



大阪府



大阪府における健康経営の取組みについて

令和6年9月25日

大阪府 健康医療部 健康推進室

健康づくり課 企画・データヘルス推進グループ



健康寿命は延伸しているが、全国を下回り、市町村間の格差は拡大しています

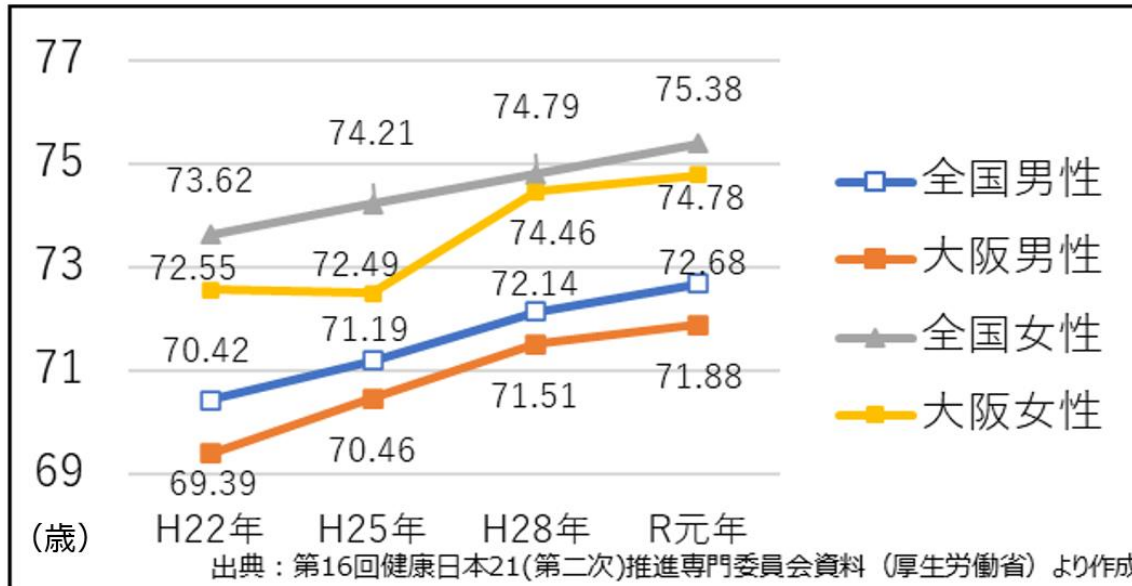
■「健康寿命」

大阪府民の健康寿命は、男女ともに延伸しているものの、全国を下回っている状況
(令和元年 男性71.88歳、女性74.78歳)

