

第3回

健康寿命をのばそう!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



スマート・ライフ・プロジェクトとは

「健康寿命をのばしましょう。」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。**運動**、**食生活**、**禁煙**の3分野を中心に、具体的なアクションの呼びかけを、行っています。さらに今年度からは、3つのアクションに加え、**健診・検診の受診**を新たなテーマとして、更なる健康寿命の延伸を、プロジェクトに参画する企業・団体・自治体と協力・連携しながら推進しています。

適度な運動

「毎日プラス10分の運動」

例えば、通勤時のはや歩き。
例えば掃除や庭いじり。
日常でのからだの動きを増やすだけで健康生活に変わります。



いきいき健康大使
三浦 雄一郎

適切な食生活

「毎日プラス一皿の野菜」

いつもの食事にプラス一皿の野菜を。
ちょっと意識して美味しく野菜を摂る事で、理想的な食生活に近づきます。



いきいき健康大使
有森 裕子

禁煙

「たばこの煙をなくす」

たばこを吸うことは健康を損なうだけでなく、肌の美しさや若々しさを失うことにも繋がります。



いきいき健康大使
平原 綾香



健診・検診の受診

「定期的に自分を知る」

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問題があった場合に改善することが主な目的です。毎年定期的に健診の受診を啓発しましょう。

定期健康診断、特定健診 など

「検診」は大事な人や未来を守る最大の武器！

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

各種がん検診 など

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

健康寿命をのばそう！アワードとは

《生活習慣病予防分野》

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138件(企業42件、団体55件、自治体41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、厚生労働省保険局長賞を決定しました。

第3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、スマート・ライフ・プロジェクト推進委員会
実施期間	《応募受付》平成26年7月1日(火)～平成26年8月29日(金) 《表彰式》平成26年11月18日(火)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25年9月1日～平成26年8月29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) 厚生労働省保険局長 優良賞(2件以内)

評価委員長

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

評価委員

- 安藤 公一 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 室長
- 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(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)
- 正林 督章 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 会長
- 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)



<生活習慣病予防分野>

評価委員長

永井 良三

自治医科大学 学長

(元東京大学医学部附属病院院長・循環器内科教授)

健康寿命の延伸は、国家的な課題です。単に医療費の増大の問題だけではなく、国民の生活の質を高めるうえでとても重要です。病気の種類は時代とともに変わります。日本人の病気は、かつての感染症の時代から、がん・脳卒中・心臓病など生活習慣病に変化してきました。これらは、一人一人の努力により、かなりの程度予防可能です。私たちが自らの健康に気を付けるということは、日本の社会の持続性にとっても重要で、職場や地域での取り組みが求められています。そこで厚生労働省は、企業や団体・自治体による生活習慣病予防の啓発及び健康増進のための優れた取り組みを表彰しています。今回、「健康寿命をのばそう! アワード《生活習慣病予防分野》」は第3回を迎えることができました。表彰を受けられた皆様にお祝い申し上げますとともに、さらに発展されますよう祈念しております。

今年度は全国から合計 138 件の応募をいただきました。すべての応募書類を拝見する中で、幅広い領域で、従来みられなかった先進的・先鋭的な取組が進められていることを実感致しました。医療においては、すでに「科学的なエビデンス」が重視されていますが、行政においても「エビデンスに基づく施策」や、「医療データに基づくデータヘルス推進」などが重視されてきました。地域や職場においても、すでにICTやインターネットを用いたeラーニングによる指導や、スマホアプリによる指導が普及し、確実に裾野は拡大しております。

健康推進の方策を見ますと、企業は社内運動として、より踏み込んだ健康施策を推進しておられます。また、地域住民の方々による主体的、コミュニティ的な健康の取組みも、今年は顕著に増えました。このように「健康」を軸にして自治体、地域、市民、企業のみなさんの協力と連携が各地で進んでいることを実感いたしました。これらの取組みをもとに、地域のすぐれた取組みに光を当て、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することができました。

日本は今後、世界に類のない高齢化社会を迎えますが、今回応募頂いた取組みは、いずれも高齢化社会に向けた備えや答えを提供していただけたものでした。受賞された皆様におかれましては、健康寿命の延伸に向けて、多くの方々にその優れた取組を知らせていただきたいと思っております。また、応募頂いた全てのみなさまには、今後とも取組みを一層進めて頂き、来年改めてご応募いただきたいと存じます。

本アワードに通じて、国民の健康づくり運動である「健康日本21(第2次)」やスマート ライフプロジェクトが、すべての国民の健康寿命の延伸に結びつくことを願っております。



厚生労働大臣 最優秀賞

05 市民の健康を願って『自分の健康は自分でつくり守る』保健指導員の健康づくり活動……………須坂市保健指導員会

企業部門

厚生労働大臣 優秀賞

07 『Workcise (ワークサイズ)』働きながらオフィスで健康増進……………株式会社イトーキ

厚生労働省健康局長 優良賞

08 健康寿命日本一の浜松から発信!おいしい・うれしい・たのしい地域(まち)～食環境整備の取り組みと推進～…株式会社LCウェルネス

08 『スマメシ・あすけん・あなたの健康サポートし隊』を使って社食で進める生活習慣病予防、重症化予防の取り組み……………株式会社グリーンハウス

09 ヘルシスト(最上級の健康)スーパーを目指して～私が挑む『健康宣言』、仲間と創る『健康経営』～…株式会社フレスタ

09 『会社』『労組』『健保』の3者で実施する禁煙への取り組み……………ヤマトグループ健康保険組合

団体部門

厚生労働大臣 優秀賞

10 最先端の江戸川スタイル～あなたのリスクを見える化!健診当日に保健指導を受けてみんなスマイル!～……………一般社団法人江戸川区医師会

10 最先端の江戸川スタイル～あなたのリスクを見える化!健診当日に保健指導を受けてみんなスマイル!～……………一般社団法人江戸川区医師会

厚生労働省健康局長 優良賞

11 科学的根拠に基づく健康寿命延伸の方策を『信州モデル』として全国の自治体、団体、医療機関、民間企業へ発信……………NPO法人・熟年体育大学リサーチセンター(JTRC)

