

② 身体活動・運動

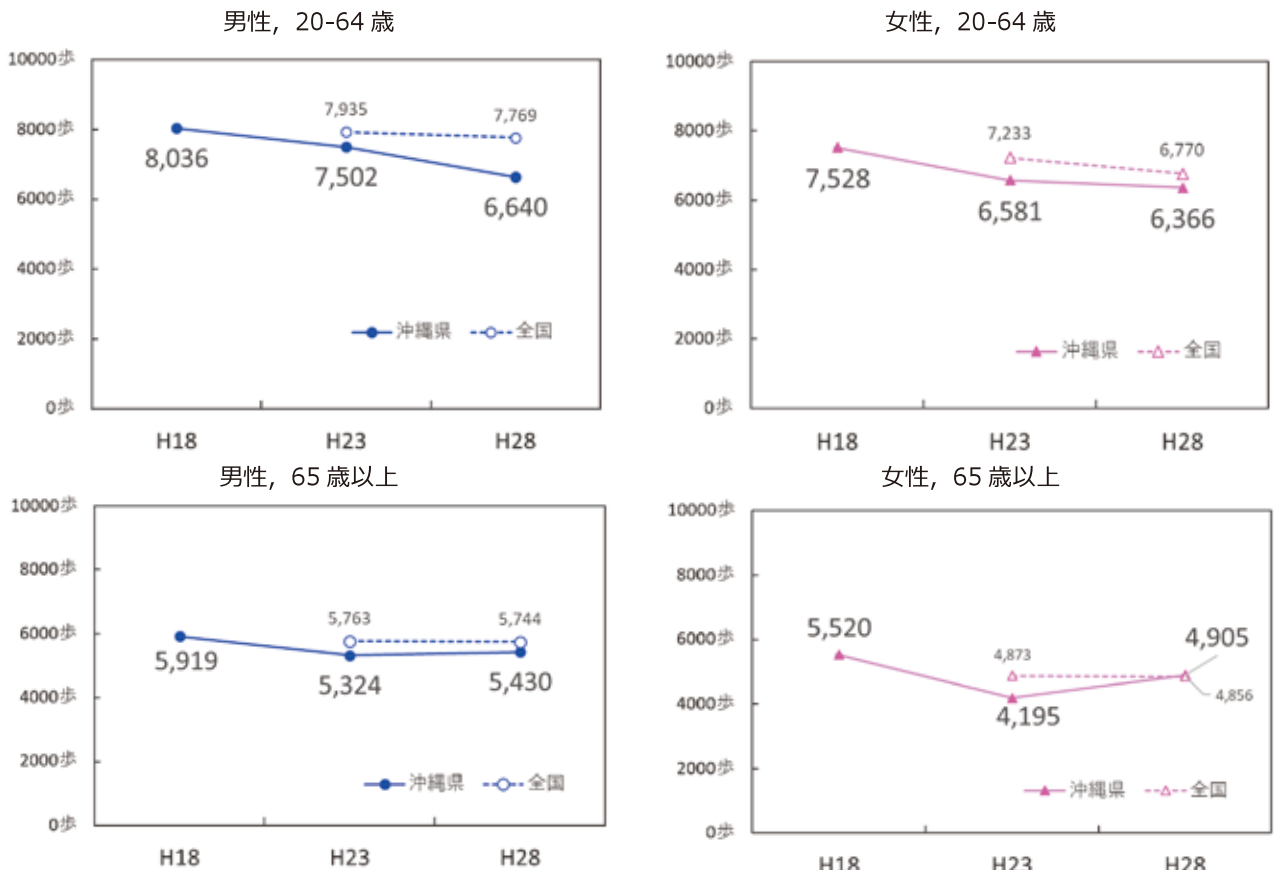
県民の目指す姿（望ましい姿）

県民一人ひとりが、自分に合った身体活動・運動^{*4}の意義や楽しさを実感し、日常生活の中で継続的に行っている。

現状

- 「1日の歩数^{*5}の平均値」は全国に比べて65歳以上女性以外は少なくなっています。経年比較では20～64歳で減少傾向です。（図 69）
- 「運動習慣者（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者）の割合」は全国に比べて高く、経年比較では20～64歳で減少傾向です。（図 70）
- 「一週間の総運動時間が60分未満の児童生徒の割合」は全国に比べて高い傾向にあり、令和3年以降は大幅に増加し全国との差が拡大しています。（図 71）
- 「足腰に痛み^{*6}のある高齢者の人数（人口千人当たり）」は全国と同程度ですが、全国では減少し、沖縄県では増加しています。（図 72）