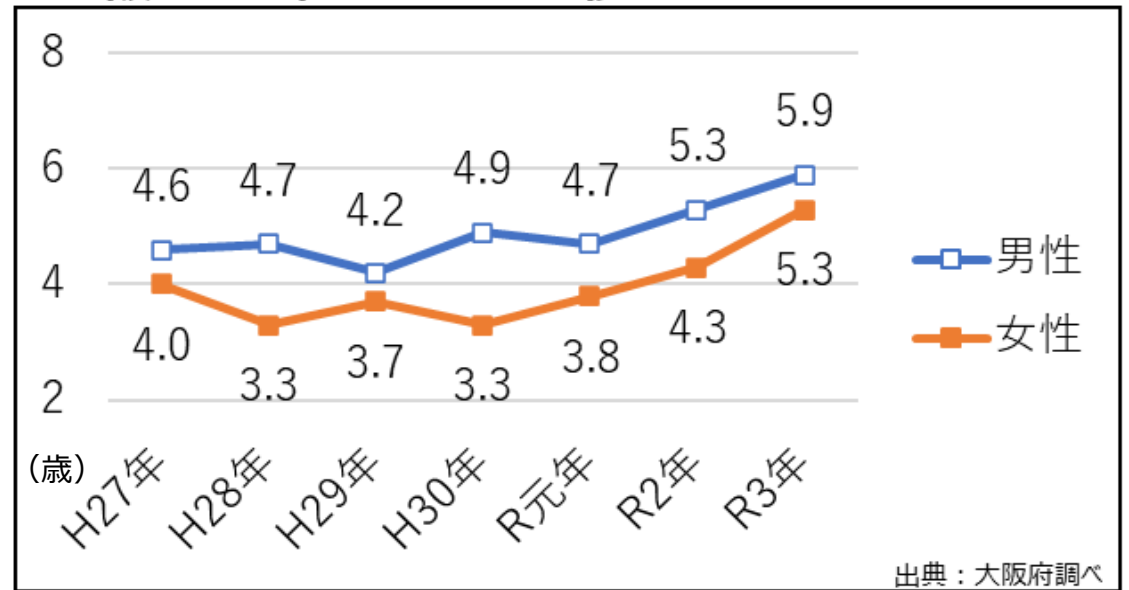
■「市町村間の健康格差」

大阪府内における市町村間の健康寿命の差は拡大傾向
(令和3年 男性5.9歳、女性5.3歳)

