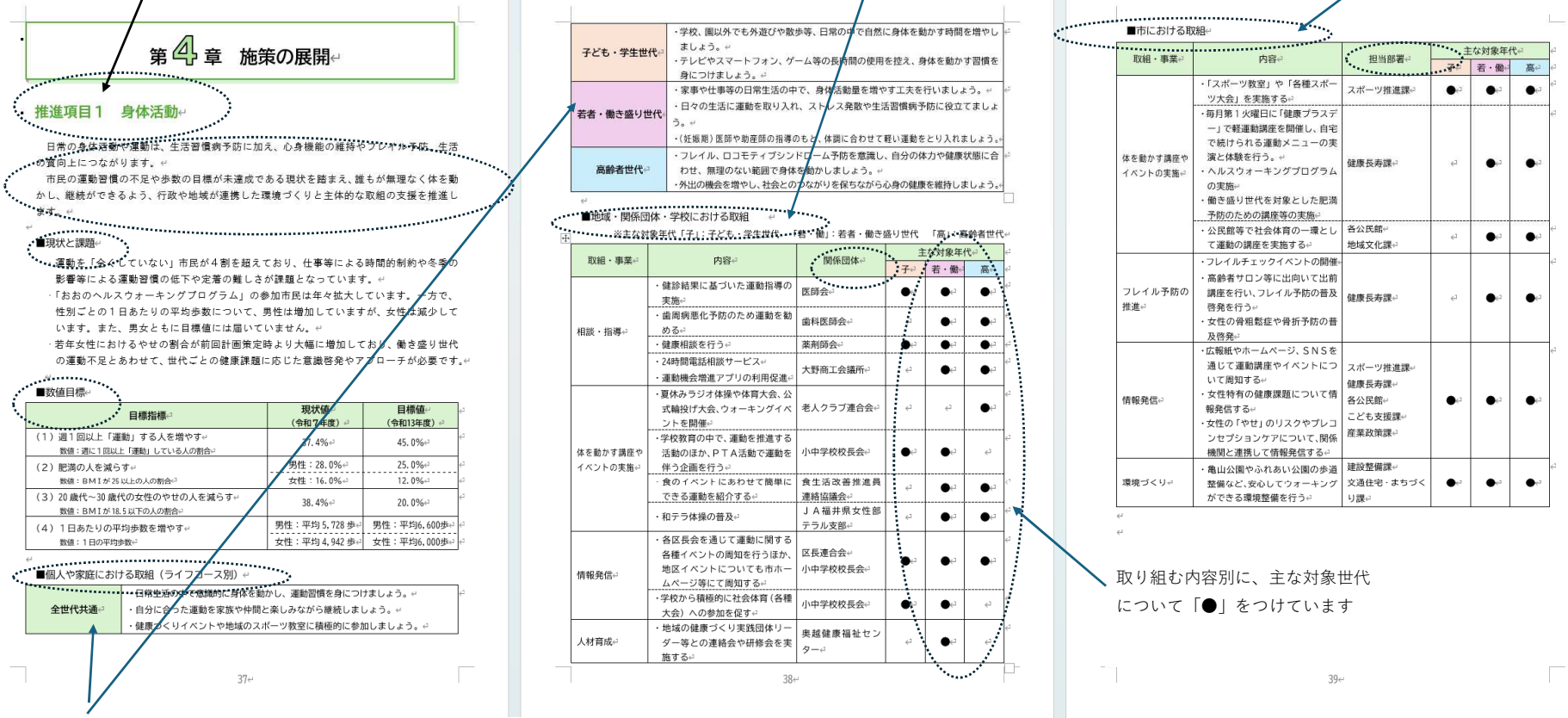
「第4章　施策の展開」の構成・見方について

６つの推進項目に沿って（第4次から柱となる推進項目を１つ増やしています）
①取り組みの方針　②現状と課題　③数値目標の順に記載しています

■地域・関係団体・学校における取組
委員の皆さまからいただいた取り組み目標について、これまでの団体別から取り組み内容別に整理して記載しています。

■市における取組
市の関係各課が取り組む内容について整理しています



第４章　施策の展開

推進項目１　身体活動

日常の身体活動や運動は、生活習慣病予防に加え、心身機能の維持やフレイル予防、生活の質向上につながります。
市民の運動習慣の不足や歩数の目標が未達成である現状を踏まえ、誰もが無理なく体を動かし、継続ができるよう、行政や地域が連携した環境づくりと主体的な取組の支援を推進します。

■現状と課題
・運動を「全くしていない」市民が４割を超えており、仕事等による時間的制約や冬季の影響等による運動習慣の低下や定着の難しさが課題となっています。
・「おおのヘルスウォーキングプログラム」の参加市民は年々拡大しています。一方で、性別ごとの１日あたりの平均歩数について、男性は増加していますが、女性は減少しています。また、男女ともに目標値には届いていません。
・若年女性におけるやせの割合が前回計画策定時より大幅に増加しており、働き盛り世代の運動不足とあわせて、世代ごとの健康課題に応じた意識啓発やアプローチが必要です。

