

# 新潟県の運動に関する 現状・課題と取組について



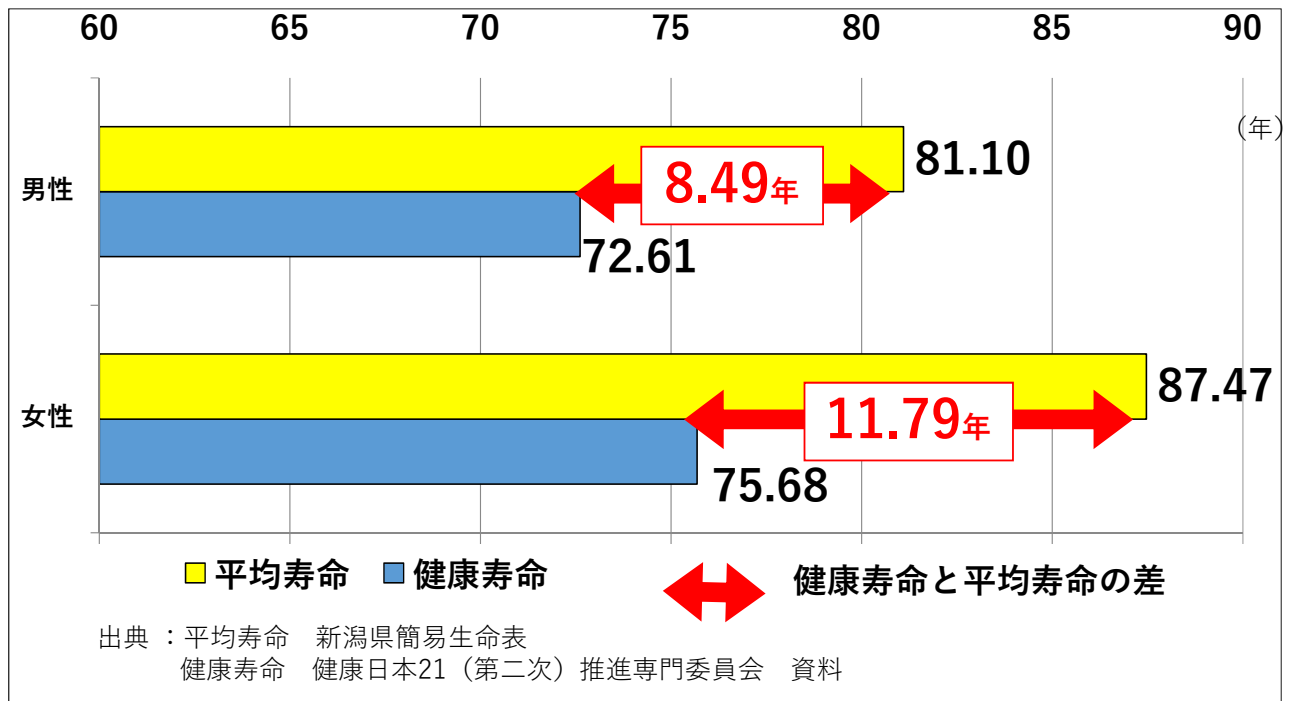
はじめよう、  
**けんこう**  
time

新潟県福祉保健部  
健康づくり支援課

1

## 新潟県の健康寿命と平均寿命の現状 (R1)

