

日常の運動習慣について

運動習慣の統計

平成24年国民健康・栄養調査の結果

運動習慣のある人の割合は、

男性 36.1%

女性 28.2% でした。

* 運動習慣があるとは・・・

1日30分以上、週2回以上、

1年以上継続して運動をしている状態。

また、運動習慣のある人の割合は、

男女とも60歳以上で、他の年齢層

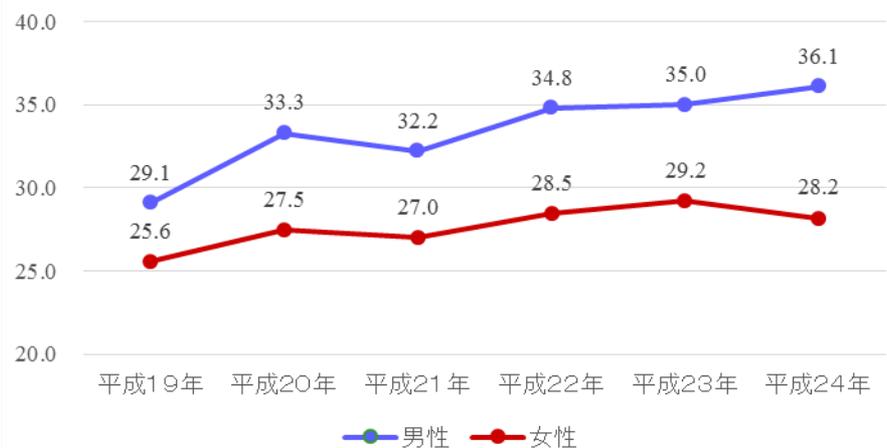
に比べて多いことが分かりました。



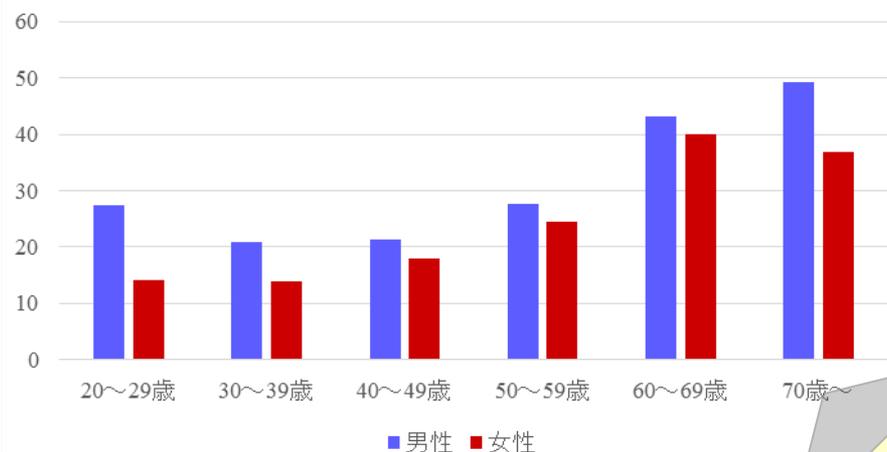
平成24年国民健康・栄養調査の結果はこちらをご覧ください。

(画像にリンクしています)

運動習慣のある者の割合(年次推移)



運動習慣がある者の割合(年齢階級別)



勤労世代と運動習慣

Q. どうして60歳未満の運動習慣が少ないの？



A. 大きく分けて、2つの原因があると考えられます。

①運動習慣の必要性を感じていない。

運動習慣がある60歳以上の世代に比べて、60歳未満は**体力や筋力の衰えを自覚しにくく、生活習慣病で治療を行っている人も少ない**ため、健康のために運動習慣が必要であると考えることが少ない世代です。

スポーツや運動は、**娯楽的なイメージ**が強く、日常生活の中で優先するものではないと考えられる傾向にあります。

②忙しくて、運動を習慣的に行う時間が無い。

20歳～59歳までの、勤労世代の男性は、**仕事**が忙しく平日は習慣的に運動を行うことが難しい状況です。また、女性は仕事もしくは**子育て**を行っている世代であり、こちらも習慣的に運動を行うことは難しい世代です。

