

(イ) 身体活動・運動（ロコモティブシンドローム・骨粗鬆症を含む）

身体活動・運動の量が多い者は、少ない者と比較して2型糖尿病、循環器病、がん、ロコモティブシンドローム、うつ病、認知症等の発症・罹患リスクが低いことが報告されています。一方で、機械化・自動化の進展、移動手段の変化等により、身体活動量が減少しやすい社会環境にあります。身体活動量の減少は、肥満や生活習慣病（NCDs）発症の危険因子であるだけでなく、高齢者の自立度低下や虚弱の危険因子であることから、重点的な対策を実施する必要があります。

併せて、骨粗鬆症検診受診率の向上は、未治療の骨粗鬆症患者の治療介入を促し、骨粗鬆症の骨折患者の減少、ひいては健康寿命の延伸につながると考えられることから、骨粗鬆症についての普及啓発を行うことが必要です。

<県の現状> ※健康ちば21（第2次）の最終評価から抜粋

「日常生活における歩数の増加」

男性で悪化傾向がみられ、70歳代に次いで、30歳代が最も少ない状況です。目標値に達していません。また、令和3年度生活習慣に関するアンケート調査「1日30分以上の運動の実施状況」で見ると、男女とも15～19歳及び60歳以上では高く、30～40歳代で低い割合となっています。

※最終評価はR4県民健康・栄養調査結果が出ていないためデータなし。

	計画策定時 (H22)	中間評価 (H27)	最終評価 (R4)	第2次目標値
20歳以上男性	7,360歩	7,253歩	—	8,800歩
20歳以上女性	6,203歩	6,821歩	—	7,700歩
70歳以上男性	5,140歩	6,023歩	—	6,600歩
70歳以上女性	4,139歩	4,815歩	—	5,600歩

(データソース：県民健康・栄養調査)

「運動習慣者の割合の増加」

40～64歳男性、65歳以上男女で目標を達成していますが、40～64歳女性は目標値に達していません。女性の20～50歳代、男性の30～50歳代の働く世代を中心に運動習慣者の割合は低くなる傾向にあります。

	計画策定時 (H22)	中間評価 (H27)	最終評価 (R1)	第2次目標値
40～64歳男性	18.1%	20.1%	29.7%	28%
40～64歳女性	16.7%	17.9%	25.7%	27%
65歳以上男性	27.8%	31.3%	43.9%	38%
65歳以上女性	23.0%	27.9%	40.1%	33%

(データソース：特定健診の標準的質問項目 附表57)

「ウォーキングロード、地域独自の体操等を紹介している市町村数の増加」
策定時よりも減少しており、目標値に達していません。

計画策定時 (H24)	中間評価(H28)	最終評価 (R4)	第2次目標値
46 市町村	50 市町村	38 市町村	54 市町村

(データソース：県HP)

<県の課題>

- 日常生活のなかで身体活動を増やし、運動習慣の定着ができるような普及啓発が必要です。
- ライフステージに応じた効果的な支援ができる人材育成や、特に働く世代においては、意識しなくても日常生活で体を動かす機会を増やせるような環境づくりが必要です。
- ロコモティブシンドロームやフレイル（虚弱）について、高齢期に入る前からの普及啓発が必要です。

<県が実施する具体的施策・取組の方向性>

「千葉県体育・スポーツ推進計画」と連携して推進します。

- 1 身体活動・運動の効果に関する普及啓発
 - 身体活動や運動による健康への影響や効果について県民に情報発信します。
 - 次世代を含む運動習慣の定着や、働く世代を中心にしたライフスタイルに合わせて気軽に運動できる体操や日常生活の中で身体活動を増やす工夫について具体的な方法を紹介します。
- 2 個人の取組を促すための多様な主体との連携
 - 市町村、NPO法人、地域のスポーツ団体などの多様な主体との連携により、各地域のウォーキングロードやオリジナル体操について、ホームページ等により紹介するなど、地域に親しみながら運動をより身近なものとして習慣化するための情報を提供します。
- 3 運動指導の充実と指導者の育成
 - 特定保健指導従事者に対する運動指導の具体的な方法に関する研修会や、健康運動指導士やスポーツ指導者を対象とした研修会の開催により、県民一人ひとりの生活に応じた身体活動・運動量の増加を支援する人材を増やします。
- 4 ロコモティブシンドローム・骨粗鬆症予防のための普及啓発
 - ロコモティブシンドロームの認知度向上を図り、発症予防を目指します。
 - 将来における要介護リスクの低下及び運動器機能の維持・向上を図るため、ホームページ等を通じた情報発信のほか、市町村等へのリーフ