<健康寿命の推移>



<大阪府内の健康格差の推移>



府民の健康をめぐる状況

生活習慣と関りの深い疾患が主要死因の約5割を占めています

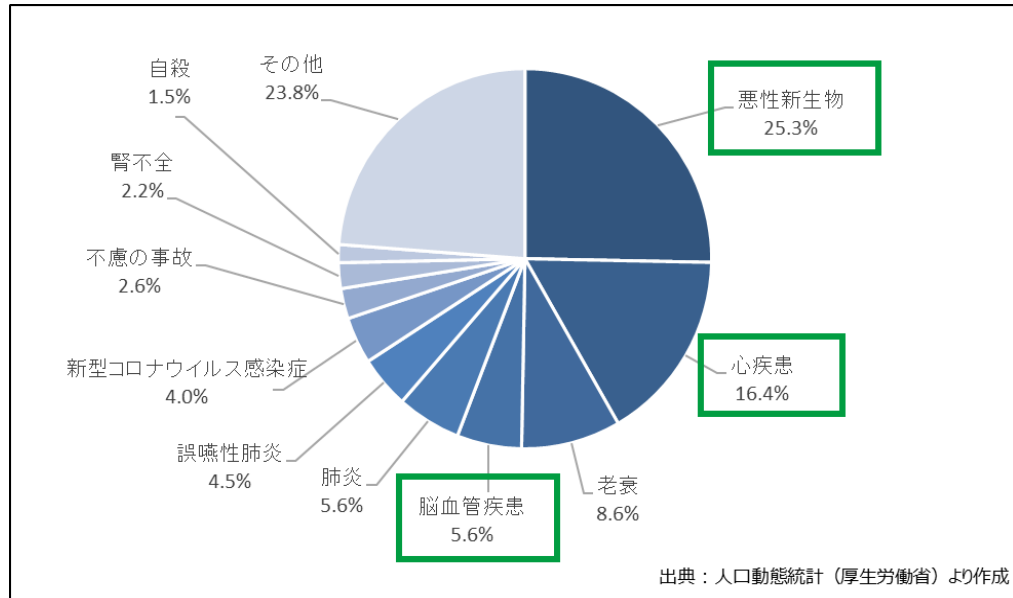
■「主要な死因」

大阪府の死因割合は、がん、心疾患、脳血管疾患等の生活習慣病が約5割
大阪府における「介護保険要介護（要支援）認定者数」は増加しており、全国で最も高い認定率

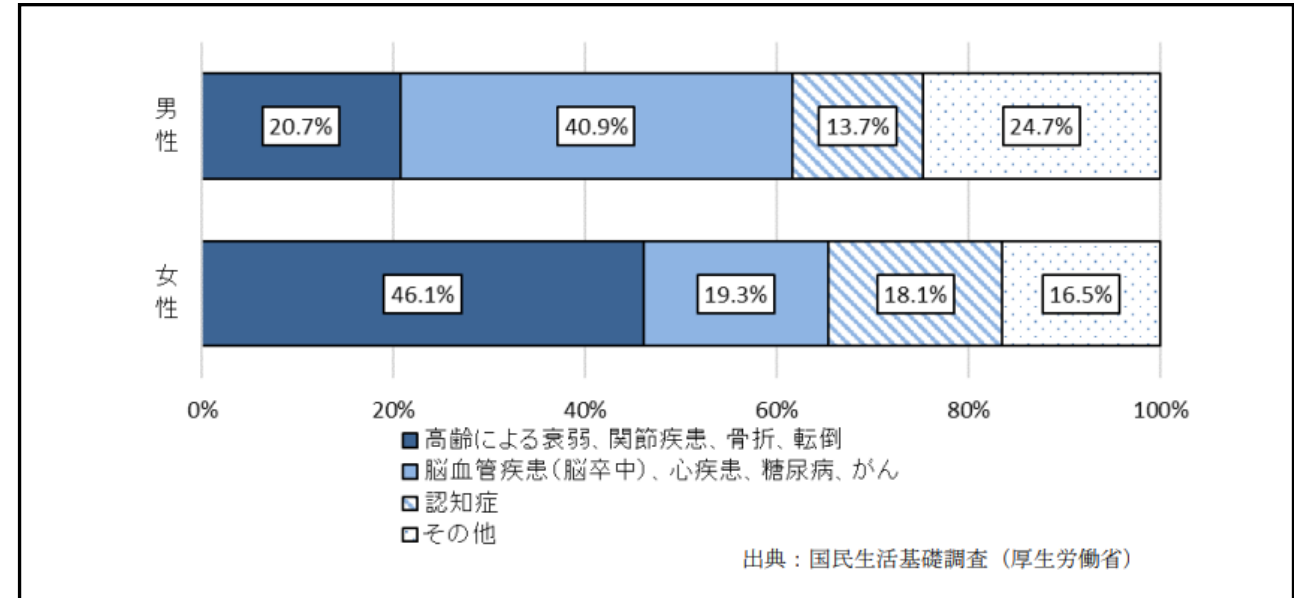
■「介護の主な原因」

男性：脳血管疾患等の生活習慣病 40.9%、
女性：高齢による衰弱・関節疾患・骨折・転倒 46.1%

＜主な死因の割合（大阪府・令和4年）＞

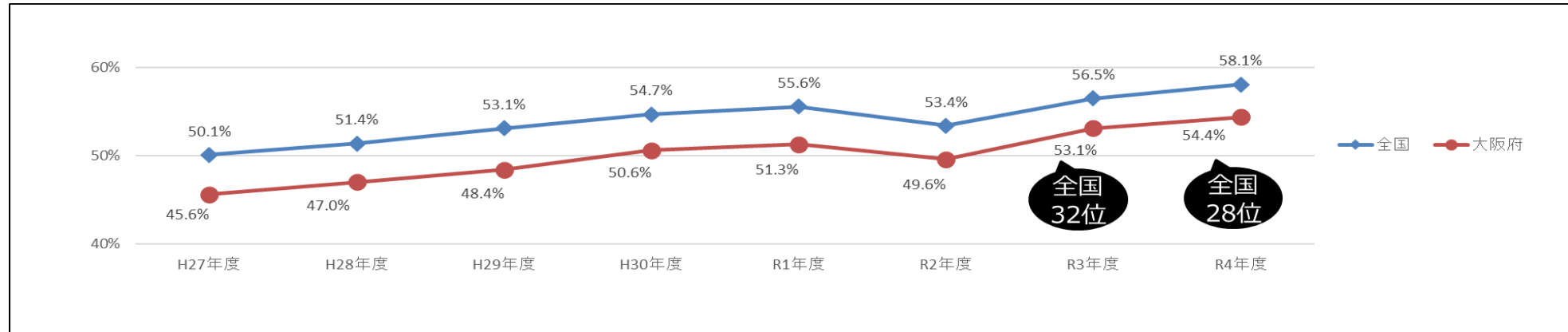


＜介護が必要となった主な原因（全国・令和4年）＞



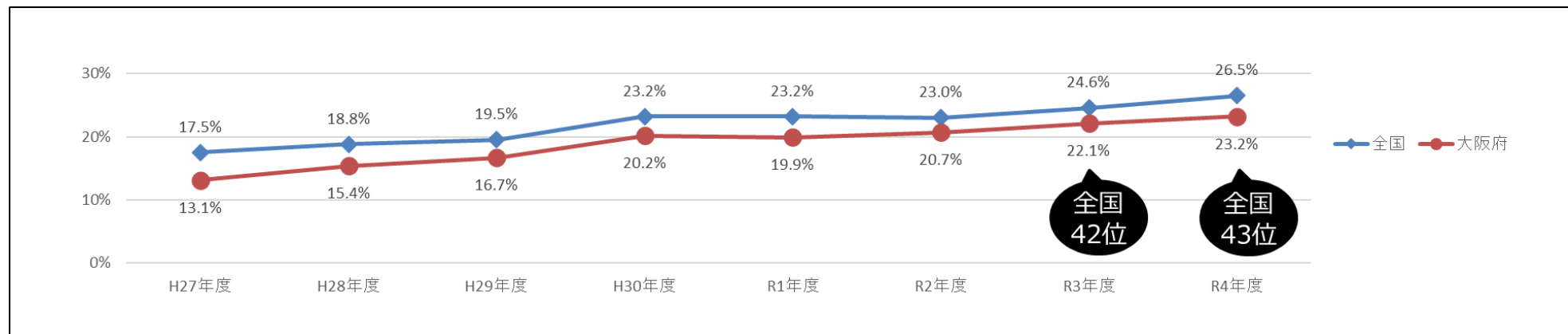
大阪府の特定健診受診率、特定保健指導実施率は、いずれも全国を下回っています

■ 特定健診受診率 (令和4年度 府54.4%、全国58.1%)



出典：特定健康診査・特定保健指導の実施状況 (厚生労働省)

■ 特定保健指導実施率 (令和4年度 府23.1%、全国26.5%)



