

身体活動・運動

楽しく歩こう
めざせ 1日1万歩!



目標

- ・ 健康の維持、増進のために意識的に身体を動かしている人の増加
- ・ 運動習慣のある人の増加

これまでの主な取り組み

- ・ 健康や運動・スポーツに関する内容の講演・講座、イベントを開催した。
- ・ 地区のウォーキングマップや「ええとこ発見図」を作成し、それを用いたウォーキングの機会が増えている。
- ・ 働いている人や親子でも参加できる地域ぐるみのウォーキング大会等を開催した。
- ・ 保育園や学校のおたよりなどに、ウォーキングおすすめコースや運動に関する情報を紹介した。
- ・ 地域でウォーキンググループ・健康づくりグループが多数発足した。
- ・ 地域へ運動や体操を普及するためのリーダーを育成した。
- ・ ストレッチ体操や動脈マッサージなどを普及させた。

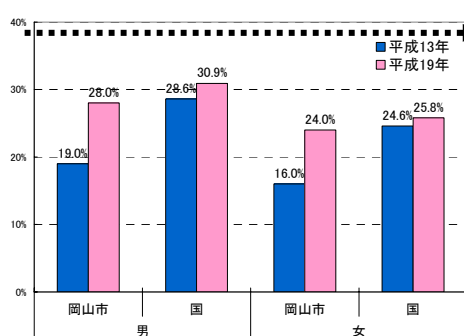
主な目標項目の達成状況

(達成度：◎目標値に達成 ○改善 △ほぼ変化なし ×悪化)

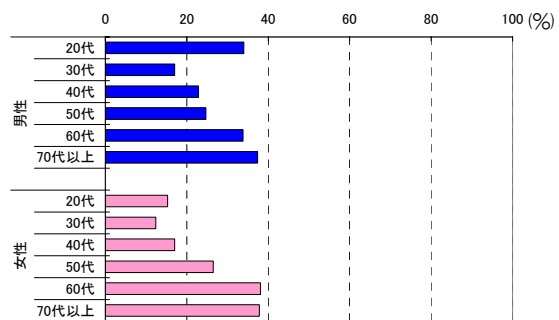
	策定時	現状値	目標値	達成度
定期的な運動している人の割合※1 (1回30分以上、週2回以上の運動)	17%	26%	39%	○
	男 19%	男 28%		
	女 16%	女 24%		

データ出典 ※1 市民アンケート調査

(すべての指標、目標値、達成状況、データの出典の詳細は P.115 から掲載しています)



定期的な運動習慣がある割合 (岡山市、全国の推移)
(平成19年度健康市民おかやま21中間評価アンケート調査)



定期的な運動習慣がある割合 (性別・年代別)
(平成19年度健康市民おかやま21中間評価アンケート調査)

現状と課題

- ・ 運動習慣のある人の割合は増加しているが、全国と比較してもまだその割合は低い。
- ・ 男性30代～40代、女性20代～40代の定期的な運動習慣がある人の割合が低い。

今後の重点項目

- ・ 自分の生活スタイルにあった運動習慣を持つ人の増加

今後の取り組み

- ・ 自分の生活にあった運動習慣を日常的に継続していく。
- ・ 日常生活の中でこまめに身体を動かす。
- ・ 運動が出来る場所や機会（公民館、スポーツ施設、自主活動など）を知って活用できるよう、ホームページなどを通じて情報共有をはかる。
- ・ 地域のウォーキングマップを作成する。（未作成地域にも広めていく。）
- ・ おやくラブや学校、保育園、幼稚園などの保護者も一緒に参加できる運動イベントを開催する。
- ・ 働き盛り世代も親子で一緒にしっかり身体を動かす。
- ・ 働いている人にも運動の効果や大切さなどの知識を得る機会が増えるように、職場へ情報提供する。



ええとこ発見図（市内で28枚作成）
お近くのウォーキングコースを歩いて
みましょう。

<http://www.city.okayama.okayama.jp/hofuku/hoken/kenko-tsukuri/aiiku/ai-top-eetoko.htm>

なぜ運動が必要なの？

活発な身体活動（運動含む）は、持久力や筋力を高め、体力を向上させます。また消費エネルギーも増加し、肥満をはじめとする生活習慣病を予防します。そのほかストレス解消にも大きな効果があります。

歩数計をつけて、1日1万歩を目指してみましょう！

健康を維持するために必要な一日に活動量は、歩数にするとおよそ1万歩となります。時間にしておよそ100分の歩行です。1万歩歩くとおよそ300キロカロリーが消費されます。

歩くのはまとめてでなくても構いません。こまめに身体を動かすようにしましょう。誰にでも手軽にできる「歩く」ことを日常生活に取り入れて、1日の活動量を増やしましょう。

ただし年齢や体格によって必要な活動量は異なります。年齢が高いほど、体格が小さいほど必要量は少ないです。

1万歩はあくまで目安ですので、自分にあわせて活動量をめざしましょう。

また、これまであまり運動したことがない人は、まず1日10分1000歩からはじめてみましょう。

筋肉をきたえて、太りにくい身体をつくろう！

安静にしているでも消費されるエネルギー量を基礎代謝量といいます。大きな筋肉（大腿筋、背筋、腹筋など）を鍛えると、効率よく基礎代謝量が上がります。基礎代謝量が上がると、より多くのエネルギー量を消費するため、脂肪が蓄積されません。つまり太りにくい身体になるのです。

