

「健康づくりのための運動基準2006」及び
「健康づくりのための運動指針2006（案）」の
普及・活用方策について

- ① 斎藤敏一委員提出資料 P 1
- ② 下光輝一委員提出資料 P 3
- ③ 鈴木志保子委員提出資料 P 7
- ④ 戸山芳昭委員提出資料 P 13
- ⑤ 増田和茂委員提出資料 P 25

楽しい
健康づくり

運動基準・指針の普及啓発と活用について

(社) 日本フィットネス産業協会 理事
(株) ルネサンス 代表取締役
斎藤 敏一

情報提供

.....▶ ・会員を中心に、お客様に広く啓蒙・告知します。

プログラム化

.....▶ ・運動指針の考え方をプログラムに組み込みます。

個別指導

.....▶ ・最も重要な個別指導に活用します。

Re RENAISSANCE

情報提供: 会報誌・HP等での啓蒙

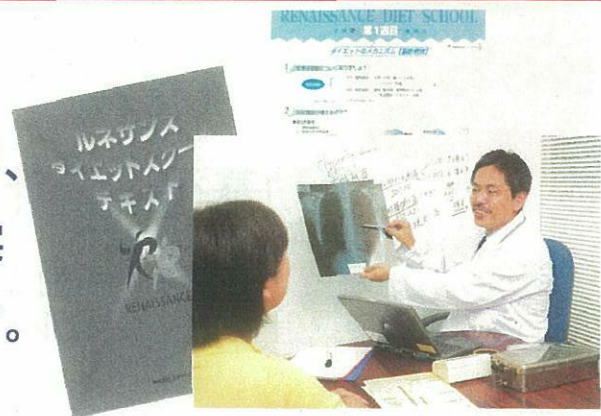
Re RENAISSANCE

- ・会員向け会報誌や、お客様用HPを使って、運動基準・運動指針に関する考え方や、標語を広く告知します。(既に食事バランスガイドでは、告知準備を進めています。)

- ・フィットネス業界や、財界等での発言・取材等の広報活動を通じ、運動指針や標語を広めます。

The screenshot displays the Renaissance website interface. At the top, there's a header with the 'Re RENAISSANCE' logo. Below it, a large banner features a colorful funnel diagram representing the '食事バランスガイド' (Dietary Balance Guide) and the text '食生活を見直してみませう' (Let's reconsider our eating habits). The main content area includes a sidebar with navigation links like 'スポーツクラブ ルネサンス', 'クラブ情報', '企業情報', and 'イベント情報'. The central part has a section titled 'Demi RENAISSANCE' with an image of a person exercising and text about a seminar. On the right, there's a sidebar with links to 'ルネサンスに入会したい!' (I want to join Renaissance!), '「見方・住み方」のご案内' (Guidance on 'Way of Seeing' and 'Way of Living'), and 'お問い合わせ' (Contact Us). The bottom of the page features a '最新トピックス - Topics' (Latest Topics) section with dates and headlines, and a '注目情報' (Attention Information) section with links to 'ランシュー スフィア ネット' and 'Demi RENAISSANCE'.

- ・フィットネスクラブで提供するコースメニューや、テキストに運動基準、運動指針の考え方を組み込み、実際の運動指導において使用します。



- ・医師と連携したメディカルフィットネスや、3～6ヶ月間での保健指導プログラムに運動基準・運動指針の考え方を盛り込み、商品化します。



個別指導:運動指導や生活習慣改善計画に活用

- ・運動基準、運動指針を用い、わかりやすく、実行しやすい運動指導計画を作成し、「楽しく」「爽快感のある」運動の実践指導を行います。

- ・メタボリックシンドローム対策に着目するので、摂取(食事)熱量と消費(活動)熱量のバランス指導を行う為、必要に応じてMETs(個)→カロリーの読み替えも行います。



運動基準・指針の普及・活用について

- ・ 国民運動指針・生活習慣病予防指針
- ・ 国民運動指針・生活習慣病予防指針
- ・ 国民運動指針・生活習慣病予防指針
- ・ 国民運動指針・生活習慣病予防指針

東京医科大学 公衆衛生学講座 下光 輝一

保健関係者への教育

- 医師
- 薬剤師
- 看護師・保健師
- 管理栄養士・栄養士
- 健康運動指導士等運動指導者
 - － 養成事業あるいは生涯教育への指導要綱への盛り込み
 - － テキスト

学術学会等を活用した普及啓発 —シンポジウム等の開催—

- 運動関係学会（日本体力医学会、日本体育学会等）
- 医療関係学会（日本循環器学会、日本糖尿病学会、医師会・産業医講習会等）
- 薬学関係学会（関係学会、薬剤師会等）
- 看護師・保健師（関係学会、看護師会等）
- 管理栄養士・栄養士（関係学会、栄養師会等）

