第２回　健康日本21（第三次）推進専門委員会
令和６年３月11日
参考資料３

総合事例集

健康寿命をのばそう！アワード

厚生労働省
スマート・ライフ・プロジェクト
健康寿命をのばそう！AWARD

目次

「健康寿命をのばそう！アワード」総合事例集について

本書は、平成24年度から厚生労働省が行っている「健康寿命をのばそう！アワード」において、
４分野（運動、食生活、禁煙、健診・検診）の優良事例をまとめた総合事例集です。
今後、新たに健康寿命を伸ばすための取組をしていきたい、現在の取組を見直したいとお考えの
企業、団体、自治体の皆様に向けてお送り致します。
従業員や職員、住民の皆様に対して、生活習慣病予防の啓発活動及び
健康寿命をのばす事例の参考となることを期待しています。

スマート・ライフ・プロジェクトとは 5

冒頭ご挨拶 6
スマート・ライフ・プロジェクト推進委員長　斎藤 敏一

運動分野

3つのアプローチで進める健康経営の推進 8
株式会社 NTT 東日本・関信越

生涯を通じて運動器の低下を防ぐロコモ予防 9
～２つの職場体操と体力レベルの見える化～
ＪＦＥスチール株式会社 西日本製鉄所

「Workcise（ワークサイズ）」働きながらオフィスで健康増進 10
株式会社イトーキ

福井発「スニーカービズ」運動 11
～スニーカーを履いてプラス 1000 歩～
福井県

よこはまウォーキングポイント 12
～歩いてポイントを貯めてみんなで楽しく健康づくり～
横浜市

総括 ー運動分野ー 13
東京医科大学 公衆衛生学分野 教授　井上 茂

食生活分野

100円朝食による学生の健康管理、生活リズムの維持活動
立命館大学父母教育後援会 15

魚肉たんぱく製品におけるおいしい減塩商品の開発と積極的販売活動の推進
一正蒲鉾株式会社 16

小さな会社でもできる健康経営 ～体重記録と毎日野菜もう一皿の習慣化からスタート～
三幸土木株式会社 16

住んでいるだけで自ずと健康に！
「あだちベジタベライフ～そうだ、野菜を食べよう～」
足立区（東京都） 17

丸子中央病院 山田シェフのいきいきレシピ・職員レストラン
特定医療法人丸山会丸子中央病院 17

総括 ー食生活分野ー
女子栄養大学 栄養学部 教授　武見 ゆかり 18

禁煙分野

「たじみ健康ハッピープラン」に基づく地域ですすめる喫煙対策 20
岐阜県多治見市

おいしい空気のまちびばいを目指す「美唄市受動喫煙防止条例」制定とその後の取り組み 20
美唄市（北海道）

お客様と従業員に健康と喜びを 21
株式会社グローバルダイニング

全社員で考えた禁煙への取り組み 21
アクロクエストテクノロジー株式会社

e ラーニングを用いた禁煙治療・支援のための
指導者トレーニングプログラムの開発と普及（J-STOP）プロジェクト 22
日本禁煙推進医師歯科医師連盟

行田市に無煙世代を育てよう ～医師会と関係団体が連携した喫煙率低下への取り組み～ 22
一般社団法人行田市医師会

総括 ー禁煙分野ー 23
公益社団法人地域医療振興協会 ヘルスプロモーション研究センター センター長　中村 正和

健診・検診分野

奥様が健診 = 家族が幸せ ～奥様にも健診プロジェクト～ 25
全国健康保険協会 愛知支部

目指せいきいき健康家族！ ～ライフスタイルに合わせた主婦健診のベストミックス～ 26
ヤマトグループ・ヤマトグループ健康保険組合

特定健診・特定保健指導支援事業「特定健診受診者のフォローアップ等家庭訪問事業」 27
静岡県在宅保健師の会「つつじ会」

市町村連携およびショッピングモールを活用したオール福岡集団健診の実施 27
全国健康保険協会 福岡支部

総括 ー健診・検診分野ー 28
女子栄養大学 特任教授　津下 一代

スマート・ライフ・プロジェクトとは？

「健康寿命をのばそう!」をスローガンに、国民全体が人生の最後まで元気に健康で楽しく毎日が送れることを目標とした国民運動です。プロジェクトに参画する企業・団体・自治体と協力・連携しながら、運動、食生活、禁煙、健診・検診の受診について具体的なアクションの呼びかけを行い、さらなる健康寿命の延伸を推進しています。

適度な運動

毎日プラス10分の身体活動

例えば、通勤時のはや歩き、庭いじりや掃除など、
日常でのからだの動きを増やすだけで
健康生活にかわります。

適切な食生活

食事をおいしく、バランスよく

主食・主菜・副菜は健康な食事の第一歩。
からだに必要な栄養素を
バランスよくとる秘訣です。

禁 煙

たばこの煙をなくす

喫煙や受動喫煙※により、肺がんや心臓病、
脳卒中等にかかりやすくなります。
※他人のたばこの煙を吸わされること。

健診・検診の受診

定期的に自分を知る

今は健康に思われても、将来の病気に
つながるリスクを抱えていたり、早期には
自覚症状が無いという病気は少なくありません。
そういうリスクや病気を早期に発見し、
対処していくためには、無症状のうちから定期的に
自分のからだの状態を知っておくことが重要です。

「健診」は皆の毎日の健康を守る最大の武器！

特定健診などの「健診」は
健康の保持増進のために、そのときの健康状態を調べて
将来の病気につながる問題があった場合に改善することが
主な目的です。毎年定期的に健診の受診を啓発しましょう。

定期健康診断、特定健診 など

「検診」は大事な人や未来を守る最大の武器！

がん検診などの「検診」は
病気の早期発見・早期治療を可能にする上で大切です。
従業員や職員、その家族の安心のため、また優秀な人材を
失わないためにも、検診の受診を啓発しましょう。

各種がん検診 など

同じ「けんしん」という言葉でも、実は目的や内容が
違うことを知っている人は少ないかもしれません。
その違いを知ってもらうことも、興味を持ち、
受診してもらうための一歩です。

『いきいき健康大使』のご紹介



プロスキーヤー・
冒険家
三浦雄一郎さん



女子マラソン
五輪メダリスト
有森裕子さん



シンガー
ソングライター
平原綾香さん

厚生労働省では「国民の『健康寿命』の延伸」をテーマとして生活習慣病の予防や健診・検診の定期的な受診の必要性などについて普及・啓発をしていただくため、プロスキーヤー・冒険家の三浦雄一郎さん、女子マラソン五輪メダリストの有森裕子さん、シンガーソングライターの平原綾香さんの3名を「いきいき健康大使」として任命いたしました。スマート・ライフ・プロジェクトでは、「いきいき健康大使」と共に、生活習慣病予防に向けたさまざまな取組を紹介していきます。

冒頭ご挨拶



スマート・ライフ・プロジェクト
推進委員長
斎藤 敏一

総合事例集発行に寄せて
継続活動と多方面への波及効果に期待

2012年から発足実施されてきた「健康寿命をのばそう！アワード」では、健康寿命をのばす活動を発展させるため、企業・団体・自治体の3部門で「適度な運動」「適切な食事」「禁煙」（後に「健診・検診の受診」）を主なテーマとし、通算7回に渡り、毎年20団体近くを表彰してきました。

7年間の応募件数は計4,600件となり、受賞企業・団体合わせて130社程のナレッジが蓄積されています。アワードの認知拡大とともに、各方面より賞の受賞獲得ニーズが大きくなり過去の受賞事例への興味・関心も増加傾向にあります。そこで、アワード受賞者の中から模範モデルを厳選し、事例として1冊にまとめ、今後の参加企業や団体へナレッジを共有する機会を設けることを目的に今回の総合事例集の発行が決まりました。ナレッジを5分野（運動、食生活、禁煙、健診・検診、総合）に分け、順次発行して参ります。第一弾となる本誌は、「運動」分野における事例集です。

2019年3月31日付で4,682団体に達したスマート・ライフ・プロジェクト参画企業・団体には、今回の事例集において、アワード受賞団体の取り組みを模範モデルとして周知することで、国民の健康促進に寄与することを願っています。

人々の努力の結果、人生100年時代が見えてきました。しかし健康になることを目的とするのではなく、健康になった先の生きがいを人生の目標とすることが大切ではないでしょうか。皆さんがそれぞれの生きがいを実現できるように、スマート・ライフ・プロジェクトは活動を続けて参りたいと思っております。

