

第11回

健康寿命をのばそう！アワード

生活習慣病予防分野

# 受賞プロジェクト 事例のご紹介

健康寿命をのばそう  
SMART LIFE PROJECT



健康寿命を  
のばそう！  
AWARD

# 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楽しみながら健康な毎日を送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、国民自らが誘い合い、健康の輪を広げていくことで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変わります。

## 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は少なくありません。そういうリスクや病気を早期に見出し、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**



元プロマラソン選手  
**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、元プロマラソン選手の有森裕子さん、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」として任命しています。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さまざま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(生活習慣病予防分野)」は生活習慣病予防の優れた取組を表彰する制度です

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。令和4年度の「第11回 健康寿命をのばそう！アワード」では、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延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57件(企業39件、団体7件、自治体11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 最優秀賞、厚生労働大臣 優秀賞、スポーツ庁長官 優秀賞、厚生労働省健康局長 優良賞を決定しました。

## 『第11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】 令和4年7月1日(金)～8月31日(水) 【表彰式】 令和4年11月28日(月) 会場：ニッショーホール(東京都港区) ※一般観覧はYouTube Liveにてオンライン配信のみ
応募対象	生活習慣病予防の啓発活動及び健康寿命を延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 ※令和3年9月1日～令和4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 ※企業法人、公益財(社)団・一般社(財)団法人、NPO法人、学校法人、個人事業者、研究者など
表彰	<ul style="list-style-type: none"> <li>●厚生労働大臣 最優秀賞 (1件)</li> <li>●厚生労働大臣 優秀賞 企業部門/団体部門/自治体部門 (各1件)</li> <li>●スポーツ庁長官 優秀賞 企業部門/団体部門/自治体部門 (各1件以内)</li> <li>●厚生労働省 局長 優良賞 企業部門/団体部門/自治体部門 (各5件以内)</li> </ul>

評価委員長 辻 一郎 東北大学大学院医学系研究科 公衆衛生学分野 教授

評価委員 井上 茂 東京医科大学 公衆衛生学分野 主任教授  
 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  
 公益社団法人 スポーツ健康産業団体連合会 会長  
 株式会社ルネサンス 代表取締役会長  
 佐々木 孝治 厚生労働省 健康局 健康課長  
 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  
 武見 ゆかり 女子栄養大学 栄養学部 教授  
 津下一代 女子栄養大学 特任教授  
 堤 雅宣 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  
 和田 訓 スポーツ庁 健康スポーツ課 課長

(五十音順・敬称略)

# 「健康寿命をのばそう!アワード」の 開催に寄せて



生活習慣病予防分野  
評価委員長

**辻 一郎**

東北大学大学院医学系研究科 公衆衛生学分野 教授

今回は3年ぶりに会場での開催となり、プレゼンテーションをされた方々の熱気や緊張感を感じながらの審査となりました。会の運営にあたりまして厚生労働省の方々、また事務局の方々に変なお世話になりましたことに、まず御礼を申し上げたいと思います。

応募件数は、企業部門39件、団体部門7件、自治体部門11件、合計57件でした。過去10回と比べますと、団体部門と自治体部門の応募がとくに少なくなっています。これは、この数年続いているコロナ禍のために健康づくりが難しくなったことの影響ではないかと、私自身は懸念いたしております。

その中であって、プレゼンテーションをされた方々の取組を見ておきますと、コロナ禍の中でも新しい形の健康づくりが着実に進んでいることに勇気づけられました。とくに、これまで健康づくりが難しいと考えられてきた中小企業や過疎地での取組が受賞されたことは、特筆すべきことです。

厚生労働大臣最優秀賞と優秀賞を受賞された方々に共通するキーワードは「連携」であったと思います。最優秀賞を受賞された大橋運輸株式会社様は、健康経営のノウハウを地域に広げることで従業員・顧客・住民の連携に貢献されました。企業部門の優秀賞を受賞された4社合同健康研究会様は、地域も職種も異なる中小企業4社が連携・協働しました。自治体部門の優秀賞を受賞された熊本県南阿蘇村様は、住民・役場・飲食店などの連携を強化して村ぐるみの減塩活動を推進されました。

連携を進めることで健康づくりの輪が広がり、「運動」として目に見える形に発展していきます。そして、地域・職域ぐるみの取組は「自然に健康になれる社会環境の整備」にも貢献していくことでしょう。そのようなポテンシャルを受賞者のプレゼンテーションから感じ取ることができ、私自身も勇気づけられた次第であります。

このような素晴らしい取組を行っている受賞者の方々に改めて敬意を表しますとともに、その取組が全国に横展開され、国民の健康寿命の延伸と健康格差の縮小が実現することを祈念いたします。

## 目次

### 厚生労働大臣 最優秀賞

06 『治療より予防』社内の健康経営から地域への健康活動へ。…………… 大橋運輸株式会社

### 企業部門

#### 厚生労働大臣 優秀賞

08 中小企業4社が集結し、業種と地域を越えて  
共に社員の健康課題に挑む! …………… 4社合同健康研究会(①株式会社浅野製版所 ②サイショウ・エクスプレス株式会社  
③高木建設株式会社 ④ルピナ中部工業株式会社)

#### スポーツ庁長官 優秀賞

09 適合した生涯スポーツ発見と行動変容につながる  
家族体力測定イベント「マイスポ」…………… 株式会社ウイングート

#### 厚生労働省 健康局長 優良賞

10 住むことでフレイル予防できる、  
シニア向け分譲マンションのサービス企画運営…………… 株式会社コスモスライフサポート  
11 Stay Healthy TCC ～健康づくりの秘訣を従業員が従業員に伝授!～…………… 東芝キャリア株式会社

### 団体部門

#### 厚生労働省 健康局長 優良賞

12 シニア向け「健康ダンス教室」の開催…………… 一般社団法人ダンス教育振興連盟JDAC  
13 県民参加型受動喫煙防止による健康作り創出モデル  
イエローグリーンキャンペーン…………… 一般社団法人Tobacco-freeふくしま

### 自治体部門

#### 厚生労働大臣 優秀賞

14 地元企業と連携した「まるっと減塩」活動による高血圧対策の推進…………… 熊本県南阿蘇村

#### スポーツ庁長官 優秀賞

15 ちよい減らし +10(プラス・テン)チャレンジ…………… 三重県紀北町

#### 厚生労働省 健康局長 優良賞

16 北大阪健康医療都市(健都)のまちづくり  
～健康づくりと医療イノベーションの好循環～…………… 吹田市(大阪府)  
17 妊娠糖尿病既往女性に対する糖尿病発症予防のための  
「健やかママの健康チェック事業」…………… 大阪市健康局健康推進部健康づくり課  
18 区と医師会が二人三脚で取り組む健康づくり  
-「健康度測定」受診者1万人達成!-…………… 港区(東京都)

※本年は厚生労働大臣 優秀賞 団体部門、スポーツ庁長官 優秀賞 団体部門、厚生労働省保険局長 優良賞は該当なし

# 『治療より予防』社内の健康経営から地域の健康活動へ。

受賞者 **大橋運輸株式会社** (愛知県瀬戸市)

取組アクション



## ●社内にとどまらず、地域の健康寿命を延ばす活動に

### 背景・概要

運輸業界は、平成2年に免許制から許可制に変わり、価格競争の激しい業界となった。また、運転者の健康状態に起因する事故報告数は年々増加し、業界では「安全から安全衛生」が必要不可欠な時代となった。その中で付加価値の高い人財を蓄えるには、健康に長く働けることが大切だと考え、弊社では、10年以上前からESの一環として健康経営を始めた。社内で蓄積された健康サポートノウハウを地域の高齢化に何か役立てないかと考え、令和3年に地域健康活動を始めた。

社内では「健康あっての安全」、「治療より予防」をキーワードに活動をしている。具体的には①「健康あっての安全」：安全意識や安全習慣が身に付いているドライバーの方でも、健康に問題を抱えたら、事故につながるリスクが高くなる。安全を支えるのは日頃の健康であるため、安全意識・習慣が事故率減少につながるように、健康意識・習慣を身につけると生活習慣病の予防につながると考えている。②「治療より予防」：生活習慣病は生活習慣に原因がある。その生活習慣は10年、20年続けてきた習慣が多く、すぐ変えることが難しいことから、病気になってからはもう遅いと考えている。①②の考えの基、生活習慣病を予防するためには現役時代から健康に良い習慣を身につけることが大事であることを社員に浸透させ、定年後も健康で暮らせる社員を増えることを目的にしている。

