市内事業所の皆様へ

旭市CCDプロジェクト

事　業　提　案　書

unit support

CCDプロジェクトとは

- CCDプロジェクトの38番目のパートナー都市として、千葉県旭市が選出（現在40都市以上で展開）
- 2021年6月「糖尿病対策に関する包括連携協定および共同研究パートナーシップ」を締結
- **「住んでいるだけで自然に健康になれるまち」**を目標に掲げて旭市でCCDプロジェクトを始動

【重症化予防】

- 旭中央病院との定期的な糖尿病性腎症予防プログラム会議の開催
- 糖尿病対策地域連絡会の立ち上げ、開催（2022年12月、2023年3月）
- 患者への指導方法が統一されていないという課題に対して、**共通の栄養指導パンフレット作成プロジェクト**を開始
- 「旭市民は塩分摂取が多い」とのヒアリング結果により、**旭市民の塩分摂取量を定量的に評価する調査研究**を開始

【発症予防】

- 2022年、市役所内の発症予防プロジェクトチームの発足、パイロットプロジェクトの企画立案、実行
- 市民向けイベントの開催、デンマーク大使館イベント、広報あさひでの情報発信
- 2022年度の課題としてイベントには、健康意識の高い人が集まる傾向があった
- 2023年度は**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）**から介入プロジェクトを企画立案

cities changing diabetes asahi

ASAHI CITY　千葉大学病院 CHIBA UNIVERSITY HOSPITAL　novo nordisk®

つまり、何が言いたいかというと・・・

■旭市民に健康になってもらいたい！

■そのために、肥満を予防したい！

■企業の皆さんと一緒に健康づくりに取り組みたい！

肥満の人は、
糖尿病発生
リスクが5.8倍！

企業が健康づくりに取り組むメリットは？

メリット 1

生産性が向上する

・労働意欲が高まって、作業効率が上がる
・健康上の理由による欠勤が減る

メリット 2

企業イメージ向上

・社員の健康づくりに取り組む企業はイメージがいい

CCDでも
PRのお手伝い
しまっせ

企業が健康づくりに取り組むメリットは？

メリット 3

離職リスクが下がる

・健康状態が高まると離職率が下がる
・健康状態がいいと、幸福度が上がる

メリット 4

保険料負担が軽減される

・社員の医療費がたくさんかかると、最終的に健康保険の企業負担額が上がることに

で、提案します。

皆さんの会社で、こんなことやってみませんか？

みんなで走ってとか
きついことは言いません

提案事業

No.1
体力測定

・体力測定を実施し、気づきを与え、運動習慣醸成に繋げます
・測定器具は、CCDから無料貸与します。(1か月間くらい)

