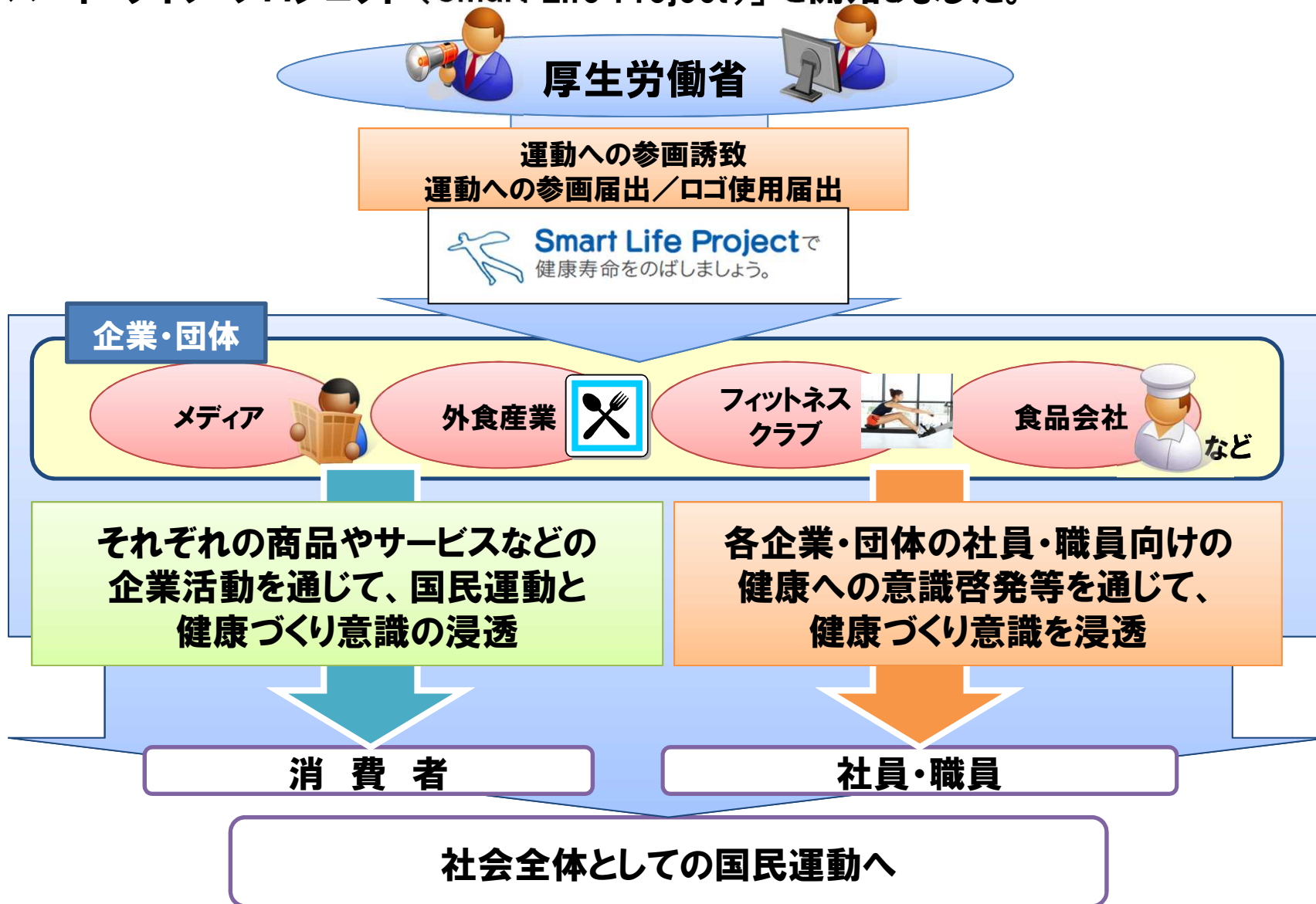


今後の普及啓発の方法について



「スマート・ライフ・プロジェクト (Smart Life Project)」とは

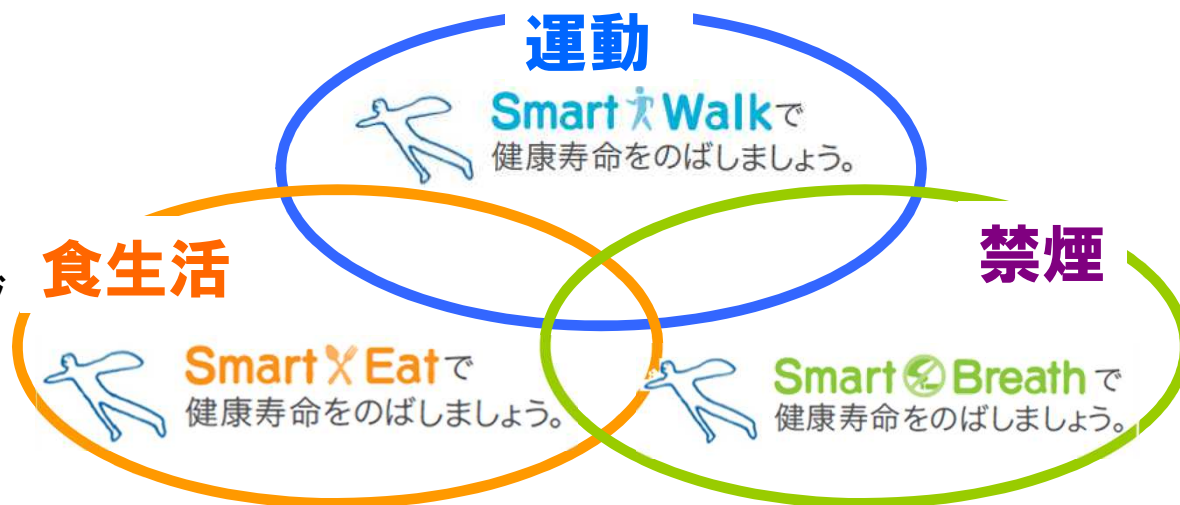
健康寿命の延伸に向け、幅広い企業連携を主体とした取組として、平成23年2月に、「スマート・ライフ・プロジェクト (Smart Life Project)」を開始しました。





「スマート・ライフ・プロジェクト」が提案する3つのアクション

“健康寿命をのばしましょう”をスローガンに、「運動、食生活、禁煙」で具体的なアクションを呼びかけます。象徴的なアクションを設定し、そのネーミングとロゴを作成しました。



推奨するアクション例(メッセージ)



