

容易性、必要性に対する自覚や成果の認識、仲間や指導者、時間や経済力、家族の協力、身体活動の場を含めた社会環境等が関与する。

身体活動を継続するには、それ自体を楽しめる身体活動や、仲間や家族との交流、自然等を楽しめる身体活動を模索し、自分の生活の中に取り入れることが必要である。身体活動の種類や強度、時間、頻度は、原則的には上記の指針に拠ることが望ましいが、必ずしもそれにこだわることなく、続けるられることを目的として、身体活動の種類を選ぶことも必要である。楽しいと感じる身体活動や、趣味、生きがい等が、適切な身体活動になっている場合は理想的と言える。

## 5. 健康づくりのための身体活動の推進方策

本報告書において示された年齢・対象別身体活動指針が国民に広く普及し、その健康づくりに資するためには、個々人における身体活動の意義の十分な理解と、その実践を支援するための社会的な推進体制が整備されることが不可欠である。

国民の健康づくりのための身体活動の実践の推進には、多くの関係省庁が各々の所管に基づいた施策を行っているが、それらが連携を取り合って統一のとれたものになるべきである。厚生省は他省庁と協議を図りながら、以下のような取り組みを進めることが必要である。

### (1) 啓発普及

本報告書の内容を始め、健康づくりにおける身体活動の意義とその具体的な実施方法について、広く国民への啓発・普及を行う。都道府県・市町村等を通じた行政ルートでの情報提供にとどまらず、民間の健康づくり関連団体やマスメディアを通じた広報にも努めるとともに、健康情報ネットワーク等のインターネットも活用していく。

### (2) 機会の提供

平成6年の総理府の「体力・スポーツに関する世論調査」によれば、運動・スポーツを行わなかった理由として「時間がないから(48%)」、「機会がなかった(13%)」が高くなっており、このような環境の改善が必要である。具体的には、地域において気軽に参加できるイベントや、健康づくりのための身体活動を体験できる各種の教室等の開催を進める。職域保健においては、余暇時間の活用の一環として身体活動を適切に位置づけ、その実施を推進する。

また、保健・医療施設や福祉施設等を利用する障害者等が、その機会を活用して健康づくりのための身体活動を行えるような機会の提供を進める。

### (3) 場の整備

健康づくりのための身体活動は、日常生活活動、趣味・レジャー活動、運動・スポーツと幅広く、その受け皿としての施設・設備等が身近で手軽に利用できる環境づくりを進める。上記世論調査でも、公共施設への要望として「身近で利用できる施設数の増加（38%）」、「利用時間の拡大（23%）」、「手続き等の簡素化（18%）」があげられている。具体的には、

- ・身近な身体活動施設を利用者の使い易い形で提供する
- ・屋外での身体活動を手軽に行えるよう、遊歩道や公園等の施設を整備する
- ・適切な身体活動を指導できる、健康科学センター・保健所・市町村保健センター等の公的施設と厚生大臣認定健康増進施設等の民間施設の整備とネットワーク化を推進する
- ・職場内で健康づくりのための身体活動が行える、施設・設備を整備する
- ・趣味・レジャー活動を通じて健康づくりが行えるように社会資源・システムを整備する

等の取り組みを行う。

なお、上記の場の整備の際には、障害者等が活用できるように、バリアフリー化等の配慮が必要である。

### (4) 指導者の確保と活用

健康づくりのための身体活動が安全かつ効果的に行われるには、指導者の役割が重要である。また指導にあたっては、楽しく継続できるような心配りが大切である。

このため厚生省では、健康運動指導士及び健康運動実践指導者の養成事業を促進しており、また指導者の目的・活動内容は異なっているものの、各種の指導者養成事業を文部省や労働省においても促進している。これらの三制度とも、健康づくりのための身体活動の指導者という観点からは、類似性があり、かつ人材の有効活用をはかるという観点から、養成課程の相互乗り入れ等を工夫しつつ、一層の養成の促進をはかることが重要である。

あわせて、これらの指導者の資質の向上をはかることが肝要であり、研修の充実や学術交流の取り組みを推進していく必要がある。その中で、障害者等の様々な日常生活活動レベルに応じて、きめ細かな指導が行える指導者養成の取り組みも必要である。

さらに、スポーツ医学に関する知識を有する医師や運動普及推進員等のボランティアが、活躍し得るような環境整備も必要である。

#### (5) 研究・評価の推進

近年の様々な研究により、健康づくりのための身体活動についての各種の知見が蓄積されつつある。また、健康増進の評価についても、従来は、最大酸素摂取量による評価が中心であったが、「活動的平均余命」(参考36)や「生活体力」(参考37)等の新しい健康指標が開発されつつある。

