

総合事例集

食生活分野

健康寿命を
のばそう!

 アワード



厚生労働省
スマート・ライフ・プロジェクト
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わります。

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 総合事例集(食生活分野)について

本書は、平成24年度から厚生労働省が行っている「健康寿命をのばそう！アワード」において、過去受賞者から「食生活分野」の優良事例をまとめた総合事例集です。

今後、新たに健康寿命をのばすための取組をしていきたい、現在の取組を見直したいとお考えの企業、団体、自治体の皆様に向けてお送り致します。

従業員や職員、住民の皆様に対して、生活習慣病予防の啓発活動及び健康寿命をのばすための取組の参考となることを期待しています。

100円朝食による学生の健康管理、生活リズムの維持活動 立命館大学父母教育後援会	4
魚肉たんぱく製品におけるおいしい減塩商品の開発と積極的販売活動の推進 一正蒲鉾株式会社	5
小さな会社でもできる健康経営 ～体重記録と毎日野菜もう一皿の習慣化からスタート～ 三幸土木株式会社	5
住んでいるだけで自ずと健康に！「あだちベジタベライフ～そうだ、野菜を食べよう～」 足立区（東京都）	6
丸子中央病院 山田シェフのいきいきレシピ・職員レストラン 特定医療法人丸山会丸子中央病院	6
総括 一食生活分野一	7

第4回 厚生労働大臣 最優秀賞

プロジェクト 100円朝食による学生の健康管理、生活リズムの維持活動

受賞者 立命館大学父母教育後援会

所在地 〒604-8520 京都府京都市中京区西ノ京朱雀町1

電話 075-813-8261

概要・特徴

100円朝食による学生の健康管理、生活リズムの維持活動

立命館大学では50%以上の学生が下宿生活を送っている。入学当初は80%の学生が朝食を摂っているが、2回生以上になると50%以下に減少してしまう実態にあるため、学生の健康管理や生活習慣の見直し、適切な食生活の確立につなげていく契機とするため、100円朝食の提供を行うこととした(生協等が提供する朝食の100円を超える部分を父母教育後援会が負担することで実現)。

○ 目標を達成するための取組方針

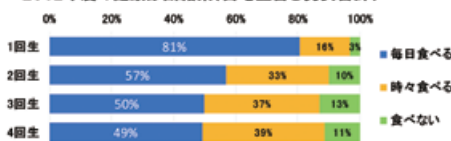
きちんと朝食を摂り、生活リズムを崩させない、という目的から、100円朝食の提供は8時～8時40分までに限定している。時間は限定しているが、時間内に来た学生は全員朝食が食べられるよう提供食数や実施期間は限定していない。立命館大学の全てのキャンパス(衣笠、びわこ・くさつ、大阪いばらき)で実施し、学生、大学院生は全て利用可能。

○ 学生自身が食生活への関心を高める工夫を実践

1か月の利用者数が2万人を超え、累計利用者は22万人となった(学生一人当たり10回利用した計算となる)。学生自身が食生活への関心を高め、学生の発案により、新入生全員に100円朝食を体験させる企画や、100円レシピコンテストなどの取組を行った。



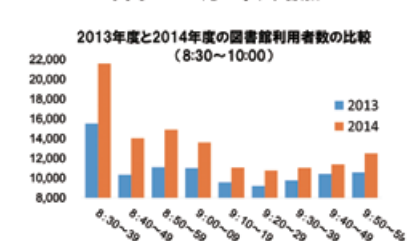
2012年度の健康診断結果(自宅を含む男女合計)



年間利用者のべ11万人
1日平均1,000人が利用



図書館の早朝利用者が
年間のべ3万2千人増加



第1回 厚生労働省健康局長 優良賞 企業部門

プロジェクト 魚肉たんぱく製品におけるおいしい減塩商品の開発と積極的販売活動の推進

受賞者 一正蒲鉾株式会社

所在地 〒950-8735 新潟県新潟市東区津島屋 7-77

電話 025-270-7111

概要・特徴

主力商品の塩分カットで減塩の普及促進

○ 結果・課題

一正蒲鉾株式会社では、魚肉たんぱく製品の主力アイテムにおいしい減塩配合を組み込み、日本食品標準成分表2015の数値に対し塩分カット率30～50%を実現。業界No.1の売り上げのカニかま・「サラダスティック」も塩分を50%カットしている。さらにさつま揚げ、まめかま、鯛入り太ちくわといった主力商品や人気商品の塩分カットを実行するとともに、これら減塩商品の季節に合わせた料理メニュー提案を積極的に展開。

○ 目的・背景

今後は商品のさらなる減塩化と普及促進に努め、また揚物関連の脂質減の研究開発などを通して、広く消費者の健康増進や生活習慣病予防への貢献を目指している。



第5回 厚生労働省健康局長 優良賞 企業部門

プロジェクト 小さな会社でもできる健康経営 ～体重記録と毎日野菜もう一皿の習慣化からスタート～

受賞者 三幸土木株式会社

所在地 〒470-0103 愛知県日進市北新町北鷲 91-5

電話 0561-73-7788

概要・特徴

小さな会社でもできる健康経営

○ 目的・背景

社員80余名の建設業を営む同社は創業100周年に向けて「体重記録と野菜をもう一皿プラスの習慣化」を取組の第一歩として、健康経営を目指すことにした。社員が健康に働き、65歳を過ぎても安定収入を得る環境は、社員の安心、そして会社の健全経営につながるという考えに基づく。

○ 方法

- 毎日の個人取組:体重記録と健康目標のチェック(○×をオリジナル健康アプリ「のっちゃおか」に記録)
- 会社での取組:月1回の健康ミーティング
- 自社農園サンコーファームで採れた野菜を社員に無料配布
- 扶養配偶者に対し野菜レシピを毎月の給料明細に添付
- 3か月に1回程度キッチン付レンタルスタジオで料理教室兼懇親会を開催

