

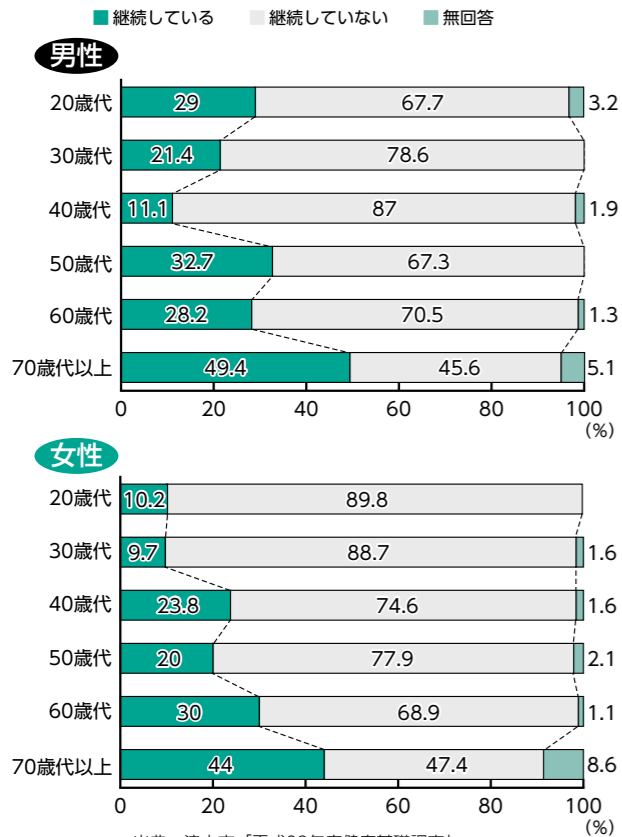
運動のススメ



図 スポーツ課 24・0202
健康増進課 32・2069

3月31日、春風ウォーク（勝北ふれあいウォーキングクラブ）

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？



出典：津山市「平成23年度健康基礎調査」

津山市民は運動習慣がない!?

健康や運動に関する統計や調査では「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人」を運動習慣がある人としています。平成23年度に市が行った健康基礎調査結果によると、

男女ともほとんどの年代で、運動習慣がない人が、運動習慣がある人を大きく上回っています。特に、20、30歳代の女性と40歳代の男性の8割以上が、継続して



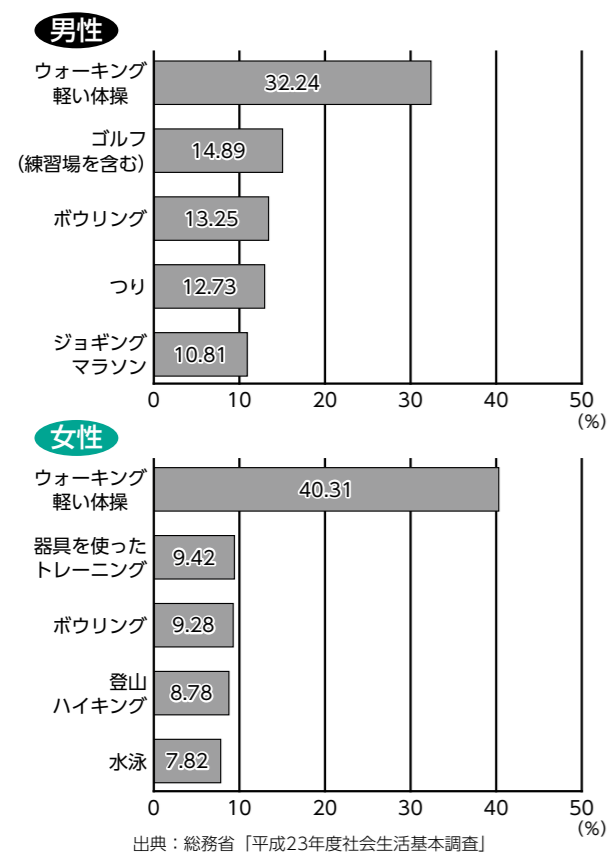
運動ができていないと答えています。この調査で見られる、運動習慣のない人が多い20、50歳代は、子育てや仕事に追われて、自分の健康のための運動に時間を割くことは難しいことなのかも知れません。

