

「健康なまち・職場づくり宣言 2020」 2019(令和元)年度 達成状況の概要

4年目を迎えた保険者の取組状況



Webサイトで詳しくご覧いただけます





健康なまち・職場づくり宣言2020



宣言 1

予防・健康づくりについて、一般住民を対象としたインセンティブを推進する自治体を800市町村以上とする。

宣言 2

かかりつけ医等と連携して生活習慣病の重症化予防に取り組む自治体を1500市町村、47広域連合とする。その際、糖尿病対策推進会議等の活用を図る。

*2019年度より 目標を800市町村から1500市町村に、24広域連合から47広域連合に上方修正

宣言 3

予防・健康づくりに向けて47都道府県の保険者協議会すべてが、地域と職域が連携した予防に関する活動を実施する。

宣言 4

健保組合等保険者と連携して健康経営に取り組む企業を500社（法人）以上とする。

宣言 5

協会けんぽ等保険者や商工会議所等のサポートを得て健康宣言等に取り組む企業を3万社以上とする。

*2018年度より 目標を1万社から3万社に上方修正

宣言 6

加入者自身の健康・医療情報を本人に分かりやすく提供する保険者を原則100%とする。

その際、情報通信技術(ICT)等の活用を図る。

宣言 7

予防・健康づくりの企画・実施を提供する事業者の質・量の向上のため、認証・評価の仕組みの構築も視野に、保険者からの推薦等一定の基準を満たすヘルスケア事業者を100社以上とする。

宣言 8

品質確保・安定供給を国に求めつつ、

すべての保険者が後発医薬品の利用勧奨など、使用割合を高める取り組みを行う。

「2019年度保険者データヘルス全数調査」

■ 調査対象：全保険者（2019年4月以降設立の保険者は調査対象外とする）

■ 回答期間：2019年6月7日（金）から2019年6月28日（金）まで

■ 回答率

保険者種別	市町村 国保	広域 連合	健保 組合	共済 組合	国保 組合	協会 けんぽ <small>※47支部のほか 船員保険を含む</small>	保険者 協議会	合計 <small>※保険者協議会 を除く</small>
対象数	1,716	47	1,380	85	162	48	47	3,438
回答数	1,689	47	1,334	84	158	48	47	3,360
回答率	98.4%	100%	96.7%	98.8%	97.5%	100%	100%	97.7%

各宣言の達成度（達成保険者数）が大きく向上



宣言1

予防・健康づくりについて、一般住民を対象としたインセンティブを推進する自治体を800市町村以上とする。

2019年度の
達成状況

823 市町村

昨年比
146%

【達成要件】

- ①加入者等の予防・健康づくりの取組や成果に対しポイント等を付与し、そのポイント数に応じて何らかの報奨を設けるなど、インセンティブの仕組みにより加入者等の予防・健康づくりを推進する事業を実施していること。
 - ②事業実施の際、インセンティブが加入者の行動変容につながったかどうか効果検証を行っていること。
- ※①・②は必須要件

宣言2

かかりつけ医等と連携して生活習慣病の重症化予防に取り組む自治体を1500市町村、広域連合を47団体とする。
その際、糖尿病対策推進会議等の活用を図る。

*2019年度より目標を800市町村から1500市町村、24広域連合から47広域連合に上方修正

2019年度の達成状況

1,180 市町村

32 広域連合

昨年比 118%

昨年比 103%

【達成要件】

- 生活習慣病重症化予防の取組のうち、
- ①対象者の抽出基準が明確であること
 - ②かかりつけ医と連携した取組であること
 - ③保健指導を実施する場合には、専門職が取組に携わること
 - ④事業の評価を実施すること
 - ⑤取組の実施にあたり、地域の実情に応じて各都道府県の糖尿病対策推進会議等との連携（各都道府県による対応策の議論や取組内容の共有）を図ること
- ※取組方法については、受診勧奨、保健指導、受診勧奨と保健指導を一体化した取組等の中から地域の実情に応じ適切なものを選択する。
- ※国保は糖尿病性腎症重症化予防にかかる取組を対象としているが、後期高齢者は、その特性からそれ以外の取組についても対象とする。
- ※①②③④は必須要件、⑤は糖尿病性腎症重症化予防にかかる取組について必須要件

宣言3

予防・健康づくりに向けて、47都道府県の保険者協議会すべてが地域と職域が連携した予防に関する活動を実施する。

達成要件		2019年度の達成数	【参考】 更なる取組の達成
大項目	小項目		
1	特定健診・保健指導の実施率向上	47	30
2	保険者横断的な医療費の調査分析	47	46
3	特定健診データの保険者間の移動の推進	47	47
4	保険者横断的な予防・健康づくり等の取組	47	47
(5)	後発医薬品の使用促進や重複投薬等の適正化のための取組	-	44
宣言を達成した保険者協議会の数		47	37

47すべての保険者協議会が宣言を達成。このうち37では、更なる取組も達成。

- ▶ 2019年度の達成：1～4の大項目すべて達成した場合に宣言3を達成。小項目が複数ある大項目1・2については、小項目1つ以上の達成で大項目を達成とする。
- ▶ 更なる取組：地域でのより一層の取組の推進を目指して宣言の達成要件に加え2018年度から更なる取組の要件を設定。具体的には、大項目2・4に小項目の取組を追加し、また大項目5の取組を追加。その上で小項目が複数ある大項目1・2・4については、小項目2つ以上の達成で大項目を達成とする。

宣言4

健保組合等保険者と連携して
健康経営に取り組む企業を500社（法人）以上とする。

2019年度の
達成状況

818社（法人）

昨年比
152%

8月1日現在

【達成要件】

- ① 健康経営度調査の評価結果において、以下の全てを満たしていること。
従業員健康保持・増進について、経営指針等へ明文化していること。
従業員健康保持・増進の考え方について、情報開示がなされていること。
従業員健康保持・増進の推進を統括する組織の責任者が役員以上であること。
従業員健康保持・増進施策の立案検討に、産業医等が関与していること。
健康経営に係る必要な対策を講じていること。
従業員健康保持・増進を目的として導入した施策について、効果検証を行っていること。
- ② 従業員の健康管理に関連する法令を遵守し違反がないこと。
※①②は必須要件、なお、申請は事業主・保険者代表者が共同名義での申請

宣言5

協会けんぽ等保険者や商工会議所等のサポートを得て
健康宣言等に取り組む企業を3万社以上とする。

2019年度の
達成状況

35,196社

昨年比
153%

*うち健康経営優良法人（中小規模法人部門）2,502法人（8月1日現在）

【達成要件】

- ① 保険者が健康宣言等の取組を有していること。
※健保組合については、都道府県連合会が実施または関与している健康宣言事業に参加していることが必須
- ② 健康宣言の取組みとして以下の要件を満たしていること（i～iiiのうちからいずれかひとつの項目とivは必須。v～viiは努力目標）
 - i（企業等が）従業員の健康課題の把握と必要な対策（具体策）の検討を行うこと。
 - ii（企業等が）ヘルスリテラシーの向上、ワークライフバランスの向上、職場の活性化等のために、健康経営の実践に向けた基礎的な土台作りとワークエンゲイジメント（具体策）の取組を行うこと。
 - iii（企業等が）健康増進・生活習慣病予防、感染症予防、過重労働、メンタルヘルス等への対策のために、従業員の心と身体の健康づくりに向けた具体的対策を実施すること。
 - iv（企業等が）健康宣言の社内外への発信を実施すること。
 - v（企業等が）健康づくり担当者を一名以上設置すること。
 - vi（企業等が保険者の求めに応じて）40歳以上の従業員の健診データを提供すること。
 - vii（企業等が）従業員の健康管理に関連する法令について重大な違反をしていないこと（自己申告）。

宣言6

加入者自身の健康・医療情報を
本人に分かりやすく提供する保険者を原則100%とする。
その際、情報通信技術（ICT）等の活用を図る。



【達成要件】

- ①特定健診等の受診者に、ICT等を活用して健診結果を提供していること。
 - ②疾病リスクとの関係で検査の数値の持つ意味について分かりやすく説明していること。
 - ③疾病リスクにより医療機関を受診することが必要な場合には、
確実に受診勧奨を実施していること。
 - ④可能であれば検査値を改善するための生活習慣についてのアドバイスも提供していること。
- ※①～③は必須要件、④は努力目標

宣言7

予防・健康づくりの企画・実施を提供する事業者の
質・量の向上のため、認証・評価の仕組みの構築も視野に、
保険者からの推薦等一定の基準を満たすヘルスケア事業者を
100社以上とする。



【達成要件】

- ①予防・健康づくりの企画・実施において複数保険者から推薦を受けていること。
 - ②実施事業に必要な法令遵守を行っていること（定性確認）。
- ※①②は必須要件

宣言8

品質確保・安定供給を国に求めつつ、すべての保険者が後発医薬品の利用勧奨など、使用割合を高める取組を行う。

2019年度の
達成状況

440 市町村

昨年比148%

21 広域連合

昨年比111%

242 健保組合

昨年比124%

19 国保組合

昨年比238%

45 共済組合

昨年比110%

48 協会けんぽ

昨年比100%

【達成要件】

- ① 自保険者の後発医薬品の数量シェア及び金額シェアを把握していること。
- ② レセプトデータを活用し、例えば性年齢階級別や疾患別など加入者の類型化を行い、その属性ごとの後発医薬品の使用状況及び使用促進に係るボトルネックを把握し、事業の優先順位づけをしながら、事業目標を立て、事業を実施し、効果検証を行っていること。その際、差額通知の取組を実施し、通知前後で後発医薬品への切り替えが行われているかの確認により通知の効果を把握し、その結果を踏まえ、通知の対象者や発出頻度について検証を行うこと。
- ③ 差額通知の発出に当たっては、後発医薬品に切り替えた場合の自己負担軽減額に加えて、加入者の後発医薬品の使用促進に向けた付加的な情報を付けていること。
- ④ 必ずしも差額通知に示されている額が実際に窓口で軽減されるとは限らないことを様式に記載する等、加入者の誤解を招かないよう配慮すること。
- ⑤ 上記と併せて、後発医薬品の使用促進の取組の実施に当たって、保険者協議会等の活用も含め、医療関係者（医師会や薬剤師会等）との連携を行っていること。

※ ①②は必須要件、③～⑤は努力目標



健康を願う、想いをひとつに。

日本健康会議

NIPPON KENKO KAIGI



連携と協働で健康なまち・職場づくりを目指します

「日本健康会議」とは、少子高齢化が急速に進展する日本において、国民一人ひとりの健康寿命延伸と適正な医療について、民間組織が連携し行政の全面的な支援のもと実効的な活動を行うために組織された活動体です。経済団体、医療団体、保険者などの民間組織や自治体が連携し、職場、地域で具体的な対応策を実現していくことを目的としています。関係各所が連携し課題解決に向けた具体的な活動を行い、その成果を継続的に可視化させることで、勤労世代の健康増進および高齢者の就労・社会参加を促進し、ひいては経済の活性化にもつなげることを目指します。



