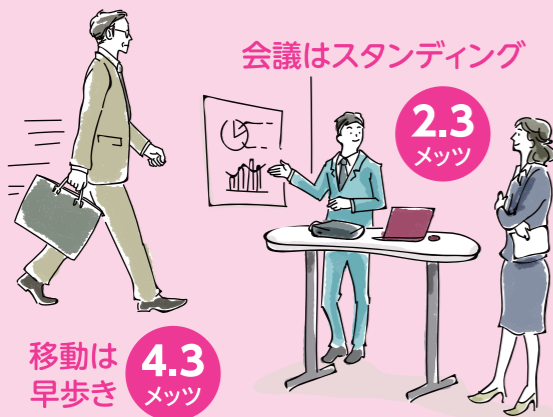


健康増進のための ライフスタイル別 おすすめ行動メニュー

本冊子では、目的を持って計画的・継続的に行う具体的な身体活動のメニューを「行動メニュー」と名付けて、それぞれの行動メニューに対する身体活動量(メッツ・時)を算定しました。
都民の皆さんの様々な状況において「1週間あたり30メッツ・時」に到達するための行動メニューの組合せを「ライフスタイル別おすすめ行動メニュー」として紹介します。

ビジネスパーソン 向け おすすめ行動メニュー



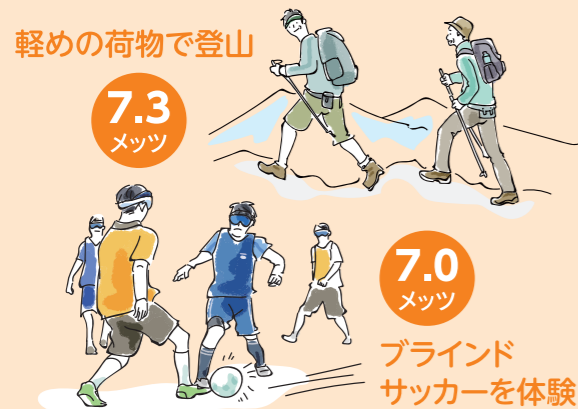
職場での昼休み時間やちょっとした時間のできる
おすすめ行動メニューです

“ついでにスポーツ” おすすめ行動メニュー



家の中にいる時間の長い方や、帰宅後のちょっとした
時間のできるおすすめ行動メニューです

行動派 向け おすすめ行動メニュー



普段なかなか時間が取れないため、まとめてがっつりと
取り組みたい方へのおすすめ行動メニューです

“誰でもスポーツで健康増進” おすすめ行動メニュー



休日や平日の空いた時間で簡単にスポーツを
始めたい方へのおすすめ行動メニューです

TOKYO style

今日からできる! スポーツで健康増進

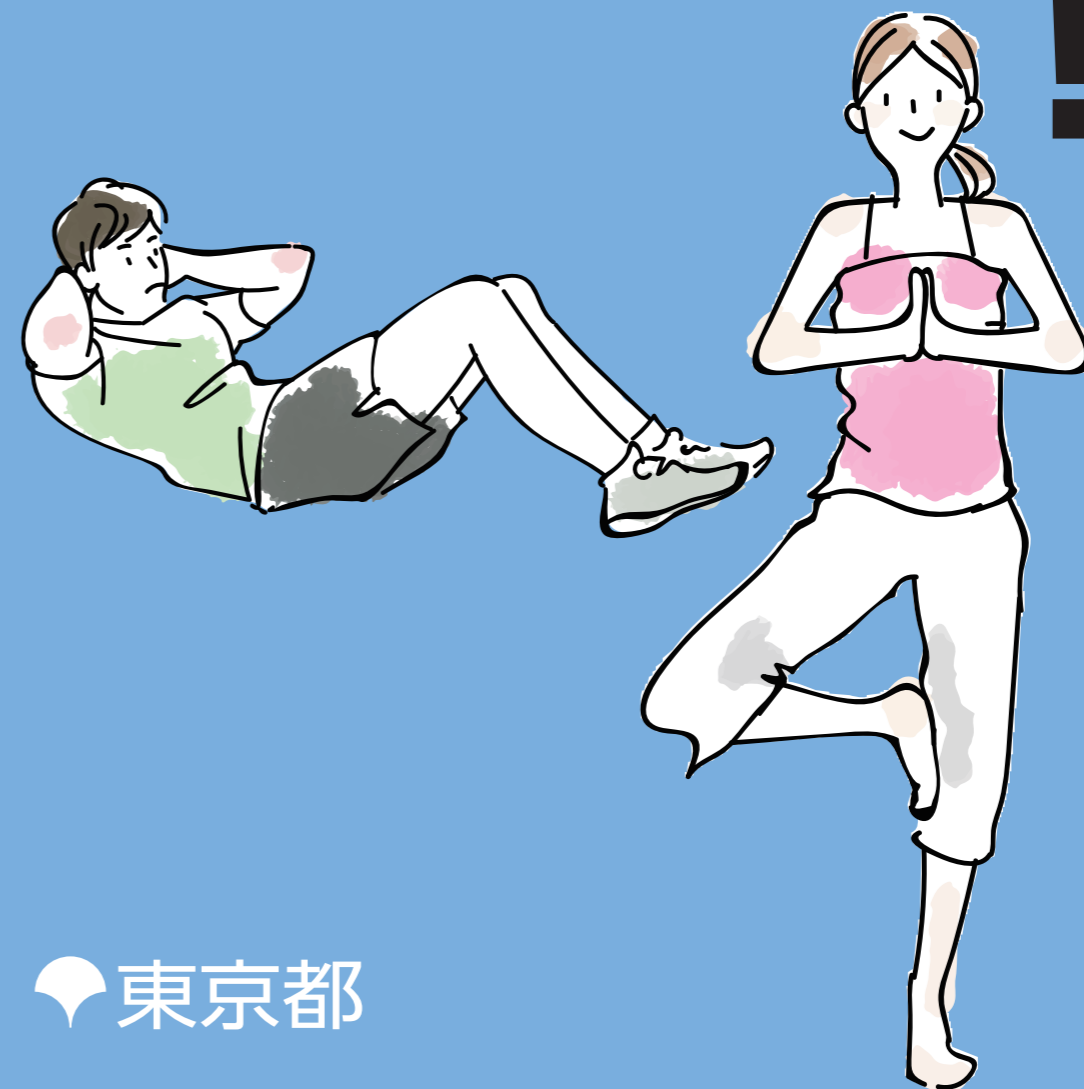
概要版

1日10分からはじめる
“ついでにスポーツ”

普段忙しい人へ
“アクティブウィークエンド”

“座る”から“動く”へ! 毎日10分
“トレード10”

スポーツの
カッて
凄いい!



