

運動・健康スポーツ医学委員会

答 申

～ライフステージに応じた運動・スポーツの重要性の普及について～

令和 8 年 5 月

日本医師会 運動・健康スポーツ医学委員会

令和 8 年 5 月

公益社団法人日本医師会

会長 松本 吉郎 殿

運動・健康スポーツ医学委員会

委員長 津下 一代

運動・健康スポーツ医学委員会答申

令和 6 年 10 月 16 日に開催した第 1 回委員会において、貴職より「ライフステージに応じた運動・スポーツの重要性の普及」について諮問を受けました。

これを受けて、本委員会では令和 6 年度、7 年度の 2 年間にわたり検討を行い、このたび審議結果をとりまとめましたので、ご報告致します。

運動・健康スポーツ医学委員会

委員長	津下 一代	日本栄養大学 教授
副委員長	貝原 良太	佐賀県医師会 副会長
委員	荒俣 忠志	NPO法人日本健康運動指導士会 事務局長
委員	小熊 祐子	慶應義塾大学スポーツ医学研究センター 教授
委員	奥脇 透	日本スポーツ協会指導者育成委員会スポーツドクター一部会 部会長
委員	菅 義行	岩手県医師会 常任理事
委員	清成 則久	兵庫県医師会 理事
委員	小嶋 良宏	千葉県医師会 理事
委員	染谷 泰寿	狛江市医師会 理事
委員	鳥居 明	東京都医師会 理事
委員	長阪 裕子	順天堂大学 スポーツ健康科学部 協力研究員
委員	長谷川 利雄	日本臨床整形外科学会 理事長
委員	船橋 克明	愛知県医師会 理事
委員	帆秋 伸彦	大分県医師会 常任理事
委員	松村 剛	日本フィットネス産業協会 事務局長
委員	吉岡 一夫	徳島県医師会 副会長

目次

1.はじめに.....	1
2.会長諮問「ライフステージに応じた運動・スポーツの重要性の普及」を受けた検討経緯.....	2
3.厚生労働省ならびにスポーツ庁の健康施策に関する動向	4
3.1 厚生労働省	4
3.2 スポーツ庁	5
4.「生活習慣病管理療養計画書作成補助資料」作成	8
4.1 作成のねらい	8
4.2 作成した補助資料の概要	8
5.「学校医向け資料」作成	9
5.1 こどもの運動・スポーツに関する問題意識の明確化	9
5.2 作成した資料の概要	9
5.3 今後の課題	10
5.4 要望書提出	10
6.「産業医向け資料」作成	12
6.1 作成のねらい	12
6.2 作成した資料の概要	13
6.3 今後の課題	14
7.まとめと提言	15
7.1 生活習慣病管理療養計画書作成補助資料	15
7.1.1 今期の活動実績からの考察	15
7.1.2 生活習慣病療養指導に関連する提言	15
7.2 学校医向け資料について	17
7.2.1 今期の活動実績からの考察	17
7.2.2 こどもの運動・スポーツ実施に向けた提言	18
7.3 産業医向け資料について	19

7.3.1 今期の活動実績からの考察.....	19
7.3.2 働く人の運動・スポーツ実施に向けた提言.....	19
7.4 今後の運動・健康スポーツ医学委員会に向けて(残課題).....	20
8. あとがき	22

巻末資料

資料 1 生活習慣病管理療養計画書作成補助資料令和7年4月1日付日医発第20号..	1
資料 2 学校医等向け運動指導のための参考資料	51
資料 3 要望書 令和8年2月17日付 厚生労働省及びスポーツ庁宛て.....	71
資料 4 産業医のための運動指導ガイド-中小企業向け実践資料	73

1. はじめに

日本医師会「運動・健康スポーツ医学委員会」は、運動を通じた国民の健康増進、疾病予防を推進するために、課題や具体的な方策について議論し、提言等をまとめてきた。第ⅩⅧ次委員会（令和2～3年度）では「運動を健康維持に役立てる具体的な方策」として、「健康スポーツ医学実践ガイド」（令和4年6月）を作成し、医師が多職種連携のもと、日常診療や地域活動において本ガイドを活用して運動・スポーツを推進するための知見をまとめた。第ⅩⅨ次委員会（令和4～5年度）では、本ガイドの普及における地域の多職種連携研修会等を実施、さらには「運動・スポーツ関連資源マップ」作成を通じた地域での多職種連携体制の構築を推進した。

今回、第ⅩⅩ次（令和6～7年度）においては、松本吉郎会長より「ライフステージに応じた運動・スポーツの重要性の普及」についての諮問を受けて活動を開始した。約2年間に7回の委員会ならびに3つのワーキンググループ（療養計画書検討WG、学校保健WG、産業保健WG）を立ち上げて議論を重ね、ここに、本委員会での成果と意見を答申としてまとめた。健康スポーツ医以外にも広く運動・スポーツの普及を図ることが重要との観点から、日常診療、産業医、学校医の活動に役立つ資料の作成を通じて「ライフステージに応じた運動・スポーツの重要性の普及」策について検討した。折しも、令和6年度診療報酬改定において生活習慣病管理料の要件の見直しが行われ、糖尿病、高血圧、脂質異常症において、診療ガイドライン等を参考とした質の高い疾病管理をすることが求められた。

また、ライフステージに応じた対応として、学校医、産業医など、医師が運動支援を行いやすい場面から検討を始めることとした。こどもについては運動をしない子としすぎる子の2極化の問題や運動器検診の在り方への対応が必要であり、産業保健においては高年齢労働者における転倒等の労働災害防止への対応が必要である。本委員会では、まずは「どのような内容が必要か」「こういった方向性が適切か」といった基本方針を委員会で検討・共有したうえで、現場で活用しやすいコンパクトな資料を作成することとした。

今後はこれらの普及を図り、「ライフステージに応じた運動・スポーツの重要性の普及」に向けて周知していくことが求められる。このような取組により、国民のヘルスリテラシーの向上に寄与できると考えられる。現場での活用経験を踏まえ、さらなる改善につなげていくことを期待したい。

2. 会長諮問「ライフステージに応じた運動・スポーツの重要性の普及」を受けた検討経緯

第1回（令和6年10月16日）委員会において、会長諮問への対応方針について議論を行った。

喫緊の課題として、令和6年6月の診療報酬改定に伴い、生活習慣病管理料の算定に使用する生活習慣病療養計画書の改訂への対応が求められることが挙げられた。日常診療において、診療ガイドライン等に基づいた適切な療養指導を行うことが重要であり、診療科を問わず、すべてのかかりつけ医が適切な療養計画書を作成できることが求められる。療養計画書の様式には運動についての具体的な行動計画策定を求めていることから、療養計画書作成の補助資料を本委員会で作成することについて合意が得られた。

基本的な方針として、青壮年期だけでなく高齢期にも対応できる内容であること、療養計画書作成の流れや指導の考え方を含んだ医師等向けの資料を作成すること、それに加え、患者に直接渡せる資料も必要であることが確認された。内容としては、厚生労働省が公表した「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」や日本医師会版「健康スポーツ医学実践ガイド」を踏まえた、科学的なエビデンスに基づく資料にすることとした。療養計画書検討WGにて、5回にわたる会議やメール等でのやりとりを経て試作・修正を繰り返し、令和7年3月に完成した。同年4月1日に本委員会担当常任理事により、都道府県医師会社会保険担当理事、健康スポーツ医学担当理事にあてて情報発信がなされ、日本医師会ホームページメンバーズルーム¹にも掲載されている。

次に、「ライフステージに応じた運動・スポーツの重要性の普及」について議論した。健康日本21（第三次）において「ライフコースアプローチの観点も取り入れた具体的施策」を行うことの重要性が指摘されている。こども、働く世代、女性、高齢者などについて検討することが提案されたが、運動・健康スポーツ医学委員会としては学校医、産業医が身体活動・運動について理解を深め、適切な助言ができることを優先的に議論することとなった。これは第XIX次委員会答申のまとめに対する回答ともなっている。

こどもについては、前期委員会答申において、「健康スポーツ医と学校医が連携することにより、学校保健の推進について議論し、次期における引き続きの検討が必要」とされている事項である。こどもに対する運動支援は、生涯にわたるヘルスリテラシ

¹ 日本医師会会員限定メンバーズルーム 健康スポーツのページ
<https://www.med.or.jp/japanese/members/chiiki/sports/>

一の基盤としても重要な課題であり、医師に求められる役割として、学校における適切な運動についての助言があげられる。そこで、学校医の活動に資するような資料を、本委員会が健康スポーツ医の立場で作成することとした。学校保健 WG では、3 回の Web 会議とメールでのやり取り、委員会での議論を経て、資料を作成した。

働く世代については「産業医」の活動と直結する。産業医と健康スポーツ医が連携することにより、職場における運動推進など、健康経営に資することが期待される。

「生活習慣病管理療養計画書作成補助資料」は産業医としても十分活用可能であるとの意見もあったが、生活習慣病を持たない者を含めた健康管理や職場環境の改善、健康経営などの観点での検討も必要であると考えられた。産業保健 WG では 2 回の Web 会議とメールでのやり取り、委員会での議論を経て、資料を作成した。

3 つの WG の共通の活動方針として、詳細な記述については「健康スポーツ医学実践ガイド」（令和 4 年 6 月）ですでにまとめていることから、今回は現場ですぐに活用できるリーフレットタイプとすることとした。また、同ガイド公表以降に策定された、厚生労働省の健康日本 21（第三次）、健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023 の新知見を盛り込むこと、スポーツ庁のこどもや働く世代への施策を反映することとし、両者で作成された資料を積極的に活用していく方針とした。かかりつけ医、学校医、産業医は、まずは今回作成した資料で全体像を把握し、詳細な事項については元資料を参照していただくことを想定した構成となっている。

ぜひ広く活用していただき、ご意見を承りたい。ご意見や評価を参考にして、次期委員会等で引き続き改善につとめていくことが重要である。

3. 厚生労働省ならびにスポーツ庁の健康施策に関する動向

資料を作成するにあたり、厚生労働省ならびにスポーツ庁の健康施策に関する動向を確認した。各省庁から委員会のたびに助言や資料提供をいただいた。

3.1 厚生労働省

厚生労働省は、国民の健康増進を図る総合的な政策として「健康日本 21（第三次）」を推進しており、その中で身体活動・運動分野は重要な位置づけとなっている。これに加えて、ライフコースアプローチの観点も取り入れ、具体的施策やガイド作成、普及啓発の取り組みを展開している。

【基本施策】

- 健康日本 21（第三次）：身体活動・運動に関する目標を設定し、国民運動として総合的に推進。
- スマート・ライフ・プロジェクト：企業・地方自治体・団体と連携し、身体活動・運動を含めた健康づくりを社会全体で促進する普及啓発活動。
- 健康増進施設認定制度：健康増進施設認定規程に基づいて施設を認定し、地域レベルでの身体活動促進を支援。
- 健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023（以下「身体活動ガイド」という。）：対象別推奨事項と参考情報を体系的にまとめて提供。

【分野別の取組】

<こどもの運動に関する取組>

- 身体活動ガイド内のこども版推奨シートで、日常的な身体活動・運動の目標や具体例（遊び・スポーツ・日常行動の活性化）を提示。
- 教育現場での活用も念頭に、アクティブガイド（こども版）を一般向けに公表。

<働く世代の運動に関する取組>

- 身体活動ガイド内の参考情報シートで、職場で活動的に過ごすためのポイントや事例集等を提示。
- 特定健診・特定保健指導のアウトカム評価に対応した支援ツールの作成と提供。
- アクティブガイド（成人版）で一般向けにわかりやすく推奨事項をまとめて公表。

<疾患を有する人の運動に関する取組>

- 身体活動ガイド内の参考情報シートで、慢性疾患を有する人の身体活動のポイントを提示。

- 全国の運動施設等において、年齢等を勘案して具体的な運動の種類や量を示した「標準的な運動プログラム」²を活用できるように厚生労働省のウェブページで提示。

【厚生労働省 参考資料 URL】

- アクティブガイド-健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023-（アクティブガイド 2023）

健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023 に基づき、成人、こども、高齢者の対象別に、身体活動・運動の推奨事項を、一般の方にもわかりやすくまとめている。

成人版 <https://www.mhlw.go.jp/content/001361383.pdf>

こども版 <https://www.mhlw.go.jp/content/001361392.pdf>

高齢者版 <https://www.mhlw.go.jp/content/001361384.pdf>

- 健康日本 21 アクション支援システム（健康づくりサポートネット）

健康日本 21（第三次）では、「実効性をもつ取組の推進」を方向性の1つとして掲げており、その実現に向けたシステム面を含む体制構築や普及啓発の促進に向けた情報発信体制等の構築を行うこととしている。健康づくりサポートネットは健康増進に係る総合的な情報の収集が容易なシステムであり、効率的に必要な情報を収集できる機能を随時追加している（令和7年度より運用開始）。

HP <https://kennet.mhlw.go.jp/home/>

3.2 スポーツ庁：ライフステージに応じた運動・スポーツ推進の取組

国民に運動・スポーツの実施を促し、健康増進やウェルビーイングの向上につなげていくため、ライフステージを通じたスポーツ推進の取組を進めている。スポーツ庁の調査では、未就学児の外遊びの経験が小学生のスポーツ実施率に影響し、学校時代のスポーツ経験が、社会人になってからのスポーツ実施率に影響することが明らかになっている。ライフステージを通じてスポーツを習慣化するためには、こどものころから多様なスポーツを経験し、それを次のライフステージにつなげていくことが重要である。

こうした観点に立ちつつ、スポーツ庁においては主に以下のような取組を進めている。

² 標準的な運動プログラム（健康増進施設）

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/undou/index_00003.html

<こどもに対する取組>

- 幼児・児童・生徒の運動・スポーツ習慣化に向けた取組

生活全体を通じて少しずつでも運動する機会を確保し、こどもの頃から生涯にわたって運動やスポーツに親しみ、習慣化できるよう、幼児期からの運動習慣形成、学校体育等を通じた運動意欲の向上、地域における持続可能なスポーツ機会の創出等、学校・地域・家庭における様々な取組を支援している。

- 部活動の地域展開等の全国的な実施の推進

急激な少子化が進む中でも、将来にわたって生徒が継続的にスポーツに親しむ機会を確保・充実するため、部活動の地域展開等を推進している。令和7年12月に「部活動改革及び地域クラブ活動の推進等に関する総合的なガイドライン」を策定し、令和8年度から13年度までの「改革実行期間」において、休日については原則全ての学校部活動において地域展開の実現を目指すことなどを示したところである。また、令和7年度補正予算及び令和8年度予算案において、対前年度比で2倍以上となる139億円を計上し、新たな補助制度等により地方公共団体の取組を総合的に支援することとしている。

<働く世代に対する取組>

- 企業と連携した運動・スポーツ推進の取組

スポーツ実施率が低い子育て・働き盛り期について、職場を中心に身近な環境で運動・スポーツが実施できる環境を整備するため、「Sport in Life」の理念に賛同する企業、自治体、スポーツ団体等で構成するコンソーシアムを運営。具体的な取組として、①企業間のBtoBビジネスの創出・促進や優良事例の共有、②目的を持った運動・スポーツ（身体診断「セルフチェック」など）の普及、③優れた取組を行った団体を表彰する「Sport in Life アワード」、④従業員や大学生等のスポーツ実施に積極的に取り組む団体を認定する「スポーツエールカンパニー認定制度」等を推進している。

- 地域における地域住民の運動・スポーツ推進の取組

地方公共団体における地域住民の運動・スポーツの推進に向けた取組に対して、「運動・スポーツ習慣化促進事業」により複数年度にわたる支援を行い、地域におけるスポーツ実施率向上と事業期間終了後の取組の継続を促している。また、令和8年度からは新たに「学校施設等を活用した生涯スポーツ推進のための先進モデル構築事業」に着手し、民間事業者等の施設管理や運営のノウハウ等に基づき学校施設等を活用し、生涯を通じて身近な場所で運動・スポーツの継続を可能とするプログラムを開発し、全国展開することを目指している。

【スポーツ庁参考資料 URL】

スポーツ庁 HP :

[室伏長官が考案・実演する身体診断「セルフチェック」動画：スポーツ庁](#)

Sport in Life :

[目的を持った運動・スポーツの実践プログラム例 | Sport in Life プロジェクト](#)

ここに述べてきたように、国は運動・健康スポーツ実施への取組を進めているが、医師が活動する現場に届いているとは言い難い実情もある。本委員会が作成する資料が橋渡しとなり、自治体、学校、職場などの関係者とともに、運動・スポーツ推進に活用され、ひいては国民のヘルスリテラシー向上に役立つことを期待したい。

4. 「生活習慣病管理療養計画書作成補助資料」作成 資料 1

4.1 作成のねらい

本資料作成の基本的な方針として、以下の点を重視した。

- 診療ガイドライン等に基づいた質の高い疾病管理に役立つこと
- 療養計画書の様式に記入しながら、患者と相談できること
- 具体的な行動計画をたてるのに役立つ情報を提供できること
- 行動計画に基づいた療養指導を無理なく実施できること

療養計画書作成にあたっては、患者の状況を把握し本人の意向を確認しながら、実現可能な方法を提示することが重要である。コンパクトな体裁とするため、資料は重要事項にとどめ、詳細な情報は「健康スポーツ医学実践ガイド」を参照してもらうこととした。この内容を踏まえて、患者に手渡しできる補助資料を作成した。

4.2 作成した補助資料の概要

補助資料は、療養計画書作成の手引き（P.1～6）、文例集（P.7）、年齢・指導項目別配布資料（P.8～14）、運動を始めるときの留意事項（p.15～16）、レベル別筋力トレーニング具体例（P.17～42）、アクティブガイド（P.43～46）を添付した構成となっている。

- 療養計画書作成の手引き：指導の流れに沿って、①主病や検査結果の確認、②栄養状態（肥満か、やせか）、③目標設定（患者視点・医学的視点）、④生活習慣の聞き取りと指導、⑤食事指導、⑥次回までの行動目標、の順に整理、記載した。
- 文例集：自由記載欄（目標の達成状況、達成目標、行動目標、指導指針（食事、運動））について、日常診療にて用いやすい文言例を例示した。
- 年齢・指導項目別配布資料：年齢（成人期、高齢期）×指導項目（食事・運動の両者、食事のみ、運動のみ）の6種類の配布資料をイラスト付きで作成した。ウォーキングや筋力トレーニングについて写真付きの配布資料を作成した。
- レベル別筋力トレーニング具体例：日本健康運動指導士会の協力のもと、10か所の部位別に、強度別の実施方法を写真入りで提示、注意事項を示した。
- アクティブガイド（成人版）、（高齢者版）：「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」に基づくアクティブガイドを参考資料として添付した。「個人差等を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組もう！ 今よりも少しでも多くからだを動かそう！」のメッセージは療養指導でも重要であると考えられる。

5. 「学校医向け資料」作成 資料 2

5.1 こどもの運動・スポーツに関する問題意識の明確化

委員会では、こどもの運動・スポーツに関する問題意識について意見交換した。

<こどもの身体・運動・習慣特性と伝えたいメッセージ>

- 運動習慣の二極化、年齢層による体力差などに配慮が必要
→伝えたいメッセージが異なるため、対象を細分化したほうがよい。
- 「アクティブガイドこども版」を普及することが重要
→運動不足の基準として、「1日60分程度の運動をしていない」や「座位時間が長い」を採用。「なぜ座りっぱなしがよくないのか」「動くことにどのような利点があるのか」といった情報を、分かりやすく伝えることが重要である。
→運動への苦手意識を持たせないよう、運動内容の選択や適切な指導が必要である。
- 学校だけでなく、家庭での身体活動の重要性についても訴えていくべき
→こどものうちは多様な運動を体験することが発育・発達上有益であることを、保護者や指導者が知ることが重要。
- 休養の必要性について、理解を進めることが必要
→「休むことは決して止まることではなく、新たな道を行くことだ」と説明し、こどもや保護者を説得している。
- 姿勢も大きな問題
→こどもは少し注意するだけで改善することが多いので伝えていく必要がある。
- 学校医として整形外科医が指定されることが少ないため、小児科医・内科医等の学校医、養護教諭が活用できる四肢や運動器に関する資料、運動器検診の重要性についての理解を深める資料が必要である。

5.2 作成した資料の概要

学校医が関わる関係者として、「こどもと保護者」と「学校の教員や部活動等の指導者」が主に挙げられることから、保護者や教員・指導者に対してなど、日常診療も含めて多様な場面で活用いただけるよう資料を整理した。

こどもの運動習慣は二極化が進んでおり、比較的座位時間の長いこどもと、部活やスポーツクラブ等で長時間運動をするこどもに分かれている。こどもの年齢と運動の実施状況の両方を勘案し、学校医の適切な運動指導に役立てられるものとした。表のように、運動習慣×年齢（就学前、小学生、中学生）でマトリクスを作成し、それぞれの区分において提供したい情報や資料を整理した。活用した主な資料は、アクティブガイドこども版（厚生労働省）、児童生徒等の健康診断マニュアル（日本学校保健

会)、運動器検診と子どもロコモ(全国ストップ・ザ・ロコモ協議会)、アクティブ・チャイルド・プログラム(JSPO)であり、QRコードにより参照できるようにした。そのうち、今回提供した資料は、①こどもの姿勢の重要性、②こどもの遊びの現状、③こどもの健康を育む遊びと環境、④こどもの身体は遊びでつくる、⑤こどもの遊びを見守り、身体を育てる、⑥子どもロコモとは? ⑦こどもの運動器の健康を見るポイント、⑧アクティブガイドこども版、⑨休むことの重要性、⑩体づくりのために気を付けたい食習慣、であり、10 アイテムについてイラスト入りでそれぞれパワーポイント 1 枚にまとめた。

資料の紹介

年齢	就学前児童	小学生	中学生
運動習慣			
60分/日の運動をしていないこども 座ってゲームなどの時間が多いこども	①姿勢の重要性 ②こどもの遊びの現状 ③こどもの健康を育む遊びと環境 ④こどもの身体は遊びでつくる ⑤こどもの遊びを見守り、身体を育てる	①姿勢の重要性 ④こどもの身体は遊びでつくる ⑤こどもの遊びを見守り、身体を育てる ⑥子どもロコモとは? ⑦こどもの運動器の健康を見るポイント ⑧厚生労働省「アクティブガイドこども版」	
	姿勢や身体を動かすことの重要性		
部活動・スポーツクラブ等での運動実施時間が長いこども	①姿勢の重要性 ②こどもの遊びの現状 ③こどもの健康を育む遊びと環境 ④こどもの身体は遊びでつくる ⑤こどもの遊びを見守り、身体を育てる	①姿勢の重要性 ④こどもの身体は遊びでつくる ⑤こどもの遊びを見守り、身体を育てる ⑦こどもの運動器の健康を見るポイント	①姿勢の重要性 ⑦こどもの運動器の健康を見るポイント ⑨休むことの重要性 ⑩体づくりのために気を付けたい食習慣
	姿勢や身体を動かすこと、それに休養の重要性		

5.3 今後の課題

アスリート女子の痩せ(女性アスリートの三主徴、利用可能エネルギー不足(low energy availability: LEA))、スポーツにおける熱中症対策については議論として挙げたが、今後さらに検討が必要な課題として、次期の検討につなげることとなった。

5.4 要望書提出 資料 3

委員会では、喫緊の課題として、こどもの運動・スポーツ機会の確保と安全性の確保がなされるよう、厚生労働省健康・生活衛生局 健康課長、スポーツ庁健康スポーツ課

長宛てに、日本医師会担当常任理事より、下記についての要望書を提出した（令和 8 年 2 月 17 日）。

1. こどもの運動・スポーツの機会の確保

夏の猛暑や冬の積雪、梅雨の時期など幅広い気候環境の中で、こどもの身体活動機会を地域差なく確保するために、具体的な対策をご検討いただきますようお願いいたします。

2. こどもが運動・スポーツを行う際の安全性の確保

上記と共に、こどもが運動・スポーツを行う際における安全性の確保についても、体育館の空調設備の整備や、空き教室等を活用した安全な室内運動の推進等、具体的な対策をご検討いただきますようお願いいたします。

6. 「産業医向け資料」作成 資料 4

6.1 作成のねらい

運動は産業保健活動の重要な構成要素の一つであり、体力の向上や慢性疾患の予防、転倒予防、疲労軽減、睡眠改善など多面的な効果をもたらす。身体をより良い状態に維持すること（ライフパフォーマンス向上）により、高齢期まで就労可能となり、個人のQOLを高めるだけでなく職場の生産性維持・向上に寄与することが期待できる。

「働く人」といっても、業種、業務形態、職位、労働環境など多様性に富んでおり、生活習慣の違いも大きい。多くの産業医がかかわる中小企業では、限られた人員で業務を担うため、一人ひとりの健康状態が職場全体の生産性や安全性に直結する。しかし、健康管理部門の機能や健康支援、環境が十分でないという課題がある。産業医活動においては、画一的な対策や指導ではなく、職業特性や集団の健康課題、個人の特性に合わせた資料を事業主、健康管理担当者、個人に対して提供することが望ましい。

そこで、職業特性と運動・身体活動の推奨ポイントや留意事項を検討した。

- デスクワークが主体で身体活動量が不足しがちな職場では、肥満症等の予防のために運動・身体活動の増加が推奨される。
- 身体的な負担の高い職場では、腰痛等の発症予防のため、日常的に適度な量の運動習慣が推奨される。急性腰痛症などの事故防止のためには、適切な作業姿勢の習得と、作業前のウォーミングアップが重要である。
- 暑熱環境では熱中症対策が重要である。外で働く方について、WBGTを基準に労働間隔や水分・塩分補給、休憩方法を明示することが必要である³。
- アクティブガイドに掲載のチェックリストは、重労働や暑熱対策についても応用可能と考えられる。
- 疲労を感じる場合には、軽く体を動かす程度の運動やストレッチにより、疲労感が軽減する（アクティブレスト）。
- 散歩程度の軽運動はメンタル不調の予防や改善にも有効性が示されている。
- 高年齢労働者が増加し、転倒による労災事故が増加しているため、転倒予防に関するニーズが高い。

以上のように、職場環境や労働様式、就労者の身体特性は千差万別であることから、状況に応じたトレーニングプログラム等の対応策についての資料を作成し、経営者や職場の健康管理担当者と共有することが重要である。

³ 熱中症を防ごう

<https://www.japan-sports.or.jp/medicine/heatstroke/tabid523.html>

6.2 作成した資料の概要

中小企業を担当する産業医等が、従業員の健康状態を考慮し、目的に応じた適切な運動を推奨しやすくなるよう、既存の資料を整理して提示することとした。資料としては、日本医師会、厚生労働省、スポーツ庁、医科学系の学術組織など、公的組織や学術組織が公表したわかりやすいものを中心に選定した。職業の特性としては、座位中心、立ち仕事・軽作業中心、肉体労働、高齢労働者が多い職場に分類し、それぞれの身体活動の特徴や健康上のリスクをマトリクス化してまとめた。運動の目的を明確にすることにより、推奨する運動プログラムが異なるため、参考資料を添付して活用しやすくした。

職種の特徴から予想される運動目的

	座位中心 (デスクワーク)	立ち仕事中心、軽作業だが 同一動作の反復が多い仕事	重筋労働・肉体労働	高齢労働者
代表的職業	事務、研究、コールセンター、SE、管理職、在宅勤務など	販売、接客、調理、薬剤師、保育、製造ライン、食品加工、検品など	建設、物流、介護職など	清掃、介護、製造、販売など全般
身体活動の特性や特徴	<ul style="list-style-type: none"> ●長時間同じ姿勢（座位） ●歩行・移動が極端に少ない ●エネルギー消費が少ない ●上肢の単調作業が多い 	<ul style="list-style-type: none"> ●長時間の立位保持 ●姿勢が固定化される ●局所的に筋負荷がかかる ●細かい移動が多い 	<ul style="list-style-type: none"> ●重量物の挙上、運搬作業 ●繰り返しの中腰姿勢や捻り動作が多い ●高強度の不規則な身体負荷がある 	<ul style="list-style-type: none"> ●筋力やバランス力等の体力低下に対して作業負荷が相対的に大きい ●疲労回復しにくい ●慢性疾患が多い
想定される主な健康リスク	<ul style="list-style-type: none"> ●生活習慣病（肥満症、高血圧、2型糖尿病、脂質異常症、心血管疾患） ●死亡率の増加 ●肩こり・腰痛 ●眼精疲労、頭痛 ●下肢静脈血栓症（エコノミークラス症候群等） 	<ul style="list-style-type: none"> ●下肢疲労、膝関節痛 ●下肢のむくみ、下肢静脈瘤 ●腰痛 ●反復性腱障害（手首、肘、肩） 	<ul style="list-style-type: none"> ●急性・慢性の腰痛 ●関節負荷による変性（膝・股関節） ●過負荷による疲労性障害、慢性疲労 ●環境により熱中症や心血管疾患 	<ul style="list-style-type: none"> ●転倒・外傷 ●慢性膝痛・腰痛の悪化 ●回復遅延 ●心血管疾患（急な負荷）
運動禁忌 (参考資料・4)	●疾患に伴う条件	●運動で悪化する運動器疾患	●急性の状況にはまずその治療	●急性の状況にはまずその治療

運動目的の例	今よりも活動的に (座りすぎ防止)	疲れと不調を解消 (局所的な筋疲労の改善解消)	腰痛予防	転倒予防・ 高齢者へのおすすめ運動
--------	----------------------	----------------------------	------	----------------------

運動目的別に活用できる資料一覧

主な職種 (前頁参照)	座位中心 (デスクワーク)	立ち仕事中心、軽作業だが 同一動作の反復が多い仕事	重筋労働・肉体労働	高年齢労働者
運動目的	今よりも活動的に (座りすぎ防止)	疲れと不調を解消 (局所的な筋疲労の改善解消)	腰痛予防	転倒予防・ 高齢者へのおすすめ運動
紹介資料	① アクティブガイド (成人版) ② -1 目的を持った 運動・スポーツ (4つの要素) ② -2 目的を持った 運動・スポーツ (具体的な運動実施例) ③ 休憩時間に出来る エクササイズ ④ 成人を対象にした 運動プログラム	⑤ 休憩時間や自宅で できるエクササイズ ⑥ 健康運動指導士等に よる体操・コンディ ショニング動画	⑦ 美しい姿勢で 持ち上げよう ⑧ 腰痛の人を対象 にした運動プロ グラム ⑨ 運送業務で働く人 のための腰痛予防 エクササイズ	⑩ 転倒予防体操 (動画) ⑪ ロコトレ ⑫ アクティブガイド (高齢者) ⑬ 貯筋運動
運動をすす める前に 補足資料	参考資料 1 身体活動・運動を安全に行うためのポイント 参考資料 2 運動禁忌の判断について (1) 参考資料 3 職域で運動をすすめる前の確認事項 (補足) 参考資料 4 運動禁忌の判断について (2) 参考資料 5 エイジアクション100 (改訂版) 参考資料 6 慢性疾患を有する人のための身体活動・運動の進め方			

6.3 今後の課題

今回作成した資料を産業医等に活用してもらえよう、周知と更なる改善が必要である。近年の労働力不足と働き方の多様化に伴い、上記のマトリクスでカバーしきれていない部分がある。例えば、女性労働者に向けての資料や交代勤務、ダブルタスク、テレワークなどについても検討が必要であろう。

なお、令和 8 年 4 月 1 日より改正労働安全衛生法が施行され、「エイジフレンドリーガイドライン」が「高年齢者の労働災害防止のための指針」に格上げされた。60 歳以上の高年齢労働者の労災防止対策が事業者の「努力義務」となったことから、産業医として熟知し、助言できることが重要である。

7. まとめと提言

国民全体に「運動・スポーツの重要性」を啓発するためには、健康スポーツ医だけでなく、できるだけ多くの医師、メディカルスタッフ等による活動の推進が重要であるため、現場ですぐに使える資料作成に取り組んだ。作成にあたっては、国や学会等の最新の動向を踏まえ、既存の資料を整理してできるだけわかりやすく伝えることを心がけた。

今後は、日本医師会、都道府県医師会の各専門委員会での情報提供や研修等を通じて、会員をはじめとする関係者の手元に届き、活用されることを期待したい。生活習慣病関連資料については、かかりつけ医から自治体の保健師や健康増進施設などの運動施設との連携に役立てていただければ幸いである。学校医からはこどもたち、教員、保護者へ、産業医からは産業保健スタッフ、健康管理担当者、保険者等へと、今回作成した資料を共有していただくことにより、ライフステージに応じた運動・スポーツの普及を図ることが期待される。

その過程でのご意見や検証を踏まえ、よりよいものに改善していくことが重要である。また、さらに詳しい情報や資料が必要な場合には、アクティブガイドや「健康スポーツ医学実践ガイド」を活用することが効果的と考えられる。

7.1 生活習慣病管理療養計画書作成補助資料

7.1.1 今期の活動実績からの考察

療養計画書の様式を意識しながら、生活習慣病に対する指導の流れを整理した。今回提示した資料では、指導の流れに沿って、①主病や検査結果の確認、②栄養状態（肥満か、やせか）その他の診察所見の確認、③目標設定（患者視点・医学的視点）、④生活習慣の聞き取りと指導、⑤食事指導、⑥次回までの行動目標、の順に整理した。

計画書の自由記載欄については、本来、患者とのコミュニケーションにより個別に定めるものであるが、現場ですぐに使えるよう文例集も提示した。筋力トレーニングについては、指導の一助となるように写真入りで提示した。医師やメディカルスタッフ自身が体験し、一緒に取り組む機会を作ることができれば、なお一層動機づけにつながる。実際、実技指導も取り入れている健康スポーツ医では運動療法の実施率が高いことから、ぜひご検討いただきたい。

7.1.2 生活習慣病療養指導に関連する提言

療養計画書のねらいとして、「質の高い疾病管理」「多職種連携による具体的な指導」が挙げられる。これを実現するために、以下について提言したい。

<医師に向けて>

- 一人ひとりの医師は、まずは今回の資料を参考に療養計画書の適切な作成をお願い

する。計画書の内容が実行可能なものか、患者の行動変容や検査値の変化を確認し、よりよい療養指導に努めていただくことを期待したい。

- 書面での指導にとどまらず、「運動資源マップ⁴⁵」がある地域ではその活用を推進し、地域での健康増進施設等の運動資源を紹介することなど、行動変容を後押しすることも効果的である。自治体等が公表しているアプリの活用を勧めることや、診察時に身体活動量等を確認し、患者の運動実践を支援していただきたい。

<運動指導者・施設等に向けて>

- 生活習慣病等の患者が療養計画書や運動処方を持参して施設に来所した場合には、その内容に基づいた安全で効果的な運動支援を行うよう、取り組んでいただきたい。
- 療養計画書等で示された行動目標を達成させる支援として、厚生労働省「標準的な運動プログラム」などを参考にした指導を行うことが求められる。生活習慣病を有する患者等を対象とした運動指導についての研修を行うことが重要である。
- 地域の医療機関とのネットワークが推進されるよう、取組を進めていただきたい。施設利用者の中で健診未受診者や血圧等が高値の者、自覚症状を有する者については、医療機関の受診を勧めていただきたい。このことにより、利用者の安全確保につながる。
- 施設の安全管理に努めていただきたい。無理な運動実施にならないよう、十分な配慮をお願いしたい。

<都道府県医師会・郡市区医師会に向けて>

- 健康スポーツ医など、運動に関心のある医師のみならず、すべての医師がこの計画書を適切に作成できることが求められるため、会員に対する通知や生涯教育講座等において周知を図られたい。また、その際、アクティブガイドや「健康スポーツ医学実践ガイド」を踏まえた研修を行うことが望ましい。
- 運動資源マップについては、地域関係者（自治体保健師、健康増進施設健康運動指導士等）と連携して作成していくことを期待する。

<日本医師会に向けて>

- 本資料に関する意見を収集し、定期的に改善していただきたい。紙媒体以外の手法も検討し、より使いやすい形態を提案していただきたい。

⁴ スポーツ庁 運動・スポーツ関連資源マップの実用化に向けた事業報告書（概要）
https://www.mext.go.jp/sports/content/230307-spt_kenspor+02-_000013744_06.pdf

