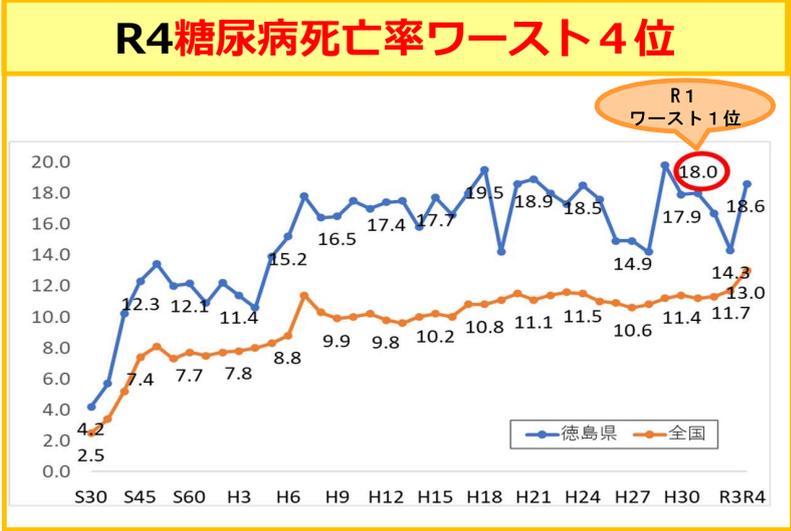
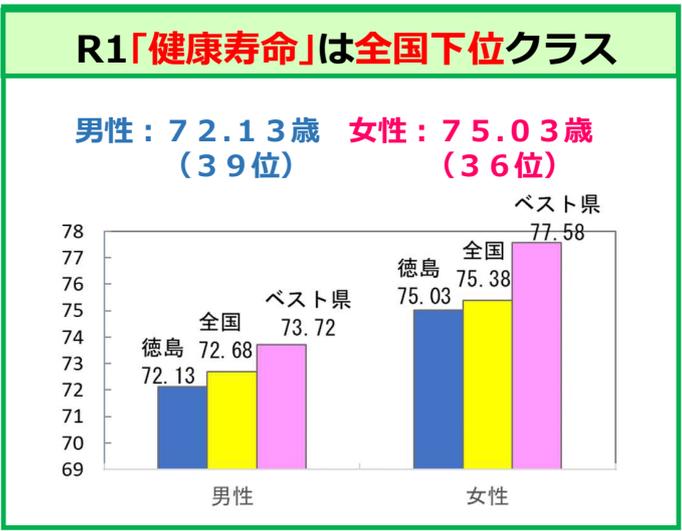


# みんなでつくろう！健康とくしま県民会議 健康とくしま運動について

## 徳島県保健福祉部健康づくり課

### 1 徳島県の現状と課題



#### R4高齢化率全国4位

県人口のうち65歳以上が占める割合

徳島県：35.0%(4位)  
全国：29.0%

#### 75歳以上の3人に1人要介護認定 (令和3年度)

徳島県：34.9%  
全国：32.1%

#### 「働き盛り世代」の「運動習慣者の割合」が低い (令和4年)

20歳～64歳：23.0%  
65歳以上：38.9%

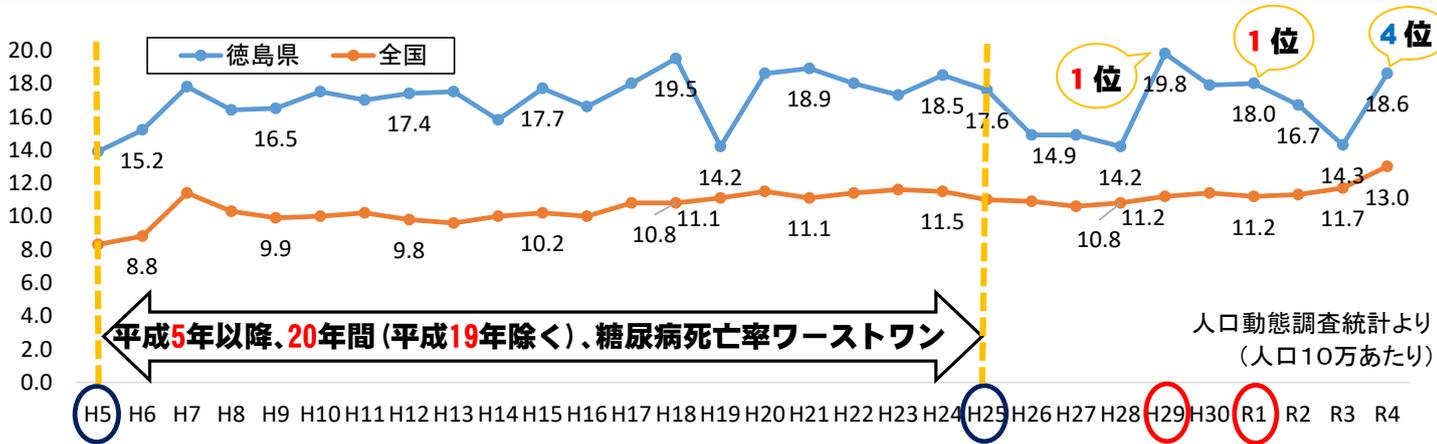
※「運動習慣者」とは、1回30分以上の運動を週2回以上、1年以上継続している者

#### 「野菜摂取量」が目標量に達していない※20歳以上 (令和4年)

平均309g/日 (目標：350g/日)

※H22年(県)：平均280g/日  
※H28年(県)：平均316g/日  
※R1年全国：平均281g/日

人生100年時代を見据え健康で長く生きるための対策が急務



## このままでは、いかん県！原因 食べ過ぎと運動不足

**12年連続 糖尿病死亡率 ワースト1**

平成17年11月8日 県医師会と共同  
**「糖尿病緊急事態宣言！」**

●糖尿病死亡率、12年連続全国ワースト1位  
●さらに「4人に1人」が糖尿病または予備軍  
●1830分の1の発症と比べ7倍弱があなたの「命」を守る

「みんなでつくろう！」をキーワードに、  
県民一人ひとりが主役となる**「健康とくしま」**をめざす！

平成18年1月23日  
**健康とくしま県民会議の設立**

約**50**の構成団体  
横断的な連携・健康づくりの推進母体

関係: 産業・労働関係, 行政機関, 保健・医療・福祉関係, 報道関係, 公募委員, 教育関係

県民の皆さんの健康づくりを、みんなで応援！

## みんなでつくろう！健康とくしま県民会議の組織



### みんなでつくろう！健康とくしま県民会議

設置:H17.12.22(初回会合:H18.1.23) 51団体

「健康とくしま運動」の推進母体  
・基本的推進方策の検討

具体的推進方策の検討依頼  
↑  
具体的推進方策の検討結果報告

**幹事会**  
20団体

「健康とくしま運動」推進方策の検討  
・具体的推進方策の検討

協議結果の報告

**運動と健康づくり専門部会**  
設置:H21.3.3 13団体

運動(身体活動)を活用した健康づくりについての専門的審議  
・総合型地域スポーツクラブの活用  
・健康づくり実践プログラムの検討

**野菜摂取量アップ専門部会**  
設置:H24.5.17 12団体

野菜摂取量アップについての専門的審議  
・構成団体ごとの効果的な取組の検討及び実践  
・県及び健康とくしま県民会議への提案内容の検討

### 3 「食生活」における課題・対策・成果



**課題** **食べ過ぎ** H15

- ◆ **食べ過ぎ**の可能性がある人 **3人に1人**
- ◆ 全国と比べて、「**穀類**」、「**芋類**」が多い

**野菜摂取量不足** H18~H22

男性 **47位(245g)** 女性 **46位(241g)**

目標量**350g**を食べている人も 知っている人も **3割**

**対策** **バランスのとれた食生活を普及**

**簡単レシピの普及**

朝食の**大切さ**を普及

食事バランスガイドマイ手帳

朝ごはんの簡単レシピ

食事バランスの普及

**徳島ラーメンと野菜のコラボ!**

野菜入りラーメンで応援! 徳島県産野菜がたっぷり!

徳島ラーメンいわた(藍住店)

野菜ラーメン(小)

野菜量=約**370g** 810円

野菜料理は 1日**3**回

1日**350g** 野菜料理で **5皿**

**とくしま野菜週間**

8月31日の(やさいの日)を含む**1週間** 「生涯野菜習慣」につなげる!

料理コンクール入賞作品の商品化

街頭啓発

**大幅UP!**

**成果** **栄養バランスを考慮して食品を選ぶ人が増加**

男性	H15= <b>37.5%</b>	UP	R4 = <b>48.6%</b>
女性	H15= <b>75.7%</b>	UP	R4 = <b>79.2%</b>

野菜摂取量の全国順位が男女とも**改善** H28

男性	<b>8位(313g)</b>	※R4 男性316g 女性303g
女性	<b>3位(309g)</b>	

バランスを意識している人は 野菜の摂取量も**多い!**

全国と比べて食べている量が多かった「**穀類**」、「**芋類**」は、**全国並** → 「**炭水化物**」も**減少**傾向

### 4 「運動習慣」における課題・対策・成果



**課題** **歩行数が全国より1,000歩少ない** H15

45位	男性	<b>6,474</b> 歩 (全国: <b>7,503</b> 歩)
41位	女性	<b>5,944</b> 歩 (全国: <b>6,762</b> 歩)

**自動車保有率が高い!**

**0.633**台/人 全国**17**位 R5.3

**自動車利用率が高い!**

**71.3%** R2国勢調査より

**対策** **運動習慣の定着を普及**

**阿波踊り体操の普及**

楽しく♪ きっかけづくり

阿波踊り体操 AWADORI EX.

基本編 **3分30秒** 約10kcal 消費

**ウォーキングイベントの開催支援**

プラス**1,000**歩を合い言葉に

ウォーキングを習慣化

みんなでつくりよう! 健康とくしま県民運動

**ウォーキングステーション**

●と き: 毎月第2・第4金曜日 18:00~20:00 ※受付締切19:30

●受付: 徳島中央公園 鷲の門前

コース: 徳島中央公園を周回するコース1周2Km

参加料: 毎回**100円**(保険料等)

**成果** **女性の歩行数が増加** H28

41位	男性	<b>6,791</b> 歩 (全国: <b>7,779</b> 歩)
32位	女性	<b>6,313</b> 歩 (全国: <b>6,776</b> 歩)

国民健康・栄養調査結果より

女性は**全国との差が縮小** 全国順位が**やや改善**

※R4 男性6,991歩 女性5,989歩

**女性は運動習慣がある人の割合が微増**

男性	H15= <b>32.3%</b>	→	R4 = <b>33.3%</b>
女性	H15= <b>23.6%</b>	→	R4 = <b>27.2%</b>

県民健康栄養調査結果より

**週2回以上、30分以上を1年継続**

ブルーライト一斉点灯

世界糖尿病デー(11月14日)に合わせた

“ブルーライトアップ!”



阿波おどり会館



徳島県庁



徳島保健所



徳島経済産業会館 (KIZUNAプラザ)

糖尿病克服応援キャッチコピー募集及びロゴマーク化



もっと野菜をたべよう! チャレンジ

① 今日1日を振り返って、食べた野菜料理の皿数をチェックしよう! (参加は簡単!)

詳しくは、下の野菜料理1皿分の目安をみてください。2皿以上記録してください。1日6皿以上食べた日が10日以上ある方が優勝できます。

日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1日ごとの数												
1週間ごとの数												



② 応募しましょう! (応募してプレゼントGET)

氏名: \_\_\_\_\_ 性別: \_\_\_\_\_

〒 \_\_\_\_\_ 市町村 \_\_\_\_\_ 番地 \_\_\_\_\_

TEL: \_\_\_\_\_ FAX: \_\_\_\_\_

E-MAIL: \_\_\_\_\_

〒 \_\_\_\_\_ 市町村 \_\_\_\_\_ 番地 \_\_\_\_\_

TEL: \_\_\_\_\_ FAX: \_\_\_\_\_

E-MAIL: \_\_\_\_\_

セルフチェックシートを活用し、1日の野菜量をチェック

働き盛り世代の健康づくり施策

健康経営

従業員の健康管理を経営的視点から戦略的に実践



「健康経営」の推進

健康とくしま応援団

「従業員」や「店舗を利用する方」の健康づくりをサポートするための環境づくりに取り組む店舗・事業所等を「健康とくしま応援団」として募集・登録 (R6.1末 1,824事業所)

《登録項目》

- ・食環境づくり
- ・野菜摂取量アップ対策
- ・運動による健康づくり
- ・心の健康づくり
- ・たばこ対策
- ・歯と口の健康づくり等



～年間を通じて募集・登録～

健康長寿・人生100年時代へ!

「とくしまウォークビズ」

働き盛り世代の運動不足の解消及び運動習慣の定着を目的として、歩きやすい靴や服装で通勤や勤務を推奨



2019年1月 とくしまWALK BIZ Start!!

