報道関係者各位

資 料 提 供
令和８年 10 月 19 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

先着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】

1週間ごとの運動目標に向けて
ウォーキング等に取り組む

目標達成で
ルーレットを回せます！

ルーレットでは必ず
特典（リワード）が獲得できます！

対象者

15 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 19 日(月)10 時 ～ 10 月 25 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/walk2026.html

実施期間

10 月 26 日(月) ～ 12 月 20 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%

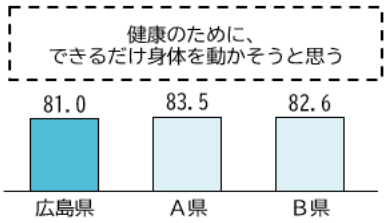
（出典）令和６年度広島県県民健康意識調査

※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