

“自然に健康になれる環境づくり”

取組事例紹介



千葉県マスコットキャラクター
チーバくん

自然に健康になれる環境づくりの推進に関する検討会

(事務局 千葉県健康福祉部健康づくり支援課)

令和6年9月

．．． はじめに ．．．

この度、自然に健康になれる環境づくりの取組事例紹介を発行することになりました。人々の健康を維持するためには、生活習慣など個々人の取り組みが大切なことは広く知られています。近年、それに加えてわたしたちを取り巻く環境の持つ影響力の大きさが、様々な研究から明らかになってきました。例えば、歩くことが健康に良いことはわかっていますが、なにかきっかけがないと歩く習慣をつけるのは難しい場合があります。そのような時に、近所に居心地がよく、安全で歩きやすい道ができたとすると健康のためという意識ではなくても、「行ってみよう」から、歩く習慣につながる場合があります。このように、歩きやすい、歩きたくなる街のことを「ウォーカブルなまち」といい、環境を整備することで、自然と健康により行動をとる人が増えていきます。つまり、わたしたちを取り巻く環境を変えることで、自然と健康により行動ができるような「仕掛け」が重要であることがわかります。

このような背景を踏まえて、令和6年度から開始された健康ちば21（第3次）には「自然に健康になれる環境づくり」という項目が設けられました。しかし、どのように現実社会に取り入れていくと良いのかというとなかなか難しい部分があります。先ほどの「ウォーカブルなまち」をみても、道や街の整備では都市計画や土木関連の部門、健康増進という視点では保健衛生関連の部門、といった複数の部門間の連携も重要になってきます。この「連携」は行政のみならず、民間企業や大学などの研究機関などを巻き込んだ連携が望まれます。

そこで、本検討会は健康ちば21（第3次）で示された「自然に健康になれる環境づくり」を具体的に推進することを目的に、県内自治体の側面支援としてどのようなことができるかを検討するために令和6年度に設置されました。さまざまな分野からの知恵を活用するために、栄養、運動、まちづくり、予防医学の専門家と県内自治体代表を構成メンバーとしています。検討会ではさまざまな議論がかわされ、多くのアイデアが出ています。その中で、具体的な取組事例を示すことで、県内各自治体の皆様が自分たちの自治体で取り入れたり、新たなアイデアのヒントにしてもらったりできるのではないかとということが提案されました。

本取組事例では産官連携、産官学連携、あるいは官の中での部局横断的な取組などの事例が紹介されています。県内自治体の皆様が、「自然に健康になれる環境づくり」の取組を推進していく際には、産学官連携や部局横断的な連携が重要となるため、このような事例を地域特性にあわせて参考にいただければ幸いです。

令和6年9月

令和6年度自然に健康になれる環境づくりの推進に関する検討会
会長 櫻井健一（千葉大学予防医学センター 教授）

目次

■ 栄養・食生活

千葉県健康福祉部健康づくり支援課

行政×企業 “中食” を活用した食環境づくり 1ページ

近年、共働き世帯や単身世帯の増加に伴い、「中食」の利用者が増加しています。「中食」とは、弁当や総菜、テイクアウト、デリバリーサービス等、家庭外で調理された食品を家庭に持ち帰って食べる食事形態を言います。その「中食」を活用して、行政と企業が連携して食環境づくりに取り組んだ事例です。

富津市

スーパーと連携した食生活改善事業 3ページ

県の栄養事業をきっかけに、市単独で企業と連携して健康に配慮した弁当の販売や、様々な効果的な普及啓発を行い、さらにその活動が近隣他県エリアにまで波及した事例です。

栄養に関するコラム 6ページ

■ 身体活動・運動

千葉県健康福祉部健康づくり支援課

部局横断連携 階段利用を促す啓発チラシの作成 7ページ

庁舎管理部門と健康部門が部局横断連携して、階段利用を促す啓発チラシを共同作成した事例です。さらに官学連携により、専門家のエビデンスも情報提供しています。

イオンモール株式会社

はじめよう！イオンモールウォーキング 9ページ

大型商業施設の特徴を生かして、全国のイオンモールにおいて館内にウォーキングコースを設置しています。そのような健康づくりの“場”に着目して、企業と連携した健康づくりをお考えの場合に参考となる事例です。

千葉大学予防医学センター

歩行者専用道に設置した柏の葉ウォーカブルサイン 11ページ

歩きやすいまちづくりの推進のため、健康への気づきを得られるサインを歩行者専用道に設置しています。そのような“まちづくり”に着目して、大学や企業等と連携した健康づくりをお考えの場合に参考となる事例です。

運動に関するコラム 14ページ

■休養・睡眠

大塚製薬株式会社

自治体連携を通じたクーリングシェルターの事例 15ページ

昨今の気候変動の影響で国内における年平均気温は上昇しています。熱中症を正しく理解し、未然に熱中症を防止するための取組をしています。“熱中症対策”に着目して、企業と連携した健康づくりをお考えの場合に参考となる事例です。

■歯と口腔の健康

株式会社ロッテ

咀嚼チェックガム・アプリ

フーセンガムを活用した口腔機能発達・啓発活動 17ページ

楽しみながら“噛むこと”に気づきを与えたり、口腔機能の発達を促す取組をしています。歯と口腔の健康に関して、“噛むこと”に着目して、企業と連携した健康づくりをお考えの場合に参考となる事例です。

■社会とのつながり

明治安田生命保険相互会社

「道の駅」での地域のみなさまの対する健康増進のご支援 23ページ

全国の道の駅と連携して、健康増進やつながり等を目的に健康イベントなどの取り組みをしています。そのような健康づくりの“機会”に着目して、企業と連携した健康づくりをお考えの場合に参考となる事例です。

■生活習慣病（NCDs）の発症予防と重症化予防

旭市

官・民・学で目指す「住んでいるだけで自然に健康になれるまち」 . . 26ページ ～官民学の連携による糖尿病対策～

「住んでいるだけで自然に健康になれるまち」を目指し、政策に健康増進の視点を取り入れ、官民学連携や市内横断的なプロジェクトメンバーの企画立案等により、健康づくりに取り組んでいる事例です。

行動変容に関するコラム 29ページ

令和6年度自然に健康になれる環境づくりの推進に関する検討会名簿 30ページ

行政×企業 “中食” を活用した食環境づくり

所在地 千葉県千葉市中央区市場町1-1 千葉県庁本庁舎 11階
 管轄人口 6,266,320人(令和6年3月1日時点) 高齢化率 25.9%
 主な業務 県民に対して健康づくりに関する普及啓発活動を実施し、県民の主体的な健康づくりの取組を支援する。都道府県健康増進計画である「健康ちば21」に基づく施策の展開。

背景

- 壮年期男女ともに肥満の割合が高く、特に壮年期前半は食事バランスに課題がある
- 共働き世帯や単身世帯が増加し、中食の利用者が増加

目的

- 壮年期（働く世代：30～60歳代）の「減塩」「肥満予防」のため、スーパーマーケットなどの企業と連携して、バランスのよい食事を実践するための食環境整備を行う ※平成30年度～

実施体制

(令和5年度事業実績)

- 主幹部署：健康づくり支援課
- 連携：株式会社ランドロームジャパン、スーパー ランドローム富津店
- 連携団体：富津市、富津市食生活改善サポーター、君津保健所

補助金利用等

- 感染症予防事業費等国庫負担（補助）金 ※補助率2分の1

事業内容

- 管理栄養士監修弁当の販売（県内スーパー ランドローム 18店舗） ※令和5年度事業実績



※野菜 120g 以上かつ
食塩相当量 3.0g 未満

事業内容

○野菜摂取と減塩に関する普及啓発（スーパー ランドローム富津店） ※令和5年度事業実績



富津市食生活改善サポーターによる声かけ

効果

- 行政（県、保健所、市）と、企業（スーパー）が連携して行う食環境整備のきっかけづくりとなり、今後も継続して連携することとなった。
- イベントスペース等がない（又はスペースが小さい）地域にあるスーパーにおいて、どのような啓発ができるか、行政と企業で検討することができた。
- 地元で活動している富津市食生活改善サポーターが声をかけると、立ち止まって聞いてくれる利用者が多かった。啓発品や試供品等のインセンティブがあると利用者の興味をひいた。
- 塩分相当量 3.0g 未満でも「おいしそう」だと感じる機会を与えることができた。
- 減塩商品の展示紹介により、減塩商品を使用する機会の増加につながる可能性がある。

