

第14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？

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にした国民運動。プロジェクトに参画する企業・団体・自治体と協力しながら、運動、食生活、禁煙、睡眠、健診・検診の受診、女性の健康について、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。



「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7年度の「第14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103件(企業55件、団体27件、自治体21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14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7年7月1日(火)～8月31日(日) 【表彰式】 令和7年11月26日(水) 会場:日経ホール(東京都千代田区) ※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 ※令和6年9月1日～令和7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"> ●厚生労働大臣 最優秀賞 (1件) ●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) ●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) ●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 国立健康危機管理研究機構 国立国際医療研究所 糖尿病情報センター 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
 丹藤 昌治 厚生労働省 健康・生活衛生局健康課長
 津下 一代 女子栄養大学 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 地域医療研究所へき地医療研究センター アドバイザー
 長江 翔平 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
 樋口 毅 公益社団法人 スポーツ健康産業団体連合会 理事 株式会社ルネサンス 執行役員 健康価値共創部長
 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)

「健康寿命をのぼそう!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

「健康寿命をのぼそう!アワード」は本年度14回目を迎えました。この冊子に紹介される健康づくりの取組は、今回応募された103件の頂点にふさわしい、画期的で魅力的なものばかりでした。

とくに、厚生労働大臣最優秀賞に輝いた福島県西会津町は、住民と行政が手を取り合って健康づくりに取組み、健康寿命が伸びるなどの成果を上げました。これは、2040年に向けて小規模自治体の進むべき道を前向きに示してくれたものと言えるでしょう。同優秀賞(企業部門)を受賞した大分県信用組合は、健康づくり(健診受診)と地域経済の活性化(預金残高の増加・医療介護機関の設備投資)とをリンクさせました。同優秀賞(団体部門)を受賞した医療法人中谷病院は、地域の医療機関がフィットネスに取組むという新しい生活習慣改善サポートモデルを打ち出しました。同優秀賞(自治体部門)を受賞した島根県雲南市は、マーケティング理論に基づいて地域ぐるみの身体活動促進を実現したもので、その成果は国際医学雑誌に掲載され、世界中から高い評価を受けています。また、紙数の関係で紹介は省かせていただきますが、スポーツ庁長官優秀賞を受賞した3件、厚生労働省健康・生活衛生局長優良賞を受賞した13件の取組も、魅力的かつ示唆に富むものばかりですので、本事例集では是非ご覧いただきたいと思えます。

これらの取組に共通することは、健康課題をしっかりと把握・分析したうえで、有効な対策と魅力的な方法論を立案し、幅広いステイクホルダーと連携・協働して健康づくり運動を展開し、その効果をきちんと評価していることです。このような素晴らしい健康づくりが全国の地域・職域に広がり、国民の健康寿命延伸と健康格差縮小がさらに進むことを期待いたします。

目次

厚生労働大臣 最優秀賞

06 さすけねえ輪で変える!高齢化率50%の町 健康共創プロジェクト……………西会津町

企業部門

厚生労働大臣 優秀賞

08 地方創生の観点から、金融を通じた大分県民の健康寿命延伸……………大分県信用組合

スポーツ庁長官 優秀賞

09 The Flow×BCC:立って楽しく鍛える 測って伸ばそう健康寿命……………グローバルシステムズ株式会社

厚生労働省 健康・生活衛生局長 優良賞

10 多くの障がい者が、健康な身体を維持・向上させ、ワーク&ライフバランスを充実させる……………東京都チャレンジプラスTOPPAN株式会社

11 「あたりまえ」をやれることからやってみるプロジェクト2025 ～工夫と継続～……………株式会社 高館組

12 毎回170人が通う!みまたフィットネス教室「びしゃトレ」で健康寿命延伸!……………株式会社 WONDER未来園

13 社員の喫煙ゼロ・社会課題である受動喫煙のない社会を目指した取り組み……………オムロンヘルスケア株式会社

14 自立~フレイルシニアを対象とした賃貸住宅における健康長寿の取り組み……………旭化成ホームズ株式会社 シニア事業本部

団体部門

厚生労働大臣 優秀賞

15 医療×フィットネスコンソーシアムが拓く新しい生活習慣病改善サポートモデル……………医療法人社団 健裕会 中谷病院

スポーツ庁長官 優秀賞

16 ゴルフで健康寿命をのぼそう!「JGA WAGスクール」……………公益財団法人日本ゴルフ協会

厚生労働省 健康・生活衛生局長 優良賞

17 お口の健康から始める健康づくり……………全国土木建築国民健康保険組合

18 あふれる健幸!フレイル予防&元気アップ教室 一みんなでのぼそう元気寿命ー……………ReFF 福井大学研究ファーム・大西ファーム

19 「子どもまんなか!」子供を基点に家族ぐるみで取組む「生き生き健康家族」の作り方……………ヤマトグループ/ヤマトグループ健康保険組合

20 ゆいまーる 働き盛り世代の健康課題改善に向け「うちなー健康経営宣言」支える連携……………全国健康保険協会沖縄支部

自治体部門

厚生労働大臣 優秀賞

21 マーケティング×地域ぐるみで進める身体活動促進のポピュレーション戦略……………雲南市

スポーツ庁長官 優秀賞

22 市民と築く健康未来 「楽しく、お得に、健康になろう」かみのやま健康ポイント事業……………山形県上山市

厚生労働省 健康・生活衛生局長 優良賞

23 「へるしお(減塩)オトナの自由研究」～気づきから行動変容、そして継続まで～……………福井県坂井市

24 【新・デレラ大作戦】～若い女性をターゲットにした「やせすぎ注意」動画作成～……………横須賀市民生局健康部健康増進課

25 市民の健康寿命の延伸を目指したCOPDの早期受診・早期治療のための取組……………高松市

26 既存事業を活用した健康無関心層へのアプローチ ～届けたい人に届く施策への転換～……………香川県坂出市

さすけねえ輪で変える!高齢化率50%の町 健康共創プロジェクト

受賞者 西会津町 (福島県)



●住民主体のまちづくり。2040年の日本における健康づくりの可能性を実証

背景・概要

西会津町は、人口約5,300人の豪雪地帯であり、冬の運動不足や塩蔵品中心の食文化により脳血管疾患が多かった。現在、高齢化率50%を超え、単なる病気の予防ではなく、心身の健康増進が持続可能なまちづくりにつながるという広い視点で健康づくりに取り組む必要がある。そこで、鎌田實医師に指導を依頼し、次の4つを目的として住民主体の新たな健康づくりをスタートした。
①住民が主体的に健康づくりを進める運動の展開 ②健康寿命の延伸 ③食生活・運動・社会参加・ソーシャルキャピタルの強化など包括的な取組み ④健康づくりの過程を住民とともに探求し、専門職のスキル向上にもつなげる
取組みのプロセスを重視し、「住民と共に計画を創る(co-Plan)」「共に実行する(co-Do)」「体験を振り返り想いを共感する(Compassion)」「楽しく試みる(Attempt)」という、独自のPDCAサイクルで住民とともに健康づくりを進めている。

取組内容

住民と行政専門職が、体感と空間を使って創造性のある対話形式でワークショップを重ね、住民とともに「からだ・こころ・つながりの健康づくり」という基本方針を共創。さらに「さすけねえ輪」の合言葉で自分たちの活動を実行(「さすけねえ」は大丈夫という意味の方言)。「さすけねえ輪」の意味を広め、実践を促すため、好事例をケーブルテレビや広報誌で紹介。
町内各集落に出向き、その地域の健康課題について解決策などを住民同士が対話する健康座談会を実施。自ら取組む望ましい食生活・運動・社会参加を促し、ソーシャルキャピタルを醸成。
どの企画も「住民とともに計画・実行、振り返り、楽しく試みる」という場づくりを重視する実践を重ね、専門職のスキルアップを図る。
これらを「さすけねえ輪まんだら」というロジックモデルを作成し、KPIを設定し、評価している。

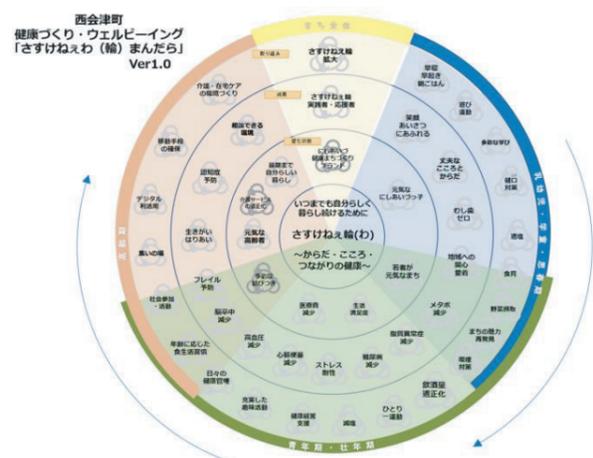


健康増進計画策定委員会(オモシロ座談会)

からだも、こころも、つながりも全部大事。



それぞれの輪(わ)を
拡げていくことを目指していこう。



健康増進計画策定委員と共に創った
さすけねえ輪のロゴマーク



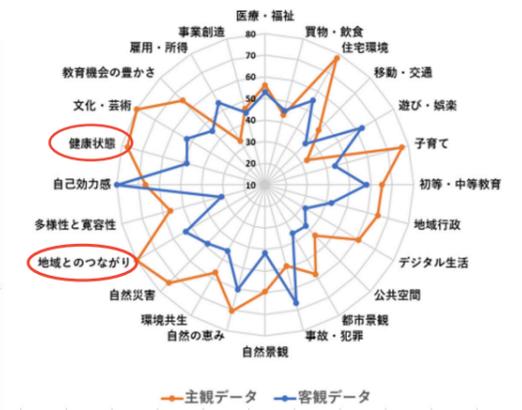
さすけねえ輪アンバサダーの方々



子どもも食生活改善推進員も一緒にさすけねえ輪ポーズ

成果

- 「さすけねえ輪」の拡がり R6.9月 認知度 81%、理解度 55%
- 健康づくりを共に推進する人や組織の数 さすけねえ輪アンバサダー・応援隊 332名、さすけねえ輪食育応援団 45店舗
- 平均自立期間(要介護2まで) 男性 R1年度 77.4歳⇒R6年度 79.5歳(+2.1歳)、女性 R1年度82.4歳⇒R6年度 85.2歳(+2.8歳)
- 西会津町のWell-being指標(R6年度調査)の主観的データ *全国平均50
「健康状態」77.3 「地域とのつながり」80.0



受賞者の声

- ①取組のきっかけ
高齢化の進行で、生活習慣病や介護予防への対応による改善は限界に近づきつつあることから、住民主体の新たな健康づくりをスタートした。
- ②取り組む中で苦労したこと、大変だったこと
時間をかけたプロセスや、目の前の道のりが正解かどうか、「からだ・こころ・つながりの健康」のコンセプトが生まれ出るまで不安だった。
- ③②をどう乗り越えたのか
まず専門職が意識を変え、プロセスを重視し、住民と楽しみながら共創できる場の設定などを学びながら、時間をかけて実行してきた。
- ④今後の展望
すべての住民がいよいよ自分らしく、健康で幸せを感じられる町をめざし、住民とともに「さすけねえ輪」の健康づくりを広げていく。

