

## 2 運動・身体活動

### 現状と課題

運動習慣では、意識的に身体を動かす運動習慣がある人の割合は、どの年代とも女性に比べて男性のほうが高く、また男女とも高年層で高くなっています。また、息が少しはずむ程度の運動（30分以上）の実施割合は約36%で、こちらも男性のほうが高く、中でも70代・80代以上で5割を超え、高い値となっています。また、運動習慣のない人も、約7割の人が中程度の運動を実行する意思を持っています。

日常的に身体を動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモ（P73）、うつ、認知症などになるリスクを下げるができると言われてしています。生活習慣病の発症予防という観点からも、若年層の運動の習慣化とそれを支える環境づくりが必要です。

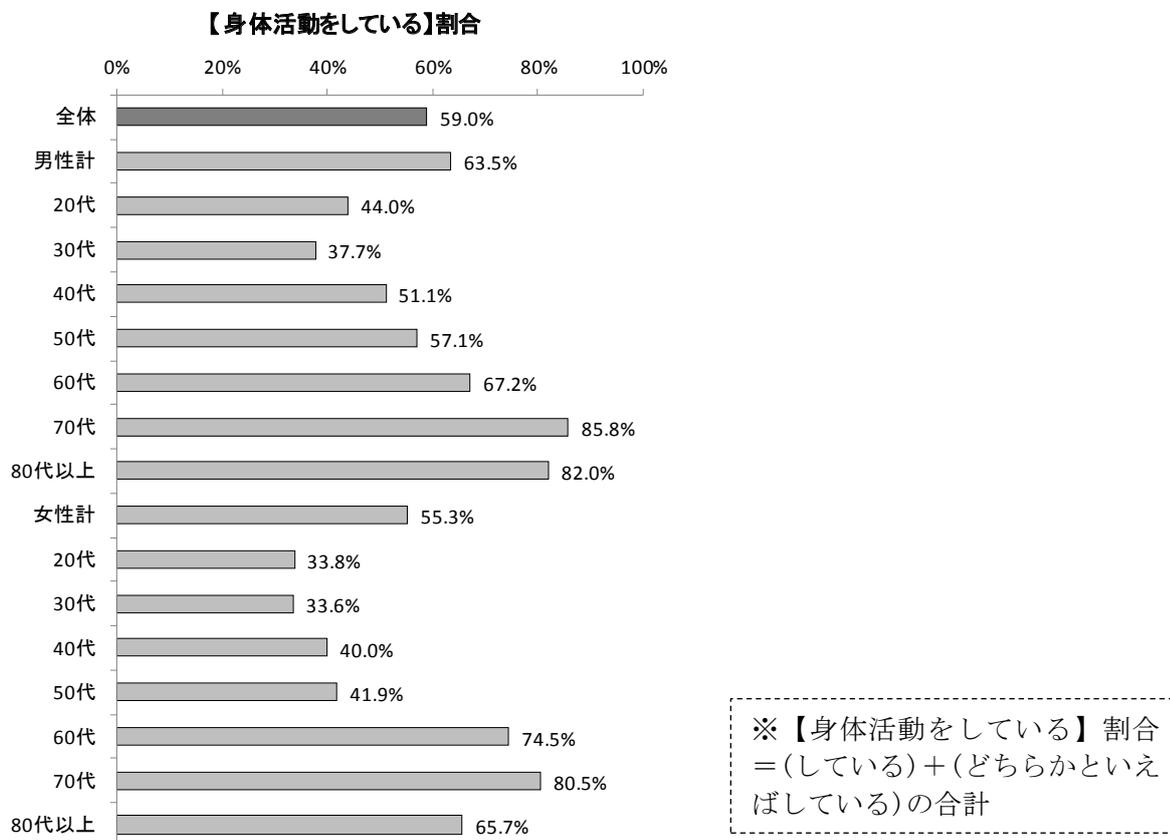
#### 【性別・年代別に見た健康づくりの傾向（成人のみ）】

項目	20代		30～50代		60代以上	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性
運動習慣	●	●	●	●		

