

2

身体活動・運動

目標

- 目標 1** 日常生活での歩数を増やす
- 目標 2** 運動習慣のある市民を増やす
- 目標 3** 要介護状態の高齢者の割合の伸び率を下げる
- 目標 4** 骨粗しょう症検診の受診率を向上させる
- 目標 5** 認知機能低下ハイリスク高齢者の把握者数を増やす

指標

		現 状	目 標
指 標 1	一日の歩数	20～64歳男性 女性 65歳以上男性 女性	7,383歩※1 6,753歩※1 5,534歩※1 5,323歩※1
指標2-1	週に2回以上、1回30分以上の運動を1年以上継続している人の割合	20～64歳男性 女性 65歳以上男性 女性	23.6%※2 18.9%※2 43.5%※2 33.9%※2
指標2-2	週に1回以上、運動・スポーツ※3を実施している成人の割合		58.4%※4
指標2-3	週に3日以上運動・スポーツを実施している児童の割合	小学5年生男子 女子	62.4%※5 38.2%※5
指 標 3	介護保険第1号被保険者における要介護・要支援者の割合		16.7% ※6 15.9%以下
指 標 4	骨粗しょう症検診受診率 (名古屋市実施分)		6.0%※7 (5,932人) 18.0% (18,000人)
指 標 5	介護予防チェックリストにおける「認知症予防・支援」該当者数		16,713人※8 年々増加

※1 国民健康・栄養調査(平成22・23年度の結果を集計)より

※2 健康に関する市民アンケート(平成23年度)より

※3 ここでの運動・スポーツとは、スポーツ基本法(平成23年8月24日施行)に基づく、「心身の健全な発達、健康及び体力の保持増進、精神的な充足感の獲得、自律心その他の精神の涵養などのために個人又は集団で行われる運動競技その他の身体活動」を指し、オリンピックやプロスポーツだけでなく、趣味や交流、体力づくり等のために身体を動かすことも含みます(例:散歩、サイクリング、運動不足解消のため意識的に通勤を歩きに変える、エレベータ・エスカレーターの使用を控えて階段を使うという日常の生活における身体活動など)。

※4 運動・スポーツに関する名古屋市民アンケート(平成23年度)より

※5 名古屋市体力・運動能力、運動習慣等調査(平成22年度)より

※6 はつらつ長寿プランなごや2012と合わせ、平成26年度を目標年次とする。

※7 平成23年度骨粗しょう症検診受診率(人口に対する割合で算出)より

※8 返信用封筒付き介護予防チェックリスト発送対象者のうち「認知症予防・支援」該当者数(平成23年度)より

市民のとりくみ

□ プラス15分で歩数アップ!

15分多く歩くと約1,500歩の増加につながり、エネルギー消費量では、体重70kgの男性で50～70kcal、60kgの女性で45～60kcalに相当します。それを一年間継続すると、2～3.5kgの減量が可能です。職場や家庭などでも、できるだけ工夫して歩く機会を増やしましょう。



□ 日常生活の移動はなるべく「歩く!」

「ちょっとそこまで～」と自家用車を使って移動していませんか。また、何気なくエレベーター・エスカレーターを使って昇り降りしていませんか。車での移動を公共交通機関に、エレベーター・エスカレーターでの昇り降りを階段で行うだけで活動量が増加します。

□ 気軽に楽しんで続けられる運動をみつける

運動を習慣的に行うことで、健康ながらだづくり、生活習慣病の予防ができます。

□ 若いうちから積極的に外出を

趣味の活動や地域の活動など、外出できる機会を自分で積極的につくりましょう。

□ 骨粗しょう症検診は健康管理の第一歩

高齢になってもいつまでも自立した生活を送るために、骨を丈夫に保っておくことが必要です。定期的に骨粗しょう症検診を受診して、骨の状態を確認しておきましょう。

□ 介護予防チェックリストでからだとこころの元気度の確認を

介護予防チェックリストを知っていますか。介護予防チェックリストはいきいき支援センターや保健所など地域の身近な場所で配布しています。65歳になつたら定期的に自分のからだとこころの元気度をチェックしましょう。

市のとりくみ

- 日ごろの運動の習慣化が、生涯を通じた生活習慣病予防や介護予防につながる効果について、啓発します。
- 子どものころからの運動習慣の重要性を家族や地域に対して啓発するとともに、小学校における児童向け体操などの普及を通し、運動に親しみをもてるよう取り組みます。
- 市民が楽しみながら健康づくりや運動・スポーツに継続して取り組むきっかけとなるイベントや講座等を実施します。
- 地域における健康づくりを担う人材を育成するなど、市民が身近な場所で活動しやすい環境を整え、地域の健康づくりの強化を図ります。
- スポーツセンター等のスポーツ推進拠点化を行います。
- 特定保健指導の機会を利用し、個別に応じた運動支援を行います。
- 働く世代への効果的な運動支援に向けて、地域と職域との情報交換を行う場を設定するなどの取り組みを行います。
- 健康長寿につながるような介護予防の推進に向けて、高齢者が積極的に外出する機会を増やすなどの取り組みを行います。

