

2 身体活動・運動

身体活動とは、安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費するすべての動きのことを指し、運動とは、身体活動のうち、スポーツやフィットネスなどの健康・体力の維持・増進を目的として計画的・意図的に行われるものを指します。

身体活動・運動は、生活習慣病の予防や治療、高齢者の介護予防だけでなく、生活リズムの調整、疲労回復、ストレス解消等、生活の質の向上にも効果があります。

【現状と課題】

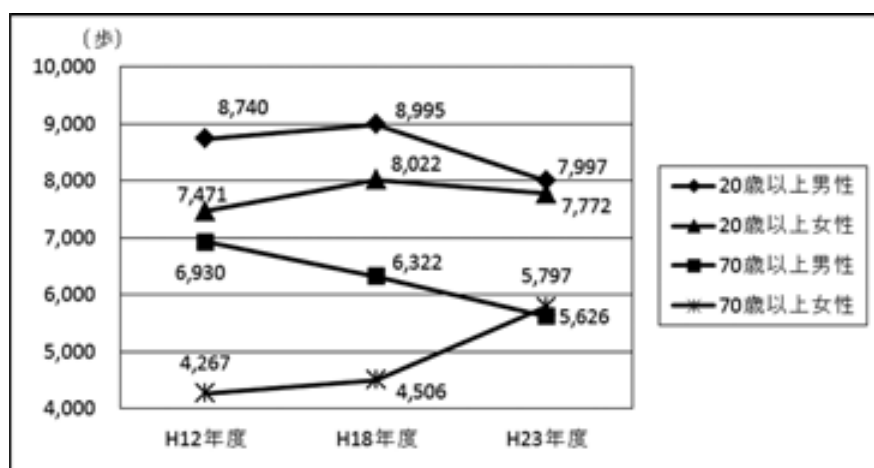
- 前計画では、身体活動の指標である歩数については、70歳代女性を除いて減少（悪化）し、30分以上健康のために歩く者の割合も減少（悪化）したことから、身体活動量が減少していると考えられます。

歩数の減少は、肥満や生活習慣病の発症だけでなく、高齢者の自立度の低下や虚弱の危険因子であることから、歩くことを含め、運動の必要性についての意識を高め、日常生活に運動を取り入れ、身体を意識して動かしたり、自分に合った運動を続けたりすることが必要です。

- 意識的に体を動かすなどの運動をしている者の割合や、1日30分以上、週3回以上の運動を行っている者の割合は増加（改善）しましたが、目標値には達しませんでした。また、運動をしていない理由としては、「時間に余裕がないから（52.7%）」、「身体を動かすことが好きではないから（17.3%）」などが挙げられました。

こうしたことから、運動の重要性を理解していても行動に移せない方への取組も必要です。

■ 日常生活における歩数の推移



出典：広島市「市民健康づくり生活習慣調査」

【施策の方向性】

(1) 運動習慣の確立・定着

一人一人の体力や健康状態に応じて日常生活の中で無理なく手軽にできる健康ウォーキングを推進するとともに、生涯にわたって運動習慣が継続するよう、ライフステージに応じた取組を進めます。

主な事業・取組	
主な事業・取組	概要の説明
健康ウォーキングの場や機会の提供	健康ウォーキングの場や機会を提供するため、健康ウォーキング大会、健康ウォーキング教室、シニア健康ウォーキング教室を開催する。
ウォーキング認定証等の交付	日常的に取り組む動機付けとするため、ウォーキングの取組状況に応じた認定証等の交付を行う。
運動教室、体験教室（再掲）	保健センターやスポーツセンター等において、親子で楽しみながら遊びやウォーキングなどに取り組むため、運動教室や体験教室を行う。
生活習慣病予防教室、健康相談（運動）	保健センターにおいて、生活習慣病の予防・改善のため、運動に関する健康教室や健康相談を行う。
地域スポーツ振興担当コーディネーターによる支援	地域におけるスポーツ活動を促進するため、公民館で実施している健康づくり事業などの指導者に対し、地域スポーツ振興担当コーディネーターによる支援を行う。
40代からのメタボリックシンドローム対策支援事業（再掲）	スポーツセンターにおいて、40歳以上のメタボリックシンドロームの該当者及び予備群を対象に、生活習慣の改善のための食生活の指導や運動指導等を行う。
高齢者の運動機能の維持・向上対策	保健センターにおいて、高齢者の運動機能の維持・向上を図るため、高齢者が実践しやすい体操の普及啓発や転倒予防教室等を行う。
障害者の健康づくり事業（再掲）	障害者のグループや団体からの依頼に基づき、地域で障害者向けのフィットネス体操やスポーツの実技指導を行うとともに、健康づくりに関する相談、啓発を行う。

(2) 身体活動や運動に取り組みやすい環境づくり

企業、学校、地域団体等と連携し、運動の重要性を理解していても忙しくて行動に移せない方への取組を含め、身体活動や運動に取り組みやすい環境づくりを行います。

主な事業・取組		(㊦：新規事業 ㊧：拡充事業)
主な事業・取組	概要の説明	
㊦自主グループや地域団体との連携による健康ウォーキングの推進（再掲）	健康ウォーキング推進者や介護予防自主グループ、花づくりグループや公衆衛生推進協議会等の地域団体とともに、「花や緑」があり「ごみ」のないウォーキングコースの設定やウォーキング大会の開催、ウォーキングマップの作成等を行う。	
㊧健康ウォーキング推進者の育成と活動支援（再掲）	地域において健康ウォーキングを普及するため、健康ウォーキングの楽しさや効用を広める「健康ウォーキング推進者」の育成と活動の支援を行う。	
ウォーキング自主グループの活動支援	市民の主体的な取組を促進するため、ウォーキング自主グループをつくり、活動を支援する。	

