

3 . 身体活動・運動

スローガン

はじめてみよう！無理なく楽しく身近な運動！！

(1) 現状と課題

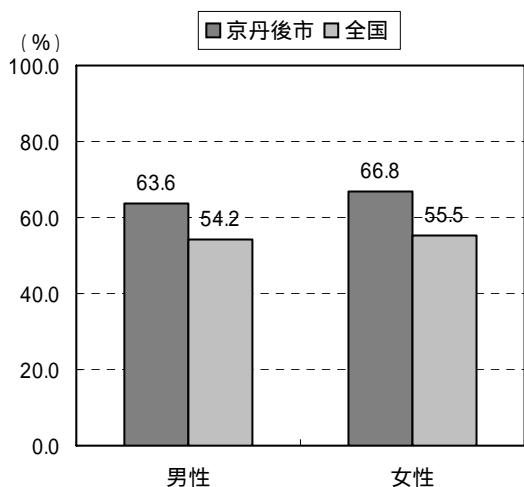
意識的に運動を心がけている人の割合は、全国よりも高い傾向にあります。1日の歩数をみると、全国よりも少ない傾向にあります。

運動の状況を見ると、「してない」との割合が全体的に高く、年代別にみると、30歳代で運動をしていない割合が高くなっています。運動をしていない理由をみると、「時間がない」との回答が多く、仕事などにより、運動をする時間がとれないことが推測されます。このことから、運動を競技スポーツだけと捉えるのではなく、歩くことや階段を使うことなどを心がけ、体を動かすことからはじめ、運動習慣を身につけていくことが大切です。また、そのために運動ができる機会や環境を整えることも大切です。

