

ツール・資料を
ダウンロードして
すぐに実践!

手軽に取り組める 健康づくり アイデア集

コストをかけずに
健康づくり!

家庭でもできる!

生活習慣病を予防しよう。健康向上ウォーク・フェス2021。ストレス解消や美容にも効果がある! しっかり歩いて健康寿命を延ばそう。

期間: 12/1(水)~12/31(金)

特典: 参加賞 月間100,000歩達成 → QUOカード 500円分
銀賞 月間210,000歩(女性は150,000歩)達成 → QUOカード 1,000円分
金賞 月間300,000歩(女性は220,000歩)達成 → QUOカード 3,000円分

条件: アプリ「あいち健康プラス」のダウンロード
企業コード: 364863

申込: 11月から参加されている方 → 不要
12月から参加を希望される方 → 11/30(火)までに 企画業務部 池田・木村まで

ナッジ理論を活用!

成功! 5人も健康増進に成功した人だ。みんな、あんなに頑張らなくていい。

6割以上 タバコ吸わないニート

40代は7人/10人中が、50代は8人/10人中が タバコ吸わない人だぞ!

40-50代、健康、大切さ

STEP1 所属、氏名、連絡方法、連絡先を記入

STEP2 社内メールやFAXにて返信

ロート流 脱メタボプログラム

ステージ	運動	食事	主食	間食	飲み物	お酒	減塩	生活習慣
ステージ4	毎日 8000歩/日以上 + 週に2回以上運動する	1食あたり15分以上かけてゆっくり食べる (1口20回が目安)	玄米・もち麦・雑穀二穀色のついた全粒麦(1口20回が目安)	間食は砂糖が含まれるもの(チョコレート・ナッツ(大豆など))	水・お茶・ブルーベリーなど	休肝日を週に2日以上 飲酒は適正量	塩分1日7.5g未満で or 加工食品は食べない	健康3時間前までに食事を終え 21時以降食べない
ステージ3	2日に1回 8000歩/日以上 + 週に1回以上運動する	野菜・タンパク質・主食の順で食べる	いつもの量の1/2	200kcal未満にする	甘い飲み物はカロリーゼロを選ぶ	休肝日を週に1日 飲酒は適正量	醤油・ホシホシはかけない 食べる直前にワットをつける	6時間以上続け 睡眠をとる
ステージ2	週に1回 8000歩/日以上	1日3回野菜を食べる または野菜ジュースを3本飲む (無糖・無塩)	糖類とご飯・パンを一緒に食べない ※ラメーン・ライスはOK	どうしても甘いものや食べたい場合は飲み物を無糖に徹底する	飲料による糖分は1日5gまで	1日350mlを1本まで	糖類の計は2/3減らす	メジャーに1日1回記録する
ステージ1	全身が冷えるまで 3000歩/日以上	1日1回野菜を食べる または野菜ジュースを1本飲む (無糖・無塩)	おかわりしない	間食は14時~18時の間に18種の間に1つ	飲料による糖分は1日10gまで	1日500mlを1本まで	卓上醤油・塩は撤去	一定の時刻に起床し太陽の光を浴びる

社員食堂を
効率的に改善!

内容	事業所名	工場	回答者名	既に実施している	優先的に取り進む	将来的に取り進む
[Check] カロリー				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
[Check] 組み合わせ				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
[Check] 栄養バランス				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
[Check] 食塩				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
[Check] 5食				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
[Check] 7. 提供時間				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
[Check] 8. プロモーション				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
[Check] 9. 栄養情報				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
[Check] 10. 説明書				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
[Check] 11. 健康な食事を提供する				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
[Check] 12. 経営者理解を得る				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
[Check] 13. [Check] より良いヘルシーメニューを提供する				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
[Check] 14. ヘルシーメニューの主食が週3日以上、種類別の低・低糖質を含む				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
[Check] 15. マンションセキを利用した主食を提供する				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
[Check] 16. 減塩水を提供している				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
[Check] 17. 飲み水を提供している				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
[Check] 18. 主菜を、週別または調整できる				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
[Check] 19. ヘルシーメニューの主食の原材料として、週3日以上、魚を提供している				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
[Check] 20. ヘルシーメニューの主食の原材料として、週3日以上、大豆・大豆製品を提供している				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
[Check] 21. ヘルシーメニューの1日2種以上ある				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
[Check] 22. メニューに減塩の表示が可能なメニューがある				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
[Check] 23. フーズやミネラルなどの調味料を削減して提供している				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
[Check] 24. 野菜70%以上のメニューを提供している (サラダバーを含む)				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
[Check] 25. 牛乳・乳製品を提供している				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
[Check] 26. 揚げ物を提供している (シロップ付けを除く)				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
[Check] 27. 減塩の調味料を提供している				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
[Check] 28. ヘルシーメニューの小皿(器)を2つにする				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
[Check] 29. 疾病対策メニューを提供する				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
[Check] 30. ヘルシーメニューの調味料をかけた状態で提供する				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
[Check] 31. [Check] より良いヘルシーメニューを提供する				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
[Check] 32. ヘルシーメニューの主食の選択として、糖質の低い・低糖質を提供していることがメニュー選択時にわかる				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
[Check] 33. 主菜を、週別または調整可能なメニューを選択できるようにする				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
[Check] 34. ヘルシーメニューに、栄養成分表示 (エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量) を示している				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
[Check] 35. ヘルシーメニューの栄養成分表示に、脂肪・飽和脂肪酸の量を示している				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
[Check] 36. ヘルシーメニューを選択するためのインセンティブがある				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
[Check] 37. メニューに減塩の表示が可能なメニューがある				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
[Check] 38. 卓上に調味料を置いていない				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
[Check] 39. ヘルシーメニューの主食を選択できる				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
[Check] 40. 調味料(ドレッシングなどの乳類)、少量づつで取れるようなキャップを設ける				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
[Check] 41. ドレッシングのカリート・塩分(大さじ1勺)を表示している				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
[Check] 42. 減塩の調味料を提供している				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
[Check] 43. ヘルシーメニューのお皿をおしゃれなものにする				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
[Check] 44. 曜日により野菜の量など、メニューに変化をつけている				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
[Check] 45. 種類の異なるメニューに野菜小鉢を提供しやすい環境にする				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
[Check] 46. [Check] より良いヘルシーメニューを提供する				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
[Check] 47. 経営者理解を得る				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
[Check] 48. 従業員に対し、事業所(会社)から賞状の贈呈がある				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

