

## 健康づくりに関する意識調査「身体活動・運動」に関する項目の評価及び 指針の策定について

### 1 本指針の概要

「京都市身体活動・運動に関する行動指針」については、「京都市民健康づくりプラン（第2次）」（平成25年度～平成34年度）の分野別行動指針として策定されたものです。

#### 基本方針

#### 1 一人ひとりが主体的に身体活動の活性化に取り組みます

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。

#### 2 市民ぐるみの積極的な環境づくりを推進します

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。

#### 具体的な取組

- ・ 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）
- ・ 定期的な運動習慣（エクササイズの視点）
- ・ 「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
- ・ 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

### 2 見直し及び改訂の趣旨

健康づくりプランについては、策定から約4年半が経過しており、この間、本市の健康づくり施策を取り巻く情勢が変化していることに加えて、「健康長寿のまち・京都市民会議」の設立など、健康づくりに関する機運が高まっていることから評価、見直しを行います。

### 3 身体活動・運動に関する現状と課題

#### (1) 本市の取組の現状

##### ア 身体活動・運動に関する具体的な取組 資料4 参照

- ・ 平成28年度の各局、各区役所・支所、関係団体等が実施した取組

##### イ 数値目標と達成状況

- （表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人の割合」

⇒ 女性は、いずれの年齢区分でも改善した。

男性は、65歳未満は若干改善はしたが、ほぼ横ばい。65歳以上は目標値から離れた。

- （表2）「運動習慣者の割合（30分・週2回の運動を1年以上継続している）」

⇒ 女性は、65歳未満は若干改善はしたがほぼ横ばい、65歳以上は改善した。

男性は、65歳未満は目標値から離れた、65歳以上は若干改善したがほぼ横ばい。

目標項目		策定時 (平成 23 年度)	最新値 (平成 28 年度)	目標値 (平成 29 年度)	評価
表 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 ている人の割合	40～64 歳：男性	43.0%	43.8%	B
		40～64 歳：女性	43.2%	46.2%	B
		65 歳以上：男性	57.6%	56.8%	C
		65 歳以上：女性	54.6%	55.6%	B
表 2	運動習慣者(30 分・週 2 回の運動を 1 年以上継 続している人)の割合	40～64 歳：男性	36.7%	36.2%	C
		40～64 歳：女性	30.4%	30.7%	B
		65 歳以上：男性	52.1%	52.3%	B
		65 歳以上：女性	41.5%	45.2%	B

出典：京都市国民健康保険特定健康診査・後期高齢者健康診査

評価方法 A：目標に達したもの  
B：目標に達していないが目標に近づいたもの  
C：目標から遠ざかったもの  
D：評価が困難なもの

## (2) 健康づくりに関する意識調査について

調査内容、結果

別紙「京都市健康づくりに関する意識調査報告書」参照

## (3) 健康づくりに関する意識調査の結果

### ア ライフステージと性別にみる運動に対する取組状況

\* 定期的：時間に関係なく 2 回以上/週

ライフステージ 性別	調査結果及び傾向	課 題
青年期 15～24 歳	<b>男性</b> ・定期的に実施している (40.5%) } <b>60.7%</b> ・定期的ではないが実施 (20.2%) } ・今後実施予定 (16.7%) ・今後も実施するつもりはない (19.0%) ⇒約 6 割の人が運動を実施。定期的に実施している割合が最も高く、世代別にみて最も割合が高い。	(共通) ○壮年期でも運動習慣を継続する ○運動に対する意識が薄い人に対して運動への関心度を高める (女性) ○今後実施予定の人が多く、運動の実施につながるきっかけづくりが必要
	<b>女性</b> ・定期的に実施している (37.4%) } <b>53.9%</b> ・定期的ではないが実施 (16.5%) } ・今後実施予定 (23.1%) ・今後も実施するつもりはない (18.7%) ⇒5 割強の人が運動を実施。 今後実施予定の割合が同世代の男性より高い。	
壮年期 25～44 歳	<b>男性</b> ・定期的に実施している (19.8%) } <b>56.7%</b> ・定期的ではないが実施 (36.9%) } ・今後実施予定 (18.9%) ・今後も実施するつもりはない (20.3%) ⇒6 割弱の人が運動を実施しているが、定期的ではないが実施している割合が高い。また、今後も実施するつもりがないが他の世代と比較して高い。	(共通) ○運動を定期的に行う人を増やす ○運動に対する意識が薄い人に対して運動への関心度を高める ○今後実施予定の人が多く、実施につながるきっかけづくりが必要
	<b>女性</b> ・定期的に実施している (15.8%) } <b>50.3%</b> ・定期的ではないが実施 (34.5%) } ・今後実施予定 (28.8%) ・今後も実施するつもりはない (19.2%) ⇒約 5 割の人が運動を実施しているが、定期的ではない	

