

新医第15号（業）
令和7年4月7日

郡市医師会長様

新潟県医師会長
堂前 洋一郎

生活習慣病管理料に関する療養計画書 作成補助資料の送付について

このことについて、日本医師会より別添のとおり通知がありました。

生活習慣病管理料の算定にあたっては、療養計画書を作成し説明を行った上で患者の同意を得る必要があります。この療養計画書における運動に関する領域の指導に資するため、日本医師会では運動・健康スポーツ医学委員会内にWGを設けて検討のうえ、今般、より使いやすい資料を作成したとのことです。

つきましては、貴会におかれましても本件についてご承知いただくとともに、貴会会員に対してご周知くださるよう貴職のご高配をお願いいたします。

■日本医師会－健康スポーツのページ－

生活習慣病管理料に関する療養計画書 作成補助資料

<https://www.med.or.jp/japanese/members/chiiki/sports/>

※会員限定メンバーズルームですので閲覧にはID・パスワードが必要となります。

都道府県医師会

社会保険担当理事 殿

健康スポーツ医学担当理事 殿

日本医師会

常任理事 長島 公之

(公印省略)

生活習慣病管理料に関する療養計画書 作成補助資料について

日頃より本会業務につきまして多大なるご尽力を賜り厚く御礼申し上げます。

さて現在、高血圧症、脂質異常症、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うことが大切です。

療養計画書における運動に関する領域の指導(運動処方、日常生活の活動量増加、運動時の注意事項)の参考資料としては、令和6年5月23日付文書(日医発第396号)でご案内したところですが、より先生方にとって使いやすい資料が必要と考え、本会では今期の「運動・健康スポーツ医学委員会」の中にWGを設けて検討を重ね、今般、**別添資料**のとおり作成いたしました。

つきましては、必要に応じてご活用いただきますよう、よろしくお願い申し上げます。なお、本資料は日本医師会ホームページメンバーズルーム(<https://www.med.or.jp/japanese/members/chiiki/sports/>)にも掲載していることを申し添えます。

別添資料 資料一式(全49枚)

日医ホームページメンバーズルーム (6ファイルに分けて掲載)

- 目次
- 資料1 療養計画書作成の手引き(P.1～6)
- 資料2 文例集(P.7)
- 資料3 年齢・指導項目別配布資料(P.8～14)
- 資料4 レベル別筋力トレーニング具体例(P.15～42)
- 参考資料 アクティブガイド(P.43～46)

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年に厚生労働省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: 明・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 ☐食塩・調味料を控える
☐野菜・きのこ・海藻など食物繊維の摂取を増やす ☐外食の際の注意事項()
☐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()
☐節酒: (減らす(種類・量:)を減らす()回/)
☐間食: (減らす(種類・量:)を減らす()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
☐運動処方: 種類(ウォーキング・)
☐運動 時間(30分以上・)、頻度(1回/)
☐強度(息がはずむが会話可能な強度 or 脈拍 拍/分) ☐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

□その他 ☐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()

【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) ☐中位脂肪 () mg/dl
☐HbA1c: () % ☐LDLコレステロール () mg/dl
☐LDLコレステロール () mg/dl
☐その他()

※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 肥満)
☐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
励ましのことをかける

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いましょう。

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(○kcal以内)にする(又は週に○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○回に減らす) 毎食のご飯は適量(○g以内)にする、 丼もの(カツ丼、天丼など)は月(又は週)○回に減らす 主食同士を組合わせた食事は月(又は週)○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○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○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○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○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○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○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○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○時間以上睡眠をとる、毎日○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○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	・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	

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」

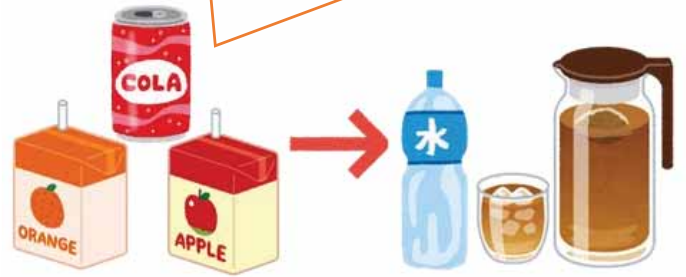
	食事指導・運動指導 詳細	食事指導	運動指導						
～64歳	資料① ①食事と運動で未来の自分をもっと元気に（成人版） ～歩数は1日8000歩を目安に～ バランスの良い食事を心がける 甘い飲み物は控える 食物繊維の多い食品を摂取する 食塩の多い食材や味の濃い料理を控える 禁煙・飲酒に限り込む 日常生活の中から動かす 今より1日10分多くからだと動かす からだを動かす ・週2～3日筋トレをする 歩数は1日8000歩を目安に からだを動かす時間や強度は少しずつ増やす 体調が悪い時は無理をしない 痛みなどの症状がある場合は、医療機関に相談を	資料② ②食事と運動で未来の自分をもっと元気に（成人版） ～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 のあった食事を目標とする 甘い飲み物は控える お茶またはお水が水分補給をしっかりと お酒は適量に、週3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 野菜から摂る咀嚼をつける 食塩摂取量に気を付ける 味の濃いもの（漬物、惣菜加工品、調味料） 調味料は控えめ 減塩調味料も活用する 体重管理をする 目標とするBMIを目指す <table><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> BMI = 体重kg ÷ (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	資料③ 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 ・元と散歩をする ・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 肩こりや痛みを止めて今より10分多くからだと動かす ・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
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								
65歳～	資料④ 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 日常生活の中から動かす 今より1日10分多くからだと動かす 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	資料⑤ 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・乳製品・大豆製品等 朝食1品は必ず、+1品を目標に 食事で摂れない時は開食で補う 味の濃い料理を摂り過ぎないようにする 痩せすぎ、太り過ぎにならないように目標とするBMIを目指す BMI = 体重kg ÷ (身長m)² <table><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>	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	資料⑥ 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
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

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

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

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、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。

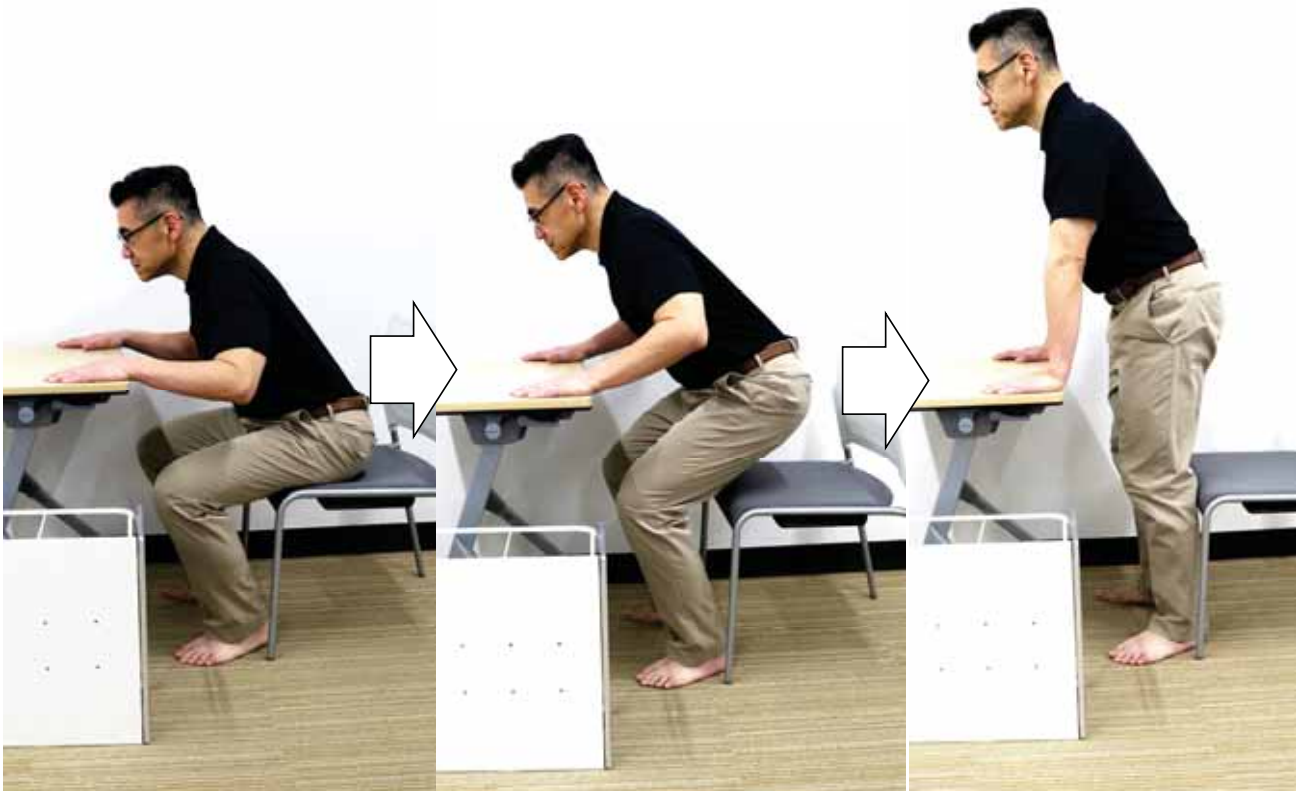
生活習慣病などの患者さん向け 家庭で出来る筋力トレーニング例【レベル別一覧】

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 うと、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 うと、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)	

