

第13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<sup>※</sup>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は少なくありません。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。

# 「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6年度の「第13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113件(企業61件、団体34件、自治体18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・生活衛生局長優良賞を決定しました。

## 『第13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6年7月1日(月)～8月31日(土)<br>【表彰式】 令和6年11月29日(金) 会場：日経ホール（東京都千代田区）<br>※関係者及び一般傍聴希望当選者のみ                                            |
| 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<br>※令和5年9月1日～令和6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<br>※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  | ●厚生労働大臣 最優秀賞 (1件)<br>●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)<br>●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)<br>●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) |

|       |            |                                                                                            |
|-------|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| 評価委員長 | 辻 一郎       | 東北大学大学院医学系研究科 名誉教授・客員教授                                                                    |
| 評価委員  | 杉山 雄大      | 国立研究開発法人 国立国際医療研究センター 研究所<br>糖尿病情報センター 医療政策研究室長<br>医療政策研究室 国際医療協力局 グローバルヘルス政策研究センター (iGHP) |
|       | 武見 ゆかり     | 女子栄養大学 副学長                                                                                 |
|       | 津下 一代      | 女子栄養大学 特任教授                                                                                |
|       | 中村 宇一      | スポーツ庁 健康スポーツ課長                                                                             |
|       | 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                                                      |
|       | 樋口 毅       | 公益社団法人 スポーツ健康産業団体連合会 理事<br>株式会社ルネサンス 執行役員 健康価値共創部長                                         |
|       | 松岡 輝昌      | 厚生労働省 健康・生活衛生局 健康課長                                                                        |
|       | 吉川 裕貴      | 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                                                           |
|       | 渡邊 周介      | 厚生労働省 老健局 老人保健課 介護保険データ分析室長                                                                |
|       | (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 名誉教授・客員教授

「健康寿命をのばそう!アワード」は本年で13回目を迎えました。今回は、合計113件の応募がありました。応募件数は、一昨年57件、昨年84件でしたので、毎年ほぼ30件ずつ増えていることを、大変喜ばしく思っております。本年4月にスタートした「健康日本21(第三次)」は、「誰一人取り残さない健康づくり」、「自然に健康になれる環境づくり」、「ライフコースアプローチ」、「多様な主体による健康づくり」といった考えを新規に打ち出しています。今回受賞された取組には健康日本21(第三次)を先取りしたものが多く、全国への横展開が期待されます。

厚生労働大臣最優秀賞を受賞された飛騨市役所の「減塩のための食環境整備」は、健康日本21(第三次)が目標とする自然に健康になれる環境づくり、そして食環境イニシアチブの先進事例として注目に値します。しかも、減塩の取組が市全体に広がるなかで、健診受診者における高血圧の割合も低下するなど、その効果も明らかになりました。同市の取組は、地域の飲食業の活性化にも貢献しており、健康づくりと地域経済の活性化とをリンクさせています。

他にも、インセンティブの導入やゲーム・イベントの開催で健康づくりの輪が広がった事例、デジタル技術やICTの活用による健康づくりの事例、嚥下食や産前産後の健康サポートに関する事例など、健康づくりの新しい時代の到来を予感させるものが多く、大変心強く感じたものがあります。以上のような先進的かつ魅力的な取組を行っておられる皆様方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するものであります。

## 目次

### 厚生労働大臣 最優秀賞

- 06 今日も「まめなかなか!」減塩食品・料理の普及活動による食環境整備2019-2024 ..... 飛騨市役所  
～地元企業での減塩中華そば開発と導入に至るまで～

### 企業部門

#### 厚生労働大臣 優秀賞

- 08 筋肉・脂肪買取りキャンペーン ..... ミタニ建設工業株式会社

#### スポーツ庁長官 優秀賞

- 09 世界一健康なまちづくり-1,000+1 Movement事業 ..... 株式会社 Ambi

#### 厚生労働省 健康・生活衛生局長 優良賞

- 10 UNDOKAI WORLD CUP ..... 株式会社 パナソニックグループ  
11 セブン・イレブンの「健康訴求商品などをネットで注文・店舗受取りサービス」..... 株式会社 セブン・イレブン・ジャパン  
12 アプリケーションを活用した高齢者の健康支援モデル構築に向けた取り組み ..... アフラック生命保険株式会社  
13 全国規模で健康的な食環境づくりに貢献：うまい、やすい、健康の牛丼ON野菜の展開 ... 株式会社 吉野家ホールディングス  
14 「出光ヘルスアクション」で活き活き働く。生活習慣病を予防する。..... 出光興産株式会社

### 団体部門

#### 厚生労働大臣 優秀賞

- 15 地域の健康を守る医療者育成  
一医学生への生活習慣学習プログラム「ともしび塾」の試み ..... 自治医科大学学生寮生活サポートセンター

#### スポーツ庁長官 優秀賞

- 16 楽しく運動で交通安全!!「ハンドルぐるぐる体操」で創るゼロフェイタリティな社会 ..... 新潟大学村山研究室

#### 厚生労働省 健康・生活衛生局長 優良賞

- 17 カフェから始める健康づくり～「食べる」を通じてこの地域を元気にする!～ ..... 医療法人社団登豊会近石病院 カムカムスワロー  
18 小児期からの骨粗鬆症予防 「こつこつ骨育プロジェクト」..... 一般社団法人Luvtelli  
19 事業所で取り組む禁煙サポート事業 ..... 全国健康保険協会沖縄支部  
20 デジタル技術を活用した高齢者支援と健康促進活動 ..... NPO法人日本シニアデジタルサポート協会  
21 産前産後の女性を心身ともにサポートする職業「産後ドゥーラ」の養成と認知拡大 ..... 一般社団法人ドゥーラ協会

### 自治体部門

#### 厚生労働大臣 優秀賞

- 22 デジタルで紡ぐ健康長寿都市!スマイルみやこんじょで健康寿命延伸・認知症予防革命 ..... 都城市

#### スポーツ庁長官 優秀賞

- 23 かわさきTEKTEK ..... 川崎市

#### 厚生労働省 健康・生活衛生局長 優良賞

- 24 市役所から市民に広がる健康づくり～官民学連携で進める糖尿病予防プロジェクト～ ..... 旭市役所  
25 健康寿命県内6位(男性)・8位(女性)から県内3位(男女)への運動の取り組み! ..... 埼玉県入間市  
26 「地域・企業・行政」の三位一体の受診勧奨による健康増進・地域の魅力発信を目指して ..... 春日井市  
27 みんなでいこか!総合けんしん ..... 三重県紀北町



厚生労働大臣 最優秀賞

# 今日も「まめなかなか!」 減塩食品・料理の普及活動による食環境整備2019-2024

受賞者 飛騨市役所（岐阜県）

取組  
アクション



## ●減塩食品を市民に届ける食環境整備により健康寿命を伸ばす

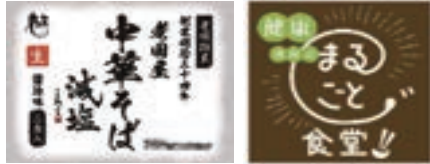
### 背景・概要

飛騨市は岐阜県の最北端に位置し、寒冷な気候と海から遠く位置するため、塩蔵文化が発達しています。人口22000人（高齢化率40.2%）で、造り酒屋も残り、飛騨牛・中華そば・漬物ステーキなどが食文化として残る町です。近年では映画「君の名は。」の主人公の住む町としても有名になりました。飛騨市の健康状態は、脳血管疾患や心疾患が死亡や介護の原因疾患として上位を占めており、特定健診の結果では平成30年（2018年）にⅡ度以上高血圧の者の割合が県内42市町村の中でワースト1位となっていました。2019年以降は乳幼児から高齢者までの尿中塩分測定をしておりますが、塩分の過剰摂取（塩分10gを超える特定健診受診者は2021年38.6%）の実態が明確になり、減塩は飛騨市にとって健康寿命の延伸のための最重点課題となり、2019年以降「様々な減塩施策」を推進しています。（飛騨市の特定健診受診率は65%以上で県内トップクラス）

### 取組内容

減塩の食環境整備の推進力は、3つの業（連携企業）と減塩の書（シンボルマーク）。そしてJSH減塩食品とアドバイザーの存在。  
・小売業 JSH減塩食品を販売する減塩協力店：酒屋（5）、スーパー（2）、調剤薬局（2）  
・飲食業 減塩料理の提供とスマートミール認証：うどん・そば店、ラーメン店、喫茶店、温泉施設、料亭、一般食堂（合計8・まるごと健康食堂参加）  
・製造業 減塩中華そばの開発導入：製麺（1）

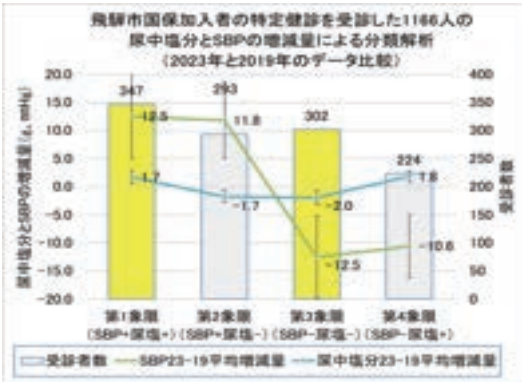
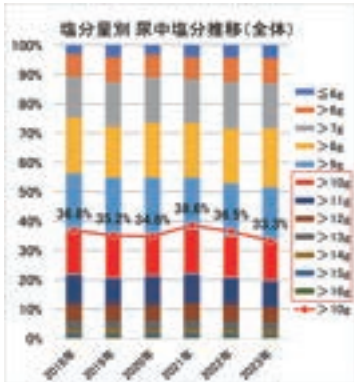
※（ ）内は店舗数。ソウルフードである中華そばの減塩品は、飛騨市の減塩施策のフラッグシップとしての意味を持ち、ラーメン店でも採用され、ラーメン店では保健センターが2024年5月24日に住民向けに血圧測定とJSH減塩食品配布を実施。  
沢山のメディアで取り上げられ、市役所等の関係者や連携企業だけでなく住民の関心拡大にも繋がりました。（2024年8月の減塩推進協力店は27店）



| 飛騨市の食環境整備のための減塩施策2019-2024（まとめ） |                                                  |                                       |                                        |        |        |        | 準備期間                                    | 実施期間              | 減塩推進協力店27店  |
|---------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------|--------|--------|--------|-----------------------------------------|-------------------|-------------|
| 区分                              | 目的                                               | アプローチ方法                               | 2019年度                                 | 2020年度 | 2021年度 | 2022年度 | 2023年度                                  | 2024年度            |             |
| 小売業                             | 酒屋さんを減塩協力店に                                      | 増毛醤油：1/2量を換え惣菜で特等                     | ▼酒屋店で減塩醤油（こるいも、椎茸・竹の子等）の従来の変わらぬ味の開発に成功 |        |        |        |                                         |                   | 5店          |
|                                 | スーパー等を減塩協力店に                                     | JSH減塩食品：卸売・小売共に                       |                                        |        |        |        |                                         |                   | 6店          |
|                                 | 調剤薬局を減塩協力店に                                      | 増毛醤油：保健活動の一環で                         |                                        |        |        |        |                                         |                   | 調剤薬局2店その他3店 |
| 飲食業                             | スマートミール（SM）開発と申請<br>そして認証                        | 温泉施設で<br>一般食堂で                        | ▼ゆーわーくはうす                              |        |        |        |                                         |                   | 1店<br>2店    |
|                                 | SM以外にも減塩メニューを                                    | 地元食料品店のチャイナアウトパシで                     |                                        |        |        |        | ▼新田本店（2店舗）                              |                   | 2店          |
|                                 | 学校給食での減塩の取組                                      | 増毛醤油の採用と実食会での確認                       |                                        |        |        |        | ▼増毛醤油使用（煮物、うどん、金平等）                     | 2022年に実食会（保健センター） |             |
|                                 | ラーメン店で減塩中華そばを                                    | 老舗製麺所で減塩中華そば販売                        | ※増毛醤油使用                                |        |        |        |                                         | ▼（3月）減塩中華そば（700円） | 1店          |
|                                 | 製造業 ソウルフードの中華そばを減塩に                              | 減塩中華そばの開発とJSH認定                       | ※増毛醤油使用                                |        |        |        |                                         | ▼（3月）減塩中華そば発売中    | 1店          |
| 啓発活動                            | 【保健センターによる企画】<br>減塩アドバイザーによる講演<br>（減塩食品の薦めと配布）   | 市長、保健センター、食改、酒屋（OL）<br>病院関係、小売店、住民、製造 | ▼（1月）減塩フォーラム                           |        |        |        |                                         |                   |             |
|                                 |                                                  | 住民（高齢者）                               |                                        |        |        |        | ▼（11月・12月）シニア講座                         |                   |             |
|                                 |                                                  | 飲食店、製麺所                               |                                        |        |        |        | ▼（7月）まるごと健康食堂                           |                   |             |
|                                 |                                                  | 「減塩」の文字と啓発グッズ作成配布                     | ▼「減塩」の書の啓発グッズ（ファイル・ステッカー等）を減塩推進協力店に配布  |        |        |        |                                         |                   |             |
|                                 | トピックス                                            | 食改（飛まつり食）の減塩メニュー作成                    |                                        |        |        |        | ▼減塩食品を使用したメニュー開発と配布                     |                   |             |
| 保健活動                            | 尿中塩分測定と減塩醤油<br>（国保特定健診受診者には2019年<br>から尿中塩分測定を実施） | 尿中塩分測定と減塩醤油メニュー集配布                    | ▼                                      |        |        |        |                                         |                   |             |
|                                 |                                                  | 3歳児健診（+減塩醤油配布）                        | ▼                                      |        |        |        |                                         |                   |             |
|                                 |                                                  | 小学校6年生尿中塩分検査導入                        |                                        |        |        | ▼      |                                         |                   |             |
|                                 |                                                  | 3歳児相談時に保護者へ減塩醤油配布                     |                                        |        |        |        | ▼                                       |                   |             |
|                                 |                                                  | 母子手帳交付と減塩醤油                           | ▼                                      |        |        |        |                                         |                   |             |
| 活動評価                            | 血圧改善に向けた特別レビュー<br>（経年マスタータの解析）                   | 健診データ項目の相関性と経年変化                      |                                        |        |        |        | 国保特定健診受診者（2000-3000名）の2016-2023KDBデータ解析 | ▼（5月）             |             |
|                                 |                                                  | 血圧と尿中塩分の4年後変化の相関性                     |                                        |        |        |        | 国保特定健診受診者1166名の血圧と尿中塩分変化解析（2019年と2023年） | ▼（6月）             |             |

