

三重県における健康課題と 健康増進施策

令和8年6月7日
三重県医療保健部健康推進課
金谷 康子



第3次三重の健康づくり基本計画（ヘルシーピープルみえ・21）

全体目標と基本的な考え方について

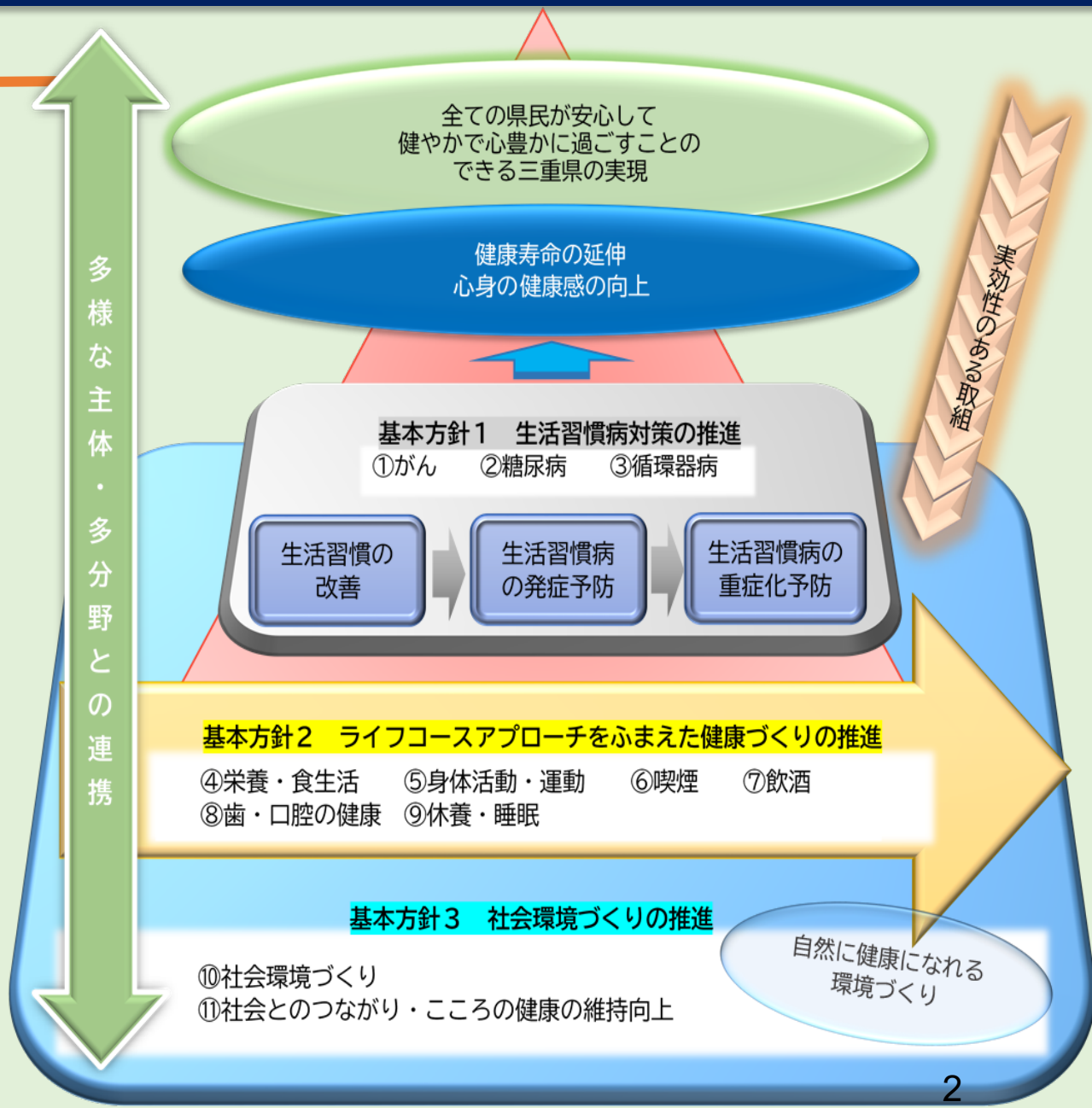
全体目標
①健康寿命の延伸
②心身の健康感の向上

計画期間：令和6年度～17年度
根拠法令：健康増進法、三重県健康づくり推進条例

基本的な考え方①
誰一人取り残さない「全ての県民」を対象とした健康づくり

基本的な考え方②
健康であることを感じられる実効性ある取組の推進

基本的な考え方③
多様な主体・多分野の連携による取組の推進



これまでの取組・成果

三重の健康づくり基本計画(ヘルシーピープルみえ・21)

(第2次：H25 ～ R5 年度)
(第3次：R6 ～ R17年度)

