

ツール・資料をダウンロードしてすぐに実践！

手軽に取り組める

# 健康づくりアイデア集

コストをかけずに健康づくり！

家庭でもできる！

社員食堂を効率的に改善！

ロート流 脱メタボプログラム

ステージ	目標	運動	食事	主食	間食	飲み物	お酒	減塩	生活習慣
ステージ4	毎日	8000歩/日以上 週に2回以上運動する	1食あたり15分以上かけてゆっくり食べる(1口2回以上噛む)	玄米・もち米・雑穀米等のついた主食に玄米、100gを減らす	お菓子・ジュース・甘い飲み物(ヨーグルト・ナッツ(大豆など))	無糖! 水・お茶・ブラックコーヒー(大豆など)	休肝日を週に2日以上 飲酒は適量	塩分1日7.5gまで or 加工食品は減らす	減塩3種類以上 減塩食品を21種類以上食べる
ステージ3	2日に1回	8000歩/日以上 週に1回以上運動する	野菜・タンパク質・主食の順で食べる	いつもの量の1/2	200kcal未満にする	甘い飲み物は減らす	休肝日を週に1日 飲酒は適量	減塩・甘いものは減らす	6時間以上続けて運動する
ステージ2	週に1回	8000歩/日以上	1日3回野菜を食べるまたは野菜ジュースを3杯飲む(無糖)	雑穀と玄米を1:1で食べる(無糖)	どうしても甘いものが食べた場合は飲み物を無糖にする	飲み物は減らす	休肝日を週に1日 飲酒は適量	減塩の量は2/3減らす	メスシールに1日1回記録する
ステージ1	全身が赤くなるまで歩数を増やす	3000歩/日以上	1日3回野菜を食べるまたは野菜ジュースを1杯飲む(無糖)	減塩は14時~18時の間に	飲み物は減らす	休肝日を週に1日 飲酒は適量	減塩の量は1/2減らす	減塩の量は1/2減らす	一定の頻度で体重測定する

ナッジ理論を活用！

## はじめに

本書は、「スマート・ライフ・プロジェクト」に参画する企業、団体等が行っている健康づくりの取組を集め、その中から比較的手軽に取り組めるアイデアを4分野(運動、食生活、禁煙、健診・検診)でまとめたものです。また、一部のアイデアについては、取組の中で実際に使われているツール・資料等をダウンロードすることができます。すぐに実践できる健康づくりのアイデアを探している、今後、従業員・職員や住民の健康寿命をのばすための取組をしていきたいとお考えの企業、団体、自治体の皆さまに向けてお送りいたします。本書が、生活習慣病予防の啓発及び、健康寿命をのばす取組の参考となることを期待しています。

## 【本書の見方】

**メタボ脱出の生活習慣をまとめた「脱メタボプログラムシート」**

●ロート製薬株式会社

健康づくりアイデアの概要

メタボ脱出&予防に向けて身につけてほしい習慣を、食事、運動、お酒、減塩など9つあるテーマごとにステージ1からステージ4までの4段階(全36項目)で記載。参加者は、1週間を取り組む目標を2つ選んで実践し、クリアしたらインセンティブの社内通貨を付与する仕組みです。

- ダウンロードマーク  
スマート・ライフ・プロジェクトのWebサイトから、実際に役立つツール・資料等をダウンロードできるアイデアには、この「ダウンロードマーク」が付いています。ダウンロード方法は下記をご参照ください。
- このアイデアを実践している企業・団体等の健康づくり担当者のコメント  
3カ月の取組期間で、脱メタボプログラムの全36項目中、20~29項目クリアした者は平均3.26kg減、30項目以上クリアした者は平均4.44kg減。クリア数が多いほど、体重減少につながりました。
- この取組の良い点は?  
最初からハードルを高くしすぎず、段階を踏んで徐々にステップアップしていきようにしたことで、参加者が「できた」という実感を味わいながら前に進めるところです。A4サイズ1枚なので家庭でも掲示やすく、家族の健康づくりにも役立ててもらえます。

## 【ツール・資料のダウンロード方法】

### ■スマート・ライフ・プロジェクトTOPページからのアクセス方法

- 【Windowsの場合】  
ダウンロードしたいツール・資料を右クリックし、メニューから「名前を付けてリンク先を保存」を選択。保存場所を指定して「保存」をクリック。
- 【Macの場合】  
ダウンロードしたいツール・資料を右クリックし、メニューから「リンク先を別名で保存」を選択。保存場所を指定して「保存」をクリック。

