

2 身体活動・運動

- ☆ 健康的な楽しい生活は、適度な運動を習慣的に行うことが基本です。
- ☆ 運動不足は、生活習慣病の温床です。
- ☆ 適度な運動は、①心肺機能が高まる ②筋力・柔軟性が向上する ③肥満解消、動脈硬化の予防 ④ストレス解消に効果があります。
- ☆ いつまでも趣味をもち、仲間と続けることは、外出の機会も増えて楽しい身体活動につながります。

スローガン

「運動習慣でハツラツ人生」

県民の実践目標

- ★日常生活で意識的にからだを動かしましょう。
- ★あと20分間歩く時間を増やしましょう。
- ★すべての年代で運動習慣を身につけましょう。
- ★運動を通して仲間づくりをしましょう。

【 現 状 】

(1) 日常生活における1日平均歩数は、男女平均 7,352歩であり、男性 7,678歩 女性7,074歩で、いずれの年代においても1万歩を超えておらず、全国値より男性が524歩、女性で208歩少ない状況となっています。

また、男性では40歳代の8,527歩、女性では15～19歳の9,435歩を最高としており、逆に最も歩数の少ない年代は70歳以上で、男性 4,319歩と女性 3,461歩で男性女性とも約1,100歩、全国値より少ない状況となっています。

歩行は、日常生活における身体活動量を増やす手段として有効で、特に70歳以上の引きこもり対策の上からも重要です。(図2-1)

(2) 1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している人は、男性36.4% 女性26.5%で全国値より男性で7.8ポイント 女性で1.9ポイント上回っている状況となっています。

男性で最も割合の高いのは、70歳以上で54.5%、次に50歳代で40.0%となっており、最も低いのは、20歳代の7.1%です。(図2-2)

女性で最も割合の高いのは、60歳代で36.7% 次に20歳代で30.4%となっており割合の低いのは、30歳代の16.7%と70歳以上の17.0%です。

逆に「ほとんど運動していない人」の割合は、男性では20～39歳が高く、女性では30～39歳と70歳以上が高くなっており、仕事や育児に追われている年代の生活習慣病予防やメンタルヘルス対策が必要なこと、また、女性の70歳以上は寝たきり防止対策として運動を促進することが重要な課題です。

(3) 60歳以上で「自分から積極的に外出する方である」人は、男性63.1%女性56.7%で全国値より男性で3.3ポイント上回っていますが、女性は2.7ポイント下回っている状況となっています。(図2-3)

年代別に見ると、男性は75~79歳の75.5%が最高で、80歳以上の53.8%が最低となっていますが、女性では60~65歳の65.1%が最高で、80歳以上の25.3%が最低です。(表2-1)

逆に60歳以上で「外出する機会はほとんどない」の割合は、男性の3.8%に比べ女性6.4%となっており、女性の引きこもりは70歳代から急激に増加し、80歳以上で32.6%占めていますので、女性70歳からの外出の機会を高めていくことが課題です。

【県の施策の方向】

(1) 県民一人ひとりのための健康づくりメニューを呈示します。

生活習慣病や寝たきりの予防のため、食習慣を踏まえた個別栄養指導や健康運動指導士による個別運動指導などにより、その人に合った健康づくりメニューを呈示するとともに、疾病や服薬の経過、運動、食事、睡眠等の変化を記録することにより自己管理ができる健康手帳を配布し、県民一人ひとりの主体的な健康づくりへの取り組みを促します。

また、障害者に対しては、リハビリテーションセンターなどの協力を得て、障害の部位、程度に応じた健康づくりのメニューを呈示します。

(2) 健康づくりのための運動・身体活動の重要性について普及啓発を進めます。

生活習慣病の予防のため、日常生活において適度な運動習慣をもつことの大切さを認識し意識的に身体を動かすよう、普及啓発を行います。

① 啓発資料の作成配布

健康づくりや体力づくりに関する情報冊子を作成し、市町村の窓口や公民館等に配布し、運動習慣を身につけることの大切さについて、広く県民に普及浸透させていきます。

② 市町村・関係団体との連携

運動習慣者の増加に向け、市町村や関係団体と連携して取り組んでいきます。

(3) 運動指導や参加機会の充実などにより、運動・身体活動の実践を支援します。

① ウォーキングの普及

何でも便利になり、交通手段も発達して歩くことが少なくなった人が増えているようです。肥満から始まる脳卒中、高血圧症、及び糖尿病等の生活習慣病から身を守る手段として、身近な所で特殊な道具や技を必要とせず、誰もができる最適な運動として、ウォーキングの一層の普及を図り、歩数の増加を目指します。