		割合が高い。今後実施予定も高く、他の世代と比較しても最も高い。	
中年期 45～64歳	男性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・定期的に実施している (25.8%)</li> <li>・定期的ではないが実施 (31.8%)</li> </ul> } 57.6% <ul style="list-style-type: none"> <li>・今後実施予定 (18.2%)</li> <li>・今後も実施するつもりはない (17.2%)</li> </ul> ⇒6割弱の人が運動を実施しているが、定期的ではないが実施している割合が高い。	(壮年期と同じ)
	女性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・定期的に実施している (22.7%)</li> <li>・定期的ではないが実施 (30.2%)</li> </ul> } 52.9% <ul style="list-style-type: none"> <li>・今後実施予定 (25.4%)</li> <li>・今後も実施するつもりはない (13.1%)</li> </ul> ⇒5割強の人が運動を実施しているが、定期的ではないが実施している割合が高い。今後実施予定の割合が壮年期の次に高い。	
高齢期 65歳以上	男性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・定期的に実施している (29.4%)</li> <li>・定期的ではないが実施 (23.4%)</li> </ul> } 52.8% <ul style="list-style-type: none"> <li>・今後実施予定 (11.6%)</li> <li>・実施するつもりはない (14.1%)</li> </ul> ⇒定期的に実施している割合が高い	(共通) ○介護予防の観点から運動を定期的に行う人を増やす
	女性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・定期的に実施している (25.4%)</li> <li>・定期的ではないが実施 (23.9%)</li> </ul> } 49.3% <ul style="list-style-type: none"> <li>・今後実施予定 (11.2%)</li> <li>・実施するつもりはない (12.1%)</li> </ul> ⇒定期的に実施している割合が高い。	

### イ ライフステージと性別にみるロコモティブシンドロームの認知度

	青年期	壮年期	中年期	高齢期
男性	23.9%	29.3%	29.8%	38.7%
女性	30.8%	40.4%	50.3%	51.8%

\* 「言葉も意味も知らない」と答えた人以外の割合

調査結果及び傾向	課題
○性別を問わず、年齢が若くなるにつれ、認知度が低くなっている。 ○どの年代も男性の方が女性と比較して、認知度が低くなっている。 ⇒ 青年期の男性の認知度が最も低く、 高齢期の女性の認知度が最も高い。	○全世代における男性の認知度を高める。 ○青年期、壮年期から男女ともに認知度を高める。 ○ロコモティブシンドロームが身近な問題となる高齢期の認知度をさらに高め介護予防につなげる。

