

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

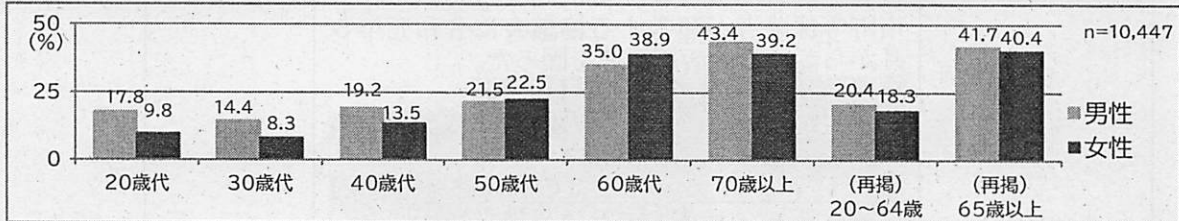
- 身体活動量が多い者や運動を行っている者は、生活習慣病等の罹患率や死亡率が低いほか、身体活動や運動が、メンタルヘルスや生活の質の改善に効果をもたらすことが認められている。
- 平成29年度に県が滋賀大学に委託し平均寿命・健康寿命に係る長寿要因を分析した結果においても、特に男性はスポーツと平均寿命・健康寿命の間に有意な正の相関関係があるとされている。
- また、国の「健康づくりのための身体活動基準2013」では、日常の身体活動量を増やすことで、メタボリックシンドロームを含めた循環器疾患・糖尿病・がんといった生活習慣病の発症およびこれらを原因として死亡に至るリスクや、加齢に伴う生活機能低下をきたすリスクを下げることができる。

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。

表① 運動習慣者の割合（性別・年代別）

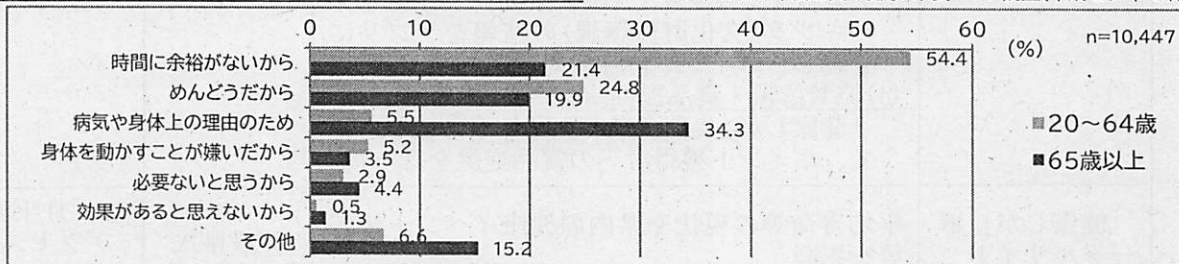
出典：平成27年度滋賀の健康・栄養マップ調査(平成29年2月) n=10,447



※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

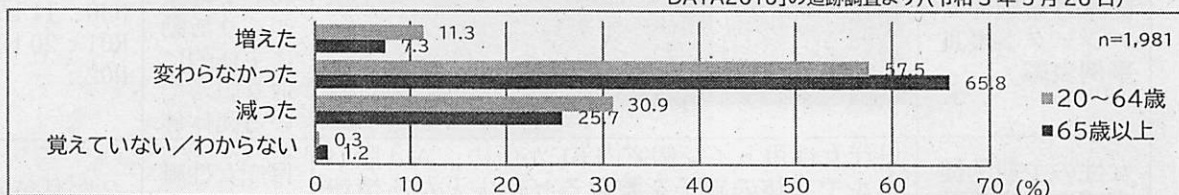
表② 運動していない理由（年代別（男女合計））

出典：平成27年度滋賀の健康・栄養マップ調査(平成29年2月) n=10,447



表③ コロナ禍における身体活動量の変化（男女合計）

出典：滋賀医科大学(国民健康・栄養調査対象者の疫学研究「NIPPON DATA2010」の追跡調査より)(令和3年5月26日) n=1,981



※全国から無作為抽出した20歳以上の男女のうち完全な回答が得られた1,981人のデータを分析。令和元年4～5月の緊急事態宣言発令中の全体の身体活動量(運動・スポーツ、通勤・通学、家事、庭仕事、散歩等を含む)の変化について質問。

3 令和2年度の主な取組（実績）

○多様な主体が互いに連携しながら、県民のよりよい生活習慣、運動習慣の定着に向けて、一人ひとりの行動変容を促す「健康なひとづくり」と、楽しみながら自ずと健康的に暮らすことのできる「健康なまちづくり」を柱とした、「みんなでつくる「健康しが」」の取組を進めている。

