

3 運動

身体を動かすこと（運動）は、生活習慣病の予防、認知症予防など様々な病気の予防につながり、健康寿命を延ばすには欠かせない活動です。今よりも身体を動かす市民になるために正しい知識の普及、楽しく取り組める事業の実施、取り組みやすい環境の整備を行います。

（目指す市民の姿）

動こうやあ！今よりも身体を動かす市民

身体を動かすことで、生活習慣病を予防し、健康でいきいきとした生活が長く続けられます。今よりも身体を動かす市民を目指します。

（市民のチャレンジ目標）

まずは、毎日プラス10分、プラス1000歩、歩こう

歩くことは体づくりや健康増進につながります。まずは、今より少しでも多く歩くことから始めましょう。

毎日体を動かそう

人により、必要な運動量や実施できる運動は異なりますが、生活習慣病など様々な病気の予防につなげるために、日々の活動量を増やしましょう。

（施策）

項目	内容
1.日常的な運動の促進	自分にあった運動を見つけ、楽しく継続的に体を動かす習慣を身につけるような取組や啓発を行います。 特に歩くことについては、正しい歩き方の普及、日常のウォーキングコースの周知などその人に合ったウォーキングの継続ができるように進めていきます。
2.運動の機会の提供	地区でのイベント、市を挙げてのイベントなどの運動の機会の周知、提供を行います。また、歩きやすい公園な

	どの拠点整備、拠点施設に健康遊具を設置するなど運動が実践しやすい環境づくりを計画的に行います
--	--

(取組内容)

1. 日常的な運動の促進 ★マークが重点事業

(1)ウォーキングの推進	
手軽にできるウォーキングを市民が継続して行うことができる取組を進めます。	
<p>★スマイルエイジングウォーキング推進事業 知守 交流</p> <p>ウォーキングに関する講座の開催やマップの作成、ホームページの充実やチラシの配布等に取り組みます。</p> <p>また、ウォーキングイベントの情報を集約し、市民へわかりやすく伝えていきます。</p>	健康増進課
(2)スポーツの推進	
市民の健康の保持増進のために、スポーツ活動を推進します。	
<p>○競技スポーツ推進事業</p> <p>生涯にわたってスポーツに親しむための基礎を身につけるために、体育協会に加盟しているスポーツ団体などの活動を支援し、大会を開催することなどでスポーツを振興し、またスポーツ人口の増加を図ります。</p>	文化スポーツ推進課
<p>○生涯スポーツ推進事業</p> <p>市民が年齢・体力などに応じてスポーツを気軽に楽しめるよう、ニュースポーツの普及、総合型地域スポーツクラブの育成・支援を行うなど、地域のスポーツ拠点を整備します。</p>	文化スポーツ推進課
<p>○スポーツ教室開催事業 交流</p> <p>競技団体やスポーツ推進委員等と連携してスポーツ教室を開催し、スポーツ活動をする機会を充実させます。</p>	文化スポーツ推進課

<p>○スポーツ団体・指導者育成・支援事業</p> <p>スポーツ団体の指導者や地域のスポーツ活動を支えるスポーツ推進委員などの人材育成を行い、生涯にわたって、スポーツに関わることができる環境を整えます。</p>	文化スポーツ推進課
---	-----------

2. 運動の機会の提供

<p>(1) イベントの開催</p> <p>運動に関するイベントを開催することで、運動のきっかけになるように支援します。</p>	
<p>○市民ふれあいスポーツ大会 <input type="checkbox"/>交流</p> <p>スポーツをする機会づくり、交流を目的に5競技（ソフトボール、ソフトバレーボール、グランドゴルフ、ペタンク、アジャタ）を基本種目として大会を開催します。</p>	文化スポーツ推進課
<p>○市民マラソン大会 <input type="checkbox"/>交流</p> <p>スポーツをする機会づくり、交流を目的として市民マラソン大会を開催します。</p>	文化スポーツ推進課
<p>(2) 多様な運動の機会の提供</p> <p>各自の目的・身体の状態・置かれている環境に応じて、個々の要望に合った運動が選択できるように、多様な運動の機会を提供していきます。</p>	
<p>○公立保育所運営事業 <input type="checkbox"/>知守 <input type="checkbox"/>食事 <input type="checkbox"/>交流</p> <p>公立保育所で運動会や体育遊びを実施します。</p>	子育て支援課
<p>○成人健康教育事業(健康体操)</p> <p>公民館等で実施しているSOSおきよう体操や健康体操の自主グループの支援をします。</p>	健康増進課
<p>○パラサイクリング支援の輪拡大事業 <input type="checkbox"/>交流</p> <p>パラサイクリングの魅力を伝え、またタンデム自転車体験試乗</p>	文化スポーツ推進課

