



# 健康づくりのための運動指針 2006

～生活習慣病予防のために～

<エクササイズガイド 2006>

運動所要量・運動指針の策定検討会

平成18年7月

## 【目次】

策定の趣旨	2
第1章 理論編	4
1. 身体活動・運動	5
2. 健康づくりのための身体活動量	7
(1) 身体活動量の目標	7
(2) 身体活動量と生活習慣病の発症リスクの関係	8
3. 体力	10
(1) 健康づくりのための体力	10
(2) 体力に応じた運動の必要性	10
第2章 実践編	11
1. 現在の身体活動量の評価	13
2. 現在の体力の評価	14
(1) 持久力の評価	14
(2) 筋力の評価	15
3. 身体活動量の目標設定	16
(1) 目標設定の考え方	16
(2) 体力に応じた運動	17
(3) 具体的事例	20
4. 目標を達成するために	24
(1) 目標を達成するためのアドバイス	24
(2) ステージに応じた目標達成のためのアドバイス	25
5. 運動を行うにあたって	31
(1) 安全に運動を行うための注意事項	31
(2) 準備運動・整理運動	32
参考資料1 身体活動のエクササイズ数表	34
参考資料2 ライフスタイルに応じた身体活動量を増加させるための事例集	37
参考資料3 広報の一例	44