

《取り組み事例簡易紹介シート》

厚生労働大臣 最優秀賞

「第13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： 飛騨市役所

取組・活動名： 今日も「まめなかな！」減塩食品・料理の普及活動による食環境整備2019-2024

※該当する取組アクションに ☒ をご入力ください。

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

☐ 女性の健康

☐ その他

取組に関するウェブサイトURL： <https://www.city.hida.gifu.jp/site/genen/>

【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)

今日も「まめなかな！」減塩食品・料理の普及活動による食環境整備2019-2024 ～地元企業での減塩中華そば開発と導入に至るまで～

【背景・目的】

飛騨市は岐阜県の最北端に位置し、寒冷な気候と海から遠く位置するため、塩蔵文化が発達しています。人口22000人（高齢化率40.2%）で、造り酒屋も残り、飛騨牛・中華そば・漬物ステーキなどが食文化として残る町です。近年では映画「君の名は。」の主人公の住む町としても有名になりました。飛騨市の健康状態は、脳血管疾患や心疾患が死亡や介護の原因疾患として上位を占めており、特定健診の結果では平成30年（2018年）にⅡ度以上高血圧の者の割合が県内42市町村の中でワースト1位となってしまいました。2019年以降は乳幼児から高齢者までの尿中塩分測定をしておりますが、塩分の過剰摂取（塩分10gを超える特定健診受診者は2021年38.6%）の実態が明確になり、減塩は飛騨市にとって健康寿命の延伸のための最重点課題となり、2019年以降「様々な減塩施策」を推進しています。（飛騨市の特定健診受診率は65%以上で県内トップクラス）

【取組方法】

減塩の食環境整備の推進力は、**3つの業**（連携企業）と**減塩の書**（シンボルマーク）。そしてJSH減塩食品とアドバイザーの存在

・小売業 JSH減塩食品を販売する減塩協力店：酒屋（5）、スーパー（2）、食料品店（4）、調剤薬局（2）

・飲食業 減塩料理の提供とスマートミール認証：うどん・そば店、ラーメン店、喫茶店、温泉施設、料亭、一般食堂（合計8・まるごと健康食堂参加）

・製造業 減塩中華そばの開発導入：製麺（1）

※（ ）内は店舗数。ソウルフードである中華そばの減塩品は、飛騨市の減塩施策のフラッグシップとしての意味を持ち、ラーメン店でも採用され、ラーメン店では保健センターが2024年5月24日に住民向けに血圧測定とJSH減塩食品配布を実施。沢山のメディアで取り上げられ、市役所等の関係者や連携企業だけでなく住民の関心拡大にも繋がりました。（2024年8月の減塩推進協力店は27店）

【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】

・茂住菁邨氏の書（飛騨市出身、令和の書道家）減塩協力店マップ

・2023年11月に実施した減塩メニューの一斉提供企画（8店13メニュー参加・スマートミール含）

【成果】

①特定健診のⅡ度以上の高血圧者の割合は2018年9.2%（県下ワースト1位）から2022年4.3%（県下35位）まで減少

②特定健診受診者の高血圧の有病者率（Ⅰ度以上）は2018年32.5%から2022年20.4%まで減少

③特定健診受診者における尿中塩分10gを超える構成比は2021年38.6%（ピーク時）から2023年33.3%まで減少

④2023年の健康寿命は男80.30歳（2018年対比+0.12）、女85.00歳（同+0.61）と延伸

⑤尿中塩分とSBPの増減量による関係性把握（1166人）：塩分が約2g減る（増える）とSBPは約13mgHg減少する（増える）

飛騨市の国保加入者の特定健診におけるⅠ度高血圧以上の有病者率

年度	2016年	2017年	2018年	2019年	2020年	2021年	2022年
Ⅲ度高血圧	22.6%	23.2%	23.5%	17.2%	19.6%	18.8%	16.2%
Ⅱ度高血圧	7.3%	6.8%	7.2%	4.4%	3.9%	4.4%	3.1%
Ⅰ度高血圧	1.2%	1.2%	0.7%	0.7%	0.6%	0.4%	-

塩分量別 尿中塩分推移 (全体)

年度	2016年	2018年	2020年	2021年	2022年
≤6g	36.8%	35.2%	34.9%	36.6%	33.3%
>6g	63.2%	64.8%	65.1%	63.4%	66.7%

飛騨市国保加入者の特定健診を受診した1166人の尿中塩分とSBPの増減量による分類解析 (2023年と2019年のデータ比較)

象限	第1象限 (SBP+塩分+)	第2象限 (SBP+塩分-)	第3象限 (SBP-塩分-)	第4象限 (SBP-塩分+)
受診者数	347	293	302	224
SBP23-19平均増減量 (mmHg)	-12.6	-11.8	-12.5	-10.6
尿中塩分23-19平均増減量 (g)	-1.7	-1.7	-2.0	1.8

飛騨市の食環境整備のための減塩施策2019-2024(まとめ)

区分	目的	アプローチ方法	準備期間				実施期間		減塩推進協力店27店
			2019年度	2020年度	2021年度	2022年度	2023年度	2024年度	
小売業	酒屋さんを減塩協力店に	増希醤油:1/2置き換え推奨で納得	▼						5店
	スーパー等を減塩協力店に	JSH減塩食品・惣菜も併売に							6店
	調剤薬局を減塩協力店に	増希醤油:保健活動の一環で							調剤薬局2店その他3店
飲食業	スマートミール(SM)開発と申請そして認証	温泉施設で一般食堂で	▼	ゆーわーくはうす					1店
	地元食料品店のチキアウト弁当で	キャンペーン中は減塩食品無償提供		▼	赤屋丸、ひだ小僧				2店
	SM以外にも減塩メニューを	増希醤油の採用と実食会での検証				▼	前日本店(2店舗)		2店
	学校給食での減塩の取組	増希醤油の使用							4店
	ラーメン店での減塩中華そばを	若田製麺所で減塩中華そば販売							1店
製造業	ソウルフードの中華そばを減塩に	減塩中華そばの開発とJSH認定							1店
	【保健センターによる企画】減塩アドバイザーによる減塩減塩食品の募集と配布	市販、保健センター、食店、酒屋(OL)病院関係、小売店、住民、加盟店							
実発活動	飲食店、製菓所	「減塩」の文字と啓発グッズ作成配布							
	トピックス	食店(肉まわり会)の減塩メニュー作成							
保健活動	尿中塩分測定と減塩醤油(国保特定健診受診者には2019年から尿中塩分測定を実施)	保育園児(+減塩醤油配布)							
	母子手帳交付と減塩醤油	減塩醤油とメニュー集配布							
	活動評価	健診データ項目の相関性と経年変化							

《取り組み事例簡易紹介シート》

厚生労働大臣 優秀賞 企業部門

「第13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： ミタニ建設工業株式会社

取組・活動名： 筋肉・脂肪買取りキャンペーン

取組アクション:

※該当する取組アクションに ○ をご入力ください。

○ 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

女性の健康

その他

取組に関するウェブサイトURL： <https://www.yairochan.com/kenko/body-page.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

社員の“20代からの体重増加率(10kg以上)”が非常に高く、体重が増加した者の割合は、6割を超えている。高カロリーな食事を夜遅くに摂ることや、運動機会の少なさといった長年染みついてきた生活習慣について社員自身が問題に気付き、見直せるきっかけを何か提供できないかと模索をしていた。

■目的

社員の生活習慣の改善と自身の健康状態や生活習慣への興味関心の高まりを目的とする。

■方法

～筋肉・脂肪買取りキャンペーン～

体成分分析装置“InBody”を用いて体成分分析を行い、体脂肪量と筋肉量をそれぞれ測定する。体脂肪量が1kg減少すると、筋肉量が50g増量するごとに1,000円の報奨金を付与する。(これを“買取り”と呼ぶ。)実施期間は約半年間。参加者はまず体成分分析を行う。その結果をもとにプログラム期間中の目標を設定し、身体作りを行っていく。途中で辞退する社員がいないように、中間測定も実施しながら主催者側では精神的なバックアップを行う。

～脂肪買取りキャンペーン～

筋肉・脂肪買取りキャンペーンと概要はほとんど変わらず、買取り対象を脂肪に限定する。500gの脂肪減少につき1,000円を報奨金として付与し、筋肉量の増量にはインセンティブは付与しない。実施期間は約3か月間。

■成果

参加者数としては延べ30人ほど。プログラムをきっかけに、新しくジムに通い始めた社員や食事に気を遣い始める社員が出てきた。これまでの自分の生活習慣を見直す機会を提供できたことは大きな成果であった。またプログラムが終了してからもジムに通う習慣を継続している社員も多く、新しい健康的な生活習慣を身に着けてほしいという意図は達成できた。

■意義

参加者に自身の健康状態、生活習慣について考え直す機会を提供でき、自身にあった良い生活習慣を継続する社員が増えたこと。また自社の健康経営推進における“ポピュレーションアプローチ(全体的な健康状態の底上げ)”の第一歩としてケース化できたことも大変意義のある取組みであったと言える。今後“ハイレスクアプローチ(ハイレスク者に特化した改善のための取組み)”を行う際のケースモデルとしても、今回の参加者の取り組みが参考になると考えられる。

【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】



筋肉・脂肪買取りキャンペーン 結果

脂肪1kg減量ごとに、1,000円・筋肉50g増量ごとに、1,000円 (上限1万円)									
No	1回目		最終		結果報告		支給総額		
	筋肉量	脂肪量	筋肉量	脂肪量	筋肉量	脂肪量	筋肉量	脂肪量	
1	46.4	16.8	43	15.1	-3.4	0	-1.7	1,000	1,000
2	72.6	13.7	72.7	14.3	0.1	2,000	0.6	0	2,000
3	33.3	18.3	34.1	16.2	0.8	10,000	-2.1	2,000	10,000
4	49.4	23.3	46.6	20.5	-2.8	0	-2.8	2,000	2,000
5	33.6	13.5	x	x	x	x	x	x	x
6	51.5	20.8	x	x	x	x	x	x	x
7	59.5	11	58.7	10.9	-0.8	0	-0.1	0	0
8	58.7	14.7	56	15.5	-2.7	0	0.8	0	0
9					0	0			
10	34.2	22	34.6	18.6	0.4	8,000	-3.4	3,000	10,000
11	37.4	12.5	36	11.2	-1.4	0	-1.3	1,000	1,000
12	34.3	10.1	32.9	13.6	-1.4	0	3.5	0	0
13	34	18.8	x	x	x	x	x	x	x
14	52.9	9.7	54.4	10.8	1.5	10,000	1.1	0	10,000
15	51.2	26.2	49.7	22	-1.5	0	-4.2	4,000	4,000
16	48.4	31.9	48.3	24.5	-0.1	0	-7.4	7,000	7,000
17	56.5	19.3	56.8	16.6	0.3	6,000	-2.7	2,000	8,000
18	60.5	48.9	60.4	45.7	-0.1	0	-3.2	3,000	3,000
19	53.1	22.4	x	x	x	x	x	x	x
									58,000