### 成果

- ① 特定健診のⅡ度以上の高血圧者の割合は2018年9.2%（県下ワースト1位）から2022年4.3%（県下35位）まで減少
- ② 特定健診受診者の高血圧の有病者率（Ⅰ度以上）は2018年32.5%から2022年20.4%まで減少
- ③ 特定健診受診者における尿中塩分10gを超える構成比は2021年38.6%（ピーク時）から2023年33.3%まで減少
- ④ 2023年の健康寿命は男80.30歳（2018年対比+0.12）、女85.00歳（同+0.61）と延伸
- ⑤ 尿中塩分とSBPの増減量による関係性把握（1166人）：塩分が約2g減る（増える）とSBPは約13mgHg減少する（増える）



減塩の取組がもたらしたもの  
「健康寿命の延伸」  
平成30年度（2018年）  
男 80.18歳  
女 84.39歳  
令和5年度（2023年）  
男 80.30歳（+0.12）  
女 85.00歳（+0.61）  
（注）2018年は減塩の取組の開始年度、428人～93人



### 受賞者の声

#### ①取組のきっかけ

以前から高血圧が課題だったが、平成30年度の特定健診の結果、県内でⅡ度以上高血圧者の割合がワースト1位となったこと。

#### ②取り組む中で苦労したこと、大変だったこと

高齢化や人口減少が進む中、減塩商品を取り扱ってくれる店舗をいかに確保できるかということ。

#### ③②をどう乗り越えたのか

酒屋、小売店、温泉施設、調剤薬局など、市民がよく立ち寄る場所での減塩食品の売り場の確保に努めた。

#### ④今後の展望

減塩食品を市民に届けられる食環境整備や健診を通じた健康づくりを継続し、健康寿命をもっと伸ばしていきたい。

評価委員による講評：辻 一郎

飛騨市民は高血圧の割合が高く、尿中塩分量も多かったことから、飛騨市役所は「市民全体の減塩が必要」という認識に至りました。そこで市内の3つの産業（小売業、飲食業、製造業）と市民などに働きかけて、減塩食品の提供による食環境整備を始めました。飲食業は「飛騨市まるごと健康食堂」として減塩メニューを提供したり、製造業は製麺業者に減塩中華そばを製造したり、街ぐるみの減塩運動に発展しました。その結果、減塩意識は市民の間で確実に浸透し、減塩食品の売上も増えました。そしてⅠ度高血圧以上の割合は、2018年の32.5%から2022年は20.4%に減少し、健康寿命も延びました。健康づくりと地域経済の活性化とをリンクさせたことにより、大きな成果が得られました。このような取組は全国各地で展開されるべきものと思います。



第13回

健康寿命をのばそう! AWARD 優秀賞

厚生労働大臣 優秀賞

社員が生活習慣について、見直せるきっかけを提供。  
筋肉・脂肪買取りキャンペーン

受賞者

ミタニ建設工業株式会社（高知県高知市）

取組アクション

適度な運動

適切な食生活

女性の健康

禁煙

健診・検診

その他

## ●あなたの努力買い取ります！全社員の成功（幸せ）を目指して

### 背景・概要

#### 【背景】

社員の“20代からの体重増加率（10kg以上）”が非常に高く、体重が増加した者の割合は、6割を超えている。高カロリーな食事を夜遅くに摂ることや、運動機会の少なさといった長年染みついていた生活習慣について社員自身が問題に気付き、見直せるきっかけを何か提供できないかと模索をしていた。

#### 【目的】

社員の生活習慣の改善と自身の健康状態や生活習慣への興味関心の高まりを目的とする。

### 取組内容

#### 【方法】

～筋肉・脂肪買取りキャンペーン～体成分分析装置“InBody”を用いて体成分分析を行い、体脂肪量と筋肉量をそれぞれ測定する。体脂肪量が1kg減少すること、筋肉量が50g増量することにより、1,000円の報奨金を付与する。（これを“買取り”と呼ぶ。）実施期間は約半年間。

参加者はまず体成分分析を行う。その結果をもとにプログラム期間中の目標を設定し、身体作りを行っていく。途中で辞退する社員がいないように、中間測定も実施しながら主催者側では精神的なバックアップを行う。



#### ～脂肪買取りキャンペーン～

筋肉・脂肪買取りキャンペーンと概要はほとんど変わらず、買取り対象を脂肪に限定する。500gの脂肪減少につき1,000円を報奨金として付与し、筋肉量の増量にはインセンティブは付与しない。実施期間は約3か月間。

### 成果

#### 【成果】

参加者数としては延べ30人ほど。プログラムをきっかけに、新しくジムに通い始めた社員や食事に気を遣い始める社員が出てきた。これまでの自分の生活習慣を見直す機会を提供できたことは大きな成果であった。またプログラムが終了してからもジムに通う習慣を継続している社員も多く、新しい健康的な生活習慣を身に付けてほしいという意図は達成できた。

#### 【意義】

参加者に自身の健康状態、生活習慣について考え直す機会を提供でき、自身にあった良い生活習慣を継続する社員が増えたこと。また自社の健康経営推進における“ポピュレーションアプローチ（全体的な健康状態の底上げ）”の第一歩としてケース化できたことも大変意義のある取組みであったと言える。今後“ハイレスクアプローチ（ハイレスク者に特化した改善のための取組み）”を行う際のケースモデルとしても、今回の参加者の取り組みが参考になると考えられる。

### 受賞者の声

#### ①取組のきっかけ

健康診断の結果から、社員の体重増加率が非常に高いこと、またそれによる発病リスクの高まりに危機感を感じ始めたこと。

#### ②取り組みの中で苦労したこと、大変だったこと

健康無関心層にはイベントを行ったところでもなかなか響かず、結局参加者が関心のある社員に集中。参加率の低さに苦労をした。

#### ③②をどう乗り越えたのか

実施結果を全社員に送付する健康だよりに掲載し、徐々にイベント自体の認知度・浸透率を高めていった。

#### ④今後の展望

定期的を実施するイベントとして位置づけ、社員が定期的に自分の身体状況について把握できる機会として提供していきたい。

#### 評価委員による講評：杉山 雄大

まずは筋肉・脂肪を「買取る」という発想の奇抜さに驚かされました。しかし、資料を読み、プレゼンテーションを聞く中で、これは中々良くできた取り組みなのではないかと思うようになりました。それは、脂肪量、体重というあまり他の人と共有したくない情報を、このユーモア溢れる取り組みの中でポジティブな気持ちで担当者の方と共有し、共に頑張ることができるという点です。体重でなくInBodyで計測した脂肪量、筋肉量に注目した点も、努力が結果に反映されやすいと考えられ、秀逸だと思いました。この受賞を機に、今後より多くの職員の方が興味を持たれて参加され、また、同様の取り組みが多くの企業・団体に展開されることを心より期待しています。

第13回

健康寿命をのばそう! AWARD スポーツ庁長官 優秀賞

スポーツ庁長官 優秀賞

世界一健康なまちづくり  
1,000+1 Movement事業

受賞者

株式会社 Ambi（北海道北広島市）

取組アクション

適度な運動

適切な食生活

女性の健康

禁煙

健診・検診

その他

## ●今よりも1000 歩多く歩き、1時間多く寝て、楽しく健康になる（fun-being）プロジェクト

### 背景・概要

#### 【目的】

当事業の目的は、地域市民の健康寿命の延伸を図ることです。北広島市と弊社が公式に連携し、睡眠と運動の質を向上させることで、生活習慣病の予防や市民の健康増進を実現します。

またこの取り組みを通じて、地域社会全体の連帯感と持続可能な発展を推進することも狙いとしています。

北広島市の人口は約57,000人で、近年では北海道日本ハムファイターズの新球場が開業し、地域の注目が高まっています。

しかし、市は他の地方都市と同様に高齢化が進行しており、健康問題が顕在化しています。

高齢者人口の増加に伴い、生活習慣病や介護の負担が増大しており、地域の医療・福祉体制の強化が求められています。

このような背景の中、地域の健康促進と都市の魅力向上を目指し、当事業が開始されました。

事業内では、「いつもより1000歩、1時間多く」を標題に掲げ、国際連合の幸福度ランキングで世界一幸福な国とされるフィンランドの睡眠・歩数指標を超えることを目指しています。

### 取組内容

**1.睡眠と運動のデータ収集:**市民約400名に指輪型のデバイスOura Ringを配布し、日常の健康データを収集します。これにより、個々の生活習慣を可視化し、健康増進のためのデータベースを構築します。

**2.プログラムの提供:**収集したデータを基に、市民一人ひとりに最適な健康増進プログラムを提供します。

これには、睡眠・運動習慣の見直しをサポートする内容が含まれます。これらのプログラムは知見のあるパートナー企業からの支援の下、各個人の健康状態に合わせてカスタマイズされています。

また、行動変容を促進するためのインセンティブ提供（ポイント、野球観戦チケット）も含まれています。

**3.コミュニティの強化:**市民が健康活動に参加しやすい環境を整備し、地域全体で健康意識を高めるためのイベントやワークショップを開催します。これにより、地域全体での健康促進活動が広がり、相互のサポート体制が強化されます。

健康データを活用した行動変容の促進により、すでに多くの市民が睡眠の質や運動量の向上を実感しています。

また、企業版ふるさと納税制度を活用することで、プロジェクトの持続的な運営が可能となり、地域全体での健康増進活動が継続的に実施されています。

当事業は、地域社会の健康を支えるだけでなく、健康寿命の延伸を通じた地方創生の新たなモデルケースとなり得ると考えています。

### 成果

#### 【成果】

参加者数の63%の方が睡眠時間を延ばされ、23%の方は40分～60分の延長を達成されました。また、参加者の57%の方が毎日の平均歩数を増やされ、39%の方は1,000歩以上の成果を上げられました。



