

December Special

健康づくりのための 運動指針2006 の使い方



前号のTopic Scanningで、運動所要量・運動指針の策定検討会がとりまとめた「健康づくりのための運動基準2006～身体活動・運動・体力～」(平成18年7月)について概要を紹介した。今月は、その「運動基準」に基づく「健康づくりのための運動指針2006」について、詳しく紹介し、その「使い方」について考えていきたい。「運動基準」が基本であり、「運動指針」は一般向けのものである。

1 「運動基準2006」の重要性 P.6
—プロなら「運動基準2006」から考えてほしい

2 「運動指針」をどう使うか P.12

【参考資料】 P.18

1

「健康づくりのための運動指針2006」の使い方

「運動基準2006」の重要性 ——プロなら「運動基準2006」から考えてほしい

前号のTopic Scanningで、運動所要量・運動指針の策定検討会がとりまとめた「健康づくりのための運動基準2006～身体活動・運動・体力～」(平成18年7月)について概要を紹介した。今月は、まず「運動基準」を詳しく紹介し、それに基づく「健康づくりのための運動指針2006」について、その「使い方」について考えていきたい。なお、以下、「健康づくりのための運動基準2006」を「運動基準」、「健康づくりのための運動指針2006(エクササイズ2006)」を「運動指針」とする。

「運動指針」は「ノウハウ編」

前号で概要を紹介したが、この基準およびそれに基づく「運動指針2006」について紹介する前に、「運動基準」の意味について改めて考えておきたい。

「運動所要量・運動指針の策定検討会」委員の一人であり、独立行政法人 国立健康・栄養研究所健康増進プログラムリーダーである田畑泉氏によると、「運動指針」は「運動基準」のいわば「ノウハウ編」であり、「実際の指導については、運動指針に示された方法でなければいけないということはありません。運動指導のプロフェッショナルであれば、その人あるいはその施設のやり方でよい。指導者の個性や魅力を反映するものであってよいのです」とのことである。逆に言うと、その指導者の力量が問われる部分でもある。「運動指針」は一般の人が運動をする際の指針であって、「指導指針」ではないということになる。

したがって、「運動基準」は運動指導の専門家にはわかるようにまとめられた基準であり、これをもとに指導の仕方を考えて

ほしいのであって、「運動指針」を見て、そこに書かれた内容を忠実にどう指導するかを考えるのは今回の策定の主旨にはそわないということになる。まずはここを押さえておきたい。

「運動基準」を読む

この特集では、当初は「運動指針」を中心に紹介する予定だったが、田畑氏の説明に則り、まずは上記の視点で「運動基準」を読み進むことにしよう。この報告書(「運動基準」のこと)策定の経緯については前号に掲載したので今回は簡単に説明するにとどめたい。なお、「運動基準」「運動指針」については、厚生労働省のホームページはじめ、健康ネットなどから全文をダウンロードできる。「健康づくりのための運動基準2006」で検索すれば容易にアクセスできるので、ぜひ全文を手元に置いていただきたい。

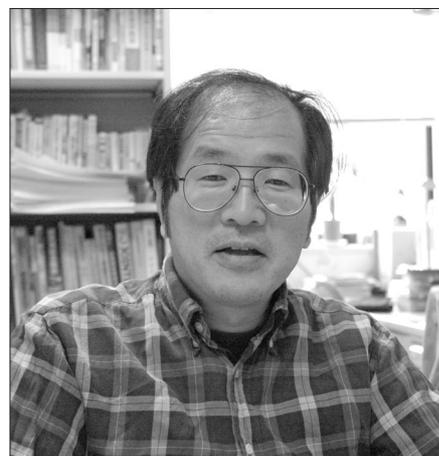
●「概要」

要点は以下の5つ。要約し、表現も多少変えたところがある。

1. この報告書は、平成17年8月8日に設置した「運動所要量・運動指針の策定検討会」の健康づくりのための運動所要量に関するもので、平成元年に作成された「健康づくりのための運動所要量」を基本として、現在の科学的知見に基づき作成したものである。

2. 平成元年策定の健康づくりのための運動所要量と大きく異なる点は、生活習慣病を予防する観点を重視して、

①内外の文献を精査し(システムティックレビュー)、身体活動・運動量・体力(最



たばた・いずみ氏

大酸素摂取量)の基準値をそれぞれ示したこと

②生活習慣病予防と筋力を含むその他の体力との関係についても検討したこと等が挙げられる。

3. 健康づくりのための身体活動・運動量の基準値

①身体活動量：23メッツ・時/週

(強度が3メッツ以上の活動で1日当たり約60分。歩行中心の活動であれば1日当たり、およそ8,000～10,000歩に相当)

②運動量：4メッツ・時/週

(たとえば、速歩で約60分、ジョギングやテニスで約35分)

4. 健康づくりのための性・年代別の最大酸素摂取量の基準値 (ml・kg⁻¹・分)

