

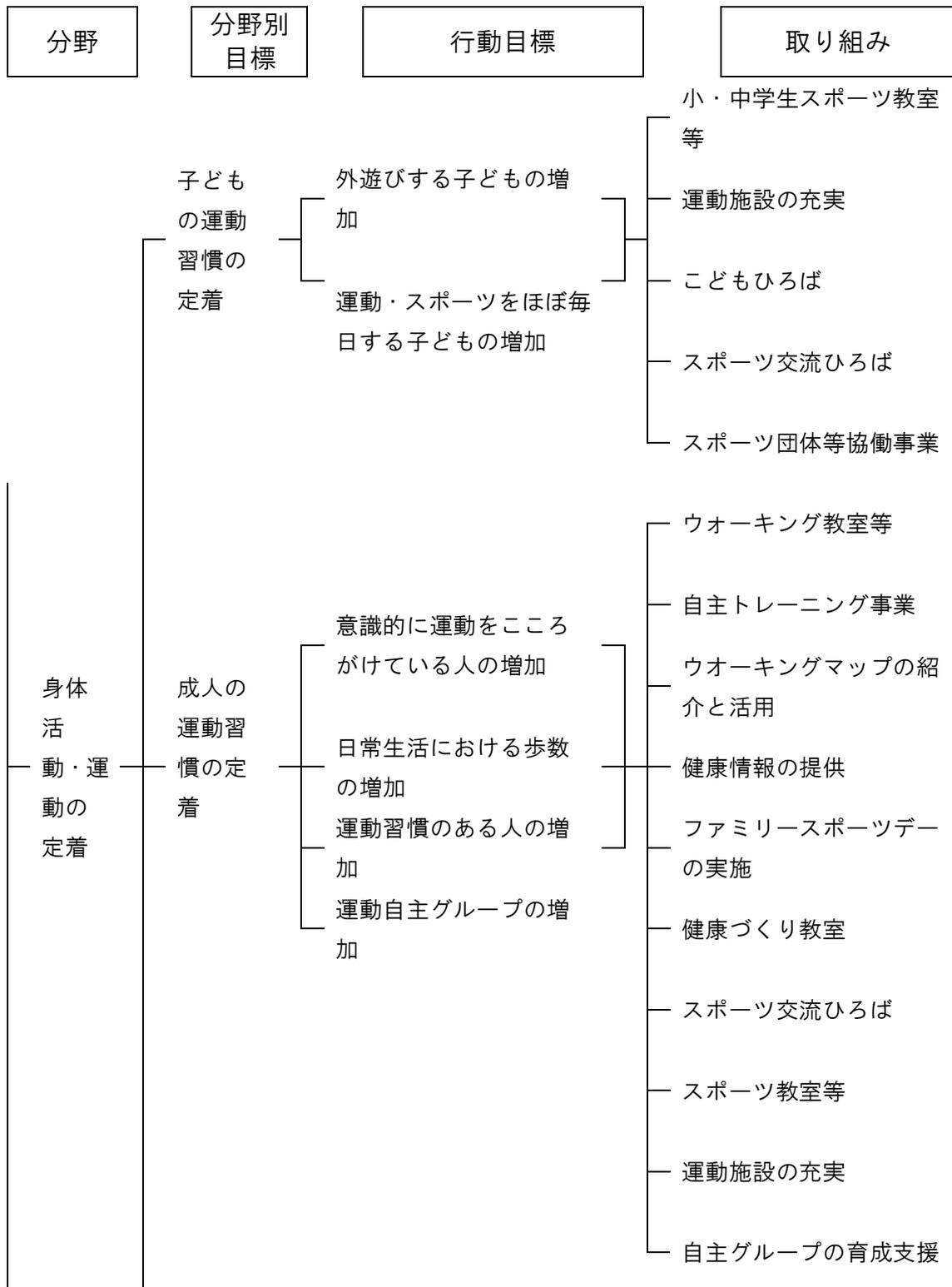
2 身体活動・運動の定着

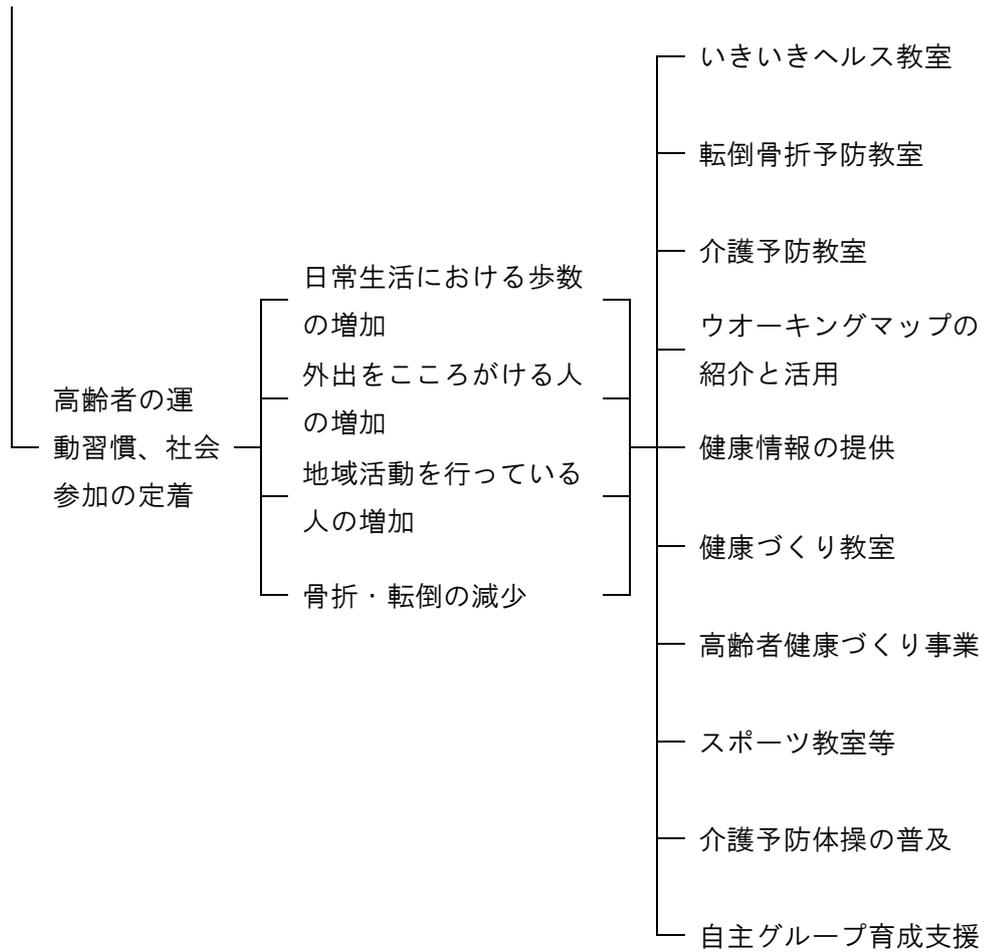
身体活動・運動には生活習慣病の発生を予防する効果があり、健康づくりの中でも重要な要素となっています。しかし、利便性の追求とともに生活様式は大きく変化し、歩くことが少なくなるなど生活全体の中で体を動かす機会が少なくなりました。

日常生活の中で意識的に体を動かす習慣を身につけ、楽しく運動することを通して生活習慣病の予防を図ります。



〔体系図〕





[分野別目標1] 子どもの運動習慣の定着

[ポイント]

現代の子ども達は、テレビゲームやパソコンの使用などで室内にいる時間が増えたばかりか、塾や習いごとが増えたことによって戸外で遊ぶ時間が少なくなったために体を動かす機会が減少しています。

しかし、幼児から10代までの時期は、心身の発達が大きく促進されるとても大切な時期でもあります。そこで、基礎体力をしっかりと養えるように、戸外におけるさまざまな遊びやスポーツを積極的に経験する子どもの数を、それぞれ約1割増やすことを目指します。

[行動目標①]

外遊びをする子どもの増加

小学校3年生	65.4%(都)→72%
小学校5年生	60.3%(都)→67%
中学校2年生	31.1%(都)→35%

[行動目標②]

運動・スポーツをほとんど毎日する子どもの増加

小学校3年生男子	30.4%(都)→34%
小学校3年生女子	23.0%(都)→26%
小学校5年生男子	44.4%(都)→49%
小学校5年生女子	26.9%(都)→30%
中学校2年生男子	63.2%(都)→70%
中学校2年生女子	47.2%(都)→52%

