

領域と分野	分野別目標
2-2 身体活動 ・運動	日常生活における身体活動量（歩数）を増やす

1  
2 **【望ましい姿】**

3 多くの都民が、身体活動・運動の意義を理解し、健康づくりに理想的とされ  
4 る1日当たり8,000歩以上の歩行や、週2回以上の習慣的な運動に取り組ん  
5 でいます。運動の機会や時間を持つことが難しい人は、日常生活の中で工夫し  
6 て身体活動を増やしています。

7 散歩がしやすく、また、地域のスポーツ施設が気軽に利用できるなど、運動  
8 しやすい環境が整っています。フィットネスクラブなどでは、楽しく運動でき  
9 るプログラムが提供され、あらゆる年代の人が身近なところで気軽に運動を楽  
10 しています。

11  
12 **【これまでの主な取組】**

- 13 ○ 区市町村が健康づくりの視点を取り入れて作成したウォーキングマップ
- 14 と身体活動の効果などの情報を集約したポータルサイト「TOKYO
- 15 WALKING MAP」を開設・運営
- 16 ○ 都営地下鉄等において駅階段表示や広告などを掲出し、日常的な階段の
- 17 利用などを呼びかけ、身体活動の実践について都民の意識を醸成
- 18 ○ 都民が気軽に参加できるスポーツイベントを開催することで、スポーツ
- 19 に触れて楽しむ機会を創出
- 20 ○ 地域スポーツクラブが実施する広く都民が参加できる事業（働き盛り世
- 21 代・障害者の参画工夫事業、スポーツ活動の動機づけ事業等）を支援
- 22 ○ 都民のスポーツの裾野拡大を図るため、子供と一緒に楽しめるレクリエ
- 23 ーション、体力向上にもつながるニュースポーツを通じて子育て世代のス
- 24 ポーツ実施を誘引
- 25 ○ 海の魅力を体感しながらサイクリングを楽しめるよう、海上公園におけ
- 26 るサイクリングルートを整備し、自転車利用を促進
- 27 ○ 河川沿いの通路でウォーキング等への利用を促進
- 28 ○ 区市町村の取組に対して、包括補助による財政的支援を実施

29  
30  
31  
32  
33  
34

1 【指標の達成状況及び評価】

指 標		指標の 方向性	パ-ライツ値 (H19-H21)	現状値 (H24-H26)	増減率	評価	
歩数（1日当 り）が8,000歩 以上の人の割合	20～64歳	男性	増やす	51.3%	48.0%	▼ 6.4%	c
		女性		45.5%	39.9%	▼ 12.3%	
	65～74歳	男性	増やす	37.3%	42.3%	△ 13.4%	a
		女性		28.8%	32.3%	△ 12.2%	
歩数（1日当 り）が下位25% に属する人の平 均歩数	20～64歳	男性	増やす	3,357歩	3,152歩	▼ 6.1%	b
		女性		3,083歩	3,458歩	△ 12.2%	
	65～74歳	男性	増やす	2,361歩	2,535歩	△ 7.4%	a
		女性		2,115歩	2,178歩	△ 3.0%	

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

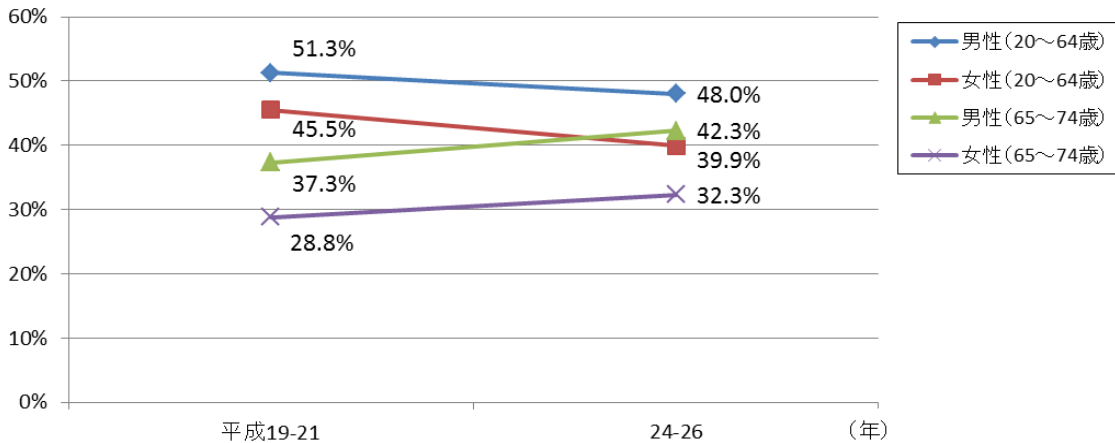
18

19

20

- 歩数（1日当たり）が8,000歩以上の人（20歳から64歳）の割合は、男女とも減少しています。指標は悪化傾向にあることから、評価をcとしました。<☒●>
- 歩数（1日当たり）が8,000歩以上の人（65歳から74歳）の割合は、男女とも増加しています。指標は改善傾向にあることから、評価はaとしました。<☒●>
- 歩数（1日当たり）が下位25%に属する人（20歳から64歳）の平均歩数は、男性は減少していますが、女性は増加しています。全体的にみて、指標はほぼ横ばいであることから、評価をbとしました。
- 歩数（1日当たり）が下位25%に属する人（65歳から74歳）の平均歩数は、男性は増加しており、女性はほぼ横ばいとなっています。全体的にみて、指標は改善傾向にあることから、評価をaとしました。

