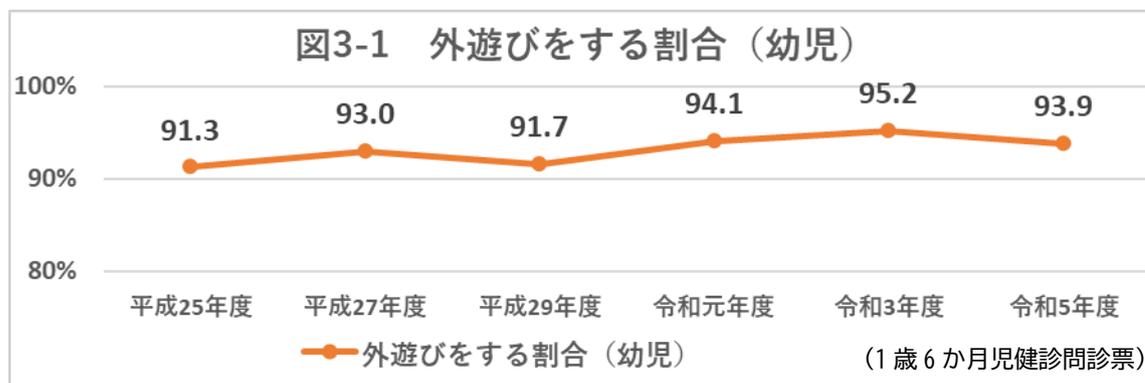


3. 運動習慣確立のための取り組みの推進（運動・身体活動）

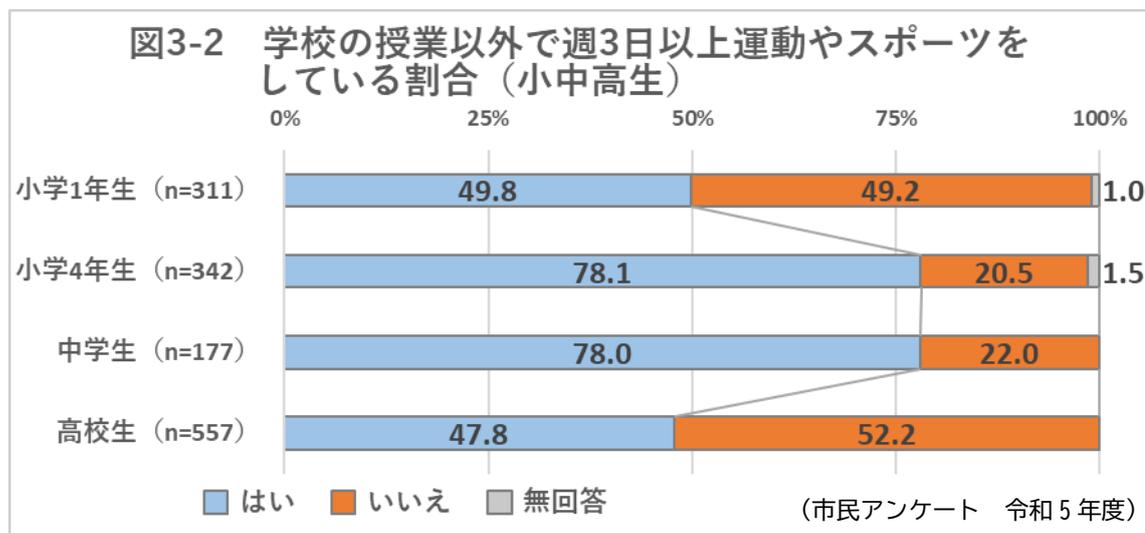
我孫子市の現状

（1）身体を動かす

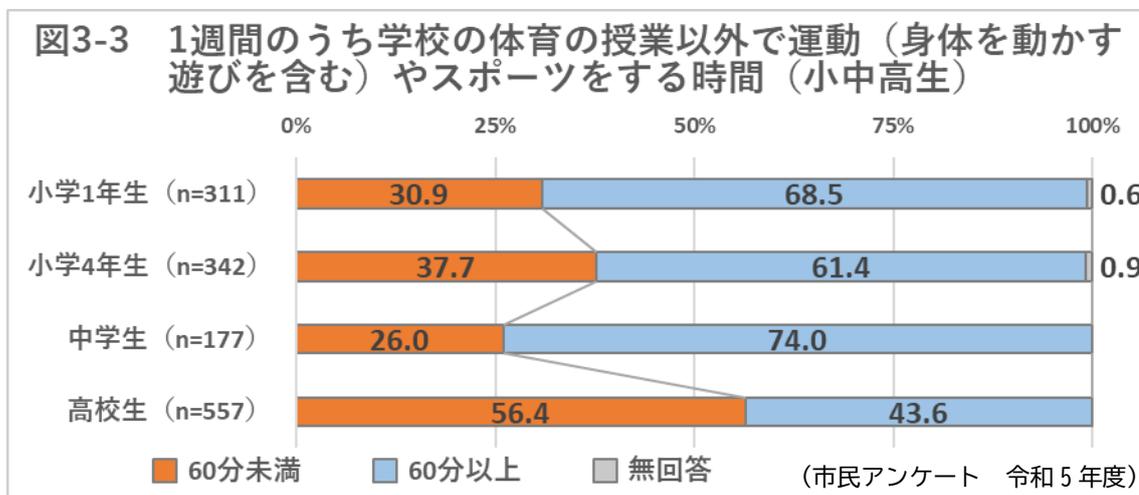
外遊びをする幼児の割合は、90%以上で横ばいに推移しています（図3-1）。



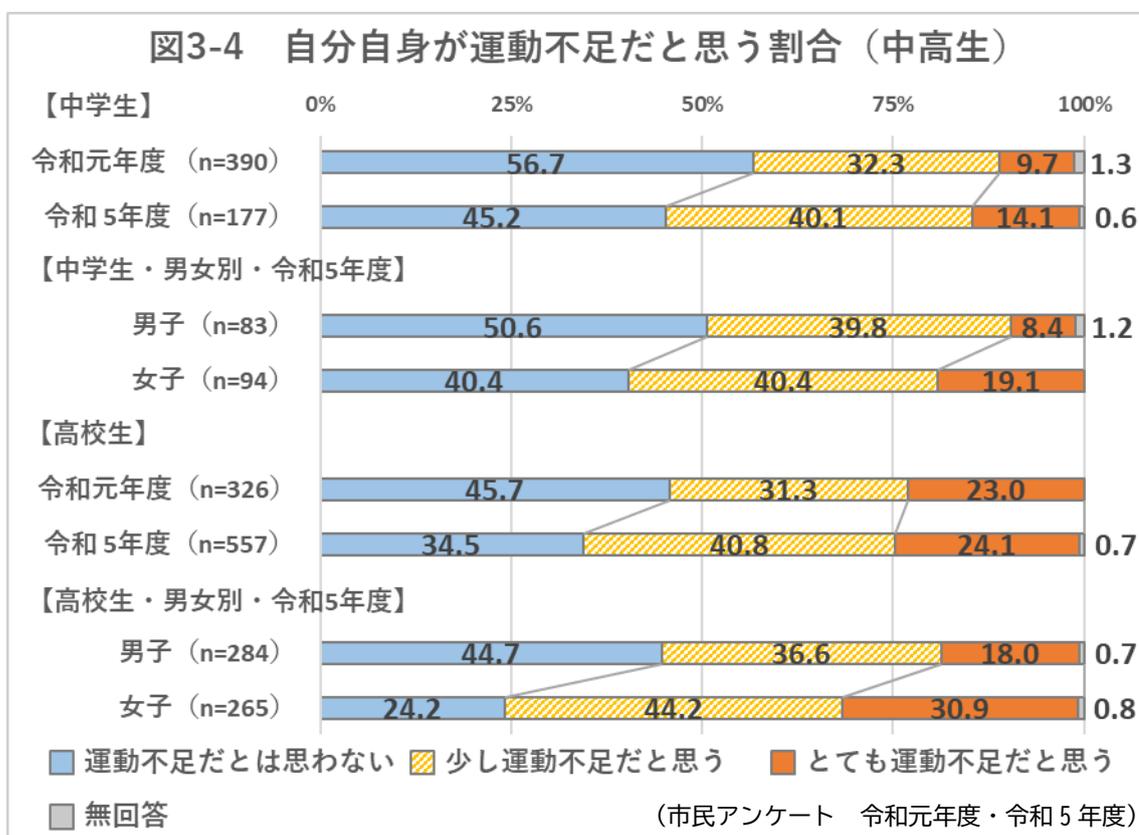
学校の授業以外で週3日以上運動やスポーツをしている割合は、小学1年生と高校生で50%を下回っています（図3-2）。



