

第4回運動指針小委員会

日時:平成18年7月12日(水)

10:00 ~ 12:00

場所:虎ノ門パストラル アジュール(新館6階)

次 第

I 開 会

II 議 題

- (1) 「健康づくりのための運動指針2006(案)」について
- (2) 「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
- (3) その他

III 閉 会

〈配布資料一覧〉

資料1 「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～(案)」

資料2 「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

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～

副題：エクササイズガイド 2006

(案)

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	12
2. 現在の体力の評価	13
(1) 持久力の評価	13
(2) 筋力の評価	14
3. 身体活動量の目標設定	15
(1) 目標設定の考え方	15
(2) 体力に応じた運動	16
(3) 具体的事例	19
4. 目標を達成するためには	23
(1) 目標を達成するためのポイント	23
(2) ステージに応じた目標達成のためのヒント	24
5. 運動を行うにあたって	30
(1) 安全に運動を行うための注意事項	30
(2) 準備運動・整理運動	31
参考資料1 身体活動の個数表	33
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	36

策定の趣旨

策定の趣旨

- 近年、我が国において、生活習慣病対策が重要な課題となっています。そこで、これまでの種々の研究の成果に基づいて、生活習慣病を予防するための身体活動量、運動量及び体力の基準値が「健康づくりのための運動基準 2006—身体活動・運動・体力—」（運動基準）において示されました。
- 本検討会では、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することを目的として、今回、「健康づくりのための運動指針 2006」（運動指針）を策定しました。この運動指針においては、現在の身体活動・運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ました。
- この運動指針では、健康な成人の方を対象としていますが、体力には個人差があり、それによって適正な運動の強さが異なるため、健康であっても歩行より強い運動を開始する際には、本指針の内容をしっかりと理解するとともに、持病のある方は、かかりつけの医師に相談して、安全に運動を実施するようにしましょう。
- また、生活習慣病予防のためには、継続して運動を実施することが重要です。このためには、まず、無理をせずに日常生活の中での活動量を増やすことから始めていくことが推奨されます。例えば、通勤・通学時の歩行や家事は、多くの国民が日常生活の中で手軽に行うことができる活動です。
- さらに、生活習慣病を予防するためには、身体活動量を増やすことに加えて、食事や休養のあり方も重要です。食事については、「食事バランスガイド」を参考にバランスのとれた栄養素の摂取やカロリーの過剰摂取とならないよう適切な食事を心がけましょう。

第 1 章 理論編

1. 身体活動・運動

この運動指針においては、身体活動、運動、生活活動を以下のとおりに定義しました。

①「身体活動」

安静にしている状態より多くのエネルギーを消費する全ての動きのことをいいます。

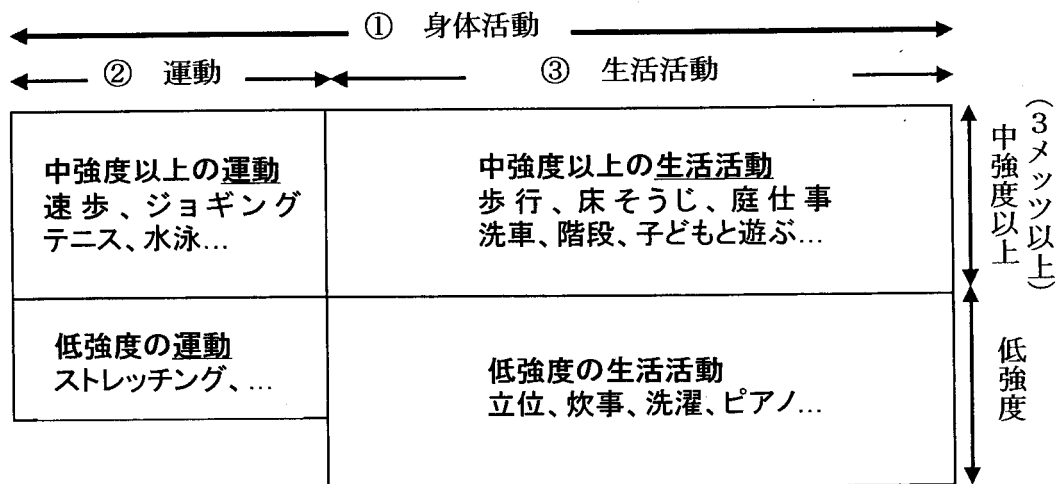
②「運動」

身体活動のうち、体力の維持・向上を目的として計画的・意図的に実施するものをいいます。

③「生活活動」

身体活動のうち、運動以外のものをいいます。

図1 身体活動・運動・生活活動



身体活動の強さと量については、以下のとおり「メッツ」と「個」という単位を用いることにしました。

①メッツ (強さの単位)

身体活動の強さを、安静時の何倍に相当するかで表す単位で、座って安静にしている状態が1メッツ、普通歩行が3メッツに相当します。

②個 (メッツ・時) (量の単位)

身体活動の量を表す単位で、身体活動の強度(メッツ)に身体活動の実施時間(時)をかけたものです。より強い身体活動ほど短い時間で1個となります。

(例)

3メッツの身体活動を1時間行った場合：3メッツ× 1時間＝3個

6メッツの身体活動を30分行った場合：6メッツ×1/2時間＝3個

【参考】 1個の身体活動量に相当するエネルギー消費量

1個の身体活動量に相当するエネルギー消費量は、個人の体重によって異なります。具体的には、以下の簡易換算式から算出することができます。この式から算出した体重別のエネルギー消費量を下の表にまとめていますので、自分の身体活動量の目標に対応したエネルギー消費量を確認してみましょう。

簡易換算式：エネルギー消費量(kcal) = 1.05 × 個 (メッツ・時) × 体重(kg)

1個の身体活動量に相当する体重別エネルギー消費量

体重	40kg	50kg	60kg	70kg	80kg	90kg
エネルギー消費量	42kcal	53kcal	63kcal	74kcal	84kcal	95kcal

【参考】 身体活動の単位に「カロリー (cal)」を用いていない理由

一般的にエネルギー消費量として用いられる「カロリー (cal)」を用いた場合には、個人の体重によって差が生じてしまいます。例えば、40kgの人と80kgの人とでは、同じ内容の身体活動を行った場合でも消費するカロリーに2倍の差が生じます。このため、生活習慣病予防のために必要な身体活動量を個人の体重に関係なく示すために、この運動指針では「メッツ」と「個」という単位を用いています。

2. 健康づくりのための身体活動量

(1) 身体活動量の目標

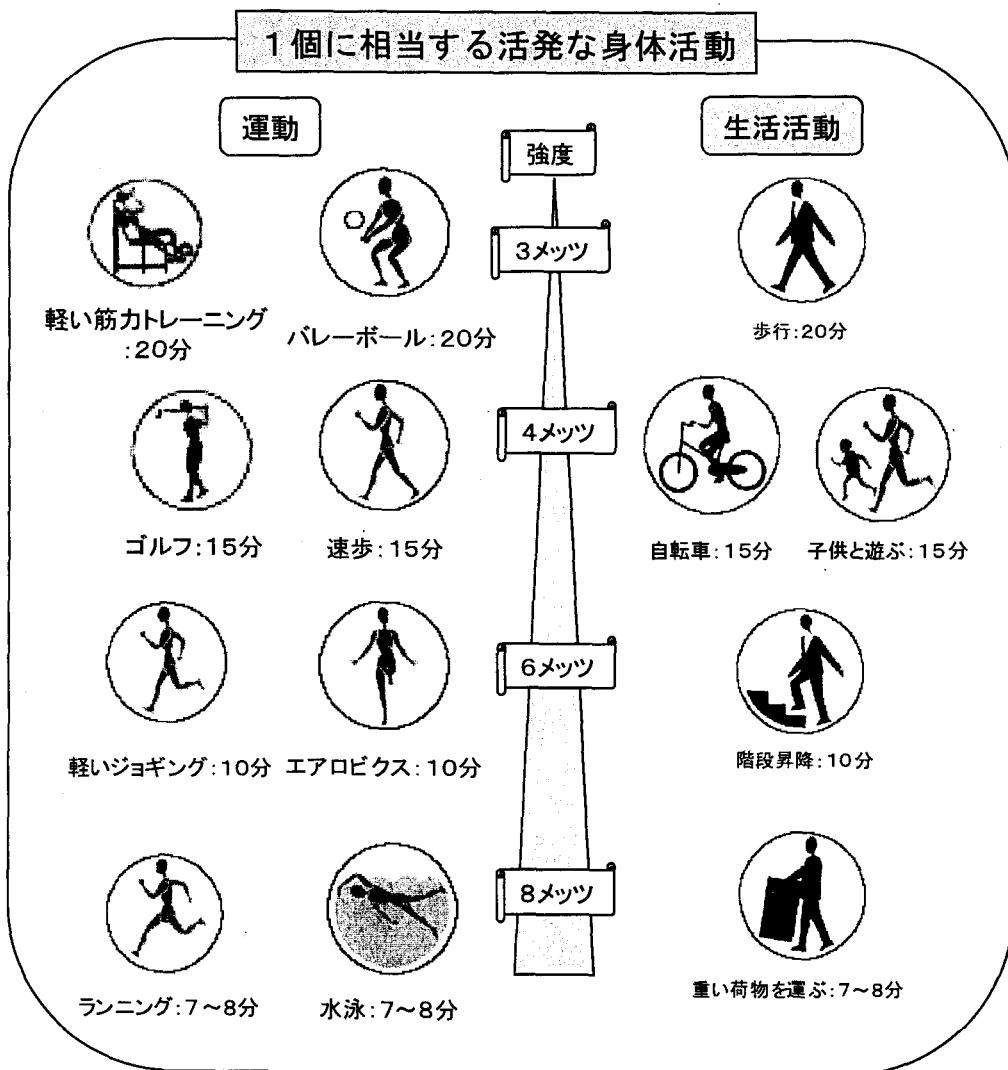
目標は、
週 23 個(メッツ・時)の活発な身体活動(運動・生活活動)!
そのうち 4 個は活発な運動を!

健康づくりのための身体活動量として、週に 23 個以上の活発な身体活動(運動・生活活動)を行い、そのうち 4 個以上の活発な運動を行うことを目標としました。

これは、身体活動・運動と生活習慣病との関係を示す内外の文献から生活習慣病予防のために必要な身体活動量、運動量の平均を求めて設定したものです。

なお、この目標に含まれる活発な身体活動とは、3メッツ以上の身体活動で、例えば、座って安静にしている状態は1メッツですが、このような3メッツ未満の弱い身体活動は目標に含みません。

図2 1個に相当する活発な身体活動



(2) 身体活動量と生活習慣病の発症リスクの関係

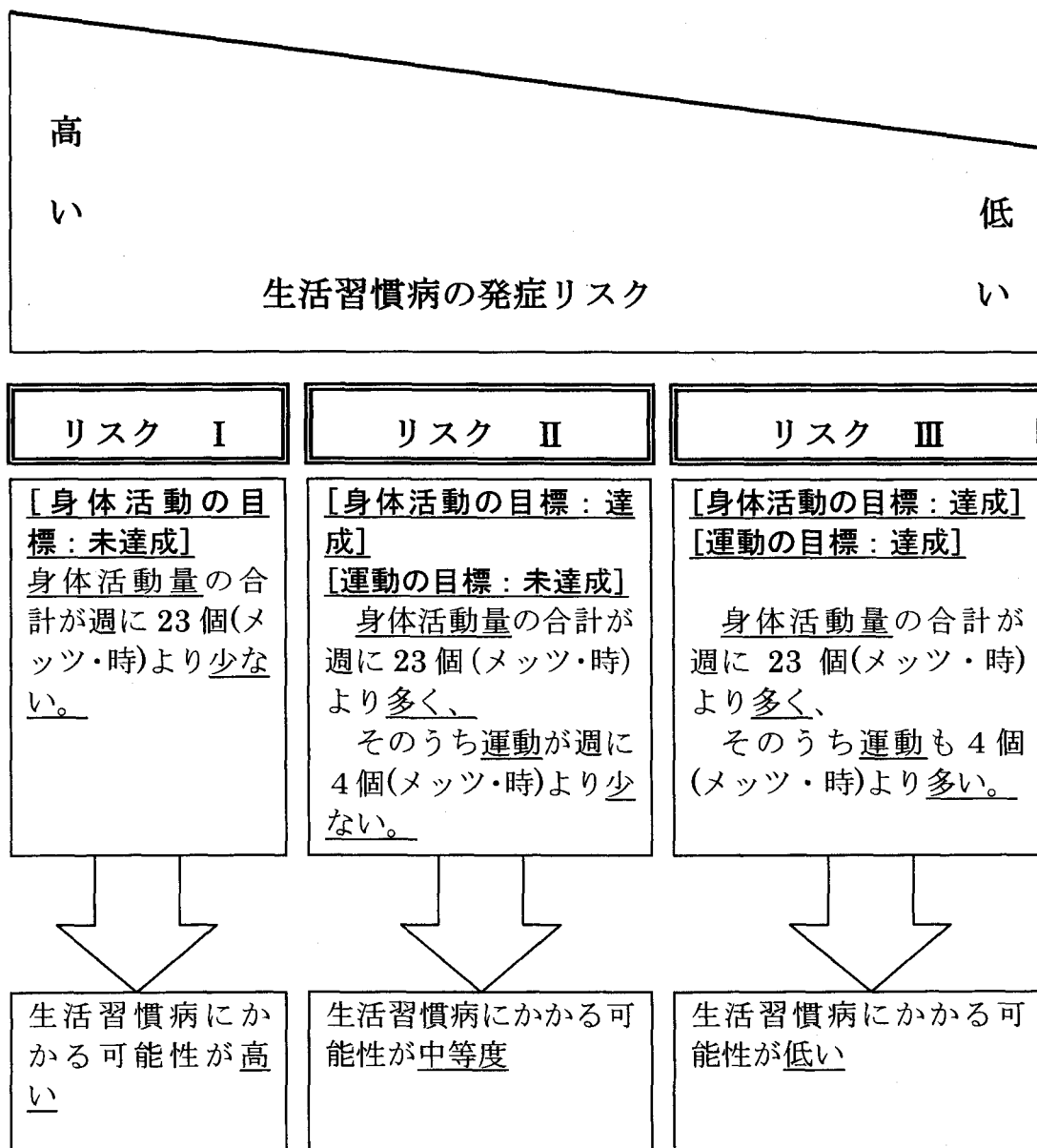
身体活動量と生活習慣病の発症リスクとの関係を示すと、図3のようになります。

活発な身体活動を行うと消費エネルギーが増え、身体機能が活性化することにより、糖や脂質代謝が活性化し、さらには内臓脂肪が減少します。

その結果、血糖値や脂質異常の改善、血圧の正常化により生活習慣病の予防につながるものと考えられます。

さらに、運動による体力の向上も生活習慣病の予防に効果があるとされています。

図3 生活習慣病の発症リスクと身体活動量



【参考】内臓脂肪減少のための身体活動量

～メタボリックシンドロームの該当者・予備群の方へ～

生活習慣病予防のための身体活動量の目標について「(1)身体活動量の目標」で説明しましたが、ここでは「メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)」に該当する方やその予備群の方が運動を行うことによって内臓脂肪を減らし、メタボリックシンドロームの改善を図るために必要な運動量について説明します。

(ア) 内臓脂肪を減らす必要性

メタボリックシンドロームの該当者とは、内臓脂肪型肥満(腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上)に加え、高血糖、血中脂質異常、高血圧の3つのうち2つ以上を合併した状態で、予備群とは内臓脂肪型肥満に加えて3つのうち1つを合併した状態です。

メタボリックシンドロームの該当者・予備群は複数のリスクが重なることにより、心筋梗塞や脳卒中を発症する可能性が非常に高くなるとされています。

メタボリックシンドロームは、運動量の不足や過食を始めとする好ましくない生活習慣に原因があると考えられています。運動量の増加と食事の改善により、内臓脂肪を減少させてメタボリックシンドロームを改善し、心筋梗塞や脳卒中のリスクを軽減することが期待できます。

(イ) 運動と食事改善の併用が効果的

腹囲の1cm減少は約1kgの内臓脂肪の減少に相当します。内臓脂肪を1kg減少させるためには運動によるエネルギー消費量の増加と食事改善によるカロリー摂取量の減少を合わせて約7,000kcalが必要となります。例えば1ヶ月かけて1cm腹囲を減少させるためには、1日当たり約230kcalが必要となります。

