



え?! けっこう体
動かしていると
思ってたのに...。
どれだけ足り
ないっていうの??

釣りが趣味というアウト
ドア派の目多保さん。基準
値以上の27エクササイズを
な、なんと1日で消化して
いますね! エクササイズ
量としてはグッドなのです
が、エクササイズの
内容にこだわって
ければさらにグッド
です。釣りで培っている粘
り強さを、ぜひ身体活動で
も発揮していただき、内容
の充実したエクササイズに
構成していきましょう!



私がアドバイス
しました!

健康運動指導士
矢田 麻里子さん

目多保さんの身体活動量チェックシート

	現状				アドバイス後			
	活動内容		運動	生活活動	活動内容		運動	生活活動
月	歩行40分	歩行40分	0 EX	4 EX	速歩30分	速歩30分	4 EX	0 EX
火	歩行40分		0 EX	2 EX	速歩30分	筋力トレーニング 20分	3 EX	0 EX
水	歩行40分	歩行40分	0 EX	4 EX	速歩30分	速歩30分	4 EX	0 EX
木	歩行40分		0 EX	2 EX	速歩30分	筋力トレーニング 20分	3 EX	0 EX
金	歩行40分		0 EX	2 EX	速歩30分		2 EX	0 EX
土	釣り9時間		0 EX	27EX	釣り9時間		0 EX	27EX
日	散歩20分		0 EX	1 EX	散歩20分		0 EX	1 EX
	合計	42EX	0 EX	42 EX	合計	44EX	16 EX	28 EX

EX:エクササイズ

改善ポイント

すべてが「生活活動」のため、生活習慣病を予防するには、「運動」を取り入れましょう。まず、毎日の歩行を速歩に変えれば、強度が増して「運動」になります。これに手軽にできる筋力トレーニングを加えれば、さらに理想に近づきます。

すぐ理想に近づきます。
「生活活動」と「運動」を紹介しています。

エクササイズ

身体活動量を示す単位。メッツに身体活動の実施時間を掛けたもの。強い活動になればなるほど短時間で1エクササイズになります。

メッツ

身体活動の強さを安静時の何倍に相当するかを示す単位。座って安静な状態が1メッツです。



8割の石狩市民に
運動習慣がない?!

皆さんは運動習慣がありますか? ここ
という運動習慣とは、おおよそ週2回、1回
30分以上の運動を1年以上続けている場合
をさしますが、市民の皆さんにアンケート調
査をしたところ、平成14年度では男女ともに
2割の方が「ある」と答えました。実は、この
割合は19年度もほぼ同じ。つまり、市内では
運動習慣がある人の割合が増えていないの
が現状です。

体を動かすことは生活習慣病予防のため
にも大切なこと。しかも継続して行うことが
重要です。ただ、これまで運動習慣のない方
が突然始めようと思っても、「やったことが
ないから不安」「行く時間がない」「仲間がい
ない」「場所困る」など問題も多いようです。
そこでおすすめしたいのが、通勤・通学時
の歩行や家事など、日々の生活の中で活動量
を増やすということです。



キーワードは
「週に23エクササイズ」

上の例にもあるとおり、スポーツやレジャー
など、健康増進や体力向上を目指して行う「運
動」を毎日取り入れるのは、やはり難しいこ
とです。そこで発想を変えて、日常生活にお
ける家事や労働を「生活活動」としてとらえ、
まずはその中で積極的に体を動かしてみま
せんか。

厚生労働省の「エクササイズガイド2006」

改善ポイント

休日に行う活動で、イベント的な内容のものは、あくまでも基準値達成に加えられる「スペシャル」なものとしてとらえます。それよりも、就寝前や目覚めてすぐに布団の上で腹筋をしたり、出勤時に10分は歩くようにする、また、勤務時間の合間に上半身を伸ばしたり、トイレに行くついでに階段昇降することで、1日1エクササイズは稼ぐことができます。

テレビを見ながら
ちょこっと腹筋：
そんな感じで
いいなら、
私にもできそう！



「お勤め人」と「お子さんのいる主婦」という二足のワラジを履いている腹囲賀さん。そんな腹囲賀さんの場合、家事で得ることができるエクササイズ量は決まってくると思います。そこでお勧めしたいのは、名付けて「こんな時間にこんな場面で入れたらいいのね」の要領で盛り込む生活活動」と「運動」です。「付け足す」のではなく「ついでに盛り込む」という感覚で何回かに分けて、スケジュールを組み立てるのが、長続きのポイントですね！



腹囲賀さんの身体活動量チェックシート

	現状			アドバイス後		
	活動内容	運動	生活活動	活動内容	運動	生活活動
月	子どもと遊ぶ1時間	0EX	5EX	子どもと遊ぶ1時間	1EX	5EX
火		0EX	0EX	腹筋など20分	2EX	0EX
水	掃除機17分	0EX	1EX	掃除機17分	1EX	1EX
木	歩いて買い物20分	0EX	1EX	歩いて買い物20分	1EX	1EX
金	床掃除6分	0EX	1EX	床掃除6分	0EX	2EX
土	歩いてお出かけ1時間	0EX	3EX	歩いてお出かけ1時間	1EX	3EX
日	草むしり40分	0EX	4EX	草むしり40分	1EX	4EX
	合計 15EX	0EX	15EX	合計 23EX	7EX	16EX

EX:エクササイズ

二人の体の動かし方はまだまだ。でも、工夫とヤル気で生活のすき間を見つけてコツコツ体を動かすのが長続きのポイント。次のページには、1EXの



効果的な運動を指導するフリープラン

対象 18歳以上の市民
場所 健康増進室（りんくう3階）
内容 問診・体力測定・運動メニューの作成・運動指導
費用 1回300円
問合せ 保健推進課 ☎72-3124

※初回のみ申し込みが必要です。また、健康状態により利用できない場合がありますので詳しくはお問い合わせください

※生活習慣病の予防には、さらに週23エクササイズのうち、スポーツなどの「運動」を4エクササイズ以上、内臓脂肪を減らすためには10エクササイズ以上取り入れることが前提とされています

では、人々の身体活動を「生活活動」と「運動」に分け、その強さと量を共通の単位で表しています。その単位がメッツとエクササイズです。具体的な「生活活動」や「運動」については、8～9ページで一部ご紹介していますのでぜひ参考にしてください！

なお、3メッツ以上の「生活活動」や「運動」を組み合わせて週に23エクササイズ達成することが理想です※。「そうは言っても今まで運動なんてしたことないから、どうしたらいいかわからない」という方は、市の健康増進事業である「フリープラン」を活用してみませんか？ 運動指導士が個人の体力や目的に合わせて運動メニューを作成し、健康づくりに効果的な運動を指導します。ぜひご利用ください！