

第2回推進専門委員会での主なご意見

1. スマート・ライフ・プロジェクトの見直しについて

1-1. スマート・ライフ・プロジェクトのテーマの設定について

テーマ設定

- ・ 運動、食生活、禁煙、健診・検診の4つは重要であり、基本テーマとして継続することに賛同。
- ・ 4つの基本テーマにプラスアルファの新たなテーマを取り入れるのは賛成。
- ・ 新しいテーマは体系立てた評価がしにくいということもあるので、重点的な課題を取り上げるのも重要。
- ・ 日本人の睡眠の時間が世界的に見ても少ないので、睡眠もテーマとして考えてよいのではないか。
- ・ 睡眠の質と量の維持や改善が大事。年代によってもそのスタイルは様々なので、年齢層に応じた評価をしていくことが必要。
- ・ 健康日本21（第三次）では「自然に健康になれる環境づくり」が1つの大きなキーワードなので、テーマにあると良いのではないかな。
- ・ 女性の健康支援は非常に重要。特に若い世代から健康を意識するのは、数十年先の国民の健康が左右されるので着目するとよい。
- ・ ライフコースアプローチのような生涯を通じた健康支援を、市町村、自治体、企業などがどのようにやっているのかということもあってもよい。
- ・ 基本テーマそれぞれに関わる、PHR、医療レコード、ライフログデータと結び付けて、自治体、企業が従業員、住民の健康維持につなげていく取組が重要。1つのテーマではなく、運動、食生活、禁煙等という取組にライフログを入れた健康づくりを重点課題としてはどうか。
- ・ 新たな指標の好事例や、データ分析、PDCAのサイクルの推進、市町村支援、保険者との連携等仕組みの部分の好事例があるとよい。
- ・ 個別のテーマを重点化するのではなく、全体的に健康に取り組んでいる方も参画しやすいようなフレームがあるとよいのではないかな。
- ・ 健康増進計画について共有したり話し合う機会がないので、健康増進計画そのものの評価、好事例の収集もあるとよい。

アワードの応募方法・応募を増やす工夫

【応募テーマの提示・設定について】

- ・ 取組の実施やアワード申請には時間を要するので、一定期間のスパンで準備を進めていくことや、来年のテーマを理解した上で目標設定する形で進めることは非常に重要。
- ・ 自治体等は数年ごとに担当者が異動することもあるため、できる限り早めに応募テーマを示す工夫をするといい。
- ・ 毎年全ての分野は難しいので、テーマを数年単位で取り扱うと、事例が集まりやすく、応募もしやすいのではないか。

1. スマート・ライフ・プロジェクトの見直しについて（続き）

1-2. 好事例の収集・横展開（健康寿命をのばそう！アワード）について

アワードの応募方法・応募を増やす工夫（続き）

【推薦枠・応募枠について】

- ・ 都道府県の推薦枠を設けるというのは賛成。
- ・ 当たり前と思っている取組の中に、長続けており価値のある取組が埋もれていることもある。都道府県等の推薦枠では、より良い取組、地道な取組だが住民に十分に浸透している取組、関係者の連携につながっている取組を拾い上げることが重要。
- ・ 都道府県からは市町村だけではなくて、企業の推薦もあるとよい。都道府県が民間企業を推薦しにくいので、協会けんぽの支部から中小企業の推薦をする、地域・職域連携推進関係者会議としての推薦枠を設ける等、民間企業、特に中小企業を推薦する工夫ができるとよい。
- ・ 企業でひとくくりになっているが、大企業枠と中小企業枠に分けてアワードを設定してはどうか。
- ・ 好事例の発表は多くの研修会で行われているが、他の分野に知ってもらう機会が少ない。各事業の好事例から、研修の担当者が事例を推薦することもあると良いのではないか。
- ・ サロンがうまく機能することが重要。健康増進計画を動かすため、課題解決のための方策、科学的な見地、他の自治体や企業の取組を学び合える機会を作るようなサロンの運営をし、そこから出てくる好事例をアワードにつなげてはどうか。

横展開

- ・ 我々が思っている以上に自治体の負担は大きいのではないかと。簡便化していくことも重要。
- ・ 広く薄く集めるだけでは横展開にならない。例えば、ヒアリングをし、データを集め1つのレポートにしていくとか。それが推薦枠なのかもしれないが、普及で広く行う部分と、毎年度重点的に聞くポイント等、そうした組み合わせも必要。
- ・ いい事例を行っているところと、やりたいけれど自分では方法が分からないところをマッチングする事業もあるとよいのではないかと。