担当者からのメッセージ

「中食（なかしょく）」とは、弁当や総菜、テイクアウト、デリバリーサービス等、家庭外で調理された食品を持ち帰って食べることです。令和5年度は企業（スーパー）と連携し、食情報の発信と、健康に配慮した中食を入手できる食環境づくりを行いました。「意識しなくてもおいしく自然に減塩」できるよう企業と行政の管理栄養士で検討し、できることから始めました。

【問合せ先】千葉県健康福祉部健康づくり支援課食と歯・口腔健康班 043-223-2667

富津市

スーパーと連携した食生活改善事業

所在地 千葉県富津市下飯野 2443
 管轄人口 40,844 人(令和6年4月1日時点) 高齢化率 39.81%
 主な業務 乳幼児期から高齢期まで、ライフステージに応じた健康増進に取組み、市民が生涯を通じて、住み慣れた地域で、心も体も元気に、いきいきと暮らせるまちづくりを目指し、各施策に取り組んでいる。

背景

○特定健康診査の結果、男女共に高血圧症、肥満の割合が高い。推算塩分摂取量が国の食塩摂取目標量より多い。

目的

○誰でも健康的なものが手に入りやすい食環境づくりを推進するための取組として、市内食品小売店と共同して健康に良い弁当の商品開発や減塩商品の販売促進などを実施する。

実施体制

○主幹部署：富津市健康福祉部健康づくり課

○連携：

株式会社ランドロームジャパン、スーパーランドローム富津店、イオンリテール株式会社、イオン富津店

○連携団体：富津市食生活改善サポーター、君津保健所

補助金利用等

○なし

事業内容 (令和6年6月事業実績) 連携：株式会社ランドロームジャパン

○「野菜たっぷり&減塩弁当」販売 (スーパー ランドローム 県内 19 店舗 県外 3 店舗 (茨城県))

基準・健康ちば協力店取組基準の野菜 120g 以上、食塩相当量 3.0g 未満

・富津市食生活改善サポーター考案、市管理栄養士監修「野菜たっぷり減塩レシピ」を使用 (今回のお弁当の中には「野菜とカニカマ炒め」を使用)



店内のデジタルサイネージにて、お弁当に採用の「野菜たっぷり減塩レシピ」動画を放映

○減塩・野菜摂取普及啓発 テーマ「おいしく減塩・野菜をプラス」(ランドロームフードマーケット富津店)
減塩商品や野菜等に POP や「野菜たっぷり減塩レシピ」の配布掲示



○イベント開催



(令和6年8月事業実績) 連携：イオンリテール株式会社

○健康に配慮したお弁当の販売(「イオン」「イオンスタイル」南関東全83店舗(千葉・東京・神奈川・山梨))

基準・健康ちば協力店取組基準の野菜120g以上、食塩相当量3.0g未満

・富津市食生活改善サポーター考案、市管理栄養士監修「野菜たっぷり減塩レシピ」を使用

(今回のお弁当の中には「小松菜と人参のごま和え」を参考に「ほうれん草のごま和え」として使用)



○減塩・野菜摂取普及啓発 テーマ「おいしく減塩・野菜をプラス」(イオン富津店)

減塩商品や野菜等に POP や「野菜たっぷり減塩レシピ」の配布掲示



○イベント開催



富津市食生活改善サポーターによる減塩商品使用のレシピ配布や声かけ、減塩料理試食提供



減塩商品ワゴン設置／食塩量順カップラーメン陳列（食塩量 POP 付）



展示コーナー



富津市おもてなしキャラクター「ふつつん」登場



健康測定体験コーナー（野菜摂取量測定・血管年齢測定・血圧測定）

効果

○スーパーと行政と市民が共同し、売られている商品の弁当が健康的なものになっていることで、味や量の確認が自然と可能となった。

○弁当の喫食アンケートより「これなら減塩を続けられる」や「野菜たっぷり嬉しい」という声が聞かれた。

○取組を市内で広げたことで、「ランドロームのお弁当美味しかったから、イオンのお弁当も買いに来た」と取組を知り、リピーターになってくれている方や「市考案のレシピが美味しかったので家で作った」等の声が聞かれ、家庭での広がりが感じられた。

○イベント時に富津市食生活改善サポーター考案、市管理栄養士監修の減塩商品使用のレシピの配布や試食提供と合わせて減塩商品を集めた減塩ワゴンを設置し、近くで声かけすることで、減塩商品の売り上げの増加につながった。購入した本人や家族への減塩の実践の波及効果が期待できることや企業側のメリットにもなった。

○イベント時に野菜摂取量測定等の健康測定を行ったことで、野菜不足を感じ、野菜摂取量増加や減塩の実践への可能性が伺えた。

○市の広報をはじめ、報道発表等のPRをしたことで、新聞等に取り上げられ、広く市民へ周知でき、購買行動へつながり、市民の健康と行政と企業のメリットにもなった。

担当者からのメッセージ

今後も市内各地域に取組を広げ、買い物の拠点となる近所のスーパー等で健康的なものが手軽に手に入りやすい食環境づくりの取組を推進し、生活習慣病の発症予防・重症化予防を目指します。

【問合せ先】富津市健康福祉部健康づくり課 0439-80-1265

自然に健康になれる環境づくりの推進に関する検討会委員が栄養に関するエビデンスを紹介します！

坂口 景子氏

淑徳大学 看護栄養学部 栄養学科 講師

野菜を多く食べている人は食塩摂取量に要注意

みなさん、「野菜をたくさん食べましょう！」とよく聞きますが、普段野菜はどのように食べていますか？実は、野菜を多く食べている人は食塩摂取量も多いという研究結果が報告されています（Miura K, et al. 2010, Okuda N, et al. 2017）。野菜料理は薄味を心がけ、素材のおいしさを楽しめるとよいですね。また近年は食品加工技術が進歩し、美味しい減塩調味料もたくさん開発されています。地域の中で減塩調味料（しょうゆ、味噌、ドレッシング等）や減塩食品（漬物等）の品揃えが多く入手しやすい店舗が増えることが期待されています。

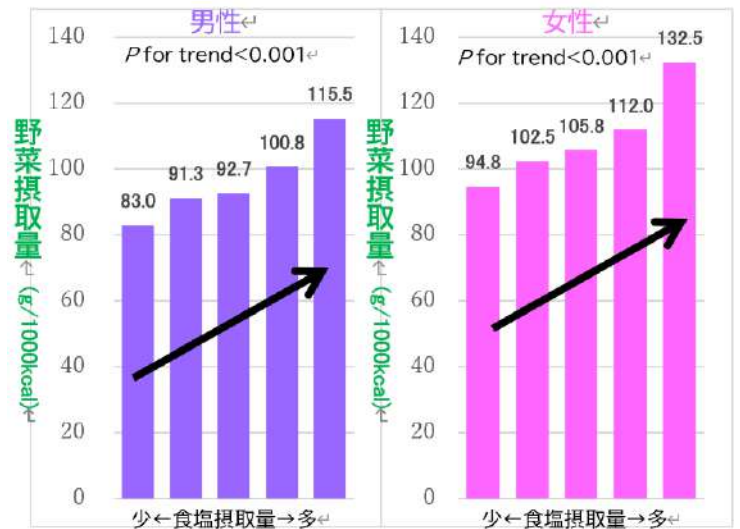


図 食塩摂取量と野菜摂取量との関連
【参考】 Miura K, et al. J Epidemiol (2010)

昼食1食を減塩するだけでも効果あり？

スマートミール®（主食・主菜・副菜が揃い、野菜がたっぷり、食塩のとり過ぎにも配慮した食事）の基準（しっかり）：1食あたり食塩相当量3.5g未満、野菜類140g以上、650～850kcalの弁当を導入した事業所では、1年後に、従業員の食塩摂取量が10.7gから9.3g（-1.4g）に有意に減少しました（Sakaguchi K, et al. 2021）。これは、昼食1食のみ減塩することで1日の食塩摂取量を減少できるというオランダの先行研究（Janssen Am, et al. 2015）とも一致する結果でした。千葉県健康ちば協力店（食塩ひかえめ）では、食塩相当量を3.0g未満にできるメニューやサービスを提供しています。自然に健康になれる環境づくりのためには、地域の中でそうした食事が入手しやすい店舗が増えることが期待されています。