斎藤 敏一

1

運動分野

プロジェクト

3つのアプローチで進める健康経営の推進

受賞者名　株式会社NTT東日本-関信越

所在地　〒330-0061 埼玉県さいたま市浦和区常盤5-8-17

電話　048-626-5055

URL　http://www.kanshinetsu.ntt-east.co.jp/

E-mail　roumuanzen-gm@east.ntt.co.jp

概要・特徴

3つのアプローチを掲げ各種健康増進施策を展開

事業計画を立てるにあたり、健康経営の推進には社員が安全で健康に働き続けられる環境づくりが必要不可欠と強く認識し、各種健康増進施策を実施。施策の実施にあたっては、①自身の健康への意識を「高める」、②自身の健康状態を「認識する」、③自身の健康にむけて「実践する」、という3つのアプローチを念頭に置き実施。

1. 健康への意識を「高める」「実践する」：ウォーキング大会の開催

NTT健保組合が展開する「NTT Kenpo Smart Life Park（SLP）※」の歩数登録機能を活用したウォーキング大会（社員一人ひとりが歩数を登録し、平均歩数が多いグループや個人などを表彰する）を実施。歩くことを習慣化させることで、健康意識を高め、実践してもらうことを狙いとし、また組織単位のチーム対抗戦とすることにより社員同士の一体感の醸成を図ることができた。

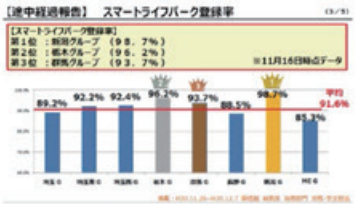
2. 健康状態を「認識する」：埼玉エリアで健康増進施策（体力テスト）を実施

「新体力テスト」（文部科学省制定）に基づく体力測定と健康チェック（血管年齢測定・ストレスチェック）を実施し、自身の体力年齢等を把握するとともに、フィジカル面の衰え等、自身の健康状態を認識してもらい、また、家族参加型とすることで家族を巻き込み健康意識の向上を図ることにも成功。



結果・課題

チーム対抗戦で参加者を募り盛り上げる



○ウォーキング大会：SLPの登録率（大会参加者）82.4%→90.7%にアップ

リストを基に各部署の総括担当者から社員に向けて登録を勧奨）

ウォーキング大会を実施するにあたり、社員全員参加を目標としていたが、参加者を増やす盛り上げ施策として、ウォーキング大会実施期間中に社内デジタルサイネージへチーム毎の歩数状況を定期的に掲出。チーム対抗戦とし、状況を見える化したことにより社員の参加意識の向上を図った。また、受賞グループを社内報で通知するだけでなく、トップが受賞グループの所属する職場を訪れ、直接表彰することで、職場全体の士気を高めた。

○健康増進施策（体力テスト）：約300名が参加

埼玉健康増進施策では、体力テストとは別に血管年齢測定などの健康チェックコーナーやチーム対抗競技を計画。社員とその家族含め、楽しみながら参加してもらえるよう魅力ある企画を実施した。

波及効果・成果

継続実施により社員の健康リテラシーの向上を目指す





ウォーキング大会では成績上位のチームや、歩数登録上位者（個人）に対し、トップ自らが表彰状贈呈と激励を実施することにより、社員の健康意識・モチベーション向上へとつなげた。また、社内だけでなく同じビルにオフィスを構えるグループ会社にも参加いただき、取り組みの輪を広げている。効果や成果について、今のところ数値で見えるものがないので不明だが、毎年、健康増進施策を継続実施することにより、社員の健康リテラシー向上に努めている。

○H29年度関信越ウォーキング大会1日あたり6,858歩⇒H30年度関信越ウォーキング大会1日あたり7,445歩へアップ！

受賞後の現在・今後（継続・拡大して取り組みをおこなっているか）

各種健康増進施策の継続実施による健康経営の推進



企業が持続的に成長していくために社員の健康づくりを通じて労働生産性の向上を実現する「健康経営」への注目が高まっている中、NTT東日本ー関信越においては、「社員の安全・健康は事業運営上の最優先課題」「事業を支える原動力は社員である」という基本方針のもと、社員が安全で健康に働き続けられる環境づくりが必要不可欠と強く認識し、受賞前年より各種健康増進施策を継続実施中。

「運動」分野に限らず健康診断完全実施、受動喫煙対策、特定保健指導受診率の向上に向けて施策を実施し、健康経営を推進している。今後もウォーキング大会を継続するとともに、体力テストは埼玉以外のエリアにも拡大を目指す。また、他企業・自治体の事例を参考に、スニーカービズなど新たな施策実行も検討中。

※SLP：「NTT Kenpo Smart Life Park」とは⇒NTT健保組合が生活習慣病等医療費の抑制や加入者の健康増進を目的に、健康の維持・増進活動へのインセンティブとして導入。検診受診や歩数、ジェネリック医薬品の使用、健康セミナーなどへの取り組みに応じてマイレージの獲得が可能。

プロジェクト 生涯を通じて運動器の低下を防ぐロコモ予防~2つの職場体操と体力レベルの見える化~

受賞者名 JFEスチール株式会社 西日本製鉄所

所在地	〒712-8511 倉敷市水島川崎通1丁目	電話	086-447-2359
URL	http://www.jfe-steel.co.jp/works/west/index.html	E-mail	t-nagara@jfe-steel.co.jp

概要・特徴

独自の5つの取り組みにより体力低下が原因となる運動器疾患や転倒の発生を予防

2003年会社統合当時の課題背景：作業中に転倒する社員が多く、社員が勤務を休む理由のワースト1が「腰痛」であったことから、勤務中の作業動作を分析し、効果的な体操をオリジナルで制作。トレーナーが現場に赴き、現場に直接指導した。初期の頃は現場から反発の声もあったが、毎日この取り組みの必要性についてプレゼンすることで徐々に理解を得ていった。

各職場での取り組み
「アクティブ体操®」



健診時の取り組み
「安全体力®」機能テスト



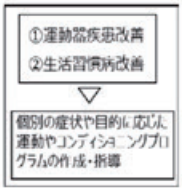
当センターの取り組み①
「安全体力®」機能テストのフォロー



当センターの取り組み②
早期回復支援



当センターの取り組み③
予約制による個別相談



結果・課題

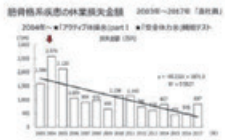
現場に則した、具体的な取り組みとして行ってきた

◆2004年~「アクティブ体操®」part1：運動器疾患対策として各工場65職場の作業を10に分類し、作業動作から身体的負担を改善する種目を選定した。2009年~「アクティブ体操®」part2：転倒に関わる体力機能や不良姿勢の視点から改善種目を選定。モデル3職場で体操前後に転倒リスクテストを実施し、その改善効果を検証して展開した。◆2004年~「安全体力®」機能テスト：各リスクが正確に洗い出せるか、またフォローする低体力者の人数の観点からも5段階評価をどこに定めるかが大きな課題であった。現在の指標になるまで5年間を要している。また、フォロー体制の構築や再測定合格に向けた効果のある運動プログラムも現在はテスト項目・レベルごとに約100種目の中から提供できる。
◆2008年~回復支援：再出勤の際、全員に「安全体力®」機能テストを実施。休業前と比較して著しく低下した場合は産業医が早期回復のための運動指示を行う。目標が明確であること、社内で運動を実施すること、主治医や理学療法士とも連携することから大きな改善効果を得ている。

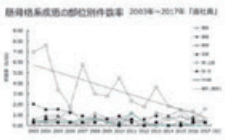
波及効果・成果

運動器疾患や転倒の発生も減少してきている

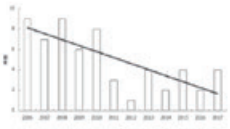
取り組み開始後、約2年ほどで効果が出始めた。反発の声も収まり、「心配な人がいるので、体力テストをお願いしたい」といった声が挙がるようになるなど、現場の意識の高まりも見られる。



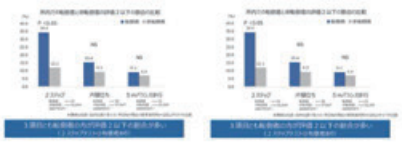
休業損失金額も減少



腰痛で休む人は激減



50歳以上の転倒は減少傾向



転倒経験者は評価2以下が多い

受賞後の現在・今後（継続・拡大して取り組みをおこなっているか）

多くの企業や施設でも実施されている

◆「安全体力®」機能テストは他企業や健康施設・農業試験場・介護施設・漁業への応用にも利用されている
◆「アクティブ体操®」は現在約20社と契約を行い実施されている
◆「アクティブ体操®」・「安全体力®」機能テストの導入や指導依頼は全て無償で行っている

