

《取組事例簡易紹介シート》

厚生労働大臣 最優秀賞

「第8回健康寿命をのばそう！アワード」 <生活習慣病予防分野>

企業・団体・自治体等の名称： 下呂市役所

取組・活動名：

まちぐるみで取組む食環境整備により健康寿命の延伸を目指す 下呂・減塩・元気・大作戦

取組アクション：	適度な運動	○ 適切な食生活	禁煙・受動喫煙防止	○ 健診・検診の受診	その他
----------	-------	----------	-----------	------------	-----

プロジェクトウェブサイトURL： http://www.city.gero.lg.jp/jichimarujpn/node_114/node_47141

【目的・背景】

下呂市は、国民健康保険（以下国保）加入者の脳血管疾患及び高血圧で受診している割合がH23年～H28年の間、岐阜県42市町村中ワースト5位以内でした。そのため、高血圧を市民の健康課題とし、高血圧の原因の一つである食塩摂取量の減少を目的として、ライフサイクル別に全世代への減塩アプローチと国保特定健診結果で高血圧者への保健指導を強化することにより、脳血管疾患や高血圧の住民の減少を目指しました。また、減塩アプローチには、減塩食品の有効活用が重要と考え、最近の減塩食品の美味しさを伝え、減塩食品の購入ができる食環境整備を官民一体の連携で実施しました。

【取組の方法】

①下呂市減塩推進委員会の設置

ロータリークラブや商工会、医師会、薬剤師、学校栄養教諭、こども園栄養士、ヘルスマイト、食品衛生協会、調理師会、JA食農リーダー等をメンバーとし官民一体となって減塩を推進

②下呂市減塩週間の設置：毎月14日から20日を下呂市減塩週間とし、減塩の取り組みを強化

③減塩推進協力店の認定

小売店には減塩商品の販売、飲食店には減塩食の提供をしていただく協力店を募集・認定。日本高血圧学会のJSH減塩食品リスト掲載品を保有する食品メーカーとの連携による小売店への販売促進。協力店には下呂市減塩週間にのぼり旗や減塩チラシ、ポップ等を掲げていただく。

④ヘルスマイトによる減塩料理の開発と普及（郷土食の減塩）

⑤国保特定健診会場や乳幼児健診会場、こども園での尿中塩分検査結果説明会、下呂市健康増進推進事業所への健康教育等あらゆる場面での減塩教育とJSH減塩食品リスト商品の試食

⑥高血圧者への家庭訪問時に減塩商品の紹介（Ⅱ度以上高血圧者へは全数家庭訪問による保健指導実施）

⑦国保特定健診、中学3年生から39歳の若者健診に尿中塩分測定（田中式）の導入

⑧減塩普及イベント（平成30年度より9～10月頃に大型イベントである健康フォーラムの開催）

⑨外食・中食のスマートミール認証制度への応募とその支援（下呂市の管理栄養士によるメニュー作成支援）

【成果】

①国保特定健診の結果

Ⅰ度高血圧者、Ⅱ度高血圧以上の者の割合が減少。（正常高値血圧未満の者の割合が増加）

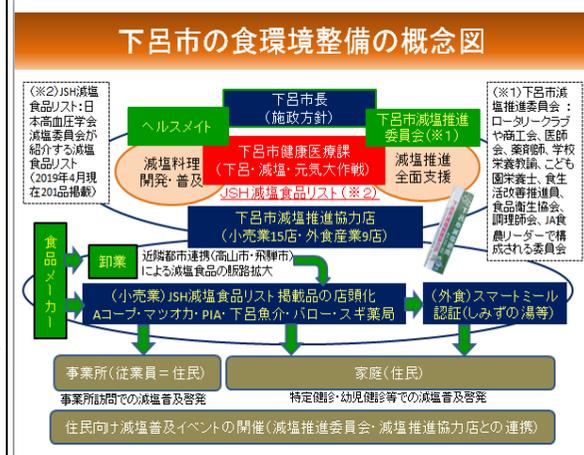
②国保の医療機関受診割合の県内順位が下がった

③国保特定健診受診率・保健指導率：平成29年度：受診率53.3%、保健指導率92.1%（全国1位/814自治体）

④JSH減塩食品リスト掲載品の取扱数：平成30年7月16製品から平成31年6月51製品へ増加

⑤減塩推進協力店の店舗数：小売店15店、飲食店9店（令和元年7月現在）

【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】



「第8回健康寿命をのばそう！アワード」 <生活習慣病予防分野>

企業・団体・自治体等の名称： 株式会社KSK

取組・活動名：
わくわく健康プラン

取組アクション： ○ 適度な運動 適切な食生活 禁煙・受動喫煙防止 健診・検診の受診 その他

プロジェクトウェブサイトURL：

<背景・目的>

会社の長期的、継続的な成長の実現のためには、従業員一人ひとりの健康が不可欠であると考え、「生涯に亘る健康づくり」と健康リテラシーの向上を目指し、加えて生活習慣病の予防に繋げる「わくわく健康プラン」を展開している。

<方法>

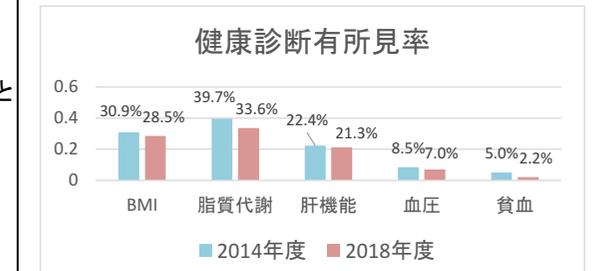
- 「わくわく健康プラン」(別添：①-1~①-3)：健康への意識づくりのため、運動・食事・睡眠、適正飲酒等、従業員が自由にテーマを選んで行う健康活動。
- ・2014年開始当初はExcelで管理していたが、2018年度より専用Webサイト「からだカルテ」を導入し、IT化した。活動内容が把握できる「活動量計」からデータを収集し、個人々が活用中。
 - ・様々な活動でポイントを付与し、合計ポイント数と活動継続年数で7段階の段級位制度(スター制度)を導入、インセンティブを積極的に付与することでモチベーションの向上と活動継続を促している。
 - ・メルマガや社内報による活動好事例の紹介や、ウォーキングイベントの開催等により社内での盛り上がりを意識的にサポートしている。
 - ・各種目標達成のために専属の保健師がサポートする「保健師監修コース」を新たに設定、「適正飲酒コース」も追加し、計8コースとしている。
 - ・今年から、スマートフォンの健康的な使用を推進する「スマ健」を実施中。

<成果>(別添：②)

『わくわく健康プラン』

- ① 参加率 2018年度7月 66.5%(1318人) → 2019年度7月 75%(1549人)
- ② ウォーキングイベント(6/1~6/30開催)の参加者 322人(最大総歩数:741,961歩 147Km最速達成日:9日目) ウォーキングイベント開催もあり、わくわく健康プラン参加者全員の1日当たりの平均歩数が1,261歩増加
- ③ 健康診断結果
わくわく健康プランを開始した2014年度と2018年度の「健康診断結果有所見率」を受診項目別に分析
下記5項目で顕著な改善がみられた。
1)BMI:30.9%→28.5% 2)脂質代謝:39.7%→33.6% 3)肝機能:22.4%→21.3% 4)血圧:8.5%→7.0% 5)貧血:5.0%→2.2%
- ④ 従業員に対する「健康に関するアンケート」では、2017年度と2018年度を比較し、以下の項目で改善がみられた。
 - ・「1回30分以上の軽く汗をかき運動を週2日以上、1年以上実施していますか?」
 - ・「日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか?」
 - ・「睡眠で休養が十分取れていますか?」
 また、プレゼンティーズム(勤務中のパフォーマンス)においても、2017年度:0.86 → 2018年度:0.93 と改善が確認された。
- ⑤ 健康リテラシーの維持、向上
 - 1)健康診断受診率 15年連続100%達成
 - 2)二次検診受診率 2018年度:96.7%(有所見者への保健師による個別アプローチで二次検診受診率を向上させる施策「エンジェルアシスト」を実施)
 - 3)喫煙率 2015年11月より0%を堅持

