

MITAKA CITY

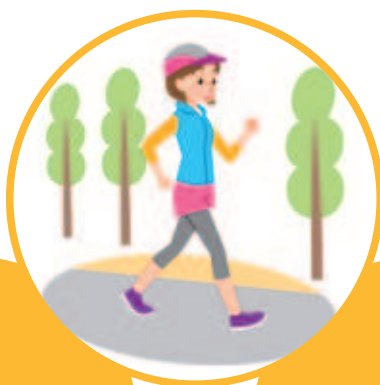
# Sports × Health

information

## スポーツの力で健康に



～健康のために「できること」からはじめよう！～



スポーツ

健康



「スポーツって疲れそう…、大変そう…」

そんなあなたに  
オススメ

→ **ついでスポーツ**

「普段は忙しくて体を動かす時間が  
取れない…」

そんなあなたに  
オススメ

→ **まとめスポーツ**

「テレビやスマホに夢中…ついつい  
座っている時間が長くなりがち…」

そんなあなたに  
オススメ

→ **10分だけスポーツ**

目指すは「1週間当たり30メッツ・時」!

# 運動習慣と健康づくりへのメソッド in MITAKA

「スポーツって疲れそう…、大変そう…」

そんなあなたにオススメ →

## ついでスポーツ

実は、普段の生活の中にも身体活動や運動のチャンスがあります!

例えば…

- 仕事の休憩時間に健康体操をしてみる…「健康体操」: 4.0 メッツ
- 職場や駅のエレベーターやエスカレーターの代わりに階段を使う…「階段を上る(ゆっくり)」: 4.0 メッツ
- 通勤の際の徒歩の時間に歩く速度を少し速めてみる…「やや速歩(93m/分)」: 4.3 メッツ

### 三鷹市オススメの「ついでスポーツ」

- 「タッタカくん! ウオーク&ラン」アプリでスタンプラリーイベントに参加してみる!
- 気分転換やリフレッシュに「三鷹体操」をする!
- 子どもとの遊びの中に「みたかダンス」を取り入れる!



「普段は忙しくて体を動かす時間が取れない…」

そんなあなたにオススメ →

## まとめスポーツ

平日はスポーツや運動に取り組めなくても大丈夫!

例えば、心血管疾患による死亡リスクについては、週末にまとめてスポーツなどの身体活動を行うことで、週3回以上定期的に身体活動を行う場合と同様のリスクの低下が期待できます!

### 三鷹市オススメの「まとめスポーツ」

- 「タッタカくん! ウオーク&ラン」アプリを使って、休日にウォーキングやランニングを記録する!
- 休日にSUBARU 総合スポーツセンターのプールで水中歩行や水泳をする!
- 健康・体力相談事業を利用してスポーツトレーナーに作成してもらった運動プログラムを週末に実践する!



「テレビやスマホに夢中…ついつい座っている時間が長くなりがち…」

そんなあなたにオススメ →

## 10分だけスポーツ

座位時間やテレビ視聴時間の増加は死亡リスクを増大させますが、スポーツなどで身体活動量を増加させることでそのリスクが軽減される可能性が高いとされています。

毎日「10分だけ」健康のための時間を作ってみませんか!

例えば…

- テレビを見ながら、ストレッチや筋トレをしてみる …「ストレッチ」: 2.3 メッツ  
「自体重を使った筋トレ(軽・中程度)」: 3.5 メッツ
- 目的地の1つ手前のバス停で降車して歩いてみる ……「歩行(75~85m/分)」: 3.5 メッツ

### 三鷹市オススメの「10分だけスポーツ」

- 「タッタカくん! ウオーク&ラン」アプリを使って、毎日10分間のトレーニングに挑戦する!
- 毎日10分早起きして、「三鷹体操」と「みたかダンス」をする!
- YouTubeで好きな動画の視聴前に「三鷹体操」と「みたかダンス」の動画を見て実践する!



## 三鷹体操

1989年の三鷹開村100周年を記念して、作成された三鷹市のご当地体操です。2021年に動画をリニューアルし、さらに座位バージョンを追加しました。

軽快なリズムに乗って、全身の筋肉をほぐし、体の感覚を呼び起こすのに最適でユニークな楽しい体操です！



三鷹市スポーツと文化部  
YouTube チャンネル

## みたかダンス

三鷹市のために、「おかあさんといっしょ」10代目体操のお兄さん 佐藤弘道さんに作詞・振付・監修していただいたダンスです。三鷹市がホストタウンであるチリ共和国を東京2020大会で応援するダンスにもなりました。

