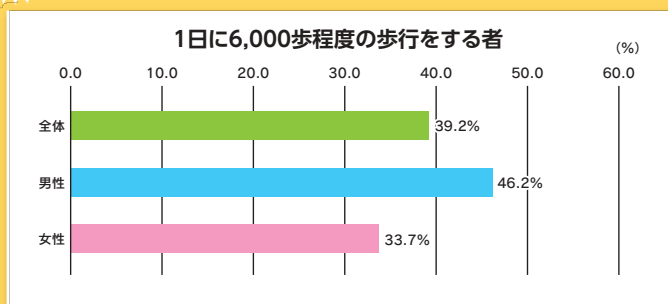


# 令和元年度 静岡市食生活・生活習慣における実態調査結果

令和元年11月7日から令和元年11月29日までの調査期間で、市内在住の20歳から69歳までの男女8,000人を無作為抽出し、「食生活・生活習慣に関する調査票」及び「食物摂取状況調査票(簡易型自記式食事歴法質問票BDHQ)」を郵送したところ3,066人の回答を得ました。(回収率38.3%)その結果を報告します。

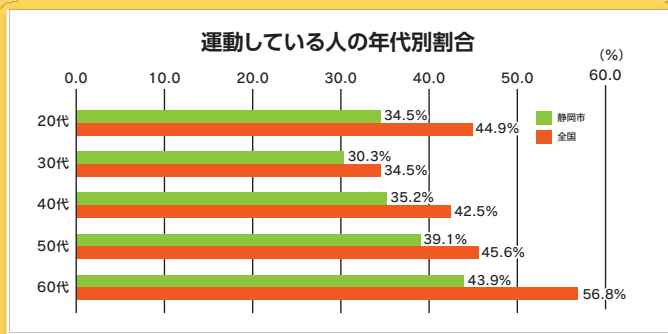
## しぞ〜かの人、「歩いたり、体を動かしたりすることが苦手かも」…?!

1日に6,000歩程度(全国平均※1)歩いている静岡市民は約4割しかない!



※1 平成29年国民健康・栄養調査報告(厚生労働省)より

静岡市民は全国※2と比べて運動している人が少ない! 特に30代が運動不足がみ!

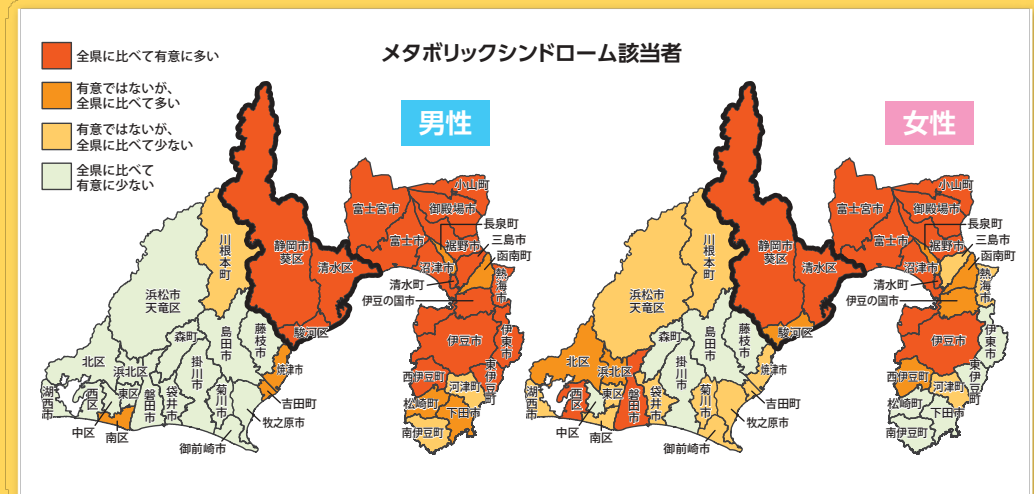


※2 平成29年国民健康・栄養調査報告(厚生労働省)との比較

静岡市民はメタボリックシンドローム該当者※3も多い!!