発行年月: 2020年11月
発行: 東京都 オリンピック・パラリンピック準備局
スポーツ推進部 調整課
〒163-8001 東京都新宿区西新宿二丁目8番1号
電話: 03-5320-7723
Web: https://www.sports-tokyo.info.metro.tokyo.lg.jp/policyinformation/health_promotion/tokyo_style/

“TOKYO style”の
概要版・本文のダウンロード、
Web上での身体活動量試算は
こちらのQRコードから



スポーツの範囲

スポーツには「遊びや楽しみなどを目的に行う身体活動」も

東京都は「スポーツ」の範囲を、野球やサッカーなどの運動競技だけでなく、健康を目的に行う身体活動、遊びや楽しみなどを目的に行う身体活動まで幅広く含むものと定義しています。

「身体活動」を「スポーツ」に、キーワードは「**計画的性**」と「**継続性**」

また、ルールに基づいて勝敗や記録を競うものだけでなく、気晴らしのための散歩や、通勤途中に歩いて階段を昇るといったものまで、計画的に・継続的に実施している身体活動を幅広く「スポーツ」として捉えていきます。

東京都が考えるスポーツの範囲



スポーツと健康

身体活動量を増やすことで、疾患等による死亡リスクや疾患発症リスクが低下

スポーツをはじめとする身体活動の量が多い方は、量が少ない方に比べ、循環器疾患やがんなどの発症リスクが低くなる事が多くの研究から明らかになっています。また最近では、身体活動の量が高齢者の認知機能や運動機能などの社会生活機能の低下を抑えることと関係することも明らかになってきました。

