

第2回

健康寿命をのぼそう!アワード

受賞プロジェクト事例の ご紹介

厚生労働大臣 最優秀賞

企業部門

団体部門

自治体部門



お問い合わせ先

Smart Life Project 事務局
〒104-0045 東京都中央区築地4-7-3-8F
TEL:03-3524-0786 FAX:03-3524-0779(土日祝、年末年始休業を除く、10:00~17:00)
E-mail:info@smartlife.go.jp



Smart Life Project とは

厚生労働省では、国民の健康寿命延伸のため、主に生活習慣病の予防を目的とした「すこやか生活習慣国民運動」を実施し、「適度な運動」「適切な食生活」「禁煙」を推進してきました。

平成22年度からは、さらにこの活動を広げるために、幅広い企業や団体・自治体との連携を主体とした「スマート・ライフ・プロジェクト」をスタートし、3つのテーマについて、具体的なアクションへの認知と理解向上を目指し、さらなる普及を図っています。



健康寿命をのばそう!アワードとは

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。

従業員や職員、住民に対して、生活習慣病予防の啓発、健康増進のための優れた取組をしている企業などから137件(企業60件、団体49件、自治体28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賞、厚生労働省健康局長賞を決定しました。

第2回健康寿命をのばそう!アワード実施概要

主催	スマート・ライフ・プロジェクト(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>>平成25年7月1日(月)~8月30日(金) <<表彰式>>平成25年11月11日(月) 13:00~ 会場:都市センターホテル(東京都千代田区)
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24年9月1日~平成25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)
募集部門	①企業部門 ②団体部門 ③自治体部門
表彰	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) 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)

評価委員長

永井良三 自治医科大学 学長 (元東京大学医学部付属病院院長・循環器内科教授)

評価委員

- 齋藤敏一 すこやか生活習慣国民運動 実行委員会 委員長
- 椎葉茂樹 厚生労働省 健康局 がん対策・健康増進課 課長
- 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長
- 中村正和 大阪がん循環器病予防センター 予防推進部長
- 古井祐司 国立大学法人東京大学 特任助教 / ヘルスケア・コミッティー株式会社 代表取締役
- 宮地元彦 独立行政法人 国立健康・栄養研究所 健康増進研究部長

(50音順)



評価委員長

永井 良三

自治医科大学 学長
(元東京大学医学部付属病院院長・循環器内科教授)

日本は世界でも類を見ない超高齢社会です。人間は長生きをするといろいろな病気にかかります。かつては、病気と言えば感染症が多く、医学が進歩していませんでした。周りに感染者がいれば防げないというあきらめもあったと思います。しかし、戦後増えてきたがん・脳卒中・心臓病など生活習慣病と言われる今の病気は、すべてではないにしてもかなりの程度、予防可能な病気です。また、国民ひとりひとりの健康に加え、医療費の国庫負担は40兆円以上にも上り、われわれがしっかり健康を守ることは後の世代に負担を残さないという意味で、社会の持続性にも直結します。今、まさしく国民をあげて健康寿命を延ばすという課題にしっかり対応することが求められているのです。

生活習慣病を予防する方法は適切な運動と食事と禁煙等、だいたいわかっています。しかし、理屈はわかっているでも実践は難しい。昔はわかっているからできなかったのが、今はかなりのことはわかっているのにできていません。これをいかに実践していくかが重要であり、厚生労働省の進めている国民の健康づくり運動である「健康日本21(第二次)」やスマート・ライフ・プロジェクト及び本アワードに課されたミッションもそこにあると考えております。

企業や団体・自治体の、生活習慣病予防の啓発、健康増進のための優れた取組みを表彰し、健康寿命をのばすための国民運動として開始いたしました本アワードも2回目を迎え、今年度も、全国から合計137件の応募をいただくことができました。すべての応募書類を拝見する中で、改めて健康寿命の延伸に向け、さまざまな領域で非常に多くの活動が真摯に展開されていること、かつ、昨年以上に広がりつつあることを実感しております。

今年度も評価委員会では様々な論点が提示されました。企業の人事部・健保組合・産業医の方々等が連携して社員参加を促す取組みや、自治体が市民や地域の方々を巻き込み情報発信している取組み、また大学の研究者、研究員の方々とも連携しての取組みを評価すべきとの論点、データに基づく取組みであることの重要性、小さな組織ながら草の根的に他への普及が見込まれる取組みや、社会的にインパクトを与え意識改革を促す取組みを評価すべきとの論点等です。

評価委員の方々の多大なご協力と真剣な議論を経て、結果として、広がりバランスを持ち、かつ、これからの日本の健康寿命の延伸に関わる示唆を与える取組みを選出できたと自負しております。このアワードおよび「健康日本21」や国民の健康づくり運動であるスマート・ライフ・プロジェクトが、企業・団体・自治体、及び全ての国民の皆様の、健康寿命の延伸に向けての更なる意識改革と活動のきっかけとなることを願っております。

以上で評価委員長の講評とさせていただきます。



厚生労働大臣 最優秀賞

05 集団健康づくりパッケージ「タニタの健康プログラム」の展開……………株式会社タニタ

企業部門

厚生労働大臣 優秀賞

07 人事部・健保組合・産業保健スタッフが一体となった健康増進の取り組みについて……………株式会社大和証券グループ本社

厚生労働省健康局長 優良賞

- 08 「メタボリCare」
(低エネルギー・低コレステロール・高食物繊維を基本としたバランスの良いセットメニュー)の推進… エムサービス株式会社
- 08 お客様と従業員に健康と喜びを……………株式会社グローバルダイニング
- 09 「社員が生き生きと働いている会社」を目指して……………株式会社フジクラ/フジクラ健康保険組合
- 09 第一生命の健康経営～DSR経営と安心の絆……………第一生命保険株式会社
- 10 健康診断結果に基づく、事業所と連携した健康増進施策……………ローソン健康保険組合

