

第12回

健康寿命をのばそう！アワード

生活習慣病予防分野

# 受賞プロジェクト 事例のご紹介

健康寿命をのばそう  
SMART LIFE PROJECT



健康寿命を  
のばそう！  
AWARD

## スマート・ライフ・プロジェクトとは？

「健康寿命をのばそう」をスローガンに、国民全体が人生の最後まで元気に楽しみながら健康な毎日を送ることを目標とした国民運動。プロジェクトに参画する企業・団体・自治体と協力・連携しながら**運動、食生活、禁煙、健診・検診の受診**について、具体的なアクションの呼びかけを行い、国民自らが誘い合い、健康の輪を広げていくことで更なる健康寿命の延伸を推進しています。

### 適度な運動

#### 毎日プラス10分の身体活動

例えば、通勤時のはや歩き、庭いじりや掃除など、日常でのからだの動きを増やすだけで健康生活にかかります。

### 適切な食生活

#### 食事をおいしく、バランスよく

主食・主菜・副菜は健康な食事の第一歩。からだに必要な栄養素をバランスよくとる秘訣です。

### 禁煙

#### たばこの煙をなくす

喫煙や受動喫煙<sup>※</sup>により、肺がんや心臓病、脳卒中等にかかりやすくなります。  
※他人のたばこの煙を吸わされること。

### 健診・検診の受診

#### 定期的に自分を知る

今は健康に思われても、将来の病気につながるリスクを抱えていたり、早期には自覚症状が無いという病気は少なくありません。そういうリスクや病気を早期に見出し、対処していくためには、無症状のうちから定期的に自分のからだの状態を知っておくことが重要です。

#### 「健診」は皆の毎日の健康を守る最大の武器！

特定健診などの「健診」は健康の保持増進のために、そのときの健康状態を調べて将来の病気につながる問題があった場合に改善することが主な目的です。毎年定期的に健診の受診を啓発しましょう。

定期健康診断、特定健診 など

#### 「検診」は大事な人や未来を守る最大の武器！

がん検診などの「検診」は病気の早期発見・早期治療を可能にする上で大切です。従業員や職員、その家族の安心のため、また優秀な人材を失わないためにも、検診の受診を啓発しましょう。

各種がん検診 など

同じ「けんしん」という言葉でも、実は目的や内容が違うことを知っている人は少ないかもしれません。その違いを知ってもらうことも、興味を持ち、受診してもらうための一歩です。

## 「健康寿命をのばそう!アワード(生活習慣病予防分野)」は生活習慣病予防の優れた取組を表彰する制度です

厚生労働省では、平成24年度より「スマート・ライフ・プロジェクト」の一環として、生活習慣病予防の啓発活動の奨励・普及を図ることを目的とした表彰制度を創設しました。令和4年度の「第11回 健康寿命をのばそう!アワード」では、従業員や職員、住民に対して、生活習慣病予防の啓発活動及び健康寿命を延ばすことを目的とする優れた取組を行っている企業などから57件(企業39件、団体7件、自治体11件)の応募を受け、有識者による評価委員会で審査・選出された取組事例から厚生労働大臣 最優秀賞、厚生労働大臣 優秀賞、スポーツ庁長官 優秀賞、厚生労働省健康局長優良賞を決定しました。

### 「第12回 健康寿命をのばそう!アワード実施概要」

#### 生活習慣病予防分野

主催	厚生労働省、スポーツ庁
後援	健康日本21推進全国連絡協議会
実施期間	【応募受付】 令和5年7月1日(土)～8月31日(木) 【表彰式】 令和5年11月27日(月) 会場：イイノホール(東京都千代田区) ※関係者及び一般傍聴希望当選者のみ
応募対象	生活習慣病予防の啓発活動及び健康寿命を延ばすことを目的とする、優れた取組を行っている企業・団体・自治体 ※令和4年9月1日～令和5年8月31日までに実施された活動を対象とします(以前からの継続も可)。
募集部門	①企業部門 ②団体部門 ③自治体部門 ※企業法人、公益財(社)団・一般社(財)団法人、NPO法人、学校法人、個人事業者、研究者など
表彰	<ul style="list-style-type: none"> <li>●厚生労働大臣 最優秀賞 (1件)</li> <li>●厚生労働大臣 優秀賞 企業部門/団体部門/自治体部門(各1件)</li> <li>●スポーツ庁長官 優秀賞 企業部門/団体部門/自治体部門(各1件以内)</li> <li>●厚生労働省 局長 優良賞 企業部門/団体部門/自治体部門(各5件以内)</li> </ul>

評価委員長 辻 一郎 東北大学大学院医学系研究科 名誉教授・客員教授

評価委員 井上 茂 東京医科大学 公衆衛生学分野 主任教授  
下光 輝一 健康日本21推進全国連絡協議会 会長  
公益財団法人 健康・体力づくり事業財団 理事長  
武見 ゆかり 女子栄養大学 副学長  
津下 一代 女子栄養大学 特任教授  
堤 雅宣 厚生労働省 保険局 医療介護連携政策課 医療費適正化対策推進 室長  
中村 正和 公益社団法人 地域医療振興協会 ヘルスプロモーション研究センター センター長  
樋口 毅 健康長寿産業連合会 事務局長/健康経営会議実行委員会 事務局長  
山本英紀 厚生労働省 健康・生活衛生局 健康課  
和田 訓 スポーツ庁 健康スポーツ課 課長

(五十音順・敬称略)

# 「健康寿命をのばそう!アワード」の 開催に寄せて



生活習慣病予防分野  
評価委員長

**辻 一郎**

東北大学大学院医学系研究科 名誉教授・客員教授

このたびは、受賞された皆さん、本当におめでとうございます。この「健康寿命アワード、健康寿命のばそう!アワード」も今年で12回目となりました。

今回は合計85件の応募がございましたが、昨年は57件しかありませんで、このコロナ禍以前の状況に戻ってきたということを大変うれしく思っております。また、プレゼンテーションされた方々の取り組みを聞いておりますと、コロナ禍の中でも時代の要請に応じた新しい形の健康づくりが着実に進んでいるということがわかり、大変勇気づけられる思いでありました。

また、国の健康づくり運動、健康日本21第3次が来年度よりスタートいたしますが、今回はそれを先取りしたような内容が多く大変うれしく思っております。

今回の最優秀賞の山形市のすくすくプロジェクトは、アプリを利用した自治体事業は全国各地で行われていますが、その中で最も優れたものだなというふうに今回実感いたしました。特にこの現役世代へのその訴求性が強いこと。また、さまざまな工夫さまざまな団体との連携を通じて、運動としての広がりができてきているということを大変うれしく思っています。まさに山形市から全国モデルの展開ということを期待しておりますので、どうぞよろしくお祈りします。

他にも、優秀賞の方からも大変すばらしい取り組みについても、このようなすばらしい取り組みを行ってくださっている皆様に改めて感謝の気持ちと敬意を表しますとともに、その取り組みが全国に横展開されて国民の健康寿命の延伸と健康格差の縮小が実現するということを祈念しております。以上をもちまして、大変簡単になりますが、私の講評といたします。どうもありがとうございました。

## 目次

### 厚生労働大臣 最優秀賞

06 山形から全国モデルへ!進化を続けるSUKSK(スクスク)プロジェクト……………山形市

### 企業部門

#### 厚生労働大臣 優秀賞

08 日々の食事から変える健康寿命延伸プロジェクト ~知らないうちに減塩&バランス食~……………株式会社マルト

#### スポーツ庁長官 優秀賞

09 “鍛える”から“整える”へ 社内ジムから始まるココネの健康意識改革……………ココネ株式会社

#### 厚生労働省 健康局長 優良賞

10 健康な会社を目指して(禁煙・受動喫煙防止)……………株式会社 真幸土木

11 ウェアラブルデバイスと健康ポータルサイトを活用した運動習慣の推進……………コマツ(株式会社小松製作所)

12 No.1梅干しメーカーpresents「おいしい減塩梅干し」15年の軌跡……………中田食品株式会社

13 健康寿命の維持向上のための喫煙対策と予防医療の取り組み……………大鵬薬品工業株式会社

14 こころとカラダを健康に! ~従業員と会社を元気にする総合的な取り組み~……………神戸製鋼所 神戸総合技術研究所

### 団体部門

#### 厚生労働大臣 優秀賞

15 ステップアッププロジェクト ~産学官協働によるまちづくり~……………神奈川県住宅供給公社

#### スポーツ庁長官 優秀賞

16 地域と医療従事者で挑戦!健康のための運動と食事の2刀流……………社会医療法人ペガサス 馬場記念病院

#### 厚生労働省 健康局長 優良賞

17 楽しみながら健康に!多世代・多地域ごちゃまぜ地域サロン……………蓬沢いきいきサロン

18 タオルと音楽でみんなの心をワクワクさせるParty体操の展開……………新潟大学 村山研究室

19 健康ハートウィーク2023(8月10日は健康ハートの日)……………公益財団法人 日本心臓財団

20 禁煙支援・治療のための指導者トレーニングの普及と発展(J-STOPネクスト)……………日本禁煙推進医師歯科医師連盟

#### 厚生労働省 健康局長 優良賞

21 「リモート健康管理室」による重症化予防3つのStep ~見て・聞いて・押して~……………日本 NCR 健康保険組合

### 自治体部門

#### 厚生労働大臣 優秀賞

22 地域における聴力フレイルへの取り組み ~社会とのつながりは良い聴こえから~……………佐賀県基山市

#### スポーツ庁長官 優秀賞

23 コロナ禍の挑戦!健康ポイントアプリ「あるこ」で健康LIFEをアップグレード!……………西東京市

#### 厚生労働省 健康局長 優良賞

24 透析導入時期を遅延!「高知県糖尿病性腎症透析予防強化プログラム」……………高知県

25 誰もが自然に健康になれる食環境づくりに向けた取組(ハマの元気ごはん弁当の販売)……………横浜市健康福祉局

26 誰もが健康に暮らせるまち調布を目指す ~関係団体と連携しタバコの煙から市民を守る~……………調布市

第12回  
健康寿命を  
のばそう！  
AWARD  
最優秀賞

厚生労働大臣 最優秀賞

# 山形から全国モデルへ！ 進化を続けるSUKSK(スクスク)プロジェクト

受賞者 山形市(山形県)

取組アクション



## 「健康医療先進都市」を目指し、健康寿命の延伸に取り組む

### 背景・概要

山形市では目指す都市像として「健康医療先進都市」のビジョンを掲げ、健康寿命の延伸に向けた取組を進めている。「健康寿命」を「日常生活動作が自立している期間(要介護2未満)」と定義し、医学的根拠に基づき、山形市民の健康寿命を損なう主な原因を認知症、運動器疾患、脳卒中と分析。この三大疾患の発症リスク低減には、生活習慣病の予防が極めて重要であることから、食事(S)、運動(U)、休養(K)、社会(S)、禁煙・受動喫煙防止(K)に留意するという「SUKSK(スクスク)生活」を独自に提唱。山形市の健康施策の基本軸に据えて各種事業に取り組んできた。

