

(2) 身体活動・運動

身体活動・運動の量が多い者は、少ない者と比較して循環器疾患やがんなどのNCD(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。

WHOでは、疫学研究を踏まえ、高血圧(13%)、喫煙(9%)、高血糖(6%)に次いで、身体不活動(6%)を全世界の死亡に対する危険因子の第4位としています。

日本では、身体活動・運動の不足は喫煙、高血圧に次いでNCD(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唆されています。

ア 日常生活における歩数の増加

現状と課題

歩数の増加は、健康寿命を延伸し、NCD(非感染性疾患)を予防し、社会生活機能を維持・増進する上で、直接的かつ効果的な方策です。

余暇時間の少ない働き盛りの世代において、運動のみならず就業や家事などの場面での生活活動も含む身体活動全体の増加や活発化を通して、歩数を増加させる必要があります。

平成22年度群馬県民健康・栄養調査によると、県民(15歳以上)の1日平均歩数は男性7,317歩、女性5,968歩であり、平成11年に比べると男性は横ばい、女性は10%減となっており、「エクササイズガイド2006」において身体活動量の基準値の目安である1日8,000歩から10,000歩(週23メッツ・時)を下回っており、8,000歩に届かない年代も多く見られます。

【参考】エクササイズ、メッツについて

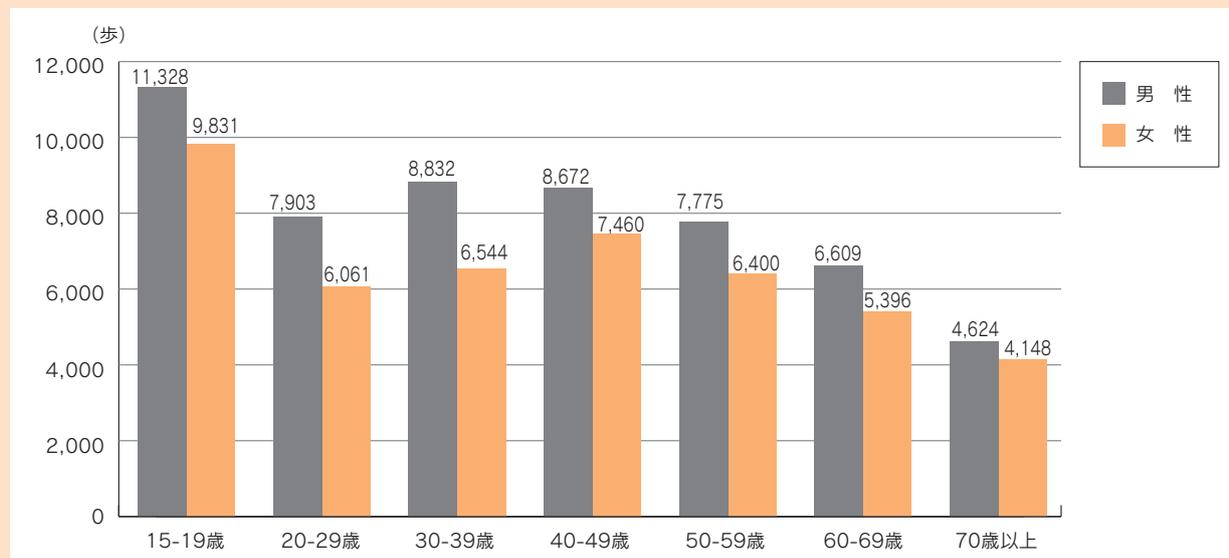
エクササイズ(EX) = メッツ(METS) × 時間
(量の単位) (強さの単位) (時)

例) 普通歩行(3METS)を20分した場合

$3\text{METS} \times 20/60\text{時間} = 1.0\text{EX}$

※目標は週23エクササイズ。23のうち、4エクササイズは活発な運動をすることが推奨されています。

図13 日常生活における歩数 年代別、性別



(資料：平成22年度群馬県民健康・栄養調査結果)