11 “てるしの”の輝き!名城大学『健康・長寿プロジェクト』～離島地域の活性化を目指す自治体・大学参画型の健康支援～…公立大学法人名城大学健康・長寿サポートセンター

12 市立吹田市民病院 世界COPDデーイベント『肺の健康診断』～測ってみよう肺年齢(第1～5回)～……………地方独立行政法人市立吹田市民病院

12 eラーニングを用いた禁煙治療・支援のための指導者トレーニングプログラムの開発と普及(J-STOP)……………日本禁煙推進医師歯科医師連盟

自治体部門

厚生労働大臣 優秀賞

13 全ての市民が生涯を通して、住み慣れた地域でいきいきと暮らせるまちを目指して～ネットワークで守る市民の腎臓(そらまめ)～……………熊本市(熊本県)

13 全ての市民が生涯を通して、住み慣れた地域でいきいきと暮らせるまちを目指して～ネットワークで守る市民の腎臓(そらまめ)～……………熊本市(熊本県)

厚生労働省健康局長 優良賞

14 夢がきらめく☆元気なまち加東～加東サンサンチャレンジ～……………加東市(兵庫県)

14 健康ウォーキングを中心とした市民の総合的な健康づくり～自然環境等の地域資源を活用した上山型温泉アオルト事業の一環として～……………上市市(山形県)

15 『つなぐ』市民と行政の架け橋となる健康ドームでの活動～実践現場がもつ保健・医療・福祉データを活用した事業展開～……………北名古屋市(愛知県)

15 健康インセンティブで市民・地域の力を引き出す“これがそうじゃ流”……………総社市(岡山県)

15 健康インセンティブで市民・地域の力を引き出す“これがそうじゃ流”……………総社市(岡山県)

16 『健康づくり日本一』の箕輪町を目指して～コミュニケーションで地域力を高め、健康づくりの輪を拡げよう～……………箕輪町(長野県)

保険局長賞

厚生労働省保険局長 優良賞

17 中小企業(事業主)とのコラボヘルス『一社一健康宣言』事業……………全国健康保険協会大分支部

17 職場と家庭の健康づくり運動『健康パナソニック2018』……………パナソニック健康保険組合



プロジェクト
市民の健康を願って
『自分の健康は自分でつくり守る』
保健指導員の健康づくり活動

受賞者
須坂市保健指導員会

所在地 〒382-8511 長野県須坂市大字須坂1528-1 須坂市健康づくり課
 電話 026-248-9023(保健センター) URL <http://www.city.suzaka.nagano.jp/kenkou/hodouin>
 E-mail s-kenkodukuri@city.suzaka.nagano.jp