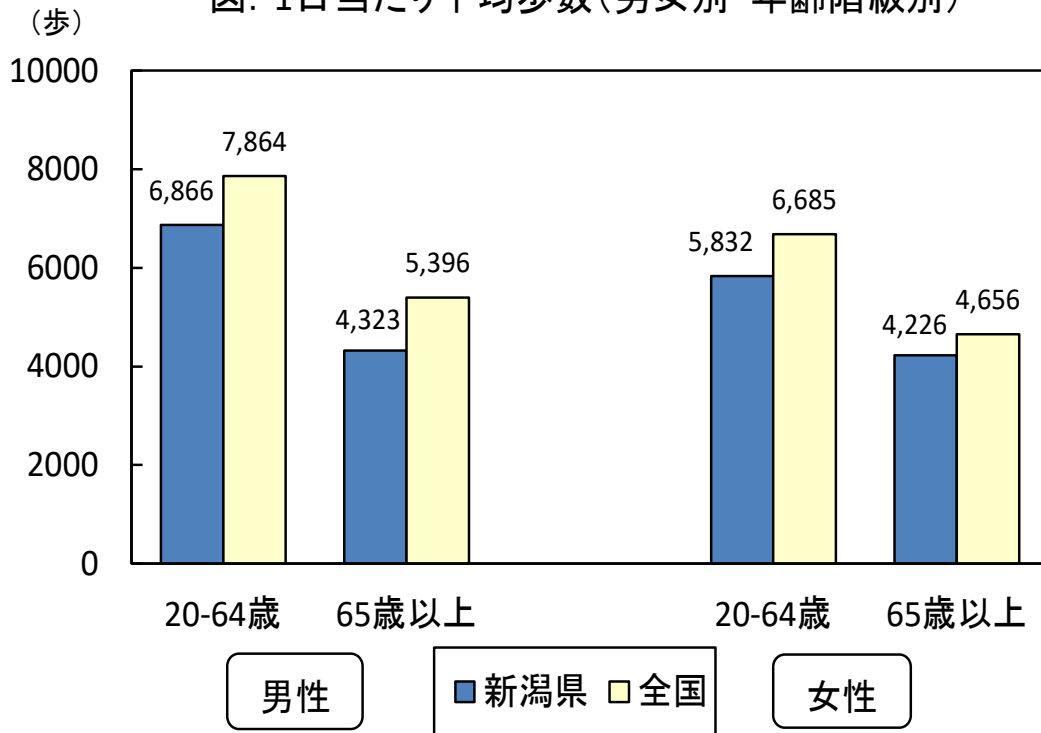
日常生活に介護等が必要な期間が約10年



県民の健康寿命の延伸・健康立県の実現を目指す

# 新潟県民の1日平均歩数は全国より少ない

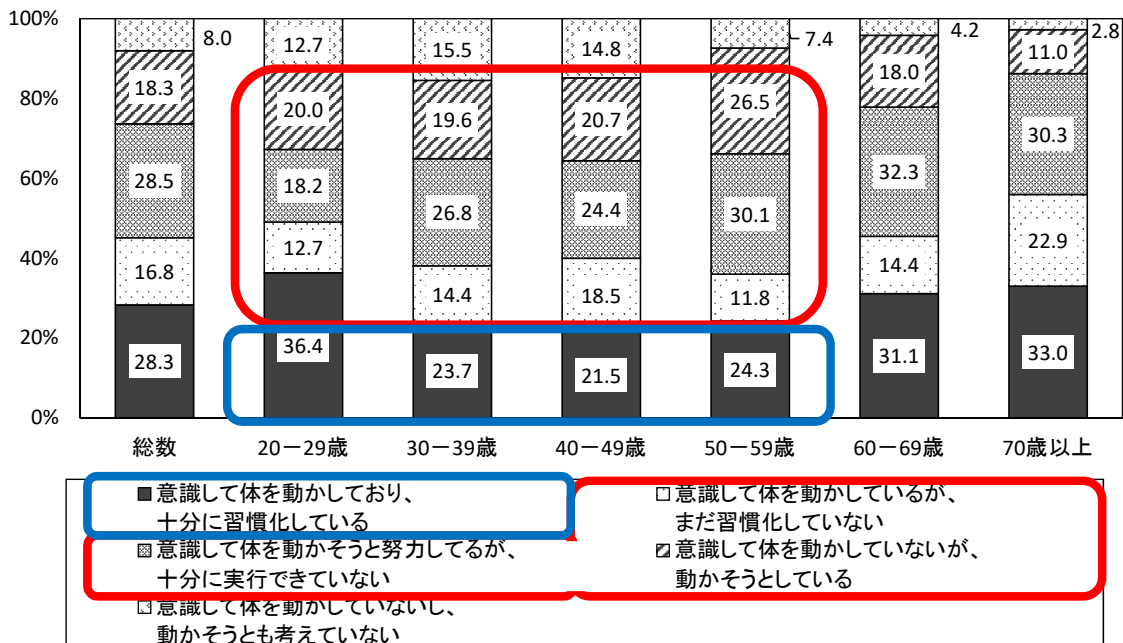
図. 1日当たり平均歩数(男女別・年齢階級別)



