

# 令和3年度 第2回 健康寿命日本一おおいた創造会議

令和4年1月26日（水）トキハ会館

祝

大分県健康寿命 男性**1位** 女性**4位**

“男女ともに”  
めざせ!  
健康寿命  
日本一!



## 1 「食環境」をテーマとした取組

- |                   |    |
|-------------------|----|
| (1) 株式会社めん食       | 1頁 |
| (2) 味の素株式会社       | 4頁 |
| (3) 大分県食生活改善推進協議会 | 7頁 |

## 2 各団体・おうえん企業の取組

- |                       |     |
|-----------------------|-----|
| (1) NPO法人 大分県ウオーキング協会 | 10頁 |
| (2) 杵築市 健康長寿あんしん課     | 11頁 |

## 3 大分県の取組

- |                           |     |
|---------------------------|-----|
| (1) 健康寿命の最新値及び健康指標        | 14頁 |
| (2) 「みんなで延ばそう健康寿命」推進月間の取組 | 17頁 |
| (3) 「おおいた歩得」の取組           | 18頁 |



# (株)めん食の大分県内における健康への取り組み

令和4年1月26日  
 (株)めん食 営業2課  
 統括MGR 白水 大弼

## 会社概要

### 企業理念

**安心・安全＝美味しい!にこだわり  
 九州の皆さまへすこやかな「食」をお届けします。**



#### 健康で豊かな気持ちで、食事をしてほしい

「お食事は、ハッピーです!」と笑顔で、美味しさを伝える感動を届けてほしい。そして、私たちは、誠実と信頼、新鮮な食材と安全な食料でおいしく、健康的な食生活をサポートすることを、私たちの使命と考えています。そして、九州の皆さまへすこやかな「食」をお届けします。

また、当社の企業理念として、食料の安全と安心を第一に考え、品質の高い原料を厳選し、安全な生産体制を整えています。そして、九州の皆さまへすこやかな「食」をお届けします。

また、当社の企業理念として、食料の安全と安心を第一に考え、品質の高い原料を厳選し、安全な生産体制を整えています。そして、九州の皆さまへすこやかな「食」をお届けします。

#### 企業理念

1. お食事が「食」を指すのではなく、「食」を通して「安心安全な商品作り」をする。
2. お食事を「食」を指すのではなく、「食」を通して「安心安全な商品作り」をする。

#### 経営ビジョン

- 九州のリーディングカンパニーとしての使命感をもって「食」の安心・安全を追求します。
- 日々進むお食事をベースに、健康に配慮したメニューの提供を推進していきます。
- お食事をベースに、健康やアレルギーを考慮したお食事を提供し、多くのお客さまに、お食事をベースにしたお食事を提供し、健康な社会への貢献にも努めます。
- 社員一人ひとりが誇りを持って取り組めます。

社名	株式会社 めん食
設立年月日	昭和61年1月21日
資本金	9,900万円
売上高	77億円 (2021年3月期決算)
従業員数	502名 (パート含む)
事業内容	麺類(茹で麺、生麺、調理麺)、弁当等の製造卸業
本社所在地	〒861-8075 熊本県熊本市北区清水新地3丁目3-20
	TEL.096 (338) 6199 FAX.096 (338) 9217

当社は、生活パターンに合わせた健康配慮商品でみなさまの健康をサポートします。

## (株)めん食

### アクティブ世代へ

県内主要SM店頭での健康配慮弁当の販売



### 在宅シニア世代へ

コープ大分様を介した県内約2,000世帯以上に対する宅配弁当配達



### 施設・病院入院者へ

施設・病院で解凍するだけで簡単調理できる減塩ダシ煮野菜供給



## アクティブ世代へ

イオン様、サンリブ様、トキハ様、マルミヤ様、コープおおいた様をはじめ県内主要SM様の店頭で販売している美味しく、健康に配慮した弁当2種です。  
『管理栄養士のイチ押し弁当』『すこやか カニ御膳』

### 管理栄養士のイチ押し弁当



### すこやか カニ御膳



## 在宅シニア世代へ

なかなか買い物に出ることが出来ない『買い物難民』の世帯の方や、買い物に出られても買ってきたものを調理することが困難になられた世帯、料理することは出来ても、簡単に出来る炭水化物系の食事ばかりで、栄養配慮した食事が満足に摂取することが出来ない世帯の方々にお届けしている日替わり健康宅配弁当3種類です。

### 弁当



ご飯と4種類のおかず

熱量 500kcal 塩分 2.7g 基準

### おかず



おかずのみ6種類

熱量 400kcal 塩分 3.3g 基準

### 彩食八菜



おかずのみ8種類

熱量 500kcal 塩分 4.0g 基準

## 施設・病院入院者へ

減塩で、なおかつ、解凍してそのまま食べても美味しい野菜のダシ煮冷凍商品は、大病院の腎透析治療食として使用される他、多くの病院食、施設食として使用されております。商品の特徴として、0.6%塩分を含んだダシ煮野菜なので、解凍後、そのまま使用の他、現場での他の加工品との簡単な盛り付けで、幅広い商品として使用できるのが特徴です。

使用例)

小松菜



小松菜のハムサラダ

いんげん



いんげんのなめ茸和え

Eat Well, Live Well.



# 「ラブベジ®」プロジェクト ご紹介

味の素株式会社  
九州支社長  
栢原 紫野  
2022年1月26日

Copyright © 2022 Ajinomoto Co., Inc. All rights reserved.

Eat Well, Live Well.