目標

健康寿命の延伸

心身の健康感の向上

基本方針

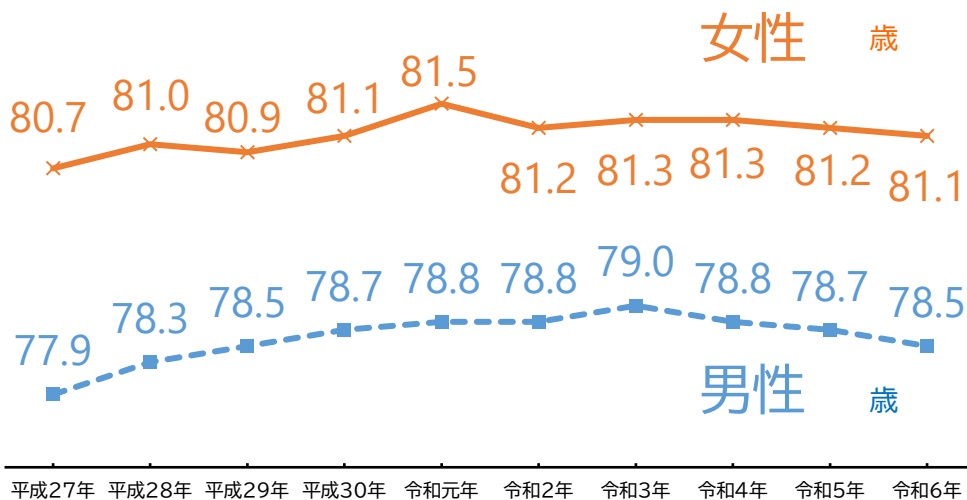
生活習慣病対策の推進

ライフコースアプローチをふまえた健康づくりの推進

社会環境づくりの推進

取組成果

健康寿命の延伸

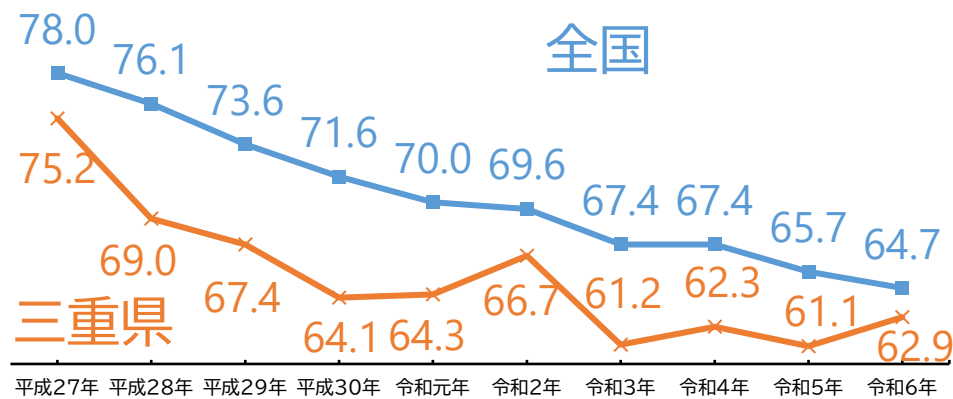


(三重県健康推進課)

近年は男女ともに短縮傾向

がん死亡率の減少

がんによる75歳未満の年齢調整死亡率の推移(男女計)



(国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」)

全国第19位

女性第23位
男性第12位

誰一人取り残さない健康づくりの推進

三重とこわか県民健康会議 (R元.9~)

目的

「誰もが健康的に暮らせる“とこわか三重”」の実現に向け、企業、関係機関・団体、市町等が一体となり、県民自らが主体的に取り組む健康づくりや企業等における健康経営の取組を推進する。

活動内容 (三重とこわか健康経営大賞、各種表彰などを実施予定)

- 健康づくりの**県民運動の推進**に関すること
- 健康づくりにおける**多職種の連携**に関すること
- 健康づくりに関する情報の提供及び理解の**促進**に関すること

組織

会議

- 構成員**: 103団体の代表者
- 会長**: 三重県知事

幹事会

- 構成員**: 上記団体から選出した実務者、庁内関係各課
- 幹事長**: 三重県医療保健部長

保健医療関係団体、保険者、福祉関係団体、健康づくり関連団体、経済団体等、報道機関、学識経験者、教育関係団体、行政機関

健康寿命の延伸へ!

三重とこわか健康立県宣言

- と 特定健診・がん検診等受診率向上に取り組めます
- こ ころの健康づくりに取り組みます
- わ 「輪」、「つながり」を大切にします
- か 身体(からだ)づくりのために望ましい食習慣と運動習慣に取り組めます

市町・保健所・企業等における啓発イベント

「県民健康の日(9月7日)」及び「健康増進普及月間(9月)」等において実施

- ①がん ②糖尿病 ③循環器病
- ④栄養・食生活 ⑤身体活動・運動 ⑥喫煙 ⑦飲酒
- ⑧歯・口腔の健康 ⑨休養・睡眠

日本健康会議2025

理念と目標を共有

- 保険者等における先進的な予防・健康づくりの取組を全国に広げるための**民間主導の活動体**
- 経済界・医療関係団体・自治体・保険者団体**のリーダーが手を携え、**健康寿命の延伸と医療費の適正化**を図ることを目的
- 2015~2020年(第一期)までの活動に引き続き、**誰もが活躍できる社会を実現**していくことを目的
- メンバーは、各団体のリーダー及び有識者の計31名で構成(R5.10現在)

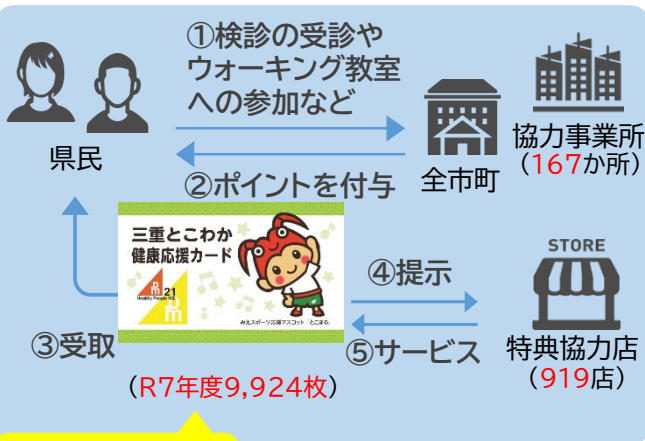
個人の主体的な健康づくりの取組を促進するアプローチ

企業等における健康づくりの取組を促進するアプローチ

誰もが無理なく自然に健康な行動をとれるアプローチ

三重とこわか健康マイレージ事業

県内29市町全てで取組を開始(H30.7~)



(令和8年5月27日現在)

ポイントをためてカードをゲット!!

三重とこわか健康経営カンパニー(ホワイトみえ)

- ・健康経営®の取組を促進する**認定制度**を創設(R元~)
- ・**三重とこわか健康経営大賞**の表彰(R2~)
- ・**三重とこわか健康経営促進補助金**の創設(R2~)
- ・**三重とこわか健康経営殿堂入りカンパニー**の認定(R5~)

①健康経営にかかる取組の実施

例えば...



