

(5) 身体活動・運動

【基本的な考え方】

活発な身体活動(注1)や適度な運動(注2)習慣は、生活習慣病の発症を予防する効果があるだけでなく、心の健康や生活の質にも関係します。最近では高齢者のロコモティブシンドローム(注3)や認知機能の低下などとも関係することが明らかになってきました。

生活習慣病の予防に加え、今後、急速に高齢化が進展する中、介護予防を目的とした取組みは非常に重要となります。

(注1)身体活動

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全ての動き。

(注2)運動

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す。

(注3)ロコモティブシンドローム

運動器(骨、関節軟骨、脊椎の椎間板、筋肉、神経等)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。

【現状と目標】

《日常生活における歩行》

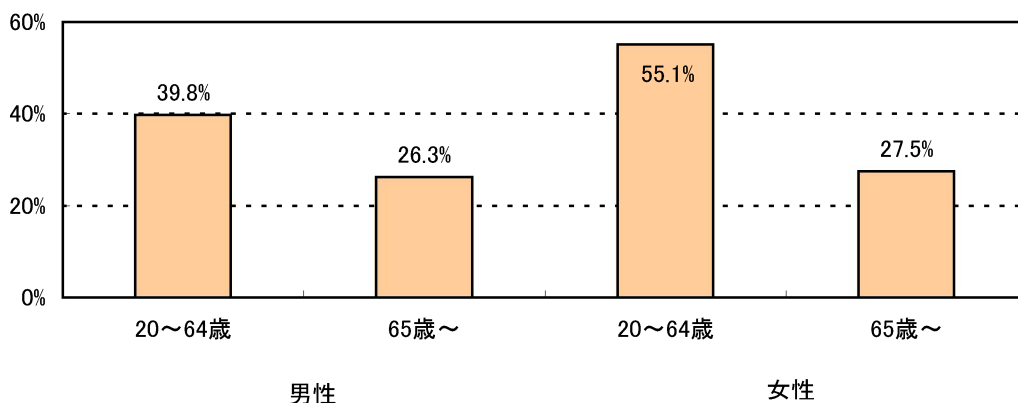
身体活動の客観的な指標は、歩数や歩行時間となります。

平成23年度健康づくりアンケート調査で運動不足と感じている人は、働きざかりの世代で男性が39.8%、女性が55.1%となっています。

また、1回20分以上の歩行を週2回以上している人は、働きざかりの世代で男性が53.4%、女性が45.0%と高齢期の世代より低くなっています。

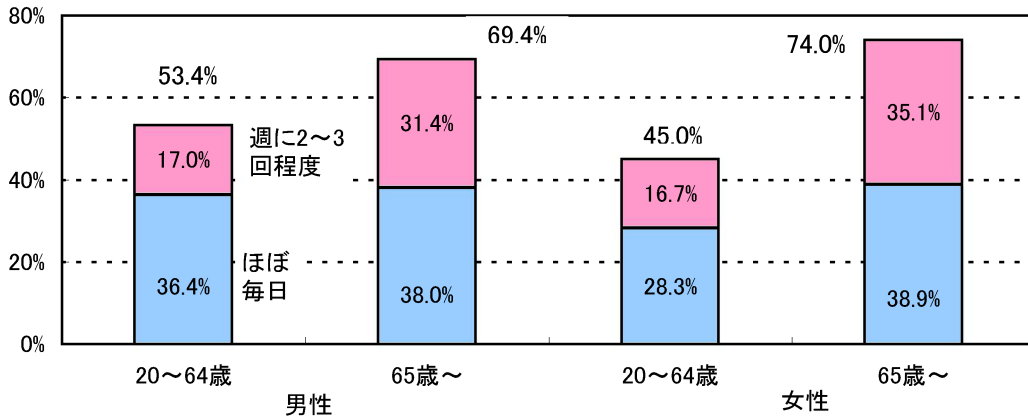
身体活動を増やす具体的な方法は、歩行を中心とした身体活動を増加させるように心がけることです。身近で手軽にできる歩行を安全に日常生活に取り入れることができるよう、環境の整備や知識の普及啓発が必要となります。

