報道関係者各位

資料提供 令和7年10月7日

課名:健康福祉局 健康づくり推進課

担当:武内

直通: 082-513-3076 (直通)

日ごろ運動不足な方も、いまが始めるチャンス

1000名 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、<u>運動習慣のある人は「約3人に1人」</u>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、 $20\sim64$ 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。

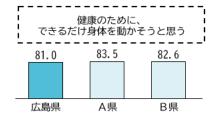
	R6	R7
20~64 歳男性	33.6%	33.8%
20~64 歳女性	25. 7%	25.3%
65 歳以上男性	54.5%	54. 2%
65 歳以上女性	41.2%	51.2%

(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