



社会全体での予防・健康づくりの推進

平成30年12月12日（水）
厚生労働省健康局健康課

- 団塊ジュニア世代が高齢者となる2040年を見通すと、現役世代(担い手)の減少が最大の課題。一方、近年、高齢者の「若返り」が見られ、就業率が上昇するなど高齢者像が大きく変化。
- 国民誰もがより長く元気に活躍できるよう、全世代型社会保障の構築に向けて、厚生労働省に「**2040年を展望した社会保障・働き方改革本部**」(本部長：厚生労働大臣)を立ち上げ、引き続き、給付と負担の見直し等による社会保障の持続可能性の確保を進めるとともに、以下の取組を推進。
 - ① **雇用・年金制度改革等**
 - ② **健康寿命延伸プラン**
 - ③ **医療・福祉サービス改革プラン**

多様な就労・社会参加

【雇用・年金制度改革】

- 更なる高齢者雇用機会の拡大に向けた環境整備
- 就職氷河期世代の就職支援・職業的自立促進の強化
- 中途採用の拡大
- 年金受給開始年齢の柔軟化、被用者保険の適用拡大、私的年金(iDeCo(イデコ)等)の拡充

※あわせて、地域共生・地域の支え合い等を推進

健康寿命の延伸

【健康寿命延伸プラン】

※来夏を目途に策定

- 2040年の健康寿命延伸に向けた目標と2025年までの工程表
- ①健康無関心層へのアプローチの強化、②地域・保険者間の格差の解消により、以下の3分野を中心に、取組を推進
 - ・次世代を含めたすべての人の健やかな生活習慣形成等
 - ・疾病予防・重症化予防
 - ・介護予防・フレイル対策、認知症予防

医療・福祉サービス改革

【医療・福祉サービス改革プラン】

※来夏を目途に策定

- 2040年の生産性向上に向けた目標と2025年までの工程表
- 以下の4つのアプローチにより、取組を推進
 - ・ロボット・AI・ICT等の実用化推進、データヘルス改革
 - ・タスクシフティングを担う人材の育成、シニア人材の活用推進
 - ・組織マネジメント改革
 - ・経営の大規模化・協働化

誰もがより長く元気に活躍できる社会を目指して ～健康寿命の更なる延伸～

- 誰もがより長く元気に活躍できる社会を目指して、「①健康無関心層も含めた予防・健康づくりの推進」、「②地域・保険者間の格差の解消」の2つのアプローチによって、「次世代を含めたすべての人の健やかな生活習慣形成等」、「疾病予防・重症化予防」、「介護予防・フレイル対策、認知症予防」の重点3分野に取り組み、健康寿命の更なる延伸を図る。
- その際、「新たな手法」や「基盤整備」の強化により、政策の実効性を高めていく。
新たな手法 → 健康な食事や運動ができる環境整備や、居場所づくりや社会参加による役割の付与等を通じた「自然に健康になる社会」の構築、行動経済学等の理論やインセンティブの活用による「行動変容を促す仕掛け」など
基盤整備 → 幅広い関係者が一体となって取り組む体制の構築・強化やデータヘルス、研究開発の促進 など

①健康無関心層も含めた予防・健康づくりの推進

②地域・保険者間の格差の解消

新たな手法

自然に健康になれる環境づくり

健康な食事や運動ができる環境整備

居場所づくりや社会参加の推進による役割の付与

行動変容を促す仕掛け

行動経済学等の理論（ナッジ理論等）の活用

インセンティブの活用

重点3分野

次世代を含めたすべての人の健やかな生活習慣形成等

疾病予防・重症化予防

介護予防・フレイル対策、認知症予防

基盤整備

データヘルス

医療・介護関係者
保険者

地域住民やボランティア

自治体・保健所

幅広い関係者が一体となって
取り組む体制の構築・強化

関係省庁・団体

その他

企業・経済団体
運動や飲食等の団体・関係者

研究開発

健康寿命の更なる延伸に向けて（健康寿命延伸プラン）

- 「次世代を含めたすべての人の健やかな生活習慣形成等」、「疾病予防・重症化予防」、「介護予防・フレイル対策、認知症予防」の3分野を中心に、**インセンティブの強化、ナッジの活用**などにより、**①健康無関心層へのアプローチを強化しつつ、②地域・保険者間の格差の解消**を図ることによって、**個人・集団の健康格差を解消し、健康寿命の更なる延伸を図る。**

