

日医発396号(保険)(健Ⅰ)
令和 6 年 5 月 29 日

都道府県医師会
社会保険担当理事 殿
健康スポーツ医学担当理事 殿

日 本 医 師 会
常任理事 長島 公之
(公 印 省 略)

生活習慣病管理料に関する
療養計画書（運動領域）参考資料の送付について

日頃より本会業務につきまして多大なるご尽力を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、2024年診療報酬改定では、特定疾患療養管理料の対象から高血圧症、脂質異常症、糖尿病の3疾患が除かれ、新たに生活習慣病管理料(Ⅱ)が設けられました。それに伴い、生活習慣病管理料の算定に使用する「生活習慣病 療養計画書」も改定されました。

これを受け、療養計画書における、運動に関する領域の指導（運動処方、日常生活の活動量増加、運動時の注意事項）の参考になるような資料を作成いたしました。6月の新制度開始に向けて暫定的に作成いたしましたが、今後、先生方のご意見等をおうかがいしながら改善してまいる所存です。

つきましては、添付の通り支援資料をお送りいたしますので、必要に応じてご利用いただきますよう、よろしくお願い申し上げます。

【添付資料】

- ・生活習慣病管理料(Ⅰ)(Ⅱ)に関する療養計画書（運動領域）のための参考資料
- ・Excel版資料

※Excel版資料については別途、文書管理システムのお知らせ欄に掲示いたします。

生活習慣病管理料(Ⅰ)(Ⅱ)に関する 療養計画書（運動領域）のための参考資料

今般の診療報酬改定で生活習慣病管理料の算定に使用する「生活習慣病療養計画書」が改定されました。

それを受け、高齢者や成人を対象に、療養計画書の運動に関する領域の指導（「運動処方」「日常生活の活動量」「運動時の注意事項」の3点）のための参考資料を作成いたしました。

作成にあたっては「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」（厚生労働省）、「健康スポーツ医学実践ガイド」（日本医師会）などを参考としました。

2024年5月
日本医師会

療養計画書 初回用

(別紙様式9)

生活習慣病 療養計画書 初回用 (記入日: 年 月 日)

患者氏名: (男・女)		主病:
生年月日: 明・大・昭・平・令 年 月 日生 (才)		☐ 糖尿病 ☐ 高血圧症 ☐ 脂質異常症

ねら

【目標】

【①達成目標】

【②行動目標】

☐運動

【重点を置く領域と指導項目】

☐食事

☐食べ方: () 食べる・その他 ()

☐食事時間: () 昼食、夕食を規則正しくとる

☐運動

☐運動の種類: (ウォーキング・)

時間 (30分以上・)、頻度 (ほぼ毎日・週 日)

強度 (息がはずむが会話が可能な強さ or 脈拍 拍/分 or)

☐日常生活の活動量増加 (例: 1日1万歩・)

☐運動時の注意事項など ()

☐たばこ

☐非喫煙者である

☐禁煙・節煙の有効性 ☐禁煙の実施方法等

☐その他

☐仕事 ☐余暇 ☐睡眠の確保 (質・量) ☐減量

☐家庭での計測 (歩数、体重、血圧、腹囲等)

☐その他 ()

【検査】

【血液検査項目】 (採血日 年 月 日) ☐総コレステロール (mg/dl)

☐血糖 (空腹時 ☐随時 ☐食後 () 時間) ☐中性脂肪 (mg/dl)

() mg/dl ☐HDLコレステロール (mg/dl)

☐HbA1c: (%) ☐LDLコレステロール (mg/dl)

※血液検査結果を手交している場合は記載不要 ☐その他 ()

【その他】

☐栄養状態 (低栄養状態の恐れ 良好 肥満)

☐その他 ()

※実施項目は、☐にチェック、()内には具体的に記入

患者署名 医師氏名

運動処方についての参考資料はP.7～

☐運動処方:種類(ウォーキング・)
時間(30分以上・)、頻度(ほぼ毎日・週 日)
強度(息がはずむが会話が可能な強さ or 脈拍 拍/分 or)

☐日常生活の活動量増加(例:1日1万歩・)
☐運動時の注意事項など()

日常生活の活動量増加についての参考資料はP.15～

運動時の注意事項などについての参考資料はP.18～

この参考資料は、生活習慣病管理料算定の際に必要な「生活習慣病 療養計画書」の内容に沿って作成しております。

目次

1. 療養計画書のための参考資料……3	
・ 運動開始前の健康チェック、身体活動の現状評価…… 4	
・ 運動処方…………… 7	
・ 日常生活の活動量…………… 15	
・ 運動時の注意事項…………… 18	
・ 関連動画…………… 24	
2. その他の資料……………30	
・ 身体活動・運動の推奨事項、留意点 …… 31	
・ Q&A …………… 38	
・ ガイドライン等 …………… 41	

1. 療養計画書のための参考資料

資料や動画については、患者さんに応じて使いやすいものを適宜ご活用ください

運動開始前の健康チェック、身体活動の現状評価

資料1と資料2について

- ・ 資料1は患者さんの健康状態を把握するのにお役立てください。資料1の結果を踏まえ、資料2では、身体活動の現状を把握することに役立てることも可能です。
- ・ 資料2の質問10)、11)、12)は特定健診を受ける際の質問票の質問項目と同じです。療養計画書を作成している患者さんについて、保険者から特定保健指導を行う目的で情報提供の求めがある場合には、患者の同意の有無を確認するとともに、患者の同意が得られている場合は必要な協力を行うこととされています。
- ・ 資料2の質問7)、8)、9)、13)は後期高齢者の保健事業を行う際の質問票の質問項目と同様です。特定健診の質問内容に比べ、運動の強度に違いがあります。特に身体機能が低下している高齢者については、安全に配慮し、転倒等に注意する必要があります。
- ・ 運動禁忌や注意事項については、「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」P.23の表1や、P.25～P.26の運動開始前の注意事項（STEP 1）をご参照ください。

運動開始前の健康チェック

1	医師から「心臓病」又は「高血圧」と指摘されたことがありますか？	はい (心臓病・高血圧)	→	運動制限がありますか？	はい	→	制限の範囲で行ってください(資料2 へ)。分からない場合は受診してください。
2	「心臓病」「高血圧」のほかに慢性疾患がありますか？ (既往も含む)	はい (疾患:)	→	運動制限がありますか？	はい	→	
3	過去に手術歴がありますか？	はい (いつ: 何:)	→	運動制限がありますか？	はい	→	
4	慢性疾患などで薬を飲んでいますか？	はい (薬:)	→	運動時に注意を要する薬がありますか？	はい	→	注意を守って運動してください(資料2 へ)。分からない場合は受診してください。
5	安静時、日常生活時、運動中などに「胸の痛み」を感じることがありますか？				はい	→	医療機関を受診してください。解決済みの場合は 資料2 へ。
6	めまいのためにバランスを崩すことがありますか？				はい	→	
	この1年間に意識を失ったことがありますか？				はい	→	
7	運動を行うことで悪化しそうな骨・関節・軟部組織(筋肉・靱帯・腱)の問題がありますか？ (1年以内の既往も含む)				はい	→	
8	医師から「医学的監視下で運動するように」と言われたことがありますか？				はい	→	

