



第10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



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*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。

「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。

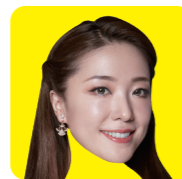
『いきいき健康大使』のご紹介



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」として任命しています。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3年度の「第10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78件(企業51件、団体16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、厚生労働省保険局長 優良賞を決定しました。

『第10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3年7月1日(木)~令和3年8月31日(火) 【発 表】 令和3年11月26日(金) ※スマート・ライフ・プロジェクトWebサイトにて発表
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 ※令和2年9月1日~令和3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)。
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	●厚生労働大臣 最優秀賞 (1件) ●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) ●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) ●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)

評価委員長 辻 一郎 東北大学大学院医学系研究科 公衆衛生学分野 教授

評価委員 井上 茂 東京医科大学 公衆衛生学分野 教授
小沼 宏治 スポーツ庁 健康スポーツ課長
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
佐々木 孝治 厚生労働省 健康局 健康課長
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 栄養学部 教授
田邊 和孝 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
津下 一代 女子栄養大学 特任教授
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
古井 祐司 東京大学 未来ビジョン研究センター 特任教授
(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 公衆衛生学分野 教授

今年はコロナ禍のために書類審査のみによる開催となりましたが、厚生労働省の方々と事務局の方々の大変なご尽力に、まず御礼を申し上げたいと思います。

今回は、企業部門で51件、団体部門で16件、自治体部門で11件、合計78件の応募がありました。その結果、最優秀賞に輝いた味の素株式会社を始め15件が受賞されました。いずれも現代社会の健康問題を解決するに足るインパクトがあり、しかも魅力的で参加しやすい取組ばかりです。今回受賞された優良事例が全国に広がり、国民の健康寿命の延伸と健康格差の縮小が進むことを願っています。

「健康寿命をのばそう!アワード」は本年度10回目を迎えました。それを記念して、第80回日本公衆衛生学会総会で「『健康寿命をのばそう!アワード』受賞者に学ぶ、効果的な健康づくりの展開」というシンポジウムを令和3年12月22日に開催させていただきました。このシンポジウムでは、過去9回の厚生労働大臣最優秀賞と優秀賞(企業・団体・自治体の各部門)を受賞された36団体の中から、本アワード評価委員の投票により選出された3団体にご登壇いただきました。住友生命保険相互会社(第7回最優秀賞)、パ・リーグウォーク実行委員会(第9回優秀賞団体部門)、長野県須坂市(第3回最優秀賞)から、それぞれの取組とその後の展開などをご報告いただき、非常に盛り多いシンポジウムとなりました。本アワードは、これからも様々な機会を通じて、受賞された取組の周知広報と横展開に努めていく所存であります。

現在、国民健康づくり運動「健康日本21(第二次)」の最終評価作業が行われていますが、そのなかでも「健康寿命をのばそう!アワード」の果たした役割が高く評価されています。これから次期プランの策定作業も始まることとなりますが、「健康寿命をのばそう!アワード」は次期プランにも貢献し続ける存在でありたいと思っています。

皆様方の素晴らしい健康づくり事例をこれからも本アワードにお寄せいただきますよう、お願い申し上げます。

目次

厚生労働大臣 最優秀賞

- 6 野菜摂取量向上活動「ラブベジ®」プロジェクト 味の素株式会社

企業部門

厚生労働大臣 優秀賞

- 8 生活習慣改善のための事業場の食堂改善アクションチェックリストの開発と改善活動 コマツ(株式会社小松製作所)

スポーツ庁長官 優秀賞

- 9 「歩くDX」による広島最大級の非対面・非接触のアプリウォーキングイベント リアルワールドゲームス株式会社

厚生労働省 健康局長 優良賞

- 10 Smoke Free JFE千葉～国内初! 鉄鋼一貫製鉄所で就業時間内禁煙スタート～ JFEスチール株式会社 東日本製鉄所(千葉地区)
- 11 朝食を食べない事で熱中症や体調不良を訴え休む率が上がる為の対策 株式会社田島製作所
- 12 健康リテラシーを修得する生活習慣バージョンアップチャレンジ「くうねるあるく」 株式会社バリューHR
- 13 おいしく食べて、動いて、見える化～デジタルデバイスと自社健康管理食で重症化予防～ 株式会社ニチレイ

団体部門

厚生労働大臣 優秀賞

- 14 ささえあい買い物事業 あいのり 社会福祉法人 渋川市社会福祉協議会

スポーツ庁長官 優秀賞

- 15 運動遊びプロジェクトJUMP-JAM(ジャンジャン) 一般財団法人 児童健全育成推進財団

厚生労働省 健康局長 優良賞

- 16 コロナに負けるな! 健康づくり事業(高齢者の廃用性症候群予防事業) 特定非営利活動法人 えひめ高齢者ヘルスプロモーション研究会

自治体部門

厚生労働大臣 優秀賞

- 17 よごし・レンチン・でかいと野菜～となベジプロジェクト～ 富山県砺波市

スポーツ庁長官 優秀賞

- 18 まちぐるみで健康をアシスト スポーツ健康都市 東松島市 東松島市(宮城県)

厚生労働省 健康局長 優良賞

- 19 食を通じた生活習慣病予防事業 三条市(新潟県)
- 20 沖縄南風原町と丸大スーパーの連携による食環境整備～SM認証弁当の普及活動を通じて～ 沖縄県南風原町役場

厚生労働省 保険局長 優良賞

- 21 企業発! 目指せ! 健康経営の好循環～くまもと健康企業会～ 全国健康保険協会 熊本支部

受賞者の声

- 22 味の素株式会社/コマツ(株式会社小松製作所)/社会福祉法人 渋川市社会福祉協議会
- 23 富山県砺波市/リアルワールドゲームス株式会社/一般財団法人 児童健全育成推進財団/東松島市



健康寿命を
のばそう!
AWARD
最優秀賞

厚生労働大臣 最優秀賞

野菜摂取量向上活動 「ラブベジ®」プロジェクト

受賞者 **味の素株式会社** (東京都中央区)

取組アクション



「野菜をもっととろうよ！」をスローガンに産学官連携で活動 SNSやメディアを積極的に活用し生活者の行動変容を促進

背景・概要

味の素株式会社は、1909年の創業以来、調味料・食品の製造販売を通じて「おいしく食べて健康づくり」を掲げ活動している。2020年、新たに「事業を通じて食と健康の課題解決」をビジョンとして掲げ活動を開始。そこで、同社の名古屋支社が、愛知県で全国最下位の野菜摂取量を改善するために2015年から取組を開始している「ラブベジ®」プロジェクトに着目、全国的な食と健康の課題の一つである野菜摂取量不足の解決策として、2020年6月より日本全国での取組を開始した。

まず、「ラブベジ®」の活動目的を、「野菜をもっととろうよ！」をスローガンに、国(厚生労働省健康日本21)が推奨する「野菜の摂取目標1日350g以上」の実践を応援することと位置づけ、さらに、旬の野菜をふんだんに使い、「調理」で野菜の魅力や栄養素を引き出した野菜がおいしいレシピ・献立で、「野菜に興味を持ち、好きになることで、たくさん野菜を摂取できること」を目指しています。時短調理や使い切りにも工夫をしています」と設定した。

取組内容

●**多様な主体と連携** 具体的な活動としては、各地の自治体や生産者、管理栄養士養成の地元大学、栄養士会、食品メーカー等に働きかけ、各団体の知見を活かして参画いただき各地でエコシステムを構築。各地の食の特性や文化、農産物を取り入れた企画を立案し、流通企業の賛同を得て店頭での野菜摂取量向上を促進するメニューブックの配布や青果と調味料の関連販売、店頭イベント等を展開することで、生活者に野菜摂取量向上の実践を啓発した。

●**地域メディア、Web/SNSで発信** この活動を地元メディアに働きかけ、さらに生活者へ野菜摂取の重要性を発信した。自治体が進める野菜摂取推進運動と協働した取組は7自治体、のべ11回、その他5エリアで展開。全国1万1,188店の店頭で配布したメニューブック数は11万4,520冊。また、コロナ下で生活者との直接の接点が難しく、WebやSNSの発信を活用した施策で啓発の充実を図った。その他に、自社従業員の健康増進施策として「ラブベジ®」施策を展開(2021年2月、8月)。また、3月に全国5,000人の生活者に「野菜摂取に関する調査」を実施、「レポートが少ない」「使いきれない」ことに課題があることを把握。2021年8月展開のエコシステムでの取組や、消費者キャンペーン、Web施策に反映、8月31日「やさしいの日」を機会として啓発・実践を促進している。



