

2. 身体活動・運動

I 現状と課題

「身体活動」とは、安静にしている時よりも多くのエネルギーを消費する全ての活動のことをいいます。体力の維持や向上を目的として計画的・意図的に行われる「運動」だけでなく、日常生活における労働や家事、通勤や通学、趣味等の「生活活動」も含まれます。

身体活動・運動の量が多い者は、不活発な者と比較して循環器疾患や糖尿病などの生活習慣病の発症のリスクが低いことが分かっています。

日本では身体活動・運動の不足は、喫煙、高血圧に次いで非感染性疾患による死亡の3番目に高い危険因子であることも示唆されています。

しかし、交通手段の発達、仕事や家事の自動化により、生活の中で身体を動かすことが少なくなっています。県民健康・栄養調査によると、1日の歩数は減少の傾向にあり、この傾向は全国も同様です。

歩数の増加は生活習慣病のリスクを低減させ、結果的に健康寿命を延伸し、高齢になっても社会生活機能を維持・増進する上で、直接かつ効果的な方策であることから、歩く習慣を身につける必要があります。

平成23年度生活習慣に関するアンケート調査によると、過去の調査結果と比較すると、1回30分以上の運動（週2回以上、1年以上）については、全体では「はい」の割合が年々増加しています。

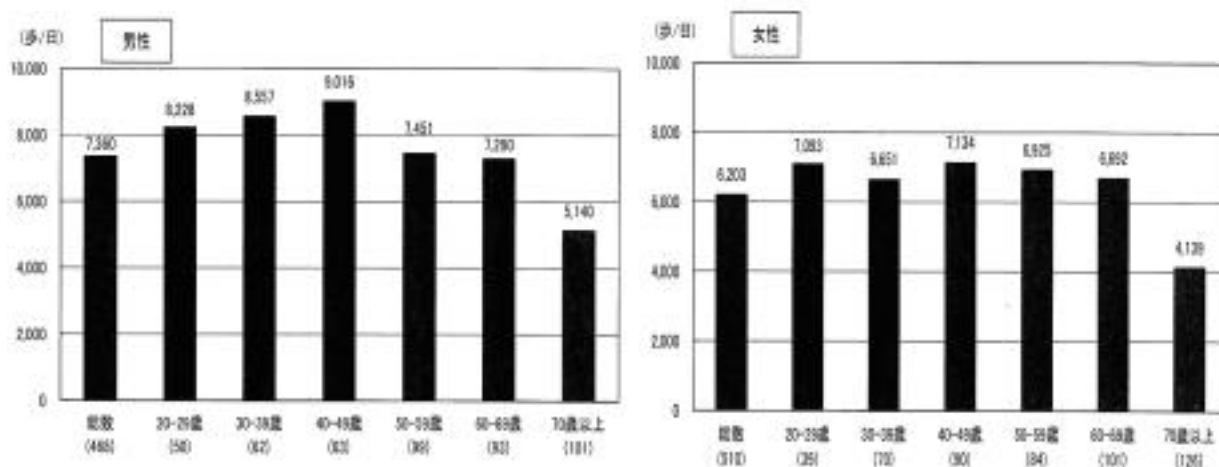
性別でみても、男女とも「はい」の割合は微増傾向にあります。

年齢別では、20～29歳と40～49歳以外は「はい」が微増傾向にありますが、特に70歳以上の伸びが大きく、「はい」の割合はこれまでの調査の中で最も高くなっています。

女性は男性に比べ運動習慣を持つ者の割合が全体に低い傾向にあり、特に就学を終えた20歳代での低下が著しいため、若い女性への取組が重要です。また男女とも働き盛りの30～39歳が最も割合が低いことが課題となっています。

