

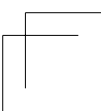
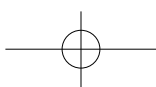
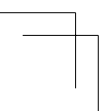
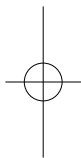
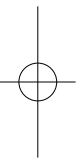
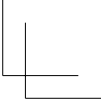
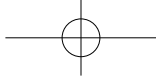
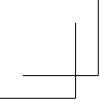
京都市

# 身体活動・運動 に関する行動指針



平成25年3月

京都市



## 「身体活動・運動」行動指針の 策定に当たって

京都市長 門川 大作



「いつまでも元気に活力にあふれた毎日を送る。」それは、誰にも変わることをのまない市民一人ひとりの願いです。

我が国では、高度成長期を経て、社会システム全体が成熟期に入り、健康づくりの面においても、医療の進歩や市民の皆様の健康意識に支えられて、大きく向上してきたといえます。その結果、本市における平成22年の平均寿命は、男性80.3歳、女性86.7歳にまで上昇しました。

しかしながら、高齢社会の進展の中、寝たきりや要介護状態になるなど、生活に不自由を感じられる方が増加しているのも事実です。

「無病息災」という言葉があります。病気をせず、元気であるという意味で、理想的なことではありますが、年をとって何の病気も患っていない方は、そう多くはおられません。

今後の健康づくりにおいては、むしろ「数病息災」、病気があっても、うまく病気と付き合いながら、病気の重症化や新たな疾病を防ぎ、毎日を笑顔で楽しく暮らしていけるような取組が求められています。

その中で、日頃から身体を動かすことは極めて大切です。京都市では、日々の自動車の利用を控え、公共交通機関を利用して京都のまちを歩いていただく「歩いて楽しいまち」の取組など、日常生活に運動習慣が取り入れられ、市民の皆様の健康づくりにつながるような施策を積極的に進めてまいりました。

「運動」というと、面倒だ、時間がない、疲れるなどといったイメージが先立ちますが、通勤や家事といった暮らしの中で体を動かす「身体活動」を積極的に実践するだけでも、十分に健康を増進する効果があります。また、一緒に楽しく運動できる仲間がいたり、身近に運動できる環境があれば取り組みやすくなります。本市では「健康づくりサポーター」、「筋トレボランティア」をはじめとしたボランティアの皆様に、地域での健康づくりの担い手として御活躍いただいております。

より多くの、市民の皆様に、ご自身の健康のため身体活動の活性化や運動に取り組んでいただきたい。同時に、それを社会全体で支える環境づくりを更に進めたい。その思いを込めて、この度、「京都市民健康づくりプラン（第2次）」における「身体活動・運動」分野についての具体的な取組の方向性を示す「京都市身体活動・運動に関する行動指針」を策定しました。

本指針の策定に当たりましては、「京都市民健康づくり推進会議」、「身体活動・運動に関する検討部会」の委員の皆様にご熱心な御議論をいただき、また多くの市民の皆様にパブリックコメントや調査に御協力をいただきました。心から感謝申し上げますとともに、これからも誰もが健やかに暮らせるまちづくりに御支援、御協力をお願いいたします。

平成25年3月

# 目 次

## 第一章 はじめに

1 指針策定の背景	1
2 指針の位置付け	2
3 取組期間	2

## 第二章 身体活動・運動における状況

1 本市における主な取組状況	3
2 身体活動・運動に関する京都市民の現状	6
3 今後に向けた課題	9

## 第三章 基本方針と具体的な取組

1 基本方針	10
2 具体的な取組	11
3 数値目標	15

# 第一章 はじめに

## 1 指針策定の背景

生涯を通じて健やかで豊かな日常生活を維持していくためには、栄養・休養と併せて適度の運動による身体機能の維持・向上等の体力づくりも重要となります。

日常生活において、適度な運動を習慣的に行うことは、肥満、動脈硬化、高血圧症などの生活習慣病の危険因子を低下させ、虚血性心疾患、脳血管疾患、糖尿病などの病気の発症を予防することにつながるとともに、糖尿病、高血圧症などの治療効果を有することも明らかになってきています。また、こころの緊張を和らげ、気分をリフレッシュさせることによる精神的ストレスの解消や骨量を増加・維持させ骨粗しょう症の予防にも役立つなど身体に様々な良い効果を与えます。

最近では、身体活動量の減少は、高齢者の認知機能や運動器機能の低下などの社会生活機能の低下と関係することも明らかになってきており、これらの身体活動・運動の意義と重要性が広く市民に認知され、実践されることは、今後さらに加速する高齢化社会において、住み慣れた地域で自立した生活を継続していくために大切なことです。

近年の社会経済状況の変化により、電化製品の発達や車の利用者の増加等の影響から日常生活における身体活動量が低下してきており、特に歩くことについては、国の健康づくり運動である「健康日本21」が開始した10年前と比較すると、1,000歩程度の減少が見られます。