出典：特定健康診査・特定保健指導の実施状況 (厚生労働省)

第4次大阪府健康増進計画

大阪府は「第4次大阪府健康増進計画」を推進し、
健康寿命の延伸、健康格差の縮小をめざします

《基本理念》 全ての府民が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会
～いのち輝く健康未来都市・大阪の実現～

《基本目標》

- 健康寿命の延伸：3歳以上延伸
- 健康格差の縮小：
日常生活動作が自立している期間の平均において上位4分の1の市町村の平均の増加分を上回る下位4分の1の市町村の平均の増加

《基本方針》

- (1) 生活習慣病の発症予防
- (2) 生活習慣病の早期発見・重症化予防
- (3) **生活機能の維持・向上**
- (4) 府民の健康づくりを支える社会環境整備
- (5) **ライフコースアプローチ**

大阪府の健康づくりの取組み

「健活おおさか推進府民会議」を中心に、多様な主体との連携・協働を推進します。

大阪府健康づくり推進条例
(H30.10制定)

第3次大阪府健康増進計画
(計画期間H30~R5)

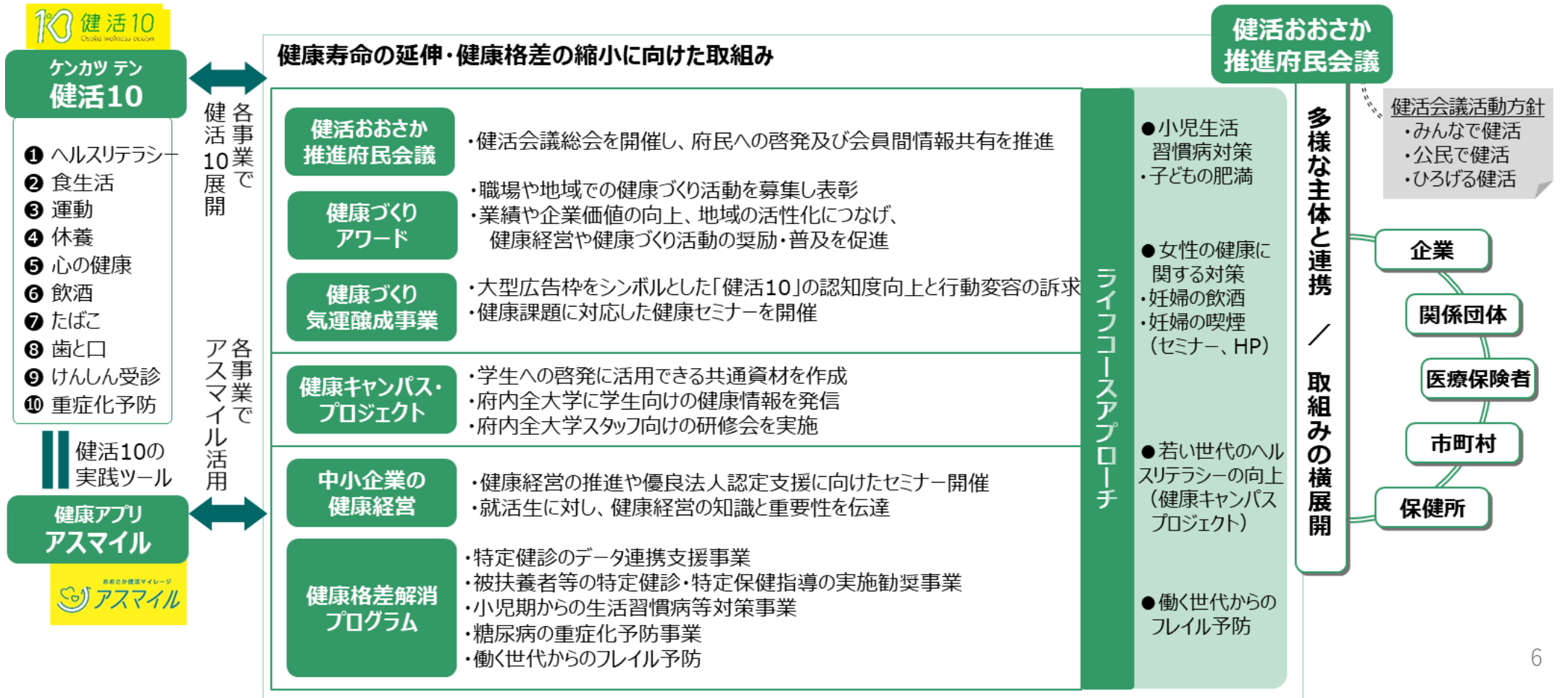
第4次大阪府健康増進計画
(計画期間R6~R17)

