

## VII 参考文献

- 1) 運動器の機能向上についての研究班, 運動器の機能向上マニュアル, (2005), 27-28.
- 2) 運動所要量・運動指針作成検討会, 健康づくりのための運動指針 2006 ~生活習慣病予防のために~ <エクササイズガイド 2006>, (2006), 5-8, 10, 16, 34-36.
- 3) Romijn JA, Coyle EF, Sidossis LS, Gastaldelli A, Horowitz JF, Endert E, Wolfe RR., Regulation of endogenous fat and carbohydrate metabolism in relation to exercise intensity and duration. *Am. J. Physiol.*, (1993), 265, E380-91. 【体脂肪の減少について】
- 4) 長崎浩爾, 齋藤麻里子, 星野明子, 羽柴正夫, 荒川正昭, 細島康宏, 田中純太, メタボリックシンドローム改善の運動効果. *日本臨床スポーツ医学会誌*, 14(4), (2006), S111.
- 5) 齋藤麻里子, 長崎浩爾, 真島和徳, 星野明子, 羽柴正夫, 荒川正昭, 肥満者に対するレジスタンストレーニングを導入した水中運動プログラムの効果. *日本公衆衛生雑誌*, (2005), 第52巻, 第10号, 特別附録, 330.
- 6) Yamanouchi K, Shinozaki T, Chikada K, Nishikawa T, Ito K, Shimizu S, Ozawa N, Suzuki Y, Maeno H, Kato K, Oshida Y, Sato Y., Daily walking combined with diet therapy is a useful means for obese NIDDM patients not only to reduce body weight but also to improve insulin sensitivity. *Diabetes Care*, (1995), 18, 775-778. 【有酸素性運動の有用性について】
- 7) Oshida Y, Yamanouchi K, Hayamizu S, Sato Y., Long-term mild jogging increases insulin action despite no influence on body mass index or VO<sub>2</sub>max. *J. Appl. Physiol.*, (1989), 66, 2206-2210. 【有酸素性運動の有用性について】
- 8) Devlin JT, Effects of exercise on insulin sensitivity in humans. *Diabetes Care*, (1992), 15, 1690-1693. 【有酸素性運動の有用性について】
- 9) Barnard RJ, Jung T, Inkeles SB., Diet and exercise in the treatment of NIDDM. The need for early emphasis. *Diabetes Care*, (1994), 17, 1469-1472. 【有酸素性運動の有用性について】
- 10) Hughes VA, Fiatarone MA, Fielding RA, Kahn BB, Ferrara CM, Shepherd P, Fisher EC, Wolfe RR, Elahi D, Evans WJ., Exercise increases muscle GLUT-4 levels and insulin action in subjects with impaired glucose tolerance. *Am. J. Physiol.*, (1993), 264, E855-E862. 【有酸素性運動の有用性について】
- 11) Tanasescu M, Leitzmann MF, Rimm EB, Willett WC, Stampfer MJ, Hu FB., Exercise type and intensity in relation to coronary heart disease in men. *JAMA*. (2002), 288, 1994-2000. 【有酸素性運動、筋力トレーニングをはじめ運動の有用性について】

- 12) Jurca R, Lamonte MJ, Barlow CE, Kampert JB, Church TS, Blair SN., Association of muscular strength with incidence of metabolic syndrome in men. *Med Sci Sports Exerc.* (2005), 37(11), 1849-55. 【筋力トレーニングの有用性について】
- 13) Ishii T, Yamakita T, Sato T, Tanaka S, Fujii S., Resistance training improves insulin sensitivity in NIDDM subjects without altering maximal oxygen uptake. *Diabetes care.* (1998), 21, 1353-1355. 【筋力トレーニングの有用性について】
- 14) Tabata I, Suzuki Y, Fukunaga T, Yokozeki T, Akima H, Funato K., Resistance training affects GLUT-4 content in skeletal muscle of humans after 19 days of head-down bed rest. *J. Appl. Physiol.*, (1999), 86, 909-914. 【筋力トレーニングの有用性について】
- 15) 日本医師会編, 運動療法処方せん作成マニュアル, 日本医師会, 東京, (1996), 5-6.
- 16) 森谷敏夫・有賀雅史 監修, ウイダーフィットネスバイブル, 第1版, 森永製菓株式会社健康事業部, 東京, (2001), 212.
- 17) 財団法人日本体育協会, 熱中症を防ごう  
(<http://www.japan-sports.or.jp/medicine/guidebook1-4.html>).
- 18) 編集・発行/財団法人全国生活衛生営業指導センター, 健康入浴推進の手引き 一公衆浴場(銭湯)の新しい役割をさぐる一, 東京, (2005), 11.
- 19) 株式会社ビュープロ, 温泉療養の手帖, 第3版, 社団法人民間活力開発機構, 東京, (2002), 343-344.
- 20) 植田理彦 監修, 温泉で心とからだを健康に, 山代温泉旅館協同組合・山代温泉観光協会, 東京法規.
- 21) 編集・発行/財団法人全国生活衛生営業指導センター, 健康入浴推進の手引き 一公衆浴場(銭湯)の新しい役割をさぐる一, 東京, (2005), 11.
- 22) 株式会社ビュープロ, 温泉療養の手帖, 第3版, 社団法人民間活力開発機構, 東京, (2002), 334-335.
- 23) 窪田登 監修, 森永スポーツ&フィットネスリサーチセンター 編, ウイダー・トレーニング・バイブル, 第1版, 森永製菓株式会社健康事業部, 東京, (2001)

# \* 健康づくりプログラム認定・評価委員会 \*

## 1 設置目的

健康づくりを推進するために、「健康づくり標準プログラム」を作成・普及し、石川県の特色である温泉・銭湯や地域の身近な施設(健康増進・運動施設)等において、健康づくりが実践できるように支援する。

## 2 役割

- (1) 健康づくり標準プログラムの作成
- (2) 健康づくりプログラム評価基準の作成
- (3) 市町等が作成する健康づくりプログラムの審査認定、公表
- (4) 実践結果の評価

## 3 委員名簿

	氏 名	所 属
1	出 村 慎 一	金沢大学大学院教授
2	小 山 善 子	金沢大学大学院教授
3	勝 木 道 夫	北陸体力科学研究所理事長
4	森 一 暁	能美市ふるさと振興公社クアハウス九谷支配人
5	丸 田 和 夫	まるた老年研究所代表
6	生 田 宗 博	金沢大学大学院教授
7	吉 田 康 志	株式会社エイム代表取締役社長
8	小 寺 昭 久	石川県公民館連合会長
9	太 田 信	石川県体育施設協会会長
10	中 道 一 成	山代温泉観光協会副会長
11	大 音 与 志 雄	石川県公衆浴場業生活衛生同業組合理事長
12	嶽 和 子	石川県食生活改善推進協議会副会長
13	東 森 憲	石川県老人クラブ連合会常務理事
14	柴 田 裕 行	石川県能登北部保健福祉センター所長

### 【アドバイザー】

氏 名	所 属
湯 浅 景 元	中京大学体育学部教授

平成18年12月

石川県健康福祉部健康推進課

〒920-8580 石川県金沢市鞍月1丁目1番地  
TEL 076-225-1437 / FAX 076-225-1423  
e-mail [kennsui@pref.ishikawa.lg.jp](mailto:kennsui@pref.ishikawa.lg.jp)  
<http://www.pref.ishikawa.jp/kenkou/>