

(2) 身体活動・運動

身体活動・運動は高血圧症、高脂血症、虚血性心疾患、糖尿病、肥満、メンタル面など生活習慣病の罹患率・死亡率を低くし、寝たがりを予防し生活の質（QOL）を向上させるために重要です。

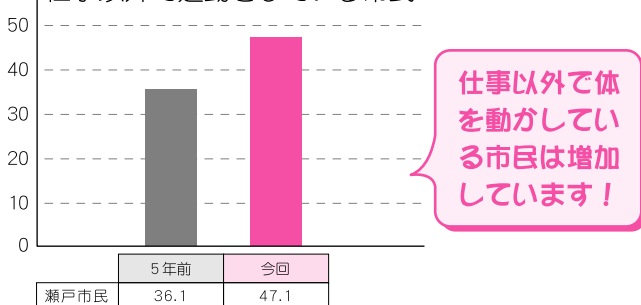
◎評価可能項目 9 ★目標達成した項目 3 (33.3%) ★改善した項目 5 (55.6%)
★改善しなかった項目 1 (11.1%)

指標	対象	計画策定時 (2002年)	中間評価時 (2007年)	結果(ポイント)	目標値(2012年)	達成度	県直近値	
行動指標	毎日外で運動したり遊んでいる小学生の増加	小学生 男子 88.1%	調査せず ※1	—	—	—	—	
		小学生 女子 72.3%						
	毎日運動している小学生の増加	小学生	—	全体 48.4%	—	50%以上	—	—
	1週間に3回以上学校以外で意識的に運動している生徒の増加	中学生	男子 42.5%	調査せず ※2	—	—	—	—
			女子 24.7%					
		高校生	男子 35.1%					
			女子 20.0%					
	1週間に3回以上学校や部活動以外に運動している生徒の増加※3	中学生	—	男子 16.6%	—	17%以上	—	—
		高校生	—	女子 7.7%	—	8%以上	—	—
	学校や部活動で毎日運動している生徒※4	中学生	—	男子 13.5%	—	14%以上	—	—
		高校生	—	女子 7.7%	—	8%以上	—	—
	仕事以外で日ごろ意識的に運動している市民の増加	市民	全体 36.1%	全体 47.1%	11	45%以上	目標達成 ^{***}	—
			男性 37.1%	男性 49.1%	12		目標達成 ^{***}	38.1%
			女性 36.0%	女性 45.6%	9.6		目標達成 ^{***}	36.8%
	1日平均30分以上歩く市民の増加	市民	全体 49.4%	全体 50.2%	0.8	70%以上	改善	—
男性 52.0%			男性 55.2%	3.2	72%以上	改善	—	
女性 47.8%			女性 46.4%	-1.4	68%以上	改善せず	—	
1週間に2回以上、1回30分の運動習慣がある市民の増加	市民	全体 35.7%	全体 37.5%	1.8	45%以上	改善 [*]	—	
		男性 38.0%	男性 39.2%	1.2	48%以上	改善 ^{**}	24.4%	
		女性 33.4%	女性 36.3%	2.9	43%以上	改善 ^{**}	22.0%	

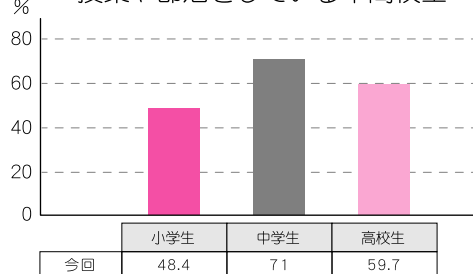
※1 調査内容を変更したため ※2 調査内容を変更したため 達成度 **…P<0.01 *…P<0.05
※3 新規の指標のため比較評価せず ※4 新規の指標のため比較評価せず

