

身体活動・運動

- 身体活動・運動により、体力を維持・向上するだけでなく、肥満や高血圧、糖尿病などの生活習慣病の予防・改善に大きな効果が得られます。
- 適度な運動は、心身を安定させる副交感神経を活発にします。このことが、ストレス解消につながります。
- 生活の楽しみや生きがい、地域や家族とのコミュニケーションの面でも効果的です。

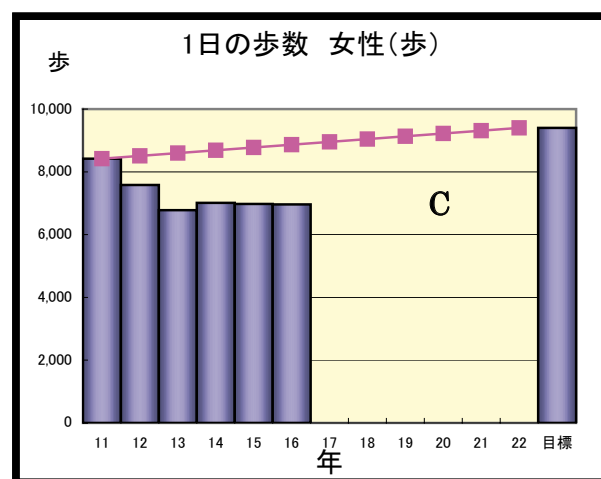
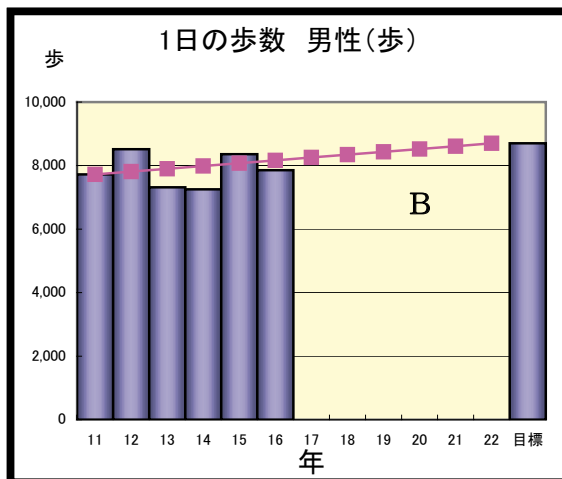
【中間評価の現状と課題】