これまでの経過と課題

歩数

日常生活での歩数（「国民健康・栄養調査」）は、平成13年度からの10年間で、男性が8,039歩から7,029歩へ約1,000歩、女性が7,386歩から6,964歩へ約400歩減少し、特に男性で著しく減少していました（図1）。この結果は全国の調査でも同様であり、健康づくりを目的とした運動以外での、日常生活での活動量が減少したことが原因と考えられています。

そのため、運動だけでなく日常生活の中で、歩数を増加させることが必要です。

図1：歩数の推移 年齢・男女別

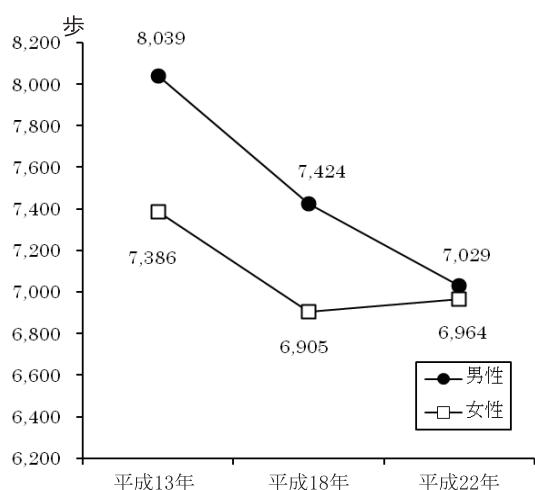
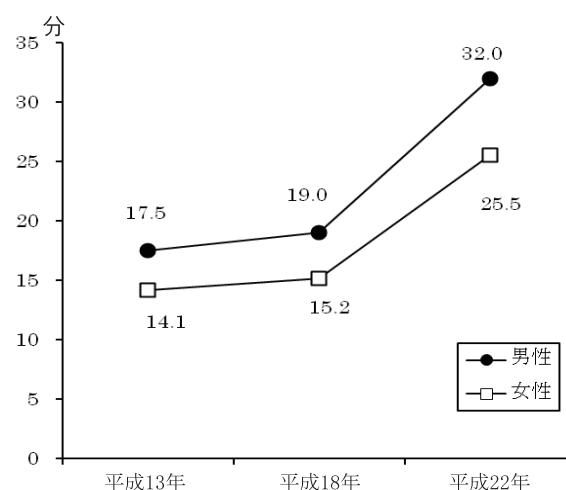


図2：運動習慣の推移 年齢男女別



「国民健康・栄養調査(平成13年・18年・22年の結果を集計)」より

運動習慣のある人

運動習慣のある人(週に2~3回以上、1回30分以上、1年以上継続)の割合(平成23年度「健康に関する市民アンケート」)は、平成13年度からの10年間で、男性が14.5ポイント増加して32.0%、女性が11.4ポイント増加して25.5%に、男女ともに増加しました(図2)。余暇時間に目的をもって運動に取り組むことで、一人ひとりにあった効果的な健康づくりができるため、今後も運動を習慣的に継続することが重要です。

スポーツの実施状況

平成23年度の「運動・スポーツに関する名古屋市民アンケート調査」によると、スポーツ実施率(成人において週1回以上の頻度で運動・スポーツをする率)は58.4%と目標を達成していますが、年代別・性別で見ると30歳代(48.8%)、とりわけ女性(42.7%)の実施率が低くなっています。30歳代は仕事・育児などで忙しい時期ですが、生活習慣の積み重ねが影響を及ぼす生活習慣病予防の観点において重要な時期で、毎日の生活の中で無理なく取り組める運動・スポーツの推進が必要です。

健康コラム

ちょっと体を動かすことの重要性

日常生活(仕事や家事など)での活動の不足や運動の不足は、「喫煙」、「高血圧」に次いで、生活習慣病による死亡の3番目の原因であり、日常生活での活動や運動の量が多い人は、少ない人に比べて生活習慣病にかかりにくいことがわかっています。

また、国の資料によると、最近では、運動不足と高齢者の認知機能や運動機能の低下なども関係することが明らかになっています。

その一方、本市では、この10年間で、運動を習慣的に行っている人の割合は増えましたが、一日の歩数は男女ともに減ってしまいました。

健康づくりを目的として行う運動と日常生活での活動の両方を増やす取り組みが必要です。たとえば、通勤などで使う電車の乗り換えはなるべく階段を使って移動する、買い物は自転車や徒歩で行くようにする、床やお風呂などの掃除はなるべく手足を大きく動かしててきぱきと行うなど、意識的に動くことで簡単に運動不足の解消につながります。わたしたち一人ひとりが若いうちから運動を積極的に実践して、自身の健康を保つことで、名古屋市を健康長寿のまちにしましょう！

健康コラム

知っていますか？♪なごや健康体操♪

なごやは健康体操には、『なごやはもっと元気になる！』を合言葉に、市民のみなさんが元気にすごせるよう、仲間と一緒にできる「みんなで体操」と、いつでもどこでもできる「ひとりで体操」があります。

