

### 3 身体活動・運動

#### 健やか山梨21 - 2008年版 -

##### <現状と課題>

- 1日の歩数が男性は減少、女性は微増（20歳以上）  
70歳以上では男女ともに微増
- 意識的に運動する人の減少
- 運動習慣者が男性では増加、女性では微増

##### 基本指針

##### 《取り組みの方向性》

- 運動実践の機会及び健康の保持増進に必要な情報の提供
- 健康づくりのための運動指針2006（厚生労働省作成）の普及・活用
- 運動を実践する自主活動グループの増加

### ◆ 評価

目標設定	対象	目標値	ベースライン値	中間評価	直近実績値	評価
日常生活における歩数の増加	男性(20歳以上)	9,200歩以上	7,960歩(H11)	7,595歩(H16)	6,181歩(H21)	D
	女性(20歳以上)	8,300歩以上	6,639歩(H11)	6,828歩(H16)	5,206歩(H21)	D
	男性(70歳以上)	6,700歩以上	5,647歩(H11)	5,815歩(H16)	3,365歩(H21)	D
	女性(70歳以上)	5,900歩以上	4,524歩(H11)	4,712歩(H16)	3,020歩(H21)	D
運動習慣者の増加	男性	39%以上	23.7%(H11)	31%(H17)	32.7%(H23)	B
	女性	35%以上	26.7%(H11)	27.6%(H17)	36.3%(H23)	A

A 目標に達した      B 目標値に達していないが改善傾向にある      C 変わらない  
D 悪化している      E 評価困難

##### 【現状と課題】

- 日常生活における歩数については男性、女性全ての年代層で著しい歩数の減少が見られた。
- 平成16年の調査と比較すると、男性では60歳以上、女性では50歳以上に顕著な歩数の減少が見られる。(p>0.05)
- 特に70歳以上の男女約7割の歩数が3000歩以下であった。
- 運動を習慣的に実施する者は増加し、女性では目標値に達した。
- 意識調査では、「運動を実践している」という回答者が増えたにもかかわらず、県民栄養調査の一日の歩数調査では減少であった。

【今後の方向性】

○運動、身体活動に関する正しい知識と、運動を実践する場についての情報提供を積極的に行う。

○歩数(身体活動量)を増やすことで得られる効果などを科学的根拠に基づき示し、その重要性を広く啓発していく。

○山梨県の生活環境を加味した上で、関係団体及び機関とともに、身近で気軽に実践できる取り組みを提示していく。

【参考】 健やか山梨21推進会議、構成団体の取組みの一部(H23)

健やか山梨21推進会議	こころと体の健康づくり「健やか樹海ウォーク」の開催
健やか山梨21推進会議・日本健康運動指導士会山梨支部	県民の日 ウォーキング教室
健康保険組合連合会山梨連合会	体力測定
全国健康保険団体連合会山梨支部	健康づくりウォーキング大会、軽スポーツ大会
山梨県厚生農業協同組合連合会	ウォーキング教室、ウォーキング大会
市町村	(市川三郷町)貯筋教室、(大月市)市内一斉ウォーキング、(昭和町)シニア元気アップ教室 など
県保健福祉事務所	生活習慣病予防講習会、小規模事業所への出前健康講座