### 取組内容

スマホアプリ等を活用し歩数等でポイントがたまり、抽選で市特産品が当たる「健康ポイント事業SUKSK」を令和元年9月より展開。健診・検診の受診、飲食店提供の市認定SUKSKメニュー、禁煙講座、サッカー試合観戦(J2モンテディオ山形と連携)、地域の清掃活動や運動会等、幅広い年代に訴求した多様な活動をポイント対象としてきた(対象事業数R元年29→R5年64)。令和5年度は、新型コロナ5類移行直後の6月・7月を「SUKSK推進強化月間」と設定し、デビューキャンペーンやテレビCM等の新規プロモーションを集中的に実施。花見、グラウンドゴルフ、軽登山、山形花笠まつり等をポイント対象に拡大。職員が自費でSUKSKメニュー提供全店舗を食べに回り、市公式SNSでお店やメニューを発信。取扱店舗のメリット向上に取り組んだ(提供店舗数R元年2→R5年23(申請中含む))。メニュー延べ数R元年2→R5年97(申請中含む)。また、ポイントアップデー、SUKSKマイスター、SUKSKスクール、全国からヨガ講師等を招いたSUKSKフェア、芸術祭とコラボしたSUKSK街なかポイントラリー等、新たな取組を次々と打ち出し、参加者を飽きさせずに「楽しみながら健康づくり」を継続する仕掛けを切れ目なく展開している。

## 成果

- ◆参加者はR5年4月に1万人を突破。8月には1万2千人に到達。年平均成長率約45%で増加中(約7割が現役世代)
- ◆参加者約3,000人のアンケート結果によると、参加者の約9割の健康意識が向上し、また、約9割が行動変容があったと回答
- ◆ポイントアップデーの創設により一日8,000歩以上歩いた方の割合が、年間約18%のところ当該日は約33%に上昇
- ◆市内企業の意識変容と健康経営を促進(SUKSK事業所登録数は令和元年度23社から令和5年8月時点で69社に増加。また、市内の健康経営優良法人認定企業数は、事業開始前5社から令和4年度は75社に増加)

山形市民の健康寿命は、SUKSKプロジェクトを開始する前年の平成30年度と比較し、男女ともに次のとおり延伸を示している。  
◆健康寿命(男性) 平成30年度 80.64歳 → 令和2年度 81.36歳  
◆健康寿命(女性) 平成30年度 84.24歳 → 令和2年度 84.36歳  
SUKSK生活は、健康寿命延伸のためのエッセンスが凝縮されたものであり、多様な世代のライフステージに応じたプロモーションを駆使しSUKSKというキーワードを市民に広く浸透させることで、中長期的にも健康寿命の延伸に貢献していく。



## 受賞者の声

- ①取組のきっかけ  
健康で長生きするために配慮すべき生活習慣を市民にわかりやすく伝えるため、SUKSKというキーワードを創設した。SUKSK生活に楽しみながら取り組んでいただくため、健康ポイント事業を開始した。
- ②取り組む中で苦労したこと、大変だったこと  
コロナ禍での外出自粛やイベントの中止により、事業への新規参加者も伸び悩み、市民の運動や社会参加の機会の減少が課題であった。
- ③②をどう乗り越えたのか  
アプリ上で歩数ミッションと達成インセンティブを新たに設定して参加者のモチベーションを高め、コロナ禍でも楽しく健康づくりに取り組める工夫をしたり、新規参加を呼びかけるなど、歩みを止めることなく事業を継続した。
- ④今後の展望  
これまでの取組を継続することに加え、市民目線での改善や新たな創意工夫に取り組む。デジタルと人の力を合わせ、市民に寄り添った個別最適な健康啓発と健康寿命の延伸を目指し、新たなチャレンジで進化を続ける。

### 評価委員による講評：辻一郎

山形市の健康ポイント事業SUKSKは、歩数に加えて、健診・検診の受診、飲食店の健康的なメニュー、禁煙講座、各種の地域活動やお祭りへの参加など、幅広い活動をポイントの対象としています。さらに健康経営との連携、SNS機能による利用者交流など、事業は進化・拡大を続けています。アプリ登録者数はコロナ禍にあっても増え続け、参加者の健康意識や健康行動にも好影響が見られています。今やSUKSK事業は山形市の健康施策の基本軸に位置付けられる程、重要な役割を發揮しています。アプリを活用した健康ポイント事業は、すでに全国各地で広く行われています。そのなかでも山形市の事業は、全庁的な展開、楽しく魅力的なイベントやコンテンツ、徹底的なプロモーション戦略、次々と打ち出される新規事業などの点で、全国自治体の模範たり得るものです。





厚生労働大臣 優秀賞

## 日々の食事から変える健康寿命延伸プロジェクト ～知らないうちに減塩&バランス食～

受賞者 株式会社マルト (福島県いわき市)

取組アクション



### ●スーパー、薬剤師、管理栄養士、医師、行政等、各専門家が連携する減塩対策

#### 背景・概要

【いわき市における健康及び医療課題】○いわき市は塩分過多が原因の一つと言われている心疾患、脳血管疾患での死亡割合が高い。○心疾患死亡割合はワースト2位、脳血管疾患死亡割合はワースト3位(福島県内13市中) ○さらに男女ともに健康寿命が短く3期連続ワースト1位(福島県内13市中) ○特に、心不全は患うと入院を繰り返してやがて死ぬと言われ、他の疾病より入院日も長い。○いわき市医師会では、2025年に市内で434病床が不足すると予測値を公表。

【上記課題を引き起こす要因のひとつ】○いわき市は厚生労働省が定める塩分摂取目標値(男性7.5g/女性6.5g)と比較して、男女ともに塩分摂取過多(男性9.5g/女性8.8g)の状況にある。

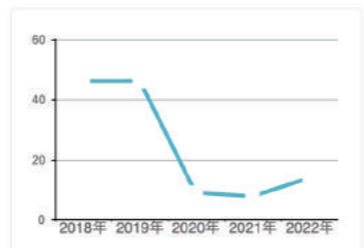
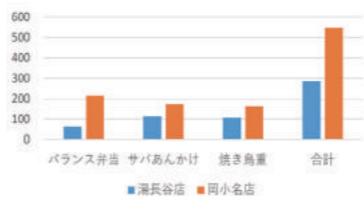
#### 取組内容

【①“食べる”を支える取り組み】○塩分、たんぱく質、脂質、炭水化物、食物繊維、食感等に配慮した弁当を開発。・美味しさの追求。いくら健康に配慮しても美味しくなければ食べてもらえないため、試食と意見交換を行ない、改良したうえで商品化販売。○令和4年度は6万205食販売。減塩に興味が無くても食べたいよう焼き鳥重、プルコギ丼等も展開し、手に取っていただけるよう試行錯誤。○減塩対策やフレイル予防の重要性等の医師コメントをPOPに用い、売り場での理解の浸透。

【②“自分の身体を知る”取り組み】○スーパーマルトやくすりのマルトにて、健康相談会及び健康測定を実施。・体重、体脂肪、筋肉量、内臓脂肪レベル、骨密度、AGEs糖化物質の測定のほか、健康改善パンフレットを配布。

【③“情報を広める”取り組み】○減塩&バランス食レシピのPR、減塩特設コーナー、パンフレット等配布。○減塩商品サンプルやレシピ等を配布。興味を持つきっかけづくり。○健康寿命ワースト1や心疾患、脳血管疾患の死亡割合が高いこと、2025年に迫るいわき市の病床不足問題等に対する減塩やフレイル予防の必要性、取り組み等をいわき市HPやYoutube等にて公開。○本プロジェクトの医師や市役所職員を講師とした勉強会を実施、理解浸透を図る。

【④“共に進める人を増やす”取り組み】○福島県内各高校、茨城県常盤大学等と連携し、学生考案の健康改善レシピの具現化。



#### 成果

【「健康食は美味しくない」を払拭、魅力商品開発と販促改善】○減塩やフレイル予防の開発弁当の販売実績は、昨年度6万205食。○一方で、減塩食、バランス食への美味しくないという根強いイメージは、依然高い。○販売の際に、デジタルサイネージやPOPを用い、健康改善PRの販売促進を工夫した場合と、しなかった場合の販売数についても、検証を重ねています。○昨年は無興味の人にも分かりやすいよう販売促進した結果、市内23店舗中同規模店舗における販売実績を比較すると、健康改善PRをしながら健康弁当を販売するほうが、しない場合に比べて3.39倍の販売数へと改善。○また、マルトのパートアルバイトを含めた職員約4,000人中、役職付5年以上勤務している457人を対象とした高血圧診断では、2018年度46名に対し、2022年度は14名に減少。○社内報や勉強会を経て、徐々に効果がみられました。○各高校や大学と連携することで、将来、薬剤師、管理栄養士、販売員等を目指す若い世代に向け、共にプロジェクトを推進することで、食がもたらす健康改善の重要性を認識して頂ける機会に繋がっています。

【今後の課題】今後の課題は、いわき市32万人都市全体での減塩、フレイル予防、バランス食の効果を生み出し波及させていくことが必要であり、引き続き取り組みを進めていきます。

#### 受賞者の声

①取組のきっかけ  
日々の食と医療を守る立場から、社内の薬剤師や管理栄養士等を中心に、医師・行政と連携し減塩やフレイル予防に本格的に取組み始めました。

②取組む中で苦労したこと、大変だったこと  
スーパーでは「減塩は意外と売れない」「手間がかかる」「価格が高い」等、減塩の重要性は理解しつつも、課題がとて多い状況でした

③②をどう乗り越えたのか  
商品開発会議や医師・行政との勉強会等を重ね、健康改善に重要な役割を担うという共通認識を持ち、チームで取組むことでより深化しました。

④今後の展望  
「人生を笑顔で、美味しく楽しく健康に！」そのために食育や高校・大学等との商品開発等に活用し、日々の健康づくりを推進していきます。

評価委員による講評：武見 ゆかり

減塩や栄養バランスなど健康に役立つことを意図した食品の普及方法には、直に訴える訴求型とこっそり行う非訴求の2つの方法があり、一般に減塩は「美味しくない」というイメージが強く、健康に関心の低い消費者向けには非訴求型の取組が好まれる傾向にあります。しかし、マルトさんは脳血管疾患の死亡が高いという地域の健康課題に向き合い、その対策として自社製品の食塩相当量の低減に取組み、とことん美味しさにこだわって、減塩弁当などを開発。地元医師会、高校、企業などと連携し「ふくふくデリ」として、健康と美味しさを同時に訴求することで販売数を伸ばした好事例です。関わった従業員の健康状態の改善もみられ、地元に着目した食品小売業の取組として、他社にも参考にさせていただきたい事例です。



スポーツ庁長官 優秀賞

## “鍛える”から“整える”へ 社内ジムから始まるココネの健康意識改革

受賞者 ココネ株式会社 (東京都世田谷区)

取組アクション



### ●“鍛える”より“整える”ための環境を整え、社内ジム利用者数が約10倍へ増加

#### 背景・概要

過去のオフィスでも社内ジムを設置し、就業時間中のジム利用が可能だった。2020年に移転した現オフィスにも社内ジムを設置し、本格的なトレーニングマシンを導入。運動できる環境を整え、ジムの稼働率を上げようとしたが苦戦。運動が苦手な社員が多かったが、ジムでは運動し体を鍛えることを一方的に提供していた。2022年1月より社内ジムの運営体制を一新。ジムのコンセプトを「心身を“整える”場所」として転換・明確化し、利用者数増加と全社的な健康に対する意識改革を目指し、様々な取り組みを行った。

#### 取組内容

2022年1月より新しく採用したウェルネス担当者主導の下、体を鍛える場所から「心身を“整える”場所」としてジムのコンセプトを転換し明確化。女性向けにヨガやピラティス等、運動寄りではないメニューを増やしたり(13種類全25タイトル※2023年8月下旬時点)、曜日ごとに担当トレーナー(トレーナー数は約12名※同)を変える等運営体制を一新。

「ほくし」という言葉を使い、マッサージやストレッチの延長線上として気軽に利用できるようハードルを下げ、予約システムを導入したり、当日の空き状況を積極的に発信。様々な施策に取り組みつつ、美容鍼といった毎月何かしらのイベントを行い、ジムをアトラクション化。無理なく利用し、楽しみながら運動できる環境を整えた。

