

令和4年度 第1回 健康寿命日本一おおいた創造会議

令和4年8月24日（水） レンブラントホテル大分

大分県の健康寿命 男性 **1位** 女性 **4位**



- | | | |
|---|---------------------------------------|-----|
| 1 | 大分県優秀健康経営事業所表彰式（5社） | 1頁 |
| 2 | 議 事 | |
| | （1）「噛むことの啓発活動について」
株式会社ロッテ | 10頁 |
| | （2）「減塩（うさ塩）×おおいた歩得の取組について」
宇佐市健康課 | 13頁 |
| | （3）「健康寿命関連番組の制作・放送について」
大分朝日放送株式会社 | 16頁 |
| 3 | 「みんなで延ばそう健康寿命」推進月間の取組 | 19頁 |

SWS西日本株式会社 大分工場

当社は住友電装株式会社の国内関係会社として主に自動車に使われるワイヤーハーネスを製造する自動車部品メーカーである。ワイヤーハーネスとは車両に組み付けられる電気配線システムであり、車内の電力・信号を伝送する製品である。グループ全体での製品シェアは世界トップクラスを誇り、部品メーカーとしてさらなる価値創造を担うために、従業員の「人財育成」や「健康管理」の取り組みを積極的に推進している。

業 種) 電気機械器具製造業

所在地) 大分県日田市大字石井字中の瀬968-5

従業員数) 252人 (2022年6月末時点)



【SWS西日本株式会社 大分工場

健康経営取組状況】

2021年4月、「健康経営」の観点から健康保持増進の更なるサポートを進め、生産性向上にもつながるよう健康宣言を策定。

【取組状況】

項目	活動内容
健康管理の徹底	<ul style="list-style-type: none"> ・定期・特定健康診断の実施 ・定期健康診断へのがん健診項目の追加 ・特定保健指導、労災二次検診の受診勧奨 ・ストレスチェックの実施、集団分析結果の活用 ・長時間労働者への疲労蓄積度チェックの実施
自主健康づくりとサポート	<ul style="list-style-type: none"> ・衛生情報の展開 ・私の健康宣言キャンペーンの実施 ・健康チャレンジの実施 (2回/年)
健康啓発活動	<ul style="list-style-type: none"> ・世界禁煙デーイベント、禁煙情報の展開 ・禁煙ダービーの実施 ・各種衛生教育の実施 ・「口腔ケア」に関する体験型講話実施 (大分県西部保健所協力)



※2020年度大分県健康経営認定事業所に新規登録。

2021年度より健康経営優良法人認証を2年連続取得。

年間を通じて、健康意識を高め、実践できる取組みを継続的に実施。

株式会社かろく

介護予防や健康寿命の延伸に力を入れ、地域に密着し、高齢者の元気に貢献できる介護施設の運営をおこなっている。
平成30年に健康経営事業所の認定を受け、「職員の健康づくり・地域の健康づくり」をモットーに、社内全体で共通意識のもと取り組みを実践。健康診断や禁煙サポートはもちろん、メンタルヘルスや腰痛予防にも力を入れた取り組みをおこなっている。

業種) 介護・福祉
所在地) 大分市
従業員数) 15 人



・職員の健康管理

毎年の健康診断、がん検診に加え、半年毎に体力測定を実施。その結果をもとに看護師、理学療法士を中心に個別サポートをおこなう。

1週間単位での歩数計の管理や、昼休みや業務終了後にトレーニング室を解放し、いつでも身体を動かすことができる環境づくりを徹底。それにより、職員の体重、体脂肪の減少や血液検査の数値改善がみられた。

・メンタルヘルス、腰痛予防、健康情報の共有

2か月に1回、外部の専門講師によるメンタルヘルスや腰痛予防などの研修を実施。また、健康に関する最新の情報の交換を研修時におこなう。

・禁煙サポートと敷地内全面禁煙の徹底

禁煙に向けた取り組みとして、禁煙外来受診時の補助金サポート制度を導入。その結果、現在1名のみの喫煙者となっている。

・地域の健康づくり

健康経営事業所の認定を受けて以来、地域において健康づくりの拠点となれるよう、地域包括支援センターや県栄養士会、健康ネットワークなどの社会資源とも連携し、独自の健康教室を定期開催している。また、地域の公民館などでも定期的な健康講話を開催している。

(コロナ禍においても、感染予防対策を徹底しながら継続的に開催)



社会福祉法人

佐伯市社会福祉協議会 本部・佐伯支部

「佐伯市社会福祉協議会は、地域福祉を推進する中核的な団体として、誰もが安心して暮らせるまちづくりを推進します」を基本理念に、住民の皆様と一緒に地域福祉活動に取り組んでいる。

健康経営事業所の登録・認定を機に、朝礼時の体操や受動喫煙対策の他、職員同士の自発的な取り組みも行われ、健康づくりが社内コミュニケーションの活性化につながっている。

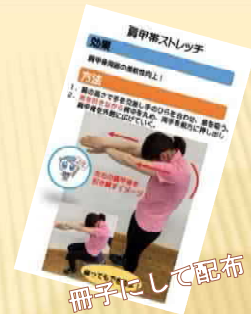
業種) 福祉
所在地) 佐伯市
従業員数) 36人



作業療法士によるストレッチ体操

●作業療法士によるストレッチ体操

朝礼時にラジオ体操の他、作業療法士によるストレッチ体操を実施しており、腰痛、肩こりの予防・改善につながっている。ストレッチの内容は冊子にして、法人全体で共有している。



冊子にして配布

●職員同士の健康増進の取り組み

職場内の健康意識の向上により、職員が声を掛け合ってサークル活動に取り組んでいる。昼休みを利用したウォーキングや自重トレーニングの他、登山部、マラソン、筋トレ、アスリートクラブなど部署を超えてサークル活動の輪が広がっている。



佐伯リレーマラソン



元越山登山



藤河内溪谷の氷瀑

●受動喫煙対策

衛生委員会で出された意見を元に、喫煙者で考える機会を設けた。結果、喫煙率は17%から14%に減少。

更に喫煙者0を目標にR4年度より対策を強化している。



ナザレトの家

社会福祉法人 聖母の騎士会は佐賀県に8事業所、大分県に3事業所を経営しており、ナザレトの家は法人の中で唯一、就労継続支援事業を実施している。

元気に働き続けるには健康な体が資本、年2回おおいた歩得職場対抗戦に参加、大分県の禁煙補助事業や歯の健康講座を活用し、事業所全体で健康意識の向上を目指している。

業種) 医療・福祉
所在地) 日出町
従業員数) 61人



【健康管理の主な取り組み】

- 健診後のフォロー
健診後の再検査を特別休暇扱いにして受診しやすい環境に
- 予防接種の補助
インフルエンザ予防接種を施設内で実施・費用の一部負担
- 健康意識の向上
おおいた歩得の職場対抗戦に参加、身体に障害のある方やスマホを持っていない方も参加できるように体温チェックでの参加も募集し事業所全体で健康意識の向上
- 禁煙補助
禁煙宣言をした方を対象に禁煙補助剤の費用の一部負担
- メンタルヘルス
ストレスチェック後、高ストレス者の希望者に対して産業医の面談を実施

東京海上日動火災保険株式会社 大分支店

経済産業省による健康経営銘柄に7年連続選定されており、健康経営優良法人、上位500法人である「ホワイト500」にも認定。
産業保健の体制としては全店46か所に健康相談室が設置され、産業医・保健師等を配置。全店で標準化された従業員への健康支援を中心に活動を展開している。その中の取り組みの一つ「禁煙活動」については、
2013年度から一日禁煙デーの取り組みを開始。
2019年度より全社就業時間中禁煙。
2022年1月の日向灘沖地震の災害対応をきっかけに大分支店敷地内全禁煙を達成。全店からの災害応援社員に対し「お客様のいざをお守りする」保険会社社員の使命感により社員自ら取り組み実現した。



業種) 損害保険業
所在地) 大分市荷揚町
従業員数) 129 人



1. 体制整備

- ①社員の行動規範として「東京海上グループ健康憲章」を制定し、グループ全体で健康経営を推進。
- ②健康課題の改善状況を社内外に積極的に情報開示。
- ③全店の産業保健スタッフ（産業医・看護職）が各職場のリーダー、健康増進キーパーソンと連携した各種対応。
- ④健康保険組合と連携したデータヘルス計画の企画・実行。

2. PDCAの実践

- ①健康リテラシー向上、健康増進、生活習慣改善、重症化予防、メンタルヘルス等の重点課題に対する目標を設定。実施、評価、検証を行い改善につなげている。
- ②二次検査を含む健康診断の完全実施、特定保健指導等の事後フォロー。
- ③喫煙対策の取り組み。
- ④コロナ禍における感染症予防。

3. ワーク・エンゲイジメントの向上

- ①柔軟な働き方を選択できる環境整備。

4. 普及拡大の取り組み

- ①代理店さん・お客様の健康経営の取り組みを支援。

いついかなる時も、いちばんそばに。



東京海上日動

健康経営の取組みについて

SWS西日本株式会社
総務部九州管理グループ
矢羽田 かおり



SUMITOMO
ELECTRIC
GROUP

1. 会社概要

Confidential

会 社 名	SWS西日本株式会社 (SWS West Japan, Ltd.)
代表取締役社長	佐久間 敦敬
所在地	三重県松阪市大塚町25番地2
設立	2010年10月1日
資本金	3億9千万円
株 主	住友電装株式会社
主な事業内容	ワイヤーハーネスの製造・加工及び販売
従業員数 (21年3月末日現在)	全体能力人員 1,912人 (派遣社員等含む、グループ会社への出向者除く)
売上高	116億円(2020年度実績)

2019年度 健康経営認定事業所 新規登録

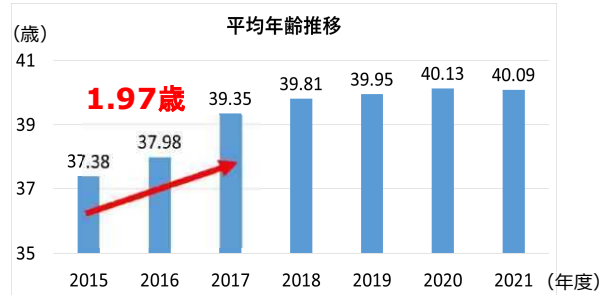
2020年度 経産省 健康経営優良法人認定



2. 健康経営に取り組むきっかけ

SWS西日本大分工場の現状

↓
平均年齢の上昇
 2015～2017年で**+1.97歳**



これから定年が65歳、70歳となる時代。従業員がいつまでも健康で生き生きと働けように社長による健康宣言を策定。

社長による健康宣言

**会社を元気にするのはみんなの健康。
 家族も含めた健康づくりは幸せづくり。**

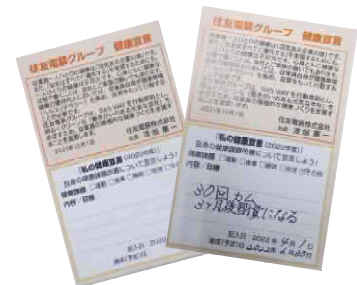


3. 具体的な取組み

(1) SWS西日本独自の取組み

① 全従業員による「私の健康宣言」実施

自ら目標を設定し所持しているカードに記載し宣言！



② 健康チャレンジ

従業員が気軽に楽しく健康づくりのきっかけに！
 2018年よりスタート！2018年22名
 2021年には155名と参加者も年々増加！



③ 女性がかかえる健康課題について講話

「女性がかかえる健康課題～働く現場ができること～」
 ・乳がんモデルの触診体験 ・e-ラーニングの実施など



その他

- ・ 定期健康診断及び特定業務従事者健診 ・ 特定保健指導 ・ 労災二次検診 ・ ストレスチェック
- ・ 健康診断有所見者二次健診勧奨 ・ がん検診や歯科検診等の補助の拡大 ・ 職場内ワクチン接種 など



