



健康寿命をのばそう!アワード

第6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。



『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の予防や健診・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活動及び健康寿命をのばすことを目的とする優れた取組を行っている企業などから70件(企業30件、団体20件、自治体20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6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29年7月3日(月)～平成29年8月31日(木) 《表 彰 式》平成29年11月13日(月) 14:00～ 会場：ベクトルスタジオ(東京都港区)
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組を行っている企業・団体・自治体 ※平成28年9月1日～平成29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

斎 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
古 井 祐 司 自治医科大学 客員教授
三 浦 雄 一 郎 プロスキーヤー・冒険家 / いきいき健康大使
宮 地 元 彦 国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所 身体活動研究部 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、厚生労働省の推進する「スマート・ライフ・プロジェクト」の一環として実施され、今年で第6回を迎えました。適度な運動、適切な食生活、禁煙、健診・検診の受診などによって健康寿命を延伸するために、生活習慣病を予防する効果的な取り組みを行っている方々の表彰が大きな目的です。

今年は、企業部門で30件、団体部門で20件、自治体部門で20件の応募をいただきました。応募数は例年に比べて若干減少したものの、いずれも極めて高い内容でした。また本日の発表をお聞きして皆様の表現力が大変秀でていることにも感銘を受けました。

今回の最優秀賞は、取り組みの多角的な点が評価されました。今後、人口減少地域や小さな自治体において参考になる内容と期待されます。また優秀賞は、社会との協働により成果を上げた点が評価されました。

審査会ではさまざまな視点から議論が行われました。「スマート・ライフ・プロジェクト」の趣旨に合致していること、また科学的な根拠があることが重視されました。さらに啓発効果、独創性、他団体の参考となるヒント、革新性、提案性、先進性、新規性、普及性、費用対効果、計画性なども評価のポイントでした。

医療の理念は近年、変化しています。約150年前に科学に基づく近代医学が始まりましたが、30年前にはエビデンス(根拠)に基づく医療、そして最近ではナラティブ(語り)に基づく医療、すなわち患者に寄り添う医療が重視されています。こうした医療の変化に伴い、保健指導も科学性やデータだけでなく、多くの視点が重視されるようになりました。

今回応募された皆様の取り組みは科学性やデータがあるだけでなく、対象者への愛情が感じられるものでした。今後もぜひこの気持ちを忘れずに取り組みを発展させていきたいと思います。

最後に、本アワードがすべての国民の健康寿命の延伸に向けた活動に結びつくことを願っております。



厚生労働大臣 最優秀賞

- 05 「ばいぬ島健康プラン 21 in 竹富島」 ～健康長寿復活を目指した小さな島の取り組み～ …… 竹富診療所

企業部門

厚生労働大臣 優秀賞

- 07 スーパーの店頭から減塩を発信
～商品開発を起点とした多方面と協業する減塩の取り組み～ …… ユニー株式会社

厚生労働省健康局長 優良賞

- 08 KDS健康経営プロジェクト …… 熊本 KDS グループ
08 「太陽の元気プロジェクト」 ～「従業員」「お客様」「社会」を元気にする取り組み～ …… 太陽生命保険株式会社
09 健康応援企業への変革を目指して
～社員の健康応援プロジェクト～ …… 損保ジャパン日本興亜ひまわり生命保険株式会社
09 技術革新における塩分ほぼゼロのこうや豆腐の開発と普及活動の推進 …… 旭松食品株式会社

団体部門

厚生労働大臣 優秀賞

- 10 奥様が健診 = 家族が幸せ ～奥様にも健診プロジェクト～ …… 全国健康保険協会 愛知支部

厚生労働省健康局長 優良賞

- 11 ヘルスチャレンジ 2016 ～多世代で取り組む健康づくり～ …… 岡山県生活協同組合連合会
11 特定健診・特定保健指導支援事業
「特定健診受診者のフォローアップ等家庭訪問事業」 …… 静岡県在宅保健師の会「つつじ会」
12 楽しい、近い、廉価、安全、効果があり、「人持ち」になれる医療法人の健康運動教室 …… 社会医療法人平和会

自治体部門

厚生労働大臣 優秀賞

- 13 めざせ、健康寿命日本一おおい
～多様な主体との協働による県民運動の展開～ …… 大分県

厚生労働省健康局長 優良賞

- 14 住んでいるだけで自ずと健康に!「あだちベジタベライフ ～そうだ、野菜を食べよう～」 …… 足立区(東京都)
14 幼児期から始める「生涯健康習慣」づくり …… 東郷町(愛知県)
15 おいしい空気のまちびばいを目指す「美唄市受動喫煙防止条例」制定とその後の取り組み …… 美唄市(北海道)
15 萩市健康維新のまちプロジェクト ～健康長寿のまちづくりは Win Win Win !～ …… 萩市(山口県)
16 市民協働と関係機関連携で広げる健康づくり活動 …… 東大阪市(大阪府)

保険局長賞

厚生労働省保険局長 優良賞

- 17 社員食堂にフォーカスした生活習慣改善の行動変容プロジェクト
「Happy&Healthy Canteen プロジェクト」 …… トッパングループ健康保険組合
17 「福寿うちな～運動」モデル事業所との協働による健康づくりプログラムの開発 …… 全国健康保険協会 沖縄支部



