

令和7年度健康創造都市 KOBE 推進会議 総会 摘録

日時：令和7年7月10日(木)14時～15時

会場：明治安田生命神戸ビル4階会議室

オンライン開催：Zoom

1. 議 事

(1) 健康創造都市 KOBE 推進会議の概要 【資料1】

平成29年7月に設立。令和5年度に神戸市の健康課題や健康日本21（第3次）に基づき、「健康経営の推進」「健康に関心の強い人を含め、誰もが無理なく健康になれる環境づくりの推進」の2つを重要課題として再編統合。令和6年度から4つのプロジェクトを開始し、産官学連携で取り組みを進める。

(2) 令和6年度から実施中のプロジェクトの進捗報告

① 「アイアンワーカープロジェクト」

株式会社アスリート式 & 株式会社QOL e a d 【資料2】

- ・元ボクシングチャンピオンによる体験型研修（3回）と健康管理アプリでの習慣化支援により、リアルとデジタルを融合して健康意識の向上を目指す。
- ・体験型研修では、ミット打ちやメンタルワークを実施。アプリでは、各自が設定した目標を共有することで応援し合える環境づくりや、講師のメッセージ（1回/週）が提供され、研修の間もサポートされる。
- ・成果として運動意欲の向上が認められ、新たな企業での実施が決定した。今後ともフィールド企業を広げていきたいため、企業と繋がる場や紹介を希望する。

(変更事項)

- ・一般社団法人日本スポーツサポート機構より株式会社アスリート式として独立したため、プロジェクトリーダー名が変更となった。
- ・田辺三菱製薬株式会社によるアプリの提供が困難となったため、株式会社QOL e a d が新たに参画しデジタル部分を担う。

② 「『KOBE メソッド』の開発プロジェクト」 【資料3】

サントリーグローバルイノベーションセンター株式会社 &
テンピュール・シーリー・ジャパン有限会社

- ・ウェアラブルデバイス(オーラリング)を活用し健康経営支援を行う。
- ・導入費用や個人情報にかかるハードルが高く、実証フィールドが見つからなかったが、費用を抑えたレンタルパックを導入し、株式会社ジー・キューブで5月から実証実験を行った（10名）。
- ・睡眠と運動のデータ分析により働き方の可視化に繋がったほか、働き方改革の効

果計測や、データを組み合わせることによるパフォーマンス予測への可能性を認めた。今後も効果検証を進めていくため、実証フィールドを募集する。

③ 「健康から始まらない健康企画プロジェクト」

株式会社W

【資料4】

- ・「いい時間」を共有し健康につながる要素を絡めることで、楽しみながら健康活動を行う。
- ・妊産婦を対象に「いい時間」をテーマとした Well-bingo を実施した。「いい時間」という抽象的なコンセプトから具体例を集めることが難しかったため、提供される具体例からコンセプトを理解する方向に変更する。
- ・10月末に子育てをテーマに「SOWELU Lifestyle Day」を開催予定。子育て関連のサービスを提供する企業・団体を募集する。

④ 「電子お薬手帳を用いた健康経営プロジェクト」

harmo 株式会社

【資料5】

- ・ターゲットを介護業界から運輸業界へ変更。
- ・電子お薬手帳を活用した健康管理により、「ドライバーの人手不足・高齢化」、「健康起因事故」の課題に取り組む。
- ・アプリを通じた健康管理により、欠勤や体調不良のリスクを減らし、労働生産性の向上と健康文化醸成によるワークエンゲージメントの向上を目指す。
- ・今年夏頃から運輸企業で実証を開始し、年度内に成果を報告予定。

(3) 質疑応答

質疑なし。

(4) 全国健康保険協会 兵庫支部

医療費及び健診結果データについて 【資料6】

- ・医療費・健診データより、地域・業種別の傾向や取り組みを説明。また、傷病手当金からみたメンタルヘルス対策の重要性を説明。
- ・健康課題への対策は地域職域連携という観点で協働して取り組むことが重要。

(5) 神戸市が抱える健康課題、今後の推進会議について 【資料7】

- ・健康課題として「こころの健康」「女性の低栄養・痩せ」「骨粗しょう症」「糖尿病コントロール状況の改善（男性）」に取り組む。
- ・新たなプロジェクトの立案について説明。
- ・交流会「meet up!」の事務局企業を募集する。

(6) 意見交換

(株式会社Moff)

神戸市の健康課題である女性のやせ・骨粗しょう症予防に対応するオンラインの運動サービスがあるが、検討は可能か。

(事務局)

