



健康寿命をのばそう!アワード

第5回

厚生労働大臣 最優秀賞

企業部門

団体部門

自治体部門

受賞プロジェクト 事例のご紹介

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。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、更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
健康生活に代わります。

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が少なくありま
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や各種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様々な取組を紹介していきます。

健康寿命をのばそう!アワードとは

《生活習慣病予防分野》

厚生労働省では、平成24年度より「スマート・ライフ・プロジェクト」の一環として、生活習慣病予防の啓発活動の奨励・普及を図ることを目的とした表彰制度を創設しました。

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り組みをしている企業などから108件(企業44件、団体39件、自治体25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厚生労働大臣賞、厚生労働省健康局長賞、厚生労働省保険局長賞を決定しました。

『第5回健康寿命をのばそう!アワード実施概要』 《生活習慣病予防分野》

主 催	厚生労働省
後 援	健康日本21推進全国連絡協議会
実 施 期 間	《応募受付》平成28年7月1日(金)～平成28年8月31日(水) 《表 彰 式》平成28年11月14日(月) 14:00～ 会場：丸ビルホール(東京都千代田区)
応 募 対 象	生活習慣病予防の啓発活動及び健康寿命をのばすことを目的とする 優れた取り組みを行っている企業・団体・自治体 ※平成27年9月1日～平成28年8月31日までに実施された活動を対象とします。 (以前からの継続も可)
募 集 部 門	①企業部門 ②団体部門 ③自治体部門
表 彰	厚生労働大臣 最優秀賞(1件) / 企業部門優秀賞(1件) / 団体部門優秀賞(1件) / 自治体部門優秀賞(1件) 厚生労働省 健康局長 企業部門優良賞(5件以内) / 団体部門優良賞(5件以内) / 自治体部門優良賞(5件以内) 厚生労働省保険局長 優良賞(2件以内)

評価委員長

永 井 良 三 自治医科大学 学長

評価委員

齋 藤 敏 一 スマート・ライフ・プロジェクト推進委員会 委員長(株式会社ルネサンス 代表取締役 会長)
下 光 輝 一 健康日本21推進全国連絡協議会 会長(公益財団法人 健康・体力づくり事業財団 理事長)
正 林 督 章 厚生労働省 健康局 健康課 課長
高 木 有 生 厚生労働省 保険局 医療介護連携政策課 データヘルス・医療費適正化対策推進室 室長
武見 ゆかり 女子栄養大学・大学院 教授
津 下 一 代 あいち健康の森 健康科学総合センター センター長
中 村 正 和 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
パパイヤ鈴木 振付師/健康寿命をのばそう!応援団
古 井 祐 司 国立大学法人東京大学 政策ビジョン研究センター 健康経営研究ユニット 特任助教
宮 地 元 彦 国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所/健康増進研究部 部長

(50音順)



<生活習慣病予防分野>
評価委員長
永井 良三
自治医科大学 学長

『健康寿命をのばそう!アワード』は今年で第5回を迎えました。これまでに延べ500件以上もの応募をいただき参りました。これは「健康寿命」という言葉が少しずつ社会に浸透してきたためと感じております。一方で、いまだに多くの方が糖尿病、がん、脳卒中、心臓病などの生活習慣病で苦しんでおられます。多くの国民が健康に過ごされるためには、私たち一人ひとりが生活習慣に気をつけ、家庭・職場・地域などで継続して健康づくりを行うことが大切です。

生活習慣病は適度な運動とバランスのとれた食事、禁煙などにより、ある程度は予防することができます。これらの生活習慣に気をつけることが何よりも重要であり、国が進める「健康日本21(第2次)」、「スマート・ライフ・プロジェクト」、さらに本「アワード」はこれらの「国民の健康づくり運動」の推進を目的としています。

今回の『健康寿命をのばそう!アワード』には108件の応募がありました。応募数は例年よりも減少したものの、内容はこれまでになく高いレベルでした。審査にあたっては医学的な根拠、公共性・波及性、そして継続性を重視して、18件を表彰対象として選出いたしました。企業部門では、多くの部署や全社を挙げての取り組みを行う企業が高い評価を受けました。団体部門では、公園やショッピングモールなど多くの人が集まる場所を有効に活用した事例が評価されました。さらに自治体部門では固有の課題に即した取り組みを行っている自治体を選出されました。これらの企業部門・団体部門・自治体部門の各上位3つの取組みは、プレゼンテーションによる最終審査を経て、表彰順位が決定されました。いずれも紙一重の差であり、実質的な違いはありませんでした。

『健康寿命をのばそう!アワード』の目標は健康寿命の延伸です。しかし、これをデータで示すことは容易ではありません。したがって、『健康寿命をのばそう!アワード』では「代理の指標」をもとに取組みを進めていただく必要があります。どのような指標を用いるかは工夫が必要ですし、指標に独自性があれば評価のポイントとなります。今回受賞に至らなかった企業・団体・自治体におかれては、これからも多様な取組みを進められて、本アワードに再度挑戦していただければと思います。また、今回受賞された皆様におかれては、今後も他の団体・組織・地域等の良い模範となるように、取組みを継続していただくようお願いいたします。

