

総合事例集

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

## 健康寿命をのばそう!アワード総合事例集について

本書は、2012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、5分野(運動、食生活、禁煙、健診・検診、総合)の優良事例をまとめた総合事例集です。今後、新たに健康寿命を伸ばすための取り組みをしていきたい、現在の取り組みを見直したい企業、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事例の参考となることを期待しています。

### スマート・ライフ・プロジェクトとは 3

### 冒頭ご挨拶 4

スマート・ライフ・プロジェクト推進委員長 齋藤 敏一

#### 運動分野

### 3つのアプローチで進める健康経営の推進 6

株式会社NTT東日本-関信越

### 生涯を通じて運動器の低下を防ぐロコモ予防 ～2つの職場体操と体カレベルの見える化～ 7

JFEスチール株式会社 西日本製鉄所

### 『Workcise(ワークサイズ)』働きながらオフィスで健康増進 8

株式会社イトーキ

### 福井発「スニーカービズ」運動 ～スニーカーを履いてプラス1000歩～ 9

福井県

### よこはまウォーキングポイント ～歩いてポイントを貯めてみんなで楽しく健康づくり～ 10

横浜市

### 総括 11

東京医科大学 公衆衛生学分野 教授 井上 茂

# 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。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、更なる健康寿命の延伸を推進しています。

<b>適度な運動</b>	 <h3>毎日プラス10分の身体活動</h3> <p>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変わります。</p>	 <h3>定期的に分を知る</h3> <p>今は健康に思われても、将来の病気につなが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。</p> <p><b>「健診」は皆の毎日の健康を守る最大の武器！</b></p> <p>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つなが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。</p> <p><b>定期健康診断、特定健診 など</b></p> <p><b>「検診」は大事な人や未来を守る最大の武器！</b></p> <p>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。</p> <p><b>各種がん検診 など</b></p> <p>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。</p>
<b>適切な食生活</b>	 <h3>食事をおいしく、バランスよく</h3> <p>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。</p>	
<b>禁煙</b>	 <h3>たばこの煙をなくす</h3> <p>喫煙や受動喫煙※により、肺がんや心臓病、脳卒中等にかりやすくなります。 ※他人の喫煙によりたばこから発生した煙にさらされること。</p>	

## 『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様々な取組を紹介していきます。



スマート・ライフ・プロジェクト  
推進委員長

齋藤 敏一

## 総合事例集発行に寄せて 継続活動と多方面への波及効果に期待

2012年から発足実施されてきた「健康寿命をのばそう!アワード」では、健康寿命をのばす活動を発展させるため、企業・団体・自治体の3部門で「適度な運動」「適切な食事」「禁煙」(後に「健診・検診の受診」)を主なテーマとし、通算7回に渡り、毎年20団体近くを表彰してきました。

7年間の応募件数は計4,600件となり、受賞企業・団体合わせて130社程のナレッジが蓄積されています。アワードの認知拡大とともに、各方面より賞の受賞獲得ニーズが大きくなり過去の受賞事例への興味・関心も増加傾向にあります。そこで、アワード受賞者の中から模範モデルを厳選し、事例として1冊にまとめ、今後の参加企業や団体へナレッジを共有する機会を設けることを目的に今回の総合事例集の発行が決まりました。ナレッジを5分野(運動、食生活、禁煙、健診・検診、総合)に分け、順次発行して参ります。第一弾となる本誌は、「運動」分野における事例集です。

2019年3月31日付で4,682団体に達したスマート・ライフ・プロジェクト参画企業・団体には、今回の事例集において、アワード受賞団体の取り組みを模範モデルとして周知することで、国民の健康促進に寄与することを願っています。

人々の努力の結果、人生100年時代が見えてきました。しかし健康になることを目的とするのではなく、健康になった先の生きがいや人生の目標とすることが大切ではないでしょうか。皆さんがそれぞれの生きがいを実現できるように、スマート・ライフ・プロジェクトは活動を続けて参りたいと思っております。

