

第8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

厚生労働  
大臣  
最優秀賞

スポーツ庁  
長官  
優秀賞

企業部門

団体部門

自治体部門

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健康で楽しく毎日が送れることを目標とした国民運動です。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、さら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、通勤時は歩き、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。

### 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、将来の病気にな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発見し、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。

### 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」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な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。

## 『いきいき健康大使』のご紹介



プロスキーヤー・冒険家  
**三浦雄一郎さん**



女子マラソン五輪メダリスト  
**有森裕子さん**



シンガーソングライター  
**平原綾香さん**

厚生労働省では「国民の『健康寿命』の延伸」をテーマとして生活習慣病の予防や健診・検診の定期的な受診の必要性などについて普及・啓発をしていただくため、プロスキーヤー・冒険家の三浦雄一郎さん、女子マラソン五輪メダリストの有森裕子さん、シンガーソングライターの平原綾香さんの3名を「いきいき健康大使」として任命いたしました。スマート・ライフ・プロジェクトでは、「いきいき健康大使」と共に、生活習慣病予防に向けたさまざまな取組を紹介していきます。

# 「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。令和元年度の、「第8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の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95件(企業41件、団体37件、自治体17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、厚生労働省保険局長 優良賞を決定しました。

## 『第8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
後援	健康日本21推進全国連絡協議会
実施期間	【応募受付】 令和元年7月1日(月)～令和元年8月30日(金) 【表彰式】 令和元年11月11日(月) 会場/厚生労働省低層棟2階講堂
応募対象	生活習慣病予防の啓発活動及び健康寿命をの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 ※平成30年9月1日～令和元年8月30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)。
応募対象	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) / 企業部門優秀賞(1件) / 団体部門優秀賞(1件) / 自治体部門優秀賞(1件)</li> <li>●スポーツ庁長官 企業部門優秀賞(1件) / 団体部門優秀賞(1件) / 自治体部門優秀賞(1件)</li> <li>●厚生労働省 健康局長 企業部門優良賞(5件以内) / 団体部門優良賞(5件以内) / 自治体部門優良賞(5件以内)</li> <li>●厚生労働省 保険局長 優良賞(2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 教授
評価委員	安達 栄	スポーツ庁 健康スポーツ課長
	井上 茂	東京医科大学 公衆衛生学分野 教授
	神ノ田 昌博	厚生労働省 健康局 健康課長
	斎藤 敏一	スマート・ライフ・プロジェクト推進委員会 委員長 / 公益社団法人 スポーツ健康産業団体連合会 会長 / 株式会社ルネサンス 代表取締役会長
	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・大学院 教授
	津下 一代	あいち健康の森 健康科学総合センター センター長
	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
	新畑 寛也	厚生労働省 保険局 医療費適正化対策推進室 室長
	古井 祐司	東京大学 未来ビジョン研究センター特任教授 自治医科大学客員教授
	三浦 雄一郎	プロスキーヤー・冒険家 / いきいき健康大使 (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公衆衛生学・教授

「健康寿命をのばそう! アワード」は今年で8回目を迎えました。私は今回から評価委員長を拝命しましたが、これまでも本アワードで表彰された方々の取組は日本を代表する優良事例として注目しておりました。今回は、企業部門で41件、団体部門で37件、自治体部門で17件、合計95件の応募がありました。書類選考の段階から甲乙をつけるのに苦労するほど、優れた取組ばかりでした。

今回、私どもが重視したのは、主に以下の3点です。

第1に、その地域や職場が抱えている問題を直視・分析したうえで、それを解決するための取組を行っていることです。今回受賞された方々は、たとえば食塩の過剰摂取により高血圧が多い、地域の空き室が増えているなどの課題に注目し、地域や職域のピンチを健康づくりのチャンスに変えるべく取組を進めておられました。

第2に、取組の効果が客観的なデータで示されていることです。あらかじめアウトカム指標を認定して、その取組によってデータがどれくらい改善したかを明らかにすることが重要です。これは、今回受賞された多くの方々が行っておられまして、私どもとしても心強く思った次第であります。

第3に、広く多くの人に取り組んでもらえているか、無関心層の方々も参加するようになったか、取組の輪が広がっているかということです。今回受賞された方々は、楽しく参加しやすいプログラムを提供したり、斬新なキャッチフレーズを提示したり、従業員自らプランを立ててもらったりなど、さまざまな工夫がなされていました。そして、取組の輪が広がる中で従業員の一体感が増したという事例もありました。とても素晴らしいことだと思っております。

このような素晴らしい取組を行っている受賞者の方々に改めて敬意を表しますとともに、その取組が全国に横展開され、国民の健康寿命がさらにのびることを祈念いたしまして、講評とさせていただきます。

## 目次

### 厚生労働大臣 最優秀賞

7 まちぐるみで取り組む食環境整備により健康寿命の延伸を目指す下呂・減塩・元気・大作戦 ..... 下呂市役所

### 企業部門

#### 厚生労働大臣 優秀賞

9 わくわく健康プラン ..... 株式会社KSK

#### スポーツ庁長官 優秀賞

10 グループ一体となって健康増進! 「ANAグループ体操」でみんないきいき!! ..... ANAホールディングス株式会社

#### 厚生労働省 健康局長 優良賞

11 価値ある310円。おいしく、ヘルシーな健康定食をつくるぞ! 計画〜ウェルネスランチ〜 ..... 日本精機株式会社

11 「健康チャレンジ活動」 社長方針:「健康」と「安全」はすべてに優先する ..... 坂川建設株式会社

12 従業員みんな、和気あいあい 月2回2kmの清掃ボランティア活動と歩活競争 ..... ユーシン建設株式会社

12 日立システムズの健康寿命延伸への取組 ..... 株式会社日立システムズ

13 社内外への健康増進啓発取組 ~お客様・職員の健康を応援し、社会貢献に取り組む~ ..... 日本生命保険相互会社

### 団体部門

#### 厚生労働大臣 優秀賞

14 団地の空き室をみんなが集う食堂に  
〜健康メニューと楽しい食事の場で健康寿命を延伸〜 ..... 大阪府住宅供給公社/NPO法人チュラキューブ/NPO法人SEIN

#### スポーツ庁長官 優秀賞

15 多項目運動や苦手克服運動による“運動が好きになる”プロジェクト ..... 一般社団法人ルートプラス

#### 厚生労働省 健康局長 優良賞

16 患者、職員、地域を元気にする“地域ヘルスプロモーション病院”の活動 ..... 台東区立台東病院/台東区立老人保健施設千束

16 みんなでつくるケムランガイド ..... ケムラン〜屋内完全禁煙の飲食店を応援する会〜

17 すべての道は、“健康リテラシー”に通ず〜健康長寿社会・生活習慣病予防の行動基盤づくりを目指す  
「日本健康マスター検定(健検)」および関連諸活動〜 ..... 一般社団法人日本健康生活推進協会

