



有限会社 新樹

資料請求・お問い合わせ
0857-30-5703
shinjyu@ncn-t.net

健康づくりのための身体活動基準2013

身体活動（生活活動・運動）は健康づくりに欠かすことのできない生活習慣。それは、日常の身体活動量を増やすことで、メタボリックシンドロームを含めた循環器疾患・糖尿病・がんといった生活習慣病の発症リスクや、加齢に伴う生活機能低下（認知症など）をきたすリスクを下げるができるからです。

加えて運動習慣を持つことで、これらの疾病などに対する予防効果をさらに高めることも期待できる。

「健康づくりのための身体活動基準2013」策定の背景と概要

☆2006 年「健康づくりのための運動基準 2006」および
「健康づくりのための運動指針 2006」を策定



6 年以上が経過し、身体活動に関する科学的知見が蓄積されていること
2013 年度から「健康日本 21（第 2 次）」が開始
それらに基づく改定が必要という背景のもとに…

☆2013 年「健康づくりのための身体活動 2013」および
「健康づくりのための活動指針（アクティブガイド）」を策定

- 「身体活動」とは「生活活動」と「運動」に分けられる。
このうち、「生活活動」とは、日常生活における労働、家事、通勤・通学などの身体活動を指す。
また、「運動」とは、スポーツなどの、特に体力の維持・向上を目的として、計画的・意図的に実施し、継続性のある身体活動を指す。
- 「メッツ」とは、身体活動の強さを、安静時の何倍に相当するかで表す単位で、座って安静にしている状態が 1 メッツ、普通歩行が 3 メッツに相当。
- 「メッツ・時」とは、身体活動の量を表す単位で、身体活動の強度（メッツ）





に身体活動の時間（時）を掛けたものである。

①18～64 歳の基準

1) 身体活動の基準（日常生活で体を動かす量の考え方）

強度が 3 メッツ以上の身体活動を 23 メッツ・時/週行う。
具体的には、歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を毎日 60 分行う。

2) 運動量の基準（スポーツや体力づくり運動で体を動かす量の考え方）

強度が 3 メッツ以上の運動を 4 メッツ・時/週行う。
具体的には、息が弾み汗をかく程度の運動を毎週 60 分行う。

②65 歳以上の基準

強度を問わず、身体活動を 10 メッツ・時/週行う。
具体的には、横になったままや座ったままにならなければどんな動きでもよいので、身体活動を毎日 40 分行う。

③すべての世代に共通する方向性

1) 身体活動量の方向性

現在の身体活動量を、少しでも増やす。
例えば、今より毎日 10 分ずつ長く歩くようにする。

2) 運動の方向性

運動習慣を持つようにする。
具体的には、30 分以上の運動を週 2 日以上行う。





-生活活動と運動のメッツ表-

メッツ	生活活動の例	運動の例
1.8	立位(会話、電話、読書)、皿洗い	
2.0	ゆっくりとした歩行(平地、非常に遅い=53m/分未満、散歩または家の中)、料理や食材の準備	
2.3	ガーデニング(コンテナを使用する)、動物の世話、ピアノの演奏	ストレッチング、全身を使ったテレビゲーム(ヨガ等)
2.5	植物への水やり、子供の世話	
3.0	普通歩行(平地、67m/分、犬を連れて)、子供の世話(立位)、台所の手伝い、ギター演奏(立位)	ボウリング、バレーボール、社交ダンス(ワルツ、サンバ、タンゴ)、ピラティス、太極拳
4.0	自転車に乗る(≒16km/時未満、通勤)階段を上る(ゆっくり)	卓球、パワーヨガ ラジオ体操第1
5.0	かなり速歩(平地、速く=107m/分)、動物と遊ぶ(歩く/走る、活発に)	野球、ソフトボール、サーフィン、バレエ(モダン、ジャズ)
6.0	スコップで雪かきをする	ゆっくりとしたジョギング
7.0		ジョギング、サッカー、スキー
8.0	運搬(重い荷物)	サイクリング(約20km/時)
9.0		ランニング(139m/分)
10.0		水泳(クロール、速い、69m/分未満)
11.0		ランニング(188/分)