

## 身体活動・運動

## これまでの取組と結果

| これまでの取組  | 効果・結果  |
|--|--|
| <p data-bbox="211 322 1031 448"><b>運動習慣の定着に向けた環境づくり</b></p> <p data-bbox="180 529 1057 758">① 運動習慣の定着支援、啓発<br/> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ポイントラリー、チャレンジ</li> <li>・運動指導員の養成</li> <li>・地区運動教室（身近な地域での運動教室の開催）</li> <li>・出前講座の開催</li> </ul> </p> <p data-bbox="180 822 986 1093">② 専門指導（運動強度、個々に応じた指導）<br/> <ul style="list-style-type: none"> <li>・健康体教室</li> <li>・水中運動教室</li> <li>・健康づくりセンターはぴねす</li> </ul>           （集団プログラムと個別指導、地域へ出前、情報発信）         </p> <p data-bbox="180 1143 1011 1250">※ 教室等継続参加者の筋力評価、継続支援</p> | <p data-bbox="1149 322 2280 468"><b>運動する環境（場所、人、地域）、意識が向上し高齢者を中心に運動をする人が増加</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 事業開催数、参加者数が増加し、特定健診問診では「運動習慣がある」「日常的に身体活動がある」と回答する者の割合も増加</li> <li>○ 教室継続参加者の筋力等の向上</li> <li>○ 運動への意識・意欲向上</li> <li>○ コミュニティの活性化、閉じこもり、うつ病予防</li> </ul> <p data-bbox="1149 851 1342 889"><b>今後の課題</b></p> <p data-bbox="1118 903 1918 939">&lt;後期高齢者医療・介護保険の状況より(H30)&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 後期高齢者の骨折による入院件数 666件(最多)</li> <li>● 要介護認定率 18.7           <ul style="list-style-type: none"> <li>・県内 30保険者中 16番目</li> <li>・全体の認定者数は微増(主に軽度者)</li> <li>・介護認定者の約半数に筋・骨格系疾患有</li> </ul> </li> </ul> <p data-bbox="1118 1236 1801 1272">&lt;特定健診、事業所健診結果より(H30)&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 成人期から脂質異常症、肥満、高血圧の増加</li> </ul> <p data-bbox="2040 1022 2346 1058"><b>高齢者の介護予防</b></p> <p data-bbox="2040 1108 2346 1193"><b>成人期の運動習慣定着と疾病予防</b></p> |

# 運動教室の効果検証(体力等測定結果)

| 測定対象者                   | 年度  | 握力(kg) |       | 体前屈<br>(cm) | 開眼片足立ち(秒) |       | 体重    |
|-------------------------|-----|--------|-------|-------------|-----------|-------|-------|
|                         |     | 右      | 左     |             | 右         | 左     |       |
| 地区運動教室<br>参加者<br>(184人) | H29 | 22.1   | 21.2  | 10.7        | 55.0      | 57.8  | 51.5  |
|                         | H30 | 22.8   | 21.7  | 11.4        | 54.4      | 60.9  | 50.9  |
|                         | 比較  | 0.7 ↑  | 0.5 ↑ | 0.7 ↑       | -0.6 ↓    | 3.1 ↑ | 0.6 ↓ |
| 水中運動教室<br>参加者<br>(20人)  | H28 | 25.3   | 24.0  | 9.8         | 60.8      | 58.9  | 60.9  |
|                         | H29 | 25.5   | 24.0  | 12.3        | 72.8      | 66.6  | 58.0  |
|                         | 比較  | 0.2 ↑  | 0.0   | 2.5 ↑       | 12.0 ↑    | 7.7 ↑ | 2.9 ↓ |

- ・握力：物を握る力。全身の筋力を予測できる。
- ・体前屈：柔軟性。全身の柔らかさを測定。
- ・開眼片足立ち：バランス能力。支える脚筋力がわかり、転倒予防の目安となる。

測定結果では、ほとんどの項目で数値が向上している。

# 身体活動・運動 今後の方針と取組

## 今後の方針

- ① 庁内関係部署との連携により、運動が気軽にできる環境づくりの充実と、より効果的な運動、健康づくり情報の発信、啓発強化
- ② 運動習慣の定着支援、啓発  
対象年齢等に応じた必要な運動強度の指導
- ③ 運動習慣の定着が困難な人へ積極的な身体活動の啓発
- ④ 介護予防(フレイル予防)の取組体制づくり

\* 厚生労働省の保健事業の指針において、「保健事業と介護予防の一体的実施」をR6年までに実施  
\* フレイル：「加齢に伴う予備能力の低下のため、ストレスに対する回復力が低下した状態」

## 新規取組

- ① 庁内連携による一体的な事業実施  
・ 30~40代が取り組みやすい運動環境、事業を検討
- ② 健康づくりセンターはびねすの活用推進とプールの開設
- ③ 「ながら運動」の作成、周知・啓発  
・ 事業所、産業保健センターへの活用周知  
・ 市HP、能生ケーブルテレビへの掲載  
・ 主婦層、高齢者への啓発  
  
<事業指針 抜粋>
- ④ 通いの場での医療専門職による保健指導  
(運動・栄養・口腔)

# 庁内連携による 身体活動・運動の今後の取組

## 生涯学習課（生涯学習係、スポーツ振興係）

### ～生涯を通じた生きがい活動（スポーツの推進、健康づくり、介護予防）～

- ・ジュニアスポーツの育成
- ・市民スポーツ団体支援
- ・スポーツ指導者育成
- ・体育館等運動施設の活用推進
- ・公民館活動他：遊びの教室、レクリエーション活動（ウォーキング、登山、綱引き等）、健康づくり



健康増進課（健康づくり係、保健係）

福祉事務所（高齢係）

～健康増進、疾病予防～

保健事業と介護予防  
の一体的実施

～介護予防～

- ・地域通いの場づくり、介護予防運動
- ・自主運営の活動支援