

2 身体活動・運動

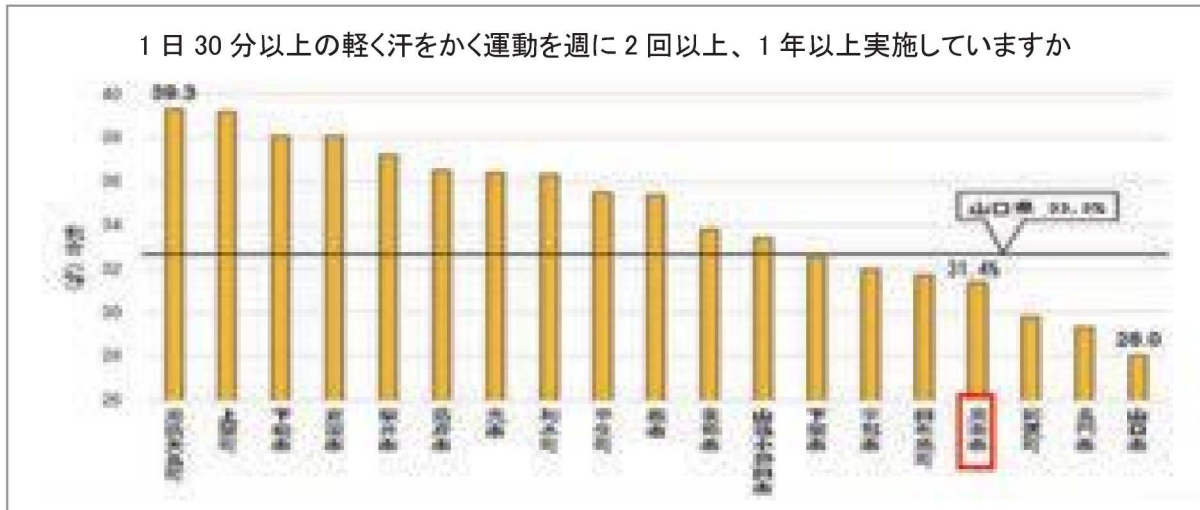
身体活動とは、安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費するすべての動きのことを指し、運動とは、身体活動のうち、スポーツやウォーキングなどの健康・体力の維持・増進を目的として行われるものを指します。

