

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

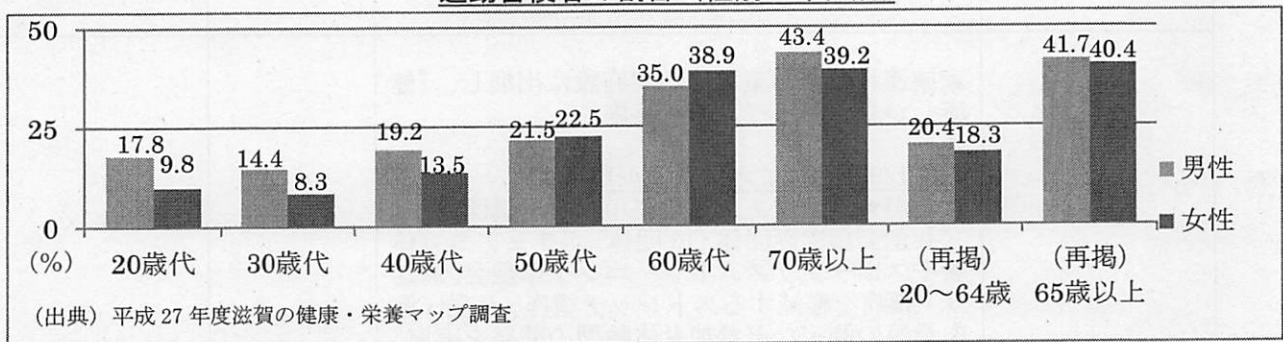
日常の身体活動量を増やすことで、メタボリックシンドロームを含めた循環器疾患・糖尿病・がんといった生活習慣病の発症およびこれらを原因として死亡に至るリスクや、加齢に伴う生活機能低下をきたすリスクを下げるができることとされている。
 (「健康づくりのための身体活動基準2013」より)

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、高齢者が約4割であるのに対し、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。

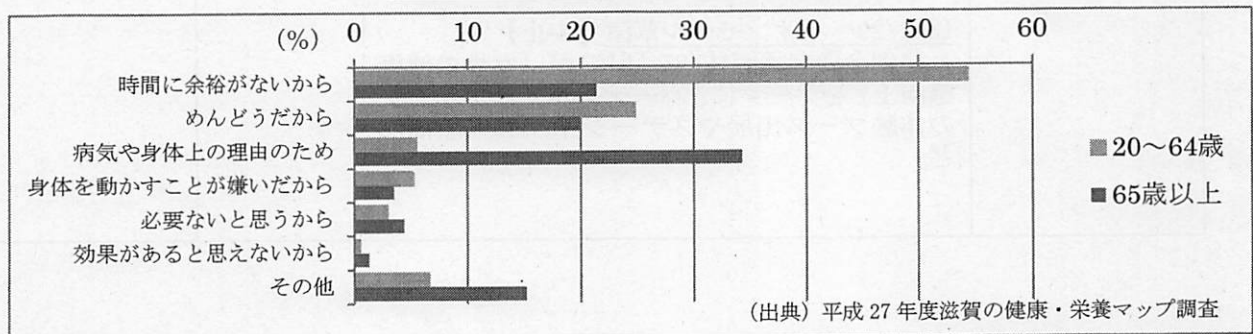
<参考>

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 令和元年度の主な取組（実績）

「健康いきいき21-健康しが推進プラン-」に基づき、「健康しが」を推進するとし、運動習慣の定着化に向けて、「健康なひとづくり」と「健康なまちづくり」の観点で取組を進めている。

事業名	内容	対象者	参加者等
「健康しが」共創会議を通じた活動創出	<p>企業・地域団体・自治体などが出合い、協力関係を構築して、県民の健康づくりにつながる活動を創出することを目指して、定期的に会議を開催。令和元年度は6回開催。【7回中止】</p> <p>共創会議を通じて創出された連携・活動事例 (スポーツ・身体活動関連)</p> <p>(1)5/5 健康しが×森脇健児とランランランニング イオンモール草津でのランニングイベント開催に合わせて、他の参画企業・団体が、来場者向けのブース出展や協賛品提供を行った。</p> <p>(2)7/6 健康伸び体操の普及のための研修会 株式会社E L T健康増進研究所が理学療法士向け「健康のび体操」の研修会を実施</p>	企業・大学・関係団体等	<p>参画団体数 166 団体</p> <p>参加延べ人数 363 人</p>
啓発イベント「健康しが」マルシェ	<p>家族連れなどが集まる商業施設に出展し、「健康しが」啓発イベントを実施。</p> <p>(1)11/9～10 イオンモール草津 「しが★スポフェスティバル」と連携開催。 共創会議参画団体(13 団体)がチェアヨガ体験やスポーツリズムトレーニング体験会、肩こり・腰痛を軽減するストレッチ講座、姿勢・筋肉量等の測定など参加者体験型の啓発を実施。</p> <p>(2)1/25～26 ウカルちゃんアリーナ 「滋賀レイクスターズ」ホームゲームに合わせて、血管年齢等の測定と健康推進アプリ「BIWA-TEKU」の利用啓発を実施。</p> <p>(3)2/29 イオンモール草津【中止】 共創会議参画団体(25 団体)が「女性の健康感向上」をテーマに、バーチャルサイクリングの体験ブース出展やステージイベント開催など。</p>	一般県民	<p>延べ参加人数 (1) 1,886 人 (2) 約 500 人</p>

