

(2) 身体活動・運動

目標値達成の状況

達成状況	指標定義	指 標	計画策定時 (H12)	現状値 (H17)	目標値	
					(県)	(国)
×	行動	意識的に運動を心がけている成人男性	61.7%	61.7%	72%以上	63%以上
×	行動	意識的に運動を心がけている成人女性	64.6%	64.4%	75%以上	63%以上
×	行動	日常生活における歩数(成人男性)	7,691歩	6,650歩	8,700歩以上	9,200歩以上
×	行動	日常生活における歩数(成人女性)	7,635歩	6,757歩	8,700歩以上	8,300歩以上
	行動	1日30分以上の運動を、週2回以上実施し、1年以上持続している成人男性	19.9%	20.5%	30%以上	39%以上
	行動	1日30分以上の運動を、週2回以上実施し、1年以上持続している成人女性	16.4%	19.4%	27%以上	35%以上
	行動	外出について積極的な態度を持つ60歳以上男性	59.3%	67.6%	70%以上	70%以上
	行動	外出について積極的な態度を持つ60歳以上女性	67.5%	78.2%	78%以上	70%以上
	行動	外出について積極的な態度を持つ80歳以上	41.3%	62.5%	52%以上	56%以上
	行動	何らかの地域活動を実施している60歳以上男性	38.0%	46.0%	48%以上	58%以上
	行動	何らかの地域活動を実施している60歳以上女性	24.7%	33.3%	35%以上	50%以上
	行動	日常生活における歩数(70歳以上男性)	5,540歩	5,910歩	6,800歩以上	6,700歩以上
×	行動	日常生活における歩数(70歳以上女性)	4,928歩	4,688歩	6,200歩以上	5,900歩以上

【指標の動向】

(数字は指標数)

達成()	(計画策定時+目標値)/2以上の伸び()	(計画策定時+目標値)/2未満の伸び()	悪化(x)	不明	指標合計数
2	3	3	5	0	13

指標は13項目ですが、そのうち既に目標達成された指標及び順調な改善がみられる指標が5指標、若干改善された指標が3項目、悪化した指標は5項目です。

1) 意識的に運動を心がけている成人男性(×)

意識的に運動を心がけている成人女性(×)

意識的に運動を心がけている人の割合は、男性61.7%、女性64.4%で改善がみられません。

2) 日常生活における歩数(成人男性)(×)

日常生活における歩数(成人女性)(×)

日常生活における歩数は、男性が7,691歩から6,650歩に、女性が7,635歩から6,757歩に、ともに約1,000歩減少しています(図14)

3) 1日30分以上の運動を、週2回以上実施し、1年以上持続している成人男性()

1日30分以上の運動を、週2回以上実施し、1年以上持続している成人女性()

運動を習慣的に継続している人は、男性が 19.9 % から 20.5 %、女性が 16.4 % から 19.4 % となり、わずかながら改善傾向にあります。

年代別の運動に対する心がけの状況

60 歳を境に運動の状況は大きく異なる

年代によって運動の状況は大きく異なり、20 ~ 50 歳代で運動を「いつもする」と答えた人は、男性が 13.0 %、女性が 14.7 % と少ないのに対し、60 歳以上では、男性で 41.8 %、女性で 34.0 % となっています（表 7）。

4) 外出について積極的な態度を持つ 60 歳以上女性 ()

60 歳以上の女性で外出について積極的な態度を持つ人の割合は、67.5 % から 78.2 % に増加し、目標値に達しています。

5) 日常生活における歩数 (70 歳以上女性) (×)

