

2 身体活動・運動

2.1 息が少し弾む程度（30分以上継続）の運動を週2回以上する人の増加 ◎

	息が少し弾む程度(30分以上継続)の運動を週2回以上する人の割合	現状	目標値	目標値の設定にあたっての考え方
市	2.1.1 中学・高校生	中学生 67.1% 高校生 53.2%	増やす	根拠となる数値がないため、目標値を設定せずに2010年までに現状からの増加を目指します。
	2.1.2 20～30代	25.2%	増やす	
	2.1.3 40～50代	36.3%	増やす	
	2.1.4 60歳以上	52.3%	増やす	
県	2.1.1 運動習慣者（成人男性）	21.5%	32.0% 以上	国と同じ
	2.1.2 運動習慣者（成人女性）	19.1%	27.0% 以上	
国	2.1.1 運動習慣者（成人男性）	28.6%	39.0% 以上	最近の運動習慣者の増加傾向から、今後10年間で10%の上昇を見込みます。
	2.1.2 運動習慣者（成人女性）	24.6%	35.0% 以上	

※国・県の目標値の「運動習慣者」の定義は「1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上持続している人」

2.2 日常生活における歩数の増加

	日常生活における歩数	現状	目標値	目標値の設定にあたっての考え方
市	2.2.1 男性（70歳未満）	8,638歩	9,700歩 以上	市民に対して積極的に身体を動かすことについてのPR等に努めて、2010年までに現状から1日1,000歩程度（約10分程度の運動）の増加を目指します。
	2.2.2 女性（70歳未満）	7,684歩	8,700歩 以上	
県	2.2.1 男性（成人）	8,006歩	9,200歩 以上	1,000歩の増加
	2.2.2 女性（成人）	7,294歩	8,300歩 以上	
国	2.2.1 男性（成人）	8,202歩	9,200歩 以上	1,000歩の増加
	2.2.2 女性（成人）	7,282歩	8,300歩 以上	

2.3 健康のために意識して身体を動かす人の増加

	健康のために意識して身体を動かす人の割合	現状	目標値	目標値の設定にあたっての考え方
市	2.3.1 男性	49.8%	63.0% 以上	国や県が設定した水準等を踏まえて、2010年までに現状から10%程度の増加を目指します。
	2.3.2 女性	49.5%	63.0% 以上	
県	2.3.1 男性	48.6%	59.0% 以上	国と同じ
	2.3.2 女性	58.2%	69.0% 以上	
国	2.3.1 男性	52.6%	63.0% 以上	10%の増加
	2.3.2 女性	52.8%	63.0% 以上	

2.4 運動、外遊びをほぼ毎日する幼児の増加

	運動、外遊びをほぼ毎日する幼児の割合	現状	目標値	目標値の設定にあたっての考え方
市	2.4.1 運動、外遊びをほぼ毎日する幼児	63.1%	増やす	本市独自の指標であり、根拠となる数値がないため、目標値を設定せずに2010年までに現状からの増加を目指します。 本市の現状では、高校生以降、継続的な運動を実践する人の割合が低い状況ですが、運動習慣は幼児期からその楽しさを体験することで習得していくものであるため、本指標を設定しました。

2.5 休日に外遊びをして過ごす小学生の増加

	休日に外遊びをして過ごす小学生の割合	現状	目標値	目標値の設定にあたっての考え方
市	2.5.1 休日に外遊びをして過ごす小学生	67.9%	増やす	本市独自の指標であり、根拠となる数値がないため、目標値を設定せずに2010年までに現状からの増加を目指します。 小学校期での身体活動習慣は成人期まで継承しやすいが、毎日外遊びをすることは困難なため、本指標を設定しました。

3 休養・こころの健康

3.1 睡眠による休養がとれていない人の減少 ◎

	睡眠による休養が、「いつもとれていない」「とれていない時がしばしばある」人の割合	現状	目標値	目標値の設定にあたっての考え方
市	3.1.1 成人	44.6%	40.2%以下	国や県の水準等を踏まえて、2010年までに現状から1割以上の減少を目指します。
県	3.1.1 睡眠による休養を十分にとれない人	19.3%	17.3%以下	国と同じ
国	3.1.1 睡眠による休養を十分にとれない人	23.1%	21.0%以下	1割以上の減少

※国・県の目標値の「睡眠による休養を十分にとれない人」の定義は「睡眠による休養があまりとれていない」、「まったくとれていない」と回答した人の合計

3.2 ストレスを感じている人の減少 ◎

	最近1ヶ月間で「ストレスがいつもある」と感じた人の割合	現状	目標値	目標値の設定にあたっての考え方
市	3.2.1 成人	20.1%	18.1%以下	国や県の水準等を踏まえて、2010年までに、現状から1割程度の低減を目指します。
県	3.2.1 最近1ヶ月間でストレスを感じた人	41.5%	37.3%以下	国と同じ
国	3.2.1 最近1ヶ月間でストレスを感じた人	54.6%	49.0%以下	1割以上の減少

※県の目標値の「最近1ヶ月間でストレスを感じた人の割合」の定義は、「毎日感じる」「週に2、3回感じる」と回答した人の合計

※国の目標値の「最近1ヶ月間でストレスを感じた人の割合」の定義は、「大いにある」「多少ある」と回答した人の合計

3.3 ストレス解消法のある人の増加 ◎

	自分なりのストレス解消法を身につけている人の割合	現状	目標値	目標値の設定にあたっての考え方
市	3.3.1 中学・高校生	87.7%	増やす	<p>本市独自の指標であり、根拠となる数値がないため、目標値を設定せずに、2010年までに現状からの増加を目指します。</p> <p>本市の現状をみると、成人の5人にひとりが「ストレスをいつも感じている」状況であるため、自分に合ったストレス対処法を身につけられるよう取り組んでいくことが大切であると考え、本指標を設定しました。</p>
	3.3.2 成人	92.2%	増やす	

3.4 自殺者の減少

	自殺者数	現状	目標値	目標値の設定にあたっての考え方
市	3.4.1 自殺者数	101人	3割以上減らす	平成9年以前の死亡数を目標に設定し、2010年までに現状からの減少を目指します。
県	3.4.1 自殺者数	498人	345人以下	国と同じ
国	3.4.1 自殺者数	31,755人	22,000人以下	最近では24,000～25,000人で推移。まず、この水準に戻すとともに、治療体制の整備を図り、効果を見込む。