

「健康づくりのための運動基準2006」及び  
「健康づくりのための運動指針2006（案）」の  
普及・活用方策について

- ① 斎藤敏一委員提出資料 . . . . . P 1
- ② 下光輝一委員提出資料 . . . . . P 3
- ③ 鈴木志保子委員提出資料 . . . . . P 7
- ④ 戸山芳昭委員提出資料 . . . . . P 13
- ⑤ 増田和茂委員提出資料 . . . . . P 25



## 運動基準・指針の普及啓発と活用について

(社) 日本フィットネス産業協会 理事  
(株) ルネサンス 代表取締役  
齋藤 敏一

情報提供

.....▶ ・会員を中心に、お客様に広く啓蒙・告知します。

プログラム化

.....▶ ・運動指針の考え方をプログラムに組み込みます。

個別指導

.....▶ ・最も重要な個別指導に活用します。

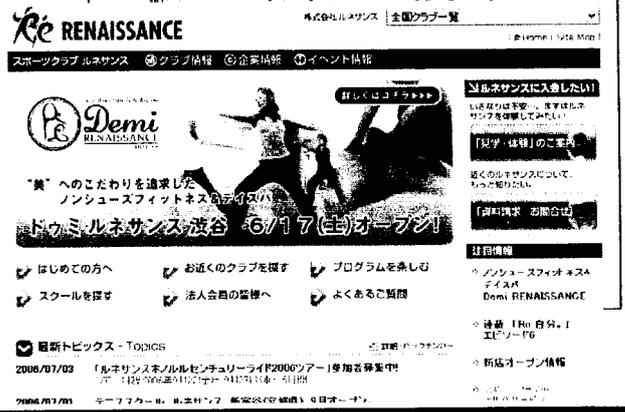
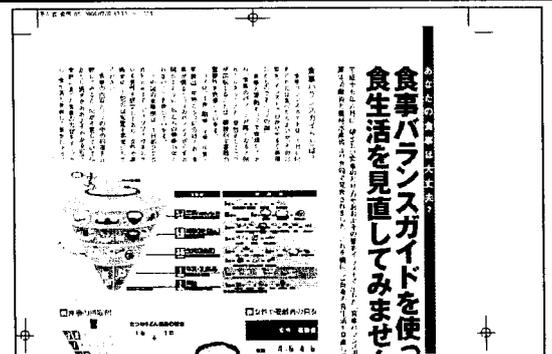


### 情報提供: 会報誌・HP等での啓蒙



・会員向け会報誌や、お客様用HPを使って、運動基準・運動指針に関する考え方や、標語を広く告知します。(既に食事バランスガイドでは、告知準備を進めています。)

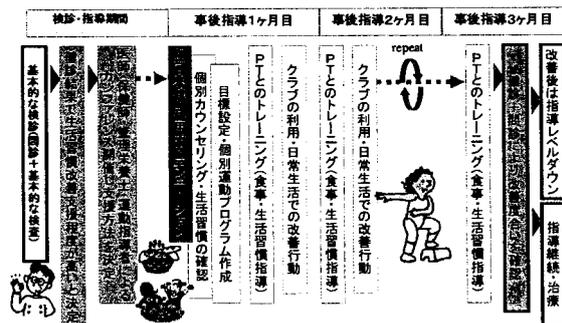
・フィットネス業界や、財界等での発言・取材等の広報活動を通じ、運動指針や標語を広めます。



・フィットネスクラブで提供するコースメニューや、テキストに運動基準、運動指針の考え方を組み込み、実際の運動指導において使用します。

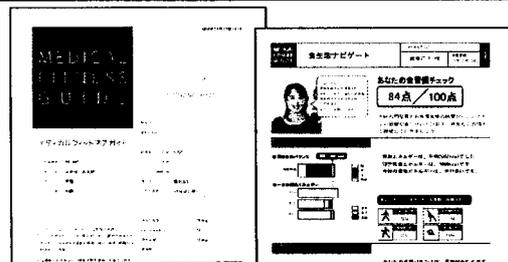


・医師と連携したメディカルフィットネスや、3~6ヶ月間での保健指導プログラムに運動基準・運動指針の考え方を盛り込み、商品化します。



個別指導:運動指導や生活習慣改善計画に活用

・運動基準、運動指針を用い、わかりやすく、実行しやすい運動指導計画を作成し、「楽しく」「爽快感のある」運動の実践指導を行います。



・メタボリックシンドローム対策に着目するので、摂取(食事)熱量と消費(活動)熱量のバランス指導を行う為、必要に応じてMETs(個)→カロリーの読み替えも行います。