【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】



Most Wakuwaku Person (MWP)
参加者1456名の中から「最もわくわく活動した人」として受賞されたのは、さんです。

Wakuwaku Person (WP)
さんです。

「第8回健康寿命をのばそう！アワード」 <生活習慣病予防分野>

企業・団体・自治体等の名称：大阪府住宅供給公社/NPO法人チュラキューブ/NPO法人SEIN

取組・活動名：

団地の空き室をみんなが集う食堂に～健康メニューと楽しい食事の場で健康寿命を延伸～

取組アクション：	<input checked="" type="checkbox"/> 適度な運動	<input type="checkbox"/> 適切な食生活	<input type="checkbox"/> 禁煙・受動喫煙防止	<input type="checkbox"/> 健診・検診の受診	<input type="checkbox"/> その他	<input type="checkbox"/> 社会的孤立の防止
----------	-------------------------------------------	---------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	------------------------------	-----------------------------------

プロジェクトウェブサイトURL：<https://www.osaka-kousha.or.jp>

【実施内容の概要】

公社の賃貸住宅(大阪府内130団地21,712戸)では、入居者が高齢化しており、高齢者等の孤食・暮らしの孤立化を防ぎ、いつまでも住み慣れた地域で安心・快適に住み続けられるまちづくりを進めていくためには、お住まいの方の健康寿命の延伸に寄与する施設・機能を団地内に導入する取組を進める必要があった。併せて社会的現象である空き家問題が同様に存在する団地において、空き室の有効活用を図る必要があった。

そこで、お住まいの方が気軽に出かけられる団地内の一室を用途変更し、事業者(NPO法人)が運営する食堂や惣菜カフェを開設することで、管理栄養士等が考えた食事の提供による適切な食生活の支援と、住民・地域の方が集って会話しながら楽しく食事ができる場の提供(社会との多様なつながり)により、健康寿命の延伸に繋げることにした。

事例①『みんな食堂』(平成30年8月オープン)

公社の賃貸住宅であるOPH杉本町(大阪市住吉区)の空き室を食堂として活用できるよう改修し、利便施設へ用途変更。事業者(NPO法人チュラキューブ)は、就労継続支援B型事業所として、調理・配膳等の作業を通じて障がい者への就労支援を行うとともに、食堂(1食350円で食事を提供)の運営を行う。

事例②『やまわけキッチン』(平成30年11月オープン)

公社の賃貸住宅である茶山台団地(堺市南区)の空き室を利便施設へ用途変更。事業者(NPO法人SEIN)は、室内を食堂として活用できるよう改修し、定食等(500円～)の提供や惣菜販売(一品100円～)を行う惣菜カフェの運営を行う。

開設から現在(2019年7月末)まで、

事例①『みんな食堂』…延べ779名(6～9名/日)

事例②『やまわけキッチン』…延べ2,227名(平均15名/日)

が利用し、バランスのとれた食事の提供と、住民・地域の方とのつながり(コミュニケーション)が実現できた。

住民・地域の方が気軽に集い、会話しながら楽しく食事ができる場を提供することは、社会との多様なつながりを持つきっかけとなり、地域との交流・社会参加が増えることで、認知症発症リスクの低下につながる。

このような取組みが、全国の同じような課題のある地域にも広がることを期待している。

【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】



「第8回健康寿命をのばそう！アワード」 <生活習慣病予防分野>

企業・団体・自治体等の名称： 青森県階上町

取組・活動名：青森県階上町「健康宣言」と「健康五つ星」
「三種の神器」と「ちょっとそこまでGOGOGO(ゴーゴゴー)」事業

取組アクション： 適度な運動 適切な食生活 禁煙・受動喫煙防止 健診・検診の受診 その他

プロジェクトウェブサイトURL：

【実施内容の概要】

(目的や背景)

階上町は人口13,466人、5,960世帯(令和元年7月31日現在)、青森県南部最東端に位置し、太平洋に面する町である。比較的小規模な町ではある。住民の多くは、八戸市の企業等に勤務する比較的若年層が多いが、国道45号線の海側は漁業従事者が、山側は農業や林業の従事者がいて、高齢化が進んでおり町民の生活様式には多様性が認められる。このような状況において、生活習慣病の予防活動を効果的に展開し、町民の行動変容につなげることができる具体的な方策を見出すことに苦慮していた。平成22年市区町村別生命表において、階上町の女性平均寿命は全国ワースト3位という状況に陥った。そこで、平成26年度より、子宮がん及び大腸がんの死亡率を改善するため、子宮がん検診の受診勧奨強化と、大腸がん検診の個人負担無料化により、早期発見・早期治療を推進した。健康寿命延伸の鍵となる生活習慣病の予防について、新しい事業内容の検討とプログラムの開発に着手した。

(方法)

1)階上町「健康宣言」の宣言と「健康五つ星」の制定

平成29年2月に「元気はつらつ 健康な町 階上町」を目指すことを内外に向けて宣言し、重点事項5項目の標語を制定した。

2)「三種の神器」事業の開発

簡易尿中塩分測定器・活動量計・血圧計(以上を「三種の神器」と称する)を用い、小規模なグループ(30名程度)の参加者が、1か月間継続的に自己のデータを測定し記録するプログラムを開発した。尿中塩分測定器により、各個人の推定1日摂取塩分量を日々フィードバックし、各個人の食生活の見直しを促すと同時に、グループ内でもその経験を共有することができた。

3)「8,000歩 ちょっとそこまで GOGOGO(ゴーゴゴー)」事業

歩数計と歩数記録表を町民380人に配布し、毎日の歩数を町役場に提出し累積歩数を2年間にわたり集計した。健康福祉課では、2か月に1度「GOGOGO通信」の発行を行い、参加者に対する支援を行った。

4)健康フォーラム

平成26年度から毎年1回、階上町を構成する町民と各セクターの関係者(350名程度)が出席し、町の取り組みに関する広報、学識経験者による講演、町民の活動紹介、減塩レシピ弁当の提供を行い、町民間の連帯意識を醸成している。

(成果)

平成27年市区町村別生命表では、平成22年比較して平均寿命は男性が0.7歳、女性が2.2歳の延伸し、女性の伸び率は県内1位となり、国の平均値まで回復した。

住民のヘルスリテラシーの向上により、生活の質を改善し、平均寿命の延伸を図り、ひいては健康寿命の延伸の取り組みを実施することができた。

【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】

町三役と町民
健康フォーラムで「健康寿命延伸、がんばろう」と決意



「三種の神器」

簡易塩分摂取測定器
量計

自動血圧計

活動



「第8回健康寿命をのばそう！アワード」 <生活習慣病予防分野>

企業・団体・自治体等の名称： ANAホールディングス株式会社

取組・活動名：

グループ一体となって健康増進！「ANAグループ体操」でみんないきいき！！

取組アクション：

- | | | | | |
|-----------------------------|------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|---------------------------|
| <input type="radio"/> 適度な運動 | <input type="radio"/> 適切な食生活 | <input type="radio"/> 禁煙・受動喫煙防止 | <input type="radio"/> 健診・検診の受診 | <input type="radio"/> その他 |
|-----------------------------|------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|---------------------------|

プロジェクトウェブサイトURL：https://www.ana.co.jp/group/csr/human_resources/health_care/

【実施内容の概要】

ANAグループでは、「あんしん、あったか、あかるく元気！」の行動指針の下、お客様に満足いただけるサービスの提供を行うために日々、あらゆる活動に取り組んでいます。

航空運送業を主とする当社グループは、運航乗務員、客室乗務員をはじめとする様々な職種が24時間体制で働いています。業務中の思わぬけが発生予防のため、しなやかな筋肉を身に付け、正しい姿勢で生活することが大切であると考え、運動の専門家と共に現場の特徴に合わせた約30パターンの動きで構成した「ANAグループExercise」を制作し、全社員に向け動画配信を行いました。

このExerciseは全身のストレッチから体力強化までトータルで実施できる内容で、業務開始前後や業務の合間、出張先、自宅など場所・時間を問わず、個人、仲間同士で実施できるよう環境づくりを行いました。その後、さらに広く体操を展開し、浸透、定着化させるには、楽しみながら継続できることが大切である考え、ANAグループExerciseの動きを集約し、曲と歌詞をつけた「ANAグループ体操」を制作しました。

けが防止のため、各職場での実施はもちろんのこと、新入社員が参加する集合型研修や、各種会議でのアイスブレイクに活用しています。また、当社グループ所属の社員アスリートとの社内交流会や毎年約1,500名が参加する大運動会での準備体操、役職員が参加する夏のラジオ体操、2020オリンピック・パラリンピック大会に向けたイベントでも積極的に活用しています。

