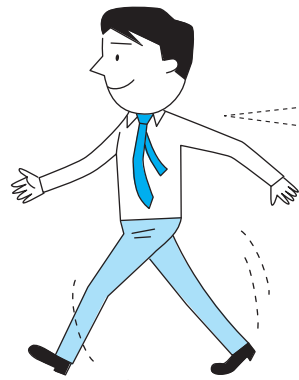


# 生活習慣病を予防する運動の目安

メタボ予防には適度な運動が欠かせません。  
無理のない運動習慣で適正体重を維持し、生活習慣病を予防しましょう。



体重 60kg の人が、  
時速 4km (分速 70m)、  
歩幅 70cm で歩いた場合

1日 300kcal を  
歩行で消費するには…

10分で30kcal の消費なので  
100分の歩行

分速 70m で 100分歩くと  
約 7000 m の歩行

7000m(700000cm) の歩行  
÷ 歩幅 70cm = 10000 歩

10分の歩行で  
30kcal  
消費します



目指すは一日一万歩。1週間で7万歩

健康を維持し増進するた  
めに、「1日1万歩」歩こ  
うといわれています。これ  
は、1週間に2000kcal以  
上のエネルギーを運動で消  
費することが推奨されて  
いるからです。1週間で  
2000kcalの運動は、1日  
では約300kcalの運動にあ  
たります。  
たとえば、体重60kgの人  
が、時速4km(分速70m)、  
歩幅70cmで歩くと、10分  
で30kcalを消費すると考えら  
れます。そこで、1日300  
kcalを歩行で消費するため  
は、だいたい1日1万歩と  
いうことになるのです。

## 1日1万歩が無理なら 1週間でトータル 7万歩達成を目指そう

歩行は、日常生活のなかでできる身近な運動ですが、ライフスタイルによっては平日に1万歩も歩くのは無理！という人もいます。そういう人は休日に多めに歩き、1週間トータルで7万歩を目指しましょう。また、趣味のスポーツを定期的に行うなどして、1週間に2000kcalを運動で消費する工夫をしてみましょう。

### ● 休日の歩行数をアップさせる工夫

登山やハイキング、美術館や博物館に行くなど、歩いて楽しめることをする。

定期的と一緒に歩く仲間を見つける。



出かけるときは、遠回りしたり、電車やバスに乗る区間を減らしたりして歩く。



歩行数をグラフにしたり、歩いたルートやそこで発見したものの撮った写真などを記録に残す。

### ● 運動で消費するエネルギー量の目安 (kcal)

体重 (kg)	速歩 10分	水泳 10分	自転車 (軽い負荷) 20分	ゴルフ 60分	軽いジョギング 30分	ランニング 15分	テニス (シングル) 20分
50	25	60	55	130	130	90	105
60	30	75	65	155	155	110	125
70	35	85	75	185	185	130	145
80	40	100	85	210	210	145	170

参考「健康づくりのための運動指針 2006」(厚生労働省)