⁵ くまもと運動資源マップ <https://www.city.kumamoto.jp/kiji00353901/index.html>

<スポーツ庁に向けて>

- 第4期スポーツ基本計画において「健康長寿社会の実現」などスポーツの社会貢献が盛り込まれている。今後、生活習慣病を有する国民（予備群・病状の安定した患者）のライフパフォーマンスを高める視点で、効果的なアクションプランが策定されることを期待したい。
- 「運動・スポーツ習慣化促進事業」、「運動資源マップ」の更なる拡充を図っていただきたい。事業の積み重ねができるよう、継続した補助事業の実施、自治体各部署への情報提供をお願いしたい。
- これまで採択してきた自治体の取組を整理・共有するための研修・イベント、情報共有のためのプラットフォームの充実をお願いしたい。また、関連学会の協力を得るなどして幅広く実施していただきたい。これにより全国での底上げを図っていくことが期待される。

<厚生労働省に向けて>

- 生活習慣病患者が運動実践につながりやすいよう、引き続き健康増進施設の拡大と利用者インセンティブ制度の普及を図っていただきたい。
- 健康日本21（第三次）における運動・身体活動領域、循環器病領域、糖尿病領域等のアクションプランにおいて、生活習慣病予備群や慢性疾患を有する者に対する運動実践支援を推進していただきたい。

7.2 学校医向け資料について

7.2.1 今期の活動実績からの考察

こどもは成長過程にあり、スポーツから得られる効果や適切な実施方法が年齢層により異なる。また運動習慣の二極化が顕在していることから、こどもの年齢層や運動実施状況に応じて、適切な運動指導を行うための資料を作成した。アクティブガイドこども版（厚生労働省）、児童生徒等の健康診断マニュアル（日本学校保健会）、運動器検診と子どもロコモ（全国ストップ・ザ・ロコモ協議会）、アクティブ・チャイルド・プログラム（JSPO）などの資料を整理し、対象となるこどもの年齢層や目的にあわせて選択できるように示した。

こども、保護者、教員、スポーツ関係者に対し、学校医が積極的なコミュニケーションを図れるよう活用してほしい。このような活動により、エビデンスに基づくこどものための運動推進の資料の認知度が高まり、ひいては生涯にわたる健康維持のためのヘルスリテラシーの向上を期待できる。

7.2.2 こどもの運動・スポーツ実施に向けた提言

<学校医に向けて>

健康診断、健康相談や保健指導などの際に、運動の必要性に触れ、こどもたちの運動習慣にあわせた指導を行えるよう、今回の資料を活用していただきたい。その際、養護教諭などとの連携にも役立ててほしい。

<日本医師会・都道府県医師会に向けて>

- 本資料の普及に向け、情報誌や研修等での紹介をお願いしたい。
- 本資料に関する意見を収集し、定期的に改善していただきたい。紙媒体以外の手法も検討し、より使いやすい形態を提案していただきたい。
- 運動器検診の充実に役立てていただきたい。
- 学校医と健康スポーツ医との連携を進め、各地域でこどもの運動推進のための協力体制が構築されることを期待したい。

<文部科学省・スポーツ庁に向けて>

スポーツ庁では、第4期スポーツ基本計画において「幼児期から児童・生徒期までの子供のスポーツ機会の充実と体力の向上」を掲げている。そのための具体的な重点施策として

- 幼児期の運動遊びの重要性に関する保護者等への普及啓発
- 幼児期運動指針やアクティブ・チャイルド・プログラム等を活用した運動遊びの機会の充実
- 多様なこどもたちの運動意欲の向上につながる実践事例の普及展開などを掲げている。学校医等との連携も含めて、着実な普及をお願いしたい。
- 運動器検診が効果的に実施されるよう、手引き・マニュアルの普及をお願いしたい。学校医等の協力により、検診後の指導、受診が円滑に行われ、こどもの運動器障害の早期発見に努めていただきたい。これにより、本人のQOL向上やスポーツ実施の増加につながることを期待される。

<厚生労働省・こども家庭庁に向けて>

- 健康日本21（第三次）、第2次成育医療等基本方針の目標として、「運動やスポーツを習慣的に行っていないこどもの減少」を掲げ、小学校5年生女児の該当率を低下させることを目標としている。この実現にはこどもへの働きかけのほか、保護者や教師への支援が必要である。学校医、健康スポーツ医もこれに向けて協力していくことを期待する。
- そのためには運動の優先度を高める必要があり、運動嫌いを減らす必要がある。

就学前からの取組に期待したい。

- 親子での健康づくり、運動イベントなどを自治体の健康増進部門、母子保健部門、スポーツ課等と連携して実施するなど、新たな取組を期待したい。

7.3 産業医向け資料について

7.3.1 今期の活動実績からの考察

中小企業等を担当する産業医等が、従業員の健康状態や目的に応じて適切な運動指導を行いやすくなるよう、既存の資料を整理して提示した。日本医師会、厚生労働省、スポーツ庁、医科学系の学術組織など、公的組織や学術組織が公表した資料を用い、座位中心、立ち仕事・軽作業中心、肉体労働、高年齢労働者が多い職場に分類し、それぞれの身体活動の特徴や健康上のリスクをマトリクス化してまとめた。

7.3.2 働く人の運動・スポーツ実施に向けた提言

<産業医に向けて>

労働者の健康状態を把握し、メタボ予防、転倒予防・ロコモ対策などを積極的に進めていただきたい。その際、今回紹介した資料等を参考に、職場の特性に合わせた活用をお願いしたい。

<日本医師会・都道府県医師会に向けて>

- 産業医の講習において、本資料やガイドを活用して、身体活動、運動、運動しやすい環境づくりについての研修等を実施することを要望したい。
- 日本医師会は必要に応じて本資料の更新を行っていただきたい。

<スポーツ庁に向けて>

第4期スポーツ基本計画において「子育て・働き盛り期（20～50代）のスポーツ環境整備とスポーツ実施の促進」が掲げられ、重点施策として

- 子育て・働き盛り期のリテラシー向上・周知啓発（スポーツがもたらす効果についての分かりやすい発信）
- スポーツの多様性の拡大とスポーツの「イメージ」の変革
- 職場における運動環境整備・就業中の運動実施の促進
- 企業の取組効果や好事例の発信強化による経営者向け周知啓発

を挙げている。このような取組はヘルスリテラシー向上と健康寿命延伸、社会の活力向上のための重要な取組であり、効果的なアクションプランを策定することを期待したい。

- 取組を進める際、医師会、産業医との連携をはかっていただきたい。

- ライフパフォーマンスを高める視点で、この世代に向けた運動プログラムの研究開発と普及をお願いしたい。
- 運動習慣が特に少ない、働く世代の女性に向けた取組を強化していただきたい。

<厚生労働省に向けて>

- 健康日本21（第三次）における働く世代の目標を達成できるよう、モニタリングと施策を連動させていただきたい。
- 運動の時間を確保できるよう、ワークライフバランスを適切に保つことや睡眠の確保についてさらなる啓発を行っていただきたい。
- スマート・ライフ・プロジェクトでの好事例の発掘や地域・職域連携による運動推進、健康経営に対する働きかけの強化など、わが国の将来を支える世代の健康を重視した取組を実施していただきたい。

<関係機関との連携>

医療機関は、「運動をしていない人」「運動をする気がない人」と対面できる場であり、健診や医療の現場、学校医、産業医として、運動のきっかけづくりを行い、実施の場につなぐ役割を担うことを浸透させていく必要がある。しかし、運動指導を直接実施できる医療機関は限られているため、地域の指導者、運動施設等との連携が必要であり、「運動資源マップの作成」を通じて、両者のマッチングが可能になるような仕組みづくりが求められる。日本健康運動指導士会では健康運動指導士を紹介可能なシステムの構築をめざしており、連携の促進が期待される。

7.4 今後の運動・健康スポーツ医学委員会に向けて（残課題）

今期においては、以上の3分野について集中的に議論し資料を作成した。これらは「ライフステージに応じた運動・スポーツの重要性の普及」の中核をなすものとはいえ、さらに多様性に富む対象者像への対応や、快適ではない環境下での運動について検討しなければならない。

今後、検討を進めるべき対象者として、下記の通り例示する。

- 女性：女性アスリートや女性の痩身、運動不足の問題について議論する必要があり、女性に向けての資料作成が必要である。
- 障害者：健常者よりも運動習慣が少ないことが指摘されている。障害者がスポーツをはじめたきっかけとして、「医師等からの奨め」が上位にある⁶ことから、医師が

⁶ 令和6年度「障害児・者のスポーツライフに関する調査」

https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/chousa04/sports/1415963_00014.htm

運動・スポーツについて理解を深め、運動に参加できる場についての情報を保有し共有することが重要である。また、身体障害者だけでなく知的障害者や精神障害者へ焦点を当てた対応も必要であると考え。

- 外国人労働者：外国人労働者の生活習慣等が日本人と異なることや言語の壁があることに留意し、各国版、多言語での提供が必要と考える。

また、暑熱環境、災害時など、運動の実施が困難な状況においても、健康の維持には運動が不可欠であることから、スポーツ庁等における検討内容を普及させ、現場ですぐに活用できることが必要である。

- 災害時：高齢者の避難所生活が長期間に及ぶ場合は、運動機能低下、さらには災害関連死が増加することが指摘されている。避難所や仮設住宅などにおいても、ロコモ度テスト等の実施や運動実施を支援するしくみが求められる。
- 暑熱環境：WBGT そのものの認知が不十分など、暑熱環境に対する対応がまだまだ徹底されていない状況である。WBGT の掲示があれば「これ以上は運動不可」といった判断が即時に可能だが、掲示のない施設が多い現状は問題である。一方、地球温暖化が進む中で、夏季にも安心して運動できる環境づくりが求められる。

8. あとがき

第 XX 次(令和 6~7 年度)日本医師会「運動・健康スポーツ医学委員会」では、松本吉郎 会長より「ライフステージに応じた運動・スポーツの重要性の普及」についての諮問を受け、健康スポーツ医以外にも運動・スポーツ指導の普及・充実を図ることを目的に大きく 3 つのことについて議論を重ねた。

ひとつは、日常診療における生活習慣病療養計画書作成にあたり、医師がより充実した指導内容の一助となるための資料を作成した。ライフステージに応じた対応としては、幅広いステージの中から、まずは学校医や産業医など、医師が診療以外で関わりの多い場面における運動・スポーツの指導のための資料作成について検討した。学校医をはじめとしたことにも関わる医師が、地域の子どもたちの成長を見守り指導する際に、運動・スポーツを「している」子どもと「していない」子どもの 2 つに分けて指導できる資料を提示した。産業の現場では、業務内容、勤務形態、年齢層などによりアプローチ内容も多様化しており、また高年齢労働者が増えている現状も踏まえて労働災害防止の観点も入れて資料を作成した。

今期の議論では扱えなかったその他のライフステージに応じた運動・スポーツの普及、また学校保健や産業保健の中でもまだ議論できなかった内容については、今後の本委員会に期待したい。まずは今回提示した資料を現場でご活用いただけると幸いである。そこで課題があれば、今後の本委員会ですらに議論され改善されることを希望する。

これまでの医師の役割は主に病気を診ることであったが、今後は健康を観る医師としての役割がより増えてくると思われる。ライフステージに応じた運動・スポーツは人々の健康保持増進のための最重要テーマの一つである。今回取り扱うことのできなかった課題については次期以降の委員会で議論が深まることを期待して、第 XX 次委員会の答申のあとがきとする。

卷末資料

資料1

生活習慣病管理料 療養計画書作成補助資料

本資料は、生活習慣病管理料の療養計画書作成のための補助資料として作成したものです。運動または栄養の指導の参考となれば幸いです。

資料1

生活習慣病管理料 療養計画書作成の手引き(P.1～P.6)

療養計画書の項目に基づいた指導の流れ全体を記載しました。(具体的な指導例も掲載しております)

療養計画書(初回用)と指導の流れ	1
療養指導Ⅰ 療養計画書初回作成時	2
1) 検査結果を患者さんと確認	2
2) 栄養状態その他診察所見を確認	2
3) 患者さんの目標(したいこと)	2
4) 生活習慣の聞き取り	3
5) 食事指導	5
6) 次回までの行動目標について	6
療養指導Ⅱ フォロー・評価と計画書の修正	6

資料2

療養計画書作成時の文例集(P.7)

療養計画書を作成する際の参考文例です。患者さんにあった目標や指導を記載する際の参考になさってください。

資料3

年齢・指導項目別配布資料一覧(P.8～P.14)

P.8 の一覧表をもとに、患者さんに合う内容があれば、患者さんにお渡しするなど、適宜ご活用ください。

年齢・指導項目別配布資料一覧	8
資料① 食事と運動で未来の自分をもっと元気に(成人版)	9
資料② 食事と運動で未来の自分をもっと元気に(成人版・食事指導)	10
資料③ 食事と運動で未来の自分をもっと元気に(成人版・運動指導)	11
資料④ 元気な未来は自分で作る(高齢者版)	12
資料⑤ 元気な未来は自分で作る(高齢者版・食事指導)	13
資料⑥ 元気な未来は自分で作る(高齢者版・運動指導)	14

資料4

運動指導補助資料・レベル別筋力トレーニング具体例(P.15～P.42)

運動に関する指導についての資料です。P.15 の運動全般の留意点、P.16 のウォーキングの留意点を適宜、患者さんにお渡しするとともに、P.17 の筋力トレーニング一覧をもとに患者さんに合った、無理のないメニューを選択して、適宜患者さんにお渡ししてください。

なお、運動指導についての不明点がありましたら、下記にお問い合わせください。

【運動指導に関するお問い合わせ】
NPO法人日本健康運動指導士会
Email: office@jafias.net

これから運動をはじめめる皆様へ	15
ウォーキング等の有酸素運動をはじめてみましょう	16
生活習慣病などの患者さん向け 家庭でできる筋力トレーニング例【レベル別一覧】	17
A-1 テーブルつかまりスクワット	18
A-2 下半身のトレーニング	19
A-3 自体重スクワット	20
A-オプション 【膝に不安のある方】自体重スクワット(半分・1/4 しゃがみこみ)	21
B-1 仰向けで片脚の膝の曲げ伸ばし	22
B-2・3 椅子に座って膝の曲げ伸ばし	23

C-1	立った姿勢で前後脚振り	24
C-2	仰向けで両脚お尻上げ下げ	25
C-3	仰向けで片脚お尻上げ下げ	26
D-1	座って背中を丸めて伸ばす	27
D-2	脚上げ姿勢で背中を丸めて戻す	28
D-3	膝立て姿勢で背中を丸めて戻す	29
E-1	椅子に座ってかかとの上げ下げ	30
E-2・3	椅子につかまってかかとの上げ下げ	31
F-1	椅子に座って手合わせ左右	32
F-2	壁で腕立て伏せ	33
F-3	膝つき腕立て伏せ	34
G-1~3	片手ペットボトル上げ下げ	35
H-1・2	座ってペットボトルをもって肘曲げ伸ばし	36
H-3	立ってペットボトルをもって肘曲げ伸ばし(バランスも)	37
I-1	座ってペットボトルをもって肘伸ばし	38
I-2・3	立ってペットボトルをもって肘伸ばし	39
J-1	立ち姿勢でペットボトルをもって腕の上げ下げ	40
J-2	椅子に座ってペットボトルをもって腕の上げ下げ	41
J-3	椅子に座ってペットボトルをもって腕の押し上げ	42

参考資料

アクティブガイド(P.43~P.46)

(健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023)

アクティブガイド(成人版・高齢者版)(厚生労働省)

2023年に厚生労働者が作成した資料です。患者さんに指導する際などに、必要に応じてご活用ください。

生活習慣病管理料 療養計画書作成の手引き

【手引きの作成のねらい】

脂質異常症、高血圧症、糖尿病の患者に対して生活習慣病管理料を算定する際には、**療養計画書**を作成したうえで、栄養、運動、休養、喫煙、家庭での体重や血圧の測定、飲酒、服薬等の生活習慣に関する**総合的な治療管理**を行うことが必要であり、療養指導は、学会等のガイドライン等を参考にすることが求められております。**運動に関する指導では、安全性や期待される効果を勘案し、対象者の状況に合わせて適切に行われることが大切です。**

日本医師会では、具体的な指導法についてまとめました。本手引きは導入編ですので、詳細については日本医師会編「健康スポーツ医学実践ガイド」(文光堂)をご参照ください。

療養計画書(初回用)と指導の流れ

指導の流れ(例)

(別紙様式9)

生活習慣病 療養計画書 初回用 (記入日: 年 月 日)

患者氏名: (男・女) 主病: 糖尿病 高血圧症 脂質異常症

生年月日: 男・大・昭・平・令 年 月 日生(才)

ねらい: 検査結果を理解できること・自分の生活上の問題点を抽出し、目標を設定できること

【目標】 体重: (kg) BMI: () 収縮期/拡張期血圧(/ mmHg) HbA1c: (%)

【①達成目標】: 患者と相談した目標

【②行動目標】: 患者と相談した目標

【重点を置く領域と指導項目】

食事 食事摂取量を適正にする 野菜・きのこ・海藻など食物繊維の摂取を増やす 食塩・調味料を控える 野食の取組の注意事項()

油を使った料理(揚げ物や炒め物等)の摂取を減らす その他()

酒類: (減らす(種類・量:)を適回())

間食: (減らす(種類・量:)を適回())

食べ方: (ゆっくり食べる・その他())

食事時間: 朝食、昼食、夕食を規則正しくとる

運動 運動処方: 種類(ウォーキング・) 時間(30分以上・) 強度(息がはずむが会話可能な強度 or 脈拍 拍/分)

日常生活の活動量増加(例:1日1万歩・)

運動時の注意事項など()

たばこ 非喫煙者である 禁煙・節煙の有効性 禁煙の実施方法

仕事 余暇 睡眠の確保(質・量) 減塩

家庭での計測(歩数、体重、血圧、腹囲等)

その他()

【検査】

【血液検査項目】 (採血日 月 日) 総コレステロール (mg/dl) 血糖(空腹時 随時 食後()時間) 中総脂肪 (mg/dl) HbA1c: (%)

LDLコレステロール (mg/dl) LDLコレステロール (mg/dl)

※血液検査結果を手交している場合は記載不要 その他()

【その他】

栄養状態 (低栄養状態の恐れ 良好 記載)

その他()

※実施項目は、にチェック、()内には具体的に記入

患者署名 _____ 医師氏名 _____

- 1) 検査結果を患者さんと確認
疾患の改善のため、生活習慣の見直しをすることを提案
- 2) 栄養状態その他診察所見を確認
メタボ改善(体重減量)なのか
フレイル・サルコペニアの予防・改善
(体重維持・増加)なのか、判断
- 3) 患者さんの目標(したいこと)
医学的な目標のすりあわせ
健康状態について、
どこまで改善したいかを話し合う
- 4) 生活習慣の聞き取り
今 努力していることを承認
課題と思う生活習慣について
改善方法を検討
これならできそう、と思うことを
記載する。
- 5) 食事指導
年齢や病態、肥満の有無、生活
状況に合わせて、無理なく実行
可能な目標を立てる。
- 6) 次回までの行動目標について
患者さんと約束して記録する
励ましのこたばをかける

療養指導 I 療養計画書初回作成時

1) 検査結果を患者さんと確認

疾患の改善のため、生活習慣の見直しをすることを提案

患者さんが 脂質異常症、高血圧症、糖尿病に罹患していること、直近の検査値を確認します。

これらの疾患では、薬物治療に先立ち(もしくは併用し)、生活習慣改善が重要であることを説明。

生活習慣改善にあたっては、**具体的な行動目標を立てる**ことが実践につながりやすいため

「あなたに適した現実的な目標を一緒にたてていきましょう」と、サポートティブな姿勢で話し合いを行うとよいでしょう。

2) 栄養状態その他診察所見を確認

メタボ改善(体重減量)なのか、フレイル・サルコペニアの予防・改善(体重維持・増加)を目的とするのかを判断。糖尿病等を有する場合、高齢期にも「節制」して低栄養になりがちであることに留意します。適正体重をできるだけ維持できるとよいことを伝えます。

3) 患者さんの目標(したいこと)

生活習慣改善により、どこまで改善したいかを記載します。

個人差がありますので、一人ひとりの病状に合わせて患者さんと目標を話し合しましょう。

治療目標は、併存疾患、罹病期間、生活機能、家族等の支援者の状況などにより個別的に設定(各学会の診療ガイドラインを参照)しますが、一般的な目安を示します。

【BMI、体重の目標の目安】

○「BMIが目標とする範囲内にとどまること、その方向に体重が改善すること」を提案します。
「日本人の食事摂取基準(2025年版)」(厚生労働省)では、総死亡率の低減、生活習慣病の有病率、高齢者の身体機能低下を勘案し、「目標とするBMI」を年齢別に提示しています。

年齢	目標とするBMI
18～49歳	18.5～24.9
50～64歳	20.0～24.9
65～74歳	21.5～24.9
75歳以上	21.5～24.9

○BMIの絶対値だけでなく、過去半年の体重の増減を確認します。

○体重減量を必要とする場合、現体重の3～5%程度を目標にするとよいでしょう。

腹囲2cm(ベルトひと穴)、体重2kgなど、患者さんにもわかりやすい目標を設定するとよい。

○高齢者では体重が維持できていること、筋肉量の減少がないことなどを重視します。

【検査値の目標のめやす】

○血圧の目標設定例

- ・診察室血圧 140/90mmHg未満（可能であれば 130/80mmHg未満）
- ・家庭血圧 135 /85mmHg未満（可能であれば 125/75mmHg未満）

○HbA1cの目標設定例

- 高齢者(フレイルのある人) 7%台までで安定させる
- 高齢者(比較的元気な人) 7%未満を目指す(6%台)
- 若年者 6.5%未満を目指す

4) 生活習慣の聞き取り

【身体活動・運動面】

①質問票を活用して、運動習慣を把握する。歩数などを確認してもよいでしょう。

特定健診の質問票

1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施。
日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施。
ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い。

後期高齢者の質問票(後期高齢者健診で用いられる質問票)

以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか
この1年間に転んだことがありますか
ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか
週に1回以上は外出していますか

②聞き取り(ポジティブで明るい話し合いになるよう留意します)

- 健康のために努力して実践していることを確認し、その重要性を承認します。
- 日常生活で自然に行っている健康行動を確認し、それが身体活動量の増加につながっていることを伝えます。

家事(掃除、買い物、洗濯)

通勤や仕事の中での身体活動、楽しみや趣味、交流のための活動など

- 患者さんが 課題とと思っていることはないかを聞き取ります。

「やりたいと思ってもなかなか続かないことはありますか」など。

例:歩くと膝が痛い、疲れる、

わかっていてもついつい〇〇してしまう

ジムの会員にはなっているが、なかなか行く時間がない

⇒別の方法で取り組んでみることを提案してもよいでしょう。

③運動については、健康のために望ましい身体活動・運動量になっているかを確認し、足りない場合には、もう少し増やすことができそうかを尋ねます。

(目標となる身体活動量)

成人では8,000歩以上、高齢者では6,000歩が目安(生活活動を含めた合計の歩数として)
1日30分以上の有酸素運動(ウォーキング、自転車、水泳など。意識してしっかり身体を動かす時間として)

筋力トレーニング 週2～3日

身体活動量を増やすことへの意欲を確認します。

すぐにやろうと思う、やってみたい、やれない、など

④ 運動の方針

- 現状で継続 身体活動量を増やす 意識的に運動を実施する
- 運動により胸痛などの症状が出るため、詳細な検査が必要
- 運動強度設定や転倒防止のため、指導者のもとでの運動を推奨

⑤ 運動処方例(運動を増やす目標を立てた場合)

○運動の種類(組み合わせて行うことが望ましい)

・有酸素運動(ウォーキング、犬の散歩、自転車こぎ、水泳など)

歩数を増やす(1,000歩増やす、6,000歩(高齢者)、8,000歩(成人))

・筋力トレーニング(スクワット、片脚立ちなど) 段階的に進める、資料を提供する

・体操:ストレッチ、ラジオ体操、地域の体操教室参加など

・日常生活を活動的にする(通勤、交流、家事、趣味、園芸など)

・座位時間を減らす(テレビを見るとき、パソコン・スマホに向かう時間など)

○運動強度(息がはずむが会話が可能な強さ、脈拍() /分)

○週当たりの頻度(毎日、週 回)

○注意事項:運動を増やす時は段階的に(無理をしない)、靴の選択、
暑熱時や寒冷時には室内の運動を選択する、水分補給

○運動を継続しやすくする工夫

セルフモニタリングのすすめ:歩数・体重・血圧などの記録をすすめる

地域の健康づくり教室、介護予防教室の紹介、ウォーキングマップなどの提供

地域の運動指導者・施設等の紹介(運動資源マップ)

5)食事指導

【食生活に関する指導の基本的な考え方】

年齢に応じて、多すぎない、少なすぎない、偏りすぎない
バランスの良い食事を心がける。

食塩の摂取は最小限(6g未満)に。

野菜、果物の摂取は適切に、食物繊維は多く摂取する。

大豆製品、魚を多く摂取する。

赤肉(牛・豚・羊)・加工肉などの多量摂取を控える。

甘味飲料(砂糖や人工甘味料が添加された飲料)は控えめに。

年齢に応じて脂質や乳製品、たんぱく質摂取を工夫する。

多様な食品の摂取を心がける。

(国立健康・栄養研究所、国立がん研究センターの提言を参照)

○減量をめざすときの行動変容の例(運動以外の目標例)

		目標(例)
食習慣	総エネルギー摂取量を減らす	1日の間食は適量(〇kcal以内)にする(又は週に〇回に減らす) 甘い飲み物(清涼飲料水、加糖コーヒー等)を飲まない(又は〇回に減らす) 毎食のご飯は適量(〇g以内)にする、 丼もの(カツ丼、天丼など)は月(又は週)〇回に減らす 主食同士を組合わせた食事は月(又は週)〇回に減らす パン食の時には揚げパン、菓子パン以外のものにする 1日〇g以上野菜を食べる
	脂質の多い食品を減らす	肉料理は週〇回に減らす、(肉類が多い場合)魚介類の料理、大豆製品の料理に換える 揚げ物の料理は週〇回に減らす バター、チーズ、ラードを減らす 菓子パン、洋菓子、スナック菓子をやめる(又は〇回に減らす、別の食品に変える) インスタントラーメンは食べない(又は〇回に減らす) 牛乳やアイスは低脂肪のものにする 肉加工品(ハム・ソーセージ)は月〇回に減らす
	その他	食塩の多い食材や濃い味付けのものは1日1回にする(又は〇回に減らす) 主食・主菜・副菜がそろった食事を1日2回以上食べる 毎日同じ時間帯に食事をとる
喫煙	たばこを吸わない(加熱式、電子たばこを含む)	
休養	毎日〇時間以上睡眠をとる、毎日〇時まで、寝る	
その他	毎日体重を測り、結果を記録する 毎日血圧を測り、結果を記録する 1日の飲酒量は適量(1合以内)にする 週に〇日以上休肝日にする	

標準的な健診・保健指導プログラム(令和6年度版)より

○高齢者のための食事指導

- ・体重(BMI)を適正に保つことが重要ということを伝える
(青壮年期の生活習慣病では体重増加が原因となるためエネルギー制限が重視されたが、高齢期では「やせること」が健康上のリスクになることを説明)
- ・1日3食、きちんと食べる(必要なエネルギー、栄養確保のために必要)
- ・栄養バランスの良い食事をよく食べる
肉、魚、卵、乳製品、大豆製品などたんぱく質を多く含む食品を毎食1品入れる
- ・たんぱく質推奨量(65～74歳、75歳以上)は 男性60g/日以上、女性50g/日以上
(日本人の食事摂取基準2025)

6) 次回までの行動目標について

話し合いの中から、患者さんができそうと思っている目標を 2～3個くらいまで絞り込んで、具体的にします。

次回までの約束として、応援、励ましのことばをかけるとよいでしょう。

療養指導Ⅱ フォロー・評価と計画書の修正

おおよそ1～2か月後

- 行動計画の実施状況の確認(実施状況や行動変容ステージの変化を確認)
なるべく「できていること」を探す。ダメ出しの指導はしないこと
- 運動による有害事象が発生していないかを確認
- 体重変化、自覚症状(階段を上るときに楽になってきたか？ 歩行速度など)

おおよそ3～4か月後

- 行動計画の実施状況の確認、有害事象の有無を確認
- 検査値等への影響を確認(血圧、脂質、血糖など) 改善していれば賞賛
改善がみられない場合にも、努力をねぎらい、サポートティブな声掛けを心掛ける
- 必要に応じて療養計画書の見直し
運動時間、強度、種類など、患者さんの実施状況に応じて修正提案
(段階的に時間や強度を高める、運動の種類を増やすなど)

療養計画書作成における参考文言

【目標の達成状況】	
・HbA1c7%未満を達成している	・HbA1c8%未満を達成している
・家庭血圧を測定し目標内で安定している	・LDLコレステロール値が範囲内である
・節酒に取り組んでいる	・禁煙を継続出来ている
・節煙出来ている	・間食の頻度を減らせている
・たんぱく質を意識して摂っている	・3食欠かさず食事が摂れている
・体重測定の習慣がついている	・リバウンドせず減量後の体重を維持できている
・毎日歩く習慣がついている	・筋トレを継続出来ている
・ラジオ体操の習慣がついている	・仕事で体を動かしている
・体操教室に通っている	・家の中で体を動かしている
・10分多く体を動かすようになっている	・デイサービスで体を動かしている
・訪問リハビリで体を動かしている	
【達成目標】：患者と相談した目標	
・生きている限り歩き続ける	・元気に長生きする
・HbA1c7%未満を目指す	・HbA1c8%未満を目指す
・家庭血圧125/75未満を目指す	・家庭血圧135/85未満を目指す
・LDLコレステロール140mg/dl未満を目指す	・空腹時TG150mg/dl未満を目指す
・体重を3kg増やす ・体重を3kg減らす ・体重を1kg増やす ・体重を1kg減らす	
【行動目標】：患者と相談した目標	
・引き続き体を動かす	・よく食べてよく体を動かしましょう
・座りっぱなしをやめて今より10分多く体を動かす	・禁煙する ・節煙する
・体重を測定する習慣をつける	・節酒する ・減塩する
食事について指導指針	
・今できていることを続ける	
<やせ>	<肥満>
・たんぱく質（肉、魚、卵、大豆製品、乳製品）を積極的に摂る	・野菜やキノコ類は積極的に、ゆっくりよく噛んで食べる
・間食には小魚、チーズ、ヨーグルト、ナッツなどを選ぶ	・脂質の多い肉類（挽き肉、バラ肉、ベーコン、ソーセージ等）は控える
・栄養補助食品やプリン、アイスクリーム等カロリーの高いものを追加する	・食べ過ぎに気をつける
・体重が減らないように3食しっかり食べる	
<血糖管理>	<減塩>
・外食、コンビニではご飯、パン類だけでなくおかずもセットで選ぶ	・味噌汁や麺類の汁は半分以上残す、漬物類を控える等減塩を意識する
・主食は麦ご飯や玄米入りご飯、ライ麦パン、全粒粉パンを活用する	・調味料は小皿に出してつけるようにする
・夕食後の間食は控えて、寝る2時間前までに食事を済ませる	
・飲み物は水、お茶を選ぶ	
<骨粗鬆症>	
カルシウムを多く含む食品（小魚、乳製品、大豆製品等）を積極的に摂る	
運動について指導方針	
・今出来ていることを続ける	
・日常生活の中で意識的に身体を動かす	
・運動により転倒のリスクが高まるため監視下での運動が勧められる	
・運動により心血管イベントの発生リスクが高まるため監視下での運動が勧められる	
・運動により膝痛悪化の恐れがあるため詳細な検査が必要	
・運動により胸痛出現の恐れがあるため詳細な検査が必要	
運動	日常生活の活動量増加
・1日6000歩歩くことを目指す	・1日8000歩歩くことを目指す
・休日に家族や友人と外出する	・徒歩通勤で歩く時間を増やす
・仕事で体を動かす	・家事で体を動かす
・犬と散歩をする	・買い物は歩いて行く
・デイサービスで体を動かす	・デイケアで体を動かす
・訪問リハビリで体を動かす	・畑仕事で身体を動かす
・座りっぱなしをやめて今よりも体を動かす	

2025.4

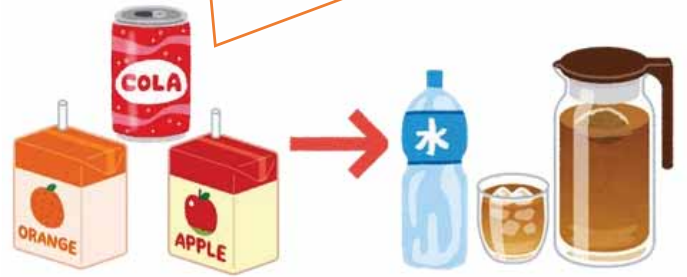
	<h2>食事指導・運動指導 詳細</h2>	<h2>食事指導</h2>	<h2>運動指導</h2>						
<p>～64歳</p>	<h3>資料①</h3> <p>①食事と運動で未来の自分をもっと元気に(成人版)</p> <p>バランスの良い食事を心がける</p> <p>甘い飲み物は控える</p> <p>食物繊維の多い食品を摂取する</p> <p>食塩の多い食材や味の濃い料理を控える</p> <p>禁煙・飲酒に取組む</p> <p>日常生活の中からからだを動かす 今より1日10分多くからだを動かす</p> <p>からだを動かす 週2～3日筋トレをする</p> <p>歩数は1日8,000歩を目安に</p> <p>からだを動かす時間や強度が少ずつ増やす 体調が悪い時は無理をしない 痛みなどの症状がある場合は、医療機関に相談を</p>	<h3>資料②</h3> <p>②食事と運動で未来の自分をもっと元気に(成人版) ～食事は食べすぎず・盛りすぎず適量に～</p> <p>食事は1日3食バランスの良い食事を 玄米・ご飯、パン、麺類 豆類・肉や魚、卵を使ったメイン料理 海藻・野菜のキャベツ、海藻類等 の選んだ食事を目標とする</p> <p>甘い飲み物は控えない お茶またはお茶の水分補給をしっかりと お湯は白湯に、週3日お茶を作る 目安：1日1.5L(12～16歳0.9L)</p> <p>食物繊維を多く含む食品を積極的に摂る 野菜、きのこ、海藻、こんにゃく等</p> <p>ゆっくりよく噛む 野菜類から始める時間をつける</p> <p>食塩摂取量に気を付ける 味の濃いもの(漬物、煮干し加工、調味料) 調味料は控えめ 加工調味料も使用する</p> <p>体重管理をする 目標とするBMIを目指す</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>年齢(歳)</th> <th>目標とするBMI(kg/m²)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>18～49歳</td> <td>18.5～24.9</td> </tr> <tr> <td>50～64歳</td> <td>20.0～24.9</td> </tr> </tbody> </table> <p>BMI = 体重kg ÷ (身長m)²</p>	年齢(歳)	目標とするBMI(kg/m ²)	18～49歳	18.5～24.9	50～64歳	20.0～24.9	<h3>資料③</h3> <p>③食事と運動で未来の自分をもっと元気に(成人版) ～歩数は1日8,000歩を目安に～</p> <p>日常生活を活動的にする ・犬と散歩をする・通勤で歩く・自転車に乗る ・仕事でからだを動かす・家事でからだを動かす</p> <p>運動習慣をつける ・週2～3日筋トレをする</p> <p>降りっぱなしを止めて今より10分多くからだを動かす ・ストレッチをする・階段を利用する ・テレビ視聴やパソコン作業の合間に立ち上がる</p> <p>からだを動かす時間や強度が少ずつ増やす 体調が悪い時は無理をしない 痛みなどの症状がある場合は、医療機関に相談を</p>
年齢(歳)	目標とするBMI(kg/m ²)								
18～49歳	18.5～24.9								
50～64歳	20.0～24.9								
<p>65歳～</p>	<h3>資料④</h3> <p>④元気な未来は自分で作る(高齢者版) ～よく食べてよくからだを動かす～</p> <p>1日3食きちんと食べる</p> <p>たんぱく質は積極的に</p> <p>味の濃いものを摂り過ぎない</p> <p>からだを動かす 週2～3日筋トレをする</p> <p>日常生活の中からからだを動かす 今より1日10分多くからだを動かす</p> <p>歩数は1日5,000歩を目安に</p> <p>社会参加の場を大事にする ・地域の体操教室に参加する</p> <p>痩せすぎ・太り過ぎに注意 ～適正体重を目指す～</p> <p>からだを動かす時間や強度が少ずつ増やす 体調が悪い時は無理をしない 痛みなどの症状がある場合は、医療機関に相談を</p>	<h3>資料⑤</h3> <p>⑤元気な未来は自分で作る(高齢者版) ～1日3食きちんと食べる～</p> <p>朝食・昼食・夕食の1日3食きちんと 食べる</p> <p>たんぱく質を積極的に摂る 肉・魚・卵・乳製品・大豆製品等 毎食1品は必ず、+1品を目律に 食事で摂れない時は別途で摂る</p> <p>味の濃い料理を摂り過ぎないようにする</p> <p>痩せすぎ・太り過ぎにならないように目標とするBMIを目指す</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>年齢(歳)</th> <th>目標とするBMI(kg/m²)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>65～74歳</td> <td>21.5～24.9</td> </tr> <tr> <td>75歳以上</td> <td>21.5～24.9</td> </tr> </tbody> </table> <p>BMI = 体重kg ÷ (身長m)²</p>	年齢(歳)	目標とするBMI(kg/m ²)	65～74歳	21.5～24.9	75歳以上	21.5～24.9	<h3>資料⑥</h3> <p>⑥元気な未来は自分で作る(高齢者版) ～歩数は1日6,000歩を目安に～</p> <p>日常生活を活動的にする ・犬と散歩をする ・家事や趣味(園芸等)、仕事でからだを動かす</p> <p>運動習慣をつける ・週2～3日筋トレをする ・体操やストレッチをする</p> <p>社会との交流を大切にする ・地域の体操教室に参加する ・デイサービス、デイケアに通う</p> <p>からだを動かす時間や強度が少ずつ増やす 体調が悪い時は無理をしない 痛みなどの症状がある場合は、医療機関に相談を</p>
年齢(歳)	目標とするBMI(kg/m ²)								
65～74歳	21.5～24.9								
75歳以上	21.5～24.9								

