

企業・団体のみならず

健康寿命をのぼそう! Smart Life Project 参画のお願い

Smart Life Projectとは

「健康寿命をのぼしましょう。」をスローガンに、国民全体が人生の最後まで元気で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、プロジェクトに参画する企業・団体・自治体と協力・連携をしながら推進するプロジェクトです。



健康日本21(第二次)が掲げる目標例

国民健康づくり運動である「健康日本21(第二次)」では生活習慣及び社会環境の改善を通じて、子どもから高齢者まで全ての国民が共に支えあいながら希望や生きがいを持ち、ライフステージに応じて、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会を実現。その結果、社会保障制度が持続可能なものとなるよう、国民の健康増進の総合的な推進を図るための基本的な事項として下表のような目標を掲げています。

項目	現状(平成22年度)	目標(平成34年度)まで	
運動	日常生活の歩数の増加 (20歳～64歳)	男性 7,841歩 女性 6,883歩	9,000歩 8,500歩
	栄養・食生活	1日の野菜摂取量の増加	282g
喫煙	成人の喫煙率の減少	19.5%	12%
休養	睡眠による休養を十分とれていない者の割合の減少	18.4%(21年度)	15%
飲酒	生活習慣病リスクを高める量の飲酒している者の割合の減少 (一日当たりの摂取 男性:40g 女性:20g以上)	男性 15.3%	13%
		女性 7.5%	6.4%
歯・口腔	80歳で自分の歯を20歯以上有する者の割合の増加	25%(17年度)	50%

※出典:厚生労働省「国民の健康増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」

※一部抜粋。その他の目標は厚生労働省のウェブサイトにてご確認ください。 <http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kenkouippon21.html>

「Smart Life Project」に登録・参加しましょう! 登録無料

日本の「健康寿命」をのぼす活動にご協力ください。

【参画メリット】従業員や職場の健康づくりのために、企業・団体における普及啓発活動にご活用いただける各種ツールや情報をご提供いたします。

特典1 | Smart Life Project のロゴマークをご使用いただけます

Smart Life Project のロゴマークをポスター、パンフレット、社内報、CM、名刺、ホームページ等に使用可能。メンバーの思いや目標を盛り込んだカスタマイズも、マニュアルに沿ってご自由にデザインしていただけます。

プロジェクトロゴマーク



<カスタマイズデザイン例>

①目標や取り組みを自由に記入。
Smart Walk+ と歩数まで健康寿命をのぼしましょう。

②メンバーとして、健康づくりに対する取り組みについて、当プロジェクトと連携したアピールも可能。
Smart Walk+ 健康寿命をのぼしましょう。株式会社
株式会社はSmart Walk+とみなさんの健康増進を力づける仲間です。

活用例
名刺やチラシ、Web サイト等に、企業・団体の事業、活動を通じたアピールとしてご活用いただけます。また、最終パッケージや社員のメニューにも幅広くご活用いただけます。

特典2 | 企業・団体の健康寿命をのぼすための優れた活動内容を紹介します

企業・団体メンバーとして活動内容を Smart Life Project 公式サイトでご紹介させていただきます。健康づくりを推進する企業・団体であることを広くアピールする場としてご活用いただけます。マイページの活動報告投稿画面から活動内容を記載の上、投稿ください。



健康に関する取り組みをサイト上で報告すると...

報告が取り組み紹介ページに反映されます。

特典3 | 健康寿命をのぼそう!アワードにご応募いただけます

健康増進・生活習慣病予防への貢献に資する優れた取り組みを表彰します。

【部門】企業部門、団体部門、自治体部門
【表彰】厚生労働大臣賞(4件)、厚生労働省健康局長賞(最大15件)

※アワードについての詳しい説明は裏面のページをご覧ください



第1回 健康寿命をのぼそう!アワード表彰式

特典4 | メールマガジンを配信します

メンバーには Smart Life Project 関連イベント等、健康づくりに関する情報をメールマガジンで提供します。



特典5 | 啓発ポスター、オフィシャルポスターをご利用いただけます

「適度な運動」「適切な食生活」「禁煙」のポスター等、普及啓発ツールをダウンロードしていただけます。また、申請をして頂ければ、オフィシャルポスターをお送りいたします。※オフィシャルポスターは5種類用意しています。