○1日の歩数年代別男女別（平成22年県民健康・栄養調査）

歩行数の平均値（20歳以上：歩/日）

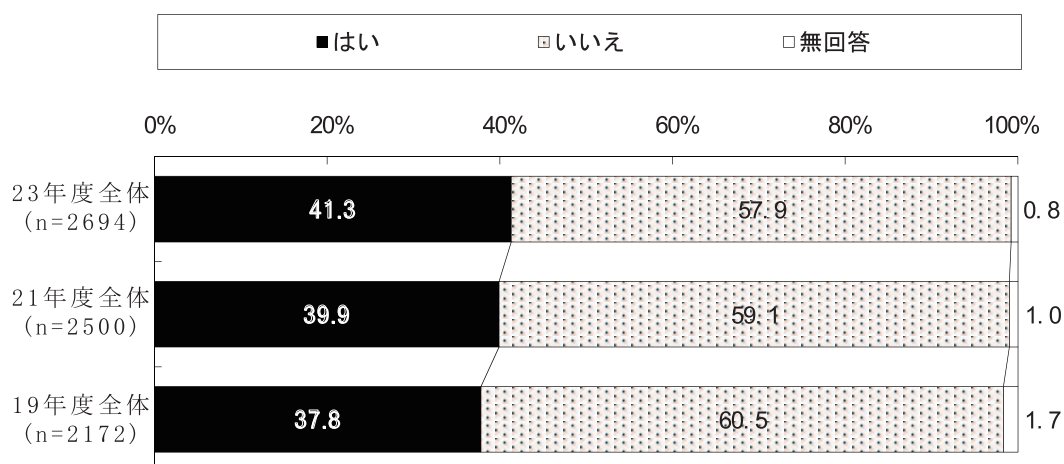


○平成23年度生活習慣に関するアンケート調査

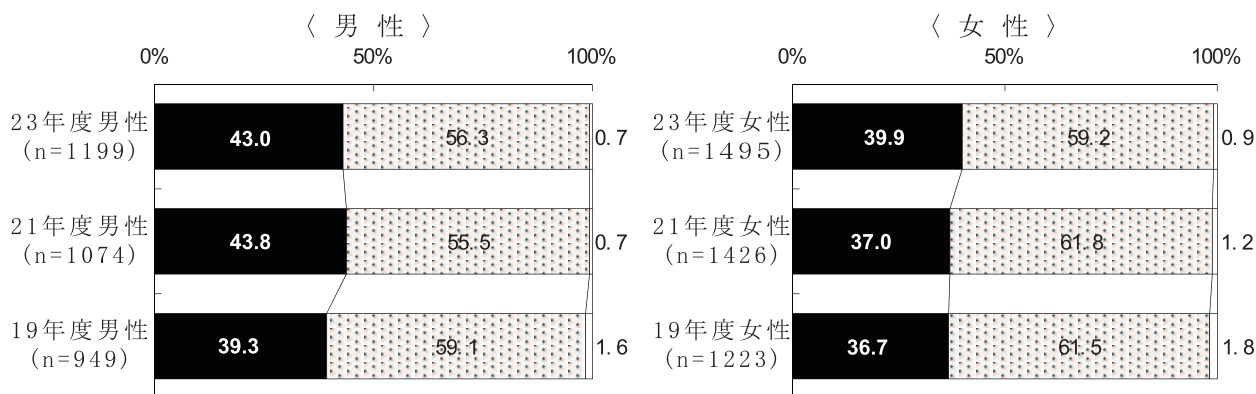
（運動習慣）

【経年調査との比較】

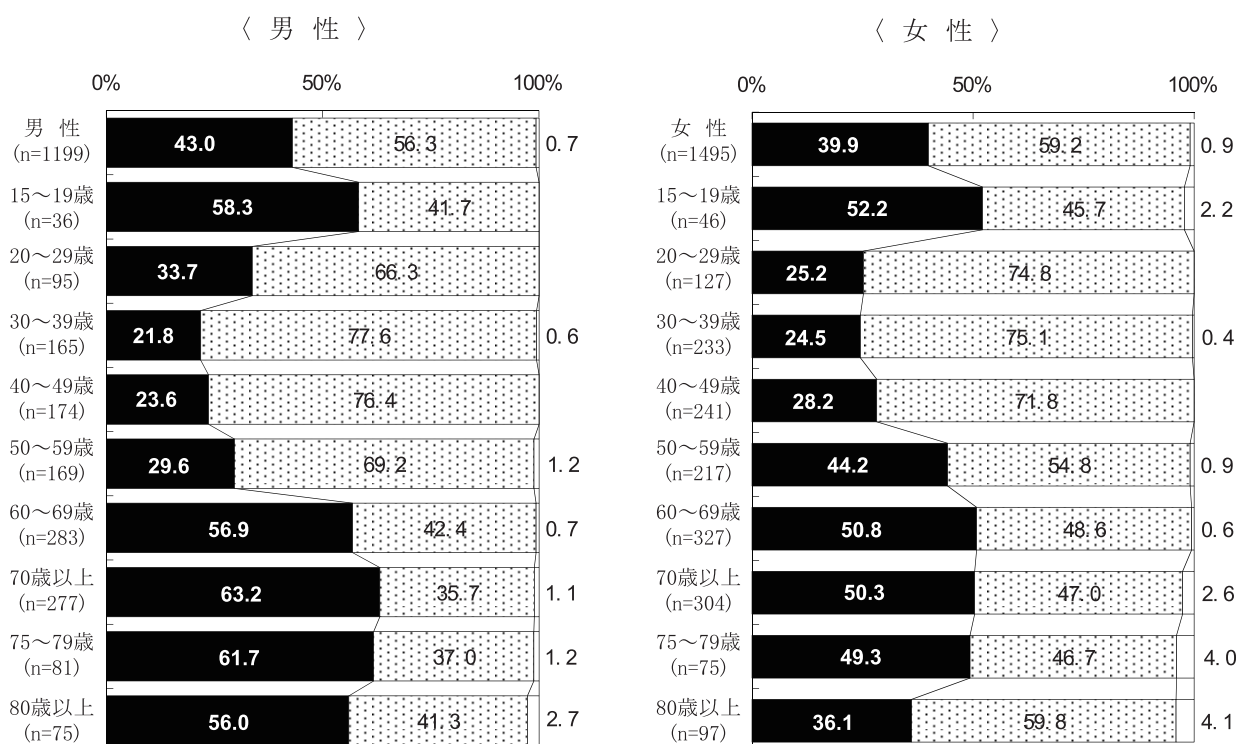
1回30分以上の運動（週2回以上、1年以上）の実施（全体）



1回30分以上の運動（週2回以上、1年以上）の実施（性別）



1回30分以上の運動（週2回以上、1年以上）の実施（性・年齢別）



学校教育における体育活動が終了する若い時期から、意識的に運動・スポーツに取り組む意識の醸成と取り組みやすい環境づくりが必要です。

また、通勤や長時間労働による時間的な制約から運動・スポーツに取り組むことが難しい世代も、意識的に日常生活の中で身体を動かす工夫をし、毎日の身体活動の量を増やすことが必要です。

Ⅱ 目標

目標項目			現状(H22年)	目標(H34年)
日常生活における歩数の増加	20歳以上	男性	7,360歩	8,800歩
		女性	6,203歩	7,700歩
	上記のうち70歳以上	男性	5,140歩	6,600歩
		女性	4,139歩	5,600歩
運動習慣者の割合の増加	40～64歳	男性	18.1% (H22年度)	28.0%
		女性	16.7% (H22年度)	27.0%

	65 歳以上	男性	27.8% (H22 年度)	38.0%
		女性	23.0% (H22 年度)	33.0%
