

糖尿病の予防～身体活動編 その①～



7月号で、糖尿病について全般的に記載し、8月号では、予防のための食事についてお伝えしてきました。今回はその第3回目、身体活動編です。

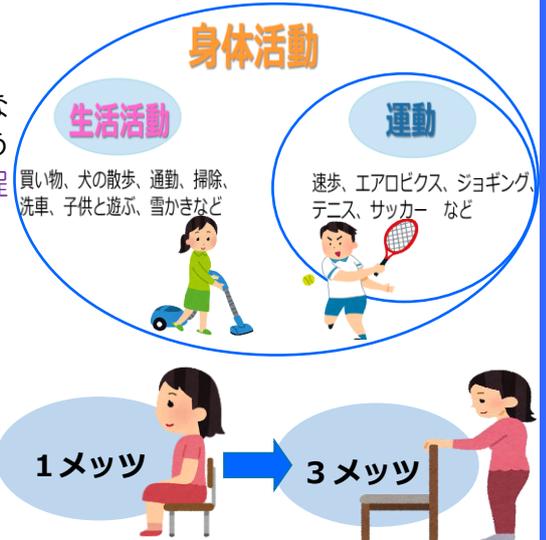
糖尿病の予防には、食事の改善に加え、他の生活習慣病とともに、身体活動が必要です。

日常生活における労働、家事、通勤、通学などにおける「生活活動」と、計画的・継続的に実施するスポーツなどの「運動」の2つを合わせて「身体活動」といいます。

今回は、「身体活動編 その①」として身体活動の考え方と生活活動についてお伝えいたします。

身体活動

厚生労働省は、生活習慣病の予防と健康づくりのために有効な活動量の目安として、1週間に23メッツ・時以上の活動を行うこと。また、そのうち、4メッツ・時は、息が弾み、汗をかく程度（4～5メッツ以上）の運動を行うことを推奨しています。



メッツとは

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活動を表す強度の単位です。

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、身体活動量の単位です。

～生活活動～

1メッツ・時に相当する生活活動 時間の目安

図表は、それぞれの活動のメッツ（○で囲んだ数字）と「1メッツ・時」に相当する活動の目安時間（黒色の数字）を示しています。

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。



日常生活に歩行を取り入れましょう

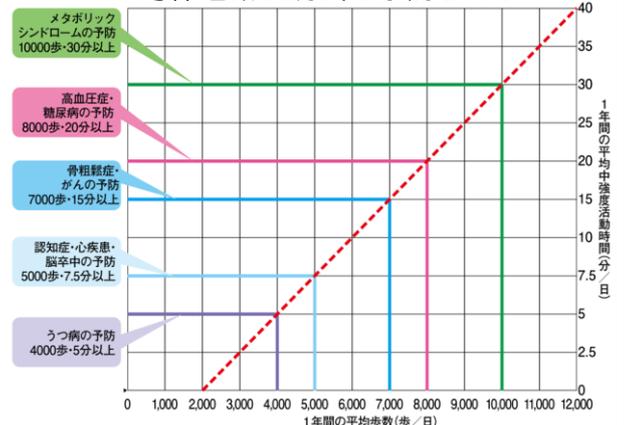
「普通歩き」は17分で1メッツ・時に相当します。1週間あたりの活動の目安量、23メッツ・時に当てはめると、1日およそ60分歩くことが目安になります。

一般的に、1分間の普通歩行で、100～130歩といわれており、60分間の歩行による歩数の目安は、およそ6,000～8,000歩です。1日8,000歩（その内、速歩20分以上）を目指しましょう。

まずは、プラス10分＝プラス1,000歩から！

歩数計を利用して、日常生活の中で、何分くらい歩いているかを測ってみましょう。階段を使う、駐車場を遠くにするなどして、歩数を増やしていきましょう。

身体活動と病気の予防ライン



※群馬県中之条町の調査研究より

参考：健康づくりのための身体活動基準 2013、病気の予防ライン（1日平均歩数・中強度の活動時間）中之条研究

（健康づくり推進部 宗村 綾香 2018年8月）