↑「ラブベジ®」Webサイト
<https://park.ajinomoto.co.jp/special/lovevege/matome/>

成果

●生活者への野菜摂取の重要性の啓発、エリアの食特性や食文化に合わせたおいしく、簡便な野菜レシピの提供

- ① 野菜摂取推進運動を進める自治体や協業団体と行った啓発活動:7自治体と、のべ11回、他5エリアで取組を展開。
- ② ①の活動を含め、その他の流通店頭での「ラブベジ®」の訴求実施店舗(2020年9月~2021年7月) 目標7,686店に対し、実績1万1,188店(対目標145%)
- ③ 「ラブベジ®」施策効果測定(2021年2月24日~3月31日関西の流通企業でのPOSデータ分析結果) 店頭で「ラブベジ®」を展開することにより、味の素株式会社の調味料購入者は、同期間の来店客全体の野菜購入個数3.4品に比べ、野菜を6.2品購入と、約2倍購入していた。味の素株式会社の調味料を使用した野菜レシピ提案などが野菜購入喚起につながったと推測。
- ④ 店頭や自治体などの協業団体によって配布したメニューブック数:全国11万4,520冊



↑大阪府・大阪市における店頭での啓発の様子



↑千葉県食育推進活動に賛同して配布した「ラブベジ®」メニューリーフレット



↑佐賀県における店頭での啓発の様子

●広報・PR活動の主な成果

各種「ラブベジ®」取組の報道

・広告換算額:1,680万円(当社推計額)

「ラブベジ®」Webサイト閲覧者数

・4万6,977人(2021年1月~8月15日)

「ラブベジ®」関連情報の記事広告やWEB、SNSなどでの発信数

・210万人(味の素パークLINE友達150万人、Twitter36万人、雑誌記事広告4万部、日経DUAL会員20万人)

・みんなで「ラブベジ®」ダンスYoutube閲覧者数:1万6,332回

(<https://www.youtube.com/watch?v=kvx6PIQ829Y>)

「ラブベジ®」消費者キャンペーン応募数

・2,288件(2021年8月1日~8月30日現在)

従業員の栄養改善活動

・「ラブベジ®」社員食堂メニュー喫食数:321名

・健康アドバイスアプリにおける「ラブベジ®」キャンペーン参加者数:372名

野菜摂取に関する調査(全国5,000人)

・「ラブベジ®」活動を知った後の行動変容:「野菜を食べた」66%、「野菜を調理した」62%

評価委員長による講評:辻 一郎

受賞者の「ラブベジ®」プロジェクトは、「野菜をもっととろうよ」をスローガンに、人々が野菜に興味を持ち、好きになることで、たくさん野菜を摂取できることを目指しています。

このプロジェクトのキモは「連携」です。全国各地で、自治体・野菜の生産者・管理栄養士の養成大学・栄養士会・食品メーカー・販売店・流通企業などに働きかけて、各地域の食文化や農産物を取り入れた活動が展開されています。その結果、全国で1万を超える店舗で(野菜を使った)メニューブックが配布され、「ラブベジ®」関連情報のWeb・SNSなどの発信数が200万件を超えるなど、社会現象になりつつあります。

「ラブベジ®」は、愛知県民の野菜摂取全国最下位からの脱出を目指して同社の名古屋支社が2015年に地域の企業と連携したことが始まりで、2020年から全国(全社)展開されたそうです。この経緯が象徴するように、「ラブベジ®」は地域から始まり、地域の農業・食品関係団体と健康づくり関連団体、そして住民をつなぐ役割を担っています。

「健康づくりは地域づくり」とは、よく言われることです。「ラブベジ®」は、人々の野菜摂取量の増加、健康寿命の延伸のみならず、地域社会の活性化にも貢献しているのです。



↑従業員の栄養改善施策例「社内 SNS 発信」



厚生労働大臣 優秀賞

生活習慣改善のための事業場の食堂改善 アクションチェックリストの開発と改善活動

受賞者 **コマツ(株式会社小松製作所)(東京都港区)**



社員食堂のヘルシー化を促進する画期的&実用的なチェックリスト

背景・概要

コマツでは2014年度から中期計画に基づき、社員のヘルスリテラシーの向上を一つの目的として全社共通の健康管理施策を行っている。2019~2021年度の活動期間では、生活習慣病の一次予防に焦点を当てた活動を推進。大規模な生産系事業場のすべてに社員用の食堂があり、特に昼食の利用率が高く、事業場の食堂環境に介入することで多くの社員に行動変容の機会を提供できると考えた。

取組内容

●**アクションチェックリストに基づく食堂改善** 活動初年度の2019年度は、健康に留意した食事に関する好事例の収集や介入方法を検討する目的で、社員向け食堂の調査を行い、食堂改善のための「KOMATSUヘルシー食堂チェックリスト」を開発。スマートミール認証の必須項目の7つの活動を、スマートミールという表現をスマートミールの基準に限らない「健康に留意した食事」という表現に変更し、実施状況を確認した。併せて事業場の食堂の健康に留意したメニューの工夫やレイアウト、調味料の好事例の収集も行った。2020年度には本社健康管理部門として、①開発したチェックリストの使用と改善を奨励、②事業場の人事部門長へ食堂改善の目的と意義について説明、③スマートミール認証取得を支援した。

↑KOMATSUヘルシー食堂チェックリスト
https://www.smartlife.mhlw.go.jp/minna/kenkou_shokujii/smart_meal/komatsu

成果

●**2年間で7事業場の10食堂がスマートミールを導入** KOMATSUヘルシー食堂チェックリストをもとに食堂や売店の実地調査を行い、事業場の関係者と本社の生活習慣改善推進プロジェクトチームとで、事業場が優先的に取り組む活動項目を検討。複数の事業場からスマートミール認証取得の申し出や相談があり、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。一部の事業場では、新たな食器を購入するなどしてスマートミールメニューと既存メニューの差別化を図り、社員がスマートミールメニューを選択しやすい工夫をこらしている。



↑日替わりメニューのスマートミール(画像提供:株式会社グリーンハウス)

●**ヘルシーメニューの喫食率がアップ** 改善に取り組んだ結果、スマートミールの喫食数、喫食率は食堂によりバラつきがあるものの、平均して10%程度、多い事業場では一日平均20%前後で推移している。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%へ上昇した。

評価委員による講評：武見 ゆかり

大規模事業所のすべてに社員食堂があり、かつ昼食での利用率が高いという状況を活かし、社員食堂を拠点とした健康づくりに取り組んだ好事例です。食事に関する健康づくり事例の収集、社員への食堂調査、コマツ独自の食堂チェックリストの開発など、段階的、戦略的に取組が進められています。一般に、社員食堂のヘルシーメニューは、人気がなく選択率が低いという課題を有することが多いです。コマツでは、第三者認証のお墨付きとなるスマートミールの認証を取得し、既存メニューとの差別化を図るなどの工夫により、社員のヘルシーメニュー喫食率を高める成果につなげています。本社健康管理部門と各事業所の関係者、さらには給食受託会社が協力連携しながら、全事業所横断的な健康づくりへと発展している点も素晴らしく、社員食堂を有する他企業が大いに参考にすべき取組と評価します。



スポーツ庁長官 優秀賞

「歩くDX」による広島最大級の非対面・非接触のアプリウォーキングイベント

受賞者 **リアルワールドゲームス株式会社(東京都千代田区)**



デジタルを活用したウォーキングイベントで健康増進と地域活性化に貢献

背景・概要

「散歩の習慣化」は健康増進や生活習慣病予防に効果があり、さらには寝たきりを防ぎ健康寿命を延ばすことによって、医療費の適正化にもつながる。この実現を目的に、リアルワールドゲームス株式会社では、「歩く目標とインセンティブ」を与えてユーザーの歩行を促進するアプリ「ビットにゃんたーず」を提供。今回、広島市中心部の商店街エリアと協業し、地元プロサッカーチームのサンフレッチェ広島、イベント「ひろしまフラワーフェスティバル」とコラボして、2021年4~5月にDXを活用したマチナカイベント「IN TOWN WALK」を開催した。

取組内容

●**地元スポーツチームのファン心理を刺激するイベント** 2021年4月24日~5月5日に開催したゲームイベントでは、市内のスポットを巡りながら、「ビットにゃんたーず」アプリ上でサンフレッチェ広島の選手の写りが描かれたカードを集め、カードをコンプリートすると景品を抽選でプレゼント。スポット巡りの途中でショッピングを楽しむユーザーも多く、歩きながら街の魅力を再発見することによって、精神的な健康にもつなげる。並行して開催したフォトコンテストでは、Instagramと「ビットにゃんたーず」アプリを連携し、「つながる」をテーマにした写真を募集し、優秀作品に選出された方に限定グッズをプレゼント。



