

スマート・ライフ・プロジェクトの見直しについて（案）

項目

前回の議論の内容

スマート・ライフ・プロジェクト及び「健康寿命をのばそう！アワード」の追加テーマ等について

（スマート・ライフ・プロジェクト）

- ・ 運動、食生活、禁煙、健診・検診受診、この4つは基本テーマとしてこれまでどおり継続しつつ、別途、重点テーマを設定してはどうか。
- ・ 具体的には、女性の健康、睡眠、ICTの活用、ライフコースアプローチを踏まえた取組、自然に健康になれる環境づくりなど、第三次の重点にもなっているそういったところを追加テーマとして考えていったらどうか。

（健康寿命をのばそう！アワード）

- ・ 数年先の応募テーマを予め公表することが必要ではないか。
- ・ 都道府県の推薦枠を設けてはどうか。

広報の進め方について

- ・ 以下のような取組が効果的ではないか。
 - ✓ 年代に応じた広報、特に若い世代向けの広報、ライフコースアプローチを踏まえた広報
 - ✓ 自治体、団体等と連携した広報
 - ✓ ソーシャルメディアなどの効果的な活用
 - ✓ ウェブサイトの改善

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

- ・ 健康日本21（第三次）では「参画し活動している企業・団体数」を指標として設定しているため、活動状況の把握が必要ではないか。
- ・ 年1回の登録情報の更新手続きを設け、活動状況を回答する仕組（チェックボックス等）を導入してはどうか。
- ・ 更新の際は、重点的に取り込む内容も確認できるようにしてはどうか。
- ・ 活動状況の把握方法については事務局案を進めることに御了承いただいた。

健康日本21（第三次）におけるスマート・ライフ・プロジェクトの進め方について（案）

1. スマート・ライフ・プロジェクト及び「健康寿命をのばそう！アワード」の追加テーマ等について

【前回の主な議論】

（スマート・ライフ・プロジェクト）

- 運動、食生活、禁煙、健診・検診受診、この4つは基本テーマとしてこれまでどおり継続しつつ、別途、重点テーマを設定してはどうか。
- 具体的には、女性の健康、睡眠、ICTの活用、ライフコースアプローチを踏まえた取組、自然に健康になれる環境づくりなど、第三次の重点にもなっているそういったところを追加テーマとして考えていったらどうか。

（健康寿命をのばそう！アワード）

- 数年先の応募テーマを予め公表することが必要ではないか。
- 都道府県の推薦枠を設けてはどうか。

健康日本21（第三次）におけるスマート・ライフ・プロジェクトの進め方について（案）

【対応案】

1. 追加テーマについて

- ご提案いただいた追加テーマは課題（「女性の健康」「睡眠」）と手段（「自然に健康になれる環境づくり」、「ICTの活用」「ライフコースアプローチを踏まえた取組」）に分類し、課題（「女性の健康」「睡眠」）をこれまでの4分野に追加するテーマとすることでどうか。
- 2課題（「女性の健康」「睡眠」）について、中間評価まで継続して追加テーマとすることでどうか。
- SLPと「健康寿命をのばそう！アワード」の追加テーマは連動させた方が参画団体等に分かり易く、浸透しやすいのではないかと。

2. 「健康寿命をのばそう！アワード」の審査視点について

- 政策誘導として課題解決のための手段として重点的に取り入れるべき（「自然に健康になれる環境づくり」、「ICTの活用」「ライフコースアプローチを踏まえた取組」）を、「健康寿命をのばそう！アワード」の評価するポイントとして、事前に明示することはどうか。
- 地域・職域連携など積極的に進めるため、複数団体等が連携した取組を新たに「健康寿命をのばそう！アワード」の評価するポイントとしてはどうか。

3. 「健康寿命をのばそう！アワード」の都道府県推薦基準の明確化

- 他の企業、団体、自治体も取り入れやすく、横展開が期待できる取り組みであることを推薦基準としてはどうか。

【参考1】スマート・ライフ・プロジェクトの現行テーマ



「Smart Life Project」が提案する4つのアクション

「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。運動、食生活、禁煙の3分野を中心に、具体的なアクションの呼びかけを行ってきた。

平成26年度からは、3つのアクションに加え、健診・検診の受診を新たなテーマとして、更なる健康寿命の延伸を、プロジェクトに参画する企業・団体・自治体と協力・連携しながら推進している。