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

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。

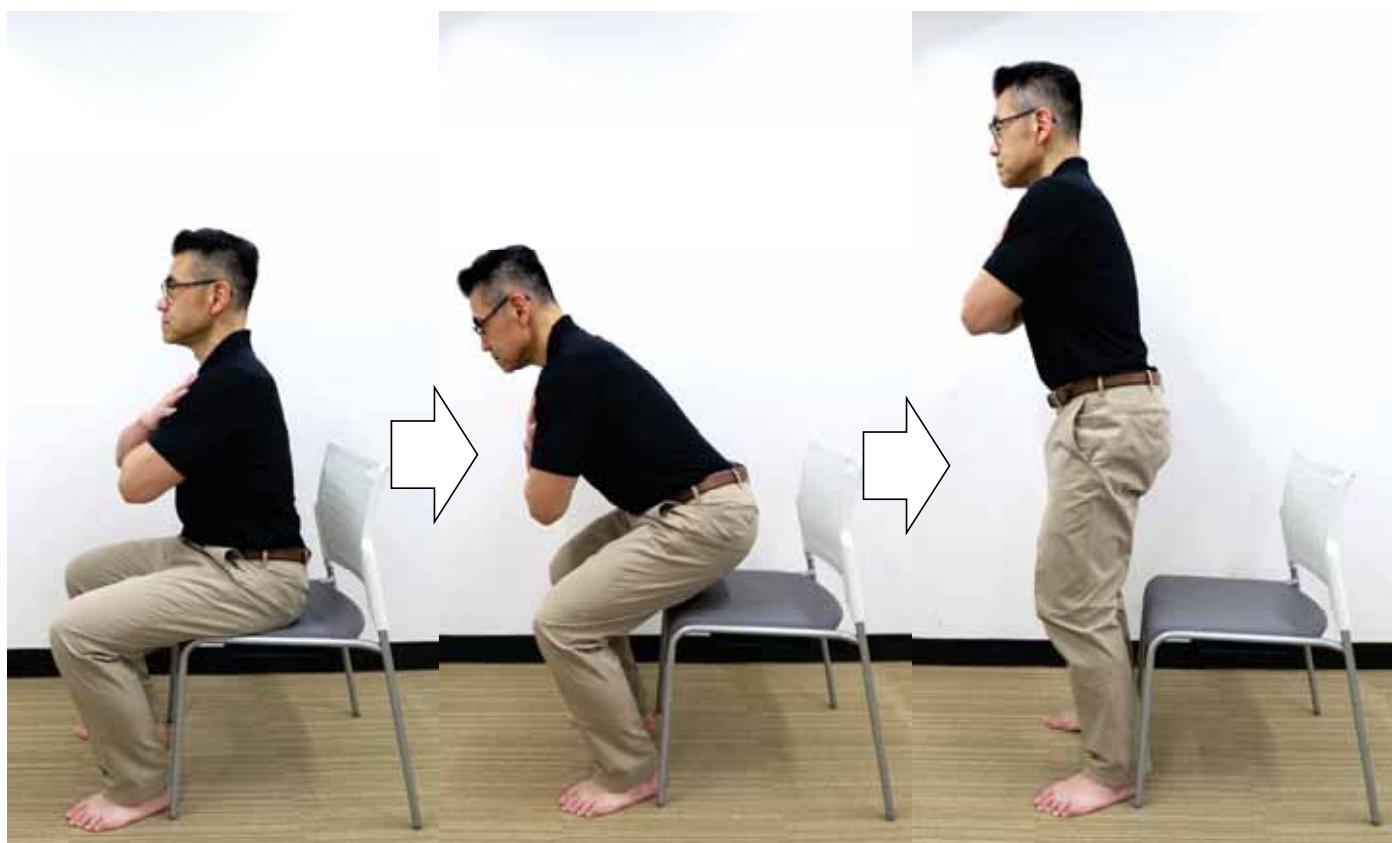
転倒の不安のある方は補助者を伴いましょう。

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。

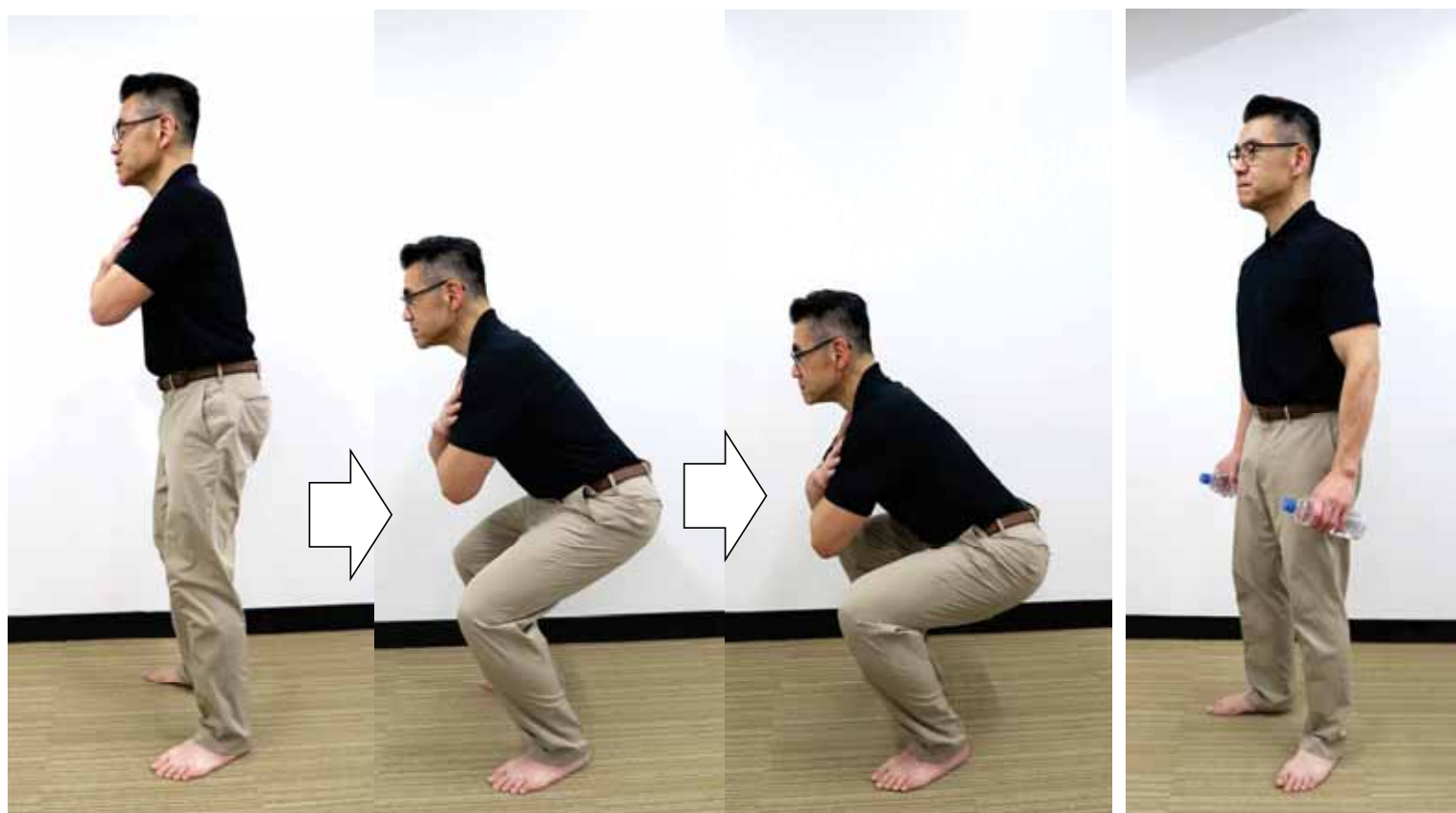
椅子は車輪の付いていない安定したものを使用しましょう。

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。

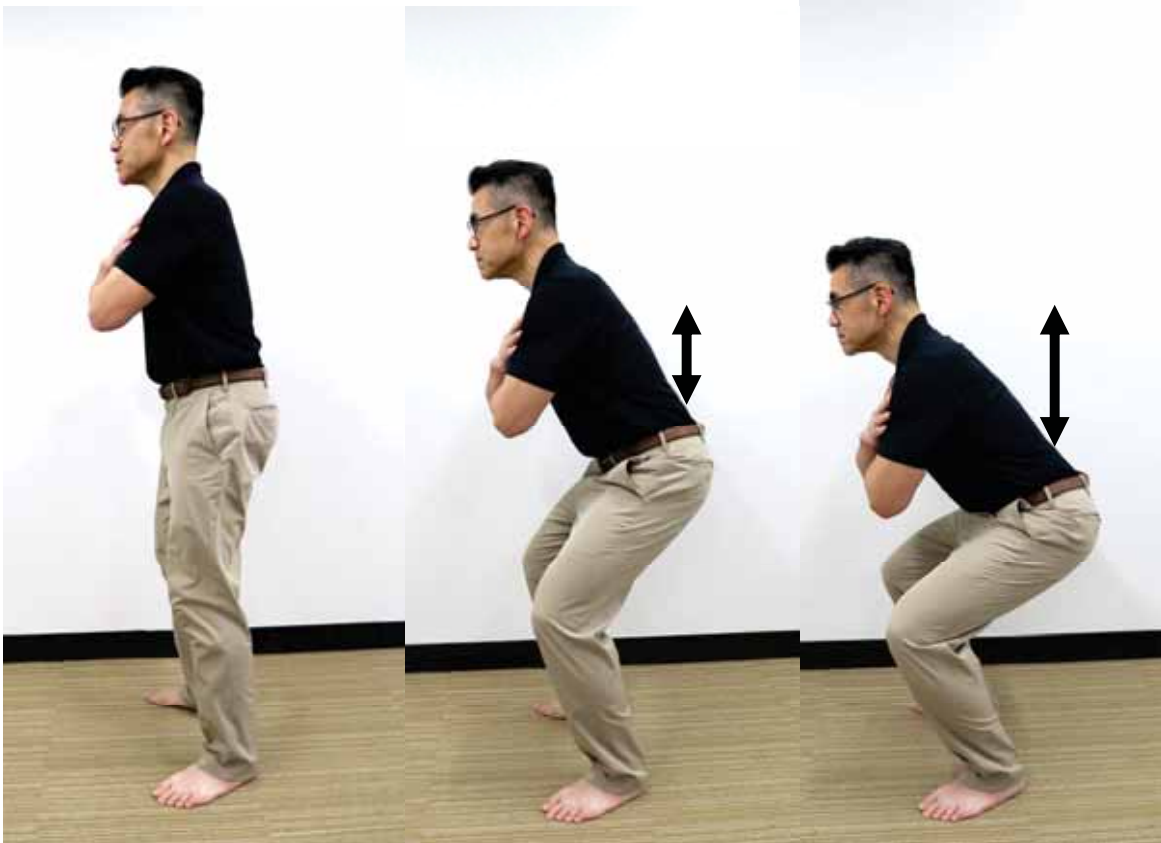
少し楽に感じる場合は、両手に同じ重さのペットボトルなどを持ってやってみましょう。

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