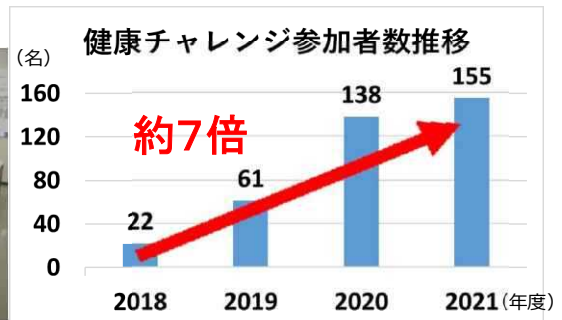
3. 具体的な取組み

Confidential

(2)大分工場の取組み

大分工場では2019年度より大分県西部保健所と共同で健康講話を実施。
健康チャレンジの実施時期と連動することで参加者数UPに繋がっています。

- ① 2019年度「腰痛による環境要因対策及び動作要因対策」
「健康に関する講話及び健康相談」
- ② 2020年度「フードモデルを使った日頃の食事を見直そう！」
- ③ 2021年度「喫煙と歯と口の健康との関連について」



3. 具体的な取組み

Confidential

(2)大分工場の取組み

2021年度の「喫煙と歯と口の健康との関連について」

内容：虫歯からおこる全身の病気について、咀嚼の重要性、喫煙のリスク、正しい歯磨きの仕方 など

感想：自らの咀嚼について体験し、噛めていない事を実感しました！
しっかり噛む事と定期的な歯科検診を受けようと思いました！ など



噛むカムチェックガム



引用：8020推進財団



4. 取組みの効果と今後について

① 取組みの効果

1) 運動習慣率の向上

2021年度:15.5% 2022年度:15.9% **0.4pt UP**

2) 有所見者率の低下

2020年度:60.6% 2021年度:56.6% **4pt DOWN**



② 今後について

1) 福利厚生制度を利用した健康に関する自主活動の促進

各種検診費用補助やスポーツジム入会金補助など

2) 喫煙率の減少に向けた取組み

世界禁煙デーに合わせた啓発活動など



SWS WAY

SWS WAYは住友ハース事業の行動原則です

プロフェッショナル

PROFESSIONALISM

●顧客満足 ●誠実実直 ●誇り高く

チームワーク

TEAMWORK

●コミュニケーション ●当事者意識 ●多様性の受容

チャレンジ

CHALLENGE

●先見 ●失敗を恐れない ●やり抜く

ロッテにおける取り組みご紹介

2022年 8月 24日

お口の恋人

LOTTE

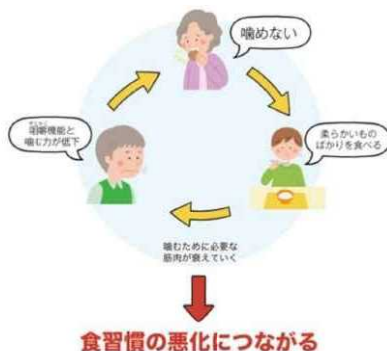
オーラルフレイルとその対策①

「オーラルフレイル」

お口の機能の“ささいな衰え”のこと。

お口の“ささいな衰え”に気づかず、放置してしまうと、最終的にはフレイル・要介護状態になってしまうことも！

■ オーラルフレイルとは



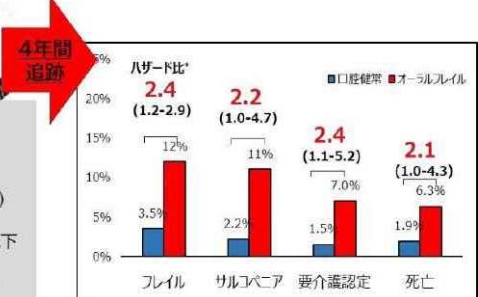
■ オーラルフレイルのリスク

有症率16%



オーラルフレイル
(3項目以上該当)

1. 総合咀嚼能力
2. 口腔巧緻性(Ta音)
3. 舌運動の最大力
4. 主観的咀嚼能力低下
5. 主観的なむせ
6. 残存歯数20未満



オーラルフレイルの存在は2年後の「フレイル」、「サルコペニア」、そして4年後「要介護」・「総死亡」リスクを約2倍高める

咀嚼チェック



トレーニング

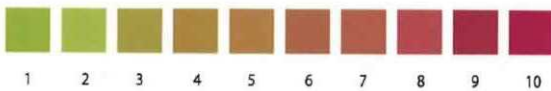


オーラルフレイルとその対策②

咀嚼チェックガム



・ガムを1分間（義歯の場合3分間）噛んでいただくと、黄緑色のガムが赤く変化していきます。よく噛めている方は鮮やかな赤色になります。



「お口のエクササイズ」を当社HPにて無償公開



- ・パンフレット
- ・動画
- ・基礎知識など

ご自由に
ご使用いただけます。

<https://kamukoto.jp>

総合的な「食べるチカラ」を維持・向上させることを目的としたエクササイズとなっています。

オーラルフレイルの基礎知識

監修：東京医科歯科大学大学院高齢者歯科学分野 教授 水口俊介
歯科衛生士・健康咀嚼指導士 石野由美子
(二子玉川ガーデン矯正歯科/昭和大学歯科病院 口腔リハビリテーション科)

噛むこと健康研究会 活動事例

- 「噛むこと」と「健康」に関する研究の実施と、その効果を世の中に広く啓発していくための「産学連携のプラットフォーム」として『噛むこと健康研究会』を設立。

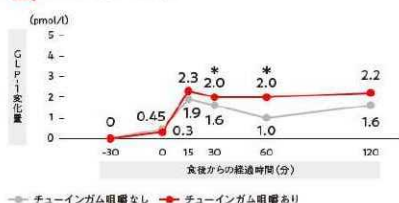
人生100年時代、「噛むこと」の機能を通じて健康寿命の延伸 及び 生活の質の改善 に貢献する

- ・「噛むこと」の新たな健康効果を検証する
- ・エビデンスに基づいた正しい情報を発信する
- ・健康に資する「噛む回数」の指標を設定する

2022年6月10日
日本経済新聞広告掲載

共同研究や講演会、メディアを通じた情報発信

GLP-1血中量の変化



* 統計学的に有意差あり (P<0.05)

出典: Takahara M, Fukuda M, Matsuzawa Y, Shimomura I. Effect of tasteless calorie-free gum chewing before meal on postprandial plasma glucose, insulin, glucagon and gastrointestinal hormones in Japanese men without diagnosed glucose metabolism disorder: a pilot randomized crossover trial. Diabetology International. 2020; 11: 394-402.

講演 1

「咀嚼と糖代謝に関する臨床研究」
大阪大学大学院医学系研究科
糖尿病病態医療学寄附講座
寄附講座助教 高原亮佳

(掲載: 大阪大学大学院医学系研究科糖尿病病態医療学寄附講座講演録)



<主な講演トピックス>

- ・糖尿病になり長年血糖の高い状態が続くと、血管がダメージを受け、透析が必要になったり、失明を起したり、心臓病や脳卒中を引き起こしたりする。
- ・糖尿病リスクは咀嚼機能の低下と関連していることが予想される。咀嚼が困難になることで健康的な食生活が難しくなり、糖尿病リスクが上昇する可能性がある。糖尿病患者は歯周病になりやすく、歯を失って咀嚼機能が低下する側面もある。咀嚼チェックガムを用いた先行研究では、咀嚼能力が低い集団ほど、糖尿病患者との割合が高い結果であった。今後、糖尿病を始めとする生活習慣病の患者を対象とした研究を実施し、咀嚼機能と生活習慣病の関連性を検証していく予定である。
- ・食事中により噛むことによって、高血糖リスクが軽減することを示唆する先行研究が多く発表されている。当グループも咀嚼の効用について現在研究中であり、エビデンスとして今後発信していきたいと考えている。



自治体、歯科医師会との取り組み事例①

海老名市・海老名市歯科医師会

歯と口の健康づくりの推進に関する協定



海老名市では、市の単独事業として、55歳以上の市民を対象に「オーラルフレイル健診」を実施しています。

- 生活習慣・嚥下（飲み込み）
- 既往歴に関する質問
- 身体測定・指輪っかテスト
- 歯の状態、歯肉の状況、口腔衛生、顎関節診査、口腔乾燥状態
- 嚥下機能 運動機能（滑舌・舌圧測定）
- 咀嚼機能（咀嚼チェックガムを活用）



山口県「健口スマイル推進事業」

健口スマイルが目指すもの

口からカラダへ。

学校や職場での口腔ケア習慣の定着
妊娠婦・乳幼児に役立つ口腔衛生知識を
咀嚼力アップで認知症予防対策を支援

高齢者の嚥下運動を推進し嚥下を応援
栄養バランスから口腔機能向上を図ろう
健口生活であるゆる活動をいまいかと

健口スマイル

GOAL 学校から家庭、職場における口腔ケア習慣を定着化させ健康寿命の延伸を促進します。かかりつけ医の啓蒙による歯科受診頻度の改善を目指します。

口腔衛生意識を高めて、健康で楽しい人生100年時代を!!
健口スマイル事業は、口腔衛生機能向上に向けた官民連携による健康事業です。

健口スマイル 口腔体操カード

電販店チェックポイント

トクホのロッチェ キシリトールガム

通いの場での口腔体操
・継続する仕組み：カード
・咀嚼チェックガム

健口スマイル推進事業： <https://www.kenkoumile.jp/>

自治体、歯科医師会との取り組み事例②

■ 歯科医師会との取り組み

歯科医師会主催のイベントにおける「噛むこと」啓発



■ 学校教育

教育現場にて使用していただく教材を準備。
授業、家庭で噛むことの大切さを学んでもらう。

かむことマスター

よく噛むために大切なこと

かむときの123

みぞとわだのりのおくばて

たべものがちいさくなるまで30かい

あしをゆかにせなかをまっすぐ



■ 流通

共通POP

11月は、にいがた 健口文化推進月間

からだの健康はお口の健康から

現代人は噛む不足をよく知っています

人生100年時代に向けて噛んで健康・元氣

めざせ! 健康寿命日本一!



