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。

BMI[kg/m]=体重[kg]÷身長[m]÷身長[m]

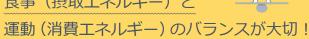
例)身長 1m58cm 体重 55kg の方の場合 BMI 計算式:55kg÷1.58÷1.58=22(普通体重)

年齢(歳)	かな	普通体重	肥満
T EIP (MA)	摂	摂取量=消費量	摂
18~49	取量	18.5~24.9	取量
50~64	消費量	20.0~24.9	消費量
65 以上	具量	21.5~24.9	見量

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



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: 1 METs (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 エクササイズ×55 k g×1.05≒173kcal 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 **1.8MET s /1 時間**

1.8METs/1時間 ○Ⅲ洗いをする

○階段を下る 3.5METs/1 時間

3.5METs/1時間 〇モップがけをする

○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

O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



O.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

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