齋藤 敏一

*1*

---

運動分野

# プロジェクト 3つのアプローチで進める健康経営の推進

受賞者名 株式会社NTT東日本-関信越

所在地 〒330-0061 埼玉県さいたま市浦和区常盤5-8-17

電話 048-626-5055

URL <http://www.kanshinetsu.ntt-east.co.jp/>

E-mail [roumuanzen-gm@east.ntt.co.jp](mailto:roumuanzen-gm@east.ntt.co.jp)

## 概要・特徴

### 3つのアプローチを掲げ各種健康増進施策を展開

事業計画を立てるにあたり、健康経営の推進には社員が安全で健康に働き続けられる環境づくりが必要不可欠と強く認識し、各種健康増進施策を実施。施策の実施にあたっては、①自身の健康への意識を「高める」、②自身の健康状態を「認識する」、③自身の健康にむけて「実践する」、という3つのアプローチを念頭に置き実施。

#### 1. 健康への意識を「高める」「実践する」：ウォーキング大会の開催

NTT健保組合が展開する「NTT Kenpo Smart Life Park (SLP)※」の歩数登録機能を活用したウォーキング大会(社員一人ひとりが歩数を登録し、平均歩数が多いグループや個人などを表彰する)を実施。歩くことを習慣化させることで、健康意識を高め、実践してもらうことを狙いとし、また組織単位のチーム対抗戦とすることにより社員同士の一体感の醸成を図ることができた。

#### 2. 健康状態を「認識する」：埼玉エリアで健康増進施策(体力テスト)を実施

「新体力テスト」(文部科学省制定)に基づく体力測定と健康チェック(血管年齢測定・ストレスチェック)を実施し、自身の体力年齢等を把握するとともに、フィジカル面の衰え等、自身の健康状態を認識してもらい、また、家族参加型とすることで家族を巻き込み健康意識の向上を図ることも成功。



## 結果・課題

### チーム対抗戦で参加者を募り盛り上げる

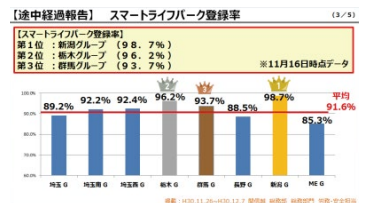
#### ○ウォーキング大会：SLPの登録率(大会参加者)82.4%→90.7%にアップ

リストを基に各部署の総括担当者から社員に向けて登録を勧奨)

ウォーキング大会を実施するにあたり、社員全員参加を目標としていたが、参加者を増やす盛り上げ施策として、ウォーキング大会実施期間中に社内デジタルサイネージへチーム毎の歩数状況を定期的に掲出。チーム対抗戦とし、状況を見える化したことにより社員の参加意識の向上を図った。また、受賞グループを社内報で通知するだけでなく、トップが受賞グループの所属する職場を訪れ、直接表彰することで、職場全体の士気を高めた。

#### ○健康増進施策(体力テスト)：約300名が参加

埼玉健康増進施策では、体力テストとは別に血管年齢測定などの健康チェックコーナーやチーム対抗競技を計画。社員とその家族を含め、楽しみながら参加してもらえるよう魅力ある企画を実施した。

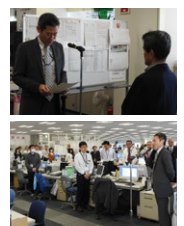


## 波及効果・成果

### 継続実施により社員の健康リテラシーの向上を目指す

ウォーキング大会では成績上位のチームや、歩数登録上位者(個人)に対し、トップ自らが表彰状贈呈と激励を実施することにより、社員の健康意識・モチベーション向上へとつなげた。また、社内だけでなく同じビルにオフィスを構えるグループ会社にも参加いただき、取り組みの輪を広げている。効果や成果について、今のところ数値で見えるものがないので不明だが、毎年、健康増進施策を継続実施することにより、社員の健康リテラシー向上に努めている。