ANAグループ体操普及のために制作したプロモーション動画への参加率は、グループ社全体の7割（約34,000人）と広く浸透しており、労働災害発生率は対前年35%減と効果が出ています。親しみやすいメロディーと歌詞により運動が苦手な社員や、体を動かすことの少なかった社員からも、「楽しく運動習慣が身に付けられる」「自然に笑顔になれる」「軽く汗をかき、全身リフレッシュできる」など、前向きな声が上がっています。

ゆっくりしたストレッチから後半の体力強化を意識した動きの構成で、無理なくできるよう工夫しています。指先までしっかり意識しながら行うことで強度も上がり、全身にしなやかな筋肉がつき、肥満予防やメンタル対策だけでなく、ロコモティブシンドロームや骨粗しょう症予防にも一翼を担っていると考えています。3分の体操が、全社員の心身の健康と笑顔を生み、お客様へのよりよいサービスの提供につながっていると云えます。

【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】



「第8回健康寿命をのぼそう！アワード」 <生活習慣病予防分野>

企業・団体・自治体等の名称： 一般社団法人ルートプラス

取組・活動名： 多項目運動や苦手克服運動による“運動が好きになる”プロジェクト

取組アクション： 適度な運動 適切な食生活 禁煙・受動喫煙防止 健診・検診の受診 その他

プロジェクトウェブサイトURL： <https://routeplus.com/>

【実施内容の概要】

私達は関西地方、九州地方にて運動教室を展開しております。現在700名の子ども達が元気に通ってくれており、毎日笑顔いっぱい、元気いっぱいに走り回っております。

この運動教室開催のきっかけは、地域のお母様の相談によるものでした。「とにかく運動が嫌いで、どんどん太り、ゲームばかりだし、どうにかしてほしい。せめて人並み程度に体育ができる子になってほしいんだけど。」という声にお応えするべく、【多項目運動体験会】や【苦手克服運動体験会】を開催したことがきっかけです。子ども達の運動離れによる不健康さを改善し、健康的な毎日を送ってほしい。運動による爽快感やストレス発散、目標を持ち取り組むことの大切さ、それにより生まれる自信など、運動を通して幼少期に必要な経験を積んでほしい。そんな願いから、運動を継続する環境を創りあげ、現在の運動教室開催に至ります。

この運動教室の特徴は、大きく4つあります。

1つ目は、運動が苦手な子ども達が始めるということです。700名の会員のうち、8割をこえる保護者の皆様が「運動能力が低いと感じる。」「体育についていけない。」「かけっこでいつも最下位。」「何をしてもうまくいかない。」「など、運動への苦手意識を持ち、かつ運動に慣れ親しんでいない子ども達でした。

2つ目は、障害のある子ども達でも一緒に行うという点です。発達障害など、様々な子ども達がありますが、全てはその子の特徴と捉えて、指導に工夫を凝らしながら皆で楽しみます。多少のハンデも子ども達はへっちゃらです。どんどん乗り越え、今では立派に育ってくれています。

3つ目は、多項目を行うということです。年間で6種類のスポーツを通じて、得意を発見したり、チームワークを学んだり成長していきます。様々な種目を行うことで、体へ無理のかからない幼少期に適切な運動経験を積むことができ、慢性的な怪我を防ぎます。

4つ目は、異学年交流による学びを取り入れていることです。実力でわかることやレギュラーという枠組みではなく、皆が試合を経験し、年齢差や力の差に関係なくチャレンジできる環境を整えています。楽しく運動をしているだけで、自然と異学年と仲良くなる経験をしており、兄弟のいない子ども達にも貴重な経験をもたらします。

また、この運動教室を行う指導者の育成や働く環境づくりにも力をいれており、自信のある当プロジェクトが継続できる仕組み作りも進めています。

【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】



「第8回健康寿命をのぼそう！アワード」 <生活習慣病予防分野>

企業・団体・自治体等の名称： 日本精機株式会社

取組・活動名：

価値ある310円。おいしく、ヘルシーな健康定食をつくるぞ！計画～ウェルネスランチ～

取組アクション：	<input checked="" type="checkbox"/> 適度な運動	<input type="checkbox"/> 適切な食生活	<input type="checkbox"/> 禁煙・受動喫煙防止	<input type="checkbox"/> 健診・検診の受診	<input type="checkbox"/> その他
----------	-------------------------------------------	---------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	------------------------------

プロジェクトウェブサイトURL：

【実施内容の概要】

1食310円の当社社員食堂の日替わり定食は、1日250食ほど売れていましたが、揚げ物メインのどんぶり飯、つけ合せの野菜は毎日もやしで、人気はイマイチでした。健診結果は、5人に1人が高血圧、4人に1人が肥満、3人に1人が脂質異常という状態で、健康に配慮したヘルシー定食を始めたものの1日10食程度しか売れませんでした。

そこで、2012年に当社の保健師と給食会社の栄養士とで定例会議を始め、県が推進する「にいがた減塩ルネサンス運動」に賛同し、まずは減塩から取り組み始めました。

しかし、高血圧や肥満の有所見率は増える一方です。やはり根本はメタボの撲滅！「会社の定食を食べることで社員が健康になる定食を作ろう！」と、2017年9月に多くの社員が食べている日替わり定食の全面リニューアルのプロジェクトを立ち上げ、2019年4月の本格提供を目指して取り組みを開始しました。

まず、アンケート調査を実施し、社員の食堂利用状況を把握しました。厚生労働省の基準と社員の属性や健診結果をもとに独自の基準を作成し、メニューの試作を重ねました。本格提供に向けて、栄養成分の掲示や、月に1回食育の日を設定して、その日の食材にまつわる栄養士コラムを掲示したり、健康になれる食堂利用の裏技などをテーブルPOPで紹介するなど社員の食育を行いました。また、定食の新ネーミングを社内公募し、社員を巻き込んで盛り上げました。

そして採用されたネーミングは「ウェルネスランチ」。カロリー650～700Kcal、タンパク13%以上、脂質25%未満、炭水化物60%以上、塩分量3g未満、野菜摂取量 180g以上、食品目数12品目以上を基準とし、1日10食程度しか売れなかったヘルシー定食よりも厳しい栄養基準を設定しています。2019年4月から週4回提供を開始したウェルネスランチの販売食数は、1日平均約300食に伸びています。これまでの30倍の人が健康に配慮した食事を310円で食べられるようになったことは、社員の健康増進に大きく貢献しているものと考えています。

また、今年度は社員食堂がない事業所の配達弁当の改善に取り組んでおり、さらに来年度は、独身寮の朝食と夕食のメニューの改善に取り組む計画です。1日1食のランチが日常の食行動にも変化を及ぼすことが期待できるこの取り組みを今後も継続して行い、健康寿命の延伸を目指します。

【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】



ネーミングは社員公募

4/1(月)から 月～木 **ウェルネスランチ** ¥310

普通盛りごはんを含めても650～700Kcal 小盛りごはんならそこからさらにマイナス72Kcal

カロリー	野菜摂取量	タンパク質
700Kcal 以下	1日に必要な摂取量の半分以上	1日に必要な摂取量の3分の1以上
塩分	食品目数	炭水化物
3g未満	12品目以上	総エネルギーの60%

金 **おまかせランチ** ウェルネスランチの厳しい基準では提供できない皆さんに大人気でおいしいメニューをご提供

お得な情報いっぱい
のテーブルPOP

【食堂利用の裏ワザ～其の壱】
その日の栄養成分がわかる一覧

計量機能付き醤油さし
ドレッシングボトル

計量線付きごはん茶碗
返るご飯量

月1回の「食育の日」
その日の食材にまつわる栄養士コラムが面白い

「第8回健康寿命をのばそう！アワード」 <生活習慣病予防分野>

企業・団体・自治体等の名称： 坂川建設株式会社

取組・活動名：「健康チャレンジ活動」 社長方針「健康」と「安全」はすべてに優先する

取組アクション：	<input type="radio"/> 適度な運動	<input type="radio"/> 適切な食生活	<input type="radio"/> 禁煙・受動喫煙防止	<input type="radio"/> 健診・検診の受診	<input type="radio"/> その他
----------	-----------------------------	------------------------------	---------------------------------	--------------------------------	---------------------------

プロジェクトウェブサイトURL： <http://sakagawa-kk.jp/>

【実施内容の概要】

当社は総合建設業を営んでおり2020年で創業110年を迎えます。社員96名、工事の9割以上が元請けであり、そのうち7割が土木、3割が建築である。近年の公共工事の入札制度により実績のある技術者を工事に専任させる事を求められ、当社は定年60歳から67歳まで継続雇用をするようになりました。これによりいまままで退職していたはずの60歳以上の社員で病気を患う者が発生してきました。そこで社員の健康問題をできるだけ発生させないために、2016年度より従来の無事故運動とは別に、健康経営、メンタルヘルス対策などにも取り組むようになりました。2016年に就任した現社長が、以前から健康経営に興味を持っていたところ、健康保険者である全国土木建築国民健康保険組合の協力を得て健康宣言事業を開始しました。

