

2 身体活動・運動

(1) 施策体系図にある目標

○自分にあった運動に継続的に取り組む市民を増やす。

(2) これまでの主な取組

共 助

- ・保育所（園）、幼稚園、認定こども園や子育て支援の集いでは、体を動かす機会を積極的に設けました。
- ・ヘルスアップ推進会が、健康づくりのために体を動かすことのきっかけづくりとして、“今より10分多く歩こう”を目的とした「ぐるりんウォーク」や働く世代へ向けて「60日間6,000歩チャレンジ」を実施しました。
- ・ヘルスアップ推進会が、市民に身体活動の必要性について知識を伝えたり、身体活動を増やすことを目的にオリジナル体操やかさおか100人体操を普及しました。
- ・転ばない体づくりの推進を行う自主グループが、健康まつり等の機会に身体活動の普及啓発を行いました。
- ・スポーツ推進委員が、市民の生涯スポーツを推進するためにニュースポーツを紹介しました。
- ・地域の様々なボランティア団体が協力し合って、いきいき百歳体操を実施しました。

公 助

- ・乳幼児健診や家庭訪問、健診後の親子教室や親子の集う場等で、健やかな体づくりのため、生活リズムを整えることを勧めながら、外遊びの必要性について普及啓発を行いました。
- ・青少年、成人等を対象に、レクリエーションやスポーツ、野外活動に取り組める機会を提供するチャレンジ学級を実施しました。
- ・身体活動面から健康づくりを推進するボランティアであるヘルスアップリーダーを養成し、ヘルスアップ推進会の活動を支援しました。
- ・スポーツ推進委員を派遣して、誰でも楽しくスポーツができるニュースポーツを紹介し、体を動かすきっかけづくりをしました。
- ・いきいき百歳体操自主会への支援を行いました。
- ・安心して利用できる公園整備に努めました。
- ・栄養教室のカリキュラムにロコモティブシンドロームをテーマにした内容を入れ、知識の普及に努めました。



(3) 中間評価の結果

〈策定時データのある指標〉

- 運動習慣を持つ者として、1日30分以上、週2日以上運動をしている者の割合は微増していますが、目標に達していません。
- 身体活動を1日1時間以上実施している者の割合は増加傾向で、目標に近づいていました。
- 1日30分以上、週2日以上運動している者の割合、身体活動を1日1時間以上実施している者の割合は共に、男性は50歳代、女性は40歳代が低い傾向にありました。(図5、図6)
- すべての年代において運動をしている者より、身体活動を実施している者の割合の方が高く、年代が若いほど大きな差が見られました。(図5、図6)
- ロコモティブシンドロームの認知率は策定時より増加していますが、国の数値より低いのが現状です。(図7)
- ロコモティブシンドロームの認知率は、若い世代から徐々に上昇し、60歳代が最も高く、どの年代も男性より女性の方が高い認知率でした。(図8)
- 週1回以上外出している高齢者は増加しており、特に女性が大きく上昇していましたが、法改正に伴い基本チェックリストの配布対象が変更となったため、単純に比較ができなくなっています。

〈策定時データのない指標〉

- めばえ世代の1日30分程度の外遊びを毎日している児の割合は76.5%でした。
- わかば世代、のびる世代の運動やスポーツを習慣的にしている者の割合は、わかば世代で66.7%、のびる世代で71.8%でした。
- みのる世代で身体活動を1日1時間以上実施している者の割合は70.5%でした。

