

「運動基準・運動指針の改定に関する検討会」開催要綱

1. 目的

身体活動・運動分野における国民の健康づくりのための取組については、平成元年に「健康づくりのための運動所要量」を、平成5年度に「健康づくりのための運動指針」を策定し、平成18年に「健康づくりのための運動基準2006～身体活動・運動・体力～報告書」（以下「運動基準2006」という。）を取りまとめ、この運動基準に基づき、安全で有効な運動を広く国民に普及させることを目的として「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＞」（以下「エクササイズガイド2006」という。）を策定した。健康日本21に係る取組の一環として、これらの基準等を活用して身体活動・運動に関する普及啓発等に取り組んできたところである。

運動基準2006等の策定から6年以上が経過し、身体活動・運動に関する科学的知見が蓄積されていること、また、平成25年度から健康日本21（第2次）が開始することから、これらの内容を改定する必要性が生じている。また、日本人の歩数の減少等が指摘されており、身体活動・運動の重要性について普及啓発を一層推進する必要がある。

こうした状況を踏まえ、新たな科学的知見に基づき運動基準2006を改定するとともに、活用促進の観点からエクササイズガイド2006を見直すことを目的とし、厚生労働省健康局長の下、有識者の参集を求め、所要の検討を行う。

2. 主な検討事項

（1）運動基準2006の改定

- 身体活動量・運動量・体力の基準値
- ライフステージに応じた身体活動・運動の考え方
- 安全な実施のための留意事項

（2）エクササイズガイド2006の見直し

- 利用者の視点に立ったガイドの在り方

（3）普及啓発に係る方策について

3. 構成員

別紙参照

4. その他

- （1）検討会には、構成員の互選により座長を置き、検討会を統括する。
- （2）健康局長は、必要に応じ、構成員以外の有識者等に出席を求めることができる。
- （3）検討会は、原則として公開とする。
- （4）検討会の事務は、健康局がん対策・健康増進課において行う。
- （5）この要綱に定めるもののほか、検討会の運営に関し必要な事項は、検討会において定める。