「日本健康会議 2019」を2019年8月23日、東京イイノホール&カンファレンスセンターで開催しました。

会議では、共同代表の三村明夫 日本商工会議所会頭の主催者挨拶、同じく横倉義武 日本医師会会長から「成果と今後の取組み」の報告をはじめ、来賓の根本匠 厚生労働大臣、世耕弘成 経済産業大臣などよりご挨拶をいただきました。

会場には延べ500名を超える保険者、医療関係団体、自治体関係者、ヘルスケア事業者の皆様が来場されました。



日本健康会議共同代表
日本商工会議所会頭
三村 明夫



日本健康会議共同代表
日本医師会会長
横倉 義武



また、会議では「保険者データヘルス全数調査 2019」に基づく「健康なまち・職場づくり宣言 2020」の達成状況や、地域での予防・健康づくりで先進的な取組を展開する都道府県の事例の他、生活習慣病重症化対策の最新動向、コラボヘルス関連として健康経営や健康スコアリングレポートへの取組み状況、また、新たに介護予防の推進や上手な医療のかかり方等、多彩なテーマでの講演・報告が行われました。このような議論を通して、健康なまち・職場づくりや2020年を目標とした宣言達成への取組み強化が確認されました。

WEBサイトで
動画議事録を公開中 ▶



日本健康会議 活動指針
健康なまち・職場づくり宣言 2020
2019 (令和元) 年度 達成状況

宣言 ①	<p>予防・健康づくりについて、一般住民を対象としたインセンティブを推進する自治体を800市町村以上とする。</p> <p>目標 800 市町村 ▶ 823 市町村</p>	宣言 ⑤	<p>協会けんぽ等保険者や商工会議所等のサポートを得て健康宣言等に取り組む企業を3万社以上とする。 <small>* 2018年度より目標を1万社から3万社に上方修正。</small></p> <p>目標 3万 社以上 ▶ 35,196 社 <small>*うち健康経営優良法人（中小規模法人部門）2502法人</small></p>
宣言 ②	<p>かかりつけ医等と連携して生活習慣病の重症化予防に取り組む自治体を1500市町村、広域連合を47団体以上とする。 <small>その際、糖尿病対策推進会議等の活用を図る。</small> <small>*2019年度より目標を800市町村から1500市町村に、24広域連合から47広域連合に上方修正</small></p> <p>目標 1500 市町村 ▶ 1,180 市町村 47 広域連合 ▶ 32 広域連合</p>	宣言 ⑥	<p>加入者自身の健康・医療情報を本人に分かりやすく提供する保険者を原則100%とする。その際、情報通信技術（ICT）等の活用を図る。</p> <p>目標 全保険者 ▶ 2,298 保険者</p>
宣言 ③	<p>予防・健康づくりに向けて47都道府県の保険者協議会すべてが、地域と職域が連携した予防に関する活動を実施する。</p> <p>目標 47 協議会 ▶ 47 協議会 <small>*うち37協議会は2018年度から設定した更なる取組も達成</small></p>	宣言 ⑦	<p>予防・健康づくりの企画・実施を提供する事業者の質・量の向上のため、認証・評価の仕組みの構築も視野に、保険者からの推薦等一定の基準を満たすヘルスケア事業者を100社以上とする。</p> <p>目標 100 社以上 ▶ 123 社</p>
宣言 ④	<p>健保組合等保険者と連携して健康経営に取り組む企業を500社以上とする。</p> <p>目標 500 社(法人)以上 ▶ 818 法人</p>	宣言 ⑧	<p>品質確保・安定供給を国に求めつつ、すべての保険者が後発医薬品の利用勧奨など、使用割合を高める取り組みを行う。</p> <p>目標 全保険者 ▶ 815 保険者</p>

日本健康会議実行委員

一般社団法人日本経済団体連合会	会長	中西 宏明	公益社団法人日本看護協会	会長	福井 トシ子
日本商工会議所	会頭	三村 明夫	公益社団法人日本栄養士会	会長	中村 丁次
公益社団法人経済同友会	代表幹事	櫻田 謙悟	チーム医療推進協議会	代表	半田 一登
全国商工会連合会	会長	森 義久	住友商事株式会社	特別顧問	岡 素之
全国中小企業団体中央会	会長	森 洋	自治医科大学	学長	永井 良三
日本労働組合総連合会	会長代行	逢見 直人	東北大学大学院医学系研究科	教授	辻 一郎
健康保険組合連合会	会長	大塚 陸毅	あいち健康の森健康科学総合センター	センター長	津下 一代
全国健康保険協会	理事長	安藤 伸樹	広島大学大学院医系科学研究科	教授	森山 美知子
一般社団法人全国国民健康保険組合協会	会長	真野 章	千葉大学予防医学センター	教授	近藤 克則
公益社団法人国民健康保険中央会	会長	岡崎 誠也	国立長寿医療研究センター老年学評価研究部	部長	
全国後期高齢者医療広域連合協議会	会長	横尾 俊彦	大阪大学産学共創本部	特任教授	宮田 俊男
全国知事会	会長	飯泉 嘉門	一般社団法人日本糖尿病学会	理事長	門脇 孝
全国市長会	会長	立谷 秀清	東京都荒川区	区長	西川 太一郎
全国町村会	会長	荒木 泰臣	株式会社読売新聞グループ本社	代表取締役会長	老川 祥一
公益社団法人日本医師会	会長	横倉 義武	株式会社テレビ東京ホールディングス	特別顧問	島田 昌幸
公益社団法人日本歯科医師会	会長	堀 憲郎	一般社団法人共同通信社	相談役	福山 正喜
公益社団法人日本薬剤師会	会長	山本 信夫			

2019年11月 現在



日本健康会議 事務局

TEL : 03-6452-8711

FAX : 03-5425-6614

Email : info@kenkokaigi.jp

〒105-0001 東京都港区虎ノ門3-7-8 ランディック第2虎ノ門ビル2F

平成 30 年 6 月 15 日
経済財政運営と改革の基本方針 2018
～ 少子高齢化の克服による持続的な成長経路の実現～
(骨太の方針) P54 - 55

第 3 章「経済・財政一体改革」の推進
4. 主要分野ごとの計画の基本方針と重要課題
(1) 社会保障 より抜粋

(予防・健康づくりの推進)

高齢者をはじめとして多様な就労・社会参加を促進し、社会全体の活力を維持していく基盤として、健康寿命を延伸し、平均寿命との差を縮小することを目指す。

糖尿病等の生活習慣病や透析の原因にもなる慢性腎臓病及び認知症の予防に重点的に取り組む。糖尿病等の生活習慣病の重症化予防に関して、県・国民健康保険団体連合会・医師会等が連携して進める埼玉県の取組など、先進・優良事例の横展開の加速に向けて今後3年間で徹底して取り組む。胃がんをはじめとする感染も原因となるがんの検診の在り方を含め、内容を不断に見直しつつ、膵がんをはじめとする早期診断が困難ながんを含めて早期発見と早期治療につなげる。傷病休暇の導入や活用の促進により、がんの治療と就労を両立させる。日本健康会議について、都道府県レベルでも開催の促進など、多様な主体の連携により無関心層や健診の機会が少ない層を含めた予防・健康づくりを社会全体で推進する。医療・介護制度において、データの整備・分析を進め、保険者機能を強化するとともに、科学的根拠に基づき施策を重点化しつつ、予防・健康づくりに頑張った者が報われる制度を整備する。

認知症に関する研究開発を重点的に推進するとともに、認知症予防に関する先進・優良事例を収集・横展開する。新オレンジプラン⁸¹の実現等により、認知症の容態⁸²に応じた適時・適切な医療・介護等が提供されるよう、循環型ネットワークにおける認知症疾患医療センターの司令塔としての機能を引き続き強化し、相談機能の確立等や地域包括支援センター等との連携を進めることを通じ、地域包括ケアシステムの整備を推進する。認知症の人が尊厳を保持しつつ暮らすことのできる共助の地域社会を構築する。

高齢者の通いの場を中心とした介護予防・フレイル対策⁸³や生活習慣病等の疾病予防・重症化予防、就労・社会参加支援を都道府県等と連携しつつ市町村が一体的に実施する仕組みを検討するとともに、インセンティブを活用することにより、健康寿命の地域間格差を解消することを目指す。また、フレイル対策にも資する新たな食事摂取基準の活用を図るとともに、事業所、地方自治体等の多様な主体が参加した国民全体の健康づくりの取組を各地域において一層推進する。さらに、健康増進の観点から、2020年東京オリンピック・パラリンピックを目指し、受動喫煙対策を徹底する。口腔の健康は全身の健康にもつながることから、生涯を通じた歯科健診の充実、入院患者や要介護者をはじめとする国民に対する口腔機能管理の推進など歯科口腔保健の充実や、地域における医科歯科連携の構築など歯科保健医療の充実に取り組む。生涯を通じた女性の健康支援の強化に取り組む。乳幼児期・学童期の健康情報の一元的活用の検討などに取り組む。アレルギー疾患対策基本指針⁸⁴に基づき、アレルギー疾患の重症化の予防や症状の軽減に向けた対策を推進する。

介護難職
ゼロの実現

安心した生活（高齢者に対するフレイル（虚弱）予防・対策）

⑥ 元気で豊かな老後を送れる健康寿命の延伸に向けた取組（その1）

【国民生活における課題】

現役時代からの予防・健康づくりの取組や、高齢者のフレイル（虚弱）状態へのケアがこれまで必ずしも十分ではなく、健康寿命と平均寿命に乖離が大きい。

- ・健康寿命 男性71.19歳、女性74.21歳（2013年）
- ・メタボ人口 1,400万人（2008年度）
- ・健診受診率（40～74歳、特定健診含む） 66.2%（2013年）
- ・要介護認定率 17.8%（2013年度）

【今後の対応の方向性】

健康寿命の延伸は、個人の努力を基本としつつ、自治体や医療保険者、雇用する事業主等が、意識付けを含め、個人が努力しやすい環境を整える。また、老後になってからの予防・健康増進の取組だけでなく、現役時代からの取組も重要であり必要な対応を行う。

