

《取り組み事例簡易紹介シート》

厚生労働大臣 最優秀賞

「第11回健康寿命をのばそう！アワード」〈生活習慣病予防分野〉

応募事業者団体名： 大橋運輸株式会社

取組・活動名： 『治療より予防』社内の健康経営から地域の健康活動へ。

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	メンタルヘルス、8020運動等
----------	-----------------------------	------------------------------	---------------------------------	--------------------------------	---------------------------	-----------------

取組に関するウェブサイトURL: <https://www.0084.co.jp/>

【実施内容の概要】
(背景や目的、方法、成果、意義を文章主体で簡潔にまとめてください。わかりやすくまとめるための記号使用可)

【背景・目的】
 運輸業界は、平成2年に免許制から許可制に変わり、価格競争の激しい業界となった。また、運転者の健康状態に起因する事故報告数は年々増加し、業界では「安全から安全衛生」が必要不可欠な時代となった。その中で付加価値の高い人財を蓄えるには、健康に長く働けることが大切だと考え、弊社では、10年以上前からESの一環として健康経営を始めた。社員の健康意識を高め、生活習慣病予防に取り組んできた中で、社内に健康に関する知見が増えてきた。そして、その経験を地域の高齢化に何か役立てないかと考え、「健康寿命を延ばす」ことを目的とした地域健康活動「0084地域健康プロジェクト」を令和3年に立ち上げた。社内では「健康あっての安全」、「治療より予防」をキーワードに健康経営の理念である「現役時代に良い健康習慣を身につけ定年後も健康で暮らす」を目的にしている。地域健康活動は2025年問題に対して、官民連携を強化し、高齢者が住み慣れた地域でいきいきと過ごすことができる住みやすい地域づくりを目指している。

【方法】
 適度な運動: 毎月バランスボール、ヨガ、健康太極拳の講師を招き、勤務時間内で開催。ウォーキング、なわとびイベント実施。
 適切な食生活: 管理栄養士を配置。旬の食材を配布。朝食用にバナナ、トマトジュース、ゆで卵を用意。週2回ヤクルトを配布。
 禁煙・受動喫煙防止: 2025年より禁煙者採用スタートを宣言。禁煙外来費用会社負担。国立がん研究センターと連携。
 健診・検診の受診: 女性のがん検診、脳健診、SAS健診実施。毎月産業医、社長、管理栄養士3者ミーティング実施。
 その他: メンタルヘルス、仕事と人生を楽しむ企画として社員の趣味を後押しする企画を実施。8020運動、睡眠対策等。
 ☆地域健康活動では、毎月バランスボール、ヨガ、健康太極拳教室を市民向けに無料で実施するほか、毎週水曜日に社内の管理栄養士による健康栄養無料相談を開催。また、特殊詐欺啓発や、防災情報、健康セミナーを継続的に実施している。

【結果】
 社員の健康意識は確実に向上し、令和1年肥満率39%→令和4年20%。平成25年喫煙率55%→令和4年33%になった。健康経営の取り組みは社員の健康意識向上だけでなく、会社のブランディング、採用力にも繋がった。地域健康活動では各教室の予約がわずか10分で満員になるなど人気の教室になっているので、微力ながらも市民の健康寿命を延ばすことに貢献できていると実感。

【意義】
 治療より予防が大事だと考え、現役時代で健康に良い食事、睡眠、運動習慣を身につけて頂くために、様々な角度から健康取り組みを実施してきた。社員の健康意識は向上し、行動変容も見られることから生活習慣病予防に役立っている実感。地域健康活動は市役所と社会福祉協議会、警察署、大学・市民ボランティアと連携して行っているため、市民が住み慣れた地域で元気に暮らせることに意義があると考えている。

【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】



「第11回健康寿命をのばそう！アワード」〈生活習慣病予防分野〉

応募事業者団体名： 4社合同健康研究会（①株式会社浅野製版所、②サイショウ・エクスプレス(株)、③高木建設株式会社、④ルピナ中部工業株式会社）

取組・活動名： 中小企業4社が集結し、業種と地域を越えて共に社員の健康課題に挑む！

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 女性の健康

取組に関するウェブサイトURL：①<https://onl.sc/ZdMALgV> ②<https://saishoex.com/> ③<https://onl.sc/snvjXFW> ④<https://bit.ly/3bZpnB3>

【実施内容の概要】

（背景や目的、方法、成果、意義を文章主体で簡潔にまとめてください。わかりやすくまとめるための記号使用可）

●背景・目的

2021年8月、中小企業の健康課題の解決と働きやすい職場環境の構築を目指して、地域（東京、長野）も業種（建設、運輸、製造）も異なる企業4社の経営者と健康経営担当者が、毎月1回勉強会を行う「4社合同健康研究会（①（株）浅野製版所、②サイショウ・エクスプレス(株)、③高木建設(株)、④ルピナ中部工業(株)）」を発足した。

会を進めていくなかで「4社共通の健康課題」と、「少数数であるがゆえの課題解決の難しさ」が浮き彫りとなる。そこでこれらを解決するため、4社の経営者と全社員が企業の枠を超え、共に健康課題の改善に取り組む「4社合同健康プロジェクト（社員数4社合計179名）」としてプロジェクト化。2022年4月より4社協働で運営を開始した。

今年度は1社単独で取り組むことが難しい「社内喫煙率改善」と「女性特有の病気への理解」の2点に特化して改善プログラムを実施した。

●方法

○ 4社合同禁煙プロジェクト

「4社で喫煙者-10%（4社の喫煙者31名のうち3名以上が禁煙）」という目標値を掲げ、4月から8月末まで禁煙の取組みを実施。

○ 4社合同女性の健康プロジェクト

4社の女性社員40名を対象にPMSや更年期障害など女性特有の病気について学ぶ「女性の健康研修」とグループワーク「女性の健康かるたづくり」を2022年6月27日にオンラインで開催。かるたは絵札と読札を一人1作品制作し、発表を行った。

●成果

○ 4社合同禁煙プロジェクト

4社の喫煙者31名のうち3名が禁煙を開始し目標を達成。さらに8名が減煙中となり、喫煙者のうち29%もの社員がアクションを起こすことに成功。

○ 4社合同女性の健康プロジェクト

所属企業、年代を越えたグループワークは、女性特有の病気や症状について女性社員同士の共感を促し、今後も継続してほしいという声が多く出るほどコミュニケーション面で良い効果を発揮した。また、女性社員全員で制作した「女性の健康かるた」は、男性社員にも公開し、かるたを通じて女性の健康に対する理解につながった。

