

## 《取組事例簡易紹介シート》

厚生労働大臣 最優秀賞

## 「第10回健康寿命をのばそう！アワード」〈生活習慣病予防分野〉取組事例簡易紹介シート

応募事業者団体名：味の素株式会社

取組・活動名：野菜摂取量向上活動「ラブベジ®」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 取組に関するウェブサイトURL：<https://park.ajinomoto.co.jp/special/lovevege/matome/>

## 【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. 背景・目標

「ラブベジ®」プロジェクトは、ステートメントとして『「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」の実践を応援する味の素株式会社のプロジェクトです。旬の野菜をふんだんに使い、“調理”で野菜の魅力や栄養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。』を掲げ、調味料などの製造・販売の事業活動を通し、野菜摂取量向上という食と健康の課題を解決し、健康寿命延伸に貢献することを目標としています。(※1, 2)

## 2. 方法

1)地域の協業団体との取組(※3, 4)

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協働頂き、各地の食の特性や文化、農産物を取り入れた企画を立案、流通企業の賛同を得て店頭での野菜摂取量向上を啓発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、生活者に野菜摂取量向上の実践を啓発した。この活動を地元メディアに働きかけ更に生活者へ野菜摂取の重要性を発信した。

2)株式会社サラダコスモと協働し、「ラブベジ®」とコラボしたカット野菜の提供。調味料と組合せて簡単野菜料理を啓発(※5)。

3)「野菜摂取量向上の重要性」、「ラブベジ®」プロジェクト認知のためのメディア向けオンライン記者会見2/25に開催(※6)。

4)子供への「ラブベジ®」による野菜摂取向上の啓発活動(※7)。5)従業員の栄養改善活動における「ラブベジ®」取組(※8)。

6)野菜摂取と「ラブベジ®」に関する調査を3月に実施。調査結果を反映、8月「野菜の日」企画を立案・実施。

## 3. 成果

1)野菜摂取推進運動をすすめる自治体の活動に賛同して行った啓発活動 7自治体とのべ11回、その他5つのエリアで取組を実施。その他流通企業との取組や自治体での配布も含め、メニューブックを114,520部配布。

2)「ラブベジ®」取組の報道：広告換算額16,800千円(当社推計額)3)「ラブベジ®」サイト閲覧者数2021年1月～8月15日46,977

4)「ラブベジ®」関連情報のSNSなど発信数210万人、三重高校ダンス部「みんなでラブベジ」動画制作Youtube閲覧数16,332回

5)従業員の栄養改善活動「ラブベジ®」メニュー喫食数321名②健康アプリ「ラブベジ®」キャンペーン参加者372名、

6)調査：「ラブベジ®」活動を知った後の行動変容 「野菜を食べた」66%、「野菜を調理した」62%

## 4. 意義

1)当社調味料を使用し、調理をして野菜を摂取すると、おいしくすることに加えて、①かさを減らし量を食べられる②栄養素を効率よく摂取できる③バリエーションが広がる等利点があり、野菜摂取量向上に貢献している。

2)地域の人々の健康増進を願う様々な協業団体をネットワークし、各団体の得意とする役割で参画できるスキームを当社がコーディネート。各地域の協業団体に合わせた形で企画。各地域の食文化や地産地消なども活動に加え、地域の生活者も賛同や実践がしやすい、「野菜摂取量向上」の活動としてエコシステムを構築し、展開していること。

3)生活者に「野菜摂取量が不足していること」を、食事の献立決定のタイミングである流通店頭で情報提供し、動機付けし、解決策としての野菜摂取量を増やすための「おいしく、簡便なレシピや情報」を提供し、生活者の自然な実践を繋げていること。

4)調査で活動を評価、課題を抽出し改善している。子供や30-40代親、従業員と、ターゲット毎に関心を持つ工夫をしていること。

## 【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】

※1「ラブベジ®」ロゴ ※2活用する代表的調味料



※3取組スキーム・店頭展開の様子



※4自治体の野菜摂取推進活動×「ラブベジ®」コラボ神戸市と制作のメニューブック・青森県啓発イベント



※5「ラブベジ®」コラボカット野菜



※6「ラブベジ®」メディア向けオンラインイベント



※7子供向け施策



※8従業員向け施策



「第10回健康寿命をのばそう！アワード」〈生活習慣病予防分野〉取組事例簡易紹介シート

応募事業者団体名： コマツ(株式会社小松製作所)

取組・活動名： 生活習慣改善のための事業場の食堂改善アクションチェックリストの開発と改善活動

|          |       |                              |                                    |                                   |                              |
|----------|-------|------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------|
| 取組アクション: | 適度な運動 | <input type="radio"/> 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 |
|----------|-------|------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------|

取組に関するウェブサイト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・目的】

コマツグループでは2014年度から中期計画に基づき、社員のヘルスリテラシーの向上を一つの目的として全社共通の健康管理施策を行っている。以前の活動は疾病の二次・三次予防に特化した内容が多かったが、2019～2021年度の活動期間では、生活習慣病の一次予防に焦点を当てた活動を進めている。大規模な生産系事業場のすべてに社員用の食堂があり、特に昼食の利用率が高い。したがって、事業場の食堂環境に介入することで、多くの社員に行動変容の機会を提供できると考えた。目指すべき健康に留意した食事を提供する食堂として「健康な食事・食環境」コンソーシアムが審査・認証を行っているスマートミールの認証取得に必要な項目を参考とした。

【方法1】

活動初年度の2019年度には、健康に留意した食事に関する好事例の収集や介入方法を検討する目的で、事業場に併設されている社員向け食堂の調査を行い、食堂改善のためのアクションチェックリストを開発した。

対象:グループ内の事業場内で食事を提供している12のすべての食堂の運営に関わる者を対象とした。調査方法:スマートミール認証の必須項目の7つの活動を、スマートミールという表現をスマートミールの基準に限らない「健康に留意した食事」という表現に変更し、実施状況を確認した。併せて、各事業場の食堂の健康に留意したメニューの工夫やレイアウト、調味料の好事例の収集も行った。

【成果1】

食堂により健康に留意した食事の提供に関してばらつきがあること、多くの食堂で健康に留意した食事のプロモーションが不十分であることが示された。この状況を改善するために、スマートミール認証の25個の活動項目に食堂調査によって得られた好事例を加えて合計43の項目から構成されるアクションチェックリストを開発した。

【方法2】

2020年度には本社健康管理部門として、

①開発したアクションチェックリストの使用方法をすべての食堂の運営に関わる者に説明し、可能な限りの改善を奨励した。②同時期に各事業場の人事部門長を対象とした会議で食堂改善の目的と意義について説明し、食堂改善活動への支援を求めた。③スマートミール認証取得の取得支援を実施した。

【成果2】

全ての食堂がある事業場でチェックリストを用いた評価実施し、優先的に取り組む活動を検討した。

また2020年度に3事業場の5食堂、2021年度は4事業場の5食堂がスマートミール認証を取得した。スマートミールの喫食数、喫食率は食堂によりバラツキがあるが、平均的には10%程度、多い事業場では一日平均20%前後で推移している。認証取得以前からヘルシーメニューを提供していたある食堂では、認証取得前後で喫食率が6%から11%へ上昇した。

