

施策2 身体活動・運動

体を動かし適度に運動することは、生活習慣病や運動器障害、うつ病、認知症等の発症・罹患のリスクを低下させます。

新型コロナの流行に伴う行動制限による影響で、要介護に繋がるフレイルやロコモが進行しており、日常生活での運動量を増加させ、運動器（筋力、骨、関節可動域等）の虚弱を予防し、生活機能を維持することで、健康寿命の延伸が期待できます。

ライフスタイルの多様化を踏まえながら、子どもを含め区民がエビデンスに基づいた運動習慣を身につけ、日常生活における身体活動量を増やす支援が必要です。

目標

- 運動習慣者の割合の向上と1日あたりの必要な運動量の普及啓発
- 改善意欲がある人が、気軽に運動を始められるきっかけづくり
- 区民が運動習慣を維持できる自宅等でも取り組みやすいメニューの提供

取組みの方向性

- 地域のつながりが豊かなほど、運動や肥満の予防や死亡率に影響を与えることが報告されています。区民が地域とつながりながら、身体活動や運動に取り組めるよう、環境整備を進めます。
- ライフスタイルの多様化を踏まえて、1人で気楽に運動、あるいは仲間と一緒に楽しむなど、自分に適した運動方法（多様な場所・時間帯・方法など）・運動量を選択し、継続できるよう支援します。
- 自宅等で気軽に取り組める運動を広げる必要があり、区内のスポーツ施設の活用や区ウォーキング事業、あらみん体操、新たな指針等に基づく事業などを運動のきっかけとして活用できるよう、その普及に努めます。

指標

指標名	基準		目標 (R11年度)	出典
	値	年度		
運動習慣のある人の割合(男性)	42.7 (%)	4	増加	特定健康診査
運動習慣のある人の割合(女性)	39.6 (%)	4	40.0	特定健康診査
日常生活で意識して体を動かしている人の割合(男性)	52.3 (%)	4	55.3	特定健康診査

日常生活で意識して体を動かしている人の割合（女性）	53.5 （%）	4	56.5	特定健康診査
骨粗鬆症検診受診率	新 （%）	新	15.0	骨粗鬆症検診
1週間の総運動時間（体育を除く）が60分未満の児童（小5）の割合	10.6 （%）	4	7.6	全国体力・運動能力、運動習慣等調査

< 基準 >

運動習慣のある人：1日30分以上の運動を週2回以上で1年以上

日常生活で意識して体を動かしている人：歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上

主な取組み

事業名	座位行動を減らす普及啓発			区分	新規・充実・継続
				所管課	健康推進課
内容	座り過ぎによる健康リスク及び、座り過ぎを減らす日常生活における具体的な方法について、普及啓発を行います。				
今後の方向性	座位行動を減らす普及啓発を、区民と職域を合わせて行います。				
子ども（0～17歳）	青壮年期（18～64歳）	高齢者（65歳～）	女性		

事業名	ICTを活用したオンラインウォーキングイベント			区分	新規・充実・継続
				所管課	健康推進課
内容	運動習慣がある人を増やすとともに、1日に必要な運動量の啓発を進めるため、スマートフォン向けアプリ等のICTを活用した、気軽に参加できるオンラインウォーキングイベントを実施します。				
今後の方向性	<ul style="list-style-type: none"> 参加者の分析結果を活用し、効果的な健康づくり事業の検討をすすめます。 参加者が運動習慣を継続できるよう既存の健康づくり事業との連携を進めます。 				
子ども（0～17歳）	青壮年期（18～64歳）	高齢者（65歳～）	女性		

事業名	骨粗鬆症検診			区分	新規・充実・継続
				所管課	保健予防課
内容	女性ホルモンの影響で骨密度が低下しやすい女性に対して、ロコモや要介護の原因となる骨粗鬆症の検診を実施し、早期からの予防につなげます。				
今後の方向性	<ul style="list-style-type: none"> 骨粗鬆症の普及啓発を促進し、骨粗鬆症の予防に努めます。 検診結果を指導・治療に結び付ける効果的な方法の検討を進めます。 				
子ども（0～17歳）	青壮年期（18～64歳）	高齢者（65歳～）	女性		