一般に、運動のみで内臓脂肪を減少させるのに比べ、食事改善と合わせて行った方が体重の減量がしやすく、内臓脂肪の減少量も大きくなります。そこで、運動に加えて「食事バランスガイド」等を参考に食事の改善を行うことにより、内臓脂肪の減少量を大きくすることが可能となります。

(ウ) 内臓脂肪減少のために必要な運動量

健康づくりのための身体活動量として、週4個の運動を目標としましたが、運動量と内臓脂肪減少との関係を示す文献より、内臓脂肪を確実に減少させるためには、週に10個程度かそれ以上の運動量が必要と考えられます。30分間の速歩を週5回行うと10個の運動量に相当します。

食事摂取量を変えないまま週10個程度の運動量を増加させることにより、1ヶ月で1～2%近くの内臓脂肪が減少することが期待されます。

3. 体力

(1) 健康づくりのための体力

体力とは、身体活動を行う能力に関連する複数の要素から構成され、その要素には持久力、筋力、バランス能力、柔軟性などがあります。

この運動指針では生活習慣病予防との関係が明らかで、国民が実践し、自己評価することができる「持久力」と「筋力」について取り上げました。

持久力、筋力が高いと生活習慣病の発症リスクが低くなることが明らかとなっており、運動を行ってこれらの体力を向上させることにより、生活習慣病を予防することが期待されます。

(2) 体力に応じた運動の必要性

運動を行うにあたっては、現在の自分の体力に応じた運動内容を選択していくことが重要です。体力に応じた運動を選択することにより、運動を効果的に安全に行うとともに爽快感が得られ、気分や不安な気持ちを改善するなどの心理的な効果も期待できます。

一方、自分の体力レベルより低い運動を行うとなかなか効果が現れなかったり、逆に、自分の体力に合わないような過度な運動を行うと怪我の原因となったり、翌日以降に極度な筋肉痛を起こして運動が継続できなくなったりして、期待した効果が得られなくなってしまいます。

また、持久力を中心とした運動を行うのか、筋力を中心とした運動を行うのかなど、持久力を高めるためのジョギングやランニング、筋力を高めるためのウェイトトレーニングをどのような配分で行うのかを決定し、その前後にストレッチを加えた準備・整理運動などを自分の目標とする体力の向上に向けてバランス良く行うことが重要です。

その際には、健康運動指導士をはじめとする運動の専門家に相談することにより、より安全で効果的な運動ができるでしょう。

第2章 実践編

1. 現在の身体活動量の評価

あなたの現在の身体活動量を評価してみましょう。

身体活動量の目標（23 個）、運動量の目標（4 個）と比べて現在の身体活動量がどうなっているか、下のチェックシートを使ってチェックしてみましょう。

身体活動量評価のためのチェックシート

	活動内容					運動	生活活動	合計
月						個	個	個
火						個	個	個
水						個	個	個
木						個	個	個
金						個	個	個
土						個	個	個
日						個	個	個
合計						個	個	個

1 個に相当する運動の例

活動内容	時間(分)
ボーリング、バレーボール、フリスビー、ウェイトトレーニング(軽・中強度)	20
速歩、体操(ラジオ体操など)、ゴルフ(カートを使って)、卓球、バドミントン、アクアビクス、太極拳	15
軽いジョギング、ウェイトトレーニング(高強度)、ジャズダンス、エアロビクス、バスケットボール、水泳(ゆっくり)、サッカー、テニス、スキー、スケート	10
ランニング、水泳、柔道、空手	7~8

1 個に相当する生活活動の例

活動内容	時間(分)
普通歩行、床掃除、荷物の積み下ろし、子どもの世話、洗車	20
速歩、自転車、介護、庭仕事、子どもと遊ぶ(歩く/走る、中強度)	15
芝刈り(電動芝刈り機を使って、歩きながら)、家具の移動、階段の上り下り、雪かき	10
重い荷物を運ぶ	7~8

* その他の運動・生活活動については、「参考資料1 身体活動の個数表」(P33)を参照してください。

2. 現在の体力の評価

体力に応じた運動を行うためにあなたの現在の体力を評価してみましょう。体力の評価には様々な方法がありますが、ここでは自分で出来る簡単な持久力と筋力の評価方法を取り上げます。なお、正確な体力の測定を行いたい場合は健康運動指導士をはじめとする運動の専門家がいる施設で測定してもらうことをお勧めします。

(1) 持久力の評価

持久力についてはその代表的な項目である全身持久力の評価方法について取り上げます。

- ① 3分間「ややきつい」と自分の感じる速さで歩き、その距離を測定します。
- ② 測定した距離 (m) から、下の表1であなたの持久力について評価してみましょう。
- ③ 測定した距離 (m) が、あなたの性・年代に対応する表1の距離以上の場合は、あなたの現在の持久力は、生活習慣病予防のために目標となる持久力にほぼ達しています。
- ④ 一方、測定した距離 (m) が表1の距離未満の場合は、目標となる持久力に達していません。

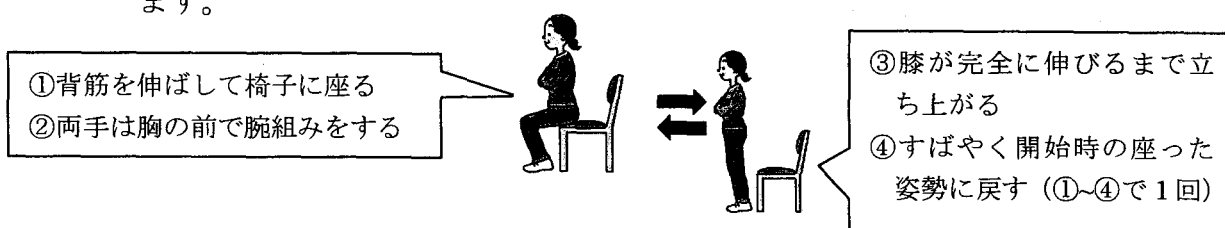
表1 性・年代別の歩行距離

		20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代
男性	3分間の歩行距離 (m)	375	360	360	345	345
	歩行速度 (m/分)	125	120	120	115	115
女性	3分間の歩行距離 (m)	345	345	330	315	300
	歩行速度 (m/分)	115	115	110	105	100

(2) 筋力の評価

筋力については、特に下肢の筋力が加齢による影響を受けることから、ここでは下肢の筋力の評価方法を取り上げました。

- ① 下に示す椅子の座り立ちを 10 回行い、ストップウォッチで時間を測定します。



- * 椅子は動きにくい、安定した物を使いましょう。
- * 素足または踵が低い靴をはいて行いましょう。
- * 息は止めないようにしましょう。
- * 強い膝痛、腰痛の自覚症状のある場合は実施しないで下さい。

- ② 測定した時間 (秒) から、下の表 2 で自分の筋力を評価しましょう。座る姿勢に戻したときに臀部が椅子につかない場合や膝が完全に伸びていない場合は回数に数えません。
- ③ 測定した時間 (秒) の結果が、あなたの性・年代に対応する表 2 の「普通」又は「速い」に該当する場合は、あなたの現在の筋力は、生活習慣病予防のために目標となる筋力にほぼ達しています。
- ④ 一方、表 2 の「遅い」に該当する場合は目標となる筋力に達していません。

表 2 性・年代別の時間 (秒)

年齢 (歳)	男性			女性		
	速い	普通	遅い	速い	普通	遅い
20-39	-6	7-9	10-	-7	8-9	10-
40-49	-7	8-10	11-	-7	8-10	11-
50-59	-7	8-12	13-	-7	8-12	13-
60-69	-8	9-13	14-	-8	9-16	17-
70-	-9	10-17	18-	-10	11-20	21-

3. 身体活動量の目標設定

(1) 目標設定の考え方

ここでは、健康づくりのための身体活動量の目標を達成するための具体的な目標設定の方法について説明します。現在の自分の身体活動量に応じてどのような目標を設定するか考えてみましょう。

**いつでも、どこでも、楽しく歩こう1日1万歩！
自分に合った運動でいい汗かこう、週合計60分！**

健康づくりのための身体活動量の目標である週23個の身体活動を歩数に換算すると、1日当たりおよそ8,000～10,000歩位となります。

また、週4個の運動は速歩なら約60分、テニスなら約35分に相当します。

(ア) 身体活動量の目標設定

身体活動量の評価結果から現在の身体活動量が目標と比べてどうなっているのか把握しましょう。

現在の身体活動量が目標に達していない人は、まず日常生活の中での歩行や自転車などの生活活動を増やし、身体活動量の目標を達成することを目指しましょう。歩数計を用いて歩数を計ることは、体重を測るのと同様に、手軽にできますので、是非始めてみましょう。

目標を達成されている方は、現在の身体活動量を維持するとともに、体力の評価結果に応じた運動を行って体力の向上を目指しましょう。

(イ) 運動量の目標設定

身体活動量の評価結果から現在の運動量が目標と比べてどうなっているのか把握しましょう。運動量の目標を設定し、運動を実施するにあたっては、現在の運動習慣と体力に応じた目標を設定することが重要です。

運動習慣のない方は、週に2個から始め、慣れてきたら4個を目標に少しずつ運動量を増加させましょう。

既に運動を週に4個以上実施している方は、10個を目標に運動量を増やすようにしましょう。

また、運動を行うにあたっては、体力の評価結果より得られた体力の状況に応じて、自分の目的とする体力を安全かつ効果的に向上させるための運動を行うことが有効です。「(2) 体力に応じた運動」(P16)を参考にし目標を達成するための運動を行いましょ。

(2) 体力に応じた運動

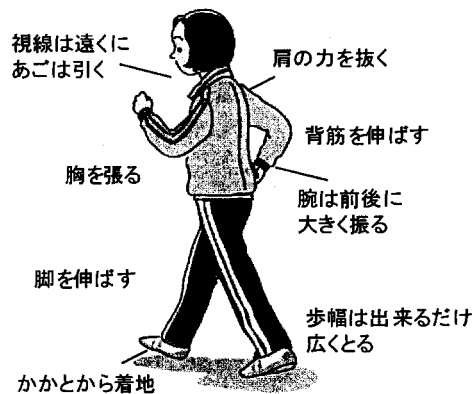
運動を行うにあたっては、自分の体力に応じた運動を行うことが効果的です。ここでは、主に持久力と筋力を取り上げ、それぞれを向上させるための運動について説明します。

(ア) 持久力を向上させるためには

Q 1. 持久力を高めるための運動にはどんなものがありますか？

A 1. 速歩、ジョギング、自転車、エアロビクス、水中運動、水泳、球技、ダンスなどが、持久力を高めるために適した運動です。これから運動を始める方には、手軽な速歩がお奨めです。図4に、速歩の理想的なフォームを示します。

図4 速歩の理想的なフォーム



Q 2. どのくらい運動をしたら良いのでしょうか？

A 2. 持久力を向上させるためには、無理に「きつい」と感じるような強い運動をする必要はありません。自分が「ややきつい」と感じる強さで運動することで、安全に持久力を向上させることができます。「速歩」を例に「ややきつい」という運動の強さを説明すると、以下ようになります。

- ・いつも歩いているより速い
- ・ちょっと息が切れるが、多少の会話ができる
- ・長時間運動が続けられるか少し不安を感じる
- ・5分程度で汗ばんでくる
- ・10分程度運動すると、すねに軽い筋肉痛を感じる

これから運動を始める方は、「かなり楽である」と感じる強さから始め、少しずつ強さを増して、「ややきつい」強さでの運動を目指しましょう。

運動量は、「健康づくりのための運動基準」で提唱されている週4個を目指しましょう。

(イ) 筋力を向上させるためには

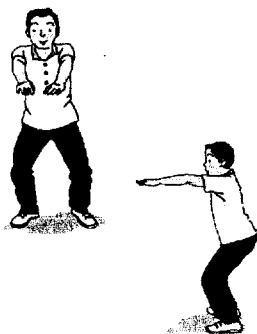
Q 1. 筋力を高めるための運動にはどんなものがありますか？

A 1. 自宅でも手軽にできる自分の体重を負荷とした筋力トレーニングを始めましょう。専門家の指導のもとでマシンなどを用いた筋力トレーニングを始めることも可能です。

自宅でもできる筋力トレーニングとしては、下の図のような方法があります。それぞれの動作を、正しい姿勢で、反動をつけずにゆっくりと、呼吸を止めずに、鍛えている筋肉を意識しながら行いましょう。

○ 自宅でできる筋力トレーニングの例

① スクワット（大腿部前面、大腰筋）



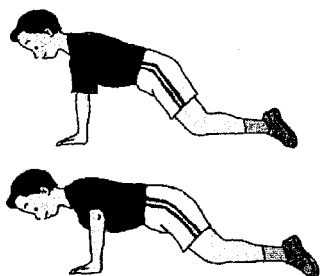
- 1) 肩幅に開いた足をハの字に開き、背筋を伸ばし、両腕を前に伸ばす。
 - 2) つま先と膝が同じ方向に曲がることを確認しながら、3秒間で椅子に座るように膝を曲げ、1秒間姿勢を保持する。
 - 3) 3秒間で元の姿勢に戻す。
- *膝がつま先より前にならないようにする。
*下を向かないようにする。

② ヒップエクステンション（大腿部背面、臀部）



- 1) 背筋を伸ばし、腰の位置を固定したまま、お尻の下の方に力を入れる。
 - 2) 3秒間でかかとから足を後ろへ上げ、1秒間姿勢を保持する。
 - 3) 3秒間で足を元に戻す。
- *上半身が前傾しないようにする
*足を上げる際は腰を反らさない
*椅子に体重をかけない

③ 腕立て伏せ（胸、腕）



- 1) 膝を少し曲げた状態で膝を床につけ、両腕を床に対して垂直に伸ばす（肘は少し曲げる）。
- 2) 両手を肩幅よりやや広めにおき、指先をやや内側に入れる。
- 3) ゆっくりと肘を曲げ、1秒間姿勢を保持する。
- 4) ゆっくりと元の姿勢に戻す（この時、腰を反らさない）。

Q 2. どのくらい運動をしたら良いのでしょうか？

A 2. 14 ページの筋力の評価の結果に応じた量のトレーニングを目指しましょう。

- 「遅い」 → 上の各種目 10 回×1 セットを週 5～7 回
- 「普通」 → 上の各種目 10 回×2 セットを週 5～7 回
- 「速い」 → 上の各種目 10 回×3 セットを週 5～7 回

*筋力に自身のない方は、最大 2 セットとしましょう。

Q 3. 日常生活で筋力を向上させる方法がありますか？

A 3. 日常生活においては、階段や坂道の上り下りなどで筋力の向上が期待されます。

例えば、駅やビルにおいてエスカレーターやエレベーターを使わないで、階段を利用しましょう。

(3) 具体的事例

日常生活を工夫することにより身体活動量の目標を達成した具体的な事例を見てみましょう。

① 電車通勤をしているサラリーマンAさんの場合

	活動内容					運動	生活活動	合計
月						0個	2個	2個
火						0個	2個	2個
水						1個	2個	3個
木						0個	2個	2個
金						0個	2個	2個
土						0個	3個	3個
日						2個	3個	5個
合計						3個	16個	19個

Aさんの1週間の身体活動	
○ 運動	
バレーボール (20分)	: 1回1個 週1回
速歩 (30分)	: 1回2個 週1回
○ 生活活動	
通勤の徒歩 (往復40分)	: 1日2個 週5回
週末の犬の散歩 (20分)	: 1回1個 週2回
子供と活発に遊ぶ (30分)	: 1回2個 週1回
車の洗車 (40分)	: 1回2個 週1回

〔評価&目標〕 目標の23個の身体活動には4個足りません。また、体力の評価を行ってみると持久力が目標値より低いことがわかりました。

Aさんは昼休みを利用して以下の身体活動を追加することにしました。

	活動内容					運動	生活活動	合計
月						0個	3個	3個
火						0個	3個	3個
水						1個	2個	3個
木						0個	3個	3個
金						1個	2個	3個
土						0個	3個	3個
日						2個	3個	5個
合計						4個	19個	23個

○ 運動	
バレーボール (20分)	: 1回1個 週1回
○ 生活活動	
昼休みの散歩 (20分)	: 1日1個 週3回

〔結果〕 Aさんは身体活動量、運動量ともに目標を達成しました。速歩の量を増やして持久力も目標を達成するために運動を継続するつもりです。

② 家庭にすることが多い主婦Bさんの場合

	活動内容					運動	生活活動	合計
	月	火	水	木	金			
月						0個	3個	3個
火						3個	2個	5個
水						0個	3個	3個
木						0個	2個	2個
金						3個	1個	4個
土						0個	2個	2個
日						0個	2個	2個
合計						6個	15個	21個

