

体力科学研究連絡委員会報告

日本人のための健康体力指標の標準化、及び健康増進・疾病予防の  
ための身体活動に関する推奨・指針作成への提言

平成15年7月15日

体力科学研究連絡委員会

この報告は、第 18 期日本学術会議体力科学研究連絡委員会で審議した結果を取りまとめで発表するものである

## 体力科学研究連絡委員会

- 委員長 下光輝一（東京医科大学教授）
- 幹事 田中平三（第 7 部会員、独立行政法人国立健康・栄養研究所理事長・東京医科歯科大学名誉教授）
- 幹事 渡會公治（東京大学大学院総合文化研究科助教授）
- 委員 跡見順子（東京大学大学院総合文化研究科教授）
- 宇佐美暢久（住友生命保険相互会社本社診療所所長）
- 大築立志（東京大学大学院総合文化研究科教授）
- 栗原 敏（東京慈恵会医科大学学長）
- 河野一郎（筑波大学体育科学系教授）
- 田中正敏（福島県立医科大学名誉教授）

## 対外報告書要旨

### 1. 報告書名称

「日本人のための健康体力指標の標準化、及び健康増進・疾病予防のための身体活動に関する推奨・指針作成への提言」

### 2. 報告書内容

#### (1) 21世紀少子高齢社会における身体活動・運動の意義

- ・ 身体活動・運動が健康の維持・増進、体力の向上に及ぼす効果については、欧米を中心とした疫学研究や生理学的研究などにより明らかにされつつある。
- ・ その結果最近では、スポーツ等の特別な運動ばかりでなく日常的な身体活動によってエネルギー消費を増すことが動脈硬化を抑制し、冠動脈疾患発症を予防するばかりでなく、がんの予防や高齢者のADLの向上、メンタルヘルスに対しても大きな予防・改善効果をもつことが明らかになっている。
- ・ 一方、少子高齢社会の急速な到来は、高齢者が心身ともに活動的になり、積極的に社会を担うことが必要となってきた。そのためには、日常生活の中に身体運動を積極的に取り入れた21世紀型ライフスタイルの構築が必要である。

#### (2) 欧米における運動と健康に関する新たな視点

- ・ 米国では、近年の運動と健康に関する疫学研究などの成果から、健康増進・疾病予防のための勧告が、従来の比較的高強度の有酸素運動を勧告・推奨する立場から、仕事や余暇時間における日常の身体活動と運動を中等度の強度で毎日行うように、と変わってきている。
- ・ しかし、このような勧告は、主にアメリカ人を対象として行われた研究結果に基づくものであり、日本人に対して適用できるのかは明らかではない。

#### (3) 我が国における身体活動・運動の現状と問題点

- ・ 我が国の国民の身体活動の現状を示す全国的な調査は少なく、国民栄養調査において、「歩数」と「運動習慣」が調べられているのみである。
- ・ それによれば、男性は一日平均8200歩、女性は7280歩歩いており、運動習慣を有する人は、国民の約4人に一人という現状である。特に働き盛りの人の運動習慣者の数はきわめて低い。
- ・ 新たに開始された国民健康づくり運動「健康日本21」では、その目標値作成にあたって、身体活動・運動推奨の理由、推奨される身体活動・運動の種類、頻度、効果、評価法、性・年齢による相違などの問題について討議し目標値を設定したが、その科学的根拠は、日本人のデータに基づいた研究ではなく主に欧米の研究に基づいたものであり、生活習慣や人種などによる違いもあり、その妥当性や信頼性などについては、弱いものといわざるを得ない。

#### (4) 日本人のデータに基づく健康・体力の指標の問題点

- ・ わが国の身体活動・体力の指標に関する研究の多くは散発的な研究であり、また、様々な機能に関する各年齢の平均値と健康や疾病予防あるいは生活機能との関係が不明確なものも多く、また、研究対象者数も少なく、その平均値を一般化し、標準化するには検討を要するものが多い。
- ・ 文部科学省は国民の体力レベルを把握するために昭和39年以来体力テストを実施していたが、年代別にバラバラに行われてきたテスト種目を統一し、かつ高齢者までを対象とした「新体力テスト」を平成10年から開始した。本テストは実施率が高く、また、高齢者までカバーしている点で、日本人のデータとして活用する価値は高いと考えられる。
- ・ 今後、「日本人のデータに基づく健康・体力の指標」について、何が現在集積されており、何が不足しているかを明らかにし、データベース構築の優先度を明らかにすべきである。
- ・ 日本人のデータに基づく健康・体力の指標」を調査する上で考慮すべき項目を、健康と疾病に対する運動の効果という観点、および健康・生活機能という観点に対する機能面から列挙した。また、健康・生活機能を増進する運動プログラムにかかわる事項を列挙した。

(5) 第18期体力科学研究連絡委員会からの提言

- ・ 本第18期委員会は、以下の提案を行う。
- ・ 関連学協会が、日本人のデータに基づく健康・体力の指標・評価法の標準化について取り組むこと
- ・ 関連学協会の共同作業として、小・中学生、高校生、大学生、勤労者、高齢者などのあらゆるライフステージを対象とし、新体力テストを中核として大規模前向き研究を発足させること
- ・ 関連学協会が一致協力して、健康増進・疾病予防の観点から、いかなる身体活動・運動をどのように日常生活に取り入れたらよいか、そしてそのような身体活動・運動により、どのような健康関連体力を増進したらよいか、に関する日本人のための推奨や指針の作成を進めていくこと

## 体力科学研究連絡委員会報告書

# 「日本人のための健康体力指標の標準化、及び健康増進・疾病予防 のための身体活動に関する推奨・指針作成への提言」

### 目 次

|                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| 1 . 緒言 . . . . .                      | 1 |
| 2 . 健康維持・増進における運動の意義 . . . . .        | 1 |
| 3 . 欧米における運動と健康に関する新たな視点 . . . . .    | 3 |
| 4 . 我が国における身体活動・運動の現状と問題点 . . . . .   | 3 |
| 5 . 日本人のデータに基づく健康・体力の指標の問題点 . . . . . | 5 |
| 6 . 第 18 期体力科学研究連絡委員会からの提言 . . . . .  | 7 |