

## 2 身体活動・運動

### 【県民実践目標】

身体活動や運動の重要性を理解し、日常生活の中で無理なく継続して運動を実践します。

#### (1) 現状と課題

##### ○ 1日当たり平均歩数は減少しています。

- 1日当たりの平均歩数は、男女ともに減少傾向にあります。また、平成24年国民健康・栄養調査結果によると、男性(20~64歳)では6,927歩(全国40位)、女性(20~64歳)6,731歩(全国27位)となっており、全国的にも少ない状況にあります。

##### ○ 運動習慣者の割合は増加しています。

- 運動習慣者(「週2回以上」「1回30分以上」「1年以上継続」の運動をしている人)の割合は、男女ともに増加しています。
- 運動をしない理由では、「時間がない」、「めんどう」が約6割を占めています。
- 子どもの運動習慣について、習慣のある子どもとない子どもの二極化が進展しています。

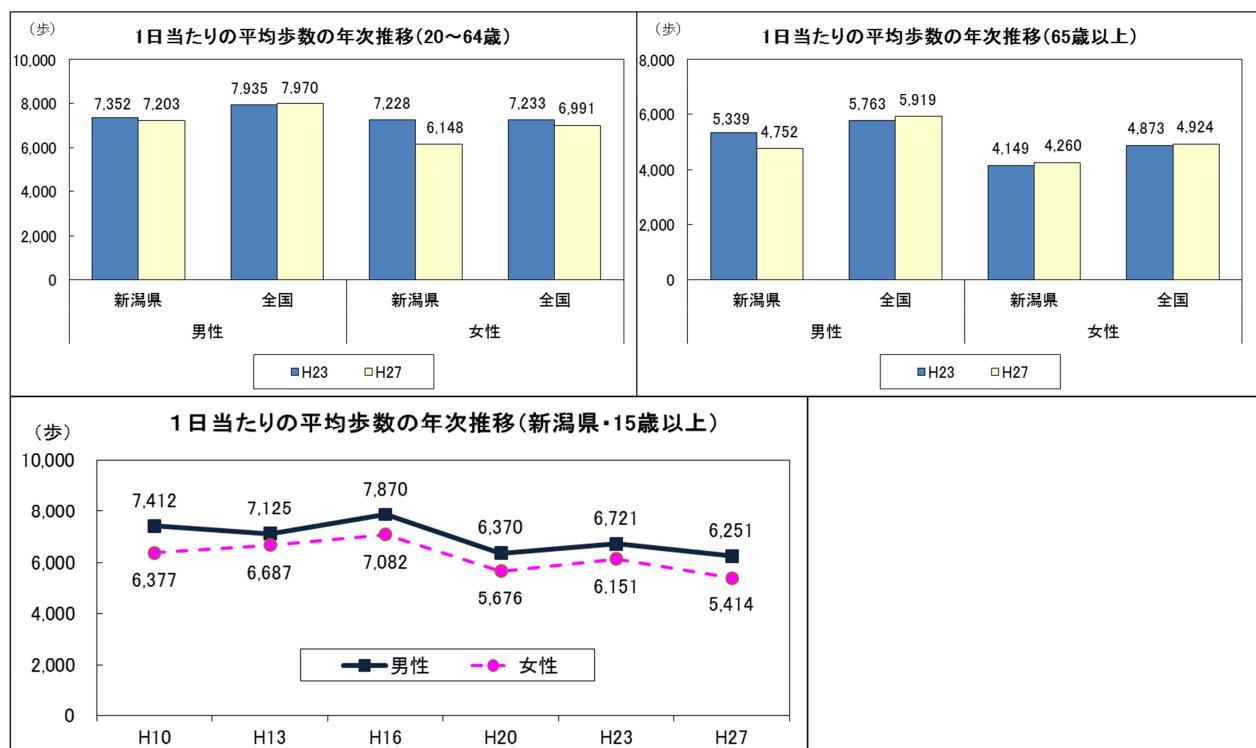
##### ○ 運動しやすい環境の整備を進めています。

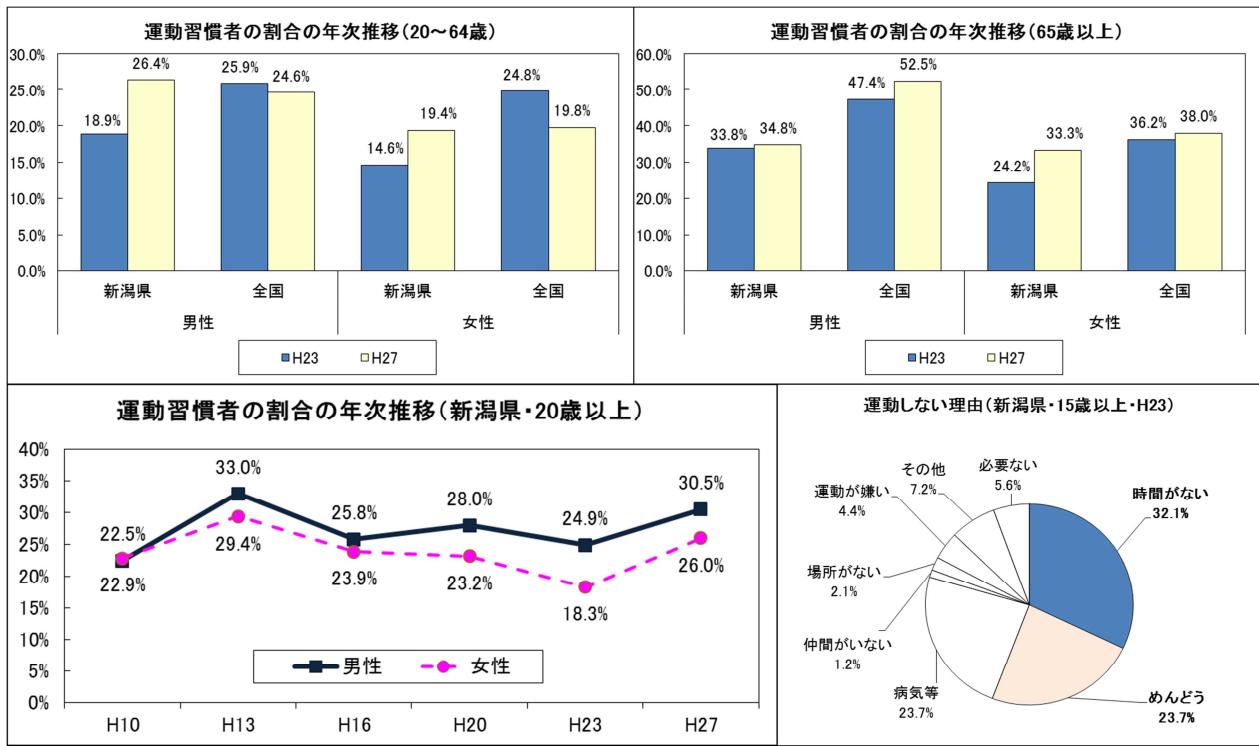
- 安全性、案内性、快適性を備えた健康ウォーキングロードが、全市町村で登録されています。(H28.3月現在、126コース)
- 新潟県総合型地域スポーツクラブの普及状況は、30市町村のうち20市町村34クラブが設置されており、会員数は21,589人(H28.7.1現在)です。

##### ○ 運動指導者は増加しています。

- 健康運動指導士359人、健康運動実践指導者614人(H28.12.1現在)が健康づくりのための運動指導者として登録されています。しかし、有資格者である指導者の活躍の場が少ないことが課題となっています。

#### (2) 主要データ [県民健康・栄養実態調査、国民健康・栄養調査]





### (3) 評価指標項目と目標値

#### ○日常生活における歩数の増加

評価指標項目			値の推移			基準値	現状値	目標値	長期目標値
1日当たりの平均歩数	20～64歳	男性	—	—	(H20)	(H23)	(H27)	(H32)	(H34)