Bさんの1週間の身体活動	
○ 運動	
エアロビクス (30分)	: 1回3個 週2回
○ 生活活動	
買い物の往復 (20分)	: 1回1個 週3回
子供と活発に遊ぶ (30分)	: 1回2個 週2回
庭いじり (40分)	: 1回2個 週1回
床そうじ (40分)	: 1回2個 週2回

〔評価&目標〕 目標の23個の身体活動には2個足りません。また、体力の評価を行ったところ、筋力が目標値より低いことがわかりました。
Bさんは週末に以下の身体活動を追加することにしました。

	活動内容					運動	生活活動	合計
	月	火	水	木	金			
月						0個	3個	3個
火						3個	2個	5個
水						0個	3個	3個
木						0個	2個	2個
金						3個	1個	4個
土						1個	2個	3個
日						1個	2個	3個
合計						8個	15個	23個

Bさんが追加した身体活動	
○ 運動	
筋力トレーニング (20分)	: 1回1個 週2回

〔結果〕 Bさんは身体活動量、運動量ともに目標を達成しました。筋力トレーニングを取り入れて筋力も目標に達成するように取り組むつもりです。

【参考】内臓脂肪減少のための身体活動量の目標設定

～メタボリックシンドロームの該当者・予備群の方へ～

生活習慣病予防、特にメタボリックシンドロームには、身体活動量の増加と食事の改善により内臓脂肪を減少させることが有効です。下のシートを用いて内臓脂肪減少のための目標を立ててみましょう。

内臓脂肪減少シート

無理なく内臓脂肪を減らすために

～運動と食事でバランス良く～

腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上の方は、次の①～⑤の順番に計算して、自分にあった腹囲の減少法を作成してみましょう。

①あなたの腹囲は？

① cm

②腹囲の基準値との差は？

① cm - 男性85cm、女性90cm = ② cm

③目標達成までの期間は？

確実にじっくりコース: ② cm ÷ 1cm/月 = ③ か月

急いでがんばるコース: ② cm ÷ 2cm/月 = ③ か月

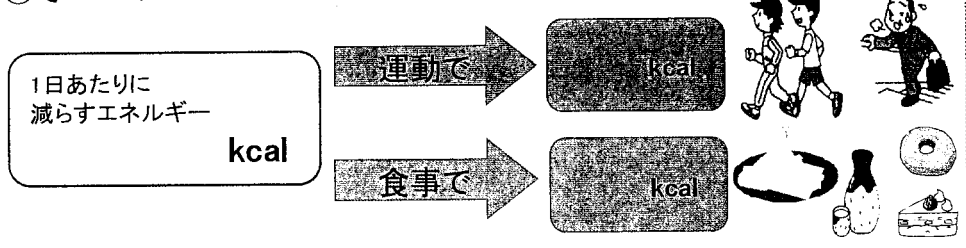
④目標達成まで減らさなければならぬエネルギー量は？

② cm × 7,000kcal^{*} = ④ kcal

④ kcal ÷ ③ か月 ÷ 30日 = 1日あたりに減らすエネルギー kcal

※腹囲1cmを減らす(=脂肪1kgを減らす)のに、7,000kcalが必要

⑤そのエネルギー量はどのように減らしますか？



◆ 内臓脂肪減少シートを作成するためのエネルギー消費量の表

運動の例：歩行や走行というような運動を 20 分間行ったことにより座位安静時から増加するエネルギー消費量

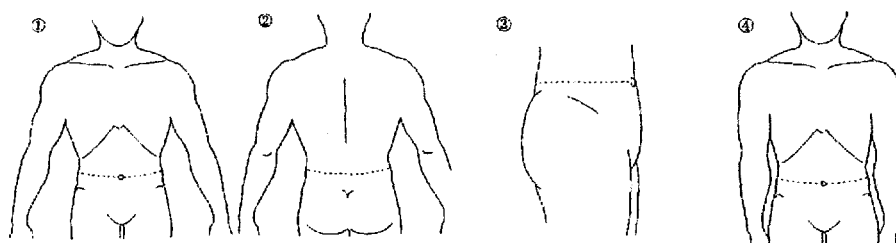
メッツ	活動内容	エネルギー消費量(kcal)					個 (メッツ・時)
		体重	50kg	60kg	70kg	80kg	
3.3	歩行(平地、81m/分、通勤時など)	40	48	56	64	1.3	
3.8	やや速歩(平地、やや速めに=94m/分)	49	59	69	78	1.3	
4.0	速歩(平地、95~100m/分程度)	53	63	74	84	1.3	
5.0	かなり速歩(平地、速く=107m/分)	70	84	98	112	1.7	
6.0	ジョギングと歩行の組み合わせ	88	105	123	140	2	
7.0	ジョギング	105	126	147	168	2.3	
8.0	ランニング(134m/分)	123	147	172	196	2.7	
10.0	ランニング(161m/分)	158	189	221	252	3.3	

(注) 体重 1kg 当たりの酸素摂取量が毎分およそ 3.5mL、酸素摂取量 1L 当たりのエネルギー消費量がおおよそ 5kcal であることを利用して、
 座位安静時のエネルギー消費量 = $(3.5 \times \text{体重 (kg)} \div 1000) \times 5 \times \text{その活動に要した時間 (分)}$
 を差し引いた値を示しています。

◆ 腹囲の測定法

- ・ 腹囲は、立位でへその高さで計測します。
- ・ 両足をそろえ、両腕は身体の横に自然に下げ、お腹に力が入らないようにします。
- ・ 呼吸は意識せず、普通にし、呼気(はき出した)の終わりに目盛を読み取ります。
- ・ 巻き尺が、背中や腰に水平に巻かれているかを確認します。
- ・ 正確な計測を行うためには下着をつけないで下さい。

図5 腹囲の測定部位



4. 目標を達成するためには

(1) 目標を達成するためのポイント

ここでは、あなたが設定した身体活動量の目標を達成するためのポイントを紹介します。目標を達成するためには日常生活の中で生活活動を増やしたり、ライフスタイルに合わせた運動を行うことが重要です。

また、目標を達成するためにはあなたの現在のライフステージに応じた工夫を行うとより効果的です。

(ア) 生活活動を増やすためのポイント

生活活動を増やすためには、日常生活における歩数を増加させることが有効です。歩行習慣を身に付けて身体活動量の目標を達成しましょう。

○歩行習慣を身に付けるための6つのポイント

- ① 歩数を歩行時間で覚えましょう。10分間歩くと約1,000歩です。
- ② 歩数を生活の行動パターンとして体で覚えましょう。例えば、スーパーへの買い物は何歩、通勤は何歩、といった具合です。
- ③ 最初から欲張らないことです。4,000歩増やす場合も、まずは1日1,000歩増やすことから始め、3ヶ月かけて徐々に4,000歩増やせば良いのです。
- ④ 歩行は連続しなくても構いません。1日の合計が1万歩になるようにしましょう。
- ⑤ 日常生活の中で歩行によって移動する機会をできるだけ多く作りましょう。
- ⑥ 歩行に目的をもたせましょう。休日にはショッピングに出かけたり、史跡を訪ねたりするのも良いでしょう。

(イ) 運動量を増やすためのポイント

運動を行うにあたっては、週当たりの総運動量が基準値に達しているかが大切です。

例えば、速歩を行う場合であれば週1回60分でも、週6回10分ずつでも自分のライフスタイルに合わせて行えば良いのです。

(2) ステージに応じた目標達成のためのヒント

ここでは、あなたの現在のステージに応じた目標達成のためのヒントを紹介します。

まずは、以下のフローチャートであなたのステージを判定してみましょう。

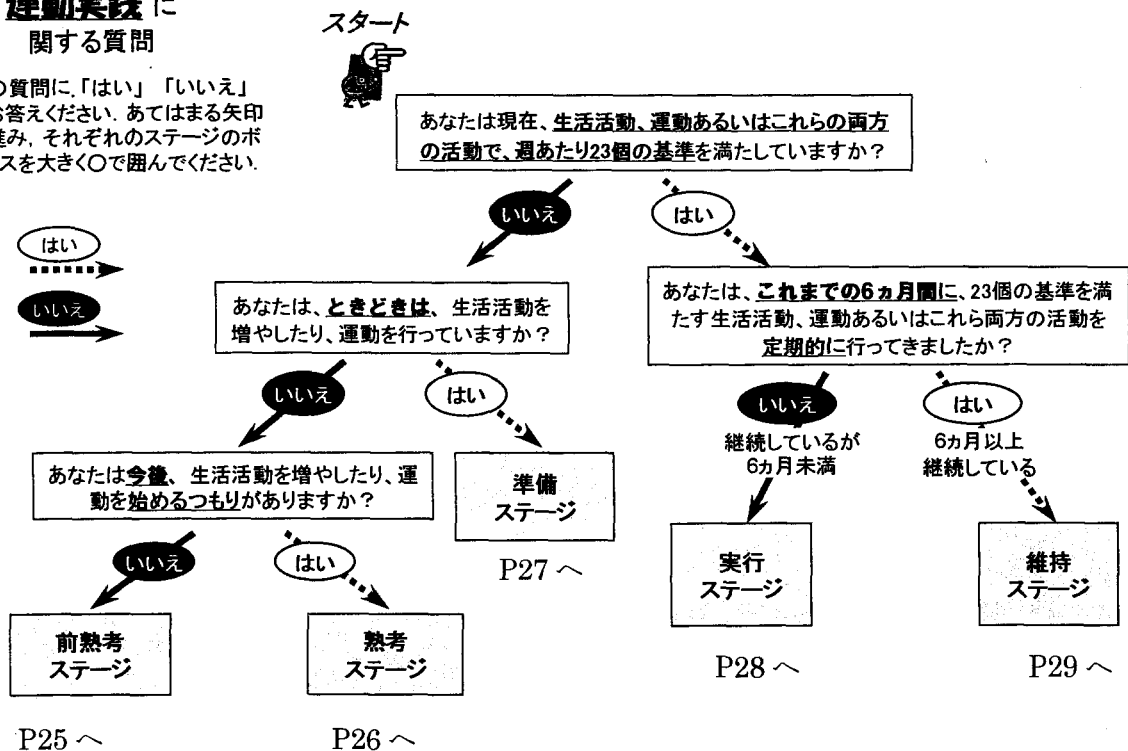
次に、あなたのステージの下に記載されているページに進んでください。あなたの現在のステージに応じた身体活動や運動を実行・継続するためのヒントを示していますので、あなたの生活の中に身体活動・運動をどのように取り入れていけるかを考えてみましょう。

また、3～6ヶ月ごとに、身体活動量の評価を行い、目標を設定しなおすとともに、あなたのステージも再評価しましょう。

さあ、フローチャートを試してみましょう

運動実践に関する質問

次の質問に「はい」「いいえ」でお答えください。あてはまる矢印に進み、それぞれのステージのボックスを大きく○で囲んでください。



A 前熟考ステージの人へのヒント

前熟考ステージの人は：

あなたは、現在、運動を行っておらず、生活活動量も少ない人です。しかも、近い将来に運動を始めたり生活活動を増やそうとは考えていません。

あなたは、健康づくりのために必要な身体活動量の目標を達成していません。現在のままでは生活習慣病の発症が危惧されます。まずは、身体活動量を増やすことを考えてみることから始めましょう。

アドバイス：

自分の将来の健康状態をイメージしてみませんか！

- 体を動かすことについて、その負担にばかり目を向けていませんか。もっと将来に得られる効果も考えてみましょう。まずはわかりやすい効果をイメージしてみてください。病気になりにくい、体重が減る、階段を上っても息が切れない、「よいしょ」と言わなくなる等の効果です。
- このまま身体活動量が低い状態が続くと、あなたの体は将来どうなるのでしょうか。その時、周囲の人に与える影響はどのようなものか想像してみましょう。今、わずかに何かを行うことで、あなたの将来は今よりもずっと良くなっていきます。活発に身体を動かし、元気になったあなたを想像してみましょう。
- 運動が嫌い、不得意、行う自信がない、時間がないというあなた、運動ではなく、生活活動を増やすことでも生活習慣病の予防ができます。

何もやらないよりは、わずかでも体を動かしましょう。

まずは、できることから。

- まずは、目の前のできることから始めましょう。何もやらないよりは、わずかなことでも何かをやった方がいいのです。まずは、普段着でもできるストレッチや散歩、階段上りにチャレンジしてみましょう。
- あなたに合った運動の仕方や生活活動の増やし方について、一度、専門家に相談してみませんか。きっとよいアドバイスがもらえますよ。

B 熟考ステージの人へのヒント

熟考ステージの人は：

あなたは、現在、運動を行っておらず、生活活動量も少ない人です。そのため、あなたは、健康づくりのために必要な身体活動量の目標を達成していません。現在のままでは生活習慣病の発症が危惧されます。

しかし、素晴らしいことに、あなたは、近い将来に生活活動量を増やしたり、運動を始めてみようと思っています。まずは、実現に向かって一歩踏み出しましょう。

アドバイス：

生活活動量を増やすことから始めましょう。

- 運動ではなくても、日常生活で活発に体を動かすことによって健康の維持・増進は可能です。健康づくりのためにあなたにおすすめする1日の生活活動量は、歩数にして8,000歩から10,000歩程度です。いきなり、このような歩数を達成目標にしなくても、まずはわずかでもできる範囲の量を増やすことから始めましょう。
- まずは1,000歩だけ増やして、慣れてきたら徐々に歩数を増やしていくといった方法はいかがでしょうか。10分歩くと約1,000歩になります。
- 歩数にこだわらなくても、散歩、通勤による歩行、床そうじ、庭仕事、洗車、物を運ぶ、子どもと遊ぶことなどの活動を毎日60分程度行うことを目指しましょう。特別に時間を取らなくても、家事を行いながらの「ながら」体操も実施できます。

行ってみた感想はどうですか？

- 生活活動を増やすためにこの程度ならできるというものが意外と多いことに気づくことでしょう。あなたはできるのです。自信を持ちましょう。
- 歩くときは歩幅を大きめにする、1時間ごとに背伸びをするなど、これだけはやっておこうという、毎日できる簡単な目標を決めて実施しましょう。
- 身近な公園や、いつもの通勤の途中で歩ける場所を探しましょう。毎日の生活を見直し、いつ、どこで、どのくらいできるのかを考えてみましょう。
- できれば、始めはわずかな運動、例えば週末に1回程度、合計30分程度の運動でもかまいません。まずは、新しくチャレンジできそうな運動をわずかでも行ってみましょう。
- あなたに合った運動の仕方や生活活動の増やし方について、一度、専門家に相談してみませんか。きっとよいアドバイスがもらえますよ。

C 準備ステージの人へのヒント

準備ステージの人は：

あなたは、現在、健康づくりのために必要な身体活動量の目標を達成していません。しかし、ときどきは生活活動を増やしたり、運動を行おうと心がけている人です。残念ながら、定期的ではない現在の活動量のままでは生活習慣病の予防としては不十分です。「ときどき」行っている活動を「定期的」に変えていきましょう。

アドバイス：

週1回程度の運動から始め、継続できる楽しみを！

- あなたは、今まで、たとえ「時々」にしても、生活活動を増やしたり、運動を行おうと心がけてこられました。これは、素晴らしいことです。なかなかできることではありません。自分に自信を持ってください。今後、行うべきあなたの課題は、「時々」を「定期的」に変えていくことです。
- 健康づくりのために、あなたにすすめる活動は、生活活動を増やして、それを継続すること、また運動量にして週4個以上の運動です。これは週1回1時間程度の速歩、自転車、またはダンスなど、あるいは週1回40分程度のエアロビクス、水泳、ジョギング、テニス、またはサッカーなどに相当する運動量です。
- まとめて行っても、週2回、週3回、あるいは週6回といったように分割して行っても結構です。速歩ならば、週1回で60分程度、週2回ならば1回30分程度、週3回ならば1回20分程度というように分割できます。

