



身体活動・運動を通じた健康増進のための 他省庁と連携した厚生労働省の取組み

厚生労働省健康局健康課

第7回 健康寿命をのばそう！アワード《生活習慣病予防分野》

《生活習慣病予防分野》では、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・団体・自治体を表彰(厚生労働大臣賞、スポーツ庁長官賞、厚生労働省局長賞)

平成30年度の第7回では、73件(企業31件、団体26件、自治体16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決定

厚生労働大臣 最優秀賞

住友生命保険相互会社
健康増進を軸としたCSVプロジェクト
～Vitalityで健康寿命の延伸を目指す～

厚生労働大臣 優秀賞

〈企業部門〉 ヤマトグループ・ヤマトグループ健康保険組合
〈団体部門〉 特定医療法人 丸山会丸子中央病院
〈自治体部門〉 **福井県**

スポーツ庁長官 優秀賞

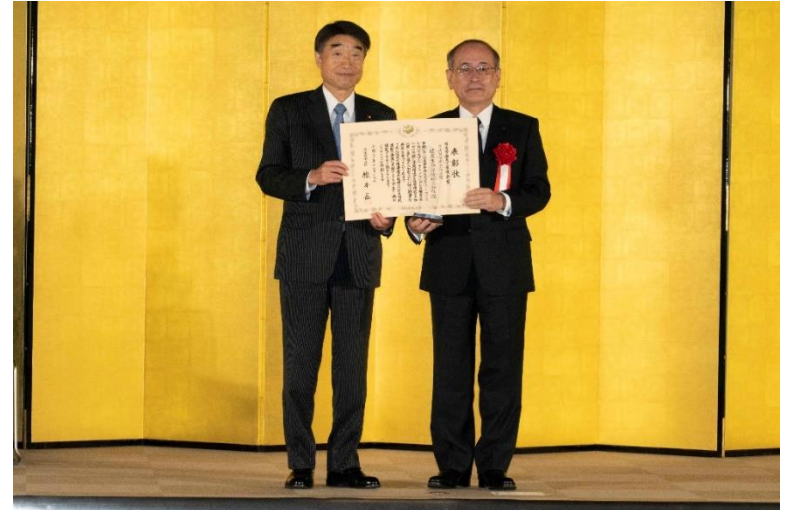
〈企業部門〉 株式会社NTT東日本-関信越
〈団体部門〉 社会福祉法人聖隷福祉事業団 浜松市リハビリテーション病院
〈自治体部門〉 **富山県**

厚生労働省健康局長 優良賞

〈企業部門〉 株式会社両備システムソリューションズ、ブラザー工業株式会社
〈団体部門〉 医療法人社団清幸会行田中央総合病院、鳥取県生活協同組合連合会、コープデリ生活協同組合連合会
〈自治体部門〉 健康ますだ市21推進協議会(島根県)、**牛久市(茨城県)**、**知多市(愛知県)**、**生駒市(奈良県)**

厚生労働省保険局長 優良賞

五光建設株式会社、公益財団法人福岡労働衛生研究所



<<取組事例簡易紹介シート>>

厚生労働大臣賞 自治体部門 優秀賞

第7回 健康寿命をのばそう！アワード <生活習慣病予防分野>

企業・団体・自治体等の名称： 福井県

取組・活動名： 福井県「スニーカーBiz」運動
～スニーカーを履いてプラス1000歩～

取組アクション： 適度な運動 適切な食生活 禁煙・受動喫煙防止 健診・検診の受診 その他

プロジェクトウェブサイトURL <http://www.pref.fukui.lg.jp/doc/kenkou/kenkou-zukuri/sneaker-biz.html>

【実施内容の概要(背景や目的、方法、成果、意義を文章主体で簡潔にまとめてください。わかりやすくまとめるための記号使用可)】

福井県が昨年5月から主に働く世代をターゲットに県民の歩く(運動)習慣の定着を通じた健康寿命の延伸を目指し推進する「スニーカーBiz」は、通勤・勤務時間中にスニーカーに象徴される歩きやすい靴を着用するだけの健康づくりの取り組みである。