プロジェクト

「ぱいぬ島健康プラン21 in竹富島」 ～健康長寿復活を目指した小さな島の取り組み～

受賞者

竹富診療所

所在地 〒907-1101 沖縄県八重山郡竹富町竹富323

電話 0980-85-2132

URL <https://www.facebook.com/taketomi.medical.office>E-mail taketomi_medical_office@yahoo.co.jp

取組・事業実施目的

竹富島クライシス

我が国における2013年度の全死亡者に占める65歳未満の死亡割合を見ると、全国ワースト1位は沖縄県(19.8%、全国平均は12.6%)であり、「沖縄クライシス」と呼ばれている。さらに、竹富町(沖縄県八重山郡)ではその死亡割合が23.3%と高く、いわば「竹富クライシス」の様相を呈していた。特に、働き盛りの世代で、通院歴がないまま重症化し、いきなり死亡に至るケースが多く、その背景には著しい生活習慣の乱れがあることが明らかとなった。

ぱいぬ島健康プラン21in竹富島

離島の小さな診療所で提供できる医療には限りがあり、急性期治療の環境が整っていないため、それだけ予防の重要性が大きくなる。そこで、「地域の健康は自分たちの手で。」をモットーに、現在、竹富診療所×竹富町役場×竹富公民館が連携し生活習慣への介入として健康に関する推進部会『ぱいぬ島健康プラン21in竹富島』を結成し、島民への啓発活動を実践している。

その活動内容は、疫学データの共有や健康イベントの企画・運営実施・振り返りまでを一貫して行い、そこに多くの地域住民を巻き込むことを目的としている。コンセプトとしては、いつまでも住み慣れた「竹富島」で過ごせるように、『体を動かす健康づくり』と『心と頭の健康づくり』を両軸に島での健康づくりを展開している。『体を動かす健康づくり』は6個(歩け歩け運動、JOYBEAT、健康体操教室、体力測定会、清掃活動、3世代ゲートボール)、『心と頭の健康づくり』は7個(医療講話、禁煙外来&喫煙防止教室、保健指導、料理教室&ヘルスマイト養成講座、古謡教室、キャリア講演会、心肺蘇生講習会)から構成されている。これらの健康づくりは、年度初めに行動目標を立て活動計画を策定し、公民館・診療所・役場で明確に役割が分担され、そこに健康推進部会のメンバーが加わり、島民を巻き込んで行われている。



竹富島とは・・・

石垣島から高速船で約10分の周囲約9 kmの小島。赤瓦屋根の民家に真っ白なサンゴ砂の道。色鮮やかな花々、三線の音色とともにゆっくりと集落を散策する水牛車。

昔ながらの沖縄の原風景が残る竹富島は、国の重要伝統保存地区にも指定されており、八重山屈指の人気観光地となっている。

取組・事業の概要と特徴

脳心血管系イベントの減少

現在、成人人口280名ほどの竹富島で、毎回50名以上が参加する医療講話でメタボリックシンドローム(Mets)世代の中老年男性の参加者が増えている。また、医療講話や特定保健指導を通じて、Mets世代への生活習慣病の正しい知識が共有されつつあり、島民の健康意識は向上している。その他に、歩け歩け運動やJOYBEAT(音楽に合わせて運動を行う映像コンテンツ)といった運動の定例化、料理教室&ヘルスマイト養成講座による食生活の見直し、島内でタバコ販売を全廃することなどの取り組みにより、島民の生活習慣は改善してきている。そのことを裏付けるように、生活習慣病が原因とされている、突然の脳心血管系イベントによる救急搬送は減少している。



健康寿命をのばすポイント

我々の想い

竹富島には残したい自然があります。伝えたい文化があります。島の人々が「守りたい」という思いをたどると、そこには大切なモノが見えてきます。自然・歴史・伝統を守るためには、今を生きる人間が『健康』であることが必要です。私たちが健康づくりに参画することで、島を『守る』ことにつながります。『つなげたい』という真剣な思いは、未来を生きる子ども達にも受け継がれます。ずっと先のことで、今からつながっています。今、行っている『健康』への取り組みが、いつか、あたりまえになることを願って…。





プロジェクト

スーパーの店頭から減塩を発信 ～商品開発を起点とした多方面と協業する減塩の取り組み～

受賞者

ユニー株式会社

所在地 〒498-8680 愛知県稲沢市天地五反田町1番地

電話 0587-24-8111

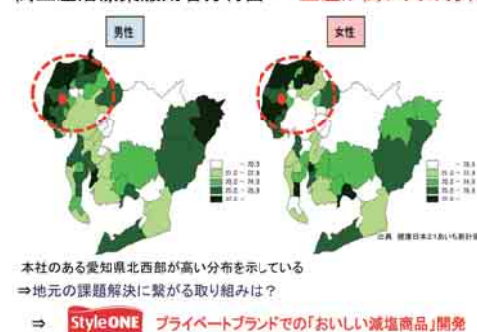
URL <http://www.uny.co.jp> (お問い合わせは、http://www.uny.co.jp/customer_inquiry/)

取組・事業実施目的

「おいしい減塩商品」の開発・販売により、継続した健康的な食生活をサポート

ユニー株式会社は愛知県に本社を置き、19県1府に店舗を展開する総合小売業であり、「新生活創造小売業」をスローガンにお客様の「不便・不満・不快」の解消を使命と考えています。食品売場ではお客様の食生活の最大の課題である「健康」を解決するための品揃え・情報発信を目的に、健康を切口にしたプライベートブランド商品の開発を行っております。「減塩」は食生活において最も解決すべき課題であり、特に開発スタート時点では「おいしく減塩」されている商品が少なく、減塩を気にした食生活の継続が難しいことが分かりました。そこで、現在取引のある食品企業(大手・地元共に)とプライベートブランドの「おいしい減塩食品」の開発を進め、減塩食生活のサポートができる売場の実現を最終目的としております。プライベートブランドでの減塩食品の販売は、商品教育が健康的な食生活の教育にも通ずることであり、販売部門と間接部門が連携して取り組むことで従業員の健康にも配慮する企業活動の一環と捉えております。

