

身体活動・運動

現 状

家事や仕事の自動化、交通手段の発達により日常生活の中で身体を動かす機会が減少しており、食生活の変化とともに、身体活動量の低下が近年の生活習慣病増加の一因となっています。

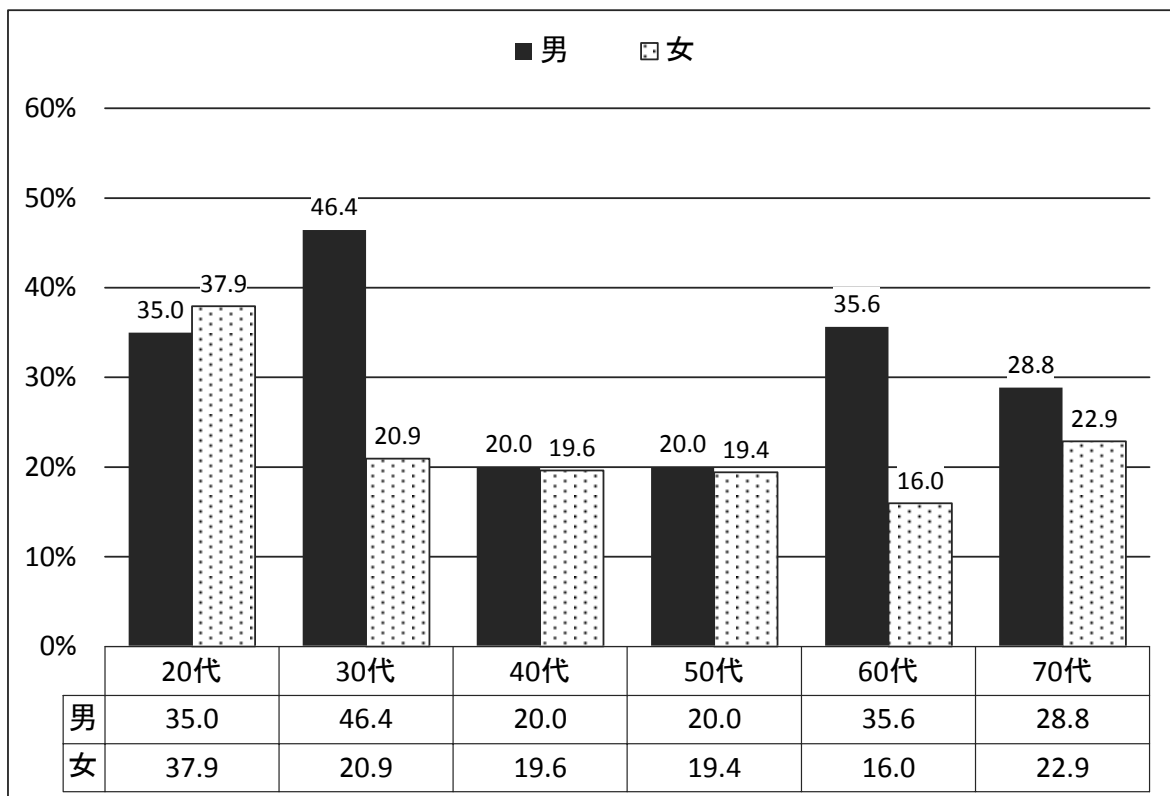
市民アンケートでは、意識的に体を動かすように心掛けている人は平成 23 年度の市民アンケートより減少しています。また、定期的な運動に取り組んでいる人は増加しましたが、女性の若い世代での割合は低くなっています。健康遊具を知っている人、知っている人で使用したことがある人の割合は増加していますが、使用したことのある人は全体のわずか 13%程度となっています。

7割以上の方が意識的にからだを動かそうと心掛けていますが、1日に6000歩以上歩いている人の割合は、全体的に低くなっています。運動を行っていない理由のトップは「運動をする時間がない」となっていますが、「運動をするきっかけがない」、「運動するのが面倒」という人も少なくないのが現状です。

