

# <<取組事例簡易紹介シート>>

第6回 健康寿命をのばそう！アワード <生活習慣病予防分野>

企業・団体・自治体等の名称： 竹富診療所

取組・活動名： 『ばいぬ島健康プラン21in竹富島』～健康長寿復活を目指した小さな島の取組み～

取組アクション：  適度な運動  適切な食生活  禁煙・受動喫煙防止  健診・検診の受診  その他 医療講話・保健指導・清掃活動

プロジェクトウェブサイトURL： <https://www.facebook.com/taketomi.medical.office>

## 【実施内容の背景・概要】

沖縄県八重山諸島にある、人口約360名の竹富島は、「竹富島クライシス」の状況にあり、全国屈指の早世の死亡率になっている。そこで「地域の健康は自分たちの手で。」をモットーに、竹富診療所×竹富町役場×竹富公民館が連携し、生活習慣への介入として健康に関する推進部会『ばいぬ島健康プラン21in竹富島』を結成している。メンバーは多職種で構成されており、その活動内容は、疫学データの共有や健康イベントの企画・運営実施・振り返りまでを一貫して行い、そこに多くの地域住民を巻き込むことを目的としている。コンセプトとしては、いつまでも住み慣れた「竹富島」で過ごせるように、『**体を動かす健康づくり**』と『**心と頭の健康づくり**』を両軸に島での健康づくりを展開している。『**体を動かす健康づくり**』は6個（JOYBEAT、歩け歩け運動、健康体操教室、体力測定会、清掃活動、3世代ゲートボール）、『**心と頭の健康づくり**』は7個（医療講話、禁煙外来&喫煙防止教室、保健指導、料理教室&ヘルスマイト養成講座、古謡教室、キャリア講演会、心肺蘇生講習会）から構成されている。これらの健康づくりは、年度初めに行動目標を立て活動計画を策定し、公民館・診療所・役場で明確に役割が分担され、そこに健康推進部会のメンバーが加わり、島民を巻き込んで行われている。

## 【主な取組み内容】

### ① **体を動かす健康づくり**

#### <歩け歩け運動>

ウォーキングの普及・定例化を目的とし、毎週火曜日19時～20時は『脂肪を燃やそうの日！』と名付け、竹富小中学校グラウンドにてウォーキング会を開催している。毎回20～40名の地域住民が参加し、スポーツ活動を通じて、世代間の交流を深めている。

#### <JOYBEAT>

「踊る！話す！盛り上がる！」をテーマとした3DCG運動コンテンツである。青年会、婦人会、老人会など仲間を集いエクササイズを兼ねたコミュニティ・カフェを造ることを目的とし、いつでも楽しく運動できる仕組みを診療所に毎日開放している。

### ② **心と頭の健康づくり**

#### <医療講話>

正しい情報の発信を目的に、毎年5回程度開催している。がん、生活習慣病、虚血性心疾患・脳卒中、在宅医療など島民のニーズに合わせてテーマを決定し、全国から講師の先生を招聘して開催している。

#### <禁煙外来&喫煙防止教室>

喫煙者には積極的に声掛けを行い、禁煙外来に通院してもらう。また、竹富小中学校にて喫煙防止教室を開催し、子供から親へ禁煙を勧めてもらう。さらに、島内のタバコの自動販売機は全撤去、商店など店頭での販売も中止することにより、島内ではタバコは手に入らない状態になっている。その結果、島内喫煙率約35%減少に成功した。

#### <保健指導>

役場と診療所の連携を図り、保健指導を行っている。また、診療所に足を運ぶことが難しい方には、保健師・医師による定期的な家庭訪問を行い、必要に応じて生活習慣の改善指導も行っている。その成果もあり、竹富島の特定健診受診率や特定保健指導実施率は大幅に改善し、島での健康への取組みは浸透しつつある。

#### <料理教室&ヘルスマイト養成講座>

役場の栄養士と連携し、青壮年期の男性（メタボ該当者）、婦人会を対象に、島の食材を生かした料理教室を実施している。今年度は、ヘルスマイト（食生活改善推進員）養成講座を予定しており、今後はヘルスマイトを中心とした料理教室定例化を目指す。

## 【我々の想い】

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

取組・事業の概要がわかる写真や表、図：



# <<取組事例簡易紹介シート>>

第6回 健康寿命をのばそう！アワード <生活習慣病予防分野>

企業・団体・自治体等の名称： ユニー株式会社

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

取組アクション：  
 適度な運動     適切な食生活     禁煙・受動喫煙防止     健診・検診の受診     その他

プロジェクトウェブサイトURL <http://www.uny.co.jp>

## ・おいしい減塩食品の開発、販売

従来おいしくないとされてきた減塩食品をプライベートブランド商品として「おいしい」をテーマに開発・販売。発売アイテムは47アイテム、協力企業は16社に及ぶ。(2017年8月現在)  
 その中でも35アイテムは、非営利特定法人日本高血圧学会減塩委員会の紹介する減塩食品リストにも掲載され、リスト掲載アイテムから年に1度選ばれる減塩食品アワードにも、3年連続の受賞を果たし、各方面で注目を浴びている。  
 販売面では、毎月15～16日に健康商品売り込む企画として開発商品特に減塩商品売り込む。特に「減塩の日」制定の4月以降は、減塩商品を中心とした売込みに注力している。  
 料理提案コーナーでも毎月17日に減塩調理や商品の紹介を行い、1500人を超える来店客に啓発している。



## ・減塩開発商品の販売状況と相対的減塩量

2016年に減塩商品の開発、販売をはじめ、2017年8月までに、開発商品の販売数量は5826000個、販売金額は9億6850万円、相対的減塩量は18.5トンの実績を残した。(販売実績は36アイテム対象)  
 現在小売業において、開発商品で最大数のアイテムを持ち売場で展開をしている。  
 2016年からは、手に取りやすい加工食品を中心に開発を進め、販売数量も金額も毎年200%を超える前年比で伸ばしている。



## ・関係各所と連携

減塩商品の開発・販売という営業の取り組みを、商品教育により食品社員への減塩啓発としても活用。  
 また、営業場面での啓発取り組みにとどまらず、健康保険組合・福利厚生団体・人事部を巻き込み本社健康診断(参加者899人)での減塩啓発や特定保健指導での自社減塩商品を活用した食事指導など従業員の健康へとつなげる取り組みも行っている。  
 行政とも減塩食品を活用した取り組みを積極的に行い、店舗のある行政や保健所の課題解決のため、食品売場に減塩コーナーを設置するなど連携を深めている。  
 稲沢市との取り組みでは、ユニー・健康保険組合に加え、食品メーカー・協会健保も参加し、減塩をキーに様々な団体が助け合い健康イベントを実施し3300人を超える市民が参加をした。

# <<取組事例簡易紹介シート>>

第6回 健康寿命をのばそう！アワード <生活習慣病予防分野>

企業・団体・自治体等の名称： 全国健康保険協会 愛知支部

取組・活動名：  
企業とのコラボヘルスによる被扶養者健診受診対策 ～「奥様にも健診プロジェクト」～

取組アクション：  
 適度な運動   
 適切な食生活   
 禁煙・受動喫煙防止   
 健診・検診の受診   
 その他

プロジェクトウェブサイトURL

【実施内容の概要(背景や目的、方法、成果、意義を文章主体で完結にまとめてください。わかりやすくまとめるための記号使用可)】

### <目的・背景>

各市町村で実施していた住民健診が、平成20年より各保険者が特定健診として実施することになって以降、各被用者保険者は被扶養者(従業員の家族)の健診受診率向上に悪戦苦闘している。特に協会けんぽの被扶養者の健診受診率は平成27年度21.0%、愛知支部では19.8%と低調であり、被扶養者の健診の受診対策が急務となっている。

また、企業にとっては、労働力不足が深刻化する中、従業員の看護・介護離職を防止するため、従業員だけではなくその家族の健康維持も重要となっている。しかし、協会けんぽの加入企業はほとんどが中小・零細企業であり、離職率が高く、従業員とその家族の健康はより重要な問題であるが、資金力・マンパワーが十分でなく、自社で取り組みを行うのは困難である。

一方、被扶養者の健診受診は任意であるため、健康意識の乏しい者にとっては健診を受診するきっかけがない状況がある。

そこで、被扶養者に健診を受診してもらいたいとの共通の目的を持つ、協会けんぽ愛知支部と企業が協力して被扶養者への受診勧奨を行うことにより、健診受診率向上を目指した。

### <方法>

協会けんぽが「被保険者(夫)の勤務先の事業主」名で被扶養者あてに「特定健診受診のお願い」の手紙を送付。手紙を受けとった被扶養者には受診状況を被保険者(夫)の勤務先に報告いただくことで「夫の会社の社長がわたしの健康まで気遣ってくれている」、「会社に報告であれば放置できない」といった心理面に働きかけを行うことで被扶養者の受診率向上を目指した。

### <成果・意義>

平成28年度参加企業465社、対象者6,019人の受診率は31.9%だった。協会けんぽ愛知支部全体の受診率は21.8%であり、10.1%の受診率アップとの成果を得た。

