

【項目4 適正な体重の維持】

個別目標	指 標	ベースライン	方 向
24	肥満・やせの人の割合		減らす
25	児童・生徒の肥満 小学校4年生 男子	5.8%	
26	女子	3.9%	
27	中学校1年生 男子	4.0%	
28	女子	2.9%	
29	男性の肥満 20歳～69歳	24.8%	
30	女性の肥満 40歳～69歳	20.1%	
31	若い女性のやせ 20歳代	30.8%	
31	体重コントロールを心がけている人	72.6%	増やす
32	適正な食事量を知っている人	71.4%	増やす

取組のポイント

■ 肥満と生活習慣

肥満は糖尿病、高血圧、高脂血症、心臓病等の生活習慣病の発症に大きくかかわっている。肥満につながりやすい生活習慣として、運動不足、過食、内容の偏った食事、多量飲酒等が挙げられている。

子どものころに身についた生活習慣は変えることが難しく、子どものころから適切な食事や運動を習慣として身につけることが大切である。

また、若年期の過剰な食事制限（ダイエット）は、不足しがちなカルシウム摂取量をますます減少させることになり、骨粗しょう症の重大な危険因子となる。また、貧血を引き起こしたり、ホルモンバランスを崩す原因となることがある。

■ 適正体重の普及

適正体重の判定には、一般的には、次の基準が用いられることが多い。

（児童・生徒）

$$\text{肥満度 (\%)} = (\text{実測体重 (kg)} - \text{標準体重 (kg)}) \div \text{標準体重} \times 100$$

判定基準 学童以降は肥満度+20%以上が肥満

(成人)

BMI (Body Mass Index) = 体重(kg) ÷ (身長(m) × 身長(m))

判定基準 やせ:18.5未満 普通:18.5以上25未満 肥満:25以上

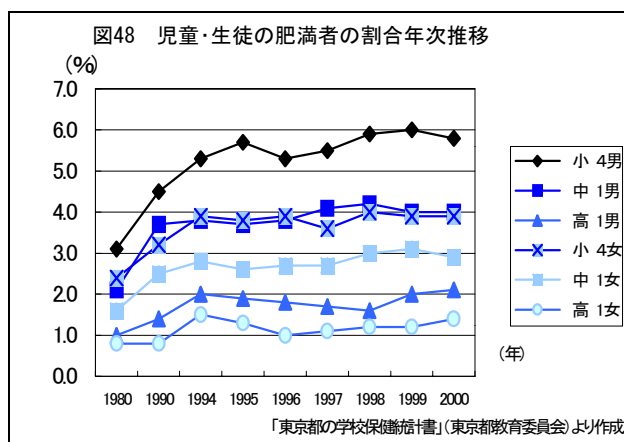
■ 効果的な働きかけ

児童・生徒の肥満予防には、本人への健康教育に加えて家族への働きかけが効果的である。また、成人に対しては、健康診査をきっかけとした指導等のほか、健康的な生活習慣変容への取組を支える環境を整えていくことも重要である。必要以上にやせたいと願う女性に対しても、正確な情報が提供されるよう働きかけていく必要がある。

関連データ

■ 児童・生徒の肥満の状況

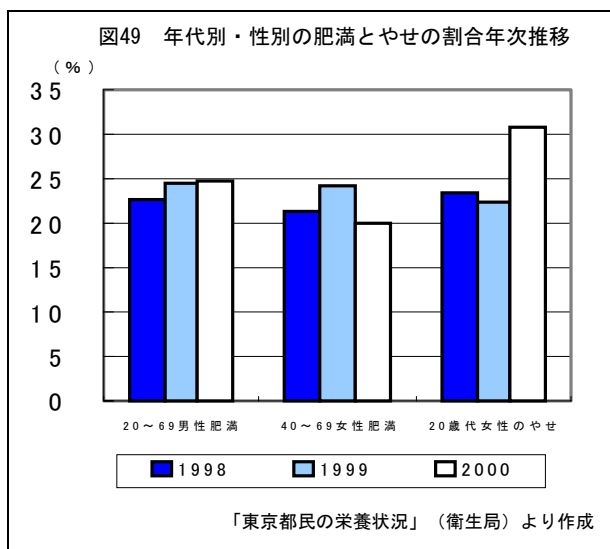
肥満と判定された者の割合は増加傾向にあり、1980（昭和55）年と2000（平成12）年を比較すると、おおむね2倍になっている（図48）。



■ 成人の体格

2000（平成12）年は、20歳から69歳までの男性の約4人に一人が肥満と判定されている。

一方、20歳代の女性の約3人に一人がやせと判定されている（図49）。



参考事例

《健康チェックコーナー普及月間～身近な場所で健康チェック～》（江戸川区）

1998（平成10）年11月になぎさ保健相談所を開所。一般成人向けの健康相談事業として生活習慣病予防の視点から、自由に来所・利用できる健康チェックコーナー（自動血圧計、体脂肪計、呼気中CO濃度測定器等）を相談所の2階に常設した。

1999（平成11）年5月、利用促進に向け所内プロジェクトチームを設置し、このコーナーの利用を図るため普及月間を実施することとした。

1999（平成11）年7月の1か月間を「適正体脂肪月間～自分の体脂肪を知ろう～」、2000（平成12）年2月を「生活習慣病予防月間」、2000（平成12）年7月を「適正体脂肪月間～余分な体脂肪を減らそう～」、2001（平成13）年2月を「事故予防～こどもの事故予防、60歳からの転倒予防」でこの月間の利用延べ人数は1,136人であった。

また、所内職員だけではなく、ファミリーヘルス推進員（町会又は自治会より推薦を受け、区から委嘱を受けた健康推進員）による地域へのPR等、地域住民の協力によるところも大きい。

今後も、健康づくりのリーダー役のファミリーヘルス推進員との協働を強化し、区民が自分の健康について考えるきっかけの場となるよう、コーナーの活用と充実を目指していく。

【取組 1 適切な栄養素・エネルギーの摂取】

個別目標	指標	ベースライン	方向
33	脂肪エネルギー比率 1歳以上	27.9%	25%以下
34	脂肪エネルギー比率が適正な人の割合 1歳～17歳	32.5%	増やす
35	18歳以上	24.7%	
36	1日当たりの平均食塩摂取量 15歳～69歳	12.4g	10g未満
37	食塩摂取量10g未満の人の割合 15歳～69歳	35.0%	増やす
38	カルシウムの充足率 1歳以上	87.0%	100%
39	カルシウムに富む食品の成人1日当たりの平均摂取量 緑黄色野菜	107g	120g以上
40	豆・豆製品	71g	100g以上
41	牛乳・乳製品	100g	130g以上
42	成人1日当たりの野菜の平均摂取量	306g	350g以上
43	1日最低1食は主食・主菜・副菜をそろえた食事をしている人の割合	—	—

取組のポイント

■ 脂肪エネルギー比率

脂肪エネルギー比率とは、総エネルギーに占める脂肪に由来するエネルギーの割合をいい、脂質の摂取状況を表す。「第六次改定日本人の栄養所要量」^(注1)によると、適正な比率を1歳から17歳まででは25%から30%、18歳以上では20%から25%と定めている。

脂質の過剰摂取は肥満や高脂血症の原因となるばかりでなく、心臓病や大腸がんにも関連する。一方、脂質の不足により、脳血管疾患が起こりやすくなる。

(注1) 第六次改定日本人の栄養所要量：厚生労働省が国民の健康の保持・増進、生活習慣病予防のために標準となるエネルギー及び各栄養素等の摂取量を示したもの。5年に一度改定を行い、第六次改定は平成12年度から平成16年度まで5年間使用する。

■ 食塩摂取量の減少

食塩の過剰摂取は、高血圧の要因の一つである。また、塩辛いもののとり過ぎは、胃がんを起しやすくするといわれている。「第六次改定日本人の栄養所要量」では、高血圧予防の観点から、成人(15歳から69歳まで)の摂取目安量を10 g未満としている。2000(平成12)年の都民の1日平均摂取量は12 gであり(図53)、かつ個人差が著しい。

■ カルシウム摂取量の増加

都民の栄養素平均摂取量を見ると、カルシウムは摂取が不足している栄養素である(図55)。年代別では、15歳から49歳までのすべての年齢階級で不足しており、特に20歳代の充足率が低い(図56)。

カルシウムを効果的に摂取することのできる食品群としては、乳・乳製品、豆・豆製品、緑黄色野菜等があり、これらの摂取を心がける必要がある。

■ 食物繊維、カリウム、ビタミンCの適正摂取

これらの栄養素は心臓病やがんを予防する効果があるといわれる。効果的に摂取するためには、成人では野菜を1日当たり350 g以上とることが望ましい。

■ エネルギー量の適正摂取

エネルギーの過剰摂取は肥満の原因となり、自分の健康状態や生活強度に合った適正なエネルギー量を知り、食物選択に生かせることが大切である。全体量が適正で、かつ栄養のバランスのよい食事が基本となる。

■ バランスのよい食事のとり方

主食・主菜・副菜という栄養面の特徴を異にする料理の分類を基本において食事をとることにより、必要な栄養素をバランスよく摂取できる。主食は、米、小麦等の穀類を主材料として、主として糖質エネルギーの供給源となり、主菜は、魚や肉、卵、大豆製品を主材料とし、主として良質たんぱく質や脂肪の供給源となる。副菜は、野菜を主材料とする料理でビタミン、ミネラル、食物繊維等を補う役割を果たす。