はじめに

本書は、「スマート・ライフ・プロジェクト」に参画する企業、団体等が行っている健康づくりの取組を集め、その中から比較的手軽に取り組めるアイデアを4分野（運動、食生活、禁煙、健診・検診）でまとめたものです。また、一部のアイデアについては、取組の中で実際に使われているツール・資料等をダウンロードすることができます。すぐに実践できる健康づくりのアイデアを探している、今後、従業員・職員や住民の健康寿命をのばすための取組をしていきたいとお考えの企業、団体、自治体の皆さまに向けてお送りいたします。本書が、生活習慣病予防の啓発及び、健康寿命をのばす取組の参考となることを期待しています。

【本書の見方】

メタボ脱出の生活習慣をまとめた「脱メタボプログラムシート」

●ロート製薬株式会社

ステップ	目標	内容	期間	実施	効果
ステップ4	毎日	8000歩以上歩く習慣を身につける	1週間	歩数計・歩数アプリ	基礎代謝が上がる
ステップ3	2日1回	8000歩以上歩く習慣を身につける	2週間	歩数計・歩数アプリ	基礎代謝が上がる
ステップ2	週1回	8000歩以上歩く習慣を身につける	3週間	歩数計・歩数アプリ	基礎代謝が上がる
ステップ1	全身体重を減らす	3000歩以上歩く習慣を身につける	4週間	歩数計・歩数アプリ	基礎代謝が上がる

A4サイズ1枚にまとまっているので 家庭でも使いやすい!

メタボ脱出&予防に向けて身につけてほしい習慣を、食事、運動、お酒、減塩など9つあるテーマごとにステージ1からステージ4までの4段階（全36項目）で記載。参加者は、1週間で取り組む目標を2つ選んで実践し、クリアしたらインセンティブの社内通貨を付与する仕組みです。

工夫していることは？

メタボ脱出を目標にした社員にシートを配布し、オンラインのキックオフミーティング開催。社内での本格実施に先立ってテスト運用した成功事例を見せ、月1回事務局スタッフがフォローすることで、モチベーションアップにつながっています。

取組の成果は？

3カ月の取組期間で、脱メタボプログラムの全36項目中、20～29項目クリアした者は平均3.26kg減、30項目以上クリアした者は平均4.44kg減。クリア数が多いほど、体重減少につながりました。

この取組の良い点は？

最初からハードルを高くしすぎず、段階を踏んで徐々にステップアップしていくようにしたこと、参加者が「できた」という実感を味わいながら前に進めるところです。A4サイズ1枚なので家庭でも掲示しやすく、家族の健康づくりにも役立ててもらえます。

- **ダウンロードマーク**
スマート・ライフ・プロジェクトのWebサイトから、実践に役立つツール・資料等をダウンロードできるアイデアには、この「ダウンロードマーク」が付いています。ダウンロード方法は下記をご参照ください。
- **このアイデアを実践している企業・団体等の健康づくり担当者のコメント**

● 健康づくりアイデアの概要

【ツール・資料のダウンロード方法】

■スマート・ライフ・プロジェクトTOPページからのアクセス方法

「みんなの健康づくり集」をクリック

「手軽に取り組める健康づくりアイデア集」をクリック

スマート・ライフ・プロジェクト
<https://www.smartlife.mhlw.go.jp/>

- ▶ **【Windowsの場合】**
ダウンロードしたいツール・資料を右クリックし、メニューから「名前を付けてリンク先を保存」を選択。保存場所を指定して「保存」をクリック。
- ▶ **【Macの場合】**
ダウンロードしたいツール・資料を右クリックし、メニューから「リンク先を別名で保存」を選択。保存場所を指定して「保存」をクリック。

【目次】

ページ

分野

手軽に取り組める健康づくりアイデア

P4

運動

- 自治体の歩数アプリを活用したウォーキングイベント
●三幸土木株式会社
- 「トイレに行く」という行動を歩数アップにつなげる
●株式会社サイトウパーソナルヘルスケア研究所
- ゴミ箱やコピー機をオフィス内の1カ所に集める
●製造業
- 歯磨きしながらできる運動を紹介
●NA & HRコンサルティング社労士法人
- バランスボールを勤務中に使用
●株式会社両備システムズ
- 階段に消費カロリーと激励メッセージを表示
●株式会社 高館組

P6

食生活

- メタボ脱出の生活習慣をまとめた「脱メタボプログラムシート」
●ロート製薬株式会社
- 食堂改善のためのアクションチェックリスト
●コマツ（株式会社小松製作所）
- 「季節の野菜を使ったレシピ」を給与明細の封筒に同封
●三幸土木株式会社

P8

禁煙

- 励まされながら禁煙に挑戦する「サポーター禁煙」
●ブラザー工業株式会社
- 喫煙者に禁煙外来参加を促すナッジ理論を活用した手紙を送付
●JFE スチール株式会社 東日本製鉄所（千葉地区）
- その他の健康づくりアイデア
- 経営トップから社員および家族へ直接メッセージを送る
●SCSK株式会社