高血圧治療薬服用者分付図＝血圧が高い人の分付図



取組・事業の概要と特徴

商品開発を中心とした食品企業との協業により、減塩食品市場を拡大

「おいしい減塩」「リーズナブルプライス」を基本コンセプトに商品開発したプライベートブランドを中心に、毎日の食生活に必要な減塩食品の品揃えを目指しています。開発商品は2014年9月の鍋つけからスタートし、累計の販売数量は約583万個、販売金額は約9億7千万円、相対的減塩量は約18.5t(2017年8月まで)を達成しています。日本高血圧学会JSH減塩食品リストにも掲載いただき、開発商品数は2018年春には50品目を超える予定です。販売面では、毎月のシニア対応企画(ハッピーデー)で、健康企画を強化しています。2017年4月に「毎月17日が減塩の日」となったことから、減塩商品を中心に企画を展開しています。社内では会議などを通じて、経営層から店舗担当者まで実際に試食をしながら商品情報を共有化して、減塩の必要性や商品理解を深めています。お取引先(食品企業)においては、減塩食品開発を共に取り組むことによって獲得した技術やノウハウを活かすことで各社ブランドでの減塩食品の開発・販売に繋がっています。



自社減塩食品を集めた売場

健康寿命をのばすポイント

営業活動として減塩食品を開発・販売することで、健康寿命の延伸に貢献

当社がプライベートブランドで減塩食品を開発・販売する意義としては、必要と感じた減塩食品を主体的に商品化でき、約200店舗での品揃えと販促によって多くのお客様にアピールできることです。さらに、従業員に減塩教育をすることで商品への理解が深まり、お客様に商品と共に正しい減塩の情報を届けられ、お客様の食生活の改善がなされ良いサイクルで継続的に展開できることも貢献に繋がると考えます。またこの取り組みをCSR活動としてだけでなく営業活動として継続することに意味があることを、経営層から店舗従業員に至るまで認識し、販売活動を通じてお客様の食卓を減塩化することが健康寿命の延伸に貢献できていると考えます。



ユニー本社で自社商品を紹介している様子

多方面との協業で、お客様の健康課題を解決する「健康スーパー」を目指す

今後、商品面では自社減塩開発商品の拡大及びナショナルブランド商品を含めた減塩コーナーの設置を目指し、店頭では減塩の日に合わせた減塩商品の紹介を強化します。また社内においては、健康診断時の自社商品紹介の仕組みをパッケージ化し全店展開するほか、社員食堂メニューへ減塩商品の導入や従業員向け試食会を店舗バックヤードで開催するなど、従業員理解を深める活動も行います。社外においては、店舗のある地域での行政機関等との連携を1つ1つ確実に実施し、地域に密着した活動として息の長いものにするべく、関係各所への積極的な働きかけを行っていきます。これからも「健康スーパー」の実現に向け、減塩商品の開発・販売を中心に店頭から健康的な食生活の啓発、ひいては健康寿命の延伸の一助となるように一層邁進いたします。



プロジェクト

KDS健康経営プロジェクト

受賞者

熊本KDSグループ

所在地 〒861-8003 熊本市北区楠6丁目6番25号

電話 096-338-6956

URL <http://www.k-ds.net/>

E-mail kdsstaff@k-ds.net

取組・事業の概要と特徴

KDS健康経営プロジェクト ～生涯現役を目指しての健康づくり～

【取り組みの背景】

生活習慣病を放置していた結果、二人の同僚を亡くした悲しい経験から「自分たち自身の健康といのち」に向き合おうと取り組んだ。また、健康で元気、やる気のある絶好調社員で構成される会社こそが、今後成長する企業の1番の要因であるとの経営者の判断が背景にある。

【取り組み内容】

- ①健康診断データ管理と事後処理管理
- ②ベジファーストのサラダと社食の提供
- ③禁煙(敷地内全面禁煙施行・禁煙推進手当)
- ④メタボ対策の運動
- ⑤健康に関する勉強
- ⑥ストレスレスの環境づくり

【成果】

禁煙に関してはH21年81%だった喫煙率をH29年には12.7%まで減少、健康診断の生活習慣病に関するデータ(血圧・BMI・腹囲)の改善が65%以上となった。糖尿病の数値改善、アレルギー性鼻炎の克服などの報告もある。

【意義】

生活習慣病と向き合うことで、自分たちの「いのちをまもる」ことを学び、①各自が早期発見早期治療に動き出したこと、②生活の中で健康意識を高めることができたこと③自分の成功体験を語り「健康づくりインフルエンサー」となり波及効果を生み出し、社会の中で「健康寿命をのばすツール」になっていることを実感、社会貢献ができ喜びを感じている。

