

第 4 章 目標と取り組みの方向

第 1 節 第 2 次健康いるま 2 1 計画の目標（指標）に対する評価

2 身体活動・運動

(1) 日常生活における歩数の増加

項 目		前回数 (平成 24 年度)	目標値 (第 2 次計画)	現状値 (平成 29 年度)	評価
1 日の平均歩数	20~64 歳				
	男性	6,488 歩	7,500 歩以上	7,017 歩	B
	女性	6,132 歩	7,000 歩以上	6,075 歩	C
	65 歳以上				
	男性	5,526 歩	6,500 歩以上	7,112 歩	A
	女性	5,616 歩	6,500 歩以上	5,095 歩	D

●65 歳以上男性の平均歩数は前回数より 1,586 歩増加しましたが、65 歳以上女性の平均歩数は前回数より 521 歩減少しました。今後も引き続き、身体活動の増加にむけ、日常生活の中でこまめに身体を動かすよう啓発していくことが必要です。

(2) 運動している人の増加

項 目		前回数 (平成 24 年度)	目標値 (第 2 次計画)	現状値 (平成 29 年度)	評価
定期的な運動習慣(*)がある人の割合	20~64 歳				
	男性	20.2%	25%以上	24.8%	B
	女性	19.2%	25%以上	19.5%	C
	65 歳以上				
	男性	37.4%	42%以上	40.8%	B
	女性	41.6%	46%以上	37.9%	D

(*) およそ週 2 回以上、1 回 30 分以上の運動を 1 年以上継続している場合

●20~64 歳男性の定期的な運動習慣は前回数より 4.6 ポイント増加しましたが、65 歳以上女性では、前回数より 3.7 ポイント減少しました。だれもが運動に親しみ、運動習慣を定着させる必要があります。

