

健康づくりのための 身体活動・運動施策

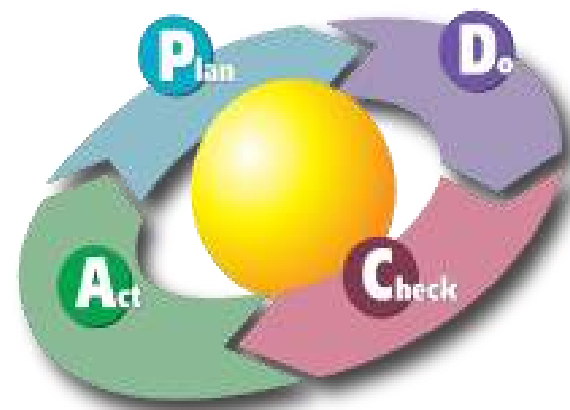
独立行政法人国立健康・栄養研究所
宮地元彦

厚労省の身体活動・運動施策

- 健康日本21(第2次)
- スマートライフプロジェクト
- 健康づくりのための身体活動基準2013・アクティブガイド
- 特定保健指導

エビデンスに基づいた施策立案

PDCAサイクルに基づいて施策を遂行



健康日本21(第二次)

人が体を動かすことを総じて「**身体活動**」と言う

身体活動

運動

健康増進や体力向上、楽しみなどの**意図**を持って、**余暇時間**に**計画的**に行われる活動

速歩、ダンス、エアロビクス、ジョギング、テニス、サッカーなど



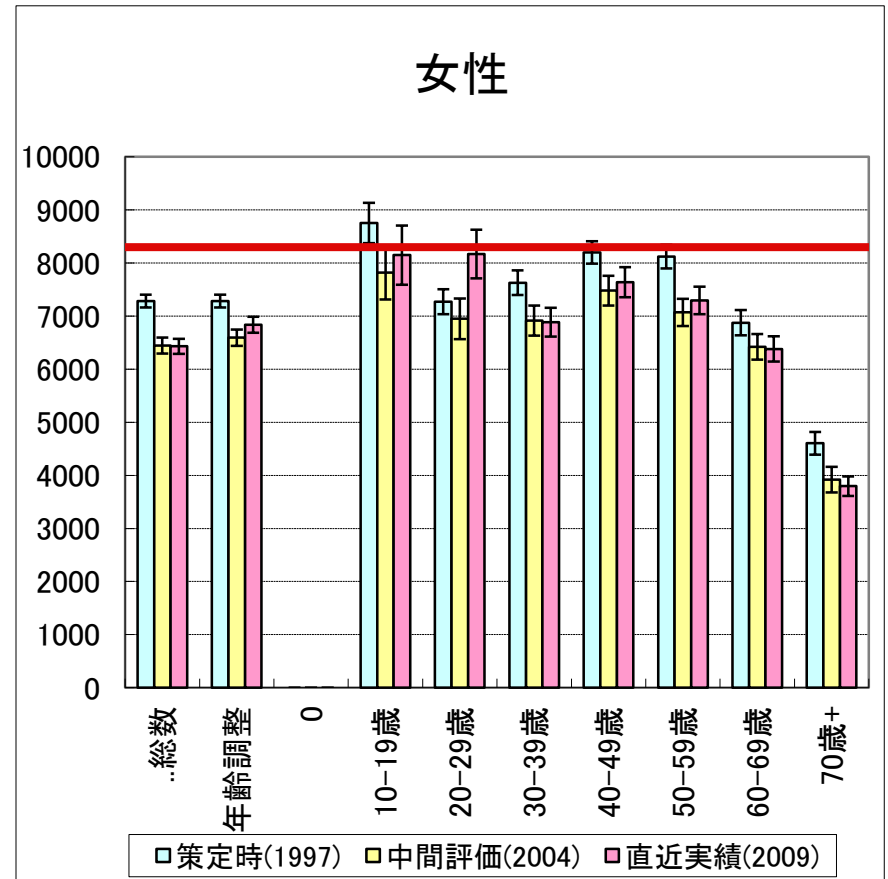
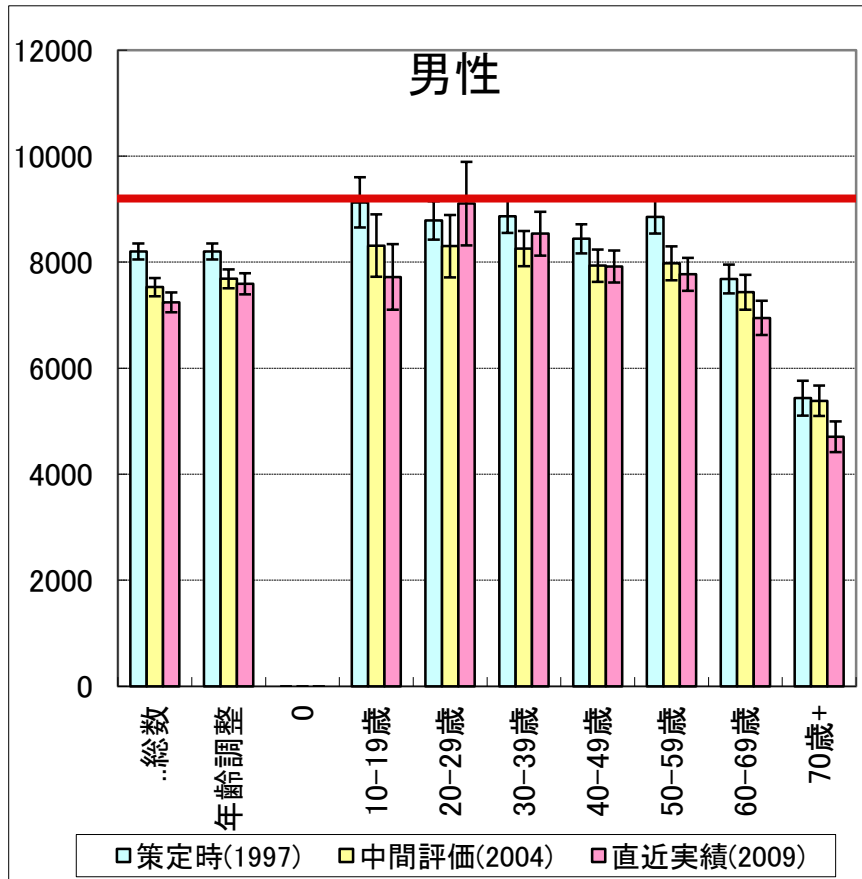
生活活動