その他

- ・ 一般向けのメッセージが強いので、自治体や健康づくり担当者に向けた情報提供や考える機会があるとよいのではないかと。
- ・ 健康日本21は、エビデンスに基づき課題を分析し取組の計画を立てるのが基本骨格なので、自治体担当者がそれを学ぶ機会があるとよい。

1. スマート・ライフ・プロジェクトの見直しについて（続き）

1－3. 参画団体の継続的な活動の維持と活動状況の把握について

1－4. 広報の進め方について

継続的な活動状況の把握・登録所違反の更新

- ・ 新規登録時にも取り組んでいるテーマを聞くと、活動内容が変わったのか、ずっと継続しているのか把握できて良いのではないか。
- ・ 関心があることを把握するため、今年重点的に取り組もうとしていることもチェックボックスで聞くと良いのではないか。

広報の進め方

- ・ 目的としていないところでも情報が得られることが重要。ライフコースに合わせた情報をきちんと伝えていくことができるといい。（ライフコースアプローチに沿った広報計画、広報活動も検討するといい。）
- ・ より多くの人々の関心を高めるためには、ソーシャルメディアなども活用し、要点が伝わる内容にすることが大事。
- ・ 進化するIT技術等に合わせた形でのメディア戦略、広報戦略が必要。
- ・ 若者いわゆるZ世代を対象とするときは、ソーシャルメディアを活用することになる。スポーツ選手やインフルエンサーをうまく活用して、刺さりにくい世代にどうしたら刺さるのかということを検討する必要がある。
- ・ ヘルスリテラシーの向上を考えると、年代に応じた届きやすい広報を考えることが大事。特に若年層からのアプローチには、学校という場を使ったヘルスリテラシーの向上が大事。省庁間連携としては文部科学省との連携になるが、教育委員会やPTAなどにもアプローチが必要。
- ・ 若者の健康を考えると、大学の保険管理施設協議会と連携するのも非常に重要。
- ・ 未成年の世代からの集中的な普及広報が大事。例えば、既に学習指導要領の中にある生活習慣病予防の授業の中で、データヘルス計画のようにスマート・ライフ・プロジェクトを副教材として活用してもらってはどうか。
- ・ 健保組合の小学生向け「こども健保だより」の中で、スマート・ライフ・プロジェクトの好事例、企業や自治体の事例、こどもも含めて家族でできること等を周知してはどうか。
- ・ 情報を取りに行こうとしなくても受け取れるような情報の流布のさせ方、耳に残る内容にすること、効果的な媒体の選択等も重要。
- ・ 作るだけではなく発信が一番重要。県行政の施策も県民に届くかどうかキーになる。特に健康を考えると、年齢や地域ごとなど、ターゲットを絞って、そこから拡大していくことになるのではないか。SNS等の利用は、若者に対しては非常に有用なツール。

1. スマート・ライフ・プロジェクトの見直しについて（続き）

1-4. 広報の進め方について

広報の進め方（続き）

- 市町村や県などの事務職の方はいろいろな部局とのネットワークを持っている。どの団体であれば情報を流せるか、どこであれば共有できるかということを、その単位で各自治体でネットワークを活用し、1回集めてみると良いのではないか。

ウェブサイトの改善

- ウェブサイトを検索しやすく、わかりやすくすることは、改善の余地がある。
- 検索エンジンから、スマート・ライフ・プロジェクトの表彰例にうまくリンクできると、広報にもなり、使いやすさも改善するのではないか。

その他

- 企業や自治体が今、関心を持っていることについて情報を把握することは、今後のこのプロジェクトを意義あるものにするためにも大事。
- 人生の中で途切れず健診が受診できる環境が重要。健診の結果を薬局に持ってきて、受診勧奨や運動指導をする事業をしている自治体などもある。

2. 個別領域の取組について

2-1. 身体活動・運動領域

健康日本21（第三次）推進の方向性

地域における取組とそのポイント

【普及啓発・情報発信】

- ・ 医療者が関われる分野は良いが、医療資格者が基本的にはいない身体活動・運動分野の場合は、どの専門家が中心となって普及啓発に関わっていくのが重要であり、健康運動指導士の役割は重要。
- ・ これまでの身体活動基準やアクティブガイドは認知度が十分ではない。認知度を高めていく上でも、健康運動指導士や健康スポーツ医に身体活動・運動ガイドの内容をしっかりと周知し、これらの身体活動・運動の専門家を通して国民に広げていくことが必要。
- ・ スマート・ライフ・プロジェクトに加盟する各企業や、健康日本21推進全国連絡協議会の加盟団体との効果的な連携・協力も有効。
- ・ ソーシャルネットワークの活用も重要だが、テレビ番組やマスメディアについてもスマホなどで視聴する方も多くいるので、マスメディア、新聞やテレビ各社の協力なども有効ではないか。
- ・ 周知啓発においては、アクティブガイド2023の活用を想定し、「リーフレット（アクティブガイド2023等）配布」というような記載をしてはどうか。

