

栄養士免許交付数の推移

	総数 (累計)	免許 交付数	免許取得資格	
			養成施設卒業	試験合格
昭和20～25年	7,070	—	—	—
30年	17,937	3,822	3,452	370
40年	94,705	10,029	9,971	58
50年	245,051	17,506	17,332	174
60年	433,378	19,259	19,246	13
平成7年	639,578	22,110	22,110	0
平成12年度	760,274	19,539	19,539	0
17年度	854,290	18,873	18,873	0
18年度	873,652	19,362	19,361	1
19年度	893,516	19,864	19,864	0
20年度	913,200	19,684	19,684	0
21年度	932,054	18,854	18,854	0
22年度	949,352	17,298	17,298	0

(平成7年までは12月末現在 資料：衛生行政報告例)

※平成22年度宮城県を除く

管理栄養士登録数の推移

	総数 (累計)	免許 交付数	免許取得資格		
			試験合格	附則特例	養成施設卒業
昭和40年	1,671	420	290	130	—
50年	9,878	1,566	226	155	1,185
60年	28,097	2,047	434	318	1,295
平成7年	71,733	5,250	5,225	0	25
12年	96,677	4,850	4,813	0	37
17年	122,807	7,637	7,633	0	4
18年	128,301	5,494	5,475	0	19
19年	135,804	7,503	7,488	0	15
20年	142,698	6,894	6,884	0	10
21年	149,455	6,757	6,742	0	15
22年	157,472	8,017	8,010	0	7
23年	165,950	8,478	8,469	0	9

(各年12月末現在 資料：厚生労働省健康局総務課生活習慣病対策室)

栄養士養成施設設置状況

	総計 (累計)	指定 施設数	種 類 別				
			大学	短大	うち専攻科		各 種 学 校
					—	—	
昭和25年	17	17	3	7	—	7	
30年	83	7	24	45	—	14	
40年	150	5	34	98	—	18	
50年	273	3	70	177	—	26	
	(30)	(0)	(29)			(1)	
60年	281	1	66	180	—	35	
	(30)	(0)	(29)			(1)	
平成7年	288	12	66	182	13	40	
	(29)	(0)	(29)				
12年	304	9	75	190	24	39	
	(41)	(8)	(40)			(1)	
17年	320	14	124	156	23	40	
	(102)	(10)	(97)			(5)	
18年	312	8	128	145	19	39	
	(108)	(6)	(103)			(5)	
19年	308	6	125	143	18	40	
	(111)	(3)	(105)			(6)	
20年	312	7	131	142	17	39	
	(118)	(7)	(112)			(6)	
21年	313	9	135	138	16	40	
	(125)	(7)	(118)			(7)	
22年	314	7	140	134	15	40	
	(130)	(5)	(123)			(7)	
23年	306	—	139	127	12	40	
	(130)	—	(123)			(7)	

(各年度当初現在 資料：厚生労働省健康局総務課生活習慣病対策室)

注：( )内は管理栄養士養成施設であり再掲である。

### 調理師免許交付数の推移

	総数 (累計)	免許 交付数	免許取得資格			
			養成施設 卒業	講習課程 修了	試験合格	附則講習 認定
昭和40年	557,747	39,890	1,975	167	26,642	11,106
50年	1,296,138	107,990	17,283	-	84,864	5,843
60年	2,108,260	62,804	20,039	-	42,738	27
平成 7年	2,726,183	63,352	22,751	3	40,591	7
17年度	3,335,981	50,059	20,008	2	30,049	0
20年度	3,471,467	41,958	17,386	-	24,571	1
21年度	3,513,989	42,522	16,448	-	26,060	14
22年度	3,555,679	41,690	15,546	-	26,143	1

(平成7年までは12月末現在 資料:衛生行政報告例) ※平成22年度宮城県除く

### 調理技術技能審査実施状況

	交付数	累計	試験科目					
			日本料理	西洋料理	麺料理	すし料理	中国料理	給食用 特殊料理
平成7年度	2,405	16,612	500 (6,822)	202 (3,309)	18 (240)	30 (891)	87 (1,329)	1,568 (4,021)
17年度	1,109	28,661	258 (10,521)	178 (5,042)	13 (398)	24 (1,137)	113 (2,561)	523 (9,002)
20年度	1,109	31,897	368 (11,478)	178 (5,579)	12 (447)	23 (1,211)	127 (2,919)	401 (10,263)
21年度	1,031	32,928	321 (11,799)	191 (5,770)	25 (472)	26 (1,237)	91 (3,010)	377 (10,640)
22年度	860	33,788	287 (12,086)	155 (5,925)	- (472)	28 (1,265)	88 (3,098)	302 (10,942)

( ):試験科目別累計 (資料:厚生労働省健康局総務課生活習慣病対策室)

