

令和3年度 第1回 健康寿命日本一おおいた創造会議

令和3年8月25日(水) レンブラントホテル大分



1 大分県優秀健康経営事業所(5社)	1頁
2 議 事 テーマ「アフターコロナの健康づくり」	
(1)大分大学 保健管理センター	10頁
(2)公益社団法人 大分県理学療法士協会	11頁
(3)全国健康保険協会 大分支部	13頁
(4)豊後高田市 健康推進課	15頁
(5)大分県土木建築部 道路建設課	18頁
(6)東海大学海洋学部 教授 齊藤 雅樹	21頁
3 「みんなで延ばそう健康寿命」推進月間の取組	26頁

令和3年度 優秀健康経営事業所

令和3年度優秀健康経営事業所

- ・ 旭化成株式会社大分工場
(大分市／製造業)
- ・ 医療法人 孝寿会 伊藤医院
(竹田市／医療・福祉)
- ・ 医療法人社団 仁泉会
(別府市／医療・福祉)
- ・ 大分キャノン株式会社
(国東市／製造業)
- ・ 社会福祉法人 太陽の家
(別府市／医療・福祉)

旭化成株式会社 大分工場

当工場の労働安全衛生方針・目標に「健康経営(健康保持・増進、組織活性)の推進」を掲げ、健康診断後の特定保健指導の充実化、がん検診や予防接種の費用補助、プロジェクト体制によるメンタルヘルス向上、おおいた歩得を参考にした場内ウォーキングイベントなど、働く社員一人一人の健康に留意した取り組みを展開している。

業種) 製造業
所在地) 大分市
従業員数) 207人



1) 体力測定に加え健康診断後のフォロー

健康診断時に合わせて体力測定を実施。健康診断後は、^{それぞれ}夫々の状況に応じ、特定保健指導、個人面談、メタボ対策指導等のフォローを確実に実施している。特定保健指導では、5つのプログラムを準備し、各自がプログラムを選択できるようにしている。

2) がん検診・予防接種の補助

がん検診は全額会社負担することで受診率は約70~100%を得ており、インフルエンザ予防接種も費用の一部を補助している。昨年度は麻疹風疹抗体検査・予防接種についても場内での対応を実施した。

3) メンタルヘルス向上活動

ストレスチェックを実施後、ハイリスク者等について産業医・保健師・臨床心理士にて面談を実施している。組織診断結果について関係者で協議し、研修等による組織活性化を図っている。

4) 健康増進への取組み

おおいた歩得の職場対抗戦に積極的に参加。場内でもウォーキングイベントを実施し、70%の参加率を得ており健康増進を図っている。

医療法人孝寿会 伊藤医院

昭和28年に開業した当院は、地域医療に根ざした医療・介護活動を行なっている。

平成27年に健康経営事業所の認定を受け、院長の指揮の元、福利研修委員会を中心に、職員の健康維持・増進を図っている。

当院の一番の目標は、高齢化する職員（平均年齢57.7歳）が、笑顔で働き続けられる環境を整えることである。

平均勤務年数は18.8年と長いこともあり、気心の知れた職員同士のつながりが、それを後押ししているといえる。

業種) 医療・福祉
所在地) 竹田市
従業員数) 22人



健康経営事業所として認定された平成27年より、大分県主催の“働き盛りの健康見える化促進事業”に参加し、現在も継続してホコタッチを利用している。

また、令和2年には同じく県主催の“事業所禁煙サポート”に参加した。喫煙者の割合は年々減少し、あと2人を残すのみとなっているタイミングであった。結果として、2人とも禁煙を完遂し、今現在も続いている。

リハビリ室におけるトレーニングマシンの無料開放や、医院内の温泉をいつでも利用できるようにして、職員の健康増進につなげている。

田舎の小さな診療所ではあるが、地域に必要とされることに感謝しつつ、今後も健康経営事業所として、職員の健康管理に取り組んでいく。

医療法人社団 仁泉会

令和元年度より健康経営事業所として認定。
当事業所では健康運動指導士が在籍しており、
衛生委員会などの委員会と協力し、職員の健康
管理に力を入れている。職員の健康を推進して
いくため、健康診断はもちろん全職員へ喫煙や
腰痛などに関するアンケートを実施し健康状況
の把握に努めている。

業種) 医療・福祉
所在地) 別府市
従業員数) 275人



<取り組み>

●おおいた歩得アプリ紹介・活用の促進

ダウンロード率50%を目標とし、毎年全職員へアプリの
紹介チラシを配布。ダウンロードの啓発。(現在約47%)
職員同士で歩数に関する会話も増え、健康に対する意識の
向上が見られた。4kg減量に成功した職員も。

●全体朝礼での腰痛予防体操 (月1回)

●職員向けの健康教室「ヘルシーエクササイズ」 (週1回)

現在コロナ感染予防のため休止中だが、「ヘルシーエクサ
サイズ」では健康運動指導士が腰痛や肩こりの予防・改善、
筋力アップなどのテーマに合わせて教室を行っている。
さらに毎月自宅でできるエクササイズなどの健康コラムを
掲載したポスターの作成・掲示、各部署への配布をしている。

●敷地内禁煙の徹底

禁煙促進のポスターの掲示、禁煙成功例の紹介など。

大分キャノン株式会社

「健康第一主義」「三自の精神」の行動指針に基づき、「健康経営ダントツ宣言」を令和元年に社長メッセージとして発信。

「健康三自の精神」と「健康8箇条」を軸に健康経営を会社全体で取り組むことを社員全員で実践している。

令和3年、経済産業省の健康経営優良法人に認定され、現在ホワイト500取得を目標に取り組んでいる。

業種) 製造業
所在地) 国東市
従業員数) 3301人



【大分キャノン株式会社の主な取り組み】

活動項目	具体的活動内容
全員が イキイキと活躍できる 健康増進活動	<ul style="list-style-type: none"> ・毎日相談できる医師や保健師サポート ・がん検診の無料受診（一部条件あり） ・全社員の健康診断の無料受診と継続フォロー ・社員食堂でヘルシーメニュー、野菜キャンペーン ・施設内全面禁煙化、無料禁煙プログラム参加
心身共に健康に働ける メンタルヘルス対策	<ul style="list-style-type: none"> ・全社員へのストレスチェックの仕組み化 ・毎日メンタルサポート面談の実施 ・全管理職への年一回のメンタルヘルス研修実施
働きがいのある職場を 目指した ワークライフバランス推進	<ul style="list-style-type: none"> ・過重労働対策： システムによる1分単位の適正な日時労働時間管理 週2回のノー残業デー ・5年毎の長期勤務者への特別ボーナスと休暇付与 （最大10日間の休暇と20万円授与） ・充実した育児および介護休業制度、始業時間変更可能 ・自分の好きな時に取得できる5日間連続の休暇制度

働きやすい職場環境や人事制度の整備により、経営、部門、社員が三位一体となり健康経営を全員参加で目指している。



社会福祉法人太陽の家

創設者の故中村裕(整形外科医 1927-1984)は、障がいのある人は仕事を持ち自立することが最も必要であるという信念にいたり、「No Charity, but a Chance! 保護より機会を」「世に身心障害者はあっても仕事に障害はあり得ない」という理念の下、1965年に太陽の家を開設した。

現在、法人内の健康管理は、健康サポートセンターを中心に、定期的に各職場を訪問、各作業環境の改善や健康面での相談体制を整えるなど風通しの良い職場風土づくりに取り組んでいる。

