

# <<厚生労働大臣 最優秀賞>>

第5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： SCSK株式会社

取組・活動名：「健康わくわくマイレージ」を中心とした健康増進施策

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（背景や目的、方法、成果、意義を完結にまとめてください。）】

SCSKは「夢ある未来を、共に創る」を経営理念とし、これを実現する約束の一つに「人を大切にします」を掲げ、「働きやすい、やりがいのある会社」を目指して様々な取り組みを進めています。これら取り組みの大前提が「社員の健康」で、健康こそが社員一人ひとりやその家族の幸せ、そして当社の事業発展の礎である旨を「健康経営の理念」として就業規則にも謳っています。

2010年より禁煙サポートやウォーキングキャンペーンをスタートし、2013年からは心身ともに健康的な職場環境を実現するための働き方改革運動「スマートワーク・チャレンジ」を開始しました。IT業界で当然視されてきた長時間残業を改め、年次有給休暇を100%取得することを目標とした取り組みで、2014年には平均残業18時間/月、年次有給休暇取得率97%まで改善しました。

2015年からは、長期を見据えた総合的健康増進施策「健康わくわくマイレージ（以下、わくわくマイル）」を開始しました。この取り組みは、健康に良い行動習慣の定着と、健康診断結果を尊重することで生活習慣病を予防し、60歳代以降も健康的に働き続けられることを目的としています。

具体的には、健康に資する5つの行動習慣の日々の実践と、健康診断結果に応じてマイルを付与し、年間を通して貯まったマイル数でインセンティブ（特別ボーナス）を支給することで、社員一人ひとりの行動改善と健康意識の向上を促すものです。また、組織単位での取り組み状況の可視化や、取り組み状況の良い組織へのインセンティブ支給など、組織マネジメントのレベルでも健康意識を高める仕組みを取り入れ、組織ぐるみの活動を進めています。

2015年度は、7,240名（全社員の99%）が「わくわくマイル」に参加をし、この内46%の社員が基準以上のマイルを獲得し、インセンティブを受給しました。また、全社員が回答する「健康に関するアンケート」では、「わくわくマイル」で設定した行動習慣5項目の全てにおいて、これを実践している社員が増加し、更に、健康に対して高く意識を持つ社員が前年の19%から55%へと大きく増加しました。

今後は、「わくわくマイル」取り組み状況や「健康に関するアンケート」などの結果を分析し、社員の健康意識の向上と良い行動習慣の定着度を高めるよう、改善を進めながら、よりレベルの高い活動にしていきます。

取組・事業の概要がわかる写真や図：

### 就業規則に明記している「健康経営」の理念

#### 第12章 健康経営

第78条(健康経営の理念)  
当会社および社員は、次に掲げる健康経営の理念を尊重しなければならない。  
「社員一人ひとりの健康は、個々人やその家族の幸せと事業の発展の礎である。  
社員が心身の健康を保ち、仕事にやりがいを持ち、最高のパフォーマンスを発揮してこそ、お客様の喜びと感動に繋がる最高のサービスが提供できる。」

第79条(会社の責務)  
当会社は、前条に基づき、社員の心身の健康保持増進のために必要な措置を講ずる。

第80条(社員の責務)  
社員は、当会社が前条および法令・規則に基づき講ずる措置に積極的に協力し、健康保持増進に努めなければならない。

#### 健康わくわくマイレージ

(生活習慣の改善・健康増進、達成者報奨金)2015年4月運用開始

健康維持・増進のための良い行動と、健康診断の「結果」を評価し、達成基準をクリアした社員に報奨金を支給

評価項目：「行動」5項目 ①朝食、②ウォーキング、③歯磨き、④休肝日、⑤禁煙  
「結果」5分野11項目 ①肥満(BMI)、②血中脂質(中性脂肪、LDLコレステロール、HDLコレステロール)  
③血糖値(FBS(空腹時血糖)、HbA1c)、④肝機能(γ-GTP,GOT(AST),GPT(ALT))  
⑤血圧(収縮期、拡張期)

【個人インセンティブ】 行動項目は、月単位で集計してポイントが付与、1年間で貯まった行動のポイントに年1回受診する検診結果の良否によるポイントを加えて評価しインセンティブを支給

【組織インセンティブ】 上記の行動項目について、組織の平均ポイントが一定基準をクリアした場合、所属するメンバーに対して、個人インセンティブとは別に、組織インセンティブを支給

#### 健康リテラシー研修

| 管理職(部課長) | マネジメント向け<br>健康ベーシック研修 | 集合研修   | 健康増進の意義<br>制度・取組・ルール理解<br>健康に関する一般知識<br>定期検診と事後対応<br>心身の健康とセルフケア<br>ラインケア(マネジメント向けのみ) |
|----------|-----------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 全社員      | 健康ベーシック研修             | Eラーニング |                                                                                       |

#### 【意識の変化】

健康わくわくマイレージの導入により、大きく意識が改善しました (2016年度アンケートより)

わくわくマイル実施による意識の変化

| 意識の種類 | 実施前 | 実施後 |
|-------|-----|-----|
| ポジティブ | 19% | 55% |
| ネガティブ | 20% | 4%  |

■ 高い ■ やや高い ■ 普通 ■ やや低い ■ 低い

ポジティブ 大幅増  
19% → 55%

ネガティブ 大幅減  
20% → 4%

#### 【行動習慣の改善状況】

|              |            |   |            |            |
|--------------|------------|---|------------|------------|
| ・ウォーキング実施率向上 | 2014年度 34% | → | 2016年度 74% | (40% up)   |
| ・朝食摂取率の向上    | 2014年度 71% | → | 2016年度 88% | (17% up)   |
| ・休肝日の実施率の向上  | 2014年度 82% | → | 2016年度 90% | (8% up)    |
| ・歯科健診実施率の向上  | 2014年度 31% | → | 2016年度 75% | (44% up)   |
| ・喫煙率の低下      | 2008年度 36% | → | 2016年度 19% | (17% down) |

<<厚生労働大臣 優秀賞 企業部門>>

第5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： 株式会社内田洋行／内田洋行健康保険組合

取組・活動名：健康関連データの経年分析に基づく、生活習慣病予防の新戦略策定と医療費の適正化達成

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 生活習慣データ測定、予防歯科

プロジェクトウェブサイトURL

【実施内容の概要(背景や目的、方法、成果、意義を完結にまとめてください。)

2013年度から国に先駆けてデータヘルス計画に向けた解析を㈱ミナケアに委託し、医師のサポートを受けながら3ヶ年分のレセプトおよび健診データの経年分析を実施した結果、保健事業の新しい戦略が見えました。

新しい戦略とは、生活習慣病のハイリスク者への対応策として、保健師が行うハイリスクアプローチ(受診勧奨などの保健指導／既存リスク者を減らす)を継続し、加えて新たに事務職などが行う有効なポピュレーションアプローチ(予備軍などのリスク集団に対する情報発信など／新規リスク者を減らす)を実施することです。これにより、既存のハイリスク者向けの対応だけではなく、新規でハイリスクになる可能性のある者にも対応することになります。

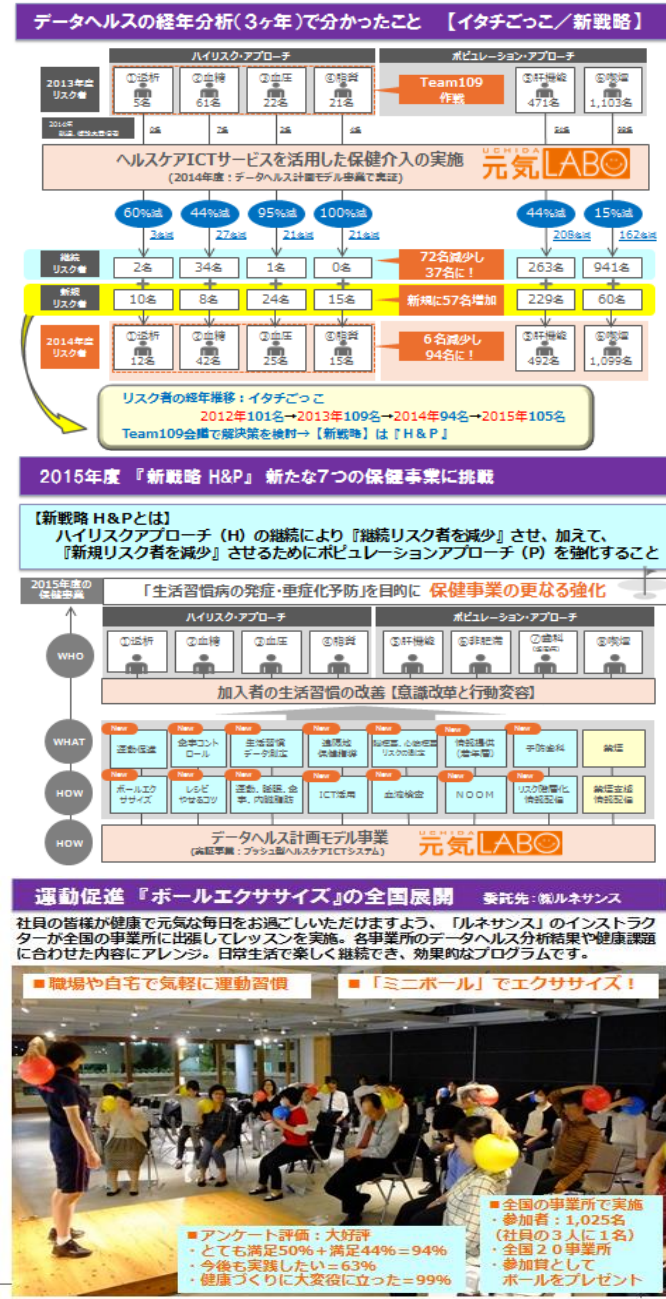
何故なら、当健保の2013年度～2014年度の経年分析結果では、ハイリスク者は72名減少(透析3名減／60%減、血糖27名減／44%減、血圧21名減／95%減、脂質21名減／100%減)しましたが、同一年内に新規リスク者が57名増加した訳です(イタチごっこ)。その結果、生活習慣病の高緊急度リスク者は常に加入者全体の1.5%(100名)前後であり、今後も減らすのが難しい構造になっていることが明確になったからです。