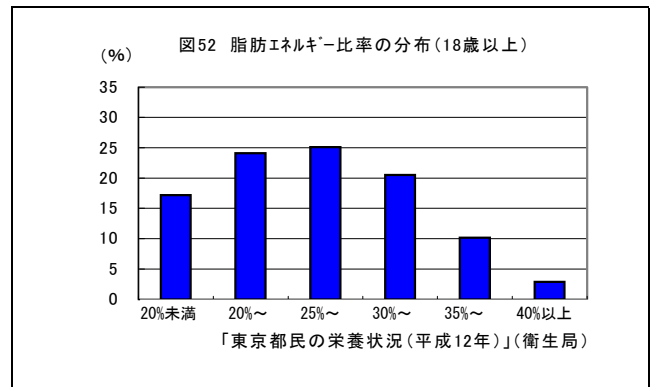
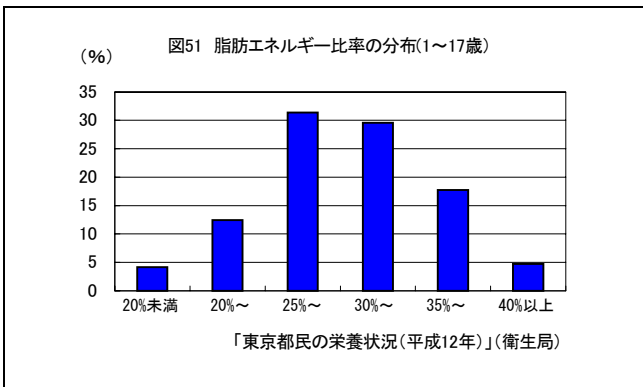
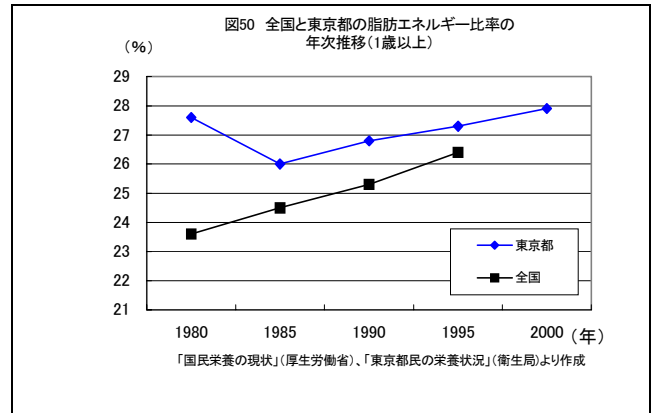
このような主食・主菜・副菜をそろえた食事を、1日最低1食はとることを続けていくことが大切である。

関連データ

■ 脂質摂取状況

都民の脂肪エネルギー比率は、1973（昭和48）年以来、25%を上回っており、ここ数年は横ばい状況である（図50）。

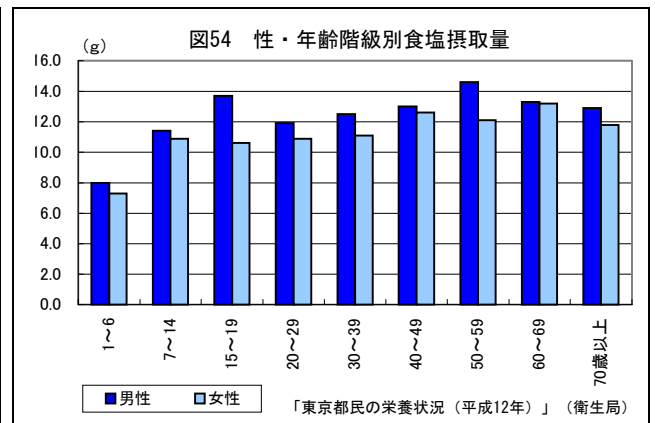
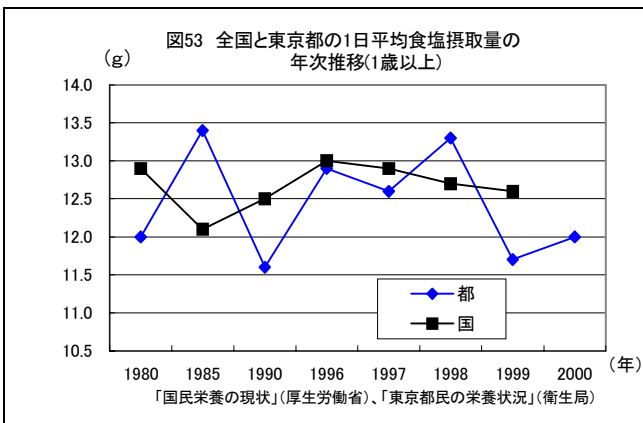
個人の摂取状況は、下図のとおり、1歳から17歳まで、18歳以上共に、25%以上30%未満の人が多く（図51及び図52）。



■ 食塩摂取状況

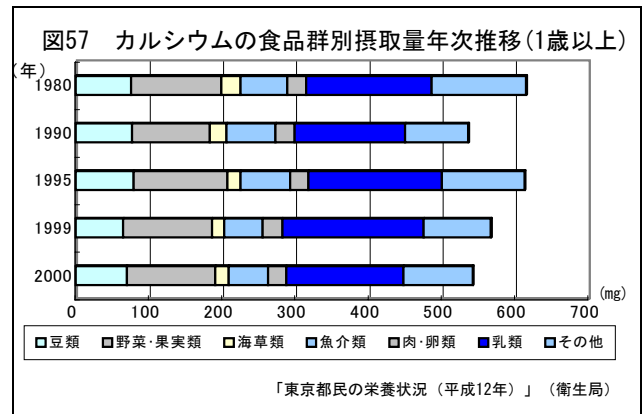
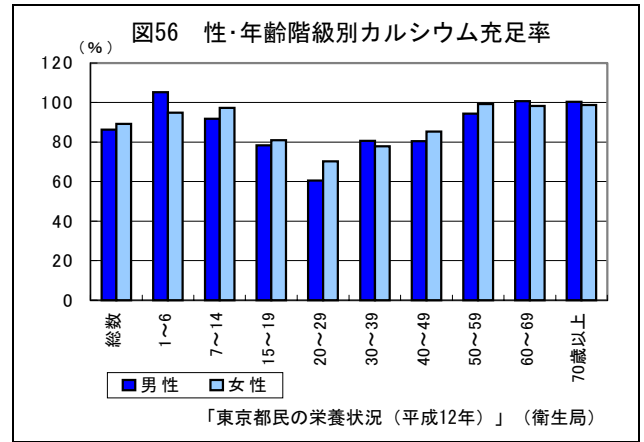
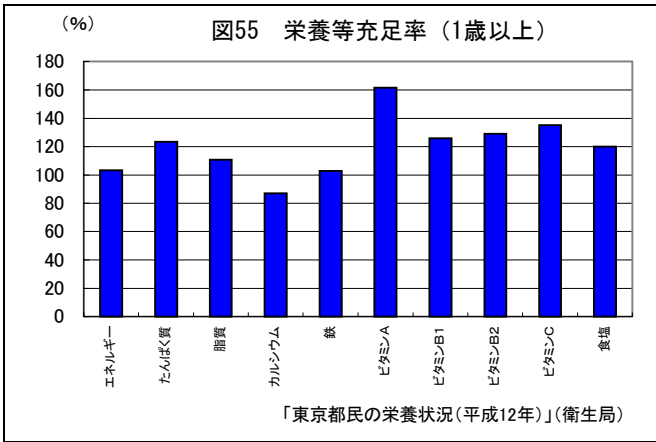
性・年齢階級別では、7歳以上のすべての年齢階級で10gを超えている。男性では、15歳から19歳まで、50歳から59歳までの食塩摂取量が多く、女性では40歳以上すべての年齢階級で多い（図54）。

女性に比較し男性の摂取量が多いのは、食事量が多いことによるものと考えられる。年齢が進むほど、摂取エネルギーに比較して食塩摂取量が多くなっているのは、濃い味付を好む傾向があるためと考えられる。



■ カルシウム摂取状況

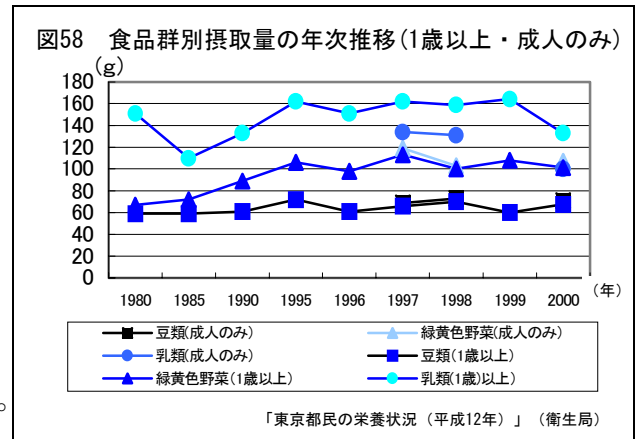
性・年齢階級別の充足率を見ると、特に20歳代で男性60.5%、女性70.3%と著しく充足率が低い(図56)。



■ カルシウムの多い食品の摂取量

カルシウムを多く含む食品群は、乳類、豆類及び緑黄色野菜類である。これらの食品群別の平均摂取量は、20年前と比較すると、豆類はほぼ横ばい、緑黄色野菜はやや増加している。

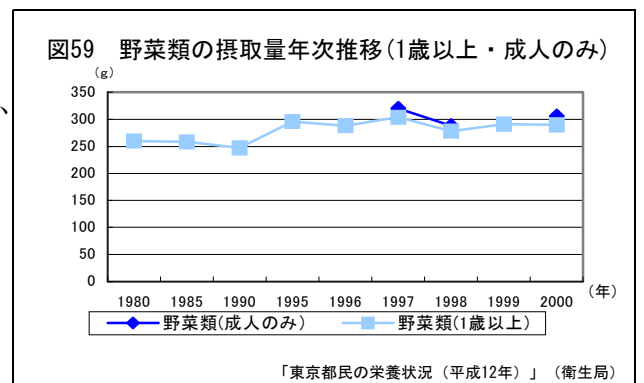
成人のみの平均摂取量は1歳以上の平均と比較すると、乳類が少なくなっている(図58)。



■ 野菜類の摂取状況

野菜類の摂取状況は、20年前と比較すると、やや増加している。

成人のみの摂取量も、同様の傾向である(図59)。



【取組 2 健康的で楽しい食生活の実践】

個 別 目 標	指 標	ベースライン	方 向	
44	朝食欠食者の割合 20歳代 男性	37.3%	減らす	
45		14.3%		
46		30歳代 男性		20.0%
47		中学・高校生 (15歳~19歳)		18.6%
48	1日最低1食、きちんとした食事を二人以上で楽しく、 30分以上かけて食べている人の割合	男性	61.1%	増やす
49		女性	71.5%	
50	栄養成分表示 ^(注1) を参考に行っている人	男性	23.5%	増やす
51		女性	49.3%	
52	食生活改善の意欲のある人	男性	30.4%	増やす
53		女性	42.9%	
54	健康に関する自主的な集まりがある 人の割合	9.8%	増やす	

取組のポイント

■ 朝食の欠食、きちんとした食事

朝食を欠食している人は、1日の食事量が少なくなることから、不足しがちな食物繊維、カルシウム及び鉄の摂取量が更に低くなりやすい。都民の欠食状況は、20歳代から30歳代の男性及び20歳代の女性で高く、成長期の欠食率も高い。