今後は、これらの研究に加え、新たな健康指標等を活用した縦断調査や成長期の運動所要量等の研究を行い、健康づくりのための身体活動の有効性を定量的に把握・評価していくことが課題である。

## 表1. 健康づくりのための運動所要量

(平成元年「健康づくりのための運動所要量策定検討会報告書」より抜粋)

運動強度を最大酸素摂取量の50%とした場合の1週間あたりの合計時間で表している。

年齢階級	20代	30代	40代	50代	60代
週間の合計運動時間	180分	170分	160分	150分	140分
目標心拍数 (拍/分)	130	125	120	115	110

(注意: 目標心拍数は、安静時心拍数が概ね70拍/分である平均的な人が、50%に相当する強度の運動をした場合の心拍数を示すものである。)

表2-1 この1年間に行った運動・スポーツの種目

(平成6年総理府「体力・スポーツに関する世論調査」より抜粋)

	1位		2位		3位		4位		5位	
		%		%		%		%		%
昭和54年 7月調査	体操	29,5	軽い競技	29,5	水泳	19,1	歩け歩け運動	13,2	ソフトボール	12,2
昭和57年10月調査	体操	25,5	軽い競技	18,6	ボウリング	14,0	ソフトボール	13,6	水泳	11,7
昭和60年10月調査	体操	23,3	軽い競技	17,9	海水浴	13,0	軽い水泳	11,8	ボウリング	11,3
昭和63年10月調査	体操	22,3	軽い競技	17,1	歩け歩け運動	14,2	ボウリング	13,5	海水浴	11,5
平成 3年10月調査	体操	21,9	ウォーキング	21,4	軽い競技	20,6	ボウリング	16,5	軽い水泳	12,7
今回調査	ウォーキング	24,3	体操	21,1	ボウリング	18,5	軽い球技	18,3	海水浴	13,3
性別										
男性	ウォーキング	23,7	ゴルフ	22,3	軽い球技	21,4	体操	20,5	ボウリング	20,2
女性	ウォーキング	24,8	体操	21,5	ボウリング	17,2	軽い球技	15,6	軽い水泳	12,4
年齢										
20~29歳	ボウリング	42,5	海水浴	37,1	スキー	35,0	軽い球技	34,7	軽い水泳	27,2
30~39歳	軽い球技	36,4	ボウリング	33,5	体操	31,0	海水浴	26,1	軽い水泳	23,9
40~49歳	体操	27	ウォーキング	25,5	ボウリング	22,8	軽い球技	22,2	軽い水泳	16,7
50~59歳	ウォーキング	25,9	体操	19,4	ゴルフ	14,0	軽い球技	9,7	釣り	9,2
60~69歳	ウォーキング	26	体操	12,2	釣り	7,3	ゴルフ	4,7	登山	4,2
70歳以上	ウォーキング	24,5	ゲートボール	11,5	体操	7,3	釣り	3,6	ハイキング	2,1

表2-2 性・年齢別身体活動の参加回数順位

(平成7年4月 (財)余暇開発センター「レジャー白書'95」より改変)

男性:趣味活動

順位	10代	20代	30代	40代	50代	60代以上
1	園芸	大工	園芸	園芸	園芸	園芸
2	大工	園芸	大工	大工	大工	大工
3	踊り	ダンス	踊り	ダンス	ダンス	ダンス

女性:趣味活動

順位	10代	20代	30代	40代	50代	60代以上
1	ダンス	園芸	園芸	園芸	園芸	園芸
2	園芸	踊り	大工	ダンス	ダンス	踊り
3	大工	ダンス	ダンス	大工	踊り	ダンス

男性:レジャー活動

順位	10代	20代	30代	40代	50代	60代以上
1	ピクニック、ハイキング	ピクニック、ハイキング	動物園、植物園など	ピクニック、ハイキング	ピクニック、ハイキング	ピクニック、ハイキング
2	海水浴	海水浴	ピクニック、ハイキング	動物園、植物園など	動物園、植物園など	動物園、植物園など
3	遊園地	動物園、植物園など	遊園地	遊園地	登山	遊園地
4	動物園、植物園など	遊園地	海水浴	海水浴	海水浴	登山
5	登山	キャンプ	キャンプ	登山	遊園地	海水浴
6	キャンプ	登山	フィールドアスレチック	フィールドアスレチック	キャンプ	キャンプ

女性:レジャー活動

順位	10代	20代	30代	40代	50代	60代以上
1		ピクニック、ハイキング	ピクニック、ハイキング	ピクニック、ハイキング	ピクニック、ハイキング	ピクニック、ハイキング
2	ピクニック、ハイキング	海水浴	遊園地	動物園、植物園など	動物園、植物園など	動物園、植物園など
3	海水浴	動物園、植物園など	動物園、植物園など	遊園地	遊園地	遊園地
4	動物園、植物園など	遊園地	海水浴	登山	登山	登山
5	登山	キャンプ	キャンプ	海水浴	海水浴	海水浴
6	キャンプ	フィールドアスレチック	フィールドアスレチック	フィールドアスレチック	キャンプ	キャンプ