そこで、2015年度は新たな保健事業を企画実施しました。健康づくりの基本である「運動促進」「食事コントロール」「睡眠＋生活習慣データ測定」に加えて、「ICT面談(特定保健指導)」「脳梗塞・心筋梗塞の発症リスクの測定」「若年者向けNoomアプリ(カラダ改善プログラム)」「歯科医師による予防歯科(プッシュ型保健事業管理ツールUCHIDA元気LABOを使用)」「禁煙支援」を実施しました。(内容は当健保のHPの「新たな健康増進プログラム」をご覧ください)

この新たな戦略が功を奏し、リスク者減少効果として人工透析リスク者が67%減少、血糖ハイリスク者が50%減少しました。医療費の適正化は、継続在籍者の生活習慣病の入院医療費が14%減少、入院一人当たり医療費が20%減少、2年間継続在籍者で腎不全の医療費が27%減少しました。又、被扶養者の健診受診率は79%を達成しました。

当健保が行う保健事業の新戦略に基づき、既存のハイリスクアプローチに加えて新たなポピュレーションアプローチを、保健師と事務職が一緒になってチーム(Team109)でチャレンジした結果、生活習慣病リスク者の減少と医療費の適正化に寄与したことは健康寿命を延ばすことに貢献したと言えます。

取組・事業の概要がわかる写真や図：



<<厚生労働大臣 優秀賞 団体部門>>

第5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：「大阪発、公園からの健康づくり」推進グループ

取組・活動名：公園をネットワークしたニコニコペース理論に基づく健康づくり継続支援の取組

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 <http://www.parkhealth.jp/ph/>

【実施内容の概要(背景や目的、方法、成果、意義を完結にまとめてください。)

1. 目的

私たちは、「パークシステム」と「地域包括ケアシステム」とを有機的に結びつけ、**どの公園でも同じ品質**の健康づくりサービスを用意し、**公園から人々の健康と豊かな暮らしを実現**するための、環境、運動の機会、健康情報を提供します。これによりすべての人々に体を動かすことの楽しさと公園の魅力を伝え、我が国が直面する**社会課題の解消に貢献**することを目的としています。

2. 背景

生活習慣病予防には、**適度な運動が効果的**だと言われます。しかし、多くの生活者、特に運動経験の少ない人は、**自分の適正運動強度**がどれくらいか、また**そうした考え方があることを情報として持ちえません**。私たちは、運動をあまりしない人たちに、**適度な運動を体験する機会**を設ける必要があると考えました。**公園**はこの人々に、健康なうちから健康づくりを始めるための**健康情報の発信と運動のキッカケを提供**できる場です。

3. 方法

病気を予防し、健康でイキイキとした生活を送るには、**運動を習慣化**することが重要です。私たちは、身近にある公園で生活者一人ひとりが気楽に健康づくりを始められるよう、**キッカケの提供、継続支援と情報発信**に取り組んでいます。**運動を継続、習慣化**するためのひとつの理論として、適切な運動強度を表す「**ニコニコペース理論**」を導入し、これを**わかりやすく実感できるスロージョギング**を中心としたプログラムを中心として公園の規模に合わせた様々な使い方を提案しながら普及を進めています。

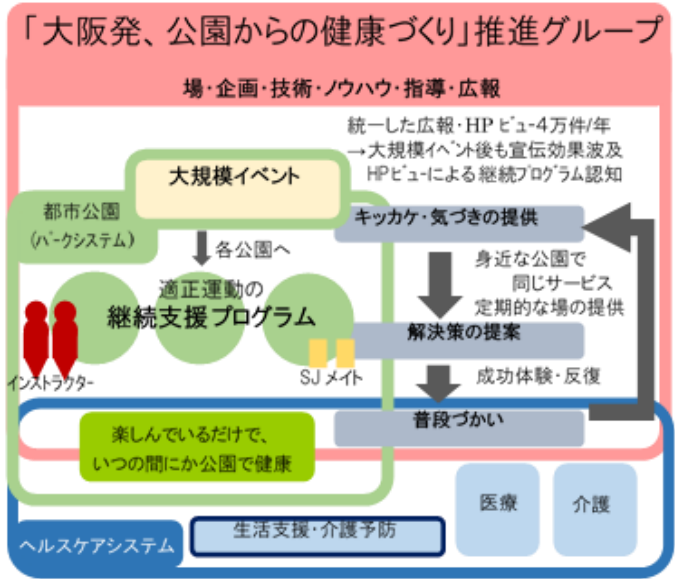
4. 意義

個々の公園ではノウハウ、マンパワーなどで難しくても、**共通プラットフォーム**により**多様なサービスを継続**することが可能です。また、サービス継続により**公園の魅力UP**と、**生活者と国の課題解決につながる公園の役割**を強化できます。さらに、**健康なうちから公園で**取り組めるプログラムの提供により、**健康寿命の延伸、介護予防、医療費の削減**につながります。

5. 成果

1. 健康づくりを始めるキッカケづくり
- ◆大規模イベント「公園でからだにいいことDAY」
- ①第4回(H27.10.25・長居公園・約1,300人) ②第5回(H28.4.3・淀川河川公園・約80人) ③第6回(H28.5.21・服部緑地・約350人)
- ◆キッカケとしてのイベント開催
- ①第1回とんぼCUP硬式テニス大会(H27.9.20・蜻蛉池公園・66人) ②第2回淀川河川公園ふれあいマラソン(H27.11.3・1,268人)
- ③第6回なにわ淀川ハーフマラソン(H28.4.3・淀川河川公園(大阪市他)・約5,000人)
2. 健康づくりの**継続支援プログラム**
- ①スロージョギング教室(長居植物園・山田池公園・寝屋川公園・八幡屋公園・浜寺公園・服部緑地・りんくう公園 計40回・延べ946人)
- ②ノルディックウォーキング教室(寝屋川公園・りんくう公園・南港中央野球場 計8回・延べ96人)
- ③スロージョギングクラブ(教室参加者により発足・山田池公園 計22回・延べ112人)
- ④スロージョギングインストラクター資格者育成(ベーシック8人(累計68)、アドバンス3人(累計7))
3. 健康づくり情報の発信と普及啓発活動(各種イベント出展)
- ①長居植物園マーチフェスティバル2016(H28.3.21) ②八幡屋公園スポーツみどりフェスティバル2016(H28.3.21)
- ③りんくう公園フェスタ2016(H28.3.26,27) ④枚方市緑化フェスティバル2016(H28.4.16,17・岡東中央公園(枚方市))
- ⑤長居植物園スプリングフェア2016(H28.5.7,8) ⑥りんくうタウン歩き愛です(H28.5.29・りんくう公園)

取組・事業の概要がわかる写真や図：



「大阪発、公園からの健康づくり」の取組スキーム



キッカケとするイベントと継続支援プログラム

健康づくりプログラム体験者の笑顔とコメント

# <<厚生労働大臣 優秀賞 自治体部門>>

## 第5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： 横浜市

取組・活動名：

よこはまウォーキングポイント ～歩いてポイントを貯めてみんなで楽しく健康づくり～

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://enjoy-walking.city.yokohama.lg.jp/walkingpoint/>

### 【実施内容の概要】

#### 【背景・目的】

横浜市でも高齢化が急速に進み、2025年には高齢者は約100万人、高齢化率は26.1%に達する見込みです。いつまでも健康で元気に過ごせることが、活力ある高齢社会を築くために極めて重要と考え、第2期健康横浜21（健康づくり計画）を策定し、健康寿命日本一を目指した取組を進めています。

計画を力強く推進するために「よこはま健康アクション」10事業を立ち上げて取り組んでおり、疾病の重症化予防等の取組がある中で、日常生活の中で気軽に楽しみながら継続して取り組める健康づくりの仕組として、平成26年11月にこの事業をスタートしました。

事業を推進することで多くの方の健康づくりや介護予防に取り組むきっかけとなり、それが習慣として定着すること、中長期的には健康寿命の延伸につながることを期待しています。

