

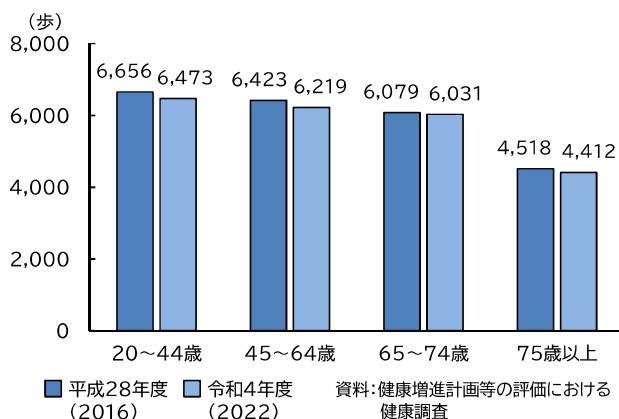
分野3 身体活動・運動

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

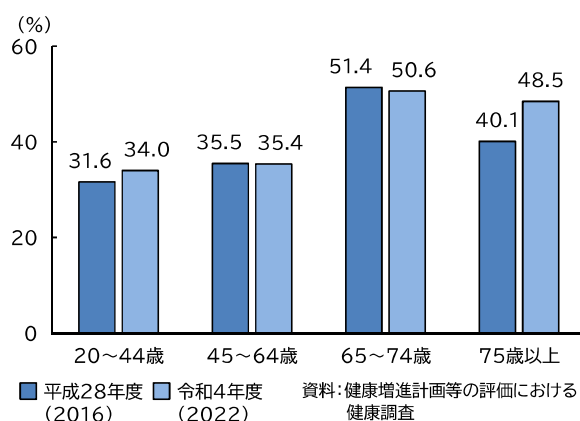
1日の平均歩数(20歳以上)



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（※P23コラム参照））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

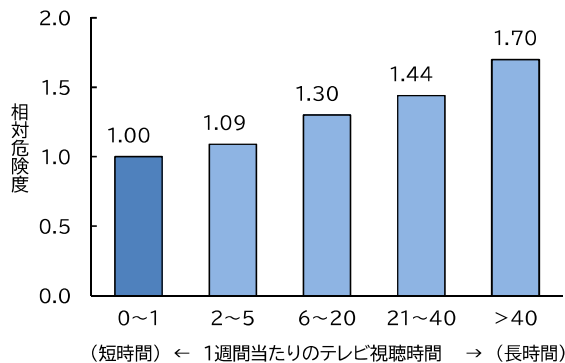
市民のやらまいか	団体のやらまいか	行政のやらまいか
<ul style="list-style-type: none"> ●こどもは外で楽しく遊ぶ ●座位行動時間を減らし、こまめに動く ●意識的に今より1,000歩（10分）多く歩く ●週2回は30分以上体力に合った運動、スポーツを楽しむ ●スポーツ活動に参加し、地域と交流をもつ 	<ul style="list-style-type: none"> ●各種スポーツの楽しさをこどもに教える ●こどもの参加するスポーツ大会を支援する ●事業所にて体操を実施するなど体を動かす取組を行う。 ●従業員に運動に関するイベント情報を提供する ●運動に関す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

