

## 身体活動・運動

新規・変更点・主要な点は下線で示す

健康目標	日常生活の中で、自分に合った運動を、気軽に楽しみながら継続して実践します								
中間評価結果の概要	<p>運動習慣者の割合は、中学生 80.3%・高校生 57.5%、60 歳以上 59.2%と増加傾向にある。しかし、<u>20～30代 23.9%、40～50代 34.4%は計画策定時と比べて減少傾向</u>にある。</p> <p>その中でも、「忙しい」「仕事や家事で疲れている」などを運動しない理由として挙げている成人が多いため、<u>スポーツだけでなく、歩行や散歩、レジャー等、身体を動かす方法なども取り入れることが重要である。</u></p>								
重点目標値	<p>・ 息が少し弾む程度の（30分以上継続）の運動を週2回以上する人の割合</p> <table style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td>中学生 80.3%</td> <td><b>80.3%以上</b></td> </tr> <tr> <td>高校生 57.5%</td> <td><b>57.5%以上</b></td> </tr> <tr> <td>成人男性 42.7%</td> <td><b>53.0%以上</b></td> </tr> <tr> <td>成人女性 37.4%</td> <td><b>48.0%以上</b></td> </tr> </table>	中学生 80.3%	<b>80.3%以上</b>	高校生 57.5%	<b>57.5%以上</b>	成人男性 42.7%	<b>53.0%以上</b>	成人女性 37.4%	<b>48.0%以上</b>
中学生 80.3%	<b>80.3%以上</b>								
高校生 57.5%	<b>57.5%以上</b>								
成人男性 42.7%	<b>53.0%以上</b>								
成人女性 37.4%	<b>48.0%以上</b>								
今後の重点取組	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ <b>身近な場所で継続してできる運動の普及</b></li> </ul>								
推進テーマ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 今より 10 分多く歩こう</li> <li>・ 自分にあった運動を見つけよう</li> </ul>								
実施主体別の取組	<p><b>【個人、家庭】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ いろいろな機会を利用して体力をチェック、自分にあった無理のない運動を継続する</li> <li>・ エレベーターやエスカレーターを使わず、階段を使う</li> <li>・ 近いところは車を使わず歩いて行く</li> </ul> <p><b>【行政】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ <u>手軽にできるストレッチ等の方法について事業の中で教育、指導を行う。</u></li> <li>・ ウォーキングマップ <u>作成の支援</u>やウォーキングロードの整備等を図る。</li> </ul> <p><b>【地域、行政】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 地域におけるスポーツ活動を活発化し、運動ができる機会を提供する</li> </ul> <p><b>【保育園、幼稚園、学校、行政】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ さまざまな運動に接する機会の提供を図り、運動を楽しめる教育、指導を充実する</li> </ul> <p><b>【職場、企業】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 通勤の中に歩くことを取り入れるよう奨励し、また職場体操や気軽にできる運動の普及啓発を図る</li> </ul> <p><b>【健康づくり推進員、食生活改善推進員】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ <u>身近なコースのウォーキングマップを作成し、地域で活用する</u></li> <li>・ <u>ストレッチ体操や筋力アップ体操などを地域の中で実践する</u></li> </ul>								