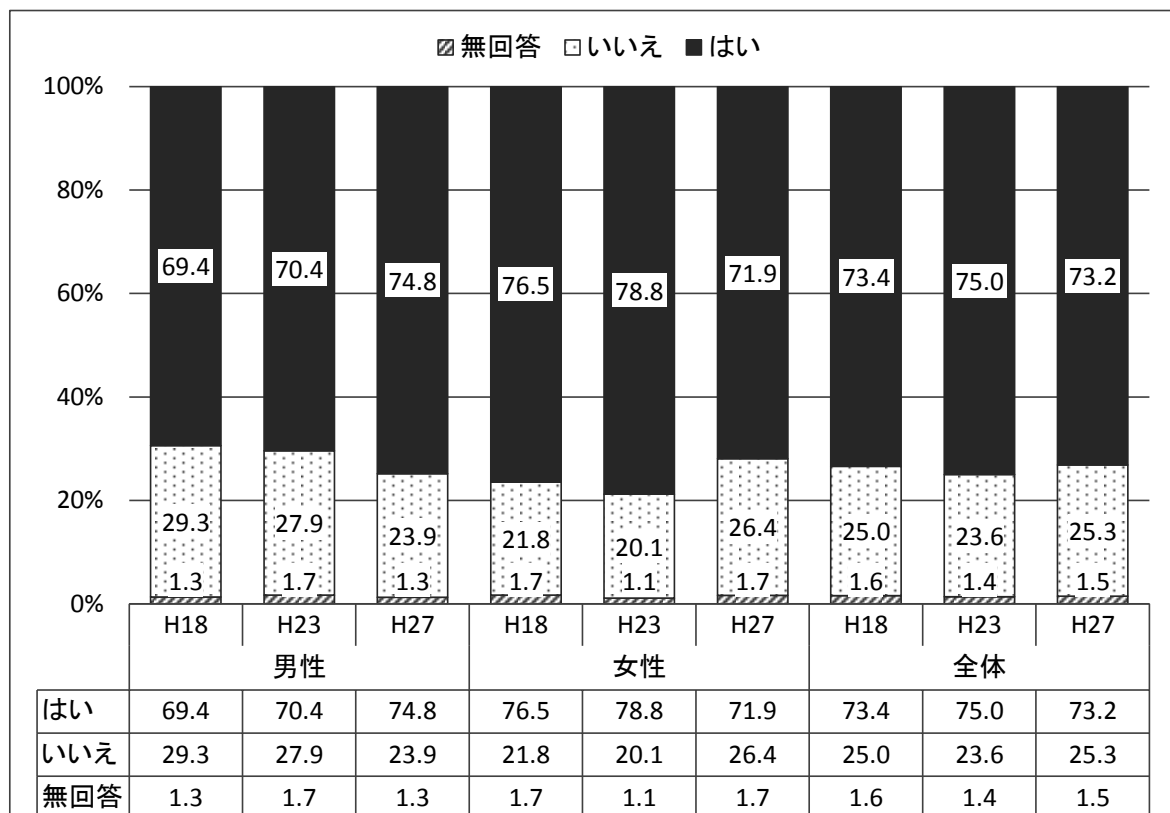
【福生市民の健康に関するアンケートより】

問 16) あなたは1日何分くらい歩いていますか。(※歩数に換算すると、1万歩 = 100 分程度の歩行)

