

《取り組み事例簡易紹介シート》

厚生労働大臣 最優秀賞

「第14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：西会津町

取組・活動名： さすけねえ輪で変える！高齢化率50%の町 健康共創プロジェクト

※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

☐ 健診・検診の受診

☐ 良質な睡眠

☐ 女性の健康

☐ その他

取組に関するウェブサイトURL：<https://www.town.nishiaizu.fukushima.jp/site/kenko/>

【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）

西会津町は、人口約5,300人の豪雪地帯であり、冬の運動不足や塩蔵品中心の食文化により脳血管疾患が多かった。現在、高齢化率50%を超え、単なる病気の予防ではなく、心身の健康増進が持続可能なまちづくりにつながるという広い視点で健康づくりに取組む必要がある。そこで、鎌田實医師に指導を依頼し、次の4つを目的として住民主体の新たな健康づくりをスタートした。①住民が主体的に健康づくりを進める運動の展開 ②健康寿命の延伸 ③食生活・運動・社会参加・ソーシャルキャピタルの強化など包括的な取組み ④健康づくりの過程を住民とともに探求し、専門職のスキル向上にもつなげる

取組みのプロセスを重視し、「住民と共に計画を創る（co-Plan）」「共に実行する（co-Do）」「体験を振り返り想いを共感する（Compassion）」「楽しく試みる（Attempt）」という、独自のPDCAサイクルで住民とともに健康づくりを進めている。

（方法）

住民と行政専門職が、体感と空間を使って創造性のある対話形式でワークショップを重ね、住民とともに「からだ・こころ・つながりの健康づくり」という基本方針を共創。さらに「さすけねえ輪」の合言葉で自分たちの活動を実行（「さすけねえ」は大丈夫という意味の方言）。 「さすけねえ輪」の意味を広め、実践を促すため、好事例をケーブルテレビや広報誌で紹介。

町内各集落に出向き、その地域の健康課題について解決策などを住民同士が対話する健康座談会を実施。自ら取組む望ましい食生活・運動・社会参加を促し、ソーシャルキャピタルを醸成。

どの企画も「住民とともに計画・実行、振り返り、楽しく試みる」という場づくりを重視する実践を重ね、専門職のスキルアップを図る。

これらを「さすけねえ輪まんだら」というロジックモデルを作成し、KPIを設定し、評価している。

（成果）

●「さすけねえ輪」の拡がり R6.9月 認知度 81%、理解度 55%

●健康づくりを共に推進する人や組織の数 さすけねえ輪アンパサダー・応援隊 332名、さすけねえ輪食育応援団 45店舗

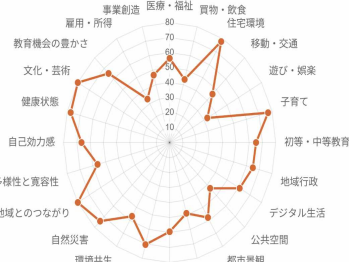
●平均自立期間（要介護2まで） 男性 R1年度77.4歳⇒R6年度 79.5歳（+2.1歳）、女性 R1年度82.4歳⇒R6年度 85.2歳（+2.8歳）

●西会津町のWell-being指標（R6年度調査）の主観的データ *全国平均50

「健康状態」 77.3 「地域とのつながり」 80.0

（意義）

「健康とは体だけでなく、心も人とのつながりも健康でなければいけない」という言葉が、住民との共創から生まれたことに意義がある。

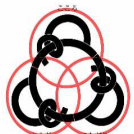


【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】

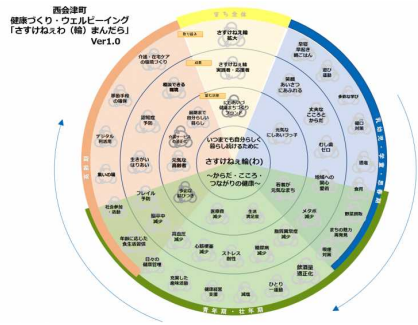


健康増進計画策定委員会（オモシロ座談会）

からだも、こころも、つながりも全部大事。



それぞれの輪（わ）を
拡げていくことを目指していこう。



健康増進計画策定委員と
共に創った
さすけねえ輪のロゴマーク



さすけねえ輪アンパサダーの方々

子どもも食生活改善推進員も
一緒にさすけねえ輪ポーズ



《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14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： 大分県信用組合

取組・活動名： 地方創生の観点から、金融を通じた大分県民の健康寿命延伸

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 ○ 健診・検診の受診 良質な睡眠 女性の健康 その他

取組に関するウェブサイトURL： <https://www.oita-kenshin.co.jp/revitalization/>

【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）

【概要】

目的：大分県の人口減少と過疎化は急速に進んでおり、経済縮小が懸念されている。当組合は地方創生の観点から、金融を通じて大分県民の健康寿命延伸を応援し、自治体や大学など知見を有する団体と連携した活動を行い、この対抗策とする。

背景：大分県は平均寿命と健康寿命の差が、男性で10.21年（全国ワースト1位）、女性で13.72年（全国ワースト4位）と長く（平成22年）、健康寿命を延伸して、平均寿命との差を縮めることが喫緊の課題であった。当組合は大分県が各種施策に取組むことに、「健康寿命日本一おうえん企業（大分県が募集する）」第1号登録企業として、また地域の協同組織金融機関の使命として協力した。

方法：1. 国保特定健診について国が定める60%に満たない、40%前後の県民の同受診率向上を図るため、特定健診の受診者などへ金利優遇する定期預金（以下「健康定期」という。）を各自治体と共同開発した。なお、商品性やネーミングは自治体ごとに異なっている。
2. 上記健康定期でお預かりした資金を「融資ファンド」（「健康寿命日本一おうえん融資ファンド」「受動喫煙防止対策融資ファンド」および「けんしんメディカル融資ファンド」として、大分県民の健康寿命延伸に貢献できる事業へ低利で融資し、「健康」をキーワードとした資金循環の仕組みを創造した。
3. 自治体や県内で唯一医学部を有する国立大学法人大分大学等と協力して県内各地で「健康セミナー」を開催し、健康にかかる啓発と健康診査受診を促した。
4. 令和7年4月にリニューアルした大分県が運営する公式健康アプリ「あるとくく」のダウンロード支援と運動習慣の動機づけとなる優遇定期預金「健康寿命日本一おうえん定期預金“あるとくく”」を開発し、ダウンロード支援とあわせて、同商品を提案している。

成果：1. 令和元年調査（令和3年公表）では、大分県の健康寿命の全国順位は男性1位、女性4位となり大幅に躍進した。
2. 上記優遇商品などの販売が貢献し、平成26年度から令和5年度の預金ならびに貸出金の10年間の伸び率は県内に本店を構える金融機関の中でいずれもトップとなった。

意義：1. 自治体、大学や医療機関などの専門的な知見を活用することで、金融機関単体で不可能な取組みが実施できた。
2. 金融機関として自治体、大学、医療機関、中小企業や住民（県民）をつなぐハブとなることができた。

【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】



内閣府公表資料

《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14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 健裕会 中谷病院

取組・活動名：医療×フィットネスコンソーシアムが拓く新しい生活習慣病改善サポートモデル

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

☐ 健診・検診の受診

☐ 良質な睡眠

☐ 女性の健康

☐ その他

取組に関するウェブサイトURL：https://www.kenyu-kai.com/byouin/seikatsu.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】
我が国の医療費は年々増加しており、厚生労働省の「医療費の将来見通し」によれば、2040年の国民医療費は約79兆円に達すると予測されている。特に、生活習慣病に係る医療費は、国民医療費の約3割を占めており、生活習慣病の予防・改善は、医療費削減において非常に重要である。我が国の医療保険制度において生活習慣病管理料(Ⅰ)の算定が認められている。そこで当院では、小規模のスペースで個々に合わせた運動指導を行う地元のフィットネスジム(株式会社ビーアールエー)と業務提携し、院内で医師、薬剤師、看護師、管理栄養士及びトレーナーからなる『生活習慣病改善プロジェクトチーム』を結成し、2016年6月に当院外来生活習慣病患者に対して、運動実践・食事指導・服薬管理による包括的なサポートを開始した。

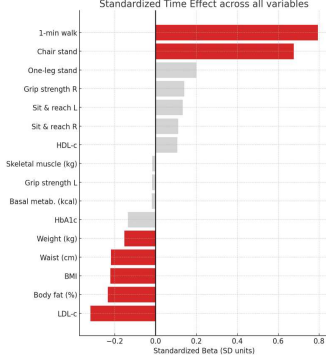
【方法】
院内に小規模の専用スペース(約30㎡)を設け、外来生活習慣病患者のうち、改善サポートを希望する患者に週に1度来院してもらい、個別の運動実践、食事指導及び測定評価を実施した。運動指導に関しては提携する株式会社ビーアールエーのトレーナー(健康運動指導士・理学療法士)が担当し、バランスボールやゴムチューブなどを用いた自宅でも実践可能なプログラムを個々の体の状態や体力レベルに合わせてオーダーメイドで組み、サポートを行った。また、食事指導に関しては、当院の管理栄養士が個々の生活状況や食習慣に合わせて指導した。また、定期的に体組成測定や血液検査、体力測定を実施しその成果を評価するとともに、3ヶ月に1度チームカンファレンスを実施し、患者の情報や実践状況をチーム内で共有した。