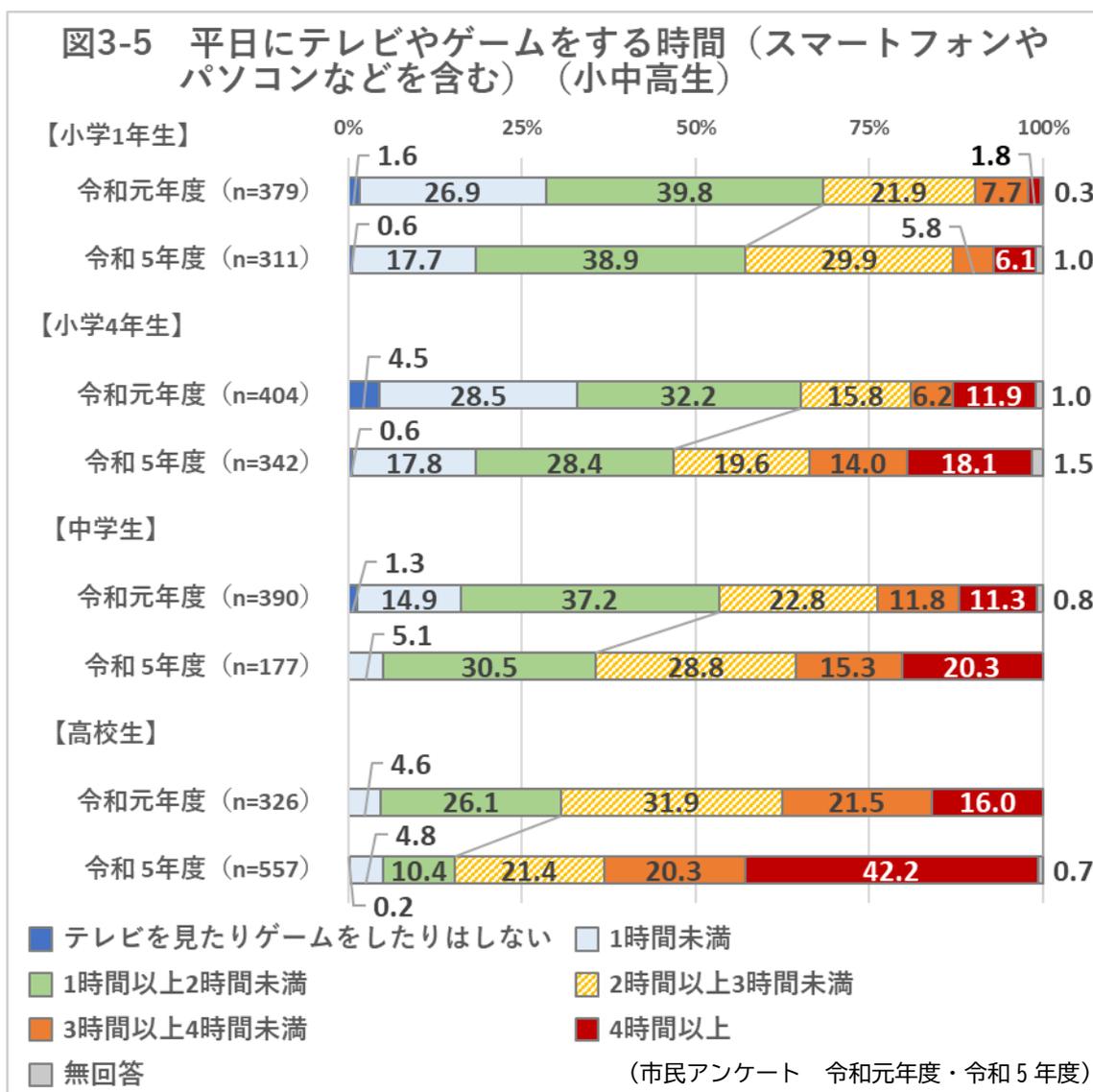
1週間のうち学校の体育の授業以外で運動（身体を動かす遊びを含む）やスポーツをする時間が「60分未満」の割合は、小学1年生と4年生を比較すると4年生の方が高くなっています。中学生になると「60分未満」の割合は減少し26.0%となりますが、高校生では再び増加し56.4%となっています。どの年代も「60分未満」の割合は女子の方が高くなっています（図3-3）。



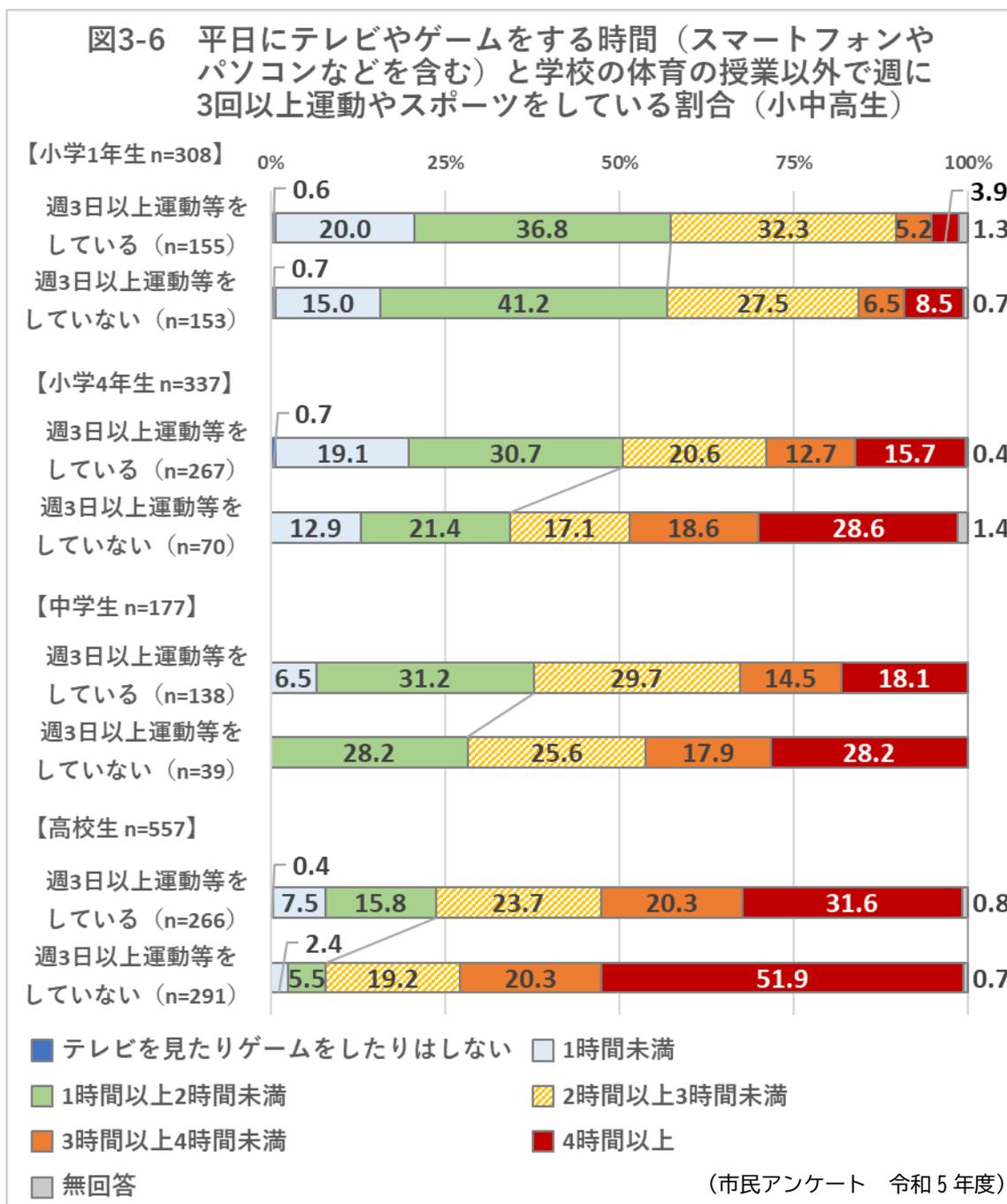
自分自身が運動不足だと思う中高生の割合は、『前計画中間評価時（令和元（2019）年度）』と令和5（2023）年度を比較すると、「少し運動不足だと思う」「とても運動不足だと思う」と回答した生徒が増加しています。「少し運動不足だと思う」「とても運動不足だと思う」と回答した割合は女子の方が高くなっています（図3-4）。



