



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73件(企業31件、団体26件、自治体16件)の応募を受け、有識者による評価委員会では審査、選出された取組事例から厚生労働大臣賞、スポーツ庁長官賞、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7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(スマート・ライフ・プロジェクト) スポーツ庁
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30年7月2日(月)～8月31日(金) 《表 彰 式》平成30年11月19日(月) 会場：厚生労働省 低層棟2階講堂(千代田区霞が関1-2-2)
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29年9月1日～平成30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) スポーツ庁長官 企業部門優秀賞(1件以内) / 団体部門優秀賞(1件以内) / 自治体部門優秀賞(1件以内) 厚生労働省局長 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)

評価委員長

永 井 良 三 自治医科大学 学長

評価委員

安 達 栄 スポーツ庁 健康スポーツ課 課長
井 上 茂 東京医科大学 公衆衛生学分野主任教授
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全国推進連絡協議会 会長(公益財団法人健康・体力づくり事業財団理事長)
武 井 貞 治 厚生労働省 健康局 健康課 課長
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
廣 瀬 佳 恵 厚生労働省 保険局 医療介護連携政策課 医療費適正化対策推進室 室長
古 井 祐 司 東京大学 政策ビジョン研究センター データヘルス研究ユニット 特任教授 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

(50音順)

アワードに寄せて



<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」は本年、7回目を迎えました。私は評価委員長を7年務めておりますが、年々、申請内容とプレゼンテーションが改善していることを実感しております。今回は、企業部門で31件、団体部門で26件、自治体部門で16件、合計で73件の応募がありましたが、表彰を受けられた方々はその中でも、高い内容だったといえます。

審査のポイントは、組織改善の取組みの仕方と非常に似ています。大学病院の病院長を務めた経験からは、以下の3つが大事です。

まずは、「structure」です。これは組織や体制の仕組みです。次に「process」、すなわちマネジメントです。どのように組織や体制を動かすかということです。最後に「outcome」、これは成果を意味します。

この視点は健康寿命延伸のプログラム・活動についても全く同様です。特に「outcome」は、自分たちがいかに頑張ったかではなく、対象となる従業員の方や地域の方々、市民の方々がこの活動で成果を上げたかということであり、そのような視点を持つことによって、活動がさらに改善すると思います。

今回表彰を受けられた方々の間では、差はほとんどありませんでした。しかし最優秀賞は、組織、体制、運営、成果のバランスが良かったと思います。その他に、社会的インパクトや継続性と言う視点でも、高い内容という印象を受けました。

プロジェクトは小さな取組みであっても、いかに継続していくかを考え、残された課題を明確化すること、最終的には社会に実装して、真に健康寿命を延伸させるということが大切です。直ちに成果は見えないかも知れませんが、出来るところから積み重ねて、日本の健康寿命の延伸に力を尽くして頂ければと願っております。

改めて受賞された皆様にお祝いを申し上げまして総評と致します。

目次



厚生労働大臣 最優秀賞

05 健康増進を軸としたCSVプロジェクト ～Vitalityで健康寿命の延伸を目指す～ 住友生命保険相互会社

企業部門

厚生労働大臣 優秀賞

07 目指せいきいき健康家族！
～ライフスタイルに合わせた主婦健診のベストミックス～ ヤマトグループ・ヤマトグループ健康保険組合

スポーツ庁長官 優秀賞

08 3つのアプローチで進める健康経営の推進！ 株式会社NTT東日本-関信越

厚生労働省健康局長 優良賞

09 みんなを幸せにする、たくさんの健幸づくりプロジェクト 株式会社両備システムソリューションズ

09 健康が社員と会社を幸せに コラボヘルスで進める健康経営 ブラザー工業株式会社

団体部門

厚生労働大臣 優秀賞

10 丸子中央病院 山田シェフのいきいきレシピ・職員レストラン 特定医療法人 丸山会 丸子中央病院

スポーツ庁長官 優秀賞

11 “市民いきいきトレーナー”の養成とその活躍支援 社会福祉法人聖隷福祉事業団 浜松市リハビリテーション病院

厚生労働省健康局長 優良賞

12 みんなでチャレンジ!! とっとり虹の健康コース 鳥取県生活協同組合連合会

12 女子栄養大学の監修による弁当「からだ健やかシリーズ」の販売を通じた健康提案 コーベデリ生活協同組合連合会

13 仲間力で職員の喫煙者を減らすFresh Air Teamの挑戦 医療法人社団清幸会 行田中央総合病院

自治体部門

厚生労働大臣 優秀賞

14 福井発「スニーカービズ」運動 ～スニーカーを履いてプラス1000歩～ 福井県

スポーツ庁長官 優秀賞

15 元気とやま!健康寿命日本一推進プロジェクト～県全体で健康づくりに取り組む機運醸成～ 富山県

厚生労働省健康局長 優良賞

16 生涯かっぱつ!小学生チャレンジ!『朝ごはんは野菜のおかずを30日間たべよう!』 牛久市保健福祉部健康づくり推進課

16 生駒市歩けば健康にあたる ～健康寿命奈良県1位を目指して～ 生駒市(奈良県)

17 住民と共に歩む健康ますだ市21の取り組み 健康ますだ市21推進協議会(島根県益田市)

17 ラジオ体操に着目した地域の運動習慣・絆づくりを組織的に推進 愛知県知多市

保険局長賞

厚生労働省保険局長 優良賞

18 サヨナラ メタボ! 五光建設株式会社

18 制度の枠を超えた健診環境づくり 新しい健診事業「あんさんぶる」 公益財団法人 福岡労働衛生研究所

奨励賞

○株式会社静鉄ストア
“健康診断再検査受診率100%達成”

○公益社団法人 日本ストリートダンススタジオ協会
“継続・自走を可能にしたシニアの運動習慣定着モデル
「カラフルステップアクション」”

○川崎市
“川崎市歯ぐりファミリー健診”