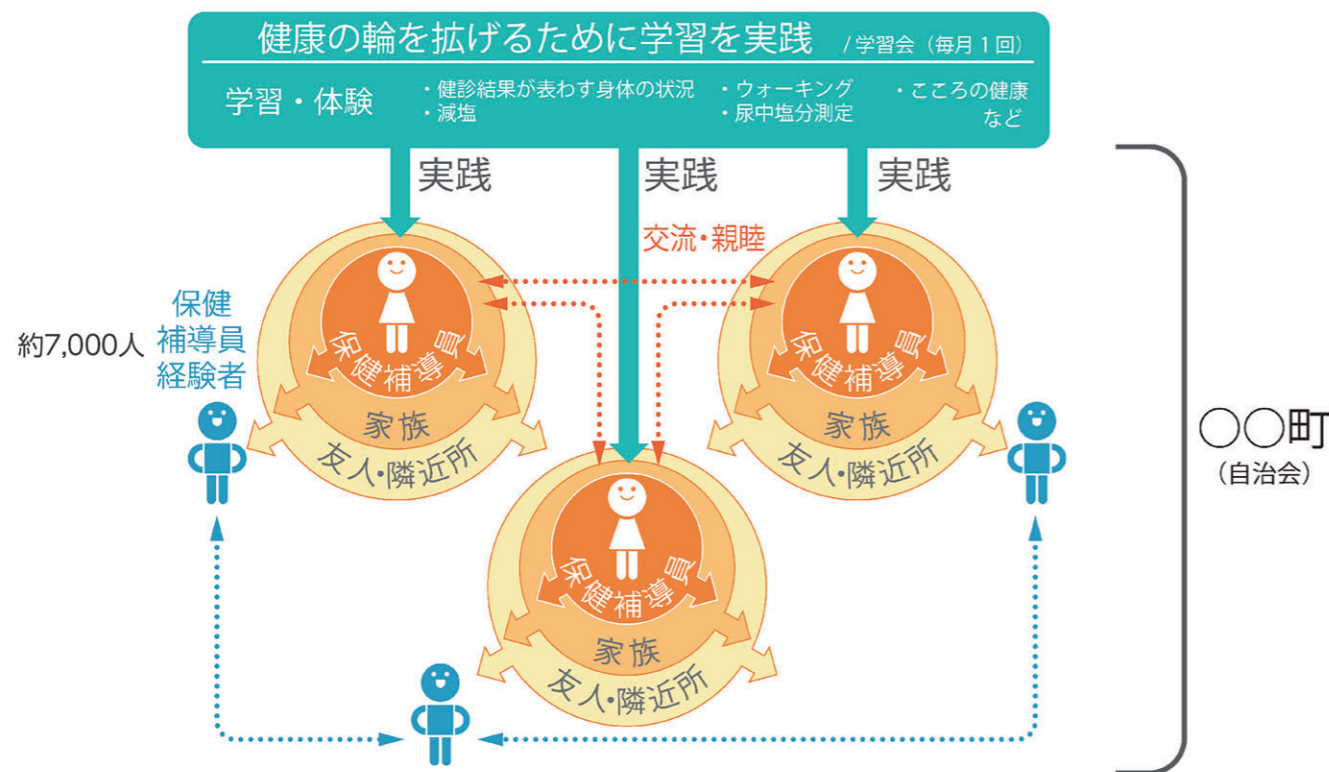


取組・事業実施目的

「市民の健康保持増進」のために活動する保健指導員制度発祥の地

須坂市保健指導員会は昭和33年から活動をしている地区組織。
 「自分の健康は自分でつくり守る」ため、健康に関する学習(食事・運動・禁煙等)を重ね、自ら実践し、その知識をもとに家庭や地域へ広め市民が健康維持増進できるよう活動している。
 自ら健康で生活できる住民が増えるよう、各町(市内67町)より選出され、任期2年、再任なしとしている。また、行政や地域役員とも協働で健康づくりをすすめている。

活動と効果



取組・事業の概要と特徴

生活習慣病予防のための減塩・バランス食やウォーキングの普及活動

29期保健指導員会は「健(検)診を受け、病気の予防と早期発見に努めよう」と重点目標を掲げ、まずは保健指導員自身が健(検)診を受診し、自らの健康を守っていく。また、町の会合や健診申込書の配付時に多くの市民が受診するよう声がけしていく。毎月健康づくりに関する学習会を実施している。減塩の取り組みとして、減塩食の学習や尿中塩分摂取量の測定を行い、食生活の改善に繋がっている。又、町の人にも薄味で美味しく食べられる具だくさん味噌汁を味わってもらい普及している。運動の実践としてウォーキングを行い町の人にも呼びかけている。誰でもどこでもできる健康体操を創作し、学習会や町の行事等と一緒にやっている。また、任期が終わった後も継続できるように健康体操の会を立ち上げている。この健康体操は、「長野県・須坂エクササイズ」としてDVD付きで発刊されている。

また、昭和59年に喫煙状況調査を行い、翌年から禁煙普及運動(ポスター作成、町の集会場の禁煙化)の推進や、子育て中のお母さん方が集まる場として「子育て広場」などを開催している。



「区民のつどい」骨密度測定とパネル展示



野菜をたくさん使った減塩味噌汁



頭と体を使って健康体操!

健康寿命をのばすポイント

「仲間づくり」「自ら学習し実践する」「学んだことを伝える」の3本柱を実践

尿中塩分測定:平成元年から測定し、14.7gだった一日の塩分摂取量が平成25年度は11.2gになっている。高血圧の予防に役立っている。高齢者を対象としたふれあいサロンを30会場で実施し、健康長寿に繋がっている。

長野県が男女とも平均寿命1位となり、「長野県健康長寿日本一」を支える活動として保健指導員会の活動がある。須坂市の女性の健康寿命は85歳で全国・県と比較しても高く(H22年度)、介護認定率も13.6%と県内の市では最下位となっている(H26年2月)。このことは、保健指導員の活動が影響していると考えられる。



プロジェクト 『Workcise(ワークサイズ)』
働きながらオフィスで健康増進

受賞者 株式会社イトーキ

所在地 〒104-0031 東京都中央区京橋3-7-1 電話 0120-164177
URL http://www.itoki.jp/solution/fm/workcise/ E-mail workcise@itoki.jp

取組・事業実施目的

働く人の「生き生き」に貢献

オフィスの空間づくりを事業とするイトーキでは、ワーカーの健康増進を促すオフィスのプランニングサービス「Workcise(ワークサイズ)」を展開している。近年、日常生活での歩行機会の減少や長時間座っていることによる健康被害など、日常的なライフスタイルがもたらす健康影響が注目されている。イトーキは、健康的な働き方が自然と誘発されるオフィス空間を構築することで、ワーカーの健康増進、そして導入企業の健康経営の実現をサポートしている。また、健康に配慮した生活環境の整備が社会的に広がっていくことで、国民の医療費適正化など社会課題の解決にも貢献できると考え、CSVの視点からも事業を推進している。



取組・事業の概要と特徴

Work(仕事)+Exercise(運動)=Workcise(ワークサイズ)

ワークサイズとは、例えば立って仕事をし、誰かの席まで歩くといった、「仕事の効率を高めながら、健康面にも良い効果を与える行動」を表す造語。日常の働き方にワークサイズを取り入れることで、日々の効果が積み重なって健康増進を促すことができる。ワークサイズのプランニングサービスでは、導入企業の働き方と健康問題をヒアリングやアンケートで調査・分析し、働き方の課題と健康問題の両面に有効なワークサイズが増えるオフィス提案する。オフィスのレイアウトや家具、照明、サインデザイン、デジタルサイネージなど、様々な要素に仕掛けを施すことで、働きながら自然とワークサイズが誘発される空間づくりを提供している。



健康寿命をのばすポイント

日常の働き方を変える様々な仕掛け

ワークサイズでは、生活習慣病、腰痛や肩凝り、こころの病など、導入企業が抱える健康問題に対して包括的に仕掛けを施す。例えば、生活習慣病対策では、身体活動量を増やすために、歩く機会を増やす動線計画をしたり、立って仕事ができるスペースを設置する。メンタルヘルスの対策では、木材家具や植栽を積極的に取り入れ心理的ストレスを軽減したり、時間で照度と色温度が切り替わる照明システムを導入して、夕方以降は交感神経を優位にさせる青色光を抑制した暖色系照明に切り替え、夜間の睡眠遅延を防ぐ等の仕掛けがある。入社から退職までの数十年間をこういった環境で過ごすことは、健康寿命の延伸に大きく貢献できると考える。



