

## 厚生労働大臣 最優秀賞

## 第4回 健康寿命をのばそう！アワード &lt;生活習慣病予防分野&gt;

企業・団体・自治体等の名称： 立命館大学 父母教育後援会

取組・活動名：

100円朝食による学生の健康管理、生活リズムの維持活動

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.ritsumei.ac.jp/rs/category/imaritsu/140627/>

## (1)100円朝食の実施目的

立命館大学では50%以上の学生が下宿生活を送っている。

入学当初は80%の学生が朝食を取っているが、2回生以上になると50%以下に減少してしまう実態にあるため、学生の健康管理や生活習慣の見直し、適切な食生活の確立につなげていく契機とするため、100円朝食の提供を行うこととした。

(生協等が提供する朝食の100円を超える部分を父母教育後援会が負担することで実現)。

## (2)100円朝食をはじめたきっかけ

2回生以上の朝食取得率が下がるのは1限目の授業が少なくなるからと考えられる。

スポーツ健康科学部では、学生に朝食を食べる習慣をつけさせるため朝食会を実施しており、それをヒントに、授業の有無にかかわらず、学生が朝から大学に来て、大学で朝食をとらせる仕組みを検討し、朝食を100円というインパクトのある金額で提供してみることにした。

試験的に100円朝食を2週間提供したところ朝食利用者が3倍に増え、また、体調がよくなった等のアンケート結果もあり効果が確認できたため本格的に実施することとした。

## (3)100円朝食の内容と特徴

きちんと朝食を摂り、生活リズムを崩させない、という目的から、100円朝食の提供は8時～8時40分までに限定している。

時間は限定しているが、時間内に来た学生は全員朝食が食べられるよう提供食数や実施期間は限定していない。

立命館大学のすべてのキャンパス(衣笠、びわこ・くさつ、大阪いばらき)で実施し、学生、大学院生はすべて利用可能である。

## (4)100円朝食の効果

・1日の平均利用者数が1,000人を超え、累計利用者は22万人となった。

・100円朝食提供前に比べ、図書館の早朝利用者(8時30分～10時)が年間のべ3万2,000人増加するなど学習面においても効果が出ていると思われる。

・学生自身が食生活への関心を高め、学生の発案により、新入生全員に100円朝食を体験させる企画や、100円レシピコンテストなどの取組みを行った。

・産学連携(サブウェイ、カルビー)や、地産地消(JAおうみ富士)など、他の団体との連携も広がってきている。

※JAおうみ富士とは学生の食育、地産地消への理解を深めるため包括協定を締結している。

## (5)科学的な効果検証の実施

父母教育後援会は健康面、学習面、地域振興など、幅広い分野での科学的な効果検証に向け、2015年度後期に立命館大学の2つの研究チームに調査研究を委託した。(予算200万円)

## (5)今後の展開

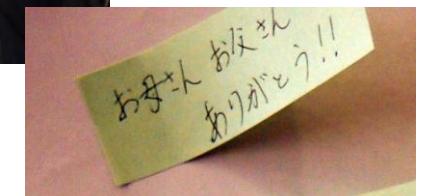
100円朝食の取組みは、学生自身が健康管理に対する意識を高めるための契機として実施しており、この取組みが一定の成果を上げたのは、そのメッセージが学生が受け止めたからと考えている。

今後も、学生が健康管理の大切さを認識し、卒業後も自身できちんと健康管理ができるよう、学生による新入生招待企画や100円レシピコンテストなど、学生参画型の取組みを広げていきたい。

100円朝食がなくなっても学生が自身できちんと健康管理ができるようになることが最終目標と考えている。

年間利用者数のべ11万人  
1日平均利用者数1,000人

累計利用者数22万人



# 厚生労働大臣 企業部門 優秀賞

## 第4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：株式会社デンソー/デンソー健康保険組合

取組・活動名：データDEコラボヘルス ～社員と家族の健康づくり活動への取り組み～

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  禁酒・節酒

プロジェクトウェブサイトURL 【(株)デンソー】[http://www.denso.co.jp/ja/csr/sociality\\_report/employee/health/index.html](http://www.denso.co.jp/ja/csr/sociality_report/employee/health/index.html) 【デンソー健保】<http://www.denso-kenpo.or.jp/jigyoku/02/index.html>

1. 基本方針 **株式会社デンソー**：健康を重視した職場風土作りと自主的な健康作りの推進  
**デンソー健康保険組合**：総力を発揮し、「加入者のQOL(※)の向上」と「医療費増加抑制」 ※QOL:生活の質  
 ⇒ 3つの狙い (1) 在職中死亡や重症化防止、(2)健康的な職場環境づくり、(3)家族の健康保持・増進

### ■データDEコラボヘルスとは？

(株)デンソーとデンソー健康保険組合が連携して健診と医療費のデータを分析し、社員と家族の健康度向上のため、より効果的な取り組みを目指すものです。1978年から医療費(レセプト)の情報をデータ化して様々な分析を行っています。

### 2. レセプト・健診データの分析と対策

#### (1) 在職中死亡や重症化の防止

##### ①禁煙支援、喫煙防止

**禁煙**

【分析】喫煙者は虚血性心疾患の発症リスクが上昇、喫煙者のがん医療費は非喫煙者や禁煙10年の人と比較して高額。  
 【対策】就業時間内に安価な費用で受診できる禁煙外来を設置。(禁煙成功率83%)

##### ②禁酒、節酒支援

**禁酒**

【分析】非飲酒～時々飲酒かつ非喫煙者と比較して、毎日飲酒かつ喫煙者は、脳血管疾患の発症リスクが上昇。(2.3倍)  
 【対策】全国的に男性の問題飲酒者や睡眠時無呼吸症候群の潜在患者が多いことから、高血圧などの原因になっていると推測し、毎日飲酒かつ高血圧、糖尿病等の重複者を対象として1週間の禁酒を行う「ノンアルコールプラン」を実施。(睡眠時無呼吸症候群の簡易検査+禁酒のための動機づけ面接)

#### (2) 健康的な職場環境づくり 20歳代からのメタボ早期予防教育

**運動**

**食生活**

【分析】20歳代の肥満(BMI)および40歳代までの体重増加により、20年後の医療費が上昇。  
 【対策】39歳を迎える全社員に対して1日型の健康教育を実施。また、20～30歳代の社員と家族を対象に休日にセミナーを受講できる無料クーポンを進呈。(社員宛てに新規加入した家族へのお祝いや健診受診のPRを同封)

#### (3) 家族の健康保持・増進 家族対象の保健事業

**健診**

**運動**

【分析】家族(女性)についてBMI(体重/身長m/身長m)が高いほど10年後の医療費が高額。(1.5倍)  
 【対策】家族の健診受診率向上のため、未受診者アンケートを活用したほか、社員経由で健診案内を送付。また、2年連続受診すると健診費用を半額にするキャンペーンを実施。家族が楽しみながら健康に関心を高め、運動する機会を提供。(各種ウォーキングイベント、ヨガ、エアロビクス教室、契約スポーツ施設など)

3. まとめ 事業主と健保組合の長年の協働によるデータ分析に基づき、ハイリスク者への介入だけではなく、ポピュレーションアプローチ(集団全体を良い方向へシフトさせること)を強化してきた。【効果】(05→14年)男性喫煙率49→34%、運動習慣21→33%、栄養バランスを考える53→62%、家族の特定健診受診率(08→14年)52→60%。

【今後の課題】ヘルスリテラシーの高い社員と家族を育成し、他のグループ会社や地域と連携した活動を強化することによって、社会全体が「健やかで心豊かに生活できる環境」へと変化していくことにつなげていきたいと考えている。

### 取組・事業の概要がわかる写真や図：

#### (1) 在職中死亡や重症化の防止…禁煙支援、喫煙防止



デンソー禁煙デーのぼり旗↑  
 「仲間の命を 煙のないクリーンな職場環境で 守りたい」

#### (2) 健康的な職場環境づくり…20歳代からの早期予防教育



<健診・体力測定>

<満点ラジオ体操>

#### <ヘルシーメニュー>

#### (3) 家族の健康保持・増進

…家族対象の保健事業



#### <ウォーキングイベント>





# 厚生労働大臣 自治体部門 優秀賞

## 第4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:茨城県

取組・活動名:「シルバーリハビリ体操指導士」による住民参加型の健康づくり・介護予防事業

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: [https://www.pref.ibaraki.jp/hokenfukushi/chofuku/shichoson/chiiki/silver-rehabilitation/silver\\_rehabilitation\\_gymnastic.html](https://www.pref.ibaraki.jp/hokenfukushi/chofuku/shichoson/chiiki/silver-rehabilitation/silver_rehabilitation_gymnastic.html)

### 【事業概要】

茨城県では、高齢化の急速な進展に対応するため、シルバーリハビリ体操や介護予防知識等の普及活動を行う地域の高齢者を「シルバーリハビリ体操指導士」として養成しています。

