

北海道民20~64歳の

運動習慣のある者の割合は、

(週2回以上30分以上の持続運動を1年以上継続)

男性 23.4% (目標40.7%)

女性 19.2% (目標39.7%) です。
(平成28年度健康づくり道民調査、すこやか北海道21(改訂版))

しっかり動いて、
もっとおいしく食べませんか？

健康づくりのためには **3メッツ以上**の

通勤・家事など
身体活動(生活活動+運動)を
毎日60分

休日などに!
運動を毎週60分

(健康づくりのための身体活動基準2013、18~64歳)

※65歳以上は強度を問わず
身体活動を毎日40分 目指しましょう!

メッツとは? 普通歩行は**3メッツ**

運動強度の指数です!



10分多く歩く、
運動習慣をもつ、
少しずつ意識して
体を動かしましょう!

基礎疾患をお持ちの方は、かかりつけ医に活動量をご相談ください。

のりしろ

のりしろ

のりしろ

料理を待っている間に、..
メッツあみだくじをしましょう!

~詳細は「健康づくりのための身体活動基準2013」をチェック~



掃除機

山登り

ラジオ体操
第一

一息ついたら、..
メッツあみだくじをしましょう!

~詳細は「健康づくりのための身体活動基準2013」をチェック~



速く階段を上る バレーボール 雪かき

いつものあれが何メッツか気になったら、..
メッツあみだくじをしましょう!

~詳細は「健康づくりのための身体活動基準2013」をチェック~



犬の散歩 ジョギング 風呂掃除

北海道の成人男性
39.6%は肥満です

北海道の成人女性
26.7%は肥満です

18~49歳のBMI
目標18.5~24.9

50~64歳のBMI
目標20.0~24.9

BMI (kg/m²)
の計算式

= 体重 (kg)
÷ 身長 (m)
÷ 身長 (m)

65歳~のBMI
目標21.5~24.9

生活活動 8.8メッツ
生活活動 6.0メッツ
運動 6.5メッツ
(肥満割合:平成28年度健康づくり道民調査)

生活活動 3.3メッツ
運動 7.0メッツ
生活活動 3.5メッツ
(目標BMI:日本人の食事摂取基準2020年版)

生活活動 3.0メッツ
運動 4.0メッツ
運動 3.0メッツ
(目標BMI:日本人の食事摂取基準2020年版)

ストレッチは
2.3メッツの運動!

ヨガは
2.5メッツの運動!

作成 北海道網走保健所・北海道北見保健所・
北海道紋別保健所
実施 北海道