【運動不足と思う人】



※平成23年度恵庭市健康づくりアンケート調査

【1回20分以上の歩行の有無】



※平成23年度恵庭市健康づくりアンケート調査

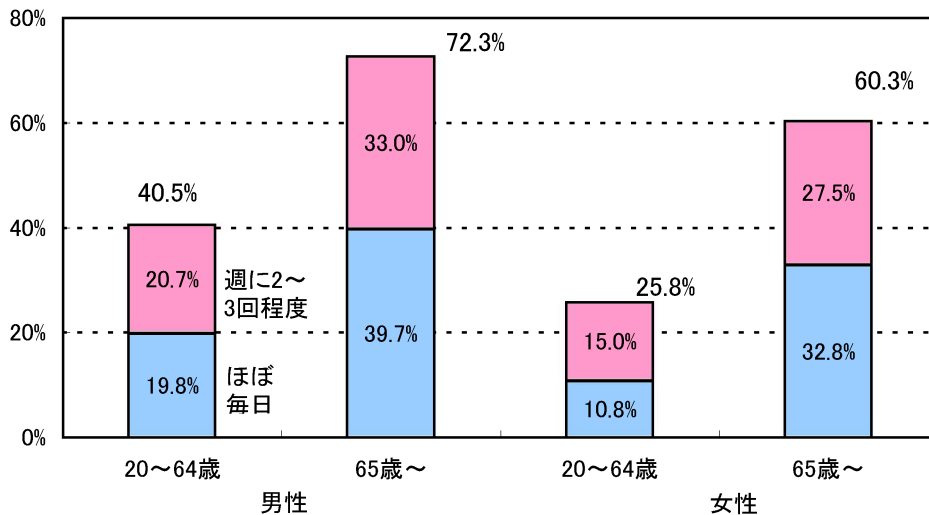
目標 日常生活における歩行の増加

《運動習慣者の割合》

運動は余暇時間に取り組むことが多いため、働きざかりの世代より高齢期の世代の方が割合は高くなります。平成23年度健康づくりアンケート調査では、1日30分以上の運動を週2回以上行っている割合について、男性では働きざかりの世代で40.5%、高齢期の世代では72.3%、女性では働きざかりの世代で25.8%、高齢期の世代では60.3%と、30ポイント以上の差があります。

特に働きざかりの世代の運動習慣者が今後さらに増加していくためには、身近な場所で年間を通じて運動が可能な環境づくりや、気軽に運動に取り組むことができる環境を整えることが必要です。

【1日30分以上の運動の有無】



※平成23年度恵庭市健康づくりアンケート調査

目標 運動習慣者の割合の増加

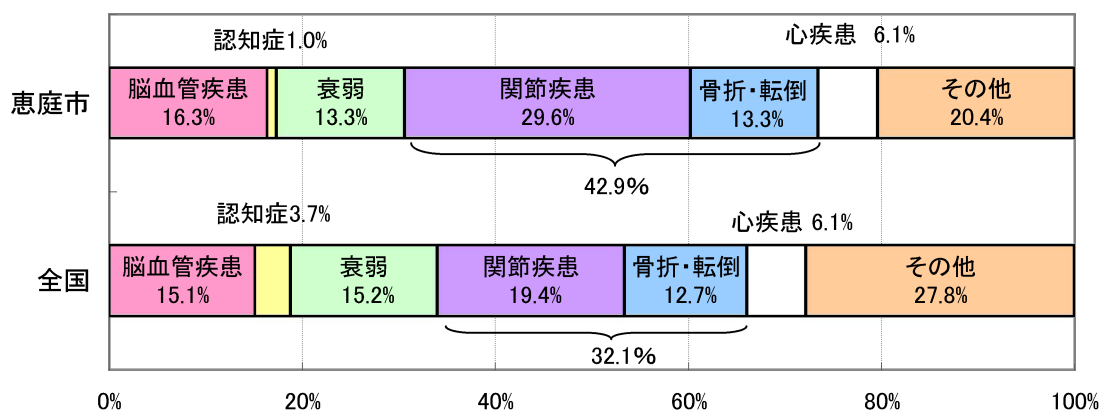
《要介護認定者の原因疾患の状況》

市の介護保険認定率は年々増加しており、今後高齢化の進展に伴い増加傾向はさらに続くと推計され、高齢化に伴う運動器の機能低下（ロコモティブシンドローム）で要介護状態となる人が多く見られています。

