

(3) 運動・身体活動

現状及び社会情勢

- 運動習慣のある人は約2割であり、全国平均を下回っています。
- 本県の児童・生徒の体力テストの結果をみると、全国平均値を依然として下回っている項目があります。
- 31市町村のうち13市町村で31の総合型地域スポーツクラブが設立されています。
(平成20年7月現在)
- 中高年では、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した生活習慣病予防のために、また、高齢者では身体機能を維持するために、日常生活の中で身体活動・運動に積極的に取り組むことが必要です。

～健康づくりのための身体活動・運動について～

本県の調査では、運動習慣のある人は約2割で、全国平均を下回っています。運動不足はよくないと分かっているにもかかわらず、「運動する時間がない」という状況があるようです。

しかし、家事、庭仕事、通勤のための歩行などの日常生活活動、余暇に行う趣味・レジャー活動や運動などの「身体活動(運動+生活活動)」を行うと、消費エネルギーが増えて身体機能が活性化することにより、血糖や脂質の代謝が活発となり、内臓脂肪が減少しやすくなります。その結果、血糖値や脂質異常、血圧の改善により生活習慣病の予防につながります。

さらに、運動には楽しみ・趣味としての要素もあり、ストレス発散や仲間づくりを通して、「こころの健康」や「生活の質」の面から効果が期待できます。

健康づくりとして、日常生活の中で意識的に身体を動かすなど、運動を継続していくことにより、健康で質の高い生活を送ることができます。

まずは、近い距離は車を使わずに歩いてみたり、エレベーターよりも階段を使ってみるといったことから始めてみませんか？



重点目標 1

日常生活の中で、生活リズムをきちんと整えて、運動習慣を身に付ける。

評価指標			策定時値 (H10)	現状値 (H16)	目標値
1日あたり平均 歩数	15歳以上	男性	7,412歩	7,870歩	8,600歩以上
		女性	6,377歩	7,082歩	7,600歩以上
	70歳以上 (再掲)	男性	4,379歩	5,243歩	6,000歩以上
		女性	3,712歩	4,531歩	5,300歩以上
1日の歩数が 6,000歩未満の人の割合	15歳以上	男性	43.4%(H13) (20歳以上)	37.3%	35%以下
		女性	45.1%(H13) (20歳以上)	42.3%	
1日の歩数が 4,000歩未満の人の割合	70歳以上 (再掲)	男性	49.1%(H13)	46.8%	40%以下
		女性	56.8%(H13)	52.8%	
運動習慣のある 人の割合	20歳以上	男性	22.5%	25.8%	35%以上
		女性	22.9%	23.9%	

* 運動習慣のある人：「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

< 一口メモ >

【1日1万歩を確保することが理想とされる根拠は？】

身体活動量と死亡率などの関連をみた疫学研究の結果から、1日あたり約300kcal以上のエネルギーを消費するような身体活動が推奨されています。300kcalのエネルギー消費は、歩数に換算すると、約1万歩に相当します。

「健康日本21より」

時間の目安：10分の歩行 ⇒ 約1,000歩



目標達成のために必要な取組

- ◆ 運動の必要性、重要性の普及啓発
- ◆ 運動しやすい環境整備
- ◆ 健康づくりのための運動指導者の養成
- ◆ 健康づくり、生涯スポーツ部門の連携強化

◀ 関係機関の役割分担及び連携方策 ▶

市町村	<ul style="list-style-type: none"> ● 市町村広報、ホームページ等を活用した普及啓発 ● 「新潟県元気大使」を活用した普及啓発活動の推進 ● 専門的知識を有する人材の養成・活用 ● 健康づくり・生涯スポーツ施策の一元的な取組の推進 ● 地域で活動する団体・グループの育成・活動支援 ● 健康ウォーキングロードの整備、マップの配布 ● スポーツ教室、交流大会の開催
関係団体等	<ul style="list-style-type: none"> ● 特定健診・特定保健指導等における知識の普及 ● 自主事業の積極的な展開
県	<ul style="list-style-type: none"> ● 県広報、ホームページ等を活用した普及啓発 ● 「新潟県元気大使」を活用した普及啓発活動の推進 ● 専門的知識を有する人材の養成・活用 ● 健康づくり・生涯スポーツ施策の一元的な取組の推進 ● 健康ウォーキングロードの登録、マップの配布 ● 他地域や先駆的な取組等の情報提供 ● 市町村圏域を越えた連携・協働の取組のコーディネート・支援 ● 健康づくり関連産業との連携

