

運動

2-1

目標 運動(体力づくり)の必要性を知る

わが市の課題

- ・運動実施率「週1～2回以上定期的に運動をする」
…男性34.6% 女性33.6%
(市民グループワークより)
- ・生活習慣病や足腰の弱い人が多い→運動にて改善されると思うが実行できない
- ・運動不足は感じているが「する気がない」「時間がない」「仲間がいない」等で継続して実行できない
- ・短い距離でも車を使う生活である

みんなの役割	内容	取り組む主体
市民一人ひとりや 家庭で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・運動について関心をもつ ・自分の体力を知る ・広報等をよく読み参加する 	個人・家庭 個人 個人・家庭
地域で 取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・地域での仲間づくりをする ・出前講座の活用をする ・お互い誘い合い参加する 	コミュニティ・住民団体 コミュニティ・住民団体 コミュニティ・住民団体
行政が 取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・情報提供をする ・運動のPRをする 運動に関するパンフレットを広域に置く ・体力測定を実施する ・誰でもができるニュースポーツの紹介をする 	健康課・生涯学習課等 健康課・生涯学習課等 生涯学習課等 生涯学習課等

目標年次(平成28年度)の評価目標

- ・運動の必要性を知っている人の増加
- ・生活の中で意識して体を動かす人の増加
- ・一緒に運動する仲間がいる人の増加

備考