公益財団法人
健康・体力づくり事業財団
JAPAN HEALTH PROMOTION & FITNESS FOUNDATION

令和6年10月1日発行（毎月1回1日発行）
第47巻10号（通巻558号）昭和54年2月13日　第3種郵便物認可

健康づくり

2024
10
No.558

■特集

運動指導者のフリーランスとしての働き方を探る

〈好評連載〉

解説　健康日本21（第三次）
「健康日本21（第三次）における
『循環器病分野』に関する目標について」

拓く～健康づくりの現場から～
「柔道整復師の専門学校附属の接骨院で、
高齢者の体操教室を指導」

10月は
体力つくり
強調月間
です

当財団は、「健康日本21推進全国連絡協議会」会員です

貯筋運動【普及】研修会
貯筋運動【指導者】研修会

貯筋運動は、生涯動き続けられる体をめざし、衰えやすい脚部を中心に自重で行う筋力トレーニングです。

安全に、正しく、楽しく指導できる貯筋運動指導者を育成する「貯筋運動指導者研修会」(2日間)と、貯筋運動の理念と基本的な動きを習得する、入門編の「貯筋運動普及研修会」(1日)の2種類の研修会を開催します。

令和6年度貯筋運動普及研修会開催地一覧

開催日	開催地	会　場	共催・協力団体
10月12日(土)	福島県南相馬市	原町生涯学習センター	NPO法人はらまちクラブ
10月27日(日)	埼玉県川越市	川越水上公園	公益財団法人埼玉県公園緑地協会
11月16日(土)	広島県三次市	三次市福祉保健センター　ふれあいホール	NPO法人みわスポーツクラブ
12月15日(日)	東京都	東京体育館	健体財団運営
令和7年1月13日(月・祝)	愛知県	名古屋国際会議場	健体財団運営
令和7年1月25日(土)	石川県金沢市	石川県地場産業振興センター	NPO法人クラブポット
令和7年2月16日(日)	奈良県平群町	平群町総合文化センター　くまがしホール	一般社団法人くまがしクラブ
6月30日(日)　開催済	香川県高松市	高松市瓦町健康ステーション	高松市長寿福祉課
調整中	熊本県	調整中	健体財団運営

■**カリキュラム**　貯筋のすすめ(動画)、高齢者の筋力トレーニング、高齢者の運動教室運営の実際、貯筋運動の基本の動き、危険な動きの見分け方と修正　他

■**定　　員**　各会場40～60名／健康運動・スポーツ指導者、介護予防関係者、地域で健康・体力づくりや介護予防に貢献したい方　等

■**受 講 料**　5,500円(ハンドブック・普及教材・傷害保険・税込)

令和6年度貯筋運動指導者研修会開催地・講師(敬称略)一覧

	開催地	東　京	長　野	宮　城
	会　場	港区	JA長野県ビル 長野市	フォレスト仙台 仙台市
	日　程	8月24日(土)～ 25日(日)	9月21日(土)～22日(日)	11月23日(土)～24日(日)
1日目	貯筋のすすめ	開催済	開催済	福永　哲夫 鹿屋体育大学元学長 東京大学・早稲田大学名誉教授
1日目	筋の解剖・生理学・トレーニング科学			川上　泰雄 早稲田大学大学院 スポーツ科学学術院教授
1日目	貯筋運動の指導法			沢井　史穂 日本女子体育大学スポーツ健康学科 健康スポーツ学専攻教授
2日目	貯筋運動の指導法(テスト)			沢井　史穂
2日目	貯筋運動の効果測定方法及び集計			石田　良恵 女子美術大学名誉教授
2日目	高齢者の健康リスク			秋山　和宏 東葛クリニックみらい院長
2日目	地域における貯筋運動普及戦略			川西　正志 北翔大学生涯スポーツ学部教授

■**定　　員**　各会場36名／健康運動・スポーツ指導者、介護予防関係者　等

■**受 講 料**　25,000円(テキスト・指導教材・傷害保険・税込)

問い合わせ先
公益財団法人
健康・体力づくり事業財団 事業部
JAPAN HEALTH PROMOTION & FITNESS FOUNDATION
〒105-0021 東京都港区東新橋2-6-10 大東京ビル7階
TEL：03-6430-9114　e-mail:seminar@health-net.or.jp

申込受付中

(普及研修会)　(指導者研修会)

健康づくり

No.558　2024年　10月号

CONTENTS

特集 …… 2
運動指導者のフリーランスとしての働き方を探る
健康運動指導者に聞く　特別座談会

解説　健康日本21（第三次）⑦ …… 10
健康日本21（第三次）における「循環器病分野」に関する目標について
岡村智教／慶應義塾大学医学部衛生学公衆衛生学教授

楽しいフィットネスプログラム …… 16
高齢者向け運動教室　トリック音読＋エクササイズ〈前編〉
竹村昌紘／(有)杉山薬局健康運動事業部　健康運動指導士

拓く～健康づくりの現場から～ ⑮⑤ …… 25
柔道整復師の専門学校附属の接骨院で、高齢者の体操教室を指導
松原大貴／大阪府柔道整復師会医療スポーツ専門学校附属オージェイ接骨院　健康運動実践指導者
森垣和也／大阪府柔道整復師会医療スポーツ専門学校教員

身体活動・運動ガイド2023を読み説く⑦ …… 8
座位行動の健康影響：その2
柴田　愛／筑波大学体育系准教授
岡　浩一朗／早稲田大学スポーツ科学学術院教授

運動指導者のための医学の基本 ②⓪⑧ …… 9
＜帯状疱疹Ⅲ＞
帯状疱疹の治療
渡邉大輔／愛知医科大学皮膚科学講座教授

トレーナー・岩﨑の優言実幸 ⑬⑨ …… 14
運動と創造力　頭がさえる運動とは！
岩﨑由純／日本ペップトーク普及協会代表理事

脳科学で読み解くカラダの不思議 ⑲ …… 15
腸は「第二の脳」？ 腸と脳のつながりとは
毛内　拡／お茶の水女子大学基幹研究院自然科学系助教

必読・ハイリスク者への運動指導 ①①① …… 18
高度肥満で変形性膝関節症がある
糖尿病の女性に対する運動指導
下野　大／二田哲博クリニック姪浜院長

運動・身体活動のエビデンス ②⓪⑧ …… 19
2型糖尿病患者の減量において
時間制限ダイエットが有効であることが示唆された

DATABOX …… 20
令和4年国民健康・栄養調査結果の概要

健康づくりQ&A …… 22
ニキビや吹き出物を抑える方法
佐藤　隆／東京薬科大学薬学部生化学教室教授

こばたてるみの食と運動のおいしい関係 ①①⑤ …… 28
秋が旬の栗でほっこりスープを味わおう
こばたてるみ／㈱しょくスポーツ代表取締役　健康運動指導士

セルフチェックで効果的な筋トレ⑦ …… 29
私の体は動ける体？（その④）
腰と脚部の連携
篠田邦彦／新潟大学名誉教授

MY SPORTS LIFE ②①① …… 30
「運動って楽しい」を伝える指導で豊かな未来の礎を築く
古川光男／NPO法人童夢理事長　㈱トライル顧問

スポーツ選手の名言に学ぶ ⑲ …… 32
攻撃的な姿勢で耐える
西沢泰生／作家

わがまち、わがクラブ ④③ …… 32
NPO法人みわスポーツクラブ（広島県）

ニッポンを歩こう！～新日本歩く道紀行100選～ ⑨① …… 33
吉四六の里を歩く（大分県）

●健康・体力づくり情報 …… 23
●健康・体力づくり事業財団からのお知らせ …… 24

表紙写真提供：PIXTA

特集

運動指導者のフリーランスとしての働き方を探る

近年、働き方の多様化が進み、フリーランスとして働く人が増えている。それに伴い、継続的に安心して働くための実態調査や環境整備が進められている。そこで、本特集では、近年の動向を整理するとともに、健康運動指導士5名による座談会を開催し、フリーランスや組織の代表としての実情を聞き、さらに、運動指導者の働き方を広げるためのヒントにつながる意見、アドバイスもいただいた。

フリーランスが増える一方で不当な契約や取引時の課題も

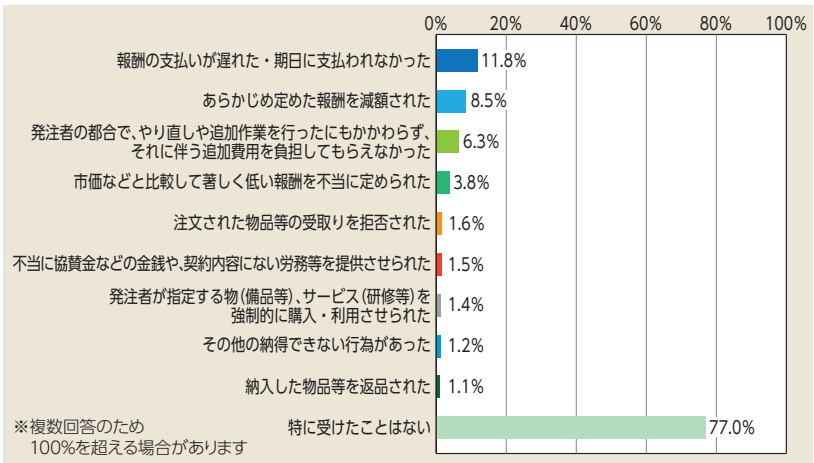
フリーランスの定義はさまざまだが、一般的に「企業などに所属せず、個人単位で事業を行う」働き方などを指す。近年は働き方の多様化が進んだことから、広義のフリーランス人口は462万人（本業約214万人、副業約248万人）と試算されており、業種も事務やデザイン、IT関連のほか講師、インストラクター、配送・配達など多岐にわたる。[1)]

一方で、フリーランスと発注事業者間での報酬の未払いやハラスメントなどさまざまな問題も明らかになっている（図参照）。2023年の調査では、報酬の支払いの遅れなど「納得できない行為を受けたことがある」と回答した対象のフリーランスのうち、約6割がそのまま、もしくは改善されないまま受け入れている。また、委託内容や支払期日などの取引条件等については38％の人が事前に「書面やメールなどで十分に示されていない、またはまったく示されていない」と答えている。[2)]

スポーツ、フィットネス関連に絞ってみると、一般社団法人スポーツユニオンが2023年に全国のスポーツトレーナーや理学療法士等に実施したアンケートにおいて、回答者122人のうち27％が「不当な業務」を経験したことがあると回答している。具体的には、報酬遅延や未払い、妊娠による解雇、通知なし倒産、傷害保険を指定業者で契約しない場合の委託契約打ち切り宣言などが挙げられている。[3)]

このように、取引先とのトラブルが発生する要因の一つに、個人で業務委託を受けているフリーランスと組織である発注事業者との間には交渉力や情報収集力に格差が生じやすいことが挙げられる。たとえば、個人で業務を行うフリーランスは事業規模が小さく取引先の数も限られているため、特定の取引先に依存しやすい。また、業務委託という取引形態では、業務が完了するまで報酬が支払われないことが多いので、仕事を受ける場合、報酬額等の取引条件を決める場合に弱い立場に置

図●「納得できない行為を受けた」ことのある割合（複数回答）



（出典）内閣官房新しい資本主義実現会議事務局・公正取引委員会・厚生労働省・中小企業庁：令和4年度フリーランス実態調査結果を基に作成

かれやすい。[4]

取引の適正化を図る「トラブル110番」設置

国は、これまでもフリーランスと発注事業者とのトラブルを減らし、業務の適正化を図るための実態調査や環境整備を進めてきた。

その一つが2020年11月に設置された「フリーランス・トラブル110番（電話：0120-532-110）」だ。これは、内閣官房、公正取引員会、厚生労働省等の関係各省庁が連携し、あいまいな契約、ハラスメント、報酬の未払いなどの契約トラブルについて、弁護士に無料で相談できる窓口である。[5]

ガイドラインを作成しフリーランス保護の法律策定

また、2021年3月には前述の関係各省庁により、「フリーランスとして安心して働ける環境を整備するためのガイドライン」が作成され、フリーランスと発注事業者間との取引においてフリーランスを保護するためのルールが示された。[6]

さらに、2023年4月には「特定受託事業者に係わる取引の適正化等に関する法律（フリーランス新法）」が策定された。これは、フリーランスの取引上の弱い立場に着目して、取引の適正化と就業環境の整備を図るために制定された法律で、発注業者が守るべき義務と禁止行為について表のとおり定めている。フリーランスと取引するすべての事業者が守らなくてはならない法律として、2024年11月から施行となる。[4]

さらに、厚生労働省はフリーランスをはじめ労働者を使用しない個人事業者について、労働者と同水準の労働環境を守るため、2024年5月に「個人事業者等の健康管理に関するガイドライン」を作成した。ここでは、長時間労働による健康障がいの防止やメンタルヘルス不調の予防、健康を守るための作業環境の確保などについて示され、関連する支援窓口等も紹介されている。[7]

今回のガイドラインや法整備は、業種を問わずフリーランス全般を対象としており、また委託を受けるフリーランスだけでなく、企業や団体等に勤めている方やフリーランスどうしであっても、発注事業者として関係してくる可能性がある。

健康運動指導士をはじめとする運動指導者はその働き方や環境もさまざまであるが、委託契約の際にできるだけトラブルを回避し、適正な取引を進めるための一助となるかもしれない。

表●フリーランス新法で定められる義務・禁止行為

取引の適正化	
1 取引条件の明示義務	取引条件を書面または電磁的方法（メール・SNSのメッセージなど）で明示しなくてはならない。
2 期日における報酬支払義務	発注事業者は受領した日より60日以内に報酬を支払わなくてはならない。
3 発注事業者の禁止行為	フリーランスが不当な不利益を被らないよう、以下7つの行為が禁じられている。 1）受領拒否 2）報酬の減額 3）返品 4）買いたたき 5）購入・利用強制 6）不当な経済上の利益の提供要請 7）不当な給付内容の変更・やり直し
就業環境の整備	
4 募集情報の的確表示義務	フリーランスに対する業務の募集情報を広告などに掲載する際、虚偽の情報や誤解を与える表示はしないこと。募集内容は正確かつ最新に保つこと。
5 育児介護と業務の両立に対する配慮義務	フリーランスに継続的な業務委託を行う場合は、育児や介護と業務が両立できるように配慮しなくてはならない。
6 ハラスメント対策に係る体制整備義務	フリーランスに対してハラスメントが起こらないよう、相談対応のための体制を組織内で整備すること。
7 中途解除等の事前予告・理由開示	中途解除の事前予告や理由開示は書面、ファックス、電子メール等で行わなければならない。

（出典）内閣官房新しい資本主義実現会議事務局・公正取引委員会・厚生労働省・中小企業庁：特定受託事業者に係る取引の適正化等に関する法律（フリーランス・事業者間取引の適正化等に関する法律）パンフレット，2024を基に改変

■参考資料

1）内閣官房日本経済再生総合事務局：令和2年フリーランス実態調査結果．
2）内閣官房新しい資本主義実現会議事務局・公正取引委員会・厚生労働省・中小企業庁：令和4年度フリーランス実態調査結果．
3）一般社団法人スポーツユニオン：フリーランス新法の着実な施行に向けた実態調査の報告，2023．
4）内閣官房新しい資本主義実現会議事務局・公正取引委員会・厚生労働省・中小企業庁：特定受託事業者に係る取引の適正化等に関する法律（フリーランス・事業者間取引適正化等法）パンフレット，2024．
5）厚生労働省（運営事業者：第二東京弁護士会）：フリーランス・トラブル110番　https://freelance110.mhlw.go.jp/
6）内閣官房、公正取引委員会、中小企業庁、厚生労働省：フリーランスとして安心して働ける環境を整備するためのガイドライン，2021．
7）厚生労働省：個人事業者等の健康管理に関するガイドライン，2024．



松尾 洋 氏　藤野 恵美 氏　辻野 和美 氏　高良 順子 氏　宇都宮 準一 氏

健康運動指導者に聞く 特別座談会

フリーランス、法人設立と働き方の選択肢はさまざま

―現在どのような現場で指導にあたられているかも含め、自己紹介をお願いします。

宇都宮　福岡でFit Connect Communityという団体をつくり、フリーランスで仕事をしています。健康運動指導士のほか、日本フィットネス協会エグザミナー等の資格を持ち、専門学校の講師、スポーツクラブのレッスン、公民館での事業等で、高齢者から子どもまで幅広く指導しています。

高良　私は沖縄で活動しており、運動指導歴は42年になります。子育て中にフリーランスで活動を始め、その後、「合同会社からだ活き活き運動スタジオ」を立ち上げました。スタジオの経営が難しかったので、発達障がいの子どもを対象にした放課後等デイサービスも始めました。会社設立から10年目の昨年、会社を解散してフリーランスに戻り、放課後等デイサービスの事業は知人に託しました。

　現在も個人レッスンや、自治体からの委託事業等で運動指導を行っています。貯筋運動の研修講師として各地を回り、名桜大学非常勤講師として運動指導者の養成もしています。

辻野　私は（株）ホリスティックヘルス研究会代表取締役として、大阪で活動しています。

　大学で体育の教員免許を取りましたが、運動指導を始めたのは40代に入ってからです。この時期に健康運動指導士の資格を取り、私のライフワークである「骨盤底筋」に出合って大学院に進み、研究しながら骨盤底筋エクササイズの指導をするようになりました。大学院を出て将来を考えたときに、自分のやってきたことをきちんと事業化しようと考えて法人を立ち上げました。経営の経験が浅く、手探りでここまできました。