そこで、日常生活の中で歩くことの習慣化を促すため、歩いて楽しいウォーキングコース(関東ふれあいの道等)や正しい歩き方を紹介する等の情報提供に努めます。

また、各種ウォーキング大会等への参加を促し、歩くことの楽しさ等を実感することにより、日常生活における歩数増加の意識と実践活動を高めていきます。

② 高齢者の生きがい健康づくりへの支援

高齢者の地域活動の中心的役割を担う老人クラブの活性化を図り、高齢者のスポーツやレクリエーションの機会を充実します。

また、買い物や散歩などを含めた外出状況は、高齢になるほど低下しますので、県民だよりや市町村の広報紙などにより、各種のイベント情報等を提供するほか、健康・体力づくり支援者の地域活動を通じて、趣味や自主活動の仲間づくりを積極的に進め、「引きこもり」の防止に努めていきます。

さらに、概ね60歳以上の一人暮らし高齢者等であって、家に閉じこもりがちな者に対し、生きがい活動援助委員が本人の希望を考慮して趣味・教養・園芸・軽スポーツ等のサービスを提供する生きがい活動支援通所事業を推進します。

③ 児童生徒の体力向上

生涯にわたって運動に親しむ資質や能力の育成を図るため、学校における体力向上事業や運動部活動を進めます。

④ 生涯スポーツ指導者の養成・活用

地域におけるスポーツ指導者として、スポーツ指導や健康・体力指導等のできる指導者の養成を進めるとともに、スポーツリーダーバンクに指導者を登録し、その効果的な活用を促進します。

⑤ 健康・体力づくり支援者の育成

地域で活動する健康・体力づくり関係者を対象に健康・体力づくりに関する新たな情報の提供や支援のあり方等についての研修等を行い、健康・体力づくり支援者の育成に努めていきます。

⑥ なのはな体操の普及

昭和58年3月に気軽に楽しくできる千葉県独自の体操として「なのはな体操」を制作し、さらに平成12年度には高齢者や障害をもつ方も実践しやすいような座ったままでもできる「なのはな体操」を加えました。

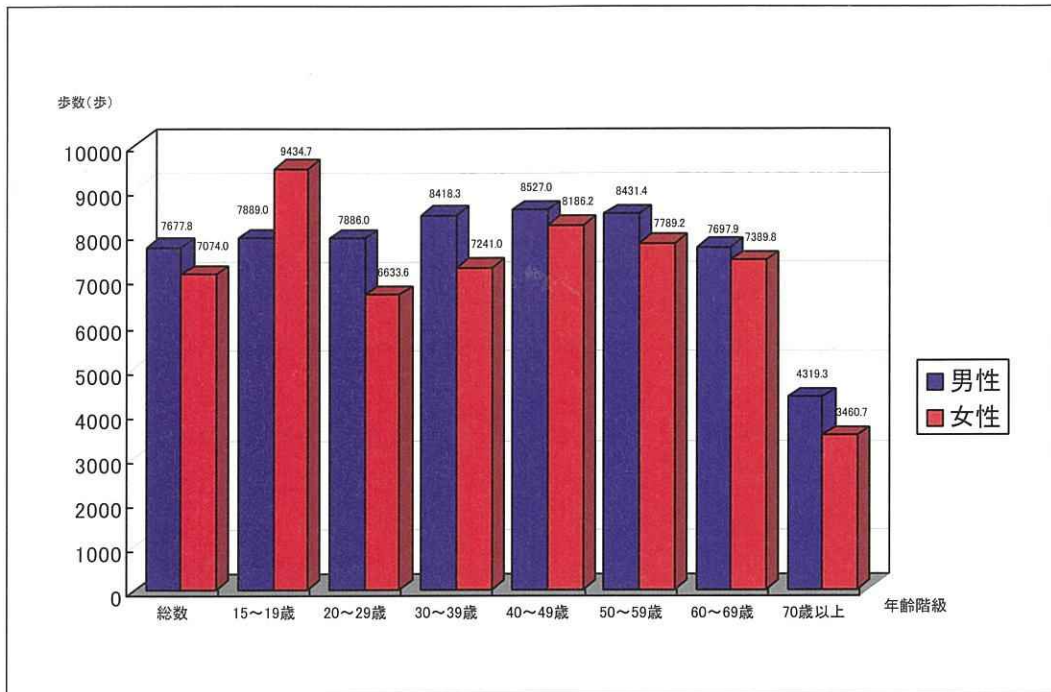
県民の健康・体力づくりの実践活動として、幼児から高齢者まで「いつでも・だれでも・どこでも・気軽に・楽しく」でき、日常生活の中で、自ら楽しみながら身体を動かす習慣が身につくよう普及に一層努めていきます。

