

いきいき南丹

-17-

お元気ですか？
保健師です。



新しい運動指針ができました。

あなたに合った運動は？

1Ex(エクササイズ)に相当する〈生活活動〉

活動内容	時間(分)
普通歩行、床そうじ、荷物の積み降ろし、子どもの世話、洗車	20
自転車、介護、庭仕事、子どもと遊ぶ(歩く、走る)	15
芝刈り(歩きながら電動芝刈り機を使う)、家具の移動、階段の上がり下り、雪かき	10
重い荷物を運ぶ	7~8

1Ex(エクササイズ)に相当する〈運動〉

活動内容	時間(分)
ボーリング、バレーボール、	20
速歩、体操(ラジオ体操等)、ゴルフ(カートを使用)、卓球、バドミントン、太極拳	15
軽いジョギング、ウェイトトレーニング、ジャズダンス、エアロビクス、バスケット、サッカー、テニス、スキー、スケート	10
ランニング、水泳、柔道、空手	7~8

「エクササイズ二〇〇六」とは？

運動が健康に良いことは多くの方が理解していますが二〇〇四年の国民健康・栄養調査で

日本は、世界有数の長寿国ですが、死亡原因の約六割は生活習慣病(心疾患、脳血管疾患、糖尿病など)によるもので、不適切な食生活、運動不足、喫煙、ストレスといった不健康な生活習慣によって引き起こされています。

健康づくりのための身体活動量の目標は？

一週間に二十三日エクササイズ以上の身体活動を行い、そのうち四エクササイズ以上は運動を行うことを目標としています。エクササイズは、身体活動の量を表す単位で、より強い身体活動ほど短い時間で一エクササイズとなります。

は、運動習慣を持つ人の割合は三割以下でした。そのため、運動のできにくい人でも運動に取り組めるように、厚生労働省では「健康づくりのための運動指針二〇〇六」生活習慣病予防のために「エクササイズ二〇〇六」を作成しました。

あなたの現在の身体活動量はどのくらい？

下記のチェックシートを使って、あなたの身体活動量をチェックしてみましょう。

目標に達成していない人は、まず、日常生活の中での歩行や自転車などの活動内容を増やし、身体活動量の目標を達成することを目指しましょう。自分に合った身体活動のプログラムを立てて実施していきましょう。運動を長く続け、習慣にするためには、その人の生活や体力に応じた運動を行うとともに、安全に行うための準備や工夫が必要ですよ。

安全に運動を行うために

- ① 膝の痛み、腰痛などの症状がある人は主治医と相談してから運動を始めましょう。
- ② 体調が悪い時は、運動を中止しましょう。血圧の高い人は運動前に血圧をチェックしてから行ってください。
- ③ 脱水症状や熱中症には注意してください。夏場の屋外や気温の高い場所で運動する場合、脱水症状や熱中症にかかるおそれ

身体活動量評価のためのチェックシート

月	活動内容				運動	生活活動	合計
	歩行(通勤)	歩行(通学)	歩行(犬の散歩)	その他			
月	歩行(通勤)	歩行(通学)	歩行(犬の散歩)		0 Ex	3 Ex	3 Ex
火	歩行(通勤)	歩行(通学)	歩行(犬の散歩)		0 Ex	3 Ex	3 Ex
水	歩行(通勤)	歩行(通学)	歩行(犬の散歩)	バレーボール	1 Ex	3 Ex	4 Ex
木	歩行(通勤)	歩行(通学)	歩行(犬の散歩)		0 Ex	3 Ex	3 Ex
金	歩行(通勤)	歩行(通学)	歩行(犬の散歩)	バレーボール	1 Ex	3 Ex	4 Ex
土	歩行(買物)	歩行(犬の散歩)			0 Ex	2 Ex	2 Ex
日	庭掃除	歩行(犬の散歩)	太極拳	太極拳	2 Ex	2 Ex	4 Ex
合計					4 Ex	19 Ex	23 Ex

Ex(エクササイズ)は、身体活動の量を表す単位で、より強い身体活動ほど短い時間で1エクササイズとなる。

- ④ 服装は動きやすく、気候に合った服装で行いましょう。
 - ⑤ 準備運動、整理運動を行いましょう。準備運動は事故の予防に、整理運動は疲労の軽減に効果があります。
- * 「エクササイズ二〇〇六」について詳しく知りたい方は健康課(TEL〇七七一一六八—〇〇一六)の保健師まで。