

# 第3回健康寿命をのばそう！アワード 《生活習慣病予防分野》

別紙2

## ★ 厚生労働大臣 最優秀賞

企業・団体・自治体等の名称：須坂市保健指導員会

取組・活動名：市民の健康を願って「自分の健康は自分でつくり守る」保健指導員の健康づくり活動

|          |                             |                              |                          |                               |                           |       |
|----------|-----------------------------|------------------------------|--------------------------|-------------------------------|---------------------------|-------|
| 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 | <input type="radio"/> 健診・検診受診 | <input type="radio"/> その他 | 子育て支援 |
|----------|-----------------------------|------------------------------|--------------------------|-------------------------------|---------------------------|-------|

プロジェクトウェブサイトURL：<http://www.city.suzaka.nagano.jp/kenkou/hodouin>

### 【取組・事業の概要と特徴】

「市民の健康保持増進」のために活動する保健指導員制度発祥の地  
 昭和33年から、市民の健康の増進のため、健康に関する学習を重ね、自ら実践し、家庭や地域へ広める活動をしている地区組織です。  
 自ら健康で生活できる住民が増えるよう、市全域から選出され、多くの市民の方が経験できるよう活動期間は2年間です。  
 地域の役員や行政と協働で健康づくりをすすめています。

### 生活習慣病予防の取組み

- 1 毎月健康づくりに関する学習会を各地域ごとに開催。(年間学習回数：100回)
- 2 減塩の普及  
 減塩の学習や尿中塩分摂取量測定を行い、食生活の改善に繋がっている。町の人にも薄味で美味しく食べられる具たくさん味噌汁を味わってもらい普及しています。  
 尿中塩分摂取量測定は、平成元年から測定し、14.7gだった一日の塩分摂取量が平成25年度は11.2gになっています。
- 3 運動の実践と普及  
 ウォーキングや誰でもどこでもできる健康体操を作成し、学習会や区の行事等で一緒に行っています。
- 4 禁煙運動  
 昭和59年に喫煙状況調査を行い、60年から禁煙の普及運動としてポスターの作成や町の集会場の禁煙化を進めています。  
 平成25年に保健指導員会で、市内公会堂および集会場90か所を調査しました。その結果、全面禁煙・完全分煙できているところ57ヶ所(63%)でした。今後も、全公会堂が受動喫煙がない安心した公共の場になるよう働きかけていきます。
- 5 健診受診の働きかけ  
 まずは、保健指導員が受診することを目標に上げ、区の会合や健診申込書の配付時に多くの市民が受診するよう声がけしています。
- 6 子育て世代へも働きかけ  
 子育て中のお母さん方が集まる場として「子育て広場」を開催していますが、おやつに含まれる砂糖や塩分量についてパネルを使って紹介したり、健康体操も一緒に行っています。

### 仲間づくりを大切に活動し、任期が終わっても地域の健康づくりに貢献

保健指導員経験者は7,000人  
 任期終了後は、健康体操の会や各期で健康づくりを中心とした活動グループを作り活動しています。  
 誰でも参加できる「エクササイズの会」を作り、若さを保つ筋力アップ中心の体操を行っています。

