

## 《取組事例簡易紹介シート》

## 厚生労働大臣 最優秀賞

## 「第9回健康寿命をのぼそう! アワード」〈生活習慣病予防分野〉

応募事業者団体名: 株式会社ファミリーマート

取組・活動名: ファミリーマートの減塩への取り組み ~「こっそり減塩の推進」~

取組アクション:  適度な運動  適切な食生活  禁煙・受動喫煙防止  健診・検診の受診  その他取組に関するウェブサイトURL: (SM弁当) <https://www.family.co.jp/goods/yoyakubento.html> (和風ドレッシング) <https://www.family.co.jp/goods/salad/1250169.html>

## 【実施内容の概要】

(背景や目的、方法、成果、意義を文章主体で簡潔にまとめてください。わかりやすくまとめるための記号使用可)

## 【目的・背景】

当社は全国16,000を超える店舗を展開するコンビニエンスストアの運営企業として、年間50億食ものおにぎり、パン、お弁当などの中食を提供しています。食の外食化が漸増傾向にある中で、お客様の健康に配慮することは重要テーマと位置付けており、中でも食塩の過剰摂取への対策は急務と考え、2018年以降は特に食塩の使用量が多い傾向にある弁当類、麺類における減塩への取り組みを開始しています。ファミリーマートではお客様の健康に配慮した商品を提供し続けられるよう「おいしく減塩」「気づいたら減塩(こっそり減塩)」を商品開発コンセプトに掲げ、日本国民の健康寿命延伸に寄与していくことを目標として取り組んでいます。

## 【取組の方法】

- 2017年11月 減塩食品の専門家を招いて「減塩の必要性と減塩食品の現状」に関する社内勉強会(100名)を実施  
 2018年3月 社内に減塩化に取り組むプロジェクトを設置し、以下の目標を設定  
 ●日本栄養改善学会等13の学協会からなるコンソーシアムの「健康な食事・食環境」の認証制度に  
 応募するためのスマートミール基準を満たした弁当(以下、SM弁当)の開発  
 ●日本高血圧学会が認証するJSH減塩食品リストに掲載される基準を満たした減塩食品の開発  
 2018年8月 SM弁当「炙り焼 鮭幕の内弁当」を発売、第1回SM募集に応募し認証される  
 2018年10月 「25%減塩ドレッシング」がJSH減塩食品リストに掲載される(2019年4月JSH減塩食品アワード受賞)  
 2018年11月 市町村の保健師・栄養士の集う研修会(700名)にてSM弁当等を紹介  
 2019年2月 SM弁当「味わい御膳」を発売  
 2019年5月 第8回臨床高血圧フォーラム(久留米)にて全ランチョン弁当に採用される。ランチョンセミナーも開催し、  
 開発経過とこれからの取り組み(定番メニューのレンジ麺の減塩化)について公表  
 2019年10月 「40%減塩大きな柿の種」がJSH減塩食品リストに掲載される(2020年4月JSH減塩食品アワード受賞)  
 2019年10月 レンジ麺(きつねうどん、かき揚げそば、ソース焼きそば)3種を減塩品に改訂  
 (減塩を標榜しない「こっそり減塩」をスタート)  
 2020年8月 現在、弁当、惣菜、麺類等を合わせて、28品種(期間限定の季節商品は除く)の減塩化(約20%)を実施

## 【成果】

- ・減塩化した製品数 : 28種類(季節商品は除く)  
 ・成果 : 28種類の合計販売数量は1.07億食、相対的減塩量は97.2t  
 ※販売数量は2019年9月~2020年8月の1年間の販売数量。相対的減塩量とはもし減塩品を発売しなかったら(従来品のままであったら)どれだけ余分な食塩を提供したかを表す指標です。

## 【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】

## ●減塩弁当(予約弁当)

## スマートミール認証



「炙り焼 鮭幕の内弁当」  
 1食あたり(分析値)  
 エネルギー 672kcal  
 野菜 142g  
 食塩相当量 2.6g



「味わい御膳」  
 1食あたり(分析値)  
 エネルギー 657kcal  
 野菜 165g  
 食塩相当量 2.9g

※JSH減塩食品リストに掲載された調味料や加工食品を弁当の材料に使用

## ●減塩食品(和風ドレッシングと柿の種)



日本高血圧学会の減塩食品リストに掲載されています。  
 ・和風ドレッシングは25%減塩・サラダコーナーで販売  
 ・柿の種は40%減塩でおつまみコーナーで販売

## JSH減塩食品アワード受賞

## 減塩化した製品の分野別実績(2019年9月~2020年8月)

	品種数	販売数(千食・千個)	相対的減塩量(t)
弁当類(SM弁当2)	6	26,672	32.7
麺類	15	60,095	53.9
総菜類	5	15,261	9.5
ドレッシング	1	4,705	1.1
菓子(柿の種)	1	20	0.1
合計	28	106,753	97.2



めん類の例(きつねうどん、かき揚げそば、ソース焼きそば)



「第9回健康寿命をのばそう！アワード」〈生活習慣病予防分野〉

応募事業者団体名： パ・リーグウォーク実行委員会（パシフィックリーグマーケティング株式会社内）

取組・活動名： パ・リーグ6球団公式アプリ「パ・リーグウォーク」 毎日の歩数でチームを応援！

取組アクション:	○ 適度な運動	適切な食生活	禁煙・受動喫煙防止	健診・検診の受診	その他
----------	---------	--------	-----------	----------	-----

取組に関するウェブサイトURL:

【実施内容の概要】

(背景や目的、方法、成果、意義を文章主体で簡潔にまとめてください。わかりやすくまとめるための記号使用可)

【背景と目的】健康づくりや運動・スポーツ実践の普及を図る上で、いわゆる「無関心層」と呼ばれる人々を含め、様々な人が無理なく続けられるための支援が求められている。プロ野球パシフィック・リーグ(パ・リーグ)では、6球団公式アプリ「パ・リーグウォーク」を無料配信し、野球ファンが楽しみながら自然とアクティブになれる取組みを進めている(主催:パ・リーグウォーク実行委員会)。

【方法】「パ・リーグウォーク」は2016年3月に無料配信を開始したスマートフォン用アプリである。ファン心理を核とした行動科学理論とゲーミフィケーション(ゲーム要素の応用)に基づき設計されており、アプリの特徴的な機能の1つには、歩数応援合戦がある。これは、実際のプロ野球の試合開催日に行われる、対戦球団のファン同士による1日合計歩数の対戦機能である。その他、歩数対戦に基づくチームの順位表や、各個人の歩数記録表示、生涯歩数に基づくレベル(MVP, 1軍, ファーム(2軍), 草野球のバッジ)、歩数ランキングといった機能がある。また、インセンティブとして、1万歩達成日には、応援球団からランダムに選ばれた選手1名の画像が与えられる「選手図鑑」機能もある。アプリはオフシーズン(10月から3月)を含め、いつでもどこでも使用できるため、球場来場者だけでなく、自宅テレビ観戦しているファンも利用できる。健康づくりとしての運動に無関心な人にも訴求するよう、アプリでは、「健康のため運動しましょう」といったメッセージは意図的に発信が抑えられており、ファンを結び付け、連帯感を高めつつ野球を楽しむツールとして位置づけられることに主眼がおかれている。

【成果】大規模な匿名データを用いた準実験デザインによる検証の結果、これまでに以下の成果が確認されている。

- 累計**6万ダウンロード**超 (全国47都道府県、2020年8月時点)
- 利用者の歩数がインストール前より平均**579歩/日増加** (アプリ非利用のパ・リーグファン対照群との比較、差の差分分析)
- 歩数増加が**9か月**後も持続 (9か月時点で平均559歩/日の増加[95%信頼区間=99, 1018])
- 1日**1万歩**達成者の割合増加 (1万歩達成へのインセンティブ機能追加前後、24.4%→27.5%)
- 既存保健事業でリーチ困難な層での成果 (男女、壮年期、**無関心層、幅広い社会経済的特性**)

【意義】アプリ利用者の約4分の1(24.5%)はインストール時点で「無関心層(運動をしておらず、近い将来(6か月以内)に運動を始めるつもりもなかったと回答した者)」であり、この事業が、健康づくり教室などの従来の健康増進事業ではアプローチ困難な層にも有効であったことが示唆されている。本事業は現在5年目に入り、長期的・大規模に継続されてきた。「みるスポーツ」と「するスポーツ」を融合させた革新的な健康増進モデルは、ポスト2020に向けた新たな健康づくりの在り方を提示している。また、「ファン心理」という切り口は、他のスポーツやエンターテインメントへも応用可能であるほか、競争や非金銭的インセンティブを基軸としたゲーム性は自治体の取組みにも活かせるため、ヒントやアイデアが豊富に詰まった事例と言える。