#### 【方法】

市主で、共同事業者・協賛企業（民間事業者）、リーダー設置場所（市内商店街等）の協力を受け、インセンティブ等を取り入れた、地域活性化にもつながる健康づくり事業として実施。

#### ○対象

18歳以上の市民・在勤者（平成28年6月に対象年齢拡充。平成26・27年度は40歳以上）

#### ○内容

参加者にデータ送信機能付歩数計を無料配布（送料負担有）。参加者は歩数計を持って歩き、市内の協力店等に設置されたリーダーから、歩数データを定期的に送信することで、歩数に応じたポイントが貯まり、景品や寄付などの特典につながる。日常生活の中で楽しみながら、継続して健康づくりに取り組むことができる仕組。（個人参加のほか、事業所単位での参加も可能。）

#### 【成果】

30万人を目標とするこの事業の参加者は、平成28年6月末時点で17万人を超えています。

アンケート調査では、約8割が歩数計をほぼ毎日使用し、約9割がより歩き、運動していなかった人の約6割が運動するようになっています。

参加者の4割強が参加前と比べて健康になったと思うと回答し、健康感の向上が伺えます。

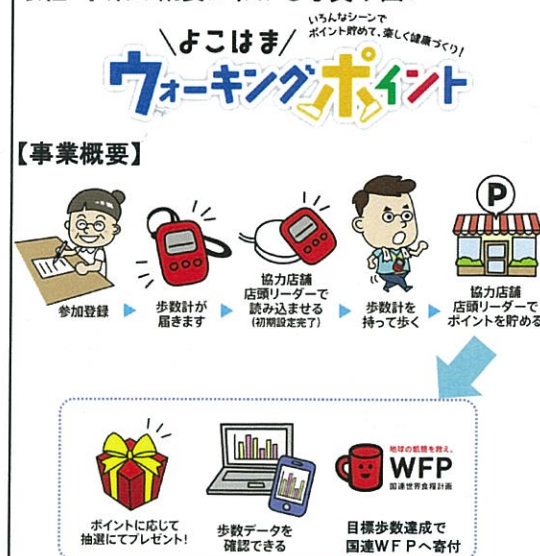
また、専用リーダーを市内商店街等に設置しており、設置にご協力いただいている店舗等からは、来客数が増えたなどのご意見や、参加者からは、今まで知らなかったお店を知ることができたという感想をいただくなど、地域の活性化にもつながっています。

#### 【意義】

事業をきっかけに運動を始めたり、健康感が高まったりとの良好な結果を得ており、多くの参加者の健康感が向上していくことで、将来の健康寿命の延伸につながるものと考えています。

幅広い世代に健康づくりを発信・浸透させていくとともに、事業の盛り上がりを一過性のものとすることなく健康づくりのムーブメントにつなげていくことができるよう、ハード面とも連携した健康づくりを促進していきます。

### 取組・事業の概要がわかる写真や図：



### 【リーダー設置場所】 市内約1000か所



### 【イベント開催風景・商店街抽選会開催ポスター】



# <<厚生労働省 健康局長 優良賞 企業部門>>

第5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： 三幸土木株式会社

取組・活動名：

小さな会社でもできる健康経営 ～体重記録と毎日野菜もう一皿の習慣化からスタート～

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 <http://www.sanko-inc.net/slp/index.html>

【実施内容の概要(背景や目的、方法、成果、意義を完結にまとめてください。)

## 【目的・背景】

社員70余名の建設業を営む弊社は、2015年に創業50周年を迎えた。そこでこの節目の年を次の100周年に向けての元年と位置付け、健康経営を目指すことにした。これは、社員が健康に働き、65歳を過ぎても安定収入を得る環境は、会社の健全経営に繋がるという考えに基づく。同時に、こうした取組が建設業のイメージ、企業風土を刷新し、建設業界の抱える問題(少子高齢化、若者の建設業離れ、技術者不足等)の解消に繋がっていくと考えている。

会社が健康づくりを積極的にサポートすることで、社員が仲間と一緒に健康習慣を身につけ、活気に満ちたより良い職場となることを目指し、第一歩として次の取組を実施した。

## 【方法】

本取組は、「体重記録と野菜をもう1皿プラスの習慣化」を全社員の共通目標に掲げ、仲間と会社が支え合いながら取組む弊社手作りの健康づくりプロジェクトである。グループダイナミクスを活用し、業務別にグループ分けし、更に4～5人のチームを編成。「6カ月でSMART」を合言葉に取組を実施した。

### ●毎日の個人取組

《共通項目》 1. 体重記録:①体重を測る ②記録用紙に記入 ③グラフ化  
2. 野菜摂取のチェック:④1日を振り返り、野菜+1皿摂れたかを記録(○×記入)  
⑤体重の変化や野菜摂取の状況を見ながら内省

《個別項目》 個人目標を設定し、2と同様に記録

### ●会社での取組

毎月1回本社にて健康ミーティングを実施

《ミーティング内容》

1. 健康学習会:外部から健康顧問を招き講話等で知識を深め、アドバイスを受ける(個別相談も可)
2. グループディスカッション:チーム毎に近況報告や取組の成果を共有し、月毎のテーマで意見交換を行う

最初は体重記録のみで練習し、その後本格的に野菜の項目をプラスし、6カ月間チャレンジする。

《継続を支える工夫》 自社畑の開設、収穫野菜の分配、野菜料理の試食とレシピ配布、SNSの利用など。

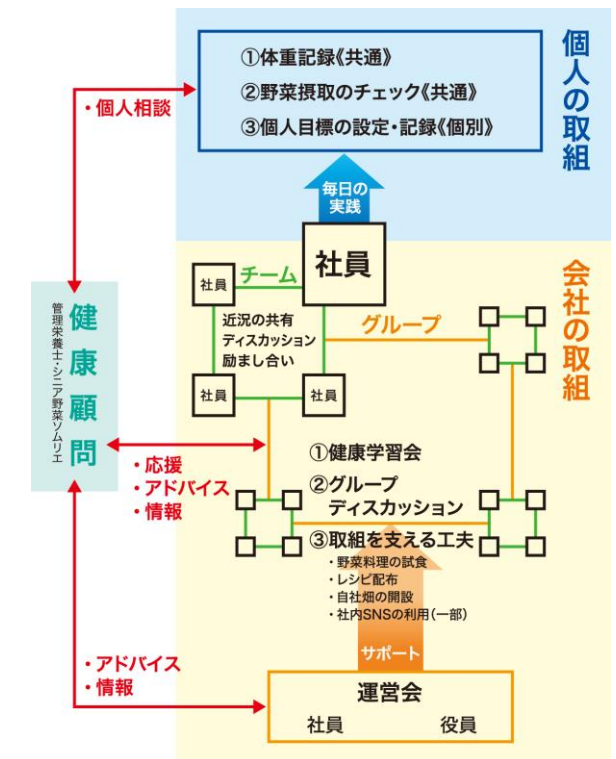
## 【成果・意義】

体重記録表に野菜摂取の記録を合わせる仕組みは、日々野菜摂取を意識するきっかけとなり、参加者の9割以上が野菜摂取量を増やすことができた。また、記録表を自宅に掲示することにより、家族への波及効果も生まれた。

毎月の健康ミーティングでは、テーマに沿って自ら考え、仲間と刺激を受け合うことで、実行、継続に繋がっている。

取組の結果、減量対象者の9割以上が減量に成功し、定期健診結果も好転した。さらに、プロジェクト終了後も参加者の6割以上が体重記録を継続できている。

取組・事業の概要がわかる写真や図:



取組のイメージ図



個人の取組の具体的な流れ

<<厚生労働省 健康局長 優良賞 企業部門>>

第5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：

ピンクリボンでロンキャリア応援！～5万名が挑む！ニッセイの全国啓蒙活動～

|          |       |        |           |            |     |
|----------|-------|--------|-----------|------------|-----|
| 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 |
|----------|-------|--------|-----------|------------|-----|

1. 目的・背景

- 日本生命の最大の強み
  - －日本最大級の女性従業員数
  - －全国約5万名の営業職員によるフェイス・トゥ・フェイスの活動
- 女性を取り巻く環境の変化
  - －女性の社会進出が進む一方、乳がん罹患者は30年間で5倍以上に増加
  - ⇒活躍する女性をサポートするため、乳がんに対する理解を促進する取組が必要

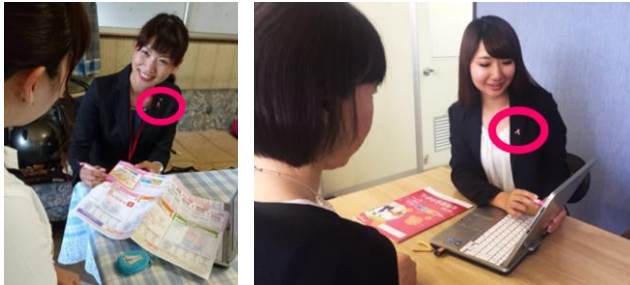
2. 方法 ⇒ 企業・健保による全国的な啓蒙活動

- お客様への啓蒙活動(日本生命としての取組)
  - －全国約5万名の営業職員によるピンクリボン運動 [図①②③]
  - －女性の契約者様向けサービス「Wellness-dial f(女性の体の悩み電話相談)」等
- 従業員への乳がん検診受診勧奨(ニッセイ健保としての取組)
  - －検診車手配、検診費用補助、健保機関誌・Web研修による理解促進 等

