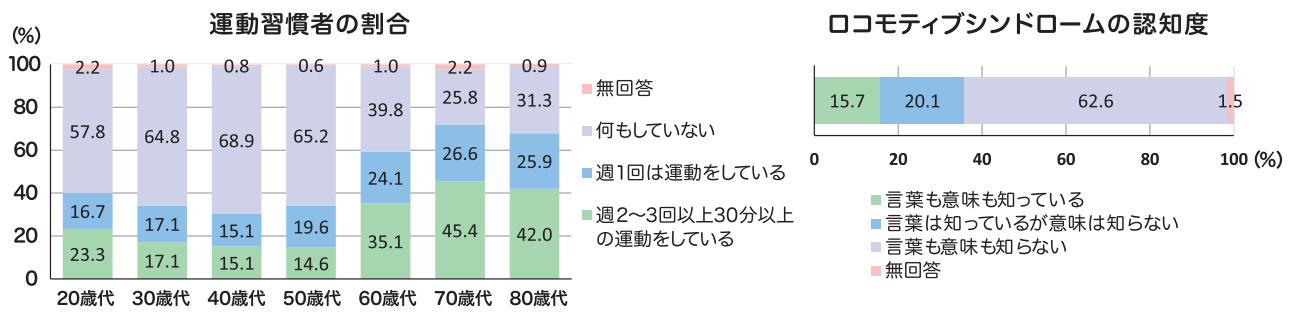


## 身体活動・運動の推進

運動と健康の関係を理解し、適切な運動を実践しよう！

- 健康を維持するために運動は欠かせない要素で、糖尿病や心臓病、脳卒中などの生活習慣病の予防のほか、ストレス解消などさまざまな効果があります。また、高齢者は、積極的にからだを動かすことでできるだけ筋力を維持し、自立した生活をより長く送ることができるようになります。自分にあった運動をみつけて実践しましょう！
- ロコモティブシンドロームについて、認知度が低い状況です。運動の必要性について学び、仲間に声をかけ合って積極的にからだを動かしましょう！



評価項目	現状値	目標値
運動習慣者の割合（男性）	30.8%	36.0%
ロコモティブシンドロームの認知度	15.7%	30.0%

## 禁煙の推進

なくそう受動喫煙！

- 喫煙は、がんや循環器疾患、COPDなどの呼吸器疾患の原因だけでなく、歯周病、糖尿病などの生活習慣病の悪化、早産や低出生体重児など、さまざまな健康への影響があるといわれています。禁煙を心がけましょう！
- 受動喫煙は、たばこを吸う本人よりも害が大きいとされています。家庭や職場、飲食店で受動喫煙を体験している人も多く、COPDや禁煙支援医療機関の認知度も低い状況です。受動喫煙防止を積極的に取り組みましょう！



評価項目	現状値	目標値	
妊婦の喫煙率	2.7%	0%	
喫煙率	男性	19.2%	13.4%
	女性	5.4%	3.0%
COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度	17.8%	30.0%	
受動喫煙の機会を有する人の割合	行政機関	1.4%	0%
	医療機関	0.5%	0%
	家庭	17.8%	3.0%
	飲食店	20.6%	15.0%