本日のご紹介内容

野菜摂取量向上活動「ラブベジ®」プロジェクト



健康寿命をのばそう

SMART LIFE PROJECT

2021年度第10回

健康寿命をのばそう! AWARD

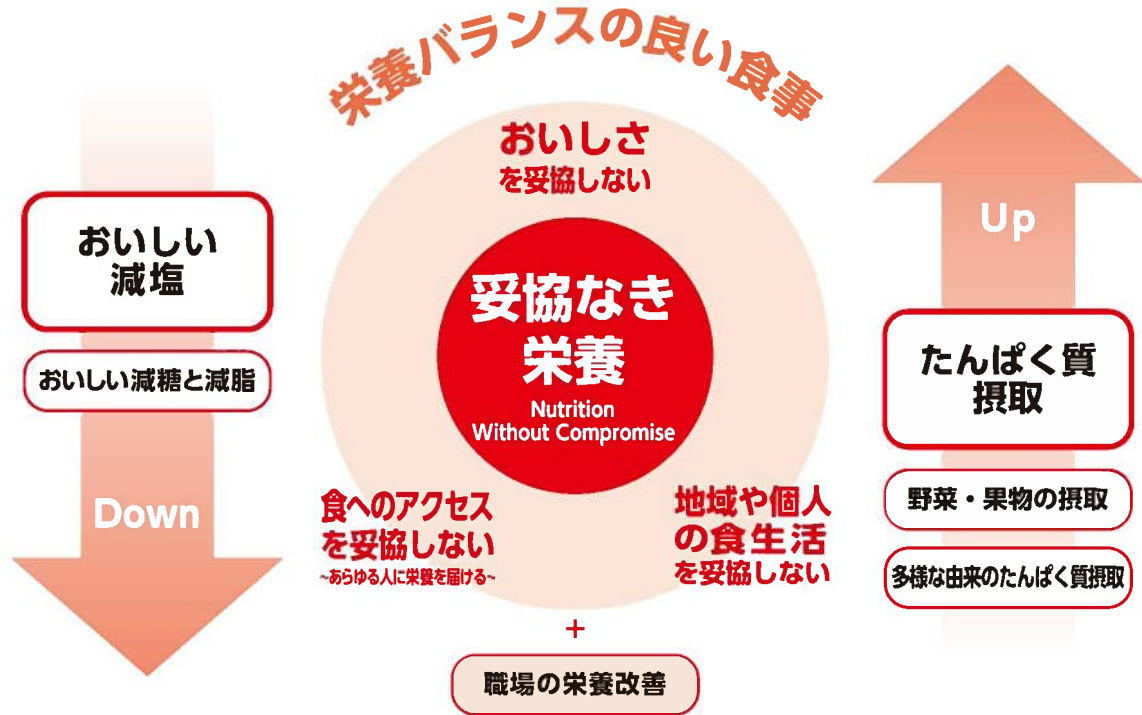
厚生労働大臣最優秀賞 受賞



Copyright © 2022 Ajinomoto Co., Inc. All rights reserved.

# 栄養へのアプローチ

## 「妥協なき栄養」 Nutrition Without Compromise



# 地域課題解決型エコシステム「ラブベジ®」プロジェクト

## 地域の皆様と、野菜摂取向上への課題解決に取り組む活動を展開



# 「ラブベジ®」取組事例(2020年9月~2021年8月)

自治体や協業団体との展開7取組、自治体推進の健康増進活動賛同の取組3取組  
地域の協働団体との取組2取組 計12取組を実施



Copyright © 2022 Ajinomoto Co., Inc. All rights reserved. 4

## 大分県庁×(株)トキハインダストリー×「ラブベジ®」

21年8月大分県野菜摂取プロジェクト「まず、野菜 もっと野菜」と協働で啓発



大分県野菜摂取プロジェクト店頭POP



「ラブベジ®」オリジナルレシピカード 野菜しっかり惣菜

# 今の時代に 求められる活動を

大分県食生活改善推進協議会  
会長 荷宮 みち恵

## ●ヘルスマイト（食生活改善推進員）とは？

全国協議会50年、大分県協議会40年の歴史

「私達の健康は私達の手で」  
～のばそう健康寿命 つなごう郷土の食～

食を通じた健康づくりを行うボランティア組織

### 学習活動

講演  
調理実習  
視察研修

自分や  
家庭に  
生かす

### 地域活動

料理教室  
イベントでの料理提供  
子どもから高齢者までの食育教室



# ●新型コロナウイルス感染拡大

世界中で  
生活様式が  
大きく変化

外出頻度の減少  
(特に独居の高齢者)

- 偏った食事
- 運動不足
- 人との交流・会話の減少

## ヘルスメイトの活動も大きく変化

- 対面、交流活動
  - イベントでの料理提供
  - 料理教室
  - 学習会、研修会 など
- 今まで通りの活動は困難な状況に…

- 感染収束を待っている間に手遅れになる
- 人とのつながりを切らさないために今できることを

# ●今できる活動・工夫 ～地域活動～

少人数で衛生的な調理



食事時はパーティション



カロリーオフレシピ集の作成



お弁当の配布・持ち帰り・家庭にお届け

ソーシャルディスタンスをとるために玄関で声をかけ、外でのお渡しすることも…



訪問活動により、今まで会えなかった人との出会いや見守り活動の大切さを再認識

# ●今できる活動・工夫 ～学習会～

手指消毒、検温の徹底



間隔をあけた席の配置



少人数調理のため、調理に入れない人は動画で学習



リモートでの学習会・研修会、  
他市町村会員との情報共有



オンライン研修会の開催により、  
参集しなくても  
各地で集まって、  
今までより多くの  
会員が参加



**待つのではなく、できることから  
今の時代に求められる活動を！！**





# 大分県ウォーキング協会

## NPO法人 大分県ウォーキング協会の取組

【設立】 平成14年7月  
(NPO法人登記 平成20年3月)

