

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	<ul style="list-style-type: none"> ①有酸素運動及び筋力強化運動等の補強運動が安全に行える設備の配置(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) 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の配置 ③健康運動指導士その他運動指導者等の配置 ④医療機関と適切な連携関係を有していること ⑤継続的利用者に対する指導を適切に行っていること 	<ul style="list-style-type: none"> 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) ⑦温泉利用指導者の配置 	<ul style="list-style-type: none"> 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 ②温泉利用プログラムを実践するための設備の配置 ③温泉入浴指導員の配置 ④医療機関と適切な連携関係を有していること
認定施設数	343施設	29施設	3施設
医療費控除の有無	有	有	無
医療費控除制度の概要	指定運動療法施設において、かかりつけ医師の処方箋に基づき運動療法及び温泉療法を行う際、その施設の利用料等について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	<ul style="list-style-type: none"> ①厚生労働大臣認定健康増進施設であること ②健康運動指導士及び健康運動実践指導者が配置されていること 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 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 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 		
指定運動療法施設数	154施設	3施設	

施設数はH17.8.1現在

健康づくりのための運動指導者の概要

資料8

根拠	健康づくりのための運動指導者の知識及び技能に係る審査及び証明の事業の認定に関する省令(平成13年省令第98号)			
実施主体	(財)健康・体力づくり事業財団(平成13年省令119号)			
資格要件	講習会を受講し、修了後に行う試験に合格した者に、健康運動指導士及び健康運動実践指導者の登録資格が与えられる。			
資格名	健康運動指導士	健康運動実践指導者		
受講資格	<ul style="list-style-type: none"> ・医師、保健師又は管理栄養士の資格を有する者 ・4年制体育系大学(教育学部体育系学科を含む)及び医学部保健学科卒業者(見込み含む)等 	<ul style="list-style-type: none"> ・体育系短期大学又は体育系専修学校(2年制)若しくはこれと同等以上の学校の卒業者(見込み含む) ・3年以上運動指導に従事した経験のある者 ・上記と同等以上の能力を有すると認められる者 <p>[公務従事者のみ]</p> <ul style="list-style-type: none"> ・保健師及び管理栄養士の資格を有する者 ・3年以上公衆衛生事業に従事した経験のある者 		
講習会及び実施主体	96単位(144時間) <small>(財)健康・体力づくり事業財団</small>	(一般) 33単位(49.5時間) <small>(財)健康・体力づくり事業財団</small>	(公務従事者) 33単位(49.5時間) 都道府県	(養成校学生) 33単位(49.5時間) 養成校による養成講座
(主なカリキュラム)	<p>(講義)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健康管理概論 ・栄養と運動 ・成人病とその予防 等 <p>(実習)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・エアロビックダンス ・水泳 ・ウォーキング ・肥満判定の手技 等 	<p>(講義)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健康管理概論 ・栄養と体重調節 ・運動障害と予防 等 <p>(実習)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・エアロビックダンス ・水泳 ・ウォーキング ・心臓機能蘇生術 等 		
受験資格	講習会修了者	講習会修了者	講習会修了者	講座修了者
試験実施主体	<small>(財)健康・体力づくり事業財団</small>	<small>(財)健康・体力づくり事業財団</small>	都道府県	<small>(財)健康・体力づくり事業財団</small>
登録	(財)健康・体力づくり事業財団			
有効期限	5年間			
平成16年度受講者及び受験者数等				
受講者	949	205	—	5,777
修了者	944	202	—	—
受験者	1,092	237	111	5,306
合格者	895	206	110	3,868
合格率	82.0%	86.9%	99.1%	72.8%
資格登録者数(平成17年3月31日現在)				
総数	10,304	18,124		
男	3,456	5,697		
女	6,848	12,427		
資格登録者の職業				
フィットネスクラブ等	2,271(22.0%)	4,098(22.6%)		
診療所・病院等	1,686(16.4%)	2,112(11.6%)		
老人介護・保健・福祉施設等	263(2.6%)	273(1.5%)		
健保組合・会社	158(1.5%)	63(0.3%)		
保健所等	1,724(16.7%)	2,511(13.9%)		
学校	653(6.3%)	636(3.5%)		
フリー	947(9.2%)	898(5.0%)		
その他	2,602(25.3%)	7,533(41.6%)		

