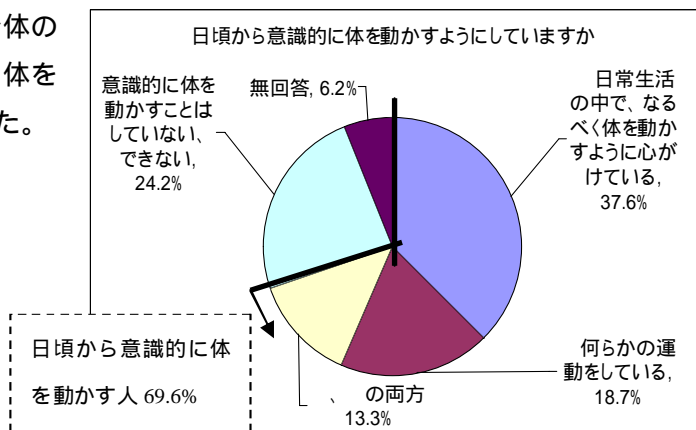


身体活動とは、「安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費するすべての動き」をいい、運動とは、「身体活動のうちスポーツやフィットネスなどの健康・体力の維持・増進を目的として計画的・意図的に行なわれるもの」を指します。身体活動や運動の量が多い人は循環器疾患やがんなどの生活習慣病にかかるリスクが低いこと、また、高齢者の認知機能や運動機能の維持・向上との関連もあります。生涯健康で豊かな社会生活を送るために、必要な身体活動・運動を継続していくことは、大変重要です。

1 身体活動について

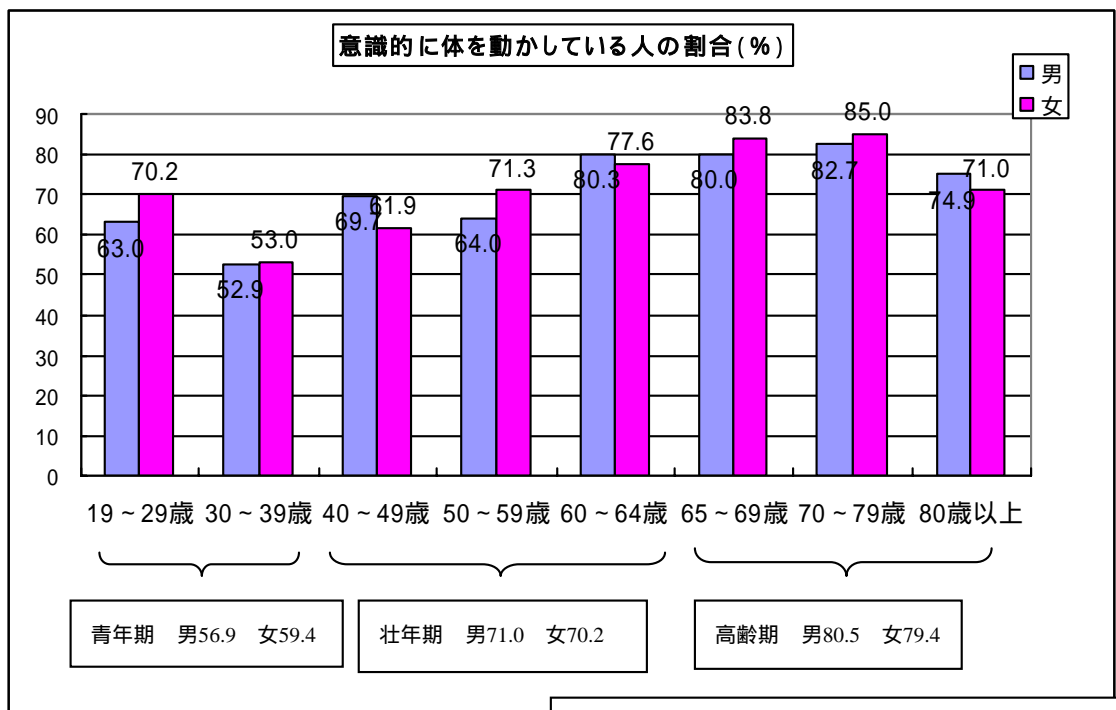
日頃意識的に体を動かしている人は、男女とも青年期後半が低くなっています。

・日常意識的に体を動かしている人は全体の約 7割で、うち、運動はしていないが、体を動かす意識をしている人は、37.6%でした。



平成 23年度「健康づくり計画策定のためのアンケート調査」より

・意識的に体を動かしている人の割合は、男女とも青年期の後半が低く、年齢と共に上がり、70代女性が最も高く 85%でした。また、青年期前半は女性が男性に比べて高くなっています。