著しく食事に偏りが見られる人の割合を減らすために、エネルギー必要量や栄養バランスのよい食事を1日1食はとることが望ましい。特に小児期は、心身の健やかな発育や好ましい食習慣を身につけるためにも、家族と一緒に楽しく食事をとることが重要である。

■ 栄養成分表示

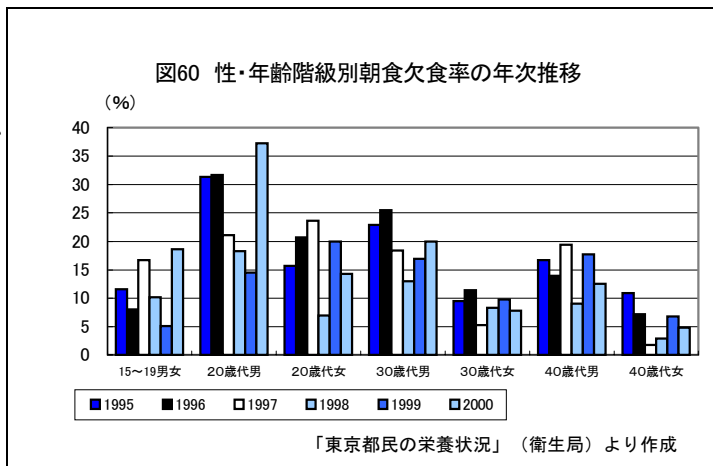
近年、外食の機会や調理済食品の利用が増えており、都民の二人に一人が外食を利用している。そのため、自分にとって必要なエネルギー量や栄養成分を把握した上で、栄養成分表示等を参考にし、効果的に利用していくことが望ましい。

(注1) 栄養成分表示：販売する食品や外食などに栄養成分や熱量含有量の表示をすること。

関連データ

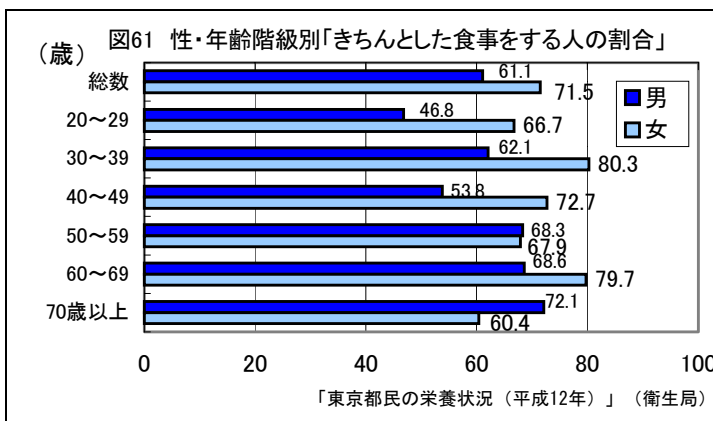
■ 朝食の欠食状況

20歳代及び30歳代の男性、20歳代の女性で高い傾向にある（図60）。また、成長期にある15歳から19歳までの朝食の欠食率は、2000（平成12）年で18.6%にも上っている。



■ きちんとした食事をする人の割合

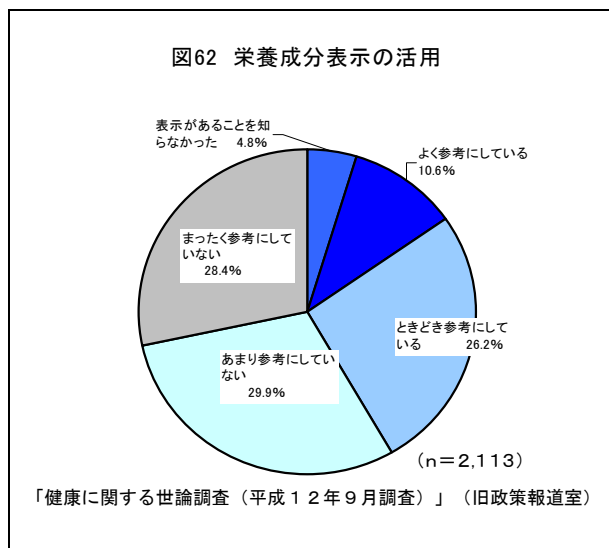
男性は女性と比較して約1割以上低くなっている（図61）。



■ 栄養成分表示を参考にする人の割合

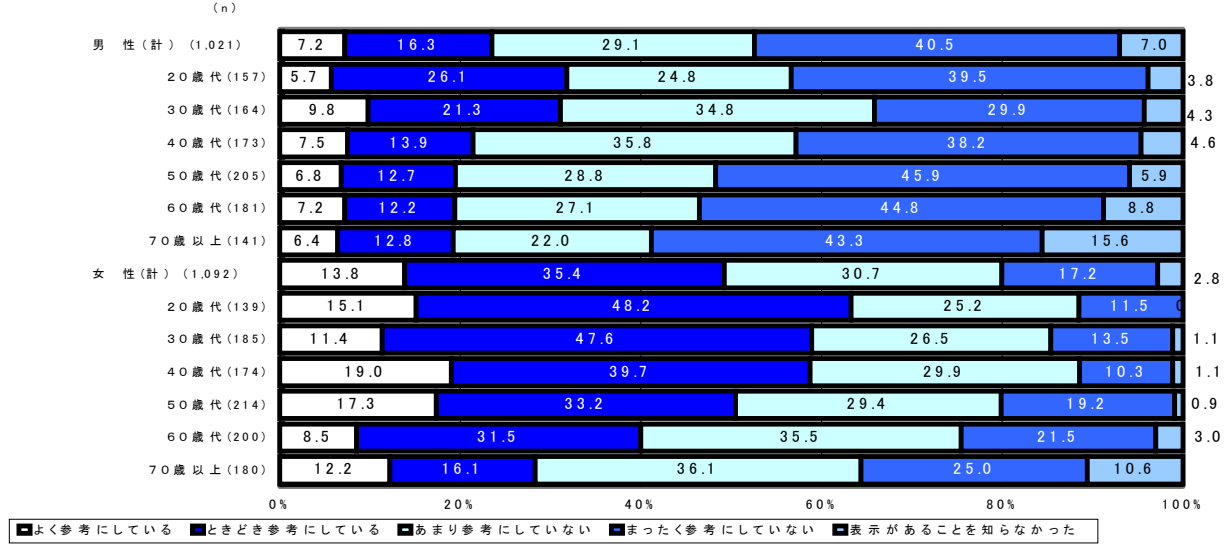
外食や食品購入時等に栄養成分表示を参考にしている人は、「よく参考にしている」「ときどき参考にしている」を合わせて、36.8%であった。また、表示があることを知らなかった人は、4.8%であった（図62）。

性・年齢階級別では、参考にしている男性は23.5%、女性は49.3%（注1）で、女性はほぼ半数の人が参考にしており、20歳代の女性では、63.3%と参考にしている割合が最も高い（図63）。



（注1）参考にしている人の割合：「よく参考にしている」「ときどき参考にしている」を合わせた人数から算出しているため、割合の単純集計と合わない場合がある。

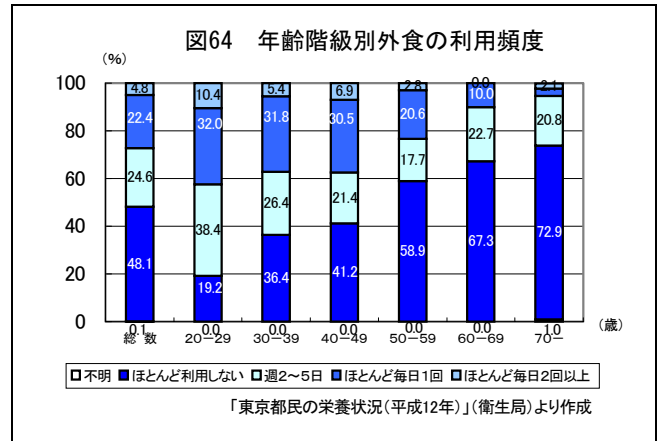
図63 性・年齢階級別栄養成分表示の活用



「健康に関する世論調査（平成12年9月調査）」（旧政策報道室）

■ 都民の外出利用状況

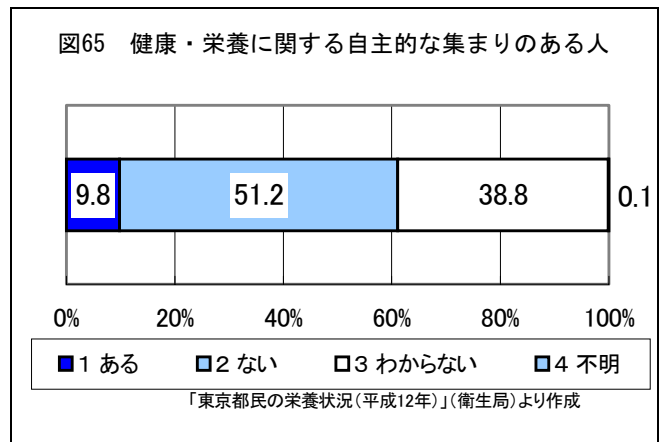
ほとんど毎日1回以上利用する人が27.2%、週に2日から5日程度利用する人まで含めると51.8%の人が外食を利用している（図64）。



「東京都民の栄養状況(平成12年)」(衛生局)より作成

■ 健康に関する自主的な集まりがある人

「健康・栄養に関する自主的な集まり」の有無について、「ある」と回答した者は9.8%であった（図65）。



「東京都民の栄養状況(平成12年)」(衛生局)より作成

参考事例

《熟年男性栄養教室からの発展》（北区）

北区では、1998(平成10)年度より健康づくりモデル地区事業を3保健センターで開始。王子保健センターでは、地域参加の機会の少ない男性の健康づくりグループの育成を目指し、在住在勤の60歳以上の男性を対象とした熟年男性栄養教室を開始した。

熟年男性栄養教室はフォロー教室を含め8回、調理実習を中心とした食と健康のかかわりについての教室で、4、5人の班に分け、班ごとに職員1名が入りサポートした。教室終了後は、自主グループ結成の話し合いを経て、1999(平成11)年4月に「前掛ボーイズ」が結成され、現在、平均年齢70歳、24名で活動中。活動内容は、保健センターで月1回の調理実習、野外実習や歩行運動を兼ねたごみ拾い等。また、自分たちの活動をまとめた「前掛ボーイズの菜(しおり)」を作成。「旬活かし、野菜たっぷり、塩ちょっぴり」を標語とし、楽しみながら活動している。

