

「運動基準・運動指針の改定に関する検討会」開催要綱

1. 目的

身体活動・運動分野における国民の健康づくりのための取組については、平成元年に「健康づくりのための運動所要量」を、平成5年度に「健康づくりのための運動指針」を策定し、平成18年に「健康づくりのための運動基準2006～身体活動・運動・体力～報告書」(以下「運動基準2006」という。)を取りまとめ、この運動基準に基づき、安全で有効な運動を広く国民に普及させることを目的として「健康づくりのための運動指針2006～生活習慣病予防のために～<エクササイズガイド2006>」(以下「エクササイズガイド2006」という。)を策定した。健康日本21に係る取組の一環として、これらの基準等を活用して身体活動・運動に関する普及啓発等に取り組んできたところである。

運動基準2006等の策定から6年以上が経過し、身体活動・運動に関する科学的知見が蓄積されていること、また、平成25年度から健康日本21(第2次)が開始することから、これらの内容を改定する必要性が生じている。また、日本人の歩数の減少等が指摘されており、身体活動・運動の重要性について普及啓発を一層推進する必要がある。

こうした状況を踏まえ、新たな科学的知見に基づき運動基準2006を改定するとともに、活用促進の観点からエクササイズガイド2006を見直すことを目的とし、厚生労働省健康局長の下、有識者の参集を求め、所要の検討を行う。

2. 主な検討事項

(1) 運動基準2006の改定

- 身体活動量・運動量・体力の基準値
- ライフステージに応じた身体活動・運動の考え方
- 安全な実施のための留意事項

(2) エクササイズガイド2006の見直し

- 利用者の視点に立ったガイドの在り方

(3) 普及啓発に係る方策について

3. 構成員

別紙参照

4. その他

- (1) 検討会には、構成員の互選により座長を置き、検討会を統括する。
- (2) 健康局長は、必要に応じ、構成員以外の有識者等に出席を求めることができる。
- (3) 検討会は、原則として公開とする。
- (4) 検討会の事務は、健康局がん対策・健康増進課において行う。
- (5) この要綱に定めるもののほか、検討会の運営に関し必要な事項は、検討会において定める。

「運動基準・運動指針の改定に関する検討会」 構成員名簿

- | | |
|---------|----------------------------|
| 鎌形喜代実 | 市川市こども部 部長 |
| 下光 輝一 | 公益財団法人 健康・体力づくり事業財団 理事長 |
| 鈴木志保子 | 神奈川県立保健福祉大学保健福祉学部栄養学科 教授 |
| 鈴木 隆雄 | 独立行政法人 国立長寿医療研究センター 研究所長 |
| 須藤美智子 | ソニー健康保険組合 事務長 |
| 田中喜代次 | 筑波大学体育系大学院人間総合科学研究科 教授 |
| 田畑 泉 | 立命館大学スポーツ健康科学部 学部長 |
| ○ 戸山 芳昭 | 慶應義塾大学医学部整形外科学教室 教授 |
| 内藤 義彦 | 武庫川女子大学生活環境学部食物栄養学科 教授 |
| 福永 哲夫 | 国立大学法人 鹿屋体育大学 学長 |
| 藤川眞理子 | 葛飾区保健所金町保健センター 所長 |
| 道永 麻里 | 社団法人 日本医師会 常任理事 |
| 宮地 元彦 | 独立行政法人 国立健康・栄養研究所 健康増進研究部長 |

(五十音順・敬称略)

(○:座長)

運動基準・運動指針の改定に関する検討会 開催経過

【第1回】平成24年11月7日(水)

- (1) 身体活動・運動に関する現状と課題
- (2) 改定に向けた論点について
- (3) 運動基準とその対象者について

【第2回】平成24年11月27日(火)

- (1) 高齢者やこどもの取扱いを含めた運動基準の内容について
- (2) 生活習慣病患者に対する保健指導の一環としての運動指導

【第3回】平成24年12月26日(水) (予定)

運動基準・運動指針の改定に向けた主な論点に関する

第1回検討会での主な御意見

【論点1】 運動基準・運動指針の「対象者」及び「利用者」をどう考えるか。

- 運動基準・運動指針について、すべての世代を対象とすることはできないか。
- 運動指針の利用者は一般の国民を想定すべきではないか。

【論点2】 新たな科学的知見を踏まえ、運動基準をどのように改定するか。

- 18歳～64歳については、現行の基準を引き続き活用可能なのではないか。
- 個人差を考慮した基準として、「今より少しでも身体活動量を増やす」としてはどうか。
- 体力の基準について、全身持久力をメッツで表示してはどうか。
- 名称について、「身体活動・運動基準」あるいは「身体活動基準」と変更してはどうか。

【論点3】 高齢者、生活習慣病患者及びこどもの運動基準についてどう考えるか

- 65歳以上については、余暇身体活動を含めて4メッツ・時/週を基準とできるのではないか。
- 対象グループ毎に基準を示してはどうか。

【論点4】 安全かつ効果的な運動指導のために留意すべきことは何か。

- 安全面の配慮について、対象に応じて書き分けられないか。
- 身体活動・運動の上限値の検討が必要ではないか。

【論点5】 利用者の視点に立った運動指針の在り方についてどう考えるか。

- 国民に分かりやすいシンプルなメッセージとすべきではないか。
- 運動指導の説得力を増すために、生活の中で実感できるメリットを提示できないか。

【論点6】 まちづくりの視点を含めた普及啓発の具体的方策についてどう考えるか。

- 一般の国民に分かりやすいパンフレットを作ってはどうか。
- ウォーキングのための環境整備等のまちづくりは、歩数の増加に有効なのではないか。
- 健康教室等は高齢者の社会参加の機会でもあるため、行政の取組みが重要ではないか。