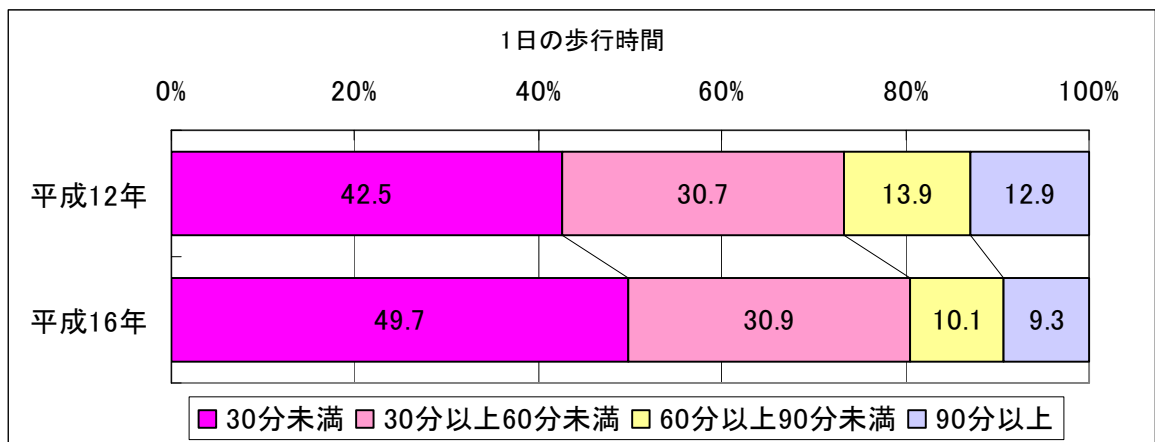
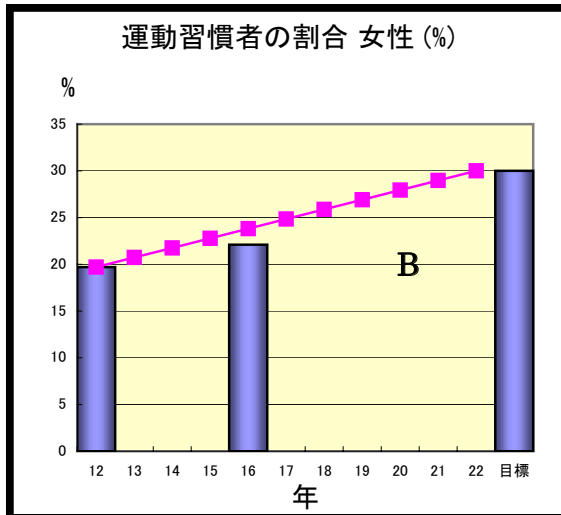
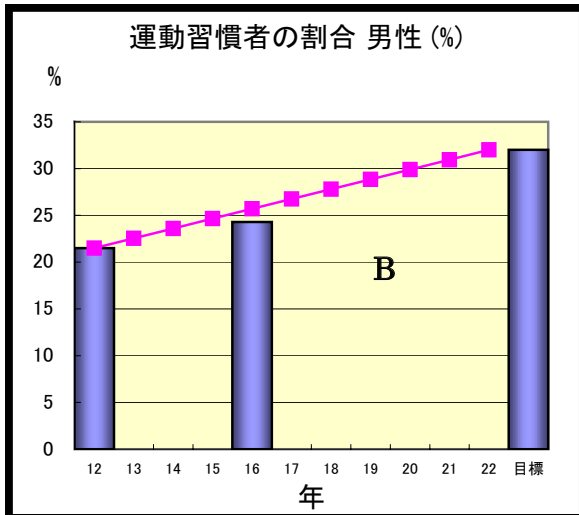
(中間評価における指標の達成等の状況)

分野	達成(A)	改善(B)	悪化(C)	保留(D)	不明(E)	合計
身体活動・運動に関する指標	7 (41.2%)	7 (41.2%)	3 (17.6%)	0 (-)	0 (-)	17 (100%)

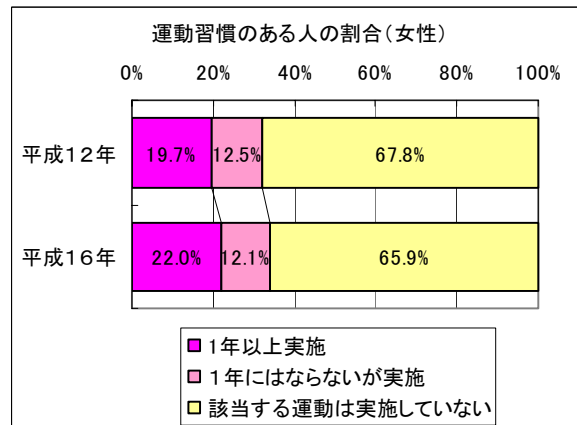
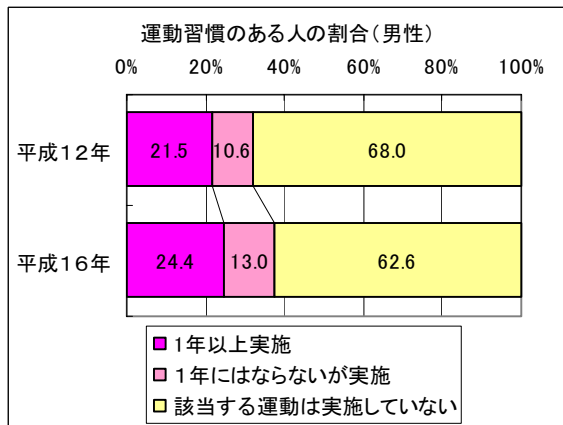
(現 状)