評価委員による調評：辻 一郎

西会津町は、「からだ」と「こころ」の健康に加えて「つながり」の健康を重視しています。行政と町民が各地域の健康課題と解決策を話し合う過程で、町民が主体的に健康づくりに取り組むようになり、それが社会参加やソーシャルキャピタルの強化につながりました。「さすけねえ(大丈夫!)」の輪を合言葉にして、町民体操(音頭)やロジックモデル(まんだら)でも活用されるなど、健康づくりの理念が生活の場で浸透しました。その結果、減塩や孤立防止が進み、健康寿命も大幅に伸びました。同町は、人口5千人余で高齢化率が50%を超えています。この取組は、住民と行政が手を取り合って活動することの有効性を実証したものであり、小規模自治体の今後のあり方を前向きに示してくれたと言えるでしょう。

地方創生の観点から、 金融を通じた大分県民の健康寿命延伸

受賞者 大分県信用組合 (大分県大分市)



●スローガンは「地方創生は県民の健康から!」

背景・概要

大分県の人口減少と過疎化は急速に進んでおり、経済縮小が懸念されている。当組合は地方創生の観点から、金融を通じて大分県民の健康寿命延伸を応援し、自治体や大学など知見を有する団体と連携した活動を行った。

大分県は平均寿命と健康寿命の差が、男性で10.21年(全国ワースト1位)、女性で13.72年(全国ワースト4位)と長く(平成22年)、健康寿命を延伸して、平均寿命との差を縮めることが喫緊の課題であった。当組合は大分県が各種施策に取り組むことに、「健康寿命日本一おうえん企業(大分県が募集する)」第1号登録企業として、また地域の協同組織金融機関の使命として協力した。

取組内容

- ① 国保特定健診について国が定める60%に満たない、40%前後の県民の同受診率向上を図るため、特定健診の受診者などへ金利優遇する定期預金(以下「健康定期」という。)を各自治体と共同開発した。なお、商品性やネーミングは自治体ごとに異なっている。
- ② 上記健康定期でお預かりした資金を「融資ファンド」(「健康寿命日本一おうえん融資ファンド」「受動喫煙防止対策融資ファンド」および「けんしんメディカル融資ファンド」として、大分県民の健康寿命延伸に貢献できる事業へ低利で融資し、「健康」をキーワードとした資金循環の仕組みを創造した。
- ③ 自治体や県内で唯一医学部を有する国立大学法人大分大学等と協力して県内各地で「健康セミナー」を開催し、健康にかかる啓発と健康診査受診を促した。
- ④ 令和7年4月にリニューアルした大分県が運営する公式健康アプリ「あるとっく」のダウンロード支援と運動習慣の動機づけとなる優遇定期預金「健康寿命日本一おうえん定期預金あるとっく」を開発し、ダウンロード支援とあわせて、同商品を提案している。



成果

- ① 令和元年調査(令和3年公表)では、大分県の健康寿命の全国順位は男性1位、女性4位となり大幅に躍進した。
- ② 上記優遇商品などの販売が貢献し、平成26年度から令和5年度の預金ならびに貸出金の10年間の伸び率は県内に本店を構える金融機関の中でいずれもトップとなった。

【意義】

- ① 自治体、大学や医療機関などの専門的な知見を活用することで、金融機関単体で不可能な取組みが実施できた。
- ② 金融機関として自治体、大学、医療機関、中小企業や住民(県民)をつなぐハブとなることができた。

受賞者の声

①取組のきっかけ

大分県が目指す「健康寿命日本一」の実現を支援するため、地方創生の取組みとして、金融を通じた活動を支援することとした。

②取り組む中で苦労したこと、大変だったこと

当組合の職員は金融のプロであるが、医療や保健に関する知識が不十分であり、また金融と健康の連携のイメージが掴みづらかった。

③②をどう乗り越えたのか

行政や大学などの知見を活用するとともに、当組合の健康をテーマとしたビジネスモデルのスキーム図などを活用し職員教育を継続した。

④今後の展望

大分県が運営する公式健康アプリ「あるとっく」のダウンロード支援など、金融を通じた大分県民の健康寿命延伸活動を支援する。

評価委員による講評：津下一代

健康寿命延伸を目標に掲げてはなかなか住民の行動変容につながらない、これは自治体に共通する悩みではないでしょうか。本取組は、「地方創生は県民の健康から!」のスローガンのもと、信用組合が住民に身近な金融の立場から、県内全市町村の健康寿命延伸策をサポートし成果をあげたものです。健診受診率向上策としての「健康定期」は7万件以上の契約を集め、そこから得た資金を自治体と連携した運動啓発やセミナーで還元、「お金が回って、健康寿命を延伸する」構図になっています。融資ファンドの対象や使途を市町村別に設定するなど、地域ニーズをしっかりとらえた取り組みも光ります。大分県のこれまでの地道な健康寿命推進活動が、地元企業の「本気」につながった、素晴らしい事例だと思います。

The Flow×BCC:立って楽しく鍛える 測って伸ばそう健康寿命

受賞者 グローバルシステムズ株式会社 (東京都港区)



●立位運動と経年体データ可視化で毎日続く、健康寿命を延ばす施設運動改革

背景・概要

高齢者施設では安全面を優先するあまり、立位で運動可能な方も椅子で行う運動が中心となり、下肢筋力を十分に鍛えられない課題がありました。下肢筋力の低下は、転倒やフレイル、要介護、認知症リスクの上昇に直結します。加えて、人手不足やコスト制約により運動実施は月1~4回にとどまり、コロナ禍では運動機会が長期間途絶えた施設もありました。

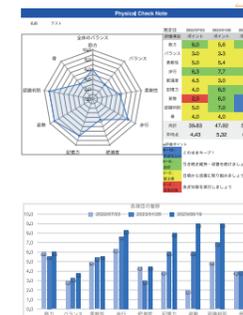
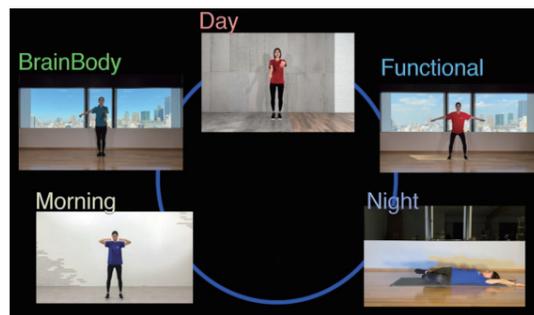
取組内容

これらの課題を解決するため、当社は日本医療研究開発機構(AMED)が実施した長寿研究(認知症予防を目指した多因子介入によるランダム化比較試験)に運動分野にて参画した知見なども反映し「The Flow」という新しい映像運動プログラムを開発、加えて体の状態を定期的に可視化する「BCC(Body Condition Check)」を開発しました。立位で安全に行えるよう動作を段階化し、立てない方でも同一内容を椅子で実施できる互換性を確保。聴力に配慮し、映像には一目で次の動きが分かるインストラクションサインを開発、マルチアングル映像などで、ライブ指導以上に分かりやすくしました。プログラムは1回15分と短時間で毎日継続でき、効果を維持するため定期的に内容を更新。さらに、モーニング・ファンクショナル・ブレインボディ・ナイトなど多様なモジュールを用意し、目的に応じて選択できます。

成果

成果として、導入施設では従来月1~4回だった運動がほぼ毎日実施可能となり、延べ参加回数は大幅に増加。さらに、BCC(体数値チェック)により「ウォーキングアジリティ」「片脚立位時間」など、機能指標の改善が確認されました。参加者・不参加者間で明確な差も見られます。映像配信によりコストは大幅に削減され、インストラクター人材不足の問題も軽減されました。

施設から心配の声もあった転倒事故は実施開始から4年間でゼロとなっています。本取組は「高齢でも立って運動できる人は立って行う」という新しい常識を広げ、科学的根拠に基づく運動・測定・PDCA・見える化を組み合わせることで、対象者の行動変容と習慣化を促進します。誰もが安全に参加でき、低コストで継続可能な仕組みは、人手不足が深刻な地方施設にも導入可能であり全国で展開が可能です。結果として、転倒予防やフレイル抑制を通じ、健康寿命の延伸に直接寄与する取組であると考えています。



受賞者の声

①取組のきっかけ

立位可能な方も一律座位、個別の運動機能確認なき画一運動に疑問を抱き、健康寿命延伸には科学的な運動環境整備の必要性を痛感したため。

②取り組む中で苦労したこと、大変だったこと

立位=危険の固定観念は強く、看護・介護職の反対に対し立位トレーニング、定期測定の科学的必要性の説明、現場の不安払拭に苦労しました。

③②をどう乗り越えたのか

体調に応じて動きを選択できる等安全に配慮した設計、定期測定データによる効果の可視化、転倒ゼロの実績を積み重ね、信頼を得られました。

④今後の展望

毎日楽しめるプログラムを進化、IT活用で省人化、立位運動とデータ活用モデルを標準化し全国に利用をを広げ、健康寿命延伸に貢献します。

評価委員による講評：武見ゆかり

超高齢社会において、高齢者のフレイル予防・改善、生活機能の維持は、重要な健康課題です。フレイル予防と生活機能の維持には、適切な生活習慣、とくに身体活動・運動と食生活の改善は重要ですが、健康日本21(第二次)の最終評価を見ると、それらの行動変容と定着はなかなか難しいことがわかります。本取組は、運動習慣の獲得に向けて、科学的根拠に基づく運動・測定・PDCA・見える化を組み合わせ、短時間の映像プログラムの開発し実用化したものです。参加者の行動変化の実績も確認されています。映像プログラムですから、インストラクター不足の課題にも対応しており、今後の全国展開が期待されます。



厚生労働省 健康・生活衛生局長 優良賞 企業部門

多くの障がい者が、健康な身体を維持・向上させ、ワーク&ライフバランスを充実させる

受賞者 東京都チャレンジプラス TOPPAN株式会社 (東京都板橋区)



● 様々な障がいを有する社員が高齢になっても健康であるために

【取り組み1】

背景・概要

当社はTOPPAN株式会社の特例子会社(障がい者を雇用する企業)で全従業員200名のうち、150名が障がい者です。障がい者の構成は身体障がい者、精神障がい者、知的障がい者がそれぞれ概ね1/3となっています。身体障がい者の多くは1993年当社創業当時に入社した社員も多く、高齢化が進んでいます。高齢化に伴う障がい進行を抑制し健康な身体で就労期間をいかに長くワーク&ライフバランスを確保するかが、大きな課題となっていました。