ほかにも会80
特典があります

ご登録方法

Smart Life Project 公式 WEB サイトにて簡単に登録できます。 **無料**

<http://www.smartlife.go.jp/>

step 1

Smart Life Project
メンバー規約を
ご確認ください。



step 2

登録フォームに必要事項を
ご記入いただき、
「登録内容を確認」ボタンを
クリック。



step 3

ご登録いただいたメール
アドレス宛に、マイページの
IDとパスワードを記載した
登録完了のお知らせメール
をお送りいたします。

※ご登録いただきますと、事務局・厚生労働省により審査させていただきます。審査通過をもって、メンバーへの正式登録とさせていただきます。

Smart Life Project年間スケジュール

春

(4月～6月頃)

夏

(7月～9月頃)

秋

(10月～12月頃)

冬

(1月～3月頃)

健康増進・食生活
改善普及月間関連
イベント

運動・食生活・禁煙に関する各種施策

世界禁煙デー
記念イベント

アワード募集開始

第2回
健康寿命をのぼそう!
アワード表彰

アワード関連情報を発信

■ WEBでのツール、情報発信
■ 各企業様との連携

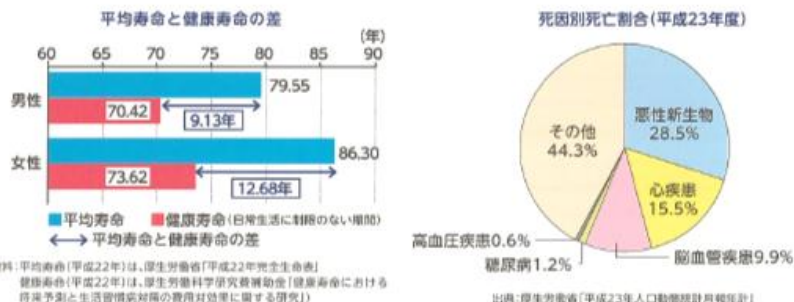
※予定は変更となる場合がございます。

「健康寿命」ってなに？

「健康寿命」とは、人の寿命における“健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間”を意味します。

平成22年の調査によると、日本の平均寿命は男性79.55歳、女性86.30歳となっていますが、「健康寿命」は男性70.42歳、女性73.62歳であり、男女とも平均寿命と「健康寿命」との間に10歳前後の差があります。

疾病予防と健康増進、介護予防などによって、平均寿命と「健康寿命」の差を短縮することができれば、国民がより健やかで心豊かに生活できる活力ある社会の実現につながります。



さらに詳しい情報は厚生労働省のウェブサイトをご覧ください▶ <http://www.mhlw.go.jp/>

「健康寿命をのぼそう!アワード」について



Smart Life Project が掲げる3つのテーマ (適度な運動・適切な食生活・禁煙) を中心に、自治体・団体・企業等において、健康増進・生活習慣病予防への貢献に資する優れた啓発・取組み活動の奨励・普及を図ることを目的とした表彰制度です。

※第2回健康寿命をのぼそう!アワードの応募は7月上旬の開始予定

平成24年度「第1回 健康寿命をのぼそう!アワード」表彰実績

【厚生労働大臣 最優秀賞】(1件)

静岡県「健康寿命日本一に向けた ふじのくに の挑戦」

【厚生労働大臣 優秀賞】(3件)

<自治体> 長野県松本市

「健康寿命延伸都市・松本」をめざして
To Become "The Sustainable Healthy City, Matsumoto"

<団体> 医療法人社団 鉄祐会 祐ホームクリニック 石巻 (宮城県) /
一般社団法人 高齢先進国モデル構想会議 (東京都)
「在宅医療から被災地・石巻の健康・生活復興への挑戦」

