

## 運動所要量・運動指針の策定方針

### <総論>

- 運動所要量・運動指針は、生活習慣病の発症予防を含めた健康の維持・増進のために必要な身体活動量（運動量）及び体力、並びにそれらを踏まえた具体的な身体活動・運動の実践方法等を提示する。
  
- 運動所要量・運動指針の対象者は、
  - ① 健康な者
  - ② 健康診査において軽度な異常（例えば血圧が高い、血糖値が高い等）があり、生活習慣の改善の必要性が指摘されている者とする。

### <各論>

#### （１）運動所要量について

- 運動所要量の策定目的は、身体活動・運動を指導する者等に向けて、生活習慣病の発症予防を含めた健康の維持・増進のために必要な国民各人の身体活動量（運動量）及び体力の目安を示すことである。
  
- 運動所要量の策定においては、身体活動量（運動量）及び体力について検討し、可能な限り最新の科学的根拠に基づいた運動所要量を策定する。

#### （２）運動指針について

- 運動指針の策定目的は、国民各人が身体活動・運動の現状や目標を知り、生活習慣病の発症予防を含めた健康の維持・増進に向けた身体活動・運動についての理解を深め、それを実現するための具体的な身体活動・運動の手法を提示することである。
  
- 運動指針の策定においては、生活習慣病の発症予防を含めた健康の維持・増進に向けた身体活動・運動について、国民各人が容易に理解し、活用しやすい内容とするとともに、専門家及び関係者による普及啓発及び活用の方策についても併せて検討する。