#### 4 「健康長寿のまち・京都」を推進するための今後の基本方針等と新たな数値目標

##### (1) 基本方針（変更なし）

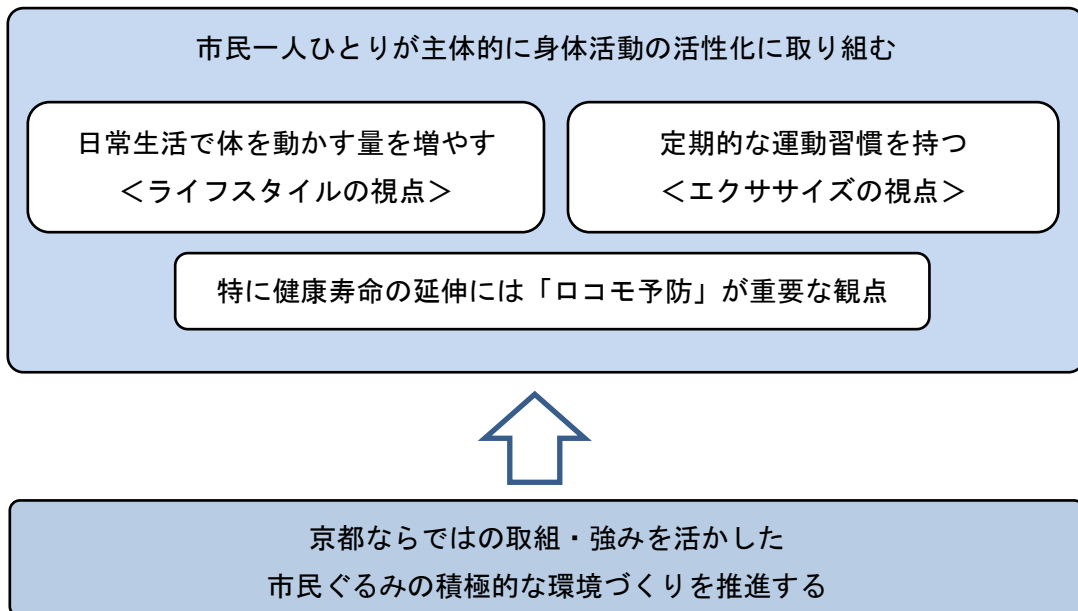
###### ○ 一人ひとりが主体的に身体活動の活性化に取り組む

- ・ 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。
- ・ 特に健康寿命を延伸するためには、要介護になることを防ぎ、ロコモティブシンドロームの予防（＝運動器の健康維持・増進）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

- ・ 市民個人が生活習慣を見直し、それぞれが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の意識を高め、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・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。

##### <「健康長寿のまち・京都」を推進するための基本方針>



##### (2) 具体的な取組（現在の取組を記載）

###### ア 日常生活で体を動かす量を増やす

- ・ 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、仕事や家事のなか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を搭載した携帯電話等の普及により、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>

- 仕事や家事など普段の生活のなかで、今より少し長く、少し活発に体を動かしましょう。
  - ・ 意識的に体をこまめに動かす、エレベーターやエスカレーターを使わず階段を使いましょう。
- 歩いて楽しい暮らしを大切にしましょう。
  - ・ 歩くことは身体活動量が増加するだけでなく、地域の人々との会話が生まれ、四季のうつろいを愛でることができ、これも健康づくりに繋がる大切なことです。
  - ・ また、自転車や公共交通機関を使うとイベントや文化芸術施設など行動範囲も広がります。
- 子どもと一緒に体を動かしましょう。
  - ・ 乳幼児期の身体活動は、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、子どもと楽しくのびのびと体を動かす時間を持ちましょう。

### イ 定期的な運動習慣をもつ

- ・ 日常生活で体を動かす量を増やすことに加えて、余暇時間に自分に合った運動を行うことで、生活習慣病の予防などの効果がさらに高まります。
- ・ 必ずしも身体を鍛えるスポーツをする必要はなく、ウォーキングやストレッチなど簡単な運動でよく、大切なことは無理をせず継続的に運動を行うことです。

### <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、ストレッチ、筋トレ、各種スポーツなど）を身につけ、余暇の時間などに継続的に行きましょう。
- 学校、地域、職場などで開催されるレクリエーションやスポーツ活動に参加しましょう。

### ウ 「ロコモ予防」に取り組む

#### <一人ひとりの取組>

- 40歳を過ぎたら自分の運動器（骨や関節、筋肉、動きの信号を伝える神経など）の衰えを意識して、ロコモ予防に努めましょう。
- 無理をせず、自分のペースで足腰を鍛える運動に継続的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、病気の有無にかかわらず、個々の状態に応じた身体活動の活性化を図りましょう。

### エ 京都ならではの取組・強みを活かした市民ぐるみの積極的な環境づくりを推進する

- ・ 本市では、「健康長寿のまち・京都市民会議」及び「健康長寿のまち・京都庁内会議」が連携して取組を進めています。
- ・ 身体活動や運動の習慣は、個人の意識や動機づけだけでなく、取り巻く周囲の環境にも大きく影響されます。
- ・ 京都では、長い歴史のなかで培われた住民自治の伝統や支え合いの精神に基づいてきた地域の活動が、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かわる分野だけでなく、

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。
  - ・保健福祉センターが実施する地域における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めます。
  - ・学校ごとの特色を活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があ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を行います。
  - ・定期健康診査後の運動指導の充実や身体機能活動の啓発に取り組みます。

#### <本市の主な取組>

- 保健福祉センターが実施する「地域における健康づくり事業」等を推進し、日常生活における身体活動量の増加や定期的な運動習慣に結びつくよう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分かりやすく示した体を動かすメニューやウォーキングやストレッチなど継続して気軽に取り組める運動メニューを紹介します。
- 運動に少し不安のある方でも気軽に取り組める負担の少ないプログラムを提供するなどライフステージ、体力など個々の身体状況に合わせた運動メニューを紹介します。
- 保健福祉センターにおける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。

### (3) 数値目標

#### ア 現在の数値目標の目標値の見直し（目標数値の変更）

- ・ 国の「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、平成23年度値から10年間で10%増加させることを目標としており、本市では中間年度である平成29年度にその半分の5%増加させることを目標として設定している。
- ・ 中間見直し後の平成34年度目標値は、国の考え方を踏まえ、残り5%増加させた値とする。

