

### 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**

<b>(1)ウォーキングの推進</b>	
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。	
<b>○ウォーキングの推進</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">知守</span> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">交流</span> 健康教育、健康推進員の養成・育成支援事業、スマイルエイジング健康講座外部講師シリーズ等の事業の中で、ウォーキングを推進していきます。	健康増進課
<b>(2)スポーツの推進</b>	
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。	
<b>○競技スポーツ推進事業</b> 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、スポーツ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。	文化スポーツ推進課
<b>○生涯スポーツ推進事業</b> 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。	文化スポーツ推進課
<b>○スポーツ教室開催事業</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">交流</span> 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。	文化スポーツ推進課

<p><b>○スポーツ団体・指導者育成・支援事業</b></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
<p><b>○中学生の文化・スポーツ活動体制整備推進事業</b></p> <p>令和8年度新体制発足後（6月から8月頃）から休日の学校部活動を廃止し、地域クラブ活動に展開します。引き続き中学生年代の文化・スポーツ環境の適切な整備を図るため、体制整備を進めます。</p>	文化スポーツ推進課

## 2. 運動の機会の提供

<p><b>(1) イベントの開催</b></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><b>○市民ふれあいスポーツ大会</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">交流</span></p> <p>スポーツをする機会づくり、交流を目的に4競技（ソフトボール、ソフトバレーボール、グラウンドゴルフ、ボッチャ）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><b>○市民マラソン大会</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">交流</span></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><b>(2) 多様な運動の機会の提供</b></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><b>○公立保育所運営事業</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">知守</span> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">食事</span> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">交流</span></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><b>○成人健康教育事業(健康体操)</b></p> <p>地域交流センター等で実施している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> <p><b>○パラサイクリング支援の輪拡大事業</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 0 2px;">交流</span></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会を開催します。</p> <p><b>○高校サッカーフェスティバル運営事業</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 0 2px;">交流</span></p> <p>競技レベルの向上と県内外からの交流人口の増加を図るため、高校サッカーフェスティバルを開催します。</p> <p><b>○介護予防普及啓発事業(健康遊具を活用した介護予防教室)</b><span style="border: 1px solid black; padding: 0 2px;">交流</span></p> <p>健康遊具を活用した介護予防教室を開催し、継続して活用できるように支援します。</p>	<p>健康増進課</p> <p>文化スポーツ推進課</p> <p>文化スポーツ推進課</p> <p>高齢福祉課</p>
<p><b>(3)運動を推進するための環境整備</b></p> <p>いつでも、どこでも、より多くの方が、生涯を通じて運動が楽しめる環境を整備します。</p>	
<p><b>○体育施設維持整備事業</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 0 2px;">交流</span></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・市民館管理運営事業(体育ホール))</p> <p><b>○サッカー交流公園運営事業</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 0 2px;">交流</span></p> <p>サッカー交流公園の管理運営を行います。また、スポーツ活動を通じて市民の交流及び連携を図ります。</p> <p><b>○児童遊園施設整備事業</b></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</p>	<p>文化スポーツ推進課</p> <p>文化スポーツ推進課</p> <p>子育て支援課</p>

<p>な遊び場づくりを進めます。</p> <p><b>○学校体育施設開放・活用事業</b></p> <p>学校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><b>○小・中学校体育振興事業</b></p> <p>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>	<p>教育総務課</p> <p>学校教育課</p>
---	---------------------------

**(施策事業一覧)**

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	
ウォーキングの推進	○	○	○	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
中学生の文化・スポーツ活動体制整備推進事業	○	○	○	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
高校サッカーフェスティバル運営事業		○		文化スポーツ推進課
介護予防普及啓発事業（健康遊具を活用した介護予防教室）			○	高齢福祉課
(3)運動を推進するための環境整備				
体育施設維持整備事業	○	○	○	文化スポーツ推進課
サッカー交流公園運営事業	○	○	○	文化スポーツ推進課
児童遊園施設整備事業	○			子育て支援課
学校体育施設開放・活用事業	○	○	○	教育総務課

	小・中学校体育振興事業	○		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	61% (R6)	65%以上 (R12)	スポーツによるまちづくり推進計画