

一緒に始めましょう！



日常生活で身体活動 UP！ 私のアクティブライフプラン

「身体を動かしていない」とは感じているけど、
なかなか始められない？
始めたとしても続けられるのか、どうせ続かないなら
始めてもしょうがない…。
そう考えているあなた、大丈夫です。

最近、身体活動アップに
保健師と一緒に取り組んでいる方を
ご紹介します。



Aさんは、少し恥ずかしがり屋さん。集団でのプログラム参加は気後れしてしまうとのことでしたので、個別面接に来ていただきました。元々運動は苦手な方なので、犬の散歩時間を延ばすことから始めて、ウォーキングを継続中です。ご自分でも「少し体力がついたな」と感じているそうです。



Bさんは、血圧が高くなってきたことが気になって保健所で行っているプログラムに参加。ほかの参加者と運動の必要性についてお話して、テニスに誘われたそうです。前にやっていたこともあり、1度練習に参加されるそうです。次回お話を聞くのが楽しみです。



Cさんは、実はあまり積極的に参加してくださった方ではなく、「呼ばれたから来たんです」とおっしゃっていました。何かを始めても、長続きしなかったそうです。最初は乗り気ではなかったのですが、テレビを見る時には横にならずに座ってみるなど、ちょっとしたことを生活に取り入れ、最近「動くことが重要なね」と積極的です。

運動は苦手でも、生活の中で「身体活動」を上手にアップさせている方もたくさんいます。どうですか？ さあ、あなたも一緒に始めましょう。

身体活動とは？

人が身体を動かすことを総じて「身体活動」といいます¹⁾。
身体活動は、日常生活における労働や家事などの「生活活動」と、
体力の維持・向上を目的とし、計画的・継続的に実施される「運動」の2つに分けられます。

身体活動の目安 (18～64歳向け)²⁾

身体活動量は活動強度と活動時間によって決まりますが、その活動強度を表す単位を**メッツ**といいます。

生活活動

①強さは？

3メッツ以上
(3メッツ=普通に歩く時の強度)

②時間は？

細切れでよいので
1日の合計が60分

③頻度は？

毎日

運動

①強さは？

3メッツ以上
(3メッツ=普通に歩く時の強度)

②時間は？

30分以上続ける
1週間の合計が60分

③頻度は？

週2日以上

今より毎日10分多く歩くことで、
死亡リスクや慢性疾患・がん・ロコモ・認知症の
発症リスクが減少するといわれています¹⁾。
体力の維持・向上のためには、
1回あたり30分以上の運動を週2日以上
行うとよいといわれています³⁾。



65歳以上の人は、生活活動を無理のない強度で、細切れでよいので1日の合計が40分となるように
毎日行うことを目安としてください。運動は、無理のない範囲で行えばよく、実施しなくても大丈夫です。

あなたの身体活動をチェック^{4,5)}

では、まずあなたの身体活動をチェックしてみましょう。

該当する項目にチェックしてください。

- 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上実行していない
- 1日の歩行時間は1時間未満だ
- 同世代の同性の人と比べて歩く速度が遅いほうだ
- 積極的に身体を動かすような工夫をしていない
- 階段はあまり使わない
- 家から一歩も外へ出ない日がある
- 歩いて5～10分のところでも歩かない

これから何を取り入れるかを
一緒に考えるためのものですので、
チェックがたくさんついて大丈夫です。
座っている時間が長いと死亡や心血管系疾患の
リスクが上昇することがわかっていますので⁵⁾、
座りっぱなしの時間がどのくらいあるかも
確認してみましょう。



1) 厚生労働省、運動基準・運動指針の改定に関する検討会 報告書
 2) 厚生労働省 18歳から64歳の人を対象にした身体活動指針(アクティブガイド)。 <https://www.mhlw.go.jp/content/000656517.pdf>
 3) 厚生労働省、健康づくりのための身体活動基準 2013。 <https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000002xple.html>
 4) 久留米大学心理学研究。2009; 8:25-38
 5) 世界保健機関 (WHO)。WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour

あなたの身体活動量はどれくらい？

あなたが行っている身体活動がどれくらいの活動量なのかチェックしてみましょう。

身体活動量はメッツを使って計算できます¹⁾。

身体活動量 = メッツ × 時間(時)

例: 1日に歩行(3メッツ)を15分、軽いジョギング(6メッツ)を30分した場合

$$3 \text{メッツ} \times 0.25 \text{時間} + 6 \text{メッツ} \times 0.5 \text{時間} = 3.75$$

1日の
身体活動量

18～64歳で推奨されている身体活動量は、
3メッツ以上の身体活動を1週間で合計23メッツ・時です。
歩行数に換算すると1日当たり8,000～10,000歩
(3メッツ以上の身体活動を歩行数に換算すると約6,000歩
+ 意識しない3メッツ未満の歩行数2,000～4,000歩)
相当となります。



身近な動きのメッツを確認してみましょう。

メッツ	活動の例
1.8	皿洗い
2.0	洗濯、立って食事の支度
2.2	子どもとの軽い遊び
2.3	ストレッチ、ガーデニングや水やり、動物の世話
3.0	普通の歩行、犬の散歩、バレーボール
3.3	掃除
4.0	ラジオ体操第1、卓球、早歩き、自転車
4.3～4.5	ウォーキング、草むしり、バドミントン
6.0	ゆっくりとしたジョギング、水泳、家具の移動



私の場合は、毎食後の皿洗い、食事の支度は毎日ね。
犬の散歩と買い物に週に2回ずつくらい行くから。
掃除は1日おきにしているわ。
3メッツ以上の活動を毎日60分はできてないかなあ。