※公務従事者(都道府県実施)分の受講者数及び受験者数は正確なデータ無し。養成校分の修了者数は正確なデータ無し。

資格登録者の職業欄の括弧書きは全体数からみた構成割合。

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

1. 本報告書は、昭和61年の7月に設置した「健康づくりのための運動所要量策定検討会」の報告書である。
2. 報告書で言う「運動所要量」とは、健康を維持するために望ましい運動量の目安である。
3. 現在健康と運動との関係が十分に解明されていないことから、今後の資料や研究成果を取り入れて、近い将来に改定されることが必要である。
4. 極めて簡単に所要量を要約すると、健康づくりのためには、年令によって少し差はあるが、1分間に100メートル程度の速歩を毎日20～25分行うことが望ましい。
5. 過度な運動はかえって健康を害することがあるので注意が必要である。
6. 疾病を持っている者や成人病の危険因子を持ってる者が運動を行う場合には、医師の指導の下に行うことが必要である。

健康づくりのための運動所要量
策定検討会
報告書

健康づくりのための運動所要量検討会

平成元年7月

健康づくりのための運動所要量について

1. はじめに

日本人の日常生活は全体として身体活動量が低下しつつある一方、食事によるエネルギー摂取量は相対的に過剰傾向を示しており、健康におよぼす影響が悪化されている。

国民の死因の約3分の2は、がん、心臓病、脳血管疾患によって占められている。このうち身体活動量の減少とエネルギー摂取量の過剰の双方に深い関連が指摘されている虚血性心疾患と脳血管疾患による死亡は全死亡の約4分の1ではあるが、それらの誘因となっている高血圧症、糖尿病、高脂血症等の有病率は急激な増加を示している。例えば、65才以上の人の約4分の1が高血圧の治療を受けており、糖尿病患者は20年前に比べ約4倍になっている。

健康と運動との関係については必ずしも十分に解明されてはいない。しかし、運動不足がこれらの疾病の引き金となっており、運動をすることによりこれらの疾病の危険因子（リスクファクター）を減少させられることが実証され、さらには適度な運動が治療効果を有することなど、健康維持に必要な運動について明らかになりつつある。

このような状況から、健康を維持するために必要な運動量を示すことが社会的に要請されるようになってきた。そこで、現在の知見をもとに、健康を維持するために望ましい運動量の目安としての「健康づくりのための運動所要量」を作成することとした。

なお、この「運動所要量」にもとづいて運動が実践され、それによって得られる資料と新たな研究成果を取り入れて、近い将来に「運動所要量」が改訂されていくことが必要と考えられる。

2. 策定にあたっての考え方

1) 健康と体力との関係について

WHOでは「健康とは、肉体的、精神的、社会的に健全である状態であり、単に疾病がなく病弱ではないというだけではない」と定義している。しかし、現在のところこのような健康の定義に基づいて健康の程度を判断する尺度は存在していない。このため臨床検査等によって疾病や異常の有無と程度を判定することにより健康の程度を推定しているのが現状である。

一方、体力とは一般に人間の身体活動の基礎となる身体的能力と考えられ、健康とは別の概念として定義されている。現在のところ両者の関係を明確に示すことは困難であるが、健康維持には一定水準の体力が必要であることには同意が得られよう。

2) 健康と関連する体力の構成要素について

体力を構成する要素のうち、健康と関連が深いものとしては、全身持久力、筋力、筋持久力、などがあげられている。最近の疫学的調査や臨床的研究によれば、全身持久力が一定水準以上の者には肥満症、高血圧症、高脂血症、虚血性心疾患の罹患率が低いことが明らかになりつつある。したがって、全身持久力をある水準以上に維持している者では、成人病におかされる危険性が少ないと言えよう。

