

運動

2-3

目標 運動人口を増やす

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"> ・運動に関心を持つ ・運動習慣のある人が運動を勧める ・運動習慣のない人が運動をする(家族ぐるみ) ・スポーツ・レクリエーション活動に積極的に参加する 	個人 個人 個人・家庭 個人・家庭
地域で 取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・ウォーキングコースを作りウォーキング人口を増やす ・運動の必要性をPRし、運動を取り入れる 	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"> ・運動の必要性をPRする ・運動教室の開催を増やす ・施設の利用を促進する ・スポーツ・レクリエーション活動を支援する ・施設等の環境整備をする ・年齢、体力、目的に応じて楽しむことができるスポーツ大会や健康ウォークを開催する 	健康課・生涯学習課等 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 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%
- ・運動教室や運動イベントの開催数の増加
- ・運動教室や運動イベントの参加者の増加
- ・スポーツ施設の利用の増加(生涯学習推進計画にて設定)

備考