【具体的な施策】

- ・自治体や企業、保険者における先進的な取組を横展開するため、健康なまち・職場づくり宣言2020（2015年7月10日日本健康会議）の2020年度末までの達成に向け、政府としても協力する。
- ・かかりつけ医等と連携した糖尿病性腎症の重症化予防について、日本医師会、日本糖尿病対策推進会議、厚生労働省によるプログラム（2016年4月20日）を活用しながら進める。
- ・データヘルスについて、好事例を横展開するとともに、2016年度より、各保険者における生活習慣病予防や重症化予防、加入者への健康情報の提供などの取組状況を毎年度把握し、専用のホームページを設け常時開示する。
- ・2018年度より拡充される保険者の予防・健康づくりに関するインセンティブについて、評価される事項を2016年度中に明らかにし、保険者が前倒して取り組むことができるようにする。
- ・個人の予防・健康増進活動を促すための保険者や自治体による健康ポイントの付与等について、商店街・企業との連携や、ICTの活用など創意工夫された例を参考に横展開する。また、健康づくりを開始・実践する個人の意欲を喚起し、共に支え合いながら健康長寿の取組を推進する人材の育成について、モデル事業を実施し、2018年度以降の全国展開を図る。
- ・健康経営銘柄の選定等により健康経営の考え方を広げていく。また、医療保険者、企業、医療関係者が連携して、個人の同意のもと、レセプトデータ・健診データ・健康関連データを活用して、個人への健康アドバイスを行う仕組みをモデル的に開始し、成果を見ながら広げていく。
- ・健康寿命の延伸につながる生活習慣等の在り方や疾病の地域差について調査研究を進める。

年度 施策	2015 年度	2016 年度	2017 年度	2018 年度	2019 年度	2020 年度	2021 年度	2022 年度	2023 年度	2024 年度	2025 年度	2026 年度以降	指標
自治体・企業・保険者の 先進的取組の横展開	「健康なまち・職場づくり宣言2020」の達成に向けた取組						数値目標の達成状況に応じて、追加対応を実施						・生涯を通じた予防により、平均寿命を上回る健康寿命の延伸加速を実現し、2025年までに健康寿命を2歳以上延伸 (2010年) 男性70.42歳 女性73.62歳 (2013年) 男性71.19歳 女性74.21歳
データヘルス (レセプト等を 活用した保健事 業)の推進	健康経営銘柄の選定や中小企業における健康経営の推進等				市町村国保等において順次 データヘルス計画の作成・公表		民間事業者の更なる活用 中小企業も含めた企業による健康経営の取組との更なる連携						・2020年までに メタボ人口（特定保健 指導の対象者をいう） を2008年度比25%減 (2008年度) 1400万人 ・2020年までに 健診受診率（40～74 歳）を80% (特定健診含む) (2013年) 66.2%
	好事例の全国展開 かかりつけ医等と連携した健康増進、重症化予防を含めた疾病予防、重複・頻回受診対策、後発医薬品の使用促進等に係る 好事例を強力に全国に横展開する												

第2回健康長寿日本一長崎県民会議総会
令和元年11月16日(土)

公益社団法人 長崎県栄養士会活動報告

「楽しく学ぼう！」

みんなの食育」

～健康寿命を延ばすためにみんなで出来ること～



(公社) 長崎県栄養士会
会長 篠崎彰子

(公益) 長崎県栄養士会 「栄養の日」 事業

「栄養の日」 2019 in 大村

【目 的】 食と栄養の指導及び支援をとおして県民の公衆衛生の向上に寄与する事業として「栄養の日」に呼応した食育イベントを開催し、長崎県の食育の推進を図る。

【開催日】 令和元年8月4日(日)

【会 場】 プラザおおむら

【対象者】 長崎県民

【参加者数】 総数215名



「栄養の日」内容

1. 県民イベント

調理実習 「親子で食育！夏休みに作ろう！本格ピザ」 参加27名

対象/ 小学3～6年生

参加費/ 子供1人500円

2. 県民公開講座

テーマ 「健康寿命を延ばすためにみんなで出来ること」

～みんなでいっしょに考えましょう～

講師：大村市医師会理事 岡 浩之 先生

長崎県歯科衛生士会長 田中 朝子 先生

日本健康運動指導士会 長崎県支部県央理事 荒木和子 先生

長崎県栄養士会 公衆衛生協議会代表 寺道 和代

長崎県栄養士会 学術研修部長 松尾 嘉代子

3. 展示

- ・パネル展示「年代別食育のすすめ」（幼児期・学童期・成人期・高齢期）
- ・食育クイズ、塗り絵、キャラクター“おむらんちゃん”登場
- ・のぼそう健康寿命 ～人生100年時代に向けた長崎県の挑戦～

料理教室

「親子で食育！夏休みに作ろう！本格ピザ」



参加者
小学生 27名
保護者 14名

県民公開講座

「健康寿命を延ばすためにみんなで出来ること」
～みんなでいっしょに考えましょう～



参加者 215名

展示

年代別食育のすすめのパネル展示



展示

・食育クイズ、



展示

- 塗り絵、エプロンシアター



おむらんちゃん 登場！

成果と課題

- 調理実習は小学生を中心に、保護者は見学を室内、室外でお願いした。保護者も横でみていらっしたのが、子どもさんの成長を感じながらで、一緒に参加をしなくても楽しそうにされていた。
- ピザの具材に地産地消の長崎県産の食材を使ったことは、子どもたちには夏休みの自由研究に丁度よかったとの声もあった。
- 「栄養の日」の認知度はまだ低いが、一般県民向けにこのような企画は有効と思われる。
- イベントは出し物も多く、小さいお子様たちも楽しそうに参加してくれていた。
- 周知が十分に行えていなかったようにも思えた。
- 県民公開講座は一人当たりの時間が短かった。しかし、短いなかで分かりやすく講演していただけたので良かった。

終わりに

「栄養の日」の開催は、一昨年は長崎市、昨年は島原市で継続して開催している。今年度は、栄養士会の「健康長寿日本一関連事業」としての活動したので報告した。

このような取り組みは、長崎県民の健康長寿への取組として、また長崎県栄養士会会員の健康を考える機会でもあり、今後さらに“食と栄養”の専門職として継続していく事業と考えている。

ご静聴ありがとうございました。

佐世保市における健康づくりへの 施策の紹介

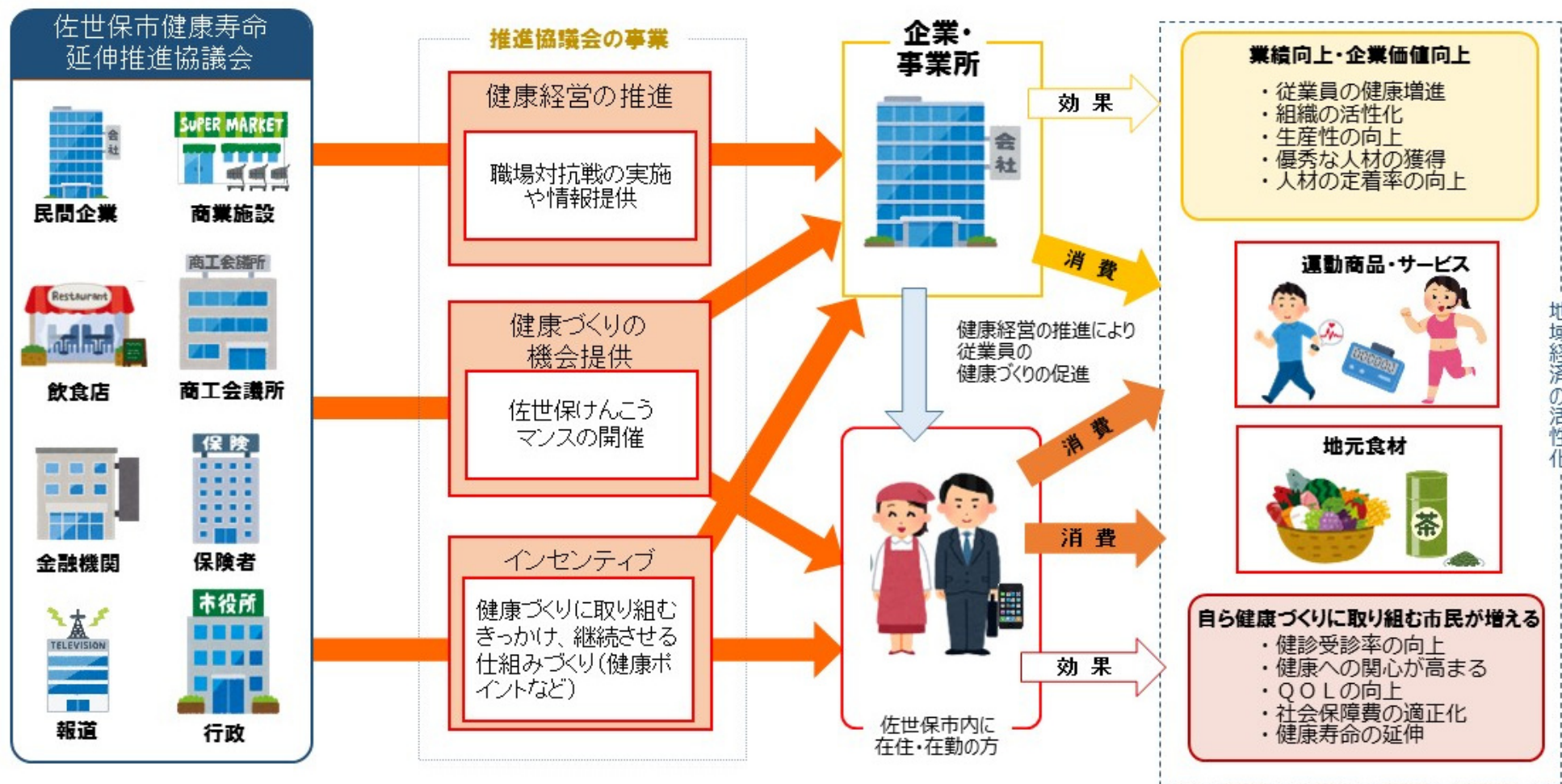
～ 佐世保市健康寿命延伸プロジェクト～

令和元年11月16日

佐世保市役所 健康づくり課

～プロジェクト全体イメージ～

- 参加各社等が連携して、市民の健康づくりへの取り組みを推進し、市民の主体的健康づくりを促進する。
- 職場からも健康づくりへの働きかけを行い、健診・運動・食生活の分野の健康づくりを重点的に推進する。
- 健康づくりに関わる商品やサービスの消費（需要喚起）を促し、地域経済活性化へ寄与するモデルとする。



動

体験割引など
特典がいっぱい!