3. 成果 ⇒ 社会で活躍する女性の健康をサポート

- お客様に対して
  - －乳がん関連ツールを累計300万部以上配布する等、早期発見を直接呼びかけ
  - －3大疾病保障保険に加入される方(万一時の治療費を保険で備える方)が増加
- 従業員に対して
  - －乳がん検診受診率向上 平成19年度 10.1% → 平成27年度 **60.2%**

[図①]ピンクリボンバッジをつけた活動



[図②]乳がんセミナー案内



[図③]乳がん関連ツール活用



# <<厚生労働省 健康局長 優良賞 企業部門>>

## 第5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: 明治安田生命保険相互会社

取組・活動名: 3つの創意工夫と3つの健康づくりアクションでMY(明治安田)健康づくり

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 メンタルヘルス対策、健康的な職場づくり

プロジェクトウェブサイトURL

### 1. 実施目的

事業者、健康保険組合、明治安田生命労働組合による三位一体のコラボレーションによる3つのアクション※を展開することで、ワークエンゲイジメント向上や従業員の健康寿命延伸に貢献することを目指し、事業を展開

※①こころの健康づくりアクション ②からだの健康づくりアクション ③健康的な職場づくりアクション

### 2. 主な取組とその特徴

～「指標(見える)化」、「組織化」、「自分ごと化」の3つの創意工夫と「こころの健康づくり」、「からだの健康づくり」、「健康的な職場づくり」の3つのアクションによる効果的な取組～

①従業員が主体的・自律的に健康管理に取組む姿勢を高められるよう、労働安全衛生関連法規に付随する事項(定期健康診断受診率、ストレスチェック受検率、時間外勤務を始めとした労務管理に関連する事項等)を「コンプライアンス実践計画:コンプライアンス風土醸成に向けた自律的な取組として組織の評価を行う当社独自の制度」において評点化(2013年度～)【指標(見える)化】

②全社的な健康づくり事業である「健康NEXTチャレンジ! キャンペーン」の参加率や達成率、特定保健指導の参加率、年休取得状況等を「ワーク・ライフ・デザインプログラム:ワーク・ライフ・バランスのさらなる推進と働き方の質の向上の推進度合いを判定する当社独自の評価制度(2011年度～)」において評点化(2012年度～)し、所属単位のインセンティブとすることで、副次的効果として職場内のつながりやコミュニケーションを活性化【指標(見える)化、自分ごと化】

③20～30人単位で全国1,000カ所以上に点在する支社、営業所等における円滑な事業展開のため、全国653人の衛生管理者と連携して各種取組を推進。一例として、健康管理アフターフォローの後方支援ツールとして、精密検査受診勧奨用リーフレットを作成し、受診の動機づけによる受診率の向上策を実施【組織化、自分ごと化】

④ストレスチェックでは、2010年度から個人結果と改善へのアドバイスをフィードバックすることによるストレス状況への気づきを5年継続して促進(あわせて、組織分析結果を所属にフィードバックし職場環境改善に取組み)【自分ごと化、組織化】

⑤メンタルヘルスの手引きの提供に加えて、従業員特性をふまえて作成したセルフケアハンドブックにストレス耐性チェックリスト等を掲載し、メンタルヘルス情報を重層的に提供するとともに、自分の知りたい情報を選んで学習できるよう構成【自分ごと化】

⑥メンタルヘルス研修では、若年層向けにビジネススキルとメンタルスキルの要素を組み込んだ研修、管理者層向けにアンガーマネジメントを組み込んだ研修等を行うことで、メンタルヘルスに対する意識・行動の変容を促す仕掛けづくり【自分ごと化】

### 3. 取組による効果 ※カッコ内は、効果に関連する上記2.に記載する取組みの項目を記載

- ・入社5年以内若年層におけるメンタル不調による新規休職者数は、2010年度100に対し、2015年度63.4へ低減【④⑤⑥】
- ・2015年度 定期健康診断受診率は100%(対象:36,136人)。精密検査受診率は84.0%で2010年度比33.5%向上【①③】
- ・2015年度 健康NEXTチャレンジ! キャンペーン参加者数は2011年度比143.4%向上(2016年度も120%超向上)【②】
- ・宿泊型保健指導(2015年度 厚生労働省データヘルス推進事業)は、プログラム修了者8割以上のHbA1cが改善【③】
- ・行動変容ステージ実行期・維持期該当者数(2015年度:9,136人)は2010年度比で13.7%向上【②③】

### 取組・事業の概要がわかる写真や図:

#### ◇健康管理アフターフォロー



#### ▲ 精検受診勧奨用リーフレットと活用法解説書

#### ◇ストレスチェック(2010年度～毎年実施)



#### ◇健康NEXTチャレンジ! キャンペーン (2011年度～毎年実施)



#### ▲ 集団参加コース「健康セミナー」

#### ◇セルフケアサポートツール



◀ セルフケア  
ハンドブック  
2016年8月  
全従業員配布

<<厚生労働省 健康局長 優良賞 団体部門>>

第5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： 一般社団法人行田市医師会

取組・活動名： 行田市に無煙世代を育てよう ～医師会と関係団体が連携した喫煙率低下への取り組み～

取組アクション： 適度な運動 適切な食生活 ○ 禁煙・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(背景や目的、方法、成果、意義を完結にまとめてください。)

行田市医師会が中心となり、行田市・行田市薬剤師会に働きかけ、互いに連携しあいながら、「市民の喫煙率低下・受動喫煙防止」を目的として、3つの事業を展開しています。

(1)小学生を対象とした喫煙防止教育

医師会と行田市教育委員会が協力し、行田市内にある16校すべての小学校において、平成21年から現在まで、「喫煙防止教育」を行っています。

- 具体的には、
- ①児童・保護者・教員への事前アンケート
  - ②医師による喫煙防止講演
  - ③児童・保護者による感想提出
  - ④感想に講師がコメントを記入し、返却

この4つのプログラムで行っています。

このプログラムは、児童に対して「喫煙させない」という目的があるのはもちろんですが、保護者の方にも感想を書いてもらうことにより、家庭内でタバコについて親子で話をする機会を提供し、子どもを通じて父母に対し禁煙を勧める、という目的もあります。

現在まで4729人の児童がこの教育を受けましたが、あと10年継続することにより、11歳から30歳までの市民がこの教育を受けることとなります。これにより、タバコを吸わない親を育て、その親を起点にその子もタバコを吸わない、無煙世代をつくる好循環を形成したいと考えています。

(2)禁煙チャレンジサポート事業

平成24年11月から、行田市の事業として「禁煙チャレンジサポート事業」を行っています(県内初の試み)。  
禁煙外来の受診費用に対し助成金を支給することにより、禁煙外来への受診を促しています(毎年50人、各人1万円を上限)。  
平成28年7月末現在で、本事業に登録した市民は140名。実際に禁煙に成功し、助成金を受けた市民は94名いらっしゃいました。

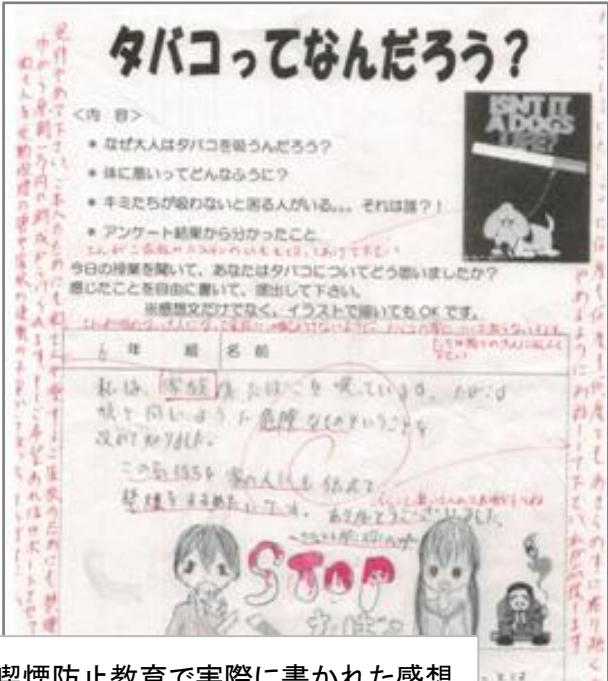
(3)禁煙サポーター薬局事業

行田市薬剤師会が市の協力を受け、「禁煙サポーター薬局」事業を平成28年5月から行っています。  
日本禁煙学会の禁煙サポーター講習を受講した薬剤師がいる保険薬局を、「禁煙サポーター薬局」として市が認定し、スモーカーライザー(呼気中の一酸化炭素濃度測定器)を無償貸与しました。

希望者する市民に対し、呼気中の一酸化炭素濃度を無料で測定し、喫煙・受動喫煙の害についての啓発と生活習慣改善指導を行うとともに、禁煙希望者にはニコチンガム・パッチを投与し、禁煙治療を行う体制を整えました。重喫煙者や合併症がある方には、禁煙外来受診を勧奨することとしました。