※「健康経営®」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

自然に健康になれる環境づくり

- ・身体活動・運動に取り組むやすい環境づくり
- ・**たばこの煙のないお店**の認定
- ・**歯科保健**におけるフッ化物洗口の推進
- ・**三重とこわか食環境イニシアチブ**(R7~)



三重とこわか健康マイレージ事業①

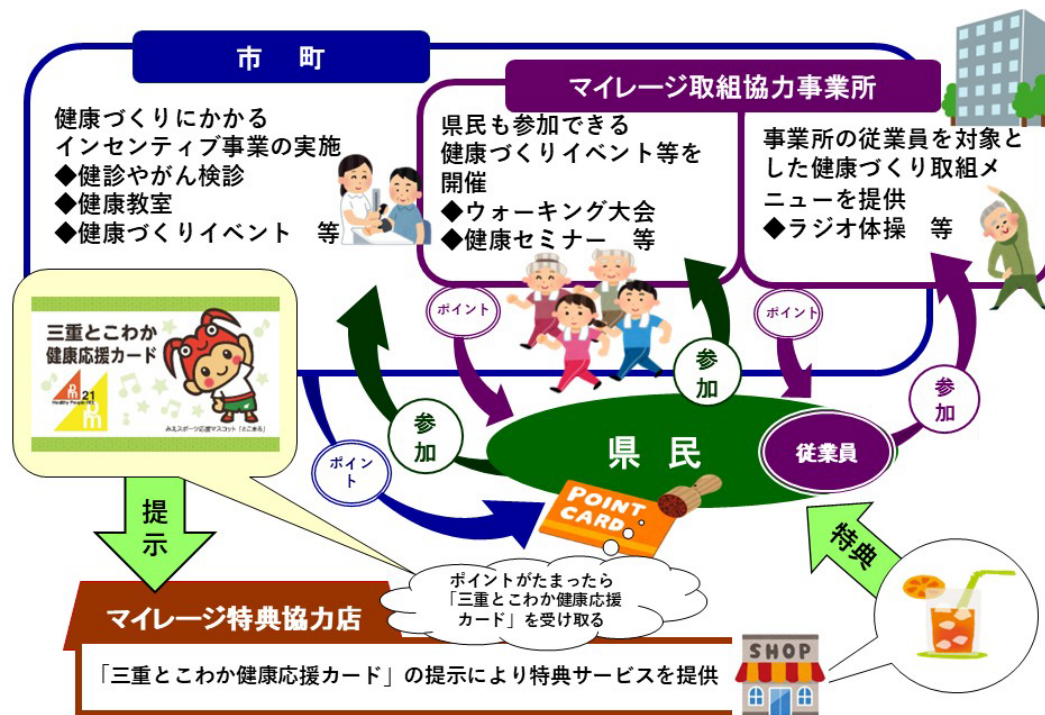
県民の皆さんが市町等の健康づくりの取組メニューに参加し、一定のポイントを貯めることで交換した「三重とこわか健康応援カード」を特典協力店で提示することで、さまざまな特典を受けることができる県民の健康づくりの動機づけと継続を社会全体で支援する仕組み。

○第3次三重の健康づくり基本計画 評価指標

No	評価指標	(A)R5策定時	調査年度	(B)現状値	調査年度	(D)進捗率	目標値	関連計画	調査資料
36	三重とこわか健康マイレージ事業への参加者数	7,036 人	R4	8,073 人	R5	35.0%	10,000 (R7) 人	-	

年度	三重とこわか健康応援カード発行枚数
H30	8,844 枚
R元	7,843 枚
R2	6,615 枚
R3	5,240 枚
R4	7,036 枚
R5	8,073 枚
R6	9,118 枚
R7	9,924 枚
累計	62,693 枚

三重とこわか健康マイレージ事業



三重県健康づくり応援サイトの充実



このサイトは、マックスバリュ東海株式会社様の「三重県ありがとう」キャンペーン寄附により運営しています。

健康づくりサポート(店)をさがす

<p>三重とこわか健康マイレージ事業 特典協力店 さがすQ</p>	<p>三重とこわか健康マイレージ事業 取組協力事業所 さがすQ</p>	<p>健康づくり応援 の店 さがすQ</p>	<p>たばこの煙の無い お店 さがすQ</p>
<p>三重とこわか 健康マイレージ事業とは 詳しく見る></p>	<p>健康づくり応援 の店とは 詳しく見る></p>	<p>たばこの煙の無い お店とは 詳しく見る></p>	