地域では弊社の本社がある瀬戸市は愛知県で人口10万人の市町村で高齢化率が3割に迫り、県内1位になっている。地域の課題でもある高齢化問題に対して、社内で蓄積された健康サポートノウハウを地域の高齢化に何か役立てないかと考え、地域健康活動として令和3年に「0084地域健康プロジェクト」を立ち上げた。2025年問題に対して、官民連携を強化し、市民が元気で暮らせる住みやすい地域づくりを目指している。

### 取組内容

#### ●社内の取組

##### ・適度な運動

筋肉、筋力維持と生活習慣病予防のため運動機会や運動できる環境づくりに取り組む。社内と外部にスポーツジムを設置、毎月バランスボール、ヨガ、健康太極拳の講師を招き、勤務時間内で開催。そのほか、社内のウォーキングイベント、なわとびイベントを開催。



社内ジム

##### ・適切な食生活

生産者と直接契約し、美味しく栄養価が高い安心安全な旬の食材を定期的に全社員に配布。朝食用にバナナ、トマトジュース、ゆで卵を用意。週2回ヤクルトを配布。熱中症水素水サーバー設置。管理栄養士による健康栄養指導、情報発信を実施。



朝食配布の様子

##### ・健診/検診の受診

「治療」より「予防」に重点を置いて、会社全体と社員一人一人の健康課題の解決に向け、女性のがん検診、脳健診、SAS健診も実施。健康診断結果に基づいて産業医と社内管理栄養士が連携して健康栄養指導を実施。



社員健康相談

##### ・その他

メンタルヘルス、仕事と人生を楽しむ企画として社員の趣味を後押しする企画を実施。8020運動として4月・11月に歯ブラシセット配布。6月歯と口の健康週間には日曜無料歯科健診を実施。睡眠対策として睡眠質アップに効果があるパジャマや枕を配布。

#### ●地域健康活動

社員への健康サポートで蓄えた健康ノウハウを地域に役立てたい思いから、地域向けに「健康寿命を延ばす」活動を開始。要介護になる原因の約1割が筋肉量、筋力低下による転倒骨折になることから、筋肉量維持・増進につなげるため毎月バランスボール、ヨガ、健康太極拳教室を実施、毎週管理栄養士による健康栄養無料相談を開催。また、特殊詐欺啓発や、防災情報を継続的に提供している。



↑地域バランスボール教室

### 成果

#### ●会社のブランディング、採用力にもつながる健康経営

社員の健康意識は確実に向上し、令和元年肥満率39%→令和4年は20%。平成25年喫煙率55%→令和4年32%。運動習慣については週2~4回運動している社員は平成29年14.3%→令和3年59.3%、歯科定期健診率は平成24年23.1%→令和3年42.7%になっている。そのほか、既存の取組や、新規取組の参加者が増えるなど社員の健康に対する行動変容が見られるようになった。1年、2年ではなかなか成果が見えない取組でも長年続けることに意義があり、継続してきたからこそ成果を出せた実感している。また、健康経営の取組は社員の健康意識向上だけでなく、会社のブランディング、採用力にもつながった。

地域健康活動では各教室の予約がわずか10分で満員になるなど人気の教室になっているので、微力ながらも市民の健康寿命を延ばすことに貢献できていると実感、また、地域活動を通じて、官民連携の取組の幅が広がり、市民によりよいサービスを提供し続け、2025年問題解決に向けて中小企業なりに取り組んでいきたい。予算については社員一人当たり10万/年、地域では250万/年。予定通り実行している。

#### ●社内~地域にも広がる健康活動

健康寿命を延ばすことに置いて、重要なのは健康に良い健康習慣を身につけることだと考えている。健康習慣を身につけるためには健康知識を増やし、健康意識を高める必要がある。弊社では毎週社内のSNSで健康情報を発信、いつでも健康相談ができるチャット形式の相談窓口も設け、気軽に健康のお話ができるようにした。

また、様々な角度から健康取組を実施することで参加できる機会を増やし、健康に関心を持つきっかけ作りにも力を入れた。その成果、肥満率、運動習慣など数字的にも成果が見られ、生活習慣病予防に役立っている実感している。社員からの健康に対する質問数も増えてきたことから、健康意識は確実に向上していると実感している。

地域健康活動では市役所と社会福祉協議会、警察署、大学・市民ボランティアと連携することで、取組の幅が広がっている。健康、防災、交通、安全の取組は高齢者向けだけではなく、地元の幼稚園から他県の大学まで活動をおこなっている。高齢者にとっては住み慣れた地域で元気に暮らせることに意義があり、若者達にとっては地域・社会課題を知ってもらい、一緒になって取り組んでいただく機会になると考えている。



↑社内管理栄養士LINE



↑地域に向けての「おはなし広場」案内



↑地域健康相談



↑市が後援している講演会で社内管理栄養士が講演

### 受賞者の声

#### ①取組のきっかけ

運輸業界はいち早く人手不足問題に直面した中で、付加価値の高い人財を蓄えるため、10年以上前から社内健康経営に力を入れてきた。また、瀬戸市は高齢者率が3割に迫ることから、健康経営で蓄えたノウハウを地域に展開して、「地域の方々の健康寿命を延ばす」活動始めた。

#### ②取組の中で苦労したこと、大変だったこと

人生100年時代、年金受給年齢が延びる中、健康が如何に大切かを社員に伝えること、そして、各自のワーク&ライフの中に健康習慣を取り入れて、継続できるように意識を変えていくことに苦労している。

#### ③②をどう乗り越えたのか

意識を変えるには知識を高めること!社員の健康意識を高めるために、旬の食材を配布、運動イベント開催、定期的に健康情報発信、健康面談などを継続的に行ってきた。その結果、社員の健康知識が高まり、健康を意識して行動に移す社員も徐々に増えてきた。

#### ④今後の展望

健康経営理念である「現役時代により健康習慣を身につけ、定年後も健康で暮らす」をより多くの社員が実現できるよう、社内の健康取組を強化していくと共に、官民学連携を強化して、地域に密着した地域健康活動の幅を広げ、地域の方のQOLの向上に取り組んでいきたい。



#### 評価委員長による講評：辻一郎

大橋運輸株式会社様のモットーは「大橋運輸と関わるすべての人に心豊かな生活を」です。そして「大橋運輸と関わるすべての人」には、従業員や顧客だけでなく、地域で暮らす人々も含まれるそうです。

なぜなら「地域社会とのつながりが社員満足にもつながり、さらにお客様の満足にもつながるいい循環の輪を生み出す(同社HPより)」と考えているからです。

同社は、社員の健康づくりを10年以上前から続けており、生活習慣や健康レベルの改善といった具体的な成果も現れています。そこで培われたノウハウを活かして、「地域健康活動」として様々な健康づくりプログラムを地域住民にも無料で提供しています。その活動は、市役所などとも連携して行っており、地域全体での健康づくり運動になってきました。

従業員と顧客と住民が、まさに三位一体となって、地域社会と会社の活性化・発展に共に取り組む姿は、これからの日本のあるべき姿を示していると言っても過言ではありません。

## 中小企業4社が集結し、業種と地域を越えて 共に社員の健康課題に挑む！

**受賞者** **4社合同健康研究会**  
 ①株式会社浅野製版所 (東京都中央区)  
 ②サイショウ・エクスプレス株式会社 (東京都江東区)  
 ③高木建設株式会社 (長野県長野市)  
 ④ルビナ中部工業株式会社 (長野県松本市)

**取組アクション**



### ●「社内喫煙率改善」と「女性特有の病気への理解」に特化した改善プログラム

#### 背景・概要

令和3年8月、中小企業の健康課題の解決と働きやすい職場環境の構築を目指して、地域も業種も異なる企業4社の経営者と健康経営担当者が、月1回勉強会を行う「4社合同健康研究会」を発足。「4社共通の健康課題」と「少人数であるがゆえの課題解決の難しさ」を解決するため、「4社合同健康プロジェクト(社員数4社合計179名)」としてプロジェクト化。2022年4月より4社協働で運営を開始した。

