



ご卒業  
ご卒業  
おめでとう  
ございます♡

# はぐ便り

2022年  
2・3月号  
【第91号】

## 健康づくりの豆知識『METs』のご紹介

『盛岡市スポーツ推進計画アクションプラン』の策定に伴い  
今号はスポーツ推進課とコラボした内容でお届けします。

子育てや家事に奮闘していると、なかなか運動する機会が作れないと思うこともあるかもしれませんが、実は子育てや家事は軽い運動と同程度のエネルギー消費をしているということをご存知ですか？

日々の生活の中で行われる身体活動、例えば掃除や洗濯、買い物、子どもの世話などでもエネルギーは消費されており、これらを数値化したものが「METs(メッツ)」という考え方で、厚生労働省のホームページでも紹介されています。

METsは身体活動の強度を表す単位で、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のかが分かります。

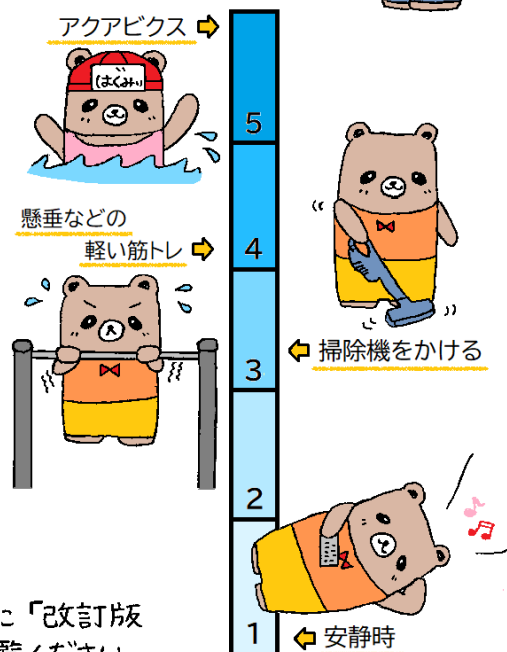
例えば「掃除機をかける」は3.3 METs、「ベビーカーを押しながら歩く、または子どもと一緒に歩く(4.0~5.0km/時)」は4 METsで、これらは、「軽い筋トレをすること(腕立て伏せ、腹筋運動、懸垂など)」に相当します。

また、「活発に子どもと遊ぶ」と5.8 METsになり、「アクアビクス(水中運動)」などに相当するほどの運動強度になります。このように、日常の様々な身体活動の強度がMETsとして数値化されているのです。

日々の何気ない重さが、実はあのスポーツと同じエネルギーを消費している！と思えるようになれば、日々の家事も楽しくなり、健康づくりを意識したおうち時間の過ごし方ができるようになるかもしれませんね☆

詳細は国立健康・栄養研究所の栄養・代謝研究部のホームページに「改訂版『身体活動のメッツ(METs)表』」として掲載されていますので、ぜひご覧ください。

### METs



## 【情報メディアコラム】スマホやゲームとどう付き合う??

### 【第8回】『依存症になりにくい人の特徴』

- ① 自分の良いところ、悪いところを知っている。  
→ 自分をよく知る。
- ② 自分の居場所がある。  
→ 居場所がないとネットやゲームの世界に逃げてしまう。
- ③ 小回りしたり困ったりした時に、人に頼ることができる。  
→ 援助希求行動(「助けて」が言える)

### 現実の生活を充実させよう！

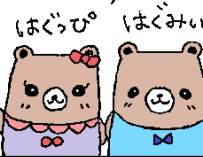
ゲーム依存にならないためには、単にネットやゲームの時間を減らせばいいのではなく、現実の生活を充実させることが大切です。脳内にゲームやネット以外の楽しいことを増やしてあげましょう。

情報メディアコラムは今回が最終回です。  
これからもスマホやゲームとの付き合い方について家族で考えていきましょう！



今号が今年度 最終号です。  
1年間お読みいただきありがとうございました😊

来年度もよろしく!



盛岡市家庭教育情報通信『はぐ便り』2022年2・3月号  
令和4年2月25日発行  
発行者・問合せ 盛岡市教育委員会 生涯学習課  
住所：盛岡市津志田14-37-2 TEL：019-639-9046  
E-mail:edu.sgs@city.morioka.iwate.jp