


(5) 運動

体を動かすことは、生活習慣病のリスクを下げ、心身の健康につながるとされています。

また、身体機能を維持し、生活の質を保つためにも大変重要で、子どもの頃から運動を習慣付ける必要があります。

成人期以降は、仕事や家事・育児などで忙しく運動の時間が取りにくくなりがちですが、この時期の生活習慣の積み重ねが生活習慣病に与える影響は大きいため、健康のための行動を続けることが重要です。

最近では、日常の中でこまめに体を動かすことも、運動の効果が得られると分かっています。

| 市民の行動目標 | | | | | | | |
|---|--------------|-----|-----|-----------------|----------------|-------|------|
|  運動 | 育ち・学びの世代 | | | 働き・子育て世代 | | 実りの世代 | |
| | 乳幼児期 | 学齢期 | 青年期 | 成人期 | 壮年期 | 高齢前期 | 高齢後期 |
| | ①体を動かすことを楽しむ | | | | ②日常の中で「こまめに」動く | | |
| | | | | ③定期的に「しっかり」運動する | | | |

①体を動かすことを楽しむ(育ち・学びの世代)

現状・課題

- 週3回以上、授業以外に運動やスポーツをする小・中学生の割合は、平成29年度(2017年度)の44.8%から、令和4年度(2022年度)は40.9%へ減少しています。
- 令和4年度(2022年度)の調査によると、テレビやDVD、ゲーム機、スマートフォン、パソコンなどの画面を長時間視聴している中学生の割合は、全国と比べて高い状況です。
- 新型コロナウイルス感染症の流行による外出自粛等の影響もあり運動不足が生じやすい状況もありましたが、今後は感染予防にも配慮しつつ、楽しみながら運動を継続できる仕組みづくりを推進していく必要があります。





目指す姿

自分の健康に関心を持ち、運動の必要性を理解しながら、体を動かす機会を増やし、運動を楽しんでいます。




| 目標 | 指標(直接成果) | 直近値 | 目標値 |
|-----------------------|-------------------------------------|--|---|
| 運動やスポーツをする子どもを増やします。 | 週3回以上、授業以外に運動やスポーツをする子どもの割合 | 小・中学生 40.9% (R4(2022)年度) | 小・中学生 50%以上 (R14(2032)年度) |
| 体を動かすことが好きな子どもを増やします。 | 運動(体を動かす遊びを含む。)やスポーツをすることが好きな子どもの割合 | 小学生男子 69.9% 小学生女子 54.7% 中学生男子 63.0% 中学生女子 45.4% (R4(2022)年度) | 小学生男子 71%以上 小学生女子 55%以上 中学生男子 65%以上 中学生女子 46%以上 (R14(2032)年度) |


取組を推進する10の視点の中で特に取り入れるもの

① 将来を見据えた健康づくり
④ 環境の創出と利活用
⑤ つながりで進める健康づくり
⑨ 産学官連携・共創

| | ライフステージ | 取組内容 |
|-------|--|--|
| 行政の取組 | <p>育ち・学び</p>  | <ul style="list-style-type: none"> ○公園等での外遊びや体を動かす遊びの推奨と、スクリーンタイム[*]を減らす必要性の普及啓発を行います。 ○親子で参加できる体を動かすイベントや講座等を開催します。 ○区役所等の健診、個別相談及び教室等を通じた、乳幼児期の保護者に対する、子どもの成長発達と運動(食生活、睡眠等の生活リズムを含む。)に関する普及啓発を行います。 ○各学校の健康課題(運動、食事、休養、睡眠等)の解決に向けた取組に協力します。 |