### 受賞者の声

#### ①取組のきっかけ

弊社が持つ睡眠改善ノウハウが、北広島市民の健康課題やまちの活性化に対する想いと重なり、市の公式な事業として認定頂きました。

#### ②取り組みの中で苦労したこと、大変だったこと

イベント初期、全参加者 400 名に対し指輪型デバイスの配布とそのセットアップを行う点が最も苦慮した点です。

#### ③②をどう乗り越えたのか

市役所・施設と緊密な信頼関係を結び、一人ひとりと直接顔を合わせて丁寧にガイドすることで、参加への不安を払拭することを心がけました。

#### ④今後の展望

取り組みを都道府県単位に拡張し、活動の幅の拡大を見込んでいます。大学など公的機関と連携を加速し、睡眠の気づきを発信して参ります。

#### 評価委員による講評：中村 正和

ウェアラブルデバイスを活用した健康なまちづくりの好事例です。ユニークな点は、企業が自治体と連携・協働して企業版ふるさと納税を用いて外部資金を調達する仕組みを構築している点です。このことにより、持続可能性を担保できます。そのほか評価できる点として、① パートナー企業を巻き込みながら、個人にカスタマイズされた健康プログラムの提供やデータベースを用いて成果の見える化を行っていること、②健康なまちづくりの創出にむけて、健康づくりを支援する環境整備の一環としてコミュニティの強化をねらいとしたイベントやワークショップを開催していることです。健康寿命延伸を通じた地方創生のあらたな事業モデルに発展することを期待します。

第13回

健康寿命をのばそう！  
AWARD  
優良賞

健康・生活衛生局長 優良賞

運動会競技の実施を通して、体を動かす。  
UNDOKAI WORLD CUP

受賞者 株式会社 パソナグループ（兵庫県淡路市）

取組アクション

適度な運動

適切な食生活

女性の健康

禁煙

健診・検診

その他

## ●UNDOKAI WORLD CUP ～地域と世界と「きずな」づくりで心身ともに健康に～

### 背景・概要

UNDOKAI WORLD CUPは、「世界中の人々が健康であり続ける社会の実現」を目指し、2016年活動より毎年秋に淡路島国営明石海峡公園で行っているイベントです。

人生100年時代といわれており、健康寿命を延ばし、生涯にわたり生き生きと自分らしく暮らすため、身体、心、社会的健康が満たされた状態であるWELL-BEINGの達成に取り組む重要性がますます高まっています。

淡路市においては、健康淡路計画も策定され、産官学連携での予防重視の対策、健康機運の醸成などを実施しています。これらを浸透させ、従来からの島民、また移住者や、観光客も一緒に参加できる取組としております。

また、本大会は幼児、学生、会社員、高齢者などの垣根を超えて、すべてのステータスの方々に楽しんでいただいております。

### 取組内容

大会内容は、運動会の競技の実施を通して、体を動かす楽しさと、応援する楽しさを感じていただくとともに、また人と人のつながりを感じて、その必要性を感じていただく事も目的としています。

「担架リレー」や「一輪車競走」などの防災知識を学んでいただく「防災競技」、様々な地方自治体から「マスコットキャラクター」がUNDOKAI競技やステージに参加するなど、地域の活動の発信場となっています。

また会場内では、地域の事業者、商工会と連携し、地産地消の推進や、体づくりに必要な食への考えを推奨する取組を行っています。

地域の運動会は同世代で行われますが、UNDOKAIは世代を超えて楽しみ、地域に暮らす人、訪れた人と一緒に参加できます。

それぞれの地域、団体の連携・絆を深め、多くの方々につながりを持つ大切さを体感いただきました。

### 成果

2023年には、関西圏を中心に延べ約7万人の方々にご参加いただきました。

体力測定や競技、食事を通じてご自身の身体の実感していただくとともに、親子や会社、学校、地域とのつながりを深める活動を展開しました。また、e-SportsなどのIT技術を取り入れ、より広範な活動を推進しています。

本大会は、株式会社朝日新聞主催「WELLBEING AWARDS 2024」にて、「活動・アクション部門」でファイナリストに受賞や、メディア掲載内容は、テレビ／3件、新聞／15件、Web／59件、合計で77件に取り上げられております。

UNDOKAI WORLD CUPでは、大会実施を通じて、多くの方が運動を始める機会創出や、近くに暮らす人との交流、共創、互いが助け合える、気づかい合える社会づくりを目指しています。

また、応援する事の楽しさなどを通じ、地域とともに心身ともに健康な暮らし、WELL-BEINGな行動を地域一体となって進めております。

#### 評価委員による講評：津下一代

健康日本21では健康寿命の延伸に向けて運動実施率の向上を目指していますが、働き盛り世代、女性などで運動習慣を持たない人が多い傾向が続いています。この取組は、運動会という懐かしい響きとともに、運動の楽しさ、人々とのつながりの大切さを実感させます。子どもたちだけの運動会ではなく、家族も地域の人々も一緒に参加できる運動会だからこそ、普段運動できていない層の参加が半数を超えたのですね。誘われて参加した人々が、自身の運動不足に気づき、「来年も参加したいね!」となったら運動習慣獲得への第一歩です。多くの企業、協力団体、自治体、メディアの協力を得て、2016年から継続的に実施されており、地域のつながりにも寄与しています。笑顔あふれる取組が全国でも広がることを期待したいです。

第13回

健康寿命をのばそう！  
AWARD  
優良賞

健康・生活衛生局長 優良賞

セブン-イレブンの「健康訴求商品などを  
ネットで注文・店舗受取りサービス」

受賞者 株式会社セブン-イレブン・ジャパン（東京都千代田区）

取組アクション

適度な運動

適切な食生活

女性の健康

禁煙

健診・検診

その他

## ●地域のお客様の健康な食生活と適度な運動習慣の実現を目指す

### 背景・概要

#### ■課題

物流の2024年問題、人手不足による人件費高騰、インフレによる物価上昇など環境変化により、食事のお届けサービスの価格高騰は今後、避けられない課題になると思われます。

結果、利用できるのは、経済的にゆとりのある一部の方に限定されたサービスとなってしまう懸念があります。

近くのセブン-イレブンの店頭で受け取れる、お届け料無料のサービスなど、選択肢をもうける配慮が必要です。

また、利用者がお届けサービスのみに頼り切ってしまうと、自発的に買い物に出かけ、会話・運動する習慣をなくしてしまう心配があります。

### 取組内容

#### <セブンミールのサービス>

セブン-イレブンとしては、ネット注文で30分以内にお届けが出来るサービス(7NOW)を用意する一方、健康な商品を店受取りで受け取れるサービスとして、セブンミールの内容を刷新しています。「適切な食生活」と「適度な運動」を自然に習慣化する事が出来るサービスです。「栄養バランスに配慮した食事」を「スマートフォンで手軽に注文」し「店頭で受取る」事が出来ます(店舗は全国に約21,000店)。ご利用者が、近くのセブン-イレブンまで取りに行く事で、自然と「歩く習慣」が身につく「適度な運動」が継続できます。

宅配サービスは「家で待っていなくてはならないストレス」があるとのこと意見が多く、時間に縛られず店舗で受け取れることはご利用者のアンケート結果を見ても、ことのほか、喜ばれています。

「日替り」の「健康に配慮した商品」が店頭で受け取れるサービスは全国を見ても、他には見当たりません。

全国に約21,000店の店舗があるセブン-イレブンの規模を活かし、地域の方々の健康促進のお手伝いが出来ればと考えています。

(現在、サービスを未展開の沖縄県を除き、全国全ての都道府県にてサービスを展開させていただいています。)

#### <セブンミールの商品>

厚生労働省の指針にある「熱量」「塩分」「栄養バランス」の基準を満たした商品を日替りで提供しています。

管理栄養士の先生にアドバイスいただき「出汁の活用」「とろみをつける」「具材のカットの仕方」など塩分が少なくても美味しく食べられる工夫を行うことで、飽きの来ない、満足度の高いメニューを提供しています。

### 成果

#### ■実績

2000年以降、24年間に亘りサービスを提供。「日替りの食材」等も多くのご利用を頂いております。また、約80%のお客様が店舗にご来店頂いており、運動習慣につながっている状況です。

#### ■今後の対応

<企業向け食事提供サービスの拡大>

営業職など外勤の従業員様向けに、健康的な食事を提供出来ている企業様は少なく、この課題の解決に向けた相談も多く寄せられています。

福利厚生のような形で健康な食事を企業様が推奨する仕組みをテストしています。

#### 評価委員による講評：津下一代

「健康な食事を毎日気軽にとりたい」と願う人は多いのですが、ひとり暮らしや高齢者夫婦世帯では、お料理をつくっても食べきれない、毎日同じものばかりになりがち、と悩むところ。食事の単調化は低栄養につながる。特に高齢者は注意する必要があります。一方、外食ばかりだと食塩や脂質の摂取量が多くなりがちで、生活習慣病のリスクを高めることにつながります。この取組では、エネルギー、栄養のバランス、食塩、食物繊維などに配慮した食事が、毎日日替わりで、私たちの身近なところで提供されています。コンビニまで取りに行くことで閉じこもりの防止にも貢献できると思います。国民生活に不可欠となったコンビニが、健康な食事を提供することにより、栄養の偏りを防ぎ、人々のつながりや健康に寄与できることを期待します。

第13回  
健康寿命を  
のばそう!  
AWARD  
優良賞

健康・生活衛生局長 優良賞

アプリケーションを活用した  
高齢者の健康支援モデル構築に向けた取り組み

受賞者 アフラック生命保険株式会社  
(東京都新宿区)

取組  
アクション

適度な運動  
適切な食生活  
女性の健康  
禁煙  
健診・検診  
その他

## ●IoTデバイスとヘルスケアアプリを活用し、高齢者の健康支援モデルの構築に取り組む

### 背景・概要

- ・アフラックは、①産学官民のステークホルダーと連携・協業することで「生きる」を創るエコシステムを構築し、がん・介護・医療等に関する様々な社会的課題に対するソリューションを総合的に提供すること、②オープンイノベーションを活用し、他社・他団体のビジネスモデルやデジタル技術・データを組み合わせることにより、お客様との新たな接点や新規販売チャネルを追求することを目指している。
- ・保険領域で培ったヘルスケアの知見に加え、AI や IoT 等のデジタル技術を活用した地方自治体向けのデジタルサービスを提供することで、社会的課題の解決を目指している。



### 取組内容

- ・本プロジェクトは、行政×学術機関×企業の3者がタッグを組み、高齢者の健康寿命延伸(介護が必要となる一歩手前のフレイル・サルコペニアを予防する)および国の社会保障費(主に介護費)抑制を目的として、アプリケーションを活用した高齢者に対する新たな運動・栄養指導モデルを確立する取り組みである。
- ・具体的には、福井県地域を舞台に、アフラックおよびグループ会社が開発したアプリケーションと、福井大学オリジナルのサルコペニア層別化、診断技術を融合することで新たな健康指導モデルを構築する。
- つぎに、アプリケーションの利用および健診によって得られたデータを利活用。医療と経済の両面で効果判定指標を確立する。最後に、各成果群をエコシステムへと統合して福井県の介護費抑制に貢献、全国への取り組み拡大を目指す。
- ・福井大学が以前より実施してきた研究により、高齢者の健康寿命を延ばす重要なファクターは、「適度な運動」および「バランスの取れた食事摂取」の2点であることが判明している。本研究を参考に①健診結果をもとに、対象者の身体タイプに合ったエクササイズを自動サジェストするアプリケーションと、②日々の食事を写真撮影することで、AIによる栄養素分析ならびに対象者に応じた管理栄養士のフィードバックを受け取れるアプリケーションを開発し、福井県の住民(31名)に約4か月間使用していただく実証実験を行った。
- ・実証実験において確認できた効果として、アンケート調査の結果から「健康に関する意識の改善」や、健診結果から「各種数値(四肢骨格筋量・骨格筋指数、内臓脂肪の蓄積状況等)の改善傾向」が確認できている。



### 成果

- ・本取り組みでは、地域住民31名に対してアプリケーションの提供を約4か月にわたり実施した。行政×学術機関×企業が連携し、体制を構築することで大きな問題もなく実証実験を実施することができたことから、他の地域や企業への横展開も可能なモデルであると確認することができた。
- ・本取り組みには50～90代(最年少52歳/最年長91歳)まで、さまざまな年代の住民が参加したが、アプリケーションの操作説明会を行政、学術機関の協力を得ながら複数回実施することで、大半の住民が問題なく実験に参加することができた。
- ・実験後のアンケート調査の結果、「意識して運動をする習慣がついた」、「管理栄養士のアドバイスをもとに、塩分を抑えた食事を心がけるようになった」などの声が出ており、健康に関する意識改善に一定の効果が確認できた。
- ・実験に参加した高齢者(サルコペニア診断を受けている)において、以下の効果が確認できた。
  - ① 四肢骨格筋量ならびに骨格筋指数の向上傾向
  - ② 内臓脂肪の蓄積状況が「やや過剰」から「標準水位」へ改善傾向
  - ③ 筋力およびバランスの向上傾向(運動機能分析装置による分析)
- ・現在、生体データの検証を実施中だが、運動および食事のコンテンツを毎週一定回数以上(運動コンテンツ\_週1回以上、食事コンテンツ\_週3回以上)利用した高齢者に、数値の変化(良い兆候)が確認できている。