■数値目標

目標指標	現状値（令和7年度）	目標値（令和13年度）
（１）週１回以上「運動」する人を増やす 数値：週に１回以上「運動」している人の割合	37.4%	45.0%
（２）肥満の人を減らす 数値：ＢＭＩが25以上の人の割合	男性：28.0% 女性：16.0%	25.0% 12.0%
（３）20歳代～30歳代の女性のやせの人を減らす 数値：ＢＭＩが18.5以下の人の割合	38.4%	20.0%
（４）１日あたりの平均歩数を増やす 数値：１日の平均歩数	男性：平均5,728歩 女性：平均4,942歩	男性：平均6,600歩 女性：平均6,000歩

■個人や家庭における取組（ライフコース別）

全世代共通	・日常生活の中で意識的に身体を動かし、運動習慣を身につけましょう。 ・自分に合った運動を家族や仲間と楽しみながら継続しましょう。 ・健康づくりイベントや地域のスポーツ教室に積極的に参加しましょう。

37

子ども・学生世代	・学校、園以外でも外遊びや散歩等、日常の中で自然に身体を動かす時間を増やしましょう。 ・テレビやスマートフォン、ゲーム等の長時間の使用を控え、身体を動かす習慣を身につけましょう。
若者・働き盛り世代	・家事や仕事等の日常生活の中で、身体活動量を増やす工夫を行いましょう。 ・日々の生活に運動を取り入れ、ストレス発散や生活習慣病予防に役立てましょう。 ・（妊娠期）医師や助産師の指導のもと、体調に合わせて軽い運動をとり入れましょう。
高齢者世代	・フレイル、ロコモティブシンドローム予防を意識し、自分の体力や健康状態に合わせ、無理のない範囲で身体を動かしましょう。 ・外出の機会を増やし、社会とのつながりを保ちながら心身の健康を維持しましょう。

■地域・関係団体・学校における取組
※主な対象年代「子」：子ども・学生世代　「若・働」：若者・働き盛り世代　「高」：高齢者世代

取組・事業	内容	関係団体	主な対象年代 子	若・働	高
相談・指導	・健診結果に基づいた運動指導の実施	医師会	●	●	●
	・歯周病悪化予防のため運動を勧める	歯科医師会		●	●
	・健康相談を行う	薬剤師会	●	●	●
	・24時間電話相談サービス ・運動機会増進アプリの利用促進	大野商工会議所		●	●
体を動かす講座やイベントの実施	・夏休みラジオ体操や体育大会、公式輪投げ大会、ウォーキングイベントを開催	老人クラブ連合会			●
	・学校教育の中で、運動を推進する活動のほか、ＰＴＡ活動で運動を伴う企画を行う	小中学校校長会	●	●	
	・食のイベントにあわせて簡単にできる運動を紹介する	食生活改善推進員連絡協議会		●	●
	・和テラ体操の普及	ＪＡ福井県女性部テラル支部		●	●
情報発信	・各区長会を通じて運動に関する各種イベントの周知を行うほか、地区イベントについても市ホームページ等にて周知する	区長連合会 小中学校校長会	●	●	●
	・学校から積極的に社会体育（各種大会）への参加を促す	小中学校校長会	●	●	
人材育成	・地域の健康づくり実践団体リーダー等との連絡会や研修会を実施する	奥越健康福祉センター		●	

38

■市における取組

取組・事業	内容	担当部署	主な対象年代 子	若・働	高
体を動かす講座やイベントの実施	・「スポーツ教室」や「各種スポーツ大会」を実施する	スポーツ推進課	●	●	●
	・毎月第１火曜日に「健康プラスデー」で軽運動講座を開催し、自宅で続けられる運動メニューの実演と体験を行う。 ・ヘルスウォーキングプログラムの実施 ・働き盛り世代を対象とした肥満予防のための講座等の実施	健康長寿課		●	●
	・公民館等で社会体育の一環として運動の講座を実施する	各公民館 地域文化課		●	●
フレイル予防の推進	・フレイルチェックイベントの開催 ・高齢者サロン等に出向いて出前講座を行い、フレイル予防の普及啓発を行う ・女性の骨粗鬆症や骨折予防の普及啓発	健康長寿課		●	●
情報発信	・広報紙やホームページ、ＳＮＳを通じて運動講座やイベントについて周知する ・女性特有の健康課題について情報発信する ・女性の「やせ」のリスクやプレコンセプションケアについて、関係機関と連携して情報発信する	スポーツ推進課 健康長寿課 各公民館 こども支援課 産業政策課	●	●	●
環境づくり	・亀山公園やふれあい公園の歩道整備など、安心してウォーキングができる環境整備を行う	建設整備課 交通住宅・まちづくり課	●	●	●

39

取り組む内容別に、主な対象世代について「●」をつけています

■個人や家庭が取り組むこと
市民ひとりひとりが健康のため自発的に取り組んでいただきたい項目を、世代別に記載しています