この取組は、平成17年度から本格的に開始し、現在、体操指導士は、県内全市町村で指導士会を独自に組織し、市町村の介護予防や健康づくり事業等において、住民に対する体操指導や介護予防知識の普及活動を行っています。

### 【シルバーリハビリ体操の概要】

「シルバーリハビリ体操」は、「いきいきヘルス体操」及び「いきいきヘルスいっぱい体操」等の総称で、体操指導士の養成システムを含め、茨城県立健康プラザの大田仁史管理者が考案した体操です。体操は道具を使わず、いつでも、どこでも、一人でもできます。また、寝て、座って、腰かけて、立ってのどのような姿勢でもできます。

#### ○「いきいきヘルス体操」

脳卒中による片まひの人のための体操が元になっており、関節が動かなくなる拘縮(こうしゆく)の予防や、立ったり、座ったりといった日常生活に必要な動作の訓練を行います。「寝ている」「座っている」など、どのような姿勢でもできるように組立てられています。

#### ○「いきいきヘルスいっぱい体操」

筋力をつける体操と柔軟性を高めるための体操で構成されており、虚弱高齢者や肩や膝等の運動器官に慢性の痛みがある人などが、ピンポイントで強化・維持を図ることができます。

### 【シルバーリハビリ体操指導士の養成システム】

概ね60歳以上の一般県民を対象とした研修プログラムを修了した者が体操指導士に認定されます。

体操を教える側も教わる側も住民であるほか、1級指導士が3級指導士養成講習会の講師を務めるなど、住民が住民を教える仕組みを県内全市町村で構築しており、地域で住民同士が支え合う活動となっています。

また、指導士は、地域の公民館やサロン等において、ボランティア活動として体操の普及を行っており、健康づくりだけでなく高齢者の社会参加にも貢献しています。

### 【平成26年度実績】

教室開催延べ数:35,012回, 体操指導士延べ出勤数:120,867人, 住民参加者延べ数:539,512人

### 【指導士合計】

7,021人(平成27年10月30日時点)

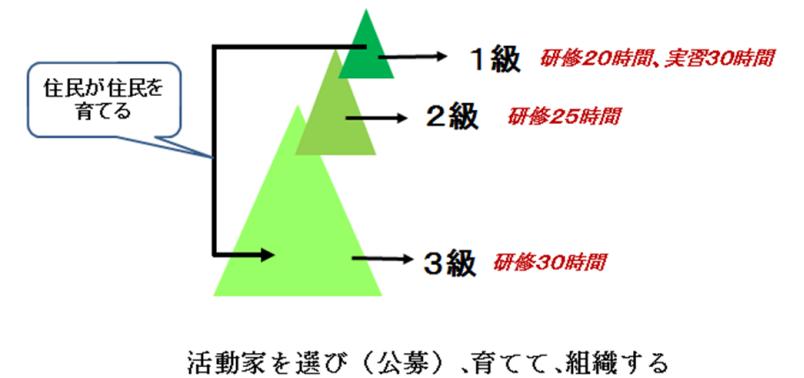
(内訳)1級 157人, 2級 2,282人, 3級 4,582人

### 【成果】

茨城県立健康プラザと筑波大学による科学的な検証の結果、指導士の養成人数及び体操普及活動の指標(①高齢者人口千人あたりの指導士養成人数, ②体操教室延べ開催数, ③体操教室への指導士延べ参加数, ④体操教室への住民延べ参加数)と「軽度の要介護認定の割合(要支援1・要支援2・要介護1)」との間に、有意な負の相関関係が見られ、指導士による体操指導の活動が、高齢者の健康づくりや地域の介護予防に有用である可能性が示唆されています。また、指導士の活力年齢は暦年齢に比べ、約9歳若くなっています。

### 取組・事業の概要がわかる写真や図:

#### 体操指導士養成の仕組み



### 26年度までの指導士活動の経年変化(指導士数のみ累計)



## 厚生労働省健康局長 企業部門 優良賞

第4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: アクロクエストテクノロジー株式会社

取組・活動名: 全社員で考えた禁煙への取り組み

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

プロジェクトウェブサイトURL <http://www.acroquest.co.jp/company/nosmoking>

### ■問題点

今から15年前の2000年、喫煙にまつわる様々な問題がありました。

- ①受動喫煙の被害
- ②喫煙者だけ1日のうち何回も休憩を取り、不公平。
- ③喫煙所に行っていると、重要な電話に出られない確率が上がる。
- ④喫煙所で、情報漏えいのリスクが上がる。
- ⑤懇親会や社員旅行等で、喫煙者と非喫煙者で部屋を分けなければならず、チームワークがなくなる。

### ■解決のきっかけ

当社では、月に一度の全体会議(MA:Meeting of Allstaff)で、社内のあらゆることを話し合い、決めていきます。社員の一人が、このMAに、全社禁煙にしたい、という議題を提出し、話し合いが始まりました。

### ■決定

喫煙者、非喫煙者含めて、全社員で何度も話し合い、最終的に、全社禁煙にしよう、という決定がなされました。この当時、社長はヘビースモーカーでしたが、全員で決めたことを尊重し、社長もその決定に従いました。

また、新入社員(新卒入社学生)については、入社前年の8月までに禁煙すれば、入社できるものとなりました。

### ■禁煙に向けたルール

ただ決めただけでは、禁煙できないため、これもMAで全社員で話し合い、いくつもルールを決めました。

#### ①非喫煙者手当

非喫煙者に、月に1万円の手当を出す。

#### ②7分ルール

喫煙所に行く場合は、「離席中」という旗を立て、キッチンタイマーを7分にセットしてから行く。万一、7分以内に帰ってこられなかった場合は、1000円を、懇親会費に支払う。

#### ③喫煙所に行っている間に、お客様から電話が来たら、1000円を懇親会費に支払う。等々。

### ■喫煙率の推移

このような活動の元、2000年のスタート時は30%だった喫煙率は、2011年には0%になり、今でも、0%を継続中です。

### ■結果

この取り組みを通して、喫煙者がゼロになったことはもちろんのこと、全社員で根気よく話し合いを続ければ、必ず問題は解決する、という文化が根付きました。

取組・事業の概要がわかる写真や図:



離席中の旗



# 厚生労働省健康局長 企業部門 優良賞

## 第4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：JFEスチール(株)西日本製鉄所(倉敷地区)

取組・活動名：生涯を通じて運動器の低下を防ぐロコモ予防  
～2つの職場体操と体力レベルの見える化～

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	ロコモ予防(筋骨格系疾患と転倒対策)
----------	-------	--------	----	---------	---	-----	--------------------

プロジェクトウェブサイトURL

### 1. 事業の実施目的

・ロコモを始めとする運動器に関する問題は、高齢者が要介護となる主要な原因であり、健康寿命を延ばすためには若いうちからの運動器の機能向上が必要不可欠である。  
H15年当センター設立当時、筋力低下が原因と推定される転倒災害や腰・膝痛等による休業が増加し、問題となっていた。そこで、腰痛などの筋骨格系疾患を抱える従業員や転倒等の労働災害被災者に対して個別に運動指導を行ってきたが、これらの減少には至らなかった。  
そこで、現在は全ての従業員を対象を広げ、生涯、自分の足で移動する力を維持するための基盤作りとして、独自に開発した筋骨格系疾患と腰痛予防対策の2つの職場体操、転倒リスクや腰痛リスクを測る体力テスト、そして、実際にケガや病気などで体力が低下した従業員への運動指導を回復支援として就労環境の中で行い、従業員の体力向上や転倒災害の減少、腰・膝痛など筋骨格系疾患の休業件数や休業日数の減少などの効果を得ている。