プロジェクト

「健康増進を軸としたCSVプロジェクト」 ～Vitalityで健康寿命の延伸を目指す～

受賞者

住友生命保険相互会社

所在地 〒104-8430 東京都中央区築地7-18-24

電話 03-6381-3162

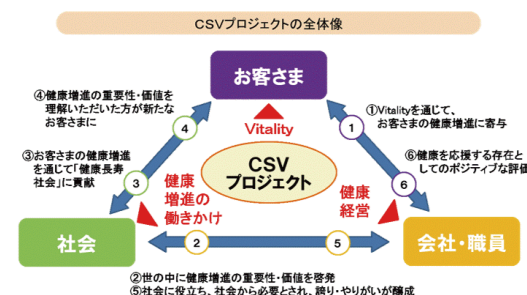
URL <http://www.sumitomolife.co.jp/about/csr/csvproject/>

取組・事業実施目的

3つの行動を通じて 「日本の健康寿命の延伸」を目指す

プロジェクト名にあるCSVとは「Creating Shared Value」の略語で「共有価値の創造」を意味しており、本業で社会的課題に取り組み、「社会問題の解決」と「企業価値の向上」を両立させることを指します。

住友生命では、以下の3つの取り組みを通じて「お客さま」「社会」「会社・職員」とともに、健康増進という新しい価値を創造することで「日本の健康寿命の延伸」を目指しています。



①健康増進型保険“住友生命「Vitality」”の提供

健康増進活動に「取り組むためのきっかけ」と「継続するためのインセンティブ」が働くように設計されたVitality健康プログラムを生命保険に組み込んだ健康増進型保険“住友生命「Vitality」”として提供しています。

行動経済学の理論を応用し、行動変容を促すための仕組みを導入、また、11社におよぶパートナー企業と協力体制を組んで特典（リワード）を提供することにより、お客さまの健康増進活動をサポートします。

②スミセイ“Vitality Action”の実施（社会全体への健康増進への働きかけ）

健康寿命の延伸に貢献するため、地域全体を巻き込んだ健康増進の啓発のための社会貢献活動として“たいせつな人とカラダを動かそう！”をコンセプトにしたトップアスリートによる親子スポーツイベント等を全国で開催しています。趣旨に賛同いただいた自治体やNPO法人、関連財団、健康増進関係研究者等と連携したプロジェクトとなっています。

③職員とその家族が健康になる 健康経営の推進

住友生命グループ健康経営宣言（働き方変革による労働時間の削減、日本健康マスター検定受験等を明記）を策定し、着実に実行しています。



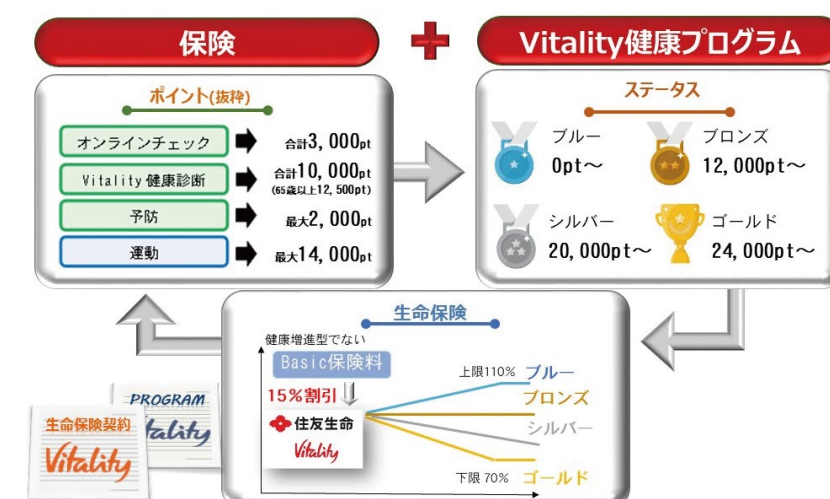
取組・事業の概要と特徴

健康増進型保険 “住友生命「Vitality」”の仕組み

“住友生命「Vitality」”は「病気等のリスクに備える」という従来の生命保険とは一線を画し、「毎年の健康診断や日々の運動等の継続的な健康増進活動を評価し、保険料が変動することにより「リスクそのものを減少させる」ことを目的とした商品です。

＜おもな仕組み＞

- ◆日々の歩数や心拍数を評価する上で、ウェアラブルデバイスやスマートフォンアプリで計測されたデータを活用。
 - ◆11社のパートナー企業にご協力いただき、健康増進活動への取組と継続をサポートする為のお客さま向けの特典（リワード）として様々な商品・サービスの割引等を提供。
 - ◆行動経済学のナッジ理論*を応用し、行動変容を促すための様々な仕組みを導入。
- (※)「ナッジ」(=nudge)は「ひじで軽くつつく」という意味で人々を自発的に望ましい方向に誘導する手法に関する理論。



健康寿命をのばすポイント

“健康増進を軸としたCSVプロジェクト”がもたらす価値

- 2017年から本格的にスタートした本プロジェクトですが、現時点（2018年11月末）で次の成果が挙がっております。
- ◆“住友生命「Vitality」”に約13万人にご加入頂き、お客さまの健康増進活動をサポートさせて頂いております。
- ◆スミセイ“Vitality Action”に約3万人にご参加頂き、運動を始めるきっかけや健康に関する知識を深めて頂きました。
- ◆職員とその家族が健康になるための各種取組を行い、働き方変革による労働時間の削減（2017年度 総労働時間前年比△2.7%）、日本健康マスター検定に7千人以上の役職員が合格を果たす等の結果が出ています。

住友生命は「日本の健康寿命の延伸」を実現することを目指し、これからも全社を挙げて取り組んで参ります。



プロジェクト

目指せいきいき健康家族! ～ライフスタイルに合わせた主婦健診のベストミックス～

受賞者

ヤマトグループ・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
URL http://www.ytckempo.or.jp/

電話 03-3543-4271
E-mail kempo@kuronekoyamato.co.jp

取組・事業実施目的

家族の「要」である主婦を健康に

ヤマトグループ健康保険組合ではヤマトグループ各社と連携し、ご家族(被扶養者)の健康診断受診率の向上に取り組んでいます。家族の「要」である主婦の健康意識を高め、家族全体が健康になることで、社員が安心して働ける環境づくりを推進しています。社員(被保険者)の健診受診率は定期健康診断と同時に実施し、ほぼ100%であるのに対し、被扶養者の受診率は低く、生活習慣病や各疾病の早期発見の観点から、受診率向上は当組合にとって喫緊の課題となっています。当組合の健診対象者である被扶養者の大半は、日頃、家事や育児等にとっても忙しい主婦です。この健診の未受診者に対し、実情把握のためアンケートを実施したところ、受診しない(できない)原因は「受診しやすい環境(機会)」と、健診に対する正しい知識が十分でないこと」との結論となり、従来の画一的な健診方法を見直し、今回の取り組みを企画実施しました。