【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】



(ホークスファンの場合)

(c) Pacific League Marketing Corporation

図. 1日1万歩達成割合



「第9回健康寿命をのばそう！アワード」〈生活習慣病予防分野〉

応募事業者団体名： 豊田市

取組・活動名： 地域特性に応じた住民共働による健康づくり「きらきらウエルネス地域推進事業」

取組アクション：  適度な運動  適切な食生活  禁煙・受動喫煙防止  健診・検診の受診  その他

取組に関するウェブサイトURL:

【実施内容の概要】

(背景や目的、方法、成果、意義を文章主体で簡潔にまとめてください。わかりやすくまとめるための記号使用可)

【背景】

豊田市は、平均寿命及び健康寿命ともに国や県平均を上回り、標準化死亡比は老衰が圧倒的に高く他疾患は平均以下のものが多い状況である。一方で、特定健診受診率や特定保健指導率が低く、各種検査データが高値の者や運動習慣のない人が多いことから、市民の健康意識の向上と生活習慣の改善が課題であった。また、今後の更なる高齢者の増加に備えて医療費や介護給付費などを抑制するためにも、地域の多様性を生かした生涯健康で生き生きと暮らせるまちづくりを推進する必要がある。

【目的】

きらきらウエルネス地域推進事業(以下「きらきら事業」)は、中学校区ごとに地域診断結果をまとめた「地域健康カルテ」をもとに、地域特性に応じた住民共働による健康づくりを推進し、健康なまちづくりを行うことにより地域の健康水準の向上を図ることを目的とする。

【方法】

本事業は、中学校区ごとに配置された地区担当保健師が、各地区の住民や地域関係団体等の皆さんと地域健康カルテにより地域の健康課題を共有し、PDCAサイクルに基づく健康づくりを住民と共働で推進するものである。具体的な推進方法は、①地域診断 ②地域の意見交換会 ③地域の健康づくり計画の作成 ④計画に基づく事業の実施 ⑤効果の検証及び事業の見直し の5段階で、地区担当保健師と住民の皆さんが連携や役割分担をしながら推進していく。

【成果】

成果としては、きらきら事業に取組む中学校区の増加により、平成27年度から令和元年度の5年間で、地域の健康づくり計画に基づく事業数が15.7倍(472事業)、延べ参加者数が21.8倍(125,446人)に増え、住民主体による健康づくり活動や、学校・企業・医療機関等の地域のソーシャルキャピタルとの共働による取組の増加等、地域特性に応じた多様な健康づくりの広がりがみられていることが挙げられる。

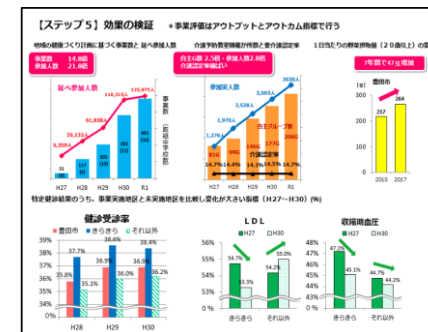
特に、きらきら事業を実施する中学校区は未実施地区と比較して、特定健診受診率が高く、高血圧などの該当者率も低くなっている。また、介護予防事業の自主活動グループ数(206か所)や実参加者数(3,630人)も5年間で2.5倍以上と増加している。

【意義】

意義としては、PDCAサイクルに基づく中学校区単位の取組であることから、目的や成果が行政・地域の双方にわかりやすく、住民の事業参加率が向上することにより、健康知識の普及や行動変容につながりやすいことである。さらに、地域の健康づくり計画の作成で住民の役割を可視化したことにより、住民の主体性の向上やソーシャルキャピタルの増加及び連携の強化がみられ、保健師等の専門職の介入が最小限であっても、地域が主体的に持続可能な健康づくりを行うことができることである。

また、市民の健康づくりを推進する事業として、「第8次豊田市総合計画重点施策」「健康づくり豊田21計画(第3次)」に位置づけられ年次計画に基づき着実に推進している。

【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】



「第9回健康寿命をのぼそう！アワード」〈生活習慣病予防分野〉

応募事業者団体名： 東芝ライテック株式会社

取組・活動名： 『FUN+WALK』バーチャルウォーク日本縦断

取組アクション： ○ 適度な運動      適切な食生活      禁煙・受動喫煙防止      健診・検診の受診      その他

取組に関するウェブサイトURL： 現時点では社内イントラネット公表しかしていません

【実施内容の概要】

(背景や目的、方法、成果、意義を文章主体で簡潔にまとめてください。わかりやすくまとめるための記号使用可)

(背景)

当社の定期健康診断問診結果で、従業員の最大の健康課題が『運動不足』と言う事が判り、解消に向けた取り組みを行いたいと考えスタートした。また1日の自分の歩数を知っている人が少なく、約7割の従業員が『知らない』と言う事実が発覚したため、運動の第一歩であり、老若男女問わず、勤務地・職種・職歴・資格・役職…一切問わず、自分のペースで実施する事が可能なウォーキングに目を付けた。

(目的)

運動習慣が無い従業員にも、運動のきっかけを与え 楽しみながら 日々の歩数を意識(認識)してもらい、少しでも運動してもらう事を目的とした。

(目標と方法)

目標歩数は、厚生省健康日本21が推奨している 成人男性9,200歩/日、成人女性8,300歩/日 と言うのを目標と掲げて、東芝ライテックの日本国内営業拠点・工場・事業所全42拠点(北は北海道から南は沖縄まで)をバーチャルで歩き、各拠点到着毎にご当地グルメ紹介や、観光名所紹介が見れて、働いてい従業員の写真もみれる拠点もあり、歩く楽しみに加えて会社の事を知る事が出来、自分がその地に行ったかのような楽しみ方が出来る コンテンツを社内のイントラネット上に作成した。

スポーツ庁より、『FUN+WALK』のロゴ使用許諾を受け、アプリ推奨は勿論『FUN+WALK』アプリとして、1回/週 で、自分の週間歩数を 登録。これにより、自分の1週間の歩数を認識する事が出来る。毎週水曜日に、登録されているメンバーの歩数を集計し、1週間の個人ベスト100、部課毎のベスト10と、スタートからの個人通算ベスト50を公表。さらに、歩いた歩数とクリアした拠点、地域により自動でポイントが付与される仕組みとし、ゴールしたら合計1,000ポイント=5,000円相当の健康増進グッズと交換できる仕組みを構築して、健康保険組合の生活習慣病予防キャンペーンで助成金を受ける…いわゆるコラボヘルス展開を実施。

(成果)

定量的データは、次回の定期健康診断問診(COVID-19の影響で11月にずれ込み)での状況を確認しないと解らないが、従業員の30%が参加してくれている現状と、日々の会話で『歩数が目標に行かなかったんだ』××さんより先週は良い成績で頑張ったんだ』と言う声が聞こえるようになり、日々の歩数を意識する層が増え、コミュニケーションも増加した。

(意義)

健康保険組合の財政を圧迫している生活習慣病…日々の運動増進により、少しでも保険費用の支出を少なくして、健康寿命を長くして楽しめる生活の期間を延長できるように、ウォーキングを継続して行けるような仕組みを提供して、従業員の誰もが楽しみながら運動増加出来るように進めたい。

【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】

社内イントラネット上に構築したコンテンツ

社内イントラネット上に構築したコンテンツ

社内通達を1クリックで閲覧可能な工夫      厚労省、経産省等の健康情報も1      気が付いた事を、誰でもちよいとク出来る…

ある週の男性1位、女性1位、中間者の歩いている様



毎週掲載される社内『お知らせ』の上位順位

順位	件名	閲覧数	コメント数
1	2020/7/20～7/26期間ランキング	200,000	500
2	...	150,000	300
3	...	100,000	200
4	...	80,000	150

個人情報保護の観点から、個人名と組織の2段部以下に関して、ハッチングさせて頂いております

「第9回健康寿命をのばそう！アワード」〈生活習慣病予防分野〉

応募事業者団体名： 京都市左京区地域介護予防推進センター

取組・活動名： 養成したボランティアがリーダーとして運営・実施する「公園体操」。

取組アクション：  適度な運動  適切な食生活  禁煙・受動喫煙防止  健診・検診の受診  その他

取組に関するウェブサイトURL：

【実施内容の概要】

(背景や目的、方法、成果、意義を文章主体で簡潔にまとめてください。わかりやすくまとめるための記号使用可)