図5 1日30分以上週2日以上運動をしている者の割合

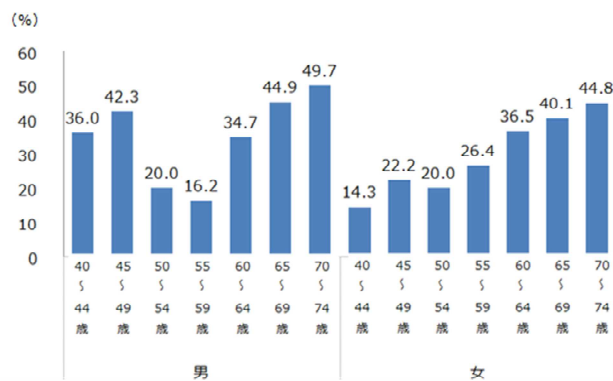


図6 身体活動を1日1時間以上実施している者の割合

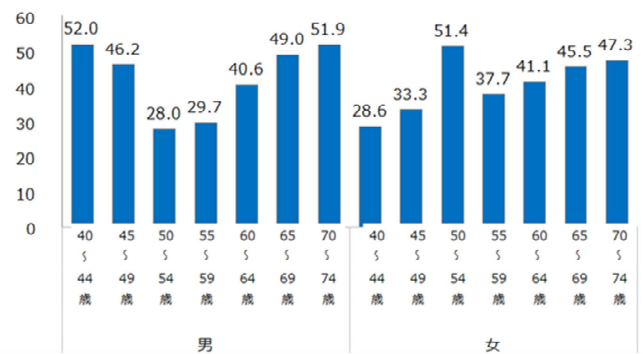


図7 ロコモティブシンドローム認知率

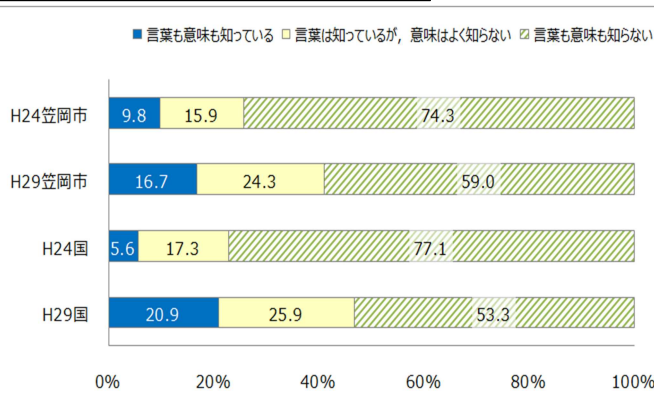
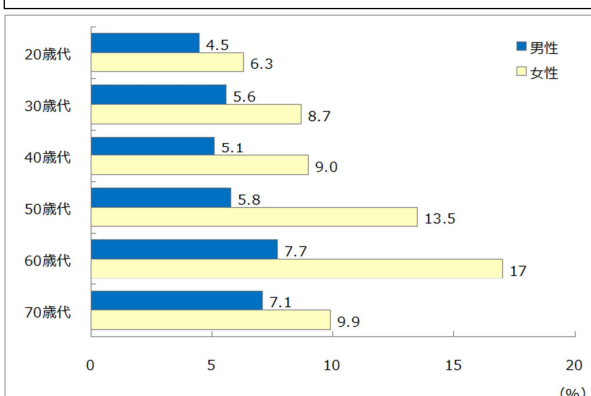


図8 年代別ロコモティブシンドロームを認知している人



(4) 今後の課題

- すべての世代に対して、日常生活の中に運動を取り入れる方策を普及啓発する必要があります。
- 乳幼児での外遊びの活動は、生活リズムを整え運動発達を促す等、将来にわたる健康づくりや体力づくりの基礎となるため、今後も関係機関と連携しながら、保護者に向けて普及啓発に努める必要があります。
- 子どもの運動量や体力の低下については、国や県でも課題となっているため、運動習慣を持つ子が増えるよう、外遊びや運動をする機会を啓発する必要があります。
- スポーツ教室等を実施していますが、参加者の増加や定着が難しいため、広報の仕方などを工夫する必要があります。
- 働く世代では、高齢者に比べて運動習慣のない人が多く、生活パターンに応じた対策が必要です。
- 運動習慣がない人に対して、身体活動の重要性を普及啓発し、今より10分多く身体を動かすことを推進する必要があります。
- ますます高齢化が進む中で、介護予防のためロコモティブシンドロームを予防する必要があります。まず将来の介護予防のためにロコモティブシンドロームという概念を若い世代から普及していく必要があります。
- “いきいき百歳体操”は、介護予防の一環として高齢者の筋力を維持、向上させることを目的に地域で住民同士の主体的な取組として広がり、高齢者の健康づくりの一翼を担っています。今後は、自立支援を目的に要介護となるリスクの高い高齢者を早い段階で把握し、参加につなげる等、閉じこもり予防に向けた体制づくりを進める必要があります。

(5) 今後の方向性

- 身体活動や運動を推進する関係機関や団体と連携して、日常生活の中に身体活動や運動を取り入れる方策の普及に努めます。
- 外遊び活動の必要性について、乳幼児健診や家庭訪問、親子が集う機会を通し、保護者に向けて普及啓発に努めます。
- 電子母子手帳の普及を行い、月齢や年齢に応じた遊びや運動の情報提供を行います。
- 子どもの体力向上に向け、県等の情報も参考に外遊びや運動をする機会の普及に努めます。
- 小学校へスポーツ推進委員の派遣を行い、引き続き、子どもたちが運動習慣をもつためのきっかけづくりに努めます。
- 運動習慣のない人に対して、ヘルスアップ推進会が“今より10分多く歩くこと”の普及啓発を目的に作成したチラシを健康まつりで配布したり、広報かさおかや市ホームページで知識の普及を行います。
- 今後も継続して、ヘルスアップリーダーの養成とヘルスアップ推進会の活動支援を行います。また、身体活動を推進する自主グループの活動支援を行います。
- 「ぐるりんウォーク」については、自分の運動能力に合わせて日常的に取り組みやすい事業に工夫するなど、引き続き取り組んでいきます。
- 市内企業と連携し、健康づくりに取り組める環境づくりを支援しながら、働く世代の健康意識の向上に努めます。
- ロコモティブシンドロームについて、健康づくりボランティア等と連携し、知識と予防の普及啓発に努めます。

- ・高齢者の健康づくりについては、いきいき百歳体操の場等、地域の社会資源を活用し、要介護となるリスクの高い高齢者の閉じこもり予防や介護予防と健康づくりの一体的な実施に努め、生活習慣病等の重症化予防や低栄養、運動機能、認知機能の低下等、フレイル予防に取り組みます。

■目標の変更について

指標「ロコモティブシンドロームを認知している者の割合」

〈変更前〉 80%

〈変更後〉 35%

変更理由：目標を国の「健康日本 21（第 2 次）」に合わせて設定していたが、“認知”の捉え方が違っていたため、国の捉え方で国と同じ 80%の目標に達した場合の増加率を参考に、笠岡市の捉え方での目標を再設定した。

※笠岡市“認知”の捉え方：言葉も意味も知っている者
 国 “認知”の捉え方：言葉は知っているが意味は知らない者、及び言葉も意味も知っている者

