

2 身体活動・運動

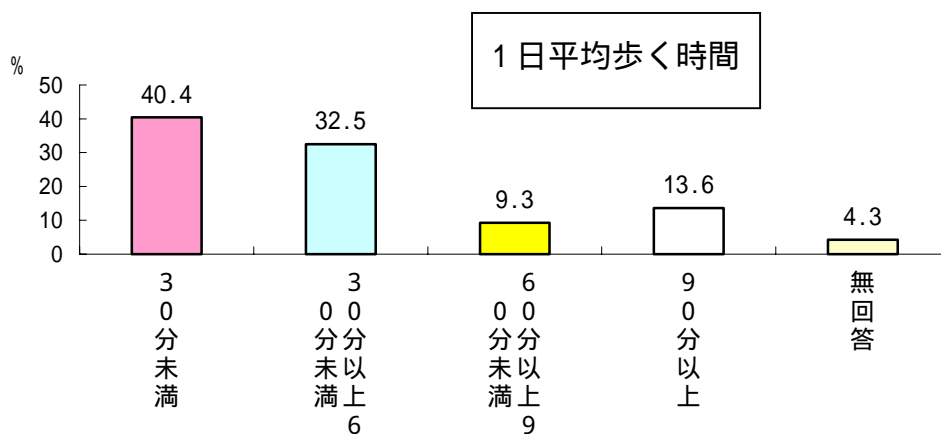
| | |
|---------|--------------------------|
| 実現したい目標 | 気持ちよく汗をかこう 元気な高齢者になろう |
|---------|--------------------------|

| | |
|---------------------------|--|
| 生活スタイルの 提案 (市民の取組み) | 生活の中で意識的に身体を動かそう 1. ふだんから健康のために歩こう 2. 日ごろから身体を動かそう 3. 運動やスポーツを習慣にしよう 4. マシNSTAジオを利用しよう 運動する仲間づくりをしよう 5. 一緒に運動する仲間をつくろう |
|---------------------------|--|

| | |
|--|--|
| 健康づくり応援 環境の提案 (行政、健康関連 団体等の取組み) | 1. 運動を生活の中へ取り込めるよう普及啓発をします 2. ウォーキングに関する正しい知識の普及を図ります 3. 身体活動や運動の場の提供を図ります |
|--|--|

