

# 身体活動・運動

## 『歩数を増やすための取組』



令和5年8月17日(木)

周南市健康づくり推進課

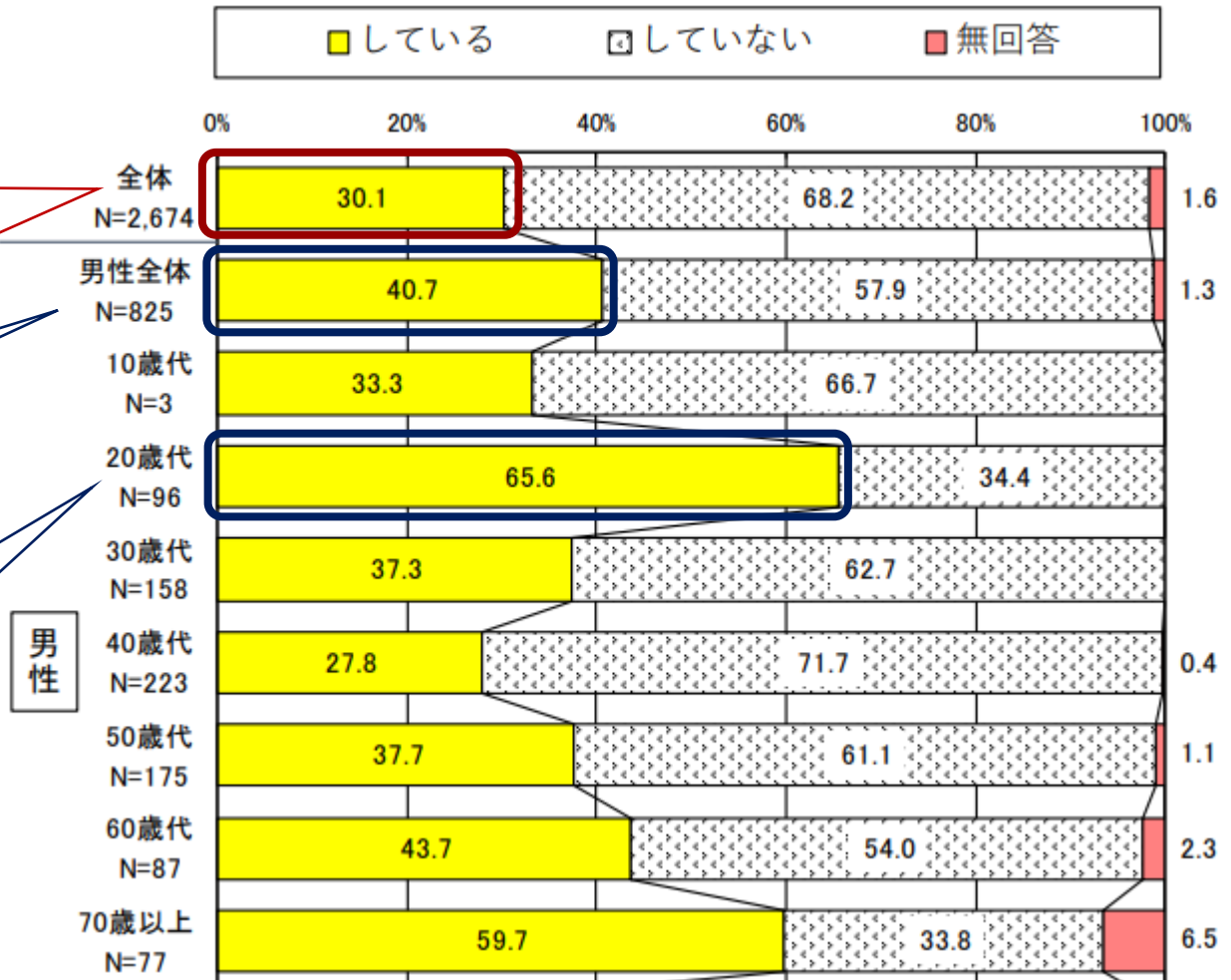
# ※定期的に運動している人の割合

(※1回 30分以上週 2 回程度)

