



冬だからこそ、こまめに身体を動かして筋力アップ！

「食事」「休養(睡眠)」「身体活動」は健康維持に欠かせません。運動だけでなく、家事や仕事も身体活動です。寒い季節でも無理なく、自分のペースで身体を動かすことで、病気のリスクや体力低下を防げます！できることから少しずつ始めてみませんか？

日常生活における
家事・仕事など

体力の維持・増進を目的に行う
スポーツやトレーニングなど

対象者	身体活動（生活活動・運動）	座位行動
高齢者	3メッツ [★] 以上の身体活動を 1日40分以上 有酸素・筋力・バランス・柔軟運動 など多様な運動を 週3日以上	座りっぱなしに気をつけま しょう！立てない方も、座っ たまま少しでも身体を動か すだけで健康につながりま す！
成人	3メッツ [★] 以上の身体活動を 1日60分以上 3メッツ [★] 以上の運動を 週60分以上	
子ども 身体を動かす時間が 少ない子どもが対象	3メッツ [★] 以上の身体活動を 1日60分以上 高強度の有酸素性身体活動や 筋肉・骨を強化する身体活動を 週3日以上	スクリーンタイム(スマホ・ TV・ゲームなど)を減らし ましょう！

参考：健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023(厚生労働省)

★メッツ(METs)とは…

身体活動の強度を示す指標。1メッツは安静時(イスに座って安静にしている状態)のエネルギー消費量。たとえば3メッツの活動をすると安静時の3倍のエネルギーを消費する。

3～5メッツ程度の身体活動(例)

階段ゆっくり
昇 4.0
降 3.5

自転車
通勤
4.0

歩く
ほどほど 3.5
やや速め 4.3
かなり速く 5.0

ラジオ体操
第1 4.0
第2 4.5

掃除機かけ
3.3

草取り
3.5

犬の散歩
3.0

《たとえば、これで40分》
◎ラジオ体操……………3分
◎犬の散歩……………15分
◎草取り……………10分
◎速歩……………7分
◎掃除機かけ……………5分
計40分

生活の中でこまめに身体を動かしましょう！

ぜひ牛久市健康チャレンジにもご参加ください→



痛みなく歩ける方は「インターバル速歩」がおすすめ！

速歩(自覚強度：ややきつい)とゆっくり歩(自覚強度：楽である)を交互に繰り返します。
普通に歩くより全身の筋肉を使い、脂肪燃焼効果がアップ！

【目安時間】1日：5セット以上(速歩15分以上) 1週間：速歩の合計60分以上 ※小分けもOK

1セット
速歩3分／ゆっくり3分 を5回

1週間合計60分以上の速歩を5カ月継続した結果、体力の向上や生活習慣病の改善がみられた報告があります。まずは、時間は気にせず、「次の電柱まで」など短い距離から少しずつ速歩を取り入れてみましょう。