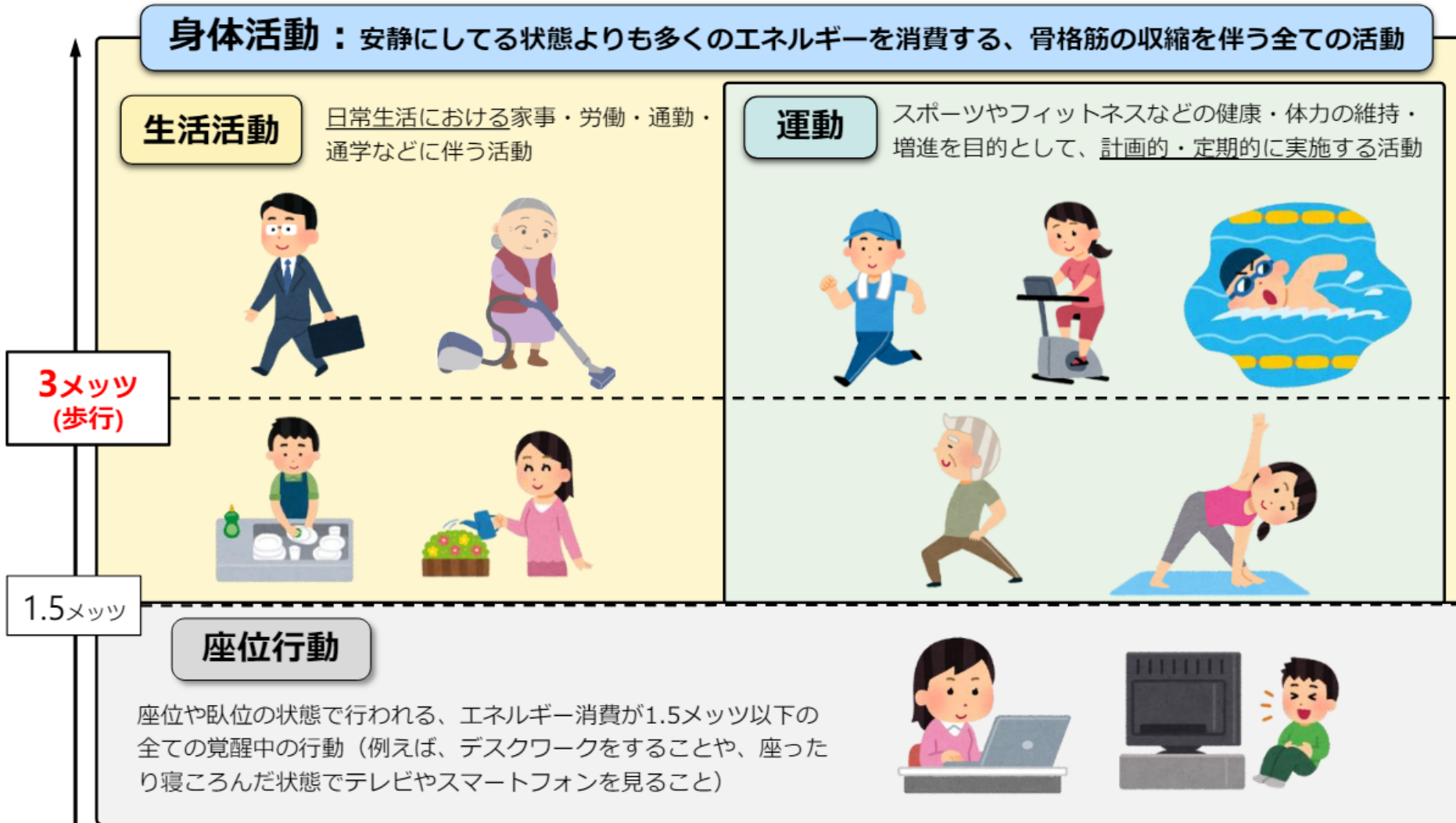
身体活動の現状評価

特定健診の標準的な質問票より*		回答	関連して定量的に聞く項目
10)	1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施	①はい ②いいえ	何を()、()分、週()回、 ()年
11)	日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施	①はい ②いいえ	1日()分 1日の歩数()歩
12)	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い	①はい ②いいえ	
後期高齢者健診の質問票より*		回答	関連して定量的に聞く項目
7)	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	①はい ②いいえ	
8)	この1年間に転んだことがありますか	①はい ②いいえ	年()回、骨折()回
9)	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	①はい ②いいえ	何を()、()分、週()回、 ()年
13)	週に1回以上は外出していますか	①はい ②いいえ	週()回
PAVS(Physical Activity as a Vital Sign)の例 ³⁾			
①	平均して週に何日、中から高強度(早歩き以上)の身体活動を行いますか		()日/週
②	このレベルの運動を平均して何分を行いますか		()分/日
③	週当たりの合計分数(①×②)		()分/週

資料3について

資料3は、2023年度に厚生労働省より示された身体活動の推奨事項の全体像をまとめたものです。身体活動・運動に関する取組を進める上では、座りすぎを避け、今よりも少しでも多く身体を動かすことが基本です。新たに座位行動という概念が取り入れられていますが、立位困難な者においても、じっとしている時間が長くなりすぎないように少しでも身体を動かすことを推奨しています。

身体活動（生活活動・運動・座位行動）の概念図



メッツとは、身体活動の強度を表し、安静座位時を1メッツとし、その何倍のエネルギーを消費するかという指標

ウォーキング（有酸素運動）

顔

あごを軽く引き、まっすぐ前を向きます。

肩

肩の力は抜き、リラックスした状態にします。

歩幅

歩幅は大きくとります。

ひざ

しっかり伸ばし、前に振り出します。

足

かかとから着地し、足裏全体に体重がかかるように移動します。

目

目線を10m～20m先にすると背筋がピンと伸びます。

腕

ひじを約90度に曲げて、前後に大きく振ります。

腰

腰を回して一直線上を歩くように意識すると、歩幅が広がります。

・歩幅を広く取り、歩くスピードを上げることで更にエクササイズ（運動）効果を高めることができます。

・息が切れるような速さではなく、「ややきつい」と感じる程度のスピードにとどめましょう。

・体調が悪いとき、痛みがあるとき、悪天候の場合などには、無理をしないようにしましょう。

・エクササイズウォーキングの前にはウォームアップを、後にはストレッチを行いましょう。

・暑い日は、水分補給を十分に行いましょう。

資料5－①から④について

- ・ 日常生活レベル以上の負荷で筋トレを行い、少しずつ負荷を高めていくことが重要です。特に、高齢者は筋力が低下しやすいため、筋力の維持・向上に努めましょう（健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023より）。
- ・ 筋力トレーニング①②（資料5－①・5－②）は筋力トレーニング③④（資料5－③・5－④）に比べ、患者さんが実施する種目として安全性が高い種目です。患者さんの状況に応じて、適宜、ご活用ください。
- ・ 筋力トレーニング前にはウォーミングアップ、終了後にはストレッチをすることをおすすめします。ウォーミングアップは資料9、ストレッチは資料10－①②も参考にしてください。