Smart Walkで健康寿命をのばしましょう。



例えば、毎日10分の運動を。

通勤時。苦しくならない程度のはや歩き。
それは、立派な運動になります。
1日に10分間の運動習慣で健康寿命を延ばしましょう。



Smart Eatで健康寿命をのばしましょう。



例えば、1日プラス70gの野菜を。

日本人は1日280gの野菜を採っています。
1日にあと+70gの野菜を食べること、朝食をしっかり
食べることで健康寿命を延ばしましょう。



Smart Breathで健康寿命をのばしましょう。



例えば、禁煙の促進。

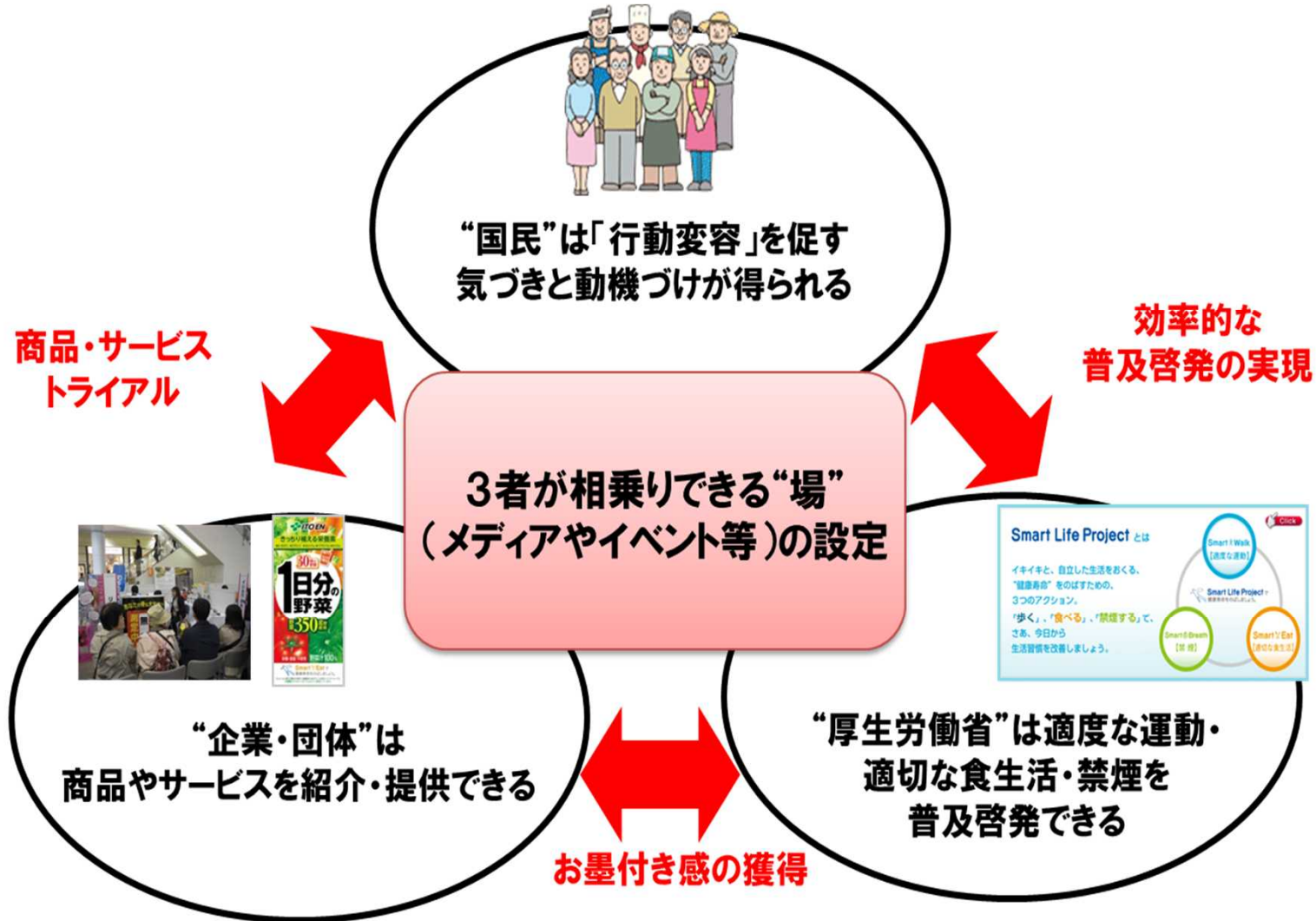
タバコを吸うことは健康を損なうだけでなく、
肌の美しさや若々しさを失うことにも繋がります。
タバコをやめて健康寿命を延ばしましょう。