業種) 医療・福祉

所在地) 別府市

従業員数) 914人



【健康管理の主な取り組み】

各職種の専門職が知識と技術を提供し、障がいの有無に関わらず太陽の家の仲間たちが自立した日常生活、また社会生活を営むことができるようにサポートしている。

特に障がいがある方へは身体機能の変化における健康面へのアドバイス、また仕事面では作業姿勢や作業環境の改善に力を入れている。

受動喫煙対策では、理事長が先頭に立ち利用者や関連企業とも協議を重ね、プロジェクトチームで戦略的に禁煙を進めた。具体的には、受動喫煙の問題への理解を全員で深めるための研修会の開催や、掲示物での注意喚起等により、生活の場以外は敷地内の全企業に協力を求め全面禁煙とした。

今では喫煙率23.0%(昨年)から17.2%(7月時点)へ低下し、活動の成果が見られている。

健康経営の取り組みについて

久住高原ウォークの様子



医療法人孝寿会 伊藤医院

1 伊藤医院 概要

- ▶ 所在地 大分県竹田市直入町長湯7985番地5
- ▶ 開 院 1953年8月1日
- ▶ 従業員数 21名（パートを含む）女性19名 男性2名 2021年7月現在
- ▶ 事業内容 医療...有床診療所（19床）
（温泉療法医として全国から温泉治療目的患者の受入れ）
訪問診療・訪問看護
介護...長湯温泉居宅介護支援センター
通所リハ（わくわくデイケア）

2 健康経営に取り組むきっかけ

- ▶ 平成26年（県の制度スタートを機）に健康経営事業所へ登録

現在平均年齢**57.7**歳、平均勤務年数**18.8**年の職員

- ▶ 年々体力が低下する中、如何に過重な負担を受けず働き続けられるかが課題となっていた
- ▶ 過疎化の当地では、新入職員を迎えることが難しい
- ▶ 多職種が混在する中、自分の仕事をだけをするのではなく、チームとして業務遂行することが必要
- ▶ そのためには、ひとりひとりが健康であることが何物にも代えがたいという思いに至った

3 具体的取組 『受動喫煙防止対策』

■従業員の禁煙支援に向けた取り組み

- ・喫煙者を減少させるべく、禁煙を勧めてきたが、あと2人のみとなっていた喫煙者に、県主催の『事業所禁煙サポート』を提案
職場に県薬剤師会からの派遣あり：禁煙成功

禁煙率 **100%** 達成

【孫が生まれるタイミング！！】

- ・娘に子供が生まれたタイミングであり、安心して孫の世話が出来ればと決心し、やり遂げることが出来た
- ・ライフイベントに対し、タイムリーな企画が実施できたことが良い結果につながったと思われる
- ・煙草を吸わないことで食事がおいしいと感じられ、改めて料理の楽しさがわかったとの声

費用は、職場が1/2補助としたが、自己負担もあることでモチベーションの維持が可能になったようだ



事業所禁煙サポート 薬剤師を迎えて
みんなで喫煙者を支援



■ そのほか

- 健診受診・特定保健指導実施 100%
- 協会けんぽの「事業所診断シート」をもとに社員の健康課題を全員で共有
- 自院の温泉いつでも利用可
- 平成28年度からホコタッチを利用（医療機関はスマホが使えないため）
花王 ウォーキングイベントに毎年参加（事業所・個人で受賞）

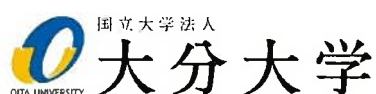


4 健康経営の効果

- ▶ 健康意識の向上がみられ、日ごろからの体調管理を意識し、離職率も低い
- ▶ 職域を超えて可能な限り助け合いながら、連携して業務を行うことができるようになった
- ▶ 年齢を重ねても働いていける将来のビジョンを、皆で考え、実行するようになった

大分大学における職域接種の取組

大分大学保健管理センター所長
工藤 欣邦



令和3年8月25日

1

学生には、ワクチン接種希望調査時(7/8～7/16)に、「学長からのメッセージ」として、ワクチンに関する正しい理解を得た上で希望するよう促した。

旦野原接種会場

日時 8/10～8/25(平日11日間)
場所 学生交流会館B-foret

接種者数(8/19現在)

学 生	2,477名
教職員	250名
芸短大	497名
高 専	110名
その他	67名
計	3,404名

挾間接種会場

日時 8/10～8/19(平日7日間)
場所 附属病院中央採血室

接種者数(8/19現在)

学 生	486名
教職員	168名
県立看護大	233名
その他	81名
計	968名

※8/27予備日

2

応援します！
職場ぐるみの健康づくり

おおいた 心と体の 職場環境改善 アドバイザー派遣

公益社団法人 大分県理学療法士協会
理事 梅野 裕昭
(社会医療法人恵愛会 大分中村病院)

健康に働ける職場づくりへ アドバイザーを派遣

働く環境と健康＝密接

『働く世代』の社員の健康を支える **健康経営**

- 1 大半の時間を過ごす場
- 2 ひとりでは続かないけれど、職場でなら仕方なく…
- 3 新型コロナ 健康と直結
- 4 元気に長く働く環境の重要性



昨年度、派遣できる人材を育成（県）

心と体の職場環境改善アドバイザー 46名養成

令和2年10月～12月（3回研修受講）

専門職：「理学療法士」・「作業療法士」・「公認心理師」

具体的には……

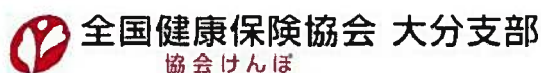


実際に、一部を体験してみましよう



「事業所健康診断シート」の取り組み

令和3年度 第1回健康寿命日本一おおいた創造会議



「事業所健康診断シート」について

従業員の健診結果から、事業所内の健康状態・傾向を「見える化」したシート

- 提供目的 事業所の抱える健康課題や生活習慣の傾向を把握し、効果的な職場の健康づくりを立案・実行していただくため
- 提供対象 一社一健康宣言事業所のうち、10名以上の特定健診結果データがある事業所およそ750事業所（参考：宣言事業所数 R3.8.1現在 1,815事業所）
- 提供時期 年1回（例年6月～8月頃）
訪問支援時、宣言事業所新規エントリー時
- 掲載内容
 - ①特定健診の受診状況（40歳以上の被保険者・被扶養者）
 - ②生活習慣病リスクの保有率の状況
 - ③特定保健指導の実施状況
 - ④生活習慣について（運動、食事、喫煙、飲酒、睡眠）
 - ⑤被保険者（加入者）1人当たりの月平均医療費※直近3年分の推移と全国・業態・支部平均との比較
ならびに改善のポイント



事業所健康診断シート表紙

生活習慣病のリスク保有率の状況

②

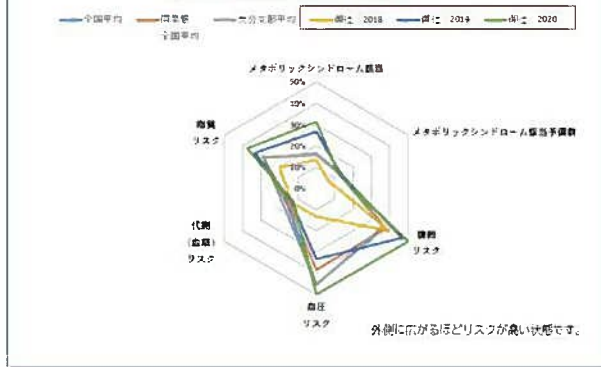
生活習慣病のリスク保有率(被保険者)の状況

生活習慣病リスク保有の割合

※全国・業態・大分支部は2020年毎データ

	メタボリックシンドローム罹患状況		腹囲 リスク	血圧 リスク	代謝 (血糖) リスク	脂質 リスク	特定健康診査の 受診率	
	該当	予備群						
全国平均	16.3%	13.5%	37.1%	45.2%	15.7%	22.7%	-	
業態 全国平均	15.8%	13.7%	37.9%	36.4%	14.6%	29.0%	21.6%	
大分支部平均	16.1%	12.9%	36.2%	45.6%	17.4%	28.6%	20.2%	
御社	2018	13.3%	6.7%	40.0%	13.3%	13.3%	20.0%	23.1%
	2019	26.7%	13.3%	46.7%	33.3%	13.3%	33.3%	23.1%
	2020	31.3%	12.5%	50.0%	50.0%	12.5%	37.5%	21.4%