健康づくり推進活動功労者知事表彰 (企業部門)

長年、積極的に従業員や地域住民の健康づくり活動を行っている団体・企業を表彰

- ★「職場で取り組む健康づくり取組事例集」で、取組を紹介
- ★徳島県中小企業向け融資制度や新商品お試し購入事業の対象



# 6 働き盛り世代の健康づくり施策

## とくしま健康ポイントプロジェクト

### ○健康づくりをポイント化

- ・歩行数や健診、健康づくりイベントに参加すると健康ポイント獲得



### ○市町村・保険者と連携

- ・健康イベントの周知、健診受診
- ・保険者毎のデータを取得

### ○「健康経営」を後押し

- ・職場対抗戦による働き盛り世代の健康づくりを推進

### アプリを活用



- ・県独自のインセンティブを提供（県産品等）
- ・ポイントを商品に交換

### ○地域経済の活性化

- ・観光地でウォーキング
- ・協賛企業提供商品をアプリでPR

**「働き盛り世代」や「健康無関心層」が健康づくりに取り組むきっかけづくり！！**

## 7 幅広い世代への取組

### ■介護保険施設等「健康にぎわいの場」におけるシニアフィットネス



### ■徳島大学との連携事業「とくしま健康寿命からだカレッジ」

始めます！

楽しく表現、ウエルエイジング！  
「とくしま健康寿命からだカレッジ」  
10/1 開講!! 毎週火曜日13時～

徳島の健康課題の解決に 徳島大学と徳島県が連携して取り組みます。

主役はあなた! 必ず延ばせる健康寿命 チャレンジ&表現の時は今!

国立大学初の取り組み 講義+実習(計60時間)の総合学習プログラム

学長と知事による修了認定 健康寿命パートナー 健康の輪を広げていこう!

「元氣なあの人! あなたも「なれる!」つくれる!

カレッジ生募集!

2019年7月8日(月)～8月28日(水)

募集要項は7/1配布開始! お問い合わせは 徳島大学 人と地域共創センター (088)656-7276

参加受付中

人と地域共創センター 設立記念 とくしま健康寿命からだカレッジ開講式フォーラム  
「本気で延ばそう! 楽しく延ばそう! 健康寿命」  
2019年7月7日(日)13:30～16:40 (入場無料、定員250名、要申込み)  
徳島大学常三島キャンパス けやきホール

下記QRコードをスマホ・携帯で読み取れば、資料やお申込みページにアクセスできます。

人と地域共創センター

# 8 「COPD(慢性閉塞性肺疾患)」における課題・対策

課題

「COPD慢性閉塞性肺疾患」とは？

- ・従来、慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれてきた病気の総称
- ・たばこの煙を主とする有害物質を長年に吸入曝露することで生じる疾患で、「肺の生活習慣病」と言われている
- ・20～30年経過して初めて症状が現れる

認知度(H28)19.4%→(R4)53.7%

COPD 死亡率	H30	46位
	R1	45位
	R2	47位
	R3	47位
	R4	47位



- ◆「COPD」について、認知度が低い
- ◆たばこを吸っていない人が「煙」を吸うリスクから守る体制を整える必要がある
- ◆症状が悪化してから受診するケースが多い

## 認知度向上&正しく普及

対策

未診断・未治療のまま悪化することを防ぐ  
**早期受診・早期治療対策**

たばこを吸っていない人を発症リスクから守る  
**受動喫煙防止対策**

診断基準となる「肺年齢」に着目！

- ★ 肺年齢測定器を活用した肺年齢チェックで認知度向上&早期受診促進
- ★ 健診未受診者にも広く普及

肺年齢測定器の  
★無料貸出(現在中止中)★



- ★ 禁煙宣言事業所の推進
- ★ 妊産婦への啓発
- ★ 小・中・高校での防煙教育の実施
- ★ 「健康増進法の一部を改正する法律」の推進

スパイロメーター導入

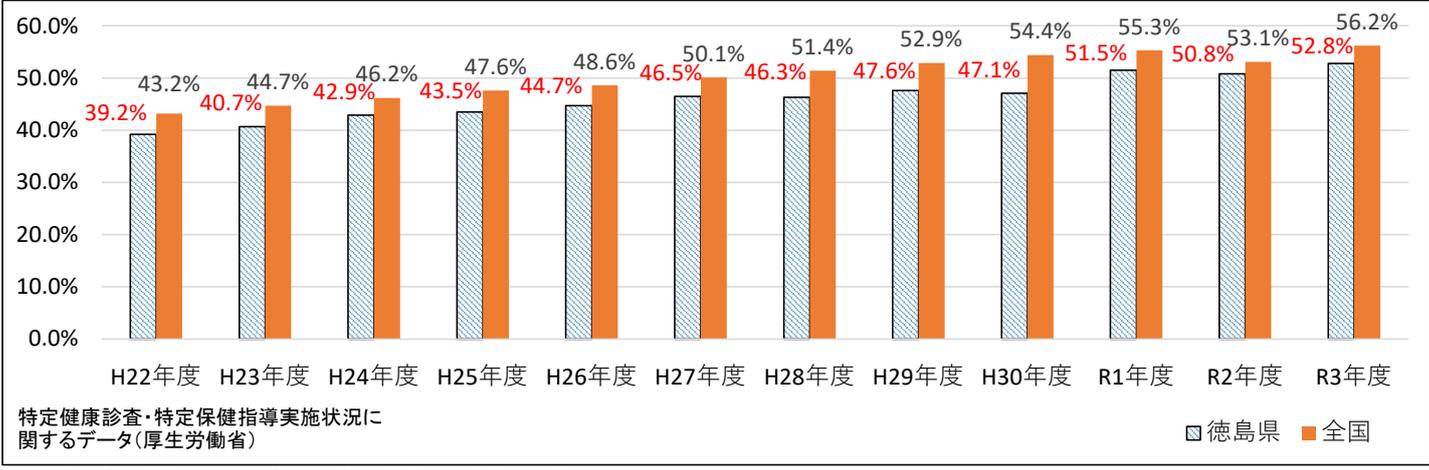


お問合せは  
管轄の保健所へ



# 9 各種健(検)診の受診状況

## 特定健康診査受診状況



## 徳島県のがん検診受診率

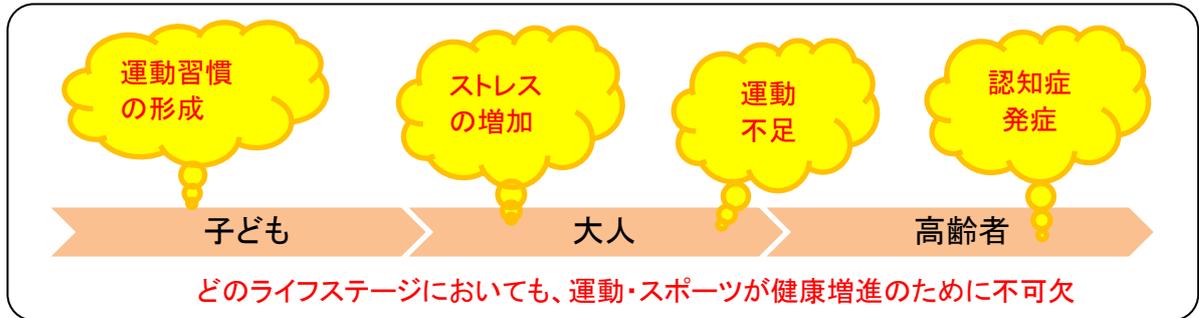
	R5目標値	R4現状値	H28
肺がん	50%	46.4%	41.2%
胃がん	50%	45.0%	34.8%
大腸がん	50%	40.5%	33.5%
乳がん	50%	43.3%	33.8%
子宮頸がん	50%	41.1%	31.1%

# みんなで作ろう！健康とくしま県民会議 運動と健康づくり専門部会について

## 1 背景

健康・スポーツを取巻く環境は多くの課題が累積

- 健康寿命の延伸
- スポーツ実施率の向上
- スポーツ参画人口の拡充
- スポーツ実践者数の減少
- 子どもの体力低下・二極化、肥満傾向児の増加
- 子どもの体力向上
- 災害時の健康被害
- 総合型クラブの定着
- 糖尿病死亡率が全国的に高い
- 地域スポーツ環境の再構築



## 2 設置 (運動と健康づくり専門部会運営要領第1条)

みんなで作ろう！健康とくしま県民会議(以下「県民会議」という。)規約第10条第1項の規定に基づき設置(平成21年3月3日)

## 3 目的 (運動と健康づくり専門部会運営要領第2条)

それぞれの専門的な観点から、運動または身体活動を活用した健康づくりについて協議し、健康県民運動の効果的・効率的な推進を図ることを目的。

## 4 協議 (運動と健康づくり専門部会運営要領第3条)

- (1) 運動等を活用した県民の健康づくりに対する意識の高揚に関する事。
- (2) 運動等を活用した健康づくりに取り組むことができる環境整備に関する事。
- (3) 運動等を活用した健康づくりの具体的な推進方策に関する事。
- (4) 関係各種団体のネットワーク化の推進に関する事。
- (5) その他、専門部会の目的を達成するために必要な事項。

## 5 組織

分野	構成団体
保健医療	(一社)徳島県医師会
	(一社)徳島県歯科医師会
	(公社)徳島県栄養士会
労働	独立行政法人 労働者健康安全機構
	徳島産業保健総合支援センター
行政	徳島県保健所長会
報道	(一社)徳島新聞社編集局運動部
運動	徳島県トレーナー協会
	徳島県スポーツ推進委員連絡協議会
	NPO法人徳島県広域健康スポーツクラブ
	NPO法人日本健康運動指導士会
	徳島県総合型地域スポーツクラブ連絡協議会
産業	(公財)徳島県スポーツ協会
産業	(一社)徳島青年会議所

## 6 運動と健康づくり専門部会の取り組み

### (1) 会議の開催 年2回

### (2) 主な協議(事業)内容

#### ① 総合型地域スポーツクラブを活用した健康づくりと地域活性化の推進

事業名 スポーツクリエイイト推進事業

実施概要

##### 組織の基盤強化

登録・認証制度推進事業

登録に係る審査会の開催等

クラブ間ネットワーク強化事業

県中央・県西部・県南部の3エリア別の総合型地域スポーツクラブの情報交換

##### 人材の養成・育成・活用

クラブマネジメント力向上事業

クラブマネジャーの養成講習会の開催

クラブプログラム充実支援事業

総合型地域スポーツクラブが実施する「筋力アップ教室」、「初球テニス教室」、「貯筋運動教室」等に、スポーツ指導者、健康運動指導士等の派遣

スポーツサポーター育成活用促進事業

目的・領域別のスポーツサポーターの養成・育成(H28～ ※R5年度末)

健康寿命延伸サポーター	83名	944名
認知症予防健康サポーター	224名	
福祉スポレクサポーター	112名	
障がい者スポーツサポーター	99名	
災害時健康サポーター	332名	
幼児期の運動能力調査測定員	94名	

##### スポーツを通じた地域課題の解決

地域スポーツコーディネーター育成モデル事業

クラブマネジャーが、関係機関と企画調整したモデル事業の実施

- ・ 地元の商業施設と連携し、「施設内で健康教室の開催」、「駐車場を拠点としたウォーキング事業の実施」、「駐車場でスポーツフェスタを開催」、「健康経営の支援」を実施
- ・ 町教育委員会や町社会福祉協議会と連携し、「図書館で健康教室の開催」、「地区公民館に出張健康教室の開催」、「送迎付きでクラブのトレーニングジムでの運動指導」など高齢者の生活支援を含む健康事業の実施