【成果】
①プロジェクト開始時には11名/週だった参加患者数が、2025年(8月現在)には190名/週に達した。
②昨年秋(2024年11月)に、それまでにプログラムを実施した男性78名、女性92名、計170名(平均年齢63.56歳)のデータ解析を行った。その結果、プログラム実施1年間で体重、体脂肪率、腹囲、LDLコレステロール及び血糖値において、有意な減少が見られた。
③同対象者に実施した体力テストの結果においても、1分間歩行、椅子立ち上がりテスト及び開眼片足立ちテストにおいて、有意な記録向上が見られた。

【意義】
本プロジェクトは、医療機関内においてフィットネスジムの持つノウハウを取り入れ、院内の小規模なスペース(約30㎡)を活用し、低コストかつ効率的に生活習慣病患者への改善サポートを行う画期的な事業であると考える。運動プログラムに関しても、個々のペースで無理なく継続できることから、プログラムを長期にわたり継続する患者も多く、年々参加患者数も増えてきている。このような医療とフィットネスとのコンソーシアムが広がれば、運動実践を取り入れた生活習慣病改善に取り組む医療機関が今後全国的に増加していくことが期待できる。

【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】





【レッスンの流れ(45分)】
① 体調確認・測定(血圧、体重、SPO₂)
② 全体での準備運動(5分)
③ 各自での主運動(30分)
④ 自転車エルゴ運動(10分)
レッスン後、栄養指導や各種検査を実施

【タイムスケジュール】
(月曜日～土曜日)
(1) 9:00 - 9:45 (6) 14:00 - 14:45
(2) 9:45 - 10:30 (7) 14:45 - 15:30
(3) 10:30 - 11:15 (8) 15:30 - 16:15
(4) 11:15 - 12:00 (9) 16:15 - 17:00
(5) 13:15 - 14:00
各レッスン定員4名×9コマ×6日
= 216名/週 受講可能

【参加患者数推移】
2016年：11名 2021年：81名
2017年：14名 2022年：123名
2018年：27名 2023年：155名
2019年：34名 2024年：166名
2020年：44名 2025年：190名

【1年間での有意な数値変化】
● 体重：68.3kg→65.85kg
(p<0.001)
● 体脂肪率：32.73%→30.73%
(p<0.001)
● 腹囲：88.41cm→85.40cm
(p<0.001)
● LDL-c:124.50mg/dl→117.64mg/dl
(p=0.010)
● HbA1c:6.06%→5.94%
(p=0.048)
● 1分間歩行テスト：52.05歩→59.75歩
(p<0.001)
● 椅子立ち上がり：10.43回→12.65回
(p<0.001)
● 開眼片足立ち:18.97秒→25.21秒(p=0.020)

「第14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：雲南市

取組・活動名：マーケティング×地域ぐるみで進める身体活動促進のポピュレーション戦略

※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



健診・検診の受診



良質な睡眠



女性の健康



その他

取組に関するウェブサイトURL：https://www.city.unnan.shimane.jp/unnan/kenkou/iryuu/shintaikyoku.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)

【背景と目的】

車移動中心の生活などで身体活動が低下しやすい中山間地域における不活動対策として、特定の個人・集団にとどまらず、地域に生活する全ての中高年者の身体活動を高めることを目的に、地域レベルで身体活動促進を図るポピュレーション戦略を確立すべく事業を開始した。平成21年から市内9つの地区を対象に行動科学とソーシャル・マーケティングの理論に基づく多面的普及に取り組み、クラスター・ランダム化比較試験で効果を確認し、その成果を踏まえ、平成28年以降は全市規模に事業を拡大普及している。実践戦略の汎用性と持続可能性の検証にも取り組んでいる。

【方法】

対象目線の普及戦略の立案とともに、住民や地域組織等との協働体制を築きながら、情報提供（チラシ・音声放送等）、教育機会（行事での体操指導等）、サポート環境（住民相互の声かけ等）の3視点での多面的普及を展開し、PDCAサイクルによる評価と改善を繰り返しながら事業を継続した。この成果を踏まえ、平成28年からは全市に事業を展開し、健康福祉部以外の複数部門等とも連携を強化しながら、持続可能な普及体制を構築している。

【成果】

以下のような成果が得られている：

- ・平成21年からのモデル事業：5年間の多面的普及で、運動実施率が対照地区と比較して**4.6%ポイント有意に向上**
(各地区の活動が活性化され、**全地区で地域主体の運動促進事業が展開**された)
- ・平成28年以降の全市展開：平成30年に**8%ポイント**、令和4年には**9.2%ポイントまで有意に向上**
(成果は国際学術誌に論文として掲載 (Kamada et al., 2018 IJE ; Tsuzuki et al., 2024 IJBNPA) , 米国政府身体活動ガイドラインの根拠資料としても引用 (King et al., 2019 MSSE))

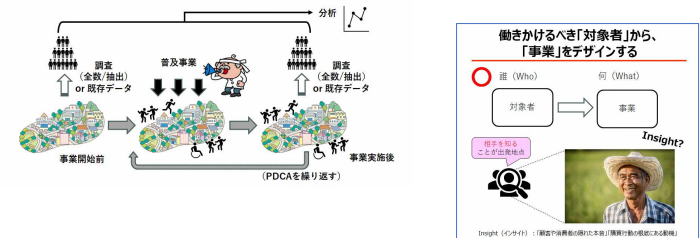
【意義】

特定事業の参加者のみの変化ではなく、**地域全体の運動実施率を統計的に向上させた点で、ポピュレーション戦略としての本質を体现**している。また、限られた予算と人的資源の中で、自治体主導による科学的かつ持続可能な身体活動促進モデルを構築した点に大きな意義がある。この手法は都市部（神奈川県藤沢市）でも有効性が実証されており、地域を問わず応用可能なモデルとしての展開性も有している。さらに、これらの知見は全国の自治体職員研修（埼玉県、香川県など）でもノウハウ共有が進んでおり、地域間での知見共有を通じて、全国的な波及も期待される。

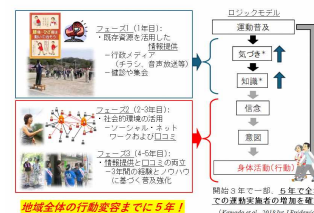
加えて、身体活動の促進を通じて生活習慣病や運動器疾患の予防、要介護リスクの低減などに寄与し、**健康寿命の延伸にも貢献**している。島根県の指標「65歳以上平均自立期間」において、雲南市は平成21年以降、県平均を一貫して上回る水準で推移しており、男女ともに年々着実な向上が確認されている。

【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】

“事業参加者”だけではなく、“市民全体”の身体活動促進を評価



初期モデル事業のロジックモデルに基づく展開の様子



全市展開の主な内容（初期モデル事業の戦略を引き継ぎつつ、市規模での持続可能性を見据えた適応を実施）



《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14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：グローバルシステムズ株式会社

取組・活動名： The Flow×BCC：立って楽しく鍛える 測って伸ばそう健康寿命

※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



健診・検診の受診



良質な睡眠



女性の健康



その他

取組に関するウェブサイトURL：<http://www.g-sys.co.jp/動画プログラムtheflow/>

【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）

高齢者施設では安全面を重視するあまり、立位で運動が可能な方も一律に椅子に座って行う運動が多く、十分な下肢筋カトレーニングが行えないという課題がありました。下肢の大筋群の衰えは、転倒・フレイル・要介護・認知症リスクの上昇に直結します。さらに、従来の運動プログラムは人手不足やコストの制約から月1～4回程度にとどまり、実施頻度が低く、レクリエーション的要素が強くなりがちでした。コロナ禍では外部指導者の入館が制限され、1年以上運動機会が途絶えた施設も少なくありませんでした。

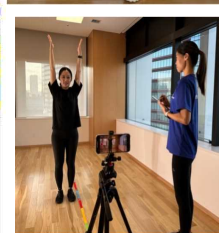
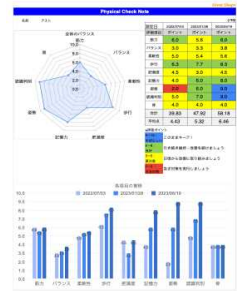
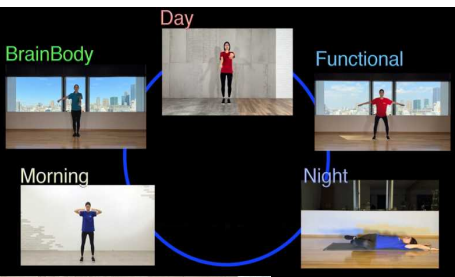
これらの課題を解決するため、当社は日本医療研究開発機構（AMED）が実施した長寿研究（認知症予防を目指した多因子介入によるランダム化比較試験）に運動分野にて参画した知見なども反映し、「The Flow」という新しい映像運動プログラムを開発、加えて体の状態を定期的に可視化する「BCC（Body Condition Check）」を開発しました。立位で安全に行えるよう動作を段階化し、立てない方でも同一内容を椅子で実施できる互換性を確保。聴力に配慮し、映像には一目で次の動きが分かるインストラクションサインを開発、マルチアングル映像などで、ライブ指導以上に分かりやすくしました。プログラムは1回15分と短時間で毎日継続でき、効果を維持するため定期的に内容を更新。さらに、モーニング・ファンクショナル・ブレインボディ・ナイトなど多様なモジュールを用意し、目的に応じて選択できます。

成果として、導入施設では従来月1～4回だった運動がほぼ毎日実施可能となり、延べ参加回数は大幅に増加。さらに、BCC（体数値チェック）により「ウォーキングアジリティ」「片脚立位時間」など、機能指標の改善が確認されました。参加者・不参加者間で明確な差も見られます。映像配信によりコストは大幅に削減され、インストラクター人材不足の問題も軽減されました。