#### 成果

社内ジムは2022年1月～5月の準備期間を経て、2022年6月に体制をリニューアル。様々な施策に取り組んだ結果、2022年1月のジム月間延べ利用者数83名から、2023年7月の872名へと約10倍に。飛躍的に増加させることに成功。

ココネは元々運動が苦手なメンバーが多く、ジム利用者の多くは入社後にトレーニングを始めた社員。社内にあるジムなので通いやすく、この1年間パーソナルトレーニングを続けている社員も多い。リニューアル後の様々な取り組みにより、ジムを気軽に利用する社員が増え、今まで運動習慣がなかった社員も体を動かしたりストレッチをするように。リニューアル前のジム利用は物珍しさがあったが、現在はパーソナルトレーニングを体験した社員が体を動かすことの良さを他の社員に共有し、共感が広がったり新たなジム利用を生み出している。取り組みの実施は全社的な健康に対する意識をよい方向へ改革し、将来的には社員の健康寿命を延ばすことにもつながっていく。



#### 受賞者の声

①取組のきっかけ  
本格的なトレーニングマシンを設置し運動環境を整えたが、社内ジム利用率は低迷。運営体制を一新し、利用者数増加と健康意識改革を目指す。

②取組む中で苦労したこと、大変だったこと  
ジムに関心がない社員や元々運動が苦手だったり、好きではない社員に対して、ジム利用のハードルを下げ、足を運んでもらうようにすること。

③②をどう乗り越えたのか  
トレーニング感を出さず、心身を“整える”ジムというコンセプトを言語化。ジムを気軽に利用できる様々な環境づくりにひたすら取り組んだ。

④今後の展望  
社員の子どもへのスポーツ能力向上を目指すものや、育休明け社員の産後ケアやベビーヨガなど、家族と一緒にできるプログラムにも挑戦したい。

評価委員による講評：井上 茂

社内に運動施設を持っているが有効活用が図られていない企業も多いかもしれません。この取り組みは、社内に設置されている運動施設のコンセプトを「体を鍛える場所」から「心身を“整える”場所」に変換し、運営を見直すことで利用者が大幅に増加した事例です。興味深いポイントとしては、①利用者の伸び悩みに対して社員目線でコンセプトを変更したこと(マーケティング手法)、②社員が利用しやすい様々な工夫を凝らしたこと(整えることに主眼を置いたヨガ等のメニュー、予約システム、担当トレーナー制、毎月のイベント、就業時間内の利用など)があげられます。社内運動施設の今後の可能性を感じさせる事例で、既に施設お持ちの企業ではこの取り組みを参考にしたい工夫が可能です。

## 健康な会社を目指して(禁煙・受動喫煙防止)

受賞者 株式会社真幸土木 (島根県松江市)

取組アクション



### 健康で仲良くストレスが少なく「長く働きたい、働ける会社」を目指す

#### 背景・概要

健康づくりを始めたきっかけは、25年前創業者が65歳でなくなった事です。仕事を上でも健康が一番大切、また少子高齢化が進んでいる状況から、将来労働不足が懸念されると考え、長期的労働力確保の為、新卒採用と健康経営に取り組みました。まず病院指導の下、THP(健康づくり活動)を始め、健康講話では煙草の体にも与える害を痛感し、喫煙対策に取り組む事にしました。20年前の弊社の喫煙率は70%でした。出雲地方は煙草を吸う風土があり、建設業は喫煙者が多いことが背景にありました。煙草は一人でやめるのが難しいことや吸わない人が受動喫煙してしまう事から、全体で受動喫煙防止に取り組む事にし、煙草に関する情報を社員に提供することから始めました。

#### 取組内容

##### ●社員の同意を得ながら段階的に以下を実施。

##### 【禁煙・受動喫煙防止】

- 平成14年9月 分煙
- 平成16年10月 室内禁煙
- 平成18年 敷地内全面禁煙
- 平成18年1月 就業時間禁煙・車内クリーニング実施・全車両禁煙
- 平成18年10月 社員禁煙を掲げ第1回喫煙者全員にて禁煙チャレンジを実施(講演・禁煙宣言・禁煙外来治療費全額助成)
- 平成21年12月 第2回(第1回同様)
- 平成27年10月 第3回(第1回同様及び報奨金:3か月間、全員禁煙すれば全社員に2万円を支給)
- 平成28年3月 喫煙者に文書配布(社員禁煙成功者体験談)
- 平成29年10月 第4回(第1回同様及びニコチンパッチ支給、健康手当:禁煙者(禁煙開始1か月以上)には毎月1,000円支給。継続1年ごとに1,000円アップ。上限3,000円 支給開始)

令和5年4月 健康手当支給基準改定、禁煙1か月間から一律毎月3,000円

啓蒙活動、採用面接時に禁煙・受動喫煙を含む取り組み説明、入社後の誓約宣言書の提出など現在継続中

##### 【その他】

平成20年よりインフルエンザ予防接種・平成28年よりストレスチェック・平成29年より毎月血圧体重測定・平成30年より毎朝ラジオ体操、保健師による個人面談及び肺年齢、血管年齢測定・令和3年骨密度測定・令和4年4月より全社員腹囲測定開始・令和5年健康食品摂取週間を設ける

#### 成果

##### ●喫煙・受動喫煙防止による健康被害の防止

- ・予防接種、マスク、うがい薬、抗原検査キット等の配付実施による、感染症予防
- ・血圧、体重、腹囲等の測定、毎朝のラジオ体操による、自身の健康状態確認及び意識向上
- ・ストレスチェック、相談窓口の設置によるメンタルヘルスケア
- ・健康診断及び二次健診のフォローによる、早期発見、重症化防止
- ・保健師による個別相談にて、メンタルヘルスケア及び早期発見、重症化防止
- ・会社独自の生活習慣病予防チェックシートによる現状把握と今後の行動プランの明確化
- ・レクリエーション(社員旅行、懇親会、バーベキュー、ボウリング大会、市民レガッタ参加)により、社員同士が仲良くなり、ストレス軽減

評価委員による講評: 中村 正和

喫煙率が高い土木系の事業所において、創業者の早世をきっかけに、喫煙対策に先進的かつ効果的に取り組み、喫煙率を20年間で70%から5%まで大幅に低減した小規模事業所の好事例である。成功の要因として、社員と家族の健康を守る会社の思いやり、教育と建物内・敷地内禁煙と禁煙治療補助による効果的な対策の組合せ、禁煙手当等のインセンティブの効果的活用、会社としての宣言と社員の誓約書による職場の一体感の醸成などがあげられる。



## ウェアラブルデバイスと健康ポータルサイトを活用した運動習慣の推進

受賞者 コマツ(株式会社小松製作所) (東京都港区)

取組アクション



### 労働組合・健康組合と協働し、社員の健康寿命100歳を目指す

#### 背景・概要

コマツグループでは、健康管理部門だけでなく、事業者、労働組合、健康保険組合が一体となり健康管理施策を中長期的視点から進めている。2021年より健康寿命100歳を目指すという意味を含め、生活習慣改善推進活動「KHP100(Komatsu Health Promotion100)」を全国の事業所で新たに開始した。ウェアラブルデバイスやアプリケーションを活用し、健康イベントを定期的に開催することで、社員のライフスタイルに合わせて自然と身体活動が増えるような環境を整えることを目指している。

#### 取組内容

2021年から希望する社員に対して身体活動・運動量などを可視化可能なウェアラブルデバイスの配布を開始した。さらに、デバイスと連携可能なポータルサイトおよびアプリ「PepUp」上で、ウォーキングイベントやデンタルチェック、健康クイズなどの健康イベントを定期的実施している。(別添①)コマツグループの年間安全衛生目標にKHP100に関する活動を盛り込み、各事業場の人事総務部門、健康管理部門、労働組合などから推進メンバーを選任し定期的に打ち合わせを行っている。活動内容や年間目標は毎年改善を行っている。

#### 成果

##### 1 プロセス指標

ウェアラブルデバイス配布後、2022年では約4割以上の社員が日常的にウェアラブルデバイスを着用していた。PepUp登録率は年々増加し、3年連続で実施しているウォーキングイベントの参加も増加傾向にある。

##### 2 アウトカム指標

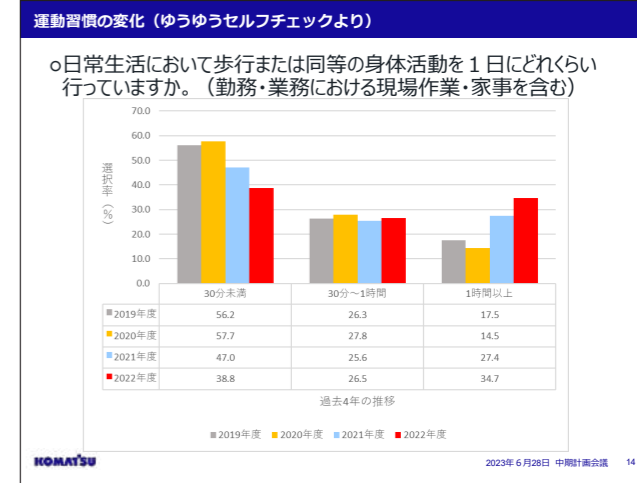
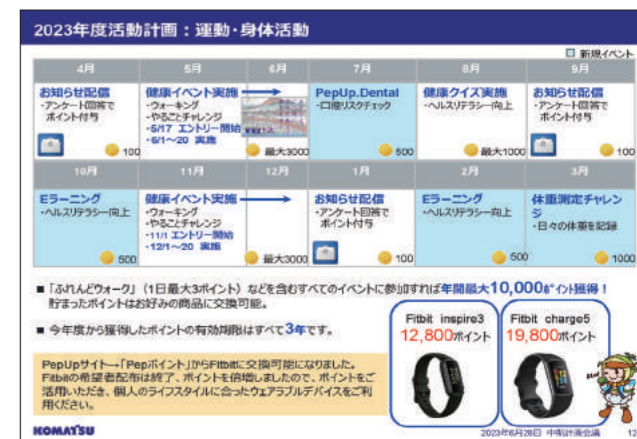
社員の日常生活における歩行または同等の身体活動は、これまで大きな変化はなかったがKHP100開始後からは増加傾向となった。(別添②)実際に利用した社員からも「歩数として数値化される事で、目標達成まで意識するようになった」という声が聞かれている。伝達の・批判的ヘルスリテラシー尺度の5つの質問の平均値(最小値1、最大値5)は、3年間連続で漸増している。独自にPepUpと関連させたイベントを企画する事業所も増えており、事務局がただ与えるだけでなく社員が自分事として楽しみに健康寿命をのばすことに貢献できていると考える。

##### 【意義】

本取り組みによって社員の身体活動量が増加しており、循環器疾患や糖尿病をはじめとした生活習慣病予防に貢献している。ウォーキングイベントでは個人だけでなくチーム戦も同時開催しているため、職場で誘われて参加している社員も存在すると考えられる。このように健康無関心層を含めた健康づくりの推進や、行動変容を促す仕掛けを心がけている。

評価委員による講評: 樋口 毅

運動が必要なことはわかっている、何をどれくらい実施すれば良いのかが、わからない人が多いかと思いますが、一人ひとりが自分ごととして、健康づくりに取り組むためには、生活習慣を見える化し、自分にあった目標を設定し、日々、達成に向けてモニタリングしていくことが大切です。ウェアラブルデバイスとアプリを活用して、従業員の健康づくりを支える本取り組みは、今後の企業におけるPHR(パーソナルヘルスレコード)推進のモデルとなる先進事例となります。ご受賞おめでとうございます。





