

「生活での運動量の増加」の解説

1 スローガンについて

- 1日あと10分間の運動を毎日プラスすることにより、加齢現象を抑えることができます。
忙しい人は「通勤」「買い物」等、日常生活に運動をとり入れてみましょう。
「健康」「運動」のためと意識して体を動かすことで、効果は一気に高まります。
- あと10分の歩行とは、歩数で1000歩、距離で700m程度になります。
- 歳なんて関係ありません。どんどん地域の活動に参加してみましょう。大切なのは、やってみようと言う気持ちです。

2 目標値について

意識的に運動を心がけている人の増加

本県も全国の目標値をめざします。

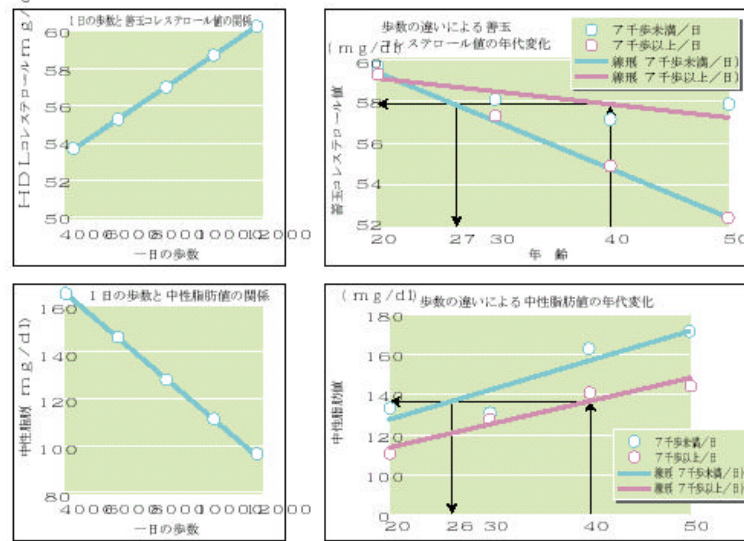
日常生活における歩数の増加

今より1日10分運動を増やすとは、例えば歩行なら約1000歩の増加になります。

善玉コレステロールと言われているHDLコレステロールは歩数が多い人ほど高く、血中の中性脂肪は歩数が多い人ほど低くなります。

県内企業の職域検診のデータを分析したところ、プラス1000歩の効果で善玉コレステロールは13年、中性脂肪は14年ほど暦年齢より若い値となりました。(下図参照)

血圧の効果については、p56を参照してください。



運動の習慣化（運動習慣者の増加）

県民健康栄養調査によると、週2回以上、1日30分の運動を継続して行っている人の割合は、男22.8%、女25.4%ですが、運動していないと答えた人の内66.0%の人が、何かきっかけがあれば運動したいと回答しています。

そのかたのうち、時間以外のきっかけと回答した方（48.8%）全員が運動を習慣化したときの値を目標値としています。

何らかの地域活動を実施している者の増加

本県も全国の目標値をめざします。

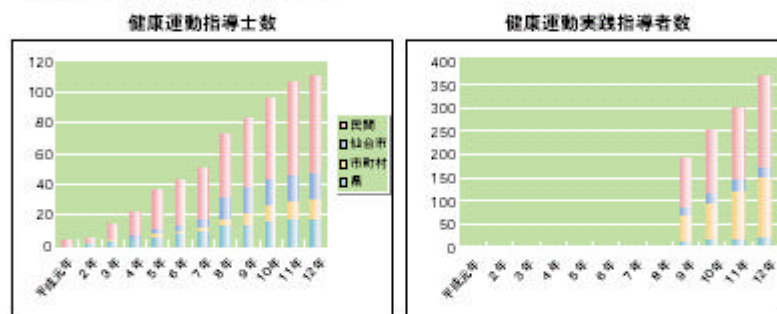
保健所や市町村が実施する運動指導を受けた人の増加

現状値については、平成11年度地域保健事業報告（厚生労働省大臣官房統計情報部）における運動者数を基準としています。

保健所及び市町村が運動指導者数の増加に意識的に取り組むことにより、4倍増をめざします。

運動指導マンパワーの増加

これまでの12年間の増加数から設定。



※平成9年以前の健康運動実践者数は統計資料なし

3 施策について

「みやぎ21健康プラン」で最も大切なのは、県民が主体的に健康行動を実践することです。それを支援するのが行政の役割です。

本県では数年前から運動指導マンパワーの育成を図り、今では県内のほとんどの保健所及び市町村に健康運動実践指導者や体育指導員が配置されています。このようなマンパワーを中心に、運動の啓発と実践指導を今後強化していきます。

また、運動が億劫になりがちな60歳以上のシニアでは、運動にこだわらず地域活動に参加して家から外にでる生活習慣の確立を目指しています。

例えば保健所がモデル事業として行った「ぐっと（GOOD）元気に倶楽部」のように、運動の楽しみを知り、仲間ができれば長続きが期待できます。詳しくは、平成13年3月に作成した「ぐっと（GOOD）元気に倶楽部」報告書をご覧ください。

運動の場については、県内には色々な運動レクリエーション施設が多数あります。平成12年3月に作成した「健康づくりのための運動実践ガイド」には県内の主な公共運動施設が紹介されています。

さらに、今後、期待される運動の仲間づくりとして、文部科学省が推奨している「総合型地域スポーツクラブ」があります。このクラブは、日常的に活動の拠点となる施設を中心に、子供たちを含む初心者からトップレベルの競技者まで、かつ障害者から高齢者まで広く活用できる地域密着型の総合的な自主運営運動クラブです。現在、県内には1ヶ所しかありませんが、今後各市町村に作られていけば、理想的な運動の環境が整うこととなります。

保健行政と教育行政が整合性を図りながら、一体化した施策を推進していきます。