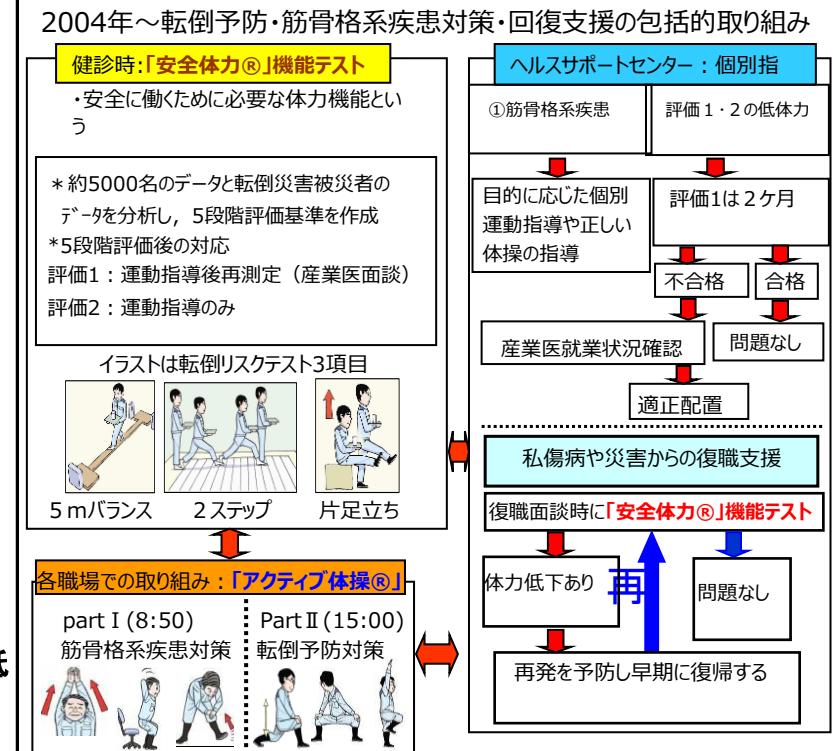
### 2. 事業の内容と特徴

- ①職場体操:筋骨格系疾患の予防を目的とする「アクティブ体操®」part I (6分)と、下肢の筋力や柔軟性、バランス能力を高め、転倒防止を目的とする「アクティブ体操®」part II (4分)を毎日、全従業員が実施している。
- ②体力テスト:運動器の機能低下による転倒や腰痛等のリスクの早期発見と改善のため、「安全体力®」機能テスト(8項目)を健康診断時に(年1回)実施している。独自の分析により、一定の指標を定め5段階で評価を行い、一定水準以下の場合、運動指導や再測定を行い、改善するまでフォローを行っている。転倒災害被災者については転倒リスクテストの3項目の評価が低い従業員が多いことがわかっている。
- ③回復支援:病気や怪我による休業後の再出勤時も「安全体力®」機能テストを実施し、適正配置に活用している。体力の低下が著しい場合は、就業時間の中で回復のための運動指導を行い、将来、体力低下や後遺症による転倒等のケガにつながらないように完全回復を目指している。

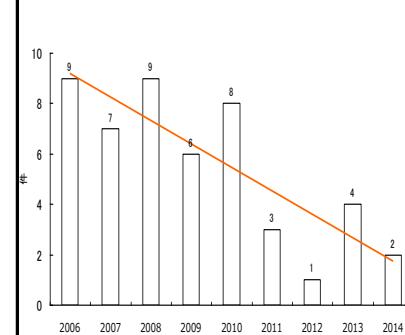
### 3. 成果

体操は就業時間内に実施するため、全員参加で毎日確実に10分間の運動を実施している。正しく実施することで、転倒災害と関連する2ステップテストや片足立ちテストの結果の改善が複数のモデル職場で確認されている。健康診断時に毎年行うため、体力についても、運動器の状態が目で見える形で評価される。そのため、体力に関する意識が向上し、自主的に運動に取り組む従業員も増加している。加齢や怪我や病気により体力が低下しても、専任トレーナー2名の指導を受けることで、ほとんどのケースで3週間から2ヶ月程度で元のレベルまで回復が認められている。これらの取り組みにより、50歳以上の転倒は明らかに減少し、筋骨格系疾患の休業損失金額も取り組み当時より減少、その後も一定の成果を保っている。若い頃からの体力の貯金とともに、生涯を通じて、体力維持への興味、自覚が芽生えとともに、その対策としての体操や運動も身につけることができる。

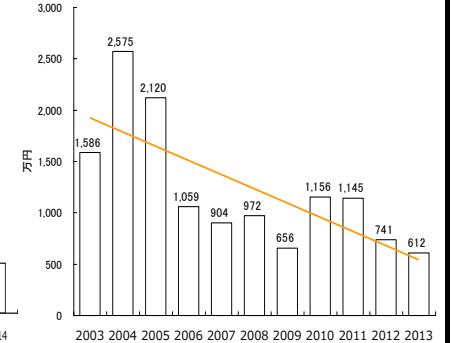
### 取組・事業の概要がわかる写真や図:



50歳以上の転倒災害  
2006年～2014年「倉敷地区」



筋骨格系疾患の損失金額  
2003年～2013年「直社員」



厚生労働省健康局長 企業部門 優良賞

第4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： 塩沢信用組合

取組・活動名： いきいき健康特別金利定期預金

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.shiozawa.shinkumi.jp/>

塩沢信用組合では、約1万1千名の組合員の代表である120名の総代の方から年2回、経営に関するご意見を伺っております。平成26年5月に開催された総代地区会議において、ある総代の方から「国民健康保険の収支が悪化しており、皆が健康に留意する必要がある。その為には定期健康診断の受診率を引き上げる取組みが求められている。地元金融機関として何か協力はできないものか？」と提案がありました。

国保に加入する自営業者や高齢者が「特定健診」を受診する意欲を高め、地域住民の健康増進に繋げていきたいという目的から、地方自治体からの要望に応えた全国初の取組みとして『いきいき健康特別金利定期預金』が誕生しました。

「特定健診」を受診された方は、「領収書」又は「健康診断結果通知書」をご持参頂くと、定期預金の店頭表示金利に一律0.1%上乗せ。

2年目以降、さらに健康診断結果が改善すると、店頭表示金利に最大0.5%上乗せする特別金利定期預金です。

「南魚沼市」「津南町」は協賛。「魚沼市」「湯沢町」は後援という形で、行政と私たち地元金融機関との連携を図りました。また、「塩沢信用組合」の組合員約11,400名へパンフレットを郵送しご案内。パンフレットへは、各市町村の健診日程表を記載し、「特定健診」の受診を喚起。

この商品をきっかけに、市民が特定健診を受けてみようという機運向上につながっています。

取組・事業の概要がわかる写真や図：

協賛：南魚沼市、津南町 後援：魚沼市、湯沢町

## いきいき健康 特別金利定期預金

取扱期間 平成26年9月1日～平成27年8月31日

毎年の健康診断受診と金利特典により「いきいき健康生活」を目指しましょう！

国保の特定健診を受診すると…

店頭表示金利に**0.1%**上乗せ！！

- ◆ご利用いただける方/国保の特定健診受診対象者(40歳～74歳)
- ◆預入期間/1年
- ◆利率/店頭表示金利+0.1%
- ◆預入金額/10万円以上(お一人様1,000万円以内)
- ◆お申込み必要書類/「国民健康保険の被保険者証」及び、集団検診または人間ドック受診の「領収書」又は「健康診断結果通知書」

2年目以降、更に健康診断結果が改善すると…

店頭表示金利に**最大0.5%**上乗せ！！

※前年度比較のできる「健康診断結果通知書」をご提示いただく必要があります。  
 ※「特定健診判定基準」項目中で、「基準値を超えて指摘されていた項目」が、基準値内に収まって改善できた場合、その項目数に応じて0.1%づつの割合で金利を上乗せさせていただきます。  
 ※この金利上乗せは、本定期預金のご契約者様で体質改善をなされた方への特典となっております。  
 ※定期預金金利の上乗せに関しては、ご本人様からのお申し出が必要ですのでご注意ください。

お申込・お問合せはお近くの『しおん』へ

塩沢信用組合 ホームページ <a href="http://www.shiozawa.shinkumi.jp/">http://www.shiozawa.shinkumi.jp/</a> Email <a href="mailto:shinkumi@pluto.plala.or.jp">shinkumi@pluto.plala.or.jp</a>	しんくみセンター	TEL 025-782-1201	FAX 025-782-4063
	本店	TEL 025-782-1151	FAX 025-782-2714
	石打支店	TEL 025-783-2982	FAX 025-783-3367
	五日町支店	TEL 025-776-2691	FAX 025-776-3147
	津南支店	TEL 025-765-3125	FAX 025-765-2846
	小出郷支店	TEL 025-792-7766	FAX 025-792-5355

作成日：平成26年7月10日

# 厚生労働省健康局長 企業部門 優良賞

## 第4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 広島銀行

取組・活動名：地元中小企業の「健康経営」促進に向けた「くひろぎん」健康経営評価融資制度」の創設

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  中小企業の健康経営促進

プロジェクトウェブサイトURL [http://www.hirogin.co.jp/corporation/service/shikin\\_chotatsu/ippan/kenko\\_hyouka/susume.html](http://www.hirogin.co.jp/corporation/service/shikin_chotatsu/ippan/kenko_hyouka/susume.html)

### 1. 事業概要

広島銀行では、従業員の健康維持に向けた取組みが安定した人材確保や生産性の向上に繋がり、業績向上に資するとの観点から、地元中小企業の「健康経営」への取組みを促進・支援することを目的として、「健康経営」への取組みに対し、融資条件や企業PRでの支援等のインセンティブを付与した「くひろぎん」健康経営評価融資制度」を平成27年5月に創設いたしました。

なお、本制度は、「健康経営」啓蒙に注力する全国健康保険協会（協会けんぽ）広島支部と連携し、創設・運用するものです。

### 2. 制度の特長

#### (1) 「健康経営」の取組み状況を評価し、融資条件に反映

- ①協会けんぽ広島支部と当行が共同開発した34項目のチェックシートにより、中小企業の「健康経営」の取組みをS・A・B・Cの4段階で評価（「健康経営評価」）し、評価B以上を融資対象とします。
- ②評価結果と資金用途に応じて、最大年1.1%の金利引下げを実施します。
- ③評価結果を記載した「認定書」をお渡しします。