↑IN TOWN WALK景品抽選所の様子

成果

●**健康増進&地域振興のWメリット** 累計で、参加者2,590名、参加時間1,667時間、訪問スポット数2万2,173カ所、歩数1,800万歩(1人当たりの平均歩数7,000歩)という結果となった。また、協力した商店街の114店舗すべてにおいて訪問数が増加し、このうち9店舗は訪問数300回以上を記録(1店舗あたりの最多訪問数は674回)。コロナ流行の影響で客足が減少していた商店街に活気を取り戻した。フォトコンテストでは、専用タグ「#FFそれでも花は咲く」「#マチナカウォーク」「#サンフレウォーク」で合計1,632件の投稿が寄せられた。SNSを通じて参加者以外にも広島の魅力をPR。本イベントを通して「健康促進」と「地域振興・観光振興」という二つの成果を得た。



↑IN TOWN WALK参加店舗での記念撮影

評価委員による講評：井上 茂

受賞したのは、歩行を促進するスマートフォンアプリを活用したイベントです。ゲーム性のあるアプリは歩行・身体活動を促進するツールとしてその活用が注目されていますが、本プロジェクトは単なるアプリの活用にとどまらず、広島中心部の商店街、プロサッカーチーム、広島フラワーフェスティバルと協力してイベント性を高め、効果を上げている点が注目されます。健康産業のみならず、さまざまなセクターと協力することは、これからの健康づくりにおいて重要なポイントです。イベントに参加する動機は必ずしも「健康」とは限りません。すなわち、これまでアプローチが困難だった健康無関心層からの参加も期待できることとなります。逆に、成果が健康に限らないことも特徴で、この事例では商店街の活性化にも一役買っています。同様の企画は、今後さまざまな地域でも実施可能であり、応用性の高いことも評価できるポイントでした。



厚生労働省 健康局長 優良賞

Smoke Free JFE千葉 ～国内初！銑鋼一貫製鉄所で就業時間内禁煙スタート～

受賞者 **JFE スチール株式会社 東日本製鉄所 (千葉地区) (千葉県千葉市)**

取組アクション

◆「禁煙ありえない」の雰囲気打破したきめ細かい禁煙推進活動

背景・概要

JFEスチール株式会社 東日本製鉄所(千葉地区)は、銑鋼一貫製鉄所で従業員数2,419名、うち9割以上が男性で、ほぼ完全な男社会。20年以上前は過半数が喫煙者で、事務所や作業場での喫煙が当たり前、喫煙所はコミュニケーションの場、喫煙は文化という風潮が蔓延し、禁煙による健康増進活動を受け入れる雰囲気など微塵もない状況だった。しかし、喫煙や受動喫煙の影響によるがんや虚血性心疾患、脳卒中などの発症リスクを低減し、何としても社員全員を健康にするという高い志を掲げ、JFEグループ健康宣言も受け、2017年にSmoke Free JFE千葉(以下、SFJ)を立ち上げた。

取組内容

- 事業所一丸となった禁煙推進活動 現状把握から得られたデータをもとに課題を抽出し、次のような取組を立案・実施。①SFJの活動内容や喫煙率推移などを継続的に広報。②職場を訪問し、発言力のある人たちにSFJの応援団になってもらう。③SFJの認知度が高まったところで数値目標を設定。④禁煙外来やお試し禁煙を導入。⑤喫煙者に対する「お手紙大作戦」の実施。⑥終日禁煙デーの設定。⑦喫煙率の高い職場へ出向きタバコの講話を実施。⑧受動喫煙に対するアンケート結果の公表、リフレッシュルーム新設投資助成制度を策定。⑨元喫煙者の幹部に当活動の「広報部長」「禁煙推進部長」としてサポートを依頼。⑩事業所トップが「社員の健康保持・増進のため就業時間内禁煙を開始する」旨を宣言。⑪約半年間の「ならし禁煙期間」を経て、「就業時間内禁煙」を開始。

成果

●喫煙率は5年間で10ポイント減。2021年4月から就業時間内禁煙を実施

- ・屋内喫煙所ゼロ化達成(2018年1月:56カ所→2019年3月末:ゼロ)
- ・社有車内喫煙ゼロ化達成(2018年1月:48台→2019年3月末:ゼロ)
- ・タバコ自販機ゼロ化達成(2019年9月:5台→2020年9月末:ゼロ)
- ・屋外喫煙所削減中(2019年4月:102カ所→2021年7月:77カ所)
- ・禁煙外来参加者(2021年4月までにのべ203人参加、3カ月禁煙成功率:80.7%)
うち、お試し禁煙外来の効果(2021年4月までに76人参加→禁煙外来への参加:7人)
うち、お手紙大作戦の効果(2021年4月までにのべ1,213人発送→禁煙外来への参加:24人)
うち、各職場への講話の効果(2021年7月までに24所属1,029人受講→禁煙外来への参加:17人)
- ・リフレッシュルーム新設投資助成実施(8所属、10カ所)
- ・2021年4月1日より、社員を対象とした就業時間内禁煙を開始(銑鋼一貫製鉄所では国内初)
- ・喫煙率 2005年:50.0%→2011年:40.1%→2016年:38.1%→2021年4月現在:29.0%



↑2021年4月1日より就業時間内禁煙開始。
銑鋼一貫製鉄所では国内初!

評価委員による講評：中村 正和

喫煙率が高く、たばこを吸うことが当たり前といった社内風土がある製造業の企業において、屋内禁煙化と禁煙支援を会社ぐるみで実施し、16年間で喫煙率4割削減を達成した好事例です。成功した要因としては、①具体的な目標を掲げながら手順を踏んで段階的に取り組んだこと(継続的な広報活動で従業員の理解を得ながら、禁煙希望者を支援する「受け入れの活動」から、積極的に禁煙を働きかけたり、社内ルールを決めて受動喫煙をなくす「攻めの活動」へ発展させたこと)、②事業所が一丸となって取り組んだこと(現状を共有するための現地調査やアンケートの実施、それに基づく計画、元喫煙者を含めて発言力のある社員の巻き込みなど)、を挙げることができます。喫煙者への理解と配慮を大切にしながら会社ぐるみで取り組んできたことが、導入にあたって反発が予想される就業時間内禁煙を同業種の企業の中で初めて実施することを可能にしたと考えます。



厚生労働省 健康局長 優良賞

朝食を食べない事で熱中症や体調不良を訴え 休む率が上がる為の対策

受賞者 **株式会社田島製作所 (東京都江戸川区)**

取組アクション

◆若者の朝食離れが体調不良の原因ととらえ、会社での朝食提供を開始

背景・概要

アルマイト・めっきなど表面処理事業を手掛ける株式会社田島製作所では、特に工場内が高温多湿になる夏場、スタッフが熱中症や夏バテなどで体調を崩すことが経営課題となっていた。その一因が、「朝食を作る時間も買う時間もない。それよりも寝たい」と考える従業員の朝食離れであると分析した社長が、少しでも朝食を食べる習慣をつけてもらうため、2019年3月3日から無料朝食を社内提供することにした。

取組内容

- 栄養バランスのとれた朝食を提供 従業員23人のうち、平均5人が無料朝食を利用。日替わりのおにぎり、野菜たっぷりのみそ汁をはじめ、ゆで卵や漬物、果物や野菜ジュースなど、栄養バランスを考えたメニューを提供。おにぎりのみそ汁は給食センターに依頼し、その他の食品は「健康マスター(ベーシック)」を持つ役員がスーパーで調達したり作ったりして提供。前日までに自分が食べたいおにぎりの個数を申告することで、食品ロスがゼロになるようにしている。また、熱中症対策に有効な梅干しや梅酢水、麦茶を常時提供。
- 飽かさず、自分ごと化してもらう工夫 定期的にアンケートを取り、要望の多いメニューをイベントで提供。主食をパンにしたときは、中華・コーン・コンソメ・オニオンの各種スープやカレーなどを提供し好評を得た。また、野菜を食べてもらおう工夫として、会社のプランターで育てた野菜をサラダや漬物にして提供している。

