

(3) スポーツを活用した健康増進について

1. 意義

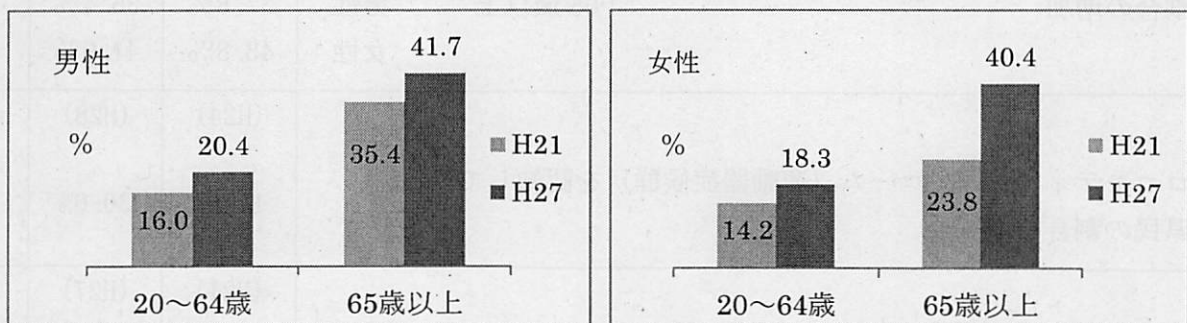
身体活動量が多い者や、運動を行っている者は、生活習慣病等の罹患率や死亡率が低いこと、また、身体活動や運動が、メンタルヘルスや生活の質の改善に効果をもたらすことが認められている。平成29年度に県が滋賀大学に委託し平均寿命・健康寿命に係る長寿要因を分析した結果においても、特に男性はスポーツと平均寿命・健康寿命の間に有意な正の相関関係があるとされたところである。

さらに高齢者において歩行など日常における身体活動が健康寿命の延伸に効果をもたらすと示されており、多くの人が無理なく日常生活の中で運動を実施する方法の提供や環境をつくることが求められている。

2. 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、平成21年度と比較して男女ともに増加しているが、20～64歳では男女ともに約2割で、65歳以上では約4割となっており、高齢者と比べ若い世代の取組が低い状況である。

運動習慣者の割合（性別・年代別）



(出典) 滋賀の健康・栄養マップ調査

3. これまでの県の取組

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ている。

<県の主な取組>

平成29年度の取組	内容	対象者	参加者等
「健康いきいき21」 地域・職域連携推進会議(7/27、 2/13)	県民の健康増進、疾病対策について検討	地域・職域の行政、関係団体、事業所、一般県民等	委員 18名
健康寿命延伸プロジェクト 優良事例表彰	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 6例

4. 今後の方向性

- ・ 運動習慣者の割合は20歳から64歳で低く、特に40歳代の女性で低い傾向にあることから、働き盛り世代や女性をターゲットとした働きかけを推進する。
- ・ 本県での国体、全国障害者スポーツ大会を見据え、全ての県民がスポーツに取り組やすい環境づくりを進める。
- ・ 企業・NPO法人・大学・地域団体・保険者・行政などが連携し、県民の健康づくりのための活動を創出し、主体的な取組を推進するとともに、県民の健康意識の向上を図る。

健康いきいき21-健康しが推進プラン-（第2次）に基づき、市町・関係団体等と共に取り組んでいく。（別紙）

参考 <健康いきいき21計画の目標項目および目標値の状況>

目標項目			基準値	現状値	目標値 (H35)
徒歩 10 分のところへ徒歩で行く人の 割合の増加	20 歳～64 歳	男性	(H21) 29.7%	(H27) 30.5%	40%
		女性	29.0%	29.7%	40%
	65 歳以上	男性	37.8%	36.4%	50%
		女性	43.8%	41.9%	50%
ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を認知している 県民の割合の増加			(H24) 14.6%	(H28) 30.6%	80.0%
運動習慣者の割合の増加※	20 歳～64 歳	男性	(H21) 16.0%	(H27) 20.4%	26%
		女性	14.2%	18.3%	25%
	65 歳以上	男性	35.4%	41.7%	45%
		女性	23.8%	40.4%	45%
住民が運動しやすいまちづくり・環境整備に取り組む市町の増加			(H24) 10 市町	(H29) 15 市町	全市町

※参考：運動習慣者とは、1回30分以上の運動を週2回以上、1年以上継続している人。

健康いきいき21ー健康しが推進プランー(第2次)による取組 (運動・身体活動による健康増進について)

