

私の目標

例1: 運動習慣を増やして腹囲80cmになる
例2: 今の体重を維持してより美しく楽しく生きる

□ヶ月後に □が □になる

目標を達成する自信は □ %

このために、次のことを実行します。

□

□

取り入れてみませんか？ 日常生活での工夫

- ・可能な方は階段を利用しましょう。（県庁の階段は、1～3階を往復で約1分です）
- ・通勤に自転車や歩行を取り入れてみませんか ・お昼休みは散歩をしてみませんか
- ・バスや電車は一つ前の駅で降りて歩きましょう ・仲間と一緒にやってみましょう。
- ・無理をしないで自分にあった方法を見つけて、続けましょう。

毎月23日は「エクササイズの日」

今日は何エクササイズしましたか？

「1週間に23エクササイズ」で生活習慣病予防を！

身体活動量には、日常の「生活活動」と「運動」があります。忙しい日々の中で身体活動量を増やすには、こまめに、生活活動の中で身体を動かすことが大切です。

それでは、1週間にどのくらい体を動かせば健康的なのでしょう？

目標は1週間で23エクササイズ、そのうち4エクササイズは「運動」であると効果的です。

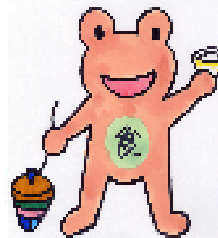
身体活動: 4 + 19 = 23エクササイズ

運動
4
エクササイズ
(スポーツ等)

生活活動
19
エクササイズ
(労働・家事・通勤・散歩)

エクササイズとは、身体活動の量を表す単位です。

より強い身体活動ほど短い時間で1エクササイズになります。これを歩行で換算すると20分（約2000歩）となります。（週23エクササイズを歩数に換算すると、1日当たりおよそ8000～10000歩）

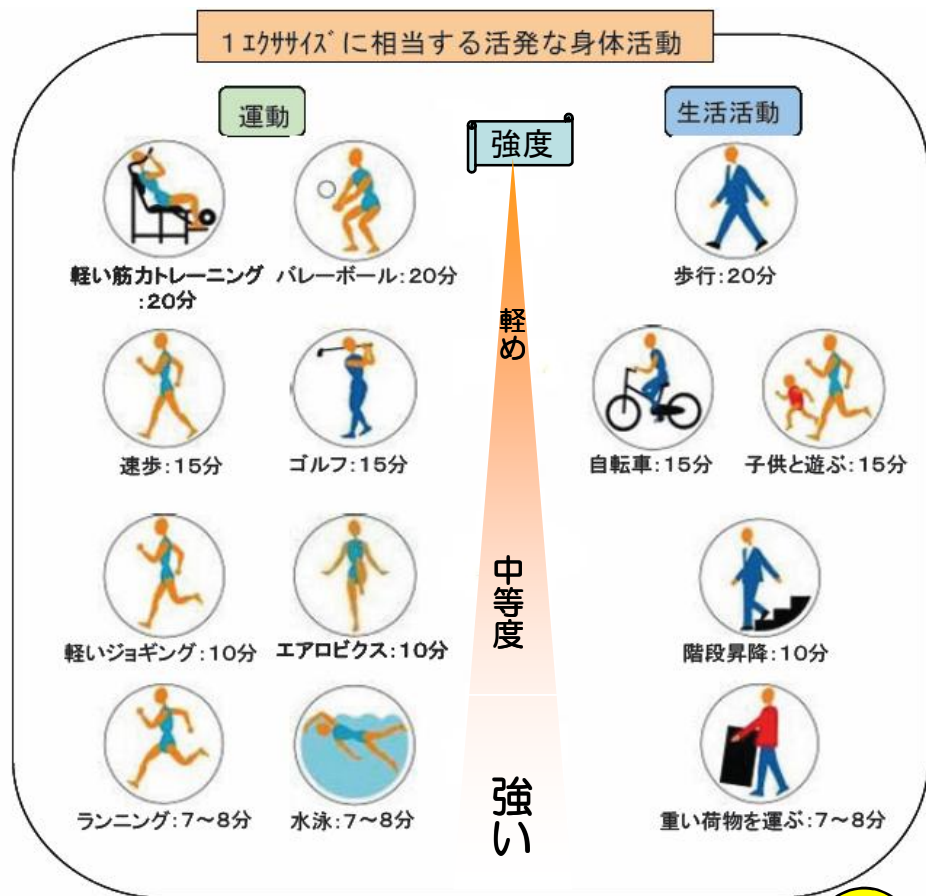


食事摂取量を変えないまま運動量を増やすことで内臓脂肪は減少しますが、食事改善と合わせて行うとより効果的！



- * 晩酌は、1日の適当な飲酒量を超えないよう注意しましょう！
ビールなら中瓶1本、日本酒なら1合、
ワインならグラス2杯程度
- * 休肝日を決め、肝臓をいたわりましょう！

1エクササイズに相当する活発な身体活動



これが1エクササイズに相当する身体活動

■運動

- 卓球 (15分)
- バトミントン (13分)
- ソフトボール・野球 (12分)
- サッカー・テニス (9分)
- 山を登る (約1~2kgの荷物を背負って8分)

■生活活動

- 犬との散歩・買い物・釣り・大工仕事 (20分)
- 掃除機かけ (17分)
- 床みがき・風呂掃除 (16分)
- 草むしり・農作業 (13分)

何エクササイズしているか、記入してみましょう

カエるん頑張る



左の図を参考に現在の身体活動量を計算してみましょう。

※現在の身体活動量は、1週間で合計何エクササイズになりますか？

日	項目	活動内容						運動	生活活動	合計
	月							Ex	Ex	Ex
	火							Ex	Ex	Ex
	水							Ex	Ex	Ex
	木							Ex	Ex	Ex
	金							Ex	Ex	Ex
	土							Ex	Ex	Ex
	日							Ex	Ex	Ex
合計								Ex	Ex	Ex

現在

Ex

記入例

日	項目	活動内容				運動	生活活動	合計
		自転車	掃除	卓球				
2	月	30分				Ex	2 Ex	2 Ex
3	火	30分				Ex	2 Ex	2 Ex
4	水	30分				Ex	2 Ex	2 Ex
5	木	30分				Ex	2 Ex	2 Ex
6	金	30分				Ex	2 Ex	2 Ex
7	土	30分	20分			Ex	3 Ex	3 Ex
8	日			60分		4 Ex	Ex	4 Ex
合計		12 Ex	1 Ex	4 Ex	Ex	Ex	Ex	Ex

現在

17 Ex