取組内容として、社内で「健康チャレンジ活動」を行っています。

- ①健康維持・治療の強化
 - ・全社員に対しインフルエンザ予防接種の実施(全額会社負担)
 - ・春季に定期健康診断、秋季に40歳以上の社員に対し1日人間ドックの受診(全額会社負担)
 - ・それぞれの検査時に異常があるものに対し保険組合の協力を得て保健指導を実施
 - ・年2回行われる社員勉強会で食生活等の改善を教育、全社員に毎月メールで食事改善方法等を配信
 - ・各事業所(現場)に設置する自動販売機は、低糖等の健康に考慮した飲料水を設置し、糖分等のカロリー等を表示したポスターを掲示
- ②禁煙対策
 - ・禁煙外来に通院した場合、毎月上限3,000円の補助を支給(平成28年～平成30年実施)
 - ・本社を含めた各事業所の完全禁煙、現場においては喫煙室を別棟で設置
 - ・社内行事での飲食時は禁煙とする。社員同士及び家族での私的な飲食の場所でも、禁煙者が同席する場合は禁煙を基本とする。
- ③健康増進
 - ・全社員に対し万歩計を支給し、毎日6,000歩を20日間以上、合計160,000歩以上歩いた場合、もしくはスポーツジム毎週3回以上利用した者に対し毎月3,000円を支給
 - ・上記の運動を3ヶ月続けた者に対し、季節の野菜を支給

健康チャレンジ活動を行った結果、少しずつ変化が見えてきました。

- ①年2回行う病院での診断により病気が早期発見され、1週間程度の休業で済んでいます。
- ②健康診断の平成28年と平成30年を比較した結果、胸部X線で-5.4%、脂質・腎機能が-2.4%の改善がみられました。
- ③社員の喫煙率が平成28年は45.2%から令和元年は29.8%に減少、喫煙者の内46.4%の者が電子タバコに移行し意識改善がみられています。

【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】



社内勉強会にて、検診結果と食生活の講習



自動販売機に、加糖を表記し注意喚起

「第8回健康寿命をのぼそう！アワード」 <生活習慣病予防分野>

企業・団体・自治体等の名称： 株式会社 日立システムズ

取組・活動名：日立システムズの健康寿命延伸への取組

取組アクション： ○ 適度な運動 ○ 適切な食生活 ○ 禁煙・受動喫煙防止 ○ 健診・検診の受診 その他

プロジェクトウェブサイトURL：https://www.hitachi-systems.com/csr/social_report/employees/index.html

【実施内容の概要】

日立システムズでは、従業員一人ひとりが健康で、公私とも

に充実した生活を送り、持てる力を存分に発揮し、前向きに業務に
取り組み続けていける環境を作ることを目指し、「健康経営」「働き方改革」「ダイバーシティ」を柱として、「SMILE Work∞Life
Action」活動を2017年に開始しました。

中でも「健康経営」は会社生活にとどまらず、社員の健康的な人生そのものに大きく影響する重要なテーマであり、以下のとおり社
長から「健康経営宣言」を発信しました。

- ・社員がいきいきと働くことができる活力ある職場環境を作る
- ・健康の維持・向上の施策を積極的に推進
- ・健康に対する従業員の主体的な行動を支援

上記のテーマを推進するため、私たちは以下の取組を行いました。

(1) 啓発活動

- ① 幹部向「健康経営セミナー」、「働く女性の健康セミナー」開催
- ② がんセミナー開催
- ③ 職場内ミーティング(1回/月)にて、各自が実践している健康習慣をテーマとした意見交換を実施
- ④ スマートライフプロジェクト いきいき健康大使 有森裕子氏講演会開催(2019年10月2日開催)
- ⑤ Connect SMILE∞ LABO(日々の健康状況をチェックするためのスペース)の開設

(2) フィジカルの取組

- ① 健康診断100%受診。
 - 1) インセンティブを設け早期受診を勧奨。
 - 2) 受診勧奨、実績管理へのRPA導入により、事務作業工数を低減させ、社員へのきめ細かなフォローを実施。
- ② 健康指導の徹底(HbA1c、拡張期血圧を重点的に実施)
- ③ がん健診の受診勧奨
- ④ 禁煙タイムの導入
- ⑤ 健康保険組合のウォーキングイベントへの参加(自社のインセンティブ導入による参加勧奨)

(3) メンタルヘルスの取組

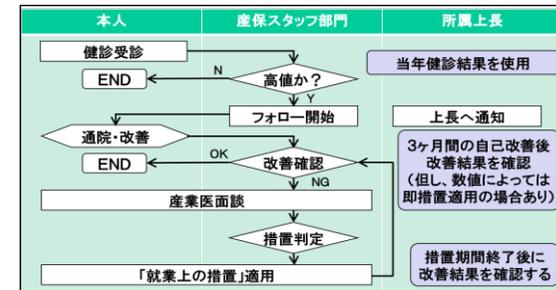
- ① 音声こころ分析サービスによるセルフケア強化
- ② ストレスチェック結果に基づく職場環境改善
- ③ 全社員を対象としたメンタルヘルス研修の開催

健康診断の100%受診、事後措置の徹底は社員の健康を守るためのベースとなる施策であり、近年特に高血糖、高血圧が
要因で健康を損なう社員が散見されるため、産業医と相談のうえ、2018年度から「HbA1c」「血圧」の2項目の有所見者に重点的に
対策を開始しました。基準に該当した社員には治療・生活習慣の改善を最優先とするため、就業上の措置を行い、職場としての
フォロー対応に協力をよびかけ、対象者の指導実施率100%を達成し、実効性のある施策を行うことができました。

【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】

○就業上の措置の概要と流れ

就業上の措置区分	基準値 (or条件)		「就業上の措置」の内容
	糖尿病検査値 (HbA1c)	血圧検査値 (拡張期)	
要休業措置	9.0以上	収縮期170以上 or 拡張期110以上	自宅療養(教育入院勧告を含む)
就業制限措置	8.0以上	100以上	変則勤務(変0100~0400、1400~2400)禁止、 時間外労働禁止、海外渡航禁止、 裁量労働・フレックス勤務適用除外
通常勤務措置	7.9~6.0	99~90	通常勤務を行いながら個人健康意識改革、 自己主体的改善を図る。 ・生活習慣改善(保健師指導等) ・通院、治療による数値改善



○Connect SMILE∞ LABO = あらゆるものをつなぎ、新しいSMILE∞を創る実験の場

働き方改革や健康経営につながるさまざまな要素をちりばめ、それらを1つの空間でつなぐことで、新しい発想が生まれ、一人ひとりの行動が変わります。柔軟な発想でさまざまなチャレンジができる場所。新しいSMILE∞をこのLABOから送り出します。



サテライトスペース：出張費用、ミーティング用席 | ヘルスケアスペース：体組成計、音声こころ分析サービス

「第8回健康寿命をのばそう！アワード」 <生活習慣病予防分野>

企業・団体・自治体等の名称： 日本生命保険相互会社

取組・活動名：

社内外への健康増進啓発取組 ～お客様・職員の健康を応援し、社会貢献に取り組む～

取組アクション： 適度な運動 適切な食生活 禁煙・受動喫煙防止 健診・検診の受診 その他

プロジェクトウェブサイトURL：

【実施内容の概要】

■健康サポートマイルの導入

高齢化の進行等による社会保障費用の増加、健康診断の受診率が低位という状況で、官民を挙げて「健康寿命の延伸」に取り組んでいる。生命保険と「健康」の親和性は高く、日本生命としての社会的要請に応えることを目標とし、「健康サポートマイル」を導入。

健康診断の受診や日頃の運動について意識して取り組んでもらうことを目的とし、契約者自身の健康に対する取組みに応じてマイルを付与。具体項目としては、健康診断やがん検診の受診、歩数目標の達成等が挙げられる。

健康サポートマイル登録件数は年々増加しており、2018年度は初年度の約4.5倍、2019年度は2018年度の1.5倍の件数で推移している。営業職員が日々お客様にお会いする中で「健康に対する取組み」の重要性を伝播していること、そしてお客様方自身の健康に対する意識の向上の結果である。

