

# 身体活動・運動

## 課題

交通手段の発達などにより、身体活動量が低下してきています。また、運動や身体活動が健康に与える効果などの知識は普及されつつありますが、自分に必要な運動量を知らない人が多く、運動不足やオーバーワークになっています。自分にあった運動を日常生活に取り入れることが必要です。

## 市民の取り組み

日頃から意識的に身体を動かします。

自分にあった運動をします。

## 市民の目標

学校の授業以外で、意識的に身体を動かすなどの運動をする児童・生徒の増加

小学校 6 年生                      75%以上（現状 64.8%）

中学 3 年生                         59%以上（現状 48.5%）

運動習慣（1回30分以上で週2回以上の運動を1年以上継続実施している）のある人の増加

青年～高年期の男性            27%以上（現状 16.4%）

女性                                 24%以上（現状 14.0%）

地域活動に参加している人の増加

60歳以上の男性                 39%以上（現状 28.3%）

女性                                 27%以上（現状 16.5%）

## 市民を支える取り組み

健康と身体活動・運動に関する情報を提供します。

運動習慣に関する知識を普及啓発します。

関係機関と連携して、身体活動・運動に関する事業の充実を図ります。

健康の道の活用など、運動を実践する環境づくりに努めます。

健康ボランティアの育成などを通じて、市民自らが運動習慣の改善に取り組めるよう支援します。