やまんだ倶楽部
総合型地域スポーツクラブやまんだ倶楽部
はヨガ・貯筋運動など50種類の無料体験が
1回だけできます。【要予約】
春日町18-31(やまんだクラブハウス)
お問い合わせ：090-8229-7763



ビートスイミング
スイミングレッスン体験 通常540円(税込)
のところ予約で「けんこうマンスで知りました」と伝えると体験料無料。【要予約】
卸本町283(ビートスイミング佐世保プール)
お問い合わせ：0956-33-8178



S.B フィットネス 佐世保店
特別割引!施設利用&InBody測定を500
円で。※16歳以上で初めてご利用の方限定
※InBody測定は期間中1回限り
佐世保市万津町7-36 7F~9F
お問い合わせ：0956-23-6177



させばパール・シー
シーカヤック体験(所要時間約45分)
1人乗り520円/2人乗り1,030円
事前予約も可能です。
九十九島パールシーリゾート内マリナー
お問い合わせ：0956-28-1999



NPO法人 WillDo
総合型地域スポーツクラブNPO法人Will
Doではヨガ・エアロなど70種類の無料体験が
1回だけできます。【要予約】
戸尾町5-1(旧戸尾小学校内クラブハウス)
お問い合わせ：0956-25-9373



スポーツクラブネサンス 佐世保
約10分で筋肉量や脂肪の測定と測定結果に
基づいた運動や食事のアドバイスをいたします。
【要予約】(1時間2名限定)
各切町2-38
お問い合わせ：0956-25-4711



西肥シルバーボウル
受付で「佐世保けんこうマンス」とお申し出
いただくと、貸靴代(300円)をサービスし
ます。
早岐1丁目13-11
お問い合わせ：0956-38-4141



エステサロンチャイム
限定割引①遠赤外線ドームサウナ50分1,3
00円~1,000円②心のデトックス60分5,0
00円~3,000円(電話・ZOOMのみ)
!!!下町470-3みどりハイソC-2
お問い合わせ：0956-47-2930



ヘルストロン
ヘルストロン(医療器具)に無料で体験で
きます。血流の流れが良くなり、頭痛、肩
こり、不眠、便秘が緩解します。
下町10-17(下京店)
お問い合わせ：0956-31-3434



街角フィットネスエクサス
けんこうマンス無料運動コース(40分)
【要予約】
※施設を初めてご利用になる方に限ります。
常盤町8-8(富士ビル2F)
お問い合わせ：0956-26-0301



佐世保市体育協会
はじめて県北トレーニング室を利用される
方は無料体験可!職員が機器の使い方やト
レーニング方法を教えます。【要予約】
天満町1-27(長崎県立総合体育館)
お問い合わせ：0956-23-0010

※掲載店舗の定休日や営業時間の詳細は店舗までお問合せ下さい。

健康アプリ 健康サセボーン 登場!

歩いて健康ポイントを貯めるとプレゼントがゲットできる
健康アプリが登場しました!
楽しみながら健康になれちゃうアプリ!
まずは無料ダウンロードしてね♪

iPhone版

Android版

今すぐダウンロード!

左のバーコードを読み取って
アプリをダウンロードしてく
ださい。

🔍 健康サセボーン



第3回

佐世保 けんこう マンス

2019年
11月1日(金)
~30日(土)

「食」「測」「動」を
意識した生活をしよう

食 測 動



共催：佐世保市健康寿命延伸推進協議会・佐世保市
【お問い合わせ先】佐世保市保健福祉部健康づくり課 TEL：0956-24-1111(代表) [内線5531]





Restaurant 空 "Kuu" 万津店
健康プレート：体喜ぶ「低カロリー、減塩抗酸化」佐世保市認定の健康促進メニュー薬膳スープカレーを提供します。

万津町7-8
お問い合わせ：0956-59-6676



佐世保第一ホテル
おすすめランチ¥880（デザート、コーヒー付）新鮮なお刺身、季節の小鉢4品のヘルシーでお得なランチを提供します。

三浦町4-4
お問い合わせ：0956-22-7488



えがお
体に優しい手作りパンを提供します。（血糖値を急上昇させにくいパンもあります）

大野町75-8
お問い合わせ：0956-37-9447



あいちゃんのお野菜店
自家菜園・旬の野菜を使い、食べる方のことを考えた全て手作りのお弁当（注文は電話にて）『とれたて処』でも販売しています。

折橋町3-9
お問い合わせ：080-2710-1233



お山の地球屋
放牧豚のカツカレーセット（自家菜園・地元野菜をたっぷりと使用。焚火・囲炉裏でじっくり仕込んだ一品。ご飯はかまど炊き）

世知原町東349
お問い合わせ：0956-80-3045



菜食ランチカフェ光彩
おまかせ採食ランチ・雑穀パンランチ（腸内環境を整えて免疫力を上げる腸活ランチ）天然食材・発酵玄米使用。

浦川内町691-13
お問い合わせ：0956-39-1615



注連蔵
佐世保産のこんにやくを使ったヘルシー料理を提供します。

下京町4-13
お問い合わせ：0956-23-3933



ソエルト
麹、食べる甘酒・甘酒アイス（無添加国産麹使用）・腸もみ 11 月限定 チラシ見た方 10%OFF（要予約）・メディカルアロマ。

大野町75-8
お問い合わせ：0956-37-9447



パルパンペーカリー
天然ハーブ酵母の手作りパン、野菜・くだものを手軽に摂取できるオリジナルスムージーを提供します。（健康マンス特別レシピ!）

矢崎町192-5
お問い合わせ：0956-40-8204



明治ミルクボーイ
体内環境づくり応援します「明治ロコケア 1 週間分プレゼント」お電話ください。お届けします。（先着 100 名）

大塚町1750-1
お問い合わせ：0120-347-746



カフェ食堂 3 PIECE
バランスよく食べれるランチ・ディナープレートを提供します。

大湯町182-5
お問い合わせ：0956-55-8451



ムギハン+plus
地野菜と季節のトッピングを合わせたカッターチーズのパワーサラダランチ（100円税込）を提供します。

大野町9-15
お問い合わせ：0956-22-0711



フラットリア・チタ
1日に必要な野菜のうち1/2の野菜が取れるサラダランチを提供します。

下京町4-4 3F
お問い合わせ：0956-23-3933



Dining&Bar MOON DINER
おつまみ感覚で自然と野菜を摂取できる『おつまみサラダ』野菜が苦手な方でも美味しく食べられるように工夫しております。

上京町5-1
お問い合わせ：0956-88-7052



キッチン花菜
家庭の奥さんのように健康を考えた手作り弁当。佐世保市健康づくり応援の店。（ご注文はお電話にて）

宮田町16-14小川ビル1F
お問い合わせ：0956-25-1952



コスタ九十九島
～海カフェ&レストラン～
期間限定オリジナル健康メニューを提供します。

九十九島パールシーリゾート内
お問い合わせ：0956-28-4115



Calico Coffee
生豆からのこだわり自家焙煎珈琲。（ダイエット効果、善玉コレステロールを増やすなど体にいい効果）

大野町75-8
お問い合わせ：0956-37-9447



九州電力佐世保営業所
おからのパウダーを使ったヘルシーメニューの1H体験会を毎週水曜に開催します。【要予約】各日先着5名様限定。

権石町4-12
お問い合わせ：0120-986-402



エレナ
ワンプレートで野菜たっぷり！カラフルオムライスを提供します。

佐世保市内エレナ14店舗
お問い合わせ：各店舗



Esu and Kei.
鹿肉のグラージュ・グルテンフリーパスタ添。（高タンパク低脂肪の肉使用）現代人に不足しがちなタンパク質を摂取しよう！

天満町2-17
お問い合わせ：0956-24-6650



蜂の家
マテ茶鶏のレモンステーキ（¥680+税）栄養たっぷりのマテ茶鶏をしようしたヘルシーメニュー。

栄町5-9
お問い合わせ：0956-24-4522



あごらーめん本舗
油分ほぼ0%のごだしスープに野菜多めのヘルシーあごらーめんを提供します。

九十九島パールシーリゾート内
お問い合わせ：0956-28-7775



ニールカマル
新鮮な生のハーブ、搾りたてのレモンやライムを使用したタイ料理を提供します。

松川町17-17-2F
お問い合わせ：0956-25-5077



カレーハウス西風
「野菜カレー」はその名の通り野菜のみを使用したカレーを提供します。

船越町386-4
お問い合わせ：0956-55-3238



麦わら帽子
九州産大豆『フクユタカ』を100%使用した手作り豆腐を提供します。濃厚な大豆のうまみが感じられます。

上本山町927
お問い合わせ：0956-40-5600



健康レストランオーラ -AURA-
「ながさき地産地消認定の店」であり、医食同源の考えに基づいたビュッフェレストラン。【入場料不要】

ハウステンボス
お問い合わせ：0570-064-110



fruits CRAFT
新鮮な季節のフルーツを使ったフルーツジュースを販売しています。

下京町10-7 太陽シネマビル1F
お問い合わせ：070-4777-2290



明治ミルクボーイ
エコスパ佐世保で健康！健康測定：ロコモ度、骨密度、体成分測定。特典：「明治製品3本」（各日先着20名）

大塚町1036-1(エコスパ佐世保体験室)
お問い合わせ：0120-347-746



そうごう薬局 小佐々店
血圧測定、血管年齢測定ができます。

小佐々町黒石354-7(小佐々店)
お問い合わせ：0956-41-3171



やまんだ倶楽部
体組成計測定！北地区公民館まつり（3日）大野公民館まつり（10日）時に各会場（3日はやまんだクラブハウス）で測定します。

春日町18-31(やまんだクラブハウス)
お問い合わせ：090-8229-7763



マリナホリデイ
無農薬・有機野菜・地元の旬野菜が楽しめるバランスの良いバイキング。

漆町5-24(クインテッサホテル佐世保1F)
お問い合わせ：0956-23-8766



庄屋
ヘルシーメニューを提供します。九菜膳・若鶏の黒酢炒め定食など。

指方町25-109(針尾バイパス店)江迎町赤坂168(江迎本店)大塚町14-22(イオン大塚店)
お問い合わせ：0956-23-1120



RE PORT
野菜たっぷりスープランチ「西海ボークとキャベツのアリゴソース /1200円(税別)」(11:30-15:00のランチタイム限定)

万津町2-12-1F
お問い合わせ：0956-23-1120



Ohana Cafe
栄養価が高く、美容や健康に良いと言われる「スーパーフード」のアサイーをたっぷり使ったカレーを食べることができます。

権坂町7-9
お問い合わせ：080-9107-1087



ハウステンボス 健康の館
健康状態をアトラクション感覚で楽しく気軽に健康チェック。【要入場料・1DAYパスポート】

ハウステンボス
お問い合わせ：0570-064-110



井手薬品株式会社 井手薬局
血圧、心電、体成分測定ができる「ヘルステーション」を設置しています。

栄町5-9(栄町店)
お問い合わせ：0956-23-3293



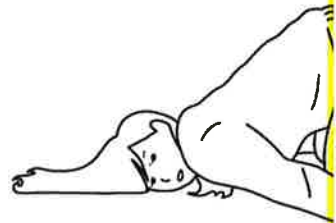
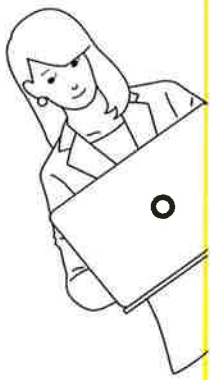
そうごう薬局 早岐店
血圧測定ができます。

権常寺町1524-5(早岐店)
お問い合わせ：0956-27-5301



NPO法人 Will Do
総合型地域スポーツクラブNPO法人Will Doでは血管年齢測定（右手人差し指で測定）も実施しています。

戸尾町5-1(旧戸尾小学校内クラブハウス)
お問い合わせ：0956-25-9373



来て調べて特典をゲット!

