

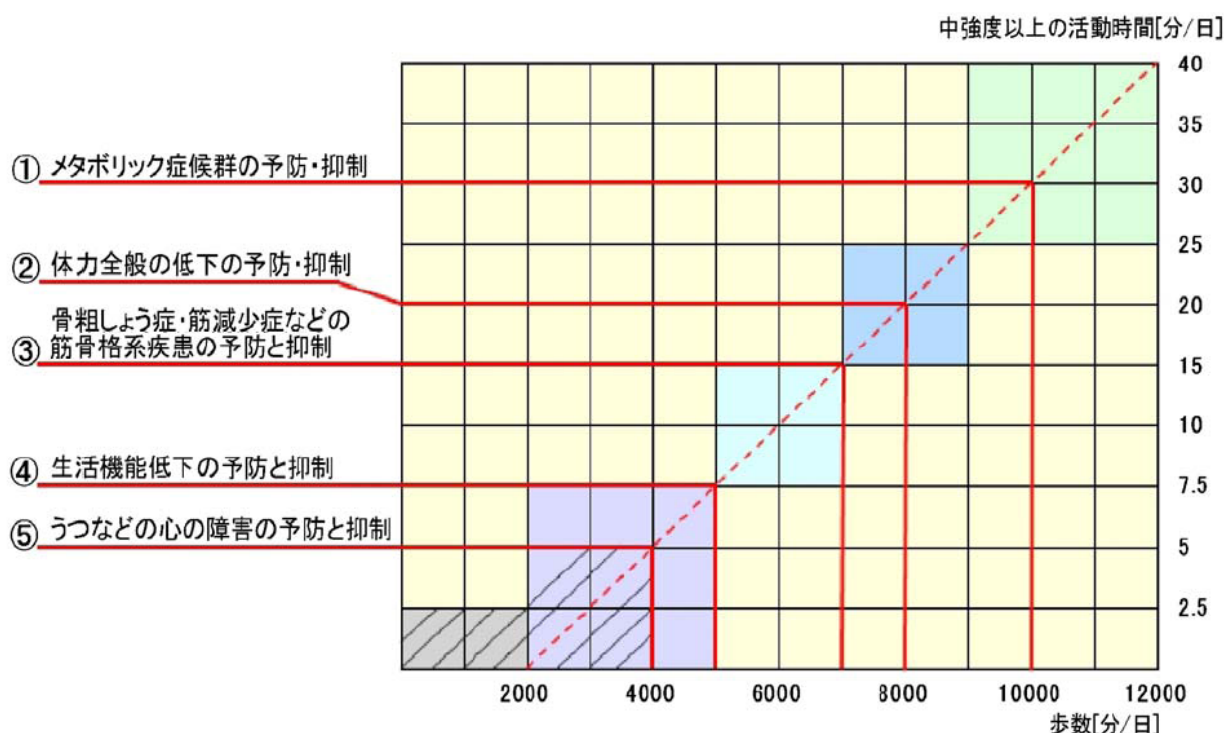
日常身体活動チェックシート

75歳未満用

グラフに1日の歩数と中強度以上の活動時間を記入してみましょう。日々の活動の健康度がどれくらいかわかります。

一般的な健康づくりは8,000歩・20分以上、肥満解消やメタボリック改善は10,000歩・30分以上を最終目標にして、徐々に活動量を増やしていきましょう。活動の少ない日を減らしたり、歩数が増やせない場合は、日常生活で速歩を意識し、中強度以上の活動時間を増やすことなどを行っててください。

ただし、疲れた時は休息をとり、体調が悪い時は無理をせずにかかりつけ医に相談しましょう。また、疾患をお持ちの方は、かかりつけ医に相談してください。



出典：青柳幸利（東京都老人総合研究所）～中之条研究成果より～

■日常身体活動チェックシートの使い方

<3軸センサー 活動量計 e-style 2 の場合>

e-style 2で測定された「1日の歩数と速歩時間」を、「歩数と中強度以上の活動時間」としてグラフに記入してください。

<ライフコーダ GS、EX の場合>

専用ソフトウェア（ライフライザーコーチ）を使用すれば、簡単に確認することができます。

<ライフコーダ Me の場合>

ライフコーダ Me 付属ソフトウェア（ライフコーダ 05 パーソナル）で、中強度以上の活動時間を確認することができます。1日の歩数と中強度以上の活動時間をグラフに記入してください。