- 一日の歩数は、ベースライン値(平成11年度)と直近値を比較すると、女性は約1,800歩減少しています。反対に男性は、約140歩増加しました。
- 意識的に運動を心がけている人の割合については、男女共、約4割です。
- 女性の運動不足について、年代別に見ると30代の女性の歩行時間が少ない傾向でした。子育てや仕事に時間をとられていることが考えられます。同様に男性も仕事が多忙な30~40代に少なく、また、これらの世代は、運動習慣のない割合や、その意識が少ない人が多い傾向にあります。
- 外出などにより、一日30分以上歩く人の割合(65歳以上)は男女とも6割以上となり、順調に増加しています。
- 何らかの地域活動を実施している人(65歳以上)の割合について、女性は32.8%、男性は、29.2%であり女性の方がやや高めでした。
- ヘルスケアトレーナーやヘルスケアリーダー、健康の道の整備等については順調に増加しています。



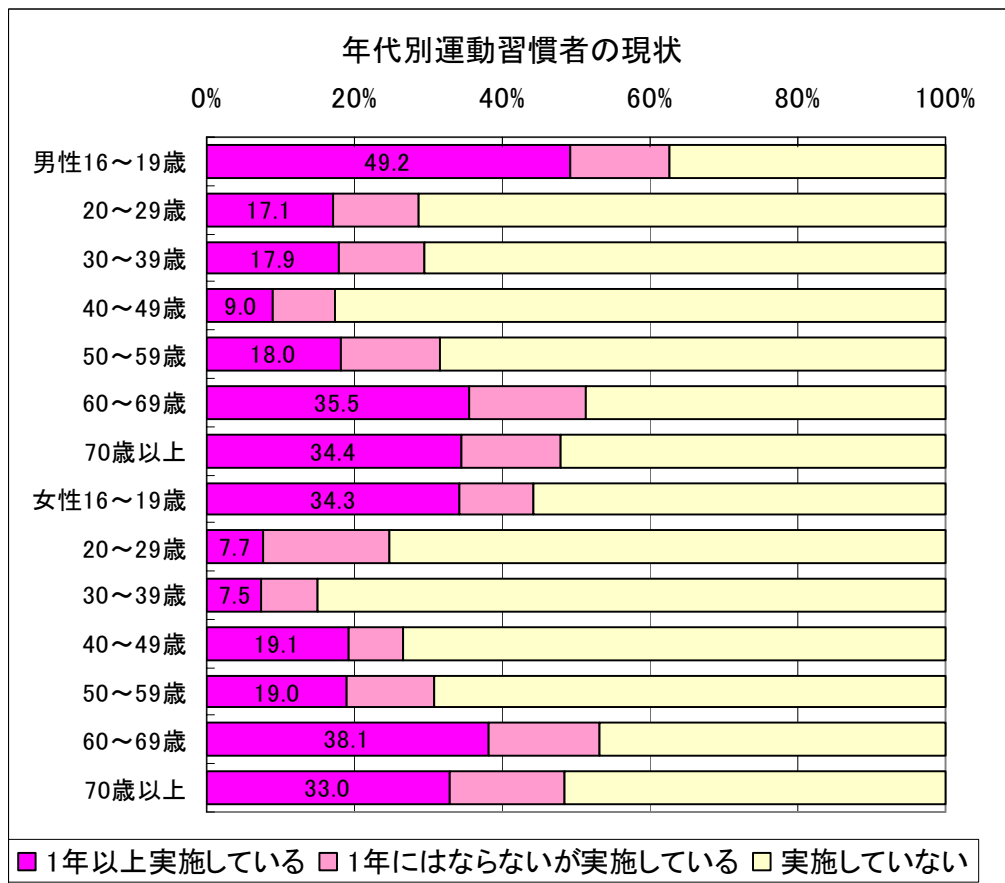


資料:愛知県「生活習慣関連調査」(平成12・16年)



資料:愛知県「生活習慣関連調査」(平成12・16年)





資料：愛知県「生活習慣関連調査」(平成 16 年)

(課題)