生活習慣病リスク保有率の比較



生活習慣病の6つのリスクの保有率について、直近3年分を掲載。

全国平均・業態（業種）平均・大分支部平均との比較を掲載。

各リスクに対する説明と改善ポイントを次ページより掲載。

**健康課題把握と
目標設定に活用。**

2

生活習慣について（食事）

④

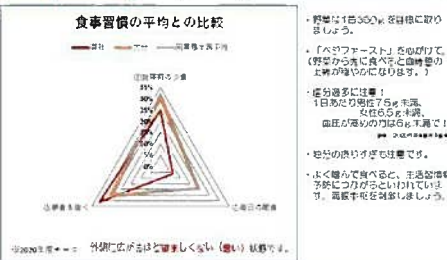
生活習慣について（食事）

被保険者の食事習慣の状況

年次	御社	1日総摂取2時間以内の夕食が週3回以上	
		大分支部 平均	業態 全国平均
2018	20.0%	29.2%	36.9%
2019	23.3%	32.5%	36.4%
2020	25.0%	29.9%	32.3%

年次	御社	2回以上3食以外に朝食や甘い飲料を毎日摂っている	
		大分支部 平均	業態 全国平均
2018	6.7%	12.7%	20.1%
2019	6.7%	19.2%	20.3%
2020	8.3%	19.9%	19.8%

年次	御社	1日総摂取量が週3回以上	
		大分支部 平均	業態 全国平均
2018	40.0%	26.5%	21.9%
2019	40.0%	26.7%	24.1%
2020	31.3%	26.2%	23.7%



特定健診の問診結果から、生活習慣（食事）の傾向を直近3年分掲載。

業態（業種）平均、大分支部平均との比較を掲載。

食事習慣のアドバイスを掲載。

(リスクにつながる)
生活習慣（食事）の見直しに活用。

3

おいしい歩得の活用と 減塩の取り組みについて

豊後高田市
健康推進課

減塩の取り組み

①『豊後高だし』の販売

豊後高田市は血圧の高い人の割合が多く、県内市町村の平均と比べても多い状況。そこで減塩の方法の一つとして、安全安心で手軽に使える粉末だし『豊後高だし』を別府大学に委託し開発した。



豊後高だしの特徴

材料は、すべて国産を使用している。食塩、添加物、保存料は一斉使わず、いりこ、かつお節、昆布、ほんの少し椎茸を入れて、自然な旨味を追求した。『豊後高だし』に含まれる塩分相当量は100ccあたり0.04g、1包8gあたり0.27gと一般的な市販の顆粒だし(大さじ1杯12g塩分4.9g)と比べると非常に少なくなっている。

減塩の取り組みについて

②「ぶんごたかだ食の健康応援店」

市内の飲食店・惣菜店・宿泊施設などを対象に、ヘルシーメニューを募集。認証基準に該当することが条件で、大学食物栄養学科、大分県北部保健所管理栄養士、計2名の専門家がヘルシーメニューを認定する。認証された提供店を「ぶんごたかだ食の応援店」として登録し、HPで市民に広報することにより、外食時等の市民の健康づくりをサポートする。

◆認定基準

下記①～③の項目に1つ以上に該当すること。

①メニューの栄養成分表示

②豊後高だしを使った減塩メニューの開発

(例)野菜たっぷりメニュー、塩分控えめ(一食3.0g以下)等

③ヘルシーメニューの実施

(例)エネルギーひかえめ(定食一食分660kcal以下)、塩分控えめ(定食一食分塩分3g以下)

脂質控えめ(定食一食分脂質20g以下)、野菜たっぷり(一食当たりの野菜使用量が120g以上)

お弁当などに10品目以上の食材を使用している

※ただし③の項目については、2つ以上該当することが条件とする。

減塩の取り組みについて

③「豊後高だし」と「ぶんごたかだ食の健康応援店」

『豊後高だし』は市内の、まちの駅夢むすび、トキハインダストリー、食専館あさの、スーパー真玉、スーパー香々地、ザ・ビッグ、真玉ふれあい市場等で販売中。

『ぶんごたかだ食の健康応援店』は現在、旬彩 南蔵、サンウエスタン、有限会社みちくさ、お食事処 幾久屋、五色矢、洋食屋チリン、cafe CACHE・CACHEお酒やさんのお惣菜コレコレの全8か所にて実施。



豊後高田に訪れた際は是非、お買い求めください！

おおいた歩得の活用について

①市内限定のおおいた歩得利用イベントの開催

- ◆おおいた歩得「グルチャレ！」の開催
 - 市内在住・市内勤務の20歳以上の方を対象に歩得グループを登録。
 - 1ヶ月間の獲得ポイントによってQUOカードをプレゼントするイベント。
 - 10月は県内で最も歩得ミッションが多い月であり、本市も多くのミッションを実施する。
 - 令和2年度参加者数：125人

- ◆ステップ・アップ・ウォーキングの開催
 - 市内在住の方を対象に開催したウォーキングイベント
 - 3か月ごとの平均歩数が規定の歩数を越えていればお買物券が当たる抽選を受けることができる。
 - 規定歩数は、6月～8月(4,000歩) 9月～11月(5,000歩) 12月～2月(6,000歩)
 - 令和2年度参加者数：332人



おおいた歩得の活用について

②各事業や、市内店舗との協力

- ◆ぶんごたかだ健康ウォーク:290人
全9回開催:参加者数646人
- ◆豊後高田健康大学:52人
全4回開催:参加者数231人
- ◆豊後高田健康応援店:716人
市内8か所
- ◆レンタルサイクルの利用:428人
市内4か所
- ◆市内体育施設利用:1,964人
市内12か所

延べ**3,450人**
の方に参加して
いただきました。

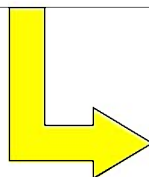
おおいた歩得の活用について

③市内で多数のおおいた歩得対象イベントの実施

- ・市内開催のウォーキングイベント参加
 - ・市内4か所のレンタルサイクル利用
 - ・市内8か所の減塩メニュー注文
 - ・市内12か所の運動施設利用 など
- 年間159個のミッションを実施(令和2年度)

毎月ミッションが更新されるため、ユーザーが飽きずにアプリを利用できる。

その結果…



(1)豊後高田市の歩得利用者数増加

令和2年度3月時点:**800人**



令和3年度8月時点:**1,083人**

(2)市内歩得利用者の平均歩数増加

令和元年:**5,666歩**



令和2年:**6,280歩**

大分県の自転車活用推進の取組

大分県 土木建築部 道路建設課



大分県自転車活用推進計画



自転車利用の促進による健康寿命日本一の実現

施策①自転車の日常的な利用を通じた健康づくりの推進

- 自転車の利用による健康づくりに関する広報啓発を推進
- 健康アプリ「おおいた歩得(あるとつく)」の健康ポイントをサイクルイベントに付与
- 自転車通勤の有効性に関する情報収集・発信
- 健康経営事業所や健康寿命日本一おうえん企業等に対して自転車通勤の呼びかけ

無理せず楽しみながら健康づくりに取り組み、健康アプリ「おおいた歩得(あるとつく)」の日常のウォーキングや健診、イベントの参加等によって健康ポイントが付与され、ポイントが貯まると、県内の協力店で特典が受けられます。



大分県の「健康経営事業所」認定について

◎健康づくりに取り組む事業所を応援するための、登録・認定制度です!