プロジェクト 健康寿命日本一の浜松から発信！
おいしい・うれしい・たのしい地域(まち)
～食環境整備の取り組みと推進～

受賞者 株式会社LCウェルネス

所在地 〒430-0814 静岡県浜松市南区恩地町263 電話 053-426-0691
URL http://genekikko.com/ E-mail life.care@asahi-net.email.ne.jp

取組・事業の概要と特徴

健康長寿のカギは、「食」「人」「つながり」

併設のNPO法人と協働運営している「健康寿命を延ばそうー現役っこクラブ」において、1.居(胃)場所、2.青空市&喫茶、3.健康長寿講座、4.エアロビテーションなどを開催。また、自治体からの委託で、食の重要性を盛り込んだ当社独自のプログラムによる地域ボランティアなどの人材養成講座を実施。修了生が実施するサロンでは、「共食」により、地元高齢者の社会的孤立予防、認知症の見守り、健康増進に貢献している。さらに、デイサービスにおいては、利用者が中心となって、伝統食や行事食を作っている。素材は、地産地消を心掛け、人とのつながりや生きがいを生み出している。人と人、人と地域をつなぐきっかけを「食」と考え、人・地域を元気にする取り組みをしている。



プロジェクト 『スマメシ・あすけん・あなたの健康サポートし隊』
を使って社食で進める生活習慣病予防、重症化
予防の取り組み

受賞者 株式会社グリーンハウス

所在地 〒163-1477 東京都新宿区西新宿3-20-2 東京オペラシティタワー17F 電話 03-3379-1089
URL http://www.greenhouse.co.jp E-mail emiko-kanou@greenhouse.co.jp

取組・事業の概要と特徴

社食だから続けられる3つの取り組みで健康サポート

特定多数の人に継続的に食事を提供できる社員食堂の環境を生かし、食事、ネットサービス、管理栄養士による情報提供の相互連携で毎日の食堂利用者への生活習慣病予防、重症化予防に貢献。

- ①スマメシプログラムはスマメシ(500kcal台でバランスのとれた一汁三菜メニュー)を一定期間継続喫食すると同時に管理栄養士のサポートで減量を図る。
- ②あすけんはインターネットを使った食事診断システムで栄養面の総合的な改善に向けた栄養士のアドバイスをネット上で受けることが可能。社食のレジと連動すると団体の傾向分析もできる。
- ③あなたの健康サポートし隊は社食に常駐する栄養士がメニュー選択のアドバイスやセミナー、フェア等で積極的に栄養健康情報を発信するサービス。





プロジェクト ヘルシスト(最上級の健康)スーパーを目指して
~私が挑む「健康宣言」、仲間と創る「健康経営」~

受賞者 株式会社フレスタ

所在地 〒733-0011 広島県広島市西区横川町3-2-36 電話 082-233-1100
URL <http://www.fresta.co.jp/rebranding/> E-mail soumu@fresta.co.jp

取組・事業の概要と特徴

一人一人の「健康宣言」を、会社、地域を動かす原動力に

- ①「健康宣言」の実施 社長をはじめ、パート、アルバイトも含めた社員約4500名が健康にまつわるそれぞれの目標を掲げました。掲げた目標は、名札にし、仲間同士やお客様からも見えるようにしたことで、健康にまつわるコミュニケーションが広がっています。
- ②フレスマートプロジェクトの発足 健康診断の結果、メタボリック症候群の基準に該当する従業員を対象に、数値改善プロジェクトを立ち上げました。提携病院、スポーツジムの全面協力のもと、楽しく前向きに取り組むことで、対象者から「健康志向」の和が広がっています。
- ③プライベートブランド「健康Bimi」の開発 フレスタでは従来より、健康や環境に配慮したこだわりのプライベートブランド「Bimi Smile」を展開していますが、改めて、健康を意識した「健康Bimi」ブランド商品の開発、販売を開始しました。



紹介します！
私たちの「健康宣言」



プロジェクト 『会社』『労組』『健保』の
3者で実施する禁煙への取り組み

受賞者 ヤマトグループ健康保険組合

所在地 〒104-0061 東京都中央区銀座2-12-18 ヤマト銀座ビル8階 電話 03-3543-4271
URL <http://www.ytckempo.or.jp/> E-mail hokenjigyoka@kuronekoyamato.co.jp

取組・事業の概要と特徴

継続的なキャンペーンの実施と事業所バトルの開催

平成22年10月より、リニューアルしながらも、禁煙キャンペーンを継続中。25年度より社員の巡回健診会場では、喫煙者に肺機能検査を実施中。特定保健指導初回面接時にキャンペーン申込書の配布、「会社」「労組」の会議への出席、広報誌等、あらゆる機会を利用し、キャンペーン促進活動を行っている。26年度は再喫煙しない意思を強く持つ「卒煙」をキーワードに「卒煙応援キャンペーン」を展開中であり、キャンペーンと並行し喫煙率が高い事業所間での卒煙対決「卒煙バトル」も実施中。「会社」「労組」の協力もあり、初めての事業所対決という形での取り組みが社内で話題になっている。



プロジェクト 最先端の江戸川スタイル
~あなたのリスクを見える化!健診当日に保健指導を受けてみんなスマイル!~

受賞者 一般社団法人江戸川区医師会

所在地 〒134-0091 東京都江戸川区船堀4-1-1 タワーホール船堀6階 電話 03-5676-8814
URL <http://www.edogawa-med.jp/images/e-style.pdf> E-mail hokenshidou@edogawa-med.or.jp