【膝に不安のある方】**自重スクワット（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、足首を曲げて行くと脛の筋肉（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。

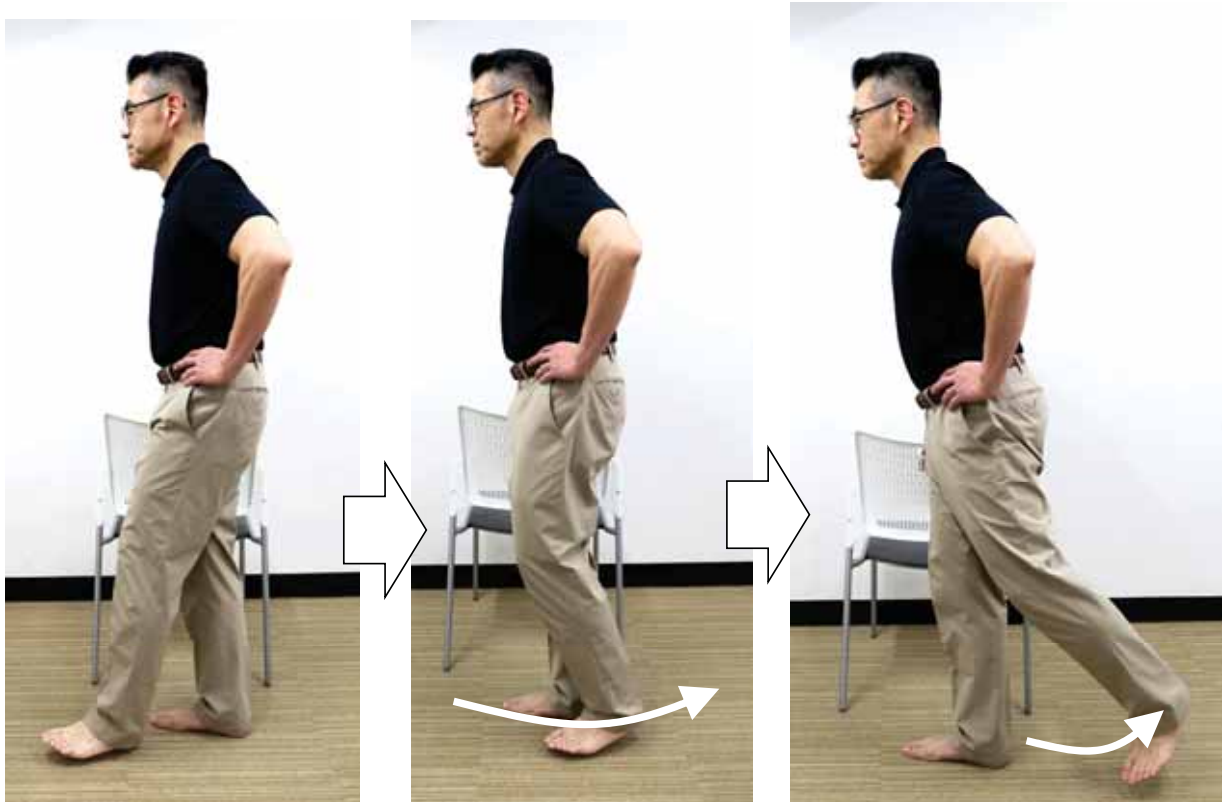
無理のない負荷、速度、可動範囲で行い、一定の姿勢が維持できなくなったり、痛みを感じた場合にはすぐに中止しましょう。

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くと脛の筋肉（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。

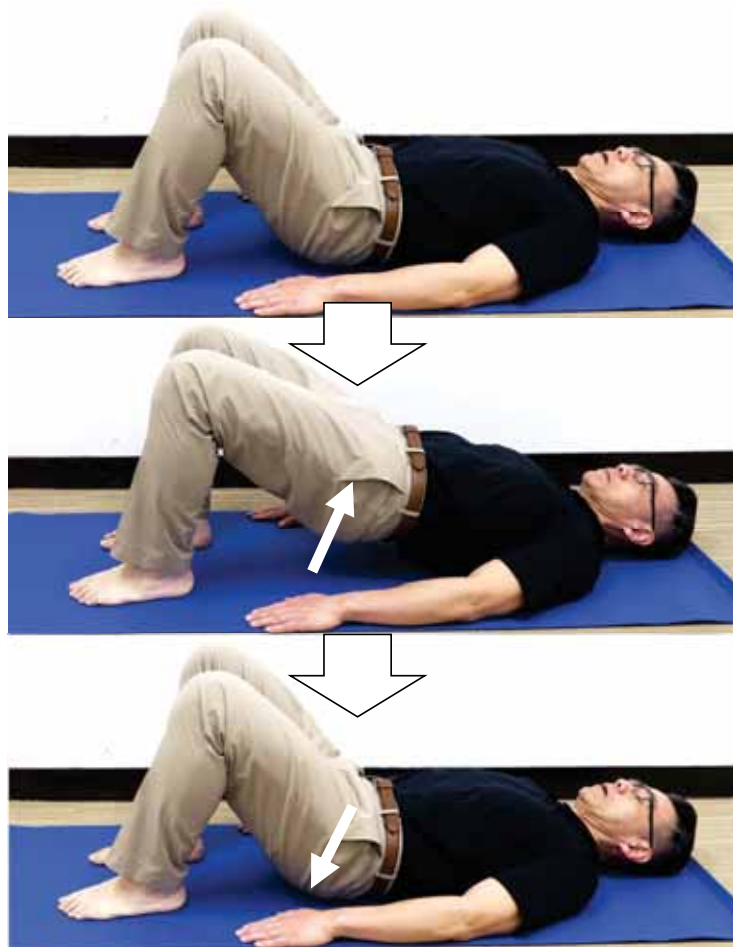
無理のない負荷、速度、可動範囲で行い、一定の姿勢が維持できなくなったり、痛みを感じた場合にはすぐに中止しましょう。