さらに、高齢者単身住宅で住人に料理を作り、歌をうたう等いこの場を提供したり、野外実習やハイキングを通して他のグループへも働きかけている。

今後は、これまでの活動を充実させ、さらに調理実習献立を献立集としてまとめ、それをを用いて地域の健康づくりに役立てようと計画している。このように前掛ボーイズは、自分たちの健康づくりのみでなく、保健センター等に協力しつつ地域の健康づくりに貢献している。

《高齢者食事学事業～高齢期の正しい食習慣の普及～》（武蔵野市）

武蔵野市では、1973(昭和48)年から老人食事サービス(配食)事業を開始し、高齢者の食生活の改善を図っているが、正しい食習慣の普及・啓発活動も必要という考えから、1985(昭和60)年に老人福祉施設や保育園の栄養士により「高齢者食事学研究会」を組織し、高齢期の正しい食習慣の普及・啓発、高齢者の食生活の充実のための各種料理講習会や地域会食会での栄養指導、相談等を行っている。

講習会等の対象は、おおむね50歳以上の市民。会場は、コミュニティーセンター、市民会館、保健センターの調理室等で、2000(平成12)年度には料理講習会を延べ67回、地域会食会指導6回等を実施。

料理講習会は、生活習慣病を毎日の食事と栄養面から予防する献立(生活習慣病予防料理講習会)、介護が必要となった方向けの献立(介護食料理講習会)、男性が食に関心を持ち、実践しやすい献立(男性のための料理講習会)等の講習を行っている。

この事業は、コミュニティーセンター等の身近な場を活用しているため、地域に定着してきている。また、参加者が実際に調理することで、実践に結びつきやすくなっている。更に、男性のための料理講習会は、男性が地域に出ていききっかけともなっている。

《健康田端21～田端中学校の文化祭における取組～》（北区）

田端中学校では、養護教諭が、一学期に生活習慣病の予防をテーマにした運動・睡眠・栄養に関するアンケートを実施した。その結果を生徒保健委員が、学校保健委員会で発表するために、養護教諭と共に集計・分析する中で、睡眠不足や運動不足といった中学生の生活実態が明らかとなった。生徒が自分達の問題としてとらえ始めていること、また、「健康日本21」と重なったこともあり、給食・保健委員会で文化祭の発表に、生活習慣病予防を取り上げることとした。

文化祭では、テーマを「健康田端21」とし、見るだけではつまらないという意見も出されたので、体力テスト、体脂肪の測定コーナー等を取り入れた体験型の発表にした。

養護教諭が、区内の保健に関する部署を生徒に紹介するとともに、健康増進センターや保健センターの協力を得て、記録用紙付きの体脂肪計や指導用掲示物、体力測定用具等を借用した。生徒保健委員は、生徒のみではなく、地域の人にも生活習慣病の予防をアピールすることを考慮し、事前に実験を行い、スナック菓子に含まれる油、ジュースに含まれる砂糖の量等も掲示し、視覚に訴えるよう工夫した。

この取組は、文化祭の場を通し、生徒・保護者・地域の方も体験しながら生活習慣病を考えるよい機会となった。

【取組3 健康的で楽しい食生活を支援する環境づくり】

個別目標	指標	ベースライン	方向
55	栄養成分表示をしている店舗数 多摩地区	539件	増やす
56	特別区	1,226件	

取組のポイント

■ 食物の提供と情報の提供

楽しい食生活を実践していくためには、食品の安全性が確保されていることに加え、都民を支援する食環境の整備が大切である。

そのためにはまず、食物を提供する側の環境整備が重要である。これには外食産業、食品製造業に携わる企業等のかかわりが大きく、ヘルシーメニュー等、都民の健康に配慮した食物が日常的に提供されるよう、関係者と連携して体制を整えていく必要がある。

さらに、情報提供環境の整備が必要である。現在、20歳代及び30歳代の男性の多くは、食品や栄養に関する情報を得ていないと感じている。個人が健康的な食生活を実践していくためには、地域や職域での学習機会の増加、栄養成分表示の普及、マスメディアとの連携等により、栄養や食品に関する正確な情報が提供される環境を整備していく必要がある。

参考事例

■ 栄養成分表示の普及

一般の消費者に販売する加工食品（鶏卵を含む。）には、栄養改善法に基づき、栄養成分・熱量が表示されているものが増えてきており、この活用を都民に働きかけていく必要がある。

■ 地域における情報提供体制の整備

学校、企業、福祉部門等との連携や、地域専門家とのネットワークの活用等により情報提供機能を強化する。また、自主グループや地区組織に効率的に情報が広がっていくよう、各リーダーに働きかけていくことも大切である。

《健康管理の一環として食をとらえる～社員給食を健康づくりに活かす～》（株式会社エトワール海渡）

社員の健康管理の一環として食をとらえることが会社の福利厚生事業の基本方針で明確に示されており、給食部門の栄養士と健康管理部門が連携協力し、食を通じた健康づくりを推進している。その一環として、健康に関する意識向上と正しい情報提供を目的とした健康教育講習会を開催している。また、健康診断の結果により、系列のクリニックを受診し、糖尿病や高血圧と診断され食生活の改善が必要な社員に対して、医師の指示に基づいた食事を社員食堂で提供している。さらに、社員食堂では、すべてのメニューの栄養成分表示と併せて、数種類の組み合わせ例を提示し、栄養のバランスのとれた食事のとり方を学べる工夫をしており、健康的な食習慣を身につけられる社員食堂を目指している。これらの取組により、食生活に注意が必要な社員も自分に合わせた食事管理が可能になった。

《健康づくり協力店～民間との連携による適正な栄養情報の提供～》（板橋区）

板橋区では、区民の生活習慣病予防や健康づくりを支援するために、適正な栄養情報を提供する「健康づくり協力店」制度を1998(平成10)年から開始した。これは、区内飲食店や給食施設等で栄養成分表示や健康に配慮したメニューづくりの実施を推進することにより、食生活を通じた区民の健康づくりを推進することを目的としている。

保健所は、提供されている料理の栄養計算、表示方法、健康に配慮したメニューのアドバイス等の支援を行い、飲食店や、商店街、商工振興課、消費者センター、自主グループ等と連携協力しながら街づくりの一環としても「健康づくり協力店」制度の普及に努めている。また、飲食店、利用者、関係機関、団体等が一同に会し、事業実施報告会を開催するほか、様々な機会を活用しPRしている。2001(平成13)年3月で151店が登録しており、協力店一覧を作成し公共施設や区ホームページで情報提供を行っている。

1999(平成11)年度に「協力店」を対象に、協力店になってからの変化をアンケート調査したところ、「健康意識が高くなった。」60.9%、「客に喜ばれた。」43.5%等の結果が得られた。そして、商店街として積極的に取り組む例も現れてきている。今後も様々な機関、団体等と連携し、地域性を生かした事業展開を目指している。

《支援ネットワークづくり》（多摩小平保健所）

多摩小平保健所では、地域の活力を生かし、ライフステージに応じた地域ぐるみの健康づくりを食を通して推進していくため、圏域内の保健衛生部門、教育部門及び福祉部門の行政栄養士によるネットワーク会議を立ち上げた。会議には、保健所他職種も加わり、それぞれの立場で共通して使用できる指導用リーフレットを作成した。リーフレットの活用方法の検討や評価のためのアンケート調査等を通して、連携体制や、地域ぐるみの健康づくり支援の基盤が一層強化された。

今後は、行政以外の集団給食施設や飲食店、商工会、民生委員、在宅栄養士等地域のリーダーへもネットワークを広げていく予定である。

【取組 4 積極的な身体活動・運動の実践】

	個別 目標	指 標	ベースライン	方 向	
子 ど も	57	外遊びをする子どもの割合 小学校3年生	65.4%	増やす	
	58	小学校5年生	60.3%		
	59	中学校2年生	31.1%		
	子 ど も	60	運動・スポーツをほとんど毎日する子どもの割合 小学校3年生 男子	30.4%	増やす
		61	女子	23.0%	
		62	小学校5年生 男子	44.4%	
		63	女子	26.9%	
		64	中学校2年生 男子	63.2%	
		65	女子	47.2%	
成 人	66	ふだん運動やスポーツをしている人の割合 男性	50.0%	増やす	
	67	女性	41.9%		
	68	1日の歩数 15歳以上 男性	8,563歩	1,000歩増やす	
	69	女性	8,048歩	1,000歩増やす	
	70	運動習慣のある人の割合 男性	18.2%	増やす	
71	女性	22.5%			
高 齢 者	72	1日の歩数 70歳以上 男性	4,516歩	増やす	
	73	女性	5,206歩		
	74	外出を心がける人 男性	41.9%	増やす	
	75	女性	45.1%		

取組のポイント

■ 身体活動の意義

身体活動や運動は、生活習慣病の予防や改善、さらにメンタルヘルスやQOLの改善に効果をもたらす。家事、庭仕事、通勤のための歩行等、日常生活活動、趣味・レジャー活動、運動・スポーツ等、すべての身体活動が健康に欠かせないものと考えられている。旧厚生省では、1997（平成9）年に生涯を通じた健康づくりのための身体活動のあり方が検討され、「健康づくりのための年齢・対象別身体活動指針」（64ページ参照）が示された。

児童・生徒においては、心身の健全な発育のために運動、スポーツ等の身体活動は重要である。高齢者では運動やスポーツといった特別な形をとらなくても、家事、散歩、買物等により無理なく身体を動かすことがまず大切である。さらに、基礎体力の保持や転倒予防のために、体操、ウォーキング等を適度にバランスよく行うことが望ましい。

また、身体活動量と死亡率等との関連から、「1日1万歩」の歩数を確保することが理想といわれているが、都は、取り組みやすい目標を掲げる意味で、1,000歩増やすことを個別目標とした。

