

「第12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 (2 / 5)

応募事業者団体名：株式会社マルト

取組・活動名： 日々の食事から変える健康寿命延伸プロジェクト～知らないうちに減塩&バランス食～

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.maruto-gp.co.jp/event/36051/>、 <https://www.city.iwaki.lg.jp/www/contents/1629772520827/index.html>

2. 目的

いわき市が直面している健康寿命ワースト1位や病床不足問題に対し
「日々の食事から、不健康の人を減らす」こと

- ・まず本プロジェクトメンバーである、スーパーマーケットマルトとドラッグストア及び薬局のくすりのマルトができる取り組みがあると考え、連携して健康測定や健康指導、レシピPR等を展開。
- ・令和3年からは、薬剤師、管理栄養士、惣菜バイヤーを中心とした「ふくふくデリ」を開始。減塩やフレイル予防の弁当の開発販売を毎月手掛けている。
- ・令和4年からは、いわき市医師会心不全プロジェクトや心疾患や脳血管疾患予防を担う内科医2名、いわき市減塩食普及プロジェクト、福島県減塩環境づくり推進事業、味の素、高校や大学等と連携し、毎月17日減塩デーを月単位の販売開始日と定め、報道機関と連携したPRを実施。
- ・一方で、「減塩食は美味しくない」というマイナスイメージは根強く、スーパーでの減塩弁当は売上に繋がらないことを痛感していました。
- ・しかし、私たちの使命として、減塩に興味が無くても、いつもの惣菜や弁当といった日常的な食から、意図せず減塩になっていること、また将来的に「塩分過多による生活習慣病で入退院を繰り返したり、亡くなる人を減らす」ことを目的に強い信念を持ち取り組んでいます。

【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】



本プロジェクトの目的



「第12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 (3 / 5)

応募事業者団体名：株式会社マルト

取組・活動名： 日々の食事から変える健康寿命延伸プロジェクト～知らないうちに減塩&バランス食～

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.maruto-gp.co.jp/event/36051/>、 <https://www.city.iwaki.lg.jp/www/contents/1629772520827/index.html>

3. 実施内容(1)

【① “食べる”を支える取り組み】

- ・塩分、たんぱく質、脂質、炭水化物、食物繊維、食感等に配慮した弁当を開発。
- ・美味しさの追及。いくら健康に配慮しても美味しくなければ食べてもらえないため、試食と意見交換を行ない、改良したうえで商品化販売。
- ・令和4年度は6万205食販売。減塩に興味が無くても食べたくなるよう焼き鳥重、プルコギ丼等も展開し、手に取っていただけるよう試行錯誤。
- ・減塩対策やフレイル予防の重要性等の医師コメントをPOPに用い、売り場での理解の浸透。

【② “自分の身体を知る”取り組み】

- ・スーパーマルトやくすりのマルトにて、健康相談会及び健康測定を実施。
- ・体重、体脂肪、筋肉量、内臓脂肪レベル、骨密度、AGEs糖化物質の測定のほか、健康改善パンフレットを配布。

【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】

減塩&バランス弁当の開発販売の様子



開発商品の一例



特設コーナーの設置



健康相談会、測定



「第12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 (4 / 5)

応募事業者団体名：株式会社マルト

取組・活動名： 日々の食事から変える健康寿命延伸プロジェクト～知らないうちに減塩&バランス食～

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.maruto-gp.co.jp/event/36051/>、<https://www.city.iwaki.lg.jp/www/contents/1629772520827/index.html>

3. 実施内容(2)

【③ “情報を広める”取り組み】

- ・減塩&バランス食レシピのPR、減塩特設コーナー、パンフレット等配布。
- ・減塩商品サンプルやレシピ等を配布。興味を持つきっかけづくり。
- ・健康寿命ワースト1や心疾患、脳血管疾患の死亡割合が高いこと、2025年に迫るいわき市の病床不足問題等に対する減塩やフレイル予防の必要性、取り組み等をいわき市HPやYoutube等にて公開。
- ・本プロジェクトの医師や市役所職員を講師とした勉強会を実施、理解浸透を図る。

【④ “共に進める人を増やす”取り組み】

- ・福島県内各高校、茨城県常盤大学等と連携し、学生考案の健康改善レシピの具現化。

【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】

いわき市公式Youtube
での情報発信



レシピや販促普及



大学や高校との連携、食育



「第12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 (5 / 5)

応募事業者団体名：株式会社マルト

取組・活動名： 日々の食事から変える健康寿命延伸プロジェクト～知らないうちに減塩&バランス食～

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.maruto-gp.co.jp/event/36051/>、<https://www.city.iwaki.lg.jp/www/contents/1629772520827/index.html>

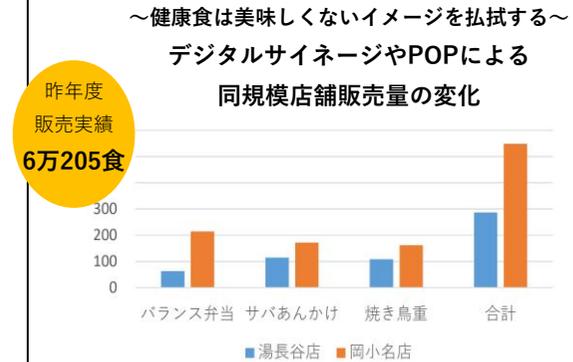
4. 成果

【「健康食は美味しくない」を払拭、魅力商品開発と販促改善】

- ・ **減塩やフレイル予防の開発弁当の販売実績は、昨年度6万205食。**
- ・ 一方で、減塩食、バランス食への美味しくないという根強いイメージは、依然高い。
- ・ 販売の際に、デジタルサイネージやPOPを用い、健康改善PRの販売促進を工夫した場合と、しなかった場合の販売数についても、検証を重ねています。
- ・ 昨年は無興味の人にも分かりやすいよう販売促進した結果、市内23店舗中同規模店舗における販売実績を比較すると、**健康改善PRをしながら健康弁当を販売するほうが、しない場合に比べて3.39倍の販売数へと改善。**
- ・ また、マルトのパートアルバイトを含めた職員約4,000人中、役職付5年以上勤務している457人を対象とした高血圧診断では、2018年度46名に対し、2022年度は14名に減少。
- ・ 社内報や勉強会を経て、徐々に効果がみられました。
- ・ 各高校や大学と連携することで、将来、薬剤師、管理栄養士、販売員等を目指す若い世代に向け、共にプロジェクトを推進することで、食がもたらす健康改善の重要性を認識して頂ける機会に繋がっています。

【今後の課題】 今後の課題は、いわき市32万人都市全体での減塩、フレイル予防、バランス食の効果を生み出し波及させていくことが必要であり、引き続き取り組みを進めていきます。

【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】



「第12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：神奈川県住宅供給公社

取組・活動名： ステップアッププロジェクト ～産学官協働による健康まちづくり～

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 フレイルの啓発と予防

取組に関するウェブサイトURL：https://www.youtube.com/watch?v=BsE_na2IRFY

【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】

本事業の中心である相模原市南区の相武台団地は、高齢化率が50.7%と非常に高い地域です。地域の課題は、階段住宅のため身体機能低下・フレイルによる外出をためらう高齢者の増加(階段昇降できない=施設入所検討という住民不安)、地域を支える住民自治会においてコミュニティの担い手不足があげられます。こうした状況は、数十年先の日本・地域の姿と考えられ、その課題解決に向けた取組みは、今後の地域社会を支える仕組みを検討する上で有益なものになると考えました。

【方法】

本事業は、神奈川県住宅供給公社・シニアライフ振興財団(産)、北里大学(学)、相武台地域包括支援センター(官)が課題を共有し、①フレイルチェック会、②生活支援型デイサービス、③住民主体の介護予防教室、④自費の体操教室を有機的に結合・実施する課題解決モデルです。

フレイルチェック会は、地域の高齢者にフレイルの啓発と心身状況を把握する機会を提供し適切な支援に繋げるための、いわば地域高齢者の健康づくりにおけるゲートウェイとしての機能を果たす中核事業です。会にて支援が必要と判断された高齢者は、地域包括支援センターが上記の②③④を案内するなどフォローします。