✓ 健活10の普及と主体的な健康づくりの実践を促進

✓ 各取組みで「アスマイル」やSNS等のツールを積極的に活用

✓ 健活おおさか推進府民会議を核に多様な主体との連携・協働を推進

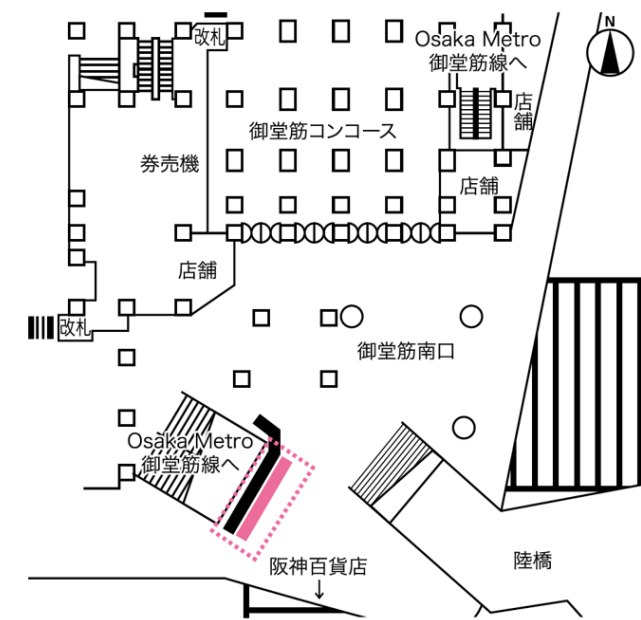
✓ 万博事業との連携や万博を見据えた取組みへの展開検討



「健活10」と万博のコラボレーション広告を掲出し、府民の主体的な健康づくりを推進

健活10を広くPRするため、JR大阪駅に縦1.8m、横6.4mの特大ポスター広告を掲出しています。

掲出場所：JR大阪駅御堂筋南口コンコース
ビッグシート（バスターミナル付近）



健康寿命を延ばすには、一人ひとりが健康への関心を高めるとともに、
生活習慣の改善に取り組んでいくことが重要です



10の健康づくり活動 『健活10』 <ケンカツ テン>

1 健康に関心を
持ちましょう



2 朝ごはん&野菜を
しっかり食べましょう

1日に野菜
350g以上



3 日頃から体を
動かし運動しましょう



4 ぐっすり眠り疲れを
とりましょう



5 ストレスとうまく
付き合しましょう



6 お酒の飲み過ぎに
注意しましょう



7 たばこから自分と周囲
の人を守りましょう



8 歯と口の健康を
大切にしましょう



9 けんしん(健診・検診)を
受けましょう



10 病気が見つかったら
きちんと治療しましょう





大阪府民の健康をサポートするアプリ『アスマイル』

健康活動を記録することで健康管理だけでなく、ポイントが貯まって電子マネーが当たるなど、うれしい機能付き

42万人突破!

