《取り組み事例簡易紹介シート》

厚生労働大臣 最優秀賞

「第15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

自治体14　応募事業者団体名：　大阪府八尾市

取組・活動名：　EBPMに基づく健康寿命延伸への複合的なチャレンジ「八尾市健康づくり大作戦！」

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.city.yao.osaka.jp/kenkou_fukushi/hokenjo/1008403/1008433/1013060.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】

八尾市は人口約26万人の中核市であり、約60年にわたり、専門機関による疫学研究と地域における予防対策を連動させ、脳卒中の半減、医療費の上昇抑制などの成果を上げてきた。このノウハウを全市的な健康施策に発展させるため、令和３年度に保健所内に「健康まちづくり科学センター」を設置し、健診・医療・介護等のデータに基づき、市民の健康課題を明らかにして健康づくり・介護予防施策を立案し、その効果を検証するというEBPMを展開中である。データ分析の結果、本市では、血糖高値者及び要介護認定者の割合が他の自治体に比べて高率であることが判明したため、糖尿病の発症・重症化予防と要介護状態につながるフレイル予防を重点課題とし、ハイリスク者への個別支援の徹底と健康に関心の薄い層にも届くポピュレーションアプローチや環境整備を進めている。大学、医療機関、企業、地域コミュニティ等とも健康課題と目標を共有し、多様な施策により重点課題の解決を図り、八尾市健康まちづくり計画の基本目標である健康寿命の延伸と地域全体で健康を支えるコミュニティの形成を目指す。

【方法】

EBPMに基づく取組として、科学センターが市内全28小学校区別のデータ分析により作成した地域カルテ「あなたのまちの健康診断」を活用し、地区担当保健師が地域コミュニティ等と健康課題を共有することにより、健康づくり計画を作成・取組を実施・評価するPDCAサイクルに沿った住民主体の健康づくりを推進している。

令和４年度からは「八尾市健康まちづくり計画（健康日本21八尾第4期計画及び八尾市食育推進第3期計画）」に基づき、「健康寿命の延伸」と「健康コミュニティづくり」を基本目標に掲げ、重点課題である糖尿病予防とフレイル予防への対策を、「健康づくり大作戦」と称し、庁内連携による「みんなの健康推進プロジェクト」、企業等と連携する「八尾市健康まちづくり共創協定」、大学等との共同研究などの複合的施策により、健康課題の解決に向け取り組んでいる。

特徴的な取り組み例としては、身近な公園の健康遊具等を活用しながら、公園を3～4か所巡るウォーキングコース「公園てくてく健康づくり」を市内全15中学校区別に設置し、健康遊具の使い方の動画発信や各公園で地域通貨が得られるITの仕組みを導入するとともに、理学療法士をめざす学生による安全な健康遊具の使い方と歩き方の教室の実施など、継続のインセンティブ強化を図っている。また、約25年分の市民の健診・介護等のデータを活用して、個人の健診所見や生活習慣から健康寿命を推定し、健康寿命を伸ばすための生活習慣を提案するアプリ「ウェルやお」を大阪大学・横浜市立大学と共同開発し、大阪・関西万博で初披露した後、様々なイベントや保健指導等での活用を開始した。さらに、ハイリスクアプローチとして、関係課と連携して、国保加入者の糖尿病重症化予防に取り組むとともに、高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施として、フレイル高齢者への悉皆的なアウトリーチ支援を実施中である。

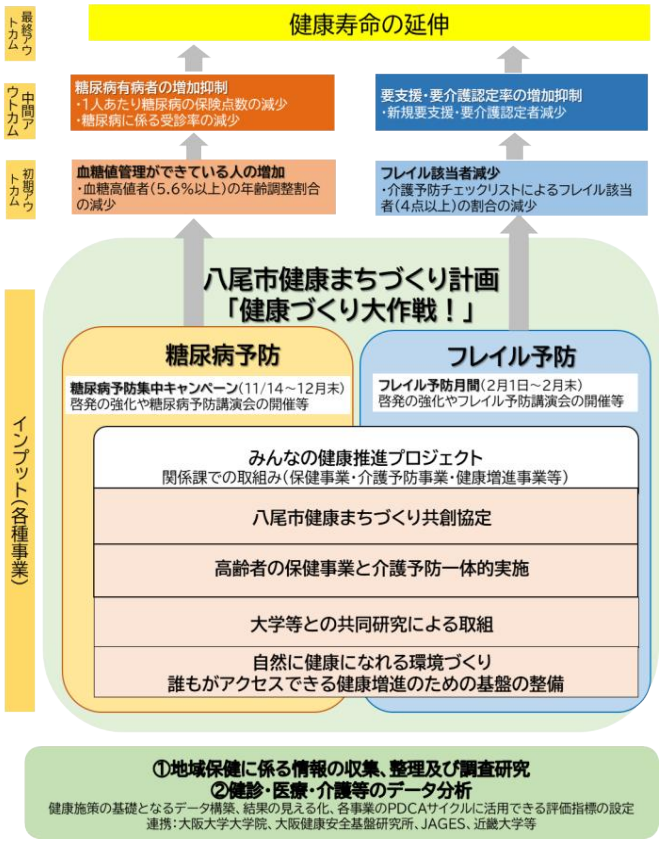
【成果】

糖尿病予防については、初期アウトカムである血糖高値者の割合が減少し、中間アウトカムである一人当たり糖尿病の保険点数や糖尿病に係る受診率の減少にもつながっている。フレイル予防については、初期アウトカムであるフレイル高齢者が減少し、中間アウトカムである新規要支援・要介護者割合が減少するといった成果が得られている。
最終アウトカムである健康寿命延伸についての具体的な成果は今後の公表データにより検証していく。

【意義】

自治体が保有する健診・医療・介護等のデータを分析に留めず、施策の立案、対象者の抽出、地域社会への還元、効果検証に至るまで一連のサイクルとして一貫して活用している点にある。糖尿病予防とフレイル予防は、健康寿命延伸を最終アウトカムとした八尾市版ロジックモデルを作成し、インプット（各種事業）・初期アウトカム・中間アウトカムを設定し、事業評価を行いながら、取組の成果が健康寿命の延伸につながるよう進めている。

【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》

厚生労働大臣 優秀賞 企業部門

「第15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

企業2　応募事業者団体名：　エイチ・ツー・オー リテイリング株式会社

取組・活動名：　買い物ついでに、健康をおもしろく！小売が挑戦するまちの健康づくり事業「まち健」

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://machiken.h2o-retailing.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）

【背景・概要】
多くの方が健康で長く暮らせる社会をつくるために生活習慣病の予防は非常に重要ですが、普段健康に関心の薄い方へいかにアプローチし、健康づくりのきっかけを届けるかが大きな課題となっています。

エイチ・ツー・オー リテイリングは、人口減少が進むなかでモノを売る「ただの小売り」から脱却し、生活者と深く繋がる「コミュニケーションリテーラー」への進化を目指しています。弊社が持つ関西圏での強固な顧客基盤と、小売業として培った生活動線上での集客力や活気を活かし、「健康をおもしろく」をテーマに、日常の買い物や外出のついでに自然と健康を意識できる健康領域サービス「まち健」を展開しています。

【取組内容】
本取組は、リアルイベントである「まちかど健康フェス」と、デジタル「まち健アプリ」を組み合わせたハイブリッドな健康づくり支援サービスです。具体的には、地域の商業施設等において、血管年齢や肌年齢などの目新しい簡易測定機器を並べた健康チェックイベントを定期開催しています。買い物ついでに立ち寄った住民に対し、スタッフが測定結果の説明をすると同時に、自治体の特定健診やがん検診の受診予約をその場でサポートしています。さらに、イベントで健康意識が高まったタイミングでアプリへの記録を促し、日々の歩数達成や日常的なアドバイスを通じて、無理なく楽しい生活習慣の持続と行動変容を一気通貫で後押ししています。

【成果】
2025年のサービス開始以降、約1年間で1万名以上の方に体験していただき、参加者満足度は90%、健康意識が「高まった」と回答する割合も90%に達しています。特筆すべきは、面倒さ等から健診に行けていなかった層への直接的なアプローチにより、特定健診やがん検診の予約サポートを330件実施し、受診率向上に向けた確かな手応えと有効性を実証した点にあります。現在では、関西圏の自治体を中心に連携を深め、地域に根差した健康づくりのモデルへと進化を遂げています。

本取組の意義は、義務感になりがちな健康づくりを「楽しさ」へと変え、無関心層の自発的な行動変容を地域社会に実装できている点にあります。民間企業ならではの「日常をワクワクさせる力」で無関心層を巻き込み、楽しみながら行動変容を促すことで、確実な健康寿命の延伸と笑顔あふれる地域社会の実現に貢献していきます。

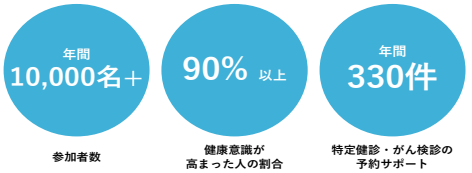
【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】



まちかど健康フェス



まちかど健康フェス 健康チェックの様子



まちかど健康フェス 成果



まち健アプリ



まち健公式キャラクター
左：まち犬　真ん中：やらねーこ　右：がんばりっす

《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15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

団体13　応募事業者団体名：　健康まつえ21推進隊

取組・活動名：　住民と行政の協働で育む、地域に根付いた健康づくり

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://www.city.matsue.lg.jp/soshikikarasagasu/kenkofukushibu_kenkosuishinka/kenko_iryo/1/1005.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）

