

健康づくりのための 身体活動・運動分野の取り組み

独立行政法人国立健康・栄養研究所
宮地元彦

スマートライフプロジェクト（厚生労働省）

- 「健康寿命をのばしましょう。」をスローガン
- 運動、食生活、禁煙の3分野に健診・検診の受診を新たなテーマに加え、具体的なアクションの呼びかけ
- 企業・団体・自治体と協力・連携しながら推進
- 2000を超える企業・団体が登録・活動
- 健康寿命をのばそう！アワード
- いきいき健康大使の任命



健康づくりのための身体活動基準2013アクティブガイド

アラス・テン いつでもどこでも+10

いつ+10しますか？ あなたの1日を振り返ってみましょう。



安全のために

誤ったやり方でからだを動かすと思わぬ事故やけがにつながるので、注意が必要です。

- ✓ からだを動かす時間は少しずつ増やしていく。
- ✓ 体調が悪い時は無理をしない。
- ✓ 病気や痛みのある場合は、医師や健康運動指導士などの専門家に相談を。

毎日をアクティブに暮らすために

こうすれば+10

地域で

- 家の近くに、散歩に適した歩道やサイクリングを楽しめる自転車レーンはありませんか？
- 家の近くの公園や運動施設を見つけて、利用しましょう。
- 地域のスポーツイベントに積極的に参加しましょう。
- ウィンドウショッピングなどに出かけて、楽しみながらからだを動かしましょう。

職場で

- 自転車や徒歩で通勤してませんか？
- 職場環境を見直しましょう。からだを動かしやすい環境ですか？
- 健診や保健指導をきっかけに、からだを動かしましょう。

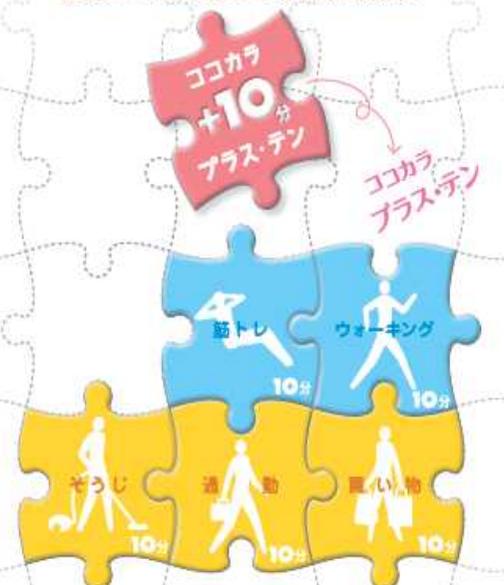
人々と

- 休日には、家族や友人と外出を楽しんでみては？
- 困ったことや知りたいことがあったら、市町村の健康増進センターや保健所に相談しましょう。
- 電話やメールだけでなく、顔をあわせたコミュニケーションを心がけると自然にからだも動きます。

アクティブガイド —健康づくりのための身体活動指針—
厚生労働省健康局が対策・健康増進課

アクティブガイド

—健康づくりのための身体活動指針—



アラス・テン+10で健康寿命^{*1}をのばしましょう！

ふだんから元気にからだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモ^{*2}、うつ、認知症などになるリスクを下げることができます。

例えば、今より10分多く、毎日からだを動かしてみませんか。

^{*1}「健康寿命」とは？
健康日本21(第二次)では、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」としています。

^{*2}ロコモ＝「ロコモティブシンドローム」とは？
骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり介護が必要となる危険性が高い状態を指しています。

自治体などの取り組み例

自治体によるアクティブガイドの応用・活用（長野県）



- 長野県は、男女ともに平均寿命が全国で最も長く、高齢者の就業率も全国で最も高い
- 高齢者の割合が全国平均よりも高い
- 県民意識調査では、30分以上の運動を「ほとんどしない」人が30～40歳代で5割
- 県民の生活スタイルに合わせ、長野県オリジナルの身体活動ガイドラインとその普及用パンフレットを作成
- 身体活動を表す単位に、長野県の方言である『ずく』を用いて、『ずくだすガイド』と命名

スマートウェルネスシティの取り組み

smart wellness city

Smart Wellness Cityとは? 理念 組織 活動内容 ニュース

健幸づくりは「まち」づくりから
健「幸」社会の実現に向けて
—健康長寿社会を実現するSmart Wellness City—

詳しくはこちら

Smart Wellness City 首長研究会

「我が国の超高齢・人口減社会によって生じる様々な社会課題を、自治体自ら克服するため、この危機感を共有する首長が集結し、健幸をこれからのまちづくりの基本に据えた政策を連携しながら実行することにより、最新の科学技術や科学的根拠に基づく持続可能な新しい都市モデル「Smart Wellness City」の構築を目指す」という宣言のもと、「健幸」をまちづくりの基本に据えた、新しい都市モデル「Smart Wellness City」の構築を目指す首長の同志が集まり、平成21年11月に発足いたしました。「Smart Wellness City」の実現に向けて、毎年2回の研究会を定期的に開催しています。

キャラクターにさわるとプロフィールが見れるよ!

