

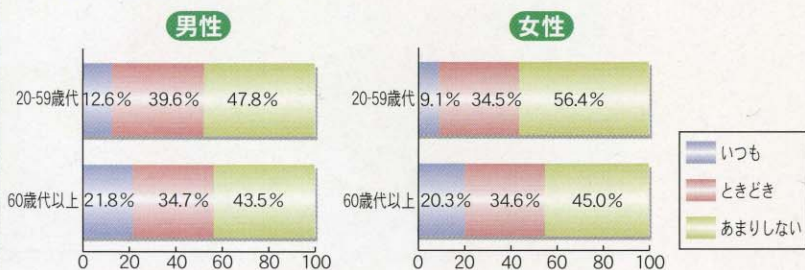
5 運動・身体活動 運動は健康長寿(活力ある暮らし)の第一歩

自分にあった運動を見つけ、身体を楽しく動かすことは、気分をリフレッシュさせ、ストレスを解消し、いきいきとした生活をもたらします。毎日のくらしの中で、身体を動かす楽しさを習慣にしましょう。自分から少しでも積極的に運動するよう心がけましょう。

現状

- ・運動している人の割合は、60歳以上の人の方が多くなっています。
- ・女性より男性の方が運動している人が多くなっています。
- ・男性より女性の方が意識的に身体を動かすようにしている人が多くなっています。

●何か運動している人



目標

- 運動をしている人
現在 47.8% → 2010年 53% (20~50歳代)
55.9% → 2010年 59% (60歳以上)
- 体力チェックをする人
現在 526人 → 2010年 800人



今からはじめよう

- 機会を見つけ、意識的に歩くよう心がけよう(目標プラス1,000歩)
- 週1~2回は自分の体力にあった運動・スポーツを30分以上楽しもう
- 子どもは身体を動かす遊びを楽しもう
- スポーツ活動や健康・運動等各種イベントに参加し、地域と交流を持とう
- 年に1度は自分の体力レベルを把握しよう

6 休養・こころの健康づくり 今日の休養は明日の活力

休養は、栄養・運動に加えて、健康を保つための3要素のひとつです。休養を十分にとり、心身共にリラックスすると共に、趣味を見つけ充実させるなどして自分なりのストレス解消法を見つけましょう。

現状

- ・睡眠によって十分な休養が取れていないと感じている人が全体の約4分の1を占めています。
- ・悩み等を誰にも相談しない人は男性に多く、特に40才代では5人に1人となっています。
- ・ストレス等があっても、自分なりの解消方法がない人は、30才代男性では16.8%となっています。

●ストレス解消方法がない人



目標

- 睡眠がとれていない人を減らす
現在 20.4% → 2010年 16% (40~50歳代男性)
- ストレス解消方法のない人を減らす
現在 16.8% → 2010年 13% (30歳代男性)

今からはじめよう

- 十分な睡眠をとろう
- 家族だんらんの時間を持とう
- 自分にあったストレス解消方法を持とう

