

第3章 各分野の取り組み

1 運動

基本的な考え方

生活様式の変化やモータリゼーションの進展などで、日常生活の中で身体を動かす機会が不足したことにより、体力の低下だけでなく、生活習慣病の原因をつくるなど健康に大きく影響します。

身体を動かすことには、健康の保持や生活習慣病の予防等が図れるだけでなく、生活の質の向上も効果があります。また高齢者が、日頃から身体を動かすことを心がけることで、寝たきりの予防にも繋がります。

重点目標 運動する習慣を身につけましょう

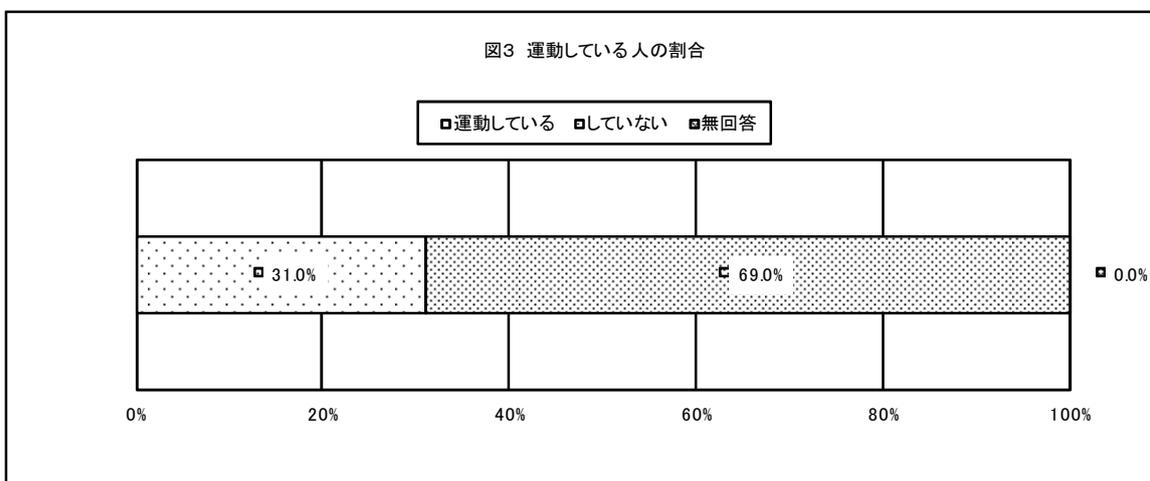
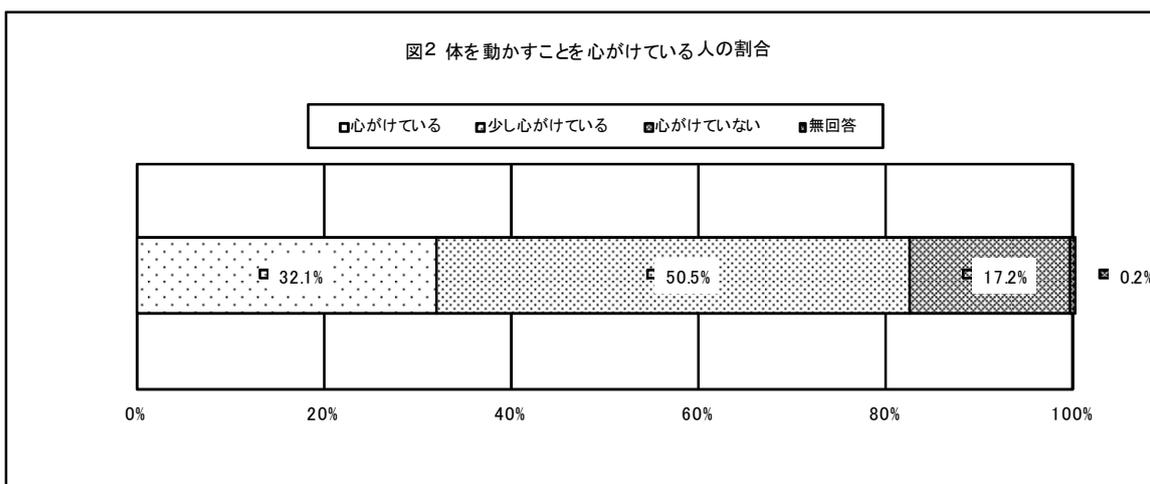
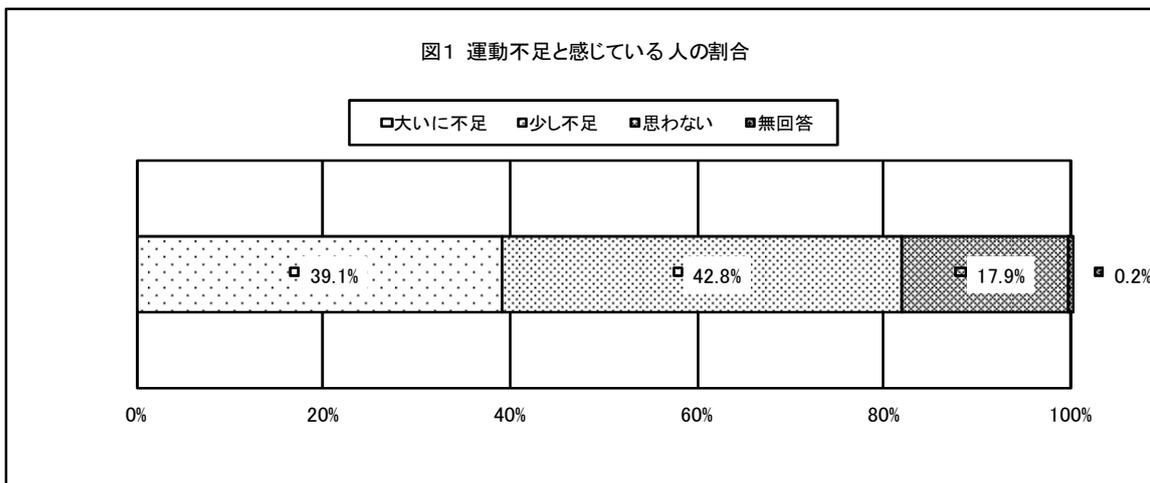
日常生活の中で少しでも多く身体を動かし、健康の保持や生活習慣病の予防等のために運動をする習慣を身につけることが重要です。