喫煙率の変化



プロジェクト

「太陽の元気プロジェクト」 ～「従業員」「お客様」「社会」を元気にする取組み～

受賞者

太陽生命保険株式会社

所在地 〒103-6031 東京都中央区日本橋2丁目7番1号

電話 03-3272-6211

URL <https://www.taiyo-seimei.co.jp/summary/genki/index.html>

取組・事業の概要と特徴

「健康寿命の延伸」という社会的課題にこたえるため、「従業員」「お客様」「社会」を元気にする取組み

「人生100歳時代」の到来を見据え、「健康寿命の延伸」という社会的課題にこたえるため、「従業員」「お客様」「社会」を元気にする取組み、「太陽の元気プロジェクト」を展開しています。主な取組み内容は以下のとおりです。

①従業員を元気にする取組み

- ・業界に先駆け、65歳定年制度および最長70歳まで働くことのできる継続雇用制度の導入
- ・将来の認知症リスクを測定する「MCIスクリーニング検査」の受診勧奨
- ・クアオルト(健康保養地)を活用した宿泊型保健指導(スマート・ライフ・ステイ)の実施

②お客様の元気をサポートする取組み

- ・健康に不安のある方でも加入できる、認知症による所定の状態を保障する保険「ひまわり認知症治療保険」の販売
- ・認知症予防をサポートするスマートフォンアプリの提供
- ・専門知識を有する内務員がお客様を直接訪問し、お支払手続きをサポートする「かけつけ隊サービス」の提供

③社会の元気に貢献する取組み

- ・地域住民の健康寿命延伸に取り組む自治体を応援する「太陽生命クアオルトウォーキングアワード」の開催
- ・地域の医療環境整備、医療活動の充実に支援する「赤ひげ大賞」への協賛
- ・認知症に関する知識の提供を通じて認知症予防を推進するため、認知症関連セミナー等への協賛





プロジェクト 健康応援企業への変革を目指して ～社員の健康応援プロジェクト～

受賞者 損保ジャパン日本興亜ひまわり生命保険株式会社

所在地 〒163-8626 東京都新宿区西新宿6-13-1 新宿セントラルパークビル 電話 03-6742-3111
E-mail <http://www.himawari-life.co.jp/>

取組・事業の概要と特徴

健康応援企業への変革を目指して ～社員の健康応援プロジェクト～

お客さまと保険という関係性の枠を超え、永くお客さまに寄り添い、健康に関する新たな価値を提供する「健康応援企業」への変革を目指し、まず社員とその家族の健康維持・増進が不可欠であるとの考えのもと「健康経営」を実践し、取り組んでいます。

①ウェアラブル端末を全社員に貸与し、日々の運動を推進

全社員に歩数・心拍数等計測が可能なウェアラブル端末を貸与。「あるこう1万歩」というスローガンをあげ、キャンペーンや散歩アプリを提供し日々の運動を推進。

②全社禁煙化

禁煙治療費の一部負担など社員の禁煙の取組みをサポート。2017年8月1日から、全社の占有スペースを終日禁煙。

③朝食の提供

朝食を取る習慣をつけ、朝食の欠損率を下げること、労働時間削減を目的とし、本社ビルにて軽食を無料提供。

④宿泊型新特定保健指導の実施

山形県上山市にて宿泊施設や地域の観光資源を活用した運動や食生活の「体験型」の保健指導を実施。



プロジェクト 技術革新における塩分ほぼゼロの こや豆腐の開発と普及活動の推進

受賞者 旭松食品株式会社

所在地 〒532-0027 大阪府大阪市淀川区田川3-7-3 電話 06-6306-5301
URL <http://www.asahimatsu.co.jp/shinasahi.html> E-mail sasaki-y@asahimatsu.co.jp

取組・事業の概要と特徴

オンリーワンのこや豆腐「新あさひ豆腐」の開発と普及促進

日本人の食生活は、塩分摂取量が多く、その数値は年々減少傾向ではあるものの、目標値に届いていないのが現状である。このような背景を受け、旭松食品株式会社では、約40年ぶりにこや豆腐の製法を見直し、独自の技術開発により、こや豆腐に含まれる食塩相当量を約95%低減させる事を実現。この独自製法のこや豆腐を、より多くの消費者に認知していただくため、商品パッケージで95%減塩であることがわかるように全商品リニューアルをして普及を行い、企業ホームページにて、こや豆腐の栄養価やこだわりをわかりやすく表現、また煮物以外でも様々な料理に使えるレシピを豊富に掲載して利用促進を行っている。その他にも、こや豆腐の試食提供するイベントや料理教室、大学と協同して公開講座を積極的に実施するなどの普及活動も行っている。オンリーワンのこや豆腐「新あさひ豆腐」を広く消費者の方に伝えることで、減塩生活をサポートし生活習慣病の予防への貢献も目指している。



プロジェクト

奥様が健診 = 家族が幸せ ～奥様にも健診プロジェクト～

受賞者

全国健康保険協会 愛知支部

所在地 〒450-6363 名古屋市千田区名駅1-1-1 JPタワー名古屋23階 電話 052-856-1490
URL <https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/aichi/cat080/2015121701>

取組・事業実施目的

奥様の背中を押すには？

協会けんぽは加入企業200万社、加入者3,800万人、愛知支部だけでも12万社、240万人と日本最大の医療保険者です。

協会けんぽの家族(奥様)の健診受診率は平成27年度21.4%、愛知支部では19.8%と、健康保険組合の47.3%の半分にも達しておらず、家族(奥様)の健診の受診対策が急務となっています。家族(奥様)に健診を受けていただくため受診勧奨の取組を行っていますが、企業とその従業員のさらに先にいる家族との結びつきは弱く、いくら勧奨をおこなっても訴求力不足で受診につながらないという問題を抱えています。