評価委員による講評：樋口 毅

アフラック生命保険株式会社の「アプリケーションを活用した高齢者の健康支援モデル構築に向けた取り組み」は、高齢者の健康寿命延伸に向けた先進的なアプローチとして高く評価されます。本取り組みでは、デジタル技術を活用し、高齢者が日常的に健康管理を行える環境を整備しており、利便性や継続性に優れた工夫が見られます。アプリを通じた健康チェックや運動・食事管理の支援に加え、家族や地域との連携を促し、社会全体の健康意識向上にも貢献しています。今後、この取り組みが全国へ広がり、健康寿命の延伸や介護費用の適正化を実現し、多くの高齢者が安心して活用できる仕組みとなることを期待します。

第13回  
健康寿命を  
のばそう!  
AWARD  
優良賞

健康・生活衛生局長 優良賞

全国規模で健康的な食環境づくりに貢献  
うまい、やすい、健康の牛丼ON野菜の展開

受賞者 株式会社 吉野家ホールディングス  
(東京都中央区)

取組  
アクション

適度な運動  
適切な食生活  
女性の健康  
禁煙  
健診・検診  
その他

## ●全国規模で健康的な食環境づくりに貢献

### 背景・概要

#### 【目的】

当社は、日常的に利用される外食メニューに、健康的な食生活の選択肢を用意することを目指している。今回の取り組みの目的は特に野菜を使った手軽に主要栄養素のバランスのとれた食事で国民の健康寿命延伸に寄与することである。

#### 【背景】

健康系メニューに関して吉野家顧客の特徴とそのニーズを把握するために、健康意識・価値観別に外食においてどのような健康メニューを望んでいるかをインターネット調査した。仮説では当社の利用層は健康意識が高くないと想定していたが、実際は幅広い層に利用されており、多くの層で関心が高い健康要素が「野菜」であった。ただしどの層も吉野家で喫食する際には「満足感」「時短」意識が強く、野菜に関心があるものの、主食にプラスオンの購買は選択されにくいことがわかった。従って健康が分かりやすく伝わるメニューのインパクト、選択式ではなく主食に予め野菜をセット化したメニューにより野菜の選択率を高めることを考えた。トッピングとして用意していた野菜小鉢を活用しスマートミール認証を取得し見た目のインパクトに栄養学的裏付けのある健康メニューを開発した。



### 取組内容

- 【企画検討】予め野菜小鉢をセットにした牛丼派生商品とした。都心部のカウンター席を中心とした従来型の店舗ではなく、郊外を中心に新店のカフェ型店舗での導入を決めた。
- 【設計】女子栄養大学の指導を受け、既存サイドメニューの野菜量を2倍にするが調味料は1倍量のまま直接調味料をかけることで味のメリハリがつくよう組み立てた。
- 【認証応募】第7回スマートミール認証に応募。メニュー名：牛丼ON 野菜 (並) 栄養成分：熱量732kcal、たんぱく質23.1g、脂質24.8g、炭水化物104.1g、食塩相当量 3.1g、野菜等使用量140g以上
- 【認知向上施策】女子栄養大学との連携協定締結、スマートミール認証取得時の2回プレスリリースを行った。その後も機会をとらえて認知拡大に努めた。宣伝活動としては店頭その他、X(旧Twitter)等自社SNSアカウントで発信した。
- 【意義】スマートミールは塩分摂取量を控えつつも1食として適正なたんぱく質、脂質、炭水化物のバランスのとれた食事であり、特別な栄養学の知識がない人でも適切な食事ができる。スマートミールを継続摂取した効果についてはSakaguchiらが日本人従業員の昼食に対する1年間の介入試験を行い、介入事業所では食塩摂取量が非介入の対照事業所に比べ有意に食塩摂取量が下がり、昼食1食のみ減塩することでも1日の食塩摂取量を減少させることができるとの先行研究と一致していたと報告している。
- \*Sakaguchi K, Takemi Y, Hayashi F, Koiwai K, Nakamura M. Effect of workplace dietary intervention on salt intake and sodium-to-potassium ratio of Japanese employees:A quasi experimental study. J Occup Health. 2021
- 牛丼 ON 野菜は野菜量が増えたことにより通常の牛丼よりカリウム量(推定値)が約300mg 増え、料理のナトリウム比が下がることにもつながっている。

### 成果

トッピングとして野菜小鉢を販売していた頃と比べ合計の食数は約1.3倍となった。野菜を意識させる効果からか訴求していない野菜小鉢も昨年に比べ増加傾向にある。日本栄養改善学会ランチョンセミナーで実食モニターを募集し管理栄養士等栄養教育に携わる方々44名全員が本品を「勧めたい」と回答するなど高い評価を得た。現在、青森県、山梨県、長崎県を除く全国44都道府県にスマートミール認証を取得した本メニューを販売する店舗がある。

評価委員による講評：武見 ゆかり

日本の国民食ともいえる牛丼で有名な外食企業が、栄養バランスの良いメニューを開発し、スマートミールの認証を受けた事例です。温野菜を加え、食塩を1食あたり3.1gと控えめにした「牛丼on野菜」は、全国390店舗以上で食べられます。牛丼好きな人にとっては、おいしい牛丼を楽しみながら、野菜も摂取できる一石二鳥のメニューです。関連する学会のランチョンセミナーで提供してもらったところ、参加者から「おいしかった」「満足した」といった感想が多く、とても好評でした。健康日本21(第三次)では、社会環境の質の向上の一環とし「自然に健康になれる環境づくり」を推進していますが、この取組はその方向に合致した全国規模のもの。今後、さらに多くの店舗で提供されることを期待しています。



健康・生活衛生局長 優良賞

## 「出光ヘルスアクション」で生き生き働く。 生活習慣病を予防する。

受賞者 出光興産株式会社 (東京都千代田区)

取組  
アクション



### ● 現役世代から理想的な生活習慣を実践し、健康寿命をのばす取り組み

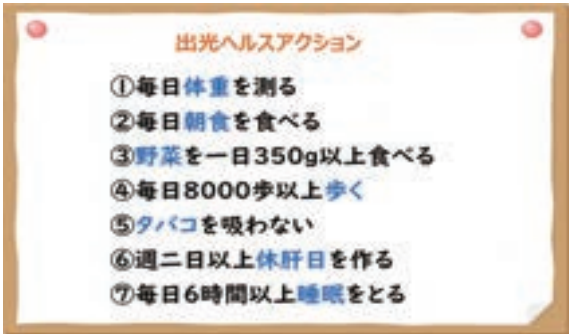
#### 背景・概要

在職中の心血管イベント(脳梗塞、心筋梗塞等)による死亡者数ゼロを目指し、現役世代から望ましい生活習慣を維持することで、心血管イベントや生活習慣病の予防につなげることを目的としています。この目的を達成するために、具体的な行動指針として「出光ヘルスアクション」が設定されました。これは、体重管理、バランスの取れた食事、運動、禁煙、適度な飲酒、十分な睡眠の7つの行動を含み、社員全体で実践しています。



#### 取組内容

まず、「出光ヘルスアクション」を導入し、その周知を図ります。社員全体に対して具体的な行動指針を示し、実践を促します。その後、各事業所でのイベントや教育プログラムを通じて、社員の健康リテラシーを向上させ、自発的な健康行動を促進しています。定期健康診断の結果とリスク評価を基に、早期に健康リスクを発見し、適切な管理を行っています。また、心血管イベントのハイリスク者に対する安全対策を講じ、重大な健康問題の発生を防いでいます。さらに、各事業所の保健職間での情報共有と意見交換を定期的に行い、取り組みの質を向上させています。例えば、徳山事業所では「体重管理チャレンジ」、本社では「血管年齢測定会」などのイベントを開催し、社員のヘルスリテラシー向上を図っています。



|             | K1：健康群 | K2：管理不良予備群            | K3：管理不良群       |
|-------------|--------|-----------------------|----------------|
| 健康項目        | 定義     | 健康状態により異動・出社の制限が生じうる群 | 就業制限の検討が求められる群 |
| BMI         |        | 25≤                   | 30≤            |
| 収縮期血圧       |        | 140≤                  | 160≤           |
| 拡張期血圧       |        | 90≤                   | 100≤           |
| ALT (肝機能)   |        | —                     | 100≤           |
| HDLコレステロール  |        | 40>                   | —              |
| LDLコレステロール  |        | 140≤                  | 180≤           |
| 中性脂肪        |        | 200≤                  | 500≤           |
| HbA1c (糖尿病) |        | 6.5≤                  | 8.0≤           |

#### 成果

2020年度から2023年度にかけてのデータを基に、健康管理区分とセルフケア実践個数を評価しました。結果として、健康群および管理不良予備群では、低実践群の割合が減少し、高実践群の割合が増加する傾向が見られました。特に、「出光ヘルスアクション」導入後の翌年度では、低実践群の割合が3.8%減少し、高実践群の割合が9.2%増加するなどの顕著な効果が確認されました。さらに、40歳以上の社員においても、セルフケア実践の重要性が認識され、生活習慣の改善が進んでいる実績が見られました。

評価委員による講評：武見 ゆかり

心血管疾患や生活習慣病予防を目的とした「出光ヘルスアクション」は、食生活、身体活動、禁煙、適度な飲酒、睡眠という生活習慣全般の目標を含むプログラムで、この提示により社員の健康リテラシーの向上と自発的な健康行動の実践を促して、実績を上げています。食生活では、毎日の朝食と適量の野菜摂取に加え、毎日の体重測定が目標に取り入れられています。体重を測ることは、日々の食事で摂取するエネルギー量(カロリー)が消費エネルギー量に見合っているかを、簡単かつ正確にモニタリングする方法としてお勧めです。こうした単純ですが、手軽で確実な方法を多くの職場でも取り入れていただきたいと思います。



厚生労働大臣 優秀賞

## 地域の健康を守る医療者育成 一医学生への生活習慣学習プログラム「ともしび塾」の試み

受賞者 自治医科大学学生寮  
生活サポートセンター (栃木県下野市)

取組  
アクション



### ● 患者や地域住民の健康を守る医学生の育成の取り組み

#### 背景・概要

【目的】自治医科大学は、へき地等の地域医療を第一線で担う医師を養成することをミッションとしている。「ともしび塾」は、大学卒業後、医師として地域で生活し、患者や地域住民の健康を守る役割を果たすために、現状の大学カリキュラムの中だけでは学びが十分でないと考えられる予防医学に焦点を当て、ワークショップを通して体験的な学びができる学習機会を提供することを目的とする。【背景】日常診療の中での医師による生活習慣指導や地域の健康づくりへの参画の重要性は認識されているが、十分な卒前教育が実施されているとは言えない。地域医療の第一線の現場に従事する医師を養成する自治医科大学において、これらの課題についての卒前教育のニーズは特に高い。

#### 取組内容

【方法】学習内容は、①自己管理、②患者支援、③地域の健康づくりの3つの視点で構成される。医学部教育の内容を踏まえて、1年生には親元を離れて学生寮での生活を始める時期を踏まえて健康の基本となる食生活・栄養、3年生には喫煙・飲酒、5年生には地域の健康づくりをそれぞれテーマとして取上げた。すでに、食生活・栄養と喫煙・飲酒については体験型学習を重視したプログラムを開発し、2016年から順次実践してきた。1年生対象の食生活ワークショップについては8年(コロナ禍で2年間中止のため実質6年)の実践を経て、1年間に半日2回実施するプログラムが確立した。実施に当たっては、学生自主会組織であるBBS(Big Brother and Sister System)の協力を得て、ピアエデュケーションの要素を取り入れた。食生活ワークショップ1回目は、入学直後の5月に、栄養バランスと減塩の必要性を学ぶことを目的に講義と2つの演習(1.「3・1・2弁当箱法」を用いた1食の構成と適量を学ぶ演習、2.自身の尿中Na/K比測定と前日の食事内容を振り返る演習)を行った。2回目は、1回目から半年以降に開催し、栄養バランスの良い食事と減塩の実践方法を学ぶことを目的に、講義と2つの演習(1.生活場面での実践方法を学ぶ学生食堂の活用法の演習、2.コンビニ弁当を活用した食物選択法の演習)を行った。喫煙・飲酒ワークショップでは、講義(健康影響とたばこ対策・適正飲酒における医師の役割)と演習(禁煙支援動画を用いたモデリング学習、アルコール代謝に関わる質問紙や検査の体験)を実施した。