### 自治体部門

#### 厚生労働大臣 優秀賞

18 青森県階上町「健康宣言」と「健康五つ星」 「三種の神器」と「ちょっとそこまでGOGOGO」事業 ..... 青森県階上町

#### スポーツ庁長官 優秀賞

19 「元気に“動こう・歩こう”プロジェクト」 ぐんま元気の5か条は第1条の実践から ..... 群馬県

#### 厚生労働省 健康局長 優良賞

20 健康寿命UP大作戦! 「すみだ1ウィーク・ウォーク」プロジェクト ..... 墨田区保健計画課

20 三重とこわか健康マイレージ事業〜健康的に暮らせる“とこわか三重”をめざして〜 ..... 三重県

21 子どもの食と健康応援5か年プロジェクト こども食育レッスン1・2・3♪ ..... 青森市

21 宇都宮市健康ポイント事業〜健康で 愉快だ 宇都宮〜 ..... 宇都宮市

### 厚生労働省 保険局長 優良賞

22 ヘルスコンシェルジュによる企業への健康応援プロジェクト/健診と保健指導の一体化 ..... 全国健康保険協会 静岡支部

22 会社まるごと健康に! ヘルスアップチャレンジ ..... 全国土木建築国民健康保険組合

### 受賞者の声

23 下呂市役所・株式会社KSK・大阪府住宅供給公社/NPO法人チュラキューブ/NPO法人SEIN

24 青森県階上町・ANAホールディングス株式会社・一般社団法人ルートプラス・群馬県



## まちぐるみで取り組む 食環境整備により健康寿命の延伸を目指す 下呂・減塩・元気・大作戦

受賞者 **下呂市役所 (岐阜県)**



### 高血圧の原因となる食塩摂取量の減少を目的に 全世代へ減塩アプローチを実施

#### 背景・概要

下呂市は、国民健康保険(以下国保)加入者の内、脳血管疾患及び高血圧で受診している割合が平成23年～平成28年の間、岐阜県42市町村中ワースト5位以内。そのため、高血圧を市民の健康課題とし、高血圧の原因の一つである食塩摂取量の減少を目的として、全ライフコースへの減塩アプローチと国保特定健診結果で高血圧者への保健指導を強化することにより、脳血管疾患や高血圧の住民の減少を目指した。また、減塩アプローチには、減塩食品の有効活用が重要と考え、最近の減塩食品のおいしさを伝え、減塩食品の購入ができる食環境整備を官民一体の連携で実施した。

#### 取組内容

- **下呂市減塩推進委員会の設置**  
ロータリークラブや商工会、医師会、薬剤師、学校栄養教諭、こども園栄養士、ヘルスマイト、食品衛生協会、調理師会、JA食農リーダー等をメンバーとし官民一体となって減塩を推進。
- **下呂市減塩週間の設置**  
毎月14日から20日を「下呂市減塩週間」とし、減塩の取組を強化。
- **減塩推進協力店の認定**  
小売店には減塩商品の販売、飲食店には減塩食の提供をしていただく協力店を募集・認定。  
日本高血圧学会のJSH減塩食品リスト掲載品を保有する食品メーカーとの連携による小売店への販売促進。  
協力店には下呂市減塩週間に、のぼり旗や減塩チラシ、ポップなどを掲げていただく。
- **ヘルスマイトによる減塩料理の開発と普及(郷土食の減塩)**
- **減塩教育**  
国保特定健診会場や乳幼児健診会場、こども園での尿中塩分検査結果説明会、  
下呂市健康増進推進事業所への健康教育等、あらゆる場面で減塩教育とJSH減塩食品リスト商品の試食を実施。
- **高血圧者への家庭訪問時に減塩商品の紹介**  
Ⅱ度以上高血圧者へは全数家庭訪問による保健指導を実施。
- **若年健診時に尿中塩分を測定**  
国保特定健診、中学3年生から39歳の若者健診に尿中塩分測定(田中式)を導入。
- **減塩普及イベントの開催**  
平成30年度より9～10月頃に大型イベントである健康フォーラムを開催。
- **外食・中食のスマートミール認証制度への応募とその支援**  
下呂市の管理栄養士によるメニュー作成の支援。



↑ヘルスマイトによる特定健診会場での減塩食品PR



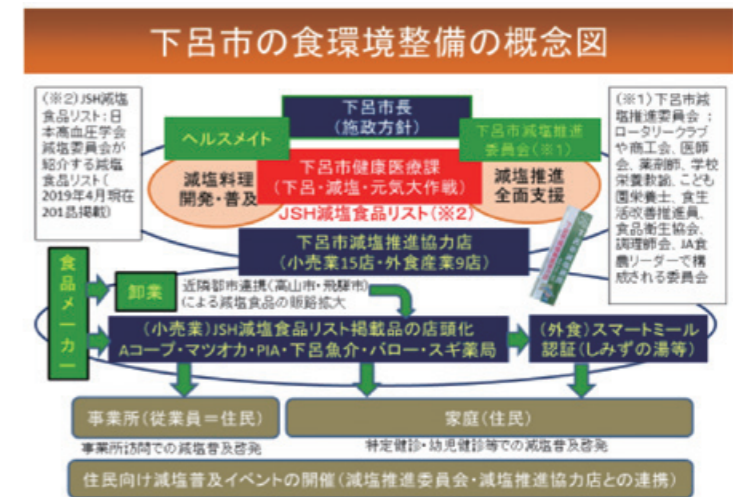
↑学校栄養教諭による学校での減塩教育



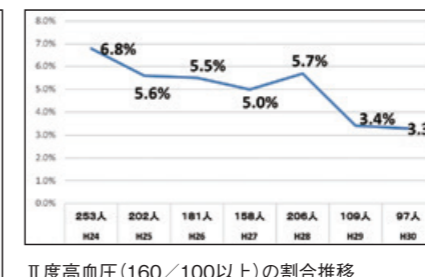
↓減塩協力店による減塩商品の普及

#### 成果

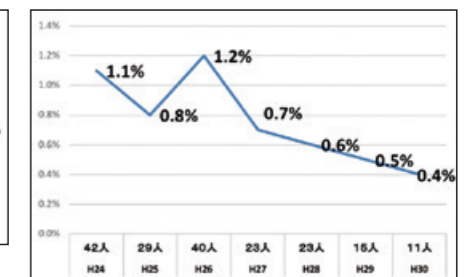
- **国保特定健診の結果**  
Ⅰ度高血圧者、Ⅱ度高血圧以上の者の割合が減少。  
(正常高値血圧未満の者の割合が増加)
- **国保の医療機関受診割合の県内順位の改善**
- **国保特定健診受診率・保健指導率が改善**  
平成29年度:受診率53.3%、保健指導率92.1%  
(全国1位/814自治体)
- **市内の店舗におけるJSH減塩食品リスト掲載品の取扱数が増加**  
平成30年7月16製品から平成31年6月51製品へ増加。
- **減塩推進協力店の店舗数**  
小売店15店、飲食店9店(令和元年7月現在)



Ⅰ度高血圧(140～159/90～99)の割合推移



Ⅱ度高血圧(160/100以上)の割合推移



Ⅲ度高血圧(180/110以上)の割合推移

#### 今後の展望

市がこの減塩推進の取組を開始してから、下呂市国保の高血圧や脳血管疾患の受療率が改善したとはいえ、他の自治体の国保の受療率と比べるとまだ高く、健康課題は決して解決していない。今後、課題解決に向け、一つ目に、減塩できる食環境づくりとして、スマートミールの登録数や減塩推進協力店の増加・郷土料理の減塩化と商品化を進める。二つ目に、家庭の中に減塩を浸透させるため、地域単位で住民向けの減塩イベントを開催する予定。そして三つ目に、重症高血圧者を減らすため、かかりつけ医と連携した保健指導や栄養指導による個別のアプローチを強化する。



## わくわく健康プラン

受賞者 **株式会社K S K (東京都稲城市)**



### 従業員が自分に合わせてテーマを選べる健康活動を推進

#### 背景・概要

会社の長期的、継続的な成長の実現のためには、従業員一人ひとりの健康が不可欠であると考え、**「生涯にわたる健康づくり」と健康リテラシーの向上を目指し、加えて生活習慣病の予防につなげる「わくわく健康プラン」**を展開。