- ♪「みんなで体操」は、音楽に合わせて2分間、みんなで一緒にバランスをとりながら頭も使って行う体操です。地域の身近な場所で、趣味や近所のお仲間と一緒にやってみませんか。
- ♪「ひとりで体操」は、いすさえあれば、いつでもどこでも気軽にできる体操です。ご自宅やオフィスなどで、自分の好きな時間にからだを動かしてみませんか。

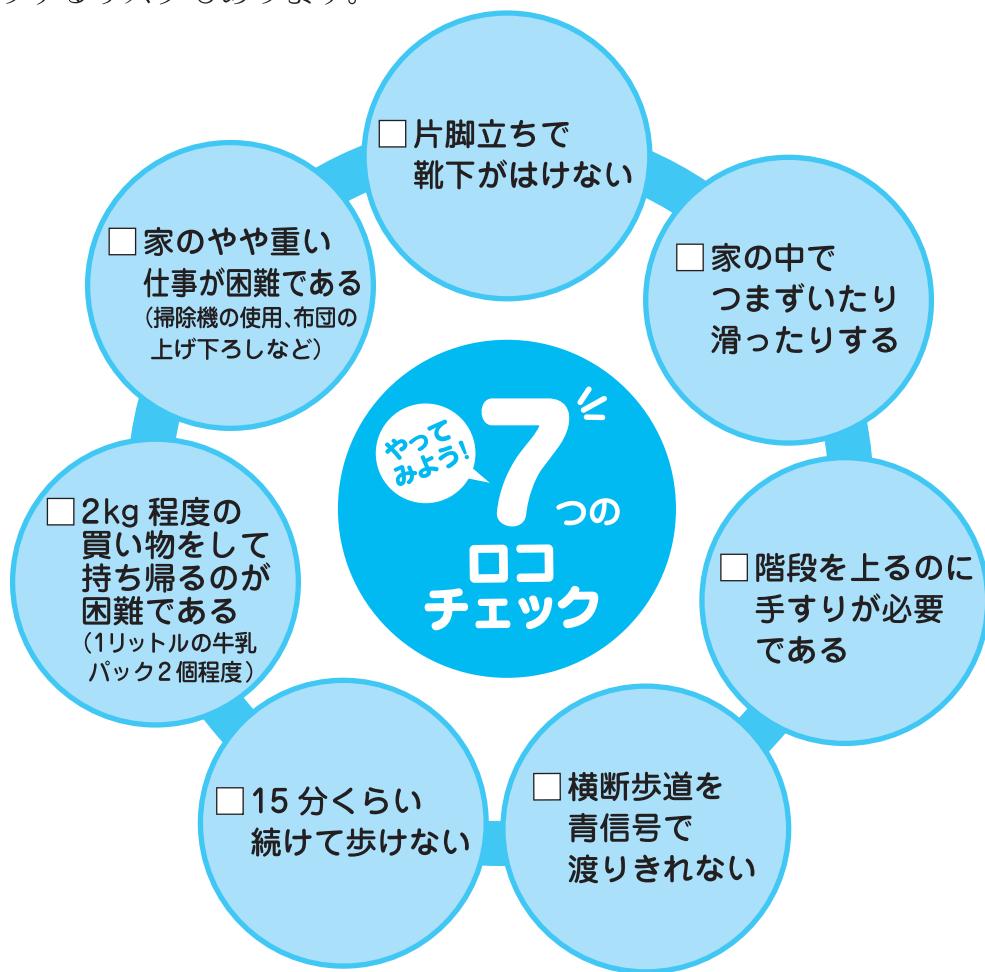
体操はDVDに収録し、保健所などでご紹介しています。
関心のある方は、ぜひ一度、お住まいの地域の保健所にご相談ください。



「ロコモティブシンドローム(ロコモ)」予防が 健康長寿の秘訣

ロコモティブシンドローム…略して「ロコモ」は、骨や関節、筋肉など「運動器」が衰え、要介護や寝たきり状態になったり、その危険性が高くなったりする状態のこととで、わが国では、予備群を含めて推定4,700万人(男性2,100万人、女性2,600万人)があてはまると言われています。

日本人にロコモになる人が増加している原因として、寿命が男女ともに80歳前後まで伸びた一方で、運動器は衰えやすく、早い人では40歳前後からその兆候が出始め、これを放置してしまうことで運動機能がどんどん低下し、将来的に要介護や寝たきりになりやすくなるからと考えられています。また運動機能の低下によって運動量や外出機会が減り、メタボリックシンドロームが悪化したり、うつ病などを発症したりするリスクもあります。



思いあたることはありますか？ひとつでもあてはまれば、ロコモである心配があります。

ロコモを予防するために、足腰の筋肉をバランスよく鍛えよう！

自宅や職場で休憩時間などを活用して「筋トレ」を

散歩や家事では強化しにくい、お尻や太ももの下半身の大きな筋肉を鍛えよう。

たとえば…机や手すりなどにつかりながら、足を片方ずつ上げるなど

継続できる適度な運動を

ストレッチ・関節の曲げのばし・体操・ウォーキングなど、無理なく楽しく続けられる、自分にあった運動をしましょう。

日本整形外科学会ホームページ参考