#### ○H29年度関信越ウォーキング大会1日あたり6,858歩⇒H30年度関信越ウォーキング大会1日あたり7,445歩へアップ!



## 受賞後の現在・今後(継続・拡大して取り組みをおこなっているか)

### 各種健康増進施策の継続実施による健康経営の推進

企業が持続的に成長していくために社員の健康づくりを通じて労働生産性の向上を実現する「健康経営」への注目が高まっている中、NTT東日本-関信越においては、「社員の安全・健康は事業運営上の最優先課題」「事業を支える原動力は社員である」という基本方針のもと、社員が安全で健康に働き続けられる環境づくりが必要不可欠と強く認識し、受賞前年より各種健康増進施策を継続実施中。

「運動」分野に限らず健康診断完全実施、受動喫煙対策、特定保健指導受診率の向上に向けて施策を実施し、健康経営を推進している。今後もウォーキング大会を継続するとともに、体力テストは埼玉以外のエリアにも拡大を目指す。また、他企業・自治体の事例を参考に、スニーカービズなど新たな施策実行も検討中。

※SLP:「NTT Kenpo Smart Life Park」とは⇒NTT健保組合が生活習慣病等医療費の抑制や加入者の健康増進を目的に、健康の維持・増進活動へのインセンティブとして導入。検診受診や歩数、ジェネリック医薬品の使用、健康セミナーなどへの取り組みに応じてマイルージの獲得が可能。



概要・特徴

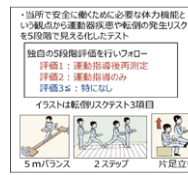
独自の5つの取り組みにより体力低下が原因となる運動器疾患や転倒の発生を予防

2003年会社統合当時の課題背景:作業中に転倒する社員が多く、社員が勤務を休む理由のワースト1が「腰痛」であったことから、勤務中の作業動作を分析し、効果的な体操をオリジナルで制作。トレーナーが現場に赴き、現場に直接指導した。初期の頃は現場から反発の声もあったが、毎日この取り組みの必要性についてプレゼンすることで徐々に理解を得ていった。

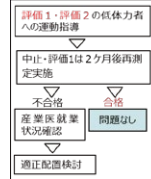
各職場での取り組み  
「アクティブ体操®」



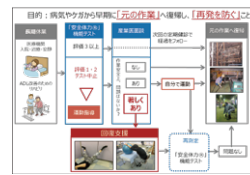
健診時の取り組み  
「安全体力®」機能テスト



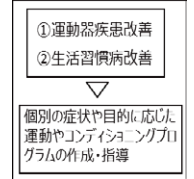
当センターの取り組み①  
「安全体力®」機能テストのフォロー



当センターの取り組み②  
早期回復支援



当センターの取り組み③  
予約制による個別相談



結果・課題

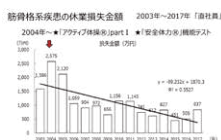
現場に則した、具体的な取り組みとして行ってきた

- ◆2004年～「アクティブ体操®」part1:運動器疾患対策として各工場65職場の作業を10に分類し、作業動作から身体的負担を改善する種目を選定した。2009年～「アクティブ体操®」part2:転倒に関わる体力機能や不良姿勢の視点から改善種目を選定。モデル3職場で体操前後に転倒リスクテストを実施し、その改善効果を検証して展開した。◆2004年～「安全体力®」機能テスト:各リスクが正確に洗い出せるか、またフォローする低体力者の人数の観点からも5段階評価をどこに定めるかが大きな課題であった。現在の指標になるまで5年間を要している。また、フォロー体制の構築や再測定合格に向けた効果のある運動プログラムも現在はテスト項目・レベルごとに約100種目の中から提供できる。
- ◆2008年～回復支援:再出勤の際、全員に「安全体力®」機能テストを実施。休業前と比較して著しく低下した場合は産業医が早期回復のための運動指示を行う。目標が明確であること、社内で運動を実施すること、主治医や理学療法士とも連携することから大きな改善効果を得ている。

