

## 2. 健康づくりのための身体活動量

### (1) 身体活動量の目標

目標は、  
週 23 エクサイズ<sup>\*</sup> (メッツ・時) の活発な身体活動 (運動・生活活動) !  
そのうち 4 エクサイズ<sup>\*</sup> は活発な運動を !

健康づくりのための身体活動量として、週に 23 エクサイズ<sup>\*</sup> 以上の活発な身体活動 (運動・生活活動) を行い、そのうち 4 エクサイズ<sup>\*</sup> 以上の活発な運動を行うことを目標としました。

これは、身体活動・運動と生活習慣病との関係を示す内外の文献から生活習慣病予防のために必要な身体活動量、運動量の平均を求めて設定したものです。

なお、この目標に含まれる活発な身体活動とは、3メッツ以上の身体活動です。したがって、座って安静にしている状態は1メッツですが、このような3メッツ未満の弱い身体活動は目標に含みません。

図2 1エクサイズ<sup>\*</sup>に相当する活発な身体活動

