

### 3 運動・スポーツ

- 身体活動や運動は、食生活と並んで生活習慣病(注)の発症に関わりを持つ要素です。多数の疫学的調査(注)から、高い身体活動量を持つ人は死亡率(注)や各種疾病の発生率が低いことがわかっています。特に、継続性を確保するためには、個々人のライフスタイルにあわせ、体育施設等における運動だけでなく、散歩や家事等の日常生活上の身体活動を増加させることが重要です。特に、身体活動では、歩行が基本となります。

#### ① 市民・地域の取り組み

##### <市民の取り組み>

(◎：当初5か年において重点的・優先的に取り組むべきこと。「Ⅲ 重点的取り組み」参照。)

##### 【母子（主に、妊娠期から乳幼児期、学童・思春期）】

- ◎ できるだけ身体を動かす遊びをしよう。
- ふだんから適度な運動を心がけよう。
- メディア（テレビ・パソコン・ゲーム・携帯電話）の利用は短時間にとどめよう。
- 西東京しゃきしゃき体操(注)を行おう。
- 早寝・早起きを励行しよう。

##### 【成人（主に、青壮年期～中高年期・高齢期）】

- ◎ 普段から適度な運動を心がけよう。
- 日常生活の中でできるだけ、体を動かす機会を増やそう。
- 週に2回以上、個人にあわせたスポーツをしよう。
- 西東京しゃきしゃき体操を行おう。
- 有酸素運動、筋肉トレーニング、ストレッチを効率よく取り入れ、無理のないよう組みあわせた身体活動を行おう。
- 歩数計や活動量計(注)を用い、自身の身体活動量・運動量を把握しよう。

#### コラム

#### 子供とメディア

日本小児科医会は、メディアとの付き合い方について提言を行っています。これも参考にして、子供のメディアの利用はなるべく短時間にとどめるようにしましょう。

##### 「子どもとメディア」の問題に対する提言

1. 2歳までのテレビ・ビデオ視聴は控えましょう。
2. 授乳中、食事時のテレビ・ビデオの視聴は止めましょう。
3. すべてのメディアへ接触する総時間を制限することが重要です。1日2時間までを目安と考えます。テレビゲームは1日30分までを目安と考えます。
4. 子ども部屋にはテレビ、ビデオ、パーソナルコンピューターを置かないようにしましょう。
5. 保護者と子どもでメディアを上手に利用するルールをつくりましょう。

一般社団法人日本小児科医会「子どもとメディア」の問題に対する提言より抜粋

## <地域の取り組み>

- 子供たちが遊べる場を提供します。子供同士で遊ぶ機会が増えてくる小学生が、安心して遊べる場所を増やします。
- 地域でラジオ体操や西東京しゃきしゃき体操（注）等をする機会を作ります。
- 健康づくりの自主グループ活動等に積極的に参加します。

### ② 行政の取り組み

- 運動やスポーツ、日常生活動作が健康にもたらす効果の情報提供とともに、西東京しゃきしゃき体操の指導者を養成し、運動・スポーツが日常生活に定着するよう啓発に努めます。
- 地域のリハビリテーション資源を効率的・効果的に活用し、リハビリを必要とする人が社会生活を拡大できるように支援体制の充実を図ります。
- だれでも日常生活圏で子供の頃から気軽にスポーツ活動に親しめるようにします。
- 生涯にわたって健康を保持増進するために、児童・生徒の豊かなスポーツライフの実現をめざします。
- 介護予防を目的に、トレーニングマシンの使用やストレッチ体操を活用して健康維持に努めます。
- 保育園、幼稚園、学校等と連携し、子供の身体機能や姿勢、運動の必要性について、保護者の理解を深めるよう、啓発に努めます。

### コラム

#### やってみよう！ 西東京しゃきしゃき体操

西東京しゃきしゃき体操とは、西東京市の歌「大好きです、西東京」にあわせて行う西東京市オリジナルの健康体操です。

この体操は、早稲田大学スポーツ科学学術院の川上教授にご協力いただき、下肢筋力の向上、バランス能力の向上効果があることも検証されています。

運動不足を感じている方、体力や筋力をつけたい方、音楽にあわせて楽しく運動を行いたい方は、ぜひチャレンジしてみてください。いすバージョン、座位バージョン、おとなバージョン、こどもバージョンがあります。

西東京市のホームページには動画も掲載しています。

<http://www.city.nishitokyo.lg.jp/topics/shimin/kenkou/syaki.html>