させぼ de 健活

健康サセボーン

あなたの生活習慣は大丈夫?

10.27 SUN

10:00~15:00

会場▷▷▷ させぼ五番街 × ブリックモール SASEBO

参加無料

1 カラダ

させぼ五番街1階吹き抜けひろば de カラダについて調べよう

2 美容

ブリックモール SASEBO de キレイになろう

3 食

ブリックモール SASEBO de カラダに良い食事を楽しもう

キッズイベント

させぼ五番街1階吹き抜けひろば /

11:00 ~ 踏んで答えよう! ステップインクイズ

12:00 ~ 簡単! 親子でバター作り体験

13:00 ~ 踏んで答えよう! ステップインクイズ

14:00 ~ チョコで野菜をおいしく! ?

チョコベジ試食会

ブリックモール SASEBO /

2005年日本代表オリンピック強化選手

太田匠さんと一緒に体を動かそう!



1 カラダ

させぼ五番街 1階吹き抜けひろば de カラダについて調べよう
スタンプを集めてステキな特典をゲット!

\\ スタンプを集めてステキな特典をゲット //

1

骨密度測定 提供: ミルクボーイ

骨の強さを測定!
果たして、あなたの骨の強さは?

3

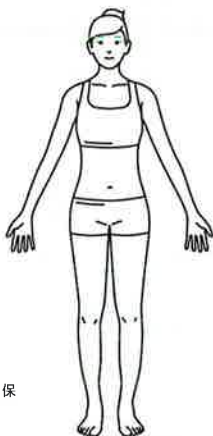
血管年齢測定 提供: 住友生命

若くても血管はボロボロかも!?
ドキドキの結果はいかに!?

5

体組成計 inBody 提供: ルネサンス佐世保

健康な体の指標を測ってみよう!
隅々までわかっちゃうかも!?



ロコモ測定 提供: ミルクボーイ

下肢の筋力や柔軟性を測定!
バランス能力もわかっちゃう!

2

4

血流測定 提供: MBNS

血流の流れを測定!
血管に詰まりはないかチェック!

6

ブリックモール SASEBO

最後はブリックモール SASEBO で
特典をゲット!

2 美容

ブリックモール SASEBO de
キレイになるう

3 食

ブリックモール SASEBO de
カラダに良い食事を楽しもう

すべて無料! お得にキレイになっちゃおう!

ヘルシー de おいしい! 食がたくさん!

セルフホワイトニング

お口のキレイを手に入れちゃおう!
提供: epit

ハンドマッサージ

癒されてキレイな手元をゲット!
提供: le coeur tendre

MTG社 EMSトレーニング SIXPAD FootFit

乗せるだけで足の筋肉が鍛えられる?!
提供: エステサロン チャイム

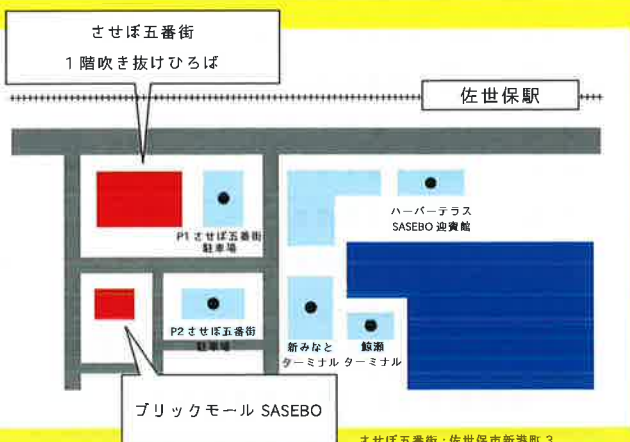
ヘルシー弁当 / カラダ思いの手づくりパン
食べる甘酒 / 甘酒アイス / 塩麴 / 醤油麴
手作り味噌玉 / カラダキレイおにぎり
自家製ハーブ酵母・米麹酵母パン
PFC バランス食 / アレルギー対応スイーツ
アンチエイジングサンド

※当日出品内容が変わる場合もあります。

出店 >>> カフェ食堂 3PIECE えがお ソエルト わくわく SUN
Esu and Kei. ガッシー パルパコペーカー



おいしくカラダにやさしい
食を集めたよ!



歩いてポイントを貯めるとプレゼントをゲット
佐世保市民のための健康アプリが登場!
まずは、無料ダウンロードしてね♪

<https://kenko-sasebo.jp/>



健康サセボーン

主催 佐世保市健康寿命延伸推進協議会・佐世保市
問い合わせ先: 佐世保市役所健康づくり課 0956-25-9826
<http://kenkojumyo-enshin-sasebo.com/>



楽しく続けて健康に!

SASEBO させぼ健康 ポイント



健康
させぼん

健康サポートアプリ

「健康させぼん」

参加
対象

佐世保市にお住まいの方、
または佐世保市にお勤めの方

ポイント
対象期間

令和元年
10月1日～12月31日

ポイントを貯めて 楽しく健康になろう！

させば健康ポイントは、佐世保市在住・在勤の皆さまの健康づくりを応援する事業です。
健康サポートアプリ「健康サセボーン」を利用して健康行動に取り組むことで、健康ポイントを獲得できます。
更に、一定のポイントを貯めると、抽選で景品が当たります。

参加

まずは無料ダウンロード！

健康サセボーン



App Store
からダウンロード



Google Play
で手に入れよう



貯める

歩いたり、健診を受けたり、健康イベントへ参加して「健康ポイント」を獲得



もらう

ポイントを貯めて
抽選で景品をゲット！



「健康サセボーン」の特徴

(●):ポイントが獲得できる健康行動

歩数計機能！



スマートフォンを携帯するだけで、歩く(●)振動から歩数を計測して表示(アプリの起動は不要)

健診受診！



1年度に1回、健診を受けよう！**特定健診やがん検診を受診し、健診受診日を登録する(●)**とポイントが貯まる。

ヴァーチャルお散歩！



ポイントが増えていくと、佐世保市の「観光スポット」や「グルメ」などの画像がどんどん現れる。1コース30ステージを用意。

健康データのセルフチェック！



体重や血圧の数値を**毎日入力して(●)**健康チェック。**達成(●)**を目指して毎日の目標を設定することもできる。気になるメタボリック判定も可能。

歩数計ウォーキングスタンプラリー！機能！



ウォーキングしながら、スポットを巡ってスタンプをゲット。**スタンプを全て集める(●)**とポイントに。

チームで競争！



職場の仲間や友人でのチーム参加も可能。

ミッション配信！



健康イベントなどのお知らせを、ミッションとしてユーザーに随時配信。**ミッションに参加(●)**してポイントゲット。



お問い合わせ先

佐世保市 健康づくり課

電話:0956-24-1111(内線5531)

平日午前9時~17時(土・日・祝日・年末年始を除く)


詳しくは

「健康サセボーン」サイト
<https://kenko-saseborn.jp/>
をご覧ください！



ラジオ体操 させば弁Ver



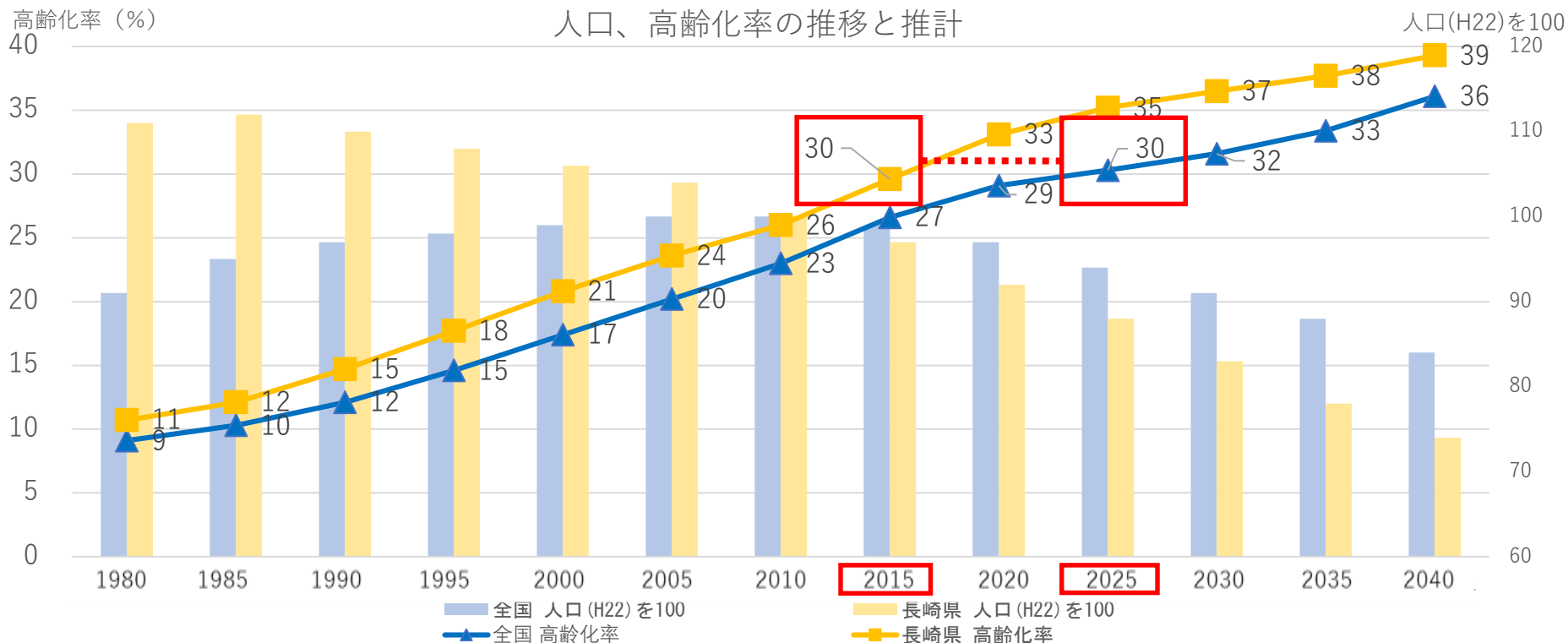
An aerial photograph of Nagasaki, Japan, showing the harbor with several large ships, including a white cruise ship and a grey naval vessel. The city buildings and green hills are visible in the background under a clear blue sky.

