

様々な身体活動(運動+生活活動)のメッツ値

メッツ表1: 生活活動

| メッツ | 活動内容 |
|-----|--|
| 1.8 | 立位(会話、電話、読書)、血洗い |
| 2.0 | 料理や食材の準備(立位、座位)、洗濯、洗車・ワックスかけ |
| 2.3 | ガーデニング、動物の世話、ピアノの演奏 |
| 2.5 | 植物への水やり、幼児の世話 |
| 2.8 | ゆっくりした歩行、子ども・動物と遊ぶ(立位、軽度) |
| 3.0 | 普通歩行、電動アシスト自転車に乗る、子どもの世話、楽器演奏(立位) |
| 3.3 | 掃除機をかける、身体の動きを伴うスポーツ観戦 |
| 3.5 | 階段を下りる、軽い荷物運び、モップがけ、風呂掃除、庭の草むしり、子どもと遊ぶ |
| 4.0 | 自転車に乗る、階段を上る(ゆっくり)、介護、屋根の雪下ろし |
| 4.5 | 耕作、家の修繕 |
| 5.0 | かなり速歩、屋外で動物と遊ぶ |
| 5.5 | シャベルで土や泥をすくう |
| 6.0 | スコップで雪かきをする |
| 8.0 | 重い荷物の運搬 |
| 8.8 | 速く階段を上る |

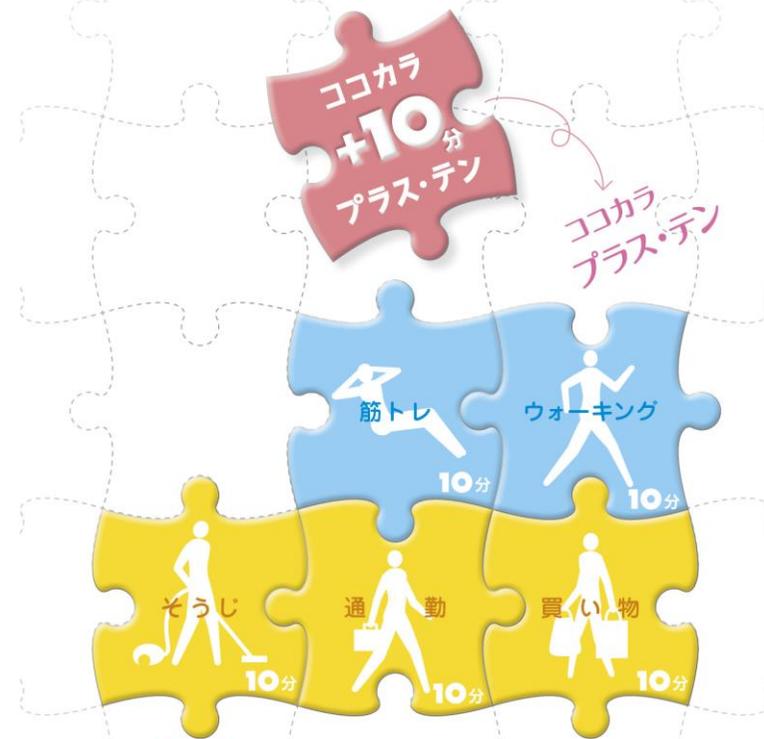
メッツ表2: 運動

| メッツ | 活動内容 |
|------|-------------------------------------|
| 2.3 | ストレッチング |
| 2.5 | ヨガ、ビリヤード |
| 2.8 | 座って行うラジオ体操 |
| 3.0 | ボウリング、バレーボール、社交ダンス、ピラティス |
| 3.5 | 軽い筋トレ、軽い体操、ゴルフ |
| 4.0 | 卓球、パワーヨガ、ラジオ体操第1 |
| 4.5 | テニス(ダブルス)*、水中歩行、ラジオ体操第2 |
| 5.0 | かなり速歩、野球、ソフトボール、バレエ(モダン、ジャズ) |
| 5.3 | スキー、アクアビクス |
| 5.5 | バドミントン |
| 6.0 | ゆっくりジョギング、強い筋トレ、バスケットボール、水泳(のんびり泳ぐ) |
| 6.5 | 山を登る |
| 7.0 | ジョギング、サッカー、スケート、ハンドボール* |
| 7.3 | エアロビクス、テニス(シングルス) |
| 8.0 | サイクリング(約20km/時) |
| 9.0 | ランニング(139m/分) |
| 10.0 | 水泳(クロール、速い、69m/分) |

*試合

アクティブガイド

—健康づくりのための身体活動指針—



プラス・テン **+10**で健康寿命^{*1}をのばしましょう!

ふだんから元気からだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモ^{*2}、うつ、認知症などになるリスクを下げるができます。

例えば、今より10分多く、毎日からだを動かしてみませんか。

※1「健康寿命」とは?

健康日本21(第二次)では、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」としています。

※2ロコモ=「ロコモティブシンドローム」とは?