日常生活を営む上で必要な労働や家事に伴う活動

買い物、犬の散歩、通勤、床掃除、庭掃除、洗車、荷物運搬、子供と遊ぶ、階段昇降、雪かきなど



最終評価までの性別・年代別の歩数の変化

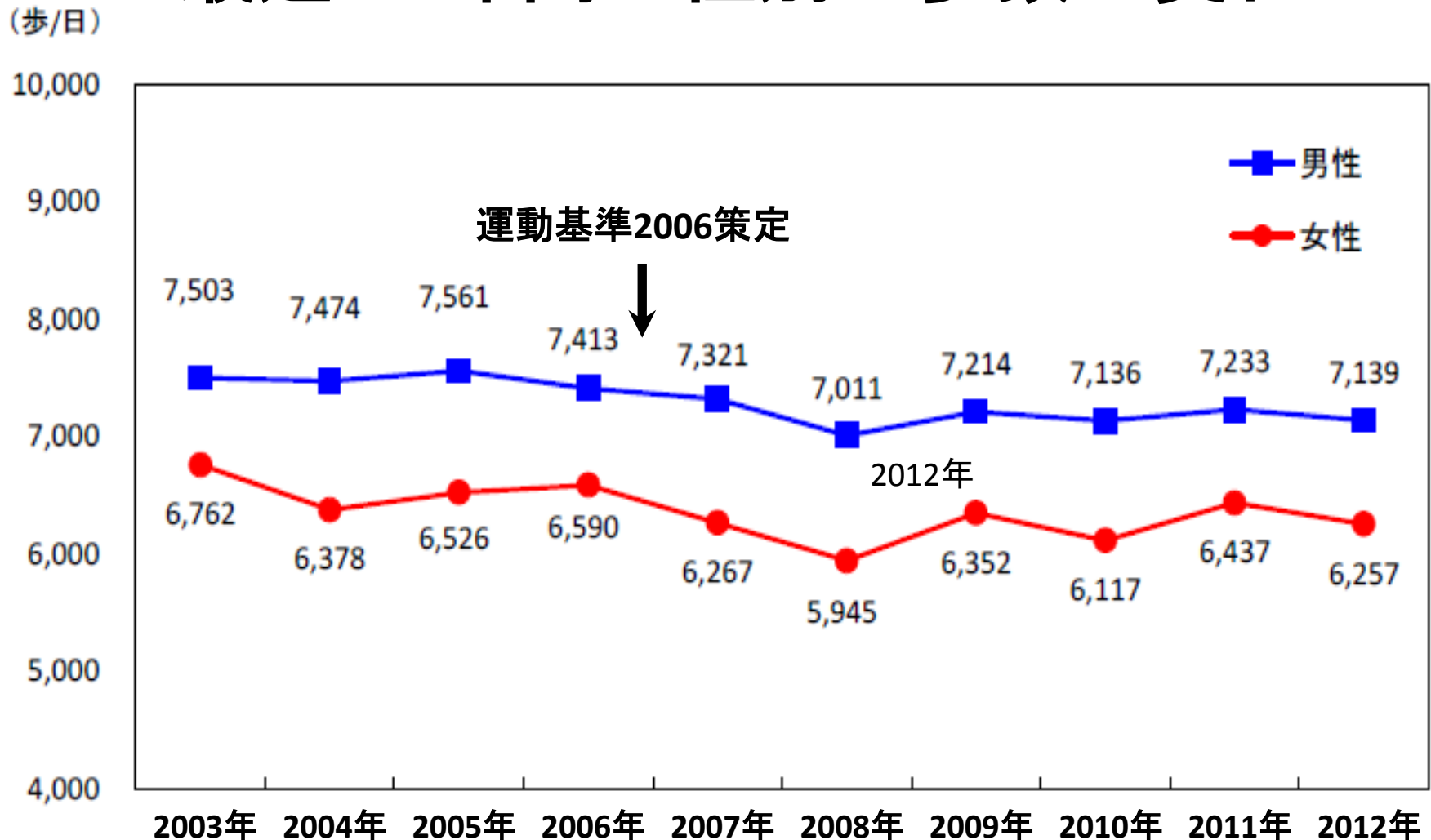


1. ほぼ全ての世代において減少(平均1,000歩)
2. 歩数は比較的活発な身体活動の指標
3. 客観的な評価であり、重く受け止めるべき

健康日本21(第2次)における 身体活動・運動分野の目標値

- 歩数の増加(1,000~1,500歩の増加)
 - 20歳~64歳: 男性9,000歩/日、女性8,500歩/日
 - 65歳以上: 男性7,000歩/日、女性6,000歩/日
- 運動習慣者の割合の増加(約10%の増加)
 - 20~64歳: 男性36%、女性33%、総数34%
 - 65歳以上: 男性58%、女48%、総数 52%
- 住民が運動しやすいまちづくり・環境整備に取り
組む自治体の増加(すべての都道府県)
 - 17都道府県⇒47都道府県

最近10年間の性別の歩数の変化



1. 歩数は比較的活発な身体活動の客観的な指標
2. 2008年(平成20年)までは減少傾向、以後横ばい

都道府県別歩数 (平成18～22年分 の平均)