運動は骨粗しょう症予防に重要と考えている。ぜひ取り組みを進めたい。

2. 神戸市からのお知らせ

①セルフチェック事業（健康局保健課） 【資料8】

食育ポータルサイト「食フレ」、セルフチェックを紹介。

②こころのサポーター養成研修（健康局保健課） 【資料9】

こころのサポーター養成研修（出張型研修、個別参加）の案内。

③神戸ヘルス・ラボの紹介（神戸医療産業都市推進機構） 【資料10】

神戸ヘルス・ラボを活用した実証フィールドの案内。

令和7年度

健康創造都市KOBÉ推進会議 総会



平成29年度 神戸経済同友会の提言を踏まえ、誰もが健康になれるまち
「健康創造都市KOBÉ」を推進するプラットフォームとして
「健康創造都市KOBÉ推進会議」を設立

令和5年度 神戸市の健康課題や国の「健康日本21（第3次）」に基づき
①健康経営の推進 ②健康に関心の薄い人を含め誰もが無理
なく健康になれる環境づくりの推進
を重要課題として再編・統合。

令和6年度 重要課題に基づいた4つのプロジェクトが開始。



ミッション・パーパス

(使命・存在意義)

誰もが健康になれるまち

ビジョン(目指す姿)

- ①健康寿命の延伸 ②健康格差の縮小
- ③個人の健康づくり活動と企業の健康経営を通じた市内経済の活性化

マテリアリティ(重要課題)

①健康経営の推進

②健康に関心の薄い人を含め誰もが無理なく健康になれる環境づくりの推進

成果指標・目標値

プロジェクト

成果指標・目標値

プロジェクト

成果指標・目標値

プロジェクト

成果指標・目標値

プロジェクト

令和6～8年度

HEALTH

従業員の心身を鍛える アイアンワーカープロジェクト

健康創造都市KOBЕ推進会議

アイアンワーカープロジェクトとは

本プロジェクトは株式会社アスリート式が提供する「アスリート式研修」と、株式会社QOLeapが提供する健康管理アプリ「キューオリズム」のコラボ企画です。リアルな場での体験型研修とデジタルの融合で、心身共の健康を目指していきます。

1

非日常感やインパクト
のあるコンテンツ



2

従業員間の相互作用
を考慮した場の設定



3

デジタルを活用した
習慣化の継続的支援



アイアンワーカー4つのポイント

1 臨場感のある研修

元ボクシングチャンピオンが専属講師となり、貴社に合わせた運動プログラムをレクチャーします。ボクシング体験等でコミュニケーションの活性化にも。

2 自分と向き合う時間

普段忙しくしていると、なかなか自分を客観視することができなくなります。研修では、健康習慣を身に付けてもらいつつ、自分のメンタルと向き合う考え方をお伝えします。

3 習慣化のサポート

アプリを用いて、研修の宿題の継続のサポートを行います。チャンピオン講師からメッセージ送信や、アプリ内でのチャレンジ企画等でモチベーションの維持を行います。

4 成功体験(自己効力感向上)

小さな行動目標を積み重ねることで達成感が生まれます。達成感は自分を律する力(セルフコントロール)に繋がります。(メンタル管理には必須)

アスリート式の特徴①

従業員の一体感を生むミット打ち体験

ミット打ちは相手の動きや表情を見る「**非言語コミュニケーション**」が必要です。
お互いの**息が合えば「パンっ」と良い音が鳴り、達成感を感じることができます。**
参加者全員が笑顔になれる非日常体験をご提供します。



アスリート式の特徴②

会社ごと、もしくは部署ごとの健康課題に合わせたメニューを作成

職種や仕事内容によって疲れ方が異なりますので、必要なメニュー方法が異なります。ヒアリングをさせていただき、オーダーメイドでメニューをお作りします。

下：ビジョントレーニング時の様子
右：行動目標シート例



アイアンワーカープロジェクト
～自分の変化を楽しむ2ヶ月間～

目的

目標

 内転筋トレーニング ミッション番号⑥	 腸腰筋トレーニング ミッション番号⑥	 スクワット ミッション番号②
 ビジョントレーニング ミッション番号⑦	 呼吸トレーニング ミッション番号⑤	 心肺エクササイズ ミッション番号④