取組・事業の概要と特徴

ライフスタイルに合わせた健診のベストミックス

1. ライフスタイルとニーズに合わせた受診環境(機会)の整備<健診のベストミックス>
 - (1) 受診機会と選択肢の拡大
(被保険者の職場や巡回会場、健保連集合健診と連携し健診場所の拡大を図る)
 - (2) 会場・健診項目の選択が可能
(ライフスタイルとニーズに対応:しっかりコース・お手軽コースなど)
 - (3) 付加価値向上と動機づけ(各がん検診と組み合わせ、インセンティブ付与)
2. 受診機会の周知(受診勧奨)
 - (1) 特定層向けアプローチ
(次年度の受診動機づけのため39歳到達者へ受診案内、未受診者の被保険者(社員)へ受診依頼通知など)
 - (2) あらゆるアプローチの活用(機関紙、電話、DMなど)
 - (3) 未受診者へ電話受診勧奨
3. 5年以上健診を受けない「無関心層」対策
 - (1) 被保険者(社員)・事業主(会社)・家族(お子様)から働きかけができる工夫
4. 健診結果の正しい理解・フォロー
 - (1) 受診者へ健診結果に応じたアドバイス冊子の配布(来年度への動機づけ)

健康寿命をのばすポイント

受診率12.3%向上、波及可能な健診モデルの確立へ

この取り組みの結果、5年間で健診受診率を12.3%向上させることができました。さらに、5年以上健診を受けていない方が1343人減少するなど無関心層対策としても一定の効果をあげることができました。

また、この取り組みには特別な条件や仕組みづくりは不要であり、「被扶養者の健診受診率向上」が課題となっている他団体にも波及可能な取り組みです。広く社会にこのような健診モデルが波及されることで、社会全体の健診受診率の向上、健康寿命の延伸に寄与することができます。

▼見やすく分かりやすい「健診案内」

各個人に合ったコースを分かりやすく

受診機関や受診項目を比較しやすく、また、申込方法等が混乱しないように案内書を工夫

ベストミックス



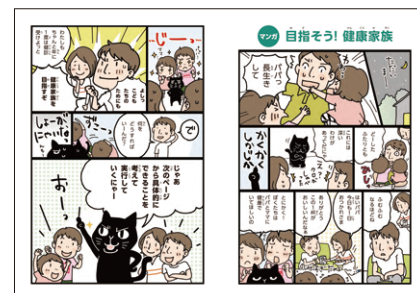
▼受診者の立場に立った「受診勧奨案内」



被保険者(社員) 経由の案内



39歳到達者への案内



小学生のお子様向け広報誌



プロジェクト

3つのアプローチで進める健康経営の推進!

受賞者

株式会社NTT東日本-関信越

所在地 〒330-0061 埼玉県さいたま市浦和区常盤5-8-17
URL http://www.kanshinetsu.ntt-east.co.jp/

電話 048-626-5055
E-mail roumuanzen-gm@east.ntt.co.jp

取組・事業実施目的

3つのアプローチを掲げ各種健康増進施策を展開

企業が持続的に成長していくために社員の健康づくりを通じて労働生産性の向上を実現する「健康経営」への注目が高まっている中、NTT東日本-関信越においては、「社員の安全・健康は事業運営上の最優先課題」「事業を支える原動力は社員である」という基本方針のもと、従業員が安全で健康に働き続けられる環境づくりが必要不可欠と強く認識し、各種健康増進施策を実施いたしました。また、施策の実施にあたっては、①自身の健康への意識を「高める」、②自身の健康状態を「認識する」、③自身の健康に向けて「実践する」、という3つのアプローチを念頭に置くとともに、「事業者」、「NTT健保組合」、「社内健康管理センタ(産業医・保健師)」、「協力企業」の4者でのコラボヘルスによる取り組みを強く意識し、専門家としての知見を活用し、効果的な取り組みを展開しました。

取組・事業の概要と特徴

健康への意識を「高める」、健康状態を「認識する」、健康に向けて「実践する」

1. 健康への意識を「高める」「実践する」:ウォーキング大会の開催
NTT健保組合が展開する「NTT Kenpo Smart Life Park」の歩数登録機能を活用したウォーキング大会を実施。歩くことを習慣化させることで、健康意識を高め、実践してもらうことを狙いとし、またチーム対抗戦とすることにより社員同士の一体感の醸成を図ることができました。
2. 健康状態を「認識する」:体力テスト・健康チェックを実施
「新体力テスト」(文部科学省制定)に基づく体力測定と健康チェック(血管年齢・ストレスチェック)を実施し、自身の体力年齢等を把握するとともに、フィジカル面の衰え等、自身の健康状態を認識してもらいました。また、家族参加型とすることで、家族を巻き込んだ健康意識の向上を図ることに成功しました。
3. 健康に向けて「実践する」: 卒煙チャレンジと受動喫煙対策
コラボヘルスを意識し、健康に向けた実践的取り組みの展開として卒煙チャレンジを実施しました。
「社内健康管理センタ」や「大正製薬」様から卒煙に向けた動機づけや専門家ならではの実践的且つ効果的な講演の実施や、スモーカーライザーによる呼気一酸化炭素濃度測定を実施して禁煙の意識を高め卒煙者を増やすとともに、喫煙室の粉塵濃度を計測し喫煙スペースの粉塵数値の見える化をし、紙巻タバコの喫煙不可を実施しました。

健康寿命をのばすポイント

自身の健康状態を知ってもらい、職場で一体となって健康に向けて実践

3つのアプローチによる各種施策の展開により、コミュニケーションの充実・一体感の醸成を図りつつ、健康への意識高め、健康状態を認識し、健康に向けて実践することができました。

今後は、今回実施した3点の取り組みを継続し、それぞれの効果や数値を社員へ分かりやすく見える化し、健康意識の醸成と向上を図ることで、フィジカル面・メンタル面両方から「健康経営」を積極的に推進していきたいと考えています。

3つのアプローチで進める健康経営の推進!