#### 成果

【成果】食生活ワークショップは2016年度から2023年度までに、入学6期分、実人数601人(延べ922人)が受講した。学生の平均出席率は約8割、満足度も98%と高く、学習の成果として尿中Na/K比の有意な改善(1回目4.5、2回目3.8、 $p<0.01$ )がみられた。実施後のアンケートの自由記載から、栄養バランスや食塩摂取の課題について、自己管理の必要性に加えて、地域における医師としての役割を学ぶ機会となったことが伺えた。喫煙・飲酒ワークショップは、2019、2021、2022年度に3年生ほぼ全員にあたる367人が受講した。実施後アンケートの自由記載には、将来医師として患者の行動変容を支援する立場でのポジティブな意見や感想が多く記載されていた。

#### 受賞者の声

##### ① 取組のきっかけ

食を含めた自分自身の生活習慣を見直すきっかけになるとともに、将来医師として予防活動を実践できる学習機会が必要であると考えたから。

##### ② 取り組む中で苦労したこと、大変だったこと

正規のカリキュラムの中に入れることが難しく、週末にワークショップを行っていて、学生からも不満が出ていたりしていた。

##### ③ ②をどう乗り越えたのか

すべての取り組みではないが、できる範囲で授業時間中できるように教員や担当事務とも交渉して少しずつ改善してきた。

##### ④ 今後の展望

コロナで中断していた3年生の喫煙・飲酒ワークショップを再開し、5年生での地域の健康づくりワークショップを開始できるようにしたい。

評価委員による講評：杉山 雄大

プログラムの趣旨とデザイン、アウトプットとアウトカム、いずれをとっても素晴らしい、感銘をうけました。まず、地域でプライマリケアを担う医師を育成する自治医科大学において早期に健康教育に取り組むことは、本人の健康のためのみならず、将来医師として医療や保健指導にあたる際に生かされ得る点で特に意義深いと考えます。また、全寮制、先輩からのピアエデュケーションという仕組みを活かし、一人暮らしが始まった新入生時期に食生活について、喫煙・飲酒が可能になった3年生に喫煙・飲酒について、それぞれ時宜を得たワークショップを行うというデザインがまた素晴らしい。ここまでうまく噛み合うことは珍しいかもしれませんが、それぞれの要素、考え方は、他の団体での活動にとっても参考になる点が多いと思います。



スポーツ庁長官 優良賞

## 楽しく運動で交通安全!! 「ハンドルぐるぐる体操」で創るゼロフェイタリティな社会

受賞者 新潟大学村山研究室 (新潟県新潟市)



### ●楽しく体操で安全な交通社会をつくる

#### 背景・概要

【背景と目的】我が国では高齢化が急速に進み、65歳以上の人口は3,459万人となり、高齢化率は27.3%と約4人に1人となっている、この状況に伴い課題となっているのが高齢運転者の交通事故だ。加齢による動体視力の低下や複数の情報を同時に処理能力の低下、瞬時に判断する力が低下するなどの身体機能の変化により、ハンドルやブレーキ操作に遅れが出ることがあるなどの特性が見られる。これら背景から、手軽に身体機能を維持できる体操を手立てに仕組みづくりを目標とする。

#### 取組内容

【方法】高齢者の運動機能を調査し、運動動作データを収集した。次にそれらデータを解析して体操を開発し、運動効果の検証を研究室の学生が中心となって行った。子どもから高齢者まで無理なくできる体操を目指し、筋電図とモーションキャプチャーを用いて動作解析を行い開発に取り組んだ。次に、体操を多くの人々から実施してもらおう仕組みをつくった。オンラインによるつながる体操、メタバース空間を活用した新しい体操の形など、老若男女がワクワクしながら体操に取り組み、自然と運動機能の維持につながる仕組みを整備した。



#### 成果

【成果】効果検証では体操実施によって高齢者の運動機能維持を確認した。次に子どもから高齢者までワイワイと体操を楽しめる仕組みをつくり、これまで12,000名を超える体験者となった。交通事故を抑止するための体操が、地域コミュニティの強化につながり健康への意識向上を促進することができている。

【意義】なかなか減ることのない高齢者の交通事故を抑止するための仕組みをつくるのが目的である。健康維持増進が運転技能の維持につながっていくが、楽しさがなければ運動も継続できない。そのために、だれでも簡単にできる体操を開発し、健康を結びつける新しいアプローチを提案する。また、「ハンドルぐるぐる体操」を正しく継続して行うことで、運転に必要な筋力、認知力を高める効果が期待され高齢ドライバーに限らず運転不足になりがちな誰にでも健康増進効果が見込まれる。

#### 受賞者の声

①取組のきっかけ  
新潟県の交通課題を知った学生たちが、自分たちができることは何だろうと考えてスタートしました。誰でも関われることから取り組みました。

②取り組む中で苦労したこと、大変だったこと  
交通事故のリスクを高める運転がどういうものかを探り、具体的にどのような体操の動作が事故抑止につながるかを理解することが大変でした。

③②をどう乗り越えたのか  
研究室のメンバーが何度も何度も繰り返しながら筋活動を測定し、みんなで意見交換をしながらひとつずつ体操の動きを考案しました。

④今後の展望  
多くの人から体操を知ってもらうために、新潟県警や日産自動車のみなさんと一緒になって啓蒙活動を行いたいと思います。

#### 評価委員による講評: 樋口 毅

新潟大学村山研究室の「ハンドルぐるぐる体操」による交通安全への取り組みは、運動と安全意識の向上を結びつけた独創的なアプローチとして高く評価されます。本取り組みは、高齢者をはじめとする幅広い世代が楽しく実践できる運動を通じて、認知機能や運転技能の維持・向上を促し、交通事故の防止に貢献する点が特に優れています。運転時の注意力向上や身体機能の活性化を目的とし、運転に必要な動作を自然に取り入れながら、安全運転への意識を高めることができる点も魅力です。また、日常的な運動習慣を定着させることで、健康維持にも寄与し、高齢者がより長く安全に運転できる環境づくりを支援しています。今後はさらに多くの地域へ広がり、交通安全対策の一環として定着することを期待します。



健康・生活衛生局長 優良賞

## カフェから始める健康づくり ～「食べる」を通じてこの地域を元気にする!～

受賞者 医療法人社団登豊会近石病院  
カムカムスワロー (岐阜県岐阜市)



### ●医療をもっと親しみやすく、地域とともに進化する社会へ

#### 背景・概要

現在、嚥下障害(食べることの障害)がある方は100万人以上いると言われており、嚥下障害がある方は嚥下食(食材を柔らかくするなど)を摂取している方が多い。そのため、嚥下障害のある方が外食することは非常にハードルが高く、社会参加の阻害要因となっている。現在、岐阜県で嚥下食が提供できる飲食店はほぼない。今回、嚥下食が食べられるカフェ「カムカムスワロー」を設立した。同時に、「地域と医療を繋ぐ場」として、介護予防教室や栄養相談ができる体制を整え、障害がある方は生活の質の向上を、ない方は健康寿命を伸ばせるよう取り組んだため報告する。



#### 取組内容

本事業は、①嚥下食が提供できるカフェ②栄養相談③介護予防教室が中核となっている。管理栄養士が常駐しているため、嚥下食の調理は注文に応じて行い、栄養相談はカフェ利用者を対象に行った。介護予防教室は、地域在住高齢者を対象に1か月に2回7か月間実施した。対象者の評価、講話聴講、集団運動の実施、自主練習の指導など運動器、口腔機能、栄養改善プログラムを各専門職が行った。

#### 成果

【成果】①嚥下食が提供できるカフェ  
オープンから1年半で47名の方が注文があった。70代の方が一番多く、満足度も高かった。「嚥下食を食べられるところをずっと探していたなかなか見つけれず今回、食事ができて本当に良かった。母は普通食が食べられず、一緒に食事するのはもう無理かなと思っていたのでとても嬉しい。」といった声が聞かれた。

②栄養相談  
栄養相談については、28名の方の利用があった。嚥下食の作り方の相談が最も多かったが、「フレイル予防を行いたい」など、健常高齢者の利用もあり健康意識の向上に繋がった。

③介護予防教室  
歩行速度の短縮、立ち上がりの機能向上を認めた。口腔機能は「口腔機能低下症」と診断される方が初回7名から最終2名に減少した。また、コミュニティの場にもなり、他者と会話する機会を楽しみにされている方が多かった。



【意義】嚥下障害がある方にとって外食できる場所があることは、嚥下障害がある方およびそのご家族の生活の質の向上に繋がるきっかけとなっている。また、外食することは健常高齢者の健康増進にも繋がっており、バリアフリー構造になっている点、医療従事者がいる点は、他店との大きな違いである。に加え、介護予防教室による健康寿命増進への寄与、必要な情報の提供・相談により健康に関心を持っていただくことができている。



#### 評価委員による講評: 津下一代

超高齢社会を迎えたわが国では、嚥下困難を自覚する人が増えています。75歳以上の健診受診者約200万人を対象とした調査によると、「お茶や汁物が飲み込みにくい」が約2割に上りました。これは低栄養や誤嚥の原因ともなりえます。病院や施設ではソフト食・やわらか食の提供や水分にとろみをつけて、それぞれの人にあった食事を提供する工夫をしていますが、外食でこのような食事を提供する場はほとんど見あたりませんでした。この取組は、医療、栄養ケア・ステーションと地域の交流の場として、外食として嚥下食を提供しています。嚥下困難のある人の外出の機会につながるだけでなく、家族の嚥下食への理解を深めることにもつながります。人生の最後まで自分の口で食事がとれることを目指し、このような取り組みが広がっていくことを期待します。



健康・生活衛生局長 優良賞

## 小児期からの骨粗鬆症予防「こっこつ骨育プロジェクト」

受賞者 一般社団法人 Luvtelli (東京都中央区)

取組アクション



### ● 成長期と産後が KeyPoint! 小児期から「測って・知って・学ぶ」で骨粗しょう症予防

#### 背景・概要

我が国の骨粗鬆症患者は1,590万人にのぼり、その7割は女性です。骨粗鬆症になると骨折を繰り返し、寝たきり等の要介護状態になることから、骨粗鬆症は健康寿命を縮める要因となります。特に、女性は妊娠・出産・授乳を契機とし、女性ホルモンの減少、カルシウム不足等の要因が重なり、20代でも骨粗鬆症を発症するリスクが高まります。産後に骨粗鬆症になると、入院や母乳育児ができなくなることで、赤ちゃんにまで影響を与えます。また、介護リスクを下げるためには更年期以降の骨折予防が重要です。18～20歳頃に迎えるピークボーンマス(最大骨量)を高めることが欠かせない因子である一方、日本人のピークボーンマスの認知度は低く、成長期においても妊娠・授乳期においても骨密度を測る機会がありません。

#### 取組内容

このような実態を背景に、成長期に定期的かつ気軽に骨密度を測り、骨に関心を持ち、強い骨をつくる生活習慣を営んでいけるよう「測る機会」と「知識」を提供する場が必要だと考えたことから、本取組を始めました。弊社は、女性と子どもの健康増進を叶えるため、約10年前から自治体、企業、学校、商業施設等での「女性向け保健室」「おやこ保健室」を実施し、健康診断で測る機会の少ない体脂肪率や筋肉量等の体組成、非侵襲的なヘモグロビン濃度の測定を行ってきました。その一部で骨密度測定も行っておりましたが、2023年末から実施したクラウドファンディングで得られた資金で骨密度計を購入し、測定の機会を増やしています。各測定値がどのような疾患リスクに影響を与え、どのように予防できるかという知識の啓発、ビッグデータの構築に取り組んでいます。また、2023年から愛媛大学等と「こどものためのビタミンD欠乏質問紙」を開発する研究に取り組んでいます。この質問紙が完成すれば、採血不要で血中ビタミンD濃度の推定値を把握することが可能となります。

#### 成果

弊社は、約10年にわたる「おやこ保健室」の実施により、気軽に骨密度を測る機会及び骨に関する知識の提供、さらに介入効果をもっとも大きいとされるその場でのフィードバック(管理栄養士による指導)を実現してきました。2025年には若年女性の骨粗鬆症を専門に診る母性内科と小児科を開院予定であり、「気づきと学びの機会」「早期治療」の提供により国の健康寿命延伸と医療費の削減に貢献します。