松江市では、市民の運動不足等の生活習慣や、健（検）診受診率（以下、受診率）の低迷が長年の課題であった。松江市は、市全体の健康度を高めることを目標に掲げ、平成20年度に住民と協働した健康づくりを進める上で、活動の核となる「健康まつえ21推進隊（以下、推進隊）」を一部の地区で立上げ、その後、市内全ての公民館区へと広げた。推進隊の活動はまもなく20周年を迎えるが、その間に行政主体の活動から、隊員が自ら計画し行動する推進隊主体の活動へと変化し、現在は市から自立して活動をしている。

推進隊は健康寿命の延伸を目的に、各隊で、各種イベント参加や研修会の開催など健康づくりにつながる活動を実施している。加えて、地域特性に応じて、ウォーキング、寸劇やオリジナルポスターの作成・掲示による各種啓発など個別の特色ある活動も展開している。活動計画を立てる際には、市の地区担当保健師と情報を共有・協力することにより、楽しみながらもエビデンスのある活動を考えて実施。あわせて、市が実施するフレイル測定会などの事業にも積極的に協力している。推進隊は構成メンバーが、社会福祉協議会、民生児童委員、食生活改善推進員、高齢者クラブ、PTA、医師など多種多様な団体から幅広く隊員が集まっていることを利用して、多方からの情報を得て、様々な場で活動を展開することができる。また、毎年活動報告集を作成し、隊員が市長へ直接活動報告をするなど、推進隊をPRし、できるだけ多くの住民に推進隊の声が届くよう創意工夫を重ねている。

基本的に、各公民館区（地区）毎に推進隊活動を展開をしているが、推進隊は地域別に5つのブロックにまとまっている。各隊の代表が出席するブロック連絡会、ブロック代表者による幹事会、推進隊全体会を開催し、行政も含めた情報共有と活動方針の検討、研修会を開催。隊同士の交流や課題の共有を図るなどしている。各隊で出た意見だけでなく、幹事会等での意見等も次の活動に反映させることで、PDCAサイクルを実施している。

長年にわたる地区での健康づくり活動が徐々に認知されたことで地域福祉活動計画にも位置づけられている。平成20年に推進隊が立ち上がって以降、コロナ禍にあっても歩みを止めることなく活動を進めた結果、松江市全体の健康度の向上に大きく寄与した。代表的な成果として以下の5つを挙げる。

①平均自立期間の延伸：【男性】H20：17.24年 R5：18.40年 【女性】H20：20.94年　R5：21.78年
②国民健康保険特定健診受診率向上：H20：35.1％　令和6：46.8％。
③新規要介護（支援）認定者の平均年齢　H26：81.4歳　　R6：82.7歳
④推進隊活動の波及
・推進隊：601人（令和8年4月時点）　・活動回数は746回、活動参加人数：31,259人（令和7年度、延べ回数・人数）
・セルフチェック啓発実績：令和2年から令和7年 累計803回・160,280人
⑤新たな健康課題への対応（フレイル対策）
・R7フレイル測定会：33回、参加人数：1,031人 R7フレイル啓発：52回・7,558人※市内29地区全てで実施。継続した取組みへと発展。

推進隊の活動を通じて地域で健康づくりについて話合う場が生まれ、住民自らが「主体的に考え実践するもの」という仕組みを構築し、行政との協働による健康づくりを根付かせた。行政だけでは実現できない地域に根差した健康づくりを推進し、常に試行錯誤を重ね、創意工夫により推進隊が活動をすることで、住民にとって健康づくりが身近になり、イベントだけでなく日常的な健康行動へ繋がった。

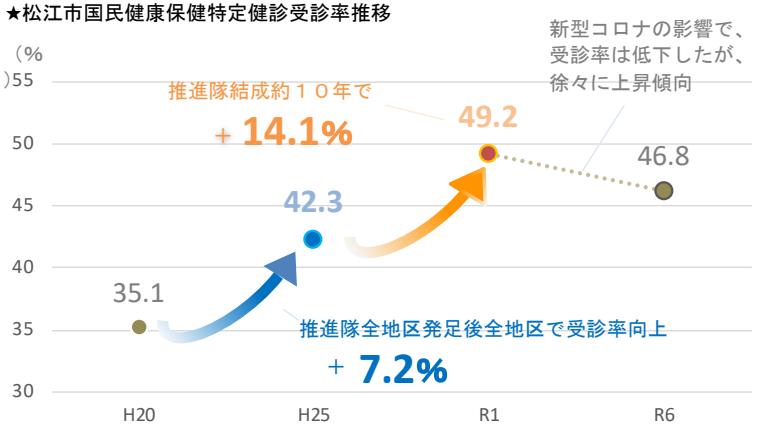
推進隊の活動が全29地区で継続、定着したことで、推進隊は住民に最も身近な立場から地域の健康づくりを担う住民組織として、人と人、団体と団体、団体と人、世代間、地域間をつなぐ架け橋となることができた。推進隊の活動により健康情報や取組みが地域全体へ波及し、健康づくりに留まらない仲間づくり、地域づくり、地域の支え合いにもつながっている。

【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】

★健康まつえ21推進隊活動の様子



★松江市国民健康保健特定健診受診率推移



《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15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

自治体13　応募事業者団体名：　千葉県　富津市

取組・活動名：　地域の実態に即した保健活動～健診から出発！ライフコースを見据えた人工透析予防～

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.city.futtsu.lg.jp/category/1-7-0-0-0-0-0-0-0.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）

■目的背景

富津市では、国民健康保険（国保）一人当たり医療費が県内5位であり、特に慢性腎不全の総医療費に占める割合が県や国と比較して高い。国保及び後期高齢者医療（後期）における被保険者10万人当たりの人工透析者割合も県内２位であり、慢性腎臓病（ＣＫＤ）を健康課題とした。新規人工透析者に聞き取り、「健診未受診」「健診結果を理解していない」「糖尿病や高血圧のコントロール不良」等の課題が明らかとなり、これらの課題解決に取り組んだ。

■方法

○健診保健指導

・地区担当制による糖尿病、高血圧等の対象者へ保健指導、栄養指導

・健診未受診者へ家庭訪問、電話勧奨、健診継続受診者へ減塩醤油引換券交付インセンティブ事業、Web予約

○医療連携

・医師会、腎臓、糖尿病専門医と連携し、ＣＫＤ予防連携委員会を設置、「腎臓病地域連携パス」を活用した病診連携の実施

○食生活改善

・富津市食生活改善サポーターと50種の野菜たっぷり減塩レシピを開発し、レシピ本作成。レシピを参考に健康ちば協力店取組基準「野菜120ｇ以上食塩3.0ｇ未満」を満たす弁当を販売し、減塩、野菜摂取の普及啓発。市内12店舗で啓発活動

○若い世代からの予防活動

・3歳児健診で児と親に尿ナトカリ比測定と栄養指導

・中学2年生生活習慣病予防健診にHbA1c検査を加え、保健指導・栄養指導

・若年健診と保健指導

・協会けんぽと連携し働き世代へ保健指導

■成果

・国保新規人工透析者数：15人（2018年）から2人（2025年）に減少

・慢性腎不全（人工透析有）の総医療費に占める割合2018年8.45%から2024年5.75%に減少

・国保1人当たり医療費県内順位2018年5位から2025年14位に低下

・特定健診受診率：2025年50.7%に上昇（2017年対比+5）

・特定保健指導実施率：2025年73.9%に上昇（2017年対比+6.9）

・健診未受診者3,433人に勧奨、1,434人（41.8%）受診（2025年）

・Ⅱ度高血圧以上209人（92.1%）に保健指導、46.3%が血圧改善

・HbA1c8.0以上50人（100%）に保健指導、38%がHbA1c改善

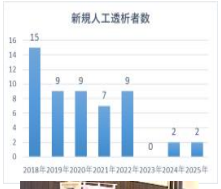
・推算塩分摂取量検査平均値2025年9.4ｇに減少。（2020年対比-0.3）

・減塩を意識している人2025年91.1%（2024年対比+3）

■意義

地域の実態に即し、健診で早期発見、重症化予防のため地区担当制による保健指導・栄養指導及び医療連携により継続して市民の行動変容を促してきた。また、食環境づくりや幼児期から働き世代までのライフコースを通じた取組を進めることで、将来的な予防効果が期待できる。

【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】



新規人工透析者の実態

		2018年	2019年	2020年	2021年	2022年	2023年	2024年	2025年
新規人工透析者数		15	9	9	7	9	0	2	2
原因疾患	糖尿病性腎症	7	5	5	3	4	0	2	0
	うち、血圧治療者	2	4	5	0	4	0	2	0
	腎硬化症	0	1	2	3	3	0	0	1
	腎炎等の腎疾患・不明	8	3	2	1	2	0	1	1
国保加入状況	国保加入５年以内の者	10	4	7	4	6	0	0	2
		67%	44%	78%	57%	67%	0%	0%	100%







