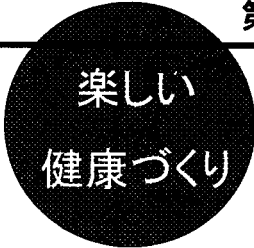


「健康づくりのための運動指針2006（案）」の  
普及・活用方針について

- 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



# 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  
齋藤 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

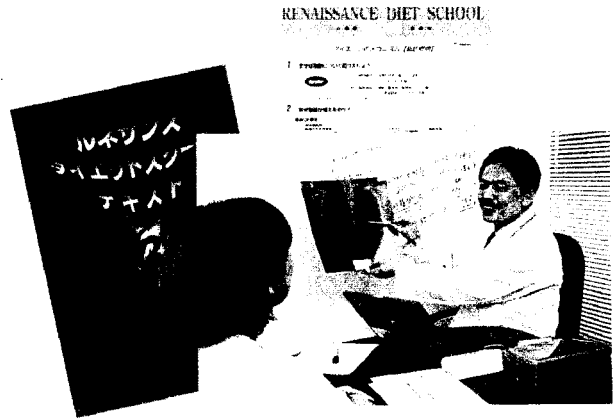


・会員向け会報誌や、お客様用HPを使って、運動指針に関する考え方や、標語を広く告知します。  
(既に食事バランスガイドでは、告知準備を進めています。)

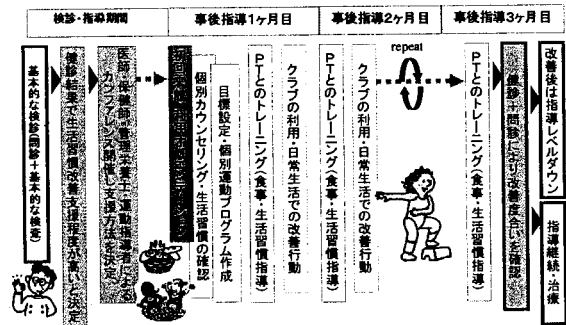
・フィットネス業界や、財界等での発言・取材等の広報活動を通じ、運動指針や標語を広めます。



- ・フィットネスクラブで提供するコースメニューや、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。

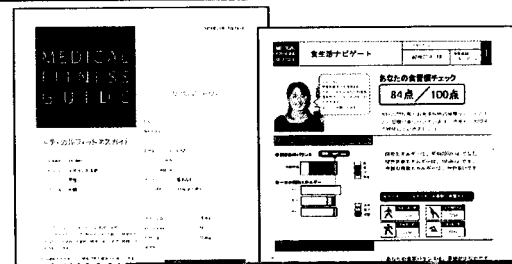


- ・医師と連携したメディカルフィットネスや、3~6ヶ月間での保健指導プログラムに運動指針の考え方を盛り込み、商品化します。



個別指導:運動計画・生活習慣改善計画・運動指導

- ・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、リサーチクエスションの抽出
  - 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

社団法人 日本栄養士会



# 管理栄養士・栄養士に対する周知

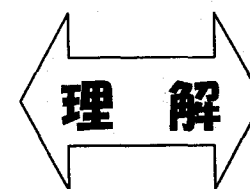
## 【栄養日本への掲載】

- ・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。

管理栄養士  
・栄養士

## 【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・  
運動指針に  
基づいた  
栄養指導・  
栄養相談の  
展開

- ✓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

社団法人

日本栄養士会