

「健康づくりのための運動指針2006（案）」の
普及・活用方針について

- 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 鈴木茂樹委員提出資料 ······ P 7
- ④ 鈴木志保子委員提出資料 ······ P 9
- ⑤ 竹中晃二委員提出資料 ······ P 13
- ⑥ 戸山芳昭委員提出資料 ······ P 25
- ⑦ 信藤直樹委員提出資料 ······ P 37
- ⑧ 増田和茂委員提出資料 ······ P 39

楽しい
健康づくり

運動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。



情報提供:会報誌・HP・など



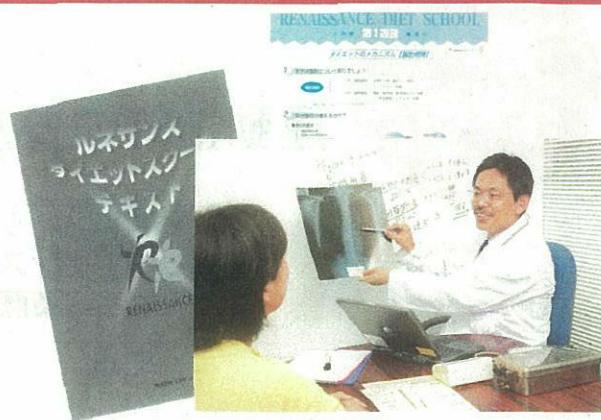
・会員向け会報誌や、お客様用HPを使って、運動指針に関する考え方や、標語を広く告知します。
(既に食事バランスガイドでは、告知準備を進めています。)

・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。

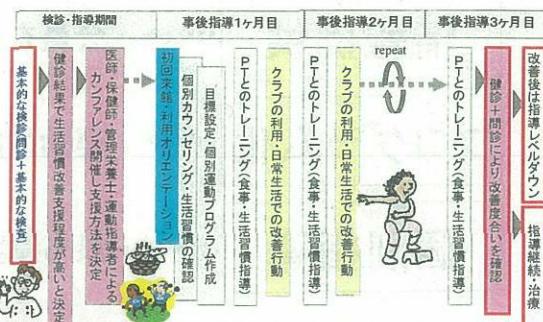
プログラム化:運動メニュー・商品に組み込む

RENAISSANCE

- ・フィットネスクラブで提供するコースメニュー・テキストに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指針の考え方を盛り込み、商品化します。



個別指導:運動計画・生活習慣改善計画・運動指導

RENAISSANCE

- ・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。



運動指針の普及啓発・活用について

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・活用について

平成18年7月12日
NPO法人 日本健康運動指導士会

会員(約5,900人)に対して

年6回発行している当会の会報発行時に、運動指針の内容を掲載、もしくは資料を同封し、会員に周知する。

講習会受講者に対して

会本部、支部が開催する講習会、研修会時に受講者に対してPRする。(講習会、研修会は年間約80回開催)

健康づくりセミナー等の参加者に対して

各地で行われる健康セミナー等の講師を会本部・支部から派遣する際に、講師が参加者に運動指針をPRする。

運動指針の普及啓発・活用を図るために、上記のような場で活用できるわかりやすい運動指針についての資料が必要。



運動指針の普及啓発活動

6

社団法人 日本栄養士会



管理栄養士・栄養士に対する周知

【栄養日本への掲載】

- ・機関誌「栄養日本」に掲載し、会員56,000名に周知する。
- ・管理栄養士・栄養士養成施設等に配布する。

【健康増進に関する栄養指導用教材（健康増進のしおり）等】

- ・会員が、一般住民に対して、指導媒体として利用する。

【生涯学習研修会で取り上げる】

- ・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。
- ・今年度・来年度の研修におけるトピックス的なテーマに取り上げる。

- ✓運動基準の理解や考え方
- ✓運動指針のねらい
- ✓運動指針を取り入れた運動・栄養指導の演習

管理栄養士
・栄養士

理 解

運動基準・
運動指針に
基づいた
栄養指導・
栄養相談の
展開

管理栄養士・栄養士の活動

運動指針の周知

アセスメントを行い

- 摂取エネルギー
- 消費エネルギー
- 身体活動量・運動量
- 身体状況
- 栄養素摂取量

等

を的確に把握する。

理解後の指導

- 食事摂取基準に基づいたエネルギー及び栄養素必要量の算定

- 身体活動量・運動量の算定

その人に見合った栄養指導
・運動指導の展開

運動指針を活用した指導の評価を行う。

1. 運動指針の活用により、身体活動量の増加、運動の習慣化等をはじめとする効果についての評価を行う。
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. 国民の健康の維持・増進、生活習慣病の予防に寄与する。

