

健康運動指導士養成講習会テキスト（上）（下） 平成29年度版から平成30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30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29年度版	平成30年度版
42	表5	[Aに差し替える]	
	左段 ↑ 23行	睡眠不足や睡眠障害などの睡眠の問題は、疲労感をもたらし、情緒を不安定にし、適切な判断力を鈍らせるなど、生活の質に大きく影響する。睡眠はこころとからだの健康づくりにおいて欠かせないものである。近年、わが国における睡眠障害者の割合は5人に1人といわれており、睡眠の問題は大きな社会問題となっている。このような状況下、睡眠についての適切な知識の普及や情報の提供を目的として、2003（平成15）年、厚生労働省は「健康づくりのための睡眠指針」を策定し、睡眠の問題を予防・改善するための七箇条を提示した（表5）。	2003（平成15）年に厚生労働省より「健康づくりのための睡眠指針」が出されたが、その後睡眠に関する新たな科学的知見が加わり、また、2013（平成25）年度から国の健康施策である健康日本21（第二次）が始まったことから、睡眠の重要性についての普及啓発を一層推進するため、新しい「健康づくりのための睡眠指針2014～睡眠12箇条～」が策定され、2014（平成26）年3月末に公表された。新しい指針は表5のとおり12箇条が示され、個々の項目について詳細な解説が示されている。なお、この指針は睡眠障害を事前に防ぐための方法をまとめたものであり、すでに睡眠障害を有する方に対しては、第12条に示される通り、早期に専門家に相談するよう助言していくことが重要である。
149	右段 7行	億個も存在し、	億個以上も存在し、
347	左段 ↑ 7行	血中の塩分濃度	血中のナトリウム濃度
	右段 ↑ 21行	大量発汗時には、少量の塩分	大量発汗時には、少量の食塩
378	左段 5行	法を修得する。	法を習得する。
458	左段 ↑ 12行	一般的には、脂肪燃焼に効率的	一般的には、脂肪の酸化に効率的
534	図6	心配蘇生を実施すると	心肺蘇生を実施すると
539	左段 ④のイラスト	[Bに差し替える]	
543	図13	[b 腹部突き上げ法をCに差し替える]	
573	右段 ↑ 3行	60～110mg/dLとされ、	60～110mg/dL未満とされ、
646	中段 ↑ 9行	幼児、青少年、中高年、疾患患者、障害者、高齢者	幼児、青少年、中高年、疾患患者、障がい者、高齢者
735	右段 ↑ 5行	食文化や食料流通	食文化や食料資源
	↑ 7行	「自分の食生活を見直してみましょう」	「食生活を見直してみましょう」
	↑ 8行	(③から⑥)	(④から⑦)
	↑ 9行	⑦)、健康的な食物	③)、健康的な食物
	↑ 12行	活指針」を発表した（表1）	活指針」を発表し、2016年一部改正した（表1）
736	表1	[D] に差し替える	
	左段 ↑ 9行	あわせれば、新しい「食生活指針」	あわせれば、「食生活指針」
737	右段 ↑ 10行	(2000年)の③から⑥	(2000年)の④から⑦

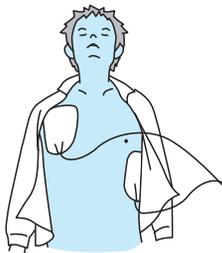
頁	行、箇所	平成29年度版	平成30年度版
738	右段 ↑ 6行	<p>2006（平成18）年に策定された食育推進基本計画（2006年から5ヵ年）では、今後の食育の推進にあたっての基本的な方針が示された。</p> <p>2011（平成23）年には、第二次食育推進基本計画（2011年から5ヵ年）が発表された。新しい計画では、“「周知」から「実践」へ”をコンセプトに、①生涯にわたるライフステージに応じた間断ない食育の推進、②生活習慣病の予防および改善につながる食育の推進、③家庭における共食を通じた子どもへの食育の推進の三つの重点課題と七つの基本的な取組み方針（表4）が掲げられている。</p>	<p>2006（平成18）年に策定された食育推進基本計画（2006年から5ヵ年）では、今後の食育の推進にあたっての基本的な方針が示された。2011（平成23）年には、第二次食育推進基本計画、2016（平成28）年には第三次食育推進基本計画（2016年から5ヵ年）が発表された。</p> <p>基本的な取組み方針を表4に示す。第三次計画では、重点課題として次の五つがあげられている。①若い世代を中心とした食育の推進、②多様な暮らしに対応した食育の推進、③健康寿命の延伸につながる食育の推進、④食の循環や環境を意識した食育の推進、⑤食文化の継承に向けた食育の推進。さらに重点課題に取り組むにあたり留意すべき二つの視点として、①子どもから高齢者まで、生涯を通じた取組を推進、②国、地方公共団体、教育関係者、農林漁業者、食品関連事業者、ボランティア等が主体的かつ多様に連携・協働しながら食育の取組を推進、が記されている。</p>
744	左段 ↑ 21行	健用食品と栄養機能食品）と	健用食品、栄養機能食品、機能性表示食品）と

