



保健師 安井 紀子

やっぱり歩くことは健康に良い？

「自分はスポーツをしていないからこの頃運動不足で」こんな会話を日頃よく聞きます。そういう私もこの頃スポーツを継続できていません。(理由は運動施設が遠方など)。

運動基準には、スポーツだけでなく日常のエネルギーを消費するすべての動きが関連しています。

身体活動Ⅱ

+

ここから、あまり聞き慣れない単語がいくつか出てきますが、そういうものだと思っただけで読み進めていってください。

座って安静にしている状態を「1メッツ」とし、その何倍に相当するかですべての身体活動の強さを表します。普通に歩いている状態は「3メッツ」となります。

そして、「メッツ」にその実施時間を掛けたものが、身体活動の量(エクササイズ)です(以下、メッツはMETs、エクササイズはExとします)。

◎30分間普通に歩いた時の身体活動の量は

$3 \text{ METs} \times 0.5 \text{ (時間)} \parallel 1.5 \text{ Ex}$

◎各自の体重を掛けてそれぞれのエネルギー消費量を算出

エネルギー消費量(kcal) $\parallel 1.05 \times$ 体重(kg) \times 身体活動量(Ex) ※簡易計算

厚生労働省「健康づくりのための運動基準2006」の基準値では、健康づくりのために1週間に23Ex以上の「活発な身体活動」を、さらにそのうち4Ex以上の「運動」を積極的に行うようすすめています。

23Exを歩数に換算すると1日当たり8000〜10000歩となり、水泳では1日当たり20〜