

健康づくりのための身体活動基準



○はじめに

身体活動の増加でリスクを低減できるものとして、従来の糖尿病・循環器疾患等に加え、がんやロコモティブシンドローム・認知症が含まれることを明確化した。

子供から高齢者までの基準を検討し、科学的根拠のあるものについて基準を設定し、保健指導で運動指導を安全に推進するために具体的な判断・対応の手順を示した。

血糖・血圧・脂質に関する状況		身体活動 (=生活活動+運動)		運動		体力 (うち全身持久力)
健診結果が基準範囲内	65歳以上	強度を問わず、身体活動を毎日40分	今より少しでも増やす (世代共通の方向性)	—	30分以上の運動を週2日以上 の運動習慣をもつようにする (世代共通の方向性)	—
	18～64歳	歩行又はそれと同等以上の身体活動を毎日60分		息が弾み汗をかく程度の運動を毎週60分		性・年代別に示した強度での運動を約3分継続可
	18歳未満	— (毎日60分以上、楽しく体を動かすことが望ましい)		—		—
血糖・血圧・脂質のいずれかが保健指導レベルの者	医療機関にかかっておらず、「身体活動のリスクに関するスクリーニングシート」でリスクがないことを確認できれば、対象者が運動開始前・実施中に自ら体調確認ができるように支援した上で、保健指導の一環として運動指導を積極的に行う。					
リスク重複者又は受診勧奨者	生活習慣病患者が積極的に運動をする際には、安全面での配慮が特に重要になるので、かかりつけ医師に相談する。					

健康づくりのための運動に関して興味がある方・日々の運動を続けているが運動方法に関して気になっている方などいらっしゃいましたら、リハビリテーションセンタースタッフへご遠慮なく声をかけてください。