　現在は個人と組織でグループレッスン、パーソナル指導を行うほか、奈良女子大学の非常勤講師も務め、骨盤底筋をテーマにした研究活動も行っています。

藤野　私は岩手県と宮城県の県境に住んでいます。農業中心の過疎地域で、健康づくりのために走り回っています。19歳のときに郵便局からの依頼でラジオ体操の指導をしたのが、この仕事の第一歩でした。幼稚園児から高齢者まで指導してきましたが、現在は70～90代の高齢者の指導が中心です。

　日本スポーツ協会エアロビックコーチもしていて、フィットネスダンス、スローエアロビックなど、音楽を使った運動指導をしています。貯筋運動の普及にも力を入れています。童謡を歌いながら動く貯筋運動は、過疎化の進む地域の高齢者にはぴったりの運動です。

　自治体保健事業としては、保健センターで、生活習慣病予防、介護予防、運動推進サポーターの養成を行っています。東日本大震災直後は、一般ボランティアとして被災地支援を7年間行いました。岩手医科大学非常勤講師として、スポーツと医療の講義やエアロビクスの実技などを教えています。

松尾　私は（株）くまもと健康支援研究所の代表をしています。九州各県に事業所を設置して、自治体の健康づくり事業、介護予防事業などを展開しています。

【ご出席者】　※敬称略、五十音順

- **宇都宮準一**　Fit Connect Community代表（福岡）
- **高良　順子**　インストラクター、元 合同からだ活き活き運動スタジオ代表（沖縄）
- **辻野　和美**　株式会社ホリスティックヘルス研究会代表取締役（大阪）
- **藤野　恵美**　インストラクター（岩手）
- **松尾　洋**　株式会社くまもと健康支援研究所代表（熊本）

時間的な自由がフリーランスの魅力
社会的信頼には法人格が重要

―なぜフリーランスや起業の道を選ばれたのでしょうか。

宇都宮　専門学校でのエアロビクスの授業の指導法に感動と衝撃を覚え、卒業後にすぐフリーの運動指導者になりました。コロナ禍の影響で仕事が減ったので、仕切り直しの意味で仲間と一緒にFit Connect Communityという看板を掲げました。現在、法人化を模索しているところです。

高良　子育て中に仕事を始めたので、拘束時間が短く、自分の生活に支障のない時間に働けるフリーランスを選びました。

　子育ても終わりに近づき、運動教室参加者から「どこでやっていますか」と聞かれることも多いので本拠地が欲しくなり、合同会社を設立してスタジオを開設しました。

藤野　体育短大卒業後、地元の公民館や体育館で、体育指導委員兼社会教育指導員を9年間やりました。退職後も人や地域のつながりから仕事の依頼がくるので、フリーランスで仕事を受けました。自分ですべてを決められて、時間的にも精神的にも自由なのがフリーランスのよさだと思います。いろいろな場所に行ってさまざまな人に出会い、毎日が刺激的でした。

辻野　最初は自分の趣味、関心がきっかけで運動指導を始めました。法人は、研究や学会発表のためにはきちんとした所属先があったほうがいいと思ってつくりました。

松尾　私は大学4年生のときにスポーツクラブでインストラクターのアルバイトをしたのがきっかけで、フリーランスでお金を稼ぐ楽しさを知りました。その後大学院に進みましたが、大学院の学費は全部レッスンフィーで稼ぎました。

　起業したきっかけは、レッスン中にけがをして収入がなくなるという経験をしたことです。将来の生活の安定を考え、社会的信頼を得るために、大学院3年のときに会社を設立しました。当時の会社のコンセプトは「運動指導で飯が食えること」でした。

　設立当初のメンバーは健康運動指導士が中心でしたが、その後、看護師、保健師、管理栄養士、リハビリ専門職、ケアマネジャーなどの多職種がそろい、社員300人ほどの会社になりました。現在、運動指導者は非常勤を含めて40人くらいいます。運動指導者はコミュニケーション能力とパフォーマンス能力が高いので、そのよさを生かして事業を展開しています。

個人での集客に悩み
仕事を得る難しさを感じる

―活動当初はどのような悩みがありましたか。

宇都宮　教える楽しさを感じつつも、自分のスキル不足を実感していました。スポーツクラブのレッスンは、集客あっての評価なので、どうすれば集客できるか悩み、同じフリーランスの先輩に相談してアドバイスをもらっていました。

辻野　個人事業主から、準備期間なく法人化したので、事業計画、営業経験もないことから、仕事を得る難しさを感じました。楽しさや使命感は大きくなりましたが、事業拡大のための融資を受けないという方針をたてたので、人を雇用するリスクもさけています。

　しかし、社会貢献活動には横のつながりが重要で、2022年に（一社）幸せな身体づくり協会を設立しました。理念に共感して集まったメンバーは女性が多く、子育て、介護などがあっても助け合って活動できる場になっています。私も来年60歳、ライフステージにあわせ、仕事を継続するための準備の意味もあります。

高良　フリーで活動するうちにネットワークが広がり、仕事は充実していました。行政から、「個人には仕事は出せない」と言われて法人化してからは、行政から大きな予算の仕事を依頼されるようになりました。

藤野　楽しく仕事をしてきましたが、体調不良のときにピンチヒッターを探すのが大変、オンとオフの境目がないという問題があり、家族の理解あってのフリーランスだと思います。地震やコロナ禍の影響で一時的に失業した指導者も多く、私も苦労しましたので、人とのつながり、地域とのつながり、信頼関係が大切だと感じています。

松尾　起業してすぐに会社が急成長して、会社でできる能力以上の仕事が来てしまったので、人員確保・育成、バックオフィス体制の確立に苦労しました。

発注者と対等の立場での契約交渉が難しい

―これまで、契約・提携の際にトラブルを経験したことはありますか。

宇都宮　業務委託や行政の仕事では、トラブルを避けるため、希望価格をはっきり提示して交渉に臨んでいます。

高良　トラブルはありませんが、日程・内容・時間等が一方的な提示であったり、受け身で仕事をしてきたと思います。報酬額を最後に知り、契約の書類を運動指導を行う当日もらうこともありました。行政の仕事は担当者が変わると依頼が来なくなるのがつらかったです。

　指導歴が長くなったので、最近は内容を相談されることも増え、こちらの意見、要望も言えるようになりました。

藤野　私は行政の仕事が多いのですが、支払いの時期が不定期なことはあります。メールで仕事を依頼され、当日、確認の文書をもらうこともあります。

辻野　トラブルはありませんでしたが、起業してからは契約書の細部まで読むようになりました。こちらの立場が弱いと感じたときは、ちゃんと質問して確認します。フリーランスのときは、質問をためらうことがありましたが、法人化してからは会社として「言ってあたりまえ」という姿勢で、報酬の交渉も対等の立場でできるようになりました。法律、経営、業界の常識などについて、自分だけではわからないことがあったら、専門家や詳しい人に聞くように心がけています。

リスクを減らし安定経営を続けることが課題

―松尾先生の場合は、経営者としてのご苦労があると思いますが。

松尾　新型コロナウイルス感染症の流行は経営には大打撃でした。この時期は自治体からの仕事がまったくなくなったので、会社経営のリスクの大きさを感じました。

　私は起業して18年になりますが、もし18年前に戻れたら起業はせずに、フリーランスでネットワークを組んで、そのネットワークで自治体に企画を提案し、「1回当たりの単価はこれです」という交渉をきちんとして仕事をしていったと思います。ここまで走ってきたので、もう後戻りはできませんが、会社をつくって大きくするという方向ではなく、少人数で自分たちができる仕事をやって、それなりに食べていけて、自分がけがをしたときなどには代わりにやってくれる人が周りにいる、という持続可能な会社の形もありだなと思います。

宇都宮　「少人数で持続可能な会社」というのは、僕の理想の形です。フリーランスは「点」での活動なので、ネットワークという「面」での活動で契約交渉ができるといいと思うのですが、まだ探っている段階です。

松尾　自治体の場合、報酬額があらかじめ決まっていますが、たとえば、健康運動指導士会各県支部など、団体として自治体と交渉力がもてる体制になるといいと思います。また自分自身も受け身で仕事を待つのではなく、「自治体に提案する」というアクションを起こす意識であれば、仕事は来ると思います。

高良　現在の各県支部は、運動指導者の研修を行なっていますが、指導者どうしのネットワークづくりや情報交換の場にもなるといいですね。指導者どうしの交流の場は少ないので、仲間づくりができれば、そこから新しい可能性も出てきそうです。

松尾　社員を抱えるのはリスクでもあります。自治体には謝金支払規定があり報酬額は上がらないため「自治体の報酬も、最低賃金の上昇率に合わせて上げなくてはいけない」というようなガイドラインができるといいと思っています。

―近年、フリーランスの働く環境整備が進んでいます。運動指導の現場で、こうした変化を感じたことはありますか。

宇都宮　活動当初は先輩からの助言が頼りでした。現在のような環境整備が進んでいることは、まだ広く認知されていないと思います。コロナ禍を経て、フリーランスの現状は厳しいので、フリーランスの指導者間でデジタルツールを使った情報共有をしたり、課題解決のためのプロットづくりをすることが必要だと思います。

藤野　トラブル110番があることなど、知りませんでした。仕事の環境や条件は、昔と変わっていないと感じます。

高良　私も変化は感じません。今回初めて相談窓口や法律について知りました。こういう情報を皆さんに知ってほしいですね。

辻野　環境整備が進むことはよいことだと思います。しかし、自分でしっかり仕事内容を確認

して、自身のリスクヘッジをすることが必要です。

自身の技術力、発信力が重要企業での経験も力になる

―これからフリーランスで働きたいと考えている運動指導者にアドバイスをお願いします。

宇都宮　コロナ禍以降、厳しい状況が続いているので、フリーランスで働くならいろいろなツールを駆使した活動をする必要があると思います。現場の声に対応できる技術と知識、コミュニケーション能力も必要です。仲間とネットワークをつくって広がりのある活動をするのもいいと思いますし、一人で活動するなら、突出した発信力をもつ必要があります。

やりがいがあり、周りを笑顔にできる仕事だと思いますので、「一緒に頑張っていきましょう」と言いたいですね。

高良　フリーランスになる前に企業に入って、経験を積んでおくといいと思います。指導方法や接客だけでなく、設備の安全性、保険についてなど、勉強できることがたくさんあります。経験を積んでから独立したほうが、フリーランスを長く続けられると思います。

独立を焦らず、着実にいろいろな経験を重ねて、そのなかでネットワークを広げて、いい仲間をつくって、充実したフリーランス生活を送ってほしいですね。

地域の指導者のつながりを大切にいろいろなチャレンジをしよう

辻野　チャレンジしようという気持ちがいちばん大事だと思います。そのうえで、「自分はこんなふうに働きたい」という軸をしっかりもつことも必要です。独立、起業など、自分の目標達成のために地道な活動を続けていけば、きっと道は開けてきます。

藤野　学校を卒業してすぐにフリーランスになっても、周りからの信頼度が低く、生活の安定につながらないと思います。まずは企業や団体に所属していろいろな経験をして、多くのチャレンジをしてほしいですね。指導者どうしの横のつながりもできますし、組織の中にいると、情報もたくさん入ってきます。

私が活動しているような人口の少ない地域では、なんでも引き受けたほうが、仕事が増えます。たとえば「子どもの指導は苦手」と思っていても、やってみることを勧めます。仕事のやり方について、地域の指導者の先輩に、アドバイスをもらい、紹介してもらうことを勧めます。

松尾　フリーランスにも、ワークライフバランスを重視した働き方をしたい人と、突出したスキルをもって一人でやりたい人がいると思います。いろいろな働き方ができるし、チャレンジの方法があるということを、運動指導者などをめざす学生たちに知らせたいですね。それには、キャリアを積んだ健康運動指導者が、自分の生き方、仕事のやり方を見せることが重要なので、今回の座談会は意義深いと思います。

信頼性アップ、仕事拡大のために法人格の取得を

―経営者の立場からすると、フリーランスより法人化がよいでしょうか。

松尾　フリーランスでやっていくのなら、「自分は社会的に弱い立場にいる」という認識が大事だと思います。地震や災害時に仕事がなくなった経験をした人は多いと思います。ですから、弱い立場なりにどう備えるかを考える必要があります。

その備えの一つが法人格だと思います。法人格は信頼の証しなので、自治体の事業や企業の健康経営などに参入しようとすると、法人格が必要です。

会社でなくても、NPO法人や一般社団法人を設立して、仕事の依頼は法人で受けて、実務は個人で行う、仕事が増えたら仲間のつながりのなかで仕事を回していく、ということができます。経理がちょっと大変ですが、いま経理もアウトソーシングできますから、法人化のハードルは下がっています。

高良　NPO法人と株式会社などの営利法人の両方をもって、使い分けている人もいますね。

松尾　公益性の高い事業はNPO法人で受けて、実際の仕事は株式会社でやるという使い分けもできます。同業者のネットワークで仕事を回していけば、人を雇うリスクも最小限にできます。ご自身の道を探して、やりたいことを形にしてください。応援しています。

―本日は、働き方のヒントになるお話をたくさん聞かせていただきました。どうもありがとうございました。

（2024年8月22日オンラインにて収録）



座位行動の健康影響：その2

柴田　愛　筑波大学体育系准教授
岡 浩一朗　早稲田大学スポーツ科学学術院教授

諸外国における座位行動の健康影響に関する知見

諸外国で行われた成人を対象にした座位行動と健康指標との関連について検討した前向きコホート研究に関する代表的なシステマティックレビューおよびメタアナリシスから得られた知見を整理してみると、中高強度の身体活動（MVPA）の実施とは独立して、座位行動と総死亡率、心血管疾患死亡率、心血管疾患発症率、2型糖尿病発症率の関連について、座位時間が長いほどこれらの健康指標に悪影響を及ぼすことは明らかであり、がん罹患や死亡についても他の健康指標に比べて関連性は弱いものの座位時間が長いほどリスクが高くなることがわかりました[1]。さらに、かなり高水準でのMVPA（60～75分/日程度以上）の実施であれば、座位行動の健康指標に対する悪影響をある程度相殺できる可能性があるものの、それより身体活動水準が低ければリスクを相殺できず、その水準が低いほどリスクが高くなる傾向があることも示唆されています[2]。

近年、長時間の座位行動の中断が心血管代謝疾患のリスク低減につながることを示した観察研究や実験研究も徐々に増えてきており、長時間連続した座位行動を定期的な（たとえば30分ごとに3分間の）身体活動で中断することが心血管代謝疾患のリスク因子に改善をもたらす可能性が示されつつあります[3]。加えて、低強度の身体活動が総死亡をはじめとしたさまざまな健康指標に好影響を与えていることもシステマティックレビューにて示されていることから[4]、身体活動の強度を問わず、「できるだけ頻繁に座位行動を中断（ブレイク）すること」や「少しでも座位行動を身体活動に置き換えること」といった内容が、諸外国や国際機関における座位行動ガイドラインに含まれています。

日本における座位行動の健康影響に関する知見

日本における座位行動と健康指標との関連について検討した19編の前向きコホート研究についてシステマティックレビューを行いました[1]。その結果、報告された健康指標は、死亡率（総、大腸がん、肝臓がん、冠動脈疾患、脳卒中、慢性閉塞性肺疾患、肺動脈塞栓症）および罹患率（全がん、12種がん、要介護認定、2型糖尿病、メタボリックシンドローム、抑うつ、疲労）でした。座位行動指標との関連は、検討されているほとんどの健康指標で認められていましたが、部分的な関連が大半を占めていました。一方、各報告において採用している方法論の課題から、明確な量反応関係や傾向について方向づけることは現段階では難しい状況です。また、報告されている健康指標はがん死亡・罹患が多く、他の生活習慣病や介護予防に関連した心身機能についての報告は少ないことがわかりました。わが国における急速な高齢化を鑑みると、より多岐にわたった健康指標との検討が必要です。加えて、MVPAとは独立した座位行動の健康リスクに注目が集まり始めた2000年以前に開始された前向きコホート研究からの報告が大半を占めていることから、十分な妥当性や信頼性が示されていない座位行動指標が使用されていること、各報告によって採用されている交絡因子にばらつきが大きいこと、客観的な座位行動指標を採用している報告がほとんどないことなども課題として挙げられます。

このように、諸外国と比べて日本人を対象にした座位行動研究は少ない状況にあるものの、長時間の座位行動（座りすぎ）や長時間連続した座位行動（座りっぱなし）が種々の健康指標に悪影響を及ぼしていることは明らかであり、わが国の成人においても座位行動をできる限り最小限にとどめる必要性があるという科学的根拠は十分にあると考えられます。しかしながら、明確な量反応関係や明らかな効果が認められる閾値に言及するには至っておらず、さらなる研究成果の蓄積が必要です。

■引用文献

1）岡浩一朗，柴田愛，石井香織，ほか．座位行動の健康影響に関する前向きコホート研究の動向．厚生労働科学研究費補助金（循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業）分担研究報告書，2022.

2）Ekelund U, Steene-Johannessen J, Brown WJ, et al. Does physical activity attenuate, or even eliminate, the detrimental association of sitting time with mortality? A harmonised meta-analysis of data from more than 1 million men and women. Lancet, 388: 1302-1310, 2016.

3）岡浩一朗，小崎恵生，石井香織，ほか．座位行動の健康影響に関する実験的研究の動向．厚生労働科学研究費補助金（循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業）分担研究報告書，2022.

4）Füzéki E, Engeroff T, Banzer W. Health benefits of light-intensity physical activity: A systematic review of accelerometer data of the National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES). Sports Med, 47(9): 1769-1793, 2017.