#### 取組内容

●**4社合同禁煙プロジェクト** 「4社で喫煙者-10%(4社の喫煙者31名のうち3名以上が禁煙)」という目標値を掲げ、4月から8月末まで禁煙の取組を実施。①4社経営者による「禁煙宣言メッセージ動画」制作・公開、②喫煙の実態把握を目的とした「喫煙状況アンケート」の実施、③持ち回りでの禁煙取組や体験談(成功・失敗談)などを紹介する「共同Instagram」開設と運営、④禁煙ポスターの制作、⑤各企業での「喫煙ルールの制定」および「禁煙者へのサポート」に取り組んだ。

●**4社合同女性の健康プロジェクト** 4社の女性社員40名を対象にPMSや更年期障害など女性特有の病気について学ぶ「女性の健康研修」とグループワーク「女性の健康かるたづくり」を令和4年6月27日にオンラインで開催。かるたは絵札と読札を一人1作品制作し、発表を行った。



↑Zoom勉強会の様

#### 成果

●**4社合同禁煙プロジェクト** 4社の喫煙者31名のうち3名が禁煙を開始し目標を達成。さらに8名が減煙中となり、喫煙者のうち29%の社員がアクションを起こすことに成功。

●**4社合同女性の健康プロジェクト** 所属企業、年代を越えたグループワークは、女性特有の病気や症状について女性社員同士の共感を促し、コミュニケーション面で良い効果を発揮した。また、女性社員全員で制作した「女性の健康かるた」は、男性社員にも公開し、かるたを通じて女性の健康に対する理解につながった。

4社が企業の枠を超え、協働で健康課題に取り組んだことにより、各社の社員が健康意識を高めただけでなく、中小企業の新たな健康推進の可能性も見えてきた。また、このように複数の中小企業が力を合わせて取り組む様子を社外に公開することで、他社からの問い合わせや相談が増え、中小企業の健康推進のすそ野を広げることができた。



#### 受賞者の声

##### ①取組のきっかけ

コロナ禍以降、1社単独で取り組む健康推進に限界を感じていた。そこで健康経営に取り組んでいる4社が集結、健康経営担当者が連携し企画から運営まで一緒に取り組み、健康課題の解決を目指した。

##### ②取り組む中で苦労したこと、大変だったこと

4社共通の健康課題は「喫煙率が減少しないこと」と「女性特有の病気への理解」であった。4社とも業界特有の習慣や女性社員が少ない業界のため特にハードルが高く、結果を出すのが難しい健康課題だった。

##### ③②をどう乗り越えたのか

地域や業種を超え活動するためにリモート会議を積み重ね、共通課題を洗い出しプロジェクト化。企業を越えたコミュニティを形成し、中小企業の健康推進を「1社で頑張る」から「一緒に頑張る」に変えることができた。

##### ④今後の展望

「健康」というテーマを越え、企業同士・社員同士の新たなコミュニティの形成に向けて一緒に頑張る健康経営として「女性の健康かるた大会」や「健康促進運動会」など健康イベントを開催したい。



↑女性の健康かるた

評価委員による講評：中村 正和

健康経営を進める上で人材やリソースに限られている中小企業において、業種が異なる4社が企業の枠を超えて健康課題に取り組むモデルを実証的に示した事例です。評価できる点は、1)人材やリソースの不足を解決するために複数他社が力を合わせて取り組むという着想のすばらしさ、2)4社合同で経営者と健康推進担当者が毎月勉強会を開催し、相互に学び合い支え合う仕組みの構築、3)各社の実態に合った数値目標を設定し具体的なアクションにつなげ、そのプロセスや成果を共有している点、です。労働力人口の約7割を抱える中小企業が健康経営に乗り出すことは、健康寿命の延伸だけでなく、日本経済の成長にとっても大変意義があります。まだ取組から日が浅いですが、今後の発展と成果に期待します。

## 適合した生涯スポーツ発見と行動変容につながる 家族体力測定イベント「マイスポ」

**受賞者** **株式会社ウィングート(東京都板橋区)**

**取組アクション**



### ●個々人の適合・生涯スポーツを発見する機会づくり

#### 背景・概要

日本人の体力が低下傾向にあるのはここ数年指摘されている。運動することが体力不足を解決する手段になるが、問題はいかに運動してもらえるような工夫を考えることにある。そこで、運動意欲を向上させるような行動変容につながる体力測定システム「マイスポ」を考案。当初は子どもが対象だったが、自治体からの要望もあり、大人(現システムでは70代以上まで可能)も参加できるようにした。

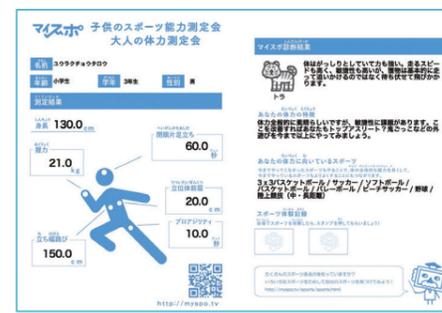
#### 取組内容

●**親子体力測定会** 対象者を子どもから大人までを想定した場合、家族を1単位と考え実施した方が参加しやすいという予備調査の結果から親子体力測定会を企画・実施した。家族で実施することにより、個々の体力の長所や課題が共有され、家族での運動機会の創出につながると考えた。測定会の主要な流れとしては、事前申し込みで登録されている家族は受付を済ませた後に、トレーナーが1名1家族に帯同しながら、タブレットに登録された家族の測定値を記録。およそ20分程度で測定は終了し、その場で出力された結果をもとにそれぞれ楽しくできるスポーツと健康の維持・増進のための助言を伝える。また、興味を持たせるナッジとしての働きとして、スポーツに紐付いた動物キャラクター(15種類)による判定も行う。その後スポーツや運動体験ができるブースに案内をした後、トレーナーは次の家族の対応。1時間に最大で80名の測定が可能である。

#### 成果

●**80%以上がスポーツへの意欲・関心が高まったと回答** さいたま市では申込開始日から1日で定員に達するほどニーズの高さが伺えた。測定終了後にアンケートを実施。その結果、80%以上の方がスポーツへの意欲・関心が高まったと回答。期間中ではさいたま市で3会場に加えて他の自治体では三島市(4月)、指定管理業者(ふじみ野市)で開催された他、商業施設(ららぽーと柏の葉など)で実施した。なお来場者数2,286名、被測定者は1,885名だった。

●**「家族ぐるみ」での健康の維持・増進に貢献** 測定から運動実践までの道筋を作り運動機会を創出することは、スポーツや運動実施率の向上につながり、個々ではなく、「家族ぐるみ」での健康の維持・増進に貢献できると考えている。また、仕事や学業の能率が上がることで、継続して行うことで、医療費の削減につながる可能性もあることから、この事業を実施する意義があると考えている。



↑結果シート



↑体力測定会の様子

#### 受賞者の声

##### ①取組のきっかけ

体力測定イベントに数多く関わってきたが、測定結果の用紙を返却して終了、というものほとんどだった。そこで自身の課題・長所がわかった上で行動変容につながる測定イベントを計画しようと考えた。

##### ②取り組む中で苦労したこと、大変だったこと

家族で測定イベントに参加した後、どのようにスポーツや運動に関心を持ってもらえるかを考えるのが大変だった。また、当初は記録だけが書かれた用紙を返却しても興味を持ってもらえないことが多かった。

##### ③②をどう乗り越えたのか

体力・体格を分析して何のスポーツが楽しくできるか、また、そのスポーツと動物を紐付けて動物診断という情報を提供した。システム会社と提携することで、体力測定のDX化を実現することで問題を解決した。

##### ④今後の展望

政令指定都市であるさいたま市で活用していただけたことで、昨年は多くの自治体で「健康寿命を延ばす」「運動・スポーツ実施率の向上」をテーマにご依頼いただけた。より多くの自治体での開催を目指したい。



