

令和5年度 第1回 健康寿命日本一おおいた創造会議

令和5年8月29日（火） レンブラントホテル大分

大分県健康寿命 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 | 大分県優秀健康経営事業所受賞者代表発表 | 6頁 |
| 3 | “大分県版”健康寿命評価指標最新状況報告 | 9頁 |
| 4 | 議 事 | |
| | （1）「優秀健康経営事業所受賞後の取組とおうえん企業の取組について」
大分キャノン株式会社 | 18頁 |
| | （2）「姫島村×RIZAP株式会社の取組について」
姫島村健康推進課、RIZAP株式会社 | 23頁 |
| 5 | 「みんなで延ばそう健康寿命」推進月間の取組 | 38頁 |

株式会社大谷商会

株式会社大谷商会は、「しあわせな暮らしのお手伝い」を企業理念にエネルギー（石油・ガス・電気）の販売等を通じて、車や住宅に関するお困りごとの相談に素早く対応できるように日々活動しています。

業種) 小売業
所在地) 由布市
従業員数) 37人



<当社の主な健康づくり>

- ①各事業で朝礼時のラジオ体操
- ②毎年、全社員の健康診断
- ③「健康管理」項目を取入れた給与設計
- ④携帯アプリの利用で「心の健康づくり」
- ⑤ゆふいんSPA健康リレーマラソン大会に参加



アクサ生命保険株式会社 大分支社

《健康経営アクサ式》

企業に集う従業員と経営者がひとつのチームとなって、従業員それぞれが描く人生の夢の実現と、企業の永続的な発展を目指す本質的な健康経営に取り組む価値を、日本で働くすべての方々にお伝えすることを目的としています。

アクサ生命は2023年3月、7年連続で従業員の健康づくりと地域の中小企業への社会啓発を推進したとして健康経営優良法人ホワイト500に認定されました。

健康経営アクサ式
始めよう。この時代の働き方。



業種) 生命保険業
所在地) 大分市長浜町

3-15-19 大分商工会議所ビル2F
TEL097-532-2260

従業員数) 74人



アクサ生命・大分支社は 大分商工会議所ビル2F です。どなたでもお気軽にお越しください♪



AXA-C-230802-1



当社は、2015年4月に「健康宣言」の実施、2018年4月にアクサ・ウェルネス・プログラム (AWP) を策定し、健康経営を経営戦略に組み込んで、従業員自らが心身ともに健康で健全に働ける会社を目指して取り組みを進めてきました。

<p>運動 Exercise</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■階段の上り下り推奨 ■歩数チャレンジなどの社内イベント開催 ■スポーツクラブ法人会員 	<p>がん対策 Cancer control</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■禁煙キャンペーンの実施: 健康保険組合実施の禁煙補助策にあわせ、キャンペーンを実施する。サポーターへは QUPiO ポイント贈呈などのインセンティブ付与
<p>食事 Diet</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■管理栄養士による食事指導: 白金Health KIOSK で開催 営業店への配信 ■ダイエットアプリ「あすけん」プレミアム 版の全社員に提供。画像送付によるカロリー計算、アドバイス 	<p>メンタルヘルス Mental health</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ストレスチェック受検の徹底: ストレスに対するセルフマネジメントを指導 ■睡眠衛生指導を実施 ■相談窓口の充実化: 統括産業医設置による相談しやすい環境づくり・早期発見



その他、歯科検診の無料実施など様々な取り組みを行っています。大分支社では支社長自身も着任後、積極的に水泳に励むなど健康増進に率先垂範で取り組んでいます！

AXA-C-230802-1



株式会社オーイーシー

当社は昭和41年（1966年）に設立し、東京、福岡、京都をはじめ全国に11の拠点を展開している。品質の高い製品・サービスを通じて、全国のお客様に新たな価値を提供することで、人と社会と未来への貢献に取り組んでいる。

社員一人ひとりが心身ともに健康でいきいきと働くことができる環境づくり、健康推進活動に取り組む社員への積極的な支援を行っている。

業種) 情報サービス業

所在地) 大分市

従業員数) 565人



当社全社員と家族が参加して実施した「社内運動会」の様子

【健康経営への取り組み内容】

「健康経営優良法人」に2020年から4年連続認定。
経営層、安全衛生委員会が一丸となり、社員の健康が会社の健康と考え、以下の取り組みを行っている。



- 1) 健康診断で「再検査」となった社員の再検査受診は勤務時間とみならず。週末は病院が混雑する等の理由で再検査受診率は45%であったが93%まで向上した。病気の早期発見早期治療が可能となった。
- 2) 自社開発製品である「AI画像解析技術を活用したヘルスチェッカークラウドサービス」を社内利用し、カメラで動画撮影した顔周辺の筋肉の緊張度等からいつでも自分自身のメンタル状態を把握できる。
- 3) 勤務時間中は完全禁煙とし、かつ始業前、昼休みの喫煙も紙巻きたばこを禁止した。これにより92%の社員が「受動喫煙が低減した。」と回答した。
- 4) 大分県主催の「おおいた歩得（あるとっく）職場対抗戦」に初回から参加している。これまでに全県1位、2位と入賞した。大分県内各地を楽しみながら歩き巡り、健康づくりにも役立っている。



オカムラグループ

有限会社 岡村環境開発

当社は生命の根源である水環境の整備を基幹事業として、『自然環境の保護・人類愛をモットーに』をテーマとし、「環境」を軸に地域社会に貢献することを目指している。特に、社員の健康を守る取り組みにおいては「疫を免ずる力=自分と大切な人を守る力」をテーマに、福利厚生の一環として、野菜の種まきから収穫までを社員自身が行い、家族へ持帰らせている。日々の健康生活には「食事」「運動」「休息」が大きく関わっている為、今後もグループ全体で社員とその家族も健康で過ごせるよう、健康投資に力を入れていく。

業種) 浄化槽維持管理業

所在地) 大分市

従業員数) 28 人



【健康づくりの取り組み】

【健康経営戦略の明確化】

健康経営戦略マップを作成し、健康経営で解決したい経営課題を明確化することで、かけがえのない経営資源である社員が生き生きと元気に幸せに働き、環境従事者として働き甲斐のある職場づくりを目指す。

【労働環境改善の強化】

社員の健康と安全を第一に考え、熱中症対策として全作業員に空調服を支給。労働環境の改善により、心身のコンディションを整え一人一人のパフォーマンスの向上を図っている。

【健康意識向上への取り組み】

大分県が開催する『おおいた歩得』の職場対抗戦への初参加で、健康意識の向上を目指す。
また、事業所禁煙サポートを活用するなど受動喫煙対策の強化を行っている。



社会福祉法人海辺福祉会

社会福祉法人海辺福祉会は、海辺こども園を中心に認定こども園2園、児童クラブ2施設、子育て支援拠点1施設を運営しています。『キラキラ輝く子どもたち』を保育目標に、自主的で優しく素直な子どもが育ってくれるように日々保育しています。

職員が健康で輝いていなければ、よりよい保育はできないと理事長のもと、職員みんなで元気に働きやすい職場となるよう取り組んでいます。

業種) 福祉・教育
所在地) 白杵市
従業員数) 78人



【健康経営への取り組み内容】 2023年健康経営優良法人認定



- 1) 職員の健康診断受診率100%
 - ・がん検診などの付加健診も法人負担
 - ・健診日はすべての職員が特別休暇
- 2) 職場ぐるみの健康増進の取り組み
 - ・子どもたちと一緒に毎日ラジオ体操、ランニングを行い運動機会を確保
 - ・白杵市の健康マイレージに毎年参加
 - ・白杵市の保健師による健康講話を受講するなど行政との連携も大切に
- 3) より明るく風通しの良い職場へ
 - ・現在パート職員も含めた平均勤続年数19年
 - ・学校行事や家族の体調不良時など気兼ねなく有給を取得可能



白杵市観光PRキャラクターほっとさん

健康経営の取組みについて



株式会社大谷商会

会社概要

企業理念 「しあわせな暮らしのお手伝い」



本社住所
Tel

大分県由布市湯布院町川上2939-1
0977-84-3126

代表取締役社長

大谷 章

従業員数

37名

事業内容

LPガス販売、メンテナンス
ガソリンスタンド運営
レンタカーサービス
シニアホームサービス
配達サービス
(ウォーターサーバー、お米、灯油)
ガス機器販売
リフォームサービス



●健康経営に取り組むきっかけ

☆若手社員が、当日の朝になって
体調不良で休むことが多くなったので、
日々の体調管理が出来ていないことに
気づかされた。

具体的な取組み①

＜”健康“項目を取り入れた給与設計によるインセンティブ手当について＞

- 1.ビジネスマナー
(社会人モラル・身だしなみ・挨拶・対人関係・接客)
- 2.スキルアップ
(前向きに勉強・チャレンジ・技術向上・能力アップ)
- 3.健康管理
(運動や食事に配慮し、自己の体調管理ができる)

その他7項目あり

年2回(3月・9月)の社長との個人面談で確認

● 健康(自己管理)	
定義: 運動や食事に配慮し、自己の体調管理が出来ている	
等級	評価項目
1	準備体操ができる
2	健康に気を付けている
3	過度の喫煙や飲酒せず、健康的である。
4	過度の喫煙や飲酒をせず、体調管理ができる
5	体調管理ができ、スケジュール通り出勤する
6	常に体調管理が出来ている
7	タバコは吸わず、常に体調管理が出来ている
8	運動(体操等)を行い、体調を整える
9	心と体と健康に気を付けている
10	常に運動や食事に配慮し、体調管理ができる

具体的な取組み②

・「THANKS GIFTアプリ」を活用した心の健康づくりについて



<目的>

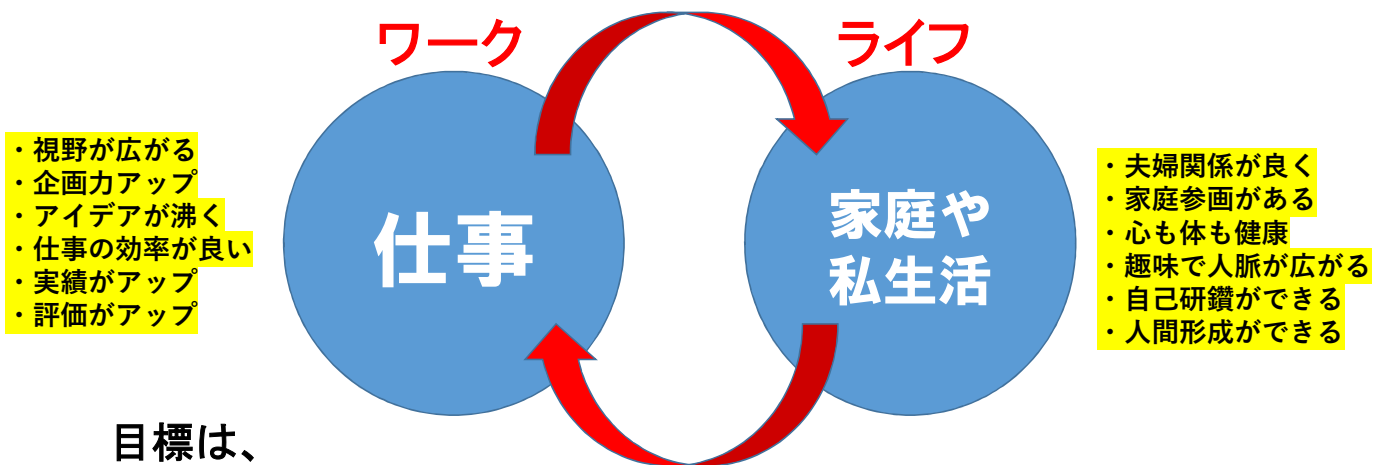
企業理念の浸透と「褒める文化」づくりで
心の健康と育成

コインを与えるためには、相手に興味や関心が必要

【コインの種類】

- ありがとうコイン…感謝を伝える
- おめでとうコイン…目的達成や表彰、お誕生日のお祝い等
- お疲れ様ですコイン…キャンペーン等、頑張った仲間に気軽に贈る
その他

