

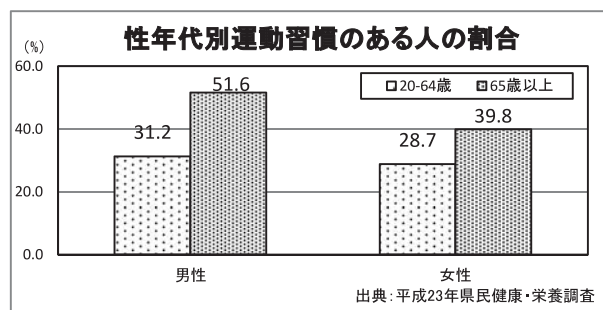
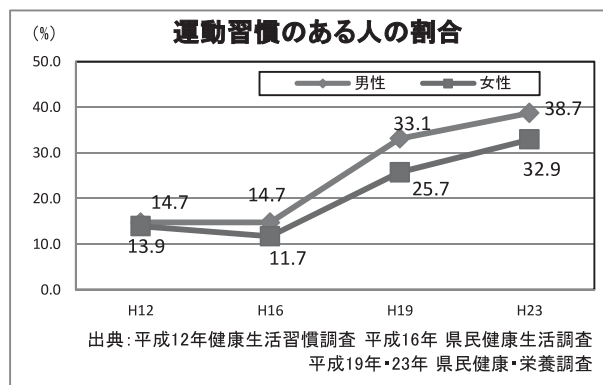
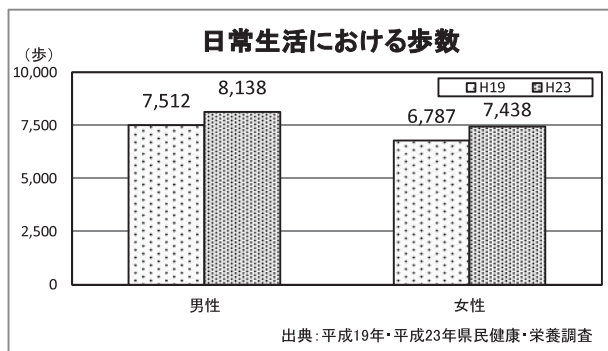
## (2) 身体活動・運動

身体活動・運動の不足は、喫煙、高血圧に次ぐ死亡の危険因子であるとの報告があります。身体活動・運動量の多い人は少ない人と比較し、循環器疾患やがんなどの発症リスクが低いことが知られています。また、身体活動・運動は気分転換にもつながり、ストレスを解消することにも役立ちます。

体を動かす機会が減少している現代社会では、健康増進や体力向上などのために日常生活を活動的に過ごすことや余暇時間に積極的に体を動かすことが大切です。

### ■ 現状・課題

- ・ 運動習慣のある人の割合は増加しています。しかし働き盛り世代の運動習慣のある人が少なく、この世代の運動習慣づくりの支援が必要です。
- ・ 日常生活の中で手軽に運動・身体活動に取り組めるように環境づくりや情報提供等が必要です。
- ・ 日常生活における歩数は増加しています。今後も意識的に歩くなど、体を動かすことの習慣化を促進していく必要があります。



※運動習慣のある人  
1日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

### ■ めざす姿

- ・ 日常生活の中で自分に合った身体活動・運動を継続的に実践している。
- ・ 子どもの頃から運動や体を動かす習慣を身につけている。

### ■ 指標

- ・ 日常生活における歩数 (20～64歳・男性/女性) (65歳以上・男性/女性)
- ・ 運動習慣者の割合 (20～64歳・男性/女性) (65歳以上・男性/女性)
- ・ 運動やスポーツを週に3日以上習慣的にしている子どもの割合 (小学校5年生・男子/女子)

