

協会けんぽ新潟支部 第3期データヘルス計画 (取り組みの状況と課題)

令和6年6月26日(水) 15:00～16:30



全国健康保険協会 新潟支部
協会けんぽ

- 1. 新潟支部の概況・現状**
- 2. 協会けんぽ新潟支部 第3期データヘルス計画**
- 3. 健康課題を踏まえた検査値の改善等の目標**
- 4. 3業態（運輸業・建設業・製造業）の数値目標と取り組み**

1. 新潟支部の概況・現状（加入者全体）

【協会けんぽの概要】 2022 年度末

（新潟支部全体）

事業所数	39,937
加入者数	767,813

【加入者数の内訳】

男	393,735	51.3%	0～4歳	31,408	4.1%
女	374,078	48.7%	5～9歳	40,431	5.3%
			10～14歳	45,312	5.9%
			15～19歳	47,909	6.2%
			20～24歳	46,684	6.1%
			25～29歳	42,806	5.6%
			30～34歳	47,204	6.1%
			35～39歳	57,010	7.4%
			40～44歳	65,450	8.5%
			45～49歳	76,963	10.0%
			50～54歳	71,981	9.4%
			55～59歳	63,556	8.3%
			60～64歳	59,405	7.7%
			65～69歳	41,996	5.5%
			70歳以上	29,698	3.9%

被保険者数	484,251	63.1%
被扶養者数	283,562	36.9%

（全国）

事業所数	2,559,671
加入者数	39,756,778

【加入者数の内訳】

男	19,782,936	50.1%	0～4歳	1,659,233	4.2%
女	19,673,842	49.9%	5～9歳	2,043,603	5.2%
			10～14歳	2,243,978	5.7%
			15～19歳	2,329,919	5.9%
			20～24歳	2,563,849	6.5%
			25～29歳	2,612,127	6.6%
			30～34歳	2,674,839	6.8%
			35～39歳	3,004,502	7.6%
			40～44歳	3,356,127	8.5%
			45～49歳	3,931,029	10.0%
			50～54歳	3,828,778	9.7%
			55～59歳	3,143,111	8.0%
			60～64歳	2,752,495	7.0%
			65～69歳	1,948,324	4.9%
			70歳以上	1,364,864	3.5%

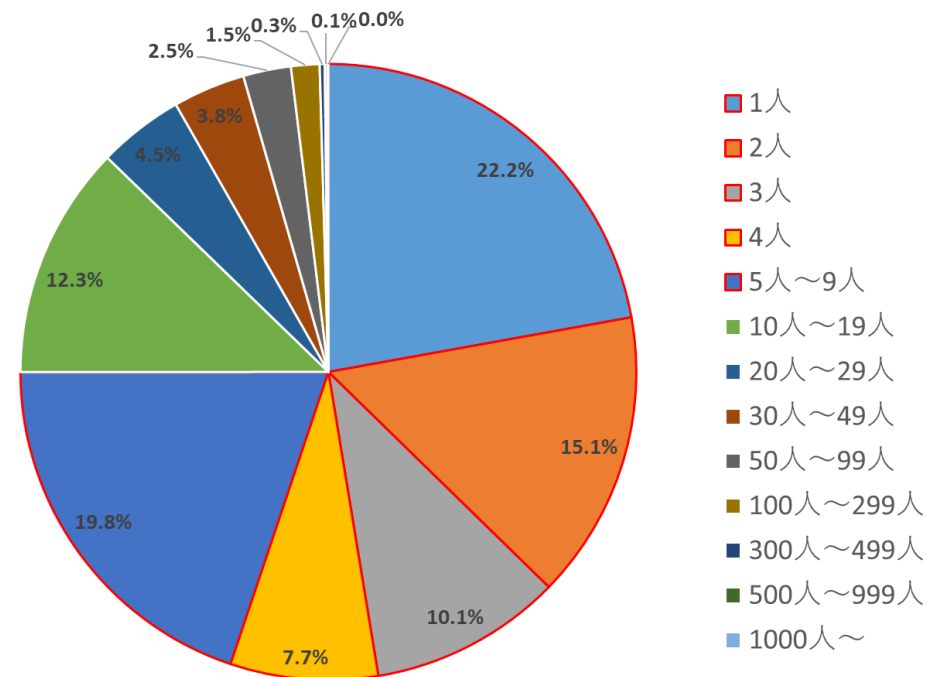
被保険者数	24,800,262	62.9%
被扶養者数	14,640,034	37.1%

※ 2022 年 10 月の「短時間労働者への共済適用拡大」に伴い、241 事業所、19,600 人が協会けんぽ新潟支部から共済組合に移行。

1. 新潟支部の概況・現状（加入者全体）

業態・規模	事業所数		加入者数		健診受診率
1人	7,894	22.2%	14,634	1.9%	33.60%
2人	5,395	15.1%	17,984	2.4%	44.40%
3人	3,599	10.1%	17,645	2.3%	52.20%
4人	2,761	7.7%	18,106	2.4%	60.60%
5人～9人	7,067	19.8%	75,744	10.0%	70.30%
10人～19人	4,368	12.3%	96,322	12.7%	80.10%
20人～29人	1,602	4.5%	62,256	8.2%	83.40%
30人～49人	1,353	3.8%	82,071	10.8%	88.50%
50人～99人	893	2.5%	97,501	12.8%	89.00%
100人～299人	533	1.5%	130,595	17.2%	87.40%
300人～499人	95	0.3%	54,399	7.2%	75.90%
500人～999人	50	0.1%	52,296	6.9%	107.30%
1000人～	16	0.0%	40,282	5.3%	90.40%

※500人～999人の健診受診率は共済移行による影響で100%超となったもの



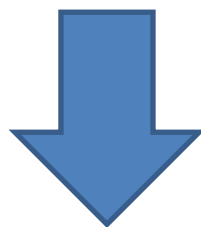
○ 新潟支部加入事業所のうち75%が被保険者10人未満の事業所

○ 10人未満事業所の健診受診率が低い

2. 協会けんぽ新潟支部 第3期データヘルス計画

【データヘルス計画とは】

- 「データを活用して、人と組織を動かす効果的な保健事業」
 - ⇒ これまで健康や医療に関するデータは、「紙の形でしかない」「様式が統一されていない」などの理由から、分析・活用するためには、専門的な技術と多くの労力が必要だった。
 - ⇒ 現在は、健診・医療ともにデータの標準化が進み、データを扱うためのIT技術も発展。



