

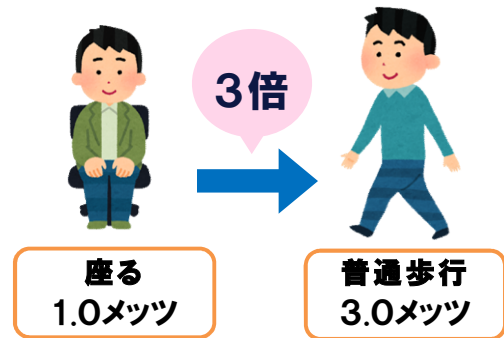
もっと体を
動かそう

めざそう！！ 「週23メッツ・時」の身体活動！

強度が「3メッツ」以上の身体活動を「週23メッツ・時」以上
行うことが理想です。

メッツとは？

安静に座っているときを「1メッツ」とすると、
ある身体活動のときに、座っているときの何倍の
エネルギーを消費するか、という指標になります。
例えば、歩行の強度は「3メッツ」に相当します。
つまり、座っているときの3倍のエネルギーを消費
するということです。



メッツ・時とは？

身体活動の強度（メッツ）× その活動の実施時間（時）
で算出される、身体活動の量を表す単位です。

例 $\overset{\text{ウォーキング}}{4.3} \times 1 \times 6 = 25.8$
メッツ 時間 日 メッツ・時

あなたの身体活動量を
計算してみましょう

× =
メッツ 時間 メッツ・時

身体活動の強度表

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

ウォーキング
4.3メッツ



自転車
エルゴメーター
3.5メッツ



ラジオ体操第1
4.0メッツ



水中歩行・水泳
4.5～6.0メッツ



軽い筋トレ
3.5メッツ



生活活動

仕事・家事・移動など、生活の中での活動

普通歩行
3.0メッツ



庭の手入れ
3.5メッツ



自転車
3.5メッツ



フロ掃除
3.5メッツ



階段を
上がる
4.0メッツ



屋内の
掃除
3.3メッツ



買い物・
荷物を運ぶ
3.5メッツ



掃除機を
かける
3.3メッツ