【意義】

多くの社員が利用する社員向け食堂の改善活動を行うことで、健康に留意した 食事に関する情報提供(収集)、情報選択、健康改善に関する行動などのヘルスリテラシーの向上が期待できる。実際に、本活動のみではなく中期活動に基づく健康施策全体の効果であるが、社員のヘルスリテラシーは徐々に向上していることが示されている。

【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】

1. 開発したアクションチェックリスト



2. ある事業場のスマートミールのプロモーション



3. ヘルスリテラシーの変化



1. 新聞、本、テレビ、インターネットなど、いろいろな情報源から情報を集められる。
2. たくさんある情報の中から、自分の求める情報を選び出せる。
3. 情報を理解し、人に伝えることができる。
4. 情報ごとの信頼信頼できるかを判断できる。
5. 情報をもとに健康改善のための計画や行動を決めることができる。

「第10回健康寿命をのばそう！アワード」〈生活習慣病予防分野〉取組事例簡易紹介シート

応募事業者団体名： 社会福祉法人 渋川市社会福祉協議会

取組・活動名： ささえあい買い物事業 あいのり

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

取組に関するウェブサイト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

買い物が困難な状況にある75歳以上の高齢者に対して相乗りタクシーを配車し、買い物支援を行うことにより、高齢者の適切な食生活の維持、安全な外出、高齢者同士の交流促進を図ることにより、高齢者が住み慣れた地域において日常生活をいきいきと過ごすことができるよう支援することを目的としています。

2 背景

本会では、平成24年度に、渋川市内9地区で地区別懇談会を開催し、市民に各地区の「困りごと」を話し合ってもらう機会を作りました。この中で、最も多くあげられた地域課題が「高齢者の移動」であったため、高齢者の移動支援、特に生活に最も密接に関係する「買い物支援」に取り組むことを決めました

3 実施方法

利用希望者は事前に本会に利用申し込みをしていただきます。本会において、利用者間の調整を行い、4人一組を作り、月に2回、指定の曜日に本会が指定するタクシーで買い物に行きます。  
 買い物時間は1時間設けているため、せかされることなく自分のペースで買い物でき、早く買い物が終わった人も待合場所(店舗近隣の飲食店など)でゆっくりと待つことができます。帰りは再びタクシーの相乗りにより帰宅します。  
 店舗からの距離に応じた利用料金をお支払いいただきますが、タクシー料金の一部は店舗と社協でも負担するので、通常のタクシー料金より大幅に安い料金で買い物に行くことができます。

4 成果

普段外出しない高齢者にとって買い物は立派な運動であり、「献立を考えながら店内を歩き回る」という行動が非常に高い介護予防効果を生んでいます。杖でやっと歩いていた高齢者がこの事業により、杖なしで歩けるようになったケースもあります。  
 また「買い物に困っている」という共通の課題を抱えた高齢者同士は非常に仲良くなりやすく、ここで生まれる交流もこの事業の大きな成果のひとつと考えています。  
 歩く、考える、会計する、交流する、全てが健康寿命の延伸に繋がります。

5 意義

この事業は、店舗(スーパーなど)、待合場所(近隣の飲食店など)、タクシー会社、ボランティアの協働により運営されているところですが、利用者同士にもお互いを支え合っていただくようお願いしています。元気な利用者にはある程度役割を持っていただくことも大切なことからです。  
 この事業に関わる全ての人が支え合うことを目指しているため「ささえあい買い物事業」という名称を付けており、この支え合いこそが本会がこの事業に取り組む意義と考えています。

【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】



※全てコロナ禍前に撮影

「第10回健康寿命をのばそう！アワード」〈生活習慣病予防分野〉取組事例簡易紹介シート

応募事業者団体名：富山県砺波市

取組・活動名： よごし・レンチン・でかいと野菜～となベジプロジェクト～

|          |       |          |           |          |     |
|----------|-------|----------|-----------|----------|-----|
| 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 |
|----------|-------|----------|-----------|----------|-----|

取組に関するウェブサイトURL：<https://www.city.tonami.toyama.jp/info/1564036988.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)

【背景・目的】

健康寿命の延伸には働き盛り世代からの健康づくりが不可欠である。当市では40～50代のHbA1c有所見者割合が増加しており、その予防が課題といえた。「野菜」には糖尿病予防効果があることが知られているが、県の調査結果では、県民20～40代の平均野菜摂取量は目標量より100gも不足していた。

40～50歳代の糖尿病リスクの軽減を目的に、働き盛り世代が身近に、手軽に「野菜」を食べる機会を増やす取り組み「よごし・レンチン・でかいと野菜～となベジプロジェクト～（標準語訳：砺波の伝統料理である「よごし」や便利家電を使った簡単野菜料理を日常生活に取り入れ、たくさんの野菜を食べましょう～となベジプロジェクト～）」を展開した。

【方法】

活動は、チームづくり、レシピづくり、コミュニティづくりの3つで構成した。まず、市健康センターが中心となり、健康づくりに関係する住民組織・関係機関等に呼びかけ協働プロジェクトチームを結成した。

次に、食生活改善推進員、健康センター管理栄養士は、野菜を使った簡単料理、砺波市のソルフードである野菜の「よごし」、ブランド野菜である「雪玉ねぎ」を使ったレシピを考案した。市民は我が家の野菜料理をレシピ募集に応募した。小学校は「よごし」をテーマに総合学習を実施し、「よごし」のレシピを考案した。集まったレシピはcookpad砺波市公式キッチンに公開した。

さらに、野菜を積極的に食べることを歓迎する雰囲気醸成するために、「となベジプロジェクト」のロゴマークを配したポスター、のぼり旗等を作成し、それら共通のPRグッズを用いて、参加メンバーがそれぞれの立場で積極的に啓発活動を展開した。

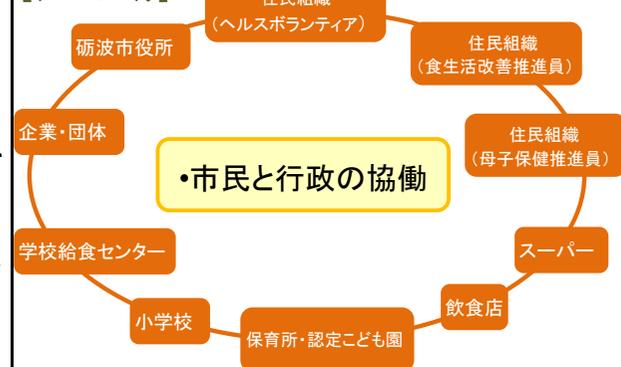
【成果・意義】

R2年度の40代のHbA1c有所見者割合は28.5%（H30年度34.3%）、50代では41.2%（同45.5%）に減少した。医学モデルに従えばこのことが健康寿命への貢献といえるが、本プロジェクト最大の価値は、市内全域で「となベジプロジェクト」を推進するムーブメントが動き出したことである。

3年間の活動を通し、コミュニティの中で共に活動する仲間をつくり、野菜レシピをつくり、野菜を食べるという行動を歓迎する環境をつくった。参加メンバーが「となベジ」を自分のこととして引き寄せ、それぞれの立場で主体的に積極的に行動を起こした。今後も「となベジ」の定着と横展開を目指していきたい。

