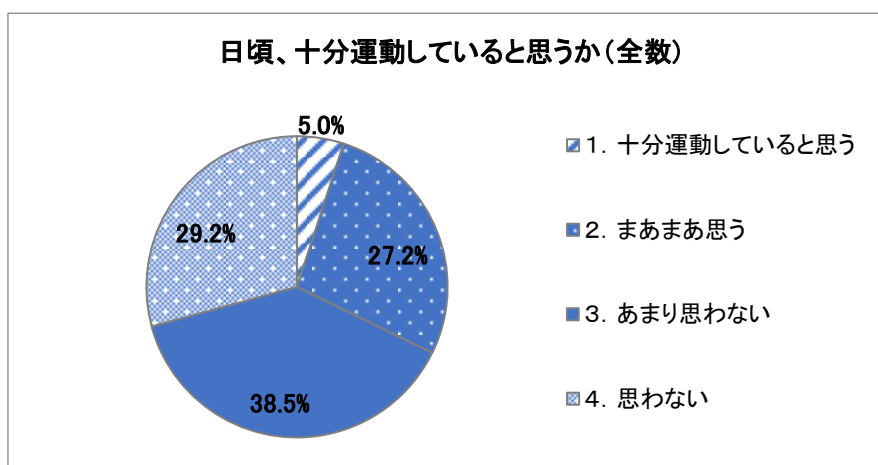


(3) 身体活動・運動

国の健康づくりスローガン「1 に運動、2 に食事、しっかり禁煙、最後にくすり」に示されているように、運動は生活習慣病予防の取り組みの第1 優先項目になっています。身体活動や運動量の多い人ほど、循環器疾患等の発症率、死亡率が低いことがわかっています。また、転倒・骨折・認知症による社会生活機能低下を軽減し、健康寿命延伸のためには欠かせないものです。自分に合った身体活動・運動を見つけ実践することが大切です。