#### (2) 評価結果に応じたニュースリリースやソリューション提供を実施

- ①融資実行後に評価結果詳細をフィードバックするほか、「健康経営」の取組み良好な先（評価S・A）には当行がニュースリリースを実施し、当行ホームページ上で公開します。
- ②取組み向上に向け、協会けんぽ広島支部と当行で専門家紹介等の支援を実施します。

### 3. 本制度を活用した具体的な取組み

- (1) 営業店行員がパンフレットを活用し、地元企業の経営者の方へ「健康経営」の啓蒙・導入促進に向けた積極的な提案を実施します。
- (2) 評価を行う過程において、企業の希望に応じて改善項目を「ステップアッププラン」として提案し、地元企業の「健康経営」への取組み向上をサポートします。

### <「健康経営」の普及に向けて>

健康寿命延伸に向けた個々人の意識向上のためには、全国の労働人口の約7割を占める中小企業の従業員が1日の大半の時間を過ごす職場が「健康経営」を実践することが効果的であると考えられ、中小企業を会員とする協会けんぽと中小企業と多くの接点を持つ地域金融機関が連携して中小企業に「健康経営」実践を促す本取組みは、地域の健康寿命延伸に資するものです。

広島銀行では、中小企業が「健康経営」に取組むインセンティブを付与した本制度を積極的に活用し、地元中小企業の「健康経営」を促進することで経済の活性化・雇用拡大、そして地域の健康寿命延伸に寄与して参ります。

### 取組・事業の概要がわかる写真や図：

#### 【「健康経営」促進に向けたパンフレット】



#### 【制度利用先へ交付する認定書】



# 厚生労働省健康局長 団体部門 優良賞

第4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：独立行政法人都市再生機構

取組・活動名：UR賃貸住宅における「健康寿命サポート住宅」の取り組み

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  住宅改修

プロジェクトウェブサイトURL：<http://www.ur-net.go.jp/kourei-net/kenkou/>

## 【取組・事業の内容と特徴】

「健康寿命サポート住宅」は、移動等に伴う転倒の防止に配慮した住宅改修と併せて、散歩したくなるような屋外空間や豊富な社会参画の機会等により外出したくなる環境を備えたことを示すコンセプト名称です。住宅改修では、高齢者が安全に住み続けられるために多様な住環境のニーズに応え、移動等に伴う転倒の防止に配慮することにより、ケガをしにくい、させない住宅とすることで、【①自立→②虚弱・要支援→③要介護】といった高齢者の身体状況の変化の段階の移行を遅らせることを目指します。屋外環境においては、散歩したくなるような屋外空間の創出や豊富な社会参画の機会等の創出について、地元関係者等との連携により、URも積極的に支援していきます。

## 【改修内容】

### ①玄関

- ・ゆっくり閉まるドア
- ・人感センサー付き照明
- ・上がり框の位置がわかりやすい色彩
- ・手すりの設置
- ・モニター付きインターホン

### ②トイレ

- ・ドアノブのレバーハンドル化
- ・段差の少ない出入り口
- ・2か所の手すり
- ・多機能便座

### ③浴室

- ・3か所の手すり
- ・またぎ高さを抑えた浴槽
- ・浴室ヒーターの設置
- ・冷たさを軽減した床
- ・浴室外から開きやすい折戸

## 【成果等】

今後の超高齢社会に対応する住宅として、健康寿命の延伸に着目し、自立高齢者の虚弱化を防ぐためにポイントを絞った改修を実現しました。URは超高齢社会の中で、このような取組を広めることにより、子どもから高齢者まで、健康で生き生きと長く住み続けられる住まい・まちづくりを進めたいと考えています。

## 取組・事業の概要がわかる写真や図：

図：高齢者の身体状況の変化(イメージ)



▲玄関

▲浴室

▲トイレ

# 厚生労働省健康局長 団体部門 優良賞

第4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：特定非営利活動法人日本サスティナブル・コミュニティ・センター

取組・活動名：「ポケットカルテ」及び地域共通診察券「すこやか安心カード」

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    生涯健康医療福祉介護履歴管理(PHR)

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

取組・事業の概要と特徴：

【事業の目的】

昨今の医療の高度化や患者ニーズの個別化・多様化により、医療機関への負担が増加しているにも関わらず、京都府では医療機関の減少が続いている。本事業では、地域共通診察券発行や健康医療福祉履歴管理・医療圏リソース管理を統合的に提供することにより、地域医療に関わる医療資源(医療従事者・医療機器・設備)をひとつの仮想巨大医療機関とみなして有効活用することを可能とし、質の高い安心・安全な地域医療提供体制を確立するための情報基盤整備を目的としている。

【事業の概要】

「ポケットカルテ」は京都医療センター医療情報部長北岡有喜博士が考案し、当法人が運用する個人向け健康医療福祉履歴管理サービスである。平成20年10月から全国の地域住民向けにサービス本番公開し、地域住民が自身の生涯健康医療福祉介護履歴情報を自ら時系列にならべて安全に管理・利活用できる情報基盤を整備した。平成22年度には「地域共通診察券(すこやか安心カード)」や「電子版お薬手帳」に対応し、パソコンやスマートフォンが不得手な小児や高齢者でも「地域共通診察券(すこやか安心カード)」を持つことで自身の履歴情報を管理することを可能とした。平成26年度には兵庫県丹波市の住民健診の情報を住民自身がポケットカルテで履歴管理する「電子版健診手帳」を開始し1万人以上の住民がサービス利用している。

【成果】

地域住民が自身の健診結果やお薬手帳の履歴情報を自ら時系列に管理することで、携帯電話やスマートフォン・パソコン・ケーブルテレビを用いて、いつでも簡単に自身の健康状態を把握することができるようになり、日々の生活習慣の改善に向けた意識付けのきっかけとなった。また、高齢者においては、同居家族や介護事業者との健康状態の共有を行うことが容易となり、薬の重複投与などの危険を防止するための助けとなった。救急時には、患者の状態をいち早く正確に把握することができるようになるため、一次救急の質向上や、履歴情報に基づいた適切な搬送先選定が可能となり、救命率向上や後遺症リスク低減などに寄与することが可能となった。

【規模や成果がわかる情報】

平成20年10月に全国の地域住民向けに「ポケットカルテ」サービスを開始し、平成27年7月末時点で約4万8千名の利用者に拡大した。また、平成22年に「地域共通診察券(すこやか安心カード)」を5万枚発行し、平成27年10月末時点で約1万9千名の実利用者数に拡大した。平成26年に透析患者向けに「電子版透析手帳」サービスを開始し、京都府・大阪府・兵庫県・滋賀県の透析患者約1万5千名の利用者に拡大した。平成27年にNICUを無事に退院した小児向けに「NICU退院手帳」サービスを開始し、大阪府立母子保健総合医療センターをフィールドに当該患者家族によるデータ登録と長期フォローアップのためのコミュニケーション方法確立のための研究活動を開始した。

取組・事業の概要がわかる写真や図：

あなたの健康情報、  
有効活用しませんか？



こんなに便利! 地域共通診察券「すこやか安心カード」のメリット

「すこやか安心カード」は、お住まいの地域の対応医療機関でご利用できる地域共通診察券です。



# 厚生労働省健康局長 団体部門 優良賞

第4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：山梨県食生活改善推進員連絡協議会

取組・活動名：食塩取量全国1位からの脱却！「私達の健康は私達の手で」健康づくりのボランティア活動の取り組み

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

## 【事業概要】

昭和54年第1回県民調査結果で食塩摂取量の多い東北地方よりも多い16.6gの塩分を摂取していることがわかり、県の「すこやか県民減塩活動」に協力し本格的な減塩活動がスタートした。山梨県民は、食塩摂取量が多いといわれている中で、県民の食塩摂取量の実態を把握することにより、減塩意識の普及につとめ、県民の健康づくりに寄与することを目的とした。

昭和57年には、みそ汁の塩分測定をして市町村別の塩分マップを作成した。  
平成3年、9年、23年、26年度に日本食生活協会からの委託事業に併せ、家庭訪問を実施し、みそ汁の塩分測定をおこない、同様に市町村別の塩分マップを作成し、減塩の普及啓発につとめている。

## 【特徴】

この活動は、会員が、各家庭を訪問し、減塩テープや減塩くん(デジタル塩分測定器)を用いて「みそ汁の塩分濃度」を測定するという手段を用いて実施した。みそ汁の塩分測定は、そのものの結果がその場ですぐに数値として表れるため、対象者にもわかりやすく、その場でその塩分濃度に応じて、うす味・減塩の実践方法や減塩を意識した料理・方法・献立の工夫などもアドバイス出来る事から、減塩活動を展開する中で、大変有効な活動であるといえる。また、塩分測定の結果を市町村別みそ汁塩分マップを作成し、結果をわかりやすく視覚化したことにより減塩意識を高めるきっかけとなっている。