【目的】 県民に対するウォーキングの普及推進、  
自然を愛護し親しみ、健康と心身の涵養を図り、  
明るい社会発展に寄与する

【会員】 360名

【機関紙】 2か月に1回発行

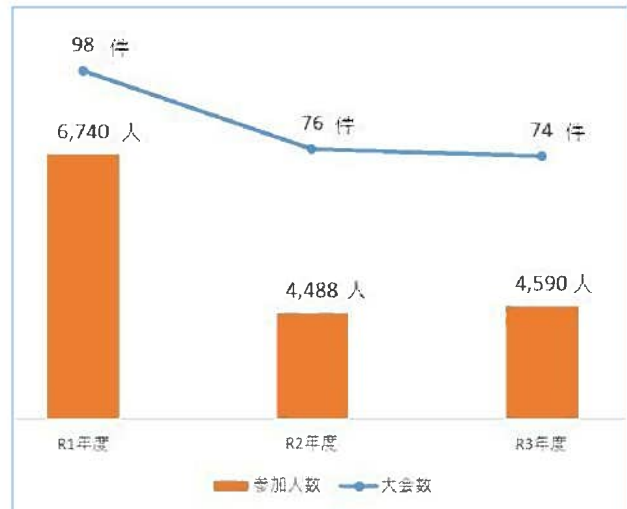
【支部】 県内8協会

【健康寿命日本一おうえん企業】 平成28年登録

【歩得ミッション】  平成30年5月開始



### 大会数・参加人数



### 大会運営

- ・毎月、支部ごとの輪番で「ふるさと百選ウォーキング」大会を実施。  
その他、支部独自の大会を実施。
- ・コースの「テーマ」は、歴史、景観、季節などを考慮し選定。
- ・集合場所の広い駐車場や、ルート上のトイレの確保が課題。

### 感染防止対策

- ・受付前に手指の消毒、検温、記帳を実施。
- ・コースマップに**コロナ感染防止マナー6カ条**を記載し、  
出発前に全員で唱和。
- ・ウォーキング中はマスク着用を必須としている。