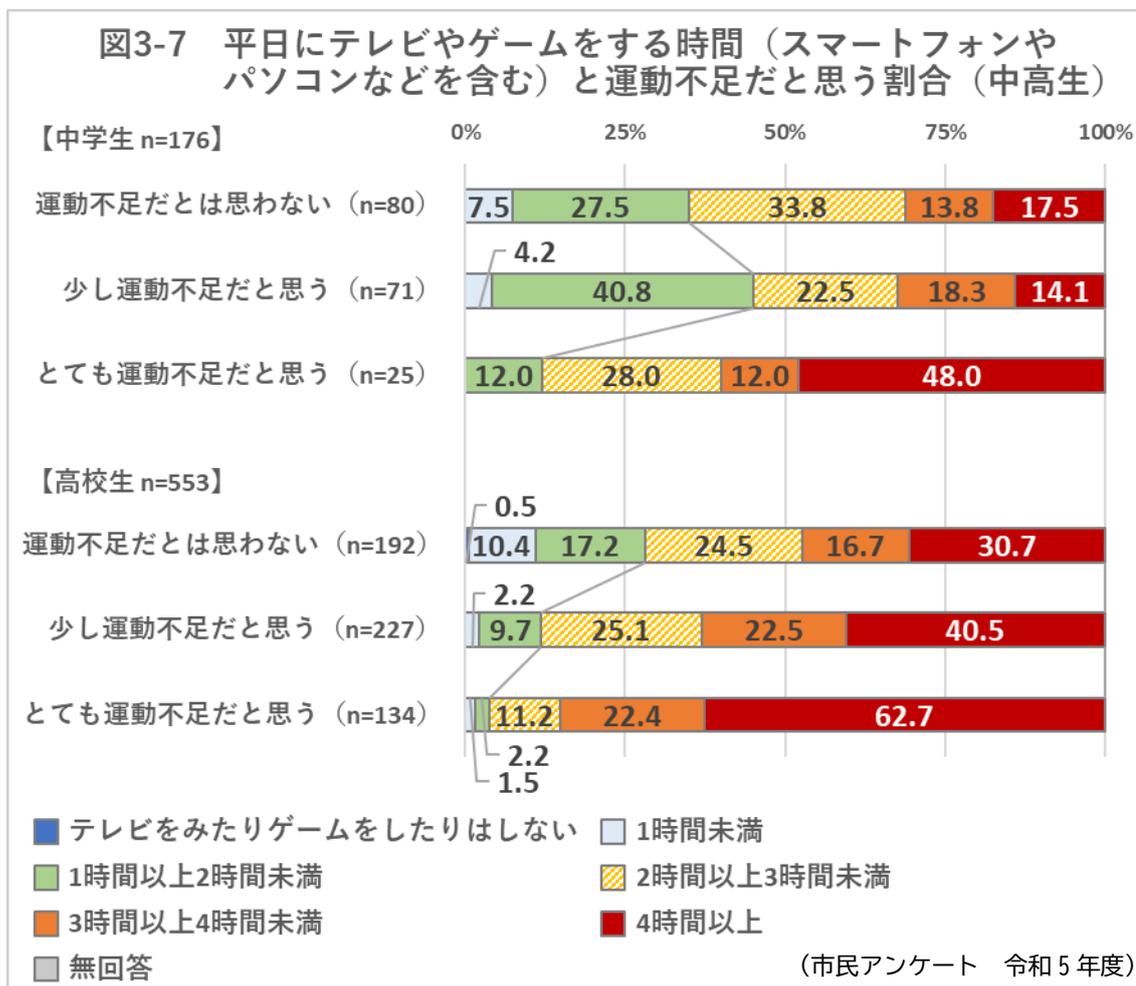
平日に「2時間以上」テレビを見たりゲームをしている割合（スマートフォンやパソコンなどを含む）は、どの年代も前計画中間評価時より増加しています。特に高校生では「4時間以上」と回答した生徒の割合が、前計画中間評価時は16.0%であるのに対し、令和5（2023）年度は42.2%と増加しています（図3-5）。



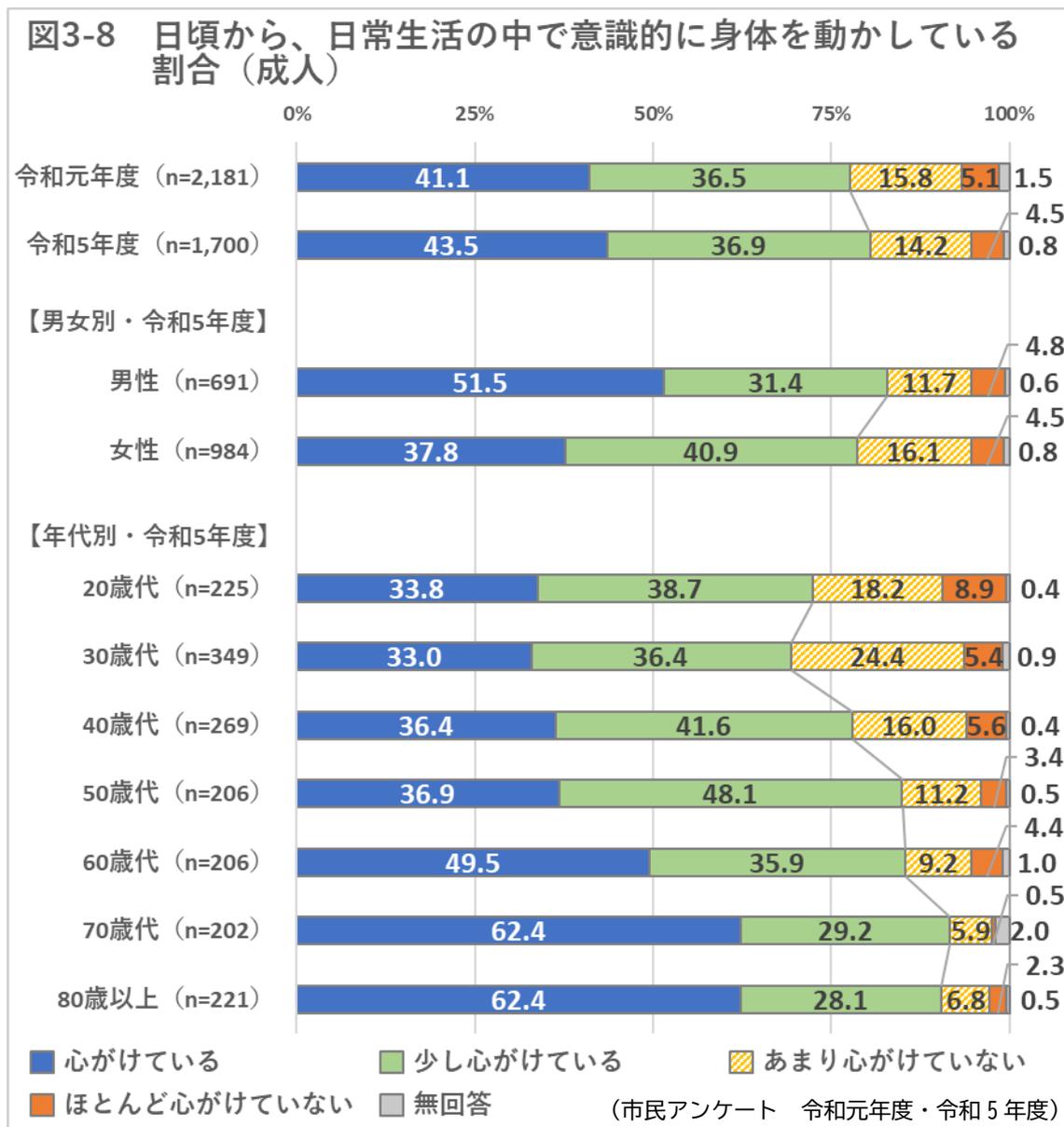
小中高生について、学校の体育の授業以外で週に3日以上運動やスポーツ（身体を動かす遊びや部活動を含む）を「している」児童や生徒と、「していない」児童や生徒の、平日にテレビを見たりゲームをしている時間（スマートフォンやパソコンなどを含む）を比較すると、「していない」と回答した児童や生徒の方がテレビを見たりゲームをしている時間が長くなっています（図3-6）。