目指すべき方向

- ① 社会生活機能を維持・増進し、生活習慣を改善する。

◎指標と目標値

指 標 項 目	現 状	目 標
日常生活における歩数の増加 〔資料：平成22年度群馬県民健康・栄養調査〕	20歳～64歳	20歳～64歳
	男性 8,362歩	男性 9,500歩
	女性 6,403歩	女性 8,000歩
	65歳以上	65歳以上
	男性 4,589歩	男性 6,000歩
	女性 5,014歩 (平成22年度)	女性 6,500歩 (平成34年度)

取り組むべき施策

〔県〕

- ① NCD(非感染性疾患)を予防し、健康寿命を延伸するため、社会生活機能の維持・増進のために、日常生活の中で取り組みやすい歩数の増加について、県民に普及啓発します。
- ② 関係機関と連携し、県民が歩数を増加させるための歩きやすい環境整備に向けて推進します。

〔市町村〕

- ① 歩数増加が日常生活での身体活動の活発化に役立ち、取り組みやすい方策であることを、住民に積極的に周知することを推進します。
- ② 健康運動指導士等と連携して、歩数を増やすための研修会等を開催し、NCD予防を推進します。

〔運動実践支援者：健康運動指導士等〕

- ① 行動変容ステージにあわせた必要運動量の具体的な目標を提示し、県民が身体活動増加へ取り組むための普及啓発に努めます。
- ② 日常生活における歩数の増加に効果的なウォーキングの方法等について、研修会等を開催し県民に周知することに努めます。

イ 運動習慣のある者の割合の増加

現状と課題

健康増進や体力向上などの目的や意図を持って余暇時間に取り組む運動を実施することによって、個々人の抱える多様かつ個別の健康問題を効率的に改善することができます。

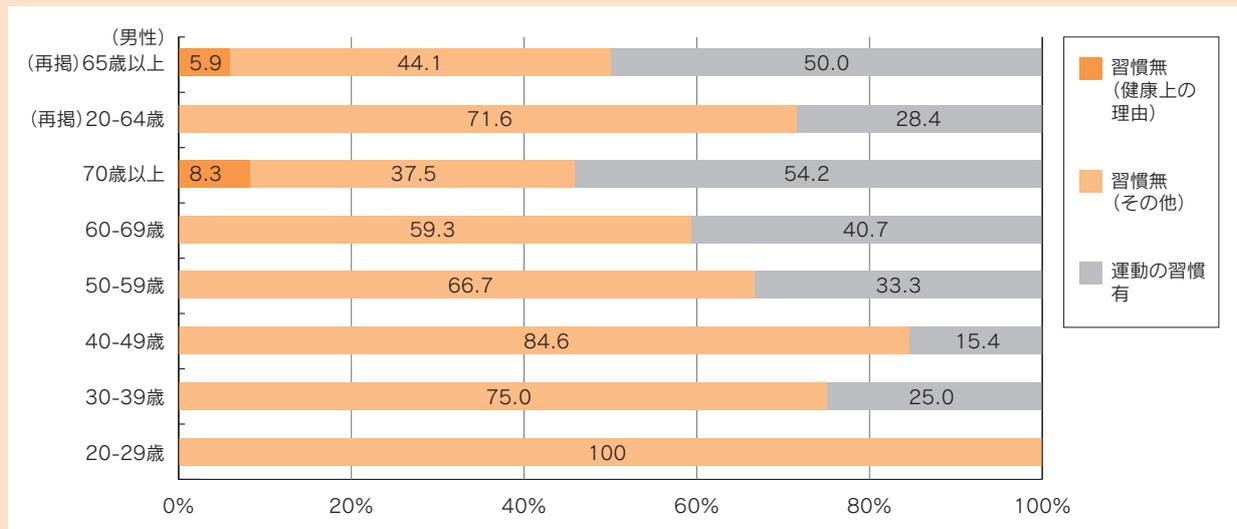
また、1日30分以上・週2回以上の運動を1年以上継続している運動習慣のある者は、運動習慣のない者と比較して、NCD発症・死亡リスクが約10%低いことが国内の研究で示されています。

平成22年度群馬県民健康・栄養調査によると、1日30分以上の運動を週2回以上実施し1年以上継続している人は、20～64歳男性28.4%、女性24.1%、65歳以上男性50.0%、女性36.1%となっています。