身体活動・運動は、高齢期における体力低下や就労・余暇時間の有無に影響を受けるとされているため、「20~64 歳」と「65 歳以上」の年齢群に分けています。

第2節 分野別の目標と取り組み

2 身体活動・運動

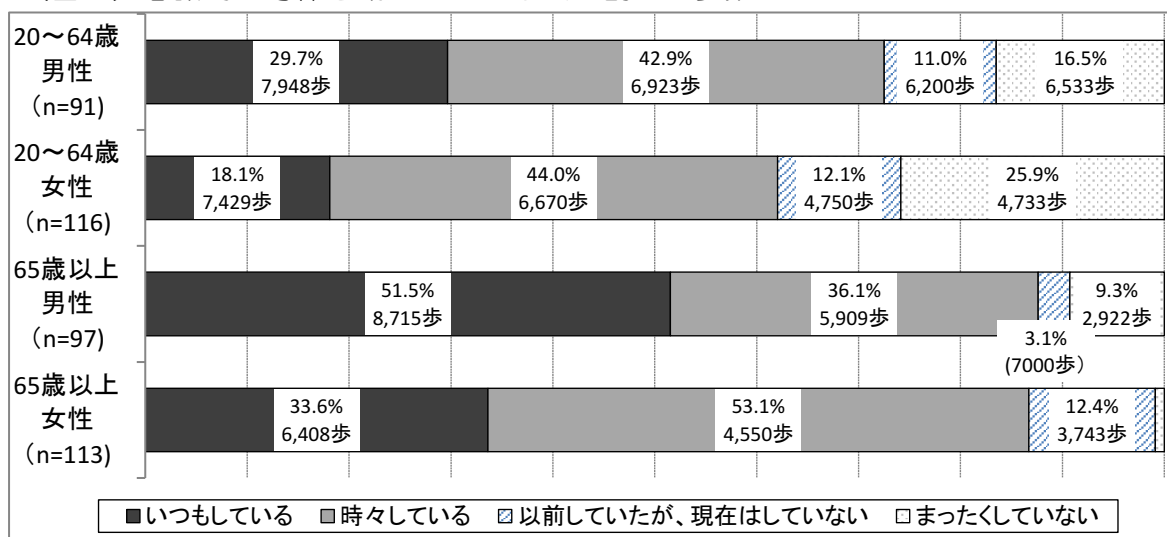
(1) 現状と課題

①日常生活の歩数

市民健康実態調査によると、1日の平均歩数は20～64歳男性が7,017歩、65歳以上男性が7,112歩であり前回調査より増加し、65歳以上女性では5,095歩であり前回調査より減少しました。そして、意識的に身体を動かしている人ほど歩数が多いことがわかります(図1)。特に65歳以上男性では86.7%が「意識的に身体を動かしている」と回答しており、日常生活の歩数も多かったです。しかし、65歳以上女性では86.7%が「意識的に身体を動かしている」と回答しているにもかかわらず、歩数は少ない状況です。

国は「健康づくりのための身体活動基準2013(アクティブガイド)」において「今より1日10分多くからだを動かす(プラス・テン^{プラス・テン})」ことを提唱し、積極的な対策を進めています。今後も引き続き、日常生活の中で小まめに動き、身体活動や歩数を増加させる必要があります。

(図1) 意識的に身体を動かしている人の割合と歩数



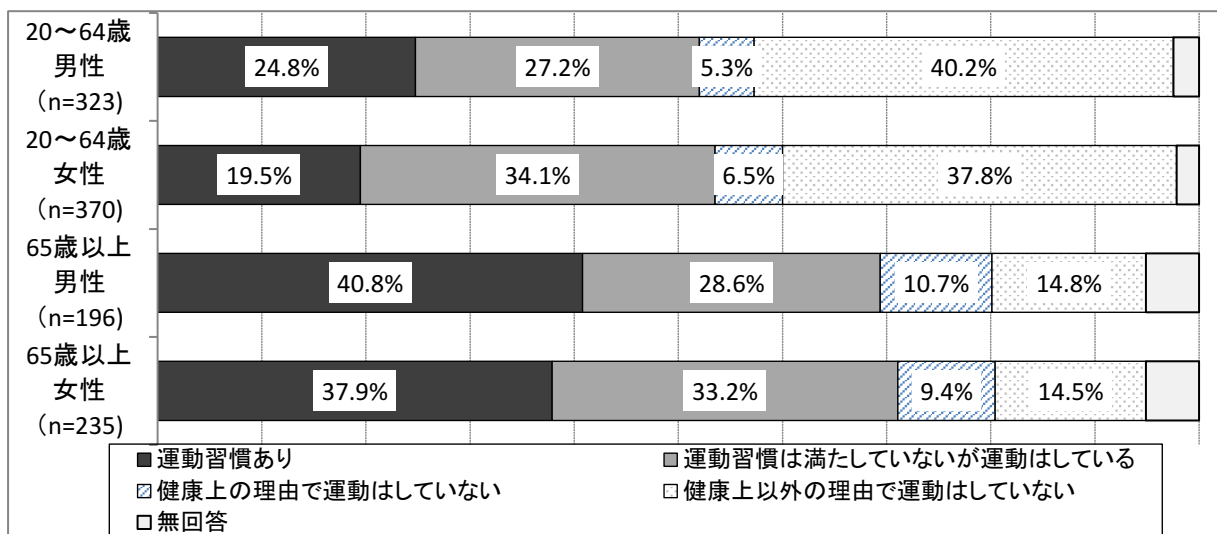
②運動習慣

市民健康実態調査によると、定期的な運動習慣は20～64歳男性が24.8%、65歳以上男性が40.8%であり前回調査より増加しました。一方、65歳以上女性では37.9%であり前回調査より3.7ポイント減少し、20～64歳女性は19.5%で依然として低い状況です。そして、20～64歳では男女とも「健康上以外の理由で運動はしていない」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、全身の体力指標と言われ、健康度と深い関係がある持久力（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（垂直飛び）と筋持久力（上体おこし）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、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。