健康寿命をのばそう  
SMART LIFE PROJECT

スマート・ライフ・プロジェクト  
<https://www.smartlife.mhlw.go.jp/>

## 【目次】

ページ

分野

手軽に取り組める健康づくりアイデア

P4

### 運動

- 自治体の歩数アプリを活用したウォーキングイベント  
●三幸土木株式会社  
「トイレに行く」という行動を歩数アップにつなげる  
●株式会社サイトウパーソナルヘルスケア研究所  
ゴミ箱やコピー機をオフィス内の1カ所に集める  
●製造業  
歯磨きしながらできる運動を紹介  
●NA & HRコンサルティング社労士法人  
バランスボールを勤務中に使用  
●株式会社両備システムズ  
階段に消費カロリーと激励メッセージを表示  
●株式会社 高館組

P6

### 食生活

- メタボ脱出の生活習慣をまとめた「脱メタボプログラムシート」  
●ロート製薬株式会社  
食堂改善のためのアクションチェックリスト  
●コマツ（株式会社小松製作所）  
「季節の野菜を使ったレシピ」を給与明細の封筒に同封  
●三幸土木株式会社

P8

### 禁煙

- 励まされながら禁煙に挑戦する「サポーター禁煙」  
●ブラザー工業株式会社  
喫煙者に禁煙外来参加を促すナッジ理論を活用した手紙を送付  
●JFE スチール株式会社 東日本製鉄所（千葉地区）  
その他の健康づくりアイデア  
経営トップから社員および家族へ直接メッセージを送る  
●SCSK 株式会社

P10

### 健診・検診

- 受診機関、受診項目、申込方法を分かりやすくした健診案内書  
●ヤマトグループ・ヤマトグループ健康保険組合  
定期健診の有所見者にイエローペーパーを送付  
●株式会社大和証券グループ本社  
オンラインの特定保健指導を導入  
●三菱UFJ信託銀行健康保険組合  
家族あてに社長名で「健診受診のお願い」の手紙を送付  
●全国健康保険協会（協会けんぽ）愛知支部

# 運動

## 自治体の歩数アプリを活用したウォーキングイベント

●三幸土木株式会社



自治体が提供している歩数アプリを活用し、会社としてウォーキングイベントを開催。参加賞や累計歩数、参加企業内での順位などに応じたインセンティブを付与し、参加率&モチベーションアップ！

### 工夫していることは？

イベント開催の1週間前から社内SNSで参加者を募り、期間中も成績の速報などを配信しながら追加の参加を呼びかけ。また、インセンティブのプリペイドカードは社員によるオリジナルデザインでお祭り感を演出しました。

### 取組の成果は？

イベント開始前と比べ、歩数アプリの利用者は47%→65%に増加。社員の月間平均歩数は18万5,000歩→24万8,000歩に増えました。月間20万歩以上を記録した社員の割合は63%。また、イベントや歩数に関して毎週会話があったと回答した社員は75%に達し、コミュニケーション活性化の面でも効果がありました。

### この取組の良い点は？

コロナ時代対応のイベントとして掲げた3つのコンセプト、①非接触型、②運動機会の保持・増進、③社員間のコミュニケーションの促進、をすべて実現できること。

## 「トイレに行く」という行動を歩数アップにつなげる

●株式会社サイトウパーソナルヘルスケア研究所

生活習慣病および生活習慣病予備群の人の、健康増進と生活習慣の改善が目的。最初は「上下1階前後」、次に「2～3階前後&1週間継続」など、目標をステップアップしていくことで無理なく取り組みます。

### 取組を始めたきっかけは？

「運動」が健康に良いとわかっていても、意欲がわかない、方法がわからないという人は多いもの。また、「運動」という言葉に拒否反応を示す人もいます。そのため、日常生活の中で歩く機会を増やそうと考えました。

### 工夫していることは？

できるだけ遠くのトイレを利用する、食事や水分補給の際にもできるだけ階段を使うなど、歩数アップにつながる行動を呼びかけています。歩数の増加、階段昇降により、筋力アップや血液の循環が良くなる効果が期待できます。

## ゴミ箱やコピー機をオフィス内の1カ所に集める

●製造業

オフィスのレイアウトを見直して、ゴミ箱やコピー機・複合機を執務エリアからちょっと離れた場所に設置。「運動」や「歩くこと」を意識することなく、職務中に少しでも歩数が増えるようにしています。

### 取組を始めたきっかけは？

健診結果などの分析から、従業員の運動不足が顕在化。ウォーキングイベントなど運動促進の取組は行っているものの、自然に、無理なく、簡単に、やらされ感がなく運動量を増やせる方法として始めました。