マイレージ魅力度・認知度アップ事業

PR動画の作成

https://www.youtube.com/@mie_kenkou



三重とこわか健康マイレージ
プロモーション動画



三重とこわか健康マイレージ
PV～貯める編～

三重とこわか健康マイレージ
PV～使う編～

事業PRのためのバナー、チラシ作成等

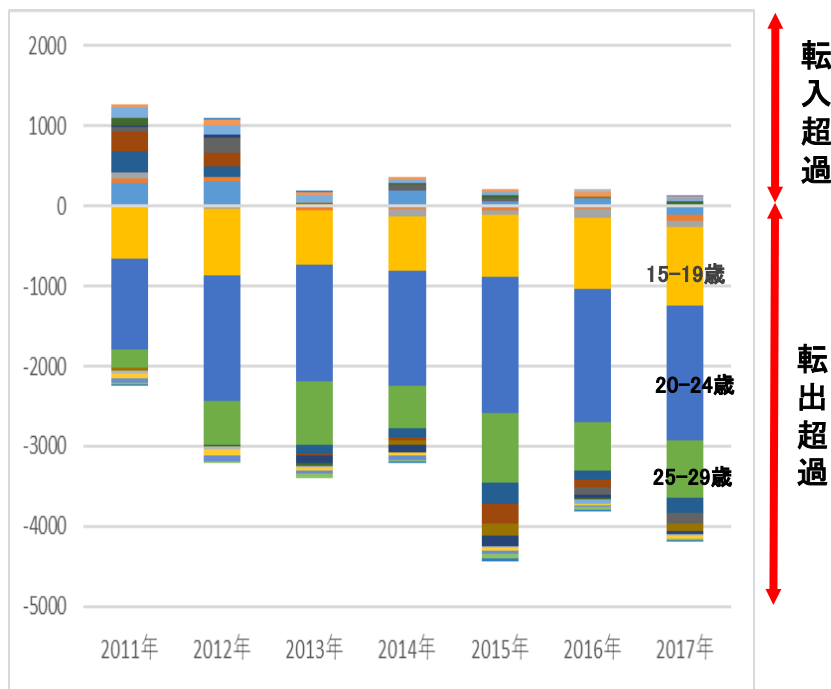
三重とこわか健康経営カンパニー（ホワイトみえ）①

県が健康経営に取り組む理由

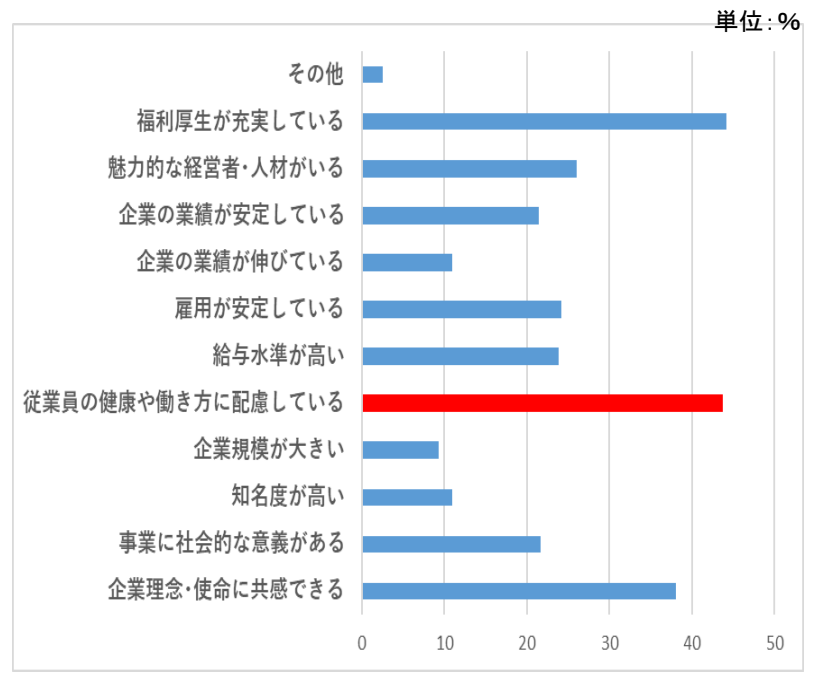
20代の若者が就職の際に三重県から出ていくことが社会減の大きな要因

就活生が企業を選ぶ際に重視するのは企業が従業員の健康や働き方への配慮を行っているかどうか

転入・転出超過数の推移（年齢階級別）



大学生が就職で重視する条件



企業等で健康づくり(健康経営)を進めることが若者に選ばれる三重につながる

認定対象

三重県内に所在する事業所又は店舗等

認定までの流れ

目標設定

事業所等は目標を記入した「**申込書**」を県(※)に提出（電子申請検討中）

※ 事業所等が所在する地域を管轄する**県保健所・四日市市**を通じて、**県（健康推進課）**に提出します。

取組

事業所等は「健康づくり」に取り組む
評価項目、認定要件は、右記参照

5月末まで

実績報告

事業所等は前年度の実績を記入した「**実績報告書**」を県(※)に提出（電子申請可）

実績報告は電子申請で行えます

7月

認定

県は、認定要件の充足を確認し、認定を行う

評価項目（令和8年度認定分）

1 経営理念・方針(必須)

- 健康宣言の社内外への発信及び経営者自身の健診受診

2 組織体制(必須)

- 健康づくり担当者の設置 他1項目

3 制度・施策実行

- 健康経営の具体的な推進計画（必須）
- 受動喫煙対策に関する取組（必須）

その他

- 従業員の健康診断の実施
- 私病等に関する両立支援の取組
- 睡眠・休養に関する取組

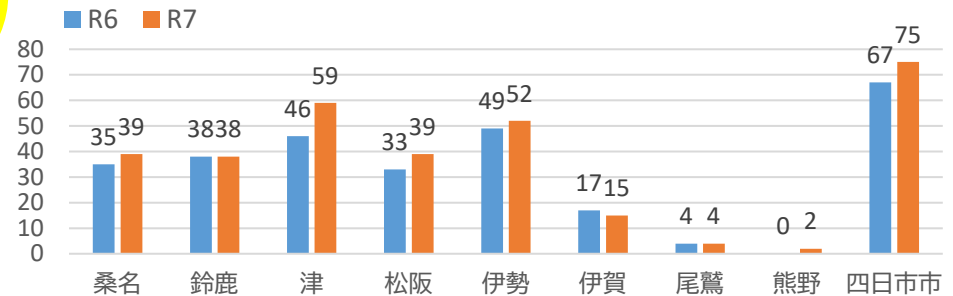
等 計20項目から7項目以上

4 評価・改善(必須)

5 法令遵守・リスクマネジメント(必須) 3項目

※健康経営優良法人認定制度（中小規模法人部門）の認定要件に準じて設定

三重とこわか健康経営カンパニー認定企業数（保健所別）



三重とこわか健康経営カンパニー（ホワイトみえ）④ - 表彰制度① -

三重とこわか健康経営大賞とは、「三重とこわか健康経営カンパニー（ホワイトみえ）」認定企業の中から、特に優れた健康経営を実践している企業を表彰し、その企業の取組を広く周知することで横展開を図ることにより、企業における健康経営の推進を目的としています。

表彰式(R7.9.8)



表彰状の授与



受賞者による取組紹介

受賞企業一覧(2025年度)

★大賞★

＜大規模法人＞
京セラドキュメントソリューションズ株式会社
 玉城工場（玉城町、製造業）

＜中小規模法人＞
株式会社ゴーリキ
 （伊勢市、製造業）

★優秀賞★

＜大規模法人＞
三重電子株式会社（明和町、製造業）

＜中小規模法人＞
株式会社アイフク・テック
 （伊勢市、建設業）

★特別賞★ <大規模法人>

住友電装株式会社
 （四日市市、製造業）

中小規模法人 優秀賞  株式会社世古工務店 代表取締役社長 仁木 雅之 様	大規模法人 大賞  三重電子株式会社 代表取締役社長 林 雅隆 様
中小規模法人 大賞  株式会社アイフク・テック 代表取締役 阿形 幸信 様	大規模法人 優秀賞  株式会社デンソー-大安製作所 総務人事厚生課長 野田 智文 様

三重県ホームページにおいて、**大賞受賞企業**によるそれぞれの**取組紹介**の映像を配信（R4～）

取組動画掲載先



取組事例集も掲載



三重とこわか健康経営カンパニー（ホワイトみえ）④ - 表彰制度② -

令和5年度から、「三重とこわか健康経営大賞」におけるすべての種類の賞を受賞した企業のうち、特に優れた健康経営を実践していると認められる企業を、「三重とこわか健康経営殿堂入りカンパニー」として認定しています。