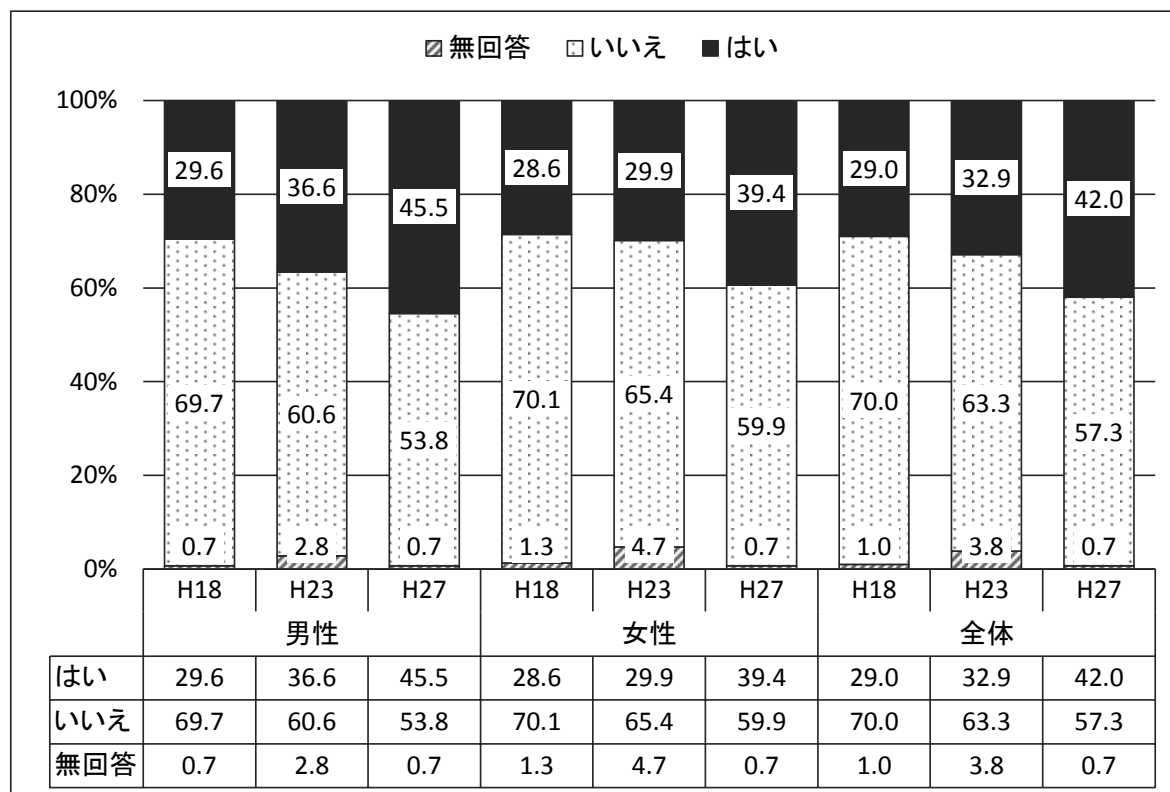
< 1日 6000 歩以上歩いている人の割合 >



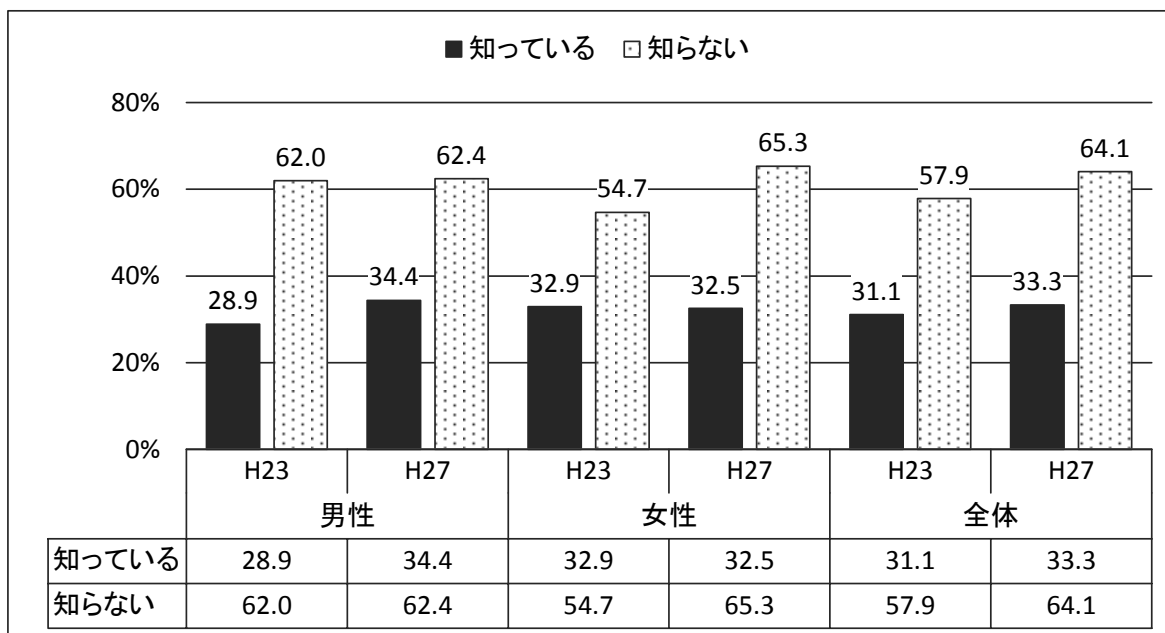
問 17)あなたは日頃、意識的に体を動かすように(なるべく歩くようにする等)心掛けていますか。



問 18)あなたは、1回 30分以上の運動を週2回以上行なっていますか。



問 19)市内公園に設置されています、公園健康遊具(介護予防遊具)をご存じですか。



課題

運動する機会がない

- 生活の中で身体を動かす機会を増やすことが大切です。
- 運動を始めるきっかけづくりや、楽しく取り組める工夫が必要です。

生活の中で身体を動かす習慣がない

- 身体活動の意義や身体活動量を増やす方法について、普及啓発する必要があります。
- 運動の意義についての普及啓発や定期的な運動実践のための支援が必要です。
- 健康遊具について、今後も継続的な周知活動が必要です。