取組内容

2023年に社内ヘルスアップルームを開設し、関節の可動域を広げることに効果のある健康管理器具を設置しました。併せて、外部専門機関から講師を招き、半期に1回の頻度で、一人ひとりの身体に適した健康管理器具の使い方やストレッチ体操などをパーソナルサポート(30分/人)と称して定時間中に個人レッスンを行っています。(写真①)

成果

2024年10月に実施したパーソナルサポートには37名が参加し、実施前の総愁訴数(痛いと訴えている部位)が155個でしたが、実施後は99個(約▲36%)に減少しました。これを一人当たりの愁訴数に換算すると、4.2個→1.7個の減少になります。

【取り組み2】

背景・概要

2023年以降、パーソナルサポートを計4回続けてくる中で、車椅子ユーザー(15名)に対して、よりパーソナルサポートの効果を高めたい。また、パーソナルサポートに参加されていない社員についても、身体の歪みを矯正し、コンディションを高めることにより体を動かしてみたいと感じてもらい(写真②)、運動の実践につなげ、生活習慣病の予防にもつなげたいとの考え方に至りました。

取組内容

身体(脊柱)の歪みを矯正する器具を2025年6月に社内設置し、利用を希望する約50名に対して適切な使用方法を教えるパーソナルサポート(脊柱版)を実施したところ。1回約30分の利用が必要となる器具ですが、定時間中の利用も可とし、7月22日から社員に開放したところ。

成果

効果測定はこれからですが、下記の効果を想定しています。



評価委員による講評: 津下一代

障がい者の週1回以上のスポーツ実施率は32.8%(2024年度スポーツ庁)、障がいのない者の56.4%と比べて低い状況です。運動不足は生活習慣病のリスクを高めることにつながります。本事業場では、健保ヘルスケアレポートの情報から、肥満、糖尿病等の年齢調整有所見率が高いことに衝撃を受けて、運動に焦点を当てた取組を実施、就労者の行動変容を引き起こすことに成功しました。職場にトレーニング機器を設置することや就業時間内に使用可能とすることにより運動実施率が高まるというエビデンスに基づいた戦略といえるでしょう。健康日本21(第三次)では「誰一人取り残さない健康づくり」を掲げています。障がい者を多数雇用する企業からアワードへの申請は初めてであり、今後の横展開が期待されます。



厚生労働省 健康・生活衛生局長 優良賞 企業部門

「あたりまえ」をやることからやってみるプロジェクト2025 ~工夫と継続~

受賞者 株式会社 高館組 (新潟県上越市)



● 手の届く身近な取組で、目指す健康寿命延伸への挑戦!

背景・概要

当社には10歳代から70歳代までの幅広い世代の社員が所属しており、定年まで働く人が多い。年齢層が広いため、定期健診において中高年層では高脂血症や高血圧の所見が多く、若年層でも加体重や高脂血症の傾向がみられる。これら生活習慣リスクの広がりを受け定年後も健康寿命が続くよう、9年前に健康推進プロジェクトチームを発足。「あたりまえをやることからやってみる」を活動指針に、生活習慣改善に取り組んでいる。会社全体で、病気の予防だけでなく、ワークライフバランス+自分時間の充実も提唱している。

取組内容

【健康推進プロジェクトチームが「あたりまえ」をやることからやってみる をベースに仕組み作りをする】

- ①「あ」歩く(ウォーキング大会、アクティブステップin高館組)
- ②「た」食べる(バランスの良い食生活の啓発、地元企業のバランス弁当食事券の配布)
- ③「り」良質な睡眠(睡眠講座、心のリラクゼーション講座)
- ④「ま」毎日歯みがき(歯みがき講座、歯科健診代補助、噛む力チェック)
- ⑤「え」笑顔で働ける職場環境づくり(こころの健康、社内スポーツ大会、女性が働きやすい職場づくり、DX化推進による時間の効率化)

成果

当社では「あ・た・り・ま・え」を軸に、社員の健康行動が自然に定着する取り組みとなった。

- ①「あ」歩く: 社階階段に消費カロリーを表示し、階段利用を促進。アプリを活用したウォーキング大会に発展した。
- ②「た」食べる: バランス弁当の食券配布により、89%が「食事バランスを考えるきっかけになった」と回答。
- ③「り」良質な睡眠: 睡眠講座や心のリラクゼーション講座を通じ、快眠法や呼吸法を学び、意識向上が図れた。
- ④「ま」毎日歯みがき: 歯みがき講座の開催や歯科健診補助により歯科健診受診率34%から51%へ向上。
- ⑤「え」笑顔で働ける職場環境づくり: スポーツイベントや体力測定、健康チャレンジを実施。女性の健康支援、卒煙キャンペーン、DX化推進による働き方改善に発展した。

これらの取組は既存設備や社員の主体性を活かした低コストで継続可能な仕組みとして10年間継続。健康アンケートや社内発信を通じてPDCAを回し、社員一人ひとりが自らの健康と向き合う風土を育てています。さらに、健康の取組は、協力業者への発信へと広がっています。



評価委員による講評: 樋口毅

中小建設業において健康経営を推進する上で、高館組が掲げる「あ・た・り・ま・え」というキャッチコピーのもと、歩く・食べる・良質な睡眠・毎日の歯磨き・笑顔で働くといった身近な健康行動を日常業務に自然に組み込んでいる点は高く評価されます。大規模投資に頼らず、現場で働く一人ひとりを重要な人的資本と捉え、社員主体で十年にわたり改善を重ねてきた姿勢は、実効性と継続性を兼ね備えた好例です。安全第一が求められる建設業の特性を踏まえ、既存設備やDXを活用しながら健康行動を定着させ、協力業者にも波及している点は、同規模企業にとって実践的な指針となります。動き続けられる人材を育て、建設業の未来を支える重要な基盤となる取組として、人的資本経営の観点から今後の更なる深化と広がりが期待されます。



厚生労働省 健康・生活衛生局長 優良賞 企業部門

毎回170人が通う！ みまたフィットネス教室「ぴしゃトレ」で健康寿命延伸！

受賞者 株式会社WONDER未来図
(宮崎県宮崎市)



●最小の人手で最大の成果！ポピュレーションアプローチで描く地域の未来像

背景・概要

株式会社WONDER未来図は、リハビリ専門職が少ない三股町で、住民の健康寿命延伸を目指す「みまたフィットネス教室「ぴしゃトレ」」を実施しています。本取組は、行政・専門職・町民が連携する「ポピュレーションアプローチ」に実践するものです。理学療法士・作業療法士を中心に、社会福祉協議会の保健師や管理栄養士等と協働し、毎週木曜日に誰でも参加できる体操教室を開催。身体機能評価や基本チェックリストを活用し、参加者一人ひとりの課題を把握し、専門職による個別アドバイスを行っています。地域包括支援センターや自治体、参加者ボランティア、若年引きこもり者支援事業などと連携し、コミュニティ全体を巻き込んだ支援体制を構築しています。従来の体操教室では、参加者の高齢化や人材不足、新規参加のしにくさが課題でした。こうした背景から、限られた資源で町民全体の健康水準を高めることを目的に、「ぴしゃトレ」は運動機能に加え、口腔・栄養・社会参加まで含めた包括的な健康支援として設立されました。

取組内容

毎週木曜日に三股町武道館で、運動負荷の高い1部と、椅子に座って行う2部の2部制で体操を実施しています。参加者には道具の準備や簡単な介助などのボランティアをお願いし、社会参加の機会を創出しています。また、自社開発のデータ管理ツール「cha-chat-to(チャチャット)」で、出席管理や身体機能評価を一元管理し、データを基に今後のサービス展開を検討しています。

成果

本取組では、開始時24名だった登録者が令和7年7月10日時点で427名まで増加し、参加者の約2割を男性が占めるなど、従来の介護予防事業では届きにくかった層の参加拡大を実現しました。身体機能面では、1年間に2回実施した評価において、SS-5(5回立ち上がりテスト)で有意な改善が確認され、他の項目でも低下は見られず、身体機能の維持・改善に寄与していることが示されました。さらに、QOL(SF-8)評価においても主観的健康感の向上が確認されています。本取組は、集団全体の健康水準を引き上げる「ポピュレーションアプローチ」と、課題を抱える方を早期に把握し支援につなげる「ハイリスクアプローチ」を同時に実施している点が特徴です。参加人数が多いことで、人との深い関わりを求めない方でも参加しやすい環境が生まれ、幅広い層の社会参加を促進しました。今後は「社会的処方」の考えを取り入れ、社会参加に課題のある方に対し、地域の活動やコミュニティを個別に紹介する仕組みを構築します。あわせて、利用者と地域資源をつなぐ「リンクワーカー」の配置を目指し、「ぴしゃトレ」を起点に保健事業と介護予防の一体的実施や重層的支援体制の見える化を進め、町全体の活力向上に貢献していきます。

「省力化」と「多機能化」を両立させた「持続可能性」の高い運営スタイルへの転換を実現



評価委員による講評：樋口 毅

今後、多くの自治体で高齢期におけるフレイル対策が重要な課題となる中、WONDER未来図が三股町で展開する「ぴしゃトレ」は、理学療法士・作業療法士といったリハビリ専門職の知識と技術を、個別支援にとどめず地域全体へと広げるポピュレーションアプローチとして実装している点を高く評価します。専門職が不足しがちな過疎地域において、行政や社会福祉協議会、住民と連携し、運動・栄養・社会参加を包括的に支える持続可能な仕組みを構築していることは、地域包括ケアの具体的なモデルといえます。参加者の拡大と身体機能改善という成果を示している点も意義深く、他地域への展開や波及を通じ、今後の高齢者施策に重要な示唆を与える取組として期待されます。



厚生労働省 健康・生活衛生局長 優良賞 企業部門

社員の喫煙ゼロ・社会課題である受動喫煙のない社会を目指した取り組み

受賞者 オムロン ヘルスケア株式会社
(京都府向日市)



●社員の喫煙ゼロと、社会課題である受動喫煙のない社会を目指した取り組み

背景・概要

オムロン ヘルスケア株式会社は、「脳・心血管疾患ゼロ(ゼロイベント)」を循環器事業のビジョンとして掲げています。このビジョン実現に向けて、まず社員から脳・心血管疾患の原因となる喫煙をなくすことを目指しています。さらに、地域の子供達への出前授業などを通じて、誰もが望まない喫煙のない社会、喫煙や高血圧で苦しむ人のいない社会の実現を目指しています。