健診時「安全体力®」
機能テストプレゼン



高齢者が働く農業試験場



福祉施設や地域健康教室
での体操導入



第一学習社より
セット販売化



NHKや専門誌等での紹介
写真は女性セブン
H29年6月15日 6P紹介



プロジェクト

『Workcise（ワークサイズ）』働きながらオフィスで健康増進

受賞者名　株式会社イトーキ

所在地　〒103-6113 東京都中央区日本橋２－５－１日本橋高島屋三井ビルディング

電話　03-6910-3910

URL　https://www.itoki.jp/solution/workcise/

E-mail　itk-pr@itoki.jp

概要・特徴

働きながらカラダとココロの健康づくり

Workcise（ワークサイズ）とは、「Work（働く）」と「Exercise（健康活動）」を組み合わせた造語です。屋外やスポーツジムなどで行う健康活動ではなく、例えば立って仕事をする、オフィスの中を歩くといった、“仕事にも健康にも良い行動”のことです。ワークサイズが促されるオフィス空間をつくることで、1日の大半を過ごすオフィスでの働き方を改善し、社員の心身の健康増進を促すことを目指しています。

2012年　実験拠点としてオフィスを作ったことを機に、働き方に関する課題にオフィスづくりという面から取り組みはじめました。参考にしたのは、「ニューヨーク・タイムズ」の記事に掲載されていた「長時間座っている人は寿命が短い」という調査結果。これまでイトーキでは「長時間座っていられる椅子」を作ってきましたが、生活習慣やメンタルなど、健康面に与える影響を考慮する必要があるという気付きを得ました。

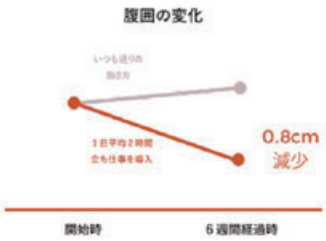


結果・課題

社内にワークサイズを導入して、効果検証を実施

社員がワークサイズを実践することで、心身の健康状態に及ぼす効果の検証を行いました。スタンディングワークの効果検証では、社員３２名を対象に、一日平均２時間の立ち仕事を取り入れたところ、６週間で腹囲が有意に減少する等の効果が見られました。

取り組み開始後の課題としては、いくつかの施策を並行稼働していたため、どれが効いたのかという効果測定がしづらいことが挙げられますが、社員に対し使用頻度など実感をヒアリングし、その結果を基に随時、施策内容を改善しています。



波及効果・成果

多数のメディアに掲載、会社のブランディングにも貢献

施策内容は、社内ワークショップに専門家を招き、普段感じる困りごと（肩こり・腰痛・メタボ等）を軸にアイデアを出し合い決めていきました。ワークショップに各部署の代表者を集め施策決定前のプロセスに巻き込んだことで、取り組み実施後の社員への伝達がスムーズに進むとともに多くの共感を得られました。

本アワードを受賞したことをきっかけに、多数のテレビや雑誌等のメディアで弊社の取り組みを取材していただく機会が増え、他の民間企業や自治体の方々からも、ワークサイズに取り組みたいというお声も頂戴しました。新卒の方々からもこういった職場環境で働きたいという要望をいただくことも少なくなく、現在では会社のブランディングにも大きく貢献しています。

受賞後の現在・今後（継続・拡大して取り組みをおこなっているか）

企業としての健康経営の取り組みが本格化

2012年にワークサイズの取り組みを開始し、様々な社内外のコミュニケーションを通じて、社内の健康経営の取り組みが加速度的に進みました。

環境面では、ワークサイズを促す施策を社内の各オフィスに順次導入を進め、2018年12月に開設した新本社オフィスITOKI TOKYO XORKでは、健康的に働ける環境を認証する「WELL Building Standard」の取得にも取り組んでいます。

また、2017年には健康経営推進委員会を立ち上げ、経営・人事・総務・健康保険組合・労働組合など関係部門が一体となって計画、推進する体制を構築しました。就業時間内禁煙を宣言し、レセプト・健康診断・社員アンケートを突合分析した結果に基づいて立案する施策を展開するほか、結果を従業員と共有するための「イトーキ健康白書」の発刊も行い、2017年から3年連続ホワイト５００に認定されるなど更なる成果につながっています。

今後は、首都圏だけでなく他拠点でも取り組みが実施できるようアプローチしていきたいと考えています。





プロジェクト

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～

受賞者名　福井県

所在地　〒910-8580 福井県福井市大手3-17-1
電話　0776-20-0352
URL　http://www.pref.fukui.lg.jp/doc/kenkou/kenkou zukuri/sneaker-biz.html
E-mail　kennzou@pref.fukui.lg.jp

概要・特徴

通勤・勤務時間中に歩きやすい靴を履くだけの手軽な健康習慣





ターゲット　時間的に余裕がなく健康づくりを実行しにくい働き世代
取組内容　スニーカーに象徴される歩きやすい靴を履くだけの手軽な取り組み
目標　①1日プラス1000歩（10分）②「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
特徴　①誰にでもできる手軽な取り組み
・通勤や勤務時間中に誰もが必ず履く靴を歩きやすい靴に変えるだけ
・見た目はフォーマルなビジネススニーカーで見た目を変えない実践も拡大
②"たくさん歩く"を生活習慣に
・歩きやすい靴で、継続的に毎日自然な歩数増加を促す
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（29年度（事業開始年）予算：約30万円）靴やスーツ販売店にポスターを掲出するなどで周知。
百貨店でのキックオフイベントでは、スニーカーの選び方やファッションポイントも併せてスニーカービズへの興味喚起を行った。
事業背景　世帯当たりの車の保有台数が全国1位の"車社会福井"、"幸福度全国1位の福井県※"で、継続的な歩く（運動）習慣を定着させ「より健康により幸福になる」ことを目指して推進　※都道府県幸福度ランキング（2014年版、2016年版、2018年版）

結果・課題

快適でやめられない生活習慣！歩数も確実にアップ!!



○「スニーカービズ」実践者の感想
・最初は抵抗があったが、一旦スニーカー通勤や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、歩く機会や意欲が確実に増えた
・仕事が終わって家に帰っても足が疲れていない
・スーパーでもわざわざ遠くに車を駐車するなど、日常生活においてもたくさん歩くように意識が変わった
⇒継続的な歩く習慣につながっているとの好意的な意見が多い

○「スニーカービズ」の歩数増加効果
・実践日は、約1300歩（約30%）歩数が増加するとの調査結果あり⇒1日プラス1000歩という目標は達成可能
・最大で1日平均3000歩増加　※福井県職員が歩数計を着用して3か月間調査

波及効果・成果

福井県内で実践拡大！そして全国にも波及!





○多くのマスコミで取り上げられる
・平成29年5月のキックオフ以来、全国紙・地方紙・テレビなど約70のメディアで報道
・ヤフートップニュースでも紹介
・コトバンクに「スニーカービズ」が掲載
・ファッション業界の専門誌でも紹介

○県庁・市町職員、企業・団体従業員に実践拡大
・若手～中堅の県職員の8割が実践中
・県内300以上の事業所で実践中（把握している事業所数）

○他県にも紹介され、実践拡大
・同趣旨のスポーツ庁「FUN+WALK PROJECT」キックオフイベント（30.3）に先行実践県として参加
・栃木県、徳島県、九州の地方紙でも次々に「スニーカービズ」が紹介され、同様の取り組みが全国に拡大
・NHK WORLDで世界150か国に配信

受賞後の現在・今後（継続・拡大して取り組みをおこなっているか）

「スニーカービズ」を入口に歩く楽しさを実感





○「スニーカービズ ウォーキング大会」の開催（H30.9.16）
概要：歩くことをもっと楽しく、楽しいことをもっと健康的なものにするスポーツ庁の「FUN+WALK PROJECT」を推進する鈴木大地長官をお招きし、ウォーキング大会を開催（500人参加）
目的：福井駅前の幕末明治福井に因んだ歴史スポットを歩くことにより、街中に興味を持ち、歩くことへの親しみや関心を深める

○全天候型のウォーキングイベントの開催（今後も随時開催）
概要：降雪等で運動機会が減る冬季や熱中症が心配される夏季であっても歩く機会が確保できるようアーケード街やショッピングセンターでウォーキングイベントを開催。
目的：民間のウォーキングイベントが減る冬季等に県内各地でイベントを開催し"いつでもどこでも歩ける"環境を作る

プロジェクト よこはまウォーキングポイント～歩いてポイントを貯めてみんなで楽しく健康づくり～

受賞者名 横浜市

所在地	〒231-0017 神奈川県横浜市中区港町1-1	電話	045-671-3892
URL	https://enjoy-walking.city.yokohama.lg.jp/walkingpoint/	E-mail	kf-walking@city.yokohama.jp

概要・特徴

30万人を目標に、歩数計を持って気軽に楽しく健康づくり

○横浜市主体で、共同事業者・協賛企業、リーダー設置場所（市内商店街等）の協力を受け、インセンティブを取り入れた、地域の活性化にもつながる健康づくり事業として平成26年11月に事業を開始。
○18歳以上の市民や在勤・在学者が参加でき、日常生活の中で楽しみながら健康づくりに取り組むことができる仕組み。



