

健康運動指導士養成講習会テキスト（上）（下） 平成28年度版から平成29年度版への変更点

（公益財団法人 健康・体力づくり事業財団 平成29年3月）

本書の一部内容につきまして、最新情報に基づき以下の通り補足・訂正いたします。

頁	行, 箇所	平成28年度版	平成29年度版
115	右段 ↑5行	男性29.1%	男性 <u>28.6%</u>
159	左段 ↑9行	弾性繊維	弾性 <u>線</u> 維
220	左段 2行	熱中症予防のガイドライン	熱中症予防の <u>ための運動指針</u>
	図10	図10 熱中症予防の運動指針	図10 熱中症予防の <u>ための運動指針</u>
250	図2	(d) 顆粒関節	(d) 顆 <u>状</u> 関節
257	左段 ↑6行	紡錘筋は	紡錘 <u>状</u> 筋は
	図4	紡錘筋	紡錘 <u>状</u> 筋
299	右段 3行	効果は大きく表れ	効果は大きく <u>現</u> れ
327	右段 2行	文部科学省の2012（平成24）年度体力・運動能力調査 ²⁾ によると、20～24歳の日本人男性の平均身長は、171.65±5.53cmであるのに対し、女性は158.60±5.29cm、平均体重は、男性が65.03±8.95kg、女性が50.76±5.86kgである。女性は、身長で男性の92.4%、体重で77.3%となっている。	文部科学省の <u>2014</u> （平成 <u>26</u> ）年度体力・運動能力調査 ²⁾ によると、20～24歳の日本人男性の平均身長は、 <u>171.49±5.74cm</u> であるのに対し、女性は <u>158.50±5.30cm</u> 、平均体重は、男性が <u>65.56±8.87kg</u> 、女性が <u>50.41±5.68kg</u> である。女性は、身長で男性の92.4%、体重で <u>76.9%</u> となっている。
328	右段 ↑15行	文部科学省の2012（平成24）年度体力・運動能力調査 ²⁾	文部科学省の <u>2014</u> （平成 <u>26</u> ）年度体力・運動能力調査 ²⁾
	図2	[Aに差し替える]	
331	右段 ↑8行	②血漿LDLコレステロール	②血 <u>中</u> LDLコレステロール
332	左段 4行	血漿LDLコレステロール	血 <u>中</u> LDLコレステロール
	参考文献	1) 平成24年度体力・運動能力調査.文部科学省ホームページ, 2013年10月15日.	1) 平成 <u>26</u> 年度体力・運動能力調査.文部科学省ホームページ, <u>2015</u> 年10月 <u>11</u> 日.
372	図3	図3 大腿前面（右）(a) および大腿後面（左）(b) の筋	図3 大腿前面（右）(a) および大腿後面（ <u>右</u> ）(b) の筋
422	右段 9行	[Bに差し替える]	
471	右段 7行	対象者の特性に応じた組合せを考える必要がある。	対象者の特性に応じた組合せを考える必要がある。 なお、エアロビックダンスで使われているステップの名称は、指導者が思い思いの呼び方をしており、統一されていないため、ここでは一般的によく使われている名称もしくは文献 ²⁾ の研究論文の中で用いられている名称を記した。
491	右段 6行	器具を用いない自体重等を用いた等張性トレーニングでは負荷の調整をフォームのアレンジで行う必要がある。	器具を用いない自体重等を用いた等張性トレーニングでは、 <u>負荷の調整をフォームのアレンジにより</u> 行う必要がある。

