

(2) 身体活動・運動

① 指標の達成状況と評価

策定時*の値と直近値を比較	項目数	目 標 項 目
A 目標値に達した	1項目	・健康運動マンパワーの増加 (健康運動指導士)
B 目標値に達していないが 改善傾向にある	3項目	・意識的に運動を心がけている人の増加 (男性) ・運動の習慣化(運動習慣者の増加) (男性) ・健康運動マンパワーの増加 (健康運動実践指導者)
C 変わらない	6項目	・意識的に運動を心がけている人の増加 (女性) ・日常生活における歩数の増加(男性) ・運動の習慣化(運動習慣者の増加) (女性) ・何らかの地域活動を実践している者の 割合の増加(60歳以上男性) ・何らかの地域活動を実践している者の 割合の増加(60歳以上女性) ・保健所や市町村が実施する運動指導を 受けた人の増加
D 悪化している	1項目	・日常生活における歩数の増加(女性)
E 評価困難	0項目	
合 計	11項目	

○健康運動マンパワーの増加については、健康運動指導士数が目標に達した。

○意識的に運動を心がけている人、運動の習慣化については、いずれも男性のみ改善した。

○日常生活における歩数の増加については、女性で悪化した。男性では有意な変化はなかった。歩数を増やすように意識している人の割合については男女とも有意に増加したが、実際の歩数には結びついていない。歩数は余暇時間に行われる運動と比較的活発な生活活動をあわせた「身体活動」の指標であり、歩数の減少は身体活動量が減少していることを示唆している。

○60歳以上で地域活動を行う人の割合は、男女とも有意な変化はなかった。

② 指標に関連した主な施策

- 親子でエクササイズ事業（エクササイズガイド（2006）の普及）
- 健康運動指導者等育成事業
- 健康運動普及サポーター育成事業
- メタボリックシンドローム対策戦略事業（健康づくり推進商店街支援事業・働く人の健康支援事業等）
- みやぎ21健康プラン推進事業、みやぎ健康の日普及事業（ホームページや健康情報誌、各種イベント等による普及啓発）
- みやぎ広域スポーツセンター事業
- 老人クラブ活動育成事業

③ 今後の課題

- 歩数の減少は、肥満や生活習慣病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など、最も懸念すべき問題であり、早急に重点的な対策を実施する必要がある。
- 宮城県では、子どもの頃からの肥満が課題となっているが、子どもの頃からの運動習慣を身につけていくため、学校保健と連携した取組みが必要である。
- 運動の習慣がない者のうち、何かきっかけがあれば運動をしたいと考えている人が約7割いることから、地域や職場など身近な場所などでの運動体験の場や仲間づくりなど運動をはじめめるきっかけを作っていくことも必要と思われる。