7月末現在の3か月弱の間に、9薬局で合計55人の利用がありました。このうち43人に対しては生活習慣の改善助言をおこない、5人に対しては禁煙外来受診勧奨を行いました。

取組・事業の概要がわかる写真や図:



喫煙防止教育で実際に書かれた感想と講師によるコメント(赤字)イラストなどもたくさん描かれています



【ご家族より】  
煙草は、体に良いものではありません。  
大人になっても、ちゃんと吸わないようにして下さい。  
父も、止められよう、がんばりたいと思います。

保護者からも感想も書いていただきます  
時に保護者自身の禁煙に向けてのコメントなども

<<厚生労働省 健康局長 優良賞 団体部門>>

第5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： 公益社団法人日本糖尿病協会

取組・活動名：歩いて学ぶ糖尿病ウォークラリー

|          |                                        |                              |                                 |                                |                           |
|----------|----------------------------------------|------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|---------------------------|
| 取組アクション： | <input checked="" 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

【実施内容の概要(背景や目的、方法、成果、意義を完結にまとめてください。)】  
80年代当時、日本糖尿病協会は小児1型糖尿病患者サマーキャンプを実施していたが、糖尿病患者の大部分を占め、今後、増加傾向にある2型糖尿病患者に対しても何か支援活動を実施したいと考えた。2型糖尿病患者には食事・運動療法は必須だ。そこでノボノルディスク ファーマ株式会社の協力を得て、欠かせない運動療法の中でも最も手軽で、効果的とされていたウォーキングを楽しみながら、糖尿病の正しい知識を身につけてもらいたいとして企画・立案した。また、このようなイベントを開催することにより一般の人達に対して糖尿病についての認知度を上げることができれば、糖尿病予防を促進するだけでなく、理解を得ることにより患者さんが必要な治療を継続しやすくなるのではないかと考えた。そして1992年10月11日、東京都立夢の島公園で第1回糖尿病ウォークラリー大会が開催された。  
ウォークラリーは「糖尿病を歩いて学ぶ」ユニークなイベントで、参加者はそれぞれ4～6名のグループに分かれ、3キロから5キロのウォーキングコース上に設けられたチェックポイントで糖尿病に関するクイズやゲームに挑戦するなどし、糖尿病について正しい知識を学ぶ。また糖尿病患者同士の交流はもちろんの事、家族や治療に携わっている人たちとのコミュニケーションや情報を交換したり、またウォークラリー終了後には日糖協の医師やコメディカルスタッフによる青空勉強会も開催されたりと血糖コントロールに必要な、生きた新しい知識を患者および患者を取り囲む人々と一緒に学ぶことができる。このイベントをきっかけに糖尿病治療に必要な知識を学び、運動療法を日々行うきっかけになったり、家族や友人の理解が得られたり、医療従事者との相互理解が深まることによって治療の継続に繋がり血糖コントロールを良好に保つ一助になっている。また同時に糖尿病療養指導士などの医療従事者にとっても病院の外で患者さんと触れ合うことにより学びの場となっている。150名が参加した東京でのウォークラリーから24年の時を経て、今では全国53か所、約7000名の方が参加するイベントとなっている。今までの参加者数は延べ11万8400人に上る。この啓発イベントは健康日本21で言われている糖尿病重症化予防に貢献し、また健康寿命を延ばすことに貢献していると言える。

取組・事業の概要がわかる写真や図：



# <<厚生労働省 健康局長 優良賞 団体部門>>

第5回 健康寿命をのばそう！アワード

<生活習慣病予防分野>

※受賞者候補者にノミネートされた取組はWEB上や表彰式当日に公開・活用いたします。  
※文字ポイントは「12pt」以上にしてください。

企業・団体・自治体等の名称： 全国健康保険協会 福岡支部

取組・活動名：

市町村連携およびショッピングモールを活用したオール福岡集団健診の実施

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(背景や目的、方法、成果、意義を完結にまとめてください。)]

(目的・背景)

平成20年より保険者に特定健診の実施が義務付けられ、住民健診として各市町村で実施していた健診が、各保険者それぞれで実施することとなり、他方ががん検診についてはそれまで通り市町村で実施することとなった。

平成22年より市町村と連携し特定健診と市町村のがん検診を同時実施する(以下セット健診と呼ぶ)ことを目標として、各市町村との交渉を始め、徐々に実施市町村を増加させていった。

また、更なる受診率向上、利便性のある健診の提供のため平成27年度よりショッピングモール健診を開始した。効率性を重視し、加入者の郵便番号データで階層化し、未受診者の密集地を特定したうえで、近隣のショッピングモールを会場として県内各地で特定健診を行った。

(方法)

セット健診に関しては、福岡県総合健診推進モデル事業に参画し2市町とのモデル実施が突破口となった。地域職域連携会議を活用し効率的に市町村に発信し、セット健診受診後アンケート結果やがん検診受診率増加事例紹介、徐々に増加する実施市町村を地図で可視化するなど、交渉方法を工夫した。

ショッピングモール健診に関しては、セット健診を受診しなかった未受診者の郵便番号データを集計し、密集している地域を18箇所特定したうえで、その近隣のショッピングモールを健診の会場とし、健診を実施した。ショッピングモールに関してはなるべく知名度が高く、広い駐車場を完備し、アクセスも良く、帰りに買物や食事を楽しんでもらえるような店舗を選択し、健診が身近で楽しんで受けられるような付加価値のある環境構築を目指した。

(意義・成果)

セット健診では「一度に特定健診とがん検診を受けられて良かった。」等の声が多く、同時に実施することで加入者の要望に応え、受診率向上が見込めるだけでなく、がん早期発見による加入者のQOLの向上も図れた。平成27年度福岡市とのセット健診で3,332人にアンケートをとったが、そのうち1,907人が今回受診した理由を「がん検診と一緒に受けられるから」と答えている。

ショッピングモール健診では、イオンモール福岡で受診した520名にアンケートを実施したところ、34.6%にあたる180名の加入者が、今回初めて受診したと答えている。また、通常受診者数が少ない40歳代が35.2%を占める183名であった事もショッピングモールで開催する事でより多くの加入者が行動を起こした裏付けと言える。

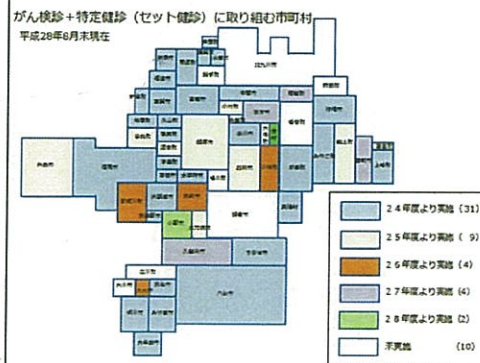
両健診事業によって27年度で16,512人が受診した。

協会けんぽ福岡支部では、180万人の加入者の健康を第一に、限られたマンパワーの中、プライオリティを考えながら様々な事業展開を行ってきた。その中でもどうしたら被扶養者の特定健診受診率を向上させ、健康度を上昇させることができるのかを職員皆で考え、試行錯誤しながらセット健診事業とショッピングモール健診事業を実施してきた。そこには職員のみならず、各健診機関のスタッフ、各市町村の担当者、福岡県、保険者協議会、地域職域会議、ショッピングモール等の様々な多くの方々の協力があった。

今後も一人でも多くの方が健診を受け、自身の健康について考え、健康寿命を延伸させることができるよう職員一丸となって頑張っていきたいと思う。

是非こういった取り組みが全国的に更に広がり、健診が国民運動となっていくことを願う。

取組・事業の概要がわかる写真や図：



ショッピングモール健診実施場所と対象者範囲





<<厚生労働省 健康局長 優良賞 自治体部門>>

第5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： 福島県

取組・活動名： ふくしま【健】民パスポート事業

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 社会参加

プロジェクトウェブサイトURL http://kenkou-fukushima.jp/

【実施内容の概要(背景や目的、方法、成果、意義を完結にまとめてください。)

福島県は、東日本大震災以降生活環境の変化により、メタボリックシンドローム該当者の増加や生活習慣病による死亡率の上昇等健康指標の悪化が見られる。

そこで、県民一人一人が健康で長生きできる「全国に誇れる健康長寿県」となるよう、県民の健康意識の改革・向上を目的とした「ふくしま健民パスポート事業」を開始した。

当事業は次の二つの事業により、基準のポイントを達成すると、県内の協力店で提示すると割引等の特典が得られる「ふくしま健民カード」を発行するインセンティブ付与による健康づくりを推進する事業である。

1 市町村との連携事業

連携市町村の決めた健康づくりメニューに参加し、基準を達成すると「ふくしま健民カード」を発行する。食・運動・社会参加の項目から市町村が住民の状況にあわせて健康づくりメニューを決定し、約1ヶ月継続して実施すると基準を達成することができる。

市町村と連携した事業は、平成27年度に県内3市町でモデル的に実施、平成28年度には新たに22市町村が参加している。カードは、ノーマル・シルバー・ゴールド・プラチナ・ダイヤモンドと基準を達成する度にランクアップする制度を設けて、カードのランクに応じて県産米などが当たるプレゼントキャンペーンも実施している。

2 アプリ事業

主に市町村の健康づくりに参加できない働き盛りの世代等の県民を対象として、いつでも、どこでも、気軽に健康づくりに参加してもらうために、平成27年度に健康アプリを開発し、平成28年度より新規に運用を開始した。健康づくりに取り組んでインセンティブを付与することができるアプリの開発は都道府県レベルでは初の取組である。基準を達成するとスマートフォンの画面上に「ふくしま健民カード」を表示する。アプリでも約1ヶ月間継続して健康づくりを行うことで基準を達成することができる。

さらに、民間企業と連携し、アプリのミッションをクリアすると抽選で協力企業の商品が当たるミッション企画を実施している。

「ふくしま健民パスポート事業」はインセンティブを付与しながら個人へのアプローチと社会(環境)を巻き込んだアプローチの両方を行うことで、健康長寿の3原則である「食事・運動・社会参加」の県民の望ましい生活習慣確立への行動変容を目指し、県民が気軽に無理なく健康づくりに取り組める事業となっている。

取組・事業の概要がわかる写真や図：

① 健康づくりメニューへ参加!