スポーツSDGs推進事業

スポーツの持つ力を活用したSDGsの達成に向けた事業

- ・ 海岸のクリーンアップ活動を行う「サーフィン教室」の開催
- ・ 防災知識の向上を含めた「エコノミー症候群予防ストレッチ」のオンライン教室の開催

#### ② 総合型地域スポーツクラブと市町村行政等が連携して行う、スポーツを通じた地域課題の解決に係る事業への支援

事業名 クラブ発！スポーツによるまちづくり推進事業

実施概要 総合型地域スポーツクラブが企画提案する事業を補助

#### ③ 総合型地域スポーツクラブや競技団体等が地域と密着して行う、「子どもの体力向上」に寄与する事業への支援

事業名 子どもの体力向上事業

実施概要 総合型地域スポーツクラブや競技団体等が企画提案する事業を補助

- ④ (一社)日本トップリーグ機構と連携して、子どもたちの運動機会の創出につながるよう、子どもたちに様々な種目を体験できるプログラムを導入したスポーツ事業を実施
- 事業名 SOMPOボールゲームフェスタ  
 事業概要 あそびバ  
 幼児から小学3年生とその保護者を対象に、自宅でも気軽にできる、いろいろなあそびを親子で体験  
 キッズチャレンジ  
 日本トップリーグ機構に所属する選手や指導者による、複数のスポーツ競技のクリニック
- ⑤ LOVE&FAN!とくしまスポーツ活性計画(徳島県スポーツコミッション)
- 事業名 ファミスポカーニバル  
 目的 誰もが参加しやすい運動やスポーツの体験機会を提供することにより、体を動かす楽しさやスポーツの魅力を伝え、生涯にわたるスポーツライフのきっかけづくりに寄与する。
- 事業名 とくしまスポーツ活性計画助成事業  
 事業概要 誰もが参加できる生涯スポーツイベントを自主企画する団体・グループに対して助成
- ⑥ 生涯スポーツ推進団体連携会議
- 目的 (公財)徳島県スポーツ協会、徳島県スポーツ推進委員連絡協議会、NPO法人徳島県レクリエーション協会、徳島県総合型地域スポーツクラブ連絡協議会、徳島県障がい者スポーツ協会等の生涯スポーツ推進に係る各種団体が一堂に会し、各団体が取組事業の共有や情報交換を行い、相互連携の深化に寄与する。
- ⑦ その他
- ①高齢者のロコモ予防実践モデル事業
- ・ 総合型地域スポーツクラブにおいて、大学や地域の保健医療分野と連携したロコモ予防のモデル事業の実施
- ②クラブ拠点活用促進事業
- ・ 総合型地域スポーツクラブの活動拠点施設を活用して、「ロコモ予防運動教室」を実施
  - ・ 徳島県老人クラブ連合と連携して、運動効果が高いラジオ体操を導入した健康増進を図る「ラジオ体操de健康づくり講座」を開催
- ③運動・スポーツ習慣化促進事業(スポーツ庁補助事業)
- ・ スポーツドクター等と連携して、スポーツ処方箋を元にした「メディカルリンクプロジェクト」と子育て世代や働き盛り世代等を対象にした「きっかけづくりプロジェクト」を実施
  - ・ スポーツ実施率の特に低い20～40代の女性を対象に「女性スポーツRESTART事業」を実施
  - ・ 安心安全に時間や場所にとらわれず、運動を実施できる環境づくりを推進する「総合型地域スポーツクラブにおけるオンラインスポーツ教室開催事業」を実施

## 【令和6年度以降の取組】

### 第3期徳島県スポーツ推進計画－基本理念

## スポーツで開く！希望あふれるとくしまの未来

世界で活躍できるトップアスリートが育つ  
輝くとくしま

スポーツを通じて子どもたちの可能性を伸ばす  
元気なとくしま

誰もがスポーツを楽しむ  
豊かなとくしま

スポーツで人とまちをつなぐ  
ふれあいとくしま

# 徳島県の野菜摂取量の現状とこれまでの取組状況について



健康づくり課 健康プロジェクト担当

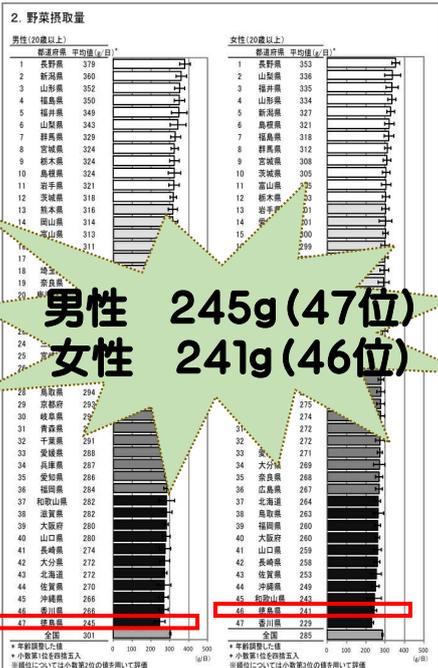
## 国民健康・栄養調査の結果

※H24,H28:拡大調査

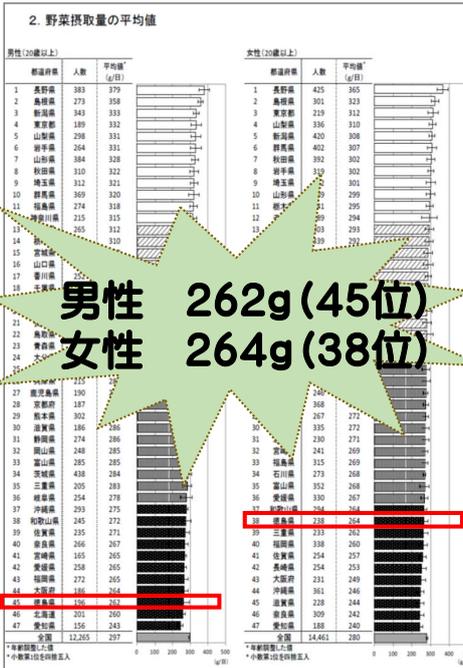
平成22年の調査  
(平成24年1月31日結果公表)

平成24年の調査  
(平成25年12月19日結果公表)

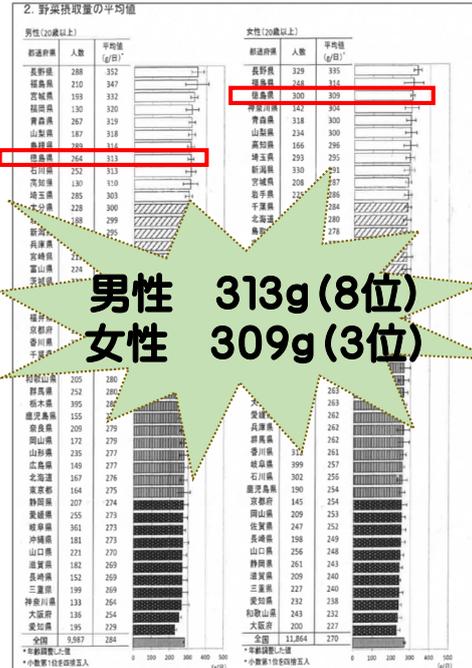
平成28年の調査  
(平成29年9月21日結果公表)



男性 245g (47位)  
女性 241g (46位)



男性 262g (45位)  
女性 264g (38位)



男性 313g (8位)  
女性 309g (3位)

野菜摂取量は  
全国ワーストクラス

全国順位は少しだけ改善。  
でも、350gにはほど遠い

全国順位は大幅に改善。  
でも、350gにはまだ  
達していない。

平成24年4月 庁内検討会 スタート  
平成24年5月 専門部会 スタート

# 「チーム力」UPで目指せ！

H24.5

## 野菜摂取量アップ専門部会

保健・医療

教育

行政機関

食育

その他

- ・構成団体ごとの効果的な取組みの検討・実践
- ・県への提案内容の検討 等

連携

H24.4

## 野菜摂取量アップ担当部局検討会

教育

商工

農林

経営戦略

県民環境

危機管理

保健福祉

- ・部局間連携による横断的な事業展開
- ・要因の分析と専門部会への方向性の提案 等

## 県民総ぐるみによる野菜摂取量アップ対策

### 野菜摂取量アップに向けて

① 正しい食情報の発信

1日350g  
野菜料理で5皿

+ 朝食と野菜

+ 塩分と野菜

② 簡単野菜料理の普及

料理レシピ  
コンクール

★簡単レシピ  
★親子で考えるレシピ

③ 家庭以外でも野菜がとれる環境づくり

+ スーパー、飲食店

④ 働き盛り世代をターゲットとした取組

+ 社員食堂  
+ 働き盛り世代(無関心層)

# 正しい食情報の発信

## 目標量のとり方(5皿)の周知

食から徳島を元気に!

### もも野菜も食べよう!

1日の目標量は **350g** (これで約1日分(350g))

野菜料理で**1日5皿**  
各野菜料理1皿分(70g)の目安量

水菜のおひたし、レタスともやしのごま和え、大根サラダ、きんぴらごぼう、きゅうりの酢の物

外食先では、食品よりも野菜をチョイスしよう! 量目が増えて、野菜量がアップします。そして、付け合わせ野菜はしっかり食べましょう!

野菜量を意識してめざせ! 1日350g! 生涯野菜習慣!

徳島県・みんなであつこう! 健康とくしま県民会議

## 行動につなげるためのサポート

### ふやさう野菜! へらさう塩分!

野菜摂取と塩分の関係

野菜摂取量アップと減塩の工夫

無理なくおいしく、しっかり減塩 塩分約1gの目安

めざせ! 野菜1日350g・野菜料理1日5皿でOK! 野菜料理1皿分(70g)の目安

目標1日5皿! 朝、昼、夕に食べた野菜料理のお皿の数を記入してチェックしよう!

日	朝	昼	夕	計
例				
朝	1			
昼		2		
夕			2	
計				5

徳島県・みんなであつこう! 健康とくしま県民会議

# 簡単野菜料理の普及啓発



徳島県食生活改善推進協議会と協力のもと「お野菜たっぷり簡単レシピ集」を作成

- ・県内16市町村協議会が考案したレシピを掲載
- ・「テクとく」野菜レシピコースにて各レシピを紹介

【Recipe 15】しっとりバラバラたらこ人参

【Recipe 16】夏野菜とそば米入り鶏つみれの夏おでん

作り方

- ① ミントマトとオクラは水洗いし、へたをとる。
- ② ねぎ、スッキーニを長さ3cm程度の斜切りにする。
- ③ 人参は、皮をむき乱切りにする。
- ④ そば米をたっぷりのお湯でかためゆでる(7分)。ザルに上げ、水でよく洗い水気を切る。
- ⑤ ボールに鶏ひき肉、そば米、(A)の材料を入れ、粘りが出るまで混ぜる。
- ⑥ 鍋に(B)と人参を入れ、沸騰させる。
- ⑦ ⑤のつみれをスプーンを使って丸めながら鍋に入れる。なすも入れて再び沸かしてきたら弱火で10分煮る。
- ⑧ ミントマト、オクラ、スッキーニも入れ、ひと煮立ちさせる。
- ⑨ 鍋に盛り付け、斜切りにしたさだちゆずしょう油を添える。

# 簡単野菜料理の普及啓発 家庭以外でも野菜が摂れる環境づくり

キョーエイとの連携 (平成25年度から実施)



## コンクール優秀作品を 商品化



・令和4年度  
ハモの野菜たっぷり甘酢あんかけ  
(石井町立浦庄小学校:篠原さん考案)

・令和3年度  
夏野菜のみそチーズ焼き  
(鳴門教育大学附属中学校3年  
:佐藤さん考案)

・令和2年度  
さっぱり麻婆そうめん  
(城東高等学校2年:佐々木さん考案)



# 健康とくしま応援団 野菜摂取量アップ対策



## 登録するためには、どんな取組みが必要？

- 野菜たっぷりメニューを提供して、健康づくり推奨店に登録しています！
- 1日の野菜の目標量を普及しながら、野菜を販売しています！
- とくしま野菜週間に、野菜摂取量アップに関する普及啓発を実施しています！
- 地域で野菜摂取量アップに関する活動を実施しています！

など



# 健康づくり推奨店 大募集!

「健康徳島21」の  
マスコットキャラクター  
『元気くん』



推奨店になると...

「登録証」等交付,  
徳島県HPに掲載!



★登録・詳細については、  
最寄りの保健所までお問い合わせください!

## 「健康づくり推奨店」とは...

お店を御利用していただくお客さまに、  
健康に配慮しつつ、お食事を楽しんでいただけるよう  
健康や食に関する正しい情報の提供を行う飲食店  
として登録しているお店です。

### 食に関する正しい情報とは...

メニューの  
栄養成分表示

△△定食(1食あたり)	
エネルギー	○○○kcal
たんぱく質	○○g
脂質	○○g
炭水化物	○○g
ナトリウム	○○mg
(食塩相当量)	(○g)

食事バランスガイド  
による表示



メニューの  
野菜量表示

例えば...  
野菜たっぷり定食  
(野菜量=240g)  
1日の目標350g!

ヘルシーメニューの  
提供

- ・野菜たっぷり
- ・カルシウムたっぷり
- ・エネルギー控えめ
- ・脂質ひかえめ
- ・塩味ひかえめ
- ・バランスメニューなど

## 社員食堂と連携した啓発

徳島保健所

阿南保健所



# 徳島ビジネスチャレンジメッセでの啓発

平成29年度～



350g計量チャレンジ!  
1日目標量 = 350gは  
どのくらい?

