

| 2 | 運動・身体活動

適度な運動を習慣的に行うことにより、からだには様々な効果がもたらされます。肥満、動脈硬化、高血圧など生活習慣病の危険因子を低下させることにより、脳卒中、心臓病や糖尿病などの疾患の発症を予防するほか、気分をリフレッシュさせ、精神的ストレスを解消し、循環器系、呼吸器系の生理機能を高めるなど、健康増進、身体機能の向上に役立ちます。

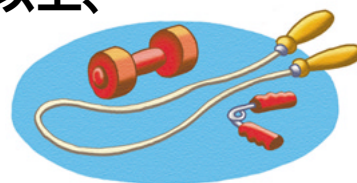
スローガン

「楽しくからだを
動かそう」



府民の実践目標

- 運動の効果を理解しよう
- 日常生活で意識的にからだを動かすようにしよう
(近くには歩いて行く)
- 軽く汗ばむ程度の運動を1回15分以上、
週1回以上はしよう
- あと10分間歩く時間を増やそう
- 子どものころに運動習慣を身につけよう
- 運動を通して仲間づくりをしよう



健康づくりのための環境整備

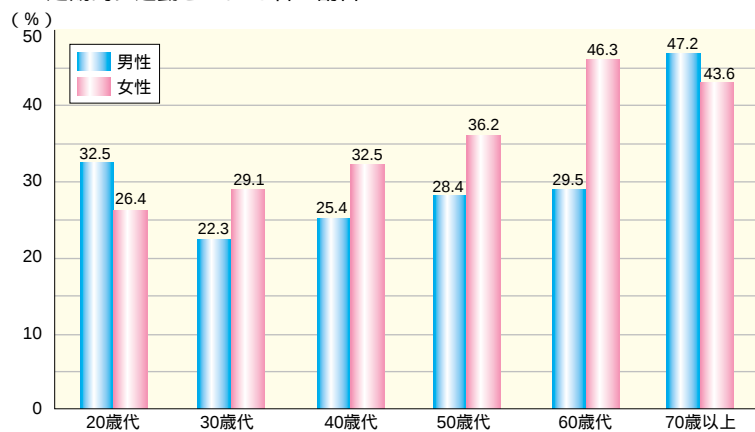
- 地域、職場における運動・身体活動の実践及び知識の普及
 - ・ 生活習慣病予防に対する運動の効果について、正しい知識の普及を図る
 - ・ 地域、職場における運動実践団体を支援・育成する
 - ・ 学校、体育館等を活用した運動実践の機会を増やす

現状

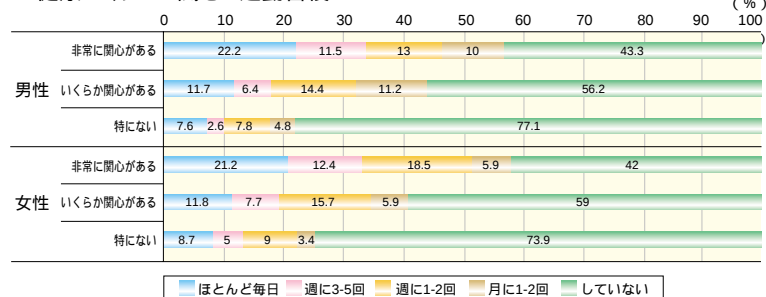
<平成10年度 府民健康づくり・栄養調査>

- 定期的に運動をしている者が、20歳以上で男女とも半数以下である。
- 健康づくりに深く関心があっても、運動習慣の定着につながっている者は約半数でしかない。
- 年代別平均で、1日の歩数が10,000歩を超えている年代がない。
- 運動を始めた理由は、特にきっかけがないとする者が最も多い。 (P136 図25)

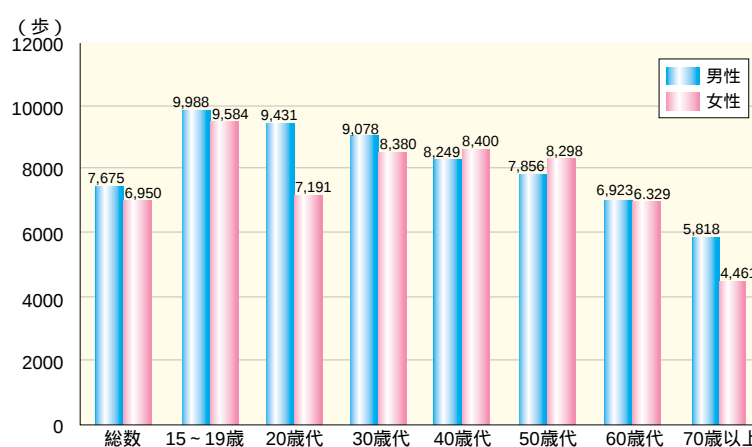
定期的に運動をしている者の割合



健康づくりへの関心と運動習慣



1日の歩行数



「平成10年度 府民健康づくり・栄養調査」

■ 共に目指す目標

(個人)

項 目	現 状	目標(2010年)
日常生活における歩数	男性 7,675歩 女性 6,950歩	男性 9,000歩以上 女性 8,400歩以上
20歳代	" 9,431歩 " 7,191歩	" 10,000歩以上 " 9,400歩以上
30 "	" 9,078歩 " 8,380歩	" 10,000歩以上 " 9,400歩以上
40 "	" 8,249歩 " 8,400歩	" 9,400歩以上 " 9,400歩以上
50 "	" 7,856歩 " 8,298歩	" 9,400歩以上 " 9,400歩以上
60 "	" 6,923歩 " 6,329歩	" 8,000歩以上 " 7,400歩以上
70歳以上	" 5,818歩 " 4,461歩	" 6,800歩以上 " 5,500歩以上

(府域)

項 目	現 状	目標(2010年)
運動習慣(週に1回以上)者の割合	男性 32.8% 女性 38.0%	男女とも 50%以上
20歳代	" 32.5% " 26.4%	" 40%以上
30 "	" 22.3% " 29.1%	" 40%以上
40 "	" 25.4% " 32.5%	" 40%以上
50 "	" 28.4% " 36.2%	" 50%以上
60 "	" 29.5% " 46.3%	" 50%以上
70歳以上	" 47.2% " 43.6%	" 60%以上
意識的にからだを動かすように心掛けている者の割合	男性 53.7% 女性 62.8%	男女とも 70%以上

現状の値は、平成10年度 府民健康づくり・栄養調査による

一口
メモ

■ ご飯1杯分(大人用茶碗に1杯 165g = 240kcal)を消費する運動の目安

- ・散歩(80m/分) 60分
- ・ジョギング(120m/分) 30分
- ・キャッチボール 35分
- ・掃除機での掃除 105分
- ・買い物(荷物6kg やや早歩き) 78分
- ・入浴 84分

時間については体重60kgの人で計算しています
体重が重いほど消費にかかる時間は短くなります