あった転倒事故は実施開始から4年間でゼロとなっています。

本取組は「高齢でも立って運動できる人は立って行う」という新しい常識を広げ、科学的根拠に基づく運動・測定・PDCA・見える化を組み合わせることで、対象者の行動変容と習慣化を促進します。誰もが安全に参加でき、低コストで継続可能な仕組みは、人手不足が深刻な地方施設にも導入可能であり全国で展開が可能です。結果として、転倒予防やフレイル抑制を通じ、健康寿命の延伸に直接寄与する取組であると考えています。

【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】



スポーツ庁長官 優秀賞 団体部門

○	適度な運動		適切な食生活		禁煙		健診・検診の受診	○	良質な睡眠	○	女性の健康	○	その他
---	-------	--	--------	--	----	--	----------	---	-------	---	-------	---	-----

2025年度、ゴルフをすることによって得られる効果をさらに明らかにするため、産学官が連携し、『JGA WAGスクール』を活用したゴルフの健康および認知機能への影響に関する研究を開始しました。

WAG
ウィズエイジングゴルフ
JGA WAGスクール



「第14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： 山形県上山市

取組・活動名： 市民と築く健康未来 「楽しく、お得に、健康になろう」かみのやま健康ポイント事業

※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 ☐ 健診・検診の受診 ☐ 良質な睡眠 ☐ 女性の健康 ☐ その他

取組に関するウェブサイトURL：https://kaminoyama-health-point.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・目的】

上山市では、糖尿病、高血圧及びフレイルといった健康課題のほか、健康に無関心な層や生活習慣病を発症する前の年代にあたる働き盛り世代へのアプローチが困難であること、健康施策の効果を数値で示せていないことが課題でした。これらの課題解決のため、「行動が見える、楽しく続けられる、上山らしさにあふれる」をコンセプトとし、ICTの活用とポイント制によるモチベーション向上を組み合わせた本市独自の健康施策として令和2年度にスタート。地元医師会等と連携し、健康寿命の延伸、生活習慣病の予防及び医療費の適正化を目指し、市民が主体的に楽しく健康づくりに取り組める環境を提供、地域全体で健康意識を向上させることを目的としています。

【方法】

無償で貸与する活動量計またはスマホアプリを読取端末（スーパーやコンビニ、公共施設など日常生活の拠点となる37か所に設置）にかざすことでポイントを獲得することができ、年齢に応じた一日の目標歩数の達成や、本市独自の「クアオルト健康ウォーキング」など、地域資源を活かした様々なイベントや教室、健診受診などによってポイントが付与されます。貯まったポイントは、商品券として還元されるほか、地域貢献への活用を選択でき、参加者の動機づけや地域経済の活性化にも貢献しています。毎年度、測定会での測定結果、月ごとの歩数、体重、獲得ポイントなどの結果表を参加者に通知し、商品券交換会に合わせて学術機関と連携したデータ分析結果の説明会を行い、事業の成果を参加者にフィードバック。また、健康づくりの環境整備と併せて参加者が得た知識や経験を家族や地域へ広める健康伝道師「健康マイスター」を養成し、情報発信や地域での健康づくりの中心的役割を担うほか、地域に根ざしたボランティア活動への参加など、幅広く活躍しています。

【成果】

これまで延べ2,000人以上が参加。そのうち医療費影響ハイリスク層が3割、働き盛り世代が4割（企業22社）、健康無関心層が2割を占めます。また、「健康マイスター」修了生は163人に上り、53人が測定会や端末メンテナンス、介護施設業務補助等に尽力しています。

◇歩行習慣の定着◇下肢筋力が有意に向上◇転倒リスク群の8割が非リスク群へ改善◇BMI25以上の肥満群では、男性6割、女性5割が減少◇主観的健康感や健康活動の自己評価が向上し、満足度80点以上が6割、健康意識が高まった参加者は8割、「気持ちが前向きになった」参加者は6割強です。

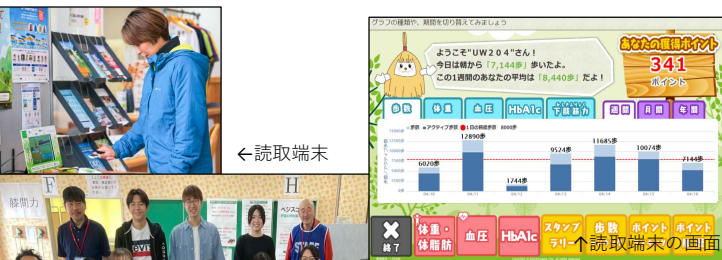
令和2年度からの継続参加者の医療費は事業開始4年間に於いて、いずれも一人あたり国保121人で218,804円／年、後期高齢者90人で111,496円／年の削減効果がありました。疾病別医療費削減効果はいずれも1年あたり糖尿病罹患群が125,926円、高血圧群が146,606円、脂質異常症群が132,852円と重症化予防による成果が明確です。事業経費1,330万円／年に対して、一人あたりの医療費削減額から参加者全員に波及させると約2億7,189万円の削減効果になると推計されます。

【意義】

約90％の人が本事業に2年以上継続参加しているほか、運動効果の高いアクティブ歩数（早歩き）は、全世代で平均して歩数の70％を超え、特に、75歳以上の目標歩数達成率は約90％と、高い活動量を維持。さらに、BMIが25以上だった参加者のうちの30％が改善し、BMIが20未満だった男性の100％、女性の70％が改善するなど、生活習慣病やフレイルの予防につながる成果が認められます。

これらの取組により、生活習慣病やフレイル等の発症・重症化予防、運動習慣の定着や歩数の増加、主観的健康感の向上など具体的な成果が得られています。市民が主体的に健康管理に取り組むことで地域全体の健康意識が向上し、事業当初と比較して不健康期間が男性0.1年、女性0.3年短縮、健康で生き生きとした生活が長く送れるようになり、結果として健康寿命の延伸に大きく貢献しています。

【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】



↓医療費削減を確認



「第14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： 東京都チャレンジドプラスTOPPAN株式会社

取組・活動名： 多くの障がい者が、健康な身体を維持・向上させ、ワーク＆ライフバランスを充実させる

※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



健診・検診の受診



良質な睡眠



女性の健康



その他

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

取り組みの1

（背景）

当社はTOPPAN株式会社の特例子会社（障がい者を雇用する企業）で全従業員200名のうち、150名が障がい者です。障がい者の構成は身体障がい者、精神障がい者、知的障がい者がそれぞれ概ね1/3となっています。

身体障がい者の多くは1993年当社創業当時に入社した社員も多く、高齢化が進んでいます。高齢化に伴う障がい進行を抑制し健康な身体で就労期間をいかに長くしワーク＆ライフバランスを確保するかが、大きな課題となっていました。

（対策）

2023年に社内にヘルスアップルームを開設し、関節の可動域を拡げることにも効果のある健康管理器具を設置しました。併せて、外部専門機関から講師を招き、半期に1回の頻度で、一人ひとりの身体に適した健康管理器具の使い方やストレッチ体操などをパーソナルサポート（30分/人）と称して定時間中に個人レッスンを行っています。（写真①）

（効果）

2024年10月に実施したパーソナルサポートには37名が参加し、実施前の総愁訴数（痛いと訴えている部位）が155個でしたが、実施後は99個（約▲36％）に減少しました。これを一人当たりの愁訴数に換算すると、4.2個→1.7個の減少になります。

取り組みの2

（背景）

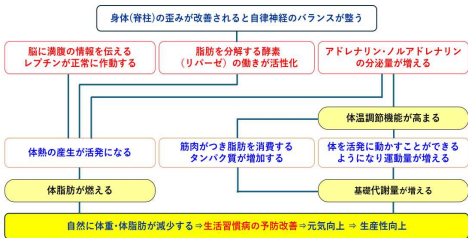
2023年以降、パーソナルサポートを計4回続けてくる中で、車椅子ユーザー（15名）に対して、よりパーソナルサポートの効果を高めたい。また、パーソナルサポートに参加されていない社員についても、身体の歪みを矯正し、コンディションを高めることにより体を動かしてみたいと感じてもらい（写真②）、運動の実践につなげ、生活習慣病の予防にもつなげたいとの考え方に至りました。

（対策）

身体（脊柱）の歪みを矯正する器具を2025年6月に社内に設置し、利用を希望する約50名に対して適切な使用方法を教えるパーソナルサポート（脊柱版）を実施したところです。1回約30分の利用が必要となる器具ですが、定時間中の利用も可とし、7月22日から社員に開放したところです。