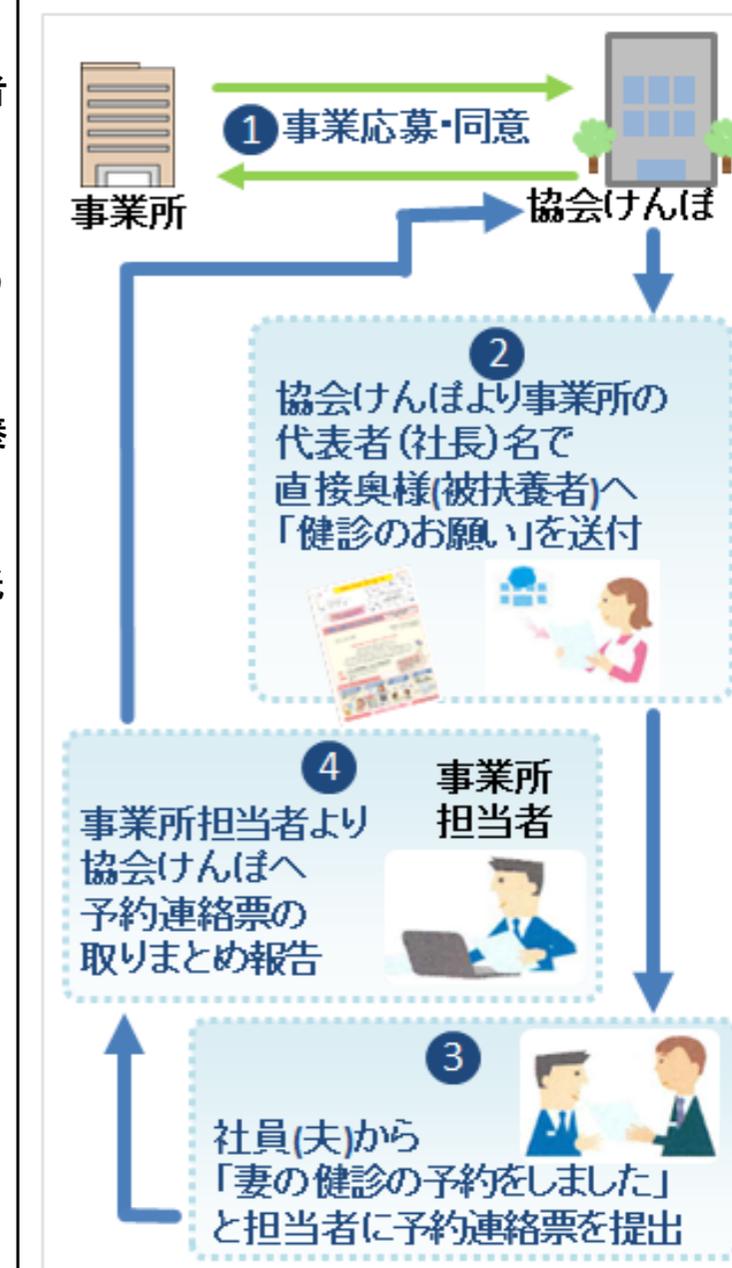
また、参加企業からは「このプロジェクトに参加した結果、従業員だけでなく家族も思いやる会社として従業員やその家族の会社へのイメージがアップしたと実感している。」との回答があり、好評を得ている。企業と従業員とその家族の結びつきを強め、職場定着率を向上させる効果も見込める。

### プロジェクトの効果

年度	受診者数 / 対象者数	平均受診率
参加事業所	1,924名 / 6,019名	31.9%
愛知支部全体	58,947名 / 270,589名	21.8%

愛知支部全体と比較し、特定健診受診率 **10.1%UP**

取組・事業の概要がわかる写真や表、図：



# <<取組事例簡易紹介シート>>

第6回 健康寿命をのばそう！アワード <生活習慣病予防分野>

企業・団体・自治体等の名称： 大分県

取組・活動名：  
めざせ、健康寿命日本一おおいた ～多様な主体との協働による県民運動の展開

取組アクション： ○ 適度な運動    ○ 適切な食生活    ○ 禁煙・受動喫煙防止    ○ 健診・検診の受診    その他

プロジェクトウェブサイトURL <http://www.pref.oita.jp/site/kenkozyumyo-nipponichi-oita/>

## 【実施内容の概要】

目的：県民一人一人が主体的に健康づくりに取り組む機運を醸成するとともに、多様な主体と協働して地域や職場で健康的な生活習慣を実践できる社会環境の整備を進める。

背景：本県は平均寿命と健康寿命の差が、男性で10.2年（ワースト1位）、女性で13.7年（ワースト4位）と長く（H22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。

方法：1. 幅広い県民運動への機運醸成

① 県内の経済団体、保健医療関係団体、報道機関、大学、住民組織、行政機関等、39団体からなる「健康寿命日本一おおいた創造会議」（以下、創造会議）を立ち上げ、各団体の取り組みについての情報共有や団体間での連携した取組を推進。

② 健康寿命の延伸に協力する「健康寿命日本一おうえん企業」を募集。

2. 健康づくりを支援する社会環境の整備

① 働く世代の健康づくりをめざして、健康経営事業所の登録を行い、県独自で健康経営事業所の認定制度を創設、保健所や市町村と協働で、登録事業所における健康づくりを支援。

② 美味しく減塩できるレシピを開発し、「うま塩」メニュー（1食あたり塩分3g未満）として、外食や中食での提供をめざす「うま塩」プロジェクトを展開。

成果：1. 幅広い県民運動としての展開

① 創造会議の構成団体により、平成28年9月から11月の3か月間に、県内各地で319イベントが企画され、約8万3千人が参加。

② おうえん企業は、29年8月末までに62社が登録され、企業の強みを活かして、企業と県民の両方がwin-winになる取組を展開（例：健診を受けると利率が0.2%上乘せされる「健康応援定期」を開発した金融機関）。

2. 健康づくりを支援する社会環境の整備

① 健康経営事業所は1,130社が登録され、うち287社を認定することで、特定健診受診率の向上や健診結果の改善につながっている。

② 産学官の連携による「うま塩」メニューの開発と商品化を行い、「うま塩」弁当は年間2万食の販売を記録。外食で「うま塩」メニューを提供する飲食店は71店舗。「うま塩」の配食サービスは高血圧や心臓病、糖尿病性腎症患者の在宅療養に貢献。

3. 健康寿命の延伸

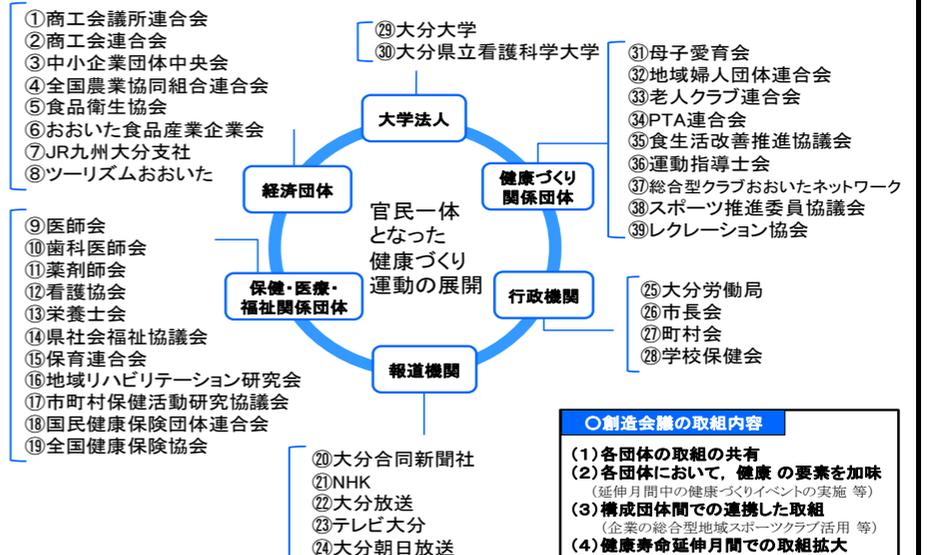
平成27年12月に発表された25年の大分県の健康寿命は、男性16位、女性10位と大きく躍進し、22年からの3年間で、男性は1.71歳（全国2位）、女性は1.82歳（全国1位）の伸びを記録した。

意義：① 企業と地域社会が健康という価値を共有することにより、健康づくりを支援する社会環境の整備を推進。

② 「うま塩」メニューは高血圧の一次予防だけでなく、糖尿病性腎症の重症化防止にも有効であった。

③ 健康経営の取組により、欠勤者が減ったことで、一斉休暇日を増やせるなど、働き方改革につながった。

## 「健康寿命日本一おおいた創造会議」の構成団体



## 「うま塩」プロジェクト推進事業

【事業理念】 「旨い、上手い、美味しい」減塩 → 「うま塩」

無関心層が利用する外食・中食向けの美味しい減塩手法を開発（減塩調味料（ケチャップ等）、だし、香辛料、香味野菜の活用）

- ・ 美味しい減塩食の検討 → 「うま塩」レシピをHP掲載。
- ・ 県民への啓発 → 量販店や食品製造業と連携したイベント
- ・ 外食への展開 → 「うま塩メニュー」提供 71店舗をHPに掲載。
- ・ 中食への展開 → 産学官連携による「うま塩」弁当・惣菜の商品化



エネルギー	452kcal
たんぱく質	12.4g
脂質	18.7g
炭水化物	56.9g
食塩相当量	1.8g



「うま塩」弁当

「うま塩」しじみ

「うま塩」弁当の開発、試食、販売

# <<取組事例簡易紹介シート>>

第6回 健康寿命をのばそう！アワード <生活習慣病予防分野>

企業・団体・自治体等の名称： 熊本KDSグループ

取組・活動名： KDS健康経営プロジェクト

取組アクション：  適度な運動  適切な食生活  禁煙・受動喫煙防止  健診・検診の受診  その他

プロジェクトウェブサイトURL <http://www.k-ds.net> (企業URL)