歯科医院

スーパーマーケット

うすあじさっぱりしおけひかえめ の取り組み ~減塩 & 歩得の連携~

健康づくり戦略 キャッチフレーズ

うすあじさっぱりしおけひかえめ

あるこうじっくりむりをせず

いつでもけんこうなかとしよに




減塩 & 適糖Wキャンペーン

おおいたデータヘルス 始動!

大分県保険者協議会医療費・健診データ分析事業
生活習慣病に係る医療費県内順位の年度比較
(入院外・1人あたり医療費の状況)

	H28年度	H29年度	H30年度	R1年度
糖尿病	7位	9位	10位	11位
脂質異常症	11位	12位	11位	11位
高血圧性疾患	3位	4位	5位	6位



減塩 & 適糖 Wキャンペーン

宇佐市 バランスランチオンマット

大原周 毎日3食、主食・主菜・副菜をそろえる

ひとくちめは野菜料理をいただきます

副菜 (野菜炒め)

主菜 (鶏肉)

主食 (白米)

汁物 (味噌汁)

食物の目安

ヘルシーを日常に
カロリーオフ
レシピ集

宇佐市

答えて食べよう宇佐ん味! 健康チャレンジシクイズ

医療費等が高い高血圧性疾患や糖尿病の対策のための、減塩料理の体験、各種啓発媒体の活用、ウェブでの周知等

うさしおメニュー提供店

外食でも美味しい減塩料理が食べられるように、県の食の健康応援団と併せて、基準を満たしたメニューを市が認定し、周知や活用促進を行う

うさしおメニュー 美味しい減塩メニューを外食で 宇佐市認定店

うさしおメニューとは…宇佐市が認定する基準を満たした美味しい減塩メニュー

必須 ① 1食分の塩分が3グラム以下 ② 700kcal以下 ③ 野菜の使用量が120グラム以上 ④ 食事(フランス)の考えられたもの 一日の塩分の目標 男性 8g/女性 7g

<p>1 御膳光臨 文福 TEL: 097-0125 所在地: 海宇2-224-1</p> <p>減塩メニュー名: 文福うどん(500円) 減塩メニューの価格: 2,000円以上 減塩メニューのカロリー: 不詳 営業時間: 11時~15時 定休日: 日曜・祭日</p>	<p>2 寿明庵 壽喜冬あきない TEL: 098-4846 所在地: 住江2-22-2</p> <p>減塩メニュー名: 減塩メニュー(500円) 減塩メニューの価格: 500円以上 減塩メニューのカロリー: 不詳 営業時間: 11時~14時 定休日: 日曜・祭日</p>
<p>3 林の家 かくまご TEL: 097-0581 所在地: 海宇2-22-3-1</p> <p>減塩メニュー名: 減塩メニュー(500円) 減塩メニューの価格: 500円以上 減塩メニューのカロリー: 不詳 営業時間: 11時~15時 定休日: 日曜・祭日</p>	<p>4 いんないからあげ屋 TEL: 098-5708 所在地: 城内町新町126</p> <p>減塩メニュー名: 減塩メニュー(500円) 減塩メニューの価格: 500円以上 減塩メニューのカロリー: 不詳 営業時間: 11時~19時 定休日: 日曜・祭日</p>
<p>5 元禄うどん TEL: 092-5052 所在地: 早稲9-1</p> <p>減塩メニュー名: 減塩メニュー(500円) 減塩メニューの価格: 500円以上 減塩メニューのカロリー: 不詳 営業時間: 11時~21時 定休日: 日曜・祭日</p>	<p>6 アレリーハウス TEL: 098-0092 所在地: 住江1-5-4</p> <p>減塩メニュー名: 減塩メニュー(500円) 減塩メニューの価格: 500円以上 減塩メニューのカロリー: 不詳 営業時間: 11時~20時 定休日: 日曜・祭日</p>
<p>7 ナチュライト TEL: 098-4688 所在地: 住江2-482-1</p> <p>減塩メニュー名: 減塩メニュー(500円) 減塩メニューの価格: 500円以上 減塩メニューのカロリー: 不詳 営業時間: 11時~15時 定休日: 日曜・祭日</p>	<p>8 HOTEL A2 ジョイフル安心館 TEL: 098-1002 所在地: 安心館町1040-5</p> <p>減塩メニュー名: 減塩メニュー(500円) 減塩メニューの価格: 500円以上 減塩メニューのカロリー: 不詳 営業時間: 11時~20時 定休日: 日曜・祭日</p>
<p>9 朝のからー屋 ぽから TEL: 093-2872 所在地: 住江1-1-1</p> <p>減塩メニュー名: 減塩メニュー(500円) 減塩メニューの価格: 500円以上 減塩メニューのカロリー: 不詳 営業時間: 11時~20時 定休日: 日曜・祭日</p>	<p>10 コーヒープラザ はるる TEL: 097-3030 所在地: 海宇2-22-1</p> <p>減塩メニュー名: 減塩メニュー(500円) 減塩メニューの価格: 500円以上 減塩メニューのカロリー: 不詳 営業時間: 11時~20時 定休日: 日曜・祭日</p>

歩いて元気! パーチャルウォーキング

歩数等の目標を達成すると賞品がもらえる健康チャレンジ事業で割引券を発行

うさしおメニュー提供店 500円割引券 見本

発行日: _____

使用期限: 発行日から30日以内有効
使用できる店舗: うさしおメニュー提供店
※くわしくは別添付チラシ参照
発行者: 宇佐市長 聖永裕治

閉店: 宇佐市 健康課 健康推進課 TEL: 27-8137

※注意
①おつりは出ません
②現金への換金
③過去の賞品の再発行は行いません

大分県内に勤務・住まれている方の健康アプリ

おおいた歩得

大分県限定! 2018.4.1(Sun) 本格実施スタート!

おおいた歩得に提供店利用でポイントがもらえるミッションを登録

目標 2,000歩/日
304歩
ポイントの溜まりはここから

200pt 健康づくり

[NEW] ☆達成者全員サービスWチャンス☆
4月宇佐市うさしおメニュー店で減塩メニューを食べよう!

挑戦する

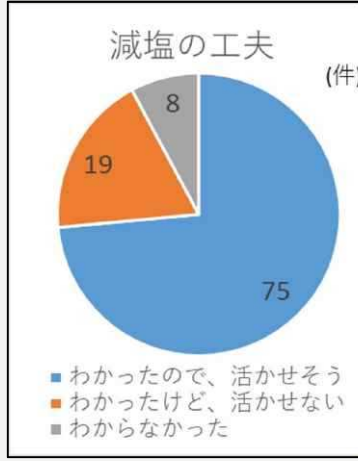
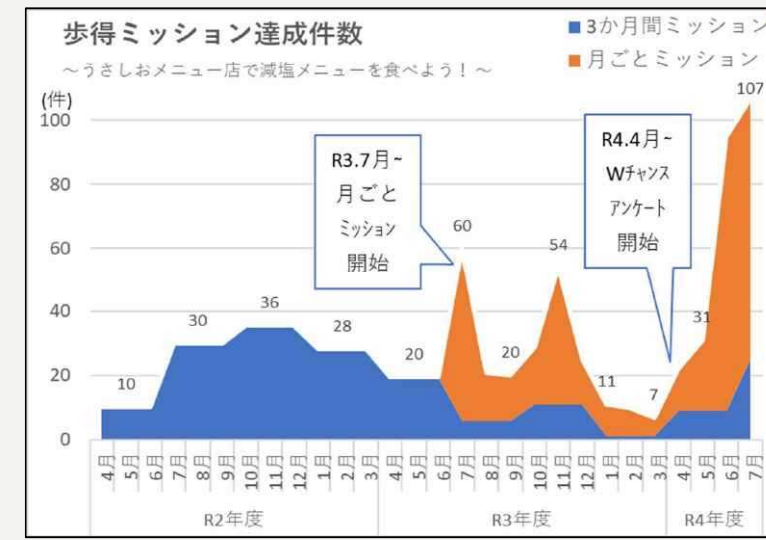
宇佐市内協力店舗で提供されているうさしお(減塩)メニューを食べて200ポイントをゲットしよう!

【期間】2022年4月1日~4月30日
【対象店舗】(期間内に1回のみ)
詳しくは[ここをクリック](#)

☆達成者全員サービスWチャンス☆
ミッションを達成してアンケートにご協力いただいた方全員に、さらに200ポイントをプレゼントします。
うさしおメニューアンケート

Q19. メニューの減塩の工夫はわかりましたか? また家庭の減塩に活かそうですか? 必須

わかったので、活かそう
 わかったけど、活かさない
 わからなかった



地域全体で推進中！

ヘルシーを日常に カロリーオフレシピ集

このレシピ集は、ヘルスマイトさん(食生活改善推進員)のご協力のもと作成しました。

ヘルスマイト ～食生活改善推進員～

ヘルスマイトは、食を通じた健康づくりなどの活動を行う全国的なボランティア組織です。

「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、地域で料理教室や啓発活動、食育を行っています。



健康づくり活動の一環として、このレシピ集の企画や料理、撮影にご協力をいただきました。

地域の婦人学級や男性料理教室、子ども会や学校でのおやつ作りや郷土料理教室なども行っていますので、気軽にお声かけください。



食生活改善推進員さん等の地域で活動する"健康づくり応援隊"と一緒に、減塩だけでなく、運動、健診受診をすすめています

“健康寿命”をテーマにした 番組制作について



JIMOTTO!
OAB 大分朝日放送

2022/8/24

2  **番組概要**

▶ **番組宣伝VTR**

<https://youtu.be/7fPEd0Px85s>

番組タイトル

- ・健康寿命日本一達成スペシャル 健活のすすめ

放送日時

- ・2022年3月27日(日) 午前11:00~11:50

出演者 (順不同)

- ・SAM(TRF)、大分大学・北野正剛学長、大分県信用組合・吉野一彦理事長
大分県福祉保健部 健康づくり支援課 中川課長 ほか

放送形態

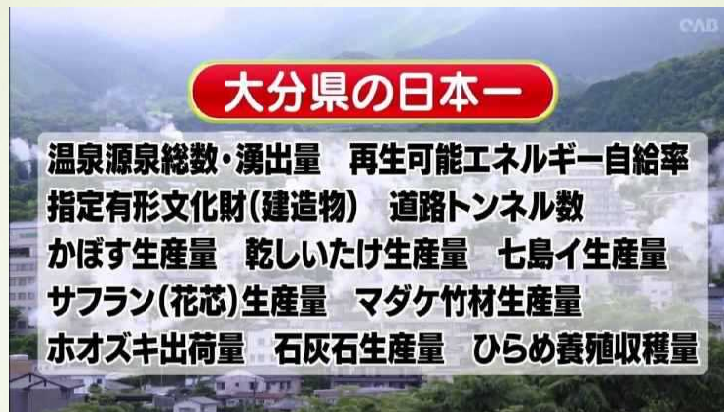
- ・生放送(一部VTR) 大分県内エリア

制作協力

- ・大分県 ほか



企画意図



官・民、県民一人ひとりが取り組み “日本一” (男性部門 ※女性部門…4位) を獲得した**健康寿命**というジャンルをもっと広く知ってもらったうえで、県民には大分県の新たな“日本一ブランド”を自慢して欲しい。さらに多角的な発展(地域浮揚、ビジネス等)に向けたアイデアや機会創出のきっかけになれば…。

