

エクササイズガイドを  
知っていますか？

今より意識して体を動かそう！

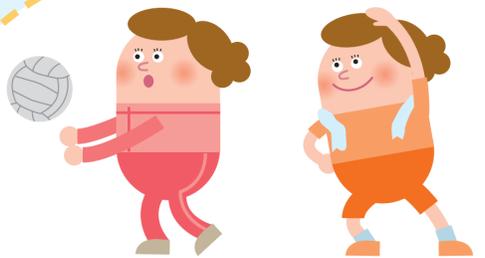


## エクササイズ ガイドとは？

「健康づくりのための運動指針（エクササイズガイド）」（厚生労働省策定）は、生活習慣病の予防や運動機能・体力の維持のために、日常生活にどのような身体活動をどれだけ行えばよいかの目安を示したものです。

## 家事や通勤もエクササイズ（身体活動）です

### 運動



バレーボール エアロビクス

### 生活活動



通勤 庭の草むしり

## 身体活動

身体活動とは、いわゆるスポーツなどの「運動」だけでなく、日常生活で体を動かす労働、家事、通勤、通学、趣味などの「生活活動」も含まれます。「運動」の習慣がない人でも、日常生活の中での活動量を継続的に増やすことで効果が期待できます。

身体活動の目標は、週**23**エクササイズ (Ex) 以上





# エクササイズガイドの考え方



## 身体活動の目標は、週23エクササイズ (Ex) 以上

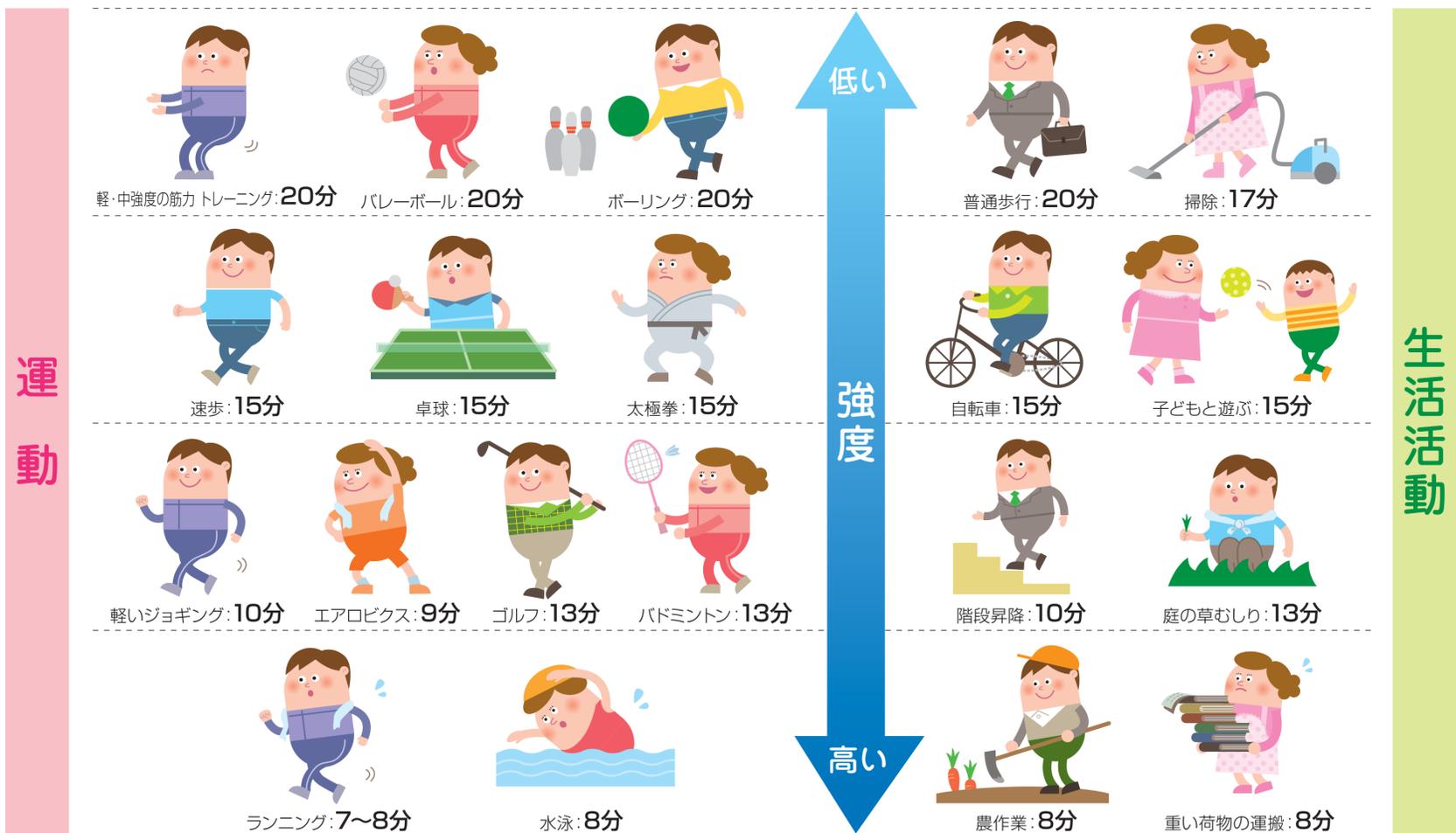
エクササイズガイドでは、活発な身体活動（運動・生活活動）を週に23エクササイズ以上行うこと、そのうち4エクササイズ以上は「運動」を行うことを目標としています。