出典：R1 県民健康・栄養実態調査

# 働く世代の運動習慣のある人は約2～3割 意識している、身体を動かそうとしている人は約7割

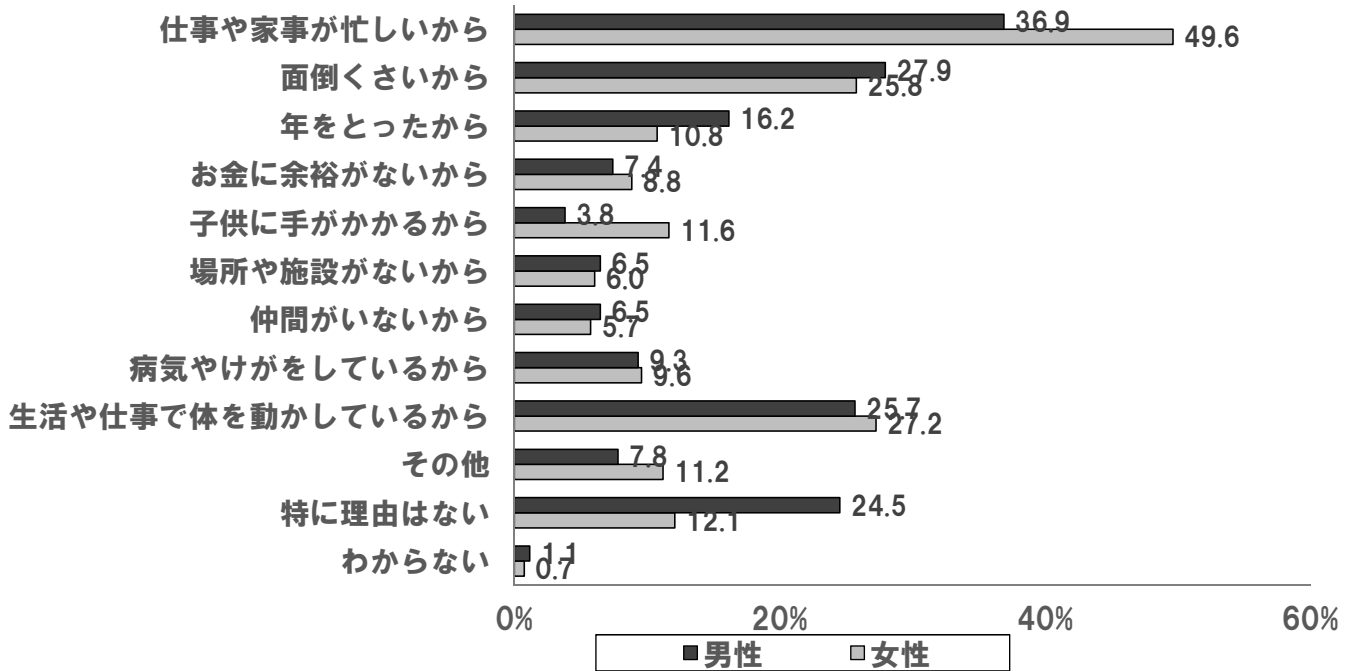
日常生活での意識した身体活動の状況の割合 (男性・年齢階級別)



出典：R2 県民健康・栄養実態調査

# 運動をしていない理由は忙しい、面倒

## 運動を実施していない理由の割合（性別・複数回答）



出典：R2 県民健康・栄養実態調査

## これまでの新潟県の運動に関する主な取組

新潟県健康ウォーキングロード登録事業 (H19～)

