

## 第4節 身体活動・運動、休養

### 第1 現状と課題

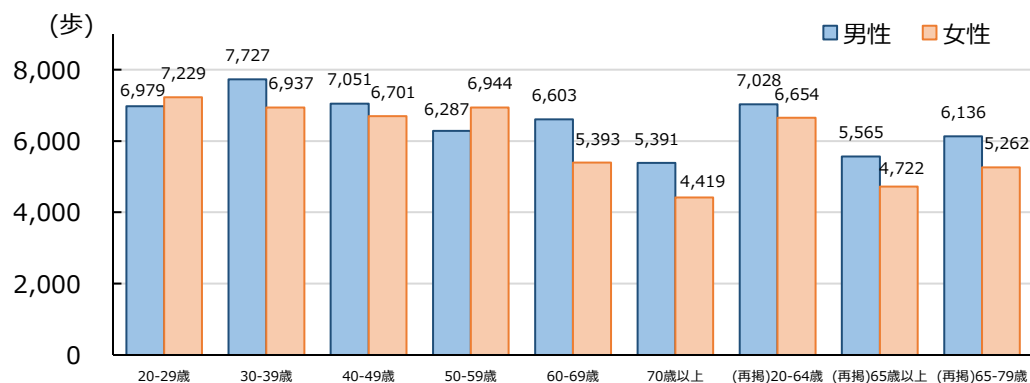
身体活動・運動は、循環器疾患やがんなどNCD（非感染性疾患）を予防することが実証されており、身体活動・運動の不足は喫煙、高血圧に次いでNCDによる死亡の3番目の危険因子であることが示唆されています。また、高齢者の認知機能や運動機能の低下などとも関係することから、介護予防や生活の質の向上において重要です。

一方で、日々の生活においては、十分な睡眠や余暇活動は心身の健康に欠かせません。また、長時間にわたる過重な労働は、疲労の蓄積をもたらす最も重要な要因と考えられ、さらには、心疾患との関連も強いと言われています。県民の身体活動・運動の増加や運動習慣者の増加に加え、休養や睡眠が日常生活の中に適切に取り入れられるよう、様々な専門職の連携を一層強化するとともに、市町村や関係機関・団体等との幅広い連携・協力による環境の整備が求められています。

#### 1 平均歩数

- 令和元年度(2019年度)の20～64歳の1日当たりの歩数の平均値は、男性は7,028歩、女性は6,654歩であり、健康日本21（第2次）の目標値である男性9,000歩、女性8,500歩を下回っています。歩数の増加は、生活習慣病予防だけでなく、社会生活機能の維持・増進の上でも重要であることから、歩数の増加を目指した取組が必要です。

【図1】年代別歩数の平均値

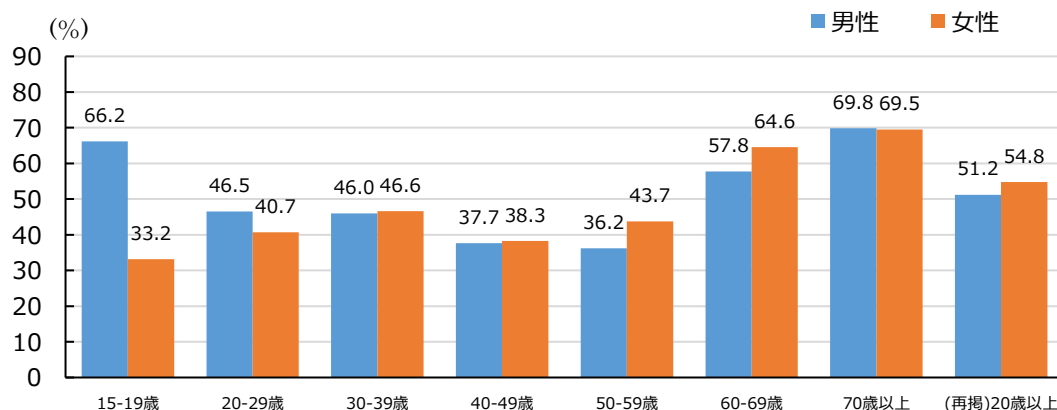


（長野県「令和元年度県民健康・栄養調査」）

#### 2 運動への意識と習慣

- 健康のために普段から意識的に体を動かしている者の割合は、男女ともに約50%となっています。また、50歳代以降では年代が高くなるほど、その割合が高くなる傾向があります。