【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】

【チームづくり】



【レシピづくり】



すぐりなのよごし



レンチンでできる  
タマネギバターポン酢



小学校で「よごし」のレシ  
ピを考案。3品が商品化

【コミュニティづくり】



チラシを見せて買  
い物客にPR  
(ヘルスポランティ  
ア)



市民から応募が  
あった野菜レシ  
ピで作った惣菜を販  
売  
(スーパー)

「第10回健康寿命をのばそう！アワード」〈生活習慣病予防分野〉取組事例簡易紹介シート

応募事業者団体名：リアルワールドゲームス株式会社

取組・活動名：「歩くDX」による広島最大級の非対面・非接触のアプリウォーキングイベント

|          |                             |                              |                                 |                                |                           |
|----------|-----------------------------|------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|---------------------------|
| 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 |
|----------|-----------------------------|------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|---------------------------|

取組に関するウェブサイトURL：<https://www.cocoro-to.com/itw>

【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)

「散歩の習慣化」は健康増進や生活習慣病予防に効果があり、更には寝たきりの状態を防ぎ健康寿命を延ばすことによって、医療費抑制という結果ももたらします。この実現を目的に、弊社は「歩く目標とインセンティブ」を与えてユーザーの歩行を促進するアプリ「ビットにゃんたーず」を提供しております。

今回広島では、広島中心部の商店街エリアと協業し、サンフレッチェ広島、フラワーフェスティバルとコラボして、DXを活用したマチナカイイベント「IN TOWN WALK」を開催致しました。広島市内を歩いてスポットを巡りながら、「ビットにゃんたーず」アプリ上で選手の写りが描かれたカードを集め、カードをコンプリートすると抽選で景品が当たります。スポット巡りの途中でショッピングを楽しむユーザーも多く、歩きながら街の魅力を再発見することによって、精神的な健康にも繋がります。また、Instagramと「ビットにゃんたーず」アプリを連携したフォトコンテストも実施致しました。Instagram上で「繋がる」をテーマにした写真を募集し、優秀作品に選出された方には、限定グッズをプレゼント致しました。

本イベントは、累計参加者2,590名、累計参加時間は1,667時間であり、訪問スポット数は22,173か所、1人あたりの歩行数は7,000歩、累計歩行数は1,800万歩（日本一周に相当します）という結果となりました。また、ご協力いただいた商店街の114店舗全てにおいて、訪問数が増加したというコメントをいただきました。この内、訪問数300回以上の店舗は9カ所、最も多くの訪問数は674回となり、新型コロナウイルスの流行で客足が減少した商店街に活気が取り戻されました。本イベントを通して「健康促進」と「観光振興」の二つの目標を達成したと思料します。

「散歩の習慣化」の実現に向けて、「実践するレベルで理解する」という状態に行動変容を促すサービスを構築しています。サービスの運営によって、健康無関心層を関心層へ転換していくことができます。今後は「歩行DX」イベントを全国的に展開する予定です。コロナ禍におきましても、健康無関心層・スポーツ無関心層に、ウォーキングイベント参加への興味・関心を持っていただけますよう、「歩くDX」の浸透を目指してまいります。

【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】

商店街と広島最大イベントとJ1サッカーチームの課題を弊社「歩くDX」で解決。  
「チームx人x街を歩くで繋ぐ」 2021年4月24日-5月9日実施



「第10回健康寿命をのばそう！アワード」〈生活習慣病予防分野〉取組事例簡易紹介シート

応募事業者団体名： 一般財団法人 児童健全育成推進財団

取組・活動名： 運動遊びプロジェクトJUMP-JAM(ジャンジャン)

|          |                             |                                 |                                    |                                   |                              |
|----------|-----------------------------|---------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------|
| 取組アクション: | <input type="radio"/> 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 |
|----------|-----------------------------|---------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------|

取組に関するウェブサイトURL: <http://jump-jam.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)

子ども時代の主体的な運動遊びの体験機会の創出・提供は、子どもの今日的な福祉課題の改善とともに、生涯にわたる運動習慣や健康寿命につながるものと考え、児童健全育成推進財団では、世界的な規模のスポーツ用品メーカーであるナイキとのパートナーシップ(協力関係)のもと、スポーツでもない、遊びでもない、子どもの可能性を引き出す運動遊びプログラムJUMP-JAM(ジャンジャン)を開発し、東京都内の児童館を拠点に子どもの運動遊びの普及を行っています。

この取組は、子どもたちが運動遊びの楽しさを楽しむことや、より幸せで健康的な人生を歩むための自己肯定感や社会的スキルを養う観点から開発を行い、千葉工業大学の引原有輝教授(東京都「子供の体力向上専門家会議(分析部会)」委員)の監修により、子どもが自然に身体を動かす楽しいゲームが組み込まれたプログラムです。また、このプログラムの実施に際しては、国内外の専門領域の講師による研修を受けた児童館職員がスタッフとして関わることを基本としています。研修においては、子どもたちがチームワークや問題解決能力、基礎運動能力を遊びを通して楽しみながら高めていくことができるように配慮するとともに子どもの心理面にも着目した活動実施方法を習得しています。

児童館は0才～18才とその保護者が誰でも無料で利用できる施設です。2017年当初は、東京都内の10か所の児童館でJUMP-JAMを開始し、2021年現在は116か所の児童館に拡大しています。各実施児童館では、子どもの人数や年齢、場所の広さに適したゲームを実施し、体力、敏捷性、筋力、協調運動能力とともに、自主性、社会性、創造性、情操を高めていくことを重視しています。ゲームの勝ち負けだけにこだわらず、遊びの中で自然に楽しく身体を動かすことや仲間と一緒に課題を解決して達成感や協調性を獲得できるように開発した運動遊びプログラムによって、子どもの生活に運動遊びを習慣化、定着化させるとともに、生涯にわたる運動習慣や健康寿命の向上に寄与します。

これまでの実施は1,000回超、延べ2万8千人の子どもたちが参加しています。

【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】



「第10回健康寿命をのぼそう！アワード」〈生活習慣病予防分野〉取組事例簡易紹介シート

応募事業者団体名： 東松島市

取組・活動名： まちぐるみで健康をアシスト スポーツ健康都市 東松島市

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

取組に関するウェブサイト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)

スポーツ施設の整備であるハード事業と、デジタル化した情報発信、アナログな情報発信などのソフト事業を融合したプロジェクトを官民・産学連携で実施し、全世代へアプローチしスポーツ健康都市の具現化を目指す

【背景・概要】

東日本大震災での被災後、市一丸となって復興を目指したが、健康面では、脳血管疾患の標準化死亡比が県内でも高く、高血圧での有所見者も高いなどの地域特性があったため、予防対策として復興と絡めて、プラス思考の取組(減らすではなく、野菜摂取量の増加等バランスのとれた食事等ポジティブな啓発や新たな連携先の開拓)を展開。東京2020オリンピックの聖火到着を記念してスポーツ健康都市宣言を行い市全体でスポーツを通じた健康づくりを展開している。