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。

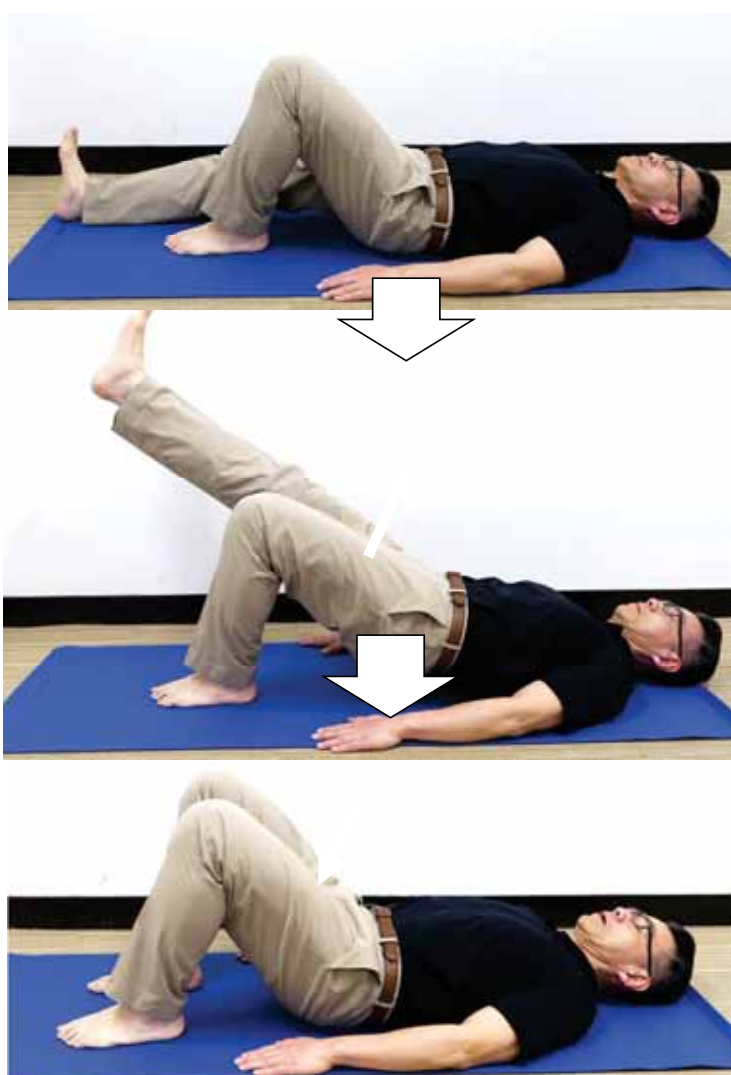
お尻を上げ過ぎないように（お腹が平らになるくらい）、無理のない速度、可動範囲で行い、姿勢が維持できなくなったり、痛みを感じた場合には直ぐに中止しましょう。

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：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。

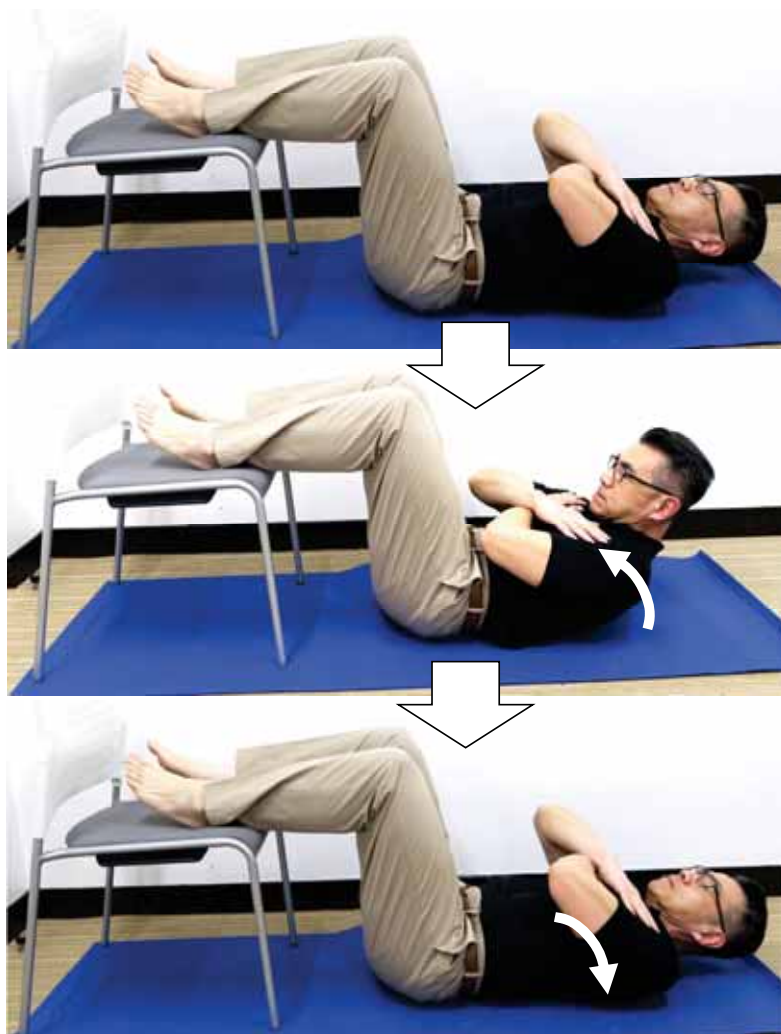
無理のない可動範囲、速度で行い、一定の姿勢が維持できなくなったり、痛みを感じた場合は直ぐに中止しましょう。

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。

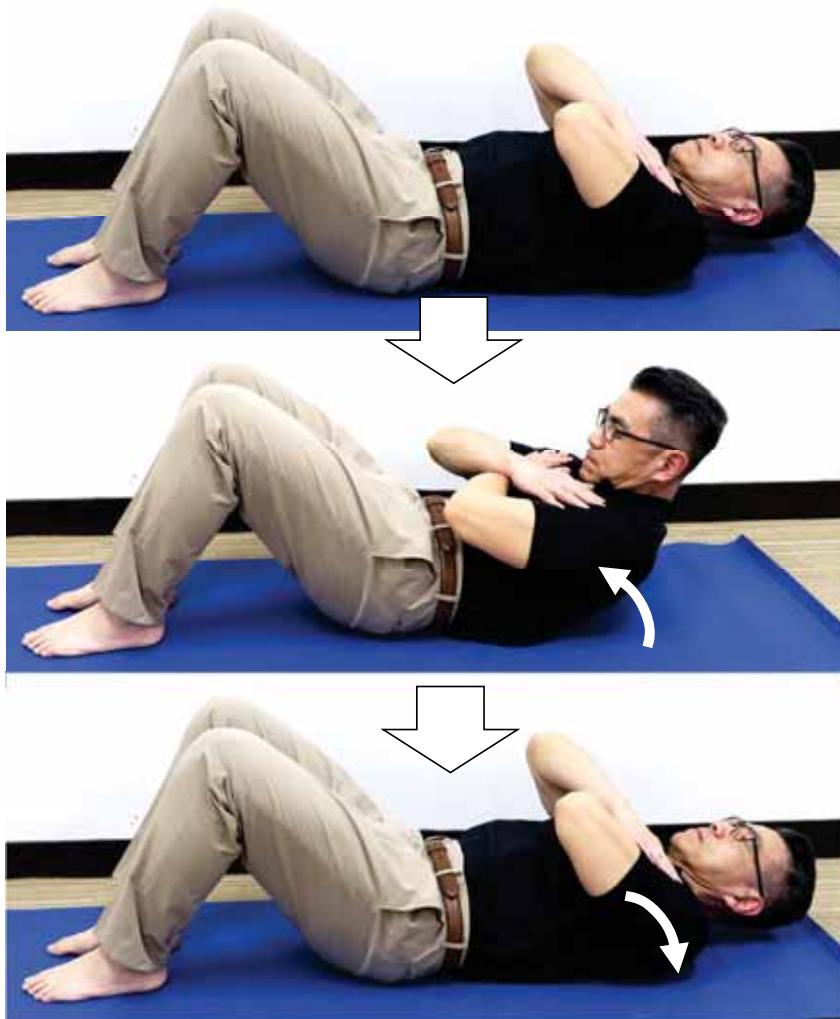
首に負担がかからないよう、無理のない可動範囲、速度で行い、一定の姿勢が維持できなくなったり、痛みを感じた場合は直ぐに中止しましょう。

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。

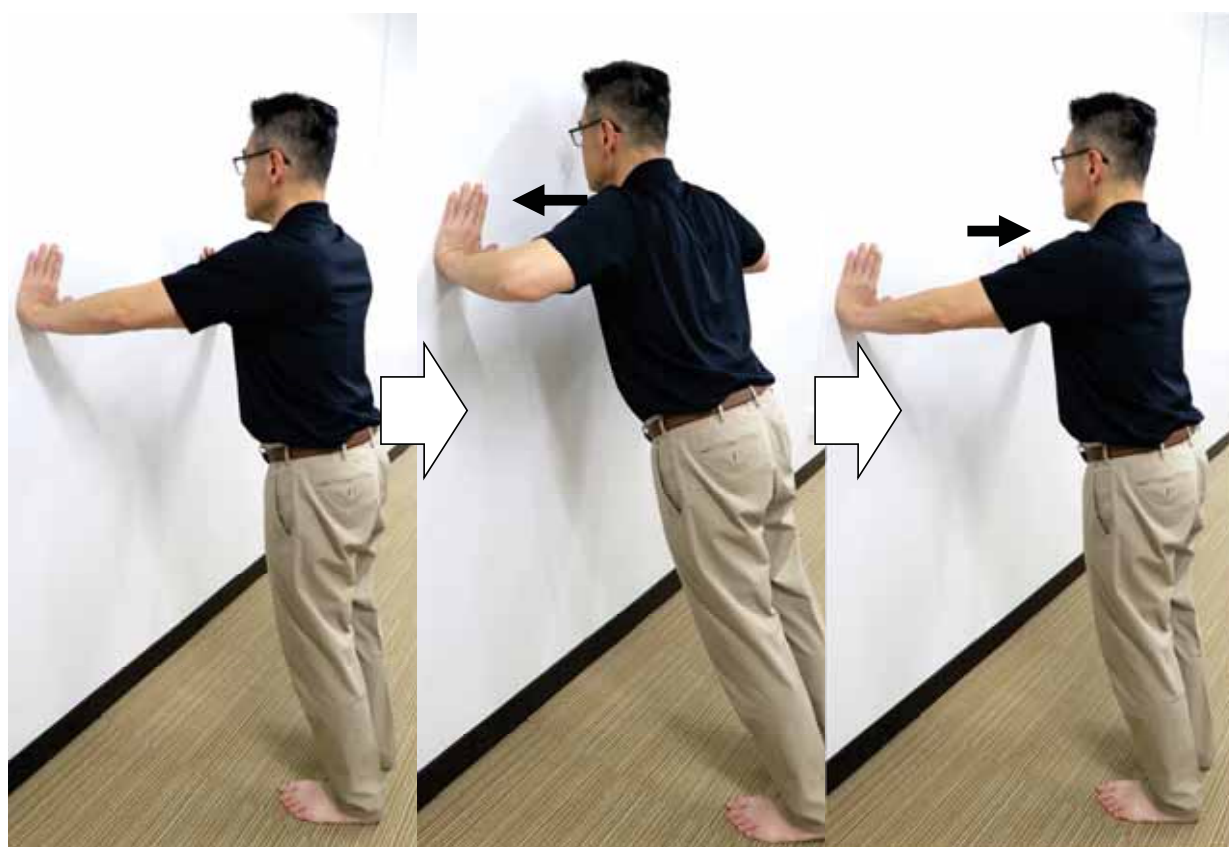
無理のない可動範囲、速度で行い、一定の姿勢が維持できなくなったり、痛みを感じた場合は直ぐに中止しましょう。