定期的に運動している人の割合は成人全体の**30.1%**

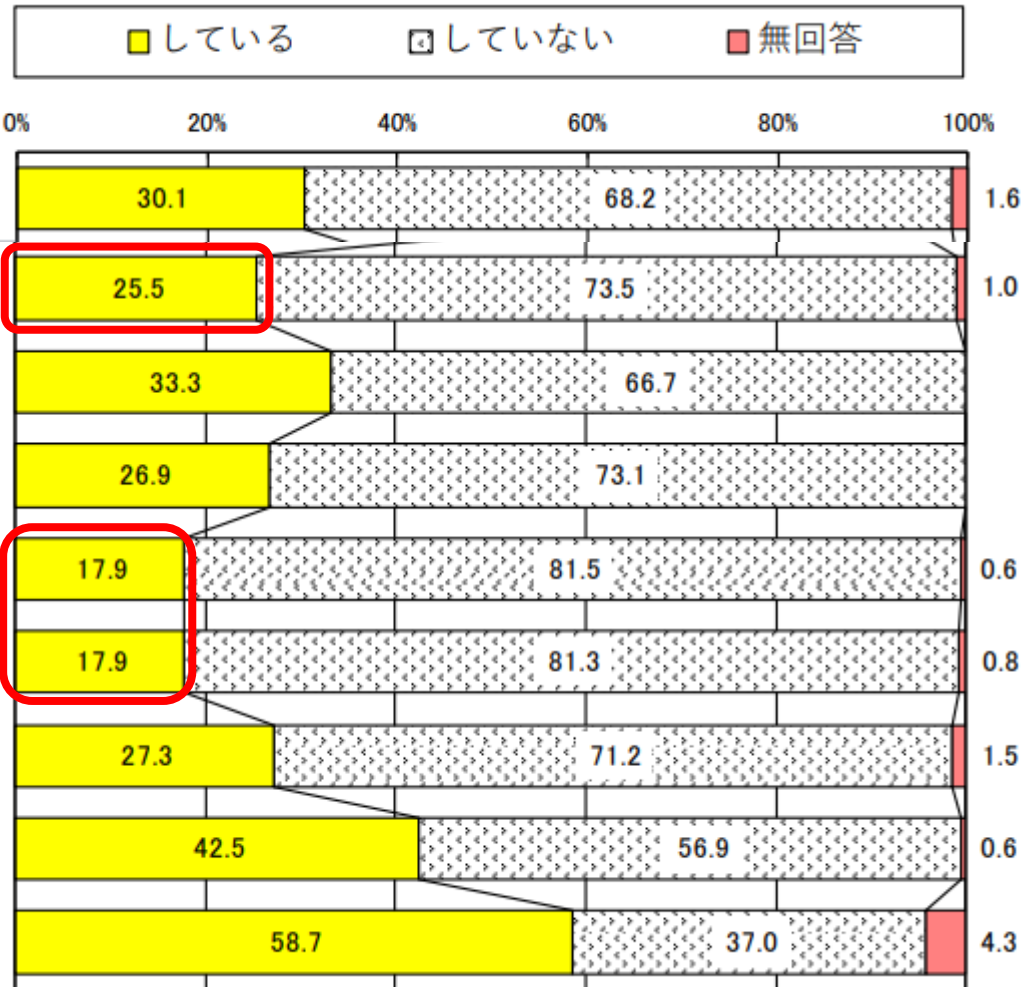
男性全体では**40.7%**

**20 歳代の男性**は運動習慣者の割合が高い



# ※定期的に運動している人の割合

(※1回 30分以上週2回程度)



女性全体では  
**25.5%**

30歳代、  
40歳代の女性  
は運動習慣者の  
割合が低い

# 周南市民は 1日どれくらい歩いている？

区分	周南市 1日平均歩数		健康日本21 目標歩数	
	男性	女性	男性	女性
20～64歳	6,197	4,844	9,000	8,500
65歳以上	5,453	4,484	7,000	6,000

第3次周南市健康づくり計画より

# 運動の効果

基礎代謝が上がり  
エネルギーを  
消費しやすくなる

心肺機能が強化  
され疲れにくくなる



血流がよくなり  
血圧の安定に  
つながる

インスリンの  
働きがよくなり  
血糖値が下がる

メンタルヘルス  
や生活の質の改善

中性脂肪や  
悪玉コレステロール  
が減り、善玉コレステロ  
ールが増える

寝たきりや死亡を減少

# 運動が身体によいと分かっている けど、時間がない！？

10分程度の歩行を1日に数回行なう程度でも健康上の効果あり

例えば、こんな日常生活活動も

- ・買い物、掃除、洗濯、庭仕事、通勤のための歩行
- ・趣味、レジャー活動、子どもと遊ぶ
- ・ウォーキング、サイクリング など

家事も立派な運動



多くの人が無理なく日常生活の中で身体活動を実施する方法の提供や環境をつくることが必要

# 【主な実施内容】

## ■正しい歩き方講座



姿勢を保つためのストレッチ・筋トレや、  
歩く姿勢について説明、指導

ボートレース場内をウォーキング



# 【主な実施内容】

## しゅうなんチャレンジウォーキング

やまぐち健幸アプリをダウンロードして歩数を記録！  
応募すると抽選で120名様へ賞品をプレゼント！

応募者  
大募集

応募期間

令和5年6月1日～令和6年3月4日

やまぐち健幸アプリ  
ダウンロードはこちら

Web応募



ソーネ周南  
1,000円分商品券  
10名様



鹿野ファーム  
詰め合わせギフト  
4名様



市内温泉入浴券  
市内5か所 計50名様



シマヤ  
優れたし5種セット  
8名様



薦屋書店 周南市立  
徳山駅前図書館  
しゅうなん散歩  
5名様



スポーツクラブ体験  
チケット  
市内3か所 計25名様



徳山医師会賞  
(体重体組成計)  
3名様



徳山薬剤師会賞  
(血圧計)  
5名様



ギフトカード  
旬のお野菜7品セットがもらえます。  
(株式会社アステム)  
5名様



明治安田生命  
徳山営業所賞  
(写真は賞品と異なる場合が  
あります。)  
5名様

周南市健康づくり推進課

TEL : 0834 - 22 - 8553

MAIL : kenkozo@city.shunan.lg.jp



本日GWテーマ：

## 「歩数を増やすための取組」

### 【アイデア出しをお願いします】

- あなた自身が、歩数を増やすとしたら、何をしますか？どんなことができそうですか？
- あなたの所属団体では、歩数を増やすためにどんなことができそうですか？
- 他の関係機関等と連携して取り組めることはありますか？
- その他、歩数を増やすためのユニークなアイデアなど

# アイデア出しの例

運動しやすくする



ながら運動

体を動かしやすくする



立位で打ち合わせをする

魅力的なツールを使う



階段利用を促すポスター掲示  
健康系アプリの活用

魅力的なご褒美



健康グッズが当たる

チームで取り組む



チーム対抗で歩数を競う

活動しやすい・したくなる環境



健康情報を定期的に発信  
ウォーキングイベント