



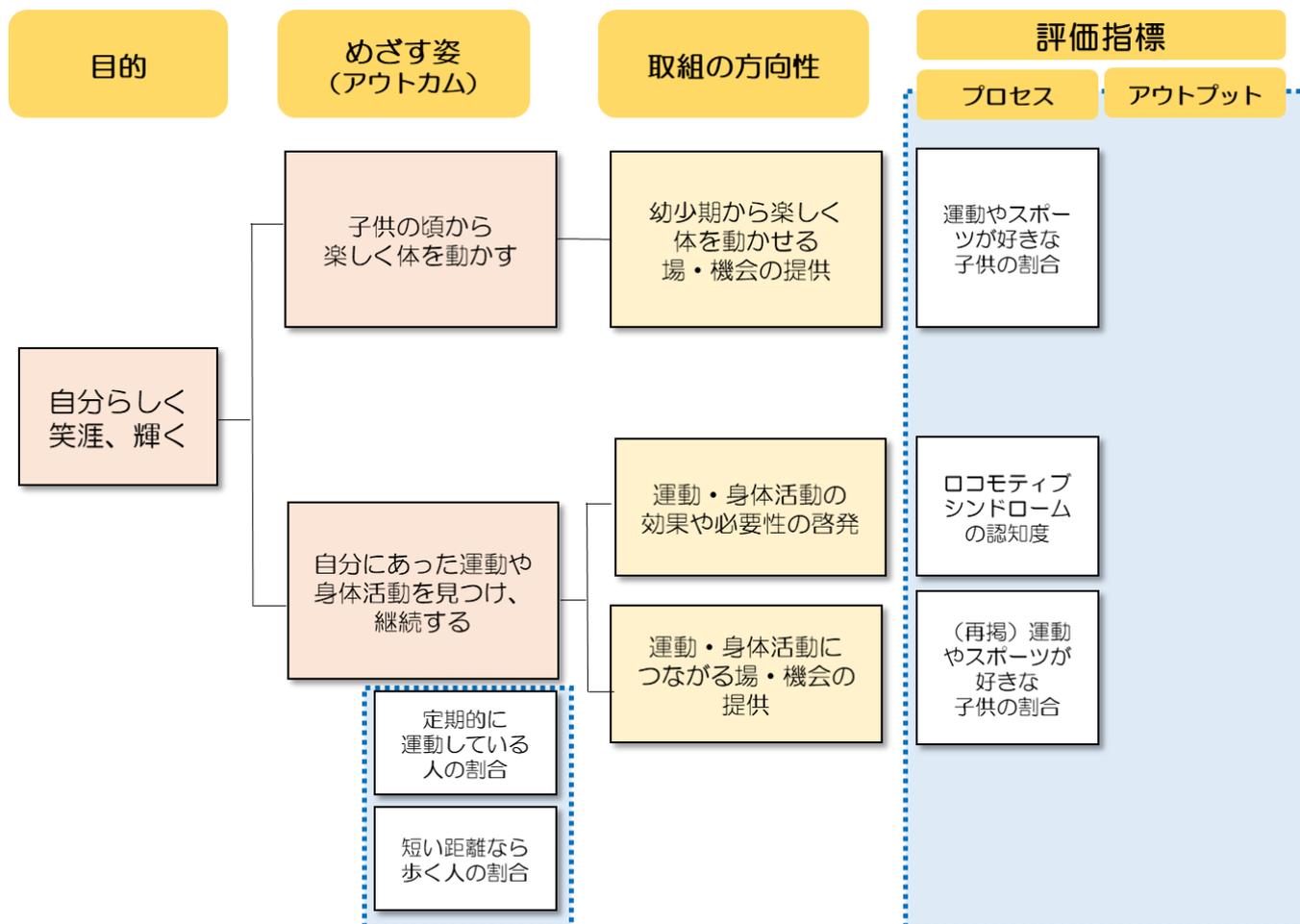
運動・身体活動

運動不足は肥満、高血圧性疾患、脂質異常、糖尿病などの生活習慣病を引き起こす原因の一つになります。運動することは、生活習慣病の発症予防や重症化予防のほか、認知症予防などだけでなく、ストレスの解消や生活のリズムを整えるなど、生活の質の向上にも効果があります。また、スポーツだけでなく通勤・通学・家事や趣味、レジャーなど日常生活の活動も含めた身体活動全体を考える必要があります。子供の頃から運動に親しみ、体を動かすことを習慣化することで、生涯にわたって自らのライフスタイルに合わせた運動を継続し、日常生活において活動することができることから、子供から高齢者、障がい者を含む全ての市民が、運動しやすい環境や外出しやすい環境を整備することが必要です。

