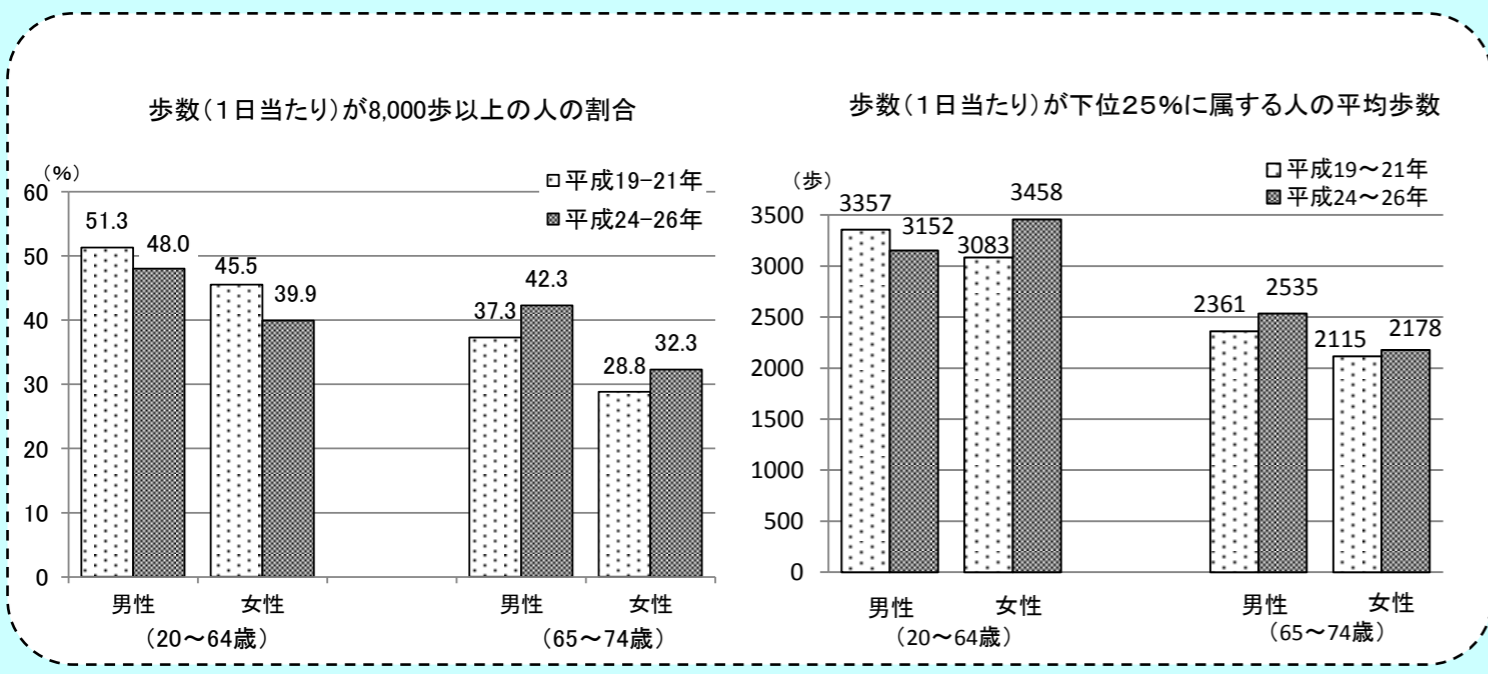


領域と分野	分野別目標
2-2 身体活動・運動	日常生活における身体活動量(歩数)を増やす

指標の推移

指標 (国民健康・栄養調査(身体状況調査/東京都分))		ベースライン (平成19~21年)	中間評価 (平成24~26年)	指標の 方向	評価	
①歩数(1日当たり)が8,000歩以上の人の割合	20~64歳	男性	51.3%	48.0%	増やす	c
		女性	45.5%	39.9%		c
	65~74歳	男性	37.3%	42.3%		a
		女性	28.8%	32.3%		a
②歩数(1日当たり)が下位25%に属する人の平均歩数	20~64歳	男性	3,357歩	3,152歩	増やす	b
		女性	3,083歩	3,458歩		a
	65~74歳	男性	2,361歩	2,535歩		b
		女性	2,115歩	2,178歩		b



