

第5回 健康日本21（第三次）推進専門委員会

令和7年12月23日

資料4

# スマート・ライフ・プロジェクトについて 第14回健康寿命をのばそ！アワードの報告

厚生労働省 健康・生活衛生局健康課

Ministry of Health, Labour and Welfare of Japan

# 国民や企業への健康づくりに関する新たなアプローチ <スマート・ライフ・プロジェクト>



- 背景：高齢化の進展及び疾病構造の変化を踏まえ、特定健診等により生活習慣病等を始めとした疾患を予防・早期に発見することで、国民の健康寿命の延伸と健康格差の縮小を図り、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会を実現することが重要である。
- 目標：「適度な運動」「適切な食生活」「禁煙」「健診・検診の受診」「良質な睡眠」「女性の健康」をテーマに、健康づくりに取り組む企業・団体・自治体を支援する「スマート・ライフ・プロジェクト」を推進。個人や企業の「健康意識」及び「動機付け」の醸成・向上を図り、社会全体としての国民運動へ発展させる。

<事業イメージ>

## 厚生労働省



<健康寿命をのばそう! アワードトロフィー>

- 企業・団体・自治体への参画の呼びかけ
- 社員・住民の健康づくりのためのリーフレットやポスターの提供
- 大臣表彰「健康寿命をのばそう! アワード」
- 「健康寿命をのばそう! サロン」による参画団体の交流と好事例の横展開



### 企業・団体 自治体

- ・メディア
- ・外食産業



- ・フィットネスクラブ
- ・食品会社



社員・住民の健康づくり、禁煙や受動喫煙防止の呼びかけ、検診・健診促進のためのポスター等による啓発 → 社員・住民の健康意識の向上・促進

社内啓発や消費者への啓発活動に利用するロゴマークの使用（パンフレットやホームページなど）  
→ 企業等の社会貢献と広報効果

社会全体としての国民運動へ

# 健康寿命をのばそう！アワード

## ○募集要項上のテーマ

※応募申込書抜粋

取組アクション (複数選択可)	<input type="checkbox"/> 適度な運動	<input type="checkbox"/> 適切な食生活	<input type="checkbox"/> 禁煙
	<input type="checkbox"/> 健診・検診の受診	<input type="checkbox"/> 良質な睡眠	<input type="checkbox"/> 女性の健康
	<input type="checkbox"/> その他 ( )		

## ○募集要項上の主な評価項目

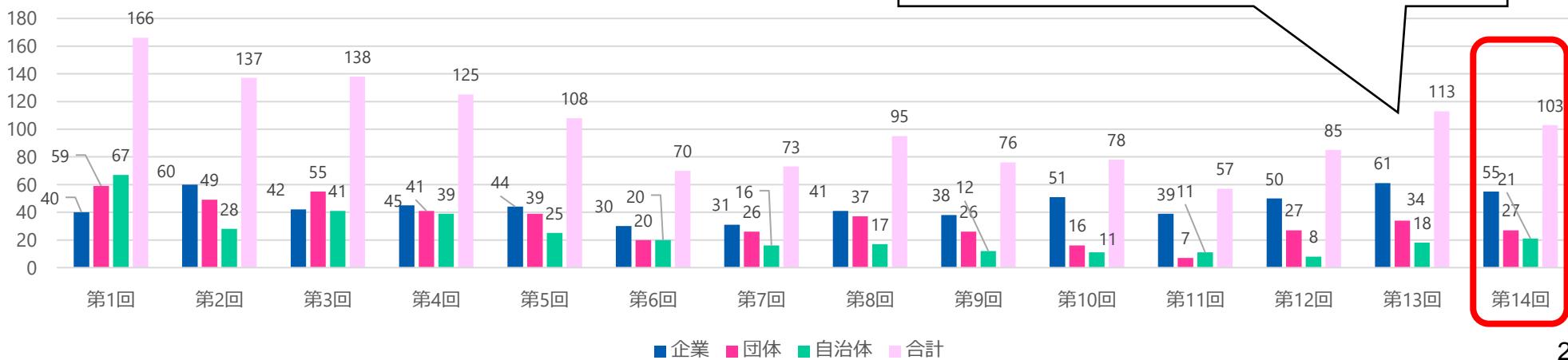
### 【主たる評価項目】

- 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)