（効果）

効果測定はこれからですが、下記の効果を想定しています。



自律神経のバランスが崩れ内臓機能が低下し生活習慣病になりやすい

筋肉が動かしにくくなるため筋弱体化により筋力が低下する

筋力の低下で消費エネルギーが低下しメタボになりやすくなる

血流が低下し体内の酸素不足により腰痛や肩こりになる

前傾姿勢により前重心となるためつまづきや転倒をしやすくなる

【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】

写真①



写真②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14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 高館組											
取組・活動名： 「あたりまえ」をやることからやってみるプロジェクト2025 ～工夫と継続～											
※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	☐ 健診・検診の受診	☐ 良質な睡眠	☐ 女性の健康	☐ その他			
取組に関するウェブサイトURL： https://www.takadategumi.co.jp/											
【目的、背景】 当社には10歳代から70歳代までの幅広い世代の社員が所属しており、定年まで働く人が多い。年齢層が広いため、定期健診において中高年層では高脂血症や高血圧の所見が多く、若年層でも加体重や高脂血症の傾向がみられる。これら生活習慣リスクの広がりを受け定年後も健康寿命が続くよう、9年前に健康推進プロジェクトチームを発足。「あたりまえをやることからやってみる」を活動指針に、生活習慣改善に取り組んでいる。会社幹部との連携で、病気の予防だけでなく、ワークライフバランス＋自分時間の充実も提唱している。 【方法】 健康推進プロジェクトチームが「あたりまえ」をやることからやってみる をベースに仕組み作りをする ①「あ」歩く（ウォーキング大会、アクティブ ステップ in高館組）②「た」食べる（パランスの良い食生活の啓発、地元企業のパランス弁当食事券の配布）③「り」良質な睡眠（睡眠講座、心のリラクセーション講座）④「ま」毎日歯みがき（歯みがき講座、歯科健診代補助、噛む力チェック）⑤「え」笑顔で働ける職場環境づくり（こころの健康、社内スポーツ大会、女性が働きやすい職場づくり、DX化推進による時間の効率化） 【成果】 ①「あ」歩く⇒アクティブステップin高館組（社屋の階段に一段一段カロリー消費量を表示することにより、階段利用を促し、日々の運動力アップを意識付け）。アプリを利用したウォーキング大会の実施 ②「た」食べる⇒秋の食を考えよう企画（パランス弁当食券を配布。「食事バランスについて考える良いきっかけになった」89％と回答） ③「り」良質な睡眠⇒睡眠講座（上級睡眠健康指導士の先生より、快眠法を見つけ生活の質を上げるポイントを学ぶ）心のリラクセーション講座（良い睡眠を得るための呼吸法、気分転換のスクワットの方法を学ぶ） ④「ま」毎日歯みがき⇒歯みがき講座（2025年5月に協力会社との安全大会で、歯みがき講座を開催。71社が参加）。歯科健診代補助（1人1000円補助。歯科健診受診率アップに繋がった。受診率 2023.12月 34％⇒2025.5月 51％） ⑤「え」笑顔で働ける職場環境づくり⇒スポーツイベントの定期開催（参加率 81.6％ 2024年実績）。体力測定（ベテラン・中堅社員を対象に転倒等リスクチェック実施）。健康チャレンジ（個人の健康目標を社屋のエントランスに掲示することにより健康意識向上に繋がた）女性が働きやすい職場づくり（プレコンセプションケア講座。骨密度検査の実施。「生理休暇」⇒「健康休暇」に変更。現場事務所に洗面台付きの女性専用トイレを設置）。卒煙キャンペーン（2022年 卒煙チャレンジ4名全員が禁煙に成功。喫煙率 2021年 24.2％⇒2024年⇒17.4％。DX化推進で時間削減によるワークライフバランスを意識できる仕組みづくり（有給休暇取得率 2023年 7日/年⇒2024年 12.7日/年。月平均所定外労働時間 2022年 8.4時間/月⇒2024年 3.5時間/月）※2024年 厚生労働省よりユースエール認定 【意義】 当社の健康推進プロジェクトチームは、いずれの取組も既存の設備やツール、社員の主体的な参加を活かし、低コストかつ継続性があり、健康行動が自然と定着するような仕組み作りをしている（10年目の継続中）。定期的に健康アンケートを実施し、社内ポータルサイトやチャットで情報を発信。これらを通じてPDCAサイクルを回し、「やることからやってみる」を基軸にアップデートを図れている。単発ではなく定期的な活動により、社員一人ひとりが自らの健康と向き合い、持続可能な健康管理を実現している。また、当社の取り組みについては、協力会社の巻き込みに発展してきている。						【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】  ▲良い睡眠を得るための呼吸法を学ぶ  ▲プレコンセプションケア講座  ▲噛む力チェック  ▲デントアルズの使い方を学ぶ  ▲個人の健康目標をエントランスに表示  ▲アクティブ ステップ in高館組  ▲社内スポーツ大会					

《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14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WONDER未来図															
取組・活動名： 毎回170人が通う！みまたフィットネス教室「ぴしゃトレ」で健康寿命延伸！															
※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	☐	健診・検診の受診	☐	良質な睡眠	☐	女性の健康	☐	その他
取組に関するウェブサイトURL：①厚生労働省 九州厚生局「地域包括ケア・地域共生社会取組事例サイト」に掲載： https://kouseikyoku.mhlw.go.jp/kyushu/caresystem/caresystem_kyosei_torikumi.html ②BTV（都城市のケーブルテレビ）にて「てげじゃっどニュース」で紹介され、地域に根差した介護予防の好事例として放送： https://youtu.be/-fIHU-DMv7Q ③三股町： https://www.town.mimata.lg.jp/contents/2193.html ④弊社note： https://note.com/wondermerise/n/n5fb8eb8f4dfe ⑤コミュニティデザインラボ： https://commulab.jp/magazine/pishatraining/															

【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）

株式会社WONDER未来図は、リハビリ専門職が少ない三股町で、住民の健康寿命延伸を目指す「みまたフィットネス教室『ぴしゃトレ』」を実施しています。この取り組みは、行政、専門職、そして町民が一体となった「ポピュレーションアプローチ」を実践するものです。

[実施概要]株式会社WONDER未来図から派遣された理学療法士・作業療法士が中心となり、三股町社会福祉協議会の専門職（保健師、看護師、管理栄養士等）と協働で、毎週木曜日に誰でも参加可能な体操教室を開催しています。単に体操を行うだけでなく、身体機能評価や基本チェックリストを用いて、参加者一人ひとりの課題を抽出し、専門職による個別アドバイスも実施しています。地域包括支援センター、自治体、社会福祉協議会が運営する購買部、参加者ボランティア、若年引きこもり者支援事業など、コミュニティ全体を巻き込んだ多角的な健康支援を展開しています。

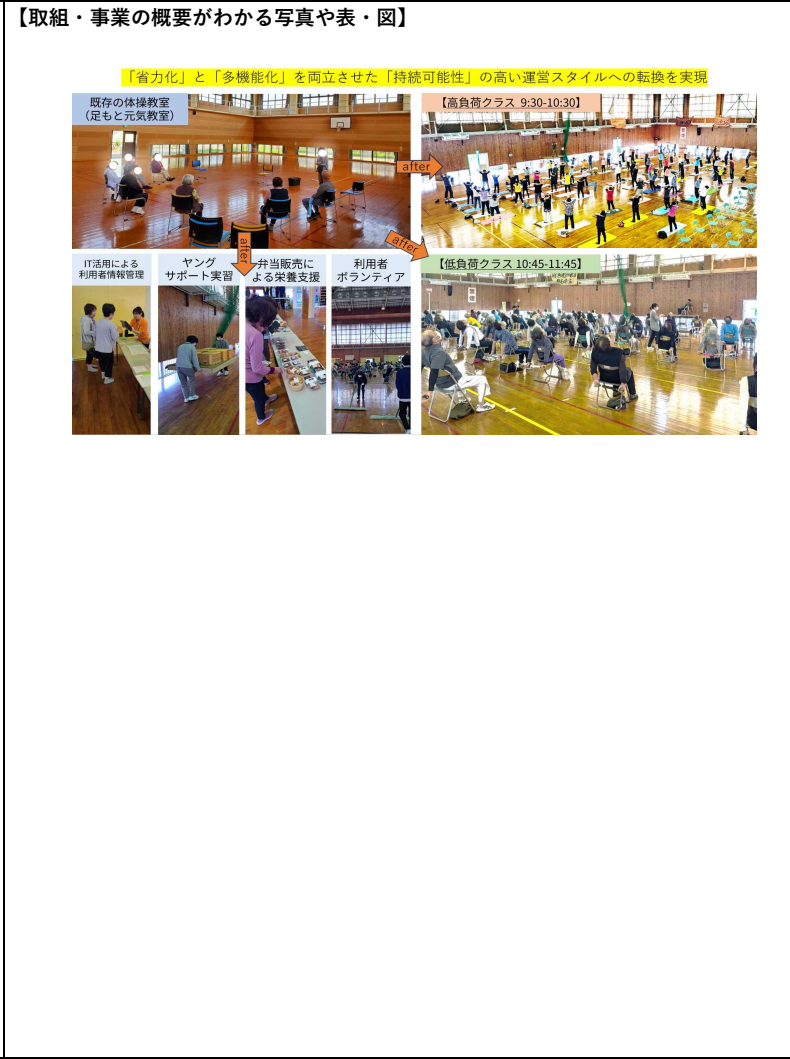
[目的・背景]多くの自治体で行われている体操教室は、参加者の高齢化による運動効果の低下や、人間関係が固定化し新規参加者が入りにくいという課題がありました。三股町でも同様に、既存の「通いの場」の参加者の高齢化や人数の減少、運営側の人材不足が深刻でした。一方で、体を動かすことに前向きな「動ける世代」が気軽に運動できる場が不足しているというニーズも明らかになりました。そこで、限られたリソースを最大限に活用し、町民全体の健康レベルを引き上げる「ポピュレーションアプローチ」に基づき、運動機能だけでなく、口腔機能、栄養状態、社会参加といった多岐にわたる課題を包括的に解決するため、「ぴしゃトレ」が設立されました。