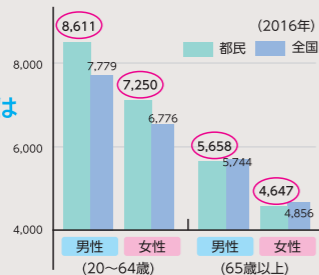
都民のスポーツと歩数に関するデータ

●スポーツ実施率

週に1日以上スポーツを実施している都民の割合 **56.3%**

●都民と全国の歩数の差

全国平均と比べ都民はよく歩いている



座位時間と健康

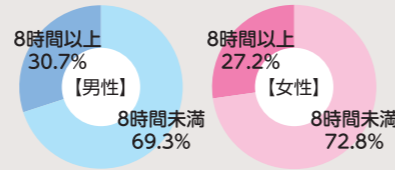
座位時間の増加に伴って死亡リスクや疾患発症リスクが増大

パソコンを使った長時間のデスクワークやテレビの視聴など、私たちの生活は連続した座位時間が増加してきています。何時間以上が座り過ぎになるのかまだ研究段階にありますが、おおむね1日8時間以上座っていると、死亡リスクや疾患発症リスクが増大する傾向にあります。

都民の座位に関するデータ

平日で約3割、休日で2割以上の人が8時間以上座っている

●都民の座位時間のデータ(平日)



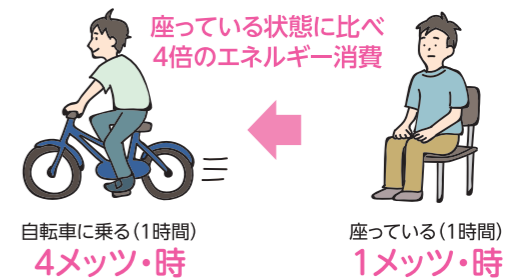
座っている時間を10分以上減らせると思う都民は

男性 **58.3%** 女性 **57.5%**

メッツ(METs)とは

メッツ(METs)とは「身体活動や運動の強さ」の単位

メッツとは、安静時(横になったり、座って楽にしている状態)を「1」として何倍のエネルギーを消費するかという身体活動や運動の強さ(強度)のことを指します。スポーツ種目はもちろんのこと、日常生活の中での家事や掃除、歩行などもこのメッツ(METs)の単位で示すことができます。



身体活動量は **メッツ × 時間(h)** で表す

目指すは1週間あたり30メッツ(METs)・時

- 身体活動量を増やすと死亡及び疾患発症リスクは段階的に減少することが示されています。
- 健康増進のために目指すことが望ましい身体活動量を「1週間あたり30メッツ・時」としました。



1日あたり12,000歩に向けたはじめての一步

- 「1週間あたり30メッツ・時」は、時間に換算すると1日あたり90分、歩数にすると1日あたりおおむね12,000歩となります。
- この目標の達成に向けて、無理なく、楽しく、マイペースで取り組んでいくことが大切です。
- まずは今よりも1日あたり10分(1,000歩)、身体活動を増やしてみましょう。

スポーツを通じた健康増進 TOKYOstyle

1日10分からはじめる“ついでにスポーツ”

健康増進のためのスポーツは、「しなくちゃ!」と気負う必要はありません。まずは1日あたりプラス10分から、日常生活の“ついでにスポーツ(目的を持った身体活動)”を気軽に取り入れてみませんか。

普段忙しい人へ“アクティブウィークエンド”

「1日あたりプラス10分、プラス1,000歩」の身体活動量を増やすことが難しい方もいらっしゃると思います。そのような方は週末等、休日の余暇時間を利用して、まとめて身体活動量を増やすことで不足分を補うことができます。

“座る”から“動く”へ毎日10分“トレード10”

まずは、毎日座っている時間の中から10分を意識して減らしてみましよう。そして、減らした10分でストレッチなど日常生活のついでに行うスポーツの時間に充ててみましょう。名付けて「トレード10」!皆さんの10分を入れ替えてみませんか。

身体活動量 **30** メッツ・時/週

身体活動時間 **90** 分/日

歩数 **1万2千** 歩/日