



体活動・運動

子どもが外で遊ぶ機会や成人の歩く機会の減少など、各年代とも日常生活の中での運動習慣が少なくなっています。適度な身体活動や運動は、肥満や生活習慣病の予防につながるとともに、ストレスの解消など、心の健康を維持していくためにも大切です。

妊産婦期

身体活動・運動

めざすべき姿
スマートに産み育てよう

個人の取り組みの方向

意識して適度な身体活動・運動に心がけましょう

行政・健康関連団体等周囲の支援の方向

産婦人科医や市の教室などで体を意識的に動かせるよう、軽い体操などの情報提供

乳幼児期

身体活動・運動

めざすべき姿
親子共に友達づくり

個人の取り組みの方向

外遊びで親子のコミュニケーションを図りましょう

行政・健康関連団体等周囲の支援の方向

屋外で安心して遊べる公園の整備や交通安全などの環境づくり
歩きやすい環境の整備

めざすべき姿（児童期）
地べたで遊ぼう

めざすべき姿（思春期）
運動習慣をもとう

個人の取り組みの方向

子どもに積極的に運動をさせよう
 家の中での遊び以外に、外遊びもしましょう
 スポーツに取り組み、汗を流して、体を動かす楽しさを知りましょう
 体を動かすための時間をとりましょう

行政・健康関連団体等周囲の支援の方向

屋外で安心して遊べる環境づくり、公園の整備
 学校教育の中でも遊び心を含んだ運動の取り組みの実施
 学校以外での運動についての情報提供・支援

目標項目（指標）

地域活動を実施している人の割合の増加

対象

中学生
 高校生

現状値

82.0%
 57.2%

目標値

92.0%
 67.2%



めざすべき姿（青年期）
生活習慣病の芽を出さない

めざすべき姿（壮年期・高齢期）
物事は八分目で、身体に合った運動を

個人の取り組みの方向

- 自分の好きな、自分にあった運動をみつけましょう
- 身近な場所で長続きする運動を見つけましょう
- 歩く事や運動習慣を身につけましょう
- 意識して歩くことに心がけましょう
- 一緒に運動をする友達をつくりましょう
- 積極的に外出するように心がけましょう
- 地域活動に積極的に参加しましょう
- 1年に1度は体力チェックをしましょう
- 生涯現役を心がけましょう



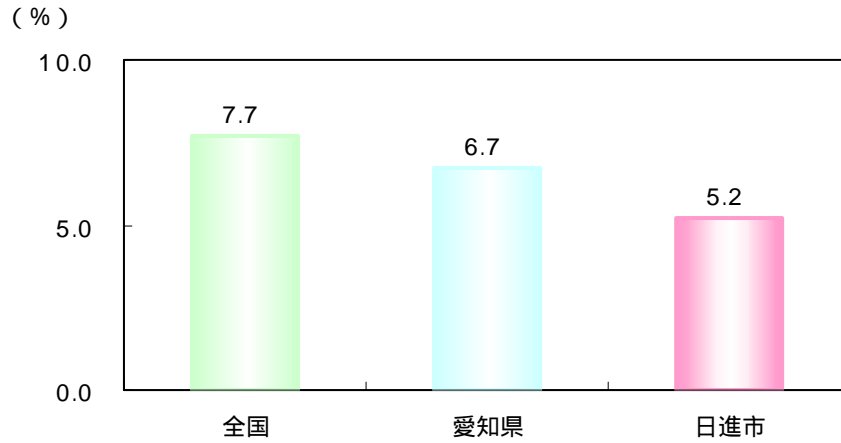
行政・健康関連団体等周囲の支援の方向

- 気軽に利用できるスポーツ施設や公園等の利用促進
- 運動等の事故防止のための情報提供
- 定期的な健診や体力チェックの機会づくりの推進
- 参加したい人のニーズにあった情報提供
- 民間・公共運動施設との連携
- 運動に関する指導者の養成
- 運動メニューの作成支援
- 地域主体の運動活動の取り組みの支援
- 職場での休憩タイムの奨励、ラジオ体操・ストレッチ体操等の普及啓発等、職場での健康づくりの推進
- 職場での自転車や徒歩の利用促進
- 育児中の女性に対する託児付きの運動教室などの開催
- 高齢者が利用しやすい場の提供
- 高齢者のための地域活動、交流の場の確保
- 高齢者の転倒予防教室などの開催

目標項目（指標）	対象	現状値	目標値
地域活動を実施している人の割合の増加	男性 60 歳以上	30.0%	58%以上
	女性 60 歳以上	31.5%	
	成人男性	38.3%	
日常生活における歩数の増加	成人男性	6567 歩	8700 歩以上
	成人女性	6272 歩	8300 歩以上
外出について積極的な態度を持つ人の割合の増加	男性 60 歳以上	68.6%	68.6%以上
	女性 60 歳以上	72.8%	72.8%以上

死亡率 ~ 長生きするまち!?まち日進 ~

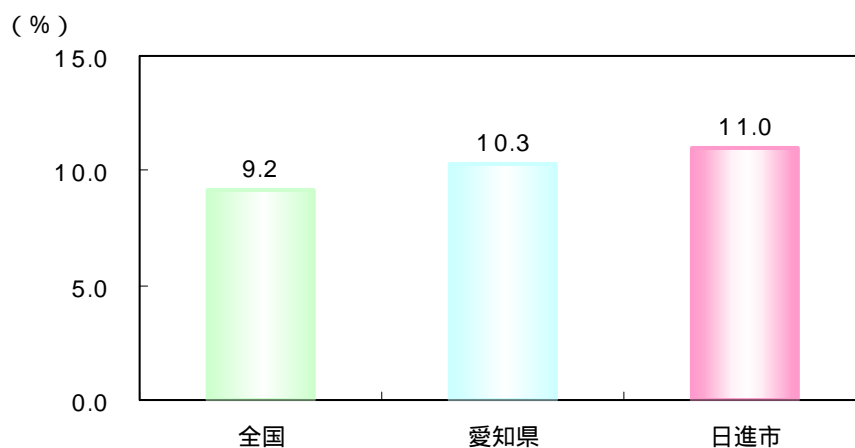
日進市の死亡率は、平成 14 年 10 月 1 日現在で 5.2%となっており、全国の 7.7%、愛知県の 6.7%と比較して最も低い率となっています。



出典：平成 15 年度事業概要（瀬戸保健所）

出生率 ~ 子どもがたくさん生まれています~

日進市の出生率*1は、平成 14 年では 11.0%となっており、全国の 9.2%、愛知県の 10.3%と比較して高い水準となっています。



出典：平成 14 年母子保健に関する統計等（瀬戸保健所）

*1 出生率

$$\text{出生率} = \frac{\text{出生数}}{\text{人口}} \times 1,000$$