●意義

4社が企業の枠を超え、協働で健康課題に取り組んだことにより、各社の社員が健康意識を高めただけでなく、中小企業の新たな健康推進の可能性も見えてきた。

また、このように複数の中小企業が力を合わせて取り組む様子を社外に公開することで、他社からの問い合わせや相談が増え、中小企業の健康推進のすそ野を広げることができた。

【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】

4社合同健康研究会 所属メンバー



Zoom勉強会の様子



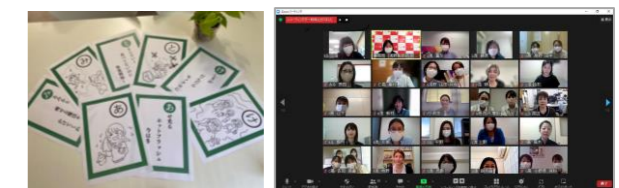
禁煙プロジェクト

左：禁煙ポスター
右：共同Instagram



女性の健康プロジェクト

左：女性の健康かるた 右：女性の健康研修会（Zoom会議）



「第11回健康寿命をのばそう！アワード」〈生活習慣病予防分野〉

応募事業者団体名： 熊本県南阿蘇村

取組・活動名： 地元企業と連携した「まるっと減塩」活動による高血圧対策の推進

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

取組に関するウェブサイトURL: <https://www.vill.minamiaso.lg.jp/>

【実施内容の概要】

南阿蘇村は阿蘇カルデラの南山麓に位置し、農業と観光を基盤とした人口10,218人(高齢化率43.1%/令和4年7月末)の村です。村の健康状態は介護認定を受ける方や脳血管疾患が多く、基礎疾患として高血圧の割合が高くなっているため、高血圧対策が重要でした。令和元年度から、減塩食品による重点的な普及啓発を開始し、コロナ下にあっても可能な限り住民へ継続的に働きかけ、令和3年(令和2年比較)の国保加入者の特定健診ではI度高血圧19.7%(▲1.8%) II度高血圧以上5.0%(▲0.6%)となりました(注)。こうした成果は、全ての村民が持続的に減塩に取り組めるように、地元企業(飲食店・小売業)も家族も村役場も皆が当事者となり関係する「まるっと減塩」活動の成果と考えています。また各種の活動は「広報みなみあそ」(村の広報誌)でも継続的に取り上げ、令和2年4月からは27連載で減塩啓発記事を掲載しています。

(注)令和3年を5年のスパン<熊本震災の平成28年→令和3年比較>でみると、高齢化率が5.8%進展する中において、I度高血圧は▲12.5%<32.2%→19.7%>、II度高血圧以上は▲8.7%<13.7%→5.0%>と大きく減少しています。

【取り組み内容】詳細は添付ファイルをご参照ください。

まるっと①②③④を起点として有機的連携を行いつつ、3つの“in”
⑤incentive⑥informationと減塩推進協力店in shop(繋がりの場所)による住民への普及。

●まるっと①：減塩調味料の選択と導入
JSH減塩食品の中から選択→大量サンプリング/食生活改善推進員作成のレシピ集の配布

●まるっと②：手作り漬物の減塩化(春夏秋冬)
減塩調味料を使用した手作り漬物(高菜漬・白菜漬・梅干し)のレシピ紹介と普及。

●まるっと③：惣菜の減塩化(スマートミール認証弁当、以下SM弁当)
村の栄養士と飲食店の連携によるSM弁当4品の開発と普及(2022年8月SM認証)

地産地消として地元特産品の高菜やあか牛肉の利用。
「弁当は総菜の集まり」→JSH減塩食品の減塩調味料を利用。

●まるっと④：地元特産品での減塩食品開発
JSH減塩食品(減塩醤油)を原料に使用したあか牛の漬け込み肉を減塩化。

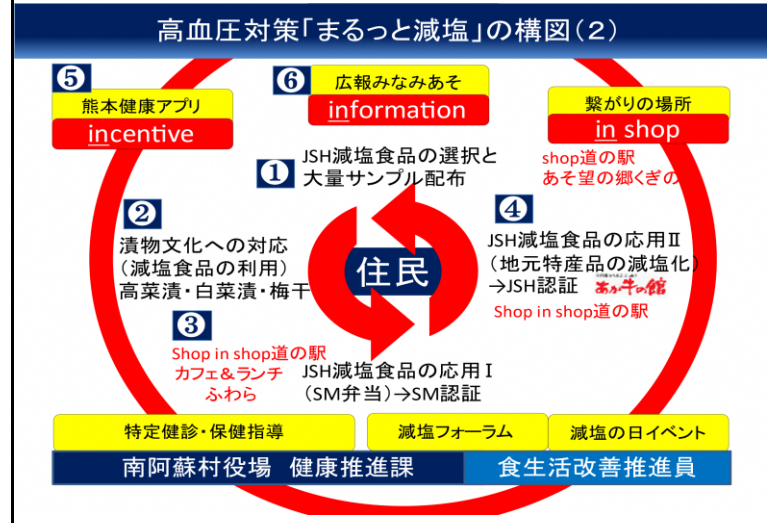
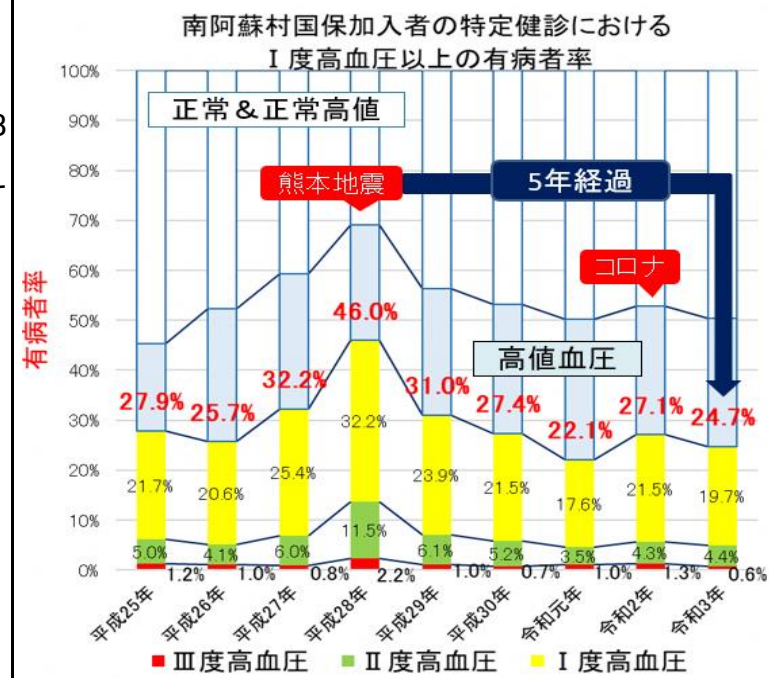
JSH減塩食品リスト掲載(2022年4月)
●まるっと⑤：熊本健康アプリを利用したincentive
SM弁当・JSH減塩食品を購入することでポイントがたまるスマートフォン専用アプリ