取組・事業実施目的

健診当日に保健指導

江戸川区医師会医療検査センターでは、江戸川区の委託を受け、国民健康保険加入者で実施年度に40歳から64歳になる区民を対象に平成20年度から特定健診・特定保健指導を行っている。より多くの対象者が保健指導を受けられるように、当初から採血後40分で結果判定を出し健診当日に保健指導を受けられるシステムを構築・実施している。その結果、平成24年度は東京23区の市町村国保で保健指導実施率第1位となった。健診当日ではないが、40歳未満、65歳以上の保健指導も実施しており、今後も区民の皆様の健康づくりに役立つための健診・保健指導を行っていきたい。



取組・事業の概要と特徴

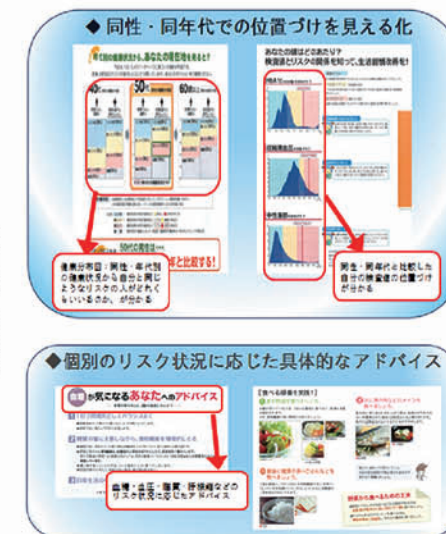
保健指導は利用者ごとにオーダーメイド

- ①健診当日に保健指導を実施するため、利用者の改善意欲が高くより効果的な指導ができる
- ②利用者ごとにオーダーメイドの初回面接を個別に実施
- ③職業・生活時間とも千差万別の区民に対して、支援方法を多種類用意しサポート
- ④6か月の支援期間後に、希望者には血液検査と医師からの結果説明を実施
- ⑤保健指導対象者率は6年間で20.0%から14.7%へ5.3%減少

健康寿命をのばすポイント

情報提供冊子で個別のリスクを見える化

情報提供冊子(全12ページ)は健診当日個別に印刷し、受診者全員に渡している。この冊子では、検査結果の速報値と同性同年代での位置づけを見える化し、個別のリスク状況に応じた具体的なアドバイスを載せている。(右図参照)さらに、保健指導対象者以外で非肥満者や服薬のある者も希望者には食事や運動の相談を実施している。





プロジェクト 科学的根拠に基づく健康寿命延伸の方策を「信州モデル」として
全国の自治体、団体、医療機関、民間企業へ発信

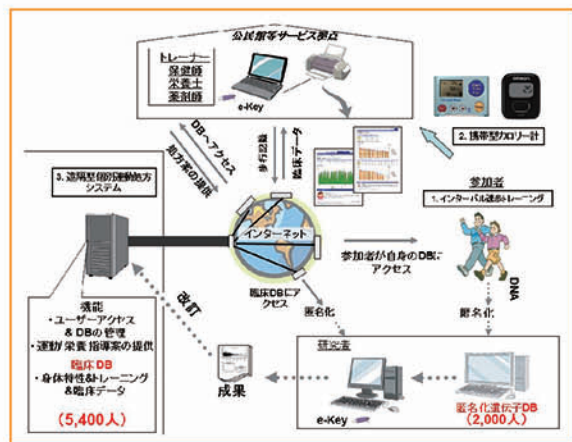
受賞者 NPO法人・熟年体育大学リサーチセンター (JTRC)

所在地 〒390-8621 長野県松本市旭3-1-1 信州大学大学院医学系研究科・スポーツ医学講座内
電話 0263-37-2697 URL http://www.jtrc.or.jp E-mail jtrc@shinshu-u.ac.jp

取組・事業の概要と特徴

10歳若返る! 「インターバル速歩」の普及

体力は20歳代をピークとし、30歳以降10歳加齢するごとに5~10%ずつ低下する。これが生活習慣病の根本原因であるとされる。実際、この体力低下と医療費が見事に相関する。そこで、JTRCは「中高年者の体力が向上すれば、生活習慣病が改善し、医療費が削減できる」という作業仮説に基づき、過去20年間研究を市民の協力を得て実施してきた。事業の特徴は、1.インターバル速歩(マシンなしで体力向上が可能)、2.携帯型カロリー計(個人の体力別に運動が可能)、3.遠隔型個別運動(栄養)処方システム(インターネットでジムと同等の処方が可能)である。このシステムで、インターバル速歩の効果に関する大規模科学的証拠の構築に成功した。



プロジェクト 市立吹田市民病院
世界COPDデーイベント『肺の健康診断』
～測ってみよう肺年齢(第1~5回)～

受賞者 地方独立行政法人市立吹田市民病院

所在地 〒564-0082 大阪府吹田市片山町2-13-20 電話 06-6387-3311
URL http://www.city.suita.osaka.jp/hospital E-mail tsuji-f@mhp.suita.osaka.jp

取組・事業の概要と特徴

肺機能検査で世界記録! チーム医療でCOPD認知度アップ!

過去5年間、毎年開催しているCOPD啓発イベントは自治体および各種団体の共催、協力を得て、多職種による肺年齢測定とその結果説明、禁煙指導、栄養指導、吸入指導、介護相談、呼吸リハビリ体験、ノルディックウォークの体験等を行ってきました。2011年は三代澤康司氏(ABCアナウンサー)、2012年にオール巨人氏(吉本興業)が活動に協力していただきました。イベントの規模、認知度は、年々高まっており、2013年にはギネス世界記録「肺機能(肺年齢)測定に参加した人数世界一」に挑戦し、前回記録を大幅に上回る1029人で世界記録を更新、COPDそして禁煙の啓発活動としてはかなりインパクトのある内容となりました。(呼吸器アレルギー内科 辻文生)



