

前期重点目標 青年期・壮年期・高年期「身体活動・運動」実施計画

① 長期計画(健康づくり計画)(10年)

各ライフステージにおいて目指す姿

青年期・壮年期 多忙な今こそ将来に向けた自分づくり
高年期 自分らしく年齢を重ねる

行動目標

運動は 毎日こまめに 時々しっかり

数値目標

指標	現状値(H26年度)	目標値(H37年度)
ふだんの生活や仕事で、身体を動かす時間が1時間以上ある人の割合	青年期 67.7%	80%
	壮年期 66.3%	
	高年期 72.9%	
一日30分以上の運動を週1回以上している人の割合	青年期 26.5%	青年期 35%
	壮年期 33.9%	壮年期 45%
	高年期 48.6%	高年期 55%

② 中期計画(3年)

中期目標

平成28年度～31年度	平成32年度～34年度	平成35年度～37年度
知る・気づく	行動する	続ける

平成28年度～31年度 取組の方向性

市民の取組	市の取組
<ul style="list-style-type: none">日常生活の中でからだを動かす意識を持つ。からだを動かす工夫や方法を知り、周りの人と情報共有する。	<ul style="list-style-type: none">運動することのメリットや楽しさについて普及啓発を行う。日常生活の中でできる運動方法について情報提供を行う。ウォーキングマップを活かして、習慣的に運動できるように働きかける。

③ 短期計画(1年)

各年度の目標

平成28年度	平成29年度	平成30年度	平成31年度
健康づくり計画を知る	からだを動かす楽しさ・必要性を知る	運動の具体的な方法を知る	自分に合った運動の方法を見つける

各年度の取組計画

	平成28年度	平成29年度	平成30年度	平成31年度
市民		<div>これから何をしていきますか？</div> <ul style="list-style-type: none">(例) ウォーキングマップを 読んでみる	<ul style="list-style-type: none">(例) 市内で運動が できるスポットを探す	<ul style="list-style-type: none">(例) 自分にできそうな 運動をいくつかお試 しでやってみる
関係機関・団体		<ul style="list-style-type: none">市のマップを利用したウォーキングイ ベントの開催(歩け歩け協会)	<div>やりたいこと、できることを考えてみましょう</div>	
市	健康づくり 計画の周知	<ul style="list-style-type: none">・広報かまくら、ホームページ、ツイ ッター、ライン等での情報発信	<ul style="list-style-type: none">・ツイッター、健康づくり通信等での情報発 信	
		<ul style="list-style-type: none">・各事業での周知 地区組織健康教育	<ul style="list-style-type: none">・各事業での周知 地区組織健康教育	
		<ul style="list-style-type: none">・地域団体での周知 民生委員理事会、民生委員児童委員 協議会、鎌倉幼稚園協会、スポーツ 推進委員、地域サークル団体	<ul style="list-style-type: none">・地域団体での配布 民生委員理事会、民生委員児童委員協議 会、鎌倉幼稚園協会、スポーツ推進委員、 地域サークル団体、市内高校	
		<ul style="list-style-type: none">・健康づくりイベントの開催 鎌入いち場	<ul style="list-style-type: none">・健康づくりイベントの開催 鎌入いち場	
	ウォーキン グマップの 作成	<ul style="list-style-type: none">・3地区(鎌倉・玉縄・深沢)作成・市内、各支所、学習センター、体育館、市 内幼稚園保育園、銀行、郵便局等で配 布・親子で歩くウォーキングイベント開 催	<ul style="list-style-type: none">・市内、各支所、学習センター、体育館、市 内幼稚園保育園、銀行、郵便局等で継続 して配布。・市内関係各課と連携し小学生以下の児 童・園児等を対象とする事業で配布。・親子で歩くウォーキングイベント開催	
	からだを動 かす楽しさ を知る	<ul style="list-style-type: none">・親子対象の生活習慣病予防事業の実 施。		