<p>取り組み① 小・中学生スポーツ教室等</p>
<p>小学生水泳教室や中学サッカービレッジなど子どもを対象としたスポーツ指導を行います。また、スポーツ教室やプール無料開放を実施します。</p> <p style="text-align: right;">（アカデミー推進課）</p>
<p>取り組み② 運動施設の充実（新）</p>
<p>スポーツセンター、総合体育館、小石川運動場、六義公園運動場、後楽公園少年野球場のほか、目白台運動公園などを新たに整備し、子どもたちが安心して運動できる施設を充実させていきます。</p> <p style="text-align: right;">（みどり公園課）（アカデミー推進課）</p>
<p>取り組み③ こどもひろば</p>
<p>土・日や夏休みなど授業を行っていないときに、学校の校庭を提供し、のびのびと遊べる場を提供します。</p> <p>また、こどもひろばのボランティアに子どもの遊びや運動の自主グループについての情報提供を行うなど、子どもの安全に配慮しつつ外遊びをすすめます。</p> <p style="text-align: right;">（アカデミー推進課）</p>
<p>取り組み④ スポーツ交流ひろば</p>
<p>身近な場所である小中学校の体育施設で気軽に運動ができるように、種目ごとに指導員を配置した上で施設を開放します。</p> <p style="text-align: right;">（アカデミー推進課）</p>
<p>取り組み⑤ スポーツ団体等協働事業（新）</p>
<p>読売巨人軍、日本サッカー協会等のスポーツ団体や大学との協働により、スポーツ教室や講演会等を実施します。</p> <p style="text-align: right;">（アカデミー推進課）</p>

[分野別目標2] 成人の運動習慣の定着 (重点)

[ポイント]

仕事、家庭ともに忙しい時期を迎えている30～50歳の成人は、身体活動・運動に時間を費やすことが難しい年代です。

一方、文京区が平成18年に行った「健康に関する意識調査」によりますと、運動習慣のある人は男女ともに着実に増えてきています。そこで今回の目標値は現状よりもさらに約1割増加させ、日常生活における歩数も現状よりさらに1,000歩増やすことを目指します。

[行動目標①]

※意識的に運動をこころがけている人の増加

男性 52.4%(区)→47.4%→63.0%

女性 47.2%(区)→45.5%→58.0%

[行動目標②]

日常生活における歩数の増加

15歳以上の男性 8,563歩(都)→8,029歩(都)→1,000歩増やす

15歳以上の女性 8,048歩(都)→7,450歩(都)→1,000歩増やす

[行動目標③]

※※運動習慣のある人の増加

男性 29.1%(区)→33.7%(区)→39.0%

女性 25.7%(区)→33.4%(区)→35.0%

[行動目標④]

運動自主グループの増加

6団体→10団体

※意識的に運動をこころがけている人：日頃から日常生活の中で、健康の維持・増進のために意識的に体を動かすなどの運動をしている人（健康日本21）

※※運動習慣のある人：週2回以上の運動を継続して実施している人

<p>取り組み① ウォーキング教室等</p>
<p>運動が必要な方などを対象に、ウォーキング、ストレッチなどの運動について指導し、運動を習慣的に行っていただけるような支援をします。</p> <p style="text-align: right;">(小石川・本郷保健サービスセンター)</p>
<p>取り組み② 自主トレーニング事業(新)</p>
<p>区民の健康の保持及び増進を図るための自主トレーニングの支援を行います。</p> <p style="text-align: right;">(小石川保健サービスセンター)</p> <p>区民は、一人でもできる運動の習慣化を心がけます。(区民)</p>
<p>取り組み③ ウォーキングマップの紹介と活用</p>
<p>身近な道を楽しくウォーキングができるように、区は文化財や観光スポットなどを結んだ各種ウォーキングマップを紹介します。</p> <p>区民は、ウォーキングマップを活用した散歩を通じて、外歩きの機会を増やします。</p> <p style="text-align: right;">(生活衛生課)(アカデミー推進課)(文京ふるさと歴史館)(区民)</p>
<p>取り組み④ 健康情報の提供</p>
<p>パンフレットやホームページなどで健康情報、運動施設、運動自主グループ等情報の提供を行います。また、「エクササイズガイド2006」に基づいて、各個人の健康づくりのために必要となる身体運動量の算出方法を紹介します。</p> <p style="text-align: right;">(生活衛生課)(保健予防課)(小石川・本郷保健サービスセンター)</p>