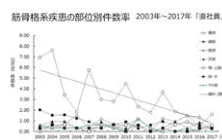
波及効果・成果

運動器疾患や転倒の発生も減少してきている

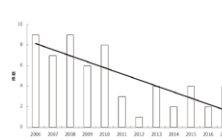
取り組み開始後、約2年ほどで効果が出始めた。反発の声も収まり、「心配な人がいるので、体力テストをお願いしたい」といった声が挙がるようになるなど、現場の意識の高まりも見られる。



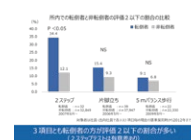
休業損失金額も減少



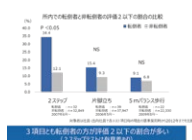
腰痛で休む人は激減



50歳以上の転倒は減少傾向



転倒経験者は評価2以下が多い



受賞後の現在・今後(継続・拡大して取り組みをおこなっているか)

多くの企業や施設でも実施されている

- ◆「安全体力®」機能テストは他企業や健康施設・農業試験場・介護施設・漁業への応用にも利用されている
- ◆「アクティブ体操®」は現在約20社と契約を行い実施されている
- ◆「アクティブ体操®」・「安全体力®」機能テストの導入や指導依頼は全て無償で行っている

健診時「安全体力®」機能テストプレゼン



高齢者が働く農業試験場



福祉施設や地域健康教室での体操導入



第一学習社よりセット販売化



NHKや専門誌等での紹介  
写真は女性セブン  
H29年6月15日 6P紹介



# 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

受賞者名 株式会社イトーキ

所在地 〒103-6113 東京都中央区日本橋2-5-1日本橋高島屋三井ビルディング

電話 03-6910-3910

URL <https://www.itoki.jp/solution/workcise/>

E-mail itk-pr@itoki.jp

## 概要・特徴

### 働きながらカラダとココロの健康づくり

Workcise(ワークサイズ)とは、「Work(働く)」と「Exercise(健康活動)」を組み合わせた造語です。屋外やスポーツジムなどで行う健康活動ではなく、例えば立って仕事をする、オフィスの中を歩くといった、“仕事にも健康にも良い行動”のことです。ワークサイズが促されるオフィス空間をつくることで、1日の大半を過ごすオフィスでの働き方を改善し、社員の心身の健康増進を促すことを目指しています。

2012年 実験拠点としてオフィスを作ったことを機に、働き方に関する課題にオフィスづくりという面から取り組みはじめました。参考にしたのは、『ニューヨーク・タイムズ』の記事に掲載されていた「長時間座っている人は寿命が短い」という調査結果。これまでイトーキでは「長時間座っている椅子」を作ってきましたが、生活習慣やメンタルなど、健康面に与える影響を考慮する必要があるという気付きを得ました。

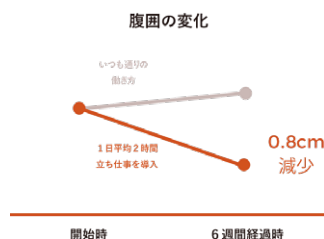


## 結果・課題

### 社内にワークサイズを導入して、効果検証を実施

社員がワークサイズを実践することで、心身の健康状態に及ぼす効果の検証を行いました。スタンディングワークの効果検証では、社員32名を対象に、一日平均2時間の立ち仕事を取り入れたところ、6週間で腹囲が有意に減少する等の効果が見られました。

取り組み開始後の課題としては、いくつかの施策を並行稼働していたため、どれが効いたのかという効果測定がしづらいことが挙げられますが、社員に対し使用頻度など実感をヒアリングし、その結果を基に随時、施策内容を改善しています。



## 波及効果・成果

### 多数のメディアに掲載、会社のブランディングにも貢献

施策内容は、社内ワークショップに専門家を招き、普段感じる困りごと(肩こり・腰痛・メタボ等)を軸にアイデアを出し合い決めていきました。ワークショップに各部署の代表者を集め施策決定前のプロセスに巻き込んだことで、取り組み実施後の社員への伝達がスムーズに進むとともに多くの共感を得られました。