今後に向けては、ワークライフバランス企業を目指す。



目標は、

ワークとライフが(相乗効果)を発揮し、10年後も20年後も
継続発展できる強い組織を作ること

健康指標(市町村の現況)

～めざせ！健康寿命男女そろって日本～



- 県では、男女そろって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5年8月
大分県健康づくり支援課

市町村の健康寿命補助指標（13項目）

- 1 お達者年齢・・・日常生活動作が自立している期間の平均
定義：介護保険の要支援1・2及び要介護1までの人を健康、要介護2～5を不健康
(H29～R3平均：大分県健康指標計算システム)
- 2 特定健診受診率（R3年度：特定健診・保健指導実施状況 市町村国保）
- 3 特定保健指導実施率（R3年度：特定健診・保健指導実施状況 市町村国保）
- 4 メタボリックシンドローム該当者割合
(R2年度実施分：保険者協議会医療費・健診データ分析事業)
- 5 血圧高値の該当者割合(130/80または服薬)
(R2年度実施分：保険者協議会医療費・健診データ分析事業)
- 6 空腹時血糖（R2年度実施分：保険者協議会医療費・健診データ分析事業）
- 7 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の該当者割合
(R2年度実施分：保険者協議会医療費・健診データ分析事業)
- 8 睡眠で休養が十分にとれているものの該当者割合
(R2年度実施分：保険者協議会医療費・健診データ分析事業)
- 9 喫煙習慣のあるものの該当者割合（R2年度実施分：保険者協議会医療費・健診データ分析事業）
- 10 食べる速度が早いものの該当者割合（R3年度：国保医療課KDB 市町村国保）
- 11 何でもかんで食べることができるものの該当者割合（R3年度：国保医療課KDB 市町村国保）
- 12 通いの場(月1回以上の活動実績がある)への参加率
(R3年度：介護予防・日常生活支援総合事業の実施状況)
- 13 健康アプリ「おおいた歩得」ダウンロード率（R5.6月末時点：健康づくり支援課調べ）

※順位スコアは、各項目でよい順位に並べ替え、その順位を市町村毎に加算したもの。

(例：1位は1ポイント、18位は18ポイント)

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。

市町村の健康寿命補助指標順位

【男性】

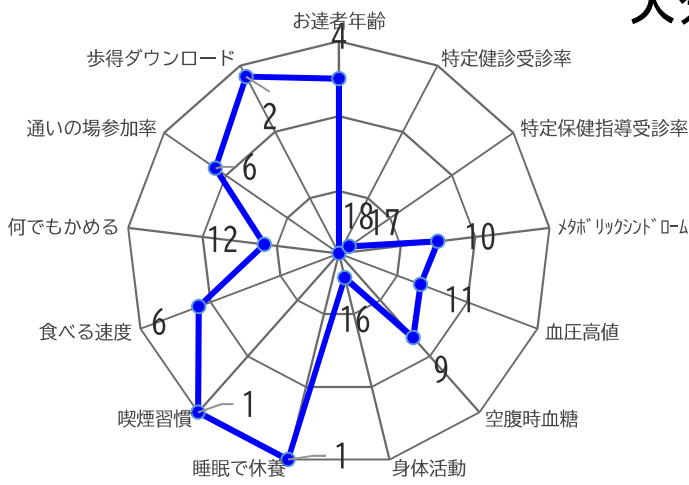
順位	1	2	3	4	5	6	7	8	9		11	12	13		15	16	17	18
	竹田市	九重町	由布市	臼杵市	大分市	玖珠町	豊後大野市	国東市	日田市	佐伯市	姫島村	豊後高田市	杵築市	日出町	宇佐市	津久見市	別府市	中津市
お達者年齢	12	1	6	7	4	10	2	9	17	8	11	14	3	5	13	18	16	15
特定健診受診率	5	12	6	4	18	11	7	2	16	8	1	9	3	14	13	10	15	17
特定保健指導受診率	2	10	11	3	17	15	5	8	9	1	7	6	4	13	12	14	16	18
メタリックフィットネス該当	3	1	17	9	10	4	16	7	2	13	5	14	8	6	12	18	15	11
血圧高値	3	5	10	2	11	4	6	13	7	14	9	17	16	15	12	1	8	18
空腹時血糖	8	5	6	17	9	1	18	14	3	4	7	15	13	12	10	16	11	2
身体活動	4	1	11	18	16	2	7	9	3	8	17	5	12	13	10	14	15	6
睡眠で休養	7	12	4	5	1	14	10	16	6	9	3	2	15	18	8	11	17	13
喫煙習慣	10	12	9	7	1	13	16	8	15	6	18	11	17	5	14	2	3	4
食べる速度	1	5	3	10	6	4	8	13	11	17	18	16	7	2	9	15	12	14
何でもかめる	6	4	8	2	12	16	10	14	15	7	18	1	13	9	5	11	3	17
通いの場参加率	1	5	8	16	6	7	4	2	3	14	12	11	13	15	10	17	18	9
歩得ダウンロード	12	5	10	11	2	17	13	8	18	16	1	9	7	4	15	3	6	14
総点数	74	78	109	111	113	118	122	123	125	125	127	130	131	131	143	150	155	158

【女性】

順位	1		3	4	5	6		8	9	10		12	13	14	15	16	17	18
	竹田市	九重町	佐伯市	大分市	国東市	日田市	臼杵市	由布市	玖珠町	杵築市	豊後大野市	豊後高田市	姫島村	津久見市	日出町	宇佐市	別府市	中津市
お達者年齢	11	2	7	10	3	13	8	5	15	9	17	4	1	18	6	12	14	16
特定健診受診率	5	12	8	18	2	16	4	6	11	3	7	9	1	10	14	13	15	17
特定保健指導受診率	2	10	1	17	8	9	3	11	15	4	5	6	7	14	13	12	16	18
メタリックフィットネス該当	4	1	6	5	15	3	8	16	2	11	13	17	18	14	12	10	7	9
血圧高値	9	8	15	5	14	2	3	11	7	17	12	16	6	1	10	13	4	18
空腹時血糖	6	3	5	7	11	2	15	9	4	13	17	14	18	10	16	12	8	1
身体活動	5	1	3	15	8	4	18	10	2	13	7	6	17	12	14	11	16	9
睡眠で休養	7	15	4	1	17	2	13	5	18	12	9	3	10	8	11	6	16	14
喫煙習慣	15	2	4	6	1	10	3	14	11	7	8	12	17	5	13	16	18	9
食べる速度	2	10	17	5	8	16	9	6	1	3	4	18	7	13	11	14	15	12
何でもかめる	7	12	5	10	11	16	3	6	14	13	9	2	18	15	8	4	1	17
通いの場参加率	1	5	14	6	2	3	16	8	7	13	4	11	12	17	15	10	18	9
歩得ダウンロード	12	5	16	2	8	18	11	10	17	7	13	9	1	3	4	15	6	14
総点数	86	86	105	107	108	114	114	117	124	125	125	127	133	140	147	148	154	163

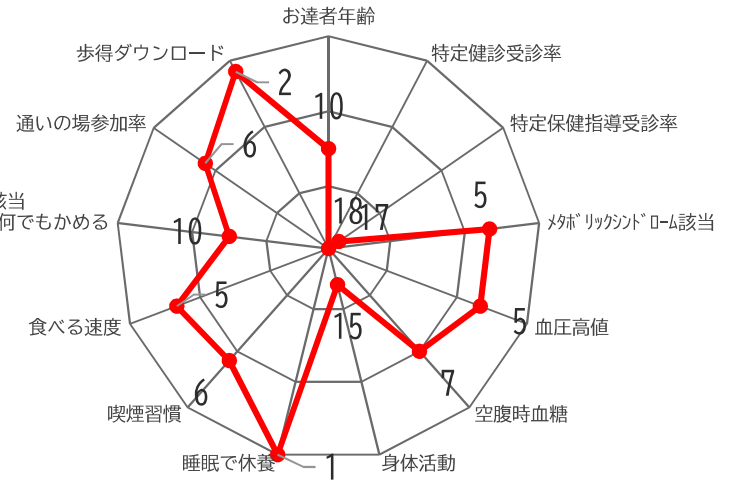
※同順位の場合は、建制順に市町村名を記載

【男性】

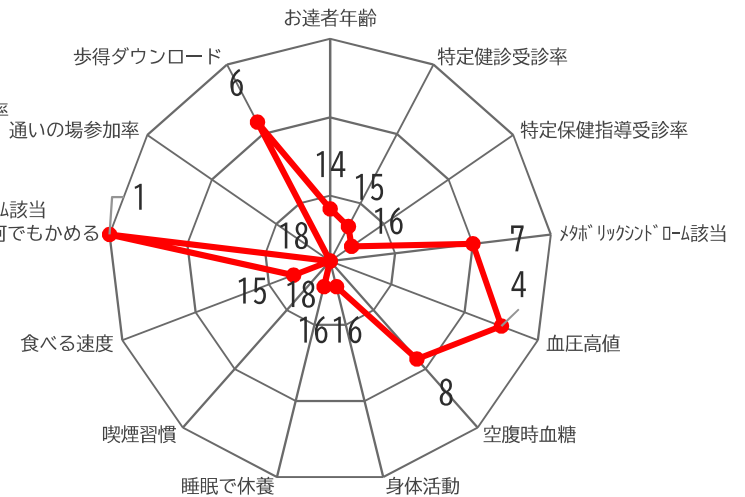
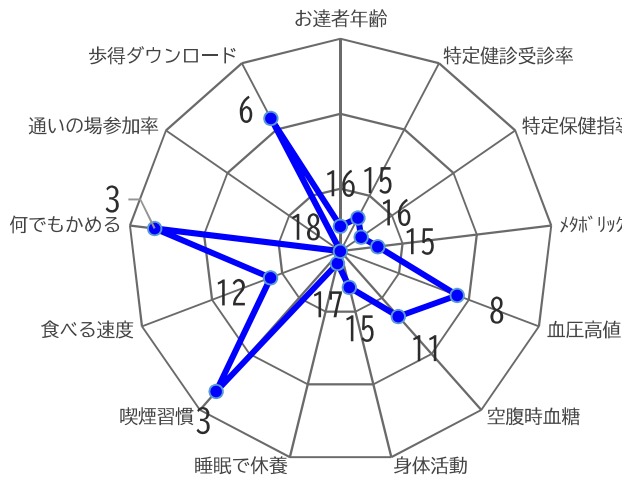


【女性】

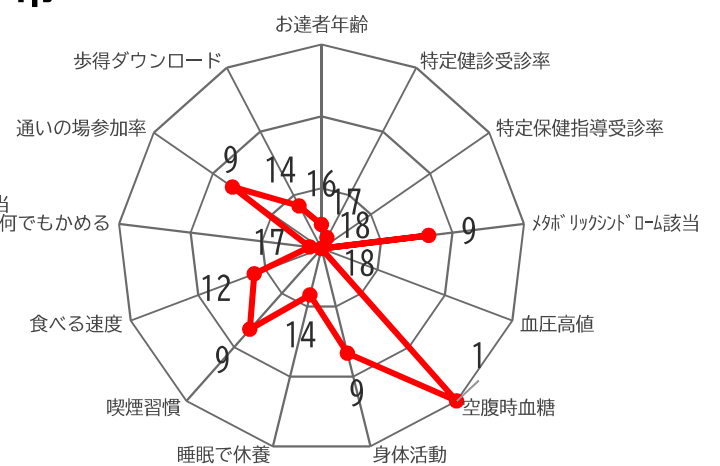
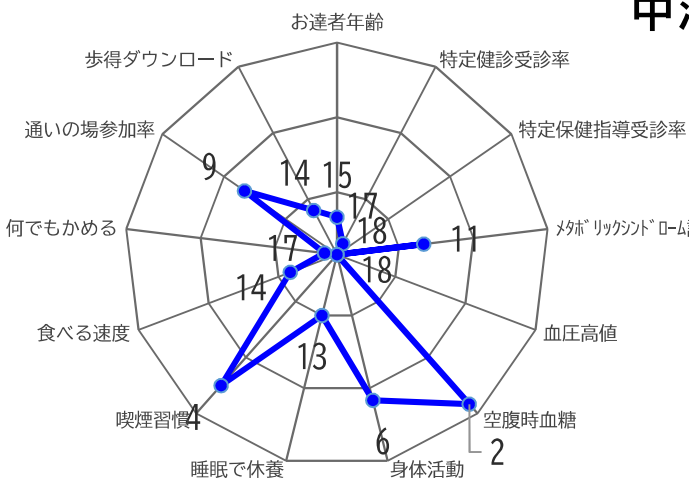
大分市



