

●● 身体活動・運動 ●●

重点項目3 生活での身体活動・運動量の増加

(1) スローガン

- ◇毎日、あと10分体を動かそう
- ◇あと1,000歩、歩幅を広げて、さっそうと歩いてみよう
- ◇家事や歩行も立派なエクササイズ

(2) 現 状

- 「意識的に運動を心がけている人の増加」, 「何らかの地域活動を実施している人の増加」については、あまり改善が見られません。
- 1日の歩数は、男性7,109歩、女性5,990歩と、男女とも減少傾向にあります。
- 運動習慣者の割合は、男性30.2%、女性21.2%で、男性は増加していますが、女性は減少傾向にあり、年代別に見ると、30歳代が約1割で最も低く、60歳以上で3割を超えるなど年代が高くなるにつれ増加する傾向にあります。
- 「保健所や市町村が実施する運動指導を受けた人の増加」については、増加してはいますが、目標達成ができるまでの伸びには至っていない状況です。
- 「健康運動マンパワーの増加」のうち、「健康運動指導士」は目標を達成しています。

(3) 目 標 値

項 目	ベースライン値	中間実績値	目 標 (H22)
意識的に運動を心がけている人の増加 (成人男性)	41.7% <sup>1)</sup>	41.9% <sup>2)</sup>	63%以上
(成人女性)	48.3% <sup>1)</sup>	46.5% <sup>2)</sup>	63%以上
日常生活における歩数の増加 (15歳以上男性)	7,431歩 <sup>1)</sup>	7,109歩 <sup>3)</sup>	8,000歩以上
(15歳以上女性)	6,705歩 <sup>1)</sup>	5,990歩 <sup>3)</sup>	7,000歩以上
運動の習慣化 (運動習慣者の増加) (成人男性)	22.8% <sup>1)</sup>	30.2% <sup>3)</sup>	41%以上
(成人女性)	25.4% <sup>1)</sup>	21.2% <sup>3)</sup>	49%以上
何らかの地域活動を実施している人の増加 (60歳以上男性)	25.8% <sup>1)</sup>	30.2% <sup>2)</sup>	58%以上
(60歳以上女性)	28.3% <sup>1)</sup>	21.2% <sup>2)</sup>	50%以上
保健所や市町村が実施する運動指導を受けた人の増加	15,656人 <sup>4)</sup>	17,032人 <sup>5)</sup>	60,000人以上
健康運動マンパワーの増加 (健康運動指導士)	111人 <sup>6)</sup>	202人 <sup>7)</sup>	200人以上
(健康運動実践指導者)	361人 <sup>6)</sup>	549人 <sup>7)</sup>	700人以上

出典：1)平成12年県民健康栄養調査 2)平成17年県民健康調査 3)平成18年県民健康・栄養調査 4)平成11年地域保健・老人保健事業報告 5)平成17年地域保健・老人保健事業報告 6)平成12年健康運動指導士等名簿(健康・体力づくり事業財団) 7)平成18年健康運動指導士等名簿(健康・体力づくり事業財団)

(4) 取組の方向性

- 家庭や職場など身近な場所のできる身体活動・運動量を増やす方法等について、正しい情報をわかりやすく提供します。
- メタボリックシンドロームや生活習慣病予防のための身体活動・運動に関する知識や実践の動機づけについて、特定保健指導等での取組を推進します。
- 運動指導者の人材育成等の環境整備の充実と民間を含めた運動施設、人材、先進事例等に関する情報の集約と提供を行います。
- 誰もが運動を楽しく継続できるようなプログラムや参加しやすい場の提供、保健と生涯学習分野の連携した取組や安全で利用しやすい施設の活用等の運動の環境整備を推進します。

項目	推進内容	推進主体							
		県	市町村	教育機関	医療保険者	職域	関係団体等	民間事業者	住民組織等
身体活動・運動に関する知識の普及	ホームページや運動の体験、催し物等を通じた身体活動・運動に関する正しい知識や情報の提供 ・身体活動・運動の効果，方法，安全性の普及～エクササイズガイド2006（※1）の普及～ ・運動施設，運動指導者等の紹介 ・先進事例の収集，紹介	◎	◎	○	◎	○	◎	◎	○
運動体験の場の提供	運動の体験や実技を取り入れた健康づくり教室の開催 ・生涯スポーツと健康づくりのための運動事業の連携，スポーツクラブ等の活用	◎	◎		◎	○	◎	○	○
	スポーツやレクリエーション等，運動を楽しめる催し物の開催	○	◎	◎	◎	○	◎	○	○
	メタボリックシンドローム予備群・該当者に対する運動指導の実施（特定保健指導等によるもの）	○	◎		◎	○	○	○	
	運動の継続と地域への普及を図るため，運動教室等終了後の自主グループへの支援の推進	◎	◎				◎		○
	NPO，老人クラブ等の団体における身体活動や運動体験の場の充実	○	○				◎		◎
運動の環境整備	運動指導マンパワーの育成 ・保健師，管理栄養士等の保健指導従事者 ・健康運動指導士，健康運動実践指導者 ・健康運動普及リーダー等	◎	◎				◎	○	○
	運動を楽しく続けられる環境の整備 ・歩道，自転車道，ウォーキングコース，運動施設等の整備 ・歩行距離表示，マップ，掲示板等の設置等	◎	◎		○	○		○	
	教育関係機関，産業界との連携促進 ・宮城県体力づくり県民会議等による協力体制の推進 ・総合型地域スポーツクラブ（※2）の育成・支援 ・学校の体育館・校庭及び企業等の運動施設の開放の推進	◎	◎	◎		○	◎	○	○

\* 推進主体(21 ページ参照)：◎実施主体，○連携，協力，支援

(※1)エクササイズガイド2006(健康づくりのための運動指針2006)：平成18年に生活習慣病を予防するための身体活動・運動量及び体力の基準に基づき，安全で有効な運動の普及を目的に策定された指針。

(※2)総合型地域スポーツクラブ：いつでも，どこでも，だれでも継続的にスポーツに親しめる環境をつくるため，住民が主役となって自主的な運営を行う，地域に根ざした複合的スポーツクラブのこと。平成20年1月1日現在，県内8市4町に21のクラブが設立されている。