行動目標 気軽に楽しめる自分にあった運動を見つけましょう

アンケート調査で、「運動をしている」人の割合は、31.0%となっています。男女とも運動を習慣としている人の割合を、50%以上にすることを目標とします。

目標	指標	現行水準	目標水準 (H27)
運動習慣者の増加	運動習慣を身につけている市民の割合	31.0% (H21)	50%以上

◇運動についての状況



市民の取り組み

【乳幼児期（0～5歳）】

- 外遊びの習慣を身につけ、親子で身体をつかって遊びましょう。

【学童期（6～12歳）・思春期（13～19歳）】

- いろいろな運動を経験し、運動部活動やスポーツ少年団などに積極的に参加して、運動習慣を身につけましょう。

【青年期（20～39歳）】

- 肥満予防や運動不足解消のために、今よりあと10分（約1000歩・約700m）多く歩くようにしましょう。

【壮年期前期（40～64歳）高齢期（65歳以上）】

- 自分の体力や健康状態にあった運動を楽しみながら積極的に実践しましょう。

市の取り組み

- 運動実践の動機づけとなり、運動の楽しさが実感できるよう一人ひとりに合わせた運動指導を運動教室や健康教室に取り入れます。
- 健康づくりが実践できるよう、各種運動施設等の情報を提供します。
- 自主活動グループの育成をします。