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

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、運動習慣醸成に繋がります
- ・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

はかるとワカル あなたの体力！ 体力測定ステーション

自分の体力年齢を知っていますか？
健康はまず自分を知ることから！
体力って、思っているより衰えていることが多いんです。
ついでに、ちょっと測ってみませんか？

測定項目

- ①握力測定 ・ 握力は全身の筋力の目安になります
- ②柔軟測定 ・ 体の柔らかさを測ります
- ③体組成計 ・ 体重、体脂肪率、体年齢などがわかります

※試験的に期間限定で設置をしています。好評なら設備や、設置場所が増えるかもしれません。

右のQRコードなどから、ぜひ感想をお聞かせください。

<https://forms.office.com/r/JJ3yjjqPmH?origin=IprLink>

設置者：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)

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みます。

米本市長も
取り組みました

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、椅子の上に置いて、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。

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。

旭市の今日の給食は
何を食べていますか？

レシピをHPに公開中

旭市CCDプロジェクト | Q

旭市CCD
プロジェクト
推進チーム
活動内容は
こちらから

旭市学校給食レシピ | Q

旭市
教育委員会
給食センター
旭市学校給食
レシピは
こちらから

カラダに
いいこと
はじめよう

運動習慣のない人は、週1~2日、
1日に8,000歩 しっかり歩くことで
死亡リスクが低下するという研究も！

出典：京都大学 2023年

ウォーキングを習慣にして歩数を増やそう

階段をつかう・遠回りをする・アラームをかけて1時間ごとに歩く
歩行速度を上げることも効果的！

旭市CCDプロジェクト推進チーム

【まち全体で糖尿病の発症・重症化を予防するためのチームです！】

活動内容などはこちらから ▶▶▶

旭市CCD
プロジェクト
を知っていますか？

健康
寿命
を延伸

糖尿病
発症
を予防

糖尿病
重症化
を予防

旭市と千葉大学医学部附属病院、ノボノルディスクファーマ株式会社
が協定を締結し、糖尿病の発症予防と重症化予防のための活動及び共同研究
を進めています。

弊社の
健康宣言

旭市CCDプロジェクト | Q

旭市CCD
プロジェクト
推進チーム

詳細は
こちら
から ▶

活動公開中

座位時間 気にしていますか

！ 日中の座位時間が
2時間増えるごとに、死亡リスクは15%増加*

このポスターが
目に入ったら、
立ち上がって
背伸びをしたり
体を動かしましょう

* 出典：京都府立医科大学 2021年

旭市CCDプロジェクト推進チーム

【まち全体で糖尿病の発症・重症化を予防するためのチームです！】

活動内容などはこちらから ▶▶▶

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おうと効果的です。

まずは7日間 15分間 しっかり噛み噛み とにかく噛むだけ! ダイエットチャレンジ

体重が気になるアナタへ!

脳が満腹感を感じるまで、食べ始めから約15分かかることから、15分以上よく噛んで食事をすることで、食べ過ぎを防ぎ、肥満を予防する効果があると書かれています。「15分も食事に時間をかけられない」「よく噛むことを忘れちゃう」という方は、1日1食、食前（噛めれば食後）にガムを噛むことから、よく噛む習慣づくりを始めませんか？

取り組み方法	1日目 月 日	2日目 月 日	3日目 月 日
① 取り組み週を決め、日付を記入する。 ② 食前（難しい場合は食後）にガムを噛み、1食合計15分以上噛む習慣を定着させる。 ③ 7日後、別紙アンケートに回答。 ④ 8日目に勝ち、よく噛む食事を続ける。	のりしろ 《カムカム豆知識》 速食いの人は、ゆっくり食べる人に比べて、肥満リスクが4.4倍に上昇するという研究結果があります。	のりしろ 《カムカム豆知識》 噛み続けるのが苦手な方は、「よく味わって食べる」ことを意識してみてください。自然とゆっくり、よく噛むようになり、食事もう楽しくなります。	のりしろ 《カムカム豆知識》 体重60kgの人が、1日3回、1年間ゆっくりよく噛んで食事をした場合は、早く食べた場合に比べて、体脂肪に換算すると、1.5kg分のエネルギーを多く消費することになります。
	4日目 月 日	5日目 月 日	6日目 月 日
	のりしろ 《カムカム豆知識》 噛むことには、肥満予防以外にも多くのメリットがあります。詳しくは、裏面をご覧ください。	のりしろ 《カムカム豆知識》 歯ごたえ・弾力のあるもの、食物繊維の多いものを料理に取り入れると、噛む回数が増えます。りんご、にぼし、こんにゃく、きのこ類などがおすすめです。	のりしろ 《カムカム豆知識》 食材を大きめに切ると、飲み込める大きさになるまで噛むので、自然と噛む回数も増えます。食材を切る手間も少し省けるので、ラクして噛めて一石二鳥です。
		7日目 月 日	のりしろ 《カムカム豆知識》 多くの方は、ひと口で噛む回数は、量によって変わらなという調査結果があります。ひと口の量を減らすだけで、自然と噛む回数が増やすことができます。

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