①食事と運動で未来の自分をもっと元気に（成人版）

バランスの良い食事を心がける



甘い飲み物は控える



食物繊維の多い食品を摂取する



食塩の多い食材や味の濃い料理を控える



禁煙・節酒に取り組む



日常生活の中でからだを動かす
今より1日10分多くからだを動かす



からだを動かす
・週2～3日筋トレをする



歩数は1日8000歩を目安に

からだを動かす時間や強度は少しずつ増やす
体調が悪い時は無理をしない
痛みなどの症状がある場合は、医療機関に相談を

②食事と運動で未来の自分をもっと元気に（成人版） ～食事は食べすぎず・偏りすぎず適量に～

食事は1日3食バランスの良い食事を
 主食：ご飯、パン、麺類
 主菜：肉や魚、卵を使ったメイン料理
 副菜：野菜やキノコ、海藻類等
 の揃った食事を目指す



甘い飲み物は飲まない
 水またはお茶で水分補給をしっかりと

お酒は適量に、週1日休肝日を作る
 目安：1日1合（ビール500ml）



食物繊維を多く含む食品を積極的に摂る
 野菜、きのこ、海藻、こんにゃく等

ゆっくりよく噛む
 野菜類から食べる習慣をつける



食塩摂取量に気を付ける
 味の濃いもの（漬物、魚肉加工品、麺类等）

麺類は汁を残す
 減塩調味料を活用する



体重管理をする
 目標とするBMIを目指す

$$\text{BMI} = \text{体重kg} \div (\text{身長m})^2$$

年齢（歳）	目標とするBMI (kg/m ²)
18～49歳	18.5～24.9
50～64歳	20.0～24.9

③食事と運動で未来の自分をもっと元気に（成人版） ～歩数は1日8000歩を目安に～

日常生活を活動的にする

- ・犬と散歩をする
- ・通勤で歩く
- ・自転車に乗る
- ・仕事でからだを動かす
- ・家事でからだを動かす



運動習慣をつける

- ・週2～3日筋トレをする



座りっぱなしを止めて今より10分多くからだを動かす

- ・ストレッチをする
- ・階段を利用する
- ・テレビ視聴やパソコン作業の合間に立ち上がる



からだを動かす時間や強度は少しずつ増やす
体調が悪い時は無理をしない
痛みなどの症状がある場合は、医療機関に相談を

巻末資料-14-

④元気な未来は自分で作る（高齢者版） ～よく食べてよくからだを動かす～

1日3食きちんと食べる



たんぱく質は積極的に



味の濃いものを摂り過ぎない

からだを動かす
週2～3日筋トレをする

日常生活の中でからだを動かす
今より1日10分多くからだを動かす



歩数は1日6000歩を目安に

社会参加の場を大事にする
・地域の体操教室に参加する

痩せすぎ・太り過ぎに注意
～適正体重を目指す～



からだを動かす時間や強度は少しずつ増やす
体調が悪い時は無理をしない
痛みなどの症状がある場合は、医療機関に相談を

⑤元気な未来は自分で作る（高齢者版） ～ 1日3食きちんと食べる～

朝食・昼食・夕食の1日3食きちんと食べる



たんぱく質を積極的に摂る
肉・魚・卵・乳製品・大豆製品等
毎食1品は必ず、+1品を目標に
食事で摂れない時は間食で補う



味の濃い料理を摂り過ぎないようにする



痩せすぎ、太りすぎにならないように目標とするBMIを目指す

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重kg}}{(\text{身長m})^2}$$

年齢（歳）	目標とするBMI (kg/m ²)
65～74歳	21.5～24.9
75歳以上	21.5～24.9



⑥元気な未来は自分で作る（高齢者版） ～歩数は1日6000歩を目安に～

日常生活を活動的にする

- ・犬と散歩をする
- ・家事や趣味（園芸等）、仕事でからだを動かす



運動習慣をつける

- ・週2～3日筋トレをする
- ・体操やストレッチをする



社会との交流を大切にする

- ・地域の体操教室に参加する
- ・デイサービス、デイケアに通う



からだを動かす時間や強度は少しずつ増やす
体調が悪い時は無理をしない
痛みなどの症状がある場合は、医療機関に相談を

これから運動をはじめる皆様へ

- ・ 運動は適度に継続することが大切です。
- ・ 有酸素性運動（ウォーキング等）と無酸素性運動（筋力トレーニング等）をバランスよく適切な量で行うことを心掛けましょう。
- ・ ご自身の体力、身体の状態、その日の体調に応じた適切な運動をしましょう。
- ・ 運動の前後や最中に、適度な水分補給を。
- ・ 筋力トレーニングを初めて行う場合、最初は1～3種目程度で、主に下半身種目のレベル1から、少なめの回数・1~2セット程度から無理なくはじめましょう。
- ・ 筋力トレーニングや運動の効果を出すためには、適切な栄養摂取と休養が大切です。バランスの良い食事やしっかりとた睡眠を。
- ・ 休養も大切です。定期的に休む日（一日おきや、週に1～2日程度）を設けましょう。
- ・ 運動中や運動後に痛みや違和感を感じた場合は、かかりつけの医師に相談しましょう。

ウォーキング等の有酸素運動をはじめてみましょう

ウォーキングのポイント



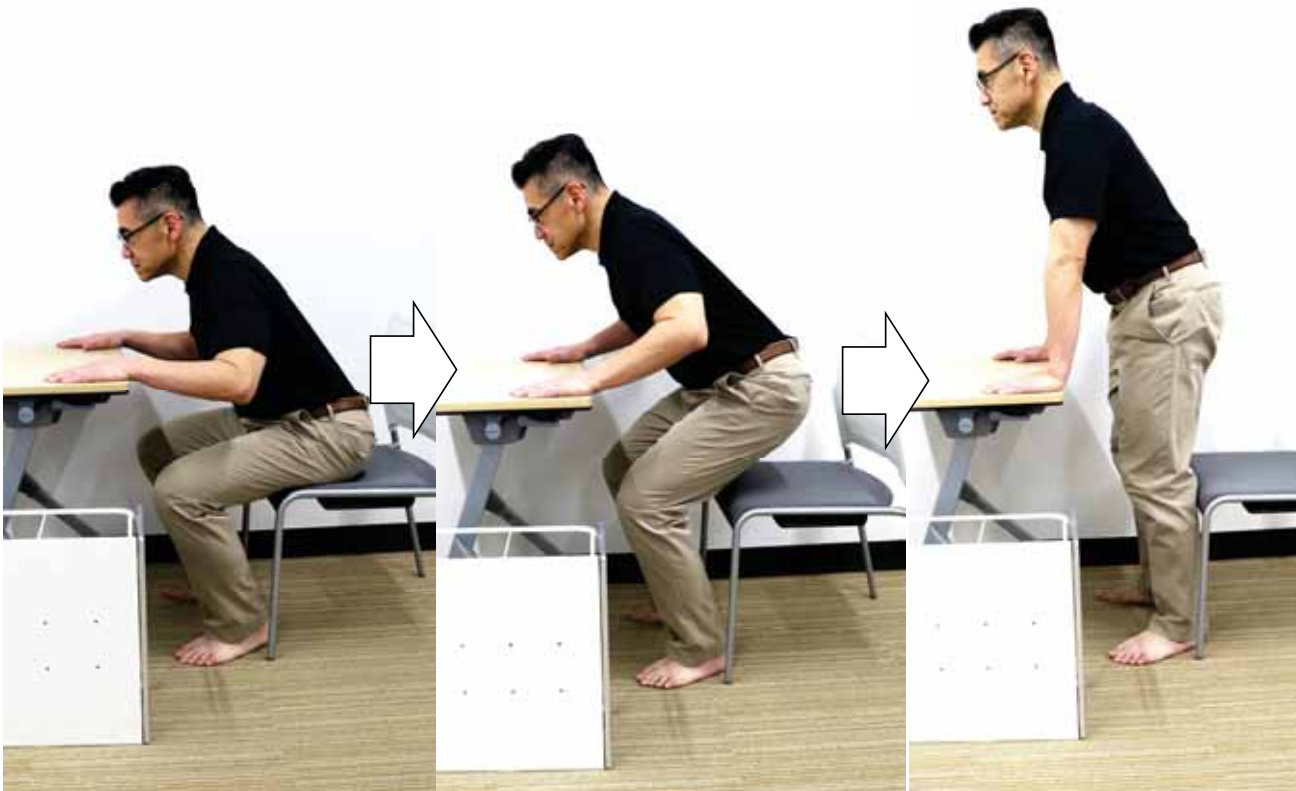
- ・自分の体力・体調に合わせた速度や時間、距離で歩きましょう。
（先ずは1日1,000歩くらいから。少しずつ歩数を増やしましょう）
- ・背筋を伸ばすことを意識して、前の足をかかとから地面に着地するように心掛け、脚の運びにあわせて腕を振り、左右にふらつかないように、まっすぐ歩くことを意識します。（出来る範囲で無理せずに）
- ・服装はその日の気候に合わせ、靴は自分の足に合った運動靴など歩きやすいものを選びましょう。
- ・体に痛みが生じたら、かかりつけの医師に相談を。
- ・歩くときは足元や周りの車に十分注意して、からだに痛みが有るなど体調がすぐれない時や悪天候時は、無理をしないようにしましょう。

生活習慣病などの患者さん向け 家庭で出来る筋力トレーニング例【レベル別一覧】

部位 強度	A 下半身全般 (下肢・臀部)	B 太もも前 (大腿四頭筋)	C お尻 (大殿筋・ 大腿二頭筋等)	D お腹 (腹直筋)	E ふくらはぎ (腓腹筋)	F 胸 (大胸筋)	G 背中 (広背筋)	H 腕 (前) (上腕二頭筋)	I 腕 (後) (上腕三頭筋)	J 肩 (三角筋)
レベル 1	つかまり スクワット 	仰向けで 膝の曲げ伸ばし 	立った姿勢で前後足 振り 	座って背中を丸めて 伸ばす 	椅子に座ってかか との上げ下げ 	手合わせ左右 	片手ペットボトル 上げ下げ 	ペットボトルを もって座って肘 曲げ伸ばし 	座って肘伸ばし 	ペットボトルで 両手引き上げ 
レベル 2	椅子スクワット 	椅子に座って 膝の曲げ伸ばし 	両脚お尻上げ下げ 	脚上げ姿勢で背中を 丸めて戻す 	椅子につかまって かかとの上げ下げ 	壁で腕立て伏せ 	片手ペットボトル 上げ下げ 	ペットボトルを もって座って肘 曲げ伸ばし 	立って肘伸ばし 	ペットボトルで 両手横あげ 
レベル 3	自体重スクワット 	椅子に座って 膝の曲げ伸ばし 	片脚お尻上げ下げ 	仰向け姿勢で背中を 丸めて戻す 	椅子につかまって かかとの上げ下げ 	膝つき腕立て伏せ 	片手ペットボトル 上げ下げ 	ペットボトルを もって立って肘 曲げ伸ばし 	立って肘伸ばし 	ペットボトルで 腕の押し上げ 
補足 ・ オプシ ョン	膝に不安のある方は、しゃがむ深さを浅くしましょう。	レベル2とレベル3は、同じ種目です。足首を曲げて行くと、脛の前側(前脛骨筋)のトレーニングにもなります。(転倒予防効果)	レベル1と3の種目で足首を曲げて行くと、脛の前側(前脛骨筋)のトレーニングにもなります。(転倒予防効果)		レベル2とレベル3は、同じ種目です。		レベル1からレベル3まで、同じ種目です。(ペットボトルの重さで調整しましょう)	レベル1とレベル2は、同じ種目です。(ペットボトルの重さで調整しましょう)	レベル2とレベル3は、同じ種目です。(ペットボトルの重さで調整しましょう)	

テーブルつかまりスクワット

- ・安定したテーブルにつかまりながら椅子から立ち上がって座る動作を繰り返します。
- ・体力や体調に合わせて、8～10回×1～3セットを1～2日空けて週2～3回行いましょう。



留意点

息を止めず、ゆったりと呼吸しながら（目安：上げる動作で息を吐き、下ろす動作で息を吸いましょう）、上げる動作と下ろす動作をそれぞれ2～4秒の一定の速度で行います。

テーブルや椅子は車輪が付いていない安定したものを使用し、無理のない負荷、速度、可動範囲で行い、一定の姿勢が維持できなくなったり、痛みを感じた場合にはすぐに中止しましょう。

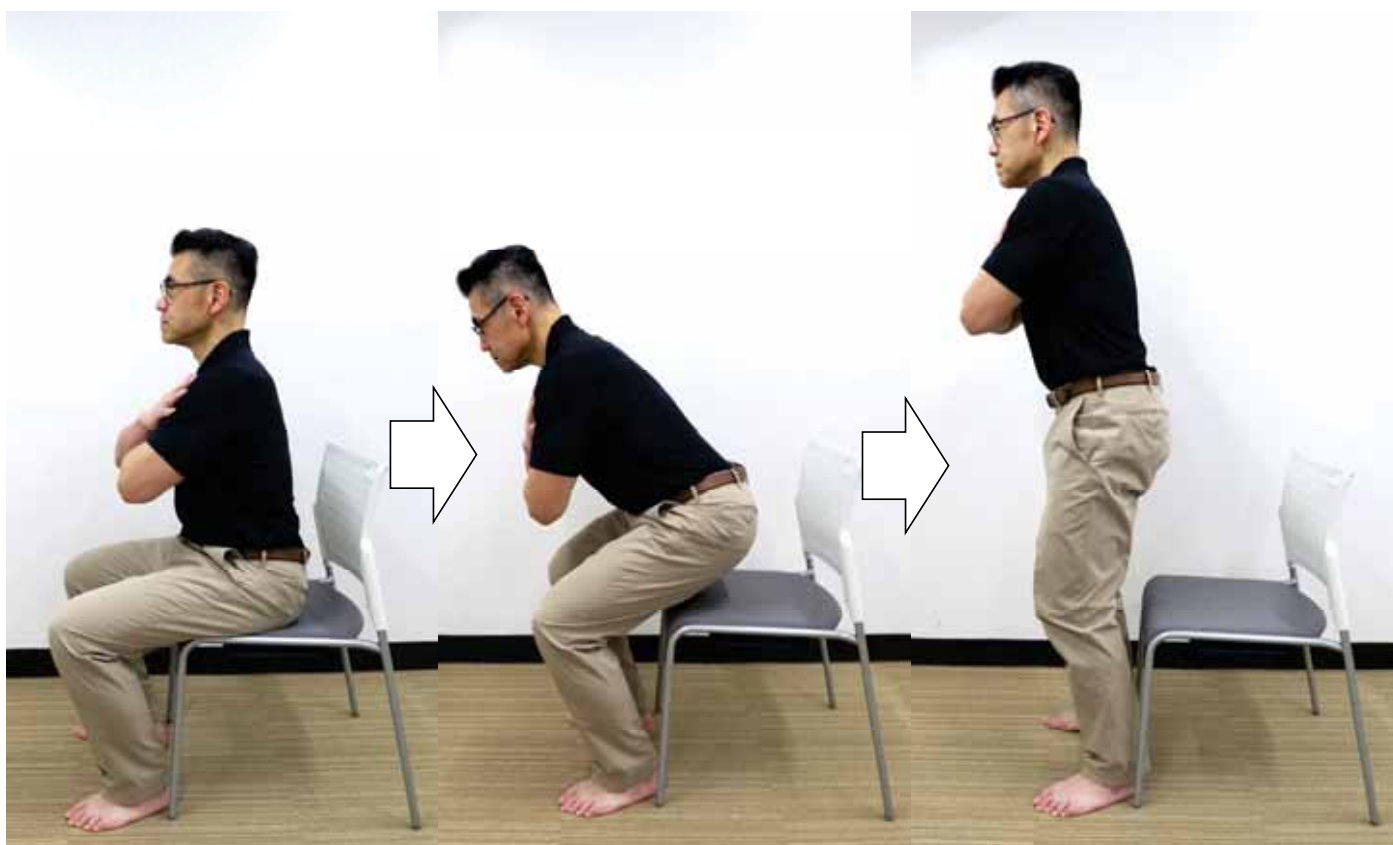
転倒の不安のある方は補助者を伴いましょう。

資料提供：NPO法人日本健康運動指導士会

作成協力：東海大学健康学部健康マネジメント学科 教授 有賀誠司

椅子スクワット

- ・椅子に座った姿勢から、ゆっくりと立ち上がり、しゃがむ動作を繰り返します。
- ・体力や体調に合わせて、8～10回×1～3セットを1～2日空けて週2～3回行いましょう。



留意点

息を止めず、ゆったりと呼吸しながら（目安：上げる動作で息を吐き、下ろす動作で息を吸いましょう）、上げる動作と下ろす動作をそれぞれ2～4秒の一定の速度で行います。

無理のない負荷、速度、可動範囲で行い、一定の姿勢が維持できなくなったり、痛みを感じた場合にはすぐに中止しましょう。

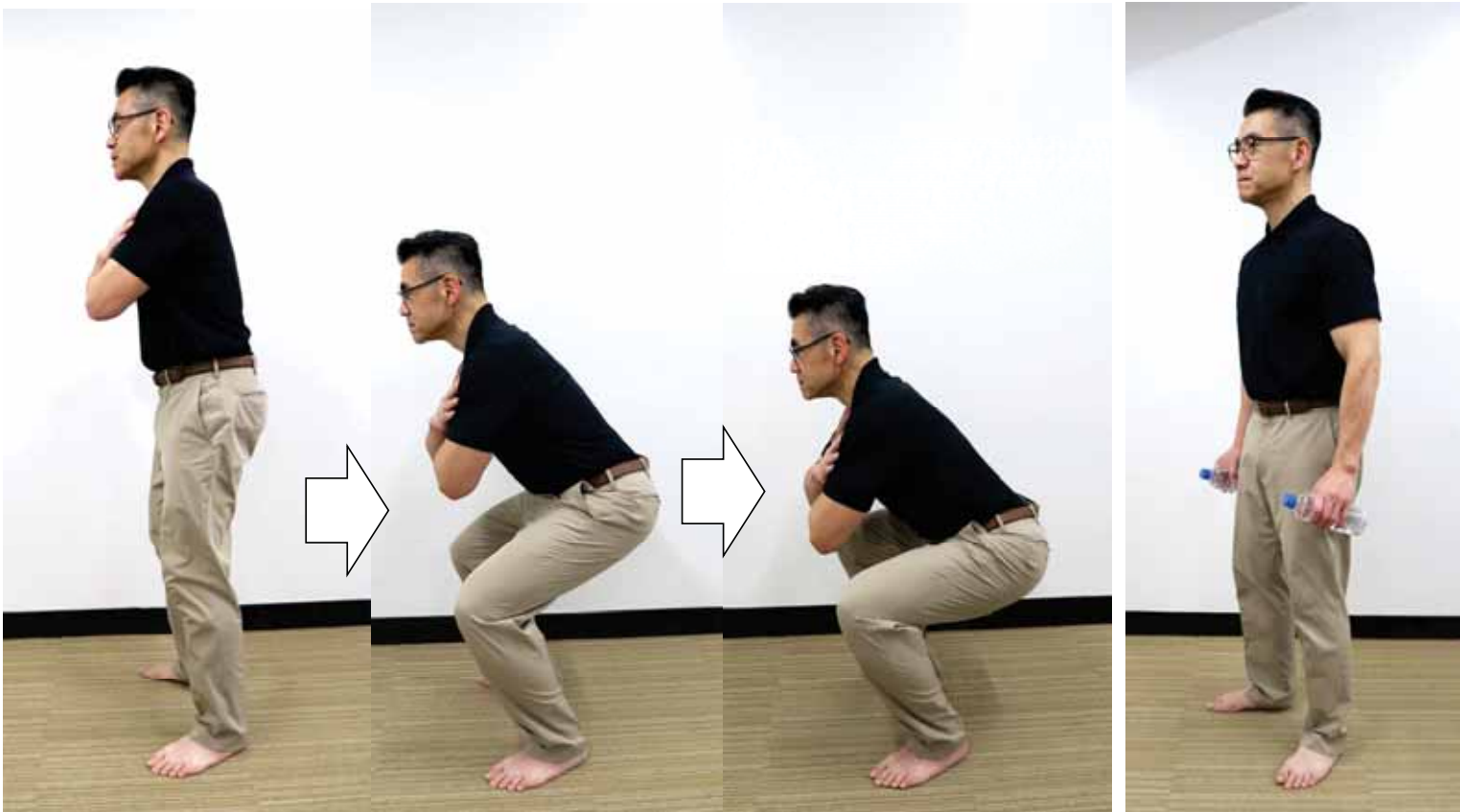
椅子は車輪の付いていない安定したものを使用しましょう。

資料提供：NPO法人日本健康運動指導士会

作成協力：東海大学健康学部健康マネジメント学科 教授 有賀誠司

自体重スクワット

- ・立った姿勢から、ゆっくりとしゃがみ、立ち上がる動作を繰り返します。
- ・体力や体調に合わせて、8～10回×1～3セットを1～2日空けて週2～3回行いましょう。



ペットボトルあり

留意点

息を止めず、ゆったりと呼吸しながら（目安：上げる動作で息を吐き、下ろす動作で息を吸いましょう）、上げる動作と下ろす動作をそれぞれ2～4秒の一定の速度で行います。

無理のない負荷、速度、可動範囲で行い、一定の姿勢が維持できなくなったり、痛みを感じた場合にはすぐに中止しましょう。

少し楽に感じる場合は、両手に同じ重さのペットボトルなどを持ってやってみましょう。

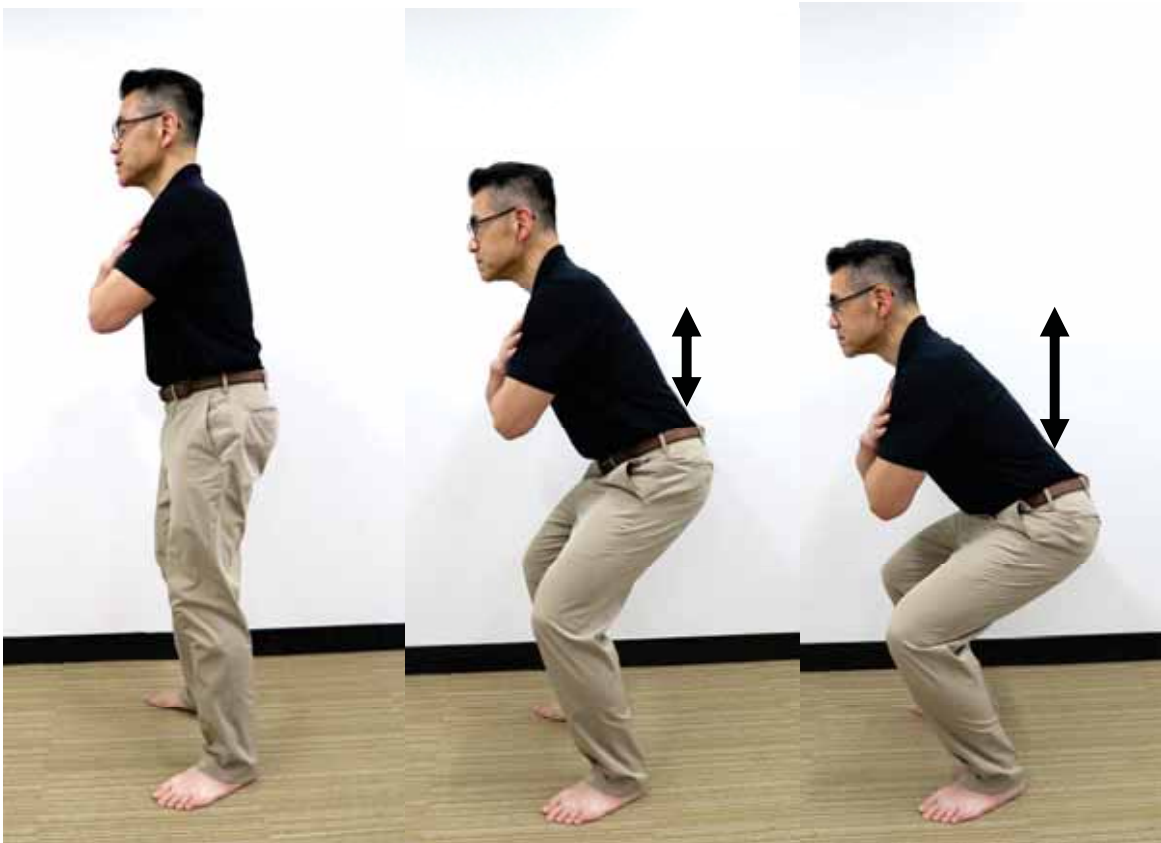
資料提供：NPO法人日本健康運動指導士会

作成協力：東海大学健康学部健康マネジメント学科 教授 有賀誠司

巻末資料-23-

【膝に不安のある方】**自体重スクワット（半分・1/4しゃがみこみ）**

- ・立った姿勢から、無理のない深さ（写真②1/4又は写真③半分）までゆっくりとしゃがみ、立ち上がる動作を繰り返します。
- ・体力や体調に合わせて、8～10回×1～3セットを1～2日空けて週2～3回行いましょう。



写真① 立った姿勢

写真② 1/4

写真③ 半分

留意点

- ①息を止めず、ゆったりと呼吸しながら（目安：上げる動作で息を吐き、下ろす動作で息を吸いましょう）、上げる動作と下ろす動作をそれぞれ2～4秒の一定の速度で行います。
- ②無理のない負荷、速度、可動範囲で行い、一定の姿勢が維持できなくなったり、痛みを感じた場合にはすぐに中止しましょう。
- ③少し楽に感じる場合は、両手に同じ重さのペットボトルなどを持って行いましょう。

仰向けで片脚の膝の曲げ伸ばし

- ・ 仰向けの姿勢から片方の膝を曲げ（90度くらい）、曲げた膝が下がらないようにしながら、お尻は床やベッドにつけたまま膝を伸ばし、戻す動作を繰り返し、体力や体調に合わせて、8～10回×1～3セットを1～2日空けて週2～3回行いましょう。
- ・ 膝を伸ばす時に、足首を曲げて行うと脛の筋肉（前脛骨筋）もトレーニングすることができます（転倒予防効果）



留意点

息を止めず、ゆったりと呼吸しながら（目安：上げる動作で息を吐き、下ろす動作で息を吸いましょう）、上げる動作と下ろす動作をそれぞれ2～4秒の一定の速度で行います。

無理のない負荷、速度、可動範囲で行い、一定の姿勢が維持できなくなったり、痛みを感じた場合にはすぐに中止しましょう。

資料提供：NPO法人日本健康運動指導士会

作成協力：東海大学健康学部健康マネジメント学科 教授 有賀誠司

椅子に座って膝の曲げ伸ばし

- ・椅子に座った姿勢で片方の膝をゆっくり伸ばして、ゆっくり曲げる動作を繰り返しましょう。
- ・椅子から落ちないように気をつけましょう。
- ・体力や体調に合わせて、8～10回×1～3セットを1～2日空けて週2～3回行いましょう。
- ・膝を伸ばす時に、足首を曲げて行くと脛の筋肉（前脛骨筋）もトレーニングすることが出来ます（転倒予防効果）



留意点

息を止めず、ゆったりと呼吸しながら（目安：上げる動作で息を吐き、下ろす動作で息を吸いましょう）、上げる動作と下ろす動作をそれぞれ2～4秒の一定の速度で行います。

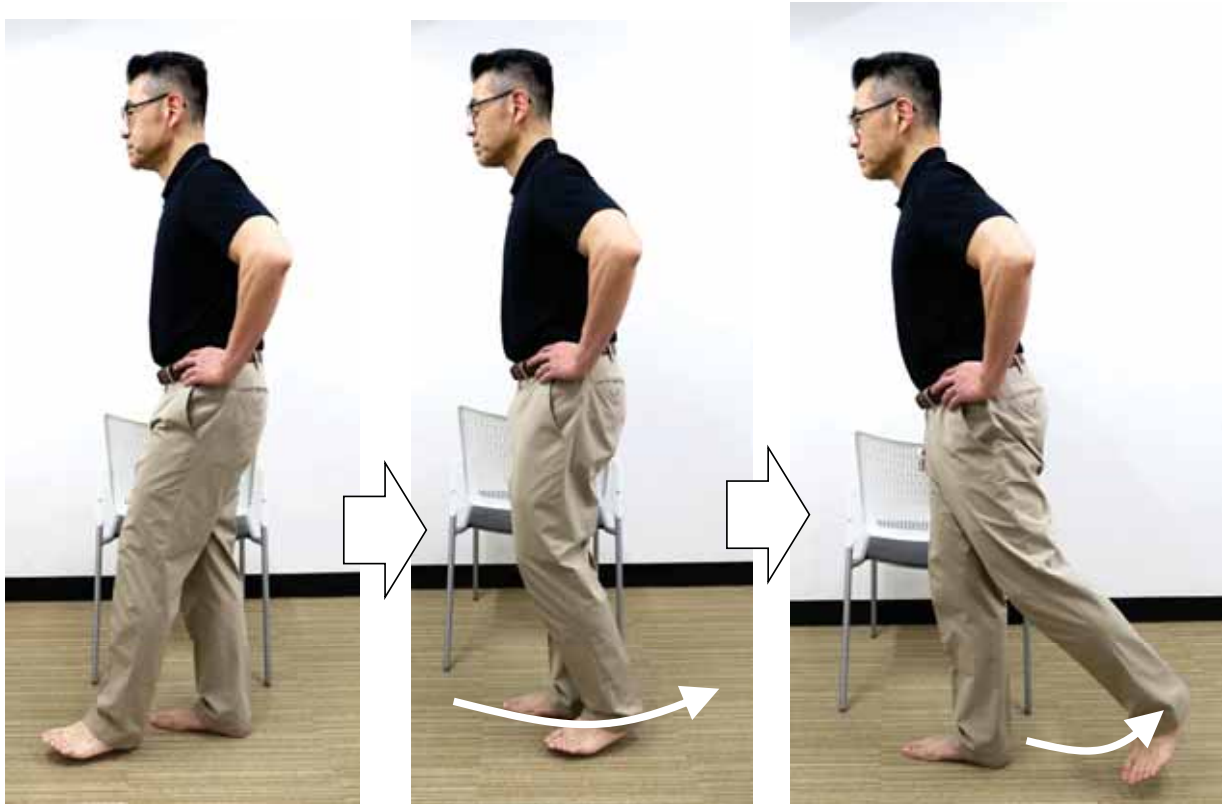
無理のない負荷、速度、可動範囲で行い、一定の姿勢が維持できなくなったり、痛みを感じた場合にはすぐに中止しましょう。

資料提供：NPO法人日本健康運動指導士会

作成協力：東海大学健康学部健康マネジメント学科 教授 有賀誠司

立った姿勢で前後脚振り

- ・立った姿勢で片手で椅子の背もたれをつかみ、つかんだ手の反対の脚を下の写真くらいの幅で前後にゆっくり振ります。足を後ろに振るときには、お尻の筋肉を使っていることを意識します。
- ・体力や体調に合わせて、8～10回×1～3セットを1～2日空けて週2～3回行いましょう。
- ・脚を前後に振る際、足首を曲げながら行うと脛の筋肉（前脛骨筋）もトレーニングすることができます。（転倒予防効果）



留意点

息を止めず、ゆったりと呼吸しながら（目安：後ろに振る動作で息を吐き、前に振る動作で息を吸いましょう）、前に振る動作と後ろに振る動作をそれぞれ2～3秒の一定の速度で行います。

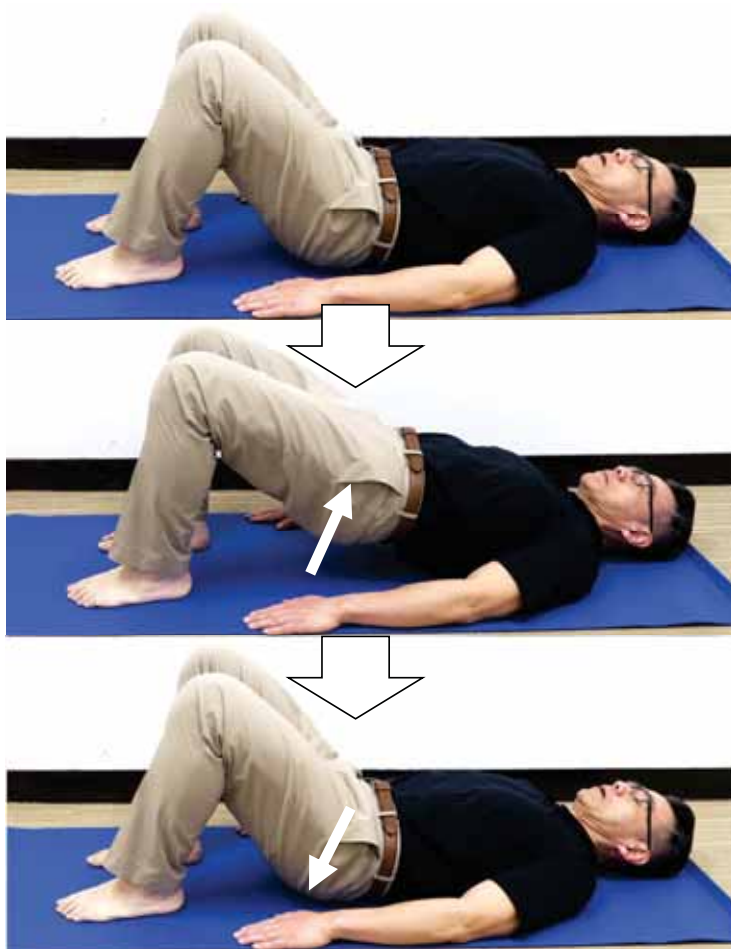
無理のない負荷、速度、可動範囲で行い、一定の姿勢が維持できなくなったり、痛みを感じた場合にはすぐに中止しましょう。

資料提供：NPO法人日本健康運動指導士会

作成協力：東海大学健康学部健康マネジメント学科 教授 有賀誠司

仰向けで両脚お尻上げ下げ

- ・仰向けになり、手のひらを下にしてお尻の横に置き、両膝を立てた姿勢からお尻をゆっくりと上げて下ろす動作を繰り返します。
- ・体力や体調に合わせて、8～10回×1～3セットを1～2日空けて週2～3回行いましょう。



留意点

息を止めず、ゆったりと呼吸しながら（目安：お尻を上げる動作で息を吐き、お尻を下ろす動作で息を吸いましょう）、上げる動作と下ろす動作は、ともに2～3秒の一定の速度で行います。

