

健康づくりのための運動指針 2005（案）

平成 18 年 2 月 23 日開催「第 3 回運動指針小委員会」提出資料

健康づくりのための運動指針 2005

(案)

運動所要量・運動指針の策定検討会

平成18年〇月

【目次】

- 1 はじめに（策定の趣旨）
- 2 目標の設定
- 3 運動指針
- 4 運動指針（解説）

【参考資料】

- 1 運動基準における身体活動・運動と体力の関係について
- 2 基準を満たすための身体活動・運動の種目と時間（参考）
- 3 レジスタンス運動の一覧（例示）
- 4 準備運動・整理体操の一覧（例示）
- 5 身近な人を例にした身体活動・運動（例示）
- 6 自分でできる筋力判定法
- 7 日本人の筋力平均値

1 はじめに（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る。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 2005－身体活動・運動・体力－」において示されたところである。これに基づき、身体活動、運動、体力のうち、まずは少なくともひとつの基準を個々人の目標に設定し、その基準達成により生活習慣病を予防することができることが分かったため、ここで推奨するものである。

- この「健康づくりのための運動指針」は、「健康づくりのための運動基準 2005－身体活動・運動・体力－」の内容をわかりやすく、広く国民に向けて発信するものである。対象は、健康な方、あるいは健康診査において軽度の異常（例えば血圧、血糖値が少し高め等）があり、生活習慣の改善が指摘されている者も含むが、疾患の治療中や何らかの自覚症状がある方は、かかりつけの医師に相談しながら、健康づくりをすすめるよう配慮願いたい。

2 目標の設定

「 身体活動で？ それとも、運動で？

—あなたの目標を知りましょう— 」

【解説】 このたび、「健康づくりのための運動所要量（平成元年）」の改定が行われ、生活習慣病の予防を目的とした、「健康づくりのための運動基準 2005」が作成されました。この新しい基準では「運動」の基準値に加えて、「身体活動」の基準値等が示されています。「身体活動」とはあまり聞き慣れない言葉ですが、これは「エネルギー消費をともなう体の動き」を意味し、運動のみならず、日常生活活動における労働、家事、通勤・通学などが含まれています。つまりこの基準は、いろいろな事情で運動が行なえない場合でも、日常生活で積極的に体を動かすことにより、生活習慣病が予防できるということが示されています。健康づくりのためには、この2つの基準値（運動の基準値と身体活動の基準値）の、まずはどちらか一方を満たすことが推奨されます。あなたはどうやってこの基準を満たしますか？下のフローチャートを試みて、身体活動・運動の自分の目標を設定してみましょう。

□ 目標を自分で設定するためのフローチャート

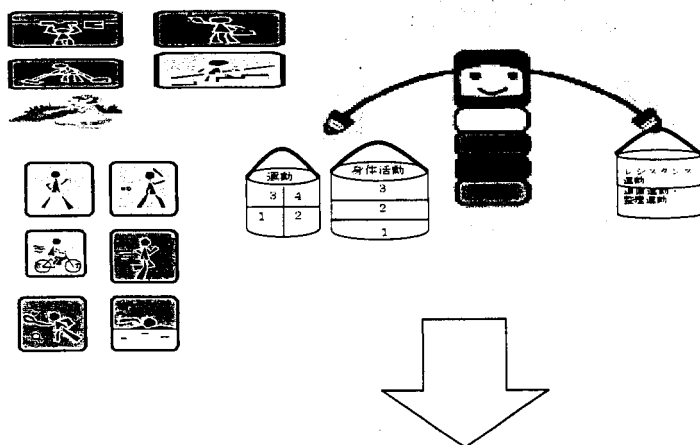
(1) 自分の身体活動・運動の状況把握

下の図のように、1日3個の身体活動、あるいは週に4個の運動を行うことで基準を満たすことになります。

(ここでは、「1METs・時＝1個(こ)」という考え方で整理している。身体活動は、1週間で23個という考え方もできる。)

