

「第3次健康いるま21計画」に対するご意見と対応
(身体活動・運動)

ページ	項目名	ご意見	対応
5	(2)目標の表記	句点「。」がないのはなぜか。その他の表記にも句点がないが、資料4の2Pでは、句点がつけられている。	目標はタイトルの側面もあることを踏まえ、句点(。)はつけない表記で統一したいと考えております。(資料4の目標から句点を削除します。)
5	(3)目標値 (平成35年度)	今までは「第2次計画」の目標値となっていたが、3次計画では <u>年度</u> で示すようにしたのか。なぜか。	年度の表記の方が、「第3次計画」と表すより分かりやすいと考え、年度表記といたしました。(他の分野も同様)
2, 4	(1)現状と課題 図1, 2, 5	(図1, 2, 5)は%表示を人数に直すとnの数が違う。無回答の件数を記載すべきでは。	資料中のグラフの%表記につきましては、「1%未満のもの」及び「無回答」について表記していないものがあります。これは、グラフの見やすさを考慮したものであり、現状のままとさせていただきます。なお、計画には注釈を記載します。
1	(1)日常生活における歩数の増加 及び (2)運動している人の増加	女性の目標値との乖離が大きく、更に悪化している。その原因の分析がないので、対策を立てることが困難である。65歳以上の女性の歩数の減少や運動習慣の減少は全国的な傾向と思われるので全国的な原因分析と対策を参考にして入間市でも効果的な対策を立てて欲しい。	歩数は運動習慣および身体活動量と関連があり、さらに歩行能力は下肢筋力およびバランス能力と関連があると言われております。 今回の調査では、65歳以上女性において歩数および運動習慣について悪化しており、体力・身体活動量の低下が理由と推測されます。 対策として、ロコモティブシンドローム・サルコペニア・フレイル予防、身体活動量を増加させるために「+10」や「コバトン健康マイレージ」をすすめていきます。
2	(1)現状と課題 ①日常生活の歩数	2行目に女性について20歳～64歳迄の歩数を男性同様に入れておいたらどうでしょう。	2行目の「～前回調査より増加し、」の後に「20～64歳女性は6,075歩であり前回調査とほぼ変わらず、」を記載します。

ページ	項目名	ご意見	対応
3	(1)現状と課題 ③トレーニング室 利用者の体力	5行目「全身の体力指数」は不適切。 (案)「さまざまな体力要素の中で、健康度と最も関係の深い全身持久力の指標である最大酸素摂取量は・」としては。	「健康度と関係の深い全身持久力(最大酸素摂取量)は」に修正します。
3	(1)現状と課題 ③トレーニング室 利用者の体力	9行目「持久力」を「全身持久力」に修正しては。	「持久力」を「全身持久力」に修正します。
3, 4	(1)現状と課題 ③トレーニング室 利用者の体力	体力測定項目名の誤記(P3文中及びP4図3) (誤) 垂直飛び ⇒ (正) 垂直跳び (誤) 上体おこし ⇒ (正) 上体起こし (誤) バランス力 ⇒ (正) バランス能力 (誤) 長座位体前屈 ⇒ (正) 長座体前屈	ご指摘のとおり修正します。
3, 4	(1)現状と課題 ③トレーニング室 利用者の体力	新体力テストと比較すると～低い傾向でした」とあるが、なぜすべての世代で低い実態・傾向となっているのでしょうか。調査の仕方の違いか、体力に問題があるのか?	新体力テストと実施方法は同様のため、体力自体が低いといえます。理由については今後研究していきます。
4	(1)現状と課題 ③トレーニング室 利用者の体力	3行目「体力や筋力が」は不適当。 「全身持久力や筋力が」としては。	「全身持久力や筋力が」に修正します。
4	(1)現状と課題 ③トレーニング室 利用者の体力	4行目「体力や筋力が」は不適当。 「持久力の向上と筋力の強化」としては。	「持久力の向上と筋力強化」に修正します。

ページ	項目名	ご意見	対応
4	(1)現状と課題 ③トレーニング室 利用者の体力 図3	上体おこしだけ全国の値表示 あり。他のグラフはなぜ記載が ないか。	全国値は新体力テストを使用してお り、実施内容が同様なのは上体起こし・ 握力・長座体前屈です。その中で、課題 の有る上体起こしについてグラフを記 載しました。
6	(4)目標の実現に向 けた主な取組み	サルコペニア・フレイルについ て「注」を付けて、読み手に分 かりやすくしてはどうか。	脚注について、サルコペニア（筋肉量 の減少による身体機能の低下）、フレイ ル（身体・こころ・社会性の虚弱）を記 載します。
6	(4)目標の実現に向 けた主な取組み	「家族や仲間と運動に親しむ 機会」「誰もが取り組みやすい 運動」等は、具体的にどのよう な機会や運動をイメージして いるか。	幅広い世代が参加できるスポーツイ ベント（体力測定会、ラジオ体操会、 クロスカントリー競走等）の開催や 手軽に始められるウォーキング講 座、軽スポーツ教室等を開催します。
6	(4)目標の実現に向 けた主な取組み ・埼玉県コバトン 健康マイレージ 事業	色々な機会に皆さんに聞いて みますが、殆どの方は「知らない 」との返事をもらいます。 PRの一工夫を。	広報いるま、市公式ホームページに掲 載のほか、各種イベントや講座等でPR していきます。
その他	トレーニング室の体 力測定の方法につい て	「閉眼片足立ち」について、65 歳以上に対しては、安全のため、国の新体力テストと同様に 「開眼片足立ち」に変更すべ き。	今後、体力測定方法について再検討さ せていただきます。
その他	今後の質問の仕方 の提案	「Q. あなたは、定期的な運動習 慣として、次のいずれを1年以 上継続していますか？ 1) 週2回以上、1回30分以 上の運動 2) 週1回、1回60分以上の 運動 3) ほぼ毎日、1回10分以上 の運動 4) 上記1)～3)には満たな いが、定期的に運動をしてい る。 5) 定期的な運動習慣はない。	参考にさせていただきます。