＜帯状疱疹 Ⅲ＞

帯状疱疹の治療

渡邉 大輔　愛知医科大学皮膚科学講座教授

治療の基本は抗ヘルペスウイルス薬

帯状疱疹診療におけるわれわれ皮膚科医の役割は、①正確な診断をして、早期治療を開始すること②重症度を見極め、合併症の有無を推定し、他科と協力して治療していくこと　③急性期から慢性期に至るまで痛みを取ることが挙げられます。つまり、早期診断、治療開始により帯状疱疹の痛みを軽減すること、合併症や薬剤の副作用をできるだけ出さないこと、また帯状疱疹後神経痛（後述）を残さないことが目標となります。

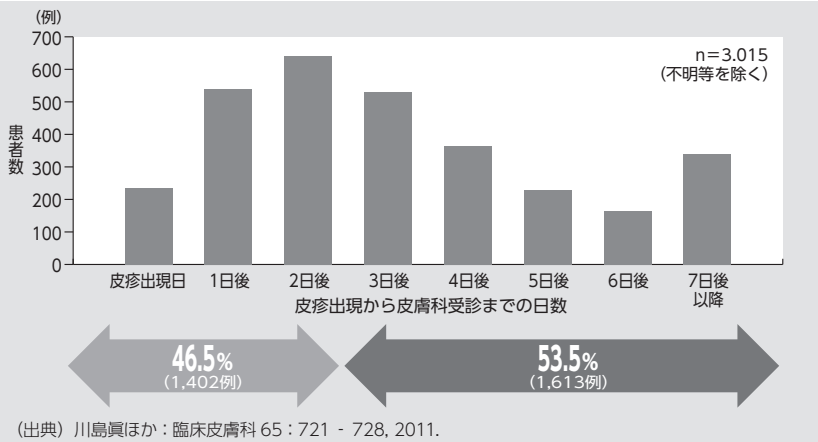
帯状疱疹の治療の基本は、特効薬である抗ヘルペスウイルス薬の飲み薬や点滴による治療になります。抗ヘルペスウイルス薬は、原因である水痘・帯状疱疹ウイルスが活性化して活発に増えている段階でウイルスのDNA（遺伝子）の合成を妨げることで、ウイルス増加を抑える働きをします。帯状疱疹を早期に診断し、同薬で治療開始することで重症化を防ぎ、またつらい痛みを残さないようにすることが期待されます。

帯状疱疹での抗ヘルペスウイルス薬使用の原則は、皮膚症状出現後72時間以内に必要量を投与開始し、7日間使用することです。しかし、患者さんへのアンケート調査では、発症3日以内に皮膚科を受診した患者さんの割合は半分以下でした（図参照）。また、自己診断で帯状疱疹と考えた患者群はそうでなかった群に比べ、受診までの日数が早期であることがわかりました。このことから、帯状疱疹という疾患をよく知っておく必要があります。

多くの例では、外来通院で飲み薬を使用すればいいのですが、基礎疾患を持つ方の場合や、痛みや皮膚症状が重症な例、また皮膚以外の目や耳の合併症がある場合は、入院して点滴治療する場合があります。

飲み薬には、1日3回の内服が必要なものと、1日1回の内服で済むものがあります。また、薬剤によっては、腎機能による減量が必要な場合があるため、お薬手帳を持参したり、持病について医師に説明できるようにしておくとよいでしょう。なお入院治療の場合は、基本的に点滴を1日3回、7日間行いますが、場合によって延長することもあります。

図●皮疹出現から皮膚科受診までの日数（患者アンケートより）



（出典）川島眞ほか：臨床皮膚科 65：721 - 728, 2011.

痛みの治療は？

帯状疱疹の痛みは、主に急性期痛（皮膚症状が出ている時期の痛み）と、帯状疱疹後神経痛（発症から3か月以上続く痛み）があります。急性期痛に対しては、アセトアミノフェンやロキソプロフェンといったいわゆる「痛み止め」を、抗ヘルペスウイルス薬と併用して用います。

一方、帯状疱疹後神経痛の痛みは、ウイルスにより神経が変性したための痛み（神経障害性疼痛）が主体です。帯状疱疹後神経痛は、やけどのようなひりひりした痛みや、電気が走るような痛み、また触っただけで痛みが走る知覚過敏のような症状があります。この場合、通常の「痛み止め」は効果がないため、慢性疼痛治療薬や医療用麻薬などを用います。また、急性期から夜も眠れないような痛みがある場合は、神経ブロックなどの治療も考慮されます。

力だめし　運動指導者に役立つ「力だめし」問題

帯状疱疹は皮疹出現から5日以内に受診する。

○か×か答えは24頁

第7回

解説　健康日本21（第三次）

健康日本21（第三次）における「循環器病分野」に関する目標について

岡村　智教

慶應義塾大学医学部衛生学公衆衛生学教授

著者略歴

1988年筑波大学医学部卒業。厚生省健康政策局、高知県土佐山田保健所。1993年大阪府立成人病センター循環器検診科、2000年滋賀医科大学福祉保健医学講座助教授、2008年国立循環器病センター予防検診部長、2010年慶應義塾大学医学部衛生学公衆衛生学教授（現職）。厚生科学審議会臨時委員、健康日本21（第三次）推進専門委員会構成員。日本動脈硬化学会・日本公衆衛生学会・全国健康保険協会理事。

はじめに

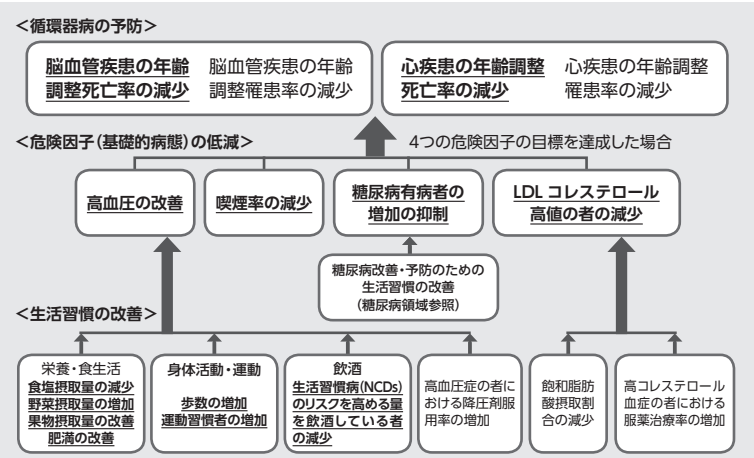
循環器病（脳血管疾患と心疾患）は、がんに次ぐ日本人の主要な死因です。また令和元年の「国民生活基礎調査」によると、要介護の原因の2割強が循環器病、特に脳血管疾患によるものであり、健康寿命の大きな阻害要因です。こうした背景から、平成30年に「健康寿命の延伸等を図るための脳卒中、心臓病その他の循環器病に係る対策に関する基本法」（以下、「基本法」）が成立し、基本法に基づいて作成された循環器病対策推進基本計画（以下、「基本計画」）が作成されています。これは健康日本21（第二次）（以下、「第二次計画」）策定時との大きな相違点であり、健康日本21（第三次）（以下、「第三次計画」）の循環器病対策ではこの計画との役割分担が必要となり、協調しながら循環器病の予防を進めていくことになっています。

「循環器病」予防のロジックモデル

循環器病のハイリスク者かどうかを決めているのは、個々の危険因子のレベル、その数や組み合わせになります（典型的なものがメタボリックシンドローム）。また危険因子の原因としてはさまざまな生活習慣のゆがみがあります。すなわち不適切な生活習慣（1層目）→危険因子（2層目）→循環器病（3層目）という流れがあり、循環器病の予防をめざす際にはこのロジックモデルを考えることが重要です。

第三次計画では図に示すロジックモデルが提示されています[1]。危険因子（第2層）としては、高血圧、喫煙、糖尿病、高LDLコレステロール血症（以下、「高LDL-C」）があり、さらに高血圧では、その下の第1層の生活習慣として、栄養・食生活分野（食塩、野菜、果物、肥満）、身体活動・運動習慣分野（歩数）、飲酒分野、降圧剤服用率が示されています。また高LDL-Cについては、わが国の「動脈硬化性疾患予防ガイドライン」[2]で最も血中LDL-Cの上昇と関連が大きいことが示されている飽和脂肪酸の摂取割合を第1層に置いています。高LDL-Cには薬物治療（特にスタチン系薬剤）が奏功し、循環器病予防効果も明らかなため同じく第1層に「服薬治療率の増加」が置かれています。糖尿病についても、循環器病とは別の

図●循環器病領域のロジックモデル



生活習慣の改善は、「栄養・食生活」、「身体活動・運動」、「飲酒」の領域と連携（環境整備含む）

太文字：健康日本21（第三次）の目標となっているもの

（出典）文献1）から

分野ですが、第1層の設定がなされています。

本来、ここに示した第1層のすべての項目で目標設定がなされることが望ましいのですが、たとえば飽和脂肪酸→高LDL-Cの関連については、国民全体の目標値に落とし込めるだけの大規模調査のエビデンスが乏しいため、記載はされているものの目標値としては設定されませんでした。また降圧剤や脂質治療薬については、今後、基本法で考えていくべき指標とされたため目標設定はしていません。そのため実際に目標値が立てられたのは、図1の太文字の部分になります。

高血圧の改善

高血圧は、ポピュレーションアプローチの効果で国民全体の平均血圧(収縮期血圧)を低下させるという目標設定になっています(表1参照)。そして血圧の低下度は、第1層の生活習慣の各分野の目標値から推計しました。

食生活分野では、食塩摂取量の現状値は男性10・9g、女性9・3gですが、目標年である令和14年度の目標値を男女とも7・0gとしています。実際のベースライン値は令和6年秋の「国民健康・栄養調査」の結果になりますが、まだこの値は不明なため、便宜的に現状値と目標値の差を減少目標としました。その結果、減少量は男性で3・9g、女性で2・7gとなります。減塩と血圧の関連を見たメタアナリシス[3]から、収縮期血圧は1gの減塩では、高血圧者で1㎜Hg、非高血圧者で0・5㎜Hg低下します。平成29年の「国民健康・栄養調査」では40歳以上の高血圧者の割合は男性67%、女性50%なので、この低下度を高血圧者、非高血圧者それぞれに適用すると、集団全体の収縮期血圧は男性で3・26㎜Hg、女性で1・73㎜Hg減少すると考えられました。

同様に栄養分野の「野菜・果物の摂取量増加」で、男女それぞれ9・0㎜ol、8・5㎜olのカリウム摂取量の増加が期待され、これにより収縮期血圧は、それぞれ0・40㎜Hg、0・38㎜Hg低下すると考えられました。

一方、運動・身体活動分野の目標値は、ベースラインからおおむね1日1000歩の増加をめざしています。1000歩は10分の歩行に相当し、過去の研究から収縮期血圧1~2・5㎜Hgの低下が期待できます。これを踏まえて運動・身体活動による集団全体の降圧効果を1~2・5㎜Hgの中央値である1・75㎜Hgに設定しました(男女共通)。なお肥満者の減少、リスクのある量を飲酒している者の割合の減少も高血圧の改善に結びついていますが、これは一部の人の目標であるため国民の平均血圧値への影響は大きくありません。

最終的に、男性は5・81㎜Hg(減塩:3・26、カリウム増加:0・40、肥満者減少:0・31、節酒:0・1、運動・身体活動:1・75)、女性は4・52㎜Hg(減塩:1・73、カリウム増加:0・38、肥満者減少:0・53、節酒:0・14、運動・身体活動:1・75)の低下となり、男女共通かつ整数の目標値として国民の収縮期血圧の平均値5㎜Hgの低下としました。

血圧分野は、減塩など関連する生活習慣分

表1●高血圧の改善の目標値

指　標	収縮期血圧の平均値(40歳以上、内服加療中の者を含む。)(年齢調整値)
データソース	国民健康・栄養調査 ※血圧を下げる薬の使用者含む ※40歳以上を集計予定
現状値	131.1mmHg　※男性133.9mmHg、女性129.0mmHg (令和元年度:令和元年国民健康・栄養調査(特別集計)) 133.6mmHg　※男性136.9mmHg、女性131.2mmHg (平成30年度:平成30年国民健康・栄養調査(特別集計)) ※平成30年までは水銀血圧計、令和元年以降はハイブリッド血圧計を使用
ベースライン値	−mmHg(令和6年度:令和6年国民健康・栄養調査予定)
目標値	ベースライン値から5mmHgの低下(令和14年度) ※令和6年国民健康・栄養調査の結果を用いて具体的数値を設定予定

(出典)文献1)から

野の対策を推進することによって、これらの総合的な効果として目標を達成していくしくみとなっています。あわせて家庭血圧測定や尿中ナトカリ比の測定の普及など国民が自己啓発できる環境を整備していく必要があります。

脂質異常症：高LDL-C割合の低下

脂質異常症は、主な検査指標でも、LDL-C、HDL-C、トリグリセライド(以下、「TG」)があり、ターゲットを絞りにくいという指摘があります。しかし循環器病の予防から見た場合、最重要なのはLDL-Cであることは明白であり[2)、4)]、メタボリックシンドロームの脂質異常にLDL-Cが含まれていないのは、もともとLDL-Cを治療・管理しても動脈硬化性疾患が発症しやすい状態としてメタボリックシンドロームが提唱されたからであり、メタボリックシンドロームとは独立した危険因子であることが特定健診の標準プログラムにも明記されています[5)]。そこで第三次計画では、脂質の目標指標をLDL-Cとし、高LDL-Cの割合を25%減少させるという目標を設定しました(表2参照)。

LDL-Cに対してはポピュレーションアプローチが難しいことから、ここでは高い人の割合を減らすというハイリスクアプローチの手法が選択されています。この場合、どこからLDL-Cを高いとするかですが、よく使われるのは高LDL-Cの診断基準値であり、かつ特定健診の受診勧奨値でもある140㎎／dℓです。しかしこの基準で定義すると多くの人がこの範囲に入ること、また動脈硬化学会のガイドライン[2)]では、ほかに危険因子等をもたない低リスク者のLDL-Cの管理目標値が160㎎／dℓとなっており、第二次計画に引き続いて今回もこの値がカットオフ値として設定されました。

第二次計画では、高LDL-Cの25%減少の目標が設定されましたが、残念ながら男女とも評価はC評価(変わらない)で改善は認められませんでした。飽和脂肪酸の構成割合を下げるなど食事の質の改善も重要ですが、ハイリスクアプローチでは何よりも適切な受診勧奨が重要です。実際、National Data Base(NDB)を用いた検証では、受診勧奨域でも高血圧や糖尿病と比べて高LDL-Cの治療率は非常に低いことも示されています[6)]。そのため日本最大の保険者である全国健康保険協会では、令和4年度途中から重症化予防事業の一環として、極端にLDL-Cが高く健診後も受診していない者を対象として受診勧奨事業を開始しました[7)]。全国的にこのような制度を整備していく必要があります。

表2●脂質(LDLコレステロール)高値者の減少の目標値

指　標	LDLコレステロール160mg/dl以上の者の割合 (40歳以上、内服加療中の者を含む。)(年齢調整値)
データソース	国民健康・栄養調査 ※コレステロールを下げる薬又は中性脂肪(トリグリセライド)を下げる薬の使用者含む ※40歳以上を集計予定
現状値	11.0%　※男性9.1%、女性12.3% (令和元年度：令和元年国民健康・栄養調査(特別集計))
ベースライン値	－%(令和6年度：令和６年国民健康・栄養調査予定)
目標値	ベースライン値から25%の減少(ベースライン値×0.75)(令和14年度) ※令和6年国民健康・栄養調査の結果を用いて具体的数値を設定予定

(出典) 文献１) から

循環器病の目標値

第二次計画では、ロジックモデルの第2層の危険因子の改善がどの程度第3層の循環器病の年齢調整死亡率に影響を与えるかを推計して目標値を設定しました。しかし、第三次計画では、基本計画の第2期(令和5年度)に合わせて「脳血管疾患・心疾患の年齢調整死亡率の減少」を用いることとなったため数値目標は提示していません(表3参照)。なお、基本計画では脳血管疾患(男性、女性)、心疾患(男性、女性)のそれぞれが別の指標として設定されて

表3●循環器病の年齢調整死亡率の目標値

指　標	脳血管疾患・心疾患の年齢調整死亡率(人口10万人当たり) ※評価には男性の脳血管疾患・心疾患の年齢調整死亡率を用いる予定
データソース	人口動態統計(確定数) ※毎年１～12 月のデータを集計 ※年齢調整死亡率の基準人口は平成27年モデル人口
現状値	男性287.5(脳血管疾患93.7+心疾患193.8)(令和3年) ※女性165.3(脳血管疾患55.1+心疾患110.2) ※端数処理後の小数第1位までの数値を足し合わせているため正確な数値とは異なる場合がある
ベースライン値	－(令和6年：令和6年の年齢調整死亡率予定)
目標値	減少(令和10年度) ※基本計画の見直しに合わせて更新予定

(出典) 文献１) から

表4●Evidence for Cardiovascular Prevention from Observational Cohorts in Japan (EPOCH-JAPAN)統合コホートを用いた推計

国民の平均収縮期血圧の低下と脳血管疾患死亡者数の予測減少数

	1mmHg	2mmHg	3mmHg	4mmHg	5mmHg
(男性)					
予測死亡減少数(人)	702	1,378	2,029	2,653	3,251
予測死亡減少率(%)	1.6	3.2	4.7	6.1	7.5
(女性)					
予測死亡減少数(人)	359	710	1,055	1,392	1,722
予測死亡減少率(%)	1.1	2.2	3.3	4.4	5.5
				↑第二次の目標値	↑第三次の目標値

(出典) 文献８) から著者作図

しかしこの調整死亡率は目標を達成しました。死亡率の低下は、血圧や脂質異常症などの実際の危険因子の推移から予測されるよりも大きくなっていました。乖離(かいり)の理由としては、循環器病の予防対策の評価は罹患(りかん)率で見るべきであるという点があります。死亡率は、発症率と発症後の致命率の積で決まり、病院での治療の進歩が大きく影響します。がん分野では第三次計画から年齢調整罹患率が新たな評価指標として加わりましたが、循環器病は依然として死亡率のみで周回遅れの感があります。循環器病についても早急に発症登録の法的整備が必要です。

おわりに

第二次計画の最終評価では、循環器病の年齢調整死亡率が公表されていないため、死亡率が高い男性を評価の代表的指標として用い、脳血管疾患と心疾患の合計の死亡率で評価することとなっています。

しかし実際に危険因子の改善がどの程度の改善効果を生むかという点は、一部ですが厚生労働科学研究で検証されています[8]。表４は、国民全体の収縮期血圧の平均値が１～５㎜Hg低下した際、脳血管疾患の死亡者数がどの程度減少するのか、人口動態統計とコホート統合研究の死亡リスクから推計した結果です。国民の平均収縮期血圧５㎜Hgの低下で、日本全体で約５０００人の死亡者が減少すると試算されます。もし第二次計画の目標値と同じ４㎜Hg低下であれば予測される死亡者数の減少は約４０００人となります。

■参考文献

1) 厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会 次期国民健康づくり運動プラン(令和6年度開始)策定専門委員会 歯科口腔保健の推進に関する専門委員会. 厚生労働省健康日本21(第三次)の推進のための説明資料(その2). 2023年.
2) Okamura T, Tsukamoto K, Arai H, wt al.Japan Atherosclerosis Society (JAS) Guidelines for Prevention of Atherosclerotic Cardiovascular Diseases 2022. J Atheroscler Thromb. 2024 Jun 1;31(6):641-853.
3) He FJ, MacGregor GA. Cochrane Database Syst Rev 2004;(3): CD004937.
4) Fujiyoshi A, Kohsaka S, Hata J, et al. JCS 2023 Guideline on the Primary Prevention of Coronary Artery Disease. Circ J. 2024 Apr 25;88(5):763-842.l
5) 厚生労働省健康局. 標準的な健診・保健指導プログラム(令和6年度版).2023.
6) 厚生労働省健康局. 第4回健康増進に係る科学的な知見を踏まえた技術的事項に関するWG資料. 2022.
7) 全国健康保険協会.「未治療者の方への受診勧奨(重症化予防事業)を実施しています」. https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g4/cat405/sbb4052/info251031/(最終アクセス 2024年7月30日)
8) 厚生労働科学研究費補助金(循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業):生涯にわたる循環器疾患の個人リスクおよび集団リスクの評価ツールの開発及び臨床応用のための研究(研究代表者:村上義孝)(20FA1002)報告書. 2020-2022.