**ウォーキングで健康と友人の輪を広げ、楽しいウォーキングで  
“男女ともに”健康寿命日本一に向け、邁進していきます。**

# 地域職域連携における 喫煙対策

令和4年1月26日（水）

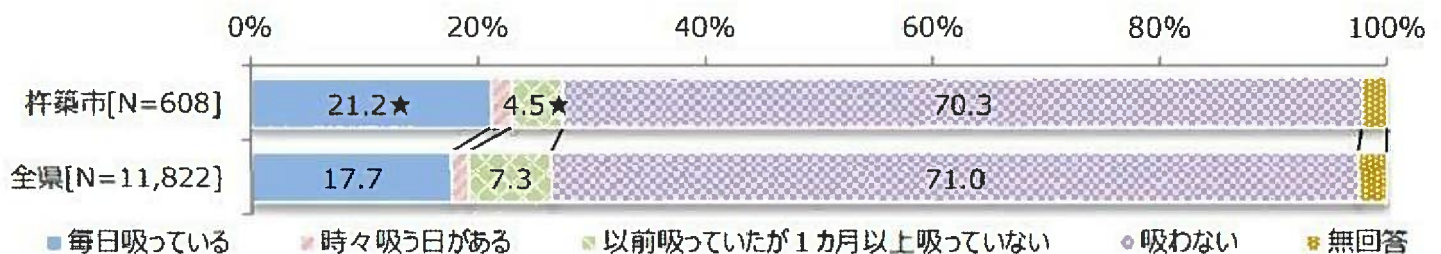
杵築市

健康長寿あんしん課 阿部 真央



## 喫煙の状況

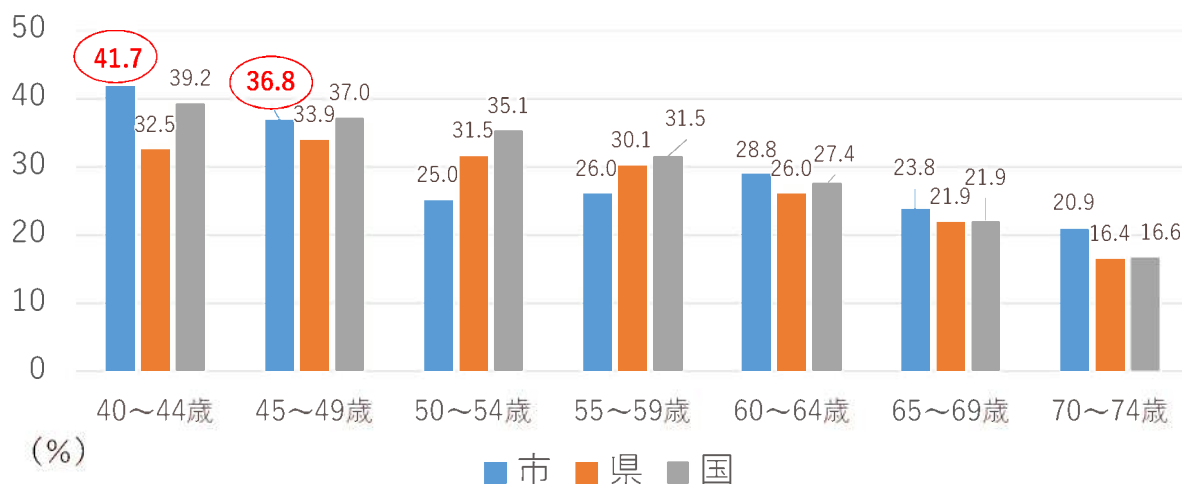
たばこを吸う人の割合



出典：大分県県民健康意識行動調査（平成29年3月）

# 喫煙の状況

習慣的にたばこを吸う人の割合（男性）



出典：令和2年度特定健診質問票

## 1. 研修会

市内に住所を有する事業所（約200か所）へ案内を送付し、希望のあった事業所を対象に実施


	令和元年度	令和2年度	令和3年度
参加事業所数	20事業所	16事業所	20事業所
内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・減塩ランチの試食</li> <li>・健康増進法の一部改正について</li> <li>・喫煙と歯周病について</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・喫煙と生活習慣病の関係</li> <li>・杵築市の健診・がん検診について</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康経営とは（目的や方法）</li> <li>・感染症対策について</li> </ul>
講師	食生活改善推進員 保健師 歯科衛生士	杵築市立山香病院医師 保健師	保健師

## 2. 健康教育（令和3年度）

- 令和3年度実施事業所（予定含む）

	A 事業所	B 事業所	C 事業所	D 事業所	E 事業所	F 事業所	G 事業所 (予定)	H 事業所 (予定)	I 事業所 (予定)	J 事業所 (予定)	K 事業所 (予定)	L 事業所 (予定)
業種	教育	医療	福祉	教育	教育	建設	医療	農業	福祉	教育	福祉	教育
従業員 数 (人)	28	360	100	30	29	12	10	12	7	28	26	44
内容	歯科・ 喫煙	歯科・ 喫煙	歯科・ 喫煙	歯科・ 喫煙	歯科・ 喫煙	感染 対策	歯科・ 喫煙	歯科・ 喫煙	健診	生活 習慣病	感染症 対策	歯科

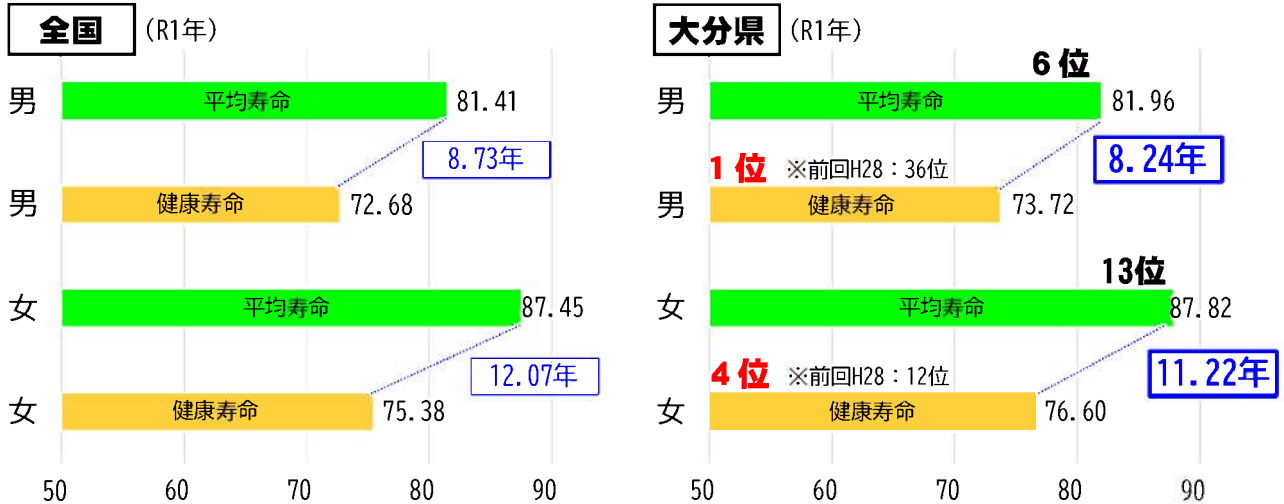
## 今後の取組

	令和3年度 (0年目)	令和4年度 (1年目)	令和5年度 (2年目)	令和6年度 (3年目)	令和7年度 (4年目)	令和8年度 (5年目)	
取組	<ul style="list-style-type: none"> <li>市職員へのアンケートの実施</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>禁煙に関心のある職員への個別支援</li> <li>特定保健指導で禁煙に関心のある人へのアプローチ</li> <li>市民へのアンケート調査の実施</li> <li>市内事業所で禁煙希望者への保健指導の実施</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>第3次健康づくり計画の中間評価</li> </ul>
目標値 (喫煙率)	現状 (R2) 男：24.1% 女：4.1%		男性：18.1% 女性：3.5%			第3次健康づくり計画で決定 (R5年度策定予定)	

# 健康寿命について

## (1) 平均寿命と健康寿命

- ・本県男性の健康寿命は73.72歳で全国 **1** 位、女性は76.60歳で全国 **4** 位
- ・平均寿命と健康寿命の差は、男性8.24年、女性11.22年と、いずれも全国より短くなっている。