結果・課題

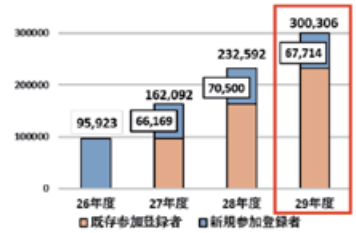
これまでになかったユニークな取り組みが受け入れられ、参加者は順調に増加

○平成26年度：生活習慣病予防の観点から、40歳以上の市民を対象に事業開始。5万人目標のところ、11月からわずか5か月で9.6万人が参加。
○平成27年度：健康経営と連動した取り組みを開始。3か月の期間限定で事業所単位での参加登録を導入。
○平成28年度：健康づくりを幅広い年齢層に浸透させることを目的に、6月から対象年齢を40歳以上から18歳以上に拡大。参加事業所の通年募集やWEB申込の開始など、さらに参加しやすい取組を実施。
⇒事業を進める中で参加者等から寄せられた声を施策に反映。また、部署を超えて行った広報活動や、地域や市内事業所を積極的に巻き込んでいく一連の取り組みが功を奏し、平成28年11月末時点で参加者は22万人を超えるなど、順調に増加。一方で、目標の30万人の達成に向けては健康無関心層の参加促進など、一層の取り組み強化が必要。

波及効果・成果

参加者は30万人を突破！運動習慣、メタボ改善、地域とのつながりづくりにも効果

○平成30年3月、目標の30万人を突破



（出典：平成30年度利用状況報告書）

○参加後の診断で、メタボやロコモが改善



○参加後、半数以上で平均の歩数が増加



○リーダー設置店舗に行く機会が増加



○周囲との会話や挨拶、外出の機会が増加



受賞後の現在・今後（継続・拡大して取り組みをおこなっているか）

地域から、事業所から。さらに広がる「歩くムーブメント」

○“地域”への広がり
・自治会や地域団体の単位で参加登録し、仲間と一緒に地域ぐるみでウォーキングを取り組む動きが活発に。
・紛失・故障した歩数計の再登録や使い方相談を行うブースを商店街等で展開。地域の活動継続をサポート。

○“事業所”、“働き世代”への広がり
・健康経営と連携することで、事業所ぐるみで取り組む企業が増加。約1,000の事業所、約4.5万人に拡大。
・平成30年4月に歩数計アプリの配信を開始。参加層は64歳未満が9割を占め、若い世代や働き世代に浸透。

○“健康に関心が低い層”への広がり
・平成29年度には、多くの方が集まる鉄道駅、商店街、百貨店、催事会場等で、参加受付と歩数計の即時交付を実施。申込の手軽さも相まって、家族や友人などと一緒に1.8万人以上の方が利用。


地域のウォーキングイベント


アプリ画面


即時交付



総括 - 運動分野 -



東京医科大学
公衆衛生学分野
教授 井上 茂

文化や地域の絆が健康をつくる
全体への影響力と、日常化を意識した取り組みを

社会疫学と呼ばれる分野でソーシャルキャピタルという概念が注目されています。「地域の絆」「ご近所の底力」などと似た概念ですが、ソーシャルキャピタルが高い、つまり、お互いが信頼してつながり合った地域・組織に所属する人は健康度が高いことが明らかになってきています。これまでは、生活習慣病予防として、個人へのアプローチが主流でしたが、その上流に病気の原因があると捉え、どういう風に社会を変えれば病気を予防できるかという考え方にシフトしつつあります。このような観点から、スマート・ライフ・プロジェクトにおける各企業・自治体の取り組みにも、環境改善による社員や市民「全体」への影響力と、取り組みの「日常化」という二点をキーワードに評価を行いました。

参画企業・自治体の皆さんには、取り組みが継続し、形骸化しないような工夫、より多くの方の日常に影響を与える工夫をぜひ考えていただきたいと思います。仕組みをつくって終わりではなく、さらに多くの人や企業、地域に使ってもらえるように次の展開を考え、効果を最大化していくことが大切です。そのためには、既存の活動にビルドインしていくことも有効でしょう。例えば、新しく集会や教室を開くだけではなく、普段の朝礼などの日常活動に健康づくり活動を組み込む方が無理なく、より長続きするかもしれません。

また、WHOは「Health in All Policies」という戦略を打ち出しています。これは、健康と幸福の根本は保健部門の範囲外にあり、社会的に形成されることから、健康の推進をすべての分野の政策に取り入れるべきであるという考え方です。健康に関する部門だけが意識するのではなく、一見健康とは関係のない他の部門の活動にも健康の要素を取り込んでいくような対策は評価できます。このように、スマート・ライフ・プロジェクトへの参画企業・自治体も、健康推進部だけではなく部署や役割を横断し、全体への意識と継続性を考えることで、より良い取り組みにつながると思います。

井上 茂

2

食生活分野

第4回 厚生労働大臣 最優秀賞

プロジェクト **100円朝食による学生の健康管理、生活リズムの維持活動**

受賞者 **立命館大学父母教育後援会**

所在地 〒604-8520 京都府京都市中京区西ノ京朱雀町1

電話 075-813-8261

概要・特徴

100円朝食による学生の健康管理、生活リズムの維持活動

立命館大学では50%以上の学生が下宿生活を送っている。入学当初は80%の学生が朝食を摂っているが、2回生以上になると50%以下に減少してしまう実態にあるため、学生の健康管理や生活習慣の見直し、適切な食生活の確立につなげていく契機とするため、100円朝食の提供を行うこととした(生協等が提供する朝食の100円を超える部分を父母教育後援会が負担することで実現)。



○ 目標を達成するための取組方針

きちんと朝食を摂り、生活リズムを崩させない、という目的から、100円朝食の提供は8時～8時40分までに限定している。
時間は限定しているが、時間内に来た学生は全員朝食が食べられるよう提供食数や実施期間は限定していない。立命館大学の全てのキャンパス(衣笠、びわこ・くさつ、大阪いばらき)で実施し、学生、大学院生は全て利用可能。

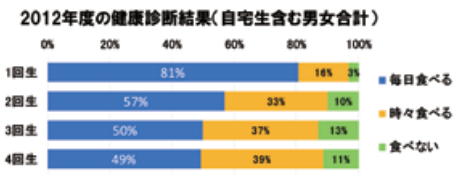
○ 学生自身が食生活への関心を高める工夫を実践

1か月の利用者数が2万人を超え、累計利用者は22万人となった(学生一人当たり10回利用した計算となる)。学生自身が食生活への関心を高め、学生の発案により、新入生全員に100円朝食を体験させる企画や、100円レシピコンテストなどの取組を行った。

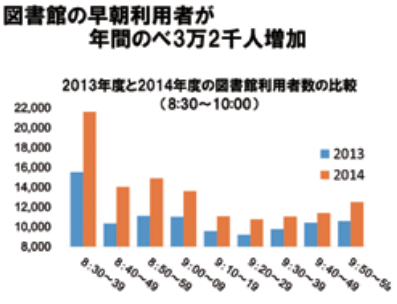












第1回 厚生労働省健康局長 優良賞 企業部門

プロジェクト 魚肉たんぱく製品におけるおいしい減塩商品の開発と積極的販売活動の推進

受賞者 一正蒲鉾株式会社

所在地	〒950-8735 新潟県新潟市東区津島屋 7-77	電話	025-270-7111

概要・特徴

主力商品の塩分カットで減塩の普及促進

○ 結果･課題

一正蒲鉾株式会社では、魚肉たんぱく製品の主力アイテムにおいしい減塩配合を組み込み、日本食品標準成分表2015の数値に対し塩分カット率30～50%を実現。業界No.1の売り上げのカニかま･「サラダスティック」も塩分を50%カットしている。さらにさつま揚、まめかま、鯛入り太ちくわといった主力商品や人気商品の塩分カットを実行するとともに、これら減塩商品の季節に合わせた料理メニュー提案を積極的に展開。

○ 目的･背景

今後は商品のさらなる減塩化と普及促進に努め、また揚物関連の脂質減の研究開発などを通して､広く消費者の健康増進や生活習慣病予防への貢献を目指している。



第5回 厚生労働省健康局長 優良賞 企業部門

プロジェクト 小さな会社でもできる健康経営　～体重記録と毎日野菜もう一皿の習慣化からスタート～

受賞者 三幸土木株式会社

所在地	〒470-0103 愛知県日進市北新町北鷲 91-5	電話	0561-73-7788

概要・特徴

小さな会社でもできる健康経営

○ 目的･背景

社員80余名の建設業を営む同社は創業100周年に向けて「体重記録と野菜をもう一皿プラスの習慣化」を取組の第一歩として、健康経営を目指すことにした。社員が健康に働き、65歳を過ぎても安定収入を得る環境は、社員の安心、そして会社の健全経営につながるという考えに基づく。

