

目 次

I. 総合研究報告

健康づくりのための身体活動・運動の実践に影響を及ぼす原因の解明と科学的根拠に基づく対策の推進のためのエビデンス創出 ----- 1

澤田 亨

(資料) 成人のためのアクティブガイド(案) -----	30
(資料) 高齢者のためのアクティブガイド(案) -----	32
(資料) こどものためのアクティブガイド(案) -----	34
(資料) シンボルマーク：スイッチテン (SW10) -----	36
(資料) シンボルマーク：ブレイクサーティー (BK30) -----	37
(資料) 成人のための身体活動のポイント -----	38
(資料) 高齢者のための身体活動のポイント -----	39
(資料) こどものための身体活動のポイント -----	40
(資料) 働く人のための身体活動のポイント -----	41
(資料) 元気と健康のために4つの場面で考えて歩数をアップ -----	42
(資料) 元気と健康のための運動習慣 -----	43
(資料) 元気と健康のための筋トレ -----	44
(資料) 元気と健康のために座りすぎを減らそう -----	45
(資料) 厚生労働科学研究班版 RECOMMENDATION: 働く人版 -----	46
(資料) 厚生労働科学研究班版 RECOMMENDATION: 妊娠中および産後の女性版 -----	48
(資料) 厚生労働科学研究班版 INFORMATION: アクティブガイドの認知と身体活動 -----	50
(資料) 慢性疾患を有する人のための身体活動・運動のポイント -----	52
(資料) もっと元気に、健康になるためにからだを動かそう！ -----	54
(資料) Physical Activity Guide for Health Promotion 2023 -----	55
(資料) Key Points for Physical Activity for Adults -----	100
(資料) Let's Get moving! -----	101

II. 研究成果の刊行に関する一覧表 ----- 102