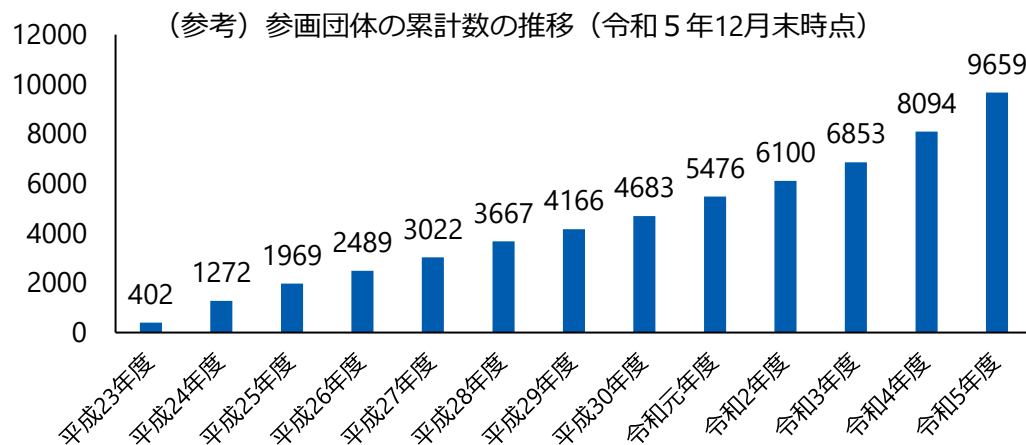


# スマート・ライフ・プロジェクトの見直しについて（案）

# スマート・ライフ・プロジェクトの現状

- 厚生労働省では、国民の健康寿命延伸に向けて、平成20年度から「健康日本21」の傘下事業として、生活習慣病予防を主目的とした「すこやか生活習慣国民運動」を開始した。
- 平成23年2月からは、この運動を更に普及・発展させるため、幅広い企業連携を主体とした取組として「スマート・ライフ・プロジェクト（SLP）」を展開しており、「累積登録企業・団体数」は年々増加傾向である。
- 「適度な運動」「適切な食生活」「禁煙」「健診・検診の受診」の4つのテーマを中心に具体的な取組を行っている。
- スマート・ライフ・プロジェクトの中では、健康増進・生活習慣病予防に資する取組の普及啓発を図ることを目的として「健康寿命をのぼそう！アワード」（生活習慣病予防分野）を実施し、企業、団体、自治体等優れた取組を表彰するとともに、好事例の収集・横展開を行っている。
- 健康づくりに関する正しい理解を促し取組を推進するため、ポスターの配布や健康イベントのコンテンツ配信等を通じて、国民や企業・団体・自治体の関係者に対し生活習慣病に関する情報や生活習慣改善のための具体的な方法等の普及啓発を行っている。



# (参考) スマート・ライフ・プロジェクトについて

## 国民や企業への健康づくりに関する新たなアプローチ



〈スマート・ライフ・プロジェクト〉 参画団体数 9,659団体 (R5.12.31現在)

- 背景：高齢化の進展及び疾病構造の変化を踏まえ、特定健診等により生活習慣病等を始めとした疾病を予防・早期に発見することで、国民の健康寿命の延伸と健康格差の縮小を図り、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会を実現することが重要である。
- 目標：「適度な運動」「適切な食生活」「禁煙」「健診・検診の受診」をテーマに、健康づくりに取り組む企業・団体・自治体を支援する「スマート・ライフ・プロジェクト」を推進。個人や企業の「健康意識」及び「動機付け」の醸成・向上を図り、社会全体としての国民運動へ発展させる。

### 〈事業イメージ〉

#### 厚生労働省



〈健康寿命をのばそう! アワードトロフィー〉

- 企業・団体・自治体への参画の呼びかけ
- 社員・住民の健康づくりのためのリーフレットやポスターの提供
- 大臣表彰「健康寿命をのばそう! アワード」
- 「健康寿命をのばそう! サロン」による参画団体の交流と好事例の横展開