### 工夫していることは？

ついでに運動ができるよう、複合機の前に、プリントアウトを待っている間にできる簡単な体操を紹介する貼り紙を掲示しています。

## 歯磨きしながらできる運動を紹介

●NA & HRコンサルティング社 労士法人

「すきま時間」でできる筋トレのポスターを社内の給湯室・洗面所に掲示。ポスターは自治体が提供しているものなので、コスト面のメリットも◎。



### 工夫していることは？

テレワーク勤務者にも体を動かしてもらえよう、社内の情報共有ツールでも取組を周知。また、座りながらでもできることを伝え、長時間のデスクワークによる運動不足の解消を目指しています。

## バランスボールを勤務中に使用

●株式会社両備システムズ

バランスボールは、筋力アップだけでなく、眠気覚ましやリフレッシュにも効果的。同社では、スタンディングでのミーティングなども導入しています。



### 工夫していることは？

従来実施していたオフィスでの全員参加エクササイズが新型コロナの影響で実施できず、活動継続のため動画を制作。社内の電子看板で配信するとともに、テレワーク勤務者が視聴できる環境も整備しました。

## 階段に消費カロリーと励みメッセージを表示

●株式会社 高館組

社屋にある54段の階段に、1段上ごとに消費するカロリーを表示。踊り場の手前の段には励みメッセージを表示して、やる気をアップさせる工夫も。



### 取組の成果は？

階段を使って違う階のトイレに行ったり、昼休みに屋上までの階段昇降で気分転換を図っている従業員がいます。また、来社したお客様に、自社の健康経営をアピールできています。

取組に使えるツール・資料などを無料でダウンロードできるリンク集

### 運動編

#### ターゲット別の運動啓発リーフレット

[https://www.mext.go.jp/sports/b\\_menu/sports/mcatetop05/jsa\\_00010.html](https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop05/jsa_00010.html)

「新型コロナウイルス感染対策 スポーツ・運動の留意点と、運動事例について」(スポーツ庁)

#### ロコモティブシンドローム予防体操リーフレット

<https://locomo-joa.jp/assets/pdf/locotre.pdf>

「ロコトレ」(公益社団法人日本整形外科学会：ロコモ チャレンジ！推進協議会)

#### 運動不足解消法(ポスター、動画など)

<https://www.health-net.or.jp/etc/undoulis.html>

「運動不足解消法」(公益財団法人健康・体力づくり事業財団)

#### フレイル予防のためのハウツー本&ツール

<https://www.healthy-aging.tokyo/startbook>

「地域で取り組む！フレイル予防スタートブック」(東京都健康長寿医療センター研究所)

#### 運動不足解消&リフレッシュになる体操の動画

<https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/plus10/>  
「おうちで+10(プラステン) 超リフレッシュ体操」(スマート・ライフ・プロジェクト/厚生労働省)

# 食生活

## メタボ脱出の生活習慣をまとめた「脱メタボプログラムシート」

●ロート製薬株式会社

ロート流 脱メタボプログラム

項目	目標	食事	運動	睡眠	飲み物	お酒	減塩	生活習慣
ステージ4	毎日 8000歩以上	1食あたり15分以内以上かけてゆっくりよく噛んで食べる(1口20回を目安)	5分・もも・足・腰・腕・肩の筋肉を鍛える	睡眠は習慣が養われたもの(起床後1時間以内)	無糖!水・お茶・アミノ酸・ナッツ(大豆など)	休日を週に2日以上 飲酒は週1回	塩分1日7.5g未満	就寝3時間前までに食事を終え、寝るべき時間がない
ステージ3	2日に1回 8000歩以上	1日3回 野菜・タンパク質・主食の割合で食べる	1日3回 30分程度 歩く・走る・泳ぐ	睡眠と起床の間に10分程度休む	甘い飲み物は1日1杯まで	休日を週に1日 飲酒は週1回	減塩・減糖は 意識する	6時間以上寝る
ステージ2	週に1回 8000歩以上	1日3回 野菜・タンパク質・主食の割合で食べる	1日3回 30分程度 歩く・走る・泳ぐ	睡眠と起床の間に10分程度休む	甘い飲み物は1日1杯まで	休日を週に1日 飲酒は週1回	減塩・減糖は 意識する	6時間以上寝る
ステージ1	全身が熱を帯びて汗をかく	1日3回 野菜・タンパク質・主食の割合で食べる	1日3回 30分程度 歩く・走る・泳ぐ	睡眠と起床の間に10分程度休む	甘い飲み物は1日1杯まで	休日を週に1日 飲酒は週1回	減塩・減糖は 意識する	6時間以上寝る

メタボ脱出&予防に向けて身につけてほしい習慣を、食事、運動、お酒、減塩など9つあるテーマごとにステージ1からステージ4までの4段階(全36項目)で記載。参加者は、1週間で取り組む目標を2つ選んで実践し、クリアしたらインセンティブの社内通貨を付与する仕組みです。