Q、なぜゲストはSAMさんだったのか？

SAM(サム) プロフィール



- 埼玉県さいたま市岩槻区出身
1962年1月13日 (60歳)
- 明治時代から代々医者の家系で、実家はさいたま市の総合病院の創設家(現在、実兄が経営)
- 1992年ダンス&ボーカルユニット『TRF』に参加
ライブにおいてはダンス・振付・舞台設計なども担当
90年代半ばにはミリオンセラーを連発
- 高齢者の方の健康寿命を延ばすダンスプログラム『誰でもダンス』の考案をきっかけに、加齢に伴う心身の変化を研究し、高齢社会における個人と社会の様々な課題を解決することを目的とした**加齢・高齢化を科学する学問『ジェロントロジー』**と出会う
米国の南カリフォルニア大学デイビスクールでジェロントロジーを専攻し、修士号を修得

A、“踊れる”学識経験者 健康寿命の体現者だから。



番組構成



運動

・健康寿命とは？ ・県内企業の取り組み



食事

・うま塩プロジェクト



おおいた歩得(あるとつく)

・アプリ体験



心の健康

・大分1位の竹田市に迫る

健康指標(市町村の現況)

～めざせ！健康寿命男女ともに日本一～



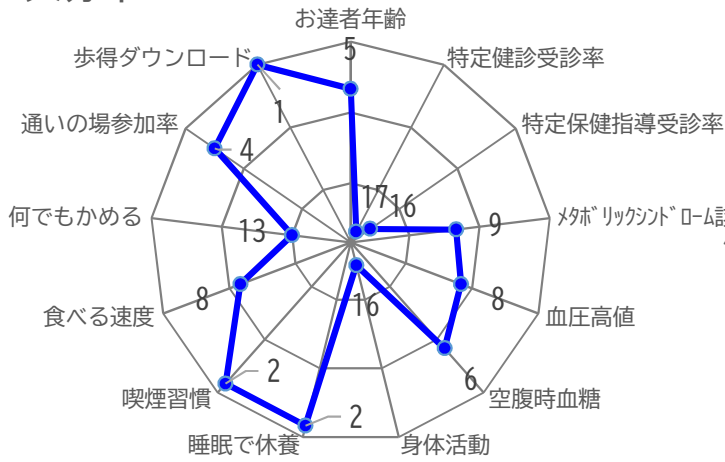
- ・ 県では、男女ともに健康寿命日本一をめざすため、各市町村で取組やすい健康指標を用いて、各市町村の現状を「見える化」し、市町村毎のランキングを作成しました。
- ・ 掲載した13の指標は、毎年の評価が可能であり、客観的に誰もが確認できるものです。
- ・ 本結果を参考に、住民への普及啓発にご利用いただくとともに、自治体内での健康づくり部門、国保医療部門、高齢者福祉部門での一体的な取組や多様な主体との協働により、幅広くご活用いただくことを期待しています。
- ・ 順位スコアは、各項目で良い順番に並べ替え、その順位を市町村毎に加算（例：1位は1ポイント、18位は18ポイント）したものです。数ポイントで順位が入れ替わることから順位のみ注目せず、上位～中位などの大まかな位置を把握することが望ましいと考えます。