<企業> 三菱電機株式会社

「三菱電機グループヘルスプラン 21 (略称: MHP21) ステージⅡ」

その他、「厚生労働省健康局長 優良賞」として15件(自治体5件、団体5件、企業5件)を表彰。

ふじのくに
静岡県公式ホームページ



石巻市健康増進
祐ホームクリニック

MITSUBISHI
Changes for the Better

詳しくは Smart Life Project 公式サイトをご覧ください。

<http://www.smartlife.go.jp/>

お問い合わせ

Smart Life Project 事務局

厚生労働省「平成25年度健康日本21推進業務」事務局
TEL:03-3524-0786 e-mail:info@smartlife.go.jp

「禁煙支援マニュアル(第二版)」の策定について

(1) 背景

平成23年度の国民健康・栄養調査によると、現在習慣的に喫煙している人の割合は、20.1%(男性32.4%、女性9.7%)となっており、このうち「たばこをやめたい」と回答している人は35.4%(男性32.8%、女性42.8%)となっている。「がん対策推進基本計画」(平成24年6月8日閣議決定)や「健康日本21(第二次)」(平成25年4月1日開始)では、喫煙者のうち喫煙をやめたい人の全てが禁煙を達成することを数値化した、成人喫煙率を2022年度まで12%とするという数値目標が設定された。

(2) 禁煙支援マニュアル(第二次)策定の目的

禁煙を希望する者に対する禁煙支援については、平成18年5月に策定された「禁煙支援マニュアル」を普及することなどを通して推進を図ってきたところであるが、最新の知見を踏まえた、さらに効果的な禁煙支援を推進することを目的として、「禁煙支援マニュアル(第二版)」を策定した。

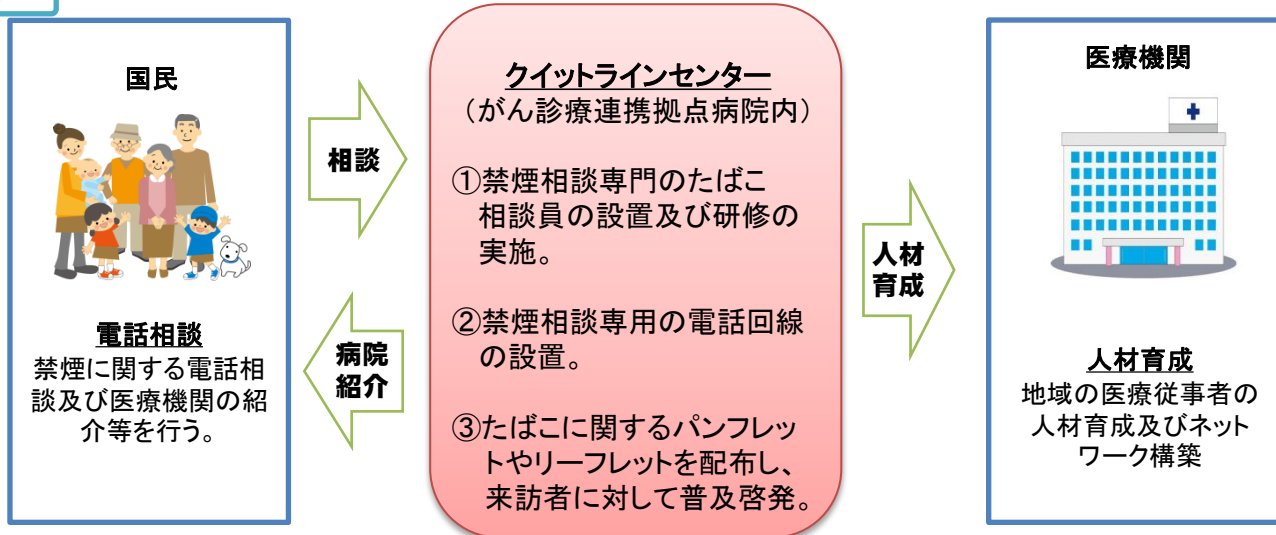
(3) 禁煙支援マニュアル(第二次)の内容等

- ① 保健医療の専門職だけでなく、職場の衛生管理者や地域の保健事業担当者の方々も対象とし、「喫煙と健康」に関する健康教育を行うための必要な基礎知識や実施方法の具体例を解説。
- ② 動画を組み合わせ、具体的にわかりやすく学習できるよう工夫。
- ③ 平成25年4月より、禁煙支援の推進について大幅な改訂が示された、「標準的健診・保健指導プログラム(改訂版)」に基づいた健診・保健指導が開始されたことを踏まえて、健診・保健指導における禁煙支援の具体的な方法についての記載を拡充。
- ④ 禁煙支援に関する参考資料を多数掲載。
- ⑤ 各地方自治体や多くの職場等で本書が活用され、受動喫煙も含めたたばこによる健康被害の減少に役立てられることを期待。

