

# 健康づくりのための運動指針

～国民向け～

骨子（案）

- 1 はじめに（策定の趣旨）
- 2 策定にあたっての考え方
- 3 運動指針
- 4 留意点

## 【参考資料】

- 1 運動種目とMets・時
- 2 有酸素性運動の一覧（例示）
- 3 レジスタンス運動の一覧（例示）
- 4 柔軟性運動の一覧（例示）
- 5 身近な人を例にした身体活動・運動の例示

# 健康づくりのための運動指針

～国民向け～

(イメージ案)

## 1 はじめに（策定の趣旨）

- 策定目的・策定（改訂）経緯
- 運動習慣の現状
- 身体活動・運動と生活習慣病の関連

## 2 策定にあたっての考え方

### ○ 策定方針

《 今回同時に、①運動所要量、②運動指針を作成するが、本指針（国民向け）は、国民にわかりやすく浸透しやすいものとする。 》

### ○ 対象者

- ① 広く国民に向ける者（健康な者）
- ② 健康診査において軽度の異常（例えば血圧が高い、血糖値が高い等）があり、生活習慣の改善が指摘されている者も含む
  - ※ 疾患の治療中の人や何らかの自覚症状がある者は対象外

### ○ 基本的な考え方

#### ・指針のキャッチフレーズ

- 国民にわかりやすく、やさしく、感情にも訴えかけるもの
- 数を多くしすぎない
- これまでの成功例も参考に

#### ・身体活動・運動の効果

##### 1) 身体的効果

- ① 生活習慣病に対する効果（疾病リスクを低減できる、体力の向上）
- ② 身体活動能力に対する効果（体力の向上、高齢者の生活機能の向上）
- ③ その他

##### 2) 心理的効果

- ① 抗うつ気分、抗不安作用
- ② 生きがい、楽しい生活活動

##### 3) 社会・経済的効果

### 3 運動指針（例示）

- 標語例 1 : (運動所要量の**身体活動**の目標に対応)

「 **歩こう、一日一万歩！** 」

【解説】これまでの研究成果に基づき最新の運動所要量としては、日常生活の中で週 23METs・時間（体重 60kg の人で 1 日あたり約 200kcal）の身体活動によるエネルギー消費を推奨する予定である。これを歩数に換算すると、一日の歩数は、およそ 6,000 歩位である。また、自宅内での（歩数計を付けていない）移動等による歩数があり、その歩数は一日およそ 2,000～4,000 歩位に相当する。その結果、推奨される一日の歩数は、この総和であり、その歩数はおよそ 8,000～10,000 歩位となり、簡単明瞭・明快で、分かりやすいメッセージとして、一日一万歩を目標として掲げるものである。

なお、歩行にとらわれない考え方としては、床そうじ、庭仕事、洗車、物を運ぶ、子どもと遊ぶことなどによっても、身体活動の効果が期待できる。

また、歩数を増やす際のヒントとしては、以下のようなことが挙げられる。

- ① 10 分歩くと約 1,000 歩です。
- ② 日常生活（スーパーへの買い物、通勤など）の歩数を知りましょう。
- ③ 一日の歩数を知りましょう。
- ④ 現在の歩数に合わせて、段々増やしていきましょう（例えば、3 ヶ月かけて、もう 3,000 歩増やすなど）。
- ⑤ 連続しなくても構わないので、合計一日一万歩を目指しましょう。
- ⑥ バスや自動車の代わりに徒歩を選択できる場面がないかを考えましょう。

- 標語例 2 : (運動所要量の**運動**の目標に対応)

「 **運動も バランス良く** 」

【説明】健康増進のためには、これまで有酸素性運動が知られてきたが、最近では、レジスタンス運動（筋力トレーニング）や柔軟性運動の重要性が明らかになってきた。運動も食事と同様、これらのいろいろなタイプの運動をバランス良く取り入れることが理想的であり、メッセージとして掲げるものである。また、それに関連するサブ・キャッチフレーズを以下に挙げる。