【成果・意義】

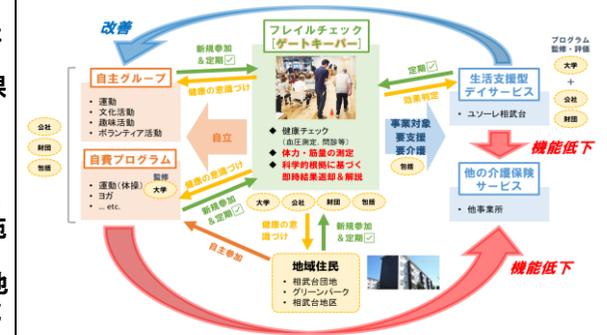
フレイルチェック会は、2021年9月から2023年7月末までに計57回実施(継続中)、参加者総数は延べ461名(登録者281名)、登録者のフレイル・プレフレイルの割合は66.5%と、フレイルの啓発と予防が必要な対象者が実際に参加している測定会です。

また、事業開始時点と1年後の時点で住民にアンケート調査を実施した結果、包括的なフレイルの割合は29.2%から29.5%と不変でしたが、プレフレイルは34.8%から28.5%に減少しました。さらに、身体的なフレイルは8%から5.3%に減少、プレフレイルは36.6%から33.4%に減少しました。したがって、全体的に住民のフレイル状態が改善傾向にあることが明らかになりました。また、参加者同士の新しいコミュニティも生まれており、学生も運営側で参加することで、多世代が触れ合える契機や将来の地域の担い手育成にも繋がっています。

人口減少・超少子高齢社会の中、介護保険という公的サービスだけでは課題解決が難しいと思われませんが、今回の取組みで得たエビデンスや事業プロセスを他団地や地域に応用展開することは、「健康寿命延伸する」ということに対して有意義なものになると考えます。

【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】

【取組み概念図】



【フレイルチェック会活動写真】



「第12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： 佐賀県基山町

取組・活動名： 地域における聴力フレイルへの取組 ～社会とのつながりは良い聴こえから～

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 (普及・啓発)

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)

【目的・背景】

超高齢社会を迎えたわが国では、難聴有病率が今後さらに上昇することが想定される。Lancet(2017)は認知症発症の修正可能な最も大きな危険因子として難聴を上げており、難聴が認知症発症の高リスク因子であることが明らかになりつつある。また、認知症以外の難聴によるデメリットも検証されているが、本国は諸外国と比し補聴器装用者は少なく、高齢期難聴への取り組みが十分とは言えない現状である。今回、認知症地域支援推進員/生活支援コーディネーターと言語聴覚士が連携し、地域へアウトリーチをかけて耳鼻咽喉科受診奨励、補聴器装用奨励といった難聴支援に取り組んだ。この取組みが地域における高齢期難聴支援のモデルケースの一つとなり、難聴者の早期発見、早期支援が地域住民のQOL向上と認知症発症のリスク軽減に繋がることを目的とした。

【方法】

対象は佐賀県基山町在住で地域のサロン等の参加者とした。町内で開催されている、ふれあいいきいきサロン、オレンジカフェ等で言語聴覚士による聴覚に関する講話を実施。講話前後の比較をアンケート調査した。また、希望者を地域の耳鼻咽喉科へ紹介する取組を行った。

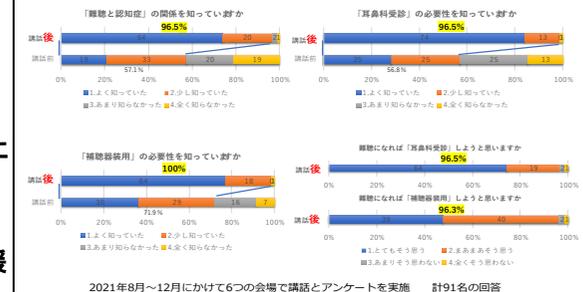
【成果】

14の会場で講話を実施して計209名の参加があった。アンケート結果から、今回の取組みで言語聴覚士による講話を通して聴覚に関する正しい知識を伝えることが出来ることが分かった。取組を通じた変化として、基山町が所属する鳥栖地区広域市町村圏組合が佐賀県言語聴覚士会と地域リハビリテーション活動支援事業の業務委託契約を結び、鳥栖地区広域内の他市町でも同様の取組みが開始となった。また、町内においては毎年実施されている介護予防健診(フレイル健診)に聞こえのチェックの項目が追加となった。加えて、福祉課や健康増進課、地域包括支援センターの職員による認定補聴器技能者を招いての高齢期の難聴支援に関する勉強会が開始となった。

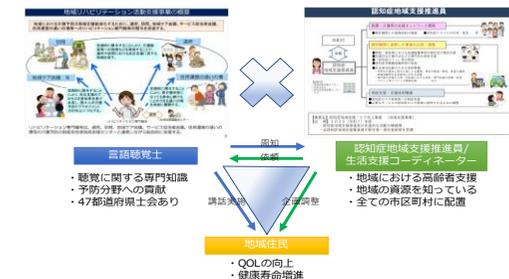
【意義】

今回の取組みで聞こえにくさを感じている方や、それにより人と会う機会が減少している方が一定数いること、聴覚に関する正しい知識を伝えることが出来ることが分かった。加えて、耳鼻咽喉科受診奨励、補聴器装用奨励にも一定の効果を果たしており、自由記述のコメントから聴覚に関する講話はこれまで住民になじみのなかった分野であることがうかがわれた。全ての市区町村に配置されている認知症地域支援推進員/生活支援コーディネーターと47都道府県すべてに士会を持つ言語聴覚士が連携した今回の取組みは、市区町村規模に関わらず日本全国各地でも実施可能なものであり、高齢期難聴支援の有効な手段となり得るものだと考える。

【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】



2021年8月～12月にかけて6つの会場で講話とアンケートを実施 計91名の回答



「第12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： ココネ株式会社

取組・活動名： ”鍛える”から”整える”へ 社内ジムから始まるココネの健康意識改革

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
----------	--	------------------------------	---------------------------------	--------------------------------	---------------------------

取組に関するウェブサイトURL： <https://cocone.co.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)

①目的や背景

過去のオフィスでも社内ジムの設置し、就業時間中のジム利用が可能だった。2020年に移転した現オフィスにも社内ジムを設置し、本格的なトレーニングマシンを導入。運動できる環境を整え、ジムの稼働率を上げようとしたが苦戦。運動が苦手な社員が多かったが、ジムでは運動し体を鍛えることを一方的に提供していた。2022年1月より社内ジムの運営体制を一新。ジムのコンセプトを「心身を”整える”場所」として転換・明確化し、利用者数増加と全社的な健康に対する意識改革を目指し、様々な取り組みを行った。

②方法

2022年1月より新しく採用したウェルネス担当者主導の下、体を鍛える場所から「心身を”整える”場所」としてジムのコンセプトを転換し明確化。女性向けにヨガやピラティス等、運動寄りではないメニューを増やしたり(現在13種類全25タイトル)、曜日ごとに担当トレーナー(現在トレーナー数は約12名)を変える等運営体制を一新。「ほぐし」という言葉を使い、マッサージやストレッチの延長線上として気軽に利用できるようハードルを下げ、予約システムを導入したり、当日の空き状況を積極的に発信。様々な施策に取り組みつつ、美容鍼といった毎月何かしらのイベントを行い、ジムをアトラクション化。無理なく利用し、楽しみながら運動できる環境を整えた。

③成果

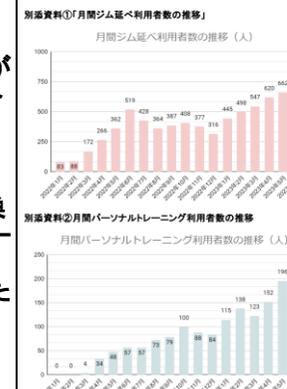
社内ジムは2022年1月～5月の準備期間を経て、2022年6月に体制をリニューアル。様々な施策に取り組んだ結果、2022年1月のジム月間延べ利用者数83名から、2023年7月の872名へと約10倍に。飛躍的に増加させることに成功。