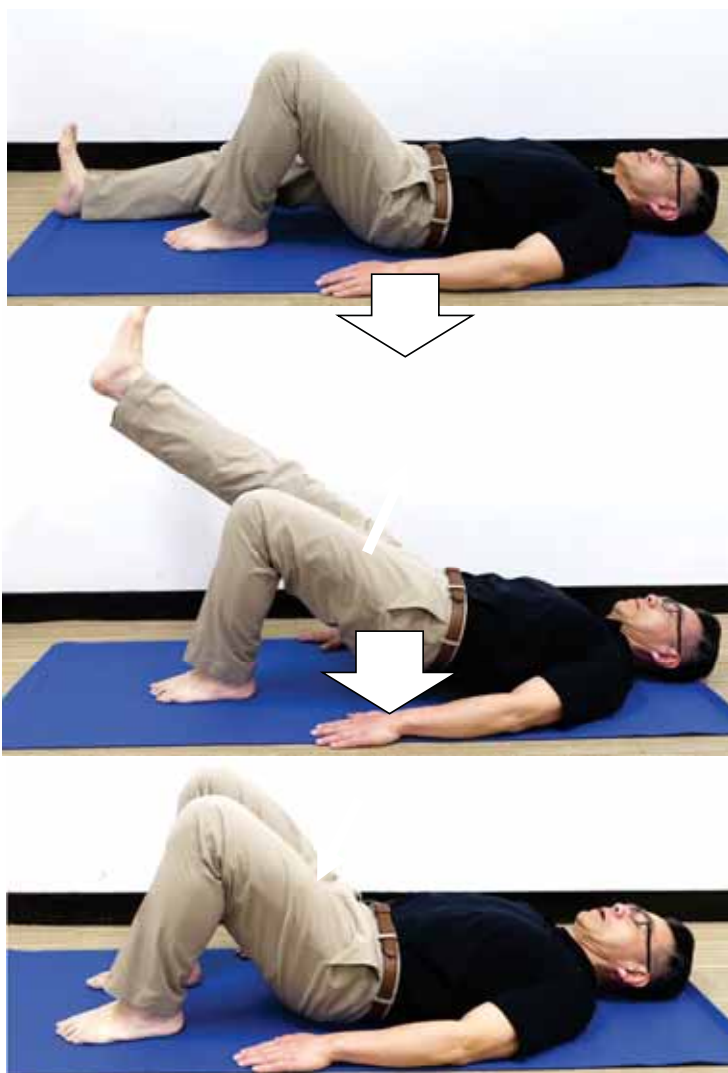
お尻を上げ過ぎないように（お腹が平らになるくらい）、無理のない速度、可動範囲で行い、姿勢が維持できなくなったり、痛みを感じた場合には直ぐに中止しましょう。

資料提供：NPO法人日本健康運動指導士会

作成協力：東海大学健康学部健康マネジメント学科 教授 有賀誠司

仰向けで片脚お尻上げ下げ

- ・床やマットに仰向けになり、手のひらを下にしてお尻の横に置き、片脚の膝を立てた姿勢からお尻をゆっくり上げて下ろす動作をくりかえします。
- ・体力や体調に合わせて、8～10回×1～3セットを1～2日空けて週2～3回行いましょう。
- ・膝を伸ばす時に、足首を曲げて行くと脛の筋肉（前脛骨筋）もトレーニングすることが出来ます（転倒予防効果）



留意点

息を止めず、ゆったりと呼吸しながら（目安：お尻を上げる動作で息を吐き、お尻を下ろす動作で息を吸いましょう）、上げる動作と下ろす動作は、ともに2～3秒の一定の速度で行いましょう。

お尻を上げ過ぎないように（お腹が平らになるくらい）、無理のない速度、可動範囲で行いましょう姿勢が維持できなくなったり、痛みを感じた場合には直ぐに中止しましょう。

資料提供：NPO法人日本健康運動指導士会

作成協力：東海大学健康学部健康マネジメント学科 教授 有賀誠司

座って背中を丸めて伸ばす

- ・椅子にすわって背もたれによりかかったまま、背中を丸めて伸ばす動作をくりかえします。
- ・体力や体調に合わせて、8～10回×1～3セットを1～2日空けて週2～3回行いましょう。



留意点

息を止めず、ゆったりと呼吸しながら、3～4秒かけて背中を丸め、3～4秒かけて背中を伸ばす動作を一定の速度で行いましょう。

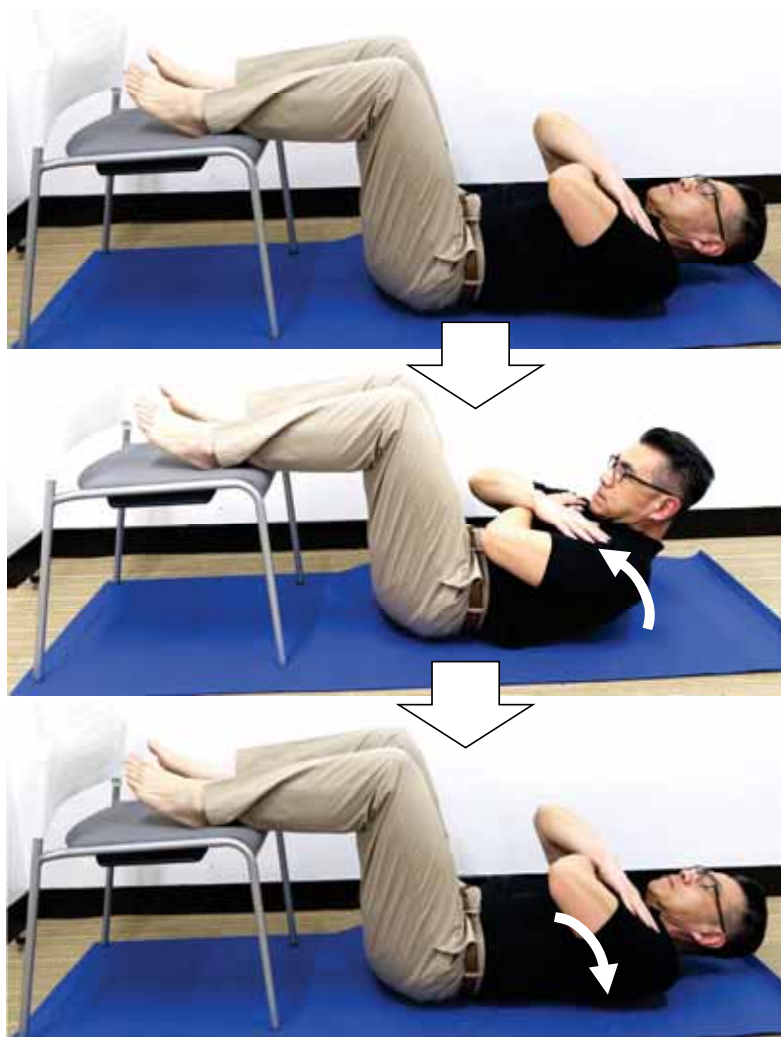
無理のない可動範囲、速度で行い、一定の姿勢が維持できなくなったり、痛みを感じた場合は直ぐに中止しましょう。

資料提供：NPO法人日本健康運動指導士会

作成協力：東海大学健康学部健康マネジメント学科 教授 有賀誠司

脚上げ姿勢で背中を丸めて戻す

- ・床やマットに仰向けになり、固定された台や椅子の座面に両足をのせ（膝の角度は90度くらい。床から腰が浮かないよう注意）、背中を丸めて戻す動作をくりかえします。
- ・体力や体調に合わせて、8～10回×1～3セットを1～2日空けて週2～3回行いましょう。



留意点

息を止めず、ゆったりと呼吸しながら、3～4秒かけて背中を丸め、3～4秒かけて背中を戻す動作を一定の速度で行いましょう。

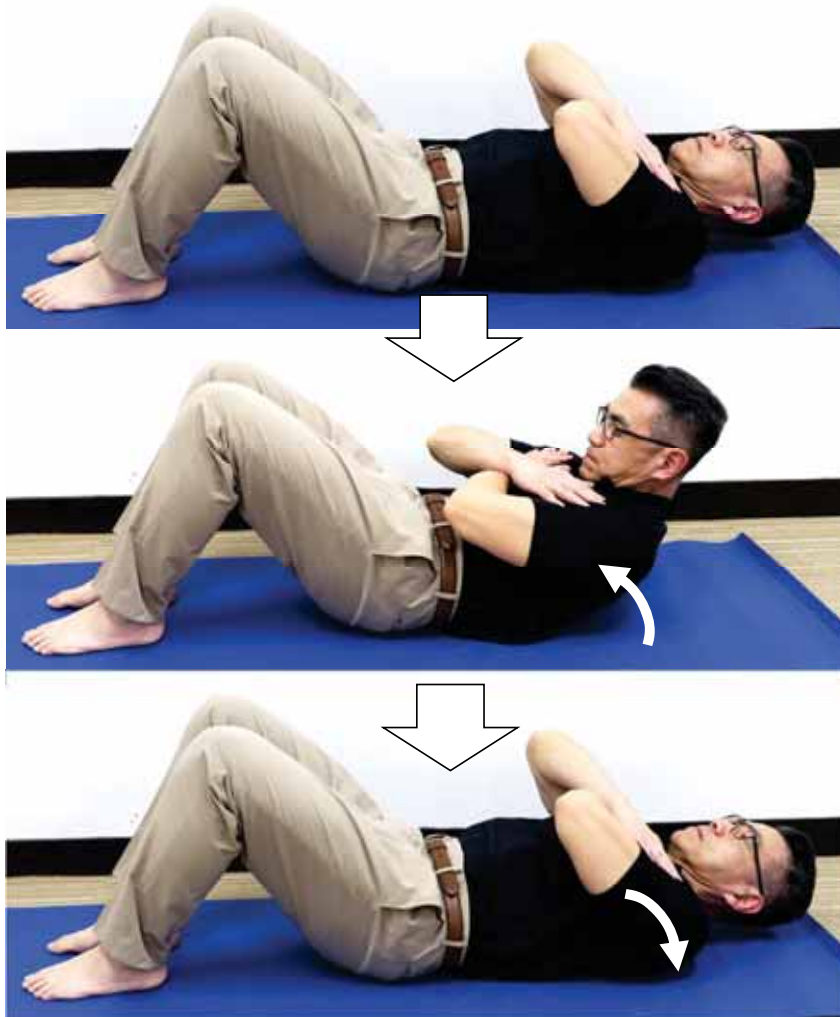
首に負担がかからないよう、無理のない可動範囲、速度で行い、一定の姿勢が維持できなくなったり、痛みを感じた場合は直ぐに中止しましょう。

資料提供：NPO法人日本健康運動指導士会

作成協力：東海大学健康学部健康マネジメント学科 教授 有賀誠司

膝立て姿勢で背中を丸めて戻す

- ・床やマットに仰向けになり、両ひざを立てた姿勢で（膝の角度は90度くらい）、背中を丸めて戻す動作をくりかえしましょう。
- ・体力や体調に合わせて、8～10回×1～3セットを1～2日空けて週2～3回行いましょう。



留意点

息を止めず、ゆったりと呼吸しながら、3～4秒かけて背中を丸め、3～4秒かけて背中を戻す動作を一定の速度で行いましょう。

首に負担がかからないよう、無理のない可動範囲、速度で行い、一定の姿勢が維持できなくなったり、痛みを感じた場合は直ぐに中止しましょう。

資料提供：NPO法人日本健康運動指導士会

作成協力：東海大学健康学部健康マネジメント学科 教授 有賀誠司

椅子に座ってかかとの上げ下げ

- ・椅子に座り、膝を約90度にして、太ももの膝よりに手のひらを当て、かかとを上げ下げします。
- ・体力や体調に合わせて、8～10回×1～3セットを1～2日空けて週2～3回行いましょう。



留意点

初めてトレーニングを行う際は8回程度1セットから始めましょう。

息を止めず、ゆったりと呼吸しながら、かかとを1～2秒かけて上げ、1～2秒で下げる動作を一定の速度で行います。

無理のない可動範囲、速度で行い、一定の姿勢が維持できなくなったり、痛みを感じた場合は直ぐに中止しましょう。

資料提供：NPO法人日本健康運動指導士会

作成協力：東海大学健康学部健康マネジメント学科 教授 有賀誠司

椅子につかまってかかとの上げ下げ

- ・立った姿勢で椅子の背もたれ等につかまり、ひざを伸ばしたまま、かかとを上げ下げします。
- ・体力や体調に合わせて、8～10回×1～3セットを1～2日空けて週2～3回行いましょう。



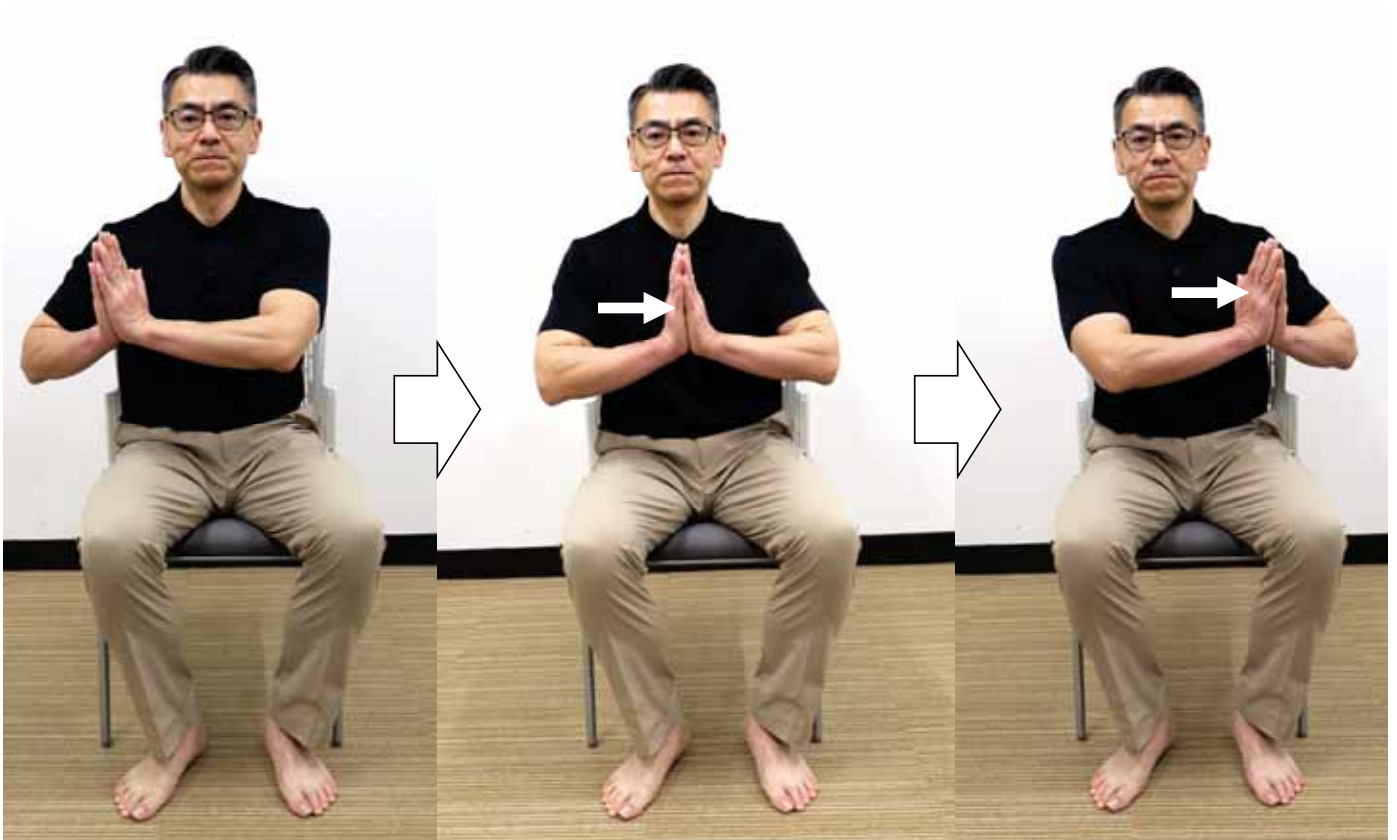
留意点

初めてトレーニングを行う際は8回程度1セットから始めましょう。
息を止めず、ゆったりと呼吸しながら行いましょう。
かかとを1～2秒かけて上げ、1～2秒で下げる動作を一定の速度で行いましょう。
無理のない可動範囲、速度で行い、一定の姿勢が維持できなくなったり、痛みを感じた場合は直ぐに中止しましょう。

資料提供：NPO法人日本健康運動指導士会
作成協力：東海大学健康学部健康マネジメント学科 教授 有賀誠司

椅子に座って手合わせ左右

- ・椅子に座り、手の平を胸の前で合わせて、手のひらに軽く力を入れながら、左右に往復させます。
- ・体力や体調に合わせて、8～10回×1～3セットを1～2日空けて週2～3回行いましょう。



留意点

顔と体は正面を向いたまま、息を止めず、ゆったりと呼吸しながら手を合わせ、1方向3秒程度の一定速度で往復させましょう。

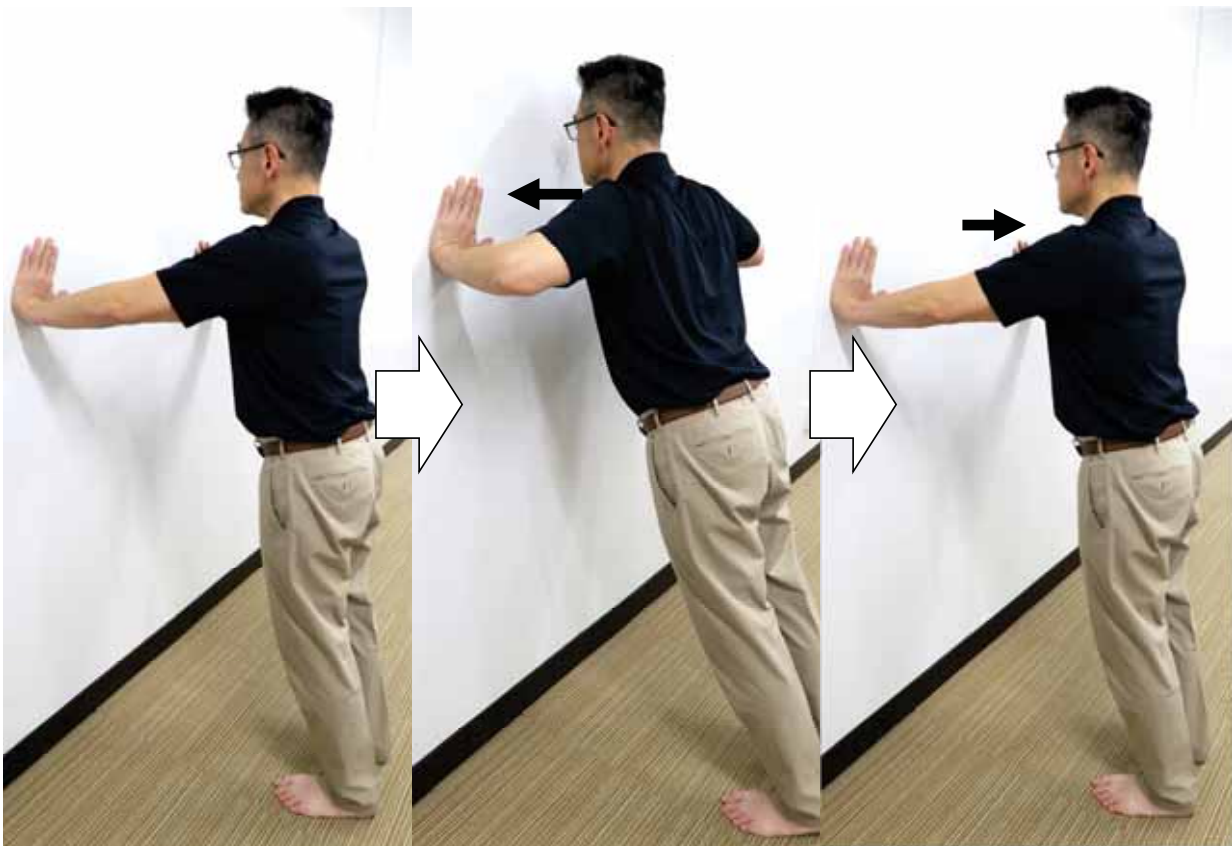
無理のない可動範囲、速度で行い、一定の姿勢が維持できなくなったり、痛みを感じた場合は直ぐに中止しましょう。

資料提供：NPO法人日本健康運動指導士会

作成協力：東海大学健康学部健康マネジメント学科 教授 有賀誠司

壁で腕立て伏せ

- ・ 壁に両手の平を肩幅くらいでつき、腕立て伏せを行います。
- ・ 体力や体調に合わせて、8～10回×1～3セットを1～2日空けて週2～3回行いましょう。



留意点

息を止めず、ゆったりと呼吸しながら行い、肘を曲げる動作と伸ばす動作をそれぞれ2～4秒の一定の速度で行います。

しっかりとした壁で無理のない可動範囲、速度で行い、肘を伸ばすときは、肘に負担がかからないよう、伸ばし過ぎないようにしましょう。

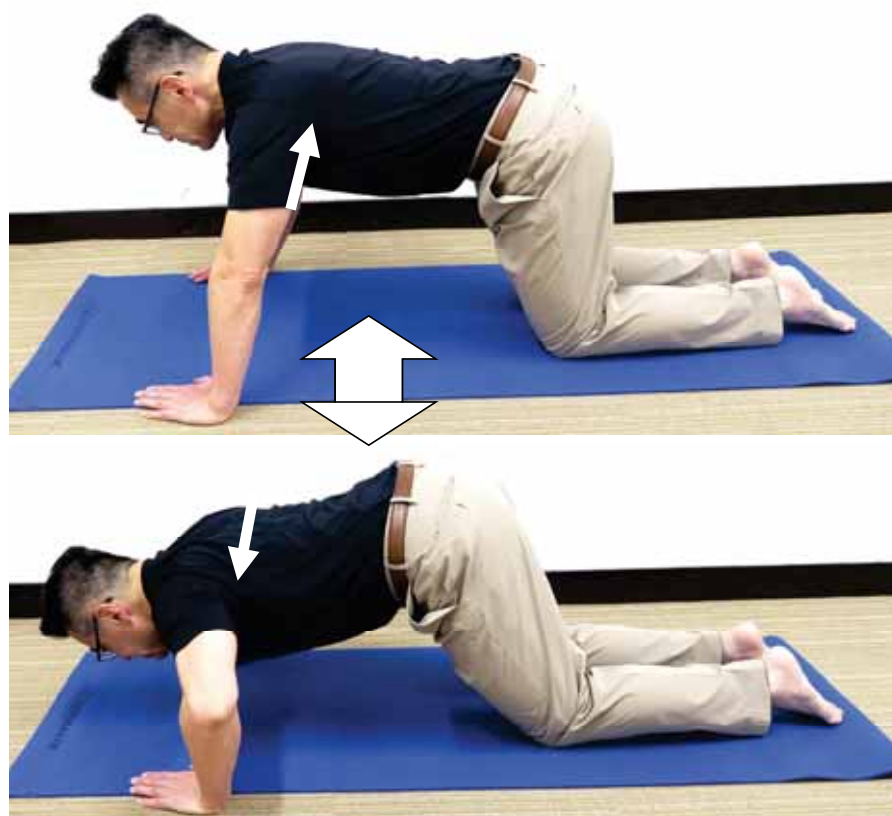
一定の姿勢が維持できなくなったり、痛みを感じた場合は直ぐに中止しましょう。

資料提供：NPO法人日本健康運動指導士会

作成協力：東海大学健康学部健康マネジメント学科 教授 有賀誠司

膝つき腕立て伏せ

- ・両ひざを床につけて、肩幅よりやや広めの幅で床に手をつき、腕立て伏せを行います。
- ・体力や体調に合わせて、8～10回×1～3セットを1～2日空けて週2～3回行いましょう。



留意点

息を止めず、ゆったりと呼吸しながら行い、肘を曲げる動作と伸ばす動作をそれぞれ2～4秒の一定の速度で行いましょう。

肘を伸ばすときは、肘に負担がかからないよう、勢いよく伸ばし過ぎないようにしましょう。

滑らない床の上で、無理のない可動範囲、速度で行い、一定の姿勢が維持できなくなったり、痛みを感じた場合は直ぐに中止しましょう。

資料提供：NPO法人日本健康運動指導士会

作成協力：東海大学健康学部健康マネジメント学科 教授 有賀誠司

片手ペットボトル上げ下げ

- ・片手をテーブルにつけて、もう片方の手にペットボトルを持ちます。下の写真のように背すじを伸ばし、腰が曲がらないようにしながら、ペットボトルの手を体の横に引き上げ、下に下ろす動作を繰り返します。
- ・体力や体調に合わせて、8～10回×1～3セットを1～2日空けて週2～3回行いましょう。



留意点

背中や腰が丸まったり、反り過ぎたりしないよう、ペットボトルを引き上げるときは、からだがねじれないよう、背中と腰は平らにしたまま行います。

息を止めず、ゆったりと呼吸しながら3～4秒で上げて3～4秒で下ろし、一定の速度で行いましょう。

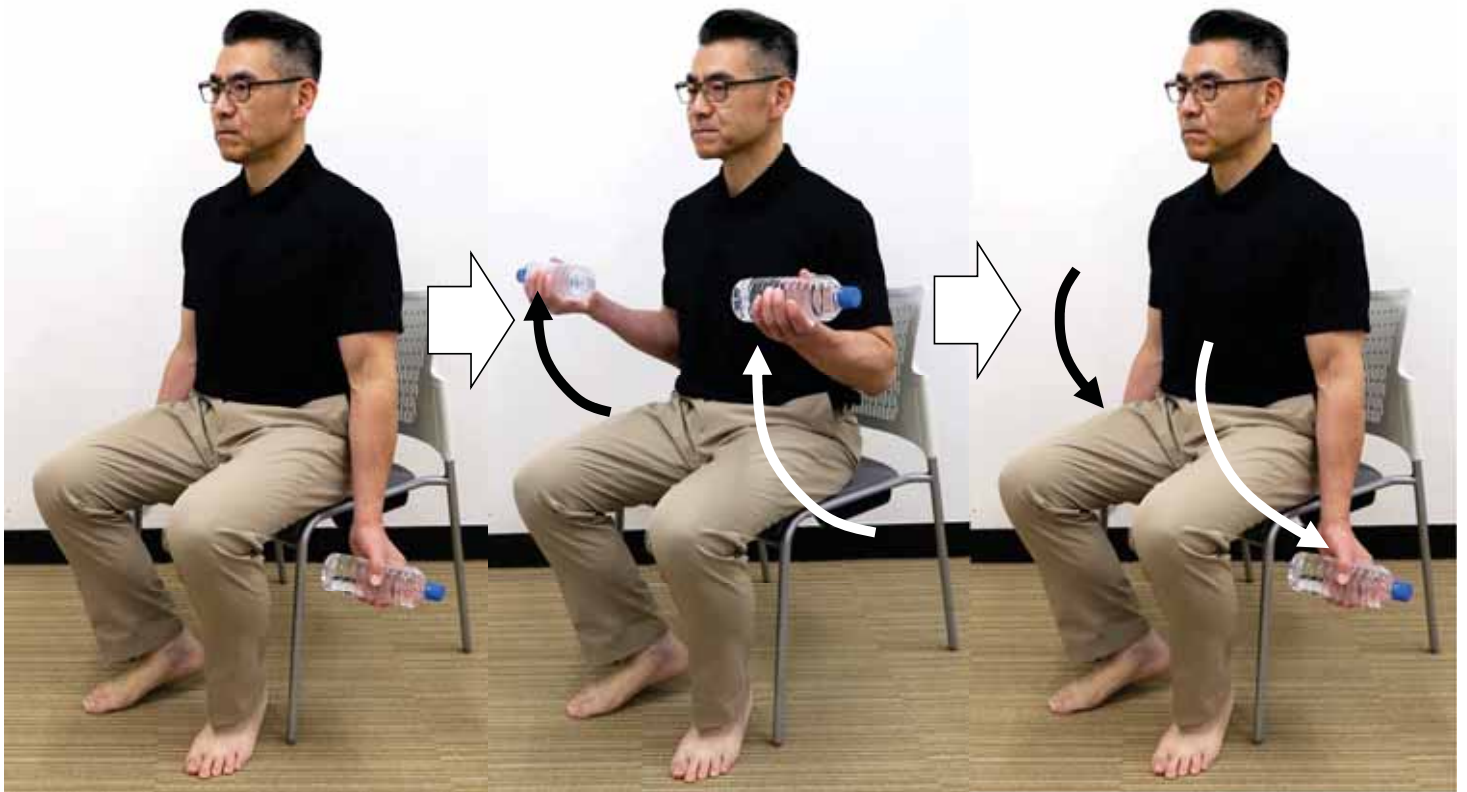
無理のない可動範囲、速度で行い、一定の姿勢が維持できなくなったり、痛みを感じた場合は直ぐに中止しましょう。

資料提供：NPO法人日本健康運動指導士会

作成協力：東海大学健康学部健康マネジメント学科 教授 有賀誠司

座ってペットボトルをもって肘曲げ伸ばし

- ・椅子に座ってペットボトルを両手に持ち、両肘を同時に曲げ伸ばします。
- ・体力や体調に合わせて、8～10回×1～3セットを1～2日空けて週2～3回行いましょう。



留意点

背中や腰が丸まったり、反り過ぎたりしないようにします。肘を曲げ伸ばしするときは、出来るだけ肘が前後に動かないように、3～4秒で肘を曲げ3～4秒で伸ばして、一定の速度で行います。

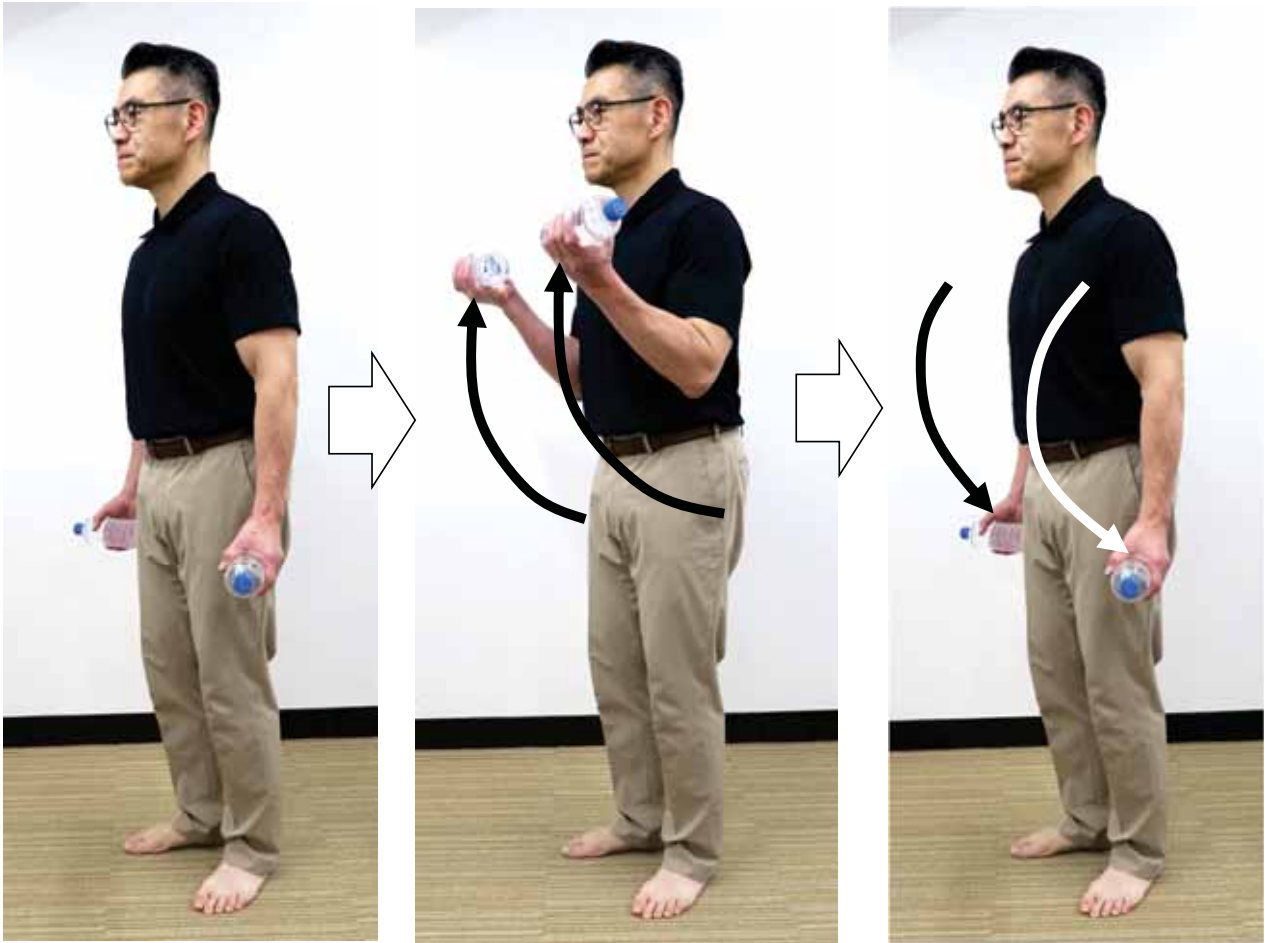
息を止めず、肘を曲げる際に息を吐き、伸ばす際に息を吸うように、ゆったりと呼吸しながら、無理のない可動範囲、速度で行い、一定の姿勢が維持できなくなったり、痛みを感じた場合は直ぐに中止しましょう。

資料提供：NPO法人日本健康運動指導士会

作成協力：東海大学健康学部健康マネジメント学科 教授 有賀誠司

立ってペットボトルをもって肘曲げ伸ばし（バランスも）

- ・立った姿勢でペットボトルを両手に持ち、両肘を同時に曲げ伸ばします。
- ・体力や体調に合わせて、8～10回×1～3セットを1～2日空けて週2～3回行いましょう。



留意点

背中や腰が丸まったり、反り過ぎたりしないようにします。肘を曲げ伸ばしするときは、出来るだけ肘が前後に動かないように、3～4秒で肘を曲げ3～4秒で伸ばして、一定の速度で行います。

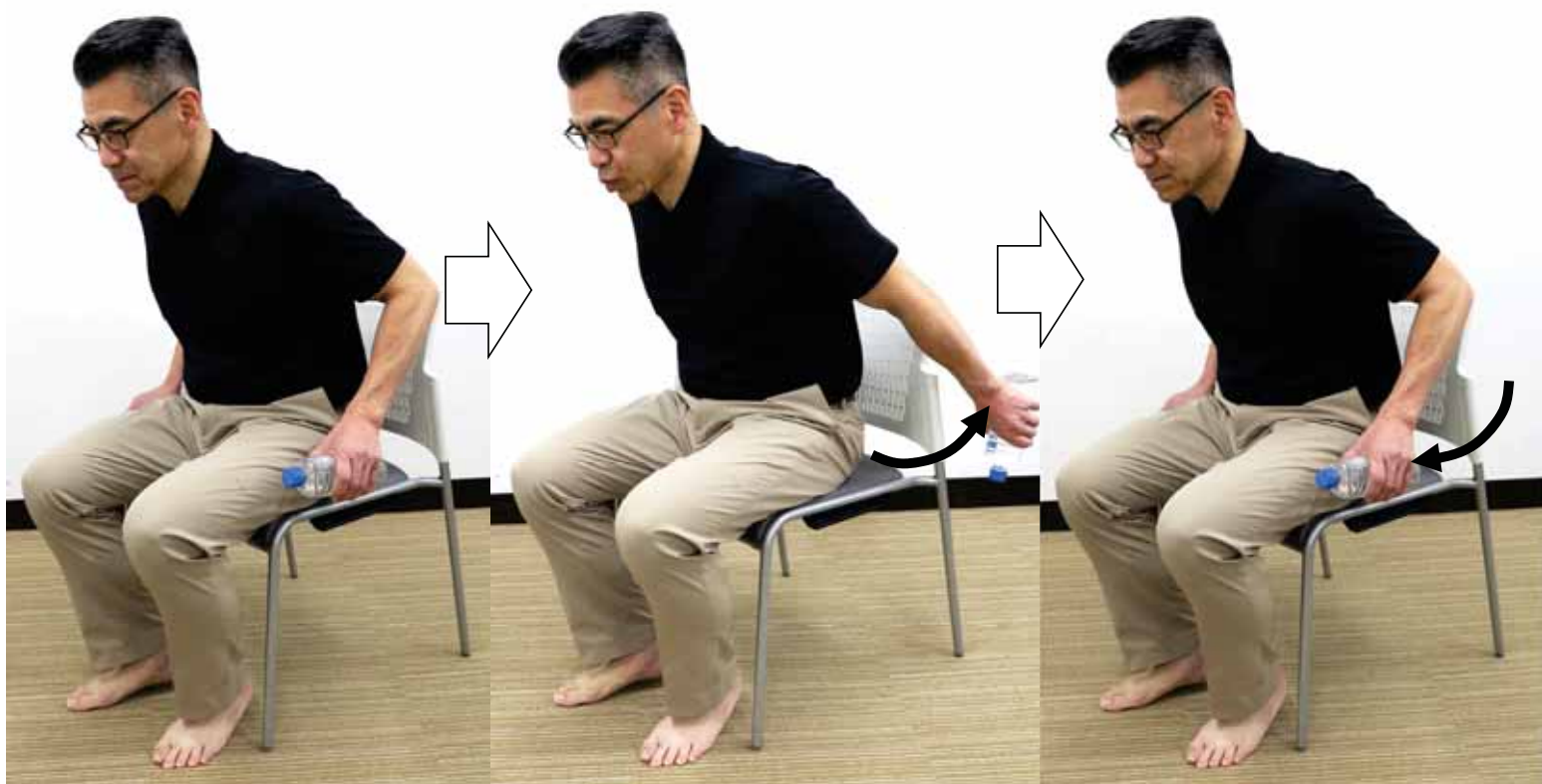
息を止めず、肘を曲げる際に息を吐き、伸ばす際に息を吸うように、ゆったりと呼吸しながら無理のない可動範囲、速度で行い、一定の姿勢が維持できなくなったり、痛みを感じた場合は直ぐに中止しましょう。