市町村が定める健康づくりメニューへ参加してみましょう。実施した後は台紙に記録してください。



② 基準ポイント達成!

健康づくりメニューやイベントなどに継続的に参加して基準ポイントを達成してください。



③ ふくしま健民カード発行!

市町村指定の窓口へ、基準を達成した証明を持ってお越しください。「ふくしま健民カード」を発行します。



④ 協力店にて特典をゲット!

本事業の主旨に賛同した協力店で、サービス利用時にカードを提示すると、お得な特典が受けられます。



©2016 Apple Inc. All rights reserved. Apple, Apple logo, iPhone は Apple 社の登録商標です。Apple は、Apple Inc. の商標です。App Store は Apple Inc. の登録商標です。  
©2016 Google Inc. All rights reserved. Google, Google Play logo, Android は Google 社の登録商標です。Android, Google Play は Google Inc. の登録商標です。

<<厚生労働省 健康局長 優良賞 自治体部門>>

第5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： 袋井市（静岡県）

取組・活動名： 日本一健康文化都市ふくろい 市民が「ともに進める」健康寿命の延伸

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.fukuroi.shizuoka.jp/kenko\\_iryō/kenko/kenkozukuri/1472524852235.html](http://www.city.fukuroi.shizuoka.jp/kenko_iryō/kenko/kenkozukuri/1472524852235.html)

【実施内容の概要（背景や目的、方法、成果、意義を完結にまとめてください。）】

当市は、平成5年に「日本一健康文化都市」を宣言し、心と体、地域と社会、都市と自然のそれぞれが良好な状態を「健康」ととらえ、まちづくりの総合施策として健康づくりを進めてきた。

健康づくりは、一人ひとりの取組（自助）とともに、健康づくりを支える社会基盤（互助・共助）が重要であるとの考えから、当市の地域のつながりの強さ（自治会加入率87.2%）を活かし、顔が見える関係の市民運動講師41名、健康ボランティア24名、健康づくり推進員302名、健康づくり食生活推進員162名など市民500人以上が健康づくり活動に携わっている。活動は年間500回以上に及び、毎日市内で健康づくり活動が行われている。

【運動・身体活動】

◇貯筋運動教室

市の運動教室の講師を市民（講習修了者）が務める。また、受付等の運営に市民ボランティアが携わる。（年間65回開催、実人数で680人参加）

◇市民主催「出前健康教室」

自治会から選出される健康づくり推進員が地区集会施設で健康教室を開催する。市は講師（講習修了者）を地域へ派遣する。（年間109回開催、延べ2,409人参加）

◇健康運動サークル

自主的に健康運動に取り組む市民団体に対し、最長3年間、市は講師（講習修了者）を派遣する。（年間146回活動、延べ2,038人参加）

【栄養・食生活】

◇健康食の普及

健康づくり食生活推進員が市内10地域で地区公民館等と連携して健康食の普及や食生活の改善を推進する。（年間188回開催、4,930人参加）

【禁煙・受動喫煙防止】

◇啓発活動

市の講師（医師）、薬剤師会、中学生ボランティア等が街頭やイベントにて禁煙・受動喫煙防止の啓発に取り組む。

【健康意識】

◇地域健康寺子屋

市の地区担当保健師・栄養士が健康づくり推進員・健康づくり食生活推進員と協働で健康教室「地域健康寺子屋」を開催する。（年間16回開催、263人参加）

これらの活動に加え、約11,000人が参加する健康ポイント事業、市内80の飲食店と進める野菜いっぱい運動、親子で取り組む生活習慣病予防教室、企業・事業所と開催する健康教室など、多様な市民・事業者と連携することにより、健康に関心を持つ市民の増加（85.5%（H27市民意識調査））や、国保特定健診受診率が3年連続県内1位（52.4%（H26））、国民健康保険の一人あたりの医療費（入院＋入院外）が静岡県平均より約2万円下回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：

市民 約12,000人が参加



健康づくり活動

- ◇運動・身体活動
- ◇栄養・食生活
- ◇禁煙・受動喫煙防止
- ◇健康意識

年間500回

主催、講師、運営補助、参加など

健康づくり活動を支える市民500名超

健康運動サポーター（指導者・ボランティア）  
健康づくり推進員（自治会選出役員）  
健康づくり食生活推進員  
医師、薬剤師、看護学生・中学生ボランティア

「ともに進める」健康活動の基盤整備

◇人材育成

育成セミナーの開催等

◇保健・医療・介護・福祉の拠点整備

袋井市総合健康センターの整備

# <<厚生労働省 健康局長 優良賞 自治体部門>>

第5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： 養父市（兵庫県）

取組・活動名：  
地域・企業・シルバー人材センターとともに取り組む健康づくりとフレイル予防

|          |         |          |           |          |       |      |
|----------|---------|----------|-----------|----------|-------|------|
| 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 | 社会参加 |
|----------|---------|----------|-----------|----------|-------|------|

プロジェクトウェブサイトURL

【実施内容の概要（背景や目的、方法、成果、意義を完結にまとめてください。）】

養父市は兵庫県北部の但馬地域の中央に位置する四方を山に囲まれた緑豊かなまちである。人口は25,139人、高齢化率は35.3%、後期高齢化率は20%（いずれも平成28年1月1日時点）と、兵庫県内で高齢化が最も進んだ地域の一つである。平成26年5月には、国家戦略特区に指定され、“農”を中心に豊かな自然環境を活かし、子どもからお年寄りまで市民の誰もが役割を持ち活躍できるまちづくりに取り組んでいる。

健康寿命の延伸に向けて、青壮年期から高齢期にわたる各年代に対し、運動のきっかけづくりと継続のモチベーションを上げるためのインセンティブを付与した運動事業や高齢者のフレイル予防教室を養父市にあった形で考案し、地域ぐるみで、また企業・団体と協働しながら取り組んでいる3事業について紹介する。

【やっぷー健康ポイント事業】

成人の26%しか運動を行っていない現状の解消のため、仲間と一緒に取り組めることが重要なポイントと考え、月に1回以上3人以上で運動に取り組む市民を団体登録し、運動を行うごとにポイントカードにオリジナルやっぷー印を押し、一定のポイントが貯まれば市指定のゴミ袋等に交換できる仕組みを考案し平成26年度から取り組んだ。これにより、平成27年度には延べ7,937人の市民（20～89歳の市民の39.4%）が運動に取り組むようになった。ポイント交換者（効果的な運動実践者）1,147人の年齢構成をみると、75%が65歳以上の高齢者であることから、高齢者のフレイル予防や認知症予防に効果的であると評価している。

【やっぷー健康ナビ事業】

やっぷー健康ポイント事業だけでは青壮年期の健康づくりの実績は上がらないため、養父市独自の健康アプリを開発し、企業とタイアップして青壮年期への運動のきっかけづくりに重点を置いた事業を平成27年度から開始した。データの見える化や企業間競争などの要素があると行動変容が起きやすいことや企業の健康経営意識が高まっていること、また退職後の養父市国民健康保険の医療費削減を見据え、青壮年期をターゲットとした新たな仕掛けに取り組んだ。

アプリ名はやっぷー健康ナビとし、歩数や血圧、体重などの管理をマイページで行い、累積歩数により日本一周するなど健康行動とデータの見える化を図っている。平成28年度はモデル事業として7社約400人の参加を得て、本格実施に向けた検証事業を実施している。

企業対抗歩数イベントを実施したところ、企業内の結束が高まり何もしていない時の歩数に比べ8%の歩数増加がみられた。反響としては、男性の実践力のアップや体重の減少、歩数の増加、職場のコミュニケーションアップなどがみられ、非常に関心度が高く実践に結びつきやすいものとなっている。