また企業にとっても、労働力不足が深刻化する中、従業員の看護・介護離職を防止するため、従業員だけでなくその家族の健康維持も重要となっています。しかし、協会けんぽの加入企業はほとんどが中小・零細企業で、資金力・マンパワーが十分でなく、自社で取り組みを行うのは困難です。

こういった状況から、家族(奥様)には健診を受けるため「背中を押してくれる存在」がなく、これが未受診につながっているのではないかと考えています。

そこで、協会けんぽ愛知支部と企業がタッグを組んで家族(奥様)へ受診勧奨を行うことにより、健診を受けていただくことが本事業です。

取組・事業の概要と特徴

「奥様にも健康でいて欲しい・・・」そんな思いを届けます



受診率10%UP、企業イメージもUP!!

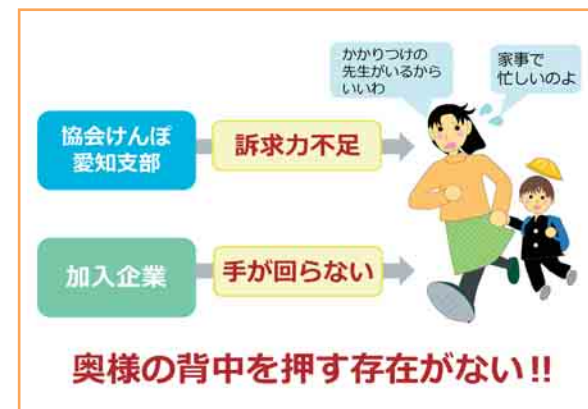
平成28年度参加企業465社、対象者6,019人の受診率は31.9%でした。協会けんぽ愛知支部全体の受診率は21.8%で、10.1%の受診率アップとの成果を得ることができました。家族の健診受診率は年々上昇傾向にはありますが、毎年1%前後しか上昇しておらず、10.1%の受診率アップは大きな成果です。

また、参加企業からは「このプロジェクトに参加した結果、従業員の家族も思いやる会社であることを伝えることができ、会社へのイメージがアップしたと実感している。」との声をいただいています。この事業は、企業と従業員とその家族の結びつきを強め、職場定着率の向上にも貢献できていると考えています。

健康寿命をのばすポイント

「家族全員がしっかり健診」⇒「健康寿命を延ばす!!」

健診は家族全員が受けることが重要です。特に奥様が健診を受け健康意識を高めることは、夫、子供にも健康意識が波及し、家族全員の健康寿命を延ばす効果があると考えています





プロジェクト **ヘルスチャレンジ2016**
～多世代で取り組む健康づくり～

受賞者 **岡山県生活協同組合連合会**

所在地 〒700-0026 岡山市北区奉還町1-7-7

電話 086-230-1315

E-mail sakaki@okayama.coop

取組・事業の概要と特徴

ヘルスチャレンジは健康づくりのきっかけづくりです。健康寿命の延伸を進めるため取り組んでいます。

岡山県下すべての自治体、教育委員会の後援の元で、パンフレットの配布や小学校への呼びかけなど幅広く行いました。その結果、小学校全校生徒や自治体職員からの参加、組合員どうしの声かけや地域への細やかな声かけにより参加数が年々広がりをみせています。気軽にできる健康づくりとして、誰でも参加できる取り組みになっています。過去の参加者がヘルスチャレンジの魅力を確認し、参加者から呼びかけ人になり活躍していることも取り組みが広がっている一因です。

2016ヘルスチャレンジの特徴は

- ①多世代で取り組んでいる
- ②参加者が1万人を超える10,136人が参加し、76.5%の達成率だった。
- ③報告者の約7割の方は、取り組んだことに満足している
- ④成果の実感など取り組んだ感想がたくさん寄せられている

「学校での取り組みが広がった」「ヘルスチャレンジに取り組むことで、『習慣』として定着したり、健康づくりを行うきっかけ

づくりとなった」「規則正しい生活になった」「体調が良くなった」「家族や仲間とともに楽しく行い、励まし合って継続して取り組みができた」「口呼吸から鼻呼吸へ『あいうべ体操』が広がり、成果も実感している」「すこしお生活や野菜をたっぷりとれるように、工夫しながら取り組みが行われた」



プロジェクト **楽しい、近い、廉価、安全、効果があり、
“人持ち”になれる医療法人の健康運動教室**

受賞者 **社会医療法人平和会**

所在地 〒631-0818 奈良市西大寺赤田町1-7-1 吉田病院内

電話 0742-45-4707

URL <http://heiwakai.or.jp/>

E-mail soshiki@heiwakai.or.jp

取組・事業の概要と特徴

「楽しい、近い、廉価、安全、効果があり、“人持ち”になれる医療法人の健康運動教室」

医療法人から専門スタッフ（健康運動指導士、看護師等）を派遣し、地域住民を組織した1回90分プログラムの健康運動教室を継続開催。筋トレと有酸素運動を交互に行うサーキットトレーニングを軸に、コーディネーショントレーニング、コアスタビライゼーション、5COG、ゲーム性などを織り交ぜた“幕の内弁当型”で楽しさと効果を両立。