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。

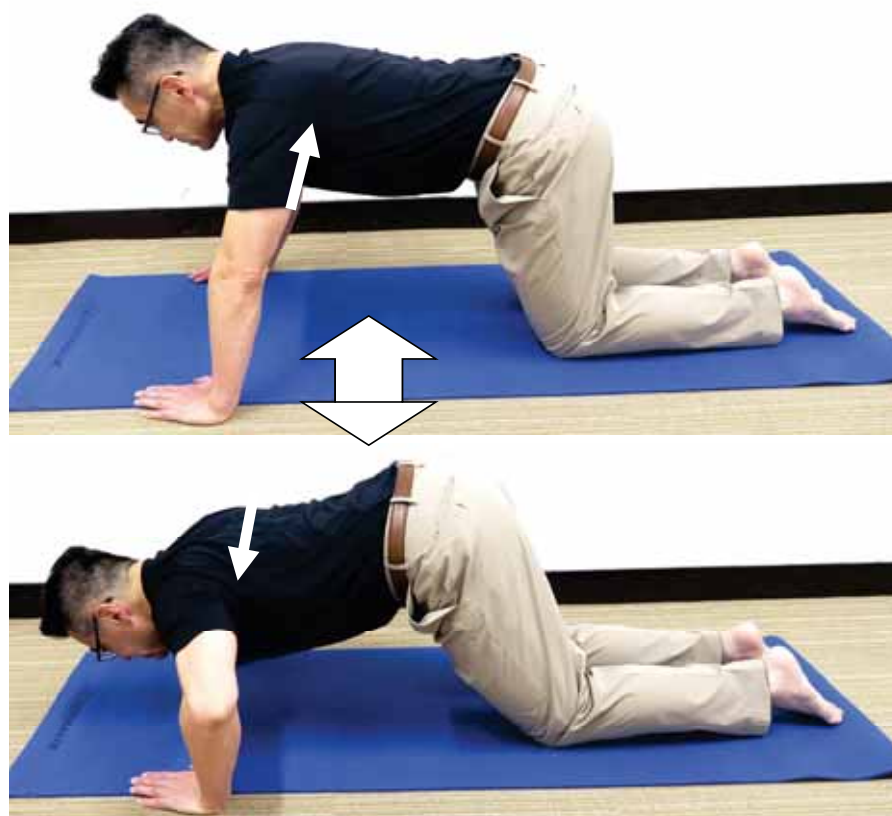
一定の姿勢が維持できなくなったり、痛みを感じた場合は直ぐに中止しましょう。

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。

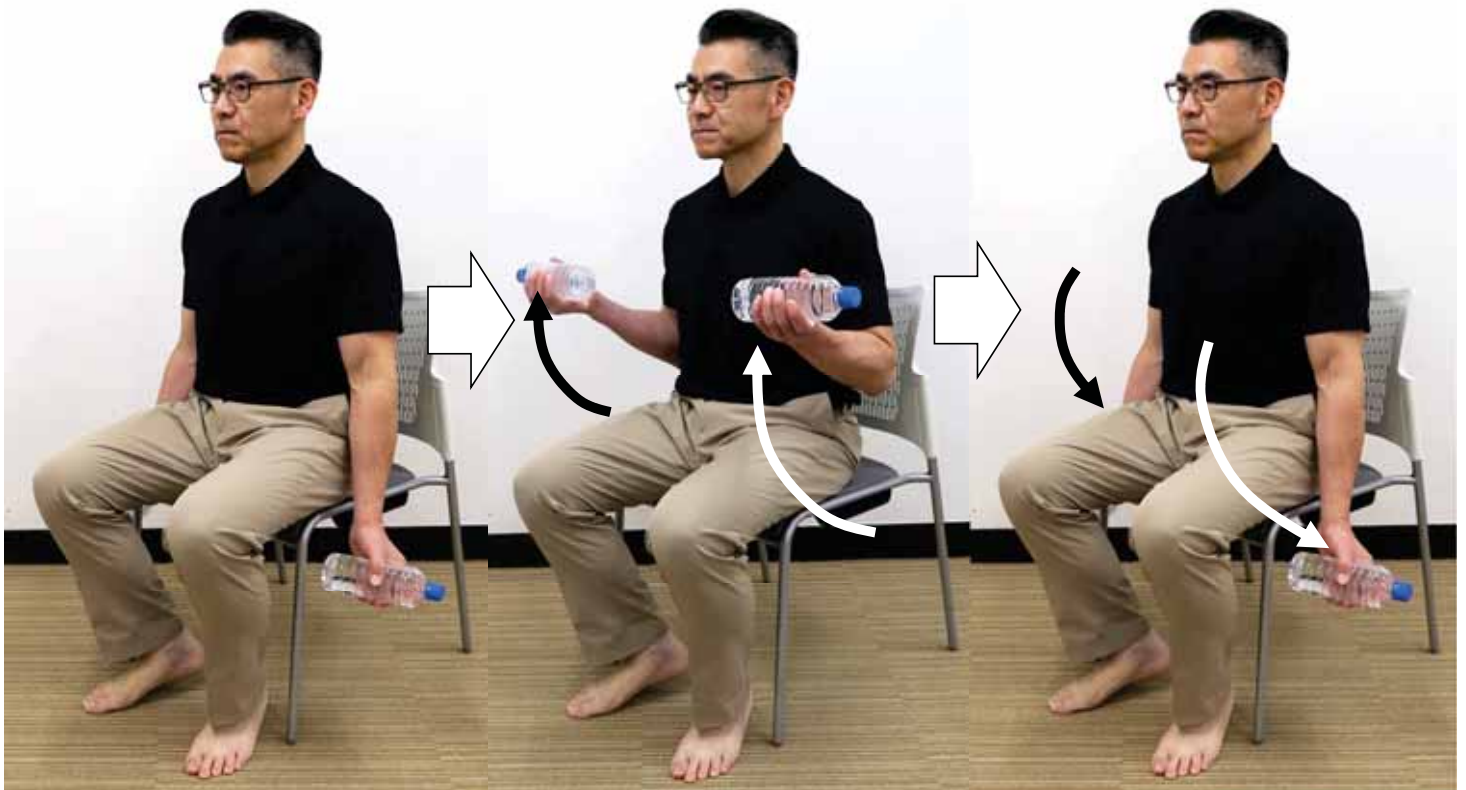
無理のない可動範囲、速度で行い、一定の姿勢が維持できなくなったり、痛みを感じた場合は直ぐに中止しましょう。

