

Smart Life Projectで 健康のためのアクションを

一次予防に重点を置いた新たな取り組み

社会全体が健康になっていくためには、リスクの高い人を見つけ出して支援していくことも必要ですが、リスクの高低に関係なく、広く皆様に生活習慣について意識していただくことや、全体が健康になっていけるような環境づくり、仕組みづくりも不可欠です。これは車の両輪のようなもので、どちらか一方でも欠ければ、健康という目指す方向へと、うまく進めなくなってしまう。

今年2月に始まった「Smart Life Project (スマートライフプロジェクト)*1」も、特定健診・保健指導と並ぶ両輪として、広く皆様に健康意識を高めてもらうことを目的に立ち上げました。こうした一次予防に重点を置いた取り組みとして、まず思い浮かぶのは2000年に策定された「健康日本21」ではないかと思えます。健康日本21では、健康寿命の延伸と生活の質を向上させることを目的に、9分野70項目の目標を掲げました。これらはどれも重要な目標ですが、日々の生活の中で意識するには多すぎるため、中間評価のときには項目数を絞ったほうが良いのではないかという意見が出されました。この意見を踏まえて2008年から展開してきたのが「すこやか生活習慣国民運動*2」です。ここでは、「適度な運動」「適切な食生活」「禁煙」の3つに焦点を当て、実際の行動変容に結びつくような運動の展開を目指しました。

そして、このすこやか生活習慣国民運動をさ

らに普及、発展させるため、幅広い企業連携を主体とした取り組みを、「Smart Life Project」として立ち上げました。この中で、健康寿命を延ばすために、スマートな生き方をテーマとした3つのアクションを提案しています。この3つは、運動、食生活、禁煙という、すこやか生活習慣国民運動でも取り上げた分野のアクションですが、ただ「運動をしましょう、食事に気をつけましょう、禁煙しましょう」では、皆様方に取り組んでもらえないので、より具体的なアクションで提示を目指しました。例えば、運動分野で提案するアクションは「毎日10分の運動を。」です。また、「ひと駅歩きましょうか?」「携帯音楽プレーヤー 3曲分、歩きましょう。」といった、さらに具体的な提案も加えています。

これらは、スマートライフを実現するためにはこのアクションがベストである、という意味ではありません。地域によっては、ひと駅歩くよりも「近いところへ出かけるときは車を使わず歩きましょう」というアクションのほうが実行しやすいでしょうし、「エレベーターに乗らず階段を使いましょう」のほうが取り組みやすいという方もいるかもしれません。Smart Life Projectに参加していただく企業、団体、個人の方々が、自分たちの取り組むことができるそれぞれ独自のアクションを追加していただき、それをたくさんの皆様方が共有していくことが大事だと考えています。

企業との連携で働く世代へアプローチ

Smart Life Projectでは、一緒に活動を推進

【宮崎先生のインタビュー記事は、「花王健康科学研究会」ホームページでさらに詳しくご紹介する予定です】



宮崎 雅則

厚生労働省 保険局医療課 医療指導監査室長
(前 厚生労働省 健康局総務課 生活習慣病対策室長)

する企業・団体を募り、メンバーとして登録していただくなど、企業・団体との連携を重視しています*3。メンバーに登録していただくと、ロゴやポスターなどを使用していただくことができ、使用規約に基づいた形であれば、ホームページや商品パッケージなどにロゴをつけていただくこともできます。

これまで、こうした国民運動では、地方公共団体や保健医療福祉関連団体の方々とはうまく連携がとれていても、企業との連携が弱いのではないかという指摘がありました。今回、このプロジェクトを新たに立ち上げたのは、企業と協力関係を築き、その従業員や家族など、働き盛りの世代へのアプローチを強化したいというのも目的の一つでした。また、行政は情報発信力が弱い面がありますので、メンバー企業に力を貸していただき、一般の方にもっと広く健康づくりの大切さをPRしたいという意図もありました。企業側としても、健康のために積極的に取り組んでいることを社会に広く知ってもらえれば、大きなメリットがあると思います。社員やその家族が健康になるだけでなく、健康保険組合等の事業主負担の軽減や生産性の向上につながり、企業イメージもアップするということに、健康への取り組みをきっかけに、企業全体がより良い方向へ進んでいく可能性もあるのではないのでしょうか。

全体を健康へと動かす環境整備を

保健師、栄養士の皆様方にとって、リスクの

高い方への支援は、自分のがんばりを実感しやすい仕事ではないかと思えます。しかし、時間のかかる地道な仕事ではありますが、職員や住民の方々を集団として捉え、どうすれば全体が良くなるかを考えていくことも、個別支援と同様に重要なことです。例えば、タバコを吸っている方を一人ひとり呼び出して身体への影響を説明することも大事ですが、職場をすべて禁煙にするなど、会社全体としてタバコを減らしていけるような環境づくりをしていくことも大切です。また、食堂のメニューにカロリーや塩分を表示するなど、健康な人も含めて食事や生活習慣について意識してもらえるよう、効果的なアプローチを図っていくことが必要です。

個別の指導は専門職としてのスキルが基本となりますが、社内のルールや設備に関わる環境を整えていくためには、総務を担当する部署など、社内外のさまざまな方々との連携が必要になります。厚生労働省としても、企業・団体と連携しながら、国民一人ひとりが運動、食生活、禁煙にかかわる良い生活習慣の爽快感を実感し、自発的に生活習慣を改善していくことを目指しています。より多くの皆様方に本運動にご参画いただき、健康づくりを大きな運動として盛り上げたいと考えています。

宮崎 雅則 Miyazaki Masanori

医学博士

1987年厚生省入省。2004年岡山県保健福祉部長、2006年厚生労働省医政局医事課医師臨床研修推進室長、2008年雇用均等・児童家庭局母子保健課長、2010年健康局総務課生活習慣病対策室長、2011年4月より現職。

*1 Smart Life Projectの開始について(厚生労働省)
詳細は <http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r98520000012r37.html> よりご覧いただけます。
*2 すこやか生活習慣国民運動
活動の詳細は http://www.kenkouinippon21.gr.jp/sukoyaka/0_kaigi.html よりご覧いただけます。

*3 Smart Life Projectの取り組みについて
詳細は <http://www.smartlife.go.jp/> よりご覧いただけます。