「食べて・歩いて・楽しくお得に！」をキャッチフレーズに、住民の健康行動を習慣化

●まるっと⑥：広報「みなみあそ」での継続的減塩啓発(2020年4月～)
自治体発行の広報誌では日本で一番長い!?減塩記事連載(27連載中)

【地元企業/減塩推進協力店】

道の駅あそ望の郷くぎの(JSH減塩食品・SM弁当販売)、
カフェ&ランチふわら(SM弁当製造)、
あか牛の館(減塩あか牛の漬け込み肉製造販売)、
JA阿蘇グリーンなんごう店、スーパーみついで中松店(JSH減塩食品販売)



「第11回健康寿命をのばそう！アワード」〈生活習慣病予防分野〉

応募事業者団体名： 株式会社ウイングート

取組・活動名： 適合した生涯スポーツ発見と行動変容につながる家族体力測定イベント「マイスポ」

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 □ 体力測定と評価

取組に関するウェブサイトURL: https://myspo.tv/

【実施内容の概要】

(背景や目的、方法、成果、意義を文章主体で簡潔にまとめてください。わかりやすくまとめるための記号使用可)

【背景】

新型コロナウイルスの影響で運動機会の喪失が叫ばれ、日本人の体力が低下傾向にあるのはここ数年の報道で指摘されています。体力は身体的要素だけに焦点が当てられることが多いですが、近年ストレス社会による心の問題も注目されており、先行研究では適度な運動することで爽快感を得ることができストレスを解消するという報告もあります。つまり運動することが体力不足を解決する手段になるわけですが、問題はいかに運動してもらえるような工夫を考えることにあります。そこで、当社は運動意欲を向上させるような行動変容に繋がる体力測定システム「マイスポ」を考案しました。当初は子どもだけが対象でしたが、自治体からの要望もあり、大人(現システムでは70代まで可能)も参加できるようにしました。

【目的】

近年スポーツ庁の「スポーツ・運動実施率の低下」が性別関係なくどの層にも見られます。検診や測定などを行っても、その場で結果をフィードバックして行動変容に繋がる健康・運動指導を実施しているところはあまりみられません。たとえ一般的な健康指導をしたとしても受け手側の体力の状況はそれぞれ異なります。そこで体力測定で個々の体格と体力を把握した上で、その人にあった運動やスポーツの提案をその場ですることで、運動実施率と継続率を高めることを目的としました。

【方法】

対象者を子どもから大人までを想定した場合、家族を1単位と考え実施した方が参加しやすいという予備調査の結果から親子体力測定会を企画・実施しました。家族で実施することにより、個々の体力の長所や課題が共有され、家族での運動機会の創出に繋がると考えました。測定会の主要な流れとしては、事前申し込みで登録されている家族は受付を済ませた後に、トレーナーが1名1家族に帯同しながら、タブレットに登録された家族の測定値を記録します。およそ20分程度で測定は終了し、その場で出力された結果をもとにそれぞれ楽しくできるスポーツと健康の維持・増進のための助言を伝えます。また、興味を持たせるナッジとしての働きとして、スポーツに紐付いた動物キャラクター(15種類)による判定も行います。その後スポーツや運動体験ができるブースに案内をした後、トレーナーは次の家族の対応をします。1時間に最大で80名の対応が可能です。

【成果】

さいたま市では申し込みの開始日から1日で定員に達するほどニーズの高さが伺えました。測定終了後にアンケートも同時にとりました。その結果、80%以上の方がスポーツへの意欲・関心が高まったと回答しました。期間中ではさいたま市で3会場に加えて他の自治体では三島市(4月)、指定管理業者(ふじみ野市)で開催された他、商業施設ではらぽーとなど2施設で実施しました。なお来場者数2,286名、被測定者は1,885名でありました。

【意義】

体力測定を効果的に活用することで参加者のモチベーションがあがる研究は国内外問わず多く見られます。このように測定から運動実践までの道筋を作り運動機会を創出することは、前述した社会問題の1つである、スポーツや運動実施率の向上につながり、個々ではなく、「家族ぐるみ」での健康の維持・増進に貢献できると考えています。また、仕事や学業の能率があがることで、継続して行う事で、医療費の削減につながる可能性もあることから、この事業を実施する意義があると考えます。

【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】

体力測定の流れ①

実施後アンケート結果

性別	人数
男	147
女	125
30代	38
40代	63
50代	3
小学1年生	41
小学2年生	47
小学3年生	29
小学4年生	26
小学5年生	13
小学6年生	11
中学生	1

アンケート回収率: 72%

期間中の参加者
マイスポ測定者トータル人数
(2021年10月~22年7月)

項目	人数
被測定者	1885
来場者	2286

マイスポ 子供のスポーツ能力測定会 大人の体力測定会

マイスポ診断結果

彼はがっつりとしていて力も強い。走るスピードも高く、敏捷性も高いが、姿勢は基本的に走って進めるのではなく待ち伏せて飛びかかります。

あなたの体力の精確

体力全般的に素晴らしいですが、敏捷性に課題があります。ここを改善すればあなたもトップアスリート7人と同じくらいの外遊びをこなすまで以上になってみましよう。

あなたの体力に高いスポーツ

3x3(バスケットボール/サッカー/ソフトボール/バドミントン/バレーボール/ビーチサッカー/野球/陸上競技(中・長距離))

スポーツ体験記録

実際にスポーツを体験したら、スタンプを押してもらいましょう!