『健康寿命をのばそう!アワード』を通じて、すべての国民の健康寿命の延伸が実現することを願っております。



厚生労働大臣 最優秀賞

- 05 「健康わくわくマイレージ」を中心とした健康増進施策…………… SCSK 株式会社

企業部門

厚生労働大臣 優秀賞

- 07 健康関連データの経年分析に基づく、生活習慣病予防の新戦略策定と医療費の適正化達成……………
株式会社内田洋行/内田洋行健康保険組合

厚生労働省健康局長 優良賞

- 08 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
08 ピンクリボンでロンキアリ応援! ～5万名が挑む!ニッセイの全国啓蒙活動～…………… 日本生命保険相互会社
09 3つの創意工夫と3つの健康づくりアクションでMY(明治安田)健康づくり…………… 明治安田生命保険相互会社

団体部門

厚生労働大臣 優秀賞

- 10 公園をネットワークしたニコニコベース理論に基づく健康づくり継続支援の取組……………
「大阪発、公園からの健康づくり」推進グループ

厚生労働省健康局長 優良賞

- 11 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～…………… 一般社団法人行田市医師会
11 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…………… 全国健康保険協会 福岡支部
12 歩いて学ぶ糖尿病ウォークラリー…………… 公益社団法人日本糖尿病協会
12 食育とソーシャルキャピタルを活用した健康づくり
～琉球大学ゆい健康プロジェクト～…………… 琉球大学ゆい健康プロジェクト

自治体部門

厚生労働大臣 優秀賞

- 13 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～…………… 横浜市(神奈川県)

厚生労働省健康局長 優良賞

- 14 ふくしま【健】民パスポート事業…………… 福島県
14 日本一健康文化都市ふくろい 市民が「ともに進める」健康寿命の延伸…………… 袋井市(静岡県)
15 地域・企業・シルバー人材センターとともに取り組む健康づくりとフレイル予防…………… 養父市(兵庫県)
15 目に見える化を取り入れた学童期の減塩の食育実践…………… 京丹波町(京都府)
16 健康寿命のばしマッスルプロジェクト(いろは健康ポイント事業・健康になりまっする教室)…………… 志木市(埼玉県)

保険局長賞

厚生労働省保険局長 優良賞

- 17 中小企業を対象とした従業員健康度の評価・認定制度創設による健康経営の啓発活動… 全国健康保険協会 熊本支部
17 コラボヘルスで「いきいき社員」応援計画 ～ みんなで協力、みんなが受診 ～…………… ヤマトグループ健康保険組合



プロジェクト

「健康わくわくマイレージ」を中心とした健康増進施策

受賞者

SCSK株式会社

所在地 〒135-8110 東京都江東区豊洲3-2-20 豊洲フロント 電話 03-5166-2500
URL <http://www.scsk.jp/> E-mail lifesupport@scsk.jp

取組・事業実施目的

「健康経営の推進」について

SCSKは「夢ある未来を、共に創る」を経営理念とし、これを実現する約束の一つに「人を大切にします」を掲げ、「働きやすい、やりがいのある会社」を目指して様々な取り組みを進めています。全ての取り組みの大前提を「社員の健康」に置いています。社員が心身の健康を保つことで、一人ひとりが持てる能力を最高に発揮し、お客様の喜びと感動に繋がるサービスが提供できるものと考え、これを「健康経営の理念」として就業規則にも謳っています。

今後、労働力人口の減少に伴い、シニア世代の働き手としての重要性が一層高まることから、長く健康であり続けることが活躍の大前提となります。その為、若い世代を含め、出来るだけ早くから健康リテラシーと健康な生活習慣を身に着けることが、社員一人ひとりの将来の健康に繋がり、健康寿命を延伸し、更には企業競争力を高めることにも寄与するとの考えから、全社員を対象とした健康増進活動に取り組んでいます。

2010年より禁煙サポートやウォーキングキャンペーンをスタートし、2013年からは心身ともに健康的な職場環境を実現するための働き方改革運動「スマートワーク・チャレンジ」を開始しました。IT業界で当然視されてきた長時間残業を改め、年次有給休暇を100%取得することを目標とした取り組みで、2014年には平均残業18時間/月、年次有給休暇取得率97%まで改善しました。

一方で、2014年の「健康に関するアンケート」では、適切な健康リテラシーを必ずしも身に付けていない事、健康な生活習慣が実践できていないことが浮き彫りになり、社員の健康を担保する為には更なる働き掛けが必要と認識しました。

そこで、次のステップとして、社員が長く健康的に働けるように、健康リテラシーを高め、健康増進に良い行動習慣の定着化と、生活習慣病に密接な健康診断項目の結果の改善を目指した施策を開始しました。



取組・事業の概要と特徴

長期を見据えた総合的健康増進施策

2015年4月より、長期を見据えた総合的健康増進施策「健康わくわくマイレージ（以下、わくわくマイル）」を開始しました。この取り組みは、健康に良い行動習慣の定着と、健康診断結果の改善により生活習慣病を予防し、60歳以降も健康的に働き続けられる健康基盤を作ることを目的としています。

具体的には、健康に資する5つの行動習慣の日々の実践度と、毎年の定期健康診断結果に応じてマイルを付与し、年間を通して貯まったマイル数でインセンティブ（特別ボーナス）を支給することで、社員一人ひとりの行動改善と健康意識の向上を促すものです。また、インセンティブは個人単位だけでなく、組織単位の取り組み状況に応じて支給されます。

わくわくマイルを推進する為の仕掛けとして、3つのポイントがあります。1点目は、組織ぐるみの活動推進です。組織の取り組み状況を可視化し、毎月の役員会で報告しています。また、取り組み状況の良い組織へのインセンティブ支給など、組織マネジメントのレベルでも健康意識を高める仕組みを取り入れ、組織ぐるみの活動を進めています。2点