【背景】 地域における介護予防プログラムである運動器の機能向上教室を実施するにも、高齢者が歩いて通える場所の確保が困難であったため、公園などを利用することにした。

【目的】 区内在住の高齢者が何時までも介護を必要とせず、その地域で健康に暮らせるよう自宅から歩いて通える場所にある公園などを利用して、誰もが気軽に自由に参加できる「公園体操」を実施。参加者の健康寿命の延伸、自発的な社会参加を促すことで地域共生社会の構築、交流による仲間づくりや地域づくり。そして応募してきたボランティアをリーダーとして養成することで、その者たちが自主的に地域で活躍できる場の提供と生き甲斐づくり。

【方法】 「公園体操」の参加者は老人新聞や回覧板、地域包括支援センターなどの協力で募り、内容は各会場で毎週1時間程度の軽運動などを実施。ストレッチや音楽に合わせての体操や脳トレなどを基本的なプログラムとして、それ以外は各ボランティアリーダーが創意工夫をして様々な取り組みを行っている。ボランティアは行政の広報紙を利用して募集を行い、応募したボランティアをリーダーとして養成するため、4回にわたり講義や実技を交えて実施。修了したボランティアリーダーは居住する地域の公園などで指導を行う。また、毎年内容の充実や、リーダーとして悩みなどを共有できるフォローアップ講座も開催している。

【成果】 区内30か所の公園などで実施。101名のボランティアリーダーが登録し活躍していることや、参加者が年間延べ30,000人を超えている。独居の高齢者、後期高齢者や手押し車などの参加者も増えてきており、地域に欠かせない行事になっている。年代に関係なく参加者同士のコミュニティの場となり、他者への労りなど高齢者には貴重な社会参加の場となったと考えている。また、警察や消防の協力により独居や高齢者夫婦の社会的孤立の解消、安否確認による孤独死の阻止、詐欺事件の抑止など防犯・防災意識の向上にも役立っている。

【意義】 当事業である介護予防教室に通うことには少しハードルが高いなど遠慮される高齢者が少なくない中で、誰もがいつでも気軽にフレイル予防でもある「公園体操」に参加できる。また、ボランティアリーダーは年齢制限を設けないことで長期にわたり継続して「公園体操」が行えることや、養成講習会で新たな知識を学ぶことができ、修了後は学んだことを活かして社会貢献することができなど自身の存在意義の再確認にもなる。

【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】

「公園体操」のご紹介

誰もが気軽に体操をする機会づくりとして、平成23年6月の岡崎公園を皮切りに、現在では公園やお寺の境内など、左京区内の30ヶ所の会場で週1回実施しています。

20～30分程度の簡単な体操で、地域のボランティアさんにリードしていただき、高齢者も安心して参加できます。



音楽に合わせて身体を動かしたり、簡単な筋トレを行ったり...

ご自身に合う運動を見つけて、継続していきましょう！申込等は不要です。



「公園体操」ボランティア養成講習会も開催しています！！

日時： 夏季と冬季の2回、開催しています。  
午後2時～4時 計4日間レッスン

会場： 左京区役所等で開催しています。

講師： 濱 春野 先生  
上級スポーツ指導員  
(「公園体操」の考案者です)



もっと多くの公園で取組むために、元気なあなたの力(ちから)をお貸しください。

「第9回健康寿命をのばそう！アワード」〈生活習慣病予防分野〉

応募事業者団体名： 尾張旭市

取組・活動名： 寝たきりにさせないまちづくりをめざし、健康づくり推進員とともに取組む

取組アクション：  適度な運動  適切な食生活  禁煙・受動喫煙防止  健診・検診の受診  その他

取組に関するウェブサイトURL： <https://www.city.owariasahi.lg.jp/>

【実施内容の概要】

(背景や目的、方法、成果、意義を文章主体で簡潔にまとめてください。わかりやすくまとめるための記号使用可)

地域での健康づくりのリーダーである健康づくり推進員(以下、推進員)が、市民が主体的に地域で活動する「筋力トレーニング(名称:らくらく筋トレ体操)(以下、筋トレ)」グループを支援して10年以上が経過しています。

推進員自ら、効果の検証をしたいという声を受け、大学と共同研究を実施しました。これによって、一定の教育を受けている推進員が筋トレグループに関わることで参加者の運動機能が向上していることが明らかとなりました。

尾張旭市は、平成16年度に健康都市連合に加盟し、健康都市プログラムに沿って3つの目標を掲げ、施策を進めています。その中の一つである「寝たきりにさせないまちづくり」に筋トレが位置づけられ、現在は、地域で64の筋トレ自主グループがあり、1400人が定期的に筋トレを実施しています。筋トレ自主グループの中には、推進員の支援を受けながら、継続活動をしているグループも多くあります。

分析は、地域の筋トレ自主グループの中で4年間連続して体力測定を受けた185名を対象とし、推進員が支援に関わっているグループと推進員が支援に関わっていないグループの2群に分類し、体力測定の結果を分析しました。その結果、10m歩行速度・最大脚伸展力について有意差が認められました。

よって推進員が、グループ活動を支援することは、参加者の運動機能向上の促進要因となり、市民の健康寿命延伸に重要な役割を果たしていると考えます。

【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】



「第9回健康寿命をのぼそう！アワード」〈生活習慣病予防分野〉

応募事業者団体名： 大東建託株式会社

取組・活動名： 全社で取り組む健康増進！「朝食フォトコンテスト」で朝から元気に

取組アクション： 適度な運動 ○ 適切な食生活 禁煙・受動喫煙防止 健診・検診の受診 その他

取組に関するウェブサイトURL：

【実施内容の概要】  
 (背景や目的、方法、成果、意義を文章主体で簡潔にまとめてください。わかりやすくまとめるための記号使用可)

【取組・事業実施目的】  
 当社は社員一人ひとりの心と体の健康と幸せを財産とし、いきいきと働くことができるよう生活習慣病予防に取り組んでいる。建設業のため工事現場業務は勿論、地域を訪問する営業職も元気に仕事をするためには、熱中症予防や朝からの体調管理が必須である。しかし遅い夜食摂取や運動・睡眠不足など生活習慣の課題が多く、特に朝食摂取率は全国より突出して低かった。そこで全社で取り組む健康増進施策の1つとして、2016年より「朝食フォトコンテスト(以下、コンテスト)」を実施している。全社で朝食への関心を高め、社員個人の行動変容に繋げることで、朝食摂取率の増加、並びに生活習慣病予防や重症者を減少させることを目的に、毎年実施をしている。

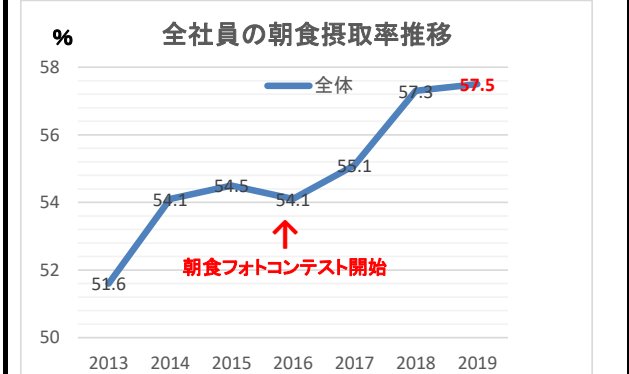
【実施方法】  
 対象者は全社員であり、全国974名の衛生管理者をキーマンとした。統括する人事部安全衛生課(以下、当課)にて、毎年テーマを決定し、安全衛生委員会(以下、委員会)や、社内掲示板等で周知をする。毎年7月頃の1ヵ月間を実施期間として268支店・部門から、選りすぐりの1作品と、朝食に関するエピソードを募る。応募作品は委員会にて審査、選考後、テーマに沿った優秀作品を決定し、社内外で公表すると共に、健康関連の賞品を贈呈している。コンテスト終了後も委員会を通し、熱中症や感染症予防などに関連付けて朝食摂取を啓発し、適宜社員の声を確認している。

【成果・意義】  
 コンテストの応募数はどの年度も100件(30%)を超え、コンテストの認知度と朝食への関心は年々増加している【表1】。各支店・部門にコンテスト結果や好事例を水平展開することで、朝食と体調管理を関連づけて話し合うなど、委員会議事録上、自主的な取り組みが56%と3年間で22%増加しており、職場全体で朝食摂取について意識を高める一助になっていることが考えられた。職場全体の取り組みが社員行動変容に影響し、朝食摂取率はコンテスト開始後4年間で3.4%(約340人)増加した。また健診結果でも生活習慣病重症者数が5ポイント(58人)減少している。応募作品やエピソードからは、家族愛にあふれるものや、一人暮らしでも健康を意識したものなどがあり、社員対象のコンテストではあるが、食育や若年層からの生活習慣病予防・健康寿命の延伸に繋がることが示唆される。