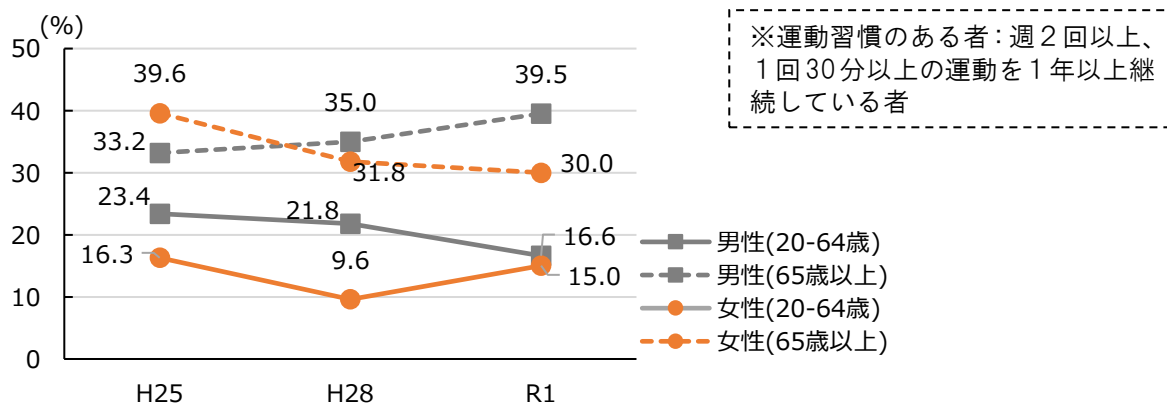
【図2】意識して体を動かそうにしている者の割合（15歳以上）



（長野県「令和元年度県民健康・栄養調査」）

- 運動習慣のある者の割合は、20～64歳の男性と65歳以上の女性では減少傾向にあります。運動に取り組みやすい環境整備に取り組むとともに、個人の運動の取組やその効果を「見える化」するなど、身体活動の促進につなげる支援が必要です。

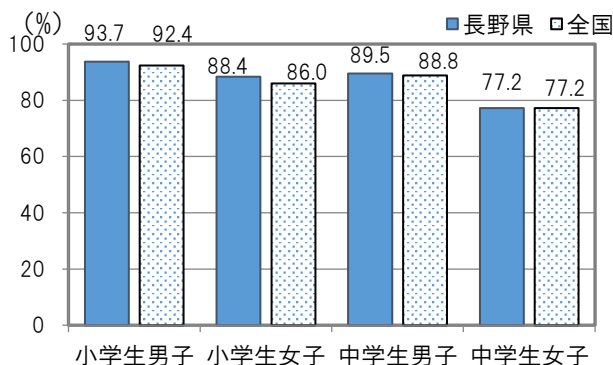
【図3】運動習慣のある者の割合の推移



（長野県「県民健康・栄養調査」）

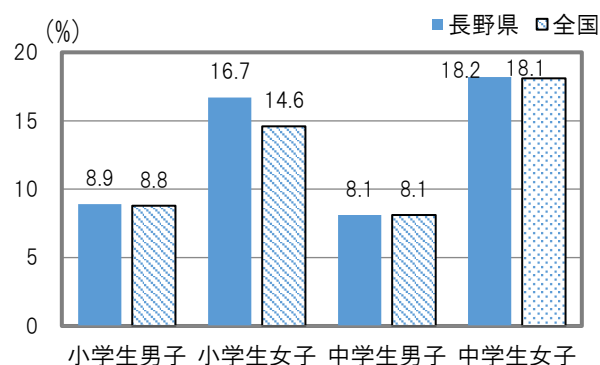
- 運動が好きという子どもの割合は、男子は約9割ですが、女子は、小学生では約9割、中学生では約8割です。また、授業以外の1週間の総運動時間が60分未満の子どもの割合は、小学生女子が顕著で、全国平均より上回っています。

