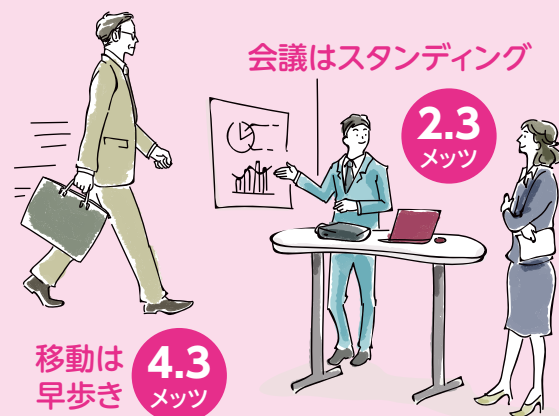


## 健康増進のための ライフスタイル別 おすすめ行動メニュー

本冊子では、目的を持って計画的・継続的に行う具体的な身体活動のメニューを「行動メニュー」と名付けて、それぞれの行動メニューに対する身体活動量(メッツ・時)を算定しました。  
都民の皆さんの様々な状況において「1週間あたり30メッツ・時」に到達するための行動メニューの組合せを「ライフスタイル別おすすめ行動メニュー」として紹介します。

### ビジネスパーソン 向け おすすめ行動メニュー



会議はスタンディング

2.3  
メッツ

移動は  
早歩き 4.3  
メッツ

職場での昼休み時間やちょっとした時間のできる  
おすすめ行動メニューです

### “ついでにスポーツ” おすすめ行動メニュー



6.5  
メッツ

浴室を  
しっかり掃除



3.8  
メッツ

腕立て伏せ

家の中にいる時間の長い方や、帰宅後のちょっとした  
時間でできるおすすめ行動メニューです

### 行動派 向け おすすめ行動メニュー

軽めの荷物で登山

7.3  
メッツ



7.0  
メッツ

ブラインド  
サッカーを体験

普段なかなか時間が取れないため、まとめてがっつりと  
取り組みたい方へのおすすめ行動メニューです

### “誰でもスポーツで健康増進” おすすめ行動メニュー

3.3  
メッツ

体を動かし  
スポーツ観戦



3.5  
メッツ

ウォーキング



休日や平日の空いた時間で簡単にスポーツを  
始めたい方へのおすすめ行動メニューです

# TOKYO style

## 今日からできる! スポーツで健康増進

### 2019

概要版

1日10分からはじめる

## “ついでにスポーツ”

普段忙しい人へ

## “アクティブウィークエンド”

“座る”から“動く”へ! 毎日10分

## “トレード10”

# スポーツの力って 凄いです!



発行年月: 2019年1月  
発行: 東京都 オリンピック・パラリンピック準備局  
スポーツ推進部 調整課  
〒163-8001 東京都新宿区西新宿二丁目8番1号  
電話: 03-5320-7723  
Web: [https://www.sports-tokyo.info/policyinformation/health\\_promotion/tokyo\\_style/](https://www.sports-tokyo.info/policyinformation/health_promotion/tokyo_style/)

“TOKYO style 2019”の  
概要版・本文のダウンロード、  
Web上での身体活動量試算は  
こちらのQRコードから



東京都