（※令和2年度は、健康医療福祉部として新型コロナウイルス感染症対策に優先的に取り組むこととしたため、一部の事業で実施を見合わせている。）

＜主な事業＞

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	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。【中止】	企業、大学 関係団体 等	参画団体数 173 団体 連携事例 24 件 (R3. 3. 31 現在)
「健康しが」ツアーリズム資源発掘・情報発信	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 (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 (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。市町、掲載施設、「健康しが」共創会議参画団体等に配布中。 (3)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実施	一般県民	—
健康推進アプリ「BIWA-TEKU」の利用促進	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。 (1)利用促進キャンペーン【中止】 新規ダウンロードした人にコンビニエンスストア店頭で商品を提供 (2)「健康しが」マルシェでの利用啓発【中止】 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 (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。 (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。	一般県民	ダウンロード数 29,579 人 (R3. 3. 31 現在)
「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 約 7,400 件
健康寿命延伸プロジェクト優良事例表彰	地域や企業、事業者で健康づくりに主体的・積極的に取り組む団体の中から、①地域部門(栄養、運動、介護予防その他)と②企業・事業者部門に分けて、優秀事例を選出し表彰【中止】	県内地域において健康づくり活動に主体的に取り組んでいる団体等	H30 : 11 団体 R01 : 20 団体 R02 : —
女性の主観的健康感を高める啓発	県庁女性用トイレ個室室内 61 か所に、A4版パネルで身体の調子を整えるヒントとなる情報を掲載。(総務事務・厚生課と共管) (例)美肌をつくる美腸ストレッチ など	県庁女性職員、来庁者等	2 か月毎に情報更新

4 令和3年度の新たな取組（予定）

○更なる「健康しが」の推進に向けて、これまでの取組を継続・再開するほか、新たに以下の取組を行う。

・「健康しが」共創会議を通じた活動創出 <「健康しが」活動創出支援事業>

企業や大学、地域団体など多様な主体による県民の健康づくりに資する活動創出を促すため、助成金の交付や専門家・専門機関による事業化のサポートなど、総合的な支援を実施。

①「健康しが」企画運営会議の設置【新規】

- ・「健康しが」活動創出支援事業の司令塔的な役割を担う組織として、「健康しが」企画運営会議を設置。
- ・「ビジネス化」「地域づくり」「つなぎ役」等の観点から5名の委員により構成。
(主な役割)

「健康しが」共創会議の企画等に関する助言

活動団体への助成事業の審査・選考

活動団体に対する助言や専門機関へのつなぎ等の支援

②「健康しが」活動創出支援事業費補助金の創設【新規】

- ・県民の健康づくりに資する取組のうち、以下のいずれかの観点から実施されるもので、助成終了後も継続的な実施が見込まれる取組に対し助成金を交付。

滋賀の魅力ある地域資源を
活用した取組

- ・森林資源を活用した健康
関連ビジネスの創出
- ・近江の文化に触れ、心も体も
健康につながる取組

地域住民や参加者の交流を
促し、地域づくり、ネットワーク
づくりに資する取組

- ・身近なスペースを活用した
「健康・交流」拠点づくり
- ・保護者・子どもの交流の
場づくり

新型コロナにより顕在化した
課題等を踏まえた取組

- ・子どもを対象とした楽しく
体を動かす機会の提供
- ・県産食材を活用した栄養
バランスのとれた商品開発

③「健康しが」共創会議の開催運営【リニューアル】

- ・コロナ禍での感染予防対策の徹底を図るとともに、今日的なビジネスシーンに対応するため、従来の集合形式からweb会議を併用した複合形式に変更。
- ・リモート参加やアーカイブ配信による視聴も併用することで、参加団体がマッチングの機会を逸することなく、自由に意見交換や情報発信ができる場として開催。



Webを活用した「健康しが」
共創会議(イメージ)

※コロナ禍収束後の展開について

- ・実施を見送っていた県民向けの啓発イベント（「健康しが」マルシェ、「健康しが」ツアーリズム資源発掘・発信事業におけるモデルツアー等）については、今後、内容等の見直しも含めて再開を検討。

1) みんなでつくる「健康しが」事業 【予算額 111.9百万円】



現状	課題	新型コロナの影響	さらなる健康寿命延伸に向けて
平均寿命・健康寿命（客観的指標）とも全国上位 平均寿命 男性 全国1位(81.78歳) 女性 全国4位(87.57歳) 健康寿命 男性 全国2位(80.39歳) 女性 全国3位(84.44歳) (※H29年度 厚生労働科学研究)	・20～64歳の運動習慣が定着していない ・栄養バランスに気を付けている人が少ない ・特に女性の主観的健康寿命が全国下位 42位(74.07歳) (※H29年度 厚生労働科学研究)	・外出自粛による運動や食への関心の高まり ・密にならず安心して行ける地元の自然等の良さの再発見 <全国調査> ・健康に関する意識が変化した 81.1% ※1 ・希望の旅行先「居住地の県内」 32.6% ※2 ※1 オムロンヘルスケア(株) 2020.5 ※2 じゃらんリサーチセンター2020.7	・一人ひとりの 行動変容 を促す ・ 楽しみながらおのずと健康的に暮らす ことのできる まちづくり を進める