P10

健診・検診

- 受診機関、受診項目、申込方法を分かりやすくした健診案内書
●ヤマトグループ・ヤマトグループ健康保険組合
- 定期健診の有所見者にイエローペーパーを送付
●株式会社大和証券グループ本社
- オンラインの特定保健指導を導入
●三菱UFJ信託銀行健康保険組合
- 家族あてに社長名で「健診受診のお願い」の手紙を送付
●全国健康保険協会（協会けんぽ）愛知支部

運動

自治体の歩数アプリを活用したウォーキングイベント

●三幸土木株式会社



自治体が提供している歩数アプリを活用し、会社としてウォーキングイベントを開催。参加賞や累計歩数、参加企業内での順位などに応じたインセンティブを付与し、参加率&モチベーションアップ！

工夫していることは？

イベント開催の1週間前から社内SNSで参加者を募り、期間中も成績の速報などを配信しながら追加の参加を呼びかけ。また、インセンティブのプリペイドカードは社員によるオリジナルデザインでお祭り感を演出しました。

取組の成果は？

イベント開始前と比べ、歩数アプリの利用者は47%→65%に増加。社員の月間平均歩数は18万5,000歩→24万8,000歩に増えました。月間20万歩以上を記録した社員の割合は63%。また、イベントや歩数に関して毎週会話があったと回答した社員は75%に達し、コミュニケーション活性化の面でも効果がありました。

この取組の良い点は？

コロナ時代対応のイベントとして掲げた3つのコンセプト、①非接触型、②運動機会の保持・増進、③社員間のコミュニケーションの促進、をすべて実現できること。

「トイレに行く」という行動を歩数アップにつなげる

●株式会社サイトウパーソナルヘルスケア研究所

生活習慣病および生活習慣病予備群の人の、健康増進と生活習慣の改善が目的。最初は「上下1階前後」、次に「2～3階前後&1週間継続」など、目標をステップアップしていくことで無理なく取り組みます。

取組を始めたきっかけは？

「運動」が健康に良いとわかっている、意欲がわかない、方法がわからないという人は多いもの。また、「運動」という言葉に拒否反応を示す人もいます。そのため、日常生活の中で歩く機会を増やそうと考えました。

工夫していることは？

できるだけ遠くのトイレを利用する、食事や水分補給の際にもできるだけ階段を使うなど、歩数アップにつながる行動を呼びかけています。歩数の増加、階段昇降により、筋力アップや血液の循環が良くなる効果が期待できます。

ゴミ箱やコピー機をオフィス内の1カ所に集める

●製造業

オフィスのレイアウトを見直して、ゴミ箱やコピー機・複合機を執務エリアからちょっと離れた場所に設置。「運動」や「歩くこと」を意識することなく、職務中に少しでも歩数が増えるようにしています。

取組を始めたきっかけは？

健診結果などの分析から、従業員の運動不足が顕在化。ウォーキングイベントなど運動促進の取組は行っているものの、自然に、無理なく、簡単に、やらされ感がなく運動量を増やせる方法として始めました。

工夫していることは？

ついでに運動ができるよう、複合機の前に、プリントアウトを待っている間にできる簡単な体操を紹介する貼り紙を掲示しています。

歯磨きしながらできる運動を紹介

●NA & HRコンサルティング社労士法人

「すきま時間」でできる筋トレのポスターを社内の給湯室・洗面所に掲示。ポスターは自治体が提供しているものなので、コスト面のメリットも◎。



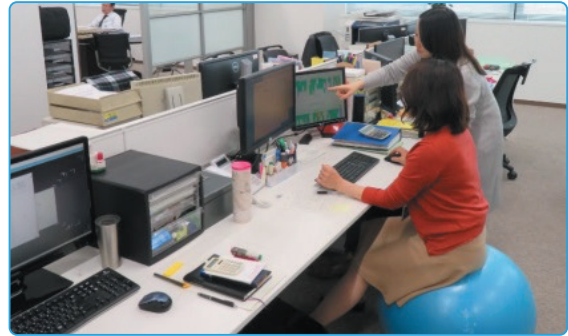
🔦 工夫していることは？

テレワーク勤務者にも体を動かしてもらえるよう、社内の情報共有ツールでも取組を周知。また、座りながらでもできることを伝え、長時間のデスクワークによる運動不足の解消を目指しています。

バランスボールを勤務中に使用

●株式会社両備システムズ

バランスボールは、筋力アップだけでなく、眠気覚ましやリフレッシュにも効果的。同社では、スタンディングでのミーティングなども導入しています。



🔦 工夫していることは？

従来実施していたオフィスでの全員参加エクササイズが新型コロナの影響で実施できず、活動継続のため動画を制作。社内の電子看板で配信するとともに、テレワーク勤務者が視聴できる環境も整備しました。

階段に消費カロリーと激励メッセージを表示

●株式会社 高館組

社屋にある54段の階段に、1段上ごとに消費するカロリーを表示。踊り場の手前の段には激励メッセージを表示して、やる気をアップさせる工夫も。



🔦 取組の成果は？

階段を使って違う階のトイレに行ったり、昼休みに屋上までの階段昇降で気分転換を図っている従業員がいます。また、来社したお客様に、自社の健康経営をアピールできています。

