

## ～身体活動・運動～

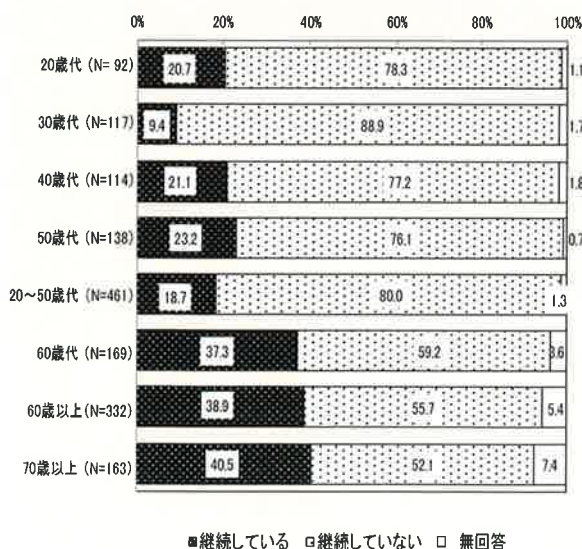
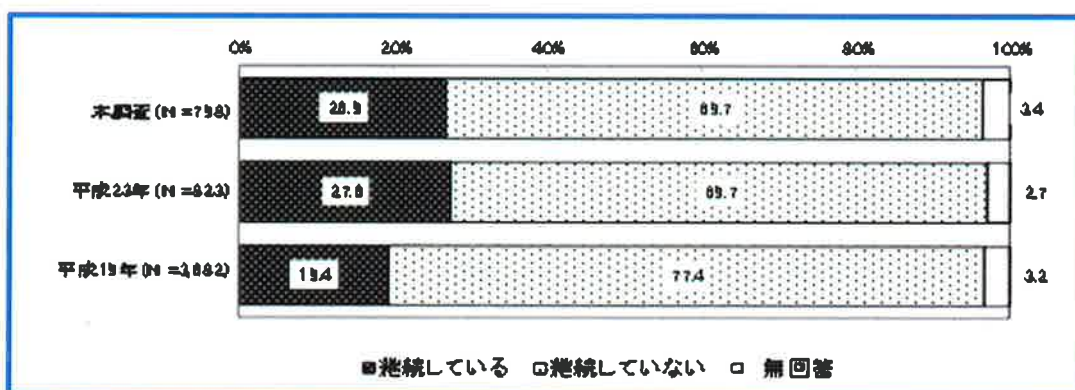
# 「第2次健康つやま21」中間評価より

## 「第2次健康つやま21」とは

「すべての市民が共に支え合い、健やかで幸せに暮らせる津山」を目指し、平成25年3月に「第2次健康つやま21」を策定しました。「栄養・食生活」「身体活動・運動」「歯と口の健康」「たばこ・アルコール」「健康管理」「休養・こころの健康づくり」の6領域の健康に関する指標を定め、健康づくりを進めています。

## 中間評価の結果（身体活動・運動）から

「運動習慣がある（1回に30分以上の運動を週2回以上、1年継続している）」と回答した方は、全体の26.9%となっています。



## 年代別にみると

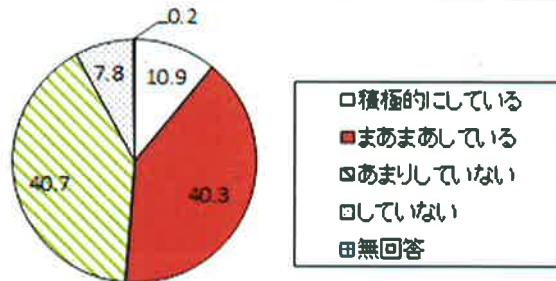
30歳代以上では年代が上がるほど継続している人の割合が高くなりますが、30歳代では9.4%と1割を下回っていました。

青壮年期においては日常の仕事の影響により、定期的な運動習慣が阻害されていることも考えられます。

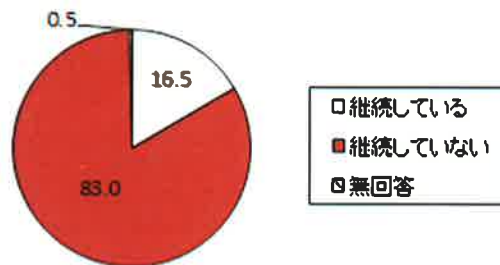
そこで、平成 30 年度に青壮年期の健康に関する現状と課題を明らかにするため、市内 9 企業を対象にしたアンケート調査を行いました。

調査結果の「身体活動・運動」についてを紹介します。

健康のために仕事や家事の中でどれくらい意識的に身体を動かしていますか。



1 回に 30 分以上の運動を週 2 回以上、1 年以上継続していますか。



「1 回に 30 分以上の運動を週 2 回以上、1 年以上継続している。」と回答した方は、全体の 16.5%となっています。目標値（30%以上）を下回っており、今後も運動習慣につながる機会の創出を推進する必要があります。

また、青壮年期では、単に運動を継続するというだけではなく、積極的な外出や階段の利用など、日常生活の中で、活発に過ごす工夫も必要です。

### 日常生活で体を動かす工夫

- ◆ 階段を使う
- ◆ 家事、掃除を積極的にする
- ◆ 子どもと公園や散歩に出かける
- ◆ 外出するときは早歩き
- ◆ 駐車場を遠くに止めて歩く
- ◆ 車ではなく、自転車や徒歩で出かける

お問い合わせ先：津山市健康増進課

TEL：32-2069