



<スマート・ライフ・プロジェクト>

参加団体数：4,000 団体 (H29.11.20現在)

- 背景：高齢化の進展及び疾病構造の変化を踏まえ、特定健診等により生活習慣病等を始めとした疾病を予防・早期に発見することで、国民の健康寿命の延伸と健康格差の縮小を図り、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会を実現することが重要である。
- 目標：「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」をテーマに、健康づくりに取り組む企業・団体・自治体を支援する「スマート・ライフ・プロジェクト」を推進。個人や企業の「健康意識」及び「動機付け」の醸成・向上を図り、社会全体としての国民運動へ発展させる。

<事業イメージ>

厚生労働省



<健康寿命をのばそう！アワード表彰式>

- 企業・団体・自治体への参画の呼びかけ
- 社員・住民の健康づくりのためのリーフレットやポスターの提供
- 大臣表彰「健康寿命をのばそう！アワード」
- 「健康寿命をのばそう！サロン」による参画団体の交流と好事例の横展開
- 「いきいき健康大使」による、各種イベントでの健康づくりの呼びかけ



企業・団体
自治体

・メディア
・外食産業



・フィットネスクラブ
・食品会社

等



社員・住民の健康づくり、禁煙や受動喫煙防止の呼びかけ、検診・健診促進のためのポスター等による啓発
→ 社員・住民の健康意識の向上・促進

社内啓発や消費者への啓発活動に利用するロゴマークの使用（パンフレットやホームページなど）
→ 企業等の社会貢献と広報効果

社会全体としての国民運動へ



「Smart Life Project」が提案する3つのアクション+1

「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。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きた。

平成26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る。

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。

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。

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。

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。



健康寿命をのばそう！アワードについて

企業・団体・自治体等が実施している健康増進・生活習慣病予防についての啓発・取組活動(①適度な運動、②適切な食生活、③禁煙、④健診・検診の受診率向上など)の奨励・普及を図ることを目的とした表彰制度。年1回開催し、これまで計6回実施。

(参考)アワードのHP <http://www.smartlife.go.jp/award/>

<事例> ※一部抜粋

	受賞者	プロジェクト
第1回	一正蒲鉾株式会社	水産練り製品における美味しい減塩商品の開発と積極的販売活動の推進
第2回	呉市(広島県)	「呉市糖尿病性腎症等重症化予防事業/はじめよう！減塩生活
第2回	エームサービス株式会社	「『メタボリCare』(低エネルギー・低コレステロール・高食物繊維を基本としたバランスの良いセットメニュー)の推進
第3回	(株)グリーンハウス	「スマメン・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
第3回	パナソニック健康保険組合	職場と家庭の健康づくり運動「健康パナソニック2018」
第4回	山梨県食生活改善推進員連絡協議会	食塩摂取量全国1位からの脱却！「私達の健康は私達の手で」健康づくりのボランティア活動の取り組み
第4回	新潟県	健康寿命の延伸に向けて取り組む県民運動「にいがた減塩ルネサンス運動」
第6回	ユニー株式会社	スーパーの店頭から減塩を発信～商品開発を起点とした多方面と協業する減塩の取り組み
第6回	足立区(東京都)	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～」
第6回	旭松食品株式会社	技術革新における塩分ほぼゼロのこうや豆腐の開発と普及活動の推進



プロジェクト **水産練り製品における美味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

URL <http://www.ichimasa.co.jp>

E-mail ichimasa@oden.ne.jp

【取組・事業の概要と特徴】

主力商品の塩分カットで減塩の普及促進

一正蒲鉾株式会社では、水産練り製品の主力アイテムに美味しい減塩配合を組み込み、日本食品標準成分表2010の数値に対し塩分カット率20～50%を実現。業界No.1の売り上げのカニ風味かまぼこ・サラダスティックの塩分40%カットを実現。さらにさつま揚げ、まめかま、鯛入り太竹輪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。今後は商品の更なる減塩化と普及促進に努め、また揚げ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。





プロジェクト 呉市糖尿病性腎症等重症化予防事業 はじめよう! 減塩生活

受賞者
呉市(広島県)

所在地 〒737-0041 広島県呉市和庄1-2-13 電話 0823-25-3151 / 0823-25-3540
 URL <http://www.city.kure.hiroshima.jp/> / <http://www.city.kure.hiroshima.jp/~sukoyaka/index.html>
 E-mail 保険年金課 hoken@city.kure.lg.jp 健康増進課 zousin@city.kure.lg.jp

