

スポーツ(身体活動)を活用した健康増進について

1 健康増進にスポーツ(身体活動)を活用する意義

身体活動量が多い者や運動を行っている者は、生活習慣病等の罹患率や死亡率が低いこと、また、身体活動や運動が、メンタルヘルスや生活の質の改善に効果をもたらすことが認められている。

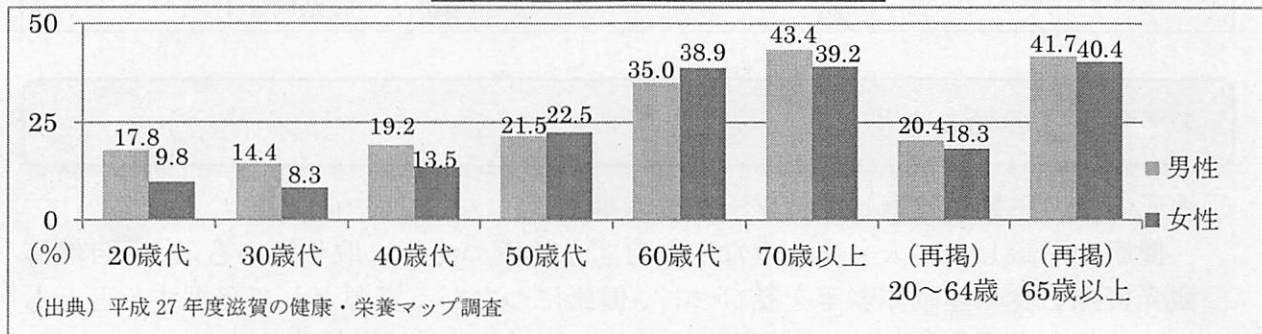
平成29年度に県が滋賀大学に委託し平均寿命・健康寿命に係る長寿要因を分析した結果においても、特に男性はスポーツと平均寿命・健康寿命の間に有意な正の相関関係があるとされた。また、「健康づくりのための身体活動基準2013」では、日常の身体活動量を増やすことで、メタボリックシンドロームを含めた循環器疾患・糖尿病・がんといった生活習慣病の発症およびこれらを原因として死亡に至るリスクや、加齢に伴う生活機能低下をきたすリスクを下げることができるとされている。

2 県民の運動習慣の現状

平成27年度滋賀の健康・栄養マップ調査の結果によると、「健康づくりのための運動を実施している人の割合」は、20歳～64歳の男女とも約2割であり、高齢者よりも低くなっている。

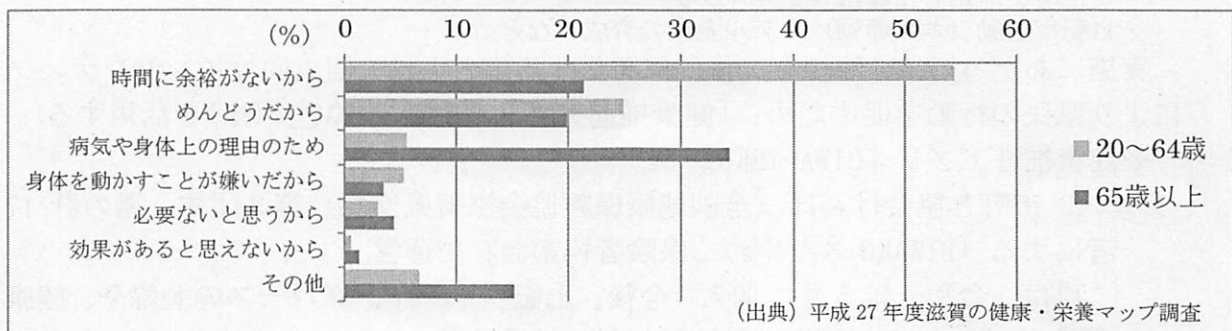
<参考>

運動習慣者の割合(性別・年代別)



※運動習慣者の割合:「日頃、自分の健康づくりのために意識的に身体を動かすなどの運動を行っていますか」の問いに「継続して行っている」「時々している」と回答し、かつ、1回30分以上の運動を週2回以上のペースで、1年以上続けている者の割合