【図4】運動が好きという子どもの割合



（令和4年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査）

【図5】授業以外の運動が60分未満の子どもの割合



（令和4年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査）

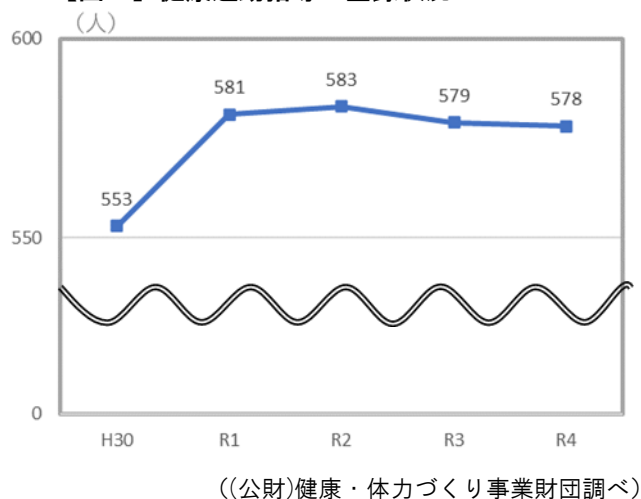
### 3 ロコモティブシンドローム（運動器症候群）

※グラフ掲載予定

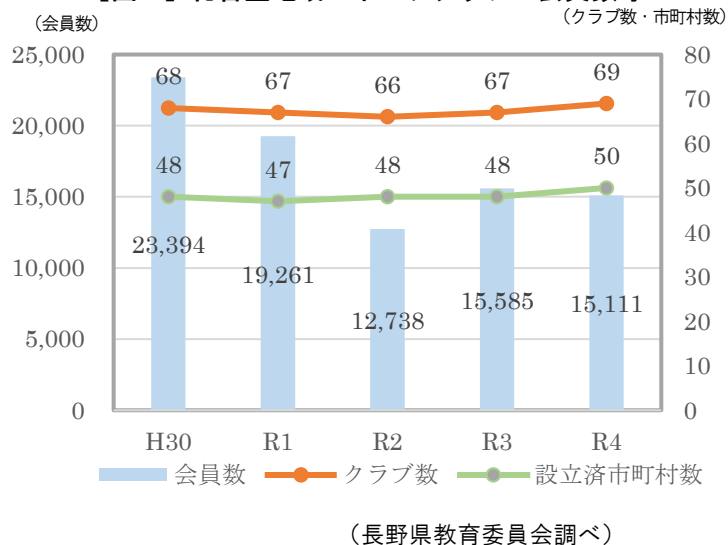
### 4 運動支援体制等

- 運動の専門家である健康運動指導士の人数は、近年では横ばいとなっています。また、住民が身近で運動することができる場である総合型地域スポーツクラブの会員数は新型コロナウイルス感染症の影響もあり令和2年度に大きく減少しましたが、クラブ数・設立済市町村数は近年では横ばいとなっています。