成果

- 朝食を食べる習慣が定着。熱中症による救急搬送や連続欠勤はなし 社長からの積極的な呼び掛けや健康をテーマにした勉強会の開催などにより、徐々に朝食を食べる習慣が定着。主食は自分の好きなものを食べ、みそ汁や果物だけを食へに来る従業員もいる。夏場、猛暑が続く時期でも、熱中症や夏バテ、体調不良で欠勤する従業員は大幅に減少した。
- 健康リテラシーが向上し行動が変化 健康リテラシーが向上した結果、喫煙者が減少。また、プランターで育てる野菜を従業員に決めてもらったことで、野菜嫌いの従業員が「食べてみたい」と発言するなど、心境に変化が表れた。

評価委員による講評：武見 ゆかり

朝食の欠食は、肥満、高血圧、脂質異常、糖尿病のリスクを高めることがわかっています。現在、日本人成人の朝食欠食率は男性15%、女性10%ですが、20~40歳代の若い年代では、男性23~31%、女性15~24%と高い状況です(平成29年国民健康・栄養調査結果)。朝食欠食の改善には、個人の努力が必要ですが、個人の努力だけで生活習慣を変えることは難しく、生活の中で自ずと朝食を食べられる環境をつくる対策がより有効です。田島製作所の取組は、会社をあげて朝食を食べる環境整備を実現した事例です。加えて、会社のプランターで野菜を育てたり、健康リテラシーの向上を図る勉強会を開催するなど、全社的な取組を複数組み合わせ、社員の行動変容の継続と効果がみられています。社員30人という小規模事業所において、トップの意気込みと社員の工夫で、生活習慣の改善ができることを示した好事例です。

従業員	申告個数	提供個数	食品ロス
1	1	1	0
2	2	2	0
3	3	3	0
4	4	4	0
5	5	5	0
6	6	6	0
7	7	7	0
8	8	8	0
9	9	9	0
10	10	10	0
11	11	11	0
12	12	12	0
13	13	13	0
14	14	14	0
15	15	15	0
16	16	16	0
17	17	17	0
18	18	18	0
19	19	19	0
20	20	20	0
21	21	21	0
22	22	22	0
23	23	23	0

↑無料朝食の利用を申告する予定シート



↑イベントメニューの一例



↑めっき作業の現場。槽の中は高温のため熱中症になりやすい環境



厚生労働省 健康局長 優良賞

健康リテラシーを修得する 生活習慣バージョンアップチャレンジ 「くうねるあるく」

受賞者 株式会社バリューHR (東京都渋谷区)



◆多彩なコンテンツで健康づくりを包括的にサポート

背景・概要

バリューHRは「健康管理のインフラ」を提供する事業者として、社会の健康基盤づくりと人々の健康寿命の延伸に貢献することを目指している。健康経営やデータヘルス計画推進における最大の課題は、健康リスクを改善するための行動変容の源泉となる「健康リテラシー」の醸成であると位置づけ、正しい生活習慣の修得により「健康リテラシー」を向上し、健康リスクの改善と生活習慣病等の予防を同時に達成することを目的としたコンテンツ「くうねるあるく」の提供を2018年にスタート。

取組内容

●コンテンツを楽しんでいるうちに健康リテラシーアップ&行動変容を促進 厚生労働省の「平成30年度レセプト・健診情報等を活用したデータヘルスの推進」にトーマツ健康保険組合と共に応募し、共同事業として選定。参加15団体でコンソーシアムを形成し「くうねるあるく」を実施。参加者が、①正しい生活習慣を提供する動画セミナー、②毎日配信のメルマガ、③毎日つうしんば、④ウォーキングのランキング表示、⑤インセンティブとカフェテリアサイト、といったコンテンツを楽しんでいるうちに、いつの間にか正しい生活習慣が身につくよう設計。事前事後アンケートによる効果測定も実施した。2020年からはコロナ流行下における新しい生活習慣として、感染予防(ふせぐ)をコンテンツに追加。



↑「くうねるあるく」の世界観を表すTOPページ



↑「くうねるあるく」5つのコンテンツとメルマガのイラスト例

成果

- 利用者の生活習慣が大幅に改善 2018年～2021年前期までの間に、のべ110団体・6万4,805人が利用(計7回実施)。次のような成果を得た。
- ・健康状態の改善: +7.2%
- ・食事量の改善: +14.8%
- ・栄養バランスの改善: +12.1%
- ・運動の継続改善: +4.8%
- ・歩数の増加: +15.0%
- ・睡眠時間の改善: +4.8%
- ・健診結果の理解度改善: +7.4%
- ・健康改善のための行動決定力改善: +10.1%

評価委員による講評: 中村 正和

健康リテラシー(自分で自分の健康をつくる能力)の向上を目指して、健康管理の支援を行う民間事業者と複数の保険者や企業がコンソーシアムを形成し、ICTやインセンティブを活用した生活習慣改善の共同事業や参加団体の担当者の交流を継続的に展開している好事例です。共用できるウェブサイトのプログラムでは、楽しみながら学び実践するというコンセプトの下で、動画やメルマガなどの多彩なコンテンツが提供され、インセンティブや取組のフィードバックを通して行動変容を図る工夫がされています。企画やコンテンツ制作には大学関係者等が関わっており、今後、保健事業の質向上や健康経営の展開の参考となる事業モデルともいえます。この取組は、平成30(2018)年度厚労省の補助事業がきっかけとして始まったものですが、補助事業の後関係者の努力で自走化して運営が継続され、事業内容も発展がみられており、その点も評価できます。



厚生労働省 健康局長 優良賞

おいしく食べて、動いて、見える化 ～デジタルデバイスと 自社健康管理食で重症化予防～

受賞者 株式会社ニチレイ (東京都中央区)



◆「ヘルシーな冷凍食品×デジタル機器」で生活習慣を改善

背景・概要

株式会社ニチレイでは、服薬・治療中の従業員が健康保険組合の特定保健指導対象から外れ、事業主側の産業保健スタッフによる健診事後措置のフォローにおいても優先順位が低くなり、フォローが手薄になっていることが課題となっていた。一方、「薬を飲んでいるから大丈夫」という安心感から、生活習慣に気を付けることなく、BMI35以上の高値となっている者が一定数存在。法定健診の結果より対象者を抽出し、将来の健康リスクの回避と重症化予防の観点から、健康意識を高め行動変容を促すプログラムを提供し、事業主と健康保険組合のコラボヘルスにより健康づくりを支援することとした。

取組内容

●デジタルヘルスと冷凍健康管理食を掛け合わせた生活習慣改善サポートプログラム 2019年度・2020年度の法定健診結果(血圧、血糖、脂質)において、服薬中かつBMIの高い順に各年度100名(ニチレイ健康保険組合被保険者)を抽出。次のような取組を立案・実施。①オンライン会議によるプログラム説明会と募集申し込みの実施。②対象者の上長・管理部門からの申し込みの後押し、声掛けの実施。③前半2カ月は食習慣改善サポートの実施(食習慣改善スマホアプリで食事写真を投稿、管理栄養士によるマンツーマン栄養指導/簡易血糖検査機器による血糖値の測定/「気くばり御膳」、冷凍もち玄米ごはん各3食の提供)。④管理栄養士によるオンライン面談実施(3回)。⑤写真投稿の状況と、2回目の面談(中間評価)の実施を確認しウェアラブル端末を支給。⑥後半2カ月は運動サポートの実施(ウェアラブル端末による運動量の測定(歩数・睡眠・階段利用・ストレスレベルなどの可視化)/面談による運動の奨励、摂取・消費エネルギーバランスの指導)。

成果

- 参加者の約7割が体重減少。食習慣や行動も改善 対象者51人のうち、47人(92%)が参加し、32人(68%)の体重が減少。また、参加者のアンケート結果(回答者数35人)は次の通り。
- ・以前より食事習慣に気を付けるようになった: 34人(97%)
- ・玄米、雑穀米、全粒粉のパンを食べようになった: 11人(31%)
- ・食事以外の変化: 変化あり: 33人(94%)
- ・体重計に乗るようになった: 28人(80%)
- ・歩数の増加: 13人(37%)

評価委員による講評: 下光 輝一

生活習慣病で服薬治療中の社員は、職場内では特定保健指導対象者から外れているために往々にして産業保健スタッフによる健診事後措置の優先順位が低くなりがちです。また、服薬している安心感もあって食事や運動に気を付けることなくBMIが35以上になっている社員が少なからず存在します。このような生活習慣病を有する社員の重症化予防の観点から、事業主と健保のコラボヘルスにより、管理栄養士による自社健康管理食「気くばり御膳」の提供による栄養指導やウェアラブルデバイスによる運動サポートなどを用いて職場内で健康意識を高め、行動変容を促すプログラムを提供し社員の健康づくりを支援しています。その結果、体重減少や行動変容などの成果が確実に得られていることは評価されます。職場内での積極的な重症化予防の取組は新しく、健康日本21第二次の趣旨にも合致しており高く評価できるものです。他社でも同様の取組が行われることが期待されます。