元気大使によるPR (H19～R1)



歩こうNIIGATA大作戦 (H22～R1)

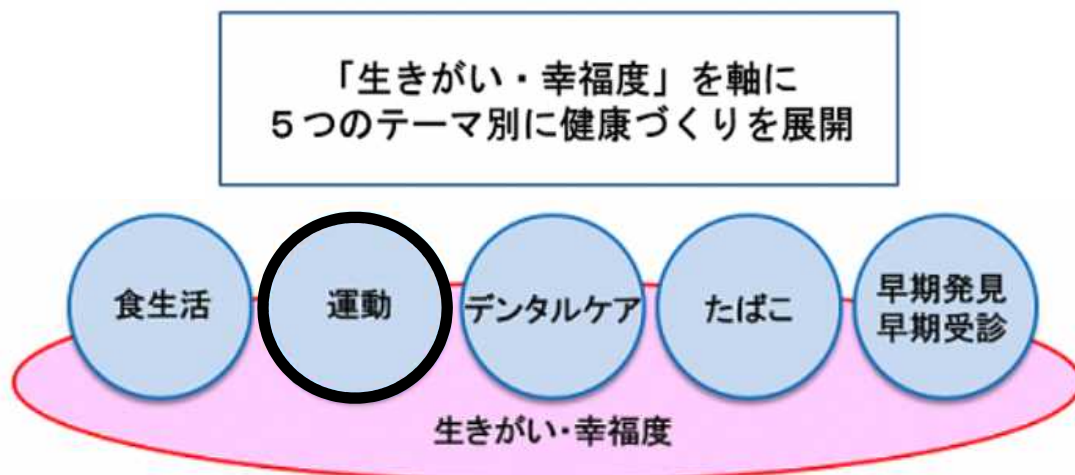
運動施設リストブックを作成し、健診機関を通じて配布 (H25～R2)

## 健康づくり県民運動「ヘルスプロモーションプロジェクト」

### 新潟県の目指す姿は 「住んでよし、訪れてよしの新潟県」

#### 【目標】

すべての県民が生き生きと暮らせる**健康立県**の実現



7

## 健康づくり県民運動「ヘルスプロモーションプロジェクト」

### 【運動のキャッチフレーズ】

意識ひとつで、すべてが運動になる。

歩くのも、走るのも、背筋を伸ばすのだって。  
振り返れば、毎日、人はからだを動かしている。  
ちょっとずつでもいい。意識的に身体を動かす  
ことからはじめよう。



# 新しい生活様式での運動に関する啓発リーフレット

・高齢者の皆様へ（運動編） ・運動施設を利用する皆様へ ・フィットネス関連事業者の皆様へ

## 高齢者の皆様へ ～新潟の新しい生活様式（運動編）～

普段の生活に「新しい生活様式」を取り入れ、健康的な生活を送れるよう、具体例をご紹介します！今回は「ウォーキング・自宅でできる運動」です。

**【ウォーキング】** 運動の時はしっかり水分補給を！

- 1 毎朝体温測定、健康チェック、出かけた後には手洗いを！**
  - ◆発熱・風邪の症状がある場合は無理せず自宅で療養
  - ◆帰宅後はすぐに石けんで手洗い（手指消毒用アルコールの使用も可）
- 2 一人または少人数で、距離をとって**
  - ◆前の人との距離は、なるべく距離をあける（約5m）
  - ◆できる限りマスクを着用
  - ～いつもより速度を落として景色を楽しみながら～

**【自宅での運動】**

- 1 家事も立派な運動に**
  - ◆一つひとつの動きを大きくする等を意識する
  - ◆日中、なるべく慣れる時間を作る
- 2 日常生活に運動をプラス**
  - ◆ラジオ体操や椅子スクワットなど、テレビを観ながらいつでもできる運動を