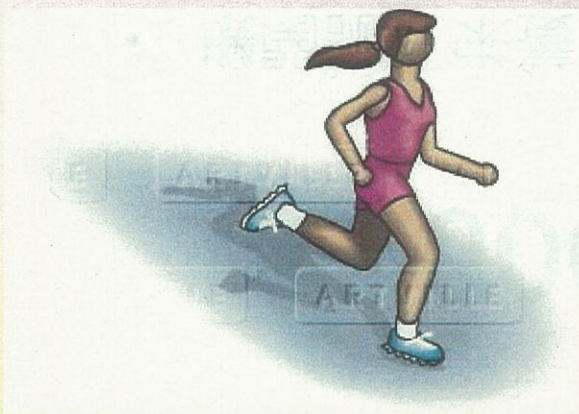
研究の推進

- 今回の運動指針を土台にした研究の推進(厚生労働科学研究等)
 - 現在の指針の効果評価のための研究
 - 身体活動23個/週?
 - 運動4個/週?
 - 身体活動と運動の関係の整理?
 - 身体活動23個/週あるいは運動4個/週の決定因子
 - 現在の指針の問題点から、リサーチクエスチョンの抽出
 - 次の運動指針作成のためのさらなる研究の推進



運動指針の普及啓発活動

社団法人 日本栄養士会



57,600名の会員への周知

- 機関誌「栄養日本」9月号において『新しい運動基準・運動指針と健康づくりのための運動指導のあり方』を特集で取り上げ、周知する。
- 生涯学習研修会における今年度・来年度の研修テーマとして積極的に取り上げる。
 - 運動基準・運動指針の理解
 - 運動指針の活用法
 - 運動指針を取り入れた運動・栄養指導の演習 等

※生涯学習とは、会員が自らのスキル向上のために管理栄養士・栄養士として必要な知識技術を身につける学習制度である。

国民への普及方法

- 「運動指針」について健康増進に関する栄養指導用教材（健康増進のしおり）を発行（2006年10月予定）し、保健指導をはじめとする現場の指導媒体として利用する。
- 日本栄養士会ホームページでの情報提供
- 産業界と連携した普及啓発

運動指針活用の流れ

1. 管理栄養士・栄養士が自信を持って運動指導できるよう運動基準・運動指針を理解する。
2. 管理栄養士・栄養士自身が運動指針を実践する。
3. 日々の身体活動に興味を持ち、個数計算を絶えず行なう習慣をつける。
4. 運動指導実施前のアセスメントにおいて対象者の身体活動量を的確に把握する。
5. 食生活状況・ライフスタイル・変容ステージ等を加味した運動指導のプランを立てる。
6. 栄養指導とあわせて運動指導を実施する。（経験を活かす）

運動指針活用の評価

1. 運動指針の活用による身体活動量の増加、運動の習慣化等の効果について評価する。
2. 評価を蓄積することにより、指導法の向上につなげる。
3. 国民の健康維持・増進、生活習慣病の予防に寄与する。

戦後の日本経済復興

1. 戦後の日本経済復興の背景と戦後の日本経済復興の経緯
2. 戦後の日本経済復興の経緯と戦後の日本経済復興の経緯
3. 戦後の日本経済復興の経緯と戦後の日本経済復興の経緯
4. 戦後の日本経済復興の経緯と戦後の日本経済復興の経緯
5. 戦後の日本経済復興の経緯と戦後の日本経済復興の経緯
6. 戦後の日本経済復興の経緯と戦後の日本経済復興の経緯
7. 戦後の日本経済復興の経緯と戦後の日本経済復興の経緯
8. 戦後の日本経済復興の経緯と戦後の日本経済復興の経緯
9. 戦後の日本経済復興の経緯と戦後の日本経済復興の経緯
10. 戦後の日本経済復興の経緯と戦後の日本経済復興の経緯

運動所要量・運動指針の策定検討会

■ 運動基準・運動指針の啓発・啓蒙(案)

- 1) 特に健康作り、生活習慣病予防の意味からも、そして高額な医療費や特別な施設、道具等がなく行える「ウォーキング」を国民運動として発展させることが重要。
- 2) その啓発啓蒙として、現在世界的にすすめられている「Bone & Joint Decade」、つまり日本での「運動器の10年」運動と連動する。また、日本ウォーキング協会等とも連動して「歩け、歩け運動」を推進する。省庁や全国の企業、医療機関、その他の施設において、各部署での「歩け、歩く運動」を具体的に実施してもらう。
- 3) 「運動器の10年」日本委員会では今年度から「コツコツウオーク」と銘打って、「歩け、歩け運動」を実施予定。全国数ヶ所で数千人規模を予定。この「コツコツウオーク」運動を全国展開し、毎年、行事として実施する。
- 4) 毎月、「歩け歩け週間」を設置し、国の温暖化対策運動のように、国からマスコミなどへアピールして国民に歩く習慣を身につけさせる。
- 5) 日本整形学会を含めて、運動器・整形外科に関連した諸学会に対して、今回の指針をパンフレット等で配布し、普及させる。また、日本整形外科学会から全国の開業医や勤務医に向けて本運動の啓発啓蒙を積極的に行ってもらう。

