

## 2 身体活動・運動



### あと10分、からだを動かそう！

特別な運動をすることが難しい場合でも、日々の生活を工夫することによって無理なく体を動かす機会をつくることができます。まずは今までの身体活動・運動の時間に「あと10分」体を動かすことを目標に、できることから始めることが大切です。

### 現状と課題

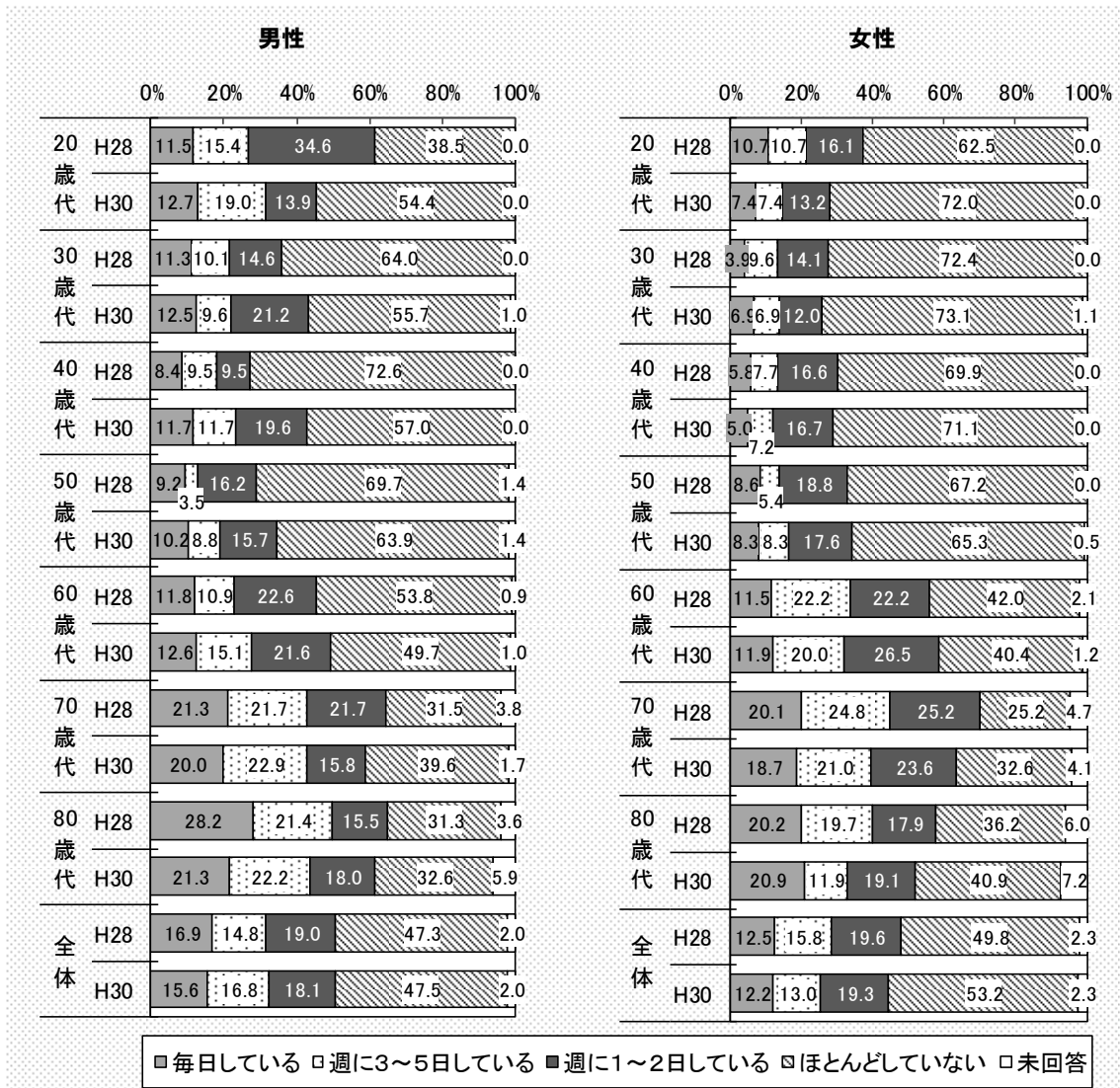
生活習慣病予防のためには若い世代からの運動習慣が大切です。運動をよく行っている人は、生活習慣病などの罹患率や死亡率が低いことが報告されています。また身体活動や運動が、メンタルヘルスや生活の質の改善に効果をもたらすことが認められています。

健康寿命の延伸のために運動する習慣を持ち、健康の維持・増進を図ることが必要です。

#### 運動を習慣的に行っている人はほぼ横ばいとなっており、依然として少ない状況です

- アンケート調査によると、週3回以上運動を習慣的に行っている人の割合は、男性が32.4%、女性が25.1%と女性の方が低くなっています。また、前回調査と比べて女性全体で微減しています。
- 定期的に運動できない理由として、男女ともに20～50歳代では「時間的に余裕がないから」「仕事などで疲れているから」が、60歳代以上では「特に理由はない」が多い傾向にあります。