令和7年度より追加

- 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。
- 健康日本21(第三次)の目標達成に資する取組を重点的に評価  
(女性の健康:骨粗鬆症、生活習慣病のリスクを高める量の飲酒、適正体重。  
睡眠:十分な睡眠時間の確保、睡眠による十分な休養)

## ○アワード応募件数の推移



# 令和7年度 第14回 健康寿命をのばそう！アワード 《生活習慣病予防分野》

《生活習慣病予防分野》では、従業員や職員、住民に対して、生活習慣病予防の啓発、健康増進のための優れた取組をしている企業・団体・自治体を表彰（厚生労働大臣賞、スポーツ庁長官賞、厚生労働省局長賞）

令和7年度の第14回では、103件（企業55件、団体27件、自治体21件）の応募を受け、有識者による評価委員会で審査・選出された取組事例から決定

## 厚生労働大臣 最優秀賞

### 西会津町

さすけねえ輪で変える！高齢化率50%の町  
健康共創プロジェクト

## 厚生労働大臣 優秀賞

〈企業部門〉 大分県信用組合

〈団体部門〉 医療法人社団 健裕会 中谷病院

〈自治体部門〉 雲南市

## スポーツ庁長官 優秀賞

〈企業部門〉 グローバルシステムズ株式会社

〈団体部門〉 公益財団法人日本ゴルフ協会

〈自治体部門〉 山形県上山市

## 厚生労働省健康・生活衛生局長 優良賞

〈企業部門〉 東京都チャレンジプラスTOPPAN 株式会社、旭化成ホームズ株式会社 シニア事業本部、株式会社 高館組、  
株式会社WONDER未来図、オムロンヘルスケア株式会社

〈団体部門〉 全国土木建築国民健康保険組合、ヤマトグループ／ヤマトグループ健康保険組合、ReFF 福井大学研究ファーム・大西ファーム  
全国健康保険協会沖縄支部

〈自治体部門〉 福井県坂井市、高松市、横須賀市民生局健康部健康増進課、坂出市



## 「第14回健康寿命をのばそう！アワード」〈生活習慣病予防分野〉取組事例簡易紹介シート

応募事業者団体名：西会津町

取組・活動名：さすけねえ輪で変える！高齢化率50%の町 健康共創プロジェクト

※該当する取組アクションに○をご入力ください。

取組アクション：

適度な運動  適切な食生活  禁煙  健診・検診の受診  良質な睡眠  女性の健康  その他

取組に関するウェブサイトURL：<https://www.town.nishiaizu.fukushima.jp/site/kenko/>

## 【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)

西会津町は、人口約5,300人の豪雪地帯であり、冬の運動不足や塩蔵品中心の食文化により脳血管疾患が多かった。現在、高齢化率50%を超え、単なる病気の予防ではなく、心身の健康増進が持続可能なまちづくりにつながるという広い視点で健康づくりに取組む必要がある。そこで、鎌田寅医師に指導を依頼し、次の4つを目的として住民主体の新たな健康づくりをスタートした。①住民が主体的に健康づくりを進める運動の展開 ②健康寿命の延伸 ③食生活・運動・社会参加・ソーシャルキャビタルの強化など包括的な取組み ④健康づくりの過程を住民とともに探求し、専門職のスキル向上にもつなげる