継続させるための工夫を行いましょう。

- 冷蔵庫に目標とする運動内容（例えば歩数）を貼っておく、玄関の目立つところにウォーキングシューズを置いておく、部屋にトレーニングウエアを飾るなど、実践のためのきっかけや合図になるものを身の回りに散りばめましょう。
- まずは、現在の活動状況を把握しましょう。いつ、どこで、どのくらいの活動をしているのか。そして、その状況をもとに、きわめて具体的で実現可能な目標をたてましょう。目標が達成できないのはあなたのせいではなく、無理な目標のせいです。95%達成可能で短期的な目標をたてましょう。
- 家族やお友達の方に、応援してもらったり、一緒に運動を行えるように頼んでみましょう。また、彼らの前で「やるぞ！」と宣言するのもいいです。

D 実行ステージの人へのヒント

実行ステージの人は：

あなたは、現在、生活活動量が多いか、または定期的に運動を実践している人です。あなたは、健康づくりのために必要な身体活動量の目標を達成しています。現在の習慣を続けることにより健康を維持・増進することができます。しかし、まだ定期的になって6ヶ月未満ということで、もとの生活に戻ってしまう危険もあります。このまま、さらに現在の習慣を続け、逆戻りの危険にも備えていきましょう。

アドバイス：

このまま現在の習慣をキープする努力をしましょう。

- あなたは今まで生活活動を増やし、運動を実践してこられました。なんて素晴らしいことでしょう。今後は、どのようにその習慣をキープするのかを考えましょう。
- 振り返ってみましょう。今までに途中で止めたくなる気持ちが起こることもしばしば、また残業や家族の世話で継続できない状況に対して、あなたはうまく打ち勝ってきました。続けてきた、そのことに自信を持ってください。
- 疲れにくくなった、楽に階段が上れるようになった、ウエストサイズが減少して服が着やすくなった、肩こりがなくなったなど、生活の中で感じる効果も自覚できていることと思います。もう一度、それらの効果を確認しましょう。
- 現在の習慣を妨げる要因にうまく対処しましょう。例えば、悪天候でいつもの歩数が稼げない時は室内で行う代替りの活動を考えておく、突然の仕事が入ったら他の日に少し多めに行って1週間単位で身体活動量を確保する、倦怠感が生じたら、歩くコースや運動内容を変えてみるのもよい方法です。
- 手帳やカレンダーに生活活動・運動を行う予定をあらかじめ記入するようにしましょう。生活活動・運動を行う優先順位を上げることに繋がります。
- 行いたくないと感じる時が必ずあります。そういう時は、取りあえず運動する場所に行ってみる、先に着替えを行ってしまうなどの対策を取りましょう。

E 維持ステージの人へのヒント

維持ステージの人は：

あなたは、現在、生活活動も多く、定期的に運動を行っている人です。あなたは、健康づくりのために必要な身体活動量の目標を運動の実践によって達成しています。現在の習慣を続けることにより、健康を維持・増進させることができます。このままの状態を保ちましょう。

アドバイス：

継続できてきたことに自信を持ちましょう。

家族や友人も誘ってあげてください。

- 幾多の誘惑、困難にもかかわらず、継続されてきたことはなんて素晴らしいことでしょうか。自分を褒めてあげてください。
- 疲れにくくなった、楽に階段が上れるようになった、ウエストサイズが減少して服が着やすくなった、肩こりがなくなったなど生活の中で感じる効果を再認識しましょう。
- 生活活動や運動を行うことを妨げる要因にうまく対処しましょう。例えば、悪天候なら室内で行う代替りの活動を考えておく、突然の仕事が入ったら他の日に少し多めに行って1週間単位で身体活動量を確保する、倦怠感が生じたら活動の内容やコースを変えてみるのもよい方法です。
- 手帳やカレンダーに生活活動・運動を行う予定をあらかじめ記入するようにしましょう。生活活動・運動を行う優先順位を上げることに繋がります。
- ある期間を継続できたら、よくがんばった自分にご褒美をあげましょう。ご褒美の内容は、例えば、旅行に行く、おいしい料理を食べる、欲しかったスポーツウエアを買うなどです。
- 最後に、誰だって何らかの理由で習慣がとぎれてしまうことはよくあることです。ただ、元に戻るのは、あなたにしかできません。逆戻りに備えましょう。しかし、万一習慣がとぎれてしまっても大丈夫、そんな時はいきなり頑張ろうとしないで、ゆっくりと元の状態に戻していきましょう。

以下のチェックを行ってください。

- ① 偏った種類の運動にはなっていませんか。
- ② 義務的ではなく、楽しんで運動できていますか。
- ③ 運動でかえって体の調子を崩していませんか。

上記に当てはまる場合は、運動の専門家に相談しましょう。

5. 運動を行うにあたって

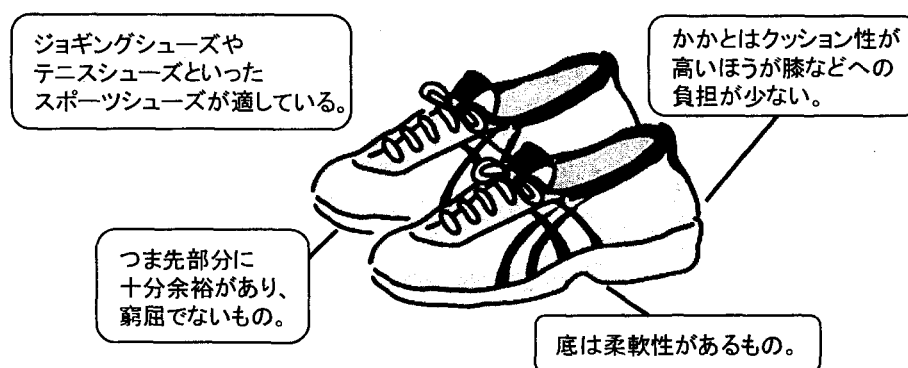
運動を行うにあたっては、事故を引き起こさないためにその日の体調や天候、持病などに注意して行うことが重要です。

また、運動を行うにあたっては体力に応じた運動を行うとともに、運動の前後にストレッチを加えた準備・整理運動を行うことが必要です。

(1) 安全に運動を行うための注意事項

- ① 事故の予防と運動後の疲労を軽減するために、準備運動と整理運動を必ず行いましょう。準備運動と整理運動については「(2) 準備運動・整理運動について」を参照して下さい。
- ② 膝痛や腰痛など、現在整形外科的な障害で通院されている方は、主治医や、運動指導の専門家と相談してから始めましょう。運動中や運動後に強い痛みが発生する場合にはただちに運動を中断して下さい。
- ③ 大きな筋力を出す時には急に血圧が高まるため、血圧の高い人は十分に注意して下さい。運動前に血圧と体調をチェックし、体調が優れない場合は運動を中止して下さい。
- ④ その日の体調に合わせて行う運動量や強度を調節しましょう。
- ⑤ 夏場に屋外や気温の高い場所で運動する場合には、脱水や熱中症に十分注意しましょう。これらの予防のために、運動中や運動後に水分をとりましょう。
- ⑥ 服装は気候にあったもので、体が自由に動けるものが良いでしょう。靴は膝や足関節に負担のかからないようなスポーツシューズをお勧めします。

図6 スポーツシューズの例



(2) 準備運動・整理運動

身体活動や運動による傷害や痛みは、頻繁に活発に使われる部位に起こりやすいことがわかっています。ストレッチなどの準備運動・整理運動は、実施する運動の種類にあわせて、傷害や痛みの発生しやすい部位を中心に行うと良いでしょう。

軽い体操：緩やかですが、大きな動きで筋や関節をほぐします。

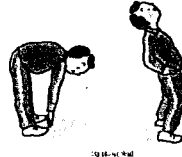
①膝の屈伸



②浅い伸脚



③上体の前後屈



④体側



⑤上体の回旋



⑥背伸びの運動



⑦手首・足首の回旋



⑧軽い跳躍



⑨深呼吸



ストレッチ：20秒程度ゆっくり伸ばすことで、筋や関節をほぐします。

〔脚〕 ①ふくらはぎ



②大腿部背面



③大腿部前面



④大腿部内側



〔体幹〕 ①臀・腰部



②上背部



③頸部



〔肩・腕〕 ①肩



②上腕

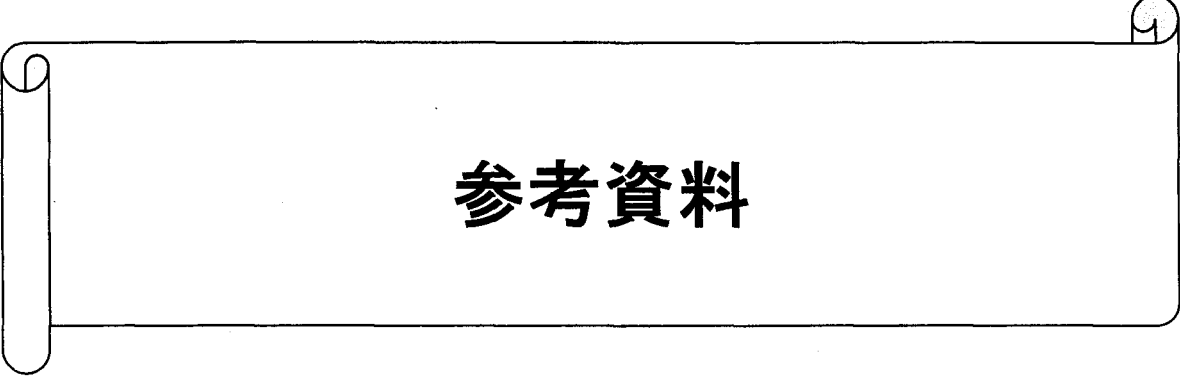


③手首



ポイント

- ①呼吸は止めないようにしましょう。
- ②20秒～30秒程度、ゆっくりのばしましょう。
- ③痛いと感じない程度に適度に伸ばしましょう。
- ④ストレッチする部位の筋が十分伸びている感覚を意識しましょう。
- ⑤反動をつけたり押さえつけたりないようにしましょう。



參考資料

参考資料 1 身体活動の個数表

身体活動量の自己評価や、運動指針を満たすための身体活動（運動、生活活動）の組み合わせを考える時に参考にするため、いろいろな身体活動の1個（メッツ・時）の値を以下の表に示しました。

「3メッツ」以上の運動（身体活動量の目標の計算に含むもの）

メッツ	活動内容	1メッツ・時に相当する時間(分/週)
3.0	自転車エルゴメーター:50ワット、とても軽い活動、ウェイトトレーニング(軽・中等度)、ボーリング、フリスビー、バレーボール	20分
3.5	体操(家で。軽・中等度)、ゴルフ(カートを使って。待ち時間を除く。注2参照)	18分
3.8	やや速歩(平地、やや速めに=94m/分)	16分
4.0	速歩(平地、95~100m/分程度)、水中運動、水中で柔軟体操、卓球、太極拳、アクアビクス、水中体操	15分
4.5	バドミントン、ゴルフ(クラブを自分で運ぶ。待ち時間を除く。)	13分
4.8	バレエ、モダン、ツイスト、ジャズ、タップ	13分
5.0	ソフトボールまたは野球、子どもの遊び(石蹴り、ドッジボール、遊戯具、ビー玉遊びなど)、かなり速歩(平地、速く=107m/分)	12分
5.5	自転車エルゴメーター:100ワット、軽い活動	11分
6.0	ウェイトトレーニング(高強度、パワーリフティング、ボディビル)、美容体操、ジャズダンス、ジョギングと歩行の組み合わせ(ジョギングは10分以下)、バスケットボール、スイミング:ゆっくりしたストローク	10分
6.5	エアロビクス	9分
7.0	ジョギング、サッカー、テニス、水泳:背泳、スケート、スキー	9分
7.5	山を登る:約1~2kgの荷物を背負って	8分
8.0	サイクリング(約20km/時)、ランニング:134m/分、水泳:クロール、ゆっくり(約45m/分)、軽度~中強度	8分
10.0	ランニング:161m/分、柔道、柔術、空手、キックボクシング、テコンドー、ラグビー、水泳:平泳ぎ	6分
11.0	水泳:バタフライ、水泳:クロール、速い(約70m/分)、活発な活動	5分
15.0	ランニング:階段を上がる	4分

Ainsworth BE, Haskell WL, Whitt MC, et al. Compendium of Physical Activities: An update of activity codes and MET intensities. Med Sci Sports Exerc, 2000;32 (Suppl):S498-S516.

注1:同一活動に複数の値が存在する場合は、競技より余暇活動時の値とするなど、頻度の多いと考えられる値を掲載してある。

注2:それぞれの値は、当該活動中の値であり、休憩中などは含まない。例えば、カートを使ったゴルフの場合、4時間のうち2時間が待ち時間とすると、3.5メッツ×2時間=7メッツ・時となる。

「3メッツ」以上の生活活動（身体活動量の目標の計算に含むもの）

メッツ	活動内容	1メッツ・時に相当する時間(分/日)
3.0	普通歩行(平地、67m/分、幼い子ども・犬を連れて、買い物など) 釣り(2.5(船で座って)~6.0(溪流フィッシング))、屋内の掃除、家財道具の片付け、大工仕事、梱包、ギター:ロック(立位)、車の荷物の積み下ろし、階段を下りる、子どもの世話(立位)	20分
3.3	歩行(平地、81m/分、通勤時など)、カーペット掃き、フロア掃き	18分
3.5	モップ、掃除機、箱詰め作業、軽い荷物運び 電気関係の仕事:配管工事	17分
3.8	やや速歩(平地、やや速めに=94m/分)、床磨き、風呂掃除	16分
4.0	速歩(平地、95~100m/分程度)、自転車に乗る:16km/時未満、レジャー、通勤、娯楽、子どもと遊ぶ・動物の世話(徒歩/走る、中強度)、高齢者や障害者の介護、屋根の雪下ろし、ドラム、車椅子を押す、子どもと遊ぶ(歩く/走る、中強度)	15分
4.5	苗木の植栽、庭の草むしり、耕作、農作業:家畜に餌を与える	13分
5.0	子どもと遊ぶ・動物の世話(歩く/走る、活発に)、かなり速歩(平地、速く=107m/分)	12分
5.5	芝刈り(電動芝刈り機を使って、歩きながら)	11分
6.0	家具、家財道具の移動・運搬、スコップで雪かきをする	10分
8.0	運搬(重い負荷)、農作業:干し草をまとめる、納屋の掃除、鶏の世話、活発な活動、階段を上がる	8分
9.0	荷物を運ぶ:上の階へ運ぶ	7分

Ainsworth BE, Haskell WL, Whitt MC, et al. Compendium of Physical Activities: An update of activity codes and MET intensities. Med Sci Sports Exerc, 2000;32 (Suppl):S498-S516.

注1:同一活動に複数の値が存在する場合は、競技より余暇活動時の値とするなど、頻度の多いと考えられる値を掲載してある。

注2:それぞれの値は、当該活動中の値であり、休憩中などは含まない。

「3メッツ」未満の身体活動（身体活動量の目標の計算に含めないもの）

メッツ	活動内容
1.0	静かに座って(あるいは寝転がって)テレビ・音楽鑑賞、リクライニング、車に乗る
1.2	静かに立つ
1.3	本や新聞等を読む(座位)
1.5	座位での会話、電話、読書、食事、運転、軽いオフィスワーク、編み物・手芸、タイプ、動物の世話(座位、軽度)、入浴(座位)
1.8	立位での会話、電話、読書、手芸
2.0	料理や食材の準備(立位、座位)、洗濯物を洗う、しまう、荷作り(立位)、ギター:クラシックやフォーク(座位)、着替え、会話をしながら食事をする、または食事のみ(立位)、身の回り(歯磨き、手洗い、髭剃りなど)、シャワーを浴びる、タオルで拭く(立位)、ゆっくりした歩行(平地、散歩または家の中、非常に遅い=54m/分未満)
2.3	皿洗い(立位)、アイロンがけ、服・洗濯物の片付け、カジノ、ギャンブル、コピー(立位)、立ち仕事(店員、工場など)
2.5	ストレッチング*、ヨガ*、掃除:軽い(ごみ掃除、整頓、リネンの交換、ごみ捨て)、盛り付け、テーブルセッティング、料理や食材の準備・片付け(歩行)、植物への水やり、子どもと遊ぶ(座位、軽い)、子ども・動物の世話、ピアノ、オルガン、農作業:収穫機の運転、干し草の刈り取り、灌漑の仕事、軽い活動、キャッチボール*(フットボール、野球)、スクーター、オートバイ、子どもを乗せたベビーカーを押すまたは子どもと歩く、ゆっくりした歩行(平地、遅い=54m/分)
2.8	子どもと遊ぶ(立位、軽度)、動物の世話(軽度)

* 印は運動に、その他の活動は身体活動に該当する。

Ainsworth BE, Haskell WL, Whitt MC, et al. Compendium of Physical Activities: An update of activity codes and MET intensities. Med Sci Sports Exerc, 2000;32 (Suppl):S498-S516.