運動していない理由(年代別(男女合計))



3 平成 30 年度の県の取組

「健康いきいき 21-健康しが推進プラン-」に基づき、よりよい生活習慣の定着を進める基本要素の一つとして、運動・身体活動の取組を県、市町、関係機関と共に推進した。

<県の主な取組>

平成 30 年度の取組	内容	対象者	参加者等
「健康しが」機運醸成イベント (7/21、11/18、2/16)	商業施設等において、「健康しが」マルシェ等を開催 ビワイチやノルディックウォーク等を啓発	一般県民	—
「健康しが」ポータルサイト (10/19～)	平均寿命等の現状や県内の健康イベント情報等を掲載	一般県民	月平均アクセス件数 5,646 件
滋賀県民健康ウォークのつどい (10/21)	県、大津市、おおつ健康フェスティバル実行委員会、京都新聞共催によるウォーキングイベント	一般県民	参加人数 約 300 人
「健康しが」共創会議 (10/31、1/18、3/20)	多様な主体との連携により、県民の健康づくりのための新たな活動の創出のため情報・意見交換	企業・大学・関係団体等	参画団体数 141 団体
健康寿命延伸プロジェクト優良事例表彰 (2/16)	健康づくりに積極的に取り組む団体・企業の事例の中から、最優秀事例を表彰	県内地域において「運動」に主体的に取り組んでいる団体等	運動部門表彰 1 団体
「健康しが・職場の健康づくり取組事例集」の作成	県内の事業所における健康づくりに関する様々な取組を紹介	地域・職域の行政、関係団体、事業所、一般県民等	運動関連事業 7 例

4 今年度の新たな取組

○地元の魅力発見「健康しが」ツーリズム事業

健康を意識しない人も楽しみながら自ずと健康づくりに取り組めるよう、自然等観光資源と食や運動体験等を結びつけ、健康につながる資源として発掘するとともに、これらを組み合わせ、「健康しが」ツーリズムとして発信する。

- ・「健康しが」ツーリズム資源発掘・情報発信
- ・烏丸半島での健康ウォーキング
- ・ダムを活用した健康ウォーキング
- ・文化財を活用した健康ウォーキング
- ・自転車通勤（エコ通勤）モデル企業の育成 など