指標	対象	計画策定時 (2002年)	中間評価時 (2007年)	最終目標 (2012年)	特記事項	
環境指標	市民	ウォーキング教室 (入門コース:健康課)	年間11回	6回1クール×年2回	6回1クール×年2回	
		保健推進員活動によるウォーキング活動	6地区	20地区 26回	ウォーキングを含めた運動に関する活動を各地区1回以上	
		ウォーキングマップの市民への配布	窓口配布	窓口配布、ウォーキング教室、女性の健診、マタニティ教室にて配布、各公民館にて配布	窓口配布、ウォーキング教室、女性の健診、マタニティ教室にて配布、各公民館にて配布	
		B型機能訓練事業	3か所	介護予防事業にて対応 (65歳以上のみ)	介護予防事業にて対応 (65歳以上のみ)	
		保健推進員養成講座	9回1クール×年1回	年1回	年1回	

% 仕事以外で運動をしている市民

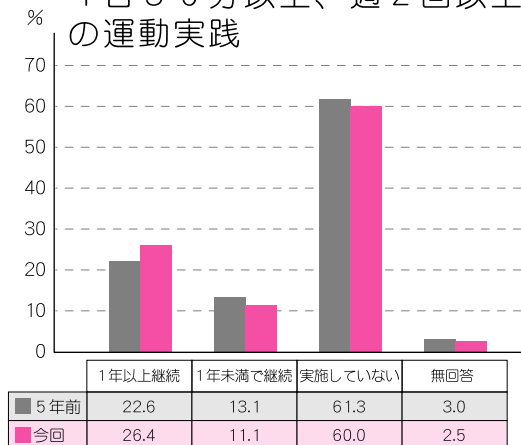


% 毎日運動をする小学生と授業や部活をしている中高生



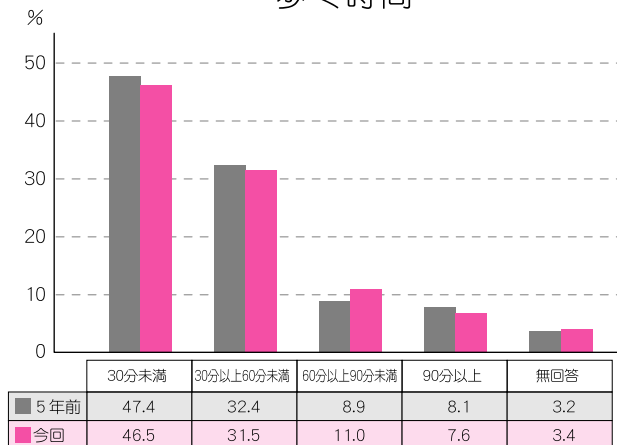
第1章
第2章
第3章
第4章
第5章
第6章
参考資料

1日30分以上、週2回以上の運動実践



好ましい運動習慣が身につけている市民は、わずかに増加しています。

歩く時間



歩行時間が60分以上90分未満の市民はわずかに増加しています。

今後の課題

1. 日ごろ意識的に体を動かす市民は増加しています。また1回30分週2回以上の運動を継続している市民はわずかに増加していました。
望ましい運動習慣を身につけている市民を増加すること、運動を継続している市民を増加するために、ウォーキングだけでなく、それ以外の運動も重視していく必要が考えられます。

取り組みの方向

◆健康指標

- ・高齢者の転倒による死亡事故を防ぎます。

◆行動指標

【未成年者】

- ・幼年期の子どもは体や心の発達のために外遊びをします。
- ・中・高校生は基礎代謝をつけるためにも運動習慣を身につけます。

【成人・老人】

- ・正しい運動の知識を得、年齢や体調に合わせた運動を自ら選択し、積極的に運動できる習慣を身につけます。
- ・高齢者は転倒事故等を予防しながら、体調に合わせて動く習慣を身につけます。

◆環境指標

- ・運動の知識・必要性・具体的実践方法の知識を普及啓発をします。
☆瀬戸市健康福祉部健康課
- ・保健推進員活動を活用し、ウォーキングやその他の運動の推進を図ります。
- ・保健推進員の養成・育成を継続します。
- ・瀬戸市体操協会（健康体操教室等）を活用した運動を推進します。
- ・自主グループを支援します。
- ・ウォーキングマップを配布します。
- ・幼年期の子どもたちに安全で遊びやすい公園等を提供します。