[方法] 毎週木曜日に三股町武道館で、運動負荷の高い1部と、椅子に座って行う2部の2部制で体操を実施しています。参加者には道具の準備や簡単な介助などのボランティアをお願いし、社会参加の機会を創出しています。また、自社開発のデータ管理ツール「cha-chat-to（チャチャット）」で、出席管理や身体機能評価を一元管理し、データを基に今後のサービス展開を検討しています。

[成果・意義]参加者の大幅な増加: 開始時の登録者24名が、令和7年7月10日時点で427名にまで増加しました。男性の参加者が全体の約2割を占めている点も特筆すべき成果です。身体機能の維持・改善: 身体機能評価を1年間で2回実施した結果、SS-5（片足立ち開眼）の数値に有意な改善が見られました。その他の項目でも低下傾向は見られず、身体機能の維持に貢献していることが証明されました。QOL評価においても、参加者の主観的な健康感の向上につながっています。

[意義] この事業は、集団全体にアプローチする「ポピュレーションアプローチ」と、課題を抱える方を早期に発見して個別の支援につなげる「ハイリスクアプローチ」を同時に実施しています。また、参加人数が多いことで、他者との深い関わりを望まない方でも気軽に参加できるという利点があり、幅広い層の社会参加に貢献しています。

[今後の展開予定]今後は「社会的処方」という要素を追加し、基本チェックリストで「社会参加」の課題が見られる方に対し、一人ひとりに合った地域のコミュニティや活動を紹介し、参加を促していきます。これにより、高齢者の「社会的フレイル」の防止や改善を図り、利用者と地域資源をつなぐ専門スタッフ「リンクワーカー」の配置も目指します。さらに、「ぴしゃトレ」を起点に、高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施、重層的支援体制整備事業の「見える化」を進め、町全体の活力を高めていく考えです。



「第14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： 旭化成ホームズ株式会社 シニア事業本部

取組・活動名： 自立～フレイルシニアを対象とした賃貸住宅における健康長寿の取り組み

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		健診・検診の受診		良質な睡眠		女性の健康	○	その他
---	-------	---	--------	--	----	--	----------	--	-------	--	-------	---	-----

取組に関するウェブサイトURL：<https://www.asahi-kasei.co.jp/hebel-senior/about/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・事業の実施目的・きっかけ

高齢者向け住宅は要介護期に偏り、自立シニアが安心して暮らせる住まいは不足しています。旭化成ホームズは2005年より、自立～フレイル期の高齢者向け賃貸住宅「ヘーベルVillage」を展開。1LDK～2LDK（45～75㎡）のバリアフリー住戸に、食事提供やスタッフ常駐はなく、夫婦入居も可能。社会福祉士等による月1回の相談訪問や、緊急通報・見守りセンサーなどのサービスを備えています。

2022年には健康長寿視点を加えた「安心・安全・健康長寿応援メソッド」を導入。①活動・交流を促す設計、②健康長寿を意識した面談③自然な交流を促すしかけの3要素により、入居者が身体の変化と向き合いながら、自分らしく暮らし続けられる住まいを目指しています。

ヘーベルVillageの入居者の約8割は介護認定を受けていない自立者です。2019年、東京都健康長寿医療センター研究所と連携し、入居者157名にフレイル予防診断を実施した結果、ロバスト35%、プレフレイル55%と、認定区分と実態に乖離があることが判明。元気な高齢者がより長く健康に暮らせるよう、健康寿命の延伸に資する住まいの必要性を認識しました。さらに実態調査を通じて、介護・フレイル予防には「活動を後押しする人の存在」「運動・食事・交流の相互連動」「それらを支える環境整備」が重要と判明し、本メソッドを開発。ハードとソフト両面からの強化に取り組みしました。

●実施方法

本メソッドは、日常生活の中で健康行動を支援しフレイル予防を図る仕組みです。

①【設計】 外出を促す立地や動きやすい共用部、温熱環境が整った居室、調理しやすいキッチンなど活動を支える環境を整備。

②【相談員】 月1回の訪問で「運動・食事・交流」の視点を踏まえた「イキイキ!応援シート」を活用し、入居者の強みに着目した対話を通じて自己効力感を向上。

③【しかけ】 デジタルサイネージでオンライン旅行や投稿写真を映す「Village写真館」など、入居者同士の交流を自然に促すコンテンツを提供。承認欲求を満たすことで次の行動へとつながる仕掛けとなっています。

●成果

2022年8月～2023年1月、112名対象のアンケートで健康行動が97%で維持・増加、フレイル該当者は約5%減少。2025年2月～4月の追跡調査（64名）では、2023年の前回調査から2年間の変化を調査。本メソッドをフル活用した暮らしが健康行動の増加につながり、その結果健康度がプレフレイル以上71.9%と、一般高齢者に比べ7.8pt高く、ロバスト層も多く確認されました。

【運動】 外出頻度：63.5%→71.4% / 【食事】 多品目摂取：57.7%→64.1% / 【交流】 友人・知人との交流頻度：37.1%→45.2%

また、相談員との面談で「家事を運動と捉える」「旬の食材を意識」「面談が楽しみ」など行動の質的変化も見られ、83歳平均でも新たなチャレンジに意欲的な姿が49.4%確認されました。

【満足度】 総合満足度は2022年度62.1%→2024年度71.9%へ上昇。相談業務満足度も54.5%→66.9%に改善。面談の再定義が奏功しました。

●意義

本メソッドは、老化に適応しながら日常の健康行動を増やすことを目指しています。相談員は入居者の行動を応援する存在と定義し、関心を寄せ、立地や仕掛けを紹介しながら行動を促し、変化を承認する流れで支援します。

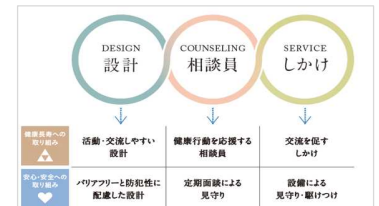
アンケートの結果、「面談が楽しみ」「家事も運動と捉える」など行動の工夫が見られ、大淵先生（東京都健康長寿医療センター）から「老化にコーピングできている」と評価を受けました。また、スーパーで買い物し、使いやすいキッチンで好きな物を調理、面談や茶話会が交流の機会となるなど、運動・食事・交流の各行動に本メソッドが関与。主観的健康感91.0%、自立生活継続意欲93.8%と高水準を維持し、ダンス会の自主開催など自発的活動にも広がりが見られます。

【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】

ポジショニング



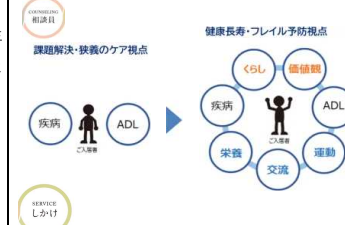
安心・安全・健康長寿応援メソッド



活動・交流しやすい設計



健康行動を応援する相談員



《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14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： 全国土木建築国民健康保険組合

取組・活動名： お口の健康から始める健康づくり

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	健診・検診の受診	良質な睡眠	女性の健康	○	その他
--	-------	--------	----	----------	-------	-------	---	-----

取組に関するウェブサイトURL： <https://dokenpo.or.jp/jigyou/shika.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）

当組合は、土木建築業に従事する大手ゼネコン各社をはじめとする約1,700社・組合員約21万人・家族約18万人が加入する国民健康保険組合です。東京都に本部事務所を置くほか、全国8か所（札幌・仙台・東京・名古屋・大阪・広島・高松・福岡）に保健師及び管理栄養士の活動拠点である健康支援室を置き、加入事業所の健康経営のサポートや、被保険者への保健指導や栄養指導を行っています。

今回応募しました歯科口腔保健の取組みは、令和6年度から取組みを強化してきました。

生涯にわたり健康で生き生きとした生活を送るために大切な考え方として、歯に着目した「8020」（80歳で20本以上の歯を保つ）の考え方があります。

自分の歯で噛むことは、食材そのものの美味しさを味わうだけでなく、会食を通じて人と人との交流につながるなど、人間が生きていくうえで欠かせない要素です。また、最近では糖尿病をはじめとする生活習慣病など、健康面にも影響すると言われています。

国民医療費が年々増加しているなかで、当組合にとっても、歯科医療費（年間約90億円）は医療費全体の約11%と大きな割合を占め、対策は急務です。

歯を失う大きな原因が「歯周病」ですが、歯周病はサイレント・ディーズ（静かな病気）とも言われ、気づいたときには、かなり進行しているケースが多いです。

歯科に関しては、今なお「歯が痛くなってから受診すればよい」という声も多く聞かれます。当組合では、若年層や子ども達を含む幅広い年齢層への啓もう活動はもとより、医療に関するビッグデータを保有する強みを生かし、歯周病やむし歯のリスクがあるにも関わらず歯科受診していない方をピンポイントで抽出し受診勧奨するなど、様々な施策を複合的に実施することにより、一人でも多くの方が、生涯を通じて健康で生き生きと過ごすことができるような取組みを行っています。

本アワードに応募したことにより、当組合の取組みが広く世間に周知され、わが国における歯科口腔保健の発展の一助となれば幸いです。

【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】

取組内容	人数
歯科に関するセミナー開催	272名受講
お口のかんたんスコアチェック（WEB診断）	1,045名利用
eラーニング動画	2,016回再生
無料歯科健診	344名利用
歯科受診勧奨通知	10,782名に通知



《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14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： ReFF 福井大学研究ファーム・大西ファーム

取組・活動名： あフレる健幸！フレイル予防&元気アップ教室 ―みんなでのばそう元気寿命―

※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	☐	健診・検診の受診	☐	良質な睡眠	☐	女性の健康	☐	その他
-----------------------	-------	-----------------------	--------	-----------------------	----	-----------------------	----------	-----------------------	-------	-----------------------	-------	-----------------------	-----