<追記>

- * やはり、国民に広く「歩く」習慣を身につけさせることが、何よりも重要と考える。
- * どの程度の国民が本指針を知り、実際にこの指針に沿って運動を行っているのかの検証を毎年実施する必要がある。
- * そして、それらの指針に沿った運動実施者が実際に生活習慣病をどの程度回避できているかを、継続的に、地域を限定して5年、10年と長期に調べていく必要がある。その結果が出せれば、北欧等に負けない世界に誇れる素晴らしいデータとなる。実際に、運動しても生活習慣の改善に影響しないようなら、他の施策を検討する必要がある。

記：慶應義塾大学整形外科

戸山芳昭

運動器の10年！

コツコツ ウオーク 2006

実施概要

「運動器の10年」日本委員会

骨 骨 骨 骨

コツっ！

コツコツウオーク 2006 実行委員会

慶應義塾大学医学部
整形外科教室
戸山 芳 昭

●コツコツウオークの目的

運動器が丈夫だからこそ、歩いたあとから健康がついてくる

近年、適度な運動と食生活の重要性が見直されてきました。生活習慣病予防など健康維持・生活改善の観点からウォーキングが注目されています。

ウォーキングは健常人の健康維持・増進を図るとともに、運動器疾患や生活習慣病などを抱える人やそれら予備群が健康な生活を目指すきっかけ作りになります。運動器を鍛えることは寝たきりや転倒骨折の防止につながり、日常生活のQOLやADLを高めることで、さまざまな病気を予防・克服する心身作りのベースになります。

運動器キャンペーンとしての“コツコツウオーク”

近年の生活習慣病対策キャンペーンではウォーキングをはじめとする適度な運動負荷が注目され、「肥満解消」の観点から「脂質の燃焼」が強調されてきました。

ところが、運動するための大前提である「足腰・運動器作り」の重要性については、あまり触れられてきませんでした。

そこで、このコツコツウオークは「運動器の10年」の一環として、健常人から患者さんまで、そして老若男女を対象に、日々の「運動器作り」の大切さを周知します。

潤滑に働く運動器を作ることは、老化に伴う運動器障害の改善やさまざまな疾患の予防につながることを知り、体験してもらう機会とします。

目的

ちなみに、多くの国語辞書には【消化器】や【循環器】の用語が記載されていますが、【運動器】はありません。【運動器官】として記載されていますが、日本語のニュアンスとしては隔たりを感じます。また、岩波書店の『広辞苑』（最新の第5版）には【だ-さい】（形容詞）なども収載される時代となりました。

少なくとも運動器の10年がひと区切りを迎える2010年までに【運動器】という用語が辞書や教科書に採用され、注釈なしで新聞の見出しに使われる時代になっているはず、です。

●運動器の10年“コツコツウオーク”の“夢”と“願い”

「動く喜び、動ける幸せ」の一端として

「歩く喜び、歩ける幸せ」の認知・体感です

国民一般が今以上に運動器への関心をもつためには、当然ながらウォーキングだけでなく、さまざまな取り組みが必要になってきます。コツコツウオークは、そのための第一歩に過ぎません。しかしながら、コツコツと継続していくことが大切です。

この小さな積み重ねがきっかけとなり、地域や小学校・幼稚園単位に浸透していけば、小学校時代の夏休みの定番行事だった「朝のラジオ体操」や「遠足」に代る学校行事のなかに組み込まれていく可能性があります。

