

# 資料

## 【 資 料 】

健康づくりのための運動基準（2005年）～身体活動・運動・体力～（概要）案.....	1
表 60分間運動における身体活動強度区分.....	2
健康運動カレッジ 参加アンケート（初回）.....	3
急歩.....	8
20mシャトルラン（往復持久走）.....	9
平成17年度健康運動カレッジ 生活習慣アセスメント表.....	11
エクセル栄養君 FFQg 食物摂取頻度調査票.....	15
健康運動カレッジ 参加アンケート（修了前）.....	21
学生手帳の運動・体重記載欄.....	23
平成17年度健康運動カレッジ募集チラシ.....	24
スリム&フィットネス教室のご案内.....	26
健康運動カレッジプログラム.....	28
健康運動カレッジ必要経費.....	30
健康維持・増進の為の有酸素運動.....	31
生活習慣病とその改善のコツ（講義資料）.....	49
中高年の運動・スポーツ（講義資料）.....	52
健康運動カレッジ 終了後アンケート（3ヵ月後）.....	55
健康運動カレッジ 終了後アンケート（6ヵ月後）.....	57
健康運動カレッジ 終了後アンケート（1年後）.....	59
なりたい姿.....	61
なりたい姿 具体例.....	62
健康づくり宣言書.....	63
スリム&フィットネス教室 プレテスト.....	64
健康運動カレッジ結果通知.....	65
健康運動カレッジマニュアル作成検討委員会委員名簿.....	66

## 健康づくりのための運動基準（2005年）～身体活動・運動・体力～ （概要）案

平成18年 1月19日  
厚生労働省健康局総務課  
生活習慣病対策室

この度、健康づくりのための運動所要量を見直し、身体活動量と運動量の基準値を設定した。具体的には、身体活動を主体として健康づくりをする人であれば、毎日8,000～10,000歩の歩行が目安であり、運動を主体とする人では、ジョギングやテニスを毎週約35分間、速歩では1時間の実施が目安となった。

- 1．本報告書は、平成17年8月8日に設置した「運動所要量・運動指針の作成検討会」の健康づくりのための運動所要量に関する報告書であり、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(システマティック・レビュー)身体活動量・運動量・体力(最大酸素摂取量)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：23METs・時/週  
(強度が3METs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：4METs・時/週  
(例えば、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 ( $\text{ml} \cdot \text{kg}^{-1} \cdot \text{分}^{-1}$ )

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代
男性	40	38	37	34	33
女性	33	32	31	29	28

- 5．本報告書は、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、新たな科学的知見を蓄積するとともに、本報告書も定期的に改定することが必要である。

表 60分間運動における身体活動強度区分

出典：身体活動と健康(米国、公衆衛生総監報告：1996)

強度	有酸素運動										無酸素運動
	相対強度					健康成人の年齢別絶対強度(METs)					相対強度 <sup>1)</sup>
	最大酸素摂取量(%)	最大心拍数(%)	ボルグスケール	若年(20~39)	中年(40~64)	老年(65~79)	高齢(80~)	ボルグスケール	筋収縮限界値に対する割合(%)		
非常に楽である	<25	<30	<9	<3.0	<2.5	<2.0	≤1.25	<10	<30		
楽である	25-44	30-49	9-10	3.0-4.7	2.5-4.4	2.0-3.5	1.26-2.2	10-11	30-49		
適度	45-59	50-69	11-12	4.8-7.1	4.5-5.9	3.6-4.7	2.3-2.95	12-13	50-69		
きつい	60-84	70-89	13-16	7.2-10.1	6.0-8.4	4.8-6.7	3.0-4.25	14-16	70-84		
非常にきつい	≥85	≥90	>16	≥10.2	≥8.5	≥6.8	≥4.25	17-19	>85		
限界値 <sup>2)</sup>	100	100	20	12.0	10.0	8.0	5.0	20	100		

1)50歳未満の対象は8-12反復、50歳以上の対象は10-15反復による。

2)限界値は、健康成人が自分の限界まで運動したときの平均達成値を示す。年齢別絶対強度(METs)は、男性平均の近似値。女性の平均値は、男性より約1-2METs少ない。

健康運動カレッジ 参加アンケート(初回)

(別紙 6-1)

受講コース ; 健康スリム 血圧脂質 血糖

受講者名 ;

健康運動カレッジへの参加をいただきありがとうございます。以下の内容についてアンケートにお答えください

☆ 体のことについてお伺いします。

1. 過去にかかったことのある病気に○をつけてください。

高血圧・心臓病(狭心症、心筋梗塞、心筋症、弁膜症、心電図の異常)・糖尿病・腎臓病・  
痛風(高尿酸血症)・貧血・肝臓病・すい臓病・胃潰瘍または十二指腸潰瘍・ぜんそく・  
呼吸器疾患・甲状腺疾患・目の病気・耳の病気・鼻の病気  
食物アレルギー(何の→ )  
その他の病気( )