身体活動・運動は、生活習慣病の予防や介護予防だけでなく、楽しく体を動かすことによるストレス解消など生活の質の向上にもつながります。

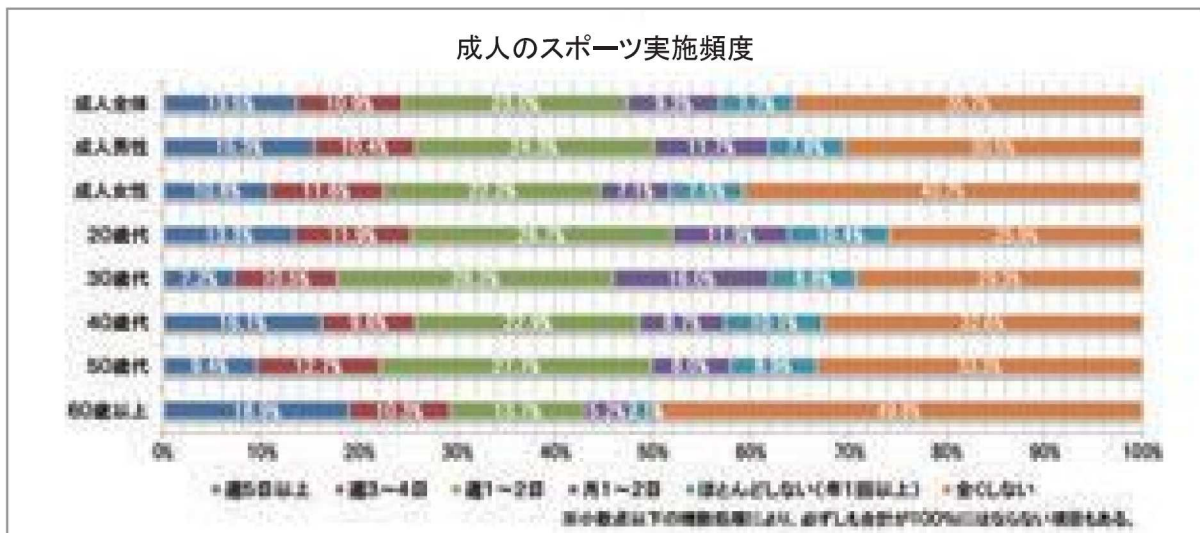
現 状

- 過去 5 年間で、運動習慣のある人の割合は変化していない。
- 県内の他の市町に比べても、運動習慣のある人の割合が低い。
- スポーツを全くしない人は、女性や 60 歳以上に多い。
- 要介護状態となるおそれの高い人の生活機能項目別のリスクの割合は、「運動器※」が最も高い。
- 実施したことの多い運動は、「散歩」、「ウォーキング」が最も多い。

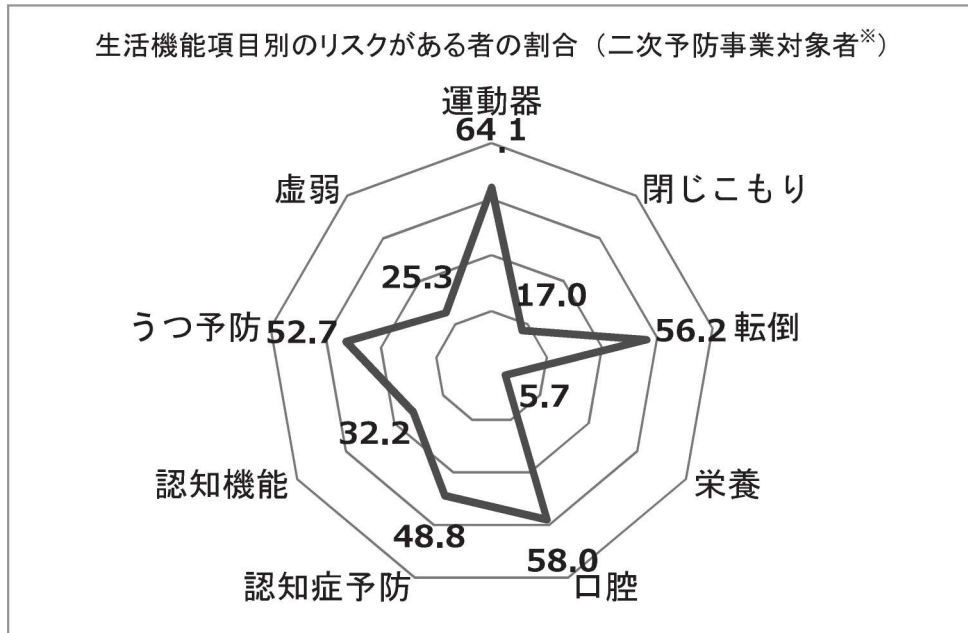
※運動器とは、身体運動に関わる骨・筋肉・関節・神経などの総称です。



資料：H26 健康づくりに関する県民意識調査



資料：H26 周南市スポーツに関する市民意識調査



※二次予防事業対象者とは、要介護状態となるおそれの高い状態の65歳以上の者と定義されています。

資料：H26 周南市日常生活圏域ニーズ調査

●1年間に実施したスポーツ種目

順位	種目	割合
1	散歩(ぶらぶら歩き)	37.0%
2	ウォーキング	28.6%
3	体操(ラジオ体操など)	26.8%
4	筋力トレーニング	15.6%
5	ジョギング・ランニング	13.7%