たくさんのお問い合わせありがとうございます!
いろいろなスポーツをためて自分のスポーツを見つけよう!
http://myspo.tv/reports/sports.html

「第11回健康寿命をのばそう！アワード」〈生活習慣病予防分野〉

応募事業者団体名： 三重県紀北町

取組・活動名： ちょい減らし+10(プラス・テン)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

取組に関するウェブサイトURL: <https://www.town.mie-kihoku.lg.jp/kakuka/fukushi/fukushinews/4110.html>

【実施内容の概要】

(背景や目的、方法、成果、意義を文章主体で簡潔にまとめてください。わかりやすくまとめるための記号使用可)

高齢化が急速に進む中、健康寿命の延伸、生活の質の向上に向け、生活習慣病の発症及び重症化の予防を重視した取り組みが求められており、健康づくりの活動として、「ちょい減らし+10チャレンジ」、「きほく活活体操」、「健康ウォーキング」などを実施しています。さらに、町民の健康増進を目的とした、25m温水プールやトレーニングルーム、スタジオを備えた、健康増進施設「きほく健康センター」を建設しました。

そのような中、国民健康保険加入者の町民一人あたりの医療費が7年連続で県内ワースト1であり、労働世代のがんを含む生活習慣病による死亡率も高いことから、健康づくりに対する意識の向上や健康に対する正しい知識の普及を図る必要があります。そのような背景から、すべての町民を対象に、摂りすぎている塩分、糖分、カロリー、アルコールなどをちょっと減らす「ちょい減らし」と、普段から意識してからだを動かす「+10(プラス・テン)」を、「ちょっとチャレンジ、ずっと健康」を合言葉に、「チャレンジ」事業を展開しており、今年で7年目を迎えます。

この結果、国民健康保険加入者の一人当たりの医療費が下降し、県内ワースト1から脱却しました。チャレンジの実践者も、実施当初は70歳代以上が2/3を占めていましたが、令和3年度では、60歳代以下が2/3を占めるまで、若年層への浸透が進んでいます。これらの事業は、高齢世代の介護予防、フレイル予防、認知症予防だけに限らず、40歳代以上の労働世代の生活習慣病予防、30歳代以下の健康への意識づけに効果をもたらしています。

【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】

「第11回健康寿命をのばそう！アワード」〈生活習慣病予防分野〉

応募事業者団体名： 株式会社コスモスライフサポート

取組・活動名： 住むことでフレイル予防できる、シニア向け分譲マンションのサービス企画運営

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

取組に関するウェブサイトURL:

【実施内容の概要】

(背景や目的、方法、成果、意義を文章主体で簡潔にまとめてください。わかりやすくまとめるための記号使用可)

※目的・背景

人生100年時代と言われ、セカンドステージの過ごし方が社会課題になっています。この時期は社会的つながりの希薄化のタイミングとも重なることが多く、孤立による心身への悪影響が懸念されます。高齢者の孤立を防ぐ住まいとしては、サービス付き高齢者住宅や高齢者施設がありますが、これらは一般的に何らかの支援が必要な人が暮らす場であり、プライバシー確保の問題や入居後にフレイルが進んでしまう懸念があります。私たちは、シニアマンション向けのサービス企画運営会社として、シニアが楽しく生活できる場を提供し、「住むことでフレイル予防できる」住まいづくりを目指しています。

※方法

高齢期のフレイル予防には、運動・栄養・社会参加が重要と言われています。私たちは特に社会参加に力を入れており、交流の創出と維持をテーマに運営しています。

- ① 入居者さま間の交流：イベント開催・サークル立ち上げ支援・同じ趣味を持つ方同士の引き合わせなど
- ② 入居者さまとスタッフの交流：日々家族や友人のように会話を交わし、様子を見守るなど
- ③ 入居者さまと地域との交流：近隣や行政を巻き込んだイベント開催、各種団体への取次ぎなど

※成果

2016年3月に運営開始した「グランコスモ武蔵浦和」(埼玉県さいたま市)にて、2022年3月に入居者アンケートを実施しました。その結果、

- 「他の居住者と何らかの交流がある…96%」
- 「マンションの居住者を信頼できると思う…94%」
- 「弊社スタッフを信頼できると思う…96%」でした。

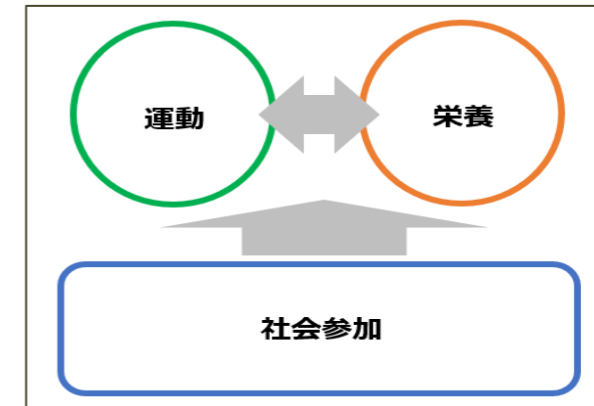
もとは面識のなかった入居者さま同士やスタッフとの間でつながりが醸成されていることが伺われ、運営開始から6年間一貫して取り組んできた「つながりづくり」が実を結んでいることが示されました。また、フレイル予防の一環としてマンション内に設置した大浴場や食堂等の施設が親密な交流を促しており、利用者は未利用者に比べてフレイル該当者が少ないことも分かりました。

なお、東京都健康長寿医療センター研究所と共同研究の契約を締結しており、サービスの改善と効果検証を継続的に進めています。

※意義

スタッフが全てを準備するのではなく、入居者さまの黒子として動いています。サークルを運営するなど「役目」があることが、心身の健康に寄与すると考えている為です。こうした仕組みは欧米の高齢者コミュニティにも類似するもので、今後の高齢者施策のモデルになると考えています。

【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】



主役は入居者さま。スタッフがお手伝いします。



マンション内はもちろん、地域を元気にします。

「第11回健康寿命をのばそう！アワード」〈生活習慣病予防分野〉

応募事業者団体名： 東芝キャリア株式会社

取組・活動名： Stay Healthy TCC ～ 健康づくりの秘訣を従業員が従業員に伝授！～

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

取組に関するウェブサイトURL： www.toshiba-carrier.co.jp/company/safety.htm

【実施内容の概要】

(背景や目的、方法、成果、意義を文章主体で簡潔にまとめてください。わかりやすくまとめるための記号使用可)

【目的】東芝キャリア(株)(略称 TCC)ではポピュレーションアプローチの強化が課題であった。健康リスクが顕在化する前に従業員が良い生活習慣づくりに関心をもち、行動変容のきっかけを与えるしくみとして、従業員や職場が日々実行している取り組みを自らの言葉で紹介する取り組みを始めた。紹介する従業員は健康意識を再認識し、人に伝えることでヘルスリテラシーが向上する。身近な方の実際の取り組みを知った従業員は行動してみようと思う。紹介記事をきっかけに職場内での健康を話題にした会話が生まれることを期待した。