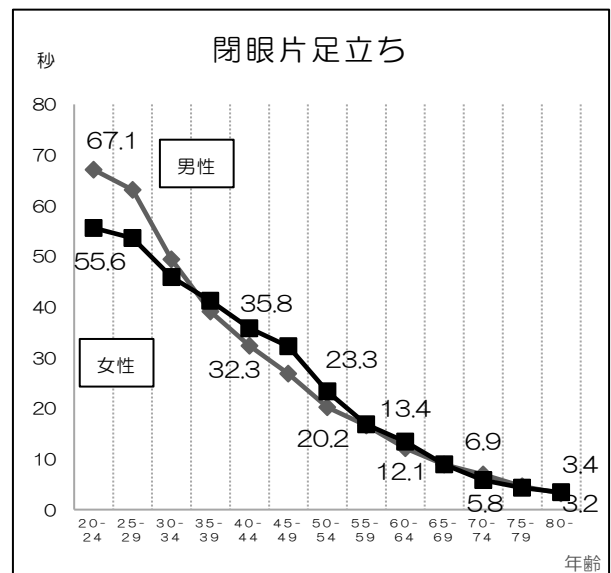
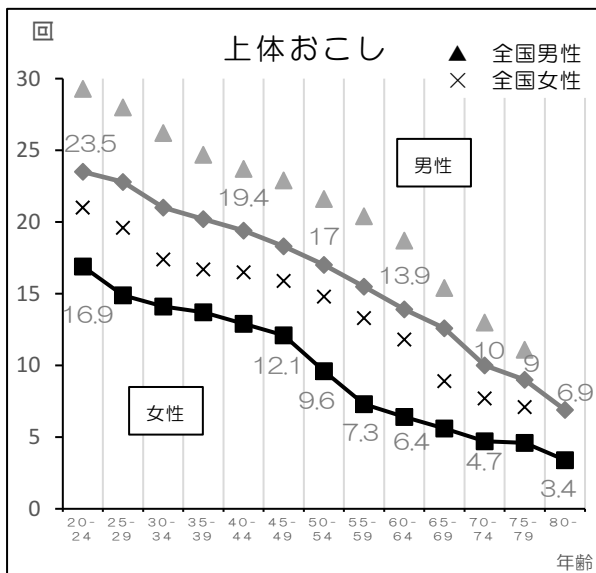
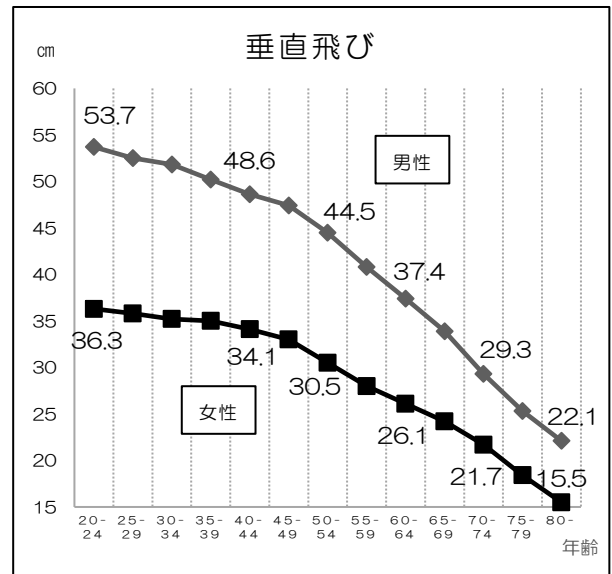
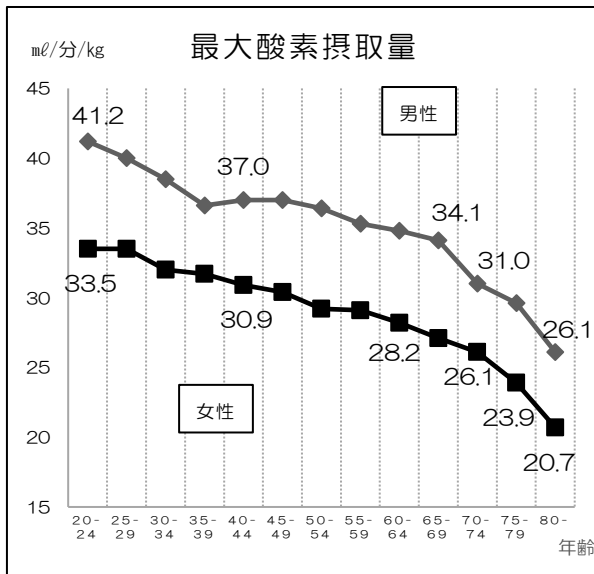
また、バランス力（閉眼片足立ち）は男女の性差は見られず、年齢とともに低下し続け、50歳代では20歳代に比べ約1/3に低下、70歳以上は約1/10に低下しています（図3）。

