



現状 と 課題

● 現 状

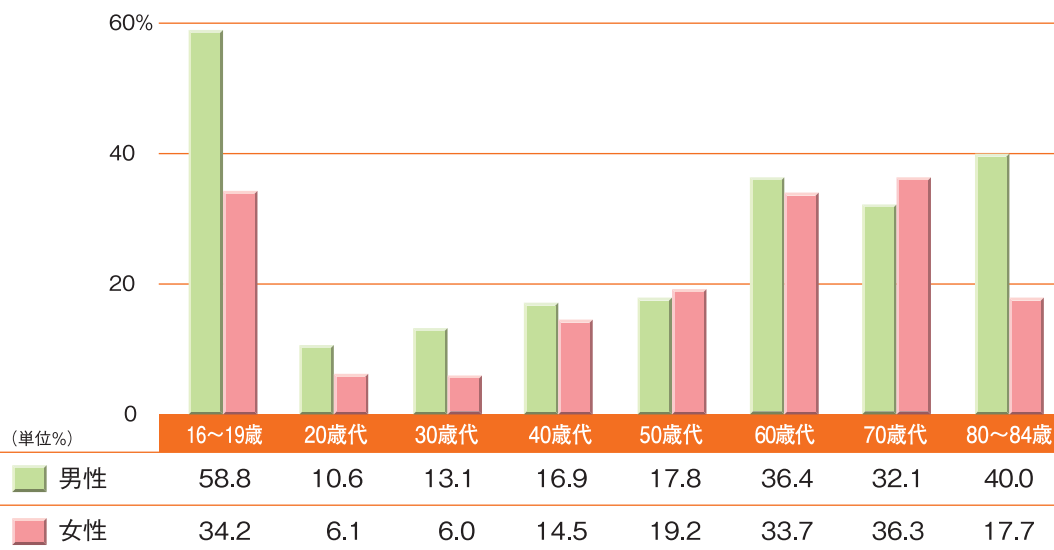
16歳以上の人で継続した運動（1回30分以上で週2回以上の運動を1年以上継続）をしている人は、全体の22.8%です。特に男性は20歳代が10.6%、30歳代が13.1%、女性は20歳代が6.1%、30歳代が6.0%と、20～30歳代は他の年代より割合が低くなっています。

運動不足による消費エネルギーの減少は肥満の原因になりますが、男性では30～50歳代の約30%の人が肥満（BMI25以上）です。女性では60歳代が27.3%で、肥満の割合が最も高くなっています。

● グループで話し合われた内容

20～30歳代の方は、継続した運動をしている人が少なくなっています。この年代の方は、仕事や家事、育児に時間を取られ、運動する時間が取りにくいようです。また、その頃から生活習慣病が増えていくことを考えると、20～30歳代の方を中心に、いつでもどこでも気軽にできる運動をすすめることが必要と考えます。

