

身体活動

A R U K O U

プラス10分動く、歩く(プラス1,000歩)

運動習慣 の 状況

運動習慣があるのは、男性は約3人に1人、女性は約5人に1人。男性の40～50歳代、女性の20～30歳代は特に割合が低い傾向です。まずは、座っている時間をできるだけ短くしてみましょう。

健康づくりのための身体活動とは！

身体活動

生活活動

労働・家事に伴う活動
買物・犬の散歩・通勤・掃除・階段昇降など



余暇活動

余暇時間に行う活動
散歩・ハイキング・踊り・遊びなど

運動・スポーツ

目的を持って行う活動
フィットネス・野球など



身体活動には、トレーニングやスポーツなどの「運動」と家事や仕事上の活動などの「生活活動」が含まれます。運動には時間や道具が必要ですが、「生活活動」は少し意識するだけで活動量を増やすことができます。

座っている時間 と健康影響

最近の研究結果では、「座っている時間が長いほど、心肺機能が低下したり、うつ状態になりやすい」といわれています。

30分に1回はその場でストレッチをする、トイレに行くなど、用事をみつけてこまめに立ち上がることをおすすめします。

プラス10分「動く」・「歩く」ためのコツ

動く!!

仕事や
家事の合間の
ストレッチ！
10分間で約10kcal消費



休日の庭の草むしり！
10分間で
約25kcal
消費



歩く!!

歩きやすい
靴を履いて、
早歩きで!



階段を利用
すると、よい
筋トレに!



車を自転車に
乗り換える！
10分間の
自転車
で約30kcal消費



子どもと外で遊んで
10分間で約45kcal消費



速歩なら
10分間で約30kcal消費

ゆっくり上って
10分間で約30kcal消費

歩数計やスマートフォンのアプリ等で頑張りを「見える化」することでやる気アップ!



★消費エネルギーは、体重60kgの場合