

2. 身体活動・運動

(1) 現状と課題

「身体活動」とは、安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費する全ての動きをいい、「運動」とは身体活動のうち、スポーツやフィットネスなど健康・体力の維持・増進を目的として行なわれるものをいいます。身体活動・運動量が多い人は、少ない人と比較して2型糖尿病、循環器病、がん、ロコモティブシンドローム※²⁸、うつ病、認知症等などの発症・罹患リスクが低いことが実証されています。

世界保健機構(WHO)は、高血圧、喫煙、高血糖に次いで、身体活動不足を全世界の死亡に関する危険因子の第4位と認識し、日本でも、身体活動・運動の不足は喫煙、高血圧に次いで死亡の3番目の危険因子であることが示唆されています。

身体活動は、妊婦・産後の女性、慢性疾患や障害のある人を含め、様々な人々に対して健康効果が得られるとされています。

一方で、機械化・自動化の進展、移動手段の変化等により、身体活動量が減少しやすい社会環境にあることから、引き続き身体活動・運動分野の取り組みを積極的に行う必要があります。

運動習慣の状況

運動習慣の状況は、令和5年度第3期中札内村健康増進計画等策定に係るアンケート調査によると、「移動における身体活動（10分間以上の徒歩、自転車など）」の習慣なしが男性67.8%、女性74.5%であり、平成30年度と比較して令和5年度は男女ともに減少しています。（表1）

また、「余暇における激しい身体活動（ランニングなど）」について「は、習慣なしが男性82.8%、女性92.5%、「余暇における中等度の身体活動（ウォーキングなど）」の習慣なしが男性62.1%、女性78.3%であり、平成30年度と比較して令和5年度では、男性は減少し、女性は増加しています。（表2～3）

表1 移動における身体活動（10分間以上の徒歩、自転車など）

男性	15～39歳		40～64歳		65～74歳		計	
	H30	R5	H30	R5	H30	R5	H30	R5
なし	72.7% (16人)	50.0% (10人)	60.9% (14人)	70.0% (28人)	84.6% (11人)	77.8% (21人)	70.7% (41人)	67.8% (59人)
1～2日/週	0.0% (0人)	5.0% (1人)	4.3% (1人)	2.5% (1人)	7.7% (1人)	3.7% (1人)	3.4% (2人)	3.4% (3人)
3～4日/週	0.0% (0人)	0.0% (0人)	8.7% (2人)	0.0% (0人)	0.0% (0人)	3.7% (1人)	3.4% (2人)	1.1% (1人)
5～6日/週	13.6% (3人)	30.0% (6人)	21.7% (5人)	12.5% (5人)	0.0% (0人)	7.4% (2人)	13.8% (8人)	14.9% (13人)
毎日	13.6% (3人)	15.0% (3人)	4.3% (1人)	15.0% (6人)	7.7% (1人)	7.4% (2人)	8.6% (5人)	12.6% (11人)

女性	15～39歳		40～64歳		65～74歳		計	
	H30	R5	H30	R5	H30	R5	H30	R5
なし	69.2% (27人)	69.7% (23人)	85.1% (40人)	80.0% (36人)	71.4% (15人)	71.4% (20人)	76.6% (82人)	74.5% (79人)
1～2日/週	5.1% (2人)	6.1% (2人)	2.1% (1人)	4.4% (2人)	9.5% (2人)	0.0% (0人)	4.7% (5人)	3.8% (4人)
3～4日/週	7.7% (3人)	6.1% (2人)	4.3% (2人)	0.0% (0人)	4.8% (1人)	14.3% (4人)	5.6% (6人)	5.7% (6人)
5～6日/週	12.8% (5人)	9.1% (3人)	6.4% (3人)	13.3% (6人)	4.8% (1人)	7.1% (2人)	8.4% (9人)	10.4% (11人)
毎日	5.1% (2人)	9.1% (3人)	2.1% (1人)	2.2% (1人)	9.5% (2人)	7.1% (2人)	4.7% (5人)	5.7% (6人)