＜事業運営の基本方針＞ 社員の安全・健康は事業運営上の最優先課題
以下の3つのアプローチにより各種健康増進施策を展開
① 健康への意識を「高める」
② 健康状態を「認識する」
③ 健康に向けて「実践する」



新体力テストの様子





プロジェクト みんなを幸せにする、 たくさんの健幸づくりプロジェクト

受賞者 株式会社両備システムソリューションズ

所在地 〒702-8006 岡山県岡山市中区藤崎564番の5

電話 086-200-0700

URL <http://www.ryobi-sol.co.jp/>

E-mail soumu@ml.ryobi-sol.co.jp

取組・事業の概要と特徴

「社員の幸せ」を目指した、「たくさん」の仕組みづくり

【目的・背景】

2020年に、両備グループは110周年を迎えます。この長い歴史の中で、両備グループが掲げる経営方針の一つ「社員の幸せ」を目指した数多くの取組を実践しています。

例えば、従業員が気軽に参加できる取組として、社員食堂の食事代半額助成、毎朝のラジオ体操、月1回スポーツトレーナー指導の10分間エクササイズ、オフィス内バランボール利用など、日常的に健康を意識できる仕組みを提供しています。ポイントは従業員が一体感を持ち無関心層も巻き込んでいる点で、運動習慣づくりやコミュニケーションの活性化につながっています。また、人間ドック費用補助、リフレッシュ休暇取得者への助成金支給など、個人の意識だけでは達成しづらい取組を費用面でもサポートしています。

各取組は、歴史のあるものから最近始めたものまで様々です。運営チームだけでなく、社員提案制度や衛生委員会での意見も随時採用し、全社を挙げて取り組んでいます。



プロジェクト 健康が社員と会社を幸せに コラボヘルスで進める健康経営

受賞者 ブラザー工業株式会社

所在地 〒467-8561 愛知県名古屋瑞穂区苗代町15-1

電話 052-824-2511

URL <https://global.brother/ja/csr/stakeholder/employee/health/>

取組・事業の概要と特徴

明るく、楽しく、元気に健康保険組合とのコラボで進める健康経営

【目的・背景】

○禁煙・受動喫煙対策

メンバーの半数を喫煙者としたワーキンググループを作り、約1年間にわたり受動喫煙対策についての検討を行い、2020年をゴールとする受動喫煙対策5ヵ年計画を策定した。受動喫煙対策5ヵ年計画に従い、喫煙環境の変化(屋内での分煙から屋外へ)に合わせた禁煙支援の強化、健康保険組合や病院との協同による肺検診の実施等、従来の禁煙支援に比べ強力に推進した結果、禁煙者が大幅に増え喫煙率の低下につながった。

○運動習慣の定着

健康保険組合が主催の「健康生活月間」(毎年10、11月に実施)で、チームを作り歩数を競う「チームDEウォーク」を実施した。また自社開発の映像と音楽を活用したフィットネスシステムで、休憩時間を利用した体操を毎日実施した。体操の内容を変えるなどの工夫をし、楽しんで継続できる内容とした。活動後のアンケートでは、運動習慣の定着・健康に対する意識の向上という直接的な効果とともに、コミュニケーションが増えるという職場の活性化も図ることができた。



産業医による禁煙セミナー



休憩時間の体操



プロジェクト 丸子中央病院 山田シェフの いきいきレシピ・職員レストラン

受賞者 特定医療法人 丸山会 丸子中央病院

所在地 〒386-0405 長野県上田市中丸子1771-1

電話 0268-42-1111

URL <https://maruko-hp.jp>

E-mail maruko-koho@maruyamakai.or.jp

取組・事業実施目的

当院は、「地域のしあわせ創りへの貢献」を理念に掲げています。その中で食を通じた地域貢献活動として行っているのが、「職員レストラン」と「山田シェフのいきいきレシピ」です。当院専属の山田康司シェフは、東京大学中退後、石鍋裕シェフのもとで、料理長も務められました。食を通じた社会貢献を考えられていたとき、当院の理念に賛同され専属シェフとして勤務しています。

現在は、人間ドックの料理提供、職員レストランおよび、一般レストランを担当され、患者食のアドバイザーと、月に1度病棟の患者さんに心も体も元氣になっていただこうとスペシャルディナーを提供しています。「いきいきレシピ」は、月に3〜4品発行しており、病院だけでなく地域に向けた健康づくりが広がっています。



取組・事業の概要と特徴

【職員レストラン】

全てシェフが料理を提供しています。職員も健康でなければ、患者さんに良い医療・介護を提供することができません。1日に必要な野菜量は350gとされていますが、1食あたり平均で200gとすることができます。レストランが健康管理、モチベーションの向上につながっています。

【山田シェフのいきいきレシピ】

病院の外にも、食を通じた地域貢献活動が広がっています。平成27年より、スーパーマーケット ツルヤ様と始めた「山田シェフのいきいきレシピ」は、年間を通し約30万枚が店舗で配布されています。レシピは全てシェフが考案し、糖尿病専門医のコラム、管理栄養士が携わり栄養量、ワンポイントアドバイスを記載しています。食材本来の味や特徴がいかされており、結果的に減塩にもつながっています。栄養量には塩分を記載しており、日頃からレシピを活用してもらうことで塩の加減が分かるようになっていきます。



とりむね肉のロースト



もち麦入りの炊き込みご飯 2種



ビッシュ・ド・ノエル



なすとトマトのマリネ

健康寿命をのばすポイント

住民、患者さん、職員も含めて全て地域に生きる人たちです。病院のレストランから始まった取組みが地域の健康づくりを担う新たなモデルケースとなっています。レストランを通して職員や、地域の人たちの健康を守り、地元企業と共同でレシピを展開することで地域に向けた健康増進と、予防啓発活動に取り組んでいます。レシピは地域のみなさんに浸透してきており、調味料を多く使わなくても、食材本来の味を活かした料理が作れることを実感していただける内容になっています。