## 日本生命保険相互会社との連携

営業担当約400名が  
名札につけて県内で啓発



～地域に根差した企業を目指して～

**徳島県と日本生命は  
包括連携協定を締結しています**



地域社会への貢献を目的と  
した取組を推進してまいります

NISSAY

066-22-116

# とくしま健康ポイントアプリ「テクとく」を活用した取組



令和3年7月～

### コース選択

コースを選択してください。  
クリアするまでコースは変更できません。

- 徳島県観光地コース  
クリアに必要なポイント：10,000pt  
徳島県の観光地を30か所巡ります。
- New! 野菜レシピコース**  
クリアに必要なポイント：10,000pt  
野菜を使った簡単レシピをご紹介します。



## <掲載しているレシピ>

- ・徳島県食生活改善推進協議会「お野菜たっぷり簡単レシピ集」
- ・長寿いきがい課「低栄養予防支援ブック(一部)」



レシピを見る

## 「テクとく」と連動した野菜たっぷり弁当の開発・販売



お弁当には  
QRコード付シール貼付  
→健康ポイント付与

### キョーエイ、四国大学とのコラボ

#### 「鶏もも塩麴と彩り野菜の雑穀弁当」

(R2.5月～6月まで販売)  
\* 1日の野菜目標量350gの1/3量(約120g)の野菜がとれる弁当



### セブンイレブンとのコラボ

#### 「徳島県テクとく応援弁当」



#### 「渭東ねぎのテクとくサラダ」「徳島県テクとく応援丼」

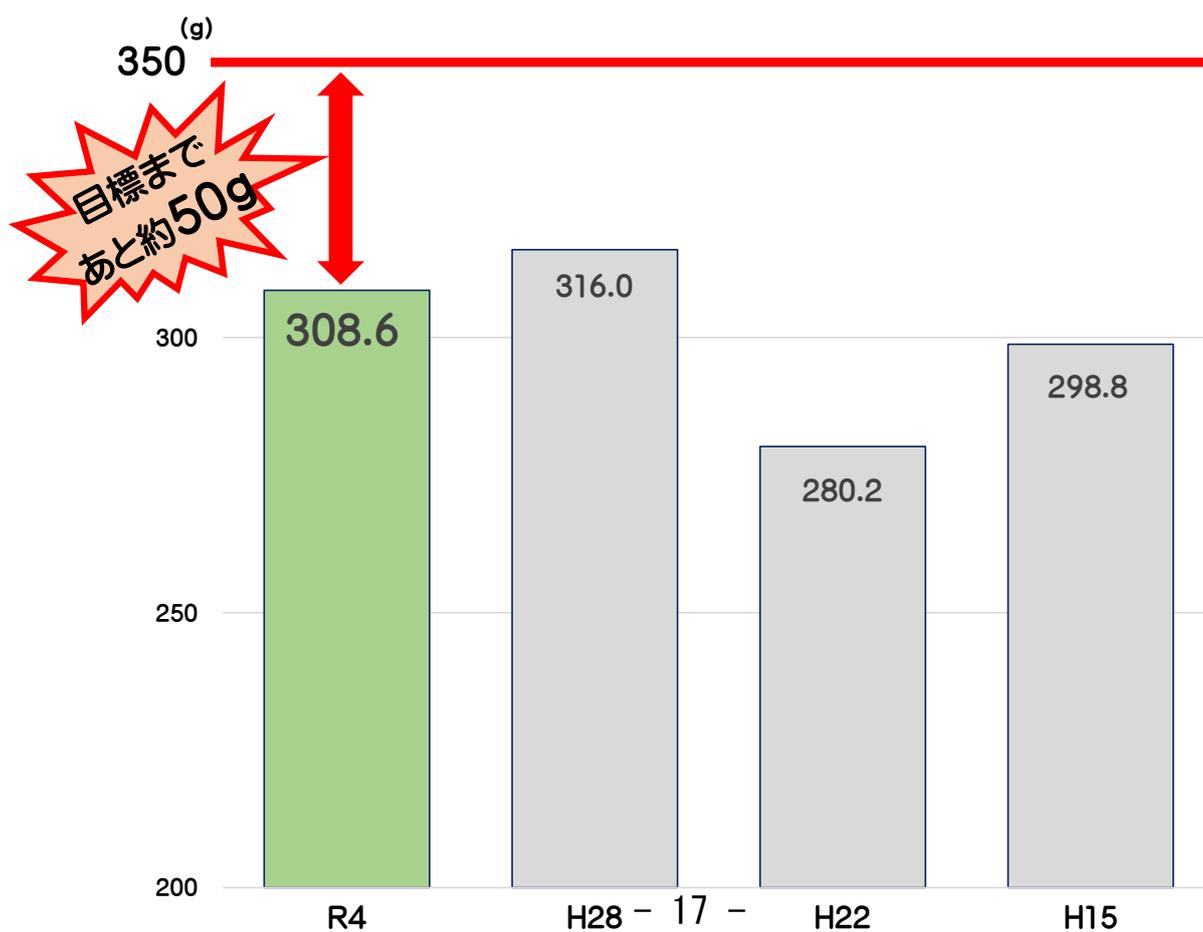


(R3.11月～1月上旬まで販売)  
\* 1日の野菜目標量350gの1/3量の野菜がとれる弁当

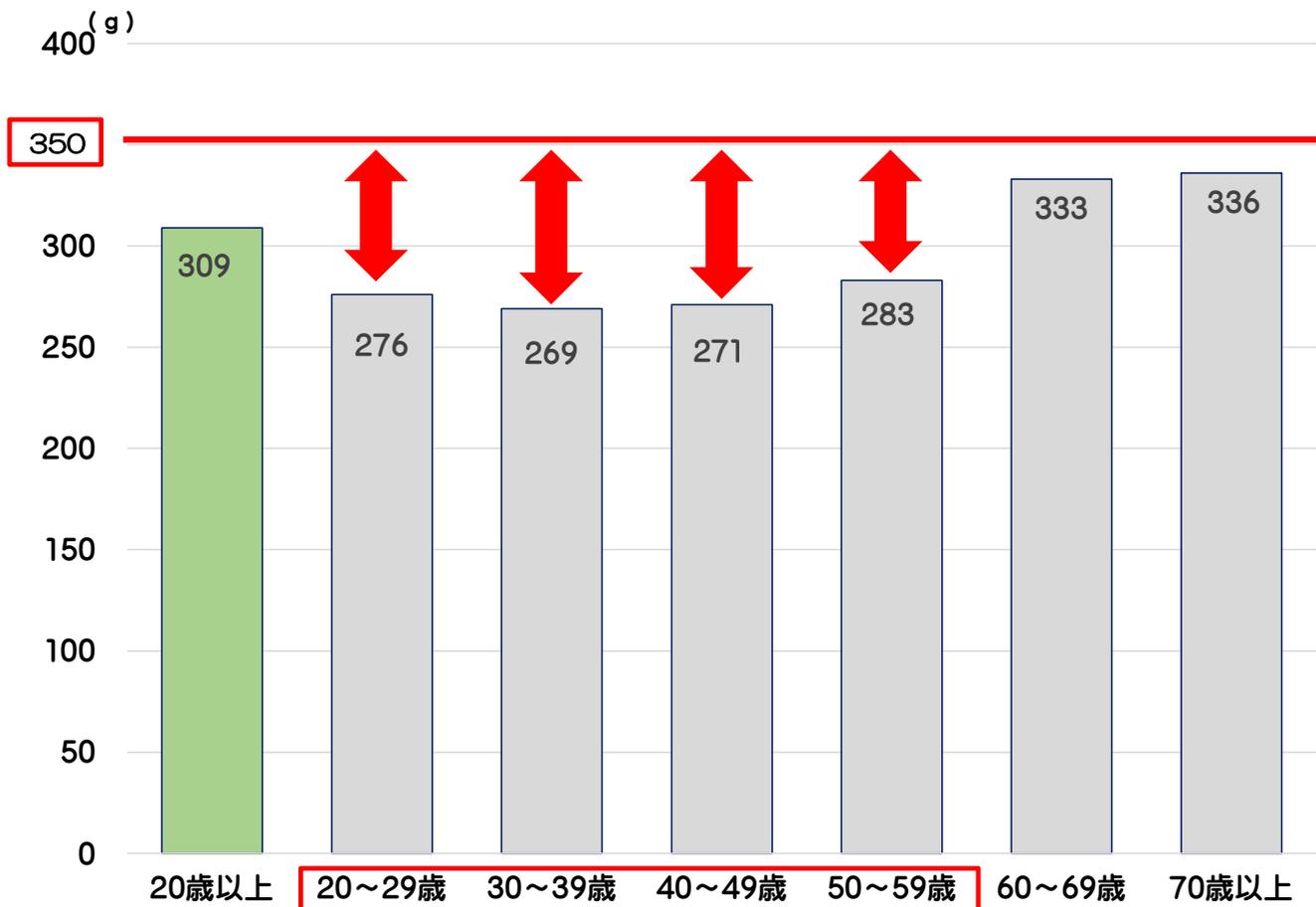
(R4.4月～5月まで販売)  
\* いずれも1日の野菜目標量350gの1/2量の野菜がとれる商品

# 県民健康栄養調査結果から

## 野菜摂取量 (g) (20歳以上)

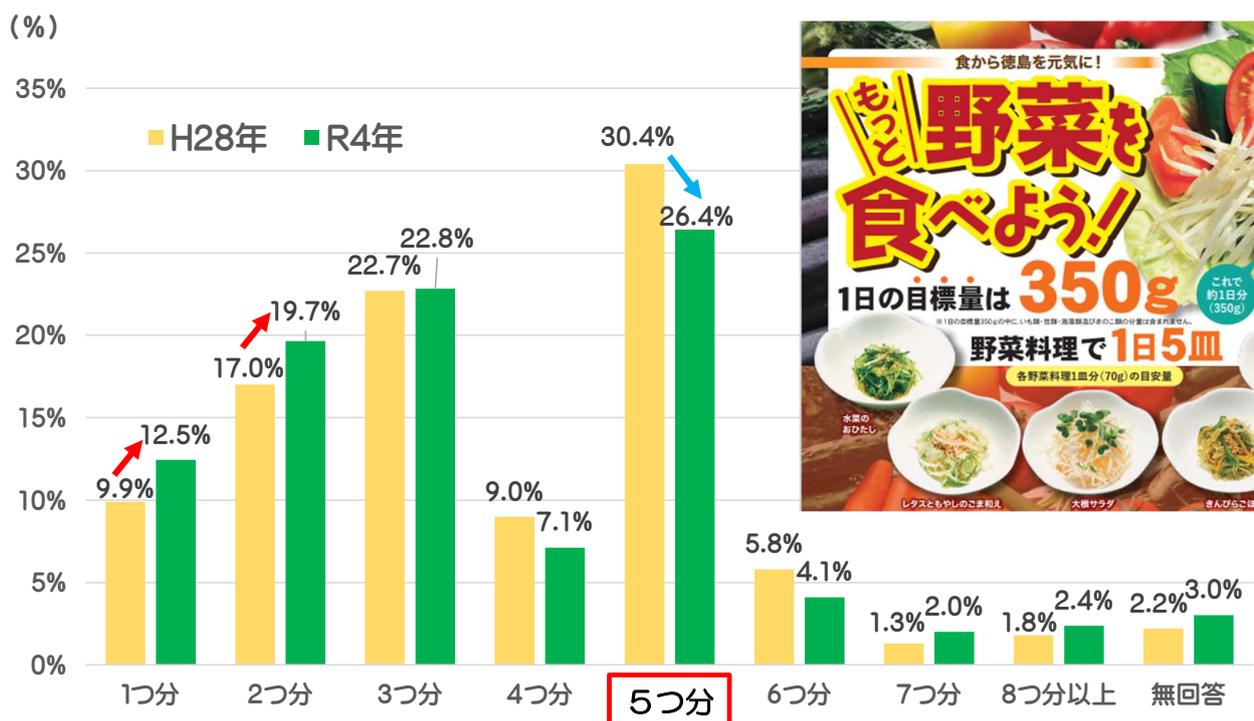


# 年代別の野菜の摂取量 (g) (20歳以上)



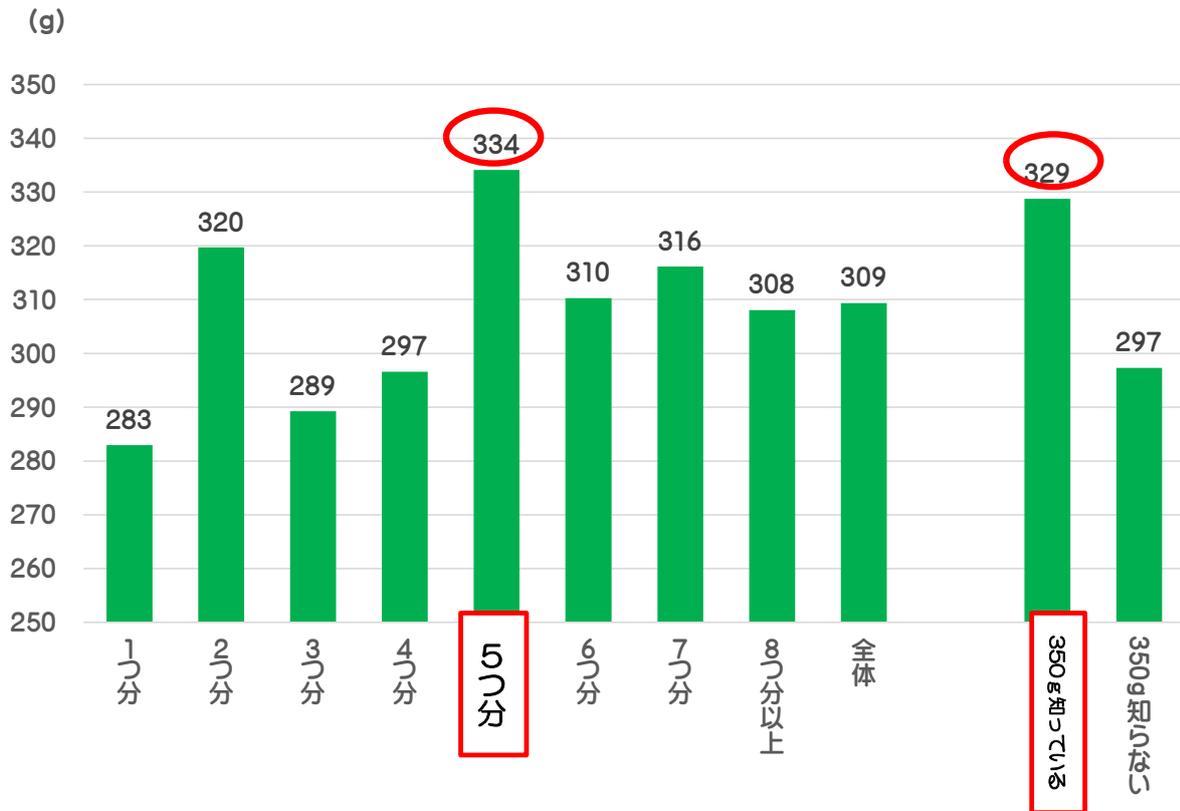
# 適量と思っている量 (皿数) (15歳以上)