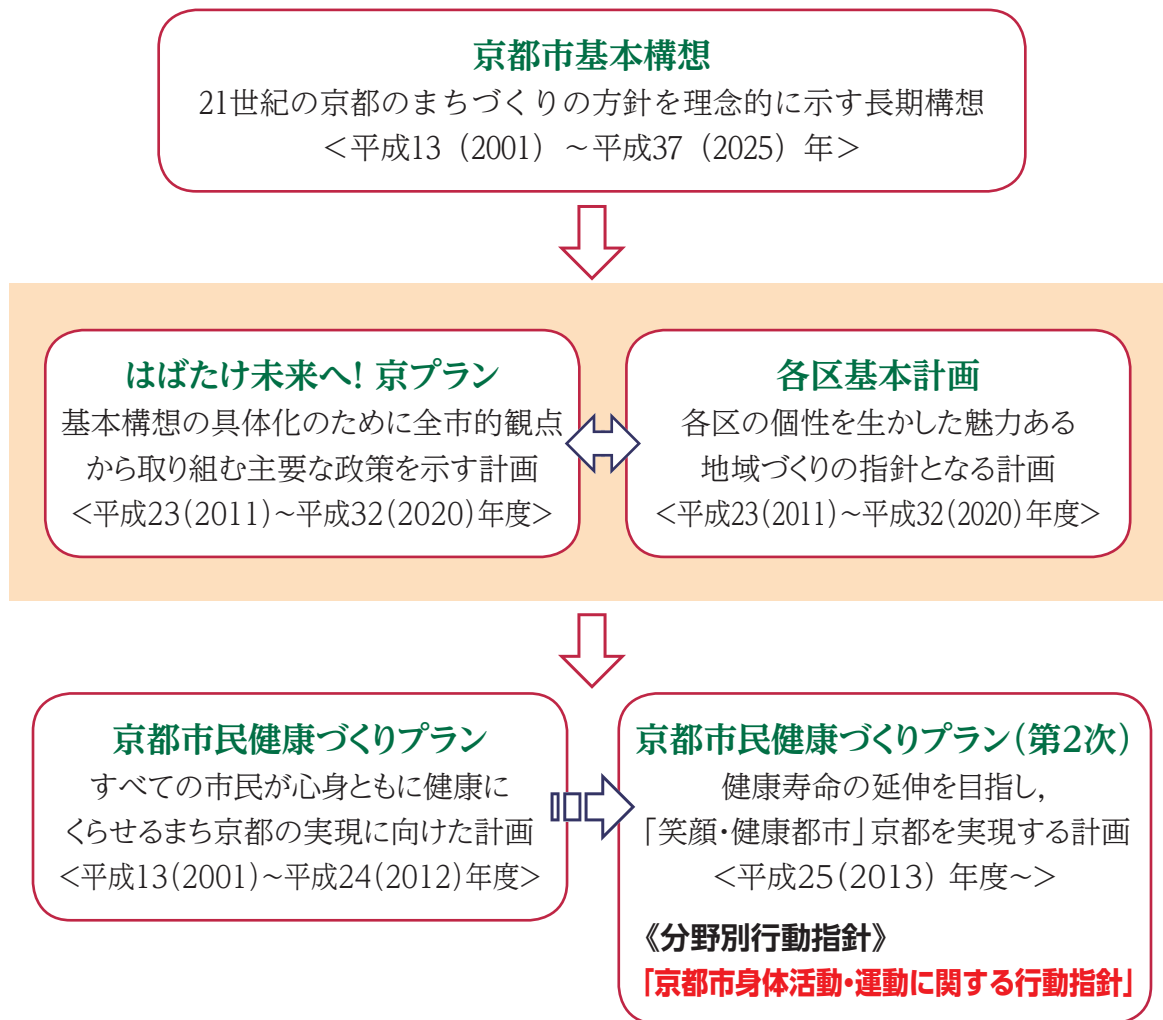
京都市では、これまで平成14年3月に策定した「京都市民健康づくりプラン」（計画期間：平成13年度～平成24年度）において、「身体活動・運動」分野を健康づくりの目標10分野のうちの1つとして設定し、運動習慣の普及啓発に取り組んできました。また、まちづくり、地域活動等の様々な場面で運動を取り入れた取組が行われてきました。

今年度で最終年度を迎える京都市民健康づくりプランを見直すに当たり、これらの取組を更に推進・充実させていくため、市民一人ひとりが自主的に取り組み、楽しく体を動かすことができるように「身体活動・運動」分野の行動指針を新たに作成し、健康寿命の延伸を目指します。

## 2 指針の位置付け

「京都市民健康づくりプラン（第2次）」は、健康増進法第8条第2項に規定する市町村健康増進計画に位置付けられるとともに、国の健康づくり運動である「健康日本21（第2次）」（平成24年7月告示）を踏まえつつ、京都市の基本計画である「はばたけ未来へ！京プラン（平成22年12月策定）」の「保健衛生・医療」分野における「市民の健康づくり活動の推進」について基本的な方向と施策を定めるものです。

「京都市身体活動・運動に関する行動指針」は、京都市民健康づくりプラン（第2次）における「身体活動・運動」の分野別行動指針として策定するものです。



## 3 取組期間

この行動指針においては、平成25年度から平成29年度までの5年間を取組期間として数値目標を設定し、その後進捗状況や国の動向等を踏まえて必要な見直しを行います。

## 第二章 身体活動・運動 における状況

### 1 本市における主な取組状況

#### (1) 幼少期からの運動習慣の定着

- 親子で楽しく健康的な生活を送るためのプログラム「親子で健康づくりプログラム」を作成し、保健センターでの乳幼児健診等の機会を通じて、体を動かす生活習慣の重要性を啓発。
- 子どもの体力向上を図り、健康・気力を充実させ、将来にわたって健全な生活を送れる素地を作るため、教育委員会において「子どもの体力向上総合推進事業」を展開。

#### ■「京都市民健康づくりプラン」の関係数値目標と現状値

項 目	プラン策定時 (平成14年)		現状値
	状況	目標値	
ふだん、家の中で遊ぶ子の割合	51.6%※ <sup>1</sup>	41%以下	46.9%※ <sup>2</sup>
テレビ・ビデオを見る時間が1日2時間以上の子の割合	82.0%※ <sup>1</sup>	52%以下	31.8%※ <sup>3</sup>

※1：出典 平成11年度3歳児健康づくり生活習慣調査

※2：出典 平成20年度子育て支援に関する市民ニーズ調査

※3：出典 平成20年度市立幼稚園PTA「ノーテレビ・ノーゲームデー」実施状況アンケート

#### (2) 生活習慣病予防としての取組

- 各保健センター・支所において、身体活動・運動の必要性の普及啓発と市民一人ひとりが自主的に気軽に取り組める運動として、歩くことやストレッチ等の推進や運動指導を取り入れた健康教室や健康づくり出前教室を実施。
- 地域において市民主体の健康づくりを推進するため、健康教室等の参加者から自主グループ組織を育成する「地域健康づくりグループ育成事業」を推進。
- 育成した自主グループの活動を支援するとともに、地域において健康づくりに関する知識や技術の普及啓発を実践し、健康づくりの担い手として活動できるボランティア「健康づくりサポーター」を、各保健センター・支所において養成。
- 自主グループや健康づくりサポーターが、保健センター・支所の健康づくり事



- 業への協力や地域において自主的に様々な運動教室や普及啓発活動を実施。
- メタボリックシンドローム予防の運動プログラム「京から始めるメタボビクス」を作成。保健センターや健康づくりサポーターの取組と合わせて普及を促進。
  - 京都市国保の特定健康診査後の特定保健指導対象者に対し、身体活動や運動の指導を実施するとともに、特定保健指導の対象とならない市民に対しても各保健センターと連携し、運動教室を開催。
  - 保健センターを拠点として、各区の特色を生かした「個性ある健康づくり事業」を展開。