(取組みの背景) 社員の健康管理

生活習慣病を放置していた結果、63歳の社員が脳梗塞で、59歳の社員が肺がんで亡くなるという悲しい経験をし、会社全体で「自分たち自身の健康といのち」に向き合おうと取り組むことにした。また、健康で元気、やる気のある絶好調社員で構成される会社こそが、今後成長する企業の1番の要因であるとの経営者の判断がこのプロジェクトの背景にある。

(目的)

会社全体で自分たちの健康づくりに取り組み、一生現役で仕事ができるような健康な体を毎日の生活習慣の中でつくっていかう。

(取組み内容)

①健康診断データ管理と事後処理管理(再検査と治療の奨励)

②社食(管理栄養士指導の下、カロリー計算栄養バランスを考えたランチを提供。ベジファースト用のサラダも提供)※写真①

③禁煙(敷地内全面禁煙施行・禁煙推進手当・歯周病検査・禁煙宣言書&認定書)

④メタボ対策の運動(ラジオ体操・万歩大会・社内運動会・ランチフィットネス)※写真②

⑤健康に関する勉強(喫煙の害・受動喫煙の害の専門家による講演会・産業医による健康メールレター・情報メール)※写真③

⑥ストレスレスの環境づくり(褒める達人・朝礼時の誕生会(写真④)・大自然の中での研修会)

(成果)

メタボ対策や禁煙を会社全体の団体戦で取り組むことで大きな成果を生み出した。

禁煙に関してはH21年81%だった喫煙率を H29年には12.7%まで減少させることができた。※写真⑤

又、血圧の改善者65%体重減量成功者31%BMI改善者67%腹囲減少成功者68%等のデータ(※写真⑥)に成果がみられる。又季節の変わり目に出るアレルギーがなくなった者、持病の糖尿病の数値が改善された者など個人個人の体質改善が報告されている。

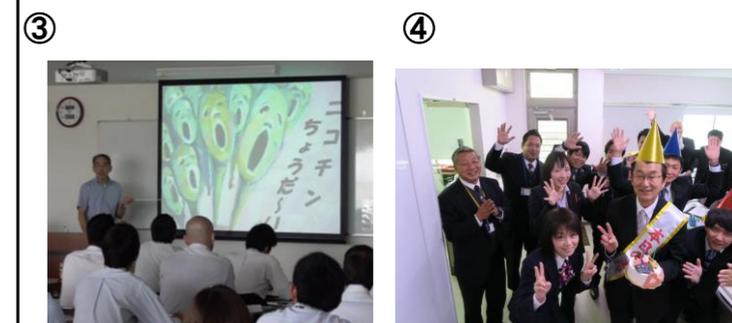
一番大きな成果は、生活習慣病に真剣に向き合い、健康と向き合い、毎日の生活の中で改善努力しようとする姿勢が社員全体に見られるようになったことである。

(意義)

このプロジェクトを通して、痛みを伴わない生活習慣病と向き合うことで、自分たちの”いのちをまもる”ことを学び、各自が早期発見早期治療に動き出したこと又それぞれが健康意識を高めることができたことの意義は大変大きいと思った。

又、家族や友人たちにもその自分の経験を語り良さを普及させていることは社会にも大きな影響を与えているように感じてこのプロジェクトの素晴らしさを感じている。

取組・事業の概要がわかる写真や表、図：



# <<取組事例簡易紹介シート>>

第6回 健康寿命をのばそう！アワード <生活習慣病予防分野>

企業・団体・自治体等の名称： 太陽生命保険株式会社

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

取組アクション：

適度な運動	適切な食生活	禁煙・受動喫煙防止	健診・検診の受診	○ その他
-------	--------	-----------	----------	-------

プロジェクトウェブサイトURL <https://www.taiyo-seimei.co.jp/summary/genki/index.html>

## 【実施内容の概要】

少子高齢化が進む我が国において、「健康寿命の延伸」が大きな社会的課題になっています。当社は、生命保険の提供を通じて「安心(保障)」を届けてきましたが、「健康寿命の延伸」に応えることがこれからの保険会社に求められる新たな社会的使命と考え、「従業員」「お客様」「社会」のすべてを元気にする取り組み、『太陽の元気プロジェクト』を平成28年6月より開始しました。

### <従業員を“元気”にする>

従業員の健康維持・増進、従業員が高い意欲を持って長く元気に働くことのできる職場環境構築に取り組んでいます。

- ・クアオルトを活用した特定保健指導 ⇒参加者平均：体重▲4.8kg、腹囲▲5.6cm
- ・軽度認知障害のスクリーニング検査受診の推進 ⇒55歳以上の従業員は全額費用補助(予算3,600万円、受診予定者約3,100名)
- ・がん検診受診の推進 ⇒受診率98.4%(前年比+6.7%)
- ・働き方改革を通じたワークライフバランスの充実 ⇒男性育休取得率100%(2年連続)、有給休暇取得日数は2年連続1日以上増加
- ・65歳定年制度および大手生命保険会社で初の最長70歳まで働くことのできる継続雇用制度導入

### <お客様の“元気”をサポートする>

お客様の健康寿命の延伸をサポートするサービスを提供しています。

- ・国内初となる認知症予防をサポートするスマートフォンアプリの提供、および年1回以上のシニア(70歳以上)訪問実施(対象51万件全件訪問実施)
- ・ご請求手続き等をサポートする「かけつけ隊サービス」 ⇒平成28年4月開始以降、1年余りで3万件以上の利用
- ・「認知症サポーター」を本社および全国155支社すべてに配置
- ・生命保険業界で初めて健康に不安のある方でも加入できる「ひまわり認知症治療保険」を発売 ⇒累計販売件数24万件以上

### <社会の“元気”に貢献する>

「元気・健康」に取り組む企業・団体等の応援や、「認知症に関する情報提供」に取り組むことで社会の元気に貢献しています。

- ・「太陽生命クアオルト健康ウォーキングアワード」の実施により、健康増進に取り組む自治体を応援
- ・地域住民の健康を支える「かかりつけ医」を表彰する「赤ひげ大賞」に協賛
- ・認知症関連セミナーや学会に協賛(全国7会場で3,200名以上が参加)
- ・北海道伊達市が実施する「歩行速度社会実験」に協賛(上記への協賛総額は約8,000万円)

取組・事業の概要がわかる写真や表、図：

### 【クアオルト】

クアオルトを活用した、従業員の健康増進を図っています。



### 【認知症予防アプリ】

歩行速度を測定したり、食事を記録し、アドバイスを聞くことで認知機能低下等の予防をサポートします。



### 【認知症セミナー】

全国で開催された認知症セミナーに協賛しました。



# <<取組事例簡易紹介シート>>

第6回 健康寿命をのばそう！アワード <生活習慣病予防分野>

企業・団体・自治体等の名称： 損保ジャパン日本興亜ひまわり生命保険株式会社

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

取組アクション： ○ 適度な運動    ○ 適切な食生活    ○ 禁煙・受動喫煙防止    ○ 健診・検診の受診    その他

プロジェクトウェブサイトURL

## 【実施内容の概要】

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

1. ウェアラブル端末を全社員に貸与し、日々の運動を推進(適切な運動)

全社員に歩数・心拍数等計測が可能なウェアラブル端末を配布し、「あるこう1万歩」というスローガンをあげ、1人1日1万歩を目標とし、日々の運動(歩行)を推進しています。

その中で部署対抗戦などのキャンペーンや歩くことを目的とした当社の散歩アプリの提供開始を行い、キャンペーン中の歩数は約1,400歩増(約16%増)となり、男性が80.0%、女性69.8パーセントがウェアラブル端末を着用してから意識が変わったと回答がありました。体重の変化については男性の16.2%が痩せたと回答、また、「意識して歩くようになった」など、日々の生活の意識が変わりました。

2. 本社・営業店全館禁煙化(禁煙・受動喫煙防止)

社内での喫煙環境の整備を行うとともに、禁煙治療費の一部負担など社員の禁煙に向けた取組みをサポート。2017年8月1日から、全国131カ所の営業拠点を含む全社の占有スペースを終日禁煙としました。

また、禁煙治療費の一部負担し、本社喫煙スペースは健康増進のため、立ち会議室、コミュニケーションスペースにリニューアルします。

3. 朝食の提供(適切な食生活)

朝食を取る習慣をつけ、朝食の欠損率を下げることで、労働時間を削減することを目的とし、本社ビルにて軽食を無料で提供しました。結果、2ヶ月で約2,800人が利用しました。朝食を取る習慣付けを行うことが出来、また、提供中は、労働時間が1人平均で約15分削減され、労働時間削減にも一役を買うことができました。

4. 宿泊型新特定保健指導の実施(健診・検診の受診)

山形県上山市にて「宿泊型新特定保健指導」を実施。宿泊型新特定保健指導とは、特定保健指導対象者や糖尿病予備軍を対象に、旅館等の宿泊施設や地域の観光資源を活用した運動や食生活の「体験型」の保健指導です。2017年度は12名参加し、従来の特定保健指導に比べ、実体験することにより、効果がよりあがることが期待されます。

## 取組・事業の概要がわかる写真や表、図：

### ウェアラブル端末 部署対抗戦キャンペーン

**部署対抗戦・秋の大運動会**  
★あるこう10,000歩強化期間★  
(★Round1★ 10月17日(月)START)

フィットビット・ウェルネスの部署別平均歩数を使用し、トーナメント方式で、部署対抗戦を行います！！  
最後まで勝った部署★最優秀「あるこう1万歩」部署★、最後まで負け続けた部署★も「あるこう部署」を決定します。  
フィットビット・ウェルネス参加者は各Round前日まで「部署対抗戦」に招待されますので、みなさまぜひ参加し、上位目指して頑張ってください！！  
※対抗戦参加方法は下記「2. 対抗戦参加方法」を参照ください。