No.2
健康宣言

・健康に関する目標を立て、名札などに付けます
・人から見られる機会が増えることで、達成率の向上を図ります

No.3
バランスボール導入

・椅子の代わりにバランスボールを導入して、デスクワーク中の代謝アップを図ります
・バランスボールの代わりに、バランスクッションという選択肢も

提案事業

No.4
ポップ表示

・会社内に、健康づくりに関するポップを掲示します
・(例)市役所では階段利用を促進するポップをエレベーター前に掲示

No.5
昼休み
エクササイズ

・仕事や家事で忙しく運動する時間が取れない方が多いため、
昼休みに15分ほどエクササイズを実施

No.6
噛むだけ
ダイエットチャレンジ

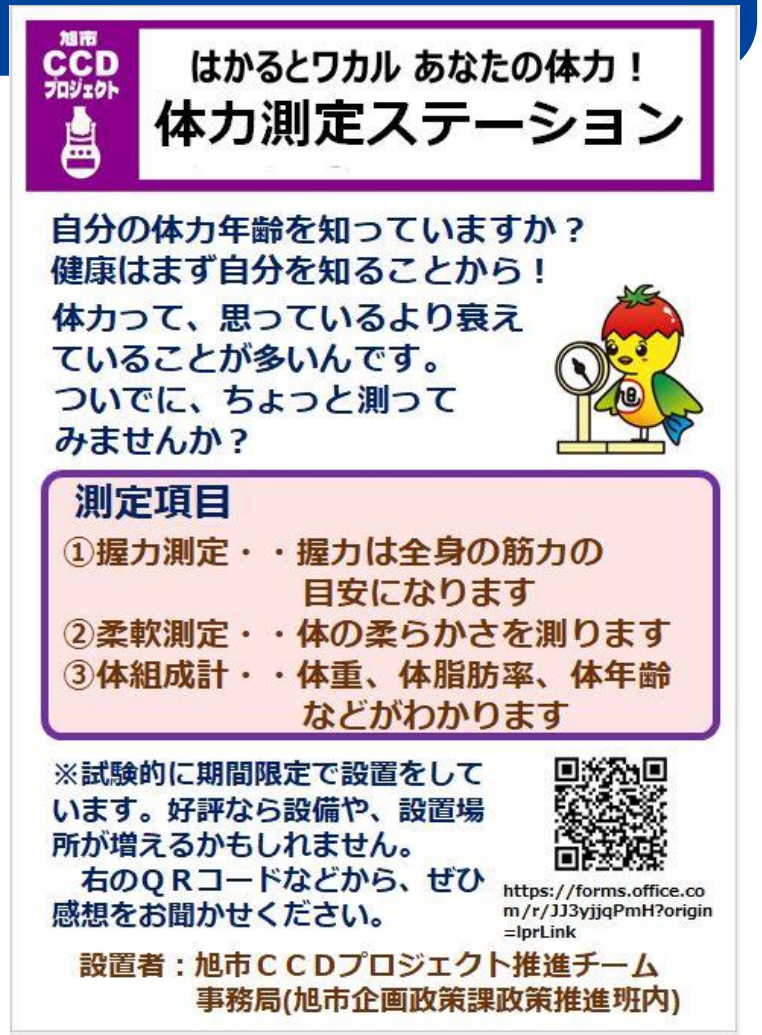
・よく噛むことは肥満の予防に効果的と言われている
・食事前後にガムを噛んで食べすぎ予防

No.1　体力測定

・測定者の約89%が、体力測定をきっかけに運動をしようと思ったと回答。
・運動への動機付け効果が期待できる取り組みです。

導入方法

・一坪くらいのスペースがあれば設置可能です。
・測定機器は無料でお貸しできます。(1か月程度)
・①握力計
　②長座体前屈測定器　＆　ヨガマット
　③体組成計



cities changing diabetes asahi

ASAHI CITY　千葉大学病院 CHIBA UNIVERSITY HOSPITAL　novo nordisk®

No.2 健康宣言

・健康に関する目標を名札に付け、他社と共有することで行動変容効果を高める取り組みです。
・目標を達成できなくても、付けることに意義があります。

導入方法

・名札にネームプレートを取り付けたり、制服に安全ピンでとめたりなど、各会社の状況に合わせて取り組めます。

米本市長も
取り組みました

cities changing diabetes asahi

ASAHI CITY　千葉大学病院 CHIBA UNIVERSITY HOSPITAL　novo nordisk®

No.3　バランスボール導入

・デスクワークが多い方向け！
・１日の内多くは座っている時間。座りながら代謝アップを狙います。
・消費カロリーが22%アップすると言われています。

導入方法

・自分や会社で購入し、椅子の代わりに設置します。
・転がり防止のためのリングもあります。
・バランスボールは4000円程度で購入できるので、椅子より安いのも地味にメリット。

バランスクッションなら、椅子の上に置けて、かつ2000円くらいで導入できます

No.4　ポップ表示

・会社内に、健康づくりに関するポップを掲示します。
・市役所では階段利用を促進するポップを、
　エレベーター前に掲示し、階段利用率が7割程度に
　なっています。

導入方法

・いろいろな場所にポップを掲示します。
　(例)(トイレ前で)立ったついでに背伸びをしましょう。
　　(休憩室で)よく噛んで食べましょう。
　など、いろいろなパターンが作れます。

