

2024-12-25 (R6-36) 厚生労働省「アクティブガイドー健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023ー」の公表につきまして

健康日本21推進全国連絡協議会  
会員団体 御中

事務局の公益財団法人健康・体力づくり事業財団です。  
日頃より当協議会の活動に対し、格別のご理解・ご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、厚生労働省 健康・生活衛生局 健康課より、標題の件で周知依頼がございましたので、健康日本21推進全国連絡協議会 note 上に昨日、公開いたしましたのでご覧ください。

<https://note.com/kenkounippon21/>

傘下の会員団体や関係者にも是非、共有をお願いいたします。

以下はメール本文です。

=====

健康日本21推進全国連絡協議会事務局 様

日頃より厚生労働行政へのご協力まことにありがとうございます。  
今般、厚生労働省健康・生活衛生局健康課では「アクティブガイドー健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023ー」（以下、「アクティブガイド 2023」という。）を、厚生労働省 HP で公表しましたのでお知らせいたします。

本「アクティブガイド 2023」は、「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」に基づき、成人、高齢者、こどもの対象別に、身体活動・運動の推奨事項を、一般の方にもわかりやすくまとめたものです。  
普及啓発にご活用いただくとともに、管下の関係機関や関係団体等への周知について、御配慮・御協力いただくよう、宜しくお願い申し上げます。

【アクティブガイド掲載 URL】

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/undou/index.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/undou/index.html)

※ダウンロードの上、両面印刷、3つ折りの形式にて御活用ください。

-----  
厚生労働省 健康・生活衛生局健康課  
健康指導係

Tel : 03-5253-1111 (内線 : 2339)

-----

(差出人)

-----  
健康日本 21 推進全国連絡協議会

〒105-0021

東京都港区東新橋 2-6-10 大東京ビル 7 階

公益財団法人健康・体力づくり事業財団

総務部 上村、吉永

TEL: 03-6430-9111

FAX: 03-6430-9211

[mailbox-21kyogikai@kenkounippon21.gr.jp](mailto:mailbox-21kyogikai@kenkounippon21.gr.jp)

-----