

(2) 身体活動の状況

運動習慣のある者割合

・運動習慣のある者の割合は全体では、男性 27.9%、女性 18.0%でした。
年齢階級別にみると、男性 70歳以上 51.7%、女性 70歳以上 28.9%でした。



「運動の習慣がある者」：1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続していると回答した者。

歩数の平均値

・歩数の平均値は全体では、男性 6,285歩、女性 5,718歩でした。
年齢階級別にみると、男性70歳以上 5,012歩、女性70歳以上 4,073歩でした。



歩数が100歩未満、50,000歩以上の者は除く。



群馬県健康増進計画 (平成25年度～平成34年度)

元気県ぐんま21 (第2次)

－健康寿命の延伸をめざして－

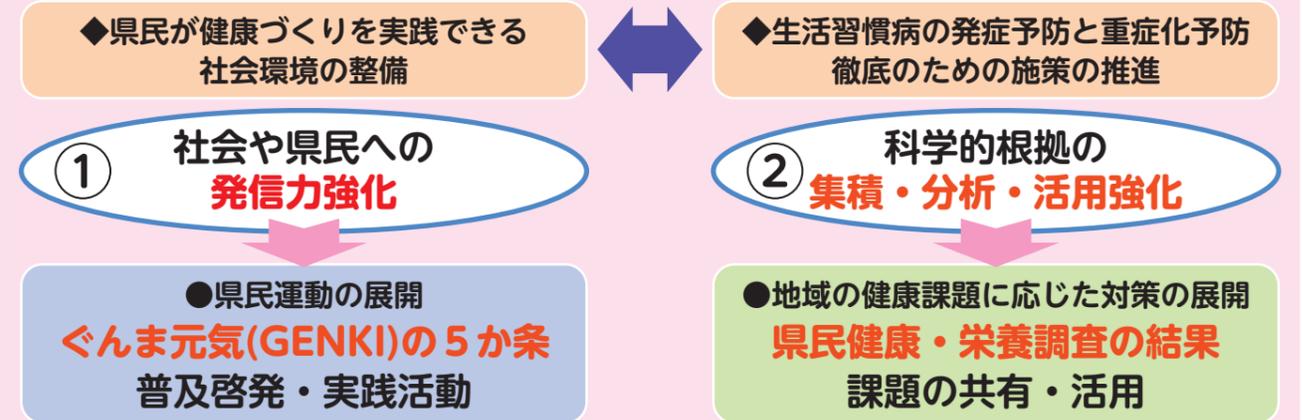
- ▶群馬県における健康づくり施策の基本となる群馬県健康増進計画「元気県ぐんま21 (第2次)」では、全ての県民が、心身ともに健康で質の高い生活を送ることができる群馬県の実現を目指しています。健康寿命の延伸を実現するには、生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底、県民が健康づくりを実践できる社会環境の整備が必要です。そこで、本県では①社会や県民への発信力強化、②科学的根拠の集積・分析・活用強化に取り組んでいます。
- ▶「県民健康・栄養調査」の結果から、優先すべき課題とその背景にある要因を特定し、科学的根拠に基づいた健康づくり対策を展開していきます。

健康寿命の延伸

生活の質の向上・医療費の適正化と介護給付費の抑制



全ての県民が、心身ともに健康で質の高い生活を送ることができる「元気県ぐんま」の実現



ぐんま元気(GENKI)の5か条

- 第1条 **G** げんき(元気)に動いて <つすり睡眠 (運動・休養)
- 第2条 **E** えんげん(塩分)ひかえて 食事はバランスよく (食生活)
- 第3条 **N** ながま(仲間)をつくって 健康づくり (社会参加・健(験)診)
- 第4条 **K** きんえん(禁煙)めざして お酒は適度に (喫煙・飲酒)
- 第5条 **I** いいは(歯)を保って いつも笑顔 (歯と口・こころの健康)

ぐんま元気(GENKI)の5か条は

ぐんま元気の5か条

結果の詳細は

群馬県民健康・栄養調査