評価委員による講評: 武見 ゆかり

健康日本21(第三次)ではライフコースアプローチをふまえた健康づくりの一環で、女性に関して若い女性のやせ低減や骨粗しょう症予防に向けた骨密度検診受診率の向上を目標項目としました。骨粗しょう症の予防には小児期からのカルシウムやたんぱく質などの栄養素摂取と運動が重要です。また、骨密度検診を受けて自身の骨の状態を知ることも重要ですが、骨密度検診受診率は現状5.3%と極めて低い状況にあります。本取組は、これまで「女性向け保健室」や「おやこ保健室」などに取り組んできた団体が親子で一緒に気楽に骨密度検診を受け、関連情報を学ぶ機会を広く提供する取組です。少子化の進む日本において、次世代の健康づくりに貢献する取組として大いに評価できます。



健康・生活衛生局長 優良賞

## 事業所で取り組む禁煙サポート事業

受賞者 全国健康保険協会沖縄支部 (沖縄県那覇市)

取組アクション



### ● 保険者・地域薬局・事業所担当者が連携した県内全域に拡がる禁煙サポート事業

#### 背景・概要

当支部実施の「うちなー健康経営宣言」宣言事業所の43%が「禁煙・受動喫煙防止に取り組む」と回答し禁煙の関心は高いが、事業所独自実行が困難な状況であり、事業所支援として本事業を開始。目的は事業所の喫煙率の低下及び受動喫煙環境の改善。年齢・性別問わず気軽に禁煙に取り組んでいただきたい。禁煙チャレンジというより周りが禁煙をサポートする事業として実施。また、喫煙初期の対応が重要と考え、喫煙歴の短い方にも気軽に取り組んでいただく。

#### 取組内容

従業員を事業所・禁煙支援薬局が支援する事業。OTCニコチンパッチを使用した8週間のプログラム。パッチ最初の1箱、2週間分無償提供、2週間毎にパッチを受け取る際に薬剤師の助言を受ける。支援ツールは独自作成の禁煙サポート手帳に体調や禁煙状況を記入、薬剤師と禁煙参加者、事業所担当者を繋ぎ共有し進める。事業終了後、当支部が手帳記載内容データを蓄積、分析、より効果的な事業に改善を継続して事業展開。

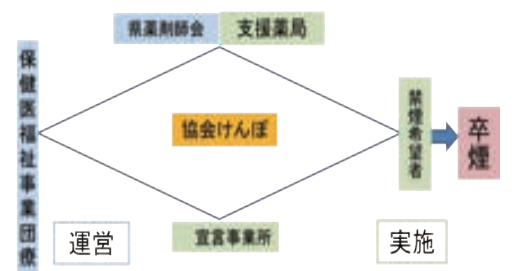
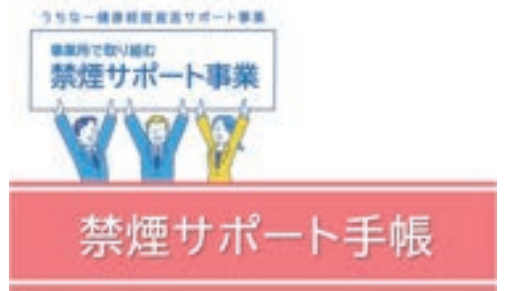
#### 成果

【成果】5年度は、支援薬局29局で18事業所 69人参加。卒煙率は全体で36.2%、男性37.9%、女性27.3%。特に2、30代の卒煙率60%と高く、喫煙歴の短い軽度の方の受け皿としての機能を果たしている。また、年齢が高い程卒煙率が低い、60代の喫煙率は66.7%と高く喫煙歴の長い、重度の方も、自身のタイミングや周りの後押しで卒煙できることが示唆された。参加者や事業所、薬剤師からの反応も非常に好評。6年度は、31局 58社 139人申込済み。前年を大幅に上回り、宣言事業所の関心高まっている。

【意義】当支部が医療保険者として、本事業実践側の禁煙支援薬局・喫煙従業員・事業所(事業主・担当者)間のハブ機能を担うことで、事業所が実践困難としていた職場での受動喫煙防止対策の取り組みを進めることを可能化。また、事業所と従業員、薬局を繋ぐ当支部独自作成の禁煙サポート手帳の随時改良や事業スキーム構築・見直し等の事業のPDCAサイクル策定を当支部が担う事で、本事業の拡大と禁煙率向上にも繋がった。更に本事業の導入契機に、支援薬局が近隣事業所のかかりつけ薬局・薬剤師としての役割を担う基盤を構築することが可能となった。沖縄県の働き盛り世代の死亡原因として高血圧関連疾患が喫緊の課題であり、本事業は血圧測定と禁煙サポート手帳への血圧値の記録を含めた取り組みとして勤労者の生活習慣病予防や改善に繋がり、当県の早世予防と健康寿命延伸への一助と成り得る。

評価委員による講評: 中村 正和

喫煙率が高い被保険者を抱える保険者として、事業所の従業員の禁煙を支援するために、近隣薬局が事業所のかかりつけ薬局として役割を担う基盤を構築し、成果をあげつつある好事例です。取組を開始しての期間は短いですが、禁煙支援の手順等の見直しを随時行い、参加事業所の拡大や禁煙支援利用者の増加につなげています。また、特に若い世代で高い禁煙率が得られており、健康改善ならびに医療費の抑制の点からも意義深いです。今後の事業の発展を期待します。





健康・生活衛生局長 優良賞

## デジタル技術を活用した高齢者支援と健康促進活動

受賞者 NPO法人 日本シニアデジタルサポート協会 (兵庫県神戸市)



### ●高齢者の幸福度アップを目指し、オンラインの喋り場・学びの場の拡大に取り組む

#### 背景・概要

訪問看護の現場で、高齢者が外出困難になり、社会的つながりを失うことによる孤立や精神的な不安が深刻な問題となっていることに直面しました。これを解決するため、自宅や施設から参加できるオンライン学級会を企画し、デジタル技術を活用して高齢者の健康寿命を延ばすことを目指しています。

#### 取組内容

月2回、Zoomを用いて「オンライン学級会」を開催。運動プログラム、認知機能を維持するクイズ、テーマトークを通じたコミュニケーションを提供し、参加者同士のつながりを強化します。また、デジタル初心者でも安心して参加できるよう、個別サポート体制を整えています。

#### <開催日時>

毎月第1・3木曜日 10時～11時半  
Zoomリンクは開催2日前にメールでお知らせ

#### 成果

##### 【成果】

2021年から開始し、現在までに60回以上の開催、延べ500名以上の参加実績があります。参加者全員が「楽しかった」と回答し、特に身体機能の維持や孤独感の軽減に寄与しています。デイサービスが苦手だった高齢者が、娘さんの勧めでオンライン学級会に参加し、毎回楽しみにしている事例もあります。この方は、参加後に感想を伝えるLINEが以前よりも長文になり、表情も和やかになったと家族から報告されています。また、デジタルスキルの向上により、参加者はデジタル社会への適応力も高まっています。

##### 【意義】

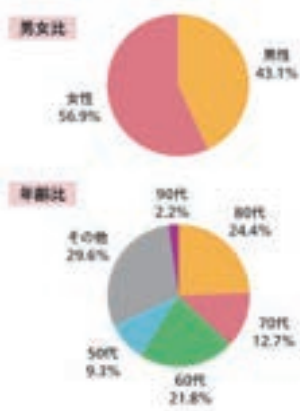
この活動は、社会的孤立を防ぐだけでなく、健康寿命延伸とデジタルスキルの定着に寄与しています。今後は全国での展開を視野に入れ、高齢者が主体となる地域イベントの開催を計画し、さらなる社会参加と健康維持を促進します。

評価委員による講評：樋口 毅

NPO法人日本シニアデジタルサポート協会の「デジタル技術を活用した高齢者支援と健康促進活動」は、高齢者がデジタル技術を積極的に活用しながら健康的な生活を送るための支援として、大変意義のある取り組みです。本活動は、スマートフォンやタブレットの操作指導をはじめ、オンラインでの交流の場を提供することで、社会的孤立の解消や情報格差の是正に貢献しています。さらに、デジタル技術を通じて家族や地域社会とのつながりを強化し、高齢者の自立した生活を後押しすることも本活動の重要なポイントです。デジタル技術の活用が今後ますます重要になる中、本取り組みが全国へと広がり、多くの高齢者の生活の質向上につながることを期待します。



参加者の男女比率・年齢比率



健康・生活衛生局長 優良賞

## 産前産後の女性を心身ともにサポートする職業 "産後ドゥーラ"の養成と認知拡大

受賞者 一般社団法人ドゥーラ協会 (東京都中野区)



### ●母親が安心して子育てできる社会を目指しています

#### 背景・概要

少子高齢化・核家族化が進行する中で、自分の子どもが初めてみる"赤ちゃん"というお父さんお母さんも増えています。そんな中、母親自身が育児を学んだり、赤ちゃんとの生活を想像する機会はほぼありません。妊娠出産で大きく変わる女性の心と体。肉体的には出産で大きなダメージを受けます。そして初めてみる赤ちゃんに、育児。そんな初めてづくしの母親に寄り添い、体と心のケア、そして新たな生活を支える"産後ドゥーラ"を2012年から10年間養成してきました。現在までに日本各地に1000名ほどの産後ドゥーラを養成してきました。

#### 取組内容

産後ドゥーラのサポートは"育児サポート"、"家事サポート"、そして母親の心に寄り添う"母親サポート"。その日のお母さんのお困りごとによって、調理、傾聴、清掃、沐浴、育児など幅広く対応します。少子高齢化・核家族化が進行する中で、自分の子どもが初めてみる"赤ちゃん"というお父さんお母さんも増えています。そんな中、母親自身が育児を学んだり、赤ちゃんとの生活を想像する機会はほぼありません。妊娠出産で大きく変わる女性の心と体。肉体的には出産で大きなダメージを受けます。そして初めてみる赤ちゃんに、育児。そんな初めてづくしの母親に寄り添い、体と心のケア、そして新たな生活を支える"産後ドゥーラ"を2012年から10年以上、養成してきました。現在までに日本各地に約1000名ほどの産後ドゥーラを養成してきました。産後ドゥーラのサポートは"育児サポート"、"家事サポート"、そして母親の心に寄り添う"母親サポート"。その日のお母さんのお困りごとによって、調理、傾聴、清掃、沐浴、育児など幅広く対応します。産前産後の特別なニーズに寄り添った産後ドゥーラのサポートは評判を呼び、現在東京都内では港区・中野区・新宿区をはじめ11区で区の公的な産前産後サポートとして活用されています。東京都以外でも千葉県市川市、神奈川県川崎市、福岡県北九州市、宮城県仙台市等、さまざまな地域で公的サポートとして導入いただいています。産前産後の母親を適切にサポートすることが、虐待防止・産後うつ防止等様々な観点から家族の恒久的な健康につながるためです。毎年80-90名ほどの産後ドゥーラを養成しています。講座は調理実習、保育実習等を含め80時間以上の学習が必須となります。助産師、保健師、保育士等から専門的な知識を学びます。新生児を扱う仕事のため、非常に大きな責任をおう仕事ですが、家事育児を一生懸命に取り組んできた世代の新たな働き方としても注目されています。

#### 成果

産前産後の特別なニーズに寄り添った産後ドゥーラのサポートは評判を呼び、現在東京都内では港区・中野区・新宿区をはじめ11区で区の公的な産前産後サポートとして活用されています。東京都以外でも千葉県市川市、神奈川県川崎市、福岡県北九州市、宮城県仙台市等、さまざまな地域で公的サポートとして導入いただいています。産前産後の母親を適切にサポートすることが、虐待防止・産後うつ防止等様々な観点から家族の恒久的な健康につながるためです。

評価委員による講評：津下一代

産後には女性ホルモン動態の急激な変化や睡眠不足のために、母親の体調が十分回復しないまま、まったなしに育児がはじまります。ほとんどが核家族で、周りのサポートが得られにくい環境です。子どもをちゃんと育てられるのか不安を抱え、話し相手がいない・閉じこもりがち生活のため、メンタル面への悪影響が懸念されます。この取組は、出産前後の女性を支援する人材を養成するもので、全国の自治体との連携のもと、この問題の解決に向けて取り組んでいます。話し相手がいる、少し休養が取れる中で、女性の体と心は回復し、育児が楽しいと感じられることにもなるでしょう。健康日本21(第三次)では「女性の健康」が注目されていますが、この活動に光があたることで、社会全体で母親と子どもを守り育てることにつながってほしいと願っています。