- データの標準化と活用できるシステムの環境などが整ってきたことから、健診・医療データを分析し、自集団（保険者）の健康課題を把握することで、課題を踏まえた保健事業の計画・実施・検証を進めていく。

データヘルス計画

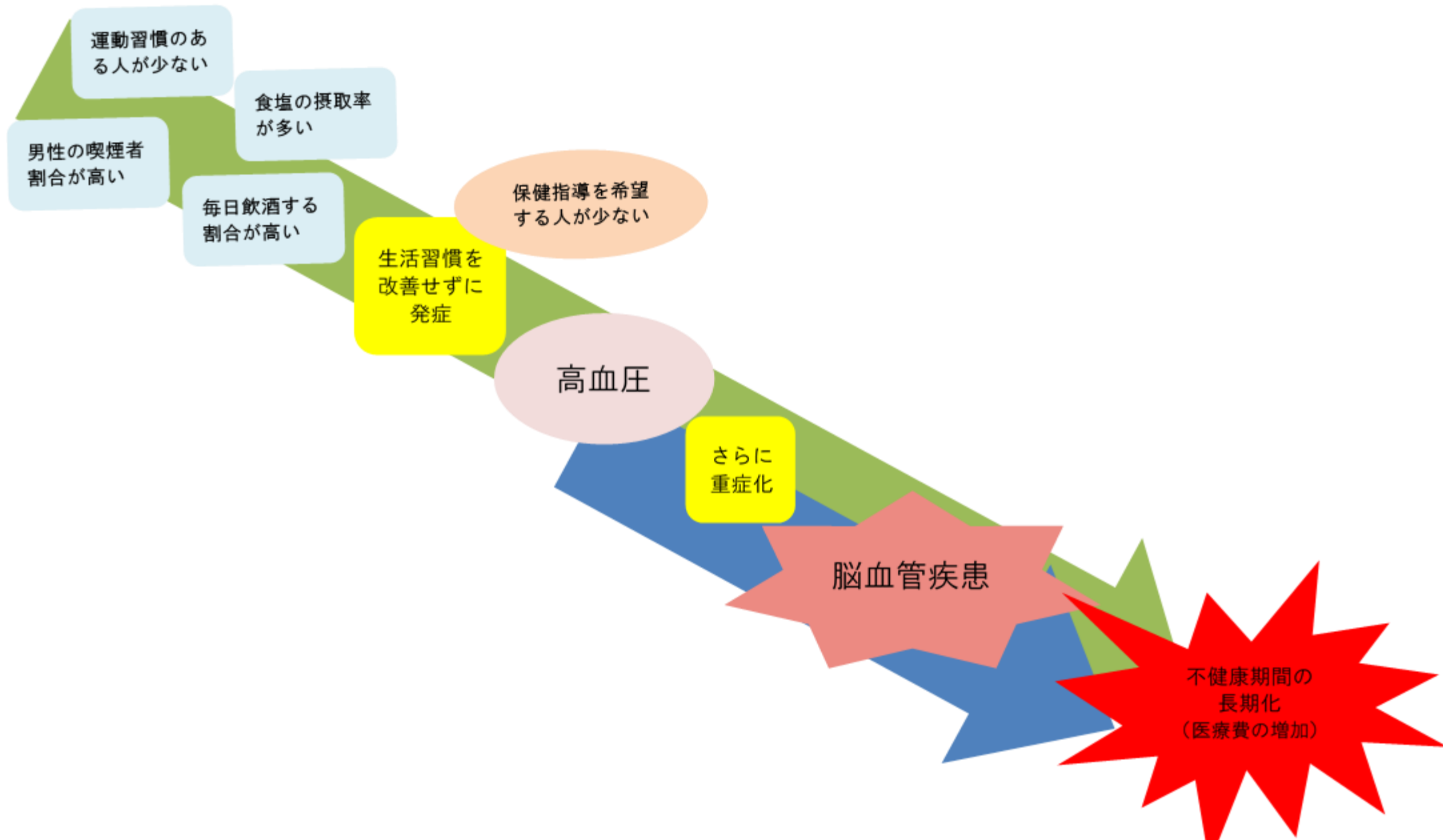
2. 協会けんぽ新潟支部 第3期データヘルス計画（健康課題と対策）

1. 脳血管疾患による年齢調整死亡率は、男性第5位・女性9位（2015年）で上位に位置。脳血管疾患は命に係わる重篤な疾病であり、幸いにして存命しても言語障害や身体麻痺等の後遺症により就業や日常生活に大きな影響を与える（要介護となる主な原因は脳血管疾患）。
2. 脳血管疾患の発症原因である動脈硬化は、高血圧が一番の促進因子。
3. 健診受診者のうち血圧リスク保有者は、全国平均を下回るものの、男性では2人に1人（51.6%）女性では3人に1人（33.7%）と、他のリスクに比べ、割合が高い。
4. 「塩分の多い食事」「喫煙」「多量飲酒」「運動不足」は高血圧症を引き起こし、さらには脳血管疾患の発症の原因となる。



生活習慣改善による高血圧症の発症予防や、適切な治療の継続による重症化予防を図ることが、脳血管疾患の発症を防ぐことにつながる

2. 協会けんぽ新潟支部 第3期データヘルス計画（健康課題のイメージ）



3. 健康課題を踏まえた検査値の改善等の目標（脳血管疾患対策）

【健康日本21（第2次）における循環器の目標設定の考え方】

- 国民の収縮期血圧平均値 4mmHg 低下だけで、脳卒中死亡数は男性で 8.9%減少、女性で 5.8%減少すると推計されている。（高血圧治療ガイドライン 2019 より抜粋）