男性

1位 兵庫県 7964歩
32位 山梨県 6721歩

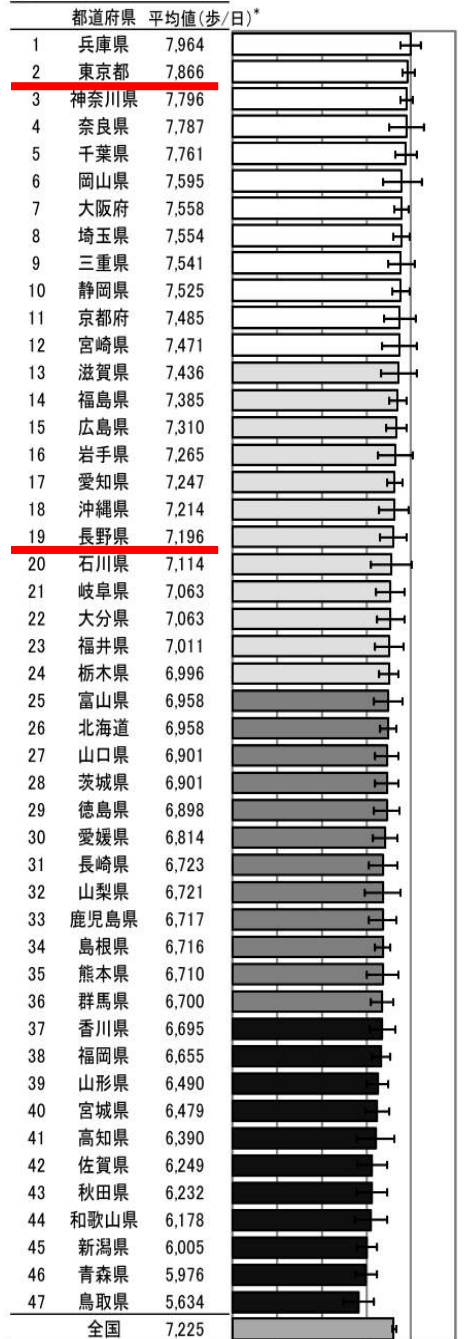
女性

1位 兵庫県 7063歩
47位 山梨県 5634歩

東京都

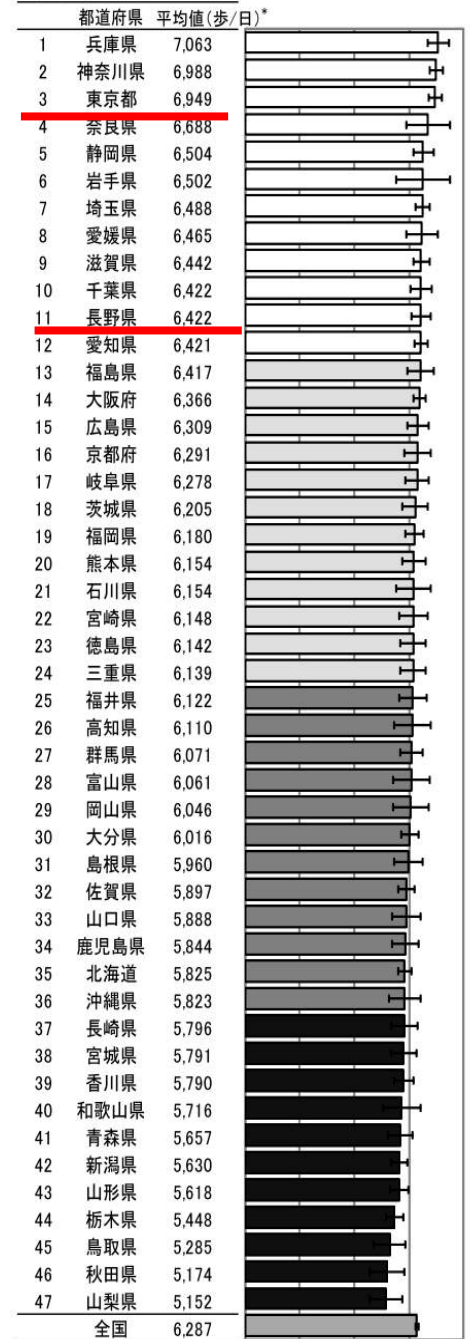
男性 2位 7866歩
女性 3位 5152歩

男性(20歳以上)



* 年齢調整した値
* 小数第1位を四捨五入
※順位については小数第2位の値を用いて評価
(歩/日)

女性(20歳以上)



* 年齢調整した値
* 小数第1位を四捨五入
※順位については小数第1位の値を用いて評価
(歩/日)

平成22年国民健康・栄養調査より

スマートライフプロジェクト

スマートライフプロジェクト（厚生労働省）

スマートライフ推進部
乃木坂46

日常動作で生活改善

いつまでも若くしてあるためには、日々の習慣と健康行動が大切。
マイクランを始め、歩いて歩く習慣、マナー指導、マンツーマンなど。
日常動作から毎日の健康を1日1分ずつ作り、シニアまで健康生活を過ごせます。



健康寿命をのばそう!
Smart Life Project

9月は健康増進月間です。
「健康増進月間」は、健康増進省が主催する健康増進の取り組みを推進する期間です。
～健康寿命をのばそう～

スマートライフ推進部
乃木坂46

野菜で健康生活

毎日の食生活、バランスのよい食事をとり、大人が一日に必要なエネルギーの摂取量は350gと定められており、これは日本人の平均摂取量にもっとも近い量に相当します。
意識して美味しく野菜を摂ることで、理想的な食生活に近づけます。



健康寿命をのばそう!
Smart Life Project

9月は食生活改善月間・健康増進月間です。
「健康増進月間」は、健康増進省が主催する健康増進の取り組みを推進する期間です。
～健康寿命をのばそう～

NEW 健診・検診 ページを公開
詳細はこちら

NEW キャラクター イラストが完成
詳細はこちら




健康寿命をのばそう！
アワード



企業・団体メンバー数
2334 団体 (2014.12.8現在)

