

●課題目標

	現 状	目標値
・運動習慣者の割合を増やそう	17.9%	→ 35.0%
・意識的に運動する人の割合を増やそう	59.7%	→ 70.0%
・万歩計を使用している人の割合を増やそう	7.8%	→ 8.6%
・60歳以上の人で積極的に外出する人の割合を増やそう	72.0%	→ 80.0%
・70歳以上の人で地域活動をしている人の割合を増やそう	39.3%	→ 49.0%
・ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を認知している人の割合を増やそう	—	→ 80.0%

●個人（家族）の取り組み

- ・自分の生活スタイル・体力にあった気軽に楽しめる運動を見つけます
- ・生活の中に運動習慣を取り入れます
- ・家族や仲間と体を動かすことを楽しみます
- ・目標を持って運動を続けます

●個人を支える周囲の取り組み

- ・運動に関するパンフレットの配布やポスターの掲示を行います
- ・ロコモティブシンドロームについての知識や筋力低下にともなう危険とその予防知識の普及を図ります
- ・地域での参加できる運動教室等を開催または支援します
- ・運動に積極的に参加できるような環境を整え、相談や適切な指導を行います