<p>取り組み⑤ ファミリースポーツデーの実施</p> <p>毎年体育の日に、健康の維持増進やスポーツやレクリエーションを楽しむための行事を行います。自分の体力を確認して、スポーツを通して体力の維持・増進を図るために体力測定、健康相談などを行います。</p> <p style="text-align: right;">（アカデミー推進課）</p>
<p>取り組み⑥ 健康づくり教室</p> <p>健康センターにおいてヨーガやダンベル、ストレッチなどの教室を、プールを使って水中エアロビクス教室などを行い、健康づくりの機会を提供します。</p> <p style="text-align: right;">（小石川保健サービスセンター）（アカデミー推進課）</p>
<p>取り組み⑦ スポーツ交流ひろば</p> <p>身近である地域の小中学校の体育施設で気軽に運動できるように、種目ごとに指導員を配した上で施設を開放します。</p> <p style="text-align: right;">（アカデミー推進課）</p>
<p>取り組み⑧ スポーツ教室等</p> <p>区民の健康と体力の増進を図るため、健康と体力に応じたスポーツトレーニング、レクリエーションを行うほか、スポーツ指導者の派遣を行います。</p> <p style="text-align: right;">（アカデミー推進課）</p>
<p>取り組み⑨ 運動施設の充実（新）</p> <p>スポーツセンター、総合体育館、小石川運動場、竹早テニスコート、六義公園運動場、後楽公園少年野球場のほか、目白台運動公園などを新たに整備し、運動できる施設を充実させていきます。</p> <p style="text-align: right;">（みどり公園課）（アカデミー推進課）</p>

[分野別目標3] 高齢者の運動習慣、社会参加の定着

[ポイント]

文京区では、健康づくりに意欲的な高齢者の比率が高く、60歳から69歳で週4回以上の運動を行っている人の率は他の年齢層に比べ極めて高くなっています。しかし、東京都が平成18年に行った「東京都健康推進プラン」の中間調査では、70歳以上の人の日常生活における歩数が目標値を下回っていることが分かりました。さらに、75歳以上の後期高齢者になると身体機能の衰えとともに転倒骨折も多くなり、介護を必要とする人が増えてきます。

そこで、年齢や能力に応じて無理のない日常の運動ができるように、外出を心がける人や地域活動を行う人を当初より約1割増やすことを目標とします。

[行動目標①]

日常生活における歩数の増加

70歳以上の男性 4,516歩(都)→4,395歩(都)→4,900歩
70歳以上の女性 5,206歩(都)→3,584歩(都)→4,000歩

[行動目標②]

外出をこころがける人の増加

男性 41.9%(都)→46%
女性 45.1%(都)→50%

[行動目標③]

地域活動を行っている人の増加

ボランティア 6.8%(区)→8%
高齢者クラブの活動 5.4%(区)→6%
友人との交流会 30.9%(区)→34%
町内会、自治会の活動 7.1%(区)→8%

[行動目標④]

転倒・骨折の減少

高齢者の骨折の受療率(人口10万対)
271(都)→245

取り組み① いきいきヘルス教室
寝たきりや閉じこもり防止を目的に、転倒予防体操などレクリエーション療法を中心に集団指導を行います。(小石川・本郷保健サービスセンター)
取り組み② 転倒骨折予防教室
虚弱高齢者に対して、地域の身近な施設で教室を定期的を開催します。 (保健予防課)
取り組み③ 介護予防教室
介護予防上の支援が必要な高齢者を対象に、地域の高齢者福祉施設等で教室を定期的を開催します。 (高齢者福祉課)
取り組み④ ウォーキングマップの紹介と活用
身近な道を楽しくウォーキングができるように、文化財や観光スポットなどを結んだ各種ウォーキングマップを紹介します。 区民は、ウォーキングマップを活用した散歩を通じて、外歩きの機会を増やします。 (生活衛生課)(アカデミー推進課)(文京ふるさと歴史館)(みどり公園課) (区民)
取り組み⑤ 健康情報の提供
パンフレットやホームページなどで健康情報、運動施設、運動自主グループ等情報の提供を行います。また、「エクササイズガイド2006」に基づいて、各個人の健康づくりのために必要となる身体運動量の算出方法を紹介합니다。(生活衛生課)(保健予防課)(小石川・本郷保健サービスセンター)

取り組み⑥ 健康づくり教室
<p>健康センターにおいてヨガやダンベル、ストレッチなどの教室を、プールを使って水中ウォーキングなどを行い、健康づくりの機会を提供します。</p> <p>(小石川保健サービスセンター)(アカデミー推進課)</p>
取り組み⑦ 高齢者健康づくり事業
<p>高齢者の健康維持や介護予防を目的として「体力測定会」を行います。また、歩くことによる健康づくりをすすめるため、区内の史跡を巡りながら歩く「歩け歩け大会」を実施します。</p> <p>(高齢者福祉課)</p>
取り組み⑧ スポーツ教室等
<p>区民の健康と体力の増進を図るため、高齢者を対象とした水中ウォーキング教室など、健康と体力に応じたスポーツトレーニング、レクリエーションを行います。</p> <p>(福祉センター)(アカデミー推進課)</p>
取り組み⑨ 「介護予防体操」の考案と普及
<p>高齢者の健康維持と介護予防に資するよう、区独自の体操を考案し、普及・啓発に努めます。</p> <p>(高齢者福祉課)</p>