

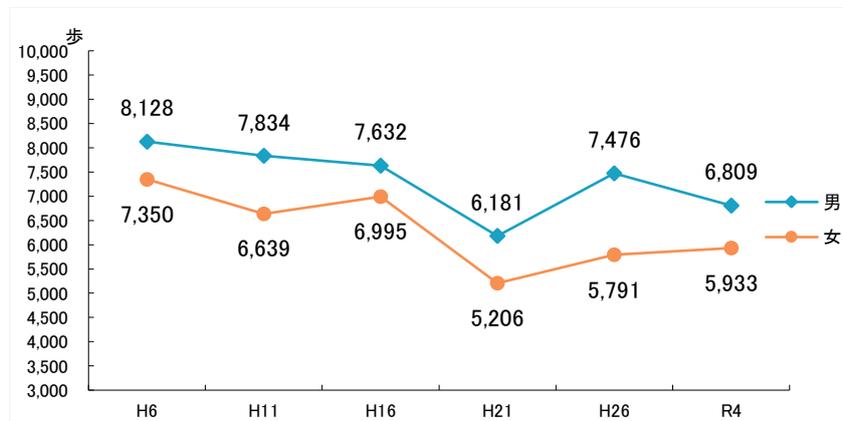
② 身体活動・運動

身体活動・運動は、生活習慣病（NCDs）の予防のほか、高齢者の認知機能や運動器機能など社会生活機能の維持、向上と関係することから、身体活動・運動の意義と重要性が広く県民に認知され実践されることが、高齢社会の健康寿命の延伸を目指すために極めて重要です。

現状

歩数の推移をみると、男女ともに減少傾向にあります（図 2-2-2-1）。

図 2-2-2-1) 歩行数の推移



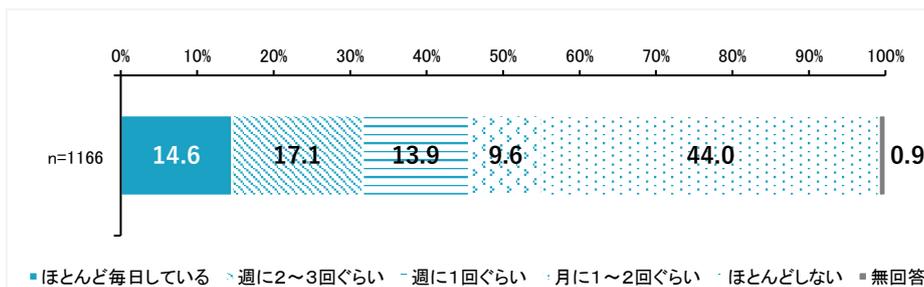
※R4は粗データ 出典：県民栄養調査

本県は自動車が必要な交通手段となっており、通勤等で歩行する機会が少ないことや気軽に自動車を使ってしまうことも影響を及ぼしている可能性があります。また、「さまざまなモノがデジタル化され、移動しなくてもできることが増えた」ことやテレワークの普及など、社会環境の変化に伴い、身体活動の機会が減少していることが影響を及ぼしている可能性もあります。

「本県は盆地地形で夏暑く、冬寒い。そういった環境下で運動習慣の定着は大変なことである」「運動＝外でするものというイメージを持っている人も一定数いる」等、本県の自然環境を踏まえて運動習慣が定着できるような取り組みの強化が必要だと考えられます。

健康づくりのための運動やスポーツについて、「ほとんどしない」者の割合は44.0%でした。男女別に見ると女性の方が7.1%高く、47.3%となっていました（図 2-2-2-2）。