【方法】全従業員を対象にした健康啓発活動を『Stay Healthy TCC』と命名し、労働安全衛生マネジメントシステムの年間計画に、毎月健康に関する重点啓発テーマを設定し月初にテーマに関する、自推・他推で集まった良好な取り組みを、社内ポータルサイトで紹介する。紹介する取り組みは『取り組んだきっかけ』『取り組みの成果』『従業員へのメッセージ』を従業員自身がパワーポイント1枚にまとめたもので、事務局が健康情報を加えてまとめて、発信する。また、毎月の健康啓発テーマのリマインドのため毎週月曜日には全従業員のパソコンに当月の重点啓発テーマに関する、一言を自動ポップアップ表示する。

2022年は多様性を考慮した重点啓発テーマの加え、該当者での1時間のオンラインワークショップを実施している。その後ワークショップ参加者の取り組みや、関連情報、オンラインセミナーのリンクなどとともに発信する。

【成果】2021年度は〈食習慣〉8例 〈禁煙〉11例〈メンタルヘルス(職場コミュニケーション)〉28例 〈運動習慣〉19例 〈飲酒習慣〉9例 〈睡眠習慣〉5例を紹介した。従業員自身による取り組み事例の紹介は、匿名でも可としているものの、多くの従業員が、実名・顔写真入りで、時にはビフォー・アフターの写真も入った記事を作成している。また、繊細な病気や治療の経緯をカミングアウトもある。経験を踏まえて従業員に対し熱いエールが送られる。応募したのは、正規従業員だけでなく、外国人技能実習生や請負会社従業員等非正規従業員も含まれる。更に、社長や経営役員も含まれる。

2022年度 6月啓発テーマ「ワークライフバランスの見直しの推進」では、ワークショップ『子育て男性社員のワークライフバランス』に各拠点代表9名が参加、仕事・家事・育児の困りごとと工夫について意見が交わされ、月初情報発信ではワークショップのまとめとともに参加者一人一人の紹介と、2ヶ月育休を取得した社員のインタビュー動画も発信した。

7月「食習慣の見直しと改善」では、減量に成功した3名の紹介とともに、オンラインセミナーを実施した

オンラインセミナー『燃焼系食事ダイエット脂質編』は146名が視聴した。8月実施ワークショップ『働く女性の健康課題を考えよう』には12名が参加した。スタッフも含め参加者全員が女性の中で、自経験を含めた実情が語られ、ホルモン変動による体調について男性に理解してほしいという声があがった。専門家による女性の健康管理(月経関連障害・更年期障害)の動画セミナーを社員だけでなくご家族や非正規社員も視聴可として発信した(視聴期間9月30日まで)。

【意義】自身の経験を振り返り紹介記事を書くことで健康習慣を再認識し、さらに、大勢の前で成功談を宣言しているので、リバウンド防止効果もある。生活習慣改善情報は専門家に押し付けられる、苦しい取り組みではなく、実際に身近な人が実行して成果がでているバリエーション豊かな情報である。情報をもとに健康づくりについて職場で日常的な話題になる。

これらにより行動変容への抵抗が低くなり、小さな行動を起こせる。小さな行動変容の積み重ねが、健康寿命の延伸に貢献すると考える。

【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】

Table with 4 columns: 月, 重点啓発テーマ, タイトル, 紹介事例数. Rows include 4月 (食習慣の見直しと改善), 5月 (喫煙習慣の見直しと改善), 6月 (メンタルヘルスの気づきとケア), 7月 (運動習慣の見直しと改善), 8月 (飲酒習慣の見直しと改善), 9月 (睡眠習慣の見直しと改善), 10月 (食習慣の見直しと改善), 11月 (喫煙習慣の見直しと改善), 12月 (メンタルヘルスの気づきとケア), 1月 (運動習慣の見直しと改善), 2月 (飲酒習慣の見直しと改善), 3月 (感染予防の再徹底).

9月 Y.Sさん 10月 T.Kさん. Includes photos, text, and a line graph showing weight reduction from 79.8kg to 72.9kg.

1月 K.Sさん 11月 (匿名希望). Includes photos, text, and a photo of a person.

健康ポップアップ Stay Healthy TCC. Includes a laptop image and a screenshot of a presentation slide about work-life balance.

「第11回健康寿命をのばそう！アワード」〈生活習慣病予防分野〉

応募事業者団体名： 一般社団法人ダンス教育振興連盟JDAC

取組・活動名： シニア向け「健康ダンス教室」の開催

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

取組に関するウェブサイトURL：https://www.jdac.jp/information/to_school#school_local

【実施内容の概要】

(背景や目的、方法、成果、意義を文章主体で簡潔にまとめてください。わかりやすくまとめるための記号使用可)

◆背景・目的

以前より認知症予防、身体機能の維持・筋力の向上を目的とし、自治体や企業との取り組みでシニア向けダンスプログラムを実施してまいりましたが、特筆事項として、令和2年より大阪市内の高齢者を対象に「健康ダンス教室」を定期開催しております。

◆方法・取り組み内容

大阪市内各区の社会福祉協議会が運営をする「なにわ元気塾」の講座の一つとして、令和2年度よりスタートしました。理学療法士が監修をしたプログラムで、音楽に合わせたストレッチ、ロコモ体操などの脳トレ、誰もが知っているようなヒット曲に合わせたダンスなどを約60分間で行います。ダンスは基本的には椅子に座ったまま行うので、体力に自信のない方、ダンスをやったことがない方も無理なく参加でき、コロナ禍にも関わらず毎回20名ほどの方に参加いただいております。指導は、スポーツ庁・厚生労働省が後援する研修会を受講したダンス指導資格保持者が担当をしており、知識・経験ともに豊富な講師陣が指導にあたります。介護士や看護師としても活躍する講師もあり、専門的な知見をも活かした指導を行っています。

◆成果

大阪市での取り組みに関して、令和2年度は3区での開催でしたが、各区の社会福祉協議会の横の繋がりによる口コミや参加者からの声を受け、令和3年度からは13区に拡大。令和4年度はさらに開催回数が増加し、コロナの状況によっては年間200回程度の開催になる見込みとなっております。事業開始当初からずっとコロナ渦中であるにもかかわらず、本年度末には、延べ5,000名ほどのシニアの方々の健康ダンス教室ご参加実績となる見込みです。参加した方からは、「ダンスはしたことがなかったけど思ったよりも簡単で楽しかった」「家で復習します。次の開催はいつですか？」等、前向きなお声を多く頂戴しています。なお、シニア向け「健康ダンス教室」の開催に関する取り組みが評価され、「第6回大阪府健康づくりアワード」にて、【地域部門・奨励賞】を受賞しました。