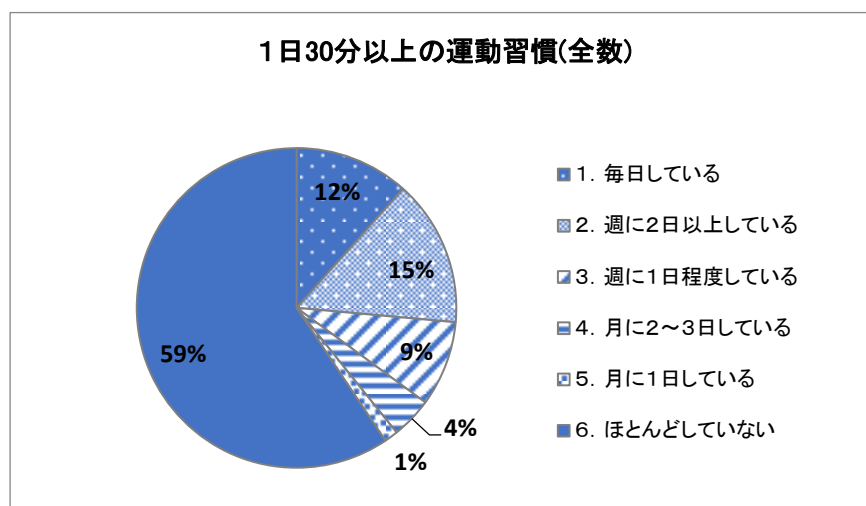
現 状

- 日頃の運動不足を、約 7 割の人が認識しています。

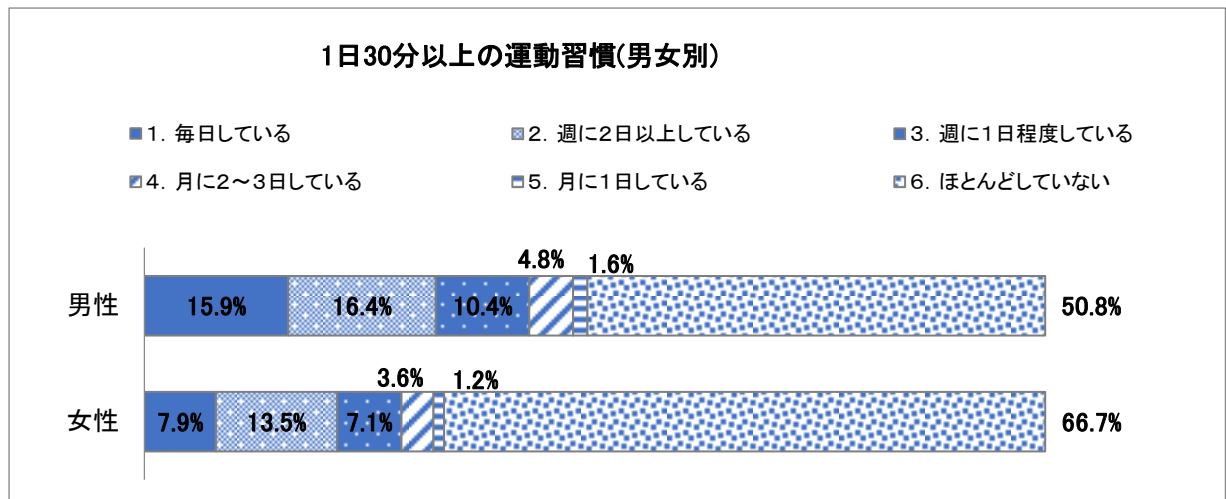


※ 根室市健康づくりのためのアンケート

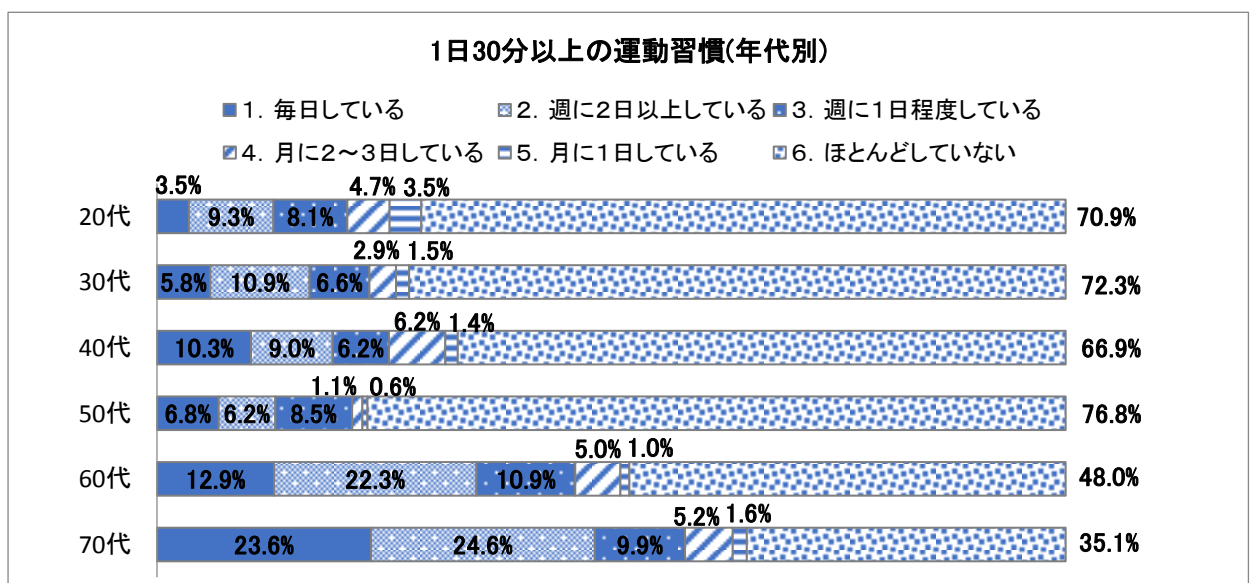
- 1 日 30 分以上・週 2 日以上運動習慣のある人は、27%と低く、6 割がほとんどしていない状況です。男女別でみると、女性は男性に比べて運動習慣のある人が少なく、働き盛り世代の運動不足が目立ちます。



