

座長／早稲田大学スポーツ科学学術院／澤田 亨
／慶應義塾大学スポーツ医学研究センター／小熊祐子

2013年に厚生労働省から公表された「健康づくりのための身体活動基準 2013, 健康づくりのための身体活動指針 (アクティブガイド)」の改訂作業が, 2020年に厚生労働科学研究として研究班が構成され (代表 澤田亨), 検討を重ねてきた. 今回のガイドでは, 慢性疾患を有する人向けの基準 (分担 小熊祐子) を設けること, 座位行動についてよりふみこむこと, こどもの基準を作成すること, 職域向けのガイド, 筋力トレーニングについての詳細, 効果のメカニズムについてのまとめなど, 研究班ではより詳細について提案し, 指導・支援に当たる人が活用できるものを作成し, 当事者向けにはよりわかりやすいメッセージを発する方針とするなど, 多くの特徴を持つ.

本シンポジウムでは, 多分野の臨床系医師や運動指導者が集まる日本臨床スポーツ医学会の学術集会に際し, アクティブガイド改訂の全体像について澤田が, 慢性疾患を有する人向けの身体活動ガイドラインの総論を小熊が, 慢性疾患 (内科系疾患) に焦点を当てた話を田村好史先生が, 整形外科系 (主に変形性膝関節症のレビューについて) を原藤健吾先生に, 安全・安心に身体活動・運動を行うためのポイントについて平田昴大先生にまとめていただいた.

2023年11月のシンポジウムののち, 2024年1月19日に「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」が厚生労働省から公表された (https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/undou/index.html). アクティブガイドについては, 現在厚生科学審議会 健康日本 21 (第三次) 推進専門委員会 https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/undou/index.htmlの方で検討がなされている. 第2回 (2024年3月18日), 案が提出され, 内容が吟味されている. 今後の公表を待つとともに, 多くの場での活用, 認知度の向上等, 広く行っていく必要がある.