運動と創造力

頭がさえる運動とは！

岩﨑 由純

日本ペップトーク普及協会代表理事、日本コアコンディショニング協会会長。全米アスレティックトレーナーズ協会公認アスレティック・トレーナー、日本スポーツ協会公認アスレティック・トレーナー。

頭がよくなる運動の条件とは

〝運動脳〟の話を2年前に書いたのですが、それを読んだ方からのご質問です。「運動で頭がよくなるって本当ですか。うちの子は部活はへとへとになるくらい頑張るのですが勉強は全然できないんです…」

読者の皆さんは、このご質問の中に答えがあることに気づいていただけましたか。『運動脳』の著者アンデシュ・ハンセン氏も、「全力を出し切って疲れてしまうことは勧められない」と明記しています。へとへとになるほど頑張ると、血液は酷使された細胞の修復のために筋肉に集まってしまうからです。ハンセン氏は「運動すると脳に流れ込む血液が増える。それによって脳の働きが促進され、認知能力が向上して創造性も増す。だが疲れるほど運動すると、脳の血流量は逆に減る。血液が脳から筋肉へと流れを変えるためだ」と解説しています。確かに疲れすぎると考えることがおっくうになりますよね。脳への血流量が減ると判断力も意思力も低下するので、レストランでの注文さえも面倒くさくなり「みんなと一緒」なんて言ってしまうかもしれません。

しかし、この状況は長くは続きません。水分と栄養素が補給され、疲労が回復し始めると脳への血流が戻り、思考力も回復します。ただこの回復スピードは人によって違います。ふだんから体を鍛えている人は、簡単にはへこたれないし、オールアウトしたとしてもすぐに立ち直ります。とても健康で習慣的に運動をしている人は、適度な運動によって創造力が増します。ハンセン氏は、小説家の村上春樹氏が執筆活動をしているとき、創造力を高めるためランニングとスイミングをしているエピソードも紹介しています。

へとへとになって帰ってきたお子さんには、まずはしっかり休んでバランスのよい食事をとり、しっかり疲労回復してから勉強するようにしてくださいとお伝えしました。著書では「運動によって創造性を高めたいのであれば、ある程度健康体であることが前提だ。体を鍛えていない人が創造性を高めたいのなら、極端に疲れない運動、ウォーキングやスロージョギングが適しているだろう」と書いています。あなたの頭がさえるちょうどいい運動はなんでしょう。

【映画のこの一言】



実話の映画化でこれほどのハッピーエンドがあっただろうかと思うくらい感動しました。家父長制が厳しい100年以上前のアメリカで、男女の差別も激しいなか、はやり病に罹患（りかん）していたトゥルーディ・イーダリーが、さまざまな苦難を乗り越えてドーバー海峡横断の偉業を達成します。実はこの映画が公開されたのが2024パリ五輪の始まるタイミングで、トゥルーディが米国代表として出場したのが100年前なのは製作者の意図なのかなと思いながら観賞。しかしそんな考えが一瞬にして吹き飛ぶほど、あり得ないほどの理不尽な協会やコーチの対応で、いつの間にか孤軍奮闘する彼女の応援団になっていました。五輪での結果とその理由も、海峡横断挑戦への苦難や妨害工作などの詳細は見てください。いまでは許されないことが次々に起きているんです。でもそれを乗り越えて歴史に名を残した彼女の勇敢な姿はエンディングで紹介される実際の映像でも見る人の心を揺さぶります。幾度となく「勇気づけ」の言葉がありますが、母の叫びは別格です。

脳科学で読み解くカラダの不思議

第19回

腸は「第二の脳」? 腸と脳のつながりとは

毛内　拡　お茶の水女子大学基幹研究院自然科学系 助教
(生体組織機能学研究室)

Point

腸の働きは、脳の働きや免疫機能と密接にかかわっており、私たちのメンタルや健康に欠かせない。最近では、「脳は第二の腸である」とさえ言われている。

■脳腸相関、それとも腸脳相関?

最近、免疫力向上をうたう乳酸菌飲料が注目を集めています。それどころか、ペットボトルのお茶にまで「免疫ケア」という言葉が使われているのを見つけて驚きました。実際には、乳酸菌が配合されているとのことですが、それほど免疫力に対する意識が高まっている証拠だと言えます。乳酸菌は、生きたまま腸に届けば定着し、たとえ死んでいても腸内細菌のエサとなり、腸の活性化に貢献すると言われています。腸には1,000種類以上、100兆個もの細菌が存在し、その多様性から「腸内フローラ」と呼ばれています。

では、腸内細菌を増やしたり活性化させたりすることが、どうして免疫力向上につながるのでしょうか。もちろん、腸内環境が体の免疫系と深くかかわっていることはよく知られていますが、実は、腸の働きが脳機能にも密接に影響を及ぼすことが明らかになってきています。先日、腸内遺伝子解析のサービスを体験しました。自分の腸の中にどんな細菌がどれくらいいるかを簡単に調べ、さらに生活習慣に基づくアドバイスも受けられるサービスです。そこで初めて知ったのですが、腸内細菌は、なんでも多くとればよいというわけではなく、体質や体調によって育ちやすい細菌が異なるということです。私の場合、納豆が好きで、健康のために意識して食べていたのですが、検査結果では、私の腸には納豆菌が定着しづらいということがわかり、それよりも、ビフィズス菌がよく育っているので、それをさらに成長させるほうが効果的だとのアドバイスを受けました。ゼロから育てるよりも、すでに育っているものを大きくするほうが効率的な戦略だと言えます。また「善玉菌」「悪玉菌」といった表現もありますが、最近ではそのような単純な区分はあまりされなくなってきています。多様性こそが腸内環境において重要であり、それが免疫力や健康に貢献するのです。

■「幸せホルモン」をつくり出す腸の意外な働き

さらに驚いたことに、腸内細菌の分布がポジティブさやネガティブさなどの感情にも影響を与えるという話を聞きました。通常、心の状態は脳が決定すると考えられていましたが、腸も大きな役割を果たしているようです。まったく異なる臓器である腸と脳が、どのようにして相互に作用しているのでしょうか。

セロトニンという脳内物質は、「幸せホルモン」として知られており、これが不足すると睡眠のバランスや自律神経の働きに不調が生じ、メンタルにも悪影響を与えると言われています。そのため、適切なセロトニンの働きがポジティブな感情やネガティブな感情に影響を与えるのです。

このセロトニンの大部分が腸でつくられていることをご存じでしょうか。しかし、腸でつくられたセロトニンは血液脳関門があるため、直接脳には届かないとされています。では、脳ではどのようにしてセロトニンが合成されているのでしょうか。諸説ありますが、おもしろい話があったので紹介します。セロトニンを合成する元となるトリプトファンというアミノ酸は、通常肉や魚などに豊富に含まれているため、これが不足することはほとんどありません。一方で、腸においてトリプトファンからセロトニンの前駆体である5-HTPを合成する際に、腸内細菌が重要な役割を果たしているそうです。この5-HTPが脳に移行し、脳内でセロトニンを合成する材料になるというのです。こう考えると、腸内細菌の健康がメンタルに影響するというのも納得できますね。これまで、脳が全身の司令塔だと考えられてきましたが、臓器や器官が脳の働きに強く影響している例は多くあります。ここでは紹介しきれませんが、腸と脳の関係についてはさらに多くの事例が報告されており、むしろ腸こそが脳の司令塔なのではないかと感じさせられます。以前は、腸が「第二の脳」と言われていましたが、最近では「脳は第二の腸」とさえ言われるほどです。ぜひ、腸に関心をもち、健康な「腸活」を心がけたいものです。

楽しいフィットネスプログラム

高齢者向け運動教室 トリック音読＋エクササイズ〈前編〉

竹村　昌紘

有限会社杉山薬局
健康運動事業部／健康運動指導士

「トリック音読＋エクササイズ」は、
音読を通じて脳を活性化し、
手足を動かすエクササイズを組み合わせることで、
運動制御系の働きを促すことができます。

「トリック音読＋エクササイズ」を紹介したいと思います。初めに、トリック音読とはストループテスト[注1)]を基にして作成したものです。これは、参加者に「色を示す単語のインクの色を発語してもらう」という課題であり、単語を「つい、文字どおりに読んでしまう」という干渉制御機能を活用したものです。

ストループ課題を題材にした研究では、高齢になることで認知機能および脳機能の生理的な低下を示す[2]との見方もあり、健康な高齢者が早期から取り組むことで機能低下を遅らせるのではないかと期待されています。また、ストループ課題を実施することで、作業記憶や作業計画および意思決定に関与する側頭前頭皮質に含まれる背外側前頭前皮質（DLPFC）や、注意や感情処理および自己調整に関与する内側前頭皮質に含まれる前帯状皮質（ACC）が活性化される[3]ことから、ストレス耐性の向上を期待しています。ほかにもストループ課題を実施した高齢者の方が、実施していない高齢者より作業記憶の促進が得られた[4]ことを踏まえて、教室の前半に実施して脳機能の活性化を目的として取り入れています。

高齢者向け運動教室の注意ポイント

弊社では、高齢者向け運動教室を市内8か所で運営しています。参加者は主に70歳代から85歳までの健康な高齢者が多いです。とはいえ、高齢者にとって身体的不活発な環境が増え、近年では座位時間が長いことも指摘されており、健康を妨げる要因が多く存在しています。

高齢者の既往歴（特に多重疾患保有者）や服用薬の情報把握は、運動指導現場において転倒や骨折にかかわるためとても重要です。そのため弊社では「救急情報シート」を作成し、定期教室の参加者に記入してもらっています。

身体的不活発、座位などの1METs前後の状態を長期間続ける生活が、高齢者にかぎらず腰痛などの障がい、身体機能低下（廃用症候群）、さらには死亡リスク上昇などの健康被害をもたらすことが明らかになっています[1)]。これは、裏返せば、これまでより少しでも活動的になるだけで運動効果を得られることになります。そのため、高齢者に対する運動強度は3METs以下の低強度から始めて、体力・身体機能の向上に応じて頻度、強度、持続時間を漸増させていく方法が安全かつ実践的であると考えています。

「居場所づくり」としての教室運営

教室では会場（公民館など）まで歩いてくる（3METs前後）だけでも十分な運動強度であるととらえてもよいのではないでしょうか。そこで、教室の目的を「いつまでも自分の足で歩いて教室に来ること」等としても運動効果が期待できます。

対面型教室で大切なことは「高齢者の居場所づくり」としての機能を担い、教室に参加することでほかの人と話したり、笑ったり、家ではできない非日常を味わってもらうことです。そうすることで、身体的フレイルのみならず、社会的・精神的フレイルの改善も期待できます。ちなみに、弊社では参加者に「ムリしない！　頑張りすぎない！　ヒトと比べない！」や「いいかげんは良（よ）い加減！」等を合言葉にして参加しやすい居場所づくりを意識しています。

高齢者向け運動「トリック音読＋エクササイズ」の効果

【期待できる運動効果】

■干渉制御による動作の遅れを抑制する効果

■発話や発語に関する機能を活性化させる効果

■運動制御機能を働かせて転倒予防効果

■低体力者に合わせた段階的運動効果

なお、＋エクササイズについては、次号でご説明します。

■参考文献

1）安藤庸宏：高齢透析患者における運動療法. 腎と透析, 86（6）：758-763,2019.

2）Giuseppe Forte, Inhibition changes across the lifespan: experimental evidence from the Stroop task. BMC psychology. 2024 Jun 07;12(1);336.

3）Yosuke Morishima, Reactive mechanism of cognitive control system. Cerebral cortex（New York, N.Y.:1991）. 2010 Nov;20(11);2675-83.

4）Mariko Osaka, Practice on conflict tasks promotes executive function of working memory in the elderly. Behavioural brain research. 2012 Jul 15;233(1);90-8.

注1）ストループテスト：認知心理学者のジョン・ストループ氏によって効果が報告された。文字色を文字意味の注意・切り換え機能が干渉し合う（干渉制御）ことで、色と文字の視覚情報と発話する言語情報の不一致による反応の遅れを課題にしたもの。

高齢者向け運動「トリック音読＋エクササイズ」の方法

■読み方　トリック音読では、色を示す漢字のインクの色※を言葉にしてもらいます。事前に漢字を文字どおりに読まないよう伝えます。実際に下図を参照してやり方を確認していきます。

※：漢字は（　）内の色で記載されています。

赤（青インク）	青（緑インク）	黄（黒インク）	緑（黄インク）	青（緑インク）	黒（赤インク）	緑（黒インク）
緑（黄インク）	黄（黒インク）	赤（緑インク）	黒（赤インク）	青（黒インク）	緑（青インク）	黄（緑インク）
青（赤インク）	赤（青インク）	緑（黒インク）	黒（青インク）	赤（黄インク）	青（赤インク）	黄（緑インク）
緑（赤インク）	青（黄インク）	黄（青インク）	赤（緑インク）	青（黒インク）	黄（青インク）	緑（黄インク）
黒（黄インク）	黄（緑インク）	赤（黄インク）	青（赤インク）	黒（青インク）	青（緑インク）	緑（黒インク）
黄（黒インク）	青（黄インク）	赤（黒インク）	黒（緑インク）	緑（青インク）	緑（黄インク）	黒（青インク）

① 左上の「赤」は青インクで表示されていますので「あお」と読んでもらいます。インクの「きいろ」を口に出すときは「きぃ」と省略します。

② 左上から縦にインクの色を読んでいきます。

③ 下の段まで到達したら「はい!」の合図で、右の列に移っていきます。

【注意】実際にはカラーで表示されるため、（　）書きは表示されていません。

【指導のポイント】

・最初はゆっくり読むため、文字と文字の間に手拍子を入れると読みやすくなります。

（例）「あお」ポン（手拍子）、「きぃ」ポン、「あか」ポン、「あか」ポン、「きぃ」ポン、「くろ」ポン、「（手拍子と同時に）はい！」→次の列へ移動する。

・列を移るごとに漸進的に速度を上げていきます。

Q 変形性膝関節症がある高度肥満の糖尿病患者さん(34歳女性)に運動指導をすることになりました。適した運動や注意点を教えてください。

【お答えいただいた方】



二田哲博クリニック姪浜院長
下野　大

【34歳女性のカルテ】

身長160.8cm、体重127.2kg、BMI 49.2。20歳時の体重は73kg。22歳ごろより食事量が増え、約2年間で30kg増加、29歳時に糖尿病を指摘された。倦怠感や手足のしびれなどが出現し医療機関を受診したところ、著明な高血糖を認め入院となった。HbA1c 10.7%、投薬なし。変形性膝関節症による歩行困難がある。

A

一般に、BMI 35以上の高度肥満がある方は整形外科的疾患を合併することが多く、疼痛保持者では運動療法が困難とされています。その中でも変形性膝関節症は肥満との関連が深く、BMI >23.4では、体重が5kg増すごとに変形性膝関節症の発症リスクが35%増加したことが報告されています(Hart DJ, et al. J Rheumatol 20 : 331-335, 1993)。