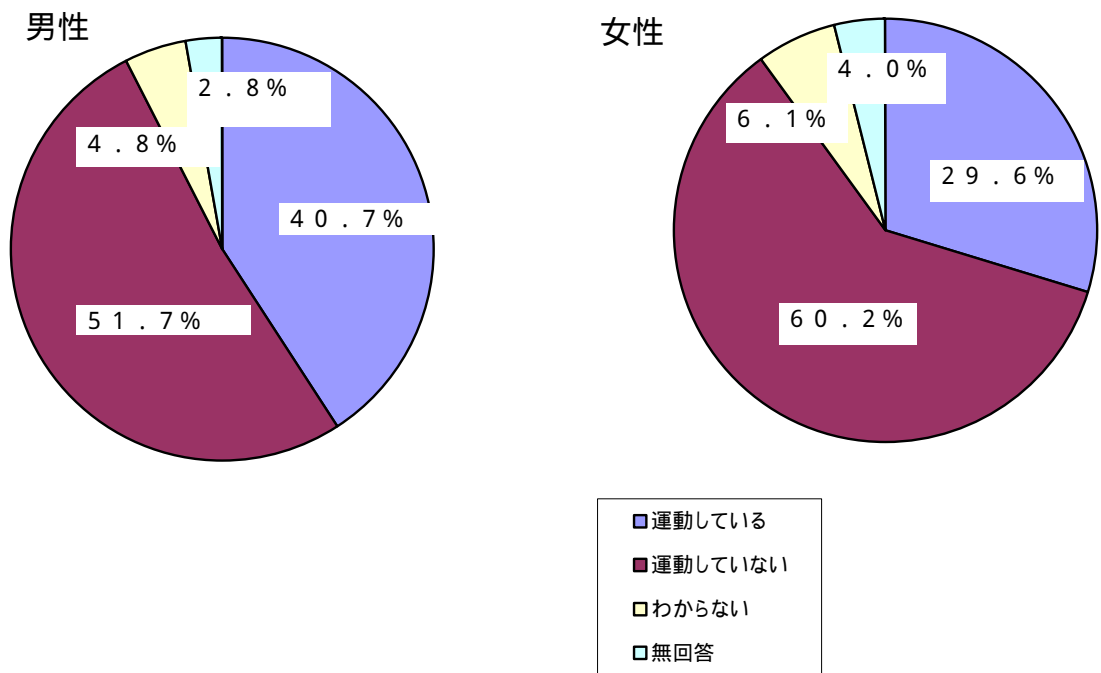
現状

- 1日の歩行時間について、30分未満の割合は40.4%になっています。その中で20~29歳では50.0%と高くなっています。

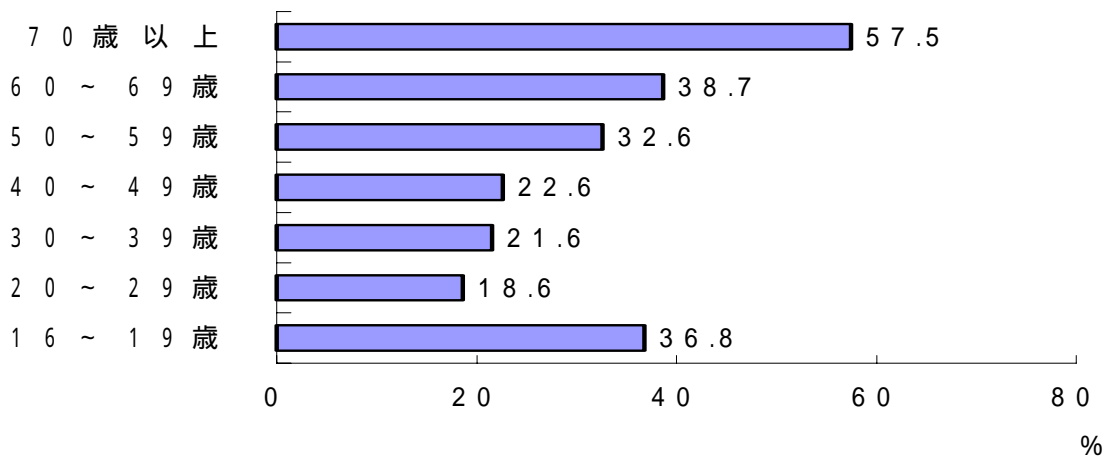


- 意識的に身体を動かすなどの運動をしている割合は、男性は 40.7% に対して女性は 29.6% と低くなっています。年齢別にみると 70 歳以上は 57.5% と最も高くなっています。

意識的に身体を動かすなどの運動をしている人の割合(男女別)

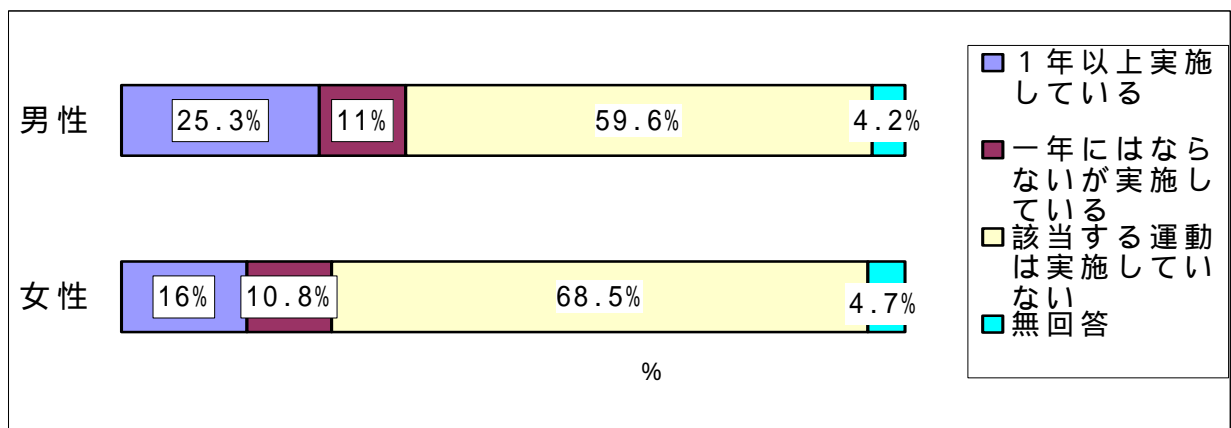


意識的に身体を動かすなどの運動をしている人の割合(年齢別)



- 運動習慣のある人は年齢別で 70 歳以上が最も高く 36.9%であり、次に 16～19 歳の 29.8%の順になっています。20～29 歳は 8.6%と低くなっています。
- いきいき広場マシンスタジオを知っている人の割合は 49.2%であり、その内利用したことのある割合は 27.1%と低くなっています。

運動習慣のある人



資料：愛知県「生活習慣関連調査」(平成12年) 高浜市「生活習慣関連アンケート調査」(平成14年)

課題

- 身体活動・運動に対する意識や意欲を向上させることが必要です。
- 歩行を中心とした身体活動量を増加させることが必要です。
- 運動習慣のある人の増加と運動習慣を定着させることが必要です。

用語説明

運動習慣のある人

1回30分以上で週2回以上運動を1年以上続けている人