

身体活動・運動

【現状と課題】

- BMI判定における肥満の割合は、意識調査、特定健診の結果とともに男女通じて肥満の割合は少ない。
  - 平成26年度学校保健統計書によると、児童・生徒の肥満傾向の割合は、小2男子、小5男女、中2男女の割合が、東京都平均と比較して高い。
  - 1日に60分以上運動・スポーツをする児童・生徒の割合は小2、小5、中2のどの学年も東京都平均より高い。
- 【認知度】
- ロコモティブシンドロームの認知度については、国の参考値に比較して高い。
  - こだいら健康体操（こだ健体操）の認知度は、「まったく知らない」が6割を超えている。
- 【行動】
- 運動習慣者（週2日以上30分以上の運動をしている人）の割合は、国や都と比較して高い。年齢別でみると、若年層、中年層が運動をしていない割合が多い。
  - 運動をしない理由は、「時間がない」が40.3%、「きっかけがないから」が23.8%を占めている。
  - 日常生活の歩数、1日8,000歩以上歩く人の割合は、都と比較して低い。男女ともに3,000歩以上～6,000歩未満が多い。「3,000歩未満」の割合は、男性65歳以上、女性75歳以上が多い。

○日常生活での歩数が1日8,000歩以上歩いている人の割合が少ない。

3,000歩未満は男性65歳以上に多い。

○運動習慣がない人は、男女ともに若年層、中年層に多い

○ロコモティブシンドロームの認知度と同程度、こだいら健康体操の認知度が低い。

○学齢期では、運動をする児童・生徒の割合は高いが、肥満傾向の割合も高い。

【指標一覧】

	指標	現状値	国や都の数値	目標 (考え方)
【現状】				
1	全体BMI 25以上（肥満）の割合	男性21.4% 女性13.2%	国※1 男性28.7% 女性21.3%	—
2	児童・生徒の肥満傾向の割合 【平成26年度学校保健統計書より】	【小2】 男子1.24% 女子0.72% 【小5】 男子3.41% 女子1.85% 【中2】 男子1.54% 女子1.20%	(都)※2 男子1.20% 女子0.88% 【小5】 男子2.37% 女子1.31% 【中2】 男子1.06% 女子0.77%	—
3	1日に60分以上運動・スポーツをする児童・生徒の割合 【平成26年度学校保健統計書より】	【小2】 男子67.6% 女子48.2% 【小5】 男子73.8% 女子57.6% 【中2】 男子85.3% 女子62.4%	都※2 【小2】 男子61.3% 女子44.4% 【小5】 男子72.5% 女子52.8% 【中2】 男子80.2% 女子59.6%	—
【認知度】				
4	ロコモティブシンドロームの認知度 「言葉も意味も知らなかった」と答えた人以外の割合	40.1%	参考値17.3% 日本整形学会インターネット調査 (平成24年)	80% 健康日本21

5	こだ健体操を「まったく知らない」人の割合	62. 8%	—	50% （「知らない」人を約 10%減）
6	1 日平均歩数「8, 0 0 0 歩以上」の人の割合 【2 0 ～ 6 4 歳】	男性 1 5. 8 % 女性 8. 0 %	参考（都）※ 3 男性 4 5. 7 % 女性 4 6. 7 %	（2. 0 倍） 男性 3 1. 6 % 女性 1 6. 0 %
7	1 日平均歩数「8, 0 0 0 歩以上」の人の割合 【6 5 歳以上】	男性 6. 8 % 女性 5. 4 %	参考（都）※ 3 男性 5 1. 4 % 女性 3 1. 6 %	（1. 5 倍） 男性 1 0. 2 % 女性 8. 1 %
8	運動習慣者の割合 【2 0 ～ 6 4 歳】 （1 回 3 0 分以上の運動を週 2 回以上、1 年以上継続している者の割合）	男性 3 5. 5 % 女性 2 4. 4 %	参考（国）※ 4 男性 2 6. 3 % 女性 2 2. 9 %	健康日本 2 1 男性 3 6 % 女性 3 3 %
9	運動習慣者の割合 【6 5 歳以上】 （1 回 3 0 分以上の運動を週 2 回以上、1 年以上継続している者の割合）	男性 5 0. 0 % 女性 4 3. 4 %	参考（国）※ 4 男性 4 7. 6 % 女性 3 7. 6 %	健康日本 2 1 男性 5 8 % 女性 4 8 %

※ 1 「平成 2 6 年度国民栄養・運動調査」  
 ※ 2 「東京都学校保健統計書 平成 2 6 年度」  
 ※ 3 「平成 2 5 年国民栄養調査 東京都民の健康・栄養状況より」  
 ※ 4 「健康日本 2 1 （第二次）平成 2 2 年現状値」

- 【目標】 日常生活で歩数（運動量）をふやす。
- 歩数をふやす。
  - 運動習慣者（1 回 3 0 分以上の運動を週 2 回以上、1 年以上継続している者の割合）をふやす。
  - ロコモティブシンドロームの予防に取り組む。