#### 取組内容

- 「わくわく健康プラン」**  
健康への意識づくりのため、運動・食事・睡眠・適正飲酒など、**従業員が自由にテーマを選び、個人または仲間を募ってチームで行う健康活動。**
- 平成30年度より専用Webサイト「からだカルテ®(運営:株式会社タニタヘルスリンク)」を導入し、IT化。活動内容が把握できる「活動量計」からデータを収集し、個々人が活用中。
- さまざまな活動にポイントを付与。**合計ポイント数と活動継続年数で7段階の段級位制度(スター制度)を導入、インセンティブを積極的に付与することでモチベーションの向上と活動継続を促進。**
- メルマガや社内報による活動好事例の紹介や、ウォーキングイベントの開催などにより、社内の盛り上がりをサポート。**
- 各種目標達成のために**専属の保健師がサポートする「保健師監修コース」**を新たに設定、「**適正飲酒コース**」も追加(計8コース)。
- 今年から、**スマートフォンの健康的な使用を推進する「スマ健」**を実施中。

#### 成果

- 「わくわく健康プラン」参加率がアップ** 平成30年度7月66.5%(1,318人)→令和元年度7月75%(1,549人)。
- ウォーキングイベントの参加者が増加** 322人(最大総歩数:741,961歩)。「わくわく健康プラン」参加者の1日当たりの平均歩数が1,261歩増加。
- 健康診断結果が改善** 取組を開始した平成26年度と平成30年度の「健康診断結果有所見率」について、下記5項目が大きく改善。BMI:30.9%→28.5%/脂質代謝:39.7%→33.6%/肝機能:22.4%→21.3%/血圧:8.5%→7.0%/貧血:5.0%→2.2%。
- 従業員の健康意識が向上** 従業員に対する「健康に関するアンケート」では、平成29年度と平成30年度を比較し、以下の項目で改善がみられた。「1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか?」「日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか?」「睡眠で休養が十分取れていますか?」。また、勤務中のパフォーマンスにおいても、0.86→0.93と改善が確認された。
- 健康リテラシーの維持・向上** 健康診断受診率:15年連続100%達成/二次検診受診率:96.7%(平成30年度。有所見者への保健師による個別アプローチで二次検診受診率を向上させる施策「エンジェルアシスト」を実施)/喫煙率 平成27年度11月より0%を堅持。



↑健康づくり活動の好事例を定期的に紹介する社内報



↑最も「わくわく」健康活動をした従業員の紹介



## グループ一体となって健康増進！ 「ANAグループ体操」で みんないきいき!!

受賞者 **ANAホールディングス株式会社 (東京都港区)**



### オリジナル体操で楽しみながら健康に 動画によるプロモーションも効果を発揮

#### 背景・概要

ANAグループでは、「あんしん、あったか、あかるく元気!」の行動指針の下、お客さまに満足いただけるサービスの提供を行うために日々、あらゆる活動を実施。航空運送業を主としており、**運航乗務員、客室乗務員をはじめ、さまざまな職種が24時間体制で働いている環境の中で、業務中の思わぬけがが発生予防のため、しなやかな筋肉を身につけ、正しい姿勢で生活することが大切であるとの考えに基づき、健康づくり活動を推進。**

#### 取組内容

- 「ANAグループExercise」と「ANAグループ体操」** 運動の専門家と共に、現場の特徴に合わせた約30パターンの動きで構成した**「ANAグループExercise」**を制作し、**全従業員に向けて動画で配信。**このExerciseは全身のストレッチから体力強化までトータルで実施できる内容で、業務開始前後や業務の合間、出張先、自宅など場所・時間を問わず、個人、仲間同士で実施できるよう環境づくりを行った。その後、さらに広く体操を展開し、**浸透、定着化させるには、楽しみながら継続できることが大切**と考え、Exerciseの動きを集約し、曲と歌詞をつけた**「ANAグループ体操」**を制作。けが発生予防のため、**各職場での実施はもちろんのこと、新入社員が参加する集合型研修や、各種会議でのアイスブレイクに活用している。**また、当社グループ所属のアスリート社員との社内交流会や毎年約1,500名が参加する大運動会での準備体操、役職員が参加する夏のラジオ体操、2020オリンピック・パラリンピック大会に向けたイベントでも積極的に利用している。



↑ANAグループ体操の様子

#### 成果

- 労働災害発生率が大きく低下** ANAグループ体操普及のために制作したプロモーション動画への参加率は、グループ社全体の7割(約34,000人)と広く浸透しており、労働災害発生率は対前年35%減と効果が出ている。
  - 運動に対する意識向上** 親しみやすいメロディーと歌詞により運動が苦手な従業員や、体を動かすことの少なかった従業員からも、「楽しく運動習慣が身に付けられる」「自然に笑顔になれる」「軽く汗をかき、全身リフレッシュできる」など、前向きな声が上がっている。
  - 1日3分の体操で心身の健康づくりを実践** ゆっくりとしたストレッチから後半の体力強化を意識した動きの構成で、無理なくできるよう工夫した。指先までしっかり意識しながら行うことで強度も上がり、全身にしなやかな筋肉が付き、肥満予防やメンタル対策だけでなく、ロコモティブシンドロームや骨粗しょう症予防にも一翼を担っていると考え。
- 3分の体操が、全従業員の心身の健康と笑顔を生み、お客さまへのよりよいサービスの提供につながっている。



## 価値ある310円。おいしく、ヘルシーな健康定食をつくるぞ！計画 ～ウェルネスランチ～

受賞者 **日本精機株式会社** (新潟県長岡市)

取組アクション



### 背景・概要

「会社の定食を食べることで従業員が健康になる定食を作ろう!」と、平成29年9月に多くの従業員が食べている日替わり定食の全面リニューアルのプロジェクトを立ち上げ、平成31年4月の本格提供を目指して取組を開始。



↑カロリーや栄養バランスなどに配慮した「ウェルネスランチ」

### 取組内容

- 「食育の日」を設定し健康リテラシー・意識を向上 月に一日「食育の日」を設定して、その日の食材にまつわる栄養コラムを掲示したり、健康になれる食堂利用の裏技などをテーブルPOPで紹介するなど従業員の食育を行った。
- 新定食のネーミングを社内公募 新定食のネーミングを社内公募し、従業員を巻き込んで盛り上げた。そして「ウェルネスランチ」というネーミングを採用した。
- 「ウェルネスランチ」には厳しい栄養基準を設定 エネルギー摂取量650～700Kcal、たんぱく質エネルギー比率13%以上、脂肪エネルギー比率25%未満、炭水化物エネルギー比率60%以上、食塩摂取量3g未満、野菜摂取量180g以上、食品目数12品目以上を基準としている。平成31年4月から週4回提供を開始したウェルネスランチの販売食数は、1日平均約300食。リニューアル前の「ヘルシー定食」の約30倍の人が健康に配慮した食事を310円で食べられるようになった。
- 配達弁当の改善を推進中 令和元年度は社員食堂がない事業所の配達弁当の改善に取り組んでおり、さらに令和2年度は、独身寮の朝食と夕食のメニューの改善に取り組む計画だ。



## 従業員みんなで、和気あいあい 月2回2kmの清掃ボランティア活動と歩活競争

受賞者 **ユーシン建設株式会社** (富山県砺波市)

取組アクション



### 背景・概要

年齢を重ねても元気で働くためには健康が大切であると考え、平成12年から月2回の地域貢献としてボランティアで道路清掃を実施。さらに、これを活用して2kmの「歩活」を行った。