次世代を含めたすべての人の健やかな生活習慣形成等

- 子育て世代包括支援センターの質と量の充実等による「健やか親子21」に基づいた次世代の健やかな生活習慣形成の推進及び関連研究の実施
- 成育サイクルに着目した疾病予防・治療方法等に関する研究の推進
- 乳幼児期・学童期の健康情報を一元的に確認できる仕組みの構築
- **野菜摂取量増加に向けた取組等の横展開、民間主導の健康な食事・食環境（スマート・ミール）の認証制度等の普及支援など、自然に健康になれる環境づくりの推進**
- **予防・健康づくりに関係する地域の関係者が一体となって、「健康日本21」も踏まえた健康的な食事・運動や社会参加の推進に取り組むため、スマートライフ・プロジェクト、日本健康会議等の連携を強化** 等

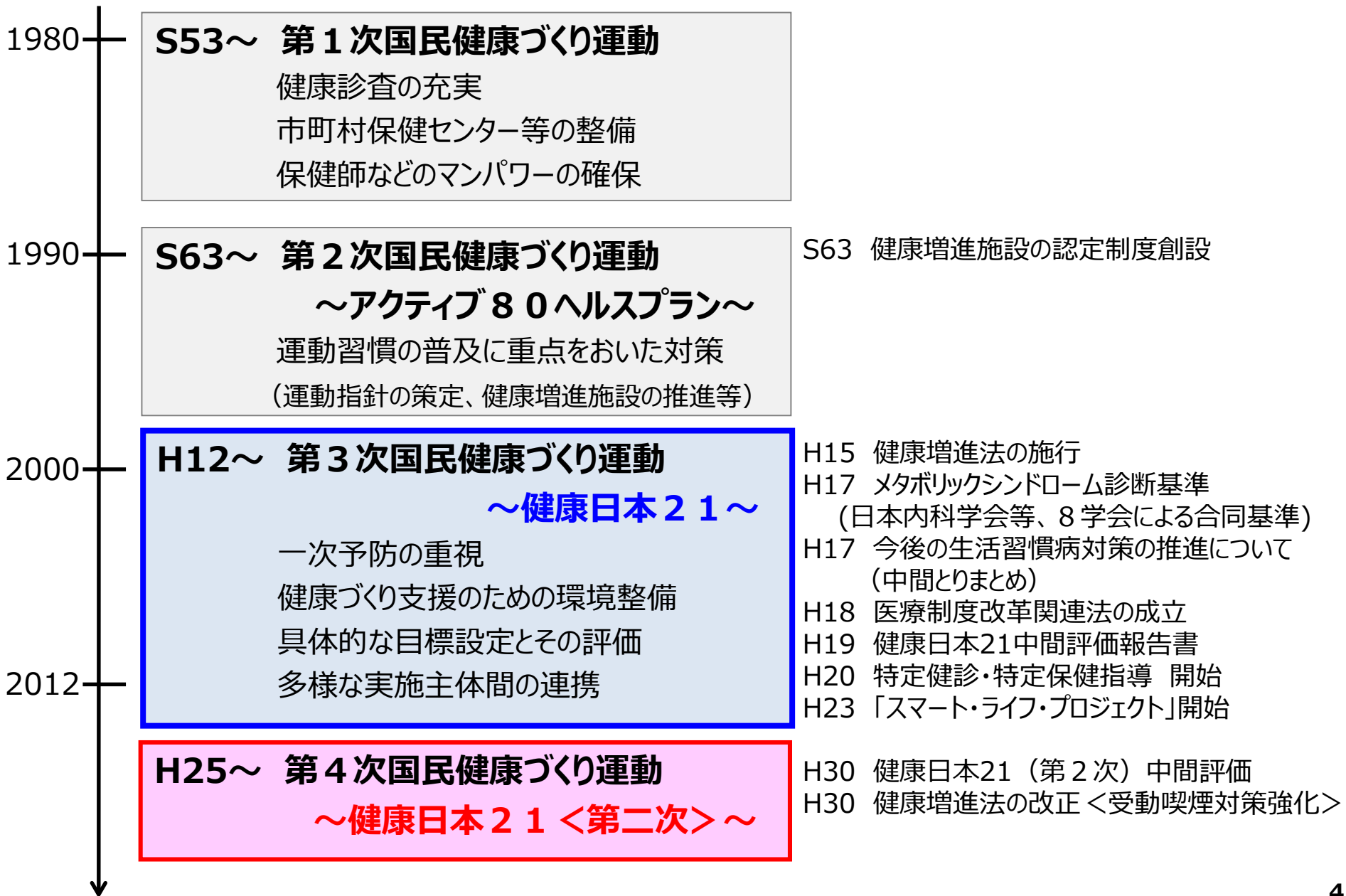
疾病予防・重症化予防

- 保険者に対するインセンティブ措置の強化、先進・優良事例の横展開等による疾病予防・重症化予防の推進
- 医療機関と保険者・民間事業者等が連携した医学的管理と運動・栄養等のプログラムを一体的に提供
- 個人の予防・健康づくりに関する行動変容につなげる取組の強化（ナッジ、ヘルスケアポイント、ウェアラブル機器等）
- がんの早期発見に向けた精度の高い検査方法等の研究・開発等
- 歯科健診や保健指導の充実を図り、歯科医療機関への受診を促すなど、全身の健康にもつながる歯周病等の歯科疾患対策の強化 等

介護予防・フレイル対策 認知症予防

- 保険者に対するインセンティブ措置の強化等により、
 - ① 身近な場所で高齢者が定期的に集い、身体を動かす場等の大幅な拡充
 - ② あわせて、介護予防事業と高齢者の保健事業（フレイル対策）との市町村を中心とした一体実施を推進
- 効果検証の上、介護報酬上のインセンティブ措置の強化（デイサービス事業者）
- 認知症予防を加えた認知症施策の推進（身体を動かす場等の拡充、予防に資するエビデンスの研究等） 等

我が国における健康づくり運動の流れ



健康日本21(第二次)の概要

健康増進法 第7条

厚生労働大臣は、国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針を定めるものとする。

