

先着
1000名

日ごろ運動不足な方も、いまが始めるチャンス

8週間チャレンジ！ 「ひろしまVitalityウォーク」のご案内

広島県と住友生命保険相互会社は、広島県民の健康づくりと運動習慣の定着を目的に、健康づくりイベント「ひろしま Vitality ウォーク」を初めて開催します。

広島県民（20～64歳）のうち、運動習慣のある人は「約3人に1人」というアンケート結果があります。より健やかに、安心して、生きがいを持ちながら、自分らしく暮らし続けるためにも、今よりも少しでも多く身体を動かし、可能なものから取り組むことが重要です。

この機会に、より多くの県民の方に、楽しみながら健康づくり・体力づくりに取り組んでもらえるよう、貴社媒体での周知にご協力くださいますようお願いします。

「ひろしま Vitality ウォーク」とは

実施期間中、住友生命保険相互会社の「Vitality 健康プログラム」の一部を無料で体験できます。

参加者には、1週間ごとに設定される運動目標に向けてウォーキング等に取り組み、目標達成することで特典が獲得できる「アクティブチャレンジ」に、最長8週間挑戦していただきます。

【利用イメージ】



対象者

18歳以上で、広島県に居住または勤務されている方

申込期間・申込方法

10月13日(月)10時～10月19日(日)

広島県ホームページに掲載の申込フォームより参加申込を行ってください。

<https://www.pref.hiroshima.lg.jp/soshiki/55/walk2025.html>

実施期間

10月20日(月)～12月14日(日)

参加費

無料

広島県と住友生命保険相互会社は、「健康寿命の延伸に関する連携協力協定」を締結しています。

(参考資料)

本県の「運動習慣のある人の割合」

「運動習慣のある人」は、65 歳以上で男女ともに約半数と高くなっているが、20～64 歳では男性で約 3 人に 1 人に留まっており、女性は約 4 人に 1 人という結果が出ている。

	R6	R7
20～64 歳男性	33.6%	33.8%
20～64 歳女性	25.7%	25.3%
65 歳以上男性	54.5%	54.2%
65 歳以上女性	41.2%	51.2%

(出典) 令和 6 年度広島県県民健康意識調査

※運動習慣：1 回 30 分以上、週 2 回以上の運動を 1 年以上継続している者

本県女性の運動習慣への意識

本県の女性は、比較対象県（健康寿命が全国上位な県）と比べ、「週 2 回以上・30 分以上の運動を行う人」の割合が低く、「ほぼ毎日 1 日 8 時間以上座って過ごす人」の割合が高いことが明らかになった。

運動に対する意識では、「健康のために、できるだけ身体を動かそうと思う」と考えている人が比較対象県よりも低い傾向にある。

(出典) 令和 6 年度女性の健康課題に関する健康意識調査

※調査対象者：広島県と比較対象の都道府県 2 県に居住する 20 歳～59 歳の女性

