

## 2 身体活動・運動

### (1) はじめに

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全ての動きを指します。また、運動とは、身体活動のうちウォーキングやフィットネスなど健康・体力の維持・増進を目的として行われるものを言います。

身体活動・運動の量が多い人は、少ない人と比較して循環器疾患やがんなどの非感染性疾患の発症リスクが低いことが実証されています。世界保健機関(WHO)は、高血圧(13%)、喫煙(9%)、高血糖(6%)に次いで、身体不活動(6%)を全世界の死亡に関する危険因子の第4位としています。日本でも、身体活動・運動の不足は、喫煙、高血圧に次いで非感染性疾患による死亡の3番目の危険因子であることが示されています。

最近では、身体活動・運動は非感染性疾患の発症予防だけでなく、高齢者の運動機能や認知機能の低下などに関係することも明らかになってきました。

このように身体活動や運動が重要であることから、多くの人が無理なく日常生活の中で運動を実施できる方法の提供や環境をつくり、健康寿命\*の延伸につなげていくことが求められています。

### (2) 基本的な考え方

第1次健康日本21での取り組み等の影響により、身体活動や運動の重要性を認識し、意欲的な思いを持つ人は増加しましたが、実際に行動に移すことができていない人が多いとされています。

今後は、意欲や動機付けのためのプロモーションだけでなく、実際の「運動習慣者の割合の増加」につながる取り組みを積極的に推進していくことが重要です。

また、ロコモティブシンドローム\* (運動器症候群) の予防について広く普及することも必要です。

### (3) 現状と目標

#### ア 運動習慣者の割合の増加

国民健康・栄養調査では、30分、週2回以上の運動を1年以上継続している人を運動習慣者として定義しています。

本市で平成30年度に実施した特定健診問診票による聞き取りによると、「1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上1年以上実施」している人は39.5%となっており、平成25年度の34.9%と比べると改善が見られます。ただし、40歳以上60歳未満の女性については、若干の改善は見られるものの、依然として30%以下と少ない状況です。30分、週2回の運動習慣を有する人は生活習慣病の罹患の発症リスクが低くなると言われています。このことから、運動の意義を理解して実践する市民を増やすことが必要です。

#### ■ 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している人の割合

平成30年度	40～74歳	40～44歳	45～49歳	50～54歳	55～59歳	60～64歳	65～69歳	70～74歳
男性	43.3%	34.2%	30.7%	29.9%	31.9%	37.2%	46.5%	49.2%
女性	36.7%	13.3%	22.5%	21.2%	29.3%	32.2%	37.6%	45.1%
合計	39.5%	23.4%	26.3%	25.2%	30.4%	34.0%	41.4%	46.9%

資料：平成30年度特定健診問診票による聞き取り（佐賀市）

#### (4) 対策

##### ア 運動習慣者の割合の増加を図るための施策

- 住民自身が、健康診査結果と体のメカニズムから身体活動の必要性を理解して実践できるような保健指導の実施
- 健康推進員\*の育成と佐賀市健康推進員協議会（健康ひろげ隊）の活動支援
- 佐賀市健康推進員協議会（健康ひろげ隊）との連携による、地域に密着したより広く効果的な運動の推進
- 健康運動指導士による対象に応じた運動指導の実施
- 身体活動・運動、ロコモティブシンドローム及びその予防に関する普及啓発

#### (5) 評価項目

##### ア 運動習慣者の割合の増加

運動習慣者（40～74歳）の割合 （1日30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している人）		
基準値（H25）	中間実績値（H30）	最終目標値（R5）
34.9%	39.5%	増加傾向へ