Social Marketingの枠組み を用いた普及・啓発活動

早稲田大学人間科学学術院
竹中 晃二

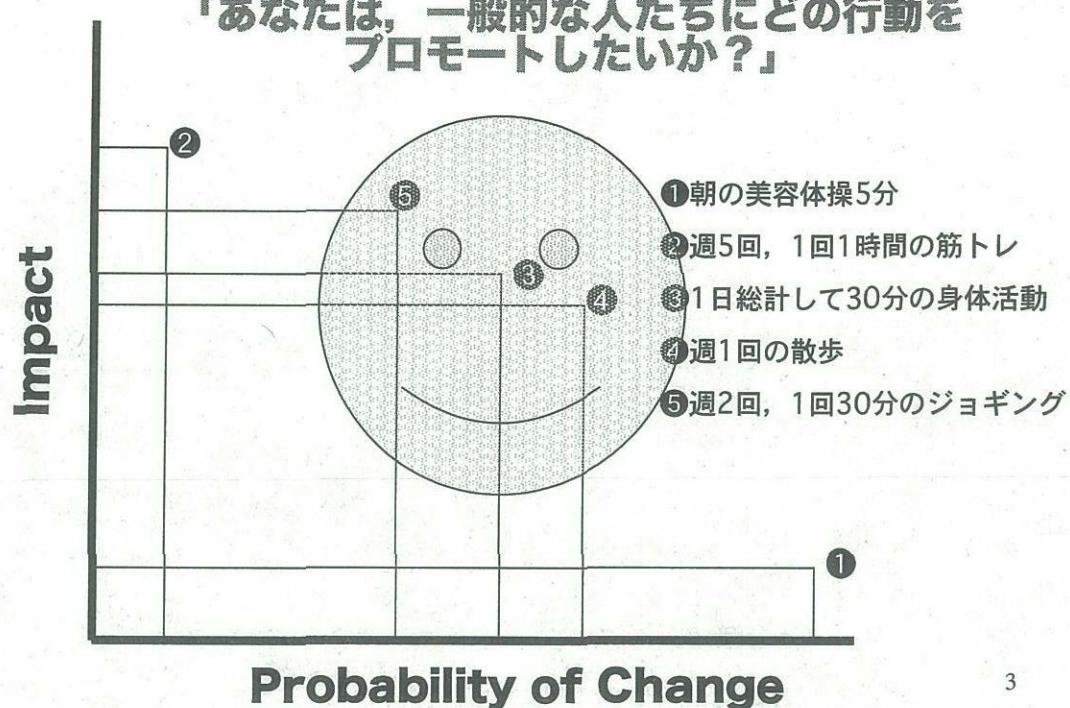
最初に一言！

- 運動指針の普及・啓発？？？
- 運動の普及・啓発活動を行い、運動指針はその材料とする
- 全国規模の普及・啓発活動は必要である
-ブランドづくり
- 地域によってニーズや特徴、反応が異なるので、ある程度地域を分けてフォーマティブ・リサーチを行い、それぞれの地域版普及・啓発活動も考える -効果の増強

マーケティングの決断

公衆衛生の立場

「あなたは、一般的な人たちにどの行動をプロモートしたいか？」

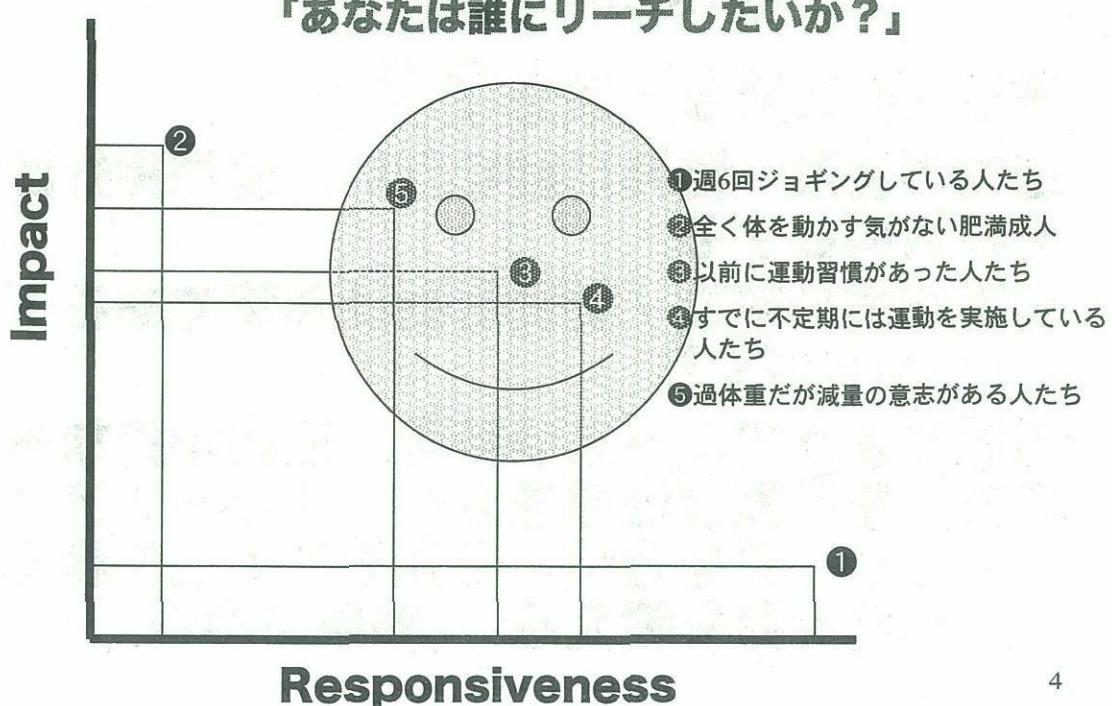


3

マーケティングの決断

公衆衛生の立場

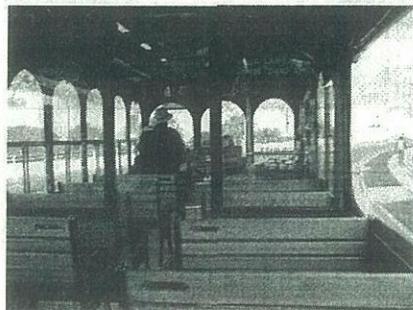
「あなたは誰にリーチしたいか？」



4

Social Marketing

- 定義：コマーシャルマーケティングのテクノロジーと理論を使用して、随意的な行動変容を導き、特定のオーディエンスを対象として社会的な利益獲得を促進する。



5

Social Marketing

4つのPと3つのP

- Product 恩恵、価値（健康+ α ）を増加させる
- Price 負担感を減少させる
- Place 日常生活で行える内容
- Promotion メッセージ×伝達チャネル×提供者
- Population 最も利益を得る、また緊急性のある対象者の決定、および彼らの特徴・ニーズを把握する
- Policy 政策、規則を絡める
- Partnership 関連・連携組織を増やす



