

県民の健康づくり啓発イベント 「ウェルネスフェス HIROSHIMA」について

1 要旨・目的

本県の健康づくりの推進のための啓発イベントを次の目的で開催する。

- 健康でありたいと思っているものの、実際には望ましい睡眠・運動習慣が獲得できていない若年層・子育て層を対象に、日常生活に健康づくりのための行動を取り入れ、より豊かに暮らすためのヒントを得る機会を提供することで、男女ともに若い時期から自身の健康の維持向上のための生活習慣を見直すきっかけとする。
- 「ひろしま健康づくり県民運動推進会議※」を中心に、市町や企業等の多様な主体と連携し、社会全体で個人の健康づくりを支援するという意識醸成を図る。

※県民を中心として、行政・医療・教育など様々な関係機関・団体が連携し、「健康ひろしま 21」の理念に基づき、県民の健康づくり実践のための仕組みづくりを目的として平成 20 年度に設置

2 現状・背景

本県が昨年度実施した「女性の健康課題に関する健康意識調査」において、明らかになった次の3分野に係る課題の解決を図るための取組を、今年度、優先的に実施することとしている。

- 休養とメンタルヘルス

健康寿命に与えている影響が大きく、また、育児や介護のために睡眠時間を確保できていない人が他県に比べ有意に多い。

- 運動習慣の定着

「ほぼ毎日1日8時間以上座って過ごす」と回答した人が他県より有意に多く、また、若年層ほど、運動よりも他のことを優先したいと回答する割合が高い。

- 骨折の予防

正しい知識の認知度が低い。また、骨粗鬆検診ががん検診などと比べて認知度・理解度が低い。

3 概要

(1) 実施主体

広島県、ひろしま健康づくり県民運動推進会議

(2) 実施期間（日時）

令和7年11月22日（土） 10時00分～16時00分

(3) 場所

ひろしまスタジアムパーク（広島市中区基町15）

(4) 実施内容

運動・睡眠・骨粗鬆症予防に関し、自身の生活習慣を振り返りとなる体験型ブース・プログラムを設け、健康で豊かに暮らすことのメリットにあわせ、日常生活に取り入れられそうと思える情報やライフスタイルを発信・提案する。

【主なコンテンツ】

- ・睡眠や休養にかかるトークショー
- ・運動に関する講演、体力測定とパーソナルアドバイス
- ・みんなで「骨活」 骨密度測定、骨活ワンポイントアドバイス 等

4 その他（関連情報等）

「ウェルネスフェス HIROSHIMA」の案内ホームページ

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

ウェルネス ひろしま フェス HIROSHIMA

2025年
11/22 10:00~16:00

ひろしまスタジアムパーク 芝生ひろば

カラダと
ココロ、
整えよ

ステージ | 10:00~

10:10~10:40

Let's get moving!体に良いこと「プラス10」

日本健康運動指導士会
広島県支部
松本 直子 様

ゲスト

ひろしま
健民運動推進大使
山内 泰幸 氏



11:20~12:00

快眠トレンド最前線2025

～睡眠科学と住まいのトレンドから考える、
子育て世代の眠りと健康～

ルームクリップ(株)
RoomClip
住文化研究所研究員
荒津 桂 様



西川(株)
日本睡眠科学研究所 所長
[技術士(情報工学・
総合技術監理)]
野々村 琢人 様



12:45~13:25

忙しいあなたに届ける休息のヒント

くらしちゃん編集長
mineral(株)代表
平田 侑子 様



(株)Yogibo
執行役員
大森 一弘 様



14:10~14:30

「暮らし探求メディアくらしちゃん」コラボ 健康〇×クイズ大会

司会 くらしちゃん編集長
平田 侑子 様

参加賞
あり

ゲスト

ひろしま健民運動
推進大使
栢田 絵理奈 氏



芝生ひろば | 10:00~

#うごチャレ 親子deボール遊び

(1)10:45~ (2)12:10~ (3)13:30~

協力:(公財)広島県サッカー協会 ※各回30分間

広～い芝生で、
子どもと楽しく
遊びながら
カラダを動かそう!
Let'sうごチャレ!



15:00~15:50

サンセットパークヨガ

sur YOGA 代表取締役
ヨガ講師
大下 瞳美 様

日常生活に取り入れられる
ヨガの楽しさを体感ください!



ブース | 10:00~16:00

薬剤師、
あなたの健康ささえ隊
骨粗鬆症予防など、
様々な相談に応じます
(公社)広島県薬剤師会

ウォーキング教室
広島県ウォーキング協会

みんなで「骨活」コーナー 骨活に大切なポイントをお伝えします。

搾乳体験

広酪ミルミルに
会えるよ

広島県酪農業協同組合
広島県牛乳普及協会



骨密度測定【先着120名】

あなたの骨密度は大丈夫?
本格的な骨密度測定と
結果説明がその場で受けられます。

県立広島大学 コツコツ健康増進号

整理券配布 午前分9:30~ 午後分12:30~



無料

自分を知らう! 「体力測定とパーソナルアドバイス」

日本健康運動指導士会広島県支部

Good morning!

わなげであそぼ

ひろしま食育・健康づくり実行委員会
協力:味の素株式会社、広島修道大学

スタジオ2 | 10:00~16:00

テクノロジーで 健やかな暮らし展

協力:LIVING TECH 協会



”カラダとココロにちょっといいことをプラス”な
暮らしかたをご提案します

ひろしま健康づくり県民運動推進会議

・構成団体等の取組紹介

・体幹覚醒体験会

※各回30分間

(1)11:00~ (2)11:40~ (3)13:00~
(4)13:40~ (5)14:20~ (6)15:00~

いつでも・どこでも・誰でも
体幹を目覚めさせ健康な身体を!
協力:(株)体育社

