

Ⅱ 運動・身体活動

1. 目標

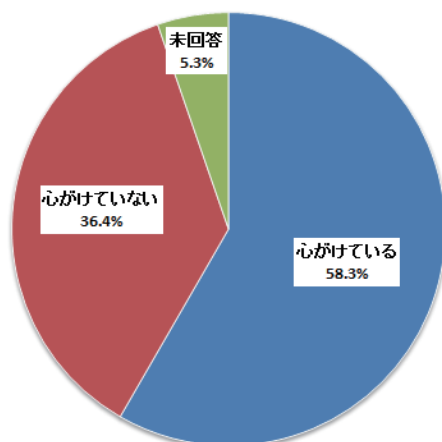
年齢、体力に応じて運動や体力づくりの機会をもち運動習慣を定着させ、運動を通じて健康の維持・増進を目指す。

2. 現状と課題

現在、生活習慣やライフスタイルの変化により、私たちの身体活動量は低下しており、また、食生活の変化によるエネルギーの過剰摂取等も重なり、生活習慣病[※]の増加が問題となっています。

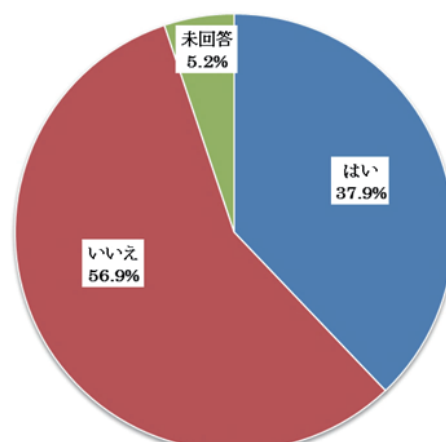
柏原市においても、日頃から健康維持・増進のために意識的に身体を動かすなどの運動を心がけている人は半数以上いるものの、若い世代において、運動を習慣化できている人は少ない状況です。また、普段から階段を使うようにしている人は半数以下と低く、運動を意識的に心がけているが実践できていない人も多いと考えられます。日頃から日常生活の活発化を図り、身体活動が増加するよう、積極的に外出し、運動する仲間づくりや健康づくりの場を推進し、運動習慣が身につくよう働き掛けていく必要があります。

日頃から健康維持・増進のために意識的に身体を動かすなどの運動を心がけていますか



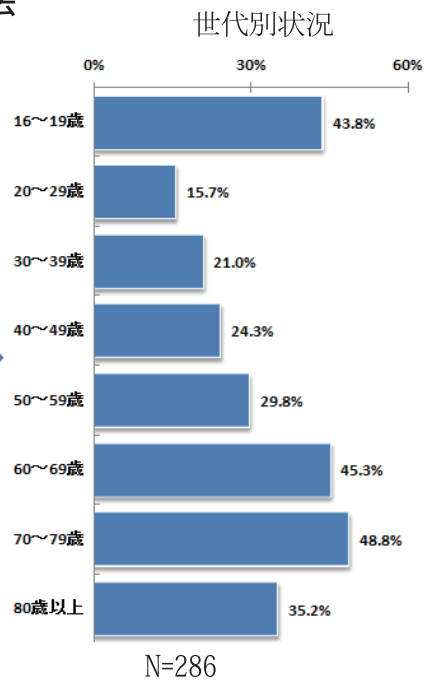
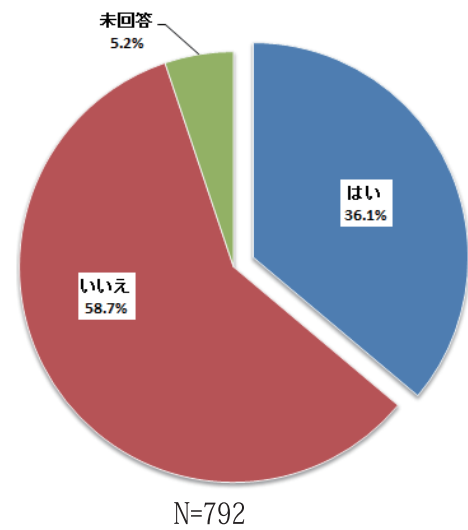
N=792

駅やビルでエスカレーターやエレベーターより階段を使うようにしていますか



N=792

週2回以上、1回につき30分以上の運動を過去半年以上おこなっていますか



3. 具体的な取組

(1) 市民が取り組む健康づくり

＜市民全員の取組＞

- ・運動の必要性を理解し、自分の体力や健康状態にあわせて無理のない範囲で運動を継続して行います。
- ・運動を共に取り組む仲間を見つけ、楽しみを感じながら運動を継続します。

＜幼少期（0歳～14歳）、その保護者・青年期（15歳～39歳）の取組＞

- ・外でしっかり遊び、クラブ活動、地域のスポーツ活動に参加します。
- ・テレビやDVDを見ることやゲームやスマートフォンを使用する時間を短くします。
- ・スポーツや運動に積極的に取り組みます。

＜中高年期（40歳以上）の取組＞

- ・意識的に外出し、運動する仲間や機会を見つけて積極的に参加します。
- ・外出や通勤において一駅手前から歩くなど運動の機会を増やします。
- ・家で気軽にできる運動などを取り入れ、継続して運動します。
- ・市や民間施設などが提供する運動教室の情報を積極的に集め、参加します。

(2) 市が取り組む健康づくり

＜市民全員への取組＞

- ・様々な年齢を対象に健康と運動について、公民館等で出前講座[※]を行い、運動の大切さを啓発します。

＜幼少期（0 歳～14 歳）への取組＞

- ・ 保育所・幼稚園において乳幼児期から遊びを通じて身体を動かすことの大切さ楽しさを伝えます。
- ・ 小中学校の保健体育の授業で発達段階に応じて様々な運動を実施し、運動の必要性や楽しさを伝えます。

＜青年期（15 歳～39 歳）、中高年期（40 歳以上）への取組＞

- ・ 筋力・持久力・柔軟性等、自身の体力に見合ったものを選ぶ運動教室（セレクトウェルネス柏原[※]）の充実を図り、運動の楽しさを伝え、継続した運動のきっかけづくりを行います。
- ・ 生活習慣病予防[※]も兼ねた運動教室や体脂肪測定会を通じて、健康意識の向上を図ります。
- ・ 健康づくり応援団養成講座を開催し、地域の健康づくりをサポートする人材の育成に積極的に取り組みます。
- ・ 市民団体、市関係機関が連携・協議しながら、ウォーキング等の健康教育を開催し、健康・体力づくりの支援を行います。

4. 指標

指 標	現 状	目 標
週 2 回以上、1 回につき 30 分以上の運動を実施している人の増加	36. 1%	40. 0%
日頃から意識的に身体を動かすなどの運動を心がけている人の増加	58. 3%	70. 0%

