

すこやか大陸

Vol. **36**

2006 | **12** - 2007 | **3**月

静岡県総合健康センター

特集

健康づくりのための運動

生活習慣病予防を目指した「健康づくりのための運動指針2006」が示されました。

シリーズ 生活習慣病予防 **3**



日頃から体を動かしていますか？

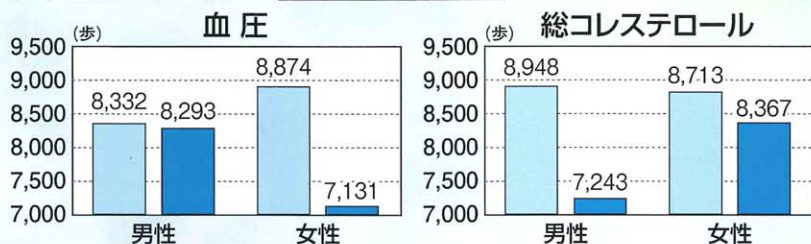
※健康づくりのための運動指針2006は厚生労働省のホームページにて紹介しています。
URL <http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/undou.html>

ふだん歩かない人ほど血圧やコレステロール値が高い傾向が表れています。

下のグラフのように、血圧が正常な人と高い人、総コレステロール値が正常な人と高い人では、1日当たりの歩数が異なるという傾向が表れています。**1日10,000歩**が理想的ですが、まずは**1日10分約1,000歩増やす**ことから始めましょう。

歩行数の平均値

■ 正常 ■ 高い



(平成15年 静岡県県民健康基礎調査より)

あなたの足の筋力、どれくらい？

特に足の筋力は加齢による影響を受けると言われています。

イスからの立ち上がりと腰掛けを素早く繰り返し、10回行うのにかかった時間を下記の表に照らし合わせてみましょう。

- ※椅子は動きにくい、安定したものを使いましょう。
- ※素足またはかかとが低い靴をはいて行いましょう。
- ※息は止めないようにしましょう。
- ※強い膝痛、強い腰痛の自覚症状のある場合は実施しないでください。



①～②で一回と数えます。

年齢 (歳)	男性 (秒)			女性 (秒)		
	速い	普通	遅い	速い	普通	遅い
20～39	～6	7～9	10～	～7	8～9	10～
40～49	～7	8～10	11～	～7	8～10	11～
50～59	～7	8～12	13～	～7	8～12	13～
60～69	～8	9～13	14～	～8	9～16	17～
70～	～9	10～17	18～	～10	11～20	21～

(参考:早稲田大学福永研究室資料)

生活の中でどれだけ身体を動かしているのか、チェックしてみよう!!

生活習慣病と身体活動には、密接な関係が!



生活習慣病予防のためには、日常生活の中で身体活動を増やすことが必要です。

どれだけ身体を動かしているか(身体活動量)をエクササイズ(EX)という単位で表します。目標は週23エクササイズです。そのうち4エクササイズ以上は「運動」を取り入れましょう。

運動 + 生活活動 = 身体活動
 (例: テニス、ジョギングなど) (例: 床掃除、階段昇り降りなど)

■エクササイズ基準表

身体運動の内容		活動時間
運動	生活活動	1エクササイズ当たり (0.5エクササイズ当たり)
ボウリング ウェイトトレーニング (軽・中強度) バレーボール	歩行 (犬の散歩、買い物など) 洗車 <small>その他 ●大工仕事 ●釣り</small>	20分 (10分)
速歩 ゴルフ ラジオ体操	自転車 子供と遊ぶ(中強度) <small>その他 ●床磨き ●掃除(モップ、掃除機) ●風呂掃除 ●歩行(通勤時)</small>	15~18分 (約8分)
軽いジョギング テニス サッカー	階段昇降 芝刈り <small>その他 ●家具・家財道具の移動・運搬</small>	10分 (5分)
ランニング 水泳 柔道	重い荷物を運ぶ 荷物を上の階に運ぶ <small>その他 ●農作業(納屋の掃除など)</small>	7~8分 (約4分)

エクササイズに含まれないもの ストレッチング、ヨガ、キャッチボールなどの軽い運動や、洗濯、料理、入浴、ピアノ演奏などは、身体活動としては軽度なためエクササイズには含まれません。

自己チェック1 あなたは週23エクササイズあるかな?

