



2023年2月の重点目標 運動不足解消

身体活動を数値化して運動不足を解消しよう！

こういった状態が運動不足といえるのか明確な基準があるわけではありません。

しかしながら、国民栄養調査では「運動習慣のある者」を「週2回以上、1回30分以上、1年以上、運動をしている者」と定義付けています。



つまり、週単位で目標を決めて、継続することが運動不足の解消になるという事です。

そこで運動を見える化するために活用される単位が「METs (メッツ)」です。

数値化することで、可視化でき、現状把握や目標立てがしやすくなるのです。

※厚生労働省健康日本21(身体活動・運動)2.基本方針-(2)-ウより

What is MET s (Metabolic equivalents) ?

座って何もしていない状態を「1」とした時に、その活動が何倍のエネルギー消費に相当するかという活動強度を数値化したものです。

消費カロリー(kcal) = METs × 体重(kg) × 時間(h)

可能なものから取り組み、今よりも
少しでも多く身体を動かす

身体活動・運動の推奨事項

	身体活動
高齢者	3METs以上を1日40分以上、 週15METs・時以上 (1日約6,000歩以上)
成人	3METs以上を1日60分以上、 週23METs・時以上 (1日約8,000歩以上)

第3回 健康づくりのための身体活動基準・指針の改訂に関する検討会、健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023(案)より参照

MET s 単位でみた生活活動・運動紹介

METs	活動内容	
	生活活動	運動
2.3	動物の世話、ピアノの演奏	ストレッチング、全身を使ったテレビゲーム
2.5	植物への水やり、子どもの世話	ヨガ、ビリヤード
3.0	普通歩行、家財道具の片付け、台所の手伝い	ボウリング、バレーボール、ピラティス、太極拳
3.5	階段を下りる、軽い荷物運び、風呂掃除、庭の草むしり	体操(家で、軽・中等度)
4.0	自転車に乗る(≒16km/時未満、通勤)、階段を上る(ゆっくり)、高齢者や障がい者の介護(身支度、風呂、ベッドの乗り降り)、屋根の雪下ろし	卓球、パワーヨガ、ラジオ体操第1
5.5	シャベルで土や泥をすくう	バドミントン
6.0	スコップで雪かきをする	バスケットボール、水泳
7.0		ジョギング、サッカー、スキー
7.3		エアロビクス、テニス、山を登る
8.0	運搬(重い荷物)	サイクリング
8.3	荷物を上の階へ運ぶ	ランニング(134m/分)
8.8	階段を上る(速く)	

ママに続ける!?

日頃の生活をMET s 換算し、運動不足解消に利用してみたいはかがでしょうか。

厚生労働省「メッツ表」2023年8月版参照