継続的にこのレシピを発行することで、日常の「料理を作る」場から食生活に関心を持ち、健康寿命を実践的にのばすことを意識していただきたいです。





プロジェクト

“市民いきいきトレーナー”の養成とその活躍支援

受賞者

社会福祉法人 聖隷福祉事業団 浜松市リハビリテーション病院

所在地 〒433-8511 静岡県浜松市中区和合北1丁目6-1

電話 053-471-8331

URL http://www.hriha.jp/

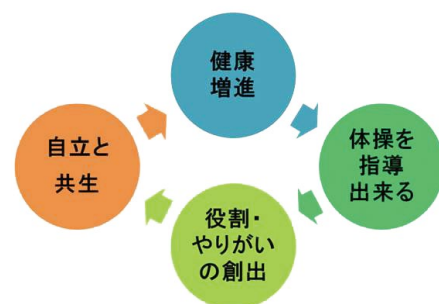
E-mail info@hriha.jp

取組・事業実施目的

地域の高齢者が自分らしく元気に「生き生き」暮らす

元気でいるためには自身の筋力、体力を高めるための運動が必要であり、安全を意識して取り組むことが重要です。また誰かの役に立つこと、自分の目標に向かって取り組むことも「生き生き」と暮らすためには必要な事です。浜松市は全国的にみても健康寿命が長く、元気な高齢者が多く暮らしています。高齢者人口の急増から現役世代が急減するという局面に転じる中で、健康寿命を延伸し活力ある社会を「高齢者自身」が支えていく形が求められています。

浜松市リハビリテーション病院では、「自身の健康管理」はもちろんのこと、「体操を指導できる市民」を育成するために、2011年より「市民いきいきトレーナー養成事業」を開始しました。「浜松いきいき体操」を開発し、体操を地域の高齢者に普及・啓発を図り、市民の介護予防、健康寿命の延伸を期待すると同時に、トレーナー自身の「役割・やりがいの創出」といった自立と共生の理想型を目指しています。



取組・事業の概要と特徴

「浜松市民の健康寿命延伸」を目的とした「市民いきいきトレーナー養成講座」

当講座は、55～75歳の元気な浜松市民を対象に「浜松いきいき体操」を指導し、地域の高齢者の健康増進・介護予防活動に務めてもらうことを期待しています。ベーシックコース、リフレッシュコース、アドバンスコースの3つの講座からなり、経験値に応じた内容となります。市民は、まず3日間のベーシックコースを受講し、トレーナーの役割に加え運動学・解剖学など専門的な知識とともに「浜松いきいき体操」を習得し、浜松市が認定する“市民いきいきトレーナー”の資格を取得します。

受講後は、原則ボランティアとして地域で「浜松いきいき体操」の普及に務めています。市民の前で習得した体操を披露し、実生活を織り交ぜながら介護予防の重要性と自己管理の大切さを解説しています。市民の目線で市民が語りかけるその姿に、徐々に興味と共感の声聞こえ、自然と指導機会は増えていき、現在では地域の協働センター、高齢者向け住宅、サロン等でも活動しています。また、経験を積んだアドバンストレーナーの発案により、経験の浅いトレーナーを支援指導する「活動相談会」も始まりました。トレーナーがトレーナーを育てる活動に進展しています。



市民いきいきトレーナー養成講座
実技演習 体操を学ぶ様子

健康寿命をのばすポイント

「市民」による「市民」のための介護予防の実践モデル

受講者は「地域に貢献したい」、「地域のために自分ができることをしてみたい」という強い意欲を持っています。病院が参加者の役割や、やりがい、生きがいを得られる機会を提供し、参加者が意欲を持ってそこに参加し、参加者同士のコミュニティを創ります。さらに「行政機関や地域包括支援センター等がトレーナーの活動に期待し、体操の依頼をする」、「その依頼にトレーナーがボランティアで活動し、高齢者の運動器疾患の予防や転倒予防のための体操を指導する」、「そこにまたつながりやコミュニティが生まれる」、まさに「自分達の健康は自分達と地域で守る」といった「自立と共生」の形を具体化していくことが大きなポイントであると考えます。

また「浜松いきいき体操」は、姿勢やバランスを調節する深層筋を効率良く強化でき、さらにゆっくり全身を動かすことで有酸素運動の効果も得られます。嚙下体操やストレッチの効果など、医学的・科学的にも根拠がある要素を含み、幅広い年齢層が無理なく実施できる内容です。体操を通して、健康管理と地域のつながりやコミュニティが創られるこの取り組みを、さらに継続・発展するよう活動支援していきます。



プロジェクト

みんなでチャレンジ!! とっとり虹の健康コース

受賞者

鳥取県生活協同組合連合会

所在地 〒680-1202 鳥取市河原町布袋597-1

電話 0858-85-0036

URL http://www.tottori.coop/~kenren/

E-mail Tottori_kenren_iwayoshi@tottori.coop

取組・事業の概要と特徴

健康増進や生活習慣改善のきっかけづくりをサポートします。

【目的・背景】

「健康コース」は、成人版と子ども版の2種類を用意し、家族で参加できる内容です。成人コースは「気軽に運動コース」「ヘルシーごはんで身体すっきりコース」「笑顔で脳いきいきコース」など9コースから1～2コースを選び、2ヶ月間でチャレンジします。子どもコースは「歯磨きコース」「早寝・早起きコース」など8コースから1コースを選び、期間内で30日間チャレンジします。チャレンジ修了後は記録シートに記入して事務局まで届けて頂きます。

この取り組みには、県や全市町村、県教育委員会からの後援や児童クラブ・小学校、保育園・幼稚園のクラスや学校全体の参加等、自治体や教育機関との連携による健康づくりも広がっています。たとえば、若桜町が取り組む「健康マイレージ事業」と連携した取り組みとして、「健康コース」の参加にはポイントが付与されます。参加者からは「あいうべ体操でインフルエンザ罹患が減少した」「すこしお生活コースを始めてから薄味になった」「生活習慣の見直しや脳トレに役立った」との声も頂く等、県民が主体的に健康づくりに参加され、健康寿命を延ばしていくことに役立っています。事務局では「フレイル予防学習会」「健康づくり体験会」の開催など、気軽に主体的に健康づくりに取り組んでいただけるようサポート活動もすすめています。