健康・生活衛生局長 優良賞

## No.1梅干しメーカー presents 「おいしい減塩梅干し」15年の軌跡

受賞者 中田食品株式会社 (和歌山県田辺市)

取組アクション



### ●消費者の健康増進への貢献を目指した、おいしい減塩梅干しの開発・拡販・普及促進

#### 背景・概要

食塩のとり過ぎは、高血圧を引き起こし、脳血管疾患や心疾患などの原因になる。その一方で減塩は高血圧の予防や管理に効果があると言われている。そうした中で漬物(特に梅干し)は塩分の高い象徴的な食品として悪者的に取り扱われていた(いる)。しかし梅干し(手作り含む)は日本の農業とも密接に関係した伝統的な食品であり、年齢の高い層(高血圧が多い層)には特に支持されている。よっておいしい減塩梅干し(加工食品)の開発は必須であるが、初期の製品(他社品)はおいしいという評価は得られていなかった。こうした中で当社はNo.1梅干しメーカー(注1)として2007年よりおいしい減塩梅干しの開発と市場導入に取り組むことにした。(注1)国内梅干し市場におけるシェア16.2%

#### 取組内容

2007年に減塩のコア技術は外部の指導者に基本技術を授けて頂き、指導者と共に試作を繰り返して技術を育んできた。2010年に初の減塩梅干し(白干し梅)を発売するも終売。2016年に調味梅干しで「おいしく減塩」塩分3%シリーズ発売。その後続々と同技術を使って品種拡大。(日本高血圧学会の減塩食品リストには2023年4月現在10品種が掲載)

#### 成果

「おいしく減塩」塩分3%シリーズ(小売店経由の販売品)が消費者に受け入れられ、減塩品の発売から12年後の2022年度の売上は14億円(小売価格ベース)を超え、当社の減塩梅干しの看板商品に成長。その他の製品(通信販売対応分など)も減塩化して、2022年度は減塩梅干全体の売上で20億円を達成(相対的減塩量は23.7t)。2010年は当社調味梅干全体の平均塩分(注2)は8.6%であったが2023年は6.5%(▲2.1%)に減少。(注2)製品の塩分の売上加重平均値

#### 【意義】

梅干しには白干し梅と調味梅干しがある。手作りでは白干し梅(日本食品標準成分表の塩分、以下8訂塩分、梅干し塩漬18.2%)、加工食品では調味梅干し(8訂塩分、梅干し調味漬7.6%)がほとんど(調味梅干し:白干し梅=99.5%:0.5%)を占めている。そうした中で以下の事が言える。

- ①調味梅干し平均塩分6.5%は8訂の水準を下回ってきており生活者の食塩摂取の減少につながっている。
- ②梅干しNo.1メーカーである当社の動向は業界全体の減塩化にも波及効果がある。
- ③高齢者は小売店での購入以外にも、通信販売を利用するケースも多く自社通販、郵便局通販での減塩品導入も大きな貢献をしている。

#### 【今後の展開】

第1ステップとして15年かかったが「おいしく減塩シリーズ」が一定の成果を上げた。今後は第2ステップとして当社主力品の減塩化に取り組む。2023年8月に主力品「田舎漬け」の減塩品(塩分6%・通常品11%)を発売。

評価委員による講評: 津下一代

食塩の過剰摂取は高血圧、脳卒中、腎不全等の発症・悪化の要因であり、健康寿命の短縮につながります。健康日本21(第三次)では食塩摂取量の平均値を現状値の10.1g(令和元年)から令和14年度には7g未満をめざす目標を設定しました。わが国の伝統的な食文化、漬物は和食の脇役として欠かせない存在です。梅干し製造のトップランナーの、「おいしい減塩」を目指した継続的な取り組みは、「社会環境の質の向上」をめざす健康日本21の理念にも合致し、他社への波及効果も大きいと考えられます。



健康・生活衛生局長 優良賞

## 健康寿命の維持向上のための 喫煙対策と予防医療の取り組み

受賞者 大鵬薬品工業株式会社 (東京都千代田区)

取組アクション



### ●卒煙施策を中心とした健康寿命延伸に向けた総合的アプローチ

#### 背景・概要

大鵬薬品は、がんの治療薬を主要な事業領域とする生命関連企業であることから、全社員とその家族、周囲の人々の健康を守るための「健康経営」を総合的に実践しています。将来的に健康寿命に大きく影響を及ぼすと考えられる喫煙対策として、「2023年喫煙率ゼロ」宣言のもと社長以下経営陣全員が喫煙率ゼロを実践し、率先して種々施策に取り組んできました。2020年調査で15.0%であった喫煙率は、2021年9.2%、2022年5.6%、更に2023年2.2%にまで低下し、これまで取り組んできた施策の成果が実証されたとともに、現在も喫煙率ゼロを達成するための取り組みを継続中です。その一方で、早期発見・早期治療を目指した人間ドック受診率の向上にも力を入れてきました。その結果、国でがん検診を推奨している40歳以上に対する人間ドック受診率は2015年度23.5%でしたが、2022年度81.8%と過去最高の受診率となりました。加えて30歳以上の社員にも同様に積極的な受診を推進しています。

#### 取組内容

また、社員が日々健やかに働けるのは家族の支援が欠かせないとの考えから、「健康経営パンフレット」を作成して社員とその家族に配布することで、会社の健康経営の取り組みを理解いただくとともに、ご家族にも参加いただけるプログラムを紹介することを通して特定健診・人間ドックへの受診を呼び掛けています。

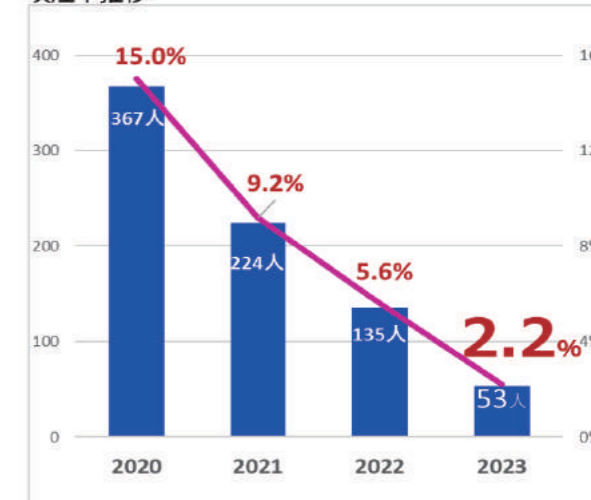
#### 成果

ここ数年のアンケート調査において、若年層を含め運動習慣が定着していない社員が多いことが判明しています。そこで、生活習慣病に対する意識向上と運動習慣の定着、更にコミュニケーション活性化を期待して、運動支援アプリを活用した社内運動イベントを年2回開催し、60%を超える社員が毎回参加し意識の向上や行動変容のきっかけづくりとなっています。健康寿命の観点から、口腔ケアは歯周病をはじめとした全身疾患への予防や重症化予防はもちろん、噛む力や言葉をはっきりと発する力が保たれ食事の摂取やコミュニケーションがスムーズに行える為、重要視されています。そこで、歯の健康に関して日々のホームケアの他、定期的なスクリーニング(歯に付着している歯垢と歯石を専用の器具で除去すること)の機会につなげるため、歯科検診の費用補助を実施しています。上記の取り組みを推進することで総合的に健康寿命延伸への維持向上の取り組みを継続して実施しています。

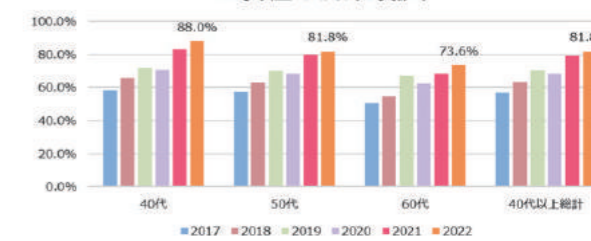
評価委員による講評: 中村正和

がんの治療薬を主要事業とする製薬企業として、がん予防対策に会社をあげて積極的に取り組み、成果をあげている。その取り組みには、「2023年喫煙率ゼロ」宣言に基づく総合的な喫煙対策(2020年から23年に喫煙率が15%から2%に低下)、従業員や家族を対象とした人間ドック受診率向上によるがんの早期発見・早期治療(ドック受診率が2015年から22年に23.5%から81.8%まで上昇)、アプリを活用した全社運動イベントによる若年層からの運動習慣の定着、などがある。

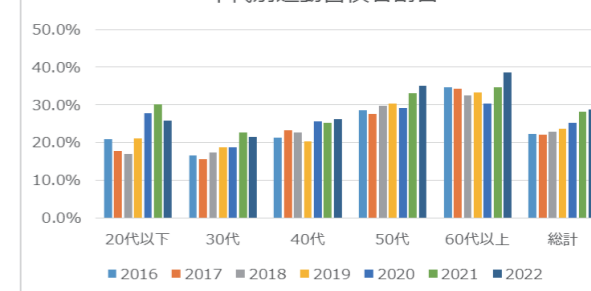
喫煙率推移



40歳以上 人間ドック受診率



年代別運動習慣者割合



# こころとカラダを健康に! ～従業員と会社を元気にする総合的な取り組み～

受賞者 株式会社神戸製鋼所  
神戸総合技術研究所 (兵庫県神戸市)



## ●ナッジ～こころとカラダの健康のために～

### 背景・概要

#### ●従業員のこころとカラダの健康づくりをサポート

従業員が楽しみながら、健康増進にとりくめるよう、「ナッジ」を意識しながら取り組んだ。こころとカラダのベースとなる食事・運動・休養に着目し、総合的な施策を展開した。

### 取組内容

#### 1) 食事

- ヘルシーメニューの単価を安くし、選択しやすく工夫(通常メニュー 490円、ヘルシーメニュー430円)
- 欠食率、健診有所見率(脂質・肝機能異常者多)のデータを紹介し、従業員が事業所の課題を認識して、改善につながるよう意識づけを図った
- 食堂を利用して、野菜の摂取率アップ、適正エネルギー量摂取を促せるよう、各種イベントを実施例)野菜量測定、新入社員ランチセミナー、事業所内で育てた野菜を利用した小鉢提供、常備菜レシピ紹介及び試食、食堂でのフェアメニュー提供(時期に応じて、健診前脂質改善・野菜たっぷり・夏バテ防止・高たんぱく・減塩などのメニュー等)、事業所の傾向や気候、社会的傾向にマッチしたイベントやフェアを展開
- 野菜や果物など、地域で生産されている食材を、事業所内で販売
- グリーンカーテンで野菜を育てて、従業員に食堂のメニューとして提供、試食会開催

#### 2) 運動

事業所の課題として、デスクワークが多く、下肢筋力が低下しやすい傾向があったため、ロコモティブシンドローム測定会、予防するためにウォーキングやストレッチなどのイベントを行った。  
また、運動をしてみたいと思えるきっかけづくりのため、足形測定会、ウォーキング姿勢や体のバランス測定会、シューズの割引チケットの配布等を実施し、仕事だけでなく、プライベートでも歩いてみたいと思えるように工夫をしていった。

#### 3) 休養

事業所のデータを紹介することで、従業員の睡眠への意識向上を図り、意識づけしたうえで、睡眠の質を改善するために、睡眠セミナー・プログラムを行った。睡眠環境改善のため、寝姿勢圧測定会や寝具の展示販売なども行った。睡眠状態が悪い従業員への個別アプローチも並行して実施した。

