



知って得する

健康豆知識



【今回の豆知識】

健康づくりのための運動

健康づくりのための
プラス10運動をはじめよう

日本における歩数の統計では過去10年間で10000歩程度減少し、国民の健康を考える上で大きな懸念のひとつです。

2013年4月から始まった厚生労働省の健康づくり運動である健康日本21《第2次》では、2023年までの身体活動・運動分野の目標として、「歩数の増加」「運動習慣者の割合の増加」といった個人の目標と、「運動しやすいまちづくり・環境整備に取り組み自治体の増加」のような地域・自治体の目標を定めました。これらの目標を達成するためのツールとして、2013

健康づくりのための 身体活動・運動体力の基準値

■18歳～64歳

【身体活動(生活活動・運動)の基準】

強度が3メッツ以上の身体活動を23メッツ・時/週行う。具体的には歩行又はそれと同等以上の強度の身体活動を毎日60分以上行う。

【運動の基準】

強度が3メッツ以上の運動を4メッツ・時/週行う。具体的には息が弾み汗をかく程度の運動を毎週60分行う。

■65歳以上

【身体活動(生活活動・運動)の基準】

強度を問わず、身体活動を10メッツ・時/週行う。具体的には横になったままや座ったままにならなければどんな動きでもよいので、身体活動を毎日40分行う。

メッツとは
運動強度の単位で、
安静時を1とした時と
比較して何倍のエネルギー
を消費するかで活動の
強度を示したものです！



年3月18日、厚生労働省健康局より発表されたのが「健康づくりのための身体活動基準2013」です。この基準を達成するための実践の手立てとして、『プラス10』今より10分多く体を動かそう』をメインメッセージにした、アクティブガイドが発表されました。アクティブガイドは、身体活動を増やし運動習慣を確立するための気付きの工夫や情報提供ツールとしての要素を強調しています。一人ひとりの身体活動状況や運動習慣に応じて、「①気づく」「②始める」「③達成する」「④つながる」という取り組みの段階を示し、専門的知識を持たなくても内容を容易に理解できる工夫と、身体活動や運動を増やすための気付きと行動変容ための工夫がされています。

運動強度を高める歩き方「レッツ・メッツ・アップ！」

ポイント③
腕を軽く振る



腕の振りが
小さいと
身体活動量が
減ります！

ポイント①
20mくらい
前を向いて歩く



歩くとき
下は向かない！

ポイント④
普段より速く歩く
きついと感じない程度が最適です！

ポイント②
歩幅を広げて歩く

- ・普段より5cmくらい先にかかとを付けて歩く
 - ・かかとで付いてつま先で蹴るように歩く
- 以上2点を意識してみましょう！



動画でも動きを
チェック！