

## 2. 身体活動・運動

### (1) 基本的な考え方

日頃から意識して身体を動かすことは、身体機能の維持や生活習慣病の予防だけでなく、こころの健康づくりにもつながります。

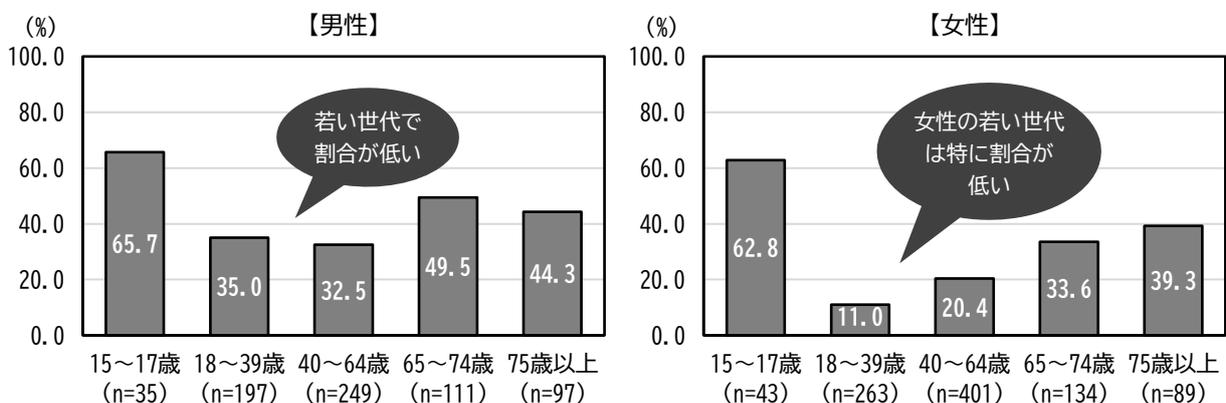
誰もが運動習慣を身につけることができるよう、運動に取り組むきっかけづくりと継続に向けた支援を行うとともに、仕事や子育て等に忙しい人でも無理なく日常的に身体を動かすことができる取組を推進していくことが求められます。

### (2) 現状と今後の課題

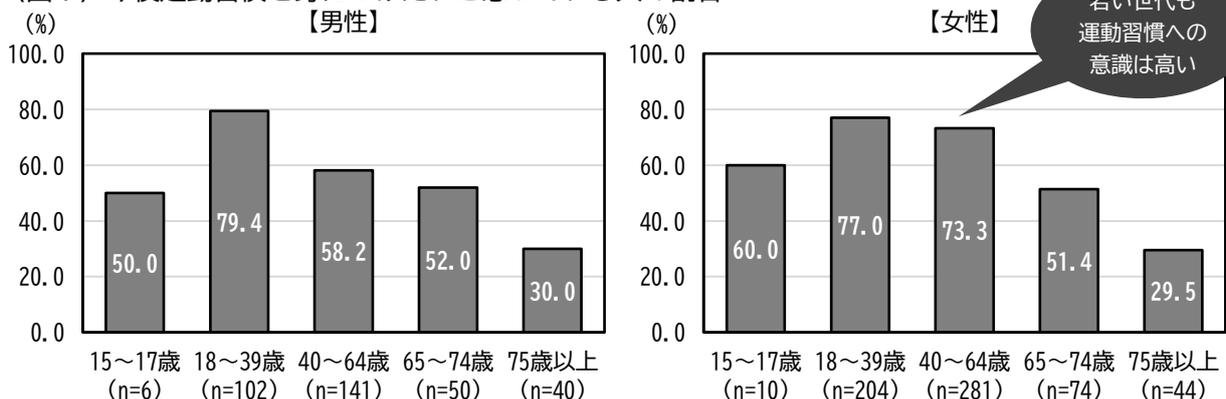
#### 【本市の現状】

- 第2次計画の評価をみると、「運動習慣者の割合（40～74歳）」は男女ともに減少しています。アンケート結果をみると、運動習慣のある人の割合は女性で低い傾向にあり、特に女性の18～39歳、40～64歳の割合が低くなっています。
- 運動習慣者が少ない若い世代についても、今後運動習慣を身につけたいと思っている人の割合は高くなっています。
- 運動をしていない理由をみると、男女とも「忙しい」、「面倒」の割合が高くなっています。また、女性は男性に比べて「運動が嫌い」の割合が高くなっています。
- 小学5年生の1週間の総運動時間をみると、男子に比べて女子は運動時間が短い傾向にあります。また、女子の「60分未満」の割合は全国、愛知県に比べて高くなっています。