国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針

(健康日本21(第二次))

厚生労働省告示第四百三十号

健康の増進に関する基本的な方向

- ① 健康寿命の延伸と健康格差の縮小
- ② 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底 (NCD (非感染性疾患) の予防)
- ③ 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上
- ④ 健康を支え、守るための社会環境の整備
- ⑤ 栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙、歯・口腔の健康に関する生活習慣の改善及び社会環境の改善

- ・都道府県は、基本方針を勘案して、都道府県健康増進計画を定める。(健康増進法 第八条)
- ・市町村は、基本方針及び都道府県健康増進計画を勘案して、市町村健康増進計画を定める。(健康増進法 第八条)
- ・都道府県及び市町村は、独自に重要な課題を選択して、目標を設定し、定期的に評価及び改定を実施。(国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針)

スマート・ライフ・プロジェクト

参加団体数：4,511 団体 (H30.11.1現在)



健康寿命をのばそう!
Smart Life Project

- 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

自治体における野菜摂取量増加に向けた取組例

- 厚生労働省が主催する「スマート・ライフ・プロジェクト」の一環として、健康寿命延伸に資する優れた取組を表彰している。
- 平成29年11月の第6回アワード（「健康寿命をのぼそう！アワード」）において、「厚生労働省健康局長 優良賞」の自治体部門として、野菜摂取量増加に取り組む足立区を選出。
- 今後、厚生労働省として、このような優れた取組・活動の周知・横展開を進める。