取組内容

毎年度の目標と計画を策定し、経営トップ・健康経営推進グループ・医療職・衛生管理者・禁煙推進担当者が連携して、全社一丸となつて活動を推進しています。

- ①禁煙しやすい環境づくり
 - 2008年～営業所屋内喫煙所を廃止●2017年～禁煙時間を導入●2018年～敷地内喫煙所を完全廃止
 - 2019年4月～休憩時間を含む就業時間内を全面禁煙●2019年10月～就業時間内禁煙を就業規則に明文化
 - 2021年～新規採用者を非喫煙者に限定●2023年 禁煙成功者から喫煙者への応援メッセージを社内サイネージで掲載
- ②啓発・教育活動
 - 産業医による講話・セミナーの実施/小学校での血圧と喫煙に関する出前授業の実施
- ③禁煙支援・治療サポート
 - 医療職による個別サポート/禁煙治療費用の補助/禁煙成功手当の支給/チーム制卒煙チャレンジ企画の実施/卒煙達成者への表彰制度

成果

当社は2008年から段階的に禁煙推進活動を行い、2019年度までに敷地内・就業時間内の全面禁煙を実現しました。環境整備、啓発教育、トップメッセージを継続的に実施した結果、社員の禁煙意識は年々向上しています。特に2019年から実施した「チーム制卒煙チャレンジ」により、2024年までの5年間で13名が禁煙に成功しました。これらの取組により、喫煙率は2017年度の17.9%から2024年度には5.2%へと大幅に低下しました。禁煙施策は短期的な成果を求めるのではなく、会社全体で卒煙を支援・応援する風土を醸成し、継続的に働きかけることが重要です。こうした取組は「会社が従業員の健康を支えている」という明確なメッセージとなり、従業員とその家族、さらには地域社会の健康づくりにも寄与しています。今後も、将来的な喫煙率低下につながる地域での健康教育とあわせ、長期的視点で禁煙推進を継続していきます。

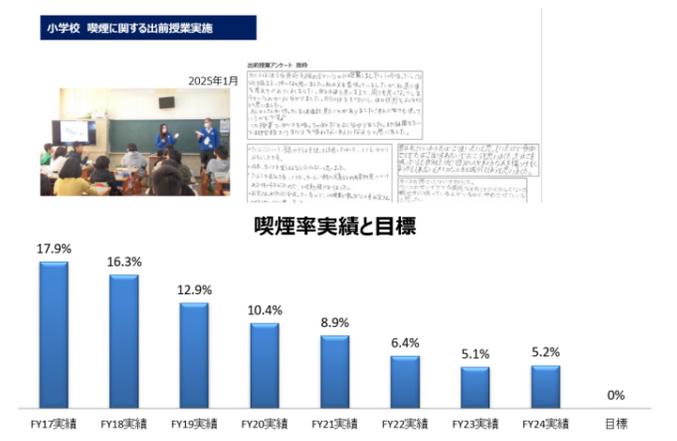
5月31日 世界禁煙デー 社長メッセージ

「Going for ZERO 予防医療で世界を健康に」
の実現に向けて、まず私たち自身が健康でいることが大切です。

OHQの喫煙率は減少傾向ですが、
まだ「喫煙ゼロ」は実現できていません。
卒煙は、自身だけでなく大切な家族や周りの人の健康も守ります。
この日を契機に卒煙に向けた行動を起こしましょう。

代表取締役社長 岡田 歩

これから卒煙を目指す皆さんを応援します！！



評価委員による講評：中村 正和

健康経営の中で、経営トップも巻き込んで全社一丸となつて包括的な喫煙対策に取り組み、喫煙率の大幅な減少などの成果をあげている。特に評価できる点は、①経営トップ、健康経営推進グループ、産業保健関係者などが連携して着実に喫煙対策を推進している点、②受動喫煙の防止に加えて、喫煙者の禁煙試行率と禁煙成功率の増加と喫煙再開率の減少につながる点が期待される社内環境整備(具体的には敷地内・就業時間内の全面禁煙の実施など)、③チームアプローチやインセンティブを活用した効果的な禁煙支援の実施、④小学校への出前授業といった地域への働きかけ、をあげることができる。今後の事業の発展を期待したい。



厚生労働省 健康・生活衛生局長 優良賞 企業部門

自立～フレイルシニアを対象とした 賃貸住宅における健康長寿の取り組み

受賞者 旭化成ホームズ株式会社
シニア事業本部 (東京都千代田区)



健康行動を促す住まい「ヘーベルVillage」の健康長寿応援メソッド

背景・概要

高齢者向け住宅は要介護期向けが中心で、自立した高齢者が安心して暮らせる住まいは不足しています。旭化成ホームズは2005年より、自立～フレイル期のシニア向け賃貸住宅「ヘーベルVillage」を展開しています。1LDK～2LDKのバリアフリー住戸に、夫婦入居可能な居住設計とし、食事提供や常駐スタッフに依存しない自立型の住まいを実現。社会福祉士等による月1回の相談訪問や、緊急通報・見守りセンサーを備えています。2022年には健康長寿の視点を加えた「安心・安全・健康長寿応援メソッド」を導入。活動や交流を促す設計、健康長寿を意識した面談、自然な交流を促す仕掛けにより、自分らしい暮らしの継続を支えています。入居者の約8割は介護認定を受けていない自立者ですが、2019年の調査でロバスト35%、プレフレイル55%と、自立者の多くがフレイル予備軍であることが判明しました。これを踏まえ、活動を支える人、運動・食事・交流の運動、環境整備の重要性に着目し、本メソッドを開発しました。

取組内容

本メソッドは、日常生活の中で健康行動を支援しフレイル予防を図る仕組みです。①【設計】 外出を促す立地や動きやすい共用部、温熱環境が整った居室、調理しやすいキッチンなど活動を支える環境を整備。②【相談員】 月1回の訪問で「運動・食事・交流」の視点を踏まえた「イキイキ!応援シート」を活用し、入居者の強みに着目した対話を通じて自己効力感を向上。③【仕掛け】 デジタルサイネージでオンライン旅行や投稿写真を映す入居者参加型の「Village写真館」など、入居者同士の交流を自然に促すコンテンツを提供。承認欲求を満たすことで次の行動へとつながる仕掛けとなっています。

成果

2022年8月～2023年1月に112名を対象に実施した調査では、健康行動が97%で維持・増加し、フレイル該当者は約5%減少しました。2025年2月～4月の追跡調査(64名)では、2年間で健康行動の増加が確認され、健康度がロバスト・プレフレイル該当者の割合は71.9%と、一般高齢者より7.8pt高い結果となりました。行動面では、外出頻度(63.5%→71.4%)、多品目摂取(57.7%→64.1%)、交流頻度(37.1%→45.2%)がいずれも向上。相談員との面談を通じ、「家事を運動と捉える」「食材を意識する」など行動の質的変化も見られ、平均83歳でも新たな挑戦に前向きな入居者が約半数確認されました。満足度も向上し、総合満足度は62.1%→71.9%、相談業務満足度は54.5%→66.9%へ改善しました。



評価委員による調評: 武見 ゆかり

住むだけで自然にフレイル予防ができ、健康長寿につながる住宅。まさに健康日本21(第三次)の社会環境の質の向上において重視した「自然に健康になれる環境づくり」を実現している画期的で魅力的な取組といえます。フレイル予防には、運動・食生活・社会参加の3つが重要ですが、これら3つに対応する住宅設計となっています。高齢者が転居すると、それまでの交友関係やコミュニティが失われ社会参加が難しくなることも指摘されていますが、この賃貸住宅の居住者では、交流を促す仕掛けにより交流頻度の向上もみられています。今後、益々増える高齢者の住居のあり方として、全国のモデルの1つとなることが期待されます。



厚生労働大臣 優秀賞 団体部門

医療×フィットネスコンソーシアムが拓く 新しい生活習慣病改善サポートモデル

受賞者 医療法人社団 健裕会
中谷病院 (兵庫県姫路市)



内科医とトレーナーの想いから生まれたコンソーシアムサポートモデル

背景・概要

我が国の医療費は年々増加しており、厚生労働省の「医療費の将来見通し」によれば、2040年の国民医療費は約79兆円に達すると予測されている。特に、生活習慣病に係る医療費は、国民医療費の約3割を占めており、生活習慣病の予防・改善は、医療費削減において非常に重要である。我が国の医療保険制度において生活習慣病管理料(1)の算定が認められている。そこで当院では、小規模のスペースで個々に合わせた運動指導を行う地元のフィットネスジム(株式会社ビーアールイー)と業務提携し、院内で医師、薬剤師、看護師、管理栄養士及びトレーナーからなる「生活習慣病改善プロジェクトチーム」を結成し、2016年6月に当院外来生活習慣病患者者に対して、運動実践・食事指導・服薬管理による包括的なサポートを開始した。

取組内容

院内に小規模の専用スペース(約30㎡)を設け、外来生活習慣病患者のうち、改善サポートを希望する患者に週に1度来院してもらい、個別の運動実践、食事指導及び測定評価を実施した。運動指導に関しては提携する株式会社ビーアールイーのトレーナー(健康運動指導士・理学療法士)が担当し、バランスボールやゴムチューブなどを用いた自宅でも実践可能なプログラムを個々の体の状態や体力レベルに合わせてオーダーメイドで組み、サポートを行った。また、食事指導に関しては、当院の管理栄養士が個々の生活状況や食習慣に合わせて指導した。また、定期的に体組成測定や血液検査、体力測定を実施しその成果を評価するとともに、3ヶ月に1度チームカンファレンスを実施し、患者の情報が実践状況をチーム内で共有した。

成果

本プロジェクトでは、開始時に週11名だった参加患者数が、2025年8月時点で週190名まで増加し、医療機関内運動支援として高い継続性と需要を示しました。2024年11月に、プログラム実施者170名(平均年齢63.56歳)を対象に行った解析では、1年間の継続により体重、体脂肪率、腹囲、LDLコレステロール、血糖値において有意な改善が確認されました。あわせて実施した体力テストでも、1分間歩行、椅子立ち上がり、開眼片足立ちの各項目で有意な向上が認められ、身体機能の改善にも寄与していることが示されました。本事業は、医療機関内の約30㎡という限られたスペースにフィットネスジムのノウハウを導入し、低コストかつ効率的に生活習慣病患者の行動変容を支援する新しいモデルです。無理のない運動設計により長期継続が可能となり、参加者数は年々増加しています。医療とフィットネスが連携する本モデルは、運動を取り入れた生活習慣病改善の実装例として、今後全国の医療機関への展開が期待されます。

