

福井発「スニーカービズ」運動

～スニーカーを履いてプラス1000歩～

あらかじめ、
幸せだったらいいな。

幸せ度
いちばん
福井県

県民の
皆さんへ

足元から健康に

スニーカービズ

ヒールや
革靴の代わりに
動きやすい
スニーカーを
履こう。

通勤や勤務中、
昼休みに
歩きましょう。

スニーカーをはいて
プラス1,000歩(10分)

福井県健康福祉部健康増進課
〒910-8590 福井市大学3丁目17-1
TEL 0776-20-0352



福井県の御紹介

○「幸福度ランキング」において3回連続、**総合1位**



順位	2014年版 (60指標)	順位	2016年版 (65指標)	順位	2018年版 (70指標)
1位	福井県	1位	福井県	1位	福井県
2位	東京都	2位	東京都	2位	東京都
3位	長野県	3位	富山県	3位	長野県

○ **健康寿命** は **全国トップクラス**

福井県	全国
74.8歳(3位)	73.9歳

英医学誌ランセット(H29.7)
(2015年健康寿命ランキング)



3回連続総合1位!

仕事、教育、生活、健康
の充実が日本一の原動力

○ 男女とも **働き者**

H27 福井県	就業率
男性	68.9%(6位)
女性	52.6%(1位)
総数	60.4%(3位)

H27	共働き率
福井県	58.7%(1位)
全国	47.6%

「スニーカービズ」運動を 始めたきっかけ

○「健康長寿の福井」の中で、課題は“歩数”の増加

H28 歩数	福井県	全国
男性	7,551歩(20位)	7,779歩
女性	6,732歩(19位)	6,776歩

福井県の自家用車保有台数/世帯

⇒ **全国1位** (1.75台/世帯)

 全国屈指の車社会であり、歩く機会が少ない

「スニーカービズ」とは (H29.5 キックオフ)

主なターゲットは **働き世代**

時間的余裕がなく
健康づくりを実行に移しにくい

取組み時間 **通勤・勤務時間**

取組み内容 スニーカーに象徴される**歩きやすい靴を履く**
※見た目はフォーマルなビジネススニーカーもOK

目 標

- ・1日 **プラス 1,000歩(10分間)**
- ・「**クールビズ**」に続く**運動として、高い認知度や実践の広まり**



「スニーカービジネス」の特徴

① 誰にでもできる手軽な取組み

- ・通勤や勤務中に誰もが必ず履く靴をスニーカーなど歩きやすい靴に変えるだけ
- ・ビジネススニーカーの着用で見た目を変えずに実践可能

② “たくさん歩く”を生活習慣に

- ・歩きやすい靴で、継続的に自然な歩数増加を促す

「スニーカービズ」の特徴

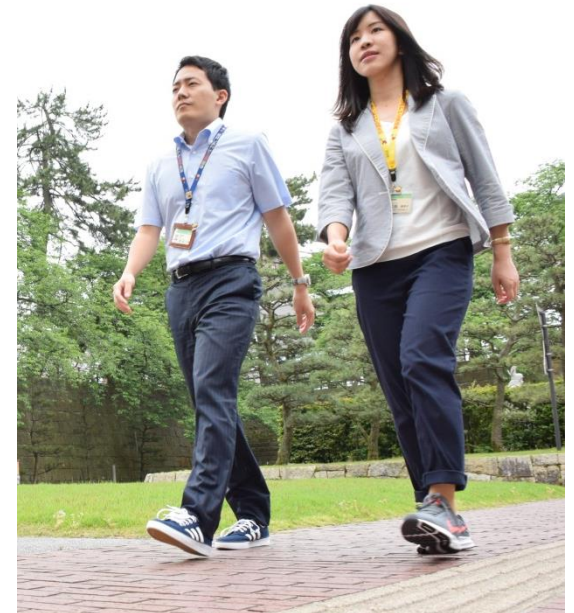
③ お金がかからない

- ・既に所有している、あるいは比較的安価で購入できるスニーカー等を履くのみ
- ・県も大きな予算をかけずに運動推進



「スニーカービズ」 実践者の感想

- 最初は抵抗があったが、一旦スニーカー勤務を始めたら、**快適でやめられない**
- 4～5階の移動であれば、エレベーターではなく迷わず階段を使うなど、**歩く機会が増えた**
- 仕事が終わって家に帰っても**足が疲れていない**



「スニーカービズ」の成果



1日プラス1000歩達成！！

スニーカービズ実践日は、1日当たり平均で

- ・ 約30% (約1,300歩) 歩数が増加！
(最大で1日平均3,000歩増加)

- ・ 若手・中堅の県職員の8割が実践中！

「スニーカービズ」の拡がり

① 多くのマスコミで取り上げられる

- ・全国紙、地方紙、NHK等 約60のメディアで報道
- ・ヤフートップニュース、コトバンクにも掲載
- ・ファッション業界の専門誌でも紹介



「スニーカービズ」の拡がり

② 県内市町・企業、他県にも拡大

- ・県内300以上の事業所で実践中
- ・同趣旨のスポーツ庁「FUN+WALK PROJECT」キックオフイベント(H30.3)に先行実践県として参加
- ・「日本健康会議2018」で先進事例として紹介(H30.8)



今後の展開

- ・ **ウォーキング大会の開催**
👉 楽しみながら“歩く習慣づくり”を促進
- ・ **「ふくい健康会議」で取組みを促進**
👉 「スニーカービズ」運動を盛り上げ

スニーカービズ ウォーキング大会 (H30.9.16)

幕末明治福井150年博記念事業
スニーカービズ
ウォーキング大会 