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（上体おこし、

握力、長座位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。

体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、体力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)



(2) 目標

日常生活でこまめに動き、運動習慣を身につけて体力を維持できる人を増やす

(3) 目標値

① 日常生活における歩数の増加

項目		現状値 (平成29年度)	目標値 (平成35年度)	県 (平成28年度)	国 (平成28年度)
1日の平均歩数の増加	20～64歳				
	男性	7,017歩	8,000歩	8,272歩	7,769歩
	女性	6,075歩	7,000歩	6,869歩	6,770歩
	65歳以上				
	男性	7,112歩	7,200歩	6,752歩	5,744歩
	女性	5,095歩	6,000歩	5,104歩	4,856歩

県：平成28年度国民健康・栄養調査埼玉県分

国：平成28年「国民健康・栄養調査」

◎目標値は、県の現状値より低い項目は現状より約1,000歩増やした値とし、県の現状値より高い項目は現状維持するよう設定しました。

② 運動している人の増加

項目		現状値 (平成29年度)	目標値 (平成35年度)	県 (平成28年度)	国 (平成28年度)
定期的な運動習慣がある人の割合の増加	20～64歳				
	男性	24.8%	30%	30.3%	23.9%
	女性	19.5%	25%	27.8%	19.0%
	65歳以上				
	男性	40.8%	45%	54.4%	46.5%
	女性	37.9%	42%	42.9%	38.0%

県：平成28年度国民健康・栄養調査埼玉県分

国：平成28年「国民健康・栄養調査」

◎目標値は、前回値と県の現状値を踏まえ、現状より約5%増やした値に設定しました。

(4) 目標の実現に向けた主な取組み

- 身体活動・運動、ロコモティブシンドローム、サルコペニア、フレイルに関する知識の普及啓発や情報提供に努めます。
- 身体活動の増加と運動習慣の獲得の必要性について、各種健康教室・講座、トレーニング室、健康診査等の場を活用し普及啓発を行います。
- 職域における社員の身体活動を推奨し、家族や仲間と運動に親しむ機会を提供し、働き世代や子育て世代が運動習慣を獲得できるよう支援します。
- 誰もが取り組みやすい運動・スポーツの紹介や教室を実施し、運動・スポーツを楽しみ親しむ機会を提供します。
- 「健康づくりのための身体活動基準 2013」に則り、身体活動量を増やすため、市公式ホームページなどを通じて広く周知します。
(今より 1 日 10 分多くからだを動かす (+ 10^{プラス・テン}))
- 「埼玉県コバトン健康マイレージ事業」や地域のウォーキング活動を実施し、継続的に楽しく取り組める事業を実施します。
- 運動に関連する庁内部署および関連機関と連携し、保健・スポーツ・介護予防事業を実施します。