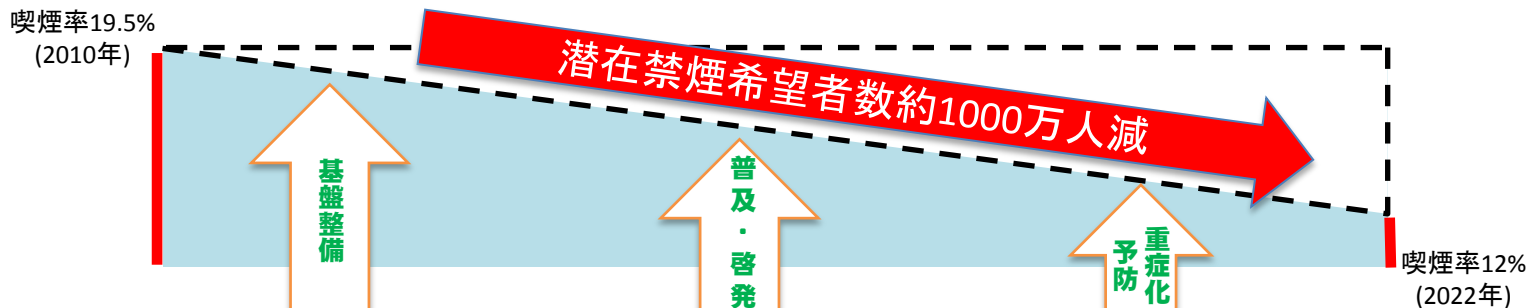
たばこクイットライン

(がん診療拠点病院機能強化事業の一部)

事業概要



効果



たばこの健康影響評価
(たばこ成分分析・たばこ製品の実態把握等)
根拠の集積と発信
(たばこ白書作成等)

たばこ対策促進事業
(地方の活性化)

たばこクイットライン
(国民からの電話相談/
地域の保健医療従事者の育成)

○ 事業概要

都道府県において、地域での連携を図り、未成年者の喫煙防止対策、受動喫煙防止対策及び禁煙・節煙を希望する者に対する支援体制の整備を図る等、地域の実情にあわせた施策を実施する経費に対する国庫補助事業(補助先:都道府県、保健所設置市、特別区、補助率:1/2)

〈事業内容〉

○ 未成年者や子どもへの影響の大きい父母等の喫煙防止に関する事業

- ・ 学校保健担当者等を対象とした未成年者の喫煙防止に効果的な教育方法等を指導する講習会等の実施など

○ 娯楽施設等における受動喫煙防止に関する事業

- ・ 娯楽施設等の事業者を対象とした受動喫煙防止対策に関する講習会の実施など

○ 若年女性に対する普及啓発に関する事業

- ・ 喫煙と健康問題に関するチラシ・ポスター等(美容所等へ配布)の作成など

○ 「禁煙普及員」「たばこ相談員」等の禁煙支援携わる者に関する事業

- ・ 「禁煙普及員」、「たばこ相談員」等の禁煙支援に携わる者が行う普及啓発活動の支援に関する事業など

○ たばこ対策関係者で構成される協議会等の設置

- ・ 地域の保健医療関係者を含めたたばこ対策関係者で構成される協議会を設置して事業計画策定、推進及び評価の実施

自治体や企業による市民や社員の健康づくりに関するモデル的な取組の横展開

<事業名:地域健康増進促進事業費 (平成26年度予算案:0.9億円)>

○事業概要:自治体や民間団体などの連携による地域のソーシャルキャピタルを活用したモデル的な取組を支援

○経費の性質:補助金(補助先:市町村、特別区、民間団体 ※公募により選定、補助率:定額)

<イメージ>

- モバイルデータを活用した日々の健康管理
- 各種指針等に基づく保健指導

→健康への意識醸成・向上による健康づくり拠点への誘導

(参考:指針類)

