

冬でもできる身体活動を増やすヒント

みなさんは普段、ウォーキング等の身体を動かす機会を作っていますか。冬になると、新潟は雪が降るため、身体を動かす機会が少なくなる方が多いのではないのでしょうか。

今回は冬でもできる身体活動を増やすヒントをご紹介します。

身体活動とは「生活活動」と「運動」を合わせたもの

身体活動とは、日常生活における労働、家事、通勤・通学などの「生活活動」と、計画的・継続的に実施する「運動（スポーツなど）」の2つを合わせたものです。

身体活動量は、**3メッツ以上の強さの活動をカウントします**。普通歩き（3.0メッツ）は生活活動、やや早歩き（5メッツ）は運動となります。

厚生労働省は「健康づくりのための身体活動基準2013」において、身体活動量の基準を以下のとおり提示しています。

身体活動量の基準（18歳から64歳の人）

- (イ) 強度が3メッツ以上の身体活動を**23メッツ・時**／週行う。
(これは、普通歩き（3メッツ）又はそれ以上の強度の身体活動を毎日**60分**行うことで満たされます。)
- (ロ) 23メッツ・時／週のうち、**4メッツ・時**は、**息が弾み汗をかく程度（4～5メッツ程度）の運動**が推奨されています。
- (ハ) 23メッツ・時／週の内容を具体的に示すと、生活活動**19メッツ・時**以上、運動を**4メッツ・時**以上、実施することです。

- ・ **メッツとは**、椅子に座った状態を1とし、ある身体活動が、その何倍に相当する強度のものを表す**身体活動の強度の単位**です。
- ・ **メッツ・時とは**、身体活動の強度（メッツ）に、活動時間（時）をかけたもので、**身体活動の量の単位**です。

普通歩き又はそれ以上の強度の身体活動の実

普通歩き（3.0メッツ）と同じくらいの「生活活動」と自宅でもできる4メッツ以上の「運動」（自宅の階段を昇降する）を紹介します。これらの身体活動を組み合わせながら、身体活動量の基準を満たすよう努力しましょう。

下表のように、室内で家事動作をするだけでも、身体活動になります。寒い冬もなるべく身体を動かして、身体活動量を増やしましょう。

身体活動内容	メッツ	1メッツ・時
子どもの世話（立位）	3.0	20分
台所の手伝い	3.0	20分
カーペット掃き	3.3	18分
フロア掃き	3.3	18分
掃除機	3.3	18分
風呂掃除	3.5	17分
モップがけ	3.5	17分
床磨き	3.5	17分
階段を下りる	3.5	17分
階段を上る（ゆっくり）	4.0	15分
階段を上る（速く）	8.8	7分

それぞれの活動の、1メッツ・時に相当する時間は60分間÷メッツで計算することができます。

参考：厚生労働省 健康づくりのための身体活動基準2013（健康づくり推進部 菊地 香 2017.1）