

令和7年度特定健康診査・特定保健指導スキルアップ研修会

身体活動量アップ！

～効果的な運動のポイント～

公益財団法人埼玉県健康づくり事業団

あざみ しんいち

健康運動指導士 浅見 真一

キーワード

1 日常生活の運動化

2 運動化のスイッチ

3 1メッツ・時の身体活動

メタボリックシンドロームの予防には、
バランスの良い食事を摂ることや、
有酸素運動を中心とした

身体活動を増やすこと

が有効であることがわかっています。

我が国の国民健康づくり運動の変遷

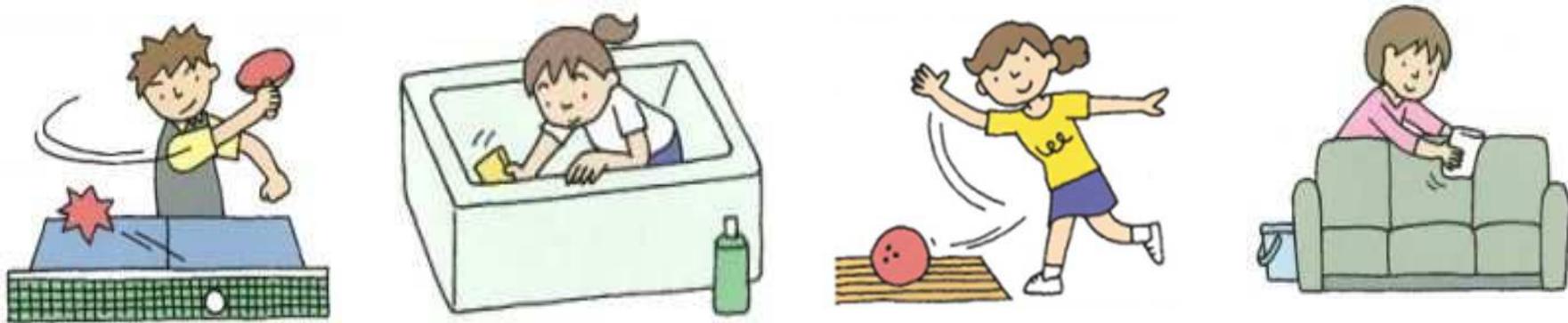
○平均寿命が延びる一方で、高齢化や生活習慣の変化により、疾患構造が変化してきた。国民の健康づくりを社会全体で進めることの重要性が増す中で、健康づくり対策を総合的・計画的に推進するため、累次の国民健康づくり運動を展開してきた。



かつては「運動」の重要性ばかりが声高に叫ばれていたが、健康日本21 (2000年)からは、運動にとどまらず日常の動作を含めた「身体活動」が重要視されている。

体にいいのは 「運動」 だけではありません！

掃除、洗濯、庭の手入れなどの「生活活動」も筋肉からすれば立派な運動です。例えば以下の活動は動きの強度がほぼ同じなので、同じ時間行えばほぼ同じカロリーを消費します。



WHO(世界保健機構)

「身体活動・座位行動ガイドライン」(2020)

- 1 身体活動は心身の健康に寄与する
- 2 少しの身体活動でも何もしないよりは良い
多い方がより良い
- 3 すべての身体活動に意味がある
- 4 筋力強化はすべての人の健康に役立つ
- 5 座りすぎで不健康になる
- 6 身体活動を増やし、座位行動を減らすことにより、
妊娠中および産後の女性、慢性疾患のある人や障害のある人を含む
すべての人が健康効果を得られる

座位行動

減らそう

座りっぱなしで過ごす時間、
特に余暇時間におけるスク
リーンタイムを減らす



“EVERY MOVE COUNTS”

～ちょっとした身体活動にも意味がある～

身体活動を促進し、座り過ぎを減らすための政策への行動と投資は、2030年の持続可能な開発目標(SDGs)の達成に貢献することが可能である。

WHO
「身体活動・座位行動ガイドライン」(2020)

身体活動が有効であるにもかかわらず、特定保健指導対象者が行動変容を起こし、実際に現状より高いレベルの身体活動（運動）を習慣化するにはかなりの高いハードルがあります。

特定保健指導従事者が支援対象者に
行動変容を促す場合、

- 1 より具体的に
- 2 できれば実演を交えて
- 3 運動化のスイッチを押すポイント

についてアドバイスできるようにするとよいでしょう。

運動化のスイッチを押すポイント
身近な生活行動パターンを分析して

(運動化スイッチON!)