◆意義

コロナ禍による外出自粛の影響を受け、高齢者の運動機能や認知機能の低下が問題となっていましたが、楽しく無理なく身体を動かすことができるダンスは、脳の活性化、心肺機能の向上にも繋がることから、需要が高まっています。また、音楽に合わせて身体を動かすことは、楽しみ・生きがい・やりがいにも繋がり、楽しさがあるので参加者自ら運動習慣を身に付けていかれています。開始前には、こうした「ダンスの効果」について説明をしたプリントも配布しており、参加者により効果を実感していただくよう工夫も行っていきます。コロナ禍で開催するにあたって、検温、手指・備品のアルコール消毒、換気、参加者同士の距離をとるなど基本的な感染予防対策を取りながら、適度な運動を定期的実施する機会を設け、顔なじみのメンバーや講師と顔を合わせコミュニケーションをとることで、楽しみながら健康寿命をのばすことに寄与しております。

【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】



「第11回健康寿命をのばそう！アワード」〈生活習慣病予防分野〉

応募事業者団体名： 一般社団法人Tobacco-freeふくしま

取組・活動名： 県民参加型受動喫煙防止による健康作り創出モデル
～イエローグリーンキャンペーン～

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・受動喫煙防止	<input type="checkbox"/> 健診・検診の受診	<input type="checkbox"/> その他
----------	---	--	------------------------------------	-----------------------------------	------------------------------

取組に関するウェブサイトURL: <http://www.fukushima.med.or.jp>

【実施内容の概要】

(背景や目的、方法、成果、意義を文章主体で簡潔にまとめてください。わかりやすくまとめるための記号使用可)

「イエローグリーンは、大切な人をタバコの煙から守りたい。あなたの心の色」

日本禁煙学会学術総会福島大会を契機に、大会実行委員会が立ち上げたイエローグリーン運動は今年で3年目を迎えました。この活動は、九州や関西で始まったリボン着用やライトアップを福島で大きく展開し、全国拡大を目指すものです。いわき市内の医療機関・企業を中心に始めたライトアップは、県内各地に広がり、徐々に40施設を超える医療機関や企業、施設がライトアップに参加するようになりました。

今年度、特に大きな展開となった活動のひとつに、福島県タクシー協会との協働があります。これは福島県タクシー協会加盟の全タクシー車両2500台が、イエローグリーンリボンステッカーを貼り、県内を走行するという全国初の取り組みです。福島交通バスは、福島市内を走行する全てのバスの中吊り広告に啓発ポスターを掲示、東北ゴルフ練習場協会加盟東北24施設とゼビオコーポレート株式会社も各店舗に啓発ポスターを掲示しています。

また、いわき市内3カ所のショッピングセンターでは禁煙週間である6月4日に啓発イベントを同時開催しました。このキャンペーンには、保健所職員やいわき市のゆるキャラ「フラおじさん」が参加し、幅広い年齢層への認知向上に繋げることができました。福島県内のスーパーマーケットでは、マルトグループに加えヨークベニマルも協賛品の協力やライトアップへの参加をしており、今後更なる拡大が期待されます。

の洋菓子店ゼリーのイエでは、禁煙週間にイエローグリーンゼリーを販売しました。

明治安田生命J3リーグでは、5月29日いわきF C、6月日福島ユナイテッドF Cのホームゲームでイエローグリーンマッチを開催、今後は1部リーグ昇格目前のバスケットボールチーム福島ファイヤーボンズとも協働し、11月13日にイエローグリーンスペシャルマッチを開催する予定となっています。

この活動の中で福島県は小学生の夏休みの課題として、受動喫煙防止に関する川柳を募集、ヨークベニマル主催のハートフルサタデーでは献血活動に参加するなど活動は広がりを見せています。

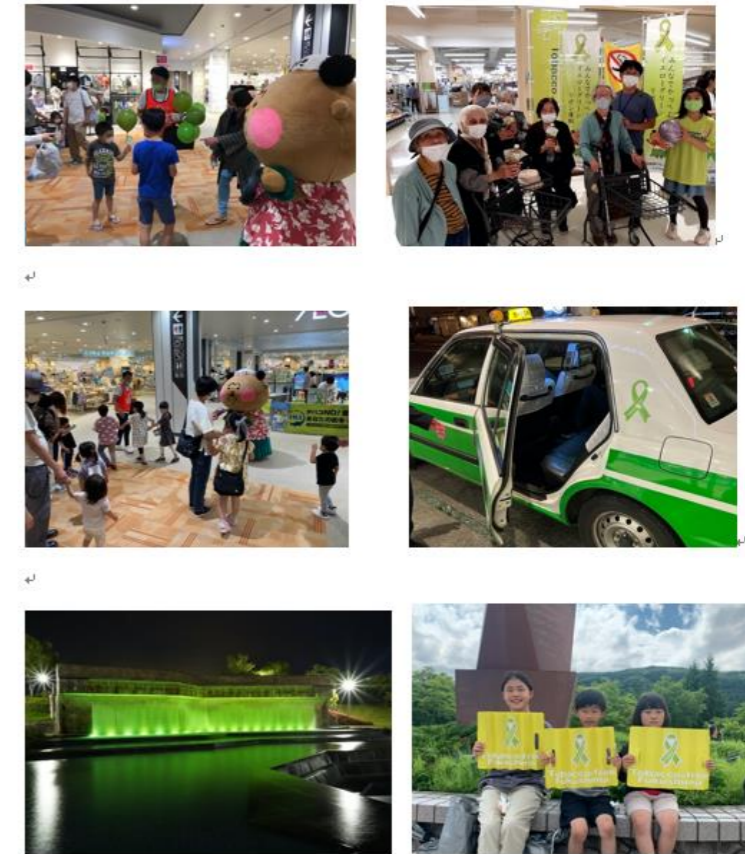
このように福島県のイエローグリーンキャンペーンは、多くの企業の協力により確実に拡大を見せています。

福島県医師会や福島県の支援がキャンペーン拡大の大きな力となっています。今後この活動を各家庭へと浸透させ、県民健康指標の向上となるよう活動を継続して参ります。

この活動が健康指標で表すまでもう少し時間はかかりますが、入院や死亡率がどうなっていくのか、それが国保の資質にどのように関わっていくのか継続的に調査し、健康寿命の延伸に向けた活動展開を実践します。

