

## 健康日本21（第三次）推進の方向性 参考資料

# 健康づくりのための身体活動基準・指針の改訂に関する検討会

## 1. 目的

新たな科学的知見等に基づき「健康づくりのための身体活動基準2013」等を見直し、健康日本21（第三次）における身体活動・運動分野の取組推進に資するものとするを目的とする。

## 2. 検討事項

- 身体活動基準 2013 及びアクティブガイドの改訂
  - エビデンスに基づくライフステージに応じた身体活動量の基準値の策定
  - 身体活動・運動分野におけるその他のエビデンスの整理
  - 国民の身体活動・運動を促す方策の検討

## 3. 構成

	構成員	所属
1	荒井 秀典	国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター 理事長
2	石井 好二郎	同志社大学 スポーツ健康科学部 教授
3	石井 荘一	公益財団法人 健康・体力づくり事業財団 指導者支援部 参事
4	岡本 理恵	全国保健師長会 理事 名古屋市 健康福祉局 健康部 健康増進課長
5	小野 玲	独立行政法人 国立健康・栄養研究所 身体活動研究部長
6	黒瀬 巖	公益社団法人 日本医師会 常任理事
7	澤田 亨	早稲田大学 スポーツ科学学術院 教授
8	鈴木 志保子	公益社団法人 日本栄養士会 副会長 神奈川県立保健福祉大学 大学院保健福祉学研究科 研究科長・教授
9	津下一代	女子栄養大学 栄養学部 特任教授
10	藤内 修二	大分県 福祉保健部 理事 兼 審議監
11	中島 康晴	公益社団法人 日本整形外科学会 理事長 九州大学大学院 医学研究院 整形外科 教授
12	宮地 元彦	早稲田大学 スポーツ科学学術院 教授
13	横手 幸太郎	一般社団法人 日本肥満学会 理事長 千葉大学大学院 医学研究院 内分泌代謝・血液・老年内科学 教授

## 4. 期間

令和5年6月26日： 第1回

令和5年8月31日： 第2回

(第3回以降は調整中)

(敬称略・五十音順)

# 健康づくりのための睡眠指針の改訂に関する検討会

## 1. 目的

新たな科学的知見等に基づき「健康づくりのための睡眠指針2014」を見直し、健康日本21（第三次）における睡眠分野の取組推進に資するものとするを目的とする。

## 2. 検討事項

- 健康づくりのための睡眠指針2014の改訂
  - エビデンスに基づくライフステージに応じた目標の策定
  - 睡眠分野におけるその他のエビデンスの整理
  - 国民の睡眠を促す方策の検討

## 3. 構成

	構成員	所属
1	内村 直尚	久留米大学学長、日本睡眠学会理事長
2	小賀 徹	川崎医科大学 呼吸器内科学 主任教授
3	大神 あゆみ	大神労働衛生コンサルタント事務所 代表
4	尾崎 章子	東北大学 大学院医学系研究科・医学部 保健学専攻 基礎・健康開発看護学講座 老年・在宅看護学分野 教授
5	兼板 佳孝	日本大学医学部社会医学系公衆衛生学分野 教授
6	加茂 登志子	若松町こころとひふのクリニック PCIT研修センター長
7	栗山 健一	国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所 睡眠・覚醒障害研究部 部長
8	黒瀬 巖	公益社団法人 日本医師会 常任理事
9	駒田 陽子	東京工業大学 リベラルアーツ研究教育院 教授
10	堀越 博一	公益社団法人日本薬剤師会 理事
11	吉池 卓也	国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所 睡眠・覚醒障害研究部 室長
12	吉崎 貴大	東洋大学 食環境科学部食環境科学科・准教授

(敬称略・五十音順)

## 4. 期間

令和5年7月31日： 第1回

令和5年10月2日： 第2回

(第3回以降は調整中)

# 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 8,094団体 (R5.3.31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
- 「いきいき健康大使」による、各種イベントでの健康づくりの呼びかけ