図 69 1日の歩数の平均値



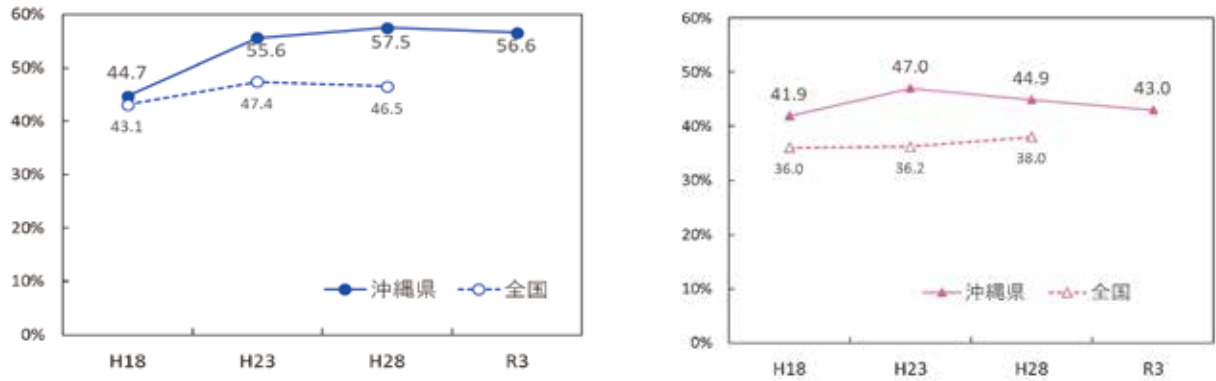
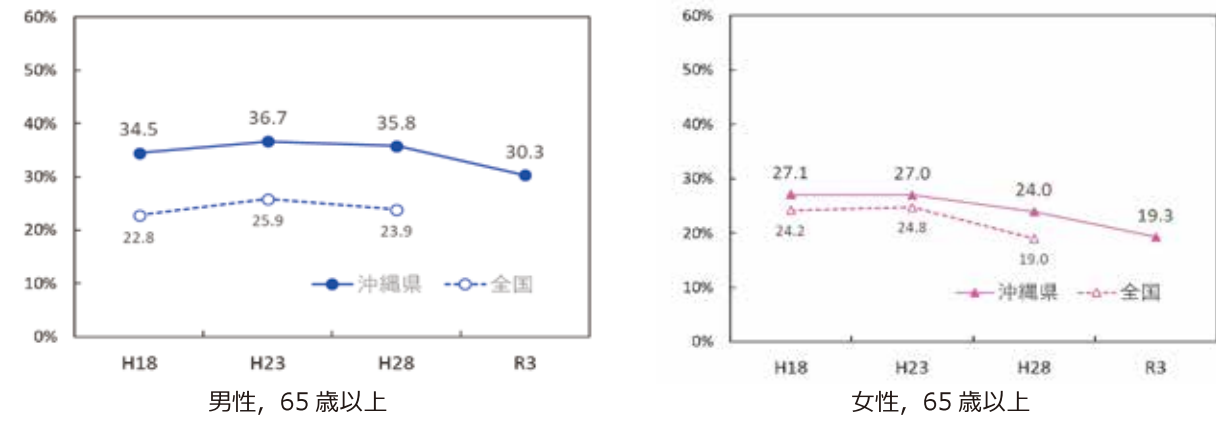
（出典）厚生労働省「国民健康・栄養調査」
沖縄県「県民健康・栄養調査」

*4 「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指す。「運動」とは、身体活動のうち、スポーツやフィットネスなどの健康・体力の維持・増進を目的として計画的・意図的に行われるものを指す。身体活動・運動の量が多い者は、少ない者と比較して2型糖尿病、循環器病、がん、ロコモティブシンドローム（運動器の障害によって移動機能の低下を来した状態）、うつ病、認知症などの発症・罹患リスクが低いことが報告されている。

*5 歩数は身体の移動を伴うような比較的活発な身体活動の客観的な指標である。

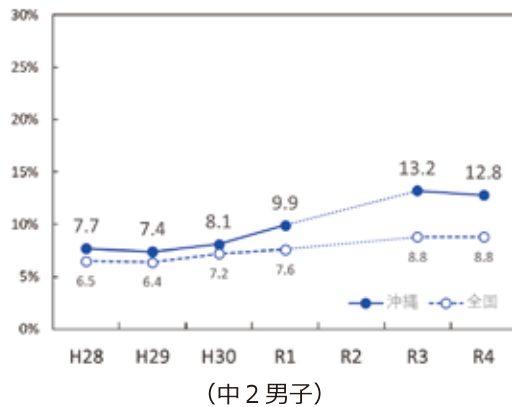
*6 運動器の障害による疼痛があると、活動量が低下し移動機能の低下を来す。運動器疼痛はロコモティブシンドローム発症や悪化の主要因の一つである。