脂肪買取りキャンペーン 結果

脂肪500g減量ごとに、1,000円 (上限1万円)									
No	1回目		中間		最終		結果報告		支給総額
	筋肉量	脂肪量	筋肉量	脂肪量	筋肉量	脂肪量	筋肉量	脂肪量	
1	52.5	18.5			52.4	18.9	-0.1	0.4	0
2	33.4	12.7	33.9	11.4	34	9.9	0.6	-2.8	5,000
3	34	17.9			36	18.1	2	0.2	0
4	54.4	20.7	51.3	20.2	53	14.6	-1.4	-6.1	10,000
5	57.6	19.1	55.8		56	14.5	-1.6	-4.6	9,000
6	44.9	23.1	44.6	21.1			-44.9	-23.1	
7	38.3	16.5			38	15.2	-0.3	-1.3	2,000
8	44.8	19.9	43.2	19.8			-44.8	-19.9	
9	60.3	13.1			57.5	14.9	-2.8	1.8	0
10	47.5	16.3			45.9	16.8	-1.6	0.5	0
11	41.7	16.5	41.6	13.9	41.8	13.4	0.1	-3.1	6,000
12	55.4	12.1			55	12	-0.4	-0.1	0
13	58.2	34.3	58.2	29.1	58.6	25.8	0.4	-8.5	10,000
									42,000

《取り組み事例簡易紹介シート》

厚生労働大臣 優秀賞 団体部門

「第13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：自治医科大学学生寮生活サポートセンター

取組・活動名：地域の健康を守る医療者育成—医学生への生活習慣学習プログラム「としび塾」の試み

取組アクション：	※該当する取組アクションに ○ をご入力ください。						
	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	女性の健康	○ その他	適正飲酒

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】自治医科大学は、へき地等の地域医療を第一線で担う医師を養成することをミッションとしている。「としび塾」は、大学卒業後、医師として地域で生活し、患者や地域住民の健康を守る役割を果たすために、現状の大学カリキュラムの中だけでは学びが十分でないと考えられる予防医学に焦点を当て、ワークショップを通して体験的な学びができる学習機会を提供することを目的とする。

【背景】日常診療の中での医師による生活習慣指導や地域の健康づくりへの参画の重要性は認識されているが、十分な卒前教育が実施されているとは言えない。地域医療の第一線の現場に従事する医師を養成する自治医科大学において、これらの課題についての卒前教育のニーズは特に高い。

【方法】学習内容は、①自己管理、②患者支援、③地域の健康づくりの3つの視点で構成される。医学部教育の内容を踏まえて、1年生には親元を離れて学生寮での生活を始める時期を踏まえて健康の基本となる食生活・栄養、3年生には喫煙・飲酒、5年生には地域の健康づくりをそれぞれテーマとして取上げた。すでに、食生活・栄養と喫煙・飲酒については体験型学習を重視したプログラムを開発し、2016年から順次実践してきた。1年生対象の食生活ワークショップについては8年（コロナ禍で2年間中止のため実質6年）の実践を経て、1年間に半日2回実施するプログラムが確立した。実施に当たっては、学生自主会組織であるBBS(Big Brother and Sister System)の協力を得て、ピアエデュケーションの要素を取り入れた。食生活ワークショップ1回目は、入学直後の5月に、栄養バランスと減塩の必要性を学ぶことを目的に講義と2つの演習（1.「3・1・2弁当箱法」を用いた1食の構成と適量を学ぶ演習、2.自身の尿中Na/K比測定と前日の食事内容を振り返る演習）を行った。2回目は、1回目から半年以降に開催し、栄養バランスの良い食事と減塩の実践方法を学ぶことを目的に、講義と2つの演習（1.生活場面での実践方法を学ぶ学生食堂の活用法の演習、2.コンビニ弁当を活用した食物選択法の演習）を行った。喫煙・飲酒ワークショップでは、講義（健康影響とたばこ対策・適正飲酒における医師の役割）と演習（禁煙支援動画を用いたモデリング学習、アルコール代謝に関わる質問紙や検査の体験）を実施した。

【成果】食生活ワークショップは2016年度から2023年度までに、入学6期分、実人数601人（延べ922人）が受講した。学生の平均出席率は約8割、満足度も98%と高く、学習の成果として尿中Na/K比の有意な改善（1回目4.5、2回目3.8、 $p<0.01$ ）がみられた。実施後のアンケートの自由記載から、栄養バランスや食塩摂取の課題について、自己管理の必要性に加えて、地域における医師としての役割を学ぶ機会となったことが伺えた。喫煙・飲酒ワークショップは、2019、2021、2022年度に3年生ほぼ全員にあたる367人が受講した。実施後アンケートの自由記載には、将来医師として患者の行動変容を支援する立場でのポジティブな意見や感想が多く記載されていた。

【意義】本取組は、2020年8月の日本学術会議の提言「生活習慣病予防のための良好な成育環境・生活習慣の確保に係る基盤づくりと教育の重要性」における、高校卒業後の食育・健康教育の機会の保障ならびに医学部における生活指導教育の強化に合致し、その先駆的取組と言える。今後、医学部6年間の中で実行可能な系統的な教育プログラムを確立し、医学部を含め医療系大学に広く普及することにより、国民の健康寿命の延伸への貢献が期待される。

【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】

自治医科大学医学部学生教育「としび塾」

予防医学分野の医学教育の現状と卒後の実践活動のギャップの改善

卒後の実践活動

地域の健康づくり

患者支援

自己管理

演習を中心とした参加・体験型学習

5年生(今後の構想)
地域の健康づくりワークショップ
(地域医療と公衆衛生の協働)

3年生
喫煙・飲酒ワークショップ
半日(140分)×年間1回

1年生
食生活ワークショップ
半日(180分)×年間2回

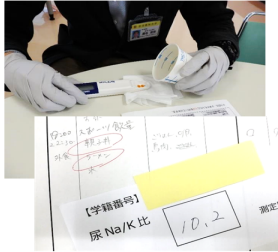
ワークショップ当日の様子

【食生活ワークショップ（1回目）】

「3・1・2弁当箱法」を用いた演習風景



「ナトリウム計」を用いた尿中Na/K比測定



【字籍簡易】
尿Na/K比 10.2

結果と前日の食事を突合

※Na/K比測定は、1年生の世話役となる学生組織BBS (big brothers and sisters) の上級生が行った

【喫煙・飲酒ワークショップ】

ワークショップでの講義の様子



アルコールパッチテストを用いた演習



《取り組み事例簡易紹介シート》

厚生労働大臣 優秀賞 自治体部門

「第13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： 宮崎県都城市

取組・活動名： デジタルで紡ぐ健康長寿都市！スマイルみやこんじょで健康寿命延伸・認知症予防革命

取組アクション：	※該当する取組アクションに ○ をご入力ください。						
	☐ 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	☐ 女性の健康	☐ その他	

取組に関するウェブサイトURL： <https://www.city.miyakonojo.miyazaki.jp/soshiki/99/61291.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】都城市の高齢化率は、全国平均よりも高い31.8%であり、うち認知症の症状があると思われる高齢者は8,000人、市人口の約5%を占める。生産年齢人口が減少している局面下においては、各人が認知機能も含めて健康な状態で、仕事と生活を両立させていくことが重要であり、持続可能な社会機能の維持にもつながる。また、認知症は、本人だけでなく家族の介護対応等、経済的・心理的にも大きな負担を強いるものである。このことから、認知症予防を図ることが課題となっていた。特に面積が東京23区より広く、広大な面積であるため、自立した生活の継続のため、運転における認知機能の向上による運転寿命の延伸も欠かせない要素だと考えていた。さらに、認知症予防の問題は日本各地で共通する課題であり、全国における先導的なモデルの開発、実装及び当該サービスの世界への横展開が期待されている状況であった。

【方法】市が掲げる「市民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」の達成のため、健康増進ソリューションを提供し、誰もが興味に応じて学びの場を得られる市民ポータルである「スマイルみやこんじょ」を新たなサービスとして構築。普及率約9割のマイナンバーカード認証により市民だけがサービスを利用することが可能な、市民のウェルビーイングの長期的な維持・向上を目指したサービスである。スマホでも活用でき、音楽に合わせて手足を動かしながら頭の体操を行う運動プログラム動画や高齢者も簡単にできる運動動画、オンラインでの脳トレ、リスクリリング講座等を提供するだけでなく、会話できる生成AI等の最先端技術も活用しているほか、高齢者が積極的に外出することを促進するため、地域の英会話、ピアノ教室等とも連携し、高齢者の社会参画も喚起している。

【成果・意義】 提供開始から1か月で約200名がサービスを利用し、7月末時点で約500名となっている。利用者に偏りはなく、都城市内全域に利用者がいる。20～60代の労働生産年齢人口も利用しており、認知症の早期予防効果が期待できる。認知症を予防することで、1人あたり年間最大で124万円の社会保障費削減効果があるとされており、市民の健康寿命の延伸を図るとともに、社会保障費の削減にもつながっていると思料される。

【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】

“市民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現”の達成に向けて推進

《取り組み事例簡易紹介シート》

スポーツ庁長官 優秀賞 企業部門

「第13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 Ambi

取組・活動名: 世界一健康なまちづくり-1,000+1 Movement事業

取組アクション:

※該当する取組アクションに ○ をご入力ください。

○

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

女性の健康

○

その他

適度な睡眠

取組に関するウェブサイトURL: https://www.city.kitahiroshima.hokkaido.jp/hotnews/files/00149400/00149434/r6-1.pdf

【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)

当事業の目的は、地域市民の健康寿命の延伸を図ることです。北広島市と弊社が公式に連携し、睡眠と運動の質を向上させることで、生活習慣病の予防や市民の健康増進を実現します。またこの取り組みを通じて、地域社会全体の連帯感と持続可能な発展を推進することも狙いとしています。

北広島市の人口は約57,000人で、近年では北海道日本ハムファイターズの新球場が開業し、地域の注目が高まっています。しかし、市は他の地方都市と同様に高齢化が進行しており、健康問題が顕在化しています。高齢者人口の増加に伴い、生活習慣病や介護の負担が増大しており、地域の医療・福祉体制の強化が求められています。このような背景の中、地域の健康促進と都市の魅力向上を目指し、当事業が開始されました。事業内では、「いつもより1000歩、1時間多く」を標題に掲げ、国際連合の幸福度ランキングで世界一幸福な国とされるフィンランドの睡眠・歩数指標を超えることを目指しています。

このプロジェクトでは、以下の方法で健康寿命の延伸を目指します:

1.睡眠と運動のデータ収集: 市民約400名に指輪型のデバイスOura Ringを配布し、日常の健康データを収集します。これにより、個々の生活習慣を可視化し、健康増進のためのデータベースを構築します。

2.プログラムの提供: 収集したデータを基に、市民一人ひとりに最適な健康増進プログラムを提供します。これには、睡眠・運動習慣の見直しをサポートする内容が含まれます。これらのプログラムは知見のあるパートナー企業からの支援の下、各個人の健康状態に合わせてカスタマイズされています。また、行動変容を促進するためのインセンティブ提供(ポイント、野球観戦チケット)も含まれています。

3.コミュニティの強化: 市民が健康活動に参加しやすい環境を整備し、地域全体で健康意識を高めるためのイベントやワークショップを開催します。これにより、地域全体での健康促進活動が広がり、相互のサポート体制が強化されます。

健康データを活用した行動変容の促進により、すでに多くの市民が睡眠の質や運動量の向上を実感しています。また、企業版ふるさと納税制度を活用することで、プロジェクトの持続的な運営が可能となり、地域全体での健康増進活動が継続的に実施されています。当事業は、地域社会の健康を支えるだけでなく、健康寿命の延伸を通じた地方創生の新たなモデルケースとなり得ると考えています。

【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】

ambi

1000+1 Movement 事業の目標設定

運動目標: 1日あたり平均歩数を

1,000 歩

増やす

睡眠目標: 平均睡眠時間を

60 分

増やす

世界水準の健康寿命を睡眠と運動から。

北海道北広島市と、7年間連続で世界幸福度ランキング1位を獲得した北欧の国・フィンランドには、まちづくりに縁があります。

北広島市では、フィンランドにあるタピオラ計画都市をモデルとし、地形や既存林を保全した緑豊かな住環境を提供する理想的なニュータウンとして「さんばまち」が造成されました。

「団地」の言葉のイメージとは違い、幅広い歩道や一軒家が並ぶ街がつくられたまち。

北広島市には、健康から幸せになれる要素が詰まっているのです。

“1000+1 movement”では、世界一健康なまちづくりに向け、事業に参加した北広島市民の睡眠と運動の活動水準を測定し、世界一の幸福度を誇るフィンランドでの統計値を超えることを目標に設定しています。

ambi

令和5年度の事業実施内容: 開催イベントの様子

ambi 日本ハム

日本ハム

1000+1 Partners

日本生命 asics

令和5年度に企業版ふるさと納税によるご支援をいただいた企業

北広島市の地方活性化政策補助事業制度を活用することで、株式会社アシックスや日本生命保険相互会社をはじめとして北海道を超えて日本各地から企業版ふるさと納税を通じた寄附を集めることができっております。

日本生命 asics

2023年10月20日にリリースした、日本生命、アシックスからの企業版ふるさと納税の寄附実施と事業の共同推進に関するリリース

企業版ふるさと納税を通じて寄附していただいた企業数

8社

本事業への寄附金額の総額

7,300万円

日本生命保険相互会社 常務執行役員 高田保博様のコメント

この度、1000+1 Movement の事業に関われる機会をいただいたことを嬉しく思います。日本生命は、「人」「地域社会」「地球環境」のサステナビリティを実現し、すべての人が笑顔で暮らす未来を創ることを目指し企業価値で様々な取組を展開しております。

本事業では、日本生命と親睦和光塾生が展開する「Koryu Challenge Clinic」を通じて運動機会を提供することで、市民の健康一人ひとりの健康増進を支援していきます。

株式会社アシックス 執行役員 スポーツ工学研究所長 原野雄一様のコメント

この度、1000+1 Movement の事業に関われる機会をいただいたことを嬉しく思います。アシックスは、「健康な身体に健全な精神がめざれし」を企業理念に掲げ、VISION2030において、「だれもが一生、運動・スポーツを通じて心も身体も満たされるライフスタイルを創る」ことを目指しています。効果的な運動の実施、さらには、その習慣化においては、良質な睡眠も欠かせません。本事業を通じて、さまざまな角度から市民一人ひとりに最適な価値を提供することにより、健康的で豊かなライフスタイルの実現を支援します。

参考: 株式会社Ambiプレスリリース「Ambi x 日本生命」の取組「健康なまちづくり-1000+1 Movement」を見る。

《取り組み事例簡易紹介シート》

スポーツ庁長官 優秀賞 団体部門

「第13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：

楽しく運動で交通安全！！「ハンドルぐるぐる体操」で創るゼロフェイタリティな社会

※該当する取組アクションに ○ をご入力ください。

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

女性の健康

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】我が国では高齢化が急速に進み、65歳以上の人口は3,459万人となり、高齢化率は27.3%と約4人に1人となっている。この状況に伴い課題となっているのが高齢運転者の交通事故だ。加齢による動体視力の低下や複数の情報を同時に処理能力の低下、瞬時に判断する力が低下するなどの身体機能の変化により、ハンドルやブレーキ操作に遅れが出ることがあるなどの特性が見られる。これら背景から、手軽に身体機能を維持できる体操を手立てに仕組みづくりを目標とする。

【方法】高齢者の運動機能を調査し、運転動作データを収集した。次にそれらデータを解析して体操を開発し、運動効果の検証を研究室の学生が中心となって行った。子どもから高齢者まで無理なくできる体操を目指し、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、体操を多くの人々から実施してもらう仕組みをつくった。オンラインによるつながる体操、メタバース空間を活用した新しい体操の形など、老若男女がワクワクしながら体操に取り組み、自然と運動機能の維持につながる仕組みを整備した。

【成果】効果検証では体操実施によって高齢者の運動機能維持を確認した。次に子どもから高齢者までワイワイと体操を楽しめる仕組みをつくり、これまで12,000名を超える体験者となった。交通事故を抑止するための体操が、地域コミュニティの強化につながり健康への意識向上を促進することができている。

【意義】なかなか減ることのない高齢者の交通事故を抑止するための仕組みをつくることが目的である。健康維持増進が運転技能の維持につながっていくが、楽しさがなければ運動も継続できない。そのために、だれでも簡単にできる体操を開発し、健康を結びつける新しいアプローチを提案する。

また、「ハンドルぐるぐる体操」を正しく継続して行うことで、運転に必要な筋力、認知力を高める効果が期待され高齢ドライバーに限らず運転不足になりがちな誰にでも健康増進効果が見込まれる。

【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】



《取り組み事例簡易紹介シート》

スポーツ庁長官 優秀賞 自治体部門

「第13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：川崎市

取組・活動名： かわさきTEKTEK

取組アクション： ※該当する取組アクションに ○ をご入力ください。

○ 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	女性の健康	その他	
---------	--------	-----------	----------	-------	-----	--

取組に関するウェブサイトURL：<https://www.city.kawasaki.jp/kurashi/category/22-26-0-0-0-0-0-0-0-0.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）

「川崎市健康増進計画—第2期かわさき健康づくり21—中間評価と今後の方向性」において、働き盛り世代を中心に運動に取り組む人が少ない傾向がみられることから、この対応として、どのような環境においても無理なく継続して取り組みやすいウォーキングにより市民の健康意識を高め、健康行動の習慣化を促進し、更にその成果を「子ども達」に還元する取組として開始しました。

スマートフォンのウォーキングアプリを活用し、歩くとアプリ内にポイントが貯まり、そのポイントを応援したい川崎市立小学校（小学部のある特別支援学校を含む）を選んで寄附することができます（年度末に寄附の受付締切）。学校では寄附されたポイント数に応じた応援金（原資：企業等からの協賛金や競馬・競輪の収益金等）を市から受け取り（学校ごとに上限を設定）、子ども達の学校生活を充実させるために活用します。学校では子ども達が話し合って応援金の使用用途を決定し、事前にアプリに掲載します。参加者はその内容を見て学校を選択するため、参加意欲の向上に寄与しています。また、寄附ポイントに応じて付与されるチケットで、協賛企業からの応援特典の抽選に応募できます。応援特典は、極力企業・団体の特性を活かした「体験型のコト消費」にしよう依頼し、川崎フロンターレのクラブハウス体験会や川崎ブレイブサンダースの選手バスケット教室等、川崎市ならではのユニークな内容になりました。持続可能な事業にするため、協賛品をすべて無償で提供してもらったかわりに、アプリ内バナー広告掲載など協賛企業にとってもメリットがある仕組みとしました。