④意義

ココネは元々運動が苦手なメンバーが多く、ジム利用者の多くは入社後にトレーニングを始めた社員。社内にあるジムなので通いやすく、この1年間パーソナルトレーニングを続けている社員も多い。リニューアル後の様々な取り組みにより、ジムを気軽に利用する社員が増え、今まで運動習慣がなかった社員も体を動かしたりストレッチをするように。リニューアル前のジム利用は物珍しさがあったが、現在はパーソナルトレーニングを体験した社員が体を動かすことの良さを他の社員に共有し、共感が広がったり新たなジム利用を生み出している。取り組みの実施は全社的な健康に対する意識をよい方向へ改革し、将来的には社員の健康寿命を延ばすことにもつながっていく。

【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】

別添資料①「月間ジム延べ利用者数の推移」



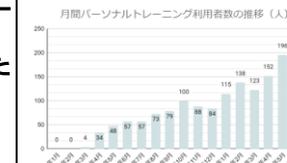
別添資料③年ごとの月間平均ジム運営コストの推移



別添資料④：社内ジム写真その1



別添資料②月間パーソナルトレーニング利用者数の推移



別添資料⑤：社内ジム写真その2



別添資料⑦：社内ジムスタジオ写真



別添資料⑥：社内ジムスタジオ写真



応募事業者団体名：ココネ株式会社
 取組：「鍛える」から「整える」へ 社内ジムから始まるココネの健康意識改革。

「第12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： 社会医療法人ペガサス 馬場記念病院

取組・活動名： 地域と医療従事者で挑戦！健康のための運動と食事の2刀流

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.pegasus.or.jp/auth/>

【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)

2020年以降、新型コロナの長期化や不安定な世界情勢により、多くの方の仕事や生活スタイルが変わって、体型の変化・筋力低下・代謝低下・疲れやすくなる・自律神経の乱れによる睡眠不足・血流の悪化などの健康問題が社会全体の問題として顕在化してきた。中には、放置しておく、廃用症候群や寝たきり、脳卒中などの人生が大きく変わる病気に達する場合もある。

↓↓↓

(なぜこのようなことになっているのか)

一人ひとりの免疫力の向上、体力づくりが必要であるが、なかなか行動の1歩を踏み出せない方も多く居る。

↓↓↓

(なぜ行動につながらないのか)

忙しい、継続できない、楽しくない、医学的・栄養学的エビデンスに基づいていないものもある、健康を失うことによる損失をイメージできない 等

↓↓↓

①何より継続しやすい②楽しい③1人でも大人数でもできる④地域との連携を意識したプログラムを考えた

↓↓↓

医療現場で体力勝負の業務をこなすために、常に健康管理を心がける医療従事者にとって、運動(ボディケア&エクササイズ)は欠かせないものです。運動はもちろん、自宅や職場などで行っているエクササイズ、意識的に摂取している食事など、医療従事者が普段実践しているボディケアをご紹介したいと考えた。

1. 「100人100回ペガサス起立-着座訓練」「腰痛予防体操」動画作成！
2. 自治体(堺市)と連携した「体力測定会」の実施！
3. フットサルスクール シュライカー大阪の現役選手が特別レッスン&プレー！
4. 管理栄養士による「Cook Padアプリ」食事献立 掲載！
5. 地域住民とかかりつけ医と大病院をつなぐ「ペガサスカード」の運用
6. 禁煙外来補助、健康診断の各種検査補助も実施

「いのち輝く未来社会のデザイン」をテーマとする大阪万博2025共創プロジェクト採択

#地域連携による拡散・浸透アプローチ #医学的・栄養学的エビデンス #ICT・情報通信技術の活用
#良質な医療の提供 #健康保険料・医療費のコスト抑制 #楽しさ+健康

【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】



医師 看護 保育 事務員 病院長

※100人100回起立着座訓練



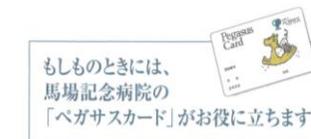
※腰痛予防体操



※「Cook Pad食事献



※フットサル教室
in保育園



※「ペガサスカード」運用システム(診療所一大病院)

「第12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： 西東京市

取組・活動名： コロナ禍の挑戦！健康ポイントアプリ「あるこ」で健康LIFEをアップグレード！

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)

【目的・背景】

当市の「健康づくり推進プラン」では、総合目標として「健康寿命の延伸」及び「主観的健康観」の向上を位置付け、市民一人ひとりの運動習慣の形成等への取組を重要視しておりました。

しかし、新型コロナウイルス感染症の発生に伴う外出自粛等により、市民の皆様から、「どんな場所なら安全に出かけられるか?」、「どんな場所なら安全に運動できるのか?」といったお声を多数いただき、健康上のリスクと不安が増大していることが把握できる状況でした。

コロナ禍でも、安心して続けられる健康づくりとして、「歩く」ことを中心に、日常の中で実践できる機会を提供すること、また、その取り組みについて、インセンティブを付与することで、より多くの市民の皆様へ、健康づくりに取り組んでもらえるきっかけとなるような仕組みづくりを構築しました。

【方法】

スマートフォンアプリをダウンロードし、歩数やエクササイズといった取り組みに対してポイントを付与し、インセンティブを提供する環境構築を行いました。インセンティブは2種類あります。

- ①一定のポイントを月に貯めた方の中から抽選で当たる電子マネー。
- ②2~3か月ごとにアプリ内で開催するイベントのチャレンジ達成者に向けて、特産品や協賛品をお贈りするイベント(通称:あるチャレ)。

この2本立てのインセンティブにより、歩くことを楽しみ、継続率を維持するための仕掛けづくりを行っています。

【成果】

アプリ登録者は59歳までの方で全体の約7割を占めており、その中でも、40~50代の女性が特に多く、これまで講座等への参加が少なかった層に健康づくりのきっかけを届けることができています。

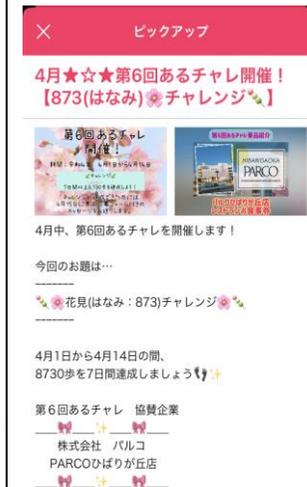
年に数回、アプリ利用者へアンケートを実施し、アプリ登録前後の主観的な歩数や身体面の変化を伺うなかで、約6割の方に、良い変化(体調がよくなった体重が減った等)があったという結果が得られました。

主観的な歩数については、生活習慣病予防に必要とされる8,000歩以上歩く人の割合が、登録前と比較して、全体で20%アップ。実際の登録者の平均歩数についても、事業開始時から600歩以上の上昇がみられ、健康増進・健康意識の向上に繋がっている結果が得られました。

【意義】

アンケートの結果では、1年以上継続されている方の4人に1人が「体重が減った」と回答されています。本アプリを継続的に利用していくことが、「歩く」ことを中心とした運動習慣の獲得や、歩数の増加に繋がっており、これが、健康寿命の延伸への一助となっていると考察されます。

【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】



レポート★あるこで街なかウォーキング



10月2日、あるこで街なかウォーキングを開催しました!

