

1 健康目標と取り組み

1) 身体活動・運動

運動不足から発生する生活習慣病を予防し、高齢になっても自分で歩き、外出できるよう、日常生活の中で、運動を継続しよう。

| 現状・課題 | 目標 | 個人や家庭 |
|---|-----------------------------------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ・ 意識的に運動を心がけている男性の割合が低い ・ 歩くことが1番取り組みやすい ・ 歩数計をつけると歩くのが楽しい ・ 痛みがあって、運動ができない ・ 高齢者にでもできる簡単な運動を知りたい ・ 体育館の利用者は50代・60代が増え30代・40代の利用は少なく減少傾向。 ・ 地域会館に講師を派遣してもらえると良い ・ パークゴルフや水泳は年齢を問わず楽しめる | <p>運動のきっかけを みつけよう</p> | <ul style="list-style-type: none"> ● きっかけをつくらう <ul style="list-style-type: none"> ・ 健診を受けよう ・ 自分の体力を知ろう ・ 運動の大切さを知ろう ・ 研修会や講演会に積極的に参加しよう ● 具体的な目標を持とう <ul style="list-style-type: none"> 健診結果の改善 ○[*]。痩せる! 体力アップ など |
| <ul style="list-style-type: none"> ・ 体育館に指導者がいない ・ 運動習慣のある人(1日30分以上、週2回以上)の割合が低い ・ 中高年齢層に腰痛や膝関節痛を抱える人が多い ・ 車を利用することが多く歩く機会が少ない ・ 近所でも歩いている人が増加した ・ ラジオ体操を続けている ・ ストレッチをしてから、仕事をするようにしている ・ (運動は)継続が難しい ・ 定期的に講座のようなものがあるとよい <p>《冬》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 冬は(雪で)歩けない ・ フィットネスカレッジは夏の参加者が少なく、冬の実施してる ・ 冬に歩けるようにストックウォーキングやスノーシューが流行ると取り組みやすい | <p>日常生活に運動を 組み入れよう</p> | <ul style="list-style-type: none"> ● できることから始めよう <ul style="list-style-type: none"> ・ 買い物は歩いて行こう ・ エレベーターより、階段を利用しよう ・ 仕事の合間に体操をしよう ● 家族や仲間と楽しく歩こう <ul style="list-style-type: none"> ・ 戸外に出て体を動かそう ・ ウォーキングマップを活用しよう ・ 万歩計をつけて歩こう ● 運動を継続しよう <ul style="list-style-type: none"> ・ 仲間を持とう ・ サークル等に参加しよう ● 冬こそ運動しよう <ul style="list-style-type: none"> ・ スtockウォーキングを体験しよう |

●取り組み・具体的取り組み ○実施主体

| 具体的な取り組み | | 指標 | 策定時 | 中間評価 | 2012年の 数値目標 |
|---|--|--|--|--|--|
| 地域や関係団体 | 行政 | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> ○ 保健推進員 <ul style="list-style-type: none"> ・ウォーキングマップ作成・普及 ・健康福祉出前講座の開催 ・健康づくりセミナーの周知 ○ 町内会活動 <ul style="list-style-type: none"> ・歩く事業の開催 ・体力測定の実施 ・健康福祉出前講座の活用 ○ 高齢者クラブ活動 <ul style="list-style-type: none"> ・健康福祉出前講座の活用（ふまねっと等） ○ 体育指導委員協議会 <ul style="list-style-type: none"> ・ニュースポーツチャレンジ ○ 総合型地域スポーツクラブ <ul style="list-style-type: none"> ・講演会等の開催 ・各種スポーツ教室の開催 ・町民ニーズ活動支援 ・体力測定会の実施 | <ul style="list-style-type: none"> ○ 保健サービス係 <ul style="list-style-type: none"> ● 効果・必要性の普及 <ul style="list-style-type: none"> ・健診・健康相談 ・健康福祉出前講座の開催（職域・高齢者クラブ等） ・健康づくりセミナーの開催（ストックウォーキングの推進） ● 体力測定の実施 <ul style="list-style-type: none"> ・職場や地域会館での実施 ● 啓発活動 <ul style="list-style-type: none"> ・広報で繰り返し周知 ・ちらし・パンフレットの配布 ○ 国保・後期高齢者医療係 <ul style="list-style-type: none"> ・運動サポート ・地域版 運動サポート(冬) ・健診周知 ○ スポーツ振興係 <ul style="list-style-type: none"> ・フィットネスカレッジ（運動メニューの作成） ・ニュースポーツチャレンジ ・スポーツクラブ活動支援 ・体育館利用の推進 ○ 江別保健所 <ul style="list-style-type: none"> ・健康づくり運動施設ガイドの配布 | <p>意識的に運動を心がけている人の割合</p> <p>体力測定の実施回数</p> <p>体力測定の参加人数</p> | <p>男性 47.8%</p> <p>女性 69.0%</p> <p>—</p> <p>—</p> | <p>62.0%</p> <p>55.2%</p> <p>46回</p> <p>581人</p> | <p>63.0%以上</p> <p>69.0%以上</p> <p>50回</p> <p>600人</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> ○ 体育指導委員協議会 <ul style="list-style-type: none"> ・ラジオ体操(阿蘇公園) ○ 総合型地域スポーツクラブ <ul style="list-style-type: none"> ・各種スポーツ教室の開催 ○ スポーツ系サークル <ul style="list-style-type: none"> ・活動の推進 ○ あるつく会(サークル) <ul style="list-style-type: none"> ・月1回活動(町外散策等) ○ 医療大学との連携 <ul style="list-style-type: none"> ・健康福祉出前講座の開催 ○ 食生活改善協議会 <ul style="list-style-type: none"> ・運動実習 ・ウォーキング(冬) | <ul style="list-style-type: none"> ○ 福祉課 <ul style="list-style-type: none"> ● 実践指導 <ul style="list-style-type: none"> ・健康づくりセミナーの開催（ストックウォーキングの推進） ・介護予防事業 ● 継続支援 <ul style="list-style-type: none"> ・歩数計貸出 ・サークルの紹介 ● 実態の把握 <ul style="list-style-type: none"> ・歩数調査 ○ 国保・後期高齢者医療係 <ul style="list-style-type: none"> ・運動サポート ・地域版 運動サポート(冬) ○ スポーツ振興係 <ul style="list-style-type: none"> ● 実践指導 <ul style="list-style-type: none"> ・フィットネスカレッジ(冬)（運動メニューの作成） ・ニュースポーツチャレンジ ・スポーツクラブ活動支援 ● 継続支援 <ul style="list-style-type: none"> ・スポーツ事業の推進 ・サークル紹介 | <p>運動習慣のある人の割合（1日30分以上、週2回以上）</p> <p>自分に合った運動メニューを知っている人</p> <p>日常生活における歩数の増加</p> <p>外出について積極的な態度をもつ人</p> <p>腰痛・膝関節痛を訴える人の割合</p> | <p>男性 17.0%</p> <p>女性 23.9%</p> <p>—</p> <p>60歳未満</p> <p>—</p> <p>60歳以上</p> <p>—</p> <p>60歳以上</p> <p>61.2%</p> | <p>37.7%</p> <p>28.0%</p> <p>35.1%</p> <p>7264歩</p> <p>—</p> <p>—</p> <p>55.2%</p> | <p>37.7%以上</p> <p>35.0%以上</p> <p>40.0%以上</p> <p>8500歩以上</p> <p>増加</p> <p>55.2%以下</p> |