これからも、「仲間づくり」「自ら学習し実践する」「学んだことを伝える」という3本柱を実践し、健康で住みよい生涯健康都市須坂を目指し活動していきます。

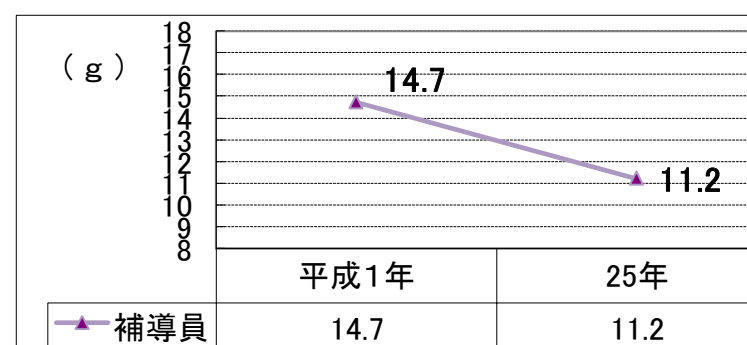
### 【保健指導員が町の人へ学んだことを紹介】



【野菜をたくさん使ったみそ汁で減塩】



保健指導員の1日の平均塩分摂取量



禁煙を普及するためポスターを作成



頭と体を使って健康体操！



## ★ 厚生労働大臣 企業部門 優秀賞

企業・団体・自治体等の名称:株式会社イトーキ

取組・活動名:『Workcise(ワークサイズ)』働きながらオフィスで健康増進

取組アクション:  適度な運動  適切な食生活  禁煙  健診・検診受診  その他  メンタルヘルス

プロジェクトウェブサイトURL: <http://www.itoki.jp/solution/fm/workcise/>

### 取組・事業の概要と特徴:

株式会社イトーキでは、働く人々の健康増進を促すオフィスプランニングサービス「Workcise(ワークサイズ)」を事業展開している。近年、日常生活での歩行機会の減少や長時間座っていることでの健康被害など、日常的な生活習慣がもたらす健康面への影響が注目されている。イトーキは、健康的な働き方が自然と誘発されるオフィス空間を構築することで、働く人々の健康問題の予防、そして導入企業の健康経営の実現をサポートしている。また、オフィスをはじめ健康に配慮された生活環境が社会全体に広がっていくことは、国民の健康寿命の延伸、医療費削減といった社会課題の解決にも貢献できると考えて、事業を推進している。

ワークサイズとは、例えば立って仕事をする、誰かの席まで歩くといった、「仕事の効率を高めながら、健康面にも良い効果を与えられる行動」を意味する造語。日常の働き方にワークサイズを取り入れることで、日々の行動が積み重なって健康増進効果を期待することができる。プランニングサービスでは、独自アンケートによって、導入企業の働き方や健康問題に関する調査・分析を行い、その企業に最適なワークサイズを提案します。オフィスのレイアウトや家具、照明、サイン、デジタルサイネージなど、様々な仕掛けにワークサイズの要素を施すことで、働きながら自然とワークサイズが誘発されるオフィス空間づくりを提供している。

例えば、生活習慣病の対策では、身体活動量の増加を目指して、歩く機会を増やすための動線計画をしたり、スタンディングワーク(立ち仕事)が行えるスペースを設置する。メンタルヘルスの対策では、木材家具や植栽を積極的に用いることで心理的ストレスを軽減したり、時間によって照度と色温度が切り替わる照明システムを導入して、夕方以降は交感神経を優位にさせる青色光を抑制した暖色系照明に切り替え、夜の入眠時間の遅延を防ぐ等の仕掛けがある。企業に入社してから退職するまでの数十年間をこのような環境で過ごすことは、健康寿命の延伸に大きく貢献できると考えている。

2年前から自社オフィスへの導入を開始している。2013年にはイトーキ社員に対して、スタンディングワークの無作為介入研究を実施した。性別、年齢、部署の異なる32名の社員に対して、6週間の期間、週10時間(1日平均2時間)のスタンディングワークを実施させた。結果、日常通り働いた6週間のコントロール期間と比較して、腹囲の減少(-0.9cm)、1日の歩数の増加(+約1000歩)、健康意識の改善(主に準備期から行動期へのステップアップ)といった効果が見られた。事業としては、2014年2月にプランニングサービスとして正式リリースし、ミーティングコーナーやリフレッシュコーナーなどを中心に、お客様のオフィスへの導入も進んでいる。