企業・団体  
自治体

・メディア  
・外食産業



・フィットネスクラブ  
・食品会社  
等



社員・住民の健康づくり、禁煙や受動喫煙防止の呼びかけ、検診・健診促進のためのポスター等による啓発 → 社員・住民の健康意識の向上・促進

社内啓発や消費者への啓発活動に利用するロゴマークの使用（パンフレットやホームページなど） → 企業等の社会貢献と広報効果

社会全体としての国民運動へ

# 健康日本21（第三次）におけるスマート・ライフ・プロジェクトの進め方について（案）

## 1. スマート・ライフ・プロジェクトのテーマの設定について

### 【論点】

- これまで4つの主要テーマ（「適度な運動」「適切な食生活」「禁煙」「健診・検診」）で取組を進めてきたが、より社会的な課題となっている生活習慣は何か。

### 【対応案】

- 4つのテーマは健康づくりの基本となる取組であり、基本テーマとして、引き続き取組を進めることとしてはどうか。
- 令和6年度以降については、上記4つに加え、重点的に取り組む課題も設定してはどうか。



# 健康日本21（第三次）におけるスマート・ライフ・プロジェクトの進め方について（案）

## 2. 普及啓発（好事例の収集・横展開等）の進め方について

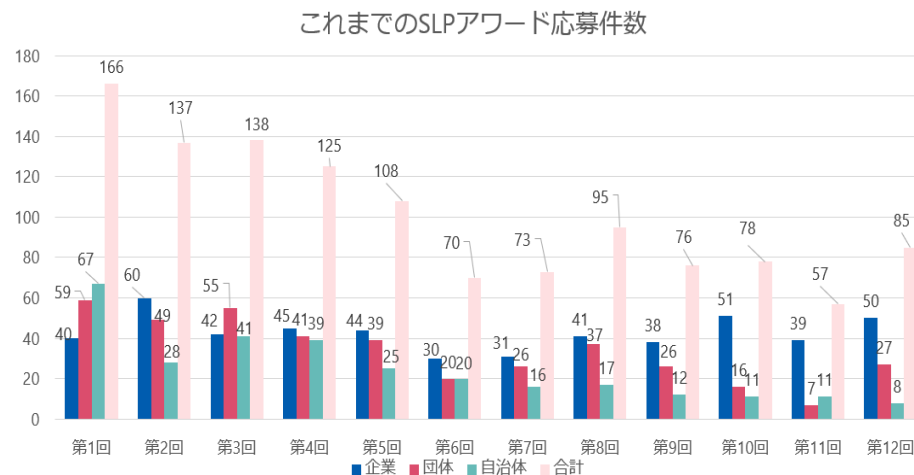
### 【課題】

例：健康寿命をのばそう！アワード

- ・アワードでは4つのテーマを中心に取組事例を募集しているため、健康日本21（第三次）における他の領域の好事例を十分に収集できていない。
- ・応募件数が少ないため、より多くの自治体、企業の参画を促し応募数を増加させる必要がある。

### 【対応案】

- ・上記の4つのテーマに加えて、追加テーマも対象として、募集・表彰を行うこととしてはどうか。
- ・将来の応募テーマをあわせて公表することにより、応募準備のための時間的余裕を設けてはどうか。
- ・都道府県の推薦枠を設けてはどうか。



# 健康日本21（第三次）におけるスマート・ライフ・プロジェクトの進め方について（案）

## 3. 参画団体の継続的な活動の維持と活動状況の把握について

### 【課題】

- 健康日本21（第三次）では「参画し活動している企業・団体数」を指標として設定しているが、参画団体の活動状況を把握できていない。

### 【対応案】

- 新規登録後は年1回の登録情報の更新手続きを新たに設けてはどうか。
- 更新時に簡便に活動状況を回答する仕組み（チェックボックス等）を導入してはどうか。
- 活動団体数の増加に向けて、どのように新規団体の参入を促すか。

## 4. 広報の進め方について

### 【課題】

- 国民に浸透しやすい情報発信の在り方について検討が必要である。

### 【対応案】

- 国民の生活習慣の改善を促すとともに、地域における企業、団体、自治体の取組を介した、効果的・戦略的な広報の在り方について検討してはどうか。

# 【参考資料】 参画団体の活動状況の把握についての見直しイメージ

## 健康寿命をのぼそう SMART LIFE PROJECT

Smart Life Project 企業・団体メンバー登録

ユーザー情報登録 -> 申し込み内容確認 -> 完了

以下の項目に必要事項をご記入後、「次へ」ボタンをクリックしてください。  
※必須の項目は必ずご記入ください。

個人情報の取扱い

スマート・ライフ・プロジェクトホームページ（以下「公式ウェブサイト」という）をご利用いただきありがとうございます。「スマート・ライフ・プロジェクト」にご登録して頂くにあたり、下記内容をご承諾くださるようお願いいたします。  
なお、下記内容につきましても手厚く必要と認められる場合がございます。ご了承ください。  
※このほか本団体の運営（「スマート・ライフ・プロジェクト」は、厚生労働省が企業団体の連携し推進する国民運動です。国民ひとりひとりに人生の最後まで健康な生活を送っていただく