評価委員による講評：津下一代

コロナ禍により体力低下と肥満の増加、高齢者のフレイルが進行しています。今こそスポーツの必要性に気づくこと、実行につなげるのが重要です。体力測定は現状を知るのに有用ですが、フィードバックが不十分だと劣等感をいだいたり運動が嫌いになったりすることもあります。「マイスポ」は、体力測定の種目やフィードバック法を工夫、まずは「長所」を伝えてやる気を高めていることが評価されます。自分に合った運動をみつけて生涯スポーツにつながれば、健康寿命の延伸に寄与できます。運営方法の工夫やICTの活用により少人数でも大人数でも対応できること、比較的短時間で実施できることなど、汎用性も期待されます。日本中の運動不足を解消してほしいと思い、この取組を高く評価しました。

## 住むことでフレイル予防できる、 シニア向け分譲マンションのサービス企画運営

受賞者 株式会社コスモライフサポート  
(東京都港区)

取組アクション



### ●「交流の創出と維持」をテーマにマンションを運営

#### 背景・概要

人生100年時代と言われ、セカンドステージの過ごし方が社会課題になっており、この時期は孤立による心身への悪影響が懸念される。高齢者の孤立を防ぐ住まいとしては、高齢者施設などがあるが、一般的に何らかの支援が必要な人が暮らす場であり、プライバシー確保の問題や入居後にフレイルが進んでしまう懸念がある。シニアマンション向けのサービス企画運営会社として、シニアが楽しく生活できる場を提供し、「住むことでフレイル予防できる」住まいづくりを目指している。

#### 取組内容

●社会参加に力を入れた取組 フレイル予防の3要素の中でも、特に社会参加に力を入れており、各マンションに「支配人」をはじめとするスタッフを配置し、「交流の創出と維持」をテーマに運営。

①入居者間の交流…イベントの開催・サークル立上げ支援や運営のお手伝い・同じ趣味や関心を持つ方同士の引き合わせなどを行う。

②スタッフとの交流…「息子や娘のように接する」ことをモットーに、日々の声掛けはもちろん、携帯電話や家電品の操作補助なども行う。

③地域との交流…地元散策、習いごと(フラ・歌・麻雀など)の講師探し、病院などの連携とセットアップ、近隣ファミリー向けマンション合同のイベントなど多世代交流の機会をアレンジ。

●取組の特長 「入居者の自主的な関与があること」「マンションの外の方との交流も図られていること」が挙げられる。例えば埼玉県で運営中のマンションでは今秋、新型コロナウイルス感染症の影響で中断していた近隣マンションとの合同イベントを数年ぶりに開催するが、これはシニア入居者のご希望によるもので、準備業務も、入居者とスタッフ中心に進めている。



↑主役は入居者



↑マンション内はもちろん、地域を元気に



↑コロナ中に行った共用施設での婦人服販売会

#### 成果

●実を結んだ「つながりづくり」平成28年3月に運営開始した埼玉県のマンションにて、令和4年3月入居者アンケートを実施。結果、「他の居住者と何らかの交流がある…96%」「マンションの居住者を信頼できると思う…94%」「弊社スタッフを信頼できると思う…96%」であった。元は面識のなかった入居者さま同士やスタッフとの間でつながりが醸成されていることが伺われ、運営開始から6年間一貫して取り組んできた「つながりづくり」が実を結んでいることが示された。フレイル予防の一環としてマンション内の大浴場や食堂が親密な交流を促しており、利用者は未利用者に比べてフレイル該当者が少なかった。

●新型コロナウイルス感染症拡大以降も継続 「お取り寄せ販売会」「オンライン落語」など集まらなくてもできるイベントを開催。「吹き矢サークル」を「ダーツサークル」に変更するなどの工夫を行ってきたこと、スタッフからの日々の声掛けをやってきたことが結果につながっていると考えている。入居者からも「感染は心配だけれど、このマンションだったから良かった。ここでなかったら、毎日一人で、誰ともしゃべれない、という生活になってしまっていたかも」との声をいただいている。東京都健康長寿医療センター研究所と共同研究の契約を締結しており、サービスの改善と効果検証を継続的に進めている。

評価委員による講評：斎藤 敏一

マンション入居者のフレイル対策を、コミュニティづくりを基点とする「社会参加」の視点から取り組んだ好事例です。WHOでは、肉体的、精神的、社会的の3つの健康の必要性を定義しています。その中でも、社会とのつながりが健康に良い影響を与えることは、日本だけでなく世界中の研究で明らかです。しかしながら高齢化が進む日本においては、そもそも独居でつながりが持てない人や、積極的な人とのつながりをつくるのが苦手な人も多くいます。今後、人と人とのつながりを、民間の力を借りながらつくること、一層に大切になってきます。こうした社会参加を促す取組が、さらに展開されることを期待しています。

## Stay Healthy TCC ～健康づくりの秘訣を従業員が従業員に伝授!～

受賞者 東芝キャリア株式会社(静岡県富士市)

取組アクション



### ●小さな行動変容の積み重ねが、健康寿命の延伸に貢献

#### 背景・概要

東芝キャリア(株)(略称TCC)ではポピュレーションアプローチの強化が課題であった。健康リスクが顕在化する前に従業員が良い生活習慣づくりに関心をもち、行動変容のきっかけを与えるしくみとして、従業員や職場が日々実行している取組を自らの言葉で紹介する取組を開始。紹介記事をきっかけに職場内での健康の話題が生まれることを期待した。

#### 取組内容

●全従業員を対象にした健康啓発活動 全従業員を対象にした健康啓発活動を「Stay Healthy TCC」と命名。労働安全衛生マネジメントシステムの年間計画に、毎月健康に関する重点啓発テーマを設定し、月初にテーマに関する自推・他推で集まった良好な取組を社内ポータルサイトで紹介。紹介内容は「取組んだきっかけ」「取組の成果」「従業員へのメッセージ」を従業員自身がパワーポイント1枚にまとめたもので、事務局が健康情報を加え、発信する。また、毎月の健康啓発テーマのリマインドのため毎週月曜日には全従業員のパソコンに当月の重点啓発テーマに関する、一言を自動ポップアップ表示する。

令和4年は多様性を考慮した重点啓発テーマに加え、該当者のオンラインワークショップを実施している。参加者の取組や関連情報、オンラインセミナーのリンクなどとともに発信。働き方改革を担当する人事労務担当も協働参画し、従業員の健康課題を共有している。

#### 成果

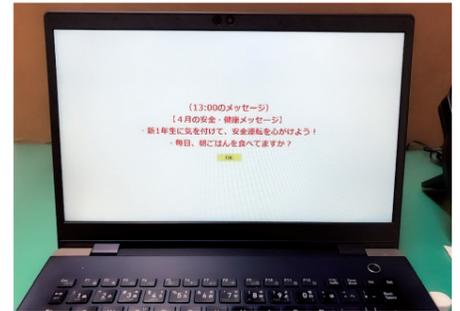
●大勢の前で成功談を宣言、リバウンド防止効果も 令和3年は<食習慣>8例<禁煙>11例<メンタルヘルス(職場コミュニケーション)>28例<運動習慣>19例<飲酒習慣>9例<睡眠習慣>5例を紹介した。匿名でも可としているものの、多くの従業員が実名、顔写真の入った記事を作成している。自身の経験を振り返り、記事を書くことで健康習慣を再認識し、成功談を宣言していることでリバウンド防止効果もある。生活習慣改善情報は専門家に押し付けられる苦しい取組ではなく、身近な人が実行し、成果がでている情報のため、その情報をもとに健康づくりについて職場で日常的な話題になっている。

●毎月実施。着実に広がる健康啓蒙活動 令和4年度6月啓発テーマ「ワークライフバランスの見直しの推進」では、ワークショップ「子育て男性社員のワークライフバランス」に各拠点代表9名が参加。仕事・家事・育児の困りごとと工夫について意見が交わされ、月初情報発信ではワークショップのまとめとともに参加者一人一人の紹介と、2ヶ月育休を取得した社員のインタビュー動画も発信した。

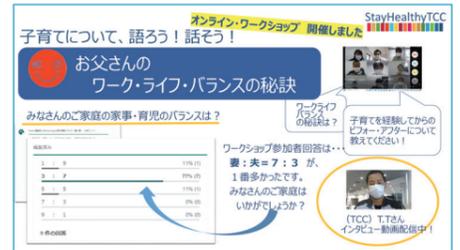
7月「食習慣の見直しと改善」では減量に成功した3名の紹介とともに、オンラインセミナー「燃焼系食事ダイエット脂質編」を実施(146名視聴)。8月実施ワークショップ「働く女性の健康課題を考えよう」には12名が参加。スタッフも含め参加者全員が女性の場で、自経験を含めた実情が語られ、ホルモン変動による体調について男性に理解してほしいという声があがった。そのため、専門家による女性の健康管理(月経関連障害・更年期障害)の動画セミナーを社員だけでなくご家族や非正規社員も視聴可として発信した。