約1,000万名ものお客様を保有する日本生命が5万名の営業職員を通じて健康診断の受診を促すことや、生活習慣病予防にもつながると言われる歩くことを促す動きをすることは社会へ大きな影響をもたらしていると考える。

■ニッセイ・ウォーキングフェスタの開催

「健康サポートマイル」の1項目である、歩数目標達成でもらえるマイルについて、まずは当社職員が「歩くことの重要性・楽しさ」を実感してお客様方へ積極的におすすめできるよう、社内でフェスタを開催。また、従業員の健康増進を促す観点から、健康経営の一環と位置付け、全所属・全職員を対象として開催。

期間は約2週間で、所属毎に集計し、期間内の歩数を競う。最終1位の所属には健康のサポートとなる飲料等の賞品を贈呈。2018年度から年3回開催し、直近の2019年第1回には約3.5万名が参加。フェスタ開催後のアンケートでは、「フェスタに参加してよかったか？」という質問に対し、「とてもよかった/よかった」と答えた人が約96%を占め、また、「自身の健康に対する意識は変わったか？」という質問に対し、「変わった」と答えた人が約67%を占めた。「自宅の最寄り駅の1つ前の駅で降りて歩いて帰るようになったところ、体調がよくなったので継続することにした。」など、行動変容につながっている。職員が「歩くことの重要性・楽しさ」を実感する目的も、健康増進を促す目的も果たした。

【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】

健康増進への取組(健康サポートマイル)

①健診で貯める(健康診断・がん検診の受診) ** 1年度につき 50マイル (1歩あたり1マイル)

②歩いて貯める(歩数目標の達成) ** 1歩あたり1マイル

③専用スマートフォンプリ利用 1か月につき 20マイル (1日8,000歩を月間15日達成したことを登録いただいたとき)

④サイズで貯める(生活習慣に関するサイズへの報告) 生活習慣に関するサイズに正確にアンケートに回答いただいたとき 20マイル (1年度につき)

⑤イベントで貯める(スポーツイベントへの参加) ** イベントの参加人数100につき 50マイル (1年度につき)

⑥JSS JTB Sports Stationを通じて参加申込みをしたスポーツイベントを登録いただいたとき

⑦継続して貯める(健康継続ボーナス) ** ①～⑥を1年度で20マイル貯めること

⑧特定事業所関係機関(たいけい)にて契約者確認 1年度につき 500マイル (1歩あたり100マイル)

専用アプリ「aruku(あるくと)」を使うと、サンクスマイルが貯まる以外にもいろいろ!

日本生命のご契約者様限定の抽選にご応募!

1日8,000歩を達成すると、達成日(日)につき1回、抽選に挑戦できます! 皆さまの健康をサポートする賞品やお得なクーポンが当たるチャンス!

詳細はP2をご覧ください。

arukuのダウンロードはこちら!

*「aruku(あるくと)」は株式会社メディアインの登録商標です。

健康経営の一環として 「ニッセイ・ウォーキングフェスタ」を開催します!

■対象期間：2019年6月3日(月)～6月16日(日)

概要

- ★参加される所属は事前エントリー制です。
[6/5(水)]参加希望の所属は、下記報告業務から健康経営推進リーダーがエントリーください。
<http://e-report.nissai-intra.net/cgi-bin/report/rm139015.cgi>
- ★期間中歩くだけ! エントリーした所属の平均歩数で表彰します!
- ★参加はカンタン! 「あるくと」をDLして、「団体CD」と「所属グループ」を登録するだけ!

■以下の基準で表彰します!

- ◎各グループの平均歩数第1位
- ※グループ分けは提示表記載の「所属グループ分け」ファイルをご確認ください
- ※エントリーした場合でも、所属グループへの登録人数が所属員の3割未満の所属は、表彰対象外となります

「第8回健康寿命をのばそう！アワード」 <生活習慣病予防分野>

企業・団体・自治体等の名称： 台東区立台東病院 台東区立老人保健施設千束

取組・活動名： 患者、職員、地域を元気にする“地域ヘルスプロモーション病院”の活動

取組アクション： 適度な運動 適切な食生活 禁煙・受動喫煙防止 健診・検診の受診 その他(病院から発信するヘルスプロモーション)

プロジェクトウェブサイトURL： <https://taito.jadecom.or.jp/>

【実施内容の概要】

当院は公益社団法人地域医療振興協会が台東区の指定管理を受け運営する区立病院で、同建物内の介護老人保健施設と一体となり、医療・介護の包括的なサービスを提供している。台東区は高齢化率が高く、当院は、患者や家族、職員、地域住民が病気や障害を抱えていても、自分らしく充実した生活が送れるよう地域のヘルスプロモーションを推進する拠点病院として、行政等の関係機関と連携し、職員が主体となって、特色ある先進的な取り組みを推進している。

I. 職員参加型の健康推進委員会を核とした組織的なヘルスプロモーション活動

- ・多職種を構成員とする委員会を設置し、活動の方向性や方針の検討、進捗管理を担当。
- ・職員ワークショップや会議を定期的に行い、職員の主体的な参加のもとで、5つの取組みテーマと担当チームを設定。
- ・これらのプロセスを経て取組み体制が整備され、職員の健康意識や活動意欲の向上、職種間のコミュニケーションが促進。

II. 行政機関や学校等と連携・協働した地域活動

- ・区保健所と協働した講演会の開催(たばこ、がん予防)、学校と連携した区内5つの小中学校での喫煙防止教育の実施。
- ・地域包括支援センターと協働した「喫茶Y・O・U認知症カフェ」を毎月1回開催、認知症理解の普及や相談、交流の場を形成

III 食環境整備として「健康的な食品と情報の発信拠点」を目指すヘルシーコンビニプロジェクト

- ・院内のコンビニで販売している食品を見直し、主食、主菜、副菜がそろったヘルシーセットの割引販売や介護食の提供。カップ麺等は、食塩量別に教育的な陳列を実施。
- ・その結果、野菜を多く含む商品の売り上げが増加、高糖質・高食塩商品の売り上げが減少。

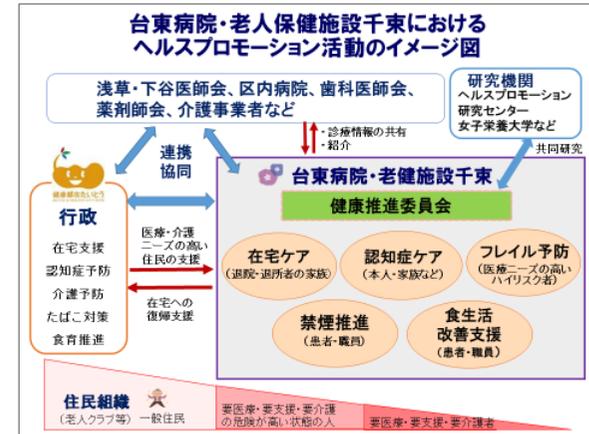
IV 保険診療と健保の保健事業を組み合わせた日本初の新しい禁煙治療の提供

- ・喫煙が制限される環境の中で喫煙を続けている職員に対して、最新の禁煙治療のエビデンスをもとに、標準プログラムに加えて、治療内容が充実したプログラムを提供。先行研究等に比べて、より高い参加率と禁煙成功率(2年間累積の参加率32%、治療終了3か月後の禁煙成功率93%)が得られ、この成果をもとに協会職員全体に展開。

V 組織の運営方針に「地域ヘルスプロモーション病院」を位置付けて持続可能性を担保

- ・2019年度から今後10年間の指定管理による施設運営の受託にあたり、組織運営の根幹となる運営方針に「地域ヘルスプロモーション病院」を位置付け、施設として取り組むべき活動としての優先順位を高め、持続可能性を担保。

【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】



台東病院で設定した禁煙支援メニュー

コース	期間	自己負担分の治療費	補助額	実負担額
①標準治療コース (全5回・12週)	12週間	2万円	2万円	0円
②追加治療コース (全10回・24週)	12週間	6.5万円	4万円	2.5万円
③減煙治療コース (全10回・24週)	12週間	6.5万円	4万円	2.5万円

食塩の含有量を 実際の食塩で表示

【今後の展開】 今後、当院の特性を活かして、専門職による医療ニーズの高い人へのフレイル予防、多様なニーズに寄り添う在宅ケア教室、病院と地域が連携した認知症ケア体制の整備等を計画している。得られた成果は情報発信や政策提言を通して、全国的にも普及を図り、社会全体を元気にすることを目指す。

