

## (2) 身体活動

重点分野別 目標	生活の中で動きを意識し、 快適なからだを実感しましょう。	総合評価
		A

### 総合評価の内容および今後の推進方策

行動目標と環境目標については、目標値は達成されていないものの、ほとんどの項目で改善がみられました。

しかし、週3回以上体を動かす子どもの割合は、改善がみられなかったため、運動を習慣づけるための支援が必要と考えます。今後は関係機関と連携し、ライフステージに合った運動に関する知識の普及啓発につとめます。

個別目標	<b>【行動目標】</b> 1 からだを動かす楽しさを知り、運動の大切さを実感しましょう。……………40 2 からだを動かす時間を持ちましょう。……………41 3 1日の歩数を増やしましょう。……………42 4 生活体力を維持し、自立した生活を送りましょう。……………43
	<b>【環境目標】</b> 1 健康づくりをする仲間を増やしましょう。……………44

身体活動

行動目標 1

目標

からだを動かす楽しさを知り、  
運動の大切さを実感しましょう。

ライフステージ：幼年期、少年期

指標の推移と中間評価

項目		基準値	中間値	目標値	中間評価
週3回以上体を動かす こどもの割合	7～12歳	77.1%	63.9%	90%以上	×

基準値：平成14年度市民健康意識調査

中間値：平成18年度市民健康意識調査(関連資料:P.81)

週3回以上体を動かすこどもの割合は、「13～15歳」では、改善がみられたものの、「1～6歳」、「7～12歳」では、低下しており、改善がみられませんでした。

課題と今後の方向

より多くの子どもに体を動かす楽しみを知ってもらい、運動習慣を身につけてもらうためには、遊びや運動の機会を増やすことの大切さを親に知ってもらう必要があります。

このため、引き続き「運動情報提供事業」で、運動に関する知識の普及啓発につとめるとともに、秋田県の「地域連携型健康づくり推進事業」として、新たに親子を対象とした取り組みを市教育委員会と連携し実施していきます。

前期における取組  
(平成15～18年度)

■運動情報提供事業

後期における主な取組(予定)  
(平成19～22年度)

■地域連携型健康づくり推進事業【新】  
■運動情報提供事業

※取組の内容については、72～74ページに掲載

## 身体活動

## 行動目標2

目標

# からだを動かす時間を持ちましょう。

ライフステージ：青年期、壮年期、中年期

## 指標の推移と中間評価

項目		基準値	中間値	目標値	中間評価
運動している人の割合	16～24歳	56.9%	58.1%	70%	△
	25～44歳	32.7%	36.4%	40%	○
	45～64歳	48.1%	50.0%	60%	△

基準値：平成14年度市民健康意識調査

中間値：平成18年度市民健康意識調査(関連資料:P.101)

運動している人の割合は、「16～24歳」、「25～44歳」、「45～64歳」のすべてにおいて上昇し、改善がみられました。

## 課題と今後の方向

より多くの人々が日常生活の中に運動を取り入れられるよう、引き続き「運動情報提供事業」や「健康教育」等で、エクササイズガイドを含めた運動に関する知識の普及啓発につとめます。

また、秋田県の「地域連携型健康づくり推進事業」として、新たに親子を対象とした取り組みを市教育委員会と連携し実施していきます。

### 前期における取組 (平成15～18年度)

- 健康判定
- 生活習慣改善指導（健康アドバイス講座）
- ビューティスリムクラス
- 健康教育
- 骨粗鬆症検診、骨粗鬆症予防教室
- 運動情報提供事業
- 職場での運動推進事業

### 後期における主な取組(予定) (平成19～22年度)

- 地域連携型健康づくり推進事業【新】
- 健康判定
- 生活習慣改善指導（健康アドバイス講座）
- ビューティスリムクラス
- 健康教育
- 骨粗鬆症検診
- 運動情報提供事業