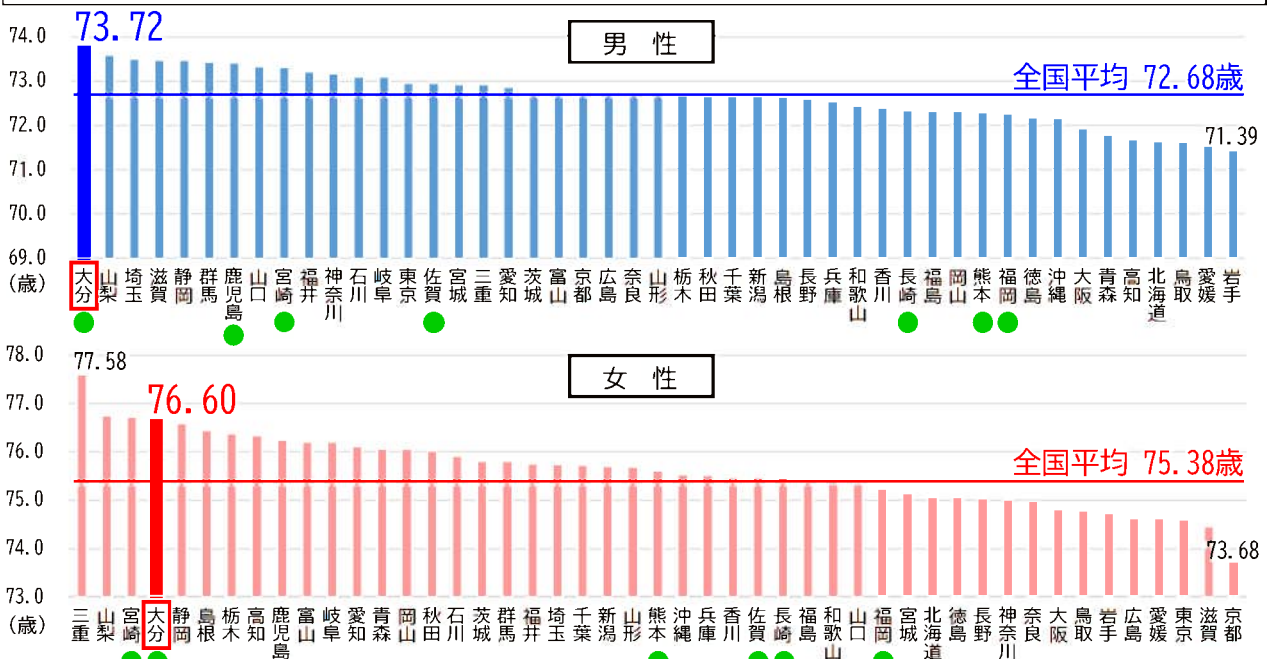
「平均寿命」 - 「健康寿命」 = 日常生活に制限のある期間

【出典】厚生労働省「令和元年簡易生命表」、「健康寿命の令和元年値について」

# 健康寿命について

## (2) 健康寿命

- ・(上表) 本県男性は日本一 (H22:39位 → H25:16位 → H28:36位 → R1:1位)
- ・(下表) 本県女性は全国4位 ( // 34位 → // 10位 → // 12位 → // 4位)



【出典】第16回健康日本21(第二次)推進専門委員会「健康寿命の令和元年値について」

# 健康寿命について

## (3) 男性の健康寿命「日本一」の分析

- ・ (左表) 20~40代の働く世代、後期高齢者において、不健康と感じている割合が大きく減少
- ・ (右表) 同じ年代層を全国平均と比較しても、その割合の低さが現れている。

### ◎ 「不健康」と感じている男性の割合 (大分県)

〈前回調査との比較 (H28⇔R1)〉

年齢	H28	R1	H28→R1	世代別
0~4	2.2%	3.1%	0.9	△ 2.1
5~9	2.2%	3.1%	0.9	
10~14	4.8%	4.2%	△ 0.6	
15~19	6.5%	3.2%	△ 3.4	
20~24	6.9%	3.2%	△ 3.8	
25~29	7.6%	3.0%	△ 4.6	△ 16.8
30~34	5.7%	4.6%	△ 1.1	
35~39	4.7%	4.7%	△ 0.0	
40~44	7.1%	3.6%	△ 3.5	
45~49	9.2%	5.4%	△ 3.9	
50~54	7.3%	9.9%	2.7	△ 1.0
55~59	11.6%	9.5%	△ 2.1	
60~64	13.3%	11.7%	△ 1.6	
65~69	18.4%	16.1%	△ 2.3	△ 2.0
70~74	19.5%	19.8%	0.3	
75~79	29.1%	28.6%	△ 0.6	△ 14.6
80~84	41.3%	30.9%	△ 10.4	
85~	47.9%	44.2%	△ 3.7	

働く世代

後期高齢者

〈全国平均との比較 (R1)〉

年齢	大分県	全国	差	世代別
0~4	3.1%	2.8%	0.3	△ 0.8
5~9	3.1%	2.8%	0.3	
10~14	4.2%	4.7%	△ 0.5	
15~19	3.2%	4.1%	△ 0.9	
20~24	3.2%	4.1%	△ 0.9	
25~29	3.0%	5.2%	△ 2.2	△ 9.7
30~34	4.6%	5.7%	△ 1.2	
35~39	4.7%	5.6%	△ 0.9	
40~44	3.6%	5.9%	△ 2.3	
45~49	5.4%	7.5%	△ 2.1	
50~54	9.9%	9.0%	0.9	△ 1.0
55~59	9.5%	10.9%	△ 1.4	
60~64	11.7%	12.2%	△ 0.6	
65~69	16.1%	16.4%	△ 0.2	0.8
70~74	19.8%	18.8%	1.0	
75~79	28.6%	25.5%	3.0	△ 5.3
80~84	30.9%	35.4%	△ 4.5	
85~	44.2%	48.0%	△ 3.8	