頁	行、箇所	平成28年度版	平成29年度版
535	図7	[Cに差し替える]	
536	図⑥	[Dに差し替える]	
	図⑦-a	[Eに差し替える]	
	図⑦-b, c	[Fに差し替える]	
537	左段 15行	いずれの中断時間も2～3秒長くて10秒	いずれの中断時間も2～3秒、長くて10秒
544	左段 2行	<p>応急手当が必要となる事態は、日常発生する頻度が高く、市民による応急手当によりその悪化が回避される場合である。応急手当の実施に際して、救急隊や訓練された救助者、専門施設へ滞りなく通報や連絡を行うよう注意する。</p> <p>市民が応急手当を行う法的根拠は前述したように、刑法第37条および民法第698条において明らかとされている。</p>	<p>JRC蘇生ガイドライン2015にはファーストエイドとして定義されている。応急手当が必要となる事態は、日常発生する頻度が高く、市民による応急手当によりその悪化が回避される場合である。応急手当の実施に際して、救急隊への迅速な連絡、医療施設へ滞りなく受診を行うように注意する。</p> <p>市民が応急手当を行う法的根拠は前述したように、緊急避難行為として認められ刑法第37条および民法第698条においてその根拠は明らかとされている。</p>
	右段 7行	酸素は有効な応急手当の一つであるが、酸素投与により効果があったかの明確な基準はない。	酸素は有効な処置の一つであるが、しかし、JRCガイドラインにはファーストエイドにおいて酸素投与がどの程度効果があったかの明確な推奨はない。
	右段 17行	喘息発作がひどい場合には119番通報する。	喘息発作がひどい場合には迅速に119番通報する。
	右段 ↑2行	トレーニングが必要である	トレーニングののちに行うべき処置である
545	左段 ↑3行	高齢者でも行ってはいけない。	高齢者であっても行ってはいけない。
	右段 ↑7行	骨折で屈曲している場合は整復せず、曲ったまま副子固定を行う。	骨折で屈曲している場合は曲った状態のまま、整復せず、副子固定を行う。
546	左段 ↑7行	最近では吸引できる応急手当キット	最近では吸引できるポイズンリムーバー応急手当キット
	参考文献	<p>1) 日本救急医療財団心肺蘇生法委員会(監修)、JRC日本版救急蘇生ガイドライン策定小委員会(編著):救急蘇生法の指針2010(市民用)、改訂4版、へるす出版、2011。</p> <p>2) 日本救急医療財団心肺蘇生法委員会(監修)、JRC日本版救急蘇生ガイドライン策定小委員会(編著):救急蘇生法の指針2010(市民用・解説編)、改訂4版、へるす出版、2011。</p>	<p>1) 日本救急医療財団心肺蘇生法委員会(監修):救急蘇生法の指針2015(市民用)、改訂5版、へるす出版、2016。</p> <p>2) 日本救急医療財団心肺蘇生法委員会(監修):救急蘇生法の指針2015(市民用・解説編)、改訂5版、へるす出版、2016。</p>
564	右段 2行	<p>1 Nm = 1.356 ft・lbs</p> <p>1 ft・lbs = 0.737 Nm</p>	<p>1 Nm = 0.737 ft・lbs</p> <p>1 ft・lbs = 1.356 Nm</p>

頁	行、箇所	平成28年度版	平成29年度版
689	右段 9行	<p>③直ちに禁煙を希望していることの三条件を満たすものに限られる。</p> <p>1. ニコチン依存症はスクリーニングテストで、ニコチン依存症と診断された人をいう。</p> <p>2. 常習的な喫煙者は、1日当たりの喫煙本数と喫煙期間の積で決められるブリックマン指数（1日の喫煙本数×喫煙年数）が、200以上の人と定義される。</p> <p>3. ただちに禁煙しようとする人とは本人が自分の意思で喫煙を決断し、実行することが明らかな人である。</p>	<p>③直ちに禁煙を希望していることおよび④インフォームドコンセントを受ける、の4条件をすべて満たすものに限られる。</p> <p>1. ニコチン依存症は後述するスクリーニングテスト（TDS）で診断される。</p> <p>2. 常習的な喫煙者とは35歳以上の人の場合、1日当たりの喫煙本数と喫煙期間の積で決められるブリックマン指数（1日の喫煙本数×喫煙年数）が、200以上の人と定義される。35歳以下の人にはこの基準は適用されない。</p> <p>3. ただちに禁煙しようとする人とは本人が自分の意思で喫煙を決断し、実行することが明らかな人である。</p> <p>4. インフォームドコンセントでは、「禁煙治療のための標準手順書」に則った禁煙治療について説明を受け、当該治療を受けることを文書により同意することが求められる。</p>
	右段 ↑1行	喫煙本数や喫煙年数が少ない人は保険適用が効かない。もちろん未成年者も保険診療対象外である。	削除
699	左段 6行	「日本食品標準成分表2010」に記載されている。現在の食品成分表には、18の食品群に分類される1878品目について、50の成分項目が記載されている。生鮮食品が主であるが、加工食品のデータも記載されている。	「日本食品標準成分表2015年版（七訂）」に記載されている。現在の食品成分表には、18の食品群に分類される2,191品目について、52の成分項目が記載されている。生鮮食品が主であるが、加工食品のデータも記載されている。また、2015年版より、資料として41品目の家庭や事業所給食でよく食べられる「そう菜」のレシピと成分値が記載された。
732	左段 ↑9行	五訂増補日本食品標準成分表が用いられる。日常的に出現する1,878食品	日本食品標準成分表2015年版（七訂）が用いられる。日常的に出現する2,191食品
741	左段 20行	食品添加物やアレルギー物質などの安全性に関する事項は、食品衛生法で、原材料や原産地などの品質に関する適正な表示は、JAS法（農林物資の規格化および品質表示の適正化に関する法律）で、特別用途食品や栄養表示基準、健康の保持増進の誇大表示の禁止などについては、健康増進法で定められている。	食品添加物やアレルギー物質などの安全性に関する事項は食品衛生法で、原材料や原産地などの品質に関する適正な表示はJAS法（農林物資の規格化および品質表示の適正化に関する法律）で、特別用途食品や保健機能食品および栄養成分表示、健康の保持増進の誇大表示の禁止などについては健康増進法で、それぞれ定められている。
	左段 ↑13行	JAS法および健康増進法の規定を統合してわかりやすくしたものである。	JAS法および健康増進法の規定を統合してわかりやすくしたものである。具体的な表示のルールは、下位法令の食品表示基準に示されている。
	左段 ↑1行	人によって発症するのでアレルギー物質は	人によって発症するので、アレルギー物質は

