

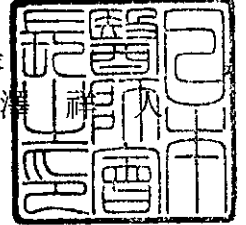


1375

日医発第552号(地Ⅱ78)
平成18年8月22日

都道府県医師会長 殿

日本医師会長
唐 澤



健康づくりのための運動基準2006及び運動指針2006の送付について

このたび、標記の件につきまして、厚生労働省健康局長から本職宛、別添のとおり連絡がありましたので、ご報告申し上げます。

国民の健康の保持増進のためには、生活習慣病対策が重要な課題であり、内蔵脂肪症候群（メタボリックシンドローム）の考え方を取り入れた生活習慣病対策、特に身体活動・運動施策を推進し、国民や関係者の「予防」の重要性に対する理解の促進を図っていくことが重要であります。そのような中、健康づくりのための運動基準と運動指針が策定されました。

「健康づくりのための運動基準2006」は、国民の健康の維持・増進、生活習慣病予防を目的とした望ましい身体活動・運動及び体力の基準を新たに示したものであります。

また「健康づくりのための運動指針2006(エクササイズガイド2006)」は、前述の運動基準に基づいて、安全で有効な運動を広く国民に普及することを目的として策定されたものであります。

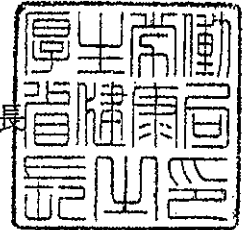
つきましては、貴医師会におかれましては、本運動基準及び運動指針をご了知いただくとともに、効果的な普及・活用が図られるよう、郡市区医師会等への周知方につきましてご高配を賜りますようお願い申し上げます。



健発第0802003号
平成18年8月2日

社団法人 日本医師会会長 殿

厚生労働省健康局長



「健康づくりのための運動基準2006」及び
「健康づくりのための運動指針2006」について

近年、我が国においては、生活習慣病対策が重要な課題となっており、これまでも、運動所要量については「健康づくりのための運動所要量策定検討会の報告書について」(平成元年7月12日厚生省保健医療局健康増進栄養課)により「健康づくりのための運動所要量」を、運動指針については「健康づくりのための運動指針について」(平成5年5月19日健医発568号)により「健康づくりのための運動指針」を示してきたところである。また、今般の医療構造改革においては、内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)の考え方を取り入れた生活習慣病対策、特に身体活動・運動施策を推進し、国民や関係者の「予防」の重要性に対する理解の促進を図っていくこととしております。

このため、今般、これまでの種々の研究の成果に基づき、国民の健康の維持・増進、生活習慣病の予防を目的とした望ましい身体活動・運動及び体力の基準を新たに示すため、別添1のとおり「健康づくりのための運動基準2006」が策定されたところであります。

また、この運動基準に基づいて、安全で有効な運動を広く国民に普及することを目的として、別添2のとおり「健康づくりのための運動指針2006(エクササイズガイド2006)」が策定されたところであります。

この運動指針においては、現在の身体活動量や体力の評価と、それを踏まえた目標設定の方法、個人の身体特性及び状況に応じた運動内容の選択、それらを達成するための方法を具体的に示しており、今後はこれを運動面からの国民の健康づくり対策の根幹に据えるとともに、積極的に活用して、普及啓発に努めることとしております。

貴法人におかれましては、この運動基準及び運動指針を十分御了知いただくとともに、効果的な普及・活用が図られるよう、御協力をよろしくお願いいたします。