Strategy Development

6

まずは、VERB Summercard Programで Social Marketingの味見を



7

ステップ1 地域資源の動員	ステップ2 初期計画の立案	ステップ3 方略の開発	ステップ4 プログラム開発
<p>地域の連立を組織化 各組織から代表者選出 メンバーの研修</p> <p>地域連立メンバーの例： ・公園管理 ・学校給食センター ・地域企業 ・教師 ・フィットネスビジネス ・市保健センター など</p> <p>青少年委員会 各学校からの代表者 ・連立組織への アドバイス ・個別・グループ面接の 実行方法の研修 ・プログラム活動実行の 援助</p>	<p><u>地域メンバーとセンター：</u> ・地域の問題を明確化 ・対象となるオーディエンス・ セグメントと行動を選択 ・SMの技術援助</p> <p><u>プログラムの強化：</u> 連立組織がブランド立ち上げを 決定 プログラムの所有： ・75%ブランド認識 ・TV宣伝 ・ロゴの使用許可 ・グラフィックス ・CDCコンサルテーション</p> <p><u>地域ベースの活動を立ち上げ：</u> プログラムのアイデア ・夏休み中に利用できるtweenの ための活動アウトレットを創設 ・無料・低価格の活動を提供 ・より活動的になる動機づけの ためにインセンティブの提供</p> <p><u>フォーマティブ・リサーチ：</u> ・スタッフによる文献レビュー および若手研究者の研修 ・ローカルデータの収集 ・連立組織がデータ結果をもとに 4Psを使用したマーケティング 計画を作成</p>	<p><u>Product方略</u> 何の恩恵を提供すべきか ・楽しさ ・友人と一緒にいること ・クール（かっこいい） ・新しいスキルにトライすること 健康や肥満予防のメッセージと 関連させない</p> <p><u>Priceing方略</u> どのように主観的な負担感を減少させる ことができるか ・競争しなくてすむ活動 ・失敗、落胆に導かない活動 ・無料・低価格</p> <p><u>Placement方略</u> ・容易にアクセスできる 活動アウトレットを創設 ・無料の活動を提供する地域組織と 共同で実施 ・new VERBsを試みるために割り引き 価格で行う機会を提供するビジネスと 共同で実施 ・低収入居住地において多くの活動を提供</p> <p><u>Promotional方略</u> ・tweenに対してメッセージをデザインした ポイス（呼びかけ）を提供 ・お説教を避ける ・年長の子どもをspokespersonとする ・tweenにメッセージを届けるために種々の メディアを使用する ・tweenや親にメッセージを届けるために 伝統的でない情報チャンネルを使用する</p>	<p>地域でプロトタイプ資料を開発する ・地域と学術的研究者がプログラム資料と 方策をパイロットテストする ・地域メンバーがプログラム活動を実行する ために必要な資源を動員する</p> <p><u>Pretestの結果から</u> Tweenへの奨励 Tweenへの実施 ・スコアカードの実施 ・財布にはいるぐらいいに小さなカード ・友人と社会化する機会を提供 ・多様な活動を提供 ・豪華賞品を提供</p> <p>親への奨励 ・多くの無料イベントを提供 ・豪華賞品を提供 ・多忙な親を援助するイベントカレンダーを提供</p> 

ステップ5 プログラムの実行	ステップ6 トラッキング および評価	ステップ7 普及
<p>2004年に連立組織が活動を実践 -Health departmentが活動を調整 -他の地域ベースの組織がスペシャリストやイベントや継続中の活動を提供 -大規模教会での遊びディイ -ラテン系および彼らの子どものスペシャルディイ -遊びロングステディ</p> <p>ビジネスが無料・割引活動を提供</p> <p>カード配布場所 : -学校 -マクドナルド -YMCA -公共図書館 -パートナーの場所</p> <p>プロモーション活動 -学校で流す5分間ビデオ -広告掲示板 -映画の予告 -トークショー -有料および無料ラジオの宣伝 -NBC加盟の共同スポンサー</p> 	<p>学究的研究者および地域研究者がプログラムの内容、プロセス、およびインパクトを評価</p> <p>連立組織がトラッキング情報を次の目的で使用： -問題点やその解決策を明らかにするため -2005年用にプログラムを修正するため</p> <p>2005年結果</p> <ul style="list-style-type: none"> 15,000カードが配布された 夏を通して活動に参加した子どもは数千人 880名がカードを返却 1000名以上がGrand Finale eventに通った <p>感謝の言葉 親“金持ちはカントリークラブやテニスコートを持っている。VERBはそういうものを持っていない人のためのもので、今夏、私たちにはよかったです。”</p> <p>Tween “私は以前決して行ったことのないことにチャレンジした。ボーリングやロッククライミングを行った。以前より外で遊ぶことが多くなった。”</p>	<p>他の地域への技術的援助 -ケンタッキー州の4郡 -フロリダ州Sarasota -テキサス州Houston -他</p> <p>プログラムの修正と維持 現代風カードプログラム</p> <ul style="list-style-type: none"> 居住地遊びグループ YMCAのVERB Mid-Night VERB Van <p>結果を共有 -査読つき研究誌 -学会退会、ニュースレター、リストサービス -プログラムマニュアル</p> <p>on website: http://hsc.usf.edu/nocms/publichealth/prc/</p>

9

Social Marketingの枠組みで運動の普及啓発を考えてみる



10

その1：わが国で緊急に行わなければならない内容は？ 誰に、何を、どこで、だれから

- **Population**：メタボリックシンドローム発症の危険が最も高い40、50歳代の男性サラリーマン、準備ステージ；仕事が忙しい、時間がない人たち
- **Product**：健康利益のみならずその他の利益を強調；自分だけでなく家族への利益
- **Price**：負担感を少なくする工夫；まずは目の前のことから
- **Place**：日常生活；運動よりも身体活動
- **Promotion**：負担感を減じるメッセージ×多チャンネル配信×会社、家族からの発信

11

その2：普及啓発に関わる提案

- **Promotion**：メッセージを効果的に伝えるためのコミュニケーション方略「効果的なコミュニケーション」
- **Population**：最重点に考えなくてはならないオーディエンスへの対策「重点的に働きかけるターゲットを決めて実戦可能で具体的働きかけを」
- **Partnership & Policy**：運動指針および運動指針パンフレットの活用
「誰に、どのようなことを依頼するのか」

12

Promotion

メッセージを効果的に伝えるための コミュニケーション方略 効果的なコミュニケーション

- ・ブランドづくり：簡潔でクリアな共通標語とロゴの開発
- ・厚労省内階段利用促進キャンペーン
- ・国民および関連諸団体に向けたURLの開設
- ・用途別に使用できるリーフレット、パンフレットの作成
- ・対象を明確にしたリーフレット、パンフレットの作成
- ・複数ロゴを用いた関連団体とのコラボレーションを強調

13

1. ブランドづくり

簡潔でクリアな共通標語とロゴの開発

- ・新聞、TV、ラジオ、市民広報の利用：「共通のロゴ」を用いて、運動指針が公表されたことを広く知らしめる。所要量や指針の概略を簡単に、しかも理解が容易なように解説し、誰もが目に入るようにする。メッセージ化
- ・リーフレット、パンフレット：イラスト、標語を使用し、簡単で、しかも理解が容易なリーフレットやパンフレットを作成し、職場（健保を通じて配布）、地域（健康センター、市町村の施設を通じて配布）、学校（児童・生徒から親へ配布）を通じて国民に広く認知させる。