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～」 （東京都足立区）

【糖尿病対策に重点を絞り、区民の生活の質の向上と健康寿命の延伸を目指す】

- 区民の野菜摂取量が国の目標より100g以上少ないというデータに注目。
- 特に区の調査で推定野菜摂取量が少ない世代として判明した20代、30代の男性は外食や中食が多い。
- 区内の飲食店に協力を求め、ラーメンや焼肉を注文しても自ずと食前ミニサラダが出てくるような「ベジファーストメニュー」や、一食で野菜が120g以上摂れる「野菜たっぷりメニュー」などが提供される「あだちベジタベライフ協力店」を置いた。



ロゴマーク



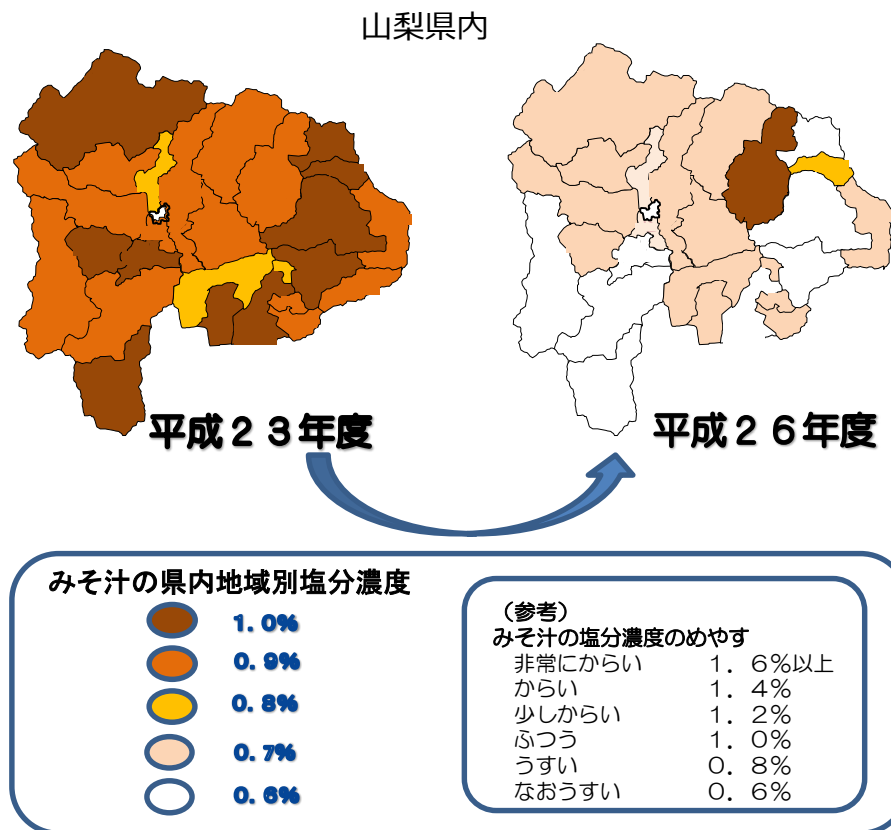
チラシ

ボランティア団体における減塩に向けた取組例

- 厚生労働省が主催する「スマート・ライフ・プロジェクト」の一環として、健康寿命延伸に資する優れた取組を表彰している。
- 平成27年11月の第4回アワード（「健康寿命をのぼそう！アワード」）において、「厚生労働省健康局長 優良賞」の団体部門として、減塩に取り組む山梨県食生活改善推進員連絡協議会を選出。
- 今後、厚生労働省として、このような優れた取組・活動の周知・横展開を進める。

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（山梨県 食生活改善推進員連絡協議会）

- 会員が、各家庭を訪問し、デジタル塩分測定器等を用いて「みそ汁の塩分濃度」の測定を実施。
- 結果がその場ですぐに数値として表れるため、対象者にもわかりやすくアドバイスが可能。
- 塩分測定の結果を市町村別みそ汁塩分マップとして分かりやすく視覚化。
- ソーシャルキャピタルの重要性が示され、地域のつながりを重要視される中で、原点となるコミュニティー単位である「家庭」での減塩活動であり、それが地域、県全体へと広がっていく活動となっている。