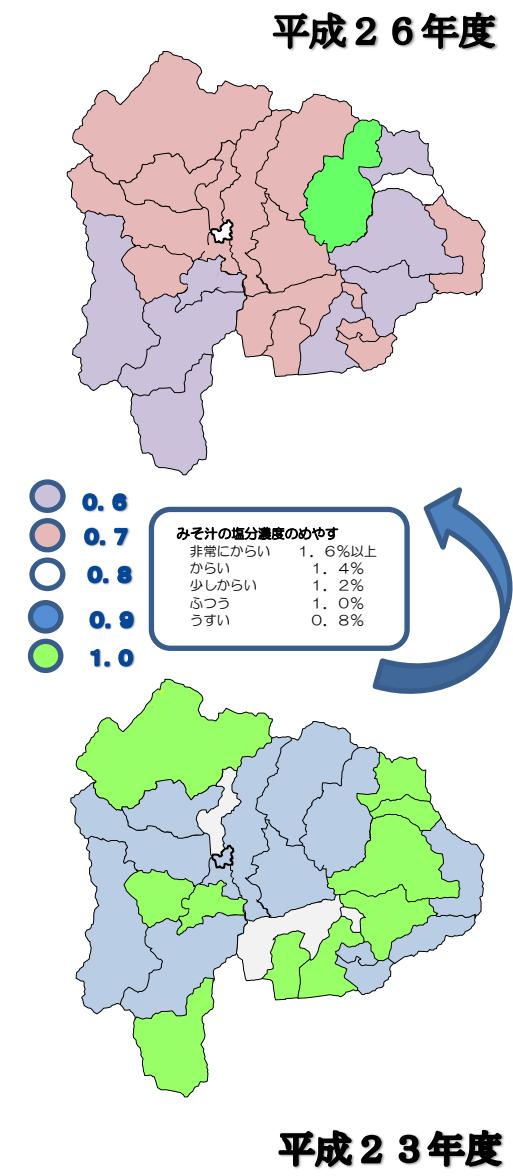
健康日本21(第2次)では、ソーシャルキャピタルの重要性が示され、地域のつながり、人と人のつながりの大切さが謳われている。当会での活動の「お隣さん、お向かいさんへの声かけ運動」がまさにそれにあたる。会員自身が自分の健康を考え、そして家族・地域と周りへの和を広げていく。全ての年代の生活習慣病予防をすすめる中、原点ともなる家庭単位での減塩活動であり、それが地域、県全体へと広がっていく活動となっている。

家庭において、ほぼ毎日作られているみそ汁を調査することで、対象者自身が、まず自分のみそ汁の塩分濃度を知り、自分の味覚を知り、減塩の必要性を感じ、食生活全体を見直し振り返る大きなきっかけとなっているともいえる。

## 【成果】

平成9年の調査では、山梨県の平均濃度は1.1%。平成23年度では、0.97%そして平成26年度では、0.74%となった。みそ汁の塩分濃度はうすくなっている。山梨県は内陸の土地柄、昔から食塩量の多い保存食が多く作られており、濃い味付けの食文化が残っている中、少しずつではあるが減塩意識が高まっている。

## 取組・事業の概要がわかる写真や図：



# 厚生労働省健康局長 自治体部門 優良賞

## 第4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

取組・活動名：  
「だし活」で減塩推進！減塩の普及啓発を目的とした、青森生まれのだし商品「できるだし」の商品開発と販促活動

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.pref.aomori.lg.jp/soshiki/nourin/hanbai/dashi.html>  
<http://www.umai-aomori.jp/know/HOT-items/201503/item.phtml>

取組・事業の概要と特徴：

### 現状と課題

#### ●平均寿命が男女とも最下位

青森県の死因は、第2位が心疾患、第3位が脳血管疾患であり、生活習慣病の減少には減塩が不可欠。

#### ●「だし」が十分活用されていない

栄養学的には減塩にだしの活用が知られているが、調理に手間がかかる上、その効用も浸透していない。

#### ●「だし」原料となる豊富な地域資源

三方海に囲まれた青森県には、海・山・里の幸に恵まれ、だしの素材となる、未活用な農林水産物も多くある。



#### ※だしに着目することが有効

減塩の推進のために、家庭や給食に「だしの活用」を浸透させる必要がある。

○そのためには、調理のハードルを下げる'簡単に使えるだし商品'が必要。

○同時に、減塩の必要性とだしの効用について、啓発・PRを進める。

○また、だし商品に県産農林水産物を活用することで、付加価値向上にもつなげる。

### 事業内容

#### 【取組1】だし商品「できるだし」の開発と販売

- 1 だし素材の資源調査(生産者等訪問)
- 2 食品メーカー等を対象としただし商品開発勉強会の開催
- 3 県産品を使用しただし商品開発の支援  
→簡単に使える「できるだし」完成。県が商標登録。(食品メーカー、流通事業者、学校栄養教諭等と連携。H26は小売用3種類、給食用6種類開発。H27も同様に開発中。)

#### 【取組2】「だし」の需要開拓活動

- 1 スーパー等でのPR活動「だし活！減塩推進PRキャラバン」(「だし活」と「できるだし」を一緒にPR。21回(今後実施予定含む))
- 2 スーパー等でのだしの試飲(延べ約1万人)
- 3 だし活サロンの開催(140回。乳幼児健診時等で保護者対象に実施)(2、3は、青森県食生活改善推進員連絡協議会と連携。)
- 4 「だし」に関する広報活動

#### 【取組3】「だし活給食」に向けた研修会等の開催

- 1 だし活シンポジウムの開催
- 2 給食施設栄養士・調理員等の研修会の開催(延べ1400名)
- 3 「だし活」料理レシピ集等の作成(県内約1000給食施設に配布)

### 【特徴】

健康づくりのツールとなるだし商品「できるだし」を開発。開発段階から流通事業者に参加してもらい、平成27年9月末現在で県内約200店舗のスーパー等で扱われている。また、知事と健康部局、農林水産部局が協働し、スーパー等のステージで軽快なダンスを交えて、減塩の必要性とだしの効用に関するヘルスリテラシーの普及を行う新たな健康教育を実施。併せて、地元スーパー等の協力により、県が作成したPRソングを毎日店内で流し、「塩分ひかえめできる」の歌詞とともに減塩の必要性を普及するなど、県民が手軽に「だし活で減塩」に取り組める食環境づくりを進めている。

また、大学・企業・教育・民間ボランティアが、健康寿命の延伸に向け総力を挙げて「だし活」に取り組むとともに、県産食材の消費拡大と未利用農林水産物の付加価値や生産者所得の向上も推進する取組である。

### 【成果】

「できるだし」は、発売開始から約6ヶ月で累計3万6千個以上を出荷。栄養教諭、行政栄養士、栄養士会、食生活改善推進員等が、健康フェア、県市町村広報誌、給食だより、スーパー等で「だし活」を普及啓発。報道回数も多く、「だし活＝だしを活用して減塩を推進する取組」が1年で県民に浸透。また、子どもの頃からの減塩された食習慣の定着に向け、学校や保育所でだしを活用した減塩給食を実施、各市町村の健康寿命延伸の取組みにも導入されるなど、「だし活」が県民運動に発展している。

取組・事業の概要がわかる写真や図：



←「できるだし」  
・H27年3月発売開始  
・約200店舗で販売(H27.9末)



←「だし活」PRステージ  
・中央：三村申吾 青森県知事  
・スーパー等での新たな健康教育



←だしの試飲とだし活PR活動  
・スーパー、量販店、健康フェア、イベント等で実施

# 厚生労働省健康局長 自治体部門 優良賞

## 第4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：蒲郡市（愛知県）

取組・活動名：

～全庁的に取り組むPDCA健康戦略～メタボ率1位脱却！市民が意識し市が動いた「体重測定100日チャレンジ めざせ1万人」



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  体重測定・健康管理

プロジェクトウェブサイトURL <http://www.city.gamagori.lg.jp/site/hokencenter/>

### 【取組・事業業務目的】 <個人・地域・社会をつなげ、蒲郡市全体で取り組む健康づくりを目指して>

蒲郡市は、第四次蒲郡市総合計画「三河湾に輝く人と自然が共生するまち蒲郡」を基本理念とし、平成25年度に策定した健康がまごおり21第2次計画において「生涯を通じてすべての人が健康で幸せに過ごし、健康寿命を延伸する」ことを目指し、個人の健康づくりの取組に加えて地域や社会が協働し、市全体で取り組む健康づくりを推進している。

### 【取組・事業の概要と特徴】

#### <健康データ分析から見えた健康課題と財政危機！課題解決に向けた全庁組織横断的健康戦略がスタート>

H23年度の国保特定健診メタボ該当率は24.7%と愛知県内トップ、特定保健指導終了率は4.8%で県内最下位、人工透析患者人数（人口1万人対比）は26.5人で県内4位、さらに年々国民健康保険医療費が増大しているという現状があった。市民の健康課題と財政問題を解決するには、市を挙げて健康づくりに取り組むことが必須であると意識し、平成25年度から健康づくりを市の重点施策に位置づけ、メタボ脱却と糖尿病予防のための「いきいき市民健康づくり事業」を3年計画でスタートした。また、市役所全体で健康戦略を考え推進することを目的に、部局横断的に組織する「健康化政策全庁的推進プロジェクト」を設置し取組を進めている。