【取組内容】

●スポーツ施設等の整備

奥松島運動公園(体育館・野球場・多目的運動場・テニスコート・マレットゴルフ場)  
矢本海浜緑地パークゴルフ場

●身体活動を活発化させる取組

健康ポイント制度、運動教室、保健推進員と協働の健康づくり啓発、ウォーキングマップ作成と周知

●食に関するデジタル&アナログな情報発信

クックパッド「ヒガマツ大学食育学部公式キッチン」で地場産品ヘルシーレシピ配信、東松島食育アプリは市と石巻専修大学の協働により開発。食育を学ぶツールとして親しまれている。さらに、市公式YouTube「イトくんチャンネル」では、食事、運動、口腔ケア、心の健康等の健康管理を家庭で実践できる情報を発信。市公式ゆるキャライトくんが体当たりで挑戦していく内容を手づくりで実施している。(令和2年度実績総再生回数7,498回)アナログな取組として、外食・中食のスマートミール認証支援を実施。市内飲食店と市管理栄養士による協働のメニュー開発を行い、現在4飲食店14品の提供を行っている。また、野菜摂取アップキャンペーンとして、市内直売所等の協力を得て、「ひがまつヘルスベジまつり」を開催。野菜にシールを添付し、シールを集めてグッズがもらえる仕組みで楽しみながら若い世代へアプローチしている。さらに、東松島食べる学校テキストと称した各世代の食育啓発冊子を発行し一人ひとりの食に関する困りごとをサポートしている。

【成果】健康寿命については、男性で伸びている。特定健診の高血圧有所見者を平成25年から平成30年で比較すると、は男性が64.7%⇒55.0%、女性は51.2%⇒44.3%と減少傾向。

【今後の展望】コロナ禍の影響が肥満傾向児童生徒が増加していることから、肥満対策の情報発信を強化し家庭での生活改善実践を促す。また、スポーツ健康都市を具現化するためのプロジェクトチームを庁内に立ち上げ、宣言文の具現化を目指す。

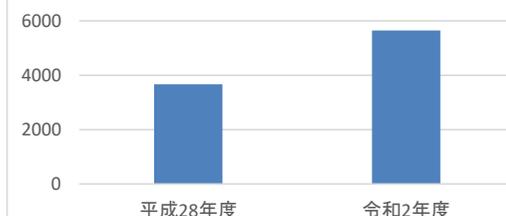
【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】

特定健診有所見者 国保+協会けんぽ40～69歳



平成25年度 平成30年度  
● 血圧 男性 ● 血圧 女性

スポーツイベント等参加者数



イトくんチャンネルの幼児運動の動画撮影風景の写真

「第10回健康寿命をのばそう! アワード」〈生活習慣病予防分野〉取組事例簡易紹介シート

応募事業者団体名: JFEスチール株式会社 東日本製鉄所(千葉地区)

取組・活動名: Smoke Free JFE千葉 ~国内初! 銑鋼一貫製鉄所で就業時間内禁煙スタート~

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

取組に関するウェブサイトURL: <https://www.jfe-steel.co.jp/index.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)

(目的・背景)

当事業所は銑鋼一貫製鉄所で従業員数2,419名(うち現業系64.4%)、男女比率は男性92.7%、女性7.3%で男性の割合が非常に高く、鉄鋼業の現場は完全な男社会である。2000年代以前は喫煙者が半数以上を占め、仕事に事務所や作業場で喫煙することが当たり前、喫煙所はコミュニケーションの場であり文化であるという風潮、そして禁煙による健康増進活動を受け入れる雰囲気など徹底もない状況であった。そのような完全アウェーの中で、何としてもはたらく社員全員を健康にするという高い志を掲げ、JFEグループ健康宣言(2016年)も受け、Smoke Free JFE千葉(以下SFJ)を立ち上げた。

(方法)

前述の通り、当初は完全アウェーの状況だったため、まずは小さい活動から始め、継続的に広報活動し、共感者を少しずつ増やしていった。更に、希望者を募る受け入れの活動から、こちらから仕掛ける攻めの活動へと発展させ、数値目標を明確に掲げ、遂には就業時間内禁煙を開始することができた。

- 1) 現地調査やアンケートを行って現状把握し、得られたデータから課題抽出し計画を立案した。
- 2) SFJの活動内容や喫煙率推移など、毎月の安全衛生委員会やホームページを活用し、継続的に広報した。
- 3) 各職場に訪問し、共感してくれた人の中で発言力のある人たちに応援団になってもらった。その人を窓口にして少しずつ気持ちを軟化させ、SFJ活動へ参加するきっかけを作った。
- 4) ある程度SFJの認知度が高まったところで数値目標を掲げた。(屋内喫煙所ゼロ、社有車内喫煙ゼロ、タバコ自販機ゼロ、屋外喫煙所削減)
- 5) 禁煙外来や、お試し禁煙外来を開始した。(受け入れの活動)
- 6) 禁煙外来参加対象者を選定し、お手紙大作戦を実施した。(攻めの活動)
- 7) 世界禁煙デー、スワンスワンデー(終日禁煙デー)を設定した。(攻めの活動)
- 8) 喫煙率の高い職場へ出向きタバコについての講話を実施した。(攻めの活動)
- 9) 受動喫煙に対するアンケート結果公表や、リフレッシュルームを新設する投資助成制度をつくった。
- 10) 元喫煙者の幹部にSFJ活動の「広報部長」「禁煙推進部長」として当活動をサポートしてもらった。
- 11) 当事業所トップから、「社員の健康保持・増進のため就業時間内禁煙を開始する」旨を宣言してもらった。
- 12) 約半年間の「ならし禁煙期間」を経て、2021年4月1日より直社員を対象とした「就業時間内禁煙」を開始した。

(成果)

- ・屋内喫煙所ゼロ化達成(2018年1月56ヶ所→2019年3月末ゼロ)
- ・社有車内喫煙ゼロ化達成(2018年1月48台→2019年3月末ゼロ)
- ・タバコ自販機ゼロ化達成(2019年9月5台→2020年9月末ゼロ)
- ・屋外喫煙所削減中(2019年4月102ヶ所→2021年7月77ヶ所)
- ・禁煙外来参加者(2021年4月までに延べ203名参加、3ヶ月禁煙成功率80.7%)
- うち、お試し禁煙外来の効果(2021年4月まで76名参加→禁煙外来への参加7名)
- うち、お手紙大作戦の効果(2021年4月まで延べ1,213名発送→禁煙外来への参加24名)
- うち、各所属への講話の効果(2021年7月まで24所属1,029名受講→禁煙外来への参加17名)
- ・リフレッシュルーム新設投資助成実施(10ヶ所)
- ・2021年4月1日より、直社員を対象とした就業時間内禁煙を開始。銑鋼一貫製鉄所では国内初!
- ・喫煙率2005年:50.0%→2011年:40.1%→2016年:38.1%→2021年4月現在29.0%

(意義)