筋力トレーニング①

座位での筋力トレーニング



5秒かけて立ち、
5秒かけて座る

大腿四頭筋・大殿筋
10回×2セット



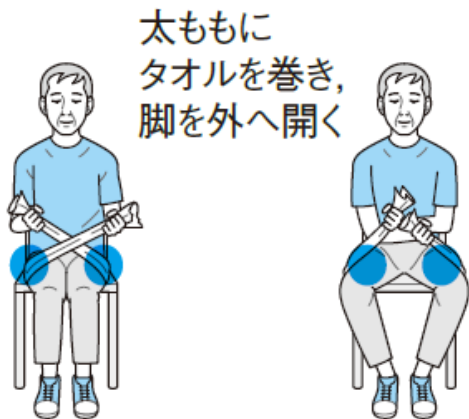
膝を軽く伸ばしたまま、
5秒かけて挙げ、
5秒かけて下す

大腿四頭筋
10回×2セット



5秒かけて挙げ、
5秒かけて下す

腸腰筋
左右それぞれ10回×2セット



太ももに
タオルを巻き、
脚を外へ開く

股関節外転筋
10回×2セット



手で脚を
抑えながら、
踵を挙げる

下腿三頭筋
左右それぞれ20回×2セット

強化している部位



筋力トレーニング②

立位での筋力トレーニング

お尻を
後ろに
引くように



大腿四頭筋・大殿筋
10回×2 セット

壁に軽く
手を添え、
脚を外へ
挙げる



股関節外転筋
10回×2 セット

椅子の背に
軽く手を添え
踵を挙げる



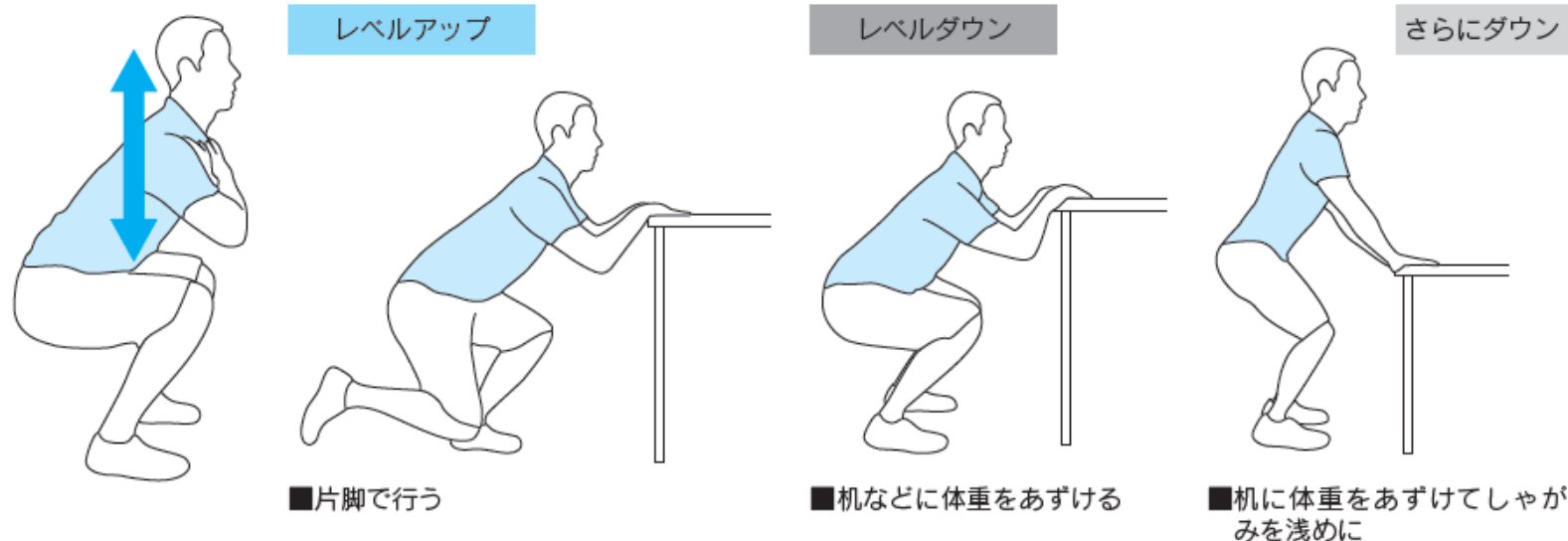
下腿三頭筋
20回×2 セット

壁に軽く
手を添え、
脚を挙げる

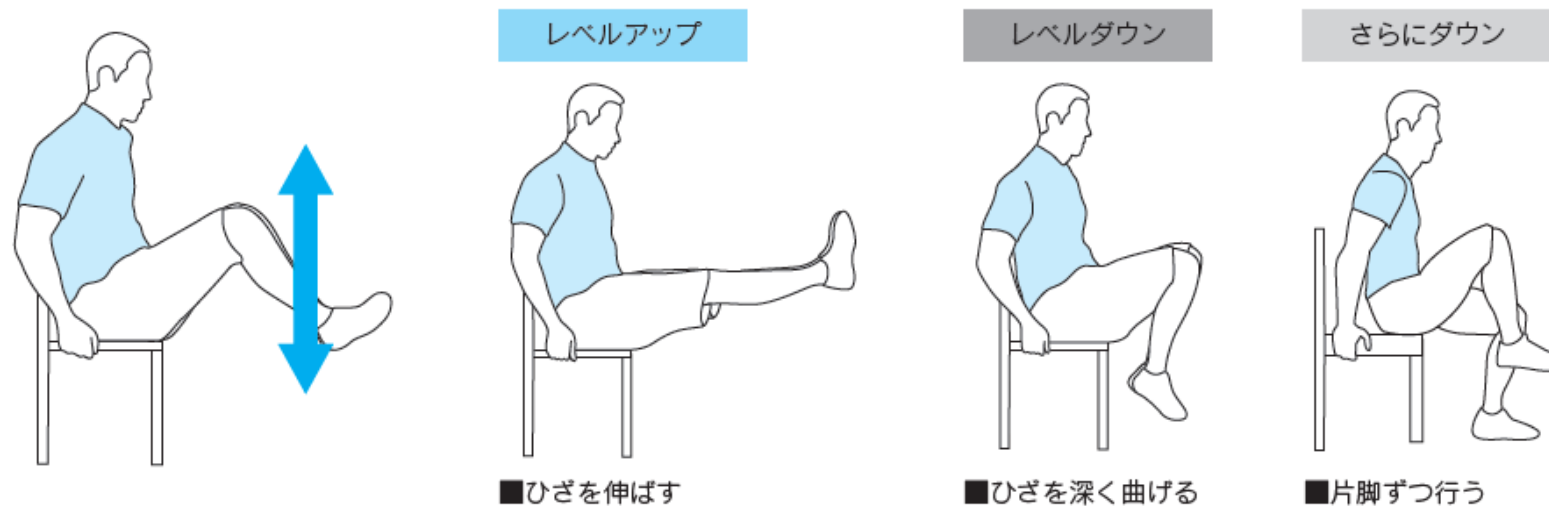


支持脚
左右それぞれ10回×2 セット

筋力トレーニング③



a. スクワット（大腿四頭筋，大殿筋，ハムストリング）



b. レッグレイズ（腹直筋，腸腰筋，大腿直筋）

筋力トレーニング④

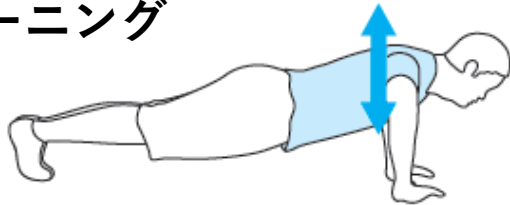
背中トレーニング



■両脚に力を入れて臀部を引き締めながら腰を上げる

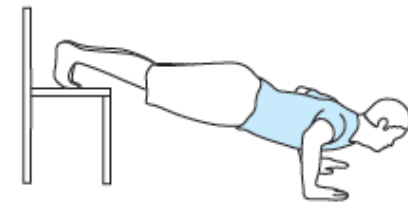
c. ヒップリフト（大殿筋、脊柱起立筋）

胸のトレーニング



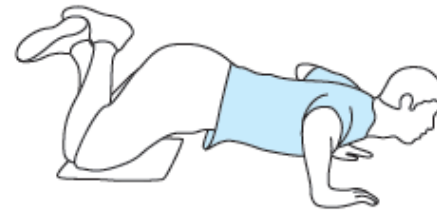
レベルアップ

※低筋力者や血圧の高い人は頭が心臓の位置より下がらないように壁に向かって行うとよい。



■足を椅子などに載せる

レベルダウン



■ひざをつく

さらにダウン



■机などに手をつけて行う

d. プッシュアップ（大胸筋、三角筋前部、上腕三頭筋）

座位行動が長くなりすぎないようにしましょう！

(例)