←20年にわたって続けている地域の清掃活動も健康づくりの一環

### 取組内容

- 従業員が楽しみながら歩数競争 仕事でもよく歩くことから「毎日の歩数が見える化」。平成29年10月から歩数競争を開始した。会社で歩数計を購入し、各自に渡して記録してもらい、総務部が月ごとに集計し回覧。従業員同士が楽しみながら歩数を競争している。休日には遠出をして歩いたり、夕方に自宅周辺を散歩したりと、歩活に対する従業員の意識も浸透してきている。歩活を始めた平成29年度の平均歩数は7,145歩、平成30年度の平均歩数は7,933歩と、1年で約11%アップ。平成31年4月から令和元年6月までの平均値は、前年度より平均1,028歩アップの10,289歩と、右肩上がりで見られている。また、個人でも、歩数競争10人中8人が平均歩数を前年度アップするという結果が出た。また、歩活することで体調不良で休む従業員が減り、有給休暇は家族のため、自分の余暇のために取得する従業員が増加。ワークライフバランスの推進にもつながり、従業員の有給休暇取得率は80%を達成し、心も身体もリフレッシュでき健康増進になっている。



## 「健康チャレンジ活動」 社長方針:「健康」と「安全」はすべてに優先する

受賞者 **坂川建設株式会社** (福井県福井市)

取組アクション



### 背景・概要

平成28年度より従来の無事故運動とは別に、健康経営、メンタルヘルス対策などにも取り組むようになった。平成28年度に就任した現社長のリーダーシップの下、全国土木建築国民健康保険組合の協力を得て健康宣言事業「健康チャレンジ活動」を開始。



←職場の自動販売機に糖分などを記載したポスターを掲示

### 取組内容

- 健康維持・治療の強化 全従業員に対しインフルエンザ予防接種を実施(全額会社負担)／春季に定期健康診断、秋季に40歳以上の従業員に対し一日人間ドックの受診(全額会社負担)／それぞれの検査時に異常がある者に対し保険組合の協力を得て保健指導を実施／年2回行われる従業員勉強会で食生活等の改善を教育、全従業員に毎月メールで食事改善方法等を配信／各事業所(現場)に設置する自動販売機は、低糖などの健康に考慮した飲料水を設置し、糖分などのカロリー等を表示したポスターを掲示。
- 禁煙対策 禁煙外来に通院した場合、毎月上限3,000円の補助を支給(平成28年～平成30年実施)／本社を含めた各事業所の完全禁煙、現場においては喫煙室を別棟で設置／社内行事での飲食時は禁煙とする。従業員同士及び家族での私的な飲食の場所でも、禁煙者が同席する場合は禁煙を基本とする。
- 歩数に応じたインセンティブ 全従業員に万歩計を支給し、毎日6,000歩を20日間以上、合計160,000歩以上歩いた場合、もしくはスポーツジムを毎週3回以上利用した者に対し毎月3,000円を支給／これらを3カ月続けた者に対し、季節の野菜を支給。



## 日立システムズの健康寿命延伸への取組

受賞者 **株式会社日立システムズ** (東京都品川区)

取組アクション



### 背景・概要

企業理念に掲げる「真に豊かな社会の実現に貢献する」ため、従業員がいきいきと働くことができる活力ある職場環境をつくる必要がある。そこで社長自らが「健康経営宣言」を発信。「健康の維持・向上の施策を積極的に推進」「健康に対する従業員の主体的な行動を支援」を掲げ、健康増進活動に取り組んでいる。



←事業所内にヘルスケアスペースを設け、体組成計、「音声こころ分析サービス」を提供

### 取組内容

- 啓発活動 幹部向け「健康経営セミナー」「働く女性の健康セミナー」開催／がんセミナー開催／職場内ミーティング(月1回)で各自が実践している健康習慣をテーマに意見交換／いきいき健康大使による健康講演会開催／「Connect SMILE∞LABO(「働き方改革」や「健康経営」の推進を目的としたスペース)」の開設を実施。
- フィジカルの取組 健康診断100%受診(早期受診にインセンティブ・受診勧奨、実績管理へのRPA導入により事務作業工数を低減し、従業員へのきめ細かなフォローを実施)／健康指導の徹底(HbA1c、拡張期血圧を重点的に実施)／がん検診の受診勧奨／禁煙タイムの導入／健康保険組合のウォーキングイベントへの参加(自社のインセンティブ導入による参加勧奨)を実施。
- メンタルヘルスの取組 「音声こころ分析サービス」によるセルフケア強化／ストレスチェック結果に基づく職場環境改善／全従業員を対象としたメンタルヘルス研修の開催を実施。



## 社内外への健康増進啓発取組

～お客様・職員の健康を応援し、社会貢献に取り組む～

受賞者 **日本生命保険相互会社** (大阪府大阪市)

取組アクション

### 背景・概要

高齢化の進行などによる社会保障費用の増加、健康診断の受診率が低位という社会状況で、官民を挙げて「健康寿命の延伸」に取り組んでいる。生命保険と「健康」の親和性は高く、日本生命としての社会的要請に応えることが目標。

### 取組内容

●「健康サポートマイル」を導入 健康診断の受診や日頃の運動について意識して取り組んでもらうことを目的とし、お客様自身の健康に対する取組に応じてマイルを付与。具体項目としては、健康診断やがん検診の受診、歩数目標の達成など。「健康サポートマイル」の登録件数は年々増加しており、平成30年度は初年度の約4.5倍、令和元年度は平成30年度の1.5倍の件数で推移している。5万人の営業職員が日々お客様にお会いする中で「健康に対する取組」の重要性を伝え、お客様ご自身の健康に対する意識が向上したことによる効果といえる。

●「ニッセイ・ウォーキングフェスタ」の開催 「健康サポートマイル」の1項目である、歩数目標達成でもらえるマイルについて、まずは従業員が「歩くことの重要性・楽しさ」を実感してお客様へ積極的におすすめできるように、社内フェスタを開催。また、従業員の健康増進を促す観点から、健康経営の一環と位置づけ、全所属・全従業員を対象として開催。期間は約2週間で、所属ごとに集計し、期間内の歩数を競う。1位の所属には健康のサポートとなる飲料等の賞品を贈呈。平成30年度から年3回開催し、直近の令和元年第1回には約3.5万名が参加。従業員が「歩くことの重要性・楽しさ」を実感する目的も、健康増進を促す目的も果たした。

### 健康経営の一環として 第3回「ニッセイ・ウォーキングフェスタ」を開催します！

■対象期間：2019年1月15日(火)～1月28日(月)

賞品  
 ★ 賞品内種、今回も季節限定です。  
 【1月21日(金)】参加者全員の所属は、健康増進推進リーダーがエントリー(決定)。  
 ★ 期間中歩(231) エントリーした所属の平均歩数で表彰します！  
 ★ 参加者お一人お一人に「ある化」をプレゼントして、「健康CD」を登録するだけ！

表彰  
 ★ 所属別表彰(賞品を以下) 以下の順で表彰します！ 賞品については、後日お知らせします！  
 ◎各グループの「歩数」を競い、所属別表彰の「所属グループ別」マイルを贈呈いたします！  
 ※エントリーした所属でも、所属グループへの登録人数が所属員の3割未満の所属は、表彰対象外となります。  
 ★ 歩数目標達成者(賞品) 所属内の累計歩数が100,000歩以上の方を表彰いたします。  
 所属グループに登録されている方のみ、期間中の累計歩数が100,000歩以上の方を表彰いたします。  
 <分子> 期間中の累計歩数が100,000歩以上の人数 <分子> 「分母の方々の平均歩数」の合計  
 ※ただし、期間中の歩数記録期間が1週間以上の方を対象とします。

※ 賞品は抽選によるものと、抽選なしによるものとがあります。抽選なしによるものは、抽選結果発表後、必ずお申し込みください。  
 ※ 賞品は抽選結果発表から1週間以内にお申し込みください。 ※ 賞品は抽選の結果、抽選結果発表後、必ずお申し込みください。

### ↑「ニッセイ・ウォーキングフェスタ」の開催案内



## 団地の空き室をみんなが集う食堂に

～健康メニューと楽しい食事の場で健康寿命を延伸～

受賞者 **大阪府住宅供給公社**(大阪府大阪市) / **NPO法人チュラキューブ**(大阪府大阪市) / **NPO法人SEIN**(大阪府堺市)