SFJ活動開始前の2016年喫煙率38.1%から2021年4月現在29.0%まで低減した。「喫煙者の禁煙支援」や「非喫煙者の健康確保」を目的とした活動により、喫煙者9.1%減、喫煙者921名のうち220名が非喫煙者となった。また屋内に当たり前にあった喫煙所の撤去や屋外喫煙所の削減、社有自動車内の喫煙を禁止したことで非喫煙者が受動喫煙を受ける機会を大きく減らすことができた。2021年4月1日からは就業時間内禁煙が始まり、受動喫煙はもちろんのこと、サードハンドスモークのリスク低減にもつながった。喫煙量が多いほど発がんリスクは高くなるが、禁煙によって長期的な健康被害の可能性を大幅に低減できることもわかってきた。禁煙してから10年後には、肺がん、口腔がん、食道がん(扁平上皮がん)、喉頭がん等のリスクが低下、15年後には冠動脈性心疾患のリスクが低下すると世界保健機関(WHO)から報告されている。非喫煙者がタバコの煙に暴露する機会が減ったことで喫煙者同様、肺がんや虚血性心疾患、脳卒中などの発症リスク減につながっている。

【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】



「第10回健康寿命をのばそう！アワード」〈生活習慣病予防分野〉取組事例簡易紹介シート

応募事業者団体名： 株式会社田島製作所

取組・活動名： 朝食を食べない事で熱中症や体調不良を訴え休む率が上がる為の対策

|          |   |                                 |                                    |                                   |                              |
|----------|---|---------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------|
| 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 |
|----------|---|---------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------|

取組に関するウェブサイトURL: <https://www.tajima-tokyo.com/> <https://www.kenko-shacho.com/http://www.tokinkenpo.or.jp/declaration/declaration.html> <https://www.meti.go.jp/press/2020/03/20210304005/20210304005.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)

田島製作所は東京都江戸川区にあり従業員数約30名で、アルマイト・めっきなど表面処理事業を手掛けています。工場内ラインなどの作業で高温多湿になりやすく、熱中症や夏バテなどで体調を崩す現場スタッフが居た為、早くから健康経営取組を開始しました。従業員の健康管理を経営的な視点で考えると従業員の健康管理・健康づくりの増進は、生産性の向上、従業員の創造性の向上、企業におけるリスクマネジメントとしてもとても重要だと考えております。従業員やその家族の健康管理を経営課題として認識し、弊社は積極的に取り組みを行なっております。『朝食を作る時間がない。買う時間がない。それより寝ていたい。』と考える従業員の朝食離れに対し、少しでも朝食を食べる習慣をつけてもらいたいと考え、朝食を社内で無料提供となりました。現社長が経営を任される頃から若者の朝食離れによる体調不良が多々あり、熱中症や体調不良による欠勤に悩まされていた。

おにぎり、味噌汁をはじめ、ゆで卵、漬物や果物や野菜ジュースなど栄養バランスと飽きがこない朝食を目指し、3カ月に1度は内容を変更するなど日々考えております。定期的に朝食アンケートを取り、従業員の要望が多かったパンをイベントとして提供しました。パンにはカレーや中華スープ、コーンスープ、コンソメスープ、玉葱スープ等様々なスープを提供し、従業員には大変喜んでいただけました。健康に配慮した朝食メニューで社員に”飽き”が来ないように試行錯誤をしております。夏には会社のプランタで従業員のリクエストにより毎年異なる野菜を栽培して朝食や昼食にサラダや漬物等にして提供しています。熱中症対策の為梅干しや梅炭酸や麦茶を常時提供し、ポカリスエットの日を決め定期的に提供。アイデアは社長からもらい、健康マスターと衛生推進者が先頭に立ち計画を立て、安全衛生委員や年間幹事を加えてイベントや健康に関する勉強会等を行っております。お陰様で近年、猛暑が続きますが熱中症による従業員の救急搬送はゼロという成果をあげています。健康経営を引張る現社長は「難しく考えず、最初から完璧を求めないでとりあえずやってみる事。社員の意見を聞きながら参考にしつつ、会社や事業環境に見合った健康活動を推進していければ」と今後の方針を語っています。

【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】



| 項目   | 内容                     |
|------|------------------------|
| 実施期間 | 2020年3月～2021年3月        |
| 実施場所 | 株式会社田島製作所              |
| 実施対象 | 従業員                    |
| 実施内容 | 朝食の無料提供、アンケート実施、健康講座開催 |
| 実施結果 | 朝食離れが減少し、熱中症発生ゼロ       |
| 実施意義 | 従業員の健康管理の向上、生産性の向上     |

「第10回健康寿命をのばそう！アワード」〈生活習慣病予防分野〉取組事例簡易紹介シート

応募事業者団体名： 株式会社バリューHR

取組・活動名： 健康リテラシーを修得する生活習慣バージョンアップチャレンジ「くうねるあるく」

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

取組に関するウェブサイトURL：<https://www.valuehr.com/company.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)

【背景】健康経営やデータヘルス計画推進における最大の課題は健康リスクを改善するための行動変容＝生活習慣改善です。また、リスク改善を生む行動変容の源泉となるのが「健康リテラシー」です。では、どうやって「健康リテラシー」を身につけるのか？それに正面から取り組んだのが「くうねるあるく」です。

【経緯】バリューHRは「健康管理のインフラ」を提供する事業者として、社会の健康基盤づくりと人々の健康寿命の延伸に貢献しています。このことがきっかけとなり、厚生労働省の「平成30年度レセプト・健診情報等を活用したデータヘルスの推進」募集に対して、トーマツ健康保険組合と一緒に応募することになりました。その結果、厚生労働省から共同事業として選定を受けることになり、参加15団体でコンソーシアムを形成して「くうねるあるく」を実施しました。

【目的】正しい生活習慣の修得により「健康リテラシー」向上を果たし、健康リスクの改善と予防を同時に達成する事を目的としています。参加者の皆さんには「くうねるあるく」のコンテンツを利用し、繰り返し楽しんでいるうちに「いつの間にか」正しい生活習慣が身につくように計算されています。2020年からはコロナ禍における新しい生活習慣として、感染予防(ふせぐ)をコンテンツに加えしました。

【方法】

① ICTを活用し、24時間どこからでも、いつでも参加できる利便性を実現 ② コンテンツのエンターテインメント性による興味関心の継続 ③ インセンティブ実施による参加率向上 ④ メルマガなどの6つのコンテンツミックスによる情報の自分事化 ⑤ 事前事後アンケートの実施による効果測定

【主なコンテンツの内容】

① 動画セミナーによる正しい生活習慣の提供 ② 毎日メルマガの配信 ③ 毎日つうしんぼ ④ ランキング表示ウォーキング ⑤ インセンティブとカフェテリアサイト ⑥ 事前事後アンケートによる効果測定

【成果】

◆全体アウトプット 参加団体数(2018年～2021年前期まで:計7回実施) 参加団体:のべ110団体 参加人数:のべ64,805人

◆全体アウトカム(厚労省への報告数字から)

