

<<取組事例簡易紹介シート>>

厚生労働大臣賞 最優秀賞

第7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: 住友生命保険相互会社

取組・活動名: 健康増進を軸としたCSVプロジェクト ~Vitalityで健康寿命の延伸を目指す~

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.sumitomolife.co.jp/about/csr/csvproject/>

【実施内容の概要(背景や目的、方法、成果、意義を文章主体で簡潔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)】

◆ プロジェクト名にあるCSVとは「Creating Shared Value」の略語で、「共有価値の創造」を意味しており、本業で社会的課題に取り組み、「社会問題の解決」と「企業価値の向上」を両立させることを指します。

◆ 本プロジェクトは、以下の3つの行動を通じて「お客さま」「社会」「会社・職員」とともに健康増進という新しい共有価値を創造し、「日本の健康寿命の延伸」を実現することを目的としています。【図1】

①お客さまへの健康増進型保険“住友生命「Vitality」”の提供 【図2】

- 健康増進活動に取り組むための「きっかけ」と、継続するための「インセンティブ」が働くように設計された健康プログラムを生命保険に組み込んだ日本初の健康増進型保険“住友生命「Vitality」”の開発・提供。
- 行動経済学のナッジ理論※を応用し、行動変容を促すための仕組みを導入、また、11社におよぶパートナー企業と協働体制を組んで特典を提供することにより、お客さまの健康増進活動をサポートします。(※)「ナッジ」(=nudge)は「ひじで軽くつく」という意味で人々を自発的に望ましい方向に誘導する手法に関する理論

②スミセイ“Vitality Action”の実施(社会全体への健康増進の働きかけ) 【写真1】

健康寿命の延伸に貢献するため、地域全体を巻き込んだ健康増進の啓発のための社会貢献活動として“たいせつな人とカダを動かそう!”をコンセプトにしたトップアスリートによる親子スポーツイベント等を開催しています。趣旨に賛同いただいた自治体やNPO法人、関連財団、健康増進関係研究者等と連携したプロジェクトとなっています。

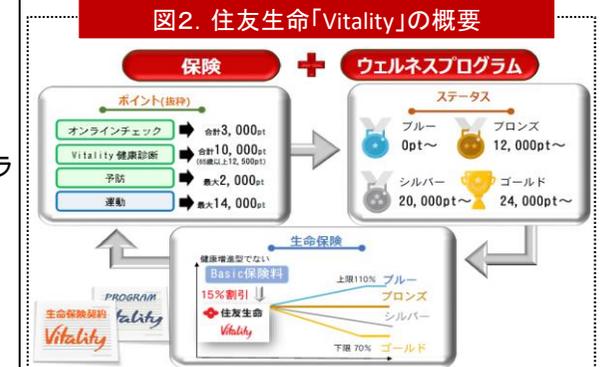
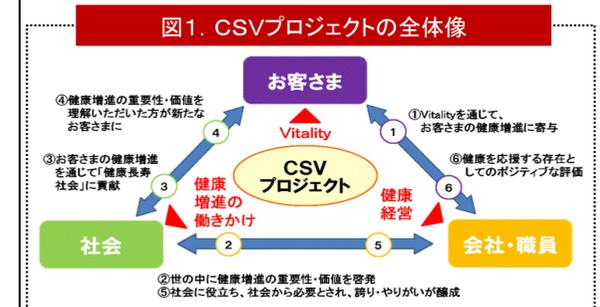
③職員とその家族が健康になる健康経営の推進

住友生命グループ健康経営宣言(働き方変革による労働時間の削減、日本健康マスター検定受験等を明記)の策定

◆ 2017年から本格的にスタートした本プロジェクトですが、次のような成果が挙がっています。

- 「オンラインチェックによる食生活の見直し、禁煙の促進」「健康診断・がん検診の受診、ワクチン接種」「日々の歩数の向上、フィットネスジム利用、スポーツイベントへの参加」といった健康増進活動への取組をサポートする健康増進型保険“住友生命「Vitality」”を開発。発売後、約1か月で約4.3万件のご加入を頂いております。
- スミセイ“Vitality Action”に約2.7万人にご参加いただき、運動を始めるきっかけや健康に関する知識を深めて頂くことができました。
- 職員とその家族が健康になるための各種取組を行い、働き方変革による労働時間の削減(2017年度 総労働時間 前年比△2.7%)、日本健康マスター検定の合格者数4,162名(2018年8月23日時点)等の成果を挙げる事ができています。

取組・事業の概要がわかる写真や表、図:



第7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： ヤマトグループ・ヤマトグループ健康保険組合

取組・活動名：
目指せいきいき健康家族！～ライフスタイルに合わせた主婦健診のベストミックス～

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.ytckempo.or.jp/>

【実施内容の概要(背景や目的、方法、成果、意義を文章主体で簡潔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)】

【取組み実施の目的・背景】

被保険者(社員)の特定健診受診率は定期健康診断と同時に実施し、ほぼ100%の受診率であるのに対し、被扶養者の受診率は低く、生活習慣病や各疾病の早期発見の観点から、受診率向上は当健保にとって喫緊の健康課題となっています。当健保の特定健診対象被扶養者の大半は、日頃、家事・育児等にとても忙しい主婦です。被扶養者の健診未受診者に対し実情把握のアンケートを実施したところ、受診しない(できない)原因は、「受診しやすい環境(機会)と、健診に対する正しい知識が十分でないこと」との結論となり、以下の取り組みを企画実施しました。

【方法】 -ライフスタイルに合わせた健診の提供と、健診に対する正しい知識の普及-

1. ライフスタイルとニーズに合わせた受診環境(機会)の整備 <健診のベストミックス>
 - (1) 受診機会と選択肢の拡大 (被保険者の職場や巡回会場、健保連集合健診と連携し健診場所の拡大を図る)
 - (2) 会場・健診項目の選択が可能 (ライフスタイルとニーズに対応:しっかりコース・お手軽コースなど)
 - (3) 付加価値向上と動機づけ (各がん検診と組合せ、インセンティブ付与)
2. 受診機会の周知(受診勧奨)
 - (1) 特定層向けアプローチ (39歳到達者へ次年度の受診動機づけ案内、未受診者の被保険者(社員)へ受診依頼通知など)
 - (2) あらゆるアプローチの活用 (機関紙、電話、DMなど)
 - (3) 未受診者へ電話受診勧奨
3. 無関心層対策
 - (1) 被保険者(社員)・事業主(会社)からの働きかけ 等
4. 健診結果の正しい理解・フォロー
 - (1) 受診者へ健診結果に応じたアドバイス冊子の配布 (来年度への動機づけ)

【成果】 -受診率向上&無関心層減少-

1. 被扶養者受診率向上 【2013年-2017年度比 12.3%向上】
2. 受診人数増加 【2013年-2017年度比 3,539人増加】
3. 無関心層(5年以上未受診者)の減少 【2013年-2017年 1,343人減】

【意義】 -主婦の健康は家族みんなの健康！社会全体の健康へ寄与-

家族の要である「主婦」の健康リスクは、顕在化すると被保険者の就業をはじめ、家族全体に影響します。その観点から主婦の健診受診率向上は重要な課題であり、被保険者・事業主とも協働できる取り組みです。また、特別な仕組みづくりは不要で、「被扶養者特定健診の受診率向上」が課題となっている他健保にも波及可能な取組みであり、社会全体の健診受診率向上に寄与する事ができます。

取組・事業の概要がわかる写真や表、図：

▼ 見やすくわかりやすい「健診案内」



<ライフスタイルに合わせた健診コースを提供>

▼ 受診者の立場に立った「受診勧奨案内」

<被保険者(社員)経由の案内> <39歳到達者への案内>



<受診券付きの圧着案内>

第7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： 特定医療法人 丸山会 丸子中央病院

取組・活動名： 丸子中央病院 山田シェフのいきいきレシピ・職員レストラン

取組アクション:	<input checked="" type="checkbox"/> 適度な運動	<input type="checkbox"/> 適切な食生活	<input type="checkbox"/> 禁煙・受動喫煙防止	<input type="checkbox"/> 健診・検診の受診	<input type="checkbox"/> その他
----------	---	---------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	------------------------------