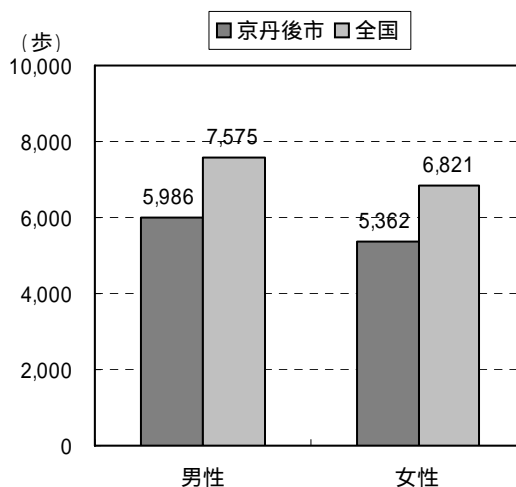
意識的に運動を心がけている人の割合と1日の歩数

意識的に運動を心がけている人の割合では、全国よりも高い傾向がみられますが、1日の歩数は全国よりも少なくなっています。

意識的に運動を心がけている人の割合



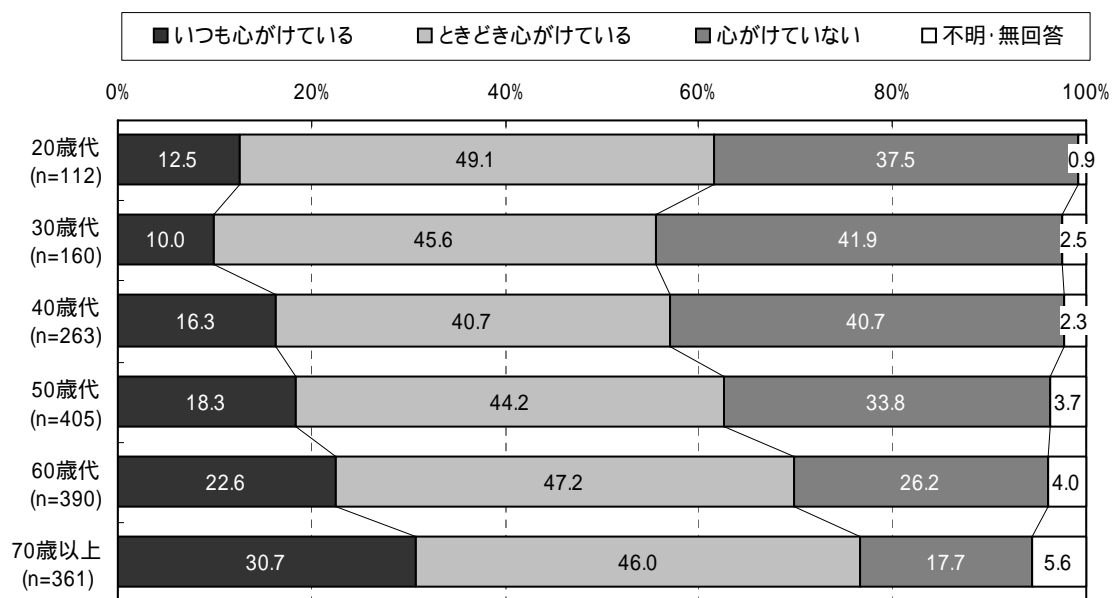
1日の歩数



全国の数値は平成15年国民健康・栄養調査

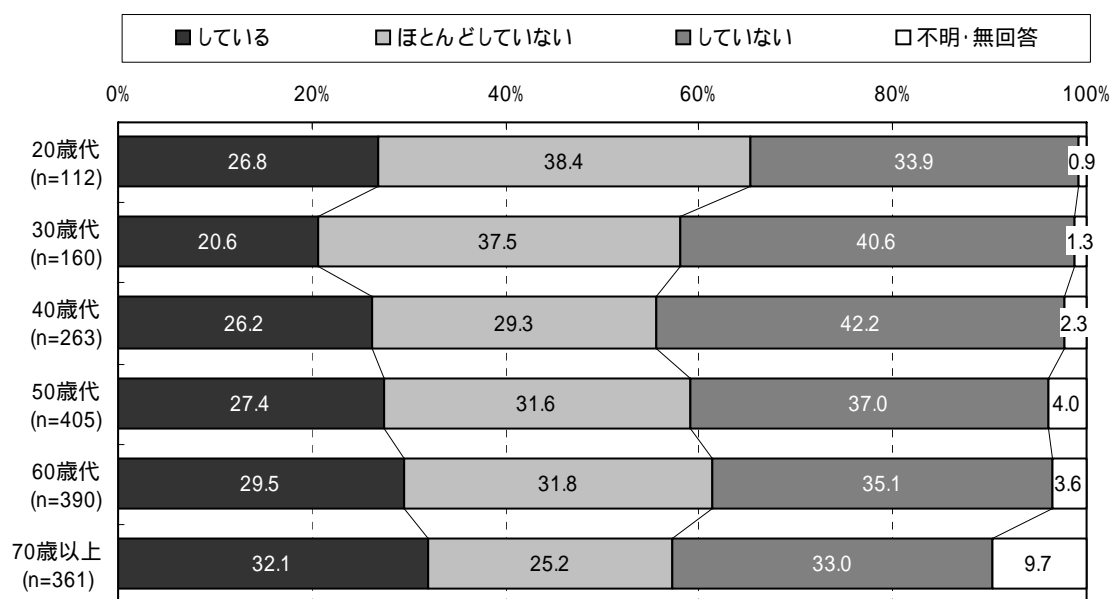
年代別にみる運動を心がけている人の割合

運動を心がけている人の割合を年代別にみると、年代が上がるほど「いつも心がけている」との回答が多くなっています。また、20歳代から40歳代では、「心がけていない」との回答が多くなっています。