厚生労働大臣 優秀賞

## デジタルで紡ぐ健康長寿都市！ スマイルみやこんじょで健康寿命延伸・認知症予防革命

受賞者 都城市（宮崎県）

取組  
アクション

### ●デジタルによる健康寿命延伸への挑戦

#### 背景・概要

都城市の高齢化率は、全国平均よりも高い31.8%であり、うち認知症の症状があると思われる高齢者は8,000人、市人口の約5%を占める。生産年齢人口が減少している局面下においては、各人が認知機能も含めて健康な状態で、仕事と生活を両立させていくことが重要であり、持続可能な社会機能の維持にもつながる。

また、認知症は、本人だけでなく家族の介護対応等、経済的・心理的にも大きな負担を強いるものである。このことから、認知症予防を図ることが課題となっていた。

特に面積が東京23区より広く、広大な面積であるため、自立した生活の継続のため、運転における認知機能の向上による運転寿命の延伸も欠かせない要素だと考えていた。

さらに、認知症予防の問題は日本各地で共通する課題であり、全国における先導的なモデルの開発、実装及び当該サービスの世界への横展開が期待されている状況であった。

#### 取組内容

市が掲げる「市民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」の達成のため、健康増進ソリューションを提供し、誰もが興味に応じて学びの場を得られる市民ポータルである「スマイルみやこんじょ」を新たなサービスとして構築。

普及率約9割のマイナンバーカード認証により市民だけがサービスを享受することが可能な、市民のウェルビーイングの長期的な維持・向上を目指したサービスである。スマホでも活用でき、音楽に合わせて手足を動かしながら頭の体操を行う運動プログラム動画や高齢者も簡単にできる運動動画、オンラインでの脳トレ、リスキング講座等を提供するだけでなく、会話できる生成AI等の最先端技術も活用しているほか、高齢者が積極的に外出することを促進するため、地域の英会話、ピアノ教室等とも連携し、高齢者の社会参画も喚起している。

#### 成果

提供開始から1か月で約200名がサービスを利用し、7月末時点で約500名となっている。

利用者に偏りはなく、都城市内全域に利用者がいる。20～60代の労働生産年齢人口も利用しており、認知症の早期予防効果が期待できる。認知症を予防することで、1人あたり年間最大で124万円の社会保障費削減効果があるとされており、市民の健康寿命の延伸を図るとともに、社会保障費の削減にもつながっていると見られる。

#### 受賞者の声

##### ①取組のきっかけ

増え続ける認知症予防。高齢化が進む中、地域が元気に持続可能であり続けるためには向き合わなければならない課題と考えたため。

##### ②取り組む中で苦労したこと、大変だったこと

都城市が提供するデジタルを活用したオンラインサービスであることから、市民に限定してサービスを提供することが課題であった。

##### ③②をどう乗り越えたのか

マイナンバーカードを活用することで、市民限定を実現するとともに、データ連携基盤の活用によりセキュリティも確保している。

##### ④今後の展望

認知症予防を自分事として考えてもらい、サービスの利用促進を図るとともに、利用者視点でサービスのブラッシュアップを図っていく。

評価委員による講評：杉山雄大

高齢化が進む自治体において、ややもするとアナログな取り組みに注力してしまいうようなところを、あえてマイナンバーカードを用いた仕組みづくりを行い、デジタルの利点を活かして地理的に離れた方々にもアクセスできるプログラムを提供していることが独特であり、高く評価されました。運動だけでなく、オンラインでの脳トレ、リスキング講座、地域の英会話やピアノ教室等とも繋がっているというのはとても興味深く、マイナンバーカード活用の好事例になると思います。今後、マイナポータルにアクセスできない方々にアプローチし、「誰も取り残さない」SDGs、健康日本21（第三次）の理念に合った健康長寿社会作りに向けてこれらの取り組みがますます発展することを祈念いたします。



スポーツ庁長官 優良賞

## かわさきTEKTEK

受賞者 川崎市（神奈川県）

取組  
アクション

### ●人と人との繋がりが取組の輪を広げ、取組の輪が人と人をつないでゆく

#### 背景・概要

「川崎市健康増進計画 一第2期かわさき健康づくり21ー中間評価と今後の方向性」において、働き盛り世代を中心に運動に取り組む人が少ない傾向がみられることから、この対応として、どのような環境においても無理なく継続して取り組みやすいウォーキングにより市民の健康意識を高め、健康行動の習慣化を促進し、更にその成果を「子ども達」に還元する取組として開始しました。

#### 取組内容

スマートフォンのウォーキングアプリを活用し、歩くとアプリ内にポイントが貯まり、そのポイントを応援したい川崎市立小学校（小学部のある特別支援学校を含む）を選んで寄附することができます（年度末に寄附の受付締切）。学校では寄附されたポイント数に応じた応援金（原資：企業等からの協賛金や競馬・競輪の収益金等）を市から受け取り（学校ごとに上限を設定）、子ども達の学校生活を充実させるために活用します。学校では子ども達が話し合って応援金の使用用途を決定し、事前にアプリに掲載します。参加者はその内容を見て学校を選択するため、参加意欲の向上に寄与しています。また、寄附ポイントに応じて付与されるチケットで、協賛企業からの応援特典の抽選に応募できます。応援特典は、極力企業・団体の特性を活かした「体験型のコト消費」にするよう依頼し、川崎フロンターレのクラブハウス体験会や川崎ブレイブサンダースの選手バスケット教室等、川崎市ならではのユニークな内容になりました。持続可能な事業にするため、協賛品をすべて無償で提供してもらうかわりに、アプリ内バナー広告掲載など協賛企業にとってもメリットがある仕組みとしました。

#### 成果

開始半年で登録者5千人を目標として令和5年10月にアプリをリリースすると、参加者の口コミを中心に取組の輪が広がり、令和6年3月末日時点の登録者は目標を大きく上回る4万6千人超となり、ほとんどの小学校が寄附目標金額を達成しました。参加者確保の取組として、小学校へのチラシ配布や市政広報、アプリの機能を活用したサッカー元日本代表の中村憲剛さんとの歩数対決イベント等を企画しました。しかし、大きな効果を発揮したのは学校や地域などの自発的な広報活動、更には参加者の口コミ活動でした。小学校では学級通信やオリジナル動画、ホームページなどで保護者や地域に呼びかけるほか、PTAなどではアプリのグループ機能を活用し、学校ごとの保護者チームなどを作成し声を掛け合って参加者を増やしていきました。その他にも地域の商店街イベントでの自発的な広報活動や個人や企業のSNSへの自発的な掲載による拡散などで広がっていきました。事業開始後半年を経過した時点で実施したアンケート結果から、約9千人の普段運動していなかった人がこのアプリをきっかけとして運動するようになったという結果が出ています。コロナ禍の閉塞感の残るなか始まったこの事業は、庁内他部署の様々なイベントとのコラボレーションや市内商業施設や商店街での活用の問い合わせが多く寄せられており、アプリが自立して成長し続けています。令和5年度は54の企業等から協賛を受けましたが、新たな企業から協賛のご相談をいただいています。「かわさきTEKTEK」は、課題であった働き盛り世代の運動不足解消に留まらず、新しい地域の交流や子ども達の沢山の笑顔ももたらしてくれました。家族、PTAの集まり、地域のイベント等の人と人との繋がりが取組の輪を広げ、人と人を繋いでいきます。

#### 受賞者の声

##### ①取組のきっかけ

「川崎市健康増進計画 一第2期かわさき健康づくり21ー中間評価と今後の方向性」において、働き盛り世代に運動する人が少ない傾向が表れた為。

##### ②取り組む中で苦労したこと、大変だったこと

事業スキームのアプリを使つての実現、地道な企業訪問による協賛集め、組織の壁を越えた小学校との調整など、全て前例がなく大変でした。

##### ③②をどう乗り越えたのか

試行錯誤するなかで担当者の勇気の源となった「子ども達のために」という想いに共感した協力者が増えてゆき、乗り越えることができました。

##### ④今後の展望

参加者の健康意識を高め、その運動の成果を子ども達の学校生活に還元し、健康と優しさが循環する「健康循環社会」を目指します。

評価委員による講評：樋口毅

「かわさきTEKTEK」は、日常の歩行でポイントを獲得し、集めたポイントを市内の小学校や特別支援学校に寄附できる仕組みです。この取り組みは、市民の健康維持と地域貢献を同時に促進し、「健康」と「優しさ」が循環する「健康循環社会」の実現に向けた非常に優れた事例として高く評価されます。社会に役立つことを目的とすることで、歩くことを楽しみながら健康を維持できる点が特徴であり、特に継続的な運動習慣の定着に貢献しています。また、デジタル技術を活用することで、幅広い世代の参加を促し、地域全体の健康意識向上にも寄与しています。「かわさきTEKTEK」が、さらなる発展を遂げ、全国の自治体のモデルとなることを期待しています。



第13回

健康寿命をのばそう! AWARD 優良賞

健康・生活衛生局長 優良賞

市役所から市民に広がる健康づくり  
～官民学連携で進める糖尿病予防プロジェクト～

受賞者 旭市役所（千葉県）

取組アクション

適度な運動

適切な食生活

女性の健康

禁煙

健診・検診

その他

## ●官民学で目指す「住んでいるだけで自然に健康になれるまち」

### 背景・概要

千葉県旭市では、2021年6月から旭市、ノボ ノルディスク ファーマ株式会社(以下ノボ社)、千葉大学医学部附属病院(以下千葉大学病院)で包括連携協定を締結し、官民学で連携し、地域糖尿病対策プロジェクトを開始している。

地域の基幹病院である旭中央病院とも連携しながら進めた。旭市の健康課題として、糖尿病受療者が増加傾向にあり、肥満の割合も県と比べて高いことが挙げられた。

プロジェクトの目標は、「住んでいるだけで自然に健康になれるまち」の実現と、「健康寿命の延伸」と定めた。旭市役所の中堅・若手職員10名(現在16名)による庁内横断プロジェクトチームを結成し事業を進め、個人、市役所、企業に広がる事業を行い、その一つとして、「市役所からはじめる健康づくり」は、市職員自らが意識変革と行動変容を通じて健康を実現、その姿勢を市民に示すことで市全体で健康づくりの取り組みを広めることを目指している。

### 取組内容

ノボ社はグローバルな取組み事例を共有、千葉大学病院がエビデンスを提供し、プロジェクトチームとともに以下のプロジェクトを立案した。

- ①健康宣言：職員一人ひとりが健康に関する目標を名札につけ、他の職員や市民に宣言することで、行動変容を図る取組み。
- ②バランスボール・クッションの使用(ながら運動)：職場の椅子にバランスボールやバランスクッションを使用し、消費カロリーアップを狙った。
- ③階段利用促進：エレベーター足跡のシールを貼ることでナッジの視点から自然と階段利用を促す工夫をした。
- ④PCポップアップ：週に3回程度、PC上に健康に関するコメントを表示した。
- ⑤昼休みエクササイズ：週に1回、昼休みに15分程度のエクササイズや筋トレを企画し、実施した。
- ⑥噛むだけ!ダイエットチャレンジ：噛むことで満腹中枢を刺激し、早食いや食べすぎを予防することを目的とし、旭市歯科医師会と協力し実施した。1週間分のガム付きカレンダーを配布し、食前にガムを噛むことで食事中の意識付けを行った。
- ⑦体力測定ステーションの設置：市役所から企業、市民へ対象を広げ握力や柔軟性を測定することで自身の体力的変化に気づいてもらい健康意識を高めるため、庁舎内やイベント会場、市内2つの企業と市内商業施設内にある交流施設に体力測定器具を設置した。



### 成果

R4年度に実施した市職員を対象としたアンケート(職員総数750名、回答率80.0%)では、健康宣言は米本市長はじめ65.9%が実施し、93.7%が目標を達成できた、若しくは何かしら取組みを行った。ながら運動の継続を希望した人は71.7%だった。R5年度に同様に実施したアンケート(職員総数673名、回答率81.0%)では、参加した取組は階段利用促進が一番多く、46.8%の人が参加したと回答し、うち54.5%の人が効果を感じていた。PCポップアップについては、担当課での事業へ移行となった。昼休みエクササイズは延べ211人の参加があり、69.6%の人が効果を感じたと回答した。今後、多くの人が参加できるよう就業前、就業後の実施を予定している。噛むだけ!ダイエットチャレンジは51名が参加し、72.1%についてよく噛むことを意識しているとの回答で、咀嚼意識の向上につながった。体力ステーションの設置では、庁舎内での利用者が延べ3,450人で、多くの職員、市民の参加があった。運動習慣・食習慣について「既に改善に取組んでいる(6か月未満)」と回答した人が男女ともに国より高かった。取組みを通して191人が「健康を意識するようになった」と回答し、49人が「体重が減った」と回答した。様々な事業を重層的に実施することで、多くの人が気軽に参加できるものや、じっくり取り組むものなど、それぞれのスタイルで健康づくりを意識することにつながった。「官」としてプロジェクトをすすめる旭市、「民」として、ノボ社だけでなく、地域の社会的リソースとの連携、「学」として、千葉大学病院がエビデンスの提供や評価、見える化の視点で貢献し、それぞれの強みを生かしながら実施することで、よりよいプロジェクトの実施につながった。

#### 評価委員による講評：杉山 雄大

自治体からの応募においては、多くが住民向けの健康プログラムを紹介してくださいました。その中で、旭市役所の取り組みは、市長や市役所職員自身が健康づくりに取り組んだうえで、住民や市内企業に健康プログラムや資材を提供した点が際立っていました。また、製薬企業や大学病院と連携した産官学の取り組みとしても、模範的であると考えます。実際、市職員へのアンケート調査でも、意識の変化が確認されました。頻繁にプレスリリースを行い、広く周知を図ったことも、このプロジェクトの優れた点です。今後、アカデミックな視点からこれらの取り組みを分析し、他の自治体にも展開可能な知見として発信していただけると、さらに有益だと考えます。

第13回

健康寿命をのばそう! AWARD 優良賞

健康・生活衛生局長 優良賞

健康寿命県内6位(男性)・8位(女性)から  
県内3位(男女)への運動の取組み!