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。

【参考2】健康日本21（第三次）の休養・睡眠、女性の目標

目標	指標	目標値
別表第二 個人の行動と健康状態の改善に関する目標		
1 生活習慣の改善		
(3) 休養・睡眠		
① 睡眠で休養がとれている者の増加	睡眠で休養がとれている者の割合（年齢調整値）	80% （令和14年度）
② 睡眠時間が十分に確保できている者の増加	睡眠時間が6～9時間（60歳以上については、6～8時間）の者の割合（年齢調整値）	60% （令和14年度）
③ 週労働時間60時間以上の雇用者の減少	週労働時間40時間以上の雇用者のうち、週労働時間60時間以上の雇用者の割合	5% （令和7年）
別表第四 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりに関する目標		
(3) 女性		
① 若年女性のやせの減少 （適正体重を維持している者の増加の一部を再掲）	B M I 18.5未満の20歳～30歳代女性の割合	15% （令和14年度）
② 骨粗鬆症検診受診率の向上（再掲）	骨粗鬆症検診受診率	15% （令和14年度）
③ 生活習慣病（NCDs）のリスクを高める量を飲酒している女性の減少 （生活習慣病（NCDs）のリスクを高める量を飲酒している者の減少の一部を再掲）	1日当たりの純アルコール摂取量が20g以上の女性の割合	6.4% （令和14年度）
④ 妊娠中の喫煙をなくす（再掲）	妊婦の喫煙率	第2次成育医療等基本方針に 合わせて設定

【参考3】健康寿命をのばそう！アワード

○募集要項上の主な評価項目

【主たる評価項目】

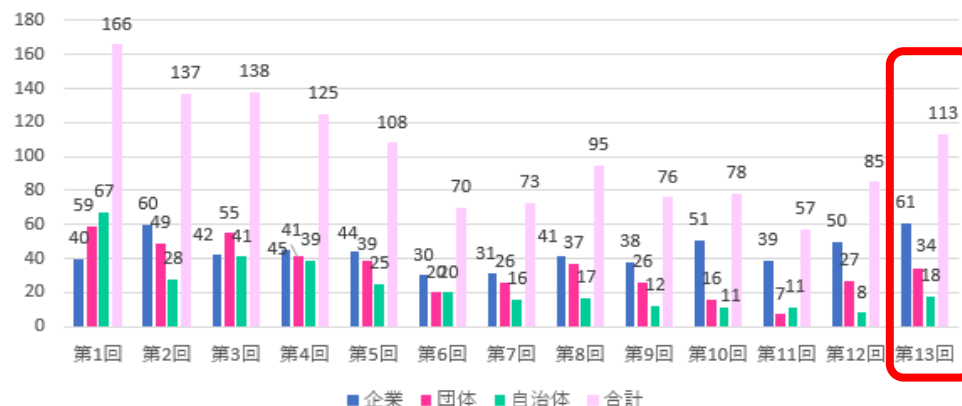
- スマート・ライフ・プロジェクトの方向性と合致している。
- ファクトとなる数値やエビデンス情報がある。**(※必須)**
- 計画・実施・評価・改善といったPDCAサイクルの仕組みを取り入れている。
- 継続的な取組である。
- ICTを活用した取組である。

- 取組による変化や結果が明記されている。(参加人数等)
- 国民への健康意識啓発効果がある。
- 創意工夫により行動変容を実現している。
- 他の企業・団体・自治体が活用できるヒントがある。
- 革新性や社会に対する提案性がある。

令和6年度より追加

○アワード応募件数の推移

これまでのSLPアワード応募件数



【対応状況】

前回のご議論を踏まえ、
令和6年度より都道府県推薦枠を設け、
9道県より5企業、4自治体の推薦があり。
また、全体で昨年度より応募件数は28件増。

健康日本21（第三次）におけるスマート・ライフ・プロジェクトの進め方について（案）

2. 広報の進め方について

【前回の主な議論】

以下のような取組が効果的ではないか。

- 年代に応じた広報、特に若い世代向けの広報、ライフコースアプローチを踏まえた広報
- 自治体、団体等と連携した広報
- ソーシャルメディアなどの効果的な活用
- ウェブサイトの改善



ポケモンを起用したリーフレット

【対応状況】

- 9月の健康増進普及月間において、SLPに参画する企業、団体、自治体の活動を盛り上げるため、SNSも活用した参加型のイベントを開催。
- 文部科学省やこども家庭庁に普及啓発用リーフレット等の周知を依頼。リーフレットには若い世代が手にとりやすいキャラクターを起用。
- 令和7年度運用開始を目指し、SLP含めた現行3サイト（SLP、eーヘルスネット、eー健康づくりネット）を統合し、健康づくりの総合的なポータルサイトとして「健康日本21アクション支援システム（健康づくりサポートネット）（仮称）」の整備を行う。国民の健康増進に係る情報の収集を容易にし、ヘルスリテラシーの向上に繋げる。