平成 23年度「健康づくり計画策定のためのアンケート調査」より

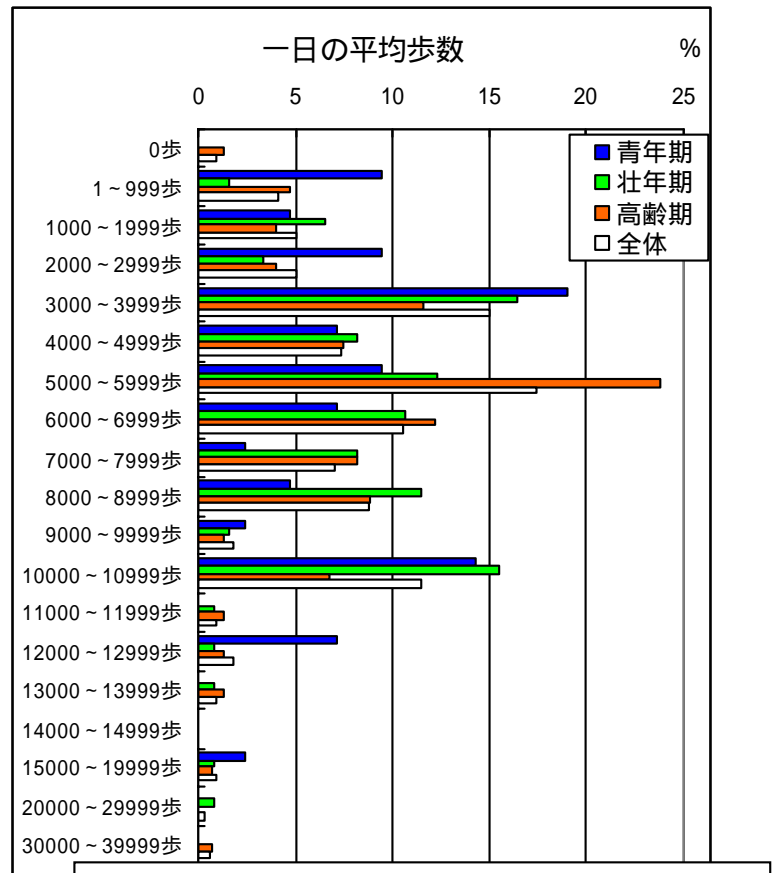
平均歩数は男女とも国の平均より低く、青・壮年期はわずか3000歩台です。

・一日の平均歩数をわかる人のみ回答した結果ですが、全回答 1,283人中 339人(26.4%)の結果となり、7割以上の方が自分の平均歩数を知らない結果でした。

・日常生活における平均歩数は男女とも5000歩台が最も多く、国(H22国民栄養調査)の男性7,136歩、女性6,117歩と比べても少ない状況です。

・特に、上田市の青・壮年期の平均歩数は3000歩台の人が最多でした。次いで10000歩台が多く、歩数が多い人と少ない人の差が大きい現状です。高齢期では5000歩台が最多でした。

・歩数は日常の身体活動量に影響しますので、青壮年期の身体活動量が低いことは、基礎代謝量の低下につながり、肥満、糖尿病、高血圧など若い時から生活習慣病の発症リスクが高くなります。生活習慣病予防、健康づくりのために推奨されている一日の歩数は、8000歩～10000歩です。対象にあわせて身体活動の関心を高めるアプローチが必要となります。