別府市

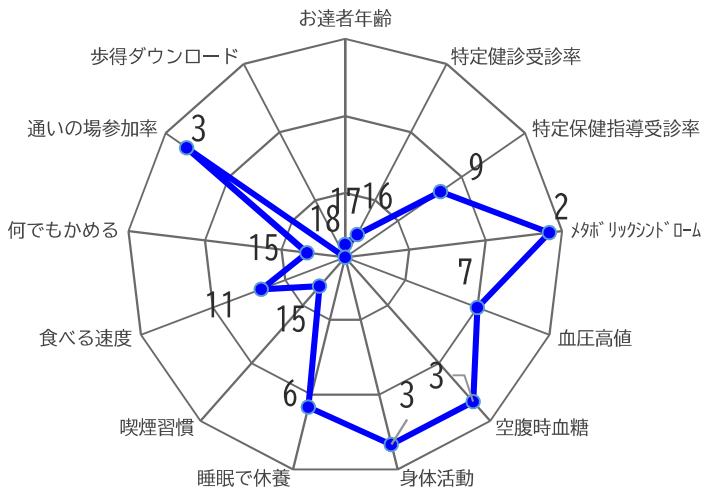


中津市



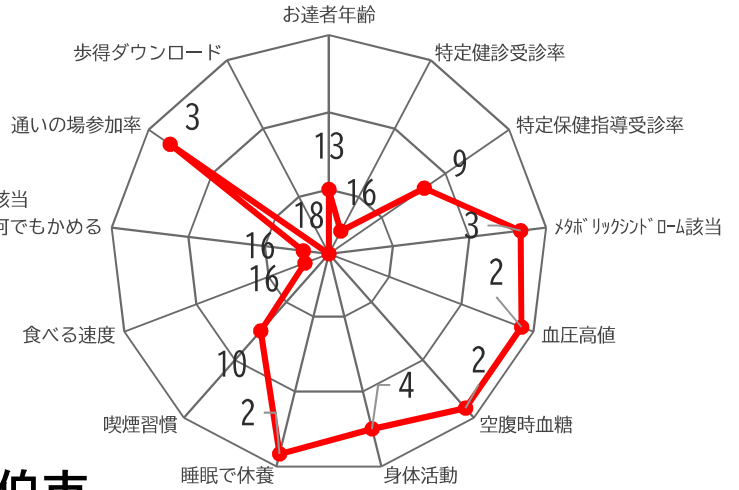
【男性】

日田市

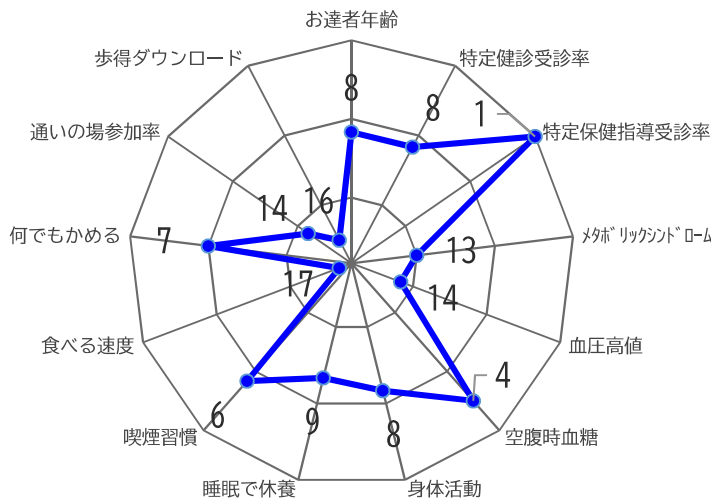


【女性】

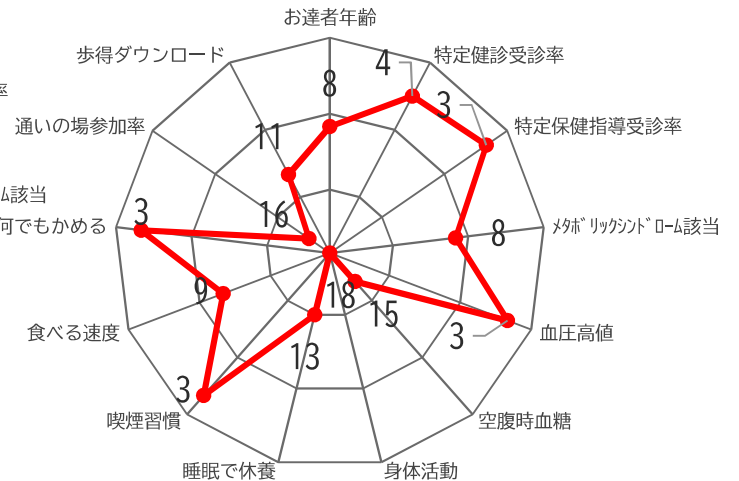
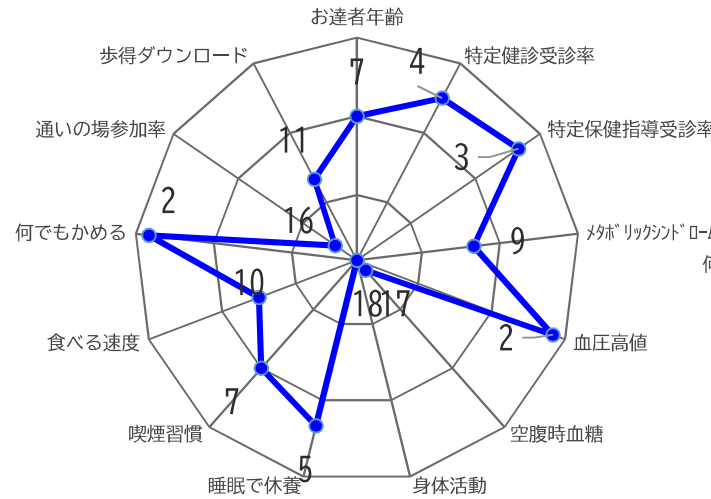
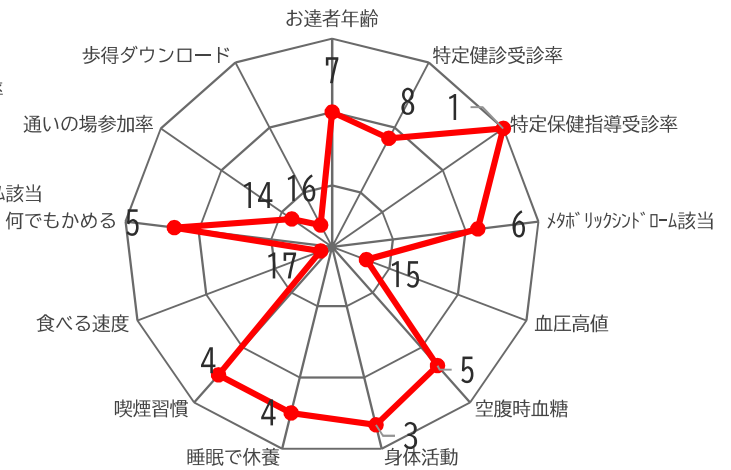
佐伯市



臼杵市



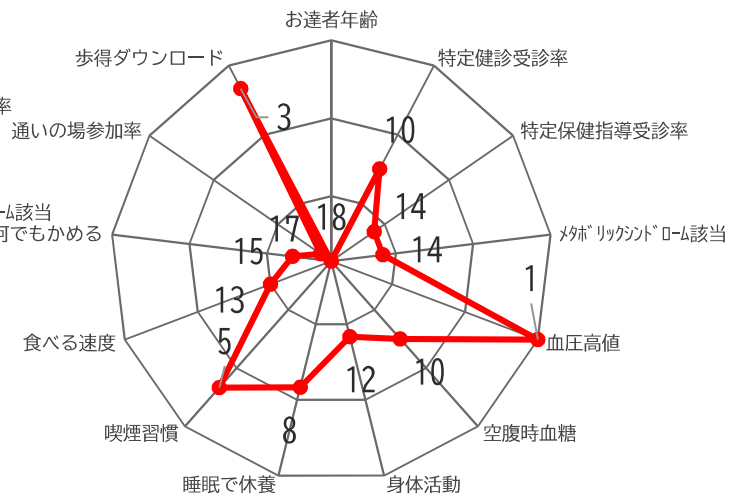
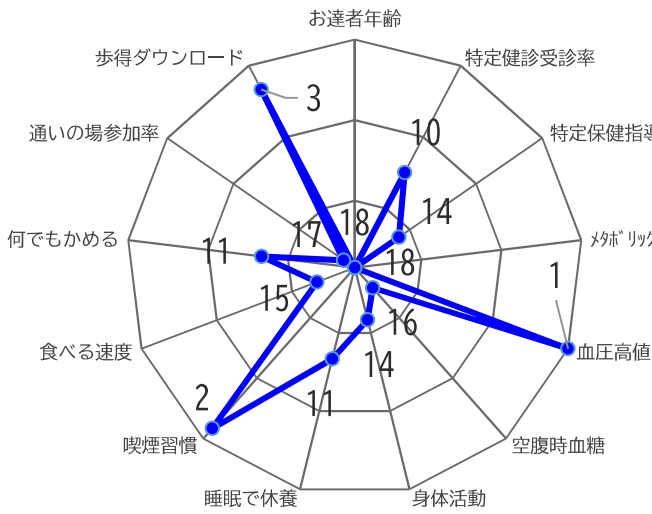
臼杵市



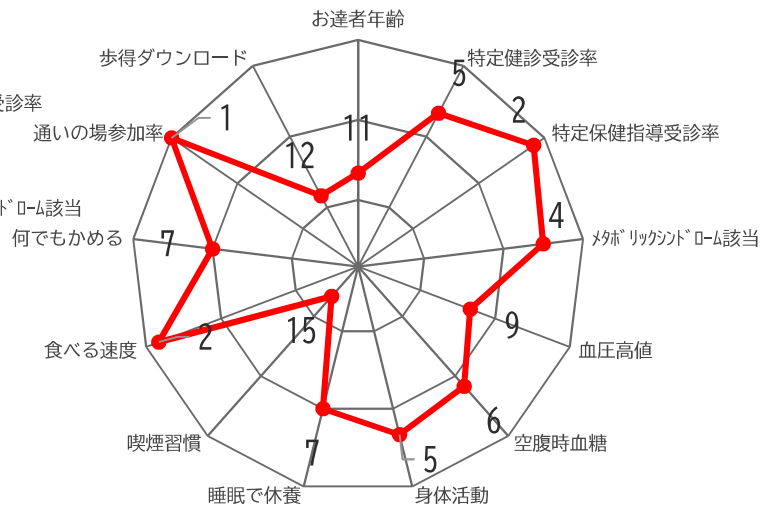
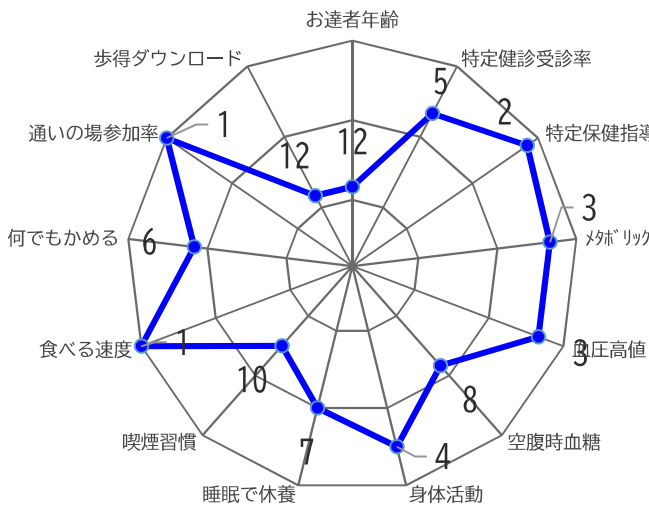
【男性】