保健活動のあゆみ［2018年-2026年］

		2018年	2019年	2020年	2021年	2022年	2023年	2024年	2025年	2026年
実績	特定健診受診率	45.7%	46.0%	30.1%	42.2%	46.2%	45.5%	48.1%	50.7%	
	県内順位	13位	14位	28位	13位	9位	12位	7位	－	
	特定保健指導実施率	67.0%	62.5%	63.5%	64.6%	64.9%	72.6%	73.5%	73.9%	
	県内順位	1位	2位	2位	1位	2位	1位	1位	－	
	国保一人あたり医療費県内順位	5位	5位	4位	4位	6位	5位	6位	14位	
	国保＋後期透析実施者	148人	145人	141人	135人	140人	132人	126人	121人	
	県内順位	2位	3位	5位	7位	4位	5位	10位	8位	
	若年健診受診者数	387人	341人	203人	290人	280人	293人	251人	238人	
健診未受診者対策	未受診者訪問件数	－	－	－	－	－	－	153人	1,511	実施中
	電話勧奨件数	－	－	839人	2,264人	2,150人	2,604人	2,211人	1,922	
	インセンティブ事業（減塩醤油引換券）	－	1,490人	1,038人	1,219人	1,281人	1,417人	1,360人	1,332人	
	みなし健診	－	34人	58人	88人	113人	88人	67人	51人	
	事業主健診取得	－	86人	79人	97人	113人	80人	82人	105人	
	AIを活用した受診勧奨通知	－	－	－	－	10,117人	8,943人	8,803人	8,000人	
	健診予約件数（Web予約）	－	－	－	－	－	4,420人	4,562人	4,818人	
	がん検診との同時実施	肺・大腸	肺・大腸	肺・大腸	肺・大腸	肺・大腸	肺・大腸	肺・大腸・胃乳・子宮	肺・大腸・胃乳・子宮	肺・大腸・胃乳・子宮
保健指導	重症化予防対象者保健指導実施件数	599人（78.1%）	634人（85.3%）	コロナにより未集計	451人（89.8%）	482人（84.4）%	569人（94.0%）	592人（89.7%）	608人（90.3%）	実施中
	腎臓病地域連携パス発行数	－	315 件	207 件	164 件	167 件	170 件	150 件	170 件	
	腎臓病地域連携パス返信数		98 件	149 件	126 件	108 件	122 件	114 件	集計中	
	腎臓病地域連携パス返信率		31.1%	72.0%	76.8%	64.7%	71.8%	76.0%	集計中	
	かかりつけ医療機関訪問数（延）	7人	16人	16人	32人	32人	30人	28人	26人	
	3歳児健診尿ナトカリ比測定と栄養指導	－	－	－	－	－	302人	324人	282人	
	中学２年生保健指導実施件数	－	－	0人	25人	38人	24人	24人	28人	23人
	中学2年生　健康教育	－	－	－	－	－	－	－	－	113人
	協会けんぽと連携した保健指導事業	－	－	－	－	－	－	－	体制構築	22人
食生活改善	コラボ弁当協力店舗数	－	－	－	－	－	－	106人	24人	24人
	コラボ弁当製作数	－	－	－	－	－	－	3人	3人	3人
	コラボ弁当販売数	－	－	－	－	－	－	18,325人	8,245人	実施中
	食生活改善イベント回数	－	－	－	－	－	－	4 回	3人	4人
	スーパー、コンビニ啓発事業	－	－	－	－	－	－	－	12人	20人

《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15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

企業10　応募事業者団体名：　日清食品ホールディングス株式会社

取組・活動名：　歩数×早歩きで脳活！
-「見える化」と「選べる目標」で、日常の歩行を健康習慣へ-

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.nissin.com/jp/company/sustainability/social/health-and-productivity-management/

【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）
日清食品グループは「健康経営宣言」のもと、従業員の健康寿命延伸と生活習慣病予防に取り組んでいる。
単純に運動を推奨するだけではなく、有酸素運動が認知機能（脳年齢）に与える良い影響に着目し、2024年より「脳年齢×運動検証企画」を開始した。本取り組みは、単発の健康イベントで終わらせるのではなく、従業員の参加ハードルを下げながら運動習慣の定着を図る「仮説検証型（PDCA）の健康経営」として毎年アップデートを重ね、2026年で3年目を迎える。
デスクワーク中心の社員は特に日常の身体活動量が不足しやすいという課題も顕著であることから、生活習慣病予防および健康寿命の延伸に向け、誰もが取り組みやすいウォーキングを軸に、脳年齢測定を健康への関心を高める「入口」とした「脳年齢×運動」検証企画を実施した。

（方法）
毎年、前年の課題や参加者の声を徹底分析し、PDCAサイクルを回して施策を進化させている。
・第1回（2024年）：Apple Watch貸与者約900名を対象に3ヶ月間実施。1日8,000歩以上歩いた群で脳年齢の改善幅が大きいことを実証。
一方で、デバイス限定や長期間（3ヶ月）のハードルの高さが課題となった。
・第2回（2025年）：対象を「社用スマホ保有者（約1,700名）」へ拡大し、期間を1ヶ月に短縮。さらに、測定結果のフィードバックを実施。
・第3回（2026年/本年）：社用スマホを持たない工場勤務者等の参加格差を解消するため、私用スマホでの参加を許可し「全社員」に対象を拡大。また、一律8,000歩だった目標をライフスタイルに合わせて選択できる3つのコースとし、新たに歩行の質を高める「早歩き」要素を加えて効果検証を実施した。
　①ライトコース：月平均6,000歩／日、早歩き5分／日
　②スタンダードコース：月平均8,000歩／日、早歩き10分／日
　③チャレンジコース：月平均10,000歩／日、早歩き15分／日
歩数はスマートフォンやウェアラブル端末等で確認し、月間平均歩数の証憑を提出する仕組みとし、達成者にはインセンティブを付与。終了後アンケートにより、達成状況、健康意識・行動の変化、満足度、継続意向等を把握。

（成果）
第3回では、生活・体力に合わせて6,000歩、8,000歩、10,000歩の3コースから目標を選択できる方式に改善した。脳年齢測定の前後比較が可能であった340人では、全体で有意なスコア向上が確認された。
また、ライトコース89人、スタンダードコース133人、チャレンジコース118人と、参加者は自身の生活・体力に応じて目標を選択したことによる満足度(96.3%)や継続意向度(96.5%)ともに非常に高く、一律の高い目標を課すのではなく、個人に合った目標設定が参加継続を支えることが示唆された。
事前と事後に行動変容についてのアンケートを取得した結果、77.5%の参加者が”健康への意識や行動に改善があった”と回答した。
また施策前後で”ヘルスリテラシーが向上した”が11.7ポイント、”週1回以上運動している”が11.1ポイント向上するなど、運動習慣の形成に加え、健康意識全般の向上にもつながったことが示唆された。自由回答欄では、「歩数の確認をするようになった」「今後も早歩きを積極的に取り入れたい」「階段を利用するようになった」「一駅分長く歩くよう心がけた」「在宅勤務日に散歩を取り入れるようになった」など、日常生活の中で身体活動量を増やす行動変容が多く報告され、運動を日常生活の中に組み込む行動変容のきっかけとなった。今後も従業員の生活スタイルに合わせて運動を取り入れてもらえるよう働きかけを継続していきたい。

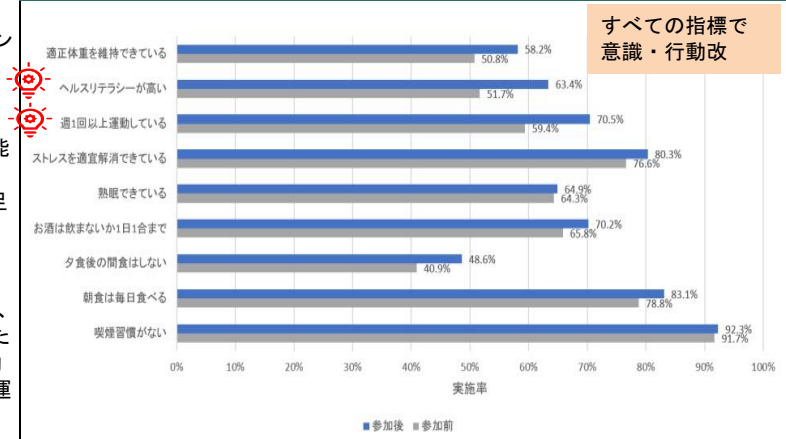
【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】





主要成果	
満足度	96.3%
継続意向	96.5%
健康意識・行動の改善	77.5%

NISSIN流健康行動指標（施策の前後比較）



《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15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

団体28　応募事業者団体名：　認定NPO法人クラブしっきーず

取組・活動名：　地域密着型サードプレイスによる多世代協奏・役割循環型健康延伸・孤独孤立予防事業

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	○	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.shikkys.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）

【実施内容の概要】
本事業は、スポーツやレクリエーション活動を単なる「運動機会」として提供するにとどめず、世代や障がいの有無を問わず誰もが気軽に参加できる「地域密着型サードプレイス（第三の居場所）」として機能させ、多世代参加型の身体活動をツールとした健康寿命延伸と孤独・孤立予防を一体的に推進する取り組みである。

【背景・目的】
核家族化や地域の希薄化による高齢者のフレイル・孤独化、子どもの運動不足や不登校といった多様な課題に対し、従来の「支援する側／される側」という固定化された構造を解消することが求められている。本事業では「支援する側もされる側に、される側も支え手に」変化する「役割の循環」を核とし、多世代が混ざり合う（ごちゃまぜ空間）中で一人ひとりが具体的な役割（会場設営・受付・見守り・広報配付等）を担い、自己有用感の向上と精神的健康の維持を図ることを目的とする。

【方法】
箱物を新設するのではなく、志木市内の寺社（宝幢寺や行屋稲荷神社）、町内会館、公園、小中学校など既存の地域資産を活用した「常設・巡回型サロン」を展開する。志木市委託事業である多世代体力づくり「マンデー元気アップ」（小学1年生から93歳までが参加）、全世代の居場所「あすび場」、独居・認知症高齢者も対象の「宝幢寺太極拳&ランチ」、夜間の居場所「フライデーナイトクラブ」など、多角的なプログラムを継続開催している。