●：比較的割合の少ない層

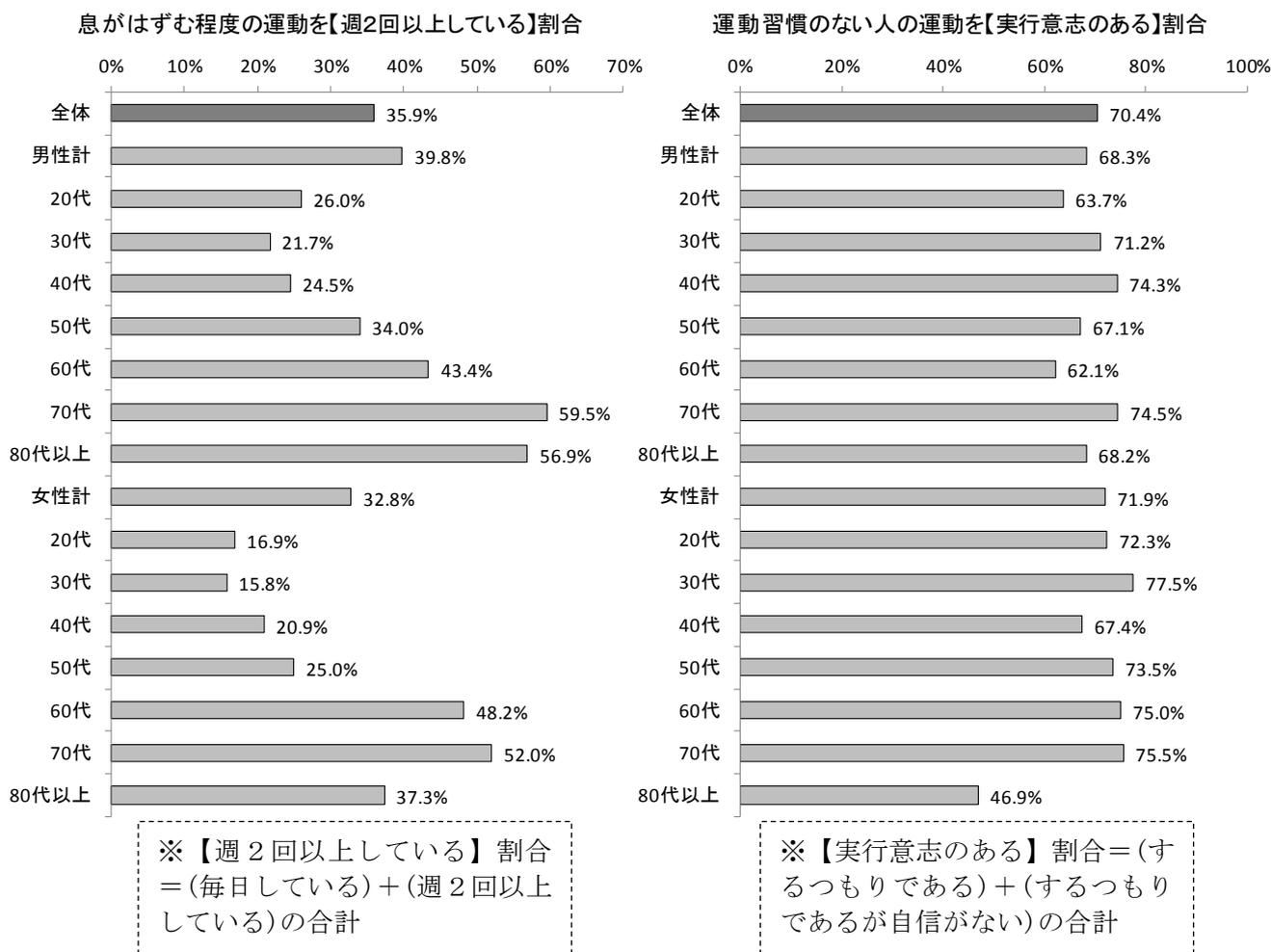
資料：平成27年度暮らしと健康に関するアンケート調査報告書（H28.3矢板市）より加工