# 運動基準・指針の普及・活用について

東京医科大学 公衆衛生学講座 下光 輝一

# 保健関係者への教育

- 医師
- 薬剤師
- 看護師・保健師
- 管理栄養士・栄養士
- 健康運動指導士等運動指導者
  - 養成事業あるいは生涯教育への指導要綱への盛り込み
  - テキスト

# 学術学会等を活用した普及啓発 —シンポジウム等の開催—

- 運動関係学会（日本体力医学会、日本体育学会等）
- 医療関係学会（日本循環器学会、日本糖尿病学会、医師会・産業医講習会等）
- 薬学関係学会（関係学会、薬剤師会等）
- 看護師・保健師（関係学会、看護師会等）
- 管理栄養士・栄養士（関係学会、栄養師会等）

# 研究の推進

- 今回の運動指針を土台にした研究の推進(厚生労働科学研究等)
  - 現在の指針の効果評価のための研究
    - 身体活動23個/週?
    - 運動4個/週?
    - 身体活動と運動の関係の整理?
    - 身体活動23個/週あるいは運動4個/週の決定因子
  - 現在の指針の問題点から、リサーチクエスチョンの抽出
  - 次の運動指針作成のためのさらなる研究の推進



# 運動指針の普及啓発活動

社団法人 日本栄養士会



# 57,600名の会員への周知

- 機関誌「栄養日本」9月号において『新しい運動基準・運動指針と健康づくりのための運動指導のあり方』を特集で取り上げ、周知する。
- 生涯学習研修会における今年度・来年度の研修テーマとして積極的に取り上げる。
  - 運動基準・運動指針の理解
  - 運動指針の活用法
  - 運動指針を取り入れた運動・栄養指導の演習 等

※生涯学習とは、会員が自らのスキル向上のために管理栄養士・栄養士として必要な知識技術を身につける学習制度である。

# 国民への普及方法

- 「運動指針」について健康増進に関する栄養指導用教材（健康増進のしおり）を発行（2006年10月予定）し、保健指導をはじめとする現場の指導媒体として利用する。
- 日本栄養士会ホームページでの情報提供
- 産業界と連携した普及啓発

# 運動指針活用の流れ

1. 管理栄養士・栄養士が自信を持って運動指導できるように運動基準・運動指針を理解する。
2. 管理栄養士・栄養士自身が運動指針を実践する。
3. 日々の身体活動に興味を持ち、個数計算を絶えず行なう習慣をつける。
4. 運動指導実施前のアセスメントにおいて対象者の身体活動量を的確に把握する。
5. 食生活状況・ライフスタイル・変容ステージ等を加味した運動指導のプランを立てる。
6. 栄養指導とあわせて運動指導を実施する。（経験を活かす）

# 運動指針活用の評価

1. 運動指針の活用による身体活動量の増加、運動の習慣化等の効果について評価する。
2. 評価を蓄積することにより、指導法の向上につなげる。
3. 国民の健康維持・増進、生活習慣病の予防に寄与する。



## 運動所要量・運動指針の策定検討会

### ■ 運動基準・運動指針の啓発・啓蒙(案)

- 1) 特に健康作り、生活習慣病予防の意味からも、そして高額な医療費や特別な施設、道具等がなく行える「ウォーキング」を国民運動として発展させることが重要。
- 2) その啓発啓蒙として、現在世界的にすすめられている「Bone & Joint Decade」、つまり日本での「運動器の10年」運動と連動する。また、日本ウォーキング協会等とも連動して「歩け、歩け運動」を推進する。省庁や全国の企業、医療機関、その他の施設において、各部署での「歩け、歩く運動」を具体的に実施してもらう。
- 3) 「運動器の10年」日本委員会では今年度から「コツコツウオーク」と銘打って、「歩け、歩け運動」を実施予定。全国数ヶ所で数千人規模を予定。この「コツコツウオーク」運動を全国展開し、毎年、行事として実施する。
- 4) 毎月、「歩け歩け週間」を設置し、国の温暖化対策運動のように、国からマスコミなどへアピールして国民に歩く習慣を身につけさせる。
- 5) 日本整形学会を含めて、運動器・整形外科に関連した諸学会に対して、今回の指針をパンフレット等で配布し、普及させる。また、日本整形外科学会から全国の開業医や勤務医に向けて本運動の啓発啓蒙を積極的に行ってもらおう。