～運動習慣普及マークについて～

右下のマークは、「トッピー」という愛称の健康づくりのための運動習慣普及マークです。新潟県の地形を、元気に楽しく運動する人物の姿として親しみやすく表現しました。日常生活の中に運動を取り入れ、健康を保つことの大切さや喜びを躍動感と笑顔で表しています。健康ウォーキングロード*1をはじめ、運動習慣の普及定着を啓発するために、幅広く活用していくこととしています。
(平成19年3月にマーク決定、8月に愛称決定)



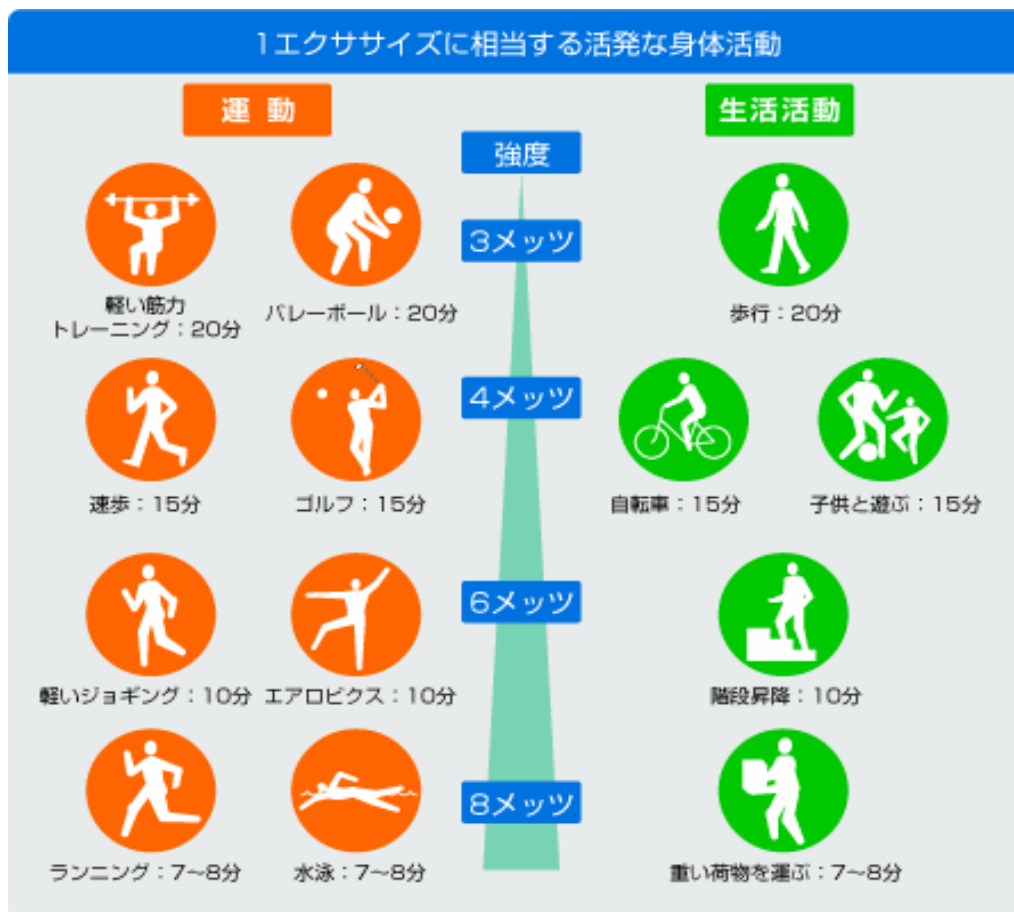
*1 県では、運動習慣の普及定着を図るため、市町村の推薦に基づき、安全性など一定の基準を満たすウォーキングロードを登録して紹介する「新潟県健康ウォーキングロード登録事業」を平成19年度から始めました。

～健康づくりのための運動指針 2006 (エクササイズガイド 2006) について～

厚生労働省では、誰もが取り組める運動・生活活動の目安を示すため、平成 18 年 7 月に「健康づくりのための運動指針 2006 (エクササイズガイド 2006)」を策定しました。

身体活動を示す単位として、強さを「メッツ」、量を「エクササイズ (Ex)」と呼んでいます。

- ◎ 目標は、1 週間に 23 Ex以上の身体活動（そのうち4 Exは活発な運動）です。「1・2・3・4」と覚えましょう。
- ◎ 内臓脂肪を確実に減少させるためには、週 10 Ex 程度かそれ以上の運動が必要と考えられています。
- ◎ 生活習慣病発症のリスクを低下させるには、持久力と筋力を維持するトレーニングをバランス良く組み合わせると効果的です。



運動・身体活動分野目標及び取組等一覧

【実現目標】 1 運動の3要素をバランス良く取り入れ、さまざまな手段を利用して十分な日常運動量を確保する。
2 楽しみとしての運動や、運動を通じた楽しみがある。
3 安全に運動が行える。

