毎日つづける有酸素運動で健康増進！

健康で長生きするためには、毎日のちょっとした身体活動の積み重ねが大切です。
コツコツ取り組んだ活動の成果が、10 年後、20 年後の健康へ繋がります。
健康増進のために毎日の継続した有酸素運動に取り組んで行きましょう。

身体活動の強さを表す単位に『METｓ:メッツ』があります。
安静時の状態を 1 としたときと比較して、何倍のエネルギーを消費するかを示しています。
座って安静にしている状態が 1 メッツ、普通歩行が 3 メッツに相当します。
健康増進への取り組みとして、デスクワークをしている成人では、1 週間に 25～30 メッツ・時の身体活動が推奨されています。
だいたい普通歩行（平地、67m/分：3 メッツ）くらいの身体活動であれば、毎日 60 分以上行うことが目安になります。
例えば、平日は毎日犬の散歩を 30 分行い、週末に山登りを 3 時間行うと 1 週間の身体活動の合計が 27 メッツ・時になり、おおよそ健康増進のために推奨された身体活動量になります。

【計算例】

① 犬の散歩：3 メッツ×0.5 時間（30 分）×平日 5 日間＝7.5 メッツ・時
② 山登り：6.5 メッツ×3 時間×週末 1 日＝19.5 メッツ・時
1 週間の合計：①7.5 メッツ・時＋②19.5 メッツ・時＝ 27 メッツ・時

運動だけに限らず、様々な生活活動も有酸素運動になります。

メッツ	運動活動	生活活動
3	ウォーキング、軽い筋トレ、ボウリング	犬の散歩、フロア掃き、掃除機、風呂掃除
4	卓球、ラジオ体操第 1、パワーヨガ	自転車に乗る、階段をゆっくり上る、
5	かなり速足でのウォーキング、野球	動物や子どもと活発に遊ぶ、家具の移動
6	山登り（0～4.1 kgの荷物を背負って）	スコップで雪かきをする
7	ジョギング、サッカー、スキー	農作業（干し草をまとめる、納屋の掃除）
8	サイクリング	階段を速く上る、運搬
12	なわとび	

普段何気なくこなしている生活活動が有酸素運動になっていることがあります。
エレベーターではなく階段を使うことや、普通に歩くのではなく速足で歩くようにするだけでも身体に負荷がかかり、健康増進のための取り組みになります。
毎日の生活の中に無理をせずに継続して取り組める活動を取り入れて行きましょう。

作成：とちぎ産業保健看護研究会（令和 7 年 4 月）