【成果】
2025年度には「あすび場」197回・2,169人、「アフタヌーンクラブ」46回・954人、志木市委託事業46回・701人など、年間を通じて延べ約4,000人を超える多様な市民が継続参加した。参加者への定期的な身体活動の定着により、下肢筋力維持やバランス機能向上といったフレイル・生活習慣病予防の成果が見られたほか、閉じこもりがちだった高齢者の外出定着や不登校傾向にある児童生徒の社会復帰など、具体的な質的変化が生まれている。

【意義】
多世代での継続的な身体活動は、単なる体力向上・フレイル予防にとどまらず、自然発生的な見守りネットワークの構築や孤独・孤立の防止に直結している。かつての参加児が成長して運営スタッフに回る循環も定着しており、スポーツと福祉の融合による持続可能な地域共生社会のモデルを提示している。

【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》

スポーツ庁長官 優秀賞 自治体部門

「第15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

自治体8　応募事業者団体名：　埼玉県久喜市

取組・活動名：　「運動しに行く」から「会いに行く」へ―デジタルスポーツで育む健康習慣

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.city.kuki.lg.jp　※本取組は継続実施中のため、令和7年度以降の成果をまとめた専用ウェブページは未公開

【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）

■久喜市では高齢化が進むなか、「運動が必要だとわかっていても始められない、続けられない」高齢者に、日常生活の中で無理なく身体を動かす機会をどう届けるかが課題となっていた。
➡そこで、商業施設内にデジタルスポーツ設備を有するエアデジタル株式会社と連携し、『市が持つ高齢者福祉の知見と、同社のデジタルコンテンツ』を組み合わせることで、買い物ついでに立ち寄れる生活動線上に、高齢者が無理なく身体を動かせるプログラムをつくり上げてきた。

【具体的な取組み】
・具体的には、トレーナーと行う準備体操やストレッチから始める。
・続いて、筋トレマシンを使った運動へ。
・最後に、床面投影型デジタル機器「FloorPick」等を活用した運動、脳トレまでを組み合わせたプログラムを実施。

【工夫点】
・理学療法士や運動指導員が身体状況に応じて負荷を調整。
・測定結果や運動データを可視化して一人ひとりにフィードバック
➡これにより、参加者が成果を実感しながら継続できる仕組みを整えた。あわせて、市と同社が利用者の声を聞きながらゲーム内容や難易度、椅子の配置、画面の見やすさなどを継続的に改善しており、デジタルはあくまで、楽しみながら身体を動かすための手段として位置づけている。

【効果】
令和7年度は拠点型プログラムを280回実施し、実人数168人、延べ1,701人が参加。1人当たり平均約10回の継続参加が確認された。フレイル予防講座受講者では、利用後に『週1日以上の運動習慣がある』と回答した割合が96.6%、『今後も定期的に運動したい』との回答が87.5%。要介護認定高齢者では、定期的に運動している割合が47.1%から81.1%へ上昇した。

【この取組が意味するもの】
・従来のジムや運動教室には参加しにくかった人にも届いている点にある。トレーナーが一人ひとりに寄り添い、体調や身体状況に応じてプログラムを柔軟にカスタマイズできることから、利用者からは「ジムには行けないけれど、ここには来られる」という声が寄せられ、脳血管疾患後の身体機能回復を目指して継続利用する例も見られる。さらに、利用者の約4割を男性が占め、参加者同士の交流から食事会や忘年会が生まれるなど、「ここに来れば誰かに会える」ことも継続の動機となっている。

本取組は、行政の高齢者福祉の知見と民間のデジタル技術、商業施設という生活拠点を組み合わせることで、健康づくりを特別な行動にせず、「楽しさ」「成果の見える化」「人とのつながり」を日常に組み込み、運動への入口を広げながら継続的な運動習慣とフレイル予防につなげる地域モデルである。〞

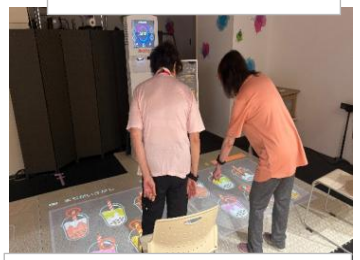
【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】

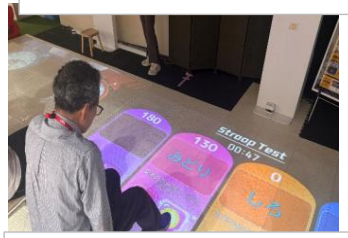

準備運動ではコミュニケーション重


筋トレマシンは個々のデータが身体状況に応じて、負荷や回数を一人ひとり調整


運動回数・心拍等を可視化。成果が次の運動の励みに


立位が難しい人も座って参加。身体状況に応じた運動機会を確保は椅子に座っても可能。


対戦・協力プレーが、自然な会話と交流を



1分程度のミニ脳トレゲームが70種選べる。一人で鍛えるだけではない。人と一緒だから続けられる

《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15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

企業7　応募事業者団体名：　株式会社再春館製薬所

取組・活動名：　生体リズムと漢方の知恵を取り入れた、社員が主役の健康づくり「ポジティブエイジ」

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.saishunkan.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）

弊社は「人を健康にする前に、まず働く社員自身が誰よりも健康で笑顔であるべき」という信念のもと、経営トップの西川による「ポジティブエイジカンパニー宣言」を掲げ、漢方の「体をいたわる知恵（養生）」と「体内時計（生活リズム）」の研究を融合させた社員主役の健康づくりを全社で推進しています。従来の健診後の後追い指導から脱却し、1日24時間を心地よく整える「4つの仕掛け」を職場と日常に導入しました。

①【朝・光】始業前に高照度光（20,000ルクス）を浴びられる「目覚めのテーブル」をオフィスに開設。
朝のコーヒーを飲みながら体内時計を整え、朝からシャキッと動ける活力と夜の自然な眠気を引き出します。

②【夕・運動】実業団バドミントン部の拠点である自社体育館「サクラリーナ」を終業後に無料開放。
ヨガやピラティス等の初心者向け教室を開催し、運動が苦手な社員でも無理なく続けられる環境をつくりました。

③【夜・休息】自社開発のWeb診断「マイリズムチェック」で生活リズムの乱れを24タイプで見える化。
結果に応じた「季節のお茶（養生茶）」を社内で配り、日々の水分補給を通じた無理のないセルフケアを定着させました。

④【知恵・対話】画面を見ずに耳で学べる社内ラジオ「ポジティブエイジラジオ」を隔週で配信。
食事や睡眠のコツを楽しく届け、社内SNS（TUNAG）でお便りを募集して経営陣と社員が健康について語り合える対話の場を育てています。

全社受診率は92.4%（約800件のデータを蓄積）。実証プロジェクトでは睡眠の「質」が8.7pt、「量（起床時の疲労感等）」が17.4pt改善し、「眠れない不安」は39.1pt激減。体調改善を実感した社員は約70%に達し、労働生産性（WHO-HPQ）の向上も確認されました。さらに、この成功ノウハウをリブワーク社やNTT西日本様への健康セミナー開催など社外へも広げ、社員の笑顔を起点とした社会全体の健康寿命延伸に貢献しています。

【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15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

企業15　応募事業者団体名：　株式会社ガスパル（ガスパルグループ）

取組・活動名：
「お客さま訪問45分前禁煙」から始める第三次副流煙対策と健康風土づくり

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://www.gas-pal.com/news/20230529/1806/

【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＞
当社では健康経営の推進において喫煙対策を重要課題として位置付けているが、喫煙率は高い水準にあり、禁煙外来治療補助金制度やオンライン禁煙プログラムなどの制度を整備しているものの利用率が低く、禁煙に向けた気運醸成が課題となっていた。
そこで、禁煙を個人の健康課題とするのではなく、組織全体で健康行動を後押しする環境づくりが必要と考え、多面的な喫煙対策を推進した。

＜主な取り組み＞
当社は、「ルール・環境整備」「禁煙サポート」「第三次副流煙対策」の3つの視点から喫煙対策を実施している。
ルール・環境整備では、社用車内での喫煙禁止、休憩時間を除く就業中の喫煙禁止、敷地内全面禁煙を実施。
禁煙サポートでは、禁煙外来治療補助金制度、禁煙補助薬の提供、オンライン禁煙プログラムに加え、卒煙イベントや健康情報発信、産業保健スタッフによる個別支援を実施している。
2024年度からは、第三次副流煙対策として「お客さま訪問45分前禁煙」を導入し、お客さまへの配慮とサービス品質向上を目的とした取組を推進している。

＜成果＞
喫煙率は2021年度（R3）34.5%から2025年度（R7）28.1%へ低下し、4年間で6.4ポイント改善。
また、社内SNSを活用した「保健室だより」では、「わたしの卒煙体験」記事に227件の「いいね」ポイントの反応があったほか、コメント欄には卒煙経験者の体験談や応援メッセージが寄せられ、社員同士が禁煙体験を共有することで、支援し合う組織風土の醸成につながった。
さらに、「お客さま訪問45分前禁煙」導入後の社内テストでは、喫煙ルールに関する設問の正答率が82.0%となり、社員の健康リテラシー向上とルールの浸透が確認できた。
お客さまアンケートでは、「身だしなみ」項目の最高評価が73.6%から75.2%へ、「総合対応」項目の最高評価が78.1%から80.5%へ向上。喫煙に関するクレームも直近2.5年間で2件に留まっている。