**<10/17(月)より部署対抗戦・Round1を開催します。>**

■Round1で勝った部署は、「勝者ブロック」に進みます。  
Round2は勝者同士が戦い、更に勝った場合はRound3、Finalと進んでいきます。  
最後に勝った部署が、「最優秀「あるこう1万歩」部署」となります。

■Round1で負けた場合は、「敗者ブロック」に進みます。  
Round2は敗者同士が戦い、更に負けた場合はRound3、Finalと進んでいきます。  
最後まで負け続けた部署が、「もっとあるこう部署」となります。

■対抗戦では、部署内の参加者歩数・部署平均歩数・ランキングを閲覧できます。  
また、期間内は部署内メンバー同士で励ましあうこともできます。

**【トーナメント日程】**

★Round1★	10月17日(月)～10月21日(金)
★Round2★	10月27日(木)～10月31日(月)
★Round3★	11月9日(水)～11月13日(日)
★Final★	11月19日(土)～11月23日(水)

上位部署に表彰状を贈呈♪

# <<取組事例簡易紹介シート>>

第6回 健康寿命をのばそう！アワード <生活習慣病予防分野>

企業・団体・自治体等の名称：旭松食品株式会社

取組・活動名：技術革新における塩分ほぼゼロのこうや豆腐の開発と普及活動の推進

取組アクション：  適度な運動  適切な食生活  禁煙・受動喫煙防止  健診・検診の受診  その他  商品開発と啓蒙活動の推進

プロジェクトウェブサイトURL <http://www.asahimatsu.co.jp/shinasahi.html>

## 【実施内容の概要】

日本人の食生活は、塩分摂取量が多いと言われており、その数値は年々減少傾向ではあるものの、まだまだ目標値に届いていないのが現状である。

このような背景を受け、弊社製造の即席みそ汁(生みそずい)での減塩タイプ商品を発売するなど減塩に対する取組を進めて来たが、こうや豆腐についてもナトリウムが含まれており、それを削減するための研究開発を進めてきた。

こうや豆腐は、やわらかくするための加工(膨軟加工)として古くはアンモニアによる加工が行われていたが、特有な臭いにより調理前に水もどしして除く必要があった。弊社は1972年に重曹を用いた加工方へ変更する事により、水もどしせずそのまま調理できる製法を開発し、現在では一般的な製造方法として普及してきたが、その加工の中でナトリウムが含まれることとなった。

普段使われるこうや豆腐でも知らないうちにナトリウムが含まれ、塩分換算で1枚につき約0.2g含まれていた。この無意識に摂取される塩分をなんとか削減しようと研究開発を進め、約40年ぶりに新たな膨軟加工として2014年に炭酸カリウムを用いた膨軟加工法を開発し、変更することに成功した(特許出願中)。

この開発により、重曹を炭酸カリウムに切り替えることで、一般的なこうや豆腐(日本食品標準成分表2015)と比べてナトリウム含量を約95%減の塩分ほぼゼロを実現。さらに塩分の排出を手助けすると言われるカリウムを一般的なこうや豆腐(日本食品標準成分表2015)と比べ約23倍に増やすことに成功した。弊社のこうや豆腐の年間生産量は約2億枚以上であり、この独自製法により重曹を使用していた時より食塩相当量が0.2g減となり、年間約40tの塩分の抑制に寄与すると考えます。

この独自製法のこうや豆腐を、より多くの消費者に認知していただくため、パッケージでも塩分ほぼゼロであることがわかるように、こうや豆腐全商品をリニューアルし、営業活動にて普及促進を行ってきた。

また、伝統食品であるこうや豆腐の良さをより多くの消費者に伝えるために、企業ホームページにてこうや豆腐の栄養価をはじめとし、弊社こだわり(一般のこうや豆腐との違い)をわかりやすく表現したり、こうや豆腐の研究結果を記載、また煮物以外でも様々な料理に使えるレシピを豊富に掲載した。

その他にも紀伊國屋書店にて書籍と合わせて、こうや豆腐を普及・販売するイベントや、大阪国際大学にて赤ちゃんとお母さんの健康食講座と題してこうや豆腐を取り入れたレシピを紹介・試食提供したり、定期的に料理教室を開催してきた。こうや豆腐は近年、血中コレステロール(特に悪玉と言われるLDL-コレステロール)を抑制したり、食べ続ける事で糖尿病の指標であるHbA1cが減少する傾向が見られており、このような研究成果と合わせ、古くから親しまれてきたこうや豆腐を日々の食事の中で積極的に取り入れる事の良さを啓蒙活動してきている。

## 取組・事業の概要がわかる写真や表、図：

成分	一般的なこうや豆腐	新あさひ豆腐	変化率
ナトリウム	72.6mg	1.2mg	約95%減
カリウム	5.6mg	129mg	約23倍に

※日本食品標準成分表2015より 新あさひ豆腐は旭松食品調べ



# <<取組事例簡易紹介シート>>

第6回 健康寿命をのばそう！アワード <生活習慣病予防分野>

企業・団体・自治体等の名称: 岡山県生活協同組合連合会

取組・活動名:  
ヘルスチャレンジ2016 ~多世代で取り組む健康づくり~

取組アクション: ○ 適度な運動 ○ 適切な食生活 ○ 禁煙・受動喫煙防止 健診・検診の受診 その他

プロジェクトウェブサイトURL

【実施内容の概要(背景や目的、方法、成果、意義を完結にまとめてください。)

ヘルスチャレンジは健康づくりのきっかけづくりや健康日本21や日本医療福祉生活協同組合連合会の健康習慣を広め、健康寿命の延伸を進めるため取り組んでいる。  
岡山県下すべての自治体や教育委員会の後援の元で、パンフレットの配布や小学校への呼びかけなど幅広く行っている。その結果、小学校全校生徒の参加や自治体職員からの参加もあった。また、住民同士の声かけや地域への細やかな声かけにより参加数が年々広がりを見せている。気軽にできる健康づくりとして、町内会や老人会などへの呼びかけ、誰でも参加できる取り組みになっている。  
参加者へのフォローとして、ヘルスチャレンジのイベントで取り組み方法について提案、また、パンフレットの作成は地域住民からの意見を取り入れながら工夫し、広げやすい資料として作成してきた。過去の参加者がヘルスチャレンジの魅力を確認し、参加者から呼びかけ人になり活躍していることも取り組みが広がっている一因である。  
参加方法は家族や気の合う仲間に参加を呼びかけ、グループや個人で申し込みを行なう。コースは12コースから1コースを選択し、事務局に申し込みハガキを届ける。2ヶ月取り組み、達成・未達成の結果を報告はがきに記入し事務局に報告する。ヘルスチャレンジ2016は10,136人が参加し、達成率は76.5%だった。感想や取り組みとして「学校での取り組みが広がった」「ヘルスチャレンジに取り組むことで、「習慣」として定着したり、健康づくりを行うきっかけづくりとなった」「ヘルスチャレンジに取り組む、規則正しい生活や体調が良くなったり、健康的になったことを実感した取り組みとなった」「家族や仲間とともに楽しく行い、励まし合っで継続して取り組みができた」「口呼吸から鼻呼吸へ「あいうべ体操」が広がり、成果も実感している」「すこしお生活や野菜をたっぷりとれるように、工夫しながら取り組みが行われた」「報告者の約7割の方は、取り組んだことに満足している」ことが挙げられる。

取組・事業の概要がわかる写真や表、図:

# <<取組事例簡易紹介シート>>

第6回 健康寿命をのばそう！アワード <生活習慣病予防分野>

企業・団体・自治体等の名称： 静岡県在宅保健師の会「つつじ会」

取組・活動名： 特定健診・特定保健指導支援事業「特定健診受診者のフォローアップ等家庭訪問事業」

取組アクション： 適度な運動 適切な食生活 禁煙・受動喫煙防止 ○ 健診・検診の受診 ○ その他

プロジェクトウェブサイトURL

## 【実施内容の概要】

### 【目的】

国保保険者が実施した特定健康診査の結果、受診勧奨判定値を超えたにもかかわらず医療機関を受診していない者に対し早期に医療機関へ受診勧奨することが重要である。

このことから、受診勧奨の必要な者に対し家庭訪問を実施し、「かかりつけ医」への受診勧奨を行うとともに、必要に応じて生活習慣の改善に向けた助言を行い生活習慣病の発症予防・重症化予防を図ることを目的とする。

### 【方法・結果】

- (1)モデル保険者 年度当初に全市町に希望調査を実施 →2保険者を選定
- (2)訪問対象者 1モデル保険者100名を限度
- (3)訪問保健師 在宅保健師(「つつじ会」会員)を臨時雇用し、モデル保険者に派遣する
- (4)実施主体・経費 静岡県国民健康保険団体連合会 経費は国保連合会負担
- (5)訪問事業の内容

- ① 訪問対象者に対し、実態を調査し医療機関への受診勧奨を行う。
- ② 訪問対象者に「健康管理に関するアンケート」を実施し、健康状態及び生活習慣の実態を把握する。
- ③ 生活習慣病の一次予防として、必要に応じた生活習慣の改善に向けた助言を行う。
- ④ 訪問対象者にモデル保険者の保健・福祉サービス等の情報提供を行う。
- ⑤ 緊急ケースや申し送り事項があった場合、市町へ連絡を行う。
- ⑥ 同行訪問等を通してモデル市町の新任期保健師の人材育成を支援する