男性:運動・スポーツ

順位	10代	20代	30代	40代	50代	60代以上
1	トレーニング	トレーニング	体操	体操	体操	体操
2	体操	体操	ジョギング、マラソン	ジョギング、マラソン	ジョギング、マラソン	ジョギング、マラソン
3	サッカー	ジョギング、マラソン	トレーニング	ゴルフ(練習所)	トレーニング	ゴルフ(練習場)
4	キャッチボール、野球	キャッチボール、野球	キャッチボール、野球	キャッチボール、野球	ゴルフ(練習場)	トレーニング
5	バスケットボール	サッカー	ゴルフ(練習場)	トレーニング	釣り	ゲートボール
6	ジョギング、マラソン	ボウリング	釣り	ゴルフ(コース)	ゴルフ(コース)	釣り
7	柔道、剣道など	釣り	水泳	釣り	サイクリング	サイクリング
8	サイクリング	ゴルフ(練習場)	サイクリング	ソフトボール	キャッチボール、野球	ゴルフ(コース)
9	水泳	サイクリング	テニス	パドミントン	水泳	卓球
10	卓球	スキー	ゴルフ(コース)	水泳	ソフトボール	水泳

女性:運動・スポーツ

順位	10代	20代	30代	40代	50代	60代以上
1	体操	体操	体操	体操	体操	体操
2	ジョギング、マラソン	ジョギング、マラソン	トレーニング	ジョギング、マラソン	ジョギング、マラソン	ジョギング、マラソン
3	トレーニング	トレーニング	ジョギング、マラソン	サイクリング	サイクリング	サイクリング
4	バレーボール	サイクリング	水泳	バレーボール	トレーニング	ゲートボール
5	テニス	水泳	バドミントン	テニス	水泳	トレーニング
6	バスケットボール	テニス	バレーボール	水泳	エアロビクス	水泳
7	サイクリング	ボウリング	サイクリング	トレーニング	ゴルフ(練習場)	卓球
8	バドミントン	スキー	テニス	エアロビクス	テニス	バレーボール
9	水泳	ゴルフ(練習場)	エアロビクス	ゴルフ(練習場)	卓球	ゴルフ(コース)
10	卓球	エアロビクス	ボウリング	バドミントン	ゴルフ(コース)	エアロビクス

表3. 身体活動の強度分類

(平成6年 「第5次改定日本人の栄養所要量」  
付録1: 「生活活動とエネルギー消費量」をもとに作成\*)

活動カテゴリー	弱い活動(3.1METs未満)	中等度活動(3.1~6.0METs)	強い活動(6.0METs以上)
日常生活活動	ゆっくりした歩行(買い物)(2.3) 普通歩行(通勤)(2.8) 炊事(2.3) 掃除(電気掃除機)(2.4) (掃く)(2.8) 洗濯(電気洗濯機)2.0 (手洗い)(2.8) 洗濯物干す・取り込む(2.8) アイロンかけ(2.3) 育児(背負って歩く)(2.9) 散歩(2.3)	自転車(普通の速さ)(3.2) 階段を下りる(3.5) 階段昇降(4.8) 急ぎ足(通勤・買い物)(3.9) 布団上げ下ろし(3.9) ほす・取り込む(5.1) 雑きんかけ(3.9)	階段を昇る(6.4)
趣味・レジャー活動	趣味娯楽(生け花・茶の湯)(1.4) 園芸(家庭菜園、草むしり)(2.7) 日本舞踊(2.8)	ハイキング(平地)(3.5)(3.1~4.3) ハイキング(山地)(4.8)(4.0~6.0) ダンス(軽い)(3.5)(3.1~3.9) ダンス(活発な)(5.2)(4.3~6.0) 日本民謡の踊り(秋田音頭)(4.3)(3.1~6.0) ボート、カヌー(5.2)(2.7~7.7)	登山(平均)(6.0) 登山(登り)(7.7)(6.0~9.3) 登山(下り)(5.2)(5.2~6.0) 日本民謡の踊り(阿波踊り)(11.0)(10.2~12.7)
運動・スポーツ	バレーボール(9人制)(2.8) ゲートボール(2.7)	ボーリング(3.1)(2.3~3.9) ソフトボール(3.1)(2.3~3.9) 野球(3.3)(3.1~4.3) キャッチボール(3.5)(2.7~4.3) ゴルフ(平地)(3.5)(2.7~4.3) ゴルフ(丘陵)(5.2)(3.9~6.4) ラジオ・テレビ体操(3.9)(2.7~5.2) 急ぎ足(ウォーキング)(3.9) サイクリング(時速10km)(3.8) エアロビクス(4.3)(3.5~5.2) 卓球(5.2)	ジョギング(120m/分)(6.0)(5.2~6.8) ジョギング(160m/分)(8.1)(6.8~9.3) ランニング(200m/分)(11.0)(10.1~11.8) テニス(6.0)(4.3~6.8) バドミントン(6.0)(6.0~8.5) バレーボール(6.0)(4.3~6.8) サッカー、ラグビー、バスケットボール(6.8)(5.2~8.5) 水泳(遠泳)(7.7)(6.0~9.3) 水泳(横泳軽く50m)(7.7) (平泳流す)(9.3) 水泳(クロール)(17.7) 柔道・剣道(6.0)(3.5~8.5) 縄跳び(60~70回/分)(7.7)(6.8~8.5) 筋力トレーニング(9.0) 雪上スキー(滑降)(6.0)(4.3~7.7) クロスカントリースキー(8.5)(6.0~11.8) スケート(アイス、ローラー)(6.8)(6.0~7.7)