### 取組・事業の概要がわかる写真や図:



歩くことを促すオフィス動線



スタンディングワークエリア



ストレッチポイント

歩幅チェック床





★ 厚生労働大臣 団体部門 優秀賞

企業・団体・自治体等の名称： 一般社団法人 江戸川区医師会

取組・活動名： 最先端の江戸川スタイル  
～あなたのリスクを見える化！健診当日に保健指導を受けてみんなスマイル！～

取組アクション： 適度な運動 適切な食生活 禁煙 ○ 健診・検診受診 その他

プロジェクトウェブサイトURL： <http://www.edogawa-med.jp/images/e-style.pdf>

取組・事業の概要と特徴：

●採血から40分で結果判定、健診当日に保健指導(①)

・当センターでは、平成20年度の特定健診開始時から健診当日に医師からの結果説明を実施し、当日予約なし待ち時間なしで個別の保健指導を行っている  
その結果、24年度は東京都23区の市町村国保で保健指導実施率第1位であった

・25年度受診者数22,038人、保健指導対象者数3,230人、初回面接数2,776人、最終評価数1,049人

●受診者全員に健診当日、個別に印刷した情報提供冊子を渡す(平成26年度版 ②・③)

・情報提供冊子(全12ページ)は、当日の健診結果を本人の時系列、同世代での位置づけなどで可視化し、性別・年代別・個別のリスク状況に応じたアドバイスと共に載せている(組み合わせは224パターン)

・具体的な改善点が視覚的にわかるため利用者の評判は良好、内容は江戸川区オリジナルで毎年改訂

●保健指導は、利用者ごとにオーダーメイドで実施

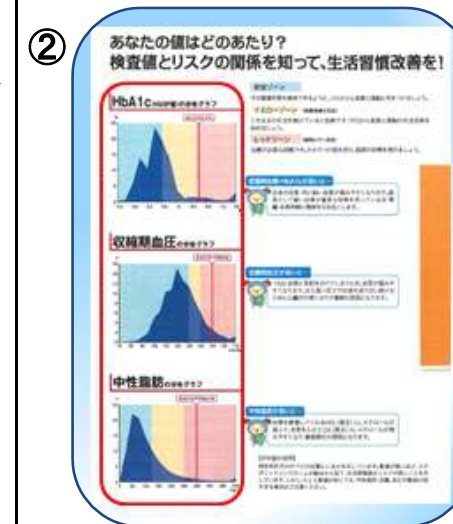
・健診当日に保健指導を実施しているため、利用者の健康意識と改善意欲が高い

・職業・生活時間とも千差万別の区民に対して、支援方法を多種類用意しサポート

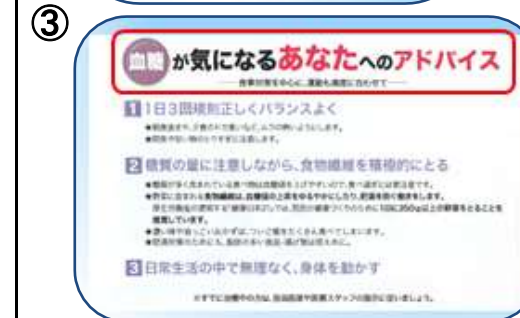
・初回面接6ヶ月後に、希望者に血液検査と医師からの結果説明を実施

・第1期(平成20～24年度)には保健指導対象者率が20.0%から15.4%に減少し、一定の効果が得られた  
その後も対象者は毎年減少(平成25年度14.7%)

取組・事業の概要がわかる写真や図：



◆同性・同年代と比較して自分の検査値の位置づけが項目ごとにわかる



◆血糖・血圧・脂質・肝機能などのリスク状況に応じたアドバイス

★ 厚生労働大臣 自治体部門 優秀賞

企業・団体・自治体等の名称： 熊本市

取組・活動名： 全ての市民が生涯を通して、住み慣れた地域でいきいきと暮らせるまちを目指して  
～ネットワークで守る市民の腎臓そらまめ～

取組アクション： 適度な運動 適切な食生活 禁煙 健診・検診受診 ○ その他 CKD(慢性腎臓病)対策

プロジェクトウェブサイトURL: [http://www.city.kumamoto.jp/hpKiji/pub/detail.aspx?c\\_id=5&id=4852&class\\_set\\_id=3&class\\_id=563](http://www.city.kumamoto.jp/hpKiji/pub/detail.aspx?c_id=5&id=4852&class_set_id=3&class_id=563)