(6)訪問実施状況・結果 (表1・表2・図1参照)

### 【本事業を通しての学び】

- (1) 未治療者の実態を把握し、わが地域に即した「受診を勧めるべき優先順位」を決めることが重要である。
- (2) 訪問した対象者は、受診が必要なことを意識していないわけではない。放置すると重症化するという危機感が乏しく、治療中断につながっている人も多い。
- (3) 病気の怖さだけを説明した 通り一遍の受診勧奨ではなく、対象者に合った介入のタイミングや内容を考慮した保健指導が必要である。
- (4) 対象者が“私のために親身になってくれる人がいる”と思ってもらえることが大事。「呼び出されて、行ってまでいうことではないが、あなたが来てくれたから話します」と本音を語ってくれる人が多いことに驚く。
- (5) 「未治療者」の中には、経済的な不安を抱えている方もおり、治療費を払えないために受診しないケースもいる。また、親の介護等家族の問題により、自分の治療どころではないケースもいる。
- (6) 重症化を防ぐには、個への働きかけと共に、医師・保健師・薬剤師等による連携システムの構築が必要である。(地域に合った効果的なシステム)

取組・事業の概要がわかる写真や表、図：

表1 家庭訪問実施状況 (平成27・28年度)

実施年度	実施日数	訪問件数	実施人数	訪問保健師
平成27年度	90日	210件	196名	16名
平成28年度	82日	197件	182名	15名

図1 医療機関への受診の状況 (平成27・28年度)

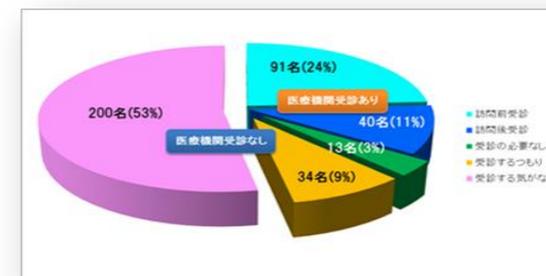


表2 『受診する気がない』と答えた人の理由

理由	人数	割合
どこも悪いところがない・要医療と認識していない	76名	38.0%
生活習慣改善の努力をしている	35名	17.5%
医療不信・医者嫌い・薬をのみにたくない・健診体制に不満	30名	15.0%
忙しい	24名	12.0%
医師から心配なしと言われた	19名	9.5%
経済的な理由	6名	3.0%
どの医療機関に受診すればよいかわからない・近くに医療機関がない	2名	1.0%
その他	8名	4.0%
合計	200名	100.0%



# <<取組事例簡易紹介シート>>

第6回 健康寿命をのばそう！アワード <生活習慣病予防分野>

企業・団体・自治体等の名称： 社会医療法人平和会

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

取組アクション： 適度な運動     適切な食生活     禁煙・受動喫煙防止     健診・検診の受診     その他

プロジェクトウェブサイトURL <http://heiwakai.or.jp/>

## 【実施内容の概要】

### ●目的

ロコモティブシンドロームやメタボリックシンドローム対策にとりくむことで中高年のQOLを高め、地域の健康増進、あるいは介護予防に資することを目的に、誰しものが無理なくとりくめ、我流に陥らずモチベーションを維持しうよう、科学的で効果のあるプログラムと指導をもって援助し、自主的な健康づくりの機会が広げられるようにするもの。

### ●背景

社会医療法人平和会では、先輩たちが地域のみなさんと築きあげてきた地域からの健康づくりの伝統を受け継ぎ、また地域でたかまる健康づくりへの欲求に応え、2010年に健康運動教室をスタートさせた。以来、口コミで人気ที่広がり、2016年には6地域13か所で計450回の教室開催、年間延べ参加者数が6,500名にまで発展した。

その要因には、コメディカルで健康運動指導士のライセンスを保有する経験豊富な人材の存在、HPHの理念に沿う形で人件費を法人が負担したこと、そして何よりも運動を通して健康になりたいと願う地域の人々の熱意をもった教室の自主運営があった。

教室の拡大で、講師の確保が課題に。

### ●方法

運動指導は、コメディカルの健康運動指導士が20～30名ほどの参加者に対して行い、プログラムも作成した。保険は健康運動指導士会のものを利用、教室運営の実務的部分は参加者自らの

自主運営である。

プログラムは、相乗効果が期待できる筋トレと有酸素運動を交互に行うサーキットトレーニングを採用、これを軸にコーディネーショントレーニング、コアスタビライゼーション、5COG、ゲーム性などを織り交ぜた幕の内弁当型で楽しさと効果を引き出せるものとした。

資格取得してくれた職員に講師として協力を依頼、空き時間に講習の機会ももうけた。

### ●成果

安価で親しみやすく、講師のすぐれた指導が評判となり、大きく発展した。学術的にも興味をひかれるところとなり、2013年には科学研究費助成事業に認定された「運動療法が関節軟骨代謝に与える効果に関するバイオマーカーを用いた検討」に、参加要請を受け協力した。平均年齢58歳の31名の参加者のデータより、肉体年齢が14歳若返り、発症前なら運動が関節軟骨保全に有用なことが示唆された。

この1年で、資格をもつ職員から7名の講師を確保できるようになった。

### ●意義

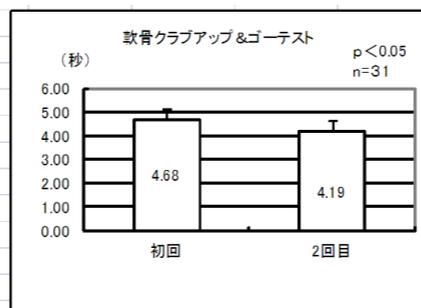
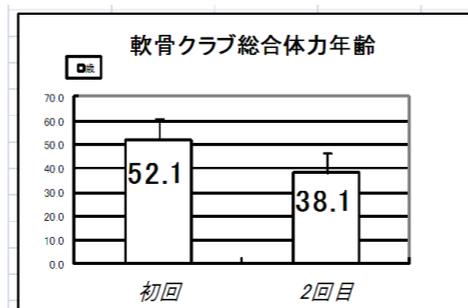
地域での自主的な健康増進活動に、医療機関のもつ人材、知識、経験を活用しないのはもったいない話である。

## 取組・事業の概要がわかる写真や表、図：



## 科学研究費助成事業の測定結果

運動療法が関節代謝に与える効果の研究事業の始まる前の説明会の様子と介入群体力測定結果の一部



# <<取組事例簡易紹介シート>>

第6回 健康寿命をのばそう！アワード <生活習慣病予防分野>

企業・団体・自治体等の名称： 足立区(東京都)

取組・活動名：

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

取組アクション：  適度な運動  適切な食生活  禁煙・受動喫煙防止  健診・検診の受診  その他

プロジェクトウェブサイトURL

## 【背景・目的】 足立区には放置すべきではない健康格差がある

足立区ではH24年度、「健康あだち21(第2次)」計画策定のため、区民の健康状態等を精査したところ、①健康寿命は都の平均より約2歳短い②足立区国民健康保険の医療費では、「糖尿病」、「腎不全」が毎年上位にある。③被保険者1人当たりの糖尿病の医療費が23区で最も多い。④健康無関心層が少なからず存在し、糖尿病が重症化するまで放置する傾向があるといった結果が浮き彫りとなった。この結果は区長および全管理職に報告し、「放置すべきではない健康格差があること」が庁内全体で共有された。

今後10年間は糖尿病対策に重点を絞って施策を重層的に推進し、区民の生活の質の向上と健康寿命の延伸を目指すことにした。

## 【方法】 足立区で食べていれば、健康になれる仕組みづくり

事業の実施に際しては、従来の「糖尿病予防教室」等の教育や情報提供のアプローチではなく、健康に関心を持たない区民であっても「住んでいれば自ずと健康になれる」方法を考えた。区民の野菜摂取量が国の目標より100g以上少ないというデータに注目し、野菜から食べるなどの食物繊維による糖尿病予防の効果を鑑み、健康格差の縮小と社会環境の質の改善を意識した「野菜が食べやすい環境づくり」を進めることとした。特に区の調査で野菜摂取が少ない世代として判明した20代、30代の男性は外食や昼食が多いことから、区内の飲食店に協力を求め、ラーメンや焼肉を注文しても自ずと食前ミニサラダが出てくるような「ベジファーストメニュー」や、「野菜たっぷりメニュー」などが提供される「あだちベジタベライフ協力店」を置いた。

事業を効果的に展開するため、平成25年度に「足立区糖尿病対策アクションプラン あだちベジタベライフ ～そくだ、野菜を食べよう～」を策定し、「野菜を食べやすい環境づくり」、「子ども・家庭の良い生活習慣の定着」、「重症化予防」の3つの柱を定め、様々な事業を開始した。

## 【成果】 糖尿病の区民割合の減少と子どもの野菜摂取量の増加

主な成果として、ベジタベライフ協力店は現在約600店舗で、区内営業施設の1/10を達成した。HbA1c7%以上の区民割合は、平成23年度5.31%から27年度4.52%まで減少した。東京大学で実施した「まちと家族の健康調査2013-2014と2015-2016」において、他都市では小中学生の野菜摂取量が減少している中で、足立区の小中学生の野菜摂取量は増加に繋げることができた。さらに、28年度の区の食習慣調査では、30代男女の野菜摂取量が前年度より伸びており、子どもがいる世帯から野菜摂取量が増加し始めたのではないかと断定はできないが期待している。