図1-7 国民の収縮期血圧の分布を低い方向へシフトさせるポピュレーション戦略

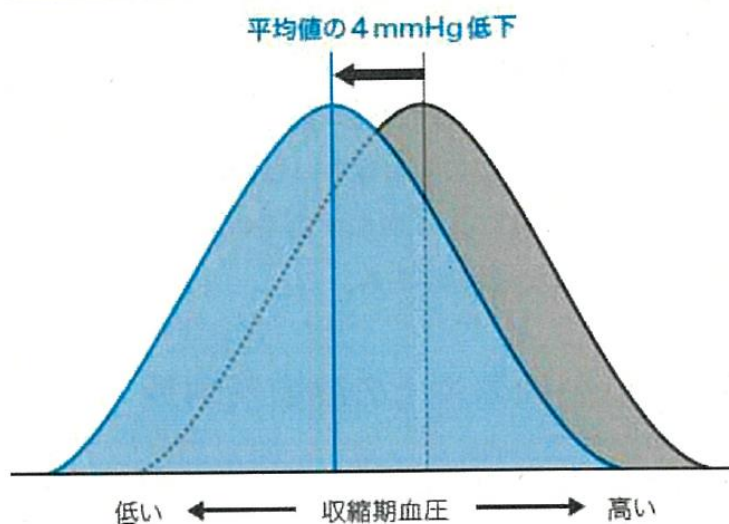
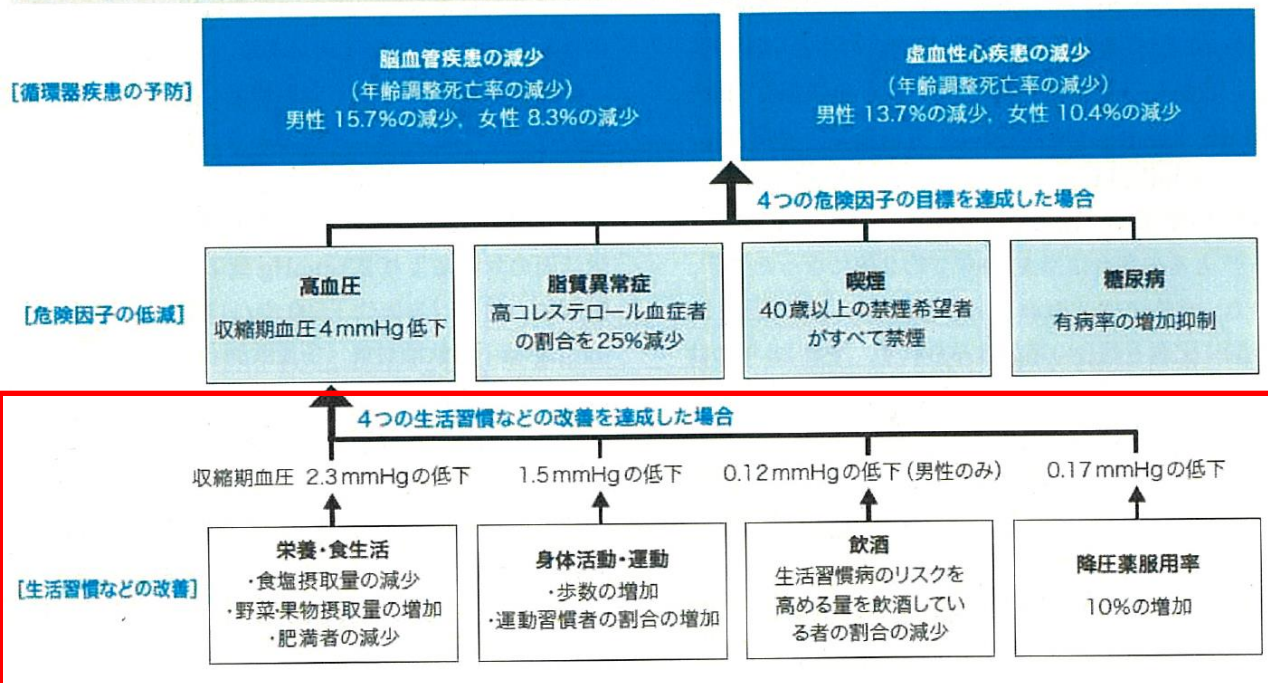


図1-8 健康日本21（第2次）における循環器の目標設定の考え方



3. 健康課題を踏まえた検査値の改善等の目標（収縮期血圧値の現状）

○業態ごとの平均収縮期血圧値（2022 年度健診結果） 赤塗は上位 10 業態

業態区分（中分類）	受診年度	受診者数	収縮期血圧 （平均）		業態区分（中分類）	受診年度	受診者数	収縮期血圧 （平均）
01 農林水産業	2022	3,199	123.89	(大分類)	22 無店舗小売業	2022	651	122.20
02 鉱業・採石業・砂利採取業	2022	812	126.46		23 金融・保険業	2022	1,236	120.80
03 総合工事業	2022	19,696	125.52	建設業	24 不動産業	2022	2,056	119.10
04 職別工事業	2022	8,856	125.66		25 物品賃貸業	2022	1,596	121.61
05 設備工事業	2022	9,570	124.97		26 学術研究機関	2022	45	116.32
06 食料品・たばこ製造業	2022	20,388	123.10		27 専門・技術サービス業	2022	6,888	120.35
07 繊維製品製造業	2022	3,130	125.75		28 飲食店	2022	3,650	122.20
08 木製品・家具等製造業	2022	1,532	124.19	製造業	29 宿泊業	2022	2,211	123.55
09 紙製品製造業	2022	853	125.61		30 対個人サービス業	2022	4,554	121.73
10 印刷・同類似業	2022	3,098	122.12		31 娯楽業	2022	1,768	122.38
11 化学工業・同類似業	2022	3,465	124.91		32 教育・学習支援業	2022	2,252	120.20
12 金属工業	2022	10,465	123.98		33 医療業・保健衛生	2022	11,144	119.93
13 機械器具製造業	2022	19,599	124.32		34 社会保険・社会福祉・介護事業	2022	30,548	119.30
14 その他の製造業	2022	3,801	124.66		35 複合サービス業	2022	653	122.00
15 電気・ガス・熱供給・水道業	2022	1,322	123.17	運輸業	36 職業紹介・労働者派遣業	2022	4,045	120.76
16 情報通信業	2022	4,061	120.22		37 その他の対事業所サービス業	2022	6,555	125.18
17 道路貨物運送業	2022	14,213	128.08		38 修理業	2022	4,691	123.52
18 その他の運輸業	2022	4,985	126.98		39 廃棄物処理業	2022	3,307	126.84
19 卸売業	2022	15,762	123.68		40 政治・経済・文化団体	2022	2,246	119.82
20 飲食料品以外の小売業	2022	11,503	121.78		41 その他のサービス業	2022	2,225	120.16
21 飲食料品小売業	2022	3,989	124.46		43 有資格者が法律会計関係業務を行う事業	2022	7	122.73
					全体		257,150	123.05