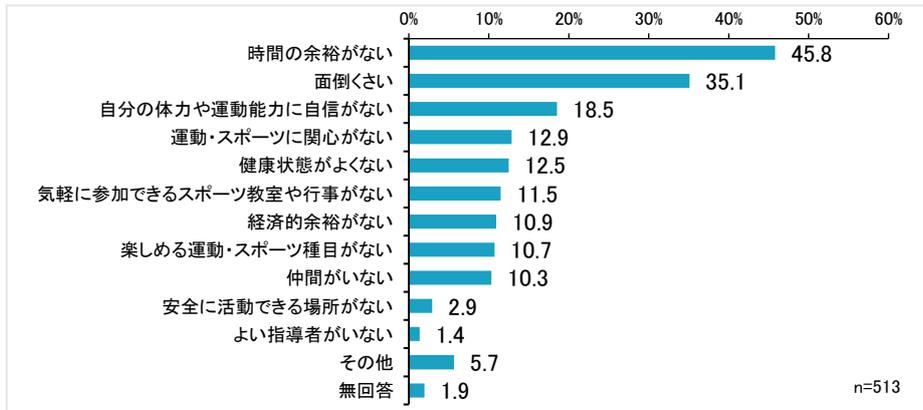
図 2-2-2-2) 自らの健康づくりを意識して行っている運動やスポーツの頻度



出典：令和4年度県民健康づくり実践状況調査

運動・スポーツをしていない理由は「時間の余裕がない」、「面倒くさい」、「自分の体力や運動能力に自信がない」などでした（図 2-2-2-3）。

図 2-2-2-3) 運動・スポーツをしていない主な理由



出典：令和 4 年度県民健康づくり実践状況調査

また、保健指導などの場面では「仕事や農作業で日頃身体は動かしている」と返答があり、運動習慣を身に付けることの必要性を伝えていく必要があります。

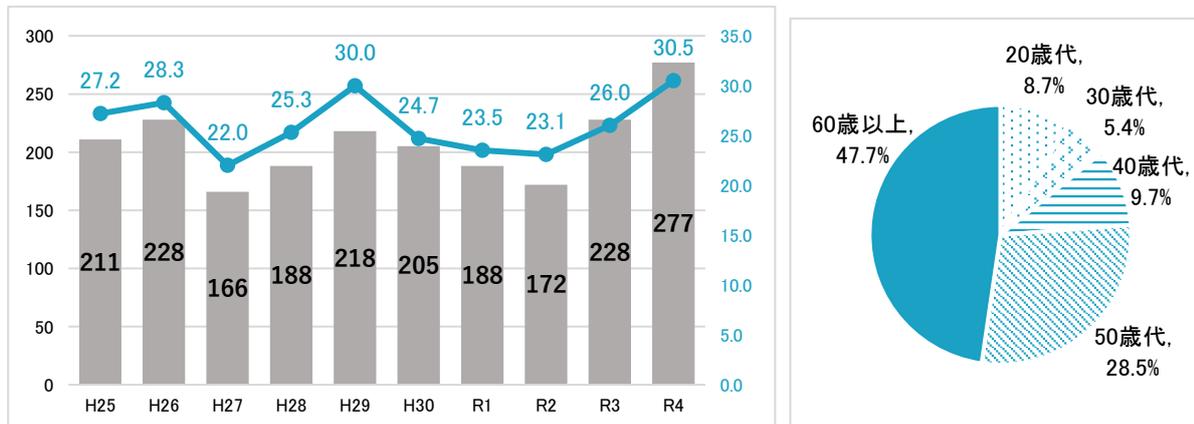
「コロナが5類に移行し、さまざまな運動教室などが再開しはじめたが、これまで参加していた人が参加しなくなった」等、運動習慣の定着に向けたより一層の取り組みが必要であると考えられます。

一方で、令和 4 年度県民のスポーツに関する意識・活動調査結果によると、「運動不足を感じる」者の割合は 43.9% でした。また、どのような問題が解消されれば、運動・スポーツを行うかという問いに対し、「余暇時間の確保」が最も多く 86.0%、「身近に活動場所」が 62.8% でした。

山梨県内における「転倒災害」の現状（山梨労働局）によると、労働災害においては「転倒」が最も多く、令和 4 年の転倒災害の 277 人を年代別で見ると、約半数が 60 歳以上となっていました。また、50 歳代及び 60 歳代では女性労働者の割合が増加傾向となっています（図 2-2-2-4、図 2-2-2-5）。

図 2-2-2-4) 転倒災害の発生件数と割合の推移【左】

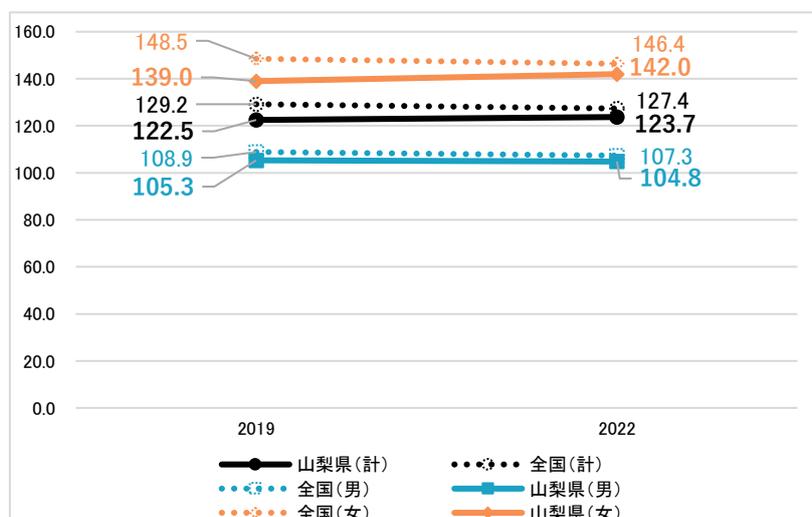
図 2-2-2-5) 転倒災害の年齢別発生グラフ（令和 4 年）(%)【右】



【左右とも】出典：山梨労働局 山梨県内における「転倒災害」の現状

足腰に痛みのある者は人口 1,000 人あたり 123.7 人で男女とも全国を下回っていました(図 2-2-2-6)。

図 2-2-2-6) 有訴者率 (人口千対) 足腰に痛みがある



出典：国民生活基礎調査

令和 4 年の山梨の国保と後期と介護によると、筋・骨疾患を持つ者の割合は要支援では 60%、要介護 1・2 では 50%、要介護 3・4 では 40%を超え、二番目に多くなっています。