- 子育て中の女性については、身近に子どもを連れて行くことができるような運動の場の提供が必要です。
- 職域における身体活動・運動に一層取り組むことが必要です。
- 「団塊の世代」の人に対して、楽しんで運動できる場の提供や運動習慣づくりを身につけていただくことが必要です。
- 効率的で一貫性のある保健指導を展開するためには、地域保健と職域保健が連携し、健康情報・保健事業の共有を図ることが必要です。

【 取組方向 】

(県民自らの取組)

- 日常生活において手軽にできる「歩く」ことや運動習慣を身につけます。

成長期：仲間づくりをしながら、あらゆる基礎体力を身につけます。

成人期：1日にあと1,000歩、歩くようにします。

：日頃から、自動車やエレベーターを使わず歩くように心掛けますが、男性なら仕事で忙しい40歳代、女性では子育て時期の30歳代には、特に意識的に身体を動かします。

：機会をとらえ、積極的に体力チェックを受けます。

老年期：仲間づくりをしながら、楽しんで身体活動を行います。

：散歩やウォーキングを1日20分程度行います。

：趣味やボランティア活動などを活かし、積極的に外出をします。

(関係機関の取組)

- 運動に関する知識の普及を図ります。
- 職域においては、身体活動や運動の普及・啓発や、機会の提供を図ります。
- 学校においては、生涯に通じる運動の基礎づくりに努めます。
- 運動に関する指導者の養成や環境づくりに努めます。
- 身近な運動の場の提供に努めます。その際には、できる限り託児機能も充実します。
- 運動をともに行う仲間づくりをすすめます。
- あいち健康プラザは、愛知県民の「身体活動や運動」の拠点として活動します。
- 健康づくりリーダーの育成に努めます。

(行政の取組)

- 健康の道の整備・利用促進を図ります。
- スポーツ施設や都市公園等の利用促進を図ります。
- 身体活動・運動の情報を県民へ積極的に提供します。(ホームページなど)
- 地域・職域連携推進協議会を設立し、効率的で一貫性のある保健事業の推進を図ります。

【指標・目標】

番号	重点項目	種類	項目	指標	資料	新指標	県独自指標	策定時		中間評価時	
								ベースライン値	直近値	判定区分	新目標値 (単位等)
1	○	行動	日常生活における歩数の増加	1日の歩数 男性(歩)	厚生労働省「国民健康・栄養調査(愛知県)」			7,721	7,856	B	8,700 歩以上
				1日の歩数 女性(歩)				8,421	6,599	C	8,700 歩以上
				1日に歩く時間30分未満の人の割合(%)	愛知県「生活習慣関連調査」	○	42.5	49.7	C	20 %以下	
2	○	行動	運動習慣者の増加	運動習慣者の割合 男性(%)	愛知県「生活習慣関連調査」			21.5	24.4	B	32 %以上
				運動習慣者の割合 女性(%)				19.7	22.0	B	30 %以上
3		行動	意識的に運動を心がけている人の増加	意識的に運動を心がけている人の割合 男性(%)	愛知県「生活習慣関連調査」			33.6	38.1	A	44 %以上
				意識的に運動を心がけている人の割合 女性(%)				37.1	36.8	C	47 %以上
4		行動	【高齢者】日常生活における歩数の増加	外出などにより1日30分以上歩く人の割合 男性(65歳以上)(%)	愛知県「生活習慣関連調査」			52.6	63.3	A	65 %以上
				外出などにより1日30分以上歩く人の割合 女性(65歳以上)(%)				51.4	61.1	A	63 %以上
5		行動	【高齢者】運動習慣者の増加	運動習慣者の割合 男性(65歳以上)(%)	愛知県「生活習慣関連調査」			36.1	38.4	B	46 %以上
				運動習慣者の割合 女性(65歳以上)(%)				30.2	35.9	A	40 %以上
6		行動	【高齢者】何らかの地域活動を実施している人の増加	何らかの地域活動を実施している人の割合 男性(65歳以上)(%)	愛知県「生活習慣関連調査」			27.4	29.2	B	37 %以上
				何らかの地域活動を実施している人の割合 女性(65歳以上)(%)				16.1	32.8	A	37 %以上
7		環境	健康づくり指導者の養成及び活動の推進	健康づくりリーダーの人数(人)	愛知県健康づくりリーダー登録者数	○		1,074	1,305	B	2,000 人以上
				ヘルスケアトレーナーの人数(人)	中央労働災害防止協会ヘルスケアトレーナー養成研修会修了者数	○		187	207	A	230 人以上
				ヘルスケアリーダーの人数(人)	中央労働災害防止協会ヘルスケアリーダー養成研修会修了者数	○		1,036	1,121	B	1,270 人以上
8		環境	健康の道の整備促進	健康の道(コース)	愛知県健康の道整備状況調査	○		96 (23市町村)	224 (37市町村)	A	229 コース (42 市町村)