取組アクション

## 高齢者の孤食・暮らしの孤立化防止に空き家を有効利用

### 背景・概要

公社の賃貸住宅では入居者の高齢化に伴うさまざまな課題が顕在化。高齢者等の孤食・暮らしの孤立化を防ぎ、いつまでも安心・快適に住み続けられるまちづくりを進めていくために、居住者の健康寿命の延伸に寄与する施設・機能の導入を検討した。併せて、団地内で近年増加している空き家の有効活用を考える必要があった。これらの課題を解決するために、空き家の一室を食堂や総菜屋として開設。適切な食生活の支援と、コミュニケーションの場の提供(社会との多様なつながり)により、健康寿命の延伸につなげることにした。

### 取組内容

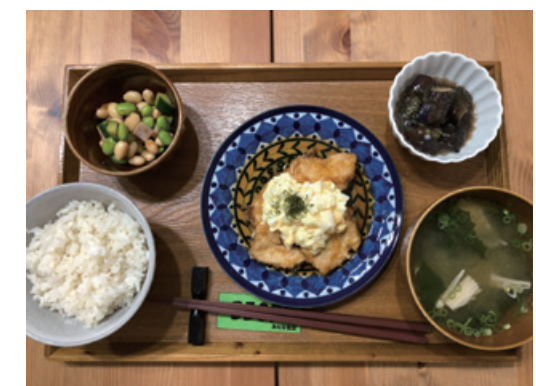
●地域の居場所として 「杉本町みんな食堂」と「やまわけキッチン」を開設  
 平成30年8月に「杉本町みんな食堂」をオープン。公社の賃貸住宅であるOPH杉本町(大阪市住吉区)の空き室を食堂として活用できるように改修し、**利便施設へ用途変更**。事業者(NPO法人チュラキューブ)は、就労継続支援B型事業所として、調理・配膳等の作業を通じて障がい者への就労支援を行うとともに、食堂(一食350円で食事を提供)の運営を行う。  
 平成30年11月には「やまわけキッチン」をオープン。公社の賃貸住宅である茶山台団地(堺市南区)の空き室を利便施設へ用途変更。事業者(NPO法人SEIN)は、室内を食堂として活用できるように住民参加型のDIYで改修し、定食など(510円～)の提供や総菜販売(一品100円～)を行う総菜カフェを運営している。

### 成果

●「杉本町みんな食堂」  
 令和元年7月末まで、のべ779名(6～9名/日)へのバランスのとれた食事の提供と、住民・地域の方とのつながり(コミュニケーション)の構築が実現できた。  
 ●「やまわけキッチン」  
 令和元年7月末まで、のべ2,227名(平均15名/日)が利用した。住民・地域の方が気軽に集い、会話しながら楽しく食事ができる場を提供することは、社会との多様なつながりを持つきっかけとなり、**地域との交流・社会参加が増えることで、認知症発症リスクの低下**につながる。



←お昼ときには家族連れや高齢者など、たくさんの客でにぎわう



↑定食の献立は週替わり。野菜中心の健康的なメニュー



## 多種目運動や苦手克服運動による “運動が好きになる”プロジェクト

受賞者 **一般社団法人ルートプラス (福岡県福津市)**



### 苦手の克服支援により、幼少期に重要な運動体験を楽しく継続

#### 背景・概要

地域の母親からの「子どもがとにかく運動が嫌いでもんもん太っていくし、ゲームばかりしているし、どうにかならぬか…」という相談に応えるべく、「多種目運動体験会」や「苦手克服運動体験会」を開催。そのことがきっかけとなり、「運動が好きになる」プロジェクトがスタート。「運動離れによる不健康さを改善し、健康的な毎日を送ってほしい」「運動による爽快感やストレス発散、目標を持ち取り組むことの大切さ、それにより生まれる自信など、運動を通して幼少期に必要な経験を積んでほしい」。そんな願いから、運動を無理なく継続する環境を創り上げるため、運動教室開催に至る。

#### 取組内容

●**運動を継続する環境を創り上げる** 運動が苦手な子どもたち、障がいのある子どもたちなど、その子どもの特徴に合わせた指導を工夫しながら運動する楽しみを知ってもらう。  
また、多種のスポーツ体験や異学年交流によるコミュニケーションなどを通じて、生涯の健康づくりのきっかけとなる「スポーツ・運動」への気持ちづくりに取り組む。運動教室の指導者育成や動く環境整備にも力を入れ、プロジェクトを継続するための仕組みづくりも推進。

#### 成果

- 楽しむことで運動を続ける** 700名の会員の多くが「運動能力が低いと感じる」「体育についていけない」「かけっこでいつも最下位」など、運動への苦手意識を持ち、かつ運動に慣れ親しんでいない子どもや障がいを持つ子どもたち。一人ひとりに向き合い、柔軟に指導することで、その子の特徴を捉え「みんなで楽しむ」を実現した。
- 慢性的なけがの防止** ささまざまな種目を行うことで、体へ無理のかからない幼少期に適切な運動経験を積むことができ、けがの防止につながる。
- チームワークを育てる** 年間で6種目のスポーツを通じて、子ども同士で得意なことを発見しあったり、チームワークを学んだり成長していく。
- 異学年交流による学び** 実力で分けたり、レギュラー／補欠といった枠組みではなく、皆が試合を経験し、年齢差や力の差に関係なくチャレンジできる環境を提供。楽しく運動をしているだけで、自然と異学年と仲良くなり、兄弟のいない子どもたちにも貴重な経験をもたらす。



↑運動を楽しみながらチームワークも学んでいく



↑学年に関係なく一緒に運動することで、子ども同士のコミュニケーションの輪も広がっている



## 患者、職員、地域を元気にする “地域ヘルスプロモーション病院”の活動

受賞者 **台東区立台東病院 / 台東区立老人保健施設千束 (東京都台東区)**



#### 背景・概要

病院と介護老人保健施設とが一体となり、医療・介護の包括的なサービスを提供。病気や障がいを抱えていても自分らしく充実した生活が送れるよう、地域のヘルスプロモーションを推進する拠点病院として、職員が主体となって取組を推進。



↑食塩の含有量を実際の食塩で表示

#### 取組内容

- 職員参加型の組織的なヘルスプロモーション活動** 多職種を構成員とする委員会の設置、職員ワークショップの開催により、取組体制を整備。職員の健康意識や活動意欲が向上し、職種間のコミュニケーションが促進された。
- 行政機関や学校などと連携した地域活動** 区保健所と協働した講演会の開催(たばこ、がん予防) / 区内5つの小中学校で喫煙防止教育の実施 / 地域包括支援センターと協働した「喫煙Y・O・U認知症カフェ」の開催により認知症理解の普及や相談の場を形成。
- ヘルシーコンビニプロジェクト** 院内のコンビニ食品を見直し、主食・主菜・副菜がそろったヘルシーセットを割引販売。カップ麺などは食塩含有量別に教育的に陳列。その結果、野菜を多く含む商品の売上が増加し、高糖質・高食塩商品の売上が減少。
- 保険診療と健保の保健事業を組み合わせた日本初の新しい禁煙治療の提供** 2年間累積参加率32%、治療終了3か月後の禁煙成功率93%を達成。
- 組織の運営方針:「地域ヘルスプロモーション病院」** 組織運営の根幹となる運営方針に「地域ヘルスプロモーション病院」を位置づけ、取り組むべき活動としての優先順位を高め、持続可能性を担保。



## みんなで作るケムランガイド

受賞者 **ケムラン～屋内完全禁煙の飲食店を応援する会～**



#### 背景・概要

全ての飲食店が安心して禁煙化に踏み切れることを後押しするため、先事例の情報をWebサイトで共有する仕組みを構築。市民をはじめ、行政・研究者など、地域の関係者が参加することで、地域における受動喫煙対策の機運を高める。