プロジェクト

女子栄養大学の監修による弁当 「からだ健やかシリーズ」の販売を通じた健康提案

受賞者

コープデリ生活協同組合連合会

所在地 〒336-8526 埼玉県さいたま市南区根岸1丁目4番13号

電話 048-839-1430

URL http://www.coopnet.jp/

取組・事業の概要と特徴

おいしさと彩り、栄養バランスにこだわった弁当「からだ健やかシリーズ」による健康提案

コープデリ生活協同組合連合会は、組合員の健康的な食生活に役立ちたいとの思いから、健康づくりへの配慮とおいしさが両立した商品の開発・提供に取り組んでいます。その一つが、女子栄養大学に監修いただき1都6県の会員生協店舗で販売している弁当「からだ健やかシリーズ」です。

【「からだ健やかシリーズ」の特長】

- 健康的な食生活に欠かせない「タンパク質」「脂質」「炭水化物」のPFCバランスを大切にしています。
- 素材の選定から調理方法・味付けなどのおいしさにもこだわり、彩りや食べた後の満足感も追求しています。

【女子栄養大学との産学連携】

女子栄養大学には幅広い視点から専門的な知見でアドバイスを頂き、商品コンセプトを実現しています。また「産学連携包括協力に関する協定」を締結し、食や健康、栄養を切り口として相互に協力しています。

「からだ健やかシリーズ」では、理想の栄養バランスや献立の作り方を学び、健康的な食生活を送っていただくことを目指しています。私たちは、今後も組合員の「健康に誇りたい」という願いに応えるため、健康的で、かつおいしく満足していただける商品づくりに取り組んでまいります。





プロジェクト **仲間力で職員の喫煙者を減らす
Fresh Air Teamの挑戦**

受賞者 **医療法人社団清幸会 行田中央総合病院**

所在地 〒361-0021 埼玉県行田市富士見町2-17-17

電話 048-553-2000

URL <http://www.gcgh.jp>

E-mail gch-zimu@sakitama.or.jp

取組・事業の概要と特徴

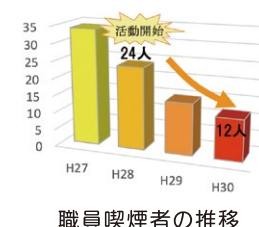
「仲間力」を活用し、職員の喫煙者数を半減

「患者様も職員も、心も体も健康に」をテーマに、「ホワイトホスピタル」(健康経営)を推進している当院において、「仲間力」を活用し、職員の喫煙者数を半減させることに成功しました。

ホワイトホスピタル宣言を通じて、禁煙推進を職員に対しきちんと示すとともに、職員に呼びかけ、有志による禁煙サポートチームである「Fresh Air Team」を結成。この有志チームの企画・立案で、次のような喫煙防止活動を実施していきました。

- ・禁煙成功者と喫煙者の「語る会」の開催
- ・全職員を対象にたばこの害についての研修会
- ・わくわくポイント(健康活動ポイント制度)への禁煙採用
- ・5月の禁煙週間や毎月22日の禁煙の日にあわせた啓発活動等

お金や時間をあまりかけることなく、仲間づくり・職員を巻き込む仕掛け・フォローするサポート体制で、喫煙者をけっして悪者扱いすることなく、成果を出すことができました。



タバコについて語る会



スワンスワンで
たばこ川柳



プロジェクト **福井発「スニーカービズ」運動
～スニーカーを履いてプラス1000歩～**

受賞者 **福井県**

所在地 〒910-8580 福井県福井市大手3-17-1

電話 0776-20-0352

URL <http://www.pref.fukui.lg.jp/doc/kenkou/>

E-mail kennzou@pref.fukui.lg.jp

取組・事業実施目的

車社会の福井で、たくさん歩いて健康に!

【健康長寿 福井の現状】

- 全国トップクラスの健康寿命(3位(2015年))
- その中で、健康課題は全国に比べ少ない歩数
 - ・全国1位の自家用車保有台数/世帯で歩く機会が少ない
 - ※共働きの率は58.7%で全国1位(H27)

【歩数を増やす秘策「スニーカービズ」】

- 仕事しながら手軽に自然と歩数を増やしたい!
- ⇒「スニーカービズ」の推進で、階段利用など歩く機会の増加を促進

H28 歩数	福井県	全国
男性	7,551歩 (20位)	7,779歩
女性	6,732歩 (19位)	6,776歩

取組・事業の概要と特徴

気付けば仕事しながら健康増進!!

- 取組み時間 通勤・勤務時間
- 取組み内容 仕事中にスニーカーなどの歩きやすい靴を履くのみ
- 目 標
 - ・1日プラス1000歩(10分間)
 - ・クールビズに続く認知度や実践拡大
- ポイント
 - ・始める、継続にお金がかからない
 - ・多忙だから推奨する健康づくり



健康寿命をのばすポイント

やみつきの「スニーカービズ」で確かな効果!!!

- 継続してできる健康づくり(実践者の感想)
 - ・一旦スニーカー通勤を始めたら、快適でやめられない
 - ・エレベーターの代わりに迷わず階段を使うなど、自然と歩く機会が増えた
 - ・仕事が終わっても足が疲れていない
 - 確かな歩数増加効果
 - ・実践日は、約30%(約1300歩)歩数が増加するとの調査結果あり
 - ※福井県職員が3か月調査
- ⇒足元の環境変化が行動変化を促進





プロジェクト

元気とやま! 健康寿命日本一推進プロジェクト ～県全体で健康づくりに取り組む機運醸成～

受賞者

富山県

所在地 〒930-8501 富山市新総曲輪1番7号

電話 076-444-3222

URL http://kenko-toyama.jp/

E-mail akenko@pref.toyama.lg.jp

取組・事業実施目的

県全体で健康づくりに取り組む機運を醸成

平成25年の全国健康寿命が、平成22年と比べて、男性+0.77歳、女性+0.59歳と延伸した一方、本県の健康寿命の伸びは全国に及ばず、男性70.95歳(全国31位)、女性74.76歳(同14位)となり、全国順位も後退。

このため、「健康寿命日本一」を目指して、特に無関心層をターゲットに、社会全体で健康づくりに取り組む機運を醸成し、「日常生活」において「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多様な環境づくりを推進。

取組・事業の概要と特徴

①「富山県健康寿命日本一推進会議」の設置による取組の推進※1

経済団体をはじめ医療保険者、医療関係者、健康づくりの関係団体等で構成する「富山県健康寿命日本一推進会議」を平成28年5月に設置し、関係団体との連携を強化。

平成29年6月には、協会けんぽ富山支部を中心に、健康保険組合連合会富山連合会と本県の三者で構成する「健康企業宣言富山推進協議会」が発足。協議会で取り組む「とやま健康企業宣言」には、287社が参画し、オール富山で職場の健康づくりを推進。