**参考 23年度の取組例（身体活動関係）**

保健センター	事業内容
下 京	梅小路公園で運動教室「レッツエクササイズ みんなでいきいきメタボビクス」をシリーズで実施。
南	区内の公園で運動を実施。実施公園数の拡大、保育所や地域イベントとの連携を通じ取組を広める。
右 京	区総合庁舎、御室仁和寺、笑顔ランド太秦の計3箇所で運動を定期的に実施。実施場所の拡大と運営を行う健康づくりサポーターを育成・支援。
西 京	地元の特産品の竹を使用したエクササイズや栄養・こころの健康に関する教室をシリーズで実施。

**■「京都市民健康づくりプラン」の関係数値目標と現状値**

項 目	プラン策定時		現状値
	状況	目標値	
日常生活における歩数 (15歳以上)	男性8,815歩 <sup>※1</sup> 女性7,479歩	男性9,200歩 女性8,300歩	男性7,722歩 <sup>※2</sup> 女性6,842歩
運動習慣者の割合(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者) (20歳以上)	男性22.3% <sup>※1</sup> 女性32.7%	33%以上 43%以上	—
<参考> この1年間に週1回以上運動を行った人の割合	※3		※4
	20代38.3%		20代42.9%
	30代29.0%		30代39.4%
	40代33.8%		40代53.4%
	50代39.0%		50代46.7%
	60代40.0%		60代57.9%
	70代36.4%		70代46.7%

※1：出典 平成11年度市民栄養調査

※2：出典 平成19～23年度国民健康栄養調査

※3：出典 平成12年度市民のスポーツに関する意識・活動状況調査

※4：出典 平成22年度市民のスポーツに関する意識・活動状況調査



### (3) 高齢者に対する身体活動・運動の普及啓発

- 日常生活の中で気軽に取り入れることができる高齢者向け運動プログラム「京からはじめるいきいき筋力トレーニング」を京都市と京都市健康づくり協会が共同で開発。京都市健康増進センター及び元春日小学校「いきいき筋トレルーム」において筋力トレーニング教室を開催。
- 「京からはじめるいきいき筋力トレーニング」が広く市民に浸透するよう、地域において自主的に普及推進活動ができるボランティアを養成。養成後のボランティアは市内の老人福祉センター等の高齢者が集う施設や地域の公園等で活動。
- 地域介護予防推進センターにおいて、運動教室等の開催による介護予防の普及啓発を行ったり、生活機能の低下のある方に対して、転倒骨折の防止等の運動プログラムを提供。

#### ■「京都市民健康づくりプラン」の関係数値目標と現状値

項 目	プラン策定時		現状値
	状況	目標値	
外出について積極的な態度をもつ者の割合	—	ふやす	—
<参考>	※1		※2
・毎日外出する者の割合	39.2%		28.8%
・ほとんど外出しない者の割合	2.6%		3.8%
何らかの地域活動をしている者の割合	—	ふやす	—
<参考>	※1		※2
・地域行事（催し物の世話など）	16.3%		16.9%
・生活安全活動（交通安全, 防犯・防災など）	8.6%		7.1%
・生活環境改善 （環境美化, 緑化推進, まちづくりなど）	7.3%		6.7%
<参考>	※1		※2
・日ごろから自分の心身の変化に気を付けて、現状を維持できるように取り組んでいる。	35.3%		53.5%
・自分の心身の変化に気を付けているが、適切に対応できているかわからない。	40.0%		34.7%