肥満とは、脂肪組織に脂肪が過剰に蓄積した状態で、BMIが25以上のものと定義されています。BMIが25以上30未満を肥満1度とし、BMIがさらに5上がるごとに2度、3度、4度と分類しますが、そのなかでもBMI 35以上(肥満3度以上)を高度肥満と定義しています。また、肥満症とは肥満に起因し関連する健康障害(変形性関節症をはじめとする運動器疾患や耐糖能障害、高血圧、脂質異常症など)を合併し医学的に減量を必要とする病態であり、本症例は高度肥満症と診断されます。このような高度肥満症については、BMIが25以上35未満の肥満症とは病態も治療法も異なる対応が必要であるため注意が必要です。

まずは、5〜10%の体重減少が当面の減量目標となります。運動療法で減量が可能であるかについては、興味深い報告があります。体重を減少させるという観点では、食事療法を併用しなければ体重は減少しないことが示されているのです(Am J Clin Nutr 1988 ; 47 : 19-25)。

一般的な糖尿病の食事療法は、「糖尿病診療ガイドライン2019」を参考にして行います。まず目標体重を設定し、身体活動レベルを参考に1日の総エネルギー摂取量を設定します。一方、BMI35以上の高度肥満症では、20〜25kcal×標準体重/日以下を目安とした低エネルギー食(LCD)または600kcal/日以下の超低エネルギー食(VLCD)を選択します。VLCDではたんぱく質やビタミン、ミネラルが不足しがちになるため、フォーミュラ食を使用することがあります。フォーミュラ食は、糖質と脂質が少ない一方でたんぱく質を十分に摂取でき、必要なビタミンやミネラル、微量元素を含んだ調整品です。

本患者はLCDを選択しました。標準体重はBMI 22を基準として計算するため、標準体重は56.9kgと計算されます。標準体重当たり20〜25kcalで計算すると、1日の摂取エネルギーは1,138〜1,423kcalと算出され、入院中の食事を1,200kcal/日としました。

運動療法については、運動器障害を生じる可能性があることに注意しなければなりません。高度肥満症患者では運動実践が困難な場合も多く、当初は運動の頻度、強度、時間の条件を緩く設定することとなります。一方、若年〜中年の患者では体力レベルが比較的高いことも多いので、個人の状態を勘案しながら運動を行います。運動の種目としては、立位で俊敏性を必要とする種目よりも、水泳、アクアビクス、レジスタンストレーニングが適することが多いとされています。本患者では、週6日の筋力増強訓練、水中歩行・水泳を中心とした有酸素性運動を行いました。

入院から3か月後には、HbA1cは6.2%に低下、体重は99.5kgへと減少しました。関節の疼痛は改善し、仕事を含めて日常生活には問題ない状態となり、薬物治療を行うことなく退院となりました。

すべての症例で上記のような経過をたどるとはかぎりません。高度肥満症の治療は食事療法、運動療法だけでなく、行動療法や薬物療法なども有効ですので、体の状態に応じた治療を行うことが大切です。

2型糖尿病患者の減量において時間制限ダイエットが有効であることが示唆された

【今月の論文】 ►►►►►

【著者】Pavlou V, Cienfuegos S, Lin S, et al.
【掲載誌】JAMA Netw Open, 2023
【論文名】AEffect of Time-Restricted Eating on Weight Loss in Adults With Type 2 Diabetes: A Randomized Clinical Trial./2型糖尿病を有する成人の減量に対する時間制限食の効果：ランダム化比較試験 ●地域：欧米 ●対象：有疾患者、男女混合(55±12歳) ●調査方法：実測 ●研究の種類：縦断研究、介入研究、前向き研究

当財団のホームページから文献データベースをご覧いただけます。
健康や身体活動・運動に関するエビデンスを簡単に入手できます。

こちらからアクセス！ https://exdb.health-net.or.jp/

指導現場のエビデンスを得るために
健康・体力と身体活動・運動に関する文献データベース

※検索画面から、**糖尿病、ダイエット、血糖**のキーワードで検索。検索された文献の一つをご紹介します。

■概要

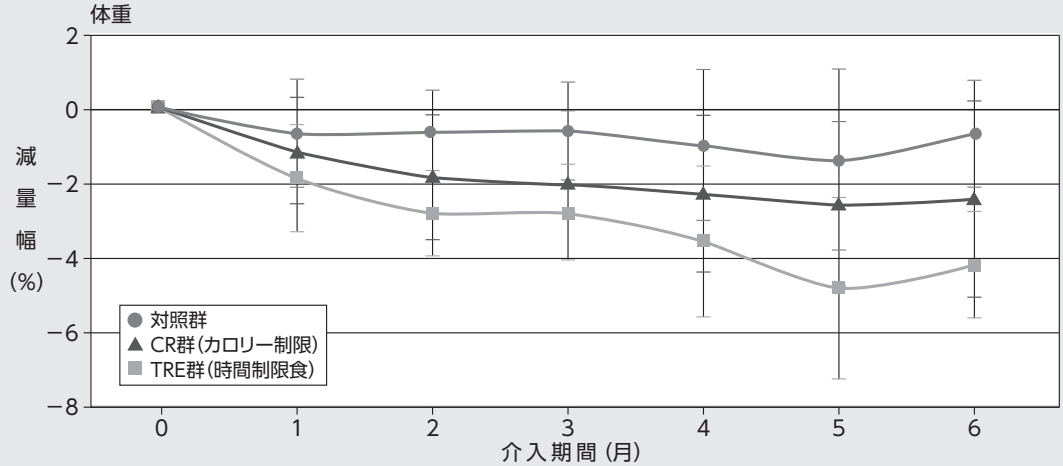
カロリー制限は、2型糖尿病患者の体重と血糖値をコントロールするための第一選択療法として推奨されているが、その実行は容易ではない。近年、時間制限ダイエットが注目されており、飲食可能時間を6～10時間に制限することによって自然に200～500kcalの摂取を減ずることができると報告されている。

本研究では、8時間の時間制限ダイエットと従来のカロリー制限ダイエットが2型糖尿病患者の体重や血糖コントロールに及ぼす影響をランダム化比較試験により検討した。研究は2022年1月から2023年4月にかけて行われ、18～80歳の2型糖尿病患者が研究に組み入れられた。75名の対象者（年齢：55±12歳、BMI：39±7kg/m^2、HbA1c：8.1±1.6%）は、カロリー制限はないが、カロリーのある飲食が可能な時間を8時間（正午～午後8時）に制限された時間制限ダイエット群（TRE群）と25%のカロリー制限を行うカロリー制限ダイエット群（CR群）、介入を受けない対照群（CON群）にランダムに割り付けられた。介入期間は6ヵ月間であり、介入期間中はすべての群において、これまでの運動習慣を維持するよう伝えられた。ベースラインから6ヵ月後、体重はTRE群のみ有意に減少し（−3.56%、95%信頼区間：−5.92～−1.20）、CR群は有意な減少はみられなかった（−1.78%、95%信頼区間：−3.67～0.11）。体脂肪量の減少も体重と同様であった。HbA1cはTRE群（−0.91%、95%信頼区間：−1.61～−0.20）とCR群（−0.94%、95%信頼区間：−1.59～−0.30）のいずれも有意に低下し、両群に違いはみられなかった。この傾向は血糖値でも同様であった。TRE群は313±509kcalのカロリー減、CR群は197±426kcalのカロリー減が報告され、TRE群の介入遵守は6.1日/週、CR群は68%の対象者がカロリー制限の目標を遵守することができたと報告した。

■結論

このランダム化比較試験では、2型糖尿病患者を対象とした場合にカロリー制限をしない時間制限ダイエットが、従来のカロリー制限ダイエットと比較して体重減少とHbA1cの低下に有効であることが示された。これらの知見はより長期間の追跡を伴う大規模な試験によって確認される必要がある。

図●2型糖尿病成人における時間制限食の減量効果：無作為化臨床試験



※75人の参加者に実施し、平均は線形混合モデルを使用した治療意図解析によって推定された。エラーバーはグループごとにおける各ポイントの95%信頼区間を示している。

研究者によるコメント

近年注目されている「時間制限ダイエット」の2型糖尿病患者に対するエビデンスを示した重要な研究である。体重減量を行う上で大きな障壁となるのはカロリー計算の煩雑さであるが、この手間をなくすことができれば、減量希望者にとっては大きな光である。一方で、栄養バランスへの影響やリバウンドへの影響など、検討されるべきことは多いため、安全性や長期間の有効性に関するエビデンスの蓄積も必要であろう。

島根大学人間科学部講師 辻本 健彦

DATA BOX

コロナ禍で体重増加、運動日数の減少が浮き彫りに

～令和4年国民健康・栄養調査結果の概要～

厚生労働省が標題の統計を公表した。前回調査（令和元年）から3年ぶり、コロナ禍から回復する国民の身体状況、栄養摂取および生活習慣の状況を取りまとめている（https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_42694.html参照）。

肥満の割合は10年比では男性が増加傾向

本調査は、健康増進法に基づき、国民の身体の状況、栄養素等摂取量および生活習慣の状況を明らかにし、国民の健康増進の総合的な推進を図るための基礎資料を得ることを目的としている。満1歳以上のすべての年齢を対象とし、調査実施世帯数は2910世帯となった。

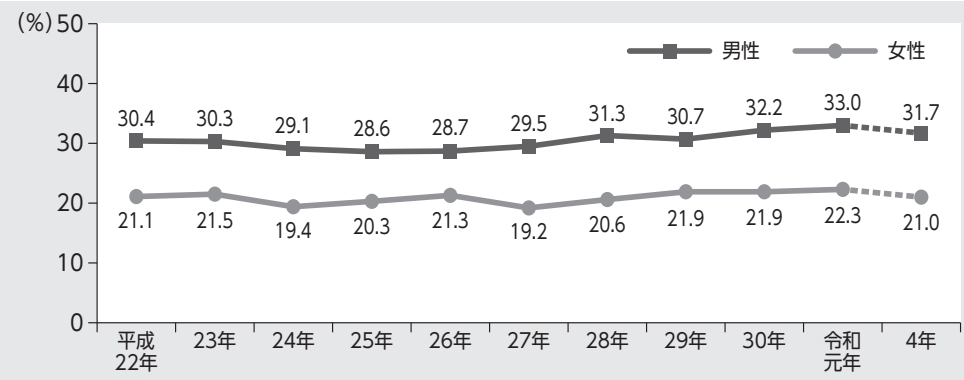
成人の身体状況、栄養・食生活に関する項目では、肥満者（BMI25以上）の割合が男性31・7%、女性21・0%となり、この10年間では男性の割合が有意に増加している（図1）。やせの者（BMI18・5未満）の割合は男性4・3%、女性11・3%であった。年齢階級別では、20歳代女性の割合が最も多く19・1%となったが、この10年間では、男女とも有意な増減は見られなかった。

高齢者（65歳以上）の低栄養傾向の者（BMI20以下）の割合は男性12・9%、女性22・0%であった。年齢階級別では、男女とも85歳以上でその割合が最も高くなった。この10年間では、男女とも有意な増減は見られなかった。

野菜摂取量では平均値が270・3gとなり、男性277・8g、女性263・9gとなった。年齢階級別に見ると、男女ともに20歳代で最も少なく、年齢が高い層で多い。この10年間では、男女とも有意に減少している。

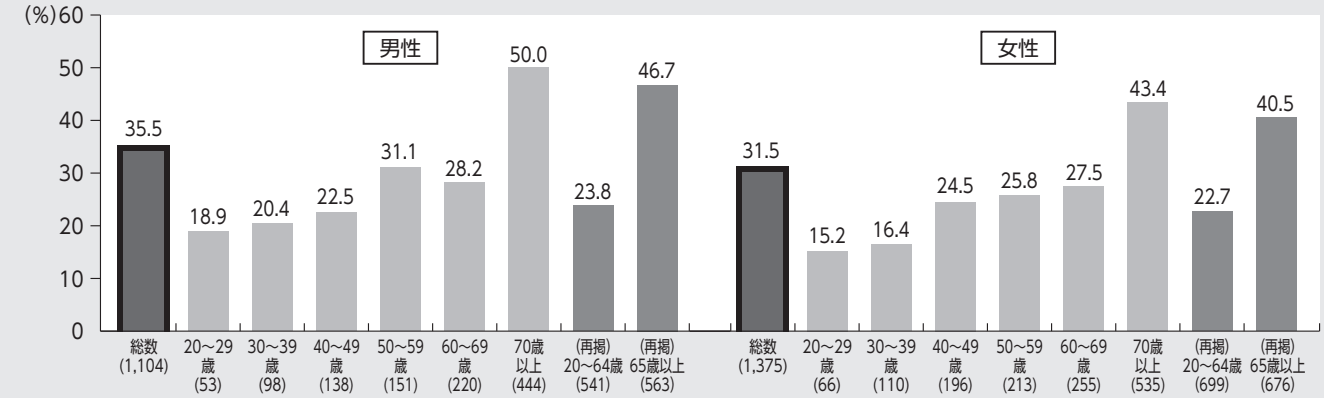
身体活動・運動に関する項目では、歩数の平均値が男性6465歩、女性5820歩であった。年齢階級別では、20～64歳の男性が7323歩、女性が6536歩、65歳以上では男性が5257歩、女性が4821歩であった。この10年間では、男女とも有意に減少している。また、運動習慣のある者の割合は、男性で35・5%、女性で31・5%であった。年齢階級別では、男女ともに20歳代で最も低く、それぞれ18・9%、15・2%であった（図2）。この10年間では、男女とも有意な増減は見られなかった。

図1●肥満者（BMI≧25 kg/㎡）の割合の年次推移（20歳以上）



（参考）健康日本21（第二次）の目標値：20～60歳代男性の肥満者の割合28%、40～60歳代女性の肥満者の割合19%

図2●運動習慣のある者の割合（20歳以上、年齢階級別）



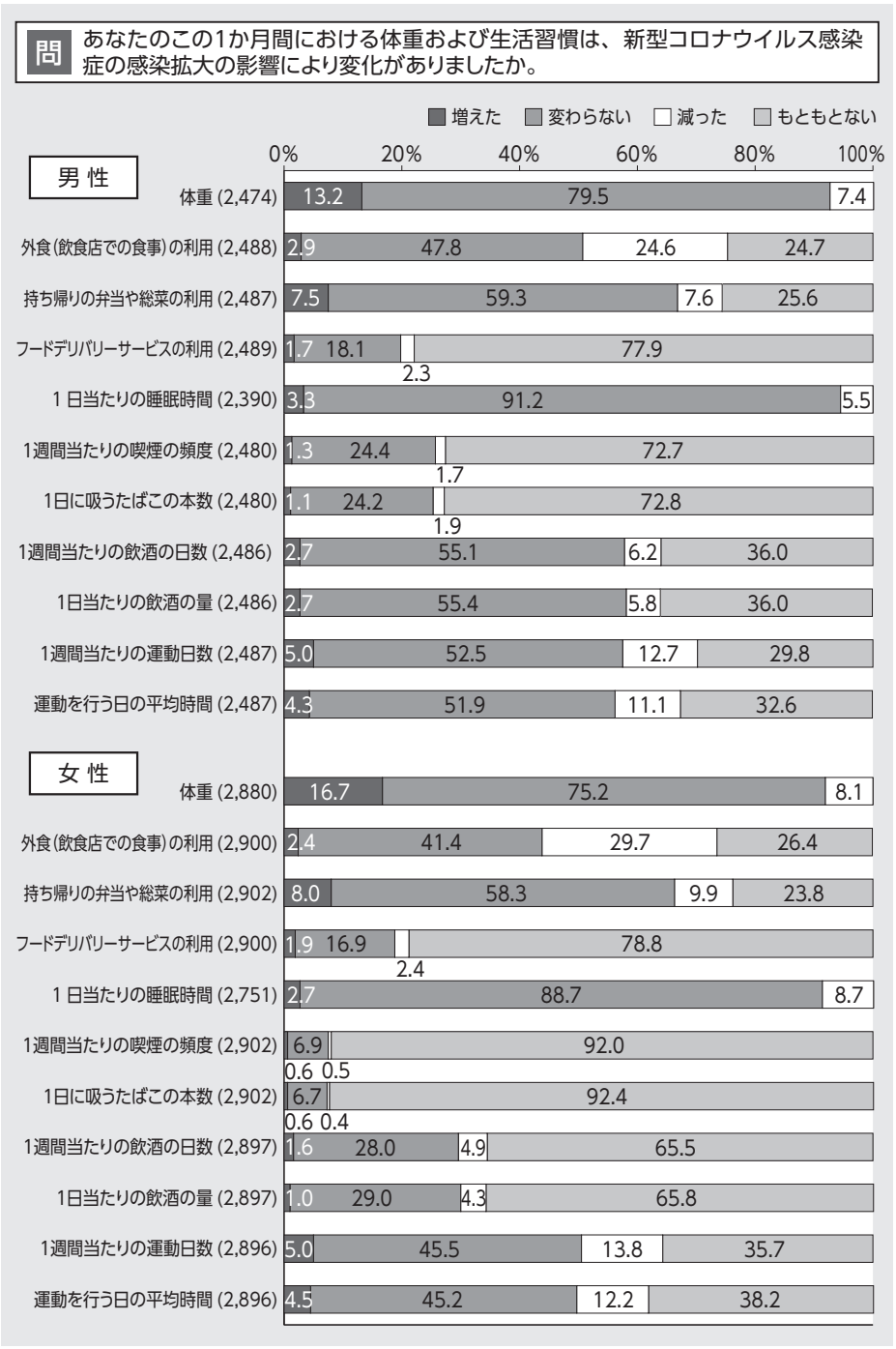
（参考）健康日本21（第二次）の目標値：20～64歳男性36%、女性33%／65歳以上男性58%、女性48%

