

特定保健指導における

アクティブガイド

今より10分多くからだを動かす(+10する)ことで、
少しずつですが内臓脂肪を減らすことができます。

+10の実践支援は、特定保健指導における
身体活動支援の第一歩です。



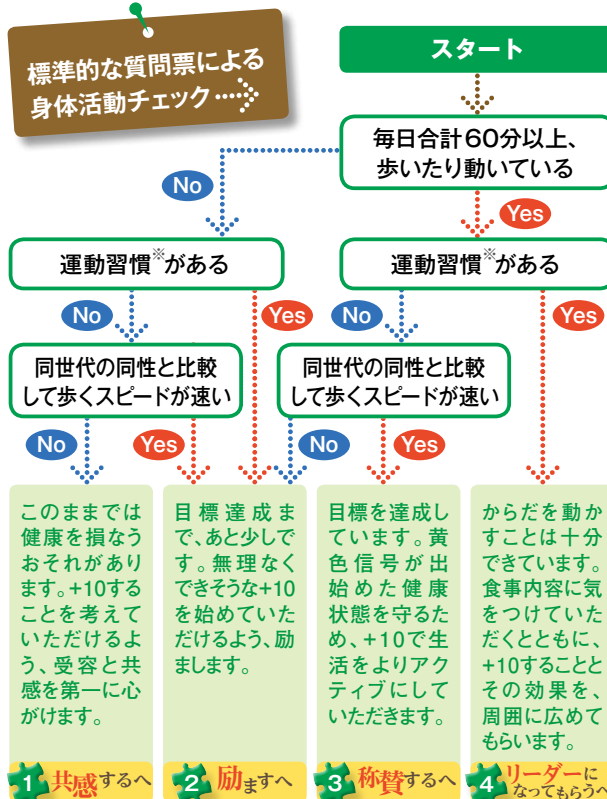
+10の実践を支援する

ふだんから元気にからだを動かすことで、
メタボリックシンドロームを予防・改善し、
糖尿病、心臓病、脳卒中などの生活習慣病リスクを
下げることができます。
特定保健指導の対象となった方々には、
今より10分多くからだを動かすことから
始めていただくといでしょう。

+10 = 約+1,000歩

10分間の歩行は約1,000歩に相当します。健康日本21(第二次)では、
1日の目標歩数を成人男性9,000歩(65歳以上は7,000歩)、成人女性
8,500歩(65歳以上は6,000歩)としています。平均歩数を見ると、目標の
達成には、男女ともに10~15分ほど現状より多く歩くことが必要です。

身体活動状況と 行動変容レベルを把握する



※1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上続けて行っている。

1 共感する

無関心期または関心期の方々です。対象者のお話を傾聴し、
共感して、「このままでよいのか」「どのようなことならできそ
うか」など、考えていただくだけでも一歩前進です。

何かやらないとって
思うんだけど、
時間がなくて…



とても忙しいのですね。
無理なくできることはないか、
一緒に考えていきましょうね

2 励ます

準備期の方々です。応援があれば行動に移せるので、負担感
の少ない身体活動を提案して、毎日の暮らしの中で実践して
いただけるように励まします。

ふだんの生活の中で
少しずつからだを動かす
だけでいいですよ

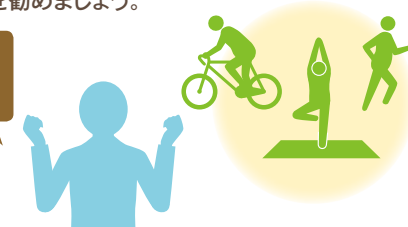
+10でも効果があるんです。
頑張ってみませんか?



3 称賛する

実行期の方々です。ぜひ称賛してください。そして、健康状態
を回復し、維持していただけるよう、さらに+10して活動的な
日々を送ることを勧めましょう。

素晴らしいですね!
この調子で
続けていきましょう



4 リーダーになってもらう

維持期の方々で、健康づくりを周囲に広めていただく大切な
人材です。+10することの心地よさや、その効果を、人々に伝
える役割を担っていただきます。

仲間ができれば、
もっと楽しくなりますね



ぜひ+10を
広めてください!