#### <メタボ脱却 体重を量って健康になろう！市民が意識し市が動いた体重測定100日チャレンジ！めざせ1万人>

健康化政策全庁的推進プロジェクトは、平成25年度に市役所の27課から43名の職員を集めて設置し、5つのテーマ（食事・運動・疾病予防・場づくり・人づくり）に分かれて健康づくり戦略を企画・推進している。この中の疾病予防のグループが自ら体験・効果検証した「体重測定100日チャレンジ」を提案し、まずは職員、そして市民に実施を波及した。取り組みは簡単、毎日体重を量って記録するだけ。体重の動きから、健康づくりの取り組みにつなげることができた。これを市全体に広げるプロジェクト「めざせ1万人」を開始、市が企業へ積極的に参加を働きかけることで、若者男性などの健康無関心層の参加にもつながった。体重の記録や管理は、パソコンやスマートホンなどからWeb入力するシステム（オムロンヘルスケアウェルネスリンク）と、手書きの記録表を用意し、平成26年10月1日から平成27年1月8日までの100日間毎日体重測定し記録した。途中脱落者を防ぐ方法として、体重入力が中断している人を抽出して勧奨メールを送信したり、毎月末には健康情報を提供、さらに講演会を含むイベントを3回開催し市全体で盛り上げた。チームや家族での参加も受け付け、3人以上の家族で希望者には体重計の貸し出しも行った。

#### 【健康寿命をのばすポイント(事業の成果)】 <健康政策の推進、BMIの適正化、健康意識向上と生活習慣の改善>

健康に関するデータを見える化し財政への影響も含めて分析したことはトップの理解につながり、またプロジェクトチームの設置により市全体で健康戦略を推進する大きな原動力となった。体重測定100日チャレンジでは、5,868人が参加、小中学生は同期間朝ごはんチャレンジに挑戦、6,478人が参加した。体重測定と朝食をあわせて12,364人が健康づくりに取り組んだことは有意義な100日間であった。体重100日測定者のBMIの前後比較では、男女とも、BMI25以上（肥満）と18.5未満（やせ）の人が減少し、適正体重の人が増加した。また、健康意識や生活習慣の改善について聞いたアンケートでは89%の人が健康を意識するようになり、食事や運動に気をつけるようになった人が増加した（食事：73.6%→81.1%・運動：59.6%→69.2%）。体重測定に参加された人からは、「続かないと思って参加したが家族で会話しながら量り続けることができ達成感！」「とりあえず体重計に乗ると始めたが続けるうちに生活を振り返り、増えないのがうれしい、減るとうれしいと体重を意識する生活をするようになり体重が減少した」などという声があった。

#### 【今後の取組】 <PDCAサイクルを意識した取り組みと全市的な健康づくり施策への挑戦>

重点施策である「いきいき市民健康づくり事業」は今年度3年目を迎えるためPDCAサイクルに沿って事業評価し新たな展開を図っていく。また、今年度の全庁的な取り組みについては運動の普及啓発に力を入れており、その他地域の温泉資源を活用した効果的な保健指導プログラムの実践事業「宿泊型保健指導スマートライフin蒲郡」を実施するなど他の事業展開へと波及している。

メタボ該当1位・特定保健指導最下位(H23)  
人工透析4位・更生医療費増・高齢化3位(市)

健康

危機感

財政

健康政策への意識↑健康づくりが重点事業となる

- いきいき市民健康づくり事業(H25～27年度)
- 健康化政策全庁的推進プロジェクトの設置・取組

プロジェクトメンバーで体験・効果検証→職員へ→市民へ

### 体重測定100日チャレンジ！めざせ1万人！

量る

記録する⇔振り返る

みんな  
で



100日達成

#### 参加人数

#### 「体重測定100日チャレンジ！めざせ1万人」

参加人数 5,886人（Web 3,063人 記録票 2,823人）  
一般参加の他、市内26企業・8団体と市役所（52課）

100日測定	3,618人（61.5%）
50日～99日測定	674人（11.5%）
0～49日測定	1,594人（27.0%）

#### 「健康づくり(朝ごはん)100日チャレンジ」

市内小中学生 6,478人が参加

～この期間で、12,364人が健康づくりに挑戦～

蒲郡市民 81,717人のうち、15%が参加  
主要な参加年齢(10代～70代)のうち18.5%が参加



# 厚生労働省健康局長 自治体部門 優良賞

第4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：新潟県

取組・活動名：健康寿命の延伸に向けて取り組む県民運動「にいがた減塩ルネサンス運動」

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 [https://www.kenko-niigata.com/21/step2/gen\\_en/index.html](https://www.kenko-niigata.com/21/step2/gen_en/index.html)

## 【取組の目的・概要】

新潟県民の健康寿命の延伸と健康格差の縮小を大目標に掲げ、県民1人1日当たり「食塩摂取量2g減少」と「カリウム摂取600mg増加(野菜や果物の適正摂取)」により、脳血管疾患や虚血性心疾患の死亡数の低減等を目指しています。「おいしく、気軽に、健康に／飲食店、スーパー等との連携・協働／にいがたの食材・調味料の利用／科学的な根拠」を取組の柱とし、現代の食環境に応じた新しい減塩対策を県民運動として展開しています。

## 【内容と特徴】

### ●科学的な根拠と実効性を伴った施策設計

脳血管疾患や虚血性心疾患死亡率の低減効果を試算し、県民の最高血圧平均値を2mmHg低下させる効果を期待しています(参照：図1)。

10か年の取組期間を設け、着実に推進するため、「ステップ1：平成21年～24年」「ステップ2：平成25年～30年」の2期に分け、目標設定と評価を行いながら取り組んでいます(参照：図2)。

### ●気軽に「減塩」に取り組める環境を多様な担い手とともに展開

ステップ1では、給食施設や飲食店等と連携した社員食堂でのモデル事業、民間事業者との連携による減塩商品の利用促進等を展開しました。

ステップ2以降は、これらに加え、児童生徒への普及啓発や、さらに効果の高い取組とするため、市町村や大学と連携し「高塩分摂取につながる食べ方パターン」等の調査分析も行っています。

## 【健康寿命の延伸につながる成果】

ステップ1終了後の中間評価ではありますが、食塩摂取量が県民1人1日当たり0.7g減少したことを確認しました(H20～H23県民健康・栄養実態調査結果の比較(参照：図3))。また、特定健診集計データにおける血圧高値の有所見率において有意な減少が確認できました(H20年度を基準とした年齢調整標準化(SPR)による分析の比較)。

運動を推進する多様な担い手との連携により、新潟県全体の取組として定着しつつあり、マスメディアや学会等でも取り上げられ、全国的な減塩運動への広がりにも貢献できているのではないかと考えています。

## 【今後の展開】

今後は「高塩分摂取につながる食べ方パターン」をもとに、子どもや高齢者、働く親世代といったターゲットに応じた普及啓発を図るとともに、望ましい食の環境づくりをさらに推し進め、新潟県らしい減塩の食事スタイルの確立と県民の健康寿命の延伸につなげていきたいと考えています。

## 取組・事業の概要がわかる写真や図：

図1 目標設定と目標達成時の効果(試算)

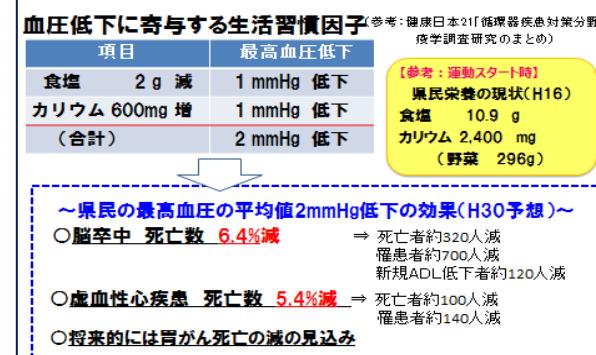


図2 にいがた減塩ルネサンス運動(H21～30)



図3 ステップ1の評価(中間評価)



厚生労働省健康局長 自治体部門 優良賞

第4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： 久山町

取組・活動名： 将来の糖尿病発症を予測する「健康みらい予報」を活用した糖尿病予防対策 ～福岡県久山町の官学連携のとりくみ～

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 ソフトウェアを用いた保健指導

プロジェクトウェブサイトURL：<http://www.town.hisayama.fukuoka.jp/kenkou/kenshin/>

取組・事業の概要と特徴：

【事業概要】

平成26年度の住民健診において、糖尿病予備群(空腹時血糖値100-125 mg/dlかつ糖尿病未治療)に対し「健康みらい予報」を用いた保健指導を実施した。「健康みらい予報」とは、久山町研究の成果を基に開発されたソフトウェアである。このソフトウェアは、各個人の健診データ(年齢、性、BMI、腹囲、空腹時血糖値、高血圧、糖尿病の家族歴、喫煙習慣、運動習慣)を用いて、10年間の糖尿病発症リスクを算出する。さらに、入力データを変更すると身体状況や生活習慣の改善による発症リスク低下の程度を視覚的に表示できる。また、生活改善の必要性を本人が認識することで行動変容につなげることができる。