口コミで広がった教室は、2016年には6地域13か所で計450回、年間延べ参加者数6,500名に発展。2013年の研究事業「運動療法が関節軟骨代謝に与える効果に関するバイオマーカーを用いた検討」では、平均年齢58歳の31名の参加者のデータより、肉体年齢が14歳若返り、発症前なら運動が関節軟骨保全に有用と示唆された。

以下3つの特徴がシナジー効果を生む。

- ①医療法人のもつ専門ノウハウや人材力を活かす
- ②身近で、安く、仲間とともに楽しく、安全に、軸のぶれない、効果の高いプログラム提供
- ③効果的な住民参加に基づく「健康教育」と「環境支援」にアプローチ。



プロジェクト **特定健診・特定保健指導支援事業
「特定健診受診者のフォローアップ等家庭訪問事業」**

受賞者 **静岡県在宅保健師の会「つつじ会」**

所在地 〒420-0823 静岡県静岡市葵区春日2丁目1番27号

電話 054-253-5576

URL <http://www.shizukokuhoren.or.jp>

E-mail jigyo@shizukokuhoren.or.jp

取組・事業の概要と特徴

在宅保健師の経験を活かした家庭訪問による重症化予防の取組み

静岡県在宅保健師の会「つつじ会」では、直接足をはこび、住民が置かれた生活実態や意識を踏まえた訪問事業を大切にしており、寝たきり予防など時代背景に即した家庭訪問を平成6年から23年間で延べ1万4,516名に行ってきました。

平成27年度からは、国保保険者が実施した特定健康診査の結果、受診勧奨判定値を超えたにもかかわらず医療機関を受診していない者に対して「かかりつけ医」への受診勧奨や生活習慣の改善に向けた助言を行うことで、生活習慣病の発症及び重症化予防を目的とした家庭訪問を実施しています。

2年間で378名に家庭訪問を行い、健診結果を正しく理解していただき、自分に起こっている体の変化に気付いていただくことで、約半数の方が受診行動に繋がっています。

今後も、本会では訪問事業を継続し、個人から集団、地域全体へと健康で長寿なまちづくりに貢献していきます。





プロジェクト

めざせ、健康寿命日本一おおいた
～多様な主体との協働による県民運動の展開～

受賞者

大分県

所在地 〒870-8501 大分県大分市大手町3丁目1番1号

電話 097-506-2666

URL http://www.pref.oita.jp/site/kenkozyumyo-nipponichi-oita/

E-mail a12210@pref.oita.lg.jp

取組・事業実施目的

多様な主体との協働による県民運動の展開

生活習慣の改善は個人の努力だけでは容易ではない。ヘルスプロモーションの理念に基づき、県民一人一人が主体的に健康づくりに取り組む機運を醸成するとともに、多様な主体と協働して、地域や職場で健康的な生活習慣を実践できる社会環境の整備を進める。(図1)

取組・事業の概要と特徴

県民総ぐるみで取り組む機運の醸成

◇「健康寿命日本一おおいた創造会議」

経済団体をはじめ県内の主要39団体からなる創造会議を立ち上げ、各団体による取組を推進するとともに、企業の強みを活かして、健康寿命の延伸に協力する「健康寿命日本一おうえん企業」(65社)とのマッチングを推進し、新たな取組(図2)を創造。

◇「みんなで延ばそう健康寿命」推進月間(毎年10月)

平成28年9月から11月の3か月間に、県内各地で運動や食生活等の改善にかかる319のイベントが企画され(29年度は469イベント)、83,500人が参加(29年度130,370人)。

健康づくりを支援する社会環境の整備

◇「健康経営」の推進(図3)

働く世代の健康づくりをめざして、保健師による企業訪問(年間695社)や優秀事例の知事表彰等により「健康経営」を推進。健康経営事業所として1,179社が登録され、県独自の基準で292社を認定。特定健診受診率の向上やメタボ該当者の減少につながっている。

◇「うま塩」プロジェクト(図4)

産学官の連携により、美味しく減塩できる「うま塩」レシピの開発と商品化を行い、外食・中食・配食(80店舗)、給食(407校)の「うま塩化」を推進。「うま塩」配食サービスは高血圧や心臓病、糖尿病性腎症患者の在宅療養に貢献。

健康寿命をのばすポイント

生活習慣が改善し、メタボも減少

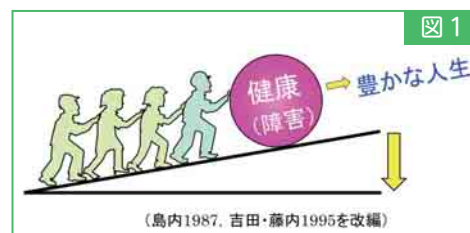
国民生活基礎調査の「健康のために日頃から実践していること」は平成25年からの3年間で各項目とも改善。

国民健康栄養調査での塩分摂取量は、24年からの4年間で、男性11.2g→10.4g、女性9.1g→8.8gと改善。

特定健診(全保険者)のメタボ該当者と予備群の割合は平成23年度からの4年間で、男性35位→15位、女性44位→35位と順調に改善。(図5)

平成27年12月に発表された25年の大分県の健康寿命は、男性16位、女性10位と大きく躍進し、22年からの3年間で、男性は1.71歳(全国2位)、女性は1.82歳(全国1位)の伸びを記録。

▶大分県の取組詳細は「めざせ!健康寿命日本一おおいたWEB」をご覧ください。 [大分県 健康寿命](#) [検索](#)



プロジェクト

住んでいるだけで自ずと健康に!
「あだちベジタベライフ～そうだ、野菜を食べよう～」

受賞者 足立区(東京都)