団体部門

厚生労働大臣 優秀賞

11 大規模保険者「東京都職員共済組合」の生活習慣病予防への挑戦
～「共済事業プラン2011」自覚的・自発的・自律的な健康づくり……………東京都職員共済組合

厚生労働省健康局長 優良賞

- 12 「企業組合 であい村 蔵ら」が夢の華咲かせます! ～人も町も元気もりもりプロジェクト……………企業組合 であい村 蔵ら
- 12 キツエンからキンエンに。一熊本県における禁煙推進活動……………くまもと禁煙推進フォーラム
- 13 愛知県内の小中学校への学校教育支援事業～ここからからだの健康教育……………公益財団法人 愛知県健康づくり振興事業団
- 13 らくらく禁煙コンテスト……………公益財団法人 日本対がん協会
- 14 延ばそう!健康寿命「つなげる、やさしさ。」プロジェクト……………JA山梨厚生連健康管理センター

自治体部門

厚生労働大臣 優秀賞

15 呉市糖尿病性腎症等重症化予防事業 / はじめよう!減塩生活……………呉市 (広島県)

厚生労働省健康局長 優良賞

- 16 大府健康長寿サポート事業～運動等を通して、認知症(介護)を予防できるまちを目指して……………大府市 (愛知県)
- 16 地域資源と連携した市民との協働による健康づくり運動……………坂戸市 (埼玉県)
- 17 オリーブを用いた健康長寿の島づくり活動……………小豆島町 (香川県)
- 17 「総合健康都市 妙高」の実現に向けた市民主体の健康づくり……………妙高市 (新潟県)
- 18 高齢者が住み慣れた地域・住まいで生活できる仕組みづくり 及び
介護予防 要介護者減少のための包括的な取組み……………和光市 (埼玉県)



プロジェクト
集団健康づくりパッケージ
『タニタの健康プログラム』の展開

受賞者
株式会社タニタ

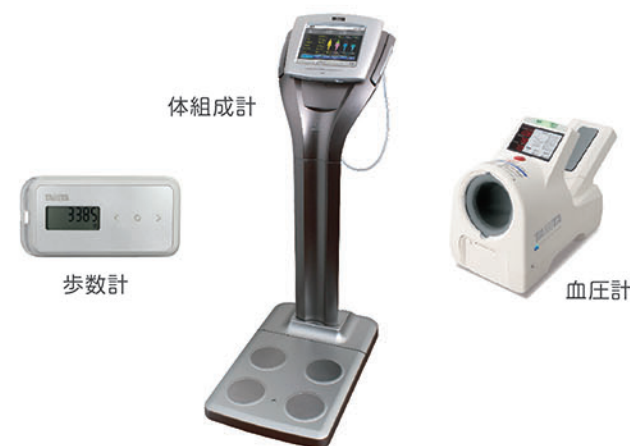
所在地 〒174-8630 東京都板橋区前野町1-14-2
 URL <http://www.tanita.co.jp>
 電話 03-3558-8111
 E-mail kenko-pj@tanita.co.jp



取組・事業実施目的

社員の健康が企業の成長に寄与する「健康経営」の考えでスタート

社員の健康は企業のポテンシャルを向上させるという健康経営的な考えで、福利厚生の一環として2009年より通信機能を備えた歩数計・体組成計・血圧計の各計測機器及びインターネットを活用した健康管理の取り組みである「タニタ健康プログラム」をスタートさせた。



通信機能を備えた歩数計・体組成計・血圧計で計測



計測データを元に栄養指導・運動指導を実施

取組・事業の概要と特徴

「からだの見える化」で健康的な生活習慣への行動変容を促進

本プログラムは、各計測機器を活用して「からだの状態見える化」することで本人の行動変容を促し、正しい生活習慣に導く事を狙いとしている。プログラムの流れは、全社員に配布された歩数計をはじめ、体組成計や血圧計で計測するだけで、自動的に計測データがインターネットを経由して専用サーバに蓄積され、いつでもスマートフォンやパソコンで確認できる。また、これらのデータをもとに管理栄養士等の専門スタッフから適切なアドバイスを受けることができる。このほか、モチベーション維持のため歩数を競うイベントを開催したり、週1回の体組成計測を義務化したりするなどの施策を行っている。これにより、PDCA（計画・実行・検証・改善）体制を構築し、「からだの見える化」による健康づくりを実現している。

健康寿命をのばすポイント

メタボ社員の減少と約9%の医療費の削減を実現

取り組みの成果として、本プログラムを導入した際、導入から半年間で社員全体の平均体重が3.6kg、平均体脂肪率が1.7%減少した事が確認された。また、メタボ社員を減少させると共に年間の医療費を導入前の2008年度と2010年度を比較し約9%（弊社所属健康保険組合比で18%）の削減を実現。具体的には、弊社での2年間に於ける医療費削減額は約540万円となり、本プログラムへの投資経費約250万円を大きく上回りコストダウンに成功している。さらに、本プログラムの狙いである正しい生活習慣を身につけた社員が年々増加している事から、長期的な視点で更なる医療費削減効果が期待できる。この取り組みは平成24年度版厚生労働白書にてメタボ解消成功事例（職場編）として紹介されている。現在では、この様に一定の費用対効果が検証出来たため、本プログラムをパッケージ化し外販を開始。自治体や企業、健康保険組合など導入が進んでいる。