コロナ禍で運動日数が減少したと自覚する人が増加

本調査では、特に新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響に焦点を当て、1か月間の体重および生活習慣の変化を分析している。質問項目は体重の増減、食事形態、飲酒の日数、運動日数、運動の平均時間となっている。「1週間当たりの運動日数」では、「増えた」と回答した者の割合は、男性5・0%、女性5・0%となり、「減った」と回答した者の割合は、男性12・7%、女性13・8%となった（図3）。

社会環境と生活習慣等に関する項目では、世帯の等価所得別（200万円未満～600万円以上）に世帯員の生活習慣等の状況を比較している。野菜摂取量の平均値は、男女ともに600万円以上の世帯員と比較して、200万円未満の世帯員で有意に少なかった。また、現在習慣的に喫煙している者の割合は、男女ともに600万円以上の世帯員と比較して、200万円未満の世帯員で有意に高くなった（表）。

図3●新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響による体重および生活習慣の変化の状況（20歳以上、男女別）



表●世帯の等価所得と生活習慣等に関する状況（20歳以上、男女別）

			①200万円未満		②200万円以上400万円未満		③400万円以上600万円未満		④600万円以上		①vs④	②vs④	③vs④
			人数	割合または平均値	人数	割合または平均値	人数	割合または平均値	人数	割合または平均値			
食生活	野菜摂取量の平均値	(男性)	414	251.3g	772	276.3g	311	277.0g	254	286.3g	*		
		(女性)	605	241.2g	842	259.6g	318	253.4g	242	268.7g	*		
運　動	運動習慣のない者の割合※1	(男性)	260	67.5%	417	63.9%	164	67.8%	117	62.0%			
		(女性)	382	69.1%	479	70.0%	176	68.7%	129	58.7%			
	歩数の平均値	(男性)	366	6,191	725	6,875	304	6,652	243	6,733			
		(女性)	539	5,705	789	5,955	306	6,050	236	6,555	*	*	
喫　煙	現在習慣的に喫煙している者の割合※2	(男性)	505	30.3%	926	27.6%	370	18.5%	293	18.6%	*	*	
		(女性)	751	9.9%	1,004	4.9%	379	4.1%	275	3.3%	*		
飲　酒	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合※3	(男性)	505	11.6%	928	13.7%	369	13.6%	294	16.4%			
		(女性)	752	8.0%	1,002	8.8%	378	7.0%	274	12.6%			*

注）＊は600万円以上の世帯員と比較した場合、群間の有意差のあった項目。
※1 「運動習慣のない者」とは、「運動習慣のある者（1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している者）」に該当しない者。
※2 「現在習慣的に喫煙している者」とは、喫煙の状況が「毎日吸っている」または「時々吸う日がある」と回答した者。
※3 「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者」とは、1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上の者とし、以下の方法で算出した。
①男性：「毎日×2合以上」＋「週5～6日×2合以上」＋「週3～4日×3合以上」＋「週1～2日×5合以上」＋「月1～3日×5合以上」
②女性：「毎日×1合以上」＋「週5～6日×1合以上」＋「週3～4日×1合以上」＋「週1～2日×3合以上」＋「月1～3日×5合以上」

健康づくりQ&A

Q 親子でニキビと吹き出物に悩んでいます。抑えるよい方法はありますか。（女性・48歳）

お答えいただいた方　佐藤　隆　東京薬科大学薬学部生化学教室教授

A

▼ニキビや吹き出物とは？

ニキビは毛包内に皮脂がたまって炎症を起こす病気です。皮脂が過剰に分泌されたり、毛穴の出口の角層が厚くなると、皮脂が毛包内にたまります。毛包の皮膚常在菌の「アクネ菌」はたまった皮脂をえさに増殖します。増殖した菌に対して免疫反応が起こり、炎症が生じて毛穴の部分が赤く腫れ上がり、ニキビと認識される状態になります。

皮脂の産生は男性ホルモンに促進されるため、思春期には盛んに合成され、皮脂腺の働きも活発となり、皮脂の分泌量が増えます。この時期にできるニキビは、「思春期ニキビ」です。皮脂腺が多く分布する顔のTゾーン（ひたいから鼻周りにかけての部分）や胸、背中にできやすいのが特徴です。

大人になってからできる吹き出物はニキビとの区別はなく、一般的に「大人ニキビ」と言われ、肌の乾燥が大きく影響します。特に女性は20代以降、皮脂の分泌量が減り、皮膚が乾燥しやすくなります。また、化粧などによる肌への負荷、寝不足などの不規則な生活習慣やホルモンバランスの変化から、肌がより乾燥します。そのため大人ニキビは乾燥しやすい顎やフェイスラインのいわゆるUゾーンに見られます。

▼心理的ストレスとニキビ

皮脂の分泌量が増える要因はさまざまですが、心理的ストレスはその一つです。実際にニキビ患者は軽症でも感情面でQOLが大きく影響されます。また、心理的ストレスがニキビの原因の50％を占めるという報告、定期試験のストレスによりニキビが悪化するという報告もあります。ニキビは精神的苦痛が大きい皮膚疾患なのです。

筆者らは、ニキビの重症度にかかわらず患者は常にストレスを抱いていること、ニキビ病巣部の毛包内にはストレスホルモンのカテコールアミンが存在し、その量はストレスを強く感じている患者ほど多いことを報告しました。さらに、カテコールアミンが皮脂の産生を促進することを明らかにしています。つまり、ストレスにさらされた毛包内にストレスホルモンが分泌され、それが皮脂の産生を増強していると考えられます。ストレスをためない工夫が発症・悪化予防につながることでしょう。

▼ニキビケアのポイント

ニキビはつぶしてはいけません。つぶすと細菌が入って炎症がひどくなるおそれがあり、真皮までもが障がいを受けるとニキビ跡になります。ニキビケアではニキビ跡にならないように、早めに皮膚科を受診することが重要です。

ニキビ予防やニキビ肌の対策は、洗顔です。皮膚表面の酸化した皮脂や余分な皮脂を落とすために、よく泡立てた洗顔料を顔になじませてやさしく洗ってください。1日2回朝晩に洗顔をして保湿をしましょう。「泡で洗う」とは、「肌を強くこすらない」という意味です。なお、ニキビ肌にはスクラブ入りやピーリング効果のある洗顔料は刺激が懸念されるので推奨しません。

Point

保健指導等に携わる人は

食生活とニキビに関して、糖質摂取が皮脂分泌を促進してニキビに影響すると言われています。糖質摂取についてはカロリー制限ではなく、グリセミック指数（GI）やGI値に食物に含まれる炭水化物の割合を掛けたグリセミック負荷（GL）を考慮して指導することが望まれます。しかし、ニキビ患者への食事指導としてGI値・GL値の基準は確立されていないので、今後の評価が待たれます。

ただ注意すべきことは、ニキビ患者の多くは思春期で成長期でもあるので、特定の食物を禁止、または推奨することなく、栄養バランスを考えた食事をとることが重要です。

健康・体力づくり情報



Good Sleepガイド（ぐっすりガイド）を公表

厚労省は8月16日、「Good Sleepガイド（ぐっすりガイド）」を公表した（https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/suimin/index.html）。同ガイドは、「健康づくりのための睡眠ガイド2023」に基づき、成人、こども、高齢者の対象別に、良質な睡眠をとるための参考となる情報を一般住民向けにまとめたもので、両面印刷・3つ折りで活用できる。

ガイドでは、生活習慣や生活環境にかかわる「睡眠5原則」を提示。成人版では「適度な長さで休養感のある睡眠を／6時間以上を目安に十分な睡眠時間を確保」「光・温度・音に配慮した、良い睡眠のための環境づくりを心がけて」といったポイントを解説している。

ギャンブルに関する実態調査 依存疑いは全体の1・7%

厚労省は8月30日、令和5年度「ギャンブル障害及びギャンブル関連問題実態調査」の報告書（速報）を公表した（https://www.ncasa-japan.jp/docs/research-report）。同調査は一般住民におけるギャンブル経験等の実態、ギャンブル等依存が疑われる者の割合の推計を明らかにするために実施している。

過去1年間のギャンブル経験については、男性44・9%、女性26・5%で、月当たりのギャンブルに使った金額の中央値は9000円だった。過去1年間に最もお金を使ったギャンブルの種類は、宝くじが最も多く53・3%、次いでパチンコ（15・0%）だった。また、過去1年におけるギャンブル等依存が疑われる者（PGSI8点以上）の割合は、全体で1・7%で、男性2・8%、女性0・5%だった。年代別に見ると、40歳代が最も多く2・4%、次いで30歳代（2・1%）だった。

不安の原因は「体力の衰え」 心の不調は相談しにくい

厚労省は8月27日、「令和5年度「少子高齢社会等調査検討事業」の報告書を公表した（https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_42718.html）。同調査は、令和6年版厚生労働白書作成にあたっての基礎資料を得ることなどを目的に、心と身体の健康状態等に関して実施した。

健康状態に関して重視する要素については、「病気がないこと」（68・5%）が最も高く、次いで「美味しく飲食できること」（42・4%）、「ぐっすりと眠れること」（41・5%）、「身体が丈夫なこと」（37・2%）、「不安や悩みがないこと」（25・7%）と続いた。不安感の原因については、「体力の衰え」（39・6%）が最も多く、次いで「経済的な問題」（32・2%）、「仕事上の人間関係」（23・4%）だった。家族・学校・職場へ相談する割合については、心の不調は身体の病気（がん）と比較して1割程度低く、心の不調を身近な存在へ相談する難しさがうかがえた。

介護予防運動指導員の資格をとりませんか！



介護予防運動指導員は地域住民のいきいきとした生活を支える介護予防のスペシャリストです。自治体が実施する介護予防事業や、クリニック等の医療現場、フィットネスクラブ等の民間施設、デイサービス・福祉サービス等、介護予防の様々なシーンで活躍しています。詳しい情報は下記HPをご覧ください。



地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター研究所
高齢者健康増進事業支援室
TEL：03-3964-3241（代表）　HP：https://www.tmghig.jp/research/shidoin/

健康・体力づくり事業財団からのお知らせ

令和6年度貯筋運動研修会 申込受付中

貯筋運動研修会は、自重でできる筋力トレーニング「貯筋運動」を、安全に、正しく、楽しく指導・普及していただく人材を育成し、地域の健康・体力づくりや介護予防に寄与することを目的に行っています。「貯筋」は考案者の福永哲夫・鹿屋体育大学元学長／東京大学名誉教授により商標登録されていますが、本研修会修了者にはお使いいただけることになっています。

【貯筋運動指導者研修会】

●開催地／期日／会場（東京会場、長野会場は開催済）
・宮城会場／11月23日（土）・24日（日）／フォレスト仙台（仙台市）

●内容
講義「貯筋のすすめ」福永哲夫・鹿屋体育大学元学長／東京大学・早稲田大学名誉教授
講義「筋の解剖・生理学、トレーニング科学」
実習「貯筋運動の指導法」
実習「貯筋運動の評価方法」　他

●対象　健康運動・スポーツ指導者、介護予防関連指導者、貯筋運動普及研修会修了者　等

●定員　36名

●受講料　2万5,000円（テキスト・指導教材・傷害保険・税込）

●健康運動指導士・健康運動実践指導者登録更新のための単位　講義6、実習5.5

【貯筋運動普及研修会】

●開催地／期日／会場

開催地	開催日	会　場
福島県南相馬市	10月12日（土）	原町生涯学習センター
埼玉県川越市	10月27日（日）	川越水上公園
広島県三次市	11月16日（土）	三次市福祉保健センター
東京都	12月15日（日）	東京体育館
愛知県	令和7年1月13日（祝）	名古屋国際会議場
石川県金沢市	令和7年1月25日（土）	石川県地場産業振興センター
奈良県平群町	令和7年2月16日（日）	平群町総合文化センター
熊本県	調整中	調整中

※香川県高松市は終了済

●内容
講義「高齢者の筋力トレーニング」
実習「高齢者の運動教室運営の実際」
実習「貯筋運動の基本の動き」　他

●対象　地域で健康・体力づくり、介護予防に貢献していきたいリーダー、スポーツ推進委員、健康運動・スポーツ指導者、介護予防関連行政・施設・指導者　等

●定員　40～60名（会場による）

●受講料　5,500円（ハンドブック・普及教材・傷害保険・税込）

≪問い合わせ・申込≫事業部　TEL：03-6430-9114
おおむね開催2か月前からホームページにて申込受付開始

貯筋指導者　https://www.health-net.or.jp/kensyu/tyokin/
貯筋普及　https://www.health-net.or.jp/kensyu/tyokin/fukyu.html

日本体力医学会大会2024で 身体活動・運動ガイド2023に関する セッション開催

9月2～4日に行われた標記大会において、当財団、NPO日本健康運動指導士会、健康運動指導士養成大学全国連絡協議会の3者協賛によるセミナー「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023の概要とエビデンス」を開催しました。学会員の皆さまにガイドを積極的に広げていただくとともに、運動指導者の重要性を認識していただくことを目的に企画し、厚生労働省ガイド研究班の方々に、実際に担当したテーマを10分ずつコンパクトに解説いただいた盛りだくさんの内容で、約180名が参加しました。



会場の様子

小誌では、来年度の企画のために読者の皆さまのご意見を募集しています

下記の二次元コードからアンケートにお答えいただき、ご住所・お名前を記載（無記名でもアンケートへの回答は可能です）いただきました方の中から抽選で、5名の方に特製「健康づくり」バインダーもしくは「健康日本21」ナップザックをプレゼントいたします。

【締切11月10日必着】

メールマガジンによる情報発信も行っています。

月刊誌より早く情報をお届けできることもありますので、ぜひ登録してください。登録（無料）はこちらから→
https://www.health-net.or.jp/mailmag/

9頁の 力だめし　問題の答え：×
72時間以内の受診が望ましい

●編集室から●

今号では、健康運動指導士の方々にお集まりいただき、働き方をテーマにした特別座談会を開催しました。皆さん、運動指導で「食っている」だけに、魅力的でパワフル。たぶん痛い思いもしながら、今の自分の仕事のしかたを形作ってこられたんだろうなという、地に足のついた発言が各所にありました。共通しているのは、運動指導の楽しさと、好きなことを仕事にしているという充実感。全編を聞いていただきたいくらい、いろいろなヒント満載です。一部をYouTubeに掲載予定。（柳）

健康づくり 10月号　第558号
2024年（令和6年）10月1日発行
編集人　下光輝一

発　行　公益財団法人 健康・体力づくり事業財団
〒105-0021東京都港区東新橋2-6-10
TEL 03-6430-9111　FAX 03-6430-9211
https://www.health-net.or.jp/
e-mail mailbox-kenkoudukuri@health-net.or.jp
制作協力　株式会社社会保険研究所

今月のプレゼント

ハガキに本誌の感想・ご意見を明記のうえ、10月31日（木）（当日消印有効）まで左記へご応募ください。抽選で2名様に真鍋哲子著『利用者の「いつもと違う」を見逃さない！介護職が押さえておきたい観察・対応のポイント』をプレゼントいたします。



拓く 健康づくりの現場から vol.195

柔道整復師の専門学校附属の接骨院で、高齢者の体操教室を指導



高齢者を対象にした体操教室

▲松原氏（左）と森垣氏

大阪府柔道整復師会医療スポーツ専門学校附属
オージェイ接骨院　健康運動実践指導者
松原 大貴 氏

大阪府柔道整復師会医療スポーツ専門学校教員
森垣 和也 氏

大阪府柔道整復師会医療スポーツ専門学校の附属施設であるオージェイ接骨院では、地域住民を対象にした体操教室を開催している。松原大貴氏は、身体機能だけでなく注意機能も改善する運動指導を実践し、「運動介入による高齢者の注意機能向上の影響」に関する研究も行っている。

地域住民に親しまれる専門学校附属接骨院

大阪府柔道整復師会を運営母体とする大阪府柔道整復師会医療スポーツ専門学校（以下、「専門学校」）は、柔道整復分野の研究者・技術者を育成する4年制の学校だ。同校の3階にあるオージェイ接骨院は、専門学校の実習機関、学校運営母体である（公社）大阪府柔道整復師会の研究機関として、府民の健康増進の一助となることを目的に運営されている。

柔道整復師は、さまざまな要因で起こる骨・筋肉・関節など人体の運動器の損傷に対して、「柔道整復術」で施術を行う国家資格者だ。施術には、骨折や脱臼した箇所等を徒手で元に戻す整復法、低周波や超音波の機器を使って患部を治療する物理療法、患者の体の自然治癒能力を高めたりして治療する手技療法、患者の運動機能回復やリハビリテーションのために行う運動療法などがある。

オージェイ接骨院には、これらの施術を行うための低周波機器、赤外線治療器、干渉低周波治療器などの機器があり、運動療法のためのトレーニングマシンも3台設置されている。施術を担当しているのは、専門学校の卒業生であり、柔道整復師と健康運動実践指導者の資格を持つ松原大貴氏だ。

施術を希望する患者は高齢者が多く、年齢の平均は80歳代で、男女比は3対7くらいで女性が多い。腰部や肩周りの痛みを訴える人が多いが、接骨院での治療は、負傷原因が明らかな外傷性の負傷のみ健康保険の適用となり、慢性の痛みの場合は健康保険が適用されない。松原氏は「接骨院での健康保険の適用について知らない人が多く、周知の必要を感じている」と言う。

健康寿命延伸のため高齢者の体操教室を実施

オージェイ接骨院では、通常の施術のほかに、高齢者を対象にした体操教室を開催している。これは、「地域で高齢者の生活を支えよう」という地域包括ケアの考え方を背景に、専門学校附属接骨院として、社会的な貢献も果たしたいと考えて事業をスタートした。

