

寒くなる季節こそ運動を

道民の肥満状況について

	北海道	全国
男性	40.9%	32.4%
女性	25.3%	21.6%

※男性：20~60歳代、女性40~60歳代を対象

出典：H28年国民健康・栄養調査（全国）

H28年度健康づくり道民調査（北海道）

男女ともに**全国と比べて肥満者が多い**

冬はさらに運動不足の危機

電卓で、いまの体格を知ろう

エネルギーの摂取量と消費量のバランスは、
体重の変化やBMIで確認できます。

$$\text{BMI}[\text{kg}/\text{m}^2] = \text{体重}[\text{kg}] \div \text{身長}[\text{m}] \div \text{身長}[\text{m}]$$

例)身長 1m58cm 体重 55kg の方の場合

BMI 計算式：55kg ÷ 1.58 ÷ 1.58 = 22（普通体重）

年齢（歳）	やせ	普通体重	肥満
	摂取量 < 消費量	摂取量 = 消費量	摂取量 > 消費量
18~49		18.5~24.9	
50~64		20.0~24.9	
65以上		21.5~24.9	

出典：「日本人の食事摂取基準（2020年版）」（厚生労働省）

適正体重維持には…

食事（摂取エネルギー）と
運動（消費エネルギー）のバランスが大切！



スポーツの語源は、
気晴らしや遊び、楽しみ、
休養といった要素を
指します。

出典：「スポーツ庁が考える「スポーツ」とは？」（スポーツ庁）

適度な運動やスポーツは

○生活習慣病（糖尿病や高血圧）の予防
肩こり・腰痛の改善/疲労回復/ストレス
解消/抑うつ状態の改善 に繋がります。

肥満の改善だけではない
メリットがたくさんあります

みなさんご存じですか？

①座りっぱなしのリスクについて

総死亡、肥満、メタボリックシンドローム、
心血管疾患、がんなどが研究され、長時間の
座位行動がこれらの疾患の罹患リスクを
高めるとされています。

30分に1回こまめに立ち上がりましょう

出典：「座位行動研究の最新動向 座位行動とそのリスク」（J-STAGE）

②METs（メッツ）について

安静時に比べ何倍の身体活動の強さを表す単位。

安静時：1METs（メッツ）

エクササイズ（身体活動量）は、

METs × 身体活動の実施時間で算出できます。

※普通歩行：3メッツ × 1時間 = 3エクササイズ

例)体重 55kg の方が1時間歩いた場合

▶エネルギー消費量(kcal)の簡易式

$$3 \text{ エクササイズ} \times 55 \text{ kg} \times 1.05 \div 173 \text{ kcal}$$

出典：「メッツ/エクササイズ・簡易計算式」（厚生労働省 e-ヘルスネット）

早速はじめてみましょう！

その1 ▶日常生活で動くことを意識

- テレビを立ち見する **1.8METs / 1時間**
- 皿洗いをする **1.8METs / 1時間**
- 階段を下る **3.5METs / 1時間**
- モップがけをする **3.5METs / 1時間**
- 部屋の片付けをする **4.8METs / 1時間**



その2 ▶動画や音楽を聴きながら楽しく

- 自宅でストレッチ **2.3 METs / 1時間**
- ラジオ体操（第1） **4.0METs / 1時間**



Q.雪かきの運動量はどのくらい？

A.雪かきの運動強度は1時間で**6METs**

全身の筋肉をバランス良く鍛えることができます



雪かきを行う前に

一般的な運動と同様に

- ①準備体操をしっかりと行いましょう
- ②こまめな水分補給を忘れずに！

出典：

「スポーツ・運動の留意点と、運動事例について」（スポーツ庁 HP）

「雪かきの注意点と準備運動を紹介」（医療法人愛広会 HP）

健康づくりに関する情報はこちらから↓

ほっかいどう健康づくり X（旧 Twitter）
のフォローをお願いします！

https://twitter.com/Hokkaido_health

作成：北海道網走保健所・北海道北見保健所
北海道紋別保健所
実施：北海道