

② 身体活動・運動

運動不足は内臓脂肪を蓄積させ、生活習慣病を起こしやすくします。
スポーツだけでなく日頃から意識的に身体を動かし、健康づくりに役立てましょう。

目標-1

● 日常生活の歩数を、まず1000歩増やす

目標達成のための Action

- 歩数計を身につけて、毎日の歩数を記録する
- 歩数を歩行時間で覚える（10分歩くと約1000歩）

- スーパーへの買い物は○歩、通勤は○歩
というように、歩数を生活の行動パターンとして覚える

● 自分なりのルールを決める

（例）○階以下は階段を使う。○○の
エスカレーター（エレベーター）は使わない。

● 目的をもって歩く

季節の花を撮影する、神社仏閣をめぐる、
森林浴を楽しむなど歩行に目的をもたせる。



速歩の理想的なフォーム



目標-2

●意識的に運動をし、習慣化する。

健康ぶんきょう21の行動目標 運動習慣のある人(週2日以上の運動を継続して実施している人)の増加

男性 29.1%(区)→33.7%(区)→39.0%(区) 女性 25.7%(区)→33.4%(区)→35.0%(区)

目標達成のための Action

●毎日できる簡単な目標を決める

歩くときは歩幅を大きめにする、歩数を記録する、電車では座らないなど簡単に続けられる目標を決めて実施する。

●生活の中で身体を動かす機会を増やす

通勤路を見直し少し遠回りの道にする、昼休みに散歩するなどのほか、床掃除、洗車、子どもと遊ぶなどの生活活動も60分程度行くと健康づくりに効果的。

●できない時の代案を考えておく

(例) 雨でウォーキングができないときは室内でストレッチをする。



●1週間のうち1日以上、意識的に運動する日を決める

●運動のきっかけや合図となるものを身の回りに置いておく

冷蔵庫に目標を貼る、玄関の目立つ位置にウォーキングシューズをおくなど目につきやすい場所に身体を動かすきっかけとなるものを置く。

効果的に安全に運動をするためのヒント

- 運動の前後はストレッチで身体をほぐす
- こまめに水分補給をする
- 運動量や強度は、その日の天候や体調に合わせて調整し、無理をしない
- 膝痛や腰痛、高血圧などの病気がある人は主治医に相談してからはじめる

「エクササイズガイド2006」の基礎知識

～楽しく身体を動かして、生活習慣病を予防しましょう～

厚生労働省は生活習慣病予防のため、だれもが取り組める運動量の目安を示す「健康づくりのための運動指針2006（エクササイズ2006）」を作成しました。この指針では、生活上の動きすべてを「身体活動」とし、さらに「身体活動」を「運動」と「生活活動」の2つに分けています。そして、身体活動の強さについては「メッツ」、量については「エクササイズ」を用いています。