【健康チャレンジミッション内容】

- ①QOLismの運動動画を5分以上行った
- ②10分以上のスクワットや筋トレをした
- ③ストレッチ、ヨガなど全身を無理なく動かし、心身を整えた
- ④30分程度の軽く汗をかく有酸素運動をした
- ⑤アスリート式呼吸法を行った
- ⑥骨盤トレーニングを行った
- ⑦眼筋トレーニングを行った

アスリート式の特徴③

目標設定とディスカッション

個々で健康に対しての目標を決め、それに対しての行動目標を決めます。決めた目標は、チーム内で発表し合い、共有することでお互いを応援できる環境を作ります。



アスリート式の講師

アスリート講師とは

スポーツで培った経験を通して、社会の役に立ちたいという気持ちを持った元アスリート達に活躍いただいています。

ボクシング
東洋太平洋チャンピオン
川口 裕

ボクシング
日本チャンピオン
久田 哲也

女子ボクシング
世界3団体チャンピオン
多田 悦子



キュオリズムの特徴

シンプルだから毎日続く

1日最大3つまでに絞った
継続しやすい健康アクション



メニューを提案してくれる

悩む時間を最小限にするための
パーソナライズされたコンテンツ



楽しみながら続けられる

利用者同士がゲーム感覚で
楽しんで続けられる体験設計



その他の機能①

アスリート式研修で決めた行動目標を実行できたかチェック
実行できたことが記録され、達成感につながる。

アスリート式目標の記録（健康づくりチャレンジ）

アスリート式の行動目標を日々記録しましょう！
(3/24時点で70pt獲得されている方がいます！)

チャレンジスタート

ミッションの記録

健康づくりチャレンジに取り組みよう！

今日の獲得予定ポイント 3pt

合計ポイント 21pt

今日のミッション 完了したらチェック！

2024/3/16

食事

- ☒ 無理のない分量で朝食を食べた。
- ☐ 早食いをせず、ゆっくりと食べようと思った。

がんばったね！ミッション達成！ 1pt獲得しました！

達成したミッションにチェック

ミッションの振り返り

健康づくりチャレンジに取り組みよう！

今日の獲得予定ポイント 3pt

合計ポイント 21pt

今日のミッション 完了したらチェック！

2024/3/16

食事

- ☒ 無理のない分量で朝食を食べた。
- ☐ 早食いをせず、ゆっくりと食べようと思った。

獲得履歴を見る

ミッションの変更

獲得履歴を見るをタップ

チャレンジの達成状況

健康づくりチャレンジ

獲得履歴

過去のポイント 0pt

ポイント内訳

記録日数

2 3/17

3 3/19

3/20

3/21

3/22

3/23

健康づくりチャレンジ

獲得履歴

過去のポイント 20pt

ポイント内訳

記録日数

20%

35%

20%

25%

健康づくりチャレンジ

獲得履歴

過去のポイント 7pt

ポイント内訳

記録日数

7pt

4pt

5pt

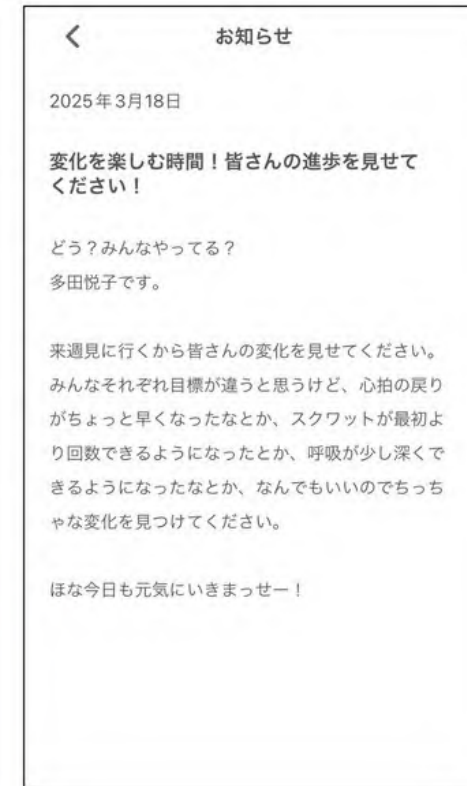
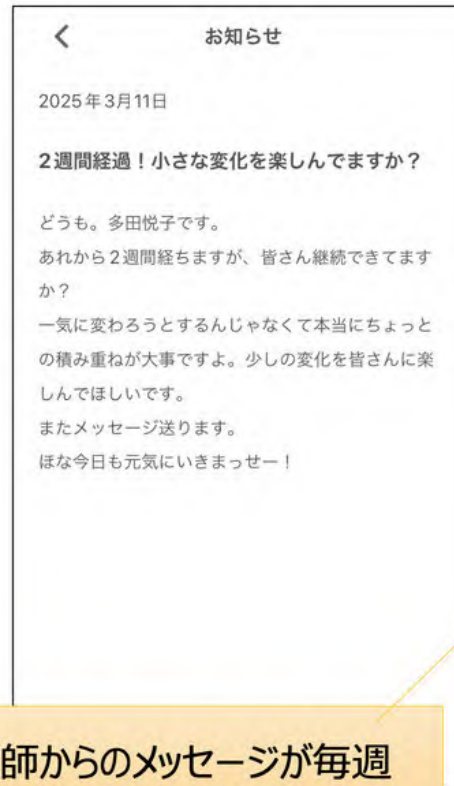
4pt