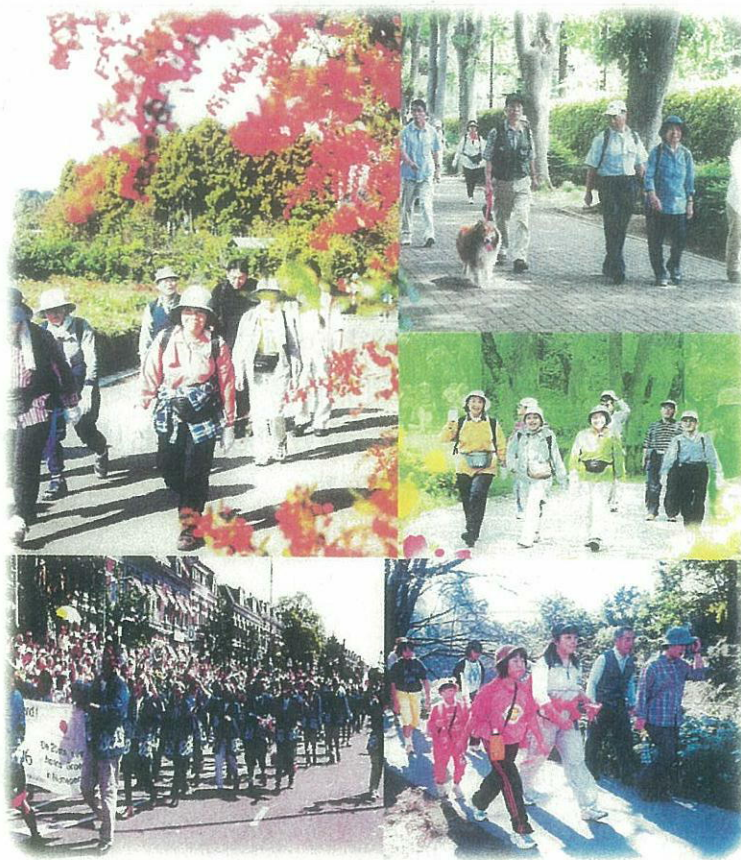
コツコツウオークの主旨は「運動器の周知・啓発」です。コツコツウオークは「運動器の10年」日本委員会のさまざまな取り組みの一環として、運動器の大切さを一般社会に定着させ、ひいては運動器の「国民運動」や「国民行事」につなげていく夢があります。「体育の日」や「スポーツの秋」「運動会」で知られる“10月”が「運動器月間」の愛称で呼ばれる日を迎えるのは、決して“夢物語”ではなく、“正夢”と考えます。

コツコツウオークの「初めの一步」は、“手づくり”から始めます

今回の第1回“コツコツウオーク”は予算をかけず、広告代理店に依存せず、あくまで「運動器の10年」日本委員会による“手づくり”です。最近では珍しい「“初めにイベントありき”“テーマパーク型”ではない全国運動」の始まりです。「今年は小さくても来年がある。再来年もある」とコツコツ続けられるためには、大規模な予算を設定した無理をしないことです。

この新鮮さと真摯さは、一般社会やメディアに向けた基本姿勢です。

人も社会も元気にする ウォーキング運動



社団法人 日本ウォーキング協会

Japan Walking Association (JWA)

『運動器の10年』世界運動

～運動器障害の克服を目指す～

健やかな人生を求めて



『運動器の10年』世界運動

運動器とは、骨・関節・筋肉・靱帯・腱・神経など、体を支えたり、動かしたりする器官の名称です。

心臓や胃腸などの内臓器は自分自身で働きを変えることはできませんが、運動器だけは自分の思うとおりに動かすことができるのが大きな特徴です。

「運動器の10年」世界運動 7つの目標

- 1、2000-2010年の10年を「運動器の10年」と表明する
- 2、運動器の障害が社会に大きな負担をもたらしていることを世間に喚起する
- 3、運動器の障害をもつ人々やその家族が自らの健康管理に参加し、健やかさを保てるよう支援する
- 4、運動器の障害に対しての真に有効な予防と治療を推進する
- 5、運動器の障害を解明し、予防と治療の研究を深める
- 6、運動器の障害のケアに携わる専門職業人の教育・研修を普及する
- 7、これらの目標を達成するために、政府機関、非政府機関、学術機関、企業、メディアの相互連携を推進する

重点を置く疾患

関節疾患（リウマチ性疾患、変形性関節症）、脊椎疾患、骨粗鬆症、四肢の外傷、小児の運動機能障害、スポーツ障害

Bone and Joint
Decade
2000-2010

1998年 スウェーデン・ルンド大学リドグレン教授が提唱

1999年 アナン国連事務総長が支持を表明

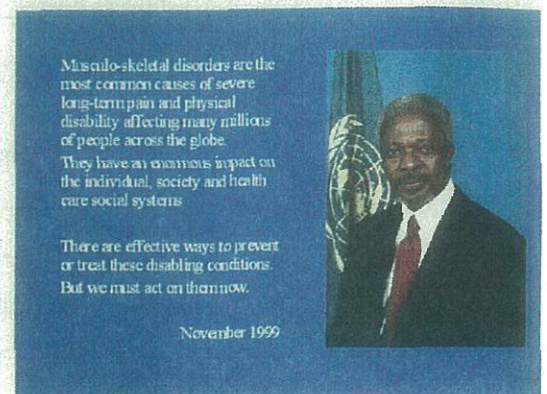
2001年 WHOにより正式に発足が宣言

現在世界の93ヵ国およそ750の学会・団体が参加して世界宣言目標達成に向けて運動を展開している。

高齢化の進む日本では、Bone and Joint Decadeを『運動器の10年』と訳し「運動器の10年」日本委員会を立ち上げ、子供から高齢者までのすべての人々の健やかな生活と自立と尊厳の確立に向けて、諸活動を展開している。米国ではブッシュ大統領がこの活動を推進することを宣言している。