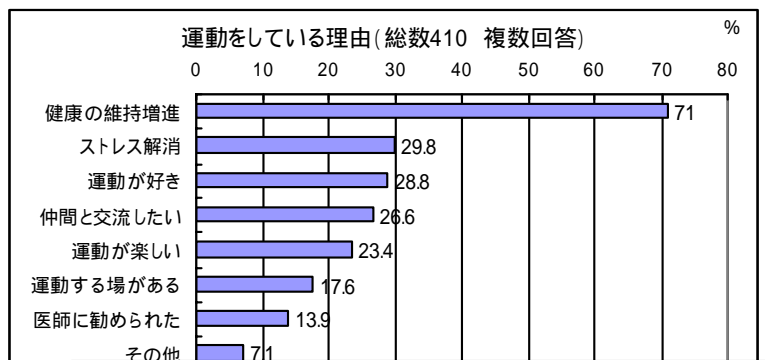
平成 23年度「健康づくり計画策定のためのアンケート調査」より

## 2 運動の現状について

運動をしていない理由は、「時間がない」が最多ですが、近年は「好きでないため」が増加しています。

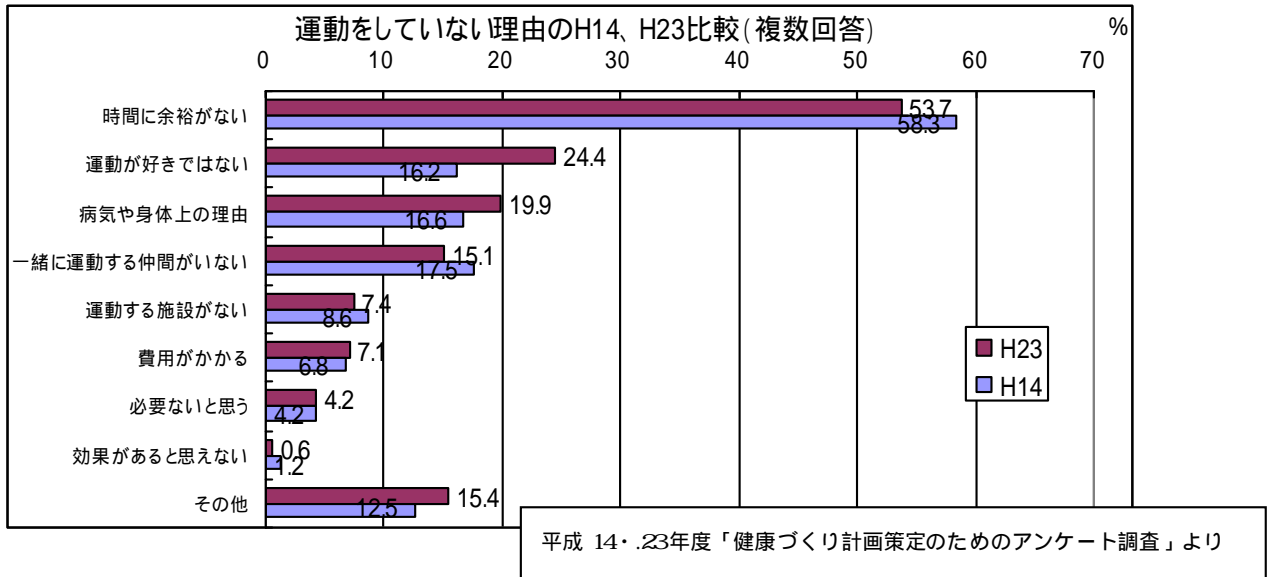
・積極的になんらかの運動(ウォーキングや水泳、球技、筋力トレーニングなど)をしている人は全体の3割と少ない状況です。(前ページ上段グラフ参照)

・運動をしている人の理由の多くは「健康の維持増進」で約7割、運動をしている場所は、「自宅や近所」が51.2%で多く、次いで「公共の体育施設や公民館」(32.7%)、「民間のスポーツ施設」(22.7%)の順になっています。



平成 23年度「健康づくり計画策定のためのアンケート調査」より

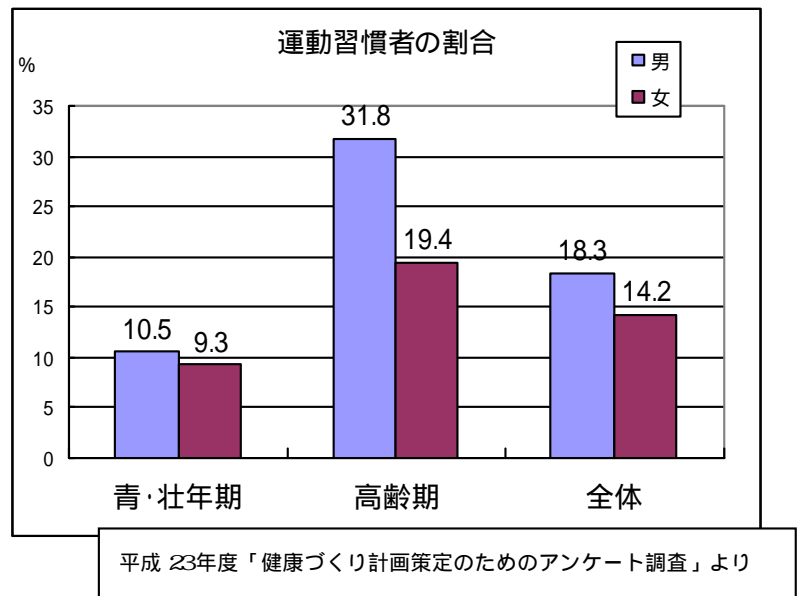
・意識的に体を動かしていない人の「運動をしていない理由」の多くは、「時間に余裕がない」で53.7%でした。平成14年の同じ調査と比較すると、「運動が好きではないため」と答えた人が8.2%増えています。