認定式(R7.9.8)



認定証の授与

殿堂入りカンパニーの代表者による謝辞

認定企業一覧(2025年度)

★殿堂入りカンパニー★

<大規模法人>
株式会社デンソー大安製作所 (いなべ市、製造業)

<中小規模法人>
株式会社世古工務店 (鈴鹿市、建設業)



※企業名をクリックすると、認定企業の取組紹介をPDFファイルでご覧いただけます。

令和7年度認定 (大規模法人)	株式会社デンソー大安製作所 (いなべ市、製造業)
令和7年度認定 (中小規模法人)	株式会社世古工務店 (鈴鹿市、建設業)
令和6年度認定 (大規模法人)	キオクシア株式会社四日市工場 (四日市市、製造業) 【令和6年度取組】 【令和5年度取組】
令和6年度認定 (中小規模法人)	トヨタ車体株式会社いなべ工場 (いなべ市、製造業) 【令和6年度取組】 【令和5年度取組】
令和6年度認定 (大規模法人)	株式会社院南組 (菟野町、建設業) 【令和6年度取組】 【令和5年度取組】
令和5年度認定 (大規模法人)	富士フィルムマニュファクチャリング株式会社鈴鹿事業所 (鈴鹿市、製造業) 【令和6年度取組】 【令和5年度取組】
令和5年度認定 (中小規模法人)	イゲダクト株式会社 (鈴鹿市、建設業) 【令和6年度取組】 【令和5年度取組】 【令和4年度取組】

(三重県ホームページ)

三重とこわか健康経営殿堂入りカンパニー (令和6年度認定) 令和4年度大賞 令和5年度・優秀賞

従業員の健康づくりを多方面からサポート

株式会社院南組

令和5年度の具体的取組

- 健康診断受診率100%と健診結果で要再検査に該当する従業員へ個別に文書で受診勧奨。
- 野菜摂取量が数値で測定できる「ベジチェック」を使用し、摂取レベルを「見える化」。事前に野菜摂取に関するアンケートを実施し、測定結果に基づく12月別に再測定。事後アンケートにより野菜摂取量の向上を確認を行いました。
- 社内で取組したジャガイモを、利用して取組の成果を広く周知し、興味を深めました。

※「ベジチェック」は、カゴメ株式会社の登録商標です。

令和5年度の取組成果

- 「再検査のための有給休暇制度」「再検査費用会社負担制度」を利用して再検査を受けてもらいました。早期発見、早期治療で長期休暇を取らなくてもよくなるように受診勧奨を行いました。
- 1回目と2回目の野菜摂取レベルの平均値に変化はなかったものの、中継者・観望員「葉っぱを食べてはじめてから、9割はベジチェックを使った。(野菜摂取量が目で見えるのがおもしろかった)2回目も数値が上がってうれしかった」と好評でした。「認定企業賞」入賞のようないままでの成果を、さらに伸ばしたいと希望があったため、高い評価だった2名に、数日間の献立を表彰してもらい、社内でも共有し、測定とアンケートの結果を配布しました。
- 食材で作った健康レシピの作成、2名、2名一斉に受診と再検査の受診勧奨を個別にスムーズに実施する。2名がまず、自身のチームワークとコミュニケーションの長を改めて感じたいイベントになりました。

今後の取組

令和6年から運動会の開催に向けた取組を積極的に行っていくこととしています。

①「運動目標の設定で体を動かす意識付けを行う」
目的が明確な運動目標を令和6年1月に決定し、達成度を6月と12月に確認します。

②「運動に関するイベントを積極的に紹介し、参加を促すことで身体を動かすきっかけを提供する」
5月開催のWEBワークショップイベントに会社としてエントリーしました。今後もさまざまな運動イベントを続けていきます。

「全員が心身ともにいつまでも元気でいきいき働くことができる職場」を目指し、従業員の健康づくりのサポートに取り組んでいます！

殿堂入りカンパニーによる
それぞれの取組紹介を掲載

(※)令和7年度の内容です

補助金名称

三重とこわか健康経営促進補助金

補助対象者

「三重とこわか健康経営カンパニー（ホワイトみえ）」
認定企業等（※補助金の交付は1企業あたり1回限り）

補助率(補助上限額)

補助対象経費の **1 / 2** (補助上限額 **50** 万円)

事業実施期間

交付決定の日から令和8年2月15日まで

交付申請

応募期間

令和7年7月18日17時まで
郵送により提出

提出先

〒514-8570 津市広明町13番地
三重県医療保健部 健康推進課 健康対策班

補助対象経費

当該年度の「健康経営を加速させる健康づくりの取組」
に要する経費

「健康経営を加速させる健康づくりの取組」とは

次の3つの要件をすべて満たす取組

- ① 補助対象者が自身の健康課題や取組目標を明確にする
- ② ①を踏まえた > 新規の取組
> 又は 従来 of 取組を拡充する取組
- ③ 今後に継続性のある取組

【補助対象外となる取組】

- 以前から実施している取組をそのまま継続する取組
- 特定の個人や民間団体、職場のサークル活動等に
対して給付する取組
- 物品の購入のみを目的とする取組
- 継続性のない取組 など