1回30分以上で週2回以上の運動を1年以上継続している人



● 課 題

20～30歳代を中心に継続した運動をしている人を増やす。

● 現 状

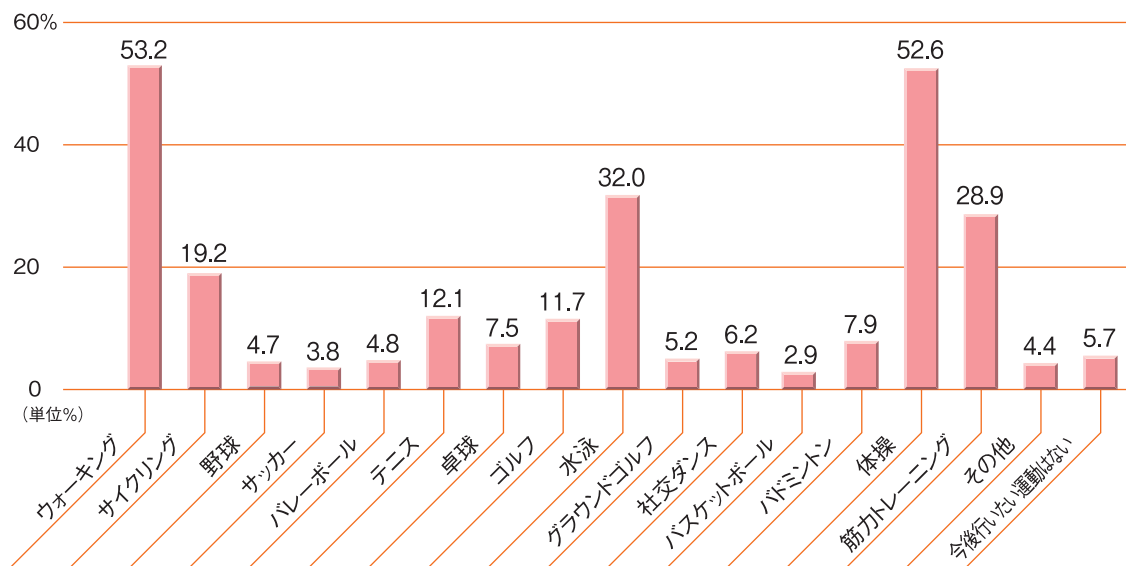
16歳以上の人で継続した運動をしていない人が、今後行ってみたいと思う運動は、ウォーキング (53.2%) と体操 (52.6%) の割合が高くなっています。

20～30歳代の男性では、筋力トレーニング (20歳代56.6%、30歳代51.6%) やサッカー (20歳代36.1%)、水泳 (30歳代36.6%) の割合が高くなっています。20～30歳代の女性では、体操 [ストレッチ・ヨガ・エアロビクス・健康体操] (20歳代73.2%、30歳代79.9%) や水泳 (20歳代48.8%)、ウォーキング (30歳代46.7%) の割合が高くなっています。

● グループで話し合われた内容

ウォーキングコースの整備やウォーキングマップの作成、また、ストレッチなどの体操を紹介し、生活の中にウォーキングや体操を取り入れることで、運動を継続して行う人を増やすことが必要と考えます。

今後行ってみたい運動



● 課 題

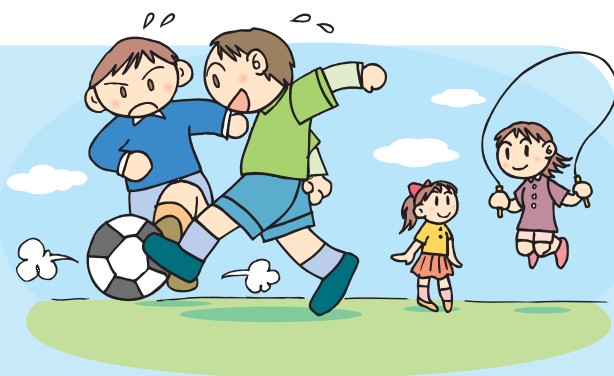
気軽に取り組めるウォーキング、体操を推進する。



● 現 状

小学3年生が授業後や土・日曜日によく遊ぶ場所は、自分の家が59.4%と割合が最も高く、次いで友達の家が39.6%です。また、小学6年生や中学3年生も同様の結果になっています。

