

健康づくりのための 身体活動・運動ガイド 2023

特集にあたって

厚生労働省は健康日本21(第三次)における身体活動・運動分野の取り組みを推進するため、「健康づくりのための身体活動基準2013」を改訂して「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」を公表した。このガイドは、健康づくりにかかわる専門家(健康運動指導士、保健師、管理栄養士、医師等)、政策立案者(健康増進部門、まちづくり部門等)、職場管理者、健康・医療・介護分野における身体活動を支援する関係者を対象者に、健康づくりのための身体活動や運動に関する推奨事項や参考情報をまとめたものである。

栄養・食生活の分野には「日本人の食事摂取基準」があり、国民の健康の保持・増進、生活習慣病予防のために参照すべきエネルギーおよび栄養素の摂取量の基準を示している。この食事摂取基準には数種類の指標が存在するが、「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」では定量的な推奨値と全体の方向性を示す定性的な推奨事項の2種類のみであり、食事摂取基準とは異なる特徴をもっている。

今回の特集を通じて、健康づくりのための身体活動や運動に関する推奨値や推奨事項に対する理解を深め、栄養・食生活の指導に活用するだけでなく、ご自身の健康づくりにも役立てていただきたい。

早稲田大学スポーツ科学学術院

澤田 亨

※「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」は
<https://www.mhlw.go.jp/content/001194020.pdf>より参照いただけます。