### 調理師の就業届出状況

届出数	寄宿舍	学校	病院	事業所	社会福祉 施設	介護老人 保健施設
	1,734	41,511	27,074	8,697	44,688	8,426
	矯正施設	飲食店 営業	魚介類 販売業	惣菜 製造業	その他	合計
53	94,349	5,739	3,663	7,313	243,247	

注:東日本大震災の影響により、宮城県を除いて集計した数値である。

(資料:平成22年度衛生行政報告例)

### 調理師養成施設設置状況

	総数 (累計)	指定 施設数	廃止 施設数	種 類 別				
				短大別科	高校	専修学校	短期大学	その他
昭和40年	47	9	1	-	7	40	-	-
50年	212	10	3	5	59	148	-	-
60年	243	2	3	4	78	161	-	-
平成 7年	253	0	4	3	94	156	-	-
17年	271	7	6	3	102	153	10	3
20年	271	1	2	2	102	153	12	2
21年	274	5	2	2	105	153	12	2
22年	274	4	4	2	106	151	13	2

(各年度当初現在 資料:厚生労働省健康局総務課生活習慣病対策室)

健発第0802003号  
平成18年8月2日

各〔都道府県知事  
政令市長  
特別区長〕殿

厚生労働省健康局長

「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」について

近年、我が国においては、生活習慣病対策が重要な課題となっており、これまでも、運動所要量については「健康づくりのための運動所要量策定検討会の報告書について」(平成元年7月12日厚生省保健医療局健康増進栄養課)により「健康づくりのための運動所要量」を、運動指針については「健康づくりのための運動指針について」(平成5年5月19日健医発568号)により「健康づくりのための運動指針」を示してきたところである。また、今般の医療構造改革においては、内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)の考え方を取り入れた生活習慣病対策、特に身体活動・運動施策を推進し、国民や関係者の「予防」の重要性に対する理解の促進を図っていくこととしている。

このため、今般、これまでの種々の研究の成果に基づき、国民の健康の維持・増進、生活習慣病の予防を目的とした望ましい身体活動・運動及び体力の基準を新たに示すため、別添1のとおり「健康づくりのための運動基準2006」が策定されたところである。

また、この運動基準に基づいて、安全で有効な運動を広く国民に普及することを目的として、別添2のとおり「健康づくりのための運動指針2006(エクササイズガイド2006)」が策定されたところである。

この運動指針においては、現在の身体活動量や体力の評価と、それを踏まえた目標設定の方法、個人の身体特性及び状況に応じた運動内容の選択、それらを達成するための方法を具体的に示しており、今後はこれを運動面からの国民の健康づくり対策の根幹に据えるとともに積極的に活用して、普及啓発に努められるようお願いする。

## 健康づくりのための運動基準 2006～身体活動・運動・体力～ (概要)

この度、健康づくりのための運動所要量を見直し、身体活動量と運動量の基準値を設定した。具体的には、身体活動を主体として健康づくりをする人であれば、毎日 8,000～10,000 歩の歩行が目安であり、運動を主体とする人では、ジョギングやテニスを毎週約 35 分間、速歩では 1 時間の実施が目安となった。

1. 本報告書は、平成 17 年 8 月 8 日に設置した「運動所要量・運動指針の策定検討会」の健康づくりのための運動所要量に関する報告書であり、平成元年に作成された「健康づくりのための運動所要量」を基本として現在の科学的知見に基づき作成したものである。
2. 平成元年策定の健康づくりのための運動所要量と大きく異なる点は、生活習慣病を予防する観点を重視して、① 内外の文献を精査し（システマティック・レビュー）、身体活動量・運動量・体力（最大酸素摂取量）の基準値をそれぞれ示したこと、② 生活習慣病予防と筋力を含むその他の体力との関係についても検討したこと等が挙げられる。
3. 健康づくりのための身体活動・運動量の基準値
  - ① 身体活動量 : 23 メッツ・時/週  
(強度が 3 メッツ以上の活動で 1 日当たり約 60 分。歩行中心の活動であれば 1 日当たり、およそ 8,000～10,000 歩に相当)
  - ② 運動量 : 4 メッツ・時/週  
(例えば、速歩で約 60 分、ジョギングやテニスで約 35 分)
4. 健康づくりのための性・年代別の最大酸素摂取量の基準値 (ml・kg<sup>-1</sup>・分<sup>-1</sup>)

	20 歳代	30 歳代	40 歳代	50 歳代	60 歳代
男性	40	38	37	34	33
女性	33	32	31	29	28
5. 本報告書は、健康と身体活動・運動・体力との関係について、現時点での科学的知見に基づき、作成したものであり、未解明の部分も含めて今後新たな知見を蓄積するために、今後より一層研究を推進し、新たな科学的知見を蓄積するとともに、本報告書も定期的に改定することが必要である。