企業・団体メンバー

→ ログイン → メンバー登録

個人メンバー

→ ログイン → メンバー登録

お知らせ
平成26年度 第3回「健康寿命をのばそう」サロン、開催のご案内

TOPICS

イベント
第2回 健康寿命をのばそう」サロン 開催報告

EVENT

Smart Walk
毎日10分の運動を+

Smart Eat
1日あと70gの野菜を+

Smart Breath
禁煙でタバコの煙を-

Smart Check
健診・検診 健康チェックで◎



更新情報

すべて お知らせ 活動報告 イベント

2014年11月28日 お知らせ
平成26年度 第3回「健康寿命をのばそう」サロンのご案内

2014年11月26日 活動報告
【名桜大学健康・長寿サポートセンター】健康長寿へ支援必至 北農高・名桜大生が市街15区調査

2014年11月26日 活動報告
【姿勢工房ストレッチングオフィス】美し国三重市町対抗駅伝 玉城町チームでストレッチ

2014年11月26日 活動報告
【姿勢工房ストレッチングオフィス】津市立北立誠小学校 教職員の方とストレッチ

2014年11月26日 活動報告
【京都府 精華町】シニアのための健康づくり～さわやか運動編～

2014年11月26日 活動報告
【京都府 精華町】「笑いが創る健康」をテーマに、健康講演会を開催

2014年11月26日 活動報告
【京都府 精華町】いちご体験in障害児者ふれあいのつどい

2014年11月26日 活動報告
【京都府 精華町】シニアのための健康づくり～元気づくり音楽会（参加型音楽会編）開催～

カラダ・メンテナンスへようこそ。



健康寿命をのばそう！
アワード開催
→ 第3回の詳細はこちら

HAVE A NICE DAY!
がん検診のススメ



3アクションを学ぼう
らくらく WEB-Learning



みんなのスマートライフ
取組事例



いきいき健康大使



Smart Life Project
ドクターメッセージ

Smart Life Project
健康寿命をのばそう！
応援団

健康寿命をのばそう！
Smart Life Project
ロゴマークの使用について



- 「健康寿命をのばしましょう。」をスローガン
- 運動、食生活、禁煙の3分野に健診・検診の受診を新たなテーマに加え、具体的なアクションの呼びかけ
- 企業・団体・自治体と協力・連携しながら推進
- 2000を超える企業・団体が登録・活動
- 健康寿命をのばそう！アワード
- いきいき健康大使の任命

身体活動基準2013 アクティブガイド

いつでもどこでも+10

プラス・テン

いつ+10しますか？ あなたの1日を振り返ってみましょう。



安全のために

誤ったやり方から体を動かさずと思われ事故やけがにつながるので、注意が必要です。

- ✓ からだを動かす時間は少しずつ増やしていく。
- ✓ 体調が悪い時は無理をしない。
- ✓ 病気や痛みのある場合は、医師や健康運動指導士などの専門家に相談を。



アクティブガイド —健康づくりのための身体活動指針—
厚生労働省健康局が対策・健康増進課

アクティブガイド

—健康づくりのための身体活動指針—



プラス・テン+10で健康寿命^{※1}をのばしましょう！

ふだんから元気からだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモ^{※2}、うつ、認知症などになるリスクを下げるすることができます。

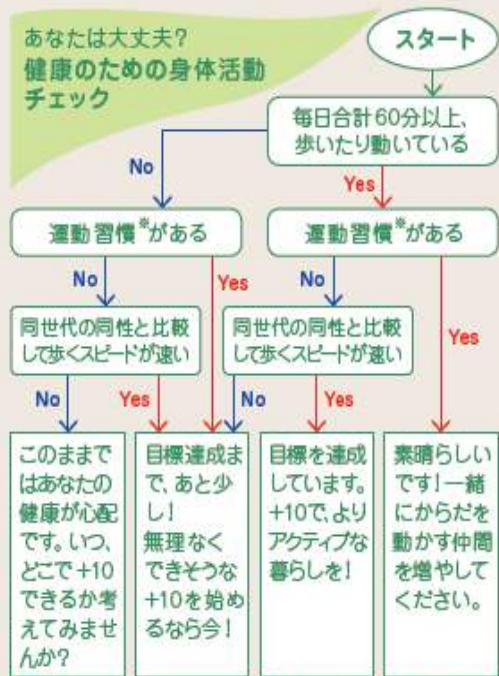
例えば、今より10分多く、毎日からだを動かしてみませんか。

※1「健康寿命」とは？
健康日本21(第二次)では、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」としています。

※2ロコモ「ロコモティブシンドローム」とは？
骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり介護が必要となる危険性が高い状態を指しています。

プラス・テン +10 から始めよう!

今より10分多くからだを動かすだけで、健康寿命をのばせます。あなたも+10で、健康を手に入れてください。



1 気づく! 2 始める! 3 達成する! 4 つながる!

*1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上続けて行っている。

健康のための一歩を踏み出そう!



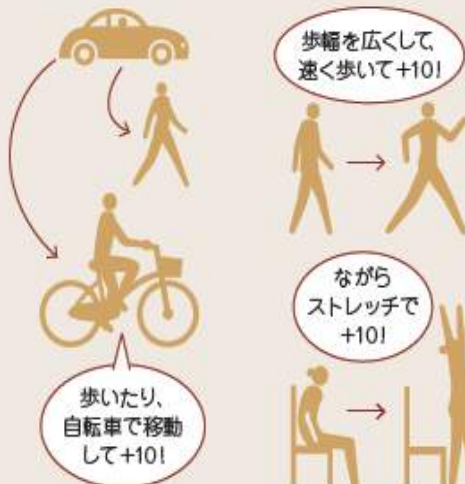
1 気づく!

