

## 今後の健康運動指導士の在り方

「健康運動指導士」は、「健康日本21」、「健康フロンティア戦略」、「医療制度改革」の中心課題である、「生活習慣病予防」「介護予防」の一翼を担います。

### <健康日本21・健康フロンティア戦略>

生活習慣病  
対策の推進

介護予防の  
推進

健康寿命の延伸  
10年間で2年程度

(2005年と比べての2014年の到達目標)

### <医療制度構造改革試案>

生活習慣病の予防の徹底

<政策目標>

生活習慣病患者・予備群を  
25%減少させる

(2008年度と比べての2015年度の到達目標)

内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）の概念に着目し、糖尿病等の有病者・予備群の減少に向け、本格的な生活習慣病予防対策を推進

- 運動、食生活、喫煙面での生活習慣改善に向けた国民運動を展開
- 医療保険者に効果的・効率的な健診・保健指導を義務付け

▶ **確実な行動変容** 「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ」

▶ **健康な生活習慣を身に付ける達成感・爽快感**