＜意義＞
本取組の特徴は、喫煙を個人の課題ではなく、職場全体の健康課題として位置付けた点にある。禁煙支援、ルール整備、健康教育に加え、第三次副流煙対策を組み合わせることで、組織全体で健康行動を支援する風土づくりを推進した。特に、「お客さま訪問45分前禁煙」は、第三次副流煙の防止を通じて、社員だけでなくお客さまの健康を守ることを目指した独自の取組である。健康づくりと顧客価値向上を両立することで、健康寿命の延伸や疾病予防、自律的な健康行動の定着、健康を支援し合う企業文化の醸成につながっている。

【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15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

企業34　応募事業者団体名：　株式会社　小坂工務店

取組・活動名：　みんなでつくる、楽しむ健康づくり～気づきから始まる生活習慣改善～

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://kosakagc.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）

【背景・目的】
弊社は100年企業を目指しており、企業継続には社員一人ひとりが心身ともに健康で、安心して長く働き続けられることが大前提と考えています。建設現場の監督、auショップ・アパマンショップのスタッフなど仕事内容が多岐にわたり、社員も10代から70代までと幅広いため、健康課題も一様ではありません。2000年のISO活動を起点に、社員自身が健康状態や生活習慣を「知る・気づく」→健康を自分事として「楽しく行動する」→その行動を「続ける」ことを念頭に、個人の行動変容と会社の環境整備を両輪で進めています。

【取組の進め方】
「知る・気づく→楽しく行動する→続ける」を基本に、健康状態の把握、参加型企画、環境整備を組み合わせて実施しています。
2017年より『健康経営優良法人』の継続認証を受けているので積極的に経産省、厚労省主催のセミナーやイベントに参加し健康増進活動の情報収取をして社内へ展開しています。
実施したい活動は社長へ提案・承認後、それぞれの担当部署、委員会で企画検討しdesk net'sやLINE WORKSで全社員へ通知しています。
昨年は経産省の『女性の健康施策効果検証プロジェクト』に参加しプロジェクトメンバーと意見交換で知り得た情報から社内で生理用品や感染症対策用品を備え社員へ利用して貰いました。
実施後の参加状況、アンケートや社員の声を確認し、次の企画や改善の検討につなげています。

【取組の特徴】
・「知る・気づく」→「楽しく行動する」→「続けやすい環境をつくる」の流れで実施
・健康への関心や運動習慣の有無にかかわらず参加しやすい工夫
・社員の声を、次の企画や職場環境改善につなげる循環を重視
・参加型施策と日常的な環境整備を両輪で進めている

【成果】
2025年は歩数チャレンジ33／68名（48.5%）、健康サイコロ48／68名（70.5%）、健康クイズ44／68名（64.7%）が参加し、3企画は2026年も継続しています。2026年のアルコールパッチテストには66／78名（84.6%）が参加し、45.5%が自己認識と実際の体質との違いに気づき、行動改善に関する意見も29件寄せられました。健康習慣アンケートは52名が回答（回答率87%）。「生活習慣に気を付けている」は2024年33%から2026年44%へ上昇し、運動習慣なしは76%から65%、過度な飲酒習慣ありは21%から10%へ低下するなど、一部の生活習慣に改善がみられました。社員の声を受け、食環境施策を勤務する3拠点すべてへ展開するなど、意見を実際の環境改善にも反映しています。

【意義・今後】
健康づくり担当者からの一方向の発信だけでなく、社員が自ら気づき、行動し、日常の中で健康的な選択を続けられる環境を会社が整えることで、運動・食生活・飲酒等の生活習慣改善と健康寿命の延伸につなげています。今後は「健康経営優良法人」「食育実践優良法人」に加え、SAFEコンソーシアム、Sport in Lifeコンソーシアム等からも健康増進につながる情報を収集し、良い取組を社内へ展開します。女性特有の健康課題だけでなく男性の更年期等にも目を向け、年代・性別・職種を問わず、誰もが安心して働き続けられる健康づくりへ発展させます。

【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15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

企業36　応募事業者団体名：ダイヤ工業株式会社

取組・活動名：　「運動器年齢」の見える化とPDCAで挑む！全員参加型の健康寿命延伸プロジェクト

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	○	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.daiyak.co.jp/concept/uradaiya.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）

接骨院向けに独自開発した運動器数値化システム「bonbone check（ボンボーンチェック）」を中核とし、全社的な健康増進と地域社会への波及を目指す健康づくりプログラムを展開しています。

【背景・目的】
当社はサポーター等を開発する医療用品メーカーとして、従来から健康増進に取り組んできました。近年、健康を「持続的な企業成長を支える重要な戦略的経営資源」と再定義し、全社ビジョン「運動器年齢マイナス10歳」の達成に向けて本プロジェクトを開始しました。自社開発の運動器測定ツールを従業員自らが楽しく実践して効果を数値で証明するとともに、自発的な運動習慣の定着、腰痛等の労働災害防止、部門横断のコミュニケーション活性化による心理的安全性の高い組織づくりを目的としています。

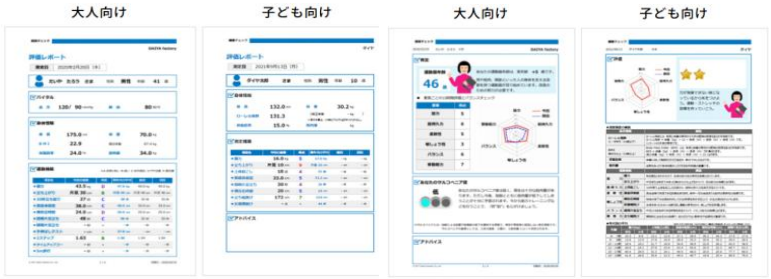
【方法】
毎月1回、社長を含む全従業員を対象に部門横断の少人数グループ（4～5名）を編成し、就業時間内に「bonbone check」を実施しています。握力、長座体前屈、2ステップ、CS-30、棒反応、立ち上がり、閉眼片足立ちの7項目を測定後、システムにより「運動器年齢」やレーダーチャートが即座に可視化されます。レポートで自動提案される個別の改善トレーニングを翌月の測定までに自主実践する短サイクルのPDCAを構築しています。さらに、理学療法士が常駐する社内スタジオ「DAIYAからだラボ」の優待利用、24時間ジムの利用補助、ウォーキングイベント「みんなで歩活」などを組み合わせて運動の習慣化を重層的に支援しています。

【成果】
2020年度から2025年度の6年間で、従業員の平均実年齢は32.4歳から33.7歳へ上昇した一方、平均運動器年齢は30.0歳から28.4歳へ若返り、実年齢との差は過去最大の「マイナス5.3歳」に拡大しました。毎月平均約67名（年間延べ805名）が測定に参加し、歩活イベントでは89%が「日常の歩行意識が高まった」と回答するなど、高い行動変容と健康保持の効果が実証されています。

【意義】
本取り組みの最大の意義は、測定結果の楽しさと毎月の振り返りにより、運動を義務ではなく主体的な楽しみに変換する健康風土を定着させた点にあります。これにより、若年層から高齢層までロコモティブシンドロームや生活習慣病のリスクを未病段階で早期予防できています。さらに、自社での成功モデルを地域の公民館での健康イベントや子ども・高校生の行事へ横展開し、地域住民全体の健康寿命延伸に貢献するとともに、本システムを全国の接骨院や他企業へ提供することで持続可能な健康社会のインフラづくりを主導しています。

【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15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

企業42　応募事業者団体名：　住化エンバイロメンタルサイエンス株式会社

取組・活動名：　働く女性の健康寿命延伸に向けた取り組み

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.sumika-env-sci.jp/corporate/kenkosengen/

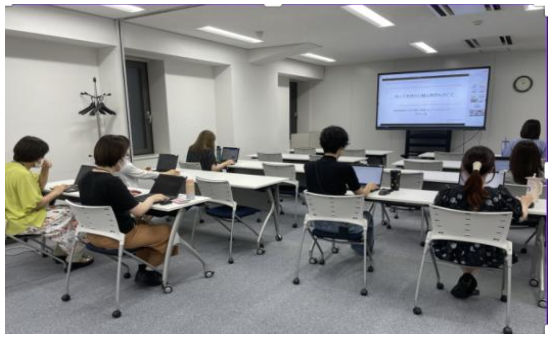
【実施内容の概要】
（背景や目的、方法、成果、意義を文章主体で簡潔にまとめてください。わかりやすくまとめるための記号使用可）

１．取組実施の背景
当社の女性社員数は全体の約4割となっており、平均年齢は48.6歳である。子宮筋腫や子宮内膜症などの婦人科系疾患、さらには乳がん・子宮頸がん等の婦人科がんの罹患リスクが高まっている。
一方で、女性特有の健康課題は職場全体の生産性にも大きく影響するため、心身ともにイキイキと働き続けられる職場環境の整備と、健康寿命の延伸を目的として女性の健康支援施策を推進した。

２．取組内容
2020年度より健康経営の取組の一環として、①健康リテラシー向上②婦人科検診受診率向上③働く女性の環境整備を目的に、以下の施策を継続的に実施している。
（１）乳腺外科医、婦人科医による乳がん、子宮がんに関するセミナーの開催
（２）女性特有の疾病や予防に関する情報発信
（３）婦人科検診（乳がん検診・子宮がん検診）費用の無償化実施
（４）健康保険被扶養配偶者に対する婦人科検診（同上）費用の無償化実施
（５）婦人科検診受診時の就業時間扱い
（６）年次有給休暇とは別に、ライフサポート休暇（不妊治療通院5日/年）・マタニティー休暇（妊娠期間１回につき20日）・子の看護休暇（20日/年）の休暇制度を整備。
年代ごとに異なる健康課題への理解促進と、受診しやすい環境整備の両面から支援を行った。