※ 根室市健康づくりのためのアンケート

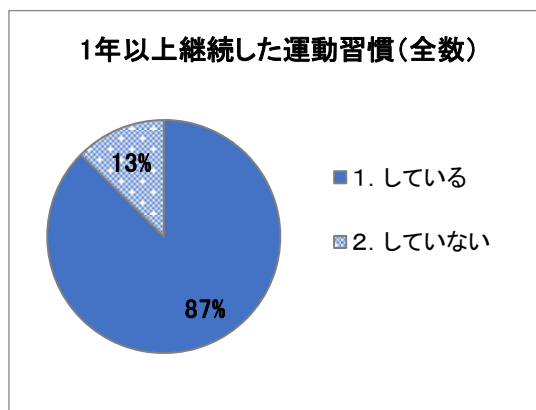


※ 根室市健康づくりのためのアンケート

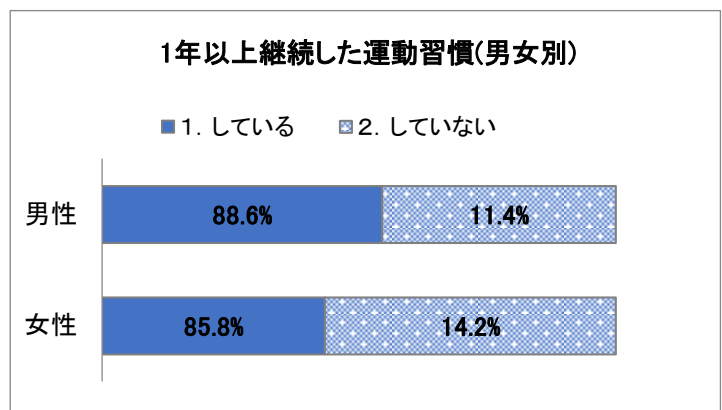


※ 根室市健康づくりのためのアンケート

- 1日30分以上・週2日以上の運動習慣のある人のうち、87%が「1年以上運動を継続している」と回答しています。

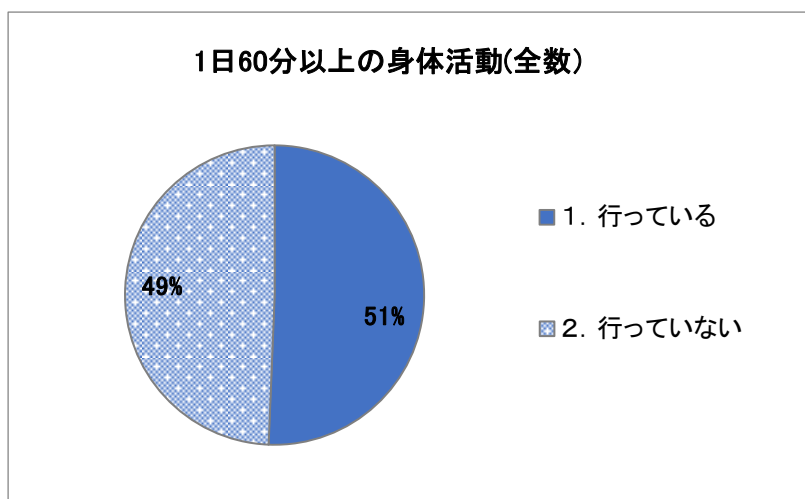


※ 根室市健康づくりのためのアンケート



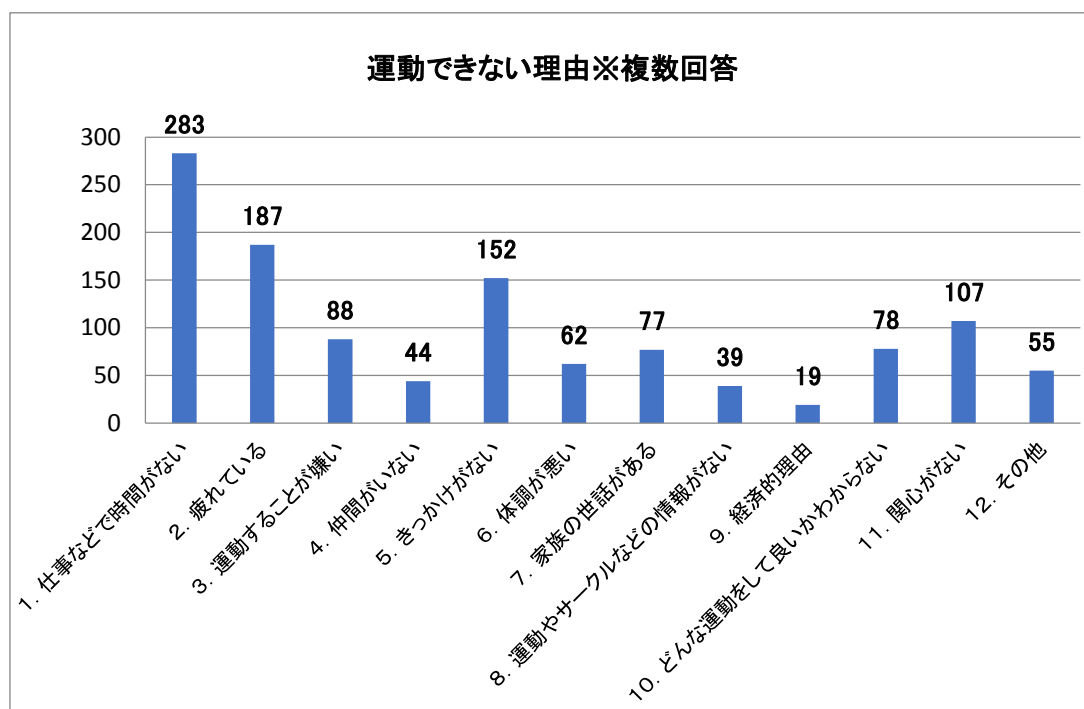
※根室市健康づくりのためのアンケート

- 日常生活において、1日60分以上の身体活動（運動や掃除、庭仕事等の生活活動）を「行っている」は51%、「行っていない」が49%となっています。



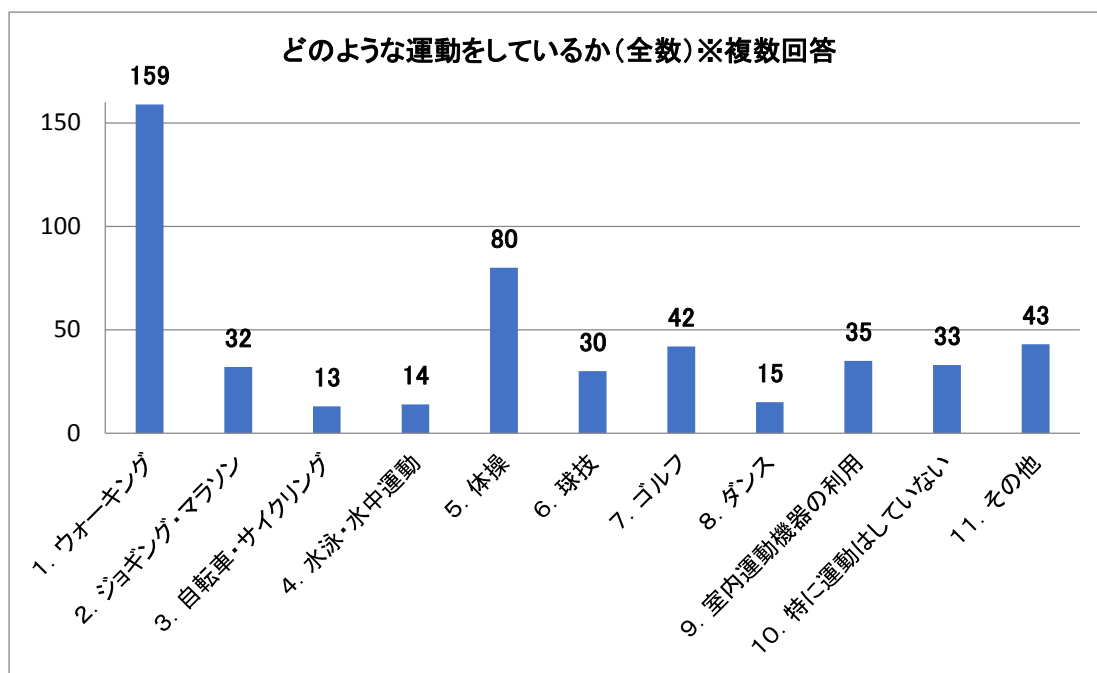
※ 根室市健康づくりのためのアンケート

- 運動できない理由として、「仕事などで時間がない」が最も多く、「疲れている」「きっかけがない」「関心がない」等の理由が続いています。



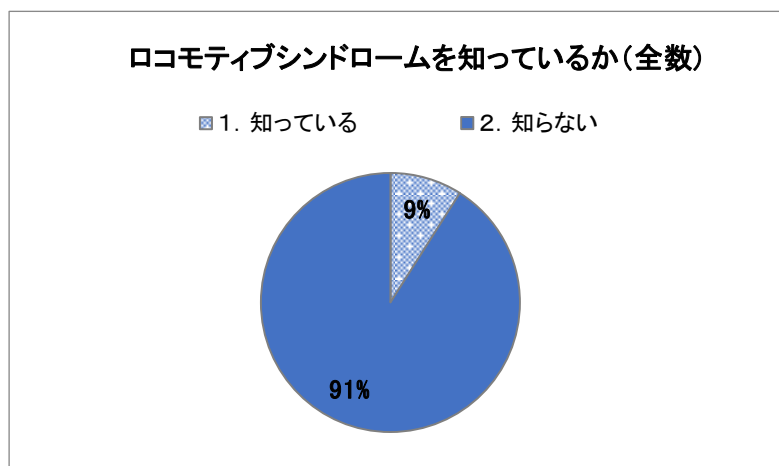
※ 根室市健康づくりのためのアンケート

- 運動習慣がある人がどのような運動をしているかでは、男女ともに「ウォーキング」が最も多く、「体操（ラジオ体操・ストレッチ・ヨガ）」が続いています。



※ 根室市健康づくりのためのアンケート

- ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の認知度は、「知っている」が1割程度で、言葉や内容についてほとんど浸透していない状況です。



※ 根室市健康づくりのためのアンケート

* ロコモティブシンドローム（通称：ロコモ）とは、「運動器症候群」のことで、骨や関節、筋肉などの働きが衰える「運動器の障害」により「要介護状態」や「要介護のリスクの高い状態」になることです。日本整形外科学会が平成19年に提唱しました。

課 題

- 生活習慣病予防及び介護予防の観点から、運動の必要性や効果、方法に関する知識の普及を推進する必要があります。
- 多くの市民が運動習慣を身につけられるように、運動機会の提供、運動に取り組みやすい環境づくりを進める必要があります。
- 体力の維持・向上のため、「普段から意識して身体を動かすこと」を心がけることが必要です。
- ロコモティブシンドローム、骨粗しょう症についての知識や予防法の普及を推進する必要があります。

ヘルシーコラム No. 3

プラステン
～＋10から始めませんか？～

普段から元気に身体を動かすこと（運動や生活活動）で、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモ、うつ、認知症などになるリスクを下げることができます。しかし、急に運動量を増やすのは難しく大変です。また、体にも負担がかかる場合があります。まずは、今より10分多く身体を動かすことから始めてみませんか？

目 標

18～64 歳：1 日合計 60 分元気に身体を動かしましょう。