※テレビ、スマートフォン、ゲーム機等の使用時間

| | ライフステージ | 取組内容 |
|------------|--|--|
| 関係機関・団体の取組 | <p>育ち・学び</p>  | <ul style="list-style-type: none"> ○運動を推進する市の事業へ協力します。 ○ライフステージに応じたスポーツ活動や、ウォーキングやマラソンなど健康づくりのきっかけにつながる各種イベント、スポーツ教室を実施します。 ○障害の有無や年齢・性別等に関わらず、市民の誰もがスポーツを楽しめる多様な機会を創出します。(インクルーシブスポーツの普及・振興) |



②日常の中で「こまめに」動く(働き・子育て/実りの世代)

現状・課題

- 健康のために、意識して体を動かし、運動する市民は、令和2年度(2020年度)の調査で52.9%と約半数にとどまっています。
- 歩くことの効果に加え、座りすぎの悪影響も明らかになってきています。
- 腰痛症は日常生活に制限を生じさせやすく、予防を進める必要があります。
- これまで、歩数計やアプリを用いた歩く機会の創出を行ってきました。引き続き、ライフスタイルの変化・多様化に伴う運動機会の減少を防ぐためにも、誰もが健康づくりに取り組めるきっかけづくりを進める必要があります。
- 実りの世代については、通いの場における人と人とのつながりづくりの支援など、日常の中で体を動かすことができるきっかけづくりを推進していく必要があります。

目指す姿

通勤や仕事、家事等の日常生活の中でも、こまめに体を動かすことを意識し、より多く歩くことに加えて、座りすぎに注意しています。



| 目標 | 指標(直接成果) | 直近値 | 目標値 |
|-----------------------------|-----------------------------------|---|--|
| 日常生活の中でこまめに体を動かしている人を増やします。 | 健康のために、意識して体を動かしたり、運動したりしている市民の割合 | 52.9% (R2(2020)年度) | 65%以上 (R14(2032)年度) |
| より多く歩く人を増やします。 | 20～64歳で1日の歩数が8,000歩以上の人の割合 | 全体46.4% 男性49.6% 女性44.0% (H29～R1(2017～2019)年) | 全体50%以上 男性55%以上 女性45%以上 (R12～R14(2030～2032)年) |
| | 65歳以上で1日の歩数が6,000歩以上の人の割合 | 全体39.2% 男性44.2% 女性34.7% (H29～R1(2017～2019)年) | 全体48%以上 男性50%以上 女性46%以上 (R12～R14(2030～2032)年) |
| 座りすぎに注意している人を増やします。 | 座ったり寝転がったりして過ごす時間が長い人の割合 | 今後把握 | 検討中 |

取組を推進する10の視点の中で特に取り入れるもの



- ③ナッジやインセンティブの活用
- ④環境の創出と利活用
- ⑤つながりで進める健康づくり
- ⑦デジタル技術の有効活用
- ⑨産学官連携・共創

| | ライフステージ | 取組内容 |
|-------|-------------------|--|
| 行政の取組 | 働き・子育て | <ul style="list-style-type: none"> ○日常生活の中で活動量を増やしたり、活動の質を高めたりすることの重要性について啓発を行います。 ○引き続きアプリなどを用いて、日常的に歩きたくなる仕組みの創出やきっかけづくりに取り組みます。 ○座りすぎ防止「BK30(ブレイク・サーティー)*」の普及や仕事や家事の合間に行うストレッチ、体を動かしやすくなるオフィスレイアウトや備品等の推奨を行います。 ○日常や余暇の移動手段として、自転車活用を推奨します。 |
| | 実り | <ul style="list-style-type: none"> ○地域の健康づくりグループの活動支援など、介護予防や社会参加に向けた取組や通いの場の創出を行います。 |

