

生活の中でこまめに身体を動かし、自分に合った運動を始めよう・続けよう  
 身近な人たちと楽しく身体を動かそう

(1) それぞれの取組

｜個人・家庭｜

- 身体を動かすことの大切さについて理解しましょう。
- 親子や家族で楽しく身体を動かす機会を持ち、こどもの頃から身体を動かす習慣を身につけましょう。
- こどもの動画視聴については家庭でルールを設け、身体を動かす機会を増やしましょう。
- 学校の休憩時間等に身体を動かして遊ぶようにしましょう。
- 生活の中で身体を動かす機会を増やしましょう。
- 仲間をつくり、一緒にスポーツやウォーキングなどを楽しみましょう。
- 身体を動かし、ロコモティブシンドロームやフレイルを予防しましょう。
- 自分の健康状態に応じて、自分が楽しめる運動を見つけ、継続を心がけましょう。
- 地域活動や行事等に参加し、外出する機会を増やしましょう。
- あさごいきいき百歳体操に参加して積極的に運動しましょう。

｜地域・職域・関係団体｜

- 地域の交流の場をつくりましょう。
- 地域での交流を通じ、こどもが学校以外で身体を動かす機会を増やしましょう。
- 身体を動かすことの大切さや、ロコモティブシンドロームやフレイルの予防について周知・啓発しましょう。
- 気軽に取り組める運動の紹介や地域活動等の情報提供・発信をしましょう。
- 気軽に身体を動かすことができる場や機会を提供していきましょう。
- 運動が実践・継続できるよう、一緒に取り組む仲間づくりを進めましょう。
- スポーツや運動の指導者を育成しましょう。

｜行政・教育機関｜

- 年齢層に応じた身体活動・運動の周知・啓発
- 健康づくりに取り組むきっかけと継続につながる環境づくりの推進
- 地域で運動・スポーツを推進するリーダーの育成
- 高齢者の身体活動・運動、社会参加の促進
- フレイル予防に関する周知・啓発
- 介護予防に取り組む自主グループの育成と活動支援
- こどもの頃から身体を動かす習慣づくりの推進

## (2) 行政・教育機関の取組

取組	取組の内容	担当課	年 齢 層		
			次世代期	青壮年期	高齢期
(1) 年齢層に応じた身体活動・運動の周知・啓発	健康教室の開催やケーブルテレビ等での情報提供等、さまざまな機会や媒体等を活用し、身体を動かすことの大切さについて周知・啓発を進めます。	健幸づくり推進課 高年福祉課		○	○
(2) 健康づくりに取り組むきっかけと継続につながる環境づくりの推進	健康づくりの実践へのきっかけとなるよう、健幸アプリの活用等の個人への働きかけとともに、地域や職場等と連携し、あらゆる機会を通じた情報提供と環境づくりを進めます。	健幸づくり推進課		○	○
	関係機関・関係団体等と連携し、ウォーキングイベントをはじめ身体を動かすイベント等に関する情報を提供します。	健幸づくり推進課		○	○
(3) 地域で運動・スポーツを推進するリーダーの育成	地域での運動やスポーツの指導者の育成に取り組めます。	生涯学習課	○	○	○
(4) 高齢者の身体活動・運動、社会参加の促進	高齢者の保健事業と介護予防の一体的な取組を通じて、高齢者の運動機能の向上を図ります。	高年福祉課 市民課 健幸づくり推進課		○	○
	高齢者が手軽に取り組めるニュースポーツや、あさごいきいき百歳体操等の地域活動について周知し、参加の促進を図ります。	生涯学習課 高年福祉課		○	○
	身近な地域で集まることができる居場所づくりを進めます。	高年福祉課		○	○
(5) フレイル予防に関する周知・啓発	年齢層や身体状況等に応じた気軽に取り組める運動方法等の情報提供を行うとともにフレイルの予防について若いうちから意識できるよう周知・啓発を行います。	健幸づくり推進課 高年福祉課		○	○
	フレイルの予防に向けた運動の機会を提供します。	高年福祉課 健幸づくり推進課		○	○
(6) 介護予防に取り組む自主グループの育成と活動支援	あさごいきいき百歳体操に取り組む地域の立ち上げと継続支援を行います。	高年福祉課 健幸づくり推進課		○	○
	高齢者の健康づくり・介護予防に関する取組や支援を行う人材の育成を行います。	高年福祉課		○	○
(7) こどもの頃から身体を動かす習慣づくりの推進	こどもの頃から身体を動かす習慣を身につけることができるよう、各種健診や教室、認定こども園や保育園、学校で遊び方や身体を動かすことの楽しさについて情報提供を行います。	子育て支援課 こども園課 学校教育課	○	○	