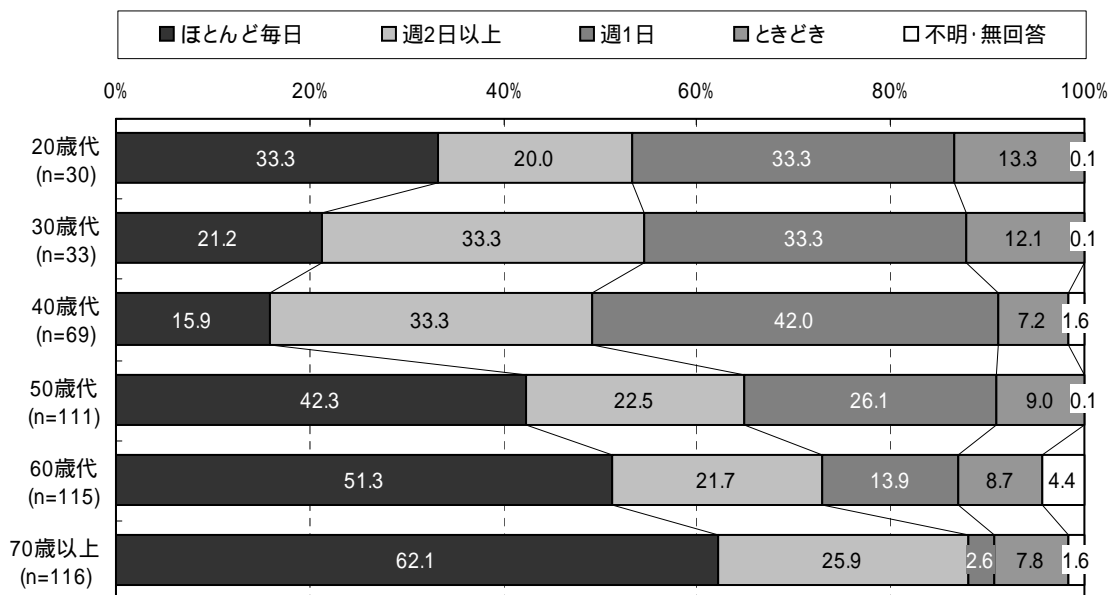
運動の状況

運動の状況を年代別にみると、30歳代で「ほとんどしていない」「していない」の計が高くなっています。年代別に運動をしていない理由があると考えられますが、運動ができる環境を整えたり、また、歩くなど、身近な運動を心がけることが大切です。

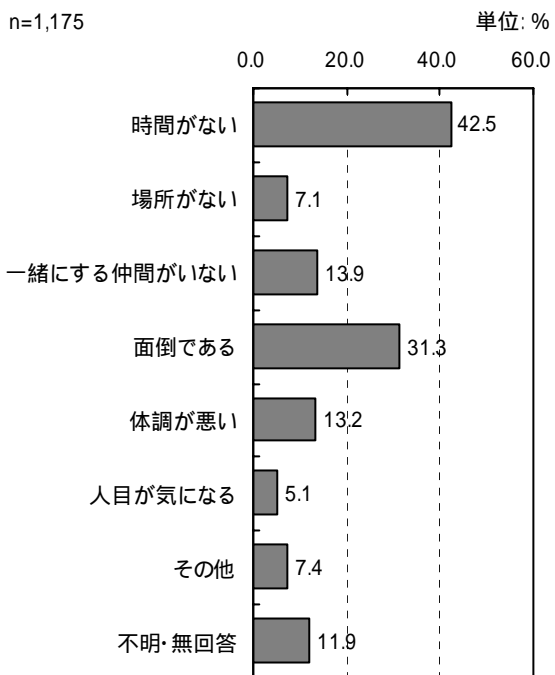


運動の頻度

運動の頻度をみると、「ほとんど毎日」との回答は50歳代、60歳代、70歳以上で多くなっています。



運動をしていない理由



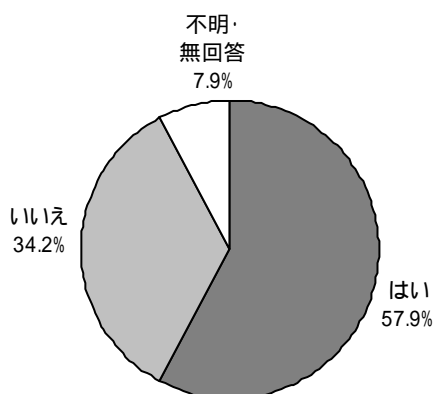
運動をしていない理由をみると、「時間がない」が最も高く、次いで「面倒である」となっています。