プロジェクトウェブサイトURL <https://maruko-hp.jp/content-library/recipe-backnumber/> (丸子中央病院)
<https://www.tsuruya-corp.co.jp/recipe/category/maruko> (ツルヤ様)

【実施内容の概要(背景や目的、方法、成果、意義を文章主体で簡潔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)】

「丸子中央病院 山田シェフのいきいきレシピ」

当院と長野県内に幅広く店舗展開を行っているスーパーマーケットツルヤは、平成27年より「丸子中央病院山田シェフのいきいきレシピ」と題し店頭でのレシピ提供を行っています。日頃から旬の食材を使い簡単・減塩・安価で美味しい料理を地域のみなさんにも作っていただくことが本企画の目的です。厚生労働省が、日本人の食事摂取基準で1日当たりの食塩の摂取基準(平成26年3月28日発表)を見直したことをきっかけにこの取組みをスタートさせました。

当院専属のフランス料理シェフ山田(やまだ)康司(こうじ)氏は、長野県松本市の出身です。フランスで修業を積み、石鍋裕シェフのもとで、名店「クイーンアリス」(東京)の料理長も務めてきました。現在は、当院の人間ドックで料理提供を行う他、月に1度病棟の患者さんに心も体も元気になっていただけるスペシャルディナーを提供しております。当院の糖尿病専門医・管理栄養士もレシピの作成に携わっています。

レシピの食材は旬の食材を使用する構成になっており、全てツルヤ様の販売している食材を使用しております。県内全33店舗に設置され、月ごとに発行されます。現在レシピ総数は、145品で毎月約20,000枚が店舗で無料配布されています。食材そのものの味をいかし、おいしい料理が作れると好評いただいています。また栄養の取り方についてもレシピを通して実際に作りながら学んでいただけます。これまでも多くのメディアに取り上げられており、長野県が掲げる健康づくり県民運動「信州ACE(エース)プロジェクト」の活動にも参加し、長野市のツルヤ青木島店で実際に地域の人たちにレシピを紹介しました。平成27年に全国病院広報研究大会で優秀賞受賞、平成28年には、経済産業省とリクルートが共同で行っていたヘルスケアビジネス10の試みの1つに選ばれるなどこれまでも多くの実績を残して参りました。

「丸子中央病院 職員レストラン」

当院では、山田康司シェフが職員のランチを提供しています。毎日、120食を提供しています。約15品目をこの食堂で摂取することができます。当院は、医療を提供する側の職員を大切に考えることにも力をいれており、5年前(新築移転時)9Fに職員食堂を設けました。1食(メインディッシュ・野菜各種・コーヒーor紅茶orジュース等・デザート付)で500円となっています。

取組・事業の概要がわかる写真や表、図:

丸子中央病院 山田シェフの
いきいきレシピ

おいしいかぼちゃのサラダ

おすすめ食材
かぼちゃ

かぼちゃは、ビタミンA・C・Eを豊富に含む野菜です。これらのビタミンは本来の働き他に、動脈硬化や老化の原因の1つとも言われている過酸化脂質の生成を抑える働きをしますので、抗酸化ビタミンと呼ばれています。手軽に作れておいしいだけでなく、ビタミンもたっぷり摂れるサラダです。

丸山中央病院
管理栄養士 平田 晴美

旬の葉かぼちゃを炊飯器で蒸し焼きにしてスライスした玉ねぎとマヨネーズで和えるだけのサラダです。簡単な作り方なので一度覚えてしまえば重宝します。

シェフ 山田 康司

栄養量

エネルギー	173kcal	ビタミンA	298μgRAE
たんぱく質	2.6g	ビタミンC	39.5mg
脂 質	9.5g	食物繊維	3.7g
炭水化物	20.3g	食塩相当量	0.3g

<http://www.tsuruya-corp.co.jp> vol.40-145

※裏面には、作り方が記載されています別途添付資料をご確認ください。

第7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： 福井県

取組・活動名： 福井発「スニーカーBiz」運動
～スニーカーを履いてプラス1000歩～

取組アクション:	<input checked="" type="checkbox"/> 適度な運動	<input type="checkbox"/> 適切な食生活	<input type="checkbox"/> 禁煙・受動喫煙防止	<input type="checkbox"/> 健診・検診の受診	<input type="checkbox"/> その他
----------	---	---------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	------------------------------

プロジェクトウェブサイトURL <http://www.pref.fukui.lg.jp/doc/kenkou/kenkou-zukuri/sneaker-biz.html>

【実施内容の概要(背景や目的、方法、成果、意義を文章主体で簡潔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)】

福井県が昨年5月から主に働く世代をターゲットに県民の歩く(運動)習慣の定着を通じた健康寿命の延伸を目指し推進する「スニーカーBiz」は、通勤・勤務時間中にスニーカーに象徴される歩きやすい靴を着用するだけの健康づくりの取り組みである。

本県の健康課題である歩数不足を解消するために始めた「スニーカーBiz」の特色は次の4点である。

- ①誰にでもできる手軽な取り組みである
 - ・通勤・勤務中に誰もが毎日必ず履く靴をスニーカーに象徴される歩きやすい靴に変えるだけ
 - ・日々の生活がより快適になることから止められなくなり、ずっと続けられる
 - ・自然と歩く機会が増加(エレベーターの代わりに階段を使うようになる、ちょっとした移動に車を使わなくなる等)
- ②お金がかからない
 - ・多くの人々が既に所有しており、あるいは比較的安価で購入できるスニーカー等を履くのみ
 - ・推進主体の県も大きな予算を割かず実践を呼び掛け
- ③歩数増加効果が認められる
 - ・スニーカーBiz実践日は非実践日に比べ、約1300歩(約27%)歩数が増えたとの調査結果がある
- ④幅広い世代や職種で取り組みができる
 - ・フォーマルながら歩きやすい“ビジネススニーカー”の着用など、ビジネスマナーを守りながら実践することもできる

上記の特色が受け入れられ、県内260以上の事業所に実践が拡大し、また新聞等を通じて本県の取り組みを知った他県にも「スニーカーBiz」の取り組みが拡大している。

取組・事業の概要がわかる写真や表、図:



第7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：株式会社NTT東日本 - 関信越

取組・活動名：
3つのアプローチで進める健康経営の推進

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

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、意義を文章主体で簡潔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)】

「社員の安全・健康は事業運営上の最優先課題」という基本方針のもと、3つのアプローチ「①自身の健康への意識を『高める』、②自身の健康状態を『認識する』、③自身の健康にむけて『実践する』」を掲げ、各種健康増進施策を展開

① 健康への意識を「高める」「実践する」：ウォーキング大会

【方法】

・ NTT健保組合が展開する「NTT Kenpo Smart Life Park(※)」を活用したウォークラリーを実施し、歩くことを習慣付けることで、健康意識を高める

(※)「NTT Kenpo Smart Life Park」とは

⇒ NTT健保組合が生活習慣病等医療費の抑制や加入者の健康増進を目的に、健康の維持・増進活動へのインセンティブとして導入。検診受診や歩数、ジェネリック医薬品の使用、健康セミナーなどへの取組に応じてマイレージの獲得が可能。

【成果】

- ・ 2122名の社員が参加。「31日31万歩(1日1万歩を31日継続)」を456名が達成
- ・ 健康への意識が高まるとともに、優良者には表彰を設定するとともに、チーム対抗戦としたことから、職場内のコミュニケーションの充実、社員同士の一体感の醸成にも繋がった
- ・ Smart Life Park登録率 実施前82.4%⇒実施後90.7%へUP

② 健康状態を「認識する」：体カテスト・健康チェック

【方法】

・ 「新体カテスト」(文部科学省制定)に基づく体力測定と健康チェック(血管年齢・ストレスチェック)を実施することで、自身の体力年齢等を把握し、健康状態を認識する

【成果】

- ・ 結果が数値として明確化されたことにより、自身の健康状態を認識することができた
- ・ チーム対抗戦とし競技性を持たせ、業務中や飲み会では味わうことのできないコミュニケーションの充実が図られたことから、その後の職場内での一体感の醸成にも大きく繋がったとともに、家族参加型としたことから家族を巻き込んだ健康意識の向上にも繋がった(約300名の参加者)