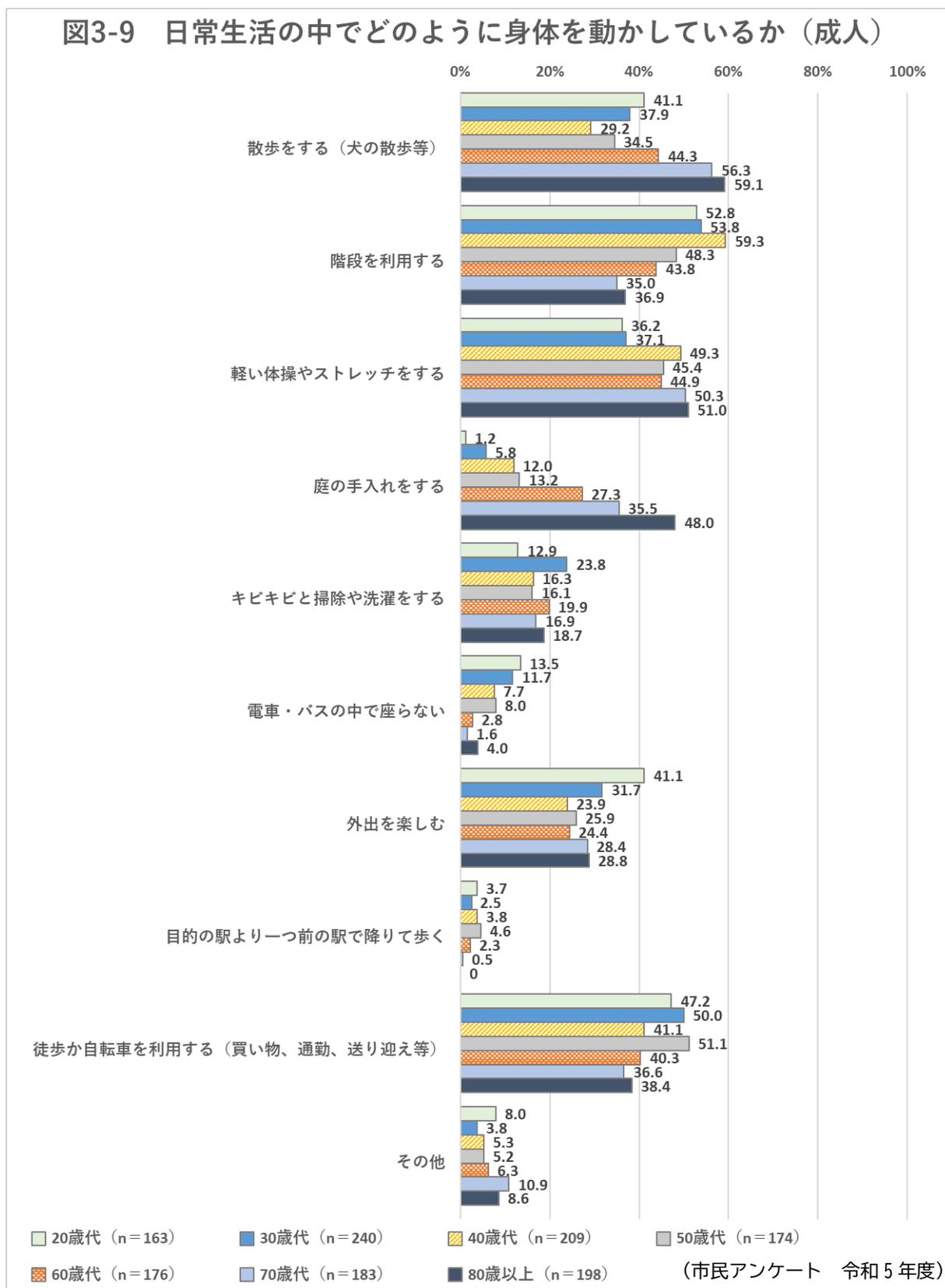
中高生で、自身が「運動不足だとは思わない」生徒と、「とても運動不足だと思う」生徒の、平日にテレビを見たりゲームをしている時間（スマートフォンやパソコンなどを含む）を比較すると、「とても運動不足だと思う」と回答した生徒の方がテレビを見たりゲームをしている時間が長くなっています（図3-7）。



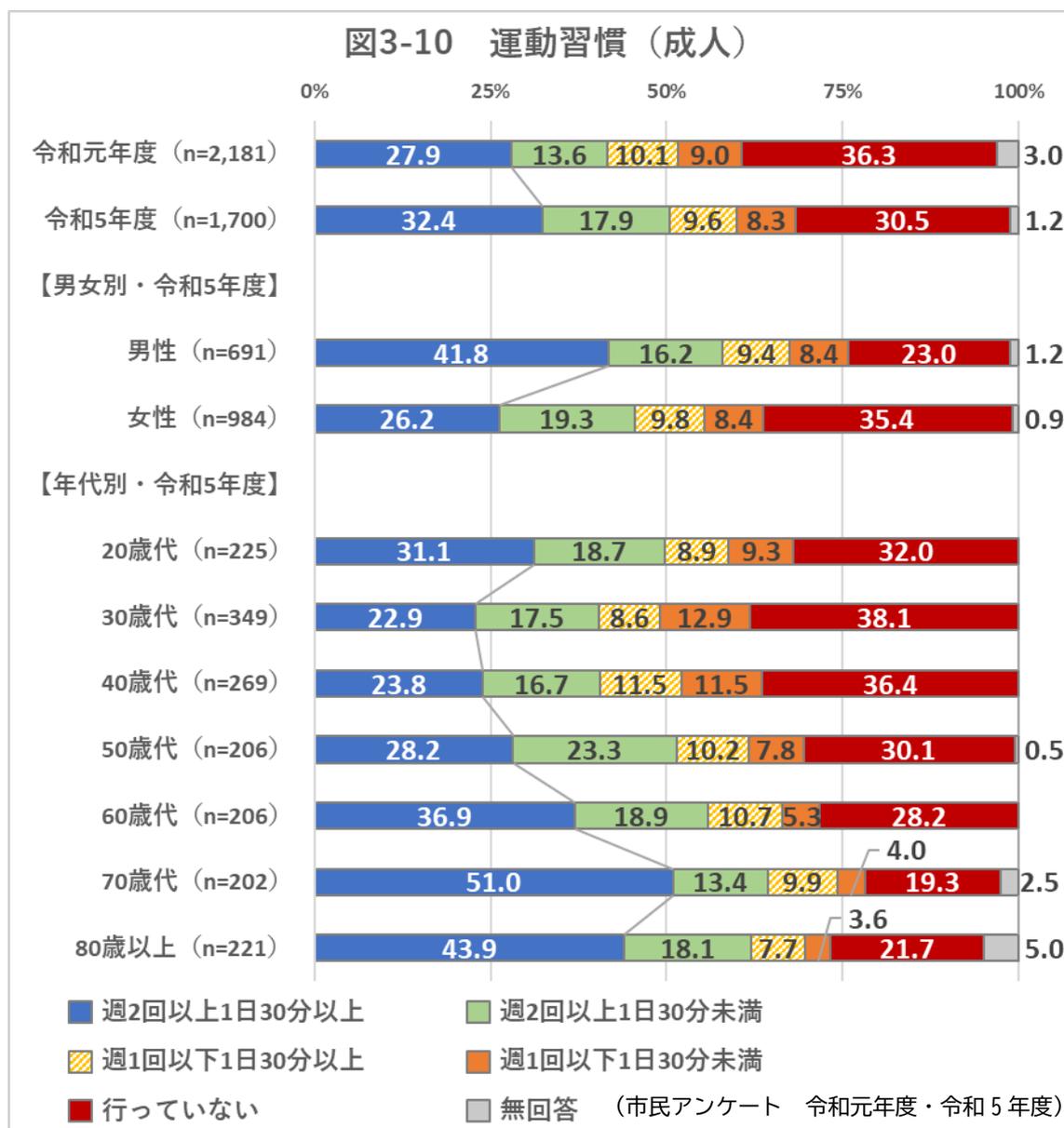
日頃から、日常生活の中で意識的に身体を動かすように「心がけている」「少し心がけている」と回答した成人の割合は、前計画中間評価時と令和5（2023）年度を比較すると増加しており、男性は82.9%、女性は78.7%となっています。年代別にみると、「心がけている」「少し心がけている」と回答した割合は、20～30歳代では75%を下回っていますが、40～70歳代では年代が上がるにつれて高くなっています（図3-8）。