望ましい姿	評価指標	項目	H22実行計画策定時			
			指針策定時	現状値	H22目標値	目標設定の理由
<p>(1) 特別な運動だけでなく、身体活動全体が身体的な健康維持のために重要な運動であることが理解できる</p> <p>(2) 通勤、家事、買い物等の生活活動や空き時間等を利用した付加的運動を取り入れることによって日常の運動量が十分にある</p> <p>(3) 日常の運動量を把握している（歩数計の装着など）</p> <p>(4) 一人一人が主体的に運動に取り組む</p> <p>(5) 日常生活の中で、運動習慣を身につける</p>	1 日頃から日常生活の中で、健康の維持・増進のために意識的に体を動かすなどの運動をしている人の割合	男性 女性	(H13) 51.1% 54.1% (20歳以上)	(H16) 45.1% 55.1% (20歳以上)	61% 64%	健康日本21に準じて策定時の10ポイント増加
	2 1日当たり平均歩数	男性 女性 (15歳以上)	(H10) 7,412歩 6,377歩	(H16) 7,870歩 7,082歩	8,400歩以上 7,400歩以上	健康日本21に準じて策定時の1,000歩増加
	男性 女性 (70歳以上再掲)	(H10) 4,379歩 3,712歩	(H16) 5,243歩 4,531歩	5,700歩以上 5,000歩以上	健康日本21に準じて策定時の1,300歩増加	
	3 1日の歩数が6,000歩未満の人の割合	男性 女性 (15歳以上)	(H13) 43.4% 45.1% (20歳以上)	(H16) 37.3% 42.3%	—	—
	4 1日の歩数が4,000歩未満の人の割合	男性 女性 (70歳以上再掲)	(H13) 49.1% 56.8%	(H16) 46.8% 52.8%	—	—
5 運動習慣のある人の割合	週2回以上 1回30分以上 1年以上継続	男性 女性 (20歳以上)	(H10) 22.5% 22.9%	(H16) 25.8% 23.9%	33%	健康日本21に準じて策定時の10ポイント増加

重点目標の評価指標等

H24実行計画改定					
直近現状値	目標値の国参酌標準	H24目標値	H24目標値設定の考え方	目標達成のために必要な取組	関係機関の役割分担・連携方策
—	—	61% 64%	H22目標の基準値であるH13の数値と直近のH16の数値を比較すると数値は減少しているため、H22の目標値を適用する。	○運動の必要性、重要性の普及啓発 ○運動しやすい環境整備 ○健康づくりのための運動指導者の養成 ○健康づくり、生涯スポーツ部門の連携強化	【市町村】 ○市町村広報、ホームページの活用 ○新潟県元気大使の活用 ○専門的知識を有する人材の養成・活用 ○健康づくり・生涯スポーツ施策の一元的な取組の推進 ○地域で活動する団体・グループの育成・活動支援 ○健康ウォーキングロードの整備、マップの配布 ○スポーツ教室、交流大会の開催 【関係団体等】 ○特定健診・特定保健指導等における知識の普及 ○自主事業の積極的な展開
—	健康日本21の目標（成人男性：9,200歩以上、成人女性：8,300歩以上）を参考に地域の実情に応じて設定する。目標設定の方法として、平均歩数を数値目標にする考え方と、歩数が健康日本21の目標値以上の者の割合を数値目標にする方法が考えられる。	8,600歩以上 7,600歩以上	H22目標値にH10～H16までの歩数実績の2年間分(200歩)を上乗せする。		【県】 ○県広報、ホームページの活用 ○新潟県元気大使の活用 ○専門的知識を有する人材の養成・活用 ○健康づくり・生涯スポーツ施策の一元的な取組の推進 ○健康ウォーキングロードの登録、マップの配布 ○他地域や先駆的な取組等の情報提供 ○市町村圏域を越えた連携・協働の取組のコーディネート・支援 ○健康づくり関連産業との連携
—	—	6,000歩以上 5,300歩以上	H22目標値にH10～H16までの歩数実績の2年間分(300歩)を上乗せする。		
—	—	35%以下	最低歩数の目安として設定する。		
—	—	40%以下	同上		
—	健康日本21の目標（成人男性：39%以上、成人女性：35%以上）及びこの目標設定を行った考え方（10%程度の増加を目指す）を参考に、地域の実情に応じて設定する	35%以上	H22目標の基準値であるH10の数値と直近のH16の数値を比較すると、目標に向けて増加しており、今後も重点的に対策に取り組むことから、2年間分を上乗せして「35%」とする。		