<p>会を開催します。</p>	
<p>(3)運動を推進するための環境整備</p> <p>いつでも、どこでも、より多くの人々が、生涯を通じて運動が楽しめる環境を整備します。</p>	
<p>★スマイルエイジングパーク事業 交流</p> <p>市内4か所の都市公園などにおいて、ウォーキングコースとなる園路の改修や健康遊具の設置を順次行います。</p>	<p>都市計画課</p>
<p>○体育施設維持整備事業 交流</p> <p>市内の体育施設を適切に維持管理し、スポーツをする環境の充実を図ります。(体育施設管理事業・施設維持管理事業・施設備品整備事業・市民体育館整備事業・武道館整備事業・市民プール整備事業・野球場及び厚狭球場整備事業・運動広場整備事業)</p>	<p>文化スポーツ推進課</p>
<p>○テニスコート改修事業 交流</p> <p>都市公園内にあるテニスコート3か所(江汐公園、浜河内緑地、須恵健康公園)の改修を順次行います。</p>	<p>都市計画課</p>
<p>○遊戯施設改修事業 交流</p> <p>都市公園内にある遊戯施設について、長寿命化を図るための改修や要望等のある遊戯施設の新規設置を行います。</p>	<p>都市計画課</p>
<p>○児童遊園施設整備事業</p> <p>子どもが戸外で土や緑に触れ合う機会を創出し、安全で健やかな遊び場づくりを進めます。</p>	<p>子育て支援課</p>
<p>○学校・民間体育施設開放・活用事業</p> <p>学校施設を含む施設の開放を促進し、スポーツをする環境を整えます。</p>	<p>教育総務課 文化スポーツ推進課</p>

<p>○屋内運動場長寿命化改修事業 学校施設の屋内運動場の改修を行います。</p>	教育総務課
<p>○小・中学生体育振興事業 学校体育の振興を図るため、体育連盟を通じて大会運営の支援を行います。</p>	学校教育課

(施策事業一覧) ★マークが重点事業

1.日常的な運動の促進				
(1)ウォーキングの推進				
事務事業	対象年代			所管課
	18歳未満	18~64歳	65歳以上	
★スマイルエイジングウォーキング推進事業	○	○	○	健康増進課
(2)スポーツの推進				
競技スポーツ推進事業	○	○	○	文化スポーツ推進課
生涯スポーツ推進事業	○	○	○	文化スポーツ推進課
スポーツ教室開催事業	○	○	○	文化スポーツ推進課
スポーツ団体・指導者育成・支援事業	○	○	○	文化スポーツ推進課
2.運動の機会の提供				
(1)イベントの開催				
市民ふれあいスポーツ大会	○	○	○	文化スポーツ推進課
市民マラソン大会	○	○	○	文化スポーツ推進課
(2)多様な運動の機会の提供				
公立保育所運営事業	○			子育て支援課
成人健康教育事業(健康体操)		○	○	健康増進課
パラサイクリング支援の輪拡大事業	○	○	○	文化スポーツ推進課
(3)運動を推進するための環境整備				
★スマイルエイジングパーク事業	○	○	○	都市計画課

	体育施設維持整備事業	○	○	○	文化スポーツ推進課
	テニスコート改修事業	○	○	○	都市計画課
	遊戯施設改修事業	○			都市計画課
	児童遊園施設整備事業	○			子育て支援課
	学校・民間体育施設開放・活用事業	○	○	○	学校教育課 文化スポーツ推進課
	屋内運動場長寿命化改修事業	○			教育総務課
	小・中学生体育振興事業	○			学校教育課

（関連計画における参考となる指標）

指 標	実績値 （年度）	目標値 （年度）	計画名
運動をしていない市民の割合	30～40 歳代男性 32.7% 20～30 歳代女性 20.5% (H29)	30～40 歳代男性 27%以下 20～30 歳代女性 17%以下 (R12)	第2次健康増進計画
日常生活で意識的に体を動かすように心がけている市民の割合	20歳以上 68.3% (H29)	75%以上 (R12)	第2次健康増進計画
1日30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上する市民の割合	20歳以上 44.1% (H29)	50%以上 (R12)	第2次健康増進計画
週1回以上スポーツを行う割合	30% (H27)	50%以上 (R7)	スポーツによるまちづくり推進計画