

2 身体活動・運動

目指すまちの姿2

**自分の体力に合わせて
楽しく運動を続けられるまち**

～「高齢者になっても、いきいきと生活できる」
ことを目指して！～

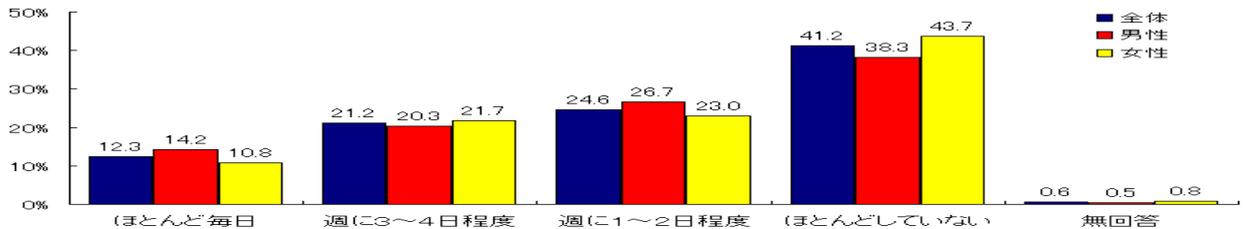
1 柏市の現状及び健康課題

身体活動・運動に関する「柏市の現状」から、「柏市の健康課題」を抽出します。

柏市の現状データ ①

◆運動習慣（運動頻度）

図12 成人の1週間の平均運動頻度 [1日30分以上の運動] (平成23年度)



「平成23年度 柏市民健康意識調査等結果報告書」回答者数：1,782人

- ・1週間あたりの1日30分以上の平均運動頻度については、週に1日以上「運動している」58.1%（男性61.2%，女性55.5%）、「ほとんどしていない」41.2%（男性38.3%，女性43.7%）です。
- ・性・年齢別でみると、「ほとんどしていない」が20歳代女性60.0%，30歳代男性58.3%，30歳代女性62.8%，40歳代男性59.5%，40歳代女性52.8%で5割を超えています。

柏市の現状から課題抽出

柏市の健康課題 ① 運動習慣の定着

各種健康被害を未然に防ぎ、健康を維持するために、市民が運動習慣を身につける必要があります。特に働く世代（20歳代～50歳代）への対応が必要です。

《課題となる背景・理由》

- 現状データの特徴から、以下の点が明らかに
 - ・運動をほとんどしていない成人が、41.2%いること
 - ・特に働く世代（20歳代～50歳代）で、運動をほとんどしていない割合が高いこと
- 「疾病（生活習慣病等）の予防」, 「高齢者の介護予防」だけではなく、生活リズムの調整, 疲労回復, ストレス解消などといった「生活の質の向上」のためにも、定期的に体を動かすことが重要であること
- 加齢とともに体力が落ちることから、将来の介護予防のためにも、自分の体力にあった運動を継続していくことが重要であること