注1: 同一活動に複数の値が存在する場合は、競技より余暇活動時の値とするなど、頻度の多いと考えられる値を掲載してある。

注2: それぞれの値は、当該活動中の値であり、休憩中などは含まない。

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

ここでは個人の運動歴、ライフステージ、身体状況等に応じた身体活動量を増加させるための具体的な例を示します。あなたに近い例、共感できる例を探して、ご自分が身体活動量・運動量を増やすための参考にして下さい。

- 事例1** **メタボリックシンドロームを予防したい30代男性**
～運動不足解消で健康づくり～
「速歩で内臓脂肪減少！」
- 事例2** **メタボリックシンドロームを解消したい50代男性**
～気になるお腹を身体活動で解消～
「日常生活の中で活動量アップ」
- 事例3** **アクティブなライフスタイルを実践したい30代女性**
～運動で健康にダイエット～
「週に1度の運動で颯爽と！」
- 事例4** **若い頃の自分を取り戻したい40代女性**
～運動と食事で健康づくり～
「運動と食事で健康にダイエット！」
- 事例5** **病後の健康不安を解消したい50代女性**
～運動で再び張りのあるカラダに～
「病気になったって運動で元気回復」
- 事例6** **もっと活動的な生活を送りたい60代女性**
～体力アップで活発な生活～
「筋力アップで疲れ知らず」

事例1 『速歩で内臓脂肪減少！』

浩二さんの場合 38歳男性営業職

(1) 身体活動量を増やすためのきっかけ

浩二さんは高校までは部活で運動しており、体力には自信があった。社会人になってからは運動する時間がなく、仕事上のつきあいが多いためか、体重が25kg増加(60kg→85kg)した。折しも職場の上司が心筋梗塞で入院、自分自身の健康が少し心配になってきた。階段を3階まで上ると息切れがするし、同僚に軽々と追い抜かされたことも気になる。健康診断後の保健指導で、「このままでは生活習慣病になってしまう危険があります。」と言われ、減量を思い立った。

(2) 身体活動量を増やすための工夫

これまでもときどきジムに通ったこともあったが、仕事の都合で行けない日が続くと挫折することを繰り返していた。同僚の勧めもあり、車通勤をやめて電車で通勤することにした。駅から会社までの往復30分を少し息があがるくらいの速さで歩くことを日課とした。

歩数計を身に付けて1日1万歩を目標に歩き、歩数をパソコンに入力し、グラフをつくることにした。

毎日体重を測定し、ウエスト周りに注意するとともに3ヶ月で5kgの減量目標を立てた。

食生活面でも早食いをやめ、揚げ物を減らす、野菜を食べる、缶コーヒーを無糖に変えるなどの改善を行った。

〔浩二さんの運動プログラム〕

30分間の速歩 週5日	$4 \times 30 / 60 \times 5 = 10$	個
-------------	----------------------------------	---

(3) 3ヶ月後の結果

毎日歩行を心がけたことによって、1日の平均歩数も5,500歩から1万歩に増加し、体重は4kg減少した。

減量効果も出始めたところであるので、ぜひ続けたいと思うが、汗かきの浩二さんは、夏場に歩くのは苦手で、雨が降る季節も運動しなくなってしまう。

汗臭くなるため仕事に支障をきたす朝の運動はしばらく中止し、帰りにもう一駅分歩くか、冷房のきいたジムへ寄るか、思案中だ。

事例2 『日常生活の中で活動量アップ』

伸二さんの場合 50歳 男性

(1) 身体活動量を増やすきっかけ

かねてから運動不足を気にしていた伸二さんであったが、仕事も忙しく、なかなか時間がとれなかった。そのうちに、いつの間にかおなかが出始め、コレステロールや血圧が異常値となり、健康診断で内臓脂肪症候群、脂肪肝を指摘され、減量を思い立った。

そこで、日常生活の中で身体活動を増やすように工夫することにした。

(2) 身体活動量を増やすための工夫

自宅から駅まで普通に歩くと片道10分ほどかかる。行きは比較的慌しく、帰りは少しゆっくりとなることも多いが、これだけで1日に20分の歩行が増えた。

さらに、勤務先とその最寄りの駅までの間も片道10分弱で、階段がいくつかあり、会社の近くの出口を利用すると、階段を使うことが多い。

昼食後には、気分転換に職場を離れて10分くらい外を歩くことにした。

これまで、休日は屋内で過ごすことが多かったが、スーパーへ買い物に行ったり、近所を散歩したりして、少なくとも20分以上は外を歩くように努めた。

また、週末は庭の手入れを行うことにした。毎回1,2時間くらいかかり、そのうち30分程度は雑草を抜いたり、土をならしたりといったやや強い強度の活動を行っている。

(3) 半年後の結果

結局、伸二さんは、運動を始めるには至っていないが、半年で3kg程度体重が減り、気がつくベルトの穴一つ分おなかが入らなくなった。血液検査の結果も境界域を抜け出すことができた。まだ体力がついた自信はないが、以前より歩くことが苦痛ではなくなったように感じている。

伸二さんの身体活動量

<u>平日</u>	
自宅から駅までの徒歩 (往復 20分)	1 個
勤務先とその最寄りの駅までの徒歩 (往復 20分)	1 個
昼休みの外出 (徒歩。往復 20分)	1 個
駅や職場の階段 (5分)	0.5 個
計	<u>3.5 個</u>
<u>休日</u>	
買い物への行き帰りや散歩 (20分)	1 個
庭仕事 (30分)	2 個
計	<u>3 個</u>
<u>一週間の合計</u>	$3.5 \times 5 + 3 \times 2 =$ <u>23.5 個</u>

事例3 『週に1度の運動で、颯爽と！』

美香さんの場合 30歳女性 0Lとして週5日勤務 運動歴あり

(1) 身体活動量を増やすためのきっかけ

30歳の大台に乗ったせいか、肩こり、疲れを感じやすくなった美香さん。デパートの大鏡に写った自分の姿が年寄りじみていてショックだった。ダイエットには関心があり、いろいろな健康法を試してみたが、自分にあった方法が見つからない。BMIは20で標準体重なのに、体脂肪率が30%。健診で骨密度検査を受けてみたら年齢平均の75%しかないことがわかった。

このままでは年をとったら腰が曲がってしまうのではないかと心配になった。

(2) 身体活動量を増やすための工夫

急激なダイエットで骨密度が低下すること、体脂肪率が高いのは脂肪量が多すぎるというよりも筋肉量が少ないためではないか、という保健指導を受け、週に1回、運動プログラムに参加することにした。

骨密度を維持・向上させるためにも、筋力トレーニングが必要なこと、肩こりに対してはストレッチングが効果的であることを知った。

美香さんの運動プログラム

● 有酸素運動

・ウォーキング 分速80m 20分 $3.3 \times 20 / 60 \times 1 \approx 1$ 個

↓

・ウォーキングに慣れてきたら30分に。 $3.3 \times 30 / 60 \times 1 \approx 1.5$ 個

↓

・筋力がついてきたため 速く。 速歩 30分 $4 \times 30 / 60 \times 1 = 2$ 個

● 筋力トレーニング7種目 (1種目10~15回 1セットから開始)

…… (全体で20分実施)

$3 \times 20 / 60 \times 1 = 1$ 個

↓

筋力トレーニングに慣れてきたらいずれかの方法で負荷をあげる。

① 1種目15~20回にする。(30分実施) 1.5 個

② 全種目2セットにする。(40分実施) 2 個

● 体操 15分

合計2個から始めたが、3ヶ月後には4個となった。週1回の運動ではあるが基準量を満たすようになった。

日常生活においても階段の上り下り10分を毎日行うようになり、身体活動量は10個増加した。

(3) 半年後の結果

運動を始めて半年。歩く姿勢がよくなり、以前より颯爽と歩いている自分に気づいている。

事例4 『運動と食事で健康にダイエット！』

由美子さんの場合 45歳主婦

(1) 身体活動量を増やすためのきっかけ

由美子さんは中学生と高校生のお母さん。結婚したときには55kgだったのが、食べ盛りの子どもにあわせて脂っこい食事が増えたせいか、現在では78kgになった。健康診断後の保健指導では「内臓脂肪症候群ですね。今なら、体重を3kg減量すれば生活習慣病を改善することができますよ」と励まされ、運動教室に通うことにした。

由美子さんの身体活動量

1週間の平均歩数 6,000歩。まとまった運動時間はなし。(6,000歩という歩数から考えると、1日3,000歩程度≒30分程度の日常生活活動あり:掃除、庭いじりなど。)

身体活動量 $3 \times 30 / 60 \times 7 = 10.5$ 個

身体活動量を評価してみると、基準値の23個に13個足りていなかった。

(2) 身体活動量を増やすための工夫

そこで、次のようなプログラムを開始した。体重が多いので、まず普通の速さで歩くこと、自転車エルゴメーター、筋力トレーニングを行うことにした。

また、食事についても間食を減らし、自分にあった食事量について「食事バランスガイド」を活用して考えるようにもなった。

由美子さんの運動プログラム

・30分の歩行(普通の速さ)	週4回	$3 \times 30 / 60 \times 4 = 6$	個
・自転車エルゴメーター 30分	週2回	$4 \times 30 / 60 \times 2 = 4$	個
・15分間のスクワットと腹筋など	週2回	$4 \times 15 / 60 \times 2 = 2$	個
身体活動量	→	22.5	個・・・あと少し
運動量	→	6	個・・・基準値クリア!

(3) 3ヶ月後の結果

3ヶ月後の効果判定では、体重が4kg減少するとともにすべての項目で改善がみられ、血糖、脂質検査値は正常範囲となった。運動が生活の一部になってきた由美子さん。夕食後には夫の隆さんと誘い合って歩いている。娘にも「最近、きれいになったね」といわれるようになり、生活にハリがでてきた。

事例5 『病気になったって運動で元気回復』

敬子さんの場合 55歳女性 病後で健康不安

(1) 身体活動量を増やすためのきっかけ

乳がんの手術や術後の治療で1年間運動しなかった敬子さん。大病を患ったことで、自分の体力に自信がなくなった。栄養をつけようと思って食べ過ぎたこと、安静にしていたことなどの結果、体重が1年間に7kg増加してしまった(身長155cm、体重64.6kg、BMI26.9)。このままでいいのかな、と不安を感じていたところ、主治医から運動を勧められた。

(2) 身体活動量を増やすための工夫

過去に運動経験がなく、病後でもあったので、自分なりの方法には不安があった。医師の紹介を受けて、健康運動指導士がいる健康増進施設を利用し、運動習慣を身につけることを目指すことにした。週に2回のトレーニングを開始した。

敬子さんの運動プログラム 週2回

●有酸素運動

・水中ウォーキング 500m 30分(正味15分) $4 \times 15 / 60 \times 2 = 2$ 個

・自転車エルゴメーター(40W) 30分 $4 \times 30 / 60 \times 2 = 4$ 個

●筋力トレーニング4種目(20回できる重さで15回) …… (全体で20分実施)

$3 \times 20 / 60 \times 2 = 2$ 個

運動量合計 8個

(3) 1年後の結果

トレーニングを始めて1年、日常生活にも様々な工夫を取り入れるなど毎日の生活が楽しくなった。一緒に教室に参加した方たちとも仲良くなり、ウォーキングも速く歩くことができるくらい体力が付き、また、みんなと同じようにエアロビクスやアクアビクスなどに参加して自分のペースで楽しむことができるようになった。体重は9kg減。主治医からはとても良い状態ですと言われ、運動を続けていることを賞賛された。

現在の敬子さんの運動プログラム

●有酸素運動

・ウォーキング 分速90m 30分週2回 $4 \times 30 / 60 \times 2 = 4$ 個

・エアロビクス 30分 週1回 $6 \times 30 / 60 \times 1 = 3$ 個

・アクアビクス 45分 週1回 $4 \times 45 / 60 \times 1 = 3$ 個

●筋力トレーニング5種目(20回できる重さで15回) (全体で20分実施週2回)

$3 \times 20 / 60 \times 2 = 2$ 個

運動量合計 12個

事例6 『筋力アップで疲れ知らず』

範子さんの場合 68歳 高血圧 左膝関節痛あり

(1) 身体活動量を増やすためのきっかけ

範子さんは現在1人暮らし。歩くと膝が痛くなり、疲れやすいので、あまり外出もしていない。

しかし、寝たきりになることを防ぎたいので何とかしたいと思っていた時に、市の介護予防プログラムの案内を目にし、参加する決意をした。

(2) 身体活動量を増やすための工夫

教室参加時の運動プログラム 週1回(全12回) 3ヶ月間

(座位によるストレッチング 15分)	
座位による体操	20分
座位による自体重を使った筋力向上運動(7種目×10回 1セット)	20分
計40分の軽運動	2個

教室に参加するようになってから、姿勢がよくなり、歩いても疲れにくくなった。その結果、教室参加前の1日の歩数は3,200歩であったが、4,200歩へと増加した。

歩数1,000歩増加=身体活動 10分間に相当 $0.5 \times 7 = 3.5$ 個
合計身体活動量 6個 増加

(3) 3ヶ月後の結果

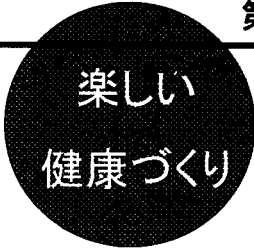
3ヶ月後の身体活動量は運動指針の基準には達していないが、介護予防のための体力テストでは効果が見えてきた。始めは3ヶ月間も続けられるかなと思っていたが、継続できたことで自信につながった。運動には、「きつい」、「つらい」というイメージしかなかったが、仲間と楽しく運動することで、若返った気分になった。階段を下りるときには転倒への恐怖感も持っていたが、体力にも少し自信がもてたことで、積極的に外出するようになった。

3ヶ月のプログラムが終了したが、教室参加を継続することを決意した。教室のない日には、家でもテレビを見ながら、週に3回10分間のトレーニングを始めている。

体重	50.5kg	→	49.9kg
体力 10m 全力歩行	6.6秒	→	6.3秒
開眼片足立ち	15秒	→	23秒
握力	22kg	→	24kg

「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

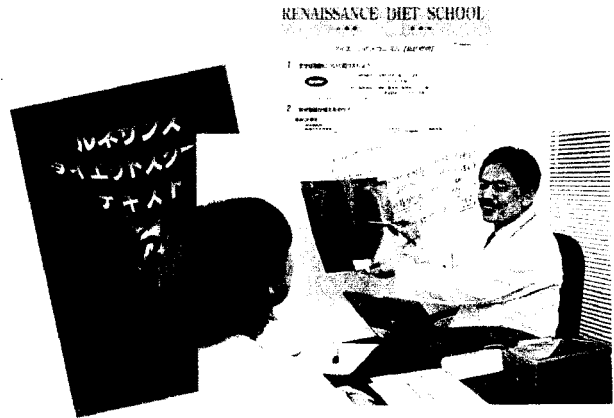


・会員向け会報誌や、お客様用HPを使って、運動指針に関する考え方や、標語を広く告知します。
(既に食事バランスガイドでは、告知準備を進めています。)

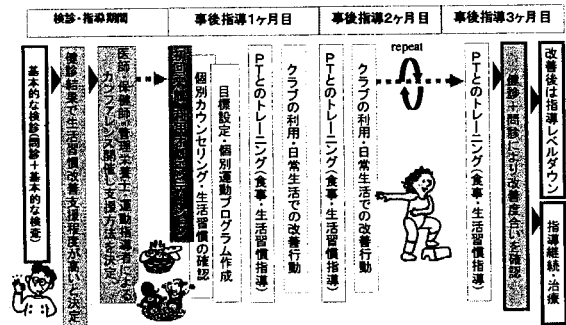
・フィットネス業界や、財界等での発言・取材等の広報活動を通じ、運動指針や標語を広めます。



- ・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。

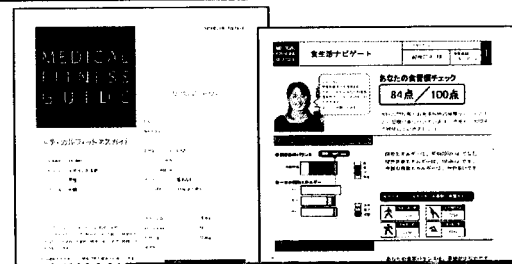


- ・医師と連携したメディカルフィットネスや、3~6ヶ月間での保健指導プログラムに運動指針の考え方を盛り込み、商品化します。



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、リサーチクエスチョンの抽出
 - 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