### 課題

「健康を実感しているか？」という主観的要素の強い調査だけでは、なぜこのような好結果になったのか、分析・評価が難しい。

### 【参考】

第2次健康日本21推進  
専門委員会 (辻委員長)

『健康寿命が延伸した都道府県では、産学官等一体的な健康づくりによる成果としつつ、因果関係までは立証できない。』

# 健康寿命について

## (4) “大分県版” 健康寿命の新たな評価体系の構築

課題  
・ 「健康上の理由で日常生活に何か影響があるか」という**“主観的健康観”**で結果が出る  
⇒ 分析・評価が難しく、対策が立てにくい  
・ 調査は**3年毎**、発表まで**2年のタイムラグ**あり

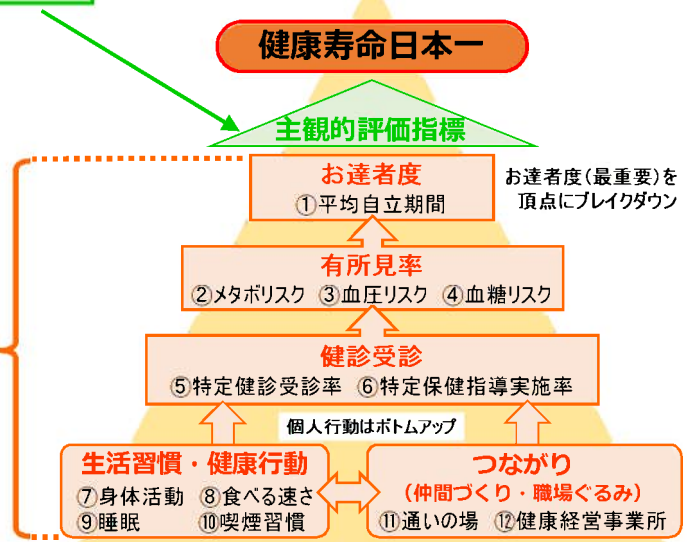
今後  
・ 新たに**客観的評価指標**を設け、健康寿命の**新たな評価体系**を構築し、評価向上施策を**市町村とともに推進**

### 新 客観的評価指標

- ◎ **18市町村ごとのスコアを公表**  
⇒ **競争する環境づくり**
- ◎ **毎年度測定可能**  
⇒ **タイムラグなく状況把握**



## “男女とも”日本一に向けた実効性ある評価体系へ

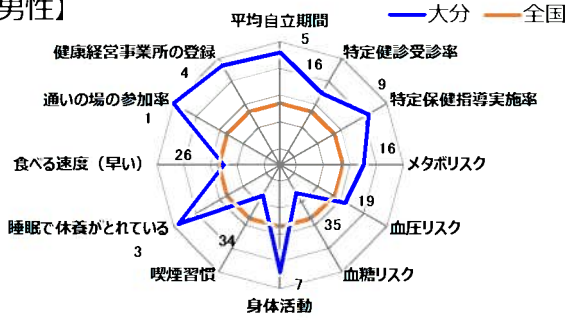




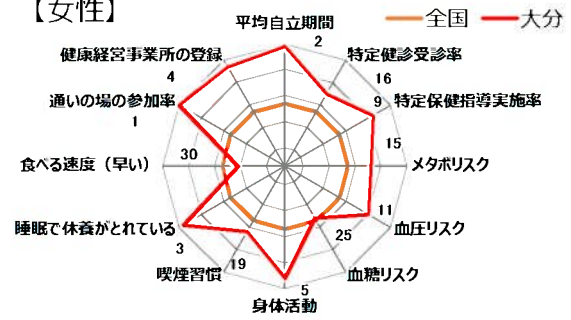
# 健康寿命について

## (5) “大分県版” 健康寿命の新たな評価体系の構築（本県の現況）

【男性】



【女性】



客観的な健康指標		男性 順位	女性 順位
第2の健康寿命 お達者度の向上	1 平均自立期間 (要介護2と判定されるまでの平均期間)	5	2
有所見率の改善による 生活習慣病予防	2 メタボリスク (腹囲リスク該当かつ血圧、代謝、脂質のうち2つ以上のリスクに該当)	16	15
	3 血圧リスク (収縮期130mmHg以上、又は拡張期85mmHg以上、又は服薬)	19	11
	4 血糖リスク (空腹時血糖100mg/dl以上)	35	25
健診受診・指導による 健康状況の把握・認識	5 特定健診受診率	16	16
	6 特定保健指導実施率	9	9
生活習慣・健康行動の 改善	7 身体活動 (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)	7	5
	8 喫煙習慣	34	19
	9 睡眠で休養が十分とれているもの	3	3
	10 人と比較して食べる速度が速い	26	30
	11 通いの場の参加率 (全体)	1	1
仲間づくり、職場ぐるみ での社会環境の改善	12 健康経営事業所登録数 (人口10万対)	4	4

《健康指標をスコア化した全国順位》

男性			女性		
順位	都道府県	順位 スコア	順位	都道府県	順位 スコア
1	静岡県	172	1	大分県	141
2	大分県	175	2	静岡県	161
3	滋賀県	191	3	長野県	162
4	石川県	198	4	滋賀県	188
5	長野県	204	5	新潟県	204
6	新潟県	214	6	石川県	225
7	佐賀県	223	7	島根県	230
8	東京都	232	8	山形県	234
9	山形県	237	9	東京都	235
10	愛知県	251	10	兵庫県	239
10	三重県	251	10	三重県	239

