

目 次

I. 総括研究報告書

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 -----	1
--	---

1. アクティブガイド（健康づくりのための身体活動・座位行動指針 Ver. 4）

・健康づくりのためのアクティブガイド（案）-----	16
・子ども・青少年のためのアクティブガイド（案）-----	18
・働く人のためのアクティブガイド（案）-----	20
・高齢者のためのアクティブガイド（案）-----	22
・慢性疾患を有する人のためのアクティブガイド（案）-----	24

2. ファクトシート（健康づくりのための身体活動・座位行動基準）

・成人版ファクトシート（案）-----	26
・子ども・青少年版ファクトシート（案）-----	29
・働く人版ファクトシート（案）-----	31
・高齢者版ファクトシート（案）-----	33
・慢性疾患を有する人版ファクトシート（案）-----	35

3. インフォメーションシート（健康づくりのための身体活動・座位行動に関する関連情報）

・ガイドライン認知と身体活動（案）-----	37
・身体活動による疾病等の発症予防・改善のメカニズム（案）-----	39
・身体活動支援環境に関するインフォメーション・シート（案）-----	41
・こころの健康のための身体活動（案）-----	43
・健康づくりのための筋トレ（案）-----	45
・働く人が職場で活動的に過ごすためのポイント（案）-----	47
・慢性疾患を有する人が身体活動・運動を安全に行うためのポイント（案）---	51

II. 研究成果の刊行に関する一覧 ----- 55