国民、住民

企業、団体、自治体

厚生労働省（スマート・ライフ・プロジェクト）

ハッピーな
トライアングル



第2回 健康寿命をのぼそう！アワード 表彰式

○健康寿命をのぼそう！アワードとは

厚生労働省では、平成24年度から、生活習慣病予防の啓発活動の奨励・普及を図るため、「健康寿命をのぼそう！アワード」を創設しました。この表彰制度は、企業・団体・自治体等において、「スマート・ライフ・プロジェクト」が掲げる3つのテーマ（適度な運動・適切な食生活・禁煙）を中心に、健康増進・生活習慣病予防への貢献に資する優れた啓発・取組活動の奨励・普及を図ることを目的としたものです。



○第2回 健康寿命をのぼそう！アワード表彰式 (平成25年11月11日、都市センターホテル)

<プログラム>

- ・受賞者の表彰・記念撮影
- ・厚生労働大臣賞受賞4団体のプレゼンテーション
- ・平原綾香いきいき健康大使のミニトークショー



「優良モデル事例の発掘・周知」

健康づくりへの取組として優良な事例を表彰し広く周知することで健康づくり活動にまだ踏み出せない企業・団体・自治体に参考・模範としていただくことで実践へとつなげていただきます。

「健康づくり」への積極的な取組を活発化させ、国民的ムーブメントとなることを後押しします。

健康寿命をのばそう！アワード受賞者

第1回(H25.3.6)

第2回(H25.11.11)

○厚生労働大臣賞

| 表彰名 | 事業者・団体名 | 応募対象名 |
|--------------|---|---|
| 最優秀賞 | 静岡県 | 健康寿命日本一に向けた ふじのくにの挑戦 |
| 企業部門 優秀賞 | 三菱電機株式会社(東京都) | 三菱電機グループヘルスプラン21(略称:MHP21)ステージⅡ |
| 団体部門 優秀賞 | 医療法人社団 鉄祐会 祐ホームクリニック 石巻(宮城県) 一般社団法人 高齢先進国モデル構 想会議(東京都) | 在宅医療から被災地・石巻の健康・生活復興 への挑戦 |
| 自治体部門 優秀賞 | 長野県松本市 | 「健康寿命延伸都市・松本」をめざして To Become “The Sustainable Healthy City, Matsumoto” |

○厚生労働大臣賞

| 表彰名 | 事業者・団体名 | 応募対象名 |
|--------------|--------------------|---|
| 最優秀賞 | 株式会社タニタ | 集団健康づくりパッケージ『タニタの健康プログラ ム』の展開 |
| 企業部門 優秀賞 | 株式会社大和証券グ ループ本社 | 人事部・健保組合・産業保健スタッフが一体と なった健康増進の取り組みについて |
| 団体部門 優秀賞 | 東京都職員共済組合 | 大規模保険者『東京都職員共済組合』の生活習慣病予防 への挑戦 ～『共済事業プラン2011』自覚的・自発的・自律的な健康 づくり～ |
| 自治体部門 優秀賞 | 呉市(広島県) | 「呉市糖尿病性腎症等重症化予防事業/はじめ よう！減塩生活 |

