

ロコモティブシンドロームの概念と保健指導に関する次の記述のうち妥当なのはどれか。

1. 運動器の障害による移動機能の低下した状態を指し、そのリスクの低減のために、18歳から64歳には、3メッツ以上の強度の身体活動を毎日60分、また、「今よりプラス10分、身体を動かすこと」を心掛けるよう指導する。
2. 運動器や神経系の障害のため要介護1以上が認定された状態を指し、該当者には介護保険で機能訓練を受けることを勧める。
3. 呼吸器の障害による運動能力の低下した状態を指し、「緩やかな上り坂を歩くとときに息切れがある」、「平坦な道を100m歩くと息切れのために立ち止まる」などのチェック項目からなる修正MRC（mMRC）質問票によってリスクの程度を確認するよう指導する。
4. メタボリックシンドローム、がんなどの生活習慣病全般を指す新しい疾患概念であり、罹患リスクのある18歳から64歳には週に23メッツの身体活動を勧める。
5. 過食が原因で発生する脂質異常の状態を指す新しい疾患概念であり、身体活動レベルIの40歳の女性には1800kcal/日のエネルギー摂取を勧める。