事業所での健康づくりを県がサポート!!

- 健康情報の提供(毎月1回)
 - ・毎月、県から事業所へ健康情報(健康経営サポートニュース等)を、メール配信
- スマートフォン健康アプリ「おおいた歩得(あるとつく)」の活用
 - ・グループ登録機能を活用し、事業所内における対抗戦も可能です。
 - ・運動イベントなどをミッションに指定し、お知らせします。
- 事業所の健康課題解決に向けたセミナーの開催等

健康寿命日本一おうえん企業

大分県は おおいた県民の「うんどう(運動習慣)」「えんじょう(すまわりのかんがえ)(社会意識)等の改善を応援する物質・場所・人材・情報・媒体・資金を提供いただける企業を募集します。
(※募集要項は、[はらこNPO関係者各種資料\(外部リンク\)](#))

施策②誰もが安全に自転車に乗れる環境の創出

- できるだけ多くの人々がサイクリスポーツを楽しめる機会の創出
- 電動アシスト自転車やタンDEM自転車に係る情報発信
- 良好な都市空間の形成を推進(施策⑤～⑨)
- 交通安全教育の実施(施策⑩)



自転車の安全で適正な利用の促進に関する条例

令和3年4月1日施行
令和3年6月1日自転車保険の加入義務施行

義務 自転車保険の加入が義務になりました

加入の対象者

- ・自転車利用者(未成年者を除く)
- ・保護者(未成年者が自転車を利用する場合)
- ・事業者(事業活動で自転車を利用する場合)
- ・自転車貸付事業者

高額損害賠償事例

早通を自転車で下って来た男子小学生が、歩行中の女性と正面衝突。被害者側は重傷を負った。
約9,500万円 (平成25年判例)

責務 交通ルールの遵守

自転車安全利用五則を守りましょう!

1. 自転車は、車道が原則、歩道は例外
2. 車道は左側を通行
3. 歩道は歩行者優先で、車道寄りを歩行
4. 安全ルールを守る
 - ◎ 飲酒運転・二人乗り・並進の禁止
 - ◎ 夜間はライトを点灯
 - ◎ 交差点での信号遵守と一時停止・安全確認
 - ◎ スマートフォン、携帯電話の使用禁止 など
5. 子どもはヘルメットを着用

義務 自転車利用時の安全上の措置

自転車利用者は、反器材及び交通事故の被害を軽減するための器具の使用に努めましょう!

ヘルメット、手袋、プロテクター、反射板(反射器)、安全靴、安全ヘルメット、ヘルメット、プロテクター、安全靴、安全ヘルメット

<通学時のヘルメット着用>

自転車を利用して通学する小学生・中学生・高校生の乗車用ヘルメットの着用が努力義務となりました。



《大分ケーブルテレコム株式会社による条例の広報》

「大分県自転車の安全で適正な利用の促進に関する条例」

◎令和3年4月1日 施行
ヘルメット等の着用の努力義務化

◎令和3年6月1日 施行
自賠責保険の加入の義務化



自転車通行ネットワークの計画的な整備促進



自転車の安全で快適な通行

⇒ **自転車道整備**
(車道や歩道と分離)

【国道442号 大分市宗方】



サイクルツーリズムの推進

「九州・山口サイクルマップ」の作成 (令和3年5月) 全17ルート



各県の情報はこちらから
サイクルin九州
<https://www.welcomekyushu.jp/cycle-in-kyushu/routes/>



温泉を活用した健康づくりの取組

東海大学 齊藤雅樹

アンケート概要

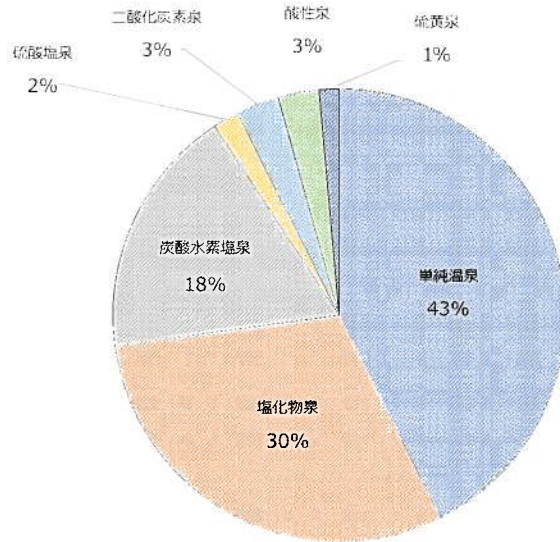
- ✓ スマホ健康アプリ「おおいた歩得（あるとっく）」を利用したアンケート
 - ▶ 2019年8月1日から2020年11月2日にかけて実施した全18,894件が対象
 - ▶ 大分県内105の温泉施設が対象
- ✓ 選択式の年齢・性別・湯温・入浴時間と自由記載テキスト
 - ▶ 自由記載テキストに関してテキスト・マイニングを実施

アンケート質問項目

- 質問1 性別
(男性・女性)
- 質問2 年齢
(18歳以上20歳未満・20代・30代・40代・50代・60代・70代・80歳以上)
- 質問3 温泉名
- 質問4 温泉の温度はどれくらいでしたか
(ぬるい・適温・熱い)
- 質問5 温泉の浴槽(湯船)に入っている時間
(分単位で数値で回答)
- 質問6 温泉入浴により実感した体調や気持ちの変化(効果)について自由にご記入ください
(100字以内で自由記載)

泉質

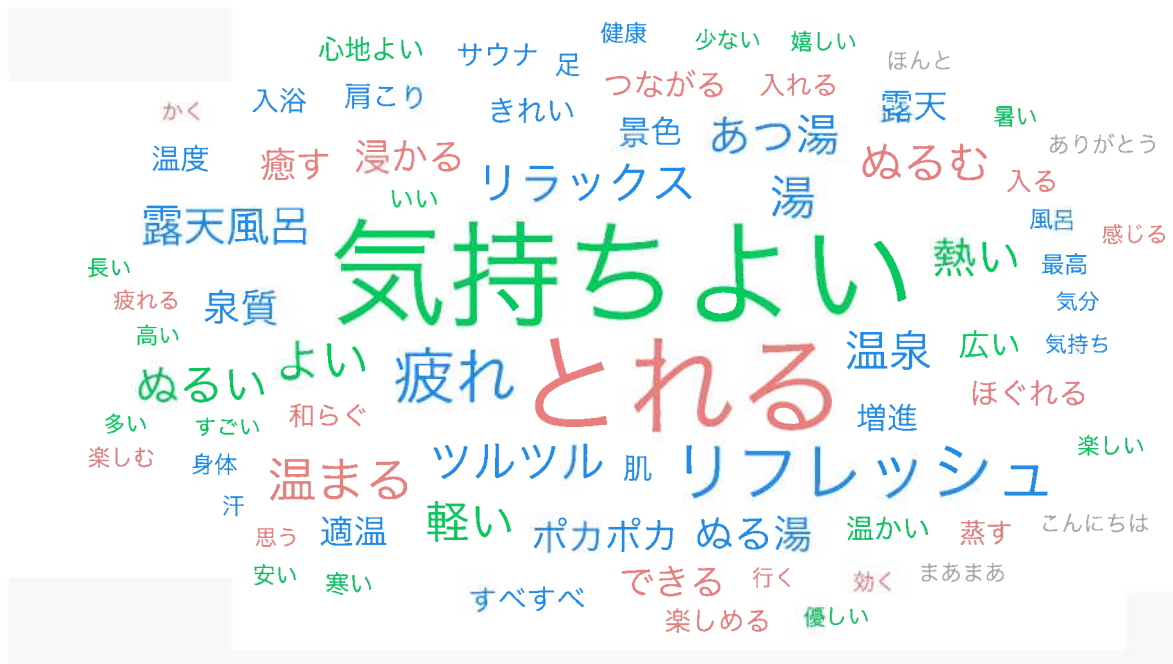
泉質	単純温泉	塩化物泉	炭酸水素塩泉	硫酸塩泉	二酸化炭素泉	酸性泉	硫酸泉
実数	8,043	5,722	3,375	348	584	555	267
割合	43%	30%	18%	2%	3%	3%	1%