(4) 運動や外出のための環境を整備します。

① 高齢者や障害者などが積極的に外出し活動できるよう、バリアフリーのまちづくりを推進します。

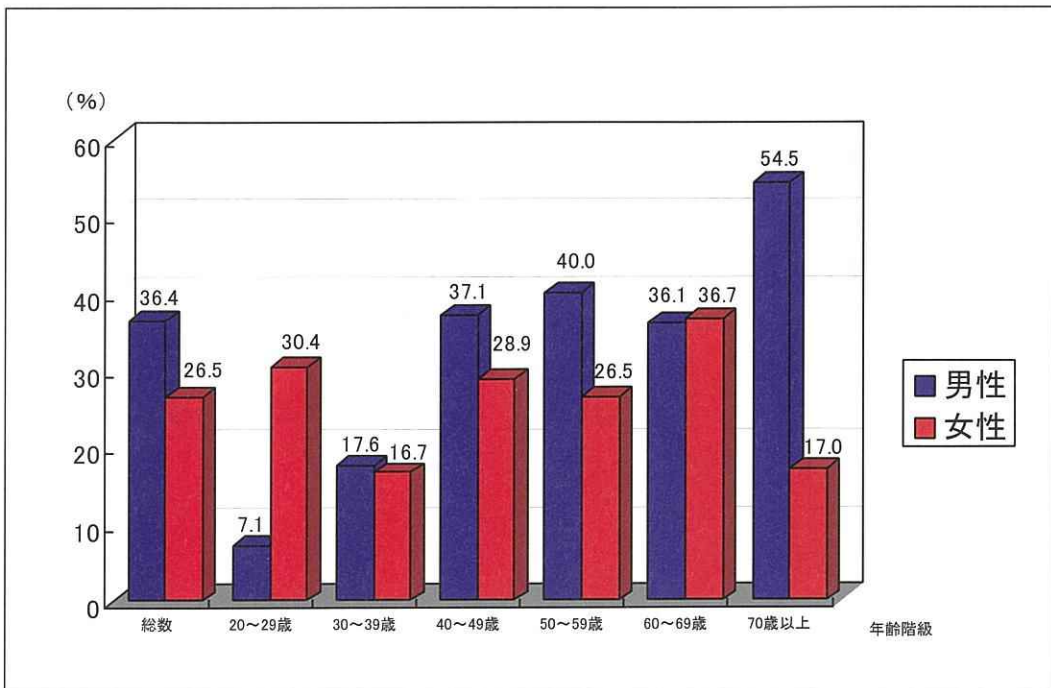
② 自転車を利用した健康づくりを支援するため、自転車道の整備を進めるとともに、利用の促進を図ります。

[図 2-1] 1日の歩数 (性・年齢階級別)