「健康な食事」の普及

- 健康寿命の延伸のためには、国民が、信頼できる情報のもとで、栄養バランスのとれた食事を日常的にとることが可能な環境を整備していくことが重要。
- 厚生労働省では、「健康な食事」（平成27年9月）を取りまとめ、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の推奨を図っているところ。
- 日本栄養改善学会が中心となり、民間主体で認証制度が創設（平成30年4月）され、更なる普及に向けて厚生労働省としても支援していく。

「健康な食事」

- 食を通じた社会環境の整備に向けて、平成27年9月に厚生労働省より、「**健康な食事**」に関する通知を地方自治体及び関係団体宛に発出。



シンボルマーク



リーフレット

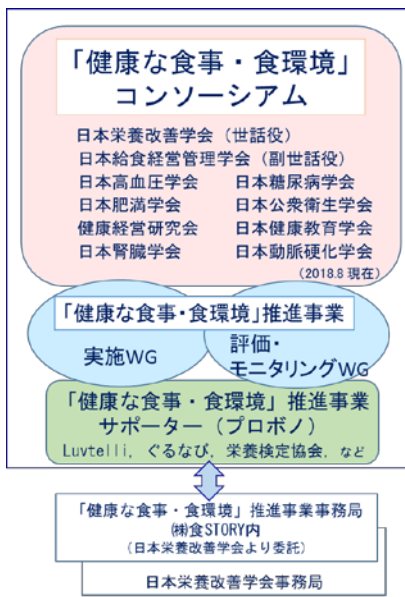
（通知の内容）

- ① 健康な食事の普及について、
 - 健康な食事の考え方を整理したリーフレットを作成。
 - 栄養バランスの確保のため、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の推奨を図るためにシンボルマークを作成。
- ② 生活習慣病予防や健康増進の観点から、事業者等による栄養バランスのとれた食事の提供のために、主食・主菜・副菜ごとの目安を提示。

健康な食事・食環境（スマートミール）認証制度

- 日本栄養改善学会が中心となり、生活習慣病関連の学会*や関連企業等の協力の下、民間主体で認証制度を、平成30年4月に創設。

※ 「健康な食事・食環境」コンソーシアムは、現在、10学協会で構成。



認証基準

必須項目を満たす場合：★
必須項目に加え、オプション項目の該当数により：
★★又は★★★

【必須項目】

- ①スマートミール（基準に合った食事）の提供
- ②スマートミールの情報提供
- ③スマートミールに関する選択時のプロモーション
- ④スマートミールの選択に必要な栄養情報等の情報提供
- ⑤店舗等内におけるスマートミールの説明等対応
- ⑥管理栄養士・栄養士のスマートミールへの関与
- ⑦店舗等内の禁煙状況（外食・給食のみ該当項目）

【オプション項目】

- スマートミールの栄養成分表示
- スマートミールの複数提供
- スマートミールの選択に関するインセンティブ
- 減塩の調味料の提供 等（オプション項目：計18項目）

健康な食事・食環境（スマートミール）の認証事例



- 平成30年9月に第1回認証を行い、北海道と沖縄を除く全国で、
 外食：25事業者（395店舗）、中食：11事業者（16,736店舗）、
 給食：34事業所（34店舗）を認証。

外食部門 ★★★★★

事例1 四川豆花飯荘（東京、丸ビル） バランスランチセット（麻婆豆腐ランチ）



708 kcal 食塩相当量3.3 g
 野菜等重量 185 g
 価格 1,890円（税込み）

- 通常の麻婆豆腐より塩と油を控え、しょうが、にんにく、唐辛子を効かせておいしく減塩。料理長工夫の一品。
- ランチタイム注文数は安定して推移。
- 食べた人から「美味しい」「満足」との声。