#### 4) その他

上記以外にも、健康に関する取り組みを総合的に、継続して取り組み、従業員の様々な健康課題の改善につなげている。今後も家族向けのイベントも開催するなど、従業員だけでなく、家族への波及効果にもつなげたい。

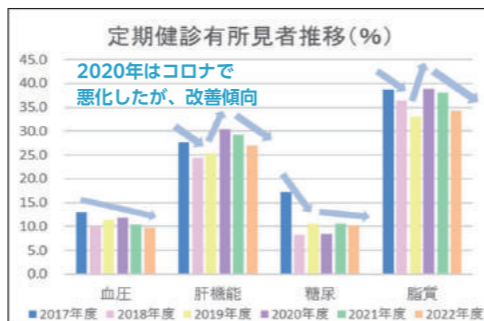
### 成果

- ①定期健診での有所見率減少②下肢の筋力増加(閉眼片足立ち)③がん検診受診率向上  
④従業員の野菜摂取に対する意識向上⑤喫煙率減少⑥欠食率減少⑦ヘルシーメニュー摂取率増加⑧社員の健康意識向上等

#### 評価委員による講評: 武見 ゆかり

従業員の心とカラダのウェルビーイングを目指し、食事、運動、休養に総合的に取り組み、健診の有所見者割合減少につなげた好事例。食事の面では、社員食堂でヘルシーメニューの割引というインセンティブを用いた取り組みを行っており、効果が高かったと推察されます。また、グリーンカーテンで栽培した野菜を社員食堂の小鉢メニューに使ったり、地元野菜を社内販売するなど、野菜を食べる場面だけでなく、生産や入手の段階も絡めた取り組みを展開している点は注目に値します。

### 食事・運動・睡眠等、健康に関する総合的な取り組み



# ステップアッププロジェクト ～産学官協働による健康まちづくり～

受賞者 神奈川県住宅供給公社 (神奈川県横浜市)



## ●住み慣れた地域で、いつまでも健康に暮らせる仕組みづくり

### 背景・概要

プロジェクトの中心である相模原市南区の相武台団地は、高齢化率が50.7%と非常に高い地域。地域の課題は、階段住宅のため身体機能低下・フレイルによる外出をためらう高齢者の増加(階段昇降できない=施設入所検討という住民不安)、地域を支える住民自治におけるコミュニティの担い手不足があげられます。こうした状況は、数十年先の日本・地域の姿と考えられ、その課題解決に向けた取組は、今後の地域社会を支える仕組みを検討する上で有益なものになると考えました。

### 取組内容

#### ●産学官の取組を有機的に繋ぐ

神奈川県住宅供給公社・シニアライフ振興財団(産)、北里大学(学)、相武台地域包括支援センター(官)が課題を共有し、①フレイルチェック会、②生活支援型サービス、③住民主体の介護予防教室、④自費の体操教室を有機的に結合・実施する課題解決モデルです。

#### ●健康づくりのゲートウェイ

フレイルチェック会は、フレイルの啓発と心身状況を把握する機会を提供し適切な支援に繋げるための、いわば地域高齢者の健康づくりにおけるゲートウェイとしての機能を果たす中核事業。会にて支援が必要と判断された高齢者は、地域包括支援センターが上記の②③④を案内するなどフォローします。

### 成果

#### ●健康状態の改善

フレイルチェック会は、2021年9月から2023年7月末までに計 57回実施(継続中)、参加者総数は延べ461名(登録者281名)、登録者のフレイル・プレフレイルの割合は66.5%と、フレイルの啓発と予防が必要な対象者が実際に参加している測定会。事業開始時点と1年後の時点で住民にアンケート調査をした結果、包括的なフレイルの割合は29.2%から29.5%と不変であったが、プレフレイルは34.8%から28.5%に減少。また、身体的なフレイルの割合は8%から5.3%に減少、プレフレイルも36.6%から33.4%に減少。したがって、全体的に住民のフレイル状態が改善傾向にあることが明らかになりました。

#### ●新たなコミュニティ・次世代育成

参加者同士の新しいコミュニティも生まれており、学生も運営側で参加することで、多世代が触れ合える契機や将来の地域の担い手育成にも繋がっています。

#### ●人口減少・超少子高齢社会の中での展開

公的サービスだけでは課題解決が難しいと思われるが、今回の取組で得たエビデンスや事業プロセスを他団地や地域に応用展開することは、「健康寿命を延伸する」ことに対して有意義なものになると考えます。

### 受賞者の声

#### ①取組のきっかけ

団地・地域課題を一者で解決するのは難しい中、産官学で課題を共有し、各種活動を有機的に結び付ける取組が必要であると考えた。

#### ②取り組む中で苦労したこと、大変だったこと

一時的に心身の状況を把握するだけでなく、数か月後に個人の行動や支援が活かされ影響を与えているかの反復確認の必要性があった。

#### ③②をどう乗り越えたのか

個人の心身状況データを個人情報取得の同意を得て活用することで、反復して心身状況の変化を確認できるようになる。

#### ④今後の展望

各団地・地域の資源は様々だが、本事業におけるプロセスを応用しながら、他の団地・地域に継続できる仕組みを展開していきたい。



(プロジェクト概念図)



(フレイルチェック会)

#### 評価委員による講評: 樋口 毅

少子高齢化が一層に進む日本が、持続的に発展していくためには、地域において高齢者とともに支える仕組みづくりが必要となります。首都圏郊外の大規模団地を中心に、居住エリアの中だけで暮らす独居高齢者が増えていく中、産官学が中心となり、住民参加を促す相武台団地における健康まちづくりは、日本のフレイル対策のモデルとなる大切な好事例です。特に、健康づくり活動を通じて、住民のフレイル状態が改善傾向にあることとともに、住民同士の新しいコミュニティ形成の場として広がっていることは、何よりも大切な成果です。今後、相武台団地における本活動が、関係する多くの人々や組織とともに、地域全体のエリアマネジメントとして持続的な価値を共創されることを、心から期待したいと思います。ご受賞おめでとうございます!



## 地域と医療従事者で挑戦! 健康のための運動と食事の2刀流

受賞者 社会医療法人ペガサス 馬場記念病院 (大阪府堺市)

取組アクション



### ●健康は、自分・家族・地域への、素晴らしい贈り物です

#### 背景・概要

2020年以降、新型コロナの長期化や不安定な世界情勢により、多くの方の仕事や生活スタイルが変わって、体型の変化・筋力低下・代謝低下・疲れやすくなる・自律神経の乱れによる睡眠不足・血流の悪化などの健康問題が社会全体の問題として顕在化してきた。中には、放置しておくと、廃用症候群や寝たきり、脳卒中などの人生が大きく変わる病気に達する場合もある。

(なぜこのようなことになっているのか)

一人ひとりの免疫力の向上、体力づくりが必要であるが、なかなか行動の1歩を踏み出せない方も多く居る。

(なぜ行動につながらないのか)

忙しい、継続できない、楽しくない、医学的・栄養学的エビデンスに基づいていないものもある、健康を失うことによる損失をイメージできない等

①何より継続しやすい ②楽しい ③1人でも大人数でもできる ④地域との連携

を意識したプログラムを考えた。

医療現場で体力勝負の業務をこなすために、常に健康管理を心がける医療従事者にとって、運動(ボディケア&エクササイズ)は欠かせないものです。運動はもちろん、自宅や職場などで行っているエクササイズ、意識的に摂取している食事など、医療従事者が普段実践しているボディケアをご紹介したいと考えた。

#### 取組内容

1. 「100人100回ペガサス起立・着座訓練」「腰痛予防体操」動画作成!
2. 自治体(堺市)と連携した「体力測定会」の実施!
3. フットサルスクール シュライカー大阪の現役選手が特別レッスン&プレー!
4. 管理栄養士による「Cook Padアプリ」食事献立 掲載!
5. 地域住民とかかりつけ医と大病院をつなぐ「ペガサスカード」の運用
6. 禁煙外来補助、健康診断の各種検査補助も実施



「いのち輝く未来社会のデザイン」をテーマとする  
大阪万博2025共創プロジェクト採択

#### 成果

#地域連携による拡散・浸透アプローチ #医学的・栄養学的エビデンス  
#ICT・情報通信技術の活用 #良質な医療の提供  
#健康保険料・医療費のコスト抑制 #楽しさ+健康

#### 受賞者の声

##### ①取組のきっかけ

コロナ禍で世の中の様相は一変し、健康状態やメンタル面の影響を懸念し、企業内や地域に浸透でき一体感のある健康施策をしたいと考えた。

##### ②取り組む中で苦労したこと、大変だったこと

身体に良いことをしなくてはとわかっていても、つい今度でいいや、明日からでいいやと考えがち。

##### ③②をどう乗り越えたのか

「健康」という言葉に、新たな価値を与えたいと考えた。例えば、「楽しさ」や「おいしさ」「ワクワク」の領域による本人の意識と行動変容。

##### ④今後の展望

私たちは患者さまの命・健康をお預かりしていますので、これからも地域・医療従事者参加型の取り組みを続けていきたいと思っています。

#### 評価委員による講評：津下一代

身体活動・運動が不足すると、生活習慣病が増えるだけでなく、腰痛や転倒なども増加します。健康日本21では「日常生活の歩数の増加」と「運動習慣者の増加」を目標に取り組んでいますが、新型コロナウイルス感染症による生活様式の変化により、身体活動量が減少したことが報告されています。社会医療法人ペガサス 馬場記念病院の取り組みは、転倒災害を予防するために職員ぐるみで起立着座訓練の動画を作成し普及することから始まりました。その手ごたえから、院内でのトレーニングコーナー設置、自治体とも協力した体力測定会、さらには食事改善に向けての情報発信へと広がっています。コロナ禍の厳しい状況のなかで、医療機関の有する多職種の専門家のアイデアを取り入れ、楽しく取り組めるような実践プログラムにつなげていることが高く評価されました。

## 楽しみながら健康に! 多世代・多地域ごちゃまぜ地域サロン

受賞者 蓬沢いきいきサロン (山梨県甲府市)

取組アクション



### ●世代や地域を超えて誰もが楽しめる居場所づくり

#### 背景・概要

蓬沢いきいきサロンは山梨県甲府市の助成事業である「いきいきサロン事業」を活用して、甲府市の蓬沢に住む夫婦がボランティアで行っている地域サロンです。

本来のいきいきサロンは住んでいる地域の65歳以上の高齢者を対象としたものですが、当サロンでは子どもや大人、他地域の方も参加できるようにして世代や地域の垣根を超えた交流をしています。

#### 取組内容

活動日数は週に4日以上行い、内容も運動や脳トレだけでなく、ニュースポーツや料理、工作、ヨガ、音楽、習字、絵手紙、ボードゲーム、地域のゴミ拾い、学習会、イベント企画など多種多様な取り組みを行っています。市の助成事業なので甲府市から助成金は出ますが、年間36回(年72,000円)と決まっており、それ以上の活動や65歳以上の高齢者以外の人は対象外となっております。残り200回ほどの活動は自費もしくは他の助成金を活用しています。

多世代・多地域での交流は子どもから高齢者までだれもが楽しむことができ、介護や認知症予防だけでなく、子どもや大人のうつ病や自殺予防にもつながり、さらに地域の美化活動やイベントなど行うことで地域活性化にも貢献しております。そうした取り組みが参加者の生きがいや成長の糧となっています。