市の平成24年2月審査分要支援認定者の原因疾患では、筋力や運動と関係する関節疾患及び骨折・転倒が42.9%を占めています。

また、要支援・要介護認定新規申請者の年齢分類では70歳～74歳から申請者が伸びていることから、高齢期以前からの運動習慣の啓発や環境づくりを行うことが、介護サービス利用の抑制にも有効な対策となります。

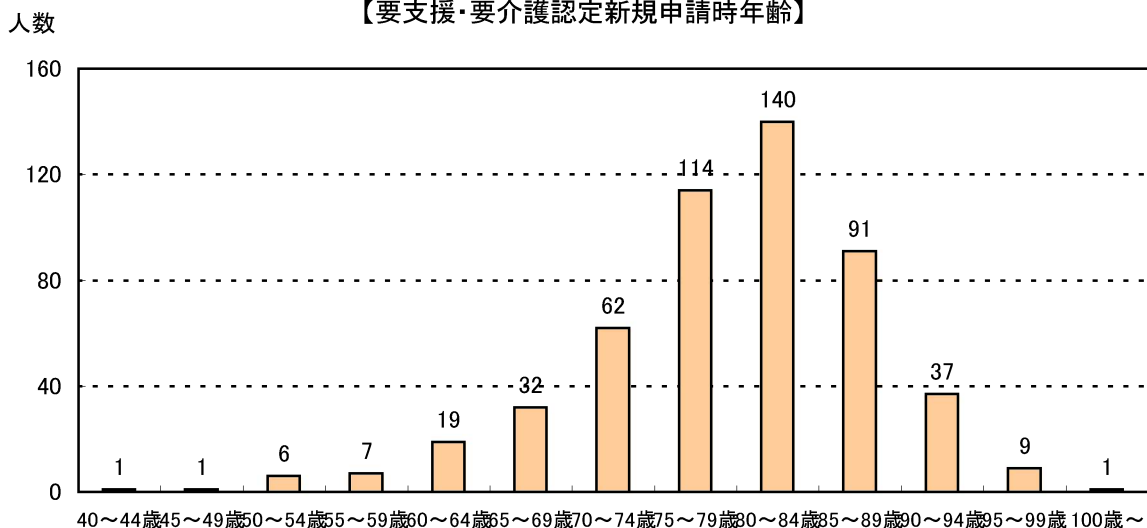
【要支援に至る原因疾患】



※恵庭市保健福祉部介護福祉課(平成24年2月審査分)

※平成22年国民生活基礎調査

【要支援・要介護認定新規申請時年齢】



※恵庭市保健福祉部介護福祉課(平成24年2月審査分)

目標 運動器疾患による要支援・要介護認定者の割合の減少

【 対 策 】

	次世代	働きざかり	高齢者
個人・家族・地域の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ●からだを使った親子遊び、外遊びをしよう。 ●好きなスポーツを見つけて楽しく運動をしよう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●通勤や家事など日常生活の中で意識して身体を動かそう。 ●自分に合った継続できる運動を見つけよう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●無理をしないで運動を続けよう。 ●地域の活動などには積極的に参加しよう。