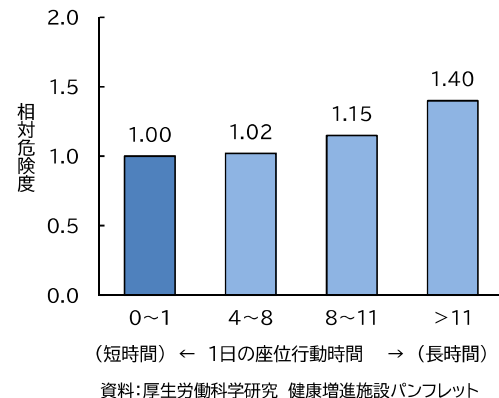
■座位行動時間と生活習慣病の関係

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】

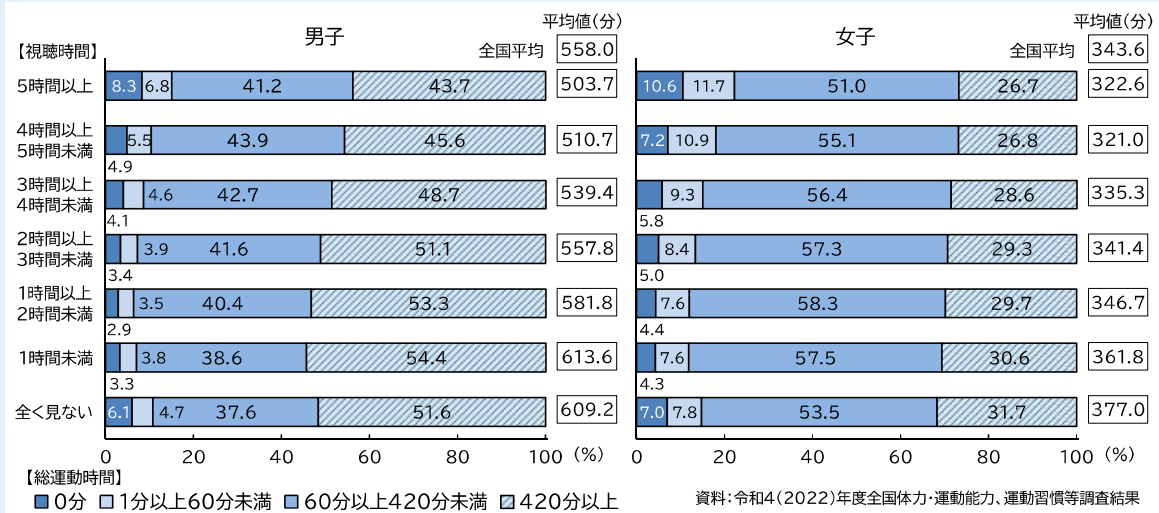
取 組		内 容
1	市民スポーツイベントの充実 (スポーツ振興課)	・浜松シティマラソンや地域スポーツ大会など、市民が気軽に参加でき、スポーツをする機会の充実を図ります。
2	ライフスタイルに応じたスポーツ活動の推進 (スポーツ振興課)	・年齢や性別、障がいの有無を問わず、誰もが日常的にスポーツに親しみ、健康で過ごすために必要な運動を習慣化できるような取組を推進します。
3	医療機関との連携 (スポーツ振興課)	・(公財)浜松市スポーツ協会や医師会等と連携し、市民の健康増進や障がい予防につながるアドバイスとスポーツ実践に関する相談を実施します。
4	スポーツスタートアップ及びレクリエーションスポーツの支援 (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3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

分野4 こころの健康

1 基本的な考え方

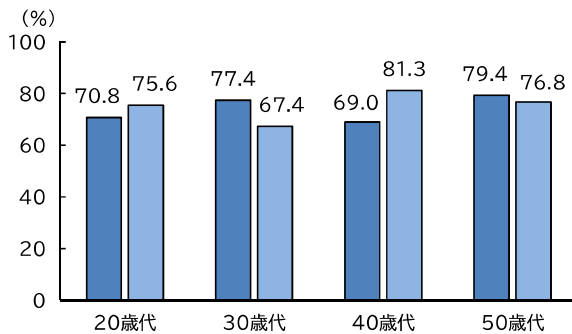
こころの健康は、身体同様に健康づくりのためには欠かせない要素であり、いきいきと自分らしく生きるための重要な条件です。

こころの健康づくりの基礎となる休養は、栄養、運動に加え健康を保つための3要素の1つです。睡眠不足を避け、ストレスに上手に対処して、こころの健康を保ち、自分を大切にすることが重要です。また、自分一人で問題を抱え込まず悩みを相談できる体制づくりも必要です。

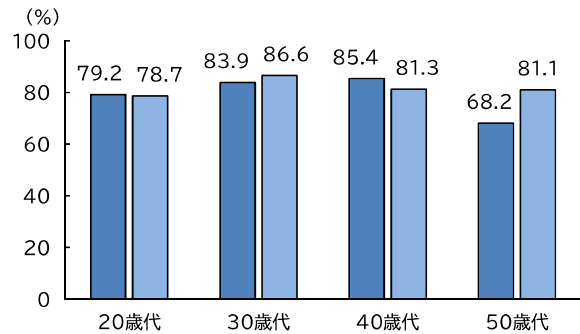
(自殺に対する総合的な取組は、「第四次浜松市自殺対策推進計画(計画期間:令和6(2024)年度~令和10(2028)年度)」に基づき、推進します。)