【特徴】

久山町では、50年以上にわたり町・大学・開業医が連携して住民の健康管理を行っている。久山町の住民健診はこの連携の根幹であり、40歳以上の全住民を対象としていること、受診率が高いこと(平成24年度は約72%)、ほぼ全ての検査結果が健診当日に受診者に返却されること、受診者全員に保健師等が保健指導を行っていることが特徴である。また、連携を強化・円滑にするため平成25年度より町と大学で「久山健康づくり委員会」を設置し、科学的根拠に基づいた保健指導の方法として「健康みらい予報」を用いた保健指導を企画・実施している。

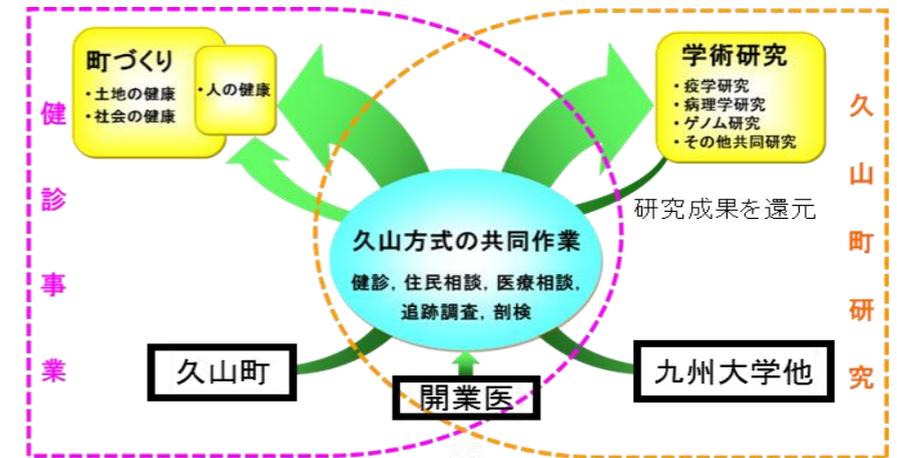
【成果】

平成26年度は指導対象となった725人のうち684人に対し「健康みらい予報」を用いた保健指導を実施した(実施率94%)。保健指導直後の感想では、対象者の98%が「健康みらい予報」は健康管理に役立つと回答し、約70%が現在の身体状況や将来の糖尿病発症の危険性、生活習慣を改善するポイントをよく理解していた。生活習慣改善に取り組む意識の変化を評価するために、保健指導前後の行動変容ステージの変化を評価したところ、540人(79%)に少なくとも1段階以上のステージ向上が認められた。また行動変容が実際に期待できる「実行期」以上の人の割合は、指導前の20%から指導後には77%へと増加した。さらに平成26年度に「健康みらい予報」を用いた保健指導を受けた人のうち、平成27年度の健診を受診された619人において生活習慣や身体状況を調査した結果、57%において喫煙や運動などの生活習慣改善への取り組みを継続しており、61%で血糖値の改善を認めた。

取組・事業の概要がわかる写真や図：

50年以上続く久山町と九州大学の官学連携

健診事業を通して、久山町は「人の健康を守る町づくり」、九州大学は「疫学的な学術研究」を展開している。



「健康みらい予報」とは

- 血糖値などの健診結果と喫煙や運動習慣などを総合的に説明。
- 現在の健康状態と将来の糖尿病の発症リスクを提示。
- 生活習慣の見直しによる発症リスクの低下を提示。

# 厚生労働省健康局長 自治体部門 優良賞

## 第4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： 大和市(神奈川県)

取組・活動名： 「健康都市やまと」の取り組み  
 ~「外出したくなるまちづくり」と「保健師・管理栄養士の地域訪問活動」を事例として~

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.city.yamato.lg.jp/web/soukei/healthycity01.html>

### 取組・事業の概要と特徴：

#### 【概要】

大和市は、WHO(世界保健機構)が提唱する健康都市(Healthy City)を推進すべく、平成21年に「健康都市やまと」を宣言しました。以来、市政全体で「人の健康」「まちの健康」「社会の健康」の3つの健康を推進しています。

市民の健康な生活のために市政全体で施策を進める大和市の取り組みには、国内外からも大きな注目をいただいております。健康都市を推進する西太平洋10カ国の国際ネットワークである健康都市連合(The Alliance for Healthy City)が平成26年10月に香港で開催した第6回健康都市連合国際大会では、大和市の総合的な取り組みが評価され、「健康都市優秀インフラストラクチャー賞」を受賞しました。また大和市は、日本を代表する理事として、健康都市連合の運営に参加するとともに、日本の健康に関する様々な取組みを海外に発信しています。

本市の取り組みの中で、生活習慣病予防に関連して現在特に力を入れているものとしては、「外出したくなるまちづくり」と「保健師・管理栄養士による地域訪問活動」があげられます。

#### (1)外出したくなるまちづくり

##### ①コミュニティバス路線の大幅な拡充

家にこもらず外出をすることが、心身の健康につながると考え、外出支援のためのコミュニティバス路線を大幅に拡充しました。

##### ②健康遊具の設置

あらゆる年齢層の方に近所の公園で体を動かしていただけるよう、平成26年度から平成29年度までに市内約100ヶ所の公園への健康遊具の設置を進めています。

##### ③健康図書館の整備

平成28年11月に大和駅東側にオープンする文化創造拠点に開設される図書館について、「健康図書館」をコンセプトに整備しています。健康に関する図書の充実、健康チェック器具の設置、健康に関するセミナーの開催等を通じて、より多くの市民に来館いただき、一人ひとりの心身の健康増進につなげていきたいと考えています。

#### (2)保健師・管理栄養士による地域訪問活動

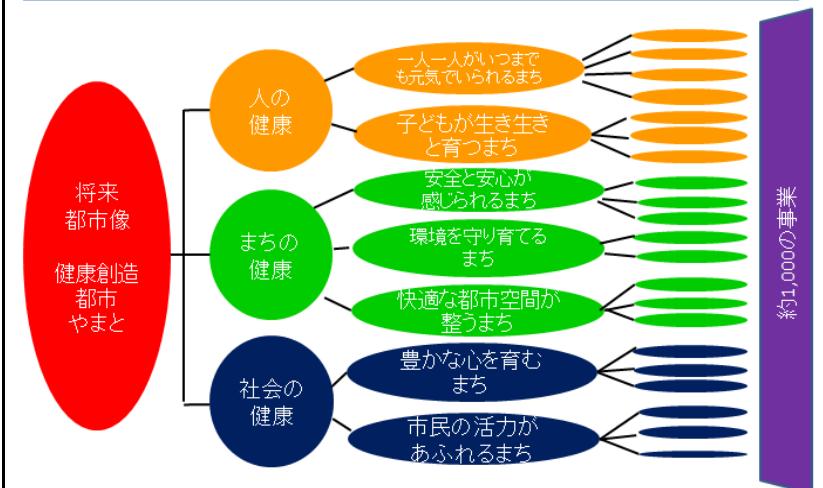
平成25年度から市内のモデル1地区において、市の保健師と管理栄養士が高血糖や低栄養状態の市民のお宅を訪問し、各種健診の受診勧奨や栄養指導を含む保健指導を行っています。平成28年度に市内全地域での実施を目指しています。

#### 【特徴】

「外出したくなるまちづくり」は、外出して歩くことや人々と触れ合うことが健康に大変重要であることに着目した総合的な取り組みです。

また、「保健師・管理栄養士による地域訪問活動」では、データヘルスシステムも活用しつつ、個別にアセスメント・計画をたてて目標設定をしており、繰り返し訪問する中で進捗状況を把握しながら、健康状況の改善につなげています。

### 「健康都市やまと」：市政全体で3つの健康を



コミュニティバス「のろっと」



健康遊具説明



健康図書館が入る文化創造拠点  
(平成28年11月開館)



保健師・管理栄養士の  
地域訪問活動

# 厚生労働省保険局長 優良賞

## 第4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：オートバックス健康保険組合

取組・活動名：「事業主との協働」  
～健康リスクの「見える化」による生活習慣病の発症予防と重症化防止活動の実践～

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://autobacs-kenpo.jp/about/data-health/>

### 取組・事業の概要と特徴：

#### 【取組経緯】

当組合の事業主親会社(オートバックスセブン)は、創業時から「人は財産」という考えに立ち、社員の健康を経営三本柱の一つに位置付けてきている。また、平成26年4月に事業主の代表取締役が従業員に対し「健康宣言」を発令し、当組合と事業主のコラボヘルスを推進する「健康管理室」にて「データヘルス計画」に取り組んでいる。さらに、事業主子会社の健康管理責任者を巻き込んで、グループ横断的に「データヘルス計画」を実行する組織「全国健康会議」を立ち上げた。

