



2023

3月の健康コラム

Vol.168

適度な運動量の目安

◆まずは、“メッツ(METs)”と“エクササイズ(Ex)”について、理解しましょう。

運動量の目安を知る上で、欠かせないキーワードが、「身体活動」と「メッツ(METs)」と「エクササイズ(Ex)」です。まずは、この3つのキーワードの意味をご説明します。

◎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作のことを、身体活動といいます。身体活動は大きく、“**運動**”と“**生活活動**”とに分けることができ、運動は体力維持や向上を目的とし、計画をたてて、継続的におこなう活動を示します。一方、生活活動は、ごく普通に日々おこなっている労働・家事・通勤・通学など日常生活などの日常生活上の体の動き全般を示します。



◎メッツ (METs) ・エクササイズ (Ex) とは

メッツ (METs) は、**身体活動の強さ (強度) を表す単位**です。座って安静にしている時が1メッツ、立っている時が2メッツ、普通歩行が3メッツに相当します。

そして、**エクササイズ(Ex)**は、**身体活動の量を表す単位**で、身体活動の強度(メッツ)に身体活動の実施時間(時)をかけたものです。

例：普通歩行（3メッツ）を1時間行った場合 ⇒ 3メッツ×1時間＝3エクササイズ

◆目標は週 23 エクササイズ！ そのうち、4 エクササイズは運動を！

健康づくりのための運動量の目安として、「**強度が3メッツ以上の身体活動を週に23エクササイズ以上おこない、そのうちの4エクササイズ以上は、強度が3メッツ以上の運動をおこなう**」ことが推奨されています。そうすることで、糖尿病や高血圧症、脂質異常症、脳血管疾患（脳梗塞・脳出血など）、心疾患（心筋梗塞など）などの生活習慣病予防に効果的と言われています。

◆一週間の身体活動量を計算してみましょう！

一週間の身体活動量が、23 エクササイズに達しているか、確認してみましょう。

【方法】①一週間の身体活動の内容を書き出します。（例：電車通勤 30 分、デスクワーク 7 時間…）

②身体活動に該当するメッツを、下記の一覧表から探し、エクササイズに変換します。一覧表にない内容の生活活動や運動のメッツは、国立健康・栄養研究所 「改訂版『身体活動のメッツ (METs) 表』」 <https://www.nibiohn.go.jp/files/2011mets.pdf> でご確認ください。

（例：電車通勤（立位）2METs×0.5 時間=1Ex、デスクワーク 1.5METs×7 時間=10.5Ex…）

③23 エクササイズに達していない場合は、不足分の身体活動量を増やしましょう。

（例：4Ex 不足の場合、やや速歩きのウォーキングを 1 時間行くと、4.3Ex のため目標に到達する。）



生活活動のメッツ表

メッツ	メッツ (METs) × 身体活動の実施時間(時) = エクササイズ (Ex)		
1.5	デスクワーク、入浴	2.0	立位、洗濯、お風呂掃除、食事の支度、子供と座って遊ぶ
3.0	普通歩行 (67m/分)、犬の散歩、電動アシスト付きの自転車に乗る、大工仕事、台所の手伝い		
3.3	カーペット・フロア拭き、掃除機かけ、電気関係の仕事 (配線工事)、スポーツ観戦		
3.5	歩行 (毎分 75~85m/分)、楽に自転車に乗る (8.9km/時)、階段を下りる、軽い荷物運び、モップがけ、風呂掃除、釣り、オートバイの運転		
4.0	自転車に乗る (16 km/時未満)、階段を上る	4.3	やや速歩き (平地、やや速めに=37m/分)
5.0	速歩き (毎分 107m)	5.8	子供と活発に (歩く、走る) 遊ぶ
8.0	重い物の運搬	8.3	荷物を上の階へ
8.8	階段を速く上る		



運動のメッツ表

メッツ	メッツ (METs) × 身体活動の実施時間(時) = エクササイズ (Ex)		
2.3	ストレッチング	2.5	ヨガ
2.8	座って行うラジオ体操		
3.0	ボーリング、バレーボール、社交ダンス (ワルツ、サンバ、タンゴ)、ピラティス、太極拳		
3.5	自転車エルゴメーター (30~50 ワット)、自体重を使った軽い筋トレ、軽い体操		
4.0	パワーヨガ、ラジオ体操第 1	4.3	やや速歩き (平地、やや速め=93m/分)
4.5	テニス試合 (ダブルス)、水中歩行 (中等度)、ラジオ体操第 2		
5.0	かなり速歩き (平地、107m/分)、野球、ソフトボール、サーフィン、バレエ (モダン、ジャズ)		
5.5	バトミントン	6.0	ゆっくりジョギング、高強度のウエイトトレーニング、水泳 (のんびり泳ぐ)、バスケットボール
6.5	山登り	7.0	ジョギング、サッカー、スキー、スケート
8.0	サイクリング	8.3	ランニング (134m/分)、水泳 (普通の速さ 46m/分未満)
9.0	ランニング (139m/分)	10.3	武道・武術 (柔道、空手、キックボクシングなど)