○ 波及効果・成果

野菜配布を通じ、家族への波及効果も生まれた。

体重記録・健康目標チェックの優秀者には賞品を授与し、日々の健康チェックの習慣化に向け会社が積極的にサポートをしている。



第6回 厚生労働省健康局長 優良賞 自治体部門

プロジェクト 住んでいるだけで自ずと健康に! 「あだちベジタベライフ~そうだ、野菜を食べよう~」

受賞者 足立区 (東京都)

所在地 〒120-8510 東京都足立区中央本町 1-17-1

電話 03-3880-5433

概要・特徴

健康を意識しなくても自ずと野菜摂取量が増える仕組みづくり

「足立区民の健康寿命は、都平均より約2歳短い」という健康格差を真摯に受け止め、糖尿病対策に焦点を絞った、「野菜を食べやすい環境づくり」による取組を実施している。

○ 3つの基本方針

① 野菜を食べやすい環境づくり

約800店舗の「あだちベジタベライフ協力店」で、ベジ・ファーストメニューや野菜たっぷりメニューを提供。

② 子どもの頃からの良い生活習慣の定着

「おいしい給食」を活用し、「ひと口目は野菜から」の声かけを保育園から中学校まで一貫して実施。

③ 重症化予防

社会的に不利な条件を抱え糖尿病が重症化している区民に、自宅でできる「スマホdeドック」や薬局店頭でのヘモグロビンA1c測定を実施。

○ 結果・課題

これらの事業展開により、子どもや子育て世代である30代の野菜摂取量が増加。その結果、健康寿命が延伸し、都平均との差を縮めることができた。

今後もつい野菜から食べてしまう仕組みづくりを推進し、習慣化し、区の文化へと醸成していく。



第7回 厚生労働大臣 優秀賞 団体部門

プロジェクト 丸子中央病院 山田シェフのいきいきレシピ・職員レストラン

受賞者 特定医療法人丸山会丸子中央病院

所在地 〒386-0405 長野県上田市中丸子 1771-1

電話 0268-42-1111

概要・特徴

病院のレストランで行う食を通じた地域貢献

同院は、「地域のしあわせ創りへの貢献」を理念に掲げ、食を通じた地域貢献活動として「職員レストラン」と「山田シェフのいきいきレシピ」に取り組んでいる。

○ 職員レストラン

職員も健康でなければ、患者に良い医療・介護を提供することができないという思いで提供。「健康日本21(第二次)」では1日に必要な野菜摂取量は350gとされているが、1食当たり平均で200g摂ることができる。レストランが健康管理、モチベーションの向上につながっている。

○ 山田シェフのいきいきレシピ

平成27年より、スーパーマーケット ツルヤ様と始めた「山田シェフのいきいきレシピ」は、年間を通し約30万枚が店舗で配布されている。レシピは全てシェフが考案し、糖尿病専門医がコラムを、管理栄養士が携わり栄養素等摂取量のワンポイントアドバイスを記載。食材本来の味や特徴がいかされており、結果的に減塩にもつながっている。

○ 波及効果・成果

住民、患者、職員も含めて全て地域に生きる人たちが、病院のレストランから始まった取組が地域の健康づくりを担う新たなモデルケースとなっている。レシピは地域に浸透してきており、継続的にレシピを発行することで、日常の「料理を作る」場から健康的な食生活に関心を持ち、健康寿命をのばすことを意識してもらうことを目指す。





女子栄養大学
栄養学部 教授

武見 ゆかり

栄養バランスのよい食生活の実践・継続のカギは、 健康的でおいしい食物が入手できる食環境にあり！

健康寿命をのばすために、一人ひとりが食習慣として実践すべきこと。その内容を、スマート・ライフ・プロジェクトでは、開始以来、「毎日プラス1皿の野菜」、「おいしく減塩マイナス2g」、「主食・主菜・副菜を組み合わせる栄養バランスを」と訴えてきました。これらは、平成25年から10年計画の国民健康づくり運動「健康日本21(第二次)」の目標にもつながっています。

栄養バランスのよい食生活を実践するには、一人ひとりが正しい知識を得て、意欲を持って取り組むことが重要です。しかし、日々の暮らしの場で、適切な食物が入手できなければ実践しにくく、まして継続は難しいです。例えば、野菜を食べようと思ってもメニューにない、野菜の惣菜を買おうにも高く続けられない、食塩を減らしたいが魅力的な商品が少ない、等々です。つまり、個人の望ましい食習慣の実践と継続には、それが実現できる食環境が必要ということです。食環境には、食物入手の側面と、情報入手の側面がありますが、情報だけでは行動変容にはつながりにくく、とくに関心の低い人々の変化は期待できません。

スマート・ライフ・プロジェクトのアワードを受賞した食生活分野の取組は、地域や団体(組織)の食環境整備をして、従業員や住民の食習慣の改善につなげた事例が多いです。大学食堂で安価な朝食を提供し若者の朝食欠食を改善した例、地域の飲食店で何を注文してもまず野菜料理が出てくる取組で住民が野菜から食べる習慣を促した例などです。

さらに特筆すべき点は、単に栄養バランスが良いとか減塩しているではなく、“おいしさ”にこだわった食事の提供、食品の開発が評価されていることです。人々が食事に求めるものは、健康や栄養以上に、おいしさ、楽しさ、喜びであるということを忘れてはなりません。つまり、望ましい食生活のカギは、おいしさにこだわった食環境整備ともいえます。

今後も、おいしく、楽しく、そして健康寿命の延伸にも役立つ食生活分野の取組が増えることを期待しています。

武見 ゆかり

総合事例集

