

磐田市の[※]スポーツ実施率 (2024年) 国平均: 52.5%

51.0%

2020年度



59.8%

2025年度



\ 2030年度までの目標 /

70%

※スポーツ実施率とは…

軽歩行やラジオ体操、ストレッチ等を含むスポーツを定期的に(20分以上のスポーツを週1回以上)行っている成人の割合のことです。

スポーツはサッカーやラグビー、卓球だけではありません。日々の生活の中の家事・育児、ショッピングや階段、毎日の通勤・通学といった『身体を動かすこと』すべてがスポーツととらえることができます。



市が2024年度に実施した調査において、「継続、または今後新たにやってみたいスポーツ・運動」で61.1%の方がウォーキングを挙げ、1位となりました。また、54.3%の方が「1人で」運動をしていると回答しており、半数以上の方が自宅敷地内や道路、公園を運動実施場所として利用していることが分かりました。

日常生活の中で気軽に取り入れられるウォーキングで、心と身体の充実を図り、生き生きとした健康的な毎日を送りましょう!



編集後記 この冊子を手にとってくださった方へ

このマップを手にした皆さまは、もうすでにウォーキングへの第一歩を踏み出しています。ここに紹介しているコース以外でも、いつも通るコンビニまでの道、駅までの道、近くの公園が自分だけの特別なウォーキングコースです。無理せず、自分に合った運動に取り組みましょう。このマップが皆さまのスポーツ促進、健康づくりにつながれば幸いです。

発行・お問い合わせ

スポーツのまち推進課 TEL: 0538-37-4832
健康増進課 TEL: 0538-37-2013

ウェブサイトは
こちらから▶