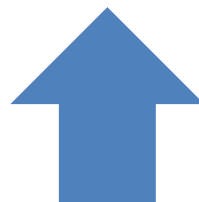
⇒ 加入者・健診受診者数が比較的多い、3業態（運輸業・建設業・製造業）で平均収縮期血圧が新潟支部全体に比べて高い

3. 健康課題を踏まえた検査値の改善等の目標（上・中・下位目標）

【上位目標】：対策を進めるべき重大な疾患（10 年以上経過後に達するゴール）

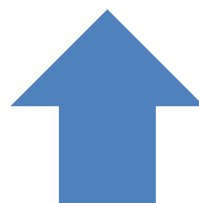
脳血管疾患の発症を防ぐ

【中位目標】：6 年後に達成する目標



35～64 歳の被保険者の平均収縮期血圧を 4 mmHg 減少させる

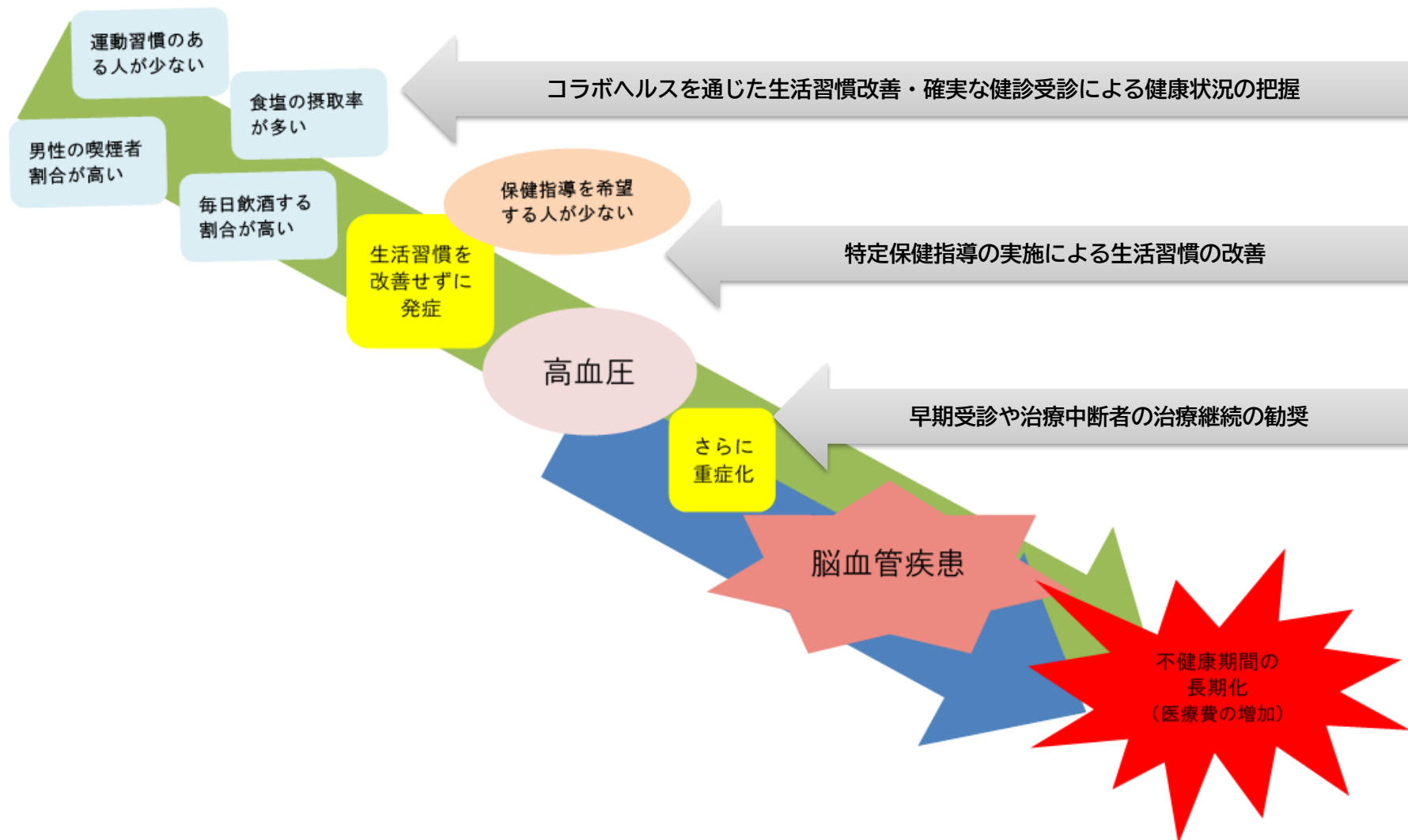
【下位目標】：単年度の目標



3 業態（運輸業・建設業・製造業）に的を絞った取り組み（4. 3 業態の数値目標と取り組み）

※ 14 の業態（中分類）を、さらに大きなカテゴリとして 3 業態（大分類）としている（8 ページ参照）

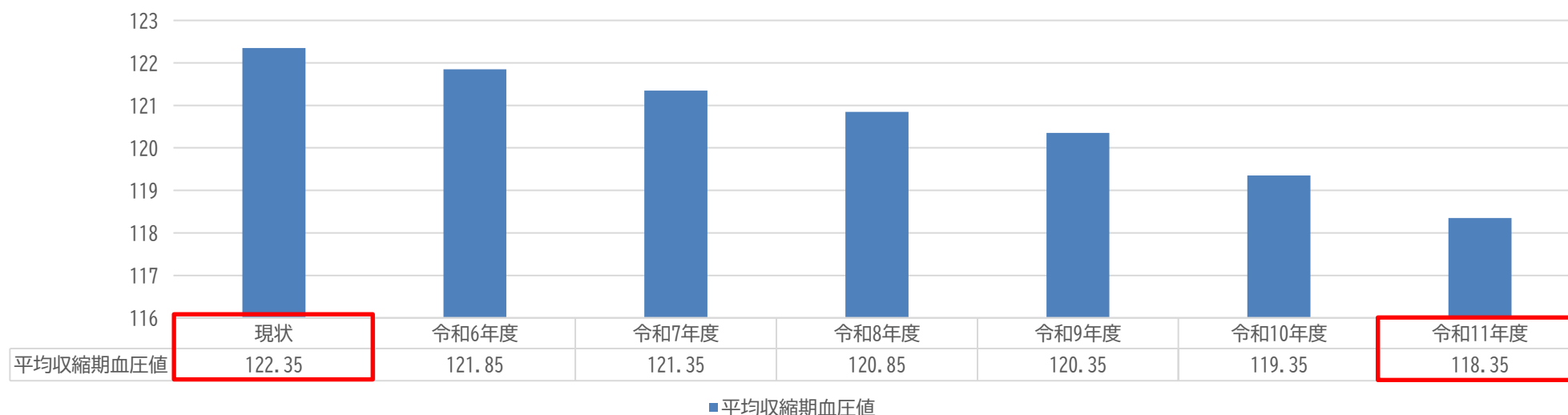
3. 健康課題を踏まえた検査値の改善等の目標（改善の取り組みイメージ）



3. 健康課題を踏まえた検査値の改善等の目標

【中位目標の各年度の目標値】 6年後に達成する目標

35～64 歳の被保険者の平均収縮期血圧を 4mmHg（122.35→118.35）減少させる