## 食堂改善のためのアクションチェックリスト

●コマツ(株式会社小松製作所)

No.	項目	内容	達成状況	備考
1	1 カロリー	1食あたり15分以内以上かけてゆっくりよく噛んで食べる(1口20回を目安)	○	◎
2	2 塩分	減塩・減糖は 意識する	○	◎
3	3 甘い飲み物	甘い飲み物は1日1杯まで	○	◎
4	4 休日を週に1日以上	休日を週に1日以上 飲酒は週1回	○	◎
5	5 睡眠	睡眠と起床の間に10分程度休む	○	◎
6	6 運動	1日3回 30分程度 歩く・走る・泳ぐ	○	◎
7	7 6時間以上寝る	6時間以上寝る	○	◎
8	8 プロセッサ	ヘルシーメニュー(「ますめ」)を常設するなど、選べるメニューを増やす	○	◎
9	9 健康情報	ヘルシーメニューの必要性を従業員に説明し、健康情報メニューを常設する	○	◎
10	10 健康情報	ヘルシーメニューの必要性を従業員に説明し、健康情報メニューを常設する	○	◎
11	11 健康情報	ヘルシーメニューの必要性を従業員に説明し、健康情報メニューを常設する	○	◎
12	12 健康情報	ヘルシーメニューの必要性を従業員に説明し、健康情報メニューを常設する	○	◎
13	13 健康情報	ヘルシーメニューの必要性を従業員に説明し、健康情報メニューを常設する	○	◎
14	14 健康情報	ヘルシーメニューの必要性を従業員に説明し、健康情報メニューを常設する	○	◎
15	15 健康情報	ヘルシーメニューの必要性を従業員に説明し、健康情報メニューを常設する	○	◎
16	16 健康情報	ヘルシーメニューの必要性を従業員に説明し、健康情報メニューを常設する	○	◎
17	17 健康情報	ヘルシーメニューの必要性を従業員に説明し、健康情報メニューを常設する	○	◎
18	18 健康情報	ヘルシーメニューの必要性を従業員に説明し、健康情報メニューを常設する	○	◎
19	19 健康情報	ヘルシーメニューの必要性を従業員に説明し、健康情報メニューを常設する	○	◎
20	20 健康情報	ヘルシーメニューの必要性を従業員に説明し、健康情報メニューを常設する	○	◎
21	21 健康情報	ヘルシーメニューの必要性を従業員に説明し、健康情報メニューを常設する	○	◎
22	22 健康情報	ヘルシーメニューの必要性を従業員に説明し、健康情報メニューを常設する	○	◎
23	23 健康情報	ヘルシーメニューの必要性を従業員に説明し、健康情報メニューを常設する	○	◎
24	24 健康情報	ヘルシーメニューの必要性を従業員に説明し、健康情報メニューを常設する	○	◎
25	25 健康情報	ヘルシーメニューの必要性を従業員に説明し、健康情報メニューを常設する	○	◎
26	26 健康情報	ヘルシーメニューの必要性を従業員に説明し、健康情報メニューを常設する	○	◎
27	27 健康情報	ヘルシーメニューの必要性を従業員に説明し、健康情報メニューを常設する	○	◎
28	28 健康情報	ヘルシーメニューの必要性を従業員に説明し、健康情報メニューを常設する	○	◎

「ヘルシーメニューを提供する」「ヘルシーメニューを選びやすくする」など、46個のチェック項目で構成されている「KOMATSUヘルシー食堂チェックリスト」を独自に作成し、社員食堂の改善プロジェクトの中で活用。

### 工夫していることは？

メタボ脱出を目標にした社員にシートを配布し、オンラインのキックオフミーティング開催。社内での本格実施に先立ってテスト運用した成功事例を見せ、月1回事務局スタッフがフォローすることで、モチベーションアップにつながっています。

### 取組の成果は？

3カ月の取組期間で、脱メタボプログラムの全36項目中、20~29項目クリアした者は平均3.26kg減、30項目以上クリアした者は平均4.44kg減。クリア数が多いほど、体重減少につながりました。

### この取組の良い点は？

最初からハードルを高くしすぎず、段階を踏んで徐々にステップアップしていくようにしたことで、参加者が「できた」という実感を味わいながら前に進めるところです。A4サイズ1枚なので家庭でも掲示しやすく、家族の健康づくりにも役立ててもらえます。

### どのように活用している？

事業主・産業保健職・労働組合・健保組合のメンバーで構成する生活習慣改善推進プロジェクトが中心となって活動し、支援を推進しています。まず、すべての社員食堂の運営関係者にチェックリストの使い方を説明し、可能な限りの改善を奨励。同時期に、各事業場の人事部門長が集まる会議で食堂改善の目的・意義を説明し、支援を求めました。また、食堂から申し出のあったスマートミール認証の取得に向けて取組を開始しました。

