

2 運動

～生活習慣病予防のための運動の推進～

基本的な考え方

私たちの生活は、生活様式の変化により、以前に比べてからだを使うことが目に見えて減少してきています。

日常生活でからだを使う活動が不足すると、単に体力の低下だけでなく、肥満や生活環境に対する適応力が低下し、生活習慣病の原因をつくるなど、健康に大きく影響します。

適度な運動により、健康の保持や病気の予防等が図れるだけでなく、こころの健康（メンタルヘルス）や生活の質の改善など、多様な効果があります。また高齢者は、日頃より身体活動を心がけることで、寝たきりや体力の低下を防ぐ効果があります。

歩く機会を増やすなど生活の中で少しでも多くからだを動かし、健康のために活動や運動をする習慣を身につけることが重要です。

目 標 今よりも1,000歩多く歩きましょう

日常生活における歩数の増加

一般的に運動というと、「道具、場所、時間、仲間などが必要」との固定観念があり、それを理由に運動しない人が多く見られます。運動そのものだけでなく、生活の中で工夫して身体活動を意識した動きを習慣化することが、とても大切です。そのため、最も身近で取り組みやすい「歩くこと」を推奨し、現状より1日あたり1,000歩多く歩くことを目標とします。

日常生活における歩数の増加		
対 象	現 状 値	目 標 値
男性	7,028 歩	1,000 歩増
女性	6,556 歩	

（現状値は、健康教室参加者等歩数調べによる）

1,000歩は、約10分の歩行で得られる歩数で、距離としては600～700mに相当します。

目 標 運動する習慣を身につけましょう

運動を習慣としている人の増加（^{さんてんさんまる}3・30運動の実践）

運動を「ほとんど毎日（週5～7日）している」「時々（週1～4日）している」人の割合は、男性で12.9%、女性で11.7%となっています。3・30運動を推進し、男女とも運動を習慣としている人の割合を、23%以上にすることを目標とします。

運動を習慣としている人の割合の増加		
対 象	現 状 値	目 標 値
男性	12.9%	23%以上
女性	11.7%	23%以上

（現状値は、平成14年度「市民健康生活アンケート」による）

3・30運動とは、週3日以上、1日30分以上の運動を行うこと。（群馬県の元気県ぐんま21で推進されているものです）

市民の健康づくり

<市民のこころがけ>

できるだけ乗り物やエレベーター等を使わず、歩くようにしましょう
気軽に楽しめる自分にあった運動を見つけましょう
身近にあるウォーキングコースを活用しましょう
家庭や職場でも意識して体を動かすようにしましょう
自分の体力に関心を持ちましょう
家族や仲間と楽しく体を動かしましょう

<市のとりくみ>

多くの機会を通じて、日常生活に取り入れやすいウォーキングを積極的に実施できるよう啓発します
運動実践の動機づけとなり、運動の楽しさが実感できるような有酸素運動を、健康教室等に取り入れます
健康づくりが実践できるよう、各種運動施設等の情報を提供します
自主活動グループの育成をします

有酸素運動とは、酸素を体に取り入れながら、長く続けて行う運動の総称で、ウォーキング、ジョギング、サイクリング、水泳等の運動が主にあげられます。