1 <図●>歩数(1日当たり)が8,000歩以上の人の割合の推移(東京都 20歳以上)



12 資料:「国民健康・栄養調査」(厚生労働省)から東京都分を再集計

14 【参考指標の数値の推移】

参考指標		ベスト値 (H19-H21)	現状値 (H24-H26)
運動習慣者の割合 (1回30分以上の運動を週2日以上実施し、1年以上継続している者)	男性 (20歳以上)	39.9%	39.1%
	女性 (20歳以上)	37.6%	37.3%

16 ○ 運動習慣者の割合は、男女ともにほぼ横ばいです。

18 【現状と課題】

19 ○ 身体活動・運動は、内臓脂肪を減少させ、基礎代謝を増加させることから、  
20 適切な質と量の食事を取り、推奨量(国の「健康づくりのための身体活動指  
21 針(アクティブガイド)」では、18歳から64歳までの男女に対し、生活  
22 習慣病や生活機能低下の予防のために1日8,000歩に相当する身体活動を  
23 推奨しています。)以上の身体活動を続けると、肥満を解消する効果がある  
24 と言われています。

25 ○ ポータルサイト「TOKYO WALKING MAP」への掲載自治体数は年々  
26 増加(平成30年4月時点で25自治体)しており、関係団体等と連携し  
27 て身体活動の促進について広く普及啓発を行っています。

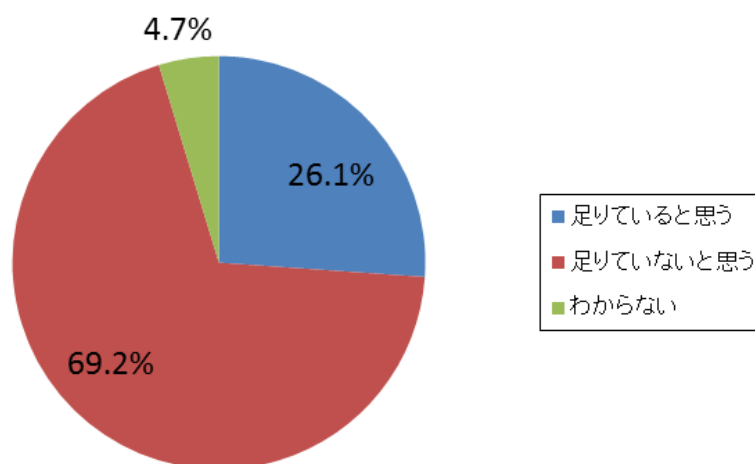
28 その一方で、都民の意識調査(平成27年度)の結果では、日常生活で歩  
29 数が足りていないと感じている人が7割近くいます。<参考図●>

30 ○ 65歳以上の高齢者については日常生活における身体活動量(歩数)が増  
31 加していますが、20歳から64歳での働く世代では男女ともに減少してい  
32

1 るなど、年代により差があります。

2 都道府県別にみると、都民の1日の平均歩数は男女ともに全国で上位にあ  
3 りますが、仕事や育児に忙しい働く世代に対しては、職域団体との連携を図  
4 りながら、日常生活の中で負担感なく取り組める身体活動を働きかけること  
5 が重要であり、また、今後の更なる高齢化を見据えると、地域活動への参加  
6 等を通じた運動習慣の促進も重要です。〈参考表●〉

7  
8 〈参考表●〉健康維持に必要な歩数分の身体活動をしていると思う人の割合  
9 (東京都 20歳以上)



10  
11  
12  
13  
14  
15  
16  
17  
18  
19  
20  
21 資料:「インターネット福祉保健モニターアンケート」(平成27年度)(東京都福祉保健局)

22  
23 〈参考表●〉都道府県別の1日平均歩数(平成28年、20歳以上)

24 男性

	都道府県名	平均値(歩/日)
1	大阪府	8,762
2	静岡県	8,676
3	奈良県	8,631
4	東京都	8,611
5	京都府	8,572
6	埼玉県	8,310
全国平均 7,779		
42	徳島県	6,791
43	和歌山県	6,743
44	鳥取県	6,698
45	岩手県	6,626
46	秋田県	6,626
47	高知県	5,647

24 女性

	都道府県名	平均値(歩/日)
1	神奈川県	7,795
2	京都府	7,524
3	広島県	7,357
4	滋賀県	7,292
5	東京都	7,250
6	岐阜県	7,234
全国平均 6,776		
42	岡山県	6,042
43	青森県	6,010
44	宮崎県	5,939
45	山形県	5,893
46	鳥取県	5,857
47	高知県	5,840

25  
26  
27  
28  
29  
30  
31  
32  
33  
34  
35  
36 資料:「国民健康・栄養調査報告」(平成28年)(厚生労働省)

1 **【取組の方向性】**

2 **■身体活動量の増加に向けた取組の推進**

3 身体活動・運動の意義や、ライフステージに応じた日常生活の中で負担感  
4 なく実践できる身体活動量を増やす方法について、ホームページ等で分かり  
5 やすく紹介していきます。また、一日の歩数を増やすため、健康づくりの視  
6 点を取り入れたウォーキングマップの活用の普及啓発を行います。

7  
8 **■いつでもどこでもスポーツができる環境の整備**

9 道路、遊歩道、公園等を、手軽に楽しめるウォーキング・ランニング・  
10 サイクリングコースなど、身近なスポーツの場としても活用できるよう取  
11 組を推進します。また、スポーツ教室等の実施など公園内でのスポーツ活  
12 動の促進を図ります。