取組に使えるツール・資料などを無料でダウンロードできるリンク集

運動編

ターゲット別の運動啓発リーフレット

https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop05/jsa_00010.html

「新型コロナウイルス感染対策 スポーツ・運動の留意点と、運動事例について」（スポーツ庁）

ロコモティブシンドローム予防体操リーフレット

<https://locomo-joa.jp/assets/pdf/locotre.pdf>

「ロコトレ」（公益社団法人日本整形外科学会：ロコモ チャレンジ！推進協議会）

運動不足解消法（ポスター、動画など）

<https://www.health-net.or.jp/etc/undoulist.html>

「運動不足解消法」（公益財団法人健康・体力づくり事業財団）

フレイル予防のためのハウツー本&ツール

<https://www.healthy-aging.tokyo/startbook>

「地域で取り組む！フレイル予防スタートブック」（東京都健康長寿医療センター研究所）

運動不足解消&リフレッシュになる体操の動画

<https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/plus10/>

「おうちで+10（プラステン）超リフレッシュ体操」（スマート・ライフ・プロジェクト／厚生労働省）

食生活

メタボ脱出の生活習慣をまとめた「脱メタボプログラムシート」

●ロート製薬株式会社

ロート流 脱メタボプログラム

ステージ	運動 ※有酸素運動	食事	主食	間食	飲み物	お酒	減塩	生活習慣
ステージ4	毎日 8000歩/日以上 + 週に2回以上運動 する	1食あたり15分 以上かけて よく噛んで 食べる (1口10回が目安)	玄米・もち麦・雑 穀・豆等も含めて いたち類で年間 100100g程度に する	間食は砂糖が 含まれたものは 食べない (ヨーグルト・ ナッツ・大豆など)	無糖! 水・無糖・フラット ソーダ・コーヒーなど	休肝日を週に 2日以上 飲むは適正量	塩分1日7.5g 以下 or 加工 食品は減らす	就寝3時間前まで に食事を終え 21時以降食べない
ステージ3	2日に1回測定 8000歩/日以上 週に1回以上運動 する	野菜・タンパク 質・主食の順 で食べる	いつもの量の 1/2	200kcal未満 にする	甘い飲み物は カロリーゼロを 選ぶ	休肝日を週に1日 飲むは適正量	醤油・ポン酢は かわらない 食べる量に ワットをつける	6時間以上続け て睡眠をとる
ステージ2	週に1回 8000歩/日以上	1日3回野菜を 食べるまたは 野菜ジュースを 1杯飲む (無糖)	糖質とたんぱく 質を一緒に食べ る (例:ポテトサラダ)	どうしても甘い ものを食べた 場合は飲み物 を無糖に換 える	飲料による糖 分は1日5g まで	1日350mlを 1本まで	醤油・ポン酢は かわらない 2・3割減らす	メルトアウトに1日 1回以上運動する
ステージ1	全身が楽な 動きで歩く 速歩を週に 3回以上行う	1日1回野菜を 食べる						

**A4サイズ1枚にまとまっているので
家庭でも使いやすい!**

メタボ脱出&予防に向けて身につけてほしい習慣を、食事、運動、お酒、減塩など9つあるテーマごとにステージ1からステージ4までの4段階(全36項目)で記載。参加者は、1週間を取り組む目標を2つ選んで実践し、クリアしたらインセンティブの社内通貨を付与する仕組みです。

工夫していることは?

メタボ脱出を目標にした社員にシートを配布し、オンラインのキックオフミーティング開催。社内での本格実施に先立ってテスト運用した成功事例を見せ、月1回事務局スタッフがフォローすることで、モチベーションアップにつなげています。

取組の成果は?

3カ月の取組期間で、脱メタボプログラムの全36項目中、20~29項目クリアした者は平均3.26kg減、30項目以上クリアした者は平均4.44kg減。クリア数が多いほど、体重減少につながりました。

この取組の良い点は?

最初からハードルを高くしすぎず、段階を踏んで徐々にステップアップしていくようにしたこと、参加者が「できた」という実感を味わいながら前に進めるところです。A4サイズ1枚なので家庭でも掲示しやすく、家族の健康づくりにも役立ててもらえます。

食堂改善のためのアクションチェックリスト

●コマツ(株式会社小松製作所)

No.	項目	内容	実施済	計画済	未実施	未計画
[E001] ヘルシーメニューを提供する						
1	ヘルシーメニュー	1食あたり350~450kcal未満、25%~35%のたんぱく質を含む	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	飲み合わせ	糖質の飲み合わせは、「主食+主食+副菜」パターン、「主食+副菜(主食、副菜)」パターンの2パターンである	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	PPFバランス	たんぱく質13~20%、脂質30~35%、炭水化物50~65%の範囲に入る	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	糖質制限	糖質の制限、そのうち、減糖、1日の糖質量は、140g以下である	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	減塩	塩分量が35%以下で、塩分55%未満である	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	減糖	糖質、糖質制限、減糖が実施されている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
[E002] ヘルシーメニューを積極的に提供する						
7	提供開始	ヘルシーメニューを提供している	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	プロモーション	ヘルシーメニューに「おすすめ」と表示するなど、選択時にプロモーションされていることがある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	栄養情報	ヘルシーメニューの選択に必要な栄養情報等を、食堂内、商品販売メニュー選択時にわかりやすく提供している	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	価格設定	ヘルシーメニューを特別で販売するメニュー内にある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
[E003] 健康改善を促す						
11	健康改善を促す	健康改善上・栄養上のヘルシーメニューの作成・提供に際している	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	健康改善を促す	健康改善を促すメニューを提供している	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
[E004] ヘルシーメニューの提供を促す						
13	ヘルシーメニューの提供を促す	ヘルシーメニューの提供を促すメニューを提供している	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	ヘルシーメニューの提供を促す	ヘルシーメニューの提供を促すメニューを提供している	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	ヘルシーメニューの提供を促す	ヘルシーメニューの提供を促すメニューを提供している	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	ヘルシーメニューの提供を促す	ヘルシーメニューの提供を促すメニューを提供している	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	ヘルシーメニューの提供を促す	ヘルシーメニューの提供を促すメニューを提供している	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	ヘルシーメニューの提供を促す	ヘルシーメニューの提供を促すメニューを提供している	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19	ヘルシーメニューの提供を促す	ヘルシーメニューの提供を促すメニューを提供している	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20	ヘルシーメニューの提供を促す	ヘルシーメニューの提供を促すメニューを提供している	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21	ヘルシーメニューの提供を促す	ヘルシーメニューの提供を促すメニューを提供している	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22	ヘルシーメニューの提供を促す	ヘルシーメニューの提供を促すメニューを提供している	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23	ヘルシーメニューの提供を促す	ヘルシーメニューの提供を促すメニューを提供している	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24	ヘルシーメニューの提供を促す	ヘルシーメニューの提供を促すメニューを提供している	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25	ヘルシーメニューの提供を促す	ヘルシーメニューの提供を促すメニューを提供している	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26	ヘルシーメニューの提供を促す	ヘルシーメニューの提供を促すメニューを提供している	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27	ヘルシーメニューの提供を促す	ヘルシーメニューの提供を促すメニューを提供している	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28	ヘルシーメニューの提供を促す	ヘルシーメニューの提供を促すメニューを提供している	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**ヘルシーな社員食堂づくりに役立つ
46項目のチェックリスト**

