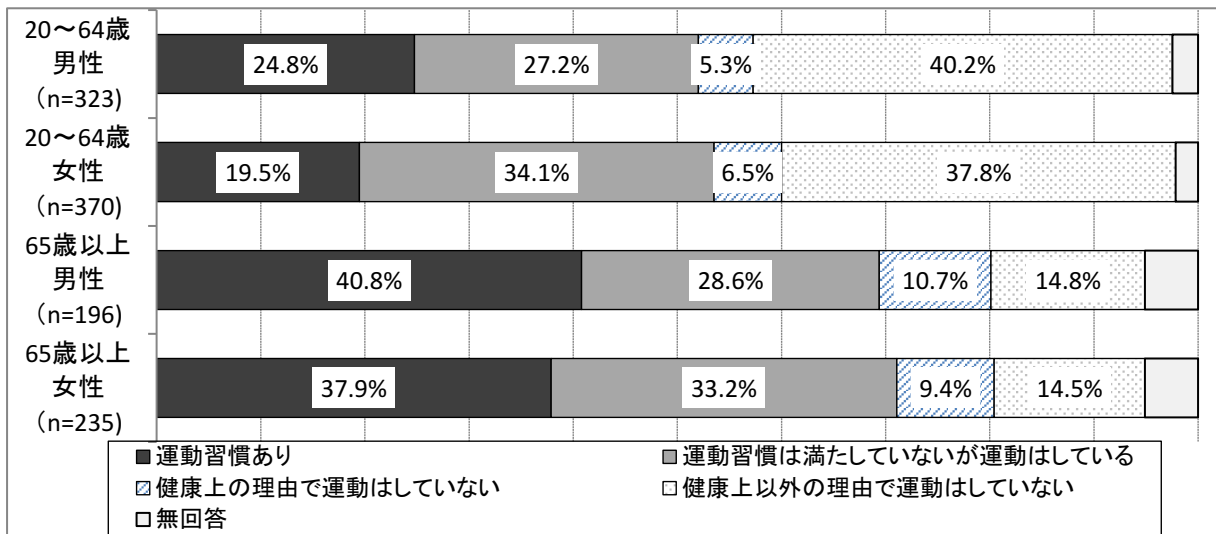


はしていない」人の割合が多く、余暇時間の少ない働き世代・子育て世代が運動時間を確保することは難しいようですが、健康増進や疾病予防のために若年から運動に取り組むことは重要です。また、「運動習慣は満たしていないが運動はしている」人の割合は各世代で多く、定期的な運動ではないものの、運動に取り組んでいる人が多いことが分かります（図2）。

今後も引き続き、すべての世代に向けて運動習慣の重要性を周知し、運動に取り組んでいる人に対しても運動習慣が定着するよう支援していく必要があります。

(図2) 定期的な運動習慣のある人の割合



### ③ トレーニング室利用者の体力

入間市健康福祉センターのトレーニング室では利用開始時に体力測定を実施しています。そこで、平成 15 年 4 月から平成 29 年 12 月までに体力測定を受講した 20 歳以上の約 20,000 人の体力測定結果から、トレーニング室利用者の体力を調査しました。

その結果、男性では、健康度と関係の深い全身持久力（最大酸素摂取量）が 70 歳以上は急激に低下していました。そして、筋力に関わる瞬発力（垂直跳び）と筋持久力（上体起こし）は年齢とともに低下し続け、65 歳以上は 20 歳代に比べ約 1/2 に低下しています。

女性では、全身持久力は年齢とともに緩やかに低下していました。そして、瞬発力と筋持久力は年齢とともに低下し続け、50 歳代で急激に低下していました。

また、バランス能力（閉眼片足立ち）は男女の性差は見られず、年齢とともに低下し続け、50 歳代では 20 歳代に比べ約 1/3 に低下、70 歳以上は約 1/10 に低下しています（図3）。

体力測定の結果を全国で実施している新体力テストと比較すると（上体起こし、握力、長座体前屈のみ同一項目で比較）、加齢に伴う変化は似ているものの、トレーニング室利用者の体力は男女ともすべての世代で低い傾向でした。

全身持久力や筋力が低下すると日常生活が制限され、自立した生活が困難になります。したがって、若年から運動習慣を持ち、持久力の向上と筋力強化に努めることが重要です。さらに、急激に体力が低下する年齢に至る前から積極的に運動に取り組む必要があります。

(図3) トレーニング室利用者の体力 (体力測定結果より)