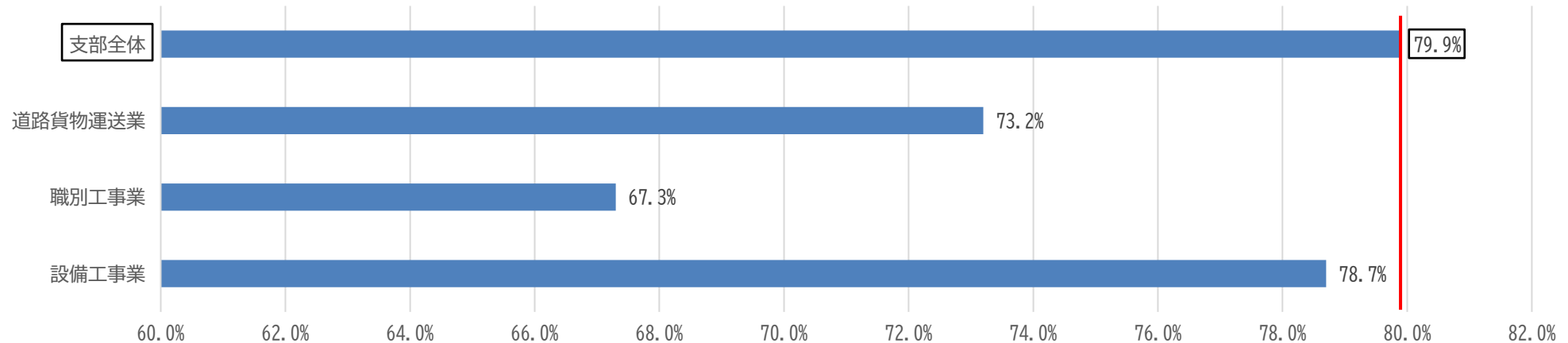
【下位目標の達成に向けた取り組み方針】

- これまで進めてきた、健診受診率や特定保健指導実施率の向上、重症化予防、コラボヘルスの推進については、引き続き、数値目標を定めて実施していく。
- また、関係機関（業界団体・健診機関等）と連携を図りながら、業態別に2年度の数値目標（運輸業：R6～7、建設業：R8～9、製造業：R10～11）を定め、集中的に取り組みを進めていく。

4. 3 業態の数値目標と取り組み

1. 健診

⇒ 高血圧Ⅰ度該当者の割合が高く、健診受診率が低い3業態の健診受診率を、支部全体の受診率まで向上させる



健診実施率の向上

取組

生活習慣病予防健診の受診を事業所に勧奨するとともに、定期健康診断を受診している事業所に対しては、定期健康診断結果データの提供を依頼する。

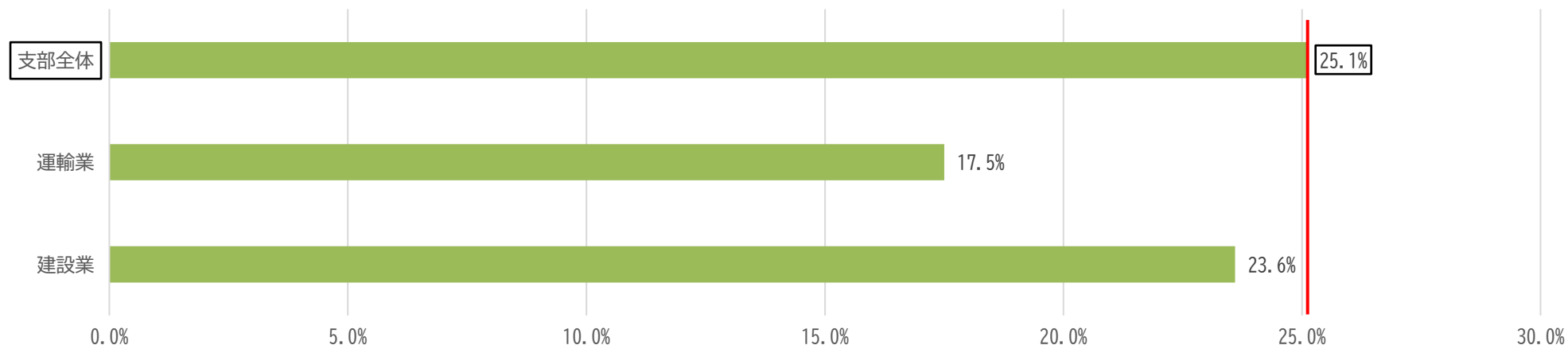
課題

- ① 自己負担額が軽減し、生活習慣病予防健診の方が事業者健診を受診するより安くなっているが、引き続き事業者健診を利用している事業所も多くある。理由のひとつに胃がん検診を実施した際にその後の勤務が制限されることを挙げている。
- ② 各事業所に、健診受診日は勤務免除とするなどの配慮も依頼しているが、人員不足のため難しいという実態もある。
- ③ 生活習慣病予防健診を受診できない者の健康度を把握するためには、定期健康診断結果の確実な収集が求められる。

