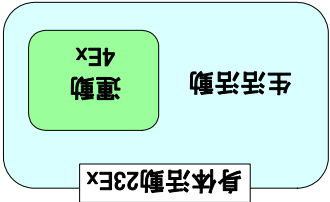


## エクササイズガイド2006 ポケット活動強度表

健康のための目標値  
週23エクササイズ(Ex)の活発な身体活動！  
そのうち4エクササイズは活発な運動を！



## 3メッツ未満の身体活動 - 計算しません -

活動	メッツ
静かに座ってテレビを見る	1
座って読書、新聞を読む	1.3
座って会話、電話、編み物、手芸	1.5
車の運転	1.5
入浴(座位)	1.5
立って会話、電話、手芸	1.8
料理や食材の準備	2
洗濯物を干す	2
シャワーを浴びる	2
皿洗い(立位)	2.3
立ち仕事(店員など)	2.3
ヨガ、ストレッチ	2.5
ゆっくりとした歩行	2.5
子どもと遊ぶ(立位、軽度)	2.8

曜日	合計						
	月	火	水	木	金	土	日
生活活動	Ex.	Ex.	Ex.	Ex.	Ex.	Ex.	Ex.
運動	Ex.	Ex.	Ex.	Ex.	Ex.	Ex.	Ex.
合計	Ex.	Ex.	Ex.	Ex.	Ex.	Ex.	Ex.

23エクササイズは達成できましたか？



※ 実際にプレーしている時間だけを計算しましょう

## 運動

活動	メッツ	1Exに相当する時間
ランニング	8	7.5分
サイクリング	8	7.5分
水泳(クロール)	8	7.5分
登山(10~20kgの荷物を背負って)	7.5	8分
サッカー、テニス、スキー、スケート	7	9分
ジョギング	7	9分
エアロビクス	6.5	9分
水泳(ゆっくりとしたストローク)	6	10分
ジャズダンス	6	10分
自転車エルゴメーター(100ワット)	5.5	11分
バレエ	4.8	11分
水中運動	4	15分
バトミントン	4	15分
太極拳	4	15分
卓球	4	15分
ゴルフ(カートを使って)	3.5	17分
バレーボール	3	20分
ポーリング	3	20分
自転車エルゴメーター(50ワット)	3	20分

## 生活活動(その他:家事など)

活動	メッツ	1Exに相当する時間
スコップで雪かきする	6	10分
子どもと遊ぶ(歩く・走る、中程度)	4	15分
高齢者や障害者の介護	4	15分
ガレージ・歩道・納屋の掃除	4	15分
床磨き	3.8	16分
掃除機をかける	3.5	17分
洗濯	3	20分
モップがけ	3	20分

## 体調に注意

病気になる人は、医師に相談して運動等を行うようにしましょう。  
いつもと違うと感じたら、医師に相談しましょう。



## 生活活動(移動)

活動	メッツ	1Exに相当する時間
階段を上がる	8.0	7.5分
自転車に乗る(16km/時未満)	4.0	15分
速歩(95~100m/分)	4.0	15分
軽い荷物を持って歩く	3.5	17分
普通歩行(平地、67m/分)	3.0	20分
階段を下りる	3.0	20分



※ 「ゆっくり歩く」、例えば「買い物中のぶらぶら歩行」などは弱い活動(3メッツ未満)のため計算に含めません

## 生活活動(仕事)

活動	メッツ	1Exに相当する時間
重い荷物の運搬	8	7.5分
家具・家財の移動・運搬	6	10分
農作業(家畜に餌を与える)	4.5	13分
苗木の植栽	4.5	13分
農作業(耕作)	4.5	13分
部品製造(たたく・穴をあける)	4	15分
雑語作業	3.5	17分
モップがけ	3.5	17分
軽い荷物の運搬	3.5	17分
配管工事	3.5	17分
大工仕事	3.5	17分
溶接作業	3	20分
引越しの荷造り	3	20分



# 冊子の作成方法

↓ ↓ フ	↓ 8 フ	↓ L フ	↓ 9 フ
上 2 下	上 3 下	上 4 下	上 5 下

1. 太線に切れ込みを入れます。
2. 写真のように折りたたんだら完成です。