令和4年8月
大分県健康づくり支援課

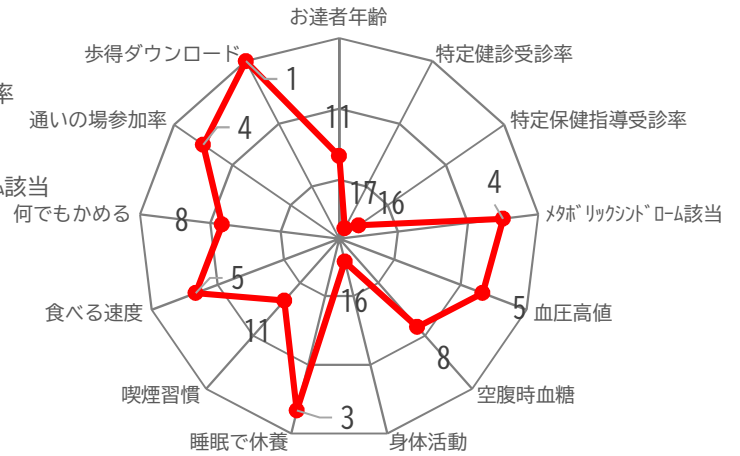
【男性】

【女性】

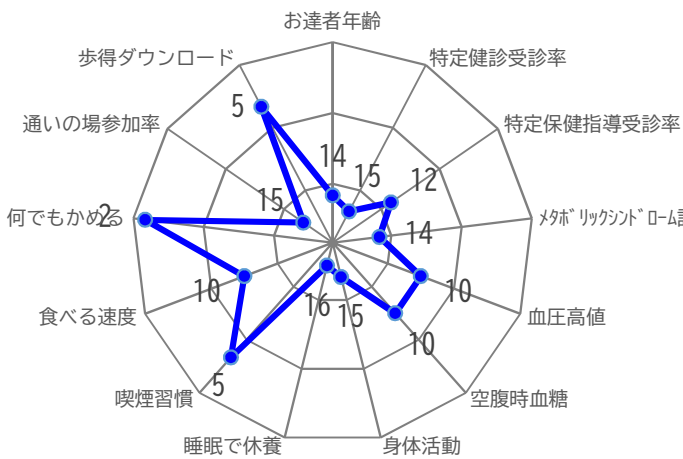
大分市



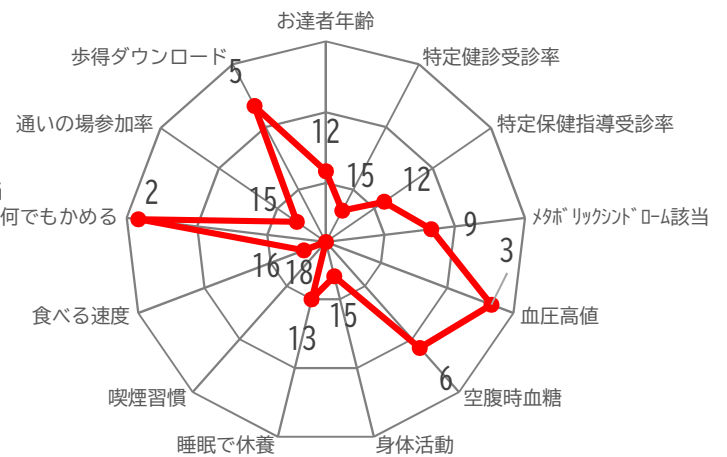
大分市



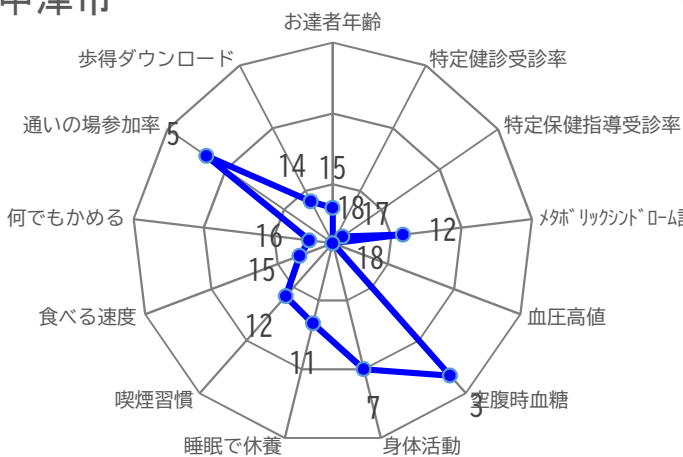
別府市



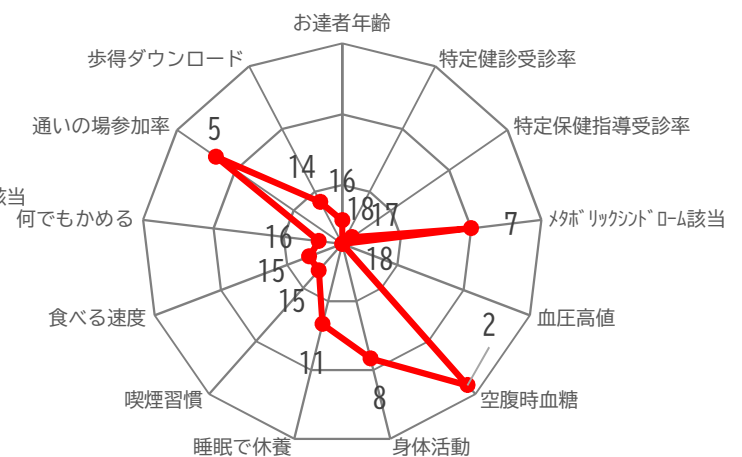
別府市



中津市



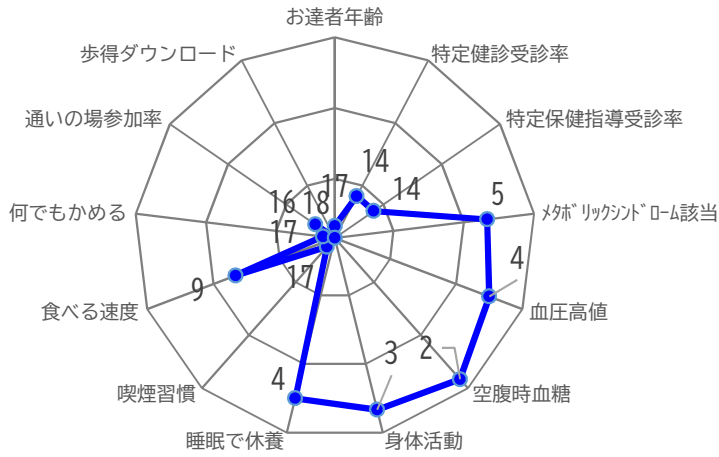
中津市



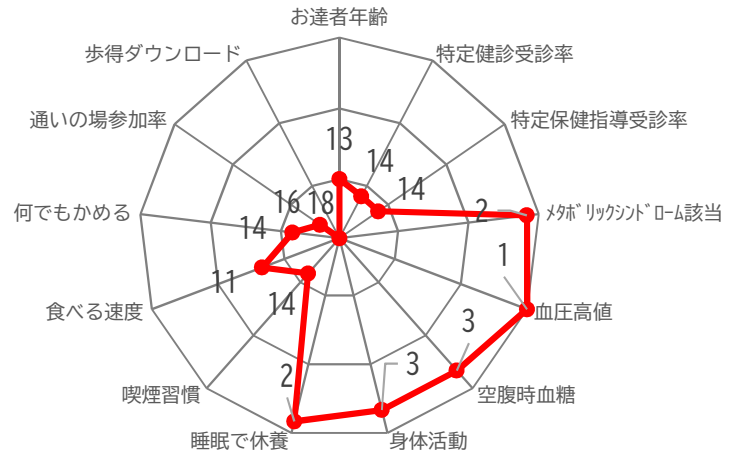
【男性】

【女性】

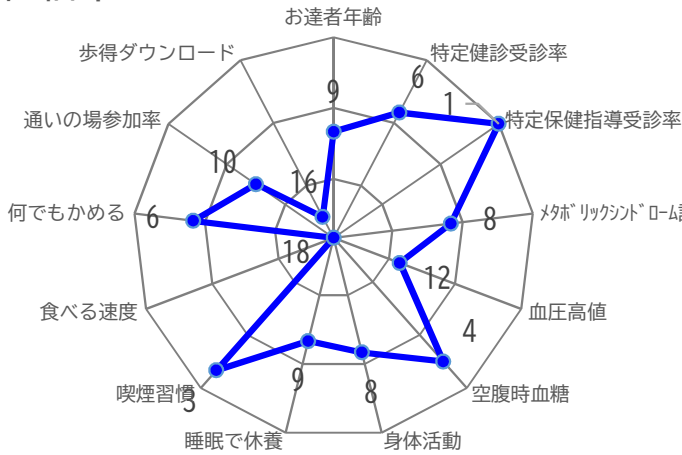
日田市



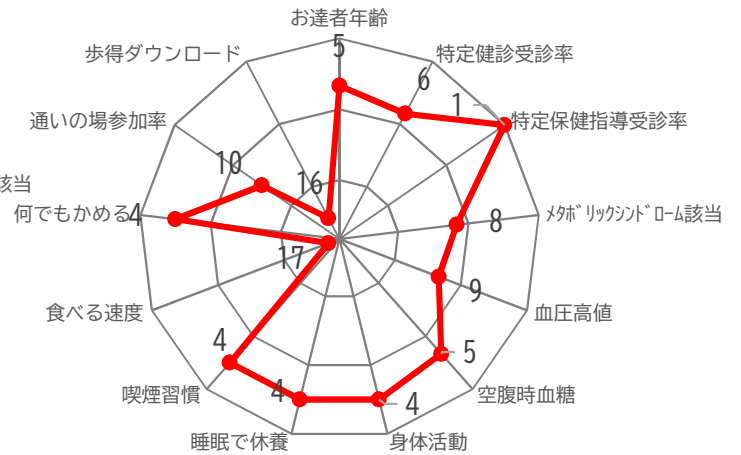
日田市



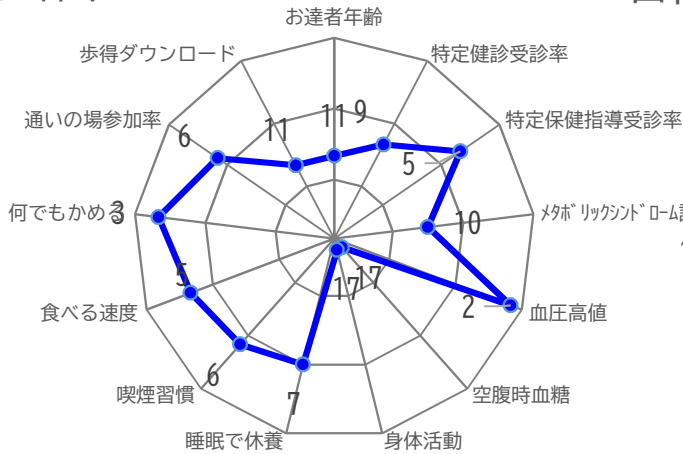
佐伯市



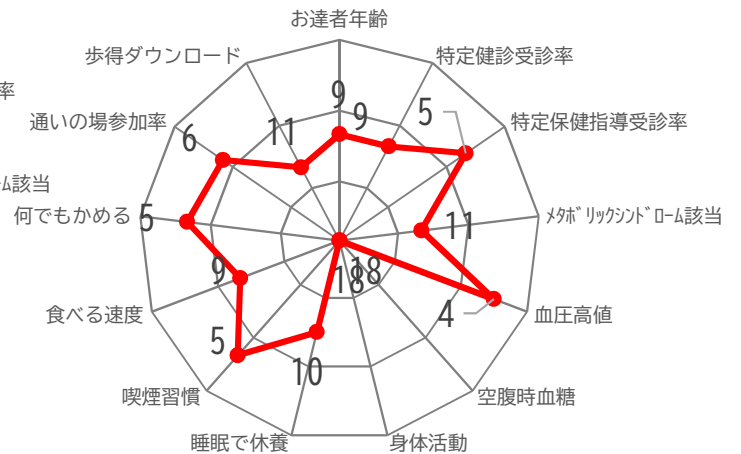
佐伯市



臼杵市



臼杵市

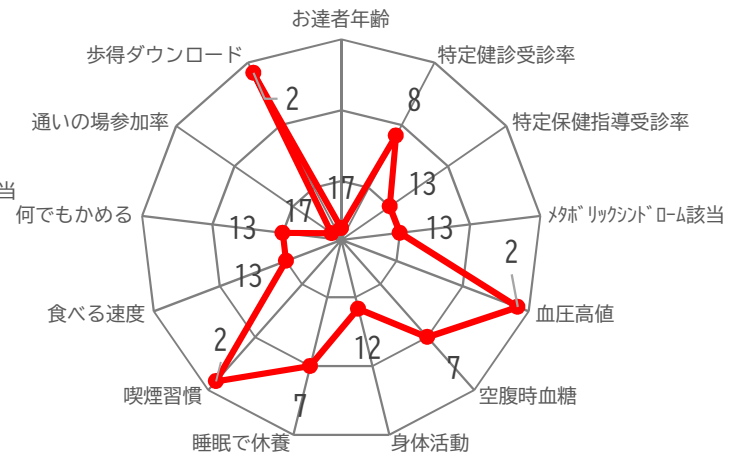
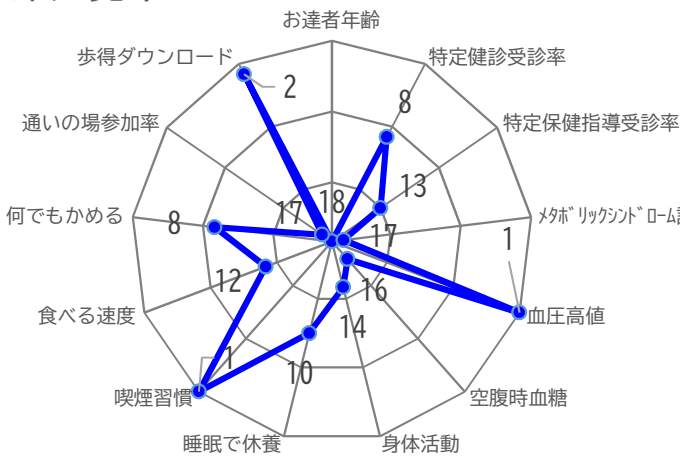


【男性】

【女性】

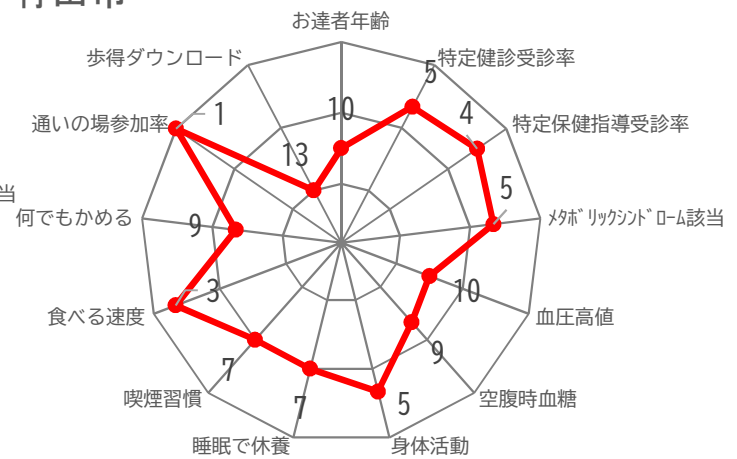
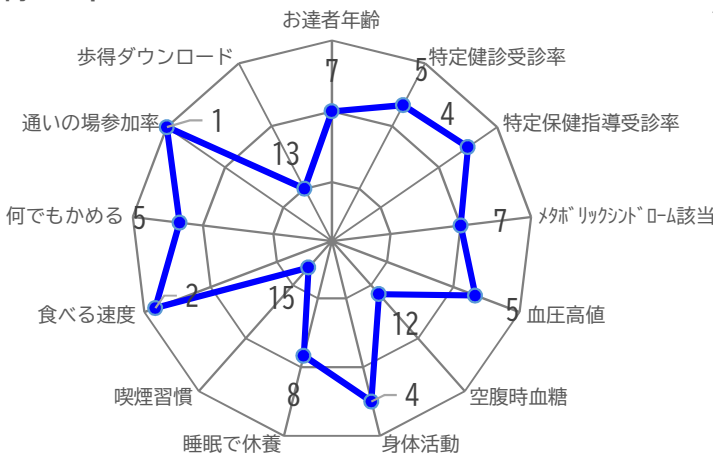
津久見市

津久見市



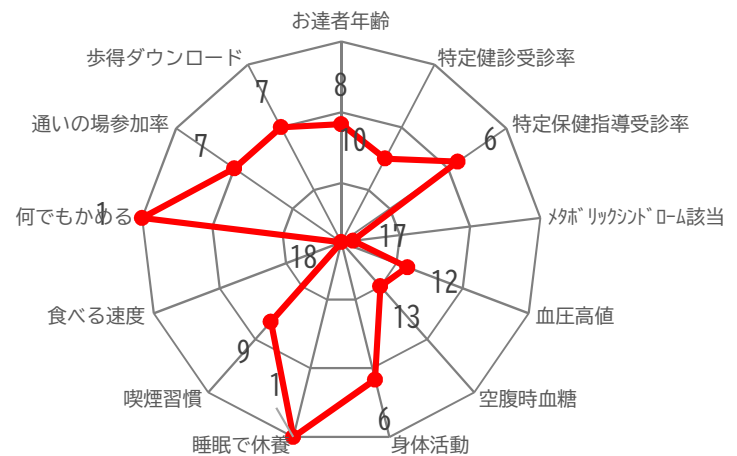
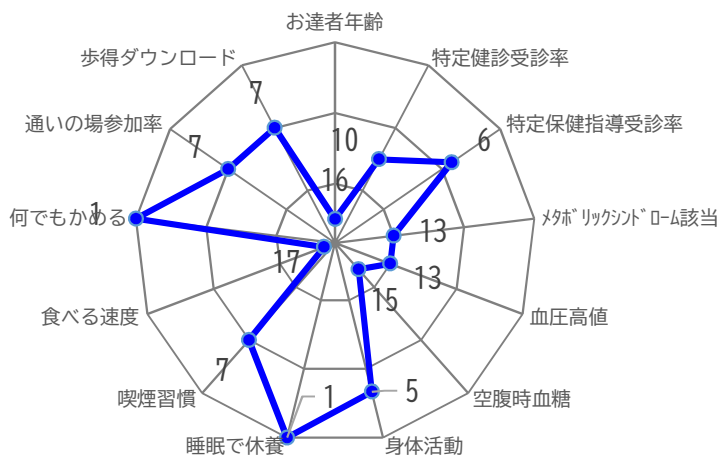
竹田市