① 健康状態の改善 +7.2% ② 食事量の改善 +14.8% ③ 歩数の増加 +15.0% ④ 睡眠時間の改善 +4.8%

⑤ 健康改善のための行動決定力改善 +10.1%

【意義】-健康課題を根本的解決に導く事業であることを旨としている。

・「健康リテラシー」の育成に正面から取り組んでいる。

・「生活習慣」をカギにして「健康づくり」推進を実現している。

今後も「健康寿命の延伸」に貢献するべく様々な取り組みを進めてまいります。

【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】

くうねるあるくサイトTOPページ



くうねるあるくのコンテンツ一覧



くうねるあるくの核となる動画 毎日メルマガの一例



「第10回健康寿命をのばそう！アワード」〈生活習慣病予防分野〉取組事例簡易紹介シート

応募事業者団体名： 株式会社ニチレイ

取組・活動名： おいしく食べて、動いて、見える化～デジタルデバイスと自社健康管理食で重症化予防～

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

取組に関するウェブサイト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)

◆プログラム概要

デジタルヘルスと当社事業会社冷凍健康管理食(ニチレイフーズ社「気くばり御膳®」)を取り入れた生活習慣改善サポートプログラム

活用したデジタルヘルス機器: 食習慣改善スマホアプリ(Mealthy)、ウェアラブル端末(GARMIN)、簡易血糖検査機器

◆目的

健康意識向上と行動変容を促すプログラムによる重症化予防

◆対象者

2019、2020年度健診結果(血圧、血糖、脂質)において服薬中かつBMIの高い順に各年度100名(ニチレイ健保組合被保険者)

◆背景

服薬・治療中の従業員は健保の特定保健指導対象者から外れ、産業保健スタッフによる健診事後措置のフォローにおいても優先順位が低くなるため、これまで事業者および健康保険組合からのフォローが手薄になっていた。一方、その中には薬を飲んでいるから大丈夫だという安心感から、食事や運動など生活習慣に気を付けることなく、BMI35以上の高値となっている者が一定数いた。健診結果より対象者を抽出し、将来の健康リスクの回避、重症化予防の観点から、健康意識を高め、行動変容を促すプログラムを提供し、会社と健保のコラボヘルスで健康づくりを支援することとした。

◆方法

- ◆全国の対象者へのプログラム説明会と募集申込の実施
- ◆対象者の上長・管理部門からの申し込みの後押し、声掛けの実施
- ◆前半2ヶ月は食習慣改善サポートの実施
  - ・Mealthyアプリ内で食事写真を投稿、管理栄養士によるマンツーマン栄養指導(2ヶ月)
  - ・Abbott社 フリースタイルリブレによる血糖値の測定(14日間)
  - ・気くばり御膳®、冷凍もち玄米ごはん各3食の提供(食べる教材としてリブレ装着中に喫食)
- ◆管理栄養士によるオンライン面談実施(3回)
- ◆写真投稿の状況と、2回目の面談(中間評価)の実施によってウェアラブル端末(GARMIN)を配送
- ◆後半2ヶ月は運動サポートの実施
  - ・GARMIN社 vivosmart 4 による運動量の測定(歩数・睡眠・階段利用・ストレスレベル等の可視化)
  - ・面談による運動の奨励、摂取・消費エネルギーバランスの指導

◆成果

- ◆対象者: 51名、参加者: 47名(92%)のうち、体重減少者32名(68%)
- ◆定性評価 アンケート(回答者35人)
- ◆食習慣: 変化あり34人[97%]
- ◆玄米等の利用: 変化あり11人[31%]
- ◆食事以外: 変化あり33人[94%]体重計に乗るようになった: 28名 歩数の増加: 13名

【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】

気くばり御膳に見るく塩分を抑える工夫

炭火焼鶏つくねとおかず5種

野菜の甘酢炒め  
甘酢で酸味を  
効かせてさっぱりと

キャベツのかつおぶし和え  
かつおぶしの  
旨みを活かして

菜の花のからし和え  
からしてピリッと!  
食事にアクセントを

炭火焼鶏つくね  
濃い味のおかずはひとつだけ!  
すべてを薄味にせず味のメリハリを

STEP1 前半2ヶ月(食習慣改善サポート) → STEP2 後半2ヶ月(運動量向上サポート)

2週間リブレで血糖値管理

アプリダウンロード

気くばり御膳 3食  
もち玄米 3食

リブレ(Garmin)で運動量管理

血糖値

運動量

最終評価

「第10回健康寿命をのぼそう！アワード」〈生活習慣病予防分野〉取組事例簡易紹介シート

応募事業者団体名： 特定非営利活動法人えひめ高齢者ヘルスプロモーション研究会

取組・活動名： コロナに負けるな！健康づくり事業（高齢者の廃用性症候群予防事業）

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

取組に関するウェブサイトURL： <https://ikiiki-npo.com/>

【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）

【背景と目的】

新型コロナウイルス感染症まん延に伴う自粛生活の影響で、「動かない」ことにより高齢者が「動けなく」なっている。カラダだけの問題ではなく、自宅にこもって誰とも話さずにいることで軽いうつ状態になっている人も多い。この状況を改善し、高齢者のフレイルを予防し健康づくりをすすめるとともに、それを支える側の地域健康づくりリーダーのケアをする事を目的とする。

【方法】

「おうち de 体操」リーフレットや小冊子を作成し、自治体・高齢者団体・医療福祉施設・地域で草の根的に健康づくりをすすめている地域リーダーに配布。なお、増えてきている高齢者鬱や地域リーダーの不安・ストレスを解消するため、メンタルケアのための具体的な方法をテーマに研修会を実施した。地域で活躍するリーダーを通して隔々まで健康づくりを広めるためである。なお、感染リスクを低減し地域リーダーの質を高めるために、オンラインにて研修会や情報交換を実施した。

【成果】

ご当地キャラ「みきゃん」が活躍するリーフレットや小冊子は、当初の予想を超え大人気ですぐに増刷。それも間に合わない状況であったためHPからダウンロードして使用できるようにした。運動した日・歩数・課題運動の実施・体重などが書き込めるタイプの小冊子版は、しっかりと対象者がフォローアップできる地域リーダーを通して配布。特に西日本豪雨被災地の西予市野村町でリーダーが仮設住宅がある地域を中心に一軒一軒お訪ねし配布。感染者が多い県庁所在地のリーダーだと嫌がられるが、地元リーダーだと信頼感があり、大変喜ばれた。独居の高齢者などにも健康づくりの概念を浸透できたのではないと思う。なお、オンラインによる地域リーダー研修は、感染リスクなく開催する事ができ、当初は月1回程度の開催を考えていたが、毎週開催となり、参加者も徐々に増えてきた。逆に、リスクの高い高齢者の方に直接オンラインで指導するプランは、まだ地方では早すぎるのか頓挫した。ITネイティブな世代が高齢者になれば需要も増すだろう。やはり、安心感がある地域の地域リーダーを通して健康づくりをすすめていく形が、高齢者のフレイル予防に大変効果があったと思う。

【意義】

出口がなかなか見えないこの新型コロナウイルス感染症の状況。高齢者は1か月不活動であるだけでも、著しく体力が衰え介護が必要な状況になりかねないのに、もうかれこれ1年半続いている。運動指導を生業としている指導者は県庁所在地に多く、感染対策期には地域との往来がしにくい。なにより地元の地域リーダーの方がこのコロナ禍では安心感がある。その地域リーダーを感染リスクを出来るだけ減らした状態で育成し、そのリーダーをとおして高齢者の健康づくりをすすめる事により、効果的にまた人間としての温かみを持ってココロとカラダのケアをすることが出来、健康寿命の延伸に貢献する事ができたと自負している。高齢者自身とIT技術を駆使して関わる健康づくりは今回は頓挫したが、おそらく都市部では機能するし、地方でも近い将来、独居の高齢者などの健康管理にも貢献できると思われ、今後の課題である。