【女性】

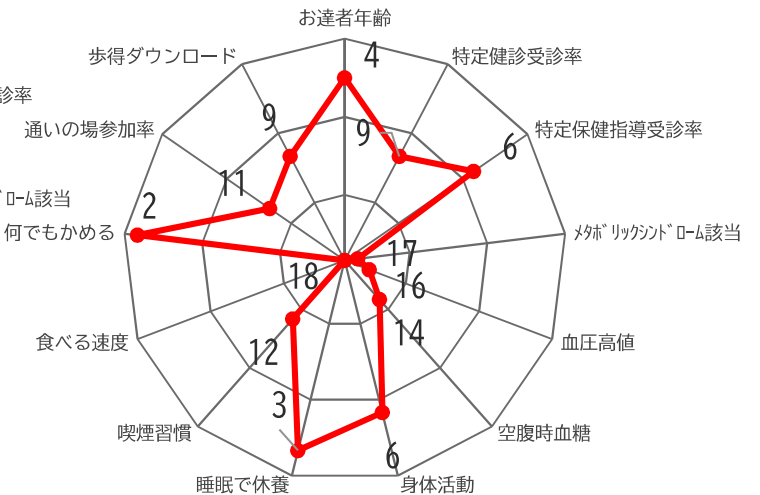
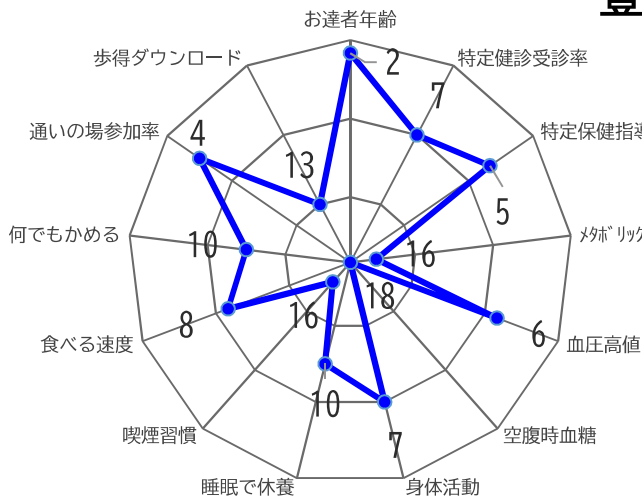
津久見市



竹田市

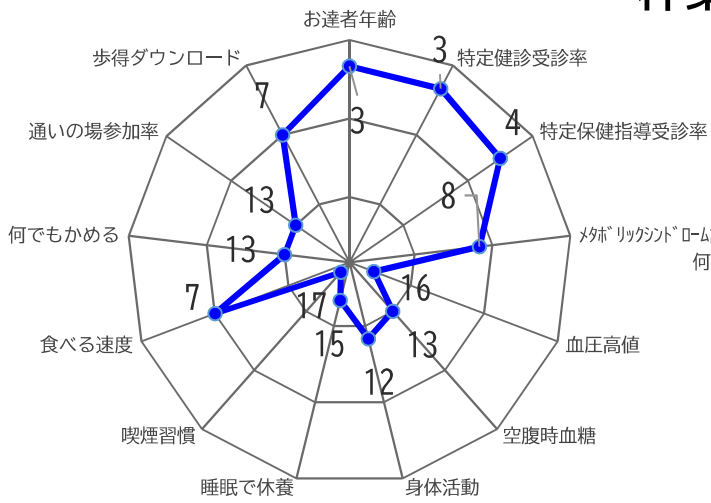


豊後高田市



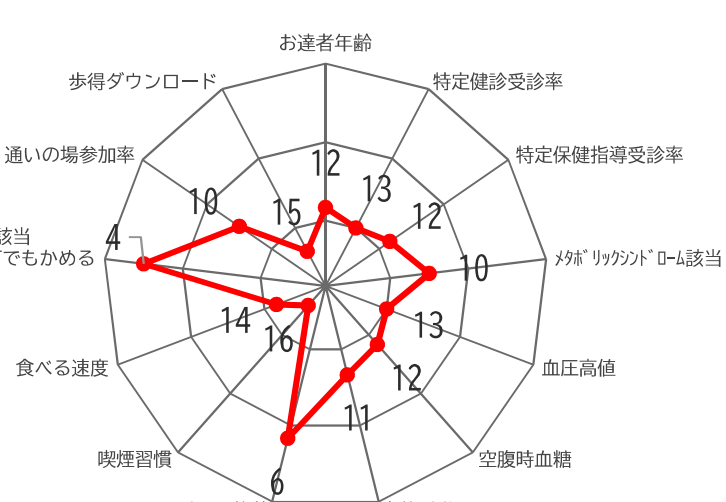
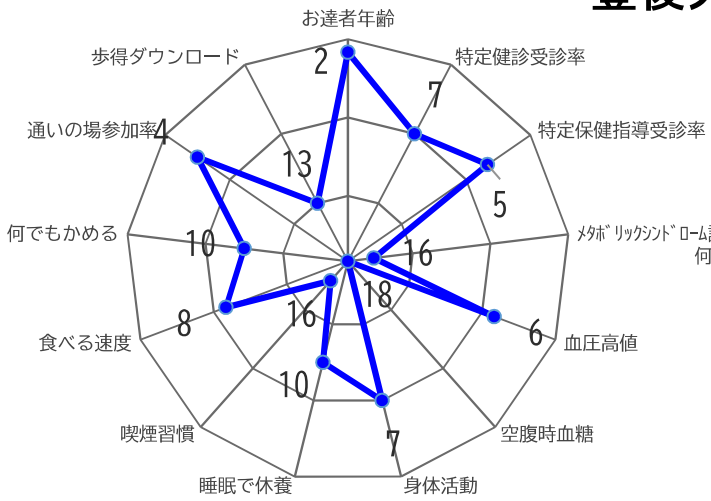
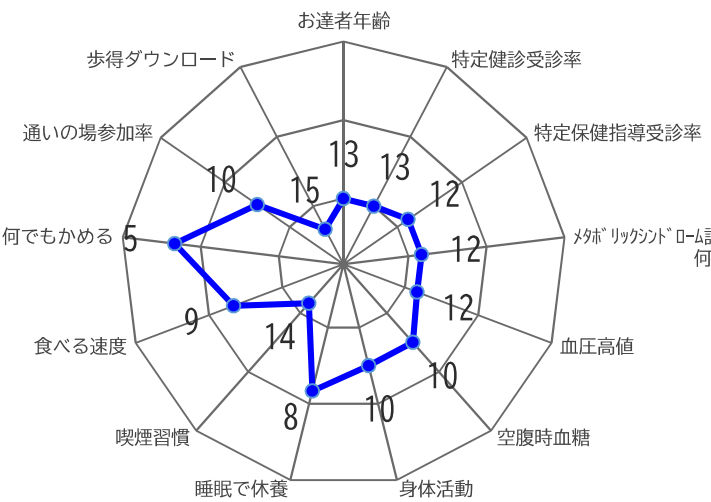
【男性】

杵築市

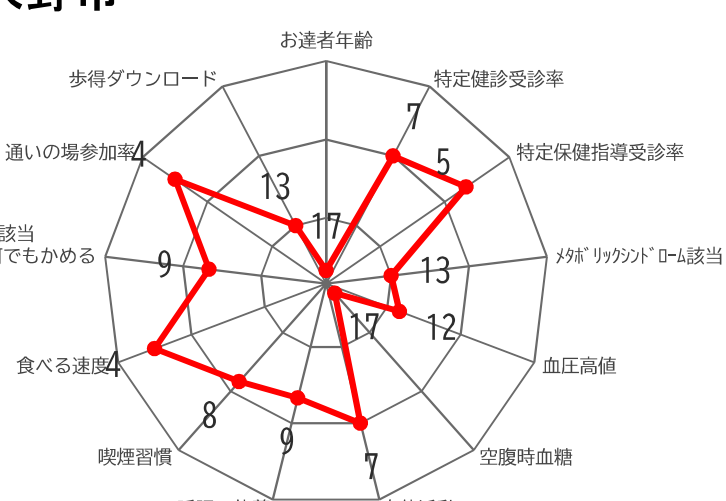
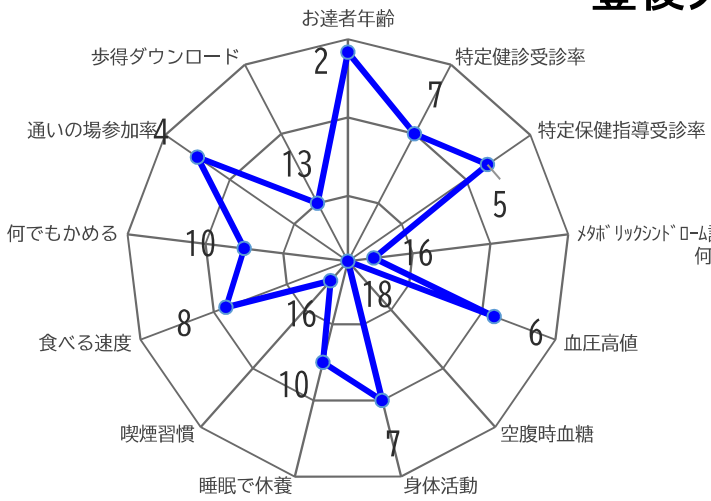


【女性】

宇佐市



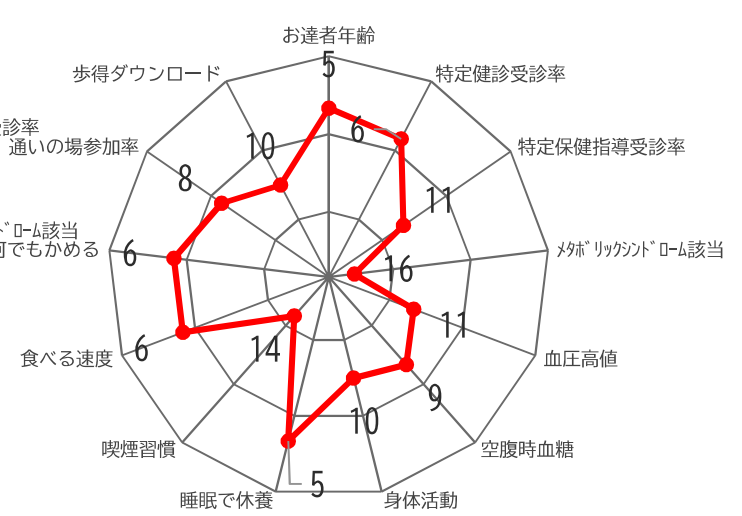
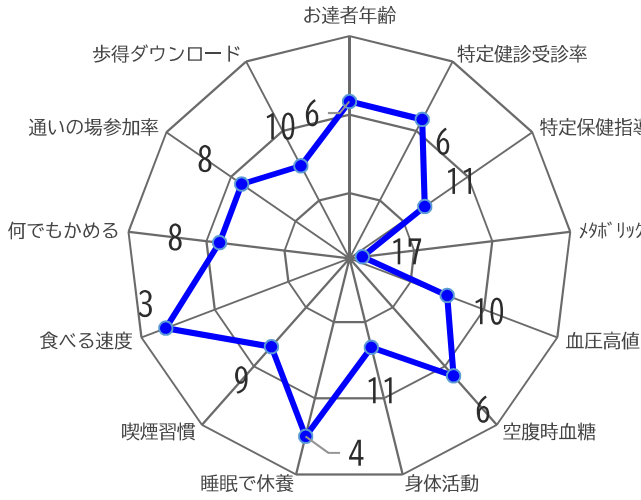
豊後大野市