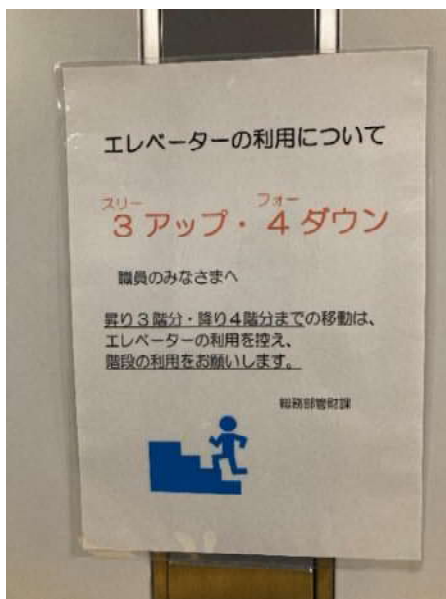
例：鶏唐揚げ弁当
エネルギー：731 kcal, 食塩相当量：2.5g
「い和多」 <http://e-bento.co.jp/>

部局横断連携 階段利用を促す啓発チラシの作成

所在地 千葉県千葉市中央区市場町1-1 千葉県庁本庁舎 11階
管轄人口 6,266,320人(令和6年3月1日時点) 高齢化率 25.9%
主な業務 県民に対して健康づくりに関する普及啓発活動を実施し、県民の主体的な健康づくりの取組を支援する。
都道府県健康増進計画である「健康ちば21」に基づく施策の展開。

背景

- 自然に健康になれる環境づくりとして、運動を促すようなツールがないかを探していた。
- 管財課が、エレベーター脇に下記啓発チラシを掲示していた。この啓発チラシを、県庁利用者の運動する機会を増やすために、有効に活用できないかと考えた。



目的

- 部局横断連携を通して、県庁利用者の運動の機会を増やす

実施体制

- 主幹部署：健康づくり支援課健康ちば推進班
- 連携：総務部管財課庁舎管理室
- 連携団体：令和6年度自然に健康になれる環境づくりの推進に関する検討会

補助金利用等

- 該当なし

事業内容

- 管財課に、エレベーター脇に掲示している啓発チラシのブラッシュアップ（共同作成）を相談。
- 令和6年度自然に健康になれる環境づくりの推進に関する検討会委員である専門家の協力を得て、運動（階段利用）に関するエビデンスのコラムを作成。QRコードを読み込むと、コラムを掲載しているホームページへ案内するようにした。県庁内のエレベーター脇に啓発チラシを掲示。



身体活動・運動

効果

- 階段利用により、身体活動量が増えたり、健康づくりの習慣化につながる。また、エレベーターにかかるエネルギー電力消費量の削減にもつながる。

担当者からのメッセージ

人の往来が多い「県庁」を、少しでも“健康な環境に”という思いで、管財課に協力を呼びかけ、階段利用を促す啓発チラシを共同作成しました。官学連携により、専門家のエビデンスも情報提供ができることが特徴です。部局横断連携による“環境づくり”のスマールステップとして、始めてみてはいかがでしょうか。

【問合せ先】千葉県健康福祉部健康づくり支援課健康ちば推進班 043-223-2661

はじめよう！イオンモールウォーキング

業種 不動産業
業務内容 大規模地域開発及びショッピングモール開発と運営、不動産売買・賃貸・仲介 [国土交通大臣(4)第 7682 号]
創業年 1911 年(明治 44 年)11 月 労働者数 5,507 名(2024 年 2 月 29 日現在)
所在地 千葉県千葉市美浜区中瀬一丁目 5 番地 1 7F・8F

身体活動・運動

背景

- 健康志向の高まり
- 気象条件による屋外活動の制限(猛暑、雨、積雪等)

目的

- お客さまの健康的なライフスタイル実現をサポート
- 季節や天候、時間に左右されず、お買い物をしながら運動を楽しんでいただく

実施体制

- 千葉県内はじめ全国のイオンモールで、館内にウォーキングコースを設置
- イオンモールアプリ内で、日々の歩数データや消費カロリーの管理、ユーザーの歩数ランキングなどを提供

補助金利用等

- 該当なし

事業内容

○イオンモールでは、地域のお客さまの健康拠点として、また豊かで充実した毎日を提供するショッピングモールであり続けるために、ヘルス&ウエルネスの推進に取り組んでいます。



事業内容

－イオンモールウォーキングとは！？－

雨でも雪でも、昼夜を問わずどなたでも！

イオンモールをウォーキングコースとしてご利用いただけます

▼モールウォーキングが快適な4つのポイント▼

1. お買い物ついでに時間を有効活用！

普段のお買物時間を少しウォーキングに意識を寄せることで、健康的な買物時間に有効活用できます！

2. 時間や天候に左右されない！

いざウォーキングをしようと思ったら雨が・・・なんてことはありませんか？イオンモールなら天候に関係なく、好きなときに気軽にウォーキングができます！

3. 安心の休憩スペース

館内各所にソファやベンチを配した休憩スペースが充実。お客さまの体力・ペースに合わせて自由にご利用いただけます！

4. 自動販売機・飲食店が充実！

喉が渴いても、館内各所に自動販売機や飲食店が充実しているので、ペースに合わせて水分補給ができます！！歩いて小腹がすいたらフードコート、レストランでおいしいご飯をどうぞ！

効果

○天候に左右されずにウォーキングを実施できるため、継続的な活動が可能になります。昨今の夏の猛暑や大雨時でも継続できるため、ご利用いただくお客さまからもご好評いただいております。

担当者からのメッセージ

千葉県内には9つのイオンモールがあり、ウォーキングコースを設定しております。

多彩な専門店、食品スーパーを有しており、日々のお買い物を併せて、是非イオンモールウォーキングをお楽しみいただければと思います。

【問合せ先】イオンモール株式会社 東関東事業部 043-213-2561

歩行者専用道に設置した柏の葉ウォーカブルサイン

業種	教育, 学習支援業		
業務内容	教育, 研究		
設立年	1872 年創立、1949 年大学設置	労働者数	約 3400 人
所在地	千葉県千葉市稲毛区弥生町 1-33		

背景

- 自然に健康になれる環境づくりの推進

目的

- 歩きやすいまちづくりの推進
- 健康への気づきを得られるストリートデザイン

実施体制

- 千葉大学、柏の葉アーバンデザインセンター、柏市

補助金利用等

- 千葉大学が取得した研究費を活用

事業内容

○つくばエクスプレス線柏の葉キャンパス駅と近隣の歩行者専用道路に、楽しみながら歩行できる仕掛けや健康への気づきを得られる仕掛けを企図するアートサインを設置しました。

○サインは、白い円の組み合わせで 1m 間隔のものさしを表現する距離表示サインと柏の葉をモチーフとした健康への気づきサインで構成しています。距離表示サインでは、知らず知らずのうちに歩幅が広がる仕掛けでもあり、健康への気づきサインでは、地域環境や行動と健康に関する情報を掲示しました。

○行動科学ナッジを意識したデザイン

ナッジとは、行動科学の知見の活用により、人々がより良い選択を自発的に取れるように支援する手法であり、意思決定する際の環境をデザインし、それにより行動をデザインする考え方といえます。柏の葉ウォーカブルサインをこのナッジのフレームワークとして提案されている EAST (Easy、Attractive、Social、Timely) で整理し、その特徴を紹介します。



図1 歩行者専用道に設置された柏の葉ウォークアブルサイン

Easy : 簡単に	距離表示サインは1m 間隔のものさしを表現し、知らず知らずのうちに歩幅が広がる仕掛けとしています。デザイン要素である線と数字を、白い円の組み合わせでシンプルに構成し、健康への気づきサインは、文字数を最小限とし簡潔な表現としました。このように、わかりやすさを意識しました。
Attractive : 魅力的に	全長130m という都市スケールの距離表示サインにより印象的な風景をめざしました。また、健康への気づきサインはこの地域の象徴である柏の樹木の葉をモチーフとし、親しみあるデザインとしています。思わずころが弾んでしまうような楽しさや印象的なシーンづくりを意識しました。
Social : 社会的に	サインの設置は、地域のまちづくり組織を中心として、市民参加で実施しました。舗装材の目地の間隔を活用することで、誰もが設置に参加できる計画としました。健康への気づきサインは、健康づくりのポイントに地域資源を関連付けることで、地域社会を好きになる、街歩きのきっかけとなるように構成しました。このように、社会的交流や地域への眼差しを意識することでプロジェクトの社会的な価値の向上をめざしました。
Timely : 適切な時期に	導入の情報量は減らしつつも、関心を抱いた利用者が詳細な情報にアクセスできるように、二次元バーコードにより特別ウェブサイトへ誘導するようにしました。適切なタイミングで、より詳細な情報にアクセスできるような、スムーズな流れを意識しました。