「第8回健康寿命をのばそう！アワード」 <生活習慣病予防分野>

企業・団体・自治体等の名称： ケムラン～屋内完全禁煙の飲食店を応援する会～

取組・活動名：
みんなでつくるケムランガイド

取組アクション：	適切な運動	適切な食生活	○ 禁煙・受動喫煙防止	健診・検診の受診	その他
----------	-------	--------	-------------	----------	-----

プロジェクトウェブサイトURL：

【実施内容の概要】

背景・目的

2020年4月より施行される改正健康増進法および東京都受動喫煙防止条例において、飲食店に対しても原則屋内完全禁煙とされたが、除外条件により約2～5割程度の飲食店が対象外になる。また、屋内禁煙対象店においても禁煙化における不安が高まっている。このような状況下で、全ての飲食店が安心して禁煙化に踏み切れることを後押しするため、先行して禁煙にしている飲食店の事例をWebサイト(ケムラン)により情報共有することを目的としている。一般市民をはじめ、行政、研究者、飲食店など地域の関係者が本活動に参加することにより、地域における受動喫煙対策の機運を高める。

方法

1. 屋内完全禁煙の美味しい飲食店を応援するサイトQuemlin【ケムラン】

登録サイト(ケムラン<https://quemlin.com/>)を活用した事例収集：一般市民のボランティアで構成される特派員が「①屋内完全禁煙(時間帯禁煙・喫煙室設置不可)」「②加熱式・電子たばこNG」のお店で実際に飲食した上で、「人に薦めたい」場合、お店にケムランの趣旨を説明し、掲載許可を得て登録する。お店には禁煙にしたきっかけや禁煙にした前後の売上げやお客様の反応などをインタビューし、登録時のコメントに反映して事例を収集している(写真1, 図2)。

2. 地域協働型の飲食店における受動喫煙防止活動(東京都文京区)

2018年より文京区社会福祉協議会のBチャレ(提案公募型協働事業)に採択され、地域密着型の社会協働による受動喫煙防止活動を実施している。文京区民、企業、区生活衛生課、社会福祉協議会などの協働により(図1:関係者Map)、文京区版ケムランWeb (<https://quemlin.com/bunkyo/>)を制作した。プロのグルメライターやカメラマンを講師として招き、「特派員養成講座」を開催した。また文京区版Websiteの立ち上げに伴い、文京区らしいコンテンツや周知方法などの課題について、区民や関係者との意見交換の場を設けた(写真2, 図3)。区生活衛生課は食品衛生講習会の機会を通じ、周知チラシの配布を開始した。

成果

全国約170名の特派員の活動により、ケムランの登録店舗数は742件となり(2019年8月28日現在)、特派員制度の導入により、1年間で導入前の3倍の登録店舗数となった。一般市民を巻き込んだケムランの活動はこれまでに20回以上メディアに取り上げられており、社会的波及効果も大きい。文京区におけるケムランの活動において、これまでに開催した2回の特派員養成講座および各種イベントにはのべ100名以上が参加した。現在、文京区版ケムランに掲載されている店舗数は36件である。千代田区や中央区においても、飲食店向けチラシの配布や区民向けセミナーなどの協働が開始した。メディアでのケムランの紹介により、講演依頼や地域での協働計画に関する自治体や大学・企業からの問い合わせは10以上になる。

意義

住民参加型の社会協働としてのケムラン活動は、行政、企業、飲食店、研究者など多くの関係者を巻き込んで地域全体で取り組むため、地域における「つながり」を醸成し、受動喫煙環境の改善により、健康寿命の延伸に寄与することが期待される。

【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】



図1. 文京区版ケムラン関係者Map



写真1. 文京区内カフェKONAインタビュー写真2. 文京区ケムラン立ち上げイベント



図2. 禁煙店の事例紹介



図3. 区民発・文京区らしいコンテンツ案 (グラフィックレコーディング)

「第8回健康寿命をのぼそう！アワード」 <生活習慣病予防分野>

企業・団体・自治体等の名称： 墨田区保健計画課

取組・活動名：健康寿命UP大作戦！『すみだ1ウィーク・ウォーク』プロジェクト

取組アクション：	適度な運動	適切な食生活	禁煙・受動喫煙防止	健診・検診の受診	その他
----------	--------------	--------	-----------	----------	-----

プロジェクトウェブサイトURL：https://www.city.sumida.lg.jp/kenko_fukushi/kenko/kenko_jumyou_up/oneweekwalk.html

【実施内容の概要】

1. 事業の背景と目的

墨田区民の平均寿命は東京23区の平均より短くなっています。また、健康寿命も同様に短く、寝たきりの原因となる循環器疾患やがんの医療費は東京都と比べて高い状況である。一方、平成26年度の区民アンケートでは、運動習慣をもつ区民が増えていない状況がうかがえる。区民が健康で活動的に暮らせる期間＝健康寿命を延ばすためには、区民一人ひとりが、がんや生活習慣病の発症予防につながる「食生活の改善」や「身体活動の向上」に取り組む機運を高める事が重要である。この考えに基づき企業・団体などが連携して、区民の健康寿命延伸を支援する仕組みを構築するために、官民協働プロジェクトチームを設置した。

2. 事業の概要

墨田区民の健康を取り巻く現状を踏まえ、区民が健康寿命を延ばしていつまでも元気で暮らしていける環境づくりの一環として、身体活動の向上と健康的な食習慣の習得(野菜摂取量の増加)とをめざす「健康寿命UP大作戦！」を平成28年から展開しており、29年からは、小学生から高齢者まであらゆる世代を対象に「すみだ1ウィーク・ウォーク」を開始し、4年目を迎える継続的事业となっている。

「すみだ1ウィーク・ウォーク」の大きな特徴は2つで、1つ目は、運動習慣の課題がより顕在化している若者・就労世代も巻き込んだ多世代横断型で取り組んでいる点、2つ目は、区民のみでなく、区内企業で働く在勤者も対象にし、自治体職員も部署ごとに参加し、まち全体で取り組むプロジェクトとして展開している点である。

対象：墨田区在住・在勤・在学の方(小学生以上全ての年代)

方法：指定した1か月程度のプロジェクト期間のうち、連続する7日間を各自で設定し歩数を測定。その結果を区に提出。歩数の測定は、区が提供する歩数アプリもしくは、自身の歩数計で行う。

3. 事業成果・意義

例年1,000名以上がエントリーして参画しており、平成30年度の参加者は1,211人で、参加者全体のイベント期間中の1日の平均歩数は9,281歩であった。本事業は、事業所単位での参加などを促していることもあり、若い世代の参加が多く、組織単位で運動実践の習慣化が図れていることも継続的な動機付けに効果を上げている。また、毎年継続的にプロジェクトを実施することで、習慣化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】

健康寿命UP大作戦
すみだ1ウィーク・ウォークプロジェクト

健康寿命をUPするために・・・

目指す方向性

- ① 区民の身体活動の向上(日常歩数の増加)を図る
- ② 身体活動向上の取組・活動を支えあう環境づくり
- ③ 健康寿命延伸を阻む要因の解消(生活習慣病予防、メタボ解消など)

展開の担(キモ)

区民、NPO・団体、企業、行政、事業所・店舗、学校

いつまでも健康で自分らしく暮らせる地域社会を築くには、区民・団体・企業等の協働が重要です

取組

- ・ 1ウィーク・ウォークチャレンジプロジェクトの実施
- ・ すみだウォーキングマップの作成
- ・ 1ウィーク・ウォークイベント開催

すみだ1ウィーク・ウォーク

10.14SUN~11.17SAT

ウォーキングチャレンジプログラム

すみだウォーキングマップ

ウォーク&トークイベント

平成30年10月14日(日)午前10時~正午

「第8回健康寿命をのぼそう！アワード」 <生活習慣病予防分野>

企業・団体・自治体等の名称： 三重県

取組・活動名：三重とこわか健康マイレージ事業～健康的に暮らせる“とこわか三重”をめざして～

取組アクション：	適度な運動	適切な食生活	禁煙・受動喫煙防止	健診・検診の受診	その他
----------	--------------	--------	-----------	----------	-----

