

# 目 次

<b>I . 研究組織</b>	-----	1
<b>II . 総括研究報告書</b>		
最新研究のレビューに基づく「健康づくりのための身体活動基準 2013」 及び「身体活動指針（アクティブガイド）」改定案と新たな基準及び指針案 の作成に向けた最終報告	-----	3
<b>III . 分担研究報告書</b>		
プラス・テンのエビデンス補強のための文献レビュー（丸藤祐子）	-----	17
諸外国および日本の成人における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（岡浩一朗）	-----	30
諸外国および日本の子ども・青少年の身体活動・座位行動と 健康アウトカムに関する研究動向（岡浩一朗）	-----	38
座位行動を身体活動へ置き換えることは健康リスクを 改善するか？（岡 浩一朗）	-----	48
座位行動の健康影響に関する実験的研究の動向	-----	53
働く人のための身体活動基準・指針案の作成向（中田 由夫）	-----	57
高齢者の運動量の基準に関するレビュー及び身体活動を促進する 社会環境整備のための検討（井上 茂）	-----	62
慢性疾患を有する人のためのアクティブガイド、ファクトシート、 インフォメーションシート案の作成：有疾患分担班総論（小熊 祐子）	-----	152
高血圧患者における健康づくりのための身体活動（佐藤 真治）	-----	175
糖尿病患者における健康づくりのための身体活動（田村 好史）	-----	181
変形性関節症患者における健康づくりのための身体活動（田島 敬之）	-----	185
身体活動と健康に関するメカニズム研究レビュー（宮地 元彦）	-----	200
アクティブガイドの認知度調査結果：その2（原田和弘）	-----	208
こころの健康のための身体活動に関するインフォメーション・シートの 作成（武田 典子）	-----	212
健康づくりを目指した筋力トレーニング（筋トレ）の基準値案の 作成（門間 陽樹）	-----	215
自転車運動の効果検証に関する研究（桑原恵介）	-----	224
健康増進施設認定基準の見直しに関する調査研究（澤田 亨）	-----	227
<b>IV . 研究成果の刊行に関する一覧</b>	-----	232
<b>V . 倫理審査状況等報告書</b>	-----	235