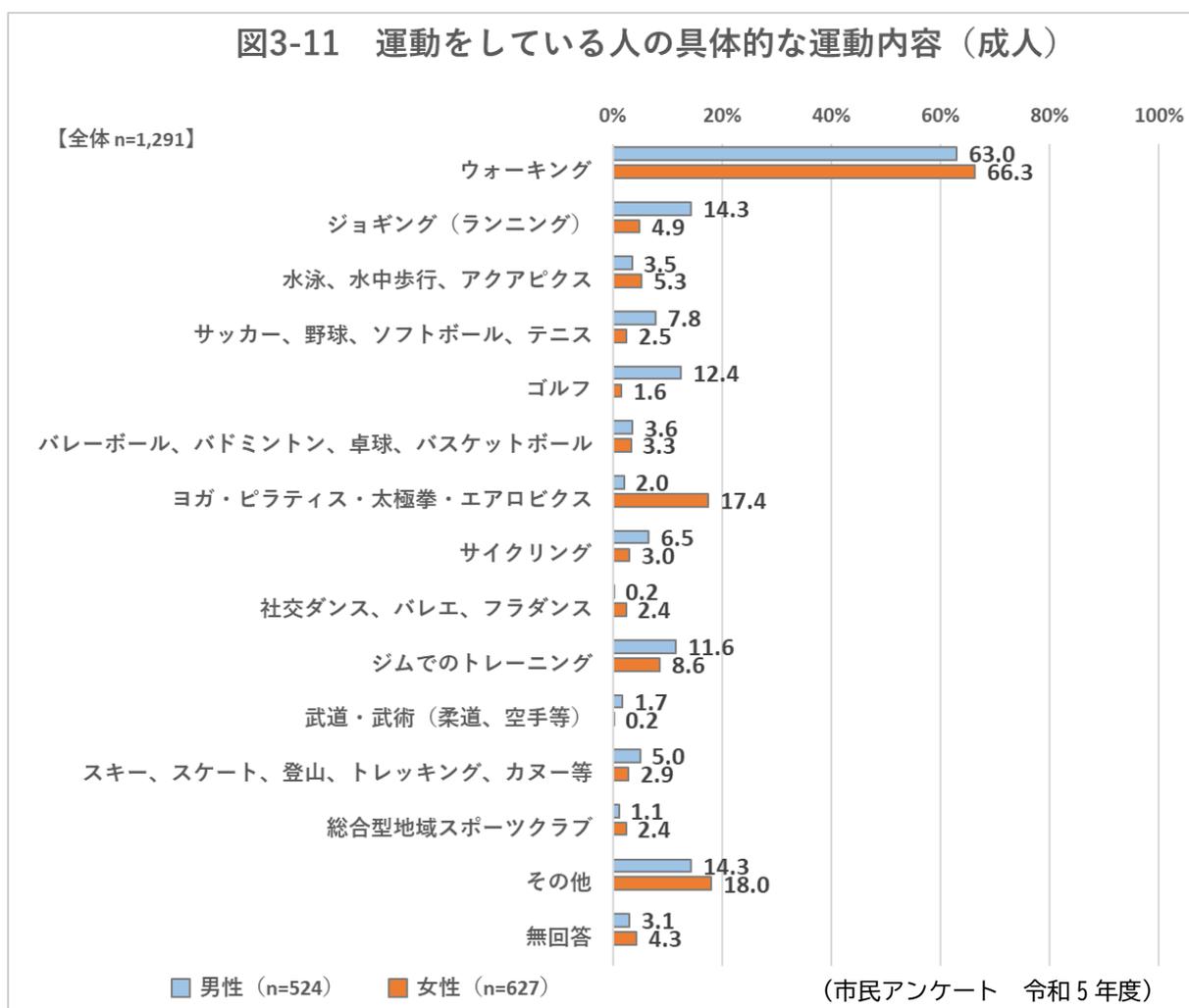
日常生活の中でどのように身体を動かしているか、年代別にみると、20～40 歳代では「階段を利用する」、50 歳代では「徒歩か自転車を利用する（買い物、通勤、送り迎え等）」、60 歳代では「軽い体操やストレッチをする」、70～80 歳代では「散歩をする（犬の散歩等）」が最も高くなっています（図3-9）。



運動習慣について国が推奨する「週2回以上1日30分以上」と回答した成人の割合は、前計画中間評価時と令和5（2023）年度を比較すると増加しています。「週2回以上1日30分以上」と回答した男性は41.8%、女性は26.2%となっています。年代別にみると、「週2回以上1日30分以上」と回答した割合は30～40歳代が低く、25%を下回っていますが、50～70歳代では年代が上がるにつれて高くなっており、70歳代では51.0%となっています（図3-10）。



運動をしている成人の具体的な運動内容について、「ウォーキング」の割合が最も高くなっています。次いで、男性では「ジョギング（ランニング）」「ゴルフ」「ジムでのトレーニング」が、女性では「ヨガ・ピラティス・太極拳・エアロビクス」「ジムでのトレーニング」が高くなっています（図3-11）。



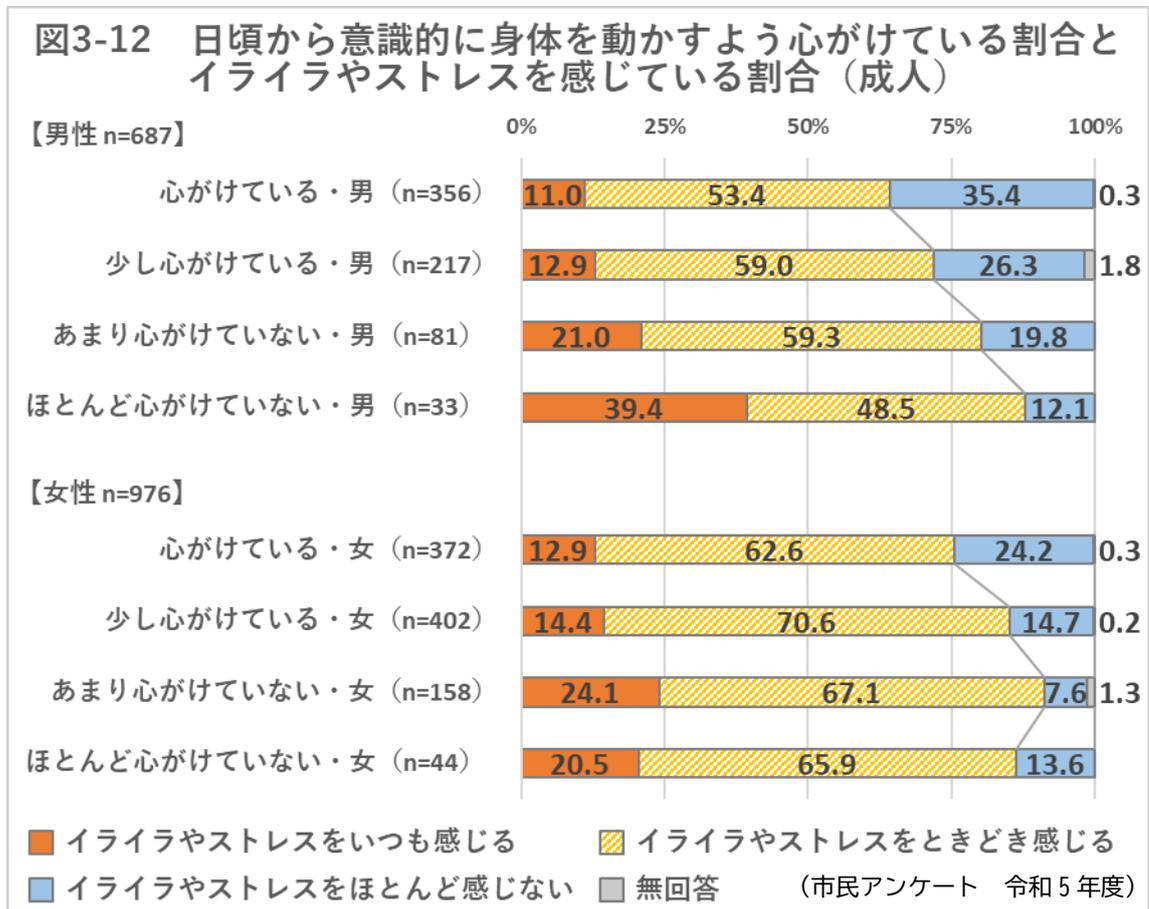
現在治療中の病気や症状と運動習慣の関連をみたところ、どの病気や症状においても、「週2回以上1日30分以上の運動を行っていない」と回答した割合が高くなっています（表3-1）。