指標数値に関する分析と評価

直近値に係る分析 (ベースラインからの動きについて(留意点含む))	評価 (直近の実績値に対する評価)
<ul style="list-style-type: none"> ○歩数(1日当たり)が8,000歩以上の人の割合: 20~64歳:男性・女性とも減少。特に女性において顕著 65~74歳:男性・女性とも改善の方向 ○歩数(1日当たり)が下位25%に属する人の平均歩数 20~64歳:男性は横ばい。女性は増加。 65~74歳:男性・女性とも横ばい 	<ul style="list-style-type: none"> ○歩数(1日当たり)が8,000歩以上の人の割合: 20~64歳:悪化。特に女性において悪化の割合が高い。 65~74歳:改善の方向 ○歩数(1日当たり)が下位25%に属する人の平均歩数 20~64歳:男性は横ばい。女性は改善の方向。 65~74歳:横ばい
	20~64歳:b 65~74歳:b

これまでの取組

<都の取組>

- ◇環境整備
 - ・ポータルサイト「TOKYO WALKING MAP」の開設/コンテンツの拡充(各自治体作成マップの掲載・都立公園情報の紹介等)
 - ・都営地下鉄階段への消費エネルギー量表示等
- ◇都民向け普及啓発
 - ・駅階段広告・ポスター掲出の実施(公社)スポーツ健康産業団体連合会との連携/都交通局との連携
 - ・都営大江戸線中吊りポスター(「TOKYO WALKING MAP」)掲出
 - ・「TOKYO WALKING MAP」普及用チラシの作成・配布(各保健所他、イベント等での配布)



ポータルサイト「TOKYO WALKING MAP」
都営地下鉄階段への消費エネルギー量表示

<区市町村の取組>

- ◇医療保健政策区市町村包括補助事業
 - ・地域のつながりを通じた生活習慣改善推進事業
 - ・健康づくりに対して関心が低い層に向けた健康づくり支援事業
 - ・「ちょっと実行、ずっと健康。」ウォーキングマップ作成・活用事業
 - ・糖尿病・メタボリックシンドローム予防対策事業
 - ・体験型手法を用いた普及啓発事業
 - ・健康づくりイベント事業
 - ・健康づくり推進員等活動支援事業

◆ 現状と課題/今後の方向性

<現状>

- 歩数の増加に向けた環境の整備を実施
 - ・「TOKYO WALKING MAP」掲載自治体数:平成29年度末 25自治体
 - ・都営地下鉄駅階段への消費エネルギー量表示:平成29年度末 3駅
- 関係団体等と連携し、広報・普及啓発を実施
 - 1日に必要な歩数(8,000歩以上)の認知度は、6割を超えているが、また、日常生活で歩数が足りていないと感じている人も6割近くとなっている(インターネット福祉保健モニターアンケート結果)。
 - 20~64歳では8,000歩以上の人の割合は減少しており、歩数が下位25%に属する人の平均歩数も、20~64歳の女性以外は大きな増加が見られずほぼ横ばいである。

<課題>

- 日常生活における歩数の増加
 - ・1日当たりの歩数が、8,000歩以上の人の割合の増加
 - ・1日当たりの歩数が下位に属する人の平均歩数の増加

<今後の方向性>

- 環境整備の一層の推進
 - ・ウォーキングマップ作成自治体の一層の増加
- 効果的な普及啓発の推進
 - ・公共交通機関を利用する際の歩行や階段利用の推奨
 - ・身体活動の効果に関する情報提供
 - ・職域における健康づくりと連携した普及啓発

◆関連計画:東京都がん対策推進計画、東京都保健医療計画

<関連分野>

- (領域1)主な生活習慣病の発症予防と重症化予防
- 分野1-1 がん
- 分野1-2 糖尿病・メタボリックシンドローム
- 分野1-3 循環器疾患
- 分野1-4 COPD

◆ 分野別目標:変更なし