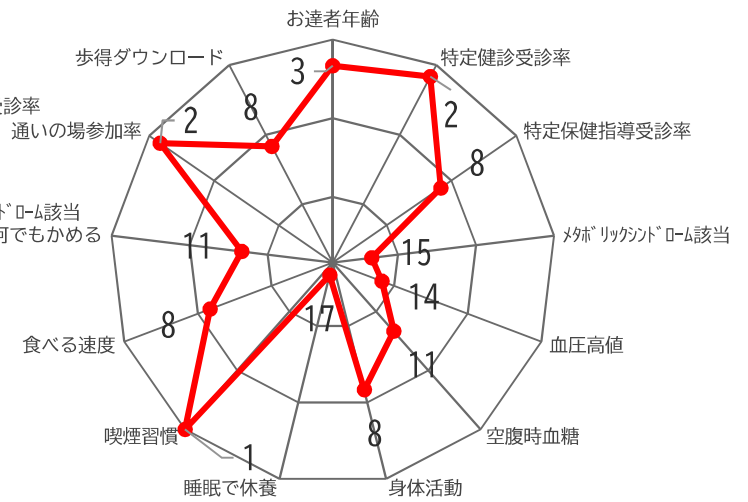
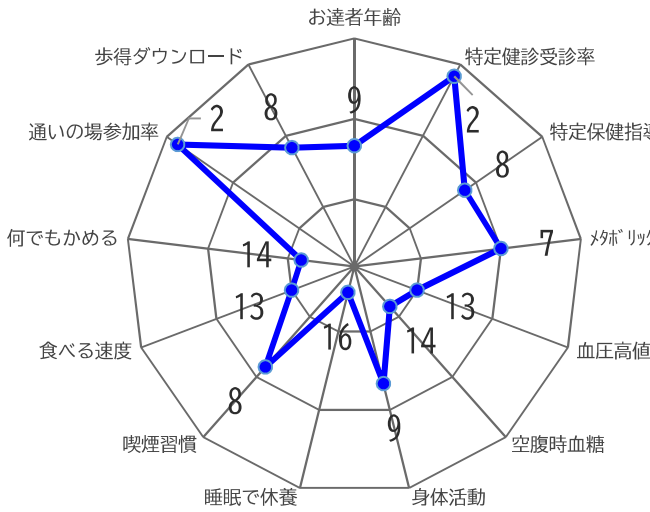
【男性】

【女性】

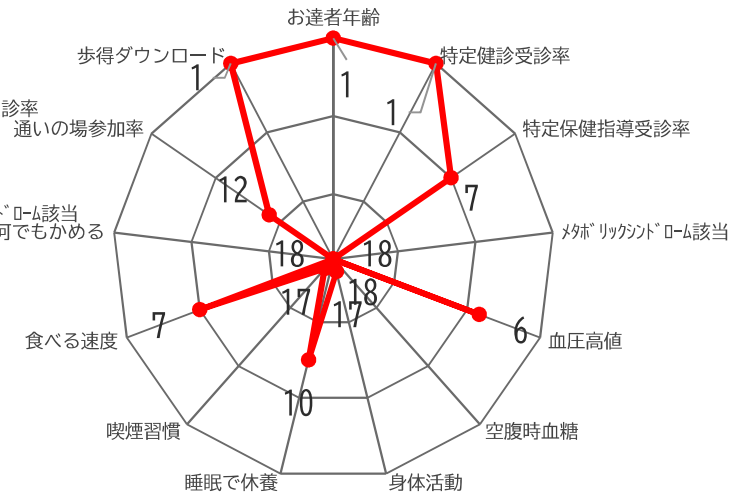
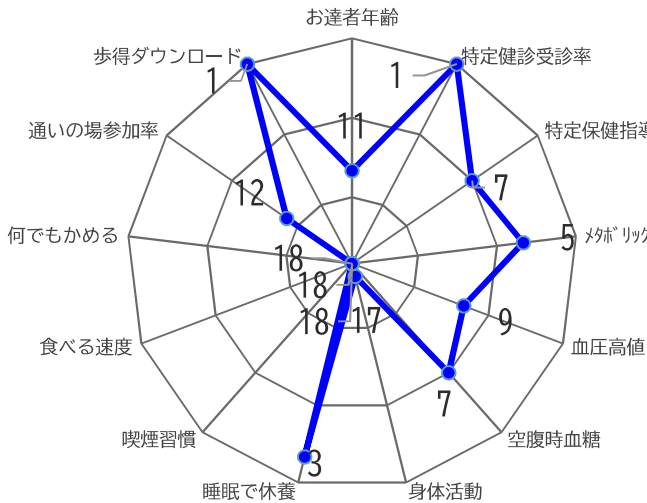
由布市



国東市



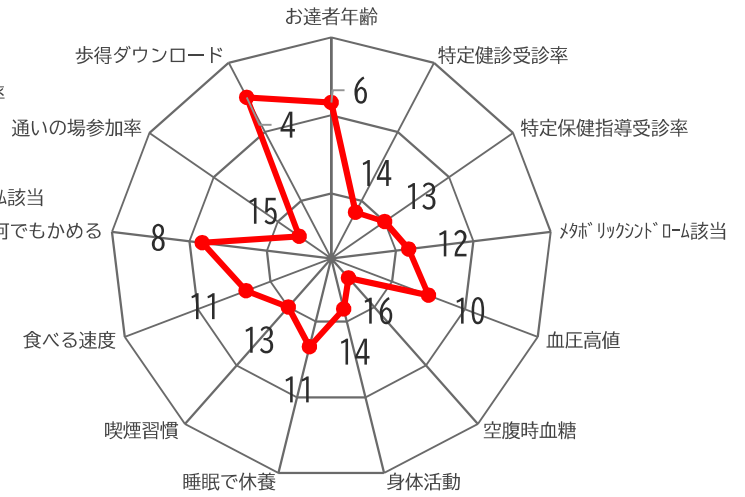
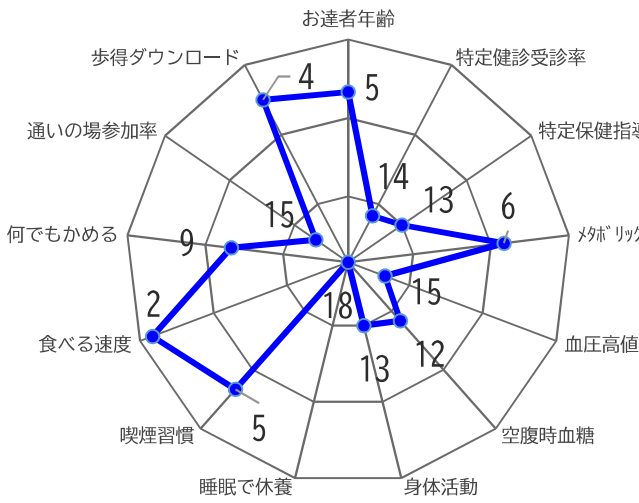
姫島村



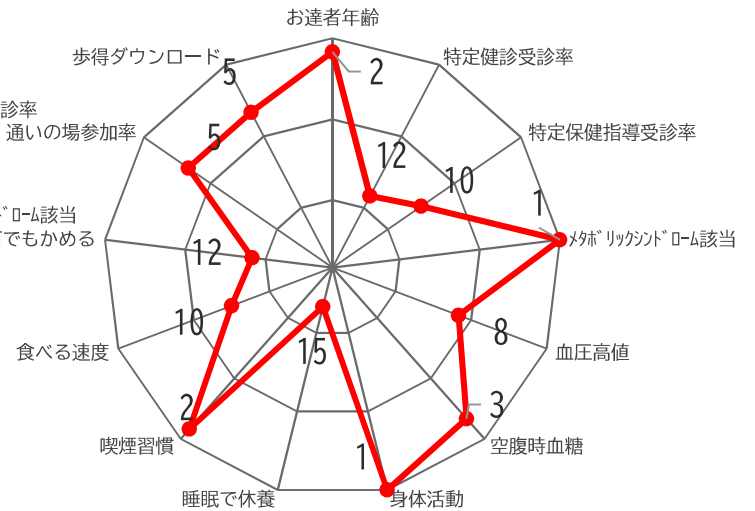
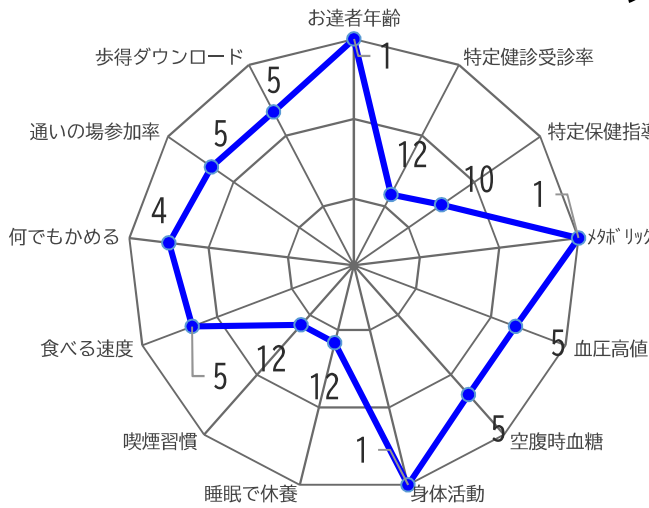
【男性】

【女性】

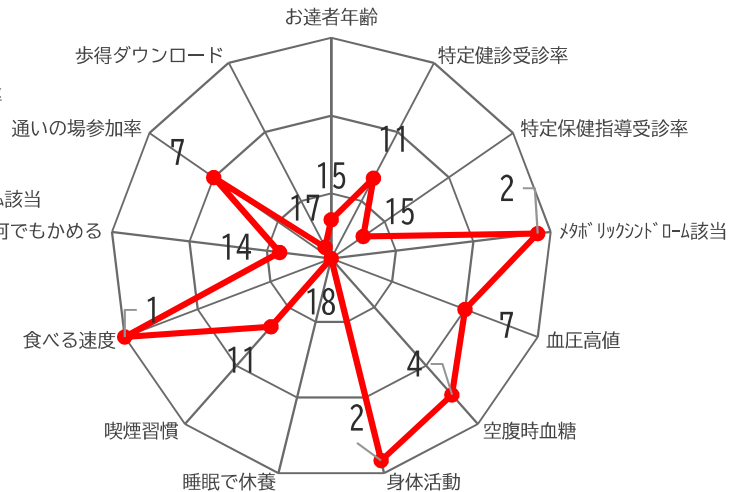
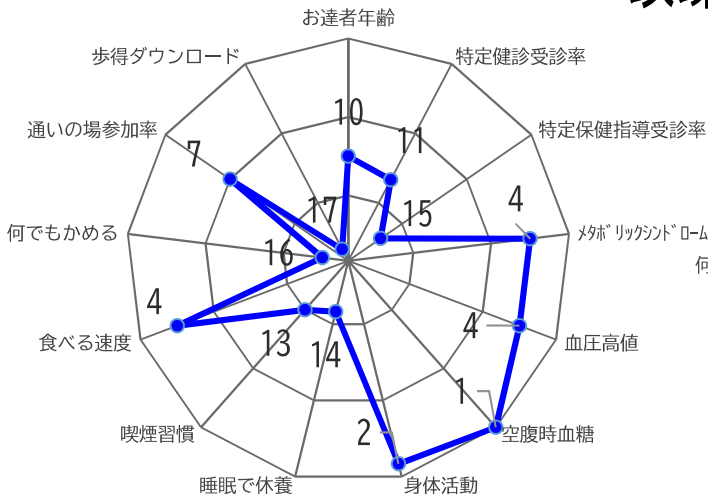
日出町