### 取組の成果は？

2020年度に3事業場の5食堂、2021年度は4事業場の5食堂がスマートミール認証を取得しました。2022年度も3事業場が申請を予定しており、スマートミールメニューを選択できる環境が充実化しています。スマートミールの喫食率は、一日平均で約10%、多い事業場では約20%で推移。認証取得以前からヘルシーメニューを提供していた食堂では、認証取得前後で喫食率が6%から11%に上昇しました。

## 「季節の野菜を使ったレシピ」を 給与明細の封筒に同封

### ●三幸土木株式会社

社員に野菜摂取、食生活の改善を促すため、給与明細に「季節の野菜を使ったレシピ」を同封。現在は、この取組を発展させた社内報を発行し、食生活だけでなく、健診、禁煙、感染症予防、運動機会の保持・増進など、社員の健康に資する情報や健康経営に関する情報を発信しています。



(画像左) 社内報「SankuNews」は健康経営の情報発信源。  
(画像中・右) SNSを活用して社内外に健康づくりの取組を発信。

## 工夫していることは？

野菜摂取の推奨、健康的な食生活のサポートを目的として、2019年春から「季節の野菜を使ったレシピ」を発行し、社員に必ず読んでもらうため給与明細に同封していました（現在は社内報を同封）。また、自社農園で採れた野菜を社員に毎週配布しているほか、新入社員を対象とした「野菜を一皿プラス」イベントや、元シェフの専務による野菜料理教室などを開催しています。

## 取組の成果は？

野菜摂取を推奨する一連の取組を通じて、社員からは「より積極的に野菜を食べるようになった」「むやみに野菜を食べるのではなく、なぜ増やす必要があるのか、どのような栄養素に注目して食べればいいのかを考えるようになった」「野菜料理のレパートリーが増えた」といった感想が寄せられています。また、健康経営やその他の話題をSNSで継続的に発信してきた結果、3,500人以上のフォロワーが付き、社員やその家族とのコミュニケーションが活性化し、他社や学生などとの交流・情報交換の場となっています。

# 禁煙

## 励まされながら禁煙に挑戦する 「サポーター禁煙」

### ●ブラザー工業株式会社



従来から禁煙支援を行ってきたものの、徐々に喫煙率の低下が緩やかになってきたことを受け、より積極的な禁煙支援策として実施。喫煙者が非喫煙者（サポーター）とペアを組んで禁煙にチャレンジすることで脱落を防ぎ、サポーターからの励ましを受けながら一緒に禁煙達成を目指すというもの。

## 工夫していることは？

多くの従業員に関心を持ってもらうため、非喫煙者である社長にもサポーターになってもらいPR活動に参加してもらったほか、禁煙が成功した場合のインセンティブは成功したペアで山分けする方式としました。非喫煙者にも関心を持ってもらうため、インセンティブはサポーターにも付与される仕組みにしました。

## 取組の成果は？

禁煙に挑戦したことのない人が参加者全体の60%を占め、新たな禁煙挑戦者を発掘することができました。また禁煙成功率は、これまで行っていた単独で取り組む禁煙支援策では50%程度でしたが、サポーター禁煙では80%と高い数字となりました。

## この取組の良い点は？

非喫煙者も受動喫煙対策や禁煙支援に興味を持ち、従業員が一体となって取り組めたこと。

## 取組に使えるツール・資料などを無料でダウンロードできるリンク集

### 食生活編

#### 食生活改善に係る各種啓発ツール (チラシ、ポスター、POP、イラスト集など)

<https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/plus1tool>

「食生活改善普及運動月間」(スマート・ライフ・プロジェクト/厚生労働省)

#### 「新しい生活様式」における栄養・食生活の ポイントをまとめたリーフレット

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000089299\\_00010.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000089299_00010.html)

「新型コロナウイルス感染症拡大を踏まえた栄養・食生活に関する支援について」(厚生労働省)

#### フレイル予防に役立つ食生活のパンフレット (日本語版・英訳版)

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000089299\\_00002.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000089299_00002.html)

「高齢者のフレイル予防事業」パンフレット「食べて元気にフレイル予防」(厚生労働省)

#### 「食事バランスガイド」の啓発ツール (リーフレット、チェックシート、イラストなど)

<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyousyokuj.html>

「食事バランスガイド」について」(厚生労働省)

#### スマートミール認証を取得した事業者の 食環境整備に関する取組事例

<https://www.smartlife.mhlw.go.jp/minna/kenkoushokuj/>

「みんなの健康づくり集」健康な食事をとりましょう！「スマートミール探訪」(スマート・ライフ・プロジェクト/厚生労働省)