表3-1 現在治療中の病気や症状と運動習慣（成人）

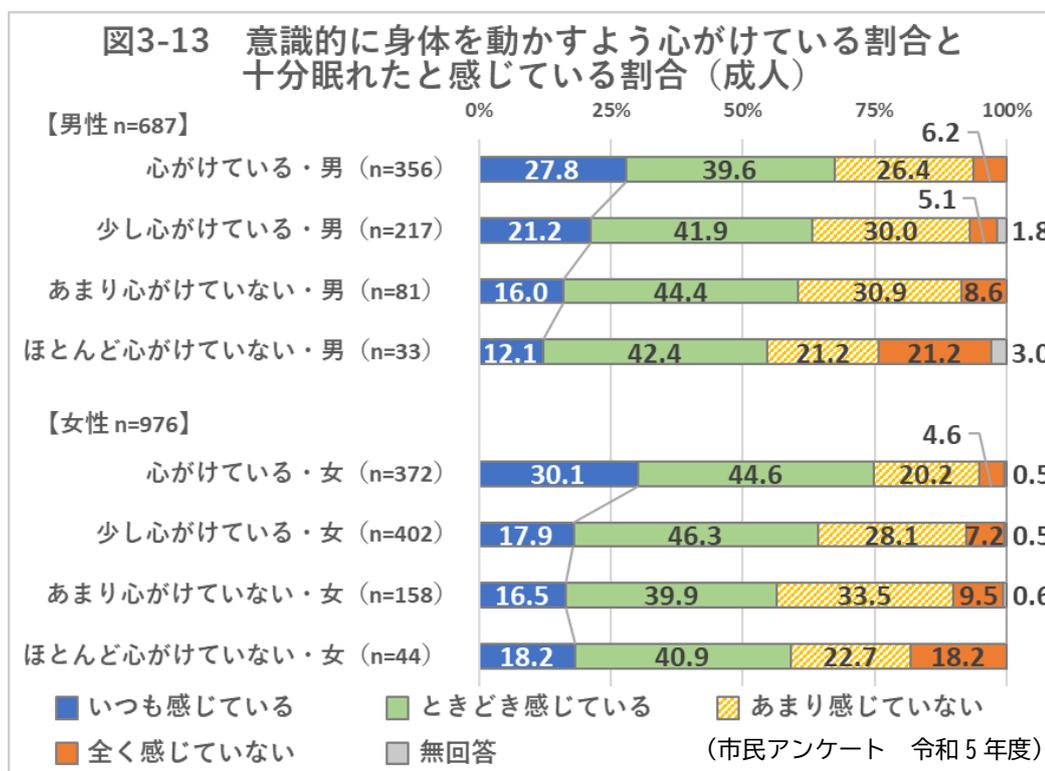
	高血圧症 (n=335)	糖尿病※ (n=110)	脂質 異常症 (n=148)	心臓病 (n=77)	脳血管 疾患※ (n=18)	腎臓病 (n=29)	肝臓病 (n=27)	骨粗 しょう症 ※(n=42)	腰痛・ 膝痛・ 肩痛・ 足部痛等 (n=148)	その他 (n=184)
週2回以上 1日30分以上の 運動を行っていない	54.0%	50.9%	58.8%	57.1%	61.1%	55.2%	85.2%	38.1%	52.0%	69.6%

(市民アンケート 令和5年度)

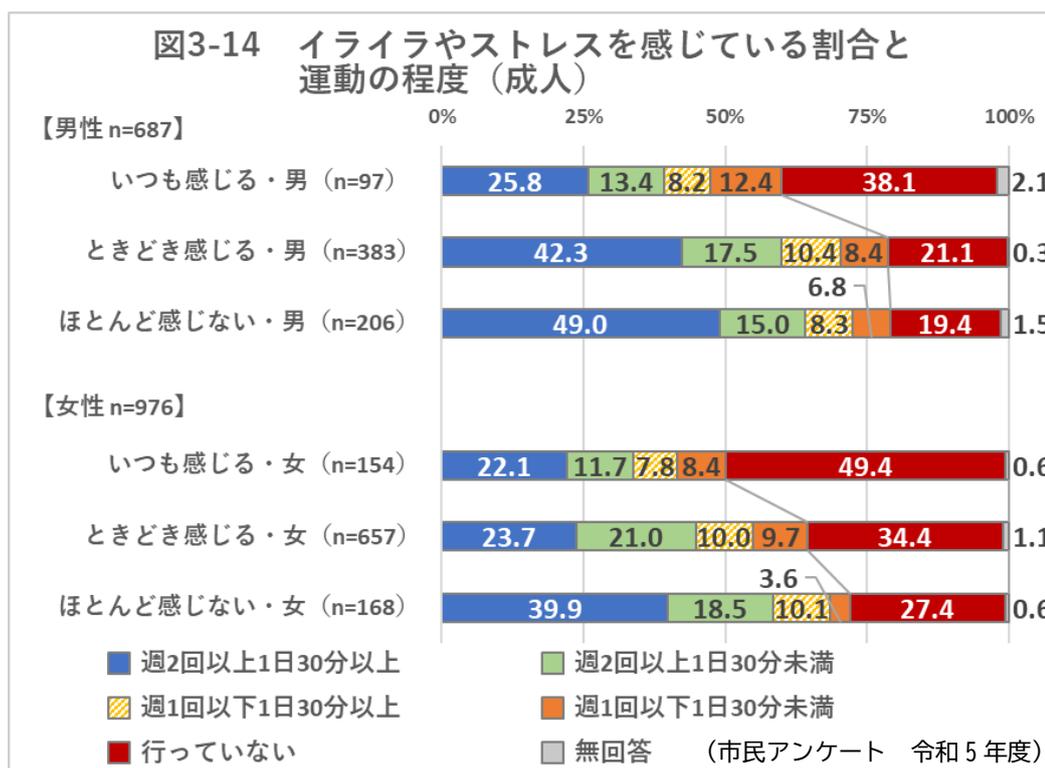
成人で、日頃から意識的に身体を動かすように「心がけている」と回答した人と、「ほとんど心がけていない」と回答した人のイライラやストレスの感じ方を比較すると、「心がけている」人ほど、毎日の生活でイライラやストレスを「ほとんど感じない」と回答した割合が高くなっています。日頃から意識的に身体を動かすように「ほとんど心がけていない」と回答した男性で、イライラやストレスを「いつも感じる」と回答した割合は39.4%となっています（図3-12）。



成人で、日頃から意識的に身体を動かすように「心がけている」と回答した人と、「ほとんど心がけていない」と回答した人の十分眠れたと感じている割合を比較すると、「心がけている」人ほど、十分眠れたと「いつも感じている」割合が高くなっています（図3-13）。