【フレイル予防教室「毎日元気にクラス」】

「健康で安心して暮らせるまち」を目指して、東京都健康長寿医療センター研究所（以下研究所という）とともに、住民同士が楽しみながら行政区単位でフレイル予防に励む場を市全体に広げる事業に取り組んだ。課題となる担い手については、「研修を受けたシルバー人材センターの会員が仕事として市内の各地へ出向き、教室を運営する」という仕組みを考案し、「笑い与健康お届け隊」と名付けて地域の高齢者のフレイル予防を実践するという全国でも類を見ない仕組みが出来上がった。教室は、運動、栄養、社会プログラムから成る1回60分・全20回コースのフレイル予防プログラム（研究所が開発）で行った。平成26年度からモデル地区で開始し、平成28年度内で23地区での継続開催につながっており、参加者は食事の多様性が増し、機能的移動能力が有意に改善した。地域のつながりが深まった、笑うことや話をする機会が増えたなど身体的にも精神的にもよい効果が出ている。また、笑い与健康お届け隊員自身の健康増進にも役立っているという双方にとって良い効果が得られている。

平成27年度までの取組地区と参加者数は13地区365人で、区の65歳以上人口の44.5%が参加しており、今後も開催区を増やし、市内すべての区に取り組みが広がることを目指している。教室終了後も市の保健師や笑い与健康お届け隊のフォローの下、全地区で自主的に集まりは継続しており、健康の維持増進や地域のソーシャルキャピタルの醸成が図られている。

青壮年期から高齢期の各年代に適した形の健康づくり事業に取り組むことで、運動等のきっかけづくりと継続のモチベーションを高め健康寿命の延伸を図っている。これらの事業展開により、新規要介護認定者の平均年齢が、H25年度の82.88歳からH27年度83.88歳と1歳も延びていることから、健康で過ごせる期間の延長＝健康寿命の延伸に大きく貢献している。

取組・事業の概要がわかる写真や図：

やっぷー健康ポイント事業で使用しているオリジナルのポイントカード。半分に折ったら名刺サイズになり持ち運びやすい。



表  
裏

★養父市のイメージキャラクターである「やっぷー」の名前を入れて親しみやすい事業名にしている

【やっぷー健康ナビ事業】

企業に1か所ヘルスステーションを設置  
（カードリーダー、タブレット、血圧計、体重計）



活動量計で個人  
認証すれば、あとは体重・血圧を順に計るだけでOK！  
測定結果をマイページに自動記録します



体重計 血圧計

★従業員は活動量計を日々持ち、歩数等を計測

新たな介護予防の取り組みの提案！



「体力・栄養・社会」の3側面に働きかける  
「毎日元気にクラス」（介護予防教室）の開催

<<厚生労働省 健康局長 優良賞 自治体部門>>

第5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： 京丹波町(京都府)

取組・活動名： 目に見える化を取り入れた学童期の減塩の食育実践

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(背景や目的、方法、成果、意義を完結にまとめてください。)]

京丹波町では健診結果、介護保険申請時の原因疾患、透析の原因疾患の分析から、疾病対策の取り組みとして「高血圧症予防対策」に重点をおき事業を展開している。高血圧症予防における栄養改善に「減塩」は大きな比重を占めるが、「自分が摂取している塩分量が分からない」事が大きな課題であり、これを解消するために京都府立大学の協力を得て、尿中の推計塩分量を指標として取り入れ「目に見える」減塩対策に取り組んだ。取り組みは5年間の計画を立て、尿中塩分測定検査及び健康教育を平成26年度は30歳以上の成人(1,778人実施)、平成27年度は小学校4年生から6年生の児童(330人実施)、平成28年度は乳幼児を持つ両親を対象として展開している。

今回、平成27年5月に学校健診に併せて町内の小学校児童4年生から6年生を及び学校職員対象に尿中塩分測定及び生活アンケートを実施し、11月から各小学校において「食育教育(適塩指導)」を実践した内容について紹介をする。

【実施方法】

各小学校(5校)の各学年(4年・5年・6年)において、京都府立大学、各小学校(養護教諭・栄養職員・担任)、保健福祉課(保健師・栄養士)と一緒に食育教育を実施した。

実施日：①M小学校 平成27年11月10日(火) 3校時：4年生 4校時：5年生 5校時：6年生  
②S小学校 平成27年12月15日(火) 2校時：4年生 3校時：5年生 5校時：6年生  
③W小学校 平成28年 1月26日(火) 2校時：4年生 3校時：5年生 5校時：6年生  
④T小学校 平成28年 1月26日(火) 5校時：4年生 6校時：5年生・6年生合同  
⑤TH小学校 平成28年 2月 9日(火) 3校時：4年生 4校時：5年生 5校時：6年生

内 容：結果の報告、味覚検査、ナトリウム、カリウムの理解、給食からバランスの良いメニューを考える等

【成果】

子ども達の「塩分」への関心は高く、食育の授業への取り組みも積極的であった。「ナトリウム」と「高血圧症」の関連も理解し、初めて聞く「カリウム」と言う言葉も素直に吸収し、感想やアンケートにも「カリウムの摂取には野菜や果物や大切」「お菓子ばかり食べずに果物を摂取」「おやつの塩分表示をしてみる」「味の付いた物にあまり調味料をかけない」等の生活に即した感想も多く見られた。

また、子どもの尿中塩分測定の具体的な数値結果を受け、児童と家族との情報共有もなされ、家族で塩分について話をした等、目標のひとつであった子どもから両親や家族への波及を図る点でも効果が見られている。学校職員にも塩分測定を行ったことで、学童、家庭、職員が一体となって課題を共有し事業を展開する事ができた。

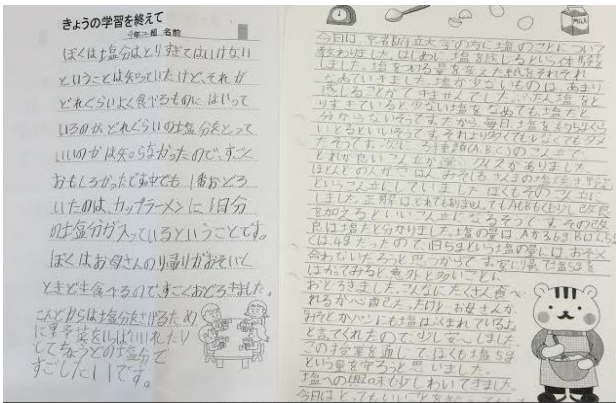
また、今回の小学校との食育教育の連携を通じ、町内の食育事業の連携の重要性を痛感し、平成28年3月に町内の保育園、幼稚園、中学校及び教育委員会、行政(保健福祉課・農林振興課)、保健所も参画した「京丹波町食育推進連絡会」の設置に至った。平成28年6月に第1回目の連絡会を開催し、情報の共有と今後の取り組みについて話し合いを持つ事ができた。学童の尿中塩分測定検査をきっかけに町内各団体の連携に発展することが出来た事も大きな成果である。

【意義】

適塩指導において先ず「塩分摂取量の見える化」として自身の推計塩分量が分かったことで、生活習慣改善のための栄養指導がより具体化し生活に活用できる指導に繋げる事が出来た。そして、栄養に関して「正しいこと」を「早期」に「分かりやすく」理解する事で、自身の生活習慣を振り返り、子どもたち自身が生活の改善点に気づけるキッカケができた事は、今後の疾病予防において有意義であると考えます。

また、長年定着した生活習慣の改善はなかなか難しいが、子どもの頃から判断できる力を身に付け、家庭の中で「適塩」が当たり前の習慣となることが、更に地域全体に拡大し、ひいては本町の健康寿命の延伸に繋がると考える。今後も地域の関係機関と連携を保ちながら、継続的な事業の展開を行っていきたいと考える。

取組・事業の概要がわかる写真や図：



<<厚生労働省 健康局長 優良賞 自治体部門>>

第5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： 志木市(埼玉県)

取組・活動名：健康寿命のばしマッスルプロジェクト(いろは健康ポイント事業・健康になりまっする教室)

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 健康ポイント事業

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

【実施内容の概要(背景や目的、方法、成果、意義を完結にまとめてください。)

【目的】志木市は健康寿命日本一のまちづくりをめざしている。「いろは健康21プラン(第3期)」(健康増進計画)の推進事業としてノルディックウォーキング・ポールウォーキング(以下NW・PW)を取り入れ、市民力を生かし、介護予防、健康づくり、社会参加の観点から実施している。  
また、平成27年度からは健康長寿埼玉モデル事業として健康ポイント事業を実施しており、参加者の歩数計や体組成計データ、体力測定データ、健診結果のデータ、国保医療費から効果の検証、地域の活動に参加するソーシャルキャピタルの特性について検証することも目的とした。

【方法】平成26年度から公募の市民からなるいろは健康21プラン推進事業実行委員会が主催し、NW・PW教室を実施している。さらに、平成27年5月に第1回、平成28年5月に第2回NW・PW全国大会を開催した。平成27年度からは、埼玉県の補助金を活用し、健康ポイント事業・健康になりまっする教室を実施。平成27年度から平成29年度までの3年間で総勢2,000人に対する歩数計、体組成計データ等から実施前後での効果測定を行う。健康になりまっする教室は3年間で200人に有酸素運動(NW・PW)、筋力アップトレーニング、栄養指導を行い、前中後での効果測定を実施する。