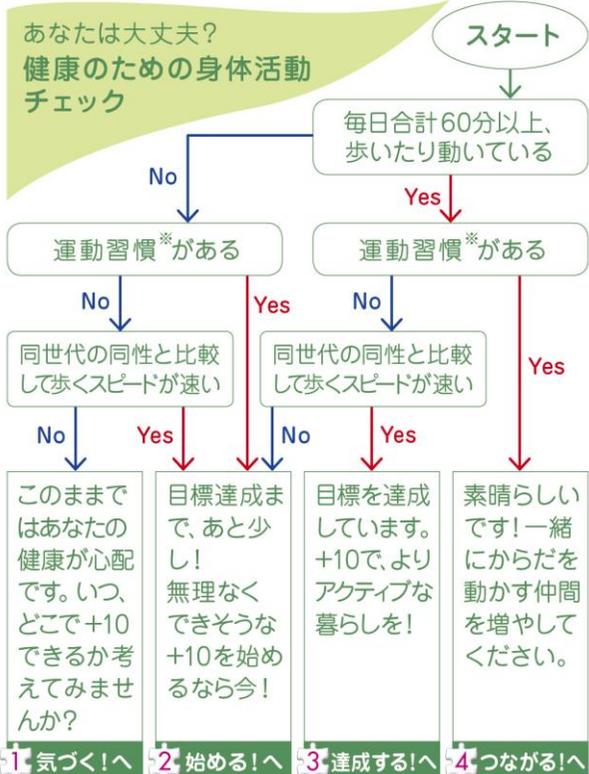
骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり介護が必要となる危険性が高い状態を指しています。

上田市役所 健康推進課

TEL:0268-28-7123

プラス・テン +10から始めよう!

今より10分多くからだを動かすだけで、健康寿命をのばせます。あなたも+10で、健康を手に入れてください。



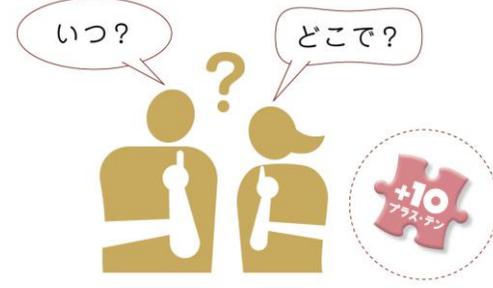
*1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上続けて行っている。

健康のための一歩を踏み出そう!



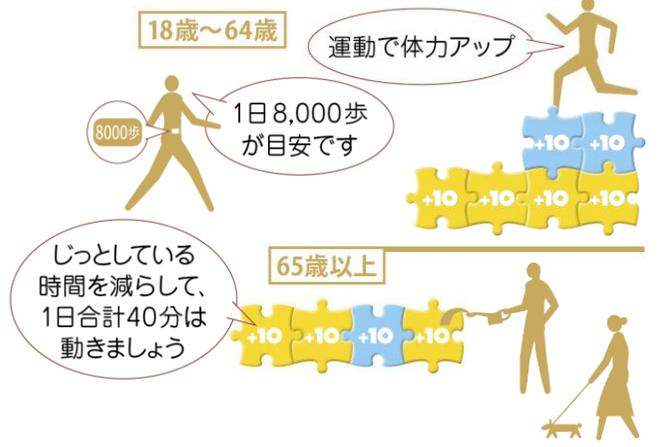
1 気づく!

からだを動かす機会や環境は、身の回りにたくさんあります。それが「いつなのか?」「どこなのか?」、ご自身の生活や環境を振り返ってみましょう。



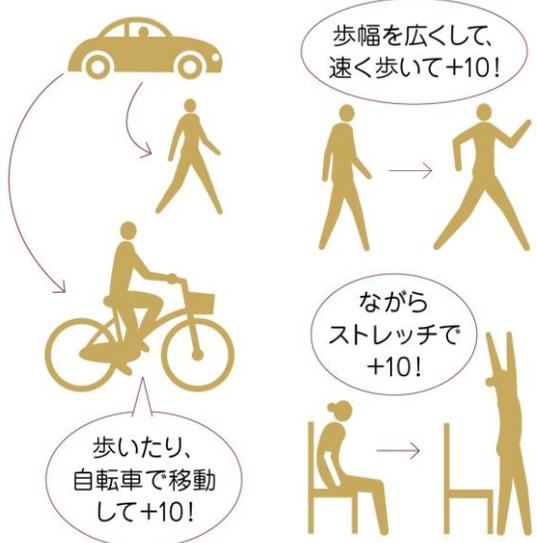
3 達成する!

目標は、1日合計60分、元気にからだを動かすことです。高齢の方は、1日合計40分が目標です。これらを通じて、体力アップを目指しましょう。



2 始める!

今より少しでも長く、少しでも元気にからだを動かすことが健康への第一歩です。+10から始めましょう。



4 つながる!

一人でも多くの家族や仲間と+10を共有しましょう。一緒に行くと、楽しさや喜びが一層増します。

