



第3期健康むらた21計画に係る実態調査結果

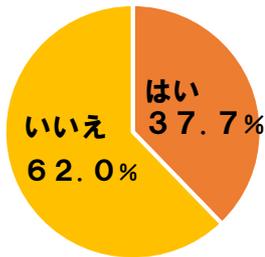
18～74歳の方、約1500人にアンケートを送付し、631人から回答がありました。

～アンケートの結果～

■身体活動・運動について

問1. 最近1年間、定期的に運動※していますか？

(※週2回以上、1回30分以上)



定期的な運動をしている方は、
約5人に2人



「いいえ」と答えた方に質問しました

問2. 運動ができない(しない)理由は何ですか

時間に余裕がない (25.5%)、疲れている (17.6%)、おっくう (16.5%)、運動がきらい (5.5%) など

問3. どんなきっかけがあれば運動したいと思いますか

時間的な余裕があること (34.9%)、自分に合った運動ができること (24.6%)、仲間がいること (13.5%) など

～もう一歩、健康に近づく秘訣～

プラス10分で健康寿命を延ばしましょう!

今より10分多く体を動かすだけで健康寿命を延ばせます。

(運動時間の目安)

18～64歳

元気に体を動かしましょう!
1日60分

65歳以上

じっとしている時間を減らしましょう!
1日40分

健幸むらたウォーキングコース はご存知ですか？

ウォーキングは誰でも気軽に取り組める運動の一つです。町内には、塩内公園と城山公園を拠点とした3つのウォーキングコースがあります。水分補給をして、熱中症に気を付けながら運動しましょう!

○ちびっ子わくわくコース (塩内公園)

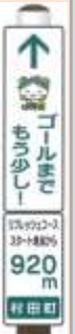
1周約500mの短いコースです。クイズを設置しています。

○リフレッシュコース (城山公園)

四季折々の草花を楽しむことができます。案内ポールを設置しています。

○よくばりコース

上記2つをあわせたコースです。



»次回は「食事」について掲載します。