

## 運動所要量・運動指針の策定方針（案）

### <総論>

- 運動所要量・運動指針は、生活習慣病の発症予防を含めた健康の維持・増進のために必要な身体活動量（運動量）及び体力、並びにそれらを踏まえた具体的な身体活動・運動の実践方法等を提示する。
  
- 運動所要量・運動指針の対象者は、
  - ① 健康な者
  - ② 健康診査において軽度な異常（例えば血圧が高い、血糖値が高い等）があり、生活習慣の改善の必要性が指摘されている者とする。

### <各論>

#### （１）運動所要量について

- 運動所要量の策定目的は、身体活動・運動を指導する者等に向けて、生活習慣病の発症予防を含めた健康の維持・増進のために必要な国民各人の身体活動量（運動量）及び体力の目安を示すことである。
  
- 運動所要量の策定においては、身体活動量（運動量）及び体力について検討し、可能な限り最新の科学的根拠に基づいた運動所要量を策定する。

#### （２）運動指針について

- 運動指針の策定目的は、国民各人が身体活動・運動の現状や目標を知り、生活習慣病の発症予防を含めた健康の維持・増進に向けた身体活動・運動についての理解を深め、それを実現するための具体的な身体活動・運動の手法を提示することである。
  
- 運動指針の策定においては、生活習慣病の発症予防を含めた健康の維持・増進に向けた身体活動・運動について、国民各人が容易に理解し、活用しやすい内容とするとともに、専門家及び関係者による普及啓発及び活用の方策についても併せて検討する。

# 運動所要量における体力と身体活動量について(イメージ)

## 体力(運動能力)

### <定義>

体力とは、身体活動を遂行する能力に関連する多面的な要素(潜在力)の集合体である。

### <体力を構成する要素>

- 全身持久力(最大酸素摂取量)
- 筋力
- 反応時間
- バランス能力
- スピード
- 柔軟性
- 等

### <論点>

特に成人を中心とした健康づくり(生活習慣病のリスクの低減や発症予防、健康の維持・増進)に必要な体力という観点から、可能な限り科学的知見に基づき、また国民各人が活用しやすい目標となる体力について検討する。

## 身体活動量

### <定義>

身体活動とは、「骨格筋活動によるエネルギー消費の増加を伴う身体の状態」であり、身体活動量とは、身体活動を定量化したものである。

### <身体活動量の示し方>

○METs(身体活動の強度)×活動時間 (kcal/kg)  
等

### <論点>

これまでの科学的知見において、身体活動が、健康づくり(生活習慣病のリスクの低減や発症予防、健康の維持・増進)に効果があるという報告がある。こうした観点から、科学的知見に基づき、特に成人を中心とした健康づくりに必要な身体活動量について検討する。

一般的に身体活動量が多い人は体力が高い。しかし、体力には遺伝的素因も大きく影響しており、身体活動量と体力との関係に大きな個人差が存在する。

また、最近の研究によると、身体活動量だけでなく、体力も独立した生活習慣病の予測因子であることが示唆されている。