目は、健康リテラシーの向上です。「健康増進」の動機付けには、正しい知識と十分な理解が必要です。そこで、全部課長を対象に集合研修で健康リテラシー研修を実施し、それ以外の全社員には、eラーニングを実施しました。3点目は、社員の心に訴える、という取り組みです。経営トップからの社員及び家族への直接メッセージや就業規則への反映、社内報での特集など、多様なアプローチで健康の重要性を訴え続けています。

「わくわくマイル」の2015年度の実績は、7,240名（全社員の99%）が参加し、この内46%の社員が基準以上のマイルを獲得し、インセンティブを受給しました。また、毎年全社員に実施する「健康に関するアンケート」においても、「わくわくマイル」で設定した行動習慣5項目全てで実践している社員が増加し、更に、健康に対して高く意識を持つ社員が前年の19%から55%へと大きく増加しました。そして、2016年度には、行動習慣5項目の実践率が更に向上し、確実に良い行動習慣が定着してきたと評価しています。

健康寿命をのばすポイント

健康を「個人の課題」に止めず「組織（会社）の課題」まで引上げ、社員の健康に対する意識と行動の変革を図る

「健康」については、「個人の課題」であり、会社は就業に影響が出なければ深くは関与しないのが一般的です。しかしながら、社員が健康を損なうことは、会社にとって事業遂行上の大きなリスクです。社員の健康増進に取組まないということは、見方を変えると、事業運営上の大きなリスクを抱えながら手を打たない状態とも言えます。特に、「健康増進」は、将来顕在化するリスク低減の取り組みであり、現在の課題でない為後回しになりがちです。また、正しい知識と十分な理解が伴わないと、行動を変える動機付けとなり得ません。

そこで、健康を「個人の課題」に止めず「組織（会社）の課題」まで引上げて、会社が組織として、正面から総合的に取り組む事で、社員の健康に対する意識と行動の変革を図りました。正しい知識のインプット、現状理解の機会、良い行動習慣の実践・改善を継続・定着させる為の様々な仕掛けをタイムリーに企画・実行することで、社員全体の健康意識の向上と行動習慣の改善に繋げることができました。

今回の成果は、社員の健康増進と会社の持続的発展への大きな一歩であると共に、日本全体の「健康寿命の延伸」への手掛かりにも成り得るものと考えております。



プロジェクト 健康関連データの経年分析に基づく、生活習慣病予防の新戦略策定と医療費の適正化達成

受賞者 株式会社内田洋行／内田洋行健康保険組合

所在地 〒104-0033 東京都中央区新川2-12-15 ヒューリック八丁堀ビル
URL <http://www.uchidakenpo.or.jp/index.html>
電話 03-5646-6695
E-mail nakaie@uchida.co.jp

取組・事業実施目的

会社の財産は「人」！健康寿命延伸に向け、健保財政・保健事業の大改革

当健保の事業主であるウチダグループは、会社の「人材」を「人財」と位置付けています。健康を失うと「仕事」も、そして大切な「家族との幸せな生活」も失う危険にさらされます。

当健保は、加入者の健康保持増進・健康寿命延伸のためには健康づくりが必須と考え、2013年度から、(株)ミナケアと連携し、レセプトおよび健診データを経年分析し、課題の「見える化」に取り組みました。2013年度のデータ分析の結果、生活習慣病のハイリスク者109名の存在が明らかになりました。そこで「Team109」と題し、プッシュ型保健事業管理ツールUCHIDA元気LABOを活用して、保健師によるハイリスク者へのアプローチを実施したところ、継続リスク者が72名減少し、37人に激減しました。しかし、経年データ分析の結果、同年度内に新規リスク者が57名も増加し、2014年度のリスク者は計94名、つまり、継続リスク者を減らしても、新規にリスク者が出現する「イタチごっこ」になっていることが判明したのです。ここからの脱却を目的に、新戦略を策定しました。



取組・事業の概要と特徴

「イタチごっこ」から抜け出せ！生活習慣病予防の新戦略策定

「イタチごっこ」脱却に向け、これまでの保健師によるハイリスク者へのアプローチ(H)に加え、新たに事務職などが情報発信などのポピュレーションアプローチ(P)を行う「H&P」戦略を打ち出しました。これにより、既存のハイリスク者を減らし、かつ、新規ハイリスク者を減らす作戦です。

さらに、2015年度には新たな戦略として健康づくりの基本である「運動促進」「食事コントロール」「睡眠+生活習慣データ測定」に加えて、「ICT面談」「脳梗塞・心筋梗塞の発症リスクの測定」「若年者向けNoomアプリ(カラダ改善プログラム)」「歯科医師による予防歯科」「禁煙支援」を実施しました(参照:当健保HP「新たな健康増進プログラム」)。

これらの戦略が功を奏し、2015年度には人工透析リスク者が67%減少、血糖ハイリスク者が50%減少しました。さらに、2年間継続在籍者の生活習慣病の入院医療費が14%減少、入院一人当たり医療費が20%減少、腎不全の医療費が27%減少しました。

健康寿命をのばすポイント

三位一体で、ハイリスク&ポピュレーションアプローチを強化！

これらの戦略は、厚生労働省データヘルス計画モデル事業「先進的な保健事業の実証」に採択されたものでもあり、モデル事業として、いち早くPDCAサイクルをまわす道しるべを得られたことは、健保スタッフ全員の団結力につながりました。

