

# 運動指導と栄養指導の組合せに 関する教育者の視点

神奈川県立保健福祉大学  
鈴木志保子

# 「健康づくりのための運動基準・運動指針2006」 保健師・管理栄養士に普及した内容

➤ メッツ・時の考え方:「量」として身体活動を表現する方法

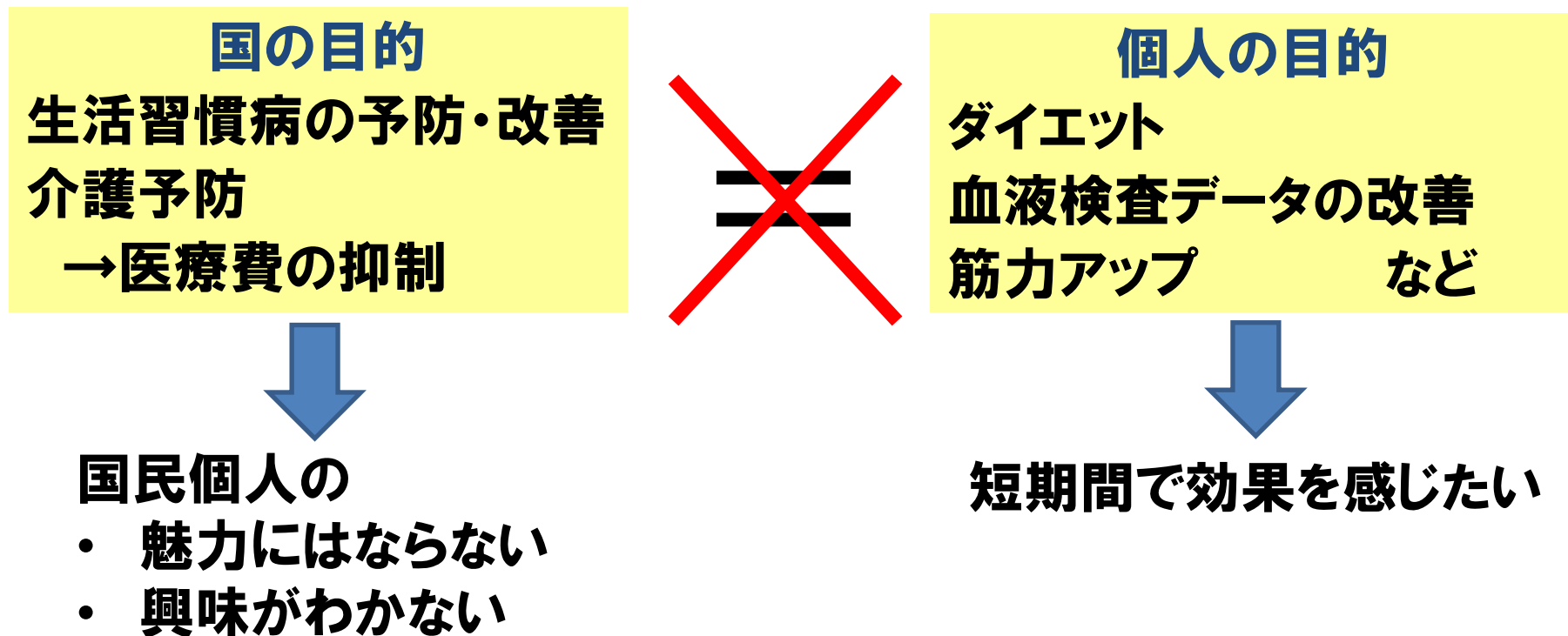
➤ メッツ・時を活用したエネルギー消費量の計算方法

(運動指針に記載されている内容だけでは不十分であった)

## ➤ 運動基準の理解

- ① エビデンスに基づいた指導ができる
- ② 生活活動量と運動量のカウントの方法がわかる
- ③ 自分の身体の状態が良好になるよう、生活活動を少しだけ強度を上げた運動に変えたり、運動時間を延ばしたりという考え方がわかる
- ④ 1回の運動時間が短くても積み重ねることの効果が変わる
- ⑤ 体力の評価(アセスメント)方法がわかる
- ⑥ 体力に応じた運動指導の方法がわかる
- ⑦ 身体活動の目標設定の方法がわかる
- ⑧ 運動指導時の注意点がわかる

# 「健康づくりのための運動基準・運動指針2006」 の問題点(1)



基準を国民に促すためには、  
**個人に魅力のある効果**を示す必要がある

# 「健康づくりのための運動基準・運動指針2006」 の問題点(2)

現在の指針は、内容が国民にとっては難しく理解して実践的に使うことができない。専門家の指導テキストの意味合いが強い。

→ 指針の対象者が指導者なのか国民なのかを明確にすべきである。



基準と指針の役割を明確にした上で、  
今回の改定を行う必要がある。

→ 指針の全面的なリニューアルが必要であると考ええる。

# 「健康づくりのための運動基準・運動指針2006」 の問題点(3)

基準を評価するための必須項目

メッツ・時からの評価(身体活動・運動)

体力からの評価(持久力と筋力)



生活習慣病の予防の効果

歩数や運動習慣で  
評価できるのか？

今回の改正によって「評価基準」を  
予め明確にする必要がある。

# 運動基準・運動指針を特定保健指導に活かす方策(例) 《内臓脂肪減少プランニングシート(運動指針P22)の変更の提案》

## 【課題】

- ① 内臓脂肪の減少を要する対象者は、指導を受ける時点で、腹囲(体重)の変動がない状態にあるわけではなく、増加し続けている場合が多い。
- ② 腹囲(体重)が増加している状況であれば、エネルギーの摂取量が消費量を上回る状態が続いていることを意味する。
- ③ この現象は、身体活動量に合わせて食べる感覚にズレが生じていることによるものと考えられ、このズレの解消なしに減量プランだけを立てた場合には、成果が期待できない。



内臓脂肪減少(減量)の成果を得るためには、各人の腹囲(体重)の変動状況を把握した上で、**エネルギーの消費量と摂取量の調整**を運動と食事で行うことが重要



別紙に示したプランニングシートの変更を提案したい