特に、65歳以上の高齢者は、何らかの生活習慣病危険因子を有している者が多く、また余暇時間が相対的に多いことから、運動もしくは余暇活動に積極的に取り組むことが可能であり、運動習慣による認知機能や運動器機能の低下などの社会生活機能の低下を予防する効果が特に期待されます。

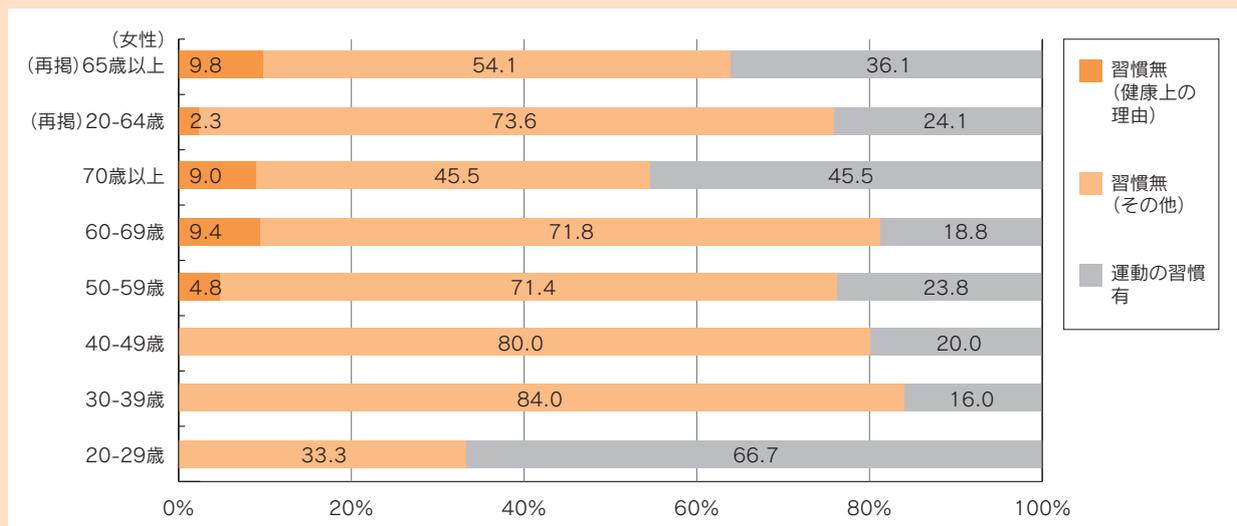
本県の特徴としては、運動習慣定着のための取組として「^{さんてんさんまる}3・30運動」(週3回程度汗ばむ程度の運動を30分以上行うこと)を推進しています。

図14 運動習慣の状況(男性)



(資料：平成22年度群馬県民健康・栄養調査結果)

図15 運動習慣の状況(女性)



(資料：平成22年度群馬県民健康・栄養調査結果)



目指すべき方向

- ① 運動を習慣化することで体力向上を目指し、健康増進を図る。
- ② 高齢者の認知機能や運動器機能の低下などの社会生活機能の低下を予防する。

◎指標と目標値

指標項目	現 状	目 標
運動習慣のある者の割合の増加 〔資料：平成22年度群馬県民健康・栄養調査〕	20歳～64歳	20歳～64歳
	男性 28.4%	男性 38.0%
	女性 24.1%	女性 34.0%
	65歳以上	65歳以上
	男性 50.0%	男性 60.0%
	女性 36.1%	女性 46.0%
	(平成22年度)	(平成34年度)

取り組むべき施策

〔県〕

- ① 運動習慣のある者を増やすために、身体活動・運動の重要性や、日常生活に取り入れやすい運動実践について普及啓発を推進します。
- ② 運動習慣の定着をめざすために、「ぐんまエクササイズガイド」の活用を積極的に推進します。
- ③ 運動を実践するための指導者を育成する研修会の開催等により、人材育成に努めます。
- ④ 安全で効果的な運動を実施するための運動プログラム作成や実践指導計画の調整等を行う健康運動指導士と連携し、県民の運動習慣の醸成を進めます。

〔市町村〕

- ① 健康づくりを目的とした住民向け運動講習会を開催するなど、住民の運動習慣の確立に努めます。
- ② 地域の運動施設を広報し、住民が運動しやすい環境整備に努めます。

