

2 身体活動・運動

(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（15歳以上）は、男女ともに減少傾向です。
- 平成28年国民健康・栄養調査結果によると、男性（20～64歳）は7,029歩（全国35位）、女性（20～64歳）は6,186歩（全国34位）となっており、全国的にも少ない状況です。

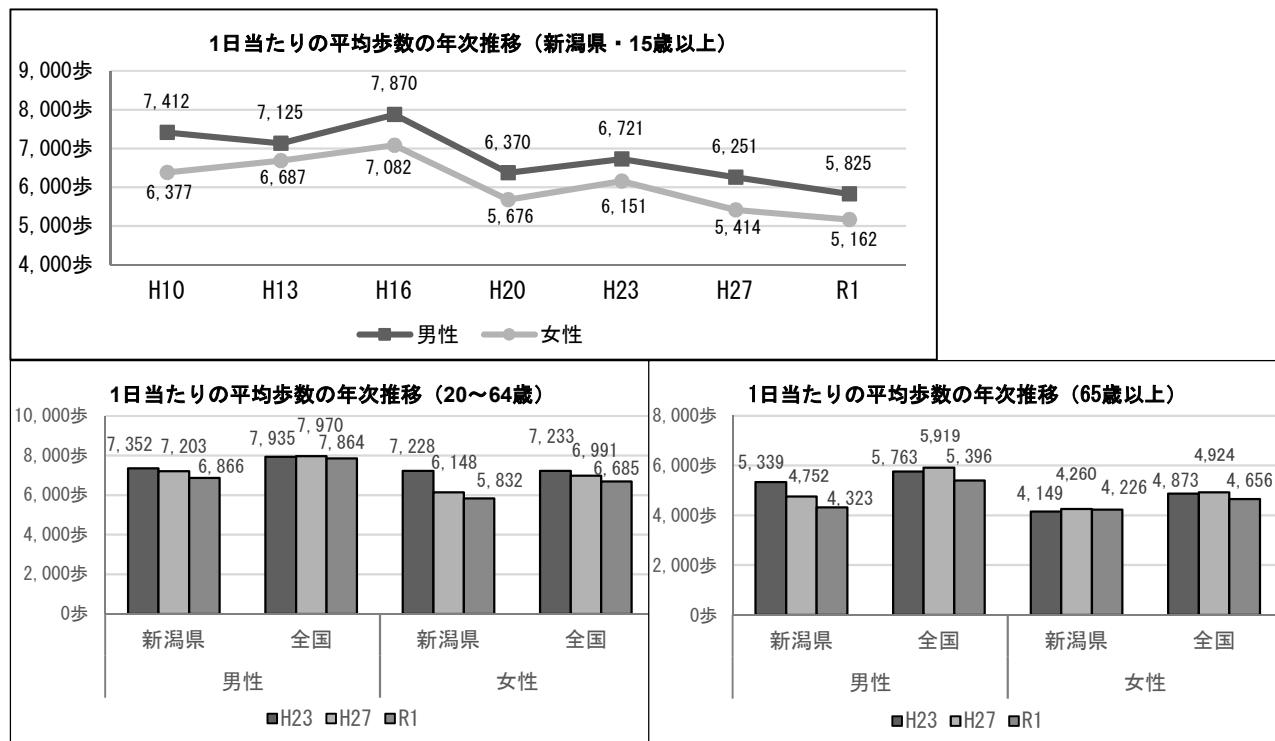
○働く世代への運動習慣の定着が課題となっています。

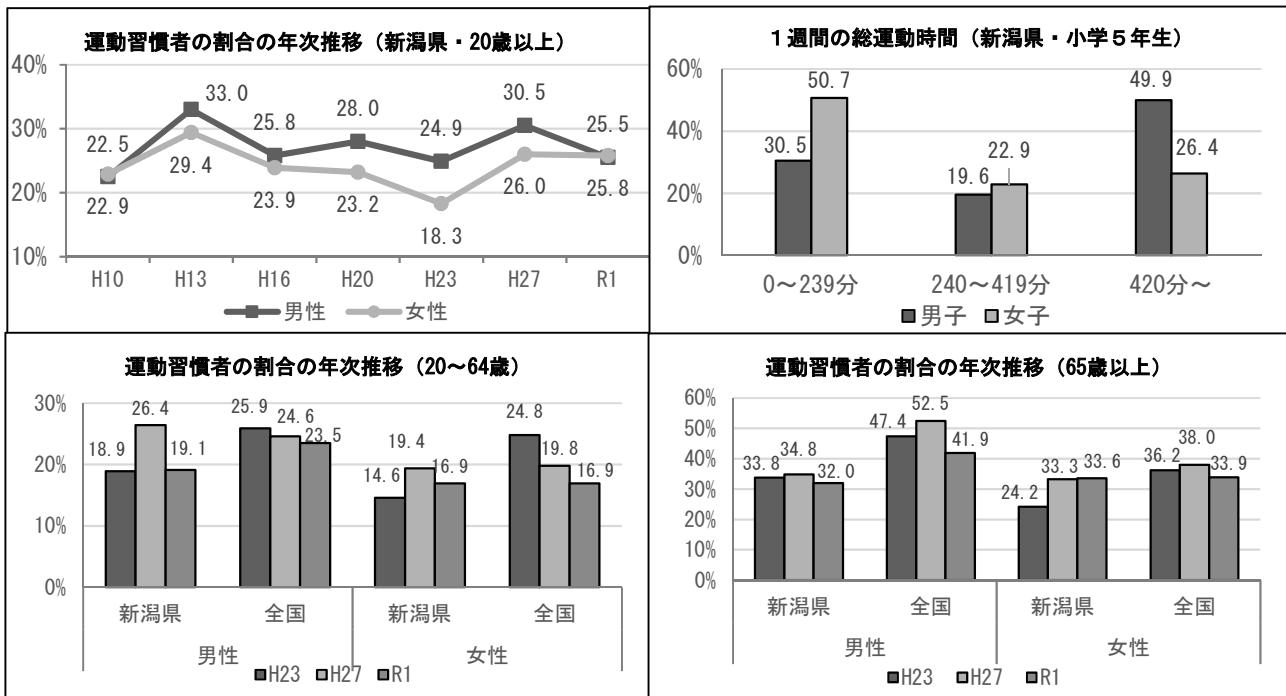
- 運動習慣者（「週2回以上」「1回30分以上」「1年以上継続」の運動をしている人）の割合は、男女とも65歳以上に比べて20～64歳で低くなっています。働く世代への運動習慣の定着が課題となっています。
- 子どもの運動習慣について、習慣のある子どもとない子どもの二極化が進展しています。