本県の健康課題である歩数不足を解消するために始めた「スニーカーBiz」の特色は次の4点である。

- ①誰にでもできる手軽な取り組みである
 - ・通勤・勤務中に誰もが毎日必ず履く靴をスニーカーに象徴される歩きやすい靴に変えるだけ
 - ・日々の生活がより快適になることから止められなくなり、ずっと続けられる
 - ・自然と歩く機会が増加(エレベーターの代わりに階段を使うようになる、ちょっとした移動に車を使わなくなる等)
- ②お金がかからない
 - ・多くの人が既に所有しており、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
 - ・推進主体の県も大きな予算を割かず実践を呼び掛け
- ③歩数増加効果が認められる
 - ・スニーカーBiz実践日は非実践日に比べ、約1300歩(約27%)歩数が増えたとの調査結果がある
- ④幅広い世代や職種で取り組みができる
 - ・フォーマルながら歩きやすい「ビジネススニーカー」の着用など、ビジネスマナーを守りながら実践することもできる

上記の特色が受け入れられ、県内260以上の事業所に実践が拡大し、また新聞等を通じて本県の取り組みを知った他県にも「スニーカーBiz」の取り組みが拡大している。

取組・事業の概要がわかる写真や表、図：



<<取組事例簡易紹介シート>>

スポーツ庁長官優秀賞 自治体部門 優秀賞

第7回 健康寿命をのぼそう！アワード <生活習慣病予防分野>

企業・団体・自治体等の名称： 富山県

取組・活動名：

元気とやま！健康寿命日本一推進プロジェクト -県全体で健康づくりに取り組む機運醸成-

取組アクション： 適度な運動 適切な食生活 禁煙・受動喫煙防止 健診・検診の受診 その他 **社会全体で健康づくりに取り組む機運の醸成**

プロジェクトウェブサイトURL <http://kenko-toyama.jp/>

【実施内容の概要(背景や目的、方法、成果、意義を文章主体で簡潔にまとめてください。わかりやすくまとめるための記号使用可)】

<目的>

「健康寿命日本一」の実現を目指して、特に無関心層をターゲットに、社会全体で健康づくりに取り組む機運を醸成し、「日常生活」において「楽しみながら」「継続して」健康づくりに取り組むことができる多様な環境づくりの推進

<背景>

平成25年の全国の健康寿命が、平成22年と比べて、男性+0.77歳、女性+0.59歳と延伸した一方、本県の健康寿命の伸びは全国に及ばず、男性70.95歳(全国31位)、女性74.76歳(同14位)となり、全国順位も後退したこと

<方法>

- ①経済団体をはじめ医療保険者、医療関係者、健康づくりの関係団体等で構成する「富山県健康寿命日本一推進会議」を設置し、県全体で健康づくりに取り組む機運を醸成
- ②スマートフォン歩数計アプリを活用した健康ポイント事業やウェアラブル端末を活用して歩行数の増加とBMIの減少を目指す企業チームの対抗戦「100日健康運動会」の実施、主に糖尿病予備群を対象とした1泊2日の「健康合宿」の開催など、「楽しみながら」「継続して」運動習慣の定着に取り組む施策の推進
- ③学校給食パンの減塩化、「野菜をもう一品！食べようキャンペーン」や「健康寿命日本一応援店」による普及啓発の展開など、家庭と外食の間から「日常生活」の中で食生活の改善に取り組む施策の推進

<成果>

- ①「富山県健康寿命日本一推進会議」を平成28年5月からこれまで3回開催、関係団体と課題を共有し連携強化。県内企業の「健康経営」の普及を目指す「とやま健康企業宣言」に230社が参加。
- ②健康ポイント事業には、運動習慣者の割合が最も低い40歳代の参加が最多、1日9,000歩以上の利用者が約25%。「100日健康運動会」では、BMI25以上の82名が平均1.2kg体重減少し、食事への意識向上効果も見られた。また、「健康合宿」でも、3ヵ月後に約4割の方が平均で1kg体重減少。
- ③県内の公立小中学校272校において給食パンを15%減塩化
スーパーやコンビニなど623店舗において「野菜の日」を中心に普及啓発の展開
飲食店172店舗を「健康寿命日本一応援店」として登録
- ④平成28年の本県の健康寿命は、男性72.58歳、女性75.77歳となり、前回の平成25年と比べ、男性1.63歳、女性1.01歳延伸し、全国順位も男性8位、女性4位と大幅に上昇

<意義>

- ①「健康寿命日本一」の実現を目指し、「地域」と「職場」における多様な主体による取組みの幅が拡大している。
- ②無関心層を含む県民一人ひとりの益ましい生活習慣の確立に向けた契機となっている。