健康長寿日本一の 長崎県づくりに向けて

長崎県福祉保健部
国保・健康増進課

1 (1) 本県の人口と高齢率の推移

- ・ 本県の人口は、全国より早く・大きく減少しており、高齢化は、全国より10年早く進んでいる
- ・ 健康寿命が短い＝不健康な期間が長い
- ・ 不健康な期間を短くすれば、県民個人レベルでも、県全体のレベルでもプラスの影響が出る



出典：昭和55年～平成27年は国勢調査、平成32年以降は国立社会保障・人口問題研究所「日本の地域別将来推計人口（平成25年3月推計）」

不健康な期間が長くなると・・・

(個人)

- ・ 活躍の場や期間が限定される。
- ・ 生きがいが低下する。
- ・ 高額な医療費が必要になる。

(県全体)

- ・ 企業等の生産性が低下する。
- ・ 企業・地域の担い手が不足する。
- ・ 社会保障関係経費が増加する。

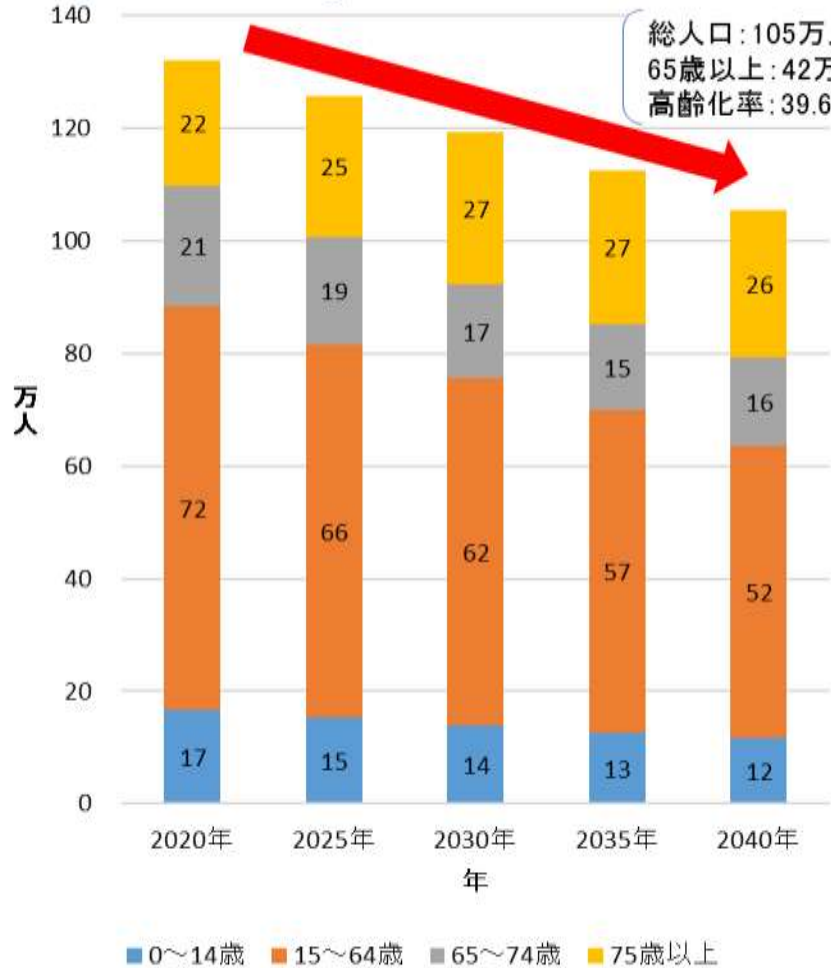


健康寿命の延伸は、
長崎県が持続的に発展
していくために不可欠

1 (2) 2040までの本県の人口構成推移

総人口:132万人
65歳以上:44万人
高齢化率:33.0%

総人口:105万人
65歳以上:42万人
高齢化率:39.6%



長崎県

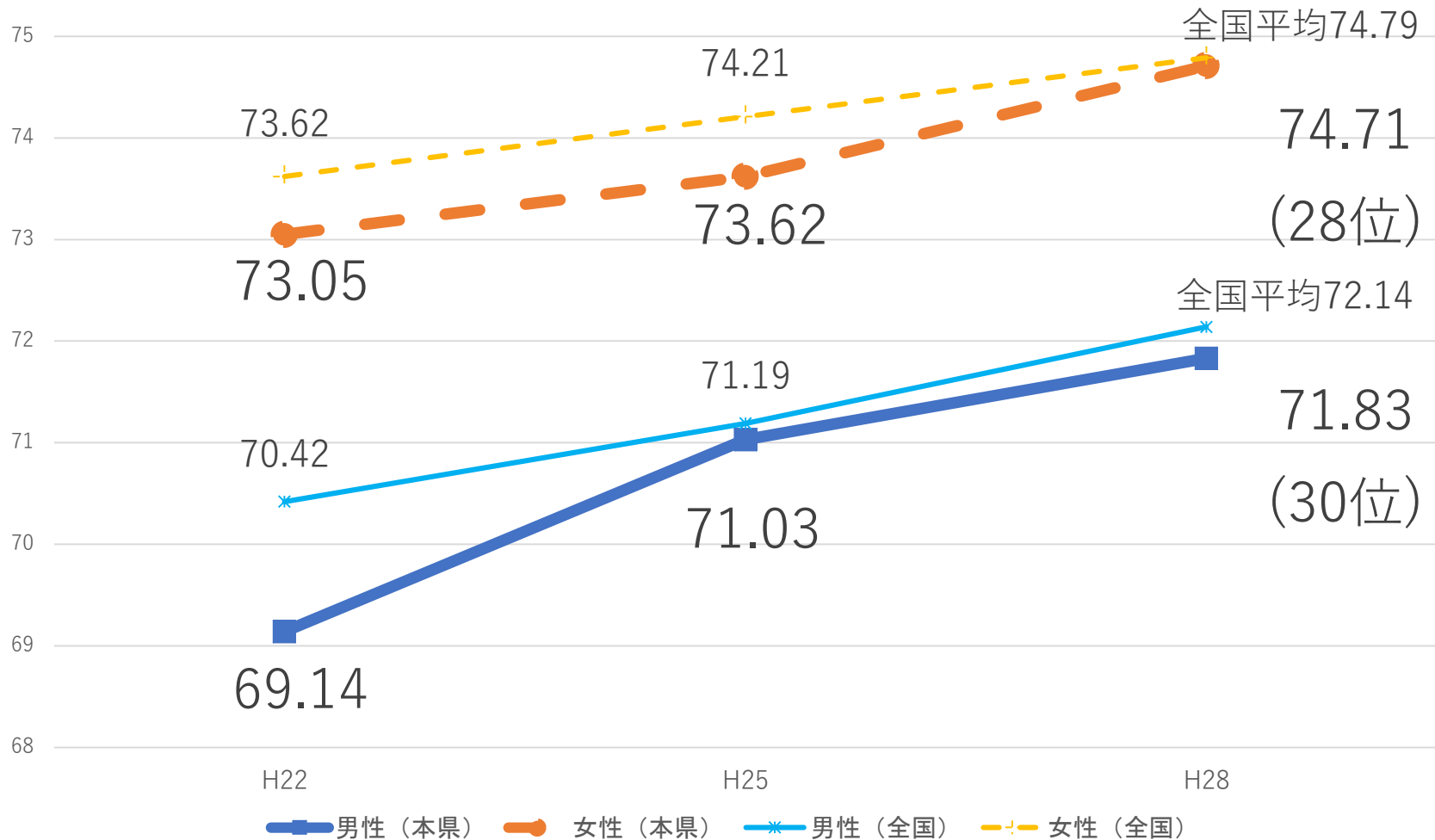
総人口:34千人
65歳以上:14千人
高齢化率:41.5%



五島市

1 (3) 本県の健康寿命の推移

- ・平成28年の本県の健康寿命は、男性71.83年、女性74.71年
- ・これまでの健康づくりの取組で健康寿命は延伸しているが、男女とも全国平均に至っていない



【図】 本県の健康寿命の推移（平成30年3月厚生労働省公表資料）

○健康寿命延伸のためには、県民お一人お一人の生活習慣の改善・健康づくりの実践が不可欠だが、個人の実践には限界もある



○県民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組むことを、多くの関係団体が連携して支援することが必要



○県民運動展開に向けた「健康長寿日本一長崎県民会議」の設置へ

1 (5) 健康長寿日本一長崎県民会議の設置

- ・健康長寿日本一の長崎県づくりに向け、県民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組むことを、多くの関係団体が連携して支援し、県民運動として展開するため設置
- ・会議構成団体：80団体（+オブザーバー2団体）

- 平成30年11月3日に、第1回健康長寿日本一長崎県民会議総会を開催
- 参加団体が健康長寿日本一の実現に向けてそれぞれ取り組んでいくことを共有



1 (6) 第1回健康長寿日本一長崎県民会議の内容

昨年度の健康づくりの取組事例

○長与町：個人インセンティブの取組 貯めんば損たい！ ながよミックンポイント



○全国健康保険協会（協会けんぽ）：健康経営の取組

「健康経営」とは？

従業員の健康を会社の財産ととらえ、会社の成長のために、従業員の健康づくりに会社が積極的・戦略的に取り組むことです。

なぜ？「健康経営」が注目されている？

少子化における 労働人口の減少	従業員の 高齢化	働き盛りの 健康を脅かす 生活習慣病	メンタルヘルス (心の健康) 不調者の増加
--------------------	-------------	--------------------------	-----------------------------

このような労働力損失の影響は、少数精鋭の中小企業ほど深刻です。

「健康経営」宣言事業に取り組むことで

社員の健康づくりは、単に病気をさせない・欠勤させないための「コスト」ではなく、仕事への意欲や会社との絆を強め、一緒に成長することを促すための「投資」であるという考え方です。従業員が健康に長く働ける環境を整えることで、労働力の不足を防ぐことにもつながります。

デメリットからメリットに！

生産性の向上

モチベーションの向上
欠勤率の低下
業務効率の向上 等

リスクマネジメント

事故の予防
不祥事の予防
労災の発生の予防 等

イメージアップ

企業ブランド価値の向上
対外的イメージの向上
社内的イメージの向上 等

○長崎大学：ヘルシーキャンパスの取組

長崎大学ヘルシーキャンパス・プロジェクト

【大学の理念】長崎大学は、長崎に根づく伝統的文化を継承しつつ、豊かな心を育み、地球の平和を支える科学を創造することによって、社会の調和的発展に貢献する。

<ヘルシーキャンパス・プロジェクト概要>

目的

優れた教育と研究は心身の健康によって創造される



背景

本学のメンタルヘルス相談件数は年々増加傾向にあり、学生・教職員の心身の健康づくりにおける環境改善が喫緊の課題となっている。

健全な身体維持及び精神的に安定した生活を維持し、学内での修学・就業環境を良好にするためのプロジェクトを推進する。

取組内容

- ① 「健康宣言」の学内外への発信
- ② FURUWAJIプロジェクトに基づく運動・通学時の「歩」を推進
- ③ 学内と影響圏によるコワーキング交流
- ④ ヘルシーランチ開発及び学業支援
- ⑤ 健康セミナー、運動教室の開催
- ⑥ 健康診断受診率向上のための啓発イベント活動
- ⑦ 地方公共団体・他大学等との連携
- ⑧ コミュニカリーキャンパスの実施