分野でめざす姿

- 1 子供の頃から楽しく体を動かす
- 2 自分に合った運動や身体活動を見つけ、継続する

取組と評価の関連図



分野でめざす姿1 子供の頃から楽しく体を動かす

現状・課題

現 状	運動実施率：年齢が上がるにつれて低下
課 題	将来に向けた運動習慣を身に付けていくことが必要 <ul style="list-style-type: none"> ・ 幼児期からの体を使った遊び、親子のふれあい遊びの楽しさを経験する ・ 小中学生では課外活動などで、楽しみながら体を動かす体験をする

取組と評価指標

市民



次世代 ★

就労世代

高齢世代

- ・ 幼少期から体を動かす楽しさを知る。
- ・ 大人が積極的に子供と体を動かす経験の場を作る。

(1) 幼少期から楽しく体を動かせる場・機会の提供



行政



幼少期から体を動かせる場や機会を提供することで、子供の頃から体を動かす習慣を身に付けることができ、将来的に自然と運動習慣を身に付けることをめざします。

対象	室課名	取組内容
次世代	のびのび子育てプラザ 保育園、幼稚園 子育て政策室	・ 各種イベントや教室で、親子で体を使ったふれあい遊びができる機会を提供する（保育園、幼稚園、のびのび子育てプラザ、児童館・児童センター）
	保育幼稚園室	・ 保育園、幼稚園で園児に体を使う遊びや活動を取り入れる
	文化スポーツ推進室	・ 市内体育施設で親子や子供対象の教室、イベントを実施する ・ 子育て世代が参加しやすいよう配慮した運動教室を実施する
	道路室 公園みどり室	・ 散歩や体を動かしやすい場所の確保のため、遊歩道や公園の管理及び整備を行う
	青少年室	
	図書館	

地域団体



子供や親子で集まる機会を捉え、体を動かす機会を提供します。

対象	地域団体名	取組内容
次世代	社会福祉協議会	・子育てサロンで体を使った遊びや親子のふれあい遊びを紹介する
	健康づくり推進事業団★	・親子や子供対象の教室、イベントを実施する
	PTA協議会★	



評価指標	現状値 令和元年度 (2019年度)	目標値 令和8年度 (2026年度)
(教育センター) 運動やスポーツが好きな 子供の割合	男 性 89.2% 女 性 82.7%	

出典：全国体力・運動能力、運動習慣等調査

分野でめざす姿2 自分に合った運動や身体活動を見つけ、継続する

現状・課題

現状	<ul style="list-style-type: none"> ・定期的に運動している人の割合 男性：38.5% 女性：30.7% ・ほとんど運動していない人の割合 20、30歳代の50%以上 ・運動習慣のある者の割合 60歳以上では半数以上 ・ロコモティブシンドロームの認知度 言葉自体を知らない割合が半数以上
課題	<ul style="list-style-type: none"> ・就労世代、子育て世代は仕事、家事、育児の両立などで日々多忙なため自身のことが後回しになりがちである。 ・生活習慣病の予防、重症化予防のためにも、自分に合った無理なくできる運動や身体活動を見つけ、継続していく必要がある。 ・高齢者の課題と思われがちなフレイル予防について、若い世代からその必要性を理解し、運動や身体活動を実践することで、高齢期になっても運動機能維持が期待できる。 ・運動に関心がない人が、くらしの中で無理なく続けられる運動習慣を身に付けるための環境整備が必要である。