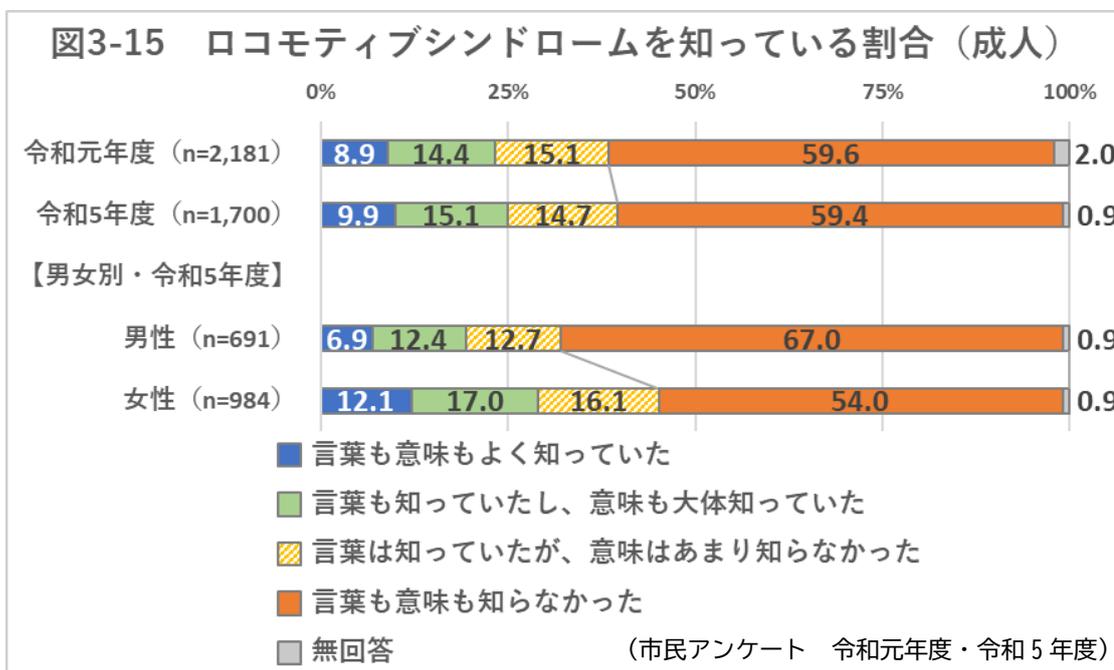


成人で、イライラやストレスを「いつも感じる」と回答した人と、「ほとんど感じない」と回答した人の運動の頻度を比較すると、「いつも感じる」と回答した人ほど、運動を「行っていない」割合が高くなっています（図3-14）。

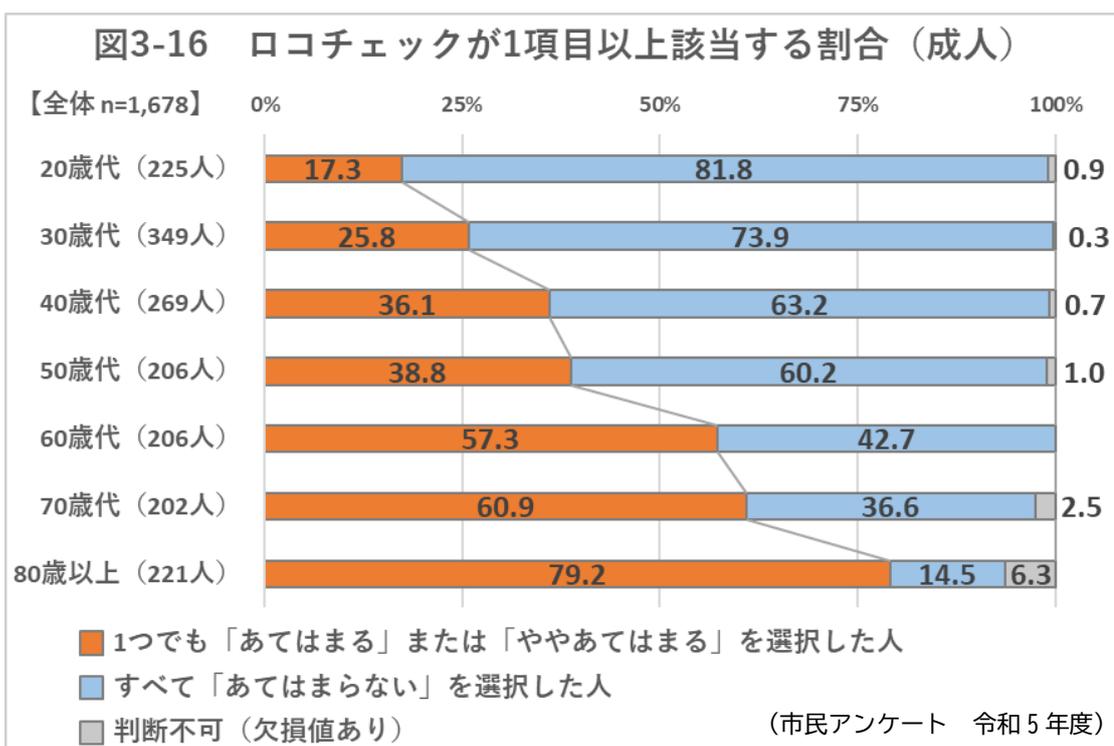


(2) 生活機能の維持向上

ロコモティブシンドロームを知っている成人の割合は、前計画中間評価時と令和5（2023）年度を比較すると、微増しています。「言葉も意味も知らなかった」と回答した割合は男性で67.0%、女性で54.0%となっています（図3-15）。



ロコチェックが1項目以上該当する成人の割合は、年齢が上がるにつれて増加し、30歳代で25%、40～50歳代で35%を超えています。60歳代で57.3%、70歳代で60.9%、80歳代以上で79.2%となっています（図3-16）。



ロコモティブシンドローム（ロコモ）

ロコモティブシンドローム（ロコモ）は、運動器の障害によって移動能力が低下した状態を指します。高齢化が進む日本社会では、介護が必要となる最も多い原因がロコモであり、社会問題となっています。

予防として、運動習慣の確立のほか、バランスのよい食事、体重管理、姿勢の改善などが大切です。骨や筋肉の健康には栄養が欠かせません。カルシウムやビタミンDを摂取することで、骨密度を維持しましょう。また、過体重は関節や筋肉に負担をかけるため、適正体重を維持することが大切です。正しい姿勢を保つことは関節や筋肉への負担軽減となります。喫煙は血行を悪化させ、骨や筋肉に悪影響を及ぼします。過度なアルコール摂取やストレスも発症リスクを高める要因です。適切に管理することが大切です。

●ロコチェック（7項目）

下記のうち1つでも当てはまると、ロコモティブシンドロームの心配があります。

- ・片脚立ちで靴下がはけない
- ・家の中でつまずいたりすべったりする
- ・階段を上がるのに手すりが必要である
- ・家のやや重い仕事が困難である（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）
- ・2kg程度（1リットルの牛乳パック2個程度）の買い物をして持ち帰るのが困難である
- ・15分くらい続けて歩くことができない
- ・横断歩道を青信号で渡りきれない

●ロコトレ

日本整形外科学会が公開している「ロコトレ（ロコモーショントレーニング）」はロコモを予防・改善するための運動です。バランス能力や筋力を鍛えることを目的としています。これらの運動は、特別な道具や広いスペースがなくても簡単に行えるため、日常的に続けやすいのが特徴です。いつまでも元気な足腰でいるためにロコトレを続けることが肝心です。

【片脚立ち】

姿勢をまっすぐにして立ち、片脚を軽く上げ、そのまま1分間保持します。脚を変えて同様に行います。

目標：左右とも1分間で1セット
1日3セット

【スクワット】

肩幅より少し広めに脚を広げて立ちます。前傾姿勢になり、お尻を後ろに引きながら膝をゆっくりと曲げ、ゆっくりと元の姿勢に戻します。

目標：5～6回で1セット
1日3セット



30度ずつ開く

つま先は
30度ずつ開く

※左右1分間ずつ、
1日3回行いましょう。

転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

床につかない程度に、片脚を上げます。

膝が出ないように注意

▶ロコモ チャレンジ！推進協議会
(ロコモ チャレンジ！推進協議会 ロコモパンフレット 2015 年度版)