日頃から、歩くことなどを心がけ、身近な運動からはじめていくことが大切です。

今後、健康のために運動をはじめようと思う人の割合

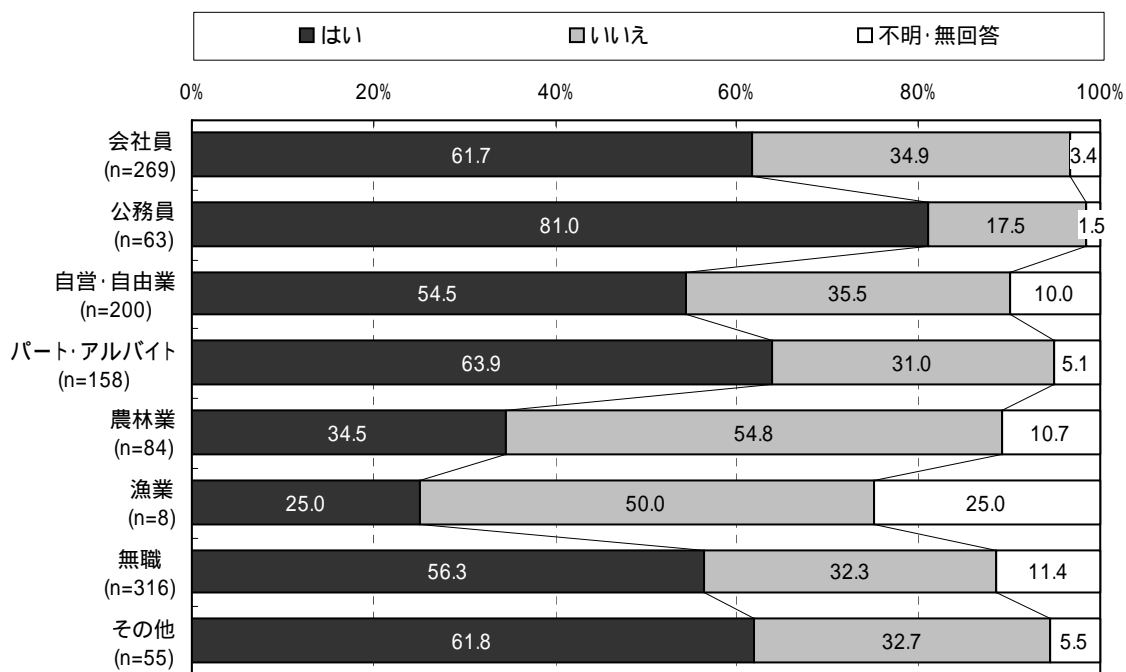
n=1,175

今後、健康のために運動をはじめようと思う人の割合は、57.9%と高くなっています。



職業別にみる今後、健康のために運動をはじめようと思う人の割合

今後、健康のために運動をはじめようと思う人の割合を職業別にみると、農林業、漁業を除いた職業で、「はい（運動をはじめようと思う）」との回答が5割を超え、多くなっています。特に、体を動かさない職業ほど、今後、健康のために運動をはじめようと思う人の割合が高くなっていることが推測されます。



市民の声（市民参加によるワークショップから）

体力測定をし、自分なりの体力を知ることができた。
なるべく車でなく、自転車を利用したり、歩くようにしている。
近くに行くときもついつい車に乗って行ってしまふ。
高齢者が家で閉じこもりがちになっているような気がするので、地域で集まれる場所がないだろうか。
育児などで時間がなく、スポーツに参加できない。
家庭の協力や理解がないと運動もできない。
どこにスポーツジム、サークルなどがあるのか知りたい。
各地区で運動できる機会があればよい。

（２）「身体活動・運動」における施策の方向

みんなの行動目標

子ども　　：戸外の遊びから運動につなげよう
青年・壮年：自分にあつた運動をみつけよう
 家庭と地域に運動の輪を広げよう
高齢者　　：仲間と一緒に無理なく体を動かそう

施策の方向

子どもたちの生活をみると、近年、体力の低下が懸念されます。そのため、子どもの頃から戸外の遊びなどを通じて体力を増進するとともに、体を意識的に動かすことを身につけ、その後も生涯を通じて継続していけるよう、啓発していきます。

| 項目 | 内容 |
|--------------------|--|
| 体験活動などを通じた運動習慣づくり | 児童福祉分野や教育分野と連携しながら、昔の遊びを伝承したり、体験活動を行うなどの施策を展開していきます。 |
| 運動習慣を身につけるための啓発 | 普段から階段を使ったり、買い物に行くときは歩いたり、ウォーキングをしたり、職場で体操をするなど、身近な運動から運動習慣を身につけられるよう、啓発に努めます。 |
| 軽運動の普及・啓発 | 地域の団体などと連携し、団体の集会や地域活動などを通じて、身近に、かつ簡単にできる軽運動の種類や方法の普及・啓発に努めます。 |
| 地域団体や活動などに関する情報の提供 | 体育団体や地域の活動、体育館やグラウンドの予約状況などの情報を提供していきます。 |

| 項目 | 内容 |
|-------------------|---|
| 地域と連携した運動イベントへの支援 | 地域で主催するウォーキングなどの大会の開催や地域活動を支援し、運動習慣を身につけるためのきっかけづくりに努めます。 |

