

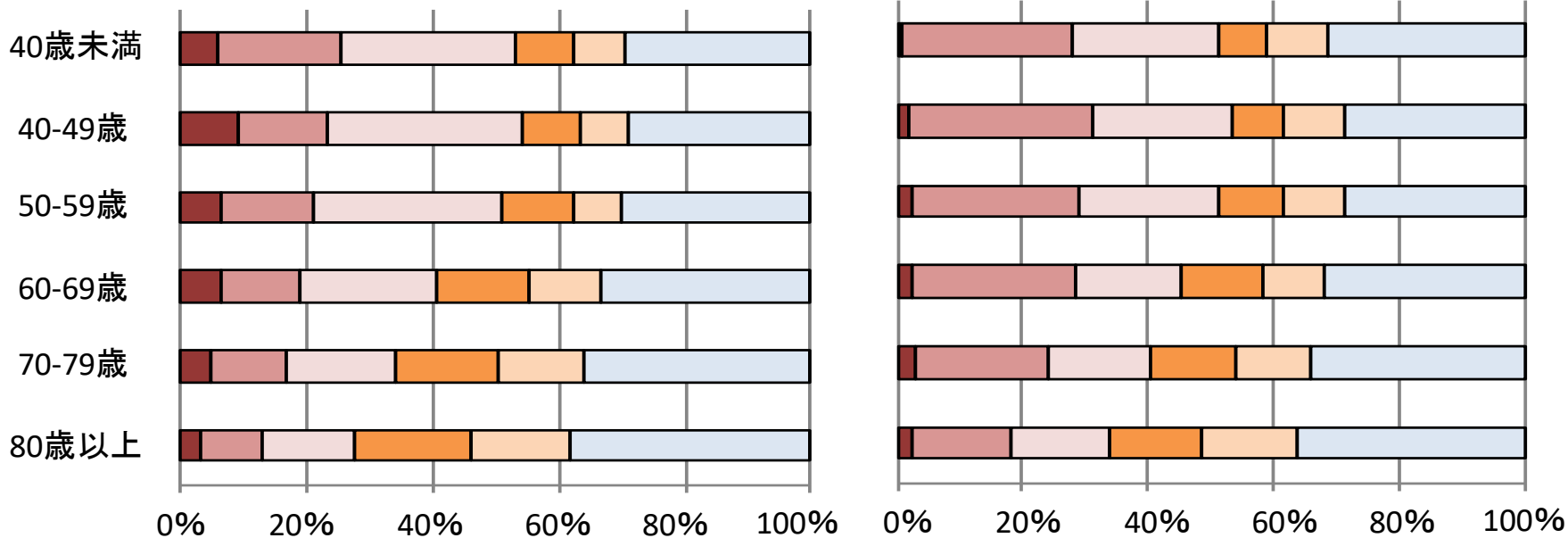


日本国民における1日の強度別身体活動時間の実態 (NIPPON DATA2010ベースライン、男女計2883人)

各身体活動の1日(24時間)に占める割合

<男性>

<女性>



- 強い身体活動: 土木作業、農業、ジョギングなどスポーツ一般
- 中度の身体活動: 立って行う軽作業、家事、園芸、日曜大工、早歩きなど
- 軽い身体活動: 座って行う軽作業、事務仕事、車の運転、食事、入浴、平らな所の散歩など
- テレビを見る時間: テレビ視聴
- 他の平静な状態: 座っている、または立っていて平静な状態、読書、会話、電話など
- 活動なし: 睡眠、横になっている状態

大橋、ほか. 厚生省の指標 2016