実施にあたっては、取組を一体的に発信するとともに、個人向けインセンティブにより県民の行動を促すため、「健康推進アプリ『BIWA-TEKU』」(※)を活用する。

※健康推進アプリ『BIWA-TEKU』

13 市町と協会けんぽ（全国健康保険協会滋賀県支部）等 3 団体、県の計 17 者による「BIWAKO スキやねん保険者協議会」で運営。

県は、令和元年 5 月に加入。今後、上記ウォーキングコースの登録や、健康関連イベントでのポイント付与などで活用予定。

みんなで作る「健康しが」

【予算額 28.2百万円】

長寿の要因

主な病気の死亡率が低い

健康寿命・平均寿命が全国上位

相関

スポーツ行動者率、学習・自己啓発率、ボランティア活動行動者率が高い

健康的な生活習慣をもつ人が多い

相関

県民所得が高い、労働時間が短い

生活環境が整っている

課題

- ・若い世代の生活習慣等に課題がある
- ・主観的健康観が低い

例えば

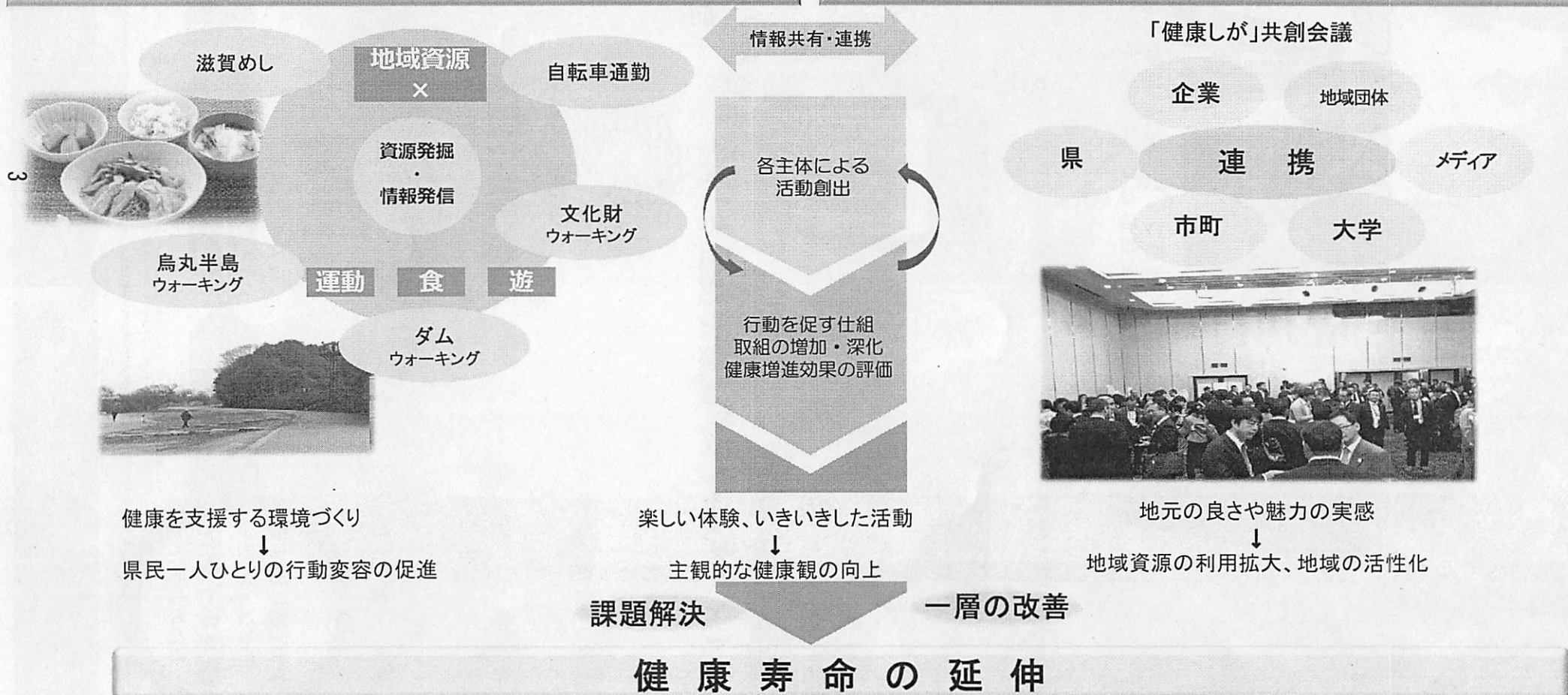
40～50代男性の3人に1人が肥満、20～64歳における運動習慣者の割合は約2割

③ 新 地元の魅力発見「健康しが」ツーリズム事業 23.5百万円

～行動変容のきっかけの提供～

みんなで作る「健康しが」事業 4.7百万円

～健康づくりの新たな活動の創出、機運醸成～



めっちゃ
スキやねん!

ヘルス
UP

あるいてスタンプ! でかけてポイント!

BIWAKO

楽しく健康づくりを実践・体験!! 健康づくりの意識付けと習慣化を目的とした気軽に参加できる健康推進アプリ

バーチャル
Virtual walking rally
ウォーキングラリー



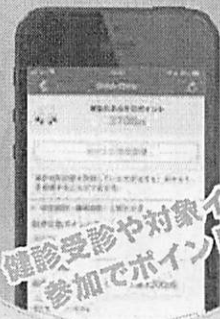
歩いた歩数でチャレンジ
バーチャルでびわこ一周!

モバイル
Mobile stamp rally
スタンプラリー



魅力あふれる各市町のコース内の
スポットにチェックイン!

健康手帳
Health note



健診受診や対象イベントに
参加でポイント取得!!

ポイントをためて『健康で長生き!』を目指そう。

自分の健康は『自分』で守る。



BIWA-TEKU
ビワテク



ためた
健康ポイント
で賞品を
もらおう!