図2 歩行者専用道に設置された柏の葉ウォークブルサイン



図3 健康への気づきサイン



図4 ガイドラインで抽出した地域の街路デザインのアイデア

効果

○柏の葉アーバンデザインセンターは、サインを楽しんで歩いている方が観察されたと報告しています。定量的な調査結果はありませんが、街路が彩りある形でデザインされることによって利用者の都市体験による影響を及ぼしている可能性が考えられます。

○当該地域の歩きやすいまちづくりの推進に向けたシンボルとして、地域の様々なまちづくり活動に間接的に影響を及ぼしている可能性があります。

担当者からのメッセージ

本プロジェクトは、単一街路のリ・デザインです。プロジェクトが街路の歩行時の満足度や快適性の向上に寄与すると考えています。しかし、経路選択時にこの街路が選択されることはあっても、この街路そのものが歩行の目的になる、ということは少ないのではないかと捉えています。この街路のリ・デザインを、歩きやすい・歩きたくなるまちづくりのシンボルとして位置付け、地域全体のウォークビリティを高めるために、多様な地域活動の展開、必要なハードの環境整備など、様々な取組みで工夫を凝らしていくことが大切だと考えています。それらの総合的な取組みの結果として、歩行量や身体活動量が高めていく、というストーリーを想定するほうが現実的かもしれません。

【問合せ先】千葉大学予防医学センター 花里真道 hanazato@chiba-u.jp

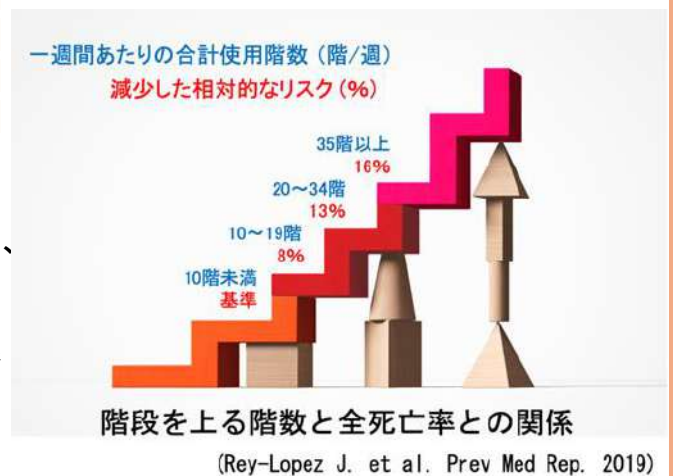
自然に健康になれる環境づくりの推進に関する検討会委員が運動に関するエビデンスを紹介します！

内藤 久士氏

順天堂大学大学院 スポーツ健康科学研究科 教授

階段利用がフィットネスと健康にもたらす効果

階段の昇降は、エアロビクスと筋力トレーニングを同時に組み合わせたような運動です。エネルギー消費量を増加させることのみならず、脚の筋肉を強化することによってフィットネスを高め、様々な生活習慣病を予防し、健康寿命の延伸に寄与すると考えられています。実際にこれまでの多くの疫学研究が、日常生活での階段の利用が何らかの原因で死亡するリスク（全死亡率）や、心臓病、高血圧、脳卒中、ガン、糖尿病、メタボリックシンドロームなど生活習慣病の発症リスクを低下させる可能性があることを報告しています。また最新の研究では、毎日階段を50段程度上ることで動脈硬化性の心血管疾患リスクを低減させることや、図に示したように、昇降する階（フロア）数が1週間あたり10階以上と比較的少なくても全死亡率が低下することが報告されています。



階段利用を習慣化するためのコツ

身体活動の効果は、トータルの運動時間が同じであれば、短い時間に分けても期待される効果に違いはありません。オフィスビルなどの階段を2フロア（例：1階から3階）往復するのには、およそ1分間程度の時間がかかりますが、階段を上るときは座っている時に比べて最大で約9倍ものエネルギーを消費するため、わずかな運動時間でも健康づくりに必要な運動量を効率良く確保することが可能になります。1度に1フロアだけ階段を利用する場合なら、毎日複数回利用することで一定の効果が期待出来ます。階段利用に対する心理的なハードルを下げられるように、個人個人の事情に合わせて階数と回数、またステップするスピードを調節して習慣化を目指すことが重要です。

待ち時間と消費電力を削減してSDGs達成にも貢献できる

エレベータの利用には待ち時間が必要ですが、例えば1階から3階まで階段を利用すれば移動に30秒程しかかかりません。また、1人1人がエレベータの利用を控えることで、電気代などの経費削減のみならず、二酸化炭素排出量を大幅に削減することが可能です。エコな千葉県の実現に向けて行動してみませんか。

自治体連携を通じたクーリングシェルターの事例

業種 メーカー
業務内容 医薬品・臨床検査・医療機器・食品・化粧品の製造、製造販売、販売、輸出ならびに輸入
創業年 1964 年 8 月 10 日 労働者数 5,827 名
所在地 東京都千代田区神田司町 2-9

背景

- 熱中症対策実行計画として法定の閣議決定計画に格上げがあった
- 従来の熱中症警戒アラートを熱中症警戒情報として法に位置付けし、より深刻な健康被害が発生し得る場合に備え、熱中症特別警戒情報を創設した
- 市町村長が一定の要件を満たす施設を指定暑熱避難施設として指定するとともに、熱中症対策の普及啓発に取り組む民間団体などを普及団体として指定することが決定
- 大塚製薬株式会社は千葉県内 33 市 4 町と連携協定を締結している

目的

- 自治体と連携して取り組むことでの熱中症に関する生活者に意識を持ってもらう
- 熱中症による事故を未然に防ぐための周知や知識習得のサポート

実施体制

- 主幹部署： 大塚製薬株式会社
- 連 携： 各自治体
- 連携団体： 各自治体の熱中症対策の部署

補助金利用等

- いすみ市 令和 6 年度地方公共団体における効果的な熱中症対策の推進に係るモデル事業

事業内容

- 自治体における熱中症に関する知識習得
君津市等では資格制度である『熱中症対策アンバサダー』を活用し職員の熱中症に関する知識習得をし、次年度におけるクーリングシェルターへの取り組み強化を行っている。



実際の君津市においての講習会の様子



事業内容

〇いすみ市のクーリングシェルターにおける大塚製薬との取り組み
クーリングシェルターに熱中症に関する啓発資材とポスターを設置してもらうことでの生活者への情報提供と、予防に対する意識を持ってもらう活動。県内では佐倉市や東金市等でも取り組みが波及している。



実際のいすみ市クーリングシェルターの様子

販促物

熱中症啓発ポスター



自治体連携熱中症啓発資材



自治体ご協力品

のぼり



イオンW300 3ケース (応急用)



ウォーターサーバー



効果

- 〇自治体と連携して取り組むことで生活者へのスムーズな情報提供ができるようになった。
- 〇今後は他事業者との連携した取り組みも増えていくことで、より生活者の方への情報提供等が強化されていく。
- 〇クーリングシェルターを通して自治体と熱中症の対策について検討することができた。

担当者からのメッセージ

昨今は気候変動の影響により、国内における年平均気温は、100年当たり1.35℃の割合で上昇しており、全国の熱中症による救急搬送者数は、毎年4-5万人を超えて推移しております。

熱中症とは、高温・高湿の環境で起こる暑熱障害の総称です。

熱中症を正しく理解し、未然に対策をしておく事によって防ぐことができますが、それをするためにも今後クーリングシェルターの取り組みは必要不可欠になると考えております。

より多くの方にご周知いただけるよう自治体様と連携して尽力してまいります。

【問合せ先】大塚製薬首都圏第一支店 ニュートラシューティカルズ事業部
ソーシャルヘルス・リレーション担当 070-7789-6310

咀嚼チェックガム・アプリ

業種 製造業
業務内容 菓子、アイスクリームなどの製造および販売
創業年 1948年 労働者数 約3000名
所在地 東京都新宿区西新宿3-20-1

背景

- 2004年より口腔機能の簡便な評価ツールとして研究や啓発イベントで活用されている
- 色変わり度合いは目視判定のみであったため、個人間での評価相違は認めなかった

目的

- 誰でも何処でも簡便に、かつ、正確に測定できるツールを開発
- スマホ活用によりエンターテインメント性を高め、口腔機能に関する市民啓発を促進

実施体制

- 主幹部署：中央研究所、コミュニケーション広報部渉外課
- 連携：オーラルケア社（流通・販売）
- 連携団体：東京医科歯科大学・高齢者歯科学分野、AIoTクラウド

