

目標項目(指標の目安)	対象	ベースライン値	中間実績値	目標値
2.5 何らかの地域活動を実施している者の増加 (地域活動を実施している人)	男性(60歳以上)	48.3%	66.0%*	58%以上
	女性(60歳以上)	39.7%	61.0%*	50%以上
2.6 日常生活における歩数の増加 (日常生活の歩数)	男性(70歳以上)	5,436歩	5,386歩	6,700歩以上
	女性(70歳以上)	4,604歩	3,917歩	5,900歩以上

\* 策定時のベースライン値を把握した調査と中間実績値を把握した調査とが異なっている数値

### (3) 評価

日常生活における歩数は減少しているものの、運動習慣者はわずかに増加している。

歩数に関しては、成人においては特に男性の30歳代と50歳代及び女性で低下が見られ、70歳以上の高齢者においても男女ともに低下している。

運動習慣者に関しては、成人全体ではやや増加傾向にあるが、男性の30歳代では低下が見られた。

これらの状況は、身体活動・運動によりメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)や生活習慣病を予防し、さらに高齢者の介護予防を図るための目標の達成には不十分であり、今後、身体活動・運動に関してメタボリックシンドロームの概念の普及による運動習慣の定着や「エクササイズガイド2006」の普及啓発を図るとともに、高齢者の運動機能を保つための運動指導を行うなどの積極的な取組が必要である。

## 3 休養・こころの健康づくり

### (1) 目標設定と取組

こころの健康は、生活の質を大きく左右する要素である。身体及びこころの健康を保つための三要素は、適度な「運動」、バランスの取れた「栄養・食生活」、心身の疲労回復と充実した人生を目指す「休養」とされている。十分な睡眠をとり、ストレスと上手につきあうことはこころの健康に欠かせない要素となっている。

目標は、ストレスの低減、睡眠の確保及び自殺者の減少について設定している。

この目標を踏まえて、①保健所、精神保健福祉センターにおける相談体制の充実やこころの健康づくりに関する普及啓発によるストレスへの対応、②「健康づくりのための睡眠指針」等による十分な睡眠の確保に関する普及啓発などに取り組んできた(参考資料1参照)。