

健康づくりのための身体活動基準

血糖・血圧・脂質に関する状況		身体活動(生活活動・運動) ^{※1}	運動	体力(うち全身持久力)
健診結果が基準範囲内	65歳以上	強度を問わず、 身体活動を毎日40分 (=10メッツ・時/週)	—	—
	18～64歳	3メッツ以上の強度の 身体活動^{※2} を毎日60分 (=23メッツ・時/週)	3メッツ以上の強度の 運動^{※3} を毎週60分 (=4メッツ・時/週)	性・年代別に示した強度での 運動を約3分間継続可能
	18歳未満	—	—	—
血糖・血圧・脂質のいずれかが 保健指導レベルの者		医療機関にかかっておらず、「身体活動のリスクに関するスクリーニングシート」でリスクがないことを確認できれば、対象者が運動開始前・実施中に自ら体調確認ができるよう支援した上で、保健指導の一環としての運動指導を積極的に行う。		
リスク重複者又はすぐ受診を要する者		生活習慣病患者が積極的に運動をする際には、安全面での配慮が特に重要になるので、まずかかりつけの医師に相談する。		

※1「身体活動」は、「生活活動」と「運動」に分けられる。このうち、生活活動とは、日常生活における労働、家事、通勤・通学などの身体活動を指す。また、運動とは、スポーツ等の、特に体力の維持・向上を目的として計画的・意図的に実施し、継続性のある身体活動を指す。
 ※2「3メッツ以上の強度の身体活動」とは、歩行又はそれと同等以上の動き。 ※3「3メッツ以上の強度の運動」とは、息が弾み汗をかく程度の運動。 ※4 年齢別の基準とは別に、世代共通の方向性として示したもの。

参考

「3メッツ以上の強度の身体活動」の例

〈生活活動〉

- 普通歩行 (3.0メッツ)
- 犬の散歩をする (3.0メッツ)
- そうじをする (3.3メッツ)
- 自転車に乗る (3.5～6.8メッツ)
- 速歩きをする (4.3～5.0メッツ)
- こどもと活発に遊ぶ (5.8メッツ)
- 農作業をする (7.8メッツ)
- 階段を速く上る (8.8メッツ)

〈運動〉

- ボウリング、社交ダンス (3.0メッツ)
- 自体重を使った軽い筋力トレーニング (3.5メッツ)
- ゴルフ (3.5～4.3メッツ) ● ラジオ体操第一 (4.0メッツ)
- 卓球 (4.0メッツ) ● ウォーキング (4.3メッツ) ● 野球 (5.0メッツ)
- ゆっくりとした平泳ぎ (5.3メッツ) ● バドミントン (5.5メッツ)
- パーペルやマシンを使った強い筋力トレーニング (6.0メッツ)
- ゆっくりとしたジョギング (6.0メッツ) ● ハイキング (6.5メッツ)
- サッカー、スキー、スケート (7.0メッツ)
- テニスのシングルス (7.3メッツ)



性・年代別の全身持久力の基準

下表に示す強度での運動を約3分以上継続できた場合、基準を満たすと評価できる。

年齢	18～39歳	40～59歳	60～69歳
男性	11.0メッツ (39mL/kg/分)	10.0メッツ (35mL/kg/分)	9.0メッツ (32mL/kg/分)
女性	9.5メッツ (33mL/kg/分)	8.5メッツ (30mL/kg/分)	7.5メッツ (26mL/kg/分)

注)表中の()内は最大酸素摂取量を示す。

厚生労働省:健康づくりのための身体活動基準2013

【監修】医薬情報研究所/株式会社エス・アイ・シー、公園前薬局(東京都)薬剤師 堀 美智子 先生