あなたは何個動いてる？

1日3個の身体活動、週に4個の運動



1 個の身体活動、あるいは1 個の運動の内容と必要時間（分）は、以下の表に示しました。例えば、主婦の方で、毎日買い物への行き帰りで20分歩き、床を20分掃除し、子供と20分遊ぶことで、1日3個の身体活動を行うこととなりますので身体活動の基準を満たすことが可能であり、20分のテニスを週1回（10分×2個）、15分の速歩を週2回（15分×2個）行う方は、週に4個の運動を行うこととなりますので運動の基準を満たすことができます。

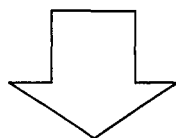
1 個に相当する身体活動

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、庭いじり	15
芝刈り(電動芝刈り機を使って、歩きながら)、家具の移動、階段の昇り降り	10

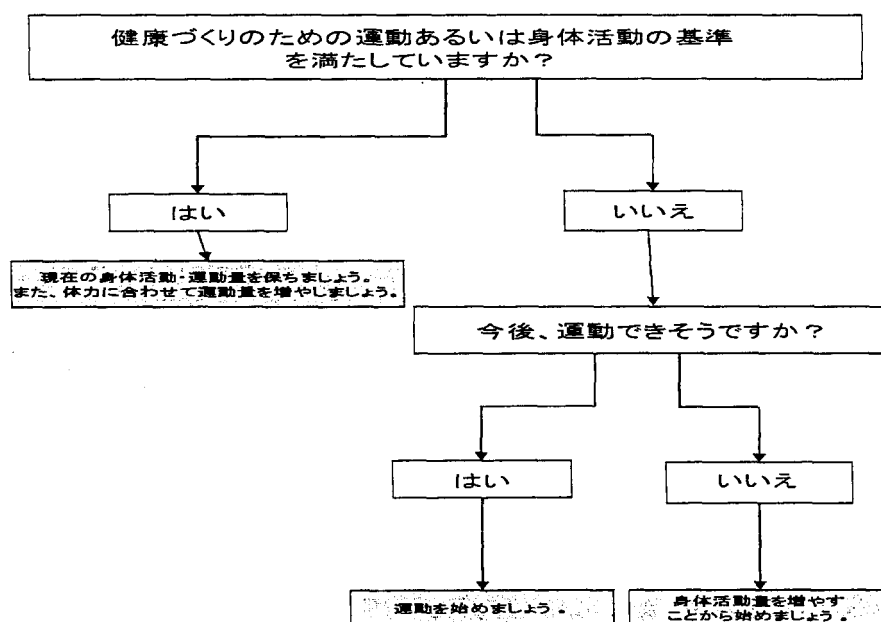
1 個に相当する運動

活動内容	時間(分)
ウェイトトレーニング(軽・中等度)、ボーリング、バレーボール	20
速歩、柔軟体操(家で。軽・中等度)、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	7~8

あなたは、どちらでこの基準を満たしますか？ご自分の目標を考えてみましょう。



(2) 生活習慣病予防のために身体活動か運動の選択



(3) 生活習慣病予防のために必要な身体活動量・運動の把握

(ここでは、(1)の個数と、運動なら4個との差、身体活動なら23個との差を出し、その数だけ実施する必要があることを示す。)

(4) 身体活動または、運動の実施

なお、この基準には身体活動・運動のほかに、体力の基準も示されています。この体力を強化し、高い体力を維持することによっても生活習慣病が予防できます。運動の実施方法や効果は、個人の体力レベルに応じてさまざまであり、体力向上には個人のレベルに応じた強度の運動が必要です。体力を測定する機会のある方は、運動の指導者と相談した上で、自身の体力にあわせた運動プログラムを作成し、体力アップをめざしましょう。