※1：出典 平成17年高齢者の生活と健康に関する調査

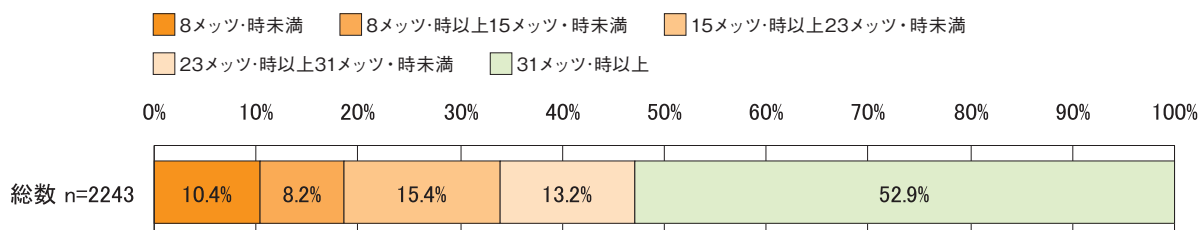
※2：出典 平成22年高齢社会対策実態調査

## 2 身体活動・運動に関する京都市民の現状

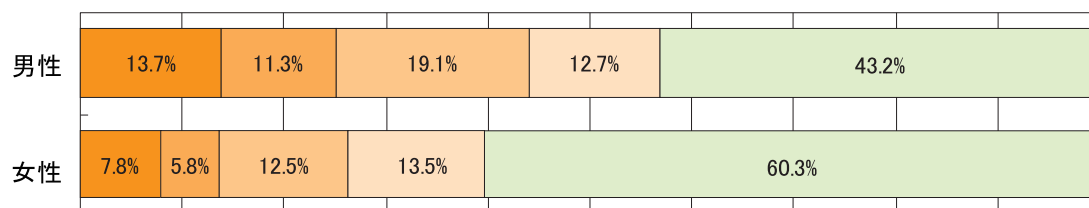
～「健康と運動に関する調査」（平成23年度）から～

【図1：1週間あたりの身体活動量】

- 34.0%の人が、身体活動量の目標とされる23メッツ・時を下回っています。

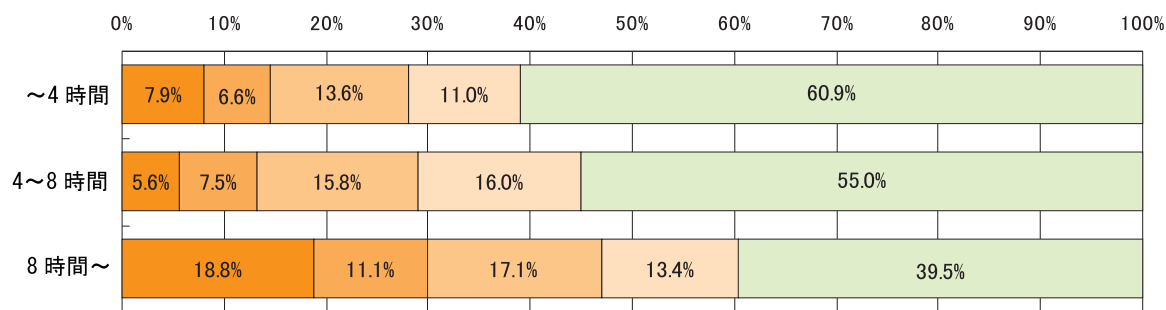


- 23メッツ・時以上の身体活動量のある人の割合は、女性では73.8%であり、男性の55.9%にくらべて高くなっています。



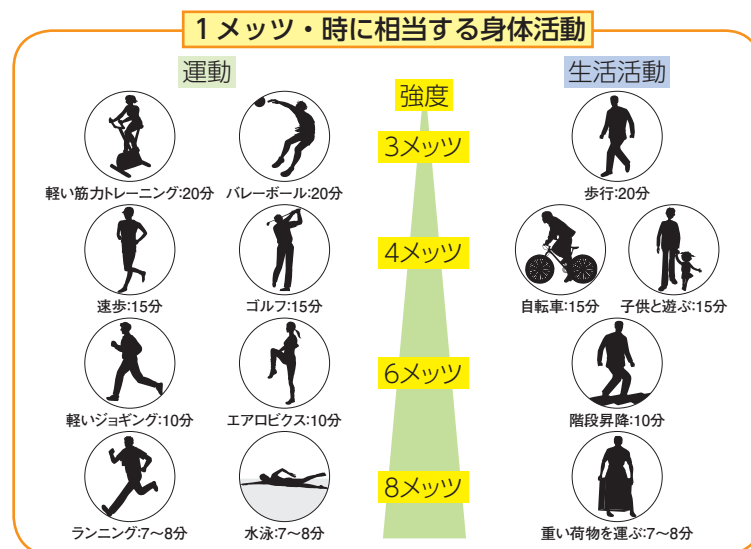
【図2：自由な時間の長さと身体活動量の関係】

- 自由な時間が多い層の方が、身体活動量が23メッツ・時に及ばない人の割合は高くなっています。



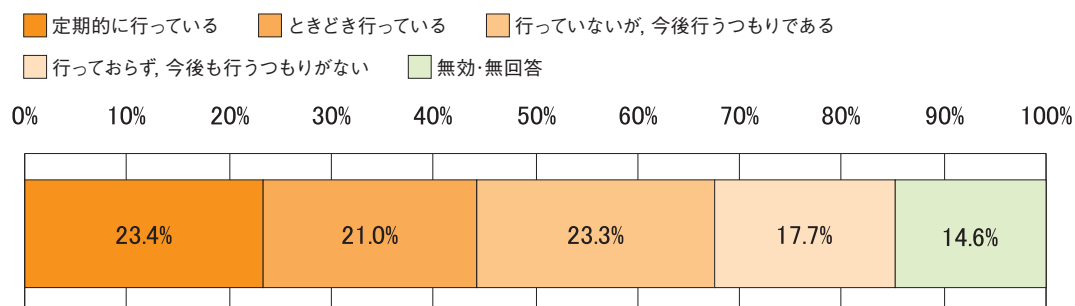
「メッツ」とは・・・

身体活動の強さを表す単位として、安静時の何倍に相当するかで表す単位で、座って安静にしている状態が1メッツ、普通歩行が3メッツに相当します。また、身体活動の量については「メッツ・時」（身体活動の強度（メッツ）に身体活動の実施時間（時）をかけたもの）で表します。



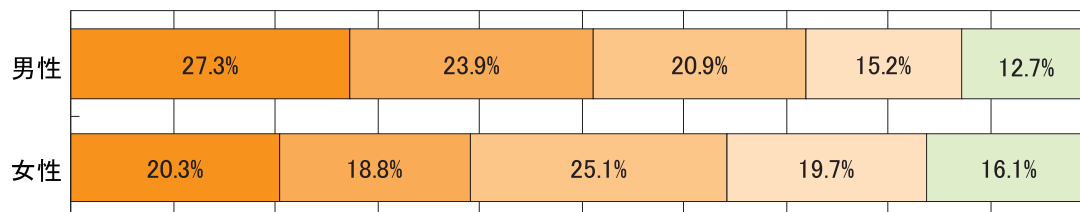
【図3：運動に対する取組状況】

- 定期的に運動を行っている人の割合は、23.4%となっています。
- 一方、運動を「行っていないが、今後行うつもりである」とした人が23.3%、「行っておらず、今後行うつもりがない」とした人が17.7%となっています。



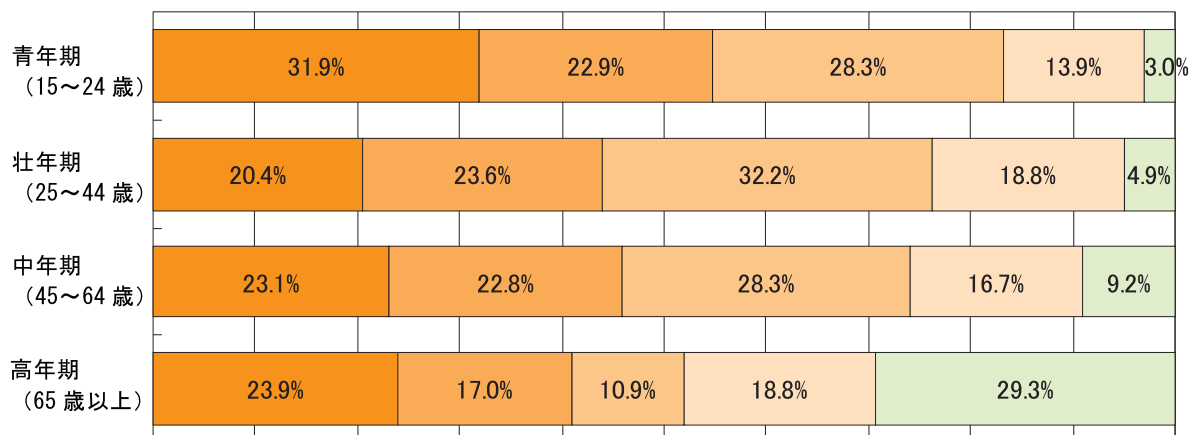
(男女別)