■ ウォーキングのすすめ

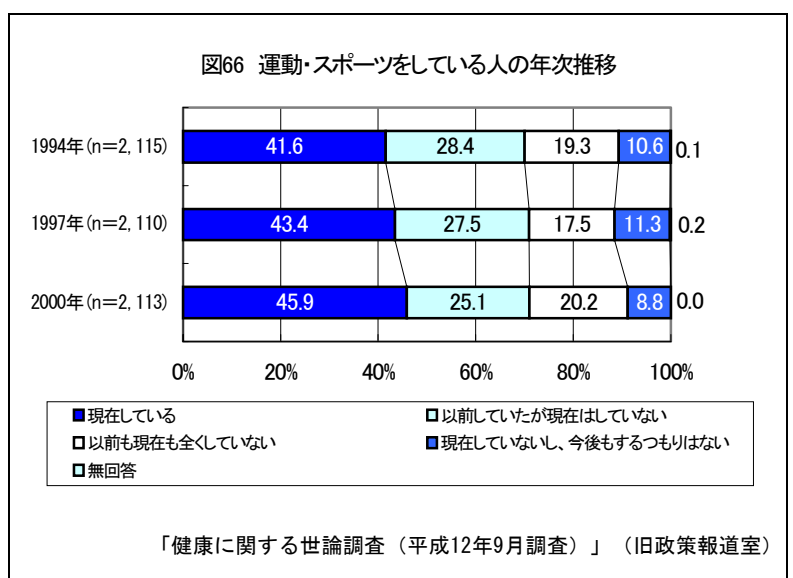
身体活動量を増やすためには、通勤や買物で歩くこと、階段を上がること等、身体を動かすことを意識的に日常生活に取り入れることが大切である。身体活動量と死亡率等の関連を見た疫学的研究の結果からは、「1日1万歩」の歩数を確保することが理想と考えられている。

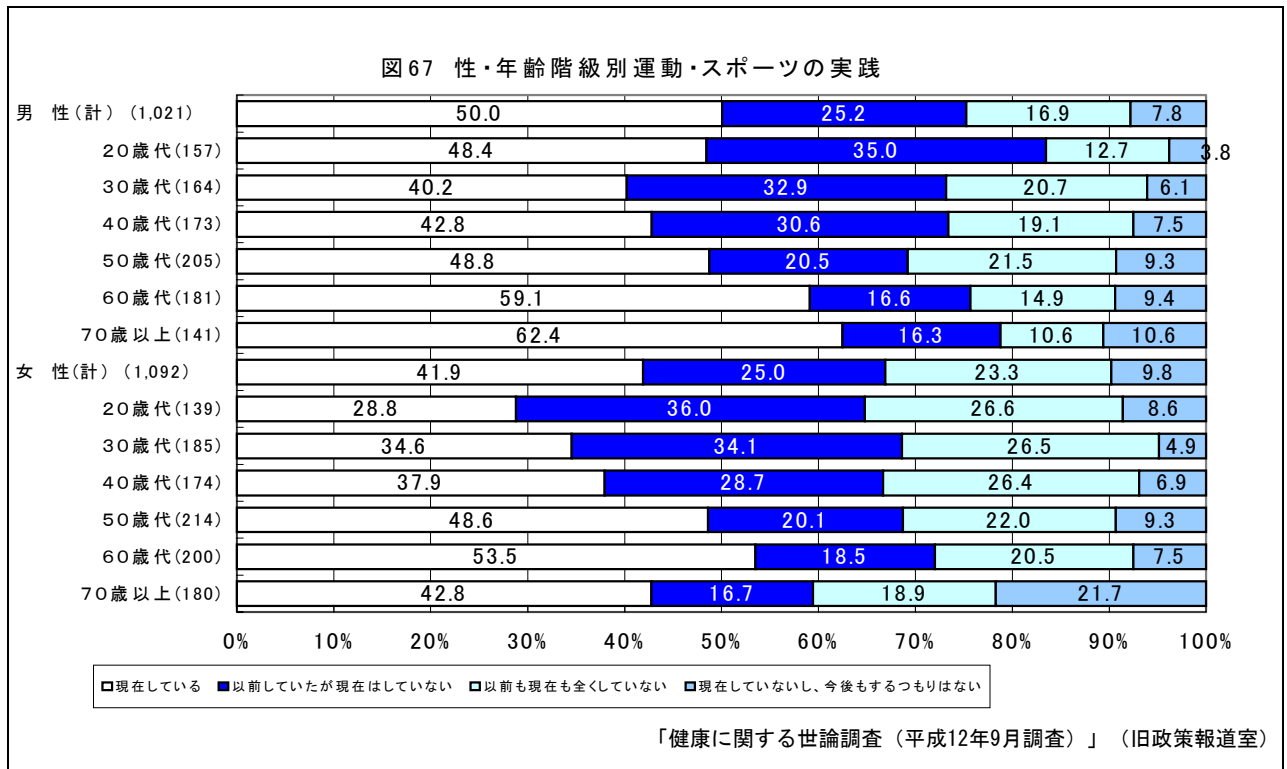
ウォーキングは手軽に始められ、話をしながらでも楽に歩ける程度の運動であり、簡単に身体活動量を増やすことができる。背筋を伸ばし、あごを軽く引き、足をかかとから着地し爪先から蹴り出し、歩幅はやや広めにとり、ひじを軽く曲げ、腕をリズムカルに前後に振るといった点に気をつけ、正しいフォームで行うことが大切である。また、ウォーキングを継続するためには、自己目標への達成感や仲間とのふれあいを味わうなど、自分なりの楽しみを見つけることが重要である。

関連データ

■ 「ふだん運動やスポーツをしている人」の割合

過去と比較すると「現在している人」の割合は増加している（図66）。女性より男性に多く、年齢階級別では、男性の60歳代の59.1%、70歳以上の62.4%及び女性の60歳代の53.5%が高くなっている（図67）。

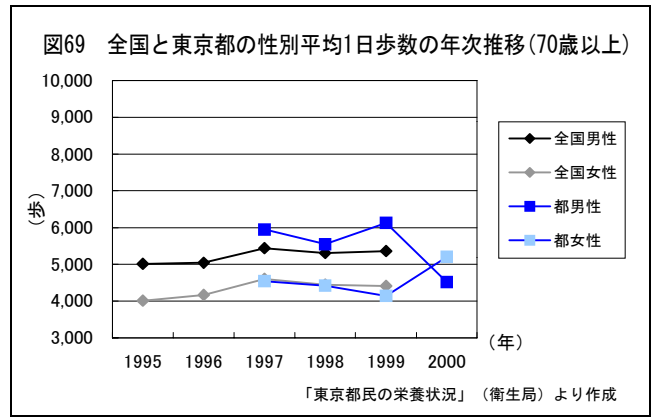
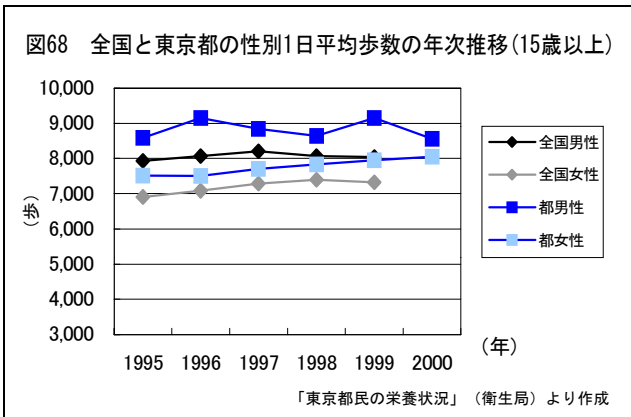




■ 1日の歩数

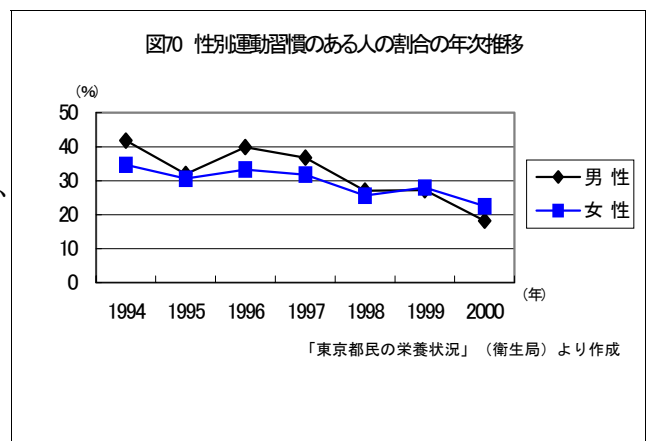
全国の平均では女性より男性の方がよく歩いている。しかしここ数年、男性の歩数は低下し、女性は増加している(図68)。