期待される効果

- > 学生・教職員の生活の質の向上
- > 大学の生産性の向上（就職率の向上、研究力の向上、休退学・休職者等の減少）
- > 健康に関する研究成果を地域に還元することにより、健康長寿社会施策への貢献を果たす



2 (1) 疾病等の状況

- ・生活習慣に起因するとされる疾患の患者数が全国と比べて多く、特に、高血圧性疾患（入院）については、全国1位
- ・特定健診の情報で確認した血圧（収縮期）の高さは、全国1位

疾患名	入院	外来
心疾患、脳血管疾患などの循環器系疾患	7位	8位
（再掲）高血圧性疾患	1位	9位
糖尿病	6位	7位
悪性新生物（がん）	5位	31位
骨折	4位	14位
関節症	4位	2位

【図】 疾病状況（人口当たり患者数の多さの全国順位）（平成26年 患者調査）

長崎は高血圧の人 多い傾向

17日は「世界高血圧デー」。県によると、本県は高血圧の人の割合が高い傾向にあり、全国ワースト1位の水準を示すデータもある。県は栄養バランスの偏りや運動不足などが一因とみており、生活習慣の改善を呼び掛けている。

きょう「世界高血圧デー」

NPO法人日本高血圧学会（東京）によると、国際的な学術機関である国際高血圧学会の一部門、世界高血圧リーグが2005年、17日を「世界高血圧デー」に制定。この日に合わせて、世界各地で啓発活動が展開されている。

日本高血圧学会によると、一般に高血圧は「上（収縮期）140以上」「下（拡張期）90以上」の両方、もしくはいずれかに該当する場合とされる。県が5年に1度実施する県健康・栄養調査（16年度）によると、上の血圧の県平均は男性135・0、女性128・6。前回（11年度）と比べ、男性は3・2、女性は3・9、それぞれ下がった形だが、厚生労働省が15年度の特定健診の結果などをまとめた「第3回NDBオープンデータ」を県が分析したところ、

生活習慣改善呼び掛け

上の血圧 全国最悪水準

ろ、上の血圧は全国で最も高い水準だったという。

同省の「国民健康・栄養調査」によると、他都道府県と比べ、本県は野菜の摂取量と歩行数が少なく、健診受診率も低かった。県国保・健康増進課は「高血圧の原因は一概に言えないが、こうした生活習慣が影響したのでは」としている。

県は「健康長寿日本一の県づくり」を掲げ、各種施策に取り組んでいる。昨年度から「3MYチャレンジ」と銘打って▽毎年1回の健診受診▽毎日9千歩の運動▽毎日3回の野菜摂取▽を提唱。自主的に健康づくりに取り組む県民を「ながさき健康長寿メイト」として登録する制度も始めた。同課は「できることから取り組んでほしい」と呼び掛けている。

（岩佐誠太）

2 (2) 血圧を抑えるための取組の状況

- ・ 高血圧症の多くは原因を特定できないが、血圧を抑えるために必要とされる取組は栄養分野、運動分野などの生活習慣の改善
- ・ それらの各項目の本県の状況を確認すると、決して好ましい状況ではない

＜好ましくない項目＞		本県		全国平均	
			順位		平均との差
野菜摂取量 (g/日)	男性	269.1	42	284.2	△ 15.1
	女性	248.6	39	270	△ 21.4
日常歩数 (歩/日)	男性	7,061	34	7,779	△ 718
	女性	6,929	14	6,776	153
特定健診受診率	男女	43.9	42	50.1	△ 6.2

＜参考＞		本県		全国平均	
			順位		平均との差
食塩摂取量 (g/日)	男性	10.5	11	10.8	△ 0.3
	女性	8.7	6	9.2	△ 0.5

※順位は、低い方が望ましい数値

【表】本県の生活習慣等の状況（平成28年国民健康・栄養調査報告、厚生労働省資料）

県民の皆様の生活習慣の改善により、健康寿命を延伸していくことが必要

2 (3) ながさき 3MYチャレンジ

- ・長崎県の課題に対応して、県民の皆様に取り組んでいただきたい内容をキャッチフレーズとして策定
- ・県民お一人お一人に「ながさき 3MYチャレンジ」を実践していただくため、積極的に啓発を実施

県民みんな
で取り組もう

毎年・毎日の「毎」、自分の「MY」、3つのチャレンジで、

ながさき 3MYチャレンジ



毎年 ① 回、健診受けて

毎日 ② コニコ9000歩

毎日 ③ 回、野菜を食べて

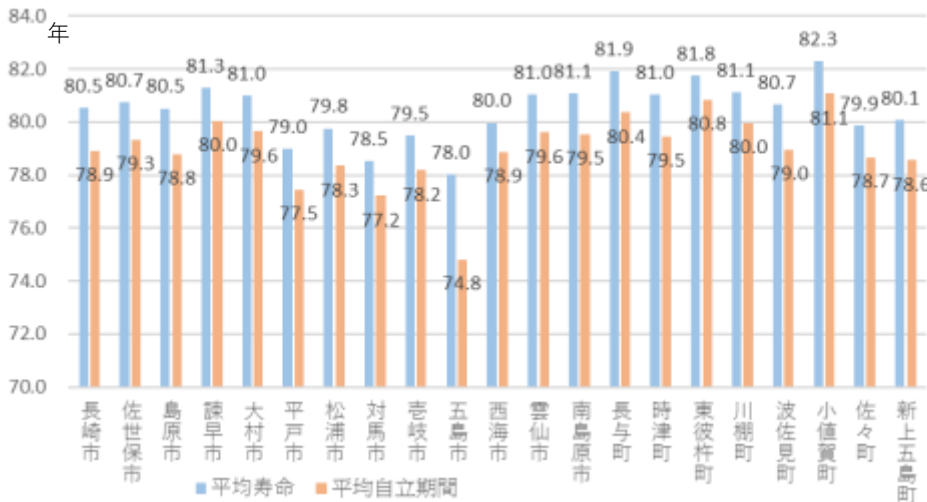
④ よーしみんなで健康長寿!

3 (1) 地域ごとの平均自立期間と主観的健康状況

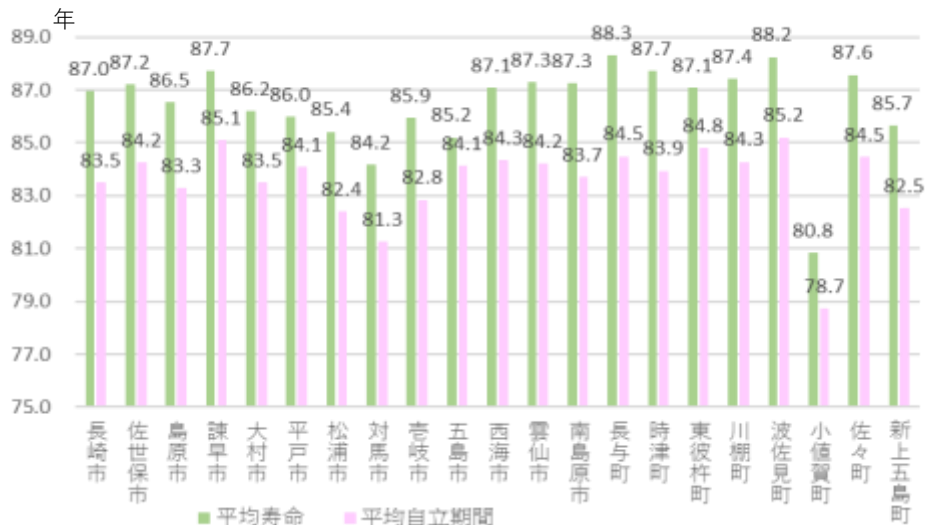
- 日常生活動作が自立している期間の平均（平均自立期間）や平均寿命、主観的な健康観について、県内でバラつきがあり各地域の特性に応じた対応が必要となる → 市町毎の対応が必要

○ 市町別の平均寿命と平均自立期間

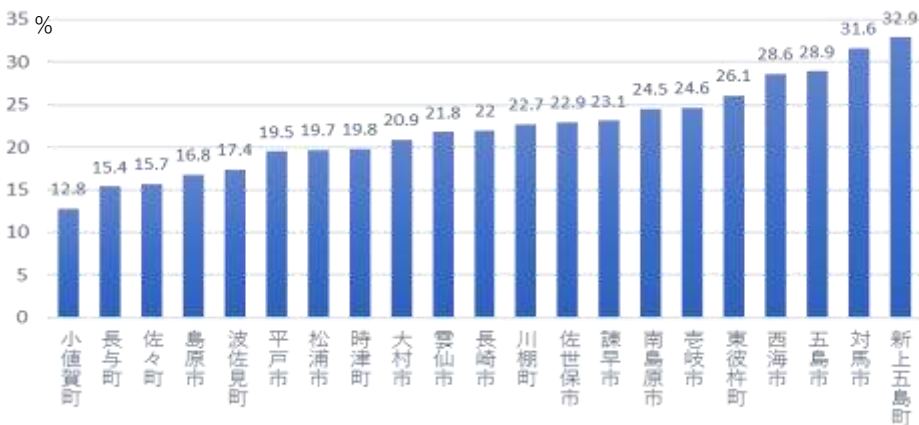
男性



女性



○ 市町別の主観的健康観（健康でない・あまり健康でないと感じる割合）



【平均寿命と平均自立期間の留意事項】

※平成24年度厚生労働科学研究費補助金による健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究班「健康寿命の算定方法の指針」に基づき、県内市町の平成27年における平均寿命と介護保険情報等より算定している。
 ※人口規模が小さい東彼杵町及び小値賀町は「健康寿命の算定方法の指針」に基づき、市町村別生命表を使って算定することが望ましいが、算定時点に市町村別生命表（平成27年）が公表されていないため他市町と同様の方法で算定している。

3 (2) 地域毎の生活習慣の状況

生活習慣・文化

- 甘辛い味付け
- 外食・中食が増えている。
- 車社会
- 無症状の生活習慣病は治療に繋がらない。
- 健康意識の高い人と、低い人（40-60歳代の男性）の二極化。
- 地域の特産物は制限をかけにくい。