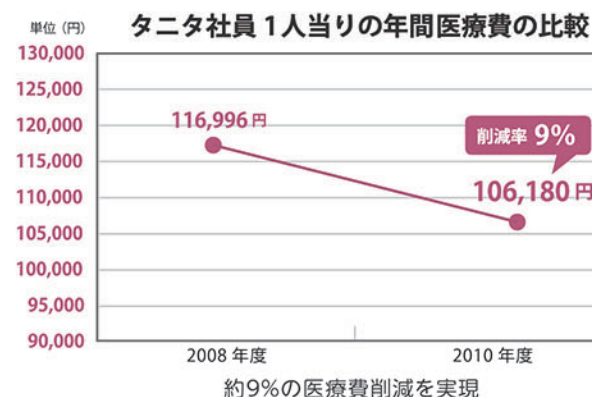


パソコン・スマートフォンで計測データを確認



取り組みを周知するポスターやランキング表を社内に掲示

タニタ社員1人当りの年間医療費の比較





プロジェクト 人事部・健保組合・産業保健スタッフが 一体となった健康増進の取り組みについて

受賞者
株式会社大和証券グループ本社

所在地 〒100-6751 東京都千代田区丸の内1-9-1 グラントウキョウノースタワー 電話 03-5555-1242
URL <http://www.daiwa-grp.jp/> E-mail kenko.jinji@daiwa.co.jp

取組・事業実施目的

きっかけはデータ分析

職場でのメタボ健診が義務化された平成20年から、大和証券グループで社員の健康増進に向けた本格的な取り組みが始まった。

レセプトデータを分析すると社員の疾病の中心は「生活習慣病」であった。また、人間ドック受診率は高いものの、ハイリスク者(病院での診察が必要と判定された者)のうち、実際に診察を受けた者が2割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。

これらの分析結果を踏まえ、健康増進対策の中心を「生活習慣病」と位置づけ、「ハイリスク者対策」を最優先課題とした。合わせて、全グループ社員の健康意識を段階的に高め、将来のハイリスク者を減らすことを目指し、各種施策や啓発活動を実施している。

取組・事業の概要と特徴

異なる主体の連携による効果～社員の健康増進のための様々な取組～

従来は、人事部、産業保険スタッフ(産業医・保健師)、健保組合が別々に社員への健康増進の取組を行っており、社員から見ると窓口が複数でわかりづらい状況であった。このため、三つの主体があらためて強固に連携し、一体となって取組の検討からアナウンスまでを行うこととした。

連携がスタートすると、各主体の施策が統制されるとともに、異なる立場の考え方が融合し新しいアイデアが生まれるようになった。また、従来に比べそれぞれのプレゼンスが向上、社員への発信力が強まった。

連携後、「(健診結果が時系列で閲覧できる)WEBサイトの導入」、「イエローペーパー(受診報告書)」を用いた「ハイリスク者対策」、「重症者対策」、「禁煙サポート」、「腹八分目キャンペーン」、「女性の健康対策(乳がん・子宮がん検診、子宮頸がんワクチンの職場接種)」、「ウォーキングプログラム」など、様々な取組を実施し、こういった活動については連名で社内報にも頻繁に情報を掲載した。

これらの地道な取組により、社員の健康意識は数年で格段に向上している。

健康寿命をのばすポイント

草の根レベルの取組から健康意識を上げていく

「ハイリスク者対策」により、診察を受ける者は2割から8割超に増加した。また様々な取組により、重症者の検査数値の改善や喫煙率の低下など効果が出ている。

そもそも血糖値や血圧の数値が悪化しても痛みなどの自覚症状はなく、診察を受けるのは面倒なため、社員はつい大丈夫だと高をくくってしまいがちである。しかし会社が社員の健康について真剣に向き合い組織的に対応することで、社員の健康意識は間違いなく高まっている。

社員自身の健康意識が高まり健康に関する知識が深まると、さらに社員から家族や友人に伝播し、結果として健康意識が広がっていく。このような草の根レベルの取組が国民全体の健康寿命をのばすことに繋がっていくと考えている。

項目	現状	目標
ハイリスク者対策	2019年度 2割	2022年度 8割超
重症者対策	2019年度 1割	2022年度 5割
禁煙サポート	2019年度 10%	2022年度 5%
腹八分目キャンペーン	2019年度 1割	2022年度 5割
女性の健康対策	2019年度 1割	2022年度 5割



プロジェクト 『メタボリCare』(低エネルギー・低コレステロール・高食物繊維を基本としたバランスの良いセットメニュー)の推進

受賞者 **エームサービス株式会社**

所在地 〒107-0052 東京都港区赤坂2-23-1 アークヒルズフロントタワー 電話 03-6234-7522
URL <http://www.aimservices.co.jp/business/bds.html> E-mail aim@aimservices.co.jp

取組・事業の概要と特徴

まずはランチから始めませんか?

「メタボリCare」は、エネルギー640kcal程度/コレステロール100mg以下/野菜・海藻・茸120g以上/PFC比(P15~20%:F20~25%:C50~60%) /食物繊維8g程度を基準としています。定食スタイルのセットメニューは一汁三菜を基本とし、4サイクル80パターン、お弁当スタイルの「Care 4 you Lunch」は、基本15パターン/ご当地シリーズ12パターンの2タイプが用意されています。現在約80の事業所で、常設メニューとして提供されています。

社員食堂の昼食がトレーの上の教材として、就労世代の食育に有効です。就労世代の食育は、自身の高齢期・そして次世代の健康に大きな影響を及ぼしており、この一連の動きにより、健康寿命をのばすことに貢献できるものと確信しています。

当社は、今後も就労世代への食育のみならず、乳幼児期から高齢期まで、生涯にわたるLife Stageに応じたサポート/食育を推進させ、様々な場面で「食」を提供し続ける企業の社会的責任として、「食」から日本の未来を支えます。



プロジェクト お客様と従業員に健康と喜びを

受賞者 **株式会社グローバルダイニング**

所在地 〒107-0062 東京都港区南青山7-1-5 コラム南青山8階 電話 03-3407-0561
URL <http://www.global-dining.com/> E-mail press@global-dining.com

取組・事業の概要と特徴

飲食業界でいち早く館内全面禁煙へ

飲食業界では全面禁煙は難しいとされてきましたが、禁煙法を早くから施行している アメリカやイギリスなどの欧米先進国を模範とし、お客様と従業員の健康を第一に考え、受動喫煙による危険性を回避するために、シガーバーを除く全店舗にて全館禁煙に取り組んでいます。