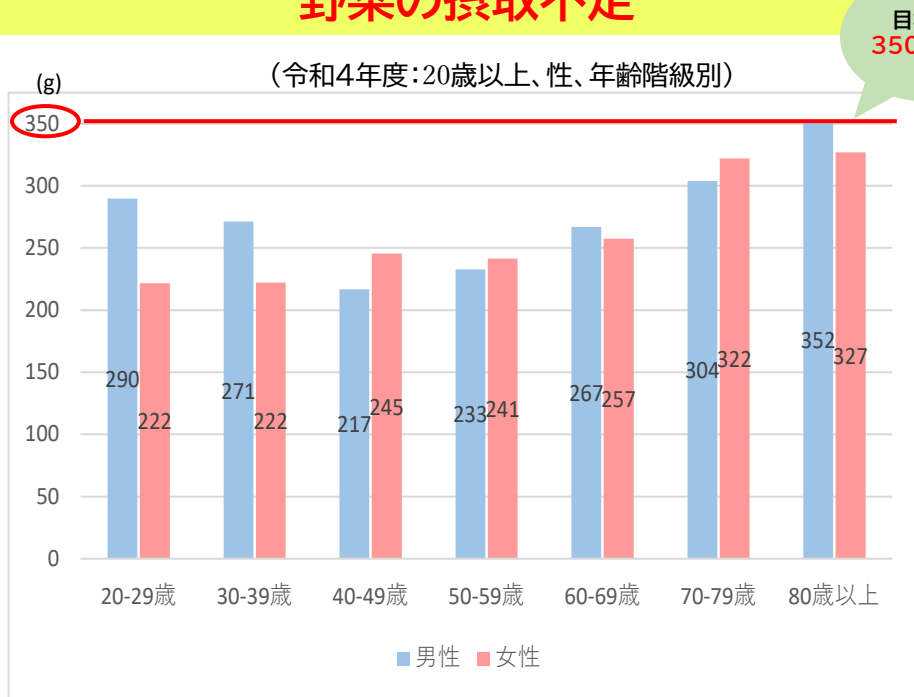
提出書類

- 補助金交付申請書
- 【法人の場合】定款及び登記事項証明書（現在事項全部証明書）
【個人事業者の場合】住民票等
- 役員等に関する事項
- 全ての県税に滞納がないことの「納税確認書」
- 消費税及び地方消費税の「納税証明書
(その3未納税額のない証明用)」

自然に健康になれる環境づくり① - 栄養面の健康課題① -

県民健康意識調査で「あなたは、自分の食生活に満足していますか」という問い、「いいえ」と答えている人は、「**栄養バランスの偏り**」「**野菜を食べる量**」「**塩分の摂取量**」等について気になるとしている。

野菜の摂取不足

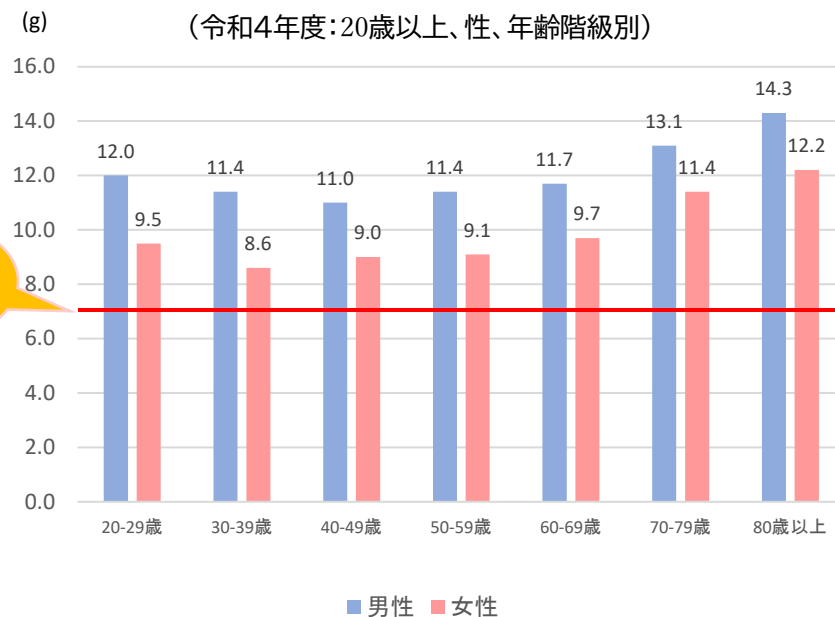


野菜摂取量は、1日平均274gで、目標量の350gに対して約80g不足している。特に20～30歳代女性、40～50歳代男性の摂取量が少なくなっている。

(参考：令和6年国民健康・栄養調査の結果より)

野菜摂取量：男性264g、女性253g

食塩の過剰摂取



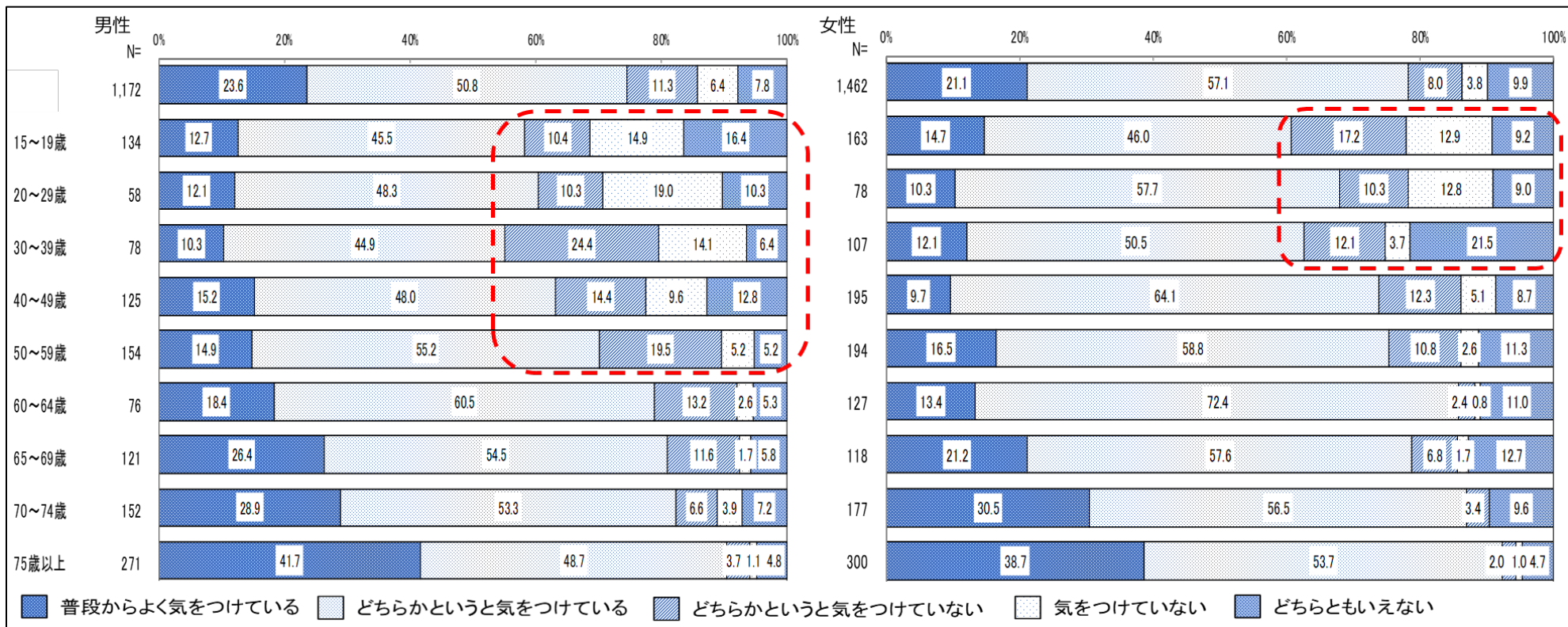
20歳以上の1日あたりの平均食塩摂取量は、11g（男性12.2g、女性10.1g）であった。男女とも約9割が目標量の7gを超えて摂取している。