保健師と事務職のチームワークで、ハイリスク&ポピュレーションアプローチを強化したことで、ハイリスク保有者数減少、医療費適正化を実現できました。とくに入院医療費の減少は、重症化を防ぎ、健康寿命を延ばすことに寄与できたと考えています。

また、事業所の健保担当者を集めた「UCHIDA健康会議」の開催、グループ会社社長への健康経営プレゼンを実施することで、事業所と健保で課題を共有し、共通理解につながりコラボヘルスの推進が実現しました。事業参加者の確保など事業所の協力が得られたことは、事業を実施するうえで大きなポイントとなっています。今後も、「事業主」「労働組合」「健保」の三位一体で、健康寿命延伸に取り組んでまいります。



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郷91-5
URL <http://www.sanko-inc.net/slp/index.html>
電話 0561-73-7788
E-mail office@sanko-inc.net

取組・事業の概要と特徴

小さな会社でもできる健康経営

【目的・背景】

社員70余名の建設業を営む弊社は、2015年に創業50周年を迎えた。そこでこの節目の年を次の100周年に向けての元年と位置付け「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: 体重記録と野菜摂取のチェック(○×を記録用紙に記入)
- 会社での取組: 月1回の健康ミーティング

＜ミーティング内容＞

1. 外部から健康顧問を招き講話とアドバイス
2. チーム毎に報告や成果を共有するグループディスカッション

【成果・意義】

体重記録票に野菜摂取の記録を合わせる仕組みは、日々の菜摂取を意識するきっかけとなった。記録票を自宅に掲示することで家族への波及効果も生まれた。会社が健康づくりを積極的にサポートすることで、社員が仲間と一緒に健康習慣を身につけていけるいきいきとした職場となった。



プロジェクト ピンクリボンでロンキャリ応援！ ～5万名が挑む！ニッセイの全国啓蒙活動～

受賞者 日本生命保険相互会社

所在地 〒100-8288 東京都千代田区丸の内1-6-6 日本生命丸の内ビル
URL <http://www.nissay.co.jp>
電話 03-5533-1926

取組・事業の概要と特徴

乳がんの早期発見・治療に向けた企業・健保による全国的な啓蒙活動

日本最大級の女性従業員数と、全国約5万名の営業職員によるフェイス・トゥ・フェイスの活動が最大の強み。女性の社会進出が進む一方、乳がん罹患率は30年間で5倍以上に増え、活躍する女性をサポートするため、乳がんの理解を促進する取組が必要と考えた。

取組①: お客様への情報・サービス提供(日本生命としての取組)

全国約5万名の営業職員によるツールを活用した情報提供や乳がんセミナーの案内等を通じ、乳がんの早期発見・治療の大切さをお伝えしている。また、情報提供に加え、女性特有の症状・疾患といった体の悩みを同様の専門家に相談できる、女性の契約者様向けサービス「Wellness-dial f(女性の体の悩み電話相談)」を提供している。

取組②: 従業員への乳がん検診受診勧奨(ニッセイ健保としての取組)

検診車の手配や費用補助等の取組を通じ、受診率向上に努め、健康経営を推進している。

成果: お客様・従業員の健康意識向上

累計300万部以上の乳がん関連ツールの配布等、早期発見を直接呼びかけ、3大疾病保障保険の加入者が増加した。従業員の乳がん検診受診率(40歳以上)も、8年前の10.1%から60.2%まで増加した。





プロジェクト 3つの創意工夫と3つの健康づくりアクションで
MY(明治安田)健康づくり

受賞者 明治安田生命保険相互会社

所在地 〒100-0005 東京都千代田区丸の内2-1-1

電話 03-3283-8361

E-mail ke-murata@meijiyasuda.co.jp

取組・事業の概要と特徴

創意工夫:「指標化」「組織化」「自分ごと化」
アクション:「こころの健康づくり」「からだの健康づくり」「健康的な職場づくり」

【指標化】

インセンティブ付与により所属間の競争意識を効果的に刺激し健康づくり活動を推進

- ①従業員が自律的・主体的に健康管理に取組む姿勢を高められるよう定期健康診断受診率、ストレスチェック受検率、時間外勤務等を評価点化
- ②健康増進キャンペーンの参加率・達成率等を評価点化

【組織化】

支社、営業所における円滑な展開のため、全国の衛生管理者と連携し、拠点主導の自律的・主体的な健康づくり施策を実践

【自分ごと化】

・ストレスチェック制度

個人結果と改善へのアドバイスのフィードバック、高ストレス所属を対象とした「組織活性化セミナー」開催によるPDCAサイクルを展開

・宿泊型保健指導(2015年度 厚生労働省データヘルス推進事業)

糖尿病の重症化予防策として、ICT機器を活用した宿泊型生活習慣改善プログラム(糖尿病専門医による対話型講義や血糖自己測定等)と継続支援を健保協働で実施。プログラム修了者の8割以上でHbA1cが改善