問；あなたは、野菜（いも、海藻、きのこ類を除く野菜を使った料理のこと）を1日に合計でどのくらい食べるのが適量だと思いますか（1つ分＝約70g）



野菜の摂取量(20歳以上)  
適量と思っている量・350gの認知度別(15歳以上)

問；あなたは、野菜(いも、海藻、きのこ類を除く野菜を使った料理のこと)を1日に合計でどのくらい食べるのが適量だと思いますか(1つ分=約70g)



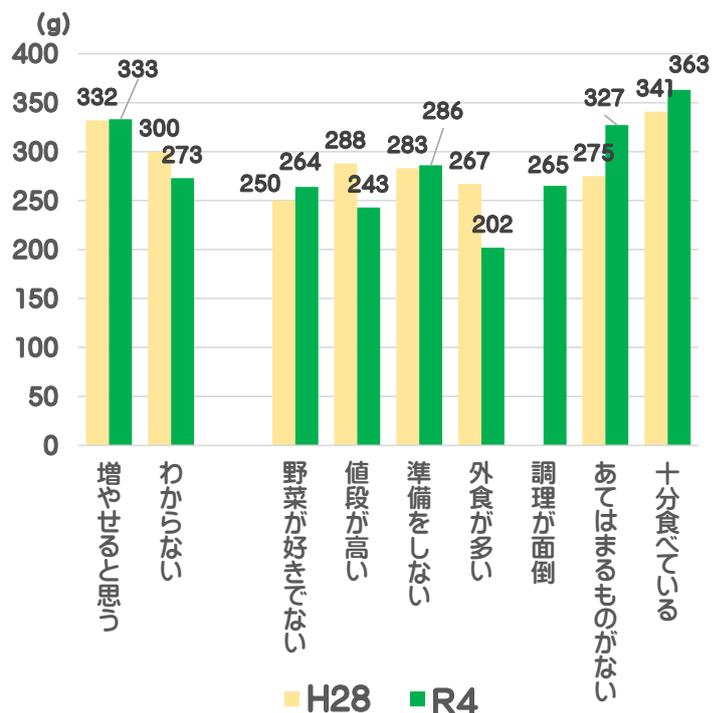
ふだんの食事で1日あたり「あと一皿程度(約70g)野菜を増やすこと」についてどう考えますか

	男性	女性	計	H28
増やせると思う	39.2%	52.7%	46.4%	51.9%
増やせないと思う	22.0%	20.3%	21.1%	21.0%
分からない	38.2%	26.1%	31.7%	26.8%

あと一皿程度増やせない理由	R4	H28
野菜が好きではない	14.7%	14.7%
値段が高い	22.2%	32.1%
自分で準備しない	23.5%	28.0%
外食が多い	3.1%	3.8%
調理が面倒だから	22.2%	-
十分に食べている	26.3%	24.9%
あてはまるものがない	11.6%	14.3%

(複数回答)

野菜の平均摂取量  
(一皿程度増やすことについての考え方別)



# 野菜摂取量アップに向けて

めざせ!

野菜摂取量 1日350g

野菜料理で5皿



## 関係機関との連携・継続した取組

正しい食情報の  
発信



簡単野菜料理の  
普及



家庭以外でも  
野菜がとれる  
環境づくり



働き盛り世代を  
ターゲットとした  
取組



ご静聴ありがとうございました



# 健康徳島 21 の改定について

(令和5年度 みんなでつくろう健康とくしま県民会議説明資料)

2024年3月18日

徳島県保健福祉部  
健康づくり課

## 目次

1. 第1章 計画の改定にあたって	1	4. 第4章 計画の基本的な方向	6
計画改定の趣旨	1	基本理念	6
計画の位置づけ	1	基本目標	6
計画の期間	1	基本方針	6
実績の評価		5. 第5章 計画の取組方針と目標	7
2. 第2章 県民の健康をめぐる現状	1	個人の行動と健康状態の改善	7
人口動態の状況	1	社会環境の質の向上	7
平均寿命と健康寿命の状況	2	ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり	8
主要死因の状況	2		
3. 第3章 第二次計画の達成状況	3	<資料1-2>	
第二次計画の評価結果	3	健康徳島21(第三次)	
重点目標の達成状況	4		
項目別の達成状況	4		
	- 21 -		

# 第1章 計画の改定にあたって

## 1 計画改定の趣旨

- 令和5年5月、国において、令和6年度から令和17年度までの12年を期間とする「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」(健康日本21(第三次))が告示
- 本県においても、6年後を見据えた「健康徳島21(第三次)」を策定し、「二十一世紀における第三次県民健康づくり運動」を加速化

## 2 計画の位置づけ

- 本計画は、健康増進法(平成14年法律第103号)第8条第1項に規定する「都道府県健康増進計画」で、国の策定する「健康日本21(第三次)」と一体的に推進する県計画
- 県政運営の指針となる「総合計画」を上位計画とし、生活習慣病対策をはじめとする県民の健康づくり運動を総合的に推進するための目標及び基本的方向を示した計画
- 徳島県保健医療計画、徳島県医療費適正化計画など県のお他計画と整合

## 3 計画の期間

- 令和6(2024)年度～令和11(2029)年度の6年間

## 4 実績の評価

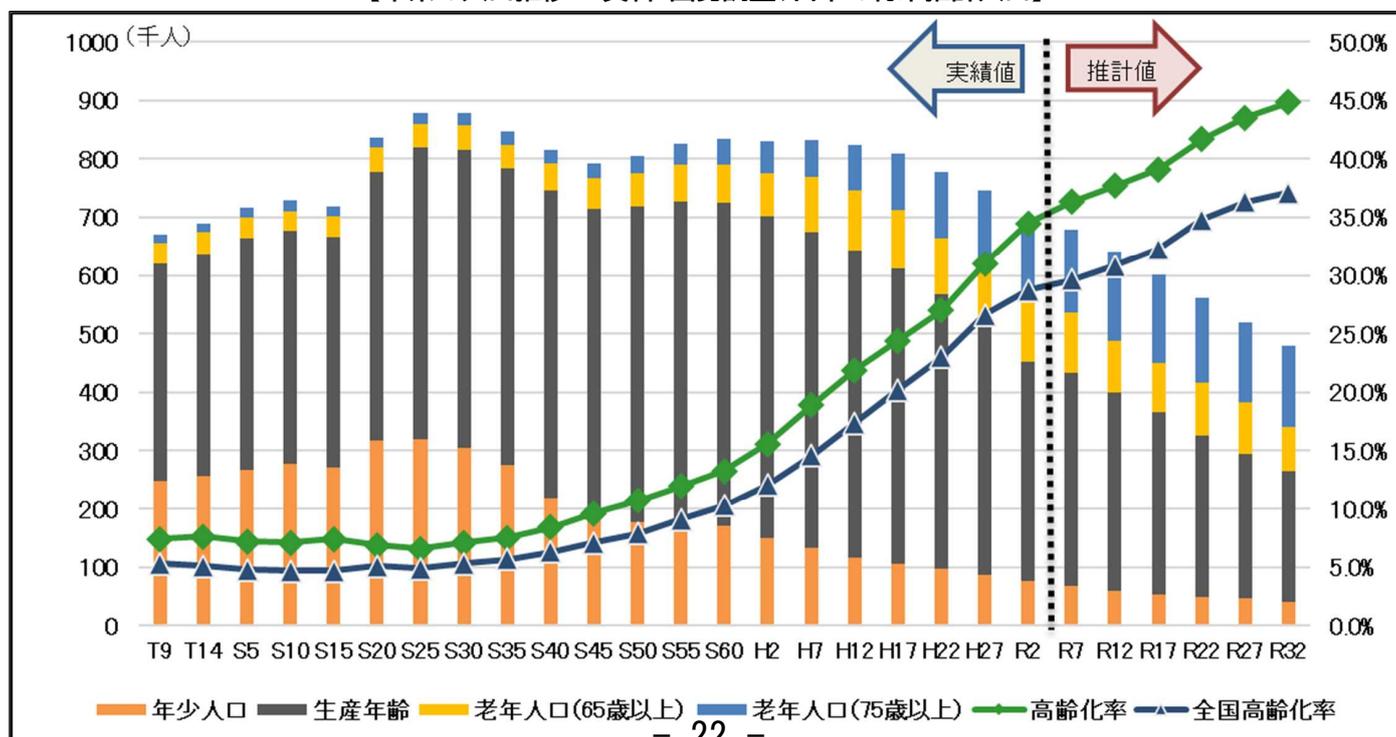
- 毎年度、前年度の普及啓発や健診・保健指導の事業の実施状況について把握し、経年的な傾向などの分析評価を行うほか、3年を目途に中間評価を、最終年度には目標の達成状況等について評価

# 第2章 県民の健康をめぐる状況

## 1 人口動態の状況

- 本県の人口に占める高齢者の割合(高齢化率)は、令和22年(2040年)には、4割になる一方、年少人口の割合は、1割程度になると推計、今後さらに少子高齢化が進展することから、これらの状況を踏まえた健康づくり対策が重要

【本県の人口推移 資料:国勢調査、日本の将来推計人口】

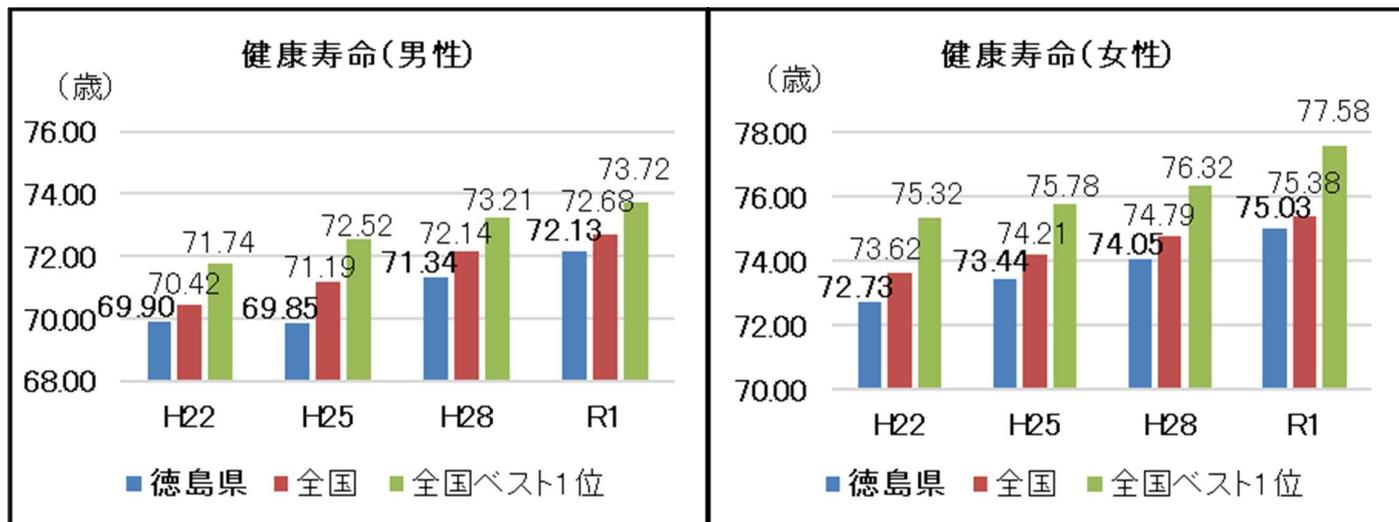


## 第2章 県民の健康をめぐる状況

### 2 平均寿命と健康寿命の状況

- 本県の平均寿命は令和2年に男性81.27歳、女性87.42歳で男女とも全国平均並み
- 本県の健康寿命は、令和元年に男性72.13歳(前回より0.79年延伸)、女性75.03歳(0.98年延伸)
- 男女とも全国平均(男性72.68歳、女性75.38歳)より低く、男性39位、女性36位と低位

