

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・靭帯・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

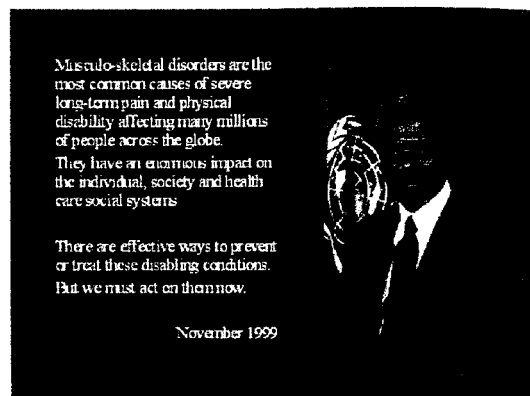
関節疾患(リウマチ性疾患、変形性関節症)、脊椎疾患、骨粗鬆症、四肢の外傷、小児の運動機能障害、スポーツ障害

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)

<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>チェコ共和国</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>ホーランド</u>	
<u>グアテマラ</u>	<u>ギリシャ</u>	<u>ドイツ</u>	<u>ホルトガル</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>ニカラグア</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>パキスタン</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>プエルトリコ</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>ブラジル</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>ホンジュラス</u>	<u>モリタニア</u>	<u>ヨルダン</u>	<u>フィリピン</u>	
<u>ボリビア</u>	<u>トルコ</u>	<u>レバノン</u>	<u>ベトナム</u>	
<u>メキシコ</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）

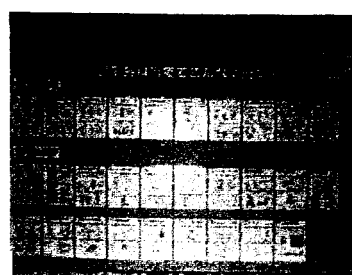
10月10日 札幌「整形外科治療でこんなに治る」（約450名）

10月24日 岡山「老いに負けない体カづくり」（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。



2005年

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	中国・四国整形外科学会	中部整形外科災害外科学会
転倒予防医学研究会	東北整形災害外科学会	西日本整形・災害外科学会
日本足の外科学会	日本運動器移植・再生医学研究会	日本運動器リハビリテーション学会
日本肩関節学会	日本関節鏡学会	日本義肢装具士協会
日本靴医学会	日本股関節学会	日本骨・関節感染症学会
日本骨形態計測学会	日本骨折治療学会	日本骨粗鬆症学会
日本骨代謝学会	日本作業療法士協会	日本小児整形外科学会
日本人工関節学会	日本整形外科学会	日本整形外科スポーツ医学会
日本脊髄障害医学会	日本脊椎インストルメンテーション学会	日本脊椎脊髄病学会
日本創外固定・骨延長学会	日本側彎症学会	日本手の外科学会
日本軟骨代謝学会	日本バイオマテリアル学会	日本膝関節学会
日本肘関節学会	日本マイクロサージャリー学会	日本末梢神経学会
日本腰痛学会	日本リウマチ学会	日本リウマチ・関節外科学会
日本理学療法士協会	日本リハビリテーション医学会	日本臨床整形外科医会
日本臨床バイオメカニクス学会	日本臨床リウマチ学会	脳性麻痺の外科研究会
東日本整形災害外科学会	北海道整形災害外科学会	

(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



「健康ネット」

「お問い合わせ」|「サイトマップ」

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



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いただけます。

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 ▶▶

2005.4.6 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〉

2005.4.4 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

2005.3.3
たばこ情報「たばこ規制枠組条約」について

2005.1.10
「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

■「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」|「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て、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.



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 >>>

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

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推進場セミナー」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