## ■ 施策

身体活動量の増加や運動の習慣化を図るために、普及啓発や運動の実践支援をライフステージに応じて取り組みます。

身近で運動ができる機会の提供や環境の充実を図ります。

### ① 知識普及と意識啓発

身体活動・運動の大切さ、手軽にできる運動、運動教室やイベント、ウォーキングコースなどの情報を「すこやかネットなら」や広報誌等を活用して提供します。

#### (取組例)

- 広報誌やホームページの活用
- ホームページ「すこやかネットなら」の充実
- 市町村の運動教室や運動に関するイベント情報の提供

### ② 子どもの頃からの運動の推進

幼児期からの遊びを通じた運動、運動を始めるきっかけづくり、学校での体力向上の取組、地域における総合型地域スポーツクラブの活動など運動の習慣化に向けた多様な取組を展開します。

#### (取組例)

- 学校での体力向上推進の取組
- 親子で参加するスポーツ教室として夏休み大和っ子スポーツウィークの開催
- 外遊びの環境を整えるため運動場芝生化の促進
- 体を動かす楽しさを体験するイベントとしてチャレンジ運動フェスタの開催
- 総合型地域スポーツクラブの活動支援
- 体力づくりに向けた食育の推進

### ③ 働き盛り世代における運動の推進

働き盛り世代における運動の習慣化は、その後の健康を保持増進する観点から重要です。手軽な運動の紹介や運動を始めるきっかけづくり、参加機会の充実を図ります。

#### (取組例)

- 事業所等と連携した職場での運動実践（出前講座等）
- 「なら10minutes Exercise」の普及推進
- 総合型地域スポーツクラブの活動支援（再掲）
- 家事、仕事、通勤途中にできる「ながら運動」の普及啓発
- がん対策や心の健康づくり対策と連携した取組の展開
- 「奈良マラソン」などスポーツイベントの開催
- 身近な場所で健康づくりのための情報発信や交流等を行う健康ステーション<sup>(注)</sup>の設置

(注) 健康ステーション：3. 健康づくりがしやすいまちをつくる (P.42) 参照

#### ④ 女性の運動の推進

20～64歳の女性で「運動習慣のある人」は約3割と少なく、運動の習慣化に向けた支援が求められます。

家事、仕事、通勤途中など日常生活で手軽にできる運動の普及啓発や身近な場所で運動に参加できる情報や機会の提供を行います。

##### (取組例)

- ・ 総合型地域スポーツクラブの活動支援（再掲）
- ・ 家事、仕事、通勤途中にできる「ながら運動」の普及啓発（再掲）
- ・ 身近な場所で健康づくりのための情報発信や交流等を行う健康ステーションの設置（再掲）

#### ⑤ 高齢期の「身体活動・運動」の推進

高齢期の身体活動・運動はロコモティブシンドロームの予防、認知機能の低下を防ぐなど介護予防につながります。地域での取組を基本に個々の状況に応じた取組を推進します。

##### (取組例)

- ・ 高齢者スポーツ交流会の実施
- ・ 総合型地域スポーツクラブの活動支援（再掲）
- ・ 身近な場所で健康づくりのための情報発信や交流等を行う健康ステーションの設置（再掲）
- ・ 介護予防事業と連携した運動実践の支援
- ・ 「ステップアップ体操」の普及推進
- ・ 県老人クラブ連合会に指導員として登録している「健康づくり推進員」「いきいきクラブ体操実践者」の地域老人クラブへの出前講座（いきいき体操の実地指導）、体力測定等の活動PR、活用促進

#### ⑥ 運動環境の充実

ウォーキングコース、ジョギングコース等の整備、既存施設や公園・歩道などの身近な公共施設等の活用や運動がしやすい環境づくりに取り組みます。

スーパー等と連携し、身近なところで体を動かすことができる環境をつくれます。

運動普及推進員、健康づくり推進員等の運動を普及・支援するボランティア同士の交流により活動の充実を図ります。健康運動指導士や理学療法士等の専門職との連携、人材確保を図ります。

##### (取組例)

- ・ 総合型地域スポーツクラブの拡充
- ・ ウォーキングコース、ジョギングコース等の整備
- ・ 運動を普及・支援するボランティアの交流会等の開催
- ・ 身近な場所で健康づくりのための情報発信や交流等を行う健康ステーションの設置（再掲）