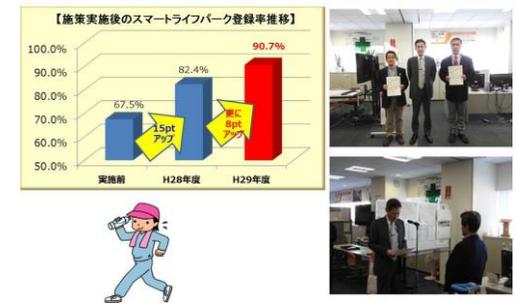
③ 健康に向けて「実践する」：卒煙チャレンジと受動喫煙対策

【方法】

- ・ コロナヘルスのもと、卒煙チャレンジを実施し、健康に向けた実践的取り組みを展開
- ・ 禁煙状況を可視化するため、スモーカーライザーによる呼気一酸化炭素濃度測定を実施
- ・ 粉塵計、風速計を購入し、ビル内喫煙環境測定を実施、数値を見える化

取組・事業の概要がわかる写真や表、図：

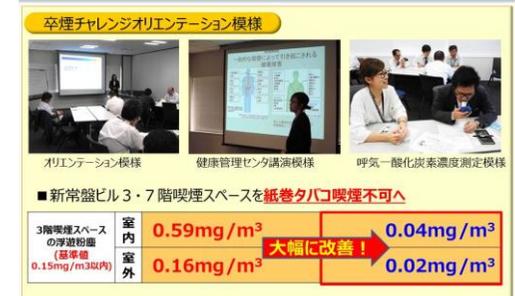
①【ウォーキング大会】



②【体カテスト・健康チェック】



③【卒煙チャレンジと受動喫煙対策】



第7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： 社会福祉法人 聖隷福祉事業団 浜松市リハビリテーション病院

取組・活動名：
“市民いきいきトレーナー”の養成とその活躍支援

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	ボランティア活動
----------	---------	--------	-----------	----------	-------	----------

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

【実施内容の概要(背景や目的、方法、成果、意義を文章主体で簡潔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)】

浜松市リハビリテーション病院では、「浜松市民の健康寿命延伸」を目的とした「市民いきいきトレーナー養成講座」を2011年3月より開催している。対象は、55～75歳の元気な浜松市民であり、当院が考案した「浜松いきいき体操」を習得し、地域の高齢者の健康増進・介護予防活動に務めてもらうことを期待し実施している。ベーシックコース、リフレッシュコース、アドバンスコースの3つの講座からなり、経験値に応じた内容となっている。市民はまず3日間の「ベーシックコース」を受講し、トレーナーの役割に加え運動学・解剖学など専門的な知識とともに「浜松いきいき体操」を習得していただく。受講後は浜松市が認定する“市民いきいきトレーナー(以下トレーナー)”の資格が与えられ、原則ボランティアとして地域で「浜松いきいき体操」の普及に務めている。現在の受講数は、ベーシック:484名、リフレッシュ:306名、アドバンス:39名であり、500名近いトレーナーが浜松市全域で活躍している。

開始当初は、認知度が低い上にトレーナーの経験値も浅く、活動もなかなか広がっていかなかった。それでも初期メンバーが中心となり、市民の前で自分が覚えた体操を一生懸命披露し、また学んだ知識を実生活に織り交ぜながら説明し、介護予防の重要性と自己管理の大切さを紹介し続けた。市民の目線で市民が語りかけるその姿に、徐々に興味と共感の声が聞こえるようになり自然と指導機会は増えていった。目線を合わせ、参加者に寄り添う関わりは、医療介護専門職のそれとは違い、市民が興味をもって自ら近寄ってくるような不思議な効果も伺えた。自然と活動機会も増え、地域の協働センター、高齢者向け住宅、サロンなどから体操指導の依頼が入るようになった。トレーナーの増加に伴い、個人で活動している方から、4～5名のグループで活動している方、30名規模で活動している団体など組織化も進んでいった。現在では、年間に190件を超える体操教室を開催しているグループもあり、時には高齢化率の高い中山間地域にも赴き、市民の健康と長寿を願い積極的に活動している。また、経験を積んだ「アドバンストレーナー」が経験の浅いトレーナーを支援・指導する「活動相談会」も企画されるなど、トレーナーがトレーナーを育てる活動も始まっており、地域包括ケアシステムを担う人材の養成にも寄与している。

取組・事業の概要がわかる写真や表、図:

市民いきいきトレーナー養成講習会

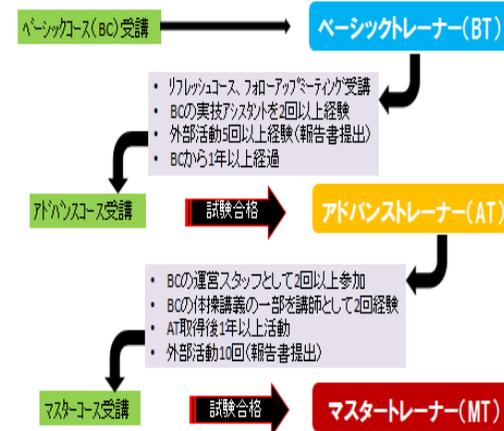
- 【目的】 ◆市民による市民の健康増進・介護予防活動
◆市民自らが担い手となるシステムの構築

健康寿命の延伸

開催場所:浜松市リハビリテーション病院

【講座】

- ・ **ベーシックコース**
3日間コース・年3回、23回実施、**484名認定**
- ・ **リフレッシュコース**
2日間コース・年2回、15回実施、**306名認定**
- ・ **アドバンスコース**
1日コース・年1回、2回実施、**39名認定**



第7回 健康寿命をのぼそう！アワード <生活習慣病予防分野>

企業・団体・自治体等の名称： 富山県

取組・活動名：

元気とやま！健康寿命日本一推進プロジェクト ー県全体で健康づくりに取り組む機運醸成一ー

取組アクション：	<input type="radio"/> 適度な運動	<input type="radio"/> 適切な食生活	<input type="radio"/> 禁煙・受動喫煙防止	<input type="radio"/> 健診・検診の受診	<input type="radio"/> その他	社会全体で健康づくりに取り組む機運の醸成
----------	-----------------------------	------------------------------	---------------------------------	--------------------------------	---------------------------	----------------------

プロジェクトウェブサイトURL <http://kenko-toyama.jp/>

【実施内容の概要(背景や目的、方法、成果、意義を文章主体で簡潔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>

「健康寿命日本一」の実現を目指して、特に無関心層をターゲットに、社会全体で健康づくりに取り組む機運を醸成し、「日常生活」において「楽しみながら」「継続して」健康づくりに取り組むことができる多様な環境づくりの推進

<背景>

平成25年の全国健康寿命が、平成22年と比べて、男性+0.77歳、女性+0.59歳と延伸した一方、本県の健康寿命の伸びは全国に及ばず、男性70.95歳(全国31位)、女性74.76歳(同14位)となり、全国順位も後退したこと

<方法>

- ①経済団体をはじめ医療保険者、医療関係者、健康づくりの関係団体等で構成する「富山県健康寿命日本一推進会議」を設置し、県全体で健康づくりに取り組む機運を醸成
- ②スマートフォン歩数計アプリを活用した健康ポイント事業やウェアラブル端末を活用して歩行数の増加とBMIの減少を目指す企業チームの対抗戦「100日健康運動会」の実施、主に糖尿病予備群を対象とした1泊2日の「健康合宿」の開催など、「楽しみながら」「継続して」運動習慣の定着に取り組む施策の推進
- ③学校給食パンの減塩化、「野菜をもう一皿！食べようキャンペーン」や「健康寿命日本一応援店」による普及啓発の展開など、家庭と外食の両面から「日常生活」の中で食生活の改善に取り組む施策の推進

