

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。

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



ダンス
3.0～5.0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



子どもと
遊ぶ
3.5メッツ



自転車
3.5メッツ



庭の手入れ
3.5メッツ



徒 歩
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



☆ あなたの身体活動量を計算してみましょう ☆

$$\boxed{} \text{メッツ} \times \boxed{} \text{時} = \boxed{} \text{メッツ・時}$$