目標

プラス・テン + 10※からはじめましょう！

- ◆日常生活における身体活動量（歩数）を増やしましょう。
- ◆運動しやすい環境づくりをしましょう。

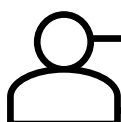
※+10（プラス・テン）とは・・・

2013年に厚生労働省が発表した「健康づくりのための身体活動指針」の中で、今より10分多く毎日身体を動かすことを目標にした取組です。

指 標

指 標	現 状	目 標
日常生活の歩数が 6,000 歩以上の 人（問 16）	25.2%	↑ 増やす
意識的にからだを動かすように心 掛けている人（問 17）	73.2%	↑ 増やす

取 組



一人ひとりが取り組むこと

- 1日10分、今より多く身体を動かしましょう。
- 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、階段を利用するように心掛けましょう。
- 近くへ出かけるときには車はできるだけ使わないで、徒歩や自転車を利用しましょう。
- ラジオ体操を活用しましょう。
- 地域のスポーツ活動に積極的に参加しましょう。
- 近所の人を誘って運動しましょう。



地域で取り組むこと

- ラジオ体操等、地域で行いましょう。
- 地域の方が参加できるイベント等を開催しましょう。
- 健康づくり推進員が中心となって、ウォーキング事業等を開催します。



市が取り組むこと

- ラジオ体操等の健康づくり活動を市内全域に広げていけるよう支援します。
- 運動に関する知識を普及します。
- 身体活動の意義や身体活動量を増やす方法についての普及啓発を行います。
- 公共施設等での運動プログラムの充実に努めます。
- 健康遊具を充実させ、活用をすすめます。
- 他の自治体で行っている健康づくり事業の情報収集に努めます。



ご存じですか？

健康遊具のある公園

名称	所在地	健康遊具
多摩川緑地福生南公園	南田園 1-1	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 2-8-2	背伸ばしベンチ 腹筋ベンチ・ステップ ウォールラダー バランスビーム
武蔵野台東公園	武蔵野台 1-14	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
せせらぎ遊歩道公園	熊川 2355-11	腹筋ベンチ 背伸ばしベンチ
明神下公園	南田園 1-12	グルグル肩回旋 のびのびサークル（腕あげさげ、 体ひねり、足回転）
福東トモダチ公園	熊川 1573-1	背伸ばしベンチ 腹筋ベンチ
加美平公園	加美平 1-21	腰ツイスト 足首ストレッチ
加美平西公園	加美平 3-26	ぶら下がり器具 腹筋ベンチ
多摩川緑地福生加美上水公園	福生 1763-5	背伸ばしチェアー

平成 28 年 3 月末現在

ローリングステップ（写真は多摩川緑地福生南公園）



<使用方法>

両手で手すりに捕まり、台の上でゆっくり歩きます。

<運動の効果>

- 体のバランス感覚が向上します。
- 脚の筋力と心肺機能が向上します。

懸垂平行棒（写真は多摩川緑地福生南公園）



<使用方法>

手すりを利用しながら前に進みます。

<運動の効果>

- 体のバランス感覚が向上します。
- 脚の筋力が向上します。

背伸ばしベンチ（写真は多摩川緑地福生柳山公園）



<使用方法>

背もたれに寄りかかり、ゆっくりと背中を伸ばします。

<運動の効果>

- 背中や腰の筋肉の柔軟性が向上します。

ステップ（写真は多摩川緑地福生柳山公園）



<使用方法>

両脇の手すりをつかみ、台を昇り降りします。

<運動の効果>

- 脚の筋力と、心肺機能が向上します。

懸垂リング（写真は武蔵野台東公園）



<使用方法>

両手でリングを握りぶら下がり、ゆっくり上半身を持ち上げます。

<運動の効果>

- 背中と腕の筋力が向上します。

斜め懸垂（写真は牛一公園）



<使用方法>

両手でバーを握り、地面に足をつけたまま、まっすぐ上半身を持ち上げます。

<運動の効果>

- 背中と腕の筋力が向上します。

脚上げベンチ（写真はわかたけ公園）



<使用方法>

ベンチに腰掛けて、バーを掴みながら脚を上上げます。

<運動の効果>

- 腹筋が向上します。

のびのびサークル（写真は明神下公園）



<使用方法>

背筋を伸ばして座り、腕を目盛に沿ってゆっくりと上げ下げします。

<運動の効果>

- 肩周りの柔軟性が向上します。

グルグル肩回旋（写真は明神下公園）



<使用方法>

自分に合ったハンドルに手を掛け、ゆっくりと回します。

<運動の効果>

- 肩周りの柔軟性が向上し、肩関節の可動域が広がります。

腹筋ベンチ（写真は福東トモダチ公園）



<使用方法>

バーに足を固定し、体を起こします。

<運動の効果>

- 腹筋が向上します。