

運動ガイド 2023 成人版

■働く世代は運動習慣者が少ない傾向にあり、特にオフィスワーカーのように座って仕事をする時間が長い職種では、歩数が少なく、身体活動レベルが低くなる可能性が高いです。

■身体活動不足と長い座位時間は、2型糖尿病、運動器障害などの健康リスクを高めるとともに、腰痛や肩こり、頭痛につながりやすく、労働生産性にも影響する可能性があります。

厚生労働省エモ・運動ガイド・インフォメーション2にて働く人が職場で活動的に過ごすための取り組み事例が紹介されています。

★労働者を対象としたこれまでの研究結果から、身体活動量が多いほど、循環器系疾患のリスクが低く、抑うつなどの健康指標が良好であり、また、仕事中の座位行動が多いほど、健康リスクは高まること示唆されています。

職場における身体活動介入では、多様な要素を用いた介入が実施されており、概ね健康指標への望ましい影響が観察されています。今後、さらに研究結果が蓄積されることで、取り組むべき課題が明確化され、標準的な介入プログラムも整理されてくると期待されます。

厚生労働省エモより参照

成人版

推奨事項

- 個人差を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組む。今よりも少しでも多く身体を動かす。
- 強度が3メッツ以上の身体活動を週23メッツ・時以上行うことを推奨する。具体的には、歩行又はそれと同等以上の強度の身体活動を1日60分以上行うことを推奨する（1日約8,000歩以上に相当）。
- 強度が3メッツ以上の運動を週4メッツ・時以上行うことを推奨する。具体的には、息が弾み汗をかく程度の運動を週60分以上行うことを推奨する。
- 筋力トレーニングを週2～3日行うことを推奨する（週4メッツ・時の運動に含めてもよい）。
- 座位行動（座りっぱなし）の時間が長くなりすぎないように注意する（立位困難な人も、じっとしている時間が長くなりすぎないように、少しでも身体を動かす）。

メッツとは運動や身体活動の強度の単位です。安静時（静かに座っている状態）を1とした時と比較して、何倍のエネルギーを消費するかで活動の強度を示します。

座って安静にしている状態が1メッツ、普通歩行、軽い筋トレ、掃除機をかける、洗車するなどは3メッツに相当します。

メッツ・時とは、身体活動の量を表す単位で、身体活動の強度（メッツ）に身体活動の実施時間（時）をかけたものになります。

「強度が3メッツ以上の身体活動を週に23メッツ・時行う」ことがすすめられる理由として、メタボリックシンドローム、高血圧や糖尿病などの生活習慣病、がん、高齢期の生活機能低下、認知症のリスクを下げ、健康づくりに役に立つことが多くの研究からあきらかになっています。まずは1日3メッツ・時を目標にしてみてもいいでしょうか***

メッツ・時の早読み表
体重別エネルギー消費量表

	普通歩行	速歩	水泳	自転車 (軽い負荷)	ゴルフ	軽い ジョギング	ランニング	テニス (シングルス)
強度(メッツ)	3.0	4.0	8.0	4.0	3.5	6.0	8.0	7.0
運動時間	10分	10分	10分	20分	60分	30分	15分	20分
運動量 (メッツ・時)	0.5	0.7	1.3	1.3	3.5	3.0	2.0	2.3
体重別エネルギー消費量(単位:kcal)								
50kgの場合	20	25	60	55	130	130	90	105
60kgの場合	20	30	75	65	155	155	110	125
70kgの場合	25	35	85	75	185	185	130	145
80kgの場合	30	40	100	85	210	210	145	170

エネルギー消費量は、強度（メッツ）×時間（h）×体重(kg)の式から得られた値から安静時のエネルギー量を引いたものです。すべて5kcalの単位で表示

詳しくは5月号裏面の身体活動・運動のメッツ表をご覧ください