食塩摂取量：男性10.6g、女性9.1g

自然に健康になれる環境づくり① - 栄養面の健康課題② -

- ・県民健康意識調査では、食生活改善の意思について、男女とも**食生活の改善について考えていない人が一番多く、男性64.7%、女性61.0%**だった。
- ・健康への関心度については、ふだん健康について「どちらかというと気をつけていない」「気をつけていない」「どちらともいえない」と回答した健康に関心の薄い人が、男女とも20%を超えており、若年層～中高年層で特に多くなっている。最も割合が高いのは、男性では30～39歳で約45%、女性では15～19歳で約40%となっている。

【健康への関心度について】



▶▶ 従前の啓発中心の取組ではなかなか改善が困難

自然に健康になれる環境づくり② - 三重とこわか食環境イニシアチブ -

第3次三重の健康づくり基本計画では、県民が無理なく自然に健康な行動を取ることができる環境を整備する取組等を推進することとしています。

令和6年度から、その取組の一つとして、自然に健康になれる食環境づくりを推進しています。

令和7年度からは、産学官等が連携・協働して、誰もが自然に健康になれる食環境づくりを展開するための会議体「**三重とこわか食環境イニシアチブ**（愛称：**とこ美笑**）」を立ち上げ、食環境づくりの取組を進めています。

「三重とこわか食環境イニシアチブ」の概要

誰一人取り残さない食環境づくりによって、県民の皆さんが無理なく健康的な食生活を実践し、活力ある持続可能な
”とこわか三重”を実現します。

食品流通事業者

- ・棚割り、価格等における健康的な食品の販売の工夫
- ・塩分控えめ、野菜たっぷり等の惣菜・弁当等の主流化、栄養成分表示の実施 など

食品製造事業者

- ・塩分控えめ等の健康的な食品の積極的な開発・製造
- ・パッケージの工夫等による効果的な販売戦略の実施 など

外食・配食事業者

- ・塩分控えめ、野菜たっぷり等の健康的なメニューの充実
- ・価格、メニュー表記の工夫による販売戦略
- ・栄養成分表示の実施 など

金融機関

- ・ESGファイナンスのセミナー等による事業者の取組促進
- ・県民、事業者への適切な情報提供 など



行政

- ・食環境づくりが促進される仕組みづくり
- ・取組や成果の取りまとめ、好事例の横展開
- ・関係機関と連携して事業者を支援
- ・関係機関、事業者、県民への適切な情報提供 など

メディア

- ・三重県の栄養課題や健康的な食生活等に関する情報発信
- ・参画事業者と連携した広報活動の展開 など

その他事業者

- ・顧客、従業員へ向けた栄養課題等の情報発信
- ・従業員食堂における健康的なメニューの主流化 など

職能団体・市民団体 等

- ・県民の声を元に参画事業者へアドバイス
- ・県民と事業者の適切な仲介
- ・県民への適切な情報提供 など

学術関係者

- ・食環境づくりに関する研究
- ・参画事業者の取組を評価・分析
- ・公平な立場で事業者を支援
- ・県民への適切な情報提供 など

取組分野

栄養・食生活

身体活動・運動

休養・睡眠

喫煙

飲酒

歯科・口腔

会議等

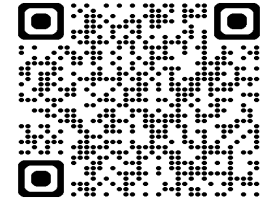
- ・三重県公衆衛生審議会
- ・三重とこわか県民健康会議
- ・健康づくり担当者会議（保健所・市町）
- ・健康づくり基本計画担当者会議（庁内等）
- ・地域・職域連携推進協議会

事業・取組等

- ・メディア、窓口掲示、ホームページ、SNS、講演会等による啓発
- ・企業、関係機関、団体、市町、他部署と連携したイベント、展示等
- ・健康マイレージ事業（市町の取組メニュー、取組協力事業所の取組充実等）
- ・健康経営（大賞・優秀賞等の取組周知等）

啓発を強化し、県民のみなさんに届く健康づくりを

三重とこわか健康マイレージ事業



ぜひ、特典協力店や取組協力事業所としてご参画ください。

◆三重とこわか健康マイレージ特典協力店

(例えば、カード提示者にサンプルをプレゼントなど)

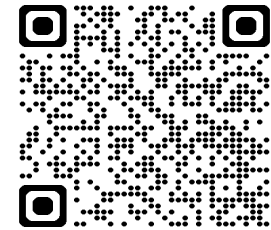
◆三重とこわか健康マイレージ取組協力事業所

(例えば、薬局で住民が参加できる健康イベントの開催など)



<https://www.pref.mie.lg.jp/KENKOT/HP/m0068900107.htm>

三重とこわか健康経営カンパニー(ホワイトみえ)



ぜひ、職場で健康づくりに取り組み、認定制度にお申し込みください。

<https://www.pref.mie.lg.jp/KENKOT/HP/m0068900198.htm>

三重とこわか

健康経営カンパニー

ホワイト
みえ

Mie Tokowaka Health and Productivity Company

2025

指定暑熱避難施設 (クーリングシェルター)



このマークが目印です！

これらは「最低限の基準」であり、地域の
実情に合わせて個別に必要とされる事項を
定められるため、詳細は所在地の市町にお
問い合わせください！

指定暑熱避難施設（クーリングシェルター） とは？

クーリングシェルターは、危険な暑さから避難できるように、市町長が指定した施設です。「熱中症特別警戒アラート」の発表期間中の開放可能日において、一般に開放されます。