頁	行, 箇所	平成28年度版	平成29年度版
742	左段 ↑4行	栄養表示基準は、販売に供する食品の栄養成分または熱量の表示に一定のルール化を図り、食品を選択するうえでの適切な情報を消費者に提供することを目的に、1996（平成8）年に導入された制度である。対象食品は、消費者に販売される加工食品等（特別用途食品を除く）に日本語で栄養表示しようとするもので、生鮮食品は原則的に適用対象外であるが、鶏卵は対象となっている。	2015（平成27）年4月に施行された食品表示法による具体的な表示ルールは食品表示基準に示されているが、表示事項としては、名称、アレルギー、保存方法、消費期限、原材料、添加物、栄養成分の量および熱量、原産地その他食品関連事業者等の表示事項がある。栄養成分表示は、原則として全ての消費者向けの加工食品及び添加物に義務付けられた（制度導入による猶予期間あり）、生鮮食品や業務用加工食品および業務用添加物に対して、任意で栄養成分表示をすることもできるが、その場合は食品表示基準に規定された方法で表示しなければならない。栄養成分表示は、1) 義務表示事項（エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム（食塩相当量））、2) 任意（推奨）表示事項（飽和脂肪酸、食物繊維）、3) 任意（その他）事項（糖類、糖質、コレステロール、ビタミン・ミネラル類）に分けられる。
	右段 7行	、栄養成分の含有量または熱量	削除
	右段 12行	栄養表示基準	食品表示基準
	右段 18行	栄養表示基準	食品表示基準
	右段 24行	栄養表示基準	食品表示基準
	表6	表6 栄養表示基準の対象となる栄養成分および熱量	表6 食品表示基準の対象となる栄養成分および熱量
	表6 出典	（食品表示研究会（編）：改訂栄養表示Q&A、中央法規、285、2007より抜粋）	削除
	表8	表8 栄養表示基準で示された分析方法による分析値から「0」と表示できる条件	表8 食品表示基準で示された分析方法による分析値から「0」と表示できる条件
	表8 出典	（栄養表示基準第3条第1項第6号および別表第2第5欄より）	削除
743	右段 ↑5行	表示できる成分は、現時点ではすべてのビタミンと、ミネラル6成分（亜鉛、カルシウム、鉄、銅、マグネシウム、カリウム（錠剤・カプセル状の製品は対象外））である。	現時点で表示できる成分は、すべてのビタミンとミネラル6成分（亜鉛、カルシウム、鉄、銅、マグネシウム、カリウム（過剰摂取による健康被害が懸念されることから錠剤・カプセル状の製品は対象外））、 <u>n-3系脂肪酸</u> である。
744	左段 20行	法令定義上のある	法令上定義のある