数値目標

| 項目 | 現状値 | 目標値 | |
|---------------------|-----------|--------|-------------|
| 意識的に運動を心がけている人の増加 | 男性 | 63.6% | 70.0%以上(府) |
| | 女性 | 66.8% | 70.0%以上(府) |
| 日常生活における歩数の増加 | 男性 | 5,986歩 | 9,000歩以上(府) |
| | 女性 | 5,362歩 | 8,400歩以上(府) |
| | 男性(70歳以上) | 5,479歩 | 6,800歩以上(府) |
| | 女性(70歳以上) | 4,143歩 | 5,500歩以上(府) |
| 運動習慣者の増加 【重点項目】 | 男性 | 27.6% | 50.0%以上(府) |
| | 女性 | 27.9% | 50.0%以上(府) |
| 何らかの地域活動を実施している人の増加 | 男性(60歳以上) | 28.5% | 50.0%以上(府) |
| | 女性(60歳以上) | 25.7% | 50.0%以上(府) |

現状値は京丹後市健康増進計画アンケート結果の数値。
目標値は基本的に府の目標値(府)を採用。

やってみよう!

歩き方のポイント

視線はまっすぐ
数メートル先を見る

ひじは軽く曲げ
大きく振る



背すじを伸ばして、
胸をはる

歩幅は大きく、
早足で歩く

無理せず持続できるウォーキング 正しい歩き方で脂肪燃焼率アップ

ウォーキングの効果

最高・最低血圧 ↓ 下がる

体重・体脂肪率 ↓ 下がる

善玉コレステロール ↑ 増える

悪玉コレステロール ↓ 減る

腹筋 ↑ 上がる

敏捷性 ↑ 上がる

持久力 ↑ 上がる

跳躍力 → 持続

知っていますか？

日常生活での活動と運動によって消費されるエネルギー

もしも 350ml の缶ビールを飲みたいなら、あなたが実行すべき運動量は・・・

| ビール 350ml (141kcal) を消費する運動量 | 体重 70kg の男性 | 体重 50kg の女性 |
|------------------------------|-------------|-------------|
| ゆっくりした歩行 (買い物、散歩) | 78 分 | 118 分 |
| 急ぎ足の歩行 (通勤) | 34 分 | 50 分 |
| 階段の昇り降り | 27 分 | 38 分 |
| 家庭菜園、草むしり、ゲートボール | 61 分 | 83 分 |
| 自転車 (普通 of 速さ) | 47 分 | 64 分 |
| 軽いダンス、ハイキング、キャッチボール | 40 分 | 56 分 |
| エアロビクスダンス、軽め日本民謡の踊り | 30 分 | 43 分 |
| バレーボール | 20 分 | 29 分 |
| バトミントン、登山、柔・剣道 | 20 分 | 29 分 |
| テニス、スキー (滑降) | 20 分 | 29 分 |
| 卓球、ゴルフ、ボート | 24 分 | 35 分 |
| ジョギング (1.2km を 10 分で) | 20 分 | 29 分 |
| ジョギング (1.6km を 10 分で) | 14 分 | 20 分 |
| ランニング (2km を 10 分で) | 10 分 | 14 分 |
| 縄跳び (60 回 ~ 70 回 / 分) | 15 分 | 22 分 |
| 水泳 (平泳軽く流す) | 12 分 | 17 分 |
| 水泳 (クロール) | 6 分 | 9 分 |

140kcal の食品の量

| | |
|-----------|-------------|
| 牛乳 | 210ml |
| チーズケーキ | 1/3 (45g) |
| 大福もち | 2/3 個 (60g) |
| ミルクチョコレート | 1/2 枚 (25g) |
| ピーナッツ | 25 粒 |
| ポテトチップス | 1/4 袋 |
| 炭酸飲料 | 340ml |
| バナナ | 1本と 1/3 本 |