資料提供：NPO法人日本健康運動指導士会

作成協力：東海大学健康学部健康マネジメント学科 教授 有賀誠司

座ってペットボトルをもって肘伸ばし

- ・椅子に座ってペットボトルを両手に持ち、背中が丸まらないようにしながら、少し前かがみになります。両肘を同時に伸ばしてか戻す動作を繰り返します。
- ・体力や体調に合わせて、8～10回×1～3セットを1～2日空けて週2～3回行いましょう。



留意点

背中や腰が丸まったり、反り過ぎたりしないようにします。肘を曲げ伸ばしするときは、出来るだけ肘の位置は動かないよう、3～4秒で曲げ、3～4秒で伸ばし、一定の速度で行います。

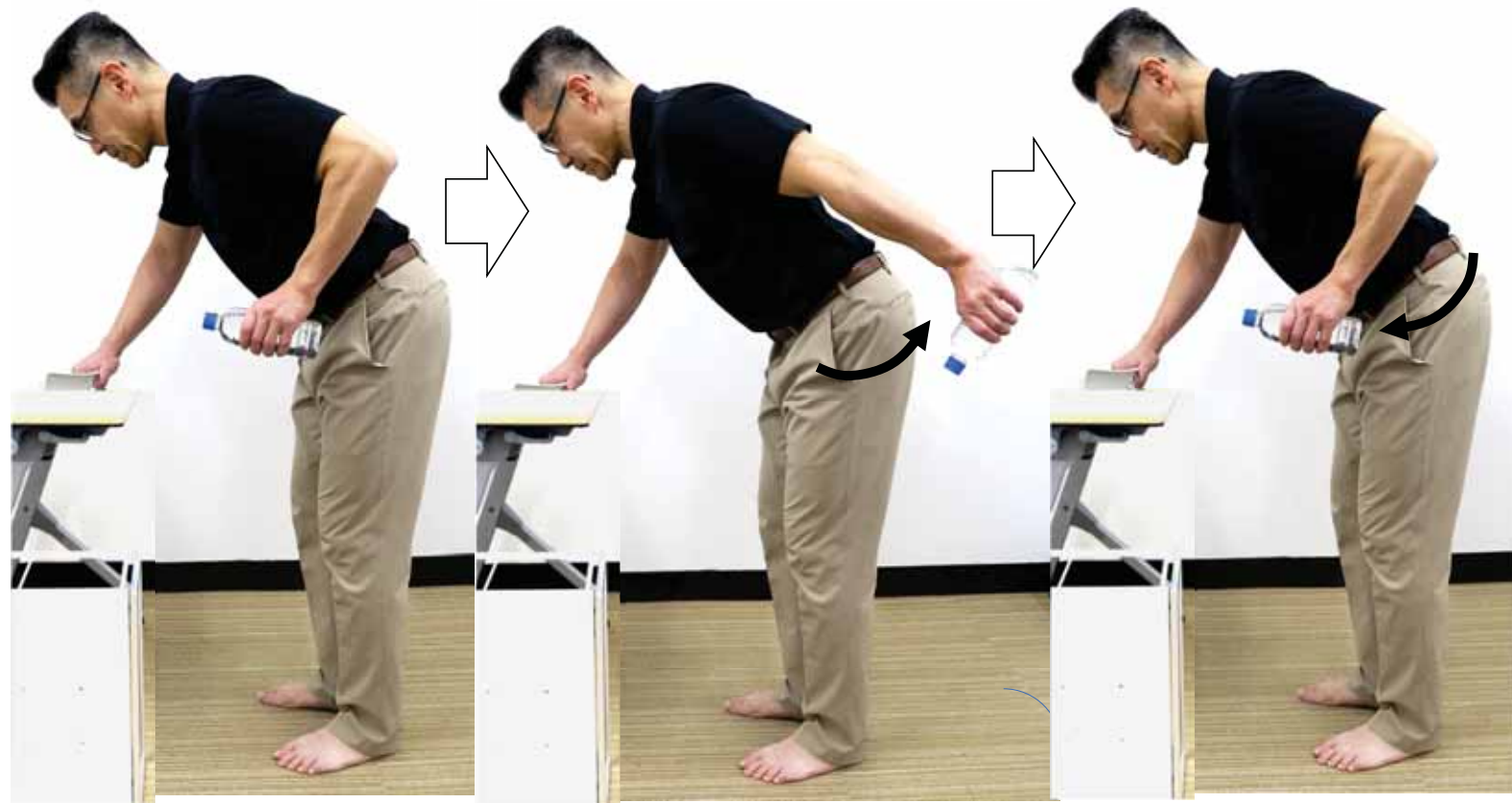
息を止めず、肘を伸ばすときに息を吐き、肘を戻すときに息を吸うように、ゆったりと呼吸しながら、無理のない可動範囲、速度で行い、一定の姿勢が維持できなくなったり、痛みを感じた場合は直ぐに中止しましょう。

資料提供：NPO法人日本健康運動指導士会

作成協力：東海大学健康学部健康マネジメント学科 教授 有賀誠司

立ってペットボトルをもって肘伸ばし

- ・片手をテーブルについて、もう片方の手にペットボトルを持ちます。下の写真のように背筋を伸ばし、ペットボトルの手を体の横に引き上げてから肘を曲げ伸ばし、戻す動作を繰り返します。
- ・体力や体調に合わせて、8～10回×1～3セットを1～2日空けて週2～3回行いましょう。



留意点

背中や腰が丸まったり、反り過ぎたりしないようにしながら、肘を曲げ伸ばしするときは、出来るだけ肘の位置は動かないよう、3～4秒で曲げ、3～4秒で伸ばし、一定の速度で行います。

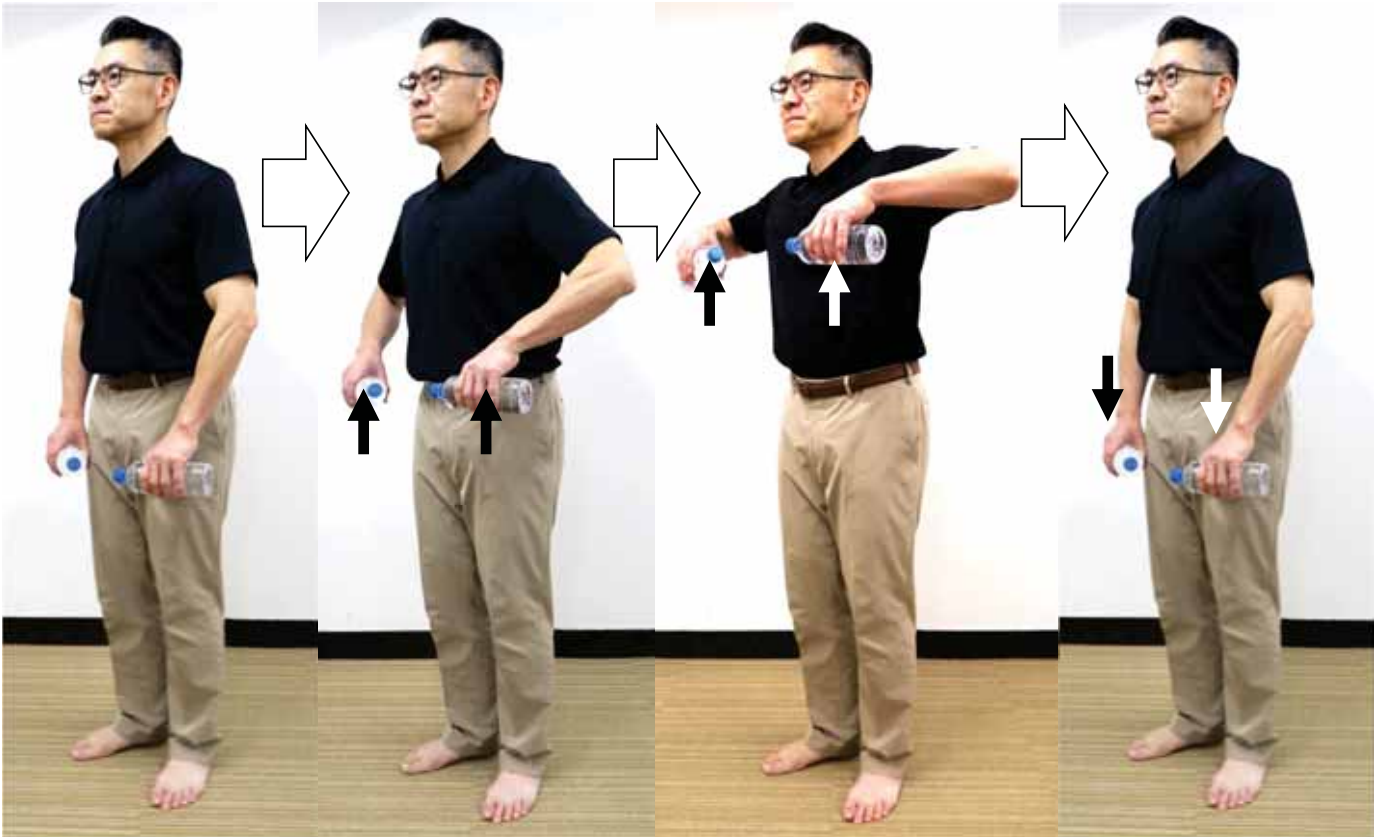
息を止めず、肘を伸ばすときに息を吐き、肘を戻すときに息を吸うように、ゆったりと呼吸しながら、無理のない可動範囲、速度で行い、一定の姿勢が維持できなくなったり、痛みを感じた場合は直ぐに中止しましょう。

資料提供：NPO法人日本健康運動指導士会

作成協力：東海大学健康学部健康マネジメント学科 教授 有賀誠司

立ち姿勢でペットボトルをもって腕の上げ下げ

- ・立ち姿勢でペットボトルを両手に持ち、肘の角度を90度くらいにして、背中が丸まらないようにしながら、写真のように腕を横にあげます。
- ・体力や体調に合わせて、8～10回×1～3セットを1～2日空けて週2～3回行いましょう。



留意点

背中や腰が丸まったり、反り過ぎたりしないようにしながら、息を止めず、腕を上げるときに息を吐き、腕を下ろすときに息を吸うように、ゆったりと呼吸し、3～4秒で上げ3～4秒で下げ、一定の速度で行います。

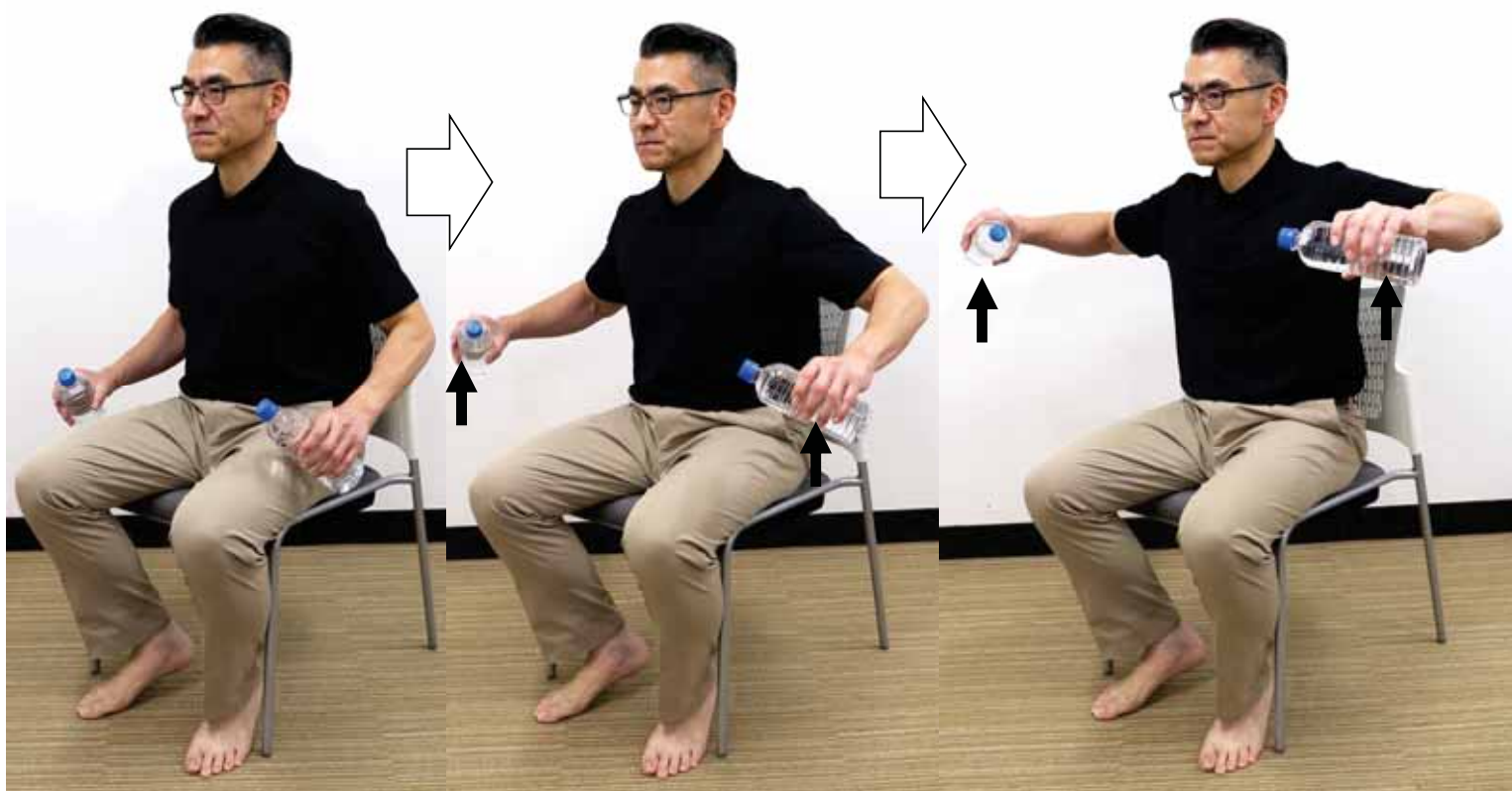
無理のない可動範囲、速度で行い、一定の姿勢が維持できなくなったり、痛みを感じた場合は直ぐに中止しましょう。

資料提供：NPO法人日本健康運動指導士会

作成協力：東海大学健康学部健康マネジメント学科 教授 有賀誠司

椅子に座ってペットボトルをもって腕の上げ下げ

- ・椅子に座ってペットボトルを両手に持ち、背中が丸まらないようにしながら、肩がすくまないよう、ゆっくり肘を張りながら腕を上げて、ゆっくり戻します。
- ・体力や体調に合わせて、8～10回×1～3セットを1～2日空けて週2～3回行いましょう。



留意点

肩をすくめないようにしながら、背中や腰が丸まったり、反ったりしないように行います。

息を止めず、腕を上げるときに息を吐き、腕をおろすときに息を吸うように、ゆったりと呼吸しながら3～4秒で上げ、3～4秒で戻し、一定の速度で行いましょう。

肩に違和感が無ければ、前腕を肩の高さくらいまで上げてみましょう。

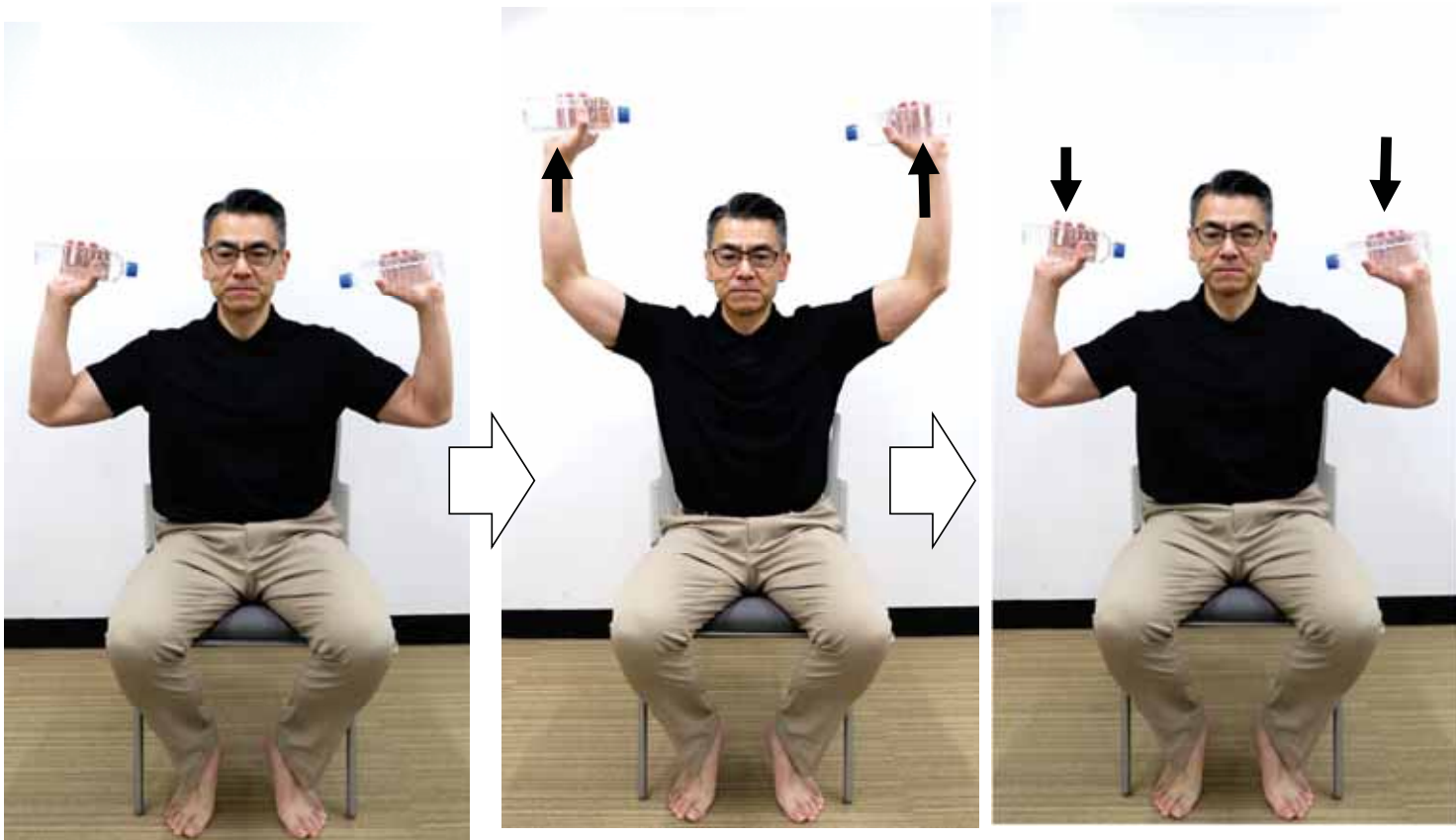
無理のない可動範囲、速度で行い、一定の姿勢が維持できなくなったり、痛みを感じた場合は直ぐに中止しましょう。

資料提供：NPO法人日本健康運動指導士会

作成協力：東海大学健康学部健康マネジメント学科 教授 有賀誠司

椅子に座ってペットボトルを持って腕の押し上げ

- ・椅子に座ってペットボトルを両手に持ち、両方のペットボトルを耳の高さくらいで保持してから、腕を上方向にゆっくり押し上げて、ゆっくり戻します。
- ・体力や体調に合わせて、8～10回×1～3セットを1～2日空けて週2～3回行いましょう。



留意点

背中や腰が丸まったり、反り過ぎたりしないようにしながら、息を止めず、腕を上げるときに息を吐き、腕をおろすときに息を吸うように、ゆったりと呼吸し、3～4秒で上げ、3～4秒で戻し、一定の速度で行いましょう。

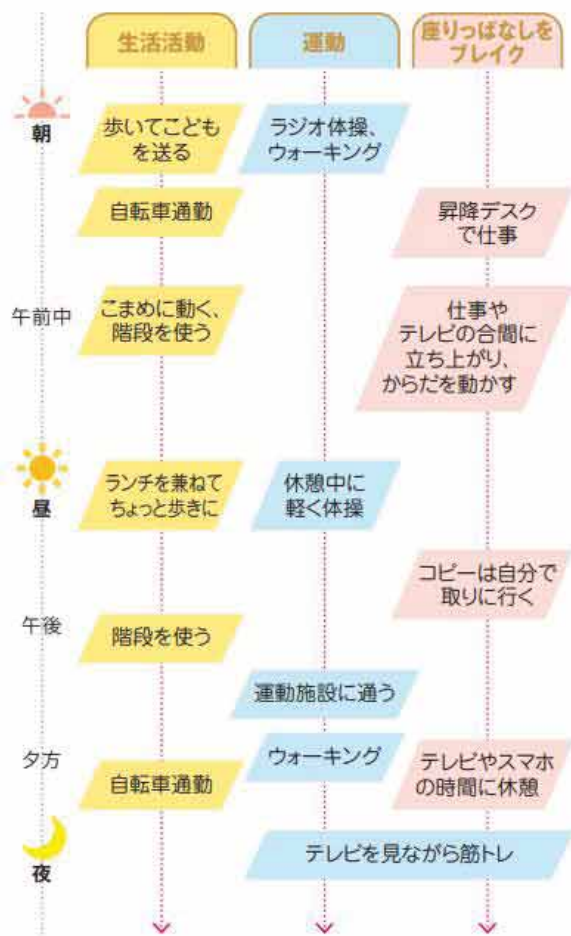
押し上げた時に腕は伸ばし切らずに、肩がすくまない程度まで上げてます。

無理のない可動範囲、速度で行い、一定の姿勢が維持できなくなったり、痛みを感じた場合は直ぐに中止しましょう。

資料提供：NPO法人日本健康運動指導士会

作成協力：東海大学健康学部健康マネジメント学科 教授 有賀誠司

座りっぱなしをやめて+10



安全のために

誤ったやり方でからだを動かすと、思わぬ事故やケガにつながるがあるので、注意が必要です。

- からだを動かす時間や強度は少しずつ増やしていく。
- 体調が悪い時は無理をしない。
- 病気や痛みのある場合は、医師や健康運動指導士などの専門家に相談を。

2025.4

毎日アクティブに暮らすために

プラス・テン こうすれば+10

職場で

- 少しの時間でもからだを動かして、肩こり・腰痛・気分スッキリ!
- からだを動かしたくなる環境と仕組みづくりでプラス・テン!
- 自転車・徒歩通勤でプラス・テン!
- 健診・保健指導をきっかけにプラス・テン!
- デスクワークの時間に、例えば30分ごとに座りっぱなしをブレイク(中断)しよう。
- 昇降デスクを導入して座りすぎを解消!

地域で

- 家の近くに魅力的な公園や運動施設はありませんか?
- 休日には、家族や友人と外出を楽しみましょう。
- 歩いて買い物・送り迎えなどしてプラス・テン!

家庭で

- 自宅の中でもこまめに動いて、プラス・テン!
- 家事も積極的に行って、プラス・テン!
- テレビのCMタイムに立ち上がってストレッチ!
- テレワーク中でも、例えば30分に1回は座りっぱなしをブレイク(中断)しよう!
- 余暇時間で運動にも取り組みましょう。

詳細は「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」へ

成人版

アクティブガイド

—健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023—



座りっぱなしをやめて
プラス・テン
+10で
元気に! 健康に!



座りっぱなしの時間が長くなり過ぎないように、少しでもからだを動かしましょう。
1日合計60分以上を目安に、例えば、今より10分多くからだを動かしましょう(+10: プラス・テン)。

プラス・テン
座りっぱなしをやめて+10 = sw10

個人差等を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組もう！
今よりも少しでも多くからだを動かそう！

プラス・テン
+10から始めて、
1日60分以上を目指そう！

ふだんから元気にからだを動かすことで、脳卒中、心臓病、糖尿病、がん、ロコモ、うつなどの病気のリスクを下げることができます。



座位行動
座りっぱなしの時間が長くなり過ぎないように注意し、座りっぱなしをブレイク（中断）して少しでもからだを動かす。



① 歩こう！ 動こう！

毎日60分以上の身体活動

毎日
8,000歩以上
が目安です



1日60分以上の身体活動（目安は1日8,000歩以上）が推奨されています。

② 運動を取り入れよう！

週60分以上の運動

運動を楽しんで
習慣にしましょう



1週間に60分以上の運動を取り入れるとさらによいです。

③ 筋力を高めよう！

週2~3日の筋トレ

運動の中に
週2~3日の
筋トレを
取り入れよう

けがや体調に
注意して無理を
しないように
しましょう



運動施設での筋力トレーニングや、自宅での自重トレーニング（スクワットなど）はいかがですか。

④ 座りっぱなしを避けよう！

座位行動を減らす

例えば
30分ごとに
座りっぱなしの
状態を
ブレイク（中断）



長時間座りっぱなしにならないように注意し、少しでもからだを動かしましょう。

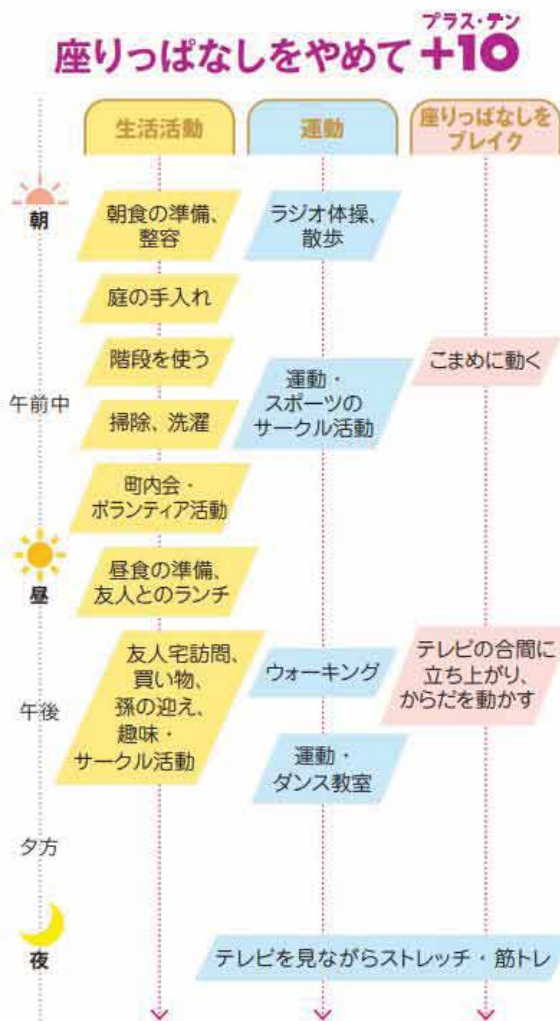
できることから健康づくりを

からだを動かすことを「身体活動」と言います。身体活動には、「運動」と「生活活動」があります。

身体活動	
運動	生活活動

生活活動で健康づくり

運動はできなくても、ふだんの生活で意識してからだを動かせば、立派な健康づくりになります。



安全のために

誤ったやり方でからだを動かすと、思わぬ事故やケガにつながることもあるので、注意が必要です。

- からだを動かす時間や強度は少しずつ増やしていく。
- 体調が悪い時は無理をしない。
- 病気や痛みのある場合は、医師や健康運動指導士などの専門家に相談を。

2025 4

毎日をアクティブに暮らすために
こうすれば**プラス・テン+10**

地域で

- 毎日の買い物や友人に会いに、お出かけしませんか？
- 町内会や地域での活動に積極的に参加しましょう。
- 1日の始まりに散歩やラジオ体操はいかがですか？
- 公園や運動施設で、からだを動かしましょう。

社会参加で

- 社会的な役割やつながりを大切にしましょう。
- 例えば、仕事を続けたりボランティア活動に取り組んではいかがでしょう？
- 趣味やサークル活動に参加しましょう。

家庭で

- テレビやスマホなどで座りっぱなしの時間を、家事や軽い体操に変えてみませんか？
- 家にばかりいると身体活動不足になりがちです。外出する用事を大切にしましょう。

詳細は「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」へ



高齢者版

アクティブガイド


—健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023—



座りっぱなしをやめて
プラス・テン
+10で
元気に! 健康に!



身体活動の目安は毎日40分(6,000歩)以上。
まずは10分から、少しずつ活動量を増やして、
脳卒中、心臓病、糖尿病、がん、転倒・骨折、
ロコモ・寝たきりを予防しましょう。

プラス・テン
座りっぱなしをやめて**+10** = 

個人差等を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組もう！
今よりも少しでも多くからだを動かそう！

プラス・テン
+10から始めて、
1日40分以上を目指そう！

ふだんから元気にからだを動かすことで、脳卒中、
心臓病、糖尿病、がん、ロコモ、うつなどの病気の
リスクを下げることができます。



座位行動
座りっぱなしの時間が
長くなり過ぎないように
注意し、座りっぱなし
をブレイク（中断）
して少しでもからだを
動かす。



できることから健康づくりを

からだを動かすことを「身体活動」と言います。身体活動には、「運動」と「生活活動」があります。

身体活動	
運動	生活活動

生活活動で健康づくり

運動はできなくても、ふだんの生活で意識してからだを動かせば、立派な健康づくりになります。

①歩こう！ 動こう！

毎日40分以上の身体活動

毎日6,000歩以上が目安です

体力は人それぞれ。少しでも、やらないよりはずっとよいことがわかっています

高齢者では毎日40分以上の身体活動（目安は毎日6,000歩以上）が推奨されています。

※体力のある高齢者では成人並みの身体活動（毎日60分以上、8,000歩以上）を行うことで、さらなる健康増進効果が期待できます。

②いろいろな運動を楽しもう！

週3日以上が多要素な運動

ダンス、体操、球技スポーツなど、多様な動きをしましょう

登山やハイキングも楽しい多要素な運動です

バランス、柔軟性、筋力などの複数の体力要素を高めることができる運動が多要素な運動です。

③筋力を高めよう！

週2～3日の筋トレ

けがや体調に注意して無理をしないようにしましょう

庭仕事、重い物を運ぶ、階段を上る、などでも筋力を維持・向上できます



高齢者にとって筋トレは重要です。運動施設での筋トレや自宅器具を使わずに行う自重トレーニング（例：スクワット）はいかがですか。

④座りっぱなしを避けよう！

座位行動を減らす

料理をしたり、掃除をしたり、家事の時間を増やしましょう



テレビなどの前に長時間座りっぱなしにならないように、30分に1回は立ち上がり、からだを動かしましょう。

学校医等向け運動指導のための参考資料

目次

- はじめに
- 資料の紹介
- こどもの健康や運動に関する共通資料

はじめに

・本資料は園医・嘱託医、学校医がこどもの年齢や運動実施状況に応じて、適切な運動指導を行う際の参考として活用できるように、既存の資料を改めて整理しお示しするものです。

・園医・嘱託医、学校医がやりとりする関係者として、「こどもの保護者」と「学校の教員や部活動等の指導者」が主に挙げられることから、保護者や教員・指導者に対してなど、日常診療も含めて多様な場面でご活用いただけるよう整理しました。

・こどもの運動習慣は二極化が進んでおり、比較的座位時間の長いこどもと、部活やスポーツクラブ等で長時間運動をすることどもに分かれることが問題視されています。

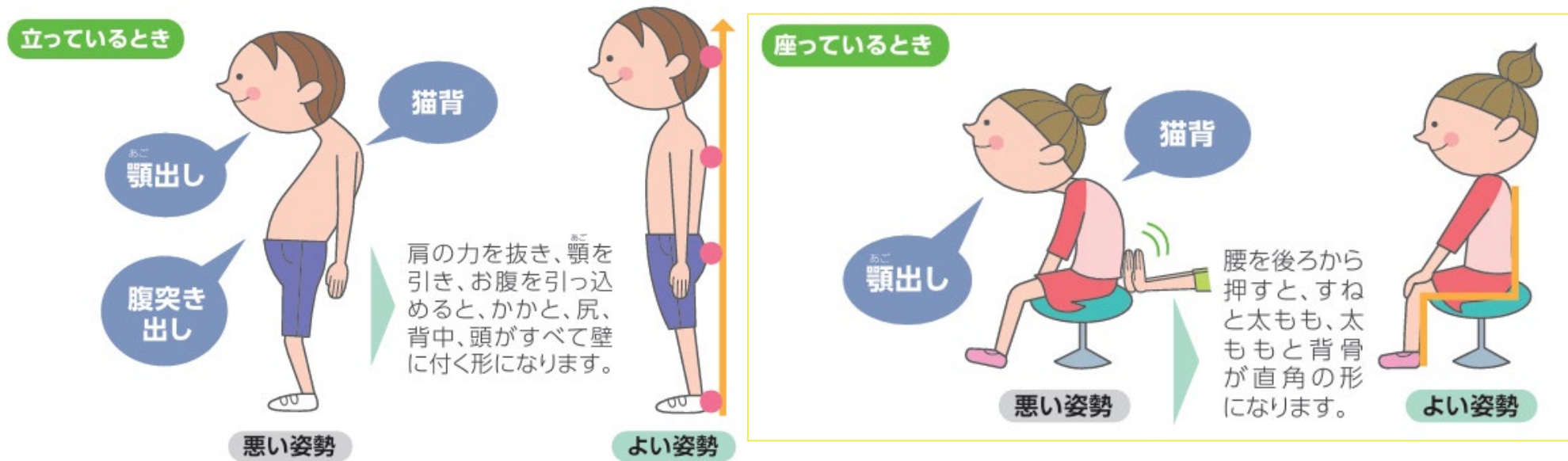
こどもの年齢と運動の実施状況の両方を勘案して、運動指導にお役立ていただけますと幸いです。

資料の紹介

年齢 運動習慣	就学前児童	小学生	中学生
60分／日の運動をしていない子ども 座ってゲームなどの時間が多い子ども	①姿勢の重要性 ②こどもの遊びの現状 ③こどもの健康を育む遊びと環境 ④こどもの身体は遊びでつくる ⑤こどもの遊びを見守り、身体を育てる	①姿勢の重要性 ④こどもの身体は遊びでつくる ⑤こどもの遊びを見守り、身体を育てる ⑥子どもロコモとは？ ⑦こどもの運動器の健康を見るポイント ⑧厚生労働省「アクティブガイド子ども版」	
姿勢や身体を動かすことの重要性			
部活動・スポーツクラブ等での運動実施時間が長い子ども	①姿勢の重要性 ②こどもの遊びの現状 ③こどもの健康を育む遊びと環境 ④こどもの身体は遊びでつくる ⑤こどもの遊びを見守り、身体を育てる	①姿勢の重要性 ④こどもの身体は遊びでつくる ⑤こどもの遊びを見守り、身体を育てる ⑦こどもの運動器の健康を見るポイント	①姿勢の重要性 ⑦こどもの運動器の健康を見るポイント ⑨休むことの重要性 ⑩体づくりのために気を付けたい食習慣
姿勢や身体を動かすこと、それに休養の重要性			

① 姿勢の重要性

スマートフォン、テレビゲーム等の普及による長時間の座位や、偏った姿勢で生活したり運動・スポーツを続けることで、関節や筋肉に負担がかかり運動器機能に異常をきたしたり子どもロコモの状態になったりします。子どもロコモを予防するには、まずは正しい姿勢で生活することが重要です。



② こどもの遊びの現状



「幼児期運動指針」は幼児期に必要な多様な動きの獲得や体力・運動能力の基礎を培うとともに、社会性や創造性などを育むことも目的に策定されました。同指針のガイドブックの中から、特に幼児期の運動課題について説明している第2章をピックアップしてご紹介します。

（１）多様な動きを含む遊びの経験が少なくなっている

こどもの遊びに占める、あまり体を動かさない遊びの割合が増え、反対に活発に体を動かす遊びの割合は減少傾向にあります。幼児期に十分に体を動かさないと、自分の身の安全を守る能力も十分に発達しないおそれがあります。

（２）体を動かして遊ぶ時間や環境が少なくなっている

こどもが身体を動かす時間の目安は「1日60分以上」です。家族の生活リズムを見直したり、週末の過ごし方を工夫して、ちょっとした時間を活かして体を動かしましょう。

③ こどもの健康を育む遊びと環境



「幼児期運動指針ガイドブック」の中から、特に保護者と関連の深い第3章をピックアップしてご紹介します。

(1) 多様な動きが含まれる遊びを取り入れましょう
スポーツだけが「運動」ではありません。大人が子どもと一緒に遊んで、多様な動きが引き出されます。



(2) 楽しく体を動かす時間をつくりましょう
子どもが身体を動かす時間の目安は「1日60分以上」です。家族の生活リズムを見直したり、週末の過ごし方を工夫して、ちょっとした時間を活かして体を動かしましょう。



(3) 安全に楽しく遊ぶことができる場所をつくりましょう
わざわざ遠くに出かけなくても、固定遊具のある公園や走れる場所、階段のある場所、保育園や幼稚園の施設開放などを活用して体を動かすことができます。



④-1 こどもの身体は遊びでつくる



幼児・児童は遊びを通して運動したり体の動かし方を身に着けます。ACP（アクティブチャイルドプログラム）では、遊び方や遊ぶ際に気を付けることなども紹介されています。

ほごしゃ こ
保護者・子どもたちへ



※お家で遊ぶ際の注意点はこちら（必ずご確認ください）

<p>ケンパー</p>	<p>紙鉄砲</p>	<p>からだじゃんけん</p>
<p>新聞じゃんけん</p>	<p>立てるかな</p>	<p>なべなべ そこぬけ</p>

運動遊び

からだじゃんけん

じゃんけん

パー！

グー！

チョキ！

遊び方

- 2〜3人で向き合う。
- 「最初はグー、じゃんけんぽん！」の「ぽん！」で、全員でグー・チョキ・パーのポーズをとる。

工夫してみよう

- 人数を変えて遊んでみよう。
- リーダーを1人決めて、全員で勝ち残り戦にしてみよう。
- 動物のまねなど、ポーズを変えて遊んでみよう。


気をつけること

- 友達とぶつからないように、広がって遊ぼう。
- あと出しはやめよう。

④-2 こどもの身体は遊びでつくる


運動遊びの紹介（「主運動につながる運動遊び」から抜粋）

<https://saas.actibookone.com/content/detail?param=eyJjb250ZW50TnVtIjo1Njc0OTR9&detailFlg=1&pNo=1>

どうが動画で
見てみよう!