所在地 〒120-8510 東京都足立区中央本町1-17-1

電話 03-3880-5433

URL http://www.city.adachi.tokyo.jp/kokoro/fukushi-kenko/kenko/diabetes.html

E-mail kenkou@city.adachi.tokyo.jp

取組・事業の概要と特徴

健康を意識しなくても自ずと野菜摂取量が増える仕組みづくり

「足立区民の健康寿命は、都平均より約2歳短い」という健康格差を真摯に受け止め、糖尿病対策に焦点を絞った、「野菜を食べやすい環境づくり」による取組を実施している。

【3つの基本方針】

①野菜を食べやすい環境づくり

約600店舗の「あだちベジタベライフ協力店」で、ベジ・ファーストメニューや野菜たっぷりメニューを提供。

②子どもの頃からの良い生活習慣の定着

「おいしい給食」を活用し、「ひと口目は野菜から」の声を保育園から中学校まで一貫して実施。

③重症化予防

社会的に不利な条件を抱え重症化している区民に、自宅で行える「スマホdeドック」や薬局店頭でのヘモグロビンA1c測定を実施。

これらの事業展開により、子どもや子育て世代である30代の野菜摂取量が増加。その結果、健康寿命が延伸し、都平均との差を縮めることができました。

今後ともつい野菜から食べてしまう仕組みづくりを推進し、習慣化し、区の文化へと醸成していきます。



プロジェクト

幼児期から始める「生涯健康習慣」づくり

受賞者 東郷町(愛知県)

所在地 〒470-0198 愛知県愛知郡東郷町大字春木字羽根穴1番地

電話 0561-38-3111

URL https://www.town.aichi-togo.lg.jp/hoiku/hoiku/kenkou/kosodate/hoikuen/undouasobi.html

E-mail tgo-hoiku@town.aichi-togo.lg.jp

取組・事業の概要と特徴

子ども時代の運動習慣から元気に活力ある町となる!

東郷町は「多子・長寿のまち」として健康寿命の延伸に向け、町全体で健康づくりに取り組んでおり、「幼児期は神経機能の発達が著しく、5歳ごろまでに大人の約8割程度まで発達する」と言われていることから、幼児期の運動指導を積極的に推進している。

運動好きな子どもを育てることを目的とした運動指導や運動あそびを日々の保育に取り入れ、本町オリジナルの幼児向け「げんき体操」は毎日保育園で行っており、園行事などの機会には、保護者の方に家庭でできる運動あそびも紹介している。また、運動能力・身体活動量記録の保護者へのフィードバックや園児・保護者・保育士へのアンケート、保育士の研修なども併せて行っている。

その結果、身体を動かす時間が増えたことによる運動能力の向上のほか、予期せぬケガの減少や集中力も高まっており、幼児期からの習慣づけにより、大人になっても運動を継続することで「生涯生活習慣病知らず」に繋がることが期待される。



**プロジェクト** おいしい空気のまちびばいを目指す
「美唄市受動喫煙防止条例」制定とその後の取り組み**受賞者** 美唄市(北海道)**所在地** 〒072-0026 美唄市西3条南3丁目6番3号**電話** 0126-62-1173**URL** <http://www.city.bibai.hokkaido.jp/>**E-mail** hoken-c@city.bibai.lg.jp**取組・事業の概要と特徴****おいしい空気のまちびばいを目指す受動喫煙防止対策**

未成年者及び妊娠婦をはじめとする、市民がたばこの煙による健康被害を避け、健康で快適な生活の維持を図ることを目的とし、美唄市受動喫煙防止条例を平成27年12月に制定、平成28年7月施行しました。

条例では、市の責務と市民・保護者・事業者及び施設管理者の役割、施設の種別ごとの受動喫煙防止対策を、第1種施設(教育、福祉、医療、旅客、公共施設)は敷地内または施設内禁煙、第2種施設(販売、サービス、金融機関の店舗、事業所)は施設内禁煙または分煙に努めるよう、飲食店等のサービス業は適用除外として定めています。また、校門100m以内の路上や公園においての受動喫煙防止に努めるよう定めています。

条例制定後は、ポスター、ステッカー、広報紙、校門100mに協力を求める看板を設置するなどの環境整備や子育て広場や地区集会、事業所訪問などの周知に加え、禁煙支援や喫煙防止教育を実施しました。市民意識調査の結果では、喫煙者の意識も変化してきています。今後もおいしい空気のまちびばいを目指して受動喫煙防止対策を推進していきます。

**プロジェクト** 市民協働と関係機関連携で広げる健康づくり活動**受賞者** 東大阪市(大阪府)**所在地** 〒578-0941 大阪府東大阪市岩田町4-3-22-300**電話** 072-960-3802**E-mail** kenkodukuri@city.higashiosaka.lg.jp**取組・事業の概要と特徴****市民グループの共同体と関係機関連携で広げる健康づくりイベントと笑う認知症予防**

東大阪市では、健康づくり市民グループの集合体である「健康トライ21市民連絡会」(23団体、1368人)と協働で健康づくりの取組を企画。それを市民グループの口コミと関係機関の組織力により市民等に周知してきたことで、楽しみながら健康づくりに取組む気運が醸成されてきた。

【健康づくりイベント】

- 健康トライくらぶ:仲間とグループを組み、3ヶ月間のグループの目標をきめて取組み、達成できれば賞品を進呈
- 東大阪健康マイレージ:健診受診、健康づくり事業への参加等でポイントがたまり、一定以上ためて応募すれば抽選で賞品が当たる