健康的な ふだんの生活でポイントが貯まる!

新規登録する 500	歩く 300	歯を磨く 50	朝ごはんを食べる 50	健康コラムを読む 50
体重を記録する 50	けんしんを受ける 1000~	イベントに参加する 100~	アンケートに答える 200~	友達を紹介する 500

毎週、毎月 抽選!

週トク抽選
1,000ポイントで参加!

月トク抽選
5,000ポイントで参加!

おトクな 特典が当たる!

あたり!

週トク抽選

- スムージー
- コーヒー
- お菓子など

月トク抽選

- ¥3,000 (相当の電子マネーがもらえる! ※02)
- 電子マネー
- がん基金に寄付

万博関連特典が当たるポイントチャレンジ開催中



ダウンロードはこちら



大阪府の健康づくりの取組み

市町村、事業者、保健医療関係者、医療保険者などが“多様な主体の連携・協働”による健康づくりを推進するために、「健活おおさか推進府民会議」を設立し、取組みを進めています。

府民の健康づくりを“オール大阪体制”で推進

進めよう！『健活10』〈ケンカツテン〉
健活おおさか推進府民会議
Osaka wellness action community

令和5年度の総会では、参画団体による活動報告のほか、順天堂大学大学院谷本道哉准教授による基調講演等を実施しました。



市町村、事業者、
保健医療関係者等
234団体が参画！
(令和6年9月現在)

健活会議の趣旨及び活動方針にご賛同いただくとともに、府民の健康づくり活動に取り組んでおり、府内に活動拠点を有する団体が入会できます。

大阪府の健康づくりの取組み

万博開催のインパクトを活かし、府民の健康意識を向上させ、健康寿命の延伸につなげるため、令和7年度の万博会場での催事を企画・運営するとともに、令和6年度から当該催事までの間、催事と連動した健活プロモーションを実施します。

- 実施内容：** 令和6年度 … 「健活10」の要素を取り入れた「健活10ソング」と誰でも簡単に踊れる「健活ダンス」を制作し、動画配信やイベント出演を通じて、府域への普及を図る
- 令和7年度 … 万博会場内で「健活10」のステージイベントを実施予定

**自分史上
最高★の明日ん**
あした
G.O.R.T.
OSAKA健活10オフィシャルソング



歌唱：丘みどりさん



振付：ケント・モリさん

大阪府の健康づくりの取組み

働く世代においての発症予防・重症化予防が特に重要となっているため、中小企業における従業員のけんしん(定期健康診断・特定健診)の受診促進などを目的とした動画を新たに作成し、普及啓発に取り組みます。

取組の内容

中小企業の経営者層をはじめ、糖尿病予備群である若年層にも関心を持ってもらえるような3種類の啓発動画を制作

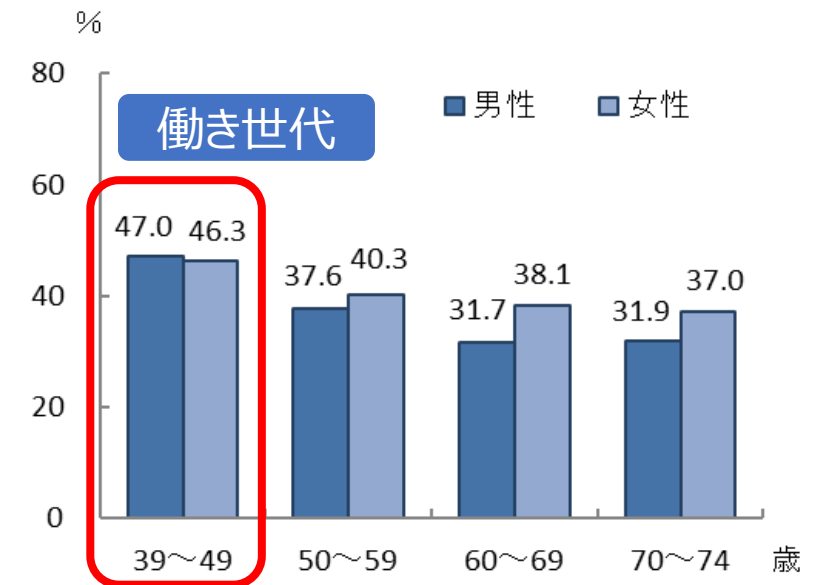
【動画配信】

○府ホームページやYoutube等での配信

【啓発媒体の配布】

○チラシ等の配布
(チラシで動画へ案内 (QRコード等))