#### 成果

参加されている方やそのご家族から「サロンに通うことで久しぶりに笑うことができた」「もう死んでもいいと思っていたけど、生きていて楽しくなった」「学校や自宅以外の居場所ができて楽しい」「私の住んでいる地域でも高齢者の集まりはあるけど、近すぎて情報が洩れるから行きたくない。こういう他地域の人を受け入れてくれるところがあって嬉しい」「子どもから元気がもらえる!私ももっとがんばろうと生きがいになる」「久しぶりに母に会ったらすぐ元気になるって家族としても嬉しいです」などのご感想をいただいています。

#### 【意義】

参加費はだれでも気軽に来てほしいとの思いからスタート時から1年以上は無料で行って来ました。しかし参加している人たちから払いたいとお声を受け、令和5年5月から大人の方には参加費を1回200円いただくことにしています。年間で200回以上活動し、今までで延べ4,000人ほどの方々が参加されました。これからも子どもから高齢者、世代や住んでいる地域、障がいの有無など関係なく、だれもがいきいきと過ごせるような居場所ができるように努めていきたいと思ひます。

#### 評価委員による講評：下光 輝一

市からの助成事業を活用して、草の根的なボランティア主導の取り組みで地域サロンを運営している。ボランティアが手作りで多種多様な健康づくりにかかわる活動を行っており、世代や地域の垣根を越えた交流が生まれ、地域社会のコミュニケーション形成に貢献している。関係者の熱意も高く、大学生の参加や支援も得られるようになっており、今後の発展が期待できる。他の団体や自治体の事業の参考になる一つのロールモデルとなるのではないかと。住民主体の健康づくり活動として大いに評価したい。





健康・生活衛生局長 優良賞

# タオルと音楽でみんなの心をワクワクさせる Party体操の展開

受賞者 新潟大学村山研究室 (新潟県新潟市)

取組アクション



## ●音楽でつながる!体操で健康になる!交流型運動プログラムの実践

### 背景・概要

新型コロナウイルスの影響により社会全体で制約や不安が広がり、健康維持の重要性が一層高まっている。特に高齢者や子供たちの運動機会が制限され心身の健康に影響を及ぼす状況が生じた。そのため、新しい方法で健康促進を図り、楽しみと活気に満ちた健康社会を提案することが必要とされている。こうした背景から、Party体操プロジェクトを立ち上げた。

### 取組内容

タオルを活用した体操の振り付けと効果検証を、新潟大学村山研究室の学生が担当した。子どもから高齢者まで無理なくできる体操を目指し、予防医療現場での指導経験が豊富な健康運動指導士の意見を受けながら、筋電図とモーションキャプチャーを用いて動作解析を行い開発に取り組んだ。

次に音楽と組み合わせる楽しみながら行うことができるように音楽プロデューサーのYANAGIMANさんとかりゆし58の前川慎吾さんから体操のための楽曲を提供いただいた。

使用するタオルは岡山県高野町にて明治10年に誕生した再織という伝統技術を用いた手法でつくるタオルである。今では日本に5台しか残っていないという編機によって職人の方々から丁寧に体操専用タオルを手作した。

運動・音楽・伝統技術から構成されたタオル体操を、自治体を含めながら普及に取り組む。



### 成果

年齢や性別、体力に関係なく、音楽に合わせて楽しく運動ができること。タオルを使ってみんなでワイワイと体を動かせること。この二つがポイントとなり全国各地の健康イベントやSDGsイベントに採用されている。現在までには2,000名を超える参加者となった。音楽と体操の融合は、参加者のモチベーションを高め、心地よい運動体験を提供することができる。また、地域コミュニティの強化と共に、健康への意識向上が促進される。

### 【意義】

コロナ禍における健康の重要性に焦点を当て、楽しさと健康を結びつける新しいアプローチを提案する。全世代が参加し、楽しさや活気を共有することで、困難を乗り越える力を育て、健康的なライフスタイルを促進する。また、地域のつながりを強化し、新たな健康社会のデザインを築く一翼を担う。本プロジェクトは、健康と楽しさを通じて社会全体の心身の幸福を向上させる使命を担っている。

評価委員による講評: 井上 茂

本プロジェクトはタオルと音楽を活用した短時間でできる健康体操の提案とその展開です。大学の研究室が中心となって体操の効果を検討していますが、そのこと以上に、多様な領域の専門家とコラボした総合的な企画力が優れています。音楽は著名な音楽家から、タオルは伝統的な技法を用いた製品で、振付は人気のトレーナーによっています。SDGsと関連付けたプロジェクトにもなっています。普及戦略という視点から、参考になる点の多い取り組みです。



健康・生活衛生局長 優良賞

# 健康ハートウィーク2023 (8月10日は健康ハートの日)

受賞者 公益財団法人日本心臓財団 (東京都新宿区)

取組アクション



## ●健康ハートの日に、毎日休まず働いている心臓を思いやり、健康について考える

### 背景・概要

8月10日が810(ハート)と読めることから、日本心臓財団では1985年に8月10日を「健康ハートの日」と定め、さまざまな心臓病・脳卒中の予防啓発キャンペーンを実施してきました。日本人の健康寿命の延伸に最も重要なのは、要介護・要支援の24%を占める心臓病・脳卒中(循環器病)の予防です。脳卒中の1/3は心臓病(不整脈)が原因です。

### 取組内容

循環器病対策基本法が施行され、ますますその重要性が認知される中、本年は、日本心臓財団、日本循環器学会、日本循環器協会、日本AED財団と4団体が共催し、7月29日~8月10日までを健康ハートウィーク2023と題し、循環器病の予防啓発キャンペーンを実施いたしました。

### 成果

より多くの若者に心臓病予防、心臓突然死予防を知っていただくため、今年30周年を迎えるJリーグの協力を得て、8月6日開催試合において、いくつかのスタジアムでのメッセージ動画やブース設置によるキャンペーンを行いました。

さらには、サッカーファンや選手には特に認知度の高い漫画『キャプテン翼』の原作者である高橋陽一先生にご協力いただき、漫画のキャラクターで心臓病を持つ天才サッカー選手の三杉淳くんを心臓病啓発アンバサダーとして設定し、ポスター、パンフレットやキャンペーンTシャツのシンボル・イラストにして、多くの方が興味をもって見ていただけるようにしました。

また、元プロサッカー選手でAED大使でもある中村憲剛さんにメッセージをいただき、「ハートはともだち」をキャッチフレーズに、スタジアムでのメッセージ動画や、シンポジウムでのビデオメッセージをいただきました。

そのほか健康ハートウィーク2023では、オンラインで、小学生向けの心臓教室「すこいぜ心臓」、医師を目指す若者対象に「私なんて医者になれない!それホントですか?」と題した医療従事者からのメッセージや受験や研修体験談、「患者さんとご家族へのインタビュー」など、どなたでも参加できる環境下で啓発コンテンツを配信しました。

さらには、会場とオンラインのハイブリットで行ったシンポジウム「循環器病予防啓発の新たなキックオフ」、大阪、奈良の会場とオンラインを結んで実施した「うんこ先生と学ぶAEDと胸骨圧迫:全国でPUSH!」、全国の保険薬局・ドラッグストア約5600軒の協力で実施した血圧管理の啓発など、さまざまなイベントを行いました。

評価委員による講評: 樋口 毅

健康づくりの知識を理解してもらうためには、「正しさ」とともに、「たのしさ」がとても大切です。今回の取り組みは、Jリーグや有名な漫画キャラクターとの連携を通じて、より多くの若者に対して、心臓病予防の啓発にチャレンジをされた好事例です。人生100年時代を迎えつつある日本において、これからの未来をつくる、こどもや若者たちに、健やかな社会を残していくために、ぜひ、引き続き、「正しく、たのしい健康づくり」への取り組みを期待します。ご受賞おめでとうございます!

団体部門

団体部門

# 禁煙支援・治療のための指導者トレーニングの普及と発展(J-STOPネクスト)

受賞者 日本禁煙推進医師歯科医師連盟 (福岡県北九州市)

取組アクション



## ●全国1万人を超える医療従事者が受講し、禁煙支援・治療の質の向上に貢献

### 背景・概要

本事業は、指導者トレーニングを通じて、わが国における医療や健診等の保健事業の場における禁煙支援・治療を推進することを目的とする。わが国では、一部の禁煙関連の学会が学会員に対して禁煙支援・治療に関する資格認定を実施しているが、公的なトレーニング体制は整備されていない。今後、たばこ規制の推進により禁煙希望者が増加する一方で、禁煙困難例の相対的な増加が予想される。そのような状況下で、指導者の禁煙支援・治療の知識やスキルの向上を図ることは喫緊の課題である。

### 取組内容

日本禁煙推進医師歯科医師連盟では、日本における禁煙治療・支援の推進を目的に、2010年から禁煙支援・治療のための指導者トレーニングプログラムの開発・普及プロジェクトJ-STOP (Japan Smoking Cessation Training Outreach Project) を実施してきた。2015年からは公益社団法人地域医療振興協会との共同開催の形で実施している。2022年8月20日から、運営費がより安価なWEB学習教材に切り替え、内容を全面的に更新して、J-STOPネクストとして公開した。

### 成果

- 本事業は、2014年の第3回健康寿命をのぼそう!アワードにおいて、厚生労働省健康局長優良賞を受賞した。それ以降、下記に示すとおり、事業を継続・発展させ、成果をあげた。
1. 受講者総数と受講団体数の拡大  
受講者数と受講団体数は、2014年受賞時の2,187人、7団体から、10,443人、61団体に増加した。
  2. 学習内容の有効性の検証と論文発表  
eラーニングの学習効果を評価し、論文として発表した(日本健康教育学会誌 2017;25(3):180-194)。
  3. 喫煙格差是正を目指した指導者トレーニングの体制の整備  
喫煙率の高い被保険者を抱える全国健康保険協会と協働して、全国の都道府県支部で働く全ての保健指導者が本学習プログラムを活用して、禁煙支援の学習を行う体制を確立した。
  4. 持続可能な指導者トレーニングの体制の構築  
eラーニングに比べて低額で運用できるWEB学習教材に切り替え、持続可能な提供体制を整えた。
  5. 現場の困りごとに寄り添ったオンラインセミナーの開催とコンテンツの開発  
診療現場での禁煙支援・治療の困りごとの解決につながるコンテンツを開発するため、オンラインセミナーを開催し、その成果を「困りごとQ&A集」として取りまとめ、セミナーの動画と合わせて公開した。

### 【意義】

- ・eラーニングやWEB学習を用いた自己学習は、忙しい保健医療従事者が自分の都合のよい時間に学習ができるので利便性が高い。学習コンテンツは、科学的根拠に基づいて作成されており、禁煙支援・治療に関わる公的なマニュアルや手順書に準拠しており、現場での実用性が高い。
- ・学習効果が確認されており、全国の保健医療従事者に普及することにより、禁煙支援・治療の質の向上を通じて、喫煙関連疾患の予防と健康寿命の延伸につながることを期待される。

評価委員による講評：辻 一郎

日本禁煙推進医師歯科医師連盟は1992年に発足し、わが国の禁煙推進に多大な貢献を行ってまいりました。同連盟は、2010年に禁煙支援・治療のためのe-ラーニングによる指導者トレーニング(J-STOP)を始めました。2022年にはWEB教材(J-STOPネクスト)を公開し、誰でもいつでも無料で受講できる態勢を整えました。この方法の学習効果は科学的に検証されており、より多くの保健医療従事者が習得し、禁煙指導者になることが求められています。

# 「リモート健康管理室」による重症化予防3つのStep ~見て・聞いて・押して~

受賞者 日本NCR健康保険組合(東京都中央区)