○ 方法

●毎日の個人取組:体重記録と健康目標のチェック(○×をオリジナル健康アプリ「のっちゃおか」に記録)
●会社での取組:月1回の健康ミーティング
●自社農園サンコーファームで採れた野菜を社員に無料配布
●扶養配偶者に対し野菜レシピを毎月の給料明細に添付
●３か月に１回程度キッチン付レンタルスタジオで料理教室兼懇親会を開催



○ 波及効果･成果

野菜配布を通じ、家族への波及効果も生まれた。
体重記録･健康目標チェックの優秀者には賞品を授与し、日々の健康チェックの習慣化に向け会社が積極的にサポートをしている。

第6回 厚生労働省健康局長 優良賞 自治体部門

プロジェクト 住んでいるだけで自ずと健康に!「あだちベジタベライフ～そうだ、野菜を食べよう～」

受賞者 足立区（東京都）

所在地 〒120-8510 東京都足立区中央本町 1-17-1

電話 03-3880-5433

概要・特徴

健康を意識しなくても自ずと野菜摂取量が増える仕組みづくり

「足立区民の健康寿命は、都平均より約2歳短い」という健康格差を真摯に受け止め、糖尿病対策に焦点を絞った、「野菜を食べやすい環境づくり」による取組を実施している。



○ 3つの基本方針

①野菜を食べやすい環境づくり
　約800店舗の「あだちベジタベライフ協力店」で、ベジ・ファーストメニューや野菜たっぷりメニューを提供。

②子どもの頃からの良い生活習慣の定着
　「おいしい給食」を活用し、「ひと口目は野菜から」の声かけを保育園から中学校まで一貫して実施。

③重症化予防
　社会的に不利な条件を抱え糖尿病が重症化している区民に、自宅でできる「スマホdeドック」や薬局店頭でのヘモグロビンA1c測定を実施。

○結果・課題
　これらの事業展開により、子どもや子育て世代である30代の野菜摂取量が増加。その結果、健康寿命が延伸し、都平均との差を縮めることができた。
　今後もつい野菜から食べてしまう仕組みづくりを推進し、習慣化し、区の文化へと醸成していく。

第7回 厚生労働大臣 優秀賞 団体部門

プロジェクト 丸子中央病院 山田シェフのいきいきレシピ・職員レストラン

受賞者 特定医療法人丸山会丸子中央病院

所在地 〒386-0405 長野県上田市中丸子 1771-1

電話 0268-42-1111

概要・特徴

病院のレストランで行う食を通じた地域貢献

同院は、「地域のしあわせ創りへの貢献」を理念に掲げ、食を通じた地域貢献活動として「職員レストラン」と「山田シェフのいきいきレシピ」に取り組んでいる。



○職員レストラン
　職員も健康でなければ、患者に良い医療・介護を提供することができないという思いで提供。「健康日本21（第二次）」では1日に必要な野菜摂取量は350gとされているが、1食当たり平均で200g摂ることができる。レストランが健康管理、モチベーションの向上につながっている。

○山田シェフのいきいきレシピ
　平成27年より、スーパーマーケット ツルヤ様と始めた「山田シェフのいきいきレシピ」は、年間を通し約30万枚が店舗で配布されている。レシピは全てシェフが考案し、糖尿病専門医がコラムを、管理栄養士が携わり栄養素等摂取量のワンポイントアドバイスを記載。食材本来の味や特徴がいかされており、結果的に減塩にもつながっている。

○波及効果・成果
　住民、患者、職員も含めて全て地域に生きる人たち。病院のレストランから始まった取組が地域の健康づくりを担う新たなモデルケースとなっている。レシピは地域に浸透してきており、継続的にレシピを発行することで、日常の「料理を作る」場から健康的な食生活に関心を持ち、健康寿命をのばすことを意識してもらうことを目指す。

総括 ―食生活分野―



女子栄養大学
栄養学部 教授
武見 ゆかり

栄養バランスのよい食生活の実践・継続のカギは、健康的でおいしい食物が入手できる食環境にあり！

健康寿命をのばすために、一人ひとりが食習慣として実践すべきこと。その内容を、スマート・ライフ・プロジェクトでは、開始以来、「毎日プラス1皿の野菜」、「おいしく減塩マイナス2g」、「主食・主菜・副菜を組み合せて栄養バランスを」と訴えてきました。これらは、平成25年から10年計画の国民健康づくり運動「健康日本21(第二次)」の目標にもつながっています。

栄養バランスのよい食生活を実践するには、一人ひとりが正しい知識を得て、意欲を持って取り組むことが重要です。しかし、日々の暮らしの場で、適切な食物が入手できなければ実践しにくく、まして継続は難しいです。例えば、野菜を食べようと思ってもメニューにない、野菜の惣菜を買おうにも高くて続けられない、食塩を減らしたいが魅力的な商品が少ない、等々です。つまり、個人の望ましい食習慣の実践と継続には、それが実現できる食環境が必要ということです。食環境には、食物入手の側面と、情報入手の側面がありますが、情報だけでは行動変容にはつながりにくく、とくに関心の低い人々の変化は期待できません。

スマート・ライフ・プロジェクトのアワードを受賞した食生活分野の取組は、地域や団体(組織)の食環境整備をして、従業員や住民の食習慣の改善につなげた事例が多いです。大学食堂で安価な朝食を提供し若者の朝食欠食を改善した例、地域の飲食店で何を注文してもまず野菜料理が出てくる取組で住民が野菜から食べる習慣を促した例などです。

さらに特筆すべき点は、単に栄養バランスが良いとか減塩しているではなく、“おいしさ”にこだわった食事の提供、食品の開発が評価されていることです。人々が食事に求めるものは、健康や栄養以上に、おいしさ、楽しさ、喜びであるということを忘れてはなりません。つまり、望ましい食生活のカギは、おいしさにこだわった食環境整備ともいえます。

今後も、おいしく、楽しく、そして健康寿命の延伸にも役立つ食生活分野の取組が増えることを期待しています。

武見ゆかり

3

禁煙分野

第1回 厚生労働省健康局長 優良賞 自治体部門

プロジェクト 「たじみ健康ハッピープラン」に基づく地域ですすめる喫煙対策

受賞者 岐阜県多治見市

所在地	〒507-8787 岐阜県多治見音羽町１丁目233番地	電話	0572-23-5960

概要・特徴

地域の喫煙対策に取り組む、３つの柱

多治見市では地域での喫煙対策を、関係機関との連携によって総合的に推進している。（※下記の取組内容は、受賞当時のものになります。）

○取組の３つの柱

第一に公共施設敷地内禁煙や路上喫煙地区指定など禁煙環境の整備、第二に禁煙支援として、通信制禁煙支援講座の開設や禁煙自主用教材の開発、妊産婦禁煙支援・再喫煙予防支援、禁煙サポート薬局事業等を展開。第三に未成年者喫煙対策として、未成年禁煙支援システムの構築や教育委員会等と連携した小・中・高の喫煙防止教育、保育園等での喫煙防止紙芝居等を実施した。

○その他の取組

禁煙支援者や市民向けのセミナー、世界禁煙デーやお祭りでの受動喫煙防止啓発活動等を実施。喫煙対策に特化した検討会議を設置し、推進体制の強化を図った。

なお、現在は、令和２年４月１日に「多治見市 望まないタバコの被害から市民を守る条例」を施行し、前述の「健康寿命をのばそう！アワード」受賞当時の取組内容から変更し、喫煙対策を推進している。



第6回 厚生労働省健康局長 優良賞 自治体部門

プロジェクト おいしい空気のまちびばいを目指す「美唄市受動喫煙防止条例」制定とその後の取り組み

受賞者 美唄市（北海道）

所在地	〒072-0026 北海道美唄市西３条南３丁目６番３号	電話	0126-62-1173

概要・特徴

おいしい空気のまちびばいを目指す受動喫煙防止対策

妊産婦や子どもたちをはじめとする市民が、たばこの煙による健康影響を避け、健康で快適な生活の維持を図ることを目的に「美唄市受動喫煙防止条例」を平成27年12月に制定、平成28年7月に施行した。令和2年4月の改正健康増進法の全面施行に合わせて令和２年3月に条例を改正し、令和２年4月から施行している。

○条例改正のポイント

条例により、心筋梗塞、脳卒中の予防効果が明らかとなった一方、乳児の父親の喫煙率はおおむね50%と高く、妊産婦や子どもたちを受動喫煙から守る環境づくりをより一層推進することを目的に令和２年3月に条例を改正。