【健康寿命の状況】



【資料:厚生労働省「健康寿命及び地域格差の要因と健康増進対策の効果検証に関する研究」】

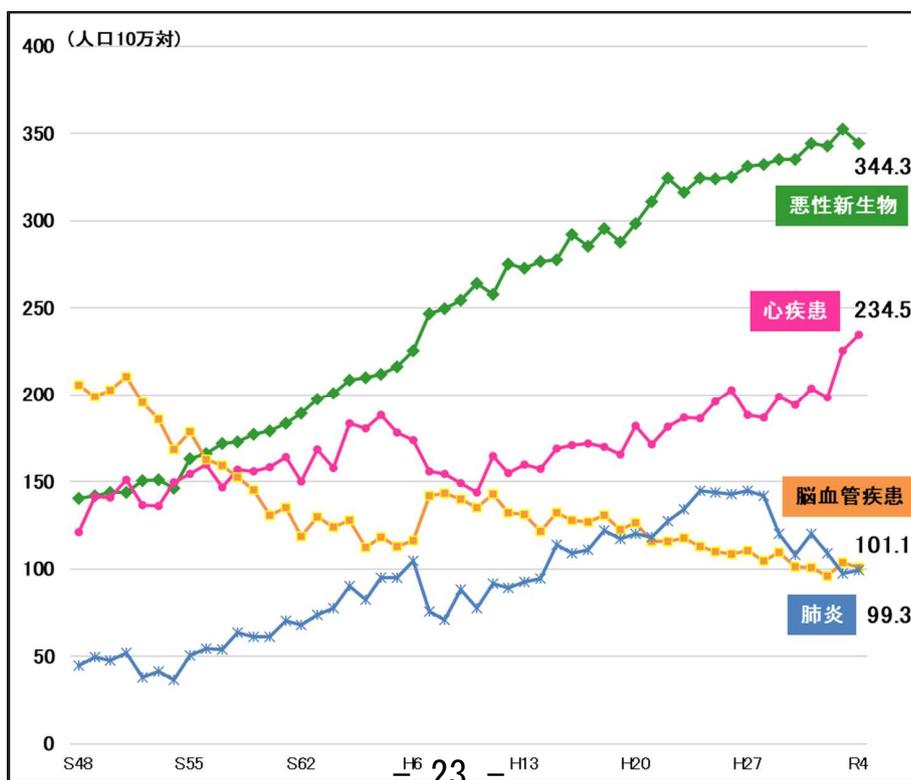
## 第2章 県民の健康をめぐる状況

### 3 主要死因の状況

- 主な疾病別の死亡率(人口10万対)では、悪性新生物、心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病が増加

【主要死因の死亡率の年次推移】

【資料:厚生労働省「人口動態統計」】



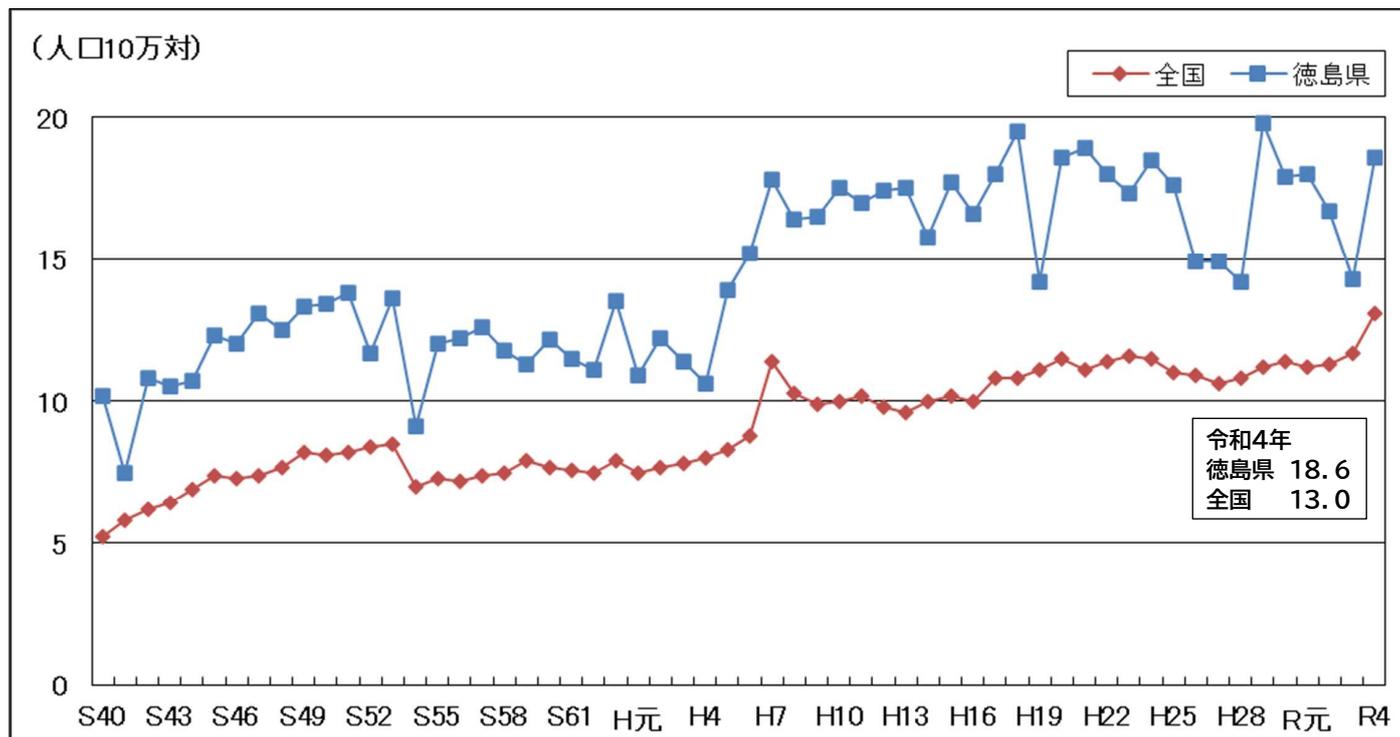
## 第2章 県民の健康をめぐる状況

### 3 主要死因の状況

➤ 糖尿病粗死亡率は、全国平均を大きく上回る状況が続いているが、令和元年以降はワースト1位を脱却

【糖尿病粗死亡率の年次推移】

【資料：厚生労働省「人口動態統計」】



## 第3章 第二次計画の達成状況

### 1 第二次計画の評価結果

➤ 健康徳島21(第二次)の各項目(食生活、運動、こころの健康等)の目標(全122項目)について評価  
 ➤ Aの「目標値に達した」とBの「改善傾向にある」を合わせ、全体の53.3%で一定の改善

#### 評価結果

A 目標に達した	36項目	(29.5%)
B 目標に達していないが改善傾向にある	29項目	(23.8%)
C 変わらない	13項目	(10.7%)
D 悪化している	24項目	(19.7%)
E 評価困難	20項目	(16.4%)
合計	122項目	(100.0%)

(再掲除く)

#### 主な項目

A 達成	健康寿命の延伸(日常生活に制限のない期間の平均の延伸) 75歳未満のがんの年齢調整死亡率の減少 脳血管疾患の年齢調整死亡率の減少 など
B 改善	特定健康診査・特定保健指導の実施率の向上 合併症(糖尿病性腎症による年間新規透析導入患者数)の減少 COPDの認知度の向上 など
C 変わらない	食塩摂取量の減少 など
D 悪化	学校の体育の授業以外で、運動やスポーツをする時間の増加 朝食を欠食する人の減少 など
E 評価困難	脂質異常症の減少 など

# 第3章 第二次計画の達成状況

## 2 重点目標の達成状況

➤ 令和4年県民健康栄養調査結果及び各種統計結果を基に、重点目標の7項目を評価

目標項目	ベースライン(H22)	現状値(R1)	目標値(R5)	評価
①健康寿命の延伸(日常生活に制限のない期間の平均の延伸)	男性	69.90年	72.13年	A
	女性	72.73年	75.03年	A

- 健康寿命は男女とも延伸
- 平均寿命と健康寿命の差も平成22年から縮小  
男性:9.54年→9.14年  
女性:13.48年→12.39年

目標項目	ベースライン(H23)	現状値(R4)	目標値(R5)	評価
②糖尿病死亡率の減少(人口10万対)	総数	17.3	18.6	D

- 直近の死亡率は3年連続でワースト1位脱却
- 平成29年以降減少傾向だったが、令和4年は平成23年と比較して増加

目標項目	ベースライン(H28)	現状値(R4)	目標値(R5)	評価
③がんの年齢調整死亡率の減少(75歳未満人口10万対)	総数	73.3	67.8	A

- 平成28年と比較して5.5ポイント減少

目標項目	ベースライン(H22)	現状値(R2)	目標値(R5)	評価
④脳血管疾患の年齢調整死亡率の減少(人口10万対)	男性	147.9	92.9	A
	女性	85.5	51.8	A

- 男性は平成22年と比較して37%減少
- 女性は平成22年と比較して39%減少

目標項目	ベースライン(H22)	現状値(R2)	目標値(R5)	評価
⑤虚血性心疾患の年齢調整死亡率の減少(人口10万対)	男性	82.6	58.4	A
	女性	39.6	26.1	A

- 男性は平成22年と比較して29%減少
- 女性は平成22年と比較して34%減少

目標項目	ベースライン(H22)	現状値(H28)	目標値(R5)	評価
⑥メタボリックシンドロームの該当者及び予備群推計数の減少(40~74歳)	総数	13.4万人	11.0万人	B

- 平成22年と比較して18%減少
- 令和4年県民健康栄養調査でデータ取得できず

目標項目	ベースライン(H28)	現状値(R4)	目標値(R5)	評価
⑦COPDの認知度の向上	総数	19.4%	53.7%	B

- 平成28年と比較して34%増加

# 第3章 第二次計画の達成状況

## 3 項目別の達成状況

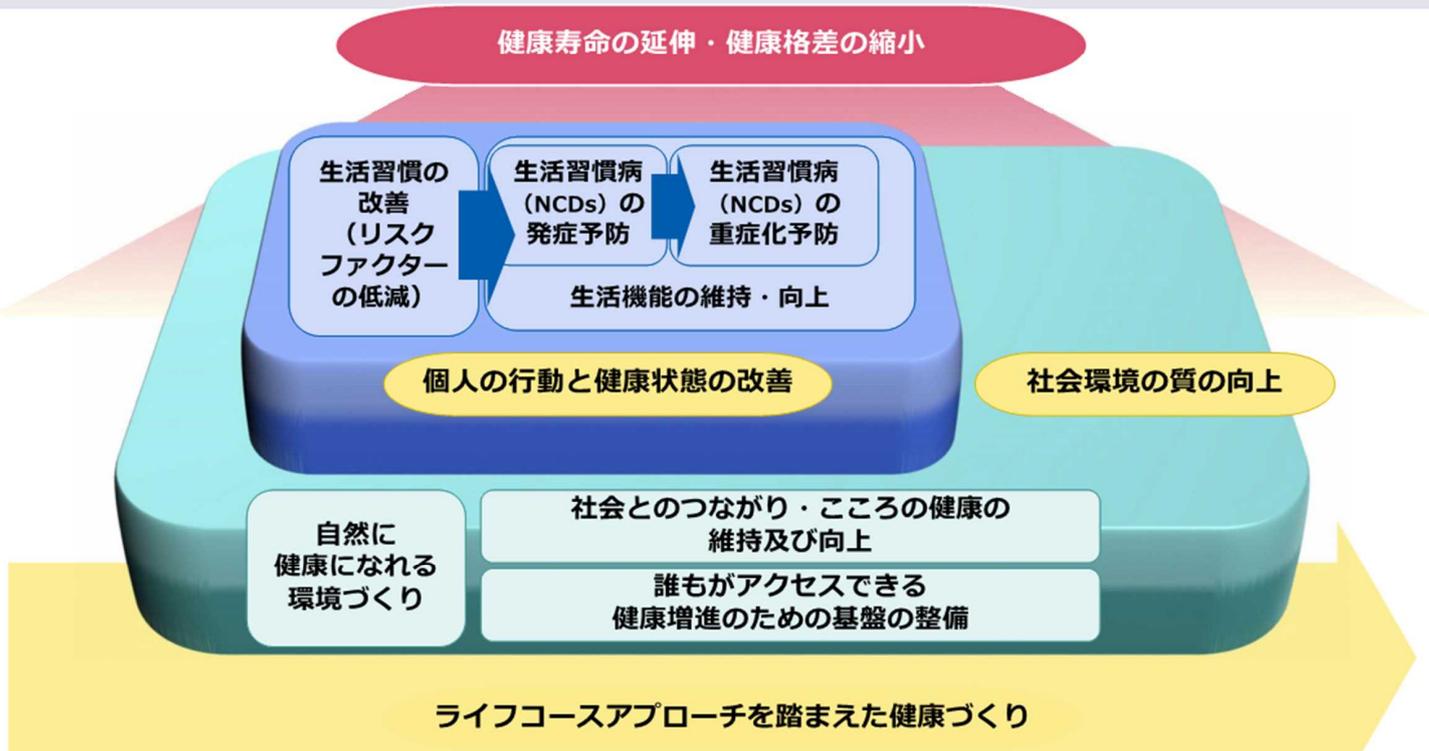
➤ 令和4年県民健康栄養調査結果及び各種統計結果を基に、全122項目(再掲除く)を評価