〈図6〉 運動習慣がある人の割合

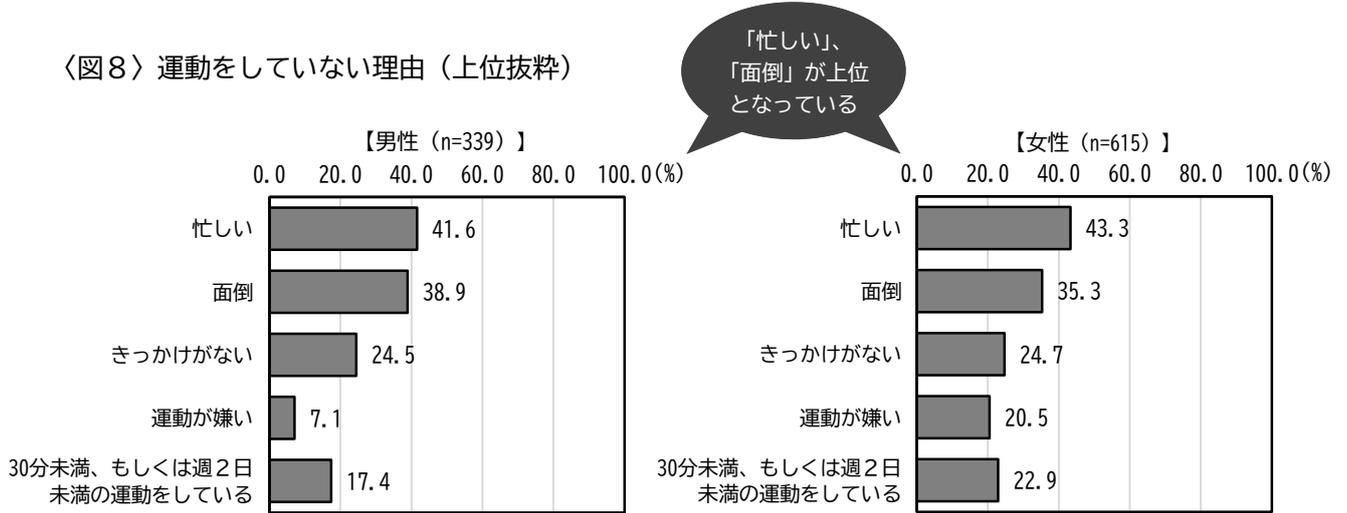


〈図7〉 今後運動習慣を身につけたいと思っている人の割合

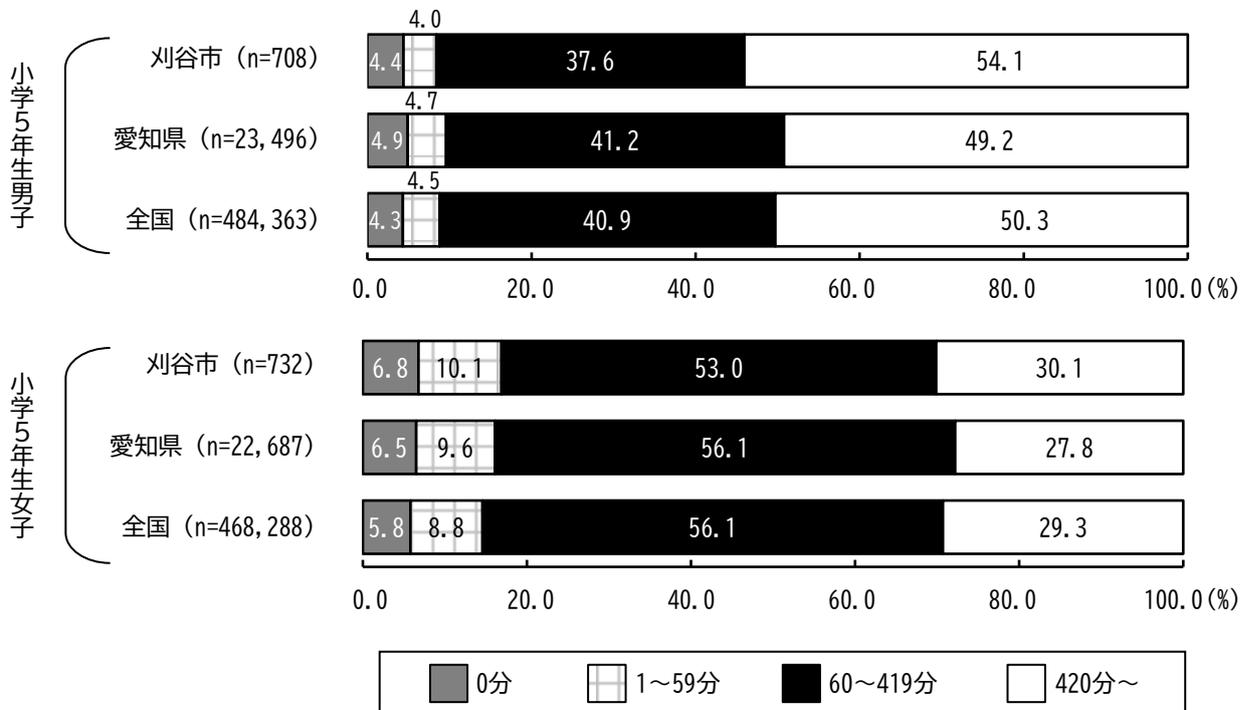


資料：図6・7「刈谷市健康づくりに関する調査（令和5年度）」

〈図8〉運動をしていない理由（上位抜粋）



〈図9〉こどもの1週間の総運動時間



資料：図8「刈谷市健康づくりに関する調査（令和5年度）」、図9「令和4年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」