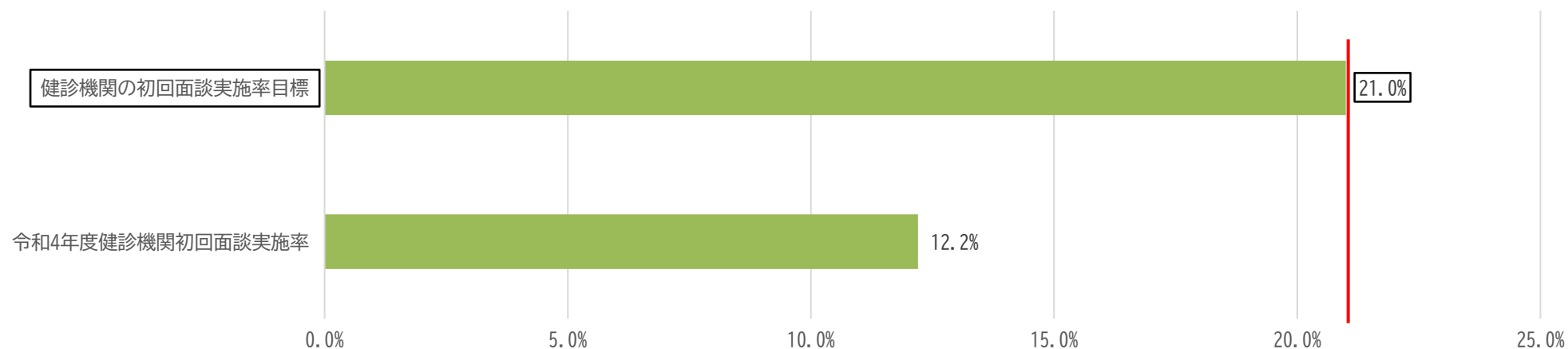
4. 3 業態の数値目標と取り組み

2. 特定保健指導

⇒ 高血圧Ⅰ度該当者の割合が高く、特定保健指導実施率が低い業態の初回面談実施率を、支部全体の実施率まで向上させる



⇒ 健診受診者の多くを占める、検診車による巡回健診実施時の特定保健指導実施率を向上させる



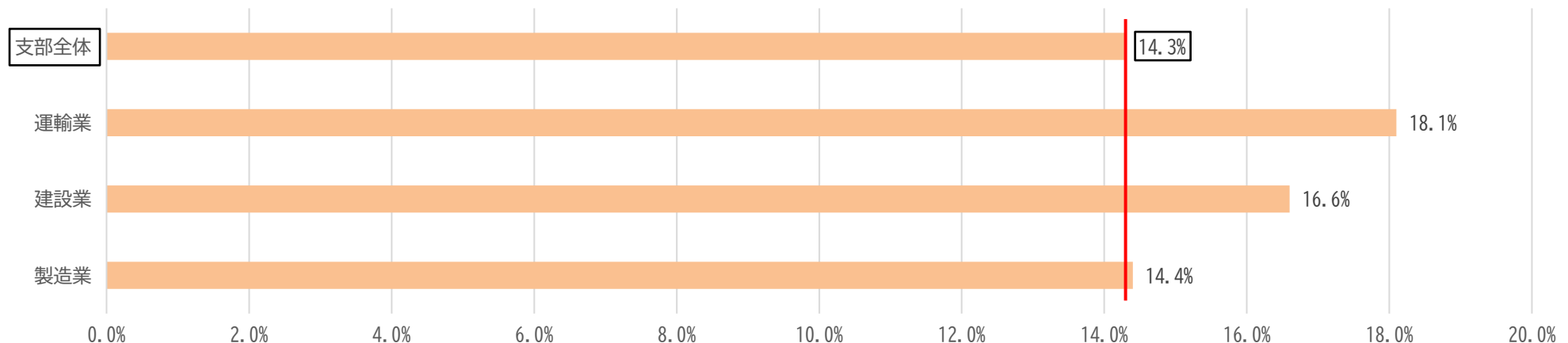
4. 3 業態の数値目標と取り組み

特定保健指導実施率の向上	
取組	① 健診機関に働きかけ、健診当日の特定保健指導の実施を拡大する。 ② 生活習慣病予防健診受診者に加え、定期健康診断受診者に対しても特定保健指導の勧奨を実施し、特定保健指導の該当者すべてに、特定保健指導の利用案内を行う。
課題	① 令和5年度より定期健診受診者への特定保健指導案内を強化し、特定保健指導対象者への案内率は40%から70%に上昇。 ② ただ、対象者の多忙や事業主・担当者の理解不足により、特保実施に結びつかない事業所が75%。事業所への訪問・架電により協力を求めているが、健康宣言事業所においても実施に積極的でない事業所も多い。 ③ 特保を「面倒で手間のかかること」と思わずに、「従業員の健康維持」「人材確保のために必要な取り組み」と理解してもらうよう、事業所カルテなどを活用した理解促進が必要。

4. 3 業態の数値目標と取り組み

3. 重症化予防

⇒ 高血圧Ⅰ度以上で服薬なし者の該当割合が高い3業態の服薬なし者割合を、支部全体の割合まで減少させる



重症化予防

取組	① 健診機関による健診直後の受診勧奨の強化 ② 対象者本人に加え、事業所を通じた本人への受診勧奨の実施(文書・電話・訪問)
課題	① 健診の結果、毎年、要治療とされながらも、医療機関受診に繋がっていない者をいかに医療機関受診に繋げていくかが課題。 ② 現在、協会本部・新潟支部が実施している受診勧奨は、健診受診から半年以上が経過したタイミングであり、なかなか効果が上がっていない。 ③ 令和6年度は、健診実施直後のタイミングでの健診機関から受診勧奨を実施、経年未受診者を確実に受診につなげる事業を実施(令和4年度に実施)