3) 全身持久力の評価について

全身持久力の評価は最大酸素摂取量によることが適当である。一定水準以上の最大酸素摂取能力を持つことを目標に、身体の生理的状态を高めることは健康を維持するために直接的にしる、間接的にしる必要であると考えられる。なお、最大酸素摂取量は標準化された簡易法を用いれば、比較的安全に短時間に推定出来ることも利点の一つである。

4) 最大酸素摂取量の維持目標値の設定

最大酸素摂取量と成人病の危険因子との関係を示す内外の文献を検討した結果、性・年齢別に次のように維持目標値を設定した。

	20代	30代	40代	50代	60代
男	41	40	39	38	37
女	35	34	33	32	31

(注) 体重1キログラムあたりに1分間に摂取できる酸素の最大量であり
単位はミリリットルである (ml/Kg/分またはml/Kg・分と書く)。

5) 健康づくりに適した運動強度について

健康づくりに適した運動としては、最大酸素摂取量を維持ないしは増加させることができ、かつ安全である必要がある。この観点から、有酸素運動が適当である。有酸素運動は、運動中呼吸により酸素を取り込みながらエネルギーを発生させて行う運動であるので、酸素を効率的に取り込み、利用するように身体を適応させる刺激となり最大酸素摂取量を増加させる。

全身持久力をつけるためには、最大酸素摂取量の40%以上の強度の運動が必要となるが、安全面の立場からは、70%以下の強度であることが求められる。ここでは維持目標値として設定した最大酸素摂取量を獲得・維持でき、かつ安全性を考慮した結果、各個人の最大酸素摂取量の50%の強度を健康づくりのために推奨する運動の強度とした。

6) 健康づくりに必要な運動量について

健康づくりのために必要な運動量とは、目標設定した最大酸素摂取量を獲得・維持するための運動量と考える。そこで、日常生活の運動量（生活活動量）と最大酸素摂取量との関係を調査した結果から、健康づくりのために必要な運動量を策定することとした。

3. 健康づくりのための運動所要量

先に述べた「策定にあたっての考え方」にそって作業を行い、以下のような年齢別の健康づくりのための運動所要量を定めた。ここでは、運動強度を最大酸素摂取量の50%とした場合の1週間あたりの合計運動時間で表している。

年齢階級	20代	30代	40代	50代	60代
1週間の合計運動時間	180分	170分	160分	150分	140分
(目標心拍数 拍/分)	(130)	(125)	(120)	(115)	(110)

注意：目標心拍数は、安静時心拍数が概ね70拍/分である平均的な人が50%に相当する強度の運動をした場合の心拍数を示すものである。

4. 運動所要量を利用する際の留意事項：

① 1回の運動持続時間

体が有酸素運動として反応するための時間を考慮すると、少なくとも10分以上継続した運動であることが必要である。

② 1日の合計時間

1日の合計時間としては20分以上であることが望ましい。

③ 運動頻度

原則として毎日行うことが望ましい。

5. 健康づくりのために運動を行う際の注意事項

- 1) 健康づくりのためには、運動強度が強ければ強いほどよいというものではない。また、運動時間が長ければ長いほどよいというものでもない。過度の運動は、かえって健康を害することがあるので、注意が必要である。
- 2) 疾病を持っている者、成人病の危険因子を持っている者および日常の生活活動強度が著しく低い者が、健康づくりのために運動を行う場合には、医師の指導の下に行うことが必要である。
- 3) 健康人であっても、強度の高い運動を行う場合には、医学的検査により運動により危険が生じる可能性の少ないことを確認してから行うことが望まれる。

6. 参考資料

(その1) 平均的日本人の最大酸素摂取量 (ml/Kg/分) の推定値

		20代	30代	40代	50代	60代
生活活動強度Ⅰ	男	36	34	32	30	29
	女	31	30	29	28	27
生活活動強度Ⅱ	男	44	42	40	38	36
	女	39	37	35	33	31

(注) 生活活動強度Ⅰとは、事務的な仕事やこれに類似した仕事に従事している者や、幼児のいない専業主婦などで、余暇にも特に運動をしていない者などが該当する。

生活活動強度Ⅱとは、製造業、サービス業などに従事する者、乳幼児の世話に手間のかかる主婦などがこれに該当する。

(その2) 健康づくりのための適当な運動の例

(毎日行う場合の1日の運動時間)