# 健康寿命について

## (6) “大分県版” 健康寿命の新たな評価体系の構築（市町村の現況）

【男性】

順位	市町村	順位 スコア
1	竹田市	72
2	姫島村	100
3	大分市	101
4	臼杵市	102
5	佐伯市	105
6	玖珠町	105
7	豊後高田市	107
8	九重町	111
9	中津市	112
10	杵築市	113
11	日出町	116
12	豊後大野市	120
13	日田市	124
14	津久見市	125
15	国東市	126
16	宇佐市	131
17	由布市	132
18	別府市	150

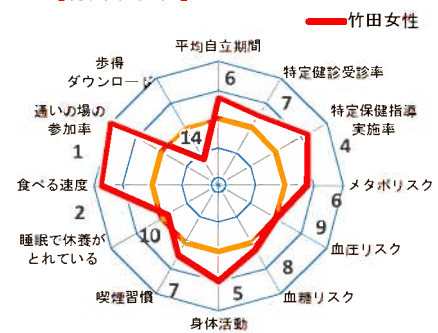
【女性】

順位	市町村	順位 スコア
1	竹田市	79
2	佐伯市	84
3	九重町	94
4	玖珠町	97
5	国東市	102
6	大分市	104
7	日田市	105
8	豊後高田市	107
9	臼杵市	117
10	豊後大野市	118
11	津久見市	119
12	宇佐市	123
13	杵築市	126
14	中津市	127
15	日出町	134
16	別府市	135
17	姫島村	136
18	由布市	145

【竹田市 男性】



【竹田市 女性】



【別府市 男性】



【由布市 女性】



# 令和3年度「みんなで延ばそう健康寿命」推進月間(10月)

取組

## 健康づくりイベントの開催 9～11月(3か月間)

令和3年度 **676**回 (健康づくり関連 208回、栄養・食関連 201回、運動・スポーツ関連 274回)

令和2年度 **443**回 (健康づくり関連 138回、栄養・食関連 167回、運動・スポーツ関連 156回)

## 健康づくりの普及啓発

「月間ポスター・のぼり」の掲示、「ポケットティッシュ」の配布  
 県庁HP、県政テレビ番組、市町村広報誌等による情報発信



参加

9～11月3か月間 参加合計 **75,418** 人 (令和3年度実績)

### ▼推進月間 参加人数推移

H28年度	H29年度	H30年度	R元年度	R2年度	R3年度
83,505	130,370	150,050	164,814	60,674	<b>75,418</b>



# 令和3年度 健康寿命日本一おおい推進フォーラム

会場 ホテル日航大分オアシスタワー5階孔雀の間

2021  
**9/12**日  
 10:00～  
 (開場9:30)

**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 ※聴講は台座に申し込まねばなりません 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。呼吸を働かせると、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、38年続出一文字、高松時代に培った読解力や、20以上あった肺の不具合を江村氏の自然呼吸の呼吸法で克服。不慣れを自ら克服していたことに驚き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等。

2012年よりキリシヤのアテネに転居され、その後ドイツ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「呼吸法メソッド改訂版」(春遊の美人呼吸)等、翻訳された書籍50の著者である。

