

(2) 身体活動・運動

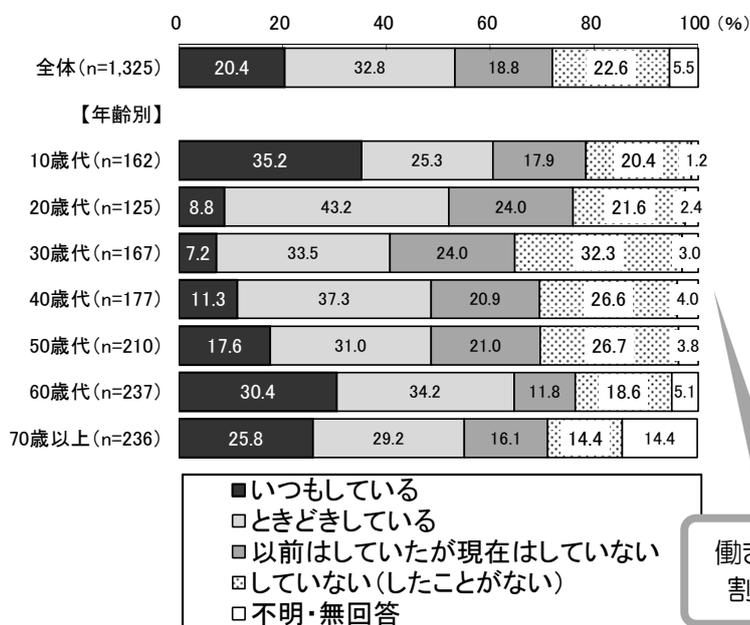
<現状・課題>

○30歳代から50歳代では、健康の維持・増進のための意識的な運動をしていない人が約半数を占めており、運動をしていない理由として、「時間がない」が最も多くなっています。

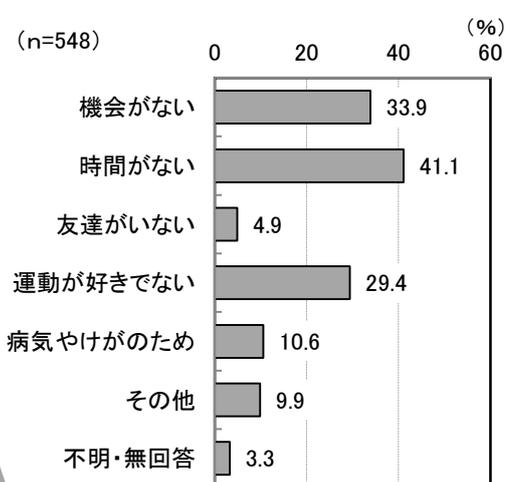
(図1、2) このため、少しでも体を動かす時間をつくっていかうという考え方を周知・啓発していく必要があります。

○ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の認知度はまだ低い状況です。(図3) 介護が必要になった原因のうち、骨折・転倒によるものが、女性では3位、男性では4位となっています。このため、高齢者の運動機能の維持・向上を図ることが重要です。

(図1) 健康の維持・増進のための意識的な運動状況



(図2) 運動をしていない理由の割合

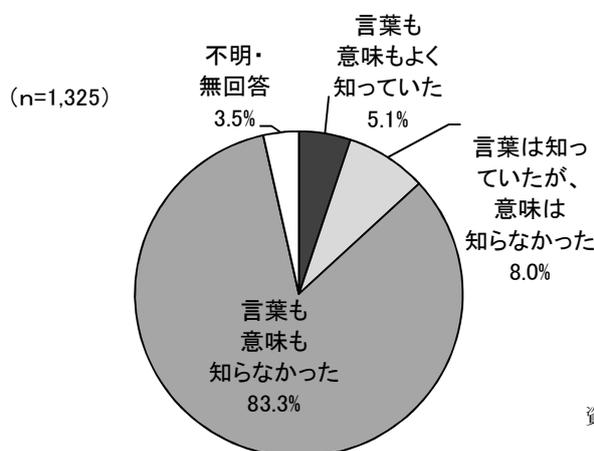


働き盛り世代で運動をしている割合が少なくなっています。

資料：平成24年度「刈谷市健康づくりに関する調査結果報告書」

資料：平成24年度「刈谷市健康づくりに関する調査結果報告書」

(図3) ロコモティブシンドロームの認知度



ロコモティブシンドローム (運動器症候群) とは…

骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり介護が必要となる危険性が高い状態。

資料：平成24年度「刈谷市健康づくりに関する調査結果報告書」

<基本的な考え方>

身体活動・運動は、生活習慣病の予防や心の健康を保つこと、地域との交流をもつことなど、人々の生活の質の向上に効果があります。また、運動不足に伴う運動器の障害は、特に高齢期において自立度を低下させ、介護が必要となる危険性を高めます。また、適度な運動は認知症の予防にも効果があることから、多くの人が、日常生活の中で無理なく身体を動かして身体活動量を高めることが重要であり、そのためにも気軽に運動を継続できる環境づくりが重要です。