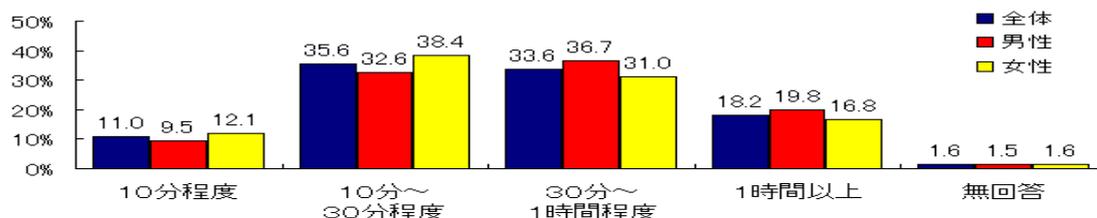
柏市の現状データ ②

◆運動習慣（運動頻度）

【再掲】図12【成人の1週間の平均運動頻度〔1日30分以上の運動〕（平成23年度）】
（P30）参照

◆日常生活の中の身体活動（1日の歩行時間）

図13 成人の1日の歩行時間（平成23年度）

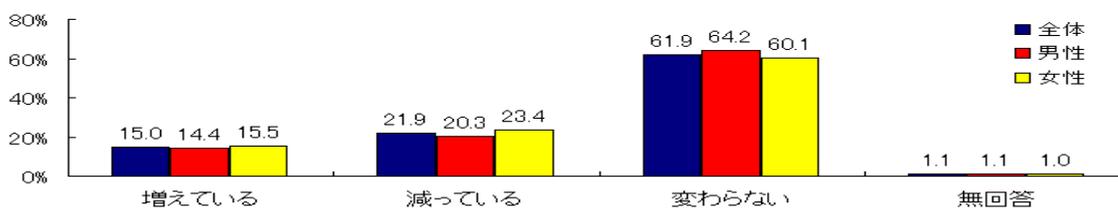


「平成23年度 柏市民健康意識調査等結果報告書」回答者数：1,782人

- 日常生活における身体活動として、1日の歩行時間については、「10分～30分程度」35.6%（男性32.6%、女性38.4%）、「30分～1時間程度」33.6%（男性36.7%、女性31.0%）、「1時間以上」18.2%（男性19.8%、女性16.8%）、「10分程度」11.0%（男性9.5%、女性12.1%）です。

◆日常生活の中の歩行時間（1年前との変化）

図14 成人の1年前との歩行時間の変化（平成23年度）

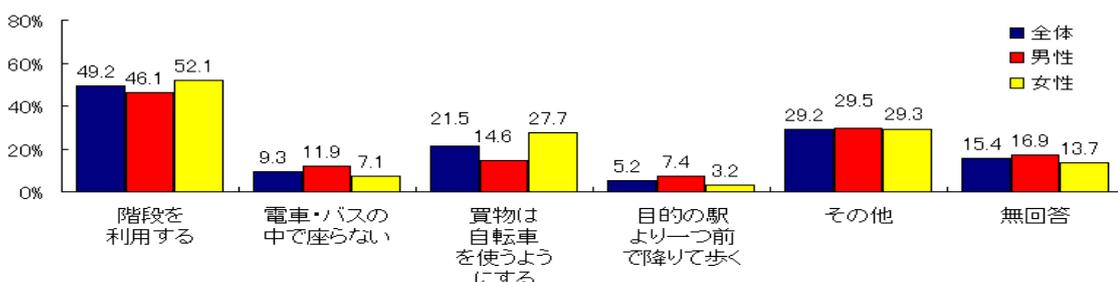


「平成23年度 柏市民健康意識調査等結果報告書」回答者数：1,782人

- 日常生活における歩行時間の1年前との変化については、「増えている」15.0%（男性14.4%、女性15.5%）、「減っている」21.9%（男性20.3%、女性23.4%）、「変わらない」61.9%（男性64.2%、女性60.1%）です。