遊ぶ場所が自分の家または友達の家と屋内ばかりを選んだ子どもは、小学3年生が24.5%、小学6年生が16.9%、中学3年生が24.1%となっています。

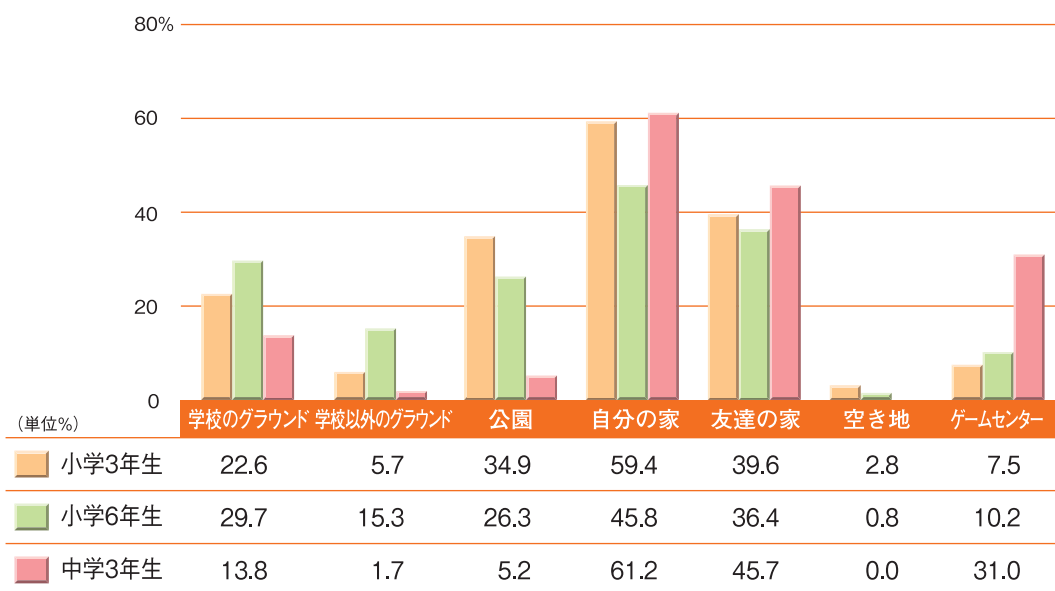


● グループで話し合われた内容

文部科学省が行っている「体力・運動能力調査」によると、子どもの体力は昭和60年ごろから現在まで低下が進んでいます。

子どもが運動不足となっている原因としては、塾通いや室内遊び時間の増加、空き地や学校のグラウンドといった子どもが屋外で遊べる場所の減少などが考えられます。そのため、保護者が意識的に子どもを外へ連れ出したり、親子で参加できる運動の機会を設けたりすることが必要と考えます。

授業後や土・日曜日によく遊ぶ場所



● 課 題

外で遊ぶ子どもを増やす。

取り組み 年度別

1

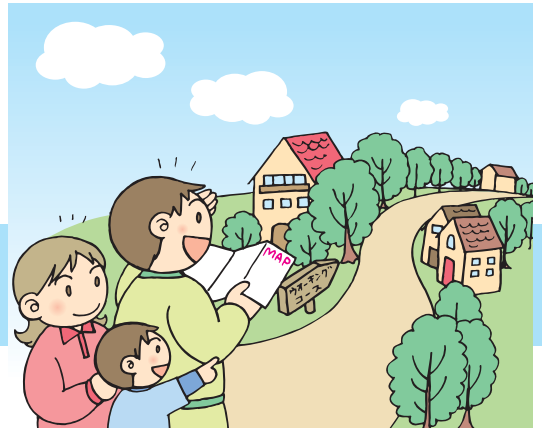
運動に関する知識や方法を普及する



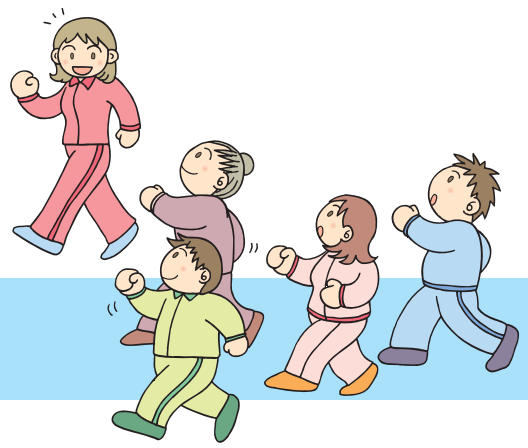
	平成 19 年度	平成 20 年度	平成 21 年度	平成 22 年度
<p>市民 の取り組み</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●運動に関する知識や方法を習得する ●運動を実践する ●親子でできる運動を実施する 			
<p>関係機関 の取り組み</p> <p>《関係機関名》 健康づくりリーダー</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●ウォーキング大会で運動指導を行い、ウォーキングに関する知識を普及する (健康づくりリーダー、行政) ●広報紙やポスターなどで運動に関する正しい知識を普及する (健康づくりリーダー、行政) ●20～30歳代が気軽に実施できるような運動方法を周知する (健康づくりリーダー、行政) ●親子でできる運動を紹介する (健康づくりリーダー、行政) 			
<p>行政 の取り組み</p>				