事業名	荒川区健康づくり体操（荒川ころばん、せらばん、あらみん体操）	区分	新規・ 充実 ・継続
		所管課	健康推進課
内容	足腰の筋力と柔軟性を高め、バランス能力を向上させることで転倒や寝たきりを予防する荒川ころばん体操やあらみん体操、ゴム製のバンドを使用して行う筋力トレーニングの荒川せらばん体操等を通じて高齢者のフレイル予防と回復を推進します。		
今後の方向性	<ul style="list-style-type: none"> ・ 体操参加者と会場運営をするリーダー数の増加（特に男性）の増加に努めます。 ・ 地域で自主的に実施する「自主運営会場」を支援するため、職場や自宅で体操を実施する方へ媒体を無償提供します。 ・ 体操会場へ健康運動指導士を派遣し、運動内容の充実と通いの場に訪れるきっかけづくりを推進します。 		
子ども（0～17歳）	青壮年期（18～64歳）	高齢者（65歳～）	女性

事業名	あらかわウオーキングマップ	区分	新規・ 充実 ・継続
		所管課	健康推進課
内容	区内お勤めのコースを、距離・歩数・時間・消費カロリー、健康情報と合わせて紹介する「荒川ウオーキングマップ」で、区民のウオーキングを促進します。		
今後の方向性	<ul style="list-style-type: none"> ・ 地域の歴史や街の文化の発見など、より歩く楽しさが伝わる内容に改訂します。 ・ 区民の関心を高めるため、区民公募による新しいコースを作成します。 		
子ども（0～17歳）	青壮年期（18～64歳）	高齢者（65歳～）	女性

事業名	スポーツひろば	区分	新規・充実・ 継続
		所管課	スポーツ振興課
内容	普段運動から遠ざかっている区民の方が気軽に参加できるよう、平日19時30分から21時まで、区内14の小中学校の20会場で9種目のスポーツを実施しています。		
今後の方向性	現在1校1会場が休止しているため、再開できるよう調整します。また参加者を増やすため、関係団体と連携し、きめ細やかなサポートを行います。		
子ども（0～17歳）	青壮年期（18～64歳）	高齢者（65歳～）	女性

事業名	区民ウォーキング	区分	新規・充実・ 継続
		所管課	スポーツ振興課
内容	荒川区ウォーキング協会主管のイベントで、毎年3月に実施しています。区内から近隣区までウォーキングします。		
今後の方向性	ウォーキングは誰でも気軽に行えるスポーツであるため、普段運動をしていない人や運動を苦手としている人にも参加しやすい事業であり引き続き実施します。		
子ども（0～17歳）	青壮年期（18～64歳）	高齢者（65歳～）	女性

事業名	荒川ばん座位体操	区分	新規・充実・ 継続
		所管課	障害者福祉課
内容	一人でも多くの方（ばんにん）が椅子に座った姿勢（座位）のできる体操です。車いすや椅子に腰掛けた姿勢のまま運動できる約10分間の体操で、自発的に手足を動かすことが困難でも、介助者と一緒に行うことができます。		
今後の方向性	<ul style="list-style-type: none"> ・今後は新規参加者の増加だけでなく、現在のリーダーに対するフォローアップなどの環境整備を行い、リーダーの質の向上を図ります。 ・他区と比較しても先進事業である本事業は、これまで以上に区内外への情報発信を行っていきます。 		
子ども（0～17歳）	青壮年期（18～64歳）	高齢者（65歳～）	女性

座位行動について

- 座位行動とは、座っていたり（座位）、横になっていたり（臥位）する状態のことです。座位行動は、下半身を中心に血行不良や代謝の低下を引き起こし、死亡や生活習慣病のリスクを高め、健康を大きく損なう行動であることが明らかになってきました。
- 「平成25年国民健康・栄養調査」によると、平日1日の総座位時間に関して8時間以上と回答した男性は38%、女性は33%です。
- オーストラリアの研究機関の調査で、世界20か国中、日本人が座って過ごす時間が最も長い（7時間/日）ということがわかっています。
- 2020年11月に公表された『WHO 身体活動・座位行動ガイドライン（日本語版）』では、すべての年代を対象に定期的な筋力向上活動を行うとともに、座りっぱなしの時間を減らすことが推奨されています。