速歩 (100M/分)	25分
エアロビックダンス (軽く)	25分
自転車 (18キロ/時間)	25分
水泳 (脚の推進力に頼らない ゆっくりした速さ)	25分
ジョギング (120M/分)	20分

(注) この数字は、概ね30歳代の健康な者を対象としたものである

(その3) 最大酸素摂取量の60%強度の運動を行う場合の

必要運動時間と目標心拍数

	運動強度				
	20代	30代	40代	50代	60代
一週間の合計運動時間	90分	85分	80分	75分	70分
(目標心拍数 拍/分)	(145)	(140)	(130)	(125)	(120)

健康づくりのための運動所要量策定検討会委員名簿

青木 純一郎 順天堂大学教授

加賀谷淳子 日本女子体育大学教授

委員長 黒田 善雄 順天堂大学教授

郡司 篤晃 東京大学教授

小林 修平 国立栄養研究所部長

進藤 宗洋 福岡大学教授

橋本 勲 国立栄養研究所室長

南 禮三 兵庫県健康センター所長

(50音順)

「健康づくりのための運動指針」について（概要）

4月12日に開催される公衆衛生審議会健康増進栄養部会において「健康づくりのための運動指針」が審議され、同日、同審議会から厚生大臣に意見具申された。

1. 策定の趣旨

国民の生活が豊かで水準の高いものになる一方で、いわゆる運動不足が原因となる肥満、高血圧、高脂血症などの成人病の増加が新しい問題となってきており、生活の中に運動をとり入れて、健康を維持増進することが重要になってきている。このため平成元年に「健康づくりのための運動所要量」を作成したところ、今後これに加え、運動をもっと普及させ、親しみやすいものにするによって、明るく、楽しく、健康な生活を創造することを目的として、「健康づくりのための運動指針」を策定した。

2. 指針の基本的な考え方

健康づくりのための運動は、特別に時間をつくらなくても、生活の中で無理なく継続して行うことによって、安全で効果的な健康づくりができるものをいう。

健康づくりのための運動は性や年齢によって若干の違いはあるものの、「健康づくりのための運動指針」では最も基本的で男女はもちろん幅広い年齢層のだれにでもあてはまる重要なことがらについてまとめた。

3. 指 針

生活の中に運動を

歩くことからはじめよう

1日30分を目標に

息がはずむ程度のスピードで

明るく楽しく安全に

体調に合わせてマイペース

工夫して、楽しく運動長続き

ときには楽しいスポーツも

運動を生かす健康づくり

栄養・休養とのバランスを

禁煙と節酒も忘れずに

家族のふれあい、友達づくり

○健康づくりのための運動指針について

(平五・五・一九)
健医発五六八

厚生省保健医療局長から各都道府県知事、各政令市長、各特別区長宛

近年、わが国においては、国民の生活が豊かで水準の高いものになる一方で、いわゆる運動不足が原因となる肥満、高血圧、高脂血症などの成人病の増加が新しい問題となっており、生活の中に運動を取り入れて、健康を維持増進することが重要になってきている。

このような状況を踏まえ、平成元年度に健康を維持するための望ましい運動量の目安として「健康づくりのための運動所要量」を示し、その普及に努めてきたところであるが、今般これに加え、運動をもっと普及させ、親しみやすいものにするにより、明るく、楽しく、健康な生活を創造することを目的として、平成五年四月一二日、別添のとおり「健康づくりのための運動指針」を策定したところである。

この運動指針は、最も基本的で男女はもろろん幅広い年齢層のだれにもあてはまる重要な事柄についてまとめたものであり、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、国民に広く浸透を図り、運動指針の啓発普及に努められたい。