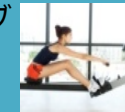
企業・団体  
自治体

・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



# 「Smart Life Project」が提案する4つのアクション

「健康寿命をのばそう！」をスローガンに、国民全体が人生の最後まで元気に健康で楽しく毎日が送れることを目標とした国民運動。運動、食生活、禁煙の3分野を中心に、具体的なアクションの呼びかけを行ってきた。

平成26年度からは、3つのアクションに加え、健診・検診の受診を新たなテーマとして、更なる健康寿命の延伸を、プロジェクトに参画する企業・団体・自治体と協力・連携しながら推進している。



## 適度な運動

### 「毎日プラス10分の身体活動」

例えば、通勤時のはや歩き、庭いじりや掃除など、日常でのからだの動きを増やすだけで健康生活にかわります。

## 適切な食生活

### 「食事をおいしく、バランスよく」

主食・主菜・副菜は健康な食事の第一歩。からだに必要な栄養素をバランスよくとる秘訣です。

## 禁煙

### 「たばこの煙をなくす」

喫煙や受動喫煙により、肺がんや心臓病、脳卒中等にかかりやすくなります。

\* 他人のたばこの煙を吸わされること。

## 健診・検診の受診

### 「定期的に自分を知る」

今は健康に思われても、将来の病気につながるリスクを抱えていたり、早期には、自覚症状が無いという病気は少なくありません。

そういうリスクや病気を早期に発見し、対処していくためには、無症状のうちから定期的に自分のからだの状態を知っておくことが重要です。

# 令和4年度 第11回「健康寿命をのばそう！アワード」受賞取組

○厚生労働大臣 最優秀賞

部門名	企業・団体・自治体名	取組タイトル
-	大橋運輸株式会社	『治療より予防』社内の健康経営から地域の健康活動へ。

○厚生労働大臣 優秀賞 ※団体部門の該当はございませんでした。

部門名	企業・団体・自治体名	取組タイトル
企業部門	4社合同健康研究会 ①株式会社浅野製版所 ②サイショウ・エクスプレス株式会社 ③高木建設株式会社 ④ルビナ中部工業株式会社	中小企業4社が集結し、業種と地域を越えて共に社員の健康課題に挑む！
自治体部門	熊本県南阿蘇村	地元企業と連携した「まるっと減塩」活動による高血圧対策の推進

○スポーツ庁長官 優秀賞 ※団体部門の該当はございませんでした。

部門名	企業・団体・自治体名	取組タイトル
企業部門	株式会社ウイングート	適した生涯スポーツ発見と行動変容につながる家族体力測定イベント「マイスポ」
自治体部門	三重県紀北町	ちよい減らし +10（プラス・テン）チャレンジ

○厚生労働省 健康局長 優秀賞

部門名	企業・団体・自治体名	取組タイトル
企業部門	株式会社コスモライフサポート	住むことでフレイル予防できる、シニア向け分譲マンションのサービス企画運営
	東芝キャリア株式会社	Stay Healthy TCC ～ 健康づくりの秘訣を従業員が従業員に伝授！～
団体部門	一般社団法人 ダンス教育振興連盟JDAC	シニア向け「健康ダンス教室」の開催
	一般社団法人 Tobacco-freeふくしま	県民参加型受動喫煙防止による健康作り創出モデル イエローグリーンキャンペーン
自治体部門	吹田市	北大阪健康医療都市（健都）のまちづくり ～健康づくりと医療イノベーションの好循環～
	大阪市健康局健康推進部健康づくり課	妊娠糖尿病既往女性に対する糖尿病発症予防のための「健やかママの健康チェック事業」
	港区	区と医師会が二人三脚で取り組む健康づくり -「健康度測定」受診者1万人達成！-

○厚生労働省 健康局長 優秀賞 ※該当はございませんでした

厚生労働省「第11回 健康寿命をのばそう！アワード」 <https://www.smartlife.mhlw.go.jp/award/11/>