2 現状と方向性

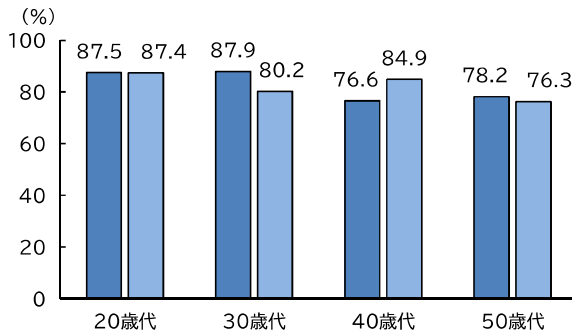
睡眠がとれている人の割合



ここ1か月ストレスを感じる人があった人の割合



悩みがある場合、相談相手がいる人の割合



■平成28年度(2016) ■令和4年度(2022)

資料:健康増進計画等の評価における健康調査

睡眠とストレスと相談相手の有無についての経年変化をみると、相関していることが分かります。

相談相手がいる割合が高くなると、ストレスを抱える人が減少し、睡眠もとれているということが読み取れます。

コラム

■睡眠とうつ

ストレスは誰も抱えるものですが、それがたまって「不眠」「食欲減退」「倦怠感」などの症状が出てきたら、それは「うつ」のサインかもしれません。特に心配なのは、「眠れないこと」です。なかなか寝付けない(入眠障害)、夜中によく目が覚める(中途覚醒)、朝早く目が覚める(早朝覚醒)、ぐっすり眠った気がしない(熟眠障害)といったことが2週間以上続き、日中の活動に支障をきたすようであれば、医師に相談しましょう。一人で抱え込まず、相談することが大切です。周囲の人や家族にも「ちゃんと眠れてる?」と声をかけてみてください。



【方向性】

●心身の疲労・ストレスを解消できる対策の推進

十分な睡眠や余暇活動をとおしてストレスに適切に対処することは、心身の健康に欠かせないことから、睡眠と休養の重要性やこころの不調への対応について広く市民に周知・啓発します。

睡眠不足は疲労が解消されないばかりでなく、作業能率の低下を招き、さらには肥満や高血圧、糖尿病などのリスクも高めます。また、こどもの発育発達や情緒にも影響を与えることから、各年代に必要な睡眠に関する正しい知識の普及を図ります。

睡眠の問題はうつ病をはじめとした多くの精神障害において、発症初期から出現します。「眠れない」「寝ても疲れがとれない」といった変化にいち早く周囲が気づくことができるよう地域や企業等と連携して「こころの健康」への関心を高める取組を推進します。

●相談支援体制の充実

悩みを一人で抱え込まず、気軽に相談できるよう相談窓口を広く周知し、多職種が連携をして孤立・孤独を防ぐ支援に取り組みます。

様々な悩みに対応できるよう ICT の活用も含め、相談支援体制の充実を図ります。

子育て世代や介護家族の心身の負担軽減のため、支援の周知やサービス利用の促進を図ります。

3 市民のめざす姿

- ・十分な睡眠で休養をとる
- ・疲れがとれないと感じたときや、悩みを抱えたときは相談する
- ・自分や周囲の人を大切にする
- ・自分に合ったストレス対処法を見つけたり、リラックスすることを心がける

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	睡眠がとれている人の割合	20~59歳	75.4%	増加	増加
2	余暇、休養がとれている人の割合	20~59歳	72.0%	増加	増加
3	悩みの相談相手がいる人の割合	20~59歳	81.9%	増加	増加
		60歳以上	84.7%	増加	増加
4	自分に合ったストレス解消法をもっている人の割合	20~59歳	75.1%	増加	増加

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"> ●質の良い睡眠を心がける ●悩み事を相談できる相手をもつ ●自分に合ったストレス対処法をもつ ●リラックスできる時間をつくる 	<ul style="list-style-type: none"> ●従業員にこころの健康に関する情報を発信する ●従業員のこころのリフレッシュを促すための福利厚生事業を行う ●従業員のメンタルヘルスに関する相談を行う ●各種専門分野を生かしたこころの健康に関する電話相談や来所相談を行う ●ストレスチェックを実施しメンタルヘルス対策に取り組む 	<ul style="list-style-type: none"> ●電話や訪問、来所による精神保健福祉相談を実施する ●こころの健康についての講演会を開催する ●質の良い睡眠のとり方、ストレス対処法など普及・啓発を行う

