

公園で“健康づくり運動”を

厚生労働省が推進する『健康づくりのための運動指針 2006』では、健康づくりのための身体活動量として、週に 23 エクササイズ以上の活発な身体活動（運動・生活活動）を行い、そのうち 4 エクササイズ以上の活発な運動（※）を行うことを目標としています。必要なエクササイズを千葉公園で行う場合の一例を示します。

この運動を週 7 回（日）行くと、23.1 Exs（エクササイズ）となります。



＜歩行＞ 4.0km/時、平らで固い地面/舗装
・ $3\text{METs} \times (27\text{分} \div 60\text{分}) = 1.3\text{Exs}$
＜池周り/600m＞ 3 周



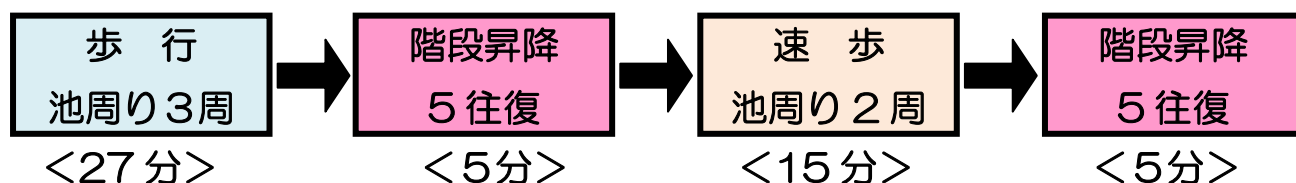
＜速歩＞ 5.0km/時、平らで固い地面/舗装
・ $4\text{METs} \times (15\text{分} \div 60\text{分}) = 1.0\text{Exs}$
＜池周り/600m＞ 2 周

※「速歩」は上記の「活発な運動」になります。



＜階段昇降＞
・ $6\text{METs} \times (10\text{分} \div 60\text{分}) = 1.0\text{Exs}$
＜荒木山/階段(55 段)＞ 10 往復

＜健康運動の組合せ＞ 活動時間 52 分



※ 上記運動は、体力や体調に応じて適宜休憩を取りながら行ってください。

※ 運動量（エクササイズ）は、「METs（※）×Hours（時間）」で計算します。

※ METs（メッツ）とは「Metabolic equivalents」の略で、活動・運動を行った時に、安静状態の何倍の代謝（カロリー消費）をしているかを表しています。