個人情報の取り扱いに同意する  同意する

企業・団体等の名称

企業・団体等の名称 (フリガナ)   
※フリガナご入力の注意: 「株式会社〇〇〇」の場合、「〇〇〇」のみご入力ください。

代表者名

従業員数

活動内容紹介サイトURL

登録区分

参加単位   
企業団体の単位での参加を基本としています。事務所・部署単位でのご参加の場合は事務局よりご連絡させていただきます。

郵便番号   半角数字 (例 123-4567)

都道府県

市区町村

番地・建物名   
※番地のご入力がありませんとポスターなどの配布をお断りさせていただきます。必ず番地をご入力ください。番地がない場合は、「無番地」とご入力ください。

担当者氏名  姓:  名:  全角 (例: 山田 名: 太郎)

担当者所属部署

電話番号  半角数字

E-mail  半角英数字  
※E-mailアドレスの入力間違いが多くなっております。ご注意ください。

E-mail (確認用)   
※確認のためもう一度E-mailアドレスを入力してください。

スマート・ライフ・プロジェクトをお知りになったきっかけ

### 【具体的な対応（案）】（イメージ）

- 現在の新規登録画面に「更新欄」を新たに設け、登録情報（住所、メールアドレス等）の変更の有無を確認。
- 活動内容については、チェックリストを新設し、主な活動内容を登録。
- 更新手続きがない団体は、一定期間後に削除（ウェブサイトやメルマガで周知）。

<input checked="" type="checkbox"/>	更新
今年度の主な取組	
<input type="checkbox"/>	適度な運動
<input type="checkbox"/>	適切な食生活
<input type="checkbox"/>	禁煙
<input type="checkbox"/>	健診・検診の受診
<input type="checkbox"/>	...
<input type="checkbox"/>	...
<b>任意</b>	(その他主な取組)

現在の新規登録画面に更新欄を追加



# 【参考資料】「健康寿命をのばそう！アワード」受賞例

第10回  
健康寿命をのばそう！AWARD  
最優秀賞

厚生労働大臣 最優秀賞

『治療より予防』社内の健康経営から地域の健康活動へ。

受賞者 大橋運輸株式会社(愛知県瀬戸市)

取組アクション

## ●社内にとどまらず、地域の健康寿命を延ばす活動に

### 背景・概要

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

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

地域では弊社の本社がある瀬戸市は愛知県で人口10万人の市町村で高齢化率が3割を超え、県内1位になっている。地域の課題でもある高齢化問題に対して、社内で蓄積された健康サポートノウハウを地域の高齢化に何か役立てないかと考え、地域健康活動として令和3年に「0094地域健康プロジェクト」を立ち上げた。2025年問題に対して、官民連携を強化し、市民が元気で暮らせる住みやすい地域づくりを目指している。

### 取組内容

#### ●社内の取組

##### - 適度な運動

筋肉、筋力維持と生活習慣病予防のため運動機会や運動できる環境づくりに取り組む。社内・外館にスポーツジムを設置。毎月「ランスポール」を設け、健康体操の講師を招き、勤務時間内で開催。その他、社内のウォーキングイベント、なわとびイベントを開催。



##### - 適切な食生活

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



##### - 禁煙/受動喫煙防止

スムーズに禁煙できるようサポート・環境づくりを実施。2025年より禁煙者採用スタート。禁煙チャレンジを宣言した社員が禁煙外来を利用する場合、禁煙外来費用会社負担、禁煙手当支給。国立がん研究センターと連携。



##### - 健診/検診の受診

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



##### - その他

メンタルヘルス、仕事と人生を楽しむ企画として社員の趣味を後押しする企画を実施。8020運動として4月・11月に歯ブラシ配布。8月歳と0の健康週間には日曜無料歯科健診を実施。睡眠対策として睡眠質アップに効果があるパジャマや枕を配布。