健康促進に関する
アクションで
健康ポイント
をためよう!

こちらから無料で
ダウンロード



詳細はBIWA-TEKU
公式サイトへ



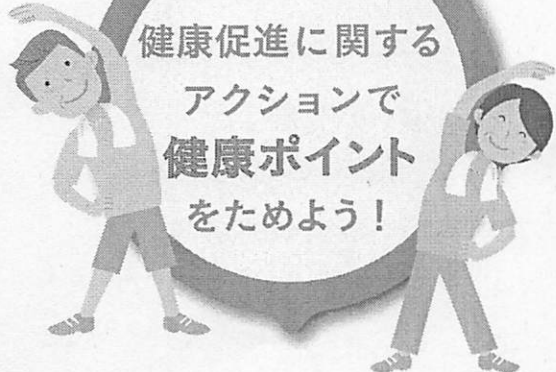
※ 参加者は、事前に健康診断を受けるなど、万全の健康管理のもと参加ください。 ※ 交通ルールや歩行マナーをわり、事故には十分注意してください (歩行スマホ)。 ※ 体調が悪いときは無理せず休んだり中止するなど体調管理に気を配りましょう。 ※ Apple、Appleのロゴは米国および他国のApple Inc.の登録商標です。 ※ 「Google」、「Android」および「Androidロゴ」、「Google Play」は、Google Inc.の商標または登録商標です。

大津市、草津市、栗東市、甲賀市、湖南市、高島市、東近江市、米原市、竜王町、彦根市、多賀町
全国健康保険協会滋賀支部、滋賀県市町村職員共済組合、滋賀県薬剤師会、長浜市、近江八幡市、栗

BIWA-TEKU



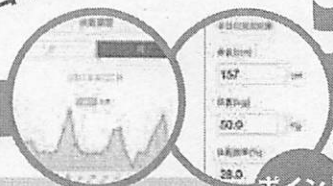
健康ポイントをためて『健康で長生き!』を目指そう
自分の健康は『自分』で守る。



健康促進に関する
アクションで
健康ポイント
をためよう!



新機能!



New 身体情報を登録

体重・体脂肪率・血圧(最高・最低)を登録すると、1日1回1項目につき1ポイント(最大3ポイント)。登録された記録は、週・月単位のグラフで見ることができます。

ポイントGET!

デイリーポイント

ポイントGET!

目標を立てた健康づくりを実践して1日1ポイント。7日間連続達成でボーナスポイント!

スタンプラリーに参加

ポイントGET!

各市町のお勧めコースの対象スポットをまわり、チェックイン。(※端末のGPSで位置認証)スポットによってポイント数が異なります。

健診を受診

ポイントGET!

特定健診やガン検診などを受診。

健康イベントに参加

ポイントGET!

各市町の健康イベントによって取得ポイント数が異なります。

バーチャルラリーに参加

ポイントGET!

端末内蔵のヘルスアプリと連動して歩いた歩数を利用し、アプリ内に設定された各バーチャルコースを達成。コース別のオリジナル認定証も貰えます。

“ポイントの蓄積期間”は毎年1月1日~12月31日迄です

ためた
健康ポイント
で賞品を
もらおう!

応募対象者

各対象市町在住の19歳以上の方
(40歳以上74歳までの方は特定健診を受診をされた方)

応募方法

ためたポイントの応募口数を利用してアプリから応募してください。

応募期間

翌年1月1日~1月31日迄



こちらから無料でダウンロード ▶

楽しく健康づくりを実践・体験し、健康づくりの意識付けと習慣化を目的とした気軽に参加できる健康推進公式アプリ



詳細は BIWA-TEKU
公式サイトへ ▶



※ 参加者は、事前に健康診断を受けるなど、万全の健康管理のもとご参加ください ※ 交通ルールや歩行マナーを守り、事故には十分注意してください(歩きスマホ) ※ 体調が悪いときは無理せず休憩したり中断するなど体調管理に気を配りましょう ※ Apple、Apple のロゴは米国および他国の Apple Inc. の登録商標です ※ 「Google」、「Android」および「Android ロゴ」、「Google Play」は、Google Inc. の商標または登録商標です