大分県全体
回答数 18,894件



大分県 全体



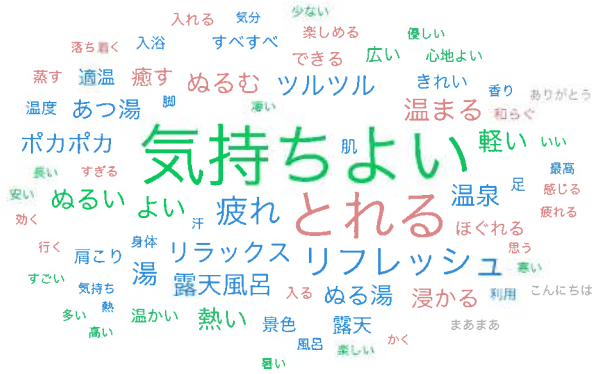
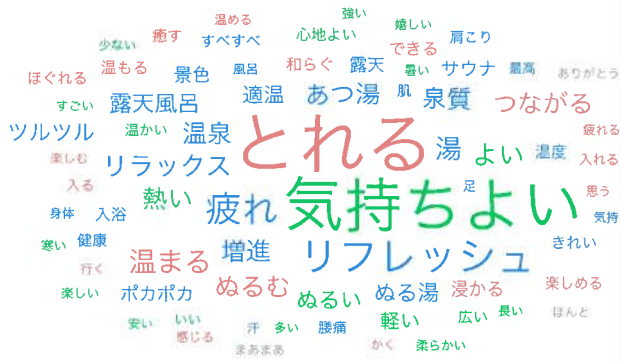
※ワードクラウドの単語の大きさは出現数を示す。
前置は名詞、中は動詞、種は形容詞、灰色は感動詞を示す。



性別 大分県

男性

女性



傾向

「腰痛」「サウナ」「健康」は男性のみに出現。
「香り」は女性のみに出現。

このワードクラウドの単語の大きさは出現回数を示す。
背景は名前、赤は動詞、緑は形容詞、灰色は感動詞をそれぞれ示す。



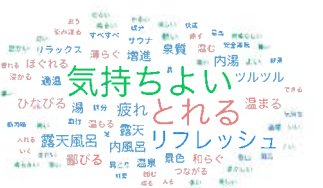
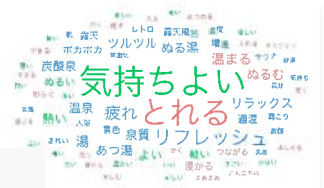
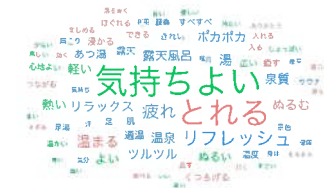
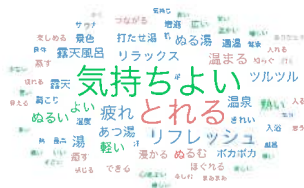
泉質 大分県

単純温泉

塩化物泉

炭酸水素塩泉

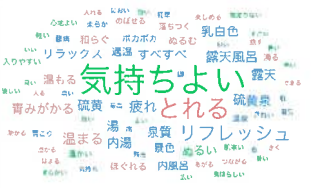
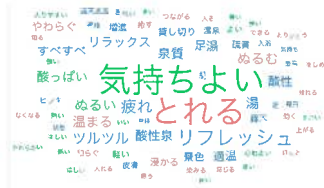
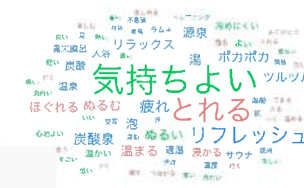
硫酸塩泉



二酸化炭素泉

酸性泉

硫黄泉



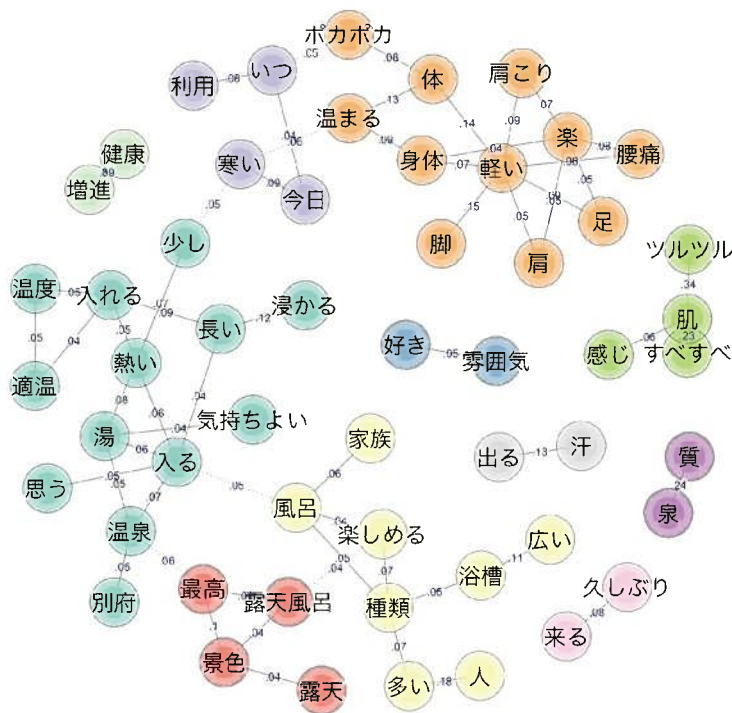
傾向

「ボカボカ」は硫酸塩泉と酸性泉では出現せず、二酸化炭素泉で顕著。
「腰痛」は塩化物泉と硫黄泉にのみ出現。
「肩こり」は二酸化炭素泉と酸性泉では出現しない。
「ツルツル」は硫黄泉では出現しない。
「泡」「交互」「濁る」「ラムネ」「冷めにくい」「トレーニング」は二酸化炭素泉にのみ出現。