比較的早い時期から禁煙席を設けておりましたが、平成19年9月には空間と時間による分煙を明確にし、平成22年3月には健康増進法25条の施行に伴い、業界内ではいち早く全館禁煙に踏み切りました。

実施より3年 以上経た現在も、継続して取り組んでおります。なお、従業員にも禁煙を推奨し、また「いつまでも自分の歯で美味しく食べることを理想とし、接客上のマナーとしてもデンタルフロスの使用も義務づけています。





プロジェクト 『社員が生き生きと働いている会社』を目指して

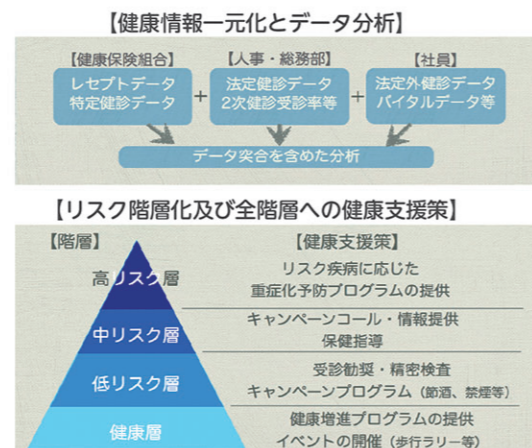
受賞者 株式会社フジクラ/フジクラ健康保険組合

所在地 〒135-8512 東京都江東区木場 1-5-1 電話 03-5606-1478
 URL http://www.fujikura.co.jp E-mail kenichiro.asano@jp.fujikura.com

取組・事業の概要と特徴

健康データの一元化と分析で、全社員への健康階層別支援策を実施

株式会社フジクラでは、人材の良好な健康状態が企業の競争力の基盤であるとの理念のもと、職域での健康増進に取組んでいる。この活動では、健康な社員から疾病を抱える社員までの全階層で費用対効果を勘案した健康支援を行っている。その実現のため健保、事業主、個人が所有している健康情報を一元化しデータ分析を実施し、歩数計配布や社内に体組成や血圧、自律神経、脳波等測定環境を整備、また、経営層のトップダウンと、社員の草の根活動、健保や関係部署、各カンパニーと各事業所が協働して活動している。さらに投資対効果が現時点で明確になっていない施策についても積極的に実施し、その費用対効果を検証する実験的な試みも実施している。



プロジェクト 健康診断結果に基づく、事業所と連携した健康増進施策

受賞者 ローソン健康保険組合

所在地 〒141-8643 東京都品川区大崎1-11-2 ゲートシティ大崎イーストタワー16階 電話 03-5435-1960
 URL http://www.lawsonkenpo.or.jp/ E-mail h.yamaguchi@lawsonkenpo.or.jp

取組・事業の概要と特徴

健診データを活用した健康づくり

- 健診データから対象者314名を抽出し保健指導を実施した。
- 電話支援では医療従事者による健診結果・受診・治療状況の確認及び受診勧奨を実施した。また、対象者とともに、適正体重、摂取カロリーの共有と目標設定を行う。
- 保健指導対象者314名の内、携帯貸与者270名には歩数計とスマートフォン対応のアプリを貸与し、体重・歩数・摂取カロリーをレコーディング。
- ホームページ上に健診結果と向き合ってもらうため、「健診結果判定プログラム」を展開し、個別には健診結果相談会も開催した。

<取組背景>

「健康診断結果」と「体の中で起こっていること」を繋げることが必要！
 ⇒体の中で、何が起きているのか？なぜ、それが他でもない自分の体の中で起きているのか？何が原因なのか？
 ⇒理由(なぜ?)が分かれば、あとは自分自身で考え、行動に繋げることができる可能性が拡大する！
 ⇒対象者が主体となって取組が行えるような「気づき」と「支援」が必要！



【電話支援】

<健康相談（電話支援）>

健康意識レベル、受診・治療状況の確認および受診勧奨

- > 健診結果のアセスメントおよび説明
- > 受診の有無、頻度、治療の状況、医師との関係などの確認
- > (受診がない場合) 受診の必要性、受診しない場合のリスクを説明
- > 健康アクションプランの実施状況の確認



プロジェクト 第一生命の健康経営 ~DSR経営と安心の絆~

受賞者 第一生命保険株式会社

所在地 〒100-8411 東京都千代田区有楽町1-13-1 電話 050-3780-5047
 URL http://www.dai-ichi-life.co.jp/company/dsr/highlight/health.html E-mail tomoshig@dl.dai-ichi-life.co.jp

取組・事業の概要と特徴

健康増進を重要な経営課題と位置づけ、「健康経営」を推進

第一生命では、お客さまの健康を望む気持ちに応えていく社会的責任を果たすためには、グループ役員自身が健康医療に高い関心を持つ必要があるとの認識のもと、健康増進を重要な経営課題と位置づけています。2011年7月に、「第一生命グループ健康宣言“いきいきダイイチ110”」を発表しましたが、本年2013年4月には、「第一生命グループ企業行動原則」に「健康増進」を追記するとともに「健康増進基本方針」を新たに制定しました。さらに社長直轄の「DSR推進委員会(※)」傘下に「健康増進推進専門委員会」を設置し、「健康経営」を強力に推進しPDCAを回しています。例えば健保組合が実施しているメタボ取組みの特定健診・特定保健指導も、重要な取組みであることから会社として全面的にバックアップしていますし、定期健診後再検査も強力に推進し、定期健診有所見率の低下に取組んでいます。また生活習慣改善の意識を向上させるために、毎年「健康増進キャンペーン」を会社・健保・労組が一体となって実施しております。禁煙取組については、毎月22日の「禁煙の日」の制定や本社喫煙室数の削減など喫煙率低下に向けた取組みを実施しています。