職場、地域、家庭など 環境を考慮に入れてアドバイスする

職場で

- 職場がある地理や環境、職場内の空間や施設を活用した身体活動の可能性を検討します。
- 活動的な移動を推奨し、自転車や公共交通機関での通勤を推奨します。
- 仕事中に2～3時間も座ったままでは無く、1時間に1分程度は歩いたりストレッチをするなど、じっとした状態を中断することを提案します。
- 福利厚生によるスポーツ奨励事業や保健事業などのサービスを紹介します。

地域で

- 対象者がお住まいの地域の次のような資源を紹介します。
 - ・散歩に適した歩道
 - ・サイクリングを楽しめる自転車レーン
 - ・公園
 - ・運動施設
 - ・スポーツイベント
- 地域活動やボランティア活動に参加することで、活動的になり有益であることをお伝えします。

人々と

- 誰かと一緒に何かを行うことで、身体活動量を増やせることをお伝えします。
 - たとえば、
 - ・家族と
 - ・職場や地域の人々と
 - ・サークルやグループ、ボランティア活動の仲間と
- 電話やメールだけでなく、顔を合わせたコミュニケーションでからだを動かすことを提案します。

実現可能性と効果の バランスを考え、+10する方法を 一緒に探す

1日の中で+10できるチャンスは、たくさんあります。どのようなことなら+10できるか一緒に考えるとともに、実践していただくためには、+10の効果をお伝えすることも大切です。



1日にどのくらい+10できるでしょうか？
普通歩行を+10するだけでも、

働き盛りの男性

約9,700 kcal、約1.4kg

主婦

約7,300 kcal、約1.0kg

1年で、これだけの減量効果が期待できます。
さらに食事内容を見直すことが、減量への近道です。

+10は、まとめて行う必要はありません。5分が2回でも、1分が10回でもよいのです。1日の中で少しずつ活動を蓄積できます。

エネルギー消費量を
計算する

活動のメッツと時間と体重から、以下の式でエネルギー消費量を計算できます。

メッツ×時間(h)×体重(kg)÷エネルギー消費量(kcal)

例 (3メッツ-1メッツ)×10/60時間×80kg÷27kcal

↑(普通歩行-安静)

エネルギー計算に基づく 具体的な目標を設定する

何をどれだけ行えば、どの程度エネルギーを消費できるのか、科学的で説得力のある目標設定が不可欠です。

生活活動のメッツ表

メッツ	活動内容	10分間のエネルギー消費量(kcal)*			
		体重 60kg	体重 70kg	体重 80kg	体重 90kg
1.8	立位(会話)、皿洗い	8	9	11	12
2.0	料理や食材の準備、洗濯、洗車	10	12	13	15
2.3	ガーデニング、動物の世話	13	15	17	20
2.5	植物への水やり、幼児の世話	15	18	20	23
2.8	ゆっくり歩行、動物と遊ぶ(軽度)	18	21	24	27
3.0	普通歩行、子どもの世話(立位)	20	23	27	30
3.3	掃除機をかける	23	27	31	35
3.5	階段を下りる、風呂掃除、草むしり	25	29	33	38
4.0	自転車に乗る、ゆっくり階段を上る	30	35	40	45
5.0	かなり速歩、屋外で動物と遊ぶ	40	47	53	60
6.0	やや早めに階段を上る	50	58	67	75

※安静時代謝を除いたもの。

運動のメッツ表

メッツ	活動内容	10分間のエネルギー消費量(kcal)*			
		体重 60kg	体重 70kg	体重 80kg	体重 90kg
2.3	ストレッチ	13	15	17	20
2.5	ヨガ、ビリヤード	15	18	20	23
2.8	座って行うラジオ体操	18	21	24	27
3.0	ボウリング、社交ダンス、ピラティス	20	23	27	30
3.5	軽い筋トレ、軽い体操、ゴルフ(カート使用)	25	29	33	38
4.0	ラジオ体操第1、卓球、パワーヨガ	30	35	40	45
4.5	ラジオ体操第2、水中歩行	35	41	47	53
5.0	野球、ソフトボール、スクワット	40	47	53	60
5.3	アクアビクス、スキー	43	50	57	65
6.0	ゆっくり水泳、強い筋トレ	50	58	67	75

※安静時代謝を除いたもの。

安全対策は必ず行う

身体活動や運動の減量効果は明確ですが、やり過ぎや、誤った実施は事故のもとです。安全対策について、必ず情報提供してください。

情報提供したかチェック

- ☒ 強度(きついと感じない程度)や時間は少しずつ増やすこと。
- ☒ 準備運動や整理運動の重要性と方法。
- ☒ 有病者や足腰に痛みがある方は、医師や健康運動指導士に相談すること。
- ☒ 暑い時や寒い時、体調の悪い時は無理をしないこと。