14

2. 厚労省内

階段利用促進キャンペーン

マスコミへの積極的な情報提供、ダウンロードによってポスター、ちらし、ステッカー、シール、しおりなどを利用可能にする。



3. 国民および関連諸団体、指導者に向けたURLの開設

- ・厚労省HPに対象者別推奨活動を設ける
- ・関連諸団体HPとリンクをはる
- ・リーフレット、指導者用ガイドラインにURLを明示する
- ・ロゴを明確にし、他団体とのコラボレーションを強調する。
- ・指導者専用のURLを開設する。

15

4. 用途別に使用できるリーフレット、パンフレットの作成

- ・指針内容のポイントと対象者別推奨活動についてのリーフレットを作成する。
- ・健保、職場、市町村、健康保健センターにおいて用途にあったリーフレットやパンフレットを備え付ける。
- ・小学生を持つ親、中学生を持つ親というように年齢に応じて内容を若干変え、学校から家庭へ配布を行う。
- ・子どもへの介入内容とリンクさせ、家庭における意識を高めさせる。
- ・ロゴを明確にし、他団体とのコラボレーションを強調する。

16

5. 対象を明確にした

リーフレット、パンフレットの作成

- ・健康行動習慣が悪いと予測される人たちが集まる場（たとえば職域、地域の健康教室やイベント、保健指導の場を通して配布できるリーフレット、パンフレットを作成する。）
- ・前面に「現在行っていない人」（熟考ステージ者）、「不定期でしか行っていない人」（準備ステージ者）というように表裏のリーフレットを作成する。
- ・熟考ステージ者：身体活動量を増やそうと考えているが、行動に移していない人に、まずは始めさせるように働きかける（表面）。
- ・準備ステージ者：身体活動・運動をまさに行おうとしているか、不定期で行っている人を定期的に行えるようにさせる（裏面）。
- ・ロゴを明確にし、他団体とのコラボレーションを強調する。

6. 複数ロゴを用いて 関連団体とのコラボレーションを強調

- ・健康日本21関連イベント、他団体のイベントとの積極的コラボレーション
- ・健康日本21関連イベントおよび配布物にロゴ入りpromptの挿入およびURLを記載する。
- ・関連学術団体の声明と組み合わせる。
- ・他団体開催のイベントにおいて、厚労省および関連団体の複数ロゴを明確にし、コラボレーションを強調する。

協力できるパートナーが多ければ多いほど
アピール度は高まる（複数ロゴ）

19

Population

最重要に考えなくてはならない
オーディエンスへの対策
重点的に働きかけるターゲットを決めて
実戦可能で具体的な働きかけを

- ・メタボリックシンドローム予備軍：
40, 50歳代の男性サラリーマン
- ・考えてはいるが実行に移せない人たち：
熟考ステージ者
- ・少しは、また不定期で実践しているが、定期的に行う習慣にはなっていない人たち：
準備ステージ者
- ・地域、職域などでどのように指導してよいかわからない人たち：指導者

20

1. 40, 50歳代男性サラリーマン 特徴と働きかけの内容

- ・仕事中心生活、重要なポジション、余暇時間に限りがある
- ・子どもの教育問題（40歳代）、将来の健康・退職後の生活（50歳代）に不安を抱える
- ・新聞をよく読む
- ・生活習慣（食、喫煙、飲酒、ストレス、睡眠）が乱れている

- ←働きかけの内容：職域における介入、リーダーを中心とする他への働きかけ、ライフスタイル身体活動介入、まずはできることから（敷居を下げる）
- ←働きかけの内容：学校からの働きかけ（子どもの問題とリンク）、家族への負担・健康不安を強調、将来の生活をイメージさせる
- ←働きかけの内容：メディア（特に新聞）の有効利用
- ←働きかけの内容：他の健康行動とも合わせて

21

2. 熟考・準備ステージ者 マスマディアの有効利用

- ・マスマディア（関連記事、ソフトタッチの特集の依頼）を有効に使う。
- ・経済誌、専門誌、ライフスタイル提案誌に掲載を依頼する。
- ・熟考ステージ者（運動することに関心はあるが行動を起こしていない人たち）にまずはわざかなことでも行わせることを目指す。
意識の高揚（ハハーン、なるほど）、ドラマティック・リリーフ（ドキり）、自己再評価（このままでいることの将来イメージ）、環境的再評価（他人への迷惑）、社会的解放（どこ、なに？）
- ・準備ステージ者（まさに行う、または不定期に行っている人たち）に習慣化させることを目指す。
反対条件づけ（エレベータの代わりに1統きの階段）、援助関係（仲間を見つける）、強化マネジメント（ご褒美）、自己解放（宣言）、刺激コントロール（きっかけ、合図）

22

熟考ステージ者対象の記事 ・関心はあるが行っていない人 　　例えば

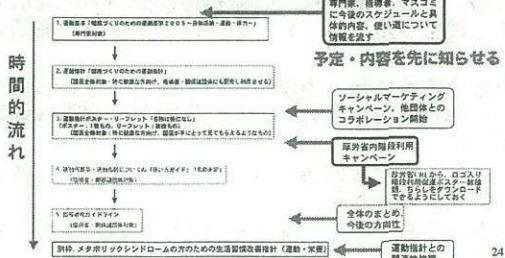
- 1) 最近、あなたがよく知っている人で、運動不足のために糖尿病や心疾患を患った人、またそこまでいかなくても体力が落ちて身体の調子の悪い人はいませんか。
- 2) このまま運動不足の状態を後、何年も続けると、あなたの身体にどのようなことが起こってくるか、イメージしてみてください。
- 3) その時、家族の人々、職場の人々、周りの人々にどのような迷惑が及びますか。
- 4) 最近、ウォーキングをしたり、階段を意識して上っている人が増えて来ています。一歩分歩く「一歩族」など、そういう人があなたの周りにいるかどうか観察してみてください。

さて、今できるわずかなことから始めてみませんか、いきなり運動することは無理でも、目の前でできることから始めませんか、何もやらないよりはわずかでもやった方があなたの健康状態は好転します。²³

