

3 国・道・札幌圏・当別町の健康数値目標

運動・身体活動の目標 (2010年)

指標		国	道	札幌圏	当別町		
成人	意識的に運動を心がけている人	男性	63% 以上	63% 以上	63% 以上	63% 以上	
		女性	63% 以上	63% 以上	63% 以上	69% 以上	
	日常生活における歩数	男性	9200歩 以上	9200歩 以上	9000歩 以上	8500歩 以上	
		女性	8300歩 以上	8500歩 以上	8500歩 以上	8500歩 以上	
	運動習慣者(1日30分以上、週2回以上)	男性	39% 以上	43% 以上	増加	30% 以上	
		女性	35% 以上	36% 以上	増加	35% 以上	
	体力測定の実施回数・参加人数	成人				増加	
	自分に合った運動メニューを知っている人	成人				増加	
	高齢者	外出について積極的な態度をもつ人	男性(60歳以上)	70% 以上	-	-	増加
			女性(60歳以上)	70% 以上	-	-	増加
男女(80歳以上)			56% 以上	-	-	-	
何らかの地域活動を実施している人		男性(60歳以上)	58% 以上	-	-	-	
		女性(60歳以上)	50% 以上	-	-	-	
日常生活における歩数		男性(60歳代)		7900歩 以上	8500歩 以上	-	
		女性(60歳代)		7000歩 以上	7600歩 以上	-	
		男性(70歳以上)	6700歩	5200歩 以上	5700歩 以上	-	
		女性(70歳以上)	5900歩	4800歩 以上	4100歩 以上	-	
腰痛・膝関節痛を訴える人の割合		60歳以上	-	-	-	60% 以下	