3 運動指針

- (案の1) 「 朝に、昼に、晩に歩いて、合計一日一万歩！ 」
(案の2) 「 いつでも、どこでも、楽しく歩こう、一日一万歩！ 」
- 「 運動でいい汗かこう、週合計 60 分 」
- (案の1) 「 個人の体力にあった運動強度で、確実に体力アップ 」
(案の2) 「 自分にあった運動の強さで、体力アップ 」
(案の3) 運動の標語の中に整理し、削除する。

4 運動指針（解説）

○ 運動基準の身体活動の目標に対応する標語：

（案の1）「 朝に、昼に、晩に歩いて、合計一日一万歩！ 」

（案の2）「 いつでも、どこでも、楽しく歩こう、一日一万歩！ 」

【解説】

「健康づくりのための運動基準 2005」では、日常生活の中で週に 23METs・時（体重 60kg の人で 1 日あたり約 200kcal）の身体活動によるエネルギー消費が推奨されています。これを歩数に換算すると、一日およそ 6,000 歩位です。また、家の中などでの日常活動で一日およそ 2,000～4,000 歩位歩いているといわれます。その結果、運動基準で推奨されるような身体活動を行うと、一日の歩数は、およそ 8,000～10,000 歩位となります。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。

「 今からでも遅くないよ、活動的な生活で人生を活性化 」

これまでの種々の研究により、高齢になってから活動的となっても、健康に対する効果が得られることが明らかとなりました。これから始めるのは既に遅すぎるとお考えの方や、体を動かすことが健康に有益であることを知っていても、運動は苦手、嫌い、運動で挫折感を味わったなど運動に対して否定的（ネガティブ）な感情をお持ちの方は、今よりも少しだけでも体を動かし、健康づくりを試みてください。現在、体をまったく動かしていない場合には、いきなり 10,000 歩を目指すのではなく、少しずつ歩数を増やしていきましょう。さらに、正しい姿勢とフォームで歩くことによって怪我を予防するとともに、筋力トレーニング効果を得ることも可能です。なお、歩行に限らず、床そうじ、庭仕事、洗車、物を運ぶ、子どもと遊ぶことなどによっても、身体活動の効果が期待できます。

歩数を増やす際のヒントとしては、以下のようなことが挙げられます。

- ① 10 分歩くと約 1,000 歩です。
- ② 日常生活（スーパーへの買い物、通勤など）の歩数を知りましょう。
- ③ 歩数計をつけることから始め、自分の 1 日の歩数を知りましょう。
- ④ 生活の中に 10 分間歩く状況を探し、毎日実践することにより、まずは 1 日 1,000 歩、3 ヶ月かけて、もう 3,000 歩増やすことから始めましょう。
- ⑤ 連続しなくても構わないので、合計 1 日 1 万歩を目指しましょう。
- ⑥ バスや自動車を使う代わりに歩ける機会がないかを考えましょう。
- ⑦ 休日にはショッピングに出かけたり、史跡を訪ねるなど積極的に外に出て、歩行に目的をもたせましょう。

○ 運動基準の運動の目標に対応する標語 :

「 運動でいい汗かこう、週合計 60 分 」

【解説】

「健康づくりのための運動基準 2005」では、運動の基準として、1日3個の身体活動、あるいは週に4個の運動を行うことが推奨されています。運動量が基準値以下の人は基準値を目指して、さらに基準値よりも運動量が多い人は週10個の運動を目指しましょう。ご自分のライフスタイルに合わせて週1回1時間、週2回30分、週3回20分、週6回10分などさまざまなスケジュールで行うことが可能です。

「 運動後 体調・気分は良い感じ 」

今回の運動基準で示されたものは、有酸素性運動の必要量です。有酸素性運動の効果としては、代謝を活発にし、肥満、高血圧、糖尿病、高脂血症等の改善に効果があるとともに、汗を伴う爽快感が得られます。ただし、同じ種類の運動でも競技として実施する場合と休みながら楽しんで実施する場合は、強度が大きく異なることや、運動時間とは実際にプレーしている時間を指しているため、休み時間は除いて考える必要があります。

