

6 心身の健康増進と、生涯スポーツの推進

(1) 現況と課題

食生活など生活習慣の変化により、がん・心臓病・脳卒中などの生活習慣病が増加し、社会環境の大きな変化の中でストレスを感じる人が多くなっています。市民一人ひとりが自らの健康状態を知り、生涯をとおして、心身の健康づくりに取り組むことが求められています。

少子高齢化の進展など、社会環境や生活環境が大きく変化するなかで、だれもが、身近な地域において気軽にスポーツに親しめる環境づくりが重要となっています。

だれもが身近な場所で体力の保持・健康増進や地域のコミュニケーションづくりが図れる総合型地域スポーツクラブ*の充実が必要とされています。

(2) 主要施策

- 1 生活習慣病の危険因子をなくすための一次予防
- 2 食生活の改善や運動の習慣化などの健康づくり
- 3 既存施設の整備・充実と民間施設を活用した場の確保
- 4 生涯スポーツ*を支えるしくみづくり・人づくり
- 5 生涯スポーツの推進

(3) 施策の展開

市民一人ひとり自ら取り組む健康づくりを見い出し、生活習慣の改善が図れるよう、出前講座などさまざまな学習機会をとおして健康意識を高める情報提供を充実します。

だれもが身近な地域において、スポーツを気軽に楽しめる機会の一層の充実を図ります。

生涯スポーツを支えるしくみづくり、人づくりを推進し、だれもが地域のコミュニケーションづくりが図れる総合型地域スポーツクラブの育成に努めます。