

身体活動・運動（指標2）

資料3-1

領域	領域2 生活習慣の改善							最終評価（R4）			
分野	身体活動・運動							男性（20-64歳）：b（不変） 男性（65-74歳）：c（悪化） 女性（20-64歳）：a（改善） ※参考値での評価 女性（65-74歳）：b（不変）			
指標名	歩数（1日当たり）が下位25%に属する人の平均歩数を増やす							中間評価（H30）			
出典	国民健康・栄養調査（栄養摂取状況調査） [厚生労働省]							男女（20-64歳）：b（不変） 男女（65-74歳）：a（改善）			
指標数値の推移	H19～H21	H22	H23	H24～H26	H27	H28～H30	H29～R1	R2	R3	R4	R5
(男性：20-64歳)	3,357歩			3,152歩		3,463歩	3,254歩 ※参考値				
(男性：65-74歳)	2,361歩			2,535歩		2,332歩	1,897歩 ※参考値				
(女性：20-64歳)	3,083歩			3,458歩		3,104歩	3,495歩 ※参考値				
(女性：65-74歳)	2,115歩			2,178歩		1,934歩	2,016歩 ※参考値				
図表											
分析	<ul style="list-style-type: none"> ■男性（20-64歳）の歩数（1日当たり）が下位25%に属する人の平均歩数は、ベースライン値と比べてやや減少している（増減率：▼3.1%）。 ■男性（65-74歳）の歩数（1日当たり）が下位25%に属する人の平均歩数は、ベースライン値と比べて減少している（増減率：▼19.7%）。 ■女性（20-64歳）の歩数（1日当たり）が下位25%に属する人の平均歩数は、ベースライン値と比べて増加している（増減率：△13.4%）。 ■女性（65-74歳）の歩数（1日当たり）が下位25%に属する人の平均歩数は、ベースライン値と比べてやや減少している（増減率：▼4.7%）。 ■最終評価時では中間評価時と比べて、65-74歳の男女で数値が減少した。 ■なお、都民の1日当たりの平均歩数は、全国でも上位に位置している（平成28年「国民健康・栄養調査」 [厚生労働省]）。 										
評価	<ul style="list-style-type: none"> ■男性（20-64歳）、女性（65-74歳）について、増減率が指標の方向に対して±5%以内であるため、最終評価を「b（不変）」とする。 ■男性（65-74歳）について、増減率が指標の方向に対して-5%超であるため、最終評価を「c（悪化）」とする。 ■女性（20-64歳）について、増減率が指標の方向に対して+5%超であるため、最終評価を「a（改善）」とする。 										
課題	<ul style="list-style-type: none"> ■引き続き、身体活動・運動の意義や日常生活の中で負担感なく実践できる身体活動量（歩数）を増やす取組について、地域の推進主体と連携しながら普及啓発を行うとともに、ウォーキングマップの活用などにより身体活動を促すなど社会環境整備を進める。 ■施策の実施に当たっては、都民の意識・行動変容を促すため、ナッジ理論等を活用するなど、健康づくりに関心を持ちにくい層への効果的なアプローチを図る。 ■コロナの影響を受けて変化した生活様式に即し、身体活動・運動不足解消のための都民が実践しやすい施策（生活動線を活用した屋内活動やウォーキングの促進等）を検討する。 										