↑取組紹介例



↑情報ポップアップ



↑情報発信例

評価委員による講評：井上 茂

受賞したのは、従業員や職場が日々行っている健康づくりの取組を、従業員が自らの言葉で紹介する活動です。社内ポータルサイトを上手に使われています。保健医療の専門職がトップダウンで啓発するのではなく、「従業員が従業員に語る」という着眼点がユニークで、共感の得られやすい活動になっていると思います。また、労働安全衛生マネジメントシステムの年間計画に毎月の重点テーマを設定しており、組織的、計画的、継続的に取り組んでいる点も高く評価しました。他の企業でも同様の取組が可能と考えられ、多くの企業にとって参考になる事例だと思います。

## シニア向け「健康ダンス教室」の開催

受賞者 一般社団法人ダンス教育振興連盟JDAC  
(大阪府大阪市)

取組アクション



### ●楽しく無理なく脳の活性化、心肺機能の向上

#### 背景・概要

以前より認知症予防、身体機能の維持・筋力の向上を目的とし、自治体や企業との取組でシニア向けダンスプログラムを実施。大阪府城東区の社会福祉協議会から「これまでも健康体操など高齢者の方向けのプログラムを開催したものの、参加者に飽きかきて続かない」など様々な課題を抱えていることをお聞きしたことをきっかけに、シニア向けダンス教室の取組がより加速。我々の得意とするダンスと掛け合わせることで、無理なく楽しみながら健康増進できるプログラムを実施しようとシニア向けダンス教室が立ち上がった。

#### 取組内容

●**体力に不安、ダンス未経験者も無理なく参加** 大阪市内各区の社会福祉協議会が運営する「なにわ元気塾」の講座の一つとして、令和2年度よりスタート。理学療法士が監修をしたプログラムで、音楽に合わせたストレッチ、ロコモ体操などの脳トレ、誰もが知っているようなヒット曲に合わせたダンスなどを約60分間で行う。ダンスは基本的には椅子に座ったまま行うので、体力に自信のない方、ダンスをやったことがない方も無理なく参加でき、コロナ禍にも関わらず毎回20名ほどの方に参加いただいている。開始前には「ダンスの効果」について説明をしたプリントも配布しており、参加者により効果を実感していただくよう工夫もしている。指導は、スポーツ庁・厚生労働省が後援する研修会を受講したダンス指導資格保持者が担当しており、知識・経験ともに豊富な講師陣が指導にあたる。介護士や看護師としても活躍する講師もおり、専門的な知見をも活かした指導を行っている。



↑健康ダンス教室実施風景

●**新型コロナウイルス感染症拡大以降も開催** コロナ禍で開催するにあたって、検温、手指・備品のアルコール消毒、換気、参加者同士の距離をとるなど、基本的な感染症対策を実施することはもちろん、会場の人数制限に対応するため、オンラインを併用し、2会場同時開催での実施もしている。

#### 成果

●**大阪市3区から13区まで活動が拡大** 令和2年度は大阪市3区での開催だったが、令和3年度に13区に拡大。令和4年度はさらに開催回数が増加し、状況によっては年間200回程度の開催になる見込みである。事業開始当初からずっとコロナ渦であるにも関わらず、本年度末には延べ5,000名ほどの参加実績となる見込みである。参加した方からは前向きな声を多く頂戴しており、ダンスがシニアの方にも前向きに受け入れられ、定期的に身体を動かす機会を創出することができている。

●**脳の活性化、心肺機能の向上にもつながる** コロナ禍による外出自粛の影響を受け、高齢者の運動機能や認知機能の低下が問題となっていたが、楽しく無理なく身体を動かすことができるダンスは、脳の活性化、心肺機能の向上にもつながることから需要が高まっている。音楽に合わせて身体を動かすことは、楽しみ・生きがい・やりがいいにもつながり、参加者自身が楽しみながら運動習慣を身につけることに寄与している。また、適度な運動を定期的に行う機会を設け、顔なじみのメンバーや講師とコミュニケーションをとることで、楽しみながら健康寿命を延ばすことに寄与している。



↑座ったままでも参加可能



↑オンラインを併用して2会場同時開催

#### 評価委員による講評：井上 茂

自治体の社会福祉協議会が運営する健康講座の一つとして展開しているシニア向けのダンスプログラムです。ダンスというと、尻込みをされる高齢者も多いと思いますが、内容を工夫して、多くの参加者を得ているようです。運動の実践には好き嫌いが大きく影響するため、たくさんの方に運動のメリットを享受していただくためには、様々なニーズに合った多様なプログラムが必要だと考えます。本プログラムは、椅子に座ったまま行うことで、体力に自信がない方やダンスをしたことがない方でも取り組める内容になっています。教室の開催回数や参加者が増加しており、活動に広がりみられる点を高く評価しました。

## 県民参加型受動喫煙防止による健康作り創出モデル イエローグリーンキャンペーン

受賞者 一般社団法人Tobacco-freeふくしま  
(福島県いわき市)

取組アクション



### ●「イエローグリーンは、大切な人をタバコの煙から守りたい。あなたの心の色」

#### 背景・概要

福島県の原因別死亡割合の50%以上はがん、心疾患、脳血管疾患といった生活習慣病である。がんや生活習慣病は喫煙と密接に関係があり、喫煙・受動喫煙の影響は発癌の3分の1を占める。当団体は、市民公開講座や企業、小中学校でのがん教育・禁煙教育を実施し、生活習慣病の予防や改善、タバコ問題の啓発活動を継続してきた。しかし、令和元年の国民生活基礎調査では福島県の喫煙率が全国ワースト3位という結果であり、県民の健康寿命の延伸にはこれまで以上の啓発活動が重要と考えた。イエローグリーン運動は各地で実施されていたが、この運動を福島県でも展開し県民への認知向上につなげたいと考えた。

#### 取組内容

##### ●医療機関からプロスポーツクラブまで

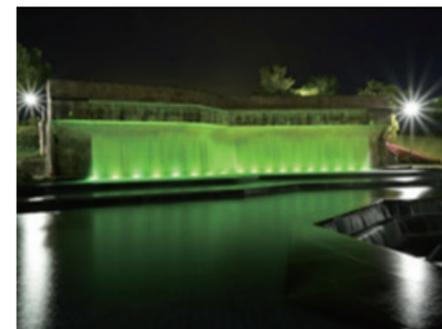
- ・**ライトアップ**  
いわき市内の医療機関・企業を中心に始めたライトアップは、県内各地に広がり40施設を超える医療機関や企業、施設がライトアップに参加するようになった。
- ・**山形とのコラボレーション**  
山形とコラボレーションし、受動喫煙防止・禁煙に関する全国配信の市民公開講座を実施した。
- ・**福島県内運行の全タクシーにリボンステッカーを装着**  
福島県タクシー協会と協働し、加盟の全タクシー車両2500台が、イエローグリーンリボンステッカーを貼り県内を走行するという全国初の取組を行った。
- ・**啓発ポスターの掲示**  
福島交通バスにて福島市内を走行する全てのバスの中吊り広告に啓発ポスターを掲示した。  
東北ゴルフ練習場協会加盟東北24施設とゼビオコーポレート株式会社は各店舗に受動喫煙防止啓発ポスターを掲示した。
- ・**いわき市内のショッピングセンターでの啓発イベント**  
いわき市内3カ所のショッピングセンター(イオンモールいわき小名浜、ラトブ、鹿島ショッピングセンターエプリア)では、禁煙週間である6月4日に啓発イベントを同時開催した。このキャンペーンには、保健所職員やいわき市のゆるキャラ「フラおじさん」が参加し、幅広い年齢層へ受動喫煙防止の認知向上につなげた。
- ・**イエローグリーンゼリーの販売**  
いわき市内の洋菓子店にて禁煙週間期間中、イエローグリーンゼリーを販売。
- ・**プロスポーツ界との協働**  
明治安田生命J3リーグでは、5月29日いわきFC、6月5日福島ユナイテッドFCのホームゲームでイエローグリーンマッチを開催、今後は1部リーグ昇格目前のバスケットボールチーム福島ファイヤーボンズとも協働する予定である。



