

身体活動・運動

現 状

運動不足の人は 3 分の 2

今日の生活では、自動車の普及や交通機関の発達そして家事や仕事の自動化に伴い、日常生活の中で身体を動かす機会が減少し、身体活動の低下に伴う生活習慣病の増加が問題となっています。

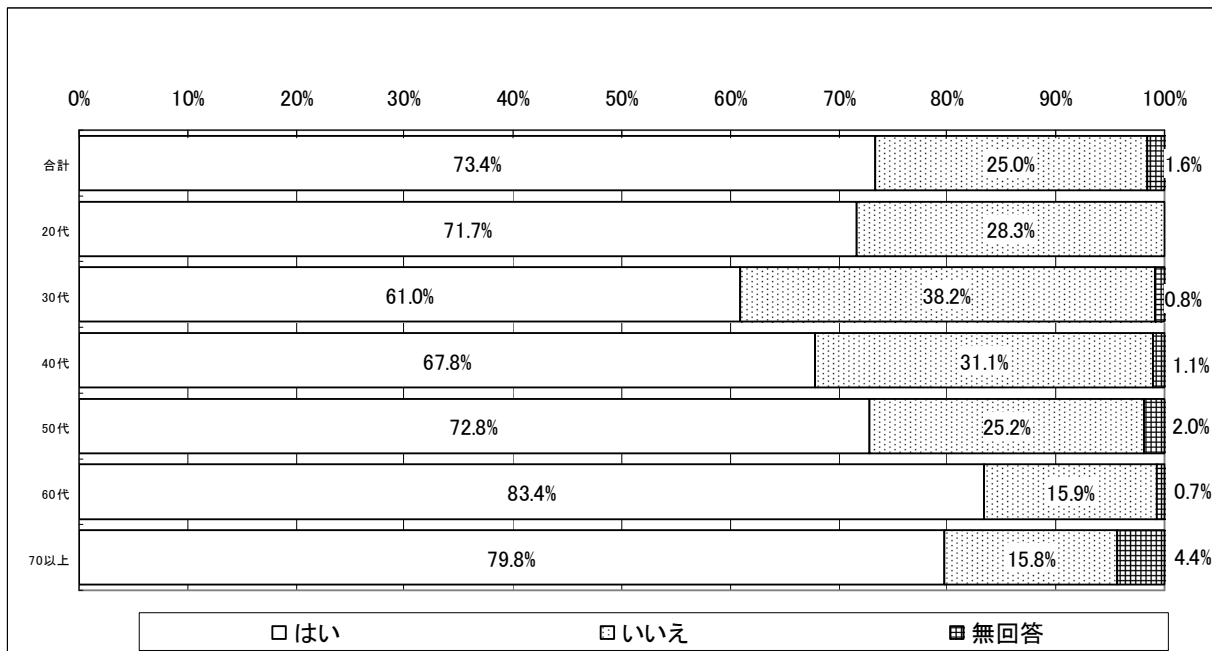
市民アンケートでは、市民の 4 人に 3 人は運動を心がけていますが、現在、運動・スポーツをしている人は、3 分の 1 と低く、運動しなければという意識はあるものの、行動にはつながっていない現状がうかがえます。また、特に若い世代は、仕事・育児に追われる多忙な年代であり、時間がないという理由で、運動している割合が低くなっています。

日常生活の中で、適度な運動を習慣的に行うことは、肥満・高脂血症・高血圧・糖尿病などの危険因子を低下させ、生活習慣病を予防します。また、適度な運動は、気分をリフレッシュするなど精神的なストレスを解消するとともに、体力や呼吸器、筋力、運動機能等を高める効果があります。毎日の生活の中で無理なくよく歩くことは、幅広い年齢層にあてはまる最も基本的で効果的な運動のひとつとされています。