**おすすめエクササイズ！（スクワット）** 【資料提供】新潟県健康づくりスポーツ医科学センター

ふらつく場合は、テーブルに手を置いて！

◆足を肩幅くらいに開いて、つま先は真っ直ぐ前に向ける  
◆上半身のラインまで、少し膝を前に出し奥足する

◆お尻に力を入れる  
◆上体を少しすっ前に傾けながら、椅子に座るようにお尻を絞る、下げる

※膝、腰が痛い人はやめよう

はじめて、time

「意識ひとつで、すべてが運動になる。」

## 運動施設を利用する皆様へ ～新潟の新しい生活様式（運動施設編）～

運動施設を利用する場合は、「新しい生活様式」を踏まえ、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策を行いながら利用しましょう。運動の時は水分補給をしっかりと！

- 1 毎朝の体温測定、健康チェック、手洗いは忘れず！**
  - ◆熱がある、風邪の症状があるときは施設の利用を自粛する
  - ◆施設に入る前には手指消毒用アルコールで消毒、トレーニング前後は石けんでしっかり手洗い
- 2 必ずマスクを着用**
  - ◆体質等やむを得ない場合を除き、必ずマスク等を着用
  - ◆着用するマスクに合わせた運動強度で。事故に注意！
- 3 会話は極力控える**
  - ◆更衣室やプールサイド等、マスク等の着用ができないエリアでの会話は特に控える
- 4 人との距離は2m**
  - ◆人との距離は最低2m四方（前後左右に利用者が両手を広げてぶつからない程度）
- 5 トレーニング後はマシン等の消毒**
  - ◆トレーニング後、場所を移動する前に、施設備え付けの消毒用アルコール等で、ふき取りを行う
  - ◆汗が飛び散った場合には、床もよく消毒！
  - ◆グリップやタッチパネルも忘れずに！
- 6 高齢者・持病がある方は特に体調に注意**
  - ◆高齢の方は運動前の体調チェックと予防対策に特に注意
  - ◆糖尿病、心臓疾患、呼吸器疾患等の基礎疾患がある方、人工透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方は、自身の安全のため、施設利用に注意

新潟県ホームページからダウンロードして活用できます 「新しい生活様式」で検索

## R3 働く世代の運動促進のための検討会

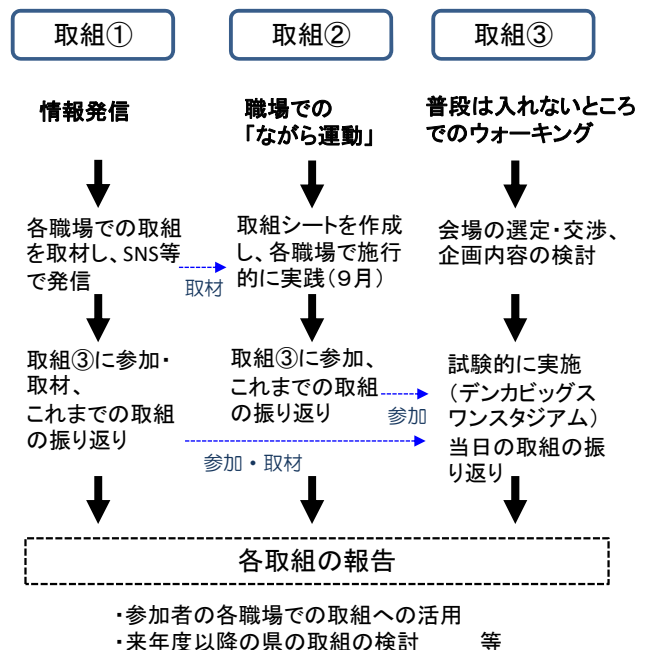
特に運動量が少ない働く世代をターゲットに、身体を動かしやすい環境をつくり、皆が日頃から身体を動かす意識を持ち、運動量の増加と定着につなげる