上：社内での研修風景
 右：社内向け健康啓発ポスター

※DSR:Dai-ichi's Social Responsibility(第一生命グループの社会的責任)



プロジェクト
**大規模保険者『東京都職員共済組合』の
 生活習慣病予防への挑戦**

～『共済事業プラン2011』自覚的・自発的・自律的な健康づくり～

受賞者
東京都職員共済組合

所在地 〒153-8001 東京都新宿区西新宿2-8-1 東京都庁第一本庁舎南塔38階 電話 03-5320-7466
 URL https://www.kyosai.metro.tokyo.jp/ E-mail S9000062@section.metro.tokyo.jp



プロジェクト 『企業組合 であい村 蔵ら』が夢の華咲かせます！
 ～人も町も元気もりもりプロジェクト～

受賞者 企業組合 であい村 蔵ら

所在地 〒410-3611 静岡県加茂郡松崎町松崎319-1 電話 0558-42-0100
 URL http://www3.ocn.ne.jp/~kurara10/ E-mail kurara@tuba.ocn.ne.jp

取組・事業の概要と特徴

チャンス・チャレンジ・チェンジ・チャームの4つの“チャ”で元気なまちづくり

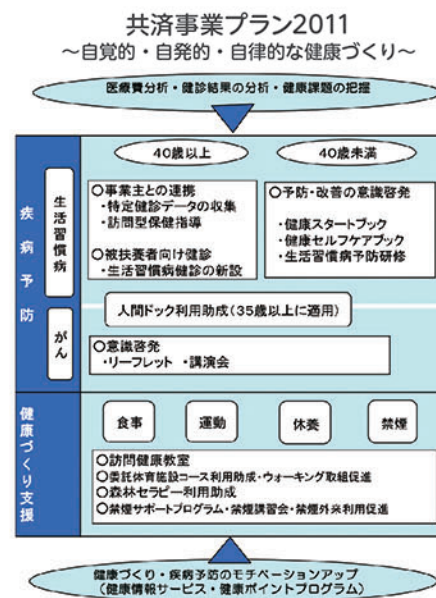
「蔵ら」では、平均年齢68歳のスタッフの生きがい、働く場づくりとともに、孤立しがちな高齢者へ地元の新鮮な食材による食事(ワンコインランチや弁当宅配)を提供し、食生活の改善と心の安心を届けている。他にも高齢者の手作り手芸品の販売や若者の作っているパンや菓子等のアンテナショップとしての役割も担っている。また、個人の健康づくりだけでなく、町全体が元気になるように、「ウキウキお散歩マップ」作成等で、町の福祉、商工団体を巻き込んで、町の活性化に寄与している。



取組・事業実施目的

**自覚的・自発的・自律的な
 健康づくりと生活習慣病予防を目指して**

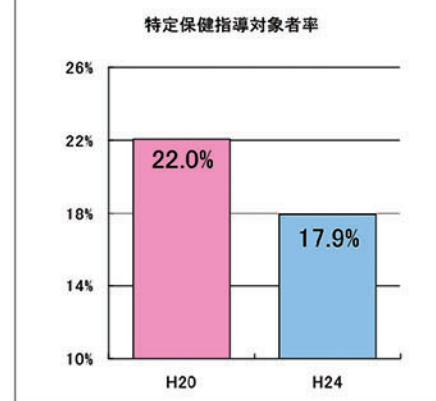
第一期特定健診等実施計画に掲げる特定健診実施率(80%)、特定保健指導実施率(45%)、特定保健指導対象者の減少率(10%)の達成により、生活習慣病を予防し医療費を抑制していくために、事業主との連携等様々な取り組みを行っていく。さらに、特定健診の対象とならない層(40歳未満の若年層、非肥満者等)も健康的な生活習慣を身に付けるよう、ポピュレーションアプローチの充実や組合員一人ひとりの健康づくりに対するモチベーションアップを図る。



取組・事業の概要と特徴

事業主(任命権者)と連携した疾病予防への取組

大規模な共済組合が、32事業主や委託事業者と連携して一体となって疾病予防と健康づくりを実施している。①組合員(被保険者)に対して、事業主と連携・協力しながら、事業所等で行う「訪問型保健指導」を実施②被扶養者に対し、特定健診に胸部エックス線等の検査項目を追加した「生活習慣病健診」を導入、文書による受診勧奨を実施③特定保健指導はプロポーザルによりアウトソーシング事業者を選定し、効果を向上④研修等40才未満の若年層対策を実施⑤ウェブを活用し、健康な人を評価する仕組みを構築⑥医療費や健診データの分析を行い、課題の明確化と効果検証を実施

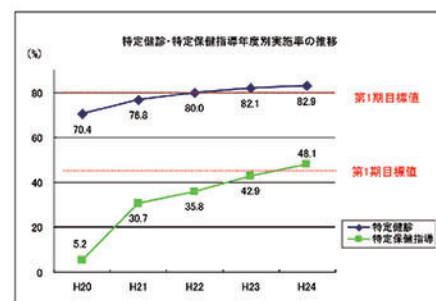


健康寿命をのばすポイント

生活習慣病予防に一定の成果を達成

特定健診実施率(82.1%)、特定保健指導実施率(42.9%)ともに、第一期実施計画の目標を達成する見込みである。特定保健指導対象者率(22%→17.9%)は18%減少し、当初の目標10%を大幅に超えた。また、高血圧症や脂質異常症の有病者は年々減少していることから、本事業が生活習慣病予防に貢献できていると考えられる。

※数値はH23年度実績



プロジェクト キツエンからキンエンに。
 -熊本県における禁煙推進活動-

受賞者 くまもと禁煙推進フォーラム

所在地 〒866-0884 熊本県八代市松崎町147 たかの呼吸器科内科クリニック内 電話 0965-32-2720
 URL http://square.umin.ac.jp/nosmoke/ E-mail smokefreeaction@yahoo.co.jp