○厚生労働省健康局長賞

| 表彰名 | 事業者・団体名 | 応募対象名 |
|--------------|--------------------------|---|
| 企業部門 優良賞 | 株式会社日本政策投資銀行 | DBJ健康経営(ヘルスマネジメント)格付 |
| | 三井化学株式会社 | 全社で一体となった健康増進活動 |
| | ファイザー株式会社 | 禁煙啓発プロジェクト |
| | 一正蒲鉾株式会社 | 水産練り製品における美味しい減塩商品の開 発と積極的販売活動の推進 |
| | 株式会社くまもと健康支援研究所 | 医商連携まちづくり「うえきモデル」 |
| 団体部門 優良賞 | 特定非営利活動法人 健康保養 ネットワーク | ICTを活用した生活習慣病予防・改善事業 |
| | 全国健康保険協会 栃木支部 | 栃の葉ヘルシープロジェクト |
| | 全国農業協同組合中央会 | JA健康寿命100歳プロジェクト |
| | 特定非営利活動法人 熊野で健 康うぽ | 熊野古道健康ウォーク |
| | 延岡市健康長寿推進市民会議 | 健康長寿のまちづくり市民運動 ～めざせ天下ー！ 健康長寿のべおか～ 1に運動・2に食事・3にみんなで健診受診 |
| 自治体部門 優良賞 | 横手市(秋田県) | 健康の駅よこて |
| | 多治見市(岐阜県) | 「たじみ健康ハッピープラン」に基づく地域ですすめる喫煙 対策 |
| | 藤枝市(静岡県) | めざそう！“健康・予防 日本一” ふじえだプロジェクト |
| | 東海市(愛知県) | いきいき元気推進事業 ー市民一人ひとりが主体的に健康づくりができる環境づくりー |
| | 岡山市(岡山県) | ソーシャルキャピタルの醸成による「健康市民おかやま21」 の推進 |

○厚生労働省健康局長賞

| 表彰名 | 事業者・団体名 | 応募対象名 |
|--------------|--------------------------|--|
| 企業部門 優良賞 | エームサービス株式会社 | 『メタボリCare』(低エネルギー・低コレステロール・高食物繊維 を基本としたバランスの良いセットメニュー)の推進 |
| | 株式会社グローバルダイニング | 「お客様と従業員に健康と喜びを |
| | 株式会社フジクラ/フジクラ健 康保険組合 | 『社員が生き生きと働いている会社』を目指して |
| | 第一生命保険株式会社 | 「第一生命の健康経営 ～DSR経営と安心の絆～」 |
| | ローソン健康保険組合 | 「健康診断結果に基づく、事業所と連携した健康増進施策 |
| 団体部門 優良賞 | 企業組合 であい村 蔵ら | 『企業組合 であい村 蔵ら』が夢の華咲かせます！～人も 町も元気もりもりプロジェクト～ |
| | くまもと禁煙推進フォーラム | キツエンからキンエンに。ー熊本県における禁煙推進活動ー |
| | 公益財団法人 愛知県健康づ くり振興事業団 | 愛知県内の小中学校への学校教育支援事業 ～こころと からだの健康教育～ |
| | 公益財団法人日本対がん協会 | らくらく禁煙コンテスト |
| | JA山梨厚生連健康管理セン ター | 延ばそう！健康寿命『つなげる、やさしさ。』プロジェクト |
| 自治体部門 優良賞 | 大府市(愛知県) | 大府健康長寿サポート事業 ー運動等を通して、認知症(介護)を予防できるまちを目指してー |
| | 坂戸市(埼玉県) | 地域資源と連携した市民との協働による健康づくり運動 |
| | 小豆島町(香川県) | オリーブを用いた健康長寿の島づくり活動 |
| | 妙高市(新潟県) | 『総合健康都市 妙高』の実現に向けた市民主体の健康づくり |
| | 和光市(埼玉県) | 高齢者が住み慣れた地域・住まいで生活できる仕組みづくり 及び介護予防 要介護者減少のための包括的な取組み |

健康日本21(第2次)に即した睡眠指針への 改訂に資するための疫学研究

【研究代表者】兼板佳孝教授(大分大学)

【分担研究者】

内山真教授、赤柴恒人教授、井谷修助教、池田真紀助手(日本大学)

三島和夫部長、渡辺範雄室長(国立精神神経研究センター)

金城やす子教授(名桜大学)

田中克俊教授(北里大学)

北畠義典准教授(埼玉県立大学)

谷川武教授(愛媛大学)

尾崎章子教授(東邦大学)

(研究事業予定期間:平成25年4月1日～平成27年3月31日)