➢ 『健康な食事』の基準 (平成26年夏頃～)

- 食事摂取基準
- 食事バランスガイド
- 身体活動基準、身体活動指針
- 禁煙支援マニュアル 等

* 従来アプローチできなかった住民(国保以外の被保険者等)にもアプローチができる。
* 「いつでも」データをチェックできることで、それらのデータを集計・分析し、効果的な取組ができる。
* 日々の改善状況を適時把握できることで、適切な保健指導内容の見直しができる。

<健康管理の機会の増大>

「いつでも」「どこでも」「だれでも」自分の健康データをチェックできる

従来型機会

保健センターや医療機関等における指導を通じたチェック



新たな機会づくり

企業が開発している各種ITを活用し健康データを測定・記録する機器を用いたチェック
身近に多数存在するコンビニ・薬局等の利便性を活かした住民への効果的なアプローチ



携帯電話等のIT技術の活用により、日々の
・体重
・食事(脂質、塩分等)
・運動量(歩数等)を記録。
「いつでも」チェックできる環境を整備

保健センターや医療機関等に比べて、
・営業時間が長く
・拠点数が多く
・住民の利用頻度が高い
民間のインフラを活用

地域住民



* 民間サービスの消費量拡大により健康づくり拠点間の競争が活性化し、健康づくり分野における産業の拡大が図られる。

(健康づくり拠点の利用に対してポイントを付与・使用できるなど、個人・企業等のインセンティブを更に高める仕組みについても検討。)