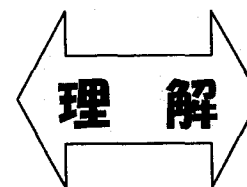
【栄養日本への掲載】

- ・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

運動指針を活用した指導の評価を行う。

1. 運動指針の活用により、身体活動量の増加、運動の習慣化等をはじめとする効果についての評価を行う。
2. 評価を蓄積することにより、指導法の向上につなげる。
3. 国民の健康の維持・増進、生活習慣病の予防に寄与する。

Social Marketingの枠組み を用いた普及・啓発活動

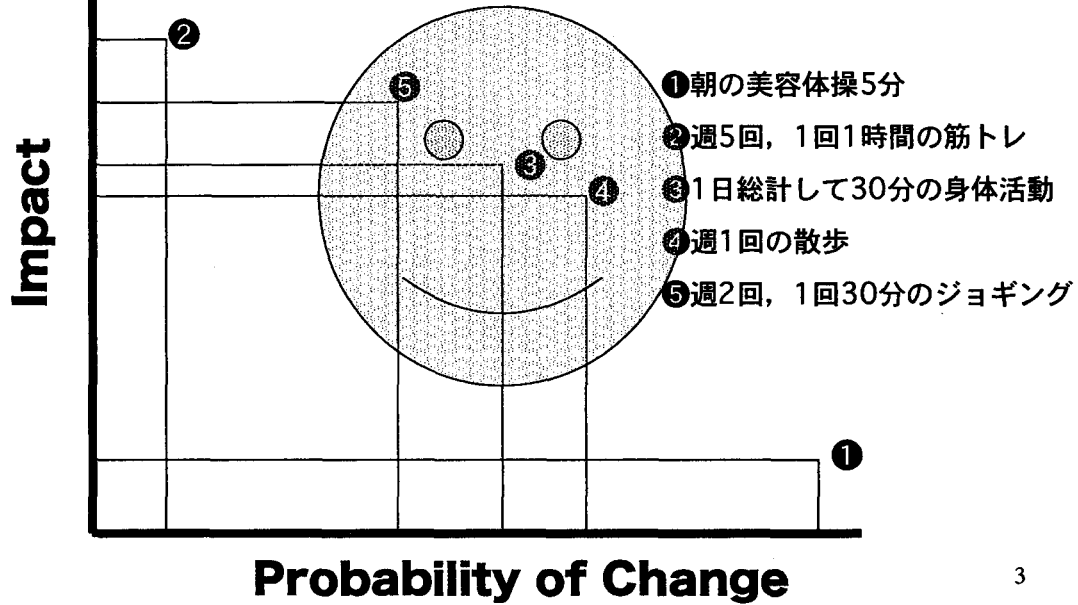
最初に一言！

- 運動指針の普及・啓発 ???
- 運動の普及・啓発活動を行い，運動指針はその材料とする
- 全国規模の普及・啓発活動は必要である
-ブランドづくり
- 地域によってニーズや特徴，反応が異なるので，ある程度地域を分けてフォーマティブ・リサーチを行い，それぞれの地域版普及・啓発活動も考える -効果の増強

マーケティングの決断

公衆衛生の立場

「あなたは、一般的な人たちにどの行動をプロモートしたいか？」

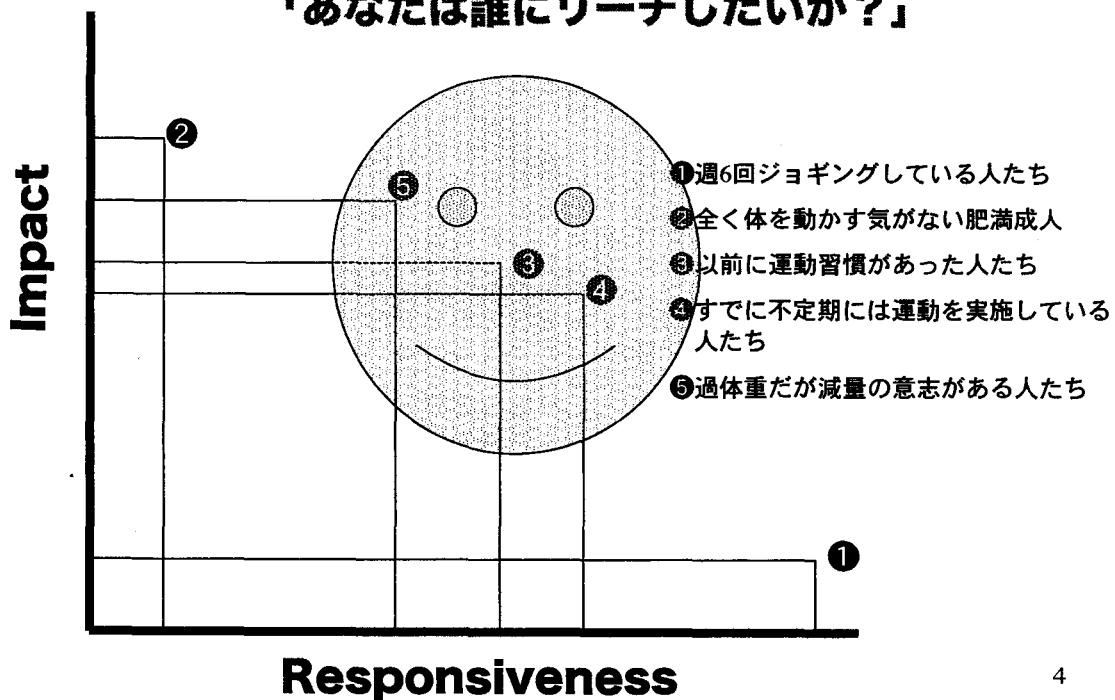


3

マーケティングの決断

公衆衛生の立場

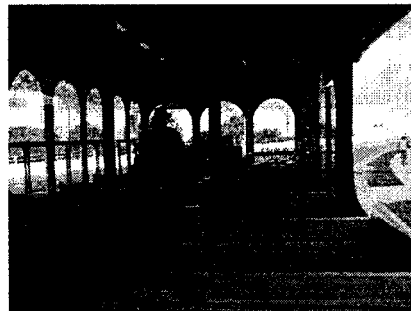
「あなたは誰にリーチしたいか？」



4

Social Marketing

- 定義：コマーシャルマーケティングのテクノロジーと理論を使用して，随意的な行動変容を導き，特定のオーディエンスを対象として社会的な利益獲得を促進する。



5

Social Marketing

4つのPと3つのP

- | | |
|--|---|
| • Product
恩恵，価値（健康+ α ）
を増加させる | • Population
最も利益を得る，また緊急性のある対象者の決定，および彼らの特徴・ニーズを把握する |
| • Price
負担感を減少させる | • Policy
政策，規則を絡める |
| • Place
日常生活で行える内容 | • Partnership
関連・連携組織を増やす |
| • Promotion
メッセージ×伝達チャンネル×提供者 | |




Strategy Development



6

まずは、VERB Summerc card Programで Social Marketingの味見を



7

ステップ1 地域資源の動員	ステップ2 初期計画の立案	ステップ3 方略の開発	ステップ4 プログラム開発
<p>地域の連立を組織化 各組織から代表者選出 メンバーの研修</p> <p>地域連立メンバーの例： ・公園管理 ・学校給食センター ・地域企業 ・教師 ・フィットネスビジネス ・市保健センター など</p> <p>青少年委員会 各学校からの代表者 ・連立組織への アドバイス ・個別・グループ面談の 実行方法の研修 ・プログラム活動実行の 援助</p>	<p>地域メンバーとセンター： ・地域の問題を明確化 ・対象となるオーディエンス・ セグメントと行動を選択 ・SMの技術援助</p> <p>プログラムの強化： 連立組織がブランド立ち上げを 決定 プログラムの所有： ・75%ブランド認識 ・TV宣伝 ・ロゴの使用許可 ・グラフィックス ・CDCコンサルテーション</p> <p>地域ベースの活動を立ち上げ： プログラムのアイデア ・夏休み中に利用できるtweenの ための活動アウトレットを創設 ・無料・低価格の活動を提供 ・より活動的になる動機づけの ためにインセンティブの提供</p> <p>フォーマティブ・リサーチ： ・スタッフによる文献レビュー および若手研究者の研修 ・ローカルデータの収集 ・連立組織がデータ結果をもとに 4Psを使用したマーケティング 計画を作成</p>	<p>Product方略 何の恩恵を提供すべきか ・楽しさ ・友人と一緒にいること ・クール（かっこいい） ・新しいスキルにトライすること 健康や肥満予防のメッセージと 関連させない</p> <p>Pricing方略 どのように主観的な負担感を減少させる ことができるか ・競争しなくすむ活動 ・失敗、落胆に導かない活動 ・無料・低価格</p> <p>Placement方略 ・容易にアクセスできる 活動アウトレットを創設 ・無料の活動を提供する地域組織と 共同で実施 ・new VERBsを試みるために割引き 価格で行う機会を提供するビジネスと 共同で実施 ・低収入居住地において多くの活動を提供</p> <p>Promotional方略 ・tweenに対してメッセージをデザインした ボイス（呼びかけ）を提供 ・お説教を避ける ・年長の子どもをspokespersonとする ・tweenにメッセージを届けるために種々の メディアを使用する ・tweenや親にメッセージを届けるために 伝統的でない情報チャンネルを使用する</p>	<p>・地域でプロトタイプ資料を開発する ・地域と学術的研究者がプログラム資料と 方策をパイロットテストする ・地域メンバーがプログラム活動を実行する ために必要な資源を動員する</p> <p>Pretestの結果から Tweenへの奨励 ・スコアカードの実施 ・財布にはいるぐらいに小さなカード ・友人と社会化する機会を提供 ・多様な活動を提供 ・豪華賞品を提供</p> <p>親への奨励 ・多くの無料イベントを提供 ・豪華賞品を提供 ・多忙な親を援助するイベントカレンダーを提供</p> 

ステップ5 プログラムの実行	ステップ6 トラッキング および評価	ステップ7 普及
<p>2004年に連立組織が活動を実践</p> <ul style="list-style-type: none"> -Health departmentが活動を調整 -他の地域ベースの組織がスペシャルイベントや継続中の活動を提供 -大規模教会での遊びデイ -ラテン系および彼らの子どものスペシャルデイ -遊びロングステイ <p>ビジネスが無料・割引活動を提供</p> <p>カード配布場所:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 学校 - マクドナルド - YMCA - 公共図書館 - パートナーの場所 <p>プロモーション活動</p> <ul style="list-style-type: none"> - 学校で流す5分間ビデオ - 広告掲示板 - 映画の予告 - トークショー - 有料および無料ラジオの宣伝 - NBC加盟の共同スポンサー 	<ul style="list-style-type: none"> - 学究的研究者および地域研究者がプログラムの内容、プロセス、およびインパクトを評価 <p>連立組織がトラッキング情報を次の目的で使用:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 問題点やその解決策を明らかにするため - 2005年用にプログラムを修正するため <p>2005年結果</p> <ul style="list-style-type: none"> - 15,000カードが配布された - 夏を通して活動に参加した子どもは数千人 - 880名がカードを返却 - 1000名以上がGrand Finale eventに通った <p>感謝の言葉</p> <p>親 “金持ちの人たちはカントリークラブやテニスコートを持っている。VERBはそういうものを持っていない人のためのもので、今夏、私たちにはよかった。”</p> <p>Tween “私は以前決して行ったことのないことにチャレンジした。ボーリングやロッククライミングを行った。以前より外で遊ぶことが多くなった。”</p>	<p>他の地域への技術的援助</p> <ul style="list-style-type: none"> - ケンタッキー州の4郡 - フロリダ州Sarasota - テキサス州Huston - 他 <p>プログラムの修正と維持</p> <p>現代風カードプログラム</p> <ul style="list-style-type: none"> - 居住地遊びグループ - YMCAのVERB Mid-Night - VERB Van <p>結果を共有</p> <ul style="list-style-type: none"> - 査読つき研究誌 - 学会集会, ニュースレター, リストサービス - プログラムマニュアル 

Social Marketingの枠組みで 運動の普及啓発を考えてみる



その1：わが国で緊急に行わなければならない内容は？

誰に，何を，どこで，だれから

- **Population**：メタボリックシンドローム発症の危険が最も高い40，50歳代の男性サラリーマン，準備ステージ；仕事が忙しい，時間がない人たち
- **Product**：健康利益のみならずその他の利益を強調；自分だけでなく家族への利益
- **Price**：負担感を少なくする工夫；まずは目の前のできることから
- **Place**：日常生活；運動よりも身体活動
- **Promotion**：負担感を減じるメッセージ×多チャンネル配信×会社，家族からの発信 11

その2：普及啓発に関わる提案

- **Promotion**：メッセージを効果的に伝えるためのコミュニケーション方略「効果的なコミュニケーション」
- **Population**：最重点に考えなくてはならないオーディエンスへの対策「重点的に働きかけるターゲットを決めて実戦可能で具体的働きかけを」
- **Partnership & Policy**：運動指針および運動指針パンフレットの活用
「誰に，どのようなことを依頼するのか」

12

Promotion

メッセージを効果的に伝えるための コミュニケーション方略 効果的なコミュニケーション

- ・ブランドづくり：簡潔でクリアな共通標語とロゴの開発
- ・厚労省内階段利用促進キャンペーン
- ・国民および関連諸団体に向けたURLの開設
- ・用途別に使用できるリーフレット、パンフレットの作成
- ・対象を明確にしたリーフレット、パンフレットの作成
- ・複数ロゴを用い関連団体とのコラボレーションを強調

13

1. ブランドづくり

簡潔でクリアな共通標語とロゴの開発

- ・新聞、TV、ラジオ、市民広報の利用：「共通のロゴ」を用いて、運動指針が公表されたことを広く知らしめる。所要量や指針の概略を簡単に、しかも理解が容易なように解説し、誰もが目に入るようにする。メッセージ化
- ・リーフレット、パンフレット：イラスト、標語を使用し、簡単に、しかも理解が容易なリーフレットやパンフレットを作成し、職場（健保を通じて配布）、地域（健康センター、市町村の施設を通じて配布）、学校（児童・生徒から親へ配布）を通じて国民に広く認知させる。

14

2. 厚労省内 階段利用促進キャンペーン

マスコミへの積極的な情報提供、ダウンロード
によってポスター、ちらし、ステッカー、シール、しおりなどを利用可能にする。



3. 国民および関連諸団体、 指導者に向けたURLの開設

- ・厚労省HPに対象者別推奨活動を設ける
- ・関連諸団体HPとリンクをはる
- ・リーフレット、指導者用ガイドラインにURLを明示する
- ・ロゴを明確にし、他団体とのコラボレーションを強調する。
- ・指導者専用のURLを開設する。

16

4. 用途別に使用できるリーフレット、 パンフレットの作成

- ・指針内容のポイントと対象者別推奨活動についてのリーフレットを作成する。
- ・健保、職場、市町村、健康保健センターにおいて用途にあったリーフレットやパンフレットを備え付ける。
- ・小学生を持つ親、中学生を持つ親というように年齢に応じて内容を若干変え、学校から家庭へ配布を行う。
- ・子どもへの介入内容とリンクさせ、家庭における意識を高めさせる。
- ・ロゴを明確にし、他団体とのコラボレーションを強調する。

17

5. 対象を明確にした リーフレット、パンフレットの作成

- ・健康行動習慣が悪いと予測される人たちが集まる場（たとえば職場、地域の健康教室やイベント、保健指導の場を通じて配布できるリーフレット、パンフレットを作成する。
- ・前面に「現在行っていない人」（熟考ステージ者）、「不定期でしか行っていない人」（準備ステージ者）というように表裏のリーフレットを作成する。
- ・熟考ステージ者：身体活動量を増やそうと考えているが、行動に移していない人に、まずは始めさせるように働きかける（表面）。
- ・準備ステージ者：身体活動・運動をまさに行おうとしているが、不定期で行っている人を定期的に行えるようにさせる（裏面）。
- ・ロゴを明確にし、他団体とのコラボレーションを強調する。