社会経済の損害も
増大

国連のアナン事務総長は「Bone and Joint Decade 2000-2010」の発足にあたり「運動器疾患は長期にわたる強い苦痛と自由の最大の原因であり、世界中の多くの人々がこれに苦しんでいる。そしてそのことが個人だけでなく、社会、医療にとって巨大な負担であり社会経済に及ぼす影響も極めて大きい」と声明を出した。



「運動器の10年」
世界参加国・地域

※下線の国…政府が支持を表明している国 60カ国（2005年8月現在）

アメリカ合衆国
アルゼンチン
アンチル諸島
ウルグアイ
エクアドル
エル＝サルバドル
カナダ
キューバ
グアテマラ
コスタリカ
コロンビア
チリ
ドミニカ共和国
ニカラグア
ハイチ
パナマ
ペルー
ベネズエラ
フェルトリコ
ブラジル
ホンジュラス
ボリビア
メキシコ

アイスランド
アイルランド
イギリス
イタリア
エストニア
オーストリア
オランダ
キプロス
ギリシャ
クロアチア

アルジェリア
北アフリカ
ケニア
コンゴ
タンザニア
チュニジア
ナイジェリア
南アフリカ
モリタニア
トルコ

グルジア共和国
スイス
スウェーデン
スペイン
スロバキア
スロベニア
チェコ共和国
デンマーク
ドイツ
ノルウェー

イスラエル
イラン
エジプト
オマーン
カタール
クウェート
サウジアラビア
モロッコ
ヨルダン
レバノン
リビア

バチカン市国
マケドニア
ハンガリー
フィンランド
フランス
ブルガリア
ベルギー
ポーランド
ポルトガル
ボスニア＝ヘルツェゴビナ

インド
インドネシア
パキスタン
バングラデシュ
シンガポール
タイ
台湾
ミャンマー
フィリピン
ベトナム
マレーシア

ラトビア
リトアニア
ルーマニア
ロシア

韓国
中国
香港
日本

オーストラリア
ニュージーランド

参加国で、且つ政府承認国

参加国

非参加国

「運動器の10年」
日本委員会

「運動器の10年」
日本委員会
運営委員会

<関連諸行事>
2001年

2002年

2003年

2004年

『運動器の10年』日本委員会（委員長：杉岡洋一九州労災病院院長）は、学術団体・スポーツ関係により構成している。我が国における「運動器の10年：2000-2010」運動を推進する組織である。
主な活動：「運動器フォーラム」、「市民公開講座」、「運動器疾患の研究」など。

「運動器の10年」運動を推進する基本方針決定・準備・運営及び関連諸行事を行うため、「運動器の10年」日本委員会に「運動器の10年」日本委員会運営委員会を設置し、本活動の企画、立案、運営を行っている。

WHO『運動器の10年』キャンペーンシンポジウム

2002年3月18日にWHO『運動器の10年』キャンペーンシンポジウムをよみうりホール東京で開催。

運動器フォーラム2002

2002年10月19日・20日、明治神宮会館にて「運動器フォーラム2002」を開催した。

運動器フォーラム2003

10月11日仙台にて、「運動器フォーラム2003・仙台」を開催。フォーラム終了後には、市民に運動器障害の克服を訴えるため、街頭パレードを行った。（パレード風景）

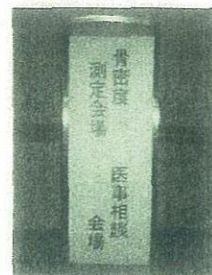


10月18日大阪にて「運動器フォーラム2003・大阪」を開催。健康相談や座談会、健康体操の実演導などを行った。（健康相談風景）

運動器フォーラム2004

「運動器フォーラム」2004を5都市にて開催した。〔（ ）は来場者数。〕

- 10月9日 新潟「関節の健康づくり“自分の脚で健やかに歩こう”」（約600名）
 - 10月10日 札幌「整形外科治療でこんなに治る」（約450名）
 - 10月24日 岡山「老いに負けない体力づくり」（約700名）
 - 10月31日 福岡「すこやかトーク～足腰元気で、いきいきライフ～」（820名）
 - 11月6日 東京「一緒に作ろう！元気の骨と関節トーク&コンサート」（1093名）
- 各地で講演やパネルディスカッション、医療相談、骨密度測定などを実施。



1、『大人も知らないからだの本』発刊

本委員会の教育・普及活動の一環として、特別賛助会員：エーザイ株式会社の協力を得て、マンガ本「大人も知らないからだの本～運動器のおはなし～」が2005年5月に発刊。この冊子は、子供達に運動器と運動の重要性を啓発し、『生活・人生の質（QOL）』が保証される社会を実現すべく、東京大学教育学部の学生が構成・執筆、編集したものであり、全国の関係者に無料でお届けした。



