

3. 身体活動・運動

＜目標＞

1. 自分に合った運動を定期的実践する人を増やします。
2. 1年を通して、日常生活の中で意識して身体を動かす人を増やします。

【市民・家庭の取り組み】

子ども若者世代	◆遊びやスポーツで元気に身体を動かしましょう。 ◆スポーツ活動・行事に積極的に参加しましょう。 ◆親子でスポーツを楽しみましょう。
働き盛り世代	◆日常生活の中で意識して活動量を増やしましょう。（＋１０分から始めましょう） ◆１回３０分以上の運動を２回／週以上行いましょう。 ◆自分に合った運動を見つけ、継続するように努めましょう。 ◆スポーツ活動・行事に積極的に参加しましょう。 ◆余暇にはスポーツを楽しみましょう。
高齢世代	◆体力や健康状態に合わせ、無理のない運動を行いましょう。 ◆日常生活の中で意識して活動量を増やしましょう。（＋１０分から始めましょう） ◆スポーツ活動・行事に積極的に参加しましょう。 ◆スポーツを通して仲間づくりをし、楽しみながら身体を動かしましょう。

【地域の取り組み】

- ◆スポーツを通じた地域の交流機会の確保に努めましょう。（健康ダンス・ふまねっと運動教室等）
- ◆出前講座等を利用し、運動への理解や実践方法を学ぶ機会をつくりましょう。
- ◆スポーツサークル、同好会等の活動を活性化していきましょう。

【行政の取り組み】

施策	取り組み内容	推進の主体
運動やスポーツ活動機会の充実	◆各年齢期に応じたスポーツ活動の場や機会の拡充を推進します。 ◆生涯にわたり、体力や年齢に応じたスポーツを楽しく実践出来るよう、関係団体と連携し、スポーツ活動の充実を図ります。 ◆運動教室と栄養教室を組み合わせた生活習慣病予防講座を実施します。【再掲】 ◆高齢者を対象に、健康の保持増進・認知機能向上を目的とした介護予防事業を開催します。 ◆ねんりんピック・高齢者体力測定を開催し、高齢者が交流と楽しみをかねてスポーツに親しむ機会をつくりまします。	社会体育課 保健課 介護福祉課

運動やスポーツ活動の環境整備	◆市民が主体的に参画する総合型地域スポーツクラブの育成・支援と地域コミュニティづくりに努めます。 ◆スポーツ指導者の養成に努めます。 ◆年齢や性別・障がい等を問わずスポーツに参画できる環境を整備します。	社会体育課 介護福祉課
情報提供・運動啓発の推進	◆自分に合った運動習慣のきっかけがつかれるよう、運動に関する教室、イベント等の情報提供に努めます。 ◆子どもの体力向上と将来にわたってスポーツを行うという意識の高揚を図ります。 ◆特定保健指導、運動教室等の保健事業を通し、個人の状況に合った健康づくりのための運動の啓発を行います。 ◆広報やホームページ等で健康づくりのための運動の知識の普及に努めます。 ◆出前講座を実施し、健康づくりのための運動の知識と実践方法の普及を促進します。 ◆イベント・行事など広く住民が集う場において、介護予防の普及・啓発に取り組みます。	社会体育課 保健課 介護福祉課

【目標値】

指 標	現状値 (平成26年度)	中間目標値 (平成31年度)	目標値 (平成36年度)
運動習慣者の割合の増加 (1日30分以上2回/週の運動 を1年以上持続)	20～50代男性 16.6% 20～50代女性 11.2% 60～70代男性 38.1% 60～70代女性 30.1% ※	20～50代男性 22.0% 20～50代女性 16.0% 60～70代男性 43.0% 60～70代女性 35.0%	20～50代男性 27.0% 20～50代女性 21.0% 60～70代男性 48.0% 60～70代女性 40.0%
1日1時間以上活発に身体を動かす人の割合の増加	20～50代 41.5% 60～70代 63.6% ※	20～50代 47.0% 60～70代 68.0%	20～50代 52.0% 60～70代 74.0%
ロコモティブシンドローム注の 認知割合の増加	9.0% ※	50.0%	80.0%

※ 根室市健康づくりのためのアンケート

注：ロコモティブシンドローム（通称：ロコモ）とは、「運動器症候群」のことで、骨や関節、筋肉などの働きが衰える「運動器の障害」により「要介護状態」や「要介護のリスクの高い状態」になることです。日本整形外科学会が平成19年に提唱しました。