↑ニチレイの冷凍健康管理食「気くばり御膳」の工夫



厚生労働大臣 優秀賞

ささえあい買い物事業 あいのり

受賞者 **社会福祉法人 渋川市社会福祉協議会** (群馬県渋川市)



高齢者の買い物と健康を支え合う地域協働の取組

背景・概要

適切な食生活の維持、安全な外出、高齢者同士の交流促進を図ることにより、住み慣れた地域で日常生活をいきいきと過ごせるようになることを目的に、買い物が困難な75歳以上の高齢者に対して相乗りタクシーを配車し、買い物を支援。スーパーなどの店舗、飲食店などの待合場所、タクシー会社、ボランティアの協働に加え、利用者同士の支え合いも重視しており、この事業に関わるすべての人が支え合うことを目指している。

取組内容

●**高齢者の買い物・外出を支援** 利用希望者の申し込み状況に応じて渋川市社会福祉協議会が利用者間の調整を行い、4人一組で月2回、指定された曜日にタクシーに相乗りして買い物に出掛ける。買い物時間は1時間あるため、自分のペースで買い物でき、早く買い物が終わった人は店舗近隣の待合場所で待つことができる。帰りは再びタクシーで帰宅。利用者は、距離に応じた利用料金を支払うが、タクシー料金の一部は店舗と渋川市社会福祉協議会が負担するため、通常より大幅に安い料金で買い物に行くことができる。

成果

●**買い物を通じた行動が健康寿命の延伸に寄与** 普段外出しない高齢者にとって、「献立を考えながら店内を歩き回る」という行動は運動になっており、介護予防効果につながっている。杖を使って歩いていた高齢者が本事業に参加することで、杖なしで歩けるようになったケースもある。また、「買い物が困難」という共通の課題を抱えた高齢者同士の交流もこの事業の成果の一つ。歩く、考える、会計する、交流するという行動が健康寿命の延伸につながっている。

●**利用者の身体状況が良化** 事業開始当初の平成30年と令和3年の比較では、買い物にかかる時間が短くなっているにも関わらず、購入金額は増加していることから、効率よく店内を動けるようになっている様子がうかがえる。また、タクシーが自宅に到着してから利用者が乗り込むまでの時間も約2分短くなっている。

評価委員による講評：古井 祐司

「ささえあい買い物事業 あいのり」は、買い物支援を通じて、高齢者の外出やコミュニケーションを促し、適切な食生活や介護予防につながる意義のある取組です。事業の設計に関しては、利用者を事前に調整して4人一組のチームにしたり、待合場所を設定して高齢者個々のペースを大事にするなど、高齢者の特性や日常生活の課題に寄り添うように丁寧な工夫がされています。また、事業の実績については、収支をはじめ、買い物時間や商品購入額、タクシー乗車時間などを数値でモニタリングし、事業による効果や今後の課題が可視化されています。この事業を通して、社会福祉協議会と市民、ボランティア、運輸、流通といった社会資源の共創体制が構築されていることで、持続可能な事業運営や他の取組への広がりも期待されます。



↑ドアtoドアから買い物に全体力を使うことができる！



↑考えながら歩き回ることが健康寿命の延伸につながっている



↑スーパーなどの店舗、飲食店などの待合場所、タクシー会社、ボランティアが、みんなで地域の高齢者を支えている



スポーツ庁長官 優秀賞

運動遊びプロジェクトJUMP-JAM(ジャンジャン)

受賞者 **一般財団法人 児童健全育成推進財団** (東京都渋谷区)



運動習慣のない子どもも楽しめる運動遊びプログラム

背景・概要

子ども時代の主体的な運動遊びの体験機会を創出・提供することは、子どもの今日的な福祉課題の改善とともに、生涯にわたる運動習慣や健康寿命につながるものと考え、児童健全育成推進財団では、スポーツ用品メーカーであるナイキとのパートナーシップのもと、スポーツでも遊びでもない、子どもの可能性を引き出す運動遊びプログラム「JUMP-JAM」を開発し、東京都内の児童館を拠点に普及を行っている。

取組内容

●**楽しみながら自然に体を動かす運動遊びプログラム** 子どもたちが運動遊びの楽しさを楽しみ、幸せで健康的な人生を歩むための自己肯定感や社会的スキルを養う観点から、勝ち負けだけにこだわらず、遊びの中で自然に楽しく体を動かすことや仲間と一緒に課題を解決して達成感・協調性を獲得できるプログラムを、千葉工業大学の引原有輝教授(東京都「子供の体力向上専門家会議(分析部会)」委員)の監修により開発。子どもの人数や年齢、場所の広さに適したゲームを実施し、体力・敏捷性・筋力・運動能力とともに、自主性・社会性・創造性・情操を高めていくことを重視して実施している。

●**児童館職員がプログラムを実施** プログラムの実施に際しては、トレーニングを受けた児童館職員がスタッフとして関わる。トレーニングにおいて、子どもたちがチームワークや問題解決能力、基礎運動能力を遊びを通して楽しみながら高めていけるよう配慮するとともに、子どもの心理面にも着目した実施方法を習得している。

成果

●**約3年半で2万8,000人の子どもが参加** 2017年当初は東京都内の児童館10カ所ですべてをスタート。2021年時点で116カ所に拡大し、実施回数・参加人数はのべ1,000回・2万8,000人超。

●**高い女子参加率。9割超の子どもたちがポジティブな評価** 主な対象は7歳から12歳の小学生で、参加者の内訳は低学年が約7割、高学年が約3割。中学生が参加することもあり、異年齢交流の機会にもなっている。また、日本では男子より女子が運動しない傾向があるとされているが、このプログラムの参加児童の約4~5割が女子となっている。また、参加した子どもたちへのアンケートでは、94%が「楽しい」と回答。学年や性別、体力差、運動習慣の有無に関係なく参加できることや、子ども自身で遊び方などをアレンジできることなどが、楽しさにつながっていると考えられる。

評価委員による講評：下光 輝一

幼少期にある子どもたちに主体的な運動遊びの体験を創出・提供することは、生涯にわたる運動習慣や健康状態の維持につながります。児童健全育成推進財団は、スポーツ用品メーカーであるナイキとのパートナーシップのもとで、体力・敏捷性・筋力・運動能力だけでなく、社会性・自主性・創造性・情操などを高めることを目的として、自然に楽しみながら体を動かす「運動遊びプログラム」を開発し、東京の児童館を拠点として普及を行っています。本プログラムは自己肯定感や社会的スキルを養いながら勝ち負けにこだわらずに楽しく遊ぶことを重視しているために、これまで運動を苦手としていた運動嫌いの子どもたちも数多く楽しみながら参加していることが特色です。また、女子の参加率も高く男女を問わず親しみやすく参加しやすいプログラムとなっており、実施回数は1,000回を超えのべ2万8,000人の子どもたちが参加しており実績も十分です。今後、本プログラムが全国に普及し展開されることが期待されます。



↑東京都内の児童館での実施の様子



↑イベント等で多くの子どもたちが体験



↑児童館職員を対象にしたトレーニング

コロナに負けるな！健康づくり事業 (高齢者の廃用性症候群予防事業)

受賞者 特定非営利活動法人 えひめ高齢者ヘルスプロモーション研究会 (愛媛県松山市)

取組アクション 

◆地域の健康づくりリーダーによる高齢者の健康づくり

背景・概要

新型コロナウイルス感染症の流行に伴う自粛生活が続く、「動かない」ことにより「動けなく」なり、誰ともしやべらないことにより体力が低下したり軽いうつ状態に陥ったりする高齢者が激増。そこで、高齢者の健康づくりを安心・安全に進めていくとともに、それを担う地域リーダー(地域健康づくりリーダー育成事業で育成した2,000人超の「愛媛県高齢者体操指導者」)の活動を支援・推進することを目的に事業を実施した。

取組内容

●**コロナ流行下を意識した健康づくり** 次のような取組を立案・実施。
①「おうち de 体操」リーフレットを作成。②「おうち de 体操」小冊子作成(①より詳しく、運動した日・歩数・体重などが記録できるカレンダー付)。
③地域リーダーを対象としたコロナ流行下におけるメンタルケア講座。
④地域リーダー・保健師・医療福祉施設従事者を対象とした高齢者の健康づくりに関するオンラインセミナー。
⑤地域リーダー同士のオンライン情報交換・交流会。
⑥高齢者におすすめの実技を動画で配信。
⑦健康リスクが特に高い高齢者に対するオンラインのパーソナル運動指導。



