

あなたの目安の身体活動はどのくらい？

対象者	身体活動		座位行動
		運動	
高齢者	歩行又はそれと同等以上の身体活動を 1日40分 以上 (1日 6,000歩 以上)	有酸素運動・筋力トレーニング・バランス運動・柔軟運動など多要素の運動を 週3日 以上 【筋力トレーニングを週2～3日】	座りっぱなしの時間が長くなり過ぎないように注意する
成人	歩行又はそれと同等以上の身体活動を 1日60分 以上 (1日 8,000歩 以上)	息が弾み汗をかく程度以上の運動を 週60分 以上 【筋力トレーニングを週2～3日】	
こども	・ 中強度以上の身体活動（主に有酸素性身体活動）を1日60分以上行う ・ 高強度の有酸素性身体活動や筋肉・骨を強化する身体活動を週3日以上行う ・ 身体を動かす時間の長短にかかわらず、座りっぱなしの時間を減らす 特に余暇のスクリーンタイム(TV、ゲーム、スマホの利用)を減らす		

※身体を動かす時間が少ない子どもが対象

※身体を動かす時間が少ない子どもが対象

出典：健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023より



身体活動や運動時間を増やすメリット

- 運動するとスッキリ！適度に疲労感があり、夜よく眠れる
- 春からの農作業の開始がスムーズになる
- 健康的な体重管理につながる
- 1日10分増やすと、高血圧・糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病の発症や重症化を予防
- 転倒や骨折による介護が必要な状態になることを予防
- 学力・記憶力があがる

今よりも！

プラス 十
+ 10
プラス 10分

身体活動を増やす三カ条

- 一つ、表面の運動教室に参加しよう！
- 二つ、ヘルシーパークトレーニングルームを活用しよう！
- 三つ、運動だけでなく、家事や仕事、生活の場面でも、今よりも身体を動かすようにしよう！