取組・事業の概要がわかる写真や表、図：



第7回 健康寿命をのばそう！アワード <生活習慣病予防分野>

企業・団体・自治体等の名称： 生駒市役所 健康課

取組・活動名：
生駒市歩けば健康にあたる — 健康寿命 奈良県1位を目指して —

取組アクション： 適度な運動 適切な食生活 禁煙・受動喫煙防止 健診・検診の受診 その他

プロジェクトウェブサイトURL 「いこマイウォーキング倶楽部」 <http://www.city.ikoma.lg.jp/0000010590.html> 「生駒健康ウォーキングマップ'24」 <http://www.city.ikoma.lg.jp/0000010802.html>

生活習慣病の予防、改善が進み、元気で生きがいを持った市民が増えている生駒市を目指し、運動分野において「歩数の増加が生活習慣病の予防や健康寿命の延伸につながります！」を掲げ、運動習慣の定着化を後押しすることを目的に、平成27年9月に運動推進事業をスタートしました。

事業を「健康ウォーキング事業」と「ウォーキングマップ検証事業」の2本立てで計画・実施する中、平成27年度の市町村別平均寿命(平成30年4月公表データ)男性が県内1位(全国9位)となり、住みよさランキング2018では県内1位になりました。
現在、市民団体が先導者となり、ウォーキングマップ歩こう会を定期開催しています。健康寿命の延伸は、目に見えてすぐ効果が得られるものではないと捉え、市民や地域組織、庁内も横断的に連携し、長期的な視点で事業推進を行い、「健康づくりは生駒市を歩くことです(=生駒市歩けば健康にあたる)」と市民を問わず言っていたりするようなまちづくりを目指しています。

【健康ウォーキング事業 「いこマイウォーキング倶楽部」】

一般的なウォーキング教室は平日の日中に開催されることから、新規参加者の伸び悩みや運動の定着化が難しいという課題もあり、就労している方も参加できるように、自身の都合のつく時間でウォーキングに取り組み、ウォーキング記録を作成し、目標歩数に達成した方には記念品を進呈。

●実績

いこマイウォーキング倶楽部参加者延人員 平成27年度 640人、参加者前回比 223% ※上半期終了事業との比較
平成28年度 1,754人、参加者前年比 189%
平成29年度 2,576人、参加者前年比 165%

【ウォーキングマップ検証事業 「生駒健康ウォーキングマップ24」】

運動しやすい環境づくりの推進として、既存のウォーキングマップを改良。健康づくり推進員連絡協議会に「家族でも安全に運動できる道」、観光ボランティアガイドの会に「生駒の見どころを楽しめる道」という観点からコースの選定に協力いただき、約2年かけて検証。平成29年11月リニューアルした24コースの完成イベント「お披露目歩こう会」を開催。

実現できたこと

ウォーキングマップ

- ・「健康づくり目的で安全を第一優先」、できれば「楽しみをプラスしたコース」
- ・健康運動指導士に相談し、日々の健康づくりの歩行距離として「約3~4kmの距離」
- ・「健康づくりには身近なコース」ということで市内の12小学校の全ての校区にコース作成
- ・職員が作成することで、道路状況や名称変更等の修正にも迅速に対応し、経費削減を図る

紹介チラシ

- ・色弱や弱視の人も考え、カラーユニバーサルデザインの配色に配慮

●実績

完成イベント「お披露目歩こう会」平成29年11月~平成30年1月(3回実施)
「生駒健康ウォーキングマップ24」配布部数
平成29年度(約5か月間)ウォーキングマップ(コース別)28,512部、全コース紹介チラシ1,553部

生駒健康ウォーキングマップ
全コース紹介チラシ



<<取組事例簡易紹介シート>>

厚生労働省健康局長賞 自治体部門 優良賞

第7回 健康寿命をのばそう！アワード <生活習慣病予防分野>

企業・団体・自治体等の名称：健康ますだ市21推進協議会

取組・活動名：住民と共に歩む健康ますだ市21の取り組み

取組アクション： 適度な運動 適切な食生活 禁煙・受動喫煙防止 健診・検診の受診 その他

プロジェクトウェブサイトURL

【実施内容の概要(背景や目的、方法、成果、意義を文章主体で完結にまとめてください。わかりやすくまとめるための記号使用可)】

昭和58年から順次組織育成した各地区健康づくりの会を基盤として、合併前の旧市町村単位に、地域全体ですすめる健康づくり活動があり「健康ますだ21」「健康みと21」「健康ひきみ21」の各推進協議会を推進母体として活発な活動を展開してきた。平成16年合併以降、これら健康づくりの組織・活動をひとつにすることを旨として、これまでの活動の中で培われた地域の力を結集し、新たな体制で取り組むこととした。そして、益田市民の健康づくり指針として平成23年「健康ますだ市21計画(平成23年～平成32年)」の策定を経て、「健康ますだ市21推進協議会」が発足し、健康づくり活動(健康ますだ市21)の核として市民主体の取り組みを推進している。