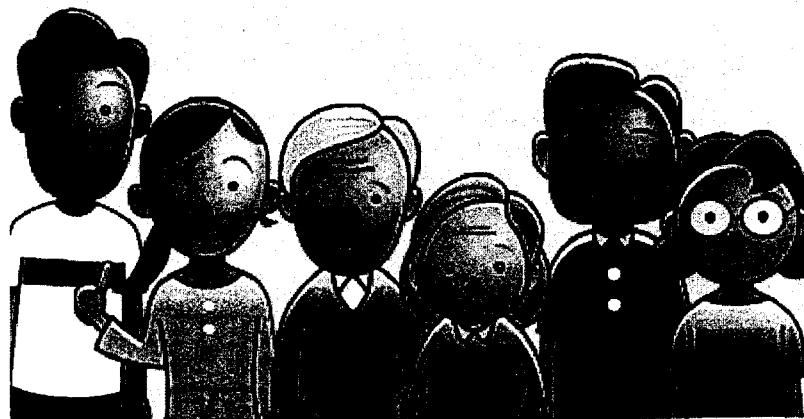


「Tナビ」

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



みんなの健康・体力づくりを応援します

健康づくり事業財団
HEALTHY LIFE CREATION FOUNDATION

健康づくり

2006

7

No.339

■特別

こうして防ぐ！ 熱中症

■健康増進

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

◎特別連載

楽しいフィットネスプログラム
「アクアエクササイズ」
効果と楽しみのある方法



平成18年度版
健康運動指導士への道
 HEALTH FITNESS PROGRAMMER
 健康運動指導士養成講習会のご案内

HEALTH FITNESS PROGRAMMER

HEALTH FITNESS EXAMINER

健康・体力づくり事業財団
 JAPAN HEALTH PROMOTION & FITNESS FOUNDATION

平成18年度版
健康運動実践指導者への道
 HEALTH FITNESS INSTRUCTOR
 健康運動実践指導者養成講習会等のご案内

HEALTH FITNESS INSTRUCTOR

HEALTH PROMOTION & FITNESS FOUNDATION

HEALTH FITNESS INSTRUCTOR

健康・体力づくり事業財団
 JAPAN HEALTH PROMOTION & FITNESS FOUNDATION



- 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?

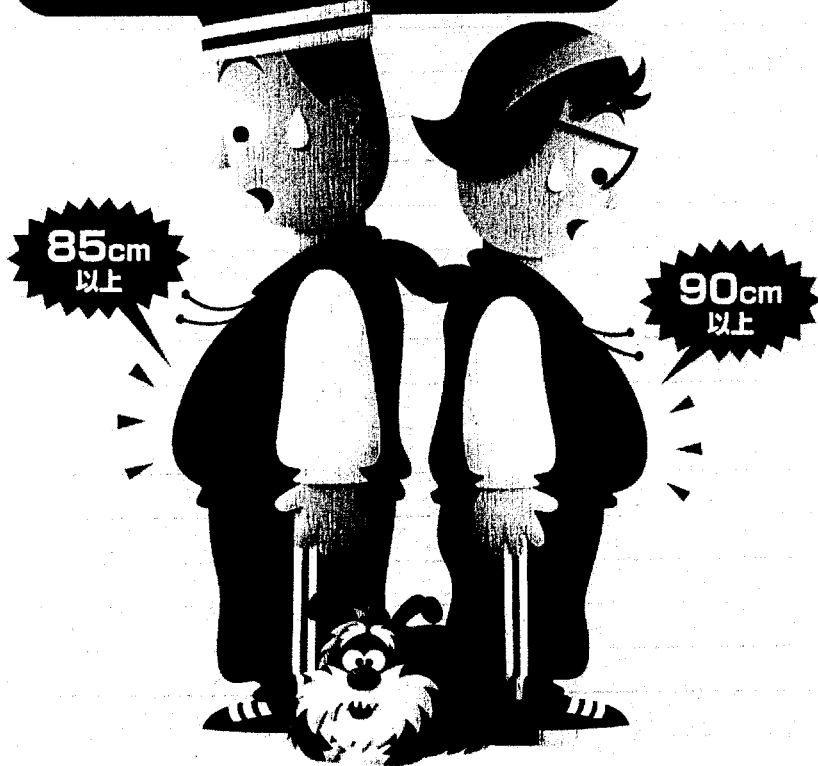
内臓脂肪型肥満の人は
ご用心!

あなたを応援します



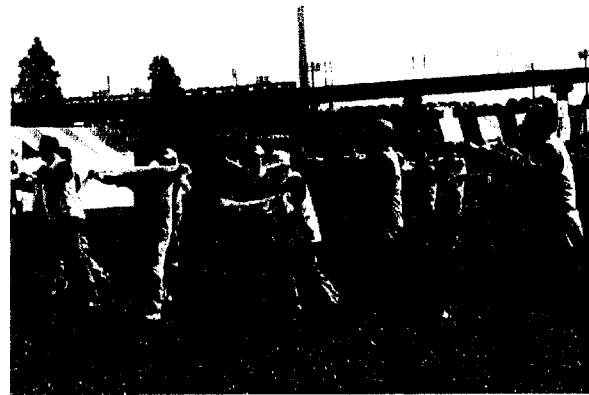
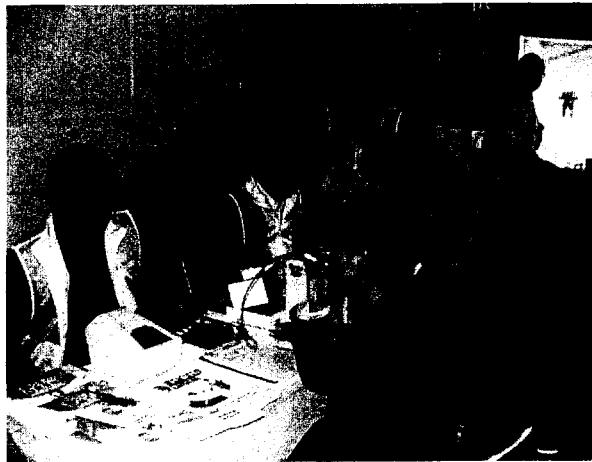
健康日本21

監修
多田 羅 浩三
放送大学教授



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