ピックアップ 1/28 (水) NHK総合テレビ「クローズアップ現代」で SWCの取組が紹介されました。

お問い合わせ Smart Wellness City首長研究会 事務局 お問い合わせフォーム 個人情報保護方針

最新ニュース

2014年12月5日 11/23 鳥石池で開催された「健幸フェスティバル鳥石マルシェ」の様子「鳥石市公式フォトブログ」に掲載されました。

2014年12月2日 「自治体ソリューション」H26年12月号＜連載＞スマートウェルネスシティの実践②

2014年12月2日 11/28 長野県での講演記事が広報誌「健康の国産11月号」に掲載されました。

研究会加盟自治体サイト一覧

見附市 総持市
豊岡市 伊達市
三条市 三島市

- 「健幸＝健康で幸せ」づくりの支援
- 「健幸」をこれからの「まちづくり政策」の中核に
- 健幸は、部局を超えた連携によって実現する
- Smart(賢明、快適、エコ、美しい)・Wellness(健幸、安心)・City(まちづくり)のベストプラクティスが必要
- 現在36の参加自治体が自主財源でこれらに取り組む

ちょっと実行ずっと健康：ケンコウデスカマン(東京都)



「野菜を食べる」を習慣にしよう!

掲載期間 2014年11月17日~30日

ちょっと実行、ずっと健康。

東京都健康づくり推進キャラクター ケンコウデスカマン

東京都福祉保健局

- プラン21(第二次)で目指している、都民一人ひとりが負担感なく実践できる生活習慣の改善方法について、働き盛りの世代を中心とした都民に周知

- 「ちょっと実行、ずっと健康。」をキャッチフレーズに、健康づくり推進キャラクター「ケンコウデスカマン」が健康づくりに向けたちょっとした行動を呼びかけ



ちょっと実行、ずっと健康。

健診を受けよう!

食生活を整えよう!

体を動かそう!

リフレッシュしよう!

できることから始めましょう。

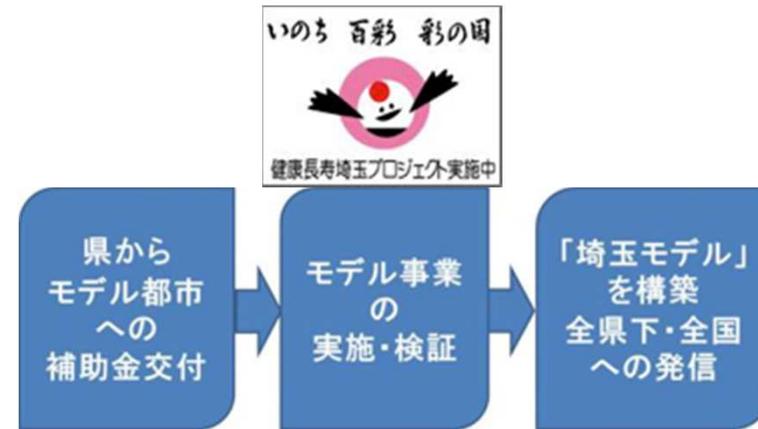
東京都福祉保健局



- ポスター・チラシ・ステッカーを作成し、都内の企業(健保組合等)等へ配布

その他の自治体や企業による身体活動・運動施策

- 埼玉県：健康長寿プロジェクト
⇒東松山市 +1000歩運動
⇒加須市 筋力アップ運動
特徴1：県と市町村の連携
特徴2：PDCAサイクル



- 静岡県：ふじ33プログラム
⇒3人で励ましあいながら、3ヶ月実践
⇒つながり(ソーシャル・キャピタルの醸成)



- 株式会社イトーキ：ワークサイズ
⇒仕事に良い効果を与えながら健康増進を促す

働きながらカラダとココロの健康づくり



まとめ

- 国、都道府県、市町村の取り組みは階層ごとに異なり役割の分担が必要
- PDCAサイクルに基づく取り組みが不可欠

自治体や企業の取り組み



運動しやすいまちづくり環境整備に取り組む自治体の増加



歩数、運動習慣の割合の増加