分野/評価区分	A	B	C	D	E	計	
健康寿命の延伸	2					2	
がん	2	5				7	
循環器疾患	4				7	11	
糖尿病		2	1		2	5	
特定健診・特定保健指導		2				2	
COPD		1				1	
心の健康・自殺予防	4				1	5	
子どもの健康	4	1		5		10	
高齢者の健康	2	2			1	5	
社会環境の整備	4			2		6	
栄養・食生活	6	4	3	6	3	22	
身体活動・運動			2	6		8	
休養	1			1		2	
飲酒		1		2		3	
喫煙	6	10	7	2		25	
歯	1	1			6	8	
合計(再掲除く)	36	29	25	13	24	20	122

<参考>

## 健康日本21（第三次）の概念図

全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現のために、以下に示す方向性で健康づくりを進める



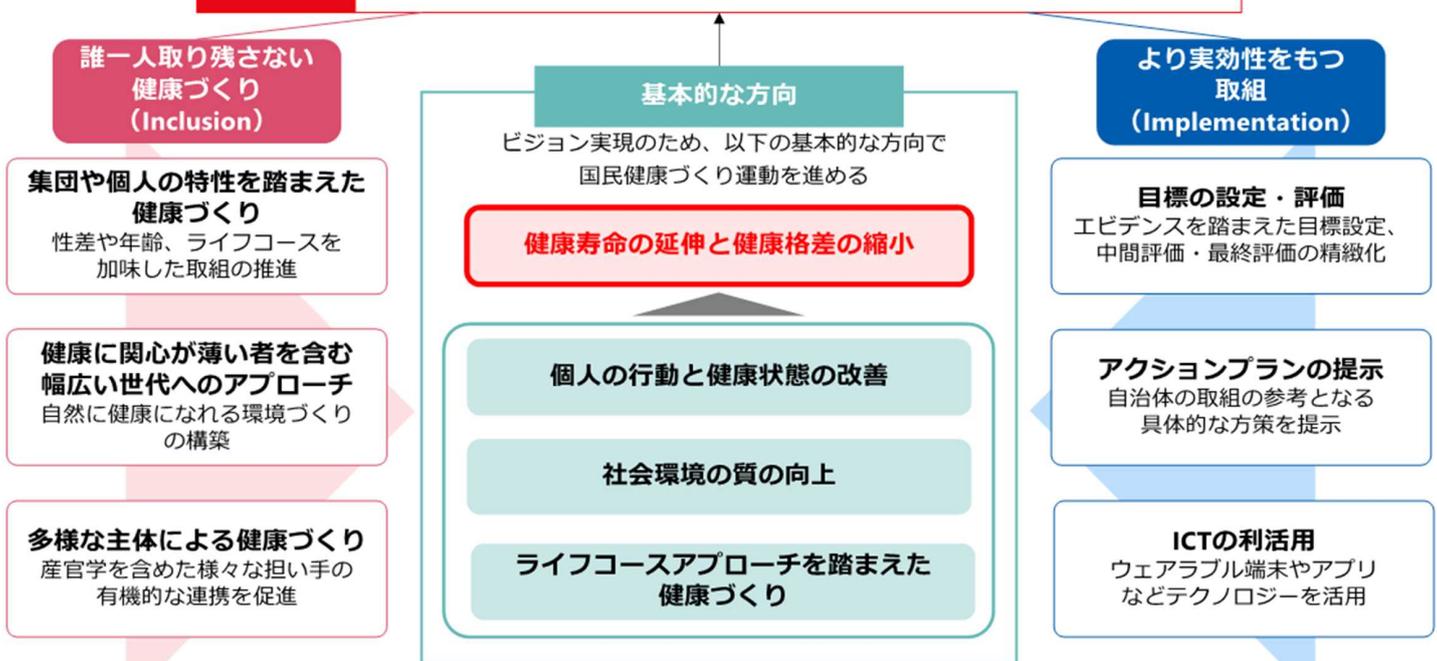
5

<参考>

## 健康日本21（第三次）の全体像

○ 人生100年時代を迎え、社会が多様化する中で、各人の健康課題も多様化しており、「誰一人取り残さない健康づくり」を推進する。また、健康寿命は着実に延伸してきたが、一部の指標が悪化しているなど、さらに生活習慣の改善を含め、個人の行動と健康状態の改善を促す必要がある。このため、「より実効性をもつ取組の推進」に重点を置く。

### ビジョン 全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現



## 第4章 計画の基本的な方向

1 基本理念 **誰一人取り残さない！安心して暮らせる持続可能な健康とくしまの実現**

2 基本目標 **健康寿命の延伸と健康格差の縮小**

### 3 基本方針

#### (1) 個人の行動と健康状態の改善

##### ①生活習慣の改善

○栄養・食生活 ○身体活動・運動  
○休養・睡眠 ○飲酒  
○喫煙 ○歯・口腔の健康

##### ②生活習慣病の発症予防・重症化予防

○がん ○循環器病  
○糖尿病 ○CKD  
○COPD

##### ③生活機能の維持・向上

○フレイル・ロコモ  
○骨粗鬆症

#### (2) 社会環境の質の向上

##### ①こころの健康の維持・向上

##### ②自然に健康になれる環境づくり

##### ③社会とのつながり・誰もがアクセスできる健康増進のための基盤整備

#### (3) ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

生涯を通じた健康づくり(子ども、若年層、働き盛り世代、高齢者)

## 第4章 計画の基本的な方向

### 基本方針

#### 1 個人の行動と健康状態

- 栄養・食生活、身体活動・運動、休養・睡眠、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣の改善
- 生活習慣病の発症予防及び合併症の発症や症状の進展等の重症化予防の取組
- 生活習慣病の発症予防及び重症化予防だけではない生活機能の維持・向上の観点も踏まえた取組の推進

#### 2 社会環境の質の向上

- メンタルヘルスや自殺予防などこころの健康の維持・向上
- 身体活動・運動を促す環境や受動喫煙対策など自然に健康になれる環境づくりの取組
- 多様な主体による健康づくりなど社会とのつながり・誰もがアクセスできる健康増進の基盤整備の推進

#### 3 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

- 胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくりの取組を推進

### 数値目標

項目		現状(R4)	目標(R11)
健康寿命の延伸 (日常生活に制限のない期間の平均の延伸)	男性	72.13年 (R1)	「平均寿命」と「健康寿命」の差の縮小
	女性	75.03年 (R1)	
健康格差の縮小 (2次医療圏間の「日常生活動作が自立している期間の平均」の差の縮小)	男性	0.76年	縮小
	女性	0.99年	

## 第5章 計画の取組方針と目標

### 1 個人の行動と健康状態

- 栄養・食生活、身体活動・運動、休養・睡眠、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣の改善
- 生活習慣病の発症予防及び合併症の発症や症状の進展等の重症化予防の取組
- 生活習慣病の発症予防及び重症化予防だけではない生活機能の維持・向上の観点も踏まえた取組の推進

#### (1) 生活習慣の改善

##### 主な数値目標

- 肥満(BMI25以上)の割合の減少
- 食塩摂取量の減少
- 野菜の摂取量の増加
- 朝食を欠食する人の割合の減少
- 栄養のバランスを考えて食品を選ぶ人の割合の増加
- 日常生活における歩数の増加
- 【新】睡眠で休養がとれている人の割合の増加
- 【新】睡眠時間が6～9時間の人の割合の増加
- 妊娠中の飲酒をなくす
- 20歳以上の喫煙率の減少(喫煙をやめたい者がやめる)
- 【新】「肺と健康に関する講座」等への参加者数
- 80歳で20歯以上の自分の歯を有する人の割合
- 3歳児でう蝕のない人の増加

#### (2) 生活習慣病の発症予防、重症化予防

##### 主な数値目標

- がんの年齢調整死亡率の減少
- 各がん検診(胃、肺、大腸、乳、子宮)受診率の向上
- 脳血管疾患・心疾患の年齢調整死亡率の減少
- 糖尿病有病者の増加の抑制
- 【新】腎不全の年齢調整死亡率の減少
- 【新】年間新規透析導入患者数の減少
- 【新】COPDの死亡率の低下

#### (3) 生活機能の維持・向上

##### 主な数値目標

- 【新】足腰に痛みのある高齢者の人数
- 【新】フレイルサポーター養成数の増加
- 【新】骨粗鬆症検診実施市町村の増加

## 第5章 計画の取組方針と目標

### 2 社会環境の質の向上

- メンタルヘルスや自殺予防などこころの健康の維持・向上
- 身体活動・運動を促す環境や受動喫煙対策など自然に健康になれる環境づくりの取組
- 多様な主体による健康づくりなど社会とのつながり・誰もがアクセスできる健康増進の基盤整備の推進

#### (1) メンタルヘルス

##### 数値目標

- 一般かかりつけ医と精神科医の連携のための会議(GP会議)の設置
- 【新】産後ケア(宿泊型)を実施している市町村の増加
- 従業員50人以上の事業所におけるストレッチャック制度導入事業所の割合の増加
- 自殺者の減少(人口10万対)

#### (2) 自然に健康になれる環境づくり

##### 数値目標

- 【新】成人の週1回以上のスポーツ実施率
- 【新】ウォーキングイベントの参加者数
- 日常生活で受動喫煙の機会を有する人の割合の減少

#### (3) 社会とのつながり・誰もがアクセスできる健康増進のための基盤整備

##### 数値目標

- 【新】健康経営に取り組む事業所数の増加(「健康宣言事業所数」数の増加)
- 食生活改善推進員数の増加
- 利用者に応じた食事を提供している特定給食施設の割合の増加
- 栄養指導を実施している施設の割合の増加
- 栄養表示等を実施している施設の割合の増加
- 「徳島県がん検診受診促進事業所」の増加
- 県内NPO法人の設置数(保健、医療又は福祉の増進を図る活動)
- 【新】住民主体の「通いの場」の数
- 【新】認知症カフェで活動する認知症サポーター数

## 第5章 計画の取組方針と目標

### 3 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

➤ 胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくりの取組を推進

#### (1) 子どもの健康(妊娠期～14歳)

##### 主な行動目標

- 妊婦は禁煙するとともに、受動喫煙を避けよう
- 妊婦健康診査を受診し、安全な出産に備えよう
- おやつは時間を決めて食べよう
- 仕上げみがき、フッ化物の利用でむし歯を予防しよう
- 子どもの頃からの肥満や生活習慣病を予防しよう
- 運動を通じて体力づくりと交流を図ろう

##### 主な数値目標

- 3歳児健康診査の受診率の向上
- 朝食を毎日食べる子どもの割合の増加
- 運動やスポーツをする時間(1週間あたり)の増加
- 1日の睡眠時間が6時間未満の子どもの割合の減少
- 全出生数中の低出生体重児割合の減少
- 肥満傾向にある子どもの割合の減少

#### (2) 若年層の健康(15～24歳)

##### 主な行動目標

- 野菜料理を1日5皿食べて、野菜を350gとろう
- しっかり朝食をとって、いきいきした1日を始めよう
- あぶらは質と量を考えて、塩分は控えめにしよう
- 無理なダイエットや痩せによる影響を知ろう
- 骨粗鬆症予防は思春期から始めよう
- 悩みを相談できる窓口を知って早めに相談しよう

##### 数値目標

- やせ(BMI18.5未満)の減少(再掲)
- 食塩摂取量の減少(再掲)
- 脂肪エネルギー比率の適正化  
(1日当たりの平均摂取比率の適正化)(再掲)
- 朝食を欠食する人の割合の減少(再掲)