#### ●地域健康活動

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



●地域「ランスポール」開催

第10回  
健康寿命をのばそう！AWARD  
最優秀賞

厚生労働大臣 最優秀賞

野菜摂取量向上活動  
「ラブベジ®」プロジェクト

受賞者 味の素株式会社(東京都中央区)

取組アクション

## ◆「野菜をもっととろうよ！」をスローガンに産学官連携で活動 SNSやメディアを積極的に活用し生活者の行動変容を促進

### 背景・概要

味の素株式会社は、1909年の創業以来、調味料・食品の製造販売を通じて「おいしく食べて健康づくり」を掲げ活動している。2020年、新たに「事業を通じて食と健康の課題解決」をビジョンとして掲げ活動を開始。そこで、同社の名古屋支社が、愛知県で全国最下位の野菜摂取量を改善するために2015年から取組を開始している「ラブベジ®」プロジェクトに着目、全国的な食と健康の課題の一つである野菜摂取量不足の解決策として、2020年6月より日本全国での取組を開始した。

まず、「ラブベジ®」の活動目的を、「野菜をもっととろうよ！」をスローガンに、国(厚生労働省健康日本21)が推奨する「野菜の摂取目標1日350g以上」の実践を応援することと位置づけ、さらに、旬の野菜をふんだんに使い、「調理」で野菜の魅力や栄養素を引き出した野菜がおいしいレシピ・献立で、「野菜に興味を持ち、好きになることで、たくさん野菜を摂取できること」を目指しています。時短調理や使い切りにも工夫をしています」と設定した。

### 取組内容

●多様な主体と連携 具体的な活動としては、各地の自治体や生産者、管理栄養士養成の地元大学、栄養士会、食品メーカー等に働きかけ、各団体の知見を活かして取り組む。各地でエコシステムを構築。各地の食の特性や文化、農産物を取り入れた企画を立案し、流通企業の賛同を得て店頭での野菜摂取量向上を促進するメニューブックの配布や青果と調味料の関連販売、店頭イベント等を展開することで、生活者に野菜摂取量向上の実践を啓発した。

●地域メディア、Web/SNSで発信 この活動を地元メディアに働きかけ、さらに生活者へ野菜摂取の重要性を発信した。自治体が進める野菜摂取推進運動と協働した取組は7自治体、のべ11回、その他5エリアで展開。全国1万1,188店の店頭で配布したメニューブック数は11万4,520冊。また、コロナ下で生活者との直接の接点が難しく、WebやSNSの発信を活用した施策で啓発の充実を図った。その他に、自社従業員の健康増進施策として「ラブベジ®」施策を展開(2021年2月、8月)。また、3月に全国5,000人の生活者に「野菜摂取に関する調査」を実施。「レポーターが少ない」「使いきれない」ことに課題があることを把握。2021年8月展開のエコシステムでの取組や、消費者キャンペーン、Web施策に反映、8月31日「やさいの日」を機会として啓発・実践を促進している。



★「ラブベジ®」Webサイト  
https://park.ajinomoto.co.jp/special/lovevege/matome/



## 【参考資料】スマート・ライフ・プロジェクトの基盤となるテーマについて

- 健康日本21（第二次）の最終評価では、栄養・食生活、身体活動・運動領域の目標である「適切な量と質の食事をとる者の増加」、「日常生活における歩数の増加」、「適正体重を維持している者の増加」等の項目はベースライン値から改善を認めなかった。
- 喫煙領域の目標である「成人の喫煙率の減少」等の項目は、最終評価において一定の改善を認めたが、喫煙の影響であるCOPDの認知度については改善を認めなかった。
- 「健診・検診の受診」に関しては、特定健診・特定保健指導がハイリスクアプローチとして重要な取組であるとともに、健康日本21（第三次）においては、新たに女性の健康を推進するため、女性の健康課題である「骨粗鬆症検診受診率の向上」を目標に設定している。
- 上記の4つのテーマに加え、健康日本21（第二次）の最終評価で悪化していた項目のある「睡眠」、「飲酒」といった領域や、健康日本21（第三次）で新たな視点として取り入れた「ICTの活用」、「女性の健康」等についても、地域における取組を推進していく必要がある。