

どんな運動をどれくらい？

可能なものから取り組む。今より少しでも多く体を動かす。

推奨事項一覧 (参考)

※厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」を元に作成

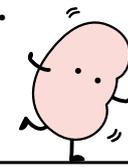
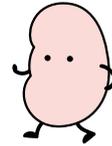
高齢者



メッツという単位については「運動の種類知識」シートを見てね

歩行またはそれと同等以上の
(3メッツ以上の強度の) 身体活動を
1日 **40分** 以上 (1日約 **6,000歩** 以上)
= 週 15メッツ・時 (歩行の場合で3メッツ×5時間) 以上

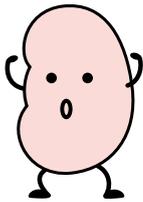
有酸素運動・筋力トレーニング・バランス運動・
柔軟運動など多要素な運動を週3日以上
【筋力トレーニングを週2～3日】



立っているのが困難な人も、じっとして
いる時間が長くなりすぎないように
少しでも体を動かす

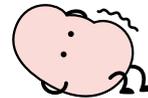
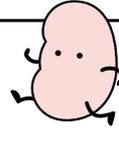
座りっぱなしの時間が
長くなりすぎないように注意する

成人



歩行またはそれと同等以上の
(3メッツ以上の強度の) 身体活動を
1日 **60分** 以上 (1日約 **8,000歩** 以上)
= 週 23メッツ・時 (歩行の場合で3メッツ×7時間40分) 以上

息が弾み汗をかく程度以上の (3メッツ以上の強度の)
運動を週60分以上 (= 週4メッツ・時以上)
【筋力トレーニングを週2～3日】



子ども

※体を動かす時間が少ない
子どもが対象

- 中強度以上 (3メッツ以上) の身体活動 (主に有酸素性身体活動) を1日60分以上行う
- 高強度の有酸素性身体活動や筋肉・骨を強化する身体活動を週3日以上行う
- 体を動かす時間の長短にかかわらず、座りっぱなしの時間を減らす。
特にテレビやスマートフォンなどのスクリーンの前で過ごす時間を減らす。

病気や環境など個人差があるので、特定の年齢に縛られず個々の状況に応じて運動に取り組む必要があるよ。主治医と相談しながらやってみよう。

"EVERY MOVE COUNTS"

WHOのスローガン「ちょっとした身体活動にも意味がある」

10分未満のちょっとした運動・身体活動でも、積み重ねることで健康効果があることが最近分かったんだよ。



みんなで作ろう、これからの医療

with Kidney プロジェクト

<https://www.jinlab.jp/withkidney/>

患者と医療者がつくった腎臓病とのつきあい方ガイド

運営

一般社団法人
ピーベック



<https://ppecc.jp/>



制作

腎臓病情報サイト
「じんラボ」

じんラボ

腎臓病に関わる人の幸せのための
<https://jinlab.jp/>



どんな運動をどれくらい？

運動したら、どのくらいエネルギーを消費するの？

身体活動による1時間当たりのエネルギー（カロリー）消費量 (kcal)

$$= \text{メッツ} \times \text{体重 (kg)} \times 1.05$$

体重60kgの人が2時間普通歩行した場合の消費エネルギーは、3.0メッツ×60kg×1.05×2時間=378kcal

	メッツ	運動時間	身体活動量 (メッツ・時)	体重別エネルギー消費量 (kcal)						
				50kg	55kg	60kg	65kg	70kg	75kg	80kg
普通歩行	3.0	10分	0.5	26.3	28.9	31.5	34.1	36.8	39.4	42.0
		30分	1.5	78.8	86.6	94.5	102.4	110.3	118.1	126.0
速歩き	4.0	10分	0.7	35.0	38.5	42.0	45.5	49.0	52.5	56.0
		30分	2.0	105.0	115.5	126.0	136.5	147.0	157.5	168.0
自転車に乗る	4.3	10分	0.7	37.6	41.4	45.2	48.9	52.7	56.4	60.2
		30分	2.2	112.9	124.2	135.5	146.7	158.0	169.3	180.6
水中歩行	4.5	10分	0.8	39.4	43.3	47.3	51.2	55.1	59.1	63.0
		30分	2.3	118.1	129.9	141.8	153.6	165.4	177.2	189.0
かなり速歩き	5.5	10分	0.9	48.1	52.9	57.8	62.6	67.4	72.2	77.0
		30分	2.8	144.4	158.8	173.3	187.7	202.1	216.6	231.0
ゆっくりジョギング	6.0	10分	1.0	52.5	57.8	63.0	68.3	73.5	78.8	84.0
		30分	3.0	157.5	173.3	189.0	204.8	220.5	236.3	252.0
ジョギング	7.0	10分	1.2	61.3	67.4	73.5	79.6	85.8	91.9	98.0
		30分	3.5	183.8	202.1	220.5	238.9	257.3	275.6	294.0
水泳	8.3	10分	1.4	72.6	79.9	87.2	94.4	101.7	108.9	116.2
		30分	4.2	217.9	239.7	261.5	283.2	305.0	326.8	348.6



みんなで作ろう、これからの医療

with Kidneyプロジェクト

<https://www.jinlab.jp/withkidney/>

患者と医療者がつくった腎臓病とのつきあい方ガイド

運営

一般社団法人
ピーペック



<https://ppecc.jp/>



制作

腎臓病情報サイト
「じんラボ」

じんラボ

腎臓病に関わる人の幸せのための
<https://jinlab.jp/>

