

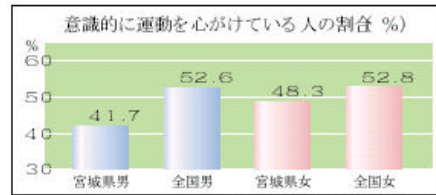
重点項目3 生活での運動量の増加

- 1 スローガン
- 毎日、あと10分体を動かそう
 - あと1000歩、歩幅を広げて、さっそうと歩いてみよう
 - 地域活動も立派な運動

2 現 状

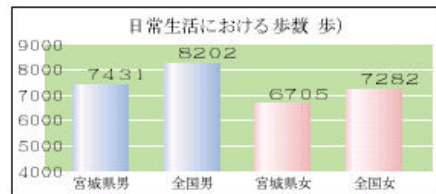
低い！生活での運動の意識

全国と比較すると、日常的に意識的に体を動かす人の割合は男女とも低い結果でした。



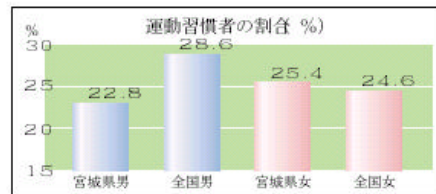
全国より歩かない宮城県民

全国と比較すると、日常生活における1日の歩数は、男女共に約1割少ない結果でした。



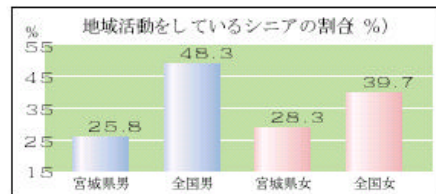
男性は運動不足

全国と比較すると、定期的に運動している（1回30分以上、週2回以上）人の割合が男性で低い結果でした。



地域活動の少ないシニア

全国と比較すると、地域活動やサークル活動をしているシニアの割合が男女共に低い結果でした。



全国：高齢者の地域社会への参加に関する意識調査（総務庁H10）
 ※宮城県のデータはすべてH12県民健康栄養調査

3 目標値

項 目		現状（2000年）	目標（2010年）
意識的に運動を心がけている人の増加	男性	41.7%	63%以上
	女性	48.3%	63%以上
日常生活における歩数の増加	男性	7431歩	8400歩以上
	女性	6705歩	7700歩以上
運動の習慣化（運動習慣者の増加）	男性	22.8%	41%以上
	女性	25.4%	49%以上
何らかの地域活動を実施している者の増加（60歳以上）	男性	25.8%	58%以上
	女性	28.3%	50%以上
保健所や市町村が実施する運動指導を受けた人の増加		15,656人	60,000人
健康運動マンパワーの増加	健康運動指導士	111人	200人
	健康運動実践指導者	361人	700人

4 具体的施策

項 目	推進主体	推 進 内 容	対 象
運動体験の場の提供	県 市町村 民間運動施設 生涯スポーツ・レクリエーション団体等	・運動の体験や実技を取り入れた健康づくり教室の開催 ・スポーツやレクリエーション等、運動を楽しめる催し物の開催 ・県民ひとりひとりの年齢や体力、健康状態に応じた運動メニューの提供体制の整備	県民 関係機関
地域活動の場の提供	県 市町村 住民団体	シニアの地域活動やサークル活動等の推進 ・県は介護予防として実施したモデル事業の手法を普及する ・市町村は生きがい・健康づくり事業の推進を図る ・（財）宮城いきいき財団やNPO、老人クラブ等の団体はシニアの生きがいづくりや仲間づくりの場の充実を図る。	シニア
運動の環境整備	県 市町村 関係機関	・運動の効果、方法、社会資源等に関する正しい知識や情報の提供 ・運動指導マンパワーの育成 ・地域密着型の総合的な自主運営運動クラブ（総合型地域スポーツクラブ）の育成・支援 ・ウォーキングを楽しめる環境整備 歩行距離表示（ポイント設置）・ウォーキングマップ・掲示板・街灯の設置等 ・みやぎ国体の開催を機に整備された施設の有効活用、学校の体育館・校庭等の施設開放の推進	県民 運動指導者 運動施設