この健康ますだ市21計画は「いきいき すこやか 支えあい」を基本理念に掲げ、「生活習慣病予防」「介護予防」「心の健康づくり」を取り組みの柱とし、ライフステージに応じて一人ひとりの取り組み、地域ぐるみの取り組み、行政の取り組みについて方向性を示している。これに基づき地域・関係機関、行政が一体となり、子どもから高齢者までいきいきと健やかに暮らせる地域を目指し活動をすすめている。

協議会には「4つの専門部会がある」「市内全20地区に健康づくりの会がある」の2点の特徴がある。4つの専門部会とは『食生活』『運動』『歯科』『心の健康』を切り口として、関係機関・団体、行政等がそれぞれの部会に分かれて所属し市全体で健康づくりが進められる環境を整えている。健康づくりの会は、10年間(第1期～第4期、3年・2年・2年・3年)でこの4つの専門部会を順次ローテーションしながら所属し、地区活動計画に沿いながら地区特性を活かした活動を展開している。この部会活動と地区活動が両輪のごとく互いに情報発信し合いながら健康づくり活動を行っている。そして、単年度は勿論のこと、部会が変わるローテーションごとに振り返りを行い、課題や成果を会員全員で共有し、次年度の取り組みへつなげるPDCA(計画—実施—評価—改善)サイクルで活動している。全20地区においても、同様に地区総会、活動報告会を行い、地区民で課題や成果を共有している。

平成27年度は中間評価の年と位置づけ、地域の実態を把握し、今後の取り組みに活かすため市民を対象に健康づくりアンケート調査(意識調査)を実施した。成果として、悪化した項目がなく市民の健康づくりの底上げに繋がったと考える。しかし、20代～40代保護者・働き盛り世代においては、課題が多いことがわかり、情報発信の仕方を工夫しながら、多忙等様々な理由により活動に参加できない方においても、個人で取り組めるような内容を普及啓発している。

このように昭和58年より続いている地域に根付いた長年の取り組みが、平均寿命・健康寿命の延伸、また医療費の削減等へつながり、そして地域づくりに繋がることを期待している。今後、取り組みの継続と併せ地域・関係機関・団体・行政とともに、子どもから高齢者までともに元気で暮らせるよう平成32年度目標達成に向けて活動していく。

取組・事業の概要がわかる写真や表、図：



地区活



<<取組事例簡易紹介シート>>

厚生労働省健康局長賞 自治体部門 優良賞

第7回 健康寿命をのばそう！アワード <生活習慣病予防分野>

企業・団体・自治体等の名称：愛知県知多市

取組・活動名：ラジオ体操に着目した地域の運動習慣・絆づくりを組織的に推進

取組アクション： 適度な運動 適切な食生活 禁煙・受動喫煙防止 健診・検診の受診 その他

プロジェクトウェブサイトURL <https://www.city.chita.lg.jp/docs/2015042400037/>

【実施内容の概要(背景や目的、方法、成果、意義を文章主体で簡潔にまとめてください。わかりやすくまとめるための記号使用可)】

(1) 目的と背景

市民の運動習慣の定着化と健康意識の向上を目的に、家庭、職場、コミュニティなどの仲間で定期的にラジオ体操を実施するグループを「健康と人の絆づくり隊」と称し、平成27年5月に発足。地域や職場において、世代を問わず誰もが知っているラジオ体操を通じて日常生活の中に健康習慣を取り入れ、体の健康づくりを行うとともに、人と人の絆(コミュニケーション)づくりへとつなげていく。

とりわけ地域においては、子どもから高齢者まで世代を超えた住民同士の顔の見える関係を構築し、地域全体の健康の向上を目指すとともに、絆づくり・つながりを強くすることにより、災害時や困った時などに助け合いのできる関係の構築を目指すことを目的としている。