静岡市のメタボリックシンドローム該当者※3は全県に比べて、男女とも有意に多い状況でした。

※3 メタボリックシンドローム該当者とは、  
 腹囲男性85cm以上、女性90cm以上、かつ次の3項目のうち2つ以上に該当している者  
 ①中性脂肪150mg/dL以上、またはHDLコレステロール40mg/dL未満、もしくはコレステロールを下げる薬を服用  
 ②収縮期血圧が130mmHg以上、または拡張期血圧が85mmHg以上、もしくは血圧を下げる薬を服用  
 ③空腹時血糖110mg/dL以上、またはHbA1c6.0以上、もしくはインスリン注射または血糖を下げる薬を服用



出典:平成29年度特定健診・特定保健指導に係る健診等データ報告書(静岡県)

### 1日どの程度歩くのが良いの?

1日の歩数の目標(健康日本21(第2次))

	男性	女性
20~64歳	9,000歩	8,500歩
65歳以上	7,000歩	6,000歩

1日の歩数によって生活習慣病や肥満の解消など健康に様々な効果があることが分かっています!

裏面をい覽下せよ。

### ~予防、健康づくりは運動から~



運動不足でエネルギーの消費量が少なく、食べ物から摂取したエネルギーが余り、脂肪として蓄積されます。

放っておくと、高血圧症、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病を引き起こします!

「そうは言っても運動はめんどう」、「忙しくて運動する時間なんてない!」と思いませんか?運動はめんどうなことではありません!!運動不足解消のために、楽しみながら日常生活の中であと10分体を動かしてみましょう!

- 「プラス10(テン)で健康増進!」の紹介
- 「静岡市ウォーキングマップ」について

中面をい覽下せよ。

# プラス10で健康増進!

「なかなか体を動かす機会を作れない」そう感じる人はいませんか？  
しかし、1日の生活のちょっとしたスキマ時間を利用して体を動かすことができます。  
いつもの生活に10分プラスして動いてみる、プラス10から始めてみましょう!

ちょっとした工夫で「プラス10」が  
できちゃうよ

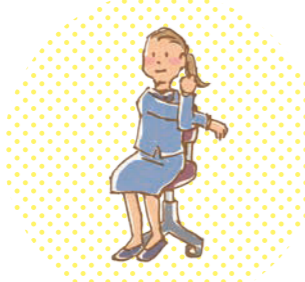


葵区PRキャラクター あおいん

## やってみよう! プラス10



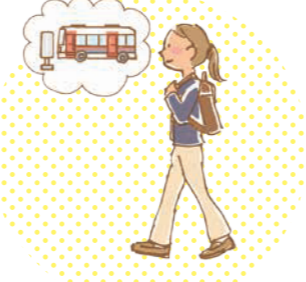
自宅で…歯磨きしながら  
かかとの上げ下げ



職場で…昼休みに  
デスクでストレッチ



外出先で…  
ウィンドウショッピングをしながら  
背筋をのばして歩いてみる



バス停を1つ手前で  
下車して歩いてみる

## 「運動をはじめてみたい」という方に 静岡市内にある運動施設一覧

QRコードを読み取り、ホームページにアクセスして下さい。

**中央体育館**  
葵区駿府町2-80  
**西ヶ谷総合運動場**  
葵区西ヶ谷8-1  
**東部体育館**  
葵区東千代田2-3-1  
**南部体育館**  
駿河区曲金3-1-30  
**北部体育館**  
葵区松富4-14-1  
**長田体育館**  
駿河区鎌田574-1  
**清水総合運動場**  
清水区清開2-1-1  
**清水清見潟公園**  
清水区横砂408-38  
**蒲原体育館**  
清水区蒲原新田1-21-1