また、健康増進のための運動として、有酸素性運動に加え、最近では、レジスタンス運動（筋力トレーニング）の重要性が明らかになってきました。さらに、主運動である有酸素性運動及びレジスタンス運動を行う際には、効率・安全面の観点から必ず準備運動・整理運動としてのストレッチング等を行いましょ。このように、運動も食事摂取と同様、いろいろなタイプの運動をバランス良く行うことが理想的です。

「 ストレッチングで怪我しらず 」

運動前後の準備・整理運動にストレッチングを取り入れ、ウォーミングアップ効果と柔軟性を高めることにより、怪我を予防して楽しく運動を続けましょ。

○ 運動基準の体力の目標に対応標語 :

(案の1) 「 個人の体力にあった運動強度で、確実に体力アップ 」

(案の2) 「 自分にあった運動の強さで、体力アップ 」

(案の3) 運動の標語の中に整理し、削除する。(理由：目標への注意喚起との整合性を保つため運動の標語の中に整理)

【解説】

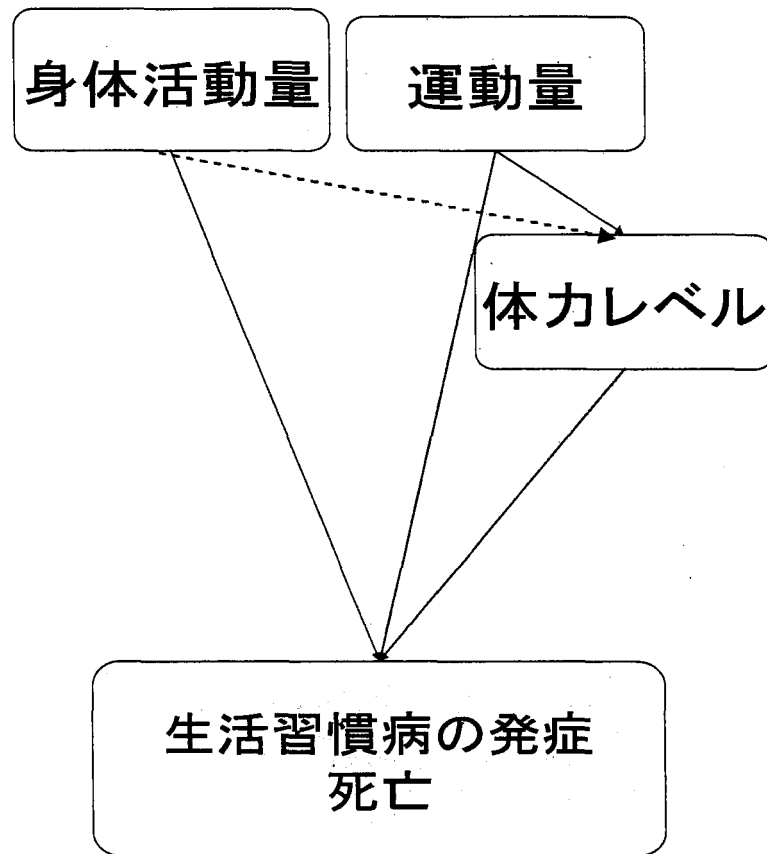
「健康づくりのための運動基準 2005」では、体力の基準値として性・年代別の最大酸素摂取量（単位時間あたりに身体が摂取することができる酸素の量）の基準値が示されています。基準値に満たない方は基準値に達するように運動しましょう。また、基準値を満たしている方も、それ以上の体力になるように運動しましょう。運動の指導者と相談して、適切な運動プログラムを組むことで、確実に体力アップを図ることが可能です。ご自分が「かなり楽である」と感じる強度の運動から始め、慣れてくれば「ややきつい」と感じる運動を選ぶようにしましょう。普段の歩くスピードが速くなったり、階段を昇ることが楽になるなど、体力の向上を自覚することができます。また、ご自分の体力を知りたい方は、公営・民営スポーツクラブ、体育館など最大酸素摂取量を測定できる施設で測定してもらいましょう。

