

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。