身体活動

安静にしている状態より多くのエネルギーを消費するすべての動き（運動・生活活動）

●運動

身体活動のうち、体力の維持、向上を目的として計画的・意図的に実施するもの

速歩、ジョギング、テニス、水泳、ヨガ、ストレッチなど

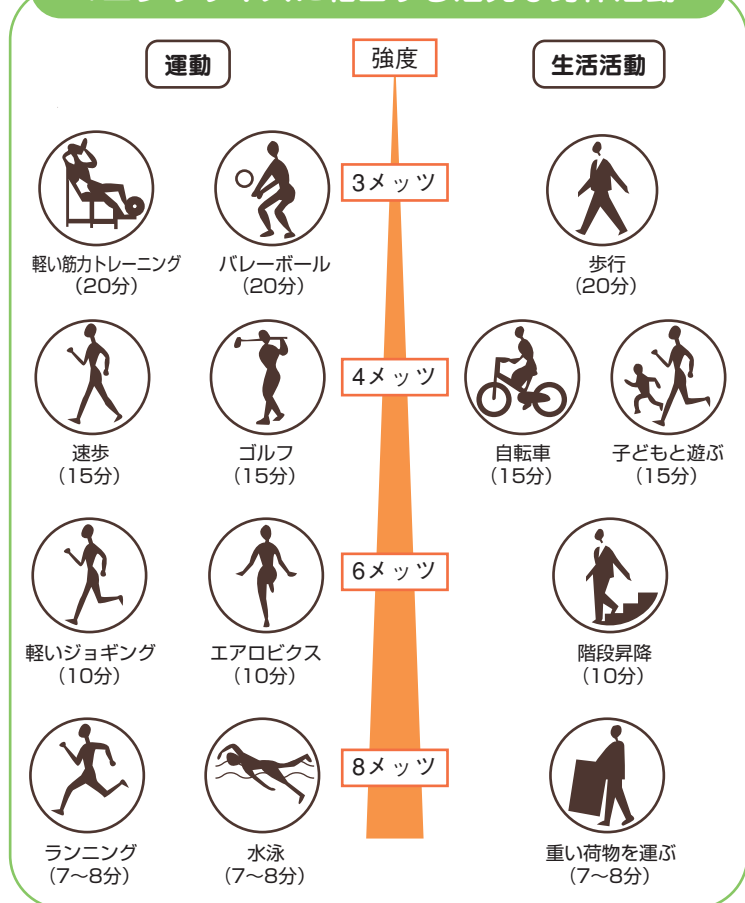
●生活活動

身体活動のうち、運動以外のもの
職業活動上のものを含む

歩行、洗濯、炊事、洗車、ピアノ演奏
オフィスワークなど

目標は週23エクササイズの身体活動、そのうち4エクササイズ以上は活発な運動を!!

1エクササイズに相当する活発な身体活動



メッツ 身体活動の「強さ」の単位

身体活動の強さを安静時の何倍に相当するかを表す単位。

座って安静にしている状態が1メッツ普通歩行が3メッツとなる。

エクササイズ

身体活動の「量」の単位

身体活動の量を表す単位で、身体活動の強度（メッツ）に身体活動の実施時間をかけて求める。

エクササイズ =

メッツ × 時間（時）

例えば、3メッツの身体活動を1時間行った場合
 $3メッツ \times 1時間 = 3エクササイズ$
6メッツの身体活動を30分行った場合
 $6メッツ \times 1/2時間 = 3エクササイズ$

※ただし、3メッツに満たない弱い身体活動は、目標の23エクササイズに含まれません。

毎日の生活を工夫して身体活動量の目標を達成!!

毎日の通勤や家事などの生活活動も健康づくりに役立ちます。自分に合った方法を見つけてください。

電車通勤をしている サラリーマンAさんの場合

Aさんの1週間の身体活動量

運動

- バレーボール(20分):1回1Ex(エクササイズ)／週1回
- 速歩(30分):1回2Ex(エクササイズ)／週1回

生活活動

- 通勤の徒歩(往復40分):1回2Ex(エクササイズ)／週5回
- 週末の犬の散歩(20分):1回1Ex(エクササイズ)／週2回
- 子どもと活発に遊ぶ(30分):1回2Ex(エクササイズ)／週1回
- 車の洗車(40分):1回2Ex(エクササイズ)／週1回

評価&目標

目標の週23エクササイズの身体活動量には4エクササイズ足りません。また、体力の評価を行ってみると、持久力が目標より低いことがわかりました。Aさんは昼休みを利用して以下の身体活動をすることにしました。

Aさんが追加した身体活動

運動

- バレーボール(20分):1回1Ex(エクササイズ)／週1回

生活活動

- 昼休みの散歩(20分):1回1Ex(エクササイズ)／週3回

結果

Aさんは身体活動量、運動量ともに目標を達成しました。速歩の量を増やして、持久力も目標を達成するために運動を継続するつもりです。

月	活動内容				運動	生活種	合計
	通勤	通勤	散歩				
月	通勤	通勤	散歩		0Ex	3Ex	3Ex
火	通勤	通勤	散歩		0Ex	3Ex	3Ex
水	通勤	通勤	バレーボール		1Ex	2Ex	3Ex
木	通勤	通勤	散歩		0Ex	3Ex	3Ex
金	通勤	通勤	バレーボール		1Ex	2Ex	3Ex
土	犬と散歩	子どもと遊ぶ	子どもと遊ぶ		0Ex	3Ex	3Ex
日	犬と散歩	洗車	洗車	速歩	2Ex	3Ex	5Ex
合計					4Ex	19Ex	23Ex