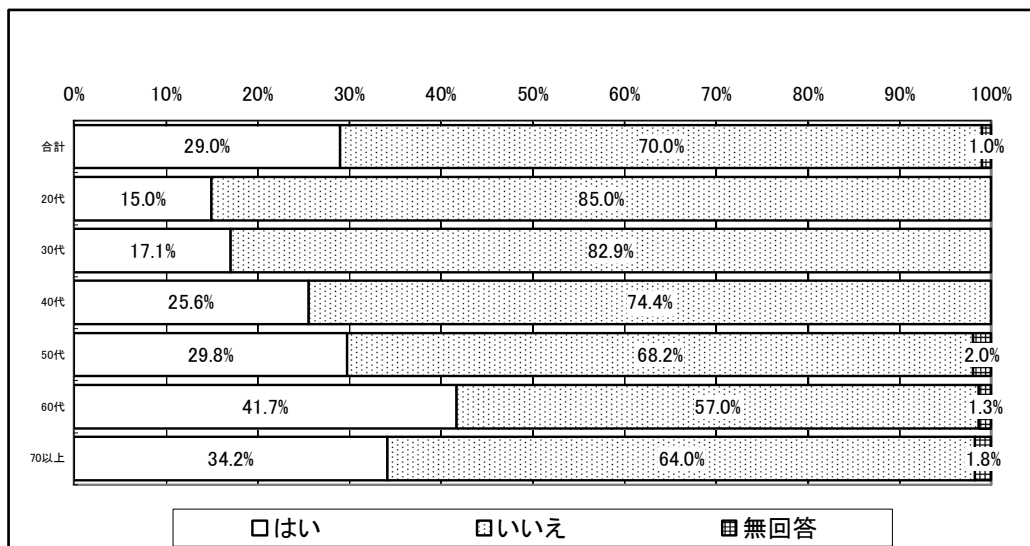
市民アンケートから、運動を始めたいきっかけは、体力維持のためが最も多いですが、病気という人も 1~2 割います。公共・民間を問わず施設を利用している人が多く、週 2 回以上運動している人は 1 年以上続けている割合が高く、運動が習慣化している様子が見えます。

【福生市民の健康に関するアンケートより】

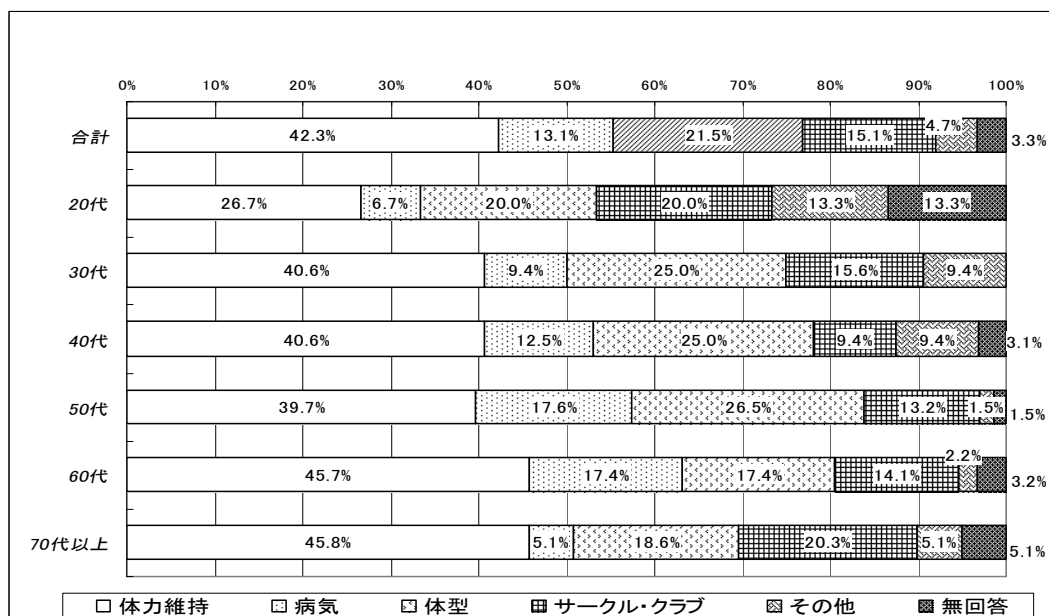
問)意識的に身体を動かすように(なるべく歩くようにする等)心がけていますか。



問) 日常、運動、スポーツを行っていますか。



問) 運動を始めたきっかけを教えてください。



課題

運動したい、しなきゃと思っても…

運動する機会が少ない

- ・ 運動の必要性は認識しているものの、時間がない人が多いようです。
- ・ 意識的にからだを動かしている人の割合は全体的に低くなっています。
- ・ 個人個人が意識してからだを動かす必要があります。