現代社会は、交通機関の発達や、インターネット・電子機器等の普及により便利になった反面、日常生活で身体を動かす機会が少なくなりました。令和2（2020）年から流行した新型コロナウイルス感染症の影響で、在宅ワークやオンライン授業などが普及したことにより、運動不足がますます大きな問題となっています。普段から意識的に身体活動や運動に取り組み、生活機能の維持向上に努めることが求められています。

●身体活動（生活活動・運動・座位行動）

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、骨格筋の収縮を伴う全ての活動。

・生活活動

身体活動の一部で、日常生活における家事・労働・通勤・通学などに伴う活動。

・運動

身体活動の一部で、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・定期的実施する活動。

・座位行動

座ったり寝転んだりして過ごすこと。（例：デスクワーク、テレビ・スマートフォンを見ること、車や電車・バス移動で座っているなどの行動）



▶健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023（厚生労働省）

身体活動を適切な時間・強度・頻度・期間で習慣的に実施すると、エネルギー消費量が増加し、体脂肪が減少します。また、体力（全身持久力、筋力）、血圧、血糖値、血中脂質^{*}といった生活習慣病の危険因子の改善につながります。

運動は、健康寿命を延ばすために欠かせない要素であり、適度に行うことで、体力や運動機能の維持向上に役立ちます。いつまでも元気で健康的な生活を送るためには、年齢や生活環境に応じた適度な運動習慣を身につけることが不可欠です。運動には、肥満や生活習慣病、認知症の予防といった効果があり、ストレス解消やリラックス効果により、心の健康にもつながります。

幼少期の運動習慣は、心身の発達や健康に大きな影響を与えます。小さい頃から様々な運動を経験することで、運動神経や反射神経が養われます。子どもが持つ好奇心を活かしながら、楽しく身体を動かすことが大切です。子どもから大人へと成長する過程では、身体の発達の段階を踏まえて、適切な運動を行うことが大切です。楽しく運動することで運動量の増加につながります。

運動不足は、高血圧、糖尿病、肥満、骨粗しょう症などの発症リスクを高めます。また、骨や関節の病気（骨粗しょう症、変形性膝関節症、脊柱管狭窄症など）、筋力やバランス能力の低下を招きます。

生活機能とは、日常生活を送るうえで必要な機能全体のことであり、基本的な身体動作（歩行、移動、食事、更衣、入浴、排せつ、整容など）、家事（買物、洗濯、掃除など）、心身機能の状態、社会的な役割や関わりなどが含まれます。

生活機能の維持向上のため、「エレベーターの代わりに階段を使う」「通勤時に一駅手前で降りて歩く」「家事や庭仕事を積極的に行う」などの身体活動を、日常生活に意識的に取り入れることは、非常に大切です。

特に高齢者にとって、生活機能の維持向上は、自立した生活を送るために非常に重要です。日常生活における老化のサインを早期に発見し、加齢に伴い出現する生活機能の低下を予防するためにも、日常生活の中で少しずつ身体活動を増やすことが大切です。軽いストレッチやバランス運動、無理のない範囲での筋力トレーニングやウォーキングなど、定期的な運動を習慣にしていきましょう。

運動器の障害によって移動能力が低下した状態のことをロコモティブシンドロームといいます。運動器とは、身体活動に関わる組織や器官の総称で、骨・筋肉・関節・じん帯・腱・神経・脈管系などが含まれます。骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力が低下すると、転倒や骨折のリスクが高まり、自立した生活が難しくなり、介護が必要になる可能性が高まります。ロコモティブシンドロームの傾向は 50 歳代を境に顕著に現れるため、30 歳代、40 歳代からの予防が必要です。

我孫子市の現状から見た健康課題

① 日頃から意識的に身体活動を行う市民の増加

② 運動習慣を持つ市民の増加

③ 生活機能の維持向上に取り組む市民の増加

<課題となる背景>

- ・小学1年生・高校生では、授業以外で週3日以上運動やスポーツをする割合が50%未満であること。
- ・小・中・高校生では、1週間のうち授業以外で運動やスポーツをする時間が「60分未満」の割合が高いこと。
(小学1年生は約30%、小学4年生は約40%、中学生は約25%、高校生は約50%であること。)
- ・自分自身が運動不足だと思う中高生の割合が増えていること。

- ・中学生と高校生を比較すると、自分自身が運動不足だと思う割合が、学年が上がるにつれて増えていること。
- ・小・中・高校生のすべての年代で、平日に1日2時間以上スマートフォンやパソコンを含めテレビやゲームをする割合が増えていること。
- ・平日に1日2時間以上スマートフォンやパソコンを含めテレビやゲームをする割合について、小学1年生では約40%、4年生では約50%、中学生では約65%、高校生では80%を超えていること。
(特に、高校生では、平日に「4時間以上」の割合が40%を超えていること。)
- ・小・中・高校生のすべての年代で、学校の体育の授業以外で週に3回以上運動やスポーツをしていない児童や生徒の方が、平日に1日2時間以上スマートフォンやパソコンを含めテレビやゲームをする割合が高いこと。
(特に、週に3回以上運動やスポーツをしていない高校生では、平日に「4時間以上」の割合が50%を超えていること。)
- ・中・高校生では、自分自身がとても運動不足だと思う生徒の方が、平日に1日2時間以上スマートフォンやパソコンを含めテレビやゲームをする割合が高いこと。
(特に、自分自身がとても運動不足だと思う中高生のうち、平日に「4時間以上」の割合が中学生では約50%、高校生では約60%であること。)
- ・20～30歳代では、日頃から意識的に身体を動かしている割合が低いこと。
- ・運動習慣(週2回以上、1日30分以上)を持つ成人の割合が、男性は約40%、女性は約25%であること。
(特に、30～50歳代の割合が低いこと。)
- ・成人では、日頃から意識的に身体を動かすように心がけていないと回答した人ほど、ストレスを感じる割合が高いこと。
- ・成人では、日頃から意識的に身体を動かすように心がけていないと回答した人ほど、十分眠れたと感じていない割合が高いこと。
- ・成人では、ストレスをいつも感じると回答した人ほど、運動をしていない割合が高いこと。
- ・ロコモティブシンドロームについて、言葉も意味も知らない割合が約60%いること。
- ・年代が上がるにつれて、ロコチェックが1項目以上該当する割合が増え、60歳代で50%を超えること。

方策

●一人ひとりの実践

- ・乳幼児期から遊びをとおして身体を動かし、色々な運動を経験しましょう。
- ・身体の発達に適した運動やスポーツをしましょう。
- ・身体を動かす場やイベント等に参加し、楽しんで運動する機会を作りましょう。
- ・自身のライフスタイルや体力に合わせて、運動をするきっかけをつくり、習慣にしましょう。
- ・日頃から、今より多く身体を動かすことを意識し、筋力・バランス・柔軟性など多要素な運動を行うようにしましょう。
- ・座っている時間、特にスクリーンタイム（テレビやスマートフォン利用等）が長くなりすぎないようにしましょう。子どものいる家庭では、家族で電子機器利用に関するルールをつくり、使用時間が長くなりすぎないようにしましょう。
- ・家族や友人など一緒に運動を楽しむ仲間を見つけましょう。
- ・家事（買物、洗濯、掃除など）や外出をとおして、日常生活で身体を動かす時間を増やしましょう。
- ・「ながら運動」など普段の生活に取り入れられる運動を意識的に行いましょう。
- ・ロコモティブシンドロームについて知り、予防に取り組みましょう。

●行政・地域団体の取り組み

（１）身体を動かすための取り組みの支援

- ・乳幼児期における遊びの重要性を周知し、身体を動かす習慣をつけられるように支援します。また、幼児期から家庭内で電子機器利用に関するルールづくりができるよう、情報提供します。
- ・日常生活の中でできる運動や市内の運動施設、イベント等の情報提供を行い、市民が運動するきっかけづくりを進め、運動の習慣化につながる啓発をします。
- ・行政、保育園・幼稚園・認定こども園、学校、地域団体等が互いに連携し、市民が身体を動かす場や機会を提供します。また、障害者スポーツについても、障害者と健常者が一緒に行えるスポーツイベント等を開催します。

（２）生活機能の維持向上に取り組む市民の増加を図るための情報提供

- ・ロコモティブシンドロームや予防方法の情報提供や啓発をします。
- ・生活習慣病や認知症予防のための運動について情報提供や啓発をします。