ウォーキングロード、地域独自の体操等を紹介している市町村の数の増加（参考値）			46 市町村 (H24 年度)	54 市町村

※参考値：その地域の身体活動・運動への取組の度合いがわかることから参考値としました。

Ⅲ 県が実施する具体的施策・取組の方向性

1 身体活動・運動の効果に関する普及啓発

○運動や身体活動による健康への影響や効果について積極的に県民に発信します。

○気軽に出来る体操や日常生活の中で活動量を増やす工夫について具体的な方法を県民に紹介します。

2 市町村、NPO 法人、地域のスポーツ団体の協力による運動に親しむ環境の整備

○各地域のウォーキングロードやオリジナル体操についてホームページ等により紹介します。

3 運動指導の充実と指導者の育成

○特定保健指導従事者に対する運動指導の具体的な方法に関する研修会の開催や、健康運動指導士やスポーツ指導者を対象とした研修会の開催により、県民一人ひとりの生活に応じた運動・身体活動量の増加を支援する人材を増やします。

Ⅳ 県民・関係団体等の活動

県民・家庭	◇通勤、職場、家庭等の日常生活の中で意識して身体を動かしましょう。
市町村	◇気軽に運動に取り組めるよう公共施設の開放をします。
地域	◇近隣の知人と誘い合い、ウォーキングなどの運動をしましょう。
学校	◇体育の授業などを通じて身体を動かすことの大切さを教えます。
職場・企業	◇昼休み時間などを利用して少しでも身体を動かしましょう。
保健医療 専門職・団体	◇身体活動・運動に関する教室やイベントを開催します。
医療保険者	◇特定健診・特定保健指導等を通じて身体を動かすことを奨励します。

※運動については、「千葉県体育・スポーツ推進計画」に基づく推進も図られており、当該計画に施策が記載されていますので参考にしてください。