陸上運動 (走・ハードル)

ねことねずみ



遊び方

- ① ねこチームとねずみチームに分かれ、ライン上で向かい合って立つ。
- ② リーダーが、「ね・ね・ね・ねずみ」と指示したら、ねずみチームがねこチームを追いかける。
ねこチームはタッチされないように後ろのラインまで逃げる。
「ね・ね・ね・ねこ」という指示の場合は、ねこチームがねずみチームを追いかけ、ねずみチームは後ろのラインまで逃げる。

安全のために

- タッチする時に、相手を強く押さないようにしましょう。
- 隣の人とぶつからないように間隔をあけて、逃げる時はまっすぐ逃げよう。

アレンジ

- スタート時の、相手との距離を変えてみよう。
- スタート時の姿勢を変えてみよう（座って、四つん這い、うつ伏せ、など）。
- 「ねんど」など、「ねこ」「ねずみ」以外の指示が出た場合は、真上にジャンプするなど動きを加えてみよう。

主運動とのつながり

- 追う、追われる楽しさを感じながら静止した状態から素早く走り始めるために、スタート時に重心が低くなる、走る姿勢が前傾姿勢になるなど、速く走り始めるための動きを身につけることができる。

どうが動画で
見てみよう!


陸上運動 (跳)

リズムで縄跳び



遊び方

- 音楽をかけて、リズムに合わせて、いろいろな跳び方で縄跳びをする。

安全のために

- まわりの人とぶつからないように、気をつけて遊ぼう。
- 音楽を変えて、違うリズムに合わせて跳んでみよう。

アレンジ

- 2人で向かい合って1本の縄を跳んだり、2人で2本の縄を跳んだりして遊んでみよう。

主運動とのつながり

- リズム感覚が身につく、様々な曲調に合わせて動く経験ができる。

④-3 こどもの身体は遊びでつくる

運動遊びの紹介（「主運動につながる運動遊び」から抜粋）

<https://saas.actibookone.com/content/detail?param=eyJjb250ZW50TnVtIjo1Njc0OTR9&detailFlg=1&pNo=1>

きがいりょうどう
器械運動（マット、鉄棒）

てつぼう
鉄棒

どうが
動画で
見てみよう！



○○じゃんけん

遊び方

- 2人組になって、いろいろな体勢でじゃんけんをする。
- 腕立て伏せじゃんけん**
じゃんけんをして、負けた人は腕立て伏せをしたり、つま先を中心に一周回ったりする。ハイブリックの姿勢を保ち続けた人が勝ち。
- コウモリじゃんけん**
鉄棒に足をかけて、逆さになってじゃんけんをする。コウモリの姿勢を保ち続けた人が勝ち。
- 肋木じゃんけん**
肋木に足をかけて、じゃんけんが勝ったら2段ずつ足を上げていく。先に逆さ姿勢をつくった人が勝ち。

安全のために

- 腕立て伏せじゃんけんが腕がつかれる場合は、休憩しながら遊ぼう。
- コウモリじゃんけん、肋木じゃんけんでは、マットを敷いて遊ぼう。

アレンジ

- 肋木じゃんけんでは、じゃんけんに負けた人がマットの上で前転するルールで遊んでみよう。

主運動とのつながり

- 腕立て伏せじゃんけんと肋木じゃんけんは、からだを腕で支える感覚を養うことができる。
- コウモリじゃんけんと肋木じゃんけんは、逆さ感覚を養うことができる。

きがいりょうどう と ほこ
器械運動（跳び箱）

また わ
またわ

どうが
動画で
見てみよう！



股割りじゃんけん

遊び方

- 1 2人組になって向かい合って立ち、じゃんけんをする。
- 2 負けた人は靴の横幅ほどだけ、両足を左右に開く。
- 3 じゃんけんを続けて、負けた人は両足を左右に開く。
- 4 立っていらなくなったら負け。

安全のために

- 立っていらなくなったり、後ろに倒れることがあるので、まわりの人や壁などの間隔をあけて遊ぼう。

アレンジ

- 両足を縦に広げることにして遊んでみよう。
- 両足を開く幅を広くして遊んでみよう。

主運動とのつながり

- 股を開くことで股関節の可動域が広がる。開脚跳びの脚を開く動作を経験できる。

⑤ こどもの遊びを見守り、身体を育てる



アクティブチャイルドプログラムは、幼児・児童が楽しみながら基礎的な体の動かし方を身につけるために、指導のノウハウや動作の発達段階の特徴、具体的な遊びを紹介しています。

指導者の方へ



基礎的動きを身につける

- ▶ なぜ「動き」が大切か
- ▶ 「動き」を評価する方法
- ▶ 走動作（50m走）の観察評価
- ▶ 跳動作（立ち幅跳び）の観察評価
- ▶ 投動作（ボール投げ）の観察評価
- ▶ 動作の発達段階の特徴
- ▶ こんな運動できるかな？
- ▶ 投げる動きにつながる運動遊び

指導法・指導技術

- ▶ 指導のノウハウ
- ▶ 安全管理上の配慮事項
- ▶ 指導者と保護者のためのチェックリスト
- ▶ より効果的な指導法を求めて

学級通信

- ▶ 学級通信のPDF・画像ダウンロード
- ▶ オリジナルの学級通信を作成する

⑥ こどもの運動器機能の評価1 「子どもロコモ」とは？



こどもの運動器機能が低下する「子どもロコモ」が増加しています。転びやすい、転んだときに手が出ずに顔面から倒れてしまう、まっすぐ走れない…など生活に支障が出るこどもも少なくありません。こどもがデジタル機器に囲まれ、座位時間が長くなりがちな現代社会においては小児期からの観察が大切です。



5つ全部できればセーフ！

1つでもできないものがあつたら、子どもロコモに該当するかもしれません。



① 体のバランス

両手を広げて、片足で立ってみましょう。ふらふらせずに5秒以上できますか？左右両方やってみましょう。



② 下半身の柔軟性

しゃがんでみましょう。足の裏を床につけて、後ろに倒れないでしゃがめますか？



③ 上半身の柔軟性

両手をまっすぐ上に上げてみましょう。垂直に上げることができますか？



④ 肩甲骨と股関節*の柔軟性

膝を伸ばしたまま、指が楽に床につきますか？

*足の付け根にある関節



⑤ 上半身の動き

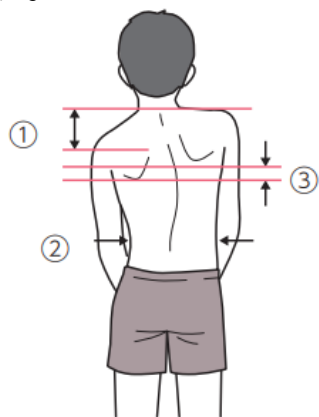
じゃんけんのグーを作りながらひじを引き、パーにしながら腕を前に出します。スムーズにできますか？パーのとき、手首と指がしっかり反っていますか？

⑦ こどもの運動器機能の評価2

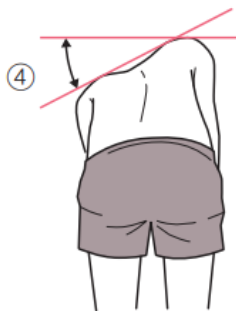
- こどもの運動器の健康を見るポイント



こどもが学校生活を不自由なく送るためには、学校での健康診断と家庭での健康観察が欠かせません。「児童生徒等の健康診断マニュアル」には運動器の健康状態をみる方法や留意事項についても記載されています。



①肩の高さ
②ウエストライン (脇線)
③肩甲骨の位置



④肋骨隆起



両腕を伸ばすと、片方だけまっすぐ伸びない。



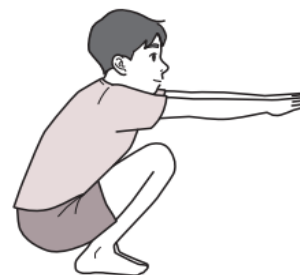
片脚立ちすると、ふらつく (左右ともにチェック)。



屈曲時の痛み



伸展時の痛み



ふらつく。後ろに転ぶ。しゃがむと痛みがある。

⑧-1 アクティブガイドこども版



厚生労働省がこどもの身体活動量を増やし運動習慣を確立するための指針として作成した資料です。

学校で

- 休み時間は教室で座っているよりも、校庭や体育館ですごしましょう。
- 徒歩・自転車での通学も立派な身体活動です。
- 放課後、校庭開放を利用するのもよいでしょう。

地域で

- 家の近くに魅力的な公園や運動施設はありませんか？
- 地域のスポーツ組織に参加するのもよいでしょう。
- 習い事や学習塾、図書館などで座りっぱなしになっていませんか？

家庭で

- 帰宅後、外でからだを動かす遊びを取り入れましょう。
- お休みの日は家族で外出を楽しむこともよいでしょう。
- 余暇の時間にテレビやゲーム、スマートフォン利用などで座りっぱなしにならないようにしましょう。

安全のために

誤ったやり方でからだを動かすと思わぬ事故やケガにつながることもあるので、注意が必要です。

- ✓ ボールを投げる・蹴る、跳ぶなど同じ動きを多くし過ぎず、さまざまな動作で、全身を使える運動や動きをすることが望ましい。
- ✓ からだを動かす時間は少しずつ増やしていく。
- ✓ 体調が悪い時には無理をしない。

詳細は「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」へ
巻末資料-63-

⑧-2 アクティブガイドこども版



プラス・テン +10から始めて、 1日60分以上を目指そう!

WHO（世界保健機関）は1日60分以上、元気にからだを動かすことを推奨しています。からだを強くする身体活動を行うこと、座りっぱなしの時間が長くなり過ぎないようにすることも大切です。まずは、今よりも少しでも多くからだを動かすことから取り組みましょう。



座位行動
座りっぱなしの時間、特に余暇のスクリーンタイムが長くなり過ぎないように注意し、座りっぱなしをブレイク（中断）して少しでもからだを動かす。



できることから健康づくりを

からだを動かすことを「身体活動」と言います。身体活動には、「運動」と「生活活動」があります。



運動をできない日でも、生活の中で元気にからだを動かせば、立派な健康づくりになります。

個人差等を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組もう！
今よりも少しでも多くからだを動かそう！

①元気に活動的に！

1日60分以上の身体活動

プラス・テン・スイッチ・テンなど「今よりも少しでも多く体を動かす」ことを推奨しています。

③座りっぱなしを避ける！

余暇のスクリーンタイムを減らす



座りっぱなしの時間、特に余暇のスクリーンタイムを減らすことを推奨します。

心肺機能や体力の低下、
心の健康の不良を防ぎます。

②からだを強くする！

週3日以上
高強度の有酸素性身体活動

がけっこや
走ごっこのように
呼吸がかなり乱れる
強さで動く活動
のことです



高強度の有酸素性身体活動を少なくとも週3日は取り入れることを推奨します。

週3日以上
筋肉・骨を強化する身体活動

ジャンプなど
筋肉への負担が
比較的大きい
動きを伴う
活動のことです



筋肉・骨を強化する身体活動を少なくとも週3日は取り入れることを推奨します。

心肺機能や筋力の向上、
心の健康増進につながります。

⑨-1 休むことの重要性

疲労や障害等によって休養をとることに抵抗を感じたり、十分な休養をとることが難しい状況が続くと、オーバートレーニングによってより深刻な怪我を招いたり、スポーツ復帰が難しくなる場合があります。

休むことは決して悪いことや成長を遅らせることではありません。戦略的に休養をとること・治療に専念することをAlternative pathwayといい、十分に休養やリハビリ期間をとることでより早いスポーツ復帰が可能となり得ます。



⑨-2 休むことの重要性

学童部の運動量（投球数制限）について

学童部の投球数制限について 改定内容

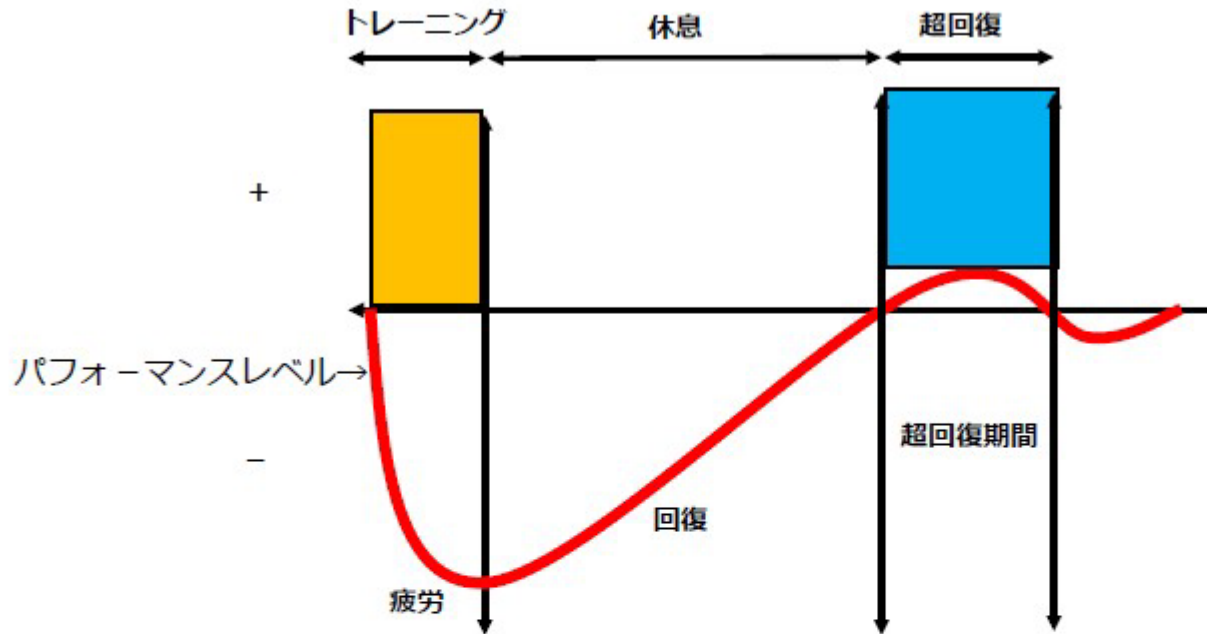
導入時期：2026年シーズンより導入する

■競技者必携

競技に関する連盟 特別規則	現行	改定案
《学童部(女子共)》 7 学童部の投球数 制限について	【学童部(女子共)】 ① 1試合かつ1日の投球数は70球以内。なお、4年生以下が投手として出場した場合の投球数制限は学年で判断する。 (4年生以下は60球以内) ② 特別継続試合で投球できる球数は、もとの試合で投じた球数を引き継ぎ、残りの球数だけとする。 ③ 特別継続試合に勝利したチームの投手は、同日に行われる試合において1日の投球数制限を超えない範囲で登板できる。	【学童部(女子共)】 ① 1試合かつ1日の投球数は70球以内。なお、4年生以下が投手として出場した場合の投球数制限は学年で判断する。 (4年生以下は60球以内) ② 特別継続試合で投球できる球数は、もとの試合で投じた球数を引き継ぎ、残りの球数だけとする。 ③ 特別継続試合に勝利したチームの投手は、同日に行われる試合において1日の投球数制限を超えない範囲で登板できる。 ④ 1週間210球以内(4年生以下は180球以内)

⑨-3 休むことの重要性

休むことも発達に必要!!疲労と休養の関係【超回復モデル】



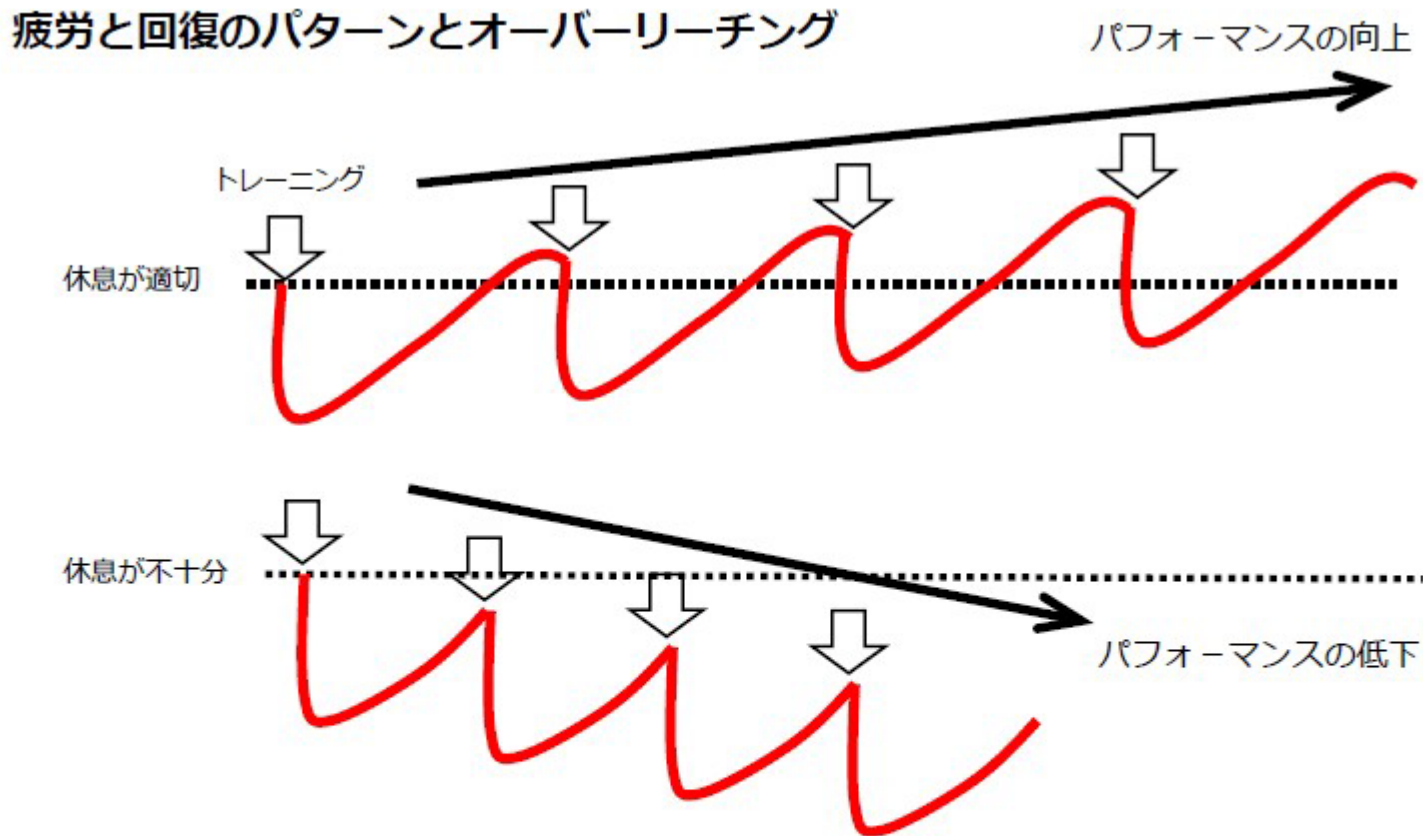
運動やトレーニングによる疲労後、適切な休息期間を置くことによる回復モデル

・トレーニングの実施後には、疲労やエネルギーの消耗などの影響によって、パフォーマンスが一時的に低下します。しかし、その後一定期間の休息をとることによって、パフォーマンスは元に回復するとともに、開始時の水準を超えて、より良好な状態へと向上する現象が起こることがあります。このような概念を「超回復理論」と呼んでいます。

- ・運動後48～72時間（2～3日間の休養）で超回復が起こると考えられています。
- ・運動やスポーツのパフォーマンスを疲労と回復の関係から把握しようとするものです。
- ・運動後に適切な期間の休養する事で超回復が起こり、それを繰り返すことによって筋力が強くなって行きます。

⑨-4 休むことの重要性

疲労と回復のパターンとオーバーリーチング



疲労と回復のパターンとオーバーリーチング

- ・トレーニングの強度・量・頻度が適切であれば、パフォーマンスの向上が期待されます（上のパターン）。
- ・トレーニングの強度が高過ぎた場合や量および頻度が多い場合には、パフォーマンスが低下する可能性があります（下のパターン）。
- ・オーバーリーチング：短期間に強度・量・頻度の高いトレーニングを実施してパフォーマンスが一時的に低下した状態。これを続けると慢性的にパフォーマンスが低下した「オーバートレーニング」の状態となります。
- ・オーバーリーチングの後、計画的に適切な回復期間を設けることで超回復につながる可能性もあります。

⑩ 体づくりのために気を付けたい食習慣



運動をするにあたっては、正しい食習慣を守ることも大切です。ハイパフォーマンススポーツセンターは以下の4項目の食習慣を推奨しています。

CHECK① 欠食をしない

一般の人よりも多くのエネルギー量を必要とするアスリートが欠食すると、その分栄養素が不足する可能性があります。

CHECK② 好き嫌いをしない

アレルギーがある食品以外は、いろいろな食品をとるようにしましょう。

CHECK③ 「基本的な食事の形」をそろえる

主食・主菜・副菜・乳製品等・果物等

CHECK④ トレーニングスケジュールにあわせて 食事時間と内容を考える

こどもの健康や運動に関する共通資料

こどもの一日の運動量の目安や、学校で行われる健康診断や運動器検診について知ることができます。

- アクティブガイドこども版（厚生労働省）
<https://www.mhlw.go.jp/content/001361392.pdf>
- 児童生徒等の健康診断マニュアル（日本学校保健会）
https://www.gakkohoken.jp/book/ebook/ebook_H270030/index_h5.html#1
- 運動器検診と子どもロコモ（全国ストップ・ザ・ロコモ協議会）
https://sloc.or.jp/?page_id=151
- アクティブ・チャイルド・プログラム（JSPO）
<https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/acp/>

厚生労働省

健康・生活衛生局 健康課長 丹藤 昌治 殿

要 望 書

日本医師会

常任理事 長島 公之

(公印省略)

近年、地球温暖化の進行により、我が国の夏季は猛暑が常態化しており、児童生徒の教育活動及び身体活動の安全確保が大きな課題となっています。この状況は単なる季節的な問題ではなく、教育と健康の双方に深く関わる公共的課題であります。

特に学校教育における体育活動は、体力向上のみならず、メンタルヘルスや社会性育成にも不可欠なものであり、運動機会の喪失は発育発達に長期的な影響を及ぼす可能性があります。コロナ禍における運動量低下、体力低下、肥満増加、視力低下、社会性の低下、メンタル不調の増加などの影響は明らかとなっていますが、猛暑が毎年発生することにより、同様あるいはそれを上回る影響が恒常的に起こり得ます。

つきましては、こどもたちが安全に体を動かし、健やかに成長できる教育環境を構築していただきますよう、以下の通り要望いたします。

記

1. こどもの運動・スポーツの機会の確保

夏の猛暑や冬の積雪、梅雨の時期など幅広い気候環境の中で、こどもの身体活動機会を地域差なく確保するために、具体的な対策をご検討いただきますようお願いいたします。

2. こどもが運動・スポーツを行う際の安全性の確保

上記と共に、こどもが運動・スポーツを行う際における安全性の確保についても、体育館の空調設備の整備や、空き教室等を活用した安全な室内運動の推進等、具体的な対策をご検討いただきますようお願いいたします。

以上

令和 8 年 2 月 17 日

スポーツ庁

健康スポーツ課長 中村 宇一 殿

要 望 書

日本医師会

常任理事 長島 公之

(公印省略)

近年、地球温暖化の進行により、我が国の夏季は猛暑が常態化しており、児童生徒の教育活動及び身体活動の安全確保が大きな課題となっています。この状況は単なる季節的な問題ではなく、教育と健康の双方に深く関わる公共的課題であります。

特に学校教育における体育活動は、体力向上のみならず、メンタルヘルスや社会性育成にも不可欠なものであり、運動機会の喪失は発育発達に長期的な影響を及ぼす可能性があります。コロナ禍における運動量低下、体力低下、肥満増加、視力低下、社会性の低下、メンタル不調の増加などの影響は明らかとなっていますが、猛暑が毎年発生することにより、同様あるいはそれを上回る影響が恒常的に起こり得ます。

つきましては、こどもたちが安全に体を動かし、健やかに成長できる教育環境を構築していただきますよう、以下の通り要望いたします。

記

1. こどもの運動・スポーツの機会の確保
夏の猛暑や冬の積雪、梅雨の時期など幅広い気候環境の中で、こどもの身体活動機会を地域差なく確保するために、具体的な対策をご検討いただきますようお願いいたします。
2. こどもが運動・スポーツを行う際の安全性の確保
上記と共に、こどもが運動・スポーツを行う際における安全性の確保についても、体育館の空調設備の整備や、空き教室等を活用した安全な室内運動の推進等、具体的な対策をご検討いただきますようお願いいたします。

以上

産業医のための運動指導ガイド — 中小企業向け実践資料 —

目次

1. はじめに

2. 個人へアプローチする際に活用できる資料

①～④今よりも活動的に／⑤⑥疲れと不調を解消（局所的な筋疲労の改善解消）／

⑦～⑨腰痛予防／⑩～⑬転倒予防・高齢者へのおすすめ運動

3. 職場（組織）での取組事例

参考資料 1 身体活動・運動を安全に行うためのポイント

参考資料 2 運動禁忌の判断について（1）

参考資料 3 職域で運動をすすめる前の確認事項（補足）

参考資料 4 運動禁忌の判断について（2）

参考資料 5 エイジアクション100（改訂版）

参考資料 6 慢性疾患を有する人のための身体活動・運動の進め方

1. はじめに

本資料は、特に中小企業を担当する産業医が、従業員の健康状態や目的に応じて適切な運動指導を行うための参考として、既存の資料を整理し、お示しするものです。資料の選定に当たっては、日本医師会、厚生労働省、スポーツ庁、医科学系の学術組織など、公的組織や学術組織が公表したわかりやすいものを中心としました。

中小企業では、限られた人員で業務を担うため、一人一人の健康状態が職場全体の生産性や安全性に直結します。一方、健康管理部門の機能が十分でないことも多く、従業員自身が健康行動を継続的に実践しにくいということも推察されます。また、業務内容・勤務形態・年齢層によって健康課題は多様化しており、画一的な対策や指導では対応しきれないことも問題視されています。

産業医が運動をすすめる意義は、これらの個別性の高い問題に対し、適切な運動をすすめることで体力の向上や姿勢保持力向上、疲労軽減、睡眠改善など多面的な効果をもたらす、身体をより良い状態にし、就労継続を支える点にあります。適切な運動は従業員の健康と職場の生産性維持に寄与することが期待できます。

本資料を産業医の適切な運動指導の参考として役立てていただければ幸いです。

2. 個人へアプローチする際に活用できる資料

職種によって、身体活動の特性や生じやすい健康問題は異なります。本資料では、次の4つの対象者に活用いただくことを想定して資料を紹介します。

- 座位中心（デスクワーク）の方
- 立ち仕事中心、軽作業だが同一動作の反復が多い仕事の方
- 重筋労働・肉体労働の方
- 高年齢労働者

なお、安全に運動をすすめるために「参考資料1～4」、高齢者の転倒リスクを確認するために「参考資料5」を事前に参照いただくことをお勧めします。

また、慢性疾患を有する方（生活習慣病予防）に関しては、「参考資料6」及び別途「生活習慣病管理料療養計画書作成補助資料」を参照ください。

職種の特徴から予想される運動目的

	座位中心 (デスクワーク)	立ち仕事中心、軽作業だが 同一動作の反復が多い仕事	重筋労働・肉体労働	高齢労働者
代表的職業	事務、研究、コールセンター、SE、管理職、在宅勤務など	販売、接客、調理、薬剤師、保育、製造ライン、食品加工、検品など	建設、物流、介護職など	清掃、介護、製造、販売など全般
身体活動の特性や特徴	<ul style="list-style-type: none"> ● 長時間同じ姿勢（座位） ● 歩行・移動が極端に少ない ● エネルギー消費が少ない ● 上肢の単調作業が多い 	<ul style="list-style-type: none"> ● 長時間の立位保持 ● 姿勢が固定化される ● 局所的に筋負荷がかかる ● 細かい移動が多い 	<ul style="list-style-type: none"> ● 重量物の挙上、運搬作業 ● 繰り返しの中腰姿勢や捻り動作が多い ● 高強度の不規則な身体負荷がある 	<ul style="list-style-type: none"> ● 筋力やバランス力等の体力低下に対して作業負荷が相対的に大きい ● 疲労回復しにくい ● 慢性疾患が多い
想定される主な健康リスク	<ul style="list-style-type: none"> ● 生活習慣病（肥満症、高血圧、2型糖尿病、脂質異常症、心血管疾患） ● 死亡率の増加 ● 肩こり・腰痛 ● 眼精疲労、頭痛 ● 下肢静脈血栓症（エコノミークラス症候群等） 	<ul style="list-style-type: none"> ● 下肢疲労、膝関節痛 ● 下肢のむくみ、下肢静脈瘤 ● 腰痛 ● 反復性腱障害（手首、肘、肩） 	<ul style="list-style-type: none"> ● 急性・慢性の腰痛 ● 関節負荷による変性（膝・股関節） ● 過負荷による疲労性障害慢性疲労 ● 環境により熱中症や心血管疾患 	<ul style="list-style-type: none"> ● 転倒・外傷 ● 慢性膝痛・腰痛の悪化 ● 回復遅延 ● 心血管疾患（急な負荷）
運動禁忌 (参考資料2・4)	● 疾患に伴う条件	● 運動で悪化する運動器疾患	● 急性の状況にはまずその治療	● 急性の状況にはまずその治療



運動目的の例	今よりも活動的に (座りすぎ防止)	疲れと不調を解消 (局所的な筋疲労の改善解消)	腰痛予防	転倒予防・ 高齢者へのおすすめ運動
--------	----------------------	----------------------------	------	----------------------

運動目的別に活用できる資料一覧

主な職種 (前頁参照)	座位中心 (デスクワーク)	立ち仕事中心、軽作業だが 同一動作の反復が多い仕事	重筋労働・肉体労働	高齢労働者
運動目的	今よりも活動的に (座りすぎ防止)	疲れと不調を解消 (局所的な筋疲労の改善解消)	腰痛予防	転倒予防・ 高齢者へのおすすめ運動
紹介資料	<ul style="list-style-type: none"> ① アクティブガイド (成人版) ② -1 目的を持った 運動・スポーツ (4つの要素) ② -2 目的を持った 運動・スポーツ (具体的な運動実施例) ③ 休憩時間に出来る エクササイズ ④ 成人を対象にした 運動プログラム 	<ul style="list-style-type: none"> ⑤ 休憩時間や自宅で できるエクササイズ ⑥ 健康運動指導士等による 体操・コンディショニング動画 	<ul style="list-style-type: none"> ⑦ 美しい姿勢で 持ち上げよう ⑧ 腰痛の人を対象 にした運動プログラム ⑨ 運送業務で働く人の ための腰痛予防 エクササイズ 	<ul style="list-style-type: none"> ⑩ 転倒予防体操 (動画) ⑪ ロコトレ ⑫ アクティブガイド (高齢者) ⑬ 貯筋運動
運動をすす める前に 補足資料	<ul style="list-style-type: none"> 参考資料 1 身体活動・運動を安全に行うためのポイント 参考資料 2 運動禁忌の判断について (1) 参考資料 3 職域で運動をすすめる前の確認事項 (補足) 参考資料 4 運動禁忌の判断について (2) 参考資料 5 エイジアクション100 (改訂版) 参考資料 6 慢性疾患を有する人のための身体活動・運動の進め方 			



ここからダウンロードして印刷すれば、患者さんにお渡しできます。

個人差等を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組もう！
今よりも少しでも多くからだを動かそう！

成人版
アクティブガイド
—健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023—



座りっぱなしをやめて
プラス・テン +10で
元気に！健康に！



座りっぱなしの時間が長くなり過ぎないように、少しでもからだを動かしましょう。
1日合計60分以上を目安に、例えば、今より10分多くからだを動かしましょう(+10：プラス・テン)。



毎日アクティブに暮らすために
こうすれば+10

職場で

- 少しの時間でもからだを動かして、肩こり・腰痛：気分スッキリ！
- からだを動かしたくなる環境と仕組みづくりでプラス・テン！
- 自転車・徒歩通勤でプラス・テン！
- 健診・保健指導をきっかけにプラス・テン！
- デスクワークの時間に、例えば30分ごとに座りっぱなしをブレイク(中断)しよう。
- 昇降デスクを導入して座りすぎを解消！

地域で

- 家の近くに魅力的な公園や運動施設はありませんか？
- 休日には、家族や友人と外出を楽しみましょう。
- 歩いて買い物・送り迎えなどしてプラス・テン！

家庭で

- 自宅の中でもこまめに動いて、プラス・テン！
- 家事も積極的に行って、プラス・テン！
- テレビのCMタイムに立ち上がってストレッチ！
- テレワーク中でも、例えば30分に1回は座りっぱなしをブレイク(中断)しよう！
- 余暇時間で運動にも取り組みましょう。