運動習慣の必要性

運動をすると、消費エネルギーが増えたり、代謝が良くなることにより、**内臓脂肪が減少**しやすくなります。

その結果、血糖値や脂質異常、高血圧が改善されて**生活習慣病の予防**につながります。

生活習慣病は、若い頃の食生活や運動不足が、深く関連しています。生活習慣病になってから運動するのではなく、日頃から体を動かす習慣を身に付けておくことが大切です。

運動習慣を身につけるポイントは、日常生活に無理の無い運動を取り入れて、続けることです。

無理をして、運動をする時間を作っても、継続することが難しくなります。大切なのは、習慣にすることです。

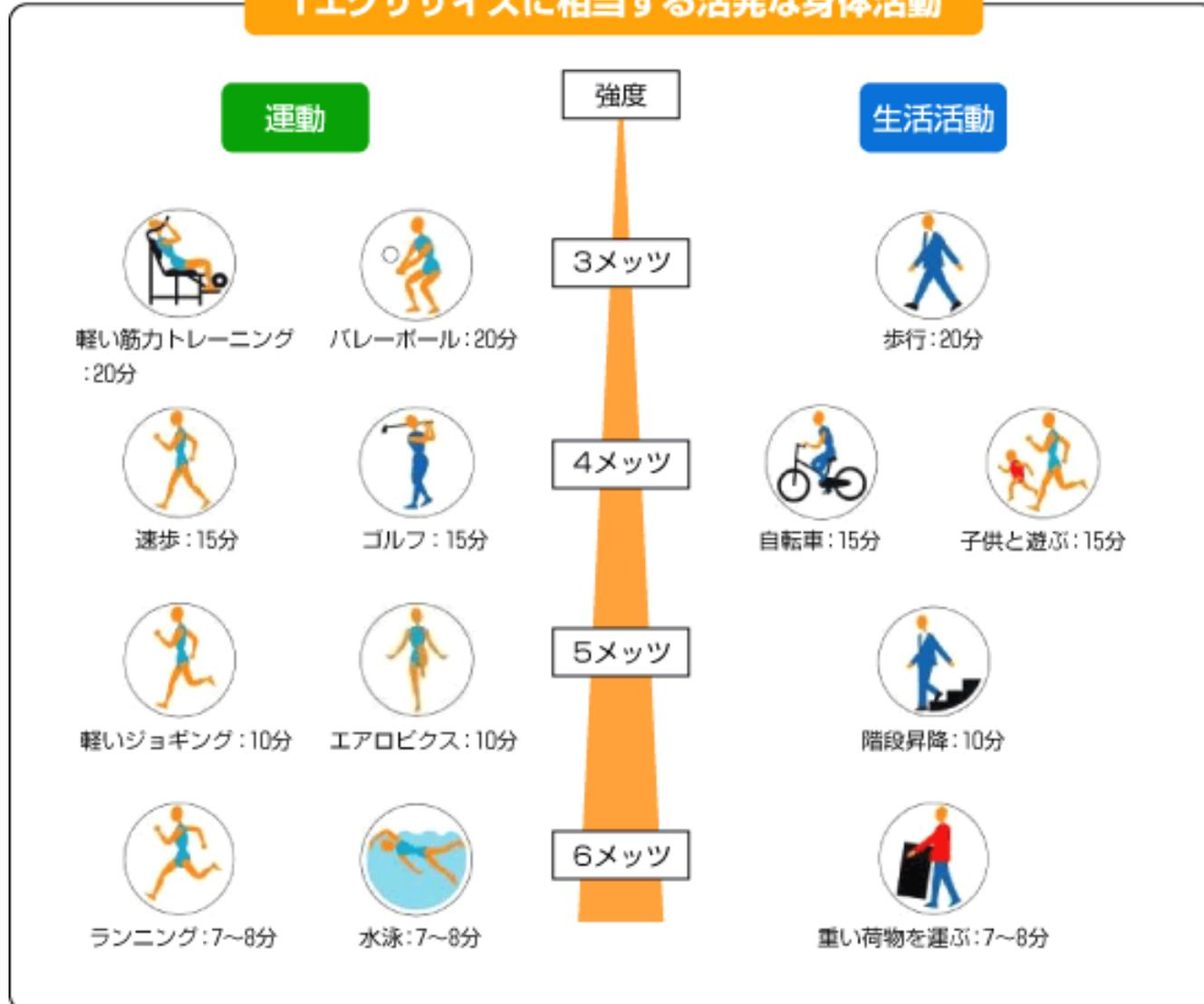
生活習慣病予防の観点での運動は、スポーツなどの激しい運動ではありません。

運動 = 体を動かすこと と考えるようにしましょう。



日常生活の活動量ってどのぐらい？

1エクササイズに相当する活発な身体活動



身体活動の強さ「メッツ」に、その身体活動を行った時間をかけて運動の量「エクササイズ（以下、Exと表記）」を計算する。

メッツ × 時間

= Ex (メッツ / 時)

例) 歩行20分は、

3メッツ (歩行) × 1/3 (時間)

= 1Ex

1週間のエクササイズの合が**23 Ex以上**を目標に！

そのうち**4Ex以上**は活発な**運動**を！

こちらの表以外の生活活動もいっぱいあります。詳しくはこちらをご覧ください。

参照) [健康づくりのための運動指針2006\[エクササイズガイド2006\]](#) (PDF)

日常生活の身体活動を調べてみよう

働くお父さん(Aさん)の1週間の運動量は、以下の内容です。

<運動> 週一回、仕事終わりにバレーボールの練習20分

週末に1回、早歩きで散歩を30分

<生活> 毎日、通勤で片道20分(往復40分)歩く

週末、犬の散歩20分

土曜日、子供と公園を走り回って遊ぶ30分

週1回、車の洗車40分

<運動> 3Ex + <生活活動> 16Ex = 合計19Exで、

23Ex に 4Ex 足りません。

足りないExを補うために、こんな運動や活動を追加してみるのはいかがでしょうか？

<運動>

バレーボールの練習を20分延長または週2回に増やす。

$3Ex \times 1/3時間 = 1Ex$

<生活>

散歩20分を週3回追加。(昼休みを利用)

$3Ex \times 1/3時間 \times 週3回 = 3Ex$

これで、一週間の身体活動量が23Exになります。



	活動内容					運動	生活活動	合計
月	通勤	通勤				0Ex	2Ex	2Ex
火	通勤	通勤				0Ex	2Ex	2Ex
水	通勤	通勤	バレーボール			1Ex	2Ex	3Ex
木	通勤	通勤				0Ex	2Ex	2Ex
金	通勤	通勤				0Ex	2Ex	2Ex
土	犬と散歩	子供と遊ぶ	子供と遊ぶ			0Ex	3Ex	3Ex
日	犬と散歩	洗車	洗車	速歩	速歩	2Ex	3Ex	5Ex
	合計					3Ex	16Ex	19Ex