1999(平成11)年の70歳以上男性の歩数は、全国の平均よりやや多くなっている(図69)。



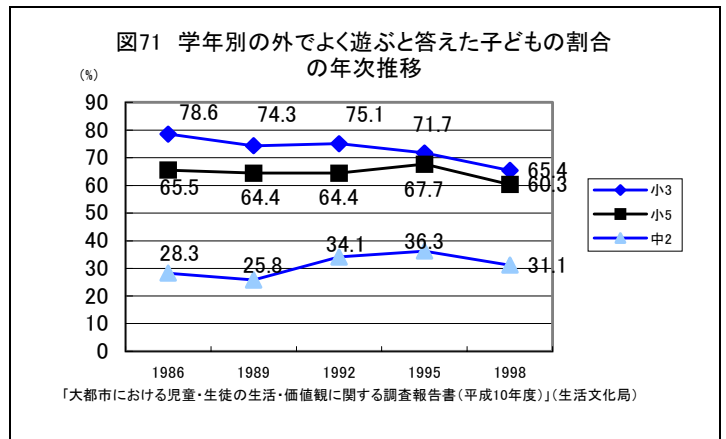
■ 「運動習慣のある人」の割合の年次推移

運動習慣(運動を週2回以上、30分以上、1年以上継続している。)のある人の割合は、男女とも減少傾向にある(図70)。



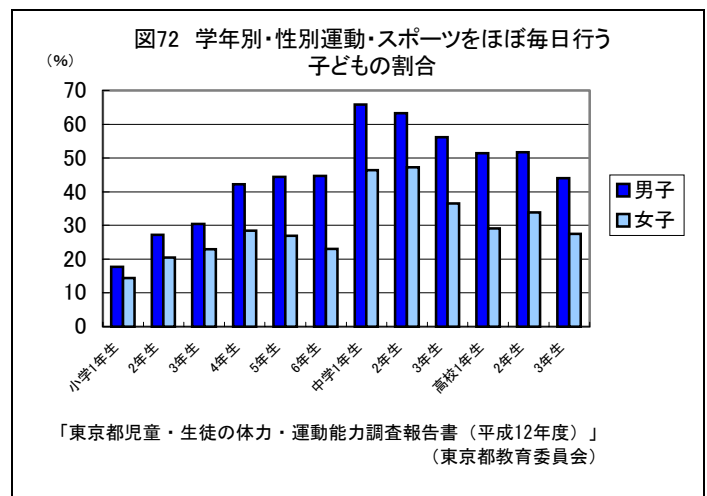
■ 外でよく遊ぶと答えた子どもの割合の推移

外遊びをする子どもは年々低下してきている（図71）。

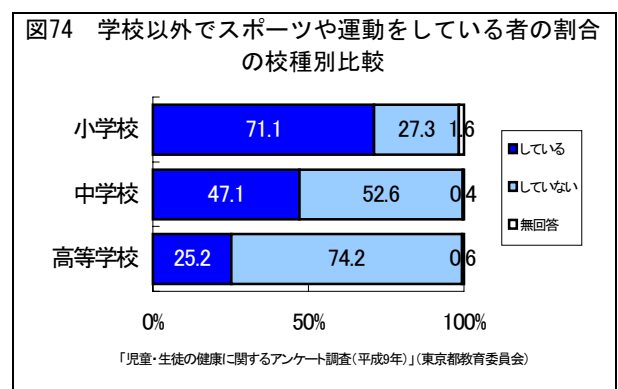
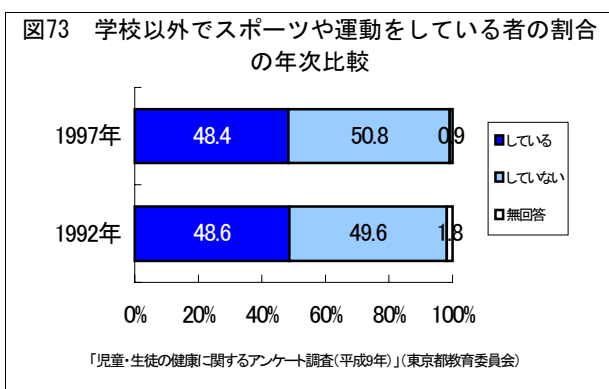


■ 運動・スポーツの実施頻度

男女とも中学生時期が最も高い（図72）。



■ 学校以外でスポーツや運動をしている者の割合（図73及び図74）



■ 健康運動指導士・健康運動実践指導者の数

健康運動指導士は、医学的基礎知識、運動生理学の知識等に基づき個人に対して、安全で適切な運動指導や、生活習慣病の危険因子を有する人への運動プログラムの作成等を行うために養成された人である。また、健康運動実践指導者は、医学的基礎知識、運動生理学の知識等に基づき、健康づくりを目的として作成された運動プログラムに基づき実践的に指導するために養成された人である。

これらは、財団法人健康・体力づくり事業財団により、認定試験、登録等がされており、現在の登録数は以下のとおりである。

健康運動指導士及び健康運動実践指導者の登録状況 (財団法人健康・体力づくり事業財団)

東京都	健康運動指導士	1,200人 (14.3%)
	健康運動実践指導者	1,499人 (10.4%) (平成13年9月1日現在)

※ () 内は、登録総数に占める割合

参考事例

《コミュニティ主体の健康づくりの一事例～ウォーキングマップの作成～》 (三鷹市住民協議会)

三鷹市では、コミュニティ (住民) 主体の自主的な健康づくり活動を目指し、住民協議会を中心とした健康づくり事業に支援・助成を行ってきた。市のすべてのコミュニティーセンターは住民管理方式を採っており、その住民管理の組織母体が“住民協議会”である。住民協議会では、事業や活動を立案し、執行するための部会を設けている。このような母体を生かし、厚生部会や健康に関する委員会を中心に活動を展開している。

井の頭地区住民協議会では、健康づくり委員会が主催したウォーキング教室をきっかけとして、「井の頭ウォーキングコースマップ」を作成した。これには、時間、歩数及び距離が4コース示されており、利用者が自ら記入できるように工夫されている。

新川中原地区住民協議会でも、コミュニティーセンターまつりの健康づくりコーナーで「歩く」をテーマにしたことをきっかけに、所要時間、歩数及び参考の消費カロリーが5コース示された手作りのマップ「歩いてみませんかあなたのまちを」を作成した。両地区ともウォーキングの自主グループがあり、遊び心を取り入れつつ活動中である。

《保健とスポーツによる健康づくり》（羽村市）

羽村市では、教育委員会の中にスポーツ振興の専門職として「社会体育主事」を設置し、長年、生涯学習におけるスポーツの普及及び振興を図っている。

市のスポーツセンターでは、年間36にもものぼる独自の企画・指導事業を進めている。例えば、ウォーキングからの健康づくりを目指して、毎年5月を「歩け歩け月間」に指定し、1か月間の歩数が記録できる「歩いて帳」の配布、スポーツセンター・スイミングセンターでの記録証の交付等により、住民が楽しく参加できる工夫をこらしている。また、保健センターを中核として、骨粗しょう症予防教室や各種健康教室の開催等多彩な事業を展開している。

市の長期総合計画後期基本計画（1997（平成9）年度から2001（平成13）年度まで）においては、健康づくりの推進に関して、保健センターとスポーツセンター等で行う健康管理、健康増進のための事業について十分な連携を図ることが掲げられている。実際の事業では、施設を相互利用したり、お互いの事業に参加しそれぞれの専門知識を提供したりするなど連携を図っている。また、総合的な健康・体力づくりを促すパンフレットを作成し市民への普及啓発に努めている。

《地域ぐるみのスポーツ活動》（向陽スポーツ文化クラブ（杉並区））

向陽スポーツ文化クラブは、1975（昭和50）年、向陽中学校のプール開放に関するPTAの活動から始まり、翌年「地域の青少年の育成と地域住民の健康増進、教養文化の向上を図ること。」を目的に「向陽スポーツクラブ」が発足した。その後、活動拠点となるクラブハウスが向陽台中学の敷地内に建設されたことからスポーツ以外の文化活動が加わり、1980（昭和55）年、現在の名称となった。サッカー、野球、テニス等のスポーツ活動、書道、コーラス、俳句等の文化活動、病院でのボランティア、子育て講座、お年寄りのデイサービス等の福祉活動まで幅広く活動している。

会員数は、現在約1,100人、子どもから高齢者まで様々な人が参加しており、活動の種類は約40種にも及びそれぞれが自主的に活動している。活動回数は、おおむね週1回から3回程度となっている。

活動の拠点のクラブハウスは区が学校開放の一環として建築したものであり、区から委託を受けてクラブが管理している。その他のクラブの収入は、会費で、必要なものは自己負担が原則となっている。また、運営事務は事務局や広報部員が有償で行っている。

「教える－教わる側」の関係だけでなく、一人ひとりが自分たちのクラブという意識を持ち活動している。

《高齢者の自主的な活動》（都内老人クラブの活動事例）

東京都内の、市区町村の老人クラブでは、「からだと心の健康づくり」及び「寝たきりゼロ運動」の普及に取り組んでいる。

例えば、文京区の老人クラブでは、各地区単位で定期的にウォーキングを行い、年1回合同の歩こう会を実施しており、参加者は約1,000名にもなる。武蔵野市の老人クラブでは、市から委託を受け、週1回公衆浴場での不老体操を実施している。練馬区の老人クラブでは、地区レベルで老人大学を開講し、フォークダンス、社交ダンス、いきいきクラブ体操（高齢者のために構成された体操で全国の老人クラブで平成4年から実施）、太極拳等を定期的に行い、毎年、練馬区の体操フェスティバルに参加している。大田区の老人クラブでは、女性部が中心になって、1993（平成5）年からいきいきクラブ体操の普及に取り組み、毎月第3月曜日の練習会には、おそろいのユニフォーム姿で最高齢87歳までの高齢者、約80人が参加している。

また、東京都老人クラブ連合会では、今年度から「シニアの体力測定」を活動に取り入れ、より積極的な健康・体力づくりを目指している。

仲間同士がお互いに支え合い、楽しく、自主的に健康づくり活動を実践するとともに、学習や発表の場、さらに他の活動グループとの交流の機会を持つなどの取組が活動の継続を可能にしている。

《健康づくりのための年齢・対象別身体活動指針（旧厚生省 平成9年）》

		I. 成長期		II. 青・壮年期		
		i) 幼児期（健全な心身の発育）	ii) 少年期（健全な心身の発育）	i) 健康の保持・増進	ii) 疾病の予防・改善（主に壮年期の医学的な有所見者）	iii) ストレス対策
身体活動の種類	日常生活活動	・買い物についていく、通園での歩行等	・通学での歩行、自転車等	・通勤や買い物での歩行等		
	趣味・レジャー活動	・屋外で行う自転車・三輪車、プランコ、ボール遊び、鬼ごっこ等	・ハイキング、海水浴等	・日曜大工、園芸、ハイキング等	・ダンス、ハイキング等	・園芸、ダンス、ハイキング、アウトドアライフ等
	運動・スポーツ	・スポーツクラブでの運動・スポーツや身体活動を伴う習い事	・体操、ジョギング、水泳、スキー、各種球技、武道等	・ストレッチング・軽い体操、ウォーキング、ジョギング、水中運動、スキー、サイクリング、各種球技等	・ウォーキング、ジョギング、水中運動、サイクリング等	・ジョギングやサイクリング等・各種球技等・水泳、スキー、ゴルフ等
身体活動の強度	・明示できないが、屋外での遊びとしての身体活動の平均時間は1日約60分と報告されている。	・有酸素性能力の維持・向上のための身体活動の強度は、最大酸素摂取量の60%程度、あるいはそれ以上が好ましく、主観的には「やや楽である～ややきつい」と感じる程度となる。 ・筋力の維持・増強のための身体活動は、「やや重い」と感じる程度のレジスタンス運動が好ましい。	・有酸素性能力の維持・向上のための身体活動の強度は、最大酸素摂取量の50～60%程度の有酸素運動が好ましく、主観的には「楽である～やや楽である」と感じる程度となる。 ・筋力の維持・増強のための身体活動は、「やや重い」と感じる程度のレジスタンス運動が好ましい。	・最大酸素摂取量の50%程度あるいは主観的には「楽である」と感じる程度と設定	・基本的には健康の保持・増進のための身体活動とかわらない。ただし、その中で自分が楽しく、リラックスできる種類や状況を選択するとよい。	
身体活動の時間・回数		・身体活動の時間は、種目によって異なるが、1週間で約200分は必要と考えられる。 ・いろいろな身体部位について、1日10回を週2～3回の頻度で反復するのが望ましい。	・種目によって異なるが1日20分以上、その頻度は週2回以上が望まれ、その合計時間は最大酸素摂取量の50%程度の有酸素運動の場合、1週間で年代によって合計140～180分以上が必要である。 ・主要な身体部位について、1日10回を週2～3回の頻度で反復することが望まれる	・1週間で年代によって140～180分以上が望ましい。		
注意事項	i) 身体のいろいろな部位を使う多様な身体活動をする ii) 傷害や突然死の予防 iii) 身体活動が嫌いにならないために			i) 医学的な有所見者の身体活動		