【成果】第1回NW・PW全国大会は553名の参加。第2回全国大会は813名の参加。NW・PW教室の参加者も増え、参加者の中から指導員の資格を取った方が中心となり、サークルが立ち上がるなど活動も活発化してきている。また、リーダー育成講座を実施したところ、その卒業生が新たに実行委員に加わり、今年度の全国大会運営に積極的にに関わり、大いに市民力を発揮した大会となった。健康ポイント事業は、およそ1,700人が参加している。高齢者の参加が多いが、歩数計がコミュニケーションツールとなり、歩数、活動量の増加が見られる。健康ポイント事業・健康になりまっする教室とも機会をとらえ、正しい知識とその効果を伝えることで運動効果、筋力アップに確実につながり、転倒リスクの予防・低減も図れている。

医療費に関しては平成27年度の実施前後で比較すると健康ポイント事業参加者では半年間で約15,000円、健康になりまっする教室参加者では半年間で約52,000円の医療費削減効果が見られた。特に慢性疾患(糖尿病・高血圧・脂質異常症)の医療費の削減効果が見られ、特に3つの慢性疾患を持っている人の医療費は健康ポイント事業に参加していない人の医療費は約5,800円増加したが、健康ポイント事業参加者は半年間で約18,000円下がった。

【意義】健康ポイント事業やNW・PWの影響もあり、高齢者自身が活発に活動をしていることから地域のコミュニティも強化され、地域活動もより活発化してきている。今後高齢化が急速に進むなか、市民、関係団体、行政が一体となり、地域における健康づくりの取組を推進することで、健康寿命日本一のまちづくりをめざしていく。

取組・事業の概要がわかる写真や図：



# <<厚生労働省 保険局長 優良賞>>

第5回 健康寿命をのばそう！アワード

<生活習慣病予防分野>

※受賞者候補者にノミネートされた取組はWEB上や表彰式当日に公開・活用いたします。  
※文字ポイントは「12pt」以上にしてください。

企業・団体・自治体等の名称： 全国健康保険協会（協会けんぽ）熊本支部

取組・活動名：

中小企業を対象とした従業員健康度の評価・認定制度創設による健康経営の啓発活動

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 中小企業への健康経営啓発

プロジェクトウェブサイトURL: <https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/kumamoto/cat070/20151221001>

【実施内容の概要（背景や目的、方法、成果、意義を完結にまとめてください。）】

1. 健診結果データを活用し、企業ごとの健診スコアを算出
2. 健診スコアが良好な企業に健康増進への取組み状況をヒアリング→ヒアリングシートそのものが健康増進に向けて取組むべきことを周知する内容
3. スコア化した健診データとヒアリングシートの合計点により一つ星から三つ星までの認定を行う（三つ星は熊本県知事との共同認定）
4. 認定事業により企業に対し健康経営®（NPO法人健康経営研究会の登録商標）を啓発するとともに、認定の魅力・価値を高め、「認定を受けたい」「ランクアップしたい」ということをきっかけに、能動的に健康経営に取組む企業を増やし、同時に協会けんぽがその支援（コラボヘルス）を行う

<背景・目的>

少子高齢化、労働力人口の減少で従業員の高齢化が進み、特に働き盛りの生活習慣病が増加しており、企業への悪影響は看過できない。これには個人の取組みだけでなく、企業としての健康経営への取組みが不可欠である。大企業では健康経営が浸透しつつあるが、その指標はハードルが高く、中小企業向けの健康経営指標が必要であった。

そこで、データヘルス計画に基づき、健診データを根拠とした指標を創設し、健康経営を啓発、健康経営を実践する中小企業を増やすことにより、従業員と家族の健康寿命延伸を目指す。

<方法>

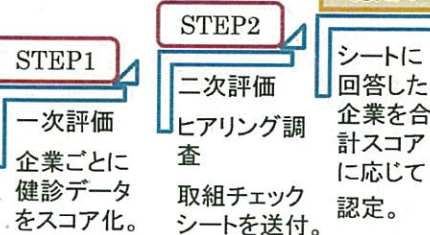
「協会けんぽヘルスター認定」を創設。ヘルスター認定2015では337社を認定。同認定の特徴は、協会けんぽ熊本支部が持つ約1万1千社、13万人分の健診データを根拠として、従業員の健康度をスコア化した点と、その結果をお知らせすることから始めるプッシュ型の制度である点。これにより「何が課題か、何に取組めば良いか」ということを周知することになり、健診受診や生活習慣の見直し等の行動変容を強く促すことができる。

<成果・意義>

あらゆるメディアで多角的な広報活動を行っている。それは企業にとって認定を受けるインセンティブの一つとなるし、その他の企業に広く健康経営を周知することにもなる。また、地元金融機関と協定し、認定企業を対象とした融資商品が創設された。民間企業との協働の幅が広がったことも成果と言える。

認定企業を対象に行ったアンケートによれば、「ランクアップを目指したい」と回答した企業は全体の83%であり、健康経営にさらに取組むための支援サービスを「利用したい」もしくは「話を聞いてみたい」と回答した企業は71%であった。これを受け、「健康経営サポート」や「生活習慣改善セミナー」等を実施中である。

ヘルスター認定の流れ



ヘルスター認定2015の認定結果

|     |                 |
|-----|-----------------|
| 三つ星 | 15社（熊本県知事と共同認定） |
| 二つ星 | 41社             |
| 一つ星 | 281社            |
| 合計  | 337社            |

取組・事業の概要がわかる写真や図：



ヘルスター認定証



二つ星認定：協電機工株式会社（総合設備業）  
藤本社長「健康な体・心・脳が会社の土台」



一つ星認定：熊本部品株式会社（製造業）  
大屋社長「業務効率化に欠かせないのが健康」

<<厚生労働省 保険局長 優良賞>>

第5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： ヤマトグループ健康保険組合

取組・活動名：  
コラボヘルスで「いきいき社員」応援計画 ～みんなで協力、みんなが受診～

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.ytckempo.or.jp/>

【背景】  
企業が永続的に発展するには、労働人口の減少や高齢化、深刻化する採用難に備え、現在の社員が男女・年齢を問わず（ダイバーシティ）、末長くパフォーマンスを発揮し、「いきいき」と働ける職場環境を整える必要があります。そのため「ヤマトグループ（事業主）」は、社員の「健康維持増進」は最優先課題として捉え、健康リスクの低減策として「特定健診」「特定保健指導」「がん（特に乳がん）対策」を、健保組合やグループを挙げて取り組んでいます。

【目的】  
ヤマトグループは、約6,800カ所の国内事業所、10万人以上の社員、そのほとんどが毎日外に出て働くドライバーです。その特性上、当初「特定健診」や「特定保健指導」「乳がん検診」など実施率は低く、特に「特定保健指導」は脱落者が多く、また「乳がん検診」は、時間や場所等「受診機会」も少なかったため、**事業主・健康保険組合・健診機関・パートナー企業が連携し、その役割分担の中で**、実施率（受診率）の向上を目的とした取組みを行い、「健康寿命」の延伸に努めます。

【方法（1）—特定健診・特定保健指導—】  
①特定健診（35歳以上）：定期健康診断と併せ特定健診の実施状況は、それぞれの事業所の年1回の内部監査においてモニタリングし、経営層まで報告され、事業所の評価項目となる。  
②特定保健指導（35歳以上）：ヤマトグループの特性上「電話」による支援の継続性が低いため、これをすべて「面談」にあらため、面談日を予め交番表に組み込み「受診モレ」を防止。  
③受診状況の情報を事業主・健保・パートナー企業と常に共有し脱落者を素早くフォロー。  
④事業主に担当者（福祉アドバイザー）を設置し、オペレーションや受診管理（目標管理）を徹底。

【方法（2）—乳がん検診—】  
①「より身近で」「より受けやすく」をコンセプトに、検診の無料化・全国の事業所へ検診バス（マンモ・エコー搭載）の巡回を実施。  
②健保・各事業所の担当者・検診業者の連携と情報共有を密接に実施。受診者へはその事業所の担当者がフォロー。  
③対象者の上司（特に男性）の理解を深めるため、健保の担当者が各事業所の会議体へ出向き検診の重要性を説明。

【結果】  
①特定健診：近年は継続して**ほぼ100%受診率**を維持。  
②特定保健指導：平成27年度社員の**特定保健指導完了率80%**を達成。  
③特定保健指導受診完了者のうち、**約40%**の対象者が翌年特保対象から脱却、また、内臓脂肪症候群の割合も改善した。  
④乳がん検診：平成27年度は**78カ所**を巡回し、**40%以上**の女性社員が受診をした。  
⑤乳がん検診受診者のうち要精密検査者が判定され、**乳がんの初期判定となり、早期発見へつながった。**

【今後の展開】  
①特定健診・特定保健指導：健診から把握した「健康ハイリスク者」に対する取組み展開。  
②乳がん対策：事業者の意識の高揚、さらなる理解の深化のため「推進者」を設置し「オリジナルピンクリボンバッジ」の付与。

取組・事業の概要がわかる写真や図：

▼特定保健指導を通じ、生活改善に挑む社員の様子を健保広報誌に掲載（BEFORE-AFTER）



▼マンモバスによる全国事業所巡回の様子

