

#### (4) スポーツを活用した健康増進について

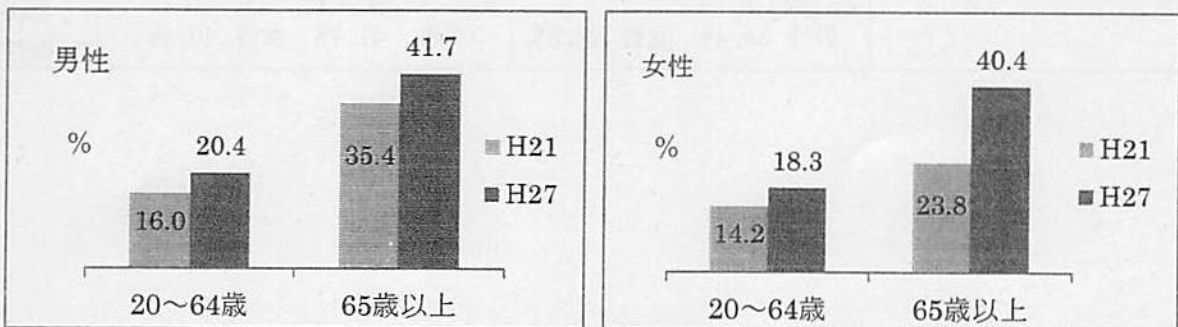
##### 1. 意義

身体活動や運動の量が多い人は、運動量の少ない人と比較して循環器疾患やがんなどの発症のリスクが低いとされている。

また高齢者の認知機能や運動器機能の低下などの社会生活機能の低下と関係することとされ、身体活動・運動の意義と重要性が広く認知され実践されることは健康寿命の延伸に有用である。

##### 2. 現状

平成 27 年度滋賀の健康・栄養マップ調査の結果によると、「健康づくりのための運動を実施している人の割合」は、平成 21 年度と比較して男女ともに増加しているが、20～64 歳の男女ともに約 2 割、65 歳以上では約 4 割となっており、高齢者と比べ若い世代の取組が低い状況である。



##### 3. 施策

健康いきいき 21-健康しが推進プランに基づき、よりよい生活習慣の定着を進める基本要素の一つとして、身体活動、運動の取組を県、市町、関係機関と共に推進している。(別紙)

<県の取組>

平成 28 年度の取組	内容	対象者	参加者
「健康いきいき 21」 地域・職域連携推進会議 (8/9、2/17)	県民の健康増進、疾病対策について検討	地域・職域の行政、関係団体、事業所、一般県民等	委員 18 名
身体活動・運動に関する研修会 (10/27)	講演・事例報告	企業、団体、行政等	59 名
アクティブウェルネスフォーラム (2/1)	講演・ステージ発表	県民、企業、団体、行政等	150 名
事業所における健康づくりの取組 に関する調査(8 月～12 月)	健診、栄養、運動等の取組状況について	協会けんぽ滋賀支部加入事業所	154 社
健康寿命延伸プロジェクト 健康資源発掘事業(7 月～10 月)	健康づくりに主体的に取り組む団体・企業を発掘し、最優秀事例を表彰	県内地域において「運動」に主体的に取り組んでいる団体等	運動部門 発掘数 8 団体

##### 4. 今後の方向性

運動の取組が他の世代に比べて低いとされる 30～50 歳代を対象に、県全体での取組を推進するとともに、職場での環境整備を目的に、企業での健康づくり対策として「健康経営」を推進する。

参考 <健康いきいき21計画の目標項目および目標値の状況>

目標項目	H22 ※滋賀の健康栄養マップのデータ はH21	現状値	目標値
徒歩10分のところへ徒歩 で行く人の割合の増加 (※)	20歳～64歳 男性 29.7% 女性 29.0%	H27 20歳～64歳 男性 30.5% 女性 29.7%	40%
	65歳以上 男性 37.8% 女性 43.8%	H27 65歳以上 男性 36.4% 女性 41.9%	50%
ロコモティブシンドローム (運動器症候群)を認知している国民の 割合の増加	H24 参考値 15.1%	H27 34.0% (滋賀の健康栄養マップ調査)	80%
運動習慣者の割合の増加 (※)	20歳～64歳 男性 16.0% 女性 14.2%	H27 20歳～64歳 男性 20.4% 女性 18.3%	20歳～64歳 男性 26% 女性 25%
	65歳以上 男性 35.4% 女性 23.8%	H27 65歳以上 男性 41.7% 女性 40.4%	65歳以上 男性 45% 女性 34%