		III. 高齢期			IV. 女性（母性を含む）		
		i) 健康の保持・増進と疾病の予防（主に後期高齢者）	ii) 自立の維持・向上（主に後期高齢者）	iii) 生きがい・満足感・コミュニケーションの獲得	i) 女性の健康の保持・増進	ii) 更年期症状の軽減	iii) 骨粗鬆症の予防
身体活動の種類	日常生活活動	・散歩、買い物等	・散歩、掃除、買い物、料理等		・散歩や買い物等		
	趣味・レジャー活動	・日曜大工、園芸、ハイキング等	・園芸等	・カラオケ、買い物、日曜大工、園芸、釣り、ハイキング	・園芸、ハイキング等	・健康維持のための活動に味をよ	
	運動・スポーツ	・ストレッチング、軽いジョギング、ゴルフ	・ストレッチング・軽い体操、ウォーキング、水中運動等	・体操、ゴルフ等	・ストレッチング、ウォーキング、水中運動、各種球技等	・健康維持のための活動に味をよ	・ジャンプや踏み台昇降運動等
身体活動の強度	・最大酸素摂取量の50%程度、あるいはそれ以上が好ましく、主観的には「楽である～やや楽である」と感じる程度となる。	・有酸素性能力の維持・向上のための身体活動の強度は、最大酸素摂取量の40～50%程度、あるいはそれ以上が好ましく、主観的には「楽である～やや楽である」と感じる程度となる。 ・筋力の維持・増強のための身体活動は、「やや重い」と感じる程度のレジスタンス運動が望ましい。	・個人の体力に合わせて行うべきであり、1週間で140分を目標にする程度でよいと考えられる。 ・できるだけ毎日行うことが、効果的である。週2～3回の頻度で行うことが好ましい。	・成長期における健康の保持・増進と同様	・健康維持のための活動に味をよ	・基礎的な運動の継続が重要である。	
身体活動の時間・回数	・種目によって異なるが、1日20分以上、その頻度は週2回以上が望まれ、その合計時間は最大酸素摂取量の50%程度の有酸素運動の場合、1週間で年代によって合計140～180分以上が必要である。						
注意事項	i) 筋力低下 ii) 運動中の内科的事故 iii) 日常生活での事故				i) 生活習慣の改善		

生活習慣病の予防／栄養・運動・休養

【取組5 上手な休養をとることができる人を増やす】

個別目標	指標	ベースライン	方向
76	ストレスを感じている人の割合	65.6%	減らす
77	気軽に相談できる場所を知っている人の割合	—	—
78	睡眠時間が充足していると感じている人の割合	68.9%	増やす
79	余暇が充実している人の割合	62.6%	増やす

取組のポイント

■ 休養の意義

健康づくりのための休養には、「休む」と「養う」の二つの側面がある。一つは、仕事や活動によって生じた心身の疲労を回復し、元の活力ある状態に戻すという「休む」ことを意味する。もう一つは、明日に向かっての鋭気を養い、身体的、精神的及び社会的な健康能力を高めるという「養う」である。例えば、積極的に社会参加をしたり、趣味やスポーツを行うなどの能動的で積極的な休養をいう。

休養を日常生活の中に適切に取り入れることが重要である。

■ ストレスへの対応

外界に起きた変化に適応しようとして、内部にストレス反応と呼ばれる緊張状況が引き起こされる。これは誰にでも起こる反応であり、外部から身を守ったり課題に挑戦したりする際に必要な反応であるが、過度のストレスが続くと、精神的及び身体的に影響を及ぼすことがある。ストレスの影響を強く受けるかどうかには個人差があり、ストレスの発散方法も人それぞれであり、早めにストレスに気付き、上手に解消することが肝要である。

不調に気付いたときに早めに専門家に相談すること、個人を取り巻く周囲のサポートの充実等が大切である。また、日ごろからストレスに対処する能力を高めるために、適度な運動をしたり、ミネラル、ビタミン等の栄養摂取に気を付けたり、十分睡眠をとって規則正しい生活を送ったりすることが大切である。趣味や社会活動等の余暇生活も耐性を強化する。

■ 睡眠について

睡眠は、身体全体の活動を単に休息させるだけでなく、大脳を積極的に休ませる生理機能であり、心身の疲労回復に重要な役割を果たす。睡眠不足は疲労感をもたらし、適切な判断力を鈍らせるなど、生活の質に影響する。

ヒトの標準睡眠時間は7、8時間であるが、実際にはかなりの個人差があり、加齢に伴って量や内容も変化する。自分に適した睡眠時間を確立し睡眠環境を調整して、質のよい眠りを確保することが大切となる。

■ 余暇について

ストレスの解消や予防策の一つに余暇の充実がある。余暇は個別的なものであり、健康づくりの場で一律に提供することは難しいが、男性更年期における自覚症状の研究において、余暇の充実していない人に自覚症状を訴える例が多いとの報告もあり、個人の問題では済まされない。

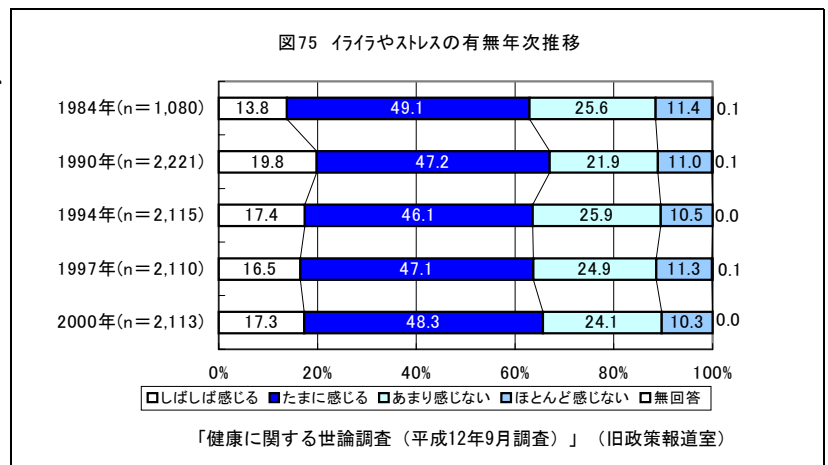
「健康に関する世論調査」（2001（平成13）年、旧政策報道室）によると、余暇の充実度と休養充足感との間には関連性があり、休養がとれている人ほど余暇も充実していると答えている。余暇の充実は休養のための大切な要素である。

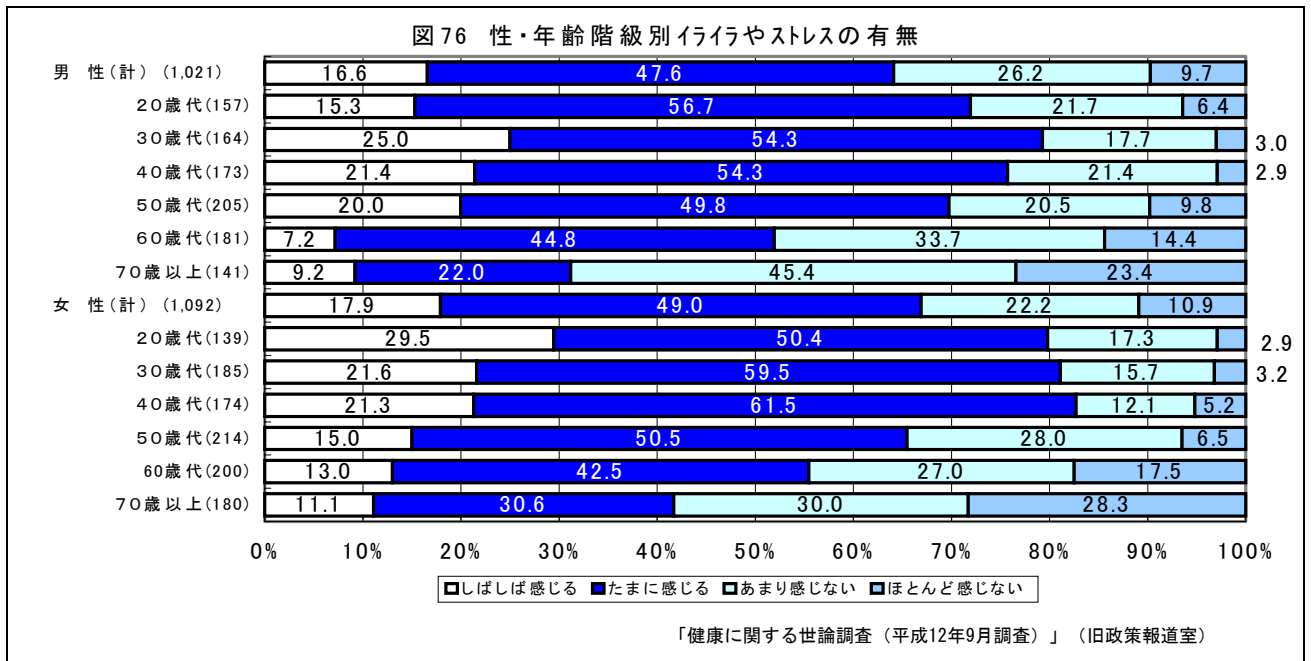
関連データ

■ ストレスを感じている人の割合

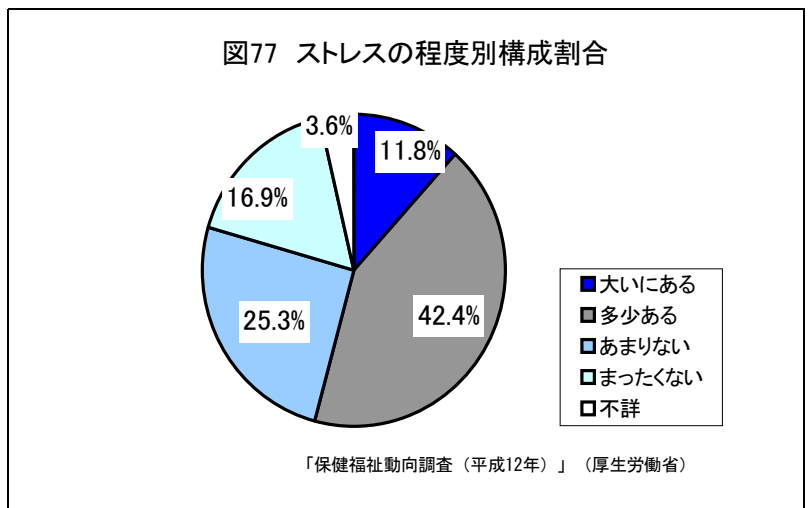
都民のイライラやストレスの有無を過去の調査と比較すると、大きな差は見られないが、約6割の人がイライラやストレスを感じている（図75）。