① 「健康しが」共創会議を通じた活動創出

② 地域資源を「健康」でつなぐ・みせる ～「健康しが」ツーリズム～

共創会議でのつながりやアイデアを継続的・安定的な取組へと定着化

楽しみながら健康になれる地域資源を統一的に発信

活動創出支援を重点化

- 資金 1 活動助成
- ノウハウ 2 事業化に向けたサポート
- 人 3 マッチング担い手育成
- 情報 4 情報提供・発信



「健康しが」共創会議

出かける

地域資源ラリーやモニターツアー文化財等地域資源のウォーキング

食べる

県産野菜を手軽に食べるメニュー 発酵の新品・サービス開発

「やまで健康」PR

グリーンツーリズム滋賀冊子 「やま」と農山村の魅力発信

自然を感じる

ウォーキングイベント

健康推進アプリ「BIWA-TEKU」

③ ターゲットに合わせたアプローチ

部局連携で効果的に啓発

子ども

若い世代

健康無関心層・働き盛り世代

給食メニューに湖魚を活用 「すまいる・あくしょん」普及啓発

大学での健康チェック

運動習慣定着の動画配信

自転車通勤講習会

健康医療福祉部 健康寿命推進課 (内3657)

- (創出する活動のイメージ)
- ・身近な地域における「健康・交流スペース」拠点づくり
 - ・自然を活用した運動&癒し体験メニューの開発
 - ・健康無関心層への効果的なアプローチ法の開発
 - ・子どもが楽しく運動するためのプログラム
- 等

平均寿命・健康寿命・運動習慣者の割合の推移

1. 平均寿命

- ・ 全国の平均寿命は毎年、都道府県別は5年ごとの国勢調査年のみ公表される。
- ・ 都道府県別の最新値は、平成27年（平成29年12月公表）。
- ・ 都道府県別の次回更新は、令和2年（令和4年末ごろ公表の見込み）。

年度		男性	女性	
H27(2015)	滋賀県	81.78歳（全国1位）	87.57歳（全国4位）	←最新値 H29.12公表
	全国	80.77歳	87.01歳	
H28(2016)	全国	80.98歳	87.14歳	
H29(2017)	全国	81.09歳	87.26歳	
H30(2018)	全国	81.25歳	87.32歳	
R1(2019)	全国	81.41歳	87.45歳	R2.7公表

- ・ 滋賀県衛生科学センターが独自に毎年算出しており、最新値は令和元年度。

年度		男性	女性
H27(2015)	滋賀県	81.78歳	87.57歳
H28(2016)	滋賀県	81.96歳	87.83歳
H29(2017)	滋賀県	81.90歳	87.65歳
H30(2018)	滋賀県	82.38歳	87.62歳
R1(2019)	滋賀県	82.38歳	87.81歳

2. 健康寿命

- ・ ある健康状態で生活することが期待される平均期間を表す指標。
- ・ 算出対象となる集団の各個人について、その生存期間を「健康な期間」と「不健康な期間」に分け、このうち「健康な期間」の平均値を求めることで算出。

(1) 主観的健康寿命

- ・ 国民生活基礎調査（3年ごとの大規模調査）で「健康上の問題で日常生活に支障がある」と回答する人を「不健康」として算出。

年度		男性	女性	
H28(2016)	滋賀県	72.30歳（全国16位）	74.07歳（全国42位）	←最新値 H29.6公表
	全国	72.14歳	74.79歳	

(2) 客観的健康寿命

- ・ 国民生活基礎調査で、介護保険の要介護2以上の状態を「不健康」として算出。
- ・ 毎年算出可能だが、(1)主観的健康寿命に合わせ、3年ごとに公表されている。

年度		男性	女性	
H28(2016)	滋賀県	80.39歳（全国2位）	84.44歳（全国3位）	←最新値 H29.6公表
	全国	79.47歳	83.84歳	

- ・ 滋賀県衛生科学センターが独自に毎年算出しており、最新値は令和元年度。

年度		男性	女性
H27(2015)	滋賀県	80.26歳	84.22歳
H28(2016)	滋賀県	80.43歳	84.38歳
H29(2017)	滋賀県	80.28歳	84.26歳
H30(2018)	滋賀県	80.85歳	84.34歳
R1(2019)	滋賀県	80.78歳	84.39歳

3. 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。
- ・ おおむね6年に1度の頻度で実施している「滋賀の健康・栄養マップ調査」により把握。
- ・ 次回調査は、令和4年度（2022年度）の秋頃実施予定。

年度		男性		女性	
		20~64歳	65歳以上	20~64歳	65歳以上
H21(2009)	前回	16.0%	35.4%	14.2%	23.8%
H27(2015)	最新値	20.4%	41.7%	18.3%	40.4%
H35(2023)	(目標値)	26.0%	45.0%	25.0%	45.0%