←お店の禁煙化のきっかけを特派員が聞き取り、Webで紹介している

#### 取組内容

- 屋内完全禁煙の美味しい飲食店を応援するサイトQuemlin【ケムラン】** 市民ボランティアで構成する特派員が「屋内完全禁煙(時間帯禁煙・喫煙室設置不可)」「加熱式・電子たばこNG」のお店で実際に飲食した上で、「人にすすめたい」場合、**店にケムランの趣旨を説明し、掲載許可を得て登録**する。店には禁煙にしたきっかけ、禁煙にした前後の売上やお客の反応などをインタビューし、登録時のコメントに反映して事例を収集。現在、ケムランの登録店舗数は742件(令和元年8月28日時点)。多数のメディアに取り上げられており、社会的な波及効果も大きい。
- 地域協働型の飲食店における受動喫煙防止活動(東京都文京区)** 平成30年に採択され、文京区版ケムランWebの制作／プロのグルメライターやカメラマンを講師に迎えた「特派員養成講座」の開催 / 区民や関係者との区版サイトについての意見交換会の実施 / 周知チラシの配布などを実施。

※各種のイベントには、のべ100人以上が参加。





## すべての道は、「健康リテラシー」に通ず

～健康長寿社会・生活習慣病予防の行動基盤づくりを目指す  
「日本健康マスター検定(健検)」および関連諸活動～

受賞者 **一般社団法人日本健康生活推進協会** (東京都港区)

取組アクション



### 背景・概要

「健康長寿社会」「生涯現役社会」の実現に向け、地域・職域・学域における「健康マスター」の輩出・育成を通じ、健康についての低・無関心層への波及的コミットと共に、生活習慣病予防に不可欠な国民全般のリテラシーの底上げを図る。

### 取組内容

#### ●日本健康マスター検定(健検)

平成29年2月以降、計8回の検定試験を全国44都市で実施。受検者総数約6万人、合格者(健康マスター)のべ数約3.4万人。幅広いターゲットが参加(企業団体受検者が受検者全体の約70%、その他約30%は健保組合、健康関連業務従事者、薬剤師、看護師、栄養士等の関連有資格者、地域のシニア層、健康推進委員、大学生等)。検定テキストはこれまでに6万部発行。

#### ●「健康マスター普及認定講師」制度

計9回の講座を通じ547名の認定講師を育成。職域・地域における健康活動の普及をねらう。

●健康啓発活動 健康マスター会員向けメルマガを月1回、計21回配信。合格した芸能人5名を「健康マスター名誉リーダー」に、実績ある健康マスターから「健康マスター推進リーダー」6名を委嘱し、全国各地で健康啓発活動を展開。

●一般、企業向けセミナー開催 協会記念セミナー2回(参加者約600名)、合格対策講座を50回開催(参加者約1,500名)。

#### ●団体/自治体/企業/健保組合/メディアとの広範な連携

「健康リテラシー向上」を目的に、団体・自治体・企業・健保組合・大学・メディアと個別に後援名義供与。セミナー、キャンペーンなどを連携実施。

#### ●地域の「健康マスター会」活動支援

神奈川、関西の2地域で健康マスター有資格者による自主的活動団体が発足。



↑「健康マスター」の試験会場の様子



## 青森県階上町

## 「健康宣言」と「健康五つ星」

「三種の神器」と「ちょっとそこまでGOGOGO」事業

受賞者 **青森県階上町**

取組アクション



## がん検診を無料化し早期の発見&治療を推進 生活習慣病の予防プログラムも事業化

### 背景・概要

青森県階上町は、平成22年市区町村別生命表において、女性平均寿命が全国ワースト3位という状況に陥った。そこで、平成26年度より子宮がん及び大腸がんの死亡率を改善するため、子宮がん検診の受診勧奨強化と、大腸がん検診の個人負担無料化により、早期発見・早期治療を推進。健康寿命延伸の鍵となる生活習慣病の予防について、新しい事業内容の検討とプログラムの開発に着手した。

### 取組内容

●階上町「健康宣言」の宣言と「健康五つ星」の制定 平成29年2月に「元気はつらつ 健康な町 階上町」を目指すことを内外に対して宣言し、重点事項5項目の標語を制定。

●「三種の神器」事業の開発 簡易尿中塩分測定器・活動量計・血圧計を用い、小規模なグループの参加者が、1か月間継続的に自己のデータを測定し記録するプログラムを開発。簡易尿中塩分測定器により、推定される個人の一日の塩分摂取量を日々フィードバックし、食生活の見直しを促すと同時に、期間中に開催する3回の講座では、グループ内で体験を共有した。

●「8,000歩 ちょっとそこまでGOGOGO」事業 歩数計と歩数記録表を町民380人に配布し、累積歩数を2年間にわたり集計。その後も三種の神器事業終了者が、新たにGOGOGO会員として加入し、健康福祉課では、2か月ごとに「GOGOGO通信」を発行し、参加者に対する支援を行った。

●健康フォーラム 平成26年度から毎年1回、階上町を構成する町民と各セクターの関係者(350名程度)が出席し、町の取組に関する話題提供、学識経験者による講演、町民の活動紹介、おいしい「かるしお弁当」の提供を行い、町民間の健康づくりの実践力と連帯意識を醸成。

### 成果

●ヘルスリテラシーの向上 平成27年市区町村別生命表では、平成22年と比較して平均寿命が男性が0.7歳、女性が2.2歳延伸し、女性の伸び率は県内1位となり、国の平均値まで回復した。住民のヘルスリテラシーの向上により生活の質を改善し、平均寿命の延伸を図り、ひいては健康寿命の延伸の取組を実施することができた。



↑平成28年2月に開催した「健康フォーラム」では、町長・副町長・教育長の町三役と町民が一体となって、「健康寿命延伸、頑張ろう!」と決意を表明

### 三種の神器



↑簡易尿中塩分測定器・血圧計・活動量計が町の健康づくりのための「三種の神器」



# 「元気に“動こう・歩こう”プロジェクト」

ぐんま元気の5か条は第1条の実践から

受賞者 **群馬県**



## 県民一人ひとりが健康づくりに向き合うための5か条を制定

### 背景・概要

群馬県の生活習慣病による死亡者数は全死亡者の約5割を占める。そこで、群馬県健康増進計画「元気県ぐんま21(第2次)」を策定し、健康寿命の延伸に向けた取組を推進。県民一人ひとりが健康づくりに取り組むことが、この計画を推進し目標達成につながるため、平成28年9月、県民に生活習慣として実践してほしい事項を「健康寿命延伸県民運動 ぐんま元気(GENKI)の5か条」として制定した。

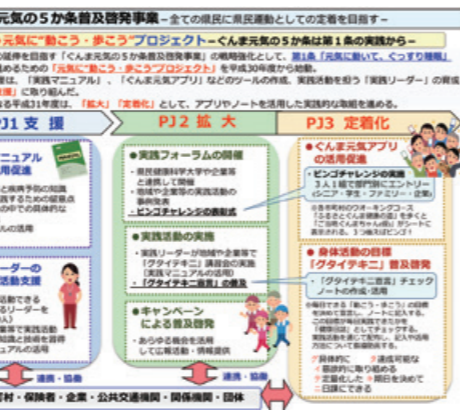
### 取組内容

「ぐんま元気の5か条」の普及を図る戦略強化事業として、第1条「げんき(元気)に動いてぐっすり睡眠」をテーマに、平成30年度から3年計画で「元気に“動こう・歩こう”プロジェクト」に取り組んでいる。このプロジェクトの推進により、多くの県民が健康づくりに取り組むきっかけになることや、運動習慣の定着化につながることを目指す。