運動化のスイッチを押すポイントについては
別途動画でも解説します。

運動化スイッチON！

- 1 電子レンジでチンしたら…
その間は片足立ちでバランス運動
- 2 洗面台で歯磨き中…
その間はカーフレイズ（かかと上げ下げ）
- 3 トイレに入ったら…
出る前にスクワット3回
- 4 電車に乗ったら…（まずは座らない！）
つり革に頼らず直立キープ（お腹に力を込めて）

運動化スイッチON！

5 会議の合間に…

机の下でレッグカール & エクステンション

6 会議の合間に…

ちょこっと後傾して腹筋運動

7 駅の乗り換えで…

迷わず階段を利用(階段は無料でできるスクワットマシン)

8 運転中の信号待ち…

肩ストレッチで眠気すっきり

身体活動を増やすには

^{メッツ}
METSの理論を活用することを
おすすめします！

「メッツ」と「メッツ・時」を知って

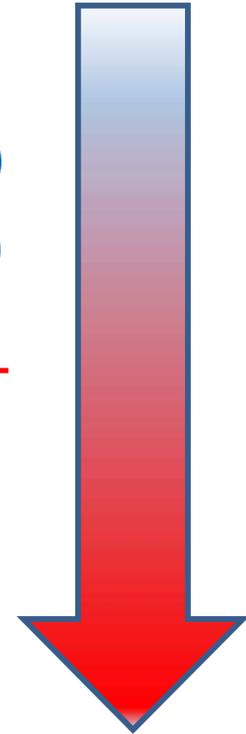
しんたい かつどう りょう
身体活動量をアップさせましょう！

活動レベル
メッツ (代謝) (相当) metabolic equivalents

身体活動レベルを数値化したもの。
身体活動の強度をはかる単位です。

たとえば...

椅子に座っている	= 1メッツ	(レベル1)
立っている	= 2メッツ	(レベル2)
普通歩行・散歩	= 3メッツ	(レベル3)
ウォーキング・速歩	= 4メッツ	(レベル4)
風呂掃除	= 4メッツ	(レベル4)
卓球	= 4メッツ	(レベル4)
庭の手入れ・ガーデニング	= 4メッツ	(レベル4)
軽いジョギング	= 6メッツ	(レベル6)



メッツ・時とは

身体活動の量をはかる単位です。

強さ × 時間 = 活動量

メッツ × 時間 = メッツ・時

3メッツ × 1時間 = 3メッツ・時 の活動量

4メッツ × 1時間 = 4メッツ・時 の //

4メッツ × 30分 = 2メッツ・時 の //

「メッツ・時」の活用法

1メッツ・時 ÷ 体重kcal

年齢・性別に
関係なく

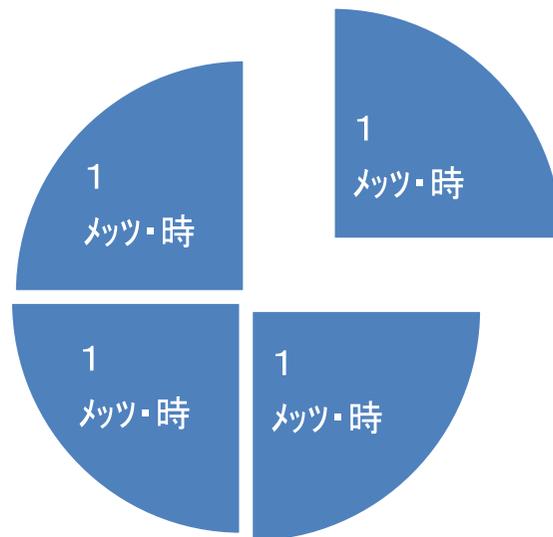
上記の公式を応用すれば、
身体活動量（消費カロリー）が
暗算で簡単に出来ます！

たとえば...

速歩(ウォーキング)は4メッツの活動レベルですから、1時間続けると4メッツ・時です。

15分行えば1メッツ・時になります。

つまり速歩を15分行えば自分の体重kcal消費します。



速歩15分
(1メッツ・時)は
自分の体重分kcalです！

**速歩15分で、年齢性別に
関係なく**

体重60kgの方は60kcal

70kgの方は70kcal

を消費するということ！

たとえば...

これとこれと同じカロリー

強度4メッツ



ウォーキング15分約60kcal[※]
30分約120kcal

強度4メッツ



お風呂掃除15分約60kcal
30分約120kcal

缶コーヒー
(一般的な銘柄)



1本約60kcal
2本約120kcal

計算上は1日当たり、ウォーキングを15分、お風呂掃除を15分行い、缶コーヒー2本分の食事を減らせば、1日のカロリー収支がマイナス240kcalとなり、1月で1キロ体重を減らせることができます。