当日受付制の田無駅スタートコース、事前予約制の西東京市の魅力を感じながら歩くコース合わせて、延べ309名の方にご参加いただきました!! ご参加いただいた皆様、ありがとうございました(´▽`)

「第12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： 株式会社真幸土木

取組・活動名： 健康な会社を目指して(禁煙・受動喫煙防止)

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 健康維持・促進

取組に関するウェブサイトURL： <https://www.shinkodoboku.co.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・背景

健康づくりを始めたきっかけは、25年前創業者が65歳でなくなった事です。仕事をする上でも健康が一番大切、また少子高齢化が進んでいる状況から、将来労働不足が懸念されると考え、長期的労働力確保の為、新卒採用と健康経営に取り組みました。まず病院指導の下、THP(健康づくり活動)を始め、健康講話では煙草の体に与える害を痛感し、喫煙対策に取り組む事にしました。20年前の弊社の喫煙率は70%でした。出雲地方は煙草を吸う風土があり、建設業は喫煙者が多いことが背景にありました。煙草は一人でやめるのが難しいことや吸わない人が受動喫煙してしまう事から、全体で受動喫煙防止に取り組む事にし、煙草に関する情報を社員に提供することから始めました。

方法

社員の同意を得ながら段階的に以下を実施。

【禁煙・受動喫煙防止】

平成14年9月分煙 → 平成16年10月室内禁煙 → 平成18年敷地内全面禁煙 → 平成28年1月就業時間禁煙・車内クリーニング実施・全車両禁煙 → 平成18年10月社員禁煙を掲げ第1回喫煙者全員にて禁煙チャレンジを実施(講演・禁煙宣言・禁煙外来治療費全額助成) → 平成21年12月第2回(第1回同様) → 平成27年10月第3回(第1回同様及び報奨金:3か月間、全員禁煙すれば全社員に2万円を支給) → 平成28年3月喫煙者に文書配布(社員禁煙成功者体験談) → 平成29年10月第4回(第1回同様及びニコチネルパッチ支給、健康手当:禁煙者(禁煙開始1か月以上)には毎月1,000円支給。継続1年ごとに1,000円アップ。上限3,000円 支給開始) → 令和5年4月健康手当支給基準改定、禁煙1か月間から一律毎月3,000円

啓蒙活動、採用面接時に禁煙・受動喫煙を含む取り組み説明、入社後の誓約宣言書の提出など現在継続中

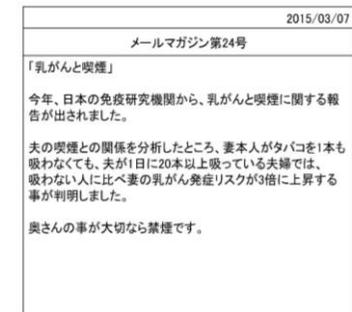
【その他】

平成20年よりインフルエンザ予防接種・平成28年よりストレスチェック・平成29年より毎月血圧体重測定・平成30年より毎朝ラジオ体操、保健師による個人面談及び肺年齢、血管年齢測定・令和3年骨密度測定・令和4年4月より全社員腹囲測定開始・令和5年健康食品摂取週間を設ける

成果・意義

- ・喫煙・受動喫煙防止による健康被害の防止
- ・予防接種、マスク・うがい薬・抗原検査キット等の配付実施による、感染症予防
- ・血圧、体重、腹囲等の測定・毎朝のラジオ体操による、自身の日常の健康状態確認及び意識向上
- ・ストレスチェック、相談窓口の設置によるメンタルヘルスケア
- ・健康診断及び二次健診のフォローによる、早期発見、重症化防止
- ・保健師による個別相談にて、メンタルヘルスケア及び早期発見、重症化防止
- ・会社独自の生活習慣病予防チェックシートによる現状把握と今後の行動プランの明確化
- ・レクリエーション(社員旅行、懇親会、バーベキュー、ポウリング大会、市民レガッタ参加)により、社員同士が仲良くなり、ストレス軽減

【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】



「第12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： ウェアラブルデバイスと健康ポータルサイトを活用した運動習慣の推進

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

取組に関するウェブサイトURL： <https://komatsu.disclosure.site/ja/themes/174#1156>

【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、健康管理部門だけでなく、事業者、労働組合、健康保険組合が一体となり健康管理施策を中長期的視点から進めている。

2021年より健康寿命100歳を目指すという意味を含め、生活習慣改善推進活動「KHP100(Komatsu Health Promotion100)」を全国の事業所で新たに開始した。ウェアラブルデバイスやアプリケーションを活用し、健康イベントを定期的に開催することで、社員のライフスタイルに合わせて自然と身体活動が増えるような環境を整えることを目指している。

【方法】

2021年から希望する社員に対して身体活動・運動量などを可視化可能なウェアラブルデバイスの配布を開始した。さらに、デバイスと連携可能なポータルサイトおよびアプリ「PepUp」上で、ウォーキングイベントやデンタルチェック、健康クイズなどの健康イベントを定期的に実施している。(別添①②)

コマツグループの年間安全衛生目標にKHP100に関する活動を盛り込み、各事業場の人事総務部門、健康管理部門、労働組合などから推進メンバーを選任し定期的に打ち合わせを行っている。活動内容や年間目標は毎年改善を行っている。

【成果1】プロセス指標

ウェアラブルデバイス配布後、2022年では約4割以上の社員が日常的にウェアラブルデバイスを着用していた。PepUp登録率は年々増加し、3年連続で実施しているウォーキングイベントの参加も増加傾向にある。(別添③)

【成果2】アウトカム指標

社員の日常生活における歩行または同等の身体活動は、これまで大きな変化はなかったがKHP100開始後からは増加傾向となった。(別添④)実際に利用した社員からも「歩数として数値化される事で、目標達成まで意識するようになった」という声が聞かれている。

伝達の・批判的ヘルスリテラシー尺度の5つの質問の平均値(最小値1、最大値5)は、3年間連続で漸増している。

独自にPepUpと関連させたイベントを企画する事業所も増えており、事務局がただ与えるだけでなく社員が自分事として楽しめて健康寿命をのばすことに貢献できていると考える。

【意義】

本取組によって社員の身体活動量が増加しており、循環器疾患や糖尿病をはじめとした生活習慣病予防に貢献している。

ウォーキングイベントでは個人だけでなくチーム戦も同時開催しているため、職場で誘われて参加している社員も存在すると考えられる。このように健康無関心層を含めた健康づくりの推進や、行動変更を促す仕掛けを心がけている。

【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】

1. 2022年度プロモーション資料



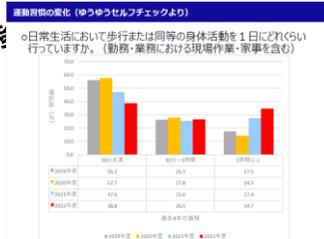
2. 2023年度プロモーション資料(抜粋)



3. Pepupの登録率および



4. 身体活動量の推移



「第12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：中田食品株式会社

取組・活動名： No.1梅干しメーカー presents「おいしい減塩梅干し」15年の軌跡

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)

【背景や目的】

食塩のとり過ぎは、高血圧を引き起こし、脳血管疾患や心疾患などの原因になる。その一方で減塩は高血圧の予防や管理に効果があると言われている。そうした中で漬物(特に梅干し)は塩分の高い象徴的な食品として悪者的に取り扱われていた(いる)。しかし梅干し(手作り含む)は日本の農業とも密接に関係した伝統的な食品であり、年齢の高い層(高血圧が多い層)には特に支持されている。よっておいしい減塩梅干し(加工食品)の開発は必須であるが、初期の製品(他社品)はおいしいという評価は得られていなかった。こうした中で当社はNo.1梅干しメーカー(注1)として2007年よりおいしい減塩梅干しの開発と市場導入に取り組むことにした。

(注1)国内梅干し市場における当社シェア16.2%



当社調味梅干しの年代別購買層 (POSデータ2022年1-12月)

【方法・成果】

①方法：2007年に減塩のコア技術は外部の指導者に基本技術を授けて頂き、指導者と共に試作を繰り返して技術を育ててきた。2010年に初の減塩梅干し(白干し梅)を発売するも終売。2016年に調味梅干しで「おいしく減塩」塩分3%シリーズ発売。その後続々と同技術を使って品種拡大。(日本高血圧学会の減塩食品リストには2023年4月現在10品種が掲載)

②成果：「おいしく減塩」塩分3%シリーズ(小売店経由の販売品)が消費者に受け入れられ、減塩品の発売から12年後の2022年度の売上は14億円(小売価格ベース)を超え、当社の減塩梅干しの看板商品に成長。その他の製品(通信販売対応分など)も減塩化して、2022年度は減塩梅干し全体の売上で20億円を達成(相対的減塩量は23.7t)。2010年は当社調味梅干し全体の平均塩分(注2)は8.6%であったが2023年は6.5%(▲2.1%)に減少。(注2)製品の塩分の売上加重平均値

【意義】

梅干しには白干し梅と調味梅干しがある。手作りでは白干し梅(日本食品標準成分表の塩分、以下8訂塩分、梅干し塩漬18.2%)、加工食品では調味梅干し(8訂塩分、梅干し調味漬7.6%)がほとんど(調味梅干し：白干し梅=99.5%:0.5%)を占めている。そうした中で以下の事が言える。