また、性・年齢階級別では、「しばしば感じる」「たまに感じる」を合わせた感じる人の割合は、男女とも20歳代から40歳代までに多く、特に女性の30歳代及び40歳代は8割を上回っている（図76）。



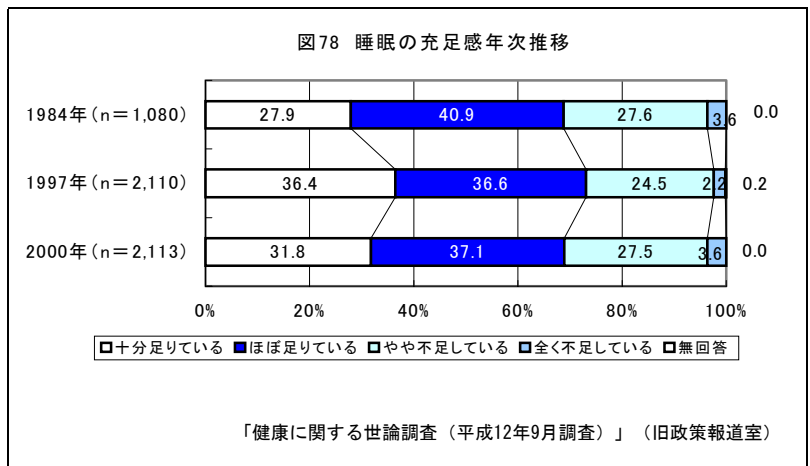


2000（平成12）年の保健福祉動向調査でも、国民の54.2%の人がストレスを感じている（図77）。

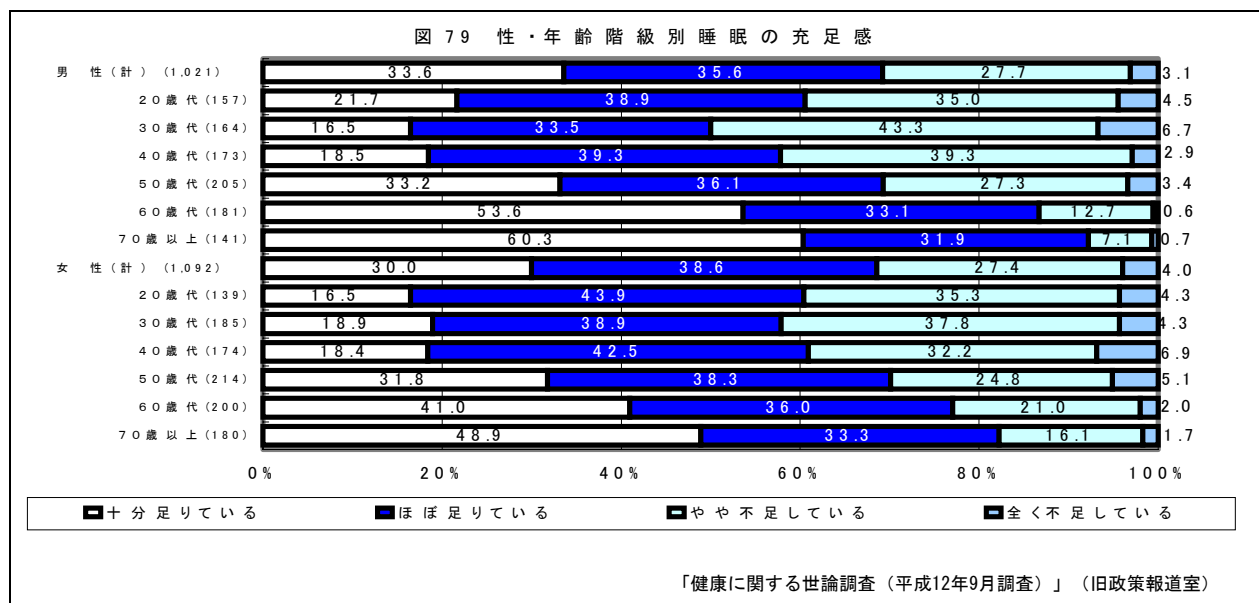


■ 睡眠時間が足りている人の割合

睡眠の充足感を過去の調査と比較すると、1997（平成9）年に比べ「十分足りている」「ほぼ足りている」を合わせた、「足りている」の割合が減少している（図78）。

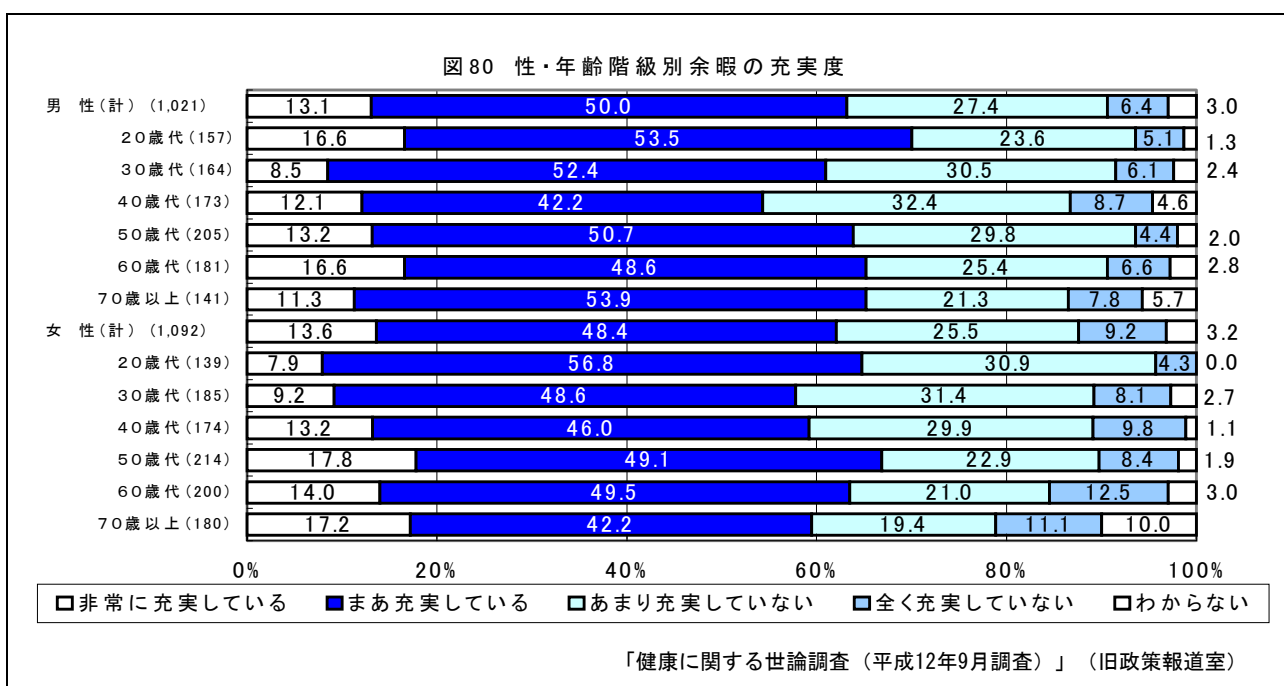


性・年齢階級別では「足りている」は男性の60歳代以上、女性の70歳以上で多くなっている。一方、「やや不足している」「全く不足している」を合わせると、男性の30歳代で最も多くなっている（図79）。



■ 余暇が充実している人の割合

「体を休めること以外に、趣味や運動・スポーツ等の余暇は充実しているか。」を性・年齢階級別に見ると、「非常に充実している」「まあ充実している」を合わせると充実している人の割合は、男性20歳代の70.1%で最も多く、「あまり充実していない」「全く充実していない」を合わせた充実していない人の割合は、男性40歳代並びに女性の30歳代及び40歳代で4割前後となっている（図80）。



参考事例

《休養についての普及啓発～やすらぎ休養ノート～》（財団法人東京都健康推進財団）

東京都健康推進財団では、1999(平成11)年に「やすらぎ休養ノート～あなたの生活に、いい休養習慣を～」を作成した。これは、豊かで質の高い生活を送るためには、栄養・運動面でバランスをとるとともに、積極的な休養が大切であり、一人ひとりのライフスタイルに休養が生かされるように具体的にヒントをまとめたものである。現在の生活の仕方をより豊かにするヒントや、質のよい睡眠のとり方、ストレスと心とからだの関係、人それぞれストレスの受けとり方が異なること、早めに自分のストレスに気づくこと、積極的な休養の勧め等を提案している。

《健康づくりのための休養指針》（平成6年 旧厚生省）

- 1 生活にリズムを
 - 1) 早めに気付こう、自分のストレスに
 - 2) 睡眠は気持ちよい目覚めがバロメーター
 - 3) 入浴で、からだもこころもリフレッシュ
 - 4) 旅に出かけて、こころの切り換えを
 - 5) 休養と仕事のバランスで能率アップと過労防止
- 2 ゆとりの時間でみりある休養を
 - 1) 一日30分、自分の時間をみつけよう
 - 2) 活かそう休暇を、真の休養に
 - 3) ゆとりの中に、楽しみや生きがいを
- 3 生活の中にオアシスを
 - 1) 身近な中にもいこいの大切さ
 - 2) 食事空間にもバラエティを
 - 3) 自然とのふれあいで感じよう、健康の息ぶきを
- 4 出会いときずなで豊かな人生を
 - 1) 見出そう、楽しく無理のない社会参加
 - 2) きずなの中ではぐくむ、クリエイティブ・ライフ