2

ウォーキングコースを整備する



	平成 19 年度	平成 20 年度	平成 21 年度	平成 22 年度	
<p>市民 の取り組み</p>					
		<ul style="list-style-type: none"> ●ウォーキングコース、ウォーキングマップを利用する 			
<p>関係機関 の取り組み</p> <p>《関係機関名》 健康づくりリーダー 運動推進員</p>					
		<ul style="list-style-type: none"> ●ウォーキングコースを選定する（健康づくりリーダー、運動推進員、行政） ●ウォーキングマップを作成する（健康づくりリーダー、運動推進員、行政） ●ウォーキングマップを周知する（健康づくりリーダー、運動推進員、行政） 			
<p>行政 の取り組み</p>					



3-1

運動に関する指導者を確保する (健康づくりリーダー)

	平成 19 年度	平成 20 年度	平成 21 年度	平成 22 年度
市民 の取り組み				
	<ul style="list-style-type: none"> ●健康づくりリーダー養成講習を受講する ●健康づくりリーダーとして活動する 			
関係機関 の取り組み 《関係機関名》 愛知県				
	<ul style="list-style-type: none"> ●健康づくりリーダー養成講習について周知し、受講を促す（愛知県） ●健康づくりリーダーを養成する（愛知県） 			
行政 の取り組み				
	<ul style="list-style-type: none"> ●健康づくりリーダー養成講習について周知し、受講を促す 			

3-2

運動に関する指導者を確保する (運動推進員)

	平成 19 年度	平成 20 年度	平成 21 年度	平成 22 年度
市民 の取り組み				
		<ul style="list-style-type: none"> ●運動推進員の養成講習を受講する 	<ul style="list-style-type: none"> ●運動推進員として活動する 	
関係機関 の取り組み 《関係機関名》 健康づくりリーダー				
		<ul style="list-style-type: none"> ●運動推進員を養成する (健康づくりリーダー、行政) 	<ul style="list-style-type: none"> ●運動推進員に対して支援する (健康づくりリーダー、行政) 	
行政 の取り組み				

評価指標および目標値 **課題別**

課題	評価指標	現状値		目標値
20～30歳代を中心に継続した運動をしている人を増やす	継続した運動をしている人の割合	16歳以上 20歳代 30歳代	22.8% 7.7% 8.8%	25% 10% 10%
気軽に取り組めるウォーキング、体操を推進する	ウォーキングをしている人の割合	*16歳以上	15.8%	19%
	体操をしている人の割合	*16歳以上	6.7%	10%
	健康づくりリーダーの人数		10人	20人
	運動推進員の人数		0人	10人
外で遊ぶ子どもを増やす	よく遊ぶ場所として、学校のグラウンドを選んだ子どもの割合	小学3年生 小学6年生 中学3年生	22.6% 29.7% 13.8%	27% 35% 18%
	よく遊ぶ場所として、学校以外のグラウンドを選んだ子どもの割合	小学3年生 小学6年生 中学3年生	5.7% 15.3% 1.7%	8% 17% 3%
	よく遊ぶ場所として、公園を選んだ子どもの割合	小学3年生 小学6年生 中学3年生	34.9% 26.3% 5.2%	37% 28% 7%

※ …… 16歳以上の人の総数に対する割合として再計算してあるため、「健康に関するアンケート」結果と異なる

用語解説

健康づくりリーダー

愛知県が実施する健康づくり研修会を受講し、健康づくりのボランティア指導者として、愛知県健康づくりリーダーバンクに登録されている人

【資料：平成18年健康日本21あいち計画（改訂版）】

運動推進員

市が実施する講習会を受講し、健康づくりリーダーと協力しながら市民の運動実施を支援していく人