〔事業主〕

- ① 余暇時間の少ない働き盛りの世代に対して、就業の場面における身体活動の活発化の普及啓発に努めます。

〔運動実践支援者：健康運動指導士等〕

- ① 県民への情報提供や運動講習会等により運動習慣の定着に努めます。

ウ 住民が運動しやすいまちづくり・環境整備に取り組む市町村数の増加

現状と課題

身体活動や運動習慣は、個人の意識や活動を促すための動機づけだけでなく、確実に身体活動の増加を行動に結びつけるための生活環境や社会支援(住民の運動・身体活動の向上に関連する施設や公共交通機関等のインフラ整備など)が関係します。

したがって、個人に対する啓発に加えて、自治体や職域における住環境・就労環境の改善や社会支援の強化などが必要です。

目指すべき方向

- ① 住民の健康に配慮するまちづくりを進める。

◎指標と目標値

指標項目	現状	目標
住民が運動しやすいまちづくり・環境整備に取り組む市町村数の増加 〔資料：平成24年度市町村取組状況調査(保健予防課)〕	26市町村 (平成24年度)	全市町村 (平成34年度)

取り組むべき施策

〔県〕

- ① 県民の健康増進を目的とした運動しやすいまちづくり・環境整備を推進するために、その対策を検討するための協議会などの組織の設置に努めます。
- ② ウォーキングマップの作成や普及啓発により、市町村が行う運動しやすいまちづくり・環境整備に対して支援を行います。

〔市町村〕

- ① 住民の運動習慣や身体活動の向上を目的とした環境やサービスの整備を推進します。
- ② 地域の関係団体(健康運動指導士会等)と連携して、子育てサロンや高齢者のいきいきサロン等身近な資源を活かした、住民が運動しやすい環境整備に努めます。

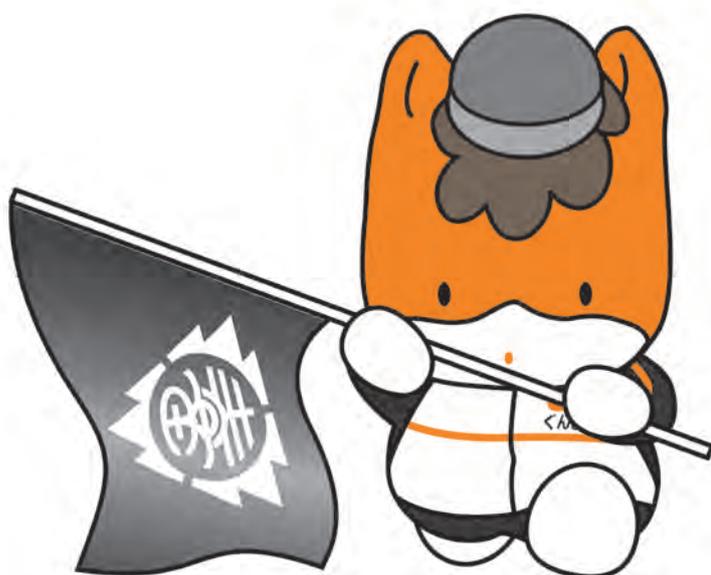
〔運動実践支援者：健康運動指導士等〕

- ① 住民や労働者に対して、市町村や事業主と連携し、気軽に運動しやすい環境づくりに向けた取組の推進に努めます。



県民の皆さんの取組

- 今より歩数を1日あたり1,500歩増やすように心がけます。
- 日常生活の中で積極的に運動量を増やします。
- 「ぐんまエクササイズガイド」を活用し、運動習慣の定着をめざします。
- 「3・30運動」の実施をめざします。



(3) 休養

こころの健康を保つため、心身の疲労回復と充実した人生を目指すための休養は重要な要素の一つです。

十分な睡眠をとり、ストレスと上手につきあうことは、こころの健康に欠かせない要素であり、休養が日常生活の中に適切に取り入れられた生活習慣を確立することが重要です。

各個人の健康や環境に応じて、休養の二つの要素である「休む」と「養う」という機能をうまく組み合わせることにより、健康づくりのための休養は一層効果的なものとなります。

