

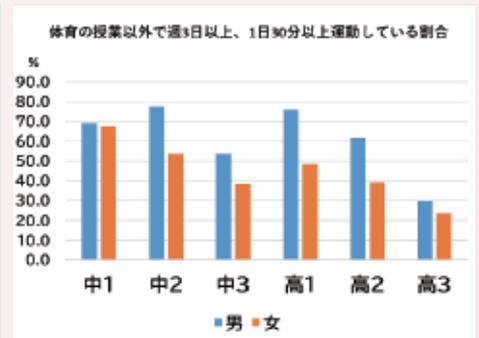
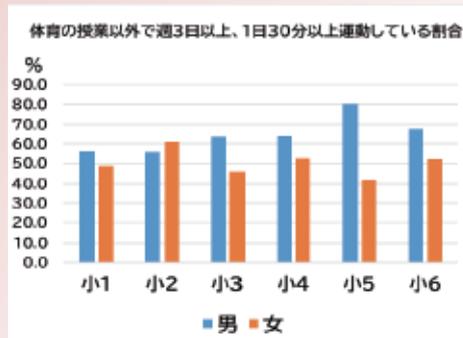
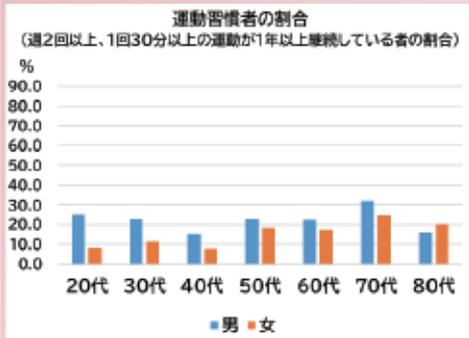
かごしま市民の運動習慣を分析！

② 身体活動・運動 (分野目標) 暮らしの中で意識してからだを動かします。										
No	目標項目	対象	策定時ベースライン値 (H23年度)	中間評価 (H28年度)	中間評価評価判定	最終評価 (直近値) (R4年度)	目標 (変更前)	目標 (R4年度)	策定時比較改善率	評価判定
1	日常生活における歩数の増加	20～64歳男性	6,790歩	4,886歩	c	5,922歩		7,800歩	-14.7%	c
		20～64歳女性	6,180歩	4,942歩	c	4,849歩		7,500歩	-27.4%	c
		65歳以上男性	4,723歩	4,645歩	c	4,599歩		5,800歩	-2.7%	b
		65歳以上女性	4,300歩	3,800歩	c	3,805歩		5,500歩	-13.0%	c
2	運動習慣者(*)の割合の増加 * 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人。	20～64歳男性	24.5%	19.0%	c	20.5%		30%	-19.5%	c
		20～64歳女性	13.7%	13.1%	c	9.7%		25%	-29.2%	c
3	日常生活の中で意識的にからだを動かすなどの運動をしている人の割合の増加	20～64歳男性	59.7%	54.8%	c	60.4%		(R3年度) 75% ※4	1.2%	b
		20～64歳女性	55.6%	57.2%	a	54.0%			-2.9%	b

※4目標年度(R3年度) 第五次鹿児島市総合計画

今回悪化している指標の「身体活動・運動」を分析してみました。

「身体活動・運動」の分野では、3項目8指標のうち1指標を除いた7指標が、策定時よりも悪化していました。交通網が発達している大都市とは違い、本市の郊外では車がないと不便な地域もあることや、郊外の大型スーパーなどには、車を利用することが多く、日常生活の中での歩く機会は減少しています。ここ2～3年はさらに、コロナ禍により、外出の機会やスポーツをする機会が減少しています。



運動習慣のある方は、30%も満たない状況です。男女で比較すると、男性の方が運動習慣があります。男女とも40歳代が一番運動する人が少なく、60歳代になると、増えています。

どの学年も40%以上が、運動習慣がありましたが、小学2年生を除いて、男性が多くなっています。

男女差が見られます。高校3年生になると、高校1年時の約半数になっています。

- ☞ 運動習慣のある人は、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います。
- ☞ 子どものうちから、運動をする楽しさを体感し、継続していくことが重要です。
- ☞ 「日常生活における歩数」は、主として「生活活動」を反映しており、将来の生活習慣病発症や社会生活機能低下を防止するためには、日常生活の歩数を増加させていく必要があります。

11月は鹿児島市の健康づくり月間です！

鹿児島市の各保健センターでは、イベントが開催されます。

詳しくはこちら



定期的ながん検診が早期発見に

つながります

集団検診日程・実施医療機関等

【問い合わせ】保健予防課：099-803-6927