「ヘルシーメニューを提供する」「ヘルシーメニューを選びやすくする」など、46個のチェック項目で構成されている「KOMATSUヘルシー食堂チェックリスト」を独自に作成し、社員食堂の改善プロジェクトの中で活用。

どのように活用している?

事業主・産業保健職・労働組合・健保組合のメンバーで構成する生活習慣改善推進プロジェクトが中心となって活動し、支援を推進しています。まず、すべての社員食堂の運営関係者にチェックリストの使い方を説明し、可能な限りの改善を奨励。同時期に、各事業場の人事部門長が集まる会議で食堂改善の目的・意義を説明し、支援を求めました。また、食堂から申し出のあったスマートミール認証の取得に向けて取組を開始しました。

取組の成果は?

2020年度に3事業場の5食堂、2021年度は4事業場の5食堂がスマートミール認証を取得しました。2022年度も3事業場が申請を予定しており、スマートミールメニューを選択できる環境が充実化しています。スマートミールの喫食率は、一日平均で約10%、多い事業場では約20%で推移。認証取得以前からヘルシーメニューを提供していた食堂では、認証取得前後で喫食率が6%から11%に上昇しました。

「季節の野菜を使ったレシピ」を 給与明細の封筒に同封

●三幸土木株式会社

社員に野菜摂取、食生活の改善を促すため、給与明細に「季節の野菜を使ったレシピ」を同封。現在は、この取組を発展させた社内報を発行し、食生活だけでなく、健診、禁煙、感染症予防、運動機会の保持・増進など、社員の健康に資する情報や健康経営に関する情報を発信しています。



(画像左) 社内報「SankoNews」は健康経営の情報発信源。
(画像中・右) SNSを活用して社内外に健康づくりの取組を発信。

🔪 工夫していることは？

野菜摂取の推奨、健康的な食生活のサポートを目的として、2019年春から「季節の野菜を使ったレシピ」を発行し、社員に必ず読んでもらうため給与明細に同封していました（現在は社内報を同封）。また、自社農園で採れた野菜を社員に毎週配布しているほか、新入社員を対象とした「野菜を一皿プラス」イベントや、元シェフの専務による野菜料理教室などを開催しています。

🔪 取組の成果は？

野菜摂取を推奨する一連の取組を通じて、社員からは「より積極的に野菜を食べるようになった」「むやみに野菜を食べるのではなく、なぜ増やす必要があるのか、どのような栄養素に注目して食べればいいのかを考えるようになった」「野菜料理のレパートリーが増えた」といった感想が寄せられています。また、健康経営やその他の話題をSNSで継続的に発信してきた結果、3,500人以上のフォロワーが付き、社員やその家族とのコミュニケーションが活性化し、他社や学生などとの交流・情報交換の場となっています。

取組に使えるツール・資料などを無料でダウンロードできるリンク集

食生活編

食生活改善に係る各種啓発ツール (チラシ、ポスター、POP、イラスト集など)

<https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/plus1tool>

「食生活改善普及運動月間」(スマート・ライフ・プロジェクト/厚生労働省)

「新しい生活様式」における栄養・食生活の ポイントをまとめたリーフレット

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000089299_00010.html

「新型コロナウイルス感染症拡大を踏まえた栄養・食生活に関する支援について」(厚生労働省)

フレイル予防に役立つ食生活のパンフレット (日本語版・英訳版)

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000089299_00002.html

「高齢者のフレイル予防事業」パンフレット「食べて元気にフレイル予防」(厚生労働省)

「食事バランスガイド」の啓発ツール (リーフレット、チェックシート、イラストなど)

<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyousyokuj.html>

「『食事バランスガイド』について」(厚生労働省)

スマートミール認証を取得した事業者の 食環境整備に関する取組事例

<https://www.smartlife.mhlw.go.jp/minna/kenkou/shokuj/>

「みんなの健康づくり集」健康な食事をとりましょう!「スマートミール探訪」(スマート・ライフ・プロジェクト/厚生労働省)

禁煙

励まされながら禁煙に挑戦する「サポーター禁煙」

●ブラザー工業株式会社



従来から禁煙支援を行ってきたものの、徐々に喫煙率の低下が緩やかになってきたことを受け、より積極的な禁煙支援策として実施。喫煙者が非喫煙者（サポーター）とペアを組んで禁煙にチャレンジすることで脱落を防ぎ、サポーターからの励ましを受けながら一緒に禁煙達成を目指すというもの。