開始半年で登録者5千人を目標として令和5年10月にアプリをリリースすると、参加者の口コミを中心に取組の輪が広がり、令和6年3月末日時点の登録者は目標を大きく上回る4万6千人超となり、ほとんどの小学校が寄附目標金額を達成しました。参加者確保の取組として、小学校へのチラシ配布や市政広報、アプリの機能を活用したサッカー元日本代表の中村憲剛さんとの歩数対決イベント等を企画しました。しかし、大きな効果を発揮したのは学校や地域などの自発的な広報活動、更には参加者の口コミ活動でした。小学校では学級通信やオリジナル動画、ホームページなどで保護者や地域に呼びかけるほか、PTAなどではアプリのグループ機能を活用し、学校ごとの保護者チームなどを作成し声を掛け合って参加者を増やしていきました。その他にも地域の商店街イベントでの自発的な広報活動や個人や企業のSNSへの自発的な掲載による拡散などで広がっていきました。事業開始後半年を経過した時点で実施したアンケート結果から、約9千人の普段運動していなかった人がこのアプリをきっかけとして運動するようになったという結果が出ています。

コロナ禍の閉塞感の残るなか始まったこの事業は、庁内他部署の様々なイベントとのコラボレーションや市内商業施設や商店街での活用の問い合わせが多く寄せられており、アプリが自立して成長し続けています。令和5年度は54の企業等から協賛を受けましたが、新たな企業から協賛のご相談をいただいています。「かわさきTEKTEK」は、課題であった働き盛り世代の運動不足解消に留まらず、新しい地域の交流や子ども達の沢山の笑顔ももたらしてくれました。家族、PTAの集まり、地域のイベント等の人と人の繋がりが取組の輪を広げ、人と人を繋いでいきます。

【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】



《取り組み事例簡易紹介シート》

厚生労働省健康・生活衛生局長 優良賞 企業部門

「第13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：UNDOKAI WORLD CUP 実行委員会（運営事務局：株式会社パソナグループ 内）

取組・活動名：UNDOKAI WORLD CUP

取組アクション：

※該当する取組アクションに ○ をご入力ください。

○

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

○

女性の健康

その他

取組に関するウェブサイトURL：<https://undokaiwc.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）

UNDOKAI WORLD CUPは、「世界中の人々が健康であり続ける社会の実現」を目指し、2016年活動より毎年秋に淡路島国営明石海峡公園で行っているイベントです。

人生100年時代といわれており、健康寿命を延ばし、生涯にわたり生き生きと自分らしく暮らすため、身体、心、社会的健康WELL-BEINGの達成に取り組む重要性がますます高まっています。

淡路市においては、健康淡路計画も策定され、産官学連携での予防重視の対策、健康機運の醸成などを実施しています。これらを浸透させ、従来からの島民、また移住者や、観光客も一緒に参加できる取組としております。また、本大会は幼児、学生、会社員、高齢者などの垣根を越えて、すべてのステータスの方々に楽しんでいただいております。

大会内容は、運動会の競技の実施を通して、体を動かす楽しさと、応援する楽しさを感じて頂くとともに、また人と人のつながりを感じて、その必要性を感じて頂く事も目的としています。

「担架リレー」や「一輪車競走」などの防災知識などを学んで頂く「防災競技」、様々な地方自治体から「マスコットキャラクター」がUNDOKAI競技やステージに参加するなど、地域の活動の発信場となっています。また会場内では、地域の事業者、商工会と連携し、地産地消の推進や、体づくりに必要な食への考えを推奨する取組を行っています。

地域の運動会は同世代で行われますが、UNDOKAIは世代を超えて楽しみ、地域に暮らす人、訪れた人と一緒に参加できます。それぞれの地域、団体の連携・絆を深め、多くの方々につながりを持つ大切さを体感頂きました。

2023年には、関西圏を中心に延べ約7万人の方々にご参加いただきました。体力測定や競技、食事を通じてご自身の身体の状態を実感していただくとともに、親子や会社、学校、地域とのつながりを深める活動を展開しました。また、e-SportsなどのIT技術を取り入れ、より広範な活動を推進しています。

本大会は、株式会社朝日新聞主催「WELLBEING AWARDS 2024」にて、「活動・アクション部門」でファイナリストに受賞や、メディア掲載内容は、テレビ／3件、新聞／15件、Web／59件、合計で77件に取り上げられております。

UNDOKAI WORLD CUPでは、大会実施を通じて、多くの方が運動を始める機会創出や、近くに暮らす人との交流、共創、互いが助け合える、気づかい合える社会づくりを目指しています。

また、応援する事の楽しさなどを通じ、地域とともに心身ともに健康な暮らし、WELL-BEINGな行動を地域一体となって進めております。

【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】

UNDOKAI 競技

防災競技

体力測定 ～あなたの体力年齢チェック～

UNDOKAI WORLD CUP 2023 ～競技～

開会式ご参加・挨拶

選手宣誓

会場への取り組み

他 地域参加

大阪・関西万博に向けて

《取り組み事例簡易紹介シート》 厚生労働省健康・生活衛生局長 優良賞 企業部門

「第13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 セブン-イレブン・ジャパン

取組・活動名： セブン-イレブンの「健康訴求商品などをネットで注文・店舗受取りサービス」

取組アクション： ※該当する取組アクションに ○ をご入力ください。

○ 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	女性の健康	その他	
---------	----------	-----------	----------	-------	-----	--

取組に関するウェブサイトURL： <https://www.7meal.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）

■課題

物流の2024年問題、人手不足による人件費高騰、インフレによる物価上昇など環境変化により、食事のお届けサービスの価格高騰は今後、避けられない課題になると思われます。結果、利用できるのは、経済的にゆとりのある一部の方に限定されたサービスとなってしまう懸念があります。近くのセブン-イレブンの店頭で受け取れる、お届け料無料のサービスなど、選択肢をもうける配慮が必要です。また、利用者がお届けサービスのみに頼り切ってしまうと、自発的に買い物に出かけ、会話・運動する習慣をなくしてしまう心配があります。

■対応

＜セブンミールのサービス＞

セブン-イレブンとしては、ネット注文で30分以内にお届けが出来るサービス（7NOW）を用意する一方、健康な商品を店受取りで受け取れるサービスとして、セブンミールの内容を刷新しています。

「適切な食生活」と「適度な運動」を自然に習慣化する事が出来るサービスです。

「栄養バランスに配慮した食事」を「スマートフォンで手軽に注文」「店頭で受取る」事が出来ます。（店舗は全国に約21,000店）

ご利用者が、近くのセブン-イレブンまで取りに行く事で、自然と「歩く習慣」が身につく「適度な運動」が継続できます。

宅配サービスは「家で待っていかなくてはならないストレス」があるとのご意見が多く、時間に縛られず店舗で受取れることは

ご利用者のアンケート結果を見ても、ことのほか、喜ばれています。

「日替り」の「健康に配慮した商品」が店頭で受け取れるサービスは全国を見ても、他には見当たりません。

全国に約21,000店の店舗があるセブン-イレブンの規模を活かし、地域の方々の健康促進のお手伝いが出来ればと考えています。

（現在、サービスを未展開の沖縄県を除き、全国全ての都道府県にてサービスを展開させていただいています。）

＜セブンミールの商品＞

厚生労働省の指針にある「熱量」「塩分」「栄養バランス」の基準を満たした商品を日替りで提供しています。

管理栄養士の先生に監修いただき「出汁の活用」「とろみをつける」「具材のカットの仕方」など塩分が少なくても美味しく

食べられる工夫を行うことで、飽きの来ない、満足度の高いメニューを提供しています。

■実績

2000年以降、24年間に亘りサービスを提供。登録会員約80万人、日々のご利用者約1万人、「日替りの食材」等も1～2万個程度の

一日あたりのご利用を頂いております。

また、約80%のお客様が店舗にご来店頂いており、運動習慣につながっている状況です。

＜実績公開については、別途相談させていただきたい＞

■今後の対応

＜企業向け食事提供サービスの拡大＞

営業職など外勤の従業員様向けに、健康的な食事を提供出来ている企業様は少なく、この課題の解決に向けた相談も

多く寄せられています。

【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】

日替り弁当のコンセプト

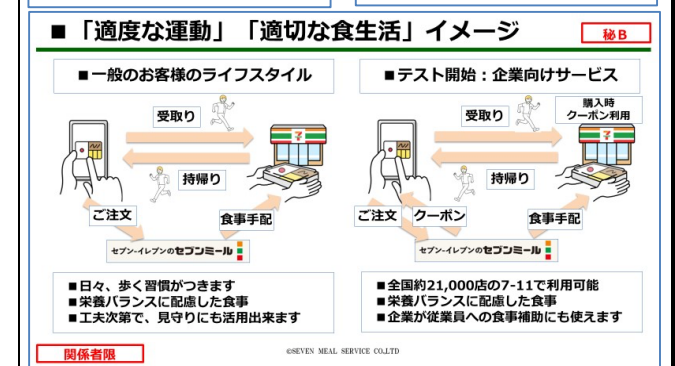
日替り弁当について

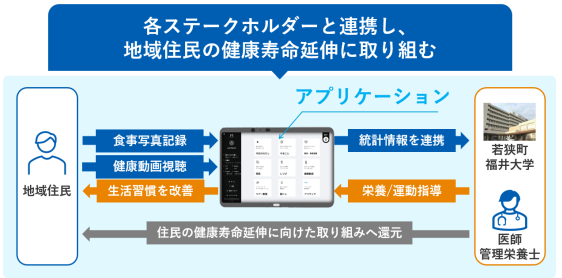
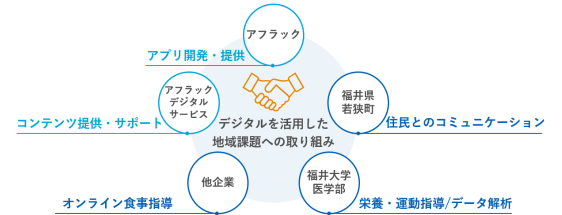