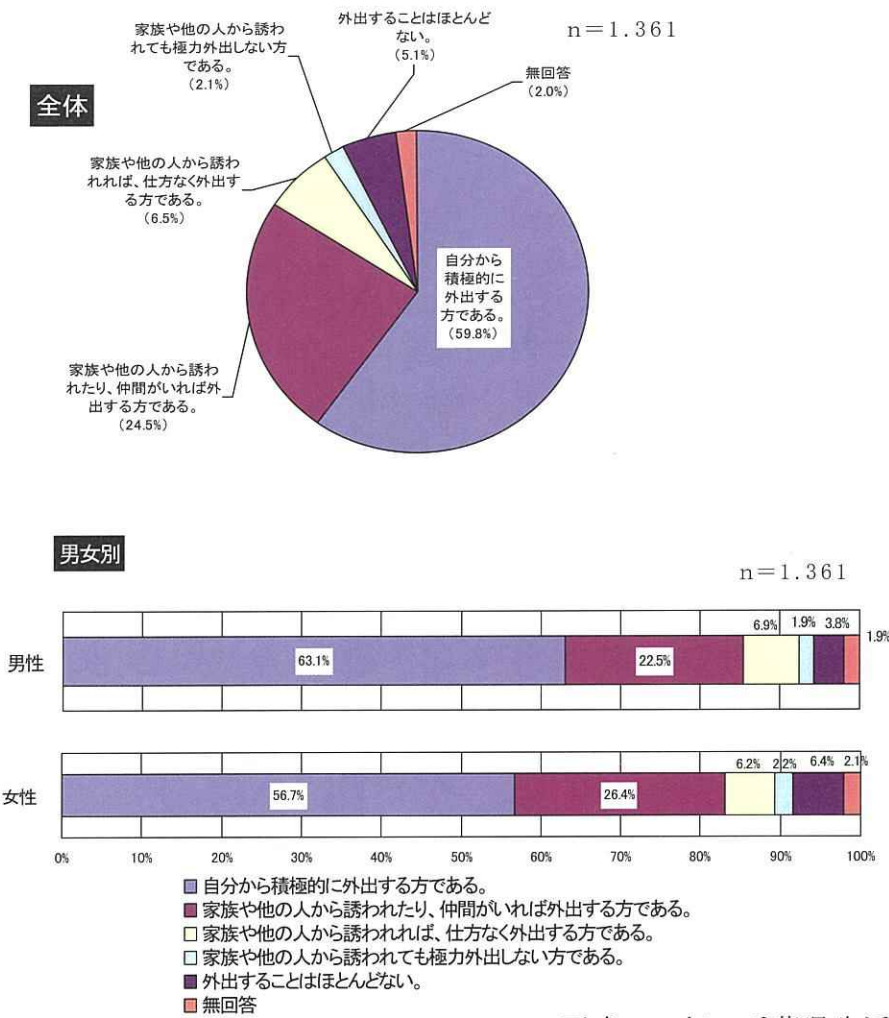
平成12年 千葉県生活習慣状況調査

[図 2-2] 運動習慣者の割合 (性・年齢階級別)