【対応案】

- 若い世代など関心の薄い層への効果的・戦略的な広報の進め方について検討してはどうか。

【参考4】健康増進普及月間イベント

厚生労働省は、スマート・ライフ・プロジェクトの取組の一環として、がん・心臓病・脳卒中・糖尿病などの生活習慣病の特性や、運動・食生活などの個人の生活習慣の改善の重要性についての国民一人ひとりの理解を深め、健康づくりの実践を促進するため、毎年9月1日から30日までの1か月間を「健康増進普及月間」とし、健康増進に関する普及啓発を行っています。

本年度は「睡眠」を重点テーマとし、全国3会場でのイベントやSNSを活用したキャンペーンを実施した。

イベント会場

SLP参画団体等、開催地の自治体と連携し、国民が参加できるイベントを実施。

- 著名人、睡眠の専門家を招いたトークショーなどを実施。
- イベント会場では、SLP参画団体等及び開催地の自治体による健康増進に関する取組や広報のブースを設置しイベントを盛り上げた。



SNSを活用したキャンペーン

■ SLP参画団体等向け企画

期間中、健康増進に関するイベント等に使用できるツールの提供。ツールを活用し、活動後に活動報告を登録したSLP参画団体等に対し、感謝状を送付しインセンティブを付与する。

■ 一般国民向け企画

期間中、SLP参画団体等がイベント等で使用しているツールをSNSに投稿すると、抽選でプレゼントを当たるキャンペーンを実施。

SLP参画団体等向け



一般向け



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

【前回の主なご議論】

- 健康日本21（第三次）では「参画し活動している企業・団体数」を指標として設定しているため、活動状況の把握が必要ではないか。
- 年1回の登録情報の更新手続きを設け、活動状況を回答する仕組（チェックボックス等）を導入してはどうか。
- 更新の際は、重点的に取り込む内容も確認できるようにしてはどうか。
- 活動状況の把握方法については事務局案を進めることに御了承いただいた。

【対応状況】

- 令和6年度中に更新を開始するため、システム更改を調整中。
- 重点的に取り組む事項も確認できるようチェックボックスを追加する予定。

【参考5】 参画団体の活動状況の把握について

健康寿命をのばそう SMART LIFE PROJECT

Smart Life Project 企業・団体メンバー登録

ユーザー情報登録 > 申し込み内容確認 > 完了

以下の項目に必要事項をご記入後、「次へ」ボタンをクリックしてください。
※の項目は必ずご記入ください。

個人情報の取扱い	スマート・ライフ・プロジェクトホームページ（以下「公式サイト」という）をご利用いただきありがとうございます。「スマート・ライフ・プロジェクト」にご参加して頂くと、下記内容の一部をお知らせする場合があります。 ※下記内容につきましては、必ず事前にご同意ください。ご了承ください。 ※このサイトは、健康寿命を伸ばそう「スマート・ライフ・プロジェクト」は、厚生労働省が企業・団体と連携し展開する国民運動です。国民ひとりひとりに人生の最期まで元気と健康な生活を送っていただく	
個人情報の取り扱いに同意する	☐ 同意する	
企業・団体の名称		
企業・団体の名称（フリガナ）	※フリガナご入力の際は、「株式会社〇〇〇」の場合、「〇〇〇」のみご入力ください。	
代表者名		
従業員数		
活動内容紹介サイトURL		
登録区分		
参加単位	※企業・団体単位での参加を基本としています。事務局・部署単位での参加の場合は事務局よりご連絡させていただきます。	
郵便番号		半角数字（例 123-4567）
都道府県		
市区町村		
番地・建物名	※番地のご入力がない場合は、〒の配付をお開けできませんので、必ず番地をご入力ください。番地がない場合は、「無番地」とご入力ください。	
担当者氏名	姓:	名: 全角（例 姓: 山田 名: 太郎）
担当者所属部署		
電話番号	半角数字	
E-mail	半角英数字 ※E-mailアドレスの入力間違いが多くなっております。ご注意ください。	
E-mail（確認用）	※確認のためもう一度E-mailアドレスを入力してください	
スマート・ライフ・プロジェクトをお知りになったきっかけ		

【具体的な対応（案）】（イメージ）

- 現在の新規登録画面に「更新欄」を新たに設け、登録情報（住所、メールアドレス等）の変更の有無を確認。
- 活動内容については、チェックリストを新設し、主な活動内容を登録。
- 更新手続きがない団体は、一定期間後に削除（ウェブサイトやメルマガで周知）。

追加

✓	更新	
今年度の主に 取り組む事項	うち重点的に 取り組む事項	
☐	☐	適度な運動
☐	☐	適切な食生活
☐	☐	禁煙
☐	☐	健診・検診の受診
☐	☐	女性の健康
☐	☐	睡眠
☐	☐	（その他、取り組む事項）自由記載

現在の新規登録画面に更新欄を追加