### 参加メンバー

大学教授、民間企業、健康づくり・スポーツ医科学センター、協会けんぽ、市健康づくり担当、保健所、まちづくり学校（ファシリテーター）

### 取組内容

第1回 検討会 (R3.6.2)	運動促進のアイデア出し、抽出と絞り込み ⇒3つの取組に絞り込み
第2回 検討会 (R3.7.7)	絞り込んだアイデアの企画化 ⇒3グループに分かれて企画を検討
第3回 検討会 (R3.10.26)	企画した取組の実践(取組①③) 先に取り組んだ結果の共有(取組①②) ⇒結果を共有し、今後の進め方を検討
Web公開 ミーティング (本日)	県内企業等を対象に開催 ・各取組の報告 ・各事業所での取組紹介 ・効果的な取組等のディスカッション



## 働く世代の運動促進のための検討会 検討メンバー

所属・役職	氏名
新潟医療福祉大学健康科学部健康スポーツ学科 教授	佐藤 敏郎
新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター 健康運動指導士	栗林 麻里子
藤次郎株式会社 取締役常務	若林 和弘
〃 課長補佐	甲田 清香
オーエムネットワーク株式会社 取締役 総務部長	田中 良太
〃 総務部 人事経理課長	栗原 朋子
全国健康保険協会 新潟支部企画総務部保健グループ長	高杉 玲子
新潟市保健衛生部保健所健康増進課 係長（第1回）	古山 雅美
〃 主査（第2、3回）	佐藤 美和子
燕市健康福祉部健康づくり課 副主幹	五十嵐 恭子
〃 保健指導専門員	今泉 朝子
三条地域振興局健康福祉環境部 地域保健課長	相馬 幸恵
NPO法人まちづくり学校 代表理事（校長）※ファシリテーター	大滝 聡



11

## 【第1回】働く世代の運動促進のための検討会（R3.6.2）

87個のアイデア



グループでのアイデア出しの様子

順位	アイデア	得票数
1	普段入れない場所でのウォーキング	9
2	健康企業ランキング。トップ10は名刺に乗せられるなど特典あり。	7
3	自治体き業のトップ自らが運動に取り組んでいる様子をSNSで発信する。	6
4	ウェアラブルを貸し出し。カッコいい！おしゃれなトレーニングウェアや運動便利グッズの紹介。	6
5	スニーカー通勤	5
6	歩いた先においしいものがある休憩所	4
7	トイレしながら運動を掲示し、リフレッシュ時間の確保	4
8	歩数目標達成者は、生協や健診などファストパス制度を活用できる	3
9	歩数をポイント化して、寄付できる仕組みをつくる	3
10	歩数に応じて、駐車場割引サービス	2



アイデアを全体で共有、絞り込み

◎今年度モデル的に実施できる取組としてさらに絞り込み

1	情報発信、プロモーション
2	ながら運動、ちょこっと運動の実践率UP
3	きっかけづくりのイベント 「普段入れないところウォーキング」

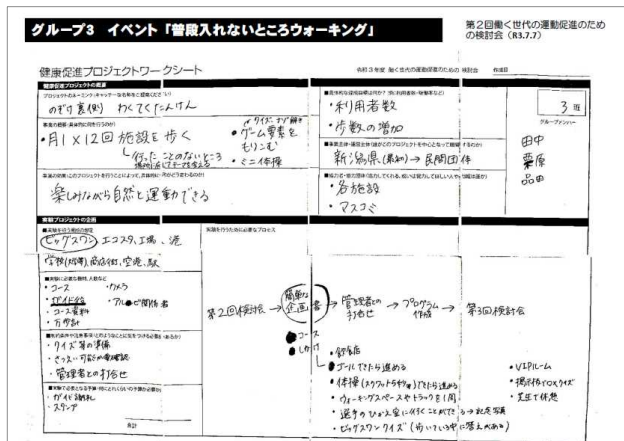
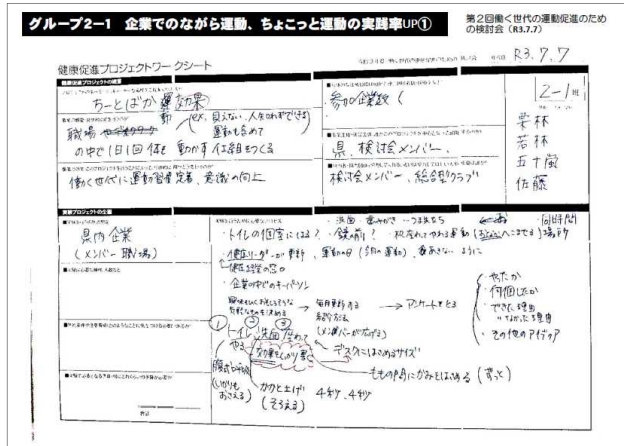
# 【第2回】働く世代の運動促進のための検討会（R3.7.7）



