

健康福祉部 医療保健課  
電話：082-420-0936



## 若年層の運動習慣化モデル事業の実施

### 1 概要

本市では、「健康寿命の延伸による生涯現役社会」の実現を目指して、健康づくりを推進している。その中で、働く世代の健康づくりについては事業所と連携した「働く人の健康づくりプロジェクト」※や、子育て支援センターでの健康講座などを実施してきたが、事業所・市民に共通して、運動の習慣化が課題となっている。

運動習慣づくりは、自ら行動を起こす必要があり、運動を始めるきっかけづくりと継続的な支援が重要であるため、新たに、若年層を対象とした運動の習慣化を促す6か月間のモデル事業を実施する。

#### ※働く人の健康づくりプロジェクト

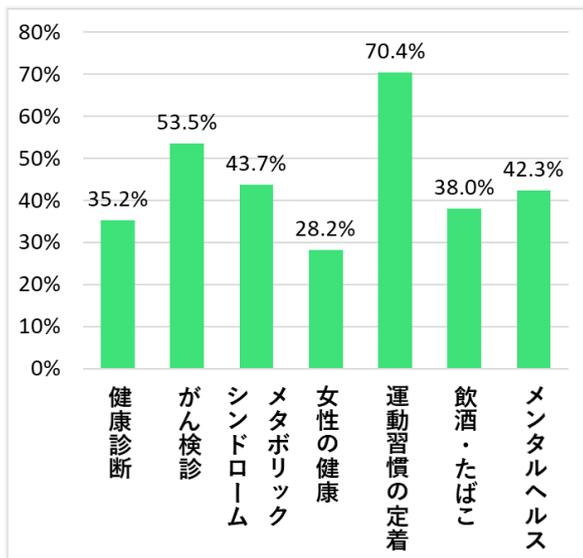
事業所の健康経営推進のため、職場で取り組む従業員の健康づくりをポイント化し、一定のポイントに達した事業所を「認定事業所」と認定。3年連続して認定された事業所は、「優良認定事業所」として市長表彰を行う、本市独自事業。

### 2 背景

厚生労働省によると、運動をよく行っている者は、高血圧、糖尿病などの罹患率や死亡率が低いことが認められており、運動は健康寿命の延伸と、医療費増加を抑制する傾向が示唆されている。また、若年期の生活習慣は高齢期の健康に影響しており、若年期からの健康づくりが重要とされている。

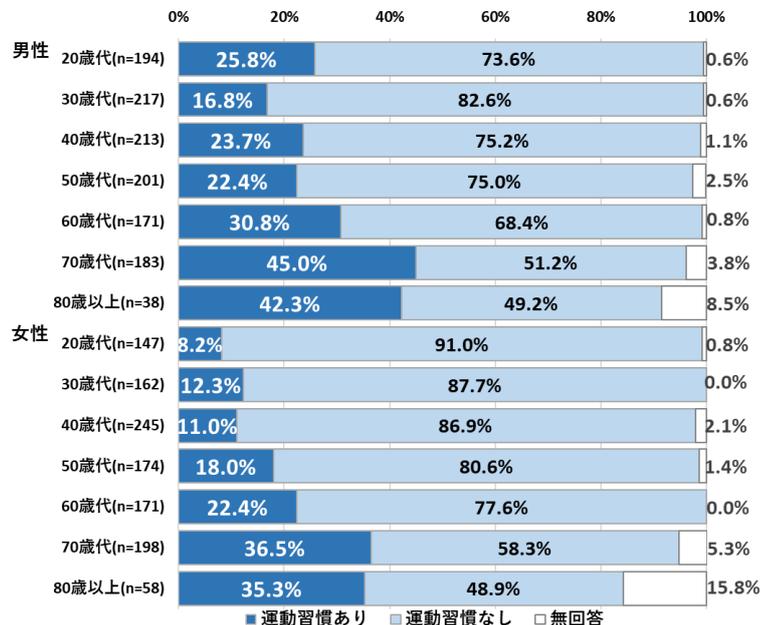
本市における市内事業所へのアンケート調査においては、従業員の健康づくりに関する課題として「運動習慣の定着」と回答した事業所の割合が70.4%と高かった。また、本市の健康づくりに関する市民アンケート調査においても、20～50歳代の運動習慣がある割合が低く、事業所と市民の共通課題であることがわかった。

【従業員の健康づくりの課題】



出典：令和5年度「第3次健康増進計画に向けた企業の健康づくりに関するアンケート調査」

【運動習慣の有無（性・年齢別）】



出典：令和5年度「東広島市こころと身体の健康づくりに関するアンケート調査」

### 3 モデル事業

#### (1) イベント型 「東広島大人の運動祭」

全3回6か月間で、第1回の内容は次のとおり。

- ①日時 令和5年10月29日(日) 9時30分～15時30分
- ②会場 シャープ広島スポーツセンター
- ③対象 運動不足を感じている概ね20～40代の人
- ④内容 チーム対抗による運動会競技

#### (2) オンライン型 「美活」～インド式伝統的ヨガでこころとからだを整える～

全4回その他、オンラインでのサポートプログラムがある。第1回の内容は次のとおり。

- ①日時 令和5年10月23日(月) 18時30分～20時00分
- ②会場 東広島芸術文化ホールくらら サロンホール
- ③対象 運動習慣のない20～40代の女性
- ④内容 姿勢チェック、呼吸法、瞑想、ヨガポーズ練習