【行政の取組一覧】

取組	内容
1 精神保健福祉相談事業 (障害保健福祉課)	・精神保健福祉士、保健師等による訪問、来所、電話相談を行います。
2 精神科救急医療体制の整備 (障害保健福祉課)	・精神疾患の急激な発症や症状の悪化の際に、かかりつけの医療機関に連絡がつかない場合等、早急に医療を必要とする人の受診等に関する相談に応じる体制の確保や、精神障がいのある又はその疑いのある人が迅速かつ適切な医療及び保護が図られる体制の確保を行います。
3 健康教育・健康相談・訪問指導事業 (健康増進課)	・健康づくりの教室や健康に関する相談の中で、睡眠や休養の大切さについて啓発をします。 ・悩みや不安を抱えている方に対し、家庭訪問等を通じて適切な支援につなげます。
4 健康はままつ 21 推進事業 (健康増進課)	・職域保健関係機関と連携し、健康はままつ 21 推進会議を開催し、事業者におけるこころの健康づくりの取組を推進します。
5 こころの問題に関する相談 (精神保健福祉センター)	・電話相談や、特定の分野（ひきこもり、自死遺族、犯罪等被害者、アルコール・薬物・ギャンブル等依存問題、がん患者の家族・遺族、摂食障害の方の家族、突然家族を亡くされた方）の来所による相談に対応します。
6 普及・啓発・教育研修事業 (精神保健福祉センター)	・こころの病をもつ方の家族のための教室を開催します。 ・こころの病に関するリーフレット等を作成して配布し、こころの病についての知識の普及・啓発をします。 ・こころの病やストレスに関する講演会や講座を開催します。 ・窓口職員や関係機関職員の資質向上のため、研修会などを開催します。
7 小・中学校における保健学習・指導の充実 (指導課)	・体育科、保健体育科や特別活動を中心とした教育活動において、休養・睡眠の大切さやストレスへの対処について指導します。

■こころの病気について理解を深めよう

こころの病気は、誰でもかかりうる病気です。生涯を通じて4人に1人がこころの病気にかかるともいわれています。また、こころの病気の多くは、治療により回復し、安定した日常生活を送ることができるようになります。こころの病気も体の病気と同じように、早期に不調のサインに気づくことが予防につながります。そのためには、こころの病気について正しい知識をもつ必要があります。

厚生労働省では、こころの病気や不調に早期に気づくこと、ストレスと上手につきあうための情報サイトを提供しています。

- 働く方やそのご家族、職場のメンタルヘルス対策に取り組む事業所向けのメンタルヘルスクエア情報サイト「こころの耳」



- 若者を支えるメンタルヘルスサイト「こころもメンテしよう」



参考：国立精神・神経医療研究センター 知ることからはじめよう こころの情報サイト

■こころの健康を支える「ゲートキーパー」とは？

誰でも日々の生活の中で悩みを抱えることがあります。

悩みを抱えたとき、「誰にも相談できない」「どこに相談したらいいかわからない」「相談したら相手を困らせてしまう」と考え、悩みを一人で抱えてしまうことがあります。

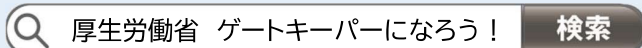
あなたの周りの人が何か悩みを抱えているのではないかと、そんな風を感じたときは、まず、やさしく声をかけ、その方のお話をじっくり聞いてあげてください。不安や悩みを少し和らげることができるかもしれません。

このような役割をとる人のことを「ゲートキーパー」と呼びます。

ゲートキーパーには「変化に気づく」「じっくり耳を傾ける」「支援先につなげる」「温かく見守る」という4つの役割が期待されますが、そのうちのどれか1つができるだけでも、悩んでいる方にとっては大きな支えになっていくと思われます。

あなたもゲートキーパーとして身近な方の様子に目を向けてみてください。

厚生労働省では「ゲートキーパー」に関する情報をホームページに掲載しています。



参考：厚生労働省 ホームページ「ゲートキーパーになろう！」