## 数値目標

目標項目		策定時 (平成 23 年度)	最新値 (平成 28 年度)	中間目標値 (平成 29 年度)	目標値 (案) (平成 34 年度)
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人の割合	40～64歳:男性	43.0%	43.8%	48.0%	53.0%
	40～64歳:女性	43.2%	46.2%	49.0%	54.0%
	65歳以上:男性	57.6%	56.8%	63.0%	68.0%
	65歳以上:女性	54.6%	55.6%	60.0%	65.0%
運動習慣者(30分・週2回の運動を1年以上継続している人)の割合	40～64歳:男性	36.7%	36.2%	42.0%	47.0%
	40～64歳:女性	30.4%	30.7%	36.0%	41.0%
	65歳以上:男性	52.1%	52.3%	58.0%	63.0%
	65歳以上:女性	41.5%	45.2%	47.0%	52.0%



### イ 新たな数値目標の設定 (新規)

「健康長寿にまち・京都」推進のため、市独自で市民に分かりやすい数値目標を設定します。現状(平成29年度)から毎年1%ずつ上げていくこと、また、ロコモティブシンドロームの認知度については80%にすることを目標に掲げます。

#### ① ロコモティブシンドローム

##### (ア) 認知度〔青年期以降を対象とする〕

目標項目	現状値 (平成 29 年度)	目標値 (平成 34 年度)	国の現状値 (平成 27 年) 目標値 (健康日本 21)
ロコモティブシンドロームを知っている人の割合	40.4%	80%	現状値 (参考値) 44.4% 目標値 80%

「京都市健康づくりに関する意識調査」

「日本整形外科学会による調査」

##### (イ) 運動機能 (ロコチェック7項目のうち2項目) [高齢期を対象とする]

目標項目	現状値 (平成 29 年度)	目標値 (平成 34 年度)
「片足立ちで靴下がはけない」と回答した人の割合	35.5%	30.5%
「階段を上がるのに手すりが必要」と回答した人の割合	42.6%	37.6%

「京都市健康づくりに関する意識調査」

5%減

#### ② 運動

目標項目	ライフステージ	性別	現状値 (平成 29 年度)	目標値 (平成 34 年度)
運動を行っている人の割合	青年期 (15～24歳)	男性	60.7%	65.7%
		女性	53.9%	58.9%
	壮年期 (25～44歳)	男性	56.7%	61.7%
		女性	50.3%	55.3%
	中年期 (45～64歳)	男性	57.6%	62.6%
		女性	52.9%	57.9%
	高齢期 (65歳以上)	男性	52.8%	57.8%
		女性	49.3%	54.3%

「京都市健康づくりに関する意識調査」

5%増

(4) ライフステージごとの行動目標と目標数値について

ステージ	行 動 目 標	目標数値（運動を行っている人の割合）
乳幼児期	親子で外遊びや散歩をするなど日常生活のなかで子どもと一緒に身体を動かしましょう。	—
青少年期	学校の体育授業、クラブ活動などで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しましょう。	(青年期) 男性：65.7% 女性：58.9%
壮年期 中年期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・仕事や家事など普段の生活のなかで、今より少し長く、少し活発に体を動かしましょう。</li> <li>・歩く時間を増やしたり、なるべく階段を使いましょう。万歩計を使うと成果が分かりやすくなります。</li> <li>・余暇時間に運動を試してみましょう。無理をせず、できるだけ続けていきましょう。</li> <li>・ロコモ予防を意識しましょう。</li> </ul>	(壮年期) 男性：61.7% 女性：55.3% (中年期) 男性：62.6% 女性：57.9%
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・近所を散歩するなど自分に合う方法で、できるだけ外出をしましょう。</li> <li>・健康づくりには人とふれあうことも大切です。外出するなかであいさつや言葉を交わしましょう。</li> <li>・地域の活動に参加すると自然と体を動かしたり、会話が生まれます。</li> <li>・ロコモ予防に取り組みましょう。仲間と一緒に取り組むのはげみになります。疾患等がある場合は、かかりつけの医師等に相談して取り組みましょう。</li> </ul>	(高齢期) 男性：57.8% 女性：54.3%  ※ロコモ 片足立ちで靴下 →30.5% 階段で手すり必要 →37.6%

※「ロコモ」は高齢期のみ目標数値を設定する。

5 今後のスケジュール（案）

- ・平成29年9月6日 第1回身体活動・運動に関する行動指針推進部会
- ・ 11月頃 第2回身体活動・運動に関する行動指針推進部会
- ・ 12月頃 市民意見募集
- ・平成30年 3月頃 第3回身体活動・運動に関する行動指針推進部会