平成12年 千葉県生活習慣状況調査

[図2-3] 買い物や散歩などを含めた外出状況（60歳以上）



平成12年 千葉県生活習慣状況調査

[表2-1] 買い物や散歩などを含めた外出状況（60歳以上）×年齢別/性別

年齢区分	全体							男性							女性						
	調査数	自分から積極的に外出する方である。	家族や他の人から誘われたり、仲間がいれば外出する方である。	家族や他の人から誘われれば、仕方なく外出する方である。	家族や他の人から誘われても極力外出しない方である。	外出することはほとんどない。	無回答	調査数	自分から積極的に外出する方である。	家族や他の人から誘われたり、仲間がいれば外出する方である。	家族や他の人から誘われれば、仕方なく外出する方である。	家族や他の人から誘われても極力外出しない方である。	外出することはほとんどない。	無回答	調査数	自分から積極的に外出する方である。	家族や他の人から誘われたり、仲間がいれば外出する方である。	家族や他の人から誘われれば、仕方なく外出する方である。	家族や他の人から誘われても極力外出しない方である。	外出することはほとんどない。	無回答
60～64歳	451	290	115	29	3	7	7	239	152	56	19	1	5	6	212	138	59	10	2	2	1
	100.0%	64.3%	25.5%	6.4%	0.7%	1.6%	1.6%	100.0%	63.6%	23.4%	7.9%	0.4%	2.1%	2.5%	100.0%	65.1%	27.8%	4.7%	0.9%	0.9%	0.5%
65～69歳	411	248	121	22	5	12	3	190	111	52	13	4	8	2	221	137	69	9	1	4	1
	100.0%	60.3%	29.4%	5.4%	1.2%	2.9%	0.7%	100.0%	58.4%	27.4%	6.8%	2.1%	4.2%	1.1%	100.0%	62.0%	31.2%	4.1%	0.5%	1.8%	0.5%
70～74歳	226	149	46	14	6	6	5	110	76	22	4	4	2	2	116	73	24	10	2	4	3
	100.0%	65.9%	20.4%	6.2%	2.7%	2.7%	2.2%	100.0%	69.1%	20.0%	3.6%	3.6%	1.8%	1.8%	100.0%	62.9%	20.7%	8.6%	1.7%	3.4%	2.6%
75～79歳	126	74	24	11	6	7	4	49	37	7	1	2	2	0	77	37	17	10	4	5	4
	100.0%	58.7%	19.0%	8.7%	4.8%	5.6%	3.2%	100.0%	75.5%	14.3%	2.0%	4.1%	4.1%	0.0%	100.0%	48.1%	22.1%	13.0%	5.2%	6.5%	5.2%
80歳以上	147	52	28	13	8	38	8	52	28	7	7	1	7	2	95	24	21	6	7	31	6
	100.0%	35.4%	19.0%	8.8%	5.4%	25.9%	5.4%	100.0%	53.8%	13.5%	13.5%	1.9%	13.5%	3.8%	100.0%	25.3%	22.1%	6.3%	7.4%	32.6%	6.3%
合計	1361	813	334	89	28	70	27	640	404	144	44	12	24	12	721	409	190	45	16	46	15
	100.0%	59.8%	24.5%	6.5%	2.1%	5.1%	2.0%	100.0%	63.1%	22.5%	6.9%	1.9%	3.8%	1.9%	100.0%	56.7%	26.4%	6.2%	2.2%	6.4%	2.1%

平成12年 千葉県生活習慣状況調査

3 休養・心の健康づくり

☆栄養、運動とともに疲れた体や心を休める休養は、健康づくりの三要素とされています。

☆十分な睡眠をとり、ストレスと上手につきあうことは、心の健康に欠かせない要素です。

☆複雑・多様化した現代社会は、ストレスの多い時代です。様々な変化に適応しようとするストレス反応は、誰にでも起こるものであり必要な反応です。

☆過度のストレスが続くと、精神的な健康や身体的な健康に影響を及ぼします。

☆睡眠不足は、疲労感をもたらす情緒を不安定にし、適切な判断力を鈍らせるなど、生活の質に大きく影響します。質の良い睡眠の確保が必要です。

☆自殺はひとつの要因だけで生じるものではなく、多くの要因が絡み合っておこります。特にうつ病は最も重要な要因であるといわれています。

☆中高年の自殺者の増加や10代の自殺者は、社会的に問題化しています。

スローガン

「 ストレスと上手に付き合いましょう 」

県民の実践目標

- ★ 自分にあったストレス解消法を見つけ、実行しましょう。
- ★ よく眠れることや目覚めが良いこと等、睡眠の質を高め生活リズムを整えましょう。
- ★ 命の大切さを確認し、幼児や若い人達に伝えあいましょう。

【 現 状 】

(1) 不安、悩み、苦労、ストレスなどがある人は、約7割(69.1%)であり、全国の約6割(54.6%)よりも多くの人々が日常生活の中でストレスを感じています。

(以後「不安、悩み、苦労、ストレス」を「ストレスなど」という)

① 男性(66.2%)より、女性(71.4%)の方がよりストレスなどを感じています。

(図3-1)

② 一番多くストレスなどを感じている年代は、男性では30歳代前半(86.7%)であり、女性では20歳代前半(82.4%)が最も多くなっています。

③ 30歳代前半及び50歳代前半を除いては、どの年代でも女性が男性に比較してより多く、ストレスなどを感じています。

(2) ストレスなどの処理が「あまりできていない」「まったくできていない」人は、男性では30歳代前半が最も高く、女性では80歳以上で最も高くなっています。

(3) 睡眠による休養がとれていない人は25.7%で、国の23.1%より多くみられます。男性で睡眠による休養がとれていないのが一番多い年代は、25～29歳(55.9%)、女性では35～39歳(37.0%)となっています。