別紙

計画の位置づけと役割

- 健康増進法第8条に規定する「都道府県の住民の健康の推進に関する施策についての基本的な計画(都道府県健康増進計画)」
- 「保健医療計画」「医療費適正化計画」「食育推進計画」など関連計画との整合を図る
- 県民をはじめ、行政、関係団体、保険者、家庭、企業などが一体となって健康づくりに取り組むための具体的な目標を設定し、施策を定めるもの

【めざす姿】 県民一人ひとりが輝ける健やかな滋賀の実現
～いつまでもその人らしく活躍し、ともに支え合う社会～

【計画の期間】

平成30年度(2018年度)から
平成35年度(2023年度)の
6年間

施策1 健康寿命の延伸と健康格差の縮小

各地域の健康課題の明確化・データを活用した予防的取組の推進

施策2 健康なひとづくり

○運動・身体活動

- ・運動習慣者の割合の増加
- ・ロコモティブシンドロームを認知している県民の割合の増加
- ・運動しやすいまちづくり、環境整備

施策3 健康なまちづくり

(1)健康を支援する住民活動の推進

- ・子どもから高齢者まで参加できる取組の推進
- ・本県での国体、全国障害者スポーツ大会を見据え、全ての県民がスポーツに取り組みやすい環境づくり

(2)健康を支援する社会環境整備

- ・運動しやすいまちづくりや職場環境について、行政、企業、大学、地域団体等多機関連 携による取組の推進
- ・企業における健康づくり対策の積極的な推進

施策4 みんなで創る「健康しが」の取組

- (1)企業・NPO法人・大学・地域団体・保険者・行政などが連携し、県民の健康づくりのための活動を創出し、主体的な取組を推進
- (2)健康・医療・介護・社会環境等のデータ分析や意識調査により、県民の意識や健康課題を踏まえた取組を推進
- (3)県民の健康づくりにつながる健康情報や取組方法を発信
- (4)庁内の部局横断はもとより参加者が一体となって「健康しが」を目指した各種取組を推進

運動・身体活動の取組

県

- 地域・職域連携推進会議・セミナーの開催
- ロコモティブシンドロームの啓発
- 運動の取組を積極的に行う
地域団体・企業の表彰、紹介
- 「健康しが」コ・クリエーション事業
 - ・「健康しが」共創会議の開催
 - ・県民フォーラムの開催
 - ・「健康しが」ポータルサイトの開設
 - ・県民意識調査の実施
- 健康寿命延伸のためのデータ活用事業



滋賀県健康づくり
キャラクター
「しがのハグ&クミ」

※参考

【市町の取組例】

- 健康フェスティバルにおける体力測定・運動講座
- ウォーキングマップ作成、普及啓発
- ウォーキング大会
- 自転車利用促進事業
- BIWA-TEKUAアプリの活用
- 高齢者トレーニング機器開放事業
- 百歳体操の実施
- 運動教室、ロコモ教室の開催
- ストックウォークの実践
- 市内スポーツ施設との連携事業
- 市版運動ガイドの作成と活用
- 公園マップの作成
- スポーツ推進員と健康推進員との協働
- 地域住民へのラジオ体操の啓発

【関係団体等の取組例】

- シンポジウムの開催
- スポーツ大会の開催
- ウォーキング大会の開催
- 百歳体操の取組支援、普及
- ロコモ予防教室・骨太教室
- 運動メニューを取り入れた保健指導
- ラジオ体操の実施

【学校の取組例】

- 子どもを運動(遊び)好きにするための取組(小学校)
- 健やかタイム等の実施
- 運動部活動の活性化

健康
寿命の
延伸
生活の質の向上

記者発表資料

スポーツ振興対策特別委員会資料3
参 考 資 料

提供年月日: 平成 30 年(2018 年)5月 29 日
部 局: 健康医療福祉部
所 属 名: 健康寿命推進課健康しが企画室
担 当 者 名: 事業推進係 奥井
[内線]3658 [電話]077-528-3657
[E-mail] kenkoshiga@pref.shiga.lg.jp
健康科学情報係(衛生科学センター) 井上
[電話]077-537-7438
[E-mail] eh4505@pref.shiga.lg.jp

平均寿命・健康寿命要因分析結果の公表について(第1弾)



滋賀県健康づくりキャラクター「しがのハグ&クミ」

- 平均寿命 男性全国1位、女性全国4位
(平成27年・厚生労働省都道府県別生命表)
- 健康寿命 男性全国2位、女性全国3位
(平成25年・厚生労働省・厚生労働科学研究)