九重町



玖珠町



健康経営の取組と おうえん企業について



大分キャンノン株式会社
人事部安全衛生課 佐藤

大分キャンノン株式会社 会社紹介

大分キャンノン(株) 日田事業所



従業員数：約150名

長崎キャンノン(株)
大分キャンノン(株) 波佐見事業所



従業員数：約800名

宮崎キャンノン(株)
大分キャンノン(株) 高鍋事業所



従業員数：約900名

大分キャンノン(株) 安岐事業所



従業員数：
約1,500名



大分キャンノン(株) 大分事業所



従業員数：約1,200名



九州のキャンノングループ®会社で
高品質のカメラを生産しています

大分キャンン株式会社 会社紹介

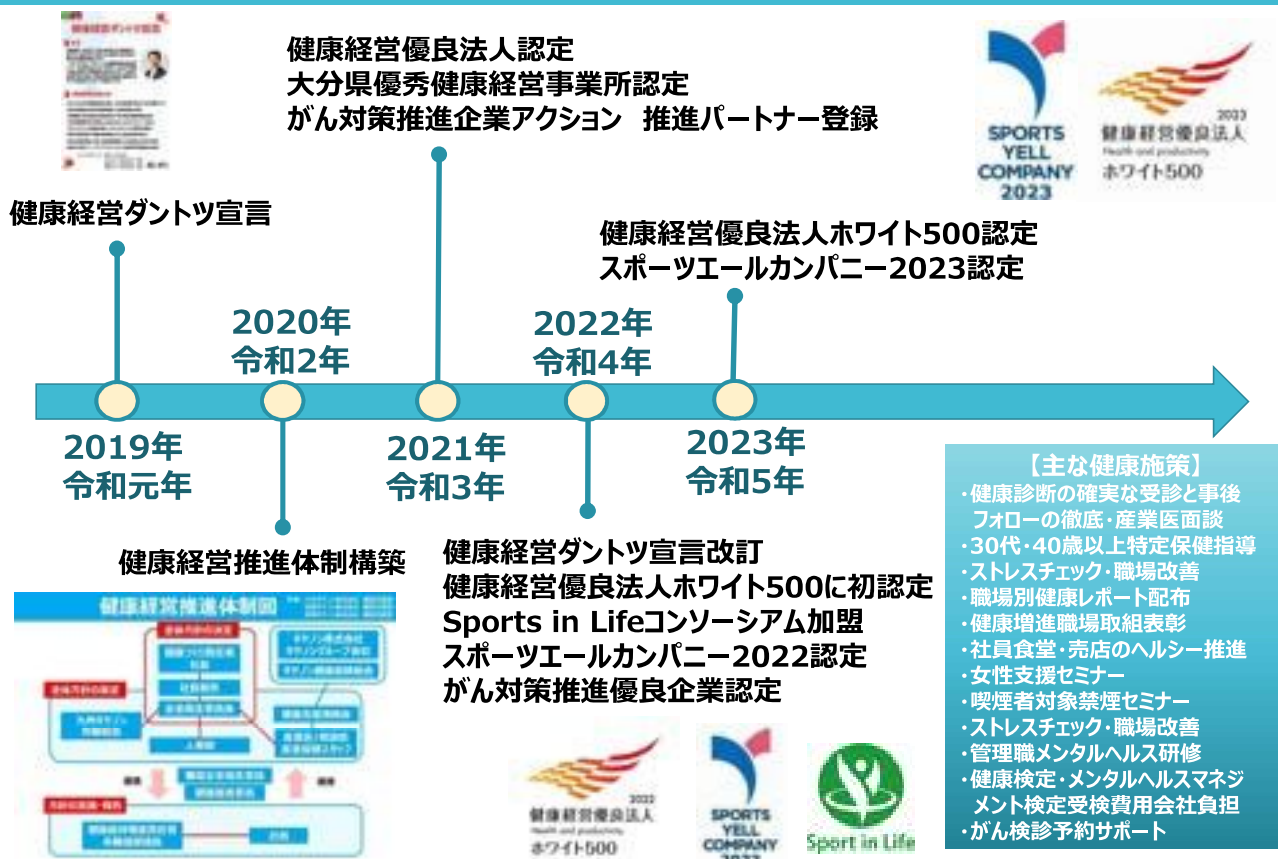
- 「健康第一主義」「三自の精神」の行動指針に基づき、「健康経営ダントツ宣言」を令和元年に発信。「健康三自の精神」と「健康9箇条」を軸に健康経営を会社全体で取り組むことを社員全員で実践している。
- 令和3年、大分県優秀健康経営事業所に認定。
- 令和4年、経済産業省の健康経営優良法人(大規模法人部門)ホワイト500に認定され、令和5年も2年連続で認定。



業種) 製造業
所在地) 国東市
従業員数) 3060人



大分キャンン 健康経営の歩み



優秀健康経営事業所認定後の変化

1. 経営層の変化

- 「健康経営」というワードが浸透、理解が深まることで健康施策も加速
- 経営戦略委員会で毎月健康経営のテーマについて話し合うようになった
- 社内ウォーキングイベントで経営層チーム対抗戦を開催、経営層に勝ったチーム全員に賞品



2. 従業員の变化

- 健康は自分で管理するもの⇒会社全体で取り組むもの意識が変わっていった
- 職場単位の健康度を記した健康レポートを全部門に配布、従業員が職場の健康課題を分析し職場独自の健康増進活動に取り組むようになった
- 健康増進活動を年1回発表、優秀職場を安全衛生委員会で表彰し良い事例を共有

表彰を通して、会社全体が健康経営推進の方向へ

健康経営の取組について

健康経営ダントツ宣言

社員証と一緒に携帯し、健康増進に取り組んでいます

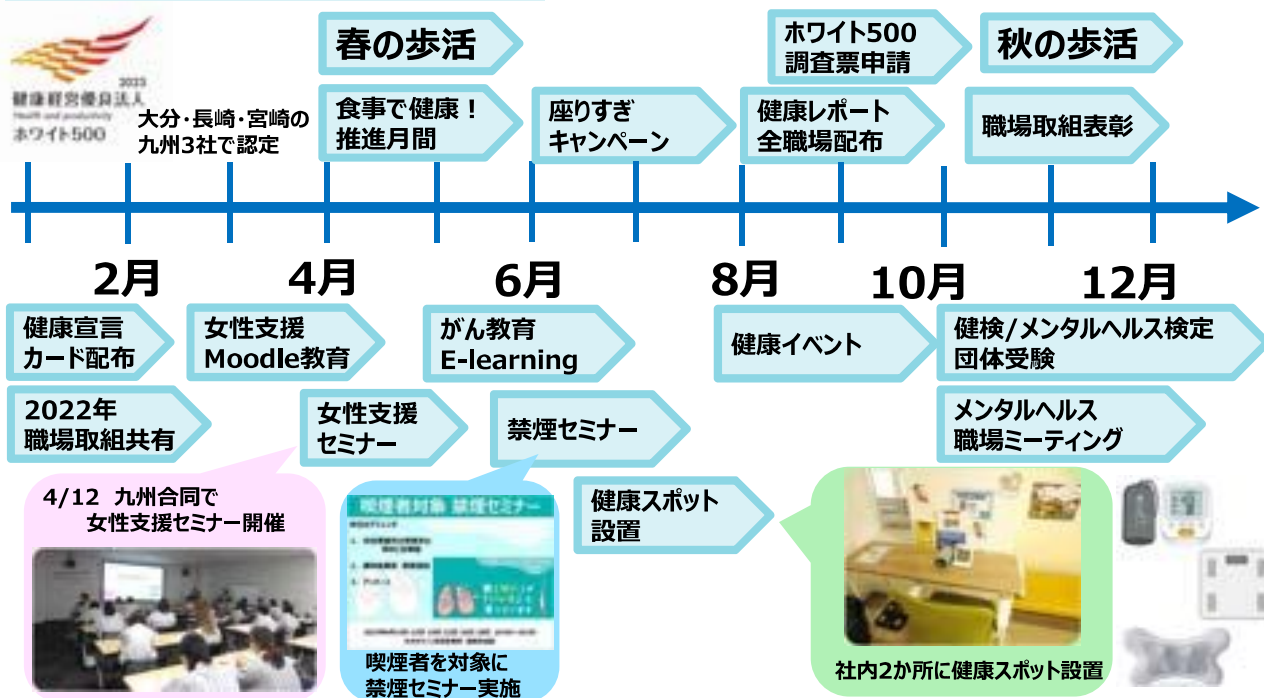
A poster titled "健康経営ダントツ宣言" (Health Management Dantotsu Declaration). It features a photo of a man in a suit. The text includes a declaration of commitment to health management, a list of health management activity directions, and the date 2022年8月31日. It is signed by the President of Daiichi Sankyo Co., Ltd. and the President of Daiichi Sankyo Co., Ltd. The text is in Japanese and includes details about health management goals and activities.

A poster titled "私の健康増進宣言" (My Health Improvement Declaration). It features a photo of a man in a suit. The text includes a declaration of commitment to health improvement, a list of specific action goals, and a list of 9 health guidelines. It is signed by the President of Daiichi Sankyo Co., Ltd. The text is in Japanese and includes details about health improvement goals and activities.

健康三自の精神と健康9箇条で日々の健康づくり

健康経営の取組について

2023年 年間計画



従業員が生き生きと働ける健康な職場づくり

おうえん企業の取組について

大分キャノンができること

大分キャノンが製造した高性能のカメラを使用し、写真や動画を撮影、提供します



国東市とのコラボ事例について

令和4年、国東市の「うま塩ヘルシーメニューパワーアップキャンペーン」にて、大分キャノンの社員が撮影した写真・動画を提供して、国東市がYouTube動画を作成しました。



大分キャノンは写真撮影・動画の提供を通して、健康をより魅力的に伝えるお手伝いをします

おうえん企業の取組について

取組例

- 健康に関する取り組みの周知に使用する写真・動画の提供
ポスターや広報に使用する写真の撮影・提供を行います
- 様々な健康イベントでのフォトサービス
イベント中に撮影した写真をその場で印刷しお渡しします
参加された皆様の思い出になるお手伝いをします



コラボイベントの開催についても
ぜひご連絡をお待ちしています



コーポレートフォワード株式会社設立について

「人」と「働く」の理想の追求

- ・ 健康寿命延伸による生涯就労に向けて
- ・ 真のダイバーシティ&インクルージョンの追求



2022年11月 新会社設立
コーポレートフォワード(株)

広義の健康経営

治療と仕事の両立

介護/育児と仕事の両立

障がいがある方の仕事の選択肢が少ない

最長65歳までの雇用
定年後再雇用者の増加

定年制度の撤廃

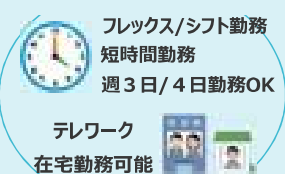
個々の体力や健康状態に
応じた仕事のマッチング

ダイバーシティ&インクルージョン の実現

■ 多種多様な仕事 ■



■ 柔軟な働き方 ■



■ 個人の適正にMatch

65歳以上の雇用を可能に



多様な就労形態の
ニーズへの対応

これからの時代に合わせた多様な働き方の実現と、生涯就労できる雇用環境を目指します

姫島村×RIZAP株式会社の取組について

姫島村役場健康推進課 [課長] 仲道照子



姫島の健康状態

健康指標

令和4年1月発表

健康寿命の延伸に向けて

(市町村毎のデータ)

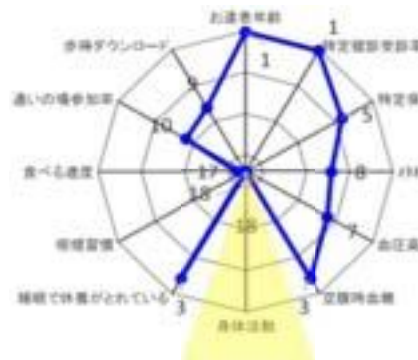
【男性】 【女性】

順位	市町村	平均スコア	順位	市町村	平均スコア
1	竹田市	72	1	竹田市	79
2	姫島村	100	2	佐伯市	84
3	大分市	101	3	九重町	94
4	臼杵市	102	4	玖珠町	97
5	佐伯市	105	5	国東市	102
6	玖珠町	105	6	大分市	104
7	豊後高田市	107	7	臼田市	109
8	九重町	111	8	豊後高田市	107
9	中津市	112	9	臼杵市	117
10	杵築市	113	10	豊後大野市	118
11	日出町	116	11	津久見市	119
12	豊後大野市	120	12	宇佐市	123
13	臼田市	124	13	杵築市	126
14	津久見市	125	14	中津市	127
15	国東市	126	15	日出町	134
16	宇佐市	131	16	国東市	139
17	臼杵市	132	17	姫島村	136
18	国東市	150	18	臼杵市	145

健康指標

令和4年1月発表

男性



- 身体活動 (18位)

女性



- 身体活動 (18位)
- メタボ (18位)

課題

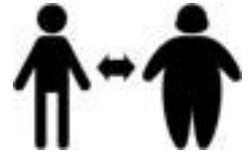
- ① 村民に**運動習慣**を身につけてほしい
- ② **生活習慣病予備軍**を減らしたい
- ③ 健康無関心層や**運動初心者へのサポート体制**が整っていない
- ④ 姫島村に**健康文化**を熟成させたいが、何をしたいかわからない
- ⑤ **今あるジム／施設の有効活用**ができていない
- ⑥ 健康投資の**投資対効果**がわからず困っている
- ⑦ 行動変容に繋がる「**指導方法**」に関しての**知識と人材不足**
- ⑧ 指導者と村民との**関係が近い**

取組の目標

ゴール

1

メタボ改善



ゴール

2

運動の習慣化





大分県姫島村

22年度 結果にコミット®コース 実績結果

RIZAP株式会社 法人事業部



た き せ い ご
瀧 清吾

RIZAPパーソナルトレーナー
日本トップトレーナー協会認定 (JTТА)



出身：大阪府堺市
経歴：約11年間フィットネスクラブで
インストラクターを勤める
過去40kg以上の減量を経験
RIZAP株式会社入社後、
1,000名以上のボディメイクを担当
経産省PJなど自治体が抱える健康課題を多く解決

RIZAPのボディメイク



トレーニング

食事制限

Copyright © RIZAP, Inc. All rights reserved.