◆日常生活の中の身体活動（体を動かすための取り組み）

図15 成人の日常生活の中での体を動かすための取り組み（平成23年度）

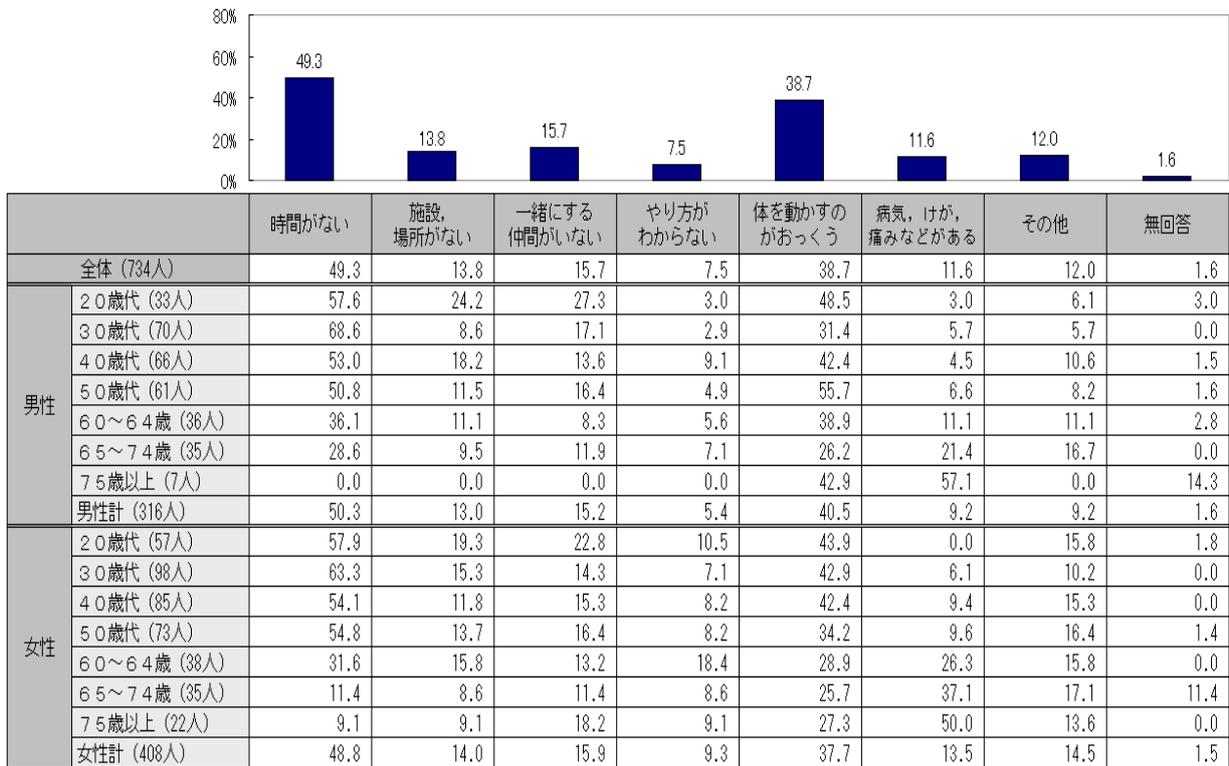


「平成23年度 柏市民健康意識調査等結果報告書」回答者数：1,782人

- 日常生活における体を動かすための取り組みについては、「階段を利用する」49.2%（男性46.1%、女性52.1%）、「買物は自転車を使うようにする」21.5%（男性14.6%、女性27.7%）などです。

◆運動をしない・できない理由

図16 成人の運動をしない・できない理由（平成23年度）

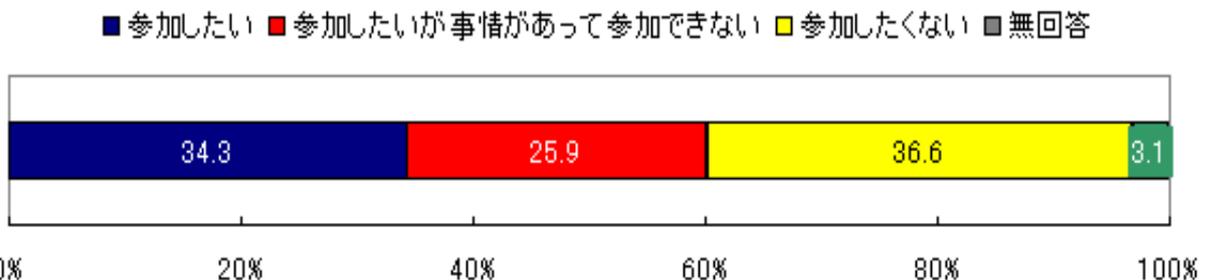


「平成23年度 柏市民健康意識調査等結果報告書」回答者数：1,782人

- ・運動をほとんどしない人の運動をしない・できない理由については、「時間がない」49.3%（男性50.3%、女性48.8%）、「体を動かすのがおっくう」38.7%（男性40.5%、女性37.7%）、「一緒にする仲間がいない」15.7%（男性15.2%、女性15.9%）、「施設、場所がない」13.8%（男性13.0%、女性14.0%）、「病気、けが、痛みなどがある」11.6%（男性9.2%、女性13.5%）などです。
- ・性・年齢別でみると、男性の20歳代～40歳代、女性の20歳代～60歳代前半では「時間がない」が最も多くなりますが、男性の50歳代からは「体を動かすのがおっくう」が最も多くなり、女性の60歳代後半からは「病気、けが、痛みなどがある」が最も多くなります。

◆町会や自治会などの地域活動やボランティア活動への参加意識

図17 成人の地域活動やボランティア活動への参加意識（平成21年度）



「平成21年度 柏市民意識調査結果報告書」回答者数：2,164人

- ・町内会や自治会などの地域活動やボランティア活動への参加意識については、「参加したい」34.3%、「参加したいが事情があって参加できない」25.9%、「参加したくない」36.6%です。