このワードクラウドの単語の大きさは出現回数を示す。
背景は名前、赤は動詞、緑は形容詞、灰色は感動詞をそれぞれ示す。



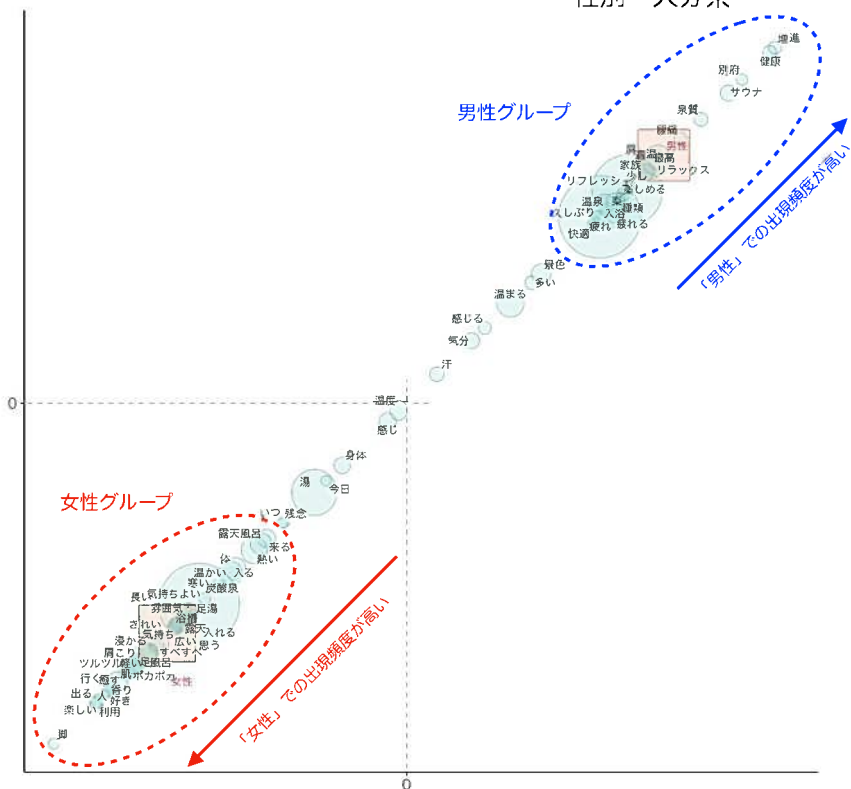
大分県 全体



共起ネットワーク中の数字は共起関係の強さを示す。



性別 大分県



男性グループでは「腰痛」「サウナ」「健康（健康増進）」「リラックス」「リフレッシュ」が特徴的。これらの単語はワードクラウドや共起ネットワークでは男女を問わず出現しているが、対応分析により、どちらかといえば男性グループからの距離が近い単語であると認められる。

女性グループでは「肩こり」「すべすべ」「ツルツル」「ポカポカ」「肌」「脚（足）」「香り」が特徴的。これらの単語はワードクラウドや共起ネットワークでは男女を問わず出現しているが、対応分析により、どちらかといえば女性グループからの距離が近い単語であると認められる。

「汗」は男性グループと女性グループからの距離がほぼ等しい単語である。

特徴的な単語から、男性は健康に関する効能に言及し、女性は肌や足がすべすべ・ツルツルになるといった美容に関する効能に言及していると言える。

どちらかというと、男性は「リフレッシュ」「リラックス」といった単語から精神的な効能にも注目していると読み取れるが、「癒す」が女性グループに含まれることから、その差は顕著ではなく、回答の際の言葉の選び方による影響とも考えられる。

各グラフはそれぞれの単語と変数（ここでは性別）の関係を示す。

各グラフ中の四角形のサイズはそれぞれの変数（ここでは性別）の分散を、円のサイズは単語の出現頻度を表す。



温泉効果に関する自由記載（質問6）の集計結果は以下の通りである。

総単語数 90,404語
 自立語数（分析に利用した単語数） 48,634語
 アンケート1件あたりの自立語数 2.6語

「気持ちいい」や「気持ち良かった」などの表記の揺れを許容した単語「気持ちよい」の出現頻度が極めて高く、否定的な表現や「悪い」といったネガティブな単語がほとんど見られないことから、温泉施設利用に対して総じてプラスの感情を抱いていることを示している。同時に、「（疲れが）とれる」は、性別、年齢、湯温、入浴時間、泉質といったカテゴリにかかわらず出現頻度が高いことから、疲労回復は多くの人に共通した温泉入浴による具体的な効果の一つといえ、実際にそれぞれの施設を利用した後の実感の記述ということから考えても、十分に信頼に足るものであろう。また、「リフレッシュ」や「リラックス」の出現頻度も高く、温泉入浴は肉体的な効果だけでなく、精神的にもプラスの効果をもたらすことがわかる。

自発的な回答であり1件あたりの自立語が2.6語と少ないことから、「気持ちよかった。」のような一言コメントに類する回答の多いことが推察できる。1件あたりの自立語数の少なさから必然的に共通の単語の出現頻度が高くなるが、その中でもいくつか特徴的でより具体的な単語を見いだすことにより考察したい。

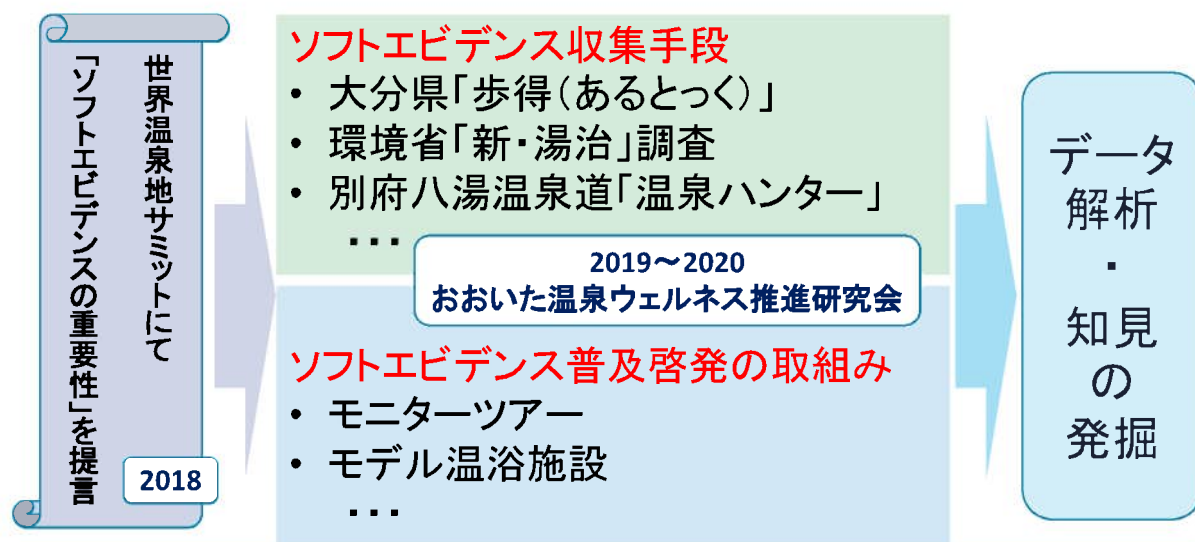
アンケートの設問が「温泉入浴により実感した体調や気持ちの変化（効果）」であることから、「腰痛」「肩こり」に着目してそれぞれの症状改善の効果の考察する。また、「汗」「出る」「ポカポカ」が頻出語として抽出されているため、それらの単語に着目して温泉入浴と発汗効果や火照りとの関係も考察したい。同時に、「肌」「すべすべ」「ツルツル」といった肉体的な変化であっても健康ではなく主として美容に関係する効果とみなされる単語についても考察を行う。

今回はアンケート結果の施設情報に対して泉質に関する属性を紐づけたため、泉質との関連も含めて考察する。

調査ツールとして、kheaderおよびユーザーローカルテキストマイニングツール（<http://textmining.userlocal.jp/>）を使用した。



“おんせん県おおいた”を 温泉ソフトエビデンス研究の拠点にしましょう！



大分県・・・日本のトップランナー

継続的な取り組みこそが重要！！！！

令和3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2年度] 443イベント

60,674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

2021

9/12日

10:00～
(開場9:30)