三鷹市内の名所が歌詞となり、「M・T・K」の決めポーズなど、三鷹の魅力が詰まったダンスです。



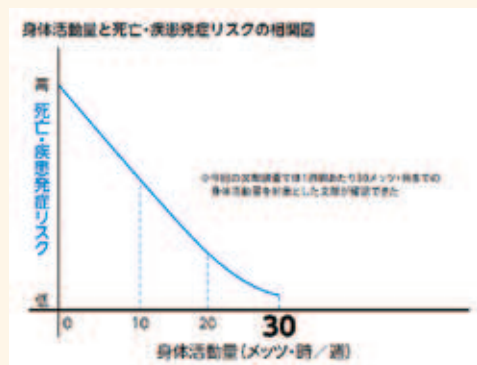
三鷹市スポーツと文化部  
YouTube チャンネル

## スポーツと健康の関係性

**+** スポーツ・運動により身体活動量を増やすことで次のような健康への好影響があることが多くの研究から明らかになっています（右図）

- ・ がん発症リスクやがんによる死亡リスクが低下
- ・ 冠動脈性心疾患や脳卒中の発症リスク、心血管疾患死亡リスクが低下
- ・ 認知症（アルツハイマー病を含む。）の発症リスクが低下

**+** 座っている時間が増えるほど、死亡リスクや疾患発症リスクが増大することが明らかになってきています



出典：東京都「TOKYO style2019」27 ページ

## 身体活動や運動の強さを表す「メッツ(METs)」

～「1週間当たり30メッツ・時」を目指そう！～

メッツとは、身体活動や運動の「強さ」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」としたときに、何倍のエネルギーを消費するかでその身体活動や運動の強度を示します。

身体活動や運動の「量」は、『メッツ×時間』（メッツ・時）で表します。

上記の相関図が示すように、死亡・疾患発症リスクが最も低下し、健康増進のために目指すことが望ましい身体活動量は、「1週間当たり30メッツ・時」とされています。

生活活動のメッツ表		運動のメッツの表	
メッツ	生活活動の例	メッツ	運動の例
1.8	立位（会話、電話、読書）、皿洗い	2.3	ストレッチング、全身を使ったテレビゲーム（バランス運動、ヨガ）
2.8	ゆっくりした歩行（平地、遅い=53m/分）、子ども・動物と遊ぶ（立位、軽度）	3.5	自体重を使った軽い筋力トレーニング（軽・中等度）、体操（家で、軽・中等度）、ゴルフ（手引きカートを使って）
3.0	普通歩行（平地、67m/分、犬を連れて）、電動アシスト付き自転車に乗る、子どもの世話（立位）、台所の手伝い	4.3	やや速歩（平地、やや速めに=93m/分）、ゴルフ（クラブを担いで運ぶ）
4.0	自転車に乗る（≒16km/時未満、通勤）、階段を上る（ゆっくり）、動物と遊ぶ（歩く/走る、中強度）、高齢者や障がい者の介護（身支度、風呂、ベッドの乗り降り）	7.0	ジョギング、サッカー、スキー、スケート、ハンドボール
5.8	子どもと遊ぶ（歩く/走る、活発に）、家具・家財道具の移動・運搬	8.0	サイクリング（約20km/時）
8.8	階段を上る（速く）	9.8	ランニング（161m/分）

出典：厚生労働省「健康づくりのための身体活動基準」 参考資料2より抜粋

# 「タッタカくん！ウォーク&ラン」アプリで、 みんなで楽しく健康になろう！



## 「タッタカくん！ウォーク&ラン」とは？

スマートフォン端末の歩数計、GPS機能と連携し、日常の歩数や距離・時間を指定したウォーキング、ランニングの記録を計測、分析して、日々のカロリー消費等の運動データから利用者の健康管理をサポートするアプリです。

1日、1週間、1か月の単位で、ウォーキング、ランニングの目標を設定できるほか、随時アプリ上で開催される「みたかバーチャル市民駅伝」や「スタンプラリー」などの各種イベントにも参加できるなど、楽しみながら体を動かすことができる無料のアプリです。

## アプリの楽しみ方

- Point1 目標を決めてトレーニング(ウォーキング・ランニング)をしよう！
- Point2 アプリ上で開催されるイベントに参加しよう！
- Point3 「タッタカポイント」をGETしよう！  
GETしたポイントに応じてランクが上がると、タッタカくんメダルの色が変わっていくよ!!

## インストール方法

各OSに対応したアプリストアよりダウンロードできます。  
なお、利用マニュアルについては、三鷹市ホームページからご確認ください。



iOS アプリストア



Android アプリストア



三鷹市ホームページ

## 《注意事項》

- アプリに登録するため、1人につき1つのメールアドレスが必要です。
- 本アプリの歩数計測には、ヘルスケア (iOS) または Google Fit (Android) のいずれかのアプリが必要です。
- アプリ対応スマートフォン機種：iOS 11 以上 Android 8.0 以上



アプリ画面イメージ



## タッタカくんとは？



三鷹市民駅伝大会キャラクターとして誕生した「タッタカくん」。2018年には三鷹市公認のスポーツイベント応援キャラクターとなり、Twitter「タッタカくん！スポーツニュース」で三鷹のスポーツ情報を発信しています！

このたび「タッタカくん！ウォーク&ラン」アプリのリリースに伴い、マンガ風の新たなデザインの新タッタカくん(左のイラスト)が誕生し、皆さんの運動習慣と健康づくりを応援します！



タッタカくん！  
スポーツニュース  
(Twitter)



## 編集・発行

三鷹市スポーツと文化部スポーツ推進課

〒181-8555 東京都三鷹市野崎一丁目1番1号

電話：0422-29-9863 HP：https://www.city.mitaka.lg.jp/