妊産婦や子どもたちのいる屋内と車の中、歩行中・自転車走行中の喫煙をしないこと、公園・学校・児童福祉施設の敷地から100m以内の路上での受動喫煙防止に努めるよう定めた。また、加熱式たばこ、電子たばこも紙巻きたばこと同等の規制の対象とした。

○受動喫煙防止のためのPR

子育て世代や子どもたちが親しみやすいポスター、チラシ、ステッカーによる周知と、市内小中学生からのたばこメッセージ展を実施するとともに、同メッセージ展の優秀作品によるポスターを作成し、市民や関係者を啓発。あわせて、喫煙防止教育や禁煙支援を充実させ、「おいしい空気のまちびばい」を目指して活動を展開した。





第2回 厚生労働省健康局長 優良賞 企業部門

プロジェクト お客様と従業員に健康と喜びを

受賞者 株式会社グローバルダイニング

所在地 〒107-0062 東京都港区南青山 7-1-5 コラム南青山 8 階

電話 03-3407-0561

概要・特徴

飲食業界でいち早く館内全面禁煙へ

平成19年9月には空間と時間による分煙化を明確にし、平成22年3月には健康増進法25条の施行に伴い、業界内ではいち早く全館禁煙に踏み切った。

○受動喫煙のリスクを回避

飲食業界では全面禁煙は難しいとされていたが、禁煙法を早くから施行しているアメリカやイギリスなどの欧米先進国を模範とし、お客様と従業員の健康を第一に考え、受動喫煙による危険性を回避するために、シガーバーを除く全店舗にて全館禁煙とした。

○従業員にも禁煙を推奨

「いつまでも自分の歯で美味しく食べること」を理想とし、従業員にも禁煙を推奨。また、接客上のマナーとしてデンタルフロスの使用も推奨した。







第4回 厚生労働省健康局長 優良賞 企業部門

プロジェクト 全社員で考えた禁煙への取り組み

受賞者 アクロクエストテクノロジー株式会社

所在地 〒222-0033 神奈川県横浜市港北区新横浜 3-17-2 友泉新横浜ビル 5 階

電話 045-476-3171

概要・特徴

全社員で考えた禁煙への取組

全社員で話し合い、全社禁煙にすることを決定。この時点で、社長はヘビースモーカーだったが、全員で決めたことだからと社長も禁煙に参加した。喫煙をやめるために、具体的には次のような3つの取組を行った。

○取組①:7分ルール

喫煙所に行く場合、キッチンタイマーを7分にセットし、フラグを立ててから行くこと。

○取組②:ペナルティ設定

喫煙所から7分以内に戻らなければ、1000円をペナルティとして懇親会費へ。また、喫煙所に行っている間にその人宛てに電話が来たら、ペナルティ1000円。

○取組③:原則喫煙者不採用

喫煙者は採用しない。ただし、新卒入社の場合は、喫煙者であっても、入社前年の8月までに禁煙できれば採用する。

喫煙者と非喫煙者が同じ場で話し合ったことが、成功のポイントだと考えている。



第3回 厚生労働省健康局長 優良賞 団体部門

プロジェクト eラーニングを用いた禁煙治療・支援のための指導者トレーニングプログラムの開発と普及（J-STOP）プロジェクト

受賞者 日本禁煙推進医師歯科医師連盟

所在地 〒807-8555 福岡県北九州市八幡西区医生ヶ丘1-1 産業医科大学健康開発科学研究室内

電話 070-5497-5742

概要・特徴

喫煙関連疾患の予防と健康寿命の延伸の実現のための医療や健診等の場での禁煙支援・治療の充実・強化

○eラーニングプログラムの開発

まず平成20～21年にかけて禁煙外来における禁煙治療の方法を学習するeラーニングプログラム「禁煙治療版」を開発。

また、平成23年には日常診療の場や薬局・薬店において短時間で禁煙のアドバイスをする方法を学習する「禁煙治療導入版」と、地域や職域の保健事業の場において禁煙支援を行う方法を学習する「禁煙支援版」を開発した。

○eラーニングプログラムの効果検証と横展開

平成22年からは全国の禁煙治療登録医療機関、自治体や学会、保険者などの保健医療従事者を対象として、開発したプログラムの効果検証を兼ねた普及活動を展開した。



第5回 厚生労働省健康局長 優良賞 団体部門

プロジェクト 行田市に無煙世代を育てよう ～医師会と関係団体が連携した喫煙率低下への取り組み～

受賞者 一般社団法人行田市医師会

所在地 〒361-0066 埼玉県行田市大字上池守44

電話 048-556-8040

概要・特徴

医師会と関係団体が連携した喫煙率低下への取組

行田市医師会が中心となって行田市・行田市薬剤師会に働きかけ、互いに連携しあいながら、市民の喫煙率低下・受動喫煙防止を目的に、3つの事業を実施。

(1)小学生を対象とした喫煙防止教育

医師会と行田市教育委員会が協力し、行田市内にある16校すべての小学校において、平成21年から現在まで、「喫煙防止教育」を実施。プログラムとしては、

①児童・保護者・教員への事前アンケート
②医師による喫煙防止講演
③児童・保護者による感想提出
④感想へ講師がコメントを記入し返却　という内容である。

児童に対して「喫煙させない」という目的があるのはもちろん、保護者にも感想を書いてもらうことにより、家庭内でタバコについて親子で話をする機会を提供し、子どもを通じて父母に対し禁煙を勧める目的もある。この取組をあと10年継続することにより、11歳から30歳までの市民がこの教育を受けている状況をつくり、タバコを吸わない親を育て、その親を起点にその子もタバコを吸わない、無煙世代をつくる好循環を形成したいと考えている。健康寿命をのばそう！アワード受賞当時で、この教育を受けた児童数は4729人に上る。また同時に実施した教員に対するアンケートには935人から回答をもらった。

(2)禁煙チャレンジサポート事業

行田市の事業として「禁煙チャレンジサポート事業」を平成24年11月から実施。毎年50人、各人1万円を上限に、禁煙外来の受診費用に対し助成金を支給することにより、禁煙外来への受診を促した。平成28年7月末現在で、本事業に登録した市民は140名。禁煙に成功し、助成金を受けた市民は94名であった。

(3)禁煙サポーター薬局事業

行田市薬剤師会が市の協力を受け、「禁煙サポーター薬局」事業を平成28年5月から実施。日本禁煙学会の禁煙サポーター講習を受講した薬剤師がいる保険薬局を、「禁煙サポーター薬局」として市が認定し、スモーカライザー（呼気中の一酸化炭素濃度測定器）を無償貸与した。禁煙サポーター薬局では、希望者を無料で測定し、喫煙・受動喫煙の害についての啓発と生活習慣改善指導を行うとともに、禁煙希望者にはニコチンガム・パッチを投与し、禁煙治療を行う体制を整えた。重喫煙者や合併症がある方には、禁煙外来受診を勧奨することとした。開始した5月から7月末までの3か月弱の間に、9つの薬局で合計55人の利用があった。このうち43人に対しては生活習慣の改善助言を行い、5人に対しては禁煙外来の受診勧奨を行った。

総括 —禁煙分野—



公益社団法人地域医療振興協会
ヘルスプロモーション研究センター センター長
中村 正和

禁煙と受動喫煙防止は健康寿命を延ばすための大前提

人生100年時代において、生涯にわたり健康で生活できるために、禁煙と受動喫煙防止の重要性が改めて認識されています。喫煙は免疫機能の低下と呼吸器系をはじめ全身の臓器の損傷を引き起こし、感染症のリスクを高めることがわかっています。新型コロナウイルス感染症においても、その重症化に関わることが報告されています。

平成24年にスマート・ライフ・プロジェクトの「健康寿命をのばそう！アワード」が始まりました。初回のアワードで2団体が禁煙の取組み（受動喫煙防止や喫煙防止を含む）で受賞して以来、これまで毎年１～３団体が禁煙に関連した取組みで受賞され、既に10数件に達しています。

受賞された取組み内容はいずれも先駆的であり、その成果が数値で客観的に評価されています。今回事例集をまとめるにあたり、受賞団体すべてを紹介したいところですが、紙面の都合で6事例を選定しました。

自治体では、全国に先駆けて地域の総合的なたばこ対策に取組み、喫煙率を減少させた岐阜県多治見市、健康増進法の改正に先行して受動喫煙防止の条例を制定し、心疾患等の発症の減少が確認された北海道美唄市の２事例。企業では、飲食業界では屋内全面禁煙が難しいとされていた時代に、運営する全店舗で全面禁煙を実行した株式会社グローバルダイニング、たばこ対策の取り組みが遅れている小規模事業所において経営者と全社員が話し合って屋内禁煙と非喫煙者の新規雇用を実現し、喫煙率０％を達成したアクロクエストテクノロジー株式会社の2事例。団体では、医療関係者が禁煙支援や禁煙治療の知識とスキルを修得できるeラーニングプログラムを開発し、効果検証と普及に取り組んだ日本禁煙推進医師歯科医師連盟、医師会が行政や薬剤師会と協働して地域ぐるみで喫煙防止と禁煙の推進に取り組んだ一般社団法人行田市医師会の２事例です。