家庭にすることが多い 主婦Bさんの場合

Bさんの1週間の身体活動量

運動

- エアロビクス(30分):1回3Ex(エクササイズ)／週2回

生活活動

- 買い物の往復(20分):1回1Ex(エクササイズ)／週3回
- 子どもと活発に遊ぶ(30分):1回2Ex(エクササイズ)／週3回
- 庭仕事(40分):1回2Ex(エクササイズ)／週1回
- 床そうじ(40分):1回2Ex(エクササイズ)／週2回

評価&目標

目標の週23エクササイズの身体活動量には2エクササイズ足りません。また、体力の評価を行ったところ、筋力が目標より低いことがわかりました。Bさんは週末に以下の身体活動を追加することにしました。

Bさんが追加した身体活動

運動

- 筋力トレーニング(20分):1回Ex(エクササイズ)／週2回

結果

Bさんは身体活動量、運動量ともに目標を達成しました。筋力トレーニングも取り入れて筋力も目標を達成するよう取り組むつもりです。

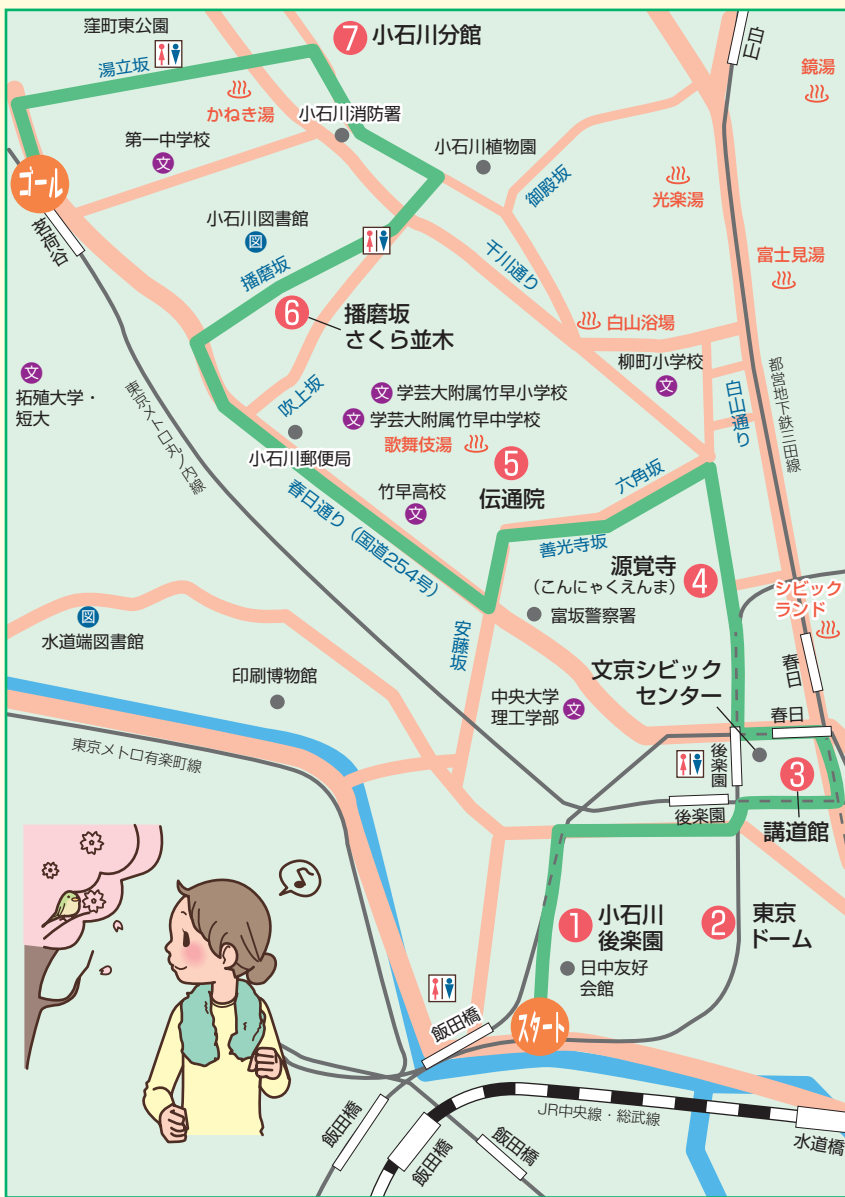
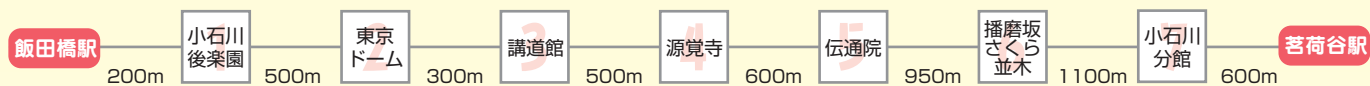
月	活動内容					運動	生活種	合計
	買い物	床そうじ	床そうじ					
月	買い物	床そうじ	床そうじ			0Ex	3Ex	3Ex
火	子どもと遊ぶ	子どもと遊ぶ	エアロビクス	エアロビクス	エアロビクス	3Ex	2Ex	5Ex
水	買い物	床そうじ	床そうじ			0Ex	3Ex	3Ex
木	子どもと遊ぶ	子どもと遊ぶ				0Ex	2Ex	2Ex
金	買い物	エアロビクス	エアロビクス	エアロビクス		3Ex	1Ex	4Ex
土	子どもと遊ぶ	子どもと遊ぶ	筋力トレーニング			1Ex	2Ex	3Ex
日	庭仕事	庭仕事	筋力トレーニング			1Ex	2Ex	3Ex
合計						8Ex	15Ex	23Ex