取組・事業の概要と特徴：

【事業概要】

本市は人工透析者の割合が全国的にみて高い水準にあったため、市民のQOLの維持・悪化防止の観点から、新規人工透析患者の減少を目指し、CKD(慢性腎臓病)の予防から悪化防止までCKDの全ての段階に応じた総合的な対策として、以下の4本柱で実施している。

①啓発・早期発見

啓発イベント等の開催や健診受診勧奨の実施。

②発症予防・進行抑制

熊本市国民健康保険の特定健診の結果、腎機能中等度低下者を対象としたCKD予防教室等の実施、くまもと減塩美食の取組み、ICTを活用した健康づくり支援等。

③悪化防止

CKD病診連携医登録制度の創設・運用、かかりつけ医と栄養士との栄養連携システムを構築。

④推進体制の整備

CKD対策推進会議(88団体・機関で構成)等を開催し、各関係団体等が連携して本対策に取り組んでいる。

【特徴】

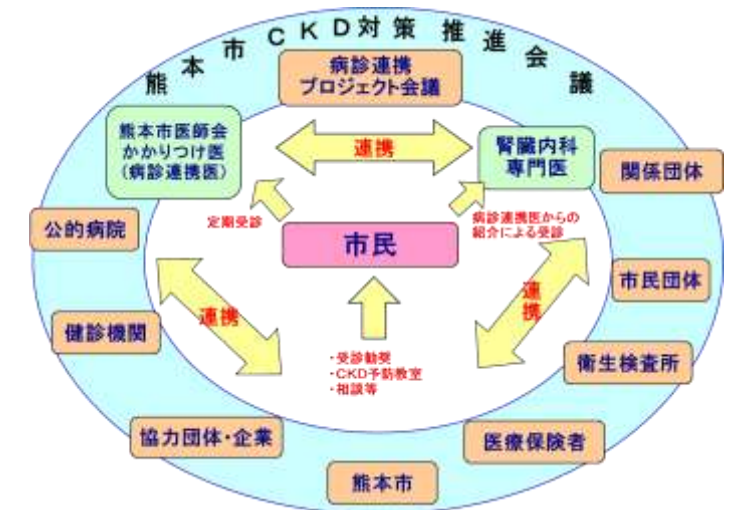
本対策は、CKDという比較的新しい病気概念を市民へ啓発し、早期発見から進行抑制、悪化防止まで総合的な対策を実施しているところに特徴がある。また、公的医療機関、熊本市医師会、腎臓内科専門医、専門団体、保険者、健診機関、ボランティア団体、検査所、協力企業、広報大使、行政といった88の関係機関・団体が、それぞれの立場での取り組みやお互いに連携してCKD対策に取り組むことで、新規人工透析導入者数の減少や透析導入の平均年齢の上昇といった成果が現れている。

【成果】

新規人工透析導入者がH21年度295人からH25年度260人に減少し、透析導入の平均年齢がH21年度66.74歳がH25年度68.69歳に1.95歳上昇した。

本対策ではCKDの各々の段階に応じた総合的な対策を行い、透析治療への移行を遅延・回避することで、日常生活が制限されることなく暮らすことができる期間の延伸につながっている。また、腎機能低下による血圧上昇からさらに腎機能が悪化するといった悪循環に陥ることを防ぎ、脳卒中、心筋梗塞、心不全等の合併症の発症・進行を遅らせることにつながっている。

取組・事業の概要がわかる写真や図：  
【全体図】



【病診連携システム図】