クーリングシェルターの要件は？

- ・ **適当な冷房設備を有すること**
⇒定期的にメンテナンスされており施設の実情及び規模に応じた適切な機能を有した冷房設備
- ・ **必要かつ適切な空間を確保すること**
⇒施設の受入れ可能見込み人数に応じた、一人当たり滞在可能な空間が適切に確保されていること

○県内全ての市町でクーリングシェルターは指定されており、市役所・公民館のような公的施設の外、スーパーマーケット等の民間施設も多数指定されています。

○クーリングシェルターマップについては、以下で公表されています。

<https://www.erca.go.jp/heatstroke/shonetsu/>



オーバードーズ対策の取組方向

青少年が過量服薬する理由

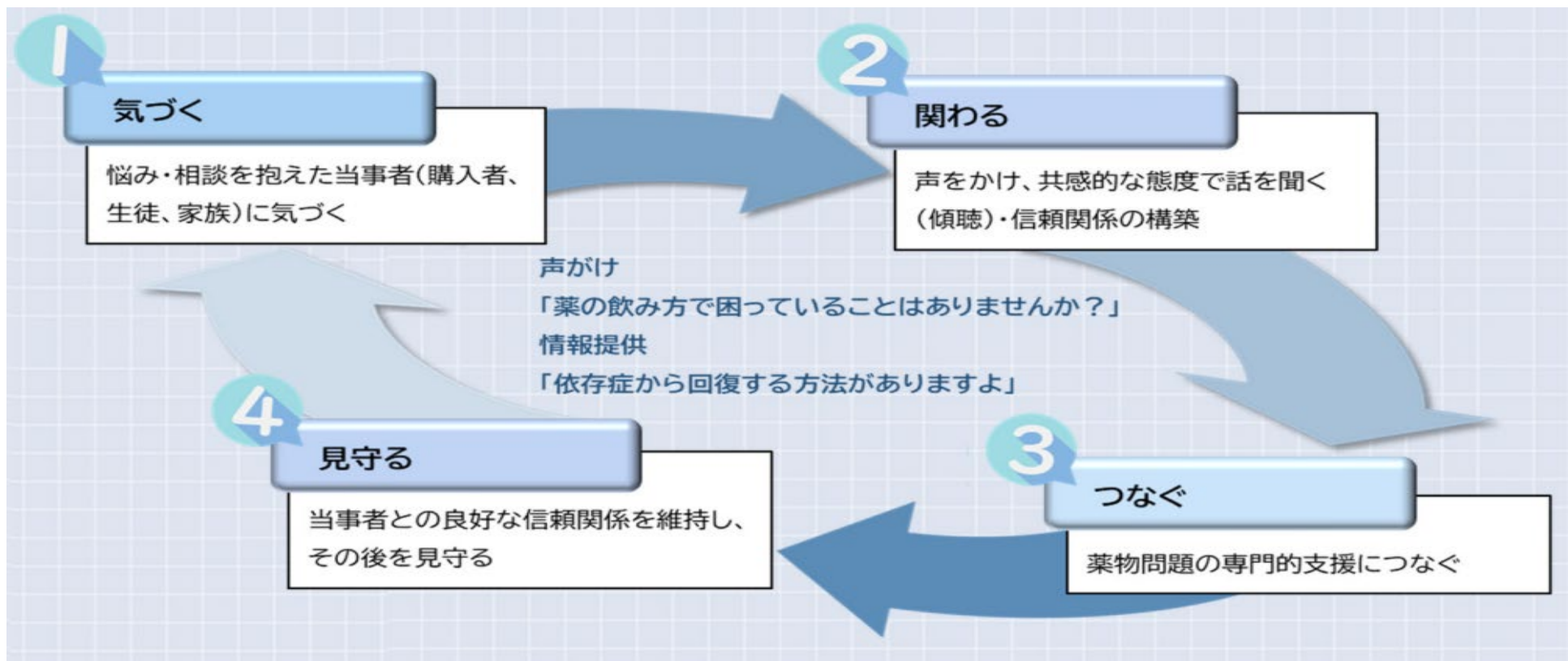
ひどい精神状態から解放されたかったから	72.6%
死にたかったから	66.7%
どれほど絶望的だったかを示したかった	43.9%
誰かに本当に愛されているのかを知りたかった	41.2%

出典:わが国における市販薬乱用の実態と課題/嶋根卓也

救急医療事例における過量服用の目的

自傷・自殺目的	72.6%
その他の目的	23.7%

出典:救急医療における薬物関連中毒症例に関する実態調査



出典:ゲートキーパーとしての薬剤師等の対応マニュアル/厚生労働省

健康サポート薬局として、こころと身体健康サポートを期待しています。 19

(参考) 全国の精神科医療施設における薬物関連精神疾患の実態調査 (2024年)

表10: 「1年以内に使用あり」症例における初めて使用した薬物 (N=1221)

	度数	%
覚せい剤	213	17.4
揮発性溶剤	118	9.7
大麻	188	15.4
コカイン	1	0.1
ヘロイン	1	0.1
MDMA	10	0.8
MDMA以外の幻覚剤	9	0.7
危険ドラッグ類	29	2.4
初めて使用した薬物		
睡眠薬・抗不安薬	295	24.2
鎮痛薬 (処方非オピオイド系)	8	0.7
鎮痛薬 (処方オピオイド系:弱オピオイド含む)	9	0.7
市販薬 (鎮咳薬・感冒薬・鎮痛薬・睡眠薬など)	293	24.0
ADHD治療薬	5	0.4
その他	17	1.4
不明(欠損値)	25	2.0

表12: 「1年以内に使用あり」症例の薬物の入手経路 (N=1221)

	度数	%
友人	93	7.6
知人	118	9.7
恋人・愛人	37	3.0
家族	21	1.7
密売人	241	19.7
入手経路		
医療機関(精神科)	265	21.7
医療機関(身体科)	115	9.4
薬局	273	22.4
インターネット	178	14.6
店舗	79	6.5
その他	13	1.1
不明	107	8.8

処方薬・医薬品については、治療目的以外の使用(乱用)



今後もよろしくお願いいたします

