

運動

2-2

目標 自分にあった運動習慣を身につけ日常生活に運動習慣を取り入れる

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"> ・体を動かすように心がける ・運動を生活の中に取り入れる ・広報等をよく読み運動に参加する ・家族ぐるみで励ましあい運動を継続する ・車から自転車に、自転車から徒歩に変える 	個人 個人 個人 個人・家庭 個人
地域で 取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・体操を普及する ・ウォーキングコースを作る ・会員が集まる時に運動を取り入れる ・地域での仲間づくりをする 	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 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"> ・きっかけづくりの運動教室を開催する ・施設等の環境整備をする ・施設利用手続きの改善と情報提供をする 	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

- ・運動実施率の増加「週1～2回以上定期的に運動をする」……………40%
- ・一日の歩行数を1000歩増加
- ・積極的に外出している高齢者の増加

備考