# 運動・身体活動による健康増進について（健康いきいき21－健康しが推進プラン－による取組）



滋賀県健康づくりキャラクター「しがのハグ&クミ」

まめに動こう！  
あと10分

**計画の位置づけと役割**

- 健康増進法第8条に規定する「都道府県の住民の健康の推進に関する施策についての基本的な計画（都道府県健康増進計画）」
- 「保健医療計画」「医療費適正化計画」「食育推進計画」など関連計画との整合を図る
- 県をはじめ市町・関係団体・県民・家庭・学校・職域などが一体となって健康づくりに取り組むための具体的な目標を設定し、施策を定めるもの

**【めざす姿】** 子どもから高齢者までいきいきと元気でこころ豊かな生活が送れる社会  
～交流を深め、支え合う、つながりのある社会～

## 施策1 健康なひとづくり

### 【1 健康増進】

- ① 栄養・食生活
  - ・野菜摂取増加、減塩、バランスのとれた食生活
  - ・若い男性の肥満対策
- ② 身体活動・運動
  - ・運動習慣の定着、特に働き盛り世代、女性をターゲットとした働きかけ。
  - ・高齢者の運動器の健康維持を広く普及
- ③ 休養・こころの健康
  - ・睡眠による十分な休養、ストレスに対する知識の普及
- ④ 喫煙
  - ・正しい知識の普及、受動喫煙防止対策、未成年の喫煙防止対策、妊娠中の喫煙対策
- ⑤ 飲酒
  - ・「節度ある適度な量の飲酒」の情報提供、未成年、妊婦の飲酒対策。
- ⑥ 歯・口腔の健康
  - ・むし歯予防・歯周疾患予防および定期的な歯科健診の推進。

### 【2 生活習慣病の発症予防と重症化予防】

- ① がん
  - ・がんのリスク要因に関する正しい知識の普及・啓発
  - ・がん検診受診率の向上
- ② 循環器疾患
  - ・循環器疾患の危険因子である、栄養、運動、喫煙、飲酒に対する対策の促進。
  - ・知識の普及、啓発および健診の受診率や保健指導実施率の向上に向けた働きかけ。
- ③ 糖尿病
  - ・健診の受診率向上に向けた働きかけ。
  - ・適切な治療の開始、合併症予防のための医療連携体制を構築
- ④ COPD（慢性閉塞性肺疾患）
  - ・COPDに関する知識の普及啓発

子どもから高齢者までよりよい生活習慣の定着

## 施策2 健康なまちづくり

### 【1 健康を支援する住民活動の推進】

- 県民一人ひとりが、地域や人とのつながりを深め、楽しく主体的に健康づくりに取り組むことを促進します。
- 健康づくり関係のボランティアの活動を促進します。
- 様々な地域活動のネットワークに健康の視点を取り入れていけるよう支援します。

### 【2 健康を支援する社会環境の整備】

- 健康づくりに無関心な層や、時間等の条件により行動を実行しにくい層に影響をもたらすことが期待できる、受動喫煙ゼロの店や外食栄養成分表示の店等の登録について拡大します。
- 健康的な様々な取組を行う、企業、団体等の活動を促進します。

社会環境の改善・向上

## 身体活動・運動の取組

**県**

- 地域・職域連携推進会議の開催
- 身体活動・運動に関する研修会、フォーラム開催
- 運動の取組を積極的に行う地域団体、企業の発掘と表彰
- ロコモティブシンドロームの啓発資料の作成・啓発

**市町**

- ウォーキングマップ作成、普及啓発
- ウォーキング大会
- 自転車利用促進事業
- 健康マイレージ事業
- 高齢者トレーニング機器開放事業
- 百歳体操の実施
- 運動教室、ロコモ教室
- ストックウォークの実践
- 市内スポーツ施設との連携事業
- 市販運動ガイドの作成と活用
- 公園マップの作成
- スポーツ推進員と健康推進員との協働
- 地域住民へのラジオ体操の啓発

**団体**

- リハビリを考える県民シンポジウムの開催（医師会）
- スポーツ大会の開催（商工会連合会）
- ウォーキング大会の開催（健保組合・医療保険者）
- 百歳体操の取組支援、普及（健康推進員協議会）
- ロコモ予防教室・骨太教室（健康推進員協議会）
- 運動メニューを取り入れた保健指導（医療保険者）
- ラジオ体操の実施（医療保険者）

**学校**

- 子どもを運動（遊び）好きにするための取組（小学校）
- 健やかタイム等の実施
- 運動部活動の活性化

取組の成果

