

# 1) 身体活動・運動

運動不足から発生する生活習慣病を予防し、高齢になっても自分で歩き、外出できるよう、日常生活の中で、運動を継続しよう。

取り組み・具体的取り組み 実施主体

課題	目標	具体的な取り組み			指標	現状	2010年の数値目標
		個人や家庭	地域や関係団体	行政			
<ul style="list-style-type: none"> <li>意識的に運動を心がけている男性の割合が低い</li> </ul>	<p><b>運動のきっかけを みつけよう</b></p>	<p><b>きっかけをつくろう</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>健診を受けよう</li> <li>自分の体力を知ろう</li> <li>運動の大切さを知ろう</li> </ul> <p><b>具体的な目標を持とう</b></p> <p>健診結果の改善 キ、痩せる! 体力アップ など</p>	<p>保健推進員</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>運動実習</li> <li>ウォーキングマップ作成</li> </ul> <p>町内会活動</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>歩く事業の開催</li> <li>体力測定の実施</li> </ul> <p>老人クラブ活動</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>運動実習</li> </ul>	<p>福祉・保健サービス</p> <p><b>効果・必要性の普及</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>健診</li> <li>健康教育 (職域・老人クラブ等)</li> <li>健康相談</li> </ul> <p><b>体力測定の実施</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>健康運動相談</li> <li>職場や地域会館での実施</li> </ul> <p><b>啓発活動</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>広報で繰り返し周知</li> <li>ちらし・パンフレットの配布</li> </ul> <p>教育委員会・体育館</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>体力測定の実施</li> </ul>	<p>意識的に運動を心がけている人の割合</p> <p>体力測定の実施回数</p> <p>体力測定の参加人数</p>	<p>男性 47.9%</p> <p>女性 69.0%</p> <p>-</p> <p>-</p>	<p>63.0%以上</p> <p>69.0%以上</p> <p>増加</p> <p>増加</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>体育館に指導者がいない</li> <li>冬場、運動不足になる</li> <li>運動習慣のある人(1日30分以上、週2回以上)の割合が低い</li> <li>中高年齢層に腰痛や膝関節痛を抱える人が多い</li> <li>車を利用することが多く歩く機会が少ない</li> </ul>	<p><b>日常生活に運動を 組み入れよう</b></p>	<p><b>できることから始めよう</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>買い物は歩いて行こう</li> <li>エレベーターより、階段を利用しよう</li> <li>仕事の合間に体操をしよう</li> <li>冬も運動しよう</li> </ul> <p><b>家族や仲間と楽しく歩こう</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>戸外に出て体を動かそう</li> <li>ウォーキングマップを活用しよう</li> <li>万歩計をつけて歩こう</li> </ul> <p><b>運動を継続しよう</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>仲間を持とう</li> <li>サークル等に参加しよう</li> </ul>	<p>体育指導委員</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>スポーツの推進</li> <li>ラジオ体操の実施</li> </ul> <p>スポーツ系サークル</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>活動の推進</li> </ul> <p>あるっく会(サークル)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>町内外を楽しくしっかり歩こう</li> </ul> <p>医療大学との連携</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>運動教室の開催</li> </ul> <p>食生活改善推進員</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>運動実習</li> <li>ウォーキング(冬期)</li> </ul>	<p>福祉・保健サービス</p> <p><b>実践指導</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>健康運動相談</li> <li>転倒予防教室</li> <li>閉じこもり予防事業</li> <li>ふれあいスポーツ大会</li> </ul> <p><b>継続支援</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>万歩計貸出事業</li> </ul> <p><b>実態の把握</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>歩数調査</li> </ul> <p>教育委員会・体育館</p> <p><b>実践指導</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>フィットネス教室</li> <li>健康運動指導士の設置</li> </ul> <p>(体力測定 個別運動メニュー作成)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>体育館の使用の推進</li> <li>体育指導委員活動</li> </ul> <p><b>継続支援</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>スポーツ事業の推進</li> <li>サークル紹介</li> </ul>	<p>運動習慣のある人の割合 (1日30分以上、週2回以上)</p> <p>自分に合った運動メニューを知っている人</p> <p>日常生活における歩数の増加</p> <p>外出について積極的な態度をもつ人</p> <p>腰痛・膝関節痛を訴える人の割合</p>	<p>男性 17.0%</p> <p>女性 23.9%</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>60歳以上</p> <p>-</p> <p>60歳以上 61.2%</p>	<p>30.0%以上</p> <p>35.0%以上</p> <p>増加</p> <p>8500歩以上</p> <p>増加</p> <p>60.0%以下</p>