- 20－30分に1回立ち上がって、2分間でも動く（立ち座り、周囲を歩く、足踏み…など）
- テレビCMの間は体操をする
- テレビを見ながら動く
- 仕事机をスタンディングデスクにする
- 椅子をエアロバイクやバランスボールにする
- 会議を立ち会議（井戸端会議のような）とする
- 会議をウォーキング会議にする

資料 7 について

身体活動の強さを示したものです。

個人差を踏まえ、可能なものから今よりも少しでも多く身体を動かす目安として
お役立てください。

運動	METs (運動の強さ)	生活活動
水泳 (クロール), ランニング	8.0	階段 (登り), 重い荷物を運ぶ
テニス, サッカー, スキー, 競歩	7.0	坂道や山 (登り)
ジョギング, ジャズダンス	6.0	スコップで雪かき・家財道具の運搬
ソフトボール・野球	5.0	活発に子どもと遊ぶ・動物の世話
ゴルフ (カートなし)	4.5	草むしり, 農作業
太極拳, アクアビクス, 卓球	4.0	速歩 (時速 6 km/h)・自転車にのる, 風呂掃除・床磨き・雪下ろしなど
ゴルフ (カート)	3.5	通勤時歩行 (時速 5 km/h), 掃除機がけ, 箱詰め作業・荷物運び, 掃き掃除など
軽い筋トレ, ボーリング	3.0	普通歩行 (時速 4 km/h)・犬の散歩・買い物, 立位での子どもの世話, 階段 (下り)
ストレッチング, ヨガ, キャッチボール	2.5	立位での家事・水やりなど
	2.0	立位での身仕度・会話・シャワーなど
	1.5	座位での身支度・会話・食事・事務仕事など
	1.0	座位でのテレビ音楽鑑賞, 車の運転など

高強度

中強度以上

中強度

低強度

「中強度の身体活動 (3～6METs未満)」が、
”息が弾むが会話が問題なくできる程度の運動”に相当します。

資料 8 について

実際に運動を行う前の留意事項です。適宜、ご活用ください。

運動を始める前に 1 つでも当てはまったら、その日の運動はお休みしましょう

表 3 運動前の体調確認

	チェック項目	回答	
1	足腰の痛みが強い	はい	いいえ
2	熱がある	はい	いいえ
3	体がだるい	はい	いいえ
4	吐き気がある、気分が悪い	はい	いいえ
5	頭痛やめまいがする	はい	いいえ
6	耳鳴りがする	はい	いいえ
7	過労気味で体調が悪い	はい	いいえ
8	睡眠不足で体調が悪い	はい	いいえ

	チェック項目	回答	
9	食欲がない	はい	いいえ
10	二日酔いで体調が悪い	はい	いいえ
11	下痢や便秘をされていて腹痛がある	はい	いいえ
12	少し動いただけで息切れや動悸がする	はい	いいえ
13	咳やたんが出て、風邪気味である	はい	いいえ
14	胸が痛い	はい	いいえ
15	(夏期) 熱中症警報が出ている	はい	いいえ

- 高血圧のある方は運動開始前に血圧・脈拍をはかり記録する習慣をつけましょう。
- 安静にしても **≧180/110mmHgの場合** ⇒ 運動はやめておき休養をとりましょう
≧160/100mmHgの場合 ⇒ 軽い運動にとどめておきましょう

資料 9 ・ 10について

資料 9 は運動を行う前のウォーミングアップ、資料10－①、10－②は運動終了後のストレッチの例です。参考にしてください。

運動時の注意事項 エコノミークラス症候群予防のための運動

1. 深呼吸動作 主なストレッチ箇所 大胸筋

「1、2、3、4」で息を吸い、
「5、6、7、8」で吐きます。
2回繰り返します。



2. 身体の伸展 主なストレッチ部位 前腕部

両手を組み、頭上に引き上げるようにします。
腕が耳の横に沿うように意識します。



手を内向きに組むストレッチから始めて、
慣れてきたら外向きに変えていってもよいでしょう。



3. 首のストレッチ 主なストレッチ部位 胸鎖乳突筋

上体を動かさず、首だけを曲げます。
軽く伸びていることを感じ、気持ちいいと思うくらいの力で、
左右1回ずつ行います。



4. ももの裏側のストレッチ 主なストレッチ部位 ハムストリングス

ひざを曲げずに、上体をゆっくりと前に倒します。

続けるうちに指先と床の距離が
少しずつ縮まり、効果を実感しやすい体操です。



5. そけい部のストレッチ 主なストレッチ部位 下腿の内転筋群

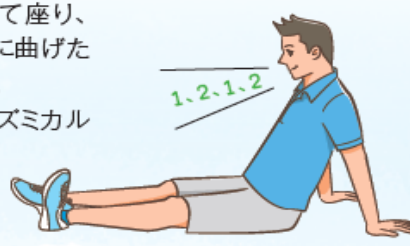
両足を開いてしゃがみ、ひじでひざを左右に開くようにします。



6. 足首の曲げ伸ばし 主動筋 前脛骨筋・腓腹筋

両足を前に伸ばして座り、
左右の足首を交互に曲げたり伸ばしたりします。

「1、2、1、2」とリズムカルに行いましょう。



7. その場足踏み 主動筋 腸腰筋・下肢筋群

「1、2、1、2」と元気よく、
その場で足踏みをします。
足もとを見ると姿勢が悪くなるので、まっすぐ前を見るようにします。



エコノミークラス症候群予防のために開発された運動プログラムですが、ウォーキング前のウォーミングアップとしても適しております。

実施上の注意点

- ・ 事前に痛みがある場合は無理に行わないようにしましょう。
- ・ 実施中に違和感・痛みが生じた場合は、動作を中止しましょう。
- ・ 無理なく動かせる範囲で行いましょう。
- ・ 呼吸を止めずに行いましょう。
- ・ ストレッチや動作では、主な筋肉や部位を意識して行いましょう。

ストレッチ①

胸のストレッチ

後ろで手を組み、胸を張りながら手を後ろに突き出します。
(主に大胸筋)



背中ストレッチ

手を組み、おなかを見るように背中を丸めて、腕を前に突き出します。
(主に脊柱起立筋、広背筋)



肩のストレッチ

前に伸ばした腕を、反対の腕で体のほうに引き寄せます。
(主に三角筋)



股関節・股の内側のストレッチ

体の前で足の裏を合わせ、胸を張って上体を前に倒します。
(主に内転筋群)



- ① 心身ともにリラックスした状態で行いましょう。
- ② 筋が温まった状態で行いましょう。
- ③ 反動をつけずにゆっくりと伸ばしましょう。
- ④ 実施している時は息を止めず、自然な呼吸を心がけましょう。
- ⑤ 安定した姿勢をとって行いましょう。

- ⑥ 伸ばす筋を意識するようにしましょう。
- ⑦ 他人と比べないようにしましょう。
- ⑧ バランスよく行いましょう。
- ⑨ 段階を追って行いましょう。

ストレッチ②

腰・ももの外側のストレッチ

立てた足は伸ばした足の外側に置き、
立てた足側に上体をひねります。
立てた足を腕で内側に押します。

(主に殿筋群)



ももの後ろ側のストレッチ

足を前に伸ばし、胸を張った
まま上体を前に倒します。

(主にハムストリングス)



ももの前側のストレッチ

片足は前に曲げておき、反対側の
手で足の甲を持ち、お尻のほうに
引き付けます。
手が届かない場合は、タオルを
足首にかけて行います。

(主に大腿四頭筋)



ふくらはぎのストレッチ

足を前後に開き、胸を張って腰を
前に出します。
後ろ足のかかとを床に押し付けます。
膝とつま先は前に向けます。

(主に腓腹筋)