【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】

【表1】 朝食フォトコンテストテーマと応募数

実施年度	テーマ	応募数
2016	自慢の朝食	127
2017	1人暮らしの朝食	166
2018	野菜たっぷりの朝食	104
2019	おすすめのお味噌汁	122
2020	コロナ禍を元気に乗りきる	実施中



(左上)野菜たっぷりの朝食  
 (右上)一人暮らしの朝食  
 (右下)おすすめお味噌汁 より



「第9回健康寿命をのぼそう！アワード」〈生活習慣病予防分野〉

応募事業者団体名： 株式会社NEXTAGE GROUP

取組・活動名： アクティブ！街を綺麗にしながらかと体の健康をつなGO！！プロジェクト

取組アクション：  適度な運動  適切な食生活  禁煙・受動喫煙防止  健診・検診の受診  その他

取組に関するウェブサイトURL:

【実施内容の概要】

(背景や目的、方法、成果、意義を文章主体で簡潔にまとめてください。わかりやすくまとめるための記号使用可)

従業員400名の健康の維持・増進のため、必然的に運動量が向上するような取り組みを導入し、とにかく「体を動かすこと」を毎日のルーティンとしました。

《街の落書き消し》

壁や電柱、変圧器、電話BOX等の落書き消しを実施するようになりました。汚い環境だと乱れ、ゴミを捨てる人が出たり、路上喫煙やタバコのポイ捨てをする人も出てきて、割れ窓理論により犯罪にも発展し兼ねません。綺麗な街づくりを目指すことで、従業員の運動量も増え、地域にも貢献することができてとても喜ばれます。

《クリーンキャンペーン》

東京ふれあいロードプログラムの団体として都から認定された区間(港区港南二丁目)を中心に、清掃や緑化活動をしています。港区主催のクリーンキャンペーンにも参加し、清掃やタバコの啓発活動を行っています。全国の施工現場においては、現場だけではなく周辺の清掃活動を朝・昼・夕の3回実施しています。

《毎朝の掃除》

事務所内と事務所周辺の近隣清掃を全国の支店で実施し、毎朝体を動かすようにしました。働く環境周辺を綺麗にすることは、心身共に健康に過ごすためにとても重要なことです。

《毎朝の体操》

全国の支店に、「これだけ腰痛体操(3秒)」を導入しました。体操を導入することで、行動災害の未然防止の効果も見込めます。

《喫煙者0》

卒煙活動を続け、現在において従業員400名は非喫煙者となりました。全国にある事務所は都道府県や市区長村にてタバコ対策優良施設登録をして、社員だけではなく来客者を含め意識向上を図っています。建設業界は喫煙率が高いと言われており、そのイメージを健康的なイメージにしていくと共に、取引企業へ卒煙活動を推進して、労働者の健康増進、受動喫煙防止等に寄与するために取り組んでいます。

《健康だより毎月発行》

旬の野菜を使った料理や熱中症対策の食材、メンタルヘルス対策の料理等を紹介しています。

《スタンディングデスク》

座りっぱなしの生活は、腰痛・運動不足・肥満の原因になったり、眠気が感じやすくなると言われています。立ち姿勢は座る姿勢よりもカロリーを消費し、別の動作へ移り易く、運動不足予防にも効果的と言われているため、スタンディングデスクを採用しました。

【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】



「第9回健康寿命をのぼそう！アワード」〈生活習慣病予防分野〉

応募事業者団体名： 株式会社博報堂DYホールディングス

取組・活動名： 健康づくりをエンターテインメントへ ～行動変容促進プログラム「健診戦」～

取組アクション：	適度な運動	適切な食生活	禁煙・受動喫煙防止	○ 健診・検診の受診	その他
----------	-------	--------	-----------	------------	-----

取組に関するウェブサイトURL:

【実施内容の概要】

(背景や目的、方法、成果、意義を文章主体で簡潔にまとめてください。わかりやすくまとめるための記号使用可)

■背景・目的

1年に1度必ず訪れる「定期健康診断」に着目。社員は「忙しいのに時間を取られる」「面倒くさい」「追いかけるから仕方なく受ける」といったように、健診を“義務的なもの”として捉えていたが、健診を“前向きに健康改善に取り組むきっかけ”に変えることによって、社員の行動変容を促し、こうした課題の解決を行うことが本取組の目的

■方法 去年の自分よりどれだけ健康になれたか？を競う行動変容促進プログラム「健診戦(けんしんせん)」を開発

- ・前年度の健診データと比較し、一人ひとりの「健康改善度」をスコア化。改善度が高い社員を表彰する仕組みと、健診結果を直感的に理解できるよう表現したWEBサイトにより、社員の自発的な健康増進モチベーションを創出
- ・産業技術総合研究所、東京大学と連携し、産官学体制で各種健康データを解析することで、健康経営におけるボトルネックの発見、損失コストの算出等を実施

■成果 無関心層や有リスク者も巻き込み、意識・行動変容と健康改善を実現

- ・1710名(社員の約40%)が参加し、同年実施した最も参加率の高い他健康施策と比較して1.7倍
- ・参加者の健康意識・行動変容した割合65.9%(不参加者42.5%と比較し23.4ポイント高)
- ・参加者の健康改善した人の割合55.5%(不参加者51.3%と比較し4.2ポイント高)
- ・有リスク者が最も多い40～50代男性が最も改善

■意義

①新規性

- ・「ゲーミフィケーション」を導入:改善度で去年の自分と競うというスポーツをモチーフにした概念を導入。“参加することが楽しい／わくわくする／スタイリッシュ”という見え方に変換し、無関心層も含む行動変容を実現
- ・健診を「きっかけ」に変える:健診1か月前に告知、2か月後に結果を即時フィードバックする「瞬発力」

②ナッジ

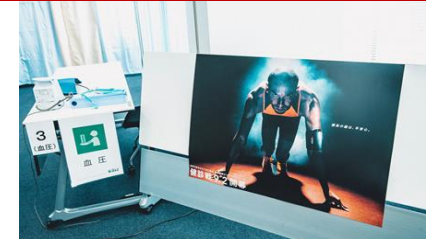
- ・「環境(会社の雰囲気)」を変える情報一斉展開
- ・知らず知らずの内に健康改善に取り組める施策展開
- ・データ分析により社員を5つの「健康クラスター」に分け、改善アドバイスを個別にメール配信して自分ごと化

③波及効果

- ・定期健康診断が実施されるあらゆる企業で導入可
- ・有リスク者及び健康無関心層、全ての社員が参加可能
- ・健康改善度のフィードバックが最大のインセンティブ
- ・参加心理コストが低く、エントリー自体がコミットメント効果を生む
- ・企業が社員の健康改善をするベンチマークとなり、継続的にPDCAサイクルを回すことが可能

【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】

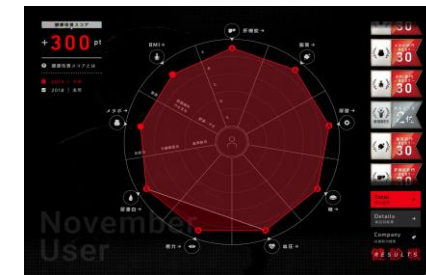
情報発信によるイメージ転換(ポスター掲出例)



健康クラスター配信による自分ごと化施策

<p>①健康に自信あり! <b>健康優良社員</b></p> <p>たまたま仕事が終わって食事の時間になると、睡眠不足で体が疲れている。健康意識が高く、運動や睡眠に気を配り、ストレスがたまる日や、高血圧を指摘されたことがない。前向きな姿勢が印象的。</p>	<p>②仕事一筋! <b>多忙ストレス社員</b></p> <p>常に仕事に忙しかつ、睡眠時間も短縮。運動や睡眠に気が配らず、ストレスがたまると、高血圧を指摘されたことがない。前向きな姿勢が印象的。</p>
<p>③会社はやめられない! <b>役員型不健康社員</b></p> <p>会社が多いので運動はできない。運動不足で体が疲れている。健康意識は高いが、運動不足が原因で高血圧を指摘された。健康意識を高めたい。</p>	<p>④お酒もタバコも飲みません。 <b>生活優先インドア社員</b></p> <p>仕事が終わったら家でゆっくりしたい。お酒やタバコはしていません。食事もしっかり食べているので生活習慣はともなう、健康意識が高いため、高血圧を指摘されたことがない。</p>
<p>⑤人と話すことが生きる活力! <b>ハブリーマン社員</b></p> <p>定期的にジムに通ってジョギングをして健康意識は高い。日々の楽しみは、美味しい店を開発して来店すること。飲み会や出張でストレスを解消し、健康意識が高いため、高血圧を指摘されたことがない。</p>	