A

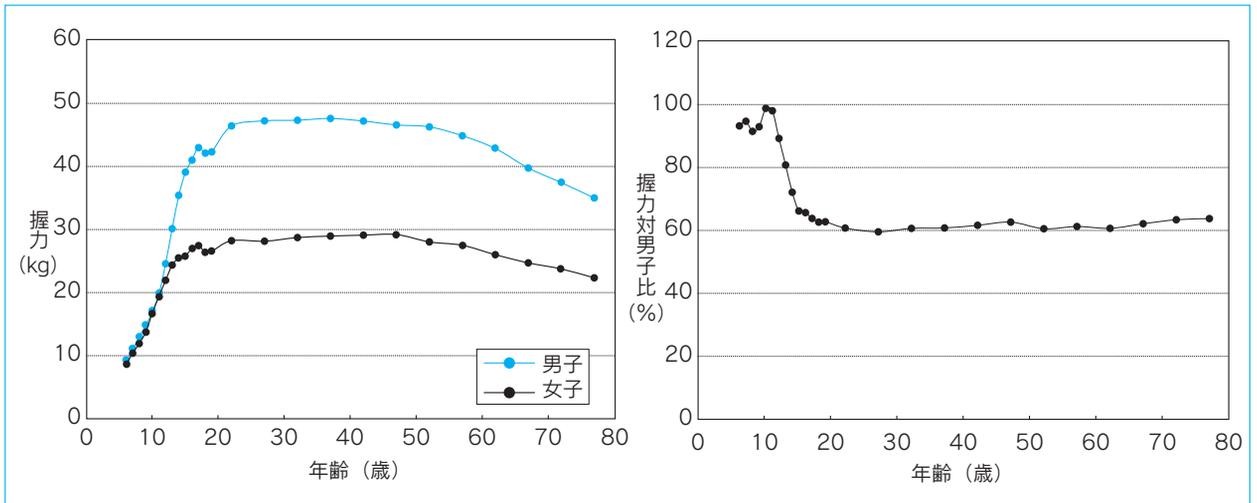


図2 各年代日本人男女の握力（左）と対男子比（右）

(平成26年度体力・運動能力調査. 文部科学省ホームページ, 2016年8月27日より作図, <http://www.mext.go.jp/>)

B

男子	9～11歳	体密度 = $1.0879 - 0.00151$ × (上腕背部+肩甲骨下部)
	12～14歳	体密度 = $1.0868 - 0.00133$ × (上腕背部+肩甲骨下部)
	15～18歳	体密度 = $1.0977 - 0.00146$ × (上腕背部+肩甲骨下部)
	成人	体密度 = $1.0913 - 0.00116$ × (上腕背部+肩甲骨下部)
女子	9～11歳	体密度 = $1.0794 - 0.00142$ × (上腕背部+肩甲骨下部)
	12～14歳	体密度 = $1.0888 - 0.00153$ × (上腕背部+肩甲骨下部)
	15～18歳	体密度 = $1.0931 - 0.00160$ × (上腕背部+肩甲骨下部)
	成人	体密度 = $1.0879 - 0.00133$ × (上腕背部+肩甲骨下部)