また、事業は「支援」「拡大」「定着化」の3テーマに沿って推進。「支援」では、健康づくり支援者向けマニュアルの作成/県民向けリーフレットの作成/実践的に活動できる人材の育成(実践リーダー)を行う。「拡大」では、県民向けフォーラムの開催/実践リーダーを活用したモデル事業の実施/キャンペーンと連動した広報活動の展開を行う。「定着化」では、歩くことをより楽しめるツール「ぐんま元気アプリ」の制作と普及啓発事業の実施/動機づけから行動(生活習慣)の継続・定着を目指し、身体活動の目標「グタイテキニ」の普及を図る。

### 成果

- 実践リーダーの輩出 平成30年に実践リーダーを20人を育成し、実践リーダーを活用したモデル事業を県内5地域で地域や企業で実施した(のべ参加者 315人)。
- キックオフフォーラムへの参加者誘致 平成30年9月に開催したキックオフフォーラムには221人の参加があった。
- 県民が活動に取り組みやすくなるためのツールの提供 学識経験者や保健医療従事者と連携し、実践マニュアル及びリーフレットを作成した。「ぐんま元気アプリ」を制作し、平成31年3月末に公開した。令和元年度はこのアプリを普及するための「ビンゴチャレンジ」を実施。



↑「ぐんま元気の5か条普及啓発事業」の概要図



↑キックオフフォーラムの様子



# 健康寿命UP大作戦! 「すみだ1ウィーク・ウォーク」プロジェクト

受賞者 **墨田区保健計画課 (東京都)**



### 背景・概要

墨田区民の平均寿命も健康寿命も東京23区の平均より短い。区民の健康寿命をのばすためには、区民一人ひとりが、「食生活の改善」や「身体活動の向上」に取り組む機運を高めることが重要である。そこで、「身体活動の向上」につながる仕組みを構築するため、官民協働プロジェクトチームを設置した。

### 取組内容

- 「すみだ1ウィーク・ウォーク」 身体活動(歩数)の向上と健康的な食習慣の習得(野菜摂取量の増加)を目指す「健康寿命UP大作戦」を平成28年度から展開。平成29年度からは、小学生から高齢者まであらゆる世代を対象にした「すみだ1ウィーク・ウォーク」を開始し、3年目を迎える継続的取組となっている。毎年1,000名以上がエントリーして参加しており、平成30年度の参加者は1,211人で、参加者全体のイベント期間中の一日の平均歩数(成人)は9,281歩であった。
- 若年層の動機づけとプロジェクトの習慣化 本事業は、事業所単位での参加を促していることもあり、組織単位で運動の習慣化が図られていることも継続的な動機づけにつながっている。また、継続的にプロジェクトを実施することも、習慣化につながっている。



↑連続する7日間の歩数を計測。区のホームページに発表されるランキングも動機づけに



# 三重とこわか健康マイレージ事業 ～健康的に暮らせる“とこわか三重”をめざして～

受賞者 **三重県**



### 背景・概要

三重の健康づくり基本計画の全体目標である「健康寿命の延伸」を目指し、市町や企業と連携し、県民の主体的な健康づくりの動機づけとその継続を社会全体で応援する仕組みとして「健康マイレージ事業」を実施。

### 取組内容

- 「健康づくり取組メニュー」 生活習慣病の予防のためのさまざまな取組を「健康づくり取組メニュー」として、特定健診、がん検診、歯周病検診、ボランティア活動への参加、禁煙、介護予防教室、子育て支援など、市町の健康課題に応じた取組メニューを設定している。
- 参加者へのインセンティブ 県民が市町や「マイレージ取組協力事業所」が提供する「健康づくり取組メニュー」に参加し、各市町が定めたポイント数に達したら、「三重とこわか健康応援カード」(県が作成)を交付する。このカードを「マイレージ特典協力店」で提示することでさまざまな特典(買い物料金の割引やスポーツジムの無料体験等)を受けられる。平成30年度は全29市町が参加し、「三重とこわか健康応援カード」を8,844枚配布。マイレージ特典協力店は1,075店舗、県民や従業員の健康づくりに取り組むマイレージ取組協力事業所は101か所(令和2年1月末現在)。A市アンケート結果、「日々の健康づくりを始めるきっかけになった」が54.4%、「今後も健康づくりの取組を継続したい」が99.8%であった(811名回答/820名参加)。



↑ショッピングモールで行ったウォーキングイベントには多数の県民が参加



## 子どもの食と健康応援5か年プロジェクト こども食育レッスン1・2・3♪

受賞者 **青森市（青森県）**



### 背景・概要

青森市では生活習慣病の原因となる肥満の割合が子どもも大人も全国より高いため、子どもたちが、「カラダは食べたものでできている」ことを五感を通じて体験する食育プログラムにより、子どもたちと家族の健康的な食習慣づくりを推進。



←「食育レッスン1・2・3♪プログラム」では食べものの働きなどを親子が楽しみながら学ぶ

### 取組内容

- 保護者向けプレ・レッスン** 管理栄養士、保健師が保育園などに出向き、食育のミニレッスンと家庭での食の困りごとに対応。
- 食育レッスン1・2・3♪プログラム** 地域の食のボランティア「食生活改善推進員」が保育園などに出向き、3色食品群を楽しく学ぶレッスン1～3を実施。「レッスン1 赤・黄・緑の食べものたち」…仲間わけクイズにみんなでチャレンジ!、「レッスン2 カラダ元気! 親子でおにぎらずクッキングにチャレンジ!」…五感を使い、カラダは赤・黄・緑の食べものでできていることを体験!、「レッスン3 おちゃ・おみずでお口さっぱり」…味覚が育つ大切な時期だから赤・黄・緑を味わおう!
- 親子向けアフター・レッスン: 続けて食べよう! 赤・黄・緑** レッスン終了後も、家庭で30日続けて赤・黄・緑の食べものを食べ、「親子でチャレンジシート」でのゴールを目指すというもの。シート完成後の親子を「おやこでチャレンジ賞」で表彰し、「食育レシピ集」を進呈。この3つのレッスンを通じて、レッスン前は「食品は3色食品群に分類されることを知っている」とした保護者は77.1%、「3色食品群を意識して食事に取り入れている」とした保護者は44.4%だったが、レッスン後のチャレンジシート提出では80.6%となった。



## ヘルスコンシェルジュによる企業への健康応援プロジェクト／健診と保健指導の一体化

受賞者 **全国健康保険協会 静岡支部**



### 背景・概要

平成29年度の静岡支部の被保険者の特定保健指導実施率(10.6%)が低迷。また、健康経営に踏み出せない事業所もある。健診機関と連携して、事業主の意識醸成を促し、職域における健康づくりの「土台」をつくることを推進した。



←加入している事業所を地道に訪問し、健康づくりの大切さや健診後フォローの必要性を説明

### 取組内容

- 健診機関との連携** 「健診は健康相談(保健指導)を受けるまでが健診」を合言葉に静岡支部及び健診機関が連携。次の3つの取組の必要性を事業主へ説明の上、必要な場合は面談などを実施。
- 健診受診者全員への健康相談** 事業所での検診車による集団健診時に、35歳以上の受診者9,038人全員に対し、健康づくりに関する冊子の配布や日頃の食生活、運動習慣などについて健康相談を実施。
- 初回面談(分割)の実施** 健診の結果から初回面談(分割)該当者366人のうち、341人へ初回面談(分割)を実施し、実施率は93.2%であった。
- 「要治療」者への受診勧奨** 平成29年度の健診結果などにおいて「要治療」と判定された者426人に受診状況を確認。治療の必要性を保健師・看護師などの専門職が説明し、未受診者に受診勧奨。その結果、受診勧奨後に100人が受診し、受診率23.5%であった。