## 喫煙者に禁煙外来参加を促す ナッジ理論を活用した手紙を送付

### ●JFEスチール株式会社 東日本製鉄所(千葉地区)



従業員の9割以上が男性で、「禁煙はありえない」という風潮を打破すべく、積極的な禁煙推進活動を展開。その一環として実施したのが、喫煙者に対する「お手紙大作戦」です。周りの人の多くが非喫煙者であることを伝えたり、禁煙外来への申込方法をシンプルな選択式にするなど、ナッジ理論を活用して勧奨効果をアップ！

## 工夫していることは？

事業所の健康管理センターで実施している禁煙外来への参加を促進するため、禁煙外来募集と同時に対象者へ手紙を送付しています。手紙の内容や対象者は、参加率の検証結果を反映して改善しています。

## 取組の成果は？

2019年度下期以降の、「手紙を送付する対象の条件/対象人数/禁煙外来参加者」は次の通りです。  
2019年度下期：禁煙に失敗した+喫煙本数一日10本以下/120人/4人。2020年度上期：喫煙者全員/837人/12人。2020年度下期：禁煙に前向きな喫煙者/256人/8人。2021年度下期：統括、作業長(現場管理者)喫煙者/58人/2人。

## この取組の良い点は？

対象の条件によって確実に効果の違いがあります。実績を積んでいくことで、ほかの産業保健活動にも活用できると思います。

その他の健康づくりアイデア

経営トップから社員および家族へ直接メッセージを送る

●SCSK株式会社



長時間労働が常態化していたIT業界の「常識」を打破する働き方改革、健康経営を推進してきたSCSK株式会社。そのさまざまな取組のうちの一つが、経営トップから社員および家族に宛てた、健康づくりへの積極参加をお願いする手紙やメッセージです。「なぜ働き方改革や健康経営が必要なのか」を繰り返し発言し、社員の意識変革を促してきました。

健康経営のこれまでの取組は？

2013年度から、平均残業時間20時間以下、有給休暇20日取得を目指す働き方改革「スマートワーク・チャレンジ20」に取り組み、「浮いた残業代を社員に全額還元」「有給休暇が取りやすい制度設定」「長時間労働の是正」などを実施。健康意識が広まってきた2015年度から本格的に健康経営をスタートし、「健康経営の理念を就業規則に明記」「健康わくわくマイレージ（健康行動とインセンティブを連動させた施策）」「経営トップから社員および家族への手紙」「健康経営推進最高責任者の設置と毎月のメッセージ発信」など、さまざまな施策を矢継ぎ早に実施し、現在も継続・発展させています。

健康経営を推進する上で重要なポイントは？

社員の意識変革です。発信するメッセージや施策には一貫して経営トップの「覚悟」を込めていますが、社員の中に納得感が生まれ、腹落ちすると、各自・組織が自発的に改善を始めました。これが組織風土になり、働き方の新たな考え方の定着へとつながっています。継続的かつ一貫した取組は、時間はかかっても必ず社員に届くと信じています。

Information

禁煙推進&受動喫煙防止に役立つコラムやツールを掲載  
スマート・ライフ・プロジェクトWebサイトをご覧ください

スマート・ライフ・プロジェクトのWebサイトでは、毎年5月31日の「世界禁煙デー」に合わせて、喫煙と健康にまつわる専門家によるコラムなどを掲載しています。また、「受動喫煙のない社会を目指して」のロゴマークをダウンロードすることができます。職場などでの禁煙&受動喫煙防止の取組に、ぜひお役立てください。

■スマート・ライフ・プロジェクトTOPページからのアクセス方法



スマート・ライフ・プロジェクト  
<https://www.smartlife.mhlw.go.jp/>

取組に使えるツール・資料などを無料でダウンロードできるリンク集

禁煙編

望まない受動喫煙をなくすための各種啓発ツール  
(ポスター、チラシ、ハンドブック)

<https://jyudokitsuen.mhlw.go.jp/download/>

「受動喫煙対策推進啓発ツール」なくそう！望まない受動喫煙（厚生労働省）

禁煙啓発パンフレット

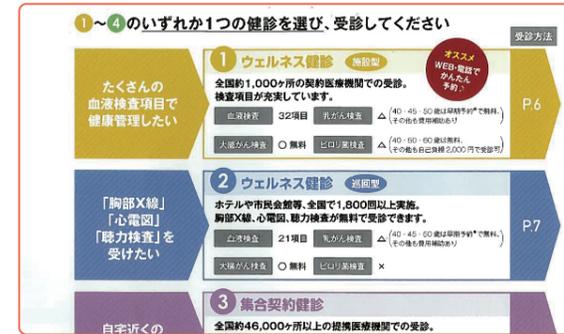
<https://www.med.or.jp/forest/kinen/assets/pdf/kinen.pdf>