体操教室は、月曜日～金曜日の14～15時半までの実施で、予約は必要ない。接骨院に立ち寄れば、その場で参加できる。集客はチラシの配布や口コミが中心で、参加者は毎回3～5名ほどだ。運動指導にあたっている松原氏は、「参加者は圧倒的に女性が多く、週1、2回、決まった曜日に参加される人が多い」と話し、体操教室で体を動かす習慣が定着していることがわかる。

体操教室参加者を対象に運動介入研究を実施

体操教室では、高齢者の身体機能改善、転倒防止のためのプログラムが実施されている（表参照）。

「高齢者が定期的に運動を行うことは、身体機能だけでなく認知機能の低下も抑制できる」という研究報告があることから、松原氏は体操教室参加者を対象に、「接骨院で行う機能訓練指導が高齢者の注意機能向上に及ぼす効果」についての介入研究を行った。

研究対象は、体操教室に通う高齢者15名（年齢79±6・1歳、男性1名、女性14名）である。

表●機能訓練指導プログラムの一例（90分）

	項　目	時 間	内　容
1	バイタルチェック	—	
2	アイスブレイク	10分	雑談、ゲームなど
3	ウォーミングアップ	20分	いすに座ってのストレッチング、バランス運動、ラジオ体操第一など
4	主運動（筋力向上運動、機能的運動）	40分	いすに座って行うもの、立って行うもの、ボール、タオルを使う運動など
5	クールダウン	10分	静的ストレッチング、マットリラクゼーション
6	学習時間	10分	本日の運動プログラムの解説、疲労感を主観的運動強度で確認する 自宅で継続できる運動のアドバイスや指導
7	バイタルチェック	—	

機能訓練指導により高齢者の注意機能が向上

研究方法としては、注意機能検査は、A4判の用紙上にランダムに配置された1から25までの数字を小さなほうから順に線で結んでいく時間を測定するTMT（trail making test）-A検査と、A4判の用紙上に1から13までの数字と「あ」から「し」までのひらがながランダムに配置され、それを「1-あ、2-い、3-う」のように交互に線で結んでいく時間を測定するTMT-B検査の2種を行って評価した。どちらの検査も、所要時間が短いほど注意機能が優れていることを表す。

対象者には、最初の体操教室の機能訓練前にTMT-A、TMT-Bを3回行ってもらい、3回の所要時間の中央値を採用値とした。そうして4週間の運動介入後に、同様の検査を実施した。

4週間の間には、週に1回90分の機能訓練指導を行っている。機能訓練指導の内容は表のプログラム例に準じたものだ。

図1は機能訓練指導の運動介入前後のTMT-Aの所要時間の変化を示したもので、運動介入後に所要時間が減少したことがわかる。

TMT-Aは、ある特定の刺激に注意を向ける能力が必要とされる選択性注意課題のため、こうした注意能力が機能訓練指導によって向上したことが示唆された。検査としてだけでなく、トレーニング課題として実施することで、注意力向上や転倒予防につながることが期待できるという。

また図2は、機能訓練指導の運動介入前後のTMT-Bの所要時間の変化を示したものだ。こちらは、運動介入前後で所要時間の有意な変化は認められなかった。

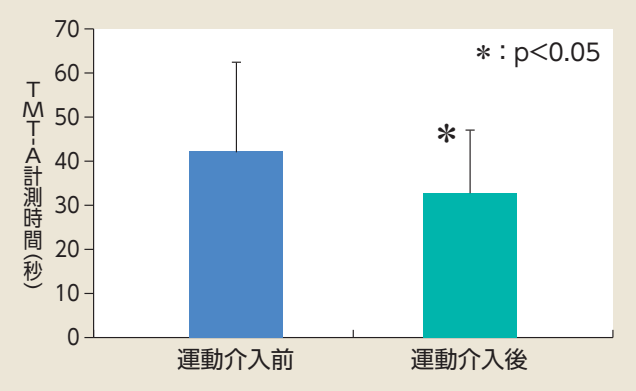
TMT-Bは、実行機能、視覚概念機能、視覚運動追跡、注意などの認知能力を評価するための効果的なツールとして知られている。しかし、TMT-Aよりも複雑な検査内容であるため、参加者からは「集中力が続かない」「疲れる」という声が上がっていた。

松原氏の研究に協力した、専門学校の教員を務める森垣和也氏は、「運動介入後の疲労した状態で行う

検査として、TMT-Bの実施方法や内容に関しては検討の余地がある」と指摘する。

TMT-Bは、注意の連続的な変換能力が必要とされるため、長期間トレーニングを行って追跡調査を行えば、今回の研究とは異なった結果を得られる可能性もある。そうしたことから森垣氏は、追跡調査を行いたいと考えている。

図1●機能訓練指導による運動介入前後でのTMT-Aの所要時間の変化（中央値の平均値±標準偏差）



大阪市西区と協働で地域の健康づくりに貢献

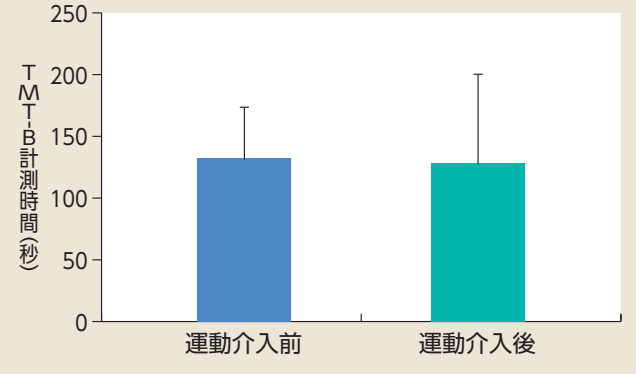
専門学校は令和6年2月、学校の所在地である大阪市西区と包括連携協定を締結した。双方の資源を有効活用して、さまざまな地域課題の解消につながるよう、学生と共に区民の健康増進に協力している。

オージェイ接骨院も西区との協働事業として、「いきいき健康教室」を開催している。これは、機能改善、転倒予防、認知症予防、脳の活性化などを目的とした高齢者のための運動教室である。年2回の募集で、週1回90分の運動教室が半年間継続して実施される。

この健康教室は専門学校5階の大ホールで開催され、毎回15～20名の参加者が集まり、松原氏が指導にあたっている。

今後は乳幼児のいる親を対象にした子育てサークルのサポートなど、子育て世代を支援する活動も予定されている。さらに、専門学校の研究力を生かし、接骨院も実践的な側面から協力して、西区との協働を進めていくことを計画中だ。

図2●機能訓練指導による運動介入前後でのTMT-Bの所要時間の変化（中央値の平均値±標準偏差）



運動指導の資格取得でプログラムの作成が的確

柔道整復師として長年の経験を積んできた松原氏だが、健康運動実践指導者の資格を取得したのは令和6年3月だ。「専門学校在籍中に取得を奨励されていたが機を逃し、高齢者の運動指導を続けていくなか、改めて勉強し直そうと考えた」と言う。

身体の機能については精通しているが、高齢者一人ひとりに適した運動プログラムを考えるのが難しいと感じていた松原氏は、「健康運動実践指導者の資格取得によって知識が補われ、より的確なプログラムの作成が可能になった」と自信をもっている。

運動指導者としての今後の目標について松原氏は、「教室で友人と楽しく運動している高齢者の方々は、いまのまま健康を維持したいと考えている。その需要に応えられる指導をしたい」と話す。

学生の育成と研究の継続にも意欲

オージェイ接骨院は、専門学校附属という位置づけから、学生の育成と研究機関としての役割も担っている。西区と協働の「いきいき健康教室」には、学生がサポートに入ることも多い。接骨院で開催している体操教室には専門学校1年生が、施術補助には3年生がそれぞれ定期的に臨床実習生として参加し、指導や評価を行っている。松原氏は、こうした学生の指導も担当している。「接骨院の患者は学生の若いパワーを好意的に受け止めてくれるので、よい刺激になっている」と言う。

松原、森垣両氏は、前述した介入研究に関しても、対象者の人数を増やし、より精度の高い研究を行うことで、高齢者の健康づくりと介護予防に貢献したいと考えている。


©AOYAMA

こばたてるみの 食と運動のおいしい関係

こばたてるみ●株式会社しょくスポーツ 代表取締役、公認スポーツ栄養士、健康運動指導士

食事（栄養）もトレーニングの一つととらえ、運動量に見合った「栄養」「休養」を考える、それが「スポーツ栄養」の考え方です。公認スポーツ栄養士が発信する、運動するすべての人のためのコラム&レシピです。

第115回 秋が旬の栗でほっこりスープを味わおう

ハリネズミのようないがを靴で踏みつけると、中からコロンとした栗が顔を出すのがうれしく、秋になると幼いころに栗拾いへ行ったときのことを思い出します。トゲトゲしたいがに、硬いこげ茶色の鬼皮、さらに渋皮を除いて、ようやくおいしい栗にたどりつくため、調理するのが面倒とおっしゃる方も少なくありません。しかし、その作業の甲斐あって、栗ごはん、栗きんとん、栗と鶏肉の甘辛炒め、焼き栗、栗入り大福、栗まんじゅう、和栗モンブラン、マロングラッセなど、栗を使った料理やスイーツは大人気です。

ところで、私たちが食べている栗の部分は「実（果肉）」だと思われがちですが、実は「種」です。いがの部分が他の果物でいう皮にあたり、硬い鬼皮部分が果肉にあたります。栗は世界の温帯地方に広く分布していますが、日本で栽培されているのは、野生種から改良された日本栗です。渋皮の離れが悪いため、むくのに手間はかかりますが粒の大きいのが特徴です。中国栗は小粒で渋皮の離れがよいので甘栗に、ヨーロッパ栗はマロングラッセや焼き栗に向く[1]といわれています。粒が大きく旬の日本栗は、ゆでただけで手軽に食べられる「ゆで栗」がおススメです。栗の優しい甘味が幸福な気持ちにさせてくれます。

栗の栄養面での特徴は、脳や体の主要なエネルギー源である炭水化物、体内の余分な塩分の排泄（はいせつ）を促すカリウム、糖代謝に不可欠なビタミンB_1、たんぱく質代謝に必須で健康な皮膚や粘膜維持にも関与しているビタミンB_6、腸内環境を整えるのに役立つ食物繊維が豊富です。それらの特徴に加え、日本栗では抗ストレス作用のあるビタミンCが、中国栗には貧血予防に役立つ鉄、脂質代謝に欠かせないビタミンB_2が豊富に含まれています。

日本栗の旬は9月～10月で、粒が大きくゆで栗や渋皮煮に適した「筑波栗」、菓子の原料になることの多い「丹沢栗」、平らな形で粒が大きい「丹波栗」などがあります[2]。

令和5年産のわが国の栗の収穫量を都道府県別で見ると、1位が茨城県、2位が熊本県、3位が愛媛県となっており、4位岐阜県、5位栃木県を加えた上位5県で全国の5割を超えています[3]。栗を選ぶ際には、鬼皮の茶色が濃く、つやと張りがあるものがよいでしょう。座（底の部分）に黒斑点があったり、ベトベトしているものは避けたほうが無難です。栗は傷みやすい食材なのでできるだけ収穫日に食すのがおススメです。

今回は、甘栗（むき栗）を用いて栗のポタージュを作りました。栗の甘味と乳製品のコクでリッチな料理を演出してくれます。ぜひ、秋の味覚を味わってみてください。

【参考文献・出典】1）新しい食生活を考える会：食品解説つき 新ビジュアル食品成分表 新訂第二版、大修館書店（2016） 2）農林水産省：栗を食べよう、aff 2019年10月号 https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/1910/spe2_01.html 3）農林水産省：作物統計調査、令和5年産西洋なし、かき、くりの結果樹面積、収穫量及び出荷量（2024） https://www.maff.go.jp/j/tokei/kouhyou/sakumotu/sakkyou_kazyu/pdf/syukaku_senasi_23.pdf 食品成分）文部科学省：食品成分データベース、日本食品標準成分表（八訂）増補2023年 https://fooddb.mext.go.jp/



栗のポタージュ

材料（材料は2人分、栄養価は1人分）

●甘栗*20粒 ●長ねぎ（白い部分）1/2本 ●バター大さじ1 ●水 1/2カップ ●牛乳1カップ ●顆粒コンソメ小さじ1 ●塩・こしょう少々 ●スライスアーモンド少々

エネルギー 253kcal / たんぱく質 7.2g / 脂質 10.1g / 炭水化物 37.9g / カリウム 570mg / 鉄 1.4mg / ビタミンB_1 0.18mg / ビタミンB_6 0.30mg / 食物繊維総量 6.0g

作り方

① 甘栗はからつきの場合にはからを除いておく。長ねぎは斜め切りにする。スライスアーモンドはフッ素樹脂加工のフライパンでからいりし、焼き色をつけておく。

② 鍋にバターを熱し、①の長ねぎを炒め、透き通ってきたら①の甘栗と水、顆粒コンソメを入れて弱火で5分ほど煮る。

③ ハンドブレンダーもしくはミキサーで②をかくはんし、滑らかになったら牛乳を加えて沸騰直前まで加熱し、塩・こしょうで味を調える。出来上がりを器に盛りつけ、①のスライスアーモンドを飾る。

*甘栗の代わりに栗を使用する際には、ゆでて、鬼皮と渋皮をむいてから用いる。

第7回

私の体は動ける体？（その④）
腰と脚部の連携

篠田 邦彦
新潟大学名誉教授
元NSCAジャパン理事長
博士（医学）
ACSM-EP Emeritus,
CSCS*D



骨盤の前傾・後傾が腰部の安定化につながる

上肢や下肢の自由な動作は体幹各部の安定性が重要ですが、必要に応じて動作に影響をもたらします。

表1、表2脊柱の可動域は、矢状面の屈曲-伸展が大きく、水平面での回旋は頸椎で大きい以外は腰部では小さく、腰部については可動性よりも安定性を受け持つ部位であると考えられます。また、椎骨は側方に小さい動きしかできないため、その総計で前額面での側屈を形成します。スポーツ場面ではしばしば、「腰を回す」という表現が用いられますが、これを「腰椎部分を捻転させる」と理解するとけがのリスクを高めることになります。投球動作などのひねり動作は、体幹各部が少しずつ回旋運動に関与して肩甲胸郭関節の運動、肩甲上腕関節の運動を導くのですが、股関節での動きが大きなひねり動作の重要な部分を担当して力を生産します。このとき、腰部の安定性確保に重要なのが骨盤の前傾、後傾をコントロールし、生理的前傾を保つことです。

図1いすに浅く腰かけて骨盤前傾と後傾を交互に行うことで腹横筋、多裂筋の活性化を促し、腰椎、骨盤の位置コントロールを学習して腰部の安定化につながります。股関節の屈曲－伸展、内転-外転、内旋-外旋の3次元の動きにかかわる筋コンディショニングを行います。**図2**うつぶせになり、両脚の膝を90度に曲げ、両下腿を同側に倒し（股関節の回旋）、反対側へも倒します。倒した角度の左右差をチェック。左右に倒す動作を繰り返すことで股関節内旋－外旋のコンディショニングエクササイズになります。**図3**中殿筋に着目したヒップアブダクション、**図4**反対の動きで内転筋群を活性化させるヒップアダクション、**図5**股関節伸展で使われる大殿筋を鍛えるエルボーニー・バックキック、**図6**股関節の外旋で重要な深層外旋筋を鍛えるクラムシェル、これらを鍛えることで、片脚でバランスをとる、歩く際の下半身の安定性を保つ、歩幅をより大きくとることなどへの効果が期待できます。

表1●各関節の役割

関節	主な役割
肩関節	可動性
肩甲骨	安定性
胸椎	可動性
腰椎	安定性
股関節	可動性（多平面）
膝関節	安定性
足関節	可動性（矢状面）

表2●脊柱の可動域（単位：度）

関節の部位	屈曲	伸展	屈伸合計	回旋	側屈
環軸後頭関節	5	10	15	無視できる	約5
環軸関節	5	10	15	35-40	無視できる
頸椎（C2-7）	35-40	55-60	90-100	30-35	30-35
頭頸部全体	45-50	75-80	120-130	65-75	35-40
胸椎（胸周り）	30-40	15-20	45-60	25-35	25-30
腰椎（腰周り）	45-55	15-25	60-80	5-7	20

図1●骨盤前後傾エクササイズ

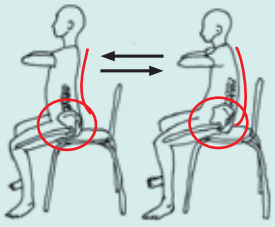


図2●股関節内旋-外旋チェックとコンディショニング

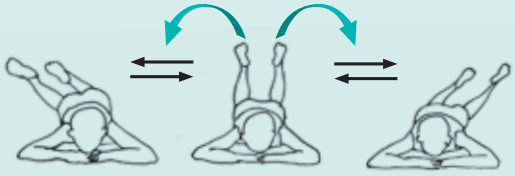


図3●ヒップアブダクション（外転）：中殿筋
股関節を内旋、おへそ下向き
上の脚を内旋



図4●ヒップアダクション（内転）：内転筋群
持ち上げる脚を外旋



図5●エルボーニー・バックキック：大殿筋
上体、骨盤はできるだけ動かさない



図6●クラムシェル：深層外旋筋
ゴムバンドを使用



■参考文献
（表1）Cook G. Movement Functional Movement Systems Screening-Assessment-Corrective Strategies, On Target Publications, 2010. p.796を改変
（表2）Neumann DA著：筋骨格系のキネシオロジー　原著第3版,医歯薬出版株式会社，2018, p.381-395.
・大田尾浩他：脳卒中片麻痺患者における座位での骨盤傾斜角度と基本動作能力との関連, 日本健康増進理学療法学会誌, 1（2）:123-129, 2012.
・高木祥,金岡恒治,大久保雄・他：骨盤自動前後傾運動時の筋活動解析-前後傾可動域との関係.理学療法学，2010，37号大会特別号2．
・和田治ら：骨盤アライメントは骨盤および体幹の回旋可動性に影響するか?，　理学療法学　36（7）：356-362，　2009
・Cook G. Movement Functional Movement Systems Screening-Assessment-Corrective Strategies, On Target Publications, 2010.
・Neumann DA著：筋骨系のキネシオロジー　原著第3版,医歯薬出版株式会社，2018.