3. 指導者への情報提供

公刊物の内容を時間的経過に応じてあらかじめ紹介

- ・市町村関連団体に冊子、リーフレットの種類、内容、対象者など使用の用途をあらかじめ知らせる用紙を配布



24

指導者専用のURLの開設

- ・厚労省HPに指導者専用のURLを設ける
- ・厚労省が作成した冊子およびリーフレットの使用方法、配布対象、配布するイベントなどを指導者にわかりやすく明示する。
- ・地域、職域で働く指導者が、講習などで使用できるPPTを作成し、指導者がダウンロードできるようにしておく。
- ・厚労省で実施する口入り階段利用促進ポスター数種類、ちらしを職域、地域の施設で使用できるようにダウンロード可能にしておく。

25

Partnership & Policy 誰に、どのようなことを依頼するのか

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ・マスメディア ・職域 ・地域 ・学校 ・病院 ・関連学会 | <ul style="list-style-type: none"> ・省庁および厚労省関連団体 ・フィットネス関連産業 ・交通機関 ・自動車・バイク製造会社 ・都市整備・計画、公園整備関連部局 |
|--|--|

26

＜マスメディア＞

役割：効果的な情報提供

新聞社
テレビ局
・ニュース番組・特集
・ドラマなど
市町村広報
健康関連雑誌社
インターネット
プロバイダー
その他

- あらかじめ意図した情報提供
特集記事・番組の依頼
対象をセグメント化した情報提供の依頼
 - ・中高年男性労働者に焦点を絞る
←例：日経新聞日曜版
 - ・その家族（主に妻）の働きかけ方法を教える
←例：家庭欄
 - ・熟考ステージ者に焦点を絞る
←わかりやすい知識の提供や運動不足による生活習慣病罹患者の例
 - ・準備ステージ者に焦点を絞る
←例：スポーツ欄
共通するイラスト・ロゴ・標語の使用
←認知度を高める工夫
 - ・インターネットバー
←健康関連サイト

27

＜職域＞

役割：直接的、間接的情報提供

健康保健組合
職場組織
社員食堂

- 職場健康教育を行う際に、運動指針およびそのパンフレットを有効に活用してもらう。
 - ・健康診断時に運動指針パンフレットを配布してもらう。
 - ・職場における様々な仕事組織の長に運動実践の重要性を説き、運動指針パンフレットを配布して部下に啓発を依頼する。
 - ・社員食堂、ファーストフード店に運動指針パンフレットを置いてもらったり、トレイのシート代わりにする。

28

＜地域＞

役割：直接的、間接的情報提供

市健康保健センター
市町村健康増進課
市町村介護予防
各種地域グループ
ショッピング施設
大型シネマコンプレックス
(駐車場エレベータ、エスカレーター)

- 住民を対象にした市町村企画の健康教育を行う際に、運動指針およびそのパンフレットを有効に活用してもらう。
 - ・健康診断時に運動指針パンフレットを配布してもらう。
 - ・市町村に存在する既存の運動施設（公園、体育館、散歩道など）の紹介と合わせて、ロゴ入りで運動指針の刊行を知らしてもらう。
 - ・健康づくりに興れる地域グループの長に運動実践の重要性を説き、運動指針パンフレットを配布して会員に啓発を依頼する。
 - ・地域のモデル地区を作ったり、イベントを行い、運動指針を積極活用している様子をマスコミに取材協力を依頼する。

21

＜学校＞

役割：直接的、間接的情報提供

大学
高校
中学
小学校
幼稚園
保育園
学校法人
PTA
教職員組合

- 保健体育の授業において、発達段階に応じた運動の必要性を運動指針の冊子をもとに解説してもらう。あるいは、授業の副読本として活用してもらう。
 - ・運動指針パンフレットを学校を通じて家庭に配布する。子どもの運動の必要性と親の運動の必要性について学校で話題づくりを行ってもらい、家庭での話題として発展させる。
 - ・PTA懇親会の場で運動指針パンフレットを配布してもらう。
 - ・朝の会において運動指針を配布してもらう。
 - ・教職員組合を通じて、教職員の健康づくりに運動指針の活用を依頼し、さらに児童・生徒にも知識を広げてもらう。
 - ・運動会、体育祭などのイベントに先だって意識を高めるために運動指針を活用してもらう。

<病院>

役割：直接的、間接的情報提供

病院医師・
コメディカル
スタッフ

- 患者に運動の重要性を理解してもらうためにわざかなコメント（前患者ステージ用のコメント：こちらが用意）を述べ、運動指針パンフレットを配布してもらう。
- 退院前など患者教育において運動実践の重要性を説き（ハイリスク者用）、運動指針パンフレットを配布するように依頼する。ただし、禁忌に注意。
- 待合室に運動指針啓発のロゴ入りポスターを添付してもらう。

31

<関連学会>

役割：権威による保証、効果的な情報提供、
学会大会・活動における啓発の機会を依頼

メタボリックシンドローム提唱学会
体力医学会
体育学会
健康新教育学会
健康新支援学会
健康新心理学
その他の関連団体
健康新NPO団体

- 学会に対して、運動実践の必要性について社会に向けた声明文を出すように依頼する。内容は、運動指針とできるだけ一致するように、また運動指針が公刊されていることについても付加してもらう。
- 学会ホームページから厚労省ホームページにリンクできるようにしてもらう。
- それぞれの学会大会や活動の場で、運動指針啓発とリンクさせてもらい、厚労省サイドから講演、説明、ワークショップの機会を増加させてもらう。
- 学術総会・大会開催時、または別に厚労省後援の公開シンポジウムを開催してもらう。

32

<省庁および厚労省関連団体>

役割：権威による保証、効果的な情報提供

厚労省
総務省
文科省
経産省
健康・体力づくり
事業財団
中災防
その他の関連団体

- ホームページの活用
 - 運動指針啓発のロゴの共同利用
 - 関連ホームページとリンク
 - 省庁、関連団体の共同声明およびロゴマーク
 - それぞれの活動における運動指針の利用および同時に使用（例：文科省子どもの体力向上実践事業とのジョイント）
 - 季節ごとのキャンペーンでアピール
 - 運動指針活用に積極的に協力している企業・地域・団体に「協力認定」を与える。