<成果>

- ①「富山県健康寿命日本一推進会議」を平成28年5月からこれまで3回開催、関係団体と課題を共有し連携強化。県内企業の「健康経営」の普及を目指す「とやま健康企業宣言」に230社が参加。
- ②健康ポイント事業には、運動習慣者の割合が最も低い40歳代の参加が最多、1日9,000歩以上の利用者が約25%。「100日健康運動会」では、BMI25以上の62名が平均1.2kg体重減少し、食事への意識向上効果も見られた。また、「健康合宿」でも、3ヵ月後に約4割の方が平均で1kg体重減少。
- ③県内の公立小中学校272校において給食パンを15%減塩化。スーパーやコンビニなど623店舗において「野菜の日」を中心に普及啓発の展開。飲食店172店舗を「健康寿命日本一応援店」として登録
- ④平成28年の本県の健康寿命は、男性72.58歳、女性75.77歳となり、前回の平成25年と比べ、男性1.63歳、女性1.01歳延伸し、全国順位も男性8位、女性4位と大幅に上昇

<意義>

- ①「健康寿命日本一」の実現を目指し、「地域」と「職域」における多様な主体による取組みの幅が拡大している。
- ②無関心層を含む県民一人ひとりの望ましい生活習慣の確立に向けた契機となっている。

取組・事業の概要がわかる写真や表、図：

第7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:ブラザー工業株式会社

取組・活動名:

健康が社員と会社を幸せに コラボヘルスで進める健康経営

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.brother.co.jp/csr/stakeholder/employee/health/index.htm>

【実施内容の概要(背景や目的、方法、成果、意義を文章主体で簡潔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)】

(取組・事業実施目的)

1. 禁煙・受動喫煙対策

会社では健康保険組合と協力し禁煙サポート事業(スワンの会)を実施してきたが、年々参加者も少なくなり喫煙率も約20%から下がらなくなっていた。そのような状況の中2015年6月の労働安全衛生法の改正により「受動喫煙防止対策」が努力義務化され、また「データヘルス計画」で行った医療費分析から、がんによる死亡者や罹患者に喫煙者の割合が高いことが分かった。このような状況からタバコ対策を最優先にやるべきであると判断し、健保と協同して(コラボヘルス)実施した。

2. 運動習慣の定着

7つの健康的な生活習慣(・体重コントロールしている・階段を使うなど運動意識がある・飲酒は時々あるいはほとんど飲まない・タバコは吸ったことがないあるいは禁煙した・朝食を食べる・夕食後の間食は摂らない・睡眠で休養がとれている)のうち5つ以上実施している者と実施していない者の医療費を調査したところ、メタボ関連の医療費の差が1万円以上あることがわかった。そこで、身近な“歩く”ことに着目した「チームDEウォーク」と自社開発の「フィットネスシステム」を用い、休憩時間を利用した体操による運動習慣の定着活動を展開した。

3. がん検診の受診率の向上

がんによる従業員の死亡の発生や休業者の増加、医療費分析による、がんの1人当たり医療費の増加が分かった。がん予防を重要課題であるとして、早期発見・早期治療を目指した。まずはがん検診受診率の向上および要精密検査の判定が出た場合の2次検査受診率の向上を目指した。

(具体的な取り組み、および成果)

1. 禁煙・受動喫煙対策

喫煙者もメンバーに加えワーキンググループを作り、受動喫煙計画を立案した。より多くの意見を吸い上げるため全従業員対象のアンケートを実施したり、外部講師を招いての講習会を行うなど、約1年間にわたり検討を重ねた。検討の結果、2020年をゴールとする受動喫煙対策5か年計画を策定し、2016年から具体的な活動を開始した。

受動喫煙対策5か年計画に従い、喫煙環境の変化(屋内での分煙から屋外へ)に合わせた禁煙支援の強化、健康保険組合や病院との協同による肺検診の実施等、従来の禁煙支援に比べ協力が支援を推進した結果、禁煙者が大幅に増え喫煙率の低下につながった。

2. 運動習慣の定着

毎年恒例の”健康生活月間”(10、11月)に、職場や仲間同士でチームを作り歩数を競う「チームDEウォーク」を実施した。また自社開発の映像と音楽を活用したフィットネスレッスンシステムを活用し、休憩時間を利用した簡単な体操を実施した。毎日体操の内容を変えるなどの工夫をし、楽しんで体操することで継続できる内容とした。

ウォーキング活動、休憩時間の体操ともに実施後にアンケートをとったところ、運動習慣が定着した・健康に対する意識が高まった・体調が良くなったという直接的な効果とともに、職場内でのコミュニケーションが増えたという、狙い以外の効果も表れ職場の活性化も図ることができた。

3. がん検診の受診率の向上

健康診断の申込みフォーマットを工夫し、予め”がん検診を申し込む”に”○”印が付けられており、どうしてもがん検診を希望しない人には任意ではあるが理由を書いてもらい、今後のがん検診の受診率の向上を検討する材料とした。また、2次検査の受診勧奨時に、検査するがんの種類に応じた説明シートを配り、がんや検査についての理解を深めてもらい受診率の向上を図った。申込みのフォーマットを変更することによりがん検診の受診率が96%まで向上し、また2次検査の受診率もここ2~3年低下していたが、昨年度は若干ではあるが向上に変化した。

取組・事業の概要がわかる写真や表、図:

受動喫煙対策5か年計画



がん検診・受診勧奨の資

大腸がんを予防しましょう

大腸がんは予防できるがん

大腸がんの予防

大腸がんの早期発見

大腸がんの診断

大腸がんの予防法

大腸がんの早期発見

大腸がんの診断

大腸がんの予防法

<<取組事例簡易紹介シート>>

厚生労働省健康局長賞 団体部門 優良賞

第7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： 鳥取県生活協同組合連合会

取組・活動名：
みんなでチャレンジ!! とっとり虹の健康コース

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 生活習慣

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、意義を文章主体で簡潔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】「健康なまちづくり」「安心して住み続けられるまちづくり」をめざし、保健予防活動・健康診断・健康増進の3本柱で健康づくり運動をすすめる。2015年からは鳥取医療生協作成の「虹の健康コース」を鳥取県生活協同組合連合会の主催として取り組むことにより幅広い年齢層と県内全域に広がり、17年度は5,307の方が参加する取り組みに広がってきました。今年度から名称を『とっとり虹の健康チャレンジ』と変更し、より親しみやすい内容に改善さらに参加の輪を広げていく予定です。

【目的】生協組合員や県民が行う健康増進や生活習慣改善のキッカケづくりとしてお役に立つことです。生協では「健康づくり体験会」の開催など、地域の方々が無難で主体的に健康づくりに取り組んでいただけるよう支援しながら旺盛に取り組みをすすめています。

【方法】コースは成人版と子ども版の2種類を用意し、家族で参加できる内容にしています。成人コースは「気軽に運動コース」「ヘルシーごはんで身体すっきりコース」「笑顔で脳いきいきコース」など9コースから1~2コースを選び、2ヶ月間でチャレンジします。子どもコースは「歯磨きコース」「早寝・早起きコース」など8コースから1コースを選び、期間内で30日間チャレンジします。チャレンジ修了後は記録シートに記入し、事務局に届けます。事務局では「すこしお生活」「ロコモ予防」「食品添加物」等いくつかのコースに沿った体験会を開催し、参加者が取り組みやすいように援助をしています。

【成果】この取り組みには、県や全市町村、県教育委員会からの後援を頂いています。たとえば、若桜町が取り組む「健康マイレージ事業」と連携した取り組みとして「健康コース」の参加にポイントが付与されます。また子どもコースでは、児童クラブ・小学校、保育園・幼稚園のクラスや学校全体の参加等、自治体や教育機関との連携による健康づくりも広がってきました。参加者からは「あいうべ体操でインフルエンザ罹患が減少した」「すこしお生活コースを始めてから薄味になった」との声も頂く等、気軽に主体的に健康づくりに取り組む成果が生まれてきています。

【意義】参加者からは、生活習慣の見直しや脳トレに役立ったこと、また子ども達からも頑張って目標をやり遂げたことが報告される等、県民が主体的に健康づくりに参加し、健康寿命を延ばしていくことに役立っています。

