

「健康づくりのための運動指針」について（概要）

4月12日に開催される公衆衛生審議会健康増進栄養部会において「健康づくりのための運動指針」が審議され、同日、同審議会から厚生大臣に意見具申された。

1. 策定の趣旨

国民の生活が豊かで水準の高いものになる一方で、いわゆる運動不足が原因となる肥満、高血圧、高脂血症などの成人病の増加が新しい問題となってきており、生活の中に運動をとり入れて、健康を維持増進することが重要になってきている。このため平成元年に「健康づくりのための運動所要量」を作成したところ、今後これに加え、運動をもっと普及させ、親しみやすいものにするることによって、明るく、楽しく、健康な生活を創造することを目的として、「健康づくりのための運動指針」を策定した。

2. 指針の基本的な考え方

健康づくりのための運動は、特別に時間をつくらなくても、生活の中で無理なく継続して行うことによって、安全で効果的な健康づくりができるものをいう。

健康づくりのための運動は性や年齢によって若干の違いはあるものの、「健康づくりのための運動指針」では最も基本的で男女はもちろん幅広い年齢層のだれにでもあてはまる重要なことがらについてまとめた。

3. 指 針

生活の中に運動を

歩くことからはじめよう

1日30分を目標に

息がはずむ程度のスピードで

明るく楽しく安全に

体調に合わせてマイペース

工夫して、楽しく運動長続き

ときには楽しいスポーツも

運動を生かす健康づくり

栄養・休養とのバランスを

禁煙と節酒も忘れずに

家族のふれあい、友達づくり

○健康づくりのための運動指針について

(平五・五・一九)
健医発五六一八

厚生省保健医療局長から各都道府県知事、各政令市長、各特別区長宛

近年、わが国においては、国民の生活が豊かで水準の高いものになる一方で、いわゆる運動不足が原因となる肥満、高血圧、高脂血症などの成人病の増加が新しい問題となっており、生活の中に運動を取り入れて、健康を維持増進することが重要になってきている。

このような状況を踏まえ、平成元年度に健康を維持するための望ましい運動量の目安として「健康づくりのための運動所要量」を示し、その普及に努めてきたところであるが、今般これに加え、運動をもっと普及させ、親しみやすいものにするにより、明るく、楽しく、健康な生活を創造することを目的として、平成五年四月一二日、別添のとおり「健康づくりのための運動指針」を策定したところである。

この運動指針は、最も基本的で男女はもろん幅広い年齢層のだれにでもあてはまる重要な事柄についてまとめたものであり、今後はこれを運動面からの国民の健康づくり対策の根幹に据えらるとともに積極的に活用して、国民に広く浸透を図り、運動指針の啓発普及に努められたい。

別添

健康づくりのための運動指針

△策定の趣旨▽

科学技術の進歩とそれに伴う自動化・機械化は国民の生活を豊かで水準の高いものにしてきました。しかし、一方では、家庭、職場、地域におけ

る国民の生活活動や生活様式を大きく変えてきました。

すなわち、家事は軽減され、職場でも軽い作業が主体となり、生活全般における歩行などの身体を動かすことが減少してきました。その結果、いわゆる運動不足が原因となる肥満、高血圧、高脂血症、糖尿病などの成人病の増加や体力の低下が新しい社会問題となってきました。そこで、生活の中での活動量を増したり、生活の中に運動をとり入れて、健康を維持増進することが重要になってきました。

このような状況を背景にして、平成元年に「健康づくりのための運動所要量」を作成しました。今般これに加え、運動をもっと普及させ、親しみやすいものにするにより、明るく、楽しく、健康な生活を創造することを目的として、「健康づくりのための運動指針」を策定しました。

△指針の基本的な考え方▽

運動には健康・体力づくりや成人病予防などの種々の効果があるといわれています。健康づくりのための運動とは、息切れするようなものではなく、話をしながらでも楽にできる「はや歩き」のような運動をさします。このような運動は特別に時間をつくらなくても、生活の中で無理なく継続して行うことによって、安全で効果的な健康づくりができます。

健康づくりのための運動は性や年齢によって若干の違いもありますが、「健康づくりのための運動指針」では最も基本的で男女はもろん幅広い年齢層のだれにでもあてはまる重要なこととがらについてまとめました。

運動のやり方はその人の健康状態や体力によって異なります。この「健康づくりのための運動指針」では、健康な人や、健康診断の結果生活指導程度でよいとされた人を対象としました。治療中の人や何らかの自覚症状のある人はまず医師に相談してください。

健康づくりのための運動を行うときには、体調や栄養にも注意する必要があります。「健康づくりのための運動指針」を利用する場合には、平成二

年に示された「健康づくりのための食生活指針」も参考に、総合的な健康づくりを行うことが大切です。

生活の中に運動を

歩くことから始めよう

一日三〇分を目標に

息がはずむ程度のスピードで

明るく楽しく安全に

体調に合わせてマイペース

工夫して、楽しく運動長続き

ときには楽しいスポーツも

運動を生かす健康づくり

栄養・休養とのバランスを

禁煙と節酒も忘れずに

家族のふれあい、友達づくり

〈説明〉

歩くことから始めよう

生活の中に運動をとり入れるには、まず「歩く」ことから始めましょう。

季節のうつりかわりを見たり、家族や友人と話をしながら歩くのほとても気持ちのよいものです。

歩いても車や電車を使っても時間がそう変わらない場合や、近くへの買い物などではできるだけ「歩く」ようにし、階段とエスカレーターがあったら、自然と階段の方に足が向くように習慣づけましょう。