- ① 有酸素性運動： ウォーキング、水泳、ジョギングなど

「 週 1 時間の息のはずむような運動で体力アップ 」

有酸素性運動の効果としては、代謝を活発にし、肥満、高血圧、糖尿病、

高脂血症等の対策に効果がある。運動所要量で推奨されている予定の週に4 METs・時/週の運動を目指す。自分のライフスタイルに合わせて週1回1時間、週2回30分、週3回20分、週6回10分などさまざまなやり方がある。ただし、同じ種類の運動でも競技として実施する場合と休みながら楽しんで実施する場合は、強度が大きく異なることや、運動時間とは実際にプレーしているあいだの時間を指しているため、休み時間は除いて考える必要がある。また、運動習慣のある者の中には、普段からだを動かさなくなるものがあるとの報告があり、運動を行うと同時に日常の活動量を保持する必要がある。

② レジスタンス運動（筋力トレーニング）

： 腕立て伏せ、スクワット、上体起こしなど

「 貯筋で活力 維持しよう 」

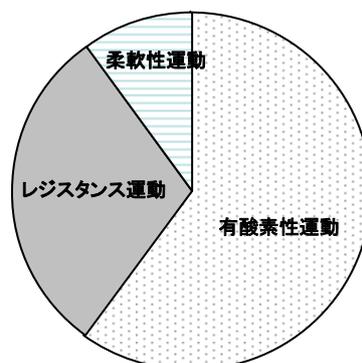
運動所要量では、筋力を日本人の各年代の平均値以上に保つことが推奨する予定である。自体重を利用した筋力トレーニング（腕立て伏せ、スクワット、上体起こしなど）により、貯筋をして活力を維持することを目指して掲げるものである。

③ 柔軟性運動： ストレッチングなど

「 ストレッチングで怪我しらず 」

ストレッチング等によるウォーミングアップ効果と柔軟性を高めることにより、怪我の予防をメッセージとして掲げるものである。また、運動前後の準備・整理運動にストレッチングを取り入れることが推奨されるとともに、入浴後の自宅でのストレッチング等によっても、ある程度のエネルギーを消費することから推奨するものである。

図： 運動の割合（バランス）の例示



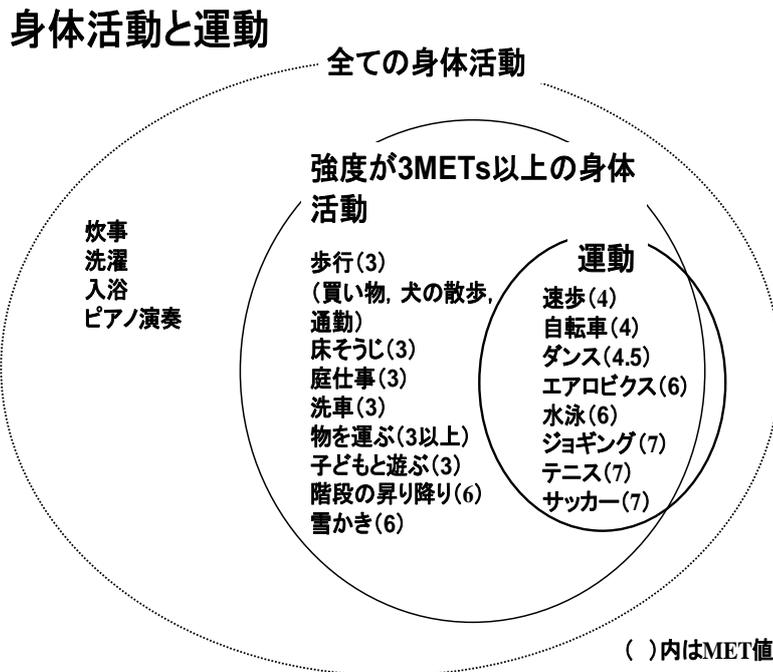
## 4 留意点

- 1) 《 ここでは、性・年齢・疾患別の指針は作成せず、上記を国民（本指針の対象として想定されている健常人あるいは軽微な異常を有する者）共通の指針とする。ただし、必要に応じて対象別の注意点を作成する。 》
  - ・これまで運動や身体活動になじみのなかった方
  - ・ライフステージ別（成長期、青・壮年期、高齢期、女性・妊婦など）
  - ・身体状況別（肥満者、高血圧・高血糖・高脂血症等冠動脈危険因子を有する者、骨粗鬆症・変形性膝関節症・腰痛等整形外科的疾患を有する者）
- 2) 速歩で週 60 分（4 METs・時／週）の運動の推奨というのは、それ以外の活動はまったく必要ないということではなく、日常的にもアクティブにふるまう必要がある。
- 3) 運動の効果には個人差があるため、より効果的な運動強度、回数等を知りたい場合には、専門家に相談することが推奨される。
- 4) 運動を実施するにあたり、身体状況等に問題を持つ者は、事前に健康チェックを実施する必要がある。
- 5) 運動を行う前には準備運動・整理運動（クールダウン）をしっかりと行い、運動による怪我の予防が大変重要である。