取組・事業の概要と特徴

独自のアイデアで禁煙推進のボランティア活動展開

- 禁煙推進においては、正しい知識を知ることが最も有効であることから、ニコチン依存症と禁煙サポートの知識の普及を進めている。講演会は医療者向け年54回(3300名)、市民向け年15回(1800名)、教育機関年62回(8500名)開催した。
- 世界禁煙デーには毎年市民向けイベントを開催している。
- 平成25年6月、第13回全国禁煙推進研究会を厚労省や地元医療団体と共同開催し、講演会その他、オリジナルCD配布、禁煙推進宣言、禁煙サポート資料の配布を行った。
- 禁煙推進キャラクター「すわんけん」を使った活動を行っている。
- 受動喫煙防止を推進するための署名活動を実施している。
- 活動の結果、教育機関の敷地内禁煙や禁煙外来が増加した。今後も医学的・科学的データを基に社会の理解を得ながら、受動喫煙防止、未成年者の喫煙防止、禁煙支援を推進し、喫煙問題の解決を図っていきたい。





プロジェクト 愛知県内の小中学校への学校教育支援事業
～こころとからだの健康教育～

受賞者 公益財団法人 愛知県健康づくり振興事業団

所在地 〒470-2101 愛知県知多郡東浦町大字森岡字源吾山1-1 (あい健康プラザ内) 電話 0562-82-0231
URL <http://www.ahv.pref.aichi.jp/> E-mail ahvadmin@ahv.pref.aichi.jp

取組・事業の概要と特徴

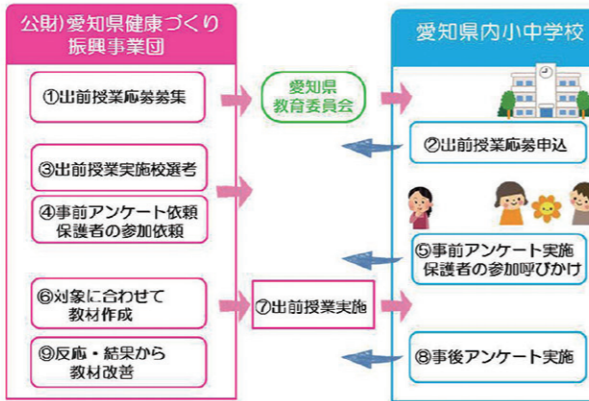
小中学校との連携で広げる“こころとからだの健康教育”

当事業団では、健康で望ましい生活習慣を実践する動機づけを図るために、愛知県内の小中学校と連携し、子どもと保護者を対象とした健康教育を実施している。

本事業では、県内全公立小中学校に募集要項を送付、テーマや対象学年は要望に応じて企画する。事前アンケートを実施して、結果を教材に盛り込むとともに、参加者の準備度を高めている。

運動、食事、生活習慣等のテーマに加え、昨年からは開始したこころの健康プログラムは、体験を通してコミュニケーションの難しさや楽しさを共有後、科学的根拠を示し、気づきや動機づけに繋がるよう工夫している。教材は、学校からの評価と児童生徒の反応を基に改善を繰り返している。

学校教育支援事業～こころとからだの健康教育～



プロジェクト 延ばそう!健康寿命
『つなげる、やさしさ。』プロジェクト

受賞者 JA山梨厚生連健康管理センター

所在地 〒400-0035 山梨県甲府市飯田1-1-26 電話 055-223-3665
URL <http://www.y-koseiren.jp> E-mail web@y-koseiren.jp

取組・事業の概要と特徴

「延ばそう!健康寿命」をキーワードとした6つの健康増進活動を展開

山梨県厚生連健康管理センターの活動スローガンは、「つなげる、やさしさ。」この名をとった「延ばそう!健康寿命『つなげる、やさしさ。』プロジェクト」は、健康寿命の延伸をキーワードに、当センターが一丸となって取り組んでいる6つの健康増進活動である。保健師、管理栄養士、健康運動指導士による「健康教室」をはじめ、脱メタボを目標とした「特定保健指導」、がん検診の受診率向上をめざした「がん検診の普及・啓発活動」、歩こう!元気に100歳までを掲げた「しあわせウオーク」、健康寿命の延伸をテーマとした「市民公開講座」、要介護の要因となる認知症とロコモティブシンドロームの早期発見を目的とした人間ドックオプション「脳とからだの加齢度検査」などを積極的に展開している。



プロジェクト らくらく禁煙コンテスト

受賞者 公益財団法人 日本対がん協会

所在地 〒104-8104 東京都中央区銀座1-10-1 法研ビル 電話 03-3562-7645
URL <https://rakuraku-kinen.jp> E-mail kinen@sociohealth.co.jp

取組・事業の概要と特徴

セルフ・ヘルプ方式による6週間禁煙プログラム

らくらく禁煙コンテストは、「楽しく・賢く」をモットーに、通信制の禁煙プログラムを用いて、イベント形式で禁煙のサポートを行うものです。テキスト『らくらく禁煙ブック』を読み進めながら、最初の2週間で禁煙のための準備を行い、その後の4週間で完全禁煙にチャレンジします。6週間のコンテスト期間中に3回のレポートを提出し、4週間の完全禁煙を達成した参加者を禁煙成功者と認定して、「禁煙成功者証(図書券付)」と抽選で記念品を差し上げています。これまでに約5万名が参加し、約2割が1ヶ月間の禁煙に成功し、その約1/2～1/3が6ヵ月または1年後の継続禁煙につながっていることから、参加者の健康リスクの低減、さらに周囲の非喫煙者に対する受動喫煙のリスクの減少に貢献しています。禁煙指導の専門家が電話による指導を行うフォローアップコースは高い禁煙成功率を達成しています。なお本事業は、株式会社法研が事務局を担当し、実施運営しています。



らくらく禁煙コンテスト・サイト



禁煙コンテスト参加者用マニュアル



らくらく禁煙ブック



プロジェクト 呉市糖尿病性腎症等重症化予防事業 はじめよう！減塩生活

受賞者 呉市(広島県)