注) = 策定時の目標値を変更しました。

エアファイからの提案



あと1,000歩 歩きましょう！

【歩くポイント】

- 背すじを伸ばして姿勢よく。
- 1本の線の上を歩くつもりで。
- 腕は、肘を少し曲げて軽く振る。
- 大腿で。
- 足は踵から着地する。
- 少し汗ばむぐらいに歩きましょう。

【1,000歩増やすための一工夫】

- 一つ前の駅で降りて歩く。
- エレベーターは使わない。
- 階段（まずは、下り）を積極的に使う。
- 近くの買い物は歩いて行く。
- 歩数計を着けて歩数を気にする。



エアファイからの提案



運動は継続することが大切です！

加齢とともに、体のさまざまな身体能力は低下していきます。しかし、その原因は老化だけでなく、運動量の減少も半分近くあるといわれています。いつまでも若々しく活動的であるためにも、運動習慣はとても重要です。

運動を習慣化した場合の効用

- | | |
|-----------------|---------------|
| ○肥満を予防します。 | ○動脈硬化を予防します。 |
| ○骨粗しょう症を予防します。 | ○転倒予防になります。 |
| ○気分をリフレッシュできます。 | ○疲れにくくなります。 等 |

お勧めの運動とは？

これから運動を始める人は、急に激しい運動を開始すると、筋肉や関節、循環器系に負担をかけ逆に悪影響を及ぼすことがあるので注意が必要です。

注) 無理なく出来る運動として、ウォーキング・軽いジョギング・水泳・エアロビなどの有酸素運動を1日20～30分継続することをお勧めします。また家の中でもできるストレッチや体操なども、けがの防止や疲れを残さない手段として効果的です。



注) 有酸素運動とは、全身の筋肉をたくさん動かし、そして酸素を取り込むことで血流を良くし、エネルギーを効率よく使うことで、結果として脂肪の燃焼や新陳代謝を促します。

【用語の説明】

意識的に運動を心がけている人

日頃から日常生活の中で、健康の維持・増進のために意識的に体を動かすなどの運動をしている人。

健康づくりリーダー

県民の健康づくりに理解と関心をもち、県が実施する健康づくり研修会を受講、修了し、健康づくりのボランティア指導者として、愛知県健康づくりリーダーバンクに登録されている者。

ヘルスケアトレーナー

労働安全衛生法によるTHP(トータル・ヘルスプロモーション・プラン)を推進するにあたり、健康的な生活習慣を確立するための運動プログラムを作成・指導する運動指導担当者。

ヘルスケアリーダー

THPIによる運動プログラムを実践指導する運動実践担当者。

運動習慣者

1回30分以上で週2回以上の運動を1年以上続けている人。

健康の道

健康づくりのために歩くことに適したコースを整備し、効果的な歩き方やコースの距離、歩数、消費カロリーなどの情報を看板等により提供し、健康づくりの支援と歩くことの習慣化を図るための道。

副交感神経

交感神経とともに自律神経系を構成する神経。多くは交感神経と拮抗(きっこう)的にはたらく。興奮すると末端からアセチルコリンを分泌して心臓のはたらきの抑制、消化器のはたらきの促進などの作用をする。 リラックス＝副交感神経優位