33

<フィットネス関連産業>

役割：効果的な情報提供、
商品・機器にロゴマーク

健康関連製品・
用品会社
自転車製造会社
商業フィットネス
クラブ
その他

- 商品パッケージに運動指針にある標語の印刷を依頼
 - 合わせて会社あるいは商品のロゴとキャンペーンロゴ（厚労省）を併記することによってパートナーシップを強調
 - フィットネス施設内にロゴ入りポスター貼付の依頼
 - 啓発パンフレットの配布を依頼
 - インストラクターの話題の中に指針内容を入れてもらう。
 - 運動指針の積極的普及を行っている会社・施設に厚労省「協力認定」匾またはステッカー（ロゴ入り）を与え、公表できるようにする。

34

<交通機関>

役割：効果的な情報提供、駅階段利用の推奨

鉄道
バス
その他

- つり革広告、駅構内において運動指針に関するポスターを貼付してもらう。鉄道会社のロゴとキャンペーンロゴ（厚労省）を併記することによってパートナーシップを強調してもらう。
- 運動指針のアピールと並行して、階段設利用を促進するために階段利用者の差別化（エレベーター・エスカレーターは体の不自由な方のみ利用するところであり、意識して階段を歩きましょう）を行ってもらう。
- 「運動指針活用週間」を決めて、駅および車内アンダースをお願いする。
- 階段、エレベーター、エスカレーターに自動音声で運動指針の存在をアピールしてもらう。

35

<自動車・バイク製造会社>

役割：運動不足による弊害について情報提供

自動車会社
レンタカー会社
その他

- 乗り物に依存しない生活への注意を喚起させる文言を説明書に入れてもらう
- 運動指針ロゴの標記とともに指針が発刊されたことを知らせる一文をいれてもらう

36

＜都市整備・計画、公園整備関連部局＞
役割：歩きやすい環境づくり

県・市の都市整備・
計画部局
公園整備関連部局

- 歩道と自動車道の明確な区別、自動車制限区域の設置、横断歩道の利用のしやすさなど、Walkability「歩きやすさ」を意識した環境整備の施策を行った際に、これらの環境を運動実践のために利用できることを掲げ、同時に運動指針の公刊をアピールしてもらう。
- 散歩道、自転車道、公園内の道しるべに運動指針ロゴのシールをつけてもらう。
- 高速道路SAの散歩道に運動指針ログマークを置いてもらい、運転者に軽い散歩を勧める。

37

従来：思いつきや経験に頼った普及・啓発

Social Marketingの枠組みは
普及啓発のガイドラインを与えてくれる



運動指針小委員会

■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。
- 3) 「運動器の10年」日本委員会では今年度から「コツコツウォーク」と銘打って、「歩け、歩け運動」を実施予定。全国数カ所で数千人規模を予定。全国の企業や公共施設でも定期的に実施させる。
- 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。

慶應義塾大学医学部
整形外科学教室
戸山芳昭

運動器の10年！
コツコツウォーク 2006

実施概要

「運動器の10年」日本委員会

骨 骨 吻 吻

コツコツ

コツコツウォーク 2006 実行委員会

慶應義塾大学医学部
整形外科学教室
戸山芳昭

目的

●コツコツウォークの目的

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“コツコツウォーク”

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、このコツコツウォークは「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。

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 “コツコツウォーク” 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。コツコツウォークは、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くば、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。

コツコツウォークの主旨は「運動器の周知・啓発」です。コツコツウォークは「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。

コツコツウォークの「初めの一歩」は、“手づくり”から始めます

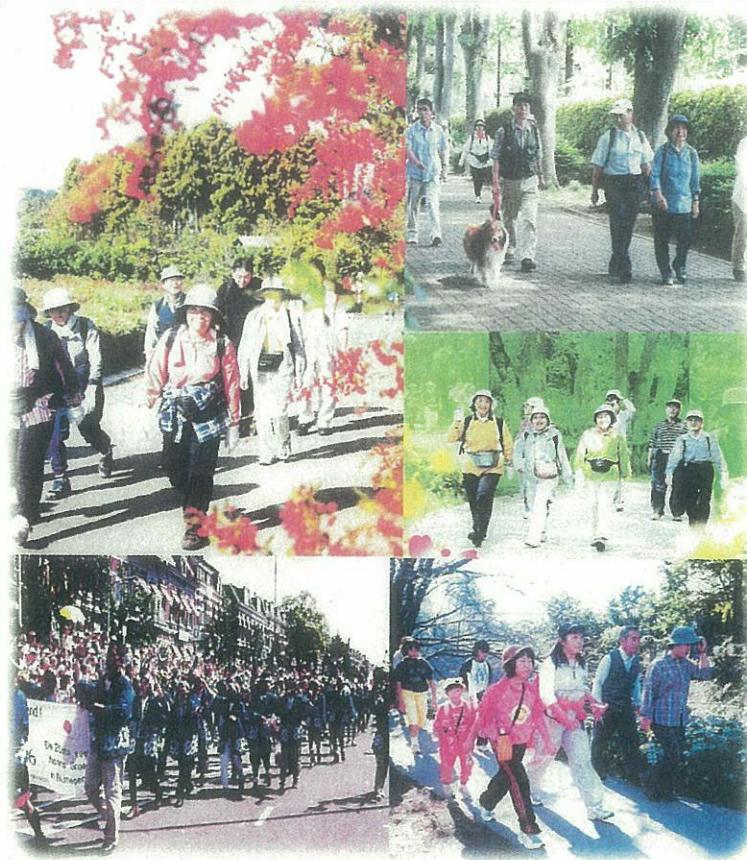
今回の第1回 “コツコツウォーク” は予算をかけず、広告代理店に依存せず、あくまで「運動器の10年」日本委員会による“手づくり”です。最近では珍しい「“初めにイベントありき” “テーマパーク型” ではない全国運動」の始まりです。「今年は小さくても来年がある。再来年もある」とコツコツ続けられるためには、大規模な予算を設定した無理をしないことです。

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。

<広報資料>

人も社会も元気にする

ウォーキング運動

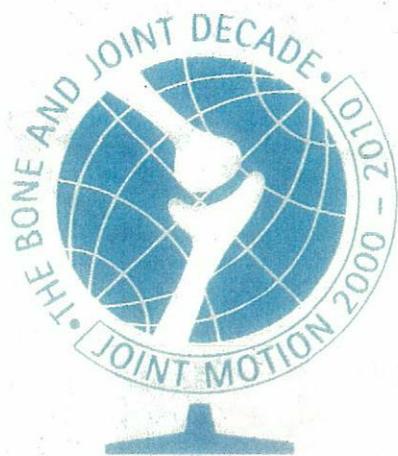


社団
法人 日本ウォーキング協会
Japan Walking Association (JWA)

