（２）　身体活動・運動

【目的・目標】

身体活動・運動についての意識の向上と運動の実践を継続し、生涯を通じて生活習慣病の予防に努めます。

１．子どもの頃から運動する習慣を身につけることを目指します。

２．日常生活の中で、意識的に体を動かす機会を増やします。

３．自分に合った運動を見つけ、定期的に実践することを目指します。

【主な目標値】

○定期的に運動を行っている人（30 分、週 2 回の運動を 1 年以上継続）の増加

	現状		目標値
男性（20～79 歳）	33.9%	→	36.0%
女性（20～79 歳）	27.8%	→	30.0%

※松山市民健康意識調査（平成 24 年 3 月発行）より算出。

○１日あたりの歩数の増加

	※現状(参考)		目標値
20 歳	6,389 歩	→	7,300 歩
30 歳	7,314 歩	→	8,300 歩
40 歳	7,218 歩	→	8,200 歩
50 歳	6,541 歩	→	7,500 歩
60 歳	6,833 歩	→	7,800 歩

※現状の数値は H22 愛媛県県民健康調査のため参考値とする

【現状と課題】

１．小児の運動の状況

外遊びを週 3～4 日以上行っている幼児の割合は、1 歳 6 か月児が 63.4%、3 歳児が 78.5%見られます。また、ほとんど毎日(週に 3 日以上)運動している小学 5 年生は、男子児童が 69.6%、女子児童が 43.6%見られ、さらに、中学 2 年生では、男子生徒は 75.1%、女子生徒は 54.0%見られ、小中学生では男子の方が運動している割合が高いです。(図１、図２、図３、)

外遊びや運動は子供の成長発達を促し、小児生活習慣病を予防する上でも重要であることから、今後も外遊びなどの身体を使った遊びや運動を勧めていくことが必要です。

２．　成人の定期的運動の状況（1 回 15 分以上の運動）

定期的運動を行っている者の割合は、全体で男性は 33.9%、女性 27.8%で、運動を行っていない人の割合の方が高い状況です。また、運動を行っている人の割合が最も低いのは男性が 50 歳代で 29.2%、女性が 30 歳代で 22.4%です(図４)。定期的な運動習慣は、筋力の維持につながり、効果的なエネルギー代謝を行う上で重要であることから、今後も定期的な運動習慣の保持について啓発が必要です。

３．１日あたりの歩数

１日あたりの歩数は全年代で１万歩以下であり、20 歳代が最も少ないです(図５)。生活の中で積極的に身体を動かすことや歩くことは、有酸素運動と捉えられており、生活習慣病の予防につながります。全ての人に対して、生活の中で少しでも多く、体を動かしたり、歩く機会を増やすような働きかけが必要です。