プロジェクトウェブサイトURL：<http://www.pref.mie.lg.jp/KENKOT/HP/m0068900107.htm>

【実施内容の概要】

1. 目的
三重の健康づくり基本計画の全体目標である「健康寿命の延伸」を目指し、市町や企業と連携し、県民の主体的な健康づくりの動機づけとその継続の支援を社会全体で応援する。
2. 方法
 - ① 県民が居住先の市町の健康マイレージ事業に参加する。
※健康マイレージ事業の対象となる健康づくり取組メニュー及びポイントは、各市町によって定められている。
(健康づくり取組メニューの例：特定健康診査やがん検診の受診、健康づくりの自己目標の設定と取組、健康教室・ウォーキング大会等への参加、「マイレージ取組協力事業所」の取組メニュー等)
 - ② 市町が定めたポイント数に達したら、「三重とこわか健康応援カード」(県が作成)を交付する。(継続して健康づくりに取り組めるよう、有効期限(1年間)を設ける。)
 - ③ 県民が「三重とこわか健康応援カード」を「マイレージ特典協力店」で提示し、健康づくりに取り組んだインセンティブとして様々な特典(買い物料金の割引やスポーツジムの無料体験等)を受ける。
3. 成果
 - ① 平成30年度実績
29市町(県内全市町)が参加し、「三重とこわか健康応援カード」を8,844枚配布した。
マイレージ特典協力店は1,026店舗、マイレージ取組協力事業所は63か所。
 - ② A市アンケート調査結果、「日々の健康づくりを始めるきっかけになった」が54.4%、「今後も健康づくりの取組を継続したい」が99.8%であった。(811名回答/820名参加)
 - ③ 参加住民の感想：「ポイント制度が励みになる。」、「歩数を意識して歩くきっかけになった。」、「友人とも話し、楽しく参加できた。」等
4. 意義
 - ① 健康づくりに取り組むことによりインセンティブを得ることができるため、今まで健康に関心のなかった方が健康づくりに取り組むきっかけづくりになっている。
 - ② 生活習慣病の予防のための様々な取組を健康づくり取組メニューとして位置づけている。(市町の健康課題に応じ取組設定可能である)例：特定健診、がん検診、歯周病検診、肝炎ウイルス検査、社会参加(ボランティア活動への参加)、禁煙、介護予防教室、子育て支援等
5. 事業の特徴
 - ① オール三重で取組を進めている
29全ての市町が参加し、事業所の協力を得て進めているほか、県庁内でも2021年開催予定の「三重とこわか国体・三重とこわか大会」担当部署と連携し、マスコットキャラクターである「とこまる」を本事業のマスコットキャラクターとして使用したり、スポーツ担当部署と連携し、「地域型総合スポーツ型クラブ」の参加等、全庁的に取り組んでいる。※「とこわか」とは、「いつも若々しいこと。いつもまでも若いさま」を表現した言葉。
 - ② 企業との連携
本事業に協賛した企業が、「マイレージ取組協力事業所」として健康づくりメニューを提供していただいている。県民を対象に県内

【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】



【キックオフイベント】
○モールウォーキング



○ミニエクササイズ



【特典協力店ポスター】
○県民への啓発



「第8回健康寿命をのぼそう！アワード」 <生活習慣病予防分野>

企業・団体・自治体等の名称：青森市

取組・活動名：子どもの食と健康応援5か年プロジェクト こども食育レッスン1・2・3♪

取組アクション：	<input type="checkbox"/> 適度な運動	<input checked="" type="checkbox"/> 適切な食生活	<input type="checkbox"/> 禁煙・受動喫煙防止	<input type="checkbox"/> 健診・検診の受診	<input type="checkbox"/> その他
----------	--------------------------------	--------------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	------------------------------

プロジェクトウェブサイトURL：<http://www.city.aomori.aomori.jp/genki-plaza/fukushi-kenkou/kenkou-iryuu/kenkoudukuri/shokuikudayori.htm>

【取組の背景】

本市では、生活習慣病を引き起こす肥満の割合が、働き盛り世代のみならず、小・中学校においても全国より高く、健康寿命延伸への取組において、子ども世代からの家族も含めた食育が極めて重要となっています。

【事業実施目的】

「こども食育レッスン1・2・3♪」は、保育園等の年長児とその保護者を対象に、子どもたちが、“カラダは食べたものでできている”ことを見て、聞いて、つくって、味わい、五感を通じて体験する食育プログラムにより、未来ある子どもたちの健康的な食習慣づくりを推進することを目的としています。

【取組の概要】

食育レッスンは、2018年度から、実施希望のある園へ順次実施し、5年かけて全113園へ実施していくこととしています。

<実施方法>

○保護者向けのプレ・レッスン

管理栄養士または保健師が園に出向き、3色食品群のミニレッスンと家庭での食の困りごとにアンサー。

○食育レッスン1・2・3♪プログラム

地域の食のボランティア「食生活改善推進員」が園に出向き、レッスン1～3を実施。

《レッスン1：赤・黄・緑の食べものたち》

あかっち(赤)、きいぼう(黄)、みどりん(緑)の食べものの働きを学び、仲間わけクイズにみんなでチャレンジ！

《レッスン2：カラダ元気！親子でおにぎらずクッキングにチャレンジ！》

食材に触れ、つくって、味わい、五感をつかい、カラダは赤・黄・緑の食べものでできていることを体験！

《レッスン3：おちゃ・おみずでお口さっぱり》

味覚が育つ大切な時期だから、おちゃ・おみずで赤・黄・緑を味わおう！

○親子向けアフター・レッスン：続けて食べよう！赤・黄・緑

レッスン終了後も、続けて赤・黄・緑を食べて、「親子でチャレンジシート」で30日続けてゴールを目指そう！

シート完成後の親子を「おやかでチャレンジ賞」で表彰し、「食育レシピ集」を進呈。

【成果】

食育レッスン実施前は、「食品は3色食品群に分類されることを知っている」とした保護者は77.1%、「3色食品群を意識して食事に取り入れている」とした保護者は44.4%でしたが、レッスン後のチャレンジシート提出では80.6%となりました。子ども食育レッスンは、子どもだけではなく、保護者も参加するプログラムとしたことで、レッスンでの体験が親子の心を動かし、わかっているけれども行動していなかった人たちを後押しし、家庭での3色のバランス食の実践が促進されました。今後、全113園まで順次実施園を広げ、食育レッスンを体験した親子が増え、健康的な食習慣を実践する市民が増えていくことにより、生活習慣病の予防が図られ、本市の健康寿命延伸につながっていくことが期待されます。

保護者向けプレ・レッスン



食育レッスン1・2・3♪



親子向けアフター・レッスン



「第8回健康寿命をのばそう！アワード」 <生活習慣病予防分野>

企業・団体・自治体等の名称： 宇都宮市

取組・活動名：

宇都宮市健康ポイント事業 ～健康で 愉快だ 宇都宮～

取組アクション： ○ 適度な運動 適切な食生活 禁煙・受動喫煙防止 ○ 健診・検診の受診 ○ その他 プロスポーツチームとの連携

プロジェクトウェブサイトURL： <https://utsunomiya-point.com/>

【実施内容の概要】

(1)目的
一人でも多くの市民が積極的に健康づくりに取り組むきっかけをつくり、さらに、健康づくりの継続を促進し、「健康寿命の延伸」を図る。

(2)背景
平成29年度第2次健康うつのみや21計画の中間評価を実施し、特に青壮年期(18～64歳)においては、継続して運動している人の割合は男性31.1%、女性26.5%といずれも計画策定時(男性36.3%、女性29.4%)から減少しており、運動習慣の定着に向けた取組を強化する必要があるため。

(3)方法
①市民の参加を促進するため、市ホームページや広報紙、SNS、のぼり旗等の様々な媒体を活用した周知・PRを行うほか、健康づくり推進員などと連携した周知を行う。
②働く世代の参加を促進するため、地域・職域連携推進協議会や商工会議所などと連携し、企業や関係団体等へ事業の周知を行う。
③スマートフォンを所有していない方も参加できるように、紙の「活動記録票」を用意して、誰もが参加できる事業とした。
④独自性のある取組としては、自転車のまち宇都宮の特徴として「自転車に乗る」をポイントの付与対象としたほか、地元プロスポーツチームと連携し、試合情報の提供や試合会場を訪れた人にポイントを付与している。

(4)成果
①参加人数(令和元年7月末)
13,904人(男性:5,730人、女性8,174人)
②1年間の事業効果
参加者の平均歩数が着実に増加するとともに、BMIが改善するなど、順調に、健康づくりに取り組んでいる。
・平均歩数の増加
⇒参加者の1日あたり平均歩数は約2,000歩増加(平成30年4月:4,249歩 → 平成31年3月末時点:6,277歩)
・BMIの改善
⇒72.2%の方がBMIを改善または適正値を維持

③協賛企業の参加(令和元年7月末)
事業参加者に対して割引券や物品を提供してくれる企業が参加し、事業の魅力を高めている。
・割引券提供:52社
・物品の提供:24社

(5)意義
①自動チェックイン機能を活用し、月に1回程度ウォークラリーを実施しており、楽しく歩かせる仕掛けづくりを実施し、歩数を増加させている。
②アプリが自動的に個人の運動量の目標を算出し、健康づくり活動を後押しして、継続的な利用を促進している。

【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】

シンプルで分かりやすく・使いやすいデザイン・機能性

自分自身の健康づくりの推移を確認できる

自分自身のランキングを確認できる

自動チェックイン機能を利用した「ウォークラリー」

アプリが自動的に目標を算出し、健康づくり活動を後押し

プロスポーツチームと連

栃木SC ホームゲーム

5/20 14:00 KickOff

vs. FC町田ゼルビア

スタジアムで楽しむポイントGET!