所在地 〒737-0041 広島県呉市和庄1-2-13 電話 0823-25-3151 / 0823-25-3540
URL <http://www.city.kure.hiroshima.jp/> / <http://www.city.kure.hiroshima.jp/~sukoyaka/index.html>
E-mail 保険年金課 hoken@city.kure.lg.jp 健康増進課 zousin@city.kure.lg.jp

呉市糖尿病性腎症等重症化予防事業

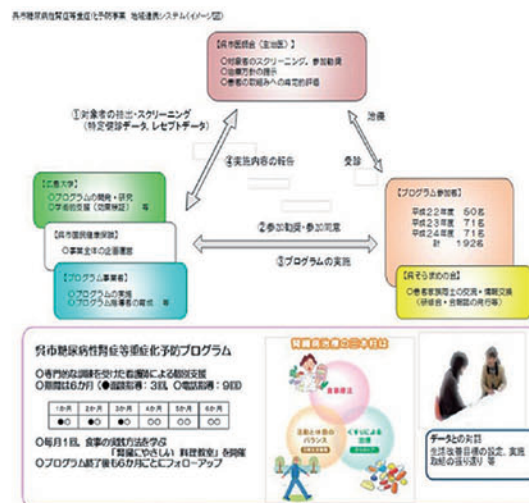
取組・事業実施目的

慢性疾病管理の新しいかたち ～保険者機能を発揮した、地域でささえる糖尿病セルフマネジメント～

高い高齢化率、増大する医療費といった背景の中、呉市は生活習慣病予防の推進によって、「絆」と「活力」を創造する都市・くれ]を目指しています。本事業では、糖尿病性腎症等から人工透析導入への重症化を防止し、被保険者及びその家族のQOLの維持向上を図ることを目的としています。

取組・事業の概要と特徴

糖尿病性腎症等で通院する呉市国民健康保険被保険者に対して、医療保険者が中心となって、主治医や広島大学大学院等と連携し、疾病への自己管理能力を高めるプログラムを提供する連携システムを構築しました。また、低たんぱく食等の食事療法を学ぶ料理教室、糖尿病予防講演会、患者家族会「呉そらまめの会」への支援も行っています。プログラム修了者の臨床データは維持改善し、人工透析導入者はいないという結果を得ています。



健康寿命をのばすポイント

医療者・学術機関・医療保険者等との連携によるアプローチが患者の自己管理能力の向上に寄与したものと捉えています。

はじめよう！減塩生活

取組・事業実施目的

塩の摂り方を本気で考え、日常生活に減塩・適塩の意識を高め行動する「呉モデル」

呉市は、がん・心疾患・脳血管疾患による死亡率が、全国平均よりも高い地域です。「市民の皆さんの健康寿命を延ばしたい!」。その実現に向けて、高血圧の要因でもある塩の過剰摂取に着目した健康づくりを開始しました。

取組・事業の概要と特徴

減塩プロジェクトの3つの柱

- ①減塩いいね！キャンペーン（減塩教室や講演会、広報等により減塩意識を高める。）
- ②カラダよろこぶ！減塩プログラム（特定健診に推奨食塩摂取量検査を同時実施。塩分と血圧からみたハイリスク者へ減塩に特化したカリキュラムと個別フォローによる支援をしながら、食生活改善を促す。）
- ③減塩おいしい！食育（保育所・幼稚園・学校等と連携し、子どもの頃からの薄味の必要性を啓発し、子どもから大人へ向けた食育の推進。）

健康寿命をのばすポイント

いつまでも「おいしい」が続けられるよう減塩生活に配慮した環境づくり

減塩の取り組みは始まったばかりですが、本プロジェクトにより、減塩を市全体で支える仕組みを整え、家庭に薄味が浸透し、市内どこでも減塩生活ができる地域づくり。いつまでも「おいしい」が継続できるよう、意識付けや実践につなげるための環境づくり。減塩プログラムによる、受診者への動機付け・実践につながる取り組み。市全体の食塩摂取量の現状把握に努め、食生活改善のための企画立案。さらに、保育所・学校・教育委員会等と連携し、子どもの頃からの減塩の必要性を啓発し、保護者への意識付け。

その他、地域医療や給食施設、飲食店の減塩メニュー、減塩給食、地産地消など様々な分野と連携し地域全体に減塩効果が表れるよう取り組んでいきます。



プロジェクト 大府健康長寿サポート事業 —運動等を通して、認知症(介護)を予防できるまちを目指して—

受賞者 大府市(愛知県)

所在地 〒474-0035 愛知県大府市江端町4-2 電話 0562-47-8000
URL http://www.city.obu.aichi.jp/contents_detail.php?frmid=17268 E-mail hkn-c@city.obu.lg.jp

取組・事業の概要と特徴

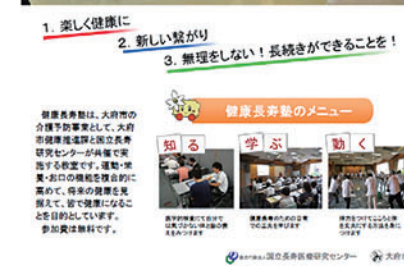
「認知症を予防できるまち大府を目指した取組」 健康チェック～教室～自主活動へ

「脳とからだの健康チェック」には、65歳以上の方5,000人以上が参加し、運動と認知トレーニングを行う教室（リフレッシュ教室、健康長寿塾等）を1年間実施しました。

この事業は、「認知症の発症を予防すること」などを目的としています。その成果は、国立長寿医療研究センターが科学的手法によって分析して、効果的な認知症予防の方法を全国に向けて発信しています。

大府市では、地域全体での若年層から生活習慣改善への取り組みを促進することで、「認知症発症予防ができるまち大府」を確立して、国内外に効果的なモデルを発信します。

現在、大府市民の800名近くが教室を修了し、市民自ら継続して運動と認知トレーニングを自主グループ活動として行っています。



プロジェクト 地域資源と連携した 市民との協働による健康づくり運動

受賞者 坂戸市(埼玉県)