②「楽しみながら」「継続して」運動習慣の定着に取り組む施策の推進※2

スマートフォン歩数計アプリを活用した健康ポイント事業やウェアラブル端末を活用して歩行数の増加とBMIの減少を目指す企業チームの対抗戦「100日健康運動会」の実施、主に糖尿病予備群を対象とした1泊2日の「健康合宿」を開催。

健康ポイント事業には、運動習慣者の割合が最も低い40歳代の参加が最多、1日9,000歩以上の利用者が約25%。「100日健康運動会」では、BMI25以上の62名が平均1.2kg体重減少。また、「健康合宿」でも、3ヵ月後に約4割の方が平均で1kg体重減少。

③家庭と外食の両面から「日常生活」の中で食生活の改善に取り組む施策の推進※3

県内の公立小中学校272校において給食パンを15%減塩化。家庭における野菜摂取を促進するため、8月31日の「野菜の日」を中心にスーパーやコンビニなど623店舗において「野菜をもう一皿! 食べようキャンペーン」を展開。野菜たっぷりや減塩メニュー等を提供する飲食店を「健康寿命日本一応援店」として登録し、191店舗において外食時の食の環境づくりを推進。

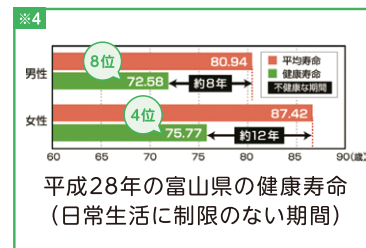
健康寿命をのばすポイント

県民の健康づくりの「旗振り役」として※4

平成28年の本県の健康寿命が、男性72.58歳、女性75.77歳となり、前回の平成25年と比べ、男性1.63歳、女性1.01歳延伸し、全国順位も男性8位、女性4位と大幅に上昇。

県全域を対象とするスケールメリットを活かしながら普及啓発するなど、健康づくりの「旗振り役」として積極的に取組みを進めることで、「地域」と「職域」における多様な主体による取組みの幅が拡大。

また、ハイレスクアプローチからポピュレーションアプローチの視点に立ち、無関心層を含む県民一人ひとりの望ましい生活習慣を確立する契機をつくる。



プロジェクト

生涯かっぱつ!小学生チャレンジ! 「朝ごはんは野菜のおかずを30日間食べよう!」

受賞者

牛久市保健福祉部健康づくり推進課

所在地 〒300-1292 茨城県牛久市中央3-15-1

電話 029-873-2111

E-mail kenkou@city.ushiku.ibaraki.jp

取組・事業の概要と特徴

子ども自身が朝食に「野菜を食べる」健康的な生活習慣の定着を目指す取り組みです。

この取り組みは、「朝食に野菜を食べる」健康的な生活習慣が子どもに定着し、子どもから家族全員の取り組みへと波及することを目的に、学校の協力のもと市内1校をモデル校として全児童を対象に実施しました。

【チャレンジ実施手順】

- ①チャレンジ前後アンケートに答える(保護者・子ども)
- ②朝食に野菜のおかずを30日間食べる(子ども)
- ③記録表に食べた野菜を記載する(子ども)

【結果】

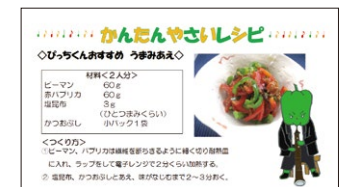
朝食に野菜のおかずを食べる割合は、実施前は21.1%、実施後は41.6%となり、20.6%増加しました。

また、野菜を苦手とする子どもが多い中、1年生では、野菜を「とても好き」と回答した割合は、19.6%から83%となり、63.4%も増加しました。

今後は、多くの子どもたちが取り組めるよう、各校の状況にあわせた実施方法を学校の協力を得ながら検討します。また、保護者のために配付する簡単野菜レシピ等の充実を図り、家族みんなの健康への意識を高めていきます。



30日分の記録表
(食べたものに○をつける)



保護者向け朝食レシピの情報提供



プロジェクト

生駒市歩けば健康にあたる ～健康寿命奈良県1位を目指して～

受賞者

生駒市(奈良県)

所在地 〒630-0258 奈良県生駒市東新町1番3号

電話 0743-75-2255

URL http://www.city.ikoma.lg.jp/

E-mail kenkou@city.ikoma.lg.jp

取組・事業の概要と特徴

健康寿命の延伸を目指し、市民や地域組織と協働で運動事業を推進

【目的・背景】

生活習慣病の予防、改善が進み、元気で生きがいを持った市民が増えている生駒市を目指し、運動習慣の定着化を後押しすることを目的に、平成27年9月に運動推進事業をスタートしました。

現在、市民団体が先導者となり、ウォーキングマップ歩こう会を定期開催しています。健康寿命の延伸は、目に見えてすぐ効果が得られるものではないと捉え、市民や地域組織、庁内も横断的に連携し、長期的な視点で事業推進を行い、「健康づくりは生駒市を歩くことです(=生駒市歩けば健康にあたる)」と市民を問わず言っていたりするようなまちづくりを目指しています。

【取組内容】

- ・健康ウォーキング事業「いこマイウォーキング倶楽部」
期間中ウォーキングに取り組み、記録表と達成者申請書を提出した方に、記念品を進呈。
- ・ウォーキングマップ検証事業「生駒健康ウォーキングマップ24」
運動しやすい環境づくりの推進として、既存のウォーキングマップを改良。健康づくり推進員連絡協議会に「家族でも安全に運動できる道」、観光ボランティアガイドの会に「生駒の見どころを楽しめる道」という観点からコースの選定に協力いただき、約2年かけて検証。平成29年11月リニューアルした24コースの完成イベント「お披露目歩こう会」を開催。





プロジェクト 住民と共に歩む健康ますだ市21の取り組み

受賞者 健康ますだ市21推進協議会(島根県益田市)

所在地 〒698-0024 島根県益田市駅前町17-1駅前ビルEAGA内
保健センター 益田市福祉環境部 健康増進課
URL http://www.iwami.or.jp/masudasi電話 0856-31-0214
E-mail kenkou@city.masuda.lg.jp