**運動習慣者の割合が男女とも低く、国の約半分程度です。**

・運動習慣者(1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している人)は青・壮年期は少なく、高齢期は男性10人に約3人、女性5人に約1人となっています。男性に比べ女性の割合が低くなっています。

・また、全体の割合は、男性18.3%、女性14.2%であり、国(H22国栄養調査)の男34.8%、女性28.5%と比べても半分近く低くなっています。



・上田市は運動習慣者が少なく、一日の平均歩数からも日常の活動量の少なさが伺えます。日常活動量が少ないと運動に対する疲労感や苦痛を強く感じ、運動を習慣づけることが難しくなります。

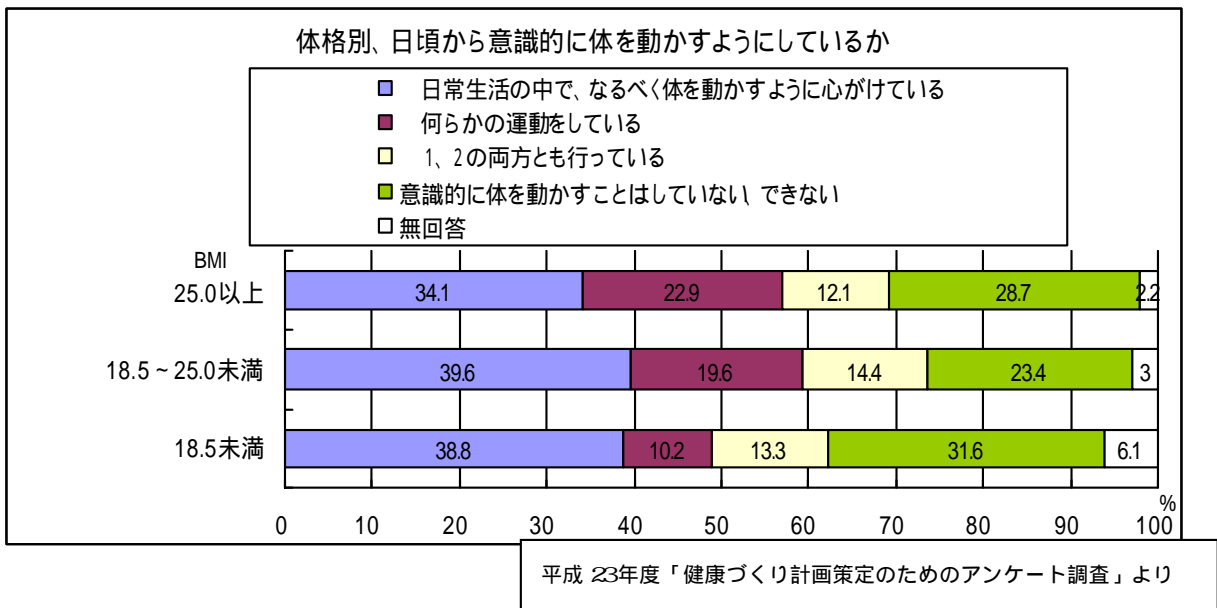
以上から、運動が好きではない人も、運動の習慣化に向けて、無理なく楽しさを感じ、快感が得られる体験の機会をつくり、苦手さの意識が変わるような働きかけが必要です。また、特別な時間をつくらずとも、日常生活の中に身体を動かすことを意識していくこと、運動が必要である意識を高めること、環境を整えることが必要となってきます。そして、運動のモチベーションを高め、継続できる環境づくりのために関係機関の連携が求められます。

身体活動や運動習慣は他の生活習慣と同様、成人になって初めて身につけるものではなく、

子どもころからの当たり前な習慣が必要になります。身体活動として、自動車などに頼らず毎日自分の足で楽しく歩く、自分のことは自分でこまめに動くことが大切です。また、運動習慣は、楽しく体を動かす経験を子どもころから体感でき、スポーツのよさをうまく取り入れ充実感が感じられ、逆にストレスを与え苦手意識につながらないような経験が必要です。ライフステージを捉え、関係機関が連携し、運動習慣者を増やし継続できる環境づくりを整えることが重要です。