#### ■運動習慣の状況（1）



資料：平成27年度暮らしと健康に関するアンケート調査報告書（H28.3矢板市）

■運動習慣の状況（2）



資料：平成27年度暮らしと健康に関するアンケート調査報告書（H28.3矢板市）

トピックス

**ロコモティブシンドローム**

運動器の障がいのために移動機能の低下をきたした状態を「ロコモティブシンドローム」（略称：ロコモ）といいます。進行すると、介護が必要になるリスクが高くなります。

★簡単なロコチェック（7つの項目）があります。チェックしてみましょう。

- 1 片脚立ちで靴下がはけない
- 2 家の中でつまずいたり、滑ったりする
- 3 階段を上るのに手すりが必要である
- 4 家のやや重い仕事が困難である
- 5 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である（1ℓの牛乳パック2個程度）
- 6 15分くらい続けて歩くことができない
- 7 横断歩道を青信号で渡りきれない

**目標**

**【目標イメージ】**

○普段の生活で、運動が習慣化し、意識的に身体を動かす人が増えている。

**【めざそう値（数値目標）】**

指標	現状値 (H27)	目標値 (H38)	現状値の出所
身体活動を意識している人の割合 成人男性 成人女性	63.5% 55.3%	73.0% 65.0%	H27暮らしと健康に関するアンケート調査報告書
30分以上の運動を週2回以上している人の割合 成人男性 成人女性	39.8% 32.8%	50.0% 40.0%	H27暮らしと健康に関するアンケート調査報告書
1日の歩数 成人男女	—	8,000歩以上	—
ロコモティブシンドロームを知っている人の割合 成人男女	—	80.0%	—

**【再掲】62頁を参照**

指標	現状値	目標値 (H38)	現状値の出所
週に3～4回以上運動している生徒の割合	66.3%	増やす	平成27年度中学生アンケート調査報告書

**施策の展開**

定期的な身体活動や運動をする場として、運動やスポーツ等に関する環境整備を進め、気軽に運動やスポーツ等とふれあう機会を増やします。また、運動習慣のある人のほうが生活習慣病の発症リスクが下がるなど、運動の習慣化の重要性について、意識づくり・普及啓発を進めます。さらに、運動に関するきっかけづくりや情報発信を行い、行動変容につなげていきます。

## ■施策1：運動のための環境整備

## 【市の主な取り組み】

施策・事業名	内容・ねらい	担当課等 (連携機関)
(仮称)とちぎフットボールセンターの整備	サッカーのみならず、市民の交流や健康増進の場として整備します。	生涯学習課
オリンピック・パラリンピックのキャンプ地誘致	東京オリンピック・パラリンピック開催に向けて受け入れ可能施設の調査研究を行います。	総合政策課
暗がり等危険場所への防犯灯の設置	市民が安全にウォーキング等を行えるよう、環境を整えます。	くらし安全 環境課
都市公園の整備	矢板運動公園、長峰公園などスポーツ、ウォーキングや憩いの場となる公園を整備します。	都市整備課

## ■施策2：運動に関する意識づくり・普及啓発

## 【市の主な取り組み】

施策・事業名	内容・ねらい	担当課等 (連携機関)
スポーツ推進委員等の活動	小学校で出前講座や健康ひろばを継続実施します。	生涯学習課
ニュースポーツの普及推進	市民が気軽に、ニュースポーツを体験できるよう健康ひろばを継続実施します。	生涯学習課
健診結果説明会	特定健診等受診者全員を対象として継続的に実施します。	健康増進課

## ■施策3：運動に関するきっかけづくり・情報発信

## 【市の主な取り組み】

施策・事業名	内容・ねらい	担当課等 (連携機関)
各種健康教室の開催	健康ウォーキング、健康運動教室、病態別の健康教室等を継続的に実施します。	健康増進課
スポーツ教室の開催	各種教室を継続的に開催します。	生涯学習課