プロジェクト

公園をネットワークしたニコニコペース理論に基づく健康づくり継続支援の取組

受賞者

「大阪発、公園からの健康づくり」推進グループ

所在地 〒540-0012 大阪府大阪市中央区谷町2-2-22 NSビル6F 株式会社公園マネジメント研究所内

電話 06-6947-6522

URL http://parkhealth.jp

E-mail urasaki@go-park.net

取組・事業実施目的

公園を活用した健康づくりの取組

厚生労働省では、住み慣れた地域で包括的な健康支援・サービスを提供する「地域包括ケアシステム」が推進されています。

幸い日本には、徒歩圏内の小公園から大規模公園まで、計画的に整備された「パークシステム」の下、全国に10万ヶ所以上の公園を有しています。まさに公園が「地域包括ケアシステム」で重要な生活支援・介護予防を担う場所であり、健康のために体を動かしたいと思ったとき、安全で、快適で、楽しく運動する場所を提供できるのが公園です。

私たちは、「パークシステム」と「地域包括ケアシステム」とを結びつけ、どの公園でも同じ品質の健康づくりサービスを用意しこれによりすべての人々に体を動かすことの楽しさと公園の魅力を伝え、公園が社会課題解消に貢献することを目的としています。



取組・事業の概要と特徴

公園からの健康づくり情報の発信と継続支援

7割といわれる運動習慣がない生活者も公園には多く訪れます。生活習慣病予防には、体力向上に適しているとされる最大酸素摂取量の2分の1程度の強度での運動習慣が効果的です。これは3～6METsの運動にあたるとされますが、多くの生活者、特に運動経験の少ない人は、自分の適正運動強度が3METsなのか6METsなのか、またそうした考え方があることを情報として持ちません。私たちは、これを簡単に測れてエクササイズにもなるスロージョギングを使い、身近にある公園で生活者一人ひとりが気軽に健康づくりを始められるキッカケの提供、継続支援に取り組んでいます。

公園が健康づくりにどのように役立つのか、公園をどう使えば健康になれるのかという情報の発信は、集客力のある大規模イベントが効果的です。そして重要なのは運動を継続、習慣化することです。イベントの1日に続く364日も公園で運動すること、体を動かすことが楽しい、私にもできるという実感、成功体験による積極性の醸成を担うのが継続支援プログラムです。

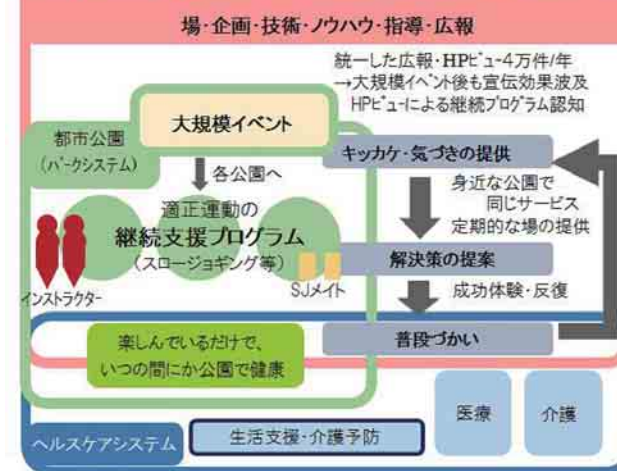
健康寿命をのばすポイント

ニコニコペースの運動で若い世代から成功体験

私たちの取組は健康を害し運動の必要に迫られる前に、30～40歳代の健康うちから公園で運動を楽しめる仕組みとプログラムを提供することにより、健康寿命の延伸につなげます。

公園は緑に囲まれた中で安全にいつでも無償で運動ができ、人目につくオープンな環境は通りがかりの人も触発できます。ここで、個々人に合ったいつでも続けられるニコニコペースの適度な運動強度の運動プログラムを提供し、成功体験によって健康づくり継続を促します。

「大阪発、公園からの健康づくり」推進グループ





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

E-mail gma@sakitama.or.jp

取組・事業の概要と特徴

医師会と関係団体が連携した喫煙率低下への取り組み

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つの事業を実施している。

(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」を実施している。

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。

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。

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ている。

(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月から行っている。

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月から行っている。

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、スモーカーライザー（呼気中の一酸化炭素濃度測定器）を無償貸与した。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・パッチを授与し、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。

7月末までの3か月弱の間に、9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。



プロジェクト **歩いて学ぶ糖尿病ウォークラリー**

受賞者 **公益社団法人日本糖尿病協会**

所在地 〒102-0083 東京都千代田区麹町2-2-4

電話 03-3514-1721

URL <http://www.nittokyo.or.jp/event/patient/detail.php?p=6> E-mail office@nittokyo.or.jp

取組・事業の概要と特徴

「歩いて学ぶ糖尿病ウォークラリー」の取組について

公益社団法人日本糖尿病協会は、ノボ ノルディスク ファーマ株式会社と共催で、糖尿病治療に欠かせない運動療法の啓発活動として、「歩いて学ぶ糖尿病ウォークラリー」を四半世紀にわたり実施している。

ウォーキングは、糖尿病運動療法の中でも最も手軽で、効果的とされている。日本糖尿病協会のウォークラリーは、患者さんやご家族などを対象として、毎年、全国各地で実施してきた。

参加者はそれぞれ4～6名のグループに分かれ、3キロから5キロのウォーキングコース上に設けられたチェックポイントで糖尿病に関するクイズやゲームに挑戦する。本イベントに参加することで、患者さん、ご家族、医療スタッフとの交流が図れるほか、ウォーキング前後に実施する青空糖尿病勉強会により、血糖コントロールに必要な生きた新しい知識を学ぶことができる。

