

身体活動量をチェックしよう！②

～身体活動とは？～

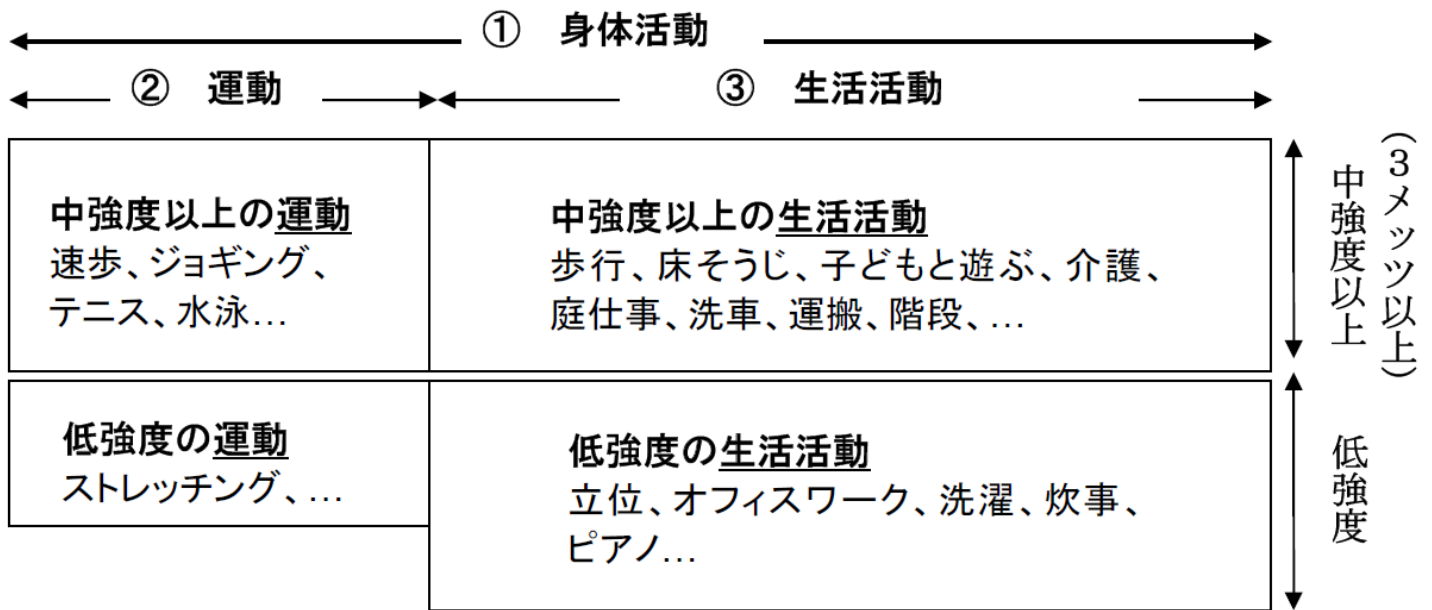
(1) 健康づくりのための運動指針（2006）

皆さんは、「健康づくりのための運動指針（2006）」という言葉を知っていますか？現在、日本では生活習慣病患者が増加する傾向にあり、医療費の増加などの問題等が深刻化しています。生活習慣病の予防には、身体活動量、運動量を増加させ、体力を向上させることが有効であることが解っています。「健康づくりのための運動指針（2006）」では、現在の身体活動量、運動量の評価と目標とする身体活動量、運動量の評価について具体的に記述しています。

(2) 身体活動の定義

「身体活動」とは、安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費する全ての動きのことを言います。「運動」と「生活活動」を合わせた活動のことを言います。

図1 身体活動・運動・生活活動



「健康づくりの運動指針（2006）」より

「運動」は身体活動のうち、体力の維持・向上を目的として計画的・意図的に実施するもの、「生活活動」は「運動」以外の全ての「身体活動量」となります。



「運動」



「生活活動」

(3) 身体活動の強さの単位

身体活動量の単位（メッツ）は、安静時が基準となり、座位安静時は1メッツとなります。普通歩行の場合には、安静時よりも3倍のエネルギーを消費するので3メッツとなります。

「健康づくりのための運動指針（2006）」では、強さの単位「メッツ」に身体活動時間を合わせて「エクササイズ（メッツ・時）」という単位で1日の身体活動量の目標を決めています。この指針で、エネルギー消費量を用いなかった理由は、エネルギー消費量は体重によって影響を受けるので、体重50kgの人と体重70kgの人では、同じ強さの運動を行なった場合のエネルギー消費量が変わってしまうためです。つまり、1日300 kcalの運動は、体重70kgの人よりも体重50kgの人が身体にかかる負荷が大きくなるため、体重の影響を受けない「メッツ」を基準とした単位を用いたのです。

(4) メッツとエクササイズ数の例

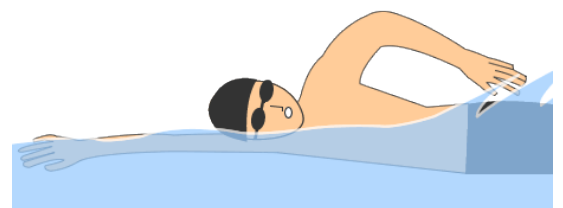
例えば、3メッツに相当する普通歩行を1時間行なった場合には、



3メッツ×1時間=3エクササイズ（メッツ・時）となります。

6メッツに相当するゆっくりとした水泳を30分行なった場合には、

6メッツ×0.5時間=3エクササイズ（メッツ・時）となります。



エクササイズからエネルギー消費量の計算式は下記のようになります。

簡易換算式：エネルギー消費量(kcal) = 1.05 × エクササイズ^{*}（メッツ・時） × 体重(kg)

この式を用いて、体重60kgの人が3エクササイズで消費するエネルギー量を求めると、189 kcal になります。