

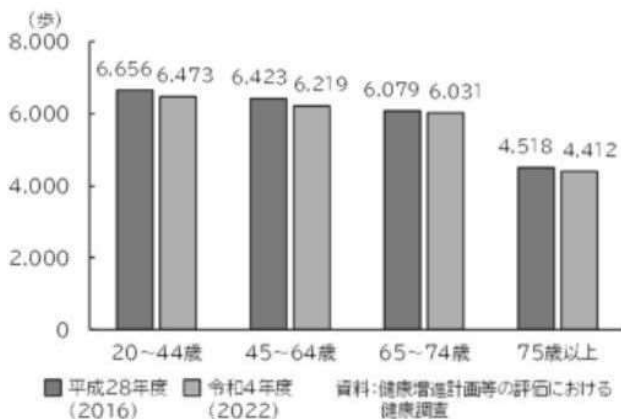
分野4 身体活動・運動

1 基本的な考え方

産業構造の変化、機械化・自動化の進展、移動手段の発達等により市民の身体活動量が減少しやすい社会環境に変化し続けています。適切な身体活動・運動は、生活習慣病の予防だけでなく、生活機能の維持・向上の観点からも重要であり、うつや不安症状が軽減され、思考力、学習力、総合的な幸福感を高めます。また、慢性疾患や障害のある人を含むすべての人が健康効果を得られるといわれています。あらゆる生活の場面において身体活動を増やすことが大切です。

2 現状と方向性

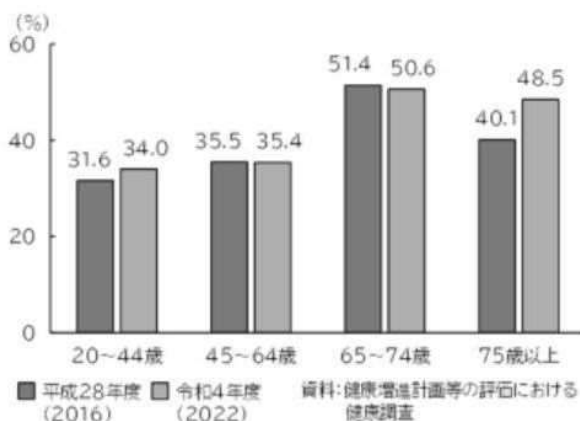
1日の平均歩数（20歳以上）



1日の平均歩数はどの年代においても減少しています。さらに同調査によると、全体の42.5%が歩数を測ったことがないと回答しています。

運動習慣

週1回以上、30分以上のスポーツや運動をしている人の割合



運動をしていない理由（20～64歳）

	20～44歳	45～64歳
第1位	時間がない (63.6%)	時間がない (47.0%)
第2位	好きではない (22.1%)	好きではない (31.3%)
第3位	運動する仲間がいない (21.3%)	運動する仲間がいない (17.7%)

資料：健康増進計画等の評価における健康調査（令和4(2022)年度）

週1回以上、30分以上のスポーツや運動をしている人の割合は45歳～74歳において減少しています。運動をしていない理由については、「時間がない」の割合が最も高く、次いで「好きではない」「運動する仲間がいない」でした（重複回答）。

【方向性】

●あらゆる生活の場での身体活動の推進

機械化・自動化の進展、移動手段や ICT の発達、テレワークの普及などにより、身体活動が減少しやすい環境となっています。あらゆる生活の場面（労働・教育・家庭・移動）で身体活動を増やす取組を推進していきます。

●運動習慣を継続できる環境整備

「運動」を増やし、継続するためにはきっかけや環境整備が必要です。集団で取り組むことにより効果が高くなるという研究もあることから、企業や団体単位で運動できる取組を推進します。またアプリ（はままつ健幸クラブ）や SNS 等を活用し、イベント等の健康づくり情報を得て、気軽に楽しみながら「運動」できる環境整備をさらに進めていきます。

3 市民のめざす姿

- ・身体を動かすことを楽しむ
- ・自分に適した運動習慣を身につける
- ・地域の中で一緒に運動、スポーツに取り組む

指 標		対 象	令和4年度 (2022年度) (現状値)	令和11年度 (2029年度) (中間値)	令和16年度 (2034年度) (最終目標値)
1	日常生活における歩数 (1日あたり)	20～64歳	6,348歩	7,100歩	7,100歩
		65歳以上	5,240歩	6,000歩	6,000歩
2	運動習慣者の割合(週2回以上、30分以上のスポーツや運動をしている人)	20～64歳	34.7%	38.0%	40.0%
		65歳以上	49.6%	53.0%	55.0%
3	一週間の総運動時間 (60分未満)	小学5年生男子	7.4%	4.4%	減少
		小学5年生女子	12.0%	7.2%	減少
4	足腰に痛みがある高齢者の割合	65歳以上	63.8%	減少	減少

