

4.2 運動・身体活動の習慣化《歩いてスマート》

重点課題				
<ul style="list-style-type: none"> ■ ウォーキングの推進 ■ メタボリックシンドローム予防啓発の充実 				
行動方針				
<ul style="list-style-type: none"> ◆ 身近な場での身体活動の推進 ◆ 多彩なイベントの開催 ◆ ウォーキングコース及び大規模自転車道の整備 				
行動目標				
	前計画策定時	中間評価	現状値	目標値 (H24)
駅やビルでエスカレーター（エレベータ）より階段を多く利用する人の増加	22.8%	23.5%	—	32.8%

運動は、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予防など生活習慣病対策に大変有効ですが、平成17年度に実施した前計画の中間評価では、府民の日常生活における歩数は減少しています。そのため府は、府民の誰もが生涯を通じていつでもどこでも気軽に取組めるウォーキングを重点的に推進していきます。

◆ 身近な場での身体活動の推進

① 階段利用の啓発

歩くことの習慣化とともに、身体活動量が大きい階段利用を通勤、通学など日常生活に取り入れることにより、必要な運動量が確保されるよう、府は、階段利用の啓発キャンペーンを行っていきます。

② 総合型地域スポーツクラブの育成・支援

府は、地域の学校施設等を拠点にして、地域の誰もが参加でき、住民のアイディアによって主体的に運営される「総合型地域スポーツクラブ」を育成・支援していきます。

③ 学校体育施設の開放

大阪府教育委員会は、生涯スポーツ振興事業の一環として、大阪府立高等学校等の体育施設（運動場等）を広く府民に開放し、スポーツ活動の場を提供していきます。

④ 健康づくりボランティア「健康ふれ愛推進員」の協力

イベント等の開催にあたって、府は、健康づくりボランティア「健康ふれ愛推進員」に協力を呼びかけるとともに、同推進員が府民に参加を呼びかけることによって、より多くの方が健康づくりを行うよう取り組んでいきます。

◆ 多彩なイベントの開催

① 「医師と歩こう！健康・体力づくりウォーキング」の開催

健康おおさか 21 推進府民会議では、健康づくりに取り組む契機となるよう、誰もが気軽に参加できるイベントとして、市町村、(社)大阪府医師会など関係機関と連携し、「医師と歩こう！健康・体力づくりウォーキング」を毎年開催し、日常生活においてウォーキングの習慣が継続され、ウォーキングを楽しむグループが結成されるなど、地域に根付き、広がることを目指しています。

また、(財)大阪府レクリエーション協会が取り組んでいる「歩育の会」に共催し、ウォーキング活動が一層盛り上がるよう応援します。

② 府民スポーツ・レクリエーションフェスティバルの開催

府は、毎年、広く府民にスポーツ・レクリエーション活動を紹介し、実践する場を提供する「府民スポーツ・レクリエーションフェスティバル」を開催し、府民が気軽に参加できるスポーツの普及・振興を促進していきます。

③ 大阪府総合体育大会の開催

府内各地域のスポーツ活動を振興し、その普及発展とアマチュアスポーツの精神の高揚をはかり、併せて府民の健康づくりと親睦に寄与するため、大阪府体育連合会、大阪府教育委員会、(財)大阪体育協会、各市町村体育協会(連盟)、各市町村教育委員会が連携し、「大阪府総合体育大会」を開催していきます。

④ 農と自然に親しむウォーキングイベント等の開催

府は、まちと海、まちと農空間、森林を結びながら、府民が水辺、農空間、森林の風情や、地域の魅力ある資源を楽しめるようネットワーク化を図り、地域の農林水産業や文化・伝統に触れたり、農林水産業者と交流するウォーキングイベント等を開催していきます。

◆ ウォーキングコース及び大規模自転車道の整備

① 「ツール・ド・大阪ウォーキングコース」の整備

大阪府国民健康保険団体連合会は、市町村国保と共同して、健康スポーツ医の指導のもとにウォーキングコースを順次認定し、コース整備、イベント等を行い、地域住民の健康意識の向上を図ります。

② 大規模自転車道の整備

府は、自転車交通の安全を確保するとともに、府民の心身の健全な発達を促進し、豊かな自然、地域の歴史や文化とのふれあいを図るレクリエーション利用を目的に、大規模自転車道を整備しています。