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。

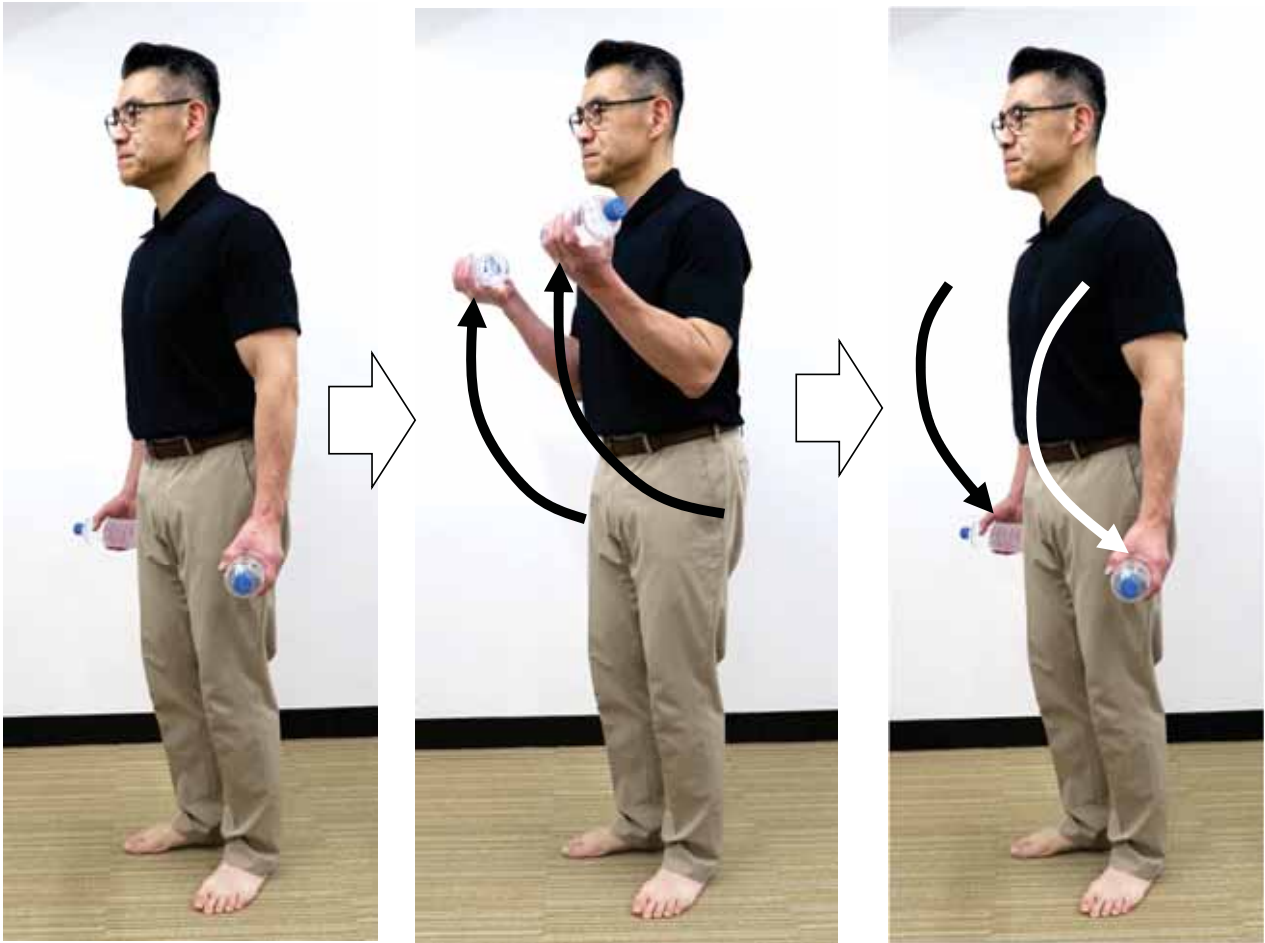
息を止めず、肘を曲げる際に息を吐き、伸ばす際に息を吸うように、ゆっくりと呼吸しながら、無理のない可動範囲、速度で行い、一定の姿勢が維持できなくなったり、痛みを感じた場合は直ぐに中止しましょう。

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。

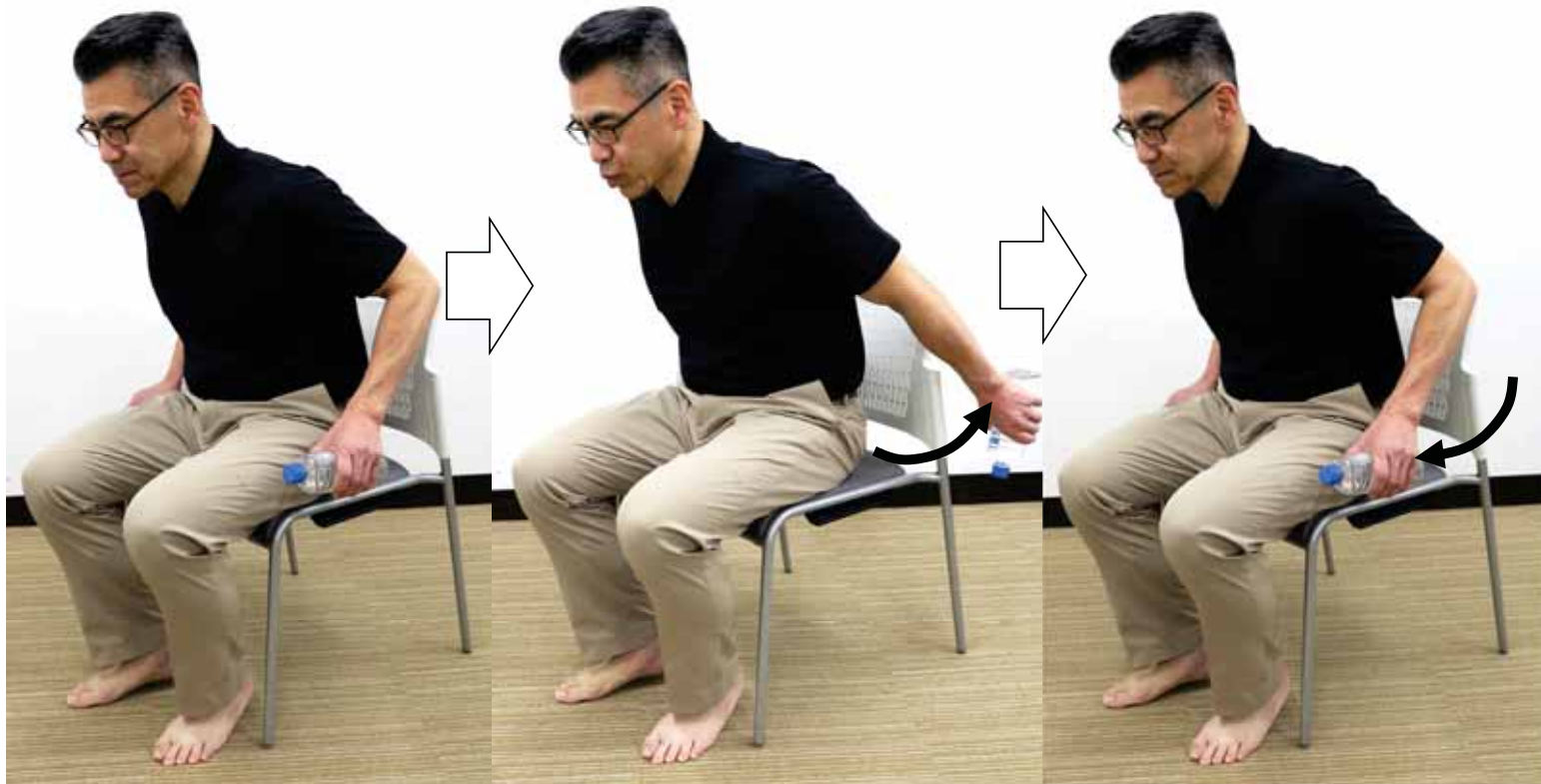
息を止めず、肘を曲げる際に息を吐き、伸ばす際に息を吸うように、ゆったりと呼吸しながら無理のない可動範囲、速度で行い、一定の姿勢が維持できなくなったり、痛みを感じた場合は直ぐに中止しましょう。