竹田市



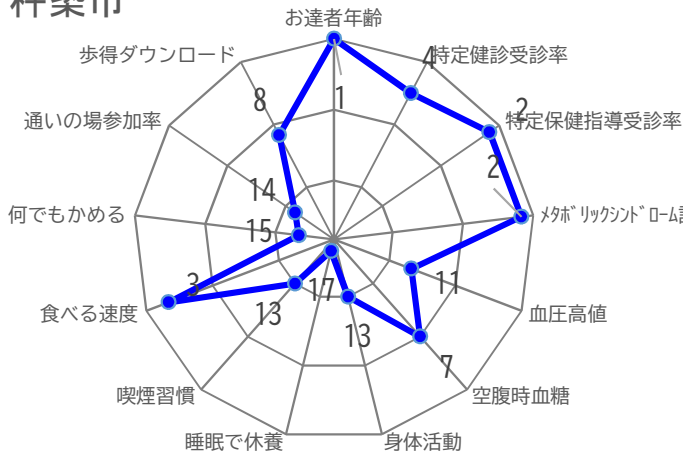
豊後高田市

豊後高田市



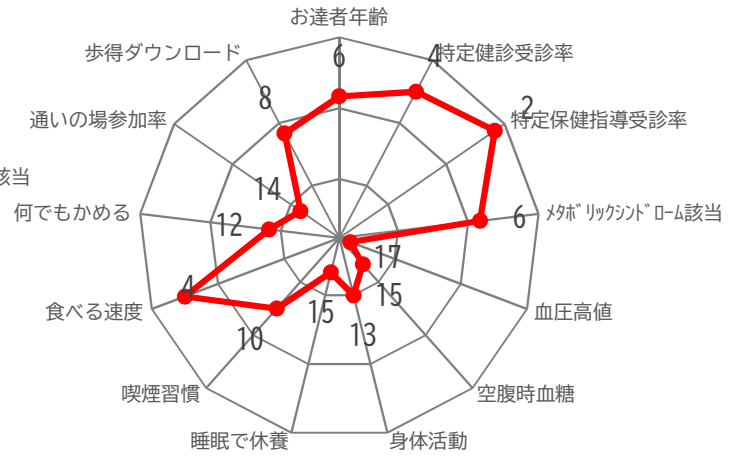
【男性】

杵築市

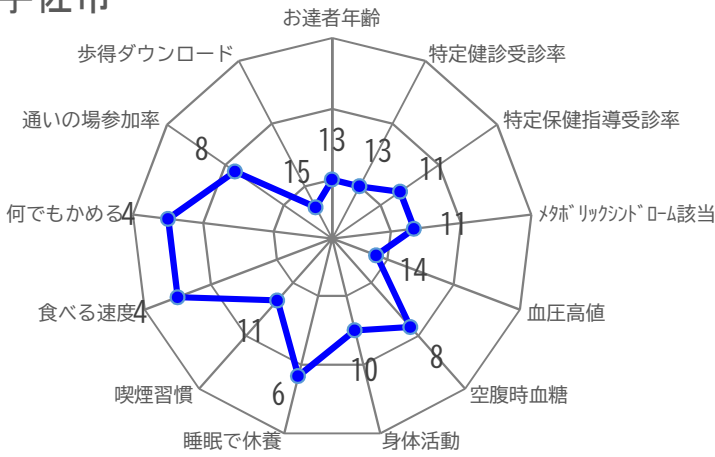


【女性】

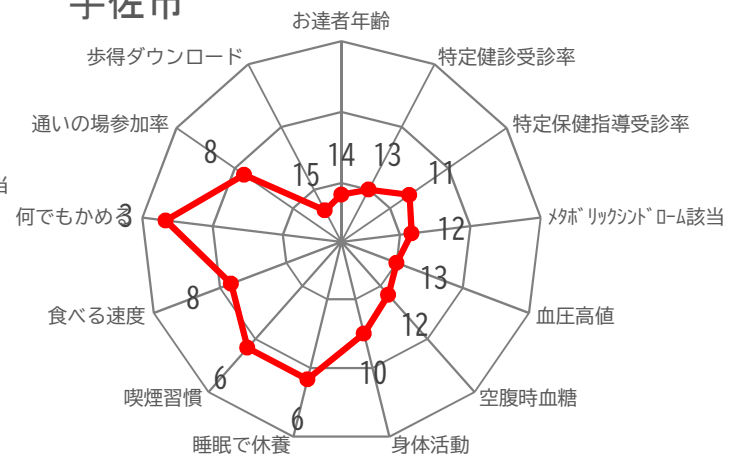
杵築市



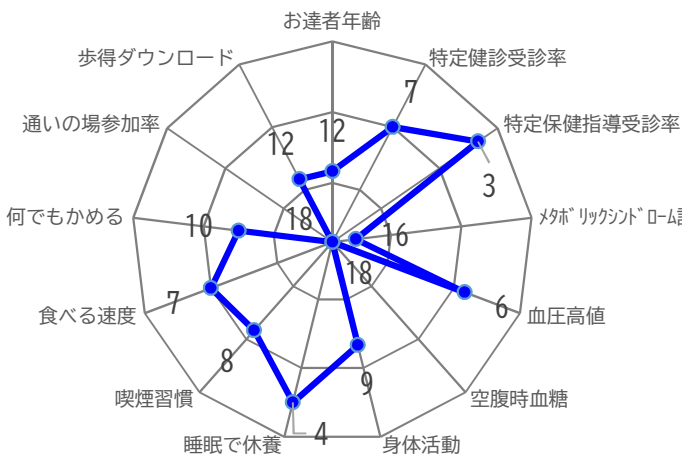
宇佐市



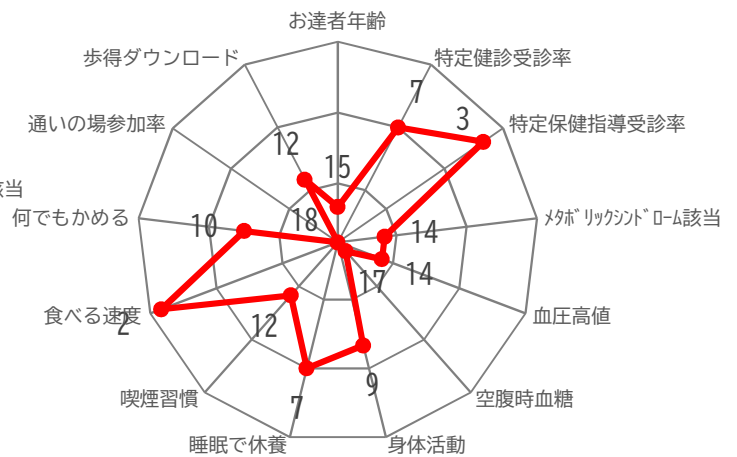
宇佐市



豊後大野市



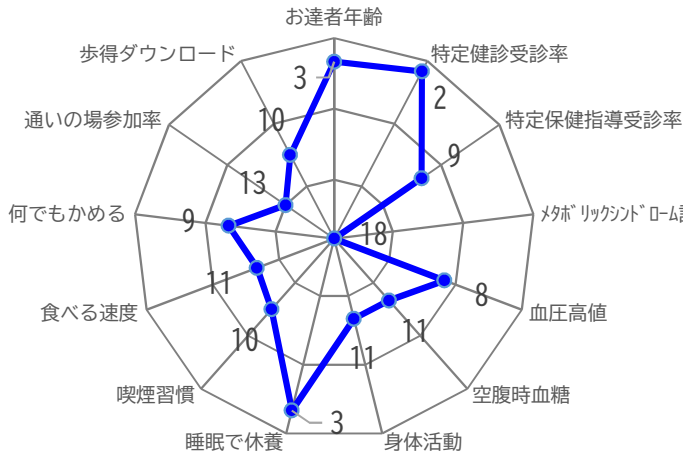
豊後大野市



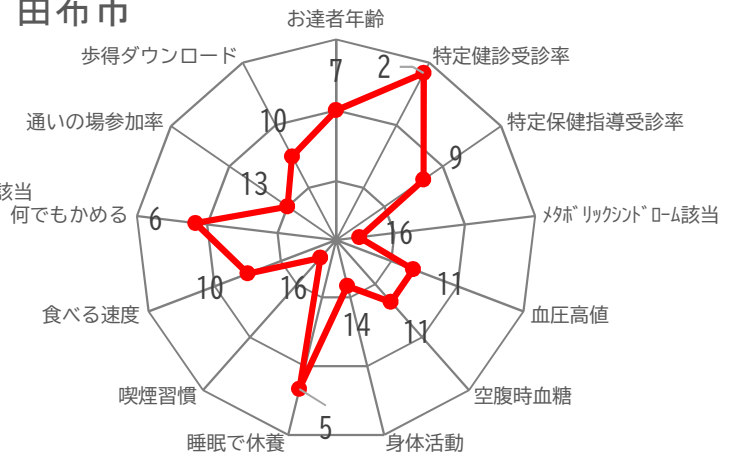
【男性】

【女性】

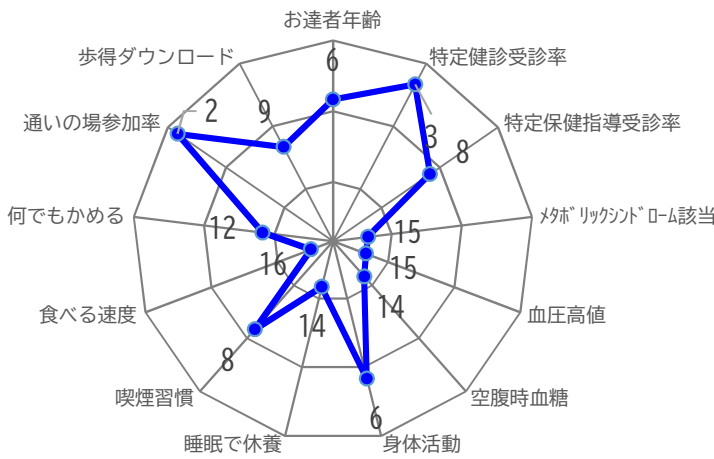
由布市



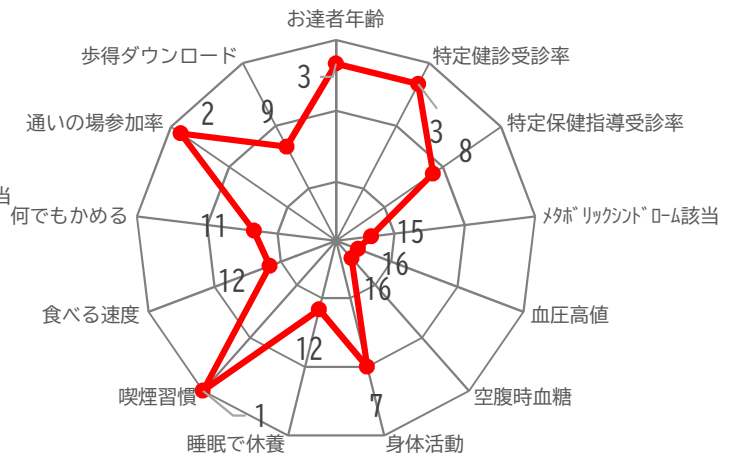
由布市



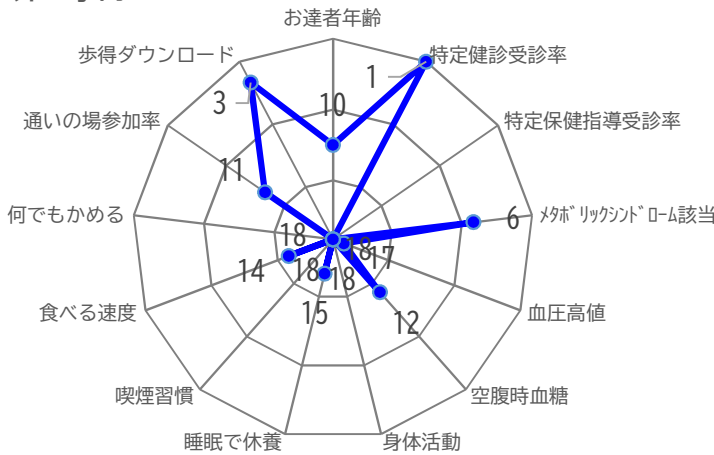
国東市



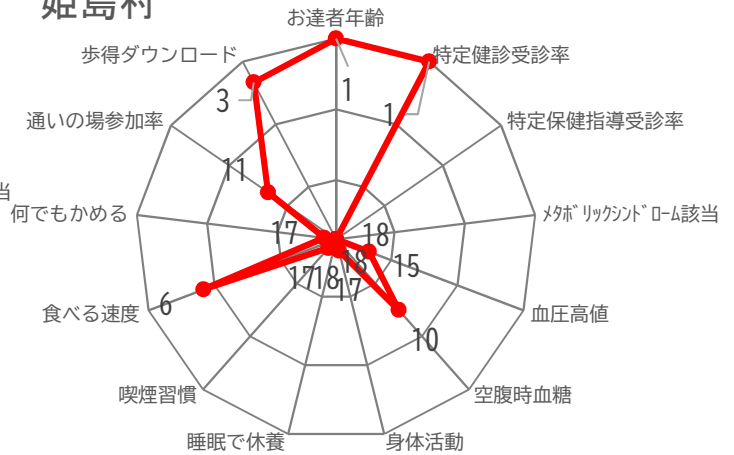
国東市



姫島村



姫島村

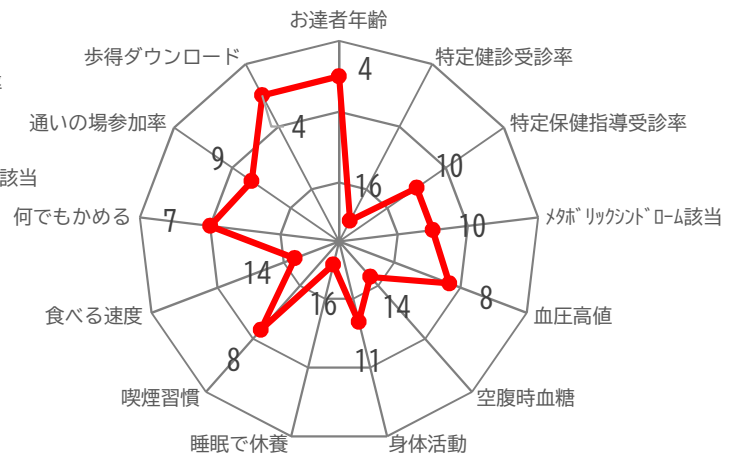
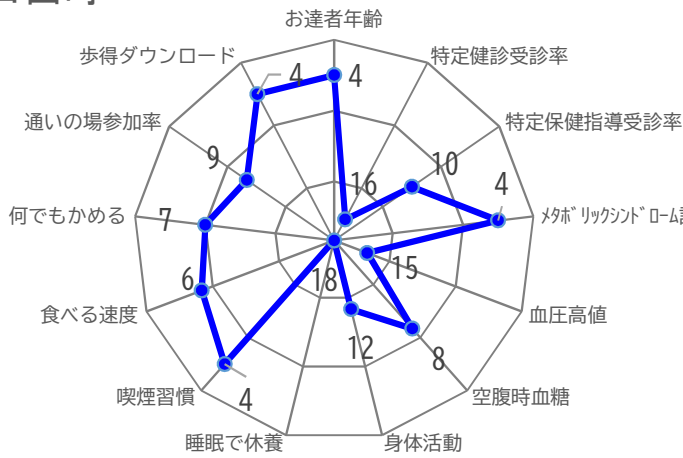


【男性】

【女性】

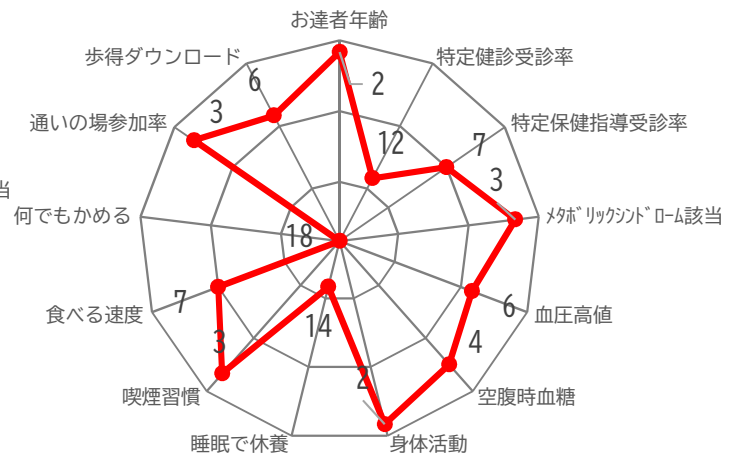
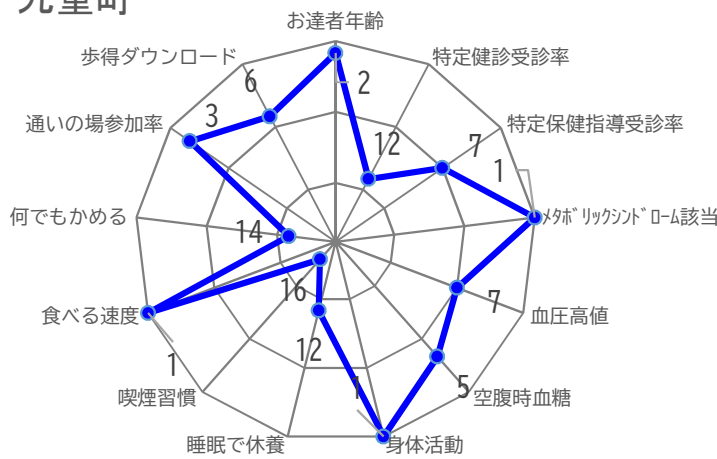
日出町

日出町



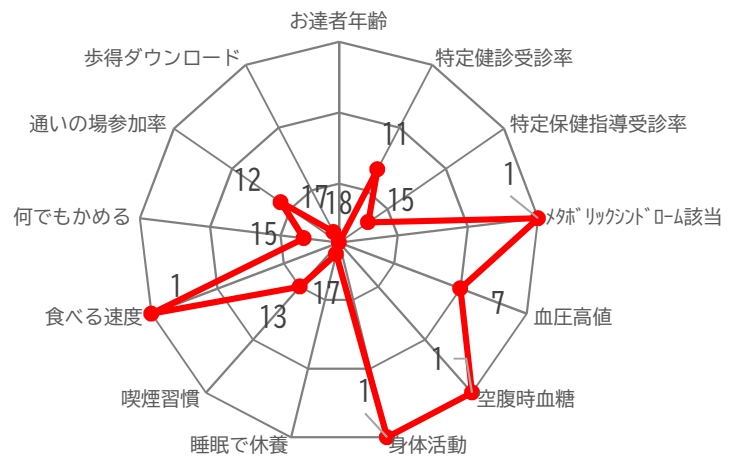