健康づくりの休養は、単に身体を休めるということだけではなく、受動的な「休」の要素と能動的な「養」の要素からなる幅の広いものです。一人一人の実践方法は異なり、自分なりの休養が実現されてこそ、生活の質の向上が図られ、健康で豊かな人生の基礎が築かれます。

ア 睡眠による休養を十分とれていない者の減少

現状と課題

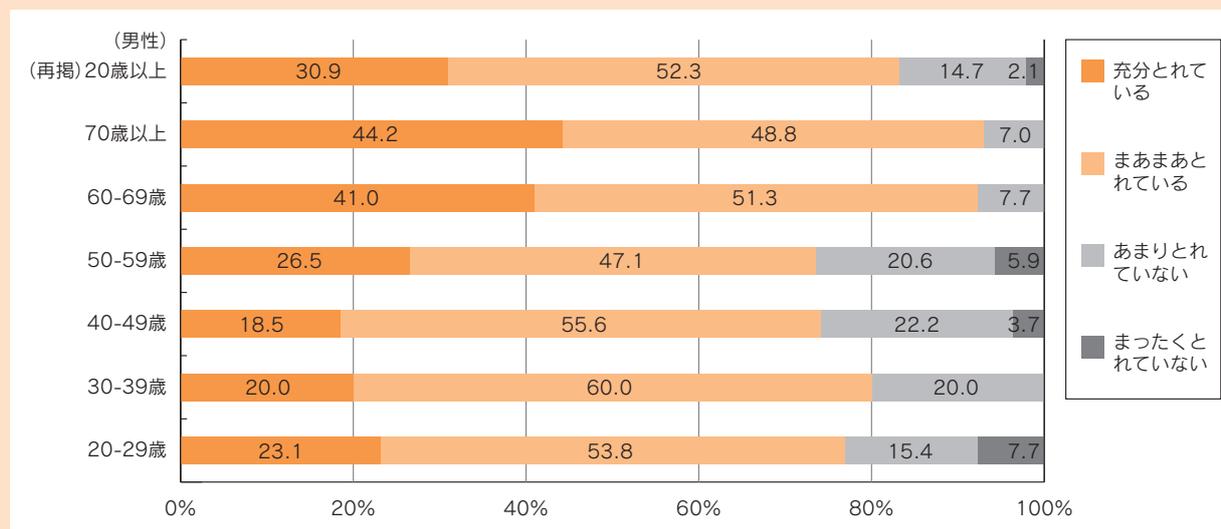
睡眠不足は、疲労感をもたらし、情緒を不安定にし、適切な判断力を鈍らせ、事故のリスクを高めるなど、生活の質に大きく影響します。

また、睡眠障害はこころの病気の一症状としてあらわれることが多く、こころの病気の再発や再燃のリスクも高めます。

さらに近年では、睡眠不足や睡眠障害が肥満、高血圧、糖尿病の発症・悪化要因であること、心疾患や脳血管障害を引き起こし、ひいては死亡率の上昇をもたらすことも知られています。