受賞者 入間市（埼玉県）

取組アクション

適度な運動

適切な食生活

女性の健康

禁煙

健診・検診

その他

## ●誰もが身近で運動を行える環境を目指して!!

### 背景・概要

埼玉県の健康指標総合ソフト(2023年度版)と(2020年度版)を比較したところ、2020年度版では、健康寿命県内男性6位(18.34年)と女性8位(21.06年)だったのに対し、2023年度版では、健康寿命男女とも3位(男性18.87年、女性21.75年)となりました。コロナ禍でも実施し続けた運動の取り組みを紹介します。当市では、平成15年度から障がいや疾病の有無に関わらず、誰もが気軽に参加できる運動の場として健康福祉センタートレーニング室を開設しています。また、様々な健康教室や、運動の普及啓発に視点をおいた関係課との連携を図り、運動の動機付けと継続に向けた取り組みを実施しています。

### 取組内容

#### 【障がい・疾病の有無に関わらず利用可能なトレーニング室】

○心疾患・脳血管疾患・難病等の方も利用できるよう医療機関と連携し、診療情報提供書(担当医による運動処方等)により健康運動指導士(市職員)がプログラムを提供し個別で対応。

#### 【疾患があっても安全に運動が行える!】

(20年間で約1,000人以上)

○初回の問診等により、利用者の状態を区別にしてデータの集計を実施。心臓・脳血管等の利用者と生活習慣病(高血圧・糖尿病・脂質異常症の内服者、肥満BMI25以上の利用者)を併わせると、全体の約半数(48.3%)を占める。

#### 【疾患者の運動意欲が高い!】

○障がい者の利用も年々利用率が上がり、現在は全体の8.3%(年間延べ2,821人)を占める。

○65歳以上の利用者が全体の6割を占める。【ノーマライゼーション!】

○利用者の希望により体力測定(再測定)を実施し評価を個別でフィードバック。【モチベーションアップ!】

#### 【運動教室等の開催】

○「ほぐストレッチ教室」や「筋トレウォーキング教室」等を実施。【興味をそそるネーミングも大事!】

○「駅ブラウオーキング」、「お散歩ウォーキング(半数が杖歩行)」立上げ・支援。【地域にあった受け皿づくり】

○障がい者の運動教室等(ボッチャ交流会、フライングディスク大会、障がい者スポーツ大会)の開催。

○運動の講師派遣。【地域に呼ばれたら即座に対応する!】

#### 【他課との連携】

○平成29年度から運動に関連する課(地域保健課・スポーツ推進課・高齢者支援課・国保医療課)と、定期的に連携会議を開催。運動・スポーツ・介護予防に関する情報共有やイベント(スタンプラリー、運動促進の展示会)や、運動・スポーツ・介護予防教室、及び定期的な通いの場等をまとめたチラシを半年ごとに紹介。【行政の縦割りを打破!】



### 成果

埼玉県の健康指標総合ソフトを比較したところ2020年度版では、健康寿命県内男性6位、女性8位だったのに対し、2023年度版では男女とも3位となった。障がいや疾病の有無に関わらず、誰一人取り残さない運動の推進を目指し、動機づけと継続的な活動の場を市民と共に築き、健康寿命延伸に寄与した。

#### 評価委員による講評：中村 正和

市民の運動習慣の向上を図るため、疾病や障害の有無に関わらず参加可能な仕組みを所管課の垣根を越えて構築し、健康寿命の改善につなげている好事例です。特に評価できる取組内容として、①市のトレーニング室を開設し、関係課との連携による幅広い周知により、障害者を含めた市民の利用を広く促していること、②医療機関との連携により、特に有病者の利用を促進していること、③トレーニング室以外にも市民が気軽に参加できる運動の場として、様々な運動教室(高齢者や障害者に合わせた運動教室、駅などの場を使って気軽にできる運動の場づくり)を市内で工夫を凝らして展開していること、があげられます。



健康・生活衛生局長 優良賞

## 「地域・企業・行政」の三位一体の 受診勧奨による健康増進・地域の魅力発信を目指して

受賞者 春日井市（愛知県）

取組  
アクション

### ●さあ、健診で未来を変えていこう

#### 背景・概要

当市は令和4年度県内メタボ健診受診率が54市町村中47位と低迷しており、健康意識の醸成は急務である。健康に長生きするためには、生活習慣の改善やセカンドステージの過ごし方が重要であるが、長年続けてきた習慣を直ぐに変えることは、容易なことではない。同時に、本人に生活習慣改善の気持ちが高まっても、スポーツを楽しむ場所や共に刺激し合う仲間がいないなど環境が整わなければ、持続することは難しい。受診勧奨では、受診勧奨回数を増やすことで受診率を上げることが証明できたが、財政状況の厳しい当市では、ハガキによる複数回の受診勧奨が困難である。そこで官民が連携し、特定健診受診のきっかけづくりと健診対象者の意向調査、さらには子どもから高齢者まで、そして企業や地域が元気になることを目指し、未受診者の特性に応じた費用負担無く、全ての関係者がWinWinになる複数の受診勧奨事業を立ち上げた。



#### 取組内容

##### 1. データ分析

県内各自治体の健診環境について、相関分析を実施し、受診勧奨回数と受診率が極めて強い相関関係にあることが分かった。そこで、過去3年間の健診・医療受診履歴と受診勧奨はがきの効果を分析し、健診履歴が、勧奨効果に大きく影響することが分かった。また、通院中の健診対象者の52.6%が健診未受診であることが分かった。

##### 2. メタボ健診宝くじ

健診受診のきっかけとするため、当市にゆかりのある企業や団体から健康に資する協賛品を募った。また、受診者から抽選で、協賛品を提供した際に、受診率向上に関するアンケートを実施した。協賛品は、スポーツヨガや温水プールでの運動指導、太鼓教室・歌舞伎鑑賞等の伝統文化体験、健康食である「きくらげ」など11種類を集めた。

##### 3. 医療機関からの受診時に健診受診の声掛け

過去3年間の健診履歴、医療受診履歴から健診未受診者の30.5%は、医療機関に定期的に通院していることが分かった。そこで、医療受診時に、健診会場でもある医療機関から受診勧奨の声掛けやその場での健診予約を依頼した。

##### 4. 官民連携による健診アナウンス作戦24

勧奨回数を確保するため、書店、パチンコ店、カラオケ店等が所有するデジタルサイネージやスーパー等での店内放送による広域的な受診勧奨を実施した。



#### 成果

地域・企業・行政の強みを活かし、費用負担無く健診受診率(暫定値)を4.93%(前年度比)向上できた。また、課題の把握、地域や企業の魅力発信と活性化等に向き合い、取り組むことができた。さらに、全国共通の課題である受診率向上について、他の自治体でも実施できる受診勧奨方法を確立できた。

評価委員による講評：中村 正和

健診受診者のデータ分析結果をもとに対策方法を検討し、関係機関との実効性のある連携・協働により、健診受診率の向上につなげた好事例です。特に評価できる点は ①「メタボ健診宝くじ」という話題性が期待できるネーミングの健診受診へのインセンティブを導入した点、②インセンティブとしての景品を地元企業や団体から協賛を募り、行政・受診者・協賛企業にとってメリットが期待できる公民連携の取組とした点、③通院中の患者の健診受診率が低迷している実態を踏まえ、医療機関と連携してかかりつけ医からの受診勧奨を実施した点です。



健康・生活衛生局長 優良賞

## みんなでいこか! 総合けんしん

受賞者 三重県紀北町

取組  
アクション

### ●みんなで誘い合って、気軽に受診できる環境づくり

#### 背景・概要

健康寿命の延伸を目指すため、運動や栄養の側面の働きかけと同時に、働く世代のがんを含む生活習慣病による死亡率が高い地域であることから、早期発見、早期治療のため健診受診率の向上は大きな課題でした。その課題解決の大きな柱として、国保特定健診やがん検診などのすべての「けんしん」をまとめて受診できることで、受診者の利便性をはかり、受診率の向上につなげるため、2か所の会場で延べ6日間の集団検診を実施しています。

#### 取組内容

国が推奨する5大がんにかかる検診は、すべて無料で受診できることで、さらに受診しやすい環境を整備しています。オプションで、前立腺がん検診と骨密度測定を有料で実施することで、さらに利便性と満足度を高めています。また、特定健診の対象となる前の、20歳から39歳の方にも、若者健診として若いうちから自身の健康状態を知る機会を設けています。この集団検診は、町の中心部にある2か所の公民館を会場にして、施設内を巡回する受診者移動方式をとり、おおむね1時間から2時間ですべて受診できるよう配慮しています。受診者の満足度をたずねたアンケート結果では、92%以上の方が「満足」と答えています。



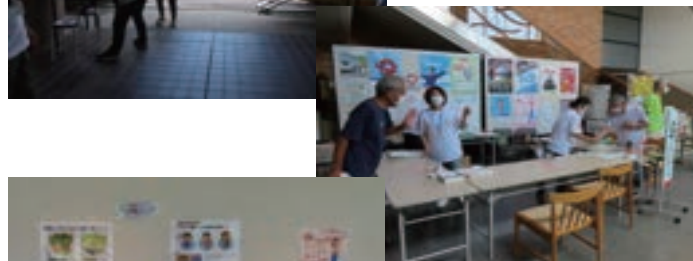
検診会場内の様子

#### 成果

平成26年に始まった「みんなでいこか! 総合けんしん」は、2会場で延べ2日間を実施し、翌年には4日間に、令和元年に延べ6日間と利便性の向上に努めました。また、費用負担の面からも、平成26年当初は、肺がん、大腸がん検診で自己負担無料化を掲げ、平成29年までに胃がん、乳がん、子宮頸がん検診においても無料で受診できるよう順次拡大していきました。さらに、令和2年度には、前年度受診者に同一内容で自動的に予約され受診機会が確保できる仕組みを確立し、忘れることなく受診できるようになりました。その結果、延べ受診者数は毎年伸び続け、令和5年度実績で平成26年度と比較して2.3倍に増加、受診率においても毎年伸び続け、子宮頸がん検診では、25%を超えています。さらに、待ち時間には、生活習慣病予防のための展示コーナーや、「ちょい減らし+10(プラス・テン)チャレンジ」啓発コーナーを配置し、来場者全員に健康づくりの啓発活動を実施することで、会場全体で健康づくりの機運を高める環境に努めています。



肺がん、胃がん検診車へ

元気づくり推進員  
(ボランティア)による啓発「健康づくり」  
展示啓発コーナー

評価委員による講評：武見 ゆかり

健康づくりの実践には、まず自分の健康状態を把握し、気づきを得ることが大切です。これには、健診や検診を受けることが必要です。紀北町では、住民の利便性を重視して特定健診やがん検診、骨密度検診を同じ会場で受けられる仕組みを作り、受診率を向上させています。この取り組みは、受診者の満足度も高く、小規模自治体ならではの優れた事例と言えるでしょう。今後、国の医療DX(デジタルトランスフォーメーション)の推進により、個人や集団の保健・医療・介護に関する情報が全国医療情報プラットフォームに集約され、これが地域や組織の健康づくりに活用されるようになります。住民一人ひとりが健診や検診を受け、適切な情報が蓄積されることは、今後ますます重要になっていくでしょう。