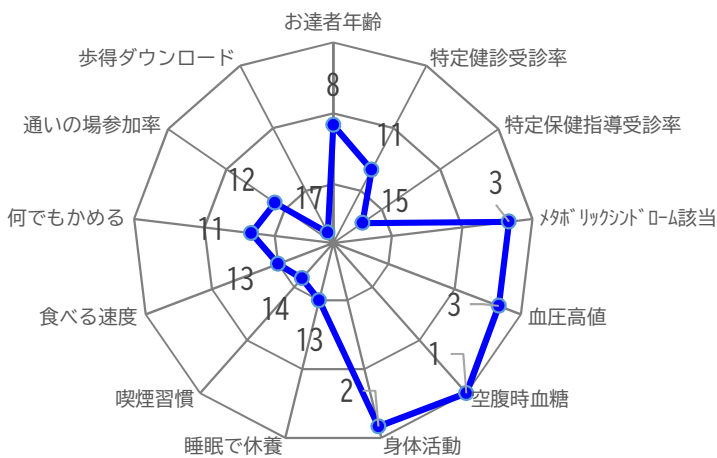
九重町

九重町



玖珠町

玖珠町



市町村の健康指標（13項目）

- 1 おたっしゃ年齢（大分県健康指標計算システム：令和1年度；H28～R2平均）
- 2 特定健診受診率（R2年度：市町村国保）
- 3 特定保健指導実施率（R2年度：市町村国保）
- 4 メタボリックシンドローム該当（R1年度実施分 保険者協議会医療費・健診データ分析事業R4.3月）
- 5 血圧高値（130/85または服薬）（R1年度実施分 保険者協議会医療費・健診データ分析事業 R4.3）
- 6 空腹時血糖（100mg/dl以上）（R1年度実施分 保険者協議会医療費・健診データ分析事業 R4.3）
- 7 身体活動（日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施しているもの
（R1年度実施分 保険者協議会医療費・健診データ分析事業 R4.3月）
- 8 睡眠で休養が十分にとれているもの（R1年度実施分 保険者協議会医療費・健診データ分析事業 R4.3月）
- 9 喫煙習慣のあるもの（R1年度実施分 保険者協議会医療費・健診データ分析事業 R4.3月）
- 10 食べる速度（早いもの）（R2年度 KDB 国保）
- 11 何でもかんで食べることができるもの（R2年度 KDB 国保）
- 12 通いの場（月1回以上の活動実績がある通いの場）
（R2年度 介護予防・日常生活支援総合事業の実施状況）
- 13 おおいた歩得ダウンロード率（人口あたり）（健康づくり支援課調 R4.6末時点）

※順位スコアは、各項目で良い順番に並べ替え、その順位を市町村毎に加算（例：1位は1ポイント、18位は18ポイント）したものの。数ポイントで順位が入れ替わることから順位のみ注目せず、上位～中位などの大まかな位置を把握することが望ましい。