取組に関するウェブサイトURL：<https://r-farm.ad.u-fukui.ac.jp/archives/farm/farm-697>

【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】

本事業は、地域高齢者の健康寿命の延伸と介護予防を目的に開始された。継続的な運動習慣の定着を支援し、サルコペニアやフレイルを予防することで、介護リスクの軽減と生活の質の向上を図っている。さらに、血圧・AGEs（体内糖化度）・体力測定などの定期測定会を通じて健康状態を“見える化”し、住民への健康教育と啓発活動を行いながら、生活習慣病予防と行動変容の推進にも、つなげている。

2019年に福井県若狭町で実施されたサルコペニア予防検診では、一部高齢者に筋力や身体機能の低下が見られ、予防には早期からの運動介入の必要性を認識した。一方で、地域には運動指導を担う人材が不足しており、継続的な支援体制の構築が課題となっていた。そこで、当初は企業の協力の下で、ICTを活用した遠隔運動教室を導入した。

【方法・成果】

Zoomを活用した遠隔運動指導体制により、1人の指導士が複数会場をリアルタイムで同時に指導できる効率的な仕組みを実現した。現在では、坂井市スポーツ協会や Rei yoga & conditioning training などの地元民間事業者に加え、行政との協働による地域連携型の独自運営体制を確立し、地域資源を活用した持続可能な週1回の運動支援体制を構築している。運動内容については、指導者と大学スタッフが定期的にミーティングを行い、参加者の状況と運動内容を詳細に共有している。これにより、効果的で安全な運動教室の運営を実現している。当初1会場で始まった取り組みは、現在では14会場に拡大しており、普及・展開の成功例と言える。参加者は延べ約300名の参加となっている。本事業の特徴として、医療従事者や学生と協働し、体力測定や認知機能評価を半年ごとに定期的に実施し、その結果を参加者にフィードバックすることで効果を“見える化”し、参加意欲の向上を図っている。さらに、血圧やAGEs（体内糖化度）測定を含む健康チェックを組み合わせることで、生活習慣病予防の視点からも健康意識を高める取り組みとなっている。また、多職種連携教育の場として機能し、学生は地域住民との交流を通じてチーム医療の理解と実践力を養う学習機会にもなっている。測定会で得られた成果は、学会発表や論文文化を通じて広く公開され、実践的な健康支援モデルとしての有効性を社会に発信している。これまでに、地域在住高齢者に対する遠隔運動が、筋肉の質と身体機能を改善し、要支援・要介護リスク評価尺度を用いて測定された要支援・要介護リスクを抑制することを確認し、その成果を報告している（*Asian Journal of Occupational Therapy*, 21(1), 27-36, 2025年5月）。

【意義】

本事業は、限られた地域資源を効果的に活用し、多様な主体が連携して支え合うことで成立する実践的なモデルである。サルコペニアやフレイルの予防を通じて介護リスクを低減し、地域における持続可能な運動支援体制の構築に寄与する。また、科学的根拠に基づく成果を“見える化”することで、住民の行動変容を促すとともに、介護予防と生活習慣病予防に資するデータを蓄積し、将来的な政策提言の基盤を形成している。さらに、研究成果を継続的に発信し、運動介入の有効性などをエビデンスとして提示することで、その科学的妥当性を裏付けている。

【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】

事業説明会
(フレイル・サルコペニアについても解説)



Zoomツール(ICT & IoT)を利用した遠隔運動教室



福井大学医学部
地域実習で医学生
生の学びの場に

福井大学医学部
地域医療推進講座
スタッフも指導

運動会場(一部)



坂井市会場 あわら市会場



坂井市会場 勝山会場

坂井市とあわら市での同時開催や、市内において普段交流の少ない地区同士のコミュニケーションを促進

測定会(身体機能、認知機能等)





住民の声をしっかりと
傾聴できる機会

多職種連携教育
(IPE: Interprofessional education)



実践後勉強会



福井大学医学部 福井医科大学
保健医療学部

「第14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:ヤマトグループ/ヤマトグループ健康保険組合

取組・活動名：「子どもまんなか！」子供を基点に家族ぐるみで取組む「生き生き健康家族」の作り方

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 ☐ 健診・検診の受診 ☐ 良質な睡眠 ☐ 女性の健康 ☐ その他

取組に関するウェブサイトURL：https://www.ytkempo.or.jp/member/health/kenpodayori_kids.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)

【本取組の目的】

1. 家族内で最も影響力のある「子ども」を通じて、家族全員の行動変容につなげ健康寿命の延伸を図る
2. 「職域」「地域」に加え「家族」という新しいアプローチの領域を確立し機能させる
3. 感受性の強い年齢の子どもに「健康情報」をインプットすることにより、将来にわたり健康行動を意識させる
4. 企業の新しい形の人的資本投資として対応させる

【背景】

1. 子どもからの「お願い」を聞き入れて行動変容する大人が多い。これを具現化するスキームができないか

【方法】

○子ども（小学校4年～6年生対象）に対し健康教育を行い、「家族ぐるみ」で健康寿命を延伸させる

1. 子ども向け機関紙「けんぽだよりキッズ」の発行
小学校の学習指導要領を考慮し毎号テーマに沿った生活習慣病の項目を提供
2. 親子で参加する健康ワークショップの実施
(1) 親子で参加し家庭内で健康に関する会話を活性化させる
(2) 「ICTを活用したオンライン」および「対面（リアルな会場開催）」の2モードによる開催とする
(3) 母体企業の「職場紹介ビデオ」や「健康スコアリングレポート」に基づくそれぞれの健康状況の特徴も盛り込み、企業の人的資本投資とする
3. コンソーシアム事業への展開
母体企業や他健保、自治体等とも共同しコンソーシアム事業として確立させ参加者のすそ野を広げる

【成果】

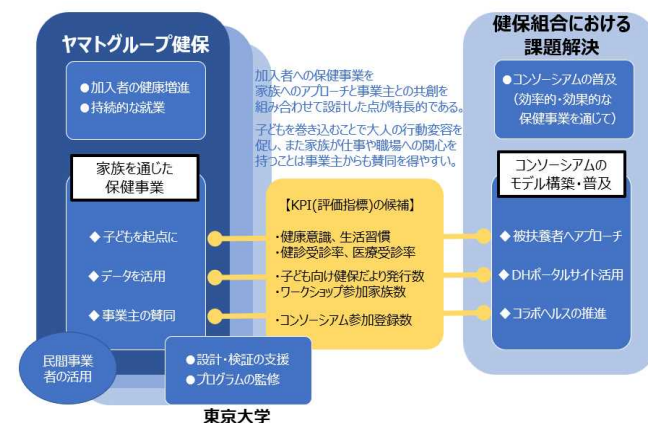
ワークショップ後のアンケートによりその後の行動を確認する

1. 2025年度、22千冊の「けんぽだよりキッズ」を配布し、全体で500名がワークショップに参加した
(20健保+1自治体) リアルワークショップには、50組の親子が参加した
2. 多くの家庭内で健康に関する会話がなされ、ほとんどの大人と子どもに行動変容があったことをアンケートにて確認できた

【意義】

生活習慣の行動変容のモチベーションを引出すため、子どもを基点とし家族へアプローチする新しい手法である
これまでの「職域」「地域」からのアプローチに比べ、最小の社会組織である「家族」、それも影響力の大きい子どもへ直接働きかけることにより、より実効性が高まるスキームとなった
また、企業の新しい人的資本投資施策としても対応する
日本の将来を担う子どもたちに「健康の大切さ」や「生活習慣病」等の東京大学チームが監修する質の高い知識を楽しくインプットすることにより「健康意識」の醸成に役立ち、将来、国が掲げる健康寿命の延伸や医療費抑制等の社会課題の解決に大きく寄与する活動である

【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】



読みたくなる仕組み、家族の健康意識が芽生える仕掛けづくり



【マンガ+解説】

マンガで興味を持ち
解説でより詳しく学ぶ！



【東京大学オンラインワークショップ】

全国の友達と一緒に
リアルライブで学ぶ！

「第14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：ゆいまーる
働き盛り世代の健康課題改善に向け「うちなー健康経営宣言」支える連携

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	☐	健診・検診の受診	☐	良質な睡眠	☐	女性の健康	☐	その他
--------------------------	-------	--------------------------	--------	--------------------------	----	--------------------------	----------	--------------------------	-------	--------------------------	-------	--------------------------	-----

取組に関するウェブサイトURL：<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/okinawa/>

【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)

1995年、世界長寿地域宣言をした沖縄県であるが、近年は平均寿命、働き盛り世代の年齢調整死亡率、労働安全衛生法に基づく定期健康診断の有所見率の全国順位が低迷するなど、働き盛り世代の健康が危惧されている。

「うちなー健康経営宣言（宣言）」事業は、働き盛り世代の健康課題の改善に資することを目的としている。

宣言は、当支部が、沖縄県、沖縄労働局、沖縄県医師会及び沖縄産業保健総合支援センターに呼びかけ、5者協定を締結して開始したものである。

5者協定には主に二つの会議体があり、本会議は県知事など各機関の長が集い、宣言事業の進捗の確認、今後についての意見交換をする会で沖縄県が事務局を担っている。定例会議は、5者各機関の実施責任者の会議で、当支部が事務局として宣言事業全体の運営を行っている。