↑イエローグリーンリボンステッカーを貼るタクシー



↑ショッピングセンターでの啓発イベント



↑イエローグリーンライトアップ

#### 成果

●**福島県内に確実に広がるイエローグリーンキャンペーン** この活動の中で小学生の夏休みの課題として、受動喫煙防止に関する川柳を募集、ヨークベニマル主催のハートフルサタデーでは献血活動に参加するなど、福島県のイエローグリーンキャンペーンは、多くの企業の協力により拡大を見ている。福島県医師会や福島県の支援がキャンペーン拡大の大きな力となっている。禁煙だけを声高に叫ぶのではなく、受動喫煙防止を訴えかけることにより喫煙率を減少させ、健康寿命を延ばす活動を継続していくことで貢献している。

#### 評価委員による講評：斎藤 敏一

今回の、受動喫煙防止の啓発を目的とする、福島県でのイエローグリーンキャンペーン(リボン、ライトアップ)活動は、県民運動として、県医師会、自治体、多くの企業、賛同団体とともに県民全体に働きかけることができた好事例だと思います。特に、福島県タクシー協会が参画した2,500台のタクシーが受動喫煙防止の啓発に取り組んだことは圧巻であり、他の自治体の模範となる非常に意義のある先進事例だと思います。従来、政府主導で取り組んできた受動喫煙防止対策が、今回の「Tobacco-freeふくしま」の取組のように、公民連携で地域資源を活用し展開されることを心から期待しています。

## 地元企業と連携した「まるっと減塩」活動による 高血圧対策の推進

受賞者 熊本県南阿蘇村

取組アクション



### ●住民へ継続的に働きかけ、住民の高血圧対策に貢献

#### 背景・概要

村の健康状態は脳血管疾患が多く、基礎疾患として高血圧の割合が高いため健康課題解決に向けて、高血圧対策に焦点をあてることとした。全ての村民が減塩に取り組めるよう、地元企業(飲食店・小売業)や家族や村役場も皆が当事者となり関係する「まるっと減塩」をめざして、令和元年度から減塩普及事業の展開を行った。

#### 取組内容

●**地元企業、役場、住民が当事者** 「まるっと減塩」をキャッチコピーとし、地元企業(小売店・飲食店)や役場や住民が当事者となり、家庭内や地域の中で幼少期から高齢期まで、減塩が波及していくことを目的とした。

●**「まるっと減塩」に基づく6つの活動**

<まるっと①>減塩調味料の選択と導入

JSH減塩食品の中から選択➡大量サンプリング/食生活改善推進員作成のレシピ集の配布

<まるっと②>手作り漬物の減塩化(春夏秋冬)

減塩調味料を使用した手作り漬物(高菜漬・白菜漬・梅干し)のレシピ紹介と普及

<まるっと③>惣菜の減塩化(スマートミール認証弁当、以下SM弁当)

村の栄養士と飲食店の連携によるSM弁当4品の開発と普及(令和3年8月SM認証)

地産地消として地元特産品の高菜やあか牛肉の利用

<まるっと④>地元特産品での減塩食品開発

JSH減塩食品(減塩醤油)を原料に使用したあか牛漬け込み肉を減塩化

JSH減塩食品リスト掲載(令和4年4月)

<まるっと⑤>熊本健康アプリを使用したincentive

SM弁当・JSH減塩食品を購入することでポイントがたまるスマートフォン専用アプリ「食べて

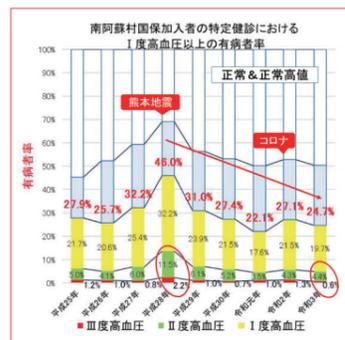
歩いて・楽しくお得に!」をキャッチフレーズに、住民の健康行動を習慣化

<まるっと⑥>広報「みなみあそ」での継続的減塩啓発(令和2年4月～)

自治体発行の広報誌では日本で一番良い!?減塩記事連載(27連載中)



↑「おうちごはんレシピ集」の表紙



↑図1

#### 成果

●**I度高血圧以上の割合が大きく減少(図1)** コロナ禍でも可能な限り住民へ継続的に働きかけ、令和3年(令和2年比較)の国保加入者の特定健診ではI度高血圧19.7%(▲1.8%)、II度高血圧以上5.0%(▲0.6%)となった。さらに、熊本地震のあった平成28年から令和3年の5年スパンで見ると、高齢化率が5.8%進展する中でI度高血圧は▲12.5%<32.2%→19.7%>、II度高血圧以上は▲8.7%<13.7%→5.0%>と大きく減少している。

こうした成果は、全ての村民が継続的に減塩に取り組めるように、地元企業(飲食店・小売業)も家族も村役場も皆が当事者となり関係する「まるっと減塩」活動の成果と考えている。



#### 受賞者の声

##### ①取組のきっかけ

熊本地震が起こった平成28年の特定健診受診者のうち、重症高血圧者の割合が県内ワースト1であったため、保健活動の最優先課題として高血圧対策に力を入れて取り組むことになったのがきっかけ。

##### ②取り組む中で苦労したこと、大変だったこと

高血圧の原因となる食環境の実態として、保存食や調味料から摂っているという村民の声が多く、調味料の減塩化が大切であると感じていたが、村内で減塩商品の取り扱いがなく、小売店で販売開始となるまでに時間を要した。

##### ③②をどう乗り越えたのか

販売側としては需要が高いものを取り扱いたい為、健診などの保健活動の中で、減塩食品のサンプル配布など紹介をおこない、さらに減塩食品の安定的な需要を図るために減塩惣菜に減塩調味料を使用した。

##### ④今後の展望

今までは特定健診受診者や乳幼児健診など保健事業に関わる方を中心にアプローチをしてきたが、今後はさらに全村民に浸透していくよう医療機関や地区組織などと連携した活動を展開していきたいと考えている。

#### 評価委員による調評：武見 ゆかり

地域診断に基づき、最優先課題を高血圧と特定し、官民連携により、減塩食品・食事へのアクセスの改善と情報提供を継続的に実施し、高血圧者の割合を減らした事例です。減塩食品・食事へのアクセスの改善では、地元特産品を活用し、地元飲食店や企業を巻き込んだ取組が行われています。情報面では、地域のボランティアである食生活改善推進員による減塩調味料を使ったレシピ集の作成や、2年以上27回もの広報での啓発が行われました。食塩の過剰摂取は世界各国共通の課題で、最も効果的な減塩対策は、食品中の食塩の低減(減塩食品・食事の開発)であり、情報提供との組合せで効果が高まります。こうした観点からも、まさに地域の減塩対策の好事例です。

## ちょい減らし +10(プラス・テン)チャレンジ

受賞者 三重県紀北町

取組アクション



### ●全ての町民が実践できる取組をサポート

#### 背景・概要

国民健康保険加入者の1人あたりの医療費が7年連続で県内ワースト1、労働世代のがんを含む生活習慣病による死亡率も高く、健康づくりに対する意識の向上や正しい知識の普及が必要である。町民を対象に、摂りすぎている塩分、糖分などをちょっと減らす「ちょい減らし」と、普段から意識してからだを動かす「+10(プラス・テン)」を「ちょっとチャレンジ、ずっと健康」を合言葉に「チャレンジ」事業を展開。

#### 取組内容

●**毎日実践できることを目標として設定** 全ての町民が実践できる取組として「ちょい減らし+10」を推進。「普通に生活していたら、不健康になる」ことがないように、働く世代から、高い目標ではなく、毎日実践できることを目標として設定し、コツコツと継続することが非常に大切で、そのことから「ちょっとチャレンジ、ずっと健康」をキャッチフレーズに事業を展開し、健康づくりに対する意識の高揚や健康に対する正しい知識の普及を目的としている。具体的には次のような取組を実施。