受賞者の声

①取組のきっかけ

薬の処方中心の生活習慣病治療に限界を感じ、フィットネス企業と協力して運動実践と食事管理が主となる治療体制を確立させたいと考えた。

②取り組む中で苦労したこと、大変だったこと

患者さんのプログラム継続率を上げること。医師からの勧めで参加する方の中には、開始時の取り組み意欲がそれほど高くない方もおられた。

③②をどう乗り越えたのか

積極的な声掛けやグルーピングの工夫等を行った他、予約変更にも柔軟に対応できるよう、レッスン枠を確保し、通いやすい環境作りにも努めた。

④今後の展望

院内では特定健診や企業健診と連携し、院外においては論文投稿や学会発表、他医療機関での本モデルの導入サポートを積極的に進めていく。



評価委員による調評: 武見 ゆかり

地域医療を担う医療施設が、病院内のスペースと人的資源を活用し、地元の民間フィットネスジムと協働して、生活習慣病の外来患者に対して、運動実践・食事指導・服薬管理による包括的なサポートを影響する仕組みを整え、実践してきた事例です。約10年間の継続期間に参加者は着実に増え、参加者の継続率も高いとのこと。その結果、身体機能や血液検査結果の改善も確認されています。多くの人が何らかの所見を有し定期的に医療期間に通う人も多い時代です。かかりつけの医療機関で治療に加え、運動などの生活習慣の改善にも手軽に取り組めることは、利用者にとってもメリットが大きい方法です。全国への波及を期待したい事例です。



第14回 スポーツ庁長官 優秀賞 団体部門

ゴルフで健康寿命をのばそう！ 「JGA WAGスクール」

受賞者 公益財団法人日本ゴルフ協会
(東京都中央区)



●ゴルフで国民の幸福と健康を支え生涯国民スポーツとして社会に普及貢献する

背景・概要

ゴルフは、心身の健康増進に寄与することを示す多くの科学的知見が蓄積されているスポーツです。一方で、未経験者や休眠ゴルファーは依然として多く、健康づくりの手段として十分に活用されているとは言えません。日本ゴルフ協会(JGA)は、ゴルフを「競技」だけでなく「国民の健康資源」と捉え直し、2022年にゴルフ振興推進本部を設立。アスリートに限らず、一般市民やゴルフ未経験者も対象とした普及・健康施策を、関連団体や医学会、地域自治体と連携して推進しています。その中核テーマが「ゴルフと健康」です。ゴルフを通じて、運動習慣の定着、社会的つながりの形成、健康寿命の延伸を目指しています。

取組内容

JGAは、ゴルフを健康づくりの入口と位置づけ、地域自治体や関連団体、医学会と連携した普及施策を展開しています。競技人口の拡大にとどまらず、未経験者や休眠ゴルファーも含め、幅広い層が無理なく運動に親しめる環境づくりを進めています。「JGA WAGスクール」は、技術向上ではなく運動習慣の定着と交流促進を目的とした健康プログラムで、自治体後援のもと安全に実施しています。ゴルフ知識の学習やストレッチを組み込み、地域住民同士のつながりを育む設計としています。修了後は「JGA WAGクラブ」により継続的な参加と地域交流を支援しています。また、9月の「ゴルフ健康週間」や、2025年度からの「ゴルフ月間」を通じ、全国で体験機会を拡充。始める・続ける・復帰するきっかけを創出しています。同年より産学官連携による研究を開始し、ゴルフの健康・認知機能への効果を科学的に検証しています。

成果

これらの取り組みにより、ゴルフは「競技スポーツ」から「健康づくりの社会資源」へと役割を拡張しています。運動習慣の形成や地域コミュニティの活性化、シニア層の社会参加促進など、多面的な健康効果が期待され、自治体・医療・研究機関との連携も全国へと広がっています。さらに、産学官連携による科学的検証を進めることで、ゴルフの健康価値を客観的に可視化し、国民の健康増進に資する持続的なモデルの構築を目指しています。



受賞者の声

- ①取組のきっかけ
生涯スポーツであるゴルフによる健康増進を目的に、2022年より未経験者も対象に関連団体・医学界連携し普及振興を開始したこと。
- ②取り組む中で苦労したこと、大変だったこと
ゴルフ未経験者の新規参入の促進やゴルフ復帰における心理的障壁の軽減、健康維持増進のためのゴルフスクールであることの理解を得ること。
- ③②をどう乗り越えたのか
全国の地区連盟やゴルフ関連団体、ゴルフ施設と連携し、立地自治体の協力を得て健康増進を前面にした広報と体験機会を創出し理解参加を促進。
- ④今後の展望
本活動を継続し未開催地区での実施や産学官連携による健康効果検証を進め、ゴルフを健康増進に寄与する生涯国民スポーツとして定着させる。

評価委員による講評：杉山 雄大
ゴルフを国民の「健康資源」と捉え直した本取組は、スポーツを通じた健康寿命延伸のモデルとして評価されます。ゴルフは高齢期まで継続可能なスポーツの代表格ですが、心理的障壁を感じる未経験者や、離脱した休眠層も少なくありません。その未経験者や休眠層を対象とした「JGA WAGスクール」「JGA WAGクラブ」は、技術向上に偏らず、運動習慣の定着と地域コミュニティ形成を両立している点で優れた設計です。また、産学官連携での科学的検証を通じて活動のエビデンスを追求する姿勢も評価できます。未経験者や休眠層にアプローチし、健康増進と社会的繋がりを目指す仕掛けは、他にも応用可能だと思います。このゴルフの事例が他の事例への横展開のモデルとなり、より多くの人々の心身の健康とウェルビーイングに寄与することを期待しております。



第14回 厚生労働省 健康・生活衛生局長 優良賞 団体部門

お口の健康から始める健康づくり

受賞者 全国土木建築国民健康保険組合
(東京都千代田区)



●被保険者の歯科衛生向上の環境づくりに取り組む

背景・概要

当組合は、土木建築業に従事する約1,700社・組合員約21万人とその家族約18万人が加入する国民健康保険組合です。全国8か所に健康支援室を設け、保健師・管理栄養士が事業所の健康経営支援や被保険者への保健・栄養指導を行っています。国民医療費が年々増加する中、当組合においても歯科医療費は年間約90億円と医療費全体の約11%を占め、重要な課題となっています。歯を失う主因である歯周病は自覚症状が乏しく、受診の遅れにつながりやすい「静かな病気」です。生涯にわたり健康で生き生きと暮らすためには、「8020運動」に象徴されるように、歯科口腔保健を生活習慣の一部として捉える視点が不可欠であると考えています。

取組内容

当組合では、令和6年度から歯科口腔保健の取組みを強化しました。若年層や子どもを含む幅広い世代への啓発活動に加え、「歯が痛くなってから受診する」という意識を転換するため、予防の重要性を丁寧に発信しています。さらに、医療ビッグデータを保有する強みを活かし、歯周病やむし歯のリスクが高いにもかかわらず歯科未受診の被保険者を抽出し、個別に受診勧奨を実施しています。データに基づくピンポイントなアプローチと啓発活動を組み合わせた複合的な施策により、行動変容を後押ししています。

成果

これらの取組みにより、歯科口腔保健を「治療」から「予防」へと意識転換する土壌が広がりつつあります。歯を守ることが、食事の楽しみや人との交流を支え、さらには生活習慣病予防にもつながるという理解が進み、被保険者一人ひとりが生涯を通じて健康と向き合うきっかけとなっています。本アワードへの応募を通じて、当組合の実践が広く共有され、わが国における歯科口腔保健の発展と国民の健康増進に寄与することを目指しています。



取組内容	人数
歯科に関するセミナー開催	272名受講
お口のかんたんスコアチェック (WEB診断)	1,045名利用
eラーニング動画	2,016回再生
無料歯科健診	344名利用
歯科受診勧奨通知	10,782名に通知

評価委員による講評：杉山 雄大
喫煙率が高く、歯科医療費が国民医療費に占める割合が他と比較しても高いという建設業界の職域特性を的確に捉え、口腔保健を生活習慣病予防の起点とした点は理にかなっています。レセプト等のビッグデータを活用し、歯周病等のリスクがありながら長期間歯科受診のない方をピンポイントで抽出して受診勧奨を行うことは、保険者のもつリソースを活用した実効性の高いデータヘルスの取り組みといえます。加えて、「お口のかんたんスコアチェック」のWeb診断やeラーニング動画を用いて、「痛くなってから受診する」意識から「予防」へ転換する啓発活動も重要な取り組みです。歯科受診を入口に全身の健康保持へと繋げるこのデータ駆動型モデルが、多くの職域組合の模範となることを期待します。

あふれる健幸!フレイル予防&元気アップ教室 —みんなでのばそう元気寿命—

受賞者 **ReFF 福井大学研究ファーム・大西ファーム** (福井県勝山市・坂井市・あわら市)

取組アクション 

● 遠隔運動指導による健康づくりの実践～介護・生活習慣病予防～

背景・概要

本事業は、地域高齢者の健康寿命の延伸と介護予防を目的に開始された。継続的な運動習慣の定着を支援し、サルコペニアやフレイルを予防することで、介護リスクの軽減と生活の質の向上を図っている。さらに、血圧・AGEs(体内糖化度)・体力測定などの定期測定会を通じて健康状態を「見える化」し、住民への健康教育と啓発活動を行いながら、生活習慣病予防と行動変容の推進にも、つなげている。2019年に福井県若狭町で実施されたサルコペニア予防検診では、一部高齢者に筋力や身体機能の低下が見られ、予防には早期からの運動介入の必要性を認識した。一方で、地域には運動指導を担う人材が不足しており、継続的な支援体制の構築が課題となっていた。そこで、当初は企業の協力の下で、ICTを活用した遠隔運動教室を導入した。

取組・成果

Zoomを活用した遠隔運動指導により、1人の指導士が複数会場を同時に指導できる体制を構築しました。行政、地元スポーツ協会、民間事業者、大学が連携し、地域資源を活かした週1回の持続可能な運動支援を実施しています。指導者と大学スタッフが定期的に情報共有を行い、参加者の状態に応じた安全で効果的な運動内容を提供。医療従事者や学生とも協働し、半年ごとの体力測定や認知機能評価、血圧・AGEs測定などを行い、結果を参加者へフィードバックすることで、健康意識と参加意欲の向上を図っています。

成果

本事業は、1会場から14会場へと拡大し、延べ約300名が参加する地域展開モデルへ成長しました。定期的な評価により、遠隔運動が筋肉の質や身体機能を改善し、要支援・要介護リスクを抑制することを確認しています。成果は学会発表や論文文化を通じて発信され、科学的エビデンスに基づく介護予防・生活習慣病予防モデルとして社会的評価を獲得。住民の行動変容を促すとともに、多職種連携教育の場として学生の実践力向上にも寄与し、将来的な政策提言につながるデータ基盤を形成しています。



評価委員による講評: **杉山 雄大**

ICTを駆使した「遠隔運動指導」により、専門人材が不足する地域の課題を前向きに解決している点に感銘を受けました。Zoomを活用し14会場を同時指導する体制は、地元のスポーツ協会や民間事業者と連携した持続可能なモデルであり、体力測定や認知機能評価のデータによる「見える化」が住民の参加意欲を効果的に高めています。科学的エビデンスに基づき、住民の行動変容を促しながら拠点を大幅に拡大した実績は、介護予防の成功例として特筆に値します。また、地元の医療系大学生の多職種連携教育(IPE)の場となり、次世代の専門職を育む工夫も秀逸です。福井発のこの先進的なモデルが、全国のフレイル予防の羅針盤となることを期待します。