RIZAPのボディメイク



運動習慣に合わせた
トレーニングメニュー

生活習慣に合わせた
無理のない食事指導

身体状況や生活習慣に合わせた
ボディメイクを提供

結果にコミットコース 3か月計画



1か月目
生活習慣の確立

2か月目
新しい生活習慣の継続

3か月目
自分でコントロール

内容

生活習慣の振り返り
基礎的な運動
食事の習得

身に付けた知識を実践し、
習慣化する

振り返る習慣
正しい選択を知る

食事
返信

1週間に1度

食事の返信2週間に1度

正しい生活習慣を身に付け、自分のウエイトコントロールができる

5

アプリの使用



なぜ入力が必要?

自分の成果が可視化されて、モチベーションUP!

自分が何をどのくらい食べているかを把握できる!

トレーナーから個別に的確なフィードバックがもらえる!



食事のレポーターが増える!

日々の振り返りができる!

ゴール

「習慣化することで、結果を出しやすくする為！」

結果にコミットコース サポート内容



日々の食事記録をフィードバック



セミナーで運動をレクチャー



生活状況に合わせた情報提供



7

なぜ結果がでるの？



ポジティブな目標設定



サポーターを作る

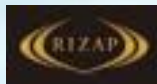


知識を習得して実践



目標の振り返りと再設定

8



22年度 結果にコミット®コース

実施期間：2022年6月10日(金)～8月27日(土)

参加人数：47名 実績数値

参加年齢：30代～70代

※金曜の部、土曜の部に分け2開催実施

※参加者については、辞退者などを含めず記載しております

平均実績



	初回	最終測定	最大値
体重	72.9	64.5 ▲8.4	▲23.1
腹囲	95.9	87.5 ▲8.4	▲24.0
体脂肪	36.0	32.5 ▲4.8	▲11.4
BMI	28.0	24.8 ▲3.2	▲7.8
血圧	上 138 下 79.8	129 ▲9 77.0 ▲2.8	▲61 ▲24

※最終測定時の数値 N=47



大分県姫島村

2022年6月10日～2022年8月27日
実施後アンケート結果

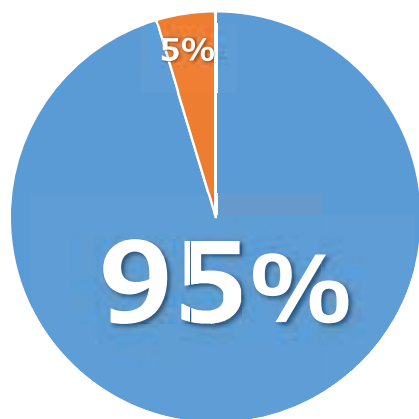
アンケート回答 N=43

プログラムの満足度

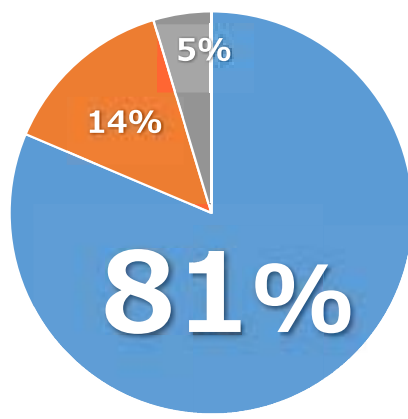


プログラムに関して **満足度が高い**

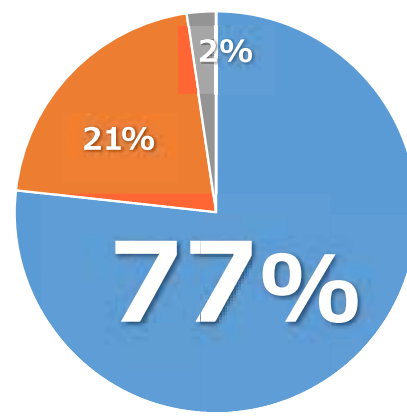
プログラム全体



食事指導



運動指導



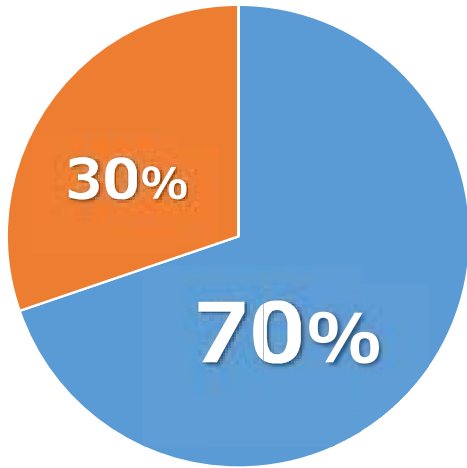
■ 大変満足 ■ 満足 ■ ふつう ■ 不満 ■ 非常に不満

■ 大変満足 ■ 満足 ■ ふつう ■ 不満 ■ 非常に不満

■ 大変満足 ■ 満足 ■ ふつう ■ 不満 ■ 非常に不満

N=43

健康管理の意識変化

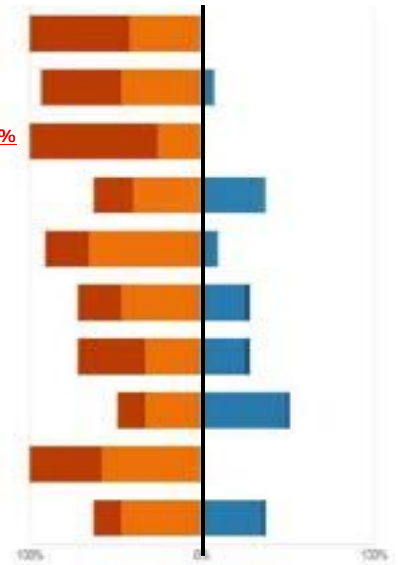


■ 大いに意識するようになった ■ 意識するようになった
 ■ どちらともいえない ■ 変化はない

詳細の意識・意欲の変化

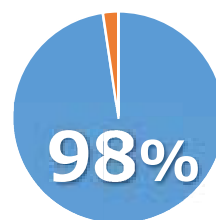
- 健康意識が高まった **100%**
- 運動の頻度が増えた **93%**
- 食事の内容や量を意識するようになった **100%**
- 疲れにくくなった **62.8%**
- ポジティブになった **90.7%**
- 自分に自信がついた **72.1%**
- 家族や友人に褒められた **72.1%**
- 仕事のパフォーマンスが上がった **48.9%**
- 体型を気にするようになった **100%**
- 睡眠の質が高まった **62.8%**

■ 大いに意識するようになった ■ 意識するようになった ■ どちらともいえない ■ 変化はない



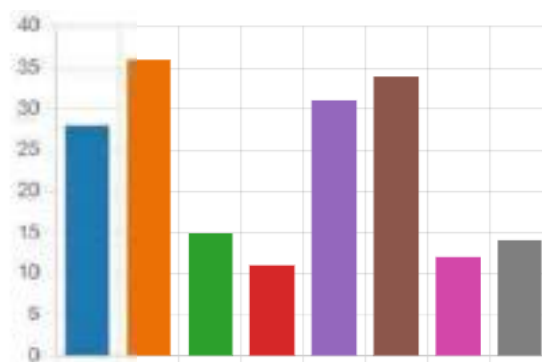
継続度・継続内容

●プログラムは終了しましたが、引き続き自分で継続していこうと思いますか？



■ 継続する ■ どちらともいえない ■ 継続しない

●「継続する」とご回答いただいた方は、どの項目を継続していこうとお考えですか？



結果にコミット®コースのメンタルヘルスに対する有効性

2019年9月「第74回日本体力医学会大会」にて発表した
RIZAPと筑波大学水上研究室との共同研究「企業向け健康増進プログラムによる心理的变化の検討」の内容

研究概要

- ・対象；298名(男性195名, 女性103名)
- ・内容；3ヶ月間、最大25名、5名1チームを形成し、運動と食事管理を中心とするRIZAPウェルネスプログラムを実施
- ・検証方法；プログラム開始前後におけるアンケートを比較

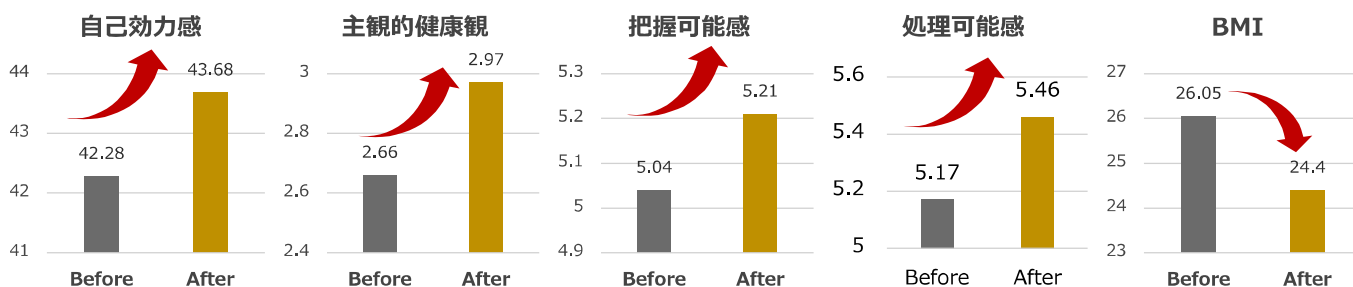
プレスリリース

<https://www.rizapgroup.com/news/press-releases/20191015-01/>

結果

プログラムの前後で参加者のBMIが最適化されたことに加えて、下記を支持する結果が得られました。

- ・ **自己効力感**：自分の可能性を認知する
- ・ **主観的健康感**：自らの健康状態を評価する
- ・ **把握可能感**：現在の自分の状況を理解し冷静に捉える
- ・ **処理可能感**：ストレスに遭遇した際に“なんとかなる”と前向きに対処できる



Copyright © 2023 RIZAP, Inc. All rights reserved.