【図6】健康運動指導士登録状況



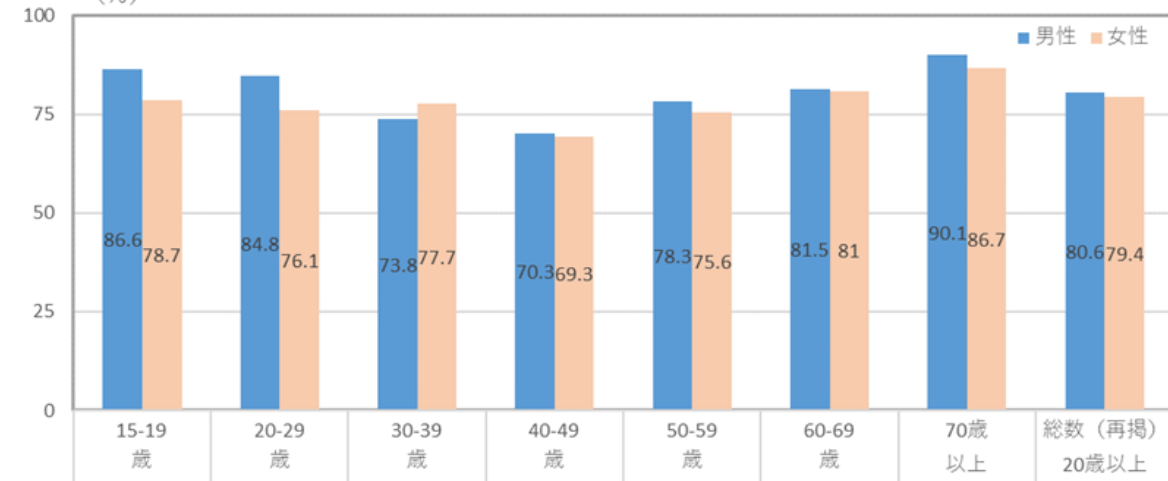
【図7】総合型地域スポーツクラブの会員数等



### 5 休養の状況

- こころの健康を維持するためには、十分な睡眠をとることが大切です。
- 睡眠による休養が「充分とれている」または「まあまあとれている」と回答した人の割合は、15歳以上の男性が80.9%、女性が79.2%となっており、性・年齢階級別では70歳以上男性(90.1%)が最も高く、次いで70歳以上女性(86.7%)となっています。

【図8】 睡眠による休養が「充分とれている」または「まあまあとれている」と回答した人の割合  
(%)



(長野県「令和元年度県民健康・栄養調査」)

(労働時間に関するグラフの掲載を検討)  
※長野労働局に確認

## 第2 目指すべき方向と施策の展開

### 1 目指すべき県民の健康状態等

- 肥満(BMI25 以上)の者が減少し、適正体重を維持する者が増加すること。
- 運動を楽しみと思う子どもが増加すること。
- 安全に歩行可能な高齢者が増加すること。
- 足腰に痛みのない高齢者が増加すること。
- 閉じこもりや運動器の障がい等、要介護状態に至る可能性のある高齢者が減少すること。
- 睡眠による休養が取れている人を増やすこと。

### 2 県民の取組として望まれること

- 現在よりも 15 分以上(1,500 歩以上)の運動量の増加。
- 健康づくりのための運動の重要性を理解し、運動習慣の習得。
- 十分な睡眠時間を確保。

### 3 関係機関・団体の取組として望まれること

- 運動を行うための環境を整備するため、総合型地域スポーツクラブなど、県民が気軽に運動できる場の提供やウォーキングコースの設定等の実施。
- 住民が運動しやすい町づくり、環境整備の取組。
- 小さい時から運動習慣を身につけるため、乳幼児や小学生等の保護者を含めた運動イベント・講座等の開催。

- 運動習慣の定着の必要性について、乳幼児健診等の機会を活用し、保護者等への啓発。
- 市町村において、運動指導者の配置及び運動を広げる運動支援ボランティアの育成。
- 市町村による、一般介護予防事業の実施。
- 長時間労働削減の取組等により労働者が健康で充実した働き方ができる環境整備の推進。

#### 4 県の取組(施策の展開)

- 運動をはじめるきっかけ作りやその継続を支援するため、県民が気軽に運動できる場や県内ウォーキングコース等を周知します。
- 県民の日常生活活動量の増加を目指すため、関係機関・団体と連携し、長野県版身体活動ガイドラインを周知します。
- 参加型ウォーキングなど、働き盛り世代を対象とした身体活動の増加を目指した取組を、関係機関・団体と連携し、全県下で展開します。
- オリジナル体操（ご当地体操）の活用やウォーキングロード整備などにより、県民の運動習慣定着を促進します。
- 運動教室や総合型地域スポーツクラブ、介護予防事業の先進事例・好事例等を収集し、市町村や関係機関・団体に情報提供を行います。
- 効果的な介護予防事業を展開するため、市町村職員に対して介護予防等に関する研修会を実施します。
- 体力低下防止と地域とのつながりの維持のために高齢者が集える「住民運営による通いの場」の増加を市町村に働きかけます。

