



健康増進シリーズ 生活習慣病と身体活動・運動

# 健康のために、一歩踏み出しませんか？



▲ 23期チャレンジ教室の参加者の皆さん

### 身体活動・運動とは

健康づくりにおける「身体活動」とは、安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費する全ての動作を指します。また、その中で仕事や家事、通勤・通学などの生活活動以外で、スポーツなど健康に関連する体力の維持向上を目的として、「計画的・継続的に実施する動作を「運動」といいます。

### 身体活動・運動の効果

日常の身体活動量を増やすことで、生活習慣病の発症などのリスクを下げることができます。また、加齢に伴う生活機能の低下であるロコモティブシンドローム（運動器症候群）のリスクも下げることができます。加えて、運動習慣をもつことで、これらの疾病などに対する予防効果をさらに高めることが期待できます。

特に、高齢者においては、積極的に体を動かすことで生活機能低下の危険性を減らし、自立した生活をより長く送ることができるといわれています。

### 気分転換やストレス解消にも

身体活動に取り組むことで、日常生活においても気分転換やストレス解消につながり、メンタルヘルス不調の一次予防としても有効です。

### ■20歳～64歳の1日当たりの平均歩数（平成28年国民健康・栄養調査）

指標	区分	全国	和歌山県	目標（国）2022年
日常生活における歩数	男性	7,779 歩	6,743 歩	9,000 歩
	女性	6,776 歩	6,062 歩	8,500 歩

### ■成人の身体活動・運動に関する数値（健康はしもと21）

指標	全国	和歌山県	橋本市	目標（市）2022年
運動習慣者の割合	27.8%	26.9%	21.2%	25.0%

### 運動習慣の現状と課題

身体活動の状況を示す指標として1日当たりの平均歩数がありますが、和歌山県の平均歩数は、全国と比べかなり低い状況にあります。また、運動については、平成27年に行なった調査では市の運動習慣者（1回30分以上の運動を週2回、1年以上継続している人）の割合は、全国・和歌山県と比べ、低いのが現状です。

### 生活習慣病とは？

生活習慣病とは、運動不足や偏った食生活、睡眠不足、喫煙、過度な飲酒、ストレスなどの生活習慣が原因とされている高血圧症、糖尿病、脂質異常症などの病気の総称です。また、これに関連する病気として、悪性新生物（がん）や心疾患、脳血管疾患があげられます。

### 死因別死亡割合

本市の死因別死亡割合は、生活習慣病に関連するものが約5割を占めています。

また、動脈硬化から引き起こされる心疾患や脳血管疾患は、がんに次いで多い死因です。

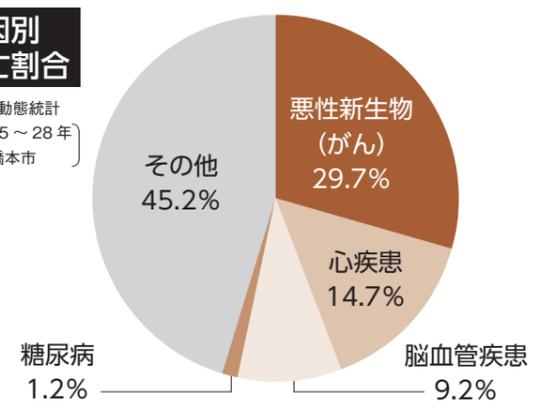
特に、お腹周りの内臓に脂肪が蓄積した「内臓脂肪型肥満」に高血圧症、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病が複数重なる動脈硬化が進行し、命に関わる病気を招く危険性が高まります。

厚生労働省の調査によると平成29年の全国平均寿命は、男性が81.09歳、女性が87.26歳で過去最高となりました。また、平成28年の調査では、介護を受けたり寝たきりになったりせず日常生活を送れる期間を表す「健康寿命」も伸び続けています。

このような中、市では、子どもから高齢者まで、明るく元気に過ごせるまちの実現を目指し、健康づくりに関する事業計画「健康はしもと21」を策定しています。今回は、この計画の中から生活習慣病と、その予防としての身体活動と運動について取り上げます。

### 死因別死亡割合

人口動態統計  
平成25～28年  
橋本市



【健康課】

### 健康的な生活を維持するために

健康的な生活を維持するためには、食生活や休養など、さまざまな分野で生活習慣の改善に向けた取り組みを行う必要があります。今回は、この中でも重要とされている身体活動と運動について紹介します。

### 運動を始めるきっかけに

身体活動量を増やす視点から考えた場合、毎日まとまった時間をとって運動することは難しいかもしれませんが、体を動かす機会は日常生活の中にたくさんあります。その中で、心がけて欲しい合言葉は「+10（プラス・テン）」です。これは「+10（プラス・テン）」です。

### 活動量を増やすには

毎日、今より10分多く、体を動かすことを心がけてみましょう。10分多く歩くことで約1,000歩分の増加になります。また、少しの心がけて日常生活の活動量を増やすことができます。例えば、自転車通勤したり、1駅手前から歩いたり、積極的に階段を使ったりすることで活動量を増やせます。また、家庭では、こまめに掃除をしたり、テレビを見ながらストレッチをしたりすることがこれに当たります。皆さんも、1日を振り返った場合、今より10分多く、体を動かす機会がきつとあるはずですよ。

### 活動量アップの秘訣

- ① 目標をもつ
  - ② 楽しみを見つける
  - ③ 毎日の活動記録をつける
- この3つが活動量を増やす秘訣です。さあ、「+10」を実践しましょう。

### ■成人の運動習慣がない理由（健康はしもと21）

※複数回答あり

理由	割合
仕事などが忙しく時間がないから	50.6%
めんどうだから	29.2%
苦手、嫌い、興味がないから	14.2%
病気、高齢など身体的な理由	12.9%
一緒にする仲間がないから	12.0%
場所や施設が近くにないから	11.2%
その他	9.0%



### なかなか運動できない

また、別のアンケート調査によると、運動習慣がない人は、忙しい、めんどうなど、なかなか運動を始められない、または続かない場合が多いということがわかりました。