サービスのイメージ

企業向けサービス

■「適度な運動」「適切な食生活」イメージ



《取り組み事例簡易紹介シート》			厚生労働省健康・生活衛生局長 優良賞 企業部門				
「第13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：アフラック生命保険株式会社							
取組・活動名： アプリケーションを活用した高齢者の健康支援モデル構築に向けた取り組み							
※該当する取組アクションに ○ をご入力ください。							
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	女性の健康	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＞ ・アフラックは中期経営戦略において、①産学官民のステークホルダーと連携・協業することで「生きる」を創るエコシステムを構築し、がん・介護・医療等に関する様々な社会的課題に対するソリューションを総合的に提供すること、②オープンイノベーションを活用し、他社・他団体のビジネスモデルやデジタル技術・データを組み合わせることにより、お客様との新たな接点や新規販売チャネルを追求することを目指している。 ・保険領域で培ったヘルスケアの知見に加え、AI や IoT 等のデジタル技術を活用した地方自治体向けのデジタルサービスを提供することで、社会的課題の解決を目指している。 ＜取り組み内容＞ ・本プロジェクトは、行政×学術機関×企業の3者がタッグを組み、高齢者の健康寿命延伸（介護が必要となる一歩手前のフレイル・サルコペニアを予防する）および国の社会保障費（主に介護費）抑制を目的として、アプリケーションを活用した高齢者に対する新たな運動・栄養指導モデルを確立する取り組みである。 ・具体的には、福井県地域を舞台に、アフラックおよびグループ会社が開発したアプリケーションと、福井大学オリジナルのサルコペニア層別化、診断技術を融合することで新たな健康指導モデルを構築する。つぎに、アプリケーションの利用および健診によって得られたデータを利活用。医療と経済の両面で効果判定指標を確立する。最後に、各成果群をエコシステムへと統合して福井県の介護費抑制に貢献、全国への取組み拡大を目指す。 ・福井大学が以前より実施してきた研究により、高齢者の健康寿命を延ばす重要なファクターは、「適度な運動」および「バランスの取れた食事摂取」の2点であることが判明している。本研究を参考に①健診結果をもとに、対象者の身体タイプに合ったエクササイズを自動サジェストするアプリケーションと、②日々の食事を写真撮影することで、AIによる栄養素分析ならびに対象者に応じた管理栄養士のフィードバックを受け取れるアプリケーションを開発し、福井県の住民（31名）に約4か月間使用していただく実証実験を行った。 ・実証実験において確認できた効果として、アンケート調査の結果から「健康に関する意識の改善」や、健診結果から「各種数値（四肢骨格筋量・骨格筋指数、内臓脂肪の蓄積状況等）の改善傾向」が確認できている。（詳細は＜成果・意義＞を参照） ＜成果・意義＞ ・本取り組みでは、地域住民31名に対してアプリケーションの提供を約4か月にわたり実施した。行政×学術機関×企業が連携し、体制を構築することで大きな問題もなく実証実験を実施することができたことから、他の地域や企業への横展開も可能なモデルであると確認することができた。 ・本取組みには50～90代（最年少52歳/最年長91歳）まで、さまざまな年代の住民が参加したが、アプリケーションの操作説明会を行政、学術機関の協力を得ながら複数回実施することで、大半の住民が問題なく実験に参加することができた。 ・実験後のアンケート調査の結果、「意識して運動をする習慣がついた」、「管理栄養士のアドバイスをもとに、塩分を控えた食事を心がけるようになった」などの声が出ており、健康に関する意識改善に一定の効果が確認できた。 ・実験に参加した高齢者（サルコペニア診断を受けている）において、以下の効果が確認できた。 ①四肢骨格筋量ならびに骨格筋指数の向上傾向 ②内臓脂肪の蓄積状況が「やや過剰」から「標準水位」へ改善傾向 ③筋力およびバランスの向上傾向（運動機能分析装置による分析） ・現在、生体データの検証を実施中だが、運動および食事のコンテンツを毎週一定回数以上（運動コンテンツ_週1回以上、食事コンテンツ_週3回以上）利用した高齢者に、数値の変化（良い兆候）が確認できている。				【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】  健康寿命延伸の効果をさらに高めていくため、 産学が連携して共同研究を行っていく そして、全国に展開することで社会課題の解決を図っていく  「行政×学術機関×企業」が相互に連携することで、 互いの強みを最大限に活かした体制づくりを実施 			

《取り組み事例簡易紹介シート》

厚生労働省健康・生活衛生局 優良賞 企業部門

「第13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：株式会社吉野家ホールディングス

取組・活動名： 全国規模で健康的な食環境づくりに貢献：うまい、やすい、健康の牛丼ON野菜の展開

取組アクション：

※該当する取組アクションに ☒ をご入力ください。

☒ 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	☐ 女性の健康	☐ その他
--	------------------------------	---------------------------------	--------------------------------	-----------------------------	---------------------------

取組に関するウェブサイトURL：<https://www.yoshinoya.com/kodawari/research/>

【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 当社は、日常的に利用される外食メニューに、健康的な食生活の選択肢を用意することを目指している。今回の取り組みの目的は特に野菜を使った手軽に主要栄養素のバランスのとれた食事で国民の健康寿命延伸に寄与することである。

背景 健康系メニューに関して吉野家顧客の特徴とそのニーズを把握するために、健康意識・価値観別に外食においてどのような健康メニューを望んでいるかをインターネット調査した。仮説では当社の利用層は健康意識が高くないと想定していたが、実際は幅広い層に利用されており、多くの層で関心が高い健康要素が「野菜」であった。ただしどの層も吉野家で喫食する際には「満足感」「時短」意識が強く、野菜に関心があるものの、主食にプラスオンの購買は選択されにくいことがわかった。従って健康が分かりやすく伝わるメニューのインパクト、選択式ではなく主食に予め野菜をセット化したメニューにより野菜の選択率を高めることを考えた。スマートミール認証制度について女子栄養大学から紹介を受け、それまでトッピングとして用意していた野菜小鉢を活用し見た目のインパクトに栄養学的裏付けのある健康メニューの開発がスタートした。

方法 【企画検討】サイドメニューから野菜小鉢を選択させるのではなく、予めセットにした牛丼派生商品とした。都心部のカウンター席を中心とした従来型の店舗ではなく、郊外を中心に新店のカフェ型店舗での導入を決めた。【設計】女子栄養大学浅尾貴子先生に指導を仰ぎ、既存サイドメニューの野菜量を2倍にするが調味料は1倍量のままとした。野菜に直接調味料をかけることで味のメリハリがつくよう組み立てた。牛丼と同じく6種類でサイズ展開するが、スマートミール(しっかり)の基準には並盛が適合する。【認証応募】第7回スマートミール認証に応募した。メニュー名：牛丼ON野菜(並) 栄養成分：熱量732kcal、たんぱく質23.1g、脂質24.8g、炭水化物104.1g、食塩相当量3.1g、野菜等使用量145g(資料A) 【認知向上施策】広告宣伝予算に限られるため、代わりに話題作りにも努め、女子栄養大学との連携協定締結、スマートミール認証取得時の2回プレスリリースを行うこととなった。その後も機会をとらえて認知拡大に努めた。宣伝活動としては店頭その他、X(旧Twitter)等自社SNSアカウントで発信した。

成果 トッピングとして野菜小鉢を販売していた頃と比べ合計の食数は約1.3倍となった。野菜を意識させる効果からか訴求していない野菜小鉢も昨年に比べ増加傾向にある(資料B)。

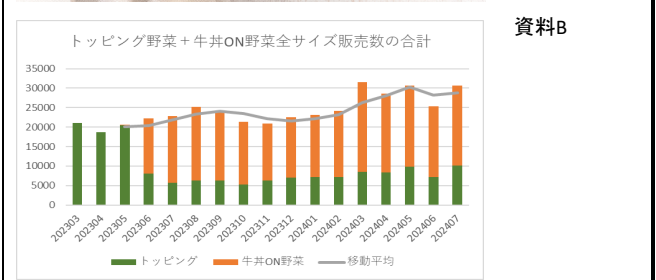
日本栄養改善学会ランチョンセミナーで実食モニターを募集し管理栄養士等栄養教育に携わる方々44名全員が本品を「勧めたい」と回答するなど高い評価を得た。現在、青森県、山梨県、長崎県を除く全国44都道府県にスマートミール認証を取得した本メニューを販売する店舗があり、合計356店舗である(2024年8月末現在)(資料C)。

意義 スマートミールは塩分摂取量を控えつつも1食として適正なたんぱく質、脂質、炭水化物のバランスのとれた食事であり、特別な栄養学の知識がない人でも適切な食事ができる。スマートミールを継続摂取した効果についてはSakaguchiらが日本人従業員の昼食に対する1年間の介入試験を行い、介入事業所では食塩摂取量が非介入の対照事業所に比べ有意に食塩摂取量が下がり、昼食1食のみ減塩することでも1日の食塩摂取量を減少させることができるとの先行研究と一致していたと報告している*。

* Sakaguchi K, Takemi Y, Hayashi F, Koiwai K, Nakamura M. Effect of workplace dietary intervention on salt intake and sodium-to-potassium ratio of Japanese employees: A quasi-experimental study. J Occup Health. 2021

牛丼ON野菜は野菜量が増えたことにより通常の牛丼よりカリウム量(推定値)が約300mg増え、料理のナトリウム比が下がることにもつながっている。

【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】



《取り組み事例簡易紹介シート》

厚生労働省健康・生活衛生局長 優良賞 企業部門

「第13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： 出光興産株式会社

取組・活動名： 「出光ヘルスアクション」で生き生き働く。生活習慣病を予防する。

取組アクション：

※該当する取組アクションに ○ をご入力ください。

☐ 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	☐ 女性の健康	☐ その他	睡眠、体重維持
-----------------------------	------------------------------	---------------------------------	--------------------------------	-----------------------------	---------------------------	---------

取組に関するウェブサイトURL： <https://www.idemitsu.com/jp/sustainability/society/health/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)

出光グループは「出光グループ健康宣言」に基づき、「全てにおいて健康・安全を優先する」を行動指針とし、社員の「こころ」と「からだ」の健康を重視しています。特に生活習慣病の予防を重要視し、具体的な生活習慣の改善を促すために「出光ヘルスアクション」を導入しました。

【背景と目的】:

在職中の心血管イベント(脳梗塞、心筋梗塞等)による死亡者数ゼロを目指し、現役世代から望ましい生活習慣を維持することで、心血管イベントや生活習慣病の予防につなげることを目的としています。この目的を達成するために、具体的な行動指針として「出光ヘルスアクション」が設定されました。これは、体重管理、パランスの取れた食事、運動、禁煙、適度な飲酒、十分な睡眠の7つの行動を含み、社員全体で実践しています。

【方法】:

まず、「出光ヘルスアクション」を導入し、その周知を図ります。社員全体に対して具体的な行動指針を示し、実践を促します。その後、各事業所でのイベントや教育プログラムを通じて、社員の健康リテラシーを向上させ、自発的な健康行動を促進しています。

定期健康診断の結果とリスク評価を基に、早期に健康リスクを発見し、適切な管理を行っています。また、心血管イベントのハイリスク者に対する安全対策を講じ、重大な健康問題の発生を防いでいます。さらに、各事業所の保健職間での情報共有と意見交換を定期的に行い、取り組みの質を向上させています。例えば、徳山事業所では「体重管理チャレンジ」、本社では「血管年齢測定会」などのイベントを開催し、社員のヘルスリテラシー向上を図っています。

【成果】:

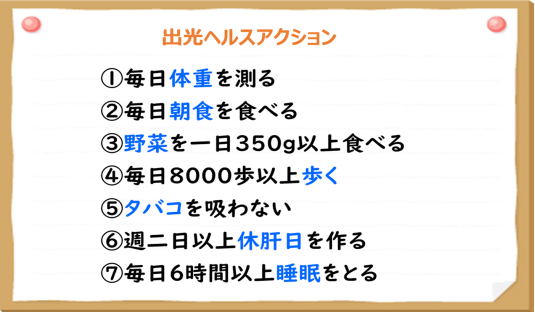
2020年度から2023年度にかけてのデータを基に、健康管理区分とセルフケア実践個数を評価しました。結果として、健康群および管理不良予備群では、低実践群の割合が減少し、高実践群の割合が増加する傾向が見られました。特に、「出光ヘルスアクション」導入後の翌年度では、低実践群の割合が3.8%減少し、高実践群の割合が9.2%増加するなどの顕著な効果が確認されました。さらに、40歳以上の社員においても、セルフケア実践の重要性が認識され、生活習慣の改善が進んでいる実績が見られました。

【意義】:

これらの取り組みにより、社員の健康維持と向上が促進され、現役世代からの生活習慣改善が将来的な健康寿命の延伸に寄与しています。若年層からの取り組みが高年齢期のロコモティブシンドロームやメンタルヘルス不調の予防にもつながることが期待され、総合的な健康管理の実践が組織全体の健康意識を高めています。また、データに基づく科学的な検証により、取り組みの効果が明確に示されています。これにより、社員一人ひとりが自分の健康状態を把握し、具体的な行動を取ることが容易になり、結果として組織全体のパフォーマンスも向上しています。

【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】

健診項目	定義	K1：健康群	K2：管理不良予備群	K3：管理不良群
		就業制限のない群	健康状態により異動・出張の制限が生じる群	就業制限の検討が求められる群
BMI			25≦	30≦
収縮期血圧			140≦	160≦
拡張期血圧			90≦	100≦
ALT（肝機能）			—	100≦
HDLコレステロール		40>		—
LDLコレステロール			140≦	180≦
中性脂肪			200≦	500≦
HbA1c（糖尿病）			6.5≦	8.0≦



《取り組み事例簡易紹介シート》		厚生労働省健康・生活衛生局長 優良賞 団体部門						
「第13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： 医療法人社団登豊会近石病院 カムカムスワロー								
取組・活動名： カフェから始める健康づくり～「食べる」を通じてこの地域を元気にする！～								
※該当する取組アクションに ○ をご入力ください。								
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	☐ 女性の健康	☐ その他	☐ 介護予防
取組に関するウェブサイトURL： https://comeswa.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） 目的や背景 現在、嚥下障害（食べることの障害）がある方は100万に以上いると言われており、嚥下障害がある方は嚥下食（食材を柔らかくするなど）を摂取している方が多い。そのため、嚥下障害のある方が外食することは非常にハードルが高く、社会参加の阻害要因となっている。 現在、岐阜県で嚥下食が提供できる飲食店はほぼない。今回、嚥下食が食べられるカフェ「カムカムスワロー」を設立した。同時に、「地域と医療を繋ぐ場」として、介護予防教室や栄養相談ができる場もつくり、障害がある方は生活の質の向上を、ない方は健康寿命を伸ばせるよう取組んだため報告する。 方法 本事業は、①嚥下食が提供できるカフェ②栄養相談③介護予防教室が中核となっている。管理栄養士が常駐しているため、嚥下食の調理は注文に応じて行い、栄養相談はカフェ利用者を対象に行った。 介護予防教室は、地域在住高齢者を対象に1か月に2回7か月間実施した。運動器、口腔機能、栄養改善プログラムを専門職が実施した。評価、講話聴講、集団運動の実施、自主練習の指導を行った。 成果 ①嚥下食が提供できるカフェ オープンから現在まで47名の方が注文された。70代の方が一番多く、満足度も高かった。「嚥下食を食べられるところをずっと探していてなかなか見つけれられず今回、食事ができて本当に良かった。母は普通食が食べられず、一緒に食事するのはもう無理かと思っていたのでとても嬉しい。」といった声が聞かれた。 ②栄養相談 栄養相談については、28名の方が利用された。嚥下食の作り方の相談が最も多かったが、「フレイル予防を行いたい」など、健常高齢者の利用もあり健康意識の向上に繋がった。 ③介護予防教室 歩行速度の短縮、立ち上がりの機能向上を認めた。口腔機能は「口腔機能低下症」と診断される方が初回7名から最終2名に減少した。また、コミュニティの場にもなり、他者と会話する機会を楽しみにされている方が多かった。 意義 嚥下障害がある方が外食できる場所があることは、嚥下障害がある方およびそのご家族の生活の質の向上に繋がるきっかけとなっている。また、外食することは健常高齢者の健康増進にも繋がっており、バリアフリー構造になっている点、医療従事者がいる点は、他店との大きな違いである。それに加え、介護予防教室による健康寿命増進への寄与、必要な情報の提供・相談により健康に関心を持っていただくことができている。					【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】     			

《取り組み事例簡易紹介シート》

厚生労働省健康・生活衛生局長 優良賞 団体部門

「第13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： 一般社団法人Luvtelli

取組・活動名： 小児期からの骨粗鬆症予防「こつこつ骨育プロジェクト」

※該当する取組アクションに ☒ をご入力ください。

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	☒ 健康・検診の受診	☒ 女性の健康	☒ その他	
----------	--	---	--	---	--	--------------------------------------	--

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

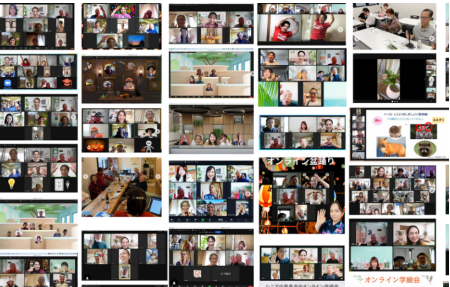
我が国の骨粗鬆症患者は1,590万人にのぼり、その7割は女性です。骨粗鬆症になると骨折を繰り返し、寝たきり等の要介護状態になることから、骨粗鬆症は健康寿命を縮める要因となります。特に、女性は妊娠・出産・授乳を契機とし、女性ホルモンの減少、カルシウム不足等の要因が重なり、20代でも骨粗鬆症を発症するリスクが高まります。産後に骨粗鬆症になると、入院や母乳育児ができなくなることで、赤ちゃんにまで影響を与えます。また、介護リスクを下げるためには更年期以降の骨折予防が重要です。18～20歳頃に迎えるピークボーンマス（最大骨量）を高めることが欠かせない因子である一方、日本人のピークボーンマスの認知度は低く、成長期においても妊娠・授乳期においても骨密度を測る機会がありません。

このような実態を背景に、成長期に定期的かつ気軽に骨密度を測り、骨に関心をもち、強い骨をつくる生活習慣を営んでいけるよう「測る機会」と「知識」を提供する場が必要だと考えたことから、本取組を始めました。弊社は、女性と子どもの健康増進を叶えるため、約10年前から自治体、企業、学校、商業施設等での「女性向け保健室」「おやこ保健室」を実施し、健康診断で測る機会の少ない体脂肪率や筋肉量等の体組成、非侵襲的なヘモグロビン濃度の測定を行ってきました。その一部で骨密度測定も行っておりましたが、2023年末から実施したクラウドファンディングで得られた資金で骨密度計を購入し、測定の機会を増やしています。各測定値がどのような疾患リスクに影響を与え、どのように予防できるかという知識の啓発、ビッグデータの構築に取り組んでいます。また、2023年から愛媛大学等と「こどものためのビタミンD欠乏質問紙」を開発する研究に取り組んでいます。この質問紙が完成すれば、採血不要で血中ビタミンD濃度の推定値を把握することが可能となります。

弊社は、約10年にわたる「おやこ保健室」の実施により、気軽に骨密度を測る機会及び骨に関する知識の提供、さらに介入効果がもっとも大きいとされるその場でのフィードバック（管理栄養士による指導）を実現してきました。2025年には若年女性の骨粗鬆症を専門に診る母性内科と小児科を開院予定であり、「気づきと学びの機会」「早期治療」の提供により国の健康寿命延伸と医療費の削減に貢献します。