補助金利用等

- なし

事業内容

- 咀嚼チェックガムについて

咀嚼チェックガム | 噛む能力チェックの方法

1. ガムを取り出してください
2. 1秒間に1回のペースで60回ガムを噛んでください
*メトロノームの音に合わせて噛みましょう
3. 60回噛んだらガムを口から出してください
4. 色をチェックしましょう
5. 赤色が強いほど、噛む力が良好です！



* 歯につきにくい品質です



○咀嚼チェックガム：研究での使用例（大規模調査研究でも活用されています）

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

カラーチャート比較！  赤いほど噛む力が良好！

事業内容

○咀嚼チェックガム：研究での使用例（大規模調査研究でも活用されています）

咀嚼能力と「認知症」

目的	認知機能と咀嚼能力の関連を調べる（横断研究）
対象	韓国南部の高齢者施設（14ヶ所）在住の101名
主な解析	重回帰分析 目的変数：MMSE 説明変数：咀嚼チェックガム（色彩色差計）、咬合力、年齢、喫煙、飲酒、居住形態、主観的咀嚼能力、摂取可能食品、残存歯数
結果	咀嚼チェックガム、臼歯部咬合力、居住形態（同居）が有意な因子
結論	咀嚼能力と認知機能は関連あり。



Shin HE et al. Association between mastication-related factors and the prevalence of dementia in Korean elderly women visiting senior centres. Gerodontology. 2020.

咀嚼能力と「フレイル」

目的	咀嚼能力とフレイルの進行の関係を調べる（縦断研究）
対象	板橋区地域在住高齢者を2回測定 ベースライン：791名 2年後：491名（平均年齢72.7歳）
主な解析	ロジスティック回帰分析 目的変数：フレイルの進行 説明変数：咀嚼能力（咀嚼チェックガム、最大咬合力、主観的咀嚼能力） 年齢、性別、残存歯数、握力、歩行速度、認知機能、うつ、骨格筋量、常用薬の数
結果	咀嚼チェックガム（OR:1.49, 95%CI 1.14-1.96）、主観的咀嚼能力（OR:0.59, 95%CI 0.36-0.99）は有意に相関
結論	ベースライン時の咀嚼能力（咀嚼チェックガム、主観咀嚼能力）は2年後のフレイル進行と関連がある。

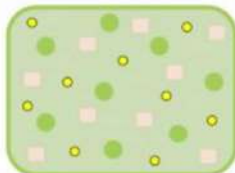


Horibe Y et al. A 2-year longitudinal study of the relationship between masticatory function and progression to frailty or pre-frailty among community-dwelling Japanese aged 65 and older. J Oral Rehabil. 2018.

咀嚼チェックガムのしくみ

噛む前のガム

酸性



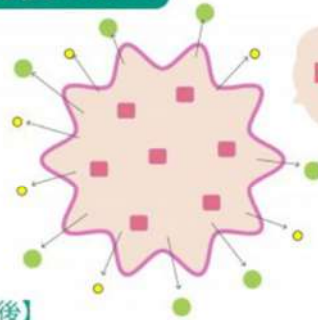
【噛む前】

ガムの中の酸味料の影響で、赤色は抑えられ、緑色のみが発色しています。



噛んだ後のガム

中性



【噛んだ後】

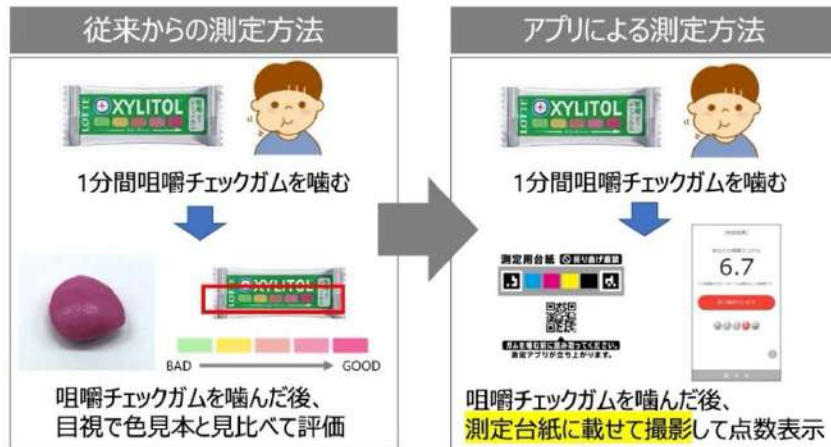
唾液によって、酸味料が溶け出し、ガムは中性となります。同時に緑色色素もガムから出ます。赤色色素はガム中に留まって、中性で赤色を発色します。

効果

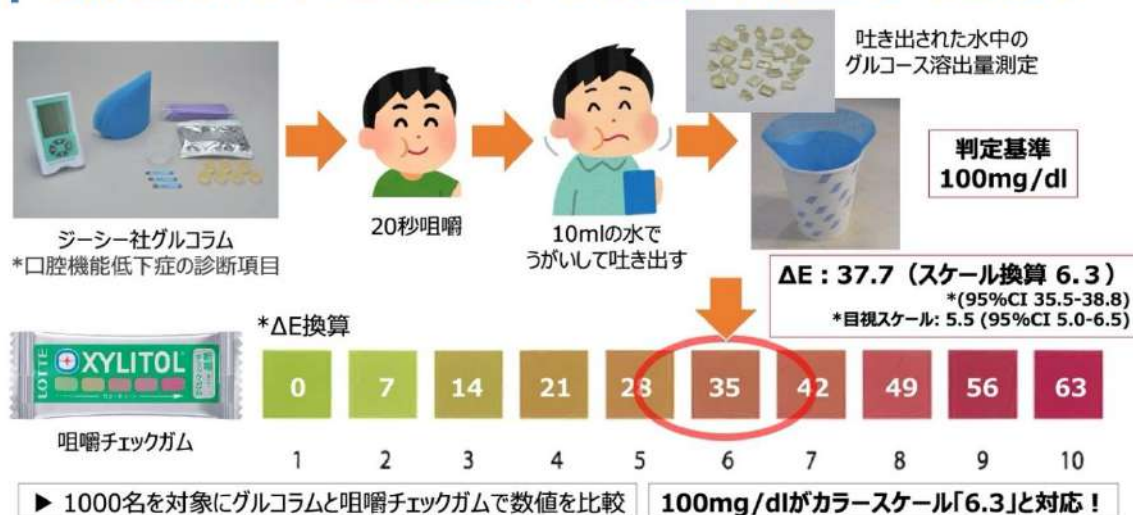
○咀嚼チェックアプリの開発：エビデンスに基づいた判定基準があります

咀嚼チェックアプリ | スマホで色変わり度合いを数値化

ガムの色を認識して咀嚼能力を数字で測定することができるWebアプリケーションです。スマートフォンやタブレットを使用して「誰でも・簡単に・咀嚼能力を数値化」することができます。



咀嚼チェックアプリ | 基準値について (大阪大学下村教授グループ研究より)



Takahara M, et al. Screening for a Decreased Masticatory Function by a Color-changeable Chewing Gum Test in Patients with Metabolic Disease. Intern Med. 2022;61(6):781-787.

担当者からのメッセージ

研究や啓発活動、講演、イベント・ブース出展などでアプリを活用した咀嚼能力評価を実施しています。ぜひ皆様にご活用いただきたいと考えています。製品・アプリを用いて、ライフコースアプローチに基づいた「噛むこと」市民啓発の促進に貢献いたします。

【問合せ先】 ロッテ「噛むこと研究室」事務局 E-mail: kamukoto_question@lotte.co.jp

フーセンガムを活用した口腔機能発達・啓発活動

業種 製造業
業務内容 菓子、アイスクリームなどの製造および販売
創業年 1948年 労働者数 約3000名
所在地 東京都新宿区西新宿3-20-1

背景

- 小児の口腔機能発達不全症は現在深刻な問題（ロッテ調べ：18%のお子様「お口ぽかん」）
- ガムは口腔機能の維持・向上に有効なツールである

目的

- 口腔機能発達不全を改善し、幼児の発育・QOL向上を目指す
- 楽しく、歯に優しく、継続してもらいやすい施策をデザインする

実施体制

- 主幹部署：中央研究所、マーケティング部、コミュニケーション広報部渉外課
- 連携：徳山めぐみ幼稚園（実証実験校）
- 連携団体：山口県歯科医師会、東京医科歯科大学・高齢者歯科学分野

補助金利用等

- なし

実施内容

- 口腔機能低下症に関する実態調査

口腔機能発達不全症 | ロッテ調査(3-12歳のお子様を持つ男女)

【「口有意識調査」調査概要】

- ・ 調査方法：WEBアンケート調査（全国）
- ・ 有効回答数：400名

- ・ 調査対象：3~12歳の子どもを持つ男女
- ・ 調査期間：2022年5月20日（金）～5月23日（月）

約5人に1人の子どもが...