65 歳以上：じっとしている時間を減らして1 日合計 40 分は動きましょう。

家のお掃除で
+10 分

すきま時間に軽い体操
+10 分

スポーツが含まれると
なお、効果的です！

休み時間にウォーキングで
+10 分



などなど



※注意：体調の悪い時は無理をしないようにしましょう。持病のある場合は主治医に相談しながら行いましょう。

〈参考〉厚生労働省：アクティブガイド～健康づくりのための身体指針～

ヘルシーコラム No. 4

～ロコモティブシンドロームって？～

ロコモ（ロコモティブシンドローム）とは骨・関節・筋肉といった運動器の障害により日常生活での自立度が低下し、介護が必要になる可能性が高い状態のことをいいます。

ロコモチェックしてみましょう！ ※無理に試して転んだりしないようにしましょう。

- ① 片脚立ちで靴下がはけない
- ② 家の中でつまずいたり滑ったりする
- ③ 横断歩道を青信号で渡りきれない
- ④ 階段を上がるのに手すりが必要
- ⑤ 15分くらい続けて歩けない
- ⑥ 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難
- ⑦ 掃除機の使用や布団の上げ下ろしなどの家のやや重い仕事が困難



思い当たることがひとつでもあれば、要注意です。

運動器の障害は早期発見・早期治療が大切です。関節の痛み、筋力の衰え、ふらつきといった症状がある場合などは医療機関に相談してみましょう。

ロコモの予防には？

普段からよく身体を動かしたり、運動習慣を持つことが重要です。

まずは、プラス10分多く身体を動かすことから始めてみませんか？