資料：令和5年度第3期中札内村健康増進計画等策定に係るアンケート調査

表 2 余暇における激しい身体活動(ランニングなど)

男性	15～39 歳		40～64 歳		65～74 歳		計	
	H30	R5	H30	R5	H30	R5	H30	R5
なし	81.8% (18 人)	75.0% (15 人)	100.0% (24 人)	80.0% (32 人)	93.3% (14 人)	92.6% (25 人)	91.8% (56 人)	82.8% (72 人)
1～2 日/週	4.5% (1 人)	15.0% (3 人)	0.0% (0 人)	10.0% (4 人)	0.0% (0 人)	3.7% (1 人)	1.6% (1 人)	9.2% (8 人)
3～4 日/週	9.1% (2 人)	5.0% (1 人)	0.0% (0 人)	5.0% (2 人)	0.0% (0 人)	3.7% (1 人)	3.3% (2 人)	4.6% (4 人)
5～6 日/週	4.5% (1 人)	5.0% (1 人)	0.0% (0 人)	0.0% (0 人)	6.7% (1 人)	0.0% (0 人)	3.3% (2 人)	1.1% (1 人)
毎日	0.0% (0 人)	0.0% (0 人)	0.0% (0 人)	5.0% (2 人)	0.0% (0 人)	0.0% (0 人)	0.0% (0 人)	2.3% (2 人)

女性	15～39 歳		40～64 歳		65～74 歳		計	
	H30	R5	H30	R5	H30	R5	H30	R5
なし	79.5% (31 人)	87.9% (29 人)	91.5% (43 人)	93.3% (42 人)	85.7% (18 人)	96.4% (27 人)	86.0% (92 人)	92.5% (98 人)
1～2 日/週	17.9% (7 人)	6.1% (2 人)	4.3% (2 人)	4.4% (2 人)	4.8% (1 人)	0.0% (0 人)	9.3% (10 人)	3.8% (4 人)
3～4 日/週	0.0% (0 人)	0.0% (0 人)	2.1% (1 人)	2.2% (1 人)	4.8% (1 人)	0.0% (0 人)	1.9% (2 人)	0.9% (1 人)
5～6 日/週	2.6% (1 人)	3.0% (1 人)	2.1% (1 人)	0.0% (0 人)	4.8% (1 人)	3.6% (1 人)	2.8% (3 人)	1.9% (2 人)
毎日	0.0% (0 人)	3.0% (1 人)	0.0% (0 人)	0.0% (0 人)	0.0% (0 人)	0.0% (0 人)	0.0% (0 人)	0.9% (1 人)

表 3 余暇における中等度の身体活動(ウォーキングなど)

男性	15～39 歳		40～64 歳		65～74 歳		計	
	H30	R5	H30	R5	H30	R5	H30	R5
なし	72.7% (16 人)	55.0% (11 人)	73.9% (17 人)	67.5% (27 人)	64.3% (9 人)	59.3% (16 人)	71.2% (42 人)	62.1% (54 人)
1～2 日/週	13.6% (3 人)	15.0% (3 人)	13.0% (3 人)	15.0% (6 人)	21.4% (3 人)	14.8% (4 人)	15.3% (9 人)	14.9% (13 人)
3～4 日/週	9.1% (2 人)	25.0% (5 人)	0.0% (0 人)	0.0% (0 人)	0.0% (0 人)	7.4% (2 人)	3.4% (2 人)	8.0% (7 人)
5～6 日/週	0.0% (0 人)	5.0% (1 人)	4.3% (1 人)	10.0% (4 人)	7.1% (1 人)	3.7% (1 人)	3.4% (2 人)	6.9% (6 人)
毎日	4.5% (1 人)	0.0% (0 人)	8.7% (2 人)	7.5% (3 人)	7.1% (1 人)	14.8% (4 人)	6.8% (4 人)	8.0% (7 人)