「子どもまんなか!」子供を基点に家族ぐるみで取組む 「生き生き健康家族」の作り方

受賞者 **ヤマトグループ/ヤマトグループ健康保険組合** (東京都中央区)

取組アクション 

● 「子ども」を通じて、家族全員の行動変容につなげ健康寿命の延伸を図る

背景・概要

- ① 家族内で最も影響力のある「子ども」を通じて、家族全員の行動変容につなげ健康寿命の延伸を図る
- ② 「職域」「地域」に加え「家族」という新しいアプローチの領域を確率し機能させる
- ③ 感受性の強い年齢の子どもに「健康情報」をインプットすることにより、将来にわたり健康行動を意識させる
- ④ 企業の新しい形の人的資本投資として対応させる

取組内容

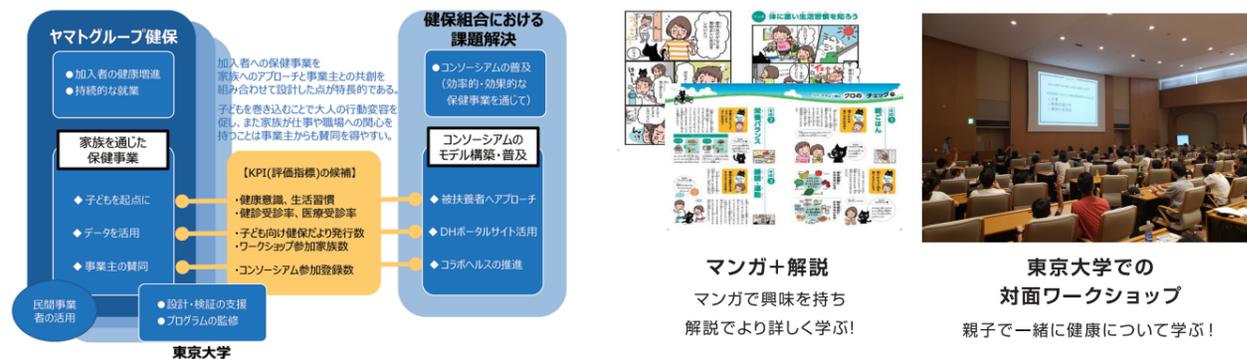
子ども(小学校4年～6年生対象)に対し健康教育を行い、「家族ぐるみ」で健康寿命を延伸させる

- ① **子ども向け機関紙「けんぼだよりキッズ」の発行**
小学校の学習指導要領を考慮し毎号テーマに沿った生活習慣病の項目を提供
- ② **親子で参加する健康ワークショップの実施**
 - (1) 親子で参加し家庭内で健康に関する会話を活性化させる
 - (2) 「ICTを活用したオンライン」および「対面(リアルな会場開催)」の2モードによる開催とする
 - (3) 母体企業の「職場紹介ビデオ」や「健康スコアリングレポート」に基づくそれぞれの健康状況の特徴も盛り込み、企業の人的資本投資とする
- ③ **コンソーシアム事業への展開**
母体企業や他健保、自治体等とも共同しコンソーシアム事業として確立させ参加者のすそ野を広げる

成果

ワークショップ後のアンケートによりその後の行動を確認する

- ① 2025年度、22千冊の「けんぼだよりキッズ」を配布し、全体で500名がワークショップに参加した(20健保+1自治体)リアルワークショップには、50組の親子が参加した
- ② 多くの家庭内で健康に関する会話がなされ、ほとんどの大人と子どもに行動変容があったことをアンケートにて確認できた



評価委員による講評: **樋口 毅**

ヤマトグループの取組は、家族の中で最も影響力のある「子ども」を起点に、働き世代の親を含む家族全体の健康意識と行動変容を促すという、独自性と社会性を兼ね備えた優れた仕組みです。従来の「職域」「地域」に加え、「家族」という新たなアプローチ領域を明確に位置づけ、企業の人的資本投資として体系化している点は高く評価されます。他の保険者や自治体との連携展開は、現時点では参加規模に更なる広がりや余地を残していますが、本アワード受賞を契機に、取組の認知向上と継続的な実践が進み、連携の深化とともに参加者の裾野が着実に拡大していくことが強く期待されます。家庭内の会話や行動の変化が企業や地域へと波及していく点も、本取組の大きな価値であり、社会的意義も高いと考えます。

ゆいまーる 働き盛り世代の健康課題改善に向け「うちなー健康経営宣言」支える連携

受賞者 全国健康保険協会沖縄支部
(沖縄県那覇市)



●沖縄県の長寿復活を目指してみんなで取り組む「ゆいまーる（支え合い）」

背景・概要

1995年に世界長寿地域宣言をした沖縄県であるが、近年は平均寿命や働き盛り世代の年齢調整死亡率、定期健康診断の有所見率などで全国順位が低迷し、働き盛り世代の健康が大きな課題となっています。「うちなー健康経営宣言」事業は、こうした健康課題の改善を目的として実施しています。本事業は、当支部が沖縄県、沖縄労働局、沖縄県医師会、沖縄産業保健総合支援センターに呼びかけ、5者協定を締結して開始しました。本会議では県知事をはじめ各機関の長が進捗確認や意見交換を行い、定例会議では当支部が事務局として事業全体の運営を担っています。宣言事業は、宣言登録から健診、保健指導、健康課題に応じた取組へと段階的に進め、事業所の健康課題改善を図る仕組みです。協定5者が連携して成果を創出・周知することで事業拡充につなげています。令和4年度には、経済団体等を「うちなー健康経営宣言推進団体」として登録する独自の仕組みを構築し、関係団体と連携しながら事業を継続的に推進しています。

取組内容

- ①事業所で取り組む禁煙サポート事業(県薬剤師会)
- ②健康経営シンポジウム・新聞全面記事掲載(新聞社)
- ③健康経営優良法人育成(商工会議所)
- ④3者連名でのⅢ度高血圧受診勧奨通知(県医師会、労働局)
- ⑤事業主と当支部長の2者連名による被扶養者健診受診勧奨通知(宣言事業所)
- ⑥各地支店での健康口ビー展(銀行)
- ⑦高血圧対策事業(県医師会)
- ⑧その他(事業所カルテによる健康課題の見える化、ニュースレターの発送等)(単独)

成果

宣言事業所は2,037社に拡大し、令和3年度比408%増と全国1位の伸びを達成。健康経営優良法人は109社となり、伸び率は全国3位に位置しています。禁煙サポート事業では卒煙者96人(達成率41%)を輩出し、3者連名Ⅲ度高血圧受診勧奨では受診率69.2%と高い行動変容を実現しました。さらに、労働安全衛生法に基づく定期健診の有所見率は13年ぶりに全国ワーストを脱却しました。これらの成果により、働き盛り世代の健康づくりを継続的に支える実効性ある仕組みが構築されつつあり、早世予防と健康寿命延伸に向けた持続的支援モデルとしての確かな手応えを得ています。



うちなー健康経営宣言 認定済事業所数 (令和7年3月31日現在)

加入者数	特定健診(40歳以上)				
令和4年度	加入者数	対象者	受診者	受診率	
協会けんぽ沖縄支部加入	1,924事業所	被保険者 85,124	54,741	44,521	81.3%
協会けんぽ沖縄支部以外	113事業所	被扶養者 61,937	14,010	3,971	28.3%
合計	2,037事業所	147,061	68,751	48,492	70.5%

94.45% (協会けんぽ沖縄支部加入)

5.55% (協会けんぽ沖縄支部以外)

- <健康保険組合> 62事業所
- <国保(国保組合含む)> 29事業所
- <共済組合> 7事業所
- <協会けんぽ他支部> 15事業所

※1、加入医療保険を問わないのは全国でも少数
※2、事業所閉鎖などにより脱退した事業所等は除外しています

評価委員による講評：中村 正和

小規模事業所の保険者が中心となって、行政、医師会、労働局や産業保健団体と協定を結んで、企業の健康経営を推進する仕組みを構築し、参加事業所の拡大をはじめ、健康経営優良法人の取得事業所の増加、高度高血圧の受療率、定期健診における有所見率の改善といった成果をあげている。特に評価できる点は、①健康経営に関心のある企業を効率的に支援するための宣言制度の導入、②健康へのインパクトが大きい高血圧や喫煙に重点をおいた実効性のある取組、③小規模事業所が中心とはいえ、加入医療保険の種類を問わない包括性のある事業コンセプト、をあげることができる。今後の事業の発展を期待したい。

マーケティング×地域ぐるみで進める身体活動促進のポピュレーション戦略

受賞者 雲南市 (島根県)



●統計的に実証された、地域全体を動かす身体活動促進モデル

背景・概要

車移動中心の生活などで身体活動が低下しやすい中山間地域における不活動対策として、特定の個人・集団にとどまらず、地域に生活する全ての中高年者の身体活動を高めることを目的に、地域レベルで身体活動促進を図るポピュレーション戦略を確立すべく事業を開始した。平成21年から市内9つの地区を対象に行動科学とソーシャル・マーケティングの理論に基づく多面的普及に取り組み、クラスター・ランダム化比較試験で効果を確認し、その成果を踏まえ、平成28年以降は全市規模に事業を拡大普及している。実践戦略の汎用性と持続可能性の検証にも取り組んでいる。

取組内容

対象目線の普及戦略の立案とともに、住民や地域組織等との協働体制を築きながら、情報提供(チラシ・音声放送等)、教育機会(行事での体操指導等)、サポート環境(住民相互の声かけ等)の3視点での多面的普及を展開し、PDCAサイクルによる評価と改善を繰り返しながら事業を継続した。この成果を踏まえ、平成28年からは全市に事業を展開し、健康福祉部以外の複数部門等とも連携を強化しながら、持続可能な普及体制を構築している。

成果

本事業は、特定参加者にとどまらず地域全体の運動実施率を統計的に向上させた、実証性の高いポピュレーション戦略である。平成21年からのモデル事業では5年間で対照地区比4.6%ポイントの有意な向上を達成し、その後の全市展開により平成30年に8%ポイント、令和4年には9.2%ポイントまで改善した。これらの成果は国際学術誌への掲載や米国政府身体活動ガイドラインへの引用など、国際的にも評価されている。限られた予算・人材の中で自治体主導による科学的かつ持続可能な運動促進モデルを構築し、都市部を含む他地域でも有効性が実証された。さらに、全国の自治体研修を通じた知見共有も進み、生活習慣病予防や要介護リスク低減、健康寿命の延伸に寄与するモデルとして、地域・世代を超えた波及が期待されている。