市の取り組み	①身体活動、運動習慣の向上の推進		
	事業名	概要	担当
	保健指導	特定健康診査受診者や、身体活動の低下した高齢者に対してへの運動指導を行います。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 特定保健指導 ・ 発症予防保健指導 ・ 結果説明会 ・ 生活機能向上教室 ・ 高齢者体力向上事業 	保健課 国民健康保険課 医療給付課
	健康相談	ライフステージや健康状態に応じた運動の相談に応じ、情報提供等を行います。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 健康づくり相談 ・ 高齢者はつらつ相談 ・ 子どもの発達に応じた遊びや運動の相談 	保健課 スポーツ課
	各種スポーツ教室	子どもから高齢者まで誰でも気軽に楽しめるようなスポーツ、また、働きざかりの年代が健康づくりを意識できる運動などの機会を関係団体と連携し提供します。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 体育協会の自主事業 ・ スポーツ推進委員の自主事業 	スポーツ課
	高齢者スポーツ大会	高齢者が気軽にスポーツに参加できる場を提供します。また、健康体操や介護予防情報等の提供を行います。	介護福祉課 スポーツ課 保健課
	市民ハイキング（一般・高齢者）	自然と親しみながら、健康や体力づくりの機会として行います。	介護福祉課 スポーツ課
	市民講座 公民館サークル	運動を体験する機会を提供します。	社会教育課
	②身体活動、運動習慣に関する知識の普及・啓発の推進		
	事業名	概要	担当
	健康教育講演会	健康で安全な運動や、ロコモティブシンドロームの予防等についての知識の普及を行います。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 町内会や企業などへの出前講座 ・ 老人クラブ健康教育 ・ 介護予防講演会 ・ さわやかウォーキング ・ バランスアップ教室 ・ 高齢者健康教育事业 ・ 健康づくり講演会 ・ ウォーキング講座 ・ ますます元気教室 	保健課
	健康まつり	運動習慣について健康意識の啓発・向上を図り、広く啓蒙する機会とします。	保健課
	スポーツフェスティバル	スポーツを普及し、広く啓蒙する機会とします。	スポーツ課
	学校教育	運動の合理的な実践を通して、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力を育てます。	教育委員会
情報提供	様々な機会を利用したパネル展示や運動関連団体・事業のパンフレット等の配布、また高齢者の健康・生きがいづくりを推進している老人クラブへの入会促進を図る等の情報提供を行います。	保健課 介護福祉課 スポーツ課	

市の 取組み	③身体活動・運動習慣の継続に向けた環境づくりの推進		
	事業名	概要	担当
	ウォーキングマップ整備	えにわ楽々歩こう会等と連携し、身近な地域で気軽にウォーキングができるようウォーキングマップを整備し、歩きやすい環境をつくります。	保健課
	地域リーダー養成	いきいき百歳体操サポーターを養成し、体操の地域展開を図り、地域で体操できる環境をつくります。	保健課
地域活動支援	地域における介護予防に資する組織が主体的に活動できるように、関係団体等と連携しながら組織の育成・支援を行います。 ・地域支えあい地域づくり事業 ・老人クラブ活性化支援	保健課 介護福祉課 スポーツ課	

	項目	現状	平成29年度	参考(国＝目標値)	出典
評価指標	日常生活における歩行(1回20分以上)の増加	20～64歳 男性 53.4% 女性 45.0% 65歳～ 男性 69.4% 女性 74.0% (平成23年度)	増加傾向	日常生活における歩数の増加 20～64歳 男性 9,000歩 女性 8,500歩 65歳～ 男性 7,000歩 女性 6,000歩 (平成34年度)	恵庭市健康づくりアンケート
	運動習慣者(1日30分以上の運動)の割合の増加	20～64歳 男性 40.5% 女性 25.8% 65歳～ 男性 72.3% 女性 60.3% (平成23年度)	現状維持	30分週2回以上の運動を1年以上継続 20～64歳 男性 36.0% 女性 33.0% 65歳～ 男性 58.0% 女性 48.0% (平成34年度)	恵庭市健康づくりアンケート
	運動器疾患による要支援・要介護認定者の割合の減少	42.9% (平成24年2月審査分)	減少傾向	介護保険サービス利用者の増加の抑制 657万人 (平成37年度)	恵庭市保健福祉部介護福祉課

はじめよう！スマイルウォーキング☆

恵庭市では平成18年に14名の市民作成委員が「えにわ健康づくり楽々マップ」を作成しました。「初心者が気軽に歩ける」「安全で楽しい」を大切に、実際に歩いて全16コースを選定しました。様々な地区に、30分から歩けるコースを設定し、距離やカロリー、見所などの情報が満載です。平成20年には北海道健康づくり財団から「すこやかロード(注1)」に2コースが認定されています。

ウォーキングマップの配布場所

- ・保健センター
- ・市役所
- ・その他市公共施設

(注1)すこやかロード:北海道健康づくり財団が行なっている、身近で気軽に楽しく健康づくりを行なうためのウォーキングコースで、環境や整備状況などの認定基準をクリアしたコースを認定しています。