別添

健康づくりのための運動指針

△策定の趣旨▽

科学技術の進歩とそれに伴う自動化・機械化は国民の生活を豊かで水準の高いものにしてきました。しかし、一方では、家庭、職場、地域におけ

る国民の生活活動や生活様式を大きく変えてきました。

すなわち、家事は軽減され、職場でも軽い作業が主体となり、生活全般における歩行などの身体を動かすことが減少してきました。その結果、いわゆる運動不足が原因となる肥満、高血圧、高脂血症、糖尿病などの成人病の増加や体力の低下が新しい社会問題となってきました。そこで、生活の中での活動量を増したり、生活の中に運動をとり入れて、健康を維持増進することが重要になってきました。

このような状況を背景にして、平成元年に「健康づくりのための運動所要量」を作成しました。今般これに加え、運動をもっと普及させ、親しみやすいものにするにより、明るく、楽しく、健康な生活を創造することを目的として、「健康づくりのための運動指針」を策定しました。

△指針の基本的な考え方▽

運動には健康・体力づくりや成人病予防などの種々の効果があるといわれています。健康づくりのための運動とは、息切れするようなものではなく、話をしながらでも楽にできる「はや歩き」のような運動をさします。

このような運動は特別に時間をつくらなくても、生活の中で無理なく継続して行うことによつて、安全で効果的な健康づくりができます。

健康づくりのための運動は性や年齢によつて若干の違いもありますが、「健康づくりのための運動指針」では最も基本的で男女はもろろん幅広い年齢層のだれにでもあてはまる重要なことがらについてまとめました。

運動のやり方はその人の健康状態や体力によつて異なります。この「健康づくりのための運動指針」では、健康な人や、健康診断の結果生活指導程度でよいとされた人を対象としました。治療中の人や何らかの自覚症状のある人はまず医師に相談してください。

健康づくりのための運動を行うときには、体調や栄養にも注意する必要があります。「健康づくりのための運動指針」を利用する場合には、平成二

年に示された「健康づくりのための食生活指針」も参考に、総合的な健康づくりを行うことが大切です。

生活の中に運動を

歩くことから始めよう

一日三〇分を目標に

息がはずむ程度のスピードで

明るく楽しく安全に

体調に合わせてマイペース

工夫して、楽しく運動長続き

ときには楽しいスポーツも

運動を生かす健康づくり

栄養・休養とのバランスを

禁煙と節酒も忘れずに

家族のふれあい、友達づくり

△説明▽

歩くことから始めよう

生活の中に運動をとり入れるには、まず「歩く」ことから始めましょう。

季節のうつりかわりを見たり、家族や友人と話をしながら歩くのほとても気持ちのよいものです。

歩いても草や電車を使っても時間がそう変わらない場合や、近くへの買い物などではできるだけ「歩く」ようにし、階段とエスカレーターがあったら、自然と階段の方に足が向くように習慣づけましょう。

「歩く」のは、いつでも、どこでも、一人でもできる最も身近な運動であり、「健康づくりのための運動」のまさに第一歩です。

一日三〇分を目標に

一日三〇分、起きている時間の約三〇％、意識して身体を動かしましょう。いちどに三〇分続けるのが無理なら、何回かに分けてもかまいません。まずは合計三〇分を目標にしましょう。

運動をする時間がない場合には、職場や家庭でもこまめに身体を動かすなど、生活の中で意識して身体を動かせばよいのです。

それには「歩く」ことが最も簡単であり、一日三〇分意識して速く歩くことを心がけるとよいでしょう。

また、一日の合計歩数は一万歩を目標にしましょう。

息がはずむ程度のスピードで

「歩く」時には息がはずむ程度のスピードで歩きましょう。

さっさと歩くような、息がはずむ程度の運動は大変安全で、気持ちよく、健康づくりに最も有効です。

「歩く」以外の運動やスポーツをする場合にも、「歩く」場合と同様に、息がはずむ程度の強さが健康づくりに最も効果があります。

息のはずむ程度の運動を続けていると、身体を動かすライフスタイルが身につく、活動的な生活が送れるばかりでなく、高血圧、高脂血症、糖尿病などの成人病の予防になるといわれています。