各活動のメッツ数の詳細は
こちらからご確認ください。

1) 厚生労働省、運動基準・運動指針の改定に関する検討会 報告書

ライフスタイルに合わせた身体活動

まずは、生活の中で、今よりも少しでも身体活動量を増やしましょう。
例えば、今より10分(約1,000歩)多く、歩いてみましょう。

外で

- 子どもの送り迎えの時に+10分の散歩をする。
- 歩幅を広くする、階段を使う。
- 近くの距離なら自転車や徒歩で行く。
- 買い物に行ったら陳列棚の間をウォーキング。



自宅で

- テレビを見ながら筋トレやストレッチをする。
- 週に1回、どこか1ヵ所の大掃除をする。
- キビキビと掃除や洗濯をする。
- 家事の合間に「ながら体操」をする。
- 歩数計(万歩計)、ウェアラブルデバイスを活用する。



座っている時間を減らすだけでも、身体活動アップになり、健康効果が得られますよ¹⁾。



自宅で取り入れられる手軽な運動

上体起こし



膝を曲げた状態から頭と肩を起こし、お腹をのぞくようにする。

大腿背部のストレッチ



伸ばした足にタオルをかけ、両手で握り、上半身をゆっくり引き寄せる。

股関節のストレッチ



両足の裏を合わせて股を開き、両膝を軽く下へ押す。

スクワット



両足を肩幅よりやや広くして立つ。ゆっくりと膝を曲げ、伸ばす。膝の角度で負荷を調整する。

足関節の背屈と底屈運動



壁に向かって立ち、かかとを付けた状態で足裏全体を床から持ち上げる。元に戻した後、つま先を付けた状態でかかとを持ち上げる。

上半身の捻転運動



両足を肩幅に開き、両手を使って上半身をひねる。

腰のストレッチ



上体をゆっくり前に倒す。両手を上げながら上体を後ろにそらす。

継続するために / まずは目標設定！

いつ、どんな活動を、どれくらいするか、記録シートに記入してみましょう。

あなたの目標は？

いつまでに、どうなりたいですか？ どうなっていたいですか？

具体的に思い描いて、記録シートに記入してください。

例 ● 1年後に昔のお気に入りの服が着られるようになる。



記録シートはこちらからダウンロードできます。

記入見本

記録シート 年 月 目標 生活活動：買い物は3回歩いていく 運

「日常生活で身体活動(歩)のアクティブプラン」「健康を維持して作業効率アップ!ビジネスパーソンのための健康な身体づくり」と合わせてご利用ください。

日付	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
生活活動	○	△	○	△	○	△	○	△	○	△	○	△	○
運動	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
歩数	6000	4000	4000	4000	4000	4000	4000	4000	4000	4000	4000	4000	4000
身体活動量	3.5	2	1.75	1.5	1.75	4.25	3						

上段に計画の実行度合いを○△×で記入し、下段には週ごとに実行度合いについて自由に記入してみましょう。
※ 達成○、半分達成△、未達成×

歩数計(万歩計)などを利用して日々の歩数を記入しましょう。グラフ化することで変動が可視化されモチベーションへとつながります。

各運動強度(メッツ)の一覧表を確認し、日々の身体活動量を算出して記入しましょう。
※算出方法
例)1日に歩行(3メッツ)を15分、軽いジョギング(6メッツ)を30分した場合
3メッツ×0.25時間+6メッツ×0.5時間=身体活動量 3.75

翌月に向けて月末に振り返り、目標や計画の実行度合いを確認しましょう。

スマートフォンで記録ができる無料のヘルスケアアプリもあるので活用しましょう。歩数計(万歩計)、ウェアラブルデバイスをお持ちの方は、それらも役立ちます¹⁾。

家族や仲間と活動を共有

家族や友人、運動サークルの集団活動など、周りの人からの協力が継続につながります²⁾。一人でも多くの家族や仲間と活動を共有しましょう。

紙でもアプリでもかまいません。目標を立てて、記録をつけることが大切です。



今回の活動状態はどうでしたか？

自己評価してみましょう。

生活活動・運動量をみてみましょう

- 生活活動・運動量はどれくらいでしたか。
- 目標値を達成しましたか。

次回の面談時に記録したものをもちってください。一緒に考えましょう。



理由について考えてみましょう

- 達成できた理由は何ですか。
- 未達成の場合、何か理由はありますか。
- 他に追加・見直すべきところはありますか。

次回の計画を立ててみましょう

- 今回の結果を次回どのように生かしますか。
- 次回の目標値を設定しましょう。

達成しても、していなくても
頑張った自分をほめてあげましょう

頑張った自分 すごいな～
ご褒美考えなきゃ



一歩踏み出せたことで、なりたい自分にもっと近づくことができました。無理なく、ゆっくり進めていきましょう。困ったことがあったら、いつでもご相談ください。

相談窓口

記録シート

年 月

目標

生活活動：

運動：

「日常生活で身体活動UP!私のアクティブライフプラン」
「健康を維持して作業効率アップ!ビジネスパーソンのための健康な身体づくり」と
合わせてご活用ください。

日付		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
計画（達成○、半分達成△、未達成×）																																
生活活動	いつ どんな活動 どれくらい																															
運動	いつ どんな運動 どれくらい																															
歩数	歩数グラフ																															
	1日の目標歩数																															
	▼																															
	□																															
身体活動量	1日の身体活動量（メッツ×時間）																															
	▼																															
	□メッツ×□分÷60分=□																															
	例: 普通歩行(3メッツ)を30分行った場合 3メッツ×30分÷60分=1.5 ※詳細はP3をご参照ください。ヘルスケアアプリなどもご活用ください。																															
自己評価																																