6. 複数ロゴを用いて 関連団体とのコラボレーションを強調

- 健康日本21関連イベント、他団体のイベントとの積極的コラボレーション
- 健康日本21関連イベントおよび配布物にロゴ入りpromptの挿入およびURLを記載する。
- 関連学術団体の声明と組み合わせる。
- 他団体開催のイベントにおいて、厚労省および関連団体の複数ロゴを明確にし、コラボレーションを強調する。

協力できるパートナーが多ければ多いほど
アピール度は高まる (複数ロゴ)

19

Population

最重要に考えなくてはならない
オーディエンスへの対策
重点的に働きかけるターゲットを決めて
実践可能で具体的な働きかけを

- メタボリックシンドローム予備軍：
40, 50歳代の男性サラリーマン
- 考えてはいるが実行に移せない人たち：
熟考ステージ者
- 少しは、また不定期で実践しているが、定期的に行う習慣にはなっていない人たち：
準備ステージ者
- 地域、職域などでどのように指導してよいかわからない人たち：指導者

20

1. 40, 50歳代男性サラリーマン 特徴と働きかけの内容

- 仕事中心生活、重要なポジション、余暇時間に限りがある
 - 子どもの教育問題 (40歳代)、将来の健康・退職後の生活 (50歳代) に不安を抱える
 - 新聞をよく読む
 - 生活習慣 (食、喫煙、飲酒、ストレス、睡眠) が乱れている
- ←働きかけの内容：職域における介入、リーダーを中心とする他への働きかけ、ライフスタイル身体活動介入、まずはできることから (敷居を下げる)
- ←働きかけの内容：学校からの働きかけ (子どもの問題とリンク)、家族への負担・健康不安を強調、将来の生活をイメージさせる
- ←働きかけの内容：メディア (特に新聞) の有効利用
- ←働きかけの内容：他の健康行動とも合わせて

21

2. 熟考・準備ステージ者 マスメディアの有効利用

- マスメディア (関連記事、ソフトタッチの特集の依頼) を有効に使う。
- 経済誌、専門誌、ライフスタイル提案誌に掲載を依頼する。
- 熟考ステージ者 (運動することに関心はあるが行動を起こしていない人たち) にまずはわずかなことでも行わせることを目指す。
意識の高揚 (ハハーン、なるほど)、ドラマティック・リリース (ドキリ)、自己再評価 (このままでいることの将来イメージ)、環境的再評価 (他人への迷惑)、社会的解放 (どこ、なに?)
- 準備ステージ者 (まさに行う、または不定期に行っている人たち) に習慣化させることを目指す。
反対条件づけ (エレベータの代わりに1階までの階段)、援助関係 (仲間を見つめる)、強化マネジメント (ご褒美)、自己解放 (宣言)、刺激コントロール (きっかけ、合図)

22

熟考ステージ者対象の記事

- 関心はあるが行っていない人

例えば

- 最近、あなたがよく知っている人で、運動不足のために糖尿病や心疾患を患った人、またそこまできなくても体力が落ちて身体の調子の悪い人はいませんか。
- このまま運動不足の状態を後、何年も続けると、あなたの身体にどのようなことが起こってくるか、イメージしてみてください。
- その時、家族の人に、職場の人、周りの人にどのような迷惑が及びますか。
- 最近、ウォーキングをしたり、階段を意識して上っている人が増えて来ている。一駅分歩く「一駅族」など、そういう人があなたの周りにいるかどうか観察してみてください。

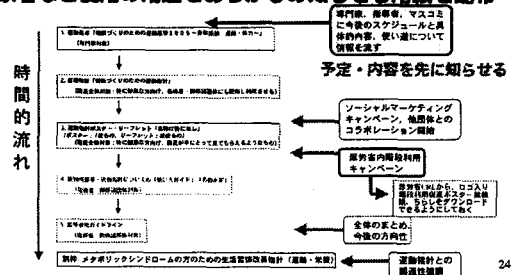
さて、今できるわずかなことから始めてみませんか、いきなり運動することは無理でも、目の前までできることから始めませんか、何もやらないよりはわずかでもやった方があなたの健康状態は好転します。

23

3. 指導者への情報提供

公刊物の内容を時間的経過に応じてあらかじめ紹介

- 市町村関連団体に冊子、リーフレットの種類、内容、対象者など使用の用途をあらかじめ知らせる用紙を配布



24

指導者専用のURLの開設

- ・ 厚労省HPに指導者専用のURLを設ける
- ・ 厚労省が作成した冊子およびリーフレットの使用方法、配布対象、配布するイベントなどを指導者にわかりやすく明示する。
- ・ 地域、職域で働く指導者が、講習などで使用できるPPTを作成し、指導者がダウンロードできるようにしておく。
- ・ 厚労省で実施するロゴ入り階段利用促進ポスター数種類、ちらしを職域、地域の施設で使用できるようにダウンロード可能にしておく。

25

Partnership & Policy

誰に、どのようなことを
依頼するのか

- ・ マスメディア
- ・ 職域
- ・ 地域
- ・ 学校
- ・ 病院
- ・ 関連学会
- ・ 省庁および厚労省関連団体
- ・ フィットネス関連産業
- ・ 交通機関
- ・ 自動車・バイク製造会社
- ・ 都市整備・計画、公園整備関連部局

26

<マスメディア>

役割：効果的な情報提供

新聞社
テレビ局
・ ニュース番組・特集
・ ドラマなど
市町村広報
健康関連雑誌社
インターネット
プロバイダー
その他

あらかじめ意図した情報提供
特集記事・番組の依頼
対象をセグメント化した情報提供の依頼
・ 中高年男性勤労者に焦点を絞る
←例：日経新聞日曜版
・ その家族（主に妻）の働きかけ方法を教える
←例：家庭画
・ 熟考ステージ者に焦点を絞る
←わかりやすい知識の提供や運動不足による生活習慣病罹患者の例
・ 準備ステージ者に焦点を絞る
←例：スポーツ画
共通するイラスト・ロゴ・標語の使用
←認知度を高める工夫
インターネットバナー
←健康関連サイト

27

<職域>

役割：直接的、間接的信息提供

健康保健組合
職場組織
社員食堂

・ 職場健康教育を行う際に、運動指針およびそのパンフレットを有効に活用してもらおう。
・ 健康診断時に運動指針パンフレットを配布してもらおう。
・ 健康診断後、要所見者の保健指導において運動指針を積極的に活用してもらおう。
・ 職場における様々な仕事組織の長に運動実践の重要性を説き、運動指針パンフレットを配布して部下に啓発を依頼する。
・ 社員食堂、ファーストフード店に運動指針パンフレットを置いてもらったり、トレイのシート代わりにする。

28

<地域>

役割：直接的、間接的信息提供

市健康保健センター
市町村健康増進課
市町村介護予防
各種地域グループ
ショッピング施設
大型シネマコンプレックス
(駐車場エレベータ、エスカレータ)

・ 住民を対象にした市町村全体の健康教育を行う際に、運動指針およびそのパンフレットを有効に活用してもらおう。
・ 健康診断時に運動指針パンフレットを配布してもらおう。
・ 健康診断後、要所見者の保健指導において運動指針を積極的に活用してもらおう。
・ 市町村に存在する既存の運動施設（公園、体育館、散歩道など）の紹介と合わせて、ロゴ入りで運動指針の刊行を知らしめてもらおう。
・ 健康づくりに関わる地域グループの長に運動実践の重要性を説き、運動指針パンフレットを配布して会員に啓発を依頼する。
・ 地域のモデル地区を作ったり、イベントを行い、運動指針を積極的に活用している様子をマスコミに取材協力を依頼する。

29

<学校>

役割：直接的、間接的信息提供

大学
高校
中学校
小学校
幼稚園
保育園
学校法人
PTA
教職員組合

・ 保健体育の授業において、発達段階に応じた運動の必要性を運動指針の冊子をもとに解説してもらおう。あるいは、授業の副読本として活用してもらおう。
・ 運動指針パンフレットを学校を通じて家庭に配布する。子どもの運動の必要性と親の運動の必要性について学校で話しづくりを行ってもらい、家庭での話題として発信させる。
・ PTA懇話会の場で運動指針パンフレットを配布してもらおう。
・ 親の会において運動指針を配布してもらおう。
・ 教職員組合を通じて、教職員の健康づくりに運動指針の活用を依頼し、さらに児童・生徒にも知識を広げてもらおう。
・ 運動会、体育祭などのイベントに先だって運動指針を高めるために運動指針を活用してもらおう。

<病院>

役割：直接的、間接的情報提供

病院医師・
コメディカル
スタッフ

- ・患者に運動の重要性を理解してもらうために
わずかなコメント（簡易等ステージ用のコ
メント：こちらが用意）を述べ、運動指針パン
フレットを配布してもらう。
- ・退院前など患者教育において運動実践の重要
性を喚起（ハイリスク者用）、運動指針パン
フレットを配布するように依頼する。ただし、
緊急に注意。
- ・待合室に運動指針啓発のロゴ入りポスターを
添付してもらう。

<関連学会>

役割：権威による保証、効果的な情報提供、
学会大会・活動における啓発の機会を依頼

メタボリックシンド
ローム提唱学会
体力医学会
体育学会
健康教育学会
健康支援学会
健康心理学会
その他の関連団体
健康関連NPO団体

- ・学会に対して、運動実践の必要性について社
会に向けた声明文を出すように依頼する。内
容は、運動指針とできるだけ一致するように。
また運動指針が公開されていることについ
ても付加してもらう。
- ・学会ホームページから厚労省ホームページに
リンクできるようにしてもらう。
- ・それぞれの学会大会や活動の場で、運動指
針啓発とリンクさせてもらい、厚労省サイ
ドから講演、説明、ワークショップの機会
を増加させてもらう。
- ・学術総会・大会開催時、または別に厚労省後
援の公開シンポジウムを開催してもらう。

<省庁および厚労省関連団体>

役割：権威による保証、効果的な情報提供

厚労省
総務省
文科省
経産省
健康・体力づくり
事業財団
中災防
その他の関連団体

- ・ホームページの活用
- ・運動指針啓発のロゴの共同利用
- ・関連ホームページとリンク
- ・省庁、関連団体の共同声明およびロゴマーク
- ・それぞれの活動における運動指針の利用およ
び同時使用（例：文科省子どもの体力向上実
践事業とのジョイント）
- ・季節ごとのキャンペーンでアピール
- ・運動指針活用に積極的に協力している企業・
地域・団体に「協力認定」を与える。

<フィットネス関連産業>

役割：効果的な情報提供、
商品・機器にロゴマーク

健康関連製品・
用品会社
自転車製造会社
商業フィットネス
クラブ
その他

- ・商品パッケージに運動指針にある標語の
印刷を依頼
- ←合わせて会社あるいは商品のロゴとキャ
ンペーンロゴ（厚労省）を併記すること
によってパートナーシップを強調
- ・フィットネス施設内にロゴ入りポスター
貼付の依頼
- ・啓発パンフレットの配布を依頼
- ・インストラクターの監修の中に指針内容
を入れてもらう。
- ・運動指針の積極的普及を行っている会社・
施設に厚労省「協力認定」証またはステッ
カー（ロゴ入り）を与え、公表できるよ
うにする。

<交通機関>

役割：効果的な情報提供、駅階段利用の推奨

鉄道
バス
その他

- ・つり革広告、駅構内において運動指針に関
するポスターを貼付してもらう。鉄道会社
のロゴとキャンペーンロゴ（厚労省）を併
記することによってパートナーシップを強
調してもらう。
- ・運動指針のアピールと並行して、駅階段利
用を促進するために階段利用者の差別化
（エレベータ・エスカレータは体の不自由な
方のみ利用するところであり、意識して階
段を歩きましょう）を行ってもらう。
- ・「運動指針活用週間」を決めて、駅および
車内アナウンスをお願いする。
- ・階段、エレベータ、エスカレータに自動音
声で運動指針の存在をアピールしてもらう。

<自動車・バイク製造会社>

役割：運動不足による弊害について情報提供

自動車会社
レンタカー会社
その他

- ・乗り物に依存しない生活への注意喚起
させる文言を説明書に入れてもらう
- ←運動指針ロゴの併記とともに指針が発刊
されたことを知らせる一文をいれてもら
う

<都市整備・計画，公園整備関連部局>
役割：歩きやすい環境づくり

県・市の都市整備・
計画部局
公園整備関連部局

- ・歩道と自転車道の明確な区別，自転車制限区域の設置，横断歩道の利用のしやすさなど，Walkability「歩きやすさ」を考慮した環境整備の施策を行った際に，これらの施策を運動実践のために利用できることを掲げ，同時に運動指針の公開をアピールしてもらう。
- ・散歩道，自転車道，公園内の道しるべに運動指針ロゴのシールをつけてもらう。
- ・高速道路SAの散歩道に運動指針ログマークを置いてもらい，運転者に軽い散歩を勧める。

37

従来：思いつきや経験に頼った普及・啓発

Social Marketingの枠組みは
普及啓発のガイドラインを与えてくれる



運動指針小委員会

■運動指針の啓発・啓蒙（案）

- 1) 特に健康作り、生活習慣病予防の意味からも、そして高額な医療費や特別な施設、道具等がなく行える「ウォーキング」を国民運動として発展させることが重要。
- 2) その啓発啓蒙として、現在世界的にすすめられている「Bone & Joint Decade」、つまり日本での「運動器の10年」運動と連動する。また、日本ウォーキング協会等とも連動して「歩け、歩け運動」を推進する。
- 3) 「運動器の10年」日本委員会では今年度から「コツコツウォーク」と銘打って、「歩け、歩け運動」を実施予定。全国数カ所で数千人規模を予定。全国の企業や公共施設でも定期的に実施させる。
- 4) 毎月、歩け歩け週間を設置し、国の温暖化対策運動のように、国からマスコミなどへアピールして国民に歩く習慣を身につけさせる。

慶應義塾大学医学部
整形外科学教室
戸山芳昭

運動器の10年！

コツコツ ウオーク 2006

実施概要

「運動器の10年」日本委員会

骨 骨 骨 骨

コツっ！

コツコツウオーク 2006 実行委員会

慶應義塾大学医学部
整形外科学教室
戸山芳昭

●コツコツウオークの目的

運動器が丈夫だからこそ、歩いたあとから健康がついてくる

近年、適度な運動と食生活の重要性が見直されてきました。生活習慣病予防など健康維持・生活改善の観点からウオーキングが注目されています。

ウオーキングは健常人の健康維持・増進を図るとともに、運動器疾患や生活習慣病などを抱える人やそれら予備群が健康な生活を目指すきっかけ作りになります。運動器を鍛えることは寝たきりや転倒骨折の防止につながり、日常生活のQOLやADLを高めることで、さまざまな病気を予防・克服する心身作りのベースになります。

運動器キャンペーンとしての“コツコツウオーク”

近年の生活習慣病対策キャンペーンではウオーキングをはじめとする適度な運動負荷が注目され、「肥満解消」の観点から「脂質の燃焼」が強調されてきました。

ところが、運動するための大前提である「足腰・運動器作り」の重要性については、あまり触れられてきませんでした。

そこで、このコツコツウオークは「運動器の10年」の一環として、健常人から患者さんまで、そして老若男女を対象に、日々の「運動器作り」の大切さを周知します。

潤滑に働く運動器を作ることは、老化に伴う運動器障害の改善やさまざまな疾患の予防につながることを知り、体験してもらおう機会とします。

ちなみに、多くの国語辞書には【消化器】や【循環器】の用語が記載されていますが、【運動器】はありません。【運動器官】として記載されていますが、日本語のニュアンスとしては隔たりを感じます。また、岩波書店の『広辞苑』（最新の第5版）には【だ-さい】（形容詞）なども収載される時代となりました。

少なくとも運動器の10年がひと区切りを迎える2010年までに【運動器】という用語が辞書や教科書に採用され、注釈なしで新聞の見出しに使われる時代になっているはず、です。

●運動器の10年“コツコツウオーク”の“夢”と“願い”

「動く喜び、動ける幸せ」の一端として

「歩く喜び、歩ける幸せ」の認知・体感です

国民一般が今以上に運動器への関心をもつためには、当然ながらウォーキングだけでなく、さまざまな取り組みが必要になってきます。コツコツウオークは、そのための第一歩に過ぎません。しかしながら、コツコツと継続していくことが大切です。

この小さな積み重ねがきっかけとなり、地域や小学校・幼稚園単位に浸透していけば、小学校時代の夏休みの定番行事だった「朝のラジオ体操」や「遠足」に代る学校行事のなかに組み込まれていく可能性があります。