コラム

■すきま時間ながら運動

「運動」とは意図をもって余暇時間に計画的に行われる活動のことを表します。また「運動習慣」とは「1回30分以上の運動を週2回以上実施、1年以上継続」と定義されています。働き世代など余暇時間が少ない人は特に「運動」ができない状況にあります。今より「+10分(1,000歩)」多く身体を動かすだけで生活習慣病のリスクを減らすことができるといわれています。日常生活の中で階段を利用する、身体を大きく動かして家事をするなど、少しの意識と工夫で身体活動を増やすことができます。すきま時間を活用し、歯みがきをしながら、かかとの上げ下げをする、こどもを抱っこしながらスクワットをするなどの「ながら運動」から始めましょう。



4 今後の取組

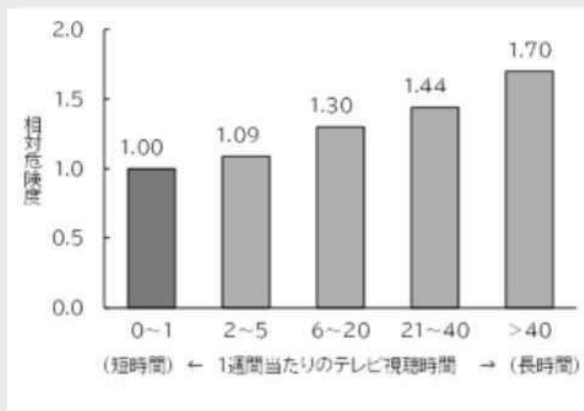
市民のやらまいか	団体のやらまいか	行政のやらまいか
<ul style="list-style-type: none"> ●こどもは外で楽しく遊ぶ ●座位行動時間を減らし、こまめに動く ●意識的に今より1,000歩（10分）多く歩く ●週2回は30分以上体力に合った運動、スポーツを楽しむ ●スポーツ活動に参加し、地域と交流をもつ 	<ul style="list-style-type: none"> ●各種スポーツの楽しさをこどもに教える ●こどもの参加するスポーツ大会を支援する ●事業所にて体操を実施するなど体を動かす取組を行う。 ●従業員に運動に関するイベント情報を提供する ●運動に関する教室やイベントを開催する 	<ul style="list-style-type: none"> ●市民スポーツイベントの充実を図る ●ライフスタイルに応じたスポーツ活動を推進する ●健康づくりのための運動に対する助言、指導をする ●健康はままつ21推進協力団体等主催のイベント情報を提供する ●自転車・歩行者空間を整備する ●身近な地域で、誰もが気軽に運動できる環境を整備する

コラム

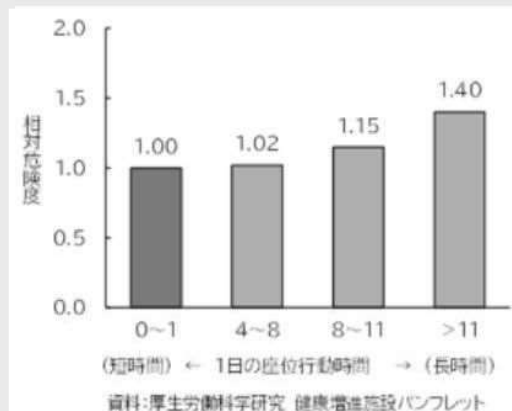
■座位行動時間と生活習慣病の関係

座位行動とは、座っていたり（座位）、横になっていた（臥位）している状態のことをいいます。近年長時間の座位行動が注目されており、生活の中で座りすぎている場合は、座りすぎている人と比較して寿命が短く、肥満度が高く、2型糖尿病や心臓病になりやすいことが米国、豪州の研究にて報告されています。また海外の調査では日本人の座位行動時間が世界20か国の中で最も長い（7時間/日）ことが分かっています。

●座りすぎと2型糖尿病の関係



●座りすぎと寿命の関係



現時点では、どのくらい座りすぎると健康に良くないかはっきりした数字は明らかになっていませんが、上の図をみると座位行動時間（テレビを見る時間）が長いほど危険度が高くなっています。理想は30分に1回、少なくとも1時間に1回は立ち上がることを心がけ、「こまめに動く」ことが大切です。