「歩く」のは、いつでも、どこでも、一人でもできる最も身近な運動であり、「健康づくりのための運動」のまさに第一歩です。

一日三〇分を目標に

一日三〇分、起きている時間の約三〇％、意識して身体を動かしましょう。いちどに三〇分続けるのが無理なら、何回かに分けてもかまいません。まずは合計三〇分を目標に始めましょう。

運動をする時間がない場合には、職場や家庭でもこまめに身体を動かすなど、生活の中で意識して身体を動かせばよいのです。

それには「歩く」ことが最も簡単であり、一日三〇分意識して速く歩くことを心がけるとよいでしょう。

また、一日の合計歩数は一万歩を目標にしましょう。

息がはずむ程度のスピードで

「歩く」時には息がはずむ程度のスピードで歩きましょう。

さっさと歩くような、息がはずむ程度の運動は大変安全で、気持ちよく、健康づくりに最も有効です。

「歩く」以外の運動やスポーツをする場合にも、「歩く」場合と同様に、

息がはずむ程度の強さが健康づくりに最も効果があります。

息のはずむ程度の運動を続けていると、身体を動かすライフスタイル

が身につく、活動的な生活が送れるばかりでなく、高血圧、高脂血症、

糖尿病などの成人病の予防になるといわれています。

体調に合わせてマイペース

運動やスポーツはあまり勝負や技術にこだわらず、明るく楽しく、マイペースでやりましょう。

身体の調子の悪い時や睡眠不足の時、寒い時や暑い時には無理に運動する必要はありません。

準備運動をして身体をならし、整理運動をして疲労や緊張をとり除くなど、気持ちよく身体を動かせるよう、体調を整えて運動しましょう。

自分の体調や体力にあったやり方をするのが大切です。工夫して、楽しく運動長続き

運動は続けることが大切です。

自分が楽しいと思う運動は続けてやれるものです。

「歩く」ことはいつでもどこでも一人でもできる便利な運動ですが、「歩く」ことに自然の移り変わりを観察するなどの楽しみが加われればさらに続けやすくなるでしょう。

ダンスやゲーム性のある運動は楽しいものですし、自然が好きなのは自然の中で楽しめる運動を選ぶなどするとよいでしょう。

また、家族や友達との心のきずなは運動を楽しく続ける原動力となるでしょうし、楽しい運動は生きがいにもつながっていきます。

ときには楽しいスポーツも

余暇時間をつくって、楽しいスポーツをしましょう。何もかも忘れて、いい汗をかくスポーツは心身ともにリフレッシュし、明日への活力を生み出します。

テニスやバレーボールなどの仲間とするスポーツもいいでしょうし、ジョギング、水泳などの一人でできるスポーツもいいでしょう。

中高年者では、レクリエーションや趣味としての無理しない程度のスポーツが、安全で楽しく長続きするでしょう。

また、バランスのとれた体力をつけるために、筋力をつけるような運動や柔軟体操などもとり入れるといいでしょう。

栄養・休養とのバランスを

充分な栄養と休養を考えて運動しましょう。

食事は運動にみあっただけとることが大切です。運動量が増えるエネルギーや栄養素が不足することがあるので、特にタンパク質、ビタミン、ミネラルは充分にとりましょう。

睡眠はその日の疲労をとり、明日への活力を生むために欠かせないものです。運動で健康づくりをするには充分な睡眠を心がけたいものです。

疲れのとれ方は、人によって異なります。毎日身体を動かして疲れがたまる場合には、運動量を減らしたり、休養を増やしたり、食事の量やバランスなどに気をつけましょう。

禁煙と節酒も忘れずに

健康づくりの運動を続けていると自分のライフスタイルを見直すことができます。その結果として、たばこや酒の量が減ってくるかもしれませんが、特に、運動を続けているとたばこを吸わなくてもあまり気にならなくなるといわれています。また、たばこを吸ったり、酒を飲みながら運動するのは身体のためにはいいことではありません。

健康づくりの運動を契機に、たばこ、酒とのつき合い方を見直してみましょう。

家族のふれあい、友達づくり

運動やスポーツで汗を流すことは、気分を爽快にし、心を和ませるので、家族とのふれあいを深めたり友達をつくるよい機会となります。

近年、ますます忙しくなる日常生活の中で家族が一緒に過ごす時間が少なくなっています。運動を通じて家族のふれあいを深めましょう。

また、職場や地域社会で運動の輪を広げること、体力づくりばかりでなく、精神的ストレスや人間関係の改善にも効果があります。運動を通じて多くの友達をつくりましょう。

このように運動を通じて家族とふれあい、友達をつくることによって、ひとりひとりの人生を健康でより豊かなものにするだけでなく、家庭生活や社会生活をゆとりある豊かなものにしたいたいです。

健康づくりのための運動指針策定検討会委員

- 青 木 純一郎 (順天堂大学教授)
- 太 田 壽 城 (国立健康・栄養研究所部長)
- 加賀谷 淳 子 (日本女子体育大学教授)
- 神 山 五 郎 (健康運動指導士会会長)
- 黒 田 善 雄 (東京大学名誉教授)
- 郡 司 篤 晃 (東京大学教授)
- 進 藤 宗 洋 (福岡大学教授)
- 玉 利 齊 (財団法人日本健康スポーツ連盟理事長)
- 野 崎 貞 彦 (日本大学教授)
- 橋 本 勲 (大妻女子大学教授)
- 南 禮 三 (兵庫県健康センター所長)

(五十音順)