女性	15～39 歳		40～64 歳		65～74 歳		計	
	H30	R5	H30	R5	H30	R5	H30	R5
なし	82.1% (32 人)	81.8% (27 人)	69.6% (32 人)	77.8% (35 人)	59.1% (13 人)	75.0% (21 人)	72.0% (77 人)	78.3% (83 人)
1～2 日/週	15.4% (6 人)	12.1% (4 人)	15.2% (7 人)	15.6% (7 人)	4.5% (1 人)	10.7% (3 人)	13.1% (14 人)	13.2% (14 人)
3～4 日/週	0.0% (0 人)	3.0% (1 人)	6.5% (3 人)	4.4% (2 人)	13.6% (3 人)	7.1% (2 人)	5.6% (6 人)	4.7% (5 人)
5～6 日/週	2.6% (1 人)	0.0% (0 人)	4.3% (2 人)	0.0% (0 人)	18.2% (4 人)	3.6% (1 人)	6.5% (7 人)	0.9% (1 人)
毎日	0.0% (0 人)	3.0% (1 人)	4.3% (2 人)	2.2% (1 人)	4.5% (1 人)	3.6% (1 人)	2.8% (3 人)	2.8% (3 人)

表 2～3 資料：令和 5 年度 第 3 期中札内村健康増進計画等策定に係るアンケート調査

座位時間について、10時間以上が男性で20.7%、女性で13.8%となっています。

表 4 座位時間

男性	15～39歳		40～64歳		65～74歳		計	
3時間59分以下	7人	33.3%	11人	26.8%	10人	33.3%	28人	30.4%
4時間以上 6時間59分以下	6人	28.6%	14人	34.2%	7人	23.3%	27人	29.4%
7時間以上 9時間59分以下	4人	19.1%	7人	17.1%	5人	16.7%	16人	17.4%
10時間以上	4人	19.1%	7人	17.1%	8人	26.7%	19人	20.7%

女性	15～39歳		40～64歳		65～74歳		計	
3時間59分以下	12人	34.3%	21人	43.8%	10人	30.3%	43人	37.1%
4時間以上 6時間59分以下	15人	42.9%	11人	22.9%	13人	39.4%	39人	33.6%
7時間以上 9時間59分以下	4人	11.4%	6人	12.5%	5人	15.2%	15人	12.9%
10時間以上	3人	8.6%	9人	18.8%	4人	12.1%	16人	13.8%

資料：令和5年度 第3期中札内村健康増進計画等策定に係るアンケート調査

運動習慣を有する人は、運動習慣のない人に比べて、生活習慣病発症や死亡のリスクが低いことが報告されており、より多くの人が運動習慣を持つことが重要です。

「1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続していない人」の割合は75.3%で全国、北海道、同規模保険者より上回っております。

表 5 1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続していない人の割合

	村(R3)	北海道	全国	同規模保険者
40～74歳	75.3%	63.1%	59.6%	67.7%

資料：KDB 帳票 S21_007 令和3年度累計

歩数の状況

歩数は、身体活動の客観的な指標であり、「歩数の増加」は、健康寿命延伸や社会生活機能の維持・増進につながるといえます。

平成 30 年度から開始した、歩くことを基本とした村民の健康づくりを促す取り組みである「健康ポイント事業」は、初期段階では年々の参加者数が増加していました。しかし、令和 5 年度については、基本コース(無料)において自動継続から申し込み制への変更が行われ、これが参加者数の減少につながりました。

一方で、チャレンジコース(課金)に参加する人々は増加し続けています。基本コースにおいては、実際に活動に参加していない参加者がいたため、活動への参加者自体は増加しているといえます。(表 6)

