

## 2 身体活動・運動

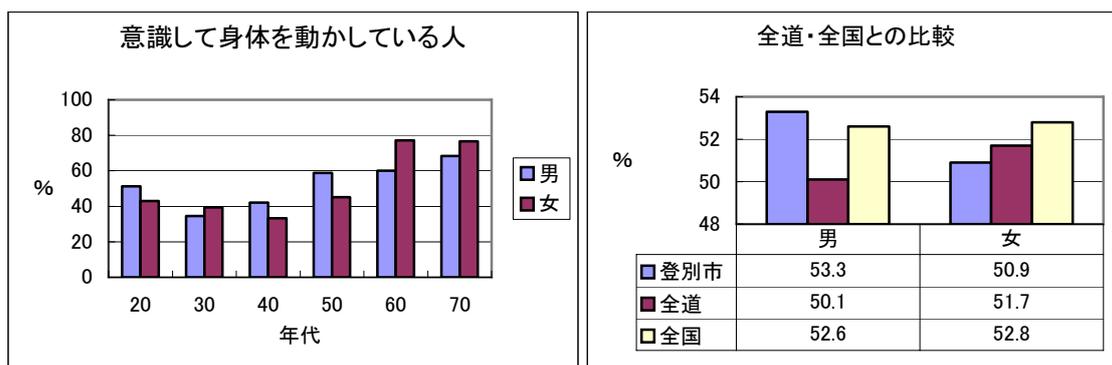
身体活動量が多い人、運動をよく行っている人は、病気にかかりにくく、精神面や生活の質の向上にもよい効果があるとされています。また、高齢者においても、よく歩く人ほど寝たきりの予防や健康寿命の延伸に効果がみられています。

近年の生活スタイルの変化に伴い、身体活動量の低下が生活習慣病の増加の一因となっており、日常生活の中で意識的に身体を動かすことが求められています。

### ○登別市の現状（市民アンケート調査より）

#### 1. 意識して身体を動かしている人

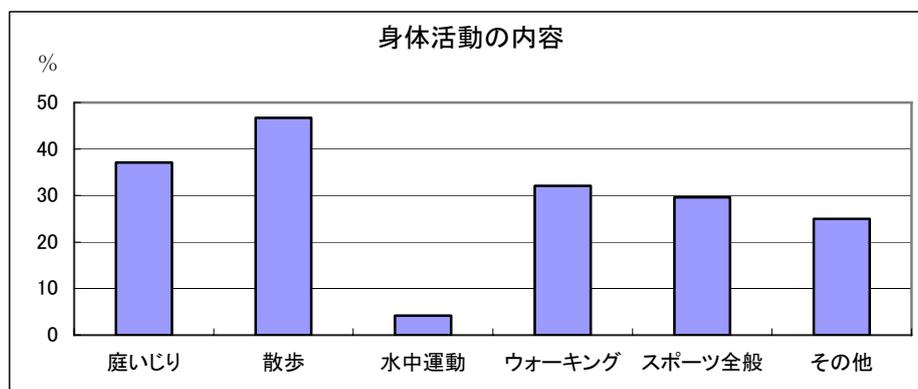
男性 53.3%、女性 50.9%となっており、男性は全国（52.6%）、全道（50.1%）平均より高く、女性は全国（52.8%）、全道（51.7%）平均より低くなっています。また、年代が進むにつれて身体を動かしている人の割合は増えてますが、男性・女性ともに30歳代と40歳代に落ち込みがみられます。



\*全国：平成10年度国民栄養調査、全道：平成11年度健康づくり道民調査

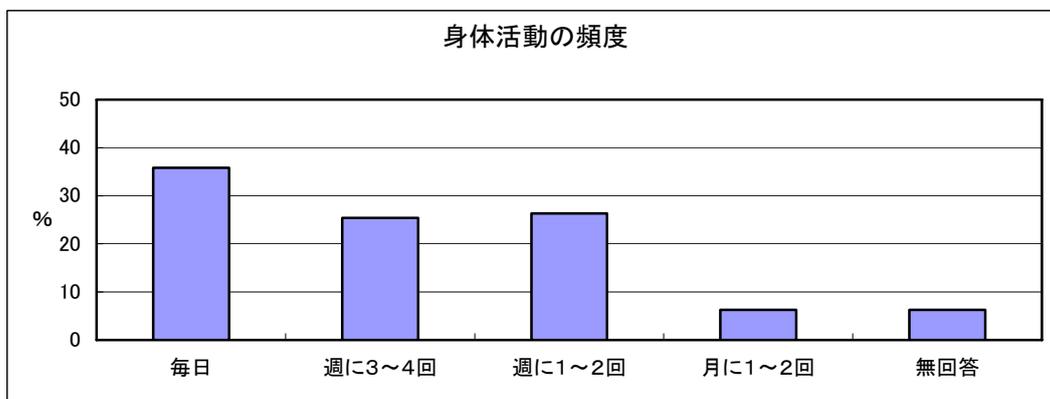
#### 2. 身体を動かす内容

「散歩」が46.7%で最も多く、次いで「庭いじり」が37.1%、「ウォーキング」が32.1%となっています。年代別にみると、20歳代から40歳代の方は「散歩」が多く、50歳代以降の方は「庭いじり」・「散歩」が多くなっています。