「禁煙は愛」（公益社団法人日本医師会）

健診・検診

受診機関、受診項目、申込方法を分かりやすくした健診案内書

●ヤマトグループ・ヤマトグループ健康保険組合



被扶養者である社員の妻の健康診断受診率向上のため、ライフスタイルに合わせて選べる4種類の健診コースを導入。案内書には「たくさんの血液検査項目で健康管理したい」「自宅近くの医療機関で受診したい」「社員と同じ会場で受診したい」など、対象者のニーズに合ったわかりやすい言葉で健診コースを紹介しています。

工夫していることは？

健診コースは、「①しっかり」「②ささっと」「③お手軽」「④家族と一緒に」の4種類。①は施設型の健診で、血液検査(32項目)、大腸がんや乳がん、ピロリ菌の検査が可能。②は巡回型の健診で、「土日に受診したい」「待ち時間を短くしたい」という方向け。③は集合契約健診で、受診券を持っていくとかかりつけの病院でも受診可能。④はグループ社員の定期検診会場で、ご家族と一緒に受診可能です。受診率アップに向けて、無料で受診できる検査項目を増やすなど改善を図っています。

取組の成果は？

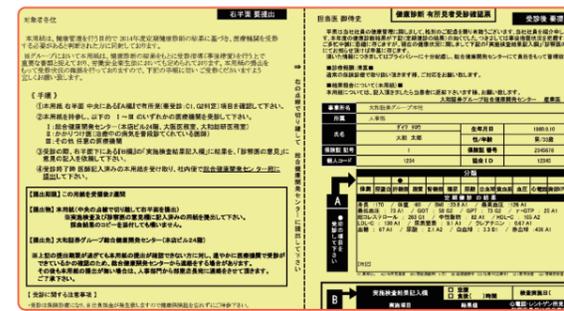
健診受診率は、導入前は40.1%でしたが、導入後は改善を重ねながら、4年間で52.4%にアップしました。

この取組の良い点は？

健康保険組合の現行施設や委託先を活用することで健診受診体制の拡充は可能なので、どの健康保険組合でも実施できる点です。

定期健診の有所見者にイエローペーパーを送付

●株式会社大和証券グループ本社



定期健診の有所見者に対する「有所見者受診確認票」を黄色にすることで、強い注意喚起を図っています。大和証券グループ本社では、このイエローペーパーを受け取った社員に、①速やかに医療機関を受診し診察医の意見を記入してもらうこと、②受領後1か月以内に診察医の意見が記入されたイエローペーパーを医務室に提出することを義務づけています。

取組を始めたきっかけは？

健康保険組合が2008年のレセプトデータを分析したところ、有所見者のうち、実際に診察を受けた社員が20%程度にとどまっていることがわかり、社員の健康意識の低さに危機感を覚えたのがきっかけです。サッカーで反則をしたときに出示されるイエローカードに着想を得ました。

工夫していることは？

イエローペーパー未提出者へは、医務室の保健師からメールと電話で督促するとともに、重症者の未提出者には、人事・産業医連名の「文書」による通知、さらに未提出の場合は、所属会社の人事部から所属部署の部長を通じて受診・提出を勧奨しています。

取組の成果は？

有所見者の医療機関受診率が約20%から約80%にアップ。有所見者の症状の重症化・慢性化の防止に役立っています。

## オンラインの特定保健指導を導入

### ●三菱UFJ信託銀行健康保険組合

**特定保健指導を受けて生活習慣病を撃退しよう！**  
今からでも間に合う！

特定保健指導とは「高齢者の医療の確保に関する法律」により、健康診断の結果、生活習慣病を予防する目的で特定事業に指定された方に対し、保健師等の有資格者が生活習慣の改善等の指導を行うものです。

対象となる方は、現在は生活の変遷となる状況が現れていない方がほとんどですが、これ以上悪化すると重症化や合併症に発展する可能性があり、日常生活に大きな支障が生じます。糖尿病、高血圧、脂質異常症、肥満、下腿切迫、人工透析などに繋がります。法律で実施が定められている「特定保健指導」、病状の悪化と重症化のリスクを必ずしも軽減してください。

特定保健指導におけるリスクの判別について

健康とBMI（肥満指数）で健康リスクのリスクを判定します。

タイプ1：BMI 25以上、BMI 25未満、BMI 25未満、BMI 25未満

タイプ2：BMI 25以上、BMI 25未満、BMI 25未満、BMI 25未満

追加リスク要因をカウントします。

① 血糖：空腹時血糖 100mg/dl以上 または HbA1c 5.6%以上  
② 脂質：中性脂肪 150mg/dl以上 または HDLコレステロール 40mg/dl未満  
③ 血圧：収縮期血圧 130mmHg以上 または 拡張期血圧 85mmHg以上

