

タック健康人間宣言

株式会社タック 総務部



桜が満開の季節になりました。春到来ですね！
テクノセンターの桜も満開(∞)(>(<)(<)). ♡♡
ポカポカと過ごしやすい季節ですよ～
そんな季節の季語を「陽春」というそうです。
読んで字のごとくですが、陽気にみちた暖かい春の
言葉だそうです。いい季語ですよ～



今月号からスタートの「動・眠・食」特集。4～6月は動＝運動をテーマに沿った内容のものを掲載していきます。今月号は、「合言葉は”3メッツ”」だあー！です。

メッツとは運動や身体活動の強度の単位です。

安静時(横になったり座って楽にしている状態)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ます。

健康づくりのための
身体活動基準

※血糖・血圧・脂質に関する
健診結果が基準範囲内

メッツ	生活活動の例	メッツ	運動の例
1.8	立ち話・立って電話をする・血洗い	2.3	ストレッチ
2.0	非常にゆっくりした歩行(家中)・料理や食材の準備・洗濯	2.5	ヨガ・ピリヤード
2.3	ガーデニング・動物の世話・ピアノの演奏	3.0	社交ダンス・太極拳
2.5	植物の水やり	3.5	軽い筋トレ・家での軽い体操
3.0	普通の速さの歩行(67m/分)・犬の散歩・電動自転車に乗る・立ってギターの演奏	4.0	卓球・ラジオ体操第1
3.3	掃除機かけ・体を動かすスポーツ観戦	4.3	やや速めに歩く(94m/分)
3.5	散歩(75～85m/分)・モップかけ・床磨き・風呂掃除・庭の草むしり・車椅子を押す	4.5	水中歩行・ラジオ体操第2
4.0	自転車に乗る(16km/時未満)・階段をゆっくり上る	5.0	かなり速く歩く(107m/分)
5.0	動物と活発に遊ぶ(歩く/走る)	6.0	ゆっくりとしたジョギング・のんびり泳ぐ
5.8	子どもと活発に遊ぶ(歩く/走る)	6.5	山登り(4kg未満の荷物を持って)
8.3	荷物を上の階へ運ぶ	7.0	ジョギング・スキー
8.8	階段を速く上る	8.0	サイクリング(約20km/時)
		8.3	ランニング(134m/分)

身体活動量(＝生活＋運動)

65歳以上：強度を問わず

身体活動を毎日40分

(例：ラジオ体操10分＋歩行20分＋植物水やり10分)

18歳～64歳：3メッツ以上の強度の身体活動を毎日60分

(例：歩行30分＋軽い筋トレ10分＋清掃20分)

タック健康ゴレンジャーへの道 インタビュー！

僕のがっちり体型の秘訣を教えてあげるよ！
毎日しっかり仕事して、休みの日は細仕事！
軽い自重負荷のトレーニングを30分、週2～3日くらいと毎日ストレッチにマッサージをしているよ。目指すは、マッチョマッチョ👊
食事では自分で育てた野菜を中心にして、肉はなるべく鶏肉！！
タンパク質たっぷりだからね～。足りない分はプロテインをゴックリ👏
あとは、しっかり寝ること！毎日7時間は寝てるよ(.-.)👌
タバコはやめたしね！たまに飲む梅酒とワインが最高～♪
次のグリーンの座は僕がもらっちゃうよ～(.-.)-☆



花ちゃん

次回は、フジモン！
よろしく～！



「お知らせだチュ」

2021年定期健康診断受診お疲れさまでした。無事全員健診完了です。

ありがとうございました。健診結果が集まり次第、集計・内容を皆さんに報告しまチュ～