150名が参加した東京でのウォークラリーから24年の時を経て、今では全国53か所、約7000名の方が参加するイベントとなっている。今までの参加者数は延べ11万8400人に上る。



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

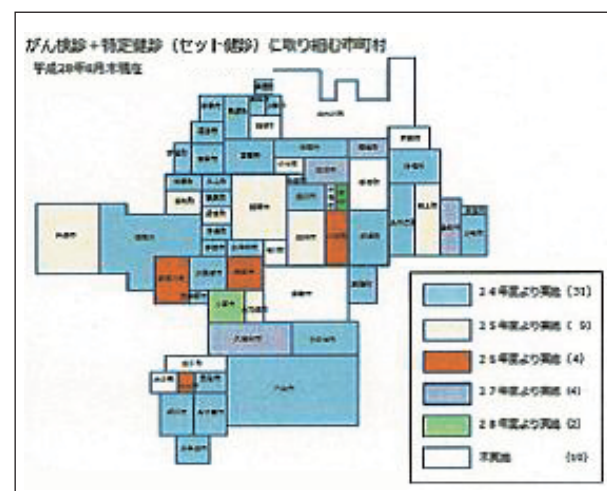
電話 092-284-5840

取組・事業の概要と特徴

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

平成22年より受診効率を高める為、市町村と連携し被扶養者特定健診と市町村がん検診同時実施する(以下セット健診と呼ぶ)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、28年度現在50市町村と連携中である。

また、更なる受診率向上、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、未受診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。セット健診では「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。両健診事業によって27年度で16,512人が受診した。



プロジェクト **食育とソーシャルキャピタルを活用した健康づくり～琉球大学ゆい健康プロジェクト～**

受賞者 **琉球大学ゆい健康プロジェクト**

所在地 〒903-0215 沖縄県中頭郡西原町上原207番地 琉球大学大学院 医学研究科 循環器・腎臓・神経内科学講座

電話 098-895-8314 URL <http://www.yuima-ru.med.u-ryukyu.ac.jp/> E-mail yuima-ru@w3.u-ryukyu.ac.jp

取組・事業の概要と特徴

食育とソーシャルキャピタルを活かした幅広い世代に向けた健康づくり

琉球大学ゆい健康プロジェクトは、沖縄県から委託を受け、琉球大学の様々な学部(医学部、教育学部、法文学部、保健管理センター等)が連携し、参加地区の行政、自治体、小学校のネットワーク(ゆいまーる)の力を活かし幅広い世代に向けた沖縄独自の健康づくりシステムの構築を目的としています。本プロジェクトは、①沖縄県産野菜の摂取による健康指標の改善、②幅広い世代に向けた食育の実践、③地域の繋がり(ゆいまーる)がもたらす健康水準の向上、④長寿を脅かす要因の解析、といった研究実績に基づいた取り組みです。

実施内容は、①食事や生活習慣に関する調査、②地域での健康づくりプログラム、③学校での食育プログラムの3つを連動して行っています。参加地区は11市町村、28小学校であり、参加者数は15,916名(大人:5,193名 児童:10,723名)です。今後は、この取り組みを県内各地域で普及展開していく予定です。





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

横浜市(神奈川県)

所在地 〒231-0017 神奈川県横浜市中区港町1-1

電話 045-671-3892

E-mail kf-walking@city.yokohama.jp

取組・事業実施目的

ウォーキングで気軽に楽しく健康づくり 目標30万人!

いつまでも健康で元気に過ごせることが、活力ある高齢社会を築くために極めて重要です。日常生活の中で気軽に楽しみながら継続して取り組める健康づくりの仕組みをつくり、生活習慣病・ロコモ(運動器症候群)予防が求められる方々や、健康づくりに関心はあるがなかなか取組めていない方々への、日々の運動習慣づくりを後押しすることを目的として、平成26年11月にこの事業をスタートしました。

参加登録30万人を目標に事業を推進しており、多くの方が健康づくりに取り組むきっかけとなり、それが習慣として定着することを期待しています。また、中長期的には健康寿命の延伸にもつながるものと考えています。



《ウォーキングイベント》



《横浜旧東海道ルート》

取組・事業の概要と特徴

よこはまウォーキングポイントとは

横浜市主体で、共同事業者・協賛企業(民間事業者)、リーダー設置場所(市内商店街等)の協力を受け、インセンティブ等を取り入れた、地域の活性化にもつながる健康づくり事業として実施しています。日常生活の中で楽しみながら、継続して健康づくりに取り組むことができる仕組みです。

◇対象:18歳以上の市民・在勤者(平成28年6月に対象年齢拡充。平成26・27年度は40歳以上)

◇内容:参加者に「データ送信機能付きの歩数計」をプレゼント(送料は参加者負担)。

参加者は歩数計を持って歩き、市内約1,000か所の協力店等に設置された「専用読み取りリーダー」で、歩数データを定期的に送信することで、歩数に応じたポイントが貯まり、抽選で景品が当たります。

また、参加者全員の平均歩数が月10万歩に達すると、国連WFPへの20万円の寄付につながります。

専用ホームページで、自分の歩数等の推移や歩数ランキング等を確認することができ、個人参加のほか、事業所単位での参加も可能です。



健康寿命をのばすポイント

健康感が向上し、地域の活性化、そして地域のつながりにも良い変化が表れています

平成28年11月末時点で、参加者は22万人を超えています。

平成27年度のアンケート調査では、約9割の方が「以前よりも多く歩くきっかけになった」との声をいただいています。また、運動していなかった人の約6割が「運動するようになった」と変化がありました。半数程度(4割強)の方から「健康感の向上」がうかがえる意見もいただいております。健康感は健康寿命を算定する際の指標の一つであることから、今後の健康寿命の延伸に期待できる結果となっています。なお、平成28年度のアンケート調査では、参加前は健康ではなかったと回答した人の6割以上が、参加後は健康であると感じているとの結果が出ています。