【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】

「おうち de 体操」リーフレット・小冊子



「第10回健康寿命をのばそう！アワード」〈生活習慣病予防分野〉取組事例簡易紹介シート

応募事業者団体名： 三条市

取組・活動名： 食を通じた生活習慣病予防事業

|          |       |                              |                                    |                                   |                              |
|----------|-------|------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------|
| 取組アクション: | 適度な運動 | <input type="radio"/> 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 |
|----------|-------|------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------|

取組に関するウェブサイトURL: <https://www.city.sanjo.niigata.jp/soshiki/fukushihokembu/kenkozukurika/syokuiku/shokukeihatu/11701.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)

三条市では脳血管疾患は死亡原因の第4位であるが、人口10万対死亡率では、国と比較してかなり高く、県よりもやや高い状況にあり、高血圧症と併せて健康課題となっている。さらに、それらを引き起こす一因となる塩分摂取量も高い状況であった。これまで生活習慣病予防事業は健診結果データの異常値など健康リスクのある方への働きかけが中心であったが、健康リスクや健康への関心がなくても自然と健康な行動ができる(スマートウエルネス)取組が行われるようになった。また、健康に関する知識があっても、減塩の行動につながらない人が一定数いることから、関心の有無に関わらず、健康行動がとれる仕組みも必要と考えた。

そこで、市の健康課題である脳血管疾患及び高血圧症を予防するため、高血圧の原因の一つである食塩摂取量を減らすことを目的として、減塩に対するヘルスリテラシーの向上を図るための「意識啓発」と、ヘルスリテラシーが低くても、自然と健康になる行動をとってしまう(意識なくとも自然と減塩できる)「食環境整備」の2本立てで実施することとした。また、食環境整備では市内の地産地消推進店を活用し、官民一体となってスマートミールの提供や減塩とは周知せずに減塩惣菜を販売する「こっそり減塩作戦」に取り組んだ。

その結果、市民の健康状態の変化として高血圧の有病率の低下にはまだつながっていないが、脳血管疾患の死亡率(人口10万人対の5年間平均)は徐々に減少がみられる。また、適塩パンフレットを使って市の保健事業や日常の外出先での啓発活動に力を入れたことから、高塩分につながりやすい食習慣チェックの該当者数が平成27年度に比べて下がっている項目が11項目中8項目あった。食環境整備においては、令和3年度にはこっそり減塩作戦に賛同いただける協力店舗、スマートミールの登録店舗数が増加し、健康意識のある人もない人も、より健康的な食事を選びやすくなった。さらに、協力いただいた企業側の減塩に対する意識も高まりもみられた。

市民の生活習慣病を予防するため、これまでの適塩の啓発活動と併せて、自然と健康になれる食環境を整備することで、市民の塩分摂取量を抑え、健康課題である脳血管疾患による死亡率や高血圧有病率を低下させ、健康寿命の延伸につなげたい。

【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】



スーパーのイートインコーナーを利用した啓発



スーパーでの減塩惣菜販売の様子

「UMAMI SANJO」ロゴマークによる周知



「第10回健康寿命をのばそう！アワード」〈生活習慣病予防分野〉取組事例簡易紹介シート

応募事業者団体名： 沖縄県南風原町役場

取組・活動名： 沖縄南風原町と丸大スーパーの連携による食環境整備 ～SM認証弁当の普及活動を通じて～

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

取組に関するウェブサイトURL：南風原町<http://www.town.haebaru.lg.jp/docs/2021082700044/> 丸大<https://okinawa-marudai.co.jp/posut-4321/>

【背景・目的】南風原町は沖縄県本当南部のほぼ中央に位置し、総面積10.76km<sup>2</sup>・人口は40,371人・高齢化率は17.2%（2021年7月末）の町です。本町の健康状態は、2019年の国民健康保険加入者のレセプト（40～74歳・男女合計）と特定健診データから分析すると、レセプトの受診率では脳血管疾患（13.7%）と高血圧（44.1%）が高く、特定健診（受診率37.7%）ではⅠ度高血圧以上（14～かつ/または90～）は23.6%と低いものの、BMI25以上は35.7%（Ⅰ度高血圧以上の中でのBMI25以上の割合は42.9%）と高い状態でした。こうした背景から本町の健康課題は高血圧と肥満への対策と判断しました。また沖縄県の野菜摂取量は男性273g女性268gと低く、住民の生活習慣では持ち帰り弁当・総菜を利用する頻度が高く（週2～3回以上の利用者30.5%）、本町の弁当提供店もスーパー9店・弁当店43店（2019年6月）と多く存在し、住民が選択する弁当が食生活を変える効果的な手段であると考えました。こうした中で、スマートミール（以下、SM）弁当や野菜がおいしく簡単に食べられる減塩白だし粉末（日本高血圧学会の減塩食品リスト掲載品、以下、減塩白だし）を知り、弁当提供店に紹介する中で、障がい者支援事業所であるのワークセンター（以下、てるしの）と丸大スーパー（南風原町が本店で7市町村に10店舗を展開、以下、丸大）でSM弁当の開発ができました。特に丸大では2020年4月に販売を開始し順調に滑り出し、住民の反応も良く、南風原町としても積極的なSM弁当のPR普及活動を軸に健康課題の解決を推進する状況になっています。

【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】  
■国保加入者レセプト・特定健診データ（40～74歳男女）

| 年     | 町    | レセプト  |       | 特定健診               |         | 受診率   |       |
|-------|------|-------|-------|--------------------|---------|-------|-------|
|       |      | 脳血管疾患 | 高血圧   | Ⅰ度高血圧以上<br>(90～99) | BMI25以上 |       |       |
| 2016年 | 南風原町 | 12.9% | 42.6% | 25.0%              | 44.1%   | 35.1% | 43.9% |
| 2017年 |      | 13.6% | 42.9% | 23.9%              | 41.8%   | 35.1% | 42.2% |
| 2018年 |      | 13.3% | 43.5% | 22.1%              | 44.3%   | 36.3% | 39.3% |
| 2019年 |      | 13.7% | 44.1% | 23.6%              | 42.9%   | 35.7% | 37.7% |
| 2019年 | 沖縄県  | 12.1% | 42.3% | 28.5%              | 49.5%   | 40.0% | 38.5% |
|       | 全国   | -     | -     | 25.8%              | -       | 28.3% | -     |

■丸大のSM弁当（沖縄煮つけ弁当）



てるしの・丸大2社の南風原町長訪問■

■丸大SM弁当の栄養成分（従来弁当比較）

|           | エネルギー   | たんぱく質 | 脂質     | 炭水化物  | 食塩相当量 | 野菜量の量 |
|-----------|---------|-------|--------|-------|-------|-------|
| SM弁当4種平均値 | 654kcal | 24.7g | 21.6g  | 89.3g | 2.1g  | 159g  |
| 従来弁当平均値   | 707kcal | 23.9g | 35.9g  | 65.5g | 4.1g  | 60g   |
| 差異(SM-従来) | -53kcal | 0.8g  | -17.4g | 23.8g | -2.0g | 99g   |
| PFCバランス   | SM弁当    | 15.1% | 29.7%  | 54.6% | -     | -     |
|           | 従来弁当    | 13.5% | 49.5%  | 37.1% | -     | -     |