プロジェクト “てるしの”の輝き!名桜大学「健康・長寿プロジェクト」
—離島地域の活性化を目指す自治体・大学参画型の健康支援—

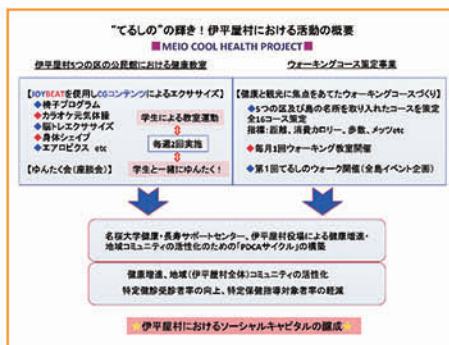
受賞者 公立大学法人名桜大学健康・長寿サポートセンター

所在地 〒905-8585 沖縄県名護市為又1220-1 公立大学法人名桜大学 電話 0980-51-1082
URL https://www.facebook.com/meio.HealthSupport E-mail k_takase@meio-u.ac.jp

取組・事業の概要と特徴

地域の活性化を導く! 新しいスタイルのヘルスサポートとは?!

名桜大学健康・長寿サポートセンターは、「健康・長寿県沖縄」復権をミッションとし、地域住民の方々に向けて科学的根拠に基づいた健康・運動支援活動を行う目的で設立された組織である。2013年9月に沖縄県が掲げた、2040年までに男女ともに平均寿命1位を取り戻すという目標に対して、沖縄県に適した実現可能な健康プランを打ち立て、「健康問題を改善する」+「地域の人と人がつながる」というプロジェクトを展開することを目指している。現在は、伊平屋村を始めとした沖縄県北部地域12市町村において健康運動指導、健康講話、健康相談、簡易健診などの様々な活動を自治体と協働で実施している。更なる特徴は、その健康・長寿サポートセンターの傘下に「ヘルスサポート:ヘルサポ」という学生支援団体を組織化し、学生がセンターの指示のもと主体的に地域において精力的に特出した健康支援活動を行なっているところにある。ヘルサポは、スポーツ健康学科13名、看護学科20名の計33名の学生で構成され、異なる領域の強みを活かしたユニークな活動を行う、日本でも唯一の学生団体である。特に「JOYBEAT(株エクスティング社製)」という3DCGコンテンツを用いた学生による地域を対象とした健康支援活動は、全国的に見ても注目すべきものである。健康・長寿サポートセンターは、沖縄県の健康・長寿復活に向けた、地域一体参画型の新しい取り組み(健康増進プラン)を立案・展開し、地域におけるソーシャルキャピタルの醸成を図って行きたいと考えている。



プロジェクト eラーニングを用いた禁煙治療・支援のための指導者
トレーニングプログラムの開発と普及(J-STOP)

受賞者 日本禁煙推進医師歯科医師連盟

所在地 〒104-0045 東京都中央区築地2-7-12 15山京ビル1107号室 電話 03-3541-6183
URL http://www.j-stop.jp E-mail oosima-ak@mc.pref.osaka.jp

取組・事業の概要と特徴

喫煙関連疾患の予防と健康寿命の延伸の
実現のための医療や健診等の場での
禁煙支援・治療の充実・強化

まず2008年~2009年にかけて禁煙外来における禁煙治療の方法を学習するeラーニングプログラム「禁煙治療版」を開発した。2011年には日常診療の場や薬局・薬店において短時間で禁煙のアドバイスをする方法を学習する「禁煙治療導入版」と、地域や職域の保健事業の場において禁煙支援を行う方法について学習する「禁煙支援版」を開発した。2010年からは全国の禁煙治療登録医療機関、自治体や学会、保険者などの保健医療従事者を対象として、開発したプログラムの効果検証を兼ねた普及活動に取り組んでいる。

The screenshot shows the J-STOP website. It features a navigation menu with options like 'Login', 'Registration', and 'Home'. The main content area provides information about the program, including its purpose, target audience, and contact details. A table at the bottom summarizes the program's features and schedule.

用途	禁煙治療版	禁煙治療導入版	禁煙支援版
対象	禁煙外来	日常診療 薬局・薬店	地域や職域の保健事業の場
学習内容	禁煙治療標準手順書に準拠した禁煙治療	短時間でできる禁煙の動機づけや情報提供	短時間でできる禁煙の動機づけや情報提供、禁煙カウンセリング
対象	医師やコメディカル	医師やコメディカル 薬局・薬店の薬剤師	地域や職域の保健指導者
学習時間(目安)	10~12時間	3~4時間	4~5時間



プロジェクト
**全ての市民が生涯を通して、住み慣れた地域で
 いきいきと暮らせるまちを目指して
 ～ネットワークで守る市民の腎臓(そらまめ)～**

受賞者
熊本市(熊本県)

所在地 〒860-8601 熊本市中央区手取本町1-1 電話 096-328-2145
 URL http://www.city.kumamoto.jp/hpkiji/pub/List.aspx?c_id=5&class_set_id=2&class_id=2023
 E-mail kenkouzukuri@city.kumamoto.lg.jp

取組・事業実施目的

市民の腎臓(そらまめ)をネットワークで守る

本市は「全ての市民が生涯を通して、住み慣れた地域で健康でいきいきと暮らせる」ことを目標に様々な事業を推進しており、地域の特性に応じた小学校区を単位とした健康づくりの取組みや、生活習慣病の早期発見や重症化予防に重点を置いた対策等を行って市民、各団体・機関等が協働で進めている。

中でも、以前から人工透析者の割合が全国的にみて高い水準にあったため、市民のQOLの維持・悪化防止の観点から、熊本市医師会や腎臓内科専門医などの関係機関とともにCKDの発症予防から悪化防止のための総合的な取組みを行い、CKDはもとより糖尿病等の生活習慣病や心血管疾患発症・進行の予防を進めている。