①調味梅干し平均塩分6.5%は8訂の水準を下回ってきており生活者の食塩摂取の減少につながっている。

②梅干しNo.1メーカーである当社の動向は業界全体の減塩化にも波及効果がある。

③高齢者は小売店での購入以外にも、通信販売を利用するケースも多く自社通販、郵便局通販での減塩品導入も大きな貢献をしている。

【今後の展開】

第1ステップとして15年かかったが「おいしく減塩シリーズ」が一定の成果を上げた。

今後は第2ステップとして当社主力品の減塩化に取り組む。

2023年8月に主力品「田舎漬け」の減塩品(塩分6%・通常品11%)を発売。

【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】



【通販商品】塩分3% (はちみつ)、左：郵便局通販、右：自社通販

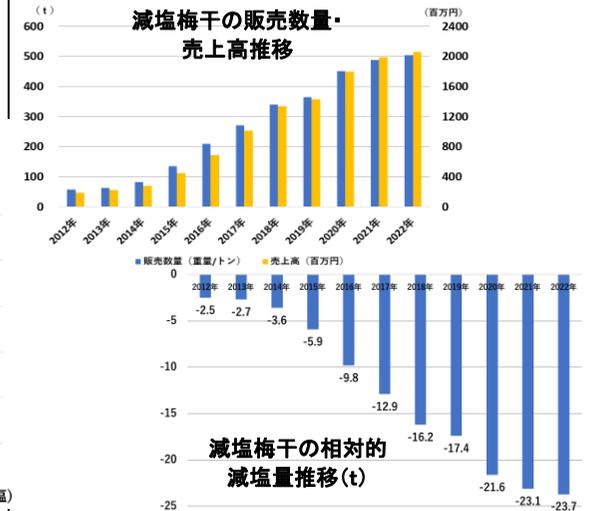
おいしく減塩シリーズ塩分3% (うす塩味・はちみつ・しそ風味)

2010年～育成

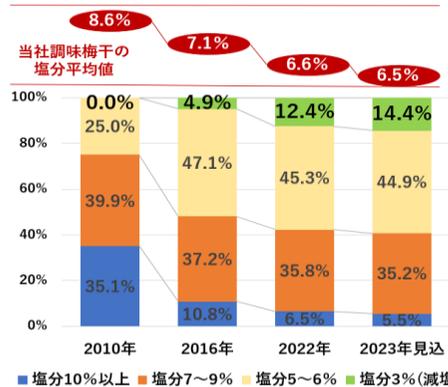


【主力品】
梅ぼし田舎漬
減塩仕込み
塩分6%

2023年導入



当社調味梅干しの塩分別売上構成比推移



■ 塩分10%以上 ■ 塩分7～9% ■ 塩分5～6% ■ 塩分3%(減塩)

「第12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： 株式会社神戸製鋼所 神戸総合技術研究所

取組・活動名： こころとカラダを健康に！ ～従業員と会社を元気にする総合的な取り組み～

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

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)

目的：従業員のこころとカラダの健康づくりをサポートするため

方法：食事・運動・休養に着目し、従業員の健康につながる総合的活動を計画的に展開

従業員が楽しく、主体的に改善していけるように、ポピュレーションアプローチ、個別支援等を選択・実施

成果：①定期健診での有所見率減少、②下肢の筋力増加(閉眼片足立ち)、③がん検診受診率向上、④従業員の野菜摂取に対する意識向上、⑤喫煙率減少、⑥欠食率減少、⑦ヘルシーメニュー摂取率増加、⑧社員の健康意識向上等

実施内容：

1) 食事

- ・ヘルシーメニューの単価を安く設定することで選択しやすいように工夫(通常メニュー490円、ヘルシーメニュー430円)
- ・欠食率、健診有所見率(脂質・肝機能異常者多)のデータを紹介し、従業員が事業所の課題を認識して、改善につながるように意識づけを図った
- ・食堂を利用して、野菜の摂取率アップ、適正エネルギー量摂取を促せるよう、各種イベントを実施
例)野菜量測定、新入社員ランチセミナー、事業所内で育てた野菜を利用した小鉢提供、常備菜レシピ紹介及び試食、食堂でのフェアメニュー提供(時期に応じて、健診前脂質改善・野菜たっぷり・夏バテ防止・高たんぱく・減塩などのメニュー等)、事業所の傾向や気候、社会的傾向にマッチしたイベントやフェアを展開
- ・野菜や果物など、地域で生産されている食材を、事業所内で販売
- ・グリーンカーテンで野菜を育てて、従業員に食堂のメニューとして提供、試食会開催

2) 運動

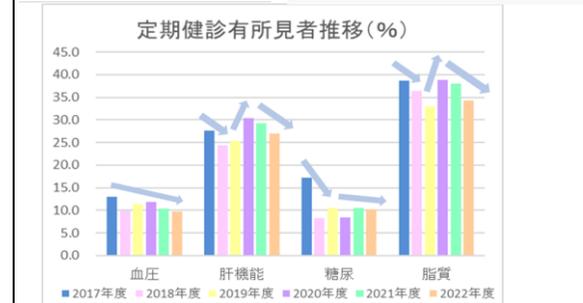
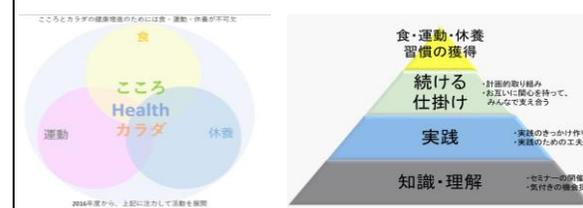
事業所の課題として、デスクワークが多く、下肢筋力が低下しやすい傾向があったため、ロコモティブシンドローム測定会、予防するためにウォーキングやストレッチなどのイベントを行った。また、運動をしてみたいと思えるきっかけづくりのため、足形測定会、ウォーキング姿勢や体のバランス測定会、シューズの割引チケット配布等を実施し、仕事だけでなく、プライベートでも歩いてみたいと思えるように工夫をしてみた

3) 休養

事業所のデータを紹介することで、従業員の睡眠への意識向上を図り、意識づけした上え、睡眠の質を改善するために、睡眠セミナー・プログラムを行った。睡眠環境改善のため、寝姿勢圧測定会や寝具の展示販売なども行った。睡眠状態が悪い従業員への個別アプローチも並行して実施した。

上記以外にも、健康に関する取り組みを総合的に、継続して取り組み、従業員の様々な健康課題の改善につなげている。今後も従業員の健康を改善することで、家族にも波及効果を生んでいきたい。

【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】



「第12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： 蓬沢いきいきサロン

取組・活動名： 楽しみながら健康に！多世代・多地域ごちゃまぜ地域サロン

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 多世代交流

取組に関するウェブサイトURL： <https://challesp.com/s/54321>

【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)

蓬沢いきいきサロンは山梨県甲府市の助成事業である「いきいきサロン事業」を活用して、甲府市の蓬沢に住む夫婦がボランティアで行っている地域サロンです。

本来のいきいきサロンは住んでいる地域の65歳以上の高齢者を対象としたものですが、当サロンでは子どもや大人、他地域の方も参加できるようにして世代や地域の垣根を超えた交流をしています。

活動日数は週に4日以上行い、内容も運動や脳トレだけでなく、ニュースポーツや料理、工作、ヨガ、音楽、習字、絵手紙、ボードゲーム、地域のゴミ拾い、学習会、イベント企画など多種多様な取り組みを行っています。

市の助成事業なので甲府市から助成金は出ますが、年間36回(年72,000円)と決まっており、それ以上の活動や65歳以上の高齢者以外の方は対象外となっております。残り200回ほどの活動は自費もしくは他の助成金を活用しています。

多世代・多地域での交流は子どもから高齢者までだれもが楽しむことができ、介護や認知症予防だけでなく、子どもや大人のうつ病や自殺予防にもつながり、さらに地域の美化活動やイベントなど行うことで地域活性化にも貢献しております。そうした取り組みが参加者の生きがいや成長の糧となっています。