宣言事業は、宣言登録⇒健診受診⇒保健指導や受療⇒健康課題に基づく取り組みの段階を踏み、事業所の健康課題の改善を図るもので、協定5者が宣言事業所をサポートし成果を上げ、成果を広く周知周知することで宣言事業の拡充を図るものである。令和4年度には、宣言事業所の増加への対応やサポートの充実のため、経済団体や同業者組合等を「うちなー健康経営宣言推進団体」として登録する沖縄独自の仕組みも構築した。

当支部は宣言事業推進のため、宣言推進団体の育成や、その他の団体とも連携して取り組んでいる。

主な実施事項と連携機関は下記のとおり。

①事業所で取組む禁煙サポート事業（県薬剤師会）

②健康経営シンポジウム・新聞全面記事掲載（新聞社）

③健康経営優良法人育成（商工会議所）

④3者連名でのⅢ度高血圧受診勧奨通知（県医師会、労働局）

⑤事業主と当支部長の2者連名による被扶養者健診受診勧奨通知(宣言事業所)

⑥各地支店での健康ロビー展（銀行）

⑦高血圧対策事業（県医師会）、

⑧その他（事業所カルテによる健康課題の見える化、ニュースレターの発送等）（単独）

成果は主に下記のとおり

①宣言事業所が全保険者で2,037社、当支部の令和3年度からの伸び率408%全国支部中第1位、推進団体35団体（令和7年8月末）

②健康経営優良法人109社（令和4年からの伸び率全国3位）

③禁煙サポート事業卒煙者96人、41%（令和5、6年度合計）

④3者連名Ⅲ度高血圧受診勧奨 39人中27人（69.2%）が受診

⑤宣言事業最終目標の一つの労働安全衛生法に基づく定期健診有所見率が」13年ぶりに全国ワーストを脱却する等

【意義】働き盛り世代の健康づくりを継続的に支える仕組みを構築できつつあり、当県における早世予防と健康寿命の延伸への継続的な支援が期待できる事業となっている。

今後も事業を拡充しながら継続して取り組みたい。

【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】

うちなー健康経営宣言

令和4年度	加入者数	特定健診（40歳以上）		
<協会けんぽ沖縄支部加入> 1,924事業所 94.45%	被保険者	85,124	54,741	44,521 81.3%
	被扶養者	61,937	14,010	3,971 28.3%
	合 計	147,061	68,751	48,492 70.5%

<全体>
2,037事業所

<協会けんぽ沖縄支部以外>
113事業所
5.55%

<健康保険組合>
62事業所

<国保（国保組合含む）>
29事業所

<共済組合>
7事業所

<協会けんぽ他支部>
15事業所

※1、加入医療保険を問わないのは全国でも少数

※2、事業所閉鎖などにより脱退した事業所等は除外しています

《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 自治体部門

「第14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： 福井県坂井市

取組・活動名： 「へるしお（減塩）オトナの自由研究」～気づきから行動変容、そして継続まで～

※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

☐ 健診・検診の受診

☐ 良質な睡眠

☐ 女性の健康

☐ その他

取組に関するウェブサイトURL： <https://www.city.fukui-sakai.lg.jp/zoshin/kenko/daisakusen/herusio.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】
坂井市では、糖尿病や高血圧などの生活習慣病による医療費は高く、男女ともに急性心筋梗塞の死亡率が全国平均の約2倍。また食塩摂取量は、全国平均がほぼ横ばいで推移する中、福井県は増加傾向で目標値を大きく上回っている。こうした状況から令和6年度に「健康さかい大作戦」を展開し、減塩活動を「へるしお」と名付け、減塩に注視した取組みを実施した。その中で「へるしお（減塩）オトナの自由研究」、令和7年度には、自由研究の結果を活かし「へるしお教室」を開催。市民が減塩に関心を持ち実践できることを目的に「気づきから健康行動を促す」までを一体的に捉えた継続的な支援に取組んできた。

【取組内容】

●へるしお（減塩）オトナの自由研究
申込みのあった市民（先着3,000世帯）に「塩分測定セット」を配布。「塩分測定セット」には、汁物に浸すことで塩分濃度を4段階（濃い・少し濃い・ふつう・薄い）で判定できる「塩分チェック」という試験紙（2回分）と、「玉手箱」に見立てた封書で、減塩のコツが書かれた減塩レシピが含まれている。
〈手順〉
①普段の汁物で1回目の測定をする→②結果を記録する→③玉手箱を開封し減塩の工夫を学び、レシピを見ながら汁物を作ってみる→④自分で継続できそうな減塩の工夫をした汁物を作り2回目の測定をする→⑤結果を記録する→⑥結果を提出する（任意）→⑦提出された結果を分析・集計し、市民にフィードバック
●へるしお教室（3回シリーズ×4会場で開催）
対象者：1回目の塩分測定の結果「濃い」「少し濃い」と判定された世帯もしくは、減塩に取り組みたい世帯
内容：減塩講座、調理実習 ※参加者には塩分測定器をプレゼントし、自宅の汁物の塩分濃度の測定を促すことで減塩行動の継続を支援。

【成果】

◆約2,700世帯に自宅の汁物の濃さに関心を促すことができた。（塩分チェックの報告世帯は約1,400世帯）
◆塩分チェックで「ふつう・薄い」世帯は約65%だったが、「玉手箱」を活用後は「ふつう・薄い」世帯は約90%に上昇した。さらに、「濃い・少し濃い」世帯のうち、約70%にあたる327世帯が「玉手箱」活用後は、「ふつう・薄い」に改善した。適切な減塩の工夫を取り入れることで塩分摂取量は減らせることができるという実体験を提供できた。
◆「自分の味付けはふつうだ」と思っている世帯のうち、約250世帯が「濃い・少し濃い」という結果が判明し、味覚を視覚的に捉えることで塩分過多の気づきを与えることができた。

【意義】

今回の取り組みで、自宅の汁物が「濃い・少し濃い」という結果にもかかわらず、普段の味付けを「ふつう・薄め」と思い込んでいる人が一定数いることがわかり、自分の味覚を視覚的に捉えることで市民に気づきを促し、無意識層に対して減塩意識を高める効果があったと考える。さらに、「適切な減塩の工夫で塩分摂取量は減らせる」という実体験の提供が行動変容の契機となり、参加者のコメントからも減塩への取組みの継続がうかがえた。市民が減塩に関心を持ち、気づきから行動変容を促し、それを継続支援していくことで、健康寿命の延伸に貢献していく。

【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】



【塩分チェックと玉手箱（封書）】



《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14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： 横須賀市民生局健康部健康増進課

取組・活動名： 【新・デレラ大作戦】～若い女性をターゲットにした「やせすぎ注意」動画作成～

※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	健診・検診の受診	良質な睡眠	○	女性の健康	その他
----------	-------	--------	----	----------	-------	---	-------	-----

取組に関するウェブサイトURL：https://www.city.yokosuka.kanagawa.jp/3130/suisin/preconceptioncare.html(プレコンセプションケアについて)

【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

若い女性のやせは、本人の健康問題のリスクを高めるだけでなく、胎児に十分な栄養が届かないことで、「次世代の子ども」の生活習慣病リスクを高める可能性がある。本市の若い女性(19～39歳)のやせは17.9%(市民アンケート結果)であり、国の目標値、本市の健康増進計画の目標値(15%未満)に届いていない。本市ではパンフレットを制作したり、講演会を開いたりして発信を強めてきたが、当事者世代に伝えることの難しさに直面していた。

横須賀市内にある神奈川県立保健福祉大学の栄養学科学生にヒアリングを実施すると、学生は「やせたい」、「顔が小さいと見られたい」と思っていることが多く、さらに、同世代の学生の中には朝食を抜く人も多いこと、若者の情報収集手段はSNS中心で、ショート動画を好んで視聴していること等が分かった。この結果から、現状を打開するため、市職員が中心となり同大学栄養学科学生とチームを結成して動画を作成することとなった。

2 目的

若い女性のやせが健康リスクであることを発信、食習慣等の生活習慣の改善により、「本人の健康問題のリスクを低下」さらに「次世代の子どもの生活習慣病リスクも低下」させる。

3 方法

(1) 事業開始前にクロスSWOT分析を活用して以下の方向性を定めた。

「対象者でもある大学(生)の協力を生かした普及啓発の推進」(強み×機会)

「アプローチは「やせ」改善を全面に出さずに普及啓発する」(弱み×脅威)

(2) 企画段階から神奈川県立保健福祉大学栄養学科学生(11名)が参加。活発な意見交換を行った

(3) 「新・デレラ大作戦」と題した4本からなる連続作品、1話、1分程度。否定や比較を嫌う若者の傾向を踏まえて前向きな内容を心掛けた。

(4) ストーリー概要

「痩身のシンデレラがダイエットに励む。しかし、数十年後に待っていたのは、理想とした未来とはかけ離れた現実。魔法使いとともに過去に戻ったシンデレラは、未来を変えるために生活を見直すことに・・・」

(5) 動画の周知協力依頼先の選考には関係者分析を使用、より啓発効果が見込める美容室等にアプローチした。

4 成果

ラジオ(FMヨコハマ)やタウンニュースで紹介されたほか、美容室50箇所や健康福祉センターでの掲示、市公式LINE、神奈川県立保健福祉大学のInstagramで情報を発信した。