目標を達成した具体的な事例を示しました。ご自分の身体活動量を計算したい方は保健サービスセンターへご連絡ください。

春日・小石川コース

総距離 約 4.8km
歩数 約 6790 歩
所要時間 約 80 分
カロリー※約 226Kcal

※カロリーは30歩1Kcalとして計算。



1 小石川後楽園
☎(3811) 3015
旧水戸藩上屋敷の庭園。1629年初代徳川頼房が庭造りに着手し、2代光圀が受け継いだ。中国趣味を取り入れた回遊式築山泉水庭園で、園名は中国の「岳陽楼記」の中の一文から「後楽園」と名付けられた。

2 東京ドーム
☎(5800) 9999
東京ドームは1988年、日本初のドーム球場としてオープンした。年間を通して野球をはじめ各種スポーツやコンサートなどさまざまなイベントが行われている。面積は46,755㎡、収容人数55,000人。

3 講道館柔道資料館・図書館
☎(3818) 4562
創始者嘉納治五郎師範の稽古衣や柔道の理念を表す「精力善用自他共栄」の掛軸、小説「姿三四郎」のモデルと言われる西郷四郎の稽古衣など講道館柔道の発展を物語る資料などが展示されている。

4 こんにやくえんま(源覚寺)
☎(3811) 4482
宝暦(1751~64年)の頃、目を患った老女にえんま様が自分の右目を与えて目を治し、老女は自分の好物の「こんにやく」を絶ってお礼に供えたといわれる。以来、眼病治療祈願する人が多く、広く信仰を集めている。

7 東京大学総合研究博物館小石川分館
☎(5777) 8600 (ハローダイヤル)
1970年に国の重要文化財に指定された東京大学現存最古の学校建築「旧東京医学校本館」を、総合研究博物館の分館としてH13年に一般公開した。各種の学校建築と学内各分野の標本・器材を中心に展示されている。

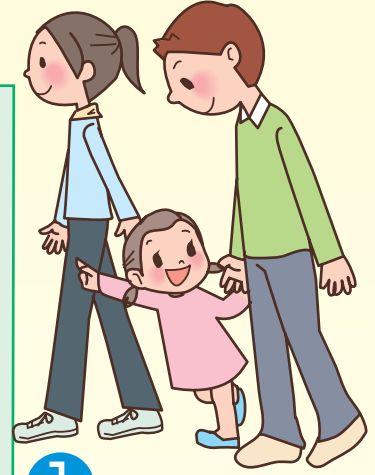
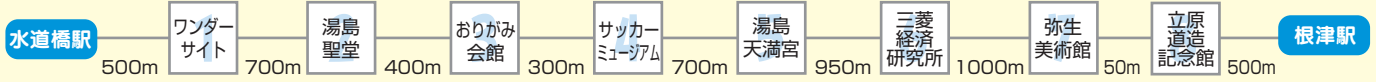
6 播磨坂さくら並木
第二次世界大戦後、区画整理により造成された環状3号線の一部。この地にあった松平播磨守の上屋敷にちなんで「播磨坂」と名付けられた。地元の人たちが協力して植えた約130本の桜の木が見事な花を咲かせる。