取組・事業の概要と特徴 いきいき すこやか 支えあい ～子どもから高齢者までともに元気に暮らすために～

益田市では、昭和58年から順次組織育成した地区健康づくりの会を基盤として地域全体ですすめる健康づくり活動を展開してきた。市民の健康づくり指針として平成23年「健康ますだ市21計画(健康増進計画)(平成23年～平成32年)」の策定を経て、「健康ますだ市21推進協議会」が発足し、健康づくり活動(健康ますだ市21)の核として市民主体の取り組みを行っている。

この計画は「いきいき すこやか 支えあい」を基本理念に掲げ、「生活習慣病予防」「介護予防」「心の健康づくり」を取り組みの柱とし、地域・関係機関・行政が一体となり、活動している。

【活動について】

〈特徴その1〉「4つの専門部会」の設定

『食生活』『運動』『歯科』『心の健康』を切り口として、関係機関・団体、行政等がそれぞれの部会に分かれて所属し、市全体で健康づくりが進められる環境を整えている。

〈特徴その2〉「市内全20地区に健康づくりの会」を設立

20地区を生活圏や学校区を考慮して4つのブロックにわけ、10年間(第1期～第4期、3年・2年・2年・3年)の各期毎に専門部会に順次ローテーションして所属し、部会活動にも力を入れながら、地区特性を活かした活動を展開している。

〈特徴その3〉PDCA(計画・実施・評価・改善)サイクルで活動
特徴1、2の部会活動と地区活動が両輪のごとく、互いに情報発信し合いながら活動し、毎年、及び第1期～第4期毎に振り返りを行っている。そして、課題や成果を会員全員で共有し、次年度の取り組みへ繋げるPDCAサイクルで活動している。

【成果について】

地域に根付いた長年の取り組みが、平均寿命の延伸、また医療費の削減等へ繋がり、そして地域づくりに繋がっている。

【今後について】

取り組みの継続と併せ地域・関係機関・行政が連携し、子どもから高齢者までともに元気で暮らせる地域を目指し、健康づくりの目標達成ができるよう活動をしていく。



プロジェクト ラジオ体操に着目した地域の運動習慣・絆づくりを組織的に推進

受賞者 愛知県知多市

所在地 〒478-0017 愛知県知多市新知字永井2-1
URL https://www.city.chita.lg.jp/docs/2015042400037/
電話 0562-54-1300
E-mail hokennet@city.chita.lg.jp

取組・事業の概要と特徴

「健康と人の絆づくり隊」による地域全体の「健康」「絆」づくり

【目的・背景】

市民の運動習慣と健康意識の向上を目的に、家庭、職場、コミュニティなどの仲間定期的にラジオ体操を実施するグループを「健康と人の絆づくり隊」と称し、平成27年5月に発足。正しいラジオ体操の普及を図るだけでなく、住民同士の顔の見える関係を構築し、市民の健康の向上と絆(コミュニケーション)づくり・つながりを強くすることにより、災害時などに助け合える関係の構築を目指している。

【方法】

①団体登録
・登録条件:「概ね5人以上で週1回以上ラジオ体操を実施または予定している団体」
・ポイント制を導入し、目標達成で記念品を贈呈。

②ラジオ体操講師派遣

③普及啓発

・会報「絆だより」を発行 ・「交流会」(年1回)を開催 ・「代表者会」(年1回)を実施

【成果】

活動を継続することで、身体諸機能の改善を感じたり、地域への信頼度が高まったという変化がみられた(アンケート結果より)。また、この活動をきっかけとして趣味活動や地域活動に発展する団体もできた。



プロジェクト サヨナラ メタボ!

受賞者 五光建設株式会社

所在地 〒420-0839 静岡県静岡市葵区鷹匠3丁目8番9号
URL http://www.goko-con.co.jp/
電話 054-251-1111

取組・事業の概要と特徴

知恵と工夫で健康をアプローチ

【目的・背景】

- ◆従業員の健康増進による満足度の向上と健康な家庭を築く。
- ◆従業員の健康増進による生産性の向上と医療費等の経費削減。
- ◆健康的で快適な働きやすい職場環境を構築し、企業イメージを向上させ優秀な人材を確保する。

【方法】

- ①月1回の健康新聞の発行
- ②年4回健康講座の開催
- ③年1回体力測定の実施
- ④健康診断及び特定保健指導対象者の面談を100%実施
- ⑤健康的で快適な職場環境の構築

これらの活動は、品質マネジメント内のリスク(高齢化による健康不安)

及び、機会(健康経営の発展)ととらえ総務・財務事業部の部門目標の一部として位置づけ、PDCAを回しながら活動しています。

【結果】

知恵と工夫で様々な角度から健康をアプローチした結果、メタボ割合が3年で42.5%から11%まで減少する事に成功しました!

プロジェクト 制度の枠を超えた健診環境づくり
新しい健診事業「あんさんぶる」

受賞者 公益財団法人 福岡労働衛生研究所

所在地 〒815-0081 福岡市南区那の川1丁目15番5号
URL https://www.rek.or.jp
電話 092-526-1036
E-mail info@rek.or.jp

取組・事業の概要と特徴

地域・職域・健診機関コラボ健診(特定健診・がん検診の受診環境を整備)

【目的・背景】

特定健診、がん検診受診率に関して、上昇傾向であるものの、平行線若しくは微増の医療保険者が大半であり、受診率に関する相談が多く、更に受ける側(受診者)からのご意見も多かった。

健診機関として、健診を受ける側と提供する側の双方の利益となるような健診事業の展開をめざし、健診機関が積みあげた、ノウハウや様々なデータを用いて、新たな事業の企画立案を行い、各団体に呼びかけ開催する運びとなった。

【問題・課題】

- 健(検)診の重要性に関する啓発の不足
- 健診メニューが保険者ごとに異なり集合健診が困難
- 保険者間の連携が弱い
- 被扶養者への働きかけが弱い

【取り組み】

- 全ての医療保険者被保険者・被扶養者の受入実施体制の構築
- 予約受付センターの開設
- 保険者情報の資格確認体制の構築
- 総合健診に様々なオプション検査を受診できる環境の整備
- 総合健診に啓発事業、協力企業のPR、事業説明会、健(検)診見学会、検診車見学会を併設