『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・韌帯・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

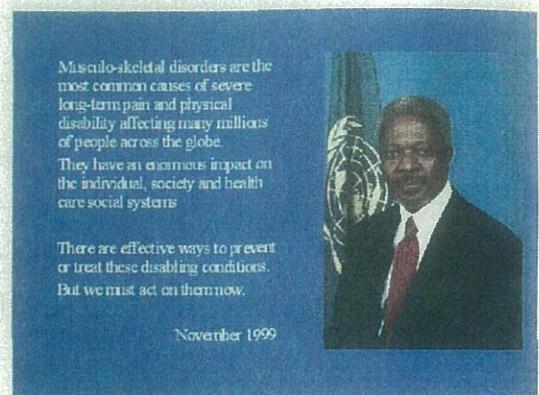
Bone and Joint
Decade
2000-2010

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 カ国およそ 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 力国 (2005 年 8 月現在)

<u>アメリカ合衆国</u>	<u>アイスランド</u>	<u>グルジア共和国</u>	<u>バチカン市国</u>	<u>ラトビア</u>
<u>アルゼンチン</u>	<u>アイルランド</u>	<u>スイス</u>	<u>マケドニア</u>	<u>リトアニア</u>
<u>アンチル諸島</u>	<u>イギリス</u>	<u>スウェーデン</u>	<u>ハンガリー</u>	<u>ルーマニア</u>
<u>ウルグアイ</u>	<u>イタリア</u>	<u>スペイン</u>	<u>フィンランド</u>	<u>ロシア</u>
<u>エクアドル</u>	<u>エストニア</u>	<u>スロバキア</u>	<u>フランス</u>	
<u>エルサルバドル</u>	<u>オーストリア</u>	<u>スロベニア</u>	<u>ブルガリア</u>	
<u>カナダ</u>	<u>オランダ</u>	<u>チエコ共和国</u>	<u>ベルギー</u>	
<u>キューバ</u>	<u>キプロス</u>	<u>デンマーク</u>	<u>ポーランド</u>	
<u>グアテマラ</u>	<u>ギリシャ</u>	<u>ドイツ</u>	<u>ポルトガル</u>	
<u>コスタリカ</u>	<u>クロアチア</u>	<u>ノルウェー</u>	<u>ボスニアヘルツェゴビナ</u>	
<u>コロンビア</u>				
<u>チリ</u>				
<u>ドミニカ共和国</u>	<u>アルジェリア</u>	<u>イスラエル</u>	<u>インド</u>	<u>韓国</u>
<u>ニカラagua</u>	<u>北アフリカ</u>	<u>イラン</u>	<u>インドネシア</u>	<u>中国</u>
<u>ハイチ</u>	<u>ケニア</u>	<u>エジプト</u>	<u>バキスタン</u>	<u>香港</u>
<u>パナマ</u>	<u>コンゴ</u>	<u>オマーン</u>	<u>バングラデシュ</u>	<u>日本</u>
<u>ペルー</u>	<u>タンザニア</u>	<u>カタール</u>	<u>シンガポール</u>	
<u>ベネズエラ</u>	<u>チュニジア</u>	<u>クウェート</u>	<u>タイ</u>	
<u>ブルガリア</u>	<u>ナイジェリア</u>	<u>サウジアラビア</u>	<u>台湾</u>	<u>オーストラリア</u>
<u>ホンジュラス</u>	<u>南アフリカ</u>	<u>モロッコ</u>	<u>ミャンマー</u>	<u>ニュージーランド</u>
<u>ボリビア</u>	<u>モーリタニア</u>	<u>ヨルダン</u>	<u>フィリピン</u>	
<u>メキシコ</u>	<u>トルコ</u>	<u>レバノン</u>	<u>ベトナム</u>	
		<u>リビア</u>	<u>マレーシア</u>	

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（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」 日本委員会 運営委員会

「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。

＜関連諸行事＞ 2001年

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。

2002年

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。

2003年

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)

2004年

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。]

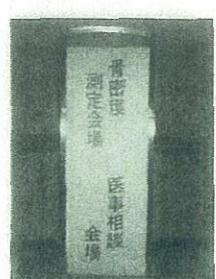
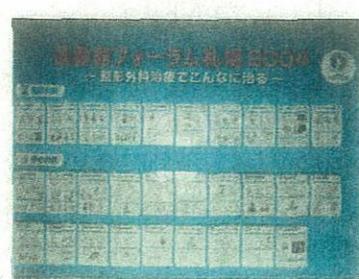
10月9日 新潟「関節の健康づくり“自分の脚で健やかに歩こう”」(約600名)

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～足腰元氣で、いきいきライフ～」(820名)

11月6日 東京「一緒に作ろう！元気な骨と関節トーク＆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。

「運動器の10年」日本委員会 会員（2006年4月現在）

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
日本脊椎インストラクション学会
日本側弯症学会
日本バイオマテリアル学会
日本マイクロサーボジャリー学会
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

支援会員（2）

骨と関節を守る会
日本せきずい基金

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

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 バッジ発売します！！

BJD バッジを1個100円（作成経費）で10個単位で発売します。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: bjdjapan@bjdjapan.org

URL: (日本) <http://www.bjdjapan.org/> (Sweden) <http://www.boneandjointdecade.org>



「運動指針」の普及啓発のためのアイデア

2006年7月12日
信藤直樹

1 前提

- ・雑誌編集者として、「いかに面白い話題作りをするか」「人々の共感を呼ぶことができるか」という視点で考えました。
- ・日本人すべてに共感を与えるような単一の企画はあり得ません。ここでは「生活習慣病に陥る一歩手前の中高年男性」にターゲットを絞ったアプローチ法を考えました。
- ・なぜなら、中高年女性より男性の方が問題が根深いと推測したからです。「どうせ自分なんてどうなっても構わない」と、後ろ向きに生きている中高年は男性の方がかなり多いのではないか？

2 アプローチの骨子

- ・自分の人生に後ろ向きになっている人が、簡単に運動を始めてくれるとは思えません。運動指針の内容を具体的に理解させる前に、「自分を心配してくれる人がいる」「自分の生き方を変えてみよう」と感じてもらう必要があります。
- ・つまり医療費削減のための運動指針ではなく、「あなたの自身のため」「あなたの幸せな人生のため」、行政が呼びかけをしているのだという姿勢が必要だと思います。

