

活動量セルフチェック表

記入日：令和 年 月 日

歩数換算表

生活行為の内容	時間 (分)	歩数 換算
合計		

身体活動(生活行為)	10分間実施 した際の歩 数換算
歩行(散歩)	1000
トイレ	513
着替え	712
食事	427
身だしなみを整える	570
入浴	427
料理	940
料理の手伝い	855
皿洗い	513
掃除	1083
洗濯	1140
勉強・デスクワーク	370
テレビ会議	427
子どもと遊ぶ	1000
子どもの世話	655
ベビーカーを押して歩く	1140
子どもを抱っこする	855
授乳	570
介護	1140
読書	370
手芸	370
ピアノ演奏	655
ギター演奏	570
DIY	1140
自動車の運転	712
バイクの運転	1000
洗車	570
植物の世話	712
草むしり	1140
ガーデニング	1083
農作業	1368
犬の散歩	855
動物の世話	655
サイクリング	1653
ランニング	1995
筋トレ	1425
釣り	1000
部屋の模様替え	1368
道路清掃	1140
キャンプ	712

改訂版「身体活動のメッツ(METs)表」(独)国立健康・栄養研究所より一部改変

【活用例】 Aさんのように1日の活動量合計が14,280歩ですと、どのくらいの移動距離になるか考えてみましょう。1000歩は約700mとされ、14,280歩は約10kmに相当しますので、以下のような移動が考えられます。

移動例①：高崎駅 ⇒ 前橋駅 (10km) 移動例②：渋川駅 ⇒ 伊香保温泉 (9.9km)



いかがでしたか？生活習慣病を予防するために、一日の目安は8000～10000歩とされていますが、年代、生活様式、運動時の姿勢によっても活動量は異なります。活動量の合計だけでなく、生活行為の各分類のバランスも考えてみましょう。何よりも大切なのは、生活行為の極端な偏りで運動不足な生活になっていないかをチェックし、自身で運動習慣を見直すことです。

※歩数換算表は年代や体格によっても異なりますので、あくまでも目安にしてください。