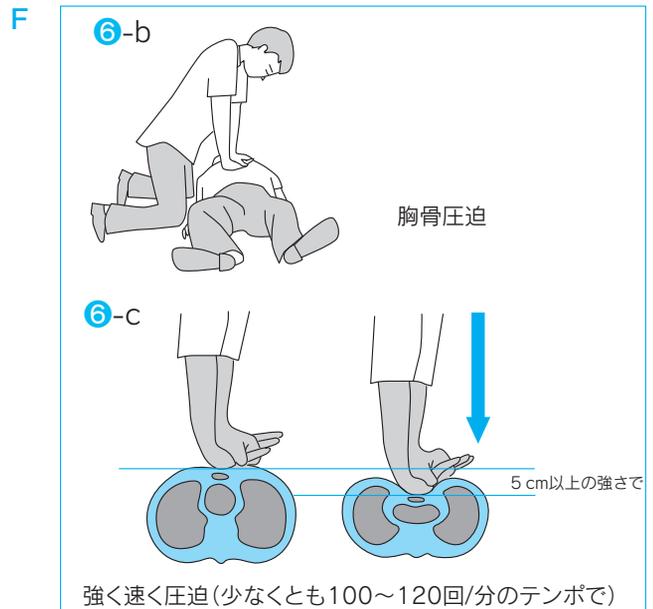
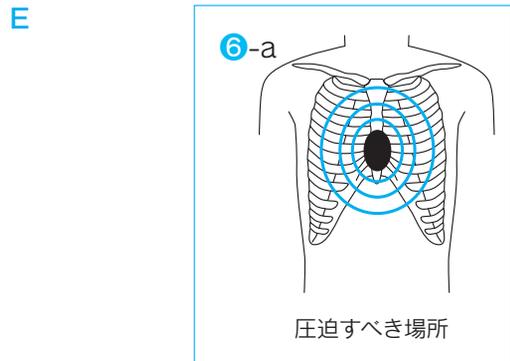
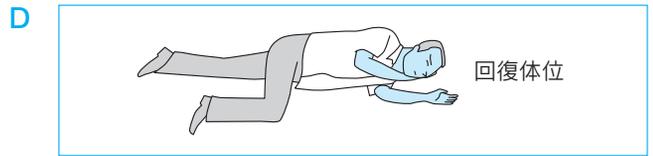
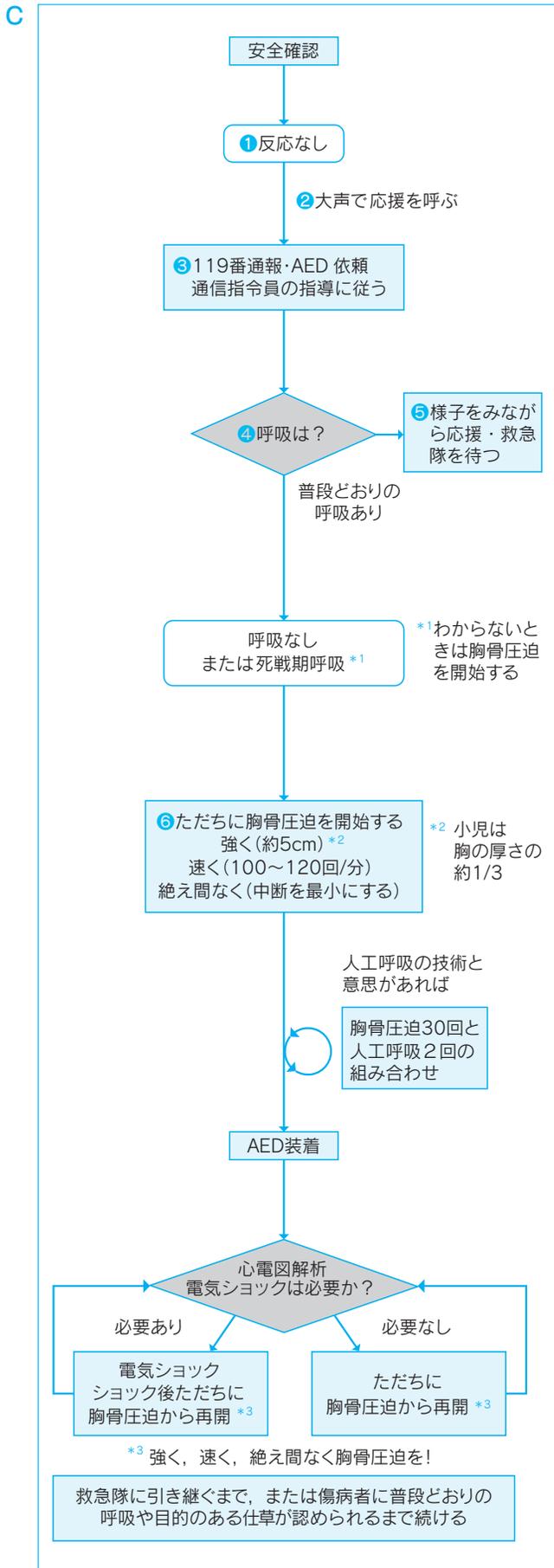


図7 心肺蘇生の手順(成人)

(日本蘇生協議会: JRC蘇生ガイドライン2015, p18, 医学書院, 2016より一部改変)