	20～64歳	女性	—	—	7,069歩	7,352歩	7,203歩	8,200歩	8,400歩
	65歳以上	男性	—	—	6,557歩	7,228歩	6,148歩	8,000歩	8,200歩
	65歳以上	女性	—	—	4,979歩	5,339歩	4,752歩	6,100歩	6,300歩
1日当たりの平均歩数			—	—	4,047歩	4,149歩	4,260歩	5,000歩	5,200歩

#### ○運動習慣者の割合の増加

評価指標項目			値の推移			基準値	現状値	目標値	長期目標値
運動習慣者の割合	20～64歳	男性	—	—	(H20)	(H23)	(H27)	(H32)	(H34)
	20～64歳	女性	—	—	17.2%	18.9%	26.4%	28%	30%
	65歳以上	男性	—	—	19.7%	14.6%	19.4%	23%	25%
	65歳以上	女性	—	—	38.8%	33.8%	34.8%	43%	45%
1週間の総運動時間が420分以上の人割合(小学5年生)[参考値]	男子	—	(H26)	(H27)	(H28)	(H28)	(H28)	(H32)	(H34)
	女子	—	54.1%	53.7%	53.1%	53.1%	增加傾向へ	增加傾向へ	增加傾向へ
成人の週1回以上スポーツ実施率[参考値]	男子	—	27.2%	27.6%	29.3%	29.3%	增加傾向へ	增加傾向へ	增加傾向へ
	女子	—	(H18)	(H20)	(H22)	(H27)	(H32)	(H34)	
	—	34.3%	38.3%	37.3%	41.6%	50%	增加		

#### ○運動のしやすい環境づくりへの取組

評価指標項目			値の推移			基準値	現状値	目標値	長期目標値
健康ウォーキングロードの登録数	—	—	—	—	(H24)	(H27)	(H32)	(H34)	
					112コース	126コース	増加	増加	
新潟県総合型地域スポーツクラブ会員数	—	—	—	—	(H28)	(H28)	(H32)	(H34)	
					21,589人	21,589人	増加	増加	