Tobacco-freeふくしまの創設は、福島県、福島県医師会を繋ぐ役割を果たしています。Tobacco-freeふくしまが実行団体となる、県民参加型受動喫煙防止による健康作り創出モデルの拡大は続きます。

【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】



「第11回健康寿命をのばそう！アワード」〈生活習慣病予防分野〉

応募事業者団体名：吹田市

取組・活動名： 北大阪健康医療都市(健都)のまちづくり～健康づくりと医療イノベーションの好循環～

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

取組に関するウェブサイトURL: https://www.city.suita.osaka.jp/home/soshiki/div-kenkoiryo/kenko/_110407.html

【実施内容の概要】

(背景や目的、方法、成果、意義を文章主体で簡潔にまとめてください。わかりやすくまとめるための記号使用可)

吹田市は、国立循環器病研究センター(以下「国循」)移転を機に、「健康・医療のまちづくり」基本方針を策定し、循環器病予防のまちづくりの「吹田モデル」の創成によって世界をリードする健康都市を目指しています。また、健康すいた21(第3次)においては、無関心層を含む全ての市民の健康寿命延伸を図るため、従来の教育的・啓発的な内容に加え、「くらしにとけこむ健康づくり」を掲げています。

北大阪健康医療都市(以下「健都」)では、国循を核として、健康・医療関連の研究機関や企業を誘致し、医療クラスターを形成するとともに、図書館や健康増進公園を整備し、「健康づくりとイノベーションの好循環」を目指しています。

特徴的なのは、研究機関や企業の誘致による複合医療産業拠点の形成に加えて、予防医療や健康づくりを実践する住宅、公園、図書館などのフィールドを整備している点です。こうした健都ならではの特徴を活かし、(1)健康的なライフスタイルを無理なく生活の中に取り込めるような社会的・環境的アプローチ「くらしにとけこむ健康づくり」と、(2)産学官民が連携した「まちぐるみでの予防・健康づくり」に取り組んでいます。

(1) くらしにとけこむ健康づくり

無関心層を含むすべての市民の健康寿命の延伸を図るためには、従来の教育的・啓発的なアプローチだけではなく、健康的なライフスタイルを無理なく生活の中に取り込めるような社会的・環境的アプローチが重要です。健都では健康・医療のコンセプトをまちの中に組み込むことで、その実現に取り組んできました。

ひとつの例が、2020年11月に開館した「健都ライブラリー」です。国循等の監修の下、健康遊具やウォーキングコース等を整備した健都レールサイド公園に隣接し、来館した市民が、健康に「気づき」、「楽しみ」ながら「学べる」よう、健康教室や多様な運動プログラムを開催しています(運動教室と食育講座のセッションや、忍者学校等)。

(健康教室等:1,097回、参加人数:計9,657人。2021年度実績)

(2) まちぐるみでの予防・健康づくり

健都に集積する企業や研究機関との連携により、健康・医療情報やICTの活用など、新しい技術や知見を積極的に取り入れながら、まちぐるみで市民の健康寿命の延伸に取り組んでいます。そのひとつが、2020年11月から開始している“健都”循環器病予防プロジェクトです。

これは、国循の30年にわたるコホート研究(吹田研究)により開発された2つのリスクスコア(心筋梗塞、心房細動)とBNP(心不全マーカー)を市の健診で実装したもので、国循・市医師会との連携の下、リスク別のスクリーニングや保健指導を実施しています。

これにより、従来のアプローチできなかったハイリスク層を掘り起こし、必要な支援に繋ぐことができました。

(2022年7月末までに延32,000人が参加、延1,000人に保健指導を実施)

また、産学官民連携の取組として、地域実証事業への参加募集や健康情報等の発信を、LINEにより行う会員制度「健都ヘルスサポーター」を2022年3月から運用しています。

(登録者:726人、実施した地域実証:3件。2022年8月末日現在)

さらに、今年度新たに取り組んでいる国循との食育に関する共同研究や、国循による学校での出前講座など、子供や若年層を含む幅広い年代層へのアプローチが進んでいます。

【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】

医療イノベーションと新しいライフスタイルで、健康寿命の延伸をリードするまちへ

- 健康への意識を変え、新しいライフスタイルを創造する。
- 医療イノベーションにより「循環器病の予防と制圧」を実現する。
- 健康づくりと医療イノベーションの好循環で、地域の活力を創出する。

① 健都レールサイド公園
「気づき」、「楽しみ」ながら「学べる」をコンセプトとした公園。国立循環器病研究センター等による監修のもと、複数のウォーキングコースや健康遊具を整備。

② 国立循環器病研究センター
病院、研究所、オープンイノベーションセンターが一体となった国立高度専門医療研究センター。センター内には企業・大学等と共同研究の拠点となるオープンイノベーションラボ等を整備。

③ 健都イノベーションパーク
国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所が移転。健康・医療関連企業等の研究・開発施設が集積。

④ 健都ライブラリー
健都レールサイド公園の一角にあり、各種健康イベントが開催できる多目的室や、カフェスペースなどを備える図書館を多機能化した施設。1階にはゼロ系新幹線の先頭車両を展示。

⑤ 健都インフォメーションパーク
明和池公園

至吹田(大阪方面) 至千里丘(京都方面)

patana吹田健都(高齢者向けウェルネス住宅) 多目的スポーツ施設 市立吹田市民病院 VIERRA岸辺健都(新築複合施設) JR岸辺駅

ローレルスクエア 健都ザ・レジデンス 健都ザ・テラス(分譲マンション)

北大阪健康医療都市 Northern Osaka Health and Biomedical Innovation Town

健都 KENTO

データヘルス - Digital Health -

- 北大阪健康医療都市(健都)に集積する健康医療関連企業、国立循環器病研究センターをはじめとする研究機関との連携により、データヘルスの取組を推進。
- 得られた研究成果は、個人が使用するスマホ等を通じて還元する。

情報の一体的管理 イノベーション促進 情報の効果的活用

- > 健都心不全重症化予防プロジェクト(2020年11月～)
- > 子供と保護者の健康支援プロジェクト(2021年6月～)
- > 吹田研究NEXT(2021年7月～)

Lifelong 10 Health Support 10 Years of Support

Dept. of Preventive Cardiology NEXT Study National Central and Cardiovascular Center

