

② 身体活動・運動

(目標値)

		指 標	高浜市						
			平成21年度		目標値				
			現状値	前期	中期	後期			
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	50.6%	59.6%	62.0%	65.0%	70.0%	
			女性		48.4%	53.0%	55.0%	60.0%	
	★元気な高齢者になろう	運動習慣のある人の割合	男性		35.6%	38.0%	40.0%	45.0%	
			女性		25.8%	28.0%	30.0%	35.0%	
生活スタイルの提案（市民の取組み）	1.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	日常生活における歩行の増加	男性		7,856歩	8,000歩	8,200歩	8,700歩
				女性		6,621歩	7,500歩	8,200歩	8,700歩
		1日30分以上の歩行をしている人の割合	男性	47.6%	57.0%	60.0%	62.0%	67.0%	
			女性		43.1%	45.0%	48.0%	53.0%	
		②日ごろから身体を動かそう	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	50.6%	59.6%	63.0%	65.0%	70.0%
				女性		48.4%	51.0%	55.0%	60.0%
	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		35.6%	38.0%	40.0%	45.0%	
			女性		25.8%	28.0%	30.0%	35.0%	
	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			49.7%	50.0%	52.0%	55.0%	
	2.運動する仲間づくりをしよう	①一緒に運動する仲間をつくろう	(新) 体育協会会員数		3,176人	3,190人	3,200人	3,240人	
(健康づくり、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	(新) 広報における運動に関する原稿数		14個	17個	20個	24個		
	2.ウォーキングに関する正しい知識の普及を図ります	(新) 健康づくり推進委員主催ウォーキング開催回数		6回	10回	12回	20回		
	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)		40,183人	41,000人	42,200人	44,220人		