取組・事業の概要がわかる写真や表、図:

第7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： コープデリ生活協同組合連合会

取組・活動名：
女子栄養大学の監修による弁当「からだ健やかシリーズ」の販売を通じた健康提案

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.coopnet.jp/>

・おいしくて低カロリー、栄養バランスの取れた弁当「からだ健やかシリーズ」の開発

コープデリ生活協同組合連合会(以下コープデリ連合会)は、組合員(生協メンバー)の様々なくらしの願いを実現することを目指しています。「健康にくらせること」は誰もが思う願いです。私たちは、組合員の健康づくりへの願いに応え、かつおいしさと満足してもらえる商品の開発・提供を目指してきました。

共働き世帯の増加などから、惣菜・弁当等の中食利用が増えています。コープデリ連合会の会員生協が1都6県で155店舗を展開する店舗事業では、組合員から「食べごたえがあって、低カロリーの弁当がほしい」「栄養バランスの取れた弁当が食べたい」「どんな食事が健康に良いかわからない」といった声や要望が寄せられており、健康をテーマとした弁当の提案が課題であると考えるようになりました。

・女子栄養大学との連携

組合員の健康的な食生活に役立つ商品を弁当で実現したいとの思いから、女子栄養大学に監修を頂き、健康をテーマとした弁当「からだ健やかシリーズ」の販売を平成27年4月より開始致しました。

商品としては主食・主菜・副菜が揃った弁当を対象として開発を進め、健康的な食生活には三大栄養素であるP(たんぱく質)・F(脂質)・C(炭水化物)のバランスが大切と考え、PFCバランスを基本とし、加えて健康的な食生活に役立つテーマを商品コンセプトとして設定し商品の開発・製造・販売を行っております。

女子栄養大学の監修内容についてはPFCバランス計算に留まらず素材の選定から調理方法・味付けまで幅広い視点から専門的な知見でアドバイスを頂き商品コンセプトを実現しています。

同年6月にはコープデリ連合会と女子栄養大学との間で「産学連携包括協力に関する協定」を締結し、食や健康、栄養を切り口として相互に協力し、産学連携を図っています。

・「からだ健やかシリーズ」の販売状況と組合員からの声

「からだ健やかシリーズ」は、店内で弁当を製造・販売している85店舗で展開、これまでの3年間で開発した商品は44品、販売数量は累計154万食となりました。味気がなくて物足りないといった健康弁当のイメージを、おいしさ・彩り・食べた後の満足感も追求し、商品の提供を行っております。

組合員からは「食べごたえがあっておいしかった」「食材がたくさん入っていて、食べていて楽しかった」「また食べたい」といった好評の声を頂いています。

「からだ健やかシリーズ」は、他社にはない「コープならではの」商品として、健康をテーマとした食事提案につながる商品に成長しました。週107万人の来店組合員に弁当を通して健康的な食生活をアピールすることは、生活習慣病予防につなげ、健康寿命を延ばすことに貢献できていると考えています。

またこの弁当を通じて、組合員が理想の栄養バランスや献立の作り方を学ぶことを目指しています。外食の際のメニュー選びの参考にしたり、自炊の際に「今度このおかずを作ってみようかな」と味付けのヒントや栄養バランスに配慮したメニュー作りにつながることで、組合員の食生活への関心が高まり、食卓がより豊かで健康的になるきっかけづくりとなっています。

取組・事業の概要がわかる写真や表、図：

「からだ健やかシリーズ」
豆腐ハンバーグと豆・雑穀たっぷり弁当 紹介POP

店舗での売場の様子



第7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：医療法人社団清幸会 行田中央総合病院

取組・活動名：

仲間力で職員の喫煙者を減らす Fresh Air Teamの取組

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、意義を文章主体で簡潔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)】

当院では、「ヘルシーホスピタル(健康経営)」を目指し、「患者様も職員も、体も心も健康に」をスローガンとしています。その当院にあって、「職員の喫煙者を減らすこと」は、職員の受動喫煙被害を防止するためにも重要な命題のひとつでした。また同時に、禁煙外来を開設している病院としては、患者様の受動喫煙被害を防ぐことも求められていました。

「喫煙者をひとりでも減らすにはどうしたよいか」を検討していくなかで、普段一緒に仕事をしている職場の「仲間」から禁煙を勧めた方が、管理者等から指導するよりも効果が大いなのは、との結論に至りました。

そこで、職員に対し禁煙サポートチームへの参加を呼びかけ、メンバーを募集。初期メンバーとして8人の職員が集まり、「Fresh Air Team」(以下、「FATチーム」と称します。)を結成しました。

「職員の手で、職員の喫煙者を減らす」ことを第一の目的として、自身が卒煙者であるFATチームメンバーの意見なども参考に、何度も話し合い、次のような企画を立案。病院側はそれを全面的にサポートする形で取組を進めていきました。具体的には…

- FATチーム発足を全職員の前で宣言し、チームの存在を職員にPRするとともに、禁煙活動を推進していくことを宣言
- 禁煙週間に合わせ、職員対象にスモーカーライザー体験など啓発事業を実施
- 喫煙している職員と禁煙成功者を集めて「タバコについて語る会」を開催
禁煙成功者の体験談等を話してもらうなど率直な意見・情報の交換を行った
- 「Fresh Air通信」と題した、タバコの害や禁煙に関する情報誌の発行
- 毎月22日(スワンスワンの日)として、禁煙川柳などの掲示
- 職員対象の禁煙に関する研修会を開催
- 職員アンケートの実施
- 病院の取り組み「わくわくポイント」の項目に「禁煙」を導入

活動開始の平成28年時点での喫煙率は9.60%ではありましたが、活動を進めるごとに、さらに喫煙率は低下。直近の平成30年では、喫煙率4.48%と、2年間で5.1ポイントも低下することができました。また、喫煙者の実数についても、平成28年が24人であったものが、平成30年では12人と、半分にまで減少させることに成功しました。

取組・事業の概要がわかる写真や表、図：



職員各位 平成29年1月19日

～未来へきれいな空気を～
Fresh Air Team

『たばこの害』について
院長より
大切なお話があります

職員全員参加の研修会です。
必ずいずれかの日程で参加して
頂きますようお願い致します。

日時	①平成29年2月 8日 18:00～
	②平成29年2月16日 17:45～
	③平成29年2月20日 17:45～
	④平成29年2月21日 17:45～
	⑤平成29年2月16日 13:30～

場所 ○棟 4階食堂

※ 準備の前日、平成29年2月3日(金)までに、下記表に出展者氏名をご記入の上、
稗議係 西州までご提出頂きます。
※ 発表準備の都合により開催時刻が変更される場合がございますのでご了承ください。

第7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：茨城県牛久市

取組・活動名：

生涯かっぱつ！小学生チャレンジ！『朝ごはんに野菜のおかずを30日間たべよう』

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

【実施内容の概要(背景や目的、方法、成果、意義を文章主体で簡潔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)】

1. 目的

- (1)子ども自身が朝食に野菜を食べる健康的な生活習慣を定着することができる
- (2)子どもの取り組みがきっかけとなり、家族みんなが健康への意識を高めることができる

2. 背景

健康的な生活習慣に欠かせない食生活で大切なことは、1日3食主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べることである。しかし、「朝食に野菜を毎日食べる」割合は、20歳以上の市民(3,000名無作為抽出)対象に実施した「うしく健康プラン21健康実態調査」(平成27年)では40.5%、市内小学5年生を対象に実施した牛久市栄養士部会による「食育に関するアンケート」(平成29年)では30.1%となっており、健康的な生活習慣の定着にいたっていない

3. 対象

牛久市立岡田小学校全児童 562名

4. 内容

健康チャレンジ朝食野菜コースを実施する

- (1)朝食に野菜のおかずを30日食べ、記録表に記録する(連続でなくても可)
- (2)達成者へは食育推進キャラクター「USHIKU野菜オーケストラ」の缶バッジを1個プレゼント

5. 実施時期 夏休み期間(平成29年7月20日～8月30日まで)