## 第5章 計画の取組方針と目標

### 3 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

➤ 胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくりの取組を推進

#### (3) 働き盛り世代の健康(25～64歳)

##### 主な行動目標

- 適度な運動と食事で、適正体重を維持しよう
- ぐっすり眠って、すっきり目覚めよう
- 禁煙・節酒は自分や家族への思いやり
- 徹底した口腔清掃と定期的な歯科健診を受けよう
- 定期的に健康診断・がん検診を受けよう
- 子どもの手本となる生活習慣を心がけよう

##### 主な数値目標

- 60歳で24歯以上の自分の歯を有する人の割合(再掲)
- 各がん検診(胃、肺、大腸、乳、子宮)受診率の向上(再掲)
- 糖尿病予備群推計数の増加の抑制(再掲)
- メタリックシンドロームの該当者及び予備群の減少率(再掲)
- 特定健康診査の実施率の向上(再掲)
- 骨粗鬆症検診実施市町村の増加(再掲)

#### (4) 高齢者の健康(65歳以上)

##### 主な行動目標

- 色々な食品を、ゆっくりよくかんで食べよう
- 自然に親しみ、無理ない程度の運動を続けよう
- 定期的な歯科健診で、自分の歯を保とう
- 定期的に健康診断を受けよう
- 次の世代へ郷土の食文化を伝えよう
- 生きがいを持って、積極的に社会参加しよう

##### 主な数値目標

- 低栄養傾向の高齢者の割合の増加の抑制(再掲)
- 足腰に痛みのある高齢者の人数(再掲)
- フレイルサポーター養成数の増加(再掲)
- ロコモティブシンドロームの認知度の向上(再掲)
- 住民主体の「通いの場」の数(再掲)
- 認知症カフェで活動する認知症サポーター数(再掲)

# みんなでつくろう！健康とくしま県民会議の見直しについて

保健福祉部健康づくり課

## ○みんなでつくろう！健康とくしま県民会議の役割

### みんなでつくろう！ 健康とくしま県民会議の設置

H5からH18まで12年連続  
糖尿病死亡率 ワースト1  
(平成18年1月23日設立)



県民一人ひとりが主役となる「健康とくしま」を目指す!

「みんなでつくろう!」をキーワードに県内約50構成団体の横断的な連携により、県民の皆さん一人ひとりが健康づくりの主役となる環境づくりをサポート！ 県民総ぐるみの「健康とくしま運動」を推進

相互に連携・協力・情報交換

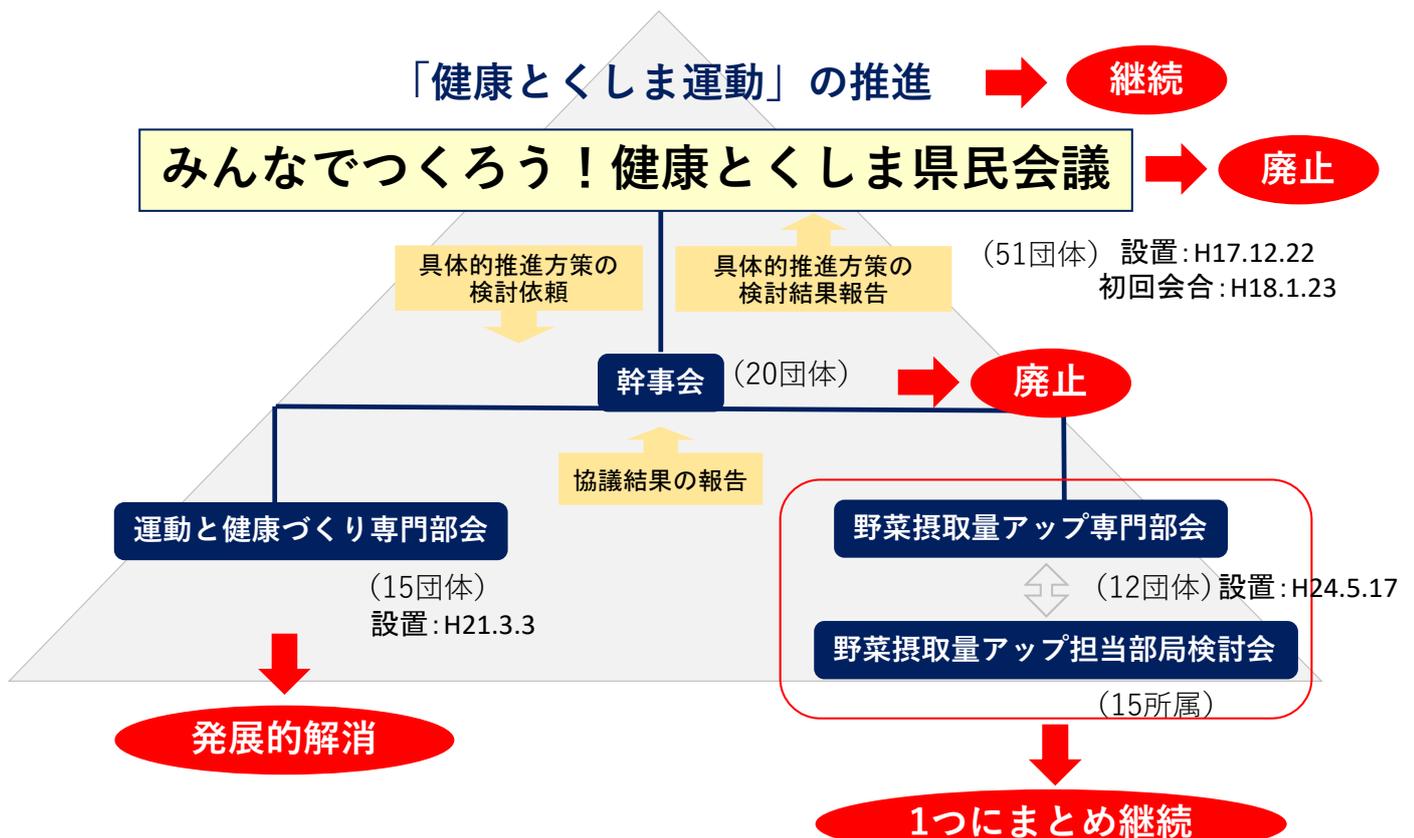
「健康づくり環境」の整備

- 生涯を通じた健康づくり
- 「生活習慣」の改善による「生活習慣病の予防」
- 「バランスのよい食生活」「運動習慣の定着」
- 特定健診・がん検診の受診率向上

予防可能な生活習慣病を防ぎ、健康寿命の延伸

1

## 県民総ぐるみの「健康とくしま運動」の推進！ ～県民の皆さんの健康づくりを、みんなで応援～



# 一人ひとりの健康づくりをサポートするために！

## 運動習慣のきっかけづくり

### ウォーキングの普及

#### ●とくしまウォークビズ

- ・とくしまの新しいワークスタイルとして、歩きやすい靴や服装で出勤・勤務するスタイルを推進  
「働き盛り世代」の運動不足解消、運動を始めるきっかけづくりを目指す



#### ●健康とくしまウォーキング大会

- ・県内各地のウォーキング大会を登録（R5年度28大会）
- ・3大会以上参加者に記念品を進呈

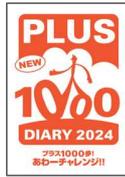


#### ●ブルーライトウォーキング

- ・世界糖尿病デー（11月14日）にあわせて  
鷲の門広場から阿波おどり会館までウォーキング

#### ●プラス1000歩県民運動

- ・医師会主催で「プラス1000歩ダイアリー」を発行  
（糖尿病・メタボをテーマにした「健康標語・川柳」を掲載）



#### ●ウォーキングステーション

- ・NPO法人徳島県ウォーキング協会運営
- ・自由参加・自由歩行
- ※毎月、第2・第4金曜日18:00～20:00（徳島中央公園）



## 食生活習慣のきっかけづくり



### ●野菜摂取量アップ、食育の推進

- ・とくしま野菜週間における集中的な普及啓発の実施  
街頭啓発（「とくしま野菜週間」8月31日を含む1週間に実施）
- ・レシピコンクール優秀作品の商品化



### ●健康づくり推奨店の認定

#### →食環境整備

- ・基準：「メニューの栄養成分表示」、「野菜たっぷり」、「脂質・塩分控え目」等）
- ・健康とくしま応援団（野菜摂取量アップ対策推進）



### ●レシピ集の作成・普及



「とくしま野菜週間」から始める  
「生涯野菜習慣」



3

# 一人ひとりの健康づくりをサポートするために！

## 健康づくりのきっかけづくり

### ●阿波踊り体操

- YouTubeを使った配信等により、さらなる普及を目指す



### ●健康とくしま応援団

- 「従業員」や「店舗を利用する方」の健康づくりをサポートするための環境づくりに取り組む店舗・事業所等を募集・登録



### ●健康ポイントアプリ「テクとく」

- ・徳島県オリジナルのスマートフォンアプリ
- ・歩数や健康情報の入力、イベントへの参加で健康ポイントをゲット
- ・ポイントを貯めると、県内協賛店で特典を受けられる
- ・イベントの開催  
ウォークビズ選手権  
抽選会  
四国対抗戦  
5日連続5000歩ミッション etc...



- ・バランスのとれた食生活
- ・適度な運動習慣の定着
- ・各種健（検）診の受診
- ・受動喫煙防止対策 など



生活習慣の維持・改善や  
発症予防、重症化予防



健康寿命の延伸



## 第8回

# とくしまウォークビズ選手権 (職場対抗戦)

徳島県では、働き盛り世代の健康づくりを推進するため、歩きやすい靴や服装で出勤するウォークビズを推奨しています。そこで、健康ポイントアプリ「テクとく」を活用した職場対抗戦を開催します。職場の仲間たちとグループを作って、楽しみながら歩数を競い合ってみませんか？

申込忘れに  
ご注意ください！！



- 申込期間 4月3日(水)～4月16日(火)
- 実施期間 4月17日(水)～5月6日(月)
- 参加方法 5～20人のグループをつくり、  
代表者1名がアプリから申し込む  
\*詳細は裏面にあります
- 競技方法 期間中のグループの歩数で競います  
(総歩数/グループ人数)
- 競技方法 参加者全員に500ptプレゼント！

テクとく  
テクテク歩いて おとくをGET!

テクとくのダウンロード  
はこちらから



## 徳島県は企業の健康経営を応援しています！

職場対抗戦の他にも、健康チェックやイベントへの参加、健診を受診することでポイントがゲットできますので、「楽しく！」「お得に！」健康づくりに取り組みましょう！

[主催]

徳島県

〒770-8570 徳島市万代町1-1

[お問合せ]

徳島県保健福祉部健康づくり課 健康プロジェクト担当

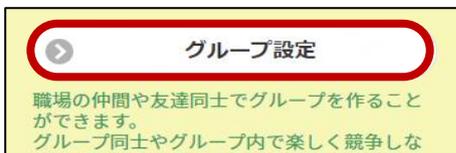
TEL:088-621-2208/FAX:088-621-2841 e-mail:kenkoudukurika@pref.tokushima.jp

<https://www.pref.tokushima.lg.jp/tb/ippannokata/kenko/kenko/5033434>

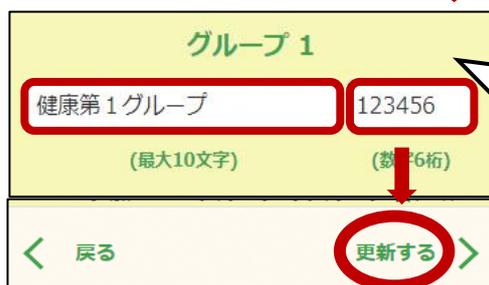
# グループ作成方法 (①～③) および 選手権参加方法 (④、⑤、⑥)



① メニューを開く



② グループ設定を開く



③ グループ名と暗証番号を  
代表者1名が作成し更新

※ グループに参加したい方は  
代表者が作成したグループ  
名、暗証番号を入力すると  
グループに参加できます。

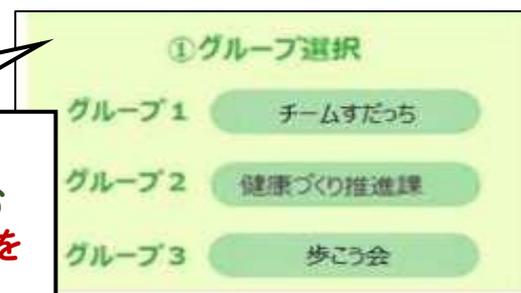
⑤ 申し込みを開く



④ メニューを開く



⑥ メンバーが確定したら、代表者1名が、  
③ で作成したグループを選択し、申し込む  
※申し込み後は、参加グループのメンバーを  
変更できませんのでご注意ください！



## ●事業所特典●

県内の職場単位で参加されたグループのうち、上位1～3位には、  
**QUOカードPay**を進呈します。

その他、飛び賞もあります！

※対抗戦の結果は、県ホームページでお知らせします。