

もっと体を動かそう

めざそう週に24EX!

運動・生活活動を1日3~4EX、1週間で24EX、そのうち運動で週に4EX以上あると理想的!
メタボ解消のためには、運動で週に10EXをめざしましょう。

※EX(エクササイズ)=運動量の単位

運動

ウォーキング・筋トレなど
計画的に意識して行うもの

1EXの目安

ウォーキング
15分



自転車
エルゴメーター
20分



ゴルフの
練習
15分



水泳・
アクアビクス
15分



ダンス
13分



筋トレ
20分



生活活動

仕事・家事・移動など、
生活の中での活動

1EXの目安

普通歩行
20分



子どもと遊ぶ
15分



自転車
15分



庭の手入れ
13分



徒歩
15分



7口掃除
16分



階段を
上がる
8分



屋内の
掃除
20分



買い物
20分



掃除機を
かける
17分



1日3~4EXの例

ウォーキング
30分



庭の手入れ
13分