# 健康づくりのための運動について

(健康づくりのための運動指針 2006 (イサイクガイド 2006))

## 1 健康づくりのために身体を動かしたい方へ

### ■日常生活での健康づくり

日常生活の中で、次の目標を達成するように意識して歩きましょう。



普通歩行

▶▶▶▶ 1日あたり ▶▶▶▶ **60分** 約4kmに相当

▶▶▶▶ 1週間あたり ▶▶▶▶ **7時間** 約28kmに相当

歩数計を使って歩数を計測する場合は、日常生活で意識されていない歩数(1日あたり 2,000~4,000 歩)を加え、1日あたり約1万歩(1週間あたり約7万歩)を目標にしましょう。

### ■運動での健康づくり

日常生活で身体を動かすことに加え、ライフスタイルと体力に応じた運動を行うように心がけましょう。例えば、次の運動量を目標にしましょう(※)。

#### 速歩の場合



▶▶▶▶ 1週間あたり ▶▶▶▶ **60分** 約6kmに相当

#### ジョギングの場合



▶▶▶▶ 1週間あたり ▶▶▶▶ **35分** 約4kmに相当

※ この場合は、1日あたりの普通歩行の目標は50分(1週間あたり350分)となります。

## 2 内臓脂肪が気になる方へ

内臓脂肪を減らしてメタボリックシンドロームを改善するためには、1週間あたり次の運動量を目標にしましょう。ただし、運動習慣のない方は、この5分の1程度の量から始め、徐々に運動量を増やすようにしましょう。

#### 速歩の場合



▶▶▶▶ 1週間あたり ▶▶▶▶ **150分** 約15kmに相当

#### ジョギングの場合



▶▶▶▶ 1週間あたり ▶▶▶▶ **90分** 約11kmに相当

注) 体力に応じた運動を行うとともに、運動の前後に準備・整理運動を行いましょ。より詳しい情報は厚生労働省ホームページ (<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/undou.html>) をご覧ください。

## 健康増進施設の厚生労働大臣認定制度の概要

根 拠	健康増進施設認定規程(昭和63年厚生省告示第273号)		
認定を行う者	厚生労働大臣		
認定期間	10年間		
施設類型	運動型	温泉利用型	温泉利用プログラム型
認定要件	<p>①有酸素運動、筋力強化運動等を安全に行うことのできる設備(トレーニングジム、運動フロア及びプールの全部又は一部)</p> <p>②体力測定、運動プログラム提供及び応急処置のための設備</p> <p>③健康運動指導士又はこれと同等以上の能力を有すると認められる者及び運動指導を行う者の配置          * 同等以上の能力を有する者          健康運動指導士の養成カリキュラムと同等以上の内容の講習会を受講し資格を取得した者          * 運動指導を行う者          健康運動指導士又はこれと同等以上の能力を有すると認められる者が望ましい。</p> <p>④医療機関と適切な連携関係を有していること</p> <p>⑤継続的利用者に対する指導を適切に行っていること</p>	<p>⑥健康増進のための温泉利用を          実践するための設備の配置(全身          及び部分浴槽、圧注浴槽又は気          泡浴槽、蒸気浴設備又は熱気浴          設備等)</p> <p>⑦温泉利用指導者の配置</p>	<p>①体重・血圧測定、温泉          利用プログラム提供、生活          指導及び応急処置のた          めの設備の配置</p> <p>②温泉利用プログラムを実          践するための設備の配          置</p> <p>③温泉入浴指導員の配          置</p> <p>④医療機関と適切な連          携関係を有していること</p>
認定施設数	381施設	20施設	37施設
医療費控除制度 の概要	指定運動療法施設におい て、健康スポーツ医等か ら処方箋を受け運動療法 を行なった場合、施設利 用料が所得税の医療費 控除の対象となる。	温泉利用型施設において、温 泉療法の知識・経験を有する 医師の指示に基づく治療のた めの温泉療法を受けた場合、 施設利用料等が所得税の医 療費控除の対象となる。	/
指定運動療法施 設認定要件	<p>①大臣認定健康増進施設(運動型又は温泉利用型)であること</p> <p>②健康運動指導士又はこれと同等以上の能力を有すると認められる者及び健康運動実践指導者又はこれと同等以上の能力を有すると認められる者が配置されていること</p> <p>③提携医療機関の担当医が健康スポーツ医(日本医師会資格)等であること</p> <p>④1回毎の施設利用料金が5千円以内に設定されていること</p> <p>⑤会員以外の者に運動療法等のための利用を認めること等</p>		
指定施設数	203施設	3施設	

※施設数はH23.12.26現在