「 筋力アップで若さを維持しよう 」

「健康づくりのための運動基準 2005」では、筋力を日本人の各年代の平均値以上に保つことが推奨されています。自体重を利用したレジスタンス運動（筋力トレーニング）（腕立て伏せ、スクワット、上体起こしなど）により、筋力アップをして活力と若さを維持増進することを目指しましょう。参考資料に、「自分でできる筋力判定法」及び「日本人の筋力平均値」をお示ししましたので、ご自分の筋力アップに活用してください。

【 参考資料 】

1 運動基準における身体活動・運動と体力の関係について



これまでのさまざまな研究の成果に基づいて、生活習慣病を予防する身体活動量、運動量、あるいは体力レベルが「健康づくりのための運動基準 2005－身体活動・運動・体力－」により示されました。身体活動、運動、体力のうち、いずれかひとつの基準を自分の目標とし、その基準を達成することが推奨されます。すなわち、身体活動量が高いこと、運動を行っていること、体力が高いことのいずれもが、生活習慣病の発症の予防に効果があります。体力は、ある程度の強度を伴う運動により効果的に強化されますが、体力が低い場合には日常生活で活発に体を動かすことでもある程度強化されます。

2 基準を満たすための身体活動・運動の種目と時間（例示）

身体活動の例

	活動内容	時間(分)	個
例1	買い物への行き帰り	20	1
主婦	床掃除	20	1
	子どもと遊ぶ	20	1
	計	60	3
例2	通勤での歩行(速歩)	30	2
サラリーマン	職場近辺での買い物での歩行	20	1
	階段の昇り降り	5	0.5
	計	55	3.5
例3	歩行(自宅から駅まで:往復)	20	1
サラリーマン	歩行(地下鉄一駅前から職場:往復)	40	2
	階段の昇り降り	5	0.5
	計	65	3.5
例4	歩行(自宅から駅まで:往復)	20	1
サラリーマン	歩行(駅から職場:往復)	20	1
	歩行(お昼休み時間に20分)	20	1
	階段の昇り降り	5	0.5
	計	65	3.5
例5	歩行(自宅から駅まで:往復)	20	1
工場勤務者	歩行(駅から職場:往復)	20	1
	ラジオ体操	15	1
	歩行(昼休み時間に)	10	0.5
	計	65	3.5
例6	洗車	20	1
休日	庭いじり	30	2
	計	50	3
例7	買い物への行き帰り	20	1
休日	犬の散歩	20	1
	床掃除	20	1
	計	60	3
例8	介護(入浴介助)	15	1
	買い物への行き帰り	20	1
	床掃除	20	1
	計	55	3
例9	ボランティア活動(椅子並べ等)	40	2
	ボランティア活動への移動	20	1
	計	60	3

運動の例

	活動内容	時間(分)	個
例1	速歩	30	2
	速歩	30	2
	計	60	4
例2	ジョギング	20	2
	速歩	15	1
	速歩	15	1
	計	50	4
例3	水泳(ゆっくり)	20	2
	水泳(ゆっくり)	20	2
	計	40	4
例4	テニス	30	3
	速歩	15	1
	計	45	4

3 レジスタンス運動の一覧 (例示)

《 今後は、絵でも解説する予定 》

- ① スクワット (大腰筋、脚部)
- ② レッグエクステンション (脚部)
- ③ ヒップエクステンション (臀部)
- ④ 上体起こし (大腰筋、腹部)
- ⑤ 背筋 (背部)
- ⑥ カーフレイズ (脚部)
- ⑦ 腕立て伏せ (胸部)
- ⑧ 腹筋 (腹部)

* 今後、安全への配慮について付記