３．成果・意義
（１）施策開始前の2019年度と比較し、婦人科検診受診者数、受診率ともに劇的に向上した。
（２）セミナー受講後アンケート等では、女性特有の疾病に関する知識や早期発見の重要性について理解が深まったとの声が多く寄せられ、女性社員の健康リテラシー向上につながった。
（３）検診費用無償化や休暇制度の整備により、受診への経済的・心理的負担が軽減され、疾病の早期発見・早期治療を支援する体制の構築につながっている。
（４）当社は2025年4月に定年年齢を60歳から65歳へ延長した。平均寿命が伸びる一方で、健康寿命との差は男性で約12年、女性で約14年存在している。（令和6年度 厚生労働省発表データ）
このような状況を踏まえ、在職中は社員一人ひとりが心身ともに健康でイキイキと働き続けられる職場環境の整備を推進するとともに、定年後の健康寿命延伸につながる健康意識の醸成や生活習慣の改善支援に取り組むことが社会的にも求められている。特に、健康寿命と平均寿命との差が大きい女性社員を重点対象として、健康増進施策の充実に注力している。

【婦人科セミナー風景（取組内容）】







《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15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

団体3　応募事業者団体名：公益財団法人世田谷区スポーツ振興財団

取組・活動名：　高齢者介護予防普及啓発事業（地域包括ケアシステム事業）

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		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.se-sports.or.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）

令和4年度より、世田谷区の高齢者向け政策の一環として、高齢者の運動機会創出と介護予防普及啓発の充実を目的に本事業を開始しました。超高齢社会において健康寿命の延伸が急務となる中、本事業は単なる一時的な運動指導にとどまりません。将来的には、高齢者自身が行政や支援機関の主導に頼ることなく、自発的に「自主グループ」を形成し、地域で継続的かつ主体的に健康づくりに取り組める環境を創出することを最大の目標としています。
事業の実施にあたっては、高齢者を支援する区内各地域の「あんしんすこやかセンター」（地域包括支援センター）が会場確保や参加者募集等の主催を担い、当財団は運動を指導する専門講師を派遣するという明確な協働体制を築いています。特に、区内に拠点を置くプロラグビーチーム「リコーブラックラムズ東京」と連携し、プロ選手が直接関与している点が大きな特徴です。毎年度、28箇所あるあんしんすこやかセンターの内約20箇所の事業所へ出向き、毎回20名ほどの高齢者に向け講座を開講しています。内容は90分の1回型を基本とし、前半45分を介護予防や睡眠等の講話、後半45分を体操やヨガ、ラグビーボールを用いた軽運動などの実践に充てるプログラム構成で、地域の要望に応じて複数回型も実施しています。
対象は65歳以上の区民であり、プロ選手や専門家の指導が強い参加意欲を喚起した結果、令和4年度から現在までに累計1,490人にご参加いただきました。実施規模も年々拡大しており、初年度の令和4年度は9か所で延べ121人でしたが、令和5年度は17か所で353人、令和6年度は22か所で483人、令和7年度においては20か所で延べ533人が参加するなど、地域に根ざした事業として着実に定着しています。
このように多様な主体が協働して質の高い講座を提供することは、高齢者の身体機能維持や、定期的な外出機会の創出による孤立防止に直結しています。また、講座への参加を契機に実際に自主グループが誕生するなど「住民主体」の活動へと繋がる確実な行動変容が生まれており、持続可能な健康寿命延伸の優れたモデルとして広く社会に貢献し得る取組となっています。

【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 団体部門

「第15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

団体7　応募事業者団体名：　特定非営利活動法人ＮＯＲＤＩＣあさか

取組・活動名：　健康増進に寄与する「ノルディック・ウォーク」を普及することで、健康寿命をのばす！

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：　http://www.facebook.com/nordicasaka

【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】　定年退職した一市民が自らの健康増進を図る手段として、ノルディック・ウォーク（以下NW）を始めたことをきっかけに仲間が集まり、協力者が寄り添い、行政が協力する活動に発展したことで、確実に健康寿命をのばすことに寄与した１０年間の軌跡です。

NWは２本のポールを持って歩く、北欧(フィンランド)発祥のウォーキングエクササイズです。上半身を使うことで全身運動になることから、通常のウォーキングに比べ、２０％以上のカロリー消費を得られる他、「筋力」「柔軟性」「心肺機能」の向上に効果的です。冒頭の一市民は、肩こり、腰痛、息切れに加え不眠にも悩んでいましたが、NWを始めて３ヶ月で効果を実感、１年後には減量効果(80kg→67kg)も確認しました。

【目的と方法】　冒頭の一市民が、NWを少しでも多くの方に拡げたいと思い、全日本NW連盟の公認指導員資格を取得し、２０１５年に仲間と共に「任意団体NORDICあさか」を立ち上げました。２０１７年に活動の幅を拡げるためにNPO法人化し、仲間で歩くサークル活動に加え、朝霞市から一般介護予防事業の委託を受けた朝霞市社会福祉協議会より介護予防を目的にＮＷ教室を依頼され、「出張教室」をスタートしました。後にこの教室の卒業生達が自主サークルを立上げたことから、出張教室の増加とともに、周辺地域に２９ヶ所の自主サークルが立ち上がりました。 そこで活動する方々を含めると、１０００人以上のNWウォーカーが誕生しました。NWが市民に馴染みの運動に変わったことを実感しています。

また、市民の皆様にＮＷを広く知って頂く手段として、２０１７年から「NW大会」を企画、行政や協力団体の支援により毎年開催し、２０２５年には第１０回記念大会を実施出来ました。

【成果】　１４名で始めたサークル活動が、２０２６年には累計会員数４２６名、公認指導員数３６名、教室数９回/月、出張教室先６ヶ所、NW大会１回/年、を実施するNPO活動に発展しました。　現時点での成果は
①健康寿命をのばせること（NORDCあさか会員の平均年齢は７５歳/日本女性の平均健康寿命に到達）
②誰もが出来る運動であり、フレイル予防に加え、お喋りしながらの運動でコミュニティを育む効果もあること。
③高齢者の社会参加、老若男女コミュニティの醸成に貢献が出来ていること。
④毎年秋の計測会（山下和彦氏/千葉工業大学教授の支援）により、自分の体力を数値で把握確認出来ること。
⑤支えて下さる行政、企業、団体、有識者の皆様とのネットワークが進み、知識、活動に幅を持てたこと。
※R８年４月、朝霞市に「まちづくり推進課ウォーカブル推進係」が新設され、更に連携が進んでいます。

【意義】　'NORDICあさか'には「出来る喜び」「否定されない安心感」「実感する喜び」「ホッとする居場所」等、健康寿命を支える要素　が揃っています。この活動は老若男女問わず多世代に渡りコミュニティを醸成出来ます。
この活動の意義は、行政、企業、団体、市民の「協働」です。

【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 団体部門

「第15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

団体10　応募事業者団体名：　公益財団法人 味の素ファンデーション

取組・活動名：　食の力による防災支援・復興支援事業

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		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.theajinomotofoundation.org/disaster_recovery/

【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．背景と目的
2011年の東日本大震災後、被災地では避難生活長期化に伴い、炭水化物に偏った食事による栄養バランスの悪化や、仮設住宅の狭いキッチンによる「料理離れ」、さらに住み慣れた土地や繋がりを失ったことによる社会的孤立等の健康二次被害が大きな課題となった。本事業は、被災者の食生活と栄養状態の改善、および破壊された地域コミュニティの再生・活性化を目的として2011年に開始された。現在では、復興応援事業で学んだことを礎にして、平常時の健康的な食生活がそのまま災害時の備えになることを啓発し、住民が主体的に健康を守る力を高め、強靭な地域づくりに貢献することを目指している。

2．方法
事業開始時の活動、「ふれあいの赤いエプロンプロジェクト」は、「いっしょに作って、いっしょに食べる」をコンセプトにした住民参加型料理教室であった。スタッフが調理機材を車両に積み、被災地の住民の元へ赴く形で展開した。提供レシピは健康と経済性・簡便性に配慮した内容だった。現在は、地域組織が料理教室を自主的に運営できるような後方支援、具体的には料理教室開催のための運営・衛生講習会の開催や、東北での8年半の知見を凝縮したレシピ集の提供、動画等のコンテンツ配信に重点を置いている。また、栄養バランスに考慮しながら、日常的な食品ストック（ローリングストック）や非常時調理法を啓発するレシピ集の提供や活用方法の講習会開催も実施している。さらには官民学連携プラットフォーム「食べる支援プロジェクト」運営に参画し、災害時の食・栄養課題を解決するための啓発活動、仕組み作りを推進している。

3．成果
開始から2020年2月までに、岩手・宮城・福島の3県51市町村で計3,771回の料理教室を開催、のべ54,434名が参加した。学術的な第三者評価では、参加者の9割以上が減塩意識を向上させ、76%が「新しい仲間が増えた」と回答するなど、心身の健康維持とソーシャル・キャピタルの再生に大きく寄与したことが示された。また、数多くの地域団体が自主開催を表明し、持続可能な地域活動として定着した。また自走化の後方支援として東北、北陸地方を中心に運営・衛生講習会を多数開催（2025年度は85回）、レシピ集の配布（2種のべ18.9万部）、加えて「食べる支援プロジェクト」での講演やイベント参加等の活動を通じて、災害時の食と栄養の重要性に関わる知識の普及、啓発を進めてきた。

4．意義
本事業の意義は、食を単なる栄養補給の手段ではなく、人々の心と身体を元気にする画期的な介入モデルとして確立した点にある。平常時から食の力を活かして地域の繋がりを強化し、備えを日常化する取り組みは、有事の際の減災に直結しうる。これは被災地支援の枠を超え、地域社会全体のレジリエンスを高め、持続可能な健康寿命の延伸に寄与する事業といえる。