参加されている方やそのご家族から『サロンに通うことで久しぶりに笑うことができた』『もう死んでもいいと思っていたけど、生きていて楽しくなった』『学校や自宅以外の居場所ができて楽しい』『私の住んでいる地域でも高齢者の集まりはあるけど、近すぎて情報が洩れるから行きたくない。こういう他地域の人も受け入れてくれるところがあって嬉しい』『子どもから元気がもらえる！私ももっとがんばろうと生きがいになる』『久しぶりに母に会ったらすごく元気になっていて家族としても嬉しいです』などのご感想をいただいています。

参加費はだれでも気軽に来てほしいとの思いからスタート時から1年以上は無料で行ってきました。しかし参加している人たちから払いたいとお声を受け、令和5年5月から大人の方には参加費を1回200円いただくことにしています。

年間で200回以上活動し、今までで延べ4,000人ほどの方々が参加されました。これからも子どもから高齢者、世代や住んでいる地域、障がいの有無など関係なく、だれもがいきいきと過ごせるような居場所ができるように努めていきたいと思えます。

【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】



「第12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：新潟大学村山研究室

取組・活動名：
タオルと音楽でみんなの心をワクワクさせるParty体操の展開

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

取組に関するウェブサイトURL：<https://www.murayama-lab.net/>

【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の影響により、社会全体で制約や不安が広がり、健康維持の重要性が一層高まっている。特に高齢者や子供たちの運動機会が制限され、心身の健康に影響を及ぼす状況が生じた。そのため、新しい方法で健康促進を図り、楽しみと活気に満ちた健康社会を提案することが必要とされている。こうした背景から、Party体操プロジェクトを立ち上げた。

【方法】タオルを活用した体操の振り付けと効果検証を、新潟大学村山研究室の学生が担当した。子どもから高齢者まで無理なくできる体操を目指し、予防医療現場での指導経験が豊富な健康運動指導士の意見を受けながら、筋電図とモーションキャプチャーを用いて動作解析を行い開発に取り組んだ。次に音楽と組み合わせる楽しみながら行うことができるように音楽プロデューサーのYANAGIMANさんとかりゆし58の前川慎吾さんから体操のための楽曲を提供いただいた。使用するタオルは岡山県高野町にて明治10年に誕生した再織という伝統技術を用いた手法で作るタオルである。今では日本に5台しか残っていないという編機によって職人の方々から丁寧に体操専用タオルを手作りした。運動・音楽・伝統技術から構成されたタオル体操を、自治体を含めながら普及に取り組む。

【成果】年齢や性別、体力に関係なく、音楽に合わせて楽しく運動ができること。タオルを使ってみんなでワイワイと体を動かせること。この二つがポイントとなり全国各地の健康イベントやSDGsイベントに採用されている。現在までには2,000名を超える参加者となった。音楽と体操の融合は、参加者のモチベーションを高め、心地よい運動体験を提供することができる。また、地域コミュニティの強化と共に、健康への意識向上が促進される。

【意義】コロナ禍における健康の重要性に焦点を当て、楽しさと健康を結びつける新しいアプローチを提案する。全世代が参加し、楽しさや活気を共有することで、困難を乗り越える力を育て、健康的なライフスタイルを促進する。また、地域のつながりを強化し、新たな健康社会のデザインを築く一翼を担う。本プロジェクトは、健康と楽しさを通じて社会全体の心身の幸福を向上させる使命を担っている。

【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】



「第12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：公益財団法人日本心臓財団

取組・活動名：健康ハートウィーク2023(8月10日は健康ハートの日)

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 心臓突然死予防

取組に関するウェブサイトURL： <https://www.kenko810.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)

8月10日が810(ハート)と読めることから、日本心臓財団では1985年に8月10日を「健康ハートの日」と定め、さまざまな心臓病・脳卒中の予防啓発キャンペーンを実施してきました。日本人の健康寿命の延伸に最も重要なのは、要介護・要支援の24%を占める心臓病・脳卒中(循環器病)の予防です。脳卒中の1/3は心臓病(不整脈)が原因です。

循環器病対策基本法が施行され、ますますその重要性が認知される中、本年は、日本心臓財団、日本循環器学会、日本循環器協会、日本AED財団と4団体が共催し、7月29日～8月10日までを健康ハートウィーク2023と題し、循環器病の予防啓発キャンペーンを実施いたしました。

より多くの若者に心臓病予防、心臓突然死予防を知っていただくため、今年30周年を迎えるJリーグの協力を得て、8月6日開催試合において、いくつかのスタジアムでのメッセージ動画やブース設置によるキャンペーンを行いました。

さらには、サッカーファンや選手には特に認知度の高い漫画『キャプテン翼』の原作者である高橋陽一先生にご協力いただき、漫画のキャラクターで心臓病を持つ天才サッカー選手の三杉淳くんを心臓病啓発アンバサダーとして設定し、ポスター、パンフレットやキャンペーンTシャツのシンボル・イラストにして、多くの方が興味をもって見ていただけるようにしました。

また、元プロサッカー選手でAED大使でもある中村憲剛さんにメッセージをいただき、「ハートはともだち」をキャッチフレーズに、スタジアムでのメッセージ動画や、シンポジウムでのビデオメッセージをいただきました。

そのほか健康ハートウィーク2023では、オンラインで、小学生向けの心臓教室「すごいぜ心臓」、医師を目指す若者対象に「私なんて医者になれない！それホントですか？」と題した医療従事者からのメッセージや受験や研修体験談、「患者さんとご家族へのインタビュー」など、どなたでも参加できる環境下で啓発コンテンツを配信しました。

さらには、会場とオンラインのハイブリットで行ったシンポジウム「循環器病予防啓発の新たなキックオフ」、大阪、奈良の会場とオンラインを結んで実施した「うんこ先生と学ぶAEDと胸骨圧迫：全国でPUSH!」、全国の保険薬局・ドラッグストア約5600軒の協力で実施した血圧管理の啓発など、さまざまなイベントを行いました。

【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】

健康ハートウィーク2023 イベント・ラインナップ

7/29(土) 10:00 夏休み自由研究応援団 小学生向け オンライン 詳細はこちら
11:30 小学生向け心臓教室「すごいぜ心臓!」 オンライン 詳細はこちら
14:00 高校生×医師 医学部のリアル・教えます! オンライン 詳細はこちら
15:30 集まれ!未来のドクター 医師部必読の中学生向け オンライン 詳細はこちら

8/4(土) 14:30 第4回健康ハート・シンポジウム 医療者向け オンライン 詳細はこちら
16:30 循環器病予防啓発の新たなキックオフ 一般向け VTRメッセージ: AED大使 中村憲剛さん

8/5(日) 6時 Jリーグスタジアムイベント 一般向け 各地のスタジアム 国立・地方 埼玉
中村憲剛さん出演の動画「ハートはともだち」をスタジアムで配信! 各地のスタジアム 国立・地方 埼玉
場外ブースで最新の血圧計を体験して素敵なプレゼントをもらおう

8/6(日) 楽しく学べる胸骨圧迫「全国でPUSH!」運動 一般向け 詳細はこちら
そのほか、循環器病啓発会とのコラボイベントなど、ホームページをチェック!