取組と評価指標



次世代 ★

就労世代 ★

高齢世代 ★

- 運動や身体活動の効果や必要性について知るとともに自分に合った運動や身体活動を見つけ、継続する。

(1) 運動・身体活動の効果や必要性の啓発



行政



運動や身体活動は、生活習慣病の予防、重症化予防につながります。自分に合った運動習慣を身に付けられるよう、効果や必要性を啓発します。

対象	室課名	取組内容
次世代	健康まちづくり室	• 大学生への情報発信を行う
就労世代	保健センター 国民健康保険課	• 生活習慣病予防、フレイル予防のための運動や身体活動の必要性について情報発信を行う（各種健診、教室などの事業実施時、イベント、ホームページなど）
	地域経済振興室	
高齢世代	高齢福祉室	• フレイル予防の周知啓発を行う（イベント、動画配信、チラシ配布など）
全世代	文化スポーツ推進室	• 動画配信、チラシ配布などによる運動の効果や簡単なでできる運動の周知啓発を行う

地域団体



就労の場や高齢者が集う場など、様々な機会を捉えて、運動の必要性について啓発を行います。

対象	地域団体名	取組内容
就労世代	商工会議所★	• 中小企業への周知啓発やチラシの配布を行う
高齢世代	社会福祉協議会★	• 高齢者行事などでフレイル予防について周知啓発を行う
全世代	健康づくり推進事業団	• 運動に関する講演や実技指導を行う



評価指標	現状値 令和元年度 (2019年度)	目標値 令和8年度 (2026年度)
(健康まちづくり室) ロコモティブシンドロームの認知度	38.3%	

出典：健康に関する市民意識アンケート調査

(2) 運動・身体活動につながる場・機会の提供



行政



運動や身体活動は、生活習慣病の予防、重症化予防につながります。自分に合った運動習慣を身に付けられるよう、効果や必要性を啓発するとともに、日々のくらしの中で自然と運動ができる社会環境を整備します。

対象	室課名	取組内容
次世代	学校教育室	・部活動指導員を活用し、クラブ活動を活性化する
	文化スポーツ推進室	・市内体育施設で教室やイベントを開催する ・学校体育施設開放事業を促進する
	青少年室	・青少年サポートプラザを活用して卓球やバトミントンなどの軽スポーツを通じた青少年の交流活動の機会を提供する
	子育て政策室	・児童館で遊びの場を提供する
高齢世代	高齢福祉室	・高齢者が身近な場所で運動できる場を作る(いきいき百歳体操、ひろばde体操、介護予防教室など)
全世代	道路室 公園みどり室	・ウォーキングや運動がしやすい場所の確保のため、遊歩道や公園の管理及び整備を行う
	文化スポーツ推進室	・市内体育施設での教室やイベントについて周知・開催する ・地域スポーツ指導者によるノルディックウォーキングを普及させる

地域団体



地域において、運動やスポーツイベント等を実施するとともに、全世代が「出かけられる場所」を作ることにより、その場に行くことによる運動量の増加をめざします。

対象	地域団体名	取組内容
全世代	体育振興協議会	・地域での各種スポーツ教室やイベントを開催する

		<ul style="list-style-type: none"> 各種スポーツ教室やイベントの周知・開催をする
	健康づくり推進事業団	<ul style="list-style-type: none"> 子供対象の教室やイベントを開催する 各種運動教室やイベントを開催する (ウォーキング、ノルディックウォーキング講習会など)



評価指標	現状値 令和元年度 (2019年度)	目標値 令和8年度 (2026年度)
(教育センター) 再掲：運動やスポーツが好きな子供の割合 ※1	男 性 89.2% 女 性 82.7%	
(保健センター) 定期的に運動している人の割合 ※2	男 性 38.8% 女 性 30.1%	
(保健センター) 短い距離なら歩く人の割合 ※2	男 性 84.4% 女 性 78.2%	

出典：※1 全国体力・運動能力、運動習慣等調査

出典：※2 吹田市30歳代健診及び吹田市国保健康診査問診

■ 「暮らし」にとけこむ健康づくりの取組



- ・ナッジを活用し、運動習慣の形成につながる取組を展開する
- ・「暮らし」にとけこむ場での運動に関する啓発を展開する
- ・SNS を活用して運動・身体活動に関する啓発を展開する
- ・魅力ある「出かける場所」を多く作ることで、その場に行くことによる身体活動量の増加をめざす

例えばこういった取組が考えられます

- ・育児等で多忙な就労世代向けに、リフレッシュにつながるように「出かける場所」「人とつながる場所」かつ「運動できる場」を保育付きで提供する
- ・
- ・