## 【今後の課題】

### ■ 運動の習慣化に向けた取組の推進

第2次計画策定時と比較すると運動習慣者の割合は減少しているため、運動習慣の定着に向けて、運動の重要性や効果を周知するとともに、気軽に運動に取り組める環境づくりを進める必要があります。

また、運動習慣者の割合は年代や性別で差がみられ、若い世代や女性で運動習慣者が少ない傾向にあり、ライフステージや性別に応じた効果的な取組を検討する必要があります。

加えて、こどもに対しても心身の健康保持・増進や体力向上のため、運動習慣の獲得に向けた取組を進める必要があります。

### ■ フレイル予防に向けた取組の推進

本市の高齢化率は、全国、愛知県の平均より低い水準ではあるものの、年々上昇傾向にあります。

高齢期の体力の低下や筋力の低下は、健康寿命を伸ばすために克服すべき課題となっており、特に、85歳以上から要介護・要支援認定者数が急増する傾向がみられるため、早期の段階でのフレイル予防を推進していくことが重要になります。

## (3) 取組の方向性と目標・指標

### ①身体活動・運動に対する意識の向上

●ホームページ、健康教室等を活用して、身体活動や運動習慣の重要性や運動の効果に関する情報を発信します。

### ②運動のきっかけづくりや継続に向けた支援

●健康教室や運動教室など、気軽に取り組むことができる運動の機会を提供するとともに、日常生活の中で+10（プラス・テン）などの身体活動を増やす工夫や、継続して行える運動方法についての情報を発信します。

●運動に関するイベント、教室、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。

●働き盛り世代の体調管理の一環として、事業所向けの健康教室で運動指導を実施します。

●若い世代や女性が参加しやすいよう、託児つきの講座や親子で参加できる講座を開催します。

●子育て支援センター、幼児園・保育園、小中学校等において、身体を動かす遊びや運動の機会を提供します。

### ③生活習慣病やフレイルの予防に向けた取組の推進

●フレイル予防に向けて、介護予防教室の取組を推進します。

●高齢者の心身の多様な課題に対応し、きめ細かな支援を実施するため、高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施<sup>※29</sup>を進めます。

---

※29 高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施：高齢者の保健事業と介護予防を一体的に実施することで、フレイル対策や生活習慣病予防等の疾病予防・重症化予防等を行うこと。

《目標・指標と具体的な取組》

目標	指標		現状値 (令和5年度)	目標値 (令和16年度)
運動に取り組む人を増やす	運動習慣者の割合	20～64歳男性	32.1%	35.0%
		20～64歳女性	16.4%	18.0%
		65歳以上男性	47.1%	52.0%
		65歳以上女性	35.9%	40.0%
	げんき度測定新規受検者数(累計)		3,500人	5,600人
	総合型地域スポーツクラブ加入者数		1,663人	2,500人
<b>【目標達成に向けた取組】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ホームページ、SNS等による周知啓発</li> <li>・市民や事業所向け健康教室の実施</li> <li>・地域での健康教室の継続支援</li> <li>・団体等の活動支援</li> <li>・市内の団体等を通じた周知啓発</li> <li>・運動に関するイベントや講座の実施</li> </ul>				
目標	指標		現状値 (令和5年度)	目標値 (令和16年度)
運動やスポーツを習慣的に行っていないこどもを減らす	1週間の総運動時間(体育の授業を除く)が60分未満のこどもの割合	小学5年生男子	8.4% (令和4年度)	8.0%
		小学5年生女子	16.9% (令和4年度)	15.4%
	<b>【目標達成に向けた取組】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・乳幼児期における運動に関する情報提供</li> <li>・乳幼児期における運動機会の提供</li> <li>・身体を動かす楽しみが感じられる活動の充実</li> <li>・小学校で行われる外遊び検定の実施</li> <li>・小中学校でのかりや体操等の体力向上プロジェクトの実施</li> <li>・幼児期からの体力向上支援</li> <li>・運動に関するイベントや講座の開催</li> </ul>			
目標	指標		現状値 (令和5年度)	目標値 (令和16年度)
足腰に痛みのある高齢者を減らす	足腰に痛みのある高齢者の割合	65歳以上	52.2%	47.0%
		<b>【目標達成に向けた取組】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・健康教室等の実施</li> <li>・健康教室の活動支援</li> </ul>		