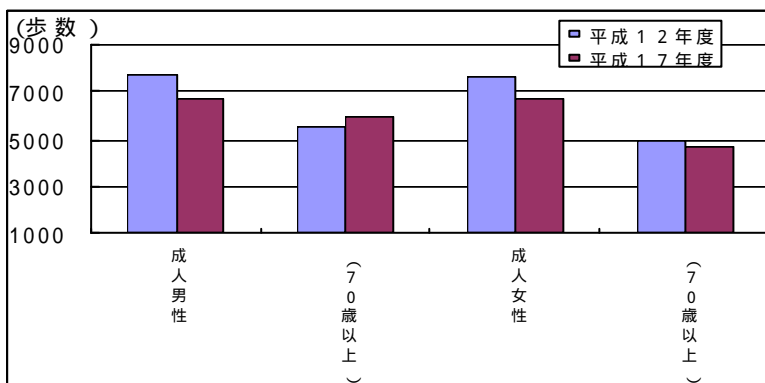
70 歳以上の女性の日常生活における歩数は、4,928 歩から 4,688 歩に 200 歩余り減少します。

【関係機関・団体の取組】

- ・ 市町村や鹿児島県医師会、鹿児島県体育協会、大学等では、運動に関する人材の育成や一般県民への啓発のためのイベント、研修会が、多く開かれています。
- ・ 高齢者を対象とした運動の教室は多く実施されていますが、運動が不足していて日常生活に運動を取り入れる必要のある年代が参加する教室はあまりありません。
- ・ 市町村が主催するウォーキング大会の参加者は毎年増加しています（表 9）。

【関係図表】

図 14 日常生活の歩数の変化



資料：県民の生活習慣実態調査結果

表 8 年代別運動を心がけている人の状況 (平成 17 年度)

	男性				女性			
	いつもする	時々する	以前はしていたが今はしていない	していない	いつもする	時々する	以前はしていたが今はしていない	していない
20 ~ 50 歳代	13.0	41.0	26.7	19.4	14.7	42.2	25.3	17.8
60 歳以上	41.8	33.2	14.7	10.3	34.0	41.9	11.8	12.3

資料：県民の生活習慣実態調査結果

表9 県内で開催されるウォーキング大会の参加者数

年 度	参 加 者 数
平成 15 年度	26,445
平成 16 年度	25,429
平成 17 年度	42,059

市町村，県医師会，NPO 健康ハート 21 が主催または把握している大会の参加者数

資料：健康増進課調べ

課題

意識的に運動を心がけている成人男女は6割を超えているが，1日30分以上，週2回の運動を実践している者は約2割で，運動を習慣的に実践している者は少ない。

成人男女の歩数は，平成12年より約1,000歩も減少しており，身体活動量は少なくなっている。

仕事や子育てに忙しい世代など，運動に費やせる時間は限られている人が，身体活動や運動に取り組むことができるような環境整備が必要です。

運動を習慣的に実施するためには，身近に運動できる場や健康運動指導者の支援等の環境整備が必要。

職域において身体活動や運動の促進に取り組む必要があります。

今後の取組の方向性

1) 県民の行動

自分の適正体重，必要な運動量を理解する

日常生活の中で身体を動かすことを心がける

- ・運動，スポーツ等で基礎体力をつける

- ・成人期は，今より1日プラス1,000歩を目指して歩いたり，意識的に身体を動かす

- ・老年期は，人と交流しながらの身体活動，散歩やウォーキングを楽しみ，地域活動などを通じて積極的に外出する

毎日の生活の中で歩く機会を増やす

- ・エレベーターを使用せず階段を使ったり，通勤時などひと駅（バス停）分は歩く

2) 関係機関・団体による取組

運動に関する知識の普及を図る

職域において，身体活動・運動の普及啓発や運動の機会の提供し，身体活動・運動に関する取組強化を図る

運動指導者やリーダーを養成し，県民に効果的な運動の普及を図る

運動指導者やリーダーが，それぞれの役割を十分果たすために，市町村や各種団体が支援をする

県民のニーズ（託児サービス等）に応じた身近な運動の場の提供に努める

身体活動や運動に関する情報を県民に積極的に提供する

学校において基礎体力や運動の習慣の基礎づくりを行う

ウォーキングロード等，安心して運動ができる環境の整備促進を図る

3) 今後重点的に取り組む課題

必要な運動の量と質を理解し，実践する。