【実現目標】 1 運動の3要素をバランス良く取り入れ、さまざまな手段を利用して十分な日常運動量を確保する。
 2 楽しみとしての運動や、運動を通じた楽しみがある。
 3 安全に運動が行える。

望ましい姿	評価指標	項目	H22実行計画策定時			
			指針策定時	現状値	H22目標値	目標設定の理由
(6) 児童、生徒が外遊びや運動・スポーツを積極的に行い、十分な体力を持っている	6 体力テスト結果 (8~17歳) 握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、など8項目 ※ H19~持久走の項目が削除 9項目→8項目	全国平均以上の項目数の割合	—	(H16) 21.1% (持久走含む 9項目)	100%	教育庁の体力テスト目標値(平成18年度)に同じ。
	7 体育の授業以外に遊びを含めた運動を週3日以上実施している児童・生徒の割合(参考)	(男子) 小学1~6年 中学1~3年 高校1~3年 (女子) 小学1~6年 中学1~3年 高校1~3年	—	(H17) 68.1% 76.7% 54.0% 52.9% 52.1% 29.3%	参考値	—
(7) 多くの人が運動・身体活動・スポーツに参加できる	8 運動やスポーツのクラブまたは同好会へ加入している人の割合		—	(H16) 20.4%	30%	現状値の10ポイント増加
(8) 家族ぐるみで運動を行っている	9 総合型地域スポーツクラブ普及状況(参考)		—	(H17) 11/35市町村	全市町村に設置	文部科学省の平成12年スポーツ振興基本計画(H22までに各市町村に少なくとも1クラブを育成する)に同じ。調査時は全45市町村。 ※総合型地域スポーツクラブとは、地域住民が主体的に運営するスポーツクラブのこと。
(9) 運動を通じてストレス解消ができています			—	—	—	
(10) 運動を通じて楽しみや仲間づくり、社会活動ができ、生きがい、生活の質の向上が図れる		10 健康ウォーキングロードが登録されている市町村の数		—	—	—
	11 ウォーキングマップを作成し住民に配布した市町村の数		—	(H17) 10/35市町村	全市町村	身近に設備が整っていることにより、気軽に運動に取り組める環境を目指す。調査時は全45市町村
(11) 安心、安全に運動・身体活動・スポーツを楽しめる	12 健康づくりのための運動指導者数(参考)	健康運動指導士 健康運動実践指導者	—	(H18) 154名 276名	参考値	—

重点目標の評価指標等

H24実行計画改定					
直近現状値	目標値の国参酌標準	H24目標値	H24目標値設定の考え方	目標達成のために必要な取組	関係機関の役割分担・連携方策
—	—	100%	県民スポーツ振興プランと合わせ、H22の目標値を適用することとする。 ※県民スポーツ振興プラン(H18.12策定)P16 →「H19までに本県児童生徒の体力テスト数値を全国平均以上とする。※H19以降は、全国平均以上を維持し、H28年度までにピーク時(S60頃)の水準を超えることを目指す。」	○学校の取組の充実 ○家庭における生活習慣の改善 ○地域における環境整備	【学校】 ○学習指導、部活動指導に必要な専門知識、技術、指導法の習得を図る研修会、講習会の開催 ○創意工夫をこらした体力づくりの取組 ○外部指導者の活用、複数校合同運動部活動、総合運動部の推進 【家庭】 ○望ましい生活習慣(朝食を必ず摂る、早寝早起きなど)の習得 【地域】 ○学校施設の一層の開放 ○公園・河川を利用した環境の整備・充実 ○総合型地域スポーツクラブ等における指導者養成、資質向上
—	—	参考値	参考値		
—	—	30%	H16の前後のデータが無く、比較検討ができないことから、H22の目標値を適用する。	○地域スポーツの拠点となるスポーツクラブの育成 ○健康づくり、生涯スポーツ部門の連携強化	【市町村】 ○総合型地域スポーツクラブの育成・普及 【地域】 ○自主的な運動・スポーツクラブの育成・支援 【県】 ○クラブ創設・運営の核となる人材の発掘・育成、クラブ運営等の研修や情報交換の機会の提供
(H20.7) 13/31市町村	—	参考値	文部科学省が策定した「スポーツ振興基本計画」を参考にし、新潟県がH18年12月に策定した「県民スポーツ振興プラン」に合わせて目標値は削除し、参考値とする。		
(H19) 12/35市町村	—	全市町村	「全市町村」から健康ウォーキングロードが登録されることを目標とする。	○運動しやすい環境整備	【市町村】 ○健康ウォーキングロードの整備、マップの配布 【県】 ○健康ウォーキングロードの登録、マップの配布
—	—	全市町村	H22の目標値を適用する。		
—	—	参考値	参考値	—	—