

メガロス & TANITAプロジェクトプログラム内容

厚生労働省発表の「健康づくりのための運動指針2006」を実践して、
健康的な毎日を過ごしましょう!



① 健康づくりのための身体活動量とは?

厚生労働省より発表されている「健康づくりのための運動指針2006」のエクササイズガイド2006では、健康づくりのための身体活動量として、1週間に23エクササイズ以上の活発な身体活動を行い、そのうち4エクササイズ以上の活発な運動を行うことを目標としております。

② 1エクササイズってどんな運動を指すの?

エクササイズ(Ex)とは、身体活動の量を表す単位で、身体活動の強度(メッツ)に身体活動の実施時間(h)をかけたものです。より強い身体活動ほど短い時間で1エクササイズとなります。

(参考) 1エクササイズに相当する活発な身体活動

軽い筋力トレーニング 20分

速歩 15分

軽いジョギング 10分

③ 身体活動量と生活習慣病の発症リスクの関係

活発な身体活動を行うと、消費されるエネルギーが増えて身体機能が活性化することにより、糖や脂質の代謝が活発となり、内臓脂肪の減少が期待出来ます。その結果、血糖値や脂質異常、血圧の改善なども期待が出来るため、生活習慣病の予防につながります。毎週継続的に23エクササイズを達成する事が、健康づくりのポイントとなります。

④ TANITAの歩数計で、1週間のエクササイズ量を簡単に把握する事が出来ます!

歩数計を身につけているだけで1週間分のエクササイズ量がわかりますので、日常の活動量を把握出来ます。メガロスでのトレーニングと日常の身体活動によって23エクササイズを毎週楽しく達成し、健康的な毎日を過ごしましょう!

参加料
4週間

4,800円(税込)

4週目以降は1週100円で継続する事が出来ます。

セット内容

TANITA歩数計・
エクササイズカード(4週分)・
専用カードホルダー



※お申込は、メガロスフィットネス会員に限ります。

詳細は、フィットネスインストラクターにご確認ください。