【男性】

順位	1	2	3	4	5	5	7	8	8	10	11	11	13	14	15	16	17	18
市町村名	九重町	竹田市	大分市	臼杵市	佐伯市	杵築市	日出町	豊後高田市	由布市	玖珠町	宇佐市	国東市	豊後大野市	津久見市	日田市	別府市	姫島村	中津市
お達者年齢	2	7	5	11	9	1	4	16	3	8	13	6	12	18	17	14	10	15
特定健診受診率	12	5	17	9	6	4	16	10	2	11	13	3	7	8	14	15	1	18
特定保健指導受診率	7	4	16	5	1	2	10	6	9	15	11	8	3	13	14	12	18	17
メタボリックシンドローム該当	1	7	9	10	8	2	4	13	18	3	11	15	16	17	5	14	6	12
血圧高値	7	5	8	2	12	11	15	13	8	3	14	15	6	1	4	10	17	18
空腹時血糖	5	12	6	17	4	7	8	15	11	1	8	14	18	16	2	10	12	3
身体活動	1	4	16	17	8	13	12	5	11	2	10	6	9	14	3	15	18	7
睡眠で休養	12	8	2	7	9	17	18	1	3	13	6	14	4	10	4	16	15	11
喫煙習慣	16	15	2	6	3	13	4	7	10	14	11	8	8	1	17	5	18	12
食べる速度	1	2	8	5	18	3	6	17	11	13	4	16	7	12	9	10	14	15
何でもかんで食べる	14	5	13	3	6	15	7	1	9	11	4	12	10	8	17	2	18	16
通いの場参加率	3	1	4	6	10	14	9	7	13	12	8	2	18	17	16	15	11	5
歩得ダウンロード	6	13	1	11	16	8	4	7	10	17	15	9	12	2	18	5	3	14
総点数	87	88	107	109	110	110	117	118	118	123	128	128	130	137	140	143	161	163

【女性】

順位	1	2	3	4	5	5	7	8	9	9	11	12	13	13	15	16	17	18
市町村名	九重町	竹田市	佐伯市	大分市	豊後高田市	国東市	臼杵市	日田市	津久見市	杵築市	玖珠町	由布市	宇佐市	日出町	豊後大野市	別府市	姫島村	中津市
お達者年齢	2	10	5	11	8	3	9	13	17	6	18	7	14	4	15	12	1	16
特定健診受診率	12	5	6	17	10	3	9	14	8	4	11	2	13	16	7	15	1	18
特定保健指導受診率	7	4	1	16	6	8	5	14	13	2	15	9	11	10	3	12	18	17
メタボリックシンドローム該当	3	5	8	4	17	15	11	2	13	6	1	16	12	10	14	9	18	7
血圧高値	6	10	9	5	12	16	4	1	2	17	7	11	13	8	14	3	15	18
空腹時血糖	4	9	5	8	13	16	18	3	7	15	1	11	12	14	17	6	10	2
身体活動	2	5	4	16	6	7	18	3	12	13	1	14	10	11	9	15	17	8
睡眠で休養	14	7	4	3	1	12	10	2	7	15	17	5	6	16	7	13	18	11
喫煙習慣	3	7	4	11	9	1	5	14	2	10	13	16	6	8	12	18	17	15
食べる速度	7	3	17	5	18	12	9	11	13	4	1	10	8	14	2	16	6	15
何でもかんで食べる	18	9	4	8	1	11	5	14	13	12	15	6	3	7	10	2	17	16
通いの場参加率	3	1	10	4	7	2	6	16	17	14	12	13	8	9	18	15	11	5
歩得ダウンロード	6	13	16	1	7	9	11	18	2	8	17	10	15	4	12	5	3	14
総点数	87	88	93	109	115	115	120	125	126	126	129	130	131	131	140	141	152	162

令和4年度 健康寿命延伸アクション部会について

【目的】

男女ともに健康寿命日本一をめざすため、より住民に身近な市町村における健康づくり対策の検討や健康づくり運動の機運醸成を図るため、健康寿命日本一おおいた創造会議の下部組織として部会を開催

【実施時期】（年3回実施予定）

- ・第1回：令和4年5月31日（火）実施
- ・第2回：令和4年9月上旬実施（予定）
- ・第3回：令和4年12月実施（予定）

【構成員】

市町村、保健所（部）、健康寿命日本一おうえん企業、健康経営事業所、協会けんぽ大分支部、学識経験者、アプリ開発運営者 等
（協議テーマに基づき構成員を変更予定）

【協議事項】

- ・健康寿命の客観的健康指標に関すること
- ・健康づくり運動に関すること
- ・働く世代の健康づくり施策に関すること
- ・健康アプリ「おおいた歩得」の活用に関すること 等

令和4年度第1回健康寿命延伸アクション部会について （令和4年5月31日（火））

【参加者】

市町村：27名、健康寿命日本一おうえん企業（カゴメ株式会社）

【議事】

- ・健康寿命の客観的補助指標の説明
- ・市町村の優れた取組や工夫の共有（竹田市・豊後高田市・杵築市・九重町より発表）
- ・健康寿命日本一おうえん企業（カゴメ株式会社）より取組事例発表

【開催後の市町村に対するアンケート結果（抜粋）】

（参考になった取組）

- ・健康寿命の客観的補助指標（13の補助指標）による課題・強み・弱みの見える化
- ・竹田市の「運動プロジェクト」の立ち上げや啓発の工夫（動画配信やおおいた歩得との連携 等）
- ・豊後高田市の「健康マイレージ」と「おおいた歩得」の連動による稼働年齢層に届く健康づくり支援事業等の効果的な情報発信
- ・杵築市の「働き盛り世代の喫煙・歯科対策」における庁内他部署や他機関との連携
- ・九重町の保健所や食生活改善推進員との連携やメディアを活用した町民への啓発
- ・カゴメ株式会社の他自治体での取組事例や健康サービス事業（ベジチェック等）

（今後、実施してみたい取組）

- ・メディアやSNSを活用した健康づくりの取組の発信
- ・おおいた歩得と連携した事業の取組や情報発信
- ・庁内他部署や他機関との連携した事業の取組
- ・ベジチェックを活用したイベントの開催や既存事業との連携
- ・おうえん企業と協同した事業所への訪問や育壮年期の健康課題に対する取組

■アクション部会の様子



■カゴメ株式会社によるベジチェックの実演



令和4年度「みんなで延ばそう健康寿命」推進月間

推進月間を含む9～11月

[令和3年度] 676イベント

75,418人

健康づくりイベントの開催

スポーツ、ウォーキング、うま塩・食育講演会、生活習慣病に関する講演会、健康相談会

※新型コロナ感染拡大防止のため、適切な対策を講じることとする



健康寿命日本一おおい推進フォーラム

会場 トキハイナダストリーあけのアクロスタウン

2022
9/25日
10:00～
(開会式10:30～)

講師 「100歳まで歩ける体づくり」

いつまでも若々しく元気に、健康寿命を延ばす簡単な筋トレ法など、運動の効果をわかりやすく解説し、みなさまにも実際に体を動かしていただきながら講演を行います。

【時間】 11:00～12:30(開場・受付10:00～)

講師 たにもと みちや
順天堂大学スポーツ健康科学部 前任准教授 谷本 道哉 氏

1972年生まれ静岡県出身。日本オリンピック委員会医科学スタッフ、日本ボディビル連盟医科学委員。環境省ナッジユニット連絡会議委員およびナッジアンバサダー。大阪大学工学部卒。東京大学大学院総合文化研究科博士課程修了。博士(学術)。大学卒業後パシフィックコンサルタンツで勤務後大学院に進学。国立健康・栄養研究所 特別研究員、東京大学 学術研究員、順天堂大学 博士研究員、近畿大学講師、准教授を経て現職。専門は筋生理学、身体運動科学。著書に「スポーツ科学の教科書」(岩波書店)、「筋トレまるわかり大辞典」など多数。NHK「みんなで筋肉体操」「筋肉アワード」「おはよう日本」、テレビ朝日「モーニングショー」などでも運動の効果をわかりやすく解説している。



講師 「科学から健康寿命・ヘルスパンを考えよう」

～人生の早い段階での食事の選択が重要・病気は直すより防ぐ～

健康的な体重を維持し、栄養要件を満たすことで、多くの慢性疾患のリスクが軽減されます。人生120年時代を迎えようとしている中で、より健康な食事パターンや健康習慣を考え、実際に減塩・野菜をどのように料理に取り入れれば良いか、お話しします。

【時間】 13:30～14:30(開場・受付13:00～)

講師 たてまつ ようこ
立松食育研究所 所長 立松 洋子 氏

「食育とは人生を楽しく、有意義に過ごすための力」時代にあった方法で新しい道を切り開く。別府大学短期大学部では食育啓発グループ「育ドル娘」を長年指導し、国立大学法人大分大学では、学生や教職員の栄養指導や健康相談、附属小・養護学校では食の大切さを伝え、田北調理師専門学校ではユニークな授業を展開している。



健康寿命日本—おうえん企業ブース 20ブース

食（試供品等の配布）、測定体験（血管年齢）等

会場 本館1階マルチプラザ、本館1階センターコート・新館1階通路

健康寿命日本—おうえん企業ブース おおいた県民の「うんどう（運動習慣）えいよう（栄養バランス）かんきょう（社会環境）等の改善を応援する企業が、ブースを出展します!!

アサヒ飲料(株)九州支社、味の素(株)九州支社、アフラック大分支社・大分ファミリー(株)、大塚食品(株)、大塚製薬(株)、花王(株)、カゴメ(株)、キッコーマン食品(株)九州支社、キューピー(株)、公益財団法人大分県スポーツ協会・明治安田生命保険(株)大分支社、公益社団法人大分県言語聴覚士協会、公益社団法人大分県作業療法士協会、(株)サンドラッグ、ハウス食品(株)、原田製油(二豊フーズ)(有)、森永乳業九州(株)、理研ビタミン(株)、(株)ロッテ、(株)PLUSALOHA、SBI損保(株)【五十音順】

おおいた歩得 職場対抗戦

大分県では働き盛り世代の健康づくりのため、職場単位で取り組む「おおいた歩得」職場対抗戦を開催します。

職場対抗戦では健康アプリ「おおいた歩得」を活用し、職場の仲間と楽しみながらウォーキングやイベントに挑戦することができます。

- 応募資格:** 「おおいた歩得」を登録しており、かつ県内の職場で働いていること
- 応募方法:** 5～25人のグループをつくり、リーダーがアプリから申込む
- 実施期間:** 第1回 6月1日～7月31日 (R4) 第2回 10月1日～11月30日 (予定)

グループ平均ポイントで順位を決定します。優秀チームには豪華賞金!

- 1位 賞金 5万円
- 2位 賞金 4万円
- 3位 賞金 3万円
- 4位 賞金 2万円
- 5位 賞金 1万円
- 6～10位 賞金 8千円

さらに...
参加特典歩得ポイント
500pt
&
飛び賞
『おうえん企業賞』