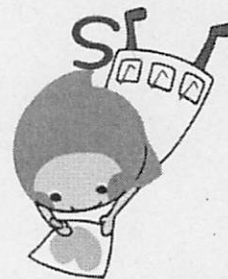
1 分析の方法

衛生科学センターが、滋賀大学とともに、全国47都道府県の統計データをもとに平均寿命、健康寿命と生活習慣、生活環境との関連を分析しました。

なお、「データ活用事業プロジェクト会議」(座長:立命館大学衣笠総合研究機構地域健康社会学研究センター長 早川岳人氏)において分析の方法等について検討を行いました。

2 分析の結果

滋賀県では、健康な生活習慣をもっている人が多く、それを支える生活環境が整っていることに関連性があることがわかりました。＜別添資料＞
なお、県ホームページには、分析結果報告書全文をあわせて掲載します。



用語説明

「平均寿命」

ゼロ歳の者の平均余命(その後生存する年数の平均)をいう。

厚生労働省が、人口動態統計調査および国勢調査のデータを用いて算出する。

「健康寿命」

健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間をいい、ここでは介護保険の要介護度2～5を不健康な状態として算出する。



平成 30 年4月、健康医療福祉部健康寿命推進課に
「健康しが企画室」を設置しました。

事業推進係

健康科学情報係(本務・衛生科学センター)

滋賀県の長寿のヒミツはこれだった!?

ヒミツは、健康な生活習慣をもっている人が多く、それを支える生活環境が整っていることです



平均寿命
健康寿命

平均寿命 男性81.78歳(1位)、女性87.57歳(4位)*1
健康寿命 男性79.47歳(2位)、女性84.03歳(3位)*2

【主な病気の死亡率が低い】*3

性別	がん	心疾患	肺炎	脳血管疾患
男性	2位	21位	12位	1位
女性	14位	26位	10位	2位

平均寿命・健康寿命と生活習慣との関係の深さがわかりました

生活習慣

たばこを吸う人が少ない (男性1位)*4
多量飲酒(飲酒日に1日2合以上の飲酒量)をする人が少ない (男性4位、女性13位)*5
スポーツをする人が多い (男性2位、女性6位)*6
学習・自己啓発をする人が多い (男性5位、女性6位)*6
ボランティアをする人が多い (男性2位、女性4位)*6

滋賀県は、様々な項目がバランスよく全国上位です

生活習慣と生活環境との関係の深さがわかりました

生活環境

失業者が少ない(2位)*7
労働時間が短い(9位)*8
県民所得が高い(4位)*9
ジニ係数(所得格差)が小さい(2位)*10
図書館が多い(14位)*11
高齢単身者が少ない(1位)*12

【統計データの出典】

*1 平成27年都道府県別生命表

*2 平成25年厚生労働科学研究費補助金(循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業)による健康日本21(第二次)の推進に関する研究報告

*3 平成27年都道府県別年齢調整死亡率の概況 *4 平成28年国民健康・栄養調査 *5 平成26年NDBオープンデータ

*6 平成28年社会生活基本調査 *7 平成22年国勢調査 *8 平成28年毎月勤労調査地方調査平均

*9 平成25年県民経済計算 *10 平成26年全国消費実態調査所得分布などに関する結果(2人以上の勤労世帯)

*11 平成23年社会教育調査 *12 平成27年国勢調査

※カッコ内は、望ましい状況からの都道府県順位です。

県民のみなさん
へのメッセージ

「いつまでもその人らしく活躍し、
ともに支え合う社会」をめざして



運動やボランティア等で
生きがいと楽しさを
いっぱい感じて暮らそう

素敵な出会いと趣味で
健康いきいき

滋賀県健康づくりキャラクター しがのハグ&クミ

- バランスのとれた**食事**をし、適正な**体重**を維持しましょう
- **運動の習慣**を身につけましょう(1回30分以上の運動を週2回以上)
- **休養とストレス**の解消を心がけましょう
- 喫煙の健康への影響を知って、**禁煙、分煙**をしましょう
- **お酒**はほどほどにしましょう(缶ビールなら男性2本、女性1本まで)
- 定期的にからだと歯の**健診**を受けましょう

「データを活用した滋賀県の長寿要因の解析」

滋賀大学データサイエンス学部、健康寿命延伸のためのデータ活用事業プロジェクト会議、滋賀県衛生科学センター