**肥満の人の方が、「運動」をしても「日常活動量」の意識は低くなっています。**

- ・ 体格による運動意識の違いとして、日常動いたり、運動をしている人は、肥満ややせに比べて標準者が73%と多い状況です。
- ・ 日常動くようにしている人( + )は肥満46.2%、標準54%、やせ52.1%と肥満者が少ない状況です。肥満の人は、標準ややせの人より「日常体を動かすようにしている」という意識の人は少なく、「何らかの運動をしている」という意識の人が高いといえます。肥満の人は、「運動をしている」という安心感が食事量や日常の活動量に影響していることも考えられます。運動する以外の日常の活動量を知り、活動と食生活のバランスを考えていくことが大切です。



\* BMI 25以上：肥満 18.5~25未満：標準 18.5未満：やせ

## 身体活動・運動

### 施策の展開

目標：自分にあった運動を楽しみながら続ける。

目標達成に向けて：

健康づくりのために自分にあった運動を実践し、継続できる。

生活習慣病予防のための運動の必要性を知り、実践できる。

個人 が心がけること	行政・保健・医療関係者等 が取り組むこと
<p>自分の身体活動量を知り、増やすことができる。</p> <p>生活の中に自分にあった運動を無理なく取り入れ、継続できる。</p> <p>青・壮年期の人が社会生活機能維持のために運動に関心を持ち、取り組める。</p> <p>生活習慣病の予防のために運</p>	<p>身体活動が身体に与える好影響についての普及と実践のための機会の提供</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・身体活動の普及啓発を住民自ら発信できる方法の検討</li> <li>・歩数計等を活用し現在の歩数を知り、さらに歩数を増やすための意識啓発</li> <li>・様々な運動講座等の機会を通じて、身体活動量を増やすきっかけ作りの場の提供及び継続の啓発</li> </ul> <p>ニーズに合わせた健康づくりのための運動の普及啓発</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・運動を始めたい人を対象とし、運動意識を高める講座の実施</li> <li>・利用できる施設や教室に関する情報提供や講座の紹介（広報啓発等）</li> <li>・手軽に取り組める各種ウォーキングや体操の推進</li> <li>・生活習慣改善のための運動が必要な人を対象とした運動講座の実施</li> <li>・運動器症候群（ロコモティブシンドローム）<sup>1</sup>予防を意識した運動講座の実施</li> </ul> <p>運動の楽しさを実感・体験できる機会の提供</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・メニュー内容や広報方法などの検討と各種健康教室の充実</li> <li>関係機関と連携し、健康づくり継続支援体制をつくり、運動を継続するための環境づくり</li> <li>・総合型地域スポーツクラブ、各種団体と連携した運動事業の充実</li> </ul> <p>青・壮年期への運動の普及啓発</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・青年・壮年世代をターゲットとした運動の必要性の意識（年代とともに衰えやすい筋力とその部位の認識そして防止法）を高めるイベント、教室の開催</li> </ul> <p>健診後の生活改善が必要な人に対し、運動の必要性を伝える運動指導の実施</p>

動の必要性を理解し、実践する。

- ・ 特定健診を受け、運動の効果や必要性を知り、運動することへの意識を高め実践へつなげる教室の開催
- ・ 病気の状態に合わせた個別運動指導
- ・ 高血糖、糖尿病を重点とした教室の開催

1運動器(骨・関節・筋肉など体を動かす器官の総称)の障害のために要介護・要介護になる危険の高い状態をいう。

## 達成目標指標(案)

項目	現状値	目標値	目標値設定の基準
身体活動量を意識している人の増加 ・ 自分の日常の歩数を知っている人の割合	26.4%	35%	市
平均歩数の増加 ・ 日常生活における1日歩数の最多回答 (全対象)	男性 5000 歩台 女性 5000 歩台	6000 歩台	(国)
・ 日常生活における1日歩数の最多回答 (19~64歳)	男性 3000 歩台 女性 3000 歩台	4000 歩台	(国)
運動習慣をつけるための講座参加者の増加 ・ 運動の基本を伝える講座の新規参加者実数 累計	947 人 (H22、23年)	2,200 人以上	市
運動習慣者の増加 ・ 運動習慣者の割合(全対象)	男性 18.3% 女性 14.2%	男性 23% 女性 19%	(国)
・ 運動習慣者の割合(19~64歳)	男性 10.5% 女性 9.3%	男性 15% 女性 14%	(国)
特定健康診査後、生活習慣病の予防ができる 人の増加 ・ 保健指導対象者のうち運動講座参加率 (H23年度)	9.5% (H23年度)	12%	市
・ メタボリックシンドローム該当者及び予備 群該当者の割合 健康管理の項参照	28.4% (再掲)	25%	国
・ HbA1C 5.2以上の割合 健康管理の項参照	81.7% (再掲)	73%	市