

# 個別フィードバック用紙 サンプル

活動量計の装着と活動日誌の記録データから分かる、1週間当たりの活動量です。一人一人異なるライフスタイルから、活動量の現状把握と今後の改善策の検討につなげることができます。

ID 23100

## あなたの1週間のMVPA時間

活動量計の装着と活動日誌の記録を1週間継続していただきます。得られたデータから推察される、個別の活動量の値です。

55 分/週

MVPA時間は、多ければ多いほど良いという訳ではありません。勤務日と休日の内訳を知ること、働き方や休日の過ごし方の検討材料になります。

勤務日

5 分/週

MVPA内訳

休日

50 分/週

身体活動と強度の解説です。活動別の強度と目標などを分かりやすく説明します。

### MVPAとは



MVPAとは、Moderate to Vigorous Physical Activityの略で、「中強度」(Moderate)から「高強度」(Vigorous)の身体活動、つまり、エネルギー消費量が3メッツ(METs: 安静時を1とした時と比較して何倍のエネルギーを消費するかで活動の強度を示したもの)以上の全ての身体活動を示します。

MET s	活動例	MET s	活動例
1.3	座ってテレビ鑑賞や読書	4.0	自転車(通勤、レジャー)、階段昇り(ゆっくり)
2.5	ストレッチ、ビリヤード	5.5	ゴルフ、早歩き、ソフトボール
	メイク、犬の散歩	7.0	草刈り、乗馬
		10.0	エアロビックダンス、テニス、ジョギング

日常生活の各種活動を数値で確認することができます。1週間の、自分の活動量と活動内容を振り返り、改善策につなげます。

## あなたのMVPA達成度

WHO(世界保健機関)が推奨している、1週間150分以上に対して

37 %

WHOが推奨するMVPA時間に対する達成度です。達成度に合わせて、自分の生活を見直すことができます。

# 個別フィードバック用紙 サンプル

活動量計の装着と活動日誌の記録データから分かる、1週間当たりの座位時間です。一人一人異なるライフスタイルから、座位時間の現状把握と今後の改善策の検討につなげることができます。

ID 23100

## あなたの座位時間です

活動量計の装着と活動日誌の記録を1週間継続していただきます。得られたデータから推察される、個別の座位時間の値です。

8 時間/日



勤務日

9 時間/日

勤務日と休日の内訳を知ること、働き方や休日の過ごし方の検討材料になります。

休日

5 時間/日

身体活動とその種類、そして目標や改善策について説明します。



## 座位行動とは

日常生活で得られる情報の一つである身体活動は、「安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費するすべての動作」と定義されます。身体活動は強度に応じて4つのカテゴリに分類されることが一般的です。身体活動の強度は、メッツ (METs) という単位で表され、これは安静時のエネルギー消費 (1メッツ) と比較して、どれだけ多くのエネルギーを消費するかを示します。座っていたり、横になっていたりする状態のことです。座りすぎが極端に長く運動習慣のない人は健康リスクが高まる可能性があります。勤務中に座位時間が長くなりがちの人は、仕事の合間に少し体を動かすことや、休日の運動を意識してみましょう。

座位行動  
sedentary



座位、半臥位もしくは臥位で行われるエネルギー消費量が、1.5メッツ以下の全ての身体活動

低強度身体活動  
light-intensity



エネルギー消費量が、1.5-3メッツ未満の全ての身体活動

中強度身体活動  
moderate-intensity



エネルギー消費量が、3-6メッツ未満の全ての身体活動

高強度身体活動  
vigorous-intensity



エネルギー消費量が、6メッツ以上の全ての身体活動

## 勤務中の座位行動

勤務時間中に占める座位時間の割合です。働き方によって、自分の生活を見直すことができます。

勤務中の座位時間

7 時間/日

勤務時間に占める割合