取組みのプロセスを重視し、「住民と共に計画を創る（co-Plan）」「共に実行する（co-Do）」「体験を振り返り想いを共感する（Compassion）」

「楽しく試みる（Attempt）」という、独自のP D C Aサイクルで住民とともに健康づくりを進めている。

## (方法)

住民と行政専門職が、体感と空間を使って創造性のある対話形式でワークショップを重ね、住民とともに「からだ・こころ・つながりの健康づくり」という基本方針を共創。さらに「さすけねえ輪」の合言葉で自分たちの活動を実行（「さすけねえ」は大丈夫という意味の方言）。「さすけねえ輪」の意味を広め、実践を促すため、好事例をケーブルテレビや広報誌で紹介。

町内各集落に出向き、その地域の健康課題について解決策などを住民同士が対話する健康座談会を実施。自ら取組む望ましい食生活・運動・社会参加を促し、ソーシャルキャビタルを醸成。

どの企画も「住民とともに計画・実行・振り返り、楽しく試みる」という場づくりを重視する実践を重ね、専門職のスキルアップを図る。

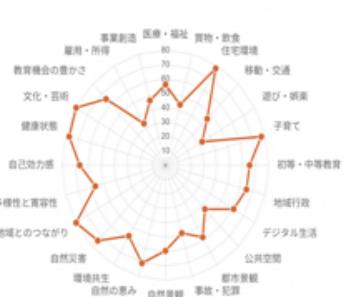
これらを「さすけねえ輪まんだら」というロジックモデルを作成し、KPIを設定し、評価している。

## (成果)

- 「さすけねえ輪」の拡がり R6.9月 認知度 81%、理解度 55%
- 健康づくりを共に推進する人や組織の数 さすけねえ輪アンバサダー・応援隊 332名、さすけねえ輪食育応援団 45店舗
- 平均自立期間（要介護2まで） 男性 R1年度77.4歳→R6年度 79.5歳（+2.1歳）、女性 R1年度82.4歳→R6年度 85.2歳（+2.8歳）
- 西会津町のWell-being指標（R6年度調査）の主観的データ \*全国平均50  
「健康状態」 77.3 「地域とのつながり」 80.0

## (意義)

「健康とは体だけでなく、心も人とのつながりも健康でなければいけない」という言葉が、住民との共創から生まれたことに意義がある。



## 【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】



健康増進計画策定委員会（オモシロ座談会）



からだも、こころも、つながりも全部大事。

それぞれの輪（わ）を  
拡げていくことを目指していこう。健康増進計画策定委員会と  
共に創った  
さすけねえ輪のロゴマーク

さすけねえ輪アンバサダーの方々

子どもも食生活改善推進員も  
一緒にさすけねえ輪ポーズ

# 【参考】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。  
※この項目は必ずご記入ください。

個人情報の取り扱い

個人情報の取り扱いに同意する

企業・団体等の名称

企業・団体等の名称 (プリガナ)

※プリガナご入力の注意: 「株式会社○○○」の場合、「○○○」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   
※単位登録での登録を基本としています。事務所・部署単位でのご登録の場合は事務所よりご登録ください。

郵便番号  半角数字 (例: 123-4567)

郵便局

市区町村

番地・建物名   
※番地の入力がありませんと配達者を差し難い場合があります。必ず番地をご入力ください。番地がない方は、「番地無し」とご入力ください。

担当者氏名  氏:  名:  全角 (例: 氏: 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)  半角英数字  
※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】

- 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）。

現在の新規登録画面に更新欄を追加



追加

<input checked="" type="checkbox"/>	更新
<input type="checkbox"/>	今年度の主に取り組む事項
<input type="checkbox"/>	うち重点的に取り組む事項
<input type="checkbox"/>	適度な運動
<input type="checkbox"/>	適切な食生活
<input type="checkbox"/>	禁煙
<input type="checkbox"/>	健診・検診の受診
<input type="checkbox"/>	女性の健康
<input type="checkbox"/>	睡眠
<input type="checkbox"/>	(その他、取り組む事項) 自由記載