(これについてはP.9の表1参照)

5. この報告書は、健康と身体活動・運動・体力との関係について、現時点での科学的知見に基づき、作成したものであり、未解明の部分も含めて今後新たな知見を蓄積するために、今後より一層研究を推進し、定期的に改定することが必要である。

2

「健康づくりのための運動指針2006」の使い方

「運動指針」をどう使うか

前項で「運動基準」について読み進めた。この「運動基準」をもとに平成18年7月に策定されたのが「運動指針」（正確には「健康づくりのための運動指針2006～生活習慣病の予防のために～」、愛称的に「エクササイズガイド2006」と呼ばれる。策定は「運動基準」同様、運動所要量・運動指針の策定検討会）である。これもインターネットでダウンロードできるが、A4判で46頁に及ぶ。ここでは、前出の田畑氏の解説も交え、この「運動指針」の使い方について紹介することにしよう。

まず「あくまで『運動基準』を知って『運動指針』を使っていたきたい。『運動

表6 健康づくりのための運動指針2006の目次

策定の趣旨
第1章 理論編
1. 身体活動・運動
2. 健康づくりのための身体活動量
(1) 身体活動量の目標
(2) 身体活動量と生活習慣病の発症リスクの関係
3. 体力
(1) 健康づくりのための体力
(2) 体力に応じた運動の必要性
第2章 実践編
1. 現在の身体活動量の評価
2. 現在の体力の評価
(1) 持久力の評価
(2) 筋力の評価
3. 身体活動量の目標設定
(1) 目標設定の考え方
(2) 体力に応じた運動
(3) 具体的事例
4. 目標を達成するために
(1) 目標を達成するためのアドバイス
(2) ステージに応じた目標設定のためのアドバイス
5. 運動を行うにあたって
(1) 安全に運動を行うための注意事項
(2) 準備運動・整理運動
参考資料1 身体活動のエクササイズ数表
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
参考資料3 広報の一例

指針」は一般向けに作成したものであって、運動指導者が指導するためのものではありません」という田畑氏の言葉をもう一度掲げておきたい。

しかし、この「運動指針」も46頁にも及ぶものであり、これを渡して「さあ、運動しましょう」と言ってもなかなかうまくいかないのも事実であろう。

ここでは、この「運動指針」を指導する側がどう理解し、どう活用するかという視点で捉えていきたい。

「運動指針」の概要

この「運動指針」は、第1章「理論編」と第2章「実践編」に分かれ（表6参照）、参考資料として「1 身体活動のエクササイズ表」「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」「3 広報の一例」が添付されている。

理論編は実質6頁しかなく、たしかに一般向けにわかりやすく簡潔に記されている。主たるところを挙げておこう。

●身体活動・運動・生活活動

図2のように身体活動は、「運動」と「生活活動」に分けられる。「運動」は、前

項で紹介したように「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」である。一方、「生活活動」というのは、身体活動のうち、上記の運動以外のもので、職業活動上のもも含む。

しかし、この策定は「運動指針」であり、それは「運動基準」がもとになっている。この点について、田畑氏はこう語る。

「本当は『身体活動基準』にしたかったのですが、平成元年にも『運動所要量』という言葉が使われたし、『身体活動』より『運動』のほうが国民には親しみがあるだろうということで、最終的には『運動基準』であり『運動指針』になったのです」

「運動」というと、ジョギングやテニス、水泳などを考えることが多いが、「運動指針」の「運動」はそういうものも含むが、生活活動を含む身体活動だということだ。「その生活活動を大事にしましょうということですよ。と言うのは、生活習慣病予防のためにという一次予防が主旨だからです」

つまり、この「運動基準」も「運動指針」も、すでに生活習慣病にかかってしまった人、たとえば糖尿病の人に対してこういう運動をしましょうと言っているものではない。

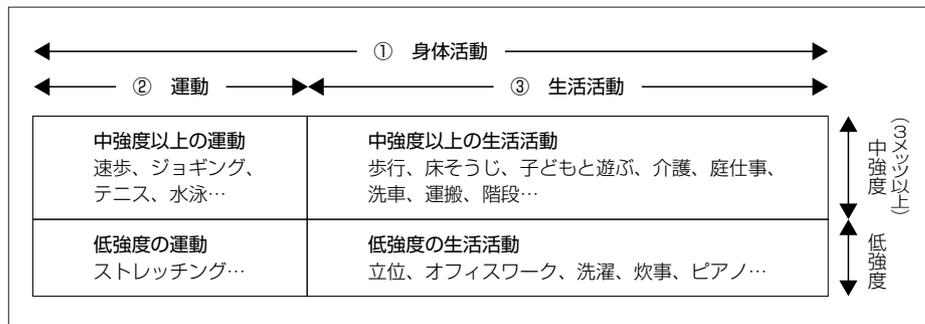


図2 身体活動・運動・生活活動