

「運動所要量・運動指針の策定検討会」設置要綱

1. 目的

厚生労働省では、平成12年より、「21世紀における国民健康づくり運動(健康日本21)」において具体的な数値目標を設定し、健康づくり施策を推進しているところである。

「健康日本21」における身体活動・運動分野では、その目標達成のため、平成元年に策定された「運動所要量」及び平成5年度に策定された「運動指針」に基づき、健康づくりのための運動の普及啓発等を行ってきたところである。

しかし、策定から既に10年以上が経過しており、身体活動・運動に関する科学的知見の蓄積が進んできていること、また、生活習慣病対策が喫緊の課題となる中、「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 5にクスリ」の考え方の下、運動施策の充実強化を図ることが重要な柱となっていること等から、「運動所要量」及び「運動指針」の見直しが必要となっている。

そこで今般、最新の科学的知見に基づく「運動所要量」及び健康づくりのための身体活動や運動を実践する際に容易に活用できる「運動指針」を策定することを目的とし、厚生労働省健康局長が開催するものである。

2. 組織

- (1) 構成メンバーは、健康づくりのための運動に関する専門家等で構成し、互選により座長を1名置くものとする。
- (2) 必要に応じて専門家及び関係者等によるワーキンググループ等を設置するものとする。
- (3) 必要に応じて有識者等の意見を聴取できることとする。

3. 検討事項

- (1) 最新の科学的知見を踏まえた運動所要量の見直し
- (2) 運動所要量に基づいた健康づくりのための運動指針の見直し
- (3) 運動指針の普及啓発・活用方策について 等

4. 事務局

会議の事務は、健康局総務課生活習慣病対策室が行う。

5. その他

この要綱に定めるものの他、「運動所要量・運動指針に係る検討会」の運営に関し必要な事項は、座長と相談の上、厚生労働省健康局長が定める。