4. 3 業態の数値目標と取り組み

4. コラボヘルス

- 事業所全体の健康度向上を目指し、「にいがた健康経営宣言」の宣言事業所について、血圧リスク保有割合が高い「運輸業・建設業・製造業」を中心に働きかけを行い、令和11年度までに宣言事業所を4000事業所まで拡大する。（令和5年度目標 1900事業所）
- 血圧リスク保有割合が高い3業態（運輸業・建設業・製造業）の「にいがた健康経営宣言」を宣言している180事業所に、血圧リスクの予防や悪化を防ぐための「食生活・運動・デンタルケア・たばこ・早期発見と早期治療」をテーマとしてフォローアップを行う。

コラボヘルス	
取組	① にいがた健康経営宣言事業所の拡大 ② 宣言事業所のフォローアップ「健康づくり講座」の実施 ③ 事業場内でのポスター掲示による職場の健康づくり推進 → 新潟県が進める「健康立県にいがた」の「食生活」、「運動」、「デンタルヘルス」、「たばこ」、「早期発見・早期治療」の5つのテーマに沿った44種類のポスター ～ 各種ツールを次ページに掲載 ～

【参考】コラボヘルス 各種ツール

○ 「にいがた健康経営宣言」にエントリーしている事業所の健康づくり講座メニュー

機密性 1



受講無料
先着80社

～今日からできる職場の健康づくり～
職場における健康づくり講座

ご提供プログラムは全14種類。ご提供方法は4種類から選択いただけます。
事業所様のご希望に合わせた開催が可能です。
「健康経営の課題を解決したい」「健康維持・増進に取り組みたい」
そんなお悩み解消にぜひご利用ください！

対象「にいがた健康経営宣言」にエントリーしている事業所様

開催期間 令和6年6月3日(月)～令和7年2月末

開催回数 80回 (先着順/予定回数に達し次第、受付終了)

開催場所 申込のあった事業所内

実施回数 原則1事業所1回

実施可能日時 平日・土日祝 9:00～18:00
(土日・祝日の場合、深夜など上記時間外をご希望の場合はご相談ください)

申込期限 日程調整等実施までの準備のため、実施希望日の1ヵ月以前の申込をお願いします。

申込先 全国健康保険協会新潟支部 (TEL:025-242-0260 ガイダンス④ / FAX:025-242-0280)

お申し込み～開催までの流れ

①お申込み
14種類の講座内容から1講座を選択しお申込みください。
※講座内容は真面目にご確認ください。

②開催日時調整
お申込み後、要約欄の株式会社ルネサンスから連絡を行い、事業所の担当者をより事業所の特性等をお知らせし、日程調整します。

③講座の開催
ご用意いただくのは実施する場所のみ。オンライン開催の場合は通信機材の準備をお願いします。開催後はアンケートにご協力をお願いします。

お問い合わせ先

〒950-8513 新潟市中央区東大通2-4-4 日生不動産東大通ビル3階
全国健康保険協会 新潟支部 企画総務グループ
TEL:025-242-0260 自動音声番号④

2024年度提供プログラム

※ビデオオンデマンド・DVDは45分の実施時間となります。ビデオオンデマンドは定員無制限(同時ログイン100名)。DVDは定員無制限です。

テーマ	講座番号	プログラム名	おすすめポイント	運動強度
運動	1	歩行動作の質を高める歩き方セミナー	多くの人の正しい歩き方や歩幅、カラダの使い方を学び、いつもの歩き方と比べて違いを実感。歩き方を変えることで、腰痛・膝痛・足指痛などの痛みを軽減し、健康づくりに貢献します。	★★★☆☆
	2	肩こり・腰痛予防ストレッチ	肩こり・腰痛の予防と解消に効果的なストレッチ。日常生活の動作でもできる簡単なストレッチを学ぶことで、腰痛・膝痛・足指痛などの痛みを軽減し、健康づくりに貢献します。	★★★☆☆
	3	運動不足解消アクティブトレーニング	運動不足解消と体力向上に効果的なトレーニング。日常生活の動作でもできる簡単なトレーニングを学ぶことで、腰痛・膝痛・足指痛などの痛みを軽減し、健康づくりに貢献します。	★★★☆☆
	4	からだチェック＆エクササイズ(転倒予防)	運動不足解消と体力向上に効果的なトレーニング。日常生活の動作でもできる簡単なトレーニングを学ぶことで、腰痛・膝痛・足指痛などの痛みを軽減し、健康づくりに貢献します。	★★★☆☆
たばこ	5	知っておきたい たばこと健康セミナー	健康を脅かすたばこの危険性。喫煙習慣を断つことで、がん・心臓病・脳卒中などのリスクを大幅に減らすことが可能です。喫煙習慣を断つことで、健康づくりに貢献します。	★★★☆☆
	6	レッツ チャレンジ! 禁煙	健康を脅かすたばこの危険性。喫煙習慣を断つことで、がん・心臓病・脳卒中などのリスクを大幅に減らすことが可能です。喫煙習慣を断つことで、健康づくりに貢献します。	★★★☆☆
	7	～腸から始める～ 食事・運動習慣改善セミナー	健康を脅かすたばこの危険性。喫煙習慣を断つことで、がん・心臓病・脳卒中などのリスクを大幅に減らすことが可能です。喫煙習慣を断つことで、健康づくりに貢献します。	★★★☆☆
	8	カラダかわるセミナー	健康を脅かすたばこの危険性。喫煙習慣を断つことで、がん・心臓病・脳卒中などのリスクを大幅に減らすことが可能です。喫煙習慣を断つことで、健康づくりに貢献します。	★★★☆☆
食生活	9	メンタルファネスセミナー	健康を脅かすたばこの危険性。喫煙習慣を断つことで、がん・心臓病・脳卒中などのリスクを大幅に減らすことが可能です。喫煙習慣を断つことで、健康づくりに貢献します。	★★★☆☆
	10	心のリラクゼーション～自律神経編～	健康を脅かすたばこの危険性。喫煙習慣を断つことで、がん・心臓病・脳卒中などのリスクを大幅に減らすことが可能です。喫煙習慣を断つことで、健康づくりに貢献します。	★★★☆☆
	11	ヨガでリラックス	健康を脅かすたばこの危険性。喫煙習慣を断つことで、がん・心臓病・脳卒中などのリスクを大幅に減らすことが可能です。喫煙習慣を断つことで、健康づくりに貢献します。	★★★☆☆
	12	睡眠改善セミナー	健康を脅かすたばこの危険性。喫煙習慣を断つことで、がん・心臓病・脳卒中などのリスクを大幅に減らすことが可能です。喫煙習慣を断つことで、健康づくりに貢献します。	★★★☆☆
その他	13	スリープファネスセミナー	健康を脅かすたばこの危険性。喫煙習慣を断つことで、がん・心臓病・脳卒中などのリスクを大幅に減らすことが可能です。喫煙習慣を断つことで、健康づくりに貢献します。	★★★☆☆
	14	心のリラクゼーション(女性の健康編)	健康を脅かすたばこの危険性。喫煙習慣を断つことで、がん・心臓病・脳卒中などのリスクを大幅に減らすことが可能です。喫煙習慣を断つことで、健康づくりに貢献します。	★★★☆☆