気がつくと口がポカンと開いてしまい、顎が上がってしまう

「お口ポカン」(18.0%)

▷特に多かったのは3,4歳の子どもで22.5%

鼻もつまっていないのに、いびきをかくようになった

「いびき」(18.8%)

▷特に多かったのは3,4歳、9,10歳の子どもで25%

(N=400)

事業内容

○キシリトール配合フーセンガムを活用した実証

山口県での取り組み | フーセンガムによる実証実験(2022年)



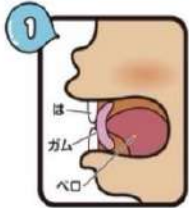
■ 6月8日(水) 徳山めぐみ幼稚園:保護者向け事前説明会 <山口県歯科医師会:小山会長>

- ・子どもたちの「口おぼかん」を改善させ、口をしっかり閉じられるようにするためには、口周りの筋肉を鍛えることが重要。
- ・フーセンガムは「噛む」「舌を動かす」「口を閉じる」など様々な運動要素が含まれる。
- ・実証実験ではフーセンガムを噛んで膨らますことの科学的有効性を確かめることについて解説。

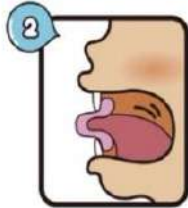


フーセンガムでガムトレ!

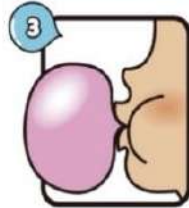
フーセンガムを噛むことはお子さまの口育につながります。



ガムがやわらかくなるまでよくかみ
平らに伸ばしたガムを
歯のうらにくっつける



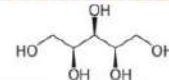
上の歯と下の歯を少しあけながら
ガムの中にベロを入れて
ふくらませ準備をする



いきをゆっくりふきこんで
フーセンみたいにふくらませよう!



キシリトール配合
シュガーレスの
フーセンガム!



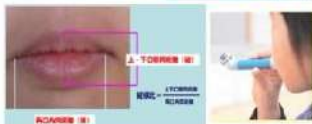
フーセンガムトレーニング実証実験(2022年 10月スタート)



【10月3~4日:測定】

・口腔機能、フーセンガム体験

- 咀嚼チェックガム
- 上口唇捕捉テスト
- 口唇縦横比
- 吹き戻しテスト
- ふうせんガム膨らませ
- 口笛テスト
- アンケート



実施期間: 10-12月

【12月13~14日:測定と評価】

- ・口腔機能、フーセンガム体験
- ・初日と比較
- ・参加園児様にお菓子お渡し



【10-12月:フーセントレーニング】

* 平日は園、休日は自宅で10分間のトレーニング実施
ガム: 無糖(キシリトール品質)フーセンガム



【参加者】徳山めぐみ幼稚園の年長さん 63名

【フーセンガム方法】フーセンガム膨らませ方動画で初日に説明。

<https://www.youtube.com/watch?v=E05ly8bWheY&t=0s>

【使用ガム】キシリトール品質の無糖フーセンガム

効果

山口県での取り組み | 44園1300名でフーセンガム (2023年10月~)



山口県フーセンガムトレーニング事後アンケート集計

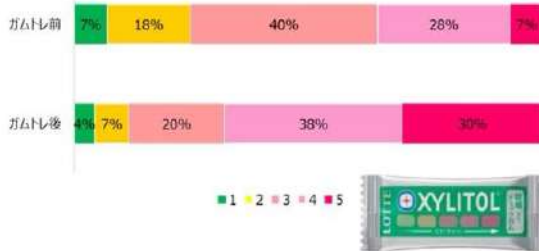
保護者アンケート回答数 : 637名/1,276名 (回収率49.9%)



咀嚼チェックガム (n=343)

改善率58.6% (201名)

咀嚼チェックガム数値



お口ポカン

トレーニング前は昼間 (何もしていないとき) 口が開いていましたか? (n=637)



トレーニング後、昼間に口が開くのがトレーニング前より改善しましたか? (n=337)
※トレーニング前「開いてた」の割合を除く



参加園児と保護者において、行動・意識のポジティブな変容

担当者からのメッセージ

小児の口腔機能発達、および、むし歯低減のため、キシリトール配合フーセンガム普及に取り組んでいます。フーセンガムを活用いただくことにより、大人から子供まで、ライフコースアプローチに基づいた「噛むこと」による市民啓発の促進を願っています。

【問合せ先】 ロッテ「噛むこと研究室」事務局

E-mail: kamukoto_question@lotte.co.jp

「道の駅」での地域のみなさまに対する健康増進のご支援

業種	保険業		
業務内容	生命保険業等		
創業年	1881年(明治14年)	労働者数	47,140人(令和6年3月末現在)
所在地	東京都千代田区丸の内2-1-1		

背景

○明治安田生命は、「『ひとに健康を、まちに元気を。』最も身近なリーディング生保へ」をスローガンに、継続的な健康増進を応援する「みんなの健活プロジェクト」と、豊かな地域づくりへの貢献をめざす「地元の元気プロジェクト」という2つのプロジェクトを通じて、地域のみなさまの「暮らしの充実化」へのご支援に取り組んでいます。

○より具体的には、全国1,001(令和6年7月1日現在)の自治体さまをはじめ、各地の地元団体・Jクラブ等との連携協定締結・協業により、昨今、希薄化が懸念される「社会的なつながり」について、住民と各地域のコミュニティとの橋渡し役になるとともに、健康づくり支援を中心に地域社会の課題解決を通じた地域活性化により「地方創生」に貢献することを旨としています。

目的

○「道の駅」さまは、「地域とともにつくる個性豊かなにぎわいの場」としての基本3機能（休憩・情報発信・地域連携）のほかに、「あらゆる世代が活躍する舞台となる地域センター」を実現すべく、「防災拠点・厚生/福祉・教育/学習・環境保全」の機能を発揮し、地方創生等を加速する拠点をめざされています。

○当社は、このような「道の駅」さまの役割・期待にお応えすべく、地域のみなさまや「道の駅」さまの関係者（駅従業員・出展企業・出荷者）に対して、健康増進や地域社会の振興・つながりの確保に寄与する取組みをご支援しています。

実施体制

- 主幹部署：明治安田生命千葉支社・船橋支社・柏支社・千葉南支社・成田支社
- 連携：一般社団法人全国道の駅連絡会
- 連携団体：千葉県内の自治体

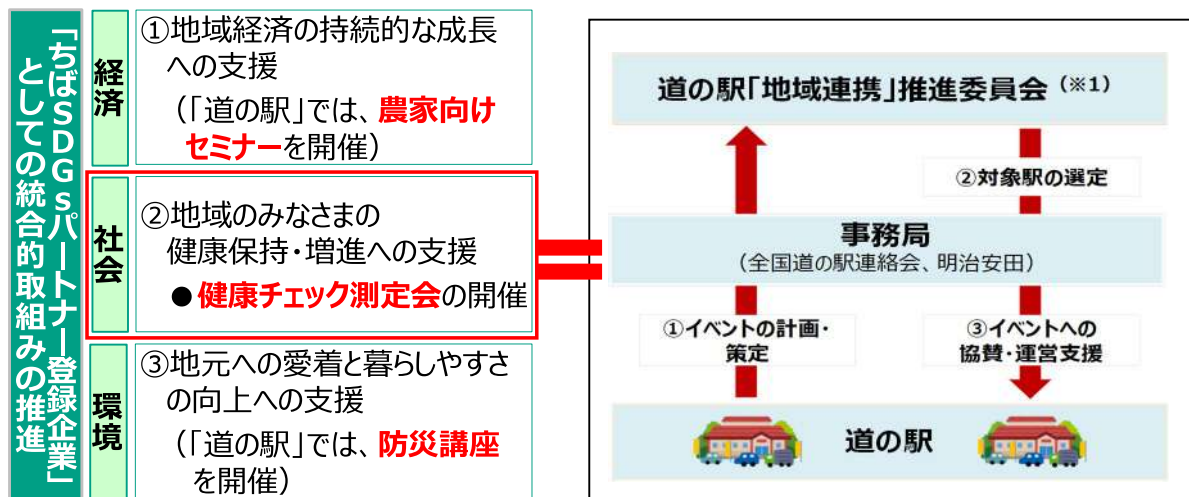
補助金利用等

- なし

実施内容

○地域のみなさまや「道の駅」さまの関係者に対する、「健康増進や地域社会の振興・つながりの確保」に寄与する取組みの流れ（運営手順）の概要は以下のとおりです。

- 千葉県さまとの協働取組みの枠組みと「道の駅」さまでの「健康チェック測定会」開催の流れ
（※1）適正かつ公平な運営を行なうことを目的に、有識者による委員会を設置