***** イベントを応援して全国各地でレッドライトアップが行われます *****

AED大使 中村憲剛さん × 健康ハートウィーク2023
中村憲剛さん自身、心臓病啓発の大切さについて語ります
8/4(土) シンポジウムでビデオ出演(生放送は8/6日) 各スタジアムで動画出演(予定)

SUSURU TV. × 健康ハートウィーク2023
チームSUSU(Sustainability) 持続可能なチーム生活を科学する
8/10(木) 配信開始

保険薬局血圧啓発2023
全国3000店舗以上の薬局が参加!
参加薬局募集中!! 参加登録はこちら

8月10日は健康ハートの日
ハートはともだち。みんなで考えよう、ともだちのこと。

健康ハートウィーク2023 7月29日(土)～8月10日(木)
健康ハートの日の情報はここから
健康ハートの日 <https://www.kenko810.com/>

日本循環器協会 日本心臓財団 一般社団法人日本循環器学会 公益財団法人日本AED財団

「第12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： 日本禁煙推進医師歯科医師連盟

取組・活動名： 禁煙支援・治療のための指導者トレーニングの普及と発展(J-STOPネクスト)

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:

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】本事業は、指導者トレーニングを通じて、わが国における医療や健診等の保健事業の場における禁煙支援・治療を推進することを目的とする。

【背景】わが国では、一部の禁煙関連の学会が学会員に対して禁煙支援・治療に関する資格認定を実施しているが、公的なトレーニング体制は整備されていない。今後、たばこ規制の推進により禁煙希望者が増加する一方で、禁煙困難例の相対的な増加が予想される。そのような状況下で、指導者の禁煙支援・治療の知識やスキルの向上を図ることは喫緊の課題である。

【方法】日本禁煙推進医師歯科医師連盟では、日本における禁煙治療・支援の推進を目的に、2010年から禁煙支援・治療のための指導者トレーニングプログラムの開発・普及プロジェクトJ-STOP(Japan Smoking Cessation Training Outreach Project)を実施してきた。2015年からは公益社団法人地域医療振興協会との共同開催の形で実施している。2022年8月20日から、運営費がより安価なWEB学習教材に切り替え、内容を全面的に更新して、J-STOPネクストとして公開した。

【成果】本事業は、2014年の第3回健康寿命をのばそう！アワードにおいて、厚生労働省健康局長優良賞を受賞した。それ以降、下記に示すとおり、事業を継続・発展させ、成果をあげた。

1. 受講者総数と受講団体の数の拡大
受講者数と受講団体数は、2014年受賞時の2,187人、7団体から、10,443人、61団体に増加した。
2. 学習内容の有効性の検証と論文発表
eラーニングの学習効果を評価し、論文として発表した(日本健康教育学会誌 2017;25(3):180-194)。
3. 喫煙格差是正を目指した指導者トレーニングの体制の整備
喫煙率の高い被保険者を抱える全国健康保険協会と協働して、全国の都道府県支部で働く全ての保健指導者が本学習プログラムを活用して、禁煙支援の学習を行う体制を確立した。
4. 持続可能な指導者トレーニングの体制の構築
eラーニングに比べて低額で運用できるWEB学習教材に切り替え、持続可能な提供体制を整えた。
5. 現場の現場の困りごとに寄り添ったオンラインセミナーの開催とコンテンツの開発
診療現場での禁煙支援・治療の困りごとの解決をつなげるコンテンツを開発するため、オンラインセミナーを開催し、その成果を「困りごとQ&A集」として取りまとめ、セミナーの動画と合わせて公開した。

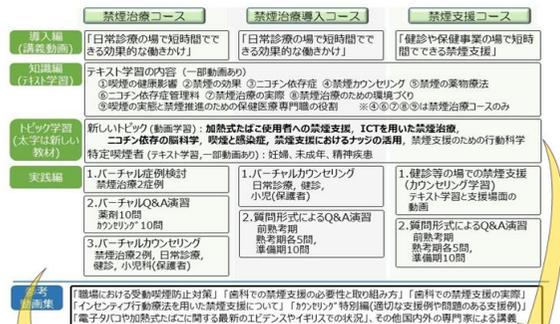
【意義】

- ・eラーニングやWEB学習を用いた自己学習は、忙しい保健医療従事者が自分の都合のよい時間に学習ができるので利便性が高い。学習コンテンツは、科学的根拠に基づいて作成されており、禁煙支援・治療に関わる公的なマニュアルや手順書に準拠しており、現場での実用性が高い。
- ・学習効果が確認されており、全国の保健医療従事者に普及することにより、禁煙支援・治療の質の向上を通じて、喫煙関連疾患の予防と健康寿命の延伸につながる事が期待される。

【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】



J-STOPネクストの学習内容



「第12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： 高知県

取組・活動名： 透析導入時期を遅延！「高知県糖尿病性腎症透析予防強化プログラム」

取組アクション：	適度な運動	<input checked="" type="radio"/> 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.pref.kochi.lg.jp/soshiki/131601/2023062900130.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)

【目的及び背景】

○高知県では、「県民の誰もが住み慣れた地域で、健やかで心豊かに安心して暮らし続けることのできる高知県」の実現を目指して日本一の健康長寿県構想を策定し、3つの柱に基づく取り組みを進めている。
○その柱の1つである「健康寿命の延伸に向けた意識醸成と行動変容の促進」において、重症化のリスク要因を持つ人、いわゆるハイリスク層に対するアプローチとして、令和2年度から糖尿病性腎症患者に対し、医療機関と市町村などの保険者が連携して強力に保健指導を行う「糖尿病性腎症透析予防強化プログラム」を県の呼びかけにより実施している。
○その背景としては、高知県の年間平均新規透析導入患者は322人(H28~H30)であり、このうち、糖尿病性腎症を原疾患とする患者は平均122人と最も多いことがあげられる。

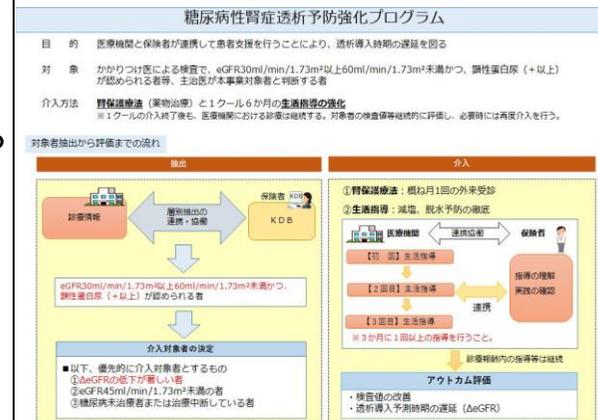
【取組内容】

○本プログラムは、eGFR30以上60(mL/min/1.73m²)未満、顕性蛋白尿(+以上)が認められ、数年で透析導入が予測される方を対象としている。
対象者は、医療機関は診療情報から、保険者は健診データ等から抽出を行った後、主治医に判断を仰いだ上で、医療機関、保険者が協議して決定する。
対象者には主治医からプログラムの概要を説明し、同意書をいただいている。
○介入としては、主治医の判断のもと医療機関においては、腎保護療法の継続と1クール6か月間、少なくとも3か月に1回(1クール3回)以上の生活指導を実施する。
保険者においては、生活指導時に同席または情報提供書等により医療機関と情報を共有しながら、「減塩の徹底」及び「脱水予防」を重点項目とし、対象者の理解と実践の確認等の支援を実施する。
この間、医療機関と保険者はカンファレンスや電話などで情報共有を行う。
○1カールの介入終了時及び終了3か月後に評価を実施し、以降の介入方法について検討する。

【取組の成果】

○これまでに、県内すべての保健所管内でプログラムを実施し、介入前後1年の検査データのある者のデータを比較したところ、腎機能の低下を防止でき、透析導入時期を(5年程度)遅延できる可能性が見えてきた。
○このことにより、糖尿病腎症患者の透析導入による拘束時間が回避され生活の質の向上ができるとともに、医療費の適正化が期待できる。

【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】



「第12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：横浜市健康福祉局

取組・活動名：誰もが自然に健康になれる食環境づくりに向けた取組（ハマの元気ごはん弁当の販売）

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.yokohama.lg.jp/city-info/koho-kocho/press/kenko/2023/0621syokukankyoku.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】健康への関心の有無にかかわらず、誰もが自然に健康になれる食環境づくりに向けた取組を通じて、市民の健康的な食生活の実現を図る。

【方法】市が作成した、栄養バランスのよい食事となる栄養価の基準を満たす「ハマの元気ごはん弁当」を、企業と共同開発、販売した。

【成果、意義】

・栄養価の市独自基準の作成（横浜市食環境整備検討会での検討）

相鉄ローゼン株式会社を含む複数の食品関連事業者や、国立大学法人お茶の水女子大学等の学識経験者を委員とした「横浜市食環境整備検討会」で、健康な食事・食環境コンソーシアムが策定した食事基準「スマートミール」を参考に、企業が商品開発しやすい基準を作成。

・食品関連事業者との連携及びターゲットを明確にした商品開発

官民が持つノウハウや専門知識を連携させ、30～50歳代の男性をターゲットに、業界常識では相容れない「ボリューム」と「健康」を両立した商品を完成させ、事業者の理解、健康意識を高めることができた。