柏市の現状から課題抽出

柏市の健康課題 ②

身体活動・運動に取り組みやすい環境づくり

各種健康被害を未然に防ぎ、健康を維持するために、市民が身体活動・運動に取り組みやすい環境を整備する必要があります。

《課題となる背景・理由》

- 現状データの特徴から、以下の点が明らかに
 - ・歩数は身体活動をはかる客観的な指数であり、「1日1万歩（歩行時間に換算すると、約100分）」の確保が理想と考えられており、日常生活における歩行時間（歩数）の増加が必要と考えられること
 - ・さまざまな状況（時間、場所など）で、気軽に無理なくできる身体活動・運動メニュー及び具体的な実践方法の提示、運動機会の創出・提供などが、身体活動の増進及び運動をしない・できない理由の解消に必要と考えられること
 - ・地域活動やボランティア活動への参加意識が高いが、参加していない人が多いこと
 - ・身体活動・運動が不活発の人に対して、地域活動やボランティア活動などの場が、身体活動・運動の機会となるような働きかけが必要と考えられること
- 「疾病（生活習慣病等）の予防」、「高齢者の介護予防」だけでなく、生活リズムの調整、疲労回復、ストレス解消などといった「生活の質の向上」のためにも、定期的に体を動かすことが重要であること【再掲（P30）】
- 加齢とともに体力が落ちることから、将来の介護予防のためにも、自分の体力にあった運動を継続していくことが重要であること【再掲（P30）】

柏市の健康課題

- 1 『運動習慣の定着』
- 2 『身体活動・運動に取り組みやすい環境づくり』

2 柏市の健康目標

「柏市の健康課題」に対し、「柏市の健康目標」を定め、また各健康課題に対応した目標値を定めます。

健康目標

健康課題の解消に向けた取り組みを積極的に行い、
『自分の体力に合わせて楽しく運動を続けられるまち』を目指します。

目標値

1 『運動習慣の定着』

指 標		現状値 (平成23年度)	目標値 (平成34年度)
運動習慣者の割合※	成人全体	46.4%	60%
	成人男性	—	60%
	成人女性	—	60%
20歳～59歳のほとんど運動していない人の割合		53.8%	40%

※ [運動習慣者=1回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人]

2 『身体活動・運動に取り組みやすい環境づくり』

指 標		現状値 (平成23年度)	目標値 (平成34年度)
1日の歩行時間	成人全体	—	100分
	成人男性	—	100分
	成人女性	—	100分
地域活動やボランティア活動への参加意識		60.2% (平成21年度)	80%

3 柏市の健康目標を達成するための取り組み

「柏市の健康目標」を達成するため、次の取り組みを積極的かつ効果的に推進していきます。

- ① 運動習慣の定着
- ② 身体活動・運動に取り組みやすい環境づくり

市民が自分の体力に合わせて楽しく運動を続けられるよう、各関係機関と連携し、教育・啓発・相談・指導・環境整備等を行います。

市, 地域, 学校, 職場, 企業等	<ul style="list-style-type: none"> ●身体活動量を増やすために、簡単にできる運動や日常生活のポイント等の知識を普及啓発します。また、運動の重要性、正しい運動方法、運動施設の効果的な活用等の情報提供を行います。 ●地域における啓発活動（各種出前講座、各種講演会等） ●利用できる運動施設や地域の運動グループなどの情報提供を行います。 ●保育園、幼稚園、学校等における健康教育【学校保健等との連携】 ●通勤の中に歩くことを取り入れるなど、1日1万歩（1日100分歩行）を奨励します。また、職場体操や気軽にできる運動の普及啓発を図ります。 ●働く世代のため、夜間・休日に運動に取り組みやすい状況の整備を図ります。
市, 学校, 企業等	<ul style="list-style-type: none"> ●身近な身体活動として、歩く習慣を幼い頃から身につけられるよう、「歩育」の普及を図ります。
市, 地域等	<ul style="list-style-type: none"> ●地域におけるスポーツ活動を支援し、運動ができる機会を提供します。
市, 学校等	<ul style="list-style-type: none"> ●さまざまな運動に接する機会の提供を図り、運動を楽しめる教育・指導を充実させます。【学校保健等との連携】
市	<ul style="list-style-type: none"> ●市では、すべての取り組みにおいて、 <ul style="list-style-type: none"> ・各種店舗等での啓発（啓発物の配布・掲示等） ・各種媒体による啓発（広報紙、HP、回覧等） ・各種健康啓発（教育）事業、各種個別健康相談事業、各種健康診査事業を通じた啓発（講演会、健康教育等） ・母子保健各種事業での教育・啓発・相談・指導（母子健康手帳の発行、母親・両親学級、マタニティクッキング教室、離乳食教室、新生児訪問、幼児健康診査、2歳の歯☆ピカランド等における啓発・指導等） <p>の活用を図ります。</p>