【健康チェック測定会の開催】令和5年度は県内29（当時）の道の駅のうち、13の駅で22回開催（約1,800名の地域のみなさまなどが受検）



・「健康チェック測定会」で使用する測定器の主なラインナップ・活用例



- ①[血管年齢測定器] センサーに指をのせて20秒で血管年齢が測定でき、実年齢との差を確認
- ②[ベジチェック] センサーに手をかざし20秒で皮膚のカロテノイド量から野菜摂取充足度を測定
（※2）カゴメ株式会社の登録商標
- ③[AGEs センサー] 過剰摂取した糖とタンパク質の結合により体内に生成した老化物質（AGEs）の蓄積度を測定
- ④[歯周病チェック] 唾液摂取により、むし菌・酸性度等のお口の健康状態を測定
- ⑤[骨密度測定器] 靴や靴下等を脱ぐ必要がなく、手首を通じて音波を利用し骨の健康度を測定

効果

○本取組みは、千葉県さまで推進されている「健康ちば21」をはじめ、各自治体さまにおける地域のみなさまの「健康づくり計画」推進へのご支援を目的に実施しています。

○「健康チェック」の実施により、受検者のみなさまへ「測定結果」とその「解説」はもとより、専門家のコメント入りの「改善に向けたアドバイス」を配付することで、地域のみなさまに対して、自己の健康状態と真摯に向き合える機会をご提供するとともに、疾病の予防や健康増進につながるサポートを通じたQOL向上に貢献できていると考えています。

【測定結果と解説】

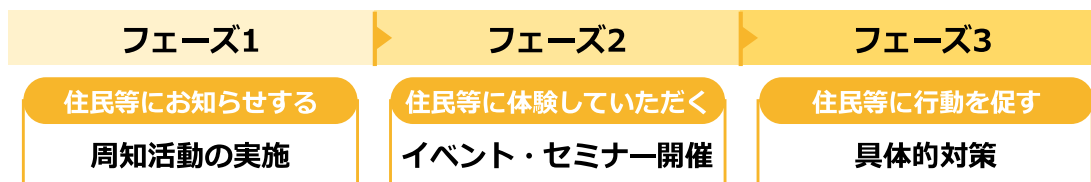
【改善に向けたアドバイス】

The image displays three panels related to AGEs testing. The first panel, titled 'AGEs センサ測定結果' (AGEs Sensor Test Results), shows a score of 'C' and a comparison to 100 people. The second panel, 'アドバイス' (Advice), provides tips on exercise, diet, and food choices. The third panel, 'AGEs センサ測定 改善方法' (Improvement Methods), lists specific dietary and lifestyle changes to reduce AGEs.

担当者からのメッセージ

○「健康チェック測定会」を含む、当社が行なう「地域社会の課題解決」の進め方は、「道の駅」さまをはじめとした、当社が連携する自治体関連組織等との社会貢献活動を通じて、以下の3ステップにより段階的に実施しています。

【「地域社会の課題解決」の進め方と本取組みでの一例】



- 【フェーズ1】自治体さまの「市民健康ひろば」等において、「道の駅」さまで「健康チェック測定会」を行なうことをアナウンス
- 【フェーズ2】「道の駅」さまで測定会を開催
- 【フェーズ3】測定後の改善が重要であり、「自分ゴト化」を促すために、効果のあるその場で市民健診等の案内を配付

社
会
と
の
つ
な
が
り

○当社は、上記のような連鎖的な対応により、各自治体さまがめざされている「健康づくり計画」へのご支援を行ない、着実な効果出しに貢献してまいりたいと考えています。「健康チェック測定会」は、「道の駅」さまをはじめ、さまざまな自治体関連組織（地域包括支援センター等）で開催可能です。お気軽にお声掛けくださいますよう、お願い申し上げます。

【問合せ先】明治安田生命保険相互会社 千葉本部 043-202-2181（代表）

官・民・学で目指す「住んでいるだけで自然に健康になれるまち」

～官民学の連携による糖尿病対策～

所在地 千葉県旭市二の 2132 番地
管轄人口 60,421 人(2024 年 4 月 1 日時点) 高齢化率 32.5%
主な業務 庁内横断的なプロジェクトチームで糖尿病発症予防・重症化予防事業を展開

背景

○世界有数のヘルスケア企業であるノボ ノルディスク社（以下、ノボ社）が世界的な規模で取り組む CCD プロジェクト（Cities Changing Diabetes（都市に蔓延する糖尿病の克服））の 38 番目のパートナー都市として、旭市を選出。

○2021 年 6 月、旭市、ノボ社の日本法人であるノボ ノルディスク ファーマ社、千葉大学医学部附属病院とで「糖尿病対策に関する包括連携協定」を締結。糖尿病対策の共同プロジェクトを開始。（協定有効期間 2021 年 6 月 1 日～2025 年 12 月 31 日）

○旭市選出の理由は、糖尿病受療者が県内でも多い傾向にあること、旭中央病院と市が協働で取り組める素地があったこと、官民連携に積極的であること、施策の反応が見えやすい規模の都市ということから。

○旭市民の健康状態は、国の平均と比べて男女ともに肥満の割合が高く、HDL コレステロールが低い人が多い。また、運動習慣がない人や間食をとる人が多い。（2021 年実施の定量調査（国保データベース）及び定性調査（インタビュー調査）からのデータ）

目的

「住んでいるだけで自然に健康になれるまち」を目指し、政策に健康増進の視点を取り入れ、糖尿病の発症予防と重症化予防に貢献する。

実施体制

○主幹部署：企画政策課

- ・発症予防：若手・中堅職員による庁内横断選抜メンバー 16 名
- ・重症化予防：健康づくり課

○連 携：ノボ ノルディスク ファーマ社、千葉大学医学部附属病院

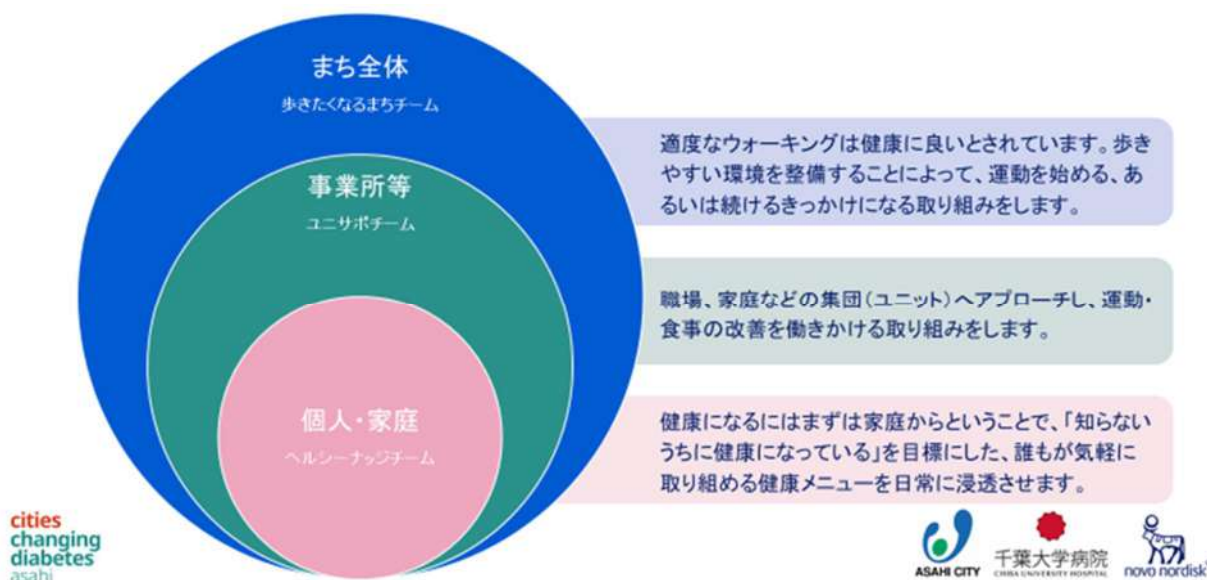
○連携団体：総合病院国保旭中央病院、旭匠瑳医師会、旭市歯科医師会、旭匠瑳薬剤師会、海匠保健所等