受賞者の声

- ①取組のきっかけ
運動不足の対策として、特定事業の参加者だけでなく、地域に暮らす全ての住民の身体活動を促進するための戦略を立てることが急務だった。
- ②取り組む中で苦労したこと、大変だったこと
目の前にいる教室参加者だけでなく、目の前にいない市民全体の行動変容を促す事業のため、本当に運動実施者が増えるのか、常に不安だった。
- ③②をどう乗り越えたのか
定期的な評価を踏まえた事業改善と実行を地道に繰り返し、結果が出るまであきらめない気持ちで、皆で一丸となり情力を尽くして取り組んだ。
- ④今後の展望
市民の身体活動格差を防ぐための対策を強化し、誰一人取り残さない身体活動環境の実現に向けて、事業の深化と持続的な発展を目指す。

評価委員による講評：樋口 毅

行動科学とマーケティング理論を融合したロジックモデルを基盤に、特定の参加者に限定することなく、地域に暮らす中高年者を含む住民全体の行動変容を促し、運動実施率を統計的に有意な水準まで高めた点は、健康寿命延伸施策として極めて本質的であり、高く評価されます。車移動中心で身体活動が低下しやすい中山間地域という制約条件の中で、ポピュレーションアプローチを一貫して実装し、科学的検証を踏まえながら全市規模へと展開した姿勢は、根拠に基づき実効性のある施策づくりの優れた実践例です。限られた資源下でも再現性と持続可能性を両立し、全国共通の課題に対して具体的な解を示した本取組は、他自治体への示唆も大きく、今後の展開と知見共有を通じた更なる発展を期待します。

市民と築く健康未来「楽しく、お得に、健康になろう」 かみのやま健康ポイント事業

受賞者 山形県上市市



● 測定会データの見える化と「健康マイスター」でつなげる健康づくり

背景・概要

上市市では、糖尿病、高血圧及びフレイルといった健康課題のほか、健康に無関心な層や生活習慣病を発症する前の年代にあたる動き盛り世代へのアプローチが困難であること、健康施策の効果を数値で示せていないことが課題でした。これらの課題解決のため、「行動が見える、楽しく続けられる、上山らしさにあふれる」をコンセプトとし、ICTの活用とポイント制によるモチベーション向上を組み合わせた本市独自の健康施策として令和2年度にスタート。地元医師会等と連携し、健康寿命の延伸、生活習慣病の予防及び医療費の適正化を目指し、市民が主体的に楽しく健康づくりに取り組める環境を提供、地域全体で健康意識を向上させることを目的としています。

取組内容

無償で貸与する活動量計またはスマホアプリを読取端末（スーパーやコンビニ、公共施設など日常生活の拠点となる37か所に設置）にかざすことでポイントを獲得することができ、年齢に応じた一日の目標歩数の達成や、本市独自の「クアオルト健康ウォーキング」など、地域資源を活かした様々なイベントや教室、健診受診などによってポイントが付与されます。貯まったポイントは、商品券として還元されるほか、地域貢献への活用を選択でき、参加者の動機づけや地域経済の活性化にも貢献しています。毎年度、測定会での測定結果、月ごとの歩数、体重、獲得ポイントなどの結果表を参加者に通知し、商品券交換会に合わせて学術機関と連携したデータ分析結果の説明会を行い、事業の成果を参加者にフィードバック。また、健康づくりの環境整備と併せて参加者が得た知識や経験を家族や地域へ広める健康伝道師「健康マイスター」を養成し、情報発信や地域での健康づくりの中心的役割を担うほか、地域に根ざしたボランティア活動への参加など、幅広く活躍しています。

成果

本事業にはこれまで延べ2,000人以上が参加し、医療費影響ハイリスク層が3割、動き盛り世代が4割、健康無関心層が2割を占めるなど、真に支援を必要とする層への到達を実現しました。歩行習慣の定着や下肢筋力の有意な向上に加え、転倒リスク群の8割が非リスク群へ改善し、肥満群では男女ともに半数以上でBMIが減少しました。主観的健康感や取り組みへの自己評価も向上し、健康意識が高まった参加者は8割、前向きな気持ちになったと感じる人は6割を超えています。さらに、継続参加者では医療費削減効果が明確に確認され、4年間で一人あたり国保218,804円/年、後期高齢者111,496円/年の削減を達成。糖尿病・高血圧・脂質異常症いずれにおいても重症化予防による効果が示され、事業費に対し年間約2.7億円の医療費削減効果が見込まれます。高い継続率と活動量を維持する仕組みにより、不健康期間の短縮と健康寿命の延伸にも寄与し、市民主体の健康づくりが地域全体の健康意識向上と持続的な医療費適正化につながるモデルとして確かな成果を上げています。



読取端末の画面



医療費削減を確認



受賞者の声

①取組のきっかけ

本市の健康課題として糖尿病、高血圧及びフレイルが挙げられ、健康づくりの効果を数値で示し、楽しく続けられる仕組みが必要でした。

②取り組む中で苦労したこと、大変だったこと

前例が少ない中で企画の立案や関係機関との調整、健康無関心層をはじめとした参加者の確保や満足度向上など、数多くの課題に直面しました。

③②をどう乗り越えたのか

「楽しく、お得に、健康に」をスローガンに、試行錯誤を重ねる中で、市民に「健康づくりの輪」が広がっていったことが原動力となりました。

④今後の展望

子どもを含めた全世代へ健康づくりの機会拡大や、市民リーダー育成と地域の関係機関の拡充に取り組み、健康・長寿の実現を目指します。

評価委員による講評：津下一代

上市市は「クアオルト健康ウォーキング」など、町ぐるみで健康づくりを進めてきました。今回の取組は、身体活動や健診、地域資源の活用など、健康づくりを後押しする多様な取組をICTでつなげたものです。ICT事業は全国の自治体で実施されていますが、ICTを使うことが目的ではなく、ICTを使うことによりどんな社会にしていきたいかというビジョンを明確にすることが大切です。地域関係者や住民を巻き込むための仕組みと連動していること、適切な事業評価とたゆまぬ改善を行うことも重要です。上市市ではこれまでに培った魅力ある健康資源と人と人のつながりにより、新たな参加者呼び込むことに成功しました。結果として、医療費等への効果も確認しています。今後さらに活動や参加の広がり、新しい健康資源の開発へと発展していくことを期待します。

「へるしお（減塩）オトナの自由研究」 ～気づきから行動変容、そして継続まで～

受賞者 福井県坂井市



● 測って・気づいて・続ける！減塩習慣の第一歩

背景・概要

坂井市では、糖尿病や高血圧などの生活習慣病による医療費は高く、男女ともに急性心筋梗塞の死亡率が全国平均の約2倍。また食塩摂取量は、全国平均がほぼ横ばいで推移する中、福井県は増加傾向で目標値を大きく上回っている。こうした状況から令和6年度に「健康さかい大作戦」を展開し、減塩活動を「へるしお」と名付け、減塩に注視した取り組みを実施した。その中で「へるしお（減塩）オトナの自由研究」、令和7年度には、自由研究の結果を活かし「へるしお教室」を開催。市民が減塩に関心を持ち実践できることを目的に「気づきから健康行動を促す」までを一體的に捉えた継続的な支援に取り組んできた。

取組内容

●へるしお（減塩）オトナの自由研究

申込みのあった市民（先着3,000世帯）に「塩分測定セット」を配布。「塩分測定セット」には、汁物に浸すことで塩分濃度を4段階（濃い・少し濃い・ふつう・薄い）で判定できる「塩分チェック」という試験紙（2回分）と、「玉手箱」に見立てた封書で、減塩のコツが書かれた減塩レシピが含まれている。

〈手順〉

①普段の汁物で1回目の測定をする→②結果を記録する→③玉手箱を開封し減塩の工夫を学び、レシピを見ながら汁物を作ってみる→④自分で継続できそうな減塩の工夫をした汁物を作り2回目の測定をする→⑤結果を記録する→⑥結果を提出する（任意）→⑦提出された結果を分析・集計し、市民にフィードバック

●へるしお教室（3回シリーズ×4地区で開催）

対象者：1回目の塩分測定の結果「濃い」「少し濃い」と判定された世帯もしくは、減塩に取り組みたい世帯
内容：減塩講座、調理実習 ※参加者には塩分測定器をプレゼントし、自宅の汁物の塩分濃度の測定を促すことで減塩行動の継続を支援。

成果

- ◆約2,700世帯に自宅の汁物の濃さに関心を促すことができた。（塩分チェックの報告世帯は約1,400世帯）
- ◆塩分チェックで「ふつう・薄い」世帯は約65%だったが、「玉手箱」を活用後は「ふつう・薄い」世帯は約90%に上昇した。さらに、「濃い・少し濃い」世帯のうち、約70%にあたる327世帯が「玉手箱」活用後は、「ふつう・薄い」に改善した。適切な減塩の工夫を取り入れることで食塩摂取量は減らすことができるという実体験を提供できた。
- ◆塩分チェックで「濃い・少し濃い」と判定された世帯のうち、約50%にあたる234世帯が「普段の味付けはふつう・薄い」と認識していることが明らかになった。味覚を視覚的に捉える取り組みにより、塩分過多への気づきを促す効果が確認された。



へるしお教室の様子



評価委員による講評：杉山 雄大

「オトナの自由研究」という親しみやすいネーミングの中に、地域の切実な健康課題を解決するための緻密な戦略が込められている点に心惹かれました。全国平均の約2倍という心筋梗塞の死亡率と高い食塩摂取量への対抗策として、3,000世帯規模で「家庭の味の見える化」を実践したことは実効性の高い取り組みと言えます。測定に留まらず、味が濃い層を重点的に「へるしお教室」での実践指導へ繋げるフォローアップもあり、実際に介入後の減塩効果が認められたことは素晴らしい成果です。地元の新聞やテレビ番組等での紹介により、さらに多くの住民への訴求効果が見込まれます。この「気づきから行動変容」への取り組みが、他自治体における減塩対策の先駆的な指針となることを期待します。



厚生労働省 健康・生活衛生局長 優良賞 自治体部門

【新・デレラ大作戦】 ~若い女性をターゲットにした「やせすぎ注意」動画作成~

受賞者 横須賀市民生局健康部健康増進課
(神奈川県横須賀市)



●【新・デレラ大作戦】若い女性をターゲットにしたやせすぎ注意動画作成

背景・概要

若い女性のやせは、本人の健康問題にとどまらず、将来生まれる子どもの生活習慣病リスクにもつながる重要な課題です。本市では19~39歳女性のやせ割合が17.9%と目標値に届かず、従来の啓発では当事者世代に届きにくい状況が続いていました。そこで、若者の価値観や情報接触行動に着目し、神奈川県立保健福祉大学の栄養学科学学生と市職員が連携。SNSやショート動画を活用した発信を通じて、「やせ=健康ではない」という気づきを促し、食習慣をはじめとする生活習慣の改善につなげることで、本人と次世代双方の健康リスク低減を目指しています。