※「企業」には、医療機関を含みます。

《柏市が取り組んでいる「身体活動・運動」に関する既存事業【抜粋】》

事業名 [担当部署]	事業の目的等
各種スポーツ教室の開催 [地域づくり推進部協働推進課]	トップレベルの技術及び精神に触れ、学ぶことを通じて、市内中学生のスポーツレベルの向上を目指すとともに、スポーツを通して青少年の健全育成を図り、もってスポーツによるまちづくりを推進する。
介護予防事業 (運動でからだ元気塾) [保健福祉部障害福祉就労支援センター]	高齢者の運動器の機能向上による介護予防の推進を図る。
地域ウォークの推進 [保健所地域健康づくり課]	市民の健康増進及び介護予防の推進と住民間の交流のある地域づくりを行う。
スポーツ施設予約システム [生涯学習部スポーツ課]	利用者の利便性を図る。
学校体育施設開放 [生涯学習部スポーツ課]	市民の地域におけるスポーツ活動の振興を図る。
スポーツ推進委員活動 [生涯学習部スポーツ課]	地域スポーツの推進を図る。
スポーツ教室・講習会 [生涯学習部スポーツ課]	スポーツ指導者の資質向上と、子どもの運動への動機づけを図る。
総合型地域スポーツクラブの育成 [生涯学習部スポーツ課]	総合型地域スポーツクラブを育成する。
補助金の交付 [生涯学習部スポーツ課]	スポーツ団体に対し補助金を交付することで、スポーツ事業の充実を図る。
新春マラソン大会 [生涯学習部スポーツ課]	市民を対象としたマラソン大会を開催する。
手賀沼エコマラソン大会 [生涯学習部スポーツ課]	市民の健康増進と街の活性化、及び手賀沼の浄化啓発を図る。
スポーツ振興基金 [生涯学習部スポーツ課]	市民のスポーツ振興のため、基金を活用する。
親子スポーツの推進 [生涯学習部スポーツ課]	気軽に参加できるスポーツ事業の企画、運営及び実施をする。
学校体育の促進関連事業 [学校教育部指導課]	進んで運動に取り組む児童生徒を育成する。
幼児教育の推進 (柏市幼児教育共同研究) [学校教育部教育研究所]	園児の運動能力の現状を把握し、各園での運動あそびや環境設定の工夫、家庭への啓発を通して、柏市の全幼児の健やかな成長を目指す。

分科会委員から

～「熟年体育大学」に学ぶ～

平野 潤（千葉県ウォーキング協会理事）

長野県松本市では、信州大学と提携して40歳以上の方を対象に、「熟年体育大学」を平成9年に開講して、現在まで16年間にわたり行われ、全国的にも知られるようになっていきます。

健康と運動に関する様々な統計・資料などを発信しています。これらのデータが、私たちウォーキングに携わる者にとって大変役に立っています。

高齢化社会が急速に進む中、一人でも多くの方が医療とは関係のない領域で幸福に暮らせることが、行政にとっても好ましいことは（医療費削減の趣旨からも）明確だと思います。

平成22年度受講者A-Hさんの感想文を引用させていただきます。

「不安いっぱい思い切って申し込んだ熟大だったが、引込み思案の傾向にあった私を2年間で見事に变身させてくれた。1年の夏に行われた美ヶ原少年の家でのキャンプは、最も印象深い講座だった。何もかも全てが初めての経験で私を有頂天にさせた。2年になってからのトレーニングは週1回通うのがやっとで、全体の講座は平日だったため出席率は悪く、あまり優秀な生徒ではなかった。しかし週1回会う仲間に励まされて、そしていつも個人の体調を気遣って下さり、時には厳しくご指導くださったスタッフの方々のお蔭で無事卒業を迎えた。今後もこの経験を活かし、勇気を出して何事にもチャレンジしてみようと思う。ありがとうございました。」

ちなみに、この大学の学長は松本市長です。

分科会委員から

～柏市スポーツ推進委員として～

吉川 良子（柏市スポーツ推進委員協議会副会長）

平成25年から始まる「第4次国民健康づくり対策」に、保健衛生審議特別委員として分科会に参加させていただき、各分野の皆様より貴重なご意見を伺うことができましたことは大変勉強になりました。

特に強く感じたことは、柏市の高齢者人口の急速な増加が見込まれるということです。自分のことが自分自身で出来る、健康寿命の延伸がいかに大切か。その為にも、重点分野として設定された健康目標を実現することがとても重要であることが分かりました。

スポーツ推進委員として活動している私としては、ひとりでも多くの方々や運動の苦手な方にも、スポーツをより楽しんでいただけるような場所の提供や、イベントの紹介などを増やしていきたいと思います。

市民の皆様の健康づくりに少しでもお手伝いができるようにしていきたいです。

今回、策定されました「柏市健康増進計画」がひとりでも多くの方の目に触れ、有効に活用されますことを心から願っています。

又、有意義な分科会に参加できましたことに感謝致します。