今後、これらの好事例をふまえ、国民の健康と命を守るための禁煙活動の輪がさらに広がることを期待しています。

中村正和

4

健診・検診分野

第6回 厚生労働大臣 優秀賞 団体部門

プロジェクト 奥様が健診 ＝ 家族が幸せ ～奥様にも健診プロジェクト～

受賞者 全国健康保険協会 愛知支部

所在地 〒450-6363 愛知県名古屋市中村区名駅 1-1-1 JP タワー名古屋 23 階

電話 052-856-1490

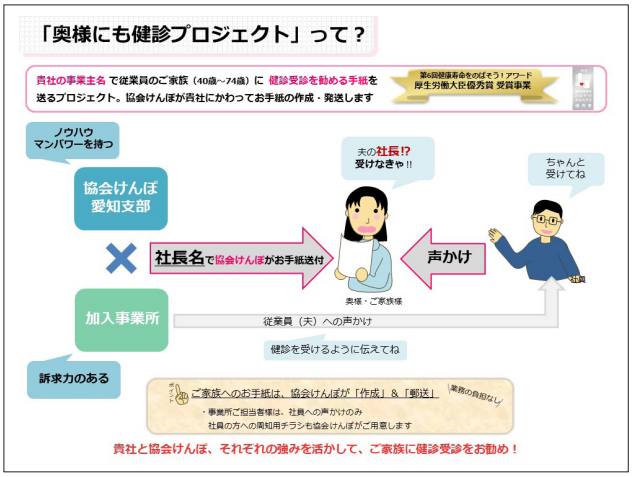
概要・特徴

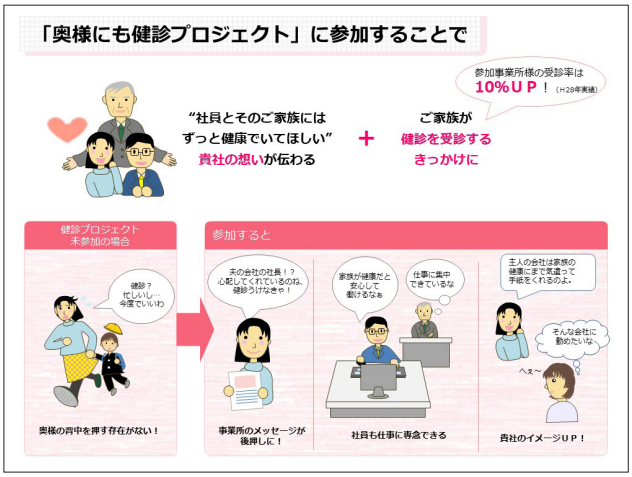
奥様の背中を押すには？

全国健康保険協会（以下、協会けんぽ）は加入企業237万社、加入者4,000万人、愛知支部だけでも14万社、250万人と日本最大の医療保険者である。平成27年度の協会けんぽの家族（奥様）の健診受診率は21.4%、愛知支部では19.8%と、健康保険組合の47.3%の半分にも達しておらず、家族（奥様）に健診を受けていただくため受診勧奨の取組を行っていたが、企業とその従業員のさらに先にいる家族との結びつきは弱く、いくら勧奨を行っても訴求力不足で受診につながらないという問題を抱えていた。

また、企業にとっても、労働力不足が深刻化する中、従業員の看護・介護離職を防止するため、従業員だけでなくその家族の健康維持も重要となっていた。しかし、協会けんぽの加入企業のほとんどが中小・零細企業で、資金力・マンパワーが十分でなく、自社で取組を行うのは困難。こういった状況から、家族（奥様）には健診を受けるため「背中を押してくれる存在」がなく、これが未受診につながっているのではないかと考えた。

そこで、愛知支部と企業がタッグを組んで家族（奥様）へ受診勧奨を行うことにより、健診を受けていただこうと考えたのが「奥様にも健診プロジェクト」である。





○「奥様にも健康でいてほしい…」そんな思いを届ける「奥様にも健診プロジェクト」の仕組み

①加入企業へ参加募集を行い、同意を得た企業の社長名で家族（奥様）宛てに「健診受診のお願い」の手紙を送付。

②同じタイミングで、企業は従業員（夫）に「家族（奥様）に健診を受けるよう」声掛けを依頼し、夫は家族（奥様）に健診受診を声掛け。

③家族（奥様）は「夫の社長からの手紙」と「夫からの声掛け」という「二つの声掛け」がきっかけとなり健診を受診（予約）する。

「夫の勤務先の社長」名で受診勧奨することにより、「夫の社長がわたしの健康まで気遣ってくれている」、「夫の社長からの要請は無視できない」といった日本人ならではの心理面への働きかけにより、健診受診につなげることが本事業のポイントである。

○ 受診率 10%向上、企業イメージも UP!!

平成28年度におけるプロジェクトの参加企業465社、対象者6,019人の健診受診率は31.9%であった。愛知支部全体の受診率は21.8%であったため、10.1%の受診率アップの成果を得ることができた。家族の健診受診率は年々上昇傾向にはあるが、毎年1%前後しか上昇していなかったため、10.1%の受診率アップは大きな成果であった。また、参加企業からは、「このプロジェクトに参加した結果、従業員の家族も思いやる会社であることを伝えることができ、会社へのイメージがアップしたと実感している」との声をいただいた。この事業は、企業と従業員とその家族の結びつきを強め、職場定着率の向上にも貢献できると考えている。

○ プロジェクト参加企業は 3.6 倍に増加！

「健康寿命をのばそう！アワード」の受賞後、平成29年度以降の参加企業の健診受診率は、愛知支部平均を上回る数字で順調に推移している。また、参加企業は受賞時の465社から令和元年度は約3.6倍の1,661社と大幅に増加している。今後もPDCAサイクルを回しながらブラッシュアップを進めていく予定である。また、令和元年度（平成31年度）に本事業は、「奥様にも健診プロジェクト」からさらに内容を発展させ、名称を「ご家族にも健診プロジェクト」に変更している。

▼（左）被扶養者向け案内状、（右）事業所向け案内チラシ





第7回 厚生労働大臣 優秀賞 企業部門

プロジェクト 目指せいきいき健康家族！ ～ライフスタイルに合わせた主婦健診のベストミックス～

受賞者 ヤマトグループ・ヤマトグループ健康保険組合

所在地 〒104-0061 東京都中央区銀座 2-12-18

電話 03-3543-4271

概要・特徴

家族の「要」である主婦を健康に

ヤマトグループ健康保険組合ではヤマトグループ各社と連携し、ご家族（被扶養者）の健康診断受診率の向上に取り組んでいる。家族の「要」である主婦の健康意識を高め、家族全体が健康になることで、社員が安心して働ける環境づくりを推進している。

社員（被保険者）の特定健診は、定期健康診断と同時に実施し、ほぼ受診率100％であるのに対し、被扶養者の受診率は低く、生活習慣病や各疾病の早期発見の観点から、受診率向上は当組合にとって喫緊の課題であった。

当組合の健診対象者である被扶養者の大半は、日頃、家事や育児等にとても忙しい主婦である。この健診の未受診者に対し、実情把握のためのアンケートを実施したところ、受診しない（できない）原因は「受診しやすい環境（機会）と、健診に対する正しい知識が十分でないこと」であるとの結論となり、従来の画一的な健診方法を見直し、今回の取組を企画実施した。