- 運動を定期的に行っている人の割合は、男性が27.3%、女性が20.3%となっています。

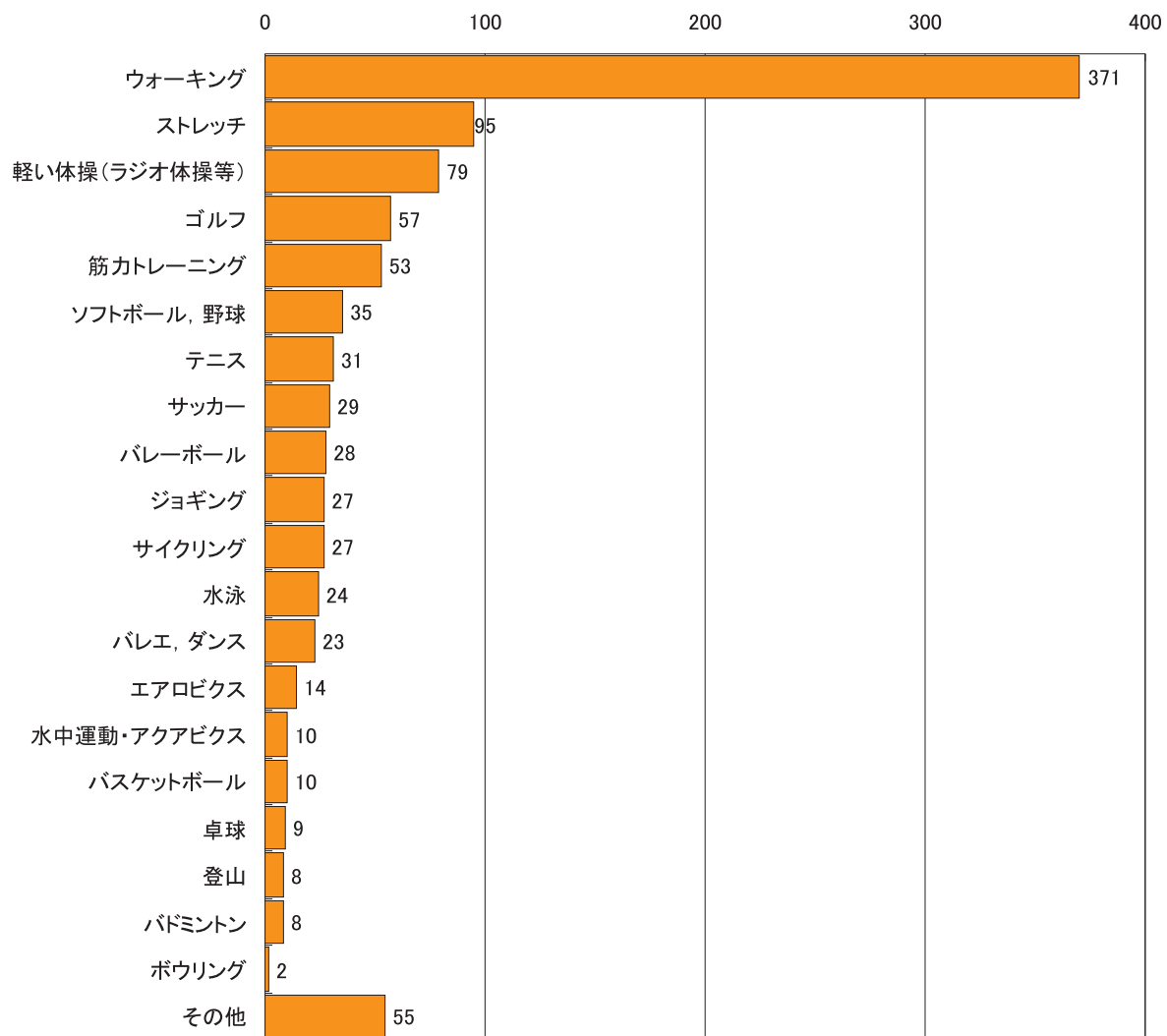


(年齢別)

- 青年期では、運動を「定期的に行っている」人が31.9%、「ときどき行っている人」が22.9%となっており、他の年齢層にくらべ運動に取り組む人の割合が高くなっています。
- 壮年期は「定期的に行っている」人の割合が最も低く、運動を「行っていないが、今後行うつもりである」人の割合が一番高くなっています。余暇の時間が少ない働き盛りの世代にとって、定期的な運動機会を確保することが困難であることがうかがえます。
- 高年期は、「定期的な運動を行っている人」もいる反面、運動を「行っておらず、今後行うつもりがない」「無回答」の人も48.1%となっており、運動に関心が低いと考えられる人の割合もかなり高くなっています。



【図4：長く続けている運動の種類】



【京都市に求める施策（自由意見）】（主なもの）

- 公園・憩いの場等の整備
- 地域での取組の活性化（大会，運動教室，ウォーキング，ラジオ体操等）
- 参加しやすい行事，仲間づくり
- 誰でも健康づくりに取り組めるプログラムの開発
- 気軽に健康に関する相談ができる場所の整備

### 3 今後に向けた課題

#### ○ 日常生活の活動量の低下～特に歩数の減少～

最も身近な身体活動である「歩く」ことについて、日常生活における歩数が、「京都市民健康づくりプラン」策定時よりも更に減少している状況です。これは日常生活の活動が低下していることを意味しています。

今や移動が自動車中心となっただけでなく、情報通信の進歩により、身体活動を伴わなくても生活できる時代になりました。例えば、郵便ポストへ行くまでもなくメールで用を済ませ、買い物もネットショッピング、銀行などの手続きもすべてインターネットで行えるようになってきました。

しかし、健康の維持・増進に必要な身体活動量が確保できなくなっては元も子もありません。通勤や仕事、家事などの日常生活のなかで積極的に体を動かし、身体活動量を高めることが重要です。特に歩数の不足・減少は肥満や生活習慣病だけでなく、高齢者の自立度低下や虚弱につながる大きな要因であることから、歩数の増加に重点的に取り組んでいく必要があります。

#### ○ 定期的な運動の習慣化とそのための環境整備

余暇の時間が少ない働く世代は、運動するつもりはあっても時間の確保が難しいことや、健康への関心が低いことなどから、定期的に運動するまでには至っていない方が多くいます。また、高年期では、比較的時間のゆとりができてくことや、健康に対する関心が高まることなどから、定期的に運動を行っている方が多い反面、体力に自信がない、膝や腰に痛みがある等の理由で運動を敬遠してしまう方もいます。運動するつもりはあっても、実際に行動に移せない（時間がない、運動に対し不安がある、運動に無関心、めんどろに感じる等）層へのアプローチを考える必要があります。

また、本市が23年度に実施したアンケートでは、公園や憩いの場等の整備や地域での取組の活性化を求める意見が多くあり、市民が運動しやすい環境の整備も重要です。

#### ○ 高齢化が進展する中での身体活動・運動の重要性

平均寿命が延伸し、高齢者人口が増加する中、「腰痛」や「手足の関節の痛み」など、運動器（身体運動に関わる骨、筋肉、関節、神経など）に問題を抱えている高齢者が多くいます。こうした運動器の障害は、外出や身体活動を阻害する原因となり、要介護や寝たきりに繋がります。このように、腰や骨や関節、筋肉、動きの信号を伝える神経などが衰えて「立つ」「歩く」といった動作が困難になり、要介護や寝たきりになってしまうこと、又は、そのリスクが高い状態のことを「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」といいます。

