

### ③ 「環境レベル」

今回の評価の段階では、数値の評価が十分にできない状況にあるが、施策としては国及び地方レベルで、レストラン等における栄養成分表示、ヘルシーメニューの提供、自主グループの育成等が行われており、今後の成果が期待される。

## 2 身体活動・運動

### (1) 目標設定と取組

身体活動・運動には、生活習慣病の発症を予防する効果があり、健康づくりの重要な要素であることから、国民の身体活動・運動に対する意識を高め、日常生活における活動性及び運動習慣を持つ者の割合を増加させるとともに、これらの活動を行うことができる環境づくりを行う必要がある。

目標は、日常の生活における身体活動に対する意識や運動習慣等について、成人及び高齢者に分けて設定されている。

この目標を踏まえて、①「健康づくりのための運動基準 2006」の策定など科学的根拠に基づく運動施策の推進、②「エクササイズガイド 2006」などを活用した健康づくりのために必要な運動についての知識の普及、③健康増進施設の認定等による運動実践の場の提供に取り組んできた（参考資料1参照）。

### (2) 目標とその達成状況

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
<b>成人(20歳以上)</b>				
2.1 意識的に運動を心がけている人の増加 (意識的に運動をしている人の割合)	男性	51.8%	54.2%*	63%以上
	女性	53.1%	55.5%*	63%以上
2.2 日常生活における歩数の増加 (日常生活における歩数)	男性	8,202歩	7,532歩	9,200歩以上
	女性	7,282歩	6,446歩	8,300歩以上
2.3 運動習慣者の増加 (運動習慣者の割合)	男性	28.6%	30.9%	39%以上
	女性	24.6%	25.8%	35%以上
<b>高齢者</b>				
2.4 外出について積極的な態度をもつ人の増加 (運動習慣者の割合)	男性(60歳以上)	59.8%	51.8%*	70%以上
	女性(60歳以上)	59.0%	51.4%*	70%以上
	全体(80歳以上)	46.3%	38.7%*	56%以上