ここからは運動の際に役立つ動画のご紹介です

- ・ 動画1はウォーキングの強度を高める歩き方を紹介しています。
- ・ 動画2は多要素運動の例をご紹介します。高齢者の方については筋力・バランス・柔軟性など多要素な運動を週3日以上行うことを推奨していますので、参考にしてください。
- ・ 動画3は全国の自治体が考案した体操です。各地域での取り組みにお役立てください。
- ・ 動画4は自身の身体機能のセルフチェック、動画5はその改善のためのエクササイズです。スポーツ庁からも推奨をいただいています。

運動強度を高める歩き方 「レッツ・メッツ・アップ!」

あなたが普段歩いているメッツ（＝運動強度）はどのくらいですか？
メッツが上がればエネルギー消費量が変わります。普段の歩き方を改善してメッツアップしましょう。



2:38



E-ヘルスネット（厚生労働省）

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/exercise/s-08-002.html>

多要素運動の例 プラス・テン体操



運動開始前のセルフチェック



ストレッチ体操 (浜辺の歌)



有酸素運動 (我は海の子)



筋力増強運動 (どんぐりころころ、花)



バランス運動 (浜辺の歌)



プラス・テン体操フルバージョン

※プラス・テンの資料は、身体活動促進・健康寿命延伸を目的とした営利目的ではない活動にのみ活用・複製いただけます。改造、販売等を行うことは禁止します。

KEIO SPORTS SDGs(慶應スポーツSDGs)
<https://sportssdgs.keio.ac.jp/plusten/tool/#p3>



全国の自治体が考案した、自宅でもできる体操動画をご紹介します。
日々の健康を維持するために、是非お試しください。
(440自治体、889本の動画を掲載しています。令和6年2月19日更新)

沖縄県

#みじかめ (5分程度)
#座位
#口腔
#認知症予防

#みじかめ (5分程度)
#ほどほど (10~15分程度)
#しっかり (20分以上)
#いきいき百歳体操



準備体操
弱 強



筋力運動
手足の指運動 (5セット)

沖縄県うるま市 うるま体操 #座位 #認知症予防

#みじかめ

全身を伸ばして筋肉の力をほぐします。座位・立位どちらでも取り組めます。

沖縄県うるま市 うるま体操【筋力運動編①】 #座位 #みじかめ

手足の指運動→足腰の運動→かがと上げ。座位・立位どちらでも取り組めます。

沖縄県

北海道

北海道

#座位 #口腔 #認知症予防

#みじかめ (5分程度) #ほどほど (10~15分程度) #しっかり (20分以上) #いきいき百歳体操



北海道千歳市 おそとで百歳体操 #認知症予防

北海道千歳市 脳トレ動画 (全4種類) #座位

#ほどほど #いきいき百歳体操

#認知症予防 #みじかめ

ラジオ体操の様に、屋外でラジオで行えるようCDを作成。住居からの希望で動画に
撮影やサロンで活用できるよう、足を動かしながら楽しめる脳トレの動画を制作

岐阜県

#座位 #口腔 #認知症予防

#みじかめ (5分程度) #ほどほど (10~15分程度) #しっかり (20分以上) #いきいき百歳体操



岐阜県岐阜市 いきいき！ストレッチングその1 #座位 #ほどほど

岐阜県岐阜市 岐阜市いきいき筋力体操1~4 #座位 #ほどほど

安全に岐阜市いきいき筋力体操を行うために、ストレッチで筋肉をほぐしましょう。

岐阜市オリジナルの7つの筋力体操の1~4です。



自分の身体知っていますか？ 室伏広治のセルフチェック



皆さん、自分自身の身体の機能が十分であるかどうか確認したことがありますか？問題点を改善し、日頃の身体活動が、より効果的に行えるよう取り組んで参りましょう。

通常、身体の可動域などのチェックは、人を介したり、機材を使用したり、第三者を通して評価行います。今回私が提案する身体機能チェックは、自らの感覚(知覚・認知機能)を使って確認できる方法です。実際に測定してみましょう。

今から道具を使用せず一人で身体を確認できるセルフチェック動画をご紹介します。おうちで、職場で、皆さんも、決して無理せずに一緒にやってみましょう。



もくじ

- ・首の可動性
- ・肩甲骨の可動性
- ・上体の筋力
- ・股関節と背骨の可動性
- ・上半身と下半身の可動性と、身体の安定性
- ・体幹部の筋力
- ・足首の柔らかさ
- ・肩の可動性
- ・胸椎の可動性
- ・股関節の可動性
- ・下半身の筋力

セルフチェック後の動作改善エクササイズは、動画5を参照

スポーツ庁Web広報マガジンデポルターレを一部改変

<https://sports.go.jp/movie/post-63.html>



自分の身体知っていますか？ ～室伏広治の動作改善エクササイズ～



皆さん、自分自身の身体の機能が十分であるかどうか確認したことありますか？問題点を改善し、日頃の身体活動が、より効果的に行えるよう取り組んで参りましょう。

通常、身体の可動域などのチェックは、人を介したり、機材を使用したり、第三者を通して評価を行います。今回私が提案する身体機能チェックは、自らの感覚(知覚・認知機能)を使って確認できる方法です。実際に測定してみましょう。

今から道具を使用せず一人で身体の機能を改善できるエクササイズ動画をご紹介します。おうちで、職場で、皆さんも、決して無理せずに一緒にやってみましょう。

注意事項

- ①エクササイズ中呼吸は止めない
- ②痛みが出ない範囲でゆっくり行う
- ③エクササイズの頻度は2日に1回ほどのペースで



もくじ

- ・首の可動性へのアプローチ
- ・肩甲骨の可動性へのアプローチ
- ・上体の筋力へのアプローチ
- ・股関節と背骨の可動性(前屈・後屈)へのアプローチ
- ・上半身と下半身の可動性と、身体の安定性へのアプローチ
- ・体幹部の筋力へのアプローチ
- ・足首の可動性へのアプローチ
- ・肩の可動性へのアプローチ
- ・胸椎の可動性へのアプローチ
- ・股関節の可動性へのアプローチ
- ・下半身の筋力へのアプローチ



スポーツ庁web広報マガジンデポルターレを一部改変
<https://sports.go.jp/movie/corrective-exercise.html>

3.その他の資料

身体活動・運動の推奨事項、留意点

全体の方向性

個人差を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組む
今よりも少しでも多く身体を動かす

対象者※1	身体活動	座位行動
高齢者	歩行又はそれと同等以上の (3メッツ以上の強度の) 身体活動を 1日40分以上 (1日約6,000歩以上) (=週15メッツ・時以上) 運動 有酸素運動・筋力トレーニング・バランス運動・柔軟運動など多要素な運動を週3日以上 【筋力トレーニング※2を週2～3日】	座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように注意する (立位困難な人も、じっとしている時間が長くなりすぎないように、少しでも身体を動かす)
成人	歩行又はそれと同等以上の (3メッツ以上の強度の) 身体活動を 1日60分以上 (1日約8,000歩以上) (=週23メッツ・時以上) 運動 息が弾み汗をかく程度以上の (3メッツ以上の強度の) 運動を週60分以上 (=週4メッツ・時以上) 【筋力トレーニングを週2～3日】	

- ※1 生活習慣、生活様式、環境要因等の影響により、身体の状態等の個人差が大きいことから、「高齢者」「成人」「こども」について特定の年齢で区切ることは適当でなく、個人の状況に応じて取組を行うことが重要であると考えられる。
- ※2 負荷をかけて筋力を向上させるための運動。筋トレマシンやダンベルなどを使用するウエイトトレーニングだけでなく、自重で行う腕立て伏せやスクワットなどの運動も含まれる。

