

事務連絡
令和6年1月19日

各

都道府県
市町村
特別区

 衛生主管部（局）長 殿

厚生労働省健康・生活衛生局健康課長

「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」について

身体活動・運動分野における国民の健康づくりのための取組については、平成25年に「健康づくりのための身体活動基準2013」（以下、「身体活動基準2013」という。）を策定し、「健康日本21（第二次）」に係る取組の一環として、身体活動・運動分野に関する普及啓発等に取り組んできたところである。

「身体活動基準2013」の策定から10年が経過し、身体活動・運動分野に関する新たな科学的知見が蓄積されてきた。また、「健康日本21（第二次）」の最終評価において、1日の歩数や運動習慣者の割合は横ばいと評価されており、令和6年度に開始となる「健康日本21（第三次）」においては、さらなる身体活動・運動分野の取組の強化が必要である。

こうした状況を踏まえ、令和5年6月より「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」において、身体活動・運動に係る幅広い有識者にも御議論いただいた上で、最新の科学的知見等に基づき「身体活動基準2013」を改訂し、「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」（以下、「身体活動・運動ガイド2023」という。）を別添のとおりとりまとめた。

「身体活動・運動ガイド2023」においては、対象者別（成人、子ども、高齢者）の身体活動・運動の推奨事項及び身体活動・運動に係る参考情報についてまとめている。今後、健康日本21（第三次）の推進に当たっては、これらを積極的に御活用いただき、健康づくりのための身体活動・運動の普及啓発に努められるようお願いする。