## (4) 施策の展開

### ○身体活動量増加の実践

- ・ 意識的、習慣的に運動を実践する人の割合を増やすとともに、日常生活における活動量の増加を促進し、身体活動量の増加に取り組みます。
  - ① 学校における体育のほか、積極的に外遊びや地域スポーツ活動に親しむ習慣や意欲の育成
  - ② 自分に合った楽しいと思える運動を見つけて無理なく継続できるような実践方法の支援
  - ③ 日常生活の中で時間を有効活用し、工夫をしながら活動的に過ごせるような意識の醸成
  - ④ 足腰強化の運動等による高齢者の転倒・（脆弱性）骨折予防、ロコモティブシンドローム<sup>\*6</sup>、サルコペニア<sup>\*7</sup>、フレイル<sup>\*8</sup>予防の促進
  - ⑤ 栄養バランスの良い食事、適度な運動、良好な睡眠等、望ましい生活習慣の推進
  - ⑥ 平均歩数が減少している状況を踏まえ、その要因等を分析し、「歩こう NIIGATA 大作戦<sup>\*9</sup>」の枠組みを活用した平均歩数増加に関する効果的な取組の充実
  - ⑦ 健（検）診受診後の保健指導の場において、生活習慣病及び運動に関する情報提供並びに運動指導を徹底
  - ⑧ 運動をしない人や健康づくりに無関心な人への働きかけを充実し、行動変容を促進

### ○運動しやすい環境の整備

- ・ 運動の活発化と継続性を促すために、身近で手軽に運動を行える環境の整備のほか、運動指導者の養成や民間団体等との連携・協働を推進し、ソフト・ハード両面での対策に取り組みます。
  - ① 健康運動指導士等の有資格者のほか、地域住民を対象にした運動指導者の養成、資格取得の促進や活躍の場の創出に向けた情報発信
  - ② 健康ウォーキングロード等、身近な場所で安全・安心な運動を行える環境の整備
  - ③ 総合型地域スポーツクラブとの協働による運動を行える場所や環境の整備
  - ④ 保健（健康）推進員、老人クラブ等、既存の組織や民間企業・団体等と連携し、運動を行える場の創生

### ○普及啓発

- ・ 身体活動・運動の活発化は、生活習慣病の発症予防だけでなく、高齢者の認知機能や運動器機能等の社会生活機能の向上と関係することも考慮し、普及啓発を行います。
  - ① 対象者に応じた新聞・雑誌・テレビ・ラジオ・インターネット等の媒体を活用した運動の必要性、重要性や楽しみに関する普及啓発
  - ② 身体活動・運動の意義や効果等に関する普及啓発
  - ③ 事業主や医療保険者に対して、職域における運動の重要性に関する普及啓発

---

\* 6 ロコモティブシンドローム

運動器の障害のために自立度が低下し、介護が必要となる危険性の高い状態のこと

\* 7 サルコペニア

加齢に伴う筋力の減少、又は老化に伴う筋肉量の減少のこと

\* 8 フレイル

学術的な定義は定まっていないが、加齢とともに、心身の活力（運動機能、認知機能等）が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能障害が起きたり、要介護状態となったり、疾病等の重症化を招いたりするなど、心身の脆弱化が出現するが、一方で、適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態のことを指す。

\* 9 歩こう NIIGATA 大作戦

多くの人が「歩くこと」の大切さや楽しさを知り、日常生活における「歩くこと」の実践を促す取組

## ～ 健康づくりのために、+10から始めよう！～

ふだんから元気につらだを動かすことで、糖尿病・心臓病・脳卒中・がん・ロコモ・うつ・認知症などになるリスクを下げることができます。今より10分多くからだを動かすこと（+10）で健康を手に入れましょう！運動だけでなく、日常生活で体を動かすこと（生活活動）も生活習慣病の予防につながります。



また、運動の中でも手軽に取り組みやすいウォーキングはオススメです！歩こう NIIGATA 大作戦ホームページ (<http://aruko-daisakusen.com/>) では、安全性など一定の基準を満たすウォーキングロードやウォーキングイベントの情報を掲載しています。

### プラス・テン +10から始めよう！

今より10分多くからだを動かすだけで、健康寿命をのばせます。あなたも+10で、健康を手に入れてください。



歩こう NIIGATA 大作戦では、歩くことに関する情報が満載だよ！  
「歩こう大作戦」で検索してね♪



運動習慣普及マーク「トビィー」

※「身体活動」は「生活活動」と「運動」に分けられます。このうち、生活活動とは、日常生活における労働、家事、通勤・通学などの身体活動を指します。また、運動とは、スポーツ等の、特に体力の維持・向上を目的として計画的・意図的に実施し、継続性のある身体活動を指します。

(アクティブガイドー健康づくりのための身体活動指針ー (厚生労働省) から引用)