※「活発な身体活動」とは、歩行以上の強さの身体活動で、軽い身体活動（軽度な立ち仕事、ストレッチング等）は含みません  
※メタボリックシンドローム改善には、週に10エクササイズ以上の「運動」を行うことが理想的です

### ■エクササイズ(Ex)とは

身体活動量を表す単位です。身体活動の強度（メッツ<sup>\*</sup>）に身体活動の実施時間をかけたもので、より強い身体活動ほど短い時間で1エクササイズとなります。\*身体活動の強さを、安静時の何倍に相当するかで表す単位

### ■1エクササイズ(Ex)の身体活動例



#### Q 一度に続けなくても大丈夫?

A 時間は連続していなくても、1日の身体活動量を合計して大丈夫。歩行を20分行えば1エクササイズですが、朝と夜の10分ずつでも1エクササイズになります。運動も、週1回60分と週6回10分ずつでは同じ効果です。

#### Q 1エクササイズ(Ex)でどのくらいのエネルギー量が消費できるの?

A 1エクササイズの身体活動量に相当するエネルギー消費量は、個人の体重によって異なります。

計算式 エネルギー消費量(kcal)=1.05×エクササイズ(Ex)×体重(kg)

例: 体重70kgの人が速歩15分(1Ex)を行った場合、  
1.05×1×70=73.5kcal 消費できます。

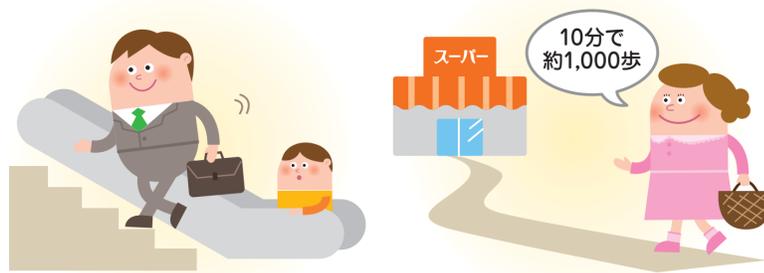
# 1日1万歩を目標に、歩数を増やす工夫をしてみよう



週23エクササイズの世界身体活動を歩数に換算すると、1日あたりおよそ8,000~10,000歩くらいとなります。また、週4エクササイズの運動は速歩なら約60分に相当します。まずは歩数計をつけて、自分の1日の歩数を計ってみましょう。

## ■日常生活で歩数を増やす工夫

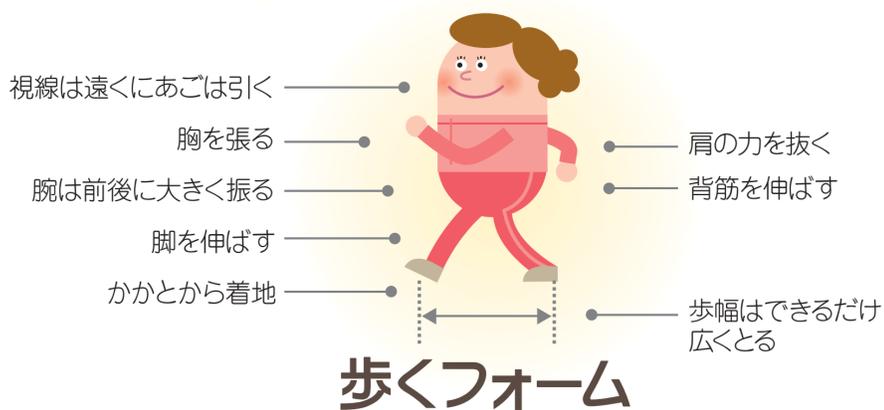
- ・15分程度なら歩いてみる
- ・エスカレーターより階段を使う
- ・休日はショッピングなど歩行に目的を
- ・ひと駅手前から歩いて帰宅
- ・いつもより遠いスーパーへ



## ■ウォーキング(速歩)を追加

歩くことに慣れたら、少し息がはずむ、5分程度で汗ばんでくる「ややきつい」と感じる速さのウォーキングを追加してみましょう。

※ウォーキングの前には軽いストレッチを行いましょう



# 筋力アップでエネルギー消費量・基礎代謝アップ



筋力をきたえると、身体活動量が増えるのはもちろん、筋肉の量が増えます。筋肉が増えると、安静にしているだけでも消費するエネルギー(基礎代謝)が増え、太りにくいからだになります。自宅でできる筋力トレーニングから取り入れましょう。

## ■筋力トレーニングの例

それぞれ10回を2セット、週5~7回を目標に実践しましょう。

### スクワット

(大腿部前面、大腰筋)

下を向かない  
つま先と膝は同じ方向に  
膝はつま先より前に出ない  
肩幅に開きハの字に

- ①背筋を伸ばし、両腕を前にする。
- ②3秒間で椅子に座るように膝を曲げ、1秒間姿勢を保持する。
- ③3秒間で元に戻す。

### ヒップエクステンション

(大腿部背面、臀部)

イスに体重をかけない  
腰は反らさない  
お尻の下の方に力を入れる

- ①背筋を伸ばし腰の位置を固定する。
- ②3秒間でかかとから足を後ろに上げ、1秒間姿勢を保持する。
- ③3秒間で元に戻す。

### 腕立て伏せ

(胸、腕)

肘は少し曲げる  
両手は肩幅よりやや広め、指先をやや内側に入れる  
腰は反らさない

- ①膝を少し曲げた状態で床につける。
- ②ゆっくりと肘を曲げ、1秒間姿勢を保持する。
- ③ゆっくりと元に戻す。