### <追記>

- \* やはり、国民に広く「歩く」習慣を身につけさせることが、何よりも重要と考える。
- \* どの程度の国民が本指針を知り、実際にこの指針に沿って運動を行っているのかの検証を毎年実施する必要がある。
- \* そして、それらの指針に沿った運動実施者が実際に生活習慣病をどの程度回避できているかを、継続的に、地域を限定して5年、10年と長期に調べていく必要がある。その結果が出せれば、北欧等に負けない世界に誇れる素晴らしいデータとなる。実際に、運動しても生活習慣の改善に影響しないようなら、他の施策を検討する必要がある。

記：慶應義塾大学整形外科

戸山芳昭

運動器の10年！

# コツコツ ウオーク 2006

実施概要

「運動器の10年」日本委員会

骨 骨 骨 骨

コツっ！.....

コツコツウオーク 2006 実行委員会

慶應義塾大学医学部  
整形外科学教室  
戸山芳昭

●コツコツウオークの目的

運動器が丈夫だからこそ、歩いたあとから健康がついてくる

近年、適度な運動と食生活の重要性が見直されてきました。生活習慣病予防など健康維持・生活改善の観点からウォーキングが注目されています。

ウォーキングは健常人の健康維持・増進を図るとともに、運動器疾患や生活習慣病などを抱える人やそれら予備群が健康な生活を目指すきっかけ作りになります。運動器を鍛えることは寝たきりや転倒骨折の防止につながり、日常生活のQOLやADLを高めることで、さまざまな病気を予防・克服する心身作りのベースになります。

運動器キャンペーンとしての“コツコツウオーク”

近年の生活習慣病対策キャンペーンではウォーキングをはじめとする適度な運動負荷が注目され、「肥満解消」の観点から「脂質の燃焼」が強調されてきました。

ところが、運動するための大前提である「足腰・運動器作り」の重要性については、あまり触れられてきませんでした。

そこで、このコツコツウオークは「運動器の10年」の一環として、健常人から患者さんまで、そして老若男女を対象に、日々の「運動器作り」の大切さを周知します。

潤滑に働く運動器を作ることは、老化に伴う運動器障害の改善やさまざまな疾患の予防につながることを知り、体験してもらう機会とします。

ちなみに、多くの国語辞書には【消化器】や【循環器】の用語が記載されていますが、【運動器】はありません。【運動器官】として記載されていますが、日本語のニュアンスとしては隔たりを感じます。また、岩波書店の『広辞苑』（最新の第5版）には【だ-さい】（形容詞）なども収載される時代となりました。

少なくとも運動器の10年がひと区切りを迎える2010年までに【運動器】という用語が辞書や教科書に採用され、注釈なしで新聞の見出しに使われる時代になっているはず、です。

●運動器の10年“コツコツウオーク”の“夢”と“願い”  
 「動く喜び、動ける幸せ」の一端として  
 「歩く喜び、歩ける幸せ」の認知・体感です

国民一般が今以上に運動器への関心をもつためには、当然ながらウォーキングだけでなく、さまざまな取り組みが必要になってきます。コツコツウオークは、そのための第一歩に過ぎません。しかしながら、コツコツと継続していくことが大切です。

この小さな積み重ねがきっかけとなり、地域や小学校・幼稚園単位に浸透していけば、小学校時代の夏休みの定番行事だった「朝のラジオ体操」や「遠足」に代る学校行事のなかに組み込まれていく可能性があります。

コツコツウオークの主旨は「運動器の周知・啓発」です。コツコツウオークは「運動器の10年」日本委員会のさまざまな取り組みの一環として、運動器の大切さを一般社会に定着させ、ひいては運動器の「国民運動」や「国民行事」につなげていく夢があります。「体育の日」や「スポーツの秋」「運動会」で知られる“10月”が「運動器月間」の愛称で呼ばれる日を迎えるのは、決して“夢物語”ではなく、“正夢”と考えます。

コツコツウオークの「初めの一歩」は、“手づくり”から始めます

今回の第1回“コツコツウオーク”は予算をかけず、広告代理店に依存せず、あくまで「運動器の10年」日本委員会による“手づくり”です。最近では珍しい「“初めにイベントありき”“テーマパーク型”ではない全国運動」の始まりです。「今年はお小さくても来年がある。再来年もある」とコツコツ続けられるためには、大規模な予算を設定した無理をしないことです。

この新鮮さと真摯さは、一般社会やメディアに向けた基本姿勢です。