(4) 普段の睡眠での休養状況とストレスなどの関連では、普段の睡眠での休養がまったく取れていない人のうち62.9%の人は、ストレスなどがたくさんあると回答しています。

(5) 平成10年千葉県衛生統計年報によると、自殺者は、1,223人（男性869人・女性354人）となっています。

① 性・都道府県別自殺年齢調整死亡率（人口10万対）で見ると、平成7年は千葉県の男性は18.6で、47都道府県中37位、女性は8.1と42位であり、全国男性平均21.7、女性平均9.3に比べ低い数値となっています。

(6) 千葉県の自殺者は、死因別死亡順位で見ると、平成10年では第6位です。

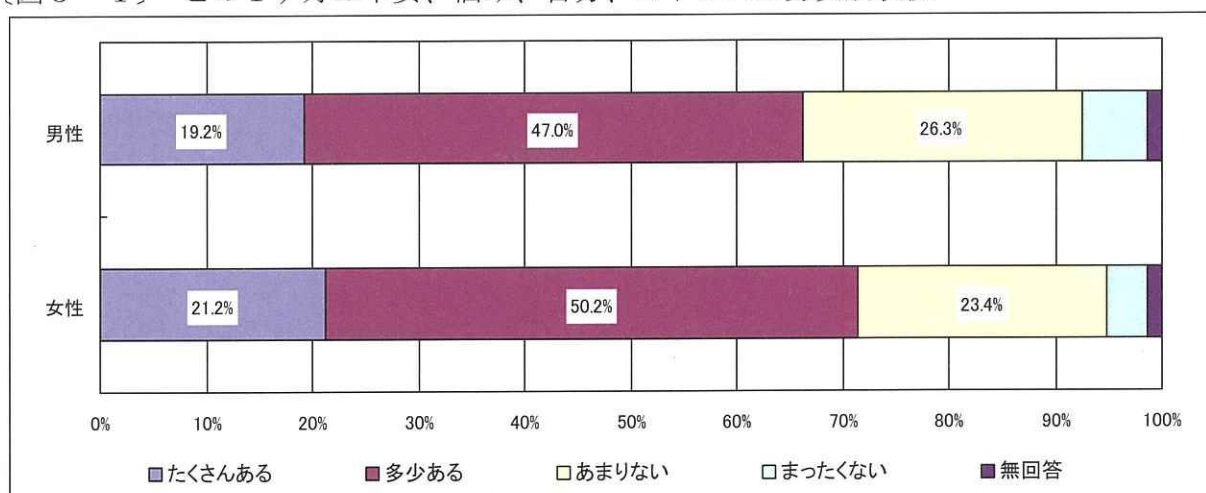
(7) 「千葉県衛生統計年報」によると、年齢階級別自殺者数の推移では、50歳代前半に自殺者が多く、特に男性が女性を大幅に上回っている状況にあります。

① 10歳代における自殺者は、平成7年27人、平成8年26人、平成9年15人そして平成10年が39人です。

② 10歳代においても男性が女性より多くなっています。

(8) 更に「自殺死亡統計」（厚生省大臣官房統計情報部）によれば、平成7年性・年齢・配偶関係別自殺死亡率（人口10万対）で見ると、50歳代男性の自殺死亡率が高くなっています。

〔図3-1〕 この1ヶ月の不安、悩み、苦勞、ストレスの男女別状況



平成12年 千葉県生活習慣状況調査

【 県の施策の方向 】

- (1) ストレスなどうまく付き合う方法及びストレスに起因する様々な精神症状についての知識の普及啓発につとめます。
- (2) 文化・スポーツ活動などの積極的休養を支援します。
- (3) 過剰なストレスに起因する精神症状（うつ・不眠・意欲減退等）に対する相談体制を強化するとともに、早期発見・早期治療のための体制を整備します。
- (4) 人と人とのふれあい、命の尊さについて考える機会を増やします。