

# 江戸川大学保健だより

NO.002

1月号

江戸川大学 学生相談室、医務室(C棟)

[soudan@edogawa-u.ac.jp](mailto:soudan@edogawa-u.ac.jp)

内戦 477

## ★運動習慣を身につけましょう★

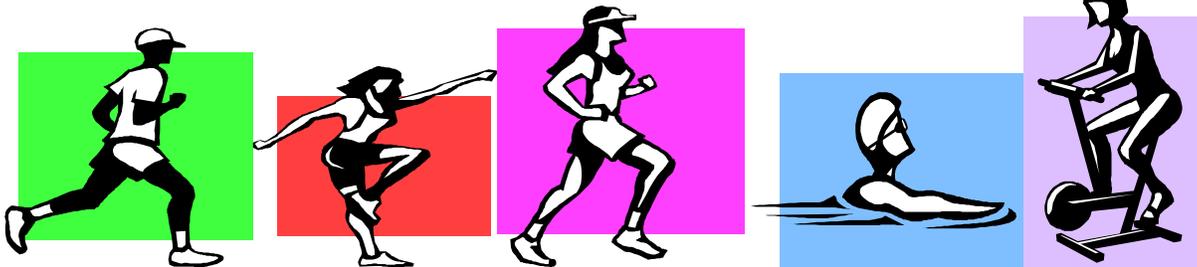
みなさんは運動をしていますか？運動不足は成人病発症のリスクを高めたり、筋力が低下し怪我をしやすい身体を作ってしまいます。

厚生労働省が健康維持に必要な1週間の活動量を示したものに「エクササイズ 2006」があります。身体活動量を「エクササイズ」という単位で表し、「買い物」や「犬の散歩」は20分を1エクササイズ、「軽いジョギング」や「エアロビクス」は10分を1エクササイズとします。生活習慣病予防のためには、日常生活動作、運動を含めて「週23エクササイズ以上、そのうち4エクササイズはジョギングなどの運動を中心に」が目標です。

まずは健康づくりのために1日1万歩、週4エクササイズを達成するために週合計60分を目標に歩きましょう。

### 1 エクササイズのエネルギー消費量

体重	エネルギー消費量
40Kg	42Kcal
50Kg	53Kcal
60Kg	63Kcal
70Kg	74Kcal
80Kg	84Kcal
90Kg	95Kcal



ジョギング10分

エアロビクス10分

速歩15分(歩行20分)

水泳7~8分

軽い筋トレ20分

## 1エクササイズに相当する身体活動

健康についてのご質問や、保健だよりに関するご意見などがありましたら C棟医務室までご相談ください。また、メールでのご質問にもお答えします。

看護師 佐藤 文恵 (木曜日 9:00~17:00)

[fumie@edogawa-u.ac.jp](mailto:fumie@edogawa-u.ac.jp)