

エクササイズガイドを使って、身体活動量(運動・生活活動)をチェックしてみましょう。

氏名 宮城花子様

目標は、週23エクササイズ！ そのうち4エクササイズは活発な運動を！ 内臓脂肪を減らすためには、10エクササイズは活発な運動をしましょう。

●運動

	運動(1エクササイズに相当する運動が20分, 15分のもの, 10分のもの)													
	20分				15分						運動合計	生活活動合計	身体活動合計	
	ボーリング	バレーボール	フリスビー	軽い筋カトレニング	速歩	体操 (ラジオ体操)	ゴルフ (カート使用)	卓球	バドミントン	アクアビクス				太極拳
月曜日												0	1	1
火曜日												0	1	1
水曜日												0	1	1
木曜日					1							1	3	4
金曜日					1							1	3	4
土曜日					4							4	3	7
日曜日					4							4	6	10
合計	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	10	18	28

速歩の15分の消費エネルギーの合計は39Kcal。1時間の消費エネルギー

運動合計	生活活動合計	身体活動合計
0	1	1
0	1	1
0	1	1
1	3	4
1	3	4
4	3	7
4	6	10
10	18	28

	運動(1エクササイズに相当する運動が10分, 7~8分のもの)												運動合計	歩数	
	10分						7~8分								
	軽いジョギング	強い筋カトレニング	ジャズダンス	エアロビクス	バスケットボール	水泳 (ゆっくり)	サッカー	テニス	スキー	スケート	ランニング	水泳			柔道・空手
月曜日														0	7423
火曜日														0	6945
水曜日														0	7716
木曜日														1	9874
金曜日														1	10336
土曜日														4	12472
日曜日														4	16857
合計	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	10231.9

●生活活動

	生活活動(1エクササイズに相当する生活活動が20分, 15分のもの)										生活活動(1エクササイズに相当する生活活動が10分, 7~8分のもの)					生活活動合計
	20分					15分					10分		7~8分			
	普通歩行	床掃除	荷物の積み下ろし	子どもの世話	洗車	自転車	介護	庭仕事	子どもと遊ぶ	芝刈り	家具の移動	階段上り下り	雪かき	重い荷物を運ぶ		
月曜日	1														1	
火曜日	1														1	
水曜日	1														1	
木曜日	2							1							3	
金曜日	2							1							3	
土曜日	3														3	
日曜日	6														6	
合計	16	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	18	

普通歩行1週間の消費エネルギーの合計は576Kcal。20分の消費エネルギーは

子どもと遊ぶの木の合計の消費エネルギーは30分で105Kcal。15分

平均

宮城県塩釜保健所

身体活動量の記録ありがとうございました。この1週間の結果をみると、身体活動量の合計は28エクササイズでしたので、健康づくりのために必要な身体活動23エクササイズの目標を達成されていました。とにかく歩くことをたくさんしているので、とても良い結果です。これからも続けて下さい。また、子どもさんと遊んで体を動かすことは、子どもさんとコミュニケーションがとれたり、身体活動量のアップにもなりますね。しいて言えば、筋カトレニング(腹筋、スクワット等)を週2~3日程度取り入れることで、