↑健康づくりのために作成したリーフレットなど



↑2018年の西日本豪雨では仮設住宅や集落を訪問しリーフレットを配布、自宅での運動を呼び掛けた

成果

●**ご当地キャラを使ったツールが好評！デジタル施策に課題** 上記①～⑦の取組のうち、①～⑤は成功、⑥⑦は頓挫。①②の「おうち de 体操」リーフレットと小冊子について、ご当地キャラを使ったことで地域住民が手に取りやすく、大変な人気となった。リーフレットは当初3,000部発行し、2,000部増刷したものの、予算の都合でそれ以上の増刷ができなかったためダウンロード版を発行。③④⑤は、地域リーダーをはじめとする参加者を通して、高齢者のケアに役立った。⑥⑦が頓挫した理由は、スマートフォンやWi-Fi環境のある高齢者が少なかったこと、集会所等で動画による体操を実施して新鮮味がなかったことなどが挙げられる。

●**地域リーダーが被災地の健康づくりで活躍** 地域の実情が分かっている地域リーダーを通じた健康づくり活動は、感染症のリスクを減らしながら実技や知識を普及するという点で効果があった。特に2018年7月に豪雨災害のあった西予市被災地区での地域リーダーによる健康づくりは、仮設住宅にお住まいの方を中心に非常に喜ばれた。

評価委員による講評：古井 祐司

「コロナに負けるな！健康づくり事業」は、新型コロナ禍で高齢者支援を試行した事業であり、これまで地域に寄り添って活動してきたNPOならではの工夫が入っている取組です。事業の構成としては、高齢者の活動やメンタルヘルスに役立つリーフレットなどの素材を作成したり、地域や高齢者の様子を知っている地域リーダーの活動を支援するセミナーや情報交換会を開催するなど、高齢者へどのようにアプローチするのが効果的か、高齢者にはどのような素材や実施方法が受け入れられやすいかをよく検討されています。また、事業を実施する過程や結果に基づいて方法や体制の見直しを図り、高齢者に合う取組を試行錯誤されています。この事業によって、被災住民の健康への貢献や独居高齢者の様子が把握されたことも有意義ですが、今後の地域課題の解決に資する知見を示唆する取組でもあります。

よごし・レンチン・でかいと野菜 ～となベジプロジェクト～

受賞者 富山県砺波市

取組アクション 

◆行政・住民組織・関係機関の協働による野菜摂取推進プロジェクト

背景・概要

砺波市では、40～50代のHbA1c有所見者の割合が増加していることが健康課題となっていた。糖尿病予防には野菜の摂取が効果的だが、県の調査結果によると県民の20～40代の平均野菜摂取量は目標量より100gも不足していた。40～50代の糖尿病リスクの軽減を目的に、働き盛り世代が手軽に野菜を食べる機会を増やすため、地域の伝統料理である「よごし」や便利家電を使った簡単な野菜料理を日常生活に取り入れ、野菜をたくさん食べるプロジェクトを令和元年にスタートした。

取組内容

●**地域一体で食を通じた健康づくりを推進** 「チームづくり」「レシピづくり」「コミュニティづくり」の3つの軸で活動を構成。まず、市の健康センターが中心となり、健康づくりに関する住民組織・関係機関などに呼び掛けて協働プロジェクトチームを結成。次に、食生活改善推進員と健康センター管理栄養士が、野菜を使った簡単料理、砺波市の伝統的な野菜料理である「よごし」、ブランド野菜である「雪玉ねぎ」のレシピを考案。市民からはわが家の野菜料理のレシピを募集。小学校では「よごし」をテーマに総合学習を実施し、「よごし」のレシピを考案した。集まったレシピはレシピサイトの砺波市公式ページで公開。さらに、野菜を積極的に食べる雰囲気醸成するために、「となベジプロジェクト(となベジ)」のロゴマークを使ったポスター、のぼり旗などを作成。住民組織、スーパー、飲食店、保育所・認定こども園、学校給食センター、JAとなみ野、砺波商工会議所、協会けんぽ富山支部、自治振興会などの参加メンバーがそれぞれの立場で積極的に啓発活動を展開した。

成果

●**HbA1c有所見者が減少** 令和2年度のHbA1c有所見者の割合は、40代が28.5% (平成30年度34.3%)、50代が41.2% (同45.5%)に減少し、健康寿命の延伸に貢献。

●**「となベジ」プロジェクトが市民のムーブメントに** 本プロジェクト最大の価値は、市内全域で「となベジ」を推進するムーブメントが動き出したことである。3年間の活動を通し、コミュニティの中で共に活動する仲間をつくり、野菜レシピをつくり、野菜を食べるといふ行動を歓迎する環境ができた。参加メンバーが「となベジ」を自分ごととし、それぞれの立場で主体的に積極的に行動を起こした。今後も「となベジ」の定着と横展開を目指していく。

評価委員による講評：津下一代

糖尿病を予防したい！野菜摂取量を増やしたい！そんな気持ちをいだきつつ、チームづくり、レシピづくり、コミュニティの雰囲気づくりからじゅくじゅくと。レシピサイトには簡単で美味しそうなレシピが370品目、アクセス数は100万件超え。着実に根付いてきたんですね。レシピづくりをがんばった小学生、チラシが市のホームページに載ったヘルスポランティア、商品化されてスーパーに並んだときは、ほんとうにうれしかったことでしょう。普段、働き盛りには縁遠い「健康づくり活動」かもしれないけれど、買うことだけで活動の仲間入りを果たしてますよ。コロナ禍で啓発活動が難しいと感じる自治体も多いですが、こんな時こそ、コミュニティのつながり、みんなで健康を大切にしようという思いが伝わる取組が貴重だと思います。これからも市民発のアイデアを大切に育ててください、一面のチューリップ畑みたいに。



↑市民から応募があった野菜レシピで作った総菜をスーパーで販売



↑小学校で「よごし」のレシピを考案。3品を商品化



←レシピを提案しレシピサイトに掲載する食生活改善推進員

第10回

 健康寿命を
 のばそう!
 AWARD
 スポーツ庁長官
 優秀賞

スポーツ庁長官 優秀賞

まちぐるみで健康をアシスト スポーツ健康都市 東松島市

受賞者 **東松島市 (宮城県)**

取組アクション



健康&元気&笑顔に暮らせるまちを目指して

背景・概要

東日本大震災で1,100人以上の尊い命が失われ、約1万1,000世帯(市内全世帯の約70%)が住宅の流失等半壊以上の被害を受けた東松島市。集団移転の元地に市民がスポーツを楽しめる環境を再整備。東京2020オリンピックの聖火が日本で初めて到着したことを記念し、笑顔あふれる健康で元気なまちを目指す「スポーツ健康都市宣言」を制定。さらに、東松島市健康21計画(第2次)及び、第2期・第3期東松島市食育推進計画を策定し、健康づくりを推進。



↑2020年3月20日、スポーツ健康都市宣言式

取組内容

- 市民のためのスポーツ環境づくり** 集団移転の元地にスポーツ施設などを復旧し、市民が気軽にスポーツを楽しめる環境を再整備。健康ポイント制度と連動した取組、地域資源を活用したウォーキングコースの策定、ウォーキングマップの作成・配布なども実施したことで、市民にスポーツ・健康の機運が醸成された。2021年7月にはサッカークラブチーム、同年10月にはプロ野球チームとのパートナーシップ協定を締結するなど、多くの関係者を巻き込むことで波及効果を強化。
- 健康に資する食環境整備** 生産者・企業・事業者・教育機関などと協働し、市民が健康を意識しなくても健康的な食事や健康情報に自然と触れられる環境を整備。地域の食材を活かしたスマートミールの開発支援、ヘルシーレシピ・市オリジナル食育アプリ・健康づくり啓発動画の配信、ライフステージに応じた健康な食事を学ぶテキストの作成・配布などを実施。