からだを動かす機会や環境は、身の回りにたくさんあります。それが「いつなのか?」「どこなのか?」、ご自身の生活や環境を振り返ってみましょう。



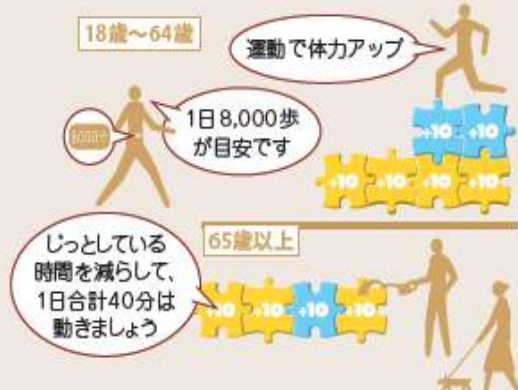
2 始める!

今より少しでも長く、少しでも元気にからだを動かすことが健康への第一歩です。+10から始めましょう。



3 達成する!

目標は、1日合計60分、元気にからだを動かすことです。高齢の方は、1日合計40分が目標です。これらを通じて、体力アップを目指しましょう。



4 つながる!

一人でも多くの家族や仲間と+10を共有しましょう。一緒に行くと、楽しさや喜びが一層増します。



シンプルなメッセージによる目標の提示

プラス・テン **+10**から始めよう!

今より10分多くからだを動かすだけで、健康寿命をのばせます。あなたも+10で、健康を手に入れてください。



自治体によるアクティブガイドの活用例



- 長野県は、男女ともに平均寿命が全国で最も長く、高齢者の就業率も全国で最も高い
- 介護予防事業における二次予防事業の対象となる高齢者の割合が全国平均よりも高い
- 県民意識調査では、30分以上の運動を「ほとんどしない」人が30～40歳代で5割
- 信州保健医療総合計画では、「長生き」から「健康で長生き」へと施策を展開
- 県民の生活スタイルに合わせ、長野県オリジナルの身体活動ガイドラインとその普及用パンフレットを作成
- 身体活動を表す単位に、長野県の方言である『ずく』を用いて、『ずくだすガイド』と命名

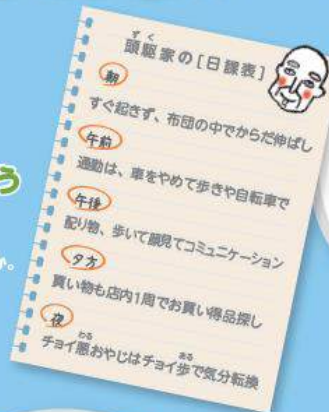
信州には「ずく」がある!!

信州は大人も子どもも「ずく」だす子

長野県の健康長寿は、家族や地域の仲間とつながりあい、助け合い、学びあいで作り上げてきた賜物です。未来に伝えましょう。

「ずく」だして健康と長寿を手に入れよう

普段から元気からだを動かすことで糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモ^{*}、うつ、認知症などになるリスクを下げるができます。例えば「ずく」を出して、今より10分多く毎日からだを動かしてみませんか。



チェックが **0** のあなたは

気づく

「小ずく」を出そう

今の生活を振り返って「小ずく」を出す工夫をしましょう。



*ロコモ=ロコモティブシンドローム
骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり介護が必要となる危険性が高い状態を指しています。

チェックが **2** つ以上のあなたは

広める

仲間にも広めよう

「ずく」を出して仲間を増やしましょう。



ウォーキング大会やスポーツイベントに参加

一緒に楽しめよう



仲間を誘って健康づくりの知識を学びましょう

チェックが **1** つのあなたは

動く

今より10分多く動こう

今より「ずく」を出して少しでも長く、少しでも元気にからだを動かしましょう。



目指そう

★ 18歳から64歳の方 ★

「ずく」を出して元気に動こう。1日60分

★ 65歳以上の方 ★

じっとしていないで「小ずく」を出そう。1日40分

筋力トレーニングやスポーツなどがきまると、なお効果的です。

自治体の取り組み例

体を動かす環境について気づきを促す



身の回りの環境や人とのつながりは、私たちの身体活動量や運動習慣に影響している。

Inoue S et al. J Epidemiol. 2011;21(6):481-90.



環境やつながりに対する認知を高めることが重要

Harada K et al. J Aging Phys Act.

2011;19(3):262-72.



住民が運動しやすいまちづくり・環境整備に取り組む自治体の増加(すべての都道府県)



地域性を考慮した自治体独自の取り組み

スマートウェルネスシティの取り組み

smart wellness CITY

Smart Wellness Cityとは? | 理念 | 組織 | 活動内容 | ニュース

ツイート 24 いいね! 462

健幸づくりは「まち」づくりから
健「幸」社会の実現に向けて
—健康長寿社会を実現するSmart Wellness City—

詳しくはこちら

Smart Wellness City 首長研究会

「我が国の超高齢・人口減社会によって生じる様々な社会課題を、自治体自ら克服するため、この危機感を共有する首長が集結し、健幸をこれからのまちづくりの基本に据えた政策を連携しながら実行することにより、最新の科学技術や科学的根拠に基づく持続可能な新しい都市モデル『Smart Wellness City』の構築を目指す」という宣言のもと、「健幸」をまちづくりの基本に据えた、新しい都市モデル『Smart Wellness City』の構築を目指す首長の同志が集まり、平成21年11月に発足いたしました。『Smart Wellness City』の実現に向けて、毎年2回の研究会を定期的に開催しています。

キャラクターにさわるとプロフィールが見れるよ!