2、DVDの作成

国民に広く運動器を周知するため、DVDを作成した。

3、教育啓発冊子「ご存じですか？運動器」発刊

特別賛助会員：久光製薬株式会社の協力を得て、教育・啓発小冊子「ご存じですか？運動器」（CD-ROM付）が2006年1月に発刊。CD-ROMには講演会などにも使用できるようスライドが収められている。

4、「成長期スポーツ傷害予防」講習会の講師派遣事業

中学校ならびに高等学校関係の体育団体の要請により、指導者を対象にした講習会に講師を推薦し、派遣の助成をすることとした。派遣する講師は、スポーツ整形外科の専門医およびコンディショニング指導の適任者を本委員会で選考し、派遣する。

5、学校における運動器検診体制の整備・充実モデル事業

平成17年度を初年度として、将来的に学校における定期健康診断の中で運動器に関する合理的な検診が可能となるようなモデル的研究を、北海道、京都府、島根県、徳島県の4地域で現在実施している。

6、「運動器の10年」地域推進委員会

地域に根ざした実践的な活動を目的として、各都道府県に『「運動器の10年」地域推進委員会』を立ち上げた。

7、『「運動器」週間』の制定

10月8日の「骨と関節の日」から10月14日までの1週間を運動器に関する活動の期間：「運動器週間」として制定した。

「運動器の10年」キャッチフレーズ

広報活動の一環として「運動器の10年」運動を広く国民にアピールするため、平成16年9月1日～12月31日まで「運動器の10年」キャッチフレーズを募集した。

審査員：原島博、小野田隆雄、中山雅史、吉田和子（旧姓 沢松）、黛まどか

最優秀作品：「動く喜び 動ける幸せ」

優秀作品(2作)：「運動器、支えて動かす、筋・骨・関（キン・コン・カン）」

「棺おけまであるいていこう」

佳作(5作)：「生涯現役支える基本は運動器」「長生き・いきいき・運動器」

「思うまま動ける幸せ運動器」「医師じゃなく意志が動かす運動器」

「あなたを動かすあなたが動かす運動器」

International Award for Special Achievement 受賞

2005年10月にカナダで開催された世界会議(2005 The Bone and Joint Decade World Network Conference)において、日本がInternational Award for Special Achievementを受賞した。

参加団体会員 (47)

関東整形災害外科学会
転倒予防医学研究会
日本足の外科学会
日本肩関節学会
日本靴医学会
日本骨形態計測学会
日本骨代謝学会
日本人工関節学会
日本脊髄障害医学会
日本創外固定・骨延長学会
日本軟骨代謝学会
日本肘関節学会
日本腰痛学会
日本理学療法士協会
日本臨床バイオメカニクス学会
東日本整形災害外科学会

中国・四国整形外科学会
東北整形災害外科学会
日本運動器移植・再生医学研究会
日本関節鏡学会
日本股関節学会
日本骨折治療学会
日本作業療法士協会
日本整形外科学会
日本脊椎インストルメンテーション学会
日本側彎症学会
日本バイオマテリアル学会
日本マイクロサージャリー学会
日本リウマチ学会
日本リハビリテーション医学会
日本臨床リウマチ学会
北海道整形災害外科学会

中部整形外科災害外科学会
西日本整形・災害外科学会
日本運動器リハビリテーション学会
日本義肢装具士協会
日本骨・関節感染症学会
日本骨粗鬆症学会
日本小児整形外科学会
日本整形外科スポーツ医学会
日本脊椎脊髄病学会
日本手の外科学会
日本膝関節学会
日本末梢神経学会
日本リウマチ・関節外科学会
日本臨床整形外科医会
脳性麻痺の外科研究会

(五十音順)

参加協力会員 (5)

日本体育協会
世界少年野球推進財団
全国高等学校体育連盟
日本高等学校野球連盟
日本中学校体育連盟

賛助会員 (3)

中外製薬株式会社
科研製薬株式会社
小野薬品工業株式会社
大正富山医薬品株式会社

支援会員 (2)

骨と関節を守る会
日本せきずい基金

特別賛助会員 (3)

久光製薬株式会社
エーザイ株式会社
三共株式会社

BJD バッジ頒布します!!