※厚生労働省が提唱する座りすぎ防止の合言葉で、「30分に3分ほどは立ち上がる」ことを目標としている。

| | ライフステージ | 取組内容 |
|------------|----------------------|---|
| 関係機関・団体の取組 | 働き・子育て | <ul style="list-style-type: none"> ○転倒・腰痛対策として、転倒・腰痛災害ゼロを目指す企業への支援を行います。 |
| | 働き・子育て/実り | <ul style="list-style-type: none"> ○ロコモ対策とフレイル・オーラルフレイル予防の周知・理解を推進します。 ○広報や報道を通じて、運動に対する市民の関心を高め、必要な情報を拡散します。 ○保険者等の健康づくり事業の強化を目的として、研修会を開催します。 ○保険者が実施する健康づくり事業等に対し、健康測定機器の貸出や保健師の派遣などを実施します。 ○指と頭を使う「脳トレ」を目的としたイベントを実施します。 |

③定期的に「しっかり」運動する(働き・子育て/実りの世代)

現状・課題

○生活習慣病の予防に効果的とされる量(1回30分・週2回以上)の運動習慣がある人は、令和2年度(2020年度)の調査では、20～64歳で26.9%、65歳以上で44.1%にとどまっています。

○これまで、市民参加型スポーツイベントの開催や、ロコモ予防トレーニング「ハマトレ」の普及啓発、障害者スポーツ事業の実施などを行ってきました。新型コロナウイルス感染症の流行により運動不足が生じやすい状況が続きましたが、それにより運動の関心が高まる動きもあったため、引き続き運動に取り組みやすく、継続できる仕組みづくりを推進する必要があります。


目指す姿

生活習慣病の予防につながる量の運動を習慣にしています。


| 目標 | 指標(直接成果) | 直近値 | 目標値 |
|-----------------------------|---|---|--|
| 定期的にしっかりと運動する習慣がある市民を増やします。 | 20～64歳で、1回30分・週2回以上の運動(同等のものを含む。)を1年間継続している者の割合 | 全体26.9% 男性30.4% 女性22.7% (R2(2020)年度) | 全体30%以上 男性35%以上 女性25%以上 (R14(2032)年度) |
| | 65歳以上で、1回30分・週2回以上の運動(同等のものを含む。)を1年間継続している者の割合 | 全体44.1% 男性41.2% 女性46.9% (R2(2020)年度) | 全体50%以上 男性50%以上 女性50%以上 (R14(2032)年度) |




取組を推進する10の視点の中で特に取り入れるもの




ナッジやインセンティブの活用




環境の創出と利活用



つながりで進める健康づくり



デジタル技術の有効活用



産学官連携・共創


③ナッジやインセンティブの活用


④環境の創出と利活用

⑤つながりで進める健康づくり

⑦デジタル技術の有効活用

⑨産学官連携・共創

| | ライフステージ | 取組内容 |
|-------|--|--|
| 行政の取組 | <p>働き・子育て/実り</p>  | <ul style="list-style-type: none"> ○生活習慣病予防に対する運動の効果の普及啓発を行います。 ○運動の継続と習慣化を促す仕掛けづくりを行います。 ○スポーツイベントの開催や周知など、スポーツを「する」、「みる」、「ささえる」機会を充実します。 ○自宅でできるトレーニングを推進します。 ○企業が実施する運動・スポーツ事業の支援を行います。 ○誰もが参加できるインクルーシブスポーツを推進します。 |

| | ライフステージ | 取組内容 |
|------------|---|--|
| 関係機関・団体の取組 | <p>働き・子育て/実り</p>  | <ul style="list-style-type: none"> ○世代に合わせた健康講座を実施します。 ○ロコモ対策とフレイル・オーラルフレイル予防の周知・理解を推進します。 ○市内のスポーツイベントの広報・報道を行い、市民の健康とスポーツへの関心を喚起します。 ○ライフステージに応じたスポーツ活動や、ウォーキングやマラソンなど健康づくりのきっかけにつながる各種イベント、スポーツ教室を実施します。 ○障害の有無や年齢・性別等にかかわらず、市民の誰もがスポーツを楽しめる多様な機会を創出します。(インクルーシブスポーツの普及・振興) ○保険者等の健康づくり事業の強化を目的として、研修会を開催します。 |