#### 【事業概要】

顧問医監修による健康リスク階層化基準に基づき、加入者全員の階層化と、各ヘルスゾーンごとのリスク者減少を狙った「生活習慣病対策事業」を実施。

- \* ブラックゾーン(突然死リスク者)とレッドゾーン(要医療域)対象者には、二次健診案内送付による医療機関受診勧奨と受診後の人事部長への二次健診受診報告書提出の義務付け。また、ブラックゾーンの未受診者に対しては人事部長による面談指示、レッドゾーン未受診者は直属の上長による面談指示により、医療職における受診勧奨面談を実施。
- \* イエローゾーン(境界域)対象者は、健康センターの健康研修(1泊2日)にて生活習慣改善の集中指導、グリーンゾーン(健常域)も含めた健康風土醸成に向けた生産的な職場づくりを実施している。

#### 【特徴】

- ①健康リスクの階層化による各ヘルスゾーン毎の対策において、要治療・要検査の該当者を会社の指示と医療職による直接指導により、予防から医療への的確な連携を図っている。
- ②要生活習慣改善該当者においては、人事制度による健康研修を受講する仕組みがあり、組織全体の健康風土醸成が、個々人の健康意識向上につながっている。
- ③データ分析による適切な疾病管理・健康管理を実践することにより、個々人の健康寿命を延ばすことに貢献できると考えている。
- ④健診結果の見える化により、後押しがあるものの、自分で病院に行くよう行動様式が変化し、早期治療により重症化防止につながっていると考える。

#### 【成果】

事業主と連携してブラックゾーン、レッドゾーン対策を行う体制構築ができ、顧問医・産業医・保険師及び外部委託医療職による面談実施からフォローアップまで、連携による効果的な実施フローが確立できた。(これは、事業主が「健康宣言」を出し健康経営に取り組んだことにより、健康管理に関する最高責任者である人事部長が、安全衛生法に則り突然死防止を組織のミッションとして捉え、自ら先頭に立って体制構築を推進したことによるものである。)

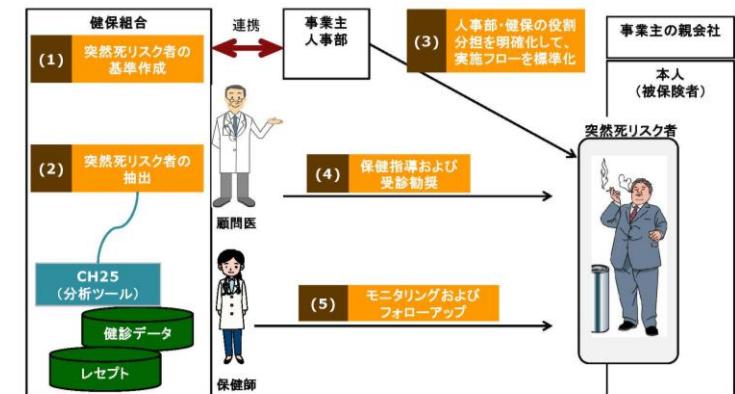
また、H25年度のブラックゾーンのすべての対象者が受診中(継続中)となり、対象者の62.5%(16名のうち10名)がH26年度の健診結果でブラックゾーンを脱出するなどの成果を上げている。

さらに、一部の上司が部下の健康状況を気遣う等の変化が表れている他、社員同士でも健康を気遣うなどラインケアの風潮が出来つつあり、健康風土醸成が広まっている。

### 取組・事業の概要がわかる写真や図：

#### 【実施フロー】

- 突然死/突然入院のリスクがある事業主親会社の被保険者を抽出し、健保組合の顧問医がきめ細かい保健指導・受診勧奨を実施することで、突然倒れるケースを撲滅します



#### 【対策後の成果】

- H25年ブラックゾーン対象者のH26年判定結果：脱出率62.5%

No.	性別	本人 家族別	年齢層	H25年度 判定	H26年6月 受診状況	介入状況		H26年度 判定	H27年2月 受診状況
						時期	方法		
1	男性	本人	50-54	ブラック	未受診	H26.8	顧問医面談(電話)	ブラック	受診中
2	男性	本人	50-54	ブラック	未受診	H26.8	顧問医面談	イエロー	受診完了
3	男性	本人	50-54	ブラック	受診中	H26.8	顧問医面談	ブラック	受診中
4	男性	本人	40-44	ブラック	受診中	H26.8	顧問医面談	イエロー	受診完了
5	男性	本人	50-54	ブラック	受診中	H26.9	疾病状況確認	ブラック	受診中
6	男性	本人	55-59	ブラック	受診中	H26.9	疾病状況確認	レッド	受診中
7	男性	本人	50-54	ブラック	受診中	H26.9	疾病状況確認	ブラック	受診中
8	男性	本人	60-64	ブラック	受診中	H26.9	疾病状況確認	ブラック	受診中
9	男性	本人	65-69	ブラック	受診中	H26.9	疾病状況確認	ブラック	受診中
10	男性	本人	40-44	ブラック	受診中	H25.11	保健師面談	レッド	受診中
11	男性	本人	45-49	ブラック	受診中	H25.11	保健師面談	レッド	受診中
12	男性	本人	45-49	ブラック	受診中	H25.11	保健師面談	レッド	受診中
13	女性	本人	45-49	ブラック	受診中	H25.11	保健師面談	レッド	受診中
14	男性	本人	45-49	ブラック	受診中	H25.11	保健師面談	レッド	受診中
15	男性	本人	45-49	ブラック	受診中	H25.11	保健師面談	レッド	受診中
16	男性	本人	60-64	ブラック	受診中	H25.11	保健師面談	レッド	受診中

\* 16名のハイリスク者が、翌年には6名に減少

# 厚生労働省保険局長 優良賞

第4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 兵庫支部

取組・活動名: GISを活用した健診受診率向上事業

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.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/hyogo/>

(目的)

本研究は、データヘルス計画の効果的な実施と分析結果など各種情報の「見える化」を目的として、特定健康診査(以下「特定健診」という。)の未受診者に対する受診勧奨についてGIS(地理情報システム)を用いて実施した。さらに、分析結果を用いて適正な健診実施場所と再勧奨およびそれに対する効果を検証した。

(方法)

兵庫支部被扶養者のうち特定健診を受診していない154,071人を抽出した。抽出した未受診者の自宅住所情報を用いてGIS上に配置し、1kmメッシュ(1km×1km)を用いてメッシュ内の未受診者を集計し、未受診者の密集地域を特定し、その場で健診が受診できる事を再勧奨通知により連絡した。また、密集地以外の地域にはかかりつけ医での受診を勧めたうえで、未受診者の自宅と最寄りの健診機関を紐付け、最寄りの健診機関を案内する事で受診行動を促した。

(結果)

上記方法による集計に基づいて比較したところ、最大で399人から最小で1人と大きな差が見られた。そこで未受診者が多い上位25ヶ所を選定し健診実施場所を決定した。該当箇所での集団健診実施とそれ以外の地域には最寄り健診機関の案内を文書で発送した。

文書発送後、未受診者からの多くの反響と問い合わせがあり、送付後の約一月半の間に約4,000件の受診券再発行依頼が寄せられた。また、一部健診会場で実施したアンケート結果においても「会場が近かったから」という理由が受診動機に繋がることが判明し、特に3年以上未受診であった者に対しては、より大きな動機づけになることが判明した。

その結果、25年度に29,393人、受診率16.4%(36位/47支部)であった特定健診受診者が事業を行った26年度には35,495人、受診率20.1%(18位/47支部)となり、対前年比は受診者数では6,102人増加し、受診率では3.2%伸長した。なお、対前年度受診率上昇度(16.4%→20.1%)に限れば47支部中3位であった。

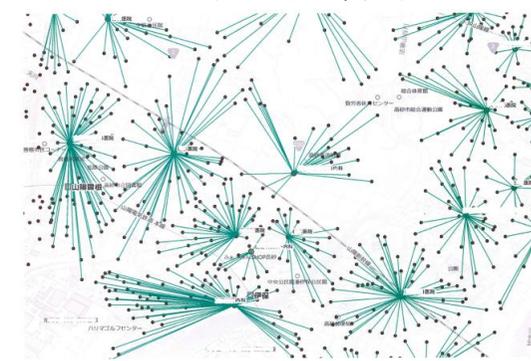
(考察)

GISを用いることで、特定健診の未受診者の地域的な分布を視覚的に把握できるばかりではなく、1kmメッシュを用いることで数値的にも把握することが可能であり、従来は経験値に頼っていた健診実施場所の配置計画検討の際に、エビデンスを用いた計画策定が可能となった。またGISの機能を使うことで未受診者と最寄りの健診機関を紐づけ、最寄りの健診機関をピンポイントで案内する事が可能となり受診率の向上に寄与することが示唆された。

取組・事業の概要がわかる写真や図:



1kmメッシュ未受診者数  
(10人以上表示)



最寄り健診機関と自宅紐付図