ピックアップ

1/28 (火) NHK総合テレビ「クロスアップ現代」でSWCの取組が紹介されました。

お問い合わせ

Smart Wellness City首長研究会 事務局

お問い合わせフォーム

個人情報保護方針

研究会加盟自治体サイト一覧

見附市 Gifu City
豊岡市 伊達市 DATE CITY
三条市 SANJO CITY 三島市 Mishima City

最新ニュース

2014年12月5日 11/23 高石市で開催された「健幸フェスティバル&高石マルシェ」の様子が「高石市公式フォトブログ」に掲載されました。

2014年12月2日 「自治体ソリューション」H26年12月号＜連載＞スマートウェルネスシティの実践

2014年12月2日 11/29 長野県での講演記事が広報誌「常陸の国保11月号」に掲載されました。

- 「健幸＝健康で幸せ（身体面の健康だけでなく、人々が生きがいを感じ、安心安全で豊かな生活を送れること）」づくりの支援
- 「健幸」をこれからの「まちづくり政策」の中核に
- 生活習慣病予防及び寝たきり予防を可能とするまちづくりを目指す
- 疾病予防のための健康政策は、担当部局に閉じた公衆衛生の視点で行われてきたが、部局を超えた連携によって実現するSmart（賢明、快適、エコ、美しい）・Wellness（健幸、安心）・City（まちづくり）のベストプラクティスが必要
- 現在36の参加自治体が自主財源でこれらに取り組む

ちょっと実行ずっと健康：ケンコウデスカマン



「野菜を食べる」を習慣にしよう!

掲載期間 2014年11月17日～30日

ちょっと実行、ずっと健康。

東京都健康づくり推進キャラクター ケンコウデスカマン

東京都福祉保健局

一般社団法人 日本フランチャイズチェーン協会

Let's Begin!

東京都健康づくり推進キャラクター ケンコウデスカマン

- プラン21(第二次)で目指している、都民一人ひとりが負担感なく実践できる生活習慣の改善方法について、働き盛りの世代を中心とした都民に周知
- 「ちょっと実行、ずっと健康。」をキャッチフレーズに、健康づくり推進キャラクター「ケンコウデスカマン」が健康づくりに向けたちょっとした行動を呼びかけ
- ポスター・チラシ・ステッカーを作成し、都内の企業(健保組合等)等へ配布



ちょっと実行、ずっと健康。

Let's Begin!

健診を受けよう!

食生活を整えよう!

体を動かそう!

リフレッシュしよう!

できることから始めましょう。

さあ、あなたも健康へ! 映像公開中 ▶ どうきょう健康ステーション 検索

東京都福祉保健局

東京都健康づくり推進キャラクター ケンコウデスカマン



東松山市における健康づくり事業 「プラス 1,000 歩運動」の効果

プラス・テン +10から始めよう!

背景①

健康日本21(第2次):身体活動・運動分野

- 歩数の増加(1,000~1,500歩の増加)
- 住民が運動しやすいまちづくり・環境整備に取り組む自治体の増加

18歳~64歳

プラス・テン
+10で
目指そう!

65歳以上

アクティブガイド

- +10(今よりも10分多く体を動かす)

1日60分!

筋力トレーニングや

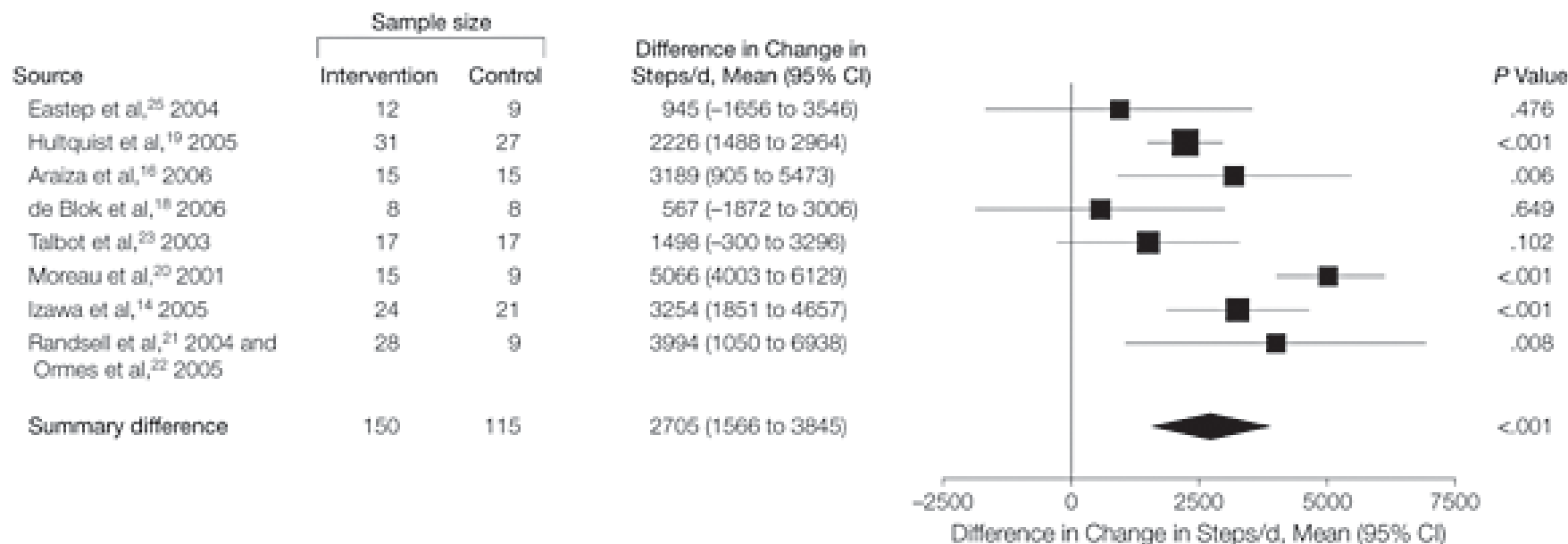
じっとして
いないで、
1日40分!