令和4年度の健康ポイント事業参加者の平均歩数は 6,653 歩(男性 7,277 歩、女性 6,220 歩)(図 1)で、国の目標値より低い状況です。

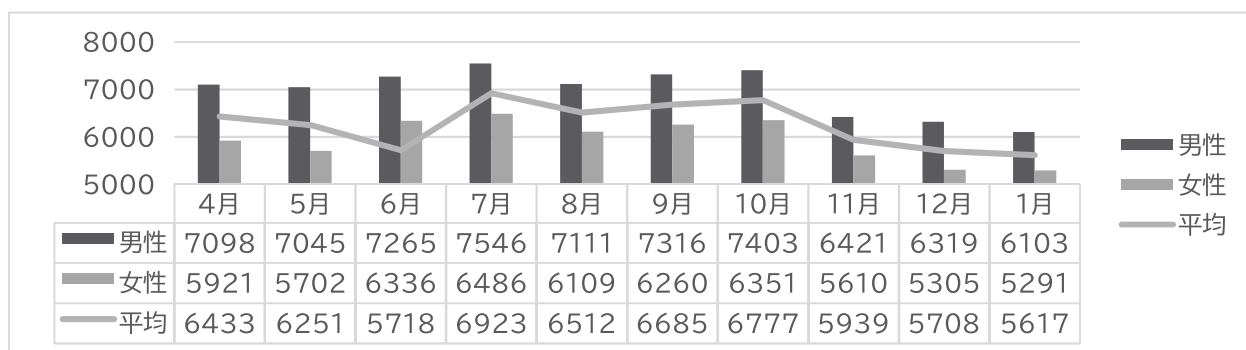
※国の目標:令和 14 年…7,100 歩(20～64 歳…8,000 歩、65 歳以上…6,000 歩)

また、冬期間においては積雪や寒冷な気候の影響により、平均歩数が約 1,000 歩低下する傾向がみられます。このような状況から、冬期間においてもウォーキングなどの運動を促進するためには、仕組みの改善や環境整備が不可欠です。

表 6 活動量計を使用した健康ポイント事業参加者数(令和 5 年 11 月末現在)

	H29	H30	R1	R2	R3	R4	R5
健康ポイント事業参加者数	20 人	419 人	606 人	708 人	821 人	915 人	709 人
チャレンジコース	-	-	288 人	357 人	461 人	522 人	649 人
基本コース	-	-	318 人	351 人	360 人	393 人	58 人

図 1 健康ポイント事業参加者平均歩数(令和 4 年4月～令和 5 年1月)



資料 : (株)タニタヘルスリンク令和 4 年度中札内村健康ポイント事業報告書

(2) 目標

□ 身体活動量の増加や運動習慣の必要性についての知識の普及・啓発の推進

□ 身体活動及び運動習慣向上の推進

□ 運動をしやすい環境の整備

指 標	第 2 期計画策定時	現 状	目 標
移動における身体活動 (10 分間以上の徒歩、 自転車など)がある人	男性 29.3% 女性 23.4%	男性 32.0% 女性 25.6%	増加傾向へ
余暇における中等度 の身体活動(ウォーキ ングなど)がある人	男性 28.8% 女性 28.0%	男性 37.8% 女性 21.6%	増加傾向へ
1回 30 分以上の運 動を週2回以上実施 し、1年以上継続して いる人の割合	-	24.7%	増加傾向へ 国の目標値 R14年度:40%
日常生活における 歩数の増加	-	健康ポイント事業参加者 男性 7,277 歩 女性 6,220 歩	増加傾向へ 国の目標値 20~64歳:8,000 歩 65歳以上:6,000 歩

(3) 第 3 期計画における対策・取り組み

項 目	内 容
身体活動量の増加や運動習慣の必要性についての知識の普及・啓発の推進	・ライフステージや個人の健康状態に応じた適切な運動指導 ・特定健診結果説明会 ・健康教育
身体活動及び運動習慣向上の推進	・活動量計を使用した健康ポイント事業 ・教育委員会との連携
運動をしやすい環境の整備	・体力づくり、健康増進、生活習慣病や運動器疾患の発症及び重症化予防など、様々な健康課題に応じた運動が、通年行なえる施設や運動教室の実施 ・すこやかロードの活用の推進