例に従って1週間の身体活動を書き出し、あなたの活動量をチェックしてみましょう。

	内容	活動内容										運動 (エクササイズ)	生活活動 (エクササイズ)	合計 (エクササイズ)
		エクササイズ												
		0.5	1.0	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	4.5	5.0			
月	例) 通勤の徒歩(往復40分)												2.0	
火														
水														
木														
金														
土														
日														
	合計													

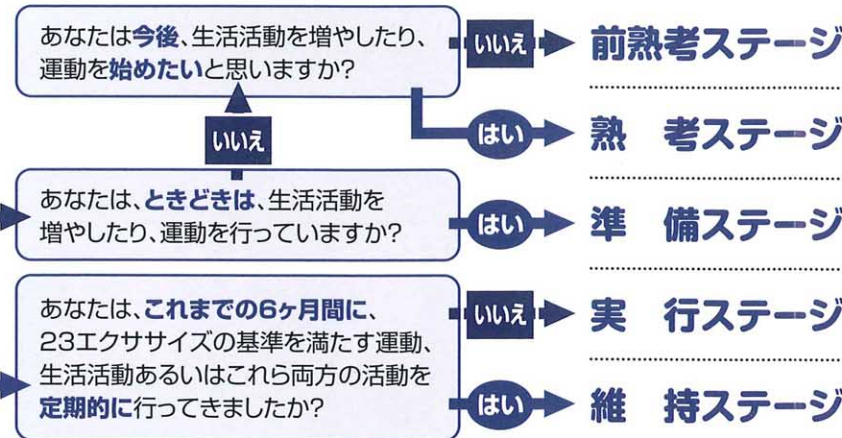
〈運動を行うにあたって〉
 ●事故を起こさないために、体調や天候、持病などに注意しましょう。
 ●持病、痛みのある人は、医師に相談してから始めましょう。
 ●体力に応じた運動を行い、準備運動・整理運動を行うようにしましょう。

特集 健康づくりのための運動

自己チェック2 あなたは今、どの段階?



あなたの身体活動や運動習慣は、5段階のうち、どのステージにあてはまりますか?
 あなたは現在、運動、生活活動あるいはこれらの両方の活動で、週あたり23エクササイズの基準を満たしていますか?



前熟考ステージ このままでいるとあなたの健康状態がどうなるか考えてみましょう。生活活動を増やしたり、散歩をしたりと、できることから少しずつ体を動かす習慣をつけましょう。

熟考ステージ 生活活動量を増やすことから始めてみましょう。毎日1時間、何らかの形で体を動かしましょう。続けるためには、毎日できる簡単な目標を作るのがコツです。

準備ステージ 週1回程度の運動から始め、継続できる楽しみを。「時々」の運動を「定期的」に変えましょう。家族に宣言したり、続けやすい環境づくりなどの工夫も大切です。

実行ステージ このまま現在の習慣をキープする努力をしましょう。運動ができない時や、気分が乗らない時には代わりの活動をするなど、続けやすい工夫をしましょう。

維持ステージ 今の習慣に自信を持ち、家族や友人も誘ってきましょう。運動ができない時は代わりの活動をするなど工夫をしましょう。けっして無理をせずに、今の習慣を保ちましょう。



自己チェック1・2の結果はどうでしたか?あなたの生活で工夫したいポイントを書いてみましょう。➡

現状を改善するために、まずは自分なりの運動習慣を!