## 宇都宮市健康ポイント事業 ～健康で 愉快だ 宇都宮～

受賞者 **宇都宮市（栃木県）**



### 背景・概要

平成29年度第2次健康うつのみや21計画の中間評価で、継続して運動している人の割合が男性31.1%、女性26.5%と計画策定時(男性36.3%、女性29.4%)から減少していたことから、運動習慣の定着に向けた取組として健康に関するポイント制度を導入。



←アプリにはグループ機能を搭載。家族や仲間と励まし合いながら健康づくりに取り組める

### 取組内容

- 参加促進と効果** 市民の参加を促進するため、市ホームページや広報紙・SNS・のぼり旗などのさまざまな媒体を活用した周知・PRを実施。また、働く世代の参加を促進するため、地域・職域連携推進協議会や商工会議所などと連携し、企業や関係団体などに事業を周知。結果、参加人数は16,257人(男性:6,695人/女性9,562人)を達成(令和2年1月末現在)。参加者の一日当たりの平均歩数は約2,000歩増加(平成30年4月:4,249歩→平成31年3月末時点:6,277歩)し、参加者の72.2%がBMIを改善または適正値を維持している。
- 独自性のあるポイント制度** スマートフォン用の「宇都宮市健康ポイント事業専用アプリ」もしくは、紙の「活動記録票」で参加可能。自転車のまち宇都宮の特徴として「自転車に乗る」をポイントの付与対象としたほか、地元プロスポーツチームと連携し、試合情報の提供や試合会場を訪れた人にもポイントを付与。
- 協賛企業の参加** 運動習慣の定着を目指して参加する市民に対し、ポイントに応じて優待サービスや物品を提供してくれる企業が続々と参加しており、事業の魅力を高めている。優待サービス提供:54社 / 物品提供:26社(令和2年1月末現在)。



## 会社まるごと健康に! ヘルスアップチャレンジ

受賞者 **全国土木建築国民健康保険組合（東京都千代田区）**



### 背景・概要

土木・建築業は慢性的な人手不足にあり、健康で長く働ける環境を整備することは、事業所にとって大きな課題となっている。長年、健康支援室の専門職が実施してきた健康サポートに加え、平成28年から独自の事業所健康宣言事業として「ヘルスアップチャレンジ宣言」を開始した。



↑事業所ごとに健康づくりの目標や方針を「健康事業所宣言」として表明。事業所内の取組を推進するため、国保組合の専門職がサポート

### 取組内容

- 「ヘルスアップチャレンジ宣言」** 事業所単位で健康診断の受診率、保健指導、再検査の受診勧奨の3つの必須項目に加え、6つの宣言項目から1項目以上を選択。事業所健康度分析資料をもとに健康課題を明らかにするとともに、宣言して終わりではなく、宣言した内容を事業所主体で取り組めるよう全国土木建築国民健康保険組合の専門職がサポートし、結果のフィードバックも一緒に行うのが大きな特徴。健康づくりに向けた事業所の取組を後押しするため、事業所の好事例紹介とともに、令和元年度から「ヘルスアップチャレンジ助成金」(上限3万円を支給)をスタートさせた。宣言事業所は年々増加しており、現在は522事業所が宣言(令和元年度10月末時点)。平成29年度の宣言事業所のデータ分析によると、宣言前後で、「一日の身体活動量」「就寝前の食事」「睡眠と休養満足度」が改善している。取組継続事業所の宣言項目は、平成30年度の6項目中平均4.6項目から、令和元年度では5.2項目に増加。継続することにより、新たな取組に自主的にチャレンジしている傾向が明らかになっている。

# 受賞者の声

厚生労働大臣  
最優秀賞

## 下呂市役所



### 喜びの声

市の減塩推進の取組が評価され、最高賞をいただいたことを減塩推進委員会関係者一同大変喜んでおります。行政だけの一方的な取組では改善されなかったことが、官民一体となりまちぐるみで減塩活動に取り組んだことで成果が表れ始めました。この背景には、子どもたちに健康な未来を残したいという関係者一人ひとりの想いがありました。今後も、その想いを持ち続け、住民と向き合いあらゆる機会を利用し減塩推進活動に取り組んでいきます。この受賞にあたり、ご尽力いただきました関係者全ての皆さまに感謝いたします。

厚生労働大臣  
優秀賞  
企業部門

## 株式会社 KSK



### 喜びの声

平成26年度から開始した、運動・睡眠・食事・禁煙・適正飲酒等に取り組む「わくわく健康プラン」が評価され、大変うれしいです。小さな健康活動でもコツコツ毎日続けることで、健康寿命を伸ばし、数十年先も従業員の心身が健康であることを目指しています。楽しくなければ続かない！これからも「わくわく」をテーマに、誰でも・どこでも楽しく健康活動ができる仕組みを展開していきます。

厚生労働大臣  
優秀賞  
団体部門

## 大阪府住宅供給公社／NPO法人 チュラキューブ／NPO法人SEIN



### 喜びの声

地元で暮らすママやシニア、食堂で働くスタッフや障がい者が集える居場所である「杉本町みんな食堂」と「やまわけキッチン」。今回は、このような名誉ある賞に選んでいただけて、みんなが心から喜んでおります。これからも、住み慣れたまちに住み続けたいと願う住民さんと共に、地域の資源をやまわけながら、健康で豊かな暮らしを作っていきたいと思っております。

厚生労働大臣  
優秀賞  
自治体部門

## 青森県階上町



### 喜びの声

町ぐるみで継続してきた、健康寿命延伸の取組と成果に対し、評価をいただきました。これを受け、令和2年2月に健康フォーラムを開催し、優秀賞の賞状と盾を披露し、「やったあ」「よかったねえ」と380名もの町民と、喜びを分かち合うことができました。この受賞を契機に、町の健康課題を分析し、町民の健康意識と行動力をさらに高める環境づくりをし、「生涯元気で一日でも長く歩いて暮らすまち」を目指します。

スポーツ庁  
長官  
優秀賞  
企業部門

## ANAホールディングス株式会社



### 喜びの声

ANAグループでは、心身ともに健やかにイキイキと働く従業員の笑顔がお客様への最高のサービスにつながると考え、さまざまな健康増進策に取り組んでまいりました。運動の習慣化は容易ではありませんが、今回グループの取組を高く評価いただいたことは、従業員の意識改革、行動変容につながる力強い後押しになると考えております。今後もANAらしく、皆で、明るく、楽しくグループ体操を実施してまいります。

スポーツ庁  
長官  
優秀賞  
団体部門

## 一般社団法人ルートプラス



### 喜びの声

これまで8年間、のべ2,000名の子どもたちに運動の楽しさを伝えてきました。保護者や地域の皆さま、そして、子どもたちの声に応えるイベントを開催してきた結果、素晴らしい賞を受賞できたことを光栄に思います。子どもたちは一人ひとり特徴が違います。私たちは、全ての特徴を個性と捉え、皆が楽しむことのできる指導を提供しています。今後も、関わる方の想いに耳を傾け、多くの皆さまに笑顔と感動を提供してまいります。

スポーツ庁  
長官  
優秀賞  
自治体部門

## 群馬県



### 喜びの声

平成28年9月に「ぐんま元気(GENKI)の5か条」を制定し、その取組が評価されたことは、県民一人ひとりにとっても誇らしいことだと思います。3年計画の「元気に「動こう・歩こう」プロジェクト」は令和2年度が最終年度となりますので、この受賞を契機として、さらに取組を強化し、実りあるものとしていきます。今後も全ての県民が元気に活躍できる活力ある健康長寿社会の実現に努めていきたいと思っております。

受賞者の声

受賞者の声