○運動しやすい環境づくりが進んでいます。

- 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（令和2年3月末現在、137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36クラブが設置されており、会員数は22,681人（令和元年7月1日現在）です。
- 健康経営の視点から、事業所等で身体活動を増やすための取組が進んでいます。
- 健康運動指導士376人、健康運動実践指導者495人（令和2年10月現在）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。

(2) 主要データ [県民健康・栄養実態調査、国民健康・栄養調査、全国体力・運動能力、運動習慣等調査]





（3）施策の展開・取組

【目指す姿】

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身体を動かす習慣を身につけます。

【施策・取組】

■ 様々な場面や年代における身体活動量を増やす取組の推進

○意識的、習慣的に身体を動かす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。

- ・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
- ・職場や家庭等の様々な場面で時間を有効に活用し、工夫をしながら活動的に身体を動かす意識の醸成と取組の実践
- ・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^{*1}、サルコペニア^{*2}、フレイル^{*3}の予防促進
- ・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
- ・平均歩数が減少している状況を踏まえ、日常生活等において、歩数を増やすための取組を促進
- ・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

○県や関係機関が取り組む健康づくり県民運動「ヘルスプロモーションプロジェクト」の一環として、日常から身体を動かすことの大切さや生活習慣病の発症予防、高齢者のがんの予防等にも関係することなど、様々な機会や媒体を活用して県民に普及啓発を行います。

* 1 ロコモティブシンドローム

骨、関節、筋肉などの運動器障害でADLが不自由となり、自立度が低下するもので、移動能力が低下している状態のこと

* 2 サルコペニア

筋量と筋肉の進行性かつ全身性の減少に特徴付けられる症候群

* 3 フレイル

加齢に伴う予備能力低下のため、ストレスに対する回復力が低下した状態

■ 運動しやすい環境づくりの推進

○身近で手軽に運動を行える環境整備のほか、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。

- ・事業所等において従業員が運動に取り組める環境づくりの推進
- ・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と資質向上
- ・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ウォーキングロード等の環境の整備
- ・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
- ・「新しい生活様式」を取り入れた運動の推進

（4）指標

指標項目		現状値(R1)		目標値(R6)	考え方(根拠)
日常生活の中で意識して身体を動かす人の割合	20～64歳	男性	R2 把握	増加させる	日常生活の中での身体活動の増加を評価するために設定
		女性	R2 把握	増加させる	
	65歳以上	男性	R2 把握	増加させる	
		女性	R2 把握	増加させる	
1日当たりの平均歩数	20～64歳	男性	6,866歩	8,400歩	健康にいがた21（第2次）の目標値を継続
		女性	5,832歩	8,200歩	
	65歳以上	男性	4,323歩	6,300歩	
		女性	4,226歩	5,200歩	
運動習慣者の割合	20～64歳	男性	19.1%	30%	健康にいがた21（第2次）の目標値を継続
		女性	16.9%	25%	
	65歳以上	男性	32.0%	45%	
		女性	33.6%	35%	
運動の取組を行う、にいがた健康経営推進企業*の数		396企業	増加させる	運動の取組を行いつづけ環境づくりを促進するため設定	

【参考値】

項目名			現状値 (R1)	目標値 (R6)	(参考)全国現状値 (R1)	
1日4,000歩未満の人の割合	20～64歳	男性	30.1%	各項目の数値目標は設定しないが、調査結果の数値と取組・成果等から評価管理を行う	—	
		女性	29.7%		—	
1日2,000歩未満の人の割合	65歳以上	男性	27.9%		—	
		女性	29.0%		—	
1週間の総運動時間が420分以上の者の割合(小学5年生)		男子	49.9%	51.5%	51.5%	
		女子	26.4%		30.1%	
成人の週1日以上スポーツ実施率			49.9%	53.6%	53.6%	
新潟県総合型地域スポーツクラブ会員数			22,681人		—	

*にいがた健康経営推進企業
従業員等の健康づくりに積極的に取り組む企業等を県が登録したもの