本アワードを受賞したことをきっかけに、多数のテレビや雑誌等のメディアで弊社の取り組みを取材していただく機会が増え、他の民間企業や自治体の方々からも、ワークサイズに取り組みたいというお声も頂戴しました。新卒の方々からこういった職場環境で働きたいという要望をいただくことも少なくなく、現在では会社のブランディングにも大きく貢献しています。

## 受賞後の現在・今後(継続・拡大して取り組みをおこなっているか)

### 企業としての健康経営の取り組みが本格化

2012年にワークサイズの取り組みを開始し、様々な社内外のコミュニケーションを通じて、社内の健康経営の取り組みが加速的に進みました。

環境面では、ワークサイズを促す施策を社内の各オフィスに順次導入を進め、2018年12月に開設した新本社オフィスITOKI TOKYO XORKでは、健康的に働ける環境を認証する「WELL Building Standard」の取得にも取り組んでいます。

また、2017年には健康経営推進委員会を立ち上げ、経営・人事・総務・健康保険組合・労働組合など関係部門が一体となって計画、推進する体制を構築しました。就業時間内禁煙を宣言し、レセプト・健康診断・社員アンケートを突合分析した結果に基づいて立案する施策を展開するほか、結果を従業員と共有するための「イトーキ健康白書」の発刊も行い、2017年から3年連続ホワイト500に認定されるなど更なる成果につながっています。

今後は、首都圏だけでなく他拠点でも取り組みが実施できるようアプローチしていきたいと考えています。





## 概要・特徴

## 通勤・勤務時間中に歩きやすい靴を履くだけの手軽な健康習慣

**ターゲット** 時間的に余裕がなく健康づくりを実行しにくい働き世代

**取組内容** スニーカーに象徴される歩きやすい靴を履くだけの手軽な取り組み

**目標** ①1日プラス1000歩(10分)②「クールBiz」に続く運動として、高い認知度や実践の広まり

**特徴** ①誰にでもできる手軽な取り組み

・通勤や勤務時間中に誰もが必ず履く靴を歩きやすい靴に変えるだけ

・見た目はフォーマルなビジネススニーカーで見た目を変えない実践も拡大

②“たくさん歩く”を生活習慣に

・歩きやすい靴で、継続的に毎日自然な歩数増加を促す

③お金がかからない

・既に所有している、あるいは比較的安価で購入できるスニーカー等を履くのみ

・県も大きな予算をかけずに運動推進(29年度(事業開始年)予算:約30万円)靴やスーツ販売店にポスターを掲出するなど周知。

百貨店でのキックオフイベントでは、スニーカーの選び方やファッションポイントも併せてスニーカーBizへの興味喚起を行った。

**事業背景**

世帯当たりの車の保有台数が全国1位の“車社会福井”、“幸福度全国1位の福井県※”で、継続的な歩く(運動)習慣を定着させ「より健康により幸福になる」ことを目指して推進 ※都道府県幸福度ランキング(2014年版、2016年版、2018年版)



## 結果・課題

## 快適でやめられない生活習慣! 歩数も確実にアップ!!

## ○「スニーカーBiz」実践者の感想

・最初は抵抗があったが、一旦スニーカー通勤や勤務を始めたら快適でやめられない

・4～5階の移動であれば、エレベーターではなく迷わず階段を使うなど、歩く機会や意欲が確実に増えた

・仕事が終わって家に帰っても足が疲れていない

・スーパーでもわざわざ遠くに車を駐車するなど、日常生活においてもたくさん歩くように意識が変わった

⇒継続的な歩く習慣につながっているとの好意的な意見が多い

## ○「スニーカーBiz」の歩数増加効果

・実践日は、約1300歩(約30%)歩数が増加するとの調査結果あり⇒1日プラス1000歩という目標は達成可能

・最大で1日平均3000歩増加 ※福井県職員が歩数計を着用して3か月間調査



## 波及効果・成果

## 福井県内で実践拡大! そして全国にも波及!

## ○多くのマスコミで取り上げられる

・平成29年5月のキックオフ以来、全国紙・地方紙・テレビなど約70のメディアで報道

・ヤフートップニュースでも紹介

・コトバンクに「スニーカーBiz」が掲載

・ファッション業界の専門誌でも紹介

## ○県庁・市町職員、企業・団体従業員に実践拡大

・若手～中堅の県職員の8割が実践中

・県内300以上の事業所で実践中(把握している事業所数)