市公式YouTubeでの動画再生数は、2025年8月14日現在で4話合計約9,200回となっている。

5 意義

(1) 担当者の感覚優先で実施することが多い周知啓発について、分析のロジックを活用したことで、効果向上が期待できる内容になった。

(2) 当事者世代と一緒に動画を作成することで、よりターゲットの関心を引く内容になった。

(3) 「やせたい」と思っている当事者世代の栄養学科学生と企画を創ることで、より健康への意識が高い次世代の専門職の育成に繋がる。

(4) 各メディアを巻き込んだ普及啓発の継続により、本人の健康問題のリスクを低下だけでなく、次世代の子どもの生活習慣病リスク低下に寄与する。

【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】

ショート動画サムネイル

周知用のPOPと美容室の展示の様子

クロスSWOT分析

クロスSWOT分析
・事業の方向性

	強み	弱み
機会	・目標に「若い世代や若者」「プレコンセプションケア」を掲げている。 ・横須賀市に啓発事業主が複数存在する。 ・様々な健康関連のイベントや施設が活用できる。 ・様々な健康関連のイベントや施設が活用できる。	・若者世代への「やせ」に対する価値観の多様性。 ・健康増進は数世代前から。 ・健康増進は数世代前から。
脅威	・市内連携を活かした普及啓発 ・包括連携協定を生かした普及啓発 ・対象者でもある大学(生)の協力を生かした普及啓発の推進	・成人式案内に啓発チラシ同封 ・中学校卒業後の啓発を強化(高校生への健康教育)

関係者分析

関係者分析
若い世代に影響力が高いが、まだ関

	満足/維持を固る群	キーパーソン群
高	メディア インフルエンサー 美容院・美容室 美容師 ドッグブライダル 食生活改善推進員 協力店以外の飲食店	神奈川県立保健福祉大学 高校 包括連携協定企業 レバレッジの視点 庁外のリソースと連携し、成果につなげる
低	食生活改善推進員 協力店以外の飲食店 医師会(産婦人科等) 市内職員 地域コミュニティ 支援隊 食生活改善推進員 食生活改善推進員 食生活改善推進員 食生活改善推進員	プレコンセプションケア 推進員 食生活改善推進員 包括連携協定企業 情報提供を固る群

「第14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： 高松市

取組・活動名： 市民の健康寿命の延伸を目指したCOPDの早期受診・早期治療のための取組

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

健診・検診の受診

良質な睡眠

女性の健康

その他

取組に関するウェブサイトURL：高松市公式ホームページ <https://www.city.takamatsu.kagawa.jp/kurashi/kenkou/kenkonotameni/seijin/copd.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】

「肺の生活習慣病」と呼ばれ、主に長期の喫煙によって発症するCOPDは、重症化すると死亡につながり、「健康日本21（第三次）」でもCOPD死亡率の低減が目標に掲げられている。また、530万人の推定患者の大多数が未診断・未治療であり、高血圧、糖尿病等の生活習慣病にも影響を及ぼすとされている。

高松市では、COPDの死亡率や医療費が全国平均と比べて高い状態が続いているため、既存の禁煙対策に加え、令和3年度から重症化予防対策を強化し、令和6年には、「高松市とアストラゼネカ株式会社との包括連携に関する協定（COPD疾患啓発）」を締結し、市民の健康寿命の延伸等を図るため、官民協働でCOPDの早期診断・早期治療につながる取組を開始した。

【方法】

令和3年度から、特定健診等の結果・レセプトデータを活用し、COPDのハイリスク者及び治療中断者に対して受診勧奨を実施した。令和6年度は、対象者をより確実に診断や治療につなげるために、地域の医師会や医療機関と連携し、高松市内でCOPDの検査・診断・治療を行える「協力医療機関」の一覧表を作成し受診勧奨通知に同封した。また、フレイル予防や生活の質の維持・向上の観点から、対象者を拡大した。検査・診断・治療におけるデータ解析等においては、民間企業（日本システム技術、アストラゼネカ）と連携し、検討を行った。

【成果】

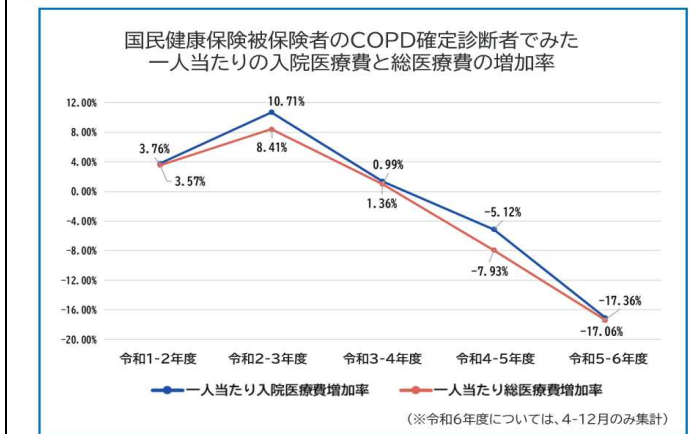
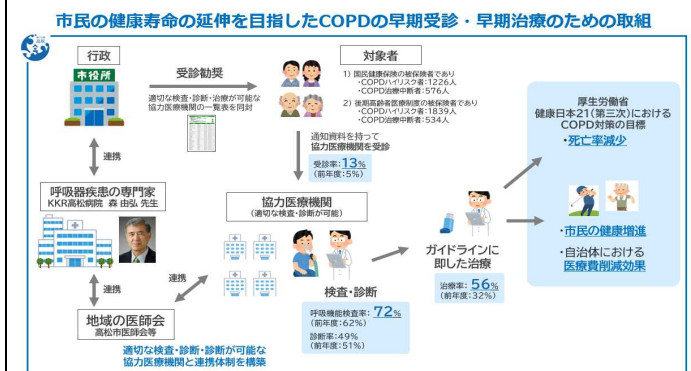
令和6年度の通知対象者の医療機関への受診率は13%（前年度：5%）、呼吸機能検査率は72%（前年度：62%）、診断率は49%（前年度：51%）、治療ガイドラインに即した治療率は56%（前年度：32%）と「協力医療機関」を募ったことで前年度から改善が確認された。

課題である医療費は、国民健康保険被保険者のCOPD確定診断者でみた一人当たりの入院医療費と総医療費の増加率を分析すると、令和2-3年度にピークに達し、以降は入院費、総医療費共に減少傾向に転じ、継続的なCOPD対策による医療費削減効果が確認された。

【意義】

日本呼吸器学会では、健康寿命の延伸に資するCOPD死亡率減少までのプロセスとして「早期受診の促進」「診断率の向上と適切な治療介入」を提唱している。データ活用と関係者の協働により適切な検査・診断・治療が可能な医療機関への早期受診を勧奨し、受診率、呼吸機能検査率、治療率が改善した本取組は、市民の健康寿命の延伸に寄与し、更にCOPDの医療費も削減できたことから、持続可能な地域医療の実現にも貢献するものと考えられる。

【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》

厚生労働省 健康・生活衛生局長 優良賞 自治体部門

「第14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： 香川県 坂出市

取組・活動名： 既存事業を活用した健康無関心層へのアプローチ ～届けたい人に届く施策への転換～

※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 ☐ 健診・検診の受診 ☐ 良質な睡眠 ☐ 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>

人口が減少する中、人生100年時代を迎え、健康寿命の延伸は、市民の生活や人生の質を向上させるとともに、人手不足の解消、増大する医療や介護の負担軽減にもつながることから、本市の重要課題と捉えています。

健康寿命の延伸に向けては、本市の介護や介助が必要になった要因の第1位が「骨折・転倒」であること、「骨折」の入院総医療費が県内上位であることを踏まえ、まずは「骨」に関する対策を強化していく必要があると考えました。

また、健康無関心者や健康行動未実践者への行動変容を促すアプローチの強化、さらには自然と健康になれる環境整備なども必要と考えています。

<方法>

○新たな視点と発想で施策展開する基盤づくり

健康無関心層に対する行動変容を促すため、健康分野において社会学や行動学を研究している専門家をアドバイザーとして招聘し、助言や指導が受けられる体制を整備して、行動変容を促す仕掛けや自然に健康になれる環境づくりなどの取組を推進しています。

○乳幼児健診を活用した骨密度等の測定による「気づき」の機会創出

まずは骨密度や野菜摂取量の測定器を活用し、生活習慣や健康状態を見える化することによる「気づき」からの行動変容を促していこうと、県と共同で既存事業と連動した効果的な見える化測定の検討を行いました。

本市では、乳幼児の集団健診時に来所した保護者に対して見える化測定を行い、測定後は骨粗鬆症予防のための食事・運動の改善提案を行うほか、子育て支援拠点等でのフォローアップも実施し、骨粗鬆症検診が始まる40歳までの切れ目ないアプローチで受診率向上にもつながっていく取組を始めています。

<成果・意義>

○行動変容につなげる仕掛け

健康教室等には意識の高い人しか集まらないことを踏まえ、健康とは関係のないイベントや日常生活の場等に出向いて測定を行うなど、届けたい人に届く対象者目線での事業展開につなげることができました。

○アドバイザーと市長とのトップ会談の機会を設けたことによる波及効果

庁内で様々な部署間連携が生み出され、生活習慣病対策としての健康からウェルビーイングにもつながる総合的な健康施策への転換を図るきっかけとなりました。

○乳幼児健診を活用した骨密度測定

乳幼児健診など「住民が行く必要のある」既存事業を活用することで、健康の関心度に関わらずアプローチすることが可能となり、自分の健康を後回しにしがちな子育て世代に対して、自然な形で健康について考えるきっかけを提供することができます。保護者の健康意識が高まることで家庭全体の生活習慣改善につながることから、世代を超えた健康寿命の延伸に貢献できるものと考えています。

【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】