行政の取り組みについて方向性

- 歩数をふやす
  - ウォーキングイベントや教室の開催。
  - 歩きやすく快適な歩道の整備

事業名	内容	主体
小平グリーンロード歩こう会	市内 7 か所のチェックポイントを設けてグリーンロードを歩くイベント（1 周約 2 1 キロメートル）	文化スポーツ課
小平～多摩湖歩け歩け会	花小金井駅・小平駅・萩山駅の 3 か所のいずれかからスタートして、多摩湖まで歩くイベント。（最長約 8 キロメートル）	文化スポーツ課
新春歩け歩けのつどい	市役所前を出発して、市内の東コース・西コースを歩くイベント。（約 8 キロメートル）	文化スポーツ課
ノルデックウォーキング教室	ノルデックポールを使用して正しい歩き方を学ぶ教室を実施している。	文化スポーツ課
ウォーク&収穫祭	グリーンロードのウォーキングとゴール地点（中央公園）での小平産の野菜や花等を販売する収穫祭を合わせたイベント。	産業振興課
こだいらさんぽすと	市内 3 2 本の丸ポストのうち、指定された 6 本の丸ポストを周り、記念品をもらえるウォーキングイベント。	産業振興課
ウォーキングルートを表示したマップの作成	観光エリアマップ、丸ポストマップ、グリーンロードマップにウォーキングルートを表示したマップを作成している。	産業振興課
歩道の整備	歩道の勾配を緩やかにしたり、段差改良を行	道路課

	い、安全に通行出来る道路を整備している。	
街路樹の整備	都市景観を整え、歩行者が気持ちよく通行出来る道路を整備している。	道路課

2. 運動習慣者をふやす
- ライフステージを通した各種スポーツや運動機会の充実、運動の機会の場の確保  
幼児期・学齢期

事業名	内容	主体
ふれあい広場における運動など	日常生活の中での運動の実施やふれあい広場（市民に向けた保育園の開放日）における親子体操・体を使った遊びなどを実施している。	保育園
ベビーと親子体操教室	3B体操協会に講師を依頼し、生後5か月～8か月までの赤ちゃんとお母さんとの軽体操教室	文化スポーツ課
親子体操教室	3B体操協会に講師を依頼し、2歳～未就学児の子供とお母さんとの軽体操教室	文化スポーツ課
親子でヨーイドン！	3歳から未就学児までの子供とその親が対象。親子で一緒に参加するミニ運動会	文化スポーツ課
トップアスリートによるランニング教室	小中学生を対象に、走り方を学ぶ教室	文化スポーツ課
公園整備	開発に伴い設置されている提供公園内に児童向けの遊具を設置要望している。	水と緑と公園課

成人・壮年期		
事業名	内容	主体
ヘルスアップ教室・ヘルスアップ教室OB会	・ヘルスアップ教室は6日間の教室で、各自の目標をもって仲間とともに生活習慣の改善と健康づくりの継続を目指すのと自主グループ化を図る	健康推進課
栄養・運動教室	テーマに合わせた栄養の講話・運動の実技を行う	健康推進課
市民体力測定会	成人を対象に体力測定会を実施している。	文化スポーツ課
こだいら市民スポーツまつり	市民総合体育館及び中央公園グラウンドに、様々なスポーツを体験できるコーナーを設置している。	文化スポーツ課
市民体育祭	小平市体育協会加盟団体が各々開催する市民大会。	文化スポーツ課
ニュースポーツデー	ユニカール、ラージボール卓球、ミニテニスなど、屋内でできるニュースポーツを無料で体験できるイベント。	文化スポーツ課

各種スポーツ教室など	整体ヨガ教室、リラックスエクササイズ教室、ボクシングエクササイズ教室など	文化スポーツ課
障がい者運動会の開催	障がいのある人の健康づくりと相互交流を目的として、誰もが楽しめるプログラムを用意した運動会を実施している。	障がい者支援課
プール券の配布	障害者手帳の所持者にプール券を配布している。	障がい者支援課

- 高齢者
- 介護予防事業や認知症予防事業における運動機会の確保

事業名	内容	主体
いきいき介護予防講座	介護予防の運動と口腔機能向上を目的とした2日間コース・4日間コースの講座を行う。	高齢者支援課
訪問型介護予防事業	介護予防・生活支援サービスの対象者であって、心身の状態等により、通所形態による事業への参加が困難な方を対象に、看護師等がその方の居宅を訪問して、必要な相談、指導等を実施することにより、自立した生活が送れるように支援する。	高齢者支援課
通所型介護予防事業	介護予防・生活支援サービス対象者が自立支援を維持できるように、足腰を鍛え、筋力向上を目指してトレーニングに取り組む。	高齢者支援課
介護予防普及啓発事業	健康フェスティバルや高齢者館、地域包括支援センターでの介護予防講座など	高齢者支援課
認知症予防講座など	目、脳、体を使った認知症予防の講座や認知症予防につながるウォーキングの講話、実際にウォーキングなどを通してのグループ活動を行う教室、認知症予防講演会など	高齢者支援課
健康遊具設置	開発に伴う提供公園内に健康遊具の設置を要望している。	水と緑と公園課

3. ロコモティブシンドロームの予防に取り組む。
- ◆ こだ健体操全世代への普及、こだ健体操のバリエーションをふやす。
  - ◆ ロコモティブシンドロームについて知識の普及を行う。

事業名	内容	主体
こだ健体操	ロコモティブシンドローム予防を目的とした市のオリジナル健康体操。出張教室や栄養・運動教室で実施しているほか、健康づくり推進員がサポーターとなり、普及・啓発を行っ	健康推進課

	ている。	
<b>骨粗しょう症検診</b>	骨量を計測することにより、生活習慣病を予防するため、40 歳、45 歳、50 歳、55 歳、60 歳、65 歳、70 歳の女性を対象に集団検診を実施している。	健康推進課
<b>計測相談会・いきいき測定会</b>	血圧・骨量・体組成・血管年齢測定などを行い、その結果についての相談会。保健師・管理栄養士の個別相談、健康運動指導者の運動実技、歯科衛生士の集団歯科講話も行っている。	健康推進課
<b>健康づくり講演会</b>	ロコモティブシンドローム予防などについて講演会を行っている。	健康推進課
<b>男性の料理教室</b>	料理教室の際にロコモティブシンドロームの予防について啓発している。	健康推進課