【健康教育・保健指導】

- ・ 健康教育や保険指導は必ずしもハイリスクアプローチではないため、「（ハイリスクアプローチ）」の記載は削除してはどうか。
- ・ 生活習慣病患者への運動指導の場としては、健康増進施設より指定運動療法施設と記載する方がより適切ではないか。

【環境整備】

- ・ 小学校の統合によるスクールバスの導入により、こどもにとっての「自然に健康になれるまちづくり」の1つである通学時の身体活動の機会が減っていることが問題となっている。地域によっては、学校の手前でバスを降りて学校まで歩くといった取組もされているが、そのような取組とも連携をしていくべき。

国の取組

- ・ 厚生労働科学研究によるエビデンスの創出等の調査研究の推進について記載していただくことを提案。

2. 個別領域の取組について

2-1. 身体活動・運動領域（続き）

アクティブガイド2023（イメージ）

- アクティブガイドやぐっすりガイドを横断的に組み合わせ活用できるコメントなども入れると良い。
- 健康増進施設などの運動施設の活用について記載してはどうか。

その他

- 歩数の状況は、健康日本21が始まった当初から長期的にみると低下傾向であり、運動習慣者も伸びていない。危機感をもって取り組むことが必要。
- 今回、生活習慣病や変形性膝関節症などの慢性疾患を抱える方へのガイドが出ており、健康スポーツ医だけでなく、かかりつけ医や保健師が運動について話す習慣を持つよう意識を変える必要がある。
- 運動に取り組むに当たり問題がないかを確認し、運動をやめた経験がある人を健康運動指導士等の運動の専門家につなげることで、適切な運動が可能となり、運動が楽しいものになっていく可能性がある。分かりやすいツールを広く周知することで、指導者がツールを知るだけでなくそのツールを使ってどのように人に伝えるかという視点が重要である。
- 身体活動・運動ガイドが完成し、1人でも多くの国民が、適切な運動を安全に無理せず行うことが重要。健康スポーツ医等の医師や保健師、管理栄養士と連携して、適切な運動指導を行い、プログラムを作成することが健康運動指導士の重要な役割であると認識。また、セミナーの開催や各運動指導現場でアクティブガイドを活用した情報発信の推進等の普及啓発も進めてまいりたい。

2. 個別領域の取組について

2-2. 休養・睡眠領域

健康日本21（第三次）推進の方向性

地域における取組とそのポイント

【普及啓発・情報発信】

《若い世代へのアプローチ》

- ・ 学校保健を利用した児童生徒に対する睡眠の教育や周知が重要。
- ・ 塾などに通い、夜遅くまで勉強しているケースもあるので、学校だけでなくこどもの生活全体をどうしていくかという視点が重要。寝ないと成績も上がらないといったエビデンスがあるのであれば、きちんと伝えていくことが重要。

《高齢者へのアプローチ》

- ・ 介護部門との連携が重要。介護施設では、床上時間が長くなることが多く、睡眠呼吸障害などでCPAP（シーパップ）を使う高齢者が介護施設に入ることもあり、介護部門の方に睡眠や睡眠障害について理解いただくことが重要。
- ・ 睡眠薬服用による転倒歴のある高齢者が多いことがKDBのデータから分かっている。医療機関との連携や、とくに転倒歴のある高齢者に対する睡眠薬については、本人又は家族とも相談していくことが必要。

【健康教育・保健指導】

- ・ 特定健診において、睡眠の質問項目の該当者に対して、ぐっすりガイドを提供する、眠れていない状況を確認する等のアプローチが重要。

【環境整備】

- ・ 寝具を用意する等、睡眠の質を上げるために睡眠環境を整えることに関する普及啓発や取組も必要ではないか。

その他

- ・ 運動、食生活との連携が重要。睡眠のタイミングを決めるのは、食生活を含めた規則正しい生活がないと難しく、睡眠の質を十分上げるためには、昼間にしっかり十分運動するということも重要である。
- ・ 睡眠に関しては、食事のタイミングが非常に重要であるので、具体的に、適切な食事に関する記載をすべきである。
- ・ ICTを活用した客観的な睡眠の記録が重要。それによって記録された毎日の行動状態を、本人が確認しフィードバックするのみならず、地域、地方自治体、職域で健康増進のために活用し、疫学調査を行い将来の目標をより強固にしていけることが重要。