### (3) 評価指標と目標値

評価指標	対象者	現状値 2024年度 (令和6年度)	目標値 2036年度 (令和18年度)
①積極的に身体を動かす遊びや運動をしていること もの割合		37.8%	増加
②学校以外で、週3日以上、1日30 分以上の運動やスポーツをしている 小学生の割合	男子	67.7%	増加
	女子	53.8%	増加
③青壮年で意識的に運動を心がけている人の割合		46.9%	増加
④日常生活の中で体を動かすこと（生 活活動） <sup>注</sup> を実行している人の割合	20～64歳	51.2%	増加
⑤日頃、体操やウォーキングなどの運 動をしている人の割合	高齢者	67.0%	増加
⑥介護予防事業等に参加したことがある高齢者の 割合		17.7%	増加
⑦外出について積極的な態度を持つ高齢者の割合			
	友人の家を訪ねている割合	53.7%	増加
	週に1回以上外出している割合	93.9%	増加
⑧フレイルを知っている人の割合	20～64歳	51.6%	70.0%
	高齢者	52.0%	

【出典（現状値）】

⑤、⑥、⑦、⑧-高齢者：朝来市高齢者保健福祉計画及び第9期介護保険事業計画アンケート調査（令和5年度）

注：「体を動かすこと（生活活動）」とは、歩く、犬の散歩をする、そうじをする、自転車に乗る、早歩きをする、こどもと活発に遊ぶ、農作業をする、階段を速くのぼるなどと同等の動きを指します。

# 家事や農作業は『運動』になりますか？

はい！なります！

～身体を動かすときの“きつさ”（運動強度）で見る生活活動と運動～

例えば、家事や農作業、通勤などで身体活動を増やすことができます。『運動』だけでなく、普段の生活の場面でも、身体を動かしましょう。

厚生労働省も、「誰もが“じっとしている”時間を減らし、今よりも身体を動かすことで、糖尿病、心臓病、脳血管疾患、がん、ロコモティブシンドローム、うつ、認知症などのリスクを下げるができる」と発表しています。

身体活動  
とは？

「生活活動」…家事・労働・通勤・通学など  
+  
「運動」…健康・体力の維持・増進を目的として行うもの

※隣り合っている生活活動と運動が概ね同じ“きつさ”（運動強度）になります。活動した時間により、消費するエネルギーが異なることに注意が必要です。

身体活動（骨格筋を動かす全ての活動のこと）	
生活活動の例	生活活動と同等の運動の例
皿洗い、立ち話、デスクワーク	
料理や食材の準備、洗濯、非常にゆっくりした歩行（家中）、洗車	
幼児の世話、動物の世話、ガーデニング	ストレッチ、ヨガ、ビリヤード
植物の水やり	
犬の散歩、普通の速さの歩行（67m/分）、電動自転車に乗る	座って行うラジオ体操
掃除機かけ、モップかけ、風呂掃除、散歩（75～85m/分）、庭の草むしり、階段を下りる、車いすを押す、原付・バイクの運転	ボーリング、ピラティス、太極拳、軽い筋トレ
自転車に乗る（16 km/時未満）、階段をゆっくり上る、通勤・通学、介護、植栽、農作業、家の修繕	卓球、水中ウォーキング、ラジオ体操、ゴルフ、水泳（ゆっくり背泳ぎ・平泳ぎ）
早歩き、動物と活発に遊ぶ、こどもと活発に遊ぶ、家具・家財道具の移動・運搬	かなり速いウォーキング（107m/分）、野球、バドミントン
スコップで雪かき	ゆっくりしたジョギング、のんびり泳ぐ、ウェイトトレーニング、登山（4kg未満の荷物あり）
農作業（きつめ）	ジョギング、サッカー、スキー、登山（4kg以上の荷物あり）
重い荷物の運搬、荷物を上の階へ運ぶ、階段を速く上がる	サイクリング（約20km/時）、ランニング、水泳（クロール）
	水泳（速いクロール）、武道

（厚生労働省 健康づくりのための身体活動・運動ガイドから抜粋）