健診結果をわかりやすく表現した結果発表サイト



「第9回健康寿命をのぼそう！アワード」〈生活習慣病予防分野〉

応募事業者団体名： 間伐こもれび会

取組・活動名： 森林の癒し効果を活用した新たな運動提供スタイルの可能性を探る実証実験事業

取組アクション：  適度な運動     適切な食生活     禁煙・受動喫煙防止     健診・検診の受診     その他

取組に関するウェブサイトURL： <https://kouboukomorebi.jimdofree.com/>

【実施内容の概要】

(背景や目的、方法、成果、意義を文章主体で簡潔にまとめてください。わかりやすくまとめるための記号使用可)

森林浴という言葉は、1982年に林野庁が「森林浴構想」を発表したのが始まりとされています。森林フィールドでは、ストレス時に高まる交感神経の活動が抑えられ、「ストレスホルモン」と呼ばれる唾液中のコルチゾールの濃度が低下する効果があります。また、森林浴を行うと、緊張感や疲労感が緩和されて活気が増し、血圧や脈拍数が低下するなど、心理的にも身体的にも、リラックスした状態になることも確認されています。

その為、森林の中で過す「キャンピング・ブッシュクラフト」、森林の癒し効果を積極的に取り入れる「森林ヨガ」「森林フラ」「森林ヒーリング」「森林セラピー」などの各インストラクターにより、会場として活用できる「森林」の需要は高まっています。

本事業は、愛知県の「2019年度あいち森と緑づくり環境活動・学習推進事業」に「森林の利活用を図る実証実験事業」で採択していただき、弊会が山主と協定書を結び間伐・整備した森林を「実証実験会場」とし実施。具体的には、間伐・整備した森林に、各スポーツ系インストラクターや専門家を招き、「森林遊び」「森林フラ」「森林キャンピング・ブッシュクラフト」「森林ヨガ」の4種類の実証実験を実施し、良い結果を得ることができた。

しかし、森林は四季・時間帯によって、その自然環境は多様に変化することから、継続事業として愛知県の「2020年度あいち森と緑づくり環境活動・学習推進事業」で採択していただき、本年度、2020年度(2年目)は、昨年度とは実証・実験時期をずらし「森林フラ」「森林キャンピング・ブッシュクラフト」「森林ヨガ」「森林ジャズコンサート」を実施するため、現在、新たに山主と協定書を結んだ森林を実証実験会場として整備するため、森林の間伐・整備活動を進めています。

私たちが実証実験を実施している愛知県岡崎市は、額田地域(旧額田町の森林率は86%)を中心に市面積の約60%を森林が占めています。その森林が集中する岡崎市額田地区は、高速道路(東名・新東名)等を利用すれば、名古屋・豊橋・静岡県からも自動車1時間程度でアクセスが可能であり、多くの都市生活者の利用が見込まれる地理的優位性のあるエリアです。この実証実験は、都市と中山間地域の交流人口を生み出し、中山間地域の森林の機能を高め、林業の活性化への可能性を示すとともに、都市生活者に森林の持つ癒し効果の中での運動指導を提供するモデル事業となると考えます。

予防医療には、「良い環境」「ストレス軽減」「適度な運動」「生活習慣の改善」「良い食」といった側面からのアプローチが必要であり、健康寿命を延ばすには、ウィズコロナ、アフターコロナ期に入っても、解放空間である森林(国土の67%、約2500万ヘクタール)を新たな運動指導の場として活用するとともに、同時に、科学的・医学的根拠のある適切な運動指導ができるスポーツ系インストラクターの育成も不可欠だと考えます。

また、今後、本実証・実験により得られた様々な情報を、実験地域である愛知県岡崎市、森林のある額田地域の森林に関する組織・団体に積極的に開示・提供し、地域行政・組織・団体に連携・協働を求め、更なる、実証実験に取り組んでいきたいと考えています。

【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】

森林の癒し効果を活用した新たな運動提供スタイルの可能性を探る実証実験事業

① 森遊び実証実験



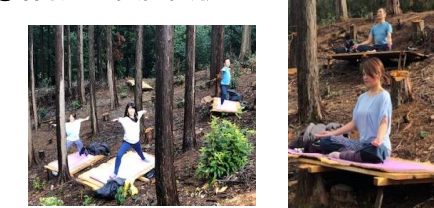
② 森林フラ実証実験



③ 森林キャンピング・ブッシュクラフト実証実験



④ 森林ヨガ実証実験



「第9回健康寿命をのばそう！アワード」〈生活習慣病予防分野〉

応募事業者団体名： スマートウエルネスコミュニティ協議会(SWC協議会)

取組・活動名： ロコミ戦略により「正しい健康情報」を国民の心に届ける健幸アンバサダープロジェクト

取組アクション：  適度な運動  適切な食生活  禁煙・受動喫煙防止  健診・検診の受診  その他

取組に関するウェブサイトURL:

【実施内容の概要】

(背景や目的、方法、成果、意義を文章主体で簡潔にまとめてください。わかりやすくまとめるための記号使用可)

●目的:

「正しい健康情報」を大切な人の心に届ける新しい社会的役割を担うインフルエンサー力を高めた健幸アンバサダーを養成し、健康づくり無関心層を含めた多くの国民に情報が届く地域コミュニティの輪を広げることを目的とする。

●背景:

無関心層が国民の約7割を占め、この層は自ら健康情報を得ようとしにくいこと、情報を得ない限りヘルスリテラシーや身体活動の向上は起こりにくいことが示された(久野ら2010)。この無関心層の減少が、健康寿命の延伸や社会保障費の適正化に重要とされている。また、新型コロナウイルス感染症など健康課題も多様化し健康情報も溢れる中、国民には正しい情報を取得し活用できるメディアリテラシーも求められる。無関心層にも健康情報を届けるためには、地域や職域等での多様なコミュニティにおいて一定の信頼関係(ソーシャルキャピタルが高い)がある中ででのロコミが効果的であるという仮説を基に、その仕組みを構築した。

●方法:

自治体、住民組織、NPO、企業、学術団体等と連携し、健幸アンバサダー養成講座と認定者向けのフォローアップ講座を開催。中学生以上を対象にインフルエンサー力の向上を目指す。今年度はwith/afterコロナに対応し、ハイブリット型(オンサイトとオンライン)講座とし、コロナ禍に対応した講座の追加や健幸アンバサダー通信の臨時号を配信した。本通信は国や学会等の最新情報や科学的根拠に基づき作成し、有識者による認証委員会で審査を行う。ホームページからダウンロードでき、LINE公式アプリも開設。

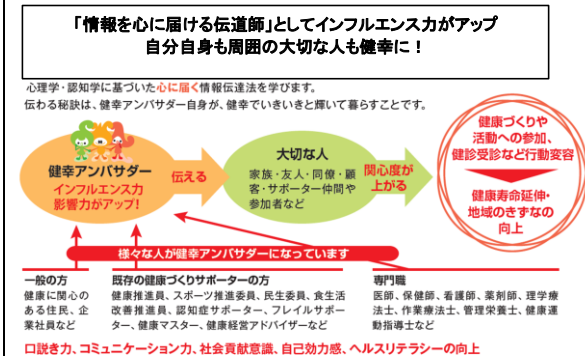
●成果:

47都道府県 計20,675人(2020/8.2現在)の健幸アンバサダーが活躍している。2019年フォローアップ講座参加者390人への調査結果から、健幸アンバサダー1人あたりの情報伝達人数は15.2人/年、健幸アンバサダー自身の行動変容した生活習慣は、運動63.4%、食事49.4%、健診受診19.6%、前向きになった15.6%、外出が増えた21.9%。情報を伝えた相手の55%(無関心層でも41%)が行動変容したと回答した。自治体では、ウォーキングイベントの参加者数が2018年125名から2019年は324名の2.6倍に増加、内4割がロコミでの参加など、これまで健康イベントに参加したことのない住民が多数参加した。「仲間がいると楽しく自分の生きがいがいいになる」「知り合いが増え、知り合った近所のおばあちゃんの姿が台風の時に避難所に見えないので家まで迎えに行き手助けができた。」など、健康づくりへの波及効果や人々の生きがいがいづくりにも一助していることが伺える。

