

# 運動習慣見える化事業

## 【現状】

○健康寿命の延伸が最重要課題である。

→健康寿命: 男性69.55歳(15位)・女性71.86歳(20位)  
(平成22年度 厚労省研究班 20都市別健康寿命ランキング)

○身体活動・運動の量が多い者は、生活習慣病の発症リスクが低いとされているが、運動習慣のある者が少ない。

(運動習慣のある者: 1回30分以上、週2回以上、1年以上継続して運動している者)

→H29堺市健康づくりに関するアンケートでは、男性28.5%,女性20.3%であり、全国(H27国民健康・栄養調査)の男性31.2%,女性23.5%に比べて低い。

他市で効果のみられた事業を高齡化率の最も高い南区で試行的に実施

健康寿命の延伸につなげていく

## 【運動習慣見える化事業】

### ▼開始時

体力測定  
生活機能等の評価



活動量計を持って歩く



かざす  
かざす



### ▼終了時

体力測定  
生活機能等の評価



定期的な運動状況の報告と個別指導

## 【他市での取り組み】

活動量計などを使用した健康づくり事業は、埼玉県志木市の「いろは健康づくりポイント事業」、横浜市の「よこはまウォーキングポイント」、その他、岡山市、奈良市などで実施されている。大学の研究室などと連携した市町村では、生活習慣病関連の検査数値の改善、医療費の抑制効果などが明らかにされている。