MY SPORTS Life Vol.211

古川 光男（ふるかわ・みつお）

NPO法人童夢理事長／株式会社トライル顧問
1956年島根県生まれ。小学4年生のときサッカーを始め、中学、高校のサッカー部では県大会で優勝、準優勝。中京大学体育学部在学中もサッカー部で活躍した。卒業後幼児体育専門の会社（現・株式会社トライル）に入社、幼児・小学生の体育指導に携わる。1993年、現在のJFA公認C級コーチを取得し、小・中学生のサッカー指導者としても活動。3級審判員、審判アセッサー、マッチウェルフェアオフィサー、マッチコミッショナー等の資格も取得し各職に従事した。2012年、愛知淑徳大学男子サッカー部の監督に就任し、現在はGMを務めている。14年、スポーツ環境と指導者のスキル・活動環境向上をめざし、NPO法人童夢を立ち上げた。日本レクリエーション協会公認レクリエーションコーディネーター／上級指導者。

「運動って楽しい」を伝える指導で豊かな未来の礎を築く



子どもの運動環境を守る多角的な取り組み

――理事長をなさっているNPO法人童夢は、どんな団体ですか。

子どもとその家族、高齢者の皆さまに、スポーツやレクリエーション活動を提供し、幼児教育や運動の指導者に情報を発信しています。

私は、スポーツクラブを運営する会社で、幼児教育機関の正課教室、課外教室などで体育指導に携わって46年です。この会社に小学生以上も対象のサッカーと陸上競技、相撲の専門クラブがあり、その運営・管理を童夢で引き継ぎました。

長くサッカー指導に携わる中で、選手にリスペクトがない指導者が少なくなく、子どもたちも言われるがままの状況が目について、きちんと勉強した人が対価を得て指導するしくみをつくりたいと考えました。学校の先生の週末の部活動指導や、会社員の週末の出勤が問題視される時代になり、それでもスポーツ指導をしたい先生や当社の指導者などを童夢の社員に迎え、指導資格の取得をバックアップして、有資格者として指導にあたってもらっています。私自身、新設された競技環境の安全を守るマッチウェルフェアオフィサーの資格も取りました。

専門クラブのほか、かけっこ教室やドッジボール大会、英語キャンプなどのイベントや、指導者の研修会も行っています。おそらく全国で



古川氏はスポーツスタッキングの65歳以上の部の現日本チャンピオン。大会の審判としても、キッズ選手に優しいまなざしを向ける。最近は保育士などへの指導アドバイスの仕事が多いが、「ときどき子どもの前に立つと楽しくてしかたがありません」と話す。

も珍しい幼児の駅伝大会は、毎年多くのお子さんに参加していただいていて、1000人規模になったときは達成感がありました。

――子どもの家族や高齢者も対象としていることが特徴的です。

指導者になった当初、幼児の注目を集める手法を日本レクリエーション協会で勉強したとき、高齢者のレクリエーションの効果や必要性も学びまして。子どもたちの運動や遊びを、親子3世代、4世代で一緒に楽しむことを、童夢のもう一つの柱に据えました。

活動の一つにスポーツスタッキング※があり、とある福祉サービスの依頼で指導をお手伝いしたところ、シニアの大会開催にまで展開しました。この団体は私たちのサポートを離れ、クラブチームを発足させて世代を超えたさまざまな活動をしていて、高齢者の主体的な取り組みとして内閣府の「令和5年高齢社会白書」で紹介されています。例外的ですが、われわれの目的に合う事例でした。

サッカーで得た豊かな人生その経験を次世代へ

――学生時代に打ち込まれたサッカーは、どのように始めたのですか。

小学生のとき、近くに工場があった日立製作所の本社サッカー部（現・柏レイソル）の選手が開いたサッカー教室に参加しました。コーチがやさしく、とても楽しくて、そのころ釜本邦成選手が活躍したメキシコ五輪の銅メダルもあって、のめり込んだんです。高校時代は全国高校総体出場を果たし、そのおかげで中京大学のサッカー部時代には東海学生選抜に選ばれました。

――指導者やその他の、サッカーの円滑な運営に貢献する役割に携わったご経歴も多彩です。

就職で選手は引退しましたが、Jリーグの盛り上がりでサッカー熱にまた火がつきまして。指導資格を取って短期集中でオランダにコーチングの勉強に行き、会社が設立したサッカークラブの監督を務めました。小学生、中学生チームどちらも地区・市単位の大会で優勝などの成績を残し、愛知県サッカー協会の役員や、少年トレセン（強化選手）のコーチなどにも参加しました。

12年前、教え子に頼まれて愛知淑徳大学男子サッカー部の監督を引き受けて、いまはGMです。プロ志向の強豪校ではないので、企業のチームとの練習試合をたくさん組んで、一緒に汗を流した後、お茶を飲みながら仕事や社会について語り合う時間を設けています。それで就職が決まった学生もいます。

――サッカーが人生の幅を広げたご経験を、次世代につないでいるのですね。いまもプレーされますか。

毎年、大学サッカー部の同期が集まって試合をしていて、私も足を引っ張らないように（笑）、参加しています。仲間とのよい関係が続いているのも、スポーツのように一つの目的をもって集まり、楽しく活動することのよさですね。

体と心の「基礎」を育てて将来の可能性を広げる

――指導者として、どんなことを大切にしていらっしゃいますか。

教え子に言われて気づきましたが、叱った記憶はありません。大きな声を出さず、ほめる。つまり一人ひとりの価値を見つけて認めてあげること。そして、自分たちで考えさせる指導を大事にしています。

――その指導の結果が出たことを感じた出来事をお教えください。

最初はカルガリー五輪、今年のパリ五輪にも教え子が出場しました。オリンピアン育成は一つの夢なので、すばらしい選手に育ってくれてありがたいです。陸上競技や相撲のクラブから全国大会に出場した選手もいますし、バレーボール、スケート、また俳優として活躍している体育教室の教え子もいます。

――体育教室は、種目やジャンルを超える効果を及ぼすのですね。

基礎体力と基本的な動きづくりは重要です。たとえば、「走って行って、先生が手を叩いたら寝るんだよ」という動きづくりの体験から、転んだとき手を出して顔を守れるようになります。いろんな体験の場をつくり、「3人組をつくって楽しいことをしようね」といった仲間づくりを指導に入れていく。この2つが、後のいろいろなパフォーマンスに大きな効果を生むと考えています。

――今後の活動の展望をお聞かせください。

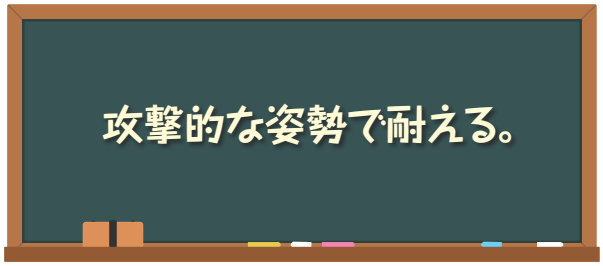
昨年、各地のトライルの教室をオンラインでつないで、8の字跳びという大縄跳びの大会を行いました。離れた場所にいながら、同じ年齢の子が同じ時刻、同じルールで競い合ったんです。指導者が評価し合って、よい結果を出した指導法の情報交換の場としても好評でしたので、もっと広げていく予定です。

まず、スポーツを通じて健康づくりに興味をもってほしい。そのとき、家族で楽しんでもらいたい、そして教室が一体になれたらいいな、と。そのために、新しいことをしかけていきたいと思っています。

※プラスチックのカップを規定の形に積み上げて崩す速さを競う競技

スポーツ選手の名言に学ぶ 19

西沢　泰生　作家。1962年、神奈川県生まれ。
会社員として、約20年間、社内報の編集を担当。日々、書籍やテレビから知識、雑学を学んだ結果、さまざまなエピソードや名言に精通することになる。主な著書に、『トップアスリートたちが教えてくれた胸が熱くなる33の物語と90の名言』(PHP文庫)などがある。



耐えるときも「前向き」に

1994年5月1日。世界のF1ファンに衝撃が走りました。この日に行われたサンマリノグランプリの決勝レースにおいて、F1界のスーパースター、アイルトン・セナが事故死したのです。

セナと言えば、F1でワールドチャンピオンになること3回。ポール・ポジション(予選1位の選手に与えられる決勝レースのスタート位置の先頭)の獲得回数65回は2006年にミハエル・シューマッハに更新されるまで歴代1位という伝説のドライバー。ブラジルの国民的英雄であり、当時、空前の「F1ブーム」だった日本でも、セナは古舘伊知郎アナのネーミングによって「音速の貴公子」と呼ばれ、大人気でした。

表題の名言は、そんなアイルトン・セナの言葉です。

「耐えることを学んでほしい。耐えると言ってもただ受け身的に耐えるのではない。そんなものは愚かな従属(支配を受け入れること)だ。攻撃的な姿勢で耐えるのだ」

仕事やプライベートで、不本意な役割を請け負ったり、しかたなく相手の言葉に従ったり、無理な依頼を引き受けたり……。耐える場面はいくらでもあると思います。

そんなときは、単に耐えるのではなく、セナの言葉にあるように「攻撃的に耐える」ようにしてみてはいかがでしょうか。たとえば、不本意な役割を押しつけられてしまったときも、「この役割で学べることはないか」「自分の将来に経験として生きないか」などと考えてみる。そうやって前向きな考えに切り換えると、「いやいやだったこと」が突然、「チャンス」に変わるかもしれません。

最後に、34歳という若さで世を去ったセナの名言をもう一つご紹介しましょう。

「この世に生を受けたこと、それが最大のチャンスじゃないか」

わがまち、わがクラブ 第43回



NPO法人みわスポーツクラブ
所在地：広島県三次市三和町敷名1456−5　みわ保健センター内
https://www.facebook.com/miwasportsclub/
設立：2007年3月29日　会員数：96人(2024年8月現在)

コロナ禍で作成したDVDで運動啓発

三次市三和町は広島県の中央に位置し、温暖な気候と緩やかな丘陵、江の川の支流・美波羅川が流れ、昔から米や日本酒造りが盛んな地域だ。春は美波羅川沿いに千本桜が咲き、夏には早乙女と化粧飾りをつけた牛による田植え行事、秋の夜にはかけ声や太鼓の音に合わせて氏子一同が御神灯を奉納する「神殿入り」が行われるなど、豊かな自然と伝統が残っている。

みわスポーツクラブは、健康づくり、生涯スポーツ、文化系の教室やサークルが活動している。このほか、各種競技スポーツの指導者を招いた「みわスポーツフェスティバル」、防災意識を高める「防災キャンプ」などさまざまな活動をしている。コロナ禍では、集合型教室やイベントが行えなくなったことから、三次市体育協会三和支部と連携して、遊びの要素を取り入れた身体能力を高める運動「アクティブチャイルドinみわ」を作成。広島ガスバドミントン部、安芸高田ワクナガハンドボールクラブに出演してもらったDVDを保育園児や小中学生に配付した。

出張教室や魅力的なイベントを展開

現在クラブでは、保育所や小中学校への出張教室やイベント開催に力を入れている。園児を対象にした教室では、さまざまなボールゲームを通じて多様な体の動きを経験するドイツ発祥の「パルシューレ」を取り入れている。昨秋に開催したスポーツフェスティバルでは、アテネ五輪の代表選手を招き、速く走るポイントを学んだあとに50m走の測定をするイベントを小中学生対象に実施、大きな反響と好評を得た。

クラブでは現在、他団体と連携・協働した活動に力を入れるとともに、中学校の運動部活動の地域移行についてもモデル地域に認定され取り組んでいる。三次市に配置されたコーディネーターと連携し、部活動の具体的な姿を関係者と検討していく予定だ。

ニッポンを歩こう！ ～新日本歩く道紀行100選～

ウォーキングがもっと楽しくなる全国の「ウォーキングコース」を紹介します。

第91回 吉四六の里を歩く（大分県）



大分県民の愛するヒーロー 吉四六さんと自然あふれるまち

大分県臼杵市野津町は、トンチ名人「吉四六さん」のゆかりの地です。大分県民なら誰しも一度は耳にしたことがある吉四六さんの民話がいまも数多く語り継がれ、全国でも有名な麦焼酎の名称にもなっています。吉四六さんは、江戸時代の庄屋だった廣田吉右衛門がモデルとされており、トンチを利かせながら年貢に苦しむ庶民の味方になり、楽しませたといわれています。

野津町には、そんな吉四六さんの魅力を存分に感じる場所が点在しています。「吉四六ランド」は、さまざまなスポーツ施設と遊具が取りそろう広大な複合施設です。ところどころにある吉四六さんの民話が書かれた立て看板を読み歩きながら遊ぶことができます。また、紅葉の名所である普現寺は吉四六さんの菩提寺です。

秋は、美しい農村景観が町のもう一つの魅力です。豊かな水と深い谷を刻む野津川、そこに架かるアーチ形の安政橋や大正橋、のどかな田園風景が続く一ツ木農道など。風が気持ちよい季節に、牧歌的な景観ウォークを楽しんでみませんか。

コース環境

- ◆アクセス：東九州道臼杵ICより車で15分
- ◆コースの環境・設備：トイレ（有）／休憩所（有）／水・食料（有）／ガイド等（有）／看板・標識（有）／安全対策（無）／近隣に宿泊施設（有）
- ◆コースに関する問い合わせ先：大分県庁 中部振興局農林基盤部農村整備　第二班 tel:097-506-5709

コース概略

Start 吉四六ランド → 2.3km（30分） → 安政橋 → 2.0km（26分） → 吉四六ポケットパーク（普現寺を経由して） → 4.1km（51分） → Goal 吉四六ランド（大正橋などを経由して）



全長 8.4km

所要時間 107分

※所要時間は勾配や舗装の有無等の道路状況や見学時間を考慮に入れ、コース設定者が申請した時間を表記しています。

★ 紹介したコースは「新日本歩く道紀行100選シリーズ」（https://michi100sen.jp/）で認定されています。

令和6年度 健康運動実践指導者養成講習会のご案内

健康づくりを目的とした運動を安全かつ効果的に実践指導できる
健康運動実践指導者養成講習会を開催いたします。
お申し込みの際は、下記の受付期間に申込書類をご郵送ください。

講習会の開催期間・会場等

第158回 【開催地】福岡県 【定員】80名 【申込受付期間】12月2日(月)～12月15日(日)

	講習期間	内 容	会 場
第Ⅰ期	令和7年 1月24日(金) ～ 令和7年 1月26日(日)	講習会	アクシオン福岡 〒812-0852 福岡県福岡市博多区東平尾公園2-1-4
第Ⅱ期	令和7年 2月 7日(金) ～ 令和7年 2月 9日(日)	講習会	
第Ⅲ期	令和7年 3月 7日(金) ～ 令和7年 3月 9日(日)	講習会＆試験	

第159回 【開催地】東京都 【定員】80名 【申込受付期間】12月2日(月)～12月15日(日)

第Ⅰ期	令和7年 2月17日(月) ～ 令和7年 2月19日(水)	講習会	立教大学池袋キャンパス 〒171-8501 東京都豊島区西池袋3-34-1
第Ⅱ期	令和7年 3月 1日(土) ～ 令和7年 3月 3日(月)	講習会	
第Ⅲ期	令和7年 3月20日(木) ～ 令和7年 3月22日(土)	講習会＆試験	

■講習内容／運動生理学、健康づくり運動の実際、運動障害と予防・救急処置 他
■講習時間／9:00～12:15 休憩12:15～13:15 13:15～18:15 ※ 会場・講習時間が変更となる場合があります。

受講資格

次のいずれか一つに該当している方

1. 体育系短期大学又は体育専修学校(2年制)もしくはこれと同等以上の学校の卒業者(卒業見込み含む)
2. 3年以上運動指導に従事した経験のある者
3. 運動指導に関連する資格を有する者
   例：グループエクササイズフィットネスインストラクター(GFI)、スポーツプログラマー、アスレティックトレーナー、日本スポーツ協会公認コーチ1～4
4. 保健医療に関する資格を有する者
   例：保健師、管理栄養士、看護師、准看護師、助産師、薬剤師、栄養士、あん摩マッサージ指圧師、はり師、きゅう師、柔道整復師、理学療法士、作業療法士、臨床検査技師、社会福祉士、精神保健福祉士、公認心理師、介護福祉士、介護支援専門員、保育士、介護職員実務者研修修了者（ホームヘルパー1級)、介護職員初任者研修修了者（ホームヘルパー2級）
5. 学校教育に関する資格を有する者
   例：幼稚園教諭、小・中・高等学校教員免許

申込方法

ホームページから受講申込書を作成いただき、必要書類と併せて郵送でお送りください。

申込URL：https://www.health-net.or.jp/shikaku/shidousya/youryou.html
〒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
健康運動実践指導者養成講習会担当 宛

受講者の決定

申込受付は、郵送された受講申込書類の到着順とし、書類審査により受講資格を有していると認められる方へ、本人宛に受講決定を通知いたします。ただし、定員を超える申込みがあった場合は、キャンセル待ちとさせていただきます。

公益財団法人
健康・体力づくり事業財団
JAPAN HEALTH PROMOTION & FITNESS FOUNDATION

東京都港区東新橋2-6-10 大東京ビル7階
電話:03-6430-9113 FAX:03-6430-9215
https://www.health-net.or.jp/