グループ機能で励まし合

「第8回健康寿命をのばそう！アワード」 <生活習慣病予防分野>

企業・団体・自治体等の名称： 全国健康保険協会 静岡支部

取組・活動名：

ヘルスコンシェルジュによる企業への健康応援プロジェクト/健診と保健指導の一体化

取組アクション： 適度な運動 適切な食生活 禁煙・受動喫煙防止 健診・検診の受診 その他 特定保健指導、重症化予防等

プロジェクトウェブサイトURL： <https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/shizuoka/> (※支部HP)

【実施内容の概要】

●「ヘルスコンシェルジュ(協会けんぽ・健診機関)による企業への健康応援プロジェクト/健診と保健指導の一体化」

【目的・背景・意義】

日本最大の医療保険者である全国健康保険協会は、主に中小企業の様々な業種の方が加入しており、広い地域に点在しているのが特徴の一つである。

平成29年度における静岡支部の被保険者の特定健診、特定保健指導実施率は、特定健診63.3%、特定保健指導10.6%と特定保健指導実施率が低迷している。また、近年、健康経営を推進し、現在、静岡支部では約3,000社が健康経営に取り組んでいるが、一方で、健康経営に一步踏み出せない事業所もある。これらの事業所は、日々の業務に追われ、従業員の健康管理は労働安全衛生法の定期健康診断のみで、その後の特定保健指導等の事後フォローは実施しないなど、事業主の健康管理に関する経営課題としての優先度が低い傾向にある。

このため、静岡支部及び健診機関が連携して事業主の健康づくり意識の醸成を目指す取組みを積極的に行い、職域における健康づくりの「土台」をつくり、特定保健指導実施率の向上と健康無関心層も含めた職域における健康づくりを推進することで、退職後も健康な状態で国民健康保険、そして後期高齢者医療制度の被保険者になり、健康寿命の延伸を図ることを目的に実施した。

【方法】

静岡支部及び健診機関が連携し、事業所での検診車による集団健診時に、次の3つの取組みの必要性を事業主へ説明のうえ、健診の際に健康相談を全員に行い、その中で初回面談(分割)該当者または受診勧奨該当者には、それぞれの指導を実施した。

● 35歳以上の受診者全員へ健康づくりに関する冊子の配布や日頃の食生活、運動習慣など気になっていることなどについて健康相談を実施

● 健診当日の健診結果から初回面談(分割)の条件に該当した者への初回面談(分割)を実施

● 昨年度の健診結果で要治療と判定された者へ受診状況を確認し、未治療者には治療の必要性を保健師、看護師等の専門職が説明し受診勧奨を実施

【成果】

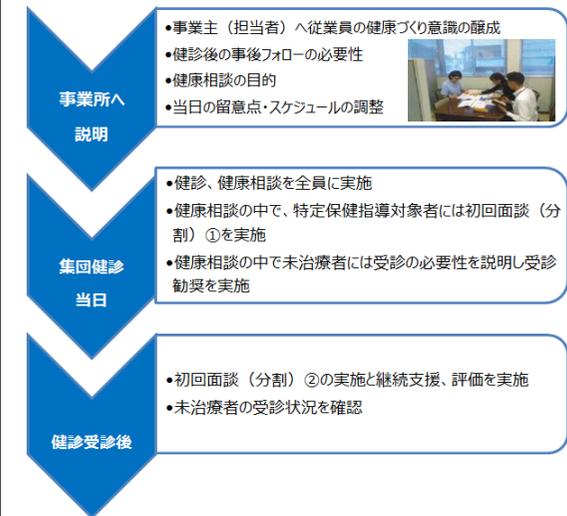
このプロジェクトは4健診機関と連携して行い、「健診は健康相談(保健指導)を受けるまでが健診」を合言葉に260社へ実施した。健診受診者数は9,038人で全員に健康相談を実施した。

また、健診当日の結果から初回面談(分割)該当者366人のうち、341人へ初回面談(分割)を実施し、実施率は93.2%であった。

さらに、昨年度の健診結果等において要治療と判定された者426人に受診状況を確認し、未受診者には受診勧奨を実施した。その結果、健診後100人が受診(受診率23.5%)に結び付いた。

【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】

キーワード：『健診と保健指導の一体化』



「第8回健康寿命をのばそう！アワード」 <生活習慣病予防分野>

企業・団体・自治体等の名称： 全国土木建築国民健康保険組合

取組・活動名：会社まるごと健康に！ヘルスアップチャレンジ

取組アクション： ○ 適度な運動 ○ 適切な食生活 ○ 禁煙・受動喫煙防止 ○ 健診・検診の受診 ○ その他

プロジェクトウェブサイトURL： <http://dokenpo.or.jp/popup/730.php?id=557>

【実施内容の概要】

【目的や背景】

全国土木建築国民健康保険組合（以下：全国土木）は、1,788社の土木・建築業の事業所が加入し、組合員、家族合わせた被保険者数約40万人の大規模な医療保険者です。加入事業所は全国に存在するため、全国8か所の健康支援室の専門職が長年、加入事業所に対する健康サポートを行ってきました。

全国土木に加入している事業所は小規模からスーパーゼネコンまで様々ですが、全国土木の健康サポートを受けてきた事業所は健康意識も高いことから、全国土木独自の事業所健康宣言事業として『ヘルスアップチャレンジ宣言』が2016年にスタートしました。

【方法】

『ヘルスアップチャレンジ宣言』は健康診断の受診率、保健指導、受診勧奨の3つを基本項目として、+αの取組みとして6つの宣言を選択します。

大きな特徴としては、事業所健康度分析資料とともに健康課題を明らかにするとともに、宣言して終わりではなく、宣言した内容を事業所主体で取り組めるよう全国土木の専門職がサポートし、結果のフィードバックも一緒に行います。

健康づくりに向けた事業所の取組を後押しするため、事業所の好事例紹介とともに、2019年度から『ヘルスアップチャレンジ助成金』（1法人につき上限3万円を支給）もスタートしました。

【成果】

宣言事業所は年々増加しており、2016年度は101事業所、2017年度は360事業所、2018年度は467事業所、2019年度8月末現在502事業所が宣言しています。

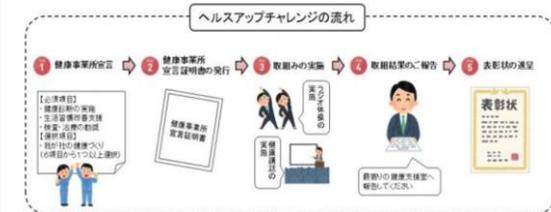
2017年度宣言した事業所のデータを分析したところ、宣言前後で、「1日の身体活動量」と「就寝前の食事」、「睡眠と休養満足度」が有意に改善したことがわかりました。宣言を継続している事業所の宣言項目は、2018年度は6項目中平均4.6項目でしたが、2019年度では5.2項目と増えるなど、継続することにより、新たな取組みに自主的にチャレンジしている傾向があります。

『ヘルスアップチャレンジ宣言』は、健康経営優良法人の認定取得に向けたファーストステップとして受け止められており、2019年の健康経営優良法人認定では、健康経営銘柄を取得した事業所が1社、大規模法人認定が11社、中小規模法人認定が85社となりました。

【意義】

土木・建築業は慢性的な人手不足にあり、健康で長く働ける環境を整備していくことは、事業所にとっても大きな課題です。2018年度からは事業所の取組と社員の特定健診結果の関連について、慶應義塾大学との共同事業をスタートしており、その成果も活用して、健康で働きやすい職場環境づくりを加入事業所とコラボしながらサポートしていきます。

【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】



・事業所健康度分析資料