## 運動の頻度



資料：健康についてのアンケート調査

### 定期的に運動できない理由 (H30)

単位：%		時間的に余裕がないから	仕事などで疲れているから	運動する場所や施設がないから	健康上の理由でできないから	運動する必要性を感じないから	一緒に運動をする仲間がいないから	運動が苦手だから	特に理由はない	その他	未回答
男性	20歳代	27.9	23.3	8.1	2.3	2.3	10.5	8.1	15.1	1.2	1.2
	30歳代	34.7	32.2	13.2	0.8	1.7	8.3	3.3	5.0	0.8	0.0
	40歳代	32.6	34.1	5.8	1.4	2.9	5.1	4.3	12.4	1.4	0.0
	50歳代	30.7	28.8	6.1	3.7	1.9	6.1	6.7	12.3	3.7	0.0
	60歳代	19.4	23.6	3.5	2.8	6.9	3.5	5.5	29.9	4.9	0.0
	70歳代	9.7	14.5	4.8	13.7	8.1	3.2	6.5	33.1	4.8	1.6
	80歳代	1.0	9.2	6.1	15.3	7.1	2.1	7.1	37.8	10.2	4.1
	小計	23.1	24.5	6.6	5.4	4.3	5.4	5.8	20.3	3.8	0.8
女性	20歳代	26.3	25.9	12.3	0.0	2.3	8.6	15.0	7.3	2.3	0.0
	30歳代	33.5	23.0	10.1	2.3	0.8	7.8	12.4	6.6	3.5	0.0
	40歳代	33.3	26.2	7.5	1.7	1.3	4.2	13.3	8.3	4.2	0.0
	50歳代	33.2	27.9	8.7	3.9	0.0	5.7	7.0	9.2	4.4	0.0
	60歳代	20.6	16.4	5.5	6.1	1.8	4.2	15.1	24.2	5.5	0.6
	70歳代	12.0	5.1	4.3	14.5	0.9	4.3	12.8	34.2	8.5	3.4
	80歳代	2.7	1.8	2.6	27.4	3.5	4.4	6.2	24.8	19.5	7.1
	小計	26.2	20.8	8.1	5.7	1.3	5.9	11.9	13.5	5.6	1.0

資料：健康についてのアンケート調査

## 【これまでの取組状況】

- 全市民において健康づくりの意識が向上できるよう、年代別の健康教室として健康ポイント事業「体力アップセミナー」を開始し、運動習慣のきっかけづくりに取り組んでいます。
- 宮城県で運用している「みやぎウォーキングアプリ」を周知し、気仙沼市内のウォーキングコースを市民の身近な運動ツールの1つとしてもらうよう啓発しています。
- 市民と専門職の協働により制作した「海潮音体操」を交流サロンや自治会などのお茶会の場にて普及活動を実施し、市民の自主的な体操の取組を推進しています。

## 中間評価項目及び目標

評価項目		ベースライン値 (H28)	現状値 (H30)	目標値 (R05)	評価 (R01)
運動を習慣的に行っている人の割合の増加	男性	31.6%	32.4%	<b>40.0%</b>	C
	女性	28.3%	25.2%	<b>40.0%</b>	D

## 施策の方向性（これからの取組）

「運動を習慣的に行っている人の割合」は男女いずれも改善しておらず、忙しくて運動できない人、ともに運動する仲間がない人など、現在運動していない人が運動するためのきっかけづくりが必要です。

各種教室・講座やウォーキングコースの周知など、誰もが気軽に自分に合った運動をすることができる環境づくりを進めます。

- 目標**
- 日頃からからだを動かす習慣を身につけましょう。
  - 自分に合った身体活動や運動を見つけましょう。

### 市民の取組



- 身体活動や運動の必要性を理解します。
- 健康な体づくりのため、幼児期から身体活動や運動の習慣を身につけます。
- 日常生活の中で身体活動を増やします。(近くへは徒歩で外出、お店から遠いところに車を停めるなど)
- 自分に合った運動を見つけて取り組みます。
- サークル、施設、教室など運動に関する情報に関心を持ち、積極的に参加します。
- 一緒に運動ができる仲間づくりをします。
- 定期的な運動習慣を身につけます。

### 地域、事業所、学校などの取組



- 多世代が参加できるような運動の機会をつくります。
- 気軽にできる運動の機会を設け、運動の楽しさをみなさんで共有します。
- 地域で声をかけ合い、運動を続けるための仲間づくりをします。
- 地域で実施する介護予防教室などに、積極的に参加します。

### 行政の取組



- 運動の必要性について周知し、世代ごとの運動などの紹介をします。(広報やチラシ、健康講座など)
  - 地域で活動している運動に関わるサポーターの支援を行います。
  - 独自に作成した体操などの普及活動を継続します。
  - 自主活動をしている地域や団体への支援を行います。
  - 健康ポイント事業の中で、運動に関心の低い人も、自分に合った運動ができるよう、運動習慣のきっかけづくりに取り組みます。
  - 市内のウォーキングコースを周知し、「歩くこと」の習慣づけを啓発します。
- ◆復興・創生期を支える健康づくり◆
- 運動しやすい環境づくりを推進します。
  - 新たなコミュニティづくりとして運動を取り入れたイベントを企画します。
  - 健康教育の実施など自治会への支援を行います。
  - 市民農園を活用した生きがいづくりや健康づくりを推進します。
  - 気軽に運動やウォーキングができる公園を整備します。