コツコツウオークの主旨は「運動器の周知・啓発」です。コツコツウオークは「運動器の10年」日本委員会のさまざまな取り組みの一環として、運動器の大切さを一般社会に定着させ、ひいては運動器の「国民運動」や「国民行事」につなげていく夢があります。「体育の日」や「スポーツの秋」「運動会」で知られる“10月”が「運動器月間」の愛称で呼ばれる日を迎えるのは、決して“夢物語”ではなく、“正夢”と考えます。

コツコツウオークの「初めの一歩」は、“手づくり”から始めます

今回の第1回“コツコツウオーク”は予算をかけず、広告代理店に依存せず、あくまで「運動器の10年」日本委員会による“手づくり”です。最近では珍しい「“初めにイベントありき”“テーマパーク型”ではない全国運動」の始まりです。「今年は小さくても来年がある。再来年もある」とコツコツ続けられるためには、大規模な予算を設定した無理をしないことです。

この新鮮さと真摯さは、一般社会やメディアに向けた基本姿勢です。

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

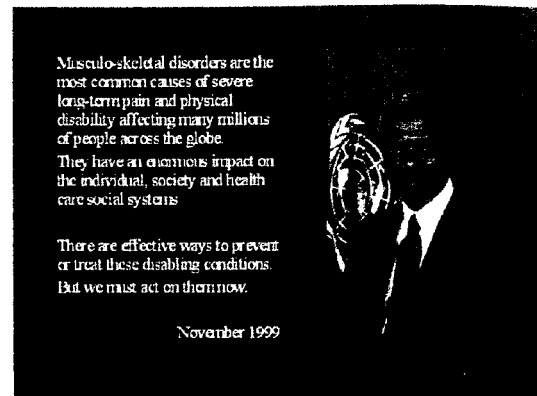
1998年 スウェーデン・ルンド大学リドグレン教授が提唱
1999年 アナン国連事務総長が支持を表明
2001年 WHOにより正式に発足が宣言

現在世界の93カ国およそ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>ポーランド</u>	
<u>グアテマラ</u>	<u>ギリシャ</u>	<u>ドイツ</u>	<u>ポルトガル</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>モーリタニア</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）

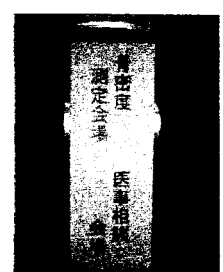
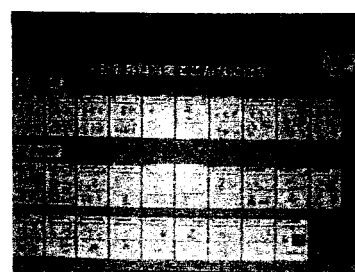
10月10日 札幌「整形外科治療でこんなに治る」（約450名）

10月24日 岡山「老いに負けない体力づくり」（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」（1098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。



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
転倒予防医学研究会
日本足の外科学会
日本肩関節学会
日本靴医学会
日本骨形態計測学会
日本骨代謝学会
日本人工関節学会
日本脊髄障害医学会
日本創外固定・骨延長学会
日本軟骨代謝学会
日本肘関節学会
日本腰痛学会
日本理学療法士協会
日本臨床バイオメカニクス学会
東日本整形災害外科学会

中国・四国整形外科学会
東北整形災害外科学会
日本運動器移植・再生医学研究会
日本関節鏡学会
日本股関節学会
日本骨折治療学会
日本作業療法士協会
日本整形外科学会
日本脊椎インストルメンテーション学会
日本側彎症学会
日本バイオマテリアル学会
日本マイクロサージャリー学会
日本リウマチ学会
日本リハビリテーション医学会
日本臨床リウマチ学会
北海道整形災害外科学会

中部整形外科災害外科学会
西日本整形・災害外科学会
日本運動器リハビリテーション学会
日本義肢装具士協会
日本骨・関節感染症学会
日本骨粗鬆症学会
日本小児整形外科学会
日本整形外科スポーツ医学会
日本脊椎脊髄病学会
日本手の外科学会
日本膝関節学会
日本末梢神経学会
日本リウマチ・関節外科学会
日本臨床整形外科医会
脳性麻痺の外科学会

(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 : bjdjapan@bjdjapan.org

URL : (日本) <http://www.bjdjapan.org/> (Sweden) <http://www.boneandjointdecade.org>



「運動指針」の普及啓発のためのアイデア

2006年7月12日
信藤直樹

1 前提

- ・ 雑誌編集者として、「いかに面白い話題作りをするか」「人々の共感を呼ぶことができるか」という視点で考えました。
- ・ 日本人すべてに共感を与えるような単一の企画はあり得ません。ここでは「生活習慣病に陥る一歩手前の中高年男性」にターゲットを絞ったアプローチ法を考えました。
- ・ なぜなら、中高年女性より男性の方が問題が根深いと推測したからです。「どうせ自分なんてどうなっても構わない」と、後ろ向きに生きている中高年は男性の方がかなり多いのではないのでしょうか？

2 アプローチの骨子

- ・ 自分の人生に後ろ向きになっている人が、簡単に運動を始めてくれるとは思えません。運動指針の内容を具体的に理解させる前に、「自分を心配してくれる人がいる」「自分の生き方を変えてみよう」と感じてもらう必要があります。
- ・ つまり医療費削減のための運動指針ではなく、「あなた自身のため」「あなたの幸せな人生のため」、行政が呼びかけをしているのだという姿勢が必要だと思えます。

3 具体的な方法

第1案 絵本「がんばってきたあなたへ」の発行

イメージは、生命保険会社のCMで朗読されている谷川俊太郎の詩です。

社会で奮闘しながら生きてきたが、思うように結果が得られなかったり、身近な人間関係に恵まれなかった中高年男性はたくさんいます。彼らの多くは疎外感を感じ、「周囲に迷惑がかかっても知るものか」という自虐的な生き方をしています。

彼らの強張った心を和らげるのは簡単ではありませんが、ひとつの方法としてパンフレット程度の厚さの「絵本」をつくり、そこで「これまでよくがんばったね」「でも今は道に迷って疲れ果てているよね」「これからは、自分の幸せのために生きてみようよ」「あなたを心配している人は、きっといるよ」というメッセージを発信します。作者は女性がいいでしょう。教科書的な内容は入れず、人々の感性に訴えかけるものにします。

このパンフレット(絵本)を、健康診断の会場や公共施設、企業などを通じて配布します。

「厚生労働省がこういう珍しいものを作った」と話題になればマスコミも取り上げ、そこで二次的なプロモーション効果も期待できるのではないのでしょうか。

第2案 「迷子のおとなのためのホームページ」の立ち上げと運営

上記の絵本は単発的かつ一方向的なものです。それを継続的かつ双方向的にカバーしていくホームページを運営します。(厚生労働省所管の公益法人などで?)

コンセプトはこれまでに述べたことと同じです。後ろ向きな中高年男性の心を少しずつ前向きに転化させていくのが目的です。

いろいろな企画が表現方法が考えられますが、一番大事なものは「対話」だと思います。インターネットを通じて、女性のカウンセラーが中高年男性の悩みや愚痴を聞き、それに応えます。(あくまでメール上でのやりとりで、応対者のプライバシーやセキュリティは完全に守られなくてはなりません)

数十年かけてネガティブになってしまった人の心は、すぐにポジティブにはなりません。その人が前向きな考えができるようになるまではかなりの時間、根気良く愚痴に付き合っあげることが必要かもしれません。そのための方法としては、インターネットが一番現実的だと考えます。

インターネットを使うことによりさまざまな面倒が起こる危険はありますが、「対話」による具体的成果も見込めるのではないのでしょうか?

運動指針の普及啓発・活用

増田和茂

運動指針小委員会
平成18年7月12日



財団法人健康・体力づくり事業財団



「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をご覧いただけます。



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

2006.4.6 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)

2006.4.4 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

2006.3.3
たばこ情報「たばこ規制枠組条約」について

2006.1.10
「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

2006.12.22
最新たばこ情報「未成年の喫煙」

2006.11.11
「第7回健康日本21推進国民会議」開催報告

2006.10.13
「今後の生活習慣病対策の推進について(中間とりまとめ)」

2006.7.20
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 | ご利用規約 |
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。

©2006 財団法人健康・体力づくり事業財団
©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推進懇話会」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

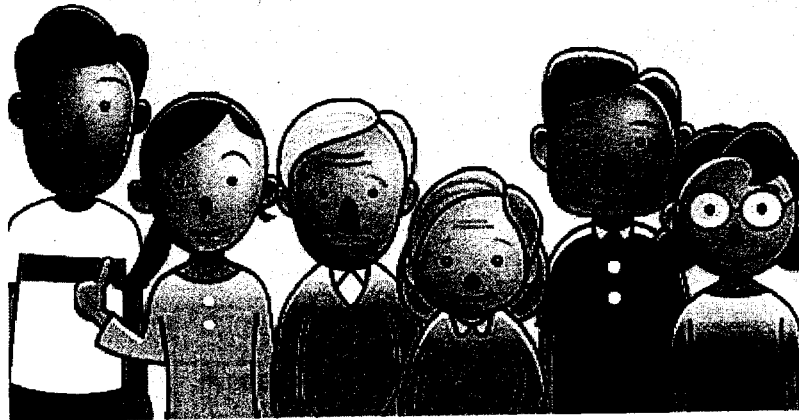


「Tナビ」

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



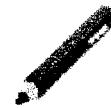
健康・体力づくり情報



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



財団法人健康・体力づくり事業財団



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 BODY BUILDING FOR ALL

健康づくり

2006

7

No.339

特別号

こうして防ぐ！ 熱中症

編集委員 村松

NPD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

〈好評連載〉

楽しいフィットネスプログラム
「アクアエクササイズ」
～効果と基本の立ち方、歩き方～



43

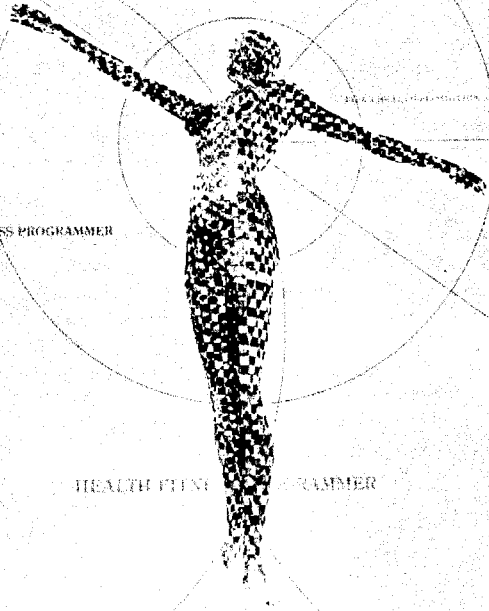


財団法人健康・体力づくり事業財団



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



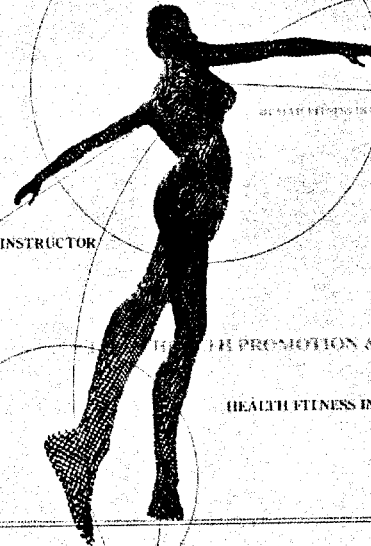
HEALTH FITNESS PROGRAMMER

HEALTH FITNESS PROGRAMMER

財団法人健康・体づくり事業財団
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

財団法人健康・体づくり事業財団

HEALTH FITNESS INSTRUCTOR

財団法人健康・体づくり事業財団
JAPAN HEALTH PROMOTION & FITNESS FOUNDATION



財団法人健康・体づくり事業財団



平成18年度高齢者体力づくり指導者講習会

テーマ	日程	会場地	共催	主唱
高齢者の運動参加の意義と方法	6月15日(木)・16日(金)	ふれあいランド岩手(盛岡市)	岩手県教育委員会	岩手県生涯スポーツ推進協議会
	10月3日(火)・4日(水)	新潟会館、新潟市体育館(新潟市)	新潟県教育委員会	体力づくり新潟県民会議
	7月7日(金)・8日(土)	維新百年記念公園スポーツ文化センター(山口市)	山口県教育委員会	山口県体力づくり振興会議
	7月20日(木)・21日(金)	大分県立総合体育館(大分市)	大分県教育委員会	体力づくり運動推進大分県民会議

平成18年度青・中年体力づくり指導者講習会

テーマ	日程	会場地	共催	主唱
新・運動基準	12月12日(火)～13日(水)	金沢勤労者プラザ(石川県金沢市)	石川県	石川県健民運動推進本部
	11月9日(木)～10日(金)	もくせい会館(静岡県静岡市)	静岡県教育委員会	体力づくり静岡県民会議
	平成19年3月1日(木)～2日(金)	兵庫県立文化体育館(兵庫県神戸市)	兵庫県教育委員会	兵庫県体力づくり推進協議会
	平成19年2月15日(木)～16日(金)	サンアリーナせんだい(鹿児島県薩摩川内市)	鹿児島県教育委員会	健康かごしま21推進協議会



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

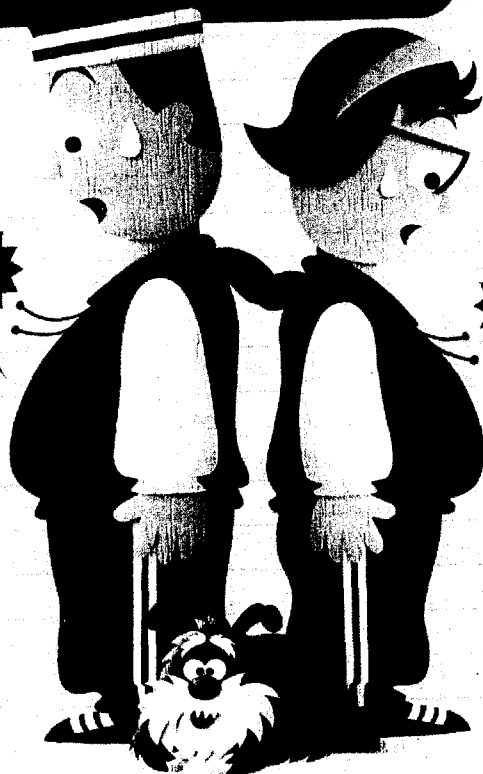


健康日本21

監修
多田 羅 浩三
放送大学教授

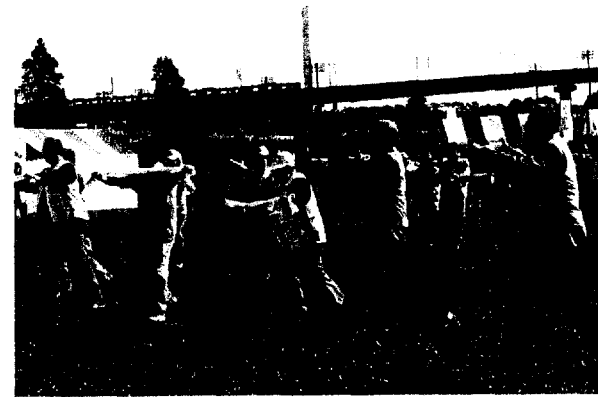
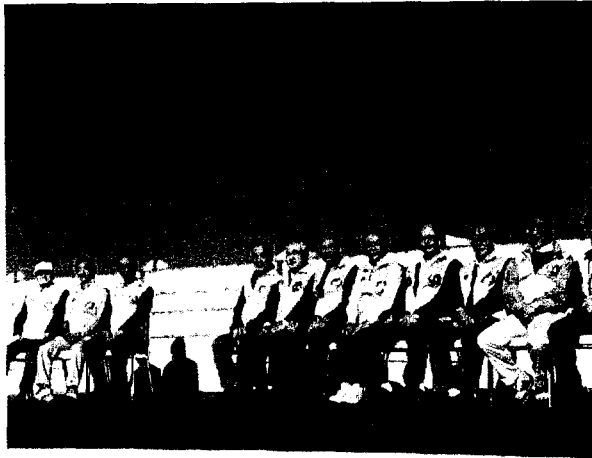
85cm
以上

90cm
以上



財団法人健康・体力づくり事業財団





財団法人健康・体力づくり事業財団