## ○他県にも紹介され、実践拡大

・同趣旨のスポーツ庁「FUN+WALK PROJECT」キックオフイベント(30.3)に先行実践県として参加

・栃木県、徳島県、九州の地方紙でも次々に「スニーカーBiz」が紹介され、同様の取り組みが全国に拡大

・NHK WORLDで世界150か国に配信



## 受賞後の現在・今後(継続・拡大して取り組みをおこなっているか)

## 「スニーカーBiz」を入口に歩く楽しさを実感

## ○「スニーカーBiz ウォーキング大会」の開催(H30.9.16)

概要:歩くことをもっと楽しく、楽しいことをもっと健康的なものにするスポーツ庁の「FUN+WALK PROJECT」を推進する鈴木大地長官をお招きし、ウォーキング大会を開催(500人参加)

目的:福井駅前の幕末明治福井に因んだ歴史スポットを歩くことにより、街中に興味を持ち、歩くことへの親しみや関心を深める

## ○全天候型のウォーキングイベントの開催(今後も随時開催)

概要:降雪等で運動機会が減る冬季や熱中症が心配される夏季であっても歩く機会が確保できるようアーケード街やショッピングセンターでウォーキングイベントを開催。

目的:民間のウォーキングイベントが減る冬季等に県内各地でイベントを開催し“いつでもどこでも歩ける”環境を作る



受賞者名

横浜市

所在地

〒231-0017 神奈川県横浜市中区港町1-1

電話

045-671-3892

URL

https://enjoy-walking.city.yokohama.lg.jp/walkingpoint/

E-mail

kf-walking@city.yokohama.jp

概要・特徴

30万人を目標に、歩数計を持って気軽に楽しく健康づくり

- 横浜市主体で、共同事業者・協賛企業、リーダー設置場所(市内商店街等)の協力を受け、インセンティブを取り入れた、地域の活性化にもつながる健康づくり事業として平成26年11月に事業を開始。
- 18歳以上の市民や在勤・在学者が参加でき、日常生活の中で楽しみながら健康づくりに取り組むことができる仕組み。



結果・課題

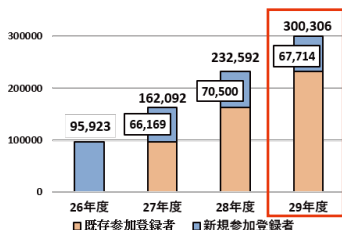
これまでになかったユニークな取り組みが受け入れられ、参加者は順調に増加

- 平成26年度:生活習慣病予防の観点から、40歳以上の市民を対象に事業開始。5万人目標のところ、11月からわずか5か月で9.6万人が参加。
- 平成27年度:健康経営と連動した取り組みを開始。3か月の期間限定で事業所単位での参加登録を導入。
- 平成28年度:健康づくりを幅広い年齢層に浸透させることを目的に、6月から対象年齢を40歳以上から18歳以上に拡大。参加事業所の通年募集やWEB申込の開始など、さらに参加しやすい取組を実施。  
→事業を進める中で参加者等から寄せられた声を施策に反映。また、部署を超えて行った広報活動や、地域や市内事業所を積極的に巻き込んでいく一連の取り組みが功を奏し、平成28年11月末時点で参加者は22万人を超えるなど、順調に増加。一方で、目標の30万人の達成に向けては健康無関心層の参加促進など、一層の取り組み強化が必要。

