

○ 体を動かす習慣づくりと継続できる

環境づくりを進めよう



働き盛り世代、子育て世代で運動習慣が不足している傾向にあります。子どもの頃からの運動習慣を継続できる環境づくり、また高齢者の身体的・生活機能低下の予防にむけた支援が必要です。

目標

- 日頃から意識的に体を動かすことを心がけている人を増やします。
- 地域活動に参加している人を増やします。
- 市民の継続的な運動・身体活動を支援します。

指標

	現状値 (2013年)	目標値 (2023年)
意識的に運動を心がけている人の増加		
● 成人男性	50.1%	63%以上
● 成人女性	43.1%	63%以上
「ロコモティブシンドローム」の認知度の増加(言葉を知っている市民の増加)		
● 成人	21.3%	80%

市民及び関係団体の取組み

- 日々の生活の中で意識して体を動かします。
- 身近な場所で自分に合った楽しめる運動を見つけ、実践します。
- スポーツをともに楽しむ仲間をつくります。
- 地域の人々の交流の場となる地域活動を展開します。

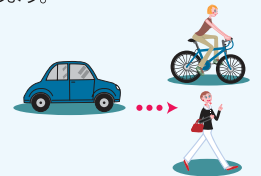
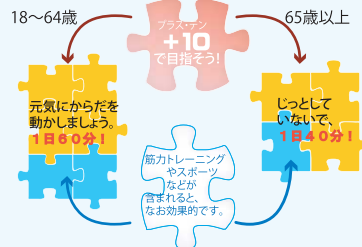
市の取組み

- 様々な団体と連携し、運動に関する情報を発信します。
- 気軽にできる運動や日常生活で活動強度をあげること推奨し運動活動に関わる様々な支援を充実します。
- ロコモティブシンドロームの認知度をあげるとともに、介護予防に取り組みます。

◎+10(プラス・テン)から始めよう!

今より10分多く体を動かすだけで、健康寿命をのばせます。あなたも+10で、健康を手に入れてください。

今より少しでも長く、少しでも元気にからだを動かすことが健康への第一歩です。+10から始めましょう。



歩いたり、自転車で移動して+10!
歩幅を広くして+10!
ながらストレッチで+10!

出典:厚生労働省アクティブガイド

◎ロコモティブシンドロームを予防しよう! (和名:運動器症候群 略称:ロコモ)

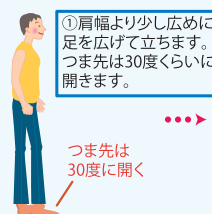
ロコモティブシンドロームとは「運動器の障害」により「要介護になる」リスクの高い状態になることです。いつまでも自分の足で歩くために、ロコモを予防し、健康寿命を延ばしましょう。

●(ロコチェック)こんな症状ありますか?

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたり、すべったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要である
- 家のやや重い仕事が困難である
- 2kg程度の買物をして持ち帰るのが困難である
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない

* 1つでもあてはまるとロコモの心配があります。

●ロコトレ 【スクワット】



②膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後ろに引くように身体をしずめます。

膝が出ないように注意!

【片足立ち】



出典:公益財団法人日本整形外科学会