- ①自分に合った「ちょい減らし(食事の目標)」と「+10(運動の目標)」を設定。
- ②食事・運動の両方の目標が達成できた日を1ポイントとし、がん検診、健康診査、歯科検診を受けた場合は、5ポイントを付与。
- ③期間内に30ポイントに達した場合に達成として、参加記念品を贈呈。
- ④さらに抽選で健康関連グッズが当たる。

#### 成果

●**4つの成果** 健康づくり事業の成果としては、下記が挙げられる。

- ①国民健康保険に加入する町民一人当たりの医療費が県下ワーストを脱却(令和元年度8位)
- ②国民健康保険加入者の特定健診受診率が向上(平成25年度35%→令和2年度43%)
- ③がん検診受診率が向上(平成27年度から令和2年度にかけて全体で2.8%向上)
- ④5大がん検診を無料化

●**幅広い世代に取組が浸透** 取組当初が323人だったが、令和元年度は775人まで上昇した。取組年代も当初は70歳代以上が2/3を占めていたが、令和3年度では、70歳代以上が1/3、50歳代から60歳代が1/3、40歳代以下が1/3となり、幅広い年代層に取組が浸透してきたといえる。今後はYouTubeを利用し、ウォーキングコースの動画配信や、栄養指導などの啓発動画を発信していき、さらに幅広い年代への啓発を図る。また、LINEを利用し、健康づくりに関する情報を発信していく予定である。

#### 受賞者の声

##### ①取組のきっかけ

国民健康保険加入者一人当たりの医療費が県下ワースト1を記録し、働く世代の生活習慣病死亡率が県平均より高いことから、運動習慣の定着と食生活の改善の必要性を感じ、平成28年度に事業を開始した。

##### ②取り組む中で苦労したこと、大変だったこと

健康づくり=高齢者の取組といった固定観念があり、事業開始当初は70歳代以上の参加者が2/3を占め、実践者の固定化が懸念されていた。さらに、記録をつけることが煩わしいといった問題もあった。

##### ③②をどう乗り越えたのか

町内事業所に対し、取組推進に協力する取組事業所として認定し、元気づくり推進員と共働して従業員への取組を促したことにより、60歳代以下の取組者が事業開始時の2倍以上になった。

##### ④今後の展望

働く世代への健康の意識づけを促進するためSNSを活用した啓発を行い、一人でも多くの町民に健康に関心を持ってもらいながら、特定健診やがん検診の受診率を向上させ健康寿命の延伸につなげていきたい。



↑パンフレット外面



↑パンフレット中面

#### 評価委員による調評：津下一代

「生活習慣を改善したいと思うけれど、なかなかハードルが高くて長続きしない」と感じている人も多いと思います。紀北町の取組は「すべての町民が実施できる」ことを目指し、幅広い年齢層に受け入れられるよう工夫をしていることが評価されます。「ちょい減らし」など無理のない目標設定、行政からの発信だけではなく推進員や事業所単位の活動、ICTの活用など、さまざまな町民からのアクセスを工夫しています。町の健康づくり活動としても、無理なく続けられる内容ではないでしょうか。継続的に取り組むことで「無関心層を作らない」健康なまちづくりにつながると感じました。健康づくりの意識が町民に浸透していくことで、結果的に医療費への好影響も確認されていることも評価ポイントです。

## 北大阪健康医療都市(健都)のまちづくり ～健康づくりと医療イノベーションの好循環～

受賞者 吹田市(大阪府)

取組アクション



### ●北大阪健康医療都市を中心とした健康・医療のまちづくり

#### 背景・概要

吹田市では、平成25年6月の国立循環器病研究センター(以下「国循」)移転決定を機に、「健康・医療のまちづくり」基本方針を策定し、循環器病予防のまちづくりの「吹田モデル」の創成による健康都市を目指している。北大阪健康医療都市(以下「健都」)では、健都ならではの特色を活かし、(1)健康的なライフスタイルを無理なく生活の中に取り込めるような社会的・環境的アプローチ「くらしにとけこむ健康づくり」と、(2)産学官民が連携した「まちぐるみでの予防・健康づくり」に取り組んでいる。

#### 取組内容

●**くらしにとけこむ健康づくり** 多様な主体の連携や柔軟な発想により、健康無関心層を含む地域住民の健康的な行動を促す取組を展開している。健都レールサイド公園では、市民自ら予防・健康づくりを実践できる場として、国循などの監修の下、多くの健康遊具やウォーキングコースを整備しており、隣接する健都ライブラリーとともに指定管理者による一体的な管理運営を行い、来館者が健康に「気づき」、「楽しみ」ながら「学べる」、健康教室や運動プログラムを開催。地域包括支援センターや近隣大学との連携で、高齢者や大学生との共同プログラムも実施しており、多世代交流・生涯活躍の場としても活用している。

●**まちぐるみでの予防・健康づくり** 研究機関や企業、地域団体などと連携し、新しい技術や知見を活用した取組を展開している。

心不全重症化予防対策として、国循、市医師会との共同で取り組む健都循環器病予防プロジェクトでは、市の健診受診者のうち研究同意者に対し、国循が開発したリスクスコアとBNPに基づくリスク別のスクリーニングや保健指導を実施。さらに、LINEを活用して、地域実証への参加募集や健康情報の発信などを行う会員制度を運用し、産学官民連携の促進や、学校給食を通じた親子二世代の食育を目的とした国循との共同研究による減塩メニューの提供、小売業者と連携した家庭への啓発にも取り組んでいる。

#### 成果

●**健康がテーマの図書館「健都ライブラリー」** 健都ライブラリーは、医療やスポーツに関する本を集めた「健康・医療・スポーツコーナー」や、血圧計や体組成計が設置された「健康応援コーナー」があり、指定管理者による健康教室や多様な運動プログラムとあわせて、来館者が自然と健康に触れる機会を提供している。(健康教室等：1,097回、参加人数：計9,657人。令和2年度実績)

●**健都循環器病予防プロジェクト** 令和2年11月から令和4年7月までで延32,000人が参加し、延1,000人に保健指導を実施。心不全という切り口で研究機関・地域医療機関と連携して取り組み、保健指導への高い参加率(対象者の約3割)、多い新規参加者(参加者の約半数が保健指導を受けた経験なし)、低い脱落率(3か月の個別保健指導参加者の約5%)となっている。

今後、参加者の健診などの情報や予後情報を分析することで、事業の改善を図るとともに、市の財政面に与える影響についても分析予定である。

●**健都ヘルスサポーター制度を通じた地域実証など** 産学官民連携の取組において、地域実証への参加募集や健康情報などの発信を、LINEにより行う会員制度を令和4年3月に開始(登録者1,037人 ※令和4年11月末日現在)。

また、駅前商業施設に入っているフィットネスクラブをはじめ、同年8月までに企業による実証事業(100人規模)を3件実施。

#### 評価委員による講評：下光 輝一

従来の教育的・啓発的なアプローチのみでは健康づくりの成果がなかなかあがらない現状の中で、行政が、我が国の医療研究のトップレベルにある国立循環器病研究センターの全面的な支援を受けて、医師会と連携しつつ、地域住民の予防医療と健康の推進を「まちづくり」という環境整備の観点からアプローチを行うという新たな試みであり、高く評価したい。将来は全国に展開していかなければならない活動であり、その成果が期待されます。また、市民の健康教室や運動教室も多様で、図書館(健都ライブラリー)を健康づくりの拠点としている点もユニークです。



↑健都レールサイド公園



↑健都ライブラリー



↑健都循環器病予防プロジェクト参加者説明資料

## 妊娠糖尿病既往女性に対する 糖尿病発症予防のための「健やかママの健康チェック事業」

受賞者 大阪市健康局健康推進部健康づくり課  
(大阪府)

取組アクション



### ●健康情報と血液検査の機会提供で健康寿命の延伸に貢献

#### 背景・概要

大阪市では「すこやか大阪21(第2次後期)」において、「すべての市民がすこやかで心豊かに生活できる活力あるまち・健康都市大阪の実現」を基本理念とし、「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」を掲げ「生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底及びこころの健康づくり」のひとつとして「糖尿病の発症予防と重症化予防」を目指している。本市では妊娠糖尿病(GDM)既往者」に注目し、約10年間、同既往のある産後数年の方を対象とした調査研究を実施。その結果、同既往者が産後数年で既往のない方に比べて血糖値が高く、その一方、「自身が糖尿病ハイリスクであること」を知らない方、健診機会がない方が多いことが明らかになった。これをうけ、令和3年よりGDM既往女性に対する啓発及び血液検査の機会提供を事業化した。