【笑う認知症予防】

認知症予防に有効とされる二重課題を、「健脳エクササイズ」という楽しいゲームのようなプログラムにし、市民連絡会の会員が保健師とともに地域へ出前講座を実施

これらの取組をより効果的に行うため、市民連絡会に加入する市民グループの拡大や関係機関とのコラボレーション事業も実施している。

**プロジェクト** 萩市健康維新のまちプロジェクト
～健康長寿のまちづくりは Win Win Win!～**受賞者** 萩市(山口県)**所在地** 〒758-0074 山口県萩市大路平安古町209番地1**電話** 0838-26-0500**URL** <http://www.city.hagi.lg.jp/soshiki/40/>**E-mail** kenkou@city.hagi.lg.jp**取組・事業の概要と特徴****健康寿命の延伸を目指して!「健康維新のまちプロジェクト」を展開****【目的・背景】**

萩市の健康寿命が県内最低ランクで推移していたことから、健康寿命の延伸に向けて、全庁的取組む組織「健康維新のまちプロジェクト」を創設。健康づくりを意識した施設や事業の展開を行うことにより、市民の誰もが健康を実感できるようなまちとすることを目指した。

【取組内容】

- ・全庁的な組織「健康維新のまちプロジェクト会議」の開催
- ・市民600人を対象とした食生活実態調査
- ・地元高校生の製作による健康長寿背伸ばしベンチ設置
- ・地元企業と節塩弁当の開発販売
- ・3人以上のグループで実施する健康体操の拠点マップの作成 など

【成果・意義】

市役所内の部署横断的連携プロジェクトにおいて、各課が取組む既存事業に「健康」の付加価値を付け、当事者の認識を変え、市民に「健康づくり」を届きやすくする手段の確保、地域の細部に根を張る運動につながる可能性のある仕組みを構築した。



プロジェクト会議



節塩弁当の開発・販売

**プロジェクト** 社員食堂にフォーカスした生活習慣改善の行動変容プロジェクト
「Happy&Healthy Canteenプロジェクト」**受賞者** トップグループ健康保険組合**所在地** 〒110-8560 東京都台東区台東1-5-1**電話** 03-3835-6709**E-mail** healthcare@toppankenpo.or.jp**取組・事業の概要と特徴****社員食堂から健康をお届けします！**

事業所協力のもと、食堂委託事業者管理栄養士、各事業所の健保診療所医療スタッフをコアメンバーとし、生活習慣改善モデルとして確立させるために「Happy&Healthy Canteenプロジェクト」を2016年度より立ち上げた。円滑なイベント実施のため、モデル事業所として15事業所（約12,000名）に依頼している。

【事業の概要】

若年からの生活習慣改善のため、各地区34歳未満でBMI 26以上の方を3名選出（7地区20人）し、社員食堂を利用した「生活習慣改善チャレンジ」を実施した。2カ月間後の目標を決め、社員食堂のヘルシーメニューを選んでいただき食生活の改善をはかるとともに、歩数や日々の体重・運動内容を継続的に記録して健康行動を習慣化し、各地区の健保診療所医療スタッフからの支援・アドバイスを受けながら生活習慣改善状況を競いあった。

また、同時期に「オススメ月間メニュー」としてヘルシーメニューをイベント化し、興味をひくテーマを考えメニューを提供した。生活習慣改善チャレンジの参加者だけでなくモデル事業所の従業員全員に食べてもらえるように共通のポスターやメニューのPOPを作成し、掲示や呼び込みを実施した。

【成果】

生活習慣改善チャレンジでは体重の減量率で最高6.2%減、平均2.0%減（-1.9kg）となった。優秀な個人とチームへの賞品贈呈や参加賞配布などでイベントを盛り上げ、表彰を周知するためのチラシを作成し、実施内容を各事業所で共有した。

オススメ月間メニューでは各地区で約100食/回提供し、一部事業所での事後アンケートでも好評の回答が9割近くを占めた。

日頃ライバル企業としての食堂業者の管理栄養士が企業の垣根を越えて議論や情報共有することで、トップグループ社員食堂のサービス向上をはかり、社員の生活習慣病を改善し、健康寿命の延伸へつなげていく。

**プロジェクト** 「福寿うちな～運動」モデル事業所との
協働による健康づくりプログラムの開発**受賞者** 全国健康保険協会 沖縄支部**所在地** 〒900-8512 沖縄県那覇市旭町114-4 おきでん那覇ビル8階**電話** 098-951-2246**取組・事業の概要と特徴****職場の健康づくり定着を目指す**

「福寿うちな～運動」（ウォーキングの取組み）参加事業所の中から11事業所をデータヘルスモデル事業所として選定し、事業所の健康づくり担当者と当支部の保健師・管理栄養士が協働して健康課題を抽出、健康づくりの目標と目標達成に向けた実践項目を策定。さらに2年の事業期間で計6回の出前健康づくりプログラムを提供するものです。

開始式、中間報告会では、参加事業所の健康づくり担当者が各事業所の健康課題や取組状況を報告することにより、参加事業所がお互いの健康課題や取組についての情報共有や担当者同士の横のつながりの構築がみられました。

このような異業種間の健康づくりネットワークを構築し、参加事業所を増やしていくことで、より多くの事業所に職場の健康づくりを根付かせることを目指しております。