6. 実施方法 夏休みの宿題の一つとして実施

7. 評価方法 (1)参加及び達成状況(2)アンケート結果 ①実施前②実施直後③実施後4か月

8. 実施状況 参加状況:岡田小学校全児童 562名中276名参加(49.1%) 達成状況:参加者276名中168名達成(60.9%)

9. 実施効果(アンケート結果)

①野菜摂取行動の変化:朝食から野菜を食べる生活が定着してきている

・朝食に野菜を「毎日食べる」と回答した割合

全学年:①実施前 21.1% ②実施直後 41.6%③実施後4か月 31.2%

朝食に野菜を毎日食べる割合が増えた(21.1%から41.6%へ:20.5%増)

・良い生活習慣の定着につながったと「とても思う」または「まあまあ思う」と回答した割合

全学年:①実施直後 76.0%②4か月後 76.6%

良い生活習慣の定着につながったと感じている(76%)

②野菜への関心の変化:一定期間継続し行動することで嗜好の変化を引き起こした

「もっといろんなやさいがたべてみたくなった」などの感想から、健康チャレンジが野菜に興味関心を持つきっかけになったことが伺える。

・野菜を「とても好き」と回答した割合

全学年:①実施前27.8% ②実施直後40.4% ③実施後4か月 36.4%

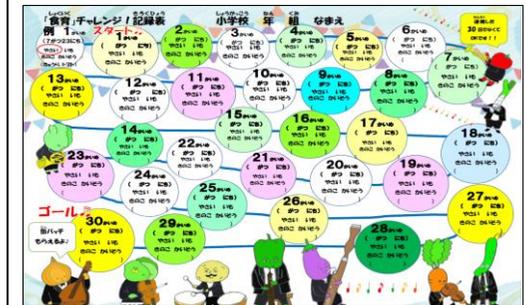
野菜がとても好きな児童が増えた(27.8%から40.4%へ:12.6%増)

*1年生は19.6%から83.0%へ:63.4%増している

・夏休み以降、残食の多かった1年生・5年生の残食が減っている

取組・事業の概要がわかる写真や表、図:

H30年度版小学生健康チャレンジ記録シート



かんたん野菜レシピ

かんたんやさしいレシピ

◇ぴっちくんおすすめ うまみあえ◇

材料<2人分>	
ピーマン	60g
赤パプリカ	60g
塩昆布	3g
かつおぶし	(ひとつまみくらい)
	小パック1袋

作り方

①ピーマン、パプリカは繊維を断ちきるように細く切り耐熱皿に入れ、ラップをして電子レンジで2分くらい加熱する。

②塩昆布、かつおぶしとあえ、味がなじぶまで2～3分おく。

第7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： 生駒市役所 健康課

取組・活動名：

生駒市歩けば健康にあたる — 健康寿命 奈良県1位を目指して —

取組アクション：	<input checked="" type="radio"/> 適度な運動	<input type="radio"/> 適切な食生活	<input type="radio"/> 禁煙・受動喫煙防止	<input type="radio"/> 健診・検診の受診	<input type="radio"/> その他
----------	--	------------------------------	---------------------------------	--------------------------------	---------------------------

プロジェクトウェブサイトURL 「いこマイウォーキング倶楽部」 <http://www.city.ikoma.lg.jp/0000010590.html> 「生駒健康ウォーキングマップ24」 <http://www.city.ikoma.lg.jp/0000010802.html>

生活習慣病の予防、改善が進み、元気で生きがいを持った市民が増えている生駒市を目指し、運動分野において「歩数の増加が生活習慣病の予防や健康寿命の延伸につながります！」を掲げ、運動習慣の定着化を後押しすることを目的に、平成27年9月に運動推進事業をスタートしました。

事業を「健康ウォーキング事業」と「ウォーキングマップ検証事業」の2本立てで計画・実施する中、平成27年度の市町村別平均寿命(平成30年4月公表データ)男性が県内1位(全国9位)となり、住みよさランキング2018では県内1位になりました。

現在、市民団体が先導者となり、ウォーキングマップ歩こう会を定期開催しています。健康寿命の延伸は、目に見えてすぐ効果が得られるものではないと捉え、市民や地域組織、庁内も横断的に連携し、長期的な視点で事業推進を行い、「健康づくりは生駒市を歩くことです(=生駒市歩けば健康にあたる)。」と市民を問わず言っていたいただけるようなまちづくりを目指しています。

【健康ウォーキング事業 「いこマイウォーキング倶楽部」】

一般的なウォーキング教室は平日の日中に開催されることから、新規参加者の伸び悩みや運動の定着化が難しいという課題もあり、就労している方も参加できるように、自身の都合のつく時間でウォーキングに取り組み、ウォーキング記録を作成し、目標歩数に達成した方には記念品を進呈。

●実績

いこマイウォーキング倶楽部参加者延人員	平成27年度	640人	参加者前年比	223%	※上半期終了事業との比較
	平成28年度	1,754人	参加者前年比	189%	
	平成29年度	2,576人	参加者前年比	165%	

【ウォーキングマップ検証事業 「生駒健康ウォーキングマップ24」】

運動しやすい環境づくりの推進として、既存のウォーキングマップを改良。健康づくり推進員連絡協議会に「家族でも安全に運動できる道」、観光ボランティアガイドの会に「生駒の見どころを楽しめる道」という観点からコースの選定に協力いただき、約2年かけて検証。平成29年11月リニューアルした24コースの完成イベント「お披露目歩こう会」を開催。

実現できたこと

ウォーキングマップ

- ・「健康づくり目的で安全を第一優先」、できれば「楽しみをプラスしたコース」
- ・健康運動指導士に相談し、日々の健康づくりの歩行距離として「約3~4kmの距離」
- ・「健康づくりには身近なコース」ということで市内の12小学校の全ての校区にコース作成
- ・職員が作成することで、道路状況や名称変更等の修正にも迅速に対応し、経費削減を図る

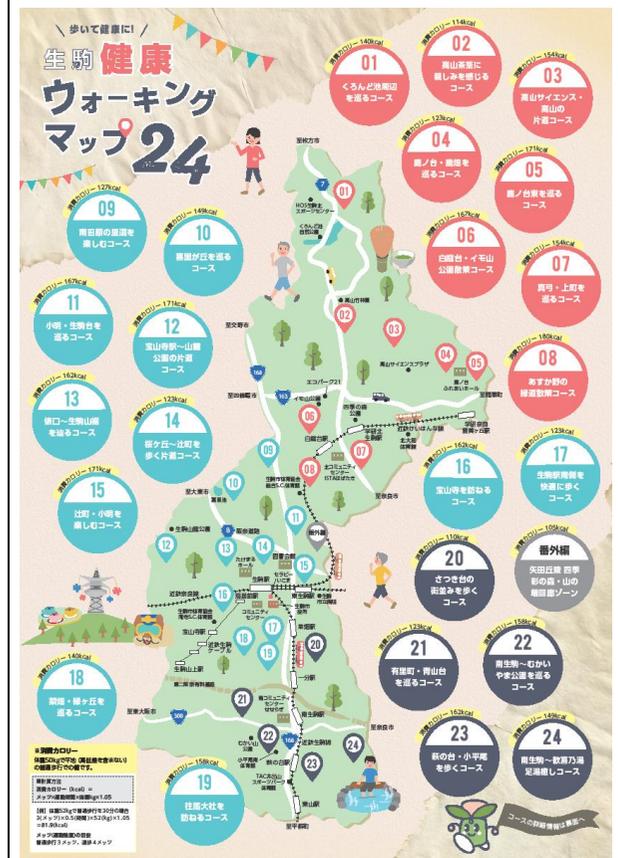
紹介チラシ

- ・色弱や弱視の人も考え、カラーユニバーサルデザインの配色に配慮

●実績

完成イベント「お披露目歩こう会」平成29年11月~平成30年1月(3回実施)
 「生駒健康ウォーキングマップ24」配布部数
 平成29年度(約5か月間)ウォーキングマップ(コース別)28,512部、全コース紹介チラシ1,553部