会場 iichiko総合文化センター アトリウムプラザ

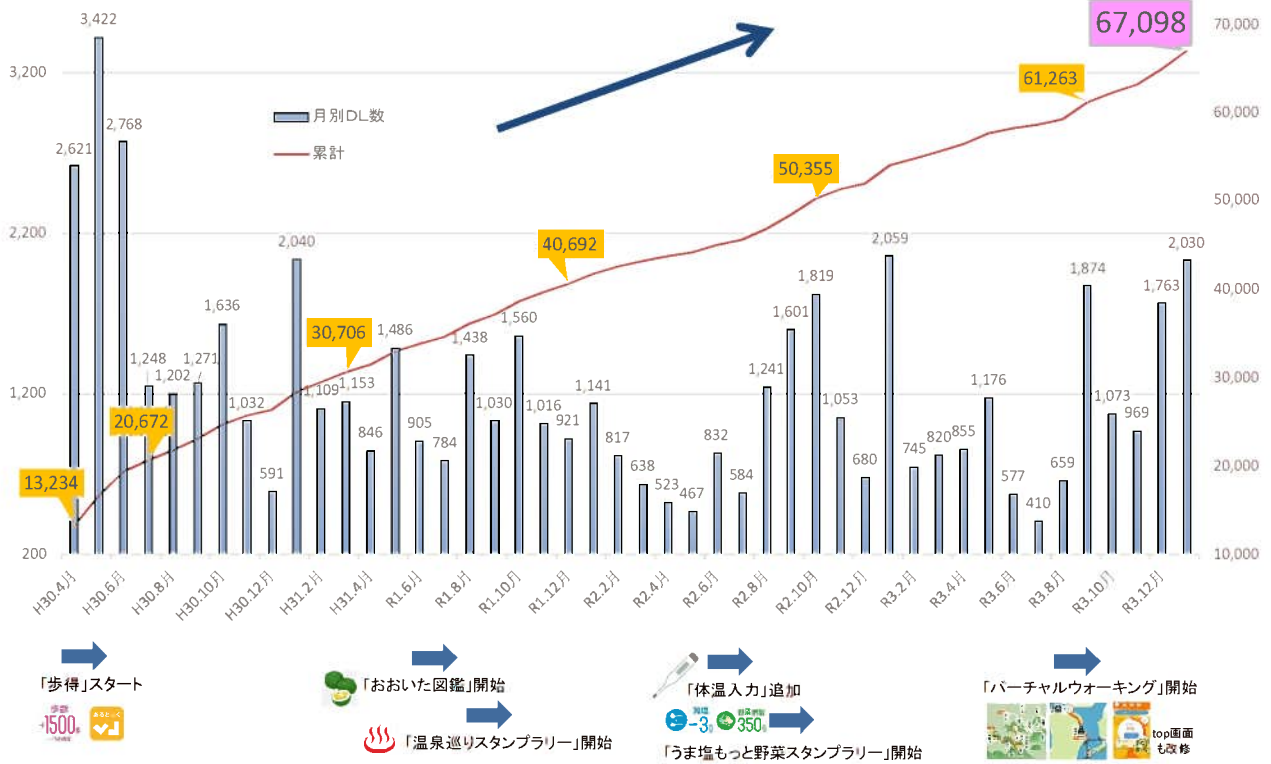
## 健康寿命日本一おうえん企業ブース 6ブース

食(試供品等の配布)、相談(身体不調)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、森永乳業九州株式会社、株式会社ロッテ【五十音順】

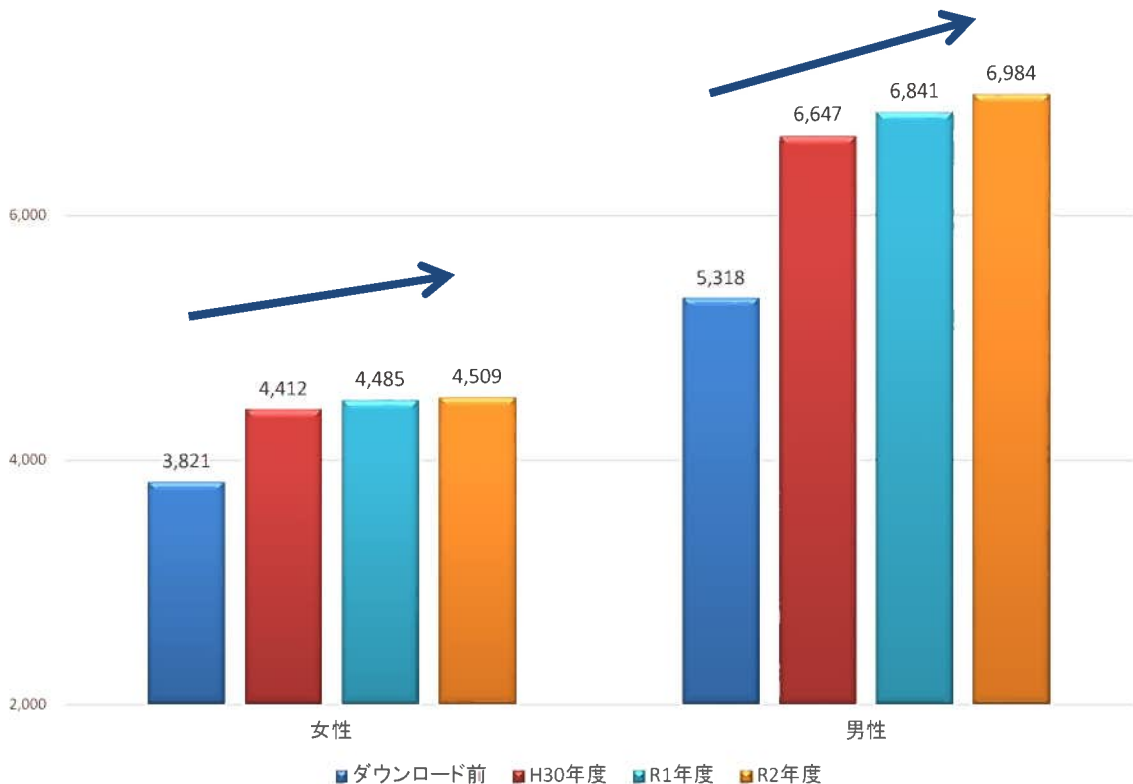


# おおいた歩得 月別ダウンロード数推移 (平成30年4月～令和4年1月)

コロナ禍においても登録数は順調に増えている

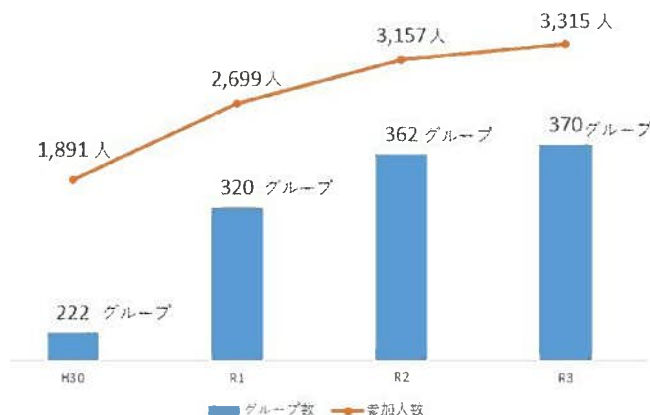


# おおいた歩得 男女別平均歩数 (年度別)





のグループ機能を活用し、グループの平均ポイントを競う大会を実施



授賞式の様子



## 【参加者の声】

- ・ 普段から通勤時も歩くようになり、健康により気をつけるようになった
- ・ 部署を超えたコミュニケーションにつなげることができた
- ・ スタンプラリー機能を活用し、県内の魅力を再発見できた
- ・ 「歩得」を使い始めてから、体重や血圧が下がった

## 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機能を追加。現在、3つのコースをリリース中！今年度内には、残り5つのコースをリリース予定。

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？

リリース中！



開発中のコースイメージ



コースクリア  
でポイントゲット！