5 伝通院
☎(3814) 3701
1603年家康が生母於大の方の墓地とし、後に堂宇を建立して伝通院となった。伝通院の名称は於大の方の法名による。境内には、於大の方、千姫をはじめ、徳川家ゆかりの人々の墓が多くある。

湯島・本郷コース

総距離 約5.1km 所要時間 約85分
歩数 約7290歩 カロリー※約243Kcal

※カロリーは30歩1Kcalとして計算。



1 トーキョーワンダーサイト本郷
☎(5689)5331
東京都の公募展トーキョーワンダーウォールと連携し、若手アーティストの支援・育成を行っている。現代アートコレクターの所有作品による若手作家の常設展や、現代音楽のコンサートなど多岐に渡る活動を行っている。

2 湯島聖堂
☎(3251)4606
1691年5代将軍綱吉が上野忍岡にあった孔子廟をここに移し、官学の府とした。後に昌平坂学問所と呼び、幕府の学問所となる。震災後に再建され、忠実に復元されている。

3 お茶の水おりがみ会館
☎(3811)4025
1859年創業の染紙と江戸千代紙の店・ゆしまの小林が、折紙や和紙文化を気軽に親しめるよう開いている。ギャラリーや手染め和紙を制作する染め場も見学でき、折紙・千代紙・民芸品の販売もされている。

4 日本サッカーミュージアム
☎(3830)2002
2002FIFAワールドカップを記念し、2003年12月に開館したサッカー専門ミュージアム。館内は、日本代表チーム、Jリーグ関連の映像、展示物はもちろん、日本サッカーの歴史がざっしり詰め込まれている。

5 湯島天満宮
☎(3836)0753
菅原道真を祀るこの神社は、学問の神様として別名湯島天神とも呼ばれている。また梅の名所としても有名。現社殿は、平成7年に総檜造りで造営された。

6 三菱史料館
☎(5802)8673
1995年、三菱創業125年を記念して設立された。創業以来の史料を保管し、経済史の研究者によって広く利用されている。一般向けにビデオやパネルで三菱の歴史を解説し各種の史料展示を行っている。

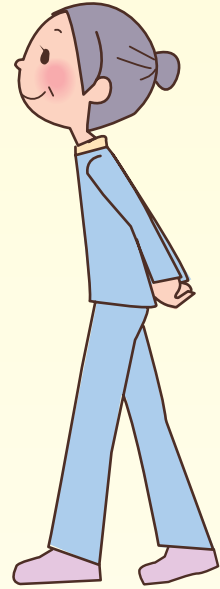
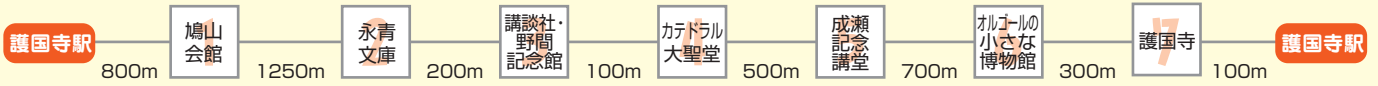
7 弥生美術館
☎(3812)0012
明治・大正・昭和のロマンとモダンあふれる世界を堪能できる美術館。約2万7千点を収蔵し、企画展の他、大正末から昭和初期に一世を風靡した挿絵画家・高島華宵の作品を常設。竹久夢二美術館を併設、入口は同じ。

8 立原道造記念館
☎(5684)8780
立原道造は、青春の憧れと悲哀を音楽性豊かな口語で謳いあげた詩人で、将来を囑望された建築家でもあった。記念館では、立原が短い生涯で遺した自筆原稿・手づくり詩集・絵画・設計図・書簡、遺品等を展示している。

目白台・関口コース


総距離 約4km 所要時間 約66分
歩数 約5650歩 カロリー※約188Kcal

※カロリーは30歩1Kcalとして計算。




1

鳩山会館
☎(5976) 2800
鳩山一郎が中学時代からの親友岡田信一郎に頼んで建てていただいた建物で、大正13年秋に完成。平成8年創建当時の姿に復元、記念館として一般公開している。



