

2 身体活動・運動

		指 標		高浜市		愛知県		国		指標・目標値の考え方	
				現状値	目標値	現状値	目標値	現状値	目標値		
実現したい目標	気持ちよく汗をかこう	意識的に身体を動かすなどの運動をしている人の割合	男性	40.7%	51%以上	33.6%	44%以上	52.6%	63%以上	国、県と同様10ポイント増を目標値とする。	
			女性	29.6%	40%以上	37.1%	47%以上	52.8%	63%以上		
	元気な高齢者になろう	運動習慣のある人の割合	男性	25.3%	35%以上	21.5%	32%以上	28.6%	39%以上		1回30分以上の運動を週2回以上実施する運動習慣は健康の増進に有効であり、元気な高齢者につながる。国、県と同様10ポイント増を目標値とする。
			女性	16.0%	26%以上	19.7%	30%以上	24.6%	35%以上		
生活スタイルの提案 (市民の取組み)	1.ふだんから健康のために歩こう	日常生活における歩行の増加	男性	7,721歩	8,700歩以上	7,721歩	8,700歩以上	8,202歩	9,200歩以上	日常生活における身体活動を増やす具体的な方法として、最も安全で効果的な「歩行」を増加させることが重要である。1日当たり300kcal以上のエネルギー消費に相当する身体活動量が推奨されており、歩数に換算すると1万歩に相当する。現状値及び国の目標値を踏まえ1,000歩増やした歩数を目標値とする。(現状値、目標値とも愛知県と同様)	
			女性	8,421歩	9,400歩以上	8,421歩	9,400歩以上	7,282歩	8,300歩以上		
	生活の中で意識的に身体を動かそう	意識的に身体を動かすなどの運動をしている人の割合	男性	40.7%	51%以上	33.6%	44%以上	52.6%	63%以上		
			女性	29.6%	40%以上	37.1%	47%以上	52.8%	63%以上		
	3.運動やスポーツを習慣にしよう	運動習慣のある人の割合	男性	25.3%	35%以上	21.5%	32%以上	28.6%	39%以上		
			女性	16.0%	26%以上	19.7%	30%以上	24.6%	35%以上		
	4.マシンスタジオを利用しよう	いきいき広場マシンスタジオを利用する人の割合	27.1%	37%以上	—	—	—	—	マシンスタジオを知っている割合は49.2%であるが、利用者は27.1%である。マシンスタジオでは個人にあった適切なアドバイスもあり運動効果が有効である。また、仲間づくりの場にもなると考えられるため、事業の介入効果として10ポイント増を目標値とする。		
	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らう	一緒に運動する仲間がいる人の割合	未	未	—	—	—	—		平成15年度以降調査予定
	組(健康づくり 行政 健康づくり 健康 応援 連環 団境 体の 等提 案取	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		いきいき広場マシンスタジオの利用者の数(年間)	21,090人	23,200人	—	—	—	—	—	事業の介入効果として1割増を目標値とする。	