■丸大全店でのSM弁当販売計画と改善される栄養成分

|                    | 2021年4-7月(実績) | 2021年(見込) | 2022年(予定) | 2023年(予定) |
|--------------------|---------------|-----------|-----------|-----------|
| 年間販売数量(個)          | 17,706        | 60,000    | 120,000   | 360,000   |
| (月間販売数量)           | (4,427)       | (5,000)   | (10,000)  | (30,000)  |
| 従来弁当と比べて改善される栄養成分等 |               |           |           |           |
| 脂質(kg)             | -307          | -1,041    | -2,082    | -6,246    |
| 食塩相当量(kg)          | -35           | -120      | -240      | -720      |
| 野菜の量(kg)           | 1,757         | 5,955     | 11,910    | 35,730    |

(注1)南風原町店の構成比は20%

(注2)丸大は南風原町が本店で7市町村（那覇市・浦添市・南城市・糸満市・与那原町・読谷村）に10店舗展開

【主な取り組み方法・経過／2019年5月～2021年8月】

- ・2019年5月 臨床高血圧フォーラム（久留米）のランチオンセミナーでSM弁当を知る
- ・2019年6月～ 町内のスーパー（9店）、弁当・惣菜提供店（43店）を訪問し弁当の実態調査とSM紹介活動の実施
- ・2020年7月 減塩食品の専門家から減塩白だしと食環境整備への利用方法を紹介される
- ・2020年8月～ 役場職員による減塩白だしを利用した野菜料理レシピ等を募集し152作品が集まる→SM弁当開発に利用
- ・2020年12月 てるしので10種類のSM基準適合の弁当を開発・販売開始
- ・2021年3月 町社会福祉協議会や高齢者サロン等で、てるしのSM基準適合弁当を試食→好評価
- ・2021年4月 丸大で4種類のSM基準適合の弁当を開発・販売開始（8月には、てるしのSM弁当を連携販売）
- ・2021年8月 てるしの、丸大がSMコンソーシアム事務局よりSM認証を受ける→2社が南風原町長を表敬訪問（沖縄タイムス・琉球新報記事掲載→町内事業者や住民からの問い合わせや高評価続出→丸大SM弁当販売拡大意欲）

【成果】

- ①てるしの・丸大と連携してSM基準適合弁当（減塩・減脂肪・野菜量アップ）を14品種開発しSM認証を受けられたこと
  - ②丸大のSM弁当4品種（1食あたり従来弁当比較：脂質▲17g、食塩相当量▲2g、野菜+99g）の販売が順調であること
  - ・4-7月実績では10店舗での4品種合計の月間販売数量は約5,000個で廃棄率ゼロ→月間30,000個の販売目標に合意
  - ・「沖縄煮つけ弁当」は約70品目ある弁当において発売以降毎月トップ3をキープ
  - ③役場職員による減塩白だしを使った野菜料理152レシピはSM弁当開発だけでなく栄養指導教材の資料となったこと（減塩白だしは、丸大の店頭でSM弁当との関連陳列等により紹介され、住民が購入できる環境を整えた）
  - ④丸大・てるしの関連のメディア報道により、町民のみならず、丸大店舗のある関連市町村からSM認証弁当に関心を示す問い合わせが届き、その他の町内弁当提供事業者ともSM弁当開発・導入が期待できる状況となったこと
- ～南風原町は日本で初めてSM認証弁当で食環境整備を行い健康課題を解決した町になりたいと思っています～

「第10回健康寿命をのばそう！アワード」〈生活習慣病予防分野〉取組事例簡易紹介シート

応募事業者団体名： 全国健康保険協会熊本支部

取組・活動名： 企業発！目指せ！健康経営の好循環～くまもと健康企業会～

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  健康経営の推進

取組に関するウェブサイト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)

(くまもと健康企業会を発足)

協会けんぽ熊本支部と熊本加入事業所は、熊本県内の健康経営の質の向上を目指し、令和2年8月「くまもと健康企業会」を発足した。

くまもと健康企業会は、業種・規模という垣根を越えて、「健康経営の主体性」と「事業所との連携(コラボヘルス)」を実現するために発足した組織であり、健康経営の分野で事業所同士が集結し、自主的に運営する全国初の取り組みである。

(抱えていた課題と発足の目的)

健康宣言を始める事業所の数は増えていくものの、主体的に取り組んでいる事業所が増えず、質の高い健康経営をどのようにして進めていくか保険者として模索していた。

そこに、事業所からの連携打診があり、事業所が主体的に健康経営に取り組むために、優良事例の共有や課題の解決策を見出しながら、健康経営実践の事業所間の連携を強化することを目的に発足に至った。

(熊本を健康県にしたいと願う5社が結集)

具体的には、事業所が主体的に動ける情報共有の場を作るために、県内で健康経営の実践が進んでいる事業所5社に対し、幹事事業所としての協力を打診、その後、県内の健康宣言実践事業所に対し、参加募集を行った。幹事事業所を中心にテーマを選定し、テーマに応じて、事例発表や情報共有、外部講師によるセミナーを実施している。テーマに沿って事業所の実態把握のアンケートを実施することで、各グループには取組み十分な事業所とそうでない事業所を組み合わせたり、幹事事業所がファシリテーターとなることで活発な意見交換会ができるよう工夫している。

(参画事業所数の増加から見る関心度の高さ)

定例会開始時点では、40社だった参画事業所は、定例会を重ねるごとに増加し52社となった。

(くまもと健康企業会に参画することで生み出される好循環)

つまり、くまもと健康企業会に参画することで、健康経営の好循環が生み出される仕組みを作ることができる。

具体的には、主体的な健康経営の実践を実現することで、従業員のヘルスリテラシーが高まり、従業員の健康度が向上する。従業員が健康になると保険料率の低下につながり、事業主の健康経営のモチベーションの向上につながることから、さらに健康度を上げるために質の高い健康経営の実践を目指すという好循環が生まれる。

【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】

熊本支部が考えていたこと

- 健康経営は事業所の主体的な取り組みが重要であることを周知したい
- 担当者が一人で悩んでいるケースが多い
- 優良事例の横展開をしたい

事業所の悩み

- 実践方法がわからない
- 他社の取り組みを知りたい
- 健康経営担当者が相談できる場所がない

事業所が自主的に健康経営を実践できるアプローチ方法を模索

加入事業所から、健康経営の推進で事業所間が連携できる組織を立ち上げられないかと提案

くまもと健康企業会の発足

- 事務局長：株式会社えがお
  - 幹事事業所：加入事業所5社
  - 参画事業所：52社(令和3年8月末日時点)
- (目的)
- 健康経営実践企業の好事例の横展開
  - 業種・規模に関係ない関係性の構築
  - 健康経営優良法人認定事業所数の増加