●意義:

これまで無関心層に対して健康情報をいかに届けるかのアクセシビリティが課題であったが、健幸アンバサダーの取り組みが、無関心層に情報を届け、ヘルスリテラシーを向上させ行動変容に導くことが可能となり、ロコミによる情報伝搬システムが機能することが科学的に示され、健康寿命に影響する生活習慣の改善がみられている。京都府八幡市の調査では健幸アンバサダー76人(40~69歳)における医療費が、未受講者(541人)と比べて養成後2年目の1人あたり総医療費が2.5万円有意に低いことが認められた。また、ソーシャルキャピタルも向上するなど、我が国の重要な社会課題の解決に資する可能性が示唆された。

【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】



●健幸アンバサダー養成講座カリキュラム例

	内容	時間(分)
開会挨拶	・首長がSSWAへの期待	10
映像1 SWA制度の背景		
講義1 SWA制度について+映像	・SWAの使命と役割	20
講義2 最新健康情報	・自然と健康になれるまちづくり ・生活習慣病予防、がん予防 ・サルコニア予防、実技 計3講座	(各15)
講義3 心に届く情報の伝え方	・心理学認知学に基づいた情報伝達法と実技	15
講義4 健康情報の提供法	・情報提供方法の具体例(寸劇+映像+変更) ・情報提供の実践(グループワーク)	20
映像5 生涯現役社会		
認定授与+SWAから5分と首長挨拶	・首長から授与+SWAから意気込みを発表	10
閉会の挨拶	・認定者への今後の期待	5
合計講義時間(体合含)		180

●健幸アンバサダー通信 配信事例



## 「第9回健康寿命をのばそう！アワード」〈生活習慣病予防分野〉

応募事業者団体名： 一般社団法人 千葉県歯科医師会

取組・活動名： 千葉県発 8029(ハチマル肉)運動による健康寿命延伸への取り組み

取組アクション：  適度な運動  適切な食生活  禁煙・受動喫煙防止  健診・検診の受診 その他取組に関するウェブサイトURL： <https://www.cda.or.jp/>

## 【実施内容の概要】

東京都健康長寿医療センターは、長寿社会を穏やかに過ごすための指針である「新健康長寿ガイドライン」の中で「健康長寿のための12カ条」を2017年に提言しました。その第1条には「食生活…いろいろ食べて、やせと栄養不足を防ごう!」、第2条には「お口の健康…口の健康を守り、かむ力を維持しよう!」と記しています。そして特に高齢期は「フレイル」を予防していくことが重要であると述べています。「フレイル」にならないためには、食事・運動・社会参加が重要ですが、同時に健康寿命を延伸するためには日ごろから口腔機能(かむ機能と飲み込む機能)を維持・向上することが必要であり、BMIが20以上、血中アルブミン値4.0g/dl以上を維持することを提言し、肉を食べること、良質な蛋白質を摂取することが健康長寿に不可欠であり、「低栄養」は要介護や死亡のリスクを上げることになると説明しています。

即ち、フレイル予防のためには、筋肉の機能維持が重要であり、バランスのとれたタンパク質の摂取が必要となります。タンパク質のうち、特に肉の摂取量は加齢と主に減少する傾向がみられます。その主な原因としては、口の中の問題により十分な咀嚼ができなくなっていることが多く、歯科処置による咀嚼機能回復がフレイル予防に大変有効となります。「8029(ハチマル肉)運動」とは「幼児期からの食育と健全な口の環境の育成を行い、成人後も継続したサポートを続けることにより80歳になっても肉を始めとした良質なタンパク質を食べることができる状態を維持することで介護いらずの元気な高齢の方を増やし、健康寿命を延ばそう」という取り組みです。千葉県歯科医師会では、平成30年11月より本事業を開始し、令和2年3月には千葉県行政の事業への理解を得たことで「千葉県 歯・口腔の健康づくり推進条例」が改正され「8029運動」が追加明記されました。現在、本会会員および他職種団体、一般市民への更なる周知のために各種媒体での「8029運動」に関する記事の掲載、郊外型ショッピングモールでのイベントの開催、食品関連会社とタイアップした広報活動を企画、展開しており、施設や歯科医院での各種指導の効果に関するデータの収集を大学と共同で行っています。また、啓蒙促進のための一般向けパンフレットや掲示用ポスターの作成に加え、一般市民・他職種向けの講演会を積極的に行っています。

## 【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】

「第9回健康寿命をのぼそう！アワード」〈生活習慣病予防分野〉

応募事業者団体名：京都府 京丹波町役場

取組・活動名： 尿中塩分測定検査を活用した慢性腎臓病対策における5年間の保健活動評価について

取組アクション： 適度な運動 ○ 適切な食生活 禁煙・受動喫煙防止 健診・検診の受診 その他

取組に関するウェブサイトURL：

【実施内容の概要】

(背景や目的、方法、成果、意義を文章主体で簡潔にまとめてください。わかりやすくまとめるための記号使用可)

本町では平成26年度に慢性腎臓病予防対策として尿中塩分測定検査を導入し、食塩摂取量の数値化を図ることで具体的な保健指導、栄養指導に取組みはじめた。5年間で実施したポピュレーション及びハイリスク対策における保健事業について、住民の意識変容及び保健活動の効果判定を中間評価するため、令和元年度に2回目の尿中塩分測定検査に取り組んだ。

【実施方法】 成人健診における尿中塩分測定検査及び食生活アンケートの実施

実施期間：令和元年6月～7月のに22日間の成人健診にて実施

実施内容：19歳から74歳の健診受診者の希望者1,376人(男性618人・女性758人)に対し、早朝第1尿による尿中塩分測定検査を実施。

評価項目①推計1日食塩摂取量：Tanakaの計算式(尿中ナトリウム、カリウム、クレアチニンの3項目を測定)による推計量

②ナトリウムカリウム比(Na/K)

【結果】

- ①1日塩分摂取量は女性はやや改善が見られたが、男性は少し悪化した。(男性は0.1g上昇、女性は0.2g低下)
- ②ナトリウムカリウム比は女性において平均値は4.0台となり改善が見られた。(男性0.1低下、女性0.3低下)

【5年間の主な成人保健活動】

- ①結果報告会における保健指導、栄養士による栄養指導(毎年)

保健師：健診受診者の80%以上(約3,000人以上)に保健指導を実施。

栄養士：待ち時間を活用した減塩と野菜・果物摂取推進の集団指導(約1,000名以上)及び個別指導(毎年平均150～200人)

- ②慢性腎臓病予防教室～ハイリスク者対策～(毎年)

健診の高血圧症、糖尿病、慢性腎臓病の要指導者を対象に実施。塩分摂取量簡易測定器(減塩モニタ@ (株)河野エムイー)

を貸与する体験型教室。参加20人程度。

- ③一般健康講座～ポピュレーション対策～(毎年)

動脈硬化予防(血管リフレッシュ)をテーマに毎年実施。参加50名程度。

【成果】

集団において大幅な減塩はできなかったが、ハイリスク者においては教室期間中の減塩が見られ、食習慣改善の意識も向上した。集団のナトリウムカリウム比においては、各年代の女性において低下が見られ、野菜や豆、果物の摂取の推進を並行して行ってきた効果が見られた。同時に実施した食生活アンケートからは、漬物や魚加工食品、豆類の摂取頻度と食塩、ナトリウムカリウム比が関連していた。

【意義】

長年定着した食習慣の改善はなかなか難しいが、無関心期から関心期への適切なタイミングをとらえ、目に見える指標と自身の食生活を振り返る機会を設定していくことで、行動変容に繋げることができる。各ライフステージ毎に取り組んでいる実践を継続していき、各年代での減塩意識を向上させることが本町の健康寿命の延伸に繋がると考える。

【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】



年齢別	平成26年度				令和元年			
	男性		女性		男性		女性	
	塩分	NA/K	塩分	NA/K	塩分	NA/K	塩分	NA/K
～29歳					8.9	5.6	8.2	5.5
30歳代	8.7	4.5	8.1	4.2	9.0	4.1	8.2	4.9
40歳代	8.7	4.5	8.2	4.0	8.7	4.7	7.9	3.9
50歳代	9.2	6.4	8.9	5.2	9.4	5.5	8.7	4.4
60歳代	9.5	5.3	9.3	5.2	9.7	5.5	9.2	4.7
70歳代	9.5	5.1	9.4	5.2	9.6	5.1	9.1	4.9
全体	9.4	5.3	9.1	5.0	9.5	5.2	8.9	4.7
全国 (栄養調査)	10.9		9.2		10.8		9.1	
	H26年度				H29年度			