佐藤敏郎先生の運動のレクチャー&実践



グループでの検討の様子



## 実験プログラム2：企業でのながら運動、ちょっと運動の実率UP

- 9月健康増進普及月間に実施
- 勤務時間にできる運動を職場に掲示または社員に配布
- 7企業・団体、319人参加！
- 健康立県Twitterで取組をツイート(実験プログラム1)

**デスクでこっそり筋トレ**

紙などを膝にはさみ  
内ももで紙をつぶすように脚をピタッと密着！

★デスクワーク中に紙が落ちなくなることを目標に

**内ももの引き締め、O脚予防に効果的！**

すきま時間に筋トレ！

うごごかち  
ち〜とばが効果プロジェクト

**ヒップアップ、内ももの引き締めにも効果的！**

**すきま時間に かかと上げ**

① かかとを付けて、つま先を開く

② お尻と内ももを締めながら、かかとを上げる

4秒で上げて4秒で下げるを3〜5回繰り返す

**意識ひとつで、すべてが運動になる。**

左記QRコードから他の運動もご覧いただけます(限HP)

【作成】  
新潟県健康づくりスポーツ科学センター  
福祉保健部健康づくり支援課

# 実験プログラム1：企業でのながら運動、ちょこっと運動の実率UP

9/1～10/5の期間で、16件のツイートを発信 総閲覧数：18,106

藤次郎株式会社（燕市）の取組

燕市健康づくり課の取組


／  
 広げよう！#ちょこっと運動の輪👉  
 \

燕市健康福祉部健康づくり課さんでも実践中！

【0脚予防等に効果的👉デスクでこっそり筋トレ】  
 紙などを膝にはさみ、  
 内ももで押をつぶすようにピタッと密着!!

いつもの毎日に#ちょこっと運動を🎵

#健康立県にいがた  
 #はじめようけんこうtime



X 未送信ツイート

広げよう #ちょこっと運動の輪👉

藤次郎さんの#ちょこっと運動!!  
 見学もできる仕事場は、職人さんの集中力が研ぎ澄まされています👉  
 手洗いや歯磨きのちょこっとした時間に#ちょこっと運動を実践。

<https://tojiro.net/>



新潟市保健所健康増進課の取組

X 未送信ツイート

広げよう #ちょこっと運動の輪👉  
 いつもの毎日に#ちょこっと運動を

★新潟市保健衛生部保健所さんのちょこっと運動  
 コピー中にそ〜っと運動にチャレンジ中。  
 内ももに効いてます👉おすすめです。

#健康立県にいがた  
 #はじめようけんこうtime



編集

15

# 実験プログラム3：普段は入れないところでのウォーキング

実証実験

楽しみながら自然と運動が出来るようにしたい

みんなが参加したくなるようなことをしたい!

## のぞけ!裏側 わくテク探検

とき 令和3年10月26日（火）  
 ところ デンカビッグスワンススタジアム  
 参加者 検討会メンバー 17名

- 👉トラックやスタンドのほか、ロッカールームや貴賓室など普段は入れないようなところまで、スタジアムの名ガイド解説付きで探検しました
- 👉「歩数ぴったり賞をめざせ」や「クイズ（ガイドの中にヒントあり）」「かくれ〇〇〇をさがせ」といったアトラクションで楽しめる内容に工夫しました

あんなところや



こんなところも

最後はみんなですトラック1周