### 第3 数値目標

	指 標	現状 (2023)	目標 (2029)	目標数値 の考え方	備 考 (出典等)
①	適正体重を維持している者の割合(再掲)  全体 20-69 歳男性の肥満の者 40-69 歳女性の肥満の者 20-39 歳女性のやせの者 65 歳以上の低栄養傾向の者	63.7% 36.2% 15.5% 16.8% 18.8% (2019)	66% 30%未満 15%未満 15%未満 13%未満	健康日本 2 1 (第 3 次)の指標 を参考	県民健康・栄養 調査
②	睡眠で休養がとれている者の割合  全体 男性 女性	80.0% 80.9% 79.2% (2019)	現状維持	健康日本 21(第 3 次)の目標値、 前計画の目標値 を参考	県民健康・栄養 調査
③	1 日の平均歩数  全体 20～64 歳男性 20～64 歳女性 65～79 歳男性 65～79 歳女性	6,159 歩 7,028 歩 6,654 歩 6,136 歩 5,262 歩	7,100 歩 8,000 歩 8,000 歩 7,000 歩 6,000 歩	健康日本 21(第 3 次)の目標値、 前計画の目標値 を参考	県民健康・栄養 調査

		(2019)			
④	運動習慣のある者の割合 全体 20～64 歳男性 20～64 歳女性 65 歳以上男性 65 歳以上女性	23.1% 16.6% 15.0% 39.5% 30.0% (2019)	40% 30% 30% 50% 50%	健康日本 21(第3次)の目標値	県民健康・栄養調査
⑤	足腰に痛みのある高齢者の人数（65 歳以上）	検討中 (2022)	検討中	健康日本 21(第3次)の目標値	高齢者生活・介護に関する実態調査等調査結果報告書
⑥	睡眠時間が6～9時間（60 歳以上については、6～8時間）の者の割合	検討中	検討中	健康日本 21(第3次)の目標値	検討中
⑦	この1年間に運動・スポーツを週1日以上行っている人の割合	61.2% (2022)	70%	長野県スポーツ推進計画と整合	県政モニターアンケート調査
⑧	体育授業以外の1週間の運動実施時間が60分未満の子どもの割合 小学生男子 小学生女子 中学生男子 中学生女子	8.9% 16.7% 8.1% 18.2% (2022)	6%以下 10%以下 6%以下 17%以下	長野県スポーツ推進計画と整合	全国体力・運動能力、運動習慣等調査
⑨	通いの場の参加率	7.3% (2019)	増加	第8期長野県高齢者プランの目標値	介護予防・日常生活支援総合事業（地域支援事業）の実施状況に関する調査
⑩	週労働時間40時間以上の雇用者のうち、週労働時間60時間以上の雇用者の割合	検討中	検討中	健康日本 21(第3次)の目標値	検討中
⑪	ウォーキングコースを設置、整備している市町村数	76 市町村 (2022)	77 市町村	全市町村での設置・整備	健康増進課調査
⑫	健康運動指導士数	578 人 (2022.4)	増加	現状より増加とする	(公財)健康・体力づくり事業財団
⑬	健康運動指導士を配置している市町村数	15 市町村 (2022)	増加	現状より増加とする	健康増進課調査
⑭	「信州まち・あい空間」を創出する地区数（累計）	—	10 地区	しあわせ信州創造プラン 3.0 の目標値	都市・まちづくり課調査
⑮	運動アドバイザー 派遣団体数 派遣件数	8 団体 12 件 (2022)	検討中	検討中	健康増進課調査