# 【 参考資料 】

## 1 運動と METs・時

日常生活で行う身体活動・運動について、METs・時の観点から分類すると以下の図の通り例示される。



## 2 有酸素性運動の一覧 (例示)

種目別運動・身体活動必要時間の計算

$$: \quad (\text{運動必要時間}) = (\text{目標 Mets} \cdot \text{時}) \div (\text{種目の Mets 数})$$

(注) 身体活動は一日単位、運動は週単位で必要時間を計算

週 23Mets・時の身体活動の例	週 4Mets・時の運動の例
買い物, 散歩, 通勤などでの歩行 (1日合計 66分)	速歩 (週当たり 1時間 1回、30分 2回、あるいは 20分 3回)
床そうじ (1日合計 66分)	自転車 (週 1回 1時間)
庭仕事 (1日合計 66分)	ダンス (週 1回 55分)
洗車 (1日合計 66分)	エアロビクス (週 1回 40分)
物を運ぶ (1日合計 64分)	水泳 (週 1回 40分)
子どもと遊ぶ (1日合計 66分)	ジョギング (週 1回 35分)
	テニス (週 1回 35分)
	サッカー (週 1回 35分)

《 今後は、絵でも解説する予定 》

### 3 レジスタンス運動の一覧（例示）

《 今後は、絵でも解説する予定 》

- ① スクワット（大腰筋、脚部）
- ② レッグエクステンション（脚部）
- ③ ヒップエクステンション（臀部）
- ④ 上体起こし（大腰筋、腹部）
- ⑤ 背筋（背部）
- ⑥ カーフレイズ（脚部）
- ⑦ 腕立て伏せ（胸部）
- ⑧ 腹筋（腹部）

### 4 柔軟性運動の一覧（例示）

《 今後は、絵でも解説する予定 》

- ① 仰臥位での両膝抱え込みストレッチング（腰部、臀部）
- ② 仰臥位での片脚開脚ストレッチング（股関節周辺）
- ③ 座位での背中のストレッチング（背部）

### 5 身近な人を例にした身体活動・運動（例示）

個人の運動歴、ライフステージ、身体状況等（サラリーマン、主婦、高齢者、運動がらみ、メタリックシンドローム、膝の痛み）に応じた具体的な代表例を、以下に例示する。

《 今後、以下の例示について、現在の運動量と今後必要な運動量、そして、具体的な運動方法等について、図を差し込みながら提示していく予定 》

#### 1) 太郎さんの場合

特 徴： 45歳男性、サラリーマンとして週5日勤務、運動歴なし、肥満あり

#### 2) 花子さんの場合

特 徴： 30歳女性、サラリーマンとして週5日勤務、運動歴あり

#### 3) 一郎さんの場合

特 徴： 75歳男性、定年退職後、運動歴なし、高血圧・高血糖・高脂血症等冠動脈危険因子および腰痛あり

#### 4) 裕子さんの場合

特 徴： 35歳女性、主婦、運動歴あり、5歳と2歳の2人の子持ち

5) 次郎さんの場合

特 徴： 15 歳男性、受験生、運動ぎらい、肥満あり

6) 愛子さんの場合

特 徴： 65 歳女性、運動ぎらい、骨粗鬆症・高血圧、変形性膝関節症あり

7) 次郎さんの場合

特 徴： 25 歳男性、サラリーマンとして週 5 日勤務、運動歴あり、最近までうつ病で休職し、最近職場復帰した

8) 愛子さんの場合

特 徴： 55 歳女性、週計 1 時間の運動をしているが、それ以外はまったく活動しない、肥満あり

9) 三郎さんの場合

特 徴： 10 歳男性、体育での運動以外の運動なし、肥満あり