

② 身体活動・運動

現 状

- 平成22年度に実施した「生活習慣関連アンケート調査」によると、1日に30分以上の歩行をしている人の割合は、平成14年度が55.4%に対し、平成21年度では47.6%へ下降しています。
- 意識的に運動をしている人の割合は、平成14年度の34.9%に対し、平成21年度では50.6%へ上昇しています。男女の内訳についても、男性は59.6%、女性は48.4%となり、いずれも1次計画の目標を達成しています。年齢別でみると60歳代が最も高い割合を示しています。(図1)
- 運動習慣のある人の割合は、平成14年度には、男性25.3%、女性16.0%でしたが、平成22年度には男性35.6%、女性25.8%となり、いずれも増加しています。年齢別でみると、「実施していない」と答えたのは、男性・女性ともに30~40歳代で7割以上と高くなっています。一方、「1年以上」運動習慣のある人の割合は男女ともに70歳以上で高くなっています。(図2、3)
- いきいき広場マシNSTアジオ登録者数は平成14年度27.1%であったのに対し、平成21年度では49.7%と高くなっています。年間利用者数についても平成14年度21,090人であったのに対し、平成21年度では40,183人へ増加しています。

図1

「生活習慣関連アンケート (H22) 結果より」

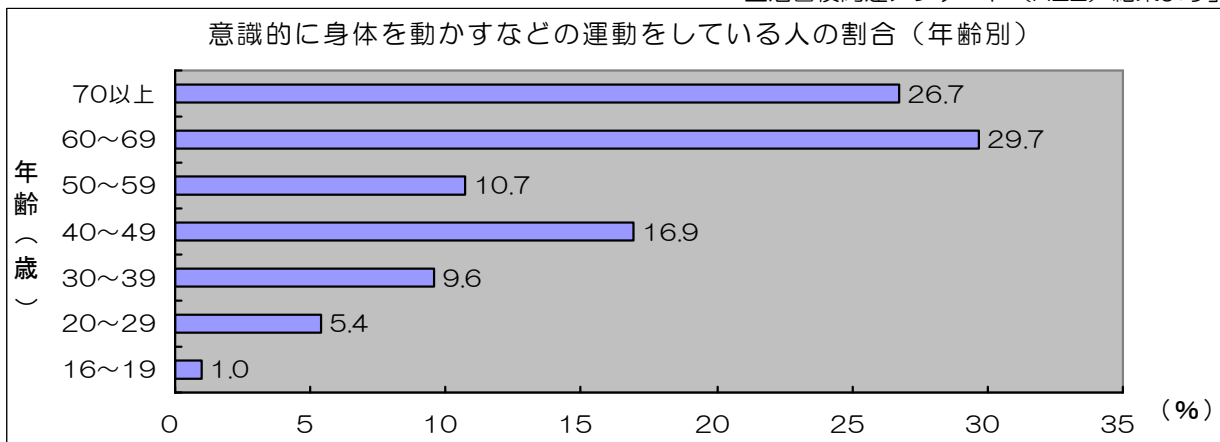


図2

「生活習慣関連アンケート (H22) 結果より」

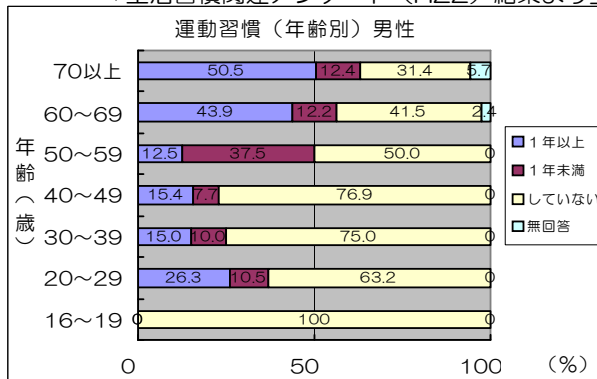
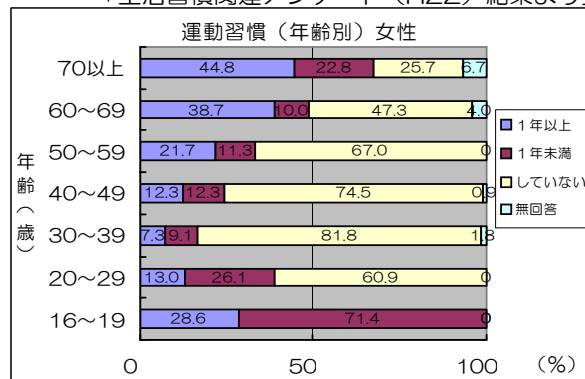


図3

「生活習慣関連アンケート (H22) 結果より」



課 題

- 意識的に身体を動かそうとしている人の割合は、平成14年度に比べて多くなっており、運動習慣の定着化が進みつつあります。今後は、気軽な運動としてのウォーキングを中心とした身体活動量を増加させることが必要です。
- 一緒に運動を行う仲間づくりや自分に合った運動さがしのため、既存のスポーツグループなどへの参加を検討することが必要です。
- 子育てや仕事に追われる30～40歳代の男女が、気兼ねなく行けるような運動の場が必要です。
- 高齢期を元気に過ごすために、20～50歳代のうちから運動習慣を身につけることが必要です。
- 運動の必要性を啓発するとともに、イベントやグループの情報を発信し、市民の方が自身に適した運動を見つけ継続できること必要です。

健康豆知識

運動で健康づくり

○運動の効果

- ・心臓や肺の機能が高められ、体力がつきます。
- ・生活習慣病の危険因子である高血糖や血圧、血液中のコレステロールを改善します。
- ・血管の弾力性が増し、血流が良くなり、生活習慣病の予防や改善につながります。
- ・バランスを崩した時も転倒しにくくなり、ケガの防止につながります。
- ・骨が丈夫になり、骨粗しょう症の予防に役立ちます。
- ・精神的ストレスの解消に役立ちます。