最後に、あなたの運動歴やライフスタイルなどにあわせて身体活動量を増やすための事例をご紹介します。
事例を参考に、ぜひあなたなりの身体活動増加法を見つけ出してみてください。

事例1 38歳・Aさんの場合

運動をしなくなって久しいAさんは、1日1万歩を目標にし、車通勤を電車に変えて、毎日30分の歩行時間を作った。

3ヶ月後、体重は4kg減少に成功。汗かきのAさんは、現在夏場にも続けるための運動方法を思案中です。



事例2 50歳・Bさんの場合

運動不足を感じていたBさんは、通勤や昼休み、休日の買物ではよく歩くようにした。また、週末は庭の手入れをし、30分程度は雑草を抜いたり、土をならしたり、やや強度の高い活動を行った。

まだ運動を始めるには至らないが、半年でベルトの穴1つ分細くなり、3kg減量し、以前より歩くことを苦痛に感じなくなった。



目指せ、1日10000歩!

「歩く習慣」をつける4つのポイント

こんな工夫はいかが?

1 「歩行時間」で歩数を数えましょう!

10分間の歩行は、約1000歩に相当します。これを基準として、歩いた時間をつねに歩数に換算しましょう。

2 生活に「歩数」を取り入れましょう!

例えばスーパーへの買い物は何歩になるか、また通勤では何歩歩いているかなど、生活行動をいつも歩数でカウントする習慣をつけましょう。

3 つねに「歩く機会」を作りましょう!

車や電車を使わずに、歩ける距離はできるだけ歩いて移動することが肝心。移動の時は、まず最初に歩くことを考えてみましょう。

4 「歩く目的」を持ちましょう!

目的もなく歩くのはやはり大変です。休日にショッピングに出かけたり、史跡めぐりをしたりと、何か目的を持って歩くことが長続きさせるコツです。

アドバイス

時間は短くても、全体の身体活動量を満たすのがポイントです。
例えば速歩を行う場合であれば、週1回60分でも、週6回10分ずつでも、自分のライフスタイルに合わせて行えば良いのです。

すこやかクイズ

右の①～⑧の中に、1エクササイズちょうどに相当する身体活動が「3つ」あります。それはどれでしょう?

答え

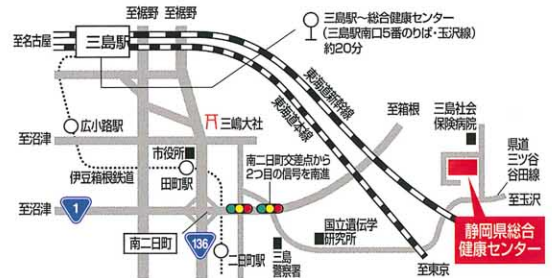
・ ・

解答 ● 答えは、このページの右下にあります。

- | | | | |
|--------------|-----------|------------|---------------|
| ① 10分間の歩行 | ② ゴルフを1日 | ③ 自転車を15分 | ④ ボウリングを20分 |
| ⑤ 5分間のジョギング | ⑥ 1時間の洗車 | ⑦ 7分間の水泳 | ⑧ 階段の昇り降り15分 |



施設紹介	料金 <9時～12時までの場合>
体育館	1,500円 (半面使用)
ホール	5,900円
栄養実習室	1,900円
研修室	1,000円 (第1研修室)



あなたの健康、みんなの幸せ 静岡県総合健康センター

〒411-0801 静岡県三島市谷田2276番地 TEL.055-973-7000 FAX.055-973-7010
[ホームページ](http://www.sukoyaka.or.jp) <http://www.sukoyaka.or.jp> [Eメール](mailto:info@sukoyaka.or.jp) info@sukoyaka.or.jp

施設予約ダイヤル

TEL.055-973-7000

まずは電話で予約して下さい <休館日>月曜日・年末年始

「不妊相談」専用ダイヤル

<毎週 火・金曜日 10時～15時> TEL.055-991-2006

「しずおか健康いきいきフォーラム21事務局」 〒420-0856 静岡県静岡市葵区駿府町1番70号 TEL.054-253-5570 FAX.054-253-4222 [ホームページ](http://www.ikiiki21.jp) <http://www.ikiiki21.jp>

静岡県総合健康センターは(財)しずおか健康長寿財団が指定管理者として事業・管理運営を行っています。

①・②・③ 景観のよくなること