身体活動・運動を安全に行うためのポイント

ポイント

- 対象：患者や健診受診者などに運動や身体活動を推奨・指導する立場の人。
- 運動開始時の安全対策のポイント

運動関連の有害事象の発生リスク

高い

- ・ 強度の高い運動を行ったとき
- ・ 不慣れな人（普段の身体活動量が少ない人・強度が低い人）が急に普段以上の運動を行ったとき

低い

- ・ 低～中強度の運動を行ったとき

チェックポイント

普段の身体活動量・強度（運動を含め）
何を行いたいのか（強度・種類）・目的
疾病・症状の状況

必要に応じ、運動前の健康チェック
（メディカルクリアランス）

運動可能な人は、
医学的な管理のもと

個人の状態に合った運動を徐々に進めていく

※リスク管理のないまま高強度運動を行う運動愛好家に対しても健康管理・安全管理が必要です。

慢性疾患を有する人の身体活動のポイント

(高血圧、2型糖尿病、脂質異常症、変形性膝関節症)

ポイント

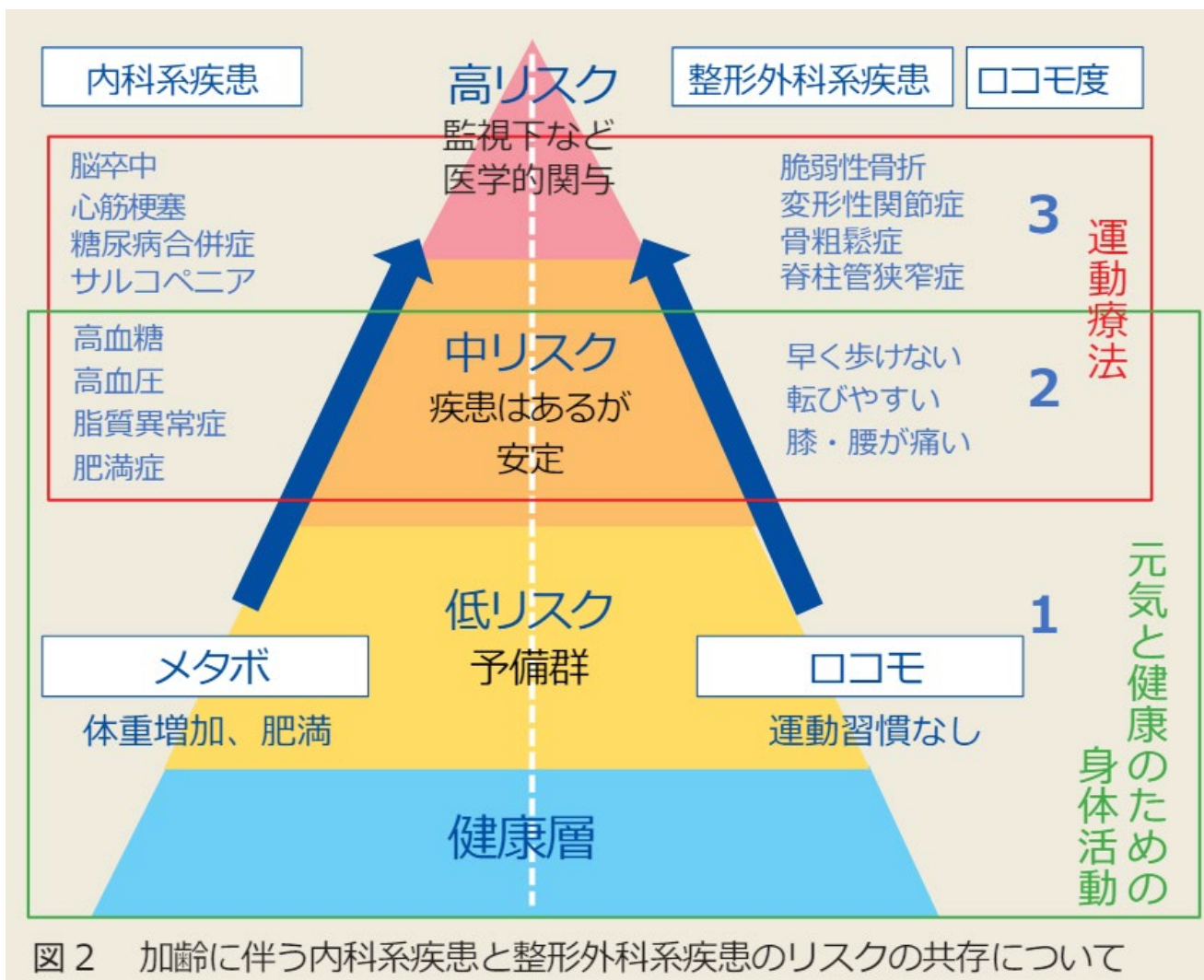
- 対象：医師及び患者や健診受診者などに運動や身体活動を推奨・指導する立場の人。
- 慢性疾患を有する人に対しても、個人の状態等に応じた身体活動を勧める。特に本ガイドは、高血圧、2型糖尿病、脂質異常症、変形性膝関節症を有する人で、かつ状態が落ち着いている人が対象である。まずは、患者等が現状を知り、無理のない強度・頻度で始めて、徐々に増やしていくことが重要である。
- 身体活動によって悪化する可能性のある合併症・運動器の痛みや変形がある場合があるため、事前に医師等の専門家に相談する。
- 慢性疾患を有する人であっても、身体活動を制限する状態でなければ、強度が3メッツ以上の身体活動を週23メッツ・時以上行うことを勧める。具体的には、歩行又はそれと同等以上の強度の身体活動を1日60分以上（1日約8,000歩以上に相当）行うことを勧める。ただし、高齢者や体力レベルが低い人では合計して40分（1日約6,000歩以上に相当）行うことを勧める。
- 筋力トレーニングを週2～3日行うことを勧める。
- 高齢者には、筋力・バランス運動・柔軟性など多要素な運動を週3日以上行うことを勧める。
- 座位行動（座りっぱなし）の時間が長くなりすぎないように注意する。
- 健診機関や医療機関は、個人の準備状況に合った身体活動推進のメッセージを発信する。

筋力トレーニングについて

ポイント

- 筋力トレーニング（筋トレ）には、マシンなどを使用するウェイトトレーニングだけでなく、自重で行う腕立て伏せなどの運動も含まれる。
- 成人及び高齢者に、筋トレを週2～3日実施することを推奨する。
- 筋トレの実施は生活機能の維持・向上だけではなく、疾患発症予防や死亡リスクの軽減につながると報告されている。
- 筋トレと有酸素性身体活動を組み合わせるとさらなる健康増進効果が期待できる。

身体活動・運動の推奨事項、留意点



高齢化が進展していることから、図2に示したように、高血圧・糖尿病・脂質異常症あるいはメタボリックシンドロームといった内科系の生活習慣病による心血管系疾患のリスクだけでなく、身体活動不足などによるロコモティブシンドローム（ロコモ）、ひいては骨粗鬆症や脆弱性骨折、変形性関節症、脊柱管狭窄症、さらには転倒や寝たきりのリスクにつながる整形外科系疾患についての配慮も必要です。

ロコモ度をチェック※し、リスク状況を把握することも有効です。

※ロコモ度チェックは、「日本整形外科学会 ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト ロコモONLINE (<https://locomo-joa.jp/check/test>)」をご参照ください。



運動中の注意事項

- 運動中に次のような症状を自覚するなど、体調に異変を感じたら、直ちに運動を中止しましょう。

- | | | |
|------------|--------------|-------|
| ● 胸痛 | ● 強い空腹感やふるえ | ● 冷や汗 |
| ● 動悸 | ● いつもと違う強い疲れ | |
| ● めまいやふらつき | ● 関節や筋肉の強い痛み | |