今後とも皆様と共に
結果にコミットさせていただきます

補足資料

17

包括連携協定の実績（都道府県）



健康領域の取組を中心に包括連携協定を締結

神奈川県

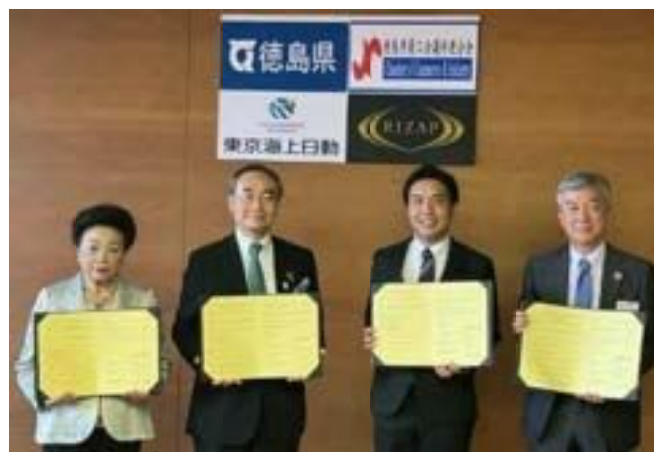


RIZAPグループ株式会社
瀬戸 代表取締役社長

黒岩
神奈川県知事

(2020年1月30日)

徳島県



徳島県商工会議所
連合会会長

徳島県知事

RIZAP株式会社
取締役

東京海上日動火災
保険株式会社
常務執行役員

(2022年10月13日)

18



地方自治体との連携協定

秋田県鹿角市



RIZAPグループ株式会社 鎌谷 取締役
鹿角市 関厚 市長
(2023年4月24日)

埼玉県久喜市



久喜市 梅田 修一 市長
RIZAPグループ株式会社 鎌谷 取締役
(2023年4月26日)

兵庫県養父市



養父市 広瀬 栄 市長
RIZAPグループ株式会社 安部 執行役員
(2023年5月10日)

岐阜県各務原市



各務原市 浅野 健司 市長
RIZAPグループ株式会社 杉原 部長
(2023年5月11日)

千葉県一宮町

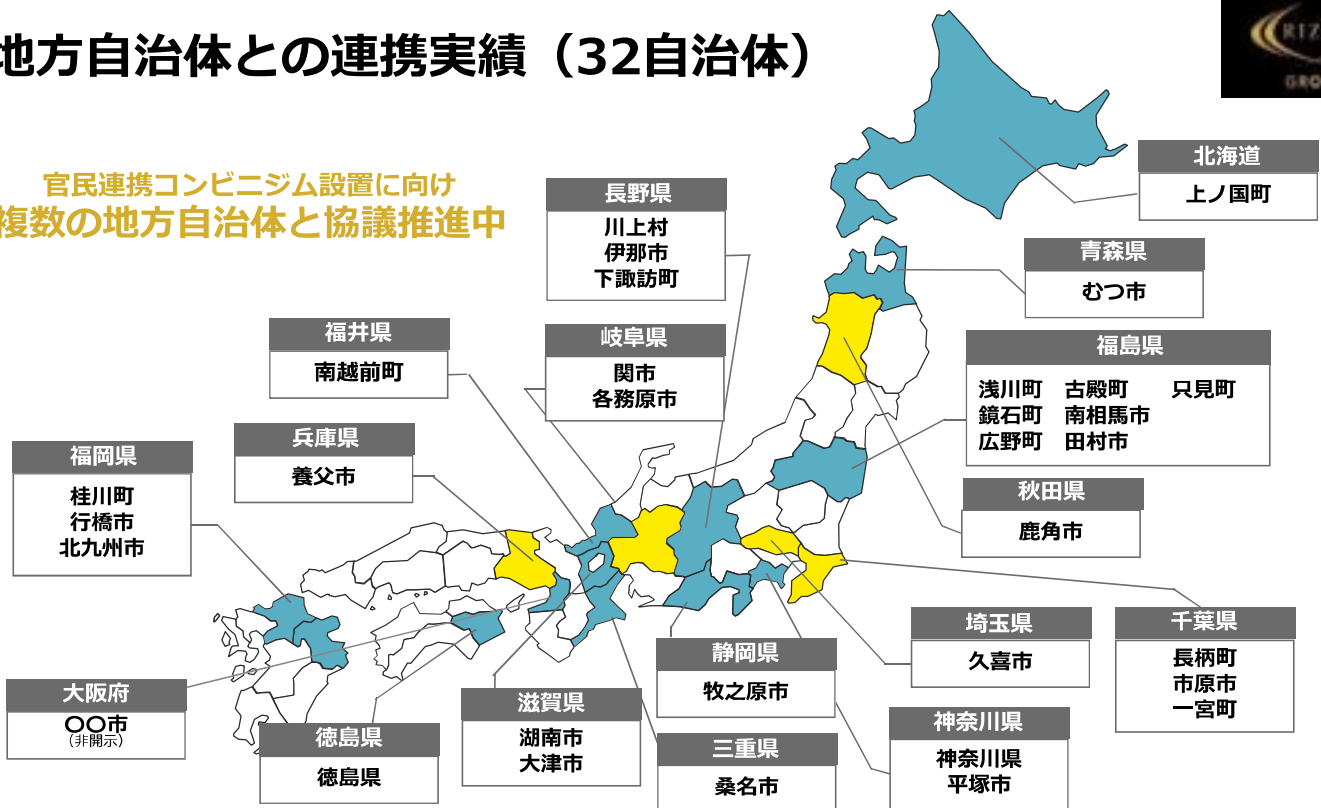


一宮市 馬淵 昌也 町長
RIZAPグループ株式会社 鎌谷 取締役
(2023年6月28日)

地方自治体との連携実績 (32自治体)



官民連携コンビニジム設置に向け
複数の地方自治体と協議推進中



成果報酬型健康増進プログラムとは



21

成果報酬型健康増進プログラム 詳細



<プログラム詳細> 参加人数: 30名程度

運動指導

1人でできる器具なしの軽いトレーニングを実施

ストレッチ、足踏み運動、筋肉トレーニング等



食事指導/管理

栄養バランス良い食事についてのレクチャー

食事の記録に対し、週1回まとめてコメントを返信



体力年齢の測定

簡単な体力測定と計算式により体力年齢を算出

※筑波大学発のベンチャー企業(株)THFとRIZAP(株)が開発



トレーナー派遣の出張トレーニング (全8回/3カ月)



福岡県 行橋市との提携を発表

「本当に〇〇歳!?体力年齢マイナス10歳プロジェクト」 行橋市による産官学金プログラムに参画

- 期間 : 2019年10月～2020年3月
- 対象者 : 50～60代の行橋市民
- プログラム : 1. 参加者募集
2. 対象者測定、データ計測 (福岡工業大学・RIZAP)
3. RIZAPによるプログラム (RIZAP)
→ 運動指導、食事指導等
4. 非対面プログラム (佐賀大学・正興ITソリューション)
→ 遠隔での体力維持支援、ウェアラブル端末提供等
5. 測定・検証 (福岡大学・佐賀大学)



自治体の問題解決にコミット

行橋市プログラム実施報告



「本当に〇〇歳!?体力年齢マイナス10歳プロジェクト」

【本当に〇〇歳!?体力年齢マイナス10歳プロジェクト】
実施報告

本プロジェクトは、市民参加型で体力年齢を10歳若くさせることを目的として、行橋市とRIZAPが連携して実施されています。

参加者からは...

「運動管理徹底「体力年齢」若返り」

「本当に〇〇歳!?体力年齢マイナス10歳プロジェクト」

- ・NHK全国ニュースで放映
- 「自治体による社会保障費(医療費、介護費)の抑制に向けた取り組み」
- NEWS7 (ニュースセブン)
- NEWS WATHC9 (ニュースワッチ9)
- ・読売新聞 全国紙掲載
- フレイル講座
- 「人生100年時代を見据えて」元気に動ける体作り
- 運動管理徹底「体力年齢」若返り
- ・地元紙 西日本新聞など掲載

令和5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

健康づくりイベントの開催

[令和4年度] 1,161イベント
76,472人

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



健康寿命日本一おおい推進フォーラム

2023年
とき **9/24** 日
10:00～15:00 (開会式10:00～)

ところ **トキハインダストリーあけのアクロスタウン**
 (開会式・講演会) 本館3階アクロス大ホール 各講演定員100名
 (出展ブース) 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

演題 **「健康寿命を伸ばすためのコミュニケーション術!!」**

講師
タレント/ミュージシャン/俳優
おおいの
大野 タカシ 氏

2002年より地元FM局のラジオパーソナリティとして活動をスタート。現在はタレント/ミュージシャン俳優等、専業に実力を付け活動の場を広げている。今年5月で芸能活動 30 周年を迎え、新たな挑戦を視野に入れ、日々努力を惜しまず活動中。地域に根差したタレント音楽活動が実を結び 2016 年開校の「大分県立市立米津小学校」の校歌の作詞 作曲 を手掛けた。また2019年10月からは、冠番組「大野タカシの○○の夜分、おひさまします。」がスタート! ノルマルマラソン完走など様々な企画で高視聴率をキープし、お茶の間を楽しませている。福岡のLOVE FMで放送中の「大野タカシのロマンチックラジオ」はレディング調査で、40代の女性支持率 No.1を獲得している。

時間 10:30～12:00

演題 **「健康をつくる発酵食品の神秘」**

講師
東京農業大学名誉教授/農学博士
こいずみ たけお
小泉 武夫 氏

東京農業大学名誉教授、農学博士。専門は食文化論、発酵学、醸造学。
現在、鹿児島大学、福井大学、京都大学、石川県立大学、鳥取県立大学、岩城県立大学の客員教授、発酵食品ソムリエ講師-発酵の学校 校長を務める。

特定非営利活動法人発酵文化推進機構理事長
全国発酵のまちづくりネットワーク協議会会長
「和食」文化保護・継承国際会議委員(農水省大臣官房)
食料自給率向上協議会会長(農水省大臣官房)など、食に関わる様々な活動を展開し、発酵の魅力を広く伝えている。

時間 13:00～14:30 90分講演(質疑含む)

健康寿命日本—おうえん企業ブース 約30ブース

食（試供品等の配布・試食）、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 おいしい健康のうんどう(運動習慣) えいよう(栄養バランス) **かんきょう**(生活習慣)等の改善を促す企業が、ブースを出展します!!

【出展内容例】



【出展予定企業一覧】

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)、江崎グリコ(株)、大分キャンノン(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、キユーピー(株)、公益社団法人大分県看護協会、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、第一生命(株)大分支社、東洋水産(株)、日清オイリオグループ(株)、ハウス食品(株)、原田製油(二豊フーズ)(有)、ポッカサッポロフード&ビバレッジ株式会社、森永製菓(株)、森永乳業九州(株)、雪印ビーンスターク(株)九州支店、理研ビタミン(株)、(株)ロテ、NPO法人大分県ウォーキング協会、(株)PAS、(株)PLUSALOHA、【五十音順】



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。

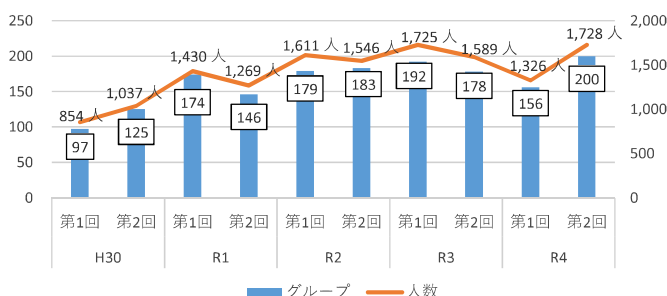
- 応募資格：「おおいた歩得」を登録しており、かつ県内の職場で働いていること
- 応募方法：5～25人のグループをつくり、リーダーがアプリから申込む
- 実施期間：第1回 6月1日～7月31日
第2回 10月1日～11月30日（予定）

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』

「おおいた歩得」職場対抗戦 参加グループ・人数 推移





おおいた食の環境整備事業 (うま塩×まず野菜もっと野菜)



野菜摂取を可視化 (ベジチェック)

県の健康増進事業、各市町村の健康増進事業等で活用

【期 間】 令和5年8月末～10月 *事前にイベントでの活用予定調査を実施



【3つの特徴】

1.採血不要

皮膚のカロテノイド量を測定

2.簡単 数十秒

センサーに手の平をのせて
数十秒で測定完了

3.わかりやすい

2つの結果を表示
①野菜摂取レベル②推定野菜摂取量



うま塩弁当普及運動の実施

販売者が健康な商品を作る・売る、消費者が商品を知る・買うきっかけづくりを行うことで、中食における健康的な商品の定着・拡大を図る

スーパーやコンビニ等で販売している対象メニュー「うま塩弁当(食塩相当量3g未満)」を購入し、二次元コードシールを読み取ると、賞品の当たる抽選に応募ができる。あわせて、歩得ユーザーには歩得ポイントをプレゼント。