取組内容

- ①事業開始前にクロスSWOT分析を活用して以下の方向性を定めた。
「対象者でもある大学(生)の協力を生かした普及啓発の推進」(強み×機会)
「アプローチは「やせ」改善を全面的に出さずに普及啓発する」(弱み×脅威)
- ②企画段階から神奈川県立保健福祉大学栄養学科学学生(11名)が参加。活発な意見交換を行った
- ③「新・デレラ大作戦」と題した4本からなる連続作品、1話、1分程度。
否定や比較を嫌う若者の傾向を踏まえて前向きな内容を心掛けた。
- ④ストーリー概要
「瘦身のシンデレラがダイエットに励む。しかし、数十年後に待っていたのは、理想とした未来とはかけ離れた現実。魔法使いとともに過去に戻ったシンデレラは、未来を変えるために生活を見直すことに…」
- ⑤動画の周知協力依頼先の選考には関係者分析を使用、より啓発効果が見込める美容室等にアプローチした。

成果

本取組では、FMヨコハマやタウンニュースでの紹介をはじめ、美容室50か所、健康福祉センター、市公式LINE、大学公式Instagramなど多様な媒体を活用した発信を行い、市公式YouTubeでは動画4話合計で約9,200回再生(2025年8月14日現在)を達成しました。担当者の感覚に頼りがちな啓発を、分析に基づく設計へ転換したことで、より効果的な周知が可能となりました。また、当事者世代である栄養学科学学生と共に企画・制作することで、若い女性の関心を引く内容となり、健康意識の醸成に加え、次世代の専門職育成にもつながっています。さらに、メディアを巻き込んだ継続的な普及啓発により、本人の健康問題低減だけでなく、将来の子どもの生活習慣病リスク低下にも寄与する。



評価委員による講評：津下一代
若い女性の「やせ」が本人、次世代の健康障害につながることに、健康日本21においても警鐘を鳴らしてきました。国民健康・栄養調査によると20歳代女性のやせ(BMI18.5kg/m²未満)の割合は平成21年(2009年)の24.6%をピークとして低下傾向となっているものの、30歳代では増加傾向で、世界の先進国では最も高い水準となっています。この取組は、女子があこがれるプリンセスを起用し、1分動画4部作でやせの危険性と改善方法を科学的根拠を踏まえてわかりやすく紹介しています。健康教育にありがちな説教臭さを排し、見たくる工夫がされています。FM放送、大学や美容室を通じた情報発信など、若い女性に届けるための工夫も光ります。啓発事業の新たな指針となる取り組みです。



厚生労働省 健康・生活衛生局長 優良賞 自治体部門

市民の健康寿命の延伸を目指した COPDの早期受診・早期治療のための取組

受賞者 高松市 (香川県)



●ハイリスク者及び治療中断者へ個別受診勧奨を実施し、COPDの重症化を予防

背景・概要

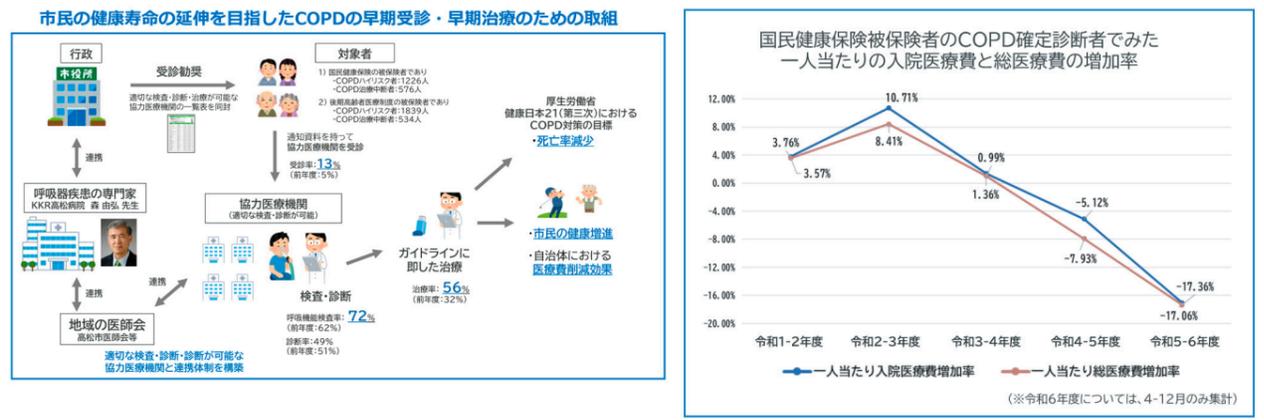
「肺の生活習慣病」と呼ばれ、主に長期の喫煙によって発症するCOPDは、重症化すると死亡につながり、「健康日本21(第三次)」でもCOPD死亡率の低減が目標に掲げられている。また、530万人の推定患者の大多数が未診断・未治療であり、高血圧、糖尿病等の生活習慣病にも影響を及ぼすとされている。高松市では、COPDの死亡率や医療費が全国平均と比べて高い状態が続いているため、既存の禁煙対策に加え、令和3年度から重症化予防対策を強化し、令和6年には、「高松市とアストラゼネカ株式会社との包括連携に関する協定(COPD疾患啓発)」を締結し、市民の健康寿命の延伸等を図るため、官民協働でCOPDの早期診断・早期治療につながる取組を開始した。

取組内容

令和3年度から、特定健診等の結果・レセプトデータを利活用し、COPDのハイリスク者及び治療中断者に対して受診勧奨を実施した。令和6年度は、対象者をより確実に診断や治療につなげるために、地域の医師会や医療機関と連携し、高松市内でCOPDの検査・診断・治療を行える「協力医療機関」の一覧表を作成し受診勧奨通知に同封した。また、フレイル予防や生活の質の維持・向上の観点から、対象者を拡大した。検査・診断・治療におけるデータ解析等においては、民間企業(日本システム技術、アストラゼネカ)と連携し、検討を行った。

成果

協力医療機関との連携体制を構築したことにより、通知対象者の医療機関受診率は13%(前年度:5%)となった。あわせて、COPDの早期発見に不可欠な呼吸機能検査率は72%(前年度:62%)、診断後の治療については、治療ガイドラインに即した適切な治療を受けている割合が56%(前年度:32%)となった。さらに、国民健康保険被保険者のCOPD確定診断者を対象に一人当たりの入院医療費および総医療費の推移を分析した結果、令和2~3年度にピークを迎えた後、以降は入院費・総医療費ともに減少傾向へ転じており、継続的なCOPD対策による医療費削減効果が明確に確認されている。データ利活用を基盤に、関係機関が連携して早期受診を促し、適切な検査・診断・治療につなげた本取組は、日本呼吸器学会が示すCOPD死亡率低下までのプロセスとも合致する実践的なモデルだと考えられる。市民一人ひとりの健康状態の改善を通じて健康寿命の延伸に寄与するとともに、医療費の抑制を実現し、持続可能な地域医療体制の構築に貢献する成果を上げている。



評価委員による講評：中村 正和
市民の健康寿命の延伸を目的に、官民協働でCOPDの早期発見と重症化予防に取組み、診断率や治療率に加えて、医療費の削減でも成果をあげている。特に評価できる点は、①特定健診やレセプトデータを利活用したハイリスク者や治療中断者の包括的な把握と受診勧奨、②COPDに密接に関連するフレイル予防につながる事業モデルの構築、③診断率や治療率、医療費をアウトカム評価指標とした事業評価を実現するための民間企業と連携し体制づくり。をあげることができる。地域でのCOPD対策については、これまで好事例がなく、本事例は他の自治体に実装可能な事業モデルといえる。

既存事業を活用した健康無関心層へのアプローチ ~届けたい人に届く施策への転換~

受賞者 香川県坂出市



●若い世代に健康への気づきを届ける取り組み

背景・概要

人口が減少する中、人生100年時代を迎え、健康寿命の延伸は、市民の生活や人生の質を向上させるとともに、人手不足の解消、増大する医療や介護の負担軽減にもつながることから、本市の重要課題と捉えています。健康寿命の延伸に向けては、本市の介護や介助が必要になった要因の第1位が「骨折・転倒」であること、「骨折」の入院総医療費が県内上位であることを踏まえ、まずは「骨」に関する対策を強化していく必要があると考えました。また、健康無関心者や健康行動未実践者への行動変容を促すアプローチの強化、さらには自然と健康になれる環境整備なども必要と考えています。

取組内容

- 新たな視点と発想で施策展開する基盤づくり
 健康無関心層に対する行動変容を促すため、健康分野において社会学や行動学を研究している専門家をアドバイザーとして招聘し、助言や指導が受けられる体制を整備して、行動変容を促す仕掛けや自然に健康になれる環境づくりなどの取組を推進しています。
- 乳幼児健診を活用した骨密度等の測定による「気づき」の機会創出
 まずは骨密度や野菜摂取量の測定器を活用し、生活習慣や健康状態が見える化することによる「気づき」からの行動変容を促していくこと、県と共同で既存事業と連動した効果的な見える化測定の検討を行いました。本市では、乳幼児の集団健診時に来所した保護者に対して見える化測定を行い、測定後には骨粗鬆症予防のための食事・運動の改善提案を行うほか、子育て支援拠点等でのフォローアップも実施し、骨粗鬆症検診が始まる40歳までの切れ目ないアプローチで受診率向上にもつなげていく取組を始めています。

成果

- 行動変容につなげる仕掛け
 健康教室等には意識の高い人しか集まらないことを踏まえ、健康とは関係のないイベントや日常生活の場等に出向いて測定を行うなど、届けたい人に届く対象者目線での事業展開につなげることができました。
- アドバイザーと市長とのトップ会談の機会を設けたことによる波及効果
 庁内で様々な部署間連携が生み出され、生活習慣病対策としての健康からウェルビーイングにもつながる総合的な健康施策への転換を図るきっかけとなりました。
- 乳幼児健診を活用した骨密度測定
 乳幼児健診など「住民が行く必要のある」既存事業を活用することで、健康の関心度に関わらずアプローチすることが可能となり、自分の健康を後回しにしがちな子育て世代に対して、自然な形で健康について考えるきっかけを提供することができます。保護者の健康意識が高まることで家庭全体の生活習慣改善につながることから、世代を超えた健康寿命の延伸に貢献できるものと考えています。



評価委員による講評：武見 ゆかり
 低骨密度は、日本人のDALY(障害調整生存年数:早世や障害によって失われた生存年数のこと)の要因の10番目に位置しています(2019年)。生涯を通して骨の健康を維持するには、成長期からの取組が必要です。しかし、若く元気な時にはなかなか実感を持って取り組めない人が多いのが現実です。そこで、乳幼児健診という市の保健事業の中でも最も受診率の高い事業を利用して、保護者対象に骨密度測定や野菜量測定などを実施、自身の体の状態や食生活の一部が見える化して気づきを促す取組が行われています。保護者世代は、未だ自身の健康に関心の低い層も少なくありません。母子保健事業はどの市町村でも行われている事業ですから、そうした世代の住民へのアプローチ方法として、他市町村でも実施可能性が高い事例といえます。