どんな運動をすればいいの？

運動は、体力の維持・向上を目的として、計画・継続的に行うことが、望ましいです。

最近では、洗濯や買い物、農作業、犬の散歩などといった「生活活動」も運動の一部だと言われ始めています。本格的な運動がなかなかできないという人は、生活活動を活発にしてみることも良いかも知れません。

国内の男女、主なスポーツの種類別行動者率



出典：総務省「平成23年度社会生活基本調査」

平成23年度に総務省が行った調査によると、国内の20歳以上の人で、最近1年間に一度でも運動を行ったことのある人の割合は、男性65・36%、女性56・36%です。その運動の種類別にみると、最も高かったのは、男女とも「ウォーキング・軽い体操」で、男性32・24%、女性40・31%の人が取り組んでいます。

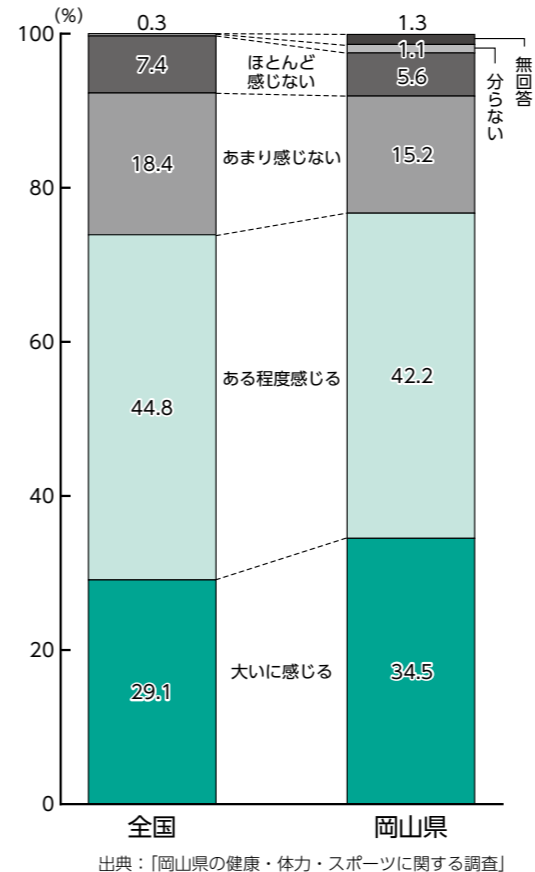
ウォーキング・軽い体操などは比較的取り組みやすい運動なので、こういった運動から始めてみることも良いと思います。

また、ソフトバレーボールやターゲットボードゴルフなど、レクリエーション感覚で行えるニースポーツ



ツも、気軽に楽しめる運動だと思います。友人や仲間などと一緒に楽しむことで、運動不足解消やストレスの発散につながります。取り組みやすく、簡単な運動を継続的に行うことで、少しずつ、運動習慣を身に付けていきましょう。

日ごろ、運動不足や肥満を感じますか？



出典：「岡山県の健康・体力・スポーツに関する調査」

運動がもたらす健康

わたしたちは運動をすることで、心と体をより健康に保つことができているといわれています。

運動は、新たな人とのつながりを生み出したり、地域の行事として取り組めば、地域づくりになるなど、わたしたちの生活に活力も与えてくれます。

皆さんは、日頃から運動(スポーツ)をしていますか？
運動と健康が密接に関わっているといわれている今日、日常生活の中に運動を取り入れて、自分の健康管理を行っている人はどのくらいいるでしょうか。
わたしたちの運動に対する意識などを見て、できることから体を動かしてみませんか。

岡山県人は運動不足？

平成21年に県が20歳以上の人を対象に行った調査によると、日頃、運動不足や肥満を感じている人の割合は「大いに感じる」「ある程度感じる」を合わせて、8割弱となっています。また、全国平均を上回っています。

肥満や生活習慣病の予防に効果があるといわれています。