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。

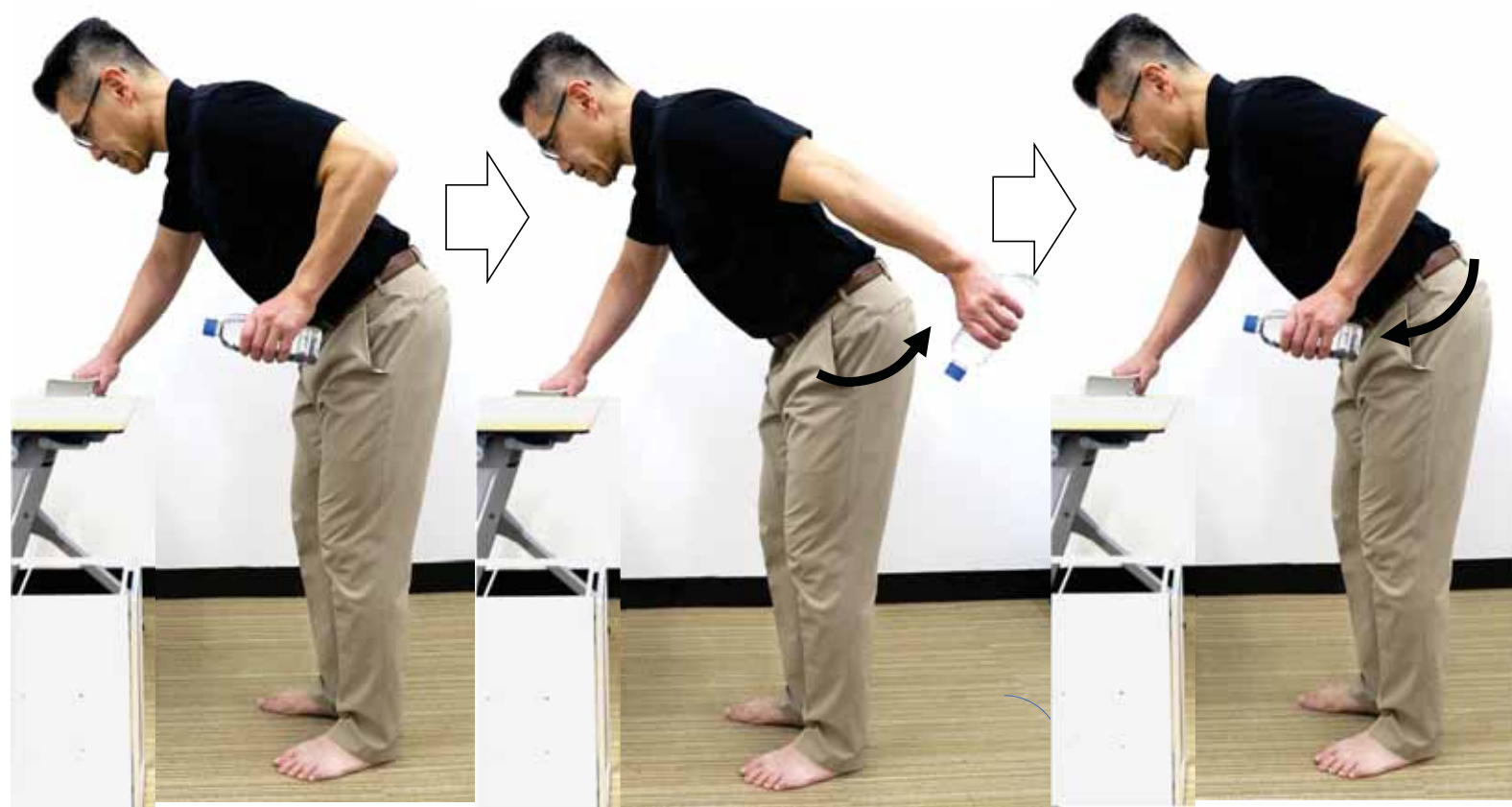
息を止めず、肘を伸ばすときに息を吐き、肘を戻すときに息を吸うように、ゆったりと呼吸しながら、無理のない可動範囲、速度で行い、一定の姿勢が維持できなくなったり、痛みを感じた場合は直ぐに中止しましょう。

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。

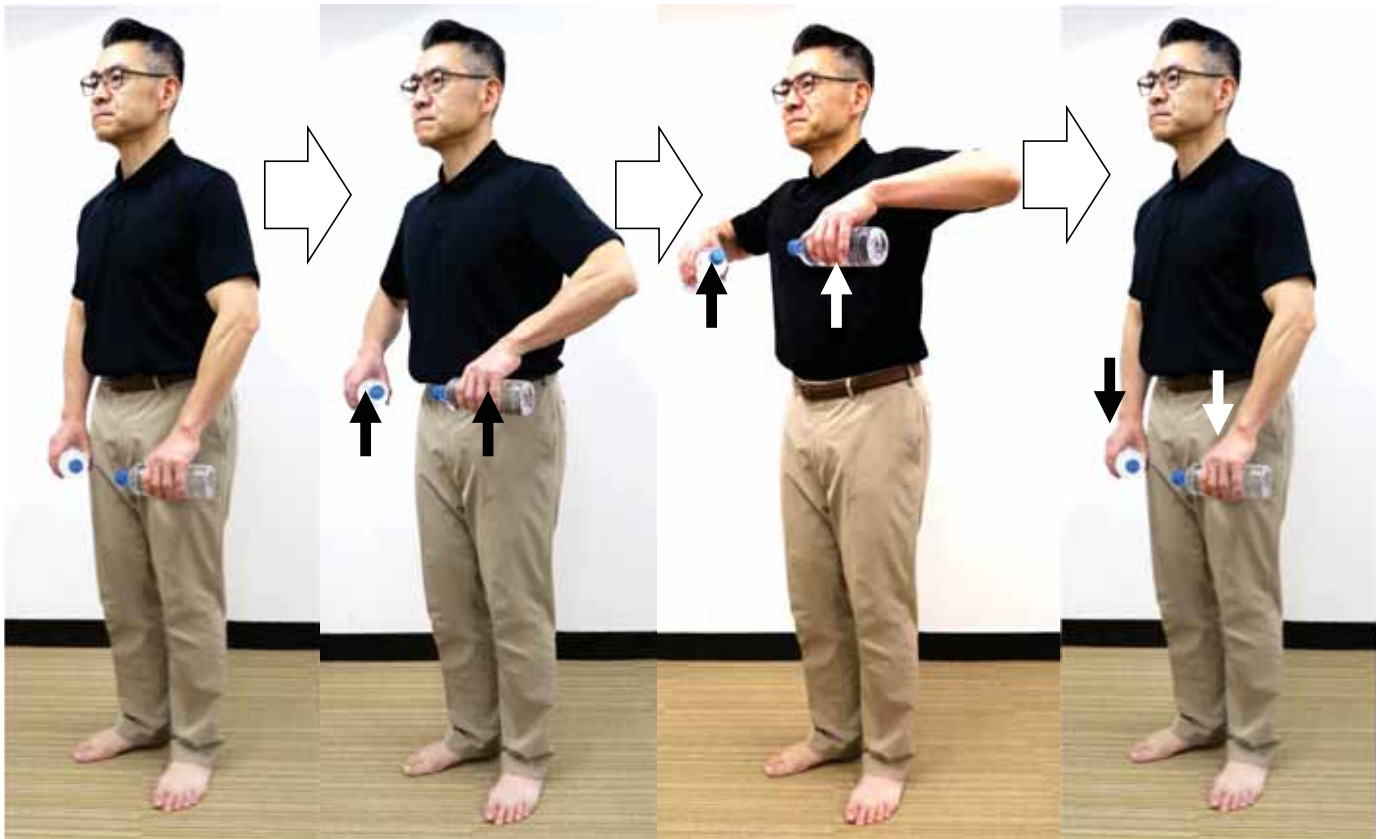
息を止めず、肘を伸ばすときに息を吐き、肘を戻すときに息を吸うように、ゆったりと呼吸しながら、無理のない可動範囲、速度で行い、一定の姿勢が維持できなくなったり、痛みを感じた場合は直ぐに中止しましょう。

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

- ・ 椅子に座って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、ゆっくりと呼吸し、3～4秒で上げ3～4秒で下げ、一定の速度で行います。

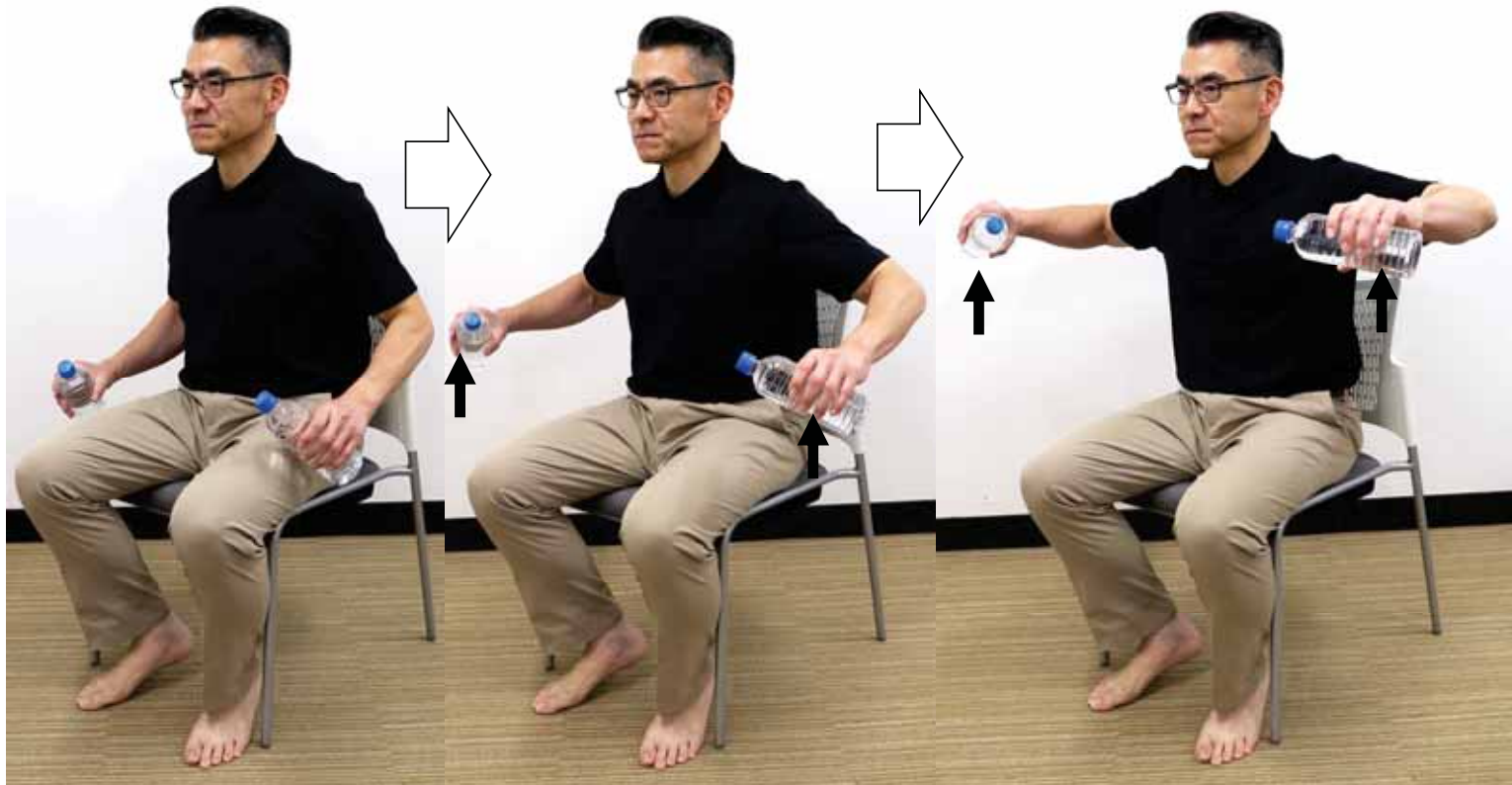
無理のない可動範囲、速度で行い、一定の姿勢が維持できなくなったり、痛みを感じた場合は直ぐに中止しましょう。