呉市糖尿病性腎症等重症化予防事業

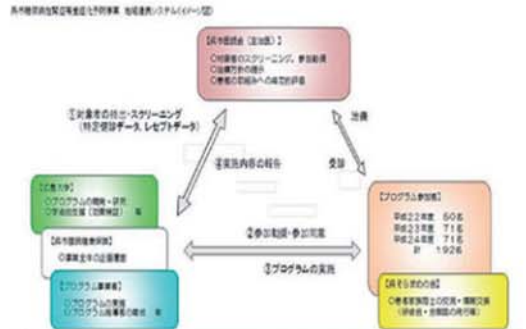
取組・事業実施目的

慢性疾患管理の新しいかたち ～保険者機能を発揮した、地域でささえる糖尿病セルフマネジメント～

高い高齢化率、増大する医療費といった背景の中、呉市は生活習慣病予防の推進によって、「絆」と「活力」を創造する都市・くれを目指しています。本事業では、糖尿病性腎症等から人工透析導入への重症化を防止し、被保険者及びその家族のQOLの維持向上を図ることを目的としています。

取組・事業の概要と特徴

糖尿病性腎症等で通院する呉市国民健康保険被保険者に対して、医療保険者が中心となって、主治医や広島大学大学院等と連携し、疾病への自己管理能力を高めるプログラムを提供する連携システムを構築しました。また、低たんぱく食等の食事療法を学ぶ料理教室、糖尿病予防講演会、患者家族会「呉そらまめの会」への支援も行っています。プログラム修了者の臨床データは維持改善し、人工透析導入者はいないという結果を得ています。



健康寿命をのばすポイント

医療者・学術機関・医療保険者等との連携によるアプローチが患者の自己管理能力の向上に寄与したものと捉えています。

呉市糖尿病性腎症等重症化予防プログラム

○専門医の指導のもとに医師による個別指導
 ○糖尿病は6カ方（糖質制限、塩分、脂質、たんぱく質、水分、運動）

1年	2年	3年	4年	5年	6年
●	●	●	●	●	●

○毎月1回、食事の相談ができる「糖尿病予防講座」（糖尿病患者、家族、介護者）
 ○プログラム終了後も引き続きフォローアップ

はじめよう! 減塩生活

取組・事業実施目的

塩の摂り方を本気で考え、日常生活に減塩・適塩の意識を高め行動する「呉モデル」

呉市は、がん・心疾患・脳血管疾患による死亡率が、全国平均よりも高い地域です。「市民の皆さんの健康寿命を延ばしたい!」。その実現に向けて、高血圧の要因でもある塩の過剰摂取に着目した健康づくりを開始しました。

取組・事業の概要と特徴

減塩プロジェクトの3つの柱

- ① 減塩いいね! キャンペーン（減塩教室や講演会、広報等により減塩意識を高める。）
- ② カラダよろこぶ! 減塩プログラム（特定健診に推定食塩摂取量検査を同時実施。塩分と血圧からみたハイリスク者へ減塩に特化したカリキュラムと個別フォローによる支援をしながら、食生活改善を促す。）
- ③ 減塩でおいしい! 食育（保育所・幼稚園・学校等と連携し、子どもの頃からの薄味の必要性を啓発し、子どもから大人へ向けた食育の推進。）

健康寿命をのばすポイント

いつまでも「おいしい」が続けられるよう減塩生活に配慮した環境づくり

減塩の取り組みは始まったばかりですが、本プロジェクトにより、減塩を市全体で支える仕組みを整え、家庭に薄味が浸透し、市内どこでも減塩生活ができる地域づくり。いつまでも「おいしい」が継続できるよう、意識付けや実践につなげるための環境づくり。減塩プログラムによる、受診者への動機付け・実践につながる取り組み。市全体の食塩摂取量の現状把握に努め、食生活改善のための企画立案。さらに、保育所・学校・教育委員会等と連携し、子どもの頃からの減塩の必要性を啓発し、保護者への意識付け。

その他、地域医療や給食施設、飲食店の減塩メニュー、減塩給食、地産地消など様々な分野と連携し地域全体に減塩効果が表れるよう取り組んでいきます。