「農作業などで膝を酷使し、骨・関節系疾患があると運動することが難しい。また閉じこもりにも繋がる」等、正しい身体の使い方を身に付けることも必要と考えられます。

「近所の人にウォーキングしている姿を見られるのが恥ずかしい」という人もいるため、運動することが特別視されないような社会・文化をつくっていく必要があります。

また、犯罪等の安全面からも健康づくりに取り組みやすい環境の整備が必要です。

課題

● 安心して運動することができない環境である

(要因) コロナ、犯罪、運動していることが恥ずかしいという思い、本県の自然環境

● 運動不足を感じているが、行動化に至っておらず、筋力・体力の低下により、骨・関節系疾患や生活習慣病(NCDs)の発症リスクを高めている

(要因) 時間がない、車社会で運動の機会を持ちにくい、怪我により運動できないと感じている、運動していることへの恥ずかしさ、子どもの運動習慣割合が減少している等により運動のハードルが高い

目標の設定

	項目	ベースライン	出典	目標値
45	1日の歩数の平均値の増加 (20歳以上)(年齢調整値)	6,468歩 (R4) 年齢調整なし	県民栄養調査	7,100歩 (R17)
46	運動習慣者の割合の増加 (20歳以上)(年齢調整値)	(参考値) 24.0% (R4) 年齢調整なし	県民健康づくり 実践状況調査	30% (R17)
47	足腰に痛みのある者の割合 の減少(20歳以上)(人口千対)	123.7 (R4)	国民生活基礎調査	120 (R17)
48	【再掲】 まちなかウォークアブル地区 を設定している市町村数	1市(R4)	国土交通省 ウェブサイト	5市町村 (R17)

歩数は疾病罹患率あるいは死亡率と明確な負の相関があることから、現状値+10%とし、近似の値を目標値として設定しました。

また、運動についても疾病罹患率あるいは死亡率と明確な負の関係があることから、現状値+10%とし、近似の値を目標値として設定しました。なお、年代別の歩数及び運動習慣の割合は、それぞれ第5章4 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり(P.84～)の章で目標値として設定しました。

足腰に痛みのある者の割合の減少は、働く世代においてはプレゼンティーズム、高齢者においてはロコモティブシンドロームの観点から目標値として設定しました。目標値は、現状値-3%程度として近似の値を設定しました。

なお、身体活動・運動は社会環境の整備も重要であり、そのことについては、第5章3(2)「自然に健康になれる環境づくり」(P.69～)に記載しています。

※現状値の運動習慣あり者は「週2～3日以上かつ1回あたり30分以上かつ半年以上運動・スポーツを行ったと回答した者の割合」

取り組みの方向性

● 運動しやすい環境整備の推進

健康経営を一層推進し、忙しい働く世代においても日常生活の中でこまめに体を動かすことや健康づくりのための運動習慣の推進を図ります。

多くの分野の施策を連携させながら、運動施設や道路などハード面の整備や安心して運動できるまちづくりなどにより、運動に取り組みやすい環境整備を推進します。

連携協定企業等と連携したインセンティブ付与やホームページでの情報提供等、運動に取り組みきっかけづくりを支援していきます。

● 身体活動・運動に関する正しい知識の普及啓発

日常生活における身体活動（移動、仕事、家事、趣味活動、社会参加等）や運動が重要であるため、年代（子ども、働き盛り世代、高齢者等）に応じた、歩数及び運動習慣の向上のための取り組み等の情報提供に努めます。特に、身体活動の増加について、すき間時間や屋内でできるもの、人目を気にせずひとりでもできるもの等、気軽に取り組める具体的な情報提供に努めます。座位行動の時間を減らし、いまより少しでも身体活動が増やすことの重要性も伝えていきます。

運動によりこころの健康維持にも繋がる等、運動のメリットを積極的に発信していきます。

併せて、過度な運動や誤った方法による骨・関節系疾患の発症・重症化を防ぐため、運動の功罪についても発信していきます。

● 楽しく取り組める仕組みづくり

健康づくり以外の分野とのコラボやICTの活用等により、楽しく身体活動量を増やせる取り組みについて、関係機関との連携・検討をしていきます。

● 人材育成

特定健康診査・保健指導に関わる保健医療従事者、行政職員等関係者のスキルアップを図り、対象者に併せた指導（例えば、疾患があっても可能な運動の提示等）ができるようにしていきます。

また、運動指導を正しく行える健康運動指導士や健康運動実践指導者等の専門家の育成や活用を図ります。