平成20年度国民健康・栄養調査

- 今より歩数は1,000歩増やせると思う: 60.8%

背景②

- 身体活動の重要性を知る
- 歩数計や活動量計を携帯し、記録する
→歩数が増加する(認知行動アプローチ)



仮説と目的

仮説

- 保健指導と歩数記録により、歩数が増加する。
- 歩数増加により危険因子が改善する。

目的

- 地域における歩数計の携帯と歩数記録の奨励による3ヶ月の介入が、1日1,000歩増加させるか否かを検討すること
- 事業化のための評価をすること



方法①

- 地域：埼玉県東松山市（人口約9万人、日本スリーデーマーチのメイン会場）
- 研究時期：平成24年9月から12月
- 参加者：462人（男性322人 女性140人）
- 完了者：388人（男性人264人 女性124人）
参加者の84%
- 参加の報奨：地域通貨500円分

方法②

- 健診：介入前後に体重、腹囲、体脂肪率、血圧を市中の保健施設において測定
- 歩数：H24.10月第1週をベースライン
- 介入ツール：歩数計（各自で用意）、記録用紙、アンケート（市が配布）
- 介入：毎日の歩数計の装着と記録
- 介入期間：3ヶ月（H24.10月～12月）
- 統計：3ヶ月の変化を対応ありt検定

結果①

表 1 年代別の歩数記録提出数

年代	男性 (平均48.25歳)	女性 (平均46.64歳)	合計 (平均47.73歳)
20代	14	13	27
30代	41	21	62
40代	84	35	119
50代	97	36	133
60代	20	17	37
70代以上	8	2	10
計	264	124	388

結果②

表 2 歩数変化量による人数の内訳

歩数変化	人数
減	80
+1,000歩未満	84
+1,000歩以上+2,000歩未満	123
+2,000歩以上+3,000歩未満	55
+3,000歩以上+4,000歩未満	27
+4,000歩以上+5,000歩未満	11
+5,000歩以上	8

388人中224人(57.7%)が平均歩数を1,000歩以上増加

結果③

表 3 年代別に見た月別の平均歩数の推移

年代	開始時歩数	10月歩数	11月歩数	12月歩数	歩数増減
20代	6,272	7,283	7,719	6,964	1,049
30代	6,738	8,152	8,058	7,368	1,095
40代	7,505	8,627	8,650	8,417	1,054
50代	6,892	8,256	8,349	8,009	1,307
60代	6,979	8,224	8,527	7,750	1,180
70代以上	7,365	9,458	10,345	8,852	2,185
全体	7,033	8,314	8,419	7,956	1,188

歩数8,000歩以上:研究開始時112人(28.9%)⇒
終了時163人(42.0%)

結果④

平均体重は有意な変化なし(-0.5kg)

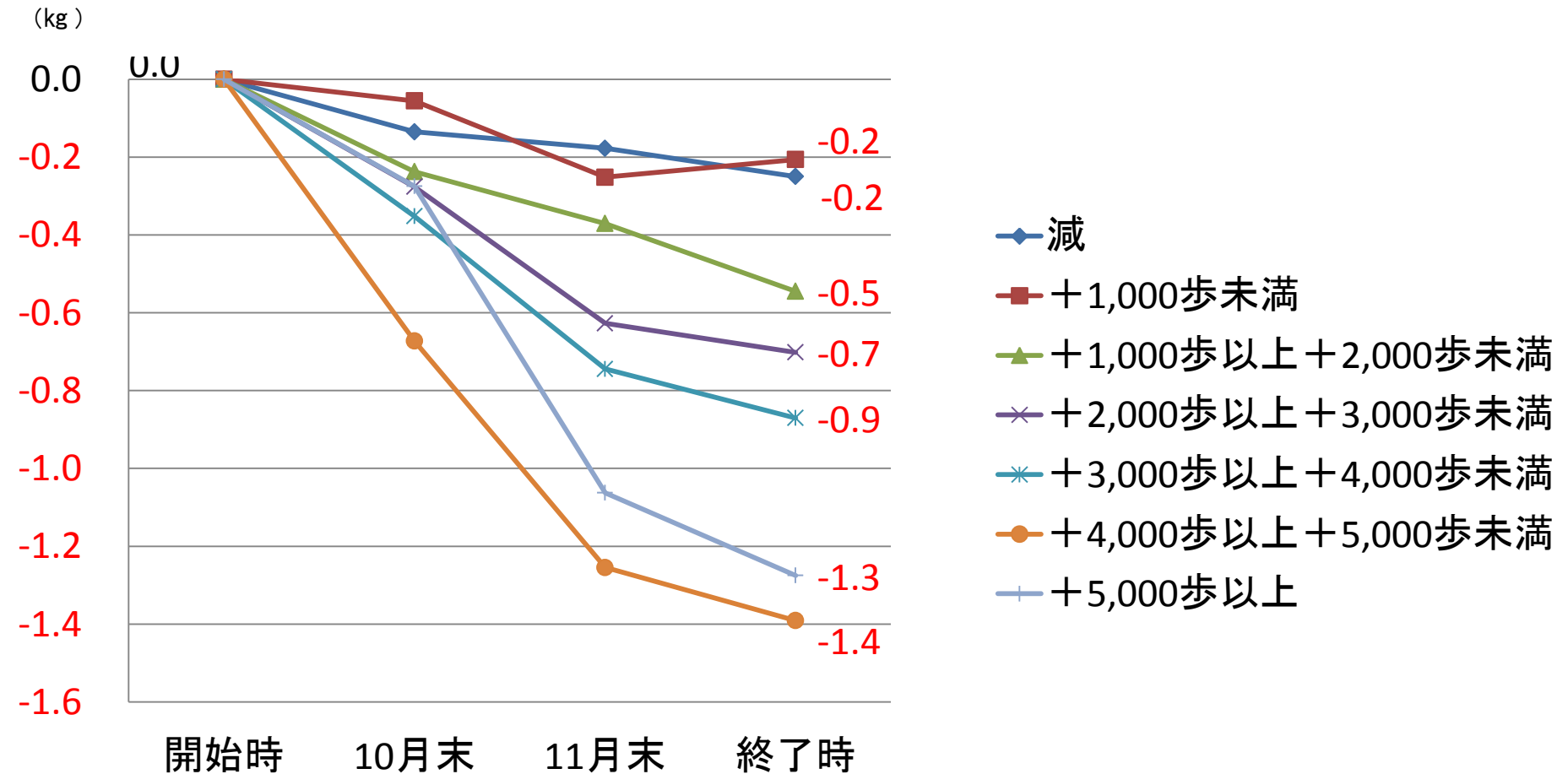


図1 歩数別に見た体重減少量の推移

結論

- 自治体による3ヶ月間の健康づくりの取り組み「プラス1000歩運動」で、
- 修了者の57.7%、参加者の48.5%が目標のプラス1000歩を達成
- 平均歩数が1188歩増加
- 参加者のBMI、血圧、腹囲が標準値に近づく傾向、その効果は歩数増加が多い者ほど大きい

