

第7回



健康寿命を  
のばそう!  
AWARD  
スポーツ庁長官  
優秀賞

プロジェクト

# 元気とやま! 健康寿命日本一推進プロジェクト ～県全体で健康づくりに取り組む機運醸成～

受賞者

富山県

所在地 〒930-8501 富山市新総曲輪1番7号

電話 076-444-3222

URL <http://kenko-toyama.jp/>

E-mail [akenko@pref.toyama.lg.jp](mailto:akenko@pref.toyama.lg.jp)

## 取組・事業実施目的

### 県全体で健康づくりに取り組む機運を醸成

平成25年の全国の健康寿命が、平成22年と比べて、男性+0.77歳、女性+0.59歳と延伸した一方、本県の健康寿命の伸びは全国に及ばず、男性70.95歳(全国31位)、女性74.76歳(同14位)となり、全国順位も後退。

このため、「健康寿命日本一」を目指して、特に無関心層をターゲットに、社会全体で健康づくりに取り組む機運を醸成し、「日常生活」において「楽しみながら」「継続して」健康づくりに取り組むことができる多様な環境づくりを推進。

## 取組・事業の概要と特徴

### ①「富山県健康寿命日本一推進会議」の設置による取組の推進<sup>※1</sup>

経済団体をはじめ医療保険者、医療関係者、健康づくりの関係団体等で構成する「富山県健康寿命日本一推進会議」を平成28年5月に設置し、関係団体との連携を強化。

平成29年6月には、協会けんぽ富山支部を中心に、健康保険組合連合会富山連合会と本県の三者で構成する「健康企業宣言富山推進協議会」が発足。協議会で取り組む「とやま健康企業宣言」には、287社が参画し、オール富山で職場の健康づくりを推進。

### ②「楽しみながら」「継続して」 運動習慣の定着に取り組む施策の推進<sup>※2</sup>

スマートフォン歩数計アプリを活用した健康ポイント事業やウェアラブル端末を活用して歩行数の増加とBMIの減少を目指す企業チームの対抗戦「100日健康運動会」の実施、主に糖尿病予備群を対象とした1泊2日の「健康合宿」を開催。

健康ポイント事業には、運動習慣者の割合が最も低い40歳代の参加が最多、1日9,000歩以上の利用者が約25%。「100日健康運動会」では、BMI25以上の62名が平均1.2kg体重減少。また、「健康合宿」でも、3ヵ月後に約4割の方が平均で1kg体重減少。

### ③家庭と外食の両面から 「日常生活」の中で食生活の改善に取り組む施策の推進<sup>※3</sup>

県内の公立小中学校272校において給食パンを15%減塩化。家庭における野菜摂取を促進するため、8月31日の「野菜の日」を中心にスーパーやコンビニなど623店舗において「野菜をもう一皿! 食べようキャンペーン」を展開。野菜たっぷりや減塩メニュー等を提供する飲食店を「健康寿命日本一応援店」として登録し、191店舗において外食時の食の環境づくりを推進。

## 健康寿命をのばすポイント

### 県民の健康づくりの「旗振り役」として<sup>※4</sup>

平成28年の本県の健康寿命が、男性72.58歳、女性75.77歳となり、前回の平成25年と比べ、男性1.63歳、女性1.01歳延伸し、全国順位も男性8位、女性4位と大幅に上昇。

県全域を対象とするスケールメリットを活かしながらか普及啓発するなど、健康づくりの「旗振り役」として積極的に取組みを進めることで、「地域」と「職域」における多様な主体による取組みの幅が拡大。

また、ハイリスクアプローチからポピュレーションアプローチの視点に立ち、無関心層を含む県民一人ひとりの望ましい生活習慣を確立する契機をつくる。