取組・事業の概要と特徴

啓発・早期発見から悪化防止まで総合的な対策を実施

CKDの予防から重度までCKDの全ての段階に応じた総合的な対策として、以下の4本柱で実施している。

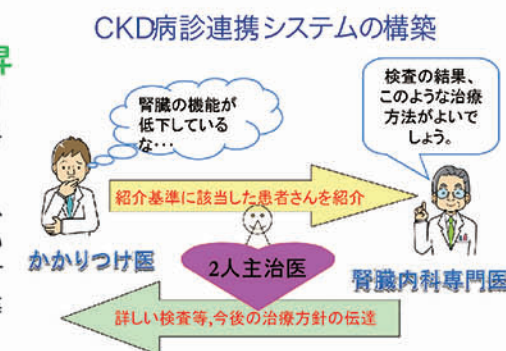
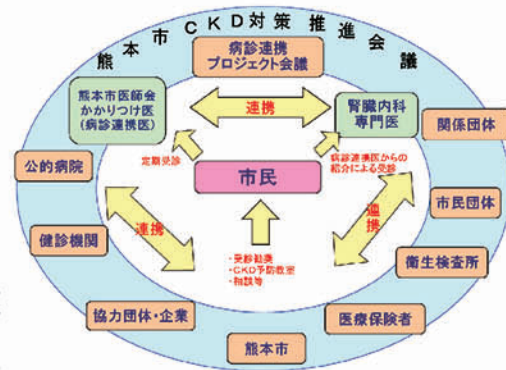
- ①啓発・早期発見：啓発イベント等の開催や健診受診勧奨の実施。
- ②発症予防・進行抑制：熊本市国民健康保険の特定健診の結果、腎機能中等度低下者を対象としたCKD予防教室等の実施、くまもと減塩美食の取組み、ICTを活用した健康づくり支援等。
- ③悪化防止：CKD病診連携医登録制度の創設・運用、かかりつけ医と栄養士との栄養連携システムの構築。
- ④推進体制の整備：CKD対策推進会議(88団体・機関で構成)等を開催し、各関係団体等が連携して本対策に取り組んでいる。

健康寿命をのばすポイント

新規人工透析導入者の減少と透析導入平均年齢の上昇

本対策により、新規人工透析導入者がH21年度295人からH25年度260人に減少し、透析導入の平均年齢がH21年度66.74歳がH25年度68.69歳に1.95歳上昇した。

CKDの各々の段階に応じた総合的な対策を行い、透析治療への移行を遅延・回避することが健康寿命の延伸につながっている。また、腎機能低下による血圧上昇からさらに腎機能が悪化するといった悪循環に陥ることを防ぎ、脳卒中、心筋梗塞、心不全等の合併症の発症・進行を遅らせることにつながっている。



プロジェクト
**夢がきらめく☆元気なまち加東
 ～加東サンサンチャレンジ～**

受賞者
加東市(兵庫県)

所在地 〒673-1493 兵庫県加東市社50 電話 0795-42-2800
 URL <http://www.city.kato.lg.jp/33challenge/index.html> E-mail kenko@city.kato.lg.jp

取組・事業の概要と特徴

3ヵ月で3kgやせる市民大運動

市民を対象に、1年間で体重が増加しやすい時期(11月から2月の3カ月間)に実施(やる気が出る講演後に、自宅で気軽に取り組める朝と晩の「1日2回」の体重測定を推奨し、3か月後にその成果を報告、表彰)。働き盛り層や子育て層も参加しやすいようにICTを活用(HPからの申し込み、体重記録や各種講座内容のダウンロード、保健師からの励ましメール)している。環境整備として、サンサン協賛店を募集し、会員証を持参すると、協賛店独自の特典が受けられる(現在、70店舗)。特徴は、専門家による監修(京都医療センター 坂根直樹医師)、低コスト、シンプル、地域巻き込み型(協賛店、サンサンサポーター)、ICT活用の健康づくり事業である。



サンサンサポーターによる運動指導(サンサンエクササイズ)



プロジェクト
**健康ウォーキングを中心とした市民の総合的な健康づくり
 -自然環境等の地域資源を活用した上山型温泉クアオルト事業の一環として-**

受賞者
上山市(山形県)

所在地 〒999-3192 山形県上山市河崎1-1-10 上山市役所 電話 023-672-1111
 URL <http://www.city.kaminoyama.yamagata.jp> E-mail info@city.kaminoyama.yamagata.jp

取組・事業の概要と特徴

市民が健康を実感できるクアオルト(健康保養地)づくり

市民が「いつでも、だれでも、一人でも」気軽に健康づくりに取り組めるよう、1年360日「毎日ウォーキング」を開催している。また、参加者が安心して効果的に歩くことができるようにガイドの養成を行うとともに、里山や標高1000mの蔵王高原坊平、地区公民館単位、まちなかにコースを設定するなど、それぞれの体力に応じ歩いて健康づくりができる環境整備に努めている。さらに、企業や健保組合等と連携し従業員の健康づくりに供する「企画ウォーキング」、旅館の宿泊者が市民と一緒に歩く「早朝ウォーキング」、健康志向の高まりを受け地場産農産物や温泉を活用し健康と観光をマッチングさせたヘルスツーリズムの推進にも取り組んでいる。





プロジェクト 『つなぐ』市民と行政の架け橋となる健康ドームでの活動
～実践現場がもつ保健・医療・福祉データを活用した事業展開～

受賞者 北名古屋市(愛知県)

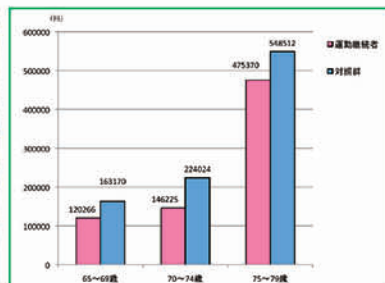
所在地 〒481-0041 愛知県北名古屋市九之坪笹塚1
URL <http://www.city.kitanagoya.lg.jp/kenkou/>