工夫していることは？

多くの従業員に関心を持ってもらうため、非喫煙者である社長にもサポーターになってもらいPR活動に参加してもらったほか、禁煙が成功した場合のインセンティブは成功したペアで山分けする方式としました。非喫煙者にも関心を持ってもらうため、インセンティブはサポーターにも付与される仕組みにしました。

取組の成果は？

禁煙に挑戦したことのない人が参加者全体の60%を占め、新たな禁煙挑戦者を発掘することができました。また禁煙成功率は、これまで行っていた単独で取り組む禁煙支援策では50%程度でしたが、サポーター禁煙では80%と高い数字となりました。

この取組の良い点は？

非喫煙者も受動喫煙対策や禁煙支援に興味を持ち、従業員が一体となって取り組めたこと。

喫煙者に禁煙外来参加を促すナッジ理論を活用した手紙を送付

●JFEスチール株式会社 東日本製鉄所（千葉地区）

成功
5人禁煙外来に
参加した。みんな成功した。

6割以上
タバコ吸わない人
がいます。

JFEスチール千葉地区の
40代は7人/10人中が
50代は8人/10人中が
タバコを吸わない人たちが
います。

40・50代、かへん健康、大切に
してください。健康、大切に
仕事や遊びも楽しめよう！

STEP1 希望する方にOをつける
禁煙サポート外来、お話し禁煙
（心掛り）お申し込み

STEP2 所属、氏名、連絡方法、連絡先を記入
①所属名 ()
②お名前 ()
③連絡方法 電話 / メール (所属のみなさんに)
④連絡先 ()

STEP3 社内メールまたはFAXにて送る
健康センター 宛
電話043- / FAX043-

従業員の9割以上が男性で、「禁煙はありえない」という風潮を打破すべく、積極的な禁煙推進活動を展開。その一環として実施したのが、喫煙者に対する「お手紙大作戦」です。周りの人の多くが非喫煙者であることを伝えたり、禁煙外来への申込方法をシンプルな選択式にするなど、ナッジ理論を活用して勧奨効果をアップ！

工夫していることは？

事業所の健康管理センターで実施している禁煙外来への参加を促進するため、禁煙外来募集と同時に対象者へ手紙を送付しています。手紙の内容や対象者は、参加率の検証結果を反映して改善しています。

取組の成果は？

2019年度下期以降の、「手紙を送付する対象の条件／対象人数／禁煙外来参加者」は次の通りです。
2019年度下期：禁煙に失敗した+喫煙本数一日10本以下/120人/4人。2020年度上期：喫煙者全員/837人/12人。2020年度下期：禁煙に前向きな喫煙者/256人/8人。2021年度下期：統括、作業長（現場管理者）喫煙者/58人/2人。

この取組の良い点は？

対象の条件によって確実に効果の違いがあります。実績を積んでいくことで、ほかの産業保健活動にも活用できると思います。

その他の健康づくりアイデア

経営トップから社員および家族へ 直接メッセージを送る

● SCSK 株式会社



長時間労働が常態化していたIT業界の「常識」を打破する働き方改革、健康経営を推進してきたSCSK株式会社。そのさまざまな取組のうちの一つが、経営トップから社員および家族に宛てた、健康づくりへの積極参加をお願いする手紙やメッセージです。「なぜ働き方改革や健康経営が必要なのか」を繰り返し発言し、社員の意識変革を促してきました。

健康経営のこれまでの取組は？

2013年度から、平均残業時間20時間以下、有給休暇20日取得を目指す働き方改革「スマートワーク・チャレンジ20」に取り組み、「浮いた残業代を社員に全額還元」「有給休暇が取りやすい制度設定」「長時間労働の是正」などを実施。健康意識が広まってきた2015年度から本格的に健康経営をスタートし、「健康経営の理念を就業規則に明記」「健康わくわくマイレージ（健康行動とインセンティブを連動させた施策）」「経営トップから社員および家族への手紙」「健康経営推進最高責任者の設置と毎月のメッセージ発信」など、さまざまな施策を矢継ぎ早に実施し、現在も継続・発展させています。

健康経営を推進する上で重要なポイントは？

社員の意識変革です。発信するメッセージや施策には一貫して経営トップの「覚悟」を込めていますが、社員の間に納得感が生まれ、腹落ちすると、各自・組織が自発的に改善を始めました。これが組織風土になり、働き方の新たな考え方の定着へとつながっています。継続的かつ一貫した取組は、時間はかかっても必ず社員に届くと信じています。

Information

禁煙推進&受動喫煙防止に役立つコラムやツールを掲載 スマート・ライフ・プロジェクトWebサイトをご覧ください

スマート・ライフ・プロジェクトのWebサイトでは、毎年5月31日の「世界禁煙デー」に合わせて、喫煙と健康にまつわる専門家によるコラムなどを掲載しています。また、「受動喫煙のない社会を目指して」のロゴマークをダウンロードすることができます。職場などでの禁煙&受動喫煙防止の取組に、ぜひお役立てください。

■スマート・ライフ・プロジェクトTOPページからのアクセス方法



喫煙と健康にまつわる
専門家によるコラムなど

「受動喫煙のない社会を目指して」
ロゴマークのダウンロード



スマート・ライフ・プロジェクト
<https://www.smartlife.mhlw.go.jp/>

取組に使えるツール・資料などを無料でダウンロードできるリンク集

禁煙編

望まない受動喫煙をなくすための各種啓発ツール (ポスター、チラシ、ハンドブック)

<https://jyudokitsuen.mhlw.go.jp/download/>

「受動喫煙対策推進啓発ツール | なくそう! 望まない受動喫煙」(厚生労働省)