中食部門（持ち帰り弁当）★★★★★

事例3 ファミリーマート（北海道、沖縄を除く 16,300店舗） 炙り焼 鮭幕の内弁当



672 kcal 食塩相当量2.6 g
 野菜重量 142 g
 価格 850円（税込み、お茶付き）

- 1食当たり野菜142g、食塩相当量2.6gが特徴のお弁当。
- 予約弁当としては過去最高の販売数量になる見込み（2倍増）。
- 食べた人からの評価は上々。「おいしい」、「減塩のお弁当と思えなかった」、「この野菜の量は嬉しい」「また食べたい」との声。

外食部門 ★★★★★

事例2 CAFÉ すいれん（東京、上野、国立西洋美術館内） 和食ランチセット



794 kcal 食塩相当量3.2 g
 野菜重量 159 g
 価格 1,680円（税込み）

- 外国人観光客向けに、英語、中国語、韓国語でも栄養価などの情報を提供。
- 「毎日たくさん出ますよ」と店の人の声。



給食部門 ★★★★★

事例4 キューピー株式会社（受託給食会社 富士栄食） スマート御膳



スマート御膳：エネルギー600kcal未満、食塩相当量2.3g未満、野菜量150g以上の栄養バランスを整えたメニュー

- 2014年から、社員の健康づくりを「食と運動」でサポートするため、健康増進プロジェクトを開始。
- その一環で、社員食堂で「スマート御膳」の提供を開始。
- スマート御膳の内容は、元々、スマートミールの基準を包含。スマートミール認証後は、たんぱく質・脂質・炭水化物のバランス（PFC比）を見直したり、魚の提供回数を増やしたりするなど、「健康な食事」へ更に改善中。