第4章 健康づくりの取り組み

健康体操の普及	「矢板すこやか体操」をイベント開催時に実施し、普及啓発を目指します。	健康増進課
地域での健康教室の開催	地域の高齢者対象の教室からの申請等に応じて継続して実施します。	高齢対策課
	各行政区で体操教室等や調理教室等を継続的に実施します。	健康増進課
体操教室の開催	各種教室を継続的に開催します。	各公民館
シルバースポーツ大会の開催	年1回で継続的に実施し、スポーツを通じて高齢者の体力増進を促します。	高齢対策課
介護予防教室・認知症簡易検査等の開催	ノルディックウォーク、健康体操・ヨガ教室、認知症予防教室、認知症簡易検査を継続的に実施します。	高齢対策課
いきいき体操教室の開催	自治公民館等で介護予防のための運動等を実施します。開催自治公民館を増やしていきます。	高齢対策課
県・市障がい者スポーツ大会・教室の開催	県スポーツ大会の参加及び、市スポーツ大会、スポーツ教室を継続的に実施します。	社会福祉課
「広報やいた」「矢板市ホームページ」による運動に関する情報提供	広報等を活用し、自転車を使った健康づくりの情報発信を行います。	秘書広報課
自転車を活用したまちづくり	自転車を活用した各種イベントを継続して開催します。	商工観光課
市民体育祭の開催	市民一人ひとりのスポーツの起点となるよう、市民ニーズに合った体育祭を検討します。	生涯学習課
矢板たかはらマラソン大会の開催	マラソンを通じ、人々の健康増進及び矢板市のPRに努めるよう継続実施します。	生涯学習課
学校施設の開放	市民一人ひとりにスポーツの場を提供するため、継続実施します。	生涯学習課
地域スポーツ活動の活性化	地域に密着した総合型地域スポーツクラブの育成支援を継続実施します。	生涯学習課
スポーツ施設、イベント、ハイキングコースの案内	電話やメールでの問合せに対し、個々にあった情報を紹介します。	商工観光課

行動や取り組み × ライフステージ

	行動や取り組み	ライフステージ						
		妊娠期	乳幼児期 (0~5)	学童期 (6~11)	思春期 (12~17)	青年期 (18~39)	壮年期 (40~64)	高年期 (65~)
市民	<input type="checkbox"/> 運動習慣を身につける (1回30分、週2日程度の運動)			-----			-----	-----
	<input type="checkbox"/> 1日の歩数を意識し、できるだけ歩くようにする	-----		-----			-----	-----
	<input type="checkbox"/> 無理なく続けられる運動を見つけ、仲間と楽しむ					-----		-----
市	<input type="checkbox"/> (仮称) とちぎフットボールセンターの整備			-----		-----		-----
	<input type="checkbox"/> オリンピック・パラリンピックのキャンプ地誘致			-----			-----	
	<input type="checkbox"/> 暗がり等危険場所への防犯灯の設置			-----				-----
	<input type="checkbox"/> 都市公園の整備			-----				-----
	<input type="checkbox"/> スポーツ推進委員等の活動			-----			-----	
	<input type="checkbox"/> ニュースポーツの普及推進			-----		-----		-----
	<input type="checkbox"/> 健診結果説明会					-----	-----	-----
	<input type="checkbox"/> 各種健康教室の開催					-----	-----	-----
	<input type="checkbox"/> スポーツ教室の開催			-----		-----		-----
	<input type="checkbox"/> 健康体操の普及						-----	-----
	<input type="checkbox"/> 地域での健康教室の開催						-----	-----
	<input type="checkbox"/> 体操教室の開催						-----	-----
<input type="checkbox"/> シルバースポーツ大会の開催							-----	

	行動や取り組み	ライフステージ						
		妊娠期	乳幼児期 (0~5)	学童期 (6~11)	思春期 (12~17)	青年期 (18~39)	壮年期 (40~64)	高年期 (65~)
市	<input type="checkbox"/> 介護予防教室の開催						----->	—————>
	<input type="checkbox"/> いきいき体操教室の開催						----->	—————>
	<input type="checkbox"/> 県・市障がい者スポーツ大会・教室の開催			----->	----->	----->		
	<input type="checkbox"/> 「広報やいた」「矢板市ホームページ」による運動に関する情報提供			----->	----->	----->		
	<input type="checkbox"/> 自転車を活用したまちづくり				----->	—————>		
	<input type="checkbox"/> 市民体育祭の開催		----->	----->	----->	----->		
	<input type="checkbox"/> 矢板たかはらマラソン大会の開催		----->	----->	----->	----->		
	<input type="checkbox"/> 学校施設の開放			----->	----->	----->		
	<input type="checkbox"/> 地域スポーツ活動の活性化			----->	----->	----->		
	<input type="checkbox"/> スポーツ施設、イベント、ハイキングコースの案内			----->	----->	----->		

-----> 実施      —————> 特に力を入れて実施