生駒健康ウォーキングマップ
全コース紹介チラシ



<<取組事例簡易紹介シート>>

厚生労働省健康局長賞 自治体部門 優良賞

第7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： 健康ますだ市21推進協議会

取組・活動名： 住民と共に歩む健康ますだ市21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(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)】

昭和58年から順次組織育成した各地区健康づくりの会を基盤として、合併前の旧市町村単位に、地域全体ですすめる健康づくり活動があり「健康ますだ21」「健康みと21」「健康ひきみ21」の各推進協議会を推進母体として活発な活動を展開してきた。平成16年合併以降、これら健康づくりの組織・活動をひとつにすることを目指して、これまでの活動の中で培われた地域の力を結集し、新たな体制で取り組むこととした。そして、益田市民の健康づくり指針として平成23年「健康ますだ市21計画(平成23年～平成32年)」の策定を経て、「健康ますだ市21推進協議会」が発足し、健康づくり活動(健康ますだ市21)の核として市民主体の取り組みを推進している。

この健康ますだ市21計画は「いきいき すこやか 支えあい」を基本理念に掲げ、「生活習慣病予防」「介護予防」「心の健康づくり」を取り組みの柱とし、ライフステージに応じて一人ひとりの取り組み、地域ぐるみの取り組み、行政の取り組みについて方向性を示している。これに基づき地域・関係機関、行政が一体となり、子どもから高齢者までいきいきと健やかに暮らせる地域を目指し活動をすすめている。

協議会には「4つの専門部会がある」「市内全20地区に健康づくりの会がある」の2点の特徴がある。4つの専門部会とは『食生活』『運動』『歯科』『心の健康』を切り口として、関係機関・団体、行政等がそれぞれの部会に分かれて所属し市全体で健康づくりが進められる環境を整えている。健康づくりの会は、10年間(第1期～第4期、3年・2年・2年・3年)でこの4つの専門部会を順次ローテーションしながら所属し、地区活動計画に沿いながら地区特性を活かした活動を展開している。この部会活動と地区活動が両輪のごとく互いに情報発信し合いながら健康づくり活動を行っている。そして、単年度は勿論のこと、部会が変わるローテーションごとに振り返りを行い、課題や成果を会員全員で共有し、次年度の取り組みへつなげるPDCA(計画—実施—評価—改善)サイクルで活動している。全20地区においても、同様に地区総会、活動報告会を行い、地区民で課題や成果を共有している。

平成27年度は中間評価の年と位置づけ、地域の実態を把握し、今後の取り組みに活かすため市民を対象に健康づくりアンケート調査(意識調査)を実施した。成果として、悪化した項目がなく市民の健康づくりの底上げに繋がったと考える。しかし、20代～40代保護者・働き盛り世代においては、課題が多いことがわかり、情報発信の仕方を工夫しながら、多忙等様々な理由により活動に参加できない方においても、個人で取り組めるような内容を普及啓発している。

このように昭和58年より続いている地域に根付いた長年の取り組みが、平均寿命・健康寿命の延伸、また医療費の削減等へつながり、そして地域づくりに繋がることを期待している。今後、取り組みの継続と併せ地域・関係機関・団体・行政とともに、子どもから高齢者までともに元気で暮らせるよう平成32年度目標達成に向けて活動していく。

取組・事業の概要がわかる写真や表、図：



地区活

第7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：愛知県知多市

取組・活動名：ラジオ体操に着目した地域の運動習慣・絆づくりを組織的に推進

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

プロジェクトウェブサイトURL <https://www.city.chita.lg.jp/docs/2015042400037/>

【実施内容の概要(背景や目的、方法、成果、意義を文章主体で簡潔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)】

(1)目的と背景

市民の運動習慣の定着化と健康意識の向上を目的に、家庭、職場、コミュニティなどの仲間定期的にラジオ体操を実施するグループを「健康と人の絆づくり隊」と称し、平成27年5月に発足。地域や職場において、世代を問わず誰もが知っているラジオ体操を通じて日常生活の中に健康習慣を取り入れ、体の健康づくりを行うとともに、人と人の絆(コミュニケーション)づくりへとつなげていく。

とりわけ地域においては、子どもから高齢者まで世代を超えた住民同士の顔の見える関係を構築し、地域全体の健康の向上を目指すとともに、絆づくり・つながりを強くすることにより、災害時や困った時などに助け合いのできる関係の構築を目指すことを目的としている。

(2)方法

①団体登録

登録条件は、「概ね5人以上で週1回以上ラジオ体操を実施または予定している団体」とする。

登録の際には、ラジオ体操のCD又はDVD、ラジオ体操手帳、梅スタンプを配布。

活動の継続のインセンティブを高めるために、ポイント制を導入。1回ラジオ体操を行うと1ポイント獲得され、30ポイントおよび100ポイント達成で記念品を贈呈する。

②ラジオ体操講師派遣

希望団体にはラジオ体操指導員を派遣し、正しいラジオ体操の普及を図る。

③普及啓発

・会報「絆だより」を発行し、団体の活動状況を掲載。

・「交流会」(年1回)を開催し、活動している団体が集まり一年間の活動に対する取り組みを振り返ることで、活動を継続する意欲を高める。また、活動が顕著である団体や個人を表彰。

・代表者会(年1回)を実施し、事業効果や今後の戦略について情報交換を行う。

(3)成果

【登録状況】

平成28年3月末(発足年)：54団体 2028人

平成29年3月末 :67団体 2167人

平成30年3月末 :69団体 2116人

【活動を始めて変化したこと(平成29年度アンケート結果より抜粋)】

身体諸機能が維持または向上した(90%) 人との交流、外出の頻度が増えた(74%)

健康に対する意識が向上した(74%) 地域への信頼度が高まった(72%)

健康に関する情報が増えた(67%) 気持ちが明るくなった(62%)

(4)意義

活動を継続することで、体の健康づくりやうつ予防につながっている。また、地域や職場での世代を超えたつながりにより、自助や互助が引き出されることでソーシャルキャピタルが豊かな地域となり、地域全体の健康づくり、安心安全なまちづくりへと発展していく。

取組・事業の概要がわかる写真や表、図：

【活動風景】



【ラジオ体操手帳と梅スタンプ】



【交流会】



第7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： 五光建設株式会社

取組・活動名：
サヨナラ メタボ！

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】

- ◆従業員の健康増進による満足度の向上と健康な家庭を築く
- ◆従業員の健康増進による生産性の向上と、医療費等の経費削減を目指す
- ◆健康的で快適な働きやすい職場環境を構築し、企業イメージを向上させ優秀な人材を確保する

【きっかけ】

建設業界の長引く不況により、人材コストの削減が余儀なくされ、それは心身とも負担がかかる長時間労働やサービス残業といった労働環境の劣化と、従業員の高齢化という事態をまねき、従業員への健康不安が広がってきました。また、経営者自らが大病を患ったことがきっかけとなり治療より予防の大切さに気付き、従業員が健康であれば医療費などの経費の削減、さらには生産性の向上につながると考えていました。

そのような状況の中で、平成23年に静岡県社会保険協会からの便りの中に、健康づくりの講師派遣を無料で行っている事を知り、「これだ！」と思い健康講座を開催したのが弊社の健康増進活動の始まりです。

【方法】

- ①健康講座開催と啓発活動
- ②健康診断の受診100%とアフターフォロー
- ③健康的で快適な職場環境の構築

これらの活動は、品質マネジメント内のリスク(高齢化による健康不安)、機会(健康経営)ととらえ総務・財務事業部の部門目標の一部として位置づけ、PDCAを回しながら活動しています。

【成果・意義】

①健康講座と啓発活動の効果

体力測定の際に、平均寿命と健康寿命の年齢差を紙芝居を使って説明し、体力測定を行うことで自分の体力年齢を知り、日常生活に上手に運動を取り入れるよう呼びかけました。社員の中に少しずつですが健康意識が芽生え、運動を始めるきっかけになっています。