BJD バッジを1個100円(作成経費)で10個単位で頒布します。詳しくは日本委員会ホームページまで。

「運動器の10年」日本委員会事務局

〒113-8418 東京都文京区本郷2-40-8 社団法人日本整形外科学会内

TEL: 03-3816-3671 FAX: 03-3818-2337

E-mail: bjd-japan@bjd-japan.org

URL: (日本) <http://www.bjd-japan.org/> (Sweden) <http://www.boneandjointdecade.org>



運動指針の普及啓発・活用

増 田 和 茂

運動所要量・運動指針の策定検討会
平成18年7月19日



財団法人健康・体力づくり事業財団



「健康ネット」

健康ネット

- 健康ネットとは ▶
- 健康づくり情報 ▶
- 健康クラブ ▶
- 健康ネット談話室 ▶
- 最新たばこ情報 ▶
- 労働安全衛生情報 ▶
- 健康マップ ▶
- 健康増進施設情報 ▶
- 運動指導者情報 ▶
- データ ▶
- リンク集

お問い合わせ | サイトマップ |

検索

左メニューの▶にカーソルをあわせると各メニューの説明がご覧になります。

ようこそ！健康ネットへ

健康づくり

健康日本21, 健康管理, 健康診断, 行政・制度, 人材, 施設...

身体活動・運動

運動とからだ, ウォーキング, 運動プログラム, 安全で効果的な運動...

たばこ・お酒

喫煙と健康, 受動喫煙, たばこはやめられる, お酒と健康, お酒の飲み方...

糖尿病・肥満

糖尿病, 肥満, 体重コントロール, 食事療法, 身体活動・運動, 健診

がん

がんの知識, 胃がん, 大腸がん, 肝がん, 肺がん, 婦人科がん...

生活と健康

住まいの健康, 食品の安全, 家庭用品, ペット, 環境化学物質, 環境保健

健康アラカルト

からだの知識, 国際保健, 東洋医学等, 健康随筆など...

栄養・食生活

ビタミン, ミネラル, 栄養素, 食事のとり方, 食材, クッキング...

休養・心の健康

心の健康, 休養と健康, 快適な睡眠, 心の危機, ストレス, 健康法...

歯の健康

歯の健康, 歯周病, 虫歯, 歯並び, 健康相談, その他

脳卒中と心臓病

脳卒中, 心臓病, 高血圧, 高脂血症, 動脈硬化

医療

症状, ちょっと気になる体の異常, 救急, 免疫アレルギー, 骨粗鬆症...

高齢者の健康と介護

高齢者の実態, 老化のメカニズム, 健康寿命を保つ, やさしい在宅介護...

体力づくり

体力づくり運動とは, 体力づくり事業, 体力づくりに関する調査...

TOPICS

- 2006.4.6 **new!**
厚生労働省 平成18年度年間行事予定(週間・月間)〈大会・その他〉
- 2006.4.4 **new!**
統計情報「平成16年度地域保健・老人保健事業報告の概要」について
- 2006.3.3
たばこ情報「たばこ規制枠組条約」について
- 2006.1.10
「平成17年度生活習慣病予防週間」のスローガンの決定について
- 2006.12.22
最新たばこ情報「未成年の喫煙」
- 2006.11.11
「第7回健康日本21推進国民会議」開催報告
- 2006.10.13
「今後の生活習慣病対策の推進について(中間とりまとめ)」
- 2006.7.20
コンテンツ公開！健康クラブ「寝たきりを予防するために」

その他のトピックスへ

■「厚生労働省」へ

「健康日本21」へ

「健康・体力づくり事業財団」へ

お問い合わせ | サイトマップ | プライバシー・ポリシー | 個人情報保護規程 | ご利用規約 |
このサイトは、プライバシー保護のため、SSL暗号化通信を導入しています。

■この健康ネットは、厚生労働省からの委託を受け、健康・体力づくり事業財団が運営しております。
(C)2006 JAPAN HEALTH PROMOTION & FITNESS FOUNDATION. All Rights Reserved.



「健康日本21」

健康日本21とは >>>

実践の手引き >>>

地方計画事例集 >>>



健康日本21

21世紀における国民健康づくり運動 期間：2000年～2010年

健康増進法 >>>

国等の動き >>>

関連データ集 >>>

活動

■健康日本21全国大会

■健康日本21推進国民会議

■地方計画の策定状況について

■国、自治体、団体の活動事例

健康日本21
推進全国連絡協議会

関連サイト

厚生労働省

健康ネット

TOPICS

- 「健康日本21推進セミナー」開催
- 厚生労働省 平成18年度年間行事予定(週間・月間)〈大会・その他〉
- 安全健康快適フェア2006 開催のご案内
- 「平成17年度生活習慣病予防週間」のスローガンの決定について
- 「第7回健康日本21推進国民会議」開催報告
- 今後の生活習慣病対策の推進について(中間とりまとめ)(PDFファイル1.0MB)
- 「第6回健康日本21全国大会」開催報告
- 平成17年度「健康増進普及月間ポスター」について<報告>
- 自治体の活動事例(5件追加)
- 「平成15年 国民健康・栄養調査結果」の概要
- 「日本人の食事摂取基準(2005年版)」について