取組アクション



## ●「明日倒れるかもしれない人」を一人でも防ぐために!

### 背景・概要

2017年に医療費の増大傾向があり、また検査値の悪い人のレセプトがないことから、健保の顧問医師と緊急性が高い人を「明日倒れるかもしれない人」として抽出し、早期介入することにしました。検査項目は血糖値・血圧・脂質異常の3つとし、再検査勧奨をした結果、この対象者の75%が再検査未受診であることがわかりました。

### 取組内容

毎年重症化予防の対象の項目を追加し、現在は7つの検査項目とがんです。2020年度より、健診結果をもとに4つのレベル(重症化レベル、即受診レベル、糖尿病性腎症予防レベル、がん精密検査)で対象者を抽出し再検査勧奨をしています。自身の健康度を正しく理解することが疾病予防への第1歩と考え、健診結果が意味するリスクを認識することでスムーズに再検査へ促すことが可能と考えました。また、対象者の病識には個人差があることから、勧奨度合いも3つのStepとし方法を変えて準備しました。

### ●再検査に向けた行動変容の3つのStep

Step1: 見て  
自分が見て、再検査すべき項目に気づくためのシステムを導入。「健診結果管理システム」から送信される再検査勧奨メールは、本人が「見てわかる」結果表示をしています。

Step 2: 聞いて  
リモート健康管理室から医療専門職が、本人に直接電話して病気のリスクや再検査の必要性をわかりやすく説明します。なぜ再検査が必要なのか「聞いてわかる」ための再検査勧奨含む健康相談を実施します。

Step 3: 押して(押されて)  
それでも再検査を躊躇する方や重篤な数値の場合には顧問医師とのWEB面談を実施します。またレセプトで確認できない場合には事業主人事と連携し、電話をつなぎます。「押してわかる」は医師面談と人事連携となります。

### ●双方向コミュニケーション

健保在籍中に受けた健診結果は全て「健診結果管理システム」に登録され経年で表示でき、加入者の方は、PC やスマホなどから手軽に健診結果を見ることができます。再検査勧奨は「伝えて終わり」ではなく、再検査済の方にシステムへの入力、または電話・メールでの報告をお願いしています。そして「リモート健康管理室」からは結果確認後も健康サポートが継続します。こうした双方向のコミュニケーションで重症化予防の効果をあげています。

### 成果

再検査受診率は、2019年度の42%(3項目の検査項目)から2022年度65%(7項目の検査項目)にアップしています。

評価委員による講評：井上 茂

健康保険組合が事業者と協力して再検査・精密検査の受診率向上に取り組み、受診率を42%から65%に増加させた事例です。具体的には、対象者のレベル分けを行い、再受診を「行動変容」と捉えて3つのステップ(見て:わかりやすい結果表示、聞いて:電話連絡、押されて:医師面談)を設定し、さらには、受信後のコミュニケーションにも力を入れています。事後措置の重要性を認識して、この部分に資源を割いて制度化した上で、包括的に取り組まれた点が評価されました。



### 再検査勧奨後の受診率



## 地域における聴カフレイルへの取組み ～社会とのつながりは良い聴こえから～

受賞者 佐賀県基山町

取組アクション



### ● 高齢期難聴に関する正しい知識を多くの方に

#### 背景・概要

超高齢社会を迎えたわが国では、難聴有病率が今後さらに上昇することが想定される。Lancet(2017)は認知症発症の修正可能な最も大きな危険因子として難聴を上げており、難聴が認知症発症の高リスク因子であることが明らかになりつつある。また、認知症以外の難聴によるデメリットも検証されているが、本国は諸外国と比し補聴器装用者は少なく、高齢期難聴への取組みが十分とは言えない現状である。今回、認知症地域支援推進員/生活支援コーディネーターと言語聴覚士が連携し、地域へアウトリーチをかけて耳鼻咽喉科受診奨励、補聴器装用奨励といった難聴支援に取り組んだ。この取組みが地域における高齢期難聴支援のモデルケースの一つとなり、難聴者の早期発見、早期支援が地域住民のQOL向上と認知症発症のリスク軽減に繋がることを目的とした。

#### 取組内容

対象は佐賀県基山町在住で地域のサロン等の参加者とした。町内で開催されている、ふれあいいきいきサロン、オレンジカフェ等と言語聴覚士による聴覚に関する講話を実施。講話前後の比較をアンケート調査した。また、希望者を地域の耳鼻咽喉科へ紹介する取組みを行った。

#### 成果

講話後のアンケート結果から、言語聴覚士による講話という今回の取組みを通して聴覚に関する正しい知識を伝えることが出来るようになった。取組みを通じた変化として、町内において毎年実施されている介護予防健診(フレイル健診)に聞こえのチェックの項目が追加となった。加えて、福祉課や健康増進課、地域包括支援センターの職員による認定補聴器技能者を招いての高齢期の難聴支援に関する勉強会が開始となった。この取組みは鳥栖地区広域市町村圏組合内の他市町へと拡がり、更には福岡県へと拡大している。

#### 【意義】

今回の取組みで聞こえにくさを感じている方や、それにより人と会う機会が減少している方が一定数いること、聴覚に関する正しい知識を伝えることが出来るようになった。加えて、耳鼻咽喉科受診奨励、補聴器装用奨励にも一定の効果を果たしており、自由記述のコメントから聴覚に関する講話はこれまで住民になじみのなかった分野であることがわかった。

全ての市区町村に配置されている認知症地域支援推進員/生活支援コーディネーターと47都道府県すべてに土会を持つ言語聴覚士が連携した今回の取組みは、市区町村規模に関わらず日本全国どこでも実施可能なものであり、高齢期難聴支援の有効な手段となり得るものだと考える。

#### 受賞者の声

##### ①取組のきっかけ

難聴による不利益が明らかとなっている中、難聴に対しての具体的なアクションが不十分であると感じていたこと。

##### ②取り組む中で苦労したこと、大変だったこと

取組み当初から行政の補聴器購入助成を念頭に入れていれて始めようとしていたため、行政側の理解を得るのが困難であった。

##### ③②をどう乗り越えたのか

まずは、住民向けの講話という出来ることから始めて、それを重ねることによって取組みの拡大を図ることが出来た。

##### ④今後の展望

今回の取組みは市町村規模に関わらず全国どこでも実施可能なものである。全国へ拡がるように各所で取組みの説明を実施していく。



評価委員による講評：下光 輝一

認知症のリスク要因の1つである難聴の早期発見早期支援を、認知症地域支援推進員/生活支援コーディネーターと言語聴覚士が連携して取り組んでいる。自治体における認知症予防の取組みはこれまで身体活動推進や食生活改善に関するものが多かったが、難聴に焦点を当てた取組はユニークである。また、取組の評価をふまえて、町民のフレイル健診に聴覚チェックを導入し、町全体で高齢期難聴対策を充実させている点も高く評価したい。今後、この取組みが他の自治体へ横展開されるよう

## コロナ禍の挑戦！健康ポイントアプリ「あるこ」で健康LIFEをアップグレード！

受賞者 西東京市 (東京都)

取組アクション



### ● 健康づくりのハードルを下げ、楽しく続けられるアプリを目指して

#### 背景・概要

当市の「健康づくり推進プラン」では、総合目標として「健康寿命の延伸」及び「主観的健康観」の向上を位置付け、市民一人ひとりの運動習慣の形成等への取組を重要視しておりました。しかし、新型コロナウイルス感染症の発生に伴う外出自粛等により、市民の皆様から、「どんな場所なら安全に出かけられるか?」「どんな場所なら安全に運動できるのか?」といったお声を多数いただき、健康上のリスクと不安が増大していることが把握できる状況でした。コロナ禍でも、安心して続けられる健康づくりとして、「歩く」ことを中心に、日常の中で実践できる機会を提供すること、また、その取組みについて、インセンティブを付与することで、より多くの市民の皆様へ、健康づくりに取り組んでもらえるきっかけとなるような仕組みづくりを構築しました。

#### 取組内容

スマートフォンアプリをダウンロードし、歩数やエクササイズといった取組みに対してポイントを付与し、インセンティブを提供する環境構築を行いました。インセンティブは2種類あります。  
①一定のポイントを月に貯めた方の中から抽選で当たる電子マネー。  
②2～3か月ごとにアプリ内で開催するイベントのチャレンジ達成者に向けて、特産品や協賛品をお贈りするイベント(通称:あるチャレ)。この2本立てのインセンティブにより、歩くことを楽しみ、継続率を維持するための仕掛けづくりを行っています。

#### 成果

アプリ登録者は59歳までの方で全体の約7割を占めており、その中でも、40～50代の女性が特に多く、これまで講座等への参加が少なかった層に健康づくりのきっかけを届けることができています。年に数回、アプリ利用者アンケートを実施し、アプリ登録前後の主観的な歩数や身体面の変化を伺うなかで、約6割の方に、良い変化(体調がよくなった体重が減った等)があったという結果が得られました。主観的な歩数については、生活習慣病予防に必要なとされる8,000歩以上歩く人の割合が、登録前と比較して、全体で20%アップ。実際の登録者の平均歩数についても、事業開始時から600歩以上の上昇がみられ、健康増進・健康意識の向上に繋がっている結果が得られました。アンケートの結果では、1年以上継続されている方の4人に1人が「体重が減った」と回答されています。本アプリを継続的に利用していくことが、「歩く」ことを中心とした運動習慣の獲得や、歩数の増加に繋がっており、これが、健康寿命の延伸への一助となっていると考察されます。

#### 受賞者の声

##### ①取組のきっかけ

コロナ禍での様々な健康不安のお声を受け、日常生活の中で「歩く」ことを中心とした健康づくりの定着を目的に、本事業をスタートしました。

##### ②取り組む中で苦労したこと、大変だったこと

アプリを継続して利用してもらう人を増やすために、使い続けたい魅力や、飽きさせない工夫を凝らすことを常に考えています。

##### ③②をどう乗り越えたのか

「飽きさせない」ためのインセンティブ提供の他、アプリ内で開催する様々なイベント(通称「あるチャレ」)を計画・実施しております。

##### ④今後の展望

「健康」応援都市として、市民お一人おひとりに共感いただける「健康」を維持・増進していけるよう、一緒に取り組んでまいります。



評価委員による講評：樋口 毅

新型コロナウイルス感染症の拡大防止により、今まで取り組んできた運動習慣が制限され、また外出自粛等により、身体活動量が低下。このような状況下において、スマホアプリを活用して運動機会を提供した本取り組みは、他の自治体にとっても参考になる好事例です。特に、40代、50代の女性の参加率の高さなど、従来、西東京市として参加が少なかった対象者に、健康づくりを届けることができたこと。また参加者の歩数向上につながっている点が素晴らしいです。日本は、地震等の災害が多い国でもあります。平時からの健康づくりは、勿論、大切ですが、有事に対しても備えていく必要があります。今回の、コロナ禍での健康二次被害防止の取り組みが、今後の西東京市での発展的な価値につながることを、心から期待しております。

# 透析導入時期を遅延！ 「高知県糖尿病性腎症透析予防強化プログラム」

受賞者 高知県

取組アクション



## ●医療機関と保険者が連携したサポートで腎機能の低下を防止

### 背景・概要

○高知県では、「県民の誰もが住み慣れた地域で、健やかで心豊かに安心して暮らし続けることのできる高知県」の実現を目指して日本一の健康長寿県構想を策定し、3つの柱に基づく取り組みを進めている。

○その柱の1つである「健康寿命の延伸に向けた意識醸成と行動変容の促進」において、重症化のリスク要因を持つ人、いわゆるハイリスク層に対するアプローチとして、令和2年度から糖尿病性腎症患者に対し、医療機関と市町村などの保険者が連携して強力に保健指導を行う「糖尿病性腎症透析予防強化プログラム」を県の呼びかけにより実施している。