図表 糖尿病の疑いがある者のうち、未治療者の割合(令和2年度)



出典 厚生労働省「NDBデータ」

健活10ポータルサイト
はこちら



健康づくり課公式X
はこちら



健康づくり課関連動画



健活10PR動画



がん検診受診のお願い動画



「健康が好きすぎる兄と妹の日々」
第1話：朝ごはん＆野菜をしっかり食べましょう編

<健康づくり関連動画> <https://kenkatsu10.jp/movie/>

大阪府の健康づくりの取組み

大阪府ホームページ、健活10ポータルサイトに、「事業者向け健康経営リーフレット」や「府内事業所の取組事例」等を掲載しています。

＜事業者向け健康経営リーフレット＞

大阪府

体調不良で休んだり、離職する従業員が多い

従業員の高齢化が進み健康状態が心配

求人を出しても応募者が来ない

ミスが増えるなど生産性が落ちている

職場を活性化するにはどうすればいいの…

会社の「困った…」
どうすればいい？

こんな問題に直面している事業者様！
「健康経営®」をご存知ですか？

今は、従業員の健康づくりに積極的に投資していく時代です！

「健康経営」とは、経営戦略として従業員の健康づくりに取り組むことです。

「健康経営」に取り組んだ企業の嬉しい声をご紹介します！

従業員の働き方の面から	企業経営の面から
体調不良による休職・退職が大幅に減少した	生産性や利益率に改善が見られた
従業員の会社への帰属意識や信頼が大幅に高まった	企業のブランド価値が向上した
職場の雰囲気が和み、従業員間のコミュニケーションが増えた	健康経営に係る取組みの発信が採用強化につながった
従業員のモチベーションアップにつながった	健康経営優良法人の認定を受けたことで、企業の信頼性が向上し、求職者からの問い合わせが増えた

※健康経営とは、APJ（日本健康経営研究会）の登録商標です。

「健康経営」ってどんなことから始めればいいのか？

流れに沿ってあなたの会社の健康づくりを始めましょう！

STEP 1 「健康経営の取組みを宣言する」

- 加入している保険者（協会けんぽ等）が実施している健康宣言事業に参加しましょう
- 保険者が健康宣言事業を実施していなければ自社独自の健康経営の宣言を実施しましょう

STEP 2 「組織体制づくりを行う」

- 社内で健康づくり担当部署や担当者を決め、経営者も参加し、会社全体で取組みが進む体制を作りましょう（必要に応じて、外部人材の活用も検討しましょう）

STEP 3 「課題を把握する」

- 健康課題を把握しましょう（健診結果等を分析し、従業員の健康状態を見える化）
- 時間外労働や有給休暇の取得状況、職場環境を確認しましょう

STEP 4 「計画を立て、取り組む」

- STEP3で把握した課題から優先的に取り組む課題を決め、解決方法を検討し計画を立てましょう
- 自社の特徴や長所を活かして取り組みましょう
- 数値目標を設定しましょう
- 他社の取組事例も参考にしましょう

【取組事例】

- 従業員を対象に、健康に関するセミナーを開催
- 健康サポートアプリを導入し、自身の健康状態を見える化
- 事務所の階段に消費カロリー表示のステッカーを貼付し、階段利用を促進
- 健康的に過ごすためのポイントを付与する等の取組みは従業員のモチベーションアップが期待できる
- 職場で体操やストレッチの機会を設定 みんなで楽しく取り組むことができれば効果が上がる
- リフレッシュスペースの設置等により、社内のコミュニケーションを活性化し、従業員の心理的な負担を軽減
- 健康診断の受診を徹底
- 体組成計や血圧計等の測定器を使用するなど、健康に配慮を持ってもらえよう工夫している企業もある

STEP 5 「取組みの評価・見直し」

- 目標は達成できましたか？ 従業員の健康意識は高まりましたか？
- 目標が達成できなかった場合は、原因を考え、次につなげましょう

改善に向けてアンケートなど活用すると良さそう

＜府内事業所の取組事例＞