生活の中で身体を動かす習慣がない

- ・生活の中に運動を取り入れていく必要があります。
- ・運動の効果や正しい運動習慣についての知識や理解を高めましょう。

目 標

いつでもどこでも運動できる

まちを目指しましょう

こまめに運動 いち、に、さん！

- ◆運動のための時間をつくりましょう。
- ◆運動しやすい環境を整備しましょう。

指 標

運動のバロメーター

指 標	現 状	目 標
意識的にからだを動かすように こころがけている人（問9）	73.4%	↑ 増やす
1回30分以上の運動を週2回以上行っ ている人（問11）	29.0%	↑ 増やす

取り組み

生活に運動を！



ひとりひとりの取り組み

- 自転車、自動車を使わず、なるべく歩くようにしましょう。
- エレベーターやエスカレーターは、できるだけ使わないで、階段を使用するように心がけましょう。
- 家事をしながら、テレビを見ながら、身体を動かしましょう。
- 家事や子育て等を運動と意識して一生懸命やりましょう。
- 近所の人を誘って、運動しましょう。
- ラジオ体操を活用しましょう。
- 学校、地域、職場等で開催される各種スポーツやレクリエーション活動に積極的に参加しましょう。

○パンフレット、テレビ、ホームページ等から情報を得て活用しましょう。



地域での取り組み

- ウォーキング・ラジオ体操等を地域で行い、出席カードをつけましょう。
- 町会等地域の運動・イベントの強化をしましょう。
- OPTA、老人会への働きかけをしましょう。



行政での取り組み

- 運動の必要性を啓発します。
- 運動に関する知識を普及します。
- 日常生活に取り入れることのできる運動の普及をします。
- 運動施設、事業、サークル等に関する情報提供をします。
- 健康遊具、運動遊具の活用をすすめます。



健康一口メモ

効果的に運動を行うためには、自分自身の目標心拍数を決めて、それに見合う運動をする必要があります。目標心拍数の計算方法は、まず、心臓の限界である最高心拍数（220から年齢を引いた数値）から、座った状態で測った安静時の脈拍数を引きます。これが年齢による平均的な心臓の拍動の余力です。それに、自分自身の体力や運動の経験などを考慮して、40%～70%を掛け、さらに、安静時の脈拍を足します。こうすると、その個人の、おおよその目標心拍数が算出されます。

$$\text{目標心拍数} = [(220 - \text{年齢}) - \text{安静時脈拍}] \times \text{運動強度} + \text{安静時脈拍数}$$

*運動強度の目安

運動習慣が全くない人…0.4

運動不足の人…0.5～0.6

運動に親しんでいる人…0.6～0.7

～東京都衛生局「生活習慣改善指導推進事業マニュアル」より～

健康一口メモ

健康遊具のある公園を紹介いたします。

名称	所在地	健康遊具
多摩川緑地福生南公園	南田園一丁目 1 番地 1	懸垂平行棒・ローリングステップ・背伸ばしベンチ・腹筋ベンチ・アームトレーナー
多摩川緑地福生柳山公園	北田園二丁目 8 番地 2	背伸ばしベンチ・腹筋ベンチ
武蔵野台東公園	武蔵野台一丁目 14 番地	脚上げベンチ・懸垂リング・腹筋ベンチ
牛一公園	牛浜 59-2	脚上げベンチ・斜め懸垂・腹筋ベンチ・背伸ばしベンチ
わかたけ公園	熊川 188-5	脚上げベンチ・腹筋ベンチ
福栄ミレニアムパーク	熊川 1143-1	背伸ばしベンチ・腹筋ベンチ