禁煙啓発パンフレット

<https://www.med.or.jp/forest/kinen/assets/pdf/kinen.pdf>

「禁煙は愛」(公益社団法人日本医師会)

健診・検診

受診機関、受診項目、申込方法を分かりやすくした健診案内書

●ヤマトグループ・ヤマトグループ健康保険組合

①～④のいずれか1つの健診を選び、受診してください

1 ウェルネス健診 施設型

全国の1,000ヶ所の契約医療機関での受診。検査項目が充実しています。

血液検査 32項目 乳がん検査 △ (40～45・50歳は早期検診で無料、その他も費用補助あり)

大腸がん検査 ○ 無料 ヒロリア検査 △ (40～50・50歳は無料、その他も自己負担2,000円で受診可)

受診方法

P.6

2 ウェルネス健診 巡回型

ホテルや市民会館等、全国で1,800回以上実施。胸部X線、心電図、聴力検査が無料で受診できます。

血液検査 21項目 乳がん検査 △ (40～45・50歳は早期検診で無料、その他も費用補助あり)

大腸がん検査 ○ 無料 ヒロリア検査 ×

P.7

3 集合契約健診

全国約46,000ヶ所以上の提携医療機関での受診。

自宅近くの

被扶養者である社員の妻の健康診断受診率向上のため、ライフスタイルに合わせて選べる4種類の健診コースを導入。案内書には「たくさんの血液検査項目で健康管理したい」「自宅近くの医療機関で受診したい」「社員と同じ会場で受診したい」など、対象者のニーズに合ったわかりやすい言葉で健診コースを紹介しています。

工夫していることは？

健診コースは、「①しっかり」「②ささっと」「③お手軽」「④家族と一緒に」の4種類。①は施設型の健診で、血液検査(32項目)、大腸がんや乳がん、ピロリ菌の検査が可能。②は巡回型の健診で、「土日に受診したい」「待ち時間を短くしたい」という方向け。③は集合契約健診で、受診券を持っていくとかかりつけの病院でも受診可能。④はグループ社員の定期検診会場で、ご家族と一緒に受診可能です。受診率アップに向けて、無料で受診できる検査項目を増やすなど改善を図っています。

取組の成果は？

健診受診率は、導入前は40.1%でしたが、導入後は改善を重ねながら、4年間で52.4%にアップしました。

この取組の良い点は？

健康保険組合の現行施設や委託先を活用することで健診受診体制の拡充は可能なので、どの健康保険組合でも実施できる点です。

定期健診の有所見者にイエローペーパーを送付

●株式会社大和証券グループ本社

【手続】

①本票(名)半面 中央にあるA欄で有見者(異常値)項目を確認して下さい。
 ②本票を提出し、以下の1～3のいずれか1つの取次書を受け取って下さい。
 1. 異常値発生通知カード(異常値内容、大腸検査票、大腸検診告知書)
 2. 必要かつ「異常」(異常値)の再検査を督促して頂く通知書
 3. その他、必要の取次書
 ③受診の際、名刺等に上記A欄の「実施検査結果記入欄」に結果を、「診察票の意見」欄に記入し提出して下さい。
 ④受診終了後、医師記入欄の本票を受け取り、社内内で総合健康センターへ提出して下さい。

健康診断 有所見者受診確認票

所属	氏名	性別	年齢	血液検査	乳がん検査	大腸がん検査	聴力検査	心電図	胸部X線	その他
大和証券グループ本社	山田 太郎	男	45	異常	なし	なし	なし	なし	なし	なし

【提出】 本票(中央)の裏面を切り取り、有見者(異常値)項目を確認して下さい。
 ①異常値発生通知カード(異常値内容、大腸検査票、大腸検診告知書)
 ②必要かつ「異常」(異常値)の再検査を督促して頂く通知書
 ③その他、必要の取次書
 ④受診の際、名刺等に上記A欄の「実施検査結果記入欄」に結果を、「診察票の意見」欄に記入し提出して下さい。
 ⑤受診終了後、医師記入欄の本票を受け取り、社内内で総合健康センターへ提出して下さい。

定期健診の有所見者に対する「有所見者受診確認票」を黄色にすることで、強い注意喚起を図っています。大和証券グループ本社では、このイエローペーパーを受け取った社員に、①速やかに医療機関を受診し診察医の意見を記入してもらうこと、②受領後1カ月以内に診察医の意見が記入されたイエローペーパーを医務室に提出することを義務づけています。

取組を始めたきっかけは？

健康保険組合が2008年のレセプトデータを分析したところ、有所見者のうち、実際に診察を受けた社員が20%程度にとどまっていることがわかり、社員の健康意識の低さに危機感を覚えたのがきっかけです。サッカーで反則をしたときに出示されるイエローカードに着想を得ました。

工夫していることは？


イエローペーパー未提出者へは、医務室の保健師からメールと電話で督促するとともに、重症者の未提出者には、人事・産業医連名の「文書」による通知、さらに未提出の場合は、所属会社の人事部から所属部署の部長を通じて受診・提出を勧奨しています。

取組の成果は？

有所見者の医療機関受診率が約20%から約80%にアップ。有所見者の症状の重症化・慢性化の防止に役立っています。

オンラインの特定保健指導を導入

●三菱UFJ信託銀行健康保険組合



特定保健指導を受けて生活習慣病を撃退しよう！

今からでも間に合う！

特定保健指導とは「高齢者の健康の確保に関する法律」により、健康診断の結果、生活習慣病に関する検査項目で特定基準に抵触した方に対し、保健師等の有資格者が生活習慣の改善等の指導を行うものです。

対象となる方は、現在は生活の変換となる症状が現れていない方がほとんどですが、これ以上悪化しやすくなる状態や合併症に陥る可能性があります。日常生活に大きな支障が生じます。腰痛の場合、半身麻痺、失明、下肢切断、人工透析などに繋がります。法で実施が定められている「特定保健指導」、皆様の健康とご家庭の為に必ずご参加ください。