	目標値	検査結果	達成(男)	達成(女)	達成(合計)
H26	男性0.0g未満	男性0.4g	45.70%	30.10%	32.80%
	女性7.5g未満	女性0.1g			
	目標値	検査結果	達成(男)	達成(女)	達成(合計)
R1	男性0.0g未満	男性0.5g	25.4%	15.70%	20.1%
	女性7.0g未満				
*R1	平成26年度の目標数値で評価	女性0.9g	44.2%	24.20%	31.5%

「第9回健康寿命をのぼそう！アワード」〈生活習慣病予防分野〉

応募事業者団体名： 新発田市

取組・活動名： 「オールしばた」でめざす「健康長寿のまち しばた」の達成に向けて

取組アクション：  適度な運動  適切な食生活  禁煙・受動喫煙防止  健診・検診の受診  その他  健康長寿のまちづくり

取組に関するウェブサイトURL：

【実施内容の概要】

(背景や目的、方法、成果、意義を文章主体で簡潔にまとめてください。わかりやすくまとめるための記号使用可)

新発田市は、脳血管疾患年齢調整死亡率が全国と比較して高い地域であり、昭和40年代から生活習慣病対策を医師会や関係機関、大学、地域と連携して進めてきた経緯があります。平成15年には、市民の健康づくり気運を高める観点から、全市的なポピュレーションアプローチの担当部署として「めざせ100彩推進係」を設け、市民公募により「めざせ100彩健康づくり推進実行委員会」を結成し、市民参画のもとで事業を展開してきました。平成18年には「健康づくり計画」を策定、平成21年には「食の循環によるまちづくり推進計画」を策定し、市民や地域、関係機関等と連携し、市民の健康の増進、食の循環を活用した地域の活性化、生活の質の向上等に向け、取り組んできました。「食の循環によるまちづくり推進計画」では、具体的な実施プランである「食とみどりの新発田っ子プラン」を各保育園、幼稚園、小中学校ごとに策定し、幼稚園・保育園年長児で「一人でご飯が炊ける」、小学6年生で「一人で弁当を作れる」、中学3年生で「一人で小煮物(のっぺ)が作れる」を具体的なめざす姿として、市内全保育園、小中学校において食育事業を進めてきました。健康づくりにおいては、平成15年に「めざせ100彩健康づくり推進実行委員会」が中心となり、「めざせ100彩」をスローガンにウォークイベントや食育啓発のイベントを企画・運営してきました。また、健康づくりを地域住民に発信するなどの活動を市から委託を受け活動している「保健自治会」「食生活改善委員推進協議会」も創立50年を超えるなど、永きに渡り市民が主体となった健康づくりを進めてきました。介護予防においては、全国でも先駆けて、平成28年度から住民が主体的に地域の通いの場(ときめき週一クラブ)を運営し、オリジナル介護予防体操「しばた・ときめき体操」を地域に広め、市内79か所(R2.4.1時点)で実施してきました。赤ちゃんから高齢者までが「住みよいまち」と感じるよう、これらの食育や健康づくり、介護予防の活動を推進してきましたが、市民が主体的に取組に参画することにより、個人を社会全体で支える仕組みが持続可能であるという観点からも、新発田市にとって大きな意義がある取組と評価しています。今後、更に進む超高齢社会を乗り越えるため、「新発田市健康長寿アクティブプラン」を昨年度策定し、今までの取組をさらに加速・強化することで、健康長寿によるまちづくりを進めていくこととしています。

【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】



※健康寿命とは「日常的に介護を必要とせず、自立した生活ができる生存期間」のことです。市の試算では要介護2以上を不健康な状態として定義しており、国が公表する数値とは異なります。

新発田市  
令和2年3月

「第9回健康寿命をのばそう！アワード」〈生活習慣病予防分野〉

応募事業者団体名： 長崎県時津町

取組・活動名： 地元の酒店・菓子店や飲食店との協働で推進する高血圧対策(減塩への取組)

取組アクション:	適度な運動	<input type="radio"/> 適切な食生活	禁煙・受動喫煙防止	<input type="radio"/> 健診・検診の受診	その他
----------	-------	------------------------------	-----------	--------------------------------	-----

取組に関するウェブサイトURL: [https://www.town.togitsu.nagasaki.jp/kenko\\_iryō\\_fukushi/kenkozukuri/4933.html](https://www.town.togitsu.nagasaki.jp/kenko_iryō_fukushi/kenkozukuri/4933.html)

【背景・目的・概要】

厚生労働省「レセプト情報・特定健診等情報データベースシステム(NDB)」において、長崎県は収縮期血圧が全国ワースト1位～3位(平成26年度～28年度)と常に上位に位置しており、高血圧者の減少に向けての対策が必須である。本町でも国民健康保険加入者において、最も多い疾患が高血圧で、住民に対して高血圧対策としての「減塩の必要性」を何年にもわたり伝えてきた。しかし、住民からは、「どのように減塩してよいかわからない」「減塩はおいしくない」といった声が聞かれた。そこで、新たな減塩事業の取組を開始するため、高血圧者を中心とした住民向けの講演会と試食会のある減塩フォーラムを開催。試食メニューは住民に愛される「おでん」を選び苦心の末「減塩おでん」を開発。参加者全員からは「従来の味と変わらない」「おいしい」という評価を得た。しかし減塩おでんに使った減塩醤油は九州では販売していなかったため、その減塩醤油を手軽に購入できるよう商工会を通じて地元スーパーや一般小売店に取扱をお願いした。スーパーは応じてくれなかったが、地元の酒店(1875年創業)・菓子店(1959年創業)の協力が得られ住民へのPR活動を拡大。その後、減塩おでんをメニューに組み込んだ減塩弁当を飲食店(宅配有)でも町の管理栄養士との連携で開発(スマートミール認定)。これらの取り組みに新たな訴求メニューを加えて時津町の食環境整備を展開する。

【取組の方法】

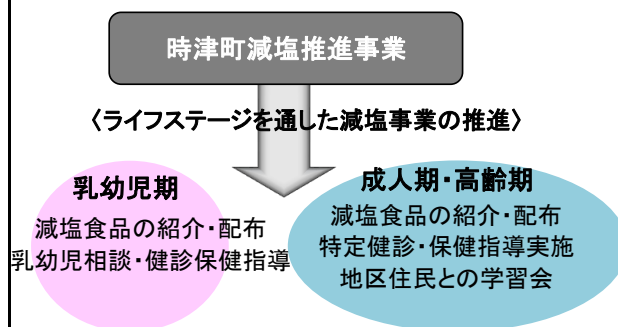
- ①新たな食環境整備のキックオフとして減塩フォーラムの開催(高血圧者を中心とした住民約160名参加)外部講師を招き、減塩の知識やJSH減塩食品の紹介。減塩おでんを開発し、その他減塩食品も含めて試食会を実施。
- ②新たな減塩の取組に協働いただける小売店を募集  
減塩おでんに使用した減塩醤油が町内では販売されていなかったため、商工会を通じて減塩醤油の取り扱い可能な小売店を募集し、山下酒店と水元菓子店が協力を快諾。店頭販売だけでなく、個人宅へも配達が可能になった。
- ③減塩料理を提供してくれる飲食店を募集(可能性のある飲食店を個別訪問)し居酒屋食堂シエスタ(宅配有)が協力を快諾。減塩おでんをメニューに組み込んだ減塩弁当(スマートミール認証)を完成。
- ④減塩食品の紹介・配布  
幼児健診・相談、特定健診・保健指導、健康ポイント制度事業で減塩食品・減塩おでんレシピの紹介・配布を行う。
- ⑤個別・集団での高血圧の保健指導  
特定健診結果で高血圧者に対して、保健指導を実施。町の高齢者教室や地区の栄養教室やサロンなどで、高血圧と減塩についての集団健康教育を実施。また、特定健診結果で高血圧の有所見が多い地区には、重点的に高血圧の健康教育を実施。
- ⑥住民の減塩の必要性の意識を向上させるため、3歳児健診や特定健診にて尿中推定塩分量の検査を実施。