要介護や寝たきりになることを防ぎ、健康寿命を延ばすためにも、「ロコモティブシンドロームの予防」＝「運動器の健康維持」が重要です。

## 第三章 基本方針と 具体的な取組

### 1 基本方針

#### 一人ひとりが主体的に身体活動の活性化に取り組む

日常生活で身体を動かす量を増やすこと（ライフスタイルの視点）と、定期的な運動習慣を持つこと（エクササイズの視点）の2つの視点から、市民一人ひとりが健康づくりのために主体的に身体活動の活性化に取り組みます。

特に高齢化が進展する中、要介護や寝たきりになることを防ぎ、健康寿命を延ばすため、運動器の健康維持・増進＝「ロコモティブシンドロームの予防（ロコモ予防）」が重要です。

#### 市民ぐるみの積極的な環境づくりを推進する

個人が生活習慣を見直し、健康づくりに取り組んでいくためには、それを支援するための環境整備が必要です。一人ひとりが健康づくりへの意欲を高め、主体的に取り組むことができるよう、京都ならではの取組や強みを活かし、行政だけでなく、多くの関係する機関・団体等との連携により、市民ぐるみの積極的な環境づくりを推進します。

#### 市民一人ひとりが主体的に身体活動の活性化に取り組む

日常生活で身体を動かす量を増やす  
＜ライフスタイルの視点＞

定期的な運動習慣を持つ  
＜エクササイズの視点＞

高齢化社会の加速 … 「ロコモ予防」が重要な視点

京都ならではの取組・強みを活かした  
市民ぐるみの環境づくりを推進する



## 2 具体的な取組

### (1) 日常生活における身体活動量の増加（ライフスタイルの視点）

時間の確保が困難な方や運動習慣のない方にとっては、歩数を増やしたり、仕事や家事の中で積極的に体を動かすなど、まずは日常生活を活動的に改善し、それを毎日続けることで身体活動量の増加を目指します。

日常生活の代表的な動作である「歩行」は、生活習慣病を予防し、社会生活機能を維持・増進するうえで基本的な身体活動です。歩数計や歩数計機能が搭載された携帯電話の普及により、歩数は多くの市民にとって日常的に測定が可能な指標となっています。

まずは、毎日の生活の中で、歩く時間を増やしたり、なるべく階段を使うなど心がけによって、歩数の増加に取り組みましょう。

#### 一人ひとりの取組

- 家事や買い物などの日常生活で、意識的に体をこまめに動かしたり、エレベーターやエスカレーターはできるだけ使わず歩数を増やすなど、まずは今よりも少し長く、少し活発に体を動かしましょう。
- 過度に車に頼ることなく、できるだけ徒歩と公共交通機関を使い、駅までの移動や乗り換えなどにより、身体活動量の増加につなげましょう（健康で、人と環境にやさしい、歩いて楽しい暮らしを大切にしましょう＝『歩くまち・京都』の推進）。
- 乳幼児期における身体活動は、体の発育のみならずこころの成長にも影響します。体を動かすことの楽しさや心地よさを実感できるよう、日常生活の中で子どもと楽しくのびのびと体を動かす時間をもつようにしましょう。

#### 本市の主な取組

- 歩数の増加をはじめとした、日常生活の身体活動量の増加に結びつくような普及啓発や事業を展開します。
- 通勤や仕事、家事など日常生活のなかで体を動かすことを実践できるよう、具体的な方法や効果などをわかりやすく示した運動メニューを紹介します。
- 保健センターで実施している出前教室などの各種健康づくり事業を更に推進し、運動不足と生活習慣病の関連や、身体活動についての正しい知識の普及啓発を図ります。
- 保健センター・支所における各種母子保健事業での普及啓発や保育所、地域の子育て機関との連携により、幼少期からの運動習慣の定着を推進します。
- 保健センターで実施する健診等の事業を活用し、乳幼児から高齢者まで、ライフステージにあった運動の普及を更に推進します。

#### まずは少しずつ活動量を増やしましょう！

よく「1日に1万歩を目標に」などといわれますが、年齢や体力等により差があります。今よりも1000歩増やすことから始めて、体調に悪影響がでないか様子をみながら、徐々に増やしていきましょう。とにかく少しずつでもからだを動かす習慣をつけ、長く続けることが大切です。



## (2) 定期的な運動習慣（エクササイズの視点）

ライフスタイルにおける身体活動量の増加に加えて、健康の増進や体力の向上といった目的・意図を持って、余暇時間に自分に合った運動に取り組むことで、生活習慣病の予防効果をさらに高めることができます。特に高齢者は、比較的時間のゆとりができてくることから、習慣的に運動に取り組むことで、健康維持・改善の効果が期待できます。

「運動」と聞くだけで「激しいランニングやスポーツをしないといけない」というイメージを持ってしまいがちですが、必ずしも激しい運動をする必要はありません。必要なのは、身体を鍛えるトレーニングではなく、自分の健康を維持増進する程度に調節するエクササイズです。特に高齢者の場合は、ウォーキングやストレッチなど簡単な運動で良く、大切なのは無理せず継続的な運動を心がけることです。自分に合った運動を見つけることで、週末などの余暇の時間を活用して運動を継続的に行いましょう。

### 一人ひとりの取組

- いつでも、どこでも、ひとりでも、短時間でもできる運動を、無理のない方法で継続的に実行し、基礎体力を保ちましょう。
- 自分にあった適切な運動（ウォーキング、ジョギング、サイクリング、各種球技など）を身につけ、余暇の時間を活用して継続的に行いましょう。
- 学校、地域、職場など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。

### 本市の主な取組

- 各保健センター・支所において、ウォーキングやストレッチ等の気軽に取り組める運動を紹介したり、運動指導を行う健康教室や健康づくり出前教室を開催することにより、身体活動・運動の必要性を普及啓発し、市民一人ひとりの自主的な運動のきっかけづくりを推進します。
- 保健センター事業、「健康づくりサポーター」をはじめとした自主グループによる活動の紹介等、運動に取り組むきっかけとなる情報を提供します。
- 運動に対し不安のある方であっても気軽に取り組める負担の少ないプログラムの提供等、個々の身体状況や年齢、体力などに合わせた運動メニューを紹介します。