成果

- 成果と課題が明らかに** 平成27年と平成30年の比較で、男性の平均寿命は80.00年⇒80.91年、健康寿命は78.59年⇒79.69年とわずかに伸び、「不健康である期間」は1.41年⇒1.22年と短縮。女性の平均寿命は87.72年⇒86.97年、健康寿命は84.71年⇒84.10年とわずかに短くなったが、「不健康である期間」は3.01年⇒2.86年と短縮。平成25年度と平成30年度の比較で、男性の高血圧有所見者は64.7%⇒55.0%に減少したが、メタボ該当・予備群者の割合は48.2%⇒47.6%とほぼ横ばい。女性の高血圧有所見者は51.2%⇒44.3%と減少したが、メタボ該当・予備群者の割合は14.8%⇒17.5%と増加。生活習慣改善状況は、主食・主菜・副菜を揃えて食べる人の割合が平成25年と令和元年の比較で、56.0%⇒64.3%と増加。成果と課題の両方が明らかにすることができた。
- 若年世代も参加** 令和2年度は、スポーツ振興事業にのべ5,647人、健康づくり・食育事業にのべ3,619人が参加。動画サイト「イートくんチャンネル」などの再生回数は累計7,498回、レシピサイト「ヒガマツ大学食育学部公式キッチン」のアクセス数は累計157万回、オリジナル食育アプリのダウンロード数は累計269回。若年世代を含む、多くの市民参加により、住み続けられ持続発展する東松島市の実現に寄与することができた。

評価委員による講評：齋藤 敏一

東松島市は、東日本大震災での津波被害が最も大きかった自治体の一つで、全住宅の70%を超える約1万1,000棟が全半壊しました。このような中で市は、スポーツ施設の発展的復旧に取り組み、令和2年には、すべての市民が生涯にわたり、身近にスポーツを楽しみ、愛し、親しみ、交流の輪を広げ、笑顔あふれる健康で元気なまちを目指す、「スポーツ健康都市」を宣言するまでに至っています。現在は、コバルト・レ女川、東北楽天ゴールデンイーグルスなどと、スポーツの楽しさや魅力の発信に、官民一体となって取り組んでいます。さらには、生産者・企業・事業者・教育機関等と協働し、健康的な食事や健康情報に自然と触れられる環境整備に取り組んでいる点も、大変に素晴らしい活動です。今後も一層に、市民の健康寿命の延伸を推進し、持続可能な都市づくりの実現を目指していただきたいと思います。

第10回

 健康寿命を
 のばそう!
 AWARD
 優良賞

厚生労働省 健康局長 優良賞

食を通じた生活習慣病予防事業

受賞者 **三条市 (新潟県)**

取組アクション



減塩をテーマにしたポピュレーションアプローチ

背景・概要

三条市において、脳血管疾患は死亡原因の第4位で、人口10万対死亡率は国・県よりも高く、高血圧症と併せて健康課題となっている。さらに、それらを引き起こす一因となる食塩摂取量も一日の目標量に比べて高い状況であった。これまでの市の生活習慣病予防事業はハイリスクアプローチが中心だったが、健康リスクや健康への関心がなくても自然と健康になれるスマートウェルネスの取組も必要と考え、減塩をテーマとした事業を平成29年から展開している。



↑健康会場での啓発の様子 ↑「UMAMI SANJO」ロゴマークを用いたスーパーでの減塩惣菜販売の様子

取組内容

- 減塩の意識啓発と食環境整備** 減塩に対するリテラシーの向上を図るための「意識啓発」と、意識しなくても自然と減塩し、「健幸」になる行動をとってしまう「食環境整備」の2本立てで実施。意識啓発の取組では、適塩パンフレットで市の保健事業や外出先での啓発活動に注力。食環境整備では、市内の地産地消推進店と連携し、スマートミールの提供や「減塩」と表示しない減塩惣菜を販売する「こっそり減塩作戦」を推進。

成果

- 地道な啓発活動により脳血管疾患の死亡率が低下** 高血圧の有病率の低下にはまだつながっていないものの、脳血管疾患の死亡率(人口10万人対の5年間平均)は徐々に低下。また、市民を対象としたアンケートから、食塩摂取の過多につながりやすい食習慣の改善傾向が明らかになった。食環境整備においては、令和3年度は「こっそり減塩作戦」の協力店舗、スマートミールの登録店舗数が増加し、健康意識のある人もない人も健康な食事を選びやすくなったほか、協力する企業側の減塩意識向上にもつながっている。

評価委員による講評：武見 ゆかり

優先度の高い健康課題(高血圧症)とそのリスク要因(食塩摂取量の多さ)を明らかにし、さらに大学と連携して、その原因となる食行動(満腹まで食べる、外食を週2回以上など)を確認した上で、地元スーパーマーケットや飲食店と連携した減塩の食環境整備を進めた事例です。もともと市が認証していた「地産地消推進店」の中で希望のある店舗に対し、市と地元栄養士会がスマートミール認証応募を支援して、スマートミールの認証店舗と商品を着実に増やしています。減塩対策の効果的な手法は、消費者の意識を変え行動変容を促す教育的支援以上に、消費者が選択する商品の食塩量を低減する方法であることは、世界中の研究結果から明らかになっています。三条市では、市民への普及啓発と、惣菜やお弁当など商品のこっそり減塩を連動させて進めており、地域における減塩の取組として効果が期待されます。

脳血管疾患の死亡率(人口10万対の5年間平均) 【目標(令和5年まで):139.1以下】 144.6(H24~28)⇒141.1(H25~29)⇒137.5(H26~30) ⇒134.1(H27~R1)
高血圧有病率(140/90mmHg以上の割合) 【目標(令和5年まで):20%以下】 24.2%(H29)⇒25.2%(H30)⇒23.8%(R1)⇒25.6%(R2)
食塩摂取の過多につながりやすい食生活チェックで平成27年度に比べて下がっていた項目数【令和2年度】 11項目中8項目(食事は満腹まで食べる、種類の汁を1/3以上飲む等)
適塩パンフレットの配布数 3,231枚(H29)⇒2,052枚(H30)⇒6,171枚(R1)⇒5,137枚(R2)
こっそり減塩作戦への協力店 1店舗(H29)⇒3店舗(H30)⇒4店舗(R1)⇒3店舗(R2)⇒8店舗(R3)
スマートミール登録店舗の増加 7店舗(H30)⇒10店舗(R1)⇒10店舗(R2)⇒13店舗(R3)
スマートミール認証メニューの増加 7件(H30)⇒12件(R1)⇒14件(R2)⇒17件(R3)

↑事業の主な成果

第10回
健康寿命をのばそう! AWARD 優良賞

厚生労働省 健康局長 優良賞

沖縄南風原町と丸大スーパーの連携による食環境整備 ～SM認証弁当の普及活動を通じて～

受賞者 沖縄県南風原町役場



◆地域の健康課題解決に向けた自治体と中食事業者の連携

背景・概要

沖縄県南風原町では、脳血管疾患・高血圧・肥満(BMI25以上)の割合が高く、高血圧と肥満への対策が健康課題となっていた。一方、住民の生活習慣に目を向けると、持ち帰り弁当や惣菜を週2～3回以上利用(常時利用)する人の割合が30.5% (2016年沖縄県民栄養調査)と高いことが明らかになっていた。そこで、住民が選択する弁当が食生活を変える効果的な手段であると考え、弁当を提供する町内の中食事業者(スーパー9店・弁当店43店)にスマートミール認証取得の働き掛けを行った。

取組内容

●自治体が旗振り役となり2事業者が賛同 町民の健康課題や生活習慣、スマートミール認証などについて中食事業者に説明したところ、障がい者支援事業所である「てるしのワークセンター(以下、「てるしの」)と丸大スーパー(南風原町に本店を置き周辺7市町村に10店舗を展開するスーパー。以下、「丸大」)が、スマートミール認証の開発・販売に合意。てるしのは2020年12月から10種類、丸大は2021年4月から4種類、スマートミール認証の基準に則った弁当の販売を開始し、2021年8月に全14種類の弁当がスマートミール認証を取得した。

成果

●好調な販売実績に手応え。2023年からは月間3万食に目標を引き上げ 丸大ではスマートミール認証の弁当の販売を4種類・月間5,000食ペースでスタート。販売開始以来、廃棄率ゼロが続くほど好評のため、商品ラインアップを拡充(2022年1月現在、12種類)。今後、新商品の開発や集中調理センターの稼働により、2023年の販売目標を月間3万食に引き上げる。てるしのは、調理員の病欠等で販売できない期間が続いたため、2020年12月～2021年7月の販売数量は390食。2021年8月には、てるしののスマートミール認証の弁当を丸大で販売する連携がスタートした。

●スマートミール認証取得の波及効果 JSH^(※)減塩食品リスト掲載の減塩白だし粉末(以下、「減塩白だし粉末」)を使用した野菜料理152品の簡単レシピを町役場職員で考案。このレシピは、スマートミール認証の開発に役立つほか、栄養指導教材の資料としても活用。また、減塩白だし粉末は、丸大でスマートミール認証の関連商品として陳列され、住民が購入できるようになった。住民への保健指導、地域における食の学習、メディアでの報道などを受け、町民や丸大店舗のある市町村からの問い合わせがあり、そのほかの弁当提供事業者によるスマートミール認証の導入を期待できる状況となっている。