詳細は「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」へ

①歩こう！動こう！
毎日60分以上の身体活動

毎日8,000歩以上が目安です

1日60分以上の身体活動（目安は1日8,000歩以上）が推奨されています。

②運動を取り入れよう！
週60分以上の運動

運動を楽しんで習慣にしましょう

1週間に60分以上の運動を取り入れるとさらによいです。

③筋力を高めよう！
週2～3日の筋トレ

運動中に週2～3日の筋トレを取り入れよう

けがや体調に注意して無理をしないようにしましょう

運動施設での筋力トレーニングや、自宅での自重トレーニング（スクワットなど）はいいがです。

④座りっぱなしを避けよう！
座位行動を減らす

例えば30分ごとに座りっぱなしの状態をブレイク(中断)

長時間座りっぱなしにならないように注意し、少しでもからだを動かしましょう。

その方にあったメッセージに○をつけたり、追記したりして、お渡しするといいいでしょう。

A4サイズを三つ折り

②-1 【今よりも活動的に】 目的を持った運動・スポーツ（4つの要素）

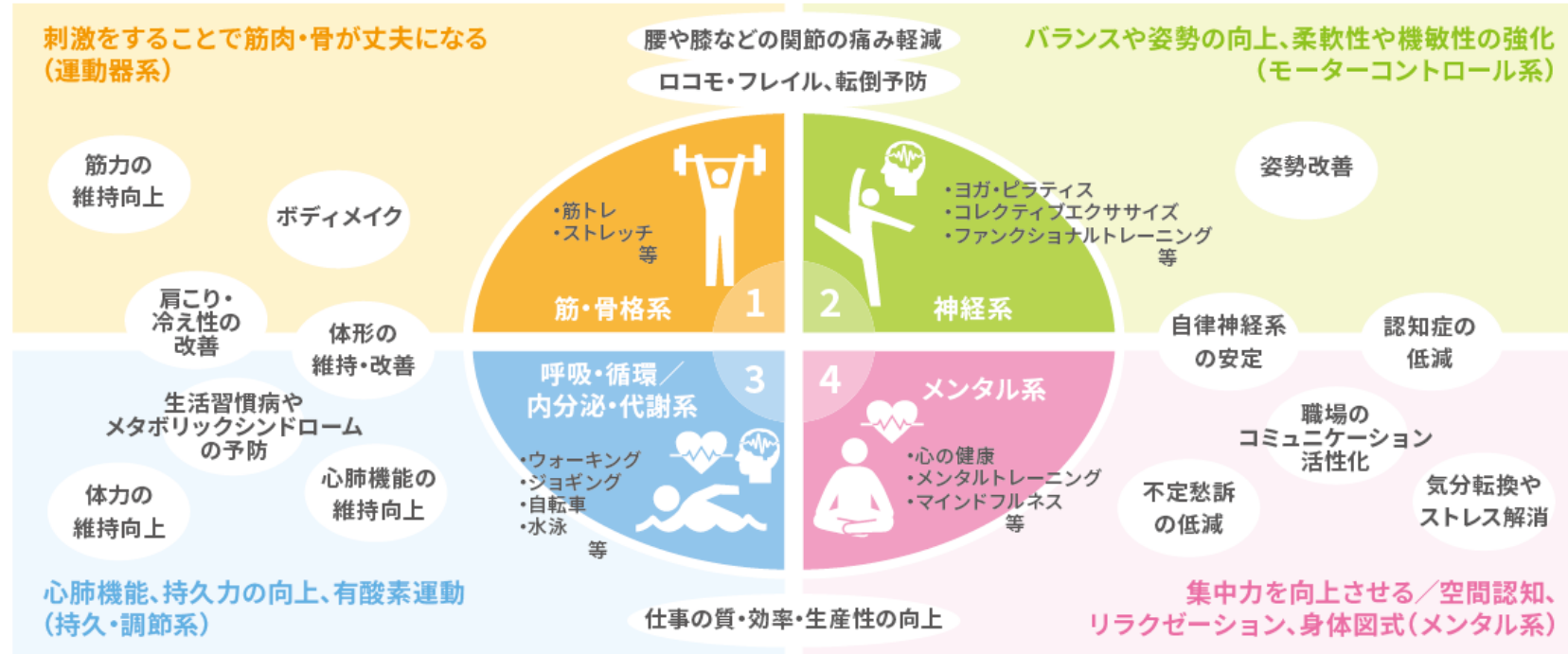


スポーツは、**体を動かすという人間の本源的な欲求にこたえる**ものであり、**スポーツを支える土台としてのコンディショニング**※や、その方法としての**多様な目的を持った運動**（エクササイズ・トレーニング）とともに**人間の潜在的な身体能力を開拓する**ものと捉えることができます。
 ※最高の能力を発揮出来るように精神面・肉体面・健康面等から心身の機能を調整すること。

4つの要素とは

運動・スポーツに関係する**4つの要素（筋・骨格系、神経系、呼吸・循環／内分泌・代謝系、メンタル系）**に焦点を当て、**目的を明確化して運動・スポーツ**を実施。心身に多様な変化を与えられ、得られる効果や適応性を高めることができます。

4つの要素と運動・スポーツの実施によって得られる主な効果（イメージ）



②-2 【今よりも活動的に】目的を持った運動・スポーツ（具体的な運動実施例）



筋・骨格系

筋肉や骨が丈夫になる筋力トレーニングや可動性や可動域が向上するようなストレッチ等



<両脚スクワット>

- ①両足を肩幅と同じ幅開いて立つ
- ②つま先と膝を同じ方向に向ける
- ③背筋を伸ばした状態で、お尻を後ろに突き出すように、膝と股関節を曲げて、上半身を倒す

※膝だけでなく股関節を使って曲げないと膝を痛める可能性があります。また、膝が内側に入らないようにし、太ももの前だけでなく裏やお尻に自分の体重を感じる等、正しいフォームを意識して実施しましょう。

下肢筋力の向上、足・股関節の可動性の向上等の効果

神経系

体の安定性を保つためのモーターコントロール系の運動や安定した動きを実現する体幹運動等



<開眼での片脚立ち>

- ①手を腰につけ、直立する
 - ②片脚で立ち、直立姿勢を維持しながら、もう片方の脚の膝を上げる
 - ③軸足を動かさず、30秒キープする
- ※周囲の状況や必要に応じて補助する等、転倒や怪我に気を付けて行いましょう。
※閉眼での片脚立ちや、挙げている膝の確度を90度に近づける等で、より効果が増します。

体幹、姿勢制御能力の向上、姿勢改善等の効果

呼吸・循環/内分泌・代謝系

20～30分程度の継続した全身運動やジョギング等の有酸素運動



<ウォーキング等>

- ①ウォーキングの機会・量を増やす(階段昇降や一駅歩く、コピー機の前での足踏みを推奨等)
- ②慣れてきたら時間やペースを増やす(歩く時間と距離を長くする、早歩き・ジョギング・ランニングとペースを速める、軽めのスクワットを多くする等)

下肢筋力の持久性、心肺機能の維持向上

メンタル系

リラクゼーション効果をもたらす運動や集中力を高めるような呼吸法を用いた運動、身体図式等



<企業内でのレクリエーション>

- ①リラックスして、楽しく参加出来る運動を選びましょう
- ②チーム対抗等、コミュニケーションを積極的に取れるような工夫を行いましょう

リラクゼーション、社内コミュニケーション活性化等

※いずれの運動においても安全な環境や方法で実施する等、怪我等には十分気を付けてください。

※1つの運動において、複数要素を持ち合わせることや実施方法の工夫で別の要素を持たせることが出来ます。

巻末資料-80-

③【今よりも活動的に】休憩時間に出来るエクササイズ(座り仕事中にも)



ここからダウンロードして印刷すれば、患者さんにお渡しできます。

① 座位姿勢を整えるエクササイズ

01 背もたれのない椅子に深く座り、臀部、両肩、後頭部を壁につけるようにします。

02 姿勢を維持したまま腹式呼吸をします。

03 腹式呼吸は、鼻から息を吸い込みながら下腹部を膨らませ、口笛を吹くように口をすぼめながら長く息を吐き、下腹部をできる限りへこませます。

04 自分のペースでゆっくり10回ほど腹式呼吸を繰り返します。

留意点

- 次のポイントをチェックしながら腹式呼吸をしましょう。
- 腰椎は常に自然なカーブを保ちます（壁と腰の隙間は、手の平がやっと入るくらいが望ましい状態です）。
 - 肩に力が入っていませんか？ 息を吐くタイミングで肩の力を抜き、肩甲骨を下げるようにします。
 - 後頭部を壁につける時、顎が前に出すぎていないかもチェックします（あごは軽く引くようにします）。

② 反り腰を整えるストレッチ

01 両脚を前後に開き、前に出した脚の横にイスや台などを用意します。後側の膝は、厚手のタオルなどの上に置くようにします。

02 後側の脚の臀部と下腹部に力を入れるようにして、骨盤を後傾させます。

03 この姿勢のまま、ゆっくり息を吐いて、吐ききったら最初の姿勢に戻します。01～03を5回ほど繰り返し、反対側も同様に行います。

留意点

- このストレッチのポイントは、骨盤を後傾させることです。
- ストレッチ感は、大腿前部や股関節の付け根のあたりに起こります。
- 左右バランスよくできるようにしましょう。



③ 丸い腰を整えるストレッチ

01 安定したイスに座り、片方の脚を、もう一方の脚に乗せます。床に立っている脚の膝が動かないようにします。

02 乗せている脚の膝を少し開くようにしながら、背すじを伸ばし、骨盤を前傾させます。この姿勢のまま、ゆっくり息を吐いて、吐ききったら最初の姿勢に戻します。

03 乗せている脚の膝を両手で抱えます。

04 両手を手前に引くようにしながら、背すじを伸ばし、骨盤を前傾させます。この姿勢のまま、ゆっくり息を吐いて、吐ききったら最初の姿勢に戻します。01～04を3回ほど繰り返し、反対側も同様に行います。

留意点

- このストレッチのポイントは、骨盤を前傾させて背すじを伸ばすことです。

④ 胸を開くストレッチ

01 背もたれのある安定したイスにやや浅めに座り、両手で背もたれをつかみます。

02 顎を軽く上げ、息を吸って胸郭を開きながら肩甲骨を寄せ、胸部をストレッチします。息を吸いきったら、吐きながら戻します。5～10回繰り返します。

留意点

- 腰を反りすぎないように注意します。
- 肩に力が入らないように、できるだけリラックスして肩甲骨を下げるようにします。

⑤ 胸椎の動きを整えるエクササイズ

01 両腕を肩の高さで伸ばした時に手の平が壁につくように、イスの位置を調節します。

02 正しい座位姿勢で、両手を肩幅に開いて壁につけます。

03 片方の肘を曲げ、手を耳の横に置きます。

04 壁につけた手で壁を押しながら、肘を引くようにして上体を捻ります。

05 一呼吸止めたら最初の姿勢に戻し、逆方向にも同様に上体を捻ります。左右5往復ほど繰り返します。

留意点

- 壁に手をつけた側の腕は、できるだけ壁に対して垂直を保つようにします。

⑥ 首すじを整えるエクササイズ

01 リラックスして、やや背中が丸まった姿勢から、骨盤を起こして胸を張ります。

02 まっすぐ前を見て、顎を引き込み、頭の内側が天井に向くようにします。

03 息を吐きながら、この姿勢を5～10秒間維持したら、一度リラックスしてから繰り返します。

【参考文献】

- 1) William J. Hanney and Morey J. Kolber. 頸部深層筋群のパフォーマンス向上. Strength and Conditioning Journal Japan.16(4)34-39.2009.
- 2) Ryan McClura and Bryan Jackson. 産りがちなオフィスワーカーのためのパーソナルトレーニング. NSCAジャパンWebジャーナルPersonal Training Quarterly.1-7.2016.
- 3) Nicole Nelson.胸隔膜呼吸:コアスタビリティの基本. Strength and Conditioning Journal Japan.23(4).52-59.2016.



患者さんのやる気や時間等に応じて、種目を選択しておすすめするのもいいです。

A4サイズを三つ折り

4 【今よりも活動的に】成人を対象にした運動プログラム



成人を対象にした運動プログラム

※このプログラムは定期的な健診を受け、糖尿病や高血圧症、心血管疾患がない20～65歳までの方を対象としています。

▶ 運動プログラムの効果

- 定期的な運動習慣によって以下の効果が得られます。
 - ①心肺機能が高まる、②心血管疾患、2型糖尿病、一部のがんを予防できる、③脳の機能が高まる。
- 身体活動量が多く、心肺持久力の高い人は、生命予後が長い（長生きである）ことが報告されています。
- 筋力トレーニングは、筋量を増やし筋力を高めるだけでなく、心機能に好影響をもたらし、心血管疾患の予防にも寄与します。

▶ 運動プログラムをおこなう前に注意すること

- 普段運動しない人が急に運動する時は、心血管系の事故のリスクが高まっています。久しぶりに運動する時は軽い強度と短めの時間から始め、4～6週間は強度をそのままに徐々に時間を延ばしていきましょう。

※この運動プログラムは他に合併症のない脂質異常症の方にも動られます。
 ※定期的な運動習慣は、低HDLコレステロール血症を改善します。

▶ 運動プログラムの方法

1回30分、息が弾むくらいの有酸素運動をおこなしましょう

高強度の有酸素運動は効果は大きいですが、まずは中強度から始めましょう。

有酸素運動に合わせて筋力トレーニングをおこなうと、より効果的です

筋力トレーニングの強度と回数は、最大上重量の60～80%の重さを8～12回繰り返すことが勧められています。これより高い強度は整形外科的な事故のリスクを高め、これより低い強度は効果が小さくなります。

① 種目を1種類以上選びましょう

エルゴメーター (自転車こぎ)

トレッドミル歩行

水中歩行

健康運動指導士と相談して、有酸素運動は一種目、筋力は各部位から種目ずつ選んでください。

① 種目を各大筋群から1種類ずつ選びましょう

胸	背中	下肢
ダンベルフライ 	ダンベルロウイング 	ダンベルスクワット
チェストプレス 	ラットプルダウン 	レッグプレス
水中で胸を使う運動 	水中で背中を使う運動 	筋力トレーニングは、大きな筋群（胸・背中・下肢）をまんべんなくおこなうと、効果が高まります。

ここからダウンロードして印刷すれば、患者さんにお渡しできます。

▶ 運動プログラムの方法 (続き)

有酸素運動	筋力トレーニング
② 強さは? 中強度～高強度 60～80%最高心拍数、もしくは自覚的運動強度ややきつい	② 負荷の重さは? 軽い～重い
③ 時間は? 中強度なら30～60分 高強度なら20～60分	③ 回数は? セット数は? 8～12回、2～4セット
④ 頻度は? 週2～5回	④ 頻度は? 週2～3回

関節可動域を広げるためにストレッチもおこなしましょう。

静的なストレッチに加え、動的なストレッチにも同様な効果が期待できることが明らかになっています。

▶ 運動プログラムをおこなった後に気をつけること

- 運動時に次のような症状を認めたらプログラムを中止し、かかりつけ医と相談しましょう。
 - ①回復に5分以上かかるほどの呼吸困難、②運動終了1時間以上たっても残存する疲労感や筋肉の痛み、③前回と比べて同じ強度や時間を維持できない。

運動型健康増進施設の一覧 (厚生労働省ホームページ)
<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/undou04/>

運動施設に通える患者さんには、こちらの資料をお勧めしてもよいです。

他にも、疾患ごとの標準的な運動プログラムがダウンロードできます。



<https://www.kenspo.or.jp/kenkou-program/>

5 【疲れと不調を解消】休憩時間や自宅でできるエクササイズ



休憩時間に



自宅で

休憩時間のストレッチ

キャスター付きのイスではなく、しっかり安定したイスで行います。

4 胸



- 顔を正面に向けて背すじを伸ばし、イスの前よりに座ります。
- 両手で背もたれか座面をつかみます。
- あごを軽くあげて胸を張り、上体を前に倒します。

ポイント
 *③の時に、肩の力を抜いて、肩甲骨を寄せるようにします。
 *息を止めず、ゆっくり長く吐くようにします。

5 腿の裏側、ふくらはぎ

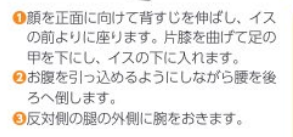


- 顔を正面に向けて背すじを伸ばし、イスの前よりに座ります。
- 片脚を前に伸ばし、つま先をテーブルの脚などで抑えます。
- 背筋を伸ばし、胸を張ったまま、上体を前に倒します。
- 股関節を内側（つま先が内側）、外側（つま先が外側）にひねった状態でも行います。

ポイント
 *腰や背中を丸めないようにします。
 *息を止めず、ゆっくり長く吐くようにします。

【参考文献】
 ・厚生労働省、「健康づくりのための身体活動基準2013」、2013
 ・厚生労働省、「健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）」、2013
 ・Tim Wilson, 「脊柱の筋肉のストレッチング」、NSCA ジャパンS&Cジャーナル, Volume 2, Number 2, pages 38-41, 1995
 ・Alan D. Tyson, 「腹筋エクササイズ中の骨盤安定における股関節屈筋群の役割」、NSCA ジャパンS&Cジャーナル, Volume 8, Number 1, pages 16-17, 2001

6 腸腰筋（股関節を曲げる筋）



- 顔を正面に向けて背すじを伸ばし、イスの前よりに座ります。片膝を曲げて足の甲を下にし、イスの下に入れます。
- お腹を引っ込めるようにしながら腰を後ろへ倒します。
- 反対側の腿の外側に腕をおきます。

ポイント
 *③の時に、腕を内側に、腿を外側に、それぞれ押し合うようにします。
 *イスから落ちないように注意してください。

長時間、立位姿勢で仕事をしている人は、腸腰筋などがこわばり、腰が反りがちになります。ここをストレッチすると、腹筋や背筋に力が入りやすくなり、適切な姿勢と腰痛予防につながります。

7 腿の前側



- イスの背もたれなどにつかまって立ちます。
- 片膝を曲げ、同じ側の手でつま先を保持します。腰が反らないように、お腹をやや引っ込めます。

ポイント
 *②の時に、お尻に力を入れます。
 *ストレッチ感が弱い時は、踵をしっかりお尻につけて行います。
 *バランスを崩さないように注意してください。



・Alan D. Tyson, 「ブリッジ」、NSCA ジャパンS&Cジャーナル, Volume 8, Number 3, pages 14-15, 2001
 ・Nicole Nelson, 「横隔膜呼吸：コアスタビリティの基本」、NSCA ジャパンS&Cジャーナル, Volume 23, Number 4, pages 52-59, 2016
 ・Juan Carlos Santana, 「関節での競技パフォーマンス向上を目指した片側でのトレーニング」、NSCA ジャパンS&Cジャーナル, Volume 23, Number 3, pages 35-37, 2001

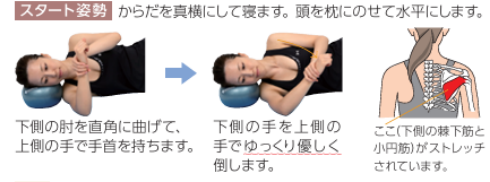
ここからダウンロードして印刷すれば、患者さんにお渡しできます。

首のストレッチ



- スタート姿勢** 背すじを伸ばして頸を軽く引きます。
- 適切なスタート姿勢が大切です。
- 目安** ストレッチポジションで10秒ほど保持して、3～5回

肩のインナーマッスルのストレッチ



- スタート姿勢** からだを真横にして寝ます。頭を枕にのせて水平にします。
- 下側の肘を直角に曲げて、下側の手を上側の手でゆっくり優しく倒します。
- ここ(下側の膝下筋と小円筋)がストレッチされています。
- 目安** ストレッチポジションで10秒ほど保持して、3～5回

胸椎と肩のダイナミックストレッチ



- 横向きに寝て、両手をからだの正面(真横)に伸ばします。
- できるだけ床に添うように上側の手を大きく回します。指先を追いかけるように顔を動かします。
- 少しずつ真横まで回せるようにしましょう。
- 目安** ゆっくり3～5往復
- 衣装協力:アンダーアーマー

⑥【疲れと不調を解消】健康運動指導士等による体操・コンディショニング動画

首・肩すっきり、痛み軽減のための体操



首・肩&膝の体操



<https://www.youtube.com/watch?v=C5AnEBsG6og>

首コリ解消のコンディショニング

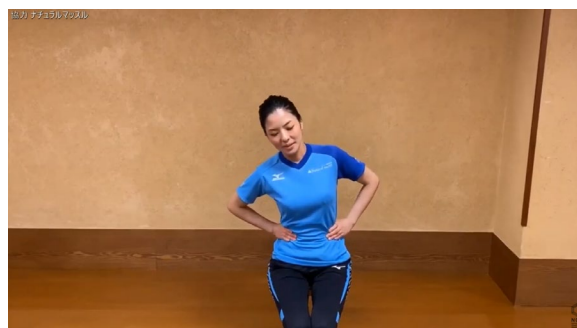


首コリ解消のコンディショニング



<https://www.youtube.com/watch?v=T9LyOwFXr3M>

腰痛改善のコンディショニング



<https://www.youtube.com/watch?v=yMxLAEQgems>

むくみ解消のコンディショニング



<https://www.youtube.com/watch?v=vZAJvQdV30Y>



7 【腰痛予防】美しい姿勢で持ち上げよう



重たいものを持ち上げる時は、しっかりと!

軽々持ち上げる姿は美しい!

デモンストレーションの動画をご覧ください。QRコードリーダーをご利用ください。→



ここからダウンロードして印刷すれば、患者さんにお渡しできます。

荷物に近づいて立ちます

背すじを伸ばし、おじぎをしながら膝を曲げます

さらに深く膝を曲げて荷物をつかみます

「ぐっ!」がポイント!

荷物をつかんだら、腰を落として背すじを伸ばします! (ぐっ!)

荷物をからだから離さないようにして立ち上がります

しっかり腰を伸ばします

ここがポイント!

持ち上げる時のからだの使い方をチェックしてみましょう。思わぬ負担が、腰にかかっているかもしれません。

腰を丸くして持ち上げると、腰を痛める原因になります。

できる限り腰を伸ばして持ち上げましょう。

腰を丸くして持ち上げると、腰を痛める原因になります。

できる限り腰を伸ばして持ち上げましょう。

腰を丸くして持ち上げると、腰を痛める原因になります。

できる限り腰を伸ばして持ち上げましょう。

姿勢を保つためのエクササイズ

背すじをセンター

身近にあるおもり(ペットボトル等でもOK)を持ってください。

背すじを伸ばしたまま、おじぎ。

「ぐっ!」がポイント!

息を吐きながら、ゆっくり戻りましょう。

そのまま、からだを前に倒していき、無理のないところで、ひと息止めます。

背すじピーンをキープし続けます。

腰部(椎間板)にかかる力

背中が丸まっていると、椎間板の前側に、より強い負担がかかります。腰への負担は、約1.6倍にもなってしまいます!

V.M. Zatsiorsky, "Science and Practice of Strength Training"

持ち上げる動き、正しくできていますか? できている人もできていない人も、あらためてこのリーフレットで、正しいからだの使い方を確認していきましょう。

8 【腰痛予防】腰痛の人を対象にした運動プログラム



腰痛の人を対象にした運動プログラム

▶ 腰痛の運動プログラム

- 腰痛は「疼痛の部位」、「有症期間」、「原因」の3つの点から定義され、有症期間の点からは、発症から4週間未満のものを「急性腰痛」、発症から4週間以上3か月未満のものを「亜急性腰痛」、3か月以上継続するものを「慢性腰痛」と定義されます。
- 本リーフレットでは「無症状」の時期と「慢性腰痛」の時期における運動プログラムを紹介します。
- 腰痛プログラムを実施するためには有症期間以外にも「疼痛の部位」や「原因」に配慮する必要があることから整形外科医の指導に従って運動の方法や量を調整することが大切です。

▶ 運動プログラムをおこなう前に注意すること

- 強い痛みなどの症状がある人は医療機関に相談しておこなしましょう。
- 腰痛の症状は人によって異なります。運動療法は続けることが大切ですが、詳しい運動の内容や回数のはかりつけの先生と相談してください。
- トレーニングの際は、息をこらえないように注意してください。

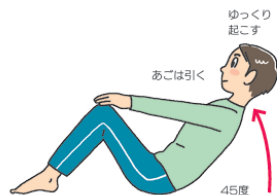
▶ 腰痛に関係する筋肉をきたえる運動

- 2種類の運動を10回を1セットとして、1日に2セット以上おこなしましょう。

■ 腹筋体操

仰向けに寝て、あごをひいたまま上半身をゆっくりおこし、45度の位置で約5秒間止めます。

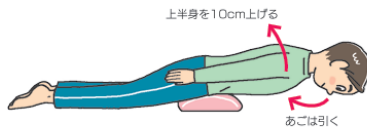
腹筋の弱い人はこの位置まで起き上がる必要はありません。上半身を起こすように、お腹の筋肉に力を入れましょう。



■ 背筋体操

うつぶせに寝て、おへそより下に枕をはさみます。あごを引いて上半身をゆっくりおこし、約10cm上げたく所で約5秒間止めます。

上半身を上げられない人は、この位置まで起き上がる必要はありません。上半身を起こすように、背中の中の筋肉に力を入れましょう。この時に同時にお尻をすぼめると、お尻の筋肉も働き、より効果的です。



出典：ロコモチャレンジ！推進協議会

▶ 腰痛に関係する筋肉の柔軟性を高める運動

- 2種類の運動を10回を1セットとして、1日に2セット以上おこなしましょう。

■ 腰・背中ストレッチング

仰向けに寝て、片膝を両手で抱え、ゆっくりと深呼吸をしながら胸のほうへ引きつけます。

約10秒間そのままの姿勢を維持します。

これを左右、両方の脚でおこなしましょう。



■ 太ももの裏側のストレッチング

仰向けに寝て、片方の股関節（足の付け根の関節）を90度に曲げ、膝の裏を両手で支えます。

その位置から膝の曲げ伸ばしをし、その後、ゆっくりと膝をできるだけ伸ばします。

最も伸びた位置で、約10秒間そのままにします。



出典：ロコモチャレンジ！推進協議会

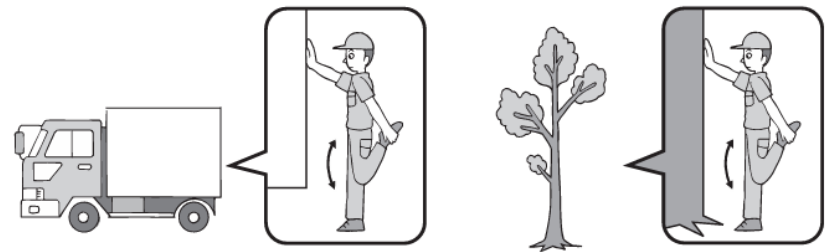
運動型健康増進施設の一覧（厚生労働省ホームページ）

<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/undou04/>

ここからダウンロードして印刷すれば、患者さんにお渡しできます。

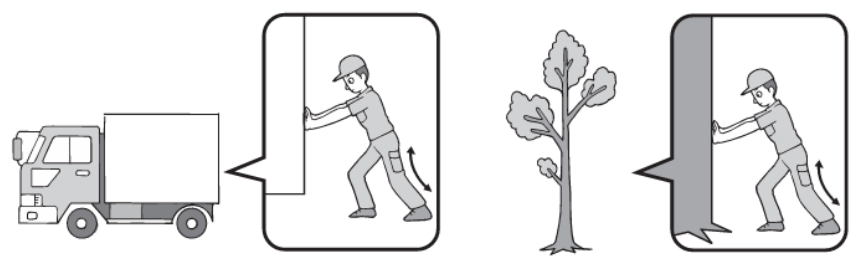


a 車体、樹木などを利用した大腿前面（太ももの前側）のストレッチング



20～30秒間姿勢を維持し、左右それぞれ1～3回伸ばします
図 7-2-1

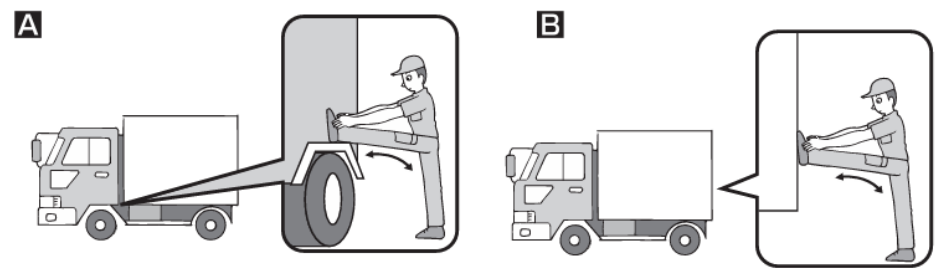
b 車体、樹木などを利用した下腿後面（ふくらはぎ）のストレッチング



20～30秒間姿勢を維持し、左右それぞれ1～3回伸ばします
図 7-2-2

c 車体を利用した大腿後面（太ももの後ろ側）のストレッチング

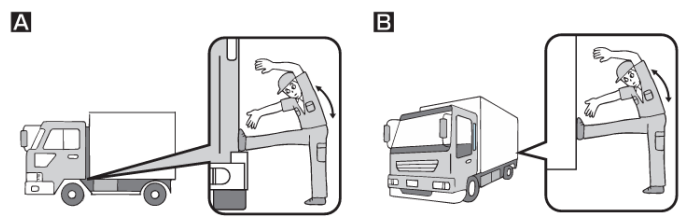
- A：乗車ステップを利用する方法
- B：後方バンパーを利用する方法



20～30秒間姿勢を維持し、左右それぞれ1～3回伸ばします
図 7-2-3

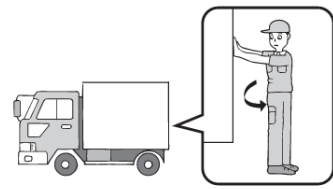
d 車体を利用した体側のストレッチング

- A：乗車ステップ、タイヤを利用する方法
- B：後方バンパーを利用する方法



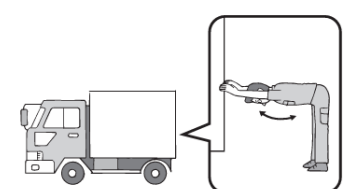
20～30秒間姿勢を維持し、左右それぞれ1～3回伸ばします
図 7-2-4

e 車体を利用した大腿外側部（太ももの外側）・ 臀部（お尻）・腹部のストレッチング



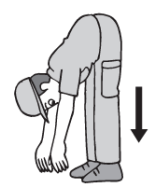
車体に背を向けて立ち、上体を車体に向けひねります。
20～30秒間姿勢を維持し、左右それぞれ1～3回伸ばします
図 7-2-5

f 車体を利用した上半身のストレッチング



20～30秒間姿勢を維持し、1～3回伸ばします
図 7-2-6

g 事業場の敷地やトラックステーションで行う 大腿後面（太ももの後ろ側）のストレッチング



20～30秒間姿勢を維持し、1～3回伸ばします
図 7-2-7

h 事業場の敷地やトラックステーションで行う 大腿内側（太ももの内側）のストレッチング



20～30秒間姿勢を維持し、1～3回伸ばします
図 7-2-8

10 【転倒予防・高齢者】転倒予防体操（動画）

日本医師会

「転ばない体づくり！若い時から運動習慣を身につけよう！」



<https://www.youtube.com/watch?v=9lhNByxierI>



厚生労働省

『転倒・腰痛予防！「いきいき健康体操」』



<https://www.mhlw.go.jp/content/000895038.mp4>





ここからダウンロードして印刷すれば、患者さんにお渡しできます。

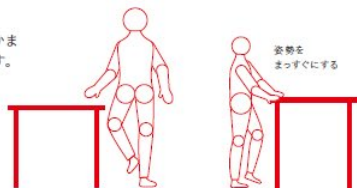
取り組む：運動篇 ロコトレ

いつまでも元氣な足腰であるために、「ロコトレ(ロコモーショントレーニング)」を続けることが肝心です。ロコトレはたった2つの運動、「片脚立ち」と「スクワット」です。「ロコモ」といっても、程度は人それぞれです。ご自身に合った安全な方法で、無理せず行いましょう。

ロコトレ 1 バランス能力をつけるロコトレ 片脚立ち

左右とも1分間で1セット、1日3セット

1. 転倒しないように、必ずつかまえるものがある場所に立ちます。
2. 床につかない程度に、片脚を上げます。



POINT

・支えが必要な人は十分注意して、机に手や指先をつけて行います。

ロコトレ 2 下肢の筋力をつけるロコトレ スクワット

5~6回で1セット、1日3セット

1. 足を肩幅に広げて立ちます。
2. お尻を後ろに引くように、2~3秒間かけてゆっくりと膝を曲げ、ゆっくり元に戻ります。



POINT

・動作中は息を止めないようにします。
・膝の曲がりは90度を大きく超えないようにします。
・支えが必要な人は十分注意して、机に手をつけて行います。
・家にできる人は回数やセット数を増やして行っても構いません。

ガイドムービーではロコトレの詳細や、上記の2つの運動にプラスするとよい、ヒールレイズ、フロントランジを紹介しています。

日本整形外科学会 ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト
<https://locomo-joa.jp/check/locotre/>



腰や膝が気になる人に

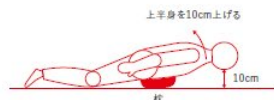
腰や膝の痛み対策には、こんな体操を！ 痛みが強い場合は、医療機関に相談して行いましょう。

腰 腰痛体操

それぞれの運動を10回で1セット、1日3セット

1. 背筋運動

うつぶせに寝て、おなかの下に枕を挟みます。背中に力を入れ、上半身を10cm程度、ゆっくり持ち上げます。そのまま5~10秒間止め、ゆっくり下ろします。



2. 腹筋運動

仰向けに寝て、膝を曲げます。おなかに入れ、背中を丸めるようにして、ゆっくりと頭と両肩を持ち上げます。そのまま5~10秒間止め、ゆっくり下ろします。



膝 膝痛体操

左右とも10回で1セット、1日3セット

大腿四頭筋訓練

仰向けに寝て、片方の太ももに力を入れて膝をしっかり伸ばします。力を入れたまま、脚を10cmの高さまでゆっくり上げます。そのまま5~10秒間止め、ゆっくり下ろします。左右交互に1セットずつ行います。



どれくらい運動すればいいの？ 目安は「30分×週2回」

ロコモを予防するには、息が弾み汗をかく程度(3メッツ以上)の運動を30分以上、週2回行いましょう。メッツ(METs)とは、座って安静にしている状態を1として、さまざまな運動や日常の身体活動の強度を数値で示すものです。たとえば、犬の散歩(3.0メッツ)は、安静時(1メッツ)に比べて3倍のエネルギーを消費します。

息が弾み汗をかく程度(3メッツ以上)の運動の例

- ・社交ダンス、太極拳 3.0メッツ
- ・ラジオ体操第一 4.0メッツ
- ・卓球 4.0メッツ
- ・速めのウォーキング 4.3メッツ
- ・水中歩行 4.5メッツ
- ・ゆっくりとしたジョギング 6.0メッツ

※参考：国立健康・栄養研究所 改訂版「身体活動のメッツ(METs)表」

ロコモ度3と判定された方向けのロコトレ体操(動画)



https://www.youtube.com/watch?v=_PoLFgtk27c



ここからダウンロードして印刷すれば、患者さんにお渡しできます。

個人差等を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組もう！
今よりも少しでも多くからだを動かそう！

高齢者版

アクティブガイド

—健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023—



座りっぱなしをやめて
プラス・テン
+10で
元気に！健康に！



身体活動の目安は毎日40分（6,000歩）以上。
まずは10分から、少しずつ活動量を増やして、
脳卒中、心臓病、糖尿病、がん、転倒・骨折、
ロコモ・寝たきりを予防しましょう。

座りっぱなしをやめて **プラス・テン +10** = **sw10**



毎日をアクティブに暮らすために
こうすれば+10

地域で

- 毎日の買い物や友人に会いにお出かけませんか？
- 町内会や地域での活動に積極的に参加しましょう。
- 1日の始まりに散歩やラジオ体操はいかがですか？
- 公園や運動施設で、からだを動かしましょう。