平成24年度事業評価に基づく 新しい「プラス1000歩運動」

平成24年度の事業評価

- 効果は期待できるが、事業規模が小さい
↓ 事業規模を拡大して実施

平成25年度事業

- 事業期間：平成25年度7月～1月（期間拡大）
- 参加者数目標：10,000人
- 事業対象者：公募、地元企業社員、市職員
- 評価項目：①参加状況・意識調査
②歩数、血圧、体格

平成25年度「プラス1000歩運動」結果①

参加申込者：7,252人

(小学生含む)

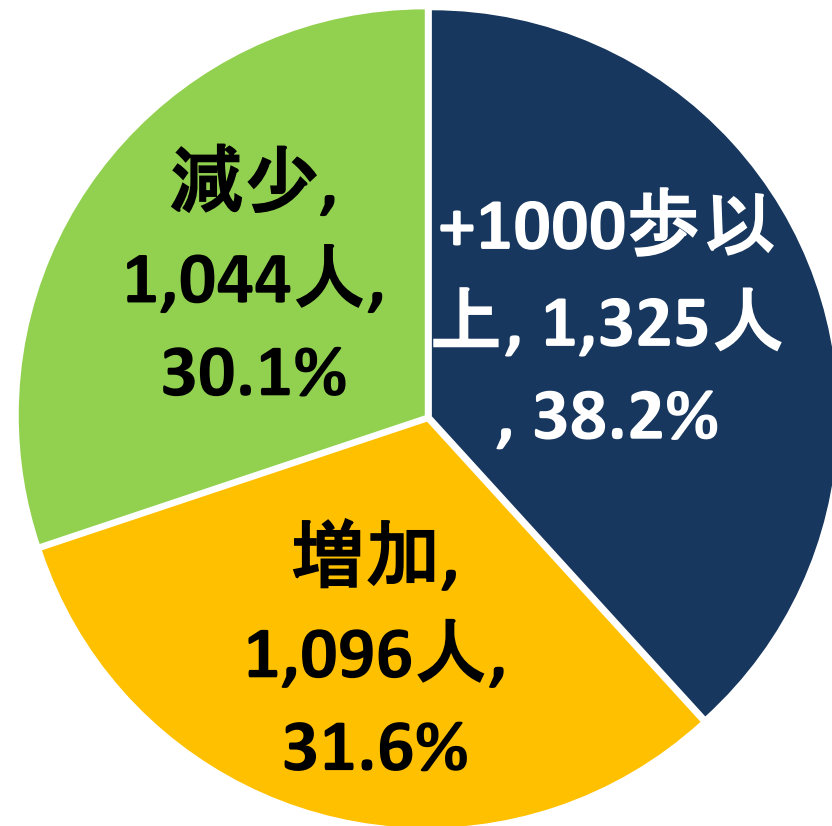
終了者：3,465人

(小学生以外)

プラス1000歩達成者

1325人(終了者中：38.2%)

歩数増減別人数

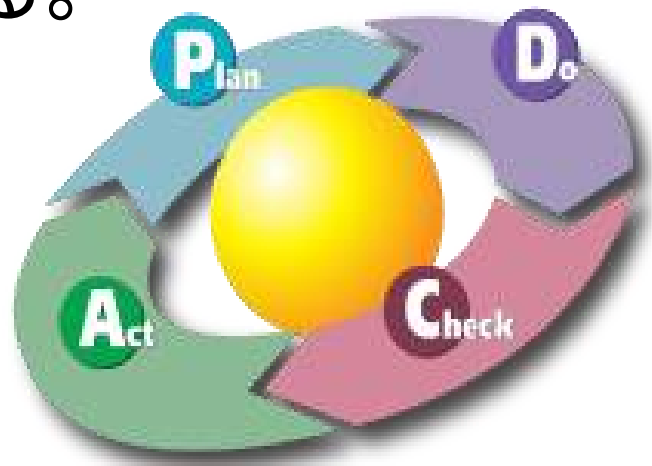


平成25年度「プラス1000歩運動」結果②

- 歩数 平均 +654歩 (6,878→7,532)
- 体重 -0.2kg (60.7→60.5)
- 腹囲 -0.7cm (81.2→80.5)
- 体脂肪率 -0.4% (23.9→23.5)
- 収縮期血圧 -0.8mmHg (122.5→121.7)
- 拡張期血圧 -0.6mmHg (75.0→74.4)

東松山市の取り組みのまとめ

- PDCAサイクルに基づき、地域における身体活動奨励事業を実施した。
- 歩数計の携帯と歩数記録の奨励による3ヶ月の介入は一定の効果が期待できる。
- 事業規模、参加者数が多くなると、参加者一人あたりの効果が小さくなる。
- 事業化の推進のためには費用対効果についてより詳細な検討が必要。



まとめ

- 国、都道府県、市町村の取り組みは階層ごとに異なる
- どの階層においてもPDCAサイクルに基づく取り組みが不可欠
- P:地域の特色・特徴
- D:予算の確保
- C:評価指標(IP・OP・OC)
- A:継続性と新規性