※ウォーキングとお風呂掃除のカロリーは体重60kgの人のケース

「3メッツ」以上の生活活動（身体活動量の目標の計算に含むもの）

メッツ	活動内容	1メッツ・時 (自体重カロリー消費時間)
3.0	普通歩行(平地、67m/分、幼い子ども・犬を連れて、買い物など) 釣り(2.5(船で座って)~6.0(溪流フィッシング))、屋内の掃除、家財道具の片付け、大工仕事、梱包、ギター:ロック(立位)、車の荷物の積み下ろし、階段を下りる、子どもの世話(立位)	20分
3.3	歩行(平地、81m/分、通勤時など)、カーペット掃き、フロア掃き	18分
3.5	モップ、掃除機、箱詰め作業、軽い荷物運び 電気関係の仕事:配管工事	17分
3.8	やや速歩(平地、やや速めに=94m/分)、床磨き、風呂掃除	16分
4.0	速歩(平地、95~100m/分程度)、自転車に乗る:16km/時未満、レジャー、通勤、娯楽、子どもと遊ぶ・動物の世話(徒歩/走る、中強度)、高齢者や障害者の介護、屋根の雪下ろし、ドラム、車椅子を押す、子どもと遊ぶ(歩く/走る、中強度)	15分
4.5	苗木の植栽、庭の草むしり、耕作、農作業:家畜に餌を与える	13分
5.0	子どもと遊ぶ・動物の世話(歩く/走る、活発に)、かなり速歩(平地、速く=107m/分)	12分
5.5	芝刈り(電動芝刈り機を使って、歩きながら)	11分
6.0	家具、家財道具の移動・運搬、スコップで雪かきをする	10分
8.0	運搬(重い負荷)、農作業:干し草をまとめる、納屋の掃除、鶏の世話、活発な活動、階段を上がる	8分
9.0	荷物を運ぶ:上の階へ運ぶ	7分

「3メッツ」以上の運動（身体活動量の目標の計算に含むもの）

メッツ	活動内容	1メッツ・時 (自体重カロリー消費時間)
3.0	自転車エルゴメーター:50ワット、とても軽い活動、ウェイトトレーニング(軽・中等度)、ボーリング、フリスビー、バレーボール	20分
3.5	体操(家で。軽・中等度)、ゴルフ(カートを使って。待ち時間を除く。注2参照)	18分
3.8	やや速歩(平地、やや速めに=94m/分)	16分
4.0	速歩(平地、95~100m/分程度)、水中運動、水中で柔軟体操、卓球、太極拳、アクアビクス、水中体操	15分
4.5	バドミントン、ゴルフ(クラブを自分で運ぶ。待ち時間を除く。)	13分
4.8	バレエ、モダン、ツイスト、ジャズ、タップ	13分
5.0	ソフトボールまたは野球、子どもの遊び(石蹴り、ドッジボール、遊戯具、ビー玉遊びなど)、かなり速歩(平地、速く=107m/分)	12分
5.5	自転車エルゴメーター:100ワット、軽い活動	11分
6.0	ウェイトトレーニング(高強度、パワーリフティング、ボディビル)、美容体操、ジャズダンス、ジョギングと歩行の組み合わせ(ジョギングは10分以下)、バスケットボール、スイミング:ゆっくりしたストローク	10分
6.5	エアロビクス	9分
7.0	ジョギング、サッカー、テニス、水泳:背泳、スケート、スキー	9分
7.5	山を登る:約1~2kgの荷物を背負って	8分
8.0	サイクリング(約20km/時)、ランニング:134m/分、水泳:クロール、ゆっくり(約45m/分)、軽度~中強度	8分
10.0	ランニング:161m/分、柔道、柔術、空手、キックボクシング、テコンドー、ラグビー、水泳:平泳ぎ	6分
11.0	水泳:バタフライ、水泳:クロール、速い(約70m/分)、活発な活動	5分
15.0	ランニング:階段を上がる	4分

今日のまとめ

身体活動量を増やすために…

- 1 運動ができなくても**座位行動を減らし**、日常生活活動を活発にするきっかけをつくることが重要。
- 2 すきま時間に「**日常**」を「**運動**」に変える工夫、**運動化スイッチON**の具体例をアドバイスできるかがカギ。
- 3 **1メッツ・時＝自体重Kcal＝速歩15分**を覚えて身体活動量と食事のバランスをイメージできるように。

今日のおまけ

知って得するフレーズ集

- 1 安静は麻薬、運動は万能薬(和歌山県立医科大学 田島文博教授)
- 2 ウォーキングは処方箋のいらぬ薬
- 3 日常生活を運動化する時間は寝ている時間以外
毎日16時間ある
- 4 運動は、こころと体のマッサージ(やり過ぎも、やらぬ過ぎもダメ)
- 5 何かをしたい者は手段を見つけ
何もしたくない者は言い訳を見つける
- 6 運動の習慣化は発想の転換しだい
何気ない日常の運動化が健康への近道

おしまい



けんこうチャージ
健康**CHARGE**

すべての人々の健康を願って

公益財団法人埼玉県健康づくり事業団

SAITAMA HEALTH PROMOTION