社会参加で

- 社会的な役割やつながりを大切にしましょう。
- 例えば、仕事を続けたりボランティア活動に取り組んではいかがですか？
- 趣味やサニクル活動に参加しましょう。

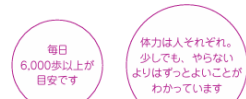
家庭で

- テレビやスマホなどで座りっぱなしの時間を、家事や軽い体操に変えてみませんか？
- 家にばかりいると身体活動不足になります。外出する用事を大切にしましょう。

詳細は「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」へ

①歩こう！動こう！

毎日40分以上の身体活動

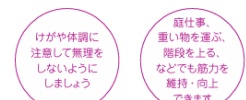


高齢者では毎日40分以上の身体活動（目安は毎日6,000歩以上）が推奨されています。

※体力のある高齢者では成人並みの身体活動（毎日60分以上、8,000歩以上）を行うことで、さらなる健康増進効果が期待できます。

③筋力を高めよう！

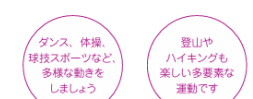
週2～3日の筋トレ



高齢者にとって筋トレは重要です。運動施設での筋トレや自宅で器具を使わずに行う自重トレーニング（例：スクワット）はいかがですか。

②いろいろな運動を楽しもう！

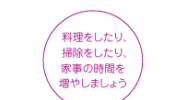
週3日以上が多要素な運動



バランス、柔軟性、筋力などの複数の体力要素を高めることができる運動が多要素な運動です。

④座りっぱなしを避けよう！

座位行動を減らす



テレビなどの前に長時間座りっぱなしにならないように、30分に1回は立ち上がり、からだを動かしましょう。

成人でも日常身体活動量が極めて少ない方にも活用できます。
また、高齢者でも1日40分以上、中高強度の身体活動がある方には、

①成人版でもいい場合があります。



貯筋運動は、豊富なデータに裏付けされて考案された、道具を使わず自分の体重で無理なく安全に行える筋力トレーニングです。

貯筋のすすめ

筋力は、しっかり使えば何歳からでも復活します！！
毎日10分、貯筋運動をやってみましょう！

①1種目、片足20回ずつ、背筋を伸ばして座り、ゆっくり上げます
②音がしないようにゆっくり下ろします

つまさき	かかと	キック	もも
<p>①いすに深く座ります ②かかとを床につけたままつまさきを、上下に動かしましょう</p>	<p>①いすに少し深く座ります ②つまさきを床につけたまま、かかとを上下に動かしましょう</p>	<p>①背筋を伸ばします ②太ももの力を使い、ひざ下を持ち上げます ③ゆっくり下ろします</p>	<p>①背中が丸まらないようにつけねから足を持ち上げます ②キープした後下ろします</p>

座位プログラムでは物足りない方は、立位プログラムに挑戦してみましょう！！

1種目、片足20回ずつ、声を出して数を数えながら、ゆっくり上げて、ゆっくり下ろします

いす	アップ	背伸び	横上げ
<p>①おしりを突き出すように、ゆっくり座ります ②椅子に触れたらゆっくり立ち上がります</p>	<p>①まっすぐな姿勢が崩れないよう片足で支えます ②片足の膝を持ち上げ下ろします</p>	<p>①いすに頼らないようにつま先立ちをします ②音がしないよう、ゆっくりかかとを下ろします</p>	<p>①膝とつま先を前に向けおしりの横側に力を入れ足を横に持ち上げます ②30度位まで大丈夫です</p>

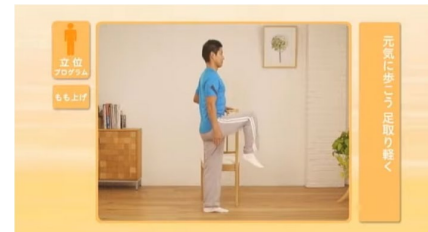
(公財)健康・体力づくり事業財団

貯筋運動 (動画 全編)



<https://www.youtube.com/watch?v=z7uMzX8xFzU>

貯筋運動 (動画 もも上げ)



<https://www.health-net.or.jp/tyousa/tyokin/movie/12.html>

貯筋運動 (動画 背伸び)



<https://www.health-net.or.jp/tyousa/tyokin/movie/14.html>

3. 職場（組織）での取組事例

職場において、実際に行われている身体活動を促進する取組を御紹介します。特別な設備や多額な費用を必要とせず、身近な工夫や継続的な取組によって運動の機会創出や習慣化につなげているという視点で事例を選びました。特に、中小規模事業所では、日常業務の中で無理なく取り入れられる、低コスト・高インパクトな取組がおすすめです。

- **株式会社高館組：**

「あたりまえ」をやれることからやってみるプロジェクト2025～工夫と継続～

（第14回健康寿命をのばそう！アワード 企業部門 厚生労働省 健康・衛生生活局長 優良賞）

- **古郡建設株式会社：**

自社トレーニングジム完備やイベントの開催で運動機会の創出

（第4回Sport in lifeアワード 企業部門 優秀賞）

- **公益財団法人 枚方市スポーツ協会：**

従業員のスポーツ実施率100%達成に向けた挑戦

（第4回Sport in lifeアワード 団体部門 優秀賞）

- **厚生労働省：健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023「働く人が活動的に過ごすためのポイント」より具体的な対策・事例集**

株式会社高館組：「あたりまえ」をやれることからやってみるプロジェクト2025～工夫と継続～



厚生労働省 健康・生活衛生局長 優良賞 企業部門

「あたりまえ」をやれることからやってみるプロジェクト2025 ～工夫と継続～

受賞者 株式会社 高館組 (新潟県上越市)



●手の届く身近な取組で、目指す健康寿命延伸への挑戦！

背景・概要

当社には10歳代から70歳代までの幅広い世代の社員が所属しており、定年まで働く人が多い。年齢層が広いため、定期健診において中高年齢では高脂血症や高血圧の所見が多く、若年齢でも加齢による高脂血症の傾向がみられる。これら生活習慣リスクの広がりを防ぐため、定年後も健康寿命が長く、9年前に健康推進プロジェクトチームを発足。「あたりまえをやれることからやってみる」を活動指針に、生活習慣改善に取り組んでいる。会社全体で、病気の予防だけでなく、ワークライフバランス+自分時間の充実も提唱している。

取組内容

【健康推進プロジェクトチームが「あたりまえ」をやれることからやってみる をベースに仕組み作りをする】

- ①「あ」歩く(ウォーキング大会、アクティブステップin高館組)
- ②「た」食べる(バランスの良い食生活の啓発、地元企業のバランス弁当食事券の配布)
- ③「り」良質な睡眠(睡眠講座、心のリラクゼーション講座)
- ④「ま」毎日歯みがき(歯みがき講座、歯科健診代補助、噛む力チェック)
- ⑤「え」笑顔で働ける職場環境づくり(こころの健康、社内スポーツ大会、女性が働きやすい職場づくり、DX化推進による時間の効率化)

成果

当社では「あ・た・り・ま・え」を軸に、社員の健康行動が自然に定着する取り組みとなった。

- ①「あ」歩く：社屋階段に消費カロリーを表示し、階段利用を促進。アプリを活用したウォーキング大会に発展した。
- ②「た」食べる：バランスのよい食事配布により、89%が「食事バランスを考えるきっかけになった」と回答。
- ③「り」良質な睡眠：睡眠講座や心のリラクゼーション講座を通じ、快眠法や呼吸法を学び、意識向上が図れた。
- ④「ま」毎日歯みがき：歯みがき講座の開催や歯科健診補助により歯科健診受診率34%から51%へ向上。
- ⑤「え」笑顔で働ける職場環境づくり：スポーツイベントや体力測定、健康チャレンジを実施。女性の健康支援、卒煙キャンペーン、DX化推進による働き方改善に発展した。

これらの取組は既存設備や社員の主体性を活かした低コストで継続可能な仕組みとして10年間継続。健康アンケートや社内発信を通じてPDCAを回し、社員一人ひとりが自らの健康と向き合う風土を育んでいます。さらに、健康の取組は、協力業者への発信へと広がっています。



良い睡眠を得るための呼吸法を学ぶ



デンタルフロスの使い方を学ぶ



個人の健康目標をエントランスに表示



アクティブステップin高館組



社内スポーツ大会



プレコンセプションケア講座



噛む力チェック

企業部門

(抜粋) 取組内容

【健康推進プロジェクトチームが「あたりまえ」をやれることからやってみる をベースに仕組みづくりをする】

- ①「あ」歩く (ウォーキング大会、アクティブステップin高館組)
- ②「た」食べる (バランスの良い食生活の啓発、地元企業のバランス弁当食事券の配布)
- ③「り」良質な睡眠 (睡眠講座、心のリラクゼーション講座)
- ④「ま」毎日歯みがき (歯みがき講座、歯科健診代補助、噛む力チェック)
- ⑤「え」笑顔で働ける職場環境づくり (こころの健康、社内スポーツ大会、女性が働きやすい職場づくり、DX化推進による時間の効率化)

評価委員による講評： 樋口 毅

中小建設業において健康経営を推進する上で、高館組が掲げる「あ・た・り・ま・え」というキャッチコピーのもと、歩く・食べる・良質な睡眠・毎日の歯磨き・笑顔で働くといった身近な健康行動を日常業務に自然に組み込んでいく点は高く評価されます。大規模投資に頼らず、現場で働く一人ひとりを重要な人的資本と捉え、社員主体で十年にわたり改善を重ねてきた姿勢は、実効性と継続性を兼ね備えた好例です。安全第一が求められる建設業の特性を踏まえ、既存設備やDXを活用しながら健康行動を定着させ、協力業者にも波及している点は、同規模企業にとって実践的な指針となります。働き続けられる人材を育て、建設業の未来を支える重要な基盤となる取組として、人的資本経営の観点から今後の更なる深化と広がりが期待されます。



第4回Sport in Life アワード 企業部門 優秀賞



プロジェクト名	自社トレーニングジム完備やイベントの開催で運動機会の創出
受賞者	古郡建設株式会社

所在地	埼玉県深谷市
URL	https://www.furugori.co.jp

①取組の経緯

健康経営推進とスポーツを絡めたSDGsへの貢献

弊社は昔から健康意識が高く、運動促進に関しては40年ほど前から自社にトレーニングジムを完備、グループ会社でゴルフ場の経営をしていた。近年では健康経営優良法人の認定取得や更なる運動機会創出など、スタッフが健康でイキイキと働ける会社づくりを行っている。

2021年にはトレーニングジムをお洒落なブルックリン風にリニューアル。トレーニングジムの利用促進のためボクササイズやズンパのレッスンなど、ダイエット企画と連動したイベントを多く開催している。またフットサル大会、ゴルフコンペに加え、今年度はスタッフ全員参加の大運動会を開催した。

また、官民連携で一般参加も可能な「Plogging」(プロギング)イベントを2021年より年3回開催している。Plogging とはスウェーデン発祥のゴミ拾いとジョギングをかけあわせたエクササイズで、ゴミを拾う時にしゃがむことにより、通常のランニングの1.2倍のフィットネス効果があると言われていた。走って健康、拾ってエコ、笑顔で交流しながら環境問題を解決に導くSDGsな一石三鳥の活動である。



②事業の概要と特徴

スポーツ実施増加のきっかけとなるイベントなどの企画

自社トレーニングジムの完備や、イベントなどを定期的に開催することで、スタッフが体を動かす意識に繋がっている。スポーツイベントなどの企画は、全世代でも参加しやすいような工夫をしている。例えば、大運動会ではシニアスタッフも競技に参加しやすい種目(障害物競走や玉入れなど)を入れるなどした結果、終了後のアンケートでは「運動会がきっかけで動けるように運動するようになった」などの声もあった。

また、プロギングはスタッフのみならず一般参加もOKのイベントで、現在は100名を超える参加規模となり、参加ハードルを下げる工夫として、3kmのウォーキングコース、4kmのゆるジョグコース(ゆっくり走ったり、歩いたり)、5~6kmのがちジョグコース(しっかり走る)の3つを用意。子どもからお年寄りまで参加しやすいようにしている。



③取組によってスポーツ人口の拡大が期待されるポイント

運動に関する意識や行動に変化

様々な活動の結果、スタッフの運動に関する意識や行動に変化が出ており、アンケート結果では下記のように変化が起きている。

「運動・スポーツをまったく実施していない。」 24.3% ➔ 16.5%に減少
 「週1回以上、運動・スポーツをしたいという意識を持つようになった。」 13.7% ➔ 37.3%に増大
 「運動・スポーツを実施したいという意識は持っていない」 16.4% ➔ 6.8%に減少

また、プロギングはもともと自社単独で始めた取り組みであるが、活動を継続的にを行い、ホームページやSNSで発信・PRしたことで、共感を呼び、現在では埼玉県や深谷市などと官民連携・地域連携のイベント開催や、プロギングを始めたい企業や自治体へのサポートなどに至るなど、取り組みが広がりをみせている。そして継続性などが評価され、2023年2月には埼玉県の環境大賞(優秀賞)とリバサポアワードと2つの賞を受賞し、この取り組みの認知拡大に繋がっている。

【今後】

スポーツに関する意識の変化から行動に繋がることが自社の活動を通じて実現でき始めたので、今後も様々な活動を継続するとともに、アップデートしながら参加者が楽しめるように活動していきます。そして自社のみならず、社外にも目を向けた官民連携の取り組みを通じて、スポーツ実施率の向上に取り組んでいきます。



第4回Sport in Life アワード 団体部門 優秀賞



第4回
Sport
in Life
Award

プロジェクト名	従業員のスポーツ実施率100%達成に向けた挑戦
受賞者	公益財団法人 枚方市スポーツ協会

所在地	大阪府枚方市
URL	https://hirakata-spop.com/column/number-5810

①取組の経緯

スポーツを普及する団体としてまずは自分たちが楽しむ

当協会は、スポーツ大会やイベントの開催、スポーツ教室、指導者・支援者養成や健康経営の普及などを通じてスポーツの推進活動を行っています。スポーツを推進する団体として、まずは自分たちがスポーツを楽しむことが不可欠だと考えました。現状を調査したところ、週1回以上のスポーツ実施率は67%(令和3年)でした。

働く人にとって、「忙しい、面倒くさい」がスポーツ実施を阻害する要因のトップになっています。そこで、1日の多くの時間を過ごす「職場」でスポーツ習慣獲得の取り組みを行うことが効果的だと考え実施しました。また、就業時間中に実施することで業務の一部になり、スポーツ無関心層も参加させることができ、関心を持つきっかけになったと考えています。

表1. 取り組みの成果

評価指標	2021年	2022年	2023年	2024年
スポーツ実施率	67.0%	73.3%	90.9%	100%
スポーツ実施意欲	6.8	6.4	6.6	7.6

表2. スポーツ実施率向上が経営指標に与えた影響

評価指標	項目	2022年	2023年	2024年
社内コミュニケーション満足度	コミュニケーション	未測定	5.0	6.82
心理的安全性	メンタルヘルス	3.04	3.24	3.55
ワーク・エンゲイジメント	働きがい	3.4	3.4	3.7
相対的プレゼンティーズム	労働生産性	1.0	1.0	1.0

②事業の概要と特徴

自然と体を動かす職場環境とスポーツ体験のきっかけの提供

フェーズ1

仕事中に自然と体を動かす仕組み

- ・プリンターや書棚の位置を工夫して、必ず立ち上がって歩く機会の創出
- ・ミーティングはスタンディングを基本として、1時間経過ごとに、「健コロ」(右写真参照)で出た目のエクササイズを実施
- ・朝礼でオリジナル楽10体操を実施

フェーズ2

スポーツを体験するきっかけの提供

- ・3ヶ月に1回、様々なスポーツを行う「動こうかい」の実施
- ・年に1回のスポーツツーリズムの実施
- ・社外ウォーキングイベントへの参加
- ・スポーツに関連のある社外イベントへの参加費補助(最大4,000円)等

Point(上記取り組みの効果を高める)

- ・スポーツの効果をミーティングなど、様々な機会です説明し、理解と実感を促しました。
- ・「スポーツをする」ではなく、「楽しそう」と思えるプロモーションを心掛けました。
- ・スポーツ実施を定着させるためにはワーク・ライフバランスも必要と考え、連続7日間休暇取得の義務付け、毎週日曜日をノー残業デーにする、有給休暇を15分単位で取得できるなど仕事以外の時間の確保も意識するようにしています。



(会議で1時間ごとに「健コロ」を実施・スタンディングテーブルも活用)



(スポーツツーリズムで森林セラピーロードへ)



(動こうかいの様子)

③取組によってスポーツ人口の拡大が期待されるポイント

従業員のスポーツ習慣定着は、企業経営にも好影響を与えています

政府では、誰もが働きやすい環境を整備し、労働人口の拡大を図っています。多くの人が仕事に就く中、職場でスポーツを体験する機会を作ることができればスポーツ実施率向上に大きなインパクトを与えます。当協会では、令和5年度Sport in Life 推進プロジェクト(スポーツ人口拡大に向けた取組モデル創出事業)の採択を受け、**スポーツ習慣のある従業員の方がいない従業員と比較し、働きがいを感じ、会社信頼度や自己健康観が高いことを発表しました(論文発表予定)**。当協会の取り組みでもスポーツ実施率向上に伴って経営指標も向上しています(表2)。従業員のスポーツ習慣獲得が、経営にも好影響を与える結果を得たことで、企業が投資として従業員のスポーツ習慣定着に取り組む根拠になります。職場でスポーツ習慣定着を目指す当協会が実施した内容は、時間投資は必要なものの、費用はさほどかからず実施できるため横展開が可能だと考えています。

【外部評価】

- ・スポーツエールカンパニー シルバー+認定(2019から申請)
- ・健康経営優良法人中小規模法人部門 プラチナ500認定(2023,2024)
- ・スポーツエールカンパニー2024 特徴ある取組例に掲載
- ・令和6年度経済産業省の健康経営事例集に掲載



厚生労働省：健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023 「働く人が活動的に過ごすためのポイント」より 具体的な対策・事例集

働く人が職場で活動的に過ごすための具体的な対策について、国内外の研究成果を基に、概念的な整理がされています。その理論的な背景を踏まえた具体的な事例が紹介されています。



4 事例集

- 上記の理論的な背景を踏まえ、具体的な職場での取組事例をいくつか紹介します。
- ※ 各丸数字については、前項図3の施策の番号と対応。

事例1 工場での身体活動促進によるHDLコレステロールの改善 (①④)

- 日本の10の工場に勤める2,929人の労働者を対象とした研究報告において、5つの工場には、身体活動に関する情報提供、キャンペーンの実施、ウォーキングツールの提供を実施する介入を行い、対照群となった5つの工場には、個人への教育教材の提供のみを実施した結果、4年間でHDLコレステロールが介入群では2.7mg/dL (+4.8%) 増えた一方で、対照群では0.6mg/dL (-1.0%) 減少し、介入効果が認められました⁴⁾。

事例2 職場でのメタボリックシンドローム予防指導による減量効果 (③④)

- 高血糖、高血圧、脂質異常など、メタボリックシンドロームのリスクを持つ日本人労働者101人を対象とした研究報告で、介入群には、管理栄養士や運動指導者による食事と身体活動に関するアセスメント、目標設定、月1回のアドバイス、食事と歩数のセルフモニタリングのためのウェブサイト利用を提供しました。対照群には、これらを提供しませんでした。4ヵ月間の介入の結果、体重、BMI、血糖、インスリン、インスリン抵抗指数が介入群で有意に改善しました⁵⁾。

事例3 職場での歩行介入による睡眠の質の改善 (④)

- 日本人の労働者490人を対象に、1日1万歩を目標とした歩行介入を実施した研究報告で、対照群は設定していませんが、4週間、歩行介入することで、睡眠の質が改善しました。特に、運動習慣がない集団では、歩行介入により睡眠の質がより大きく改善しました⁶⁾。

事例4 職場での昼休みを利用した運動指導 (③④)

- 日本の11の職場に勤める労働者59人を対象に、職場単位での運動として、昼休みに週3回の運動指導を実施した研究報告では、運動指導を提供せず、日常生活を維持するように指示した群と比較して、10週間、職場単位で介入を行った群では、活力、対人ストレス、ソーシャルサポート、仕事の満足度などに改善を認めました⁷⁾。

事例5 職場の環境改善を含む多要素介入 (⑥⑧⑨⑫⑭⑮)

- 日本の8つの職場に勤める労働者208人を対象に、環境改善を含む多要素介入を実施した研究報告では、フィードバック及び通常の労働衛生サービスのみを提供した対象群と比較して、多要素介入を実施した群は、3ヵ月間の介入を実施した結果、身体活動の増加を認めました。ただし、大～中規模事業場では介入効果が認められた一方で、小規模事業場では介入効果が認められませんでした⁸⁾。

事例6 職場での高強度インターバルトレーニングによる効果 (③④)

- 日本人の労働者32人を対象に2群に分け、1つの群には高強度インターバルトレーニングを8週間実施した後に食事制限を3週間実施し、もう一つの群には先に食事制限を3週間実施した後に高強度インターバルトレーニングを8週間実施したところ、11週間で両群ともに、身体組成、メタボリックシンドローム危険因子、全身持久力が改善しました⁹⁾。

事例7 高齢労働者に対する多要素介入の潜在的有効性 (①②③④)

- シルバー人材センターで働く高齢労働者69人を対象に検証した研究報告では、運動・栄養・社会プログラムから構成される多要素介入は、筋力や敏捷性、バランス能力など高齢労働者の就業転倒危険因子を低減する上で効果的な戦略となる可能性が示されました¹⁰⁾。

事例8 オフィス労働者の身体活動を促進する包括的・多要素プログラムの実施可能性 (⑦⑧⑨⑫⑭)

- 20歳以上のオフィス労働者76人に対して、8週間の包括的・多要素の身体活動促進プログラムを実施し、そのうち50人の解析対象者について、身体活動量を分析した研究報告において、介入前後で1日当たりの中高強度身体活動(MVPA)は7.3分、歩数は873歩、有意に増加しました。また、40人については勤務日と休日、34人については出勤勤務日とリモート勤務日に分けて追加分析を実施したところ、勤務日において、1日当たりのMVPAが10分、歩数が1,172歩、休日では歩数が1,310歩、リモート勤務日ではMVPAが7.1分、歩数が826歩、有意に増加したことが確認されました¹¹⁾。

事例9 オフィス環境改善による座りすぎ解消効果 (②⑤⑭)

- オフィス環境改善の前後で、座りすぎの解消効果を評価するとともに、定点カメラによる動画撮影と最新のディープラーニングを活用した画像解析技術を用いることで、オフィス環境改善に伴う活用スペースの変化を検証した研究報告¹²⁾では、リノベーション実施群(13人)では、対照群(29人)と比較して、座位行動が1日40分減少しました。また、立ちたり歩いたりという低強度の身体活動が1日24分増加しました(図4左)。AIによる画像解析の結果、リノベーション後に回遊型通路の活用が多くなっていったことに加え、増設された共用席の中では、入口近くや窓際の活用度が高いという特徴が見出されました(図4右)。さらに、同様の環境改善を伴うオフィス移転によって、腰圍、HDLコレステロール、HbA1cの維持・改善が認められました¹³⁾。

参考資料

目次

- 参考資料 1 身体活動・運動を安全に行うためのポイント
- 参考資料 2 運動禁忌の判断について（1）
- 参考資料 3 職域で運動をすすめる前の確認事項（補足）
- 参考資料 4 運動禁忌の判断について（2）
- 参考資料 5 エイジアクション100（改訂版）
- 参考資料 6 慢性疾患を有する人のための身体活動・運動の進め方



INFORMATION 4

身体活動・運動を安全に行うためのポイント

ポイント

- 対象：患者や健診受診者などに運動や身体活動を推奨・指導する立場の人。
- 運動開始時の安全対策のポイント

運動関連の有害事象の発生リスク

高い

- ・ 強度の高い運動を行ったとき
- ・ 不慣れな人（普段の身体活動量が少ない人・強度が低い人）が急に普段以上の運動を行ったとき

低い

- ・ 低～中強度の運動を行ったとき

チェックポイント

普段の身体活動量・強度（運動を含め）
何を行いたいのか（強度・種類）・目的
疾病・症状の状況

必要に応じ、運動前の健康チェック
（メディカルクリアランス）

個人の状態に合った運動を徐々に進めていく

運動可能な人は、
医学的な管理のもと

※リスク管理のないまま高強度
運動を行う運動愛好家に対し
ても健康管理・安全管理が必要
です。

運動をすすめる前には、対象となる方の健康チェックをし、健康状態に応じた運動指導が必要となります。この資料には、運動前・中・後の留意事項などがわかりやすく整理されています。運動をすすめる方にとって実践的なガイドとなっています。A3サイズに拡大印刷してラミネート加工等で保護おくと、見やすく便利です。

【参考資料2】運動禁忌の判断について（1）



運動禁忌の判断に関連して、前ページの「身体活動・運動を安全に行うためのポイント」より抜粋しました。絶対的禁忌以外は、日常生活で行っていることに留意した上で判断します。

2 新たに運動を開始する時の確認事項

- 新たに運動を開始する場合には、①疾病の有無や状態、②実施者が何を行いたいのか・指導者が何を行わせたいのか、③普段の身体活動量（運動を含む）などを踏まえ、運動を開始して問題ないかを判断する必要があります¹⁾。必要に応じて、医療機関を受診するなどして運動前の健康チェックを行い、安全・安心に運動を進めていくことが重要です。

1) 運動開始前の注意事項 STEP1

①高血圧

血圧は運動により上昇することから、もともと高血圧がある場合は、注意が必要です。特に、III度高血圧（診察室血圧180/110mmHg以上、家庭血圧160/100mmHg以上）の場合には、服薬で血圧をコントロールしてから運動を開始する必要があるため、医療機関受診を勧めてく

ださい。

②糖尿病

糖尿病では、仮に冠動脈疾患があっても典型的な胸痛などの症状が出ない場合があるため、丁寧な確認が必要です。糖尿病合併症で顕性腎症・自律神経障害を有する場合は、狭心症を疑う症状がなくても多段階運動負荷試験が推奨されます。かかりつけの医師などに相談してください。また、増殖性網膜症がある場合や、血糖マネジメントが極端に悪い場合（例えば空腹時血糖が250mg/dL以上、尿ケトン体が中等度以上に陽性）、高度の糖尿病性神経障害や壊疽を有する場合は、運動は禁忌です。合併症の状況や、血糖マネジメントの状況がわからない場合は、かかりつけの医師などに確認の上、運動を開始してください。

上記に続いて、③内服薬、④運動で悪化する腰痛・膝痛・関節の変形などの整形外科的な問題についてもまとめられていますので、本資料をダウンロードしてご確認ください。

【参考資料3】 職域で運動をすすめる前の確認事項（補足）

特に職域において運動をすすめる前の注意確認事項について、【参考資料2】をもとにまとめました。

✓ 職域では、行う仕事の内容に応じて、必要な事項を確認します。

- ✓ 仕事の負荷（活動強度・時間・姿勢・環境など）の確認
- ✓ 健康状態の確認
 - 運動ないし職務中症状の有無
 - 服薬状況の確認
 - 必要に応じて主治医に確認・相談

✓ 高齢者の場合には、特に以下の事項にも留意します。

- ✓ 視覚
- ✓ 聴覚
- ✓ 認知機能
- ✓ バランス能力を含めた体力チェック

【参考資料4】運動禁忌の判断について（2）

表2 運動やスポーツの禁忌例

	詳細
①急性の炎症性疾患	急性上気道炎, 感染性胃腸炎, 急性肝炎, 急性腎炎, 急性心筋炎, 痛風発作, 急性関節炎など
②重篤な循環器疾患	急性心筋梗塞, 不安定狭心症, 重症弁膜症, 致死的不整脈, 脳卒中の急性期など
③管理不良な慢性疾患	高血圧症Ⅲ度 (180/110 mmHg 以上), 糖尿病 (空腹時血糖 250 mg/dL 以上, 尿ケトン体+, 進行した合併症), 病状が不安定な甲状腺疾患・精神疾患・重症不整脈など
④悪化が懸念される状態	神経症状 (しびれ, 筋力低下) を伴う腰痛・頸部痛など

絶対的禁忌：運動による心イベントや病状悪化の発生リスク > ベネフィット（有益性）

上記①②

- ①但し回復すれば運動実施可能に → 時期をおいて再評価
- ②治療し回復すれば可能に

相対的禁忌：運動による心イベントや病状悪化の発生リスク < ベネフィット（有益性）

上記③④

病状の改善・安定化を優先した後、適切なタイミングで
（リスク < ベネフィットとなるよう）段階的に運動を開始する。

*いずれも、当日の体調によっては中止・制限する。

【参考資料5】エイジアクション100（改訂版）

エイジアクション100の特色

1. 高年齢労働者の安全と健康確保のための100の取組を推奨しており、これを盛り込んだチェックリストを活用して、現在の取組状況のチェックを行うことにより、職場の課題を洗い出すことができる。
2. チェックリストの解説等により、加齢に伴う身体・精神機能の低下による労働災害の発生リスクの低減のための対策、高年齢労働者が働きやすい職場環境の整備や働き方の見直し等のポイントが理解できる。
3. チェックの結果を基に、労働災害に直結する可能性の高い事項を優先して取り上げて、職場改善の検討を進めることができるようにするとともに、検討を進める際に役立つ国等のパンフレットのリストも併せて、PDCAサイクルの下で、取組を継続し、着実にスパイラルアップできるようにしている。



エイジアクション 100

～ 生涯現役社会の実現につながる高年齢労働者の安全と健康確保のための職場改善に向けて～

改訂版

中央労働災害防止協会

転倒等リスク評価セルフチェック票

I 身体機能計測結果

① ステップテスト（歩行能力・筋力）
あなたの結果は cm / cm (身長) =

下の評価表に当てはめると → 評価値

評価値	1	2	3	4	5
結果 / 身長	~1.24	1.25 ~1.38	1.39 ~1.46	1.47 ~1.66	1.66~

② 座位ステップテスト（敏捷性）
あなたの結果は 回 / 20秒

下の評価表に当てはめると → 評価値

評価値	1	2	3	4	5
(回)	~24	25 ~28	29 ~43	44 ~47	48~

③ フังก์ショナルリーチ（動的バランス）
あなたの結果は cm

下の評価表に当てはめると → 評価値

評価値	1	2	3	4	5
(cm)	~19	20 ~29	30 ~35	36 ~40	40~

④ 閉眼片足立ち（静的バランス）
あなたの結果は 秒

下の評価表に当てはめると → 評価値

評価値	1	2	3	4	5
(秒)	~7	7.1 ~17	17.1 ~55	55.1 ~90.1	90.1~

⑤ 閉眼片足立ち（静的バランス）
あなたの結果は 秒

下の評価表に当てはめると → 評価値

評価値	1	2	3	4	5
(秒)	~15	15.1 ~30	30.1 ~84	84.1 ~120.1	120.1~

II 質問票（身体的特性）

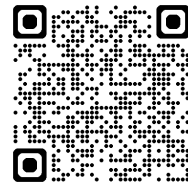
質問内容	あなたの回答NO.1	選択	評価	評価
1. 人ごみ中、正面向き歩行が不安定ですか？				評価値記入欄
2. 両手に荷物を持つ歩行が不安定ですか？				評価値記入欄
3. 両手に荷物を持つ歩行が不安定ですか？				評価値記入欄
4. 歩行中、小さな石などに足が引っかかると不安定になりますか？				評価値記入欄
5. 歩行中に足が滑るような状況に不安定になりますか？				評価値記入欄
6. 一歩踏み出した瞬間、膝や足首で不安定になりますか？				評価値記入欄
7. 階段を降りるときに不安定になりますか？				評価値記入欄
8. 電車に乗って、つり革に手を握らなくても不安定になりますか？				評価値記入欄
9. 階段を降りるときに不安定になりますか？				評価値記入欄

合計点数	評価値
2~3	1
4~5	2
6~7	3
8~9	4
10	5

III レーダーチャート

評価結果を転記し、図で確認します
(Iの身体機能計測結果を数字、IIの質問票（身体的特性）は赤字で記入)

【参考資料6】慢性疾患を有する人のための身体活動・運動の進め方



ここからダウンロードして印刷し、疾患の状況を確認しつつ、あてはまる箇所にチェックして、患者さんにお渡しできます。

慢性疾患を有する人のための 身体活動・運動の進め方

SW10とBK30で、元気に健康に



不活動な生活から活動的な生活に
活動的な生活からもっと活動的な生活に
少しでもスイッチ(切り替え)しましょう。

プラス・テン
座りっぱなしをやめて +10



じっとしている時間を
定期的にブレイク(中断)しましょう。
例えば30分に1回、3分程度立ち上がって
からだを動かしましょう。

2型糖尿病、高血圧、脂質異常症、
変形性膝関節症などの慢性疾患を有する人で、
定期的に健診を受け、医療機関にわかり、状態を把握しながら、
運動・スポーツの種類・強度・時間・頻度を選べば、
安全・安心、そして効果的な健康づくりが期待できます。

厚生労働科学研究費補助金(循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業)
「健康づくりのための身体活動・運動の実践に影響を及ぼす要因の解明と科学的
根拠に基づく対策の推進のためのエビデンス創出」研究班(令和6年度)

STEP 1 最初にチェック

このガイドは、疾患があるものの安定している人や、疾患予備群の人向けです。

- ★1年以内に健診を受けていて、健康状態に問題のない人
- ★定期的に医療機関にかかっている、疾患はあるものの安定している人

STEP 2 に
進みましょう。

そうでない人、ご自分の状態がわからない人は、まずは健診機関や医療機関に相談してください。
次の状態の人は、医師に相談してください。

2型糖尿病	●合併症がある人 ●低血糖を起こすことがある人(特に血糖降下薬やインスリンを使用している人)
高血圧	●血圧が180/110mmHg(家庭血圧では160/100mmHg)より高い人
脂質異常症	●運動後にひどい筋肉痛や足のつりがある人
変形性膝関節症	●運動をすることで悪化する痛みや、高度の変形がある人 ●歩行や日常生活動作が不安定な人

STEP 3 今の活動状況はどのくらい?

1 日常生活において、歩行または同等の身体活動を1日にどのくらい行っていますか?

()分
→ 現状に応じて、SW10から始めて、1日30分、意識してしっかりからだを動かしましょう。それ以外の生活活動も含めて、1日40分から60分の身体活動を続けましょう。



2 日常生活において、30分以上座り続けることはありますか?

はい → 座りっぱなしはやめて、30分に1回は立ち上がり、からだを動かすことをお勧めします。
いいえ → GOOD! その習慣を続けてください。



STEP 2 さあ運動! その前に...

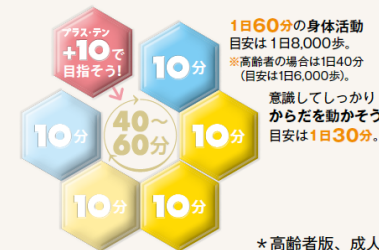
身体活動に取り組む前に、このチェックシートを活用してください。

1	医師から「心臓病」または「高血圧」と指摘されたことがありますか?	はい(心臓病・高血圧)	→	運動制限がありますか?	はい	→	制限の範囲で行ってください(STEP3へ)。わからない場合は受診してください。
2	「心臓病」「高血圧」のほかに慢性疾患がありますか?(既往も含む)	はい	→	運動制限がありますか?	はい	→	
3	過去に手術歴がありますか?	はい	→	運動制限がありますか?	はい	→	
4	慢性疾患で薬を飲んでいますか?	はい	→	運動時に注意を要する薬がありますか?	はい	→	注意を守って運動してください(STEP3へ)。わからない場合は受診してください。
5	安静時、日常生活時、運動中などに「胸の痛み」を感じることはありますか?	はい	→				医療機関を受診してください。解決済みの場合はSTEP3へ。
6	めまいのためにバランスを崩すことがありますか? または、この1年間に意識を失ったことはありますか?	はい	→				
7	運動を行うことで悪化しそうな骨・関節・軟部組織(筋肉・靭帯・腱)の問題がありますか?(1年以内の既往も含む)	はい	→				
8	医師から「医学的監視下で運動をするように」と言われたことがありますか?	はい	→				

*いずれの間も「いいえ」の場合は、STEP3に進んでください。

STEP 4 SW10から始めて、1日40分から60分以上を目指そう!

高血圧や2型糖尿病、脂質異常症などを有していても、元気にからだを動かすことで、健康寿命をのばせます。



*高齢者版、成人版アクティブガイドを参照。

A4サイズを三つ折り

患者さんには、内面(↑)を先に説明し、外面に記載されている運動・身体活動の場面や1日のタイムスケジュールを参考に、できることを探してみてください。