

③ 運動・身体活動

第2次計画期間における主な取組

子供の頃から運動習慣を身につけるため、児童館や児童センターで運動行事を行うとともに、学校の保健体育の授業や運動部活動の推進などを行いました。就労世代に対しては健康教室や保健指導の場等で、運動習慣の勧奨やロコモティブシンドローム・フレイル予防等について指導・助言をするとともに、広く市報やホームページ等で啓発を行いました。高齢者に対しては、運動機能維持・向上を目的として、いきいき百歳体操やひろばde体操の地域展開、はつらつ元気手帳の活用を通じた運動継続へのセルフマネジメント支援を行いました。

更に、地域スポーツ指導者の育成や、健康をテーマとした健都レールサイド公園の整備等社会環境整備にも取り組みました。

実績値及び評価

		策定時 実績 平成26年度 (2014年度)	目標値	中間評価 平成29年度 (2017年度)		最終評価 令和元年度 (2019年度)		最新評価 令和2年度 (2020年度)		
				実績値	評価	実績値	評価	実績値	評価	
①	定期的に運動している人の割合※	男性	39.3%	41.3%以上	38.8%	d	38.8%	d	38.5%	d
		女性	31.1%	36.1%以上	30.7%	d	30.1%	d	30.7%	d
②	短い距離 (徒歩10分)なら 歩く人の割合	男性	83.8%	84.5%以上	83.7%	d	84.4%	b	83.7%	d
		女性	81.5%	82.4%以上	81.1%	d	78.2%	d	81.7%	b
③	中学校の運動クラブ参加者の割合	63.3%	75.1%	63.8%	b	62.5%	d	58.9%	d	
④	ロコモティブシンドロームの認知度	30.3%	80.0%以上	—	—	38.3%	b	—	—	
⑤	運動やスポーツが好きな子供の割合	小学5年生	88.2%	94.0%以上	87.9%	d	89.2%	b	—	—
		中学2年生	81.9%	90.7%以上	80.6%	d	82.7%	b	—	—
分野別の総合評価					D		C		D	

※定期的な運動の定義：1日30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施

成果及び課題

「定期的に運動している人の割合」は計画策定時より低下しています。また、「運動やスポーツが好きな子供の割合」はわずかな改善にとどまっています。

生活の利便性向上やライフスタイルの変化により、日常生活において体を動かす機会は減少しているため、意識的に体を動かし、スポーツに親しむ機会を作る必要があります。