特定保健指導におけるリスクの判別について

体重とBMI（肥満指数）で内臓脂肪蓄積のリスクを判定します。

タイプ①： 腰囲（男性85cm以上、女性90cm以上）
タイプ②： 腰囲（男性85cm未満、女性90cm未満）でBMI≥25

追加リスクを複数カウントし判定します。

① 血糖：空腹時血糖 100mg/dl以上 または HbA1c 6.6%以上
② 脂質：中性脂肪 150mg/dl以上 または HDLコレステロール 40mg/dl未満
③ 血圧：収縮期血圧 130mmHg以上 または 拡張期血圧 85mmHg以上

■軽微なリスク
・タイプ①で追加リスクが1つ
・タイプ②で追加リスクが1-2つ

■軽微的支援レベル
・タイプ①で追加リスクが2つ以上
・タイプ②で追加リスクが3つ以上

コロナ流行に伴って接触回避を理由に特定保健指導を受けない人が増えたため、特定保健指導のオンライン面談を導入。導入にあたっては、特定保健指導を委託している外部の事業者と協力して体制を構築しました。

🔍 工夫していることは？

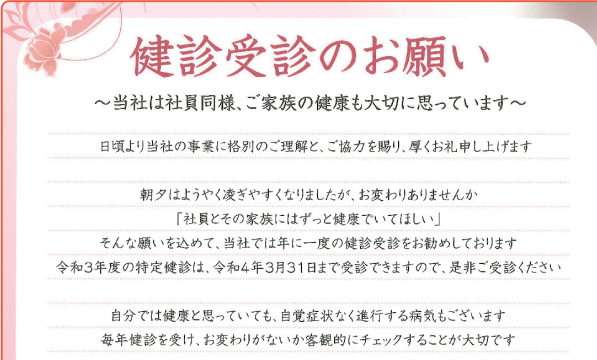
対象者には外部の委託業者から連絡が行く形になってはいるのですが、不審がって電話に出ない人もいるので、事前に健保組合から丁寧に告知を行うようにしています。

🔍 取組の成果は？

令和3年度（11月末時点）の特定保健指導実施率は52%で、うち5割強がオンライン面談者となっています。

家族あてに社長名で「健診受診のお願い」の手紙を送付

●全国健康保険協会（協会けんぽ）愛知支部



健診受診のお願い

～当社は社員同様、ご家族の健康も大切に思っています～

日頃より当社の事業に格別のご理解と、ご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

朝夕はようやく涼しくなりましたが、お変わりありませんか。
「社員とその家族にはずっと健康でいてほしい」
そんな願いを込めて、当社では年に一度の健診受診をお勧めしております。

令和3年度の特定健診は、令和4年3月31日まで受診できますので、是非ご受診ください。

自分では健康と思っていても、自覚症状なく進行する病気もございます。
毎年健診を受け、お変わりがないか客観的にチェックすることが大切です。

協会けんぽ愛知支部では、企業とともに家族への受診勧奨を行う「ご家族にも健診プロジェクト」を展開。企業の社長名で「健診受診のお願い」の手紙を送付するとともに、連動した働きかけを行っています。

🔍 工夫していることは？

手紙の送付と同時に、企業から従業員、従業員からその方のご家族に、健診を受けるよう声掛けをしてもらいます。ご家族にとっては、社長からの手紙と従業員からの声かけという2つが健診を受診するきっかけとなります。

🔍 取組の成果は？

ご家族の健診受診率が21.8%から31.9%（※）にアップしました。

※平成28年度実績値。近年は、支部平均と比べて3%前後高い受診率をキープ。

取組に使えるツール・資料などを無料でダウンロードできるリンク集

健診・検診編

全国生活習慣病予防月間のポスターとリーフレット

<https://seikatsusyukanbyo.com/monthly/2017/tools/>

「ポスター・リーフレット ダウンロード」（一般社団法人日本生活習慣病予防協会）

がん検診の受診勧奨チラシ・はがきのテンプレート、啓発のためのチラシ・冊子・ポスター・動画など

https://www.jcancer.jp/about_cancer_and_knowledge/がん啓発冊子

「リーフレット・冊子・ポスター・DVD」（公益財団法人日本対がん協会）

（がん検診の）受診率向上施策ハンドブック

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_04373.html

「受診率向上施策ハンドブック（第2版）について」（厚生労働省）

歯と口の健康週間のポスター

https://www.jda.or.jp/enlightenment/poster/backnumber_poster.html

「ポスター | 歯と口の健康週間 | 啓発活動」（公益社団法人日本歯科医師会）

特定保健指導と連動した、歯科とメタボ対策の関連資料

<https://www.jda.or.jp/metabolic/>

「『歯科』からのメタボ対策」（公益社団法人日本歯科医師会）

取組に使えるツール・資料などを無料でダウンロードできるリンク集

その他編

コロナ下での「新・健康生活」における
ポイントを紹介したリーフレット(2種)

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/
bunya/kenkou_iryuu/kenkou/undou/
index_00008.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/undou/index_00008.html)

「新・健康生活のススメ」(厚生労働省)

「健康寿命」「脳卒中」「腰痛」「心筋梗塞・心不全」
など11種類のテーマ別理学療法ハンドブック

[https://www.japanpt.or.jp/about_pt/therapy/
tools/handbook/](https://www.japanpt.or.jp/about_pt/therapy/tools/handbook/)

「理学療法ハンドブック | 理学療法士を知る」(公益社団法人日本理学療法
士協会)

健康寿命をのばそう

SMART LIFE PROJECT