②健康診断数値の傾向

平成24年より協会けんぽ様に弊社の健診結果の分析を依頼していますが、弊社は全国平均、静岡県、同業他社と比べてかなり数値が悪く、特にメタボ率に至っては、全国平均の約3倍という散々な結果でした。そこで平成27年より、弊社オリジナルの健康新聞を毎月発行し、また健康講座においてもメタボリックに関する講座を行い、食生活や生活全般に対する啓発を強化した結果、各項目の数値に改善がみられるようになり、メタボ率は1/4に減少しました。

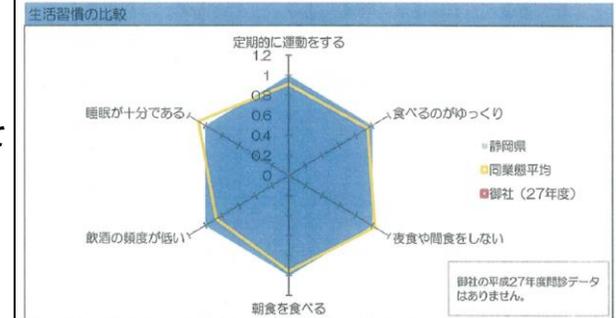
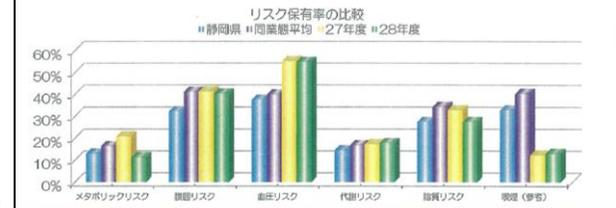
③職場環境の改善

平成26年春より社内完全禁煙にし、受動喫煙の防止と社員の禁煙促進を図りました。「しずおか健康いきいきフォーラム21」へ平成27年12月3日に「禁煙宣言」の登録をし、ひのき特製禁煙プレートをいただきました。

取組・事業の概要がわかる写真や表、図：

リスク保有率の比較

	メタボリック シンドロームの リスク保有率	腹囲リスク	血圧リスク	代謝リスク	脂質リスク	喫煙者の割合 (参考)	
全国平均(27年度)	14.0%	34.3%	40.8%	14.3%	28.1%	34.4%	
静岡県	12.6%	31.4%	38.4%	14.1%	27.3%	33.6%	
同業他平均(静岡県)	16.4%	41.1%	39.8%	16.7%	34.2%	40.3%	
弊社	27年度	20.7%	41.4%	55.2%	17.2%	32.8%	12.3%
	28年度	11.3%	40.3%	54.8%	17.7%	27.4%	12.9%
28年度 順位 (1724社中)	947位	923位	1182位	1065位	776位	484位	



各項目の説明
 30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上かつ1年以上行っている。 → 「はい」の該当率
 人と比較して食べる速度が速い。 → 「あつう」「遅い」の該当率
 夕食後に夜食・間食をとることが週に3回以上ある。 → 「いいえ」の該当率
 朝食を抜くことが週に3回以上ある。 → 「いいえ」の該当率
 お酒を飲む頻度 → 「時々」「ほとんど飲まない」の該当率
 睡眠で休養が十分とれている。 → 「はい」の該当率

※ 弊社の平成27年度健診データはありません。

第7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： 公益財団法人 福岡労働衛生研究所

取組・活動名： 制度の枠を超えた健診環境づくり 新しい健診事業「あんさんぶる」

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

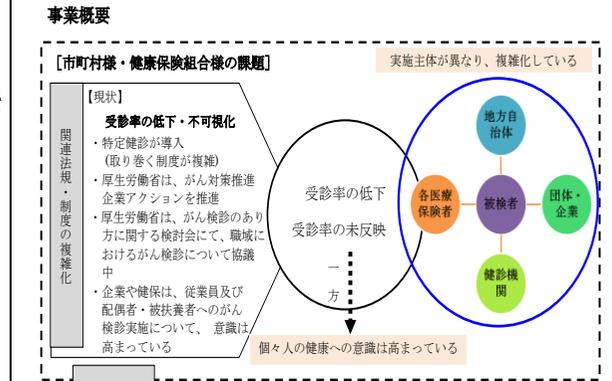
【背景】
 がん検診・特定健診の受診率向上を目指し、市町村や各医療保険者が様々な取り組みを行う中、課題として、①健診の重要性に関する啓発の不足、②健診メニューが保険者ごとに異なり集合健診が難しいこと、③保険者間の連携が弱いこと、④企業健保の被扶養者への働きかけが弱いこと等があります。
 そこで、がん検診、特定健診など実施者の枠を超えて共通の課題である、「受診率の向上を図る」ことを目的に、受診者が健診を受けやすい新たな集団健診の仕組み（環境づくり）を検討・実施しました。

【対象】 福岡市民及び福岡市内の企業に勤務する従業員
【健（検）診項目】 特定健康診査、各種がん検診、各種オプション検査、各種健康測定
【健診日数】 2日間
【実施場所】 住宅環境施設（企業の所有する体育館等）…家族層をターゲット
 商業施設（ホテル、イベントスペース等）…女性をターゲット
【方法】 健診機関…健診の申込・予約受付、健診・健康測定・普及啓発活動の実務を行う
 市町村/各医療保険者…申込者の資格確認、検診案内の広報、健診会場における普及啓発活動を行う
 企業…健診会場の提供

【成果】
 受診者数は2日間で69人（男性22人、女性47人）で、男性は30歳代、女性は40歳代の受診が多くみられました。
 受診のきっかけとなった理由や健診に関する意見としては、「利便性」を求める声が多く、今回の健（検）診会場は受診者の要望に適うものでした。
 啓発イベントは、商業施設などの比較的集客が多い場所で会場を設営できたこと、また血管年齢測定を「無料」で実施したことにより、施設内を往来する人々も、参加の呼びかけに抵抗なくご来場頂くことができたと思われまます。
 各ブースでは、行政、企業、健診機関それぞれの立場から異なる内容の啓発を行い、来場者への健康意識を向上させる機会となり、有意義な時間となりました。

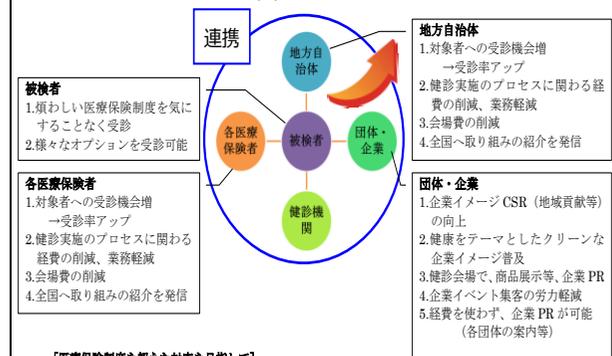
【実施メリット】 受診者 煩わしい医療保険制度を気にすることなく、様々なオプション検査の受診が可能
 自宅若しくは職場近くでの受診が可能
 市町村/各医療保険者 住民、被保険者、被扶養者へのサービスの向上
 健（検）診受診率の向上
 業務の削減、経費の削減
 企業 住民、健保加入者、各行政機関への情報発信
 企業のイメージの向上、宣伝効果
 健診受診者による売り上げ向上（健診のための来所による相乗効果）
 従業員満足度（ESの向上）

取組・事業の概要がわかる写真や表、図：



地域・職域・健診機関のコラボ健（検）診

被検者にとって、受診のきっかけとなるよう健（検）診に加えて、各種健康測定を実施。
 団体・企業も連携し、かつてない健（検）診として、企業 CSRの向上に貢献。



【医療保険制度を超えた対応を目指して】
 少子高齢化により労働人口の減少に伴い、健康保険組合の財政難、中長期的に厳しい時代が想定でき、現在の国家予算を圧迫している医療費の削減を重くと「医療保険制度」の枠を超えた取り組みが最も重要であると考えます。
 健診機関が積み上げた、地方自治体・各医療保険者・団体・企業・被検者のノウハウ、様々なデータを用いて、健診機関より、新たな事業の企画立案を行い、受診率向上の取り組みとして、各団体に呼びかけ、開催する運びとなりました。