

健康のため、1日に体を動かす目安は？


厚生労働省では、毎日60分以上の運動や歩行（1日の合計でOK）を推奨していて、歩数に換算すると約8千～1万歩になります。

右の表は日々の活動や運動の強さの目安です。座った状態を「1」とし、その何倍になるかを表します。

歩行は「3.0」となるので、同じ3.0の活動や運動を60分行えば、歩行と同じ運動量になります。

また、強さが「3.5」なら50分でもよく、「4.0」なら45分で同じ運動量となります。普段の運動の目安として参考にされてはいかがでしょうか。

●生活活動や運動の強さ（目安の一例）

強さ	生活活動や運動の種類（一例）
3.0	歩行（犬の散歩など）、電動アシスト自転車に乗る、家財道具の片付け、立って子供の世話、台所作業、太極拳、ボウリング、社交ダンス 
3.3 ） 3.5	掃除機やモップがけ、自転車に乗る、風呂掃除、草取り 
4.0	階段をゆっくり上る、卓球、ラジオ体操（第一）