A 表5 「健康づくりのための睡眠指針2014～睡眠12箇条～」(2014年3月)

第1条	良い睡眠で、からだも心も健康に。
第2条	適度な運動、しっかり朝食、眠りと目覚めのメリハリを。
第3条	良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
第4条	睡眠による休養感は、心の健康に重要です。
第5条	年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
第6条	良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
第7条	若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
第8条	勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
第9条	熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動でよい睡眠。
第10条	眠くなってから寢床に入り、起きる時刻は遅らせない。
第11条	いつもと違う睡眠には、要注意。
第12条	眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

B

④電極パッドを正しい位置に貼りつける



C



b.腹部突き上げ法

D

表1 食生活指針(改定)

- ①食事を楽しみましょう。
 - ・毎日の食事で、健康寿命をのばしましょう。
 - ・おいしい食事を、味わいながらゆつくりよく噛んで食べましょう。
 - ・家族の団らんや人との交流を大切に、また、食事づくりに参加しましょう。
- ②1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
 - ・朝食で、いきいきした1日を始めましょう。
 - ・夜食や間食はとりすぎないようにしましょう。
 - ・飲酒はほどほどにしましょう。
- ③適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。
 - ・普段から体重を量り、食事量に気をつけましょう。
 - ・普段から意識して身体を動かすようにしましょう。
 - ・無理な減量はやめましょう。
 - ・特に若年女性のやせ、高齢者の低栄養にも気をつけましょう。
- ④主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
 - ・多様な食品を組み合わせましょう。
 - ・調理方法が偏らないようにしましょう。
 - ・手作りや外食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう。
- ⑤ごはんなどの穀類をしっかりと。
 - ・穀類を毎食とって、糖質からのエネルギー摂取を適正に保ちましょう。
 - ・日本の気候・風土に適している米などの穀類を利用しましょう。
- ⑥野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせる。
 - ・たっぷりの野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう。
 - ・牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとりましょう。
- ⑦食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。
 - ・食塩の多い食品や料理を控えめにしましょう。食塩摂取量の目標値は、男性で1日8g未満、女性で7g未満とされています。
 - ・動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう。
 - ・栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう。
- ⑧日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。
 - ・「和食」をはじめとした日本の食文化を大切にして、日々の食生活に活かしましょう。
 - ・地域の産物や旬の素材を使うとともに、行事食を取り入れながら、自然の恵みや四季の変化を楽しみましょう。
 - ・食材に関する知識や調理技術を身につけましょう。
 - ・地域や家庭で受け継がれてきた料理や作法を伝えていきましょう。
- ⑨食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。お手伝いのイラスト
 - ・まだ食べられるのに廃棄されている食品ロスを減らしましょう。
 - ・調理や保存を上手にして、食べ残しのない適量を心がけましょう。
 - ・賞味期限や消費期限を考慮して利用しましょう。
- ⑩「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみよう。
 - ・子供のころから、食生活を大切にしましょう。
 - ・家庭や学校、地域で、食品の安全性を含めた「食」に関する知識や理解を深め、望ましい習慣を身につけましょう。
 - ・家族や仲間と、食生活を考えたり、話し合ったりしてみよう。
 - ・自分たちの健康目標をつくり、よりよい食生活を目指しましょう。

[文部科学省, 厚生労働省, 農林水産省, 平成28年6月]