波及効果・成果

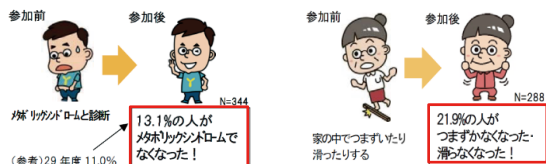
参加者は30万人を突破! 運動習慣、メタボ改善、地域とのつながりづくりにも効果

○平成30年3月、目標の30万人を突破



(出典:平成30年度利用状況報告書)

○参加後の診断で、メタボやロコモが改善



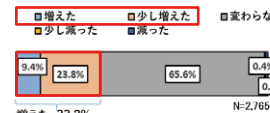
○参加後、半数以上で平均の歩数が増加



○リーダー設置店舗に行く機会が増加



○周囲との会話や挨拶、外出の機会が増加



受賞後の現在・今後(継続・拡大して取り組みをおこなっているか)

地域から、事業所から。さらに広がる「歩くムーブメント」

- “地域”への広がり
  - ・自治会や地域団体の単位で参加登録し、仲間と一緒に地域ぐるみでウォーキングを取り組む動きが活発に。
  - ・紛失・故障した歩数計の再登録や使い方相談を行うブースを商店街等で展開。地域の活動継続をサポート。
- “事業所”、“働き世代”への広がり
  - ・健康経営と連携することで、事業所ぐるみで取り組む企業が増加。約1,000の事業所、約4.5万人に拡大。
  - ・平成30年4月に歩数計アプリの配信を開始。参加層は64歳未満が9割を占め、若い世代や働き世代に浸透。
- “健康に関心が低い層”への広がり
  - ・平成29年度には、多くの方が集まる鉄道駅、商店街、百貨店、催事会場等で、参加受付と歩数計の即時交付を実施。申込の手軽さも相まって、家族や友人などと一緒に1.8万人以上の方が利用。



地域のウォーキングイベント

アプリ画面



即時交付



東京医科大学  
公衆衛生学分野  
教授 井上 茂

## 文化や地域の絆が健康をつくる 全体への影響力と、日常化を意識した取り組みを

社会疫学と呼ばれる分野でソーシャルキャピタルという概念が注目されています。「地域の絆」「ご近所の底力」などと似た概念ですが、ソーシャルキャピタルが高い、つまり、お互いが信頼してつながり合った地域・組織に所属する人は健康度が高いことが明らかになってきています。これまでは、生活習慣病予防として、個人へのアプローチが主流でしたが、その上流に病気の原因があると捉え、どういう風に社会を変えれば病気を予防できるかという考え方にシフトしつつあります。このような観点から、スマート・ライフ・プロジェクトにおける各企業・自治体の取り組みにも、環境改善による社員や市民「全体」への影響力と、取り組みの「日常化」という二点をキーワードに評価を行いました。

参画企業・自治体の皆さんには、取り組みが継続し、形骸化しないような工夫、より多くの方の日常に影響を与える工夫をぜひ考えていただきたいと思います。仕組みをつくって終わりではなく、さらに多くの人や企業、地域に使ってもらえるように次の展開を考え、効果を最大化していくことが大切です。そのためには、既存の活動にビルドインしていくことも有効でしょう。例えば、新しく集会や教室を開くだけでなく、普段の朝礼などの日常活動に健康づくり活動を組み込む方が無理なく、より長続きするかもしれません。

また、WHOは「Health in All Policies」という戦略を打ち出しています。これは、健康と幸福の根本は保健部門の範囲外にあり、社会的に形成されることから、健康の推進をすべての分野の政策に取り入れるべきであるという考え方です。健康に関する部門だけが意識するのではなく、一見健康とは関係のない他の部門の活動にも健康の要素を取り込んでいくような対策は評価できます。このように、スマート・ライフ・プロジェクトへの参画企業・自治体も、健康推進部だけでなく部署や役割を横断し、全体への意識と継続性を考えることで、より良い取り組みにつながると思います。

井上 茂

## 総合事例集