図 70 運動習慣者（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者）の割合
男性, 20-64 歳 女性, 20-64 歳

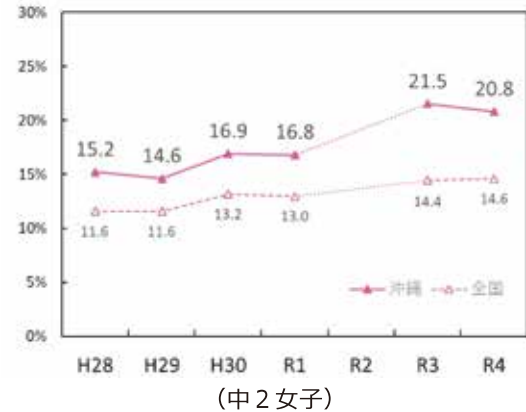


(出典) 厚生労働省「国民健康・栄養調査」沖縄県「県民健康・栄養調査」
※国民健康栄養調査(令和 3 年)は新型コロナウイルス感染症の影響で調査中止

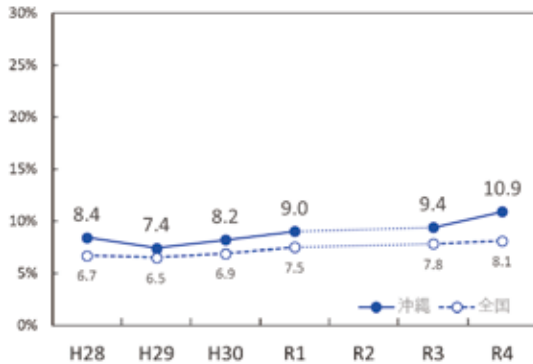
図 71 1 週間の総運動時間（体育授業を除く）が 60 分未満の児童生徒の割合
(小 5 男子)



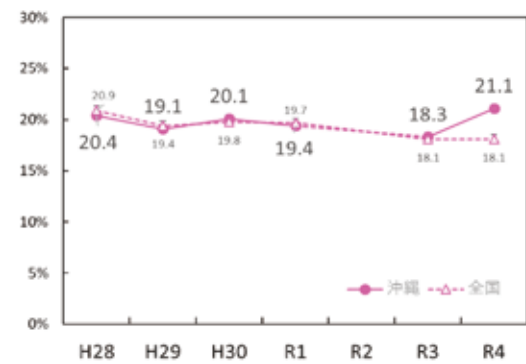
(小 5 女子)



(中 2 男子)

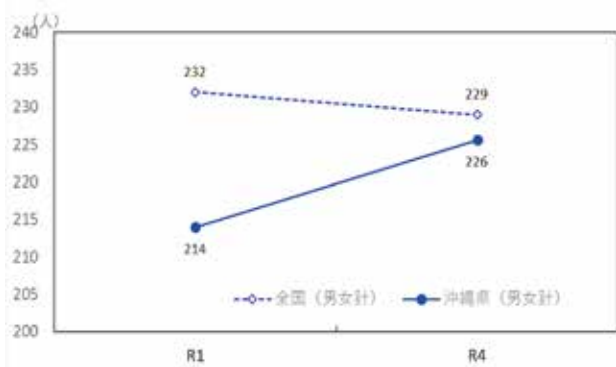


(中 2 女子)



(出典) 文部科学省「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」
※全国体力・運動能力、運動習慣調査(令和 2 年)は新型コロナウイルス感染症の影響で調査中止

図 72 足腰に痛みのある高齢者の人数, 65 歳以上（人口千人当たり）



（出典）厚生労働省「国民生活基礎調査（大規模調査）」

主な課題

- 身体活動・運動の量が多い者は、少ない者と比較して2型糖尿病、循環器病、がん、ロコモティブシンドローム、うつ病、認知症等の発症・罹患リスクが低いことが知られています。男女ともに歩数の総数が横ばいから減少傾向にあるため、「日常生活における歩数の増加」を目標とし、身体活動全体の増加・活発化を促す必要があります。
- より多くの県民が運動習慣を持てるよう、社会環境を整備する必要があります。
- こどもの心身の健康の保持・増進や体力の向上を図るため、運動やスポーツを習慣的に行っているこどもをより一層増やす必要があります。
- 生活機能の中でも、立つ、歩くといった移動機能は健康寿命の延伸の観点からも特に重要であることからロコモティブシンドロームを減少させる必要があります。