図１　外遊びの頻度

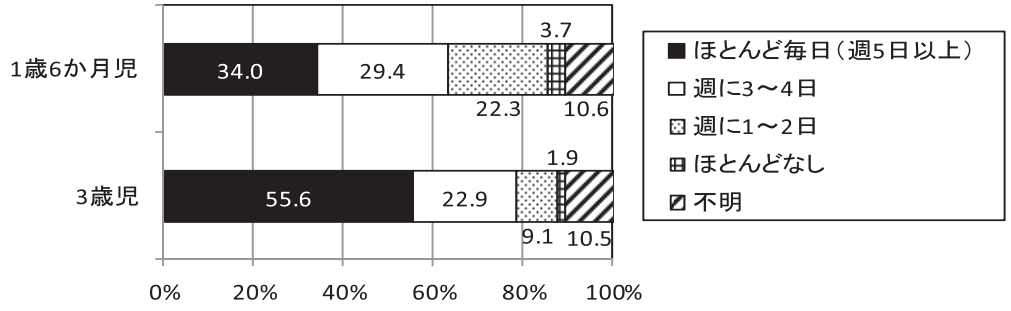


図２　運動の頻度（小学５年生）

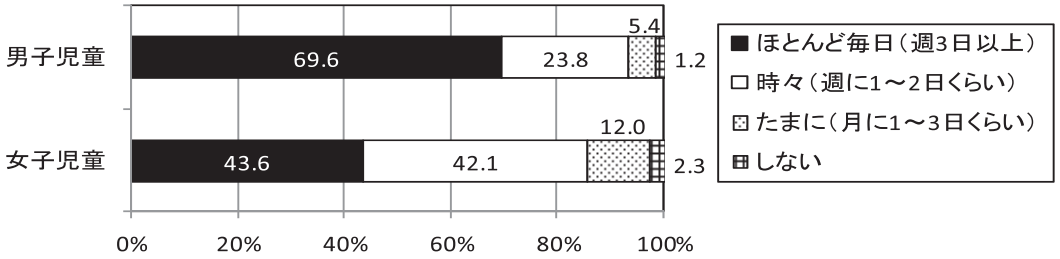


図３　運動の頻度（中学２年生）

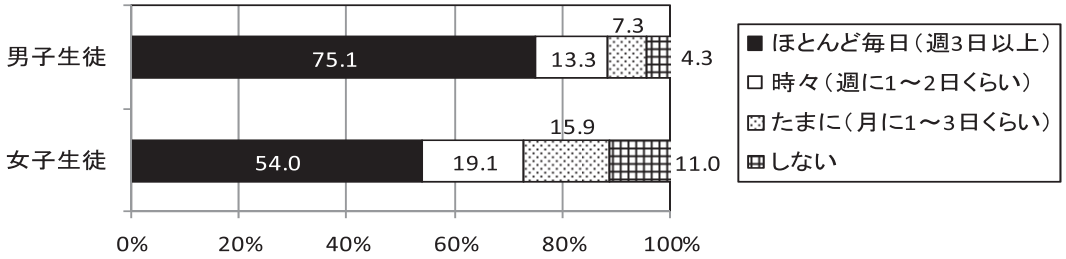
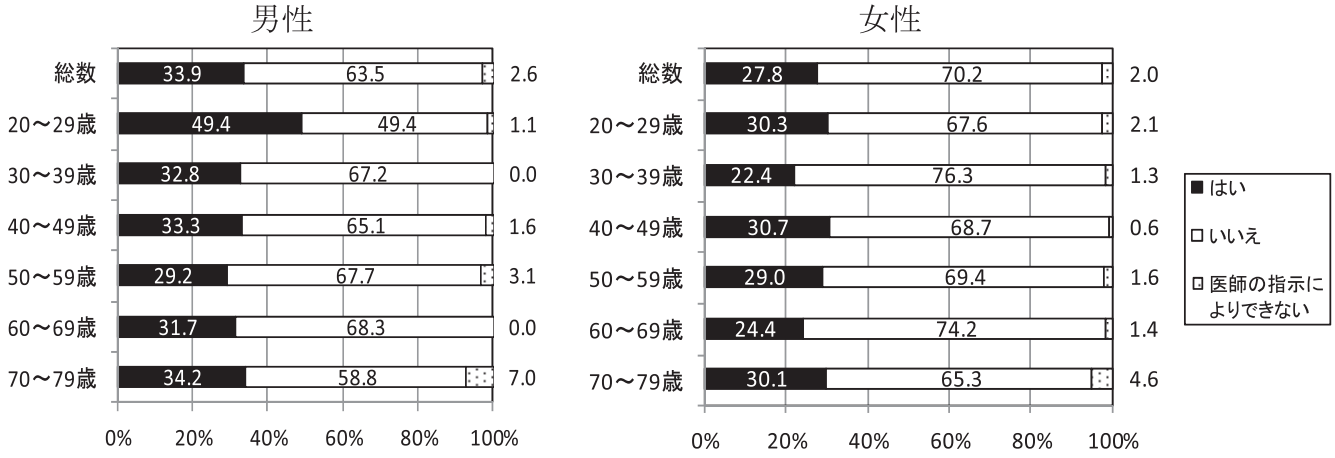
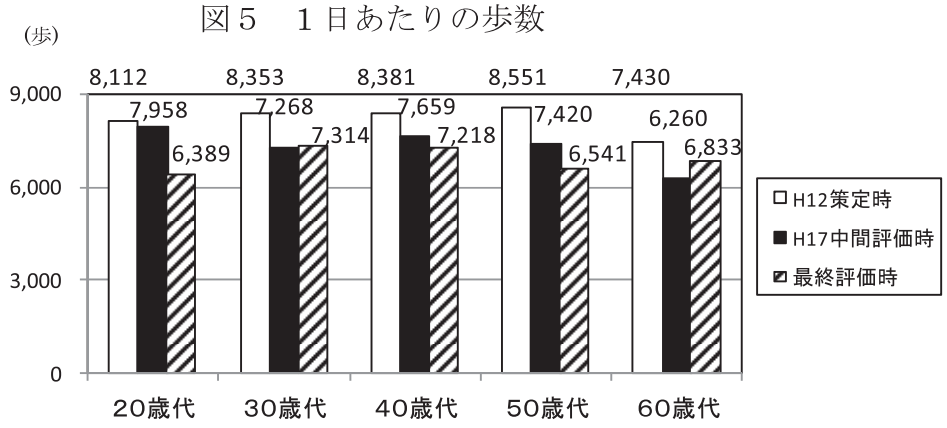


図４　定期的に運動を行っている人(1 回 15 分以上)



※松山市民意識調査結果（平成 24 年 3 月発行）より算出

図５　１日あたりの歩数



＊最終評価時の歩行数は、平成 22 年愛媛県県民健康調査の数値のため参考値とする。

【今後の取り組み】

１．　市民自らの健康づくり

（１）身体を使った遊びや運動をします。

（２）自分にあった運動を見つけ、継続するように努めます。

（３）日常生活の中で積極的に身体を動かします。

例）3 階までなら階段を使う、なるべく歩く、外出する等

２．地域の健康づくり

（１）地域の健康づくり組織や団体等は、ウォーキングなどの運動をする機会を提供します。

（２）企業や大学等は、運動に関する情報の提供や、普及啓発に努めます。

３．市民を支える環境づくり（行政の対策）

（１）子供を対象に、身体を使った遊びや運動の普及・啓発に努めます。

①地域にある安心して遊べる場所や、既存の事業やサービスに関する情報提供を行います。

（２）成人に対し、生活の中で意識的に身体を動かすよう普及・啓発に努めます。

①手軽にできる運動として、ウォーキングの普及・啓発に努めます。

②日常生活で意識的に身体を動かすよう、あらゆる機会をとらえて情報提供を行います。

③高齢者を対象に、身体機能の維持向上(介護予防)を目的とした健康教室を実施します。

（３）健康や運動に関する学習や活動を進めるグループを支援し、積極的に運動する意識を地域に広げます。