

歩くペース

普段運動習慣のない人や、体力や歩行に自信がない方が、いきなり高いレベルの歩数や運動強度を目指す健康を損なうおそれがあります。まずは今よりも身体を動かす時間を増やすこと、歩行時には中強度の歩行を意識すること、毎日の習慣として無理なくウォーキングを続けることが大切です。

まずは1日1000歩から歩く。1000歩は時間では約10分間、距離では約700mに相当します。

【健康さっぽろ21 (第二次) 中間評価】

●札幌市民の1日あたりの目標歩行時間(歩数)は、

男性90分(9,000歩)、女性80分(8,000歩)

70歳以上は、70分(6,000歩)

ウォーキング前の体調チェック



健康状態のチェック項目

ウォーキング前

- 前日はよく眠れなかった
- 熱っぽくて頭痛がある
- 吐き気やめまいがある
- 心臓がドキドキする
- 前日のアルコールがまだ残っている

ウォーキング中

(すぐに中止したほうがよい場合)

- 胸が痛い
- 圧迫感がある
- 頭痛やめまいがする
- 吐き気や寒気を感じる
- 冷や汗が出る

ウォーキングとエネルギー消費量

メッツ (METs) とエネルギー消費量 (消費カロリー)

メッツとは、運動や身体活動の強度を表す単位で、安静時を1とした場合の何倍にあたるかを示す単位です。

普通歩行～3.0メッツ、早歩き～4.3メッツ

実際に歩いた時間をもとに、エネルギー消費量を計算してみましょう。

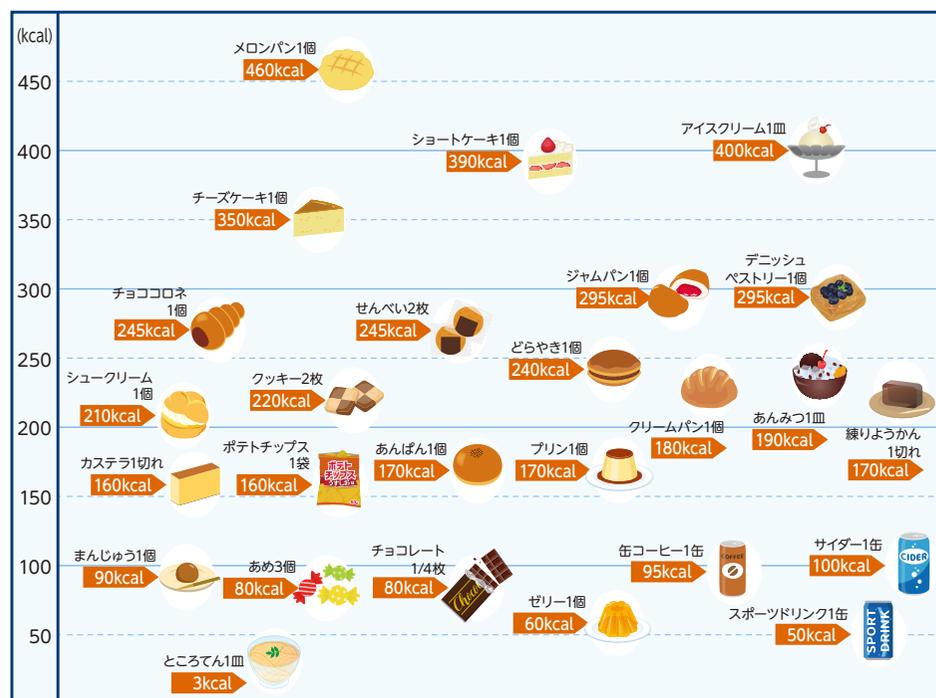
エネルギー消費量の出し方 $1.05 \times 3 \text{ (METs)} \times \text{時間 (h)} \times \text{体重 (kg)}$

(例) 体重60kgの人が45分の普通歩行を行った場合

45分を時間に換算し、0.75 (時間) 普通歩行3.0メッツ

$1.05 \times 3.0 \text{ (METs)} \times 0.75 \text{ (h)} \times 60 \text{ (kg)} = 142 \text{ (kcal)}$

菓子・嗜好品のエネルギー量 (1人分)



※厚生労働省「保健指導における学習教材集 C-12」より作成