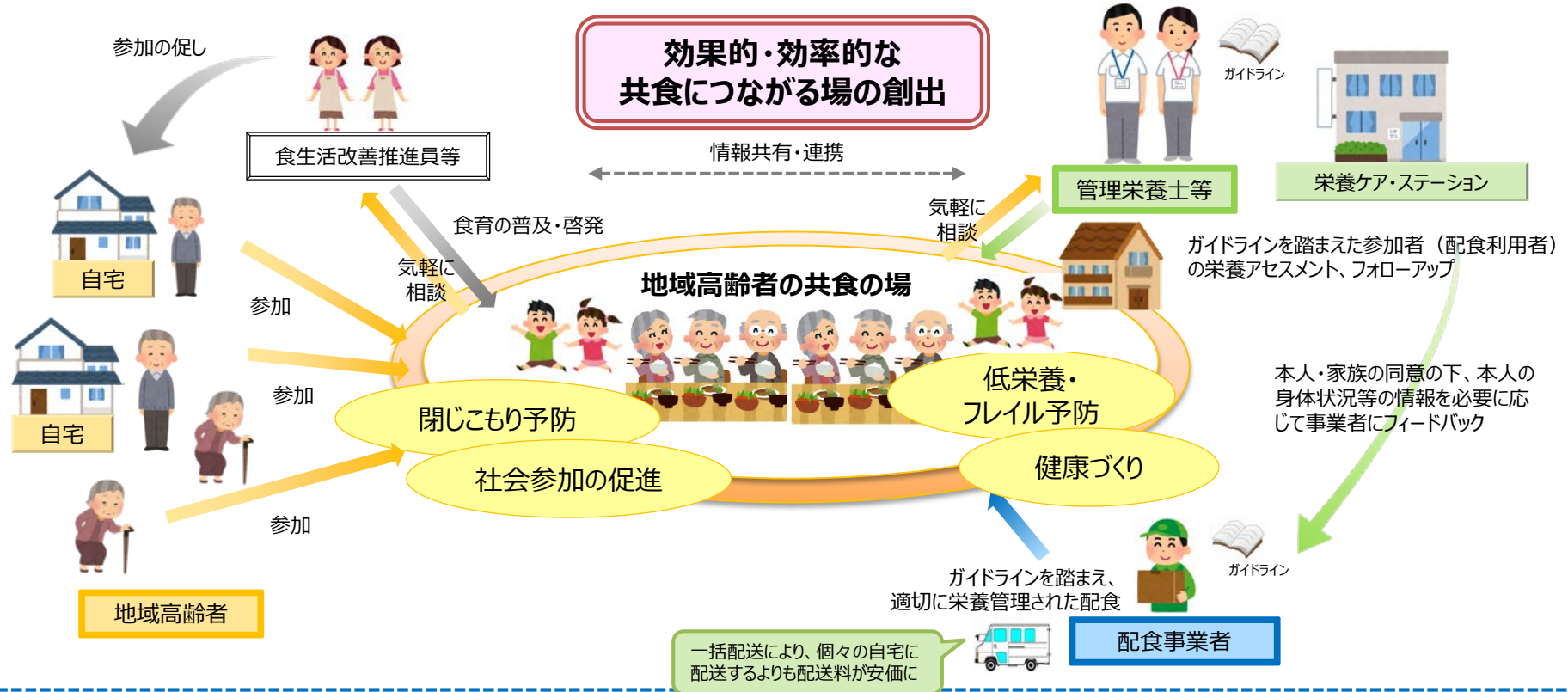
【参考】1食当たりの摂取量※

・男性：エネルギー 711 kcal、食塩相当量 3.6 g、野菜摂取量 98.5 g ・女性：エネルギー 573 kcal、食塩相当量 3.0 g、野菜摂取量 94.0 g

※「平成29年国民健康・栄養調査」における1日当たりの摂取量の平均値を3分の1した量（20歳以上）

地域高齢者の共食の場における「健康支援型配食サービス」の活用イメージ

適切な栄養管理に基づく配食サービスを地域の共食の場に活用することにより、**地域高齢者の低栄養・フレイル予防にも資する、効果的・効率的な健康支援の広がり**が期待される。



【配食事業者向けガイドライン※の概要】 ※「地域高齢者等の健康支援を推進する配食事業の栄養管理に関するガイドライン」（平成29年3月厚生労働省健康局策定）

- 日々の配食には教材的役割が期待され、適切に栄養管理された食事が提供される必要があることから、献立作成の対応体制、基本手順、栄養価のばらつきの管理等の在り方について、我が国として初めて整理。
 - 利用者の適切な食種の選択を支援する観点から、
 - ・ 配食事業者は利用者の身体状況等について、注文時のアセスメントや継続時のフォローアップを行うとともに、
 - ・ 利用者側は自身の身体状況等を正しく把握した上で、配食事業者に適切に伝えることが重要であり、その基本的在り方を整理。
- 献立作成や、配食利用者に対する注文時のアセスメントと継続時のフォローアップについては、管理栄養士又は栄養士（栄養ケア・ステーション等、外部の管理栄養士を含む。）が担当することを推奨。

幅広い関係者が一体となって取り組む体制の構築・強化

- 健康無関心層も含めた予防・健康づくりを推進していく上で、幅広い関係者が一体となって取り組む体制の構築・強化が必要不可欠。
- 地域において、様々な会議体が設置されているところ、関係省庁と連携しながら、相互の効果的な連携の在り方について検討を進めていく必要がある。

地域における既存の健康に関連する主な会議体

協議会	概要	主な構成員
健康日本21 関連協議会	健康日本21に掲げる健康増進目標達成に向けた取組を実施。	行政、保険者、医療・福祉関係団体、市民団体、教育関連、経済団体
地域・職域連 携協議会	地域保健と職域保健における連携（健康教育、健康相談、健康情報等を共有化）の促進。	行政、保険者、医療・福祉関係団体、市民団体、教育関連、経済団体、労基署
保険者協議 会	保険者等による健康の保持のために必要な事業の推進	行政、保険者、医療・福祉関係団体
地域版 日本 健康会議	保険者等における先進的な予防・健康づくりの取組を広げるための民間主導の活動。	行政、保険者、医療・福祉関係団体、経済団体
地域版ヘルスケア 産業協議会	産官学の連携促進による、地域ニーズに沿った産業の創出、健康経営の推進。	行政、医療・福祉関係団体、経済団体