3 具体的な方法

第1案 絵本「がんばってきたあなたへ」の発行

イメージは、生命保険会社のCMで朗読されている谷川俊太郎の詩です。

社会で奮闘しながら生きてきたが、思うように結果が得られなかったり、身近な人間関係に恵まれなかつた中高年男性はたくさんいます。彼らの多くは疎外感を感じ、「周囲に迷惑がかかっても知るものか」という自虐的な生き方をしています。

彼らの強張った心を和らげるには簡単ではありませんが、ひとつの方法としてパンフレット程度の厚さの「絵本」をつくり、そこで「これまでよくがんばったね」「でも今は道に迷って疲れ果てているよね」「これからは、自分の幸せのために生きてみようよ」「あなたを心配している人は、きっといるよ」というメッセージを発信します。作者は女性がいいでしょう。教科書的な内容は入れず、人々の感性に訴えかけるものにします。

このパンフレット(絵本)を、健康診断の会場や公共施設、企業などを通じて配布します。

「厚生労働省がこういう珍しいものを作った」と話題になればマスコミも取り上げ、そこで二次的なプロモーション効果も期待できるのではないかでしょうか。

第2案 「迷子のおとなためのホームページ」の立ち上げと運営

上記の絵本は単発的かつ一方向的なものですが、それを継続的かつ双方向的にカバーしていくホームページを運営します。(厚生労働省所管の公益法人などで?)

コンセプトはこれまで述べたことと同じです。後ろ向きな中高年男性の心を少しずつ前向きに転化させていくのが目的です。

いろいろな企画が・表現方法が考えられますが、一番大事なのは「対話」だと思います。インターネットを通じて、女性のカウンセラーが中高年男性の悩みや愚痴を聞き、それに応えます。(あくまでメール上でやりとりで、応対者のプライバシーやセキュリティは完全に守られなくてはいけません)

数十年かけてネガティブになってしまった人の心は、すぐにポジティブにはなりません。その人が前向きな考えができるようになるまではかなりの時間、根気良く愚痴に付き合ってあげることが必要かもしれません。そのための方法としては、インターネットが一番現実的だと考えます。

インターネットを使うことによりさまざまな面倒が起こる危険はありますが、「対話」による具体的な成果も見込めるのではないかでしょうか?

運動指針の普及啓発・活用

39

増田和茂

運動指針小委員会
平成18年7月12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



クリックして検証。

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、環境化学生物質、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...

■「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。
©2006 JAPAN HEALTH PROMOTION & FITNESS FOUNDATION All Rights Reserved.

お問い合わせ | サイトマップ | 検索

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

2005.12.22
最新たばこ情報「未成年の喫煙」

2005.11.11
「第7回健康日本21推進国民会議」開催報告

2005.10.13
「今後の生活習慣病対策の推進について(中間とりまとめ)」

2005.7.20
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



財団法人健康・体力づくり事業財団



「健康日本21」



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

健康日本21とは ➞

実践の手引き ➞

地方計画事例集 ➞

健康増進法 ➞

国等の動き ➞

関連データ集 ➞

活動	TOPICS
■ 健康日本21全国大会	「健康日本21推進県セミナー」開催
■ 健康日本21推進国民会議	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)
■ 地方計画の策定状況について	安全健康快適フェア2006 開催のご案内
■ 国、自治体、団体の活動事例	「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
健康日本21 推進全国連絡協議会 	「第7回健康日本21推進国民会議」開催報告
関連サイト	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)
厚生労働省	「第6回健康日本21全国大会」開催報告
健康ネット	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」

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

The screenshot shows the homepage of the T-navi website. At the top left is the logo '健康・体力づくり' with a small icon of two people. At the top right is the copyright notice 'Copyright 2006 (財) 健康・体力づくり事業財団'. Below the logo is a large speech bubble containing the text '健康・体力づくりに役立つ情報を提供致します!'. Below this is a cartoon illustration of six people of different ages and ethnicities standing together. To the right of the illustration is a vertical navigation menu with four items: '健康・体力づくり情報' (with a green person icon), '健康日本21情報' (with a red hand icon), '(財)健康・体力づくり事業 財団情報' (with a blue eye icon), and 'トピックス' (with an orange pencil icon). At the bottom left is a red button labeled 'このサイトについて'.

上野千鶴子

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

平成18年7月刊行(発行日付) 第26号(通巻26号)
財団法人健康・体力づくり事業財団

健康づくり7

2006
No.339

■特集

こうして防ぐ! 熱中症

■健康最前線

NPOで産学連携

地域の健康づくりを総合的に支援する
島山県

〈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~」





財団法人健康・体力づくり事業財団



平成18年度高齢者体力つくり指導者講習会				
テーマ	日程	会場地	共催	主唱
高齢者の運動参加の意義と方法	6月15日（木）・16日（金）	ふれあいランド岩手（盛岡市）	岩手県教育委員会	岩手県生涯スポーツ推進協議会
	10月3日（火）・4日（水）	新潟会館、新潟市体育館（新潟市）	新潟県教育委員会	体力つくり新潟県民会議
	7月7日（金）・8日（土）	維新百年記念公園スポーツ文化センター（山口市）	山口県教育委員会	山口県体力つくり振興会議
	7月20日（木）・21日（金）	大分県立総合体育館（大分市）	大分県教育委員会	体力つくり運動推進大分県民会議

平成18年度青・中年体力つくり指導者講習会

テーマ	日程	会場地	共催	主唱
新・運動基準	12月12日（火）-13日（水）	金沢勤労者プラザ（石川県金沢市）	石川県	石川県健民運動推進本部
	11月9日（木）-10日（金）	もくせい会館（静岡県静岡市）	静岡県教育委員会	体力つくり静岡県民会議
	平成19年3月1日（木）-2日（金）	兵庫県立文化体育館（兵庫県神戸市）	兵庫県教育委員会	兵庫県体力づくり推進協議会
	平成19年2月15日（木）-16日（金）	サンアリーナせんだい（鹿児島県薩摩川内市）	鹿児島県教育委員会	健康かごしま21推進協議会



財団法人健康・体力づくり事業財団





財団法人健康・体力づくり事業財団





財団法人健康・体力づくり事業財団