■ 軽微なリスクレベル ■  
・タイプ1で追加リスクが1つ  
・タイプ2で追加リスクが1-2つ

■ 継続的支援レベル ■  
・タイプ1で追加リスクが2つ以上  
・タイプ2で追加リスクが3つ以上

コロナ流行に伴って接触回避を理由に特定保健指導を受けられない人が増えたため、特定保健指導のオンライン面談を導入。導入にあたっては、特定保健指導を委託している外部の事業者と協力して体制を構築しました。

### 🔧 工夫していることは？

対象者には外部の委託業者から連絡が行く形になっているのですが、不審がって電話に出ない人もいますので、事前に健保組合から丁寧に告知を行うようにしています。

### 🔧 取組の成果は？

令和3年度（11月末時点）の特定保健指導実施率は52%で、うち5割強がオンライン面談者となっています。

## 家族あてに社長名で「健診受診のお願い」の手紙を送付

### ●全国健康保険協会（協会けんぽ）愛知支部

**健診受診のお願い**  
～当社は社員同様、ご家族の健康も大切に思っています～

日頃より当社の事業に格別のご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

朝夕はようやく涼しくなりましたが、お変わりありませんか  
「社員とその家族にはずっと健康でいてほしい」  
そんな願いを込めて、当社では年に一度の健診受診をお勧めしております  
令和3年度の特定健診は、令和4年3月31日まで受診できますので、是非ご受診ください

自分では健康と思っても、自覚症状なく進行する病気もございます  
毎年健診を受け、お変わりがないか客観的にチェックすることが大切です

協会けんぽ愛知支部では、企業とともに家族への受診勧奨を行う「ご家族にも健診プロジェクト」を展開。企業の社長名で「健診受診のお願い」の手紙を送付するとともに、連動した働きかけを行っています。

### 🔧 工夫していることは？

手紙の送付と同時に、企業から従業員、従業員からその方のご家族に、健診を受けるよう声掛けをしてもらいます。ご家族にとっては、社長からの手紙と従業員からの声かけという2つが健診を受診するきっかけとなります。

### 🔧 取組の成果は？

ご家族の健診受診率が21.8%から31.9%（※）にアップしました。

※平成28年度実績値。近年は、支部平均と比べて3%前後高い受診率をキープ。

## 取組に使えるツール・資料などを無料でダウンロードできるリンク集

### その他編

#### コロナ下での「新・健康生活」におけるポイントを紹介したリーフレット（2種）

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/undou/index\\_00008.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/undou/index_00008.html)  
「新・健康生活のススメ」（厚生労働省）

#### 「健康寿命」「脳卒中」「腰痛」「心筋梗塞・心不全」など11種類のテーマ別理学療法ハンドブック

[https://www.japanpt.or.jp/about\\_pt/therapy/tools/handbook/](https://www.japanpt.or.jp/about_pt/therapy/tools/handbook/)  
「理学療法ハンドブック | 理学療法士を知る」（公益社団法人日本理学療法士協会）

## 健康寿命をのばそう SMART LIFE PROJECT

## 取組に使えるツール・資料などを無料でダウンロードできるリンク集

### 健診・検診編

#### 全国生活習慣病予防月間のポスターとリーフレット

<https://seikatsusyukanbyo.com/monthly/2017/tools/>  
「ポスター・リーフレット ダウンロード」（一般社団法人日本生活習慣病予防協会）

#### がん検診の受診勧奨チラシ・はがきのテンプレート、啓発のためのチラシ・冊子・ポスター・動画など

[https://www.jcancer.jp/about\\_cancer\\_and\\_knowledge/](https://www.jcancer.jp/about_cancer_and_knowledge/) がん啓発冊子  
「リーフレット・冊子・ポスター・DVD」（公益財団法人日本対がん協会）

#### （がん検診の）受診率向上施策ハンドブック

[https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_04373.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_04373.html)  
「受診率向上施策ハンドブック（第2版）について」（厚生労働省）

#### 歯と口の健康週間のポスター

[https://www.jda.or.jp/enlightenment/poster/backnumber\\_poster.html](https://www.jda.or.jp/enlightenment/poster/backnumber_poster.html)  
「ポスター | 歯と口の健康週間 | 啓発活動」（公益社団法人日本歯科医師会）

#### 特定保健指導と連動した、歯科とメタボ対策の関連資料

<https://www.jda.or.jp/metabolic/>  
「「歯科」からのメタボ対策」（公益社団法人日本歯科医師会）

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