《取り組み事例簡易紹介シート》		厚生労働省健康・生活衛生局長 優良賞 団体部門					
「第13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： 全国健康保険協会沖縄支部							
取組・活動名： 事業所で取り組む禁煙サポート事業							
※該当する取組アクションに ○ をご入力ください。							
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	女性の健康	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 当支部実施の「うちなー健康経営宣言」宣言事業所の43%が「禁煙・受動喫煙防止に取り組む」と回答し禁煙の関心は高いが、事業所独自実行が困難な状況であり、事業所支援として本事業を開始。 目的は事業所の喫煙率の低下及び受動喫煙環境の改善。年齢・性別問わず気軽に禁煙に取り組んでいただきたい。禁煙チャレンジというより周りが禁煙をサポートする事業として実施。また、喫煙初期の対応が重要と考え、喫煙歴の短い方にも気軽に取り組んでいただく。 方法 従業員を事業所・禁煙支援薬局が支援する事業。OTCニコチンパッチを使用した8週間のプログラム。パッチ最初の1箱、2週間分無償提供、2週間毎にパッチを受け取る際に薬剤師の助言を受ける。支援ツールは独自作成の禁煙サポート手帳に体調や禁煙状況を記入、薬剤師と禁煙参加者、事業所担当者を繋ぎ共有し進める。事業終了後、当支部が手帳記載内容データを蓄積、分析、より効果的な事業に改善を継続して事業展開。 成果 5年度は、支援薬局29局で18事業所 69人参加 卒煙率は全体で36.2%、男性37.9%、女性27.3% 特に2、30代の卒煙率60%と高く、喫煙歴の短い軽度の方の受け皿としての機能を果たしている。また、年齢が高い程卒煙率が低いが、60代の喫煙率は66.7%と高く喫煙歴の長い、重度の方も、自身のタイミングや周りの後押しで卒煙できることが示唆された。 参加者や事業所、薬剤師からの反応も非常に好評。 6年度は、31局 58社 139人申込済み。前年を大幅に上回り、宣言事業所の関心高まっている。 意義 当支部が医療保険者として、本事業実践側の禁煙支援薬局・喫煙従業員・事業所(事業主・担当者)間のハブ機能を担うことで、事業所が実践困難としていた職場での受動喫煙防止対策の取り組みを進めることを可能化。また、事業所と従業員、薬局を繋ぐ当支部独自作成の禁煙サポート手帳の随時改良や事業スキーム構築・見直し等の事業のPDCAサイクル策定を当支部が担う事で、本事業の拡大と禁煙率向上にも繋がった。更に本事業の導入契機に、支援薬局が近隣事業所のかかりつけ薬局・薬剤師としての役割を担う基盤を構築することが可能となった。沖縄県の働き盛り世代の死亡原因として高血圧関連疾患が喫緊の課題であり、本事業は血圧測定と禁煙サポート手帳への血圧値の記録を含めた取り組みとして勤労者の生活習慣病予防や改善に繋がり、当県の早世予防と健康寿命延伸への一助と成り得る。				【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】 <pre>graph TD A[県薬剤師会] --- B[支援薬局] B --- C[協会けんぽ] C --- D[宣言事業所] D --- E[実施] E --- F[禁煙希望者] F --- G[卒煙]</pre>			

《取り組み事例簡易紹介シート》		厚生労働省健康・生活衛生局長 優良賞 団体部門					
「第13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： NPO法人日本シニアデジタルサポート協会							
取組・活動名： デジタル技術を活用した高齢者支援と健康促進活動							
※該当する取組アクションに ○ をご入力ください。							
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	☐ 女性の健康	☐ その他	☐ 心の健康運動
取組に関するウェブサイトURL： https://www.jsda-jp.com/gakkyukai/							
【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＞ 訪問看護の現場で、高齢者が外出困難になり、社会的つながりを失うことによる孤立や精神的な不安が深刻な問題となっていることに直面しました。これを解決するため、自宅や施設から参加できるオンライン学級会を企画し、デジタル技術を活用して高齢者の健康寿命を延ばすことを目指しています。 ＜方法＞ 月2回、Zoomを用いて「オンライン学級会」を開催。運動プログラム、認知機能を維持するクイズ、テーマトークを通じたコミュニケーションを提供し、参加者同士のつながりを強化します。また、デジタル初心者でも安心して参加できるよう、個別サポート体制を整えています。 ＜開催日時＞ 毎月第1・3木曜日 10時～11時半 Zoomリンクは開催2日前にメールでお知らせ ＜申し込み方法＞ 以下のホームページ最後に参加申し込みフォームあり https://www.jsda-jp.com/gakkyukai/ ＜成果＞ 2021年から開始し、現在までに60回以上の開催、延べ500名以上の参加実績があります。参加者全員が「楽しかった」と回答し、特に身体機能の維持や孤独感の軽減に寄与しています。デイサービスが苦手だった高齢者が、娘さんの勧めでオンライン学級会に参加し、毎回楽しみにしている事例もあります。この方は、参加後に感想を伝えるLINEが以前よりも長文になり、表情も和やかになったと家族から報告されています。また、デジタルスキルの向上により、参加者はデジタル社会への適応力も高まっています。 ＜意義＞ この活動は、社会的孤立を防ぐだけでなく、健康寿命延伸とデジタルスキルの定着に寄与しています。今後は全国での展開を視野に入れ、高齢者が主体となる地域イベントの開催を計画し、さらなる社会参加と健康維持を促進します。				【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】   参加者の男女比率・年齢比率 男性 女性 90代人数 80代人数 70代人数 60代人数 50代人数 その他			

《取り組み事例簡易紹介シート》

厚生労働省健康・生活衛生局長 優良賞 団体部門

「第13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：一般社団法人ドゥーラ協会

取組・活動名：産前産後の母親を支える産後ドゥーラの養成

取組アクション：※該当する取組アクションに ○ をご入力ください。

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

◎ 女性の健康

その他

取組に関するウェブサイトURL：<https://www.doulajapan.com/howto-doula/>

【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）

母親も、すくすく育つ世の中に。

少子高齢化・核家族化が進行する中で、自分の子どもが初めてみる“赤ちゃん”というお父さんお母さんも増えています。そんな中、母親自身が育児を学んだり、赤ちゃんとの生活を想像する機会はほぼありません。

妊娠出産で大きく変わる女性の心と体。肉体的には出産で大きなダメージを受けます。そして初めてみる赤ちゃんに、育児。そんな初めてづくしの母親に寄り添い、体と心のケア、そして新たな生活を支える“産後ドゥーラ”を2012年から10年間養成してきました。現在までに日本各地に1000名ほどの産後ドゥーラを養成してきました。

産後ドゥーラのサポートは“育児サポート”、“家事サポート”、そして母親の心に寄り添う“母親サポート”。その日のお母さんのお困りごとによって、調理、傾聴、清掃、沐浴、育児など幅広く対応します。

産前産後の特別なニーズに寄り添った産後ドゥーラのサポートは評判を呼び、現在東京都内では港区・中野区・新宿区をはじめ11区で区の公的な産前産後サポートとして活用されています。東京都以外でも千葉県市川市、神奈川県川崎市、福岡県北九州市、宮城県仙台市等、さまざまな地域で公的サポートとして導入いただいています。

産前産後の母親を適切にサポートすることが、虐待防止・産後うつ防止等様々な観点から家族の恒久的な健康につながるためです。

【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】

#NAME?



《取り組み事例簡易紹介シート》

厚生労働省健康・生活衛生局長 優良賞 自治体部門

「第13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：旭市役所

取組・活動名：市役所から市民に広がる健康づくり
～官民学連携で進める糖尿病予防プロジェクト～

取組アクション：

※該当する取組アクションに ○ をご入力ください。

☐ 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

☐ 女性の健康

☐ その他

健康増進への啓発

取組に関するウェブサイトURL：<https://www.city.asahi.lg.jp/site/a/>

【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】
千葉県旭市では、2021年6月から旭市、ノボノルディスクファーマ株式会社(以下ノボ社)、千葉大学医学部附属病院(以下千葉大学病院)で包括連携協定を締結し、官民学で連携し、地域糖尿病対策プロジェクトを開始している。地域の基幹病院である旭中央病院とも連携しながら進めた。旭市の健康課題として、糖尿受療者が増加傾向にあり、肥満の割合も県と比べて高いことが挙げられた。プロジェクトの目標は、「住んでいるだけで自然に健康になれるまち」の実現と、「健康寿命の延伸」と定めた。旭市役所の中堅・若手職員10名(現在16名)による多課横断プロジェクトチームを結成し事業を進め、個人、市役所、企業に広がる事業を行い、その一つとして、「市役所からはじめる健康づくり」は、市職員自らが意識変革と行動変容を通じて健康を実現、その姿勢を市民に示すことで市全体で健康づくりの取り組みを広めることを目指している。

【方法】
ノボ社はグローバルな取組事例を共有、千葉大学病院がエビデンスを提供し、プロジェクトチームとともに以下のプロジェクトを立案した。
①健康宣言：職員一人ひとりが健康に関する目標を名札につけ、他の職員や市民に宣言することで、行動変容を図る取組み。
②バランスボール・クッションの使用(ながら運動)：職場の椅子にバランスボールやバランスクッションを使用し、消費カロリーアップを狙った。
③階段利用促進：エレベーター足跡のシールを貼ることでナッジの視点から自然と階段利用を促す工夫をした。
④PCポップアップ：週に3回程度、PC上に健康に関するコメントを表示した。
⑤昼休みエクササイズ：週に1回、昼休みに15分程度のエクササイズや筋トレを企画し、実施した。
⑥噛むだけ!ダイエットチャレンジ：噛むことで満腹中枢を刺激し、早食いや食べすぎを予防することを目的とし、旭市歯科医師会と協力し実施した。1週間分のガム付きカレンダーを配布し、食前にガムを噛むことで食事中の意識付けを行った。
⑦体力測定ステーションの設置：市役所から企業、市民へ対象を広げ握力や柔軟性を測定することで自身の体力的変化に気づいてもらい健康意識を高めるため、庁舎内やイベント会場、市内2つの企業と市内商業施設内にある交流施設に体力測定器具を設置した。

【成果】
R4年度に実施した市職員を対象としたアンケート(職員総数750名、回答率80.0%)では、健康宣言は米本市長はじめ65.9%が実施し、93.7%が目標を達成できた、若しくは何かしら取組みを行った。ながら運動の継続を希望した人は71.7%だった。R5年度に同様に実施したアンケート(職員総数673名、回答率81.0%)では、参加した取組は階段利用促進が一番多く、46.8%の人が参加したと回答し、うち54.5%の人が効果を感じていた。PCポップアップについては、担当課での事業へ移行となった。昼休みエクササイズは延べ211人の参加があり、69.6%の人が効果を感じたと回答した。今後、多くの人が参加できるよう就業前、就業後の実施を予定している。噛むだけ!ダイエットチャレンジは51名が参加し、72.1%についてよく噛むことを意識しているとの回答で、咀嚼意識の向上につながった。体力ステーションの設置では、庁舎内での利用者が延べ3,450人で、多くの職員、市民の参加があった。運動習慣・食習慣について「既に改善に取組んでいる(6か月未満)」と回答した人が男女ともに国より高かった。取組みを通して191人が「健康を意識するようになった」と回答し、49人が「体重が減った」と回答した。様々な事業を重層的に実施することで、多くの人が気軽に参加できるものや、じっくり取り組むものなど、それぞれのスタイルで健康づくりを意識することにつながった。「官」としてプロジェクトをすすめる旭市、「民」として、ノボ社だけでなく、地域の社会的リソースとの連携、「学」として、千葉大学病院がエビデンスの提供や評価、見える化の視点で貢献し、それぞれの強みを生かしながら実施することで、よりよいプロジェクトの実施につながった。