評価委員による講評：中村 正和

地域の健康課題である高血圧と肥満への対策の一環として、地元スーパーと協働して住民の食生活の実態に合った効果的な食環境整備を実施し、事業としての実行可能性と継続性が確認された好事例です。評価できるポイントとして、以下の3点を挙げる事ができます。①環境整備にあたって、住民の食生活の実態を把握し、この地域だけでなく全国的に利用が進んでいる中食(弁当や調理済みの惣菜)に着目したこと、②今後の地域展開を想定して、中食を取り扱う事業者にも広く事業への参加を呼び掛けるとともに、13の学会等によるスマートミールの認証や学会が認証した減塩商品を活用して、普及可能な事業モデルを企画設計したこと、③障害者支援事業所における弁当の製造・販売と連携したことにより、食環境整備の新たな担い手として障害者の参画を促し、障害者の働きがいや働く場を増やすといった社会的意義が加わった取組でもあることです。

※[JSH]:日本高血圧学会



↑てるしの、丸大の関係者が南風原町の赤嶺正之町長を表敬訪問し、スマートミール認証の取得を報告。南風原町では、食環境整備に向けてスマートミールを積極的に活用していく方針



↑丸大で販売する全53種類の弁当のうち、12種類がスマートミール認証。なかでもスマートミールの「沖縄煮つけ弁当」は、全体の販売数ランキングで常にトップ3に入る人気商品

第10回
健康寿命をのばそう! AWARD 優良賞

厚生労働省 保険局長 優良賞

企業発！目指せ！健康経営の好循環 ～くまもと健康企業会～

受賞者 全国健康保険協会 熊本支部 (熊本県)



◆健康経営の分野で事業所が集結し、自主的に運営する全国初の取組

背景・概要

全国健康保険協会 熊本支部では、健康宣言をする事業所数は増えているものの、主体的に取り組んでいる事業所が増えず、健康経営の質的向上が課題となっていた。そんなときに、ある事業所から企業同士が連携する必要性を提案され、健康経営の実効を上げることを目的とした企業間連携の検討を開始。その検討を進める中で、健康経営の実践が進んでいる県内の企業5社に幹事事業所を引き受けてもらい、令和2年8月に「くまもと健康企業会」が発足した。健康経営を主体的に実践し、従業員のヘルスリテラシーと健康度を高めることで保険料率の低下につなげ、事業主がよりいっそう質の高い健康経営の実践を目指す、という好循環を生み出すねらい。

取組内容

●幹事事業所が主体となって運営 業種・規模が異なる事業所が主体的に健康経営に取り組むために、優良事例の共有や課題の解決策を見出しながら、健康経営の実践に向けた事業所間の連携を強化。定例会では、幹事事業所が中心となってテーマを選定し、事例の発表や情報共有、外部講師によるセミナーを実施。事業所の実態を把握するためのアンケートの回答内容に基づいてグループワークの組み合わせを、取組が十分な事業所とそうでない事業所にしたり、幹事事業所がファシリテーターとなることで意見交換が活発になるよう工夫している。

成果

●着実に広がる健康経営の輪 参画事業所数は、令和2年8月の40社から令和3年7月時点で52社に増加。業種・規模の垣根を越えて、「健康経営の主体性」と「事業所との連携(コラボヘルス)」を実現する取組が広がっている。

●健康経営優良法人の認定も進む 臨時会として、健康経営優良法人の認定取得に向けた勉強会を行い、申請書を確認しあい情報交換を行ったことで認定率が向上。くまもと健康企業会に参画する事業所のうち、認定を目指した92.3%にあたる36社が認定を受けた。また、健康経営優良法人の上位500社にあたる「ブライツ500」に認定された県内14社のうち、くまもと健康企業会に参画する事業所は11社。

評価委員による講評：井上 茂

健康経営に取り組む企業が増加していますが、各企業の担当者はそれぞれに悩みを抱え、試行錯誤しながら効果的な取組を模索しています。受賞した全国健康保険協会 熊本支部による事例は、ほかの企業がどんな取組を行っているのかを知りたい、お互いの悩みを相談したい、という健康づくりの担当者の思いに応える取組でした。協会けんぽがハブとなり、加入する事業所の交流を促すことで、健康づくり活動を支援する事例です。具体的には健康経営の実践が進む5つの事業所を幹事とした「くまもと健康企業会」を立ち上げ、情報交換を促し、好事例の共有に成功しています。その結果として、参画事業所が次第に増加し、各事業所の主体的な取組が促進されています。参画事業所から、健康経営優良法人の上位500社にあたる「ブライツ500」に11社が認定されていることも優れた成果で高く評価できます。



↑令和2年8月、くまもと健康企業会発足式



↑令和3年11月、第5回定例会グループワークの様子

受賞者の声

厚生労働大臣
最優秀賞

味の素株式会社



喜びの声

この度は栄誉ある賞を頂戴し、誠にありがとうございます。全国各地の協働者の皆さまと一緒に、「野菜摂取量不足」という課題の解決に向けて志を共に取り組んでまいりました。協働者の皆さまのご協力に心より感謝申し上げます。弊社は、「食と健康の課題解決」により健康寿命の延伸を目指して活動しています。今後も消費者が野菜に興味を持って好きになり、「調理」で野菜をおいしく摂取することを実践できるよう消費者接点での施策を工夫し、また、新たな協働者にも広げ、一層活動を推進してまいります。

厚生労働大臣
優秀賞
自治体部門

富山県砺波市



喜びの声

糖尿病予防のために、令和元年度から健康づくりに関係する住民組織や関係機関の方と共に取り組んできた「となベジプロジェクト」が評価されたことに、大変うれしく思っております。受賞後に開催した報告会では、受賞したことが励みとなり、参加された皆さまから意欲の高まりを感じることができました。今後も、市民と協働で野菜を食べやすい環境づくりに取り組んでいきたいと思っております。

スポーツ庁
長官
優秀賞
企業部門

リアルワールドゲームス株式会社



喜びの声

この度は数々の大企業が表彰されてきた優秀賞をスタートアップの我々が受賞させていただき、誠に光栄です。コロナ時代の新しい生活様式を確立するコンセプトとして評価していただいたと受け止めております。リアルワールドゲームスは今後もスポーツチームなどと協業し、市民の皆さまの健康促進や地域の活性化に貢献し、「歩いて充実した人生を」という弊社のミッションの達成に向け、精力的に活動してまいります。

厚生労働大臣
優秀賞
企業部門

コマツ（株式会社小松製作所）



喜びの声

この度は厚生労働大臣優秀賞を頂戴し、大変光栄に存じます。社員向け食堂における食環境改善活動を進めることは、総務部門、労働組合、産業保健スタッフ、給食業者など社内外の関係者との連携が欠かせません。今後も多部門で連携を図りながら、さらなる食環境改善の活動を進めていきたいと考えております。

厚生労働大臣
優秀賞
団体部門

社会福祉法人 茨川市社会福祉協議会



喜びの声

私たちの取組を評価していただいたことを関係者一同とても喜んでおります。事業の試験運行のとき、目をキラキラさせて生鮮食料品売り場を見ていた女性利用者さん、「鮮度確かめながら魚が選べたよ」と目に涙を浮かべながら説明してくれた男性利用者さん、皆さんの「喜び」が私たちの背中を強く押ししてくれました。この事業に関わってくれたすべての人に感謝しております。「ありがとうございます」。

スポーツ庁
長官
優秀賞
団体部門

一般財団法人 児童健全育成推進財団



喜びの声

このような賞をいただくことができた喜びを、日々JUMP-JAMを実施していただいている児童館や関係者とともに分かち合いたいと思っております。児童館で見る子どもたちはとてもみずみずしく輝いています。特に身体を動かす場面はエネルギーで楽しさにあふれ、まさに子どもらしい時間です。これからも地域に根差した児童館でのJUMP-JAMを通じて、子どもたちの健康増進をサポートしていければと考えています。

スポーツ庁
長官
優秀賞
自治体部門

東松島市



喜びの声

この度は、東日本大震災からの復興・発展している本市を広く発信できる機会をいただき感謝いたします。今回の受賞は、本市ならではのスポーツ健康都市を推進するうえで大変励みになりました。今後も笑顔あふれる健康で元気なまちを目指すとともに、本市のまちづくりの将来像である「住み続けられ持続・発展する東松島市—地方創生のトップランナーをめざす—」の実現に向け、全力で取り組んでまいります。