#### 取組内容

##### ●具体的な検査フロー

- ①大阪市：対象者(※1)抽出
- ②大阪市：対象者へ啓発リーフレット及び健康チェック(血液検査)案内文書の送付
- ③対象者：健康チェック希望者は、案内に記載の手順でスマートフォンなどにより委託業者のwebサイトから申込を行う(合わせて質問票・アンケートへの回答)
- ④申込者：委託業者から送付されたキットにより自己にて指尖採血し、返送
- ⑤申込者：(約1週間後)web上で検査結果を確認、事後アンケートに回答
- ⑥大阪市：委託業者から健康チェック受検者に関する質問票・アンケートデータ及び血液検査結果の提供
- ⑦大阪市：受診勧奨対象者(※2)に対し、受診勧奨文書と医療機関宛文書、協力医療機関リスト(※3)を送付
- ⑧大阪市：3か月後、申込者に対しwebアンケートを実施

※1 対象者：事業実施前年度7月～当年度6月に3か月児健康診査を受けた児の母のうち、同健康診査質問票でGDM既往が確認でき、健康チェック申し込み時点で市内居住の方

※2 受診勧奨対象者：HbA1c 5.6%以上

※3 協力医療機関リスト：大阪府内科医会所属の市内医療機関のうち、本事業の事後フォローへの協力を承諾して下さった医療機関のリスト

#### 成果

●**『糖尿病の発症予防』と受診勧奨を通じた『重症化予防』** 令和3年は721名に案内を送付、233名が血液検査を申込、実際に受検した方は185名であった。このうち、特定保健指導対象に相当するHbA1c $\geq$ 5.6%の方は63名で、うち2名は糖尿病が強く疑われるHbA1c $\geq$ 6.5%であった。これら63名に対し、個別に受診勧奨文書を送付した。

GDMは糖尿病発症のハイリスクグループであることを認識している者や、産後も定期的な健診や体重管理が必要と知っている者の割合が調査では低かった。分娩に際し医療機関で説明があったとしても出産という大きなイベントとその後の多忙な育児の中でその記憶が残らず、または優先度が低くなっている可能性がある。また、健診機会を有しない方が多いことも明らかになっている。これらの方へ、健康情報と血液検査の機会提供を行うことにより「正しい情報の提供と健康的な生活習慣獲得の動機付け」及び「健診受診への動機付け」を行うことは、「糖尿病の発症予防」並びに既に発症されている方への受診勧奨を通じた「重症化予防」につながり、健康寿命の延伸に貢献できる。

#### 評価委員による講評：武見 ゆかり

母子保健事業の1つである乳幼児健診を利用し、糖尿病発症のハイリスク集団である妊娠糖尿病(GDM)既往者にアプローチし、女性の健康づくりに取り組んだ事例です。乳幼児健診は、地方自治体が行う保健事業の中で最も参加割合が高い事業です。出産後の女性は育児に忙しく、自身の健康を振り返る余裕がなかなかありませんが、児の発育・発達の状態は確認したいからです。令和3年の実績では、健康チェック受検者割合が26%と低いので、さらなる啓発をし、事業を発展させていただきたいと思います。また、母子保健法に基づき、自治体には1歳6か月児、3歳児の健診が義務付けられていますから、対象者のフォローも可能ではないでしょうか。今後の展開を期待します。



↑検査フロー

## 区と医師会が二人三脚で取り組む健康づくり -「健康度測定」受診者1万人達成！-

受賞者 港区(東京都)

取組アクション



### ●身体測定、体力測定、運動負荷検査などを組み合わせた「健康度測定」

#### 背景・概要

人口約26万人の港区では、「港区地域保健福祉計画」に基づき、住み慣れた地域で生涯をとおり、いきいきと健やかに自立して暮らすことができる地域社会の確立に向け、様々な保健福祉施策を展開している。区民が生涯を通じてQOLを高い水準で維持し、健康寿命の延伸を図るためには、健康に対する意識を高めるとともに、生活習慣病の予防・改善が必要なことから、港区では治療だけでなく、予防医学の充実強化を目指す一般社団法人東京都港区医師会と連携して、港区立健康増進センター「ヘルシーナ」にて身体測定、体力測定、運動負荷検査などを組み合わせた「健康度測定」事業を平成8年度から継続して実施しており、今年度で26年目となる。

#### 取組内容

●生活習慣改善のアドバイスやトレーニングメニューを提示 「健康度測定」は20歳以上で何らかの持病をお持ちの方でも受診することができる。まず、受検者は、特定健診や企業健診などの健診結果を持参して、身体測定、体力測定を行った後に、日本医師会認定健康スポーツ医の資格を持った医師の問診・診察を受ける。その際に、各健(検)診の内容や目的なども説明することにより、継続受診につなげていく。次に、バイクによる運動負荷検査により、運動中の心拍数や血圧測定、心電図検査などを行い、それらの結果に基づいて、医師によるカウンセリングを行い、具体的な生活習慣改善のアドバイスや個人にあったトレーニングメニューを作成。

●「健康度測定」受検後のサポート 「健康度測定」を受検後、施設内で実施する健康運動指導士、管理栄養士による健康づくりコース(全10回)や生活習慣病予防・改善コース(全20回)を受講することができる。



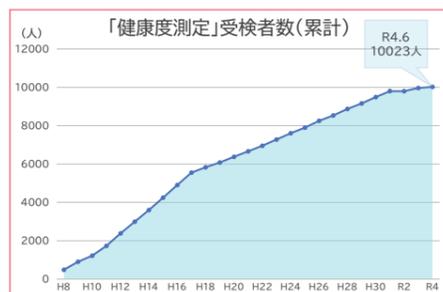
↑運動負荷検査

#### 成果

●利用者の7割が「満足」と回答 「健康度測定」受検者数累計：10,043名(平成8年4月～令和4年7月)、健康づくりコース・生活習慣病予防・改善コース受講者：97,401名(平成8年4月～令和4年3月)であった。「健康度測定」の受検者の9割以上が40歳以上であり、区民健診の結果で何らかの異常値を示している方、通院中の方が多く、一般のスポーツクラブでの利用が難しい方も含めて、認定スポーツ医の管理の下、各種プログラムを実践。令和3年度のアンケート調査によると、利用者の77.6%が「生活習慣の改善につながり満足」と回答している。

●継続的な運動習慣の獲得に寄与 本事業によって、何らかの疾病を抱えた人も、自身の能力にあった運動プログラムなどを提供することによって、定期的に運動する習慣が身に着くことにより、QOLの向上につながったものと考えられる。

●65歳健康寿命が男性1.79歳、女性1.15歳延伸 医師会との定期的な意見交換会や測定に当たる医師の定期的な研修など、地道な取組を医師会と共に26年間積み重ねて、区民の健康に対する意識の向上につながっていると考えている。65歳健康寿命(東京保健所長会方式・要介護度2以上)をみると、東京都が算出を開始した平成15年度から令和2年度までの間、港区は、男性1.79歳、女性は1.15歳延伸している。今後も、人口動態や疾病構造の変化などを見据えながら、「健康度測定」を時代に即して適宜改善を行い、区民の健康寿命の延伸に積極的に取り組んでいく。



↑「健康度測定」受検者数(累計)



↑「健康度測定」の流れ

#### 評価委員による調評：下光 輝一

区と地区医師会の連携により、区立健康増進センター「ヘルシーナ」において、健康スポーツ医(日本医師会認定)が健康運動指導士や管理栄養士と共同で26年間という長い期間「健康度測定」を続けており、延べ利用者が1万人を越えて活動が続けられていることは、大変素晴らしいことと考えられます。特に日本医師会ではこれまで多くの健康スポーツ医を養成してきましたが、地域ではその活用が必ずしも十分になされていない現状があり、このような多職種間の連携を伴った持続的な健康づくり活動は一つの模範例になるのではないかと考えられます。まさに「継続は力なり」です。