従来型拠点

自治体・保健所



新たな拠点づくり

コンビニ・スーパーマーケット等の食事関係の拠点



スポーツジム等運動関係の拠点



地域のソーシャルキャピタル(健康づくり拠点)を活用した効果的な保健指導を展開

<健康づくり拠点の拡大>

「いつでも」「どこでも」「だれでも」食事や運動について必要なサービスが受けられる

疾病予防のための「健康な食事」の基準について

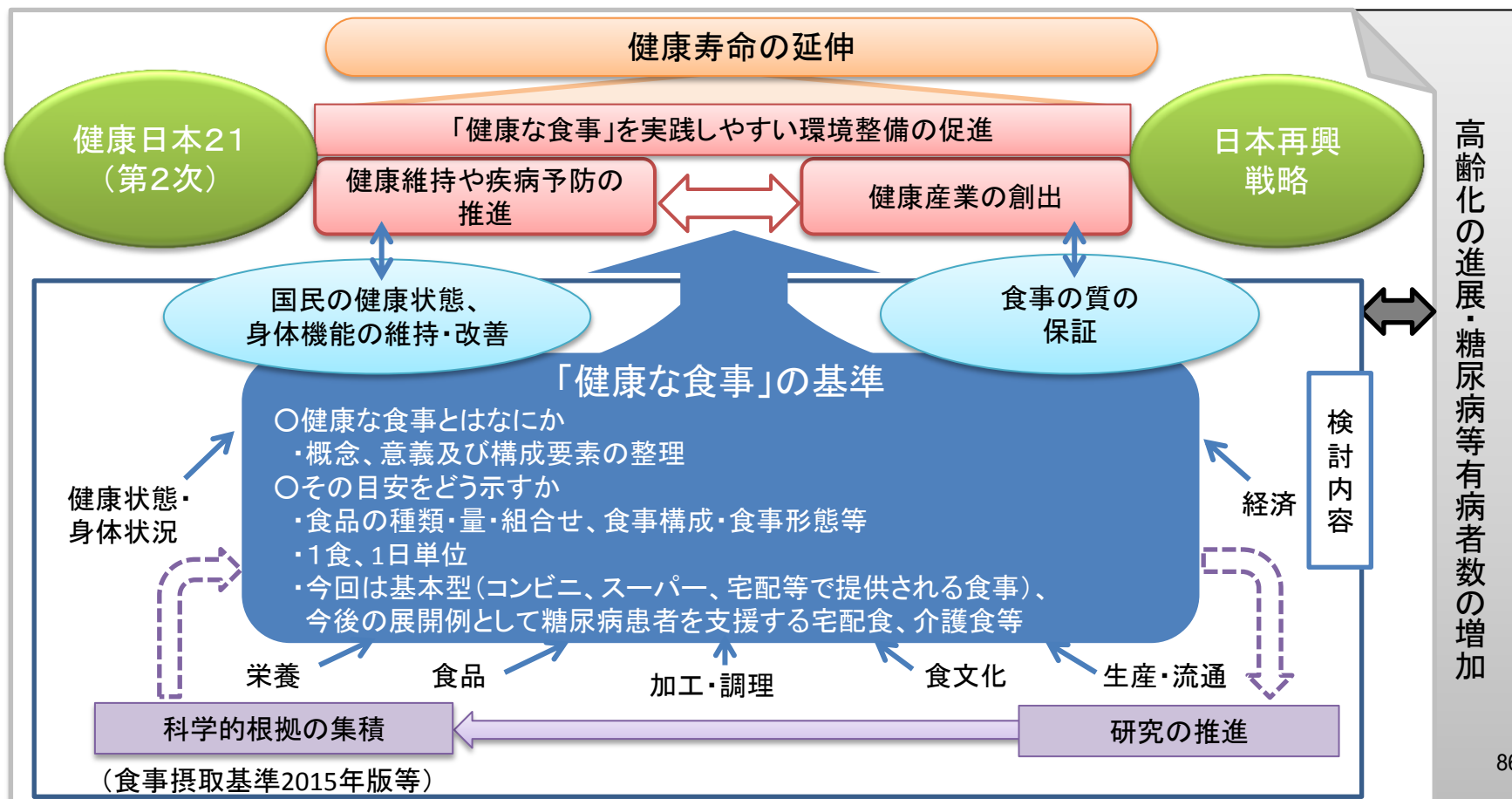
<背景>

平成25年6月に閣議決定された日本再興戦略において、国民の健康寿命の延伸をテーマに、健康寿命延伸産業の育成のための主要施策として、「疾病予防効果のエビデンスに基づく健康な食事の基準を策定すること」としている。

<内容>

○健康寿命の延伸のため、健康面や栄養面に加えて、日本人の食事の多様性や食文化、生産流通等も考慮した日本人の長寿を支える「健康な食事」の基準を策定する。また、「健康な食事」の基準を満たすものへの認証制度の導入とともに、コンビニ、宅配食業者等と連携して普及の促進を図ることとしている。

○日本人の長寿を支える「健康な食事」のあり方に関する検討会を平成25年6月に立ち上げ、平成26年1月20日に第6回検討会を開催した。平成26年夏頃に報告書を取りまとめる予定。



- 住宅の再建は順次進められているが、完了までにはなお年数を必要とする状況。仮設住宅における生活の長期化により、生活不活発病や高血圧の有病者の増加、栄養バランス等食生活の乱れや身体活動量の低下などを懸念する指摘もあり、長期間にわたり仮設住宅での生活を余儀なくされる被災者の方の健康支援は重要な課題。
- このため、被災自治体における健康支援活動の強化を図るため、仮設住宅等を中心とした保健活動等を支援する。

【事業の対象地域】

岩手県、宮城県、福島県

(被災地健康支援臨時特例交付金により介護基盤緊急整備等臨時特例基金(既設)の積み増しにより実施。)

【事業内容】

被災県に設置されている基金に積み増しを行い、県・市町村が、各被災地の実情に応じて実施する以下のような事業を支援。

(地方公共団体が適当と認める団体への委託・補助または助成に係る費用も対象。)

- 仮設住宅入居者等を対象とした多様な健康支援活動の実施
 - 全戸訪問等による巡回健康相談などの実施
 - 支援が必要な方に対する個別訪問等のフォローアップ
 - 生活不活発病予防のための体操や健康運動教室の開催
 - 歯科医師等による歯科検診・指導
 - 管理栄養士等による栄養・食生活指導
 - 子どもの健康教室開催 等
- 被災者に対する効果的な健康支援方策を検討する協議会の運営
- 被災者特別健診等事業
 - 特定健診非対象者(18～39歳未満)に対する健康診査等の実施や特定健診の項目追加