\*: 元表のRMRをMETsに換算(括弧内はMETsを示した。)

付) 1 METは安静時のエネルギー代謝量である。MET単位に自分の体重をかけると1時間の総エネルギー消費量(kcal)が算出される。

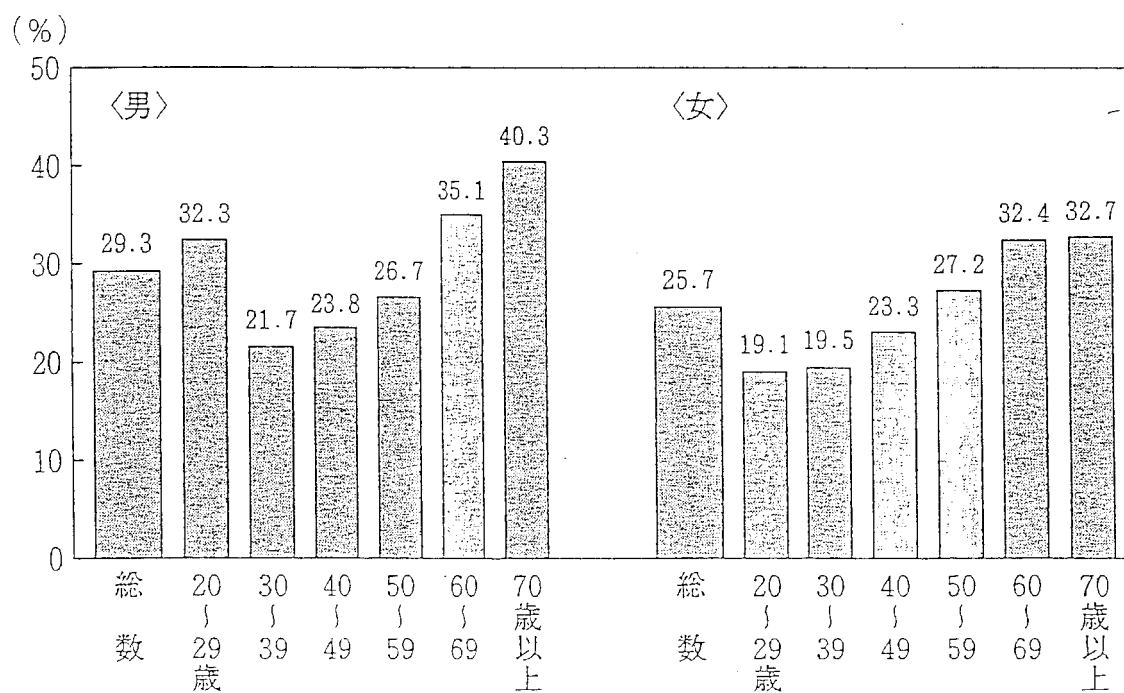


表4 性・年齢階級別1日の歩数  
 ～平成6年国民栄養調査より抜粋～

(3日間測定値の平均)

年齢階級	総数		男		女	
	人数	平均値	人数	平均値	人数	平均値
総数	7,354	7,949	3,426	8,449	3,928	7,513
20～29歳	1,620	7,879	739	8,680	881	7,207
30～39	1,685	8,047	795	8,596	890	7,555
40～49	2,163	8,056	1,007	8,399	1,156	7,757
50～59	1,886	7,800	885	8,181	1,001	7,463

図1 運動習慣者の割合(性・年齢階級別)  
 ～平成6年国民栄養調査より抜粋～



(運動習慣者：運動を週2回以上、1日30分以上、1年以上継続している者)