【行政の取組一覧】

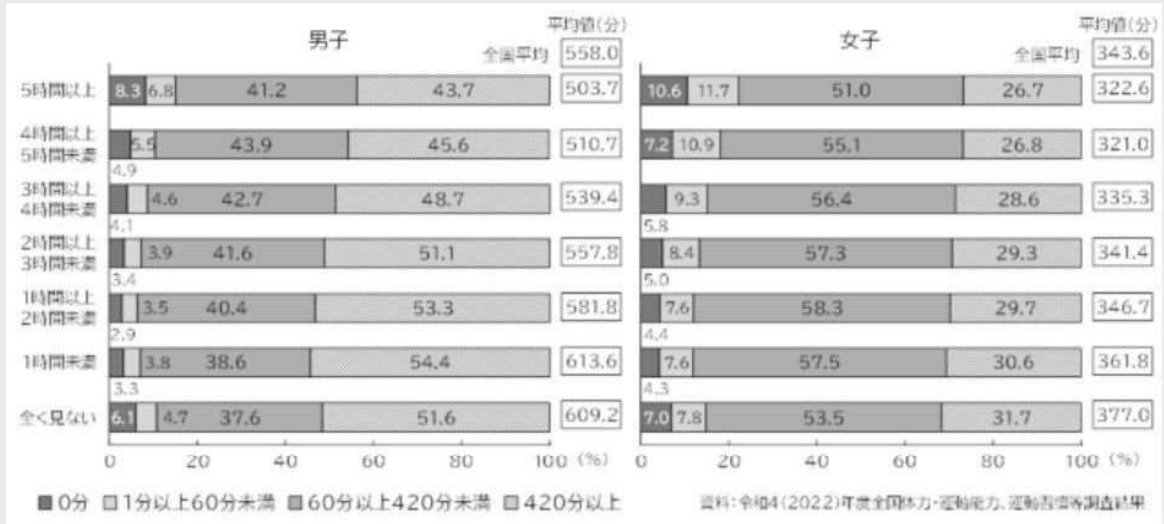
取 組		内 容
1	市民スポーツイベントの充実 (スポーツ振興課)	・浜松シティマラソンや地域スポーツ大会など、市民が気軽に参加でき、スポーツをする機会の充実を図ります。
2	ライフスタイルに応じたスポーツ活動の推進 (スポーツ振興課)	・年齢や性別、障がいの有無を問わず、誰もが日常的にスポーツに親しみ、健康で過ごすために必要な運動を習慣化できるような取組を推進します。
3	医療機関との連携 (スポーツ振興課)	・(公財)浜松市スポーツ協会や医師会等と連携し、市民の健康増進や障がい予防につながるアドバイスとスポーツ実践に関する相談を実施します。
4	スポーツスタートアップ及びレクリエーションスポーツの支援 (スポーツ振興課)	・市民の健康・体力づくりのためのスポーツスタートアップ及びレクリエーション活動を支援します。
5	高齢者・パラスポーツの推進 (スポーツ振興課)	・静岡県障害者スポーツ協会及び市内の関係団体等と連携し、パラスポーツを推進します。 ・浜松市障害者スポーツ大会や静岡県障害者スポーツ大会(わかふじスポーツ大会)を開催します。
6	フレイル予防に向けた活動の推進 (高齢者福祉課・健康増進課)	・地域の身近な「通いの場」において、片足立ちやスクワットなど、高齢者が運動する機会を設けることで、運動器の機能の低下予防を推進します。 ・市民が主体となって、フレイル予防の取組が継続できるよう支援します。
7	市民いきいきトレーナー活動支援事業 (健康増進課)	・高齢者の運動機能の維持・向上を目的とした体操「浜松いきいき体操」を広く市民に周知し、高齢者の健康づくり、介護予防を推進します。 ・「市民いきいきトレーナー」が地域のシニア世代の集まりに出向き、体操指導をします。
8	運動習慣の定着に向けた健康づくりの推進(健康増進課)	・生活習慣病の予防のために、教室や健康づくりイベント等を開催し、運動習慣定着のための支援を行います。
9	運動のきっかけづくりの推進 (健康増進課)	・自宅で気軽に運動ができるよう市ホームページにて体操等の動画を公開します。 ・運動に関するイベントや活動団体等の情報を市ホームページやSNS等で発信し、情報提供します。
10	運動教室の開催 (健康増進課)	・天竜区では、認知症やフレイル予防のため、毎月運動教室を開催します。参加者の体力に合わせた運動により、運動機能の維持増進をサポートします。
11	レンタサイクル事業 (観光・シティプロモーション課)	・市民が観光しながら、身体を動かすことができる機会の提供を図ります。
12	公園整備事業 (公園課)	・健康づくりの場やスポーツ振興等に寄与する公園を整備し、ウォーキング等の運動をする機会の増加を図ります。
13	安全で快適な自転車利用環境の創出 (道路企画課)	・「浜松市自転車活用推進計画」に基づき、自転車ネットワーク路線等において、自転車専用通行帯の設置や通行位置の表示など、自転車通行空間の整備を推進します。

コラム

■メディアに触れる時間と運動時間

近年メディア（家庭用ゲーム機、パソコン、スマートフォン等）に触れる時間が増加し、運動や外遊び時間の減少に影響していると考えられます。あらゆる場面を捉えて、身体を動かす習慣づくりが必要です。

「学習以外でテレビやゲームの画面を見ている時間」×「1週間の総運動時間」(小学5年)



コラム

■始めよう！はままつ健幸歩き

正しい姿勢で歩くことで効果がアップします。

はままつ健幸歩きの「ポイント」



はままつ健幸歩きは、健康寿命の延伸を目的に、浜松市リハビリテーション病院、社会福祉法人聖隷福祉事業団、浜松市（浜松ウエルネス推進協議会）の三者で、科学的根拠に基づき考案したウォーキング方法です。

はままつ健幸歩きの「効果」と「利点」

効果 筋力増強効果、体力増強効果、ダイエット効果、認知症予防効果

利点

- ・場所や時間を選ばず道具を必要としない
- ・手軽で継続しやすい
- ・コースや歩数（距離）により運動負荷を調節できる