また、専用読み取りリーダーの設置協力店等からは、来客数が増えたなどのご意見をいただき、地域の活性化にもつながっています。そして、ウォーキングをきっかけとして、周囲との会話や挨拶の機会が増えたと回答している方が約半数であることから、地域のつながりにも良い変化が表れています。



《リーダー設置協力店にて》



プロジェクト

ふくしま【健】民パスポート事業

受賞者 福島県

所在地 〒960-8670 福島県福島市杉妻町2番16号

電話 024-521-7640

URL http://kenkou-fukushima.jp/

E-mail kenko-zukuri@pref.fukushima.lg.jp

取組・事業の概要と特徴

福島県が新しい健康づくり、応援します!

東日本大震災以降、悪化した本県の健康指標を改善するため、県民一人一人が健康で長生きできる「全国に誇れる健康長寿県」を目指して事業を開始。

健康づくりメニューに取り組むことでポイントを付与し、基準ポイントを達成すると県内の協力店で割引等の特典が受けられる「ふくしま健民カード」を交付する。

①台紙で参加

連携市町村の窓口で台紙を入手し、健康づくりの実践を記録してポイントを貯める。ふくしま健民カードのランクに応じて県産米等が抽選で当たるプレゼントキャンペーンを実施。

②スマートフォンのアプリで参加

「ふくしま健民アプリ」をダウンロードして、歩数や健康に関する質問に答えてポイントを貯め、画面上にカードを表示。協力企業提供の景品がコンビニエンスストアで交換できたり、抽選で当たるミッション企画を実施。

県民が気軽に無理なく楽しく健康づくりに取り組める事業となっている。



プロジェクト

日本一健康文化都市ふくろい 市民が「ともに進める」健康寿命の延伸

受賞者 袋井市(静岡県)

所在地 〒437-0061 静岡県袋井市久能2515-1

電話 0538-84-6127

URL http://www.city.fukuroi.shizuoka.jp/kenko_iryu/kenko/kenkozukuri/1472524852235.html E-mail kenkoudukuri@city.fukuroi.shizuoka.jp

取組・事業の概要と特徴

自助・互助・公助による人生トータルの健康づくり

袋井市では、「顔が見える」関係を活かし、500名を超える市民とともに、運動、食生活、禁煙など正しい生活習慣の普及定着に取り組んでいる。これらの活動は年間500回以上に及び、毎日身近な場所で健康づくり活動が行われている。

【運動・身体活動】

◇貯筋運動教室

市の運動教室の講師を登録講師(市民)が務めるとともに、市民ボランティアが受付や測定などの運営を補助している。

◇市民主催「出前健康教室」

自治会から選出される健康づくり推進員が身近な集会施設で健康教室を開催する。教室の講師は登録講師が務める。

【栄養・食生活】

◇健康食の普及

162名の健康づくり食生活推進員が市内10地域で地区公民館等と連携して健康食の普及や食生活の改善を推進する。

【禁煙・受動喫煙防止】

◇啓発活動

登録講師(医師)、薬剤師会、中学生ボランティア等が街頭やイベントにて禁煙・受動喫煙防止の啓発に取り組む。

これらの活動に加え、健康マイレージ、野菜いっぱい運動、子どもの健康教育などの多様な啓発事業を実施するとともに、徹底した重症化予防に取り組み、健康寿命の延伸を進めている。





プロジェクト 地域・企業・シルバー人材センターとともに 取り組む健康づくりとフレイル予防

受賞者 養父市(兵庫県)

所在地 〒667-8651 兵庫県養父市八鹿町八鹿1675

電話 079-662-3167

URL <http://www.city.yabu.hyogo.jp/7263.htm>
<http://www.city.yabu.hyogo.jp/9147.htm>

E-mail miyuki_kohata@city.yabu.lg.jp

取組・事業の概要と特徴

地域・企業・シルバー人材センターとともに取り組む健康づくりとフレイル予防

養父市は兵庫県北部の但馬地域の中央に位置する四方を山に囲まれた緑豊かなまちである。人口は25,139人、高齢化率は35.3%、後期高齢化率は20%(平成28年1月1日時点)と、県内で高齢化が最も進んだ地域の一つである。平成26年5月には、国家戦略特区に指定され、「農」を中心に豊かな自然環境を活かし、子どもからお年寄りまで市民の誰もが役割を持ち活躍できるまちづくりに取り組んでいる。

健康寿命の延伸に向けて、青壮年期から高齢期にわたる各年代に対し、運動のきっかけづくりと継続のモチベーションを上げるためのインセンティブを付与したやっばー健康ポイント事業※1や企業と連携したやっばー健康ナビ事業※2、シルバー人材センターの「笑い与健康お届け隊」を指導者として行う地域ぐるみのフレイル予防教室※3など、各年代層にあった市民参加の健康づくり事業を展開している。

これらの事業展開により、新規要介護認定者の平均年齢が、H25年度の82.88歳からH27年度83.88歳と1歳も延びていることから、健康で過ごせる期間の延長＝健康寿命の延伸に大きく貢献している。