2

永青文庫
☎(3941) 0850
江戸時代の熊本藩主細川家の下屋敷跡。細川家伝来の文化財と16代護立氏のコレクション約6000点を収蔵し、年に4回の企画展示を行っている。国の重要文化財クラスのものも数多く揃っている。



3

講談社 野間記念館
☎(3945) 0947
講談社初代社長野間清治氏が収集した「野間コレクション」と称される美術品を中心に展示している。また、講談社の出版事業にかかわる貴重な出版文化遺産も数多く展示されている。



4

東京カテドラル聖マリア大聖堂
☎(3941) 3029
カトリック教会聖堂。独特の外形、ステンレス・スチール張りの外装で、内部には1本の柱もない。ドイツ・ケルン市の信者の寄進などをもとに1964年に建造された。設計は丹下健三氏。



5

日本女子大学成瀬記念館
☎(5981) 3376
日本女子大学の創立者成瀬仁蔵の記念館・学園の博物館。学園史の展示や卒業生の作品展などを随時開催。キャンパス内には文京区指定有形文化財「成瀬記念講堂」「旧成瀬仁蔵住宅」もある（事前の見学申込が必要）。




6

オルゴールの小さな博物館
☎(3941) 0008
日本初のオルゴール博物館。アンティーク・オルゴールや自動演奏楽器、からくり人形などをスタッフが解説を交えながら演奏する。演奏コース・博物館コース・館長コースと3つのコースを楽しむ。（要時間問合せ）



7

護国寺
☎(3941) 0764
1681年、徳川綱吉が、生母桂昌院の願いにより創建した祈願寺。元禄時代の建築工芸の粋を結集したといわれる本堂、そして桃山時代の書院造りの月光殿は、ともに国の重要文化財に指定されている。



根津・千駄木コース

総距離 約5km
歩数 約6500歩
所要時間 約76分
カロリー※ 約217Kcal

※カロリーは30歩1Kcalとして計算。



1



白山神社

☎(3811) 6568

天暦年間(947~57年)に加賀一宮白山神社から現在の本郷1丁目の地に勧請したと伝えられる。後に兼鴨原(現在の小石川植物園内)に移り、その後1655年、綱吉が5代將軍職につく前、屋敷の造営のために、現在地に移り、栄えた。梅雨の季節にはあじさいの名所としても有名。

2



円乗寺 (八百屋お七の墓)

☎(3812) 7865

文学・歌舞伎などで有名な八百屋お七の墓。1682年江戸の大火で家が焼け、その避難中に恋仲になった男に会いたい一心で放火をし、放火の大罪で火あぶりの刑にされたと伝えられている。

3



根津神社

☎(3822) 0753

この地は、6代將軍となる綱豊(家宣)が生まれた地。根津神社はその産土神「うぶすながみ」となり、1706年將軍綱吉によって現在地に社殿が造営された。権現造りの見事な姿を残す建築で、国の重要文化財に指定されている。

4



区立本郷図書館鷗外記念館

☎(5834) 0156

1892年1月から、1992年7月に没するまでの30年間、鷗外が数々の名作を著した住居跡。2階の書斎から東京湾が遙かに見えたので観潮楼と名付けられた。

5



ファーブル昆虫館

☎(5815) 6464

館全体が繭をイメージして作られ、館内にはファーブルの生家が再現されて、「ファーブル昆虫記」や昆虫に関する展示物を見ることが出来る。また、標本教室や昆虫飼育教室、ファーブルや自然に関する講演会も開催している。

7

六義園 ☎(3941) 2222



1695年柳沢吉保が、5代將軍綱吉から賜った下屋敷内に造成した庭園。江戸大名庭園の代表格の回遊式築山泉水庭園で、元禄時代のおおらかさを感じさせる。園名は詩經の六義から取られている。

6

富士神社 ☎(3823) 7894



本郷村の名主が1573年、現在の東京大学の地に駿河の富士浅見社を勧請した。その後、加賀前田家の上屋敷の地になったのでここに移されたと伝えられる。拝殿は富士山に見立てた山上に見立てた山上にあり、毎年6月末~7月初の山開きは露店が出てにぎわう。