○ ライフスタイルに合わせた健診のベストミックス

健診のベストミックスとして、以下の４つの取組を実施した。

1. ライフスタイルとニーズに合わせた受診環境（機会）の整備

〈健診のベストミックス〉

（1）受診機会と選択肢の拡大

（被保険者の職場や巡回会場、健保連集合健診と連携し健診場所の拡大を図る）

（2）会場・健診項目の選択が可能

（ライフスタイルとニーズに応じて選択できる4つのコースを提供）

（3）付加価値向上と動機づけ

（各がん検診と組み合わせ、インセンティブ付与）

2. 受診機会の周知（受診勧奨）

（1）特定層向けアプローチ

（次年度の受診動機づけのため39歳到達者へ受診案内、未受診者の被保険者（社員）へ受診依頼通知など）

（2）さまざまなアプローチ方法（機関紙、電話、DMなど）

（3）未受診者へ電話受診勧奨

3. 5年以上健診を受けていない「無関心層」対策

（1）被保険者（社員）・事業主（会社）・家族（お子様）から働きかけができる工夫

4. 健診結果の正しい理解・フォロー

（1）受診者へ健診結果に応じたアドバイス冊子の配布

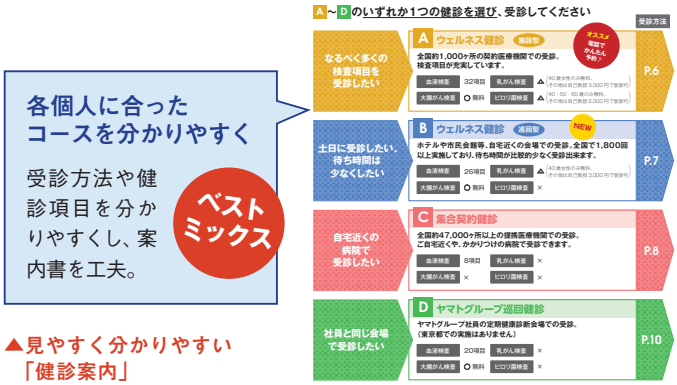
（来年度への動機づけ）

○ 健診受診率が 12.3 ポイント向上、波及可能なモデルの確立へ

この取組を開始した平成25年度は40.7％であった被扶養者の健診受診率は、平成29年度は53.0％と、5年間で12.3ポイント向上させることができた。

さらに、5年以上健診を受けていない方が1,343人減少するなど、無関心層対策としても一定の効果を挙げることができた。

また、この取組には特別な条件や仕組みづくりは不要であり、「被扶養者の健診受診率向上」が課題となっている他団体にも波及可能な取組である。広く社会にこのような健診モデルが波及されることで、社会全体の健診受診率の向上、健康寿命の延伸に寄与することができると考える。



▲見やすく分かりやすい「健診案内」

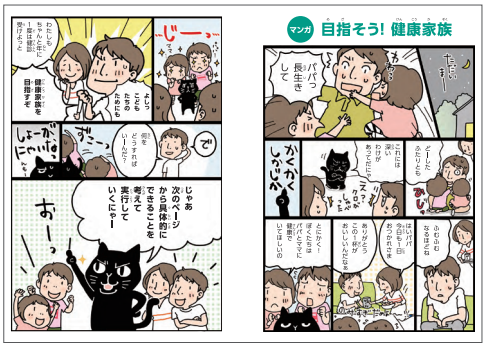


▲受診者の立場に立った「受診勧奨案内」

被扶養者への被保険者（社員）経由の案内



39歳到達者への案内



小学生のお子様向け広報誌

第6回 厚生労働省健康局長 優良賞 団体部門

プロジェクト 特定健診･特定保健指導支援事業「特定健診受診者のフォローアップ等家庭訪問事業」

受賞者 静岡県在宅保健師の会「つつじ会」

所在地 〒420-0823 静岡県静岡市葵区春日２丁目１番27号

電話 054-253-5576

概要・特徴

在宅保健師の経験を活かした家庭訪問による重症化予防の取組

静岡県在宅保健師の会「つつじ会」では、対象者宅へ直接足を運び、住民の生活実態や思い、意識等を踏まえた訪問事業を大切にしており、寝たきり予防や生活習慣病予防など、時代背景に即した家庭訪問を平成６年から27年間で1万5,023名に行ってきた。

○医療機関未受診者への受診勧奨

平成27年度からは、国保保険者が実施した特定健康診査の結果、受診勧奨判定値を超えたにもかかわらず医療機関を受診していない者に対して「かかりつけ医」への受診勧奨や生活習慣の改善に向けた助言を行うことで、生活習慣病の発症及び重症化予防を目的とした家庭訪問を実施している。

○受診勧奨により、約半数が医療機関へ受診

平成27年度からの６年間で、882名に訪問を行い、対象者自身が健診結果を正しく理解し、自分に起こっている身体の変化に気づくことで、約半数の方に医療機関への受診を促すことができた。本事業を継続することで、生活習慣病の重症化を予防し、更なる健康寿命の延伸を目指していきたい。





第5回 厚生労働省健康局長 優良賞 団体部門

プロジェクト 市町村連携およびショッピングモールを活用したオール福岡集団健診の実施

受賞者 全国健康保険協会 福岡支部

所在地 〒812-8670 福岡市博多区上呉服町 10-1

電話 092-284-5840

概要・特徴

市町村連携およびショッピングモールを活用したオール福岡集団健診の実施

○市町村と連携し被扶養者健診とがん検診を同時実施

平成22年より受診効率を高めるため、市町村と連携し被扶養者特定健診と市町村がん検診を同時実施する（現在はコラボ健診と呼ぶ。以下、コラボ健診）ことを目標として、各市町村との交渉を始め、徐々に実施市町村を増やしていき、令和元年度現在、県内60市町村すべてと連携中である。

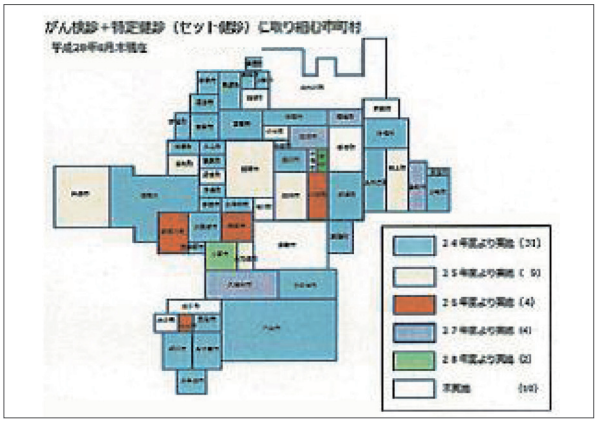
○平成27年度よりショッピングモール健診を開始

さらなる受診率向上、利便性のある健診の提供のため平成27年度よりショッピングモール健診を開始した。効率性を重視し、加入者の郵便番号データで階層化し、未受験者の密集地を特定したうえで、近隣のショッピングモールを会場として県内各地で特定健診を行った。

○特定健診の受診率向上とがんの早期発見に寄与

コラボ健診では「一度に特定健診とがん検診を受けられて良かった」等の声が多く、同時に実施することで加入者の要望に応え、受診率向上が見込めるだけでなく、がん検診を受けることでの早期発見にも寄与できた。両健診事業等により、被扶養者の令和元年度受診者数は46,868人（22.4％）に伸びた。

平成29年度に福岡県の全60市町村との連携を達成



総括 ―健診・検診分野―



女子栄養大学
特任教授
津下 一代

健診・検診を起点とする
健康習慣・健康家族・健康長寿社会

年に一度、からだの声を聴く。健診は私たちの気づかない体の負担を教えてくれます。今のままでよさそうか、生活習慣を見直すべきか、それとも精密検査や治療が必要か。「健診」とは、検査するだけでなく判定や情報提供も含めている概念です。さらに、数値の羅列ではわかりにくい健診情報を紐解き、あなたの行動を後押しするのが保健指導。「つつじ会」は地域で活動する保健師が、生活の実情も踏まえ本音によりそう支援を長年続けていることが評価され、アワードを受賞されました。

がん検診も重要です。厚生労働省は、早期発見し適切な治療を行うことで死亡率が減少する科学的エビデンスのあるがんについて積極的な受診を進めています。胃、子宮、肺、乳腺、大腸のがん検診は一定の年齢になったら必ず受診、自分の身を守ることが大切です。

これだけ大切な健診･検診なのに、保険者の悩みは受診率の問題です。とくに被扶養者は加入者本人のように会社からの強制力が働きにくく、受診機会を設定しにくいこともあって、低迷が続いています。アワード優秀賞の２団体は、夫や社長からのメッセージ、わかりやすい受診方法や案内の工夫など、さまざまな手段を講じて成果を上げました。協会けんぽ、自治体、ショッピングセンターが協力して、健診を受けやすくする試みも大切です。「症状がないから受診しない」のではなく「症状がないからこそ健診受診が必要」ということを丁寧に伝えていきたいですね。

健診の後には、その結果について関心を持てるようフォローを行うことも大切です。昨年の結果と比べてみる、暮らし方の戦略を立ててみる、家族で作戦会議を開く、来年の健診を目標とする、など健診を最大限に活用したいものです。血圧が二人とも高めになってきたので塩分を控えようか、とか、腹囲が去年よりも大きくなってきた週に２回散歩を一緒にやろう！など。一般的な情報よりも、自分の･家族のデータを素材にした学習は、健康リテラシーを高めるのには最適でしょう。気づき･行動する人が増えることで、健康長寿社会への道が開けていきます。

津下一代

総合事例集



スマート・ライフ・プロジェクト 事務局
info@smartlife.go.jp