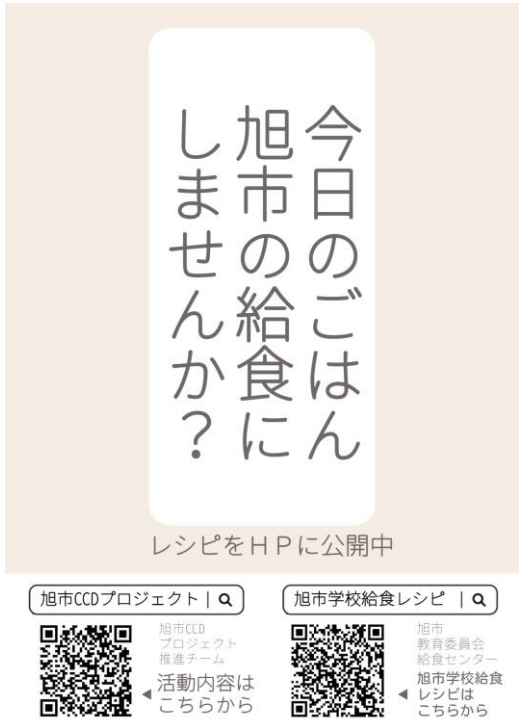
cities changing diabetes asahi

ASAHI CITY　千葉大学病院 CHIBA UNIVERSITY HOSPITAL　novo nordisk®

No.4　ポップ表示

その他ポップ表示の例

・このようなポスターも作成しています。



ASAHI CITY　千葉大学病院 CHIBA UNIVERSITY HOSPITAL　novo nordisk®

No.5　昼休みエクササイズ

・仕事や家事で忙しく、運動する時間が取れない方も多いはず！
　昼休みなどにエクササイズを実施しようという取り組みです。
・運動することでスッキリして、仕事がいつもより
　はかどったという声もあります。

導入方法

・運動できるスペースがあればできます。
・CCDメンバーでエクササイズ動画を撮ったので、それを流してもOK！

【メニュー】ボクササイズ、燃焼系エクササイズ、肩・二の腕痩せ、HIIT、プランクなど

・昼休みだけでなく、いつ実施してもOK！
・がっつり運動ではなく、ちょっとした空き時間にストレッチを促すだけでも効果あり！

No.6　噛むだけ！ダイエットチャレンジ

・食事の前にガムを噛んでもらい、満腹中枢を刺激することにより、食べすぎを防ぎます。

・噛むことは食べすぎ防止のほか、体力向上・歯の病気予防など、集中力・思考力アップ、ストレスの軽減などいろいろな効果が期待できます。

導入方法

・事前に渡すか、休憩室にガムを置くなどして、食事の前後にガムを噛んでもらいます。

・食事と合わせて15分程度、噛む時間を確保してもらうと効果的です。

cities changing diabetes asahi

ASAHI CITY　千葉大学病院 CHIBA UNIVERSITY HOSPITAL　novo nordisk®

とりあえず、何かに取り組んでみませんか！？

ある企業担当者の意見

CCDを都合よく
利用してください

・機材のレンタルもあったり、CCDのサポートもあるなら、
導入の手間がそんなにかからなそう

・ダメもとで取り組んでみても、いいかも。効果なくてもリスクほとんどないし

・どうやら、うちで取り組んでるって内容を、市のHPとかLINEで公開していく
つもりらしい。タダで企業PRできてアツいんじゃない？

CCDは、皆さんの健康をあと押しします
ご連絡をお待ちしています。

すでに数社取り組んで
いただいています

cities
changing
diabetes
asahi

旭市CCDプロジェクト推進チーム事務局(旭市企画政策課政策推進班内)
TEL　0479-62-5382　　E-mail:seisaku@city.asahi.lg.jp