→ TOPICS一覧へ

その他の情報

- パンフレットなどのご案内
- 策定までに寄せられた意見等



財団法人健康・体力づくり事業財団

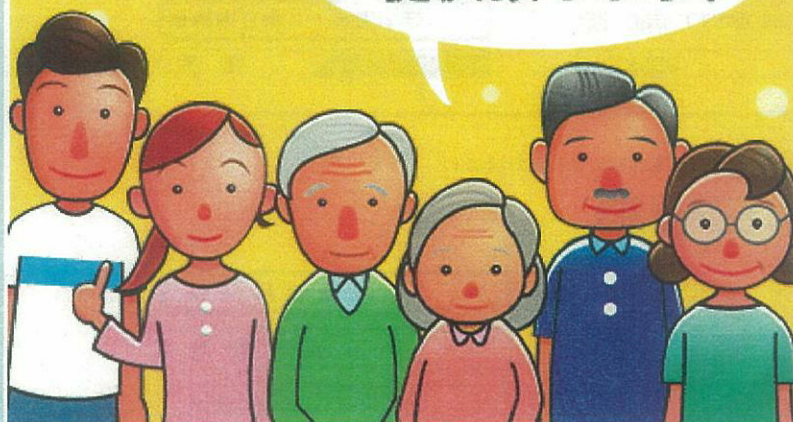


「Tナビ」

健康・体力づくり

Copyright 2006 (財)健康・体力づくり事業財団

健康・体力づくりに
役立つ情報を
提供致します!



このサイトについて



健康・体力づくり情報



健康日本21情報



(財)健康・体力づくり事業
財団情報



トピックス

健康日本21



財団法人健康・体力づくり事業財団



みんなの健康・体力づくりを応援します

〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1 日本郵政株式会社
〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1 日本郵政株式会社

健康づくり

2006
7
No.339

■特集

こうして防ぐ！ 熱中症

■健康増進局

NPOで産学連携

地域の健康づくりを総合的に支援する

岡山県

〈好評連載〉

楽しいフィットネスプログラム

「アクアエクササイズ

～効果と基本の立ち方、歩き方～」





- 平成18年度健康運動指導者スキルアップ研修会
- 平成18年度高齢者体力づくり指導者講習会
- 平成18年度青・中年体力づくり指導者講習会



**メタボリック
シンドローム
(内臓脂肪症候群)って
何?**

内臓脂肪型肥満の人は
ご用心!

あなたを応援します

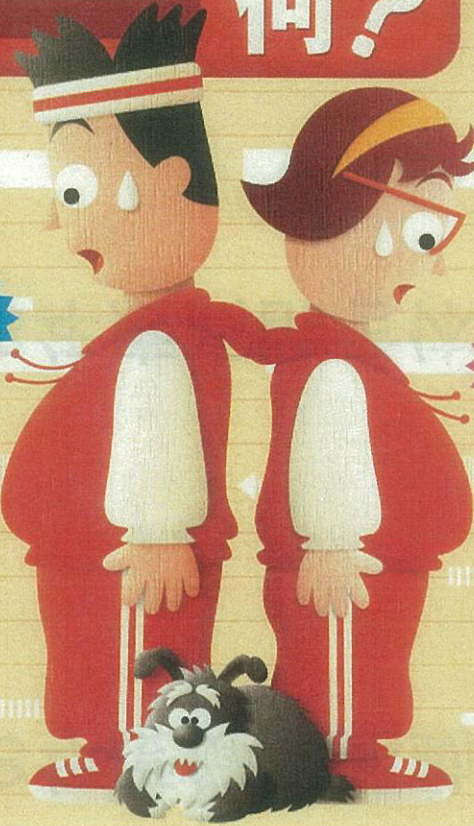


健康日本21

監修
多田 羅 浩三
放送大学教授

85cm
以上

90cm
以上




財団法人健康・体力づくり事業財団





○ コンセプト

アンブレラ イベント One week

1億2千万人の健康・体力づくりキャンペーン

流通(スーパーマーケット、コンビニ等)店舗をサテライト会場に、全国で展開

11/23 有明コロシアム

医師と歩こう！
健康日本21推進フェスタ
2006

ウォーキング大会
生活習慣病予防フェア

11/25・26 代々木オリンピックセンター

健康・体力づくり推進
フォーラム2006

★シンポジウム
★全国クラブサミット
★フィットネスサミット

- 1億2千万人健康・体力づくりキャンペーンを23日と25・26日の両イベントのアンブレラとして位置づける。
- アンブレライベントは、20～26日の1週間、全国の流通店舗などで実施し、両イベントの主旨を全国に展開させる役割を担う
- アンブレライベントと両イベントはそれぞれ連動させ、相乗効果を引き出す



財団法人健康・体力づくり事業財団