プロジェクト 健康寿命のばしマッスルプロジェクト (いろは健康ポイント事業・健康になりまっする教室)

受賞者 志木市(埼玉県)

所在地 〒353-0002 埼玉県志木市中宗岡1-1-1

電話 048-473-1111

URL <http://www.city.shiki.lg.jp/index.cfm/60,0,162,1357.html>

E-mail Kenkou-seisaku@city.shiki.lg.jp

取組・事業の概要と特徴

みんなで進める健康寿命日本一のまちづくり

当市では、平成27年度から「健康寿命のばしマッスルプロジェクト」として①いろは健康ポイント事業と②健康になりまっする教室を実施。

①の事業では、市が無償貸与する歩数計を参加者が携行し、健康増進につながる行動をした場合などにポイントを獲得し、地域商品券に交換ができる事業で、②の事業では、それぞれの生活にあわせ、「歩くこと、筋力アップトレーニング、食事コントロール」の三位一体の指導をきめ細かく行っている。①と②の事業をあわせ、現在、およそ1,700人が参加している。

6か月間の成果としては、歩数が増加し、BMIや体脂肪率の改善、下肢筋力の向上などに繋がった。

医療費に関しては、①のみの参加者では半年間で約15,000円、①と②の双方の参加者では、半年間で約52,000円の医療費削減効果が見られた。特に糖尿病などの慢性疾患関連の医療費が減少しているため、今後一層の効果を期待している。参加者の事業継続率は9割以上であり、市民ニーズも高いことから、今後も同事業を継続し、健康寿命日本一のまちづくりをめざしていきたい。



プロジェクト 目に見える化を取り入れた学童期の減塩の食育実践

受賞者 京丹波町(京都府)

所在地 〒622-0311 京都府船井郡京丹波町和田中6番地1

電話 0771-86-1800

E-mail hoken60@town.kyotamba.kyoto.jp

取組・事業の概要と特徴

「目に見える化」を取り入れた学童期の「食育教育(適塩指導)」の実践

①塩分数値の「目に見える化」

「自分の摂取している塩分量が分からない」という課題に対し、京都府立大学の協力を得て尿中塩分測定の実施により、塩分摂取量を数値として「目に見える化」し、より具体的な保健指導を行った。

②学童期における食育教育の実践

町内の全小学校4年生から6年生において尿中塩分測定の実施及び養護教諭や栄養教諭と連携した食育教育を実践した。子ども達は「塩分」に関する学習により、自らの生活の振り返りが行えた。また、子ども達を通して保護者への波及効果もみられた。

③上記事業をきっかけに、町内の食育関係の16団体で構成する食育推進連絡会の設置に至った。





プロジェクト 中小企業を対象とした従業員健康度の評価・認定制度創設による健康経営の啓発活動

受賞者 全国健康保険協会 熊本支部

所在地 〒862-8520 熊本県熊本市中央区水前寺1丁目20-22 水前寺センタービル 電話 096-340-0261

URL <https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/kumamoto/cat070/20151221001>

取組・事業の概要と特徴

事業所の健康度を認定する「ヘルスター認定」

協会けんぽと、学識・事業主・健診機関等で構成する作業部会で評価基準を策定。一次評価として、支部が持つ約1万1千社13万人分の被保険者の健診データをもとに事業所ごとのスコアを算出。

次に、健康増進取組みチェックシートを事業所に送付し回答を二次評価とした。内容は健康増進に関する34項目を「実践できているか、できていないか(○×)」。

一次二次の合計により一つ星から三つ星で認定。三つ星は熊本県健康経営優良事業所として熊本県知事と共同認定した。

27年度は三つ星15社、二つ星41社、一つ星281社の計337社を認定。地元金融機関では認定事業所を対象とした融資商品も創設された。

ヘルスター認定の特徴は、健診データを根拠とした点と、その情報をお知らせすることから始まるプッシュ型の認定制度である点。今後は認定の魅力・価値を向上させ、事業所側が「認定を受けたい」となるような運用を展望している。



プロジェクト コラボヘルスで「いきいき社員」応援計画～みんなで協力、みんなが受診～

受賞者 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 ヤマト銀座ビル8階 電話 03-3543-4271

URL <http://www.ytckempo.or.jp/> E-mail hokenhealthcare@kuronekoyamato.co.jp

取組・事業の概要と特徴

グループ一丸となり、社員の「健康維持増進」に取り組む

事業主との協働(コラボヘルス)と合わせて、パートナー企業とも連携し、それぞれの役割分担の中で「特定健診」「特定保健指導」「乳がん検診」の実施率・受診率の向上を目指した取り組みを推進しました。

【特定健診】

定期健診と絡め、実施状況を事業所の評価項目とし、各事業所の内部監査で確認、経営層に報告。

→ 近年は継続してほぼ100%の受診率を達成。

【特定保健指導】

電話指導をすべて面談に切替え、あらかじめ面談日を勤務交番表に組み込み、受診漏れを防止。また各事業所に担当者を設置して受診管理を徹底。

→ 27年度の完了率(社員)は80%を達成し、このうち約40%が翌年の対象者から脱却。

【乳がん検診】

検診の無料化と検診バスによる全国事業所への巡回を実施。

→ 27年度は約80か所へ巡回、40%以上の女性社員が受診。そのうち十数名に乳がん初期判定が見られ、早期発見へとつながった。