※取組の内容については、72～74ページに掲載

身体活動

行動目標3

目標

1日の歩数を増やしましょう。

ライフステージ：青年期、壮年期、中年期、高年期

指標の推移と中間評価

項目	基準値	中間値	目標値	中間評価
日常生活における歩数	6,731歩	7,049歩	8,000歩以上	△

基準値：平成13年県民栄養調査【秋田市分】

中間値：平成18年県民健康・栄養調査【秋田市分】（関連資料：P.120）

市民の日常生活における歩数は増加し、改善がみられます。

課題と今後の方向

生活習慣病予防のため、運動に関する知識の普及啓発を行い、日常生活の中で体を動かし、歩数を増やすよう意識の向上につとめます。

前期における取組  
(平成15～18年度)

- 健康判定
- 生活習慣改善指導（健康アドバイス講座）
- ビューティスリムクラス
- 健康教育
- 運動情報提供事業
- 職場での運動推進事業

後期における主な取組(予定)  
(平成19～22年度)

- 健康判定
- 生活習慣改善指導（健康アドバイス講座）
- ビューティスリムクラス
- 健康教育
- 運動情報提供事業

※取組の内容については、72～74ページに掲載

## 身体活動

## 行動目標 4

目標

# 生活体力を維持し、 自立した生活を送りましょう。

ライフステージ：高年期

## 指標の推移と中間評価

項目		基準値	中間値	目標値	中間評価
運動している人の割合	65歳以上	58.3%	62.2%	70%	△

基準値：平成14年度市民健康意識調査

中間値：平成18年度市民健康意識調査(関連資料:P.101)

「65歳以上」の運動している人の割合は上昇し、改善がみられました。

## 課題と今後の方向

高年期においては、生活体力がおちないように、体を動かすことが大切です。

このため、今後も地区組織と連携し、交流を通して運動習慣を身につけられるよう「ふれあい元気教室」や「体力づくり教室」を継続して実施し、生活体力を維持しながら自立した生活を送れるよう支援していきます。

## 生活体力とは…

日常生活でよく行われる主要動作の遂行能力のことです。例えば、起きたり座ったりする動作、歩行や階段昇降などの動作、家事を行う動作、更衣、入浴、などの動作を意味します。

### 前期における取組 (平成15～18年度)

- 保健推進員活動支援事業
- 健康判定
- 生活習慣改善指導（健康アドバイス講座）
- 健康教育
- 骨粗鬆症予防教室
- 運動情報提供事業
- 体力づくり教室
- ふれあい元気教室

### 後期における主な取組(予定) (平成19～22年度)

- 保健推進員活動支援事業
- 健康判定
- 生活習慣改善指導（健康アドバイス講座）
- 健康教育
- 運動情報提供事業
- 体力づくり教室
- ふれあい元気教室

※取組の内容については、72～74ページに掲載

身体活動

環境目標 1

目標

健康づくりをする仲間を増やしましょう。

ライフステージ：青年期、壮年期、中年期、高年期

指標の推移と中間評価

項目	基準値	中間値	目標値	中間評価
仲間がいないという理由から運動しない人の割合	18.3%	14.4%	15%	◎

基準値：平成14年度市民健康意識調査

中間値：平成18年度市民健康意識調査(関連資料:P.102)

仲間がいないという理由から運動しない人の割合は、中間値において目標値に達しました。しかし、運動しない、運動できない理由として、「やり方がわからない」、「体を動かすことがおっくう」の割合が上昇しています。

課題と今後の方向

運動習慣を身につけるためには、正しい知識を持つことと運動に取り組みやすい環境づくりが必要です。

このため、今後も運動に関する知識の普及啓発につとめるとともに、地区組織の協力を得ながら、健康づくりのための様々な地域活動を支援していきます。

前期における取組  
(平成15～18年度)

- 保健推進員活動支援事業
- 健康判定
- 生活習慣改善指導（健康アドバイス講座）
- 健康教育
- 骨粗鬆症予防教室
- 運動情報提供事業
- 体力づくり教室
- ふれあい元気教室

後期における主な取組(予定)  
(平成19～22年度)

- 保健推進員活動支援事業
- 健康判定
- 生活習慣改善指導（健康アドバイス講座）
- 健康教育
- 運動情報提供事業
- 体力づくり教室
- ふれあい元気教室

※取組の内容については、72～74ページに掲載