しかし、平成22年度群馬県民健康・栄養調査によると、睡眠による休養を十分とれていない者の割合は20歳以上で男性16.8%、女性21.3%となっています。

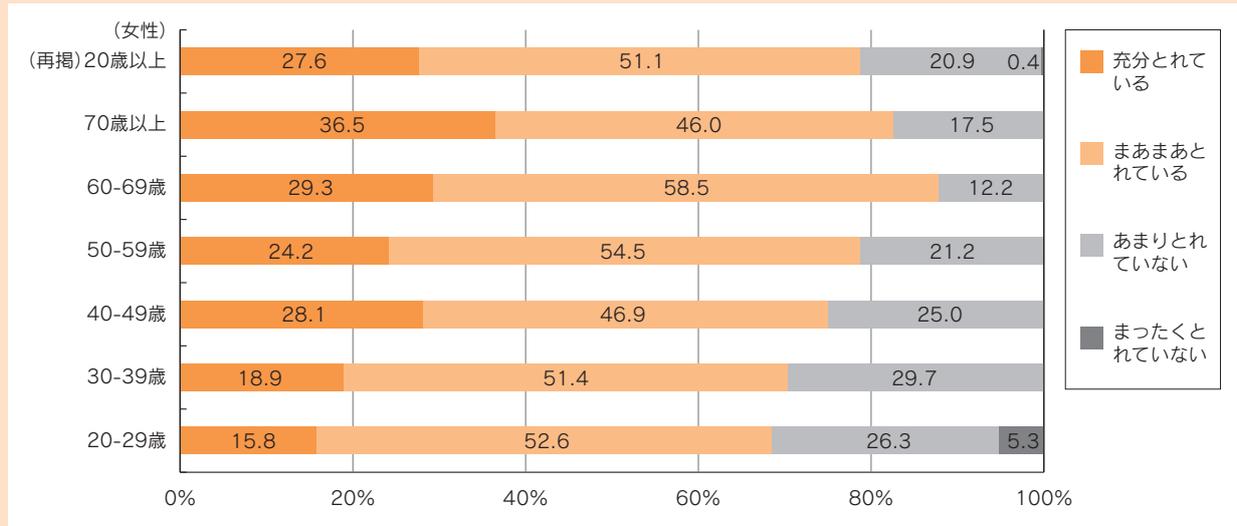
図16 睡眠による休養確保の割合(男性)



(資料：平成22年度群馬県民健康・栄養調査結果)



図17 睡眠による休養確保の割合(女性)



(資料：平成22年度群馬県民健康・栄養調査結果)

目指すべき方向

- ① 睡眠により心身の疲労回復を図り、県民のこころの健康を保つ。

◎指標と目標値

指標項目	現状	目標
睡眠による休養を十分とれていない者の割合の減少 〔資料：平成22年度群馬県民健康・栄養調査〕	20歳以上 19.2% (平成22年度)	20歳以上 15.6% (平成34年度)

取り組むべき施策

〔県〕

- ① 睡眠不足や睡眠障害がこころの病気や生活習慣病の原因になるため、睡眠による休養が重要であることを県民に普及啓発します。
- ② 県民が睡眠不足や睡眠障害について相談しやすい体制を整備し、こころの健康相談等の実施について周知を図ります。

〔市町村〕

- ① 健康増進事業や各種健診等において、住民に睡眠による休養の大切さを普及推進します。
- ② 住民が睡眠不足や睡眠障害について相談しやすい体制を整備し、こころの健康相談等の実施について周知することに努めます。

〔事業主〕

- ① 各事業所における医療関係者と連携し、労働者の睡眠不足や睡眠障害を取り除く等の心身の健康管理に努めます。

イ 週労働時間60時間以上の雇用者の割合の減少

現状と課題

長時間労働に従事する者は、週労働時間が40時間以下の者よりも急性心筋梗塞の発生率や糖尿病のリスクが高いことが指摘されています。

過重労働を解消し、労働者が健康を保持しながら労働以外の生活のための時間を確保して働くことができる労働環境を整備することが重要です。

目指すべき方向

- ① 労働者の健康を保持しながら、労働者が働きやすい環境を整備する。

◎指標と目標値

指標項目	現状	目標
週労働時間60時間以上の雇用者の割合の減少 〔資料：総務省「平成23年労働力調査」〕	(参考)全国値 9.3% (平成23年)	5.0% (平成32年)

取り組むべき施策

〔県〕

- ① 労働衛生関係機関等と連携し、労働者の健康保持をし、労働者が過重労働にならないよう配慮するなどの普及啓発を推進します。
- ② 事業主に労働以外の生活のための時間を確保できる、休養、こころの健康づくりの推進の必要性を周知します。

〔群馬労働局〕

- ① 労働者が過重労働にならないよう、事業主に対する普及啓発を推進します。

〔事業主〕

- ① 労働者が健康を保持しながら、労働以外の生活のための時間を確保して働くことができるような労働環境を整備することに努めます。

県民の皆さんの取組

- 自分の時間を見つけ、こころのリフレッシュができるようにします。
- 悩みごとを一人で抱え込まないで、身近な人や関係機関に相談します。
- 睡眠による休養をしっかりとるよう心がけます。
- 「家族そろっていただきます」ができるよう、生活のための時間を確保します。