#### まずは軽めの運動から始めましょう！

効果的に脂肪を燃焼させるには、20分以上の連続した運動が必要とよく紹介されていますが、脂肪燃焼は運動を始めてから20分後に急に始まるものではありません。短時間のウォーキングでも脂肪がエネルギー源として利用されることから、こま切れの運動でも積み上げていくことが大切です。楽しみながら長く続けましょう。



### (3) 「ロコモティブシンドローム」予防や生活習慣病等の重症化予防

運動器（骨や関節，筋肉，動きの信号を伝える神経など）が衰えて，要介護や寝たきりになってしまうこと，又は，そのリスクが高い状態が「ロコモティブシンドローム」です。要介護や寝たきりになることを防ぎ，健康寿命を延ばすためにも，「ロコモ予防」が重要です。

また，生活習慣病を患っていても，それを改善していくことをモチベーションに身体活動を行い，身体機能の維持向上や重症化予防を図るなど，病気の有無にかかわらず，個々の状態に応じて身体活動を活性化することが重要です。

#### 一人ひとりの取組

- 将来，要介護や寝たきりにならないために，自分の「運動器」の衰えを早めに察知して，ロコモ予防に努めましょう。特に40歳以上の方は要注意です。
- 無理をせず，自分のペースで足腰を鍛えるトレーニングやスポーツに取り組みましょう。
- 生活習慣病や腰痛などを患っている場合は，かかりつけの医師や運動指導の専門家に相談のうえ，身体機能の維持向上や重症化予防のために運動に取り組むなど，病気の有無にかかわらず，個々の状態に応じて身体活動の活性化を図りましょう。

#### 本市の主な取組

- ロコモティブシンドロームの概念やその予防の普及啓発を通じて，運動器の健康維持の観点から，身体活動・運動の重要性を更に浸透させていきます。
- ロコモティブシンドローム予防に着目した筋力トレーニングプログラム（「ロコモ予防プログラム」）を開発します。
- ロコモ予防プログラムの普及に当たっては，市民ボランティアの活用等により，地域の身近な場所での取組を促進します。
- 生活習慣病や腰痛等の重症化予防の観点からの身体活動・運動メニューを紹介します。

#### 代表的な「ロコトレ」

※ ロコトレ…ロコモ予防のトレーニング

##### 開眼片脚立ち

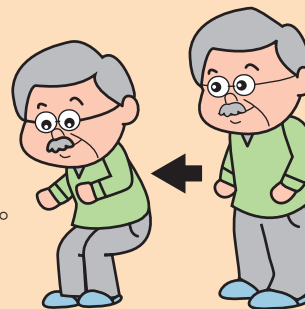
転倒しないように，必ずつかまるものがある場所で行う。



左右1分間ずつ，1日3回行う

##### スクワット

椅子に腰かけるように，尻をゆっくり下ろす。尻を軽く下ろすところから始めて，ひざは曲がっても90度を超えないようにする。深呼吸するペースで5～6回繰り返す。これを1日3回行う。



#### (4) 京都ならではの取組・強みを活かした市民ぐるみの環境づくり

身体活動や運動の習慣は、個人の意識や動機づけだけではなく、取り巻く周囲の環境にも大きく影響されます。

京都では、長い歴史の中で培われた住民自治の伝統や支え合いの精神に基づいた地域の活動が、まちの発展に大きく寄与してきました。また、今日では『歩くまち・京都の推進』をはじめとした健康的で環境にもやさしいライフスタイルへの転換にも取り組んでいます。

こういった京都ならではの取組や強みを活かしつつ、健康づくりに直接かわる分野だけでなく、地域づくり、住環境整備、交通施策、就労環境、教育など、様々な分野において健康づくりの視点を盛り込むことで、市民が身体活動・運動に取り組みやすいまちづくり・環境整備を進めていきます。

##### 関係団体等の取組

- 【地域】
  - ・ 地域に根ざした団体が運動に関連する各種事業を更に推進します。
  - ・ 保健センターの健康づくり事業や健康づくりサポーター等のボランティア活動を中心として、企業や各種団体との連携を進め、地域の健康づくりを更に活性化します。
- 【企業・職場】
  - ・ 休憩時間や休日・休暇等を活用した体操などの運動を推奨・普及します。
  - ・ 職場におけるスポーツ活動への支援と参加を行います。
  - ・ 職場における階段の使用の推奨やノーマイカーデーの設定など、職員の身体活動量の増加を促す取組を推進します。
- 【教育機関】
  - ・ 運動することの楽しさや爽快感を体験できる運動やスポーツの実践に取り組みます。
  - ・ 学校ごとの特色を生かした体力向上に向けた取組を推進します。
  - ・ クラブ、サークル活動を推進します。
- 【医療機関・保健医療団体等】
  - ・ 身体活動・運動の効果について、正しい知識を普及します。また、疾患や腰痛などの持病を持っている方からの相談に対し、安全に運動を行うためのアドバイスを行います。
  - ・ 特定健康診査後の運動指導の充実や身体活動・運動の啓発に取り組みます。

##### 本市の主な取組

- ・ 地域において運動の普及に取り組む健康づくりサポーターなどのボランティアや自主グループを育成することにより、市民相互で支えあって健康づくりに取り組める環境づくりを進めます。
- ・ クルマ社会から徒歩や公共交通優先の「歩いて楽しいまちづくり」を進め、地域住民や買い物客、観光客が安心安全に暮らせ、まちの魅力を楽しめるまちづくりを目指します。
- ・ 京都の風光明媚な環境を生かした各地域の散策マップ・ウォーキングコースなど、身近な地域の見所を利用した散策コースの活用を促します。
- ・ 歩道・公園等の整備の際に、健康づくりの観点を取り込みます。
- ・ 地域のイベントとの連携により、市民の健康づくりへの参加や高齢者の外出を促進し、地域コミュニティの活性化へとつなげます。
- ・ 市民のライフスタイル、生活時間の変化により多様化するニーズに応えるため、指定管理者と連携し、運動施設の開所時間の拡充や無料開放日の設定など管理・運営を柔軟なものとし、良質なサービスを提供します。

### 3 数値目標

目標項目		現状値	目標値 (平成29年度)
① 日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施している者の割合の増加	40～64歳	男性 43.0% 女性 43.2%	男性 48% 女性 49%
	65歳以上	男性 57.6% 女性 54.6%	男性 63% 女性 60%
② 運動習慣者（30分・週2回の運動を1年以上継続している者）の割合の増加	40～64歳	男性 36.7% 女性 30.4%	男性 42% 女性 36%
	65歳以上	男性 52.1% 女性 41.5%	男性 58% 女性 47%