2. 今までに手術を受けたことはありますか

ない                      ある→何の手術ですか

3. 動いている時に、胸が苦しくなったり、ひどく息切れしたり、めまいがおこったりしたことがありますか

ない                      ある→いつ頃ですか。

4. 家族(親・兄弟・子ども; 血のつながっている方)で下記の病気の方はありますか。

高血圧      いる(どなたですか→ )・いない  
脳血管疾患      いる(どなたですか→ )・いない  
心臓疾患      いる(どなたですか→ )・いない  
糖尿病      いる(どなたですか→ )・いない

5. 下記の症状等がありますか

腰が痛む(常に・時々・今までに痛んだことがある→どんな時? )

膝が痛む(常に・時々・今までに痛んだことがある→どんな時? )

今までに(腰椎分離症・すべり症・ヘルニア)といわれたことがある\*該当するものに○を。

体をそらすと痛みが生じる

長時間歩くと足(ひざより下)に痛みが生じる

今までに膝をけがしたり、靭帯を損傷したりしたことがある

6. 普段服用している薬はありますか

ない                      ある→どんな薬ですか。

7. 普段使用している健康食品、栄養剤、ビタミン剤、滋養強壮剤（ドリンク剤）などがありますか。

ない

あ る→どんなものですか。飲む頻度も教えてください（1日1回など）

8. 念のため、血液型と緊急時の連絡先について教えてください。\*名札にもご記入ください

血液型

型

緊急時の連絡先

電話番号；

連絡先名；

☆ 日頃の運動習慣等についてお伺いします。

1. 自分の日頃の運動に関して、自分と同世代の人と比べてどう思いますか。

- a. 非常によく運動している
- b. よく運動している
- c. ふう
- d. あまり運動していない
- e. まったく運動していない

2. 現在、定期的に運動をしていますか。

- a. 週3回以上している
  - b. 週1～2回している
  - c. 月2～3回している
  - d. ほとんどしていない
- ① へ
- ②へ



4. 過去に定期的に運動をしていたことがありますか。

- |              |     |              |
|--------------|-----|--------------|
| 幼児期 (どんな運動?→ | 頻度→ | )            |
| 小学生 (どんな運動?→ | 頻度→ | )            |
| 中学生 (どんな運動?→ | 頻度→ | )            |
| 高校生 (どんな運動?→ | 頻度→ | )            |
| 大学生 (どんな運動?→ | 頻度→ | ) *短大、専門学校生含 |
| 卒業後 (どんな運動?→ | 頻度→ | 期間→ )        |
| (どんな運動?→     | 頻度→ | 期間→ )        |
| (どんな運動?→     | 頻度→ | 期間→ )        |
| (どんな運動?→     | 頻度→ | 期間→ )        |

☆運動等に関する質問です。○か×を( )の中に入れてください。

- ( ) 有酸素運動で、普段の自分の脈拍から1.5倍に上がるものは効果的な運動である
- ( ) 腰痛のときは、悪化防止のため適度な運動をすることが望ましい
- ( ) 膝が痛む時には絶対に運動してはいけない
- ( ) 「ニコニコペース」とは、運動しながら笑顔が出せるくらいのペースであり、有酸素運動としても効果がある。
- ( ) 水分は、喉の渇きを覚えたらすぐに補給する
- ( ) 血圧の正常値は、最高血圧が140mmHg未滿、最低血圧が95mmHg未滿である
- ( ) BMIとは、体脂肪率のことである
- ( ) 効果的な運動の目安は、1回15~20分を週に3回以上である
- ( ) トレーニングの後のストレッチは省略しても良い
- ( ) 三大栄養素とは、たんぱく質・脂質・ビタミンである

☆この講座に関してお伺いします。

1. この講座に参加しようと思われたきっかけは何ですか。該当するもの一つに○印をつけてください。
- a. 運動習慣を身に付けたかったから
  - b. 運動について学びたかったから
  - c. 自分の体のことについて学びたかったから
  - d. びわこ成蹊スポーツ大学に惹かれて
  - e. その他
- ( )

2. この講座で学びたいこと（あるいはめざしたいこと）は何ですか。該当するものに○をつけてください。
- a. どんな運動をすればいいか知る
  - b. 運動の楽しさを知る
  - c. 運動習慣を身につける
  - d. 自分の行っている運動を振り返り、より自分にあったものを考えていく
  - e. 自分の健康について振り返り、できることを学ぶ
  - f. 健康と運動を結び付けて考える
  - g. その他
- ( )
3. この講座が終わったときはどんな自分になっていたいですか
- a. 自分で自分の健康を考えることができる
  - b. 運動をするときは自分の体調について配慮することができる
  - c. 「元気で長生き」するための方法を自分で見つける
  - d. これからも運動を生活に取り入れていく
  - e. その他
- ( )
4. 参加にあたっての意気込みを聞かせてください

☆どうもありがとうございました。これからよろしくお願い致します。