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、ゆっくりと呼吸しながら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。

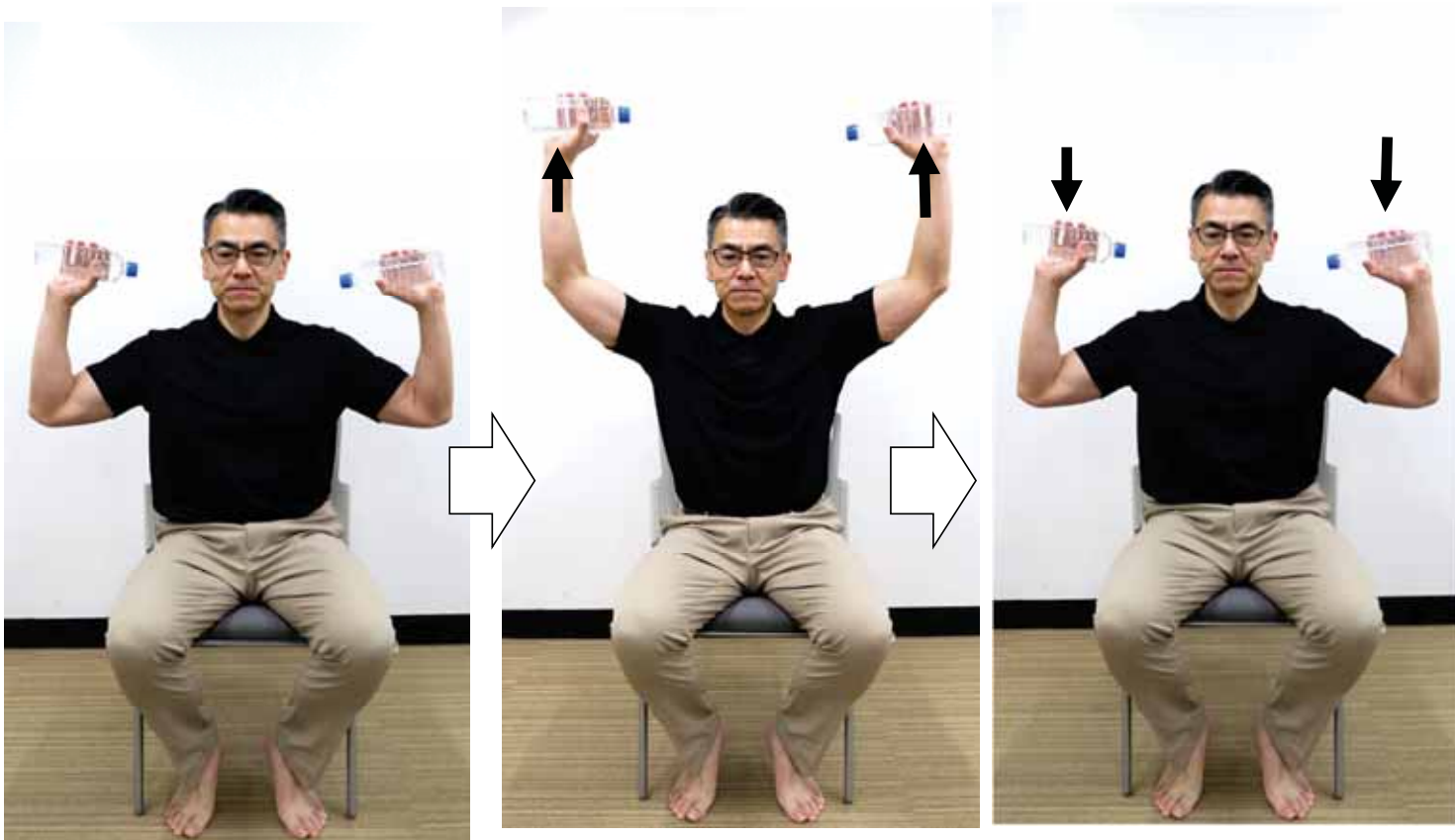
無理のない可動範囲、速度で行い、一定の姿勢が維持できなくなったり、痛みを感じた場合は直ぐに中止しましょう。

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。

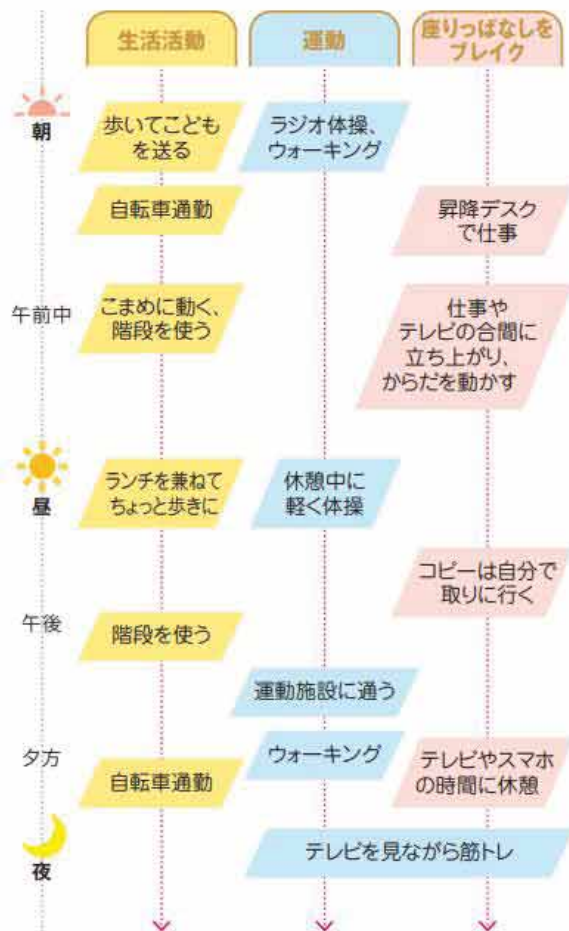
押し上げた時に腕は伸ばし切らずに、肩がすくまない程度まで上げてます。

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 **プラス・テン** +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

毎日をアクティブに暮らすために **プラス・テン** +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)。

座りっぱなしをやめて **プラス・テン** +10 = **sw10** スウェット10分

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。



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。

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。

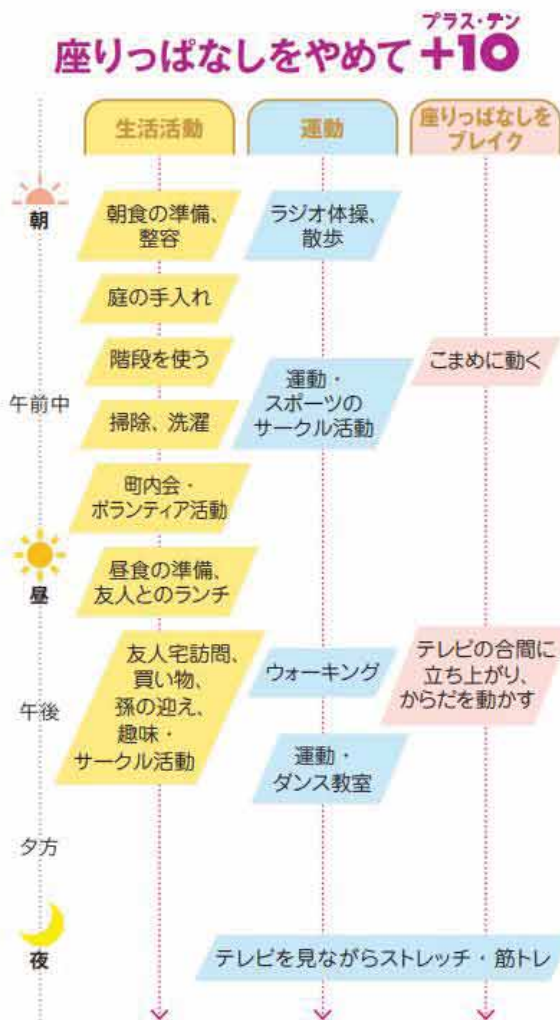
④座りっぱなしを避けよう！

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。



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 ^{プラス・テン} +10 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か？
- 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。

座りっぱなしをやめて ^{プラス・テン} +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することができます。



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。



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



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



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



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。

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。