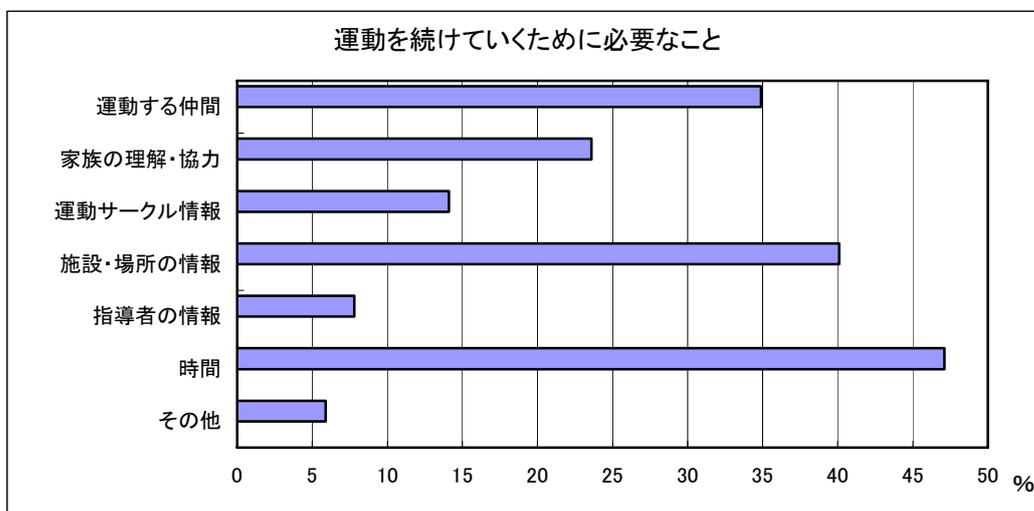
### 3. 身体を動かす頻度

「毎日」が35.8%で最も多く、次いで「週に1~2回」が26.3%、「週に3~4回」が25.4%、「月に1~2回」が6.3%で、日頃意識して身体を動かしている人のほとんどが「週に1回以上」何らかの身体活動をしています。また、7割以上の人が30分以上身体を動かしています。



### 4. 運動を続けていくうえで、または始めようとするうえで必要なこと

「時間」が47.1%で最も多く、次いで「運動施設や場所の情報」が40.1%、「一緒に運動する仲間」が34.9%、「家族の理解と協力」が23.6%、「運動サークルの情報」が14.1%、「指導者の情報」が7.8%となっています。



## 健康課題

☆意識して身体を動かしている人の割合が、男性、女性とも 30 歳代と 40 歳代が低くなっています。健康の保持・増進のため、若い時から運動習慣を身につけることが必要です。

☆身体を動かす内容は、散歩、庭いじり、ウォーキングなどです。

散歩やウォーキングは自分の体力に合わせて、気軽に一人でもできる効果的な健康づくりの方法であり、日々の生活の中に取り入れ習慣づけていくことが必要です。

☆水中運動をしている人の割合が 2.4%と低い状況ですが、水を利用した運動は、筋肉や関節などへの負担が少なく、特に中高齢者の健康づくりに適していることからプールの活用が必要です。

## 目 標

☆身近なところで年齢、体力にあった運動をしよう。

☆身体を意識的に動かし運動習慣を身につけよう。

指 標	現 状	市の目安	道の目安	国の目安
意識して身体を動かしている人	男性 53.3% 女性 50.9%	男性 64.0% 女性 61.1%	男性 63% 女性 63%	男性 63% 女性 63%
ウォーキングをする人	32.1%	38.5%	—	—
水中運動をする人	4.2%	10.0%	—	—

\*市の目安は、現状数値にプラスマイナス 20%を乗じて設定しました。

\*水中運動をする人の市の目安は、健康増進機能を備えたプールがオープンしたことから、この施設を活用した健康づくりが推進されるように数値を設定しました。

## 目標達成に向けての取り組み

### ◇市民の健康づくりへの心がけ

- ・近くでの買い物などには、車を使用しないで歩くようにする。
- ・エレベーターは使用しないで階段を使う。
- ・日々の生活に、散歩やウォーキングの習慣をつける。
- ・市民プールなどの体育施設を活用する。
- ・健康づくりのサークルなどに参加する。
- ・家庭でラジオ・テレビ体操などを利用する
- ・町内会の行事には積極的に参加する。
- ・市で開催する健康づくり行事などに参加する。

### ◇市民の健康づくりを支援する取り組み

- ・ウォーキング教室を開催し、効果的で適正なウォークを推進する。
- ・プールを活用した健康増進事業を開催する。
- ・体育施設などの無料開放日を設け、利用促進を図る。
- ・健康づくりに関わるサークルなどの情報を提供する。
- ・町内会などでの実践を含めた健康教育を実施する。
- ・日常生活の中において、身体運動の大切さを啓発する。