所在地 〒350-0292 埼玉県坂戸市千代田1-1-1 電話 049-283-1331
URL <http://www.city.sakado.lg.jp/22.0,202.html> E-mail sakado18@city.sakado.lg.jp

取組・事業の概要と特徴

市民協働を柱に地域資源と連携した健康なまちづくり

市の呼びかけに応じて集まった市民ボランティア「元気にし隊」は、今年で活動10年目を迎えます。毎年約30名の市民が応募し、市と協働で「食育」、「運動」、「歯科保健」、「こころの健康・社会参加」の4つの分野に分かれて、レシピ集、健康体操DVD、歯科啓発絵本の制作やハートをつなぐ情報誌の発行などの活動を行っています。

また、市内の地域資源である女子栄養大学と共同でビタミンB群の一種である葉酸を摂取する運動「葉酸プロジェクト」に取り組み、葉酸の代謝に関わる遺伝子検査等を通じた講座の開催、市内産業と連携した葉酸添加食品の開発、市内飲食店と連携した葉酸メニューの開発、葉酸を多く含むブランド農産物の開発などを進めています。





プロジェクト オリーブを用いた健康長寿の島づくり活動

受賞者 小豆島町(香川県)

所在地 〒761-4434 香川県小豆郡小豆島町西村甲1896-1 電話 0879-82-7018
 URL <http://www.town.shodoshima.lg.jp/> E-mail olive-olive@town.shodoshima.lg.jp

取組・事業の概要と特徴

オリーブを食べて楽しみながらできる健康づくり!

小豆島町では、学校や病院・福祉施設の給食で使用する調理油を全てオリーブオイルに切り替えたほか、地域の各公民館を拠点としてオリーブ料理教室を開催し、地域へのオリーブ料理の普及推進を図っている。また、オリーブを用いたレシピの募集事業など新たなオリーブ料理の開発も行っている。小児生活習慣病予防の観点から、小中学校を対象に一貫した食育を推進するとともに、小学4年生と中学1年生を対象に血液検査を実施し、生活習慣病予備軍を予防・克服する取り組みを進めている。加えて、事業の推進役となる保健師・栄養士・養護教諭を対象とした専門研修や全町民を対象にした健康づくり講演会を実施し普及啓発を行っている。



プロジェクト 高齢者が住み慣れた地域・住まいで生活できる仕組みづくり及び介護予防 要介護者減少のための包括的な取組み

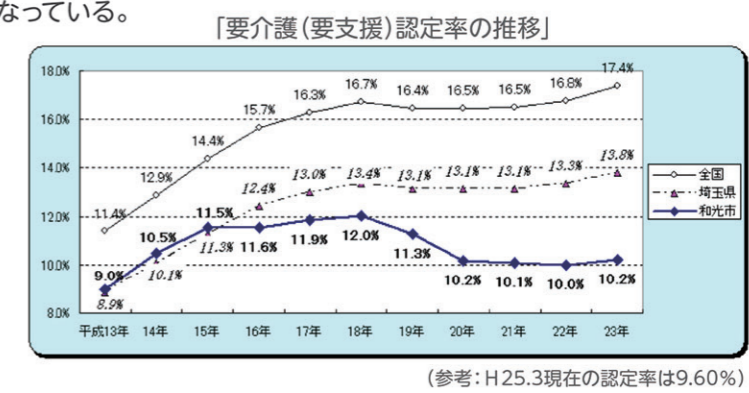
受賞者 和光市(埼玉県)

所在地 〒351-0192 埼玉県和光市広沢 1-5 電話 048-464-1111
 URL <http://www.city.wako.lg.jp/var/rev0/0014/3512/201262213395.pdf> E-mail d0300@city.wako.lg.jp

取組・事業の概要と特徴

介護予防事業等の実施による要介護認定者数の低減

- ①高齢者の在宅生活を支える「定期巡回・随時対応型訪問介護看護」:平成24年度から開始 市内では現在3事業所がサービスを提供。サービス付き高齢者向け住宅内に併設された事業所が2ヶ所、公民連携の取組としてURの団地内に設置された事業所が1ヶ所となっている。
- ②地域における課題抽出のため、市内の全高齢者を対象に「高齢者生活機能調査(日常生活圏域ニーズ調査)」を実施し、95%以上の高齢者の状態像を把握している。調査結果については生活機能維持向上のアドバイス、介護予防普及啓発に活用。
- ③コミュニティケア会議(地域ケア会議)の実施により、計画に掲げた基本目標・方針に従い、自立支援に向けた個別支援を行っている。



プロジェクト 『総合健康都市 妙高』の実現に向けた市民主体の健康づくり

受賞者 妙高市(新潟県)

所在地 〒944-8686 新潟県妙高市栄町5-1 電話 0255-74-0013
 URL <http://www.city.myoko.niigata.jp/> E-mail kenkohoken@city.myoko.niigata.jp

取組・事業の概要と特徴

市民主体の健康寿命延伸プロジェクトを推進

妙高市では、平成25年4月に「元気いき健康条例」を制定し、「自分の健康は自分で守りつくる」ことを自覚し、市民が主体的に健康づくりに取り組むとともに、市民、地域コミュニティ、事業者及び市は責務と役割を踏まえ、互いに連携している。そして、市民の健康寿命の延伸を図るために、妙高の持つ自然資源や温泉を活用し、気候療法や温泉療法を取り入れた「健康保養地プログラム」を開催している。また、運動習慣の定着として、25年7月にオープンした市総合体育館の積極的な利用促進と併せ、ラジオ体操の全地域への普及を進めている。さらに、生活習慣病を引き起こす塩分の過剰摂取の減少を目指し、「みょうこう減塩生活大作戦」に市民ぐるみで取り組んでいる。