電話 0568-23-4000
E-mail kenko@city.kitanagoya.lg.jp

取組・事業の概要と特徴

PDCAを回した事業展開で医療費削減

治療中でも安心して運動できるよう、ドームのトレーニング室ではリスク管理を徹底、保健師や運動指導員を常時配置し、各個人にあったメニューを実施している。「エクササイズパス」「シニアパス」などの定期券制度を市の対策と連動して柔軟に運営し、継続につなげている。医療費分析により健康ドーム利用者は対照群より医療費が少ないことがわかり、さらなる有効活用が必要と考えた。今回、地区医師会等とドームが連携して、HbA1c6.1～7.5% (JDS)の人を対象に、糖尿病重症化防止プログラムを開始、半年間の強化介入により各種検査データの改善と服薬の減量効果が認められた。ドームの所管は健康課だが、高齢福祉課の介護予防事業及び国保医療課の特定健診・保健指導事業も実施し、成果を上げている。



運動継続者と対照群との一人当たり年間医療費比較



プロジェクト 『健康づくり日本一』の箕輪町を目指して
～コミュニケーションで地域力を高め、健康づくりの輪を拡げよう～

受賞者 箕輪町(長野県)

所在地 〒399-4695 長野県上伊那郡箕輪町大字箕輪町10298 箕輪町役場 **電話** 0265-79-3111(内線118)
URL <http://www.town.minowa.nagano.jp> **E-mail** hofuku@town.minowa.nagano.jp

取組・事業の概要と特徴

ソーシャルキャピタルで「健康寿命延伸」を目指す

「健康づくり日本一」を目指し、子どもから高齢者まで各ライフステージにおいて、自身の健康づくりから町民の健康づくり・地域づくりへと発展させている。松本短期大学と協働した【運動あそび・食育・英語あそび・読育】を推進する「ひと味ちがう箕輪の子ども育成事業」、信州大学と協働し「運動とコミュニケーション理論」を用いた「みのわ健康アカデミー」、【健康づくり・仕事・交流・ボランティア活動】を地域通貨に換えそれぞれの活動を促す「元気はつらつ箕輪の大先輩活動支援事業」を展開している。これらの事業の相乗効果で「グリーンツーリズム健康交流隊」「天竜健康ウォーク実行委員会」等による町外者も対象とした健康づくりの輪が広がっている。

ひと味ちがう箕輪の子ども育成事業



みのわ健康アカデミー

元気はつらつ箕輪の大先輩活動支援事業



プロジェクト 健康インセンティブで市民・地域の力を引き出す“これがそうじゃ流”

受賞者 総社市(岡山県)

所在地 〒719-1192 岡山県総社市中央1-1-1
URL <https://ja-jp.facebook.com/sojahokenfukushi>

電話 0866-92-8259
E-mail kenkou@city.soja.okayama.jp

取組・事業の概要と特徴

4つの健康インセンティブで健康への先行投資

- ①「そうじゃ健康マイポイント」は、20歳以上の市民に健(検)診受診や健康づくり事業への参加等により得られるポイントを3つ集めると、賞品がもらえる抽選に参加できるゲームの要素を取り入れた取組。
- ②「そうじゃ!ヘルシーメニュー」は市内飲食店がヘルシーメニューを開発し、認定を受け、これを提供することで「食」を通じた健康意識を啓発する取組。
- ③「そうじゃ! ノンスモーキングプログラム」は、禁煙外来治療費助成等を行う取組。





**プロジェクト 中小企業(事業主)とのコラボヘルス
『一社一健康宣言』事業**

受賞者 全国健康保険協会大分支部

所在地 〒870-8570 大分県大分市金池南1-5-1 MNCタウン2階 電話 097-573-5630
URL <http://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/oita/itsyaitikenkousengen/itsyaitikenkousengen>

取組・事業の概要と特徴

コラボで推進! 中小企業の健康増進!

本事業は、従業員の健康増進に企業の役割が重要であることを踏まえ、事業主が自社内で健康企業宣言を行うことで健康増進が可能となる職場環境づくりを行う。また、宣言した事業所に対して協会けんぽより「見える化」した健診データを提供することで、事業主・従業員の健康意識の改善、健康行動の変容の支援を行うとともに、中小企業の実態を踏まえた支援ツールの提供も行う。さらに、同規模同業態での健康づくりの取組を保険者として集約し紹介したり、事例交流会を通じて事業所同士が互いに意見交換して共有化して、中小企業での健康増進の促進を図り、健康度向上を狙う。



**プロジェクト 職場と家庭の健康づくり運動
『健康パナソニック2018』**

受賞者 パナソニック健康保険組合

所在地 〒570-8540 大阪府守口市外島町5-55 電話 06-6992-5185
URL <http://phio.panasonic.co.jp/> E-mail kenpohptoiawase@gg.jp.panasonic.com

取組・事業の概要と特徴

会社・労働組合・健保組合の三位一体活動

- ① 事業場の全従業員を対象に、健診前後や全体活動日にAJTA(玉入れ)やウォークラリー、ヘルシーメニュー等の一次予防活動を積極的に実施
- ② 健保Web「いきいき健康ナビゲーション」を開示し、個人別に健診や医療費情報を提供して健康状態の自覚を促すとともに、①の事業場活動に連動したチャレンジコンテンツを案内してタイミングを合わせて従業員(および家族)の行動変容を支援
- ③ 健診有所見者や高リスク者は健康管理室(産業医や看護職)がフォローし、精密検査や(特定)保健指導、受診勧奨等を実施
- ④ 健診結果や活動状況等の健康データを一元管理して全体評価やベンチマークを行い、各事業場の自立的活動を推進