こうした取組から「健康」は、「治安、学力、貧困の連鎖」と並んで区の発展のためにはどうしても打開しなければならないボトルネック的課題として位置づけられ、全庁的に取組まれるように発展したことも大きな成果である。

取組・事業の概要がわかる写真や表、図：

ベジタベライフ ロゴマーク

あだちベジタベライフ協力店で提供しているメニュー



民間企業との連携



【北千住マルイ】



【セブン-イレブン】



【デニーズ】



【イトーヨーカ堂】



【足立成和信用金庫】

# <<取組事例簡易紹介シート>>

第6回 健康寿命をのばそう！アワード <生活習慣病予防分野>

企業・団体・自治体等の名称： 東郷町(愛知県)

取組・活動名：  
幼児期から始める「生涯健康習慣」づくり

取組アクション： 適度な運動  適切な食生活  禁煙・受動喫煙防止  健診・検診の受診  その他

プロジェクトウェブサイトURL <https://www.town.aichi-togo.lg.jp/hoiku/hoiku/kenkou/kosodate/hoikuen/undouasobi.html>

## 【目的・背景】

平均寿命が愛知県内でもトップレベルを誇る東郷町では、「子どもが健康で元気になれば、50年60年先に東郷町が元気に活力ある町となる」という想いのもと、健康寿命の延伸に向けて町全体で健康づくりに取り組んでいます。その背景には、「幼児期は神経機能の発達が著しく、5歳ごろまでに大人の約8割程度まで発達する」とする文部科学省「幼児期運動指針」にも示されたとおり、生活習慣病や介護予防など“健康寿命の延伸の基盤は幼児期”との考えがあります。その考え方の下、子ども達に対し将来大人や高齢になった時に備え“あそびを通して”運動好きな子どもを育む必要性を痛切に感じ、「幼児期の運動指導」を積極的に推進することとしました。

また、現代社会における生活習慣の変化や遊び場の縮小などから、こどもの周りでは身体を使う機会が減少し、保育園では園児の体力低下や予期せぬケガの増加に危機感を抱いていました。その対策として、平成23年度から子ども達への運動指導について、進め方や技術などを東郷町100%出資の東郷町施設サービス株式会社(TIS)のインストラクターより指導を受け、翌24年度からは、4・5歳の園児にTISによる運動指導や保護者も参加して行う「親子体操」のほか、保育士自身が指導できるようスキル習得に向けた保育士研修などを行ってきました。

この事業を効果的に高めていくため、TISと順天堂大学スポーツ健康科学部との産官学での健康づくり等に関する包括的な連携協力協定を締結し、幼児期の運動指導事業を推進するにあたり、幼児期の運動指針会議(年3回)など順天堂大学より協力やアドバイスを受けており、運動能力測定や身体活動量測定、筋厚測定などのデータを活用した科学的な分析やフィードバックなど、生涯健康に向けた幼児期運動指導に取り組んでいます。

## 【実施方法】

- 1 幼児期の運動指導「運動あそび」
  - (1) 保育園4・5歳児の運動あそび指導
    - ・ 遊びを通し「心地よさ」「多様な動きづくり」「コミュニケーション」に重点を置いた運動指導
  - (2) 日々の保育にて
    - ・ 東郷町独自の健康づくり体操「とうごう体操」の幼児版「げんき体操」を日々の保育の中で実施
    - ・ 各保育園で工夫した園独自の運動あそびを実践
- 2 親子運動あそび「親子体操」
- 3 運動能力測定、ライフコーダによる子どもの身体活動量計測、筋厚測定(年一回)
- 4 アンケート(保護者、園児、保育士)
- 5 保育士研修(年二回)
- 6 幼児期の運動指針会議(年3回)

## 【成果】

- ・ 運動好きな子どもの増加と運動能力の向上
- ・ 予期せぬケガや大ケガなどの減少と集中力の向上
- ・ 保護者の理解と意識変容
- ・ 保育士の指導技術アップと意識変容

## 【意義】

- ・ 「何故、こどもか？」⇒ 子ども時代に運動習慣付け ⇒ 大人になっても継続して“生活習慣病知らず”
- ・ 子どもが運動に関心を持つ ⇒ 周囲の成人に対しても力強い啓発 ⇒ 町民全体に運動習慣が浸透

取組・事業の概要がわかる写真や表、図：

■ 幼児期の運動指導「運動あそび」  
運動好きな子どもを育むことを目的に、「心地よさ」「多様な動きづくり」「コミュニケーション」に重点を置いた幼児向けの運動指導。

回数：各園年長クラス/年中クラス 隔月1回  
時間：1回 45分

■ 日々の保育に運動あそび導入



■ 親子運動あそび「親子体操」

子どもや家族の運動習慣が身につくよう、家庭でできる動きを楽しく紹介する。

時間：1回 50分



■ 運動能力測定

走・跳・投の測定 動作パターン評価  
回数：各園年長クラス/年中クラス 年1回

■ 日常身体活動調査(歩数計)

■ アンケート(保護者、園児、保育士)

■ 保育士研修(初任者研修2回・保育士研修4回)

■ 幼児期の運動指針会議(年3回)

# <<取組事例簡易紹介シート>>

第6回 健康寿命をのばそう！アワード <生活習慣病予防分野>

企業・団体・自治体等の名称： 美唄市(北海道)

取組・活動名：  
おいしい空気のまちびばいを目指す「美唄市受動喫煙防止条例」指定とその後の取り組み

取組アクション：  

適度な運動	適切な食生活	○ 禁煙・受動喫煙防止	健診・検診の受診	その他
-------	--------	-------------	----------	-----

プロジェクトウェブサイトURL

## 【実施内容の概要】

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

条例制定には、平成21年から美唄市医師会による市と市議会への継続的な働きかけと、市長の「市民の健康を守るため、早期の対策が必要」との決断、市議会議長の後押し、また、平成25年策定の「美唄市健康増進計画(びばいヘルシーライフ21第2期計画)」に、条例の整備を掲載したことが大きな原動力となりました。

条例制定への取り組みは、平成27年7～11月に受動喫煙防止対策市民検討委員会を5回開催し、参考人招致に日本たばこ産業株式会社北海道支社営業総務部長吉田誠氏とヘルスプロモーション研究センター長中村正和氏からの講話等幅広く議論し、検討委員会報告書を委員長から市長へ提出し、平成27年12月条例案を上程、決議され制定に至りました。

条例制定後の取り組みは、第1種施設、第2種施設への周知や講演会の開催、小中学校校門100m以内では受動喫煙防止に協力を求める看板や懸垂幕の設置、健康教育、妊婦への禁煙支援、未成年者への禁煙防止教育を行うなど周知啓発に努めました。

取り組みの成果として、第1種施設で対策を講じる施設の割合が、条例制定時は73.0%に対し、現在は82.2%と9.2%増加し、適用除外となっている飲食店で施設内禁煙、分煙とする自主的な取り組み事例もみられます。また、市民意識調査の平成29年度結果は、条例制定前の結果と比較し、①受動喫煙の認知度は92.8%と9ポイント増加、対策の理解は84.4%と3.9ポイント増加。②条例の認知度は86.7%と一定の理解が得られていると判断しています。③妊婦と4か月健診時の母親の喫煙率は、平成27年度と平成28年度と比較した結果、妊婦では0.1ポイント増加、4か月健診時の母親では5.7ポイント減少し、条例制定や妊娠期からの切れ目のない禁煙支援の効果があつたと考えています。

条例として制定することにより、市が市民や企業に対し、継続的な働きかけを担保することとなり、その意義は大きいと考えています。

取組・事業の概要がわかる写真や表、図：  
ステッカー作成、配布



市内小中学校、養護学校へ看板設置



イベント時に啓発ポスターを掲示



# <<取組事例簡易紹介シート>>

第6回 健康寿命をのばそう！アワード <生活習慣病予防分野>

企業・団体・自治体等の名称：萩市(山口県)

取組・活動名：  
萩市健康維新のまちプロジェクト ～健康長寿のまちづくりは Win Win Win！～

取組アクション： ○ 適度な運動    ○ 適切な食生活    禁煙・受動喫煙防止    健診・検診の受診    ○ その他    組織連携の方法

プロジェクトウェブサイトURL

**【取組・事業業務目的】<<健康寿命が県内で最下位、高齢化率は40.8%>>**

萩市は、平成29年7月末現在、高齢化率40.8%（人口48,991人）の超高齢社会であり、日本の40年先の人口構造を現す。平成26年10月に「平成22年の山口県内市町の健康寿命」として公表された当市の値は県内で低位であり、対策を立てることが急務となった。市の全庁的な推進組織「健康維新のまちプロジェクト」を創設することで、「健康づくりの面も意識した施策や事業の展開」を通じて、地域や職域の隅々にまで健康づくりの意識を浸透させ、大多数の無関心層を関心層に転換する働きかけを行い、市民の誰もが健康を実感できるようなまちにすることを目的とした。

**【取組・事業の概要と特徴】<<部署横断的な連携プロジェクトの創設、健康づくりの再定義作業>>**

今までの取組み分野を超えるために、保健・医療・福祉、教育、農林・水産、商工・観光、地域などあらゆる分野の市の組織が連携して健康づくりについて考える、全庁24課、関連36課で構成する全庁的な「萩市健康維新のまちプロジェクト」を創設した。

プロジェクトでは、各課が毎年かかせる「課の目標・事業」について、健康づくりに関する9領域※の関連付け作業を行った。その結果、36課の136事業について、567件の健康づくりの再定義ができた。その上で、健康寿命延伸に向けてどのような協働の取組みができるかをプロジェクトチームで協議した。（※9領域とは、栄養・食生活、身体活動・運動など、健康日本21や健康はぎ21に基づく健康づくり推進分野）