**城北運動場**  
葵区大岩町1-20  
**清水長崎新田スポーツ広場**  
清水区長崎新田207  
**有度山総合公園運動施設**  
駿河区小鹿1883-4



**清水日本運動公園**  
清水区村松3880-1  
**清水蛇塚スポーツグラウンド**  
清水区蛇塚30-5



**清水ナショナル  
トレーニングセンター  
(J-STEP)**  
清水区山切1487-1



**駿府城ラン・アンド・  
リフレッシュステーション**  
葵区駿府町2-80  
※中央体育館敷地内



**静岡市生涯学習センター**  
葵区・駿河区全11か所  
**静岡市清水区生涯学習交流館**  
清水区内全21か所



**ふれあい健康増進館  
「ゆ・ら・ら」**  
葵区南沼上1379-1



**ラベック静岡  
(北部勤労者福祉センター)**  
葵区本通7-11-9



## 「おうちで気軽に運動したい」という方に!



**自宅でする  
運動を動画で紹介**  
静岡市体育協会公式  
YouTubeチャンネル



駿河区広瀬隊長  
トロボ

## 歩いて 回りたい!!

# 静岡市オススメ ウォーキングスポットマップ

「運動しなくちゃ」「体を動かさなきゃ」と思うと、気持ちも体も重くなってしまいますよね。それよりも、「空気のおいしい所に行ってみよう」「きれいな景色を見に行こう」と思って出掛けてください。いつもと違う景色に、自然と歩数も増えるはず。静岡市には魅力的なウォーキングスポットがいっぱいです。家族とわいわい楽しみながらもよし、一人でじっくり景色を堪能するもよし、色々な楽しみ方で静岡市を歩いてみてはいかがでしょうか。

<p><b>1</b> 浅間神社</p>  <p>国の重要文化財に26棟の美しい社殿が指定されている。境内にある麓山神社には、「百段」という石段の参道があるよ。階段昇降は、軽いジョギングと同じくらいの運動効果あり! 足に自信がある人はチャレンジしてみてね。</p>	<p><b>2</b> 駿府城公園周辺 (中堀)</p>  <p>中央体育館敷地内の駿府城ラン・アンド・リフレッシュステーションが、あなたのウォーキングをサポートしてくれるよ! 歴史的景観を眺めながらウォーキングすれば、中堀1.6kmのコースもあつという間!</p>	<p><b>3</b> ハタナギ 畑薙 大吊橋</p>  <p>長さ181mのスリル満点な揺れるつり橋でバランスをとってコア(体幹)トレーニング! ※冬季は道路の交通規制あり。静岡市街地から車で3時間程かかります。</p>
<p><b>4</b> 丸子・ 宇津ノ谷</p>  <p>歴史的な街の面影をのこす古い民家が集まる家並み。豊臣秀吉の陣羽織を保存した「御羽織屋」、明治のトンネルなど散策にぴったり。</p>	<p><b>5</b> 登呂遺跡</p>  <p>弥生時代にタイムスリップしたようなウォーキングが楽しめるよ! 早朝のウォーキングもおススメ!</p>	<p><b>6</b> 日本平 動物園</p>  <p>勾配がある園内では、歩くと下半身を鍛えられるよ! たくさんの動物を見ながらあつという間に120分歩けちゃう!</p>

## まだまだあるよ オススメコース

QRコードを読み取り、ホームページにアクセスして下さい。

**ランニング&ウォーキングコースマップ**  
(スポーツ振興課)  
駿府城公園コース  
葵・駿河・清水区の7つのコース



**ハイキングコース  
紹介**  
(スポーツ振興課)



**いきもの  
散策マップ**  
(環境創造課)



**駿河区  
コミュニティマップ**  
(駿河区地域総務課)



**シェアサイクル事業  
PULCLE(パルクル)**  
(交通政策課)



## 自転車で 回ってもよし!



**7**  
日本平  
ハイキング  
コース




草薙神社、やぶた茶母樹、平澤寺…色んなスポットを巡って、3種類のコースの中からお気に入りを見つけよう! お子さんと一緒に楽しめる緩やかな山道もあるよ。頂上の夢テラスでは富士山を見ながら深呼吸!