レットの配布を行います。

- 骨粗鬆症に対し、壮年期から受診勧奨や普及啓発等の取組を進めます。

<目標>

No	目標項目		現状値	目標値 (R14年度)	
1	日常生活における歩数の増加	20～64歳	男性	【参考】20歳以上 7,253歩 (H27年)	8,000歩
			女性	【参考】20歳以上 6,821歩 (H27年)	
		65歳以上	男性	【参考】70歳以上 6,023歩 (H27年)	6,000歩
			女性	【参考】70歳以上 4,815歩 (H27年)	
2	運動習慣者の割合の増加	20～64歳	男性	【参考】40～64歳 29.7% (R元年度)	30%
			女性	【参考】40～64歳 25.7% (R元年度)	
		65歳以上	男性	65歳以上 43.9% (R元年度)	50%
			女性	65歳以上 40.1% (R元年度)	
3	【新】運動やスポーツを習慣的に行っていないこどもの減少(小学5年生)	男子	9.4% (R4年度)	国目標値を 踏まえて今後設定	
		女子	14.8% (R4年度)		
4	学校の運動部や地域のスポーツクラブに入っているこどもの割合の増加(スポーツ少年団を含む、週3日以上、小学5年生)	男子	75.5% (H28年度)	増加	
		女子	54.0% (H28年度)		
5	ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を認知している県民の割合の増加		44.6% (R3年度)	80%	
6	ロコモティブシンドロームの減少 (足腰に痛みのある高齢者の人数、人口千人当たり、65歳以上)		222人 (R元年)	200人 ※衛研推計	
7	【新】骨粗鬆症検診受診率の向上		9.0% (R3年度)	15%	
8	ウォーキングロード、地域独自の体操等を紹介している市町村の数の増加		38市町村 (R4.9月時点)	54市町村	

仕事の合間にお手軽



「WORK+10 (ワークプラステン)」

(担当:健康福祉部健康づくり支援課健康ちば推進班)

千葉県では、働く世代を中心に日常生活における歩数や運動習慣のある人の割合が低くなる傾向があることから、働く世代を中心に『WORK+10』を推進しています。「毎日仕事で忙しいし、休日はゆっくり休みたい…」そんなあなたにこそ『WORK+10』がおすすめです。仕事の合間に1回1分の運動でも、10回やると10分。仕事の合間にお手軽に始めてみませんか。

全身バランスよく



ラジオ体操 (3分)

肩こり・肩痛予防

二の腕ストレッチ

30秒×2回(左右)

- ① 両腕を頭の後ろまであげます
- ② 片方の腕のひじあたりを反対の手で押さえ、押さえた手の方向に引っ張ります
- ③ 脇の下あたりから二の腕にかけて伸びているところで30秒保持します



首ストレッチ



30秒×2回(左右)

- ① てのひらで頭を押さえて首を傾けます
- ② ゆっくりと首を傾けていき首の筋肉を伸ばします
- ③ 首から肩にかけて伸びているところで30秒保持します

肩ストレッチ



30秒×2回(左右)

- ① 片方の手を反対側に伸ばし、もう片方の手でひじを抱えながら引きつけます
- ② 肩から二の腕にかけて伸びているところで30秒保持します

ひじ回し



30秒10回×2(内外)

- ① 右手は右肩へ、左手は左肩へ、ひじを曲げて軽く触れます
- ② ひじで円を描くように大きく動かし、ゆっくりと10回まわします
- ③ 反対回しで10回行います

腰痛・膝痛予防

ふともも裏ストレッチ



30秒×2回(左右)

- ① イスに浅く腰かけます
- ② 片側の膝を伸ばし、体を前に倒していきます(つま先を上げると効果的)
- ③ ももの付け根から前傾します
- ④ ふともも裏が伸びているところで30秒保持します

腰ストレッチ



30秒

- ① 膝を伸ばしたまま、両手を地面に向かって伸ばしていきます
- ② ふともも裏のつっぱりがなくなるように膝を軽く曲げます
- ③ このとき背中から腰にかけて伸びているところで30秒保持します

背中ストレッチ



30秒

- ① 両手を重ね、前に腕を伸ばしていきます
- ② このときお腹をへこませるようにすると背中の筋肉が伸びやすくなります
- ③ 背中の筋肉が伸びているところで30秒保持します