「元気じゃけんひろしま21協賛店・団体」のウォーキング実践認証店数の拡大	ウォーキングの普及や指導を行っている団体等を増やすため、市民の健康づくりを支援する「元気じゃけんひろしま21協賛店・団体」のウォーキング実践認証店数を拡大する取組を推進する。
運動の機会と場の提供	ウォーキングマップの作成など、情報の発信や取り組みやすい運動の機会・場を提供するため、企業、関係団体等と連携を図る。
アクティブシニア健康増進リーダー養成事業（再掲）	高齢者等の健康づくりをサポートする「アクティブシニア健康増進リーダー」として高齢者を養成し、健康づくりのための指導者として活躍できる機会を提供する。
「広島市地域保健・職域保健連携推進協議会」事業（運動）	地域保健と職域保健の関係団体・機関等で構成する「広島市地域保健・職域保健連携推進協議会」において、働く世代の運動習慣を定着させるための取組を行う。
スポーツ推進委員委嘱	生涯スポーツの普及・振興を図るため、広島市スポーツ推進委員を委嘱し、市民に対しスポーツの実技指導、助言を行う。
学校体育施設開放事業	市民の健康や体力増進を図るための場として、広島市立小学校、中学校及び高等学校の体育施設を開放する。
スポーツセンターの相談機能の強化	健康づくり・体力づくりに関するスポーツセンターの相談機能を強化するため、保健センターや健康づくりセンター等の保健医療関係機関・団体等との連携を図る。
公園のバリアフリー化	高齢者、障害者を含め、すべての市民が健康づくりや余暇活動など様々な活動を気軽に行うことができる公園とするため、公園のバリアフリー化を進める。
公園等への健康器具等の設置	すべての市民がそれぞれのライフスタイルに応じた健康づくりができる公園の整備を進めるため、街区公園や近隣公園、河岸緑地に健康器具等を設置する。
河岸緑地と平和大通りのベンチの設置	散歩やジョギングで日々親しみ、多くの観光客が訪れる河岸緑地と平和大通りを、魅力的で憩える場所とするため、市民の協力も得ながらベンチを設置する。

【目 標】

① 日常生活における歩数の増加（再掲）

歩数は、身体の移動を伴うような比較的活発な身体活動の客観的な指標であり、歩数の増加は、生活習慣病を予防し、生活機能を維持・増進するうえで直接的かつ効果的であることから、「日常生活における歩数の増加」を目指し、国目標（20歳以上男性9,000歩・女性8,500歩、65歳以上男性7,000歩・女性6,000歩）に準じて目標を設定します。（現状及び目標は前述の第1章2「(2)働く世代の健康」及び「(3)高齢世代の健康」に同じ。）

② 運動やスポーツを習慣的にしている子どもの割合の増加（再掲）

運動やスポーツを習慣的にしている子どもを増やすことにより、心身の健康の保持・増進や体力の向上が図られ、成人期、高齢期にわたって健やかで心豊かな生活を送ることができることから、「運動やスポーツを習慣的にしている子どもの割合の増加」を目指し、国目標（増加傾向へ）に準じて目標を設定します。（現状及び目標は前述の第1章2「(1)次世代の健康」に同じ。）

③ 運動習慣者の割合の増加（再掲）

健康の増進や体力の向上など、目的や意図を持って余暇時間に運動を行うことにより、個人の抱える多様かつ個別の健康問題を効率的に改善することができるため、1回30分以上の運動を週2日以上、1年以上継続している者を運動習慣者と定義し、「運動習慣者の割合の増加」を目指し、国目標（20～64歳：男性36%・女性33%、65歳以上：男性58%・女性48%）に準じて目標（20～64歳：男性36%・女性33%、65歳以上：男性58%・女性48%（平成34年度））を設定します。（現状は前述の第1章2「(2)働く世代の健康」に同じ。）

④ ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を認知している者の割合の増加（再掲）

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）とは、骨、関節、筋肉など体を支えたり動かししたりする運動器の障害のために自立度が低下し、介護が必要となる危険性の高い状態のことをいいます。ロコモティブシンドロームの予防の重要性が認知されれば、個々人の生活習慣の改善が期待でき、運動器の健康が保たれ、その結果、介護が必要となる市民の割合の減少が期待できることから、その端緒として「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を認知している者の割合の増加」を目指し、国目標（80%）に準じて目標を設定します。（現状及び目標は前述の第1章2「(3)高齢世代の健康」に同じ。）

⑤ 30分以上健康のために歩く者の割合の増加（再掲）

高齢者が生活機能の低下を遅らせ、健康を維持・増進していくためには、運動を行い、筋肉を鍛えることにより、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を予防することが重要です。中でも、ウォーキングは、時間や場所を選ばず、どの世代でも取り組みやすい身近な運動であることから、高齢者の「30分以上健康のために歩く者の割合の増加」を目指し、国目標の運動習慣者の考え方（10ポイント増加）に準じて目標を設定します。（現状及び目標は前述の第1章2「(3)高齢世代の健康」に同じ。）

⑥ 健康ウォーキング推進者の活動実績の増加（再掲）

地域において健康ウォーキングを普及するため、身体活動・運動の分野において市民の主体的な健康づくりを支えるための人材である「健康ウォーキング推進者の活動実績の増加」を目指し、倍増することを目標に設定します。（現状及び目標は前述の第1章3「(1)市民の主体的な健康づくりを支える地域づくり」に同じ。）