会場

ホテル日航大分オアシスタワー5階孔雀の間

健康寿命日本一 おおい推進フォーラム

時間 10:00～11:15 (開場・受付 9:30～)

聴講方法 (選択) ①会場対面聴講 100名 ※講師は会場に登壇します
②オンライン聴講

毎日の健康は呼吸から。自宅でできる、自分でできる健康法

「禅呼吸で健やかな毎日を」

性別、年齢問わず、生涯長く続けられる

実践型呼吸法の講演会です。呼吸を調べると、

自然に心身も整ってきます。

この機会に自分の健康を見つめ直してみませんか。



講師

呼吸アドバイザー
椎名 由紀氏

ZEN呼吸法主宰、呼吸アドバイザー、体内対話株式会社代表、MC、98年福岡県一文字卒、高校時代に始まった読書や、20以上あった規模の不眠を江戸時代の白隠禅師の呼吸法で完勝。不眠を自らつくっていたことに気づきZEN呼吸法としてメソッド化。東京のスタジオでのクラス、企業等の講演、海外を含め多国籍にオンラインレッスンも。

2012年よりギリシャのアテネに招聘され、その後ドイツ語で翻訳出版されたことからドイツ、オーストリア、パリなどヨーロッパを中心にワークショップを行う。主な著書に「呼吸美メソッド改訂版」、「若返り美人呼吸」等、翻訳された国は5か国にのぼる。

会場

iichiko総合文化センター アトリウムプラザ

健康寿命日本一おうえん企業ブース 7ブース

食(試供品等の配布)、測定体験(血管年齢)等

公益社団法人大分県理学療法士協会、花王株式会社、キッコーマン食品株式会社・キッコーマン飲料株式会社、二豊フーズ株式会社、明治安田生命保険、森永乳業九州株式会社、株式会社ロッテ【五十音順】

「みんなで延ばそう健康寿命」推進月間における取組一覧(一部、8月3日現在)

開催日程	開催地 (市町村名)	イベント名	主催者
8-9月	—	YouTube配信 (RIZAP①/脳トレ健康体操/狩野舞子トレーニング) / (RIZAP②/ゴルフレッスン/サッカー道場)	明治安田生命保険(相)本社
8・10月	豊後大野市/大分市	夏・秋季ソフトバレーボール	大分県ソフトバレーボール連盟
9月	大分市	毎日プラス!ベジスポ生活2021/健康相談会	大分市保健所 健康課
9月	佐伯市	食育ワークショップ	佐伯市ブランド推進課
9月	竹田市	湯中運動プログラム/からだを知ろう会	竹田市 保険健康課
9-10月	県内全域	おおいた歩得 職場対抗戦	大分県福祉保健部健康づくり支援課
9-10月	大分市	健康寿命日本一おおいた推進フォーラム 血管年齢測定ブース/ Jリーグウォーキング	明治安田生命保険(相)大分支社
9-10月	県内全域	大分県信用組合全店でのデジタルサイネージ配信/大分県信用組合県庁内支店におけるロビー展「みんなで延ばそう健康寿命」	大分県信用組合 県庁内支店
9-10月	大分市	フレイル予防推進月間/健康フェア(各種測定会・個別お薬相談会)	株式会社サンドラッグ植田薬局
9-10月	大分市	健康ボイトレ/らくらくジョギング教室	大分市坂ノ市公民館
9・11月	大分市	出前健康教室	佐賀関公民館
9・11月	杵築市	いきいき健康料理教室~糖尿病予防/骨粗しょう症予防~	大分農業文化公園
9・11月	佐伯市/大分市	第41回大分県男女シニアバレーボール大会/トヨタカップ®第34回TOS豊の国ママさんバレーボールチャンピオン大会	大分県ママさんバレーボール連盟
9-11月	大分市/由布市/竹田市	大分市スポーツフェスタ~インドア スポーツ~	大分市 スポーツ振興課
9-11月	大分市	健康経営セミナー	大分ファミリー株式会社
9-11月	大分市	げんき教室(9月・10月・11月)	大分県看護協会
9-11月	大分市	ロコモ予防運動教室(無料)/敬老の日/秋のトレーニングジム無料開放!(2時間制)/幼児から高齢者までヘルスアップルーム教室1コイン体験	大分市 ホルトホール大分
9-11月	大分市	森林セラピー体験ツアー	大分市林業水産課
9-11月	大分市	わさだ健康相談会	大分市健康課西部保健福祉センター
9-11月	竹田市	荻ウォーキング大会/体分析会/竹田ウォーキング大会	竹田市 保険健康課(竹田市総合インストラクター協会)
9-11月	豊後高田市	ウォーク(真玉・草地・水崎)	豊後高田市健康推進課
9-11月	豊後大野市	森のセラピー/きのご観察教室/紅葉ウォーキング/森のセラピー	県民の森管理事務所
9-11月	大分市	コロナ・暑さに負けるなフォークダンス講習会	大分県フォークダンス協会
9-11月	由布市/竹田市	ふるさと水土里ウォーキング	大分県ウォーキング協会
9-11月	中津市	諭吉の里ウォーク	中津ウォーキング協会
9-11月	竹田市/佐伯市	ウォーキング(ひょうたん島・豊後路・佐伯市本匠)	竹田ウォーキング協会
9-11月	別府市/杵築市	泉都ウォーク(別府・杵築)	別府湾ウォーキング協会
9-11月	大分市	ウォーク(大分川河川敷ゴミ拾い・紅葉間知の壺山ふもと・鶴賀城・丹生)	大分市ウォーキング協会
9-11月	大分市	大分市民ウォーク	大分県ウォーキング協会
9-11月	豊後高田市/竹田市/宇佐市	大分県民健康ウォーキング大会(かなえ台・森・肥後街道・久住白丹・香下ダム他)	大分県ウォーキング協会
9-11月	豊後高田市	健康ウォーク(真玉・草地・水崎)	豊後高田市ウォーキング協会
9-11月	由布市/九重町/竹田市	自立支援型サービス地域別講演会	大分県福祉保健部高齢者福祉課
9/1	水 豊後大野市	食育の普及啓発(大分県豊肥保健所1階ロビーで展示とちらしの配布(毎月内容を更新)/チコマートにちらしの入ったティッシュを設置)	大分県豊肥保健所
9/1	水 国東市	レンタサイクル	国東市観光課
9/5	日 津久見市/臼杵市	千怒峠森林浴ウォーク/臼杵もみじウォーク	豊後水道ウォーキング協会
9/7	火 杵築市	「えらぶ・つくる・たべる」体験ツアー(酪農体験)	東部保健所地域保健課
9/9	木 大分市	小児がん経験者・がん遺児奨学基金街頭募金	アフラック全国アソシエイツ会、アフラック大分県アソシエイツ会
9/12	日 大分市	健康寿命日本一おおいた推進フォーラム	大分県福祉保健部 健康づくり支援課
9/17	金 豊後高田市	第一回豊後高田健康大学	豊後高田市健康推進課
9/19	日 宇佐市	長洲・和間海岸ウォーク	宇佐ウォーキング協会

「みんなで延ばそう健康寿命」推進月間における取組一覧(一部、8月3日現在)