がん検診受診率

- 健康意識の高い人と、低い人（40-60歳代の男性）の二極化。
- 地域のつながりが集団検診に良くも悪くも影響



聞き取りした市町

仲間と励ましあいながら
健康づくり！

- ・職員・その家族の皆様の登録を
- ・メイトとして活動を期待できる方々への声かけを

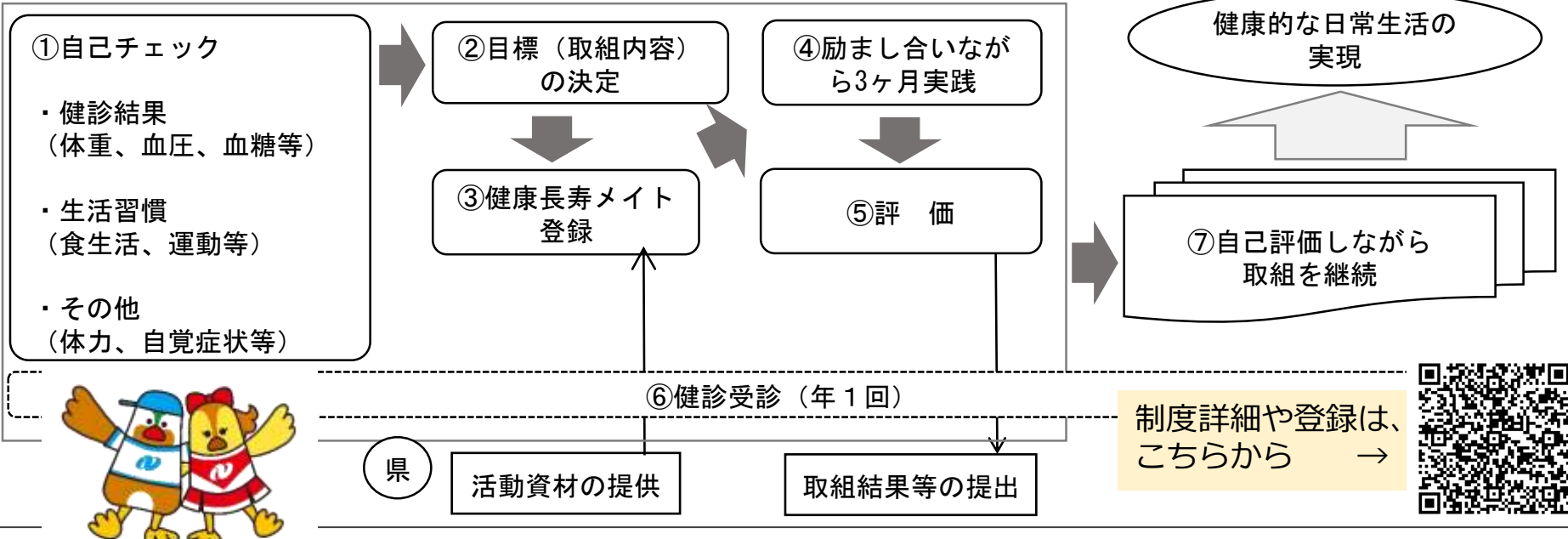
1. 目的

県民の自発的な健康づくりの取組を推進するとともに、仲間と楽しみながら取組を継続していただく。

2. ながさき健康長寿メイトとは

- ・仲間と励まし合いながら健康づくりに取り組み、健康づくりを家族、友人等の周りの人々に広める者。
- ・3~5名程度のグループを推奨するが、個人での登録も妨げない。
- ・取組内容：年に1回の健診受診に加え、食生活に関する取組、運動に関する取組を1つ以上実践すること。

3. 健康長寿メイト活動の流れ



4 (2) ながさき健康長寿サポートメンバー (H30～) 目標: 500団体 (~R3)

多くの企業・団体が、
個人の健康づくりをサポート!

・メンバーになりうる企業・団体のご紹介を

1. 目的

「健康長寿日本一長崎県民会議」の趣旨に賛同し、健康長寿日本一に向けて**県民のための活動**を自主的に実施する企業・団体を登録し、登録企業・団体の活動によって、**多くの県民が、健康に関する情報に接し、また、健康に関する取組に参加**できるようになる。(県民の健康づくりの機会の充実)

2. 登録要件

- ・規模や業種は問わず、県民会議の趣旨に賛同し、広く県民のために自主的に活動する企業・団体を幅広く登録する。(反社会的団体や公序良俗に反する団体を除く。)
- ・県内に支社、事業所、営業所等があることは要しない。
- ・自らの団体のみの健康づくりを実施するものを除く。



3. メンバーの活動

- ・サポートメンバーとしての活動は、啓発資材の県への提供や独自の啓発、イベント、講演会、研修会の開催等による長崎県民のための健康づくりの支援とする。
 - ・その際、県民に実費負担を求めるもの(有料のもの)も対象とするが、特定商品・サービス等の販売や宣伝を伴うものは対象としない。
 - ・活動範囲は、県内全域とするもの及び県内の一部の地域とするもののいずれも可とする。
- ※メンバーの活動について、県が評価を与え、保証するものではない。

<活動の例>

- 店舗や事業所などで健康づくりに関するビラの配布
- 地域の公民館を活用した運動教室や料理教室の開催
- 県民向けの健康セミナーやイベントの開催 など



4 (3) 健康シミュレーションシステム構築(令和2年2月予定)

将来の生活習慣病発症リスクを見える化！

1 : 健診結果や生活習慣の入力

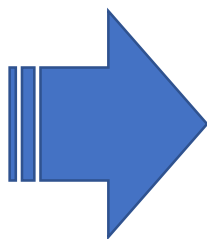


(目的)

健康状態とその改善に向けて取り組むべき内容や取組の成果をHPや携帯端末で提供することにより努力と成果を見える化



2 : 生活習慣病発症リスクを表示



3 : 生活習慣の改善によるリスクの変化を表示

4 (4) 県庁発健康づくり(平成30年～)

・職員を対象とした健康づくりの取組もご検討を

1. 目的

県民の健康寿命延伸のためには、県民自ら生活習慣の改善に取り組んでいただく必要がある。そのため、まずは**県職員が健康づくりの取組を実践し、市町や企業、団体への波及を図っていく**ことを目的に県庁発の健康づくりを実施する。

2. これまでの取組内容

「健康ランチ会(しょくじDEけんこう)」

(令和元年7月16日開催)

ランチ(シェ・デジマ「スマート弁当」)を媒体に栄養バランスについて学び、健康づくりに関する講話によって健康状態の確認をすることで、自身の生活習慣を見直す機会とした。



(内容)

- ① ながさき健味メニューの紹介
- ② 食生活の自己チェック
- ③ 健康づくりに取組もう

(希望者のみ)

- ・汁物の塩分測定
- ・体組成計で健康チェック



「健康づくりのためのウォーキング教室、歩数競争(ヘルスレース)」

(ウォーキング教室：令和元年8月21日
歩数競争：令和元年8月26日～4週間)

長崎県民の運動習慣や歩数が少ないという課題に対応して、気軽に日常生活の中で簡単に実践できる取組として、ウォーキング教室を開催した。

また継続した取組を促すためアプリを活用した歩数競争を開催しました。



一緒に健康づくりに取り組んでみませんか？歩数競争対戦団体募集中です。

4 (5) これまでの取組

○構成団体・市町を通じた周知・広報

<ながさき健康長寿メイト>

- ・長崎地域婦人連合会：各地区婦人会での紹介と登録
- ・日本健康運動指導士会長崎支部：運動指導の際に登録の案内

<ながさき健康長寿サポートメンバー>

- ・長崎食生活改善推進協議会：各市町食生活改善推進協議会への周知
- ・長崎県医師会：病院・診療所への周知
- ・長崎県歯科医師会：歯科医院への周知
- ・長崎県薬剤師会：薬局

<健康経営セミナー>

- ・商工会議所：健康経営セミナーの開催

<健康まつり等における周知>

- ・市町、長崎県栄養士会

○協定締結企業との連携

- ・第一生命株式会社：健康長寿メイト登録・周知
：健康セミナーの開催(予定)
- ・大塚製薬株式会社：健康経営セミナーの開催

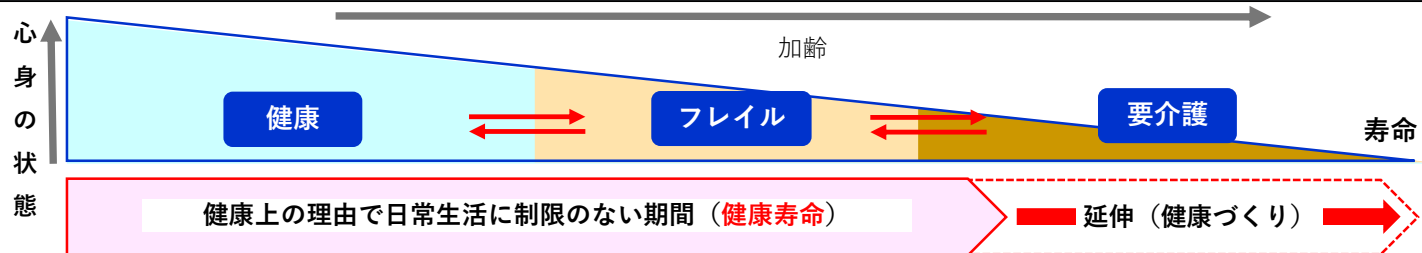
○その他民間企業との連携

- ・POP作成・周知
- ・普及啓発イベントでの周知・協力



5 (1) 今後の取組(令和2年度～)

健康寿命の延伸
 (H28) ⇒ (H34)
 男：71.83(30位) **73.21**歳
 女：74.71(28位) **76.32**歳
全国トップ水準を目指します！



令和元年度

若者世代

自分のからだに関心を持つ！



働きざかり世代

健康経営で従業員の健康増進！

- ・ 県民の健康づくりを支援するながさき健康長寿サポートメンバー制度の実施
- ・ 健康経営を支援するためのアドバイザー派遣
- ・ 健康づくりに取り組む企業・団体の優良事例表彰制度の創設

- ・ 仲間と健康づくりに取り組むながさき健康長寿メイト制度の実施
- ・ 県民会議を通じた情報伝達・健康づくりに関する情報発信

高齢者

フレイル対策の強化

- ・ 高齢者サロン等の通いの場におけるフレイル予防(対策)の普及啓発
- 〔栄養、口腔、運動、社会参加などの意識向上〕

介護予防・重度化防止

- ・ 高齢者サロン等の通いの場の創設
- ・ 認知症予防に効果のある体操(コグニサイズ等)を実践する地域サロンリーダーの養成・派遣
- ・ 高齢者の要介護度改善や自立支援に成果を上げた介護事業所の表彰

令和2年度(案)

楽しくはじめて、楽しく継続！ 自然と健康になる仕組みづくり

自分のからだに関心を持つ！

- ・ 地域ごとの課題に応じた対策の実施
- ・ 楽しく健康づくりに取り組める環境づくりとしてポータルサイト及び健康長寿メイト制度の充実

健康経営の推進強化！

- ・ スポーツを通じた健康づくりの推進
- ・ 経営者を対象にした健康経営に関するセミナーの開催

フレイル対策の強化、就労・社会参加促進

- ・ 高齢者の口腔ケアの推進
- ・ 医療機関を通じた特定検診受診勧奨