補助金利用等

○なし

事業内容

○発症予防…2022年度に市内横断的に職員で構成されたプロジェクトチームを組織し、「食事」「運動」の視点から参加者の行動変容に繋がるような取り組みを企画立案、試行実施。（ウォーキング教室や体力測定会）2023年度からは、具体的なターゲットを「肥満の人」として、3つの視点「個人・家庭」「事業所等」、「まち全体」から介入するプロジェクトを企画立案、試行実施。



【ヘルシーナッジチーム】（個人・家庭へのアプローチ）の主な取り組みメニュー

- ・「やさ・しー・いサポーター」…海匝保健所が実施している制度を活用し、市民が外食する際に健康的な店を選択しやすいようにポスターやノボリの掲示、連携イベントの開催。
- ・「ファミマル」…「ファミーマルシェ」の造語。市内スーパー等と連携し、消費者に健康的な食材を無意識に選ぶよう陳列や見せ方などを工夫。市内県立農業高校とコラボしたPOP等の作成と展示。
- ・「ザ・なっじ」…視覚を使い、無意識に体を動かす仕組み（ナッジ）を様々な場所に仕掛ける。

【ユニサポチーム】（事業所等へのアプローチ）の主な取り組みメニュー

- ・「体力測定イベントの実施と常設化」…各種イベントでの出張体力測定の実施。市内企業へ体力測定器具の貸し出しを行う。（「測定ステーション」）
- ・「市役所から始める健康づくり」…職員が健康目標を設定し名札につける。職場での「ながら運動」の推進。昼休みを利用した運動の機会の提供。PCへのPOP表示。階段利用促進のポスター掲示等
- ・「噛むジャック計画」…糖尿病予防に効果的な食べ物をよく「噛む」習慣を定着させる取り組み。

【歩きたくなるまちチーム】（まち全体へのアプローチ）の主な取り組みメニュー

- ・「ウォーキングルートの設定」…市内の公園や道路に距離表示、路面標示などを行い、ウォーキングやランニングスポットを確立。今後、それらをまとめたマップを作成し、運動人口の増加を目指す。
- ・市と包括連携協定を結んでいる住友生命の提供する歩数管理アプリを使った取組を実施。

事業内容

○重症化予防…切れ目のない糖尿病治療の支援体制構築を目指し、地域の糖尿病診療を取り巻く課題解決・情報共有の場として「旭市糖尿病対策地域連絡会」を発足し、課題解決のため千葉大との共同研究や地域診療で一貫して使用できるツールの開発等に取り組む。また、既存事業の糖尿病性腎症重症化予防プログラム事業にて、地域連携強化を推進し、重症化予防策の更なる発展に寄与。

「地域共通の栄養指導用パンフレット」を作成



効果

○発症予防については、まず市が糖尿病予防に取り組んでいることの認知度を上げるよう、事業のこまめな情報発信に努めており、市役所内ではほぼ全職員が取り組みを知っているほか、市内の事業者や各種団体、市民にも浸透してきている手ごたえがあります。

○市職員や健康意識の高い方の中には、すでに取り組んできた事業で行動変容が現れた方もいます。

○このプロジェクトに庁内横断的に取り組むことで、職員の中に「健康」を意識して事業を検討するという新たな視点が加わりました。市の施策の中にも健康への取り組みを取り入れられないか検討中です。

担当者からのメッセージ

健康につながる事業は1回実施したら健康に関する数値がすぐに良くなるということは考えづらく、効果が現れるまで継続的に実施する必要があると思います。協定期間の終了後も引き続き「住んでいるだけで自然に健康になれるまち」を実現するため、実施してきた取り組みの具体的な事業化に向け検討していきます。

糖尿病の発症抑制、重症化予防に関する地域の課題は自治体だけの力で解決できるものではありません。今回、官民学が手を取り合い庁内横断的な実施体制を基軸に、地域の公衆衛生や商業に関わる市内の様々な団体との連携によりプロジェクトに取り組み、自治体と地域が一体となって糖尿病の課題解決に向けて取り組む体制が整いました。今後とも地域との連携を深め、市の糖尿病対策を推進していけたらと思います。

【参考】市HP内 旭市CCDプロジェクト <https://www.city.asahi.lg.jp/site/a/>

【問合せ】旭市役所企画政策課政策推進班

0479-62-5382

E-mail: seisaku@city.asahi.lg.jp

自然に健康になれる環境づくりの推進に関する検討会委員が行動変容に関するエビデンスを紹介します！

花里 真道氏

千葉大学予防医学センター 准教授

私たちは合理的・論理的に考えて行動している、ことはない。

自然に健康になれる環境づくりのベースには、整えられる環境によって、人の行動が左右される、という考え方があります。割れ窓理論という言葉をご存じの方もいらっしゃるかもしれませんが。割られた窓ガラスを放置していると、人々の地域への関心が薄く人目につかないと思われ、さらに犯罪（窓ガラスが割られていく）を引き起こし、いずれ街全体が荒廃していくという理論です。環境の違いによって私たちの行動が左右されるひとつの例です。

では、望ましい行動、誘導したい行動に導く“環境”や“状況”はどのようにつくることができるのでしょうか。その鍵となるのが、私たちはどのように自分の行動を決めるのか、という問いです。ノーベル経済学賞を受賞したダニエル・カーネマン博士が提示した答えは、次の通りです。私たちは時間をかけて、合理的・論理的に熟慮して（スローに）行動を選ぶのではなく、これまでの経験や知識をもとに直感的に（ファストに）行動を選ぶ、ということです。このように社会や経済を捉え直した「行動経済学」という視点によって人の行動を捉え、さらには市場の動向や世界経済を理解しようという考えが現在のスタンダードです。

行動をそっと後押しする“ナッジ”による環境づくり

さて、直感的に（ファストに）行動を選ぶことを意識した環境づくり、行動をそっと後押しする“ナッジ”は可能でしょうか。世界中の様々な実践や研究によりいくつかの枠組みが提案されています。このコラムではイギリスで開発されたEAST（イースト）（Easy、Attractive、Social、Timely）という枠組みをご紹介します。Easyは“簡単に”“取り組みやすく”、Attractiveは“魅力的に”で、デザインや名前、ツールやご褒美など、Socialは“社会的に”でチームやルールで取り組んだりすること、Timelyは“適切な時期に”で関心をもつタイミングやいつでもできること、などの特徴です。具体的な事例については、帝京大学の<https://www.nudge-for-health.jp/>にて『ナッジを応用した健康づくりガイドブック』にて多数の事例が公開されていますので、ぜひご覧ください。

EAST 行動をそっと後押しするナッジのフレームワーク

Easy
簡単

Attractive
魅力的

Social
社会的

Timely
適切な時期

令和6年度自然に健康になれる環境づくりの推進に関する検討会委員名簿

	分野	所属団体	職位	氏名
1	予防医学	千葉大学予防医学センター 栄養代謝医学分野	教授	櫻井 健一
2	身体活動・運動	順天堂大学大学院 スポーツ健康科学研究科	教授	内藤 久士
3	まちづくり	千葉大学予防医学センター 健康都市・空間デザイン学分野	准教授	花里 真道
4	栄養・食生活	淑徳大学 看護栄養学部 栄養学科	講師	坂口 景子
5	市町村代表	東庄町 健康福祉課	課長	布施 光規

事務局

	所属	職位	氏名
1	健康福祉部健康づくり支援課	課長	内田 昌代
2	健康福祉部健康づくり支援課	副技監	川崎 由紀
3	健康福祉部健康づくり支援課健康ちば推進班	班長 R6. 4. 1～R6. 8. 10	齋藤 里香
4	健康福祉部健康づくり支援課健康ちば推進班	班長 R6. 8. 11～	青木 繁雄
5	健康福祉部健康づくり支援課健康ちば推進班	主査	高谷 千絵
6	健康福祉部健康づくり支援課健康ちば推進班	主事	青木 孝憲
7	健康福祉部健康づくり支援課健康ちば推進班	主事	清水 一真
8	健康福祉部健康づくり支援課食と歯・口腔健康班	副主幹	多田 久美子
9	千葉県衛生研究所 健康疫学研究室	主幹	吉森 和宏

“自然に健康になれる環境づくり” 取組事例紹介
令和6年9月

編集・発行／自然に健康になれる環境づくりの推進
に関する検討会

事務局／千葉県健康福祉部健康づくり支援課

電話 043(223)2661

〒260-8667

千葉県千葉市中央区市場町1-1