

# 2021.9月の健康情報

お役に立てるでしょうか？ 日本口腔保健協会HPを参考にしています。

## 9月は健康増進普及月間です

体を動かすこと、それはすべて身体活動です。  
散歩で早歩きを試してみたり、おうちでちょっとストレッチ、  
積極的に階段を使ったりすることも立派な身体活動です。  
日々の生活で意識的に体を動かして、からだを守りましょう。

**毎日の、体を動かす時間を10分プラス！！**

### いろいろ身体活動のメッツ

生活活動  
運動

身体活動

1メッツ

座ったまま

2メッツ

洗濯

2.3メッツ

ストレッチ

3メッツ

歩く

4.3メッツ

ウォーキング

5メッツ

階段を上る

メッツとは、安静にしている状態を1とし、  
その何倍のエネルギーを消費するかを示す

安静時の代謝

参考資料：改訂版「身体活動のメッツ (METs) 表」

**体を動かさない  
いかんね**

**なるほど**