(2) 方法

① 団体登録

登録条件は、「概ね5人以上で週1回以上ラジオ体操を実施または予定している団体」とする。

登録の際には、ラジオ体操のCD又はDVD、ラジオ体操手帳、梅スタンプを配布。

活動の継続のインセンティブを高めるために、ポイント制を導入。1回ラジオ体操を行うと1ポイント獲得され、30ポイントおよび100ポイント達成で記念品を贈呈する。

② ラジオ体操講師派遣

希望団体にはラジオ体操指導員を派遣し、正しいラジオ体操の普及を図る。

③ 普及啓発

・会報「絆だより」を発行し、団体の活動状況を掲載。

・「交流会」(年1回)を開催し、活動している団体が集まり一年間の活動に対する取り組みを振り返ることで、活動を継続する意欲を高める。また、活動が顕著である団体や個人を表彰。

・代表者会(年1回)を実施し、事業効果や今後の戦略について情報交換を行う。

(3) 成果

【登録状況】

平成28年3月末(発足年)：54団体 2028人

平成29年3月末：67団体 2167人

平成30年3月末：69団体 2116人

【活動を始めて変化したこと(平成29年度アンケート結果より抜粋)】

- | | |
|--|--|
| <input type="radio"/> 身体諸機能が維持または向上した(90%) | <input type="radio"/> 人との交流、外出の頻度が増えた(74%) |
| <input type="radio"/> 健康に対する意識が向上した(74%) | <input type="radio"/> 地域への信頼度が高まった(72%) |
| <input type="radio"/> 健康に関する情報が増えた(67%) | <input type="radio"/> 気持ちが明るくなった(62%) |

(4) 意義

活動を継続することで、体の健康づくりやうつ予防につながっている。また、地域や職場での世代を超えたつながりにより、自助や互助が引き出されることでソーシャルキャピタルが豊かな地域となり、地域全体の健康づくり、安心安全なまちづくりへと発展していく。

取組・事業の概要がわかる写真や表、図：

【活動風景】



【ラジオ体操手帳と梅スタンプ】



【交流会】









↑ **健康保険組合連合会 広島連合会ブース**
脳年齢測定を実施

↓ **協会けんぽ 広島支部ブース**
血管年齢測定を実施



健康増進施設認定制度について

(平成30年8月現在)

運動型健康増進施設(347ヶ所)のうち、提携医療機関の担当医が健康スポーツ医である指定運動療法施設として指定を受けた**216ヶ所**と温泉利用型健康増進施設21ヶ所は施設利用料が医療費控除の対象となる

根拠 健康増進施設認定規程(告示)

国民の健康づくりを推進する上で適切な内容の施設を厚生労働大臣が認定しその普及を図る(3類型を規定)

運動型健康増進施設

(昭和63年～)

健康増進のための有酸素運動を安全かつ適切に行うことのできる施設

347ヶ所

《設備要件》

- 運動関係 : 有酸素運動、筋力強化運動等を安全に行える設備(トレーニングジム、運動フロア及びプールの全部又は一部)
- その他 : 体力測定、運動プログラム提供及び応急処置のための設備

《人的要件等》

- 運動プログラム提供者(健康運動指導士等)の配置**
- 医療機関との連携(3類型共通)

温泉利用型健康増進施設

(昭和63年～)

健康増進のための温泉利用及び運動を安全かつ適切に行うことのできる施設

21ヶ所

(うち連携型2ヶ所)

《設備要件》

- 運動関係、その他 : 運動型施設と同じ
 - 温泉設備 : 次の5種類の設備
 - ①かぶり湯、②全身及び部分浴槽、③寝湯、持続浴槽等、④気泡浴槽、圧注浴槽等、⑤サウナ等
- ※ 温泉利用施設と運動型施設が近接等により一体で運営されるもの(連携型施設)を含む

《人的要件》

- 運動プログラム提供者(健康運動指導士等)の配置**
- 温泉利用指導者の配置

温泉利用プログラム型健康増進施設

(平成15年～)

温泉を利用した健康増進のためのプログラム(以下のいずれか)を提供する施設

26ヶ所

- ①特に優れた泉質を利用
- ②周辺の自然環境を活用
- ③地域の健康増進事業と連携

《設備要件》

- 運動関係 : (不要)
- その他 : 血圧測定、温泉利用プログラム提供、生活指導及び応急処置設備
- 温泉設備 : 次の2種類の浴槽
 - ①刺激の強いもの(泉温42度以上 等)
 - ②刺激の弱いもの(泉温33～39度 等)

《人的要件》

- 温泉入浴指導員の配置