【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15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

団体24　応募事業者団体名：　PwC健康保険組合

取組・活動名：　健康アンバサダープロジェクト～健康行動の連鎖によるWellbeing文化の創造～

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://secure.pwc-kenpo.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）

【背景】

健康づくりでは、健康に関心の高い人だけでなく、無関心層や「きっかけがあれば行動する層」を含め、誰もが自然に健康行動を始め、継続できる環境づくりが重要です。

PwC健康保険組合では、「健康は、その人がその人らしく生きるための土台」と考え、楽しみながら健康行動を始め、その行動が本人から家族や職場へ広がっていく仕組みとして、「健康アンバサダープロジェクト」を設計しました。ポピュレーションアプローチ、ナッジ理論、社会的学習の考え方を取り入れています。

【概要】

2025年度のパイロット事業を経て、2026年度より本格的に開始しました。

本プロジェクトの特徴の一つは、健診、健診結果の確認、運動、健康教育など、個別に展開してきた保健事業を「行動の連鎖」という視点でつないだことです。4つの行動（①12月末までの健診を6月末までに予約（本人および40歳以上扶養家族）、②健診結果管理システムへのアクセス、③ウォーキングプログラム「ぴぃさんぽ」への参加・歩数記録、④がん検診の利益・不利益を学ぶ動画視聴）を応募要件（ミッション）とし、「予約する→結果を見る→歩く→学ぶ」という複数の健康行動を一連の体験として設計しました。

もう一つの特徴は、「自身の健康体験情報の周囲への拡散」を、価値ある行動と位置づけたことです。自ら健康行動を実践し、その体験や情報を家族・職場へ広げる役割である「健康アンバサダー」に光をあて、健康文化醸成の促進を図っています。

さらに、ミッションをクリアするごとにMyページ上でパーツを1つずつ獲得し、徐々にお城が完成していく経過を楽しめる、ゲーミフィケーション要素を導入しました。ICTやインセンティブも活用し、楽しみながら健康行動に取り組める工夫をしました。

【期待する効果】

①健診予約・受診時期の早期化、②健診結果を「受けっぱなし」にしない確認習慣の定着、③ウォーキング習慣の定着、④がん検診に関する健康リテラシーの向上、の4つの行動を通じてセルフケア意識を高めるとともに、家族・職場への波及効果を期待しています。

【成果・効果】

2026年度は被保険者14,291名の8.0%にあたる、1,146名が健康アンバサダーに応募しました。

①健診では、6月末までの予約者が前年3,740名から4,225名（13.0%増）となりました。応募者では、前年度未受診者の予約に加え、前年より早期に予約する行動変容が確認されました。

②健診結果閲覧では、分析対象727名のうち265名（36.5%）に、前年にはなかった閲覧行動が確認されました。

③「ぴぃさんぽ」の新規登録者は前年1,002名から2,132名（112.8%増）となり、うち515名が健康アンバサダー応募者でした。

④がん検診の利益・不利益を学ぶ啓発動画は2,313名が視聴し、自ら受診を判断するための情報提供の機会となりました。

⑤2025年度パイロット応募者748名のうち263名（35.2%）が継続応募しました。また、2026年度応募者の883名（77.1%）は新規応募者であり、継続参加と新規層の拡大の双方が確認されました。

【PDCAと今後の展開】

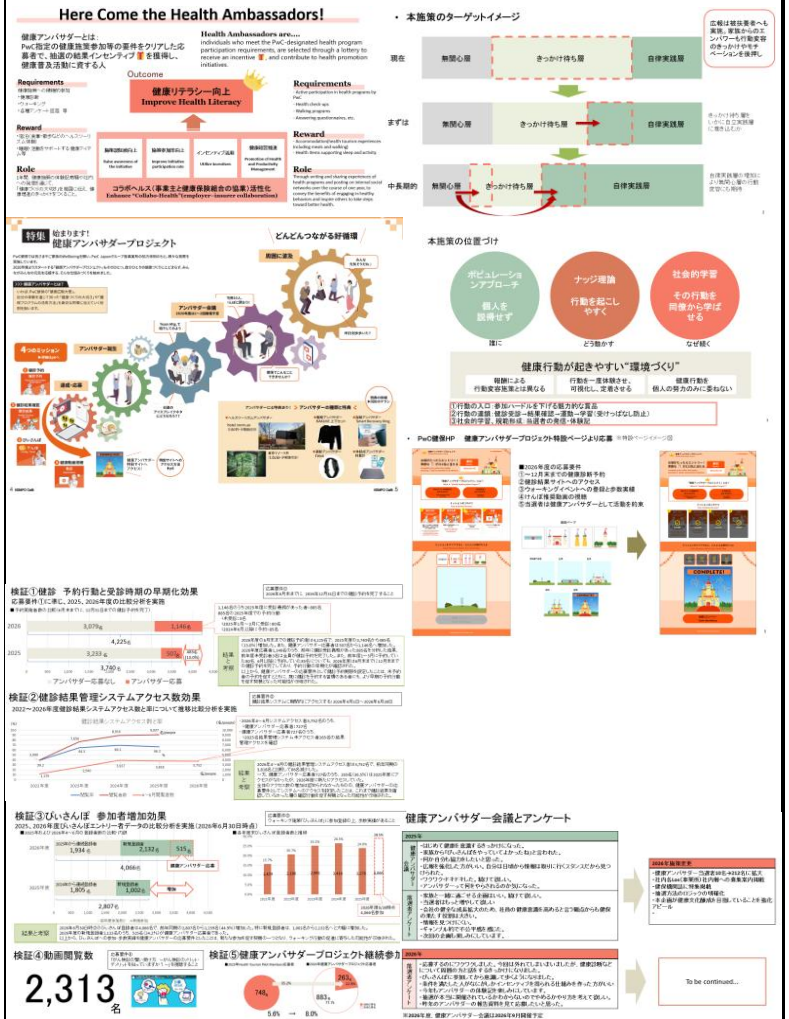
応募者・参加者の声を積極的に施策改善へ反映しています。2025年度の健康アンバサダー会議・アンケートで得た「当選者を増やしてほしい」「情報を見つけにくい」「抽選への不公平感」等の意見を踏まえ、2026年度は当選者を10名から212名へ拡大し、事業所の社内報での募集、健保機関誌への特集掲載、抽選方法の明確化等を実施しました。

今後は、継続参加者のモチベーション向上と、家族・職場への健康行動の波及についても評価します。

本プロジェクトは、一つの健康行動を次の行動のきっかけとし、周囲へつなげていく仕組みです。各企業・健康保険組合が実施する保健事業を「行動の連鎖」という視点でつなぐことで応用できるモデルでもあります。

今後もPDCAを重ね、「健康の歯車」が回り続ける環境をつくり、働く世代を起点として社会全体の健康づくりに展開できる持続可能なモデルを目指します。

【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 自治体部門

「第15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

自治体3　応募事業者団体名：　いわき市

取組・活動名：　減塩食普及プロジェクト「いわきひとしお」
～地域と共創する、おいしく続く食環境づくり～

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://www.city.iwaki.lg.jp/www/contents/1629772520827/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）

【背景・目的】
いわき市では、心疾患・脳血管疾患による死亡率が高く、40歳以上の約2人に1人に高血圧の所見がみられる。また、市民の食塩摂取量は国の目標値を約2g上回っており、減塩は健康寿命の延伸に向けた重点課題である。そこで令和3年度から、減塩食普及プロジェクト「いわきひとしお」を開始した。

【発想の転換】
市民に「減塩しましょう」と呼びかけ、個人の努力だけに委ねるのではなく、減塩に対するネガティブなイメージを払拭しながら、「おいしい」「楽しい」「やってみたい」を入り口に、健康への関心の有無にかかわらず、誰もが自然と減塩を選択できる食環境づくりへ発想を転換。庁内では、管理栄養士が部署を越えて活動する「ひとしおLab」を立ち上げ、これを核に企業・店舗・食堂・スポーツチーム・地域人材等との共創を進めている。

【主な取組】
塩分に配慮した弁当・商品の開発・販売、飲食店や市役所食堂での減塩メニュー、レシピ・SNSによる情報発信、プロサッカーチームとの連携、キッチンカー等による「おいしい減塩食」の体験、ひとしおサポーターの育成など、「買う・食べる・作る・楽しむ・地域で伝える」という日常のさまざまな接点に減塩を組み込んでいる。

【成果・意義】
これまでに塩分に配慮した商品を105商品開発・販売し、人口約31万人のいわき市において累計約57万食を販売。ひとしおランチは累計5,100食超を提供した。減塩の知識を持つ「ひとしおサポーター」20人は、活動開始から半年間で44回、延べ約800人に普及した。さらに、市役所食堂がみそ汁の塩分濃度を自主的に測定・低減したり独自に減塩メニューの販売を行ったり、スーパーと市との連携が市の委託によらない商品開発・販売として継続するなど、行政の働きかけを起点に、庁内、事業者、地域の担い手へと主体的な行動が広がっている。

