

令和6-7年度 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

日常診療、学校医、産業医の活動に役立つ資料の作成を通じて

全文掲載URL:<https://www.med.or.jp/nichiionline/article/012778.html>

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

全文掲載URL:<https://www.med.or.jp/nichiionline/press/>

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.「生活習慣病管理料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

生活習慣病療養計画書作成の補助資料

資料作成のねらいと活用

- 質の高い疾病管理：診療ガイドライン等に基づき、すべてのかかりつけ医が適切な計画書を作成。
- 対話の促進：計画書の様式に記入しながら、患者と相談し、実現可能な目標を提示。
- 具体的な指導：栄養状態の確認から食事・運動の行動目標まで、一貫した流れで整理。
- 豊富な補助ツール：文例集、年齢別配布資料、写真入りの筋トレ具体例を完備。



年齢・指導項目別配布資料一覧

出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2025年版)」
「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」

	食事指導・運動指導 詳細	食事指導	運動指導						
～64歳	<p>資料①</p> <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 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>塩味の多い食材や味の濃い料理を控える</p> <p>散歩・散歩に取り組み</p> <p>日常生活の中から動かす 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</p>	<p>資料②</p> <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回(朝・昼・夜)の多い食事を 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) の組み合わせを心がける</p> <p>甘い飲み物は控える お茶や水やお茶を積極的に摂る お茶は適量に、週1日砂糖を控える 目安：1日1食(17～19g/食あたり)</p> <p>食物繊維を多く含む食品を積極的に摂る 納豆、きのこ、海藻、こんにゃく等</p> <p>ゆーとよく噛む 野菜類から始める咀嚼も大切</p> <p>塩分摂取量に気を付ける 味の濃いもの(漬物、惣菜、加工肉、調味料) 調味料は控えめ 高塩調味料を減らす</p> <p>体重管理をする 目標とするBMIを目指す</p> <table border="1"> <tr> <td>年齢(歳)</td> <td>目標とするBMI(kg/m²)</td> </tr> <tr> <td>55～64歳</td> <td>18.5～24.9</td> </tr> <tr> <td>50～64歳</td> <td>20.0～24.9</td> </tr> </table>	年齢(歳)	目標とするBMI(kg/m ²)	55～64歳	18.5～24.9	50～64歳	20.0～24.9	<p>資料③</p> <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 ・犬を散歩する・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>履き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</p>
年齢(歳)	目標とするBMI(kg/m ²)								
55～64歳	18.5～24.9								
50～64歳	20.0～24.9								
65歳～	<p>資料④</p> <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 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6,000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>履きすぎ・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</p>	<p>資料⑤</p> <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品を目標に 食事で摂れない時はサプリメント</p> <p>味の濃い料理を摂り過ぎないようにする</p> <p>履きすぎ、太りすぎにならないように目標とするBMIを目指す</p> <p>BMI = 体重kg ÷ (身長m)²</p> <table border="1"> <tr> <td>年齢(歳)</td> <td>目標とするBMI(kg/m²)</td> </tr> <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> </table>	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	<p>資料⑥</p> <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 ・犬を散歩する ・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 ・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</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								

生活習慣病などの患者さん向け 家庭で出来る筋カトレーニング例【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。 足首を曲げて行う と、足の前側(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 で足首を曲げて行う と、足の前側(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)	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)	

作成：日本医師会「運動・健康スポーツ医学委員会」・NPO 法人日本健康運動指導士会

学校医等向け資料：こどもの運動支援

成長に合わせた運動指導のポイント

- 二極化への対応：「運動をしない子」と「しすぎる子」の特性に応じた適切なメッセージ。
- 身体活動の活性化：1日60分の運動目標を提示し、座りっぱなしによる弊害を分かりやすく解説。
- 運動器の健康：運動器検診の重要性を啓発し、早期発見によりQOL向上やスポーツ実施を促進。
- 休養の重要性：生涯にわたるヘルスリテラシーの基盤として、適切な休養についても理解を深める。



pixta.jp - 96439810

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		

産業医向け資料：働く人の健康管理

職場環境と職業特性に応じた指導

- ライフパフォーマンス向上：慢性疾患の予防や転倒防止により、高齢期まで健康な就労を支援。
- デスクワーク：座りすぎによる健康リスクを軽減し、活動的な生活を推奨。
- 肉体労働・中高年：腰痛予防や転倒事故の防止。作業前のウォーミングアップが重要。
- メンタルヘルス：散歩などの軽運動による不調の予防と、アクティブレストの普及。



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