産官学民連携により生涯にわたる健康・医療情報の効果的な利活用
健康寿命の延伸・生活の質(QOL)の向上

「第11回健康寿命をのばそう！アワード」〈生活習慣病予防分野〉

応募事業者団体名： 大阪市健康局健康推進部健康づくり課

取組・活動名： 妊娠糖尿病既往女性に対する糖尿病発症予防のための「健やかママの健康チェック事業」

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

取組に関するウェブサイトURL:

【実施内容の概要】

(背景や目的、方法、成果、意義を文章主体で簡潔にまとめてください。わかりやすくまとめるための記号使用可)

大阪市では健康増進計画「すこやか大阪21(第2次後期)」において、「すべての市民がすこやかで心豊かに生活できる活力あるまち・健康都市大阪の実現」を基本理念とし、「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」を掲げ「生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底及びこころの健康づくり」のひとつとして「糖尿病の発症予防と重症化予防」を目指している。

糖尿病発症ハイリスクグループのひとつとして「妊娠糖尿病(GDM)既往者」がある※。本市ではこれまでGDMに注目し、約10年間、同既往のある産後数年の方を対象とした調査研究をモデル区で実施。その結果、同既往者が産後数年で既往のない方に比べて血糖値が高く、その一方、『自身が糖尿病ハイリスクであること』を知らない方、健診機会がない方が多いことが明らかになった。これを受け、2021年よりGDM既往女性に対する啓発及び血液検査の機会提供を事業化した。

対象はGDM既往のある産後概ね1年以内の方とし、具体的には3か月児健康診質問票にて同既往ありの方を抽出。対象者に①GDM・糖尿病に関する情報提供と②血液検査案内を郵送。血液検査は、希望者がインターネットで申込み、自宅に郵送された血液検査キットにて自己にて指尖より採血し郵送提出するものとした。

2021年は721名に案内を送付、233名が血液検査を申込、実際に受検した方は185名であった。このうち、特定保健指導対象に相当するHbA1c \geq 5.6%の方は63名で、うち2名は糖尿病が強く疑われるHbA1c \geq 6.5%であった。これら63名に対し、個別に受診勧奨文書を郵送した。

糖尿病は気づかぬうちに発症し、合併症を生じる危険性があるため、ハイリスク者自身は特にそのことを認識し予防と早期発見に努めることが重要である。とりわけ子育てに追われ自身の健康を振り返る余裕がなく、特定健診対象年齢に達していない方が多い世代にあたるGDM既往者に、必要な情報と血液検査の機会を提供することは有意義な事業であると考えている。

(※GDMは「妊娠中に発見/発症した、糖尿病に至っていない糖代謝異常」。分娩後は一旦糖代謝が正常域になることが多いが、GDM既往者は出産後5年で約20%が、10年で約30%が糖尿病を発症するとされ(厚生労働省研究班報告)、既往のない方に比し、糖尿病発症リスクは7.4~10倍高いとされている。)

【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】



「第11回健康寿命をのばそう！アワード」〈生活習慣病予防分野〉

応募事業者団体名： 港区

取組・活動名： 区と医師会が二人三脚で取り組む健康づくり「健康度測定」受診者1万人達成！-

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

取組に関するウェブサイトURL：<https://www.momohanokai.jp/minato-kenkozoshin/>

【実施内容の概要】

(背景や目的、方法、成果、意義を文章主体で簡潔にまとめてください。わかりやすくまとめるための記号使用可)

【背景・目的】

人口約26万人の港区では、「港区地域保健福祉計画」に基づき、住み慣れた地域で生涯をとおして、いきいきと健やかに自立して暮らすことができる地域社会の確立に向け、様々な保健福祉施策を展開しています。
 区民が生涯を通じてQOLを高い水準で維持し、健康寿命の延伸を図るためには、区民一人ひとりの健康に対する意識を高めるとともに、生活習慣病の予防・改善が必要なことから、**港区では、治療だけではなく、予防医学の充実強化を目指す一般社団法人東京都港区医師会と連携して、港区立健康増進センター「ヘルシーナ」において、身体測定、退職測定、運動体力測定などを組み合わせた「健康度測定」事業を平成8年度から継続して実施しており、今年度で26年目になります。**

【方法】

「健康度測定」は20歳以上で何らかの持病をお持ちの方でも受診することができます。まず、受診者は、特定健診や企業健診などの健診結果を持参して、身体測定、体力測定を行った後に、**日本医師会認定健康スポーツ医**の資格を持った医師の問診・診察を受けます。その際に、各健(検)の内容や目的なども説明することにより、継続受診に繋がっています。次に、バイクによる運動負荷検査により、運動中の心拍数や血圧測定、心電図検査等を行い、それらの結果に基づいて、医師によるカウンセリングを行い、具体的な生活習慣改善のアドバイスや個人にあったトレーニングメニューを作成します。
 また、「健康度測定」を受診後、施設内で実施する健康運動指導士、管理栄養士による健康づくりコース(全10回)や生活習慣病予防・改善コース(全20回)を受講することができます。

【成果】

コロナ禍により令和2年度の1年間休止となりましたが、その後は再開し、開始初年度の平成8年から令和3年度までで延べ9,962名が「健康度測定」を受診し、本年6月で延べ**1万人**を突破しました。年齢別で見ると、40代以上の受診者が9割以上を占めています。健康づくりコースや生活習慣病予防・改善コースについても、令和3年度までで延べ97,401名が受講しました。

【意義】

事業運営にあたっては、医師会と定期的に意見交換を行い、測定結果やセンターの利用状況、健診実績などを共有し、受診者への説明や対応を工夫しております。また、測定に当たる医師会の医師は、生活習慣病予防やスポーツ医学に関する研修等を定期的に受講して、最新の知見を踏まえたカウンセリングやトレーニングメニュー作成に生かしています。さらに、年に1回、運営協議会を開催し、実際の利用者の声を事業の改善に繋げております。これらの地道な取組を、医師会と共に26年間積み重ねて、区民の健康に対する意識の向上に繋がっていると考えております。
 なお、65歳健康寿命(東京保健所長会方式・要介護度2以上)をみると、**東京都が算出を開始した平成15年度から令和2年度までの間、港区は、男性1.79歳、女性は1.15歳延伸**しています。今後も、人口動態や疾病構造の変化などを見据えながら、「健康度測定」を時代に即して適宜改善を行い、区民の健康寿命の延伸に積極的に取り組んでいきます。

【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】

(健康度測定の流れ)



(運動負荷検査)