開催日程	開催地 (市町村名)	イベント名	主催者
9/20 月	大分市	2021 大分銀行杯ファミリーテニス大会	日本女子テニス連盟大分県支部
9/23 月	宇佐市	宇佐～別府42KMウォーク	大分県ウォーキング協会
9/26 日	大分市	作業療法フェスタ2021	公益社団法人大分県作業療法協会
9月日程 調整中	豊後大野市	大分県立三重総合高等学校文化祭ブースにおいて食育サットを実施	大分県立三重総合高等学校大分県豊肥保健所
10月	竹田市/日田市	サロン支援者のためのリーダー講習会(竹田市・日田市)	大分県レクリエーション協会
10月	国東市	国東市ケーブルTV、市報での啓発「たばこ健康(受動喫煙防止)」	東部保健所国東保健部
10月	国東市	「みんなで延ばそう健康寿命」推進月間に関するのぼり旗、横断幕掲示	東部保健所国東保健部
10月	国東市	「薬と健康の週間」における街頭啓発	東部保健所国東保健部
10月	玖珠町/日田市	事業所健康支援セミナー	大分県西部保健所
10-11月	大分市	ヘルスアップ教室inのつはる/秋のファミリーパーク	大分市社会教育課のつはる少年自然の家
10-11月	大分市	吉野ふれあいいも掘り大会/健康といやしの里づくり第14回ウォーキングin判田	大分市大南支所
10-11月	大分市	お稽古サロン/ココロとカラダの健康ワークショップ	大分市 平和市民公園能楽堂
10・12月	豊後高田市	前世代に広げよう健康寿命延伸プロジェクト(若者) 大分県立高田高校1年	大分県豊後高田市食生活改善推進協議会
10/9 土	大分市	県図書一日まちの保健室	大分県立図書館、大分県看護協会
10/9 土	大分市	OITAサイクルフェス!!!2021 市民参加レース(仮称)	OITAサイクルフェス実行委員会(事務局 大分市都市交通対策課)
10/9 土	大分市	第9回大分県地域包括ケア推進大会	大分県福祉保健部高齢者福祉課
10/10 日	大分市	コンバルホール 運動の秋 市民スポーツデー	大分市 コンバルホール
10/16 土	豊後大野市	「男女共同参画市民のつどい」での食育キャンペーン	豊後大野市人権部落差別解消推進課・市民生活課
10/16 土	別府市	大分県農林水産祭	大分県農林水産祭実行委員会(農林水産部地域農業振興課)
10/23 土	大分市	リレー・フォー・ライフ・ジャパン大分2021	リレー・フォー・ライフジャパン実行委員会、公益財団法人日本対がん協会
10/24 日	佐伯市	第6回SAIKIリレーマラソン	佐伯市体育保健課
10/25 月	県内全域	「世界糖尿病デー」啓発活動	株式会社 翔楽 大分営業部
10/30 土	別府市	FES食育カフェ「紅茶のワークショップ」	東部保健所地域保健課
10/31 日	別府市	第12回会長杯争奪小学生ドッジボール選手権	大分県ドッジボール協会
11月	日出町	健康メニュー応援キャンペーン	日出町健康増進課
11/1 月	九重町	ここのえまちチャレンジミッション2021	九重町保健福祉センター
11/1 月	県内全域	いきいき!地域づくりによる介護予防活動表彰	大分県福祉保健部高齢者福祉課
11/3 水	大分市	クリーンアップ歩こう会in明野	人が安心・明野創生実行委員会(大分市市民部明野支所)
11/5 金	大分市	第23回大分県老人クラブスポーツ大会	(公財)大分県老人クラブ連合会
11/6 土	宇佐市	健康ひろば	宇佐市食生活改善推進協議会 菜の花会
11/14 日	佐伯市	さいきオーガニックフェスタ2021(仮)	佐伯市ブランド推進課
11/21 日	大分市	公益社団法人日本3B体操協会 創立50周年記念全国大会 大分県大会	公益社団法人日本3B体操協会大分県支部
11/23 火	豊後大野市	大野川流域と日向街道	大分県ウォーキング協会
調整中	調整中	大分県元気アップ体操交流大会	大分県福祉保健部高齢者福祉課
未定	大分市	さわやか健康ウォーク(小佐井・坂ノ市・丹生)	大分市小佐井校区・丹生まちづくり協議会/坂ノ市支所
未定	日出町	健康づくり推進協議会 講演会	日出町健康づくり推進協議会

お
お
いた

ある
と
と
く
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。

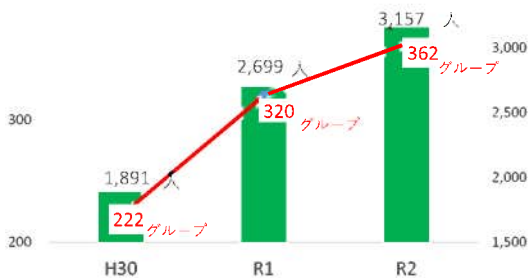
職場対抗戦では健康アプリ「おおいた歩得」を活用し、職場の仲間と楽しみながらウォーキングやイベントに挑戦することができます。

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 (R3) 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』



登録数5万9千人超

NEW

お
お
いた
歩
得

バーチャルウォーキング機能 リリース！



コロナ禍で外出の機会が減り、運動量が落ちることや体重増加による健康への影響が心配されます。

そこで、3密を回避しながら、いつでもどこでも取り組むことができる

バーチャルウォーキング機能を追加♪

まずは、2コースでスタート！

- ・くじゅう連山 コース
- ・現代版！府内城発 参勤交代コース

自由に移動できないコロナ禍の今だからこそ、コースに参加して、楽しく歩いてみませんか？



コースクリアで
ポイントゲット！

「歩得」のダウンロードはこちらから↓

アプリの無料ダウンロードはコチラ



iPhone版をダウンロード

Android版をダウンロード

大分県限定健康アプリ/
あるとどく
おおいた歩得

ウォーキングの秋、さあミッションに参加しよう!

毎日歩いて、セブン-イレブンで ゲット!

ミッション達成

さらに
400ポイントもらえる!

「7日間連続、1日5,500歩以上」歩くと

「サントリー 伊右衛門 特茶・特茶ジャスミン
500mlペットボトル」
どちらか1本がもらえる!

体脂肪を
減らすのを
助ける

期間中、お一人様1本に限る
※景品交換時、他のクーポンとの同時利用はできません

ミッション実施期間

2021 / 9 / 6 月 - 2021 / 9 / 24 金

引き換え期間

2021 / 9 / 13 月 - 2021 / 10 / 2 土



先着
合計 1,000 名

特定保健用食品
【許可内容】本品は、脂肪分解酵素を活性化させるケルセチン配糖体の働きにより、体脂肪を減らすのを助けるため、体脂肪が気になる方に適しています。
【1日当たりの摂取目安量】1日500mlを目安にお飲みください。
※生活習慣、食事、運動を基本に、良質なバランスを。

歩得アプリの
ダウンロードも
こちら

大分県内にお住まい・
勤務している方の健康アプリ



健康アプリ「おおいた歩得」は、日常のウォーキングや健診などによって健康ポイントが付与され、ポイントが貯まると大分県内の協力店にて特典が受けられるアプリです。



バージョンアップで
見やすくなりました!

歩得アプリやミッションの
詳しい内容はこちらから

おおいた歩得 検索



上記サイトへの接続料及び通信料はお客様のご負担となります。お店舗によりお取り扱っていない場合がございます。
※他の商品及び機能とのお引換はできません。 ※大分県以外のお申し込みは承れません。 ※写真はイメージです。

問合せ先:大分県健康づくり支援課 健康寿命延伸班

097-506-2666

平日 9:00-17:00
(土日祝日・年末年始休み)



大分県とセブン-イレブン・ジャパンは健康増進に関する提携協定を締結しています