**8**  
三保松原



世界文化遺産に登録された富士山の構成資産。御穂神社から羽衣の松まで約500m続く「神の道」と呼ばれる老松の並木道があり歩くだけで癒されるスラ!

**9**  
広重  
美術館



由比〜蒲原の街道は東海道の宿場の趣があり、時代を感じつつのんびりとお散歩。由比名産のサクラエビを食べればカルシウム摂取もできるね!

※施設の開館情報や道路交通情報等は各ホームページをご覧ください。

ストレッチしてから  
歩くスラ~



©清水区 シズラ

## ウォーキングの効果

ウォーキングは気分転換やストレス解消のほか、歩数が増えると健康増進につながります!!  
早歩きを取り入れるとさらに効果があがります!

歩数	早歩き	予防できる病気・病態
4,000歩	5分	うつ病
5,000歩	7.5分	要支援・要介護、認知症(血管性認知症、アルツハイマー病) 心疾患(狭心症、心筋梗塞)、脳卒中(脳梗塞、脳出血、くも膜下出血)
7,000歩	15分	がん(結腸がん、直腸がん、肺がん、乳がん、子宮内膜がん) 動脈硬化、骨粗しょう症、骨折
7,500歩	17.5分	筋減少症、体力の低下(特に75歳以上の下肢筋力や歩行速度)
<b>オススメ!</b> 8,000歩	20分	高血圧症、糖尿病、脂質異常症 メタボリックシンドローム(75歳以上の場合)
10,000歩	30分	メタボリックシンドローム(75歳未満の場合)
12,000歩	40分	肥満

※出典:中之条研究青柳幸利氏【一日あたりの「歩数」「中強度活動(早歩き)時間」と「予防(改善)できる病気・病態」】

## ウォーキングのポイント

ポイントを意識して歩くことで、  
よりウォーキングの効果を高めることができます!

頭は引いて  
視線はまっすぐ

お腹を引き締め、  
腰を前へ  
押し出す感覚で

歩幅は  
いつもより  
ちょっと広め  
サッサのリズムで



背筋を伸ばす

肩の力を抜いて、  
肘を曲げ  
腕は後ろに  
引くように振る

着地はかかと  
からつま先へ

後ろの  
足の付け根が  
伸びるように歩く

### 10分体を動かすと消費できるエネルギーは?

	歩行	ジョギング	自転車
体重50kg	20kcal	50kcal	25kcal
体重60kg	20kcal	60kcal	30kcal
体重70kg	25kcal	70kcal	35kcal
体重80kg	30kcal	85kcal	40kcal

#### 注意メモ

- 息は止めず、呼吸を意識する
- 歩く前にはストレッチ!
- こまめに水分補給!
- 体調が悪い時は休む
- 無理せず、時間や距離を  
少しずつ伸ばしていく

## ウォーキング前後のストレッチ

前後にストレッチを行うことでウォーキングの効果が高まったり、  
けがの防止にもなります。忘れずに行いましょう。

### ウォーキング前のストレッチ

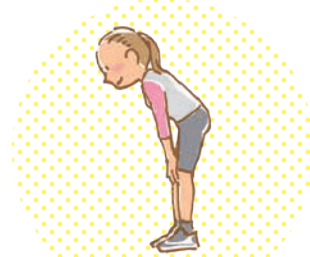


両手を組み、上にあげて  
体側を伸ばす



足を前後に開いてふくらはぎ、  
アキレス腱を伸ばす

### ウォーキング後のストレッチ



前かがみになって、ももの裏やふくらはぎ等  
下半身や背中、腰の筋肉をほぐすストレッチ

からだを動かすと元気になります! 健康が一番!