重点目標

運動に取り組む市民の増加

| 目標項目 | 現状値 | 目標値 |
|--------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| ※19 運動習慣者の割合の増加（40～74歳） | 男性 49.7% 女性 42.2% (平成24年度) | 男性 60.0% 女性 50.0% (平成35年度) |
| ※20 +10 を認知している者の割合の増加（20～74歳） | — | 50.0%以上 (平成35年度) |

運動や活発な身体活動は、体力の維持や健康の増進に役立つとともに、内臓脂肪が減少しやすくなることで生活習慣病の予防につながります。特に本市は、メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合が高い傾向にあるため、運動する時間や機会がない世代が運動の必要性を理解し、日常生活の中で運動量を増やしていけるよう、「+10」の考え方を周知、啓発していく必要があります。

健康・行動目標

運動の必要性を理解し、実践する市民の増加

| 目標項目 | 現状値 | 目標値 |
|------------------------------------|-----------------------|-----------------------|
| ロコモティブシンドロームを認知している者の割合の増加（20～74歳） | 14.7% (平成24年度) | 80.0% (平成35年度) |
| ※21 げんき度測定新規受検者数の増加 | 1,424人 (平成23～24年度) | 3,200人 (平成23～35年度) |

※19 運動習慣者：1回30分以上軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上継続している者。

※20 ^{プラス・テン}+10：「健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）」に示されている身体活動量の目安で、現在の運動量を少しでも増やすために、例えば今よりも10分長く歩くようにするなどの取り組み。

※21 げんき度測定：自分の健康状態、生活習慣や体力の状態を知り、問題点や改善点について把握し、自ら健康づくりに取り組めるようにするためにげんきプラザが実施している健康度の評価。

| 目標項目 | 現状値 | 目標値 |
|------------------------|--------------------|--------------------|
| ※22総合型地域スポーツクラブ加入者数の増加 | 2,107人 (平成24年度) | 6,000人 (平成35年度) |

高齢者の運動機能の低下は要介護状態につながることから、ロコモティブシンドロームを認知している者の割合の増加をめざします。また、運動習慣を定着させるため、総合健康センター3階げんきプラザにおいて自身の体力や適正な運動量等を把握する市民の増加をめざすことに加えて、仲間とともに運動に親しむ機会を増やすため総合型地域スポーツクラブ加入者数の増加をめざします。

環境目標

運動に取り組みやすい環境づくり

| 目標項目 | 現状値 | 目標値 |
|------------------------------|------------------|------------------|
| ウォーキングコースの増加 | 10か所 (平成24年度) | 15か所 (平成35年度) |
| げんきプラザと連携し、健康づくりに取り組む運動施設の増加 | 0か所 (平成24年度) | 5か所 (平成35年度) |

市民が身近な場所で運動に取り組むことができるよう、ウォーキングコースの整備と健康づくり活動の推進施設の増加をめざします。

<行政の取組み>

★ 健康づくりに必要な運動に関する知識の普及

- 運動に関するイベント、講座、ウォーキングコース、総合型地域スポーツクラブ等の情報を広く市民に周知します。
- 運動量が不足している働き盛りの世代を中心に、運動の必要性を知り日常生活へ運動を取り入れられるように、+10やげんき度測定等の情報提供を行います。
- 市民が健康で長生きできるよう、地域・福祉・健康づくりの団体等へロコモティブシンドロームの予防について啓発します。

★ 運動に取り組みやすい環境づくり

- 身近な場所で運動に取り組むことができるよう、ウォーキングコースの増設等、環境の整備を推進します。
- 健康づくりのための運動に関するイベント、講座等を行います。

※22 総合型地域スポーツクラブ：いつでも、どこでも、誰でも継続的にスポーツに親しめる環境づくりをめざす、地域に根ざした自主運営型・複合スポーツクラブ。

★ げんきプラザを拠点とした健康づくりの推進

- 市内の各公共運動施設と連携して安心・安全に運動できる環境づくりを推進します。
- 教育機関、医療機関、企業、商工会議所等と連携して生活習慣病予防の取組みを行います。

<団体・企業等に求められる取組み>

- 地域のみinnで一緒にスポーツをする機会をつくります。
- 身近な地域で高齢者の運動の機会をつくります。
- 社員等が取り組める運動やスポーツの機会をつくります。

<市民に求められる取組み>

- 運動習慣を身につけます。
- 今より1日10分多くからだを動かします。(＋10)

健康づくりのための活動時間

「健康づくりのための身体活動基準2013」では、ライフステージに応じた健康づくりのための^{※23}身体活動（生活活動・運動）を推進してます。

| | |
|--------|---|
| 18歳未満 | 楽しくからだを動かしましよう。 1日60分以上 |
| 18～64歳 | 元気にからだを動かしましよう。 歩行またはそれと同等以上の身体活動を 1日60分 息が弾み汗をかく程度の運動を 1週間で60分 |
| 65歳以上 | じっとしてないで、動かしましよう。 強度を問わず、身体活動を 1日40分 |



※23 身体活動：「生活活動」と「運動」に分けられる。生活活動とは、日常生活における労働、家事、通勤・通学などの身体活動のこと。運動とは、スポーツ等の特に体力の維持・向上を目的として計画的・意図的に実施し、継続性のある身体活動のこと。