事業名	内容	対象者	参加者等
「健康しが」シリーズ資源発掘・情報発信	<p>県内の食や自然、文化など健康に関連付けられる地域資源等情報の発信</p> <p>(1)ポータルサイトへの掲載 地域資源 200 か所を「健康」を切り口に紹介</p> <p>(2)小冊子「ヘルシートリップしが」作成配布 地域資源 40 か所を 10 の周遊コースにまとめ紹介する小冊子(5,000部)を作成し、市町、掲載施設、「健康しが」共創会議参画団体等に配布。</p> <p>(3)3/14 モデルツアーの開催【中止】 インスタグラム等 SNS で多くのフォロワーを抱える人を招待して、モデルツアーを開催</p>	一般県民	—
健康推進アプリ「BIWA-TEKU」の利用促進	<p>市町等保険者が運営する協議会に令和元年5月から参加し、活用促進を図った。</p> <p>(1)11/1~30 利用促進キャンペーン 新規ダウンロードした人にセブン-イレブン店頭で大塚製薬商品を提供するキャンペーンを実施</p> <p>(2)「健康しが」マルシェでの利用啓発</p> <p>(3)新規ウォーキングコースやポイント付与イベントの登録 ダムウォーキング(流域政策局)、文化財ウォーキング(文化財保護課)の情報をアプリに登録し、ポイント付与の対象とした。</p> <p>(4)協賛依頼・賞品提供 「健康しが」共創会議参画団体から協賛を得て、ポイント獲得者への賞品提供を行った。</p>	一般県民	ダウンロード数 約 23,169 人 (R2.3.31)
「健康しが」ポータルサイト	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 7,660 件
健康寿命延伸プロジェクト優良事例表彰(2月)	<p>健康づくりに積極的に取り組む応募団体・企業の中から、最優秀事例を選出し表彰</p> <p>運動部門表彰:草津市スポーツ推進委員協議会(昭和43年からの歩こう会活動に対して)</p>	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
滋賀県民健康ウォークのつどい(10/20)	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

4 令和2年度の新たな取組（予定）

「健康しが」の推進を中心に、これまでの取組を継続するほか、新たに以下の取組を行う。

（1）健康づくりの担い手の活動促進

健康推進員や「しがの健康づくりサポーター」登録団体、「健康しが」共創会議 参画団体等を対象に、統一啓発資材の配布やフォーラム開催等を行う。

（2）「健康しが」ポータルサイトへ健康セルフチェッカー導入

令和元年度に発掘した「健康」に関する地域資源等の活用を促すため、自身の生活習慣や健康状態等を回答することでおすすめの来訪コースを提案する「健康セルフチェッカー」を作成し、ポータルサイト上に公開する。

（3）みんなで発信する「健康しが」事業～小学校での学びと発信～【進捗見直しあり】

各小学校の児童による各種委員会活動（保健委員会、体育委員会など）に「健康しが」に資する活動（例：運動習慣の定着など）を位置付け、子どもたちの主体的な活動を通じて、「健康しが」を発信する。また、「健康しが」に関する教育資材（教員向け・児童向け）を作成し、県内全小学校に配布する。

（4）女性の主観的健康感を高める啓発～トイレで考えよう、からだのこと～

【令和2年3月から実施】

県庁（本館、新館、東館、大津合同庁舎）女性用トイレ個室61か所にA4サイズのパネルを、概ね1～2か月更新で掲示し、からだの調子を整えるヒントとなる情報を届ける。（総務事務・厚生課と共管）

（テーマ例）美肌をつくる美腸ストレッチ など

<新型コロナウイルス感染症の影響・今後の対応>

新型コロナウイルス感染拡大に伴い、外出自粛が呼びかけられ、多くの活動・イベントが中止・延期となったことから、県民の身体活動が低下し、健康面での影響が心配される。

また、特に健康医療福祉部は、感染症対策に優先して取り組むとしたため、健康増進関連事業の進捗が遅れている。

今後は、感染状況を見極めつつ、感染予防策をしっかりとったうえで県民の健康づくりが進められるよう、

- ・県内周遊（ツーリズム）の促進
- ・子どもの健康課題への対応（運動不足、肥満、ネット・ゲーム依存 等）
- ・高齢者の介護予防の促進（通いの場の運営支援 等）

に部局連携で取り組んでまいりたい。