- 肥満である場合は、運動により運動器障害が起こりやすいので注意しましょう。
- 水分・ナトリウム補給も重要であり、運動中も15分に

1 回程度は補給しましょう。

- ある程度の強度の運動を行う際には、ウォームアップ（準備運動）を必ず行うようにしましょう。ウォームアップの目的を要約すると、次の4点になります⁹⁾。
 - ① 運動中の傷害、内科的事故の発生・発症の予防
 - ② 運動パフォーマンスの向上
 - ③ 運動に対する心理的準備
 - ④ 運動実施者の体調の把握
- 気温（室温）や湿度に対する配慮も必要です。

運動後の注意事項

- 運動を急に中止すると心拍数や1回拍出量は急速に減少し、筋ポンプ作用が働かなくなることによって静脈還流が阻害されます。一方、血管拡張因子などの働きにより末梢、特に活動筋の血管拡張は維持され、総末梢抵抗は急激に低下し、血圧低下が誘発されます。不整脈が誘発されることもあります。運動後に低・中強度の動的運動を継続することで、心拍数や一回拍出量、静脈還流量の急激な減少を抑え、血圧低下を予防できます。
- ある程度の強度の運動を行った後は、5～10分ほどクールダウン（整理運動）を行う必要があります。クー

ルドアウンの目的を要約すると、次の3点になります⁹⁾。

- ① 疲労回復の促進
 - ② 運動直後のめまいや失神の予防
 - ③ 慢性障害や筋痛の予防
- 翌日に疲れが残るかどうかは、運動強度や運動量を考えるときの重要なポイントとなります。翌日の日常生活に支障が出るような疲れが生じるときは、強度や量が過剰となっています。まずは休養をとり、次回からは運動強度・運動量を控えめにするなどの調整が必要です。

ウォーキングに関するQ&A

主に高齢者の方

Q. 毎日6,000歩も歩けそうにありません。

A. 毎日6,000 歩は歩けなくても、少しでも身体活動をした方が健康によいことがわかっています。**まずは今よりも10分多く身体活動をするように心がけましょう（プラス・テン：+10）。**座位時間を減らすことも重要です。家（例：掃除、料理、洗濯）のような低強度活動を増やす、外出するといったことで自然と座位時間が減少します

Q. 毎日40分では物足りません。もっと身体活動をしてもいいですか？

A. 体力が十分にある高齢者では、成人と同量の毎日60分以上の身体活動、あるいは1日8,000歩以上を目標にしましょう。推奨事項以上の身体活動で死亡率はさらに低下します。どの程度で“やりすぎ”になるかのエビデンスはまだ不十分ですが、整形外科的な障害や転倒、持病の悪化などのリスクがある高齢者では、年齢や健康状態に応じた適量の見極めが重要です。

多要素（マルチコンポーネント）の運動に関するQ&A

主に高齢者の方

Q. 高齢者に適した運動はどのようなものがありますか？

A. 筋力、バランス、柔軟性などの複数の体力要素を高めることができる運動（マルチコンポーネント運動）として、有酸素運動、筋力トレーニング、バランス運動などを組み合わせて実施する運動プログラムや、体操やダンス、ラジオ体操などの多様な動きを行う運動が有効です。

多要素な運動には、サーキットトレーニングのような有酸素運動、筋力トレーニング、バランス運動などを組み合わせて実施する運動や、体操やダンス、ラジオ体操、ヨガなどの多様な動きを伴う運動が含まれます。

WHOガイドラインでは、このようなマルチコンポーネント運動を週3日以上行うことが推奨されています。

筋トレに関するQ&A 共通

Q. 筋力トレーニングのポイントと具体例について教えてください。

A. 筋力トレーニング（筋トレ）とは、負荷をかけて筋力を向上させるための運動であり、自分の体重を負荷として利用する自重トレーニング（例：腕立て伏せやスクワット）やウェイト（おもり）を負荷として利用するウェイトトレーニング（例：マシンやダンベルなどを使用する運動）があります。

特定の部位を重点的に鍛えるのではなく、**胸、背中、上肢、腹、臀部、下肢などの大きな筋群に負荷がかかるような筋トレを全身まんべんなく行いましょう。**しっかり筋肉に負荷をかけることで、筋肉はその負荷に適応していきます。

日常生活レベル以上の負荷で筋トレを行い、少しずつ負荷を高めていく（＝漸進性過負荷の原則）ことが重要です。負荷は重さや回数で調整可能です。また、しっかりと筋肉を休める時間（休息日）をとることも同じく重要です。

筋肉は年齢に関係なく鍛えることができます。特に、高齢者は筋力が低下しやすいため、筋力の維持・向上に努めましょう

健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023（厚生労働省）

1. はじめに.....	1
(1) 健康づくりにおける身体活動・運動の意義.....	1
(2) 身体活動基準改訂の主旨.....	2
(3) 身体活動・運動の概念について.....	3
2. 「健康日本 21（第三次）」の目標と本ガイドの活用方策について.....	3
(1) 「健康日本 21（第三次）」における身体活動・運動分野の目標.....	4
(2) 本ガイドの活用方策.....	5
3. 身体活動・運動に関する推奨事項.....	6
・本ガイドの推奨事項の概要について.....	7
(1) 成人版.....	9
(2) こども版.....	11
(3) 高齢者版.....	13
4. 身体活動・運動に関する参考情報.....	15
(1) 筋力トレーニングについて.....	17
(2) 働く人が職場で活動的に過ごすためのポイント.....	19
(3) 慢性疾患（高血圧、2型糖尿病、脂質異常症、変形性膝関節症）を有する人の 身体活動のポイント.....	23
(4) 身体活動・運動を安全に行うためのポイント.....	25
(5) 身体活動による疾患等の発症予防・改善のメカニズム.....	29
(6) 全身持久力（最高酸素摂取量）について.....	31
(7) 身体活動支援環境について.....	33
(8) 身体活動とエネルギー・栄養素等について.....	35
5. おわりに.....	37
6. 参考.....	38
・生活活動・運動メッツ表一覧.....	39
・身体活動に関する国際的な動向.....	41
・その他の関連情報について.....	42
・「健康づくりのための身体活動基準・指針の改訂に関する検討会」構成員名簿.....	43
・「健康づくりのための身体活動基準・指針の改訂に関する検討会」開催経緯.....	44

本ガイドは運動療法の基本的な考えや、広く目安を知っていただくためには有用です。ただし、個別の状況に合わせ最も効果的・効率的な方法を考えるためには、さらにきめ細かい運動処方が必要です。状況に合わせ、健康スポーツ医や専門の運動施設（指定運動療法施設や医療法第42条施設）に相談されることをお勧めします。



学会ガイドライン

(1) 糖尿病診療ガイドライン 2019

運動療法の章

<https://fa.kyorin.co.jp/jds/uploads/gl/GL2019-04.pdf>

61ページ

4-3 具体的な運動療法はどのように行うか？

【ステートメント】

● 有酸素運動は中強度で週に 150 分かそれ以上、週に 3 回以上、運動をしない日が 2 日間以上続かないように行い、レジスタンス運動は、連続しない日程で週に 2～3 回行うことがそれぞれ勧められ、禁忌でなければ両方の運動を行う

● 日常の座位時間が長くないようにして、軽い活動を合間に行うことが勧められる

(2) 高齢者糖尿病診療ガイドライン2023

高齢者糖尿病の運動療法

https://www.jpn-geriat-soc.or.jp/publications/other/pdf/diabetes_treatment_guideline_15.pdf