施策の展開

- 健康づくりにおける身体活動・運動の意義と重要性が県民に広く認知されるよう周知するとともに、日常から継続的な身体活動・運動の実践が図られるよう取り組みます。
- 機械化・自動化の進展や移動手段の変化等、ライフスタイルの変化に留意しつつ、運動機会の創出・確保に資する社会環境の整備に取り組みます。
- こどもの運動習慣の獲得・定着のため、学校における体育教育の充実に加え、運動部活動の適正化や地域において運動に親しむ環境づくりに取り組みます。
- ロコモティブシンドロームを早期から予防し、日常的な運動の実践等による対策を図るため、こどもを含むあらゆる世代に対しロコモティブシンドロームの認知向上に取り組みます。

目標項目・指標

目標項目	指標			ベース ライン	目標値		目標値の考え方	出典
					前期 (R10)	後期 (R14)		
日常生活における歩数の増加	1日の歩数の平均値	20～64歳	男性	6,640歩 (H28)	7,500歩	8,000歩	健康づくりのための 身体活動・運動ガイド2023における推奨 値及び健康日本21 (第三次)の目標値	県民健康・栄 養 調査
			女性	6,366歩 (H28)	7,400歩	8,000歩		
		65歳以上	男性	5,430歩 (H28)	5,800歩	6,000歩		
			女性	4,905歩 (H28)	5,600歩	6,000歩		
運動習慣者の増加	運動習慣者の割合	20～64歳	男性	30.3% (R3)	33%	35%	健康日本21（第三 次）の目標値（男性 は国目標値より上乗 せ）	
			女性	19.3% (R3)	26%	30%		
		65歳以上	男性	56.6% (R3)	60%	65%		
			女性	43.0% (R3)	46%	50%		
運動やスポーツを習慣的 に行っていないこどもの 減少	1週間の総運動時間 （体育授業を除く。）が60分未満 の児童の割合	小 5	男子	12.8% (R4)	減少	減少	現状値から改善させる	全国体力・運動 能力、運動 習慣等調査
			女子	20.8% (R4)				
		中 2	男子	10.9% (R4)				
			女子	21.1% (R4)				
ロコモティブシンドロームの減少	足腰に痛みのある高齢者の人数（人口千人当たり）（65歳以上）			226人 (R4)	210人	200人	現状値の1割減	国民生活基礎 調査
歩いて暮らせる環境づくり	歩いていける身近な都市公園（街区公園）箇所数（人口集中地区における街区公園の新規供用箇所数）			－	各年度 3か所 （R6まで）	増加※7	新・沖縄21世紀ビジョン実施計画（前期）の目標値	都市公園等整備現況調査

※ 7 新・沖縄 21 世紀ビジョン実施計画にあわせて中間評価時に再設定

【身体活動・運動の推奨事項】

全体の方向性

個人差を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組む
今よりも少しでも多く身体を動かす

対象者 ^{※1}	身体活動	座位行動	
高齢者	歩行又はそれと同等以上の (3メッツ以上の強度の) 身体活動を 1日40分以上 (1日約 6,000歩 以上) (=週15メッツ・時以上)	運動 有酸素運動・筋カトレーニング・バランス運 動・柔軟運動など多要素な運動を週3日以上 【筋カトレーニング ^{※2} を週2～3日】	座りっぱなしの時間が長くなり すぎないように注意する (立位困難な人も、じっとして いる時間が長くなりすぎないよ うに、少しでも身体を動かす)
成人	歩行又はそれと同等以上の (3メッツ以上の強度の) 身体活動を 1日60分以上 (1日約 8,000歩 以上) (=週23メッツ・時以上)	運動 息が弾み汗をかく程度以上の (3メッツ以上の強度の) 運動を 週60分以上 (=週4メッツ・時以上) 【筋カトレーニングを週2～3日】	
こども (※身体を動か す時間が少ない こどもが対象)	(参考) ・中強度以上 (3メッツ以上) の身体活動 (主に有酸素性身体活動) を1日60分以上行う ・高強度の有酸素性身体活動や筋力・骨を強化する身体活動を週3日以上行う ・身体を動かす時間の長短にかかわらず、座りっぱなしの時間を減らす。特に 全日のスクリーンタイム^{※3} を減らす。		

※1 生活習慣、生活様式、環境要因等の影響により、身体の状態等の個人差が大きいことから、「高齢者」「成人」「こども」について特定の年齢で区切ることは適当でなく、個人の状況に応じて判断を行うことが重要であると考えられる。

※2 負荷をかけて筋力を向上させるための運動。筋トレーニングやダンベルなどを使用するウエイトトレーニングだけでなく、自重で行う腕立て伏せやスクワットなどの運動も含まれる。

※3 テレビやDVDを観ることや、テレビゲーム、スマートフォンの利用など、スクリーンの前で過ごす時間のこと。

(出典) 厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」