**【健康寿命をのばすポイント(事業の成果)】<<Win Win Winの法則で日常に健康の付加価値を生み続ける仕組みづくり>>**

健康づくりの再定義で、これまで健康と無関係と思われていた他課の既存事業の中に「健康づくり」が自動的に推進される仕組みができ、健康づくり無関心層に「健康づくり」が届きやすい環境になった。<<企画案協議>>①健康維新のまちプロジェクト会議⇒萩市長開会、全体会4回、延120人の参加 ②プロジェクト課の既存事業に健康づくりの関連付け作業⇒36課、136事業、567件の関連付 <<広報活動>>③「健康維新のまち」宣言(H28.4.1)⇒萩市報に掲載し、全戸23,959世帯へ配布 ④「シリーズ健康長寿のまちをめぐって」計15回萩市報掲載⇒約延360,000世帯へ発信 <<協働調査>>⑤健康長寿促進事業の市民食生活調査：600人を対象、尿検査(推定食塩摂取量)、BDHQ(簡易型自記式食事歴法質問票)栄養調査を実施 ⇒随時尿による1日当たりの尿中推定食塩摂取量の平均は男性が9.49g、女性が9.43g <<市民参加の健康づくり運動>>⑥健康体操推進拠点整備事業：「みんなあつまれラジオ体操～ラジオ体操で健康ゲット～」⇒参加団体23、参加者数557人 ⑦「萩・体操やっちょよマップ」の登録団体募集⇒21団体の登録 ⑧健康体操参加環境整備 7,057人規模(人口の14.4%)の場所で毎日～週1回以上ラジオ体操実施中 ⑨市民健康公開講座開催⇒平成29年2月開催236人参加 <<関連・発展事業>>⑩萩ケーブルテレビで「みんなの保健室」を毎月放送⇒健康づくりの再定義をした各課の取組み紹介 ⑪節塩プロジェクトの設置 ⑫地元企業と節塩弁当の開発・販売：3社協力・減塩の味噌・醤油製造販売の協力：3社協力 ⑬「萩市健康フェア」開催⇒萩市民館、14コーナー設置、実545人、延2,352人の参加 ⑭地元企業との節塩弁当販売試行予定(H29.9)⇒9月毎週金曜日 ⑮萩市公式キッチン開設(クックパッド)⇒中国地方初の自治体公式キッチン、山口県内初の開設 ⑯「健康長寿背伸ばしベンチ」設置(H29.8)⇒萩産の間伐材を利用し地元高校生の製作により、図書館・児童館に設置。

●平成28年度に創設した本プロジェクトは、前年度実施事業15に続き、本年度継続事業5、新規事業7が稼働中である。更に現在、事業案17を保有しており、健康長寿のまちづくりに向けた市民運動の発展、健康無関心層への波及を目指している。関係課同士のWin Winの関係のみならず、周囲へと波及していくもう一つのWinを含む、Win Win Winの活動に発展している。

**【今後の取組み】<<今後の人口減少、高齢化率の上昇に対応するための、さらなる協働>>**

平成29年度に新たに発案された事業案には、市の人口定住や人口減少対策の一つである「婚活」事業との協働がある。また、遊技場に「まちの保健室」を出張設置するなど、未知の領域の試みが入っている。平成29年度に事業化していない28年度の発案事業案も含め、実現に向けて検討を行うとともに「健康維新のまちプロジェクト」を活用して無限に健康づくりを波及させたい。また、新たな節塩プロジェクトでは、味噌・醤油製造販売にとどまらず、地元仕出し弁当協会との連携による萩市全域の「節塩弁当販売」も目指したい。「萩市健康長寿応援団(仮)」など、市の健康づくり協力団体や個人の登録認定制度を立ち上げ、市民力、地域力、地域連携力を高め、地域包括ケアシステムの構築も念頭に置いて地域の活性化につなげていきたい。

**健康寿命県内最下位！(H22年度：H26.10公表)**

山口県 男性70.47歳(22位/47都道府県)※日常生活に制限  
女性73.71歳(24位/47都道府県)のない期間  
萩市 男性77.02歳(19位/19県内市町)※日常生活動作が  
女性82.57歳(16位/19県内市町)自立している期間



健康寿命が短い理由の分析(H26.11～)  
信州に学ぶ！長野県先進地視察(H28.2)



平成28年度 協働で事業16を 実施	平成29年度 継続事業6、新規 事業7、案16	平成30年度 新たな17案につ いて事業化
--------------------------	-------------------------------	-----------------------------

Win Win Winで健康の付加価値を生み続ける仕組み

# <<取組事例簡易紹介シート>>

第6回 健康寿命をのばそう！アワード <生活習慣病予防分野>

企業・団体・自治体等の名称： 東大阪市(大阪府)

取組・活動名：  
市民協働と関係機関連携でひろげる健康づくり活動

取組アクション： 適度な運動  適切な食生活  禁煙・受動喫煙防止  健診・検診の受診  その他  健康増進、認知症予防

プロジェクトウェブサイトURL <http://www.city.higashiosaka.lg.jp/>

## 【実施内容の概要】

### (取組・事業実施目的)

健康づくりは健康な人にとって、始めにくく続けにくいものです。身近な地域や職場などで、仲間とともに気軽に楽しく行える健康づくりの取組みがあり、取組みが継続されることで、個人の健康づくりが始めやすく続けやすくなるのではないかと考えました。取組みがより市民感覚に合ったものとなるよう市民協働で企画を行い、より広く地域全体に広がるように市民と協働し、関係機関・関係部局と連携して進めました。

### (取組・事業の概要と特徴)

#### 1. 健康トライ21市民連絡会(以下「市民連絡会」とする)との協働事業の企画運営

市民連絡会は健康づくりに関連する市民グループの集まりで、現在23団体1,368人が加入しています。5年前までは各グループがそれぞれの健康づくり活動に取り組んでいました。5年前に全体として1つの事業に取り組むことで、広く市全体に広げられる力になり、各グループが協力し合うことで、より豊かな取組みにしていけるのではないかと考え、以下の3点について取り組みました。

##### 1) 健康づくりイベントの開催

(1) 健康トライくらぶ(平成25年度487人、平成26年度475人、平成27年度574人)

2人以上でグループを組み、3ヶ月間のグループの健康づくりの目標を決めて取組み、目標が達成できれば賞品を進呈。

(2) 東大阪健康マイレージ(平成28年度1,097人、事60歳未満の応募46%、事業所からの応募17事業所199人)

健診受診、健康づくり事業等への参加、健康づくり目標の達成、2人以上での参加等でポイントがたまり、一定以上ポイントをためて応募すれば抽選で賞品が当たる。

##### 2) 笑う認知症予防「健脳エクササイズ」の普及活動(平成28年度835人)

認知症予防に効果があるとされる二重課題(体と頭を同時に使うことで脳が活性化)を楽しく実施できる「健脳エクササイズ」を考案し、保健師の認知症予防講話と市民連絡会の健脳エクササイズの実技のセットで地域への出前講座を実施。

##### 3) 加入グループ拡大の取組み(新規加入:5団体253人)

会員一人ひとりの口コミは大きな情報発信力になることから、市民連絡会に加入できるグループを健康部が育成したグループ以外にも地域で健康関連の取組みをしている市民グループにも拡大し、加入勧奨を実施。

#### 2. 関係機関・関係部所との連携による周知活動

##### (健康寿命をのばすポイント)

健康づくりイベントをきっかけに、健康に関心が薄い人や働く世代の人が、気軽に楽しみながら健康づくりを始められ、毎年事業が開催されることで健康づくりが習慣化できるようにしています。アンケートでは、事業をきっかけに健診受診をした(18.6%)事業をきっかけに教室参加(24.7%)健康意識が高まった(83.8%)来年も参加したい(96.8%)という結果でした。健診受診による健康管理や生活習慣を改善することで生活習慣病の予防が図られ、健康寿命の延伸につながると考えます。

市民連絡会との協働事業を通して、市民連絡会の中や関係機関の中でソーシャルキャピタル(信頼・互恵性・ネットワーク)が醸成されてきており、そのことによって個人の健康づくりを支える社会環境が向上し、地域の健康寿命の延伸に貢献しつつあるのではないかと考えています。

## 取組・事業の概要がわかる写真や表、図:



健康トライくらぶ閉会



健康トライ21市民連絡会 役員



健脳エクササイズ体

# <<取組事例簡易紹介シート>>

第6回 健康寿命をのばそう！アワード <生活習慣病予防分野>

企業・団体・自治体等の名称: トッパングループ健康保険組合

取組・活動名: 社員食堂にフォーカスした生活習慣改善の行動変容プロジェクト  
「Happy & Healthy Canteenプロジェクト」

取組アクション:  適度な運動  適切な食生活  禁煙・受動喫煙防止  健診・検診の受診  その他

プロジェクトウェブサイトURL

## 【背景・目的】

凸版印刷(株)では2015年10月に「健康経営宣言」、トッパン・フォームズ(株)では「健康経営銘柄2016、2017」に選定されるなど、グループ内で健康経営に取り組んでいる。従業員の医療費の21%は生活習慣病関連となっており、予防・重症化対策が必要とされている。従業員(特に工場勤務者)は社員食堂で毎日昼食をとる方も多く、場合によっては夕食、朝食も社員食堂で…という方もおり栄養バランスに大きなウエートを占めている。そこで社員食堂が個人のトータルな食生活を変容できる絶好の場であると位置づけ、事業所協力のもと、食堂委託事業者管理栄養士、各事業所の健保診療所医療スタッフをコアメンバーとし、生活習慣改善モデルとして確立させ、グループ全体に拡大していくために「Happy&Healthy Canteenプロジェクト」を2016年度より立ち上げた。(以下HHCプロジェクトとする。)円滑なイベント実施のため、モデル事業所として15事業所(約12,000名)に依頼している。食堂委託事業者はエームサービス(株)、(株)グリーンハウス等大手中小12社の管理栄養士が参加している。