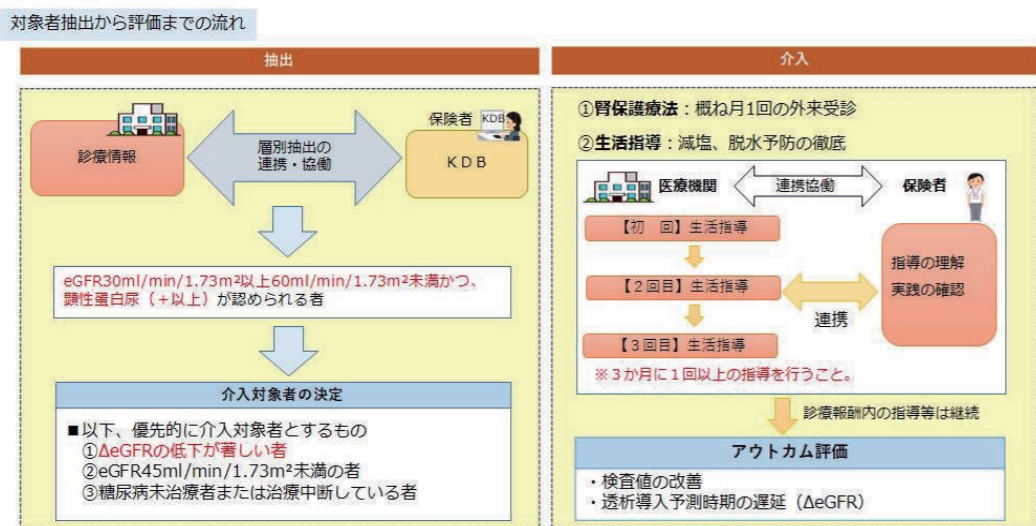
○その背景としては、高知県の年間平均新規透析導入患者は322人(H28~H30)であり、このうち、糖尿病性腎症を原疾患とする患者は平均122人と最も多いことがあげられる。

### 取組内容

○本プログラムは、eGFR30以上60(mL/min/1.73m<sup>2</sup>)未満、顕性蛋白尿(+以上)が認められ、数年で透析導入が予測される方を対象としている。対象者は、医療機関は診療情報から、保険者は健診データ等から抽出を行った後、主治医に判断を仰いだ上で、医療機関、保険者が協議して決定する。対象者には主治医からプログラムの概要を説明し、同意書をいただいている。

○介入としては、主治医の判断のもと医療機関においては、腎保護療法の継続と1クール6か月間、少なくとも3か月に1回(1クール3回)以上の生活指導を実施する。保険者においては、生活指導時に同席または情報提供書等により医療機関と情報を共有しながら、「減塩の徹底」及び「脱水予防」を重点項目とし、対象者の理解と実践の確認等の支援を実施する。この間、医療機関と保険者はカンファレンスや電話などで情報共有を行う。

○1カールの介入終了時及び終了3か月後に評価を実施し、以降の介入方法について検討する。



### 成果

○これまでに、県内すべての保健所管内でプログラムを実施し、介入前後1年の検査データのある者のデータを比較したところ、腎機能の低下を防止でき、透析導入時期を(5年程度)遅延できる可能性が見えてきた。

○このことにより、糖尿病性腎症患者の透析導入による拘束時間が回避され生活の質の向上ができるとともに、医療費の適正化が期待できる。

評価委員による講評：津下一代

糖尿病は新規透析導入の最大の原因疾患です。透析に至れば生活の質の低下だけでなく、年間医療費500万円程度要するなど社会的な影響が大きいことから、その予防が重視されています。高知県では保険者の健診データに加え、医療機関の診療情報を活用して対象者を抽出していることが特徴的です。「糖尿病性腎症透析予防強化プログラム」による質の高い生活指導、事業評価を適切に実施できる体制を整えていることも評価されます。全県下への均てん化により、新規透析導入の減少が期待されます。

### 令和4年度までの介入に対する評価(中間報告)

介入前1年と介入後1年の比較(介入強化群50人)

▶同群それぞれの腎機能低下率の平均値を介入(基点)前後で比較

	介入前の ΔeGFR平均 (365日換算)	介入後1年の ΔeGFR平均 (365日換算)	差	p
介入強化群*	3.4	2.3	+1.11	0.022 ( <b>検定</b> )
標準治療群	2.6	4.5	1.87	

\*介入強化群：標準治療に加え糖尿病性腎症透析予防強化プログラムによる介入を行った群

# 誰もが自然に健康になれる食環境づくりに向けた取組 (ハマの元気ごはん弁当の販売)

受賞者 横浜市健康福祉局(神奈川県)

取組アクション



## ●官民連携によって「ボリューム」と「健康」を両立した弁当を開発

### 背景・概要

横浜市が進めている健康増進計画「第2期健康横浜21」及び第2期食育推進計画最終評価の結果では、栄養バランスよく食べる人の割合は、策定時の41.3%から34.3%に減少した。従来の取組は、栄養バランスのよい食事の重要性について、市民への情報提供による啓発が中心であったため、今後は栄養バランスのよい食事がとれるような環境を整えていくことが必要と考えた。令和4年度から産学官で連携し、複数の食品関連事業者や学識経験者が参加した横浜市食環境整備検討会を開始し、健康への関心の有無にかかわらず、誰もが自然に健康になれる食環境づくりに向けた具体的な取組を検討し、市民の健康的な生活の実現を目指している。

### 取組内容

市が作成した、栄養バランスのよい食事となる栄養価の基準を満たす「ハマの元気ごはん弁当」を、企業と共同開発、販売した。

### 成果

・栄養価の市独自基準の作成(横浜市食環境整備検討会での検討)  
相鉄ローゼン株式会社を含む複数の食品関連事業者や、国立大学法人お茶の水女子大学等の学識経験者を委員とした「横浜市食環境整備検討会」で、健康な食事・食環境コンソーシアムが策定した食事基準「スマートミール」を参考に、企業が商品開発しやすい基準を作成。

・食品関連事業者との連携及びターゲットを明確にした商品開発  
官民が持つノウハウや専門知識を連携させ、30~50歳代の男性をターゲットに、業界常識では相容れない「ボリューム」と「健康」を両立した商品を完成させ、事業者の理解、健康意識を高めることができた。

・企業と連携した広報  
企業と市がそれぞれの強みを生かし、連携して広報を実施し、「ハマの元気ごはん弁当」の認知度を上げることに成功した。

・市民の反響  
合計2.6万食販売、喫食者アンケート「また食べたい82%」  
「栄養バランスのとれた食事」を弁当として販売することにより、喫食した人が「主食・主菜・副菜のバランス」を体感することができた。また、中食を利用する市民の「健康な食事を選択したい」というニーズを把握することができた。

・産学官連携  
横浜市と相鉄ローゼン株式会社の官民連携に加えて、国立大学法人お茶の水女子大学と連携協定を締結し、調査を実施した。

・野菜等供給量の増加  
「従来の弁当」を販売した場合と比較し、野菜等供給量は1か月で462kg増加した。(調査対象の5店舗合計)

・他企業への広がり  
業界常識では相容れない「ボリューム」と「健康」を両立した商品を販売し、喫食者に受け入れられることを実績(購入数、売上)として示すことにより、他企業での展開も期待される。

評価委員による講評：武見 ゆかり

自治体として、学識経験者の助言を得て、企業と連携し、50回以上の試作を重ねて、栄養バランスのとれた弁当の開発販売に取組み、1ヶ月という期間限定ではあったものの2万6千食の販売実績をあげた点で評価されました。実際に食べた消費者へのアンケート調査が実施され、味の面でも好評、「また食べたい」との回答が8割を占めたことですから、一時的な取組みで終わらせるのではなく、自治体と民間企業が連携した自然に健康になれる食環境整備として、今後の継続・展開を期待します。



	横浜市基準(※1)	そうてつローゼン 「ハマの元気ごはん弁当」
エネルギー	650~850kcal	714kcal
主食	ご飯	150~200g
主菜	魚、肉、卵、大豆製品	入れることは必須、重量基準は無し
副菜	野菜、きのこ、海藻、いも	140g以上
食塩相当量	3.5g未満	2.8g
脂質エネルギー比	20~30%	26%

# 誰もが健康に暮らせるまち調布を目指す ～関係団体と連携しタバコの煙から市民を守る～

受賞者 調布市

取組アクション



## ●喫煙者・非喫煙者双方をタバコの害から守る取組

### 背景・概要

受動喫煙による健康への悪影響から市民を守るとともに受動喫煙や喫煙による身体への悪影響について啓発や教育を行うことにより、次代を担う子どもたちをはじめとした誰もが健康に暮らせるまち調布を実現するため、調布市役所内の各課や、調布市医師会・調布市歯科医師会・調布市薬剤師会・ちょうふタバコ対策ネットワーク（調布市における市民団体）等の関係団体（以下、医療関係団体）と連携し、以下のとおりタバコの煙から市民を守る取組を実施している。

### 取組内容

- 調布市役所内外の連携体制の確立  
年に2回以上タバコに関する庁内連絡会議を開催し、調布市各課の取組や課題の共有、市全体としての意識の統一を図っている。また、年に2回以上医療関係団体と意見交換、勉強会等を行い、連携できる体制を確立している。
- 調布市受動喫煙防止条例の施行（令和元年7月1日）  
多くの人が行き交う路上や駅前広場を加熱式タバコも含み喫煙禁止区域とし、市立施設（庁舎、学校、児童福祉施設、公園等）と大学を除く市内に所在する学校及び児童福祉施設の敷地に隣接する路上も喫煙禁止とした。また、令和5年4月1日から緑地・緑道・崖線も喫煙禁止とした。
- 啓発  
以下の啓発活動を実施している。  
①啓発チラシの全戸配布（年に1～2回）  
②自宅の壁やマンション内に設置できる受動喫煙防止プレートを作成・配布（令和5年4月20日配布開始）  
③喫煙マナーアップ・受動喫煙防止キャンペーンによる、市内企業・団体と連携した啓発（年に1回、5日間）
- 子どもを守る活動  
①医療関係団体と協働した小中学校でのタバコに関する授業や、保健師による学童クラブでの健康教育（年に十数回）  
②市内通学路1,600ヶ所以上に受動喫煙防止のデザインの電柱巻き看板を設置し、子どもに受動喫煙が生じないよう啓発
- その他の取組  
以下の取組を実施している。  
①敷地内完全禁煙・加熱式タバコ不可の要件を満たした「調布市受動喫煙ゼロの店」登録制度の実施、および登録店の紹介ガイドの配布  
②喫煙禁止区域におけるパトロール（朝夕の時間帯に市内全駅周辺、令和4年10月から京王線調布駅前夜間も開始）  
③喫煙者・非喫煙者双方をタバコの害から守るため、現在、市内に公衆喫煙所は設置していない。



### 成果

喫煙率が令和4年度の調査では11.9%まで減少。特に20代の喫煙率が3.6%と大幅に減少。市民の受動喫煙の機会も減少。全国や東京都全体と比べても低い数値となっている。

評価委員による講評：中村 正和

改正健康増進法の施行に合わせて、自治体独自の受動喫煙防止条例を制定・施行し、実効性のある受動喫煙対策を推進している好事例である。特に評価できる点として、①庁内の各課や医療関係団体、企業、市民との連携体制を構築し、対策の浸透に図っていること、②教育啓発にとどまらず、パトロールなどにより法律や条例の遵守を高める対策に積極的に取り組んでいること、③対策の効果を住民へのアンケート調査等により検証し、PDCAを回して改善に取り組んでいることがあげられる。