

# 〔身体活動量を増やして健康に！〕

## 身体活動で得られる効果

生活習慣病予防などの健康づくりのための身体活動はいわゆるスポーツとしての運動だけではなく、日常生活の中で体を動かすこと(生活活動)も含まれます。

### 死亡率低下

- 悪性新生物、心臓病、脳卒中のいずれも、男女とも、1日の「身体活動量」が多いほど、3~4割程度死亡リスクが低くなる

(厚生労働省研究班「多目的コホート研究(JPHC研究)」)



### 生活習慣病予防

- 腹囲・体重減少
- 降圧効果
- 虚血性心疾患、脳梗塞、悪性新生物のリスク低減
- 血糖値低下
- HDLコレステロール増大

### 免疫力向上

- 風邪、感染症予防

### メンタルヘルスや生活の質の改善

- 気分転換
- ストレス解消
- リラックス

### 筋肉や体の機能維持

- 体力・筋力の維持向上
- 体温上昇
- 腰や膝の痛みの軽減
- 加齢に伴う生活機能低下

## 【体重別】 身体活動で消費するエネルギー

	普通歩行 	速歩 (93m/分) 	ランニング (134m/分) 	水泳 	自転車 (軽い負荷) 	ゴルフ (手引きカート使用) 	ラジオ体操 (第1) 	・サッカー ・テニス (シングル) ・スキー	
※ご飯1杯(150g) ≒240kcal									
運動時間	10分	10分	15分	10分	20分	60分	10分	20分	
体重	50kg	20	25	90	60	55	130	25	105
	60kg	20	30	110	75	65	155	30	125
	70kg	25	35	130	85	75	185	35	145
	80kg	30	40	145	100	85	210	40	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。全て5kcal単位で表示しています

(kcal)