体調に合わせてマイペース

運動やスポーツはあまり勝負や技術にこだわらず、明るく楽しく、マイペースでやりましょう。

身体の調子の悪い時や睡眠不足の時、寒い時や暑い時には無理に運動する必要はありません。

準備運動をして身体をならし、整理運動をして疲労や緊張をとり除くなど、気持ちよく身体を動かせるよう、体調を整えて運動しましょう。

自分の体調や体力にあったやり方をするのが大切です。工夫して、楽しく運動長続き

運動は続けることが大切です。

自分が楽しいと思う運動は続けてやれるものです。

「歩く」ことはいつでもどこでも一人でもできる便利な運動ですが、「歩く」ことに自然の移り変わりを観察するなどの楽しみが加わればさらに続けやすくなるでしょう。

ダンスやゲーム性のある運動は楽しいものですし、自然が好きな人は自然の中で楽しめる運動を選ぶなどするとよいでしょう。

また、家族や友達との心のきずなは運動を楽しく続ける原動力となるでしょうし、楽しい運動は生きがいにもつながっていきます。

ときには楽しいスポーツも

余暇時間をつくって、楽しいスポーツをしましょう。何もかも忘れて、いい汗をかくスポーツは心身ともにリフレッシュし、明日への活力を生み出します。

テニスやバレーボールなどの仲間とするスポーツもいいでしょうし、ジョギング、水泳などの一人でできるスポーツもいいでしょう。

中高年者では、レクリエーションや趣味としての無理しない程度のスポーツが、安全で楽しく長続きするでしょう。

また、バランスのとれた体力をつけるために、筋力をつけるような運動や柔軟体操などもとり入れるといいでしょう。

栄養・休養とのバランスを

充分な栄養と休養を考えて運動しましょう。

食事は運動にみあっただけとることが大切です。運動量が増えるとエネルギーや栄養素が不足することがあるので、特にタンパク質、ビタミン、ミネラルは充分にとりましょう。

睡眠はその日の疲労をとり、明日への活力を生むために欠かせないものです。運動で健康づくりをするには充分な睡眠を心がけたいものです。

疲れのとれ方は、人によって異なります。毎日身体を動かして疲れがたまる場合には、運動量を減らしたり、休養を増やしたり、食事の量やバランスなどに気をつけましょう。

禁煙と節酒も忘れずに

健康づくりの運動を続けていると自分のライフスタイルを見直すことができます。その結果として、たばこや酒の量が減ってくるかもしれませんが、特に、運動を続けているとたばこを吸わなくてもあまり気にならなくなるといわれています。また、たばこを吸ったり、酒を飲みながら運動するのは身体のためにはいいことはありません。

健康づくりの運動を契機に、たばこ、酒とのつき合い方を見直してみましょう。

家族のふれあい、友達づくり

運動やスポーツで汗を流すことは、気分を爽快にし、心を和ませるので、家族とのふれあいを深めたり友達をつくるよい機会となります。

近年、ますます忙しくなる日常生活の中で家族が一緒に過ごす時間が少なくなっています。運動を通じて家族のふれあいを深めましょう。

また、職場や地域社会で運動の輪を広げることは、体力づくりばかりでなく、精神的ストレスや人間関係の改善にも効果があります。運動を通じて多くの友達をつくりましょう。

このように運動を通じて家族とふれあい、友達をつくることによって、ひとりひとりの人生を健康でより豊かなものにするだけでなく、家庭生活や社会生活をゆとりある豊かなものにしたいたいものです。

健康づくりのための運動指針策定検討会委員

- 青 木 純一郎 (順天堂大学教授)
- 太 田 壽 城 (国立健康・栄養研究所部長)
- 加賀谷 淳 子 (日本女子体育大学教授)
- 神 山 五 郎 (健康運動指導士会会長)
- 黒 田 善 雄 (東京大学名誉教授)
- 郡 司 篤 晃 (東京大学教授)
- 進 藤 宗 洋 (福岡大学教授)
- 玉 利 齊 (財団法人日本健康スポーツ連盟理事長)
- 野 崎 貞 彦 (日本大学教授)
- 橋 本 勲 (大妻女子大学教授)
- 南 禮 三 (兵庫県健康センター所長)

(五十音順)