127～128ページに具体例

(3) 高血圧治療ガイドライン2019

https://www.jpnsh.jp/data/jsh2019/JSH2019_noprint.pdf

3. 適正体重の維持 66

4. 運動降圧療法 67

(4) 動脈硬化性疾患予防ガイドライン2022年版

https://www.j-athero.org/jp/jas_gl2022/

102ページ 運動療法

療養計画書の一助になれば幸いです。



Excel版資料

「生活習慣病管理料(Ⅰ)(Ⅱ)に関する療養計画書（運動領域）のための参考資料」の一部をExcelデータでご提供します。適宜、ご活用ください。

療養計画書

【初回用】生活習慣病管理料療養計画書（別紙様式9）

【継続用】生活習慣病管理料療養計画書（別紙様式9の2）

※いずれも厚労省公開の様式（PDF）より、日本医師会においてExcel版を作成

チェックリスト等

・ **資料1** 運動開始前の健康チェック

厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」をもとに日本医師会が改変

・ **資料2** 身体活動の現状評価

厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」をもとに日本医師会が改変

・ **資料8** 運動前の体調確認

厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」をもとに日本医師会が改変

生活習慣病 療養計画書 初回用

(記入日: 年 月 日)

患者氏名: (男・女)		主病:	
生年月日: 明・大・昭・平・令 年 月 日生(才)		☐ 糖尿病 ☐ 高血圧症 ☐ 脂質異常症	
ねらい: 検査結果を理解できること・自分の生活上の問題点を抽出し、目標を設定できること			
【目標】	☐ 体重: (kg) ☐ BMI: () ☐ 収縮期/拡張期血圧(/ mmHg)		
	☐ HbA1c: (%)		
【目標】	【①達成目標】: 患者と相談した目標		
	【②行動目標】: 患者と相談した目標		
【重点を置く領域と指導項目】	☐ 食事	☐ 食事摂取量を適正にする ☐ 食塩・調味料を控える	
		☐ 野菜・きのこ・海藻など食物繊維の摂取を増やす ☐ 外食の際の注意事項()	
		☐ 油を使った料理(揚げ物や炒め物等)の摂取を減らす ☐ その他()	
		☐ 節酒: [減らす(種類・量: を週 回)] ☐ 間食: [減らす(種類・量: を週 回)] ☐ 食べ方: (ゆっくり食べる・その他()) ☐ 食事時間: 朝食、昼食、夕食を規則正しくとる	
	☐ 運動	☐ 運動処方: 種類(ウォーキング・) 時間(30分以上・), 頻度(ほぼ毎日・週 日) 強度(息がはずむが会話が可能な強さ or 脈拍 拍/分 or) ☐ 日常生活の活動量増加(例: 1日1万歩・) ☐ 運動時の注意事項など()	
	☐ たばこ	☐ 非喫煙者である ☐ 禁煙・節煙の有効性 ☐ 禁煙の実施方法等	
	☐ その他	☐ 仕事 ☐ 余暇 ☐ 睡眠の確保(質・量) ☐ 減量 ☐ 家庭での計測(歩数、体重、血圧、腹囲等) ☐ その他()	
【検査】	【血液検査項目】(採血日 月 日) ☐ 総コレステロール (mg/dl)		
	☐ 血糖(☐ 空腹時 ☐ 随時 ☐ 食後()時間) ☐ 中性脂肪 (mg/dl)		
	☐ HbA1c: (%) ☐ HDLコレステロール (mg/dl)		
	☐ LDLコレステロール (mg/dl)		
	※血液検査結果を手交している場合は記載不要 ☐ その他 ()		
	【その他】		
	☐ 栄養状態 (低栄養状態の恐れ 良好 肥満)		
	☐ その他 ()		

※実施項目は、☐にチェック、()内には具体的に記入

患者署名	医師氏名
------	------

年 月 日)()回目

患者氏名: (男・女)	主病:
生年月日: 明・大・昭・平・令 年 月 日生(才)	☐ 糖尿病 ☐ 高血圧症 ☐ 脂質異常症

[illegible]

※実施項目は、□にチェック、()内には具体的に記入

患者署名	医師氏名
------	------

□ 患者が療養計画書の内容について説明を受けた上で十分に理解したことを確認した。
(なお、上記項目に担当医がチェックした場合については患者署名を省略して差し支えない)

運動開始前の健康チェック

資料 1

1	医師から「心臓病」または「高血圧」と指摘されたことがありますか？	はい (心臓病・高血圧)	➡	運動制限がありますか？	はい	➡	制限の範囲で行ってください。 分からない場合は受診してください。
2	「心臓病」「高血圧」のほかに慢性疾患がありますか？（既往も含む）	はい (疾患：)	➡	運動制限がありますか？	はい	➡	
3	過去に手術歴がありますか？	はい (いつ：) (なに：)	➡	運動制限がありますか？	はい	➡	
4	慢性疾患などで薬を飲んでいますか？	はい (薬：)	➡	運動時に注意を要する薬がありますか？	はい	➡	注意を守って運動してください。 分からない場合は受診してください。
5	安静時、日常生活時、運動中などに「胸の痛み」を感じることがありますか？				はい	➡	医療機関を受診してください。 解決済みの場合は身体活動の現状評価へ。
6	めまいのためにバランスを崩すことがありますか？				はい	➡	
	または、この1年間に意識を失ったことがありますか？				はい	➡	
7	運動を行うことで悪化しそうな骨・関節・軟部組織（筋肉・靱帯・腱）の問題がありますか？ (1年以内の既往も含む)				はい	➡	
8	医師から「医学的監視下で運動するように」と言われたことがありますか？				はい	➡	

いずれの問いも「いいえ」の場合は身体活動の現状評価（資料2）へ進んでください。

身体活動の現状評価

資料2

特定健診の標準的な質問票より		回答	関連して定量的に聞く項目
10	1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施	①はい ②いいえ	何を（ ）、（ ）分、 週（ ）回、（ ）年
11	日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施	①はい ②いいえ	1日（ ）分 1日の歩数（ ）歩
12	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い	①はい ②いいえ	
後期高齢者の質問票より		回答	関連して定量的に聞く項目
7	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	①はい ②いいえ	
8	この1年間に転んだことがありますか	①はい ②いいえ	年（ ）回、骨折（ ）回
9	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	①はい ②いいえ	何を（ ）、（ ）分、 週（ ）回、（ ）年
13	週に1回以上は外出していますか	①はい ②いいえ	週（ ）回
PAVS（Physical Activity as a Vital Sign）の例			
①	平均して週に何日、中から高強度（早歩き以上）の身体活動を行いますか		（ ）日/週
②	このレベルの運動を平均して何分を行いますか		（ ）分/日
③	週当たりの合計分数（①×②）		（ ）分/週

厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」をもとに日本医師会が改変

運動を始める前に1つでも当てはまったら、その日の運動はお休みしましょう

	チェック項目	回答	
1	足腰の痛みが強い	☐ はい	☐ いいえ
2	熱がある	☐ はい	☐ いいえ
3	体がだるい	☐ はい	☐ いいえ
4	吐き気がある、気分が悪い	☐ はい	☐ いいえ
5	頭痛やめまいがする	☐ はい	☐ いいえ
6	耳鳴りがする	☐ はい	☐ いいえ
7	過労気味で体調が悪い	☐ はい	☐ いいえ
8	睡眠不足で体調が悪い	☐ はい	☐ いいえ

	チェック項目	回答	
9	食欲がない	☐ はい	☐ いいえ
10	二日酔いで体調が悪い	☐ はい	☐ いいえ
11	下痢や便秘をしていて腹痛がある	☐ はい	☐ いいえ
12	少し動いただけで息切れや動悸がする	☐ はい	☐ いいえ
13	咳やたんが出て、風邪気味である	☐ はい	☐ いいえ
14	胸が痛い	☐ はい	☐ いいえ
15	(夏季) 熱中症警報が出ている	☐ はい	☐ いいえ

- ・ 高血圧のある方は運動開始前に血圧・脈拍をはかり記録する習慣をつけましょう。
- ・ **安静にしても $\geq 180/110\text{mmHg}$ の場合** $\Rightarrow$ 運動はやめておき休養をとりましょう
- ・ **$\geq 160/100\text{mmHg}$ の場合** $\Rightarrow$ 軽い運動にとどめておきましょう

厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」をもとに日本医師会が改変