お申込みはFAXでお願いいたします
FAX:025-242-0280

健康立県にいがた
14の健康づくり講座を、1つの講座として受講いただけます。

はじめよう、はなごころtime
健康づくり講座の開催に協力をお願いします。

事業所名	所在地	〒	参加人数
1.事業所	〒	—	—
2.希望講座希望日時	〒	—	—

プログラム番号

第1希望 令和 年 月 日 (曜日) 時間始

第2希望 令和 年 月 日 (曜日) 時間始

実施方法
(※1つ選択)
☐ 講師派遣 ☐ オンライン ☐ VOD ☐ DVD

健康づくり講座一覧

講師 株式会社ルネサンス (★除く)
☆:協会けんぽ保健師、管理栄養士
★:新潟県歯科保健協会歯科衛生士の実施メニュー

食生活

運動

デンタルケア

たばこ

メンタルヘルス

その他

① ～腸から始める～ 食事・運動習慣改善セミナー

② カラダかわるセミナー

③ 恵玉コレステロールを下げる「食生活」3つの方法 ☆

④ 歩行動作の質を高める歩き方セミナー

⑤ 肩こり・腰痛予防ストレッチ

⑥ 運動不足解消アクティブトレーニング

⑦ からだチェック＆エクササイズ(転倒予防)

⑧ 運動を動かす ☆

⑨ 歯の健康づくりに関する講話 ★

⑩ 知っておきたい たばこと健康セミナー

⑪ レッツ チャレンジ! 禁煙

⑫ シン・タバコの話 ☆

⑬ メンタルファネスセミナー

⑭ 心のリラクゼーション～自律神経編～

⑮ ヨガでリラックス

⑯ 睡眠改善セミナー

⑰ スリープファネスセミナー

⑱ 心のリラクゼーション(女性の健康編)

対象「にいがた健康経営宣言」にエントリーしている事業所様

開催期間 令和6年6月～令和7年2月末

開催回数 140回 (先着順/予定数に達し次第、受付終了)

開催場所 申し込みのあった事業所内

実施回数 原則1事業所1回

実施可能日時 平日・土日祝日 9:00～18:00 ☆★表示の講座は平日9:00～17:00

申込期限 日程調整等実施までの準備のため、実施希望日の1ヵ月以前の申し込みをお願いします。
※「9歳の健康づくりに関する講話」は2ヶ月前までにお願いします。

申込先 全国健康保険協会新潟支部 (TEL:025-242-0260 ガイダンス④ FAX:025-242-0280)

お申し込み～開催までの流れ

①お申込み
上記の講座一覧から1講座を選択しお申し込みください。

②開催日時調整
お申し込み後、講師もしくは協会けんぽからご連絡を行い日程を調整します。

③講座実施
ご用意いただくのは実施する場所のみ。オンライン開催の場合は通信機材の準備をお願いします。

17

○ 「健康づくりポスター」



健康づくりポスター

6つのコースで

一覧表

休憩室に 食堂に 喫煙所に
自販機コーナーに
ポスターを掲示して職場の
健康づくりを進めませんか？

ポスターの組み合わせは事務所に
あわせて自由にお選びいただけます。

全部で
44
種類

健康づくりのメリット

- 職場全体が健康を意識することで、**元気で明るい雰囲気**の職場に！
- 健康で元気な状態で仕事をする、**集中力もアップし、効率的に働ける！**

ポスターのお取り寄せ方法

お取り寄せ
健康づくりポスター申請書に必要事項を
ご記入の上、FAX で依頼ください。

データ配布
協会けんぽ新潟支部のホームページから
ダウンロードの上、印刷してご利用ください。

お問い合わせ先

全国健康保険協会 新潟支部
協会けんぽ
TEL 025-242-0260
FAX 025-242-0280

協会けんぽ新潟 健康づくりポスター

<https://www.kyokaikenpo.or.jp/shibu/nigata/cat070/190815-1/r6poster/>

全種類一覧表は
次ページから

6コース
44種類

- 「食生活」「運動」「デンタルケア」「たばこ」「早期発見・早期受診」「メンタルヘルス」の6つのテーマに沿ったポスターです。
- 複数枚を組み合わせて掲示したり、食堂であれば食生活、洗面が近くにあればデンタルヘルスなど、関連するところに掲示すると効果的です。

新潟を、もっと幸せな県にする、
健康づくり県民運動。

健康立県にいがた

「生きがい・幸福度」を軸として、5つのテーマ別に健康づくりを推進

はじめよう、
けんこう
time

健康立県は、すべての世代が生き生きと暮らせるよう、
県民一人一人の暮らしの健康に思いを馳せ行動できる、
健康づくりに取り組みやすい環境づくりを推進し、
健康寿命の延伸をめざしています。

食生活コース



運動コース