・企業と連携した広報

企業と市がそれぞれの強みを生かし、連携して広報を実施し、「ハマの元気ごはん弁当」の認知度を上げることに成功した。

・市民の反響 合計2.6万食販売、喫食者アンケート「また食べたい82%」

「栄養バランスのとれた食事」を弁当として販売することにより、喫食した人が「主食・主菜・副菜のバランス」を体感することができた。また、中食を利用する市民の「健康な食事を選択したい」というニーズを把握することができた。

・産学官連携

横浜市と相鉄ローゼンの産学官連携に加えて、国立大学法人お茶の水女子大学と連携協定を締結し、調査を実施した。

・野菜等供給量の増加

「従来の弁当」を販売した場合と比較し、野菜等供給量は1か月で462kg増加した。（調査対象の5店舗合計）

・他企業への広がり

業界常識では相容れない「ボリューム」と「健康」を両立した商品を販売し、喫食者に受け入れられることを実績（購入数、売上）として示すことにより、他企業での展開も期待される。

【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】

	横浜市基準(※1)	そうてつローゼン「ハマの元気ごはん弁当」
エネルギー	650～850kcal	714kcal
主食	ご飯	200g
主菜	魚、肉、卵、大豆製品	チキンカツ、鶏のからあげ、ちくわ天
副菜	野菜、きのこ、海藻、いも	171g
食塩相当量	3.5g未満	2.8g
脂質エネルギー比	20～30%	26%



「ハマの元気ごはん弁当」
ターゲット：ボリュームのある食事を好む30～50歳代男性



横浜市と企業、お互いが持つノウハウや専門知識を連携させ、50回以上の試作を重ねて共同開発した。

「第12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： 調布市

取組・活動名： 誰もが健康に暮らせるまち調布を目指す～関係団体と連携しタバコの煙から市民を守る～

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
----------	-------	--------	-------------	----------	-----

取組に関するウェブサイトURL：<https://www.city.chofu.tokyo.jp/www/genre/1560831288029/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)

受動喫煙による健康への悪影響から市民を守るとともに受動喫煙や喫煙による身体への悪影響について啓発や教育を行うことにより、次代を担う子どもたちをはじめとした誰もが健康に暮らせるまち調布を実現するため、調布市役所内の各課や、調布市医師会・調布市歯科医師会・調布市薬剤師会・ちようふタバコ対策ネットワーク(調布市における市民団体)等の関係団体(以下、医療関係団体)と連携し、以下のとおりタバコの煙から市民を守る取組を実施している。

1. 調布市役所内外の連携体制の確立

年に2回以上タバコに関する庁内連絡会議を開催し、調布市各課の取組や課題の共有、市全体としての意識の統一を図っている。また、年に2回以上医療関係団体と意見交換、勉強会等を行い、連携できる体制を確立している。

2. 調布市受動喫煙防止条例の施行(令和元年7月1日)

多くの人が行き交う路上や駅前広場を加熱式タバコも含み喫煙禁止区域とし、市立施設(庁舎、学校、児童福祉施設、公園等)と大学を除く市内に所在する学校及び児童福祉施設の敷地に隣接する路上も喫煙禁止とした。また、令和5年4月1日から緑地・緑道・崖線も喫煙禁止とした。

3. 啓発

以下の啓発活動を実施している。

- ①啓発チラシの全戸配布(年に1～2回)
- ②自宅の壁やマンション内に設置できる受動喫煙防止プレートを作成・配布(令和5年4月20日配布開始)
- ③喫煙マナーアップ・受動喫煙防止キャンペーンによる、市内企業・団体と連携した啓発(年に1回、5日間)

4. 子どもを守る活動

- ①医療関係団体と協働した小中学校でのタバコに関する授業や、保健師による学童クラブでの健康教育(年に十数回)
- ②市内通学路1,600ヶ所以上に受動喫煙防止のデザインの電柱巻き看板を設置し、子どもに受動喫煙が生じないように啓発

5. その他の取組

以下の取組を実施している。

- ①敷地内完全禁煙・加熱式タバコ不可の要件を満たした「調布市受動喫煙ゼロの店」登録制度の実施、および登録店の紹介ガイドの配布
- ②喫煙禁止区域におけるパトロール(朝夕の時間帯に市内全駅周辺、令和4年10月から京王線調布駅前夜間も開始)
- ③喫煙者・非喫煙者双方をタバコの害から守るため、現在、市内に公衆喫煙所は設置していない。

上記の取組の結果、喫煙率が令和4年度の調査では11.9%まで減少。特に20代の喫煙率が3.6%と大幅に減少。市民の受動喫煙の機会も減少。全国や東京都全体と比べても低い数値となっている。

【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】



令和4年11月に全戸配布したカラーチラシ
タバコのルールをクイズ形式にして作成しました。



通学路の看板のデザインを受動喫煙防止のデザインにすべて変更

令和5年4月から希望する市民に配布している看板
でA4とA5サイズがあり、デザインも2つあります。

「第12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：日本NCR健康保険組合

取組・活動名： リモート健康管理室による重症化予防(3つのStep)～見て・聞いて・押して～

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 重症化予防

取組に関するウェブサイトURL：<https://www.ncrkenpo.or.jp/member/health/checkup09.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

2017年に医療費の増大傾向があり、また検査値の悪い人のレセプトがないことから、健保の顧問医師と緊急性が高い人を「明日倒れるかもしれない人」として抽出し、早期介入することにしました。検査項目は血糖値・血圧・脂質異常の3つとし、再検査勧奨をした結果、この対象者の75%が再検査未受診であることがわかりました。

◆実施方法

毎年重症化予防の対象の項目を追加し、現在は7項目とがんです。2020年度より、健診結果をもとに4つのレベル(重症化レベル、即受診レベル、糖尿病性腎症予防レベル、がん精密検査)で対象者を抽出し再検査が必要な方への受診勧奨をしています。自身の健康度を正しく理解することが疾病予防への第1歩と考え、健診結果が意味するリスクを認識することでスムーズに再検査へ促すことが可能と考えました。また、対象者の病識には個人差があることから、勧奨度合いも3つのStepとし方法を変えて準備しました。

◆再検査に向けた行動変容の3つのStep。

Step1：見て

自分が見て、再検査すべき項目に気づくためのシステムを導入。

「健診結果管理システム」から送信される再検査勧奨メールは、本人が「見てわかる」結果表示をしています。

Step2：聞いて

リモート健康管理室から医療専門職が、本人に直接電話して病気のリスクや受診の必要性をわかりやすく説明します。なぜ再検査が必要なのか「聞いてわかる」ための受診勧奨含む健康相談を実施します。

Step3:押して(押されて)

それでも受診を躊躇する方や重篤な数値の場合には顧問医師とのWEB面談を実施します。またレセプトで受診確認できない場合には事業主人事と連携し、電話をつなぎます。「押してわかる」は医師面談と人事連携となります。

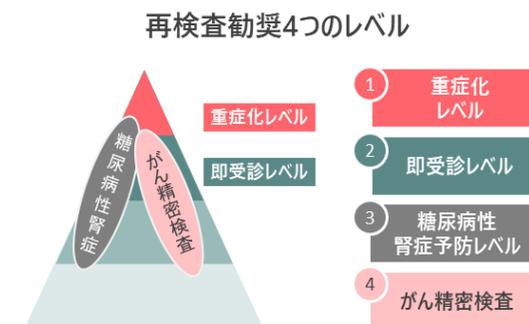
◆双方向コミュニケーション

健保在籍中に受けた健診結果は全て「健診結果管理システム」に登録され経年で表示でき、どこの会社の方も、PCやスマホなどから手軽に健診結果を見ることができます。参加勧奨は「伝えて終わり」ではなく、対象の方へはシステムからの入力や電話やメールでの受診連絡のお願いをしています。そして「リモート健康管理室」からは結果確認後も健康サポートが継続します。こうした双方向のコミュニケーションで重症化予防の効果をあげています。

◆成果

再検査受診率は、2019年度の42% (3項目の検査項目) から2022年度65% (7項目の検査項目) にアップしています。

【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】



再検査勧奨後の受診率