<現状値の出典>

平成23年度の京都市国民健康保険特定健康診査，京都市後期高齢者健康診査

#### 目標値設定の考え方

国の健康づくり運動である「健康日本21（第2次）」（計画年度：平成25年度～平成34年度）において，運動習慣者の割合を10%増加させることが目標として設定されていることから，本市においても10年後に各目標項目を10%増加させることを念頭に，現状値からの5%の増加を5年後の目標値として設定します。

#### 参考1 国の健康づくり運動「健康日本21（第2次）」の「身体活動・運動」分野における生活習慣及び社会環境の改善に関する目標

項目	現状	目標
① 日常生活における歩数の増加	20歳～64歳 男性 7,841歩 女性 6,883歩 65歳以上 男性 5,628歩 女性 4,584歩 (平成22年)	20歳～64歳 男性 9,000歩 女性 8,500歩 65歳以上 男性 7,000歩 女性 6,000歩 (平成34年度)
② 運動習慣者の割合の増加	20歳～64歳 男性 26.3% 女性 22.9% 65歳以上 男性 47.6% 女性 37.6% (平成22年)	20歳～64歳 男性 36% 女性 33% 65歳以上 男性 58% 女性 48% (平成34年度)
③ 住民が運動しやすいまちづくり・環境整備に取り組む自治体数の増加	17都道府県 (平成24年)	47都道府県 (平成34年)

## 参考2 日常生活の活動や運動による活動量の目安

### ～「健康づくりのための身体活動基準2013」より（一部抜粋）～

平成25年3月に厚生労働省が策定した「健康づくりのための身体活動基準2013」では、将来、生活習慣病等を発症するリスクを低減するために、個人にとって達成することが望ましい基準として、以下のような基準が示されています。

#### ① 18～64歳の基準

① 歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を毎日約60分以上行う。

＜「歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動」の例＞

- ・普通歩行（3.0メッツ※）※メッツ…P.6下段参照
- ・犬の散歩をする（3.0メッツ）
- ・そうじをする（3.3メッツ）
- ・自転車に乗る（3.5～6.8メッツ）
- ・速歩きをする（4.3～5.0メッツ）
- ・こどもと活発に遊ぶ（5.8メッツ）
- ・階段を速く上がる（8.8メッツ）

② 息が弾み汗をかく程度の運動を毎週60分行う。

＜「息が弾み汗をかく程度の運動」（＝3メッツ以上）の例＞

- ・ボウリング、社交ダンス（3.0メッツ）
- ・自体重を使った軽い筋力トレーニング（3.5メッツ）
- ・ゴルフ（3.5～4.3メッツ）
- ・ラジオ体操第一（4.0メッツ）
- ・ウォーキング（4.3メッツ）
- ・野球（5.0メッツ）
- ・ゆっくりとしたジョギング（6.0メッツ）
- ・ハイキング（6.5メッツ）
- ・サイクリング[約20km/時]（8.0メッツ）
- ・ランニング[134m/分]（8.3メッツ）

#### ② 65歳以上の基準

横になったままや座ったままにならなければどんな動きでもよいので、身体活動を毎日40分行う（強度は問わない）。また、可能であれば、3メッツ以上の運動を含めた身体活動に取り組み、身体活動量の維持・向上を目指すことが望ましい。

＜3メッツ未満の身体活動の例＞

- ・皿洗いをする（1.8メッツ）
- ・洗濯をする（2.0メッツ）
- ・立って食事の準備をする（2.0メッツ）
- ・時々立ち止まりながら買い物や散歩をする（2.0～3.0メッツ）
- ・ストレッチをする（2.3メッツ）
- ・座ってラジオ体操をする（2.8メッツ）
- ・ゆっくり平地を歩く（2.8メッツ）

#### ③ すべての世代に共通する身体活動量の方向性

現在の活動量を少しでも増やす。例えば、今より毎日10分ずつ長く歩くようにする。



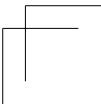
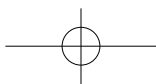
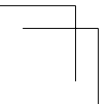
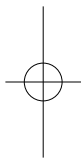
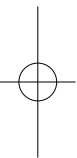
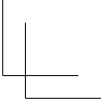
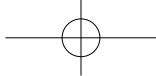
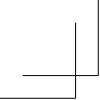
## ライフステージごとの行動目標

ステージ	行動目標
乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> <li>親子で外遊びや散歩をするなど、体を動かすことの楽しさや心地よさを実感できるよう、日常生活の中で子どもと楽しくのびのびと身体を動かす時間をもつようにする（家族の運動不足も解消できる）。</li> </ul> 
青少年期	<ul style="list-style-type: none"> <li>学校の体育授業などで、身体を動かすことを学び、運動することの楽しさや爽快感を実感する。</li> <li>クラブ活動、サークル活動に取り組む。</li> <li>運動・スポーツを通じてバランスのとれたからだづくりと体力の向上を目指す。</li> </ul> 
壮年期	<ul style="list-style-type: none"> <li>毎日の生活の中で、歩く時間を増やしたり、なるべく階段を使うことで歩数の増加に取り組む。</li> <li>仕事や家事の中で積極的に体を動かす。</li> <li>楽しみながらできる自分に合った運動を見つけ、週末などの余暇の時間を活用して運動を継続的に行う。</li> </ul> 
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> <li>家族で、地域で声をかけあってウォーキングする仲間をつくることや、朝夕に時間を決めて散歩を習慣化すること、なにか目的をもって出歩くことなど、手軽にできる運動習慣づくりを実践する。</li> <li>ロコモティブシンドロームを予防するため、座る、立つ、歩くなど、日常生活動作に必要な筋力を養う。</li> <li>無理をせず、自分のペースで、足腰を鍛えるトレーニングやスポーツに取り組む。</li> <li>生活習慣病や腰痛などを患っている場合は、かかりつけの医師や運動指導の専門家に相談のうえ、身体機能の維持向上や重症化予防のために運動に取り組むなど、個々の状態に応じて身体活動の活性化を図る。</li> </ul> 

MEMO

Handwriting practice area with 20 horizontal dashed lines.





京都市  
**身体活動・運動**  
に関する行動指針

京都市保健福祉局保健衛生推進室保健医療課  
〒604-8571 京都市中京区寺町通御池上る上本能寺前町488番地  
TEL:075-222-3411 FAX:075-222-3416  
平成25年4月発行 京都市印刷物 第253018号