## 【事業の概要】

若年からの生活習慣改善のため、各地区34歳未満でBMI 26以上の方で3名を選出(7地区20人)し、社員食堂を利用して生活習慣改善を実施する「生活習慣改善チャレンジ」を実施した。2カ月間後の目標を決め、社員食堂のヘルシーメニューを選んでいただき食生活の改善をはかるとともに、歩数や日々の体重・運動内容を継続的に記録し健康行動の習慣化し、各地区の健保診療所医療スタッフからの支援・アドバイスを受けながら生活習慣改善状況を競いあった。また、同時期に「オススメ月間メニュー」としてヘルシーメニューをイベント化し、興味をひくテーマを考えメニューを提供した。生活習慣改善チャレンジの参加者だけでなくモデル事業所の従業員全員に食べてもらえるように共通のポスターやメニューのPOPを作成し、掲示や呼び込みを実施した。

## 【成果】

生活習慣改善チャレンジでは体重の減量率で最高6.2%減、平均2.0%減(-1.9kg)となった。診療所からのフォローとして、各45分ずつ管理栄養士がして面談し取り組み前・後に食行動質問表で傾向分析を実施した地区や、食堂メニュー表とダイエットサポート情報の資料(診療所スタッフ作成)のデータを添付したメールを週1回送付するなどして、対象者への情報提供とモチベーションを維持するよう支援した。優秀な個人とチームへの賞品贈呈や参加賞配布などでイベントを盛り上げ、表彰を周知するためのチラシを作成し、実施内容を各事業所で共有した。

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

日頃ライバル企業としての食堂業者の管理栄養士が企業の垣根を越えて議論や情報共有することで、トッパングループ社員食堂のサービス向上がはかれた。

## 【健康寿命を延ばすポイント】

食生活を中心に生活習慣の改善に取り組み、生活習慣改善チャレンジでは平均2%の体重減量となった。適切な減量は、血糖、脂質、血圧の改善も見込めるので大きな効果があったといえる。結果を公表するチラシを作成し、事業所へも実施の報告をした。優秀賞や参加賞をつけることにより周囲にも興味を持ってもらい楽しく取り組むことができたので、脱落しない継続性も期待できる。

またオススメ月間メニューではヘルシーメニューをイベント化することで、栄養バランスの良いメニューの喫食数を増やせたので、食事からの生活習慣病予防をより多くの従業員に知ってもらうことができた。

生活習慣病は死亡率の大半を占めており、生活習慣病を改善することにより健康寿命の延伸につなげることができる。

今後はモデル事業所で社員食堂の利用状況をデータ抽出して、カロリーや栄養表示のデータ管理を実施する等、さらに食生活からの生活習慣予防を強化していく。

## 取組・事業の概要がわかる写真や表、図:



# <<取組事例簡易紹介シート>>

第6回 健康寿命をのばそう！アワード <生活習慣病予防分野>

企業・団体・自治体等の名称： 全国健康保険協会 沖縄支部

取組・活動名：  
「福寿うちな～運動」モデル事業所との協働による健康づくりプログラムの開発

取組アクション： ○ 適度な運動 ○ 適切な食生活 ○ 禁煙・受動喫煙防止 ○ 健診・検診の受診 ○ その他 **健康づくり支援**

プロジェクトウェブサイトURL

【実施内容の概要(背景や目的、方法、成果、意義を文章主体で完結にまとめてください。わかりやすくまとめるための記号使用可)】

【背景や目的】 協会けんぽ沖縄支部では、生活習慣病の予防対策としてウォーキングを中心とする健康づくり支援「福寿うちな～運動」を展開してきた。この先行事業により、参加事業所における健康の保持増進の取組が定着してきた。しかし、マンネリ化が進行し平均歩数が目標値未満に推移したこと、健康づくりの重要性は理解されたが「歩数の集計が面倒」等の理由から参加者数は増えず、むしろ減少してきたことから、「福寿うちな～運動」を進化させた健康づくりの取組を展開する必要がある。事業所が主体となった健康課題の抽出、健康づくりの目標の設定、取組内容の決定により職場の健康づくりの機運を高め、当支部はそのサポートをするコラボヘルス事業へと転換することで、受け身ではない健康づくり事業を確立することとした。

職場の健康づくりと勤労者の健康長寿の延伸に寄与するために、当支部の資源とこれまでのウォーキングを中心とする事業所単位の健康づくり支援「福寿うちな～運動」の取組を活かし、事業所が主体となった健康づくりプログラムの開発とその実践を目指す。モデル事業所との協働によるコラボヘルス型の健康づくりプログラムは、勤労者の生活習慣予防とヘルスリテラシーの向上と異業種間の健康づくりネットワークの基盤の構築を目的とした健康づくり支援事業である。

【方法】 「福寿うちな～運動」の参加事業所の中から11モデル事業所を選定し、以下の健康づくり支援を行った。

(1) 各事業所の健康づくりPDCAサイクルの策定

事業所の健康づくり担当者と当支部の保健師・管理栄養士(1事業所2～3名体制)が協働して、職場健診結果に基づく健康課題の抽出を行った。つぎに、本事業への参加に同意した372名を登録し、職場の風土づくり、健診の実施、勤務体制の配慮等8項目からなる質問票調査(チェックシート)を実施した。これらに基づいて、「事業所健康度診断結果」の作成、健康づくりの目標とその目標達成に向けた実践項目を策定した。

(2) 出前健康づくりプログラムの提供

2年の事業期間を4ヶ月ごとの6クールに分け、計6回の出前健康づくりプログラムを提供した。プログラム実施ごとに参加者へプログラム評価アンケートを実施した。

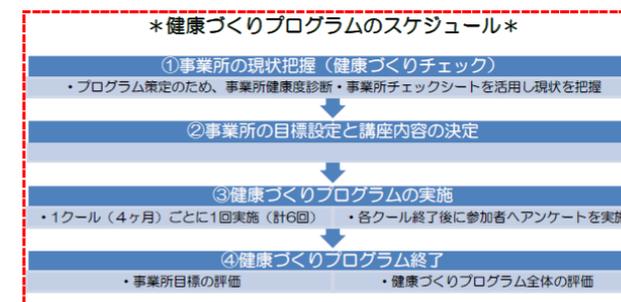
(3) 事業評価

目標の達成度と実践項目の進捗について、中間評価と最終評価を行い、事業開始前後での健康づくりの行動変容や健康意識の変化、健診結果の推移について比較検討、異業種間の健康づくりネットワークの構築の有無、当支部が主導するコラボヘルス機能の有用性についての評価を行う。

【成果】 11事業所の被保険者数2,073名のうち、372名が本事業に参加した(平成27年度末時点)。業種別内訳は、物品賃貸業1、情報通信業2、食料品製造業1、運輸業1、飲食料品以外の小売業1、専門技術サービス業1、対事業所サービス業3、その他サービス業1であった。中間報告会の時点において、各事業所の健康づくり担当者と当支部所属の保健師と管理栄養士の協働による健康課題の見える化とPDCAサイクルの策定が達成できた。また、全ての事業所は独自で策定した健康づくりを報告し、自社の健康づくりへの取組に対する「気づき」、異業種間の健康づくりを共有することが可能となった。

【意義】 当支部がコラボヘルスのハブ機能を担うことにより、各事業所の健康づくりのPDCAサイクルの策定の簡略化、異業種間の健康づくりのネットワークの基盤を構築することが可能となった。本事業は職場の健康づくりの新たなモデルケースとして位置づけられる。効果的なプログラムの提供により勤労者の生活習慣病の予防や改善につながり、当県における早世予防と健康寿命の延伸への一助と成り得る。

取組・事業の概要がわかる写真や表、図：



【事業所目標の設定と講座内容の決定について】

1. 事業所目標の設定

モデル事業所は、事業所健康度診断・事業所チェックシート等を参考に、健康づくりに関して事業所として取り組む目標を設定する。

※ 基本的に事業所で行う目標を自由に設定。

《事業所目標の評価》

プログラム開始から1年終了後に中間評価を行い、2年終了後(プログラム全体終了後)に目標に対する達成度の評価を行う。



2. 講座内容の決定

年数	クール	実施時期	講座内容	
			テーマ	メニュー
1年目	第1クール	H27/12~H28/3	『健康づくり』	協会けんぽと事業所の調整により決定  ※第1クールでは、決定メニューに加えて『フチ体力測定』を実施
	第2クール	H28/4~H28/7	『運動』	
	第3クール	H28/8~H28/11	『希望テーマ』を選択	
2年目	第4クール	H28/12~H29/3	『アルコール』	
	第5クール	H29/4~H29/7	『栄養』	
	第6クール	H29/8~H29/11	『希望テーマ』を選択	

事業所健康度診断・事業所チェックシートを参考に、健康づくりに関して事業所として取り組む実践内容を決定する。

- ・第1、2、4、5クールは協会けんぽがテーマを設定
- ・第3、6クールは事業所が希望するテーマを設定
- ・プログラム開始時期により取り組むテーマや回数等異なる場合がある。