【成果】

- ①国民健康保険 特定健診結果 (平成30年度 :特定健診受診率48.2%、特定保健指導率83.7%)  
I度(140～159/90～99mmHg)高血圧者の割合 : 平成26年度23.8% ⇒ 令和元年度21.6%  
II度(160～179/100～109mmHg)高血圧者の割合 : 平成26年度5.3% ⇒ 令和元年度4.2%  
III度(180～/110～mmHg)高血圧者の割合 : 平成26年度1.0% ⇒ 令和元年度0.9%
- ②地元商店の酒店・菓子店・飲食店(宅配有)の3店舗ではあるが、高血圧のターゲットとなる年齢層へ働きかけることのできる町の協力者を確保できたこと。また酒店と菓子店には駄菓子があり小学生以下の子供が集う場所であり、未来の減塩化につなげることができる。そして宅配弁当の成功は他店に事例紹介を行い拡大してゆくことが可能になった。

【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】

●事業の概要



●減塩おでんと参加者評価 (●が好評価)



●減塩推進協力店と商圏





「第9回健康寿命をのばそう！アワード」〈生活習慣病予防分野〉

応募事業者団体名： 全国健康保険協会 北海道支部

取組・活動名： 禁煙啓発にかかる複合型アプローチ ～全国一位の喫煙率から脱却するために～

取組アクション:	適度な運動	適切な食生活	○ 禁煙・受動喫煙防止	健診・検診の受診	その他
----------	-------	--------	-------------	----------	-----

取組に関するウェブサイトURL: [https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/hokkaido/cat070/smoking\\_kitsuentsaisaku/no\\_smoking/](https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/hokkaido/cat070/smoking_kitsuentsaisaku/no_smoking/)

【実施内容の概要】

(背景や目的、方法、成果、意義を文章主体で簡潔にまとめてください。わかりやすくまとめるための記号使用可)

<背景>

- ・全国健康保険協会北海道支部加入者における平成30年度喫煙率(男女計)については、40.3%と全国で1番目の高さであり、全国平均33.0%と比較しても、7.3%の差が生じている。
- ・平成27年度都道府県別年齢調整死亡率によると、北海道民における肺の悪性新生物による死亡率は男女ともに全国1位、腎不全での死亡率は男女ともに全国2位である。
- ・様々な研究結果から、肺の悪性新生物や腎不全での死亡率の高さについては、喫煙率の高さとの因果関係が強いと考えられている。また、厚生労働省研究班の「受動喫煙防止などのたばこ対策の推進に関する研究」によると、2014年度国民医療費総額のうち、喫煙による超過医療費は3.7%を占めると報告されている。
- ・全国健康保険協会北海道支部における一人当たり医療費については、全国で3番目の高さであるとともに、都道府県ごとの医療費水準等をもとに算出される健康保険料率については、10.41%(全国平均10.00%)と全国で2番目の高さである。

以上のこと等から、データヘルス計画の目標に「喫煙率の低減」を掲げ、様々な取り組みを行っている。

<主な取り組み>

- ① 喫煙者に対するリスクスコアを活用したオーダーメイド型のお知らせ
- ② 健康診断の機会を活用した医師による簡易禁煙指導(実施方法)
  - ① 加入者個人の健診結果に基づき、リスクスコア(疾病発症確率)を活用し、「禁煙した場合の脳卒中中等の発症確率がどの程度低下するか」等、自分ごと化したオーダーメイド型の通知を送り出した。
  - ② 健診の機会を活用し、医師から問診・診察時に併せて禁煙指導(喫煙が健康に及ぼすリスク、禁煙外来の仕組み等)を行った。

- (成果)
- ① 令和2年1月に本通知を送付した28,578名のうち、禁煙外来受診者について、令和2年1月～令和2年5月までのレセプトデータから抽出したところ、70名であった。また、平成30年度に類似事業を実施した効果(通知後に禁煙した者)を踏まえると、1,500名以上(約5%)の禁煙が期待できる。
  - ② 令和元年度に禁煙指導を完了した15,050名のうち、禁煙外来受診者について、令和元年4月～令和2年5月までのレセプトデータから抽出したところ、54名であった。また、今回指導実施後に対象者からいただいたアンケート結果において、「参考になった86%」、「禁煙を考えるきっかけになった75%」との回答を得たことを踏まえると、加入者の行動変容(禁煙を検討するきっかけ)を促すことに繋がっており、大きな効果が期待できる。

<意義>

- ・禁煙が健康寿命の延伸に与える効果は周知の事実であり、喫煙者数も確実な減少を図ることができるハイリスクアプローチは最も有効な施策のひとつであると考えられる。
- ・厚生労働省の調べでは、禁煙を始めると段階的に健康度が上がり、10～15年後には様々な疾病リスクが非喫煙者のレベルまで近づくことが分かっており、将来的な医療費の抑制にもつながる。
- ・喫煙者数の減少を図ることにより、受動喫煙の防止にも大きく寄与できると考えられる。

【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】

① 喫煙者に対するリスクスコアを活用したオーダーメイド型のお知らせ(見本)

(表)

(裏)

② 健康診断の機会を活用した医師による簡易禁煙指導(アンケート結果)

実施結果及びアンケート結果

受託機関数	35機関
実施件数(全機関合計)	15,050

アンケート集計結果

86%が「参考になった」

75%が「禁煙を検討する機会になった」

63%が「禁煙外来を希望・検討する」

「第9回健康寿命をのぼそう！アワード」〈生活習慣病予防分野〉

応募事業者団体名： 東洋インキSCホールディングス株式会社・トッパングループ健康保険組合

取組・活動名： 社員食堂のスマートミールを活用した生活習慣改善チャレンジプロジェクト

取組アクション：	適度な運動	○ 適切な食生活	禁煙・受動喫煙防止	健診・検診の受診	その他
----------	-------	----------	-----------	----------	-----

取組に関するウェブサイトURL：

【実施内容の概要】

(背景や目的、方法、成果、意義を文章主体で簡潔にまとめてください。わかりやすくまとめるための記号使用可)

<背景、目的>

東洋インキグループでは「健康な食事・食環境」認証制度(以下スマートミール)の取得を推進しており、各地区の社員食堂でスマートミールの提供を実施し社員の健康管理に努めている。2016年より健保組合が実施している「Happy&Healthy Canteenプロジェクト」とのコラボヘルスで、「特定保健指導のモデル実施」に沿った生活習慣改善チャレンジプログラムに参加している。チャレンジ期間中は腹囲と体重の減少を目指し、参加者にスマートミールのメニューを喫食してもらっている。

<内容>

- ①BMI25以上、又は特定保健指導の積極的支援の方を対象に、「特定保健指導のモデル実施」として、3か月間社員食堂を利用して体重▲2kg、腹囲▲2cmの減少を目標に実施した。対象者を各地区から3名選抜して取り組んだ。
- ②東洋インキグループの参加者は昼食時にスマートミールを選択し、同健保組合に加入している他のトッパングループの社員食堂でもスマートミールと同等の基準のメニューを期間中提供できるよう各社員食堂業者に依頼し、当健保組合加入企業全体で実施した。
- ③参加者のモチベーション維持のため、2週間ごとに取り組み状況に応じたランクを認定し、4週に一度健保組合より認定証の配布と取り組み状況に関するフィードバックを実施した。
- ④各地区ごとに、健保組合所属医療職(保健師等)による定期的な保健指導や、管理栄養士・健康運動指導士が作成した栄養・運動のハンドブックを配布することで、更なる成果向上に繋げた。
- ⑤体重、腹囲の減少状況や、レコーディング、行動目標の実施状況に応じてランク分けをし、それぞれのランクに応じて賞品を贈呈し、プログラム終了後も継続して健康的な食生活ができるよう管理栄養士のコメントを記入した表彰状を授与した。

<成果>

東洋インキグループの参加者はスマートミールの認定を受けている8事業所から22名が参加し、7名が体重▲2kg、腹囲▲2cmの目標を達成した。参加者平均は体重▲1.8kg、腹囲▲2.6cmとなり、平均年齢が47.8歳と高く、体質改善のハードルが高い世代の参加者が多かった中でも成果を出すことができた。

- ①一番成果を出した参加者は、体重▲5.5kg、腹囲▲8.0cmであった。
- ②健康保険組合加入企業全体では、52事業所131名が生活習慣改善チャレンジに参加し、そのうち43名が目標を達成した。
- ③参加者全体の平均は体重▲1.8kg、腹囲▲2.5cmと成果を出すことができ、平均年齢は46.5歳であった。

プロジェクトの効果は期間中だけにとどまらず、食事へのリテラシーが高くなったことで、その後も積極的にスマートミールを選ぶようになったとの声が挙がっている。

<意義>

東洋インキグループで実施している食堂アンケートから、スマートミールに対する賛同率が90%を超えていることがわかった。この結果から、健保組合では他のグループの事業所にスマートミールを推奨していき、生活習慣病の予防改善に効果的なこれらの取り組みを、健康寿命の延伸のため推進していきたい。

【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】