「行政が減塩を伝える」から、「地域が自ら健康を支える」へ。誰もが“気がつけば健康的な選択ができていた”と感じられる、持続可能な食環境づくりを目指している。

【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 自治体部門

「第15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

自治体11　応募事業者団体名：　横須賀市

取組・活動名：　「待ちの保健指導」から「攻めの予防」へ。AI×データ×人の温もりの一貫支援モデル

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.city.yokosuka.kanagawa.jp/0835/nagekomi/20250519_healthcare.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】
横須賀市は人口減少が急激に進んでおり、高齢化率は全国平均を大きく上回る約32.9%（2025年時点）。さらに、国保1人当たり医療費も全国平均を上回っている。市民の健康と市の財政を持続するためには、抜本的な変革が必要だった。
横須賀市では、保健師のアウトリーチ型の保健活動を積極的に行っていたが、限られた人員で、市民に、より的確な支援を届けるには、一人ひとりの医療、介護、健診等のデータを横断的に把握、分析することが課題となっていた。

【目的】
市民一人ひとりの医療、介護、健診等のデータの把握、分析には次の３つの壁があった。
①データの分散：健康支援に必要なデータが、所管課ごとにバラバラのシステムで管理していること
②横断的な把握の困難さ：それらのデータを突き合わせて、市民一人の、全体像をつかむ仕組みがないこと
③分析ノウハウの不足：たとえデータを集めても、リスクを予測する、高度な分析力が市役所にはないこと
これらの壁を乗り越えるため、（株）JMDCと連携協定を締結し、市民の健康関連データを個人単位で連結、分析し、その結果を基に保健指導を行う仕組みを全国の自治体で初めて構築した。これにより、市民の健康寿命の延伸と、医療費の削減を目指している。

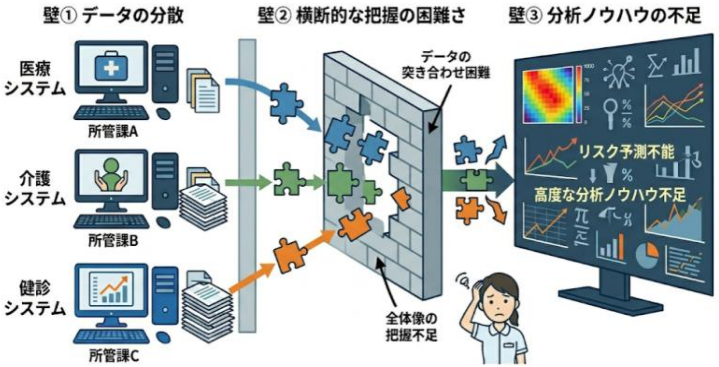
【方法】
市が保有している医療、介護、健診データを個人単位で連結し、JMDCが持つ約2,000万人分の医療ビッグデータとAIで解析を行い、「将来の疾病リスクが高い」市民を予測して抽出した。その市民に対し、保健師が電話で保健指導を実施。さらに希望者は、健康改善プログラムに参加した。プログラムでは、スマートウォッチ等の機器で歩数などをモニタリングし、さらに事前の解析データとあわせ、一人ひとりにあった運動・栄養指導を伴走型で行った。
従来のように、特定健診の画一的な基準値にとらわれるのではなく、複数のデータを個人単位で結びつけ、解析することにより、リスクが顕在化する前に先回りをして支援することが可能となった。

【成果】
ビッグデータとAIにより、令和７年度は新たに、従来基準では把握困難な生活習慣病入院リスク者への介入と、糖尿病性腎症重症化予防における効果的な対象者選定を実施した。2事業で保健指導プログラムは40人が参加し、前年度参加者数と単純比較すると10倍の参加者となった。継続率95%、満足度94.7%を達成。歩数増加や食生活の改善などの行動変容が見られた。参加者からは、「健康に自信があったのにリスクがあると聞いて驚いた」、「早い段階で声をかけてもらえてよかった」といった声があった。また、指導する保健師からも「データの裏付けがあることで、自信をもって説明できるようになった」という意見があった。このように、人の温もりある支援による「攻めの予防」モデルを構築した。

【意義】
病気になってから対応する「待つ行政」から、データに基づき先回りして寄り添う「攻めの行政」へと根本的な変革を成し遂げた。
今後もデータと保健指導を積み重ね、AIの抽出ロジックや、保健指導をブラッシュアップしていくことで、市民の健康寿命の延伸と、医療費の削減につなげていく。まさに高齢化社会の先進国、日本にこそ意義のある取り組みだと考えている。

【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】

課題：健康データの分散による把握、分析の困難



従来の対象者抽出方法との根本的な違い



《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15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

自治体12　応募事業者団体名：　東川町

取組・活動名：　鍛える前にカラダを整える -コンディショニングで健康寿命を支えるまちづくり-

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://higashikawa-town.jp/portal/top/panel/170

【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｜健康寿命を支えるのは、生涯「動けるカラダ」
我が国の平均寿命と健康寿命には男性8.49年、女性11.63年の差がある。病気の有無だけでなく、立つ、歩く、働く、育てる、楽しむための身体機能を保つことが重要である。東川町は2021年7月、株式会社R-bodyと連携し、トップアスリートが実践する「鍛える前にカラダを整える」「ケガをしないカラダづくり」を、全世代の健康づくりへ転換した。
※出典：厚生労働省「健康寿命の令和4年値」

仕組み｜行政組織に専門性を実装し、住民の声と成果を改善へ
保健福祉課に「ライフパフォーマンス室」を設置し、Chief Wellness Officer（CWO）を委嘱。専門コーチ2名が町に暮らし常駐し、町職員とともに課題把握、企画、実施、評価、改善を担う。外部専門家の単発派遣ではなく、科学的知見と住民の声を日常的に施策へ戻す体制とした。

方法｜アスリートのケガ予防の知見を、町民の生活機能向上へ
共生プラザそらいろを拠点に月80～100回のセッションを行い、学校、少年団、職場、消防・役場、高齢者の通いの場、障害福祉、子育て支援、特定健診結果説明会へ出向く。託児付き産後女性向け講座、屋外朝活、継続型プログラム、自宅課題、仲間と参加できる場を組み合わせた。広報誌、SNS、動画、オンライン申込みは、対面支援への入口と自宅実践支援として活用している。

成果｜参加して楽しいコンディショニングが、継続・不調・機能を変えた
実績では5年間で実人数3,800人・延べ35,000人以上が参加し、公共ジム利用は月平均150人から1,000人へ約6倍に増加。スポーツ庁・早稲田大学等との腰痛予防プログラム（76人）では、3か月の継続率88%、腰痛者22人から15人、痛みの指標3.6から1.6、バランス能力16点から20点、運動機能33点から38点へ改善した。継続要因として「仲間」「顔見知りのコーチ」「決まった時間」「効果の実感」が確認され、人とのつながりと科学的成果を両立している。

今後は対象別・年代別・男女別の共通指標でPDCAを可視化。ICTによる参加記録、セルフチェック、自宅実践、成果集計を、保健・運動人材の支援と組み合わせる。担当部署、専門責任者、現場人材、身近な拠点、教育・環境支援、評価指標を「東川モデル」として手順化し、常駐・巡回・オンライン併用型で全国へ展開する。

【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15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

自治体17　応募事業者団体名：　宝塚市

取組・活動名：　「ある・たべ・しゃべろう宝塚」で全世代をつなぐフレイル予防のまちづくり

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://www.city.takarazuka.hyogo.jp/1060682/1060702/1061588/1061592/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）

1　目的と背景

本取組は、フレイルを高齢者だけの問題とせず、全世代が関わるべき共通課題と捉え、健康日本21（第三次）にある正しい知識の普及を念頭に、生活の場にフレイル予防が届く環境づくりを目指した。R6からの一体的実施事業を基盤にポピュレーション事業を実施し、R8には市長が「フレイル予防は健康投資」と打ち出した。運動・栄養・社会参加の三本柱を「ある・たべ・しゃべろう宝塚」（以下「あるたべ」）という合言葉に込め、全世代型フレイル予防の仕組を構築した。

2　方法・成果

「あるたべ」を軸に世代ごとのフレイル啓発の入り口を設計。

①市長による機運醸成

市長が「フレイル予防は健康投資」動画をYouTube等で公開し合計10,000回超の視聴を獲得。認知度向上に貢献。

②子ども世代

祖父母へフレイル予防カレンダーを贈ろうキャンペーンを実施し小学校等へ4,500枚配布。出張授業も開催。フレイル予防カレンダーにメッセージ等を記載し贈ることで、心に届く仕掛けとした。市大使・武知海青氏の動画で「あるたべ」を紹介し、約6.9万回視聴を獲得。若年層への広範なリーチを実現。

③現役世代・事業者

「あるたべ」の輪を広げるため、薬剤師会をはじめ協力店にステッカーと啓発カードを提供し口コミによる浸透を図った。協力店を市HPに掲載する仕組みにより、事業者へのメリットも明確化した双方向の仕組とし110件の事業者が参加。

④高齢世代

・エンタメ性を持たせた「ディスコDEフレイル予防」は申し込み開始3日で定員に達した。

・令和6年度から75歳健康づくりスタートアップ講座を実施。75歳を対象に医療制度解説とフレイル予防の講座を提供することで制度移行のタイミングを健康づくりの入り口として活用。男性が約3割を占め、いきいき百歳体操等継続的な社会参加につなげるハブとして機能。R6からのべ参加者数257名。

⑤全世代

企業とコラボし、百貨店前で企業の健康計測会と市のフレイル予防イベントを同時開催。700名が参加し、フレイル認知度は参加前56%から参加後79%へ上昇した。

3　意義

フレイルが生活の場に自然に届く環境を構築。無関心層へのリーチとともに、講座から社会参加への継続的な仕組とし、地域全体でフレイル予防を支える機運の醸成を目指した。

R6からの積み上げを基盤に、行政、企業、市民が一体となった全世代型取組であり、情報が届きにくい高齢者に対して家族・事業者・イベント等あらゆるチャンネルで情報が届く仕組を設計した。

【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】