【意義】
本プロジェクトは市職員の健康意識向上を出発点とし、官・民・学の連携を通じて地域全体に広がる健康づくりを推進している。また、市役所内の多課横断プロジェクトチームで全庁的に進めていることも、WHOが提唱しているHealth in All Policies(HiAP:健康的な視点をすべての施策に)の点からも意義がある。本プロジェクトから得られた知見を市の次期総合戦略に反映し、事業化を予定している。

【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】



市長自ら健康宣言

商業施設内の
体力測定ステーション



昼休みエクササイズ



《取り組み事例簡易紹介シート》

厚生労働省健康・生活衛生局長 優良賞 自治体部門

「第13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：入間市役所 地域保健課

取組・活動名：健康寿命県内6位(男性)・8位(女性)から県内3位(男女)への運動の取組み！

取組アクション：	※該当する取組アクションに ○ をご入力ください。					
	☐ 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	☐ 女性の健康	☐ その他

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

埼玉県健康指標総合ソフト(2023年度版)と(2020年度版)を比較したところ、2020年度版では、健康寿命県内男性6位(83.34歳)と女性8位(86.06歳)だったのに対し、2023年度版では、健康寿命男女とも3位(男性83.87歳)(女性86.75歳)となりました。コロナ禍でも実施し続けた運動の取り組みを紹介します。

当市では、平成15年度から障がいや疾病の有無に関わらず、誰もが気軽に参加できる運動の場として健康福祉センタートレーニング室を開設しています。また、様々な健康教室や、運動の普及啓発に視点を置いた関係課との連携を図り、運動の動機付けと継続に向けた取り組みを実施しています。

＜障がい・疾病の有無に関わらず利用可能なトレーニング室＞

- 心疾患・脳血管疾患・難病等の方も利用できるよう医療機関と連携し、診療情報提供書(担当医による運動処方等)により健康運動指導士(市職員)がプログラムを提供し個別で対応。**【疾患があっても安全に運動が行える！】**(20年間で約1,000人以上)
- 初回の問診等により、利用者の状態を区分別にしてデータの集計を実施。心臓・脳血管等の利用者と生活習慣病(高血圧・糖尿病・脂質異常症の内服者、肥満BMI25以上の利用者)を併わせると、全体の約半数(48.3%)を占める。**【疾患者の運動意欲が高い！】**
- 障がい者の利用も年々利用率が上がり、現在は全体の8.3%(年間延べ2,821人)を占める。
- 65歳以上の利用者が全体の6割を占める。**【ノーマライゼーション！】**
- 利用者の希望により体力測定(再測定)を実施し評価を個別でフィードバック。**【モチベーションアップ！】**

＜運動教室等の開催＞

- 「ほぐストレッチ教室」や「筋トレウォーキング教室」等を実施。**【興味をそそるネーミングも大事！】**
- 「駅プラウォーキング」、「お散歩ウォーキング(半数が杖歩行)」立上げ・支援。**【地域にあった受け皿づくり】**
- 障がい者の運動教室等(ポッチャ交流会、フライングディスク大会、障がい者スポーツ大会)の開催。
- 運動の講師派遣。**【地域に呼ばれたら即座に対応する！】**

＜他課との連携＞

- 平成29年度から運動に関連する課(地域保健課・スポーツ推進課・高齢者支援課・国保医療課)と、定期的に連携会議を開催。運動・スポーツ・介護予防に関する情報共有やイベント(スタンプラリー、運動促進の展示会)や、運動・スポーツ・介護予防教室、及び定期的な通いの場等をまとめたチラシを半年ごとに紹介。**【行政の縦割りを打破！】**



厚生労働省健康・生活衛生局長 優良賞 自治体部門

応募事業者団体名： 春日井市

取組・活動名: 「地域・企業・行政」の三位一体の受診勧奨による健康増進・地域の魅力発信を目指して

※該当する取組アクションに ○ をご入力ください。

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

女性の健康

その他

取組に関するウェブサイトURL: <https://www.city.kasugai.lg.jp/kurashi/zei/kokuho/tokuteikenshin/index.html>

(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)

当市は令和４年度県内メタボ健診受診率が54市町村中47位と低迷しており、健康意識の醸成は急務である。健康に長生きするためには、生活習慣の改善やセカンドステージの過ごし方が重要であるが、長年続けてきた習慣を直ぐに変えることは、容易なことではない。同時に、本人に生活習慣改善の気持ちが高まっても、スポーツを楽しむ場所や共に刺激し合う仲間がいないなど環境が整わなければ、持続することは難しい。受診勧奨では、受診勧奨回数を増やすことで受診率を上げることが証明できたが、財政状況の厳しい当市では、ハガキによる複数回の受診勧奨が困難である。

そこで官民が連携し、特定健診受診のきっかけづくりと健診対象者の意向調査、さらには子どもから高齢者まで、そして企業や地域が元気になることを目指し、未受診者の特性に応じた費用負担無く、全ての関係者がWinWinになる複数の受診勧奨事業を立ち上げた。

(1) データ分析

健診・医療受診履歴と受診勧奨はがきの効果を分析し、健診履歴が、勧奨効果に大きく影響することが分かった。また、通院中の健診対象者の52.6%が健診未受診であることが分かった。

健康受診のきっかけとするため、当市にゆかりのある企業や団体から健康に資する協賛品を募った。また、受診者から抽選で、協賛品を提供した際に、受診率向上に関するアンケートを実施した。協賛品は、スポーツヨガや温水プールでの運動指導、太鼓教室・歌舞伎鑑賞等の伝統文化体験、健康食である「きくらげ」など11種類を集めた。

過去3年間の健診履歴、医療受診履歴から健診未受診者の30.5%は、医療機関に定期的に通院していることが分かった。そこで、医療受診時に、健診会場でもある医療機関から受診勧奨の声掛けやその場での健診予約を依頼した。

勸奨回数を確保するため、書店、パチンコ店、カラオケ店等が所有するデジタルサイネージやスーパー等での店内放送による広域的な受診勧奨を実施した。

地域・企業・行政の強みを活かし、費用負担無く健診受診率（暫定値）を4.93%（前年度比）向上できた。また、課題の把握、地域や企業の魅力発信と活性化等に向き合い、取り組むことができた。

さらに、全国共通の課題である受診率向上について、他の自治体でも実施できる受診勧奨方法を確立できた。

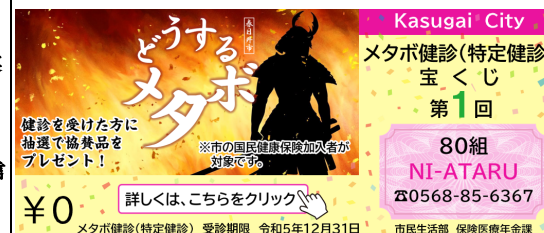
協賛内容 市内位置図(一部紹介)

體驗型協贊品

 デジタルサイネージ



受診勧奨 静止画（一部紹介）



《取り組み事例簡易紹介シート》		厚生労働省健康・生活衛生局長 優良賞 自治体部門					
「第13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：三重県紀北町							
取組・活動名： みんなでいこか！総合けんしん							
※該当する取組アクションに ○ をご入力ください。							
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	☐ 女性の健康	☐ その他	
取組に関するウェブサイトURL： https://www.town.mie-kihoku.lg.jp/kenko_iryo/kenshin/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）				【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】			
健康寿命の延伸を目指すため、運動や栄養の側面の働きかけと同時に、働く世代のがんを含む生活習慣病による死亡率が高い地域であることから、早期発見、早期治療のため健診受診率の向上は大きな課題でした。その課題解決の大きな柱として、国保特定健診やがん検診などのすべての“けんしん”をまとめて受診できることで、受診者の利便性をはかり、受診率の向上につなげるため、2か所の会場で延べ6日間の集団検診を実施しています。 さらに、国が推奨する5大がんにかかる検診は、すべて無料で受診できることで、さらに受診しやすい環境を整備しています。オプションで、前立腺がん検診と骨密度測定を有料で実施することで、さらに利便性と満足度を高めています。 また、特定健診の対象となる前の、20歳から39歳の方にも、若者健診として若いうちから自身の健康状態を知る機会を設けています。この集団検診は、町の中心部にある2か所の公民館を会場にして、施設内を巡回する受診者移動方式をとり、おおむね1時間から2時間ですべて受診できるよう配慮しています。受診者の満足度をたずねたアンケート結果では、92%以上の方が「満足」と答えています。 平成26年に始まった「みんなでいこか！総合けんしん」は、2会場で延べ2日間を実施し、翌年には4日間に、令和元年に延べ6日間と利便性の向上に努めました。また、費用負担の面からも、平成26年当初は、肺がん、大腸がん検診で自己負担無料化を掲げ、平成29年までに胃がん、乳がん、子宮頸がん検診においても無料で受診できるよう順次拡大していきました。さらに、令和2年度には、前年度受診者に同一内容で自動的に予約され受診機会が確保できる仕組みを確立し、忘れることなく受診できるようになりました。 その結果、延べ受診者数は毎年伸び続け、令和5年度実績で平成26年度と比較して2.3倍に増加、受診率においても毎年伸び続け、子宮頸がん検診では、25%を超えています。さらに、待ち時間には、生活習慣病予防のための展示コーナーや、「ちょい減らし+10（プラス・テン）チャレンジ」啓発コーナーを配置し、来場者全員に健康づくりの啓発活動を実施することで、会場全体で健康づくりの機運を高める環境に努めています。				 検診会場内の様子  肺がん、胃がん検診車へ  元気づくり推進員（ボランティア）による啓発  「健康づくり」展示啓発コーナー			