資料：H26 周南市スポーツに関する市民意識調査

現状

- 運動習慣のない人は女性や高齢者に多いが、生活習慣病予防や心身の健康づくり、介護予防のために、全ての世代において身体活動の増加や運動の習慣化が必要である。
- 運動できない理由は、年代やライフスタイルにより、大きく異なってくるため、年代やライフスタイルに応じた身体活動・運動のきっかけづくりや実践・定着化への支援が必要である。
- 身体活動や運動に取り組みやすい環境づくりが必要である。

主な施策

- ライフスタイルにあった運動習慣の確立
- 運動に取り組みやすい環境づくり

行動目標

- ①日常生活の中で、積極的に体を動かしましょう。
- ②自分に合った運動を習慣化しましょう。
- ③地域全体で、運動に取り組みましょう。

取組

●一人ひとりの取組

- ・通勤や家事の合間など、「すきま時間」を活用して、意識的に体を動かします。
- ・階段等を活用し、生活の中で「歩くこと」を増やします。
- ・親子で積極的に体を動かします。
- ・自分にあった運動を見つけ、週2回30分以上の実践を目指します。
- ・家族や近隣で誘い合い、運動イベント等に参加するなど、楽しく体を動かします。

●地域・関係団体の取組

- ・地区組織、団体は、住民が集まり楽しく体を動かすことのできる講座やイベントを開催します。
- ・地区組織、団体は、ウォーキング等の運動の推進に取り組みます。
- ・企業・事業所は、しゅうなんスマートライフチャレンジ推進協賛事業者へ登録し、運動に関するチャレンジを周知し参加します。
- ・企業・事業所は、健康づくりの一環として、従業員に運動や身体活動の増加を推進します。

●市の取組

- ・世代やライフスタイルの特徴に応じた効果的な運動について周知や実践の支援を行います。
- ・気軽に楽しく取り組める運動の機会を提供します。
- ・身体活動の増加や、自分に合った運動を継続しやすい環境づくりを進めます。



ぶち元気がいいね！フェスタ
2ステップコーナーの様子

主な事業

事業等	概要
ウォーキングに関する事業	<ul style="list-style-type: none"> ・全世代が無理なく気軽に取り組めるチャレンジ事業（しゅうなんチャレンジウォーキング）の実施や、運動の効果の周知や、運動の楽しさを実感できる教室等を開催します。 ・既存のウォーキングマップを活用し、ウォーキングの啓発普及を実施します。
身体活動・運動に関する健康教育、出前講座	<ul style="list-style-type: none"> ・地域の団体やグループ、企業・事業所に職員を派遣し、生活習慣病予防のための身体活動・運動の講座を実施し、実践へつながるような健康教育、相談を行います。
生活習慣病予防、介護予防のための体操普及啓発	<ul style="list-style-type: none"> ・メタボリックシンドローム予防のための「お腹ぺったんこ体操」、介護予防のための「周南しゃっきり体操」「いきいき百歳体操」の普及啓発を行い、定着に向けた支援を行います。
運動に関する健康づくりの推進	<ul style="list-style-type: none"> ・運動のきっかけづくりができるようなイベントを開催します。 ・地区組織やスポーツ推進委員等と連携し、運動の大切さについて周知します。 ・幼児健診や育児相談等で、運動の大切さについて周知し、外遊びを増やし、親子で積極的に体を動かすことを推進します。 ・階段等の利用の促進をします。
運動のしやすい環境づくり	<ul style="list-style-type: none"> ・企業・事業所、団体等と連携して、身体活動や運動を実践しやすい環境づくりを進めます。

評価指標

指標	対象	現状 (H 26)	目標	出典
1日30分以上の軽く汗をかく運動を週に2回以上、1年以上実施している人の割合	20歳～79歳	31.4%	50.0%	健康づくりに関する県民意識調査
普段の生活の中で、エレベーター等を使わず、階段を使うようにしている人の割合	20歳～79歳	55.6%	70.0%	
しゅうなんチャレンジウォーキングの参加者数	市民、市内に勤務する人	679人	1,000人	