獲得履歴は過去のポイント・ポイント内訳・記録日数別に確認ができます

その他の機能②

講師からのリアルなメッセージを定期的に配信。
心地よいくらいのプレッシャーになり、行動変容を促します。

講師からのメッセージ



講師からのメッセージが毎週
●曜日に配信されるので
チェック！

その他の機能③

従業員様同士のコミュニケーションの促進や習慣化のキッカケとしてイベント機能をお使いいただけます。

ウォーキングイベントのご案内

本日より、個人戦・チーム戦のウォーキングイベントが開催となりますので、是非、ご参加をお願いいたします！

個人イベント

QOLISM
アイアンワーカープロジェクト

ウォーキングイベント（個人戦）



アイアンワーカープロジェクト ウォーキングイベント（個人戦）

エントリー期間
2025年4月24日まで

実施期間
2025年3月25日～2025年4月25日

チームイベント

QOLISM
アイアンワーカープロジェクト

ウォーキングイベント（チーム戦）



アイアンワーカープロジェクト ウォーキングイベント（チーム戦）

エントリー期間
2025年4月24日まで

実施期間
2025年3月25日～2025年4月25日

チームは東京 1 チーム・大阪
2 チームを予定しております

プロジェクトの流れ

実施日と会場を決定し、以下の流れで進めていきます。

- 期間：2ヶ月(研修3回)
- 対面研修でチャンピオンによるスポーツ体験やメンタル管理方法を伝授。職場の一体感醸成
- 研修と研修の間をQOLism アプリが生活習慣改善をサポート
- 集合研修で意識付けと行動目標(デイリータスク)設定⇒アプリで管理



進捗状況

■2/25 実証開始!!

ボクシング元世界3団体チャンピオンの多田悦子氏を講師に迎え、アイアンワーカーPJ第1回目の研修を開催しました。

株式会社アラダスのオフィスにて、ボクシング体験、コンディショニング等、体を動かした後に、習慣化するための目標設定ワークを行いました。次回の研修までにキューリズムアプリを用いて、習慣化のサポートを行なっていきます。



進捗状況

3月25日 2度目の研修開催！



4月25日 3度目の研修開催！



受講前後アンケート結果①

参加者14名(男性6名,女性8名)が参加

運動頻度や意欲、食事習慣に関するアンケート

運動頻度：受講前では「ほとんど運動しない」が5名、受講後では1名。

運動時間：受講前で「10分未満」が5名、受講後で3名。

運動意欲：受講前で「あまり意欲的ではない」が6名、受講後で4名。

朝食摂取：受講前で「週に6日以上」が6名、受講後で8名。

野菜摂取：受講前で「1～2食分」が10名、受講後でも10名。

バランスの取れた食事：受講前で「少し心掛けています」が9名、受講後で11名。

受講前後アンケート結果②

プログラムの満足度と影響

プログラム満足度：「非常に満足」が5名、「満足」が8名。

NPSスコア：10点満点中、3名が「10点満点の非常にそう思う」と回答。平均6,3点

運動習慣改善：12名が何らかの行動に移せたと回答。

食事習慣改善：11名が行動に移せたと回答。

メンタルヘルス意識：10名が行動に移せたと回答。

社内コミュニケーションの変化

会話の頻度が増えた：8人

チームワークが向上した：5人

自分から話すことが増えた：4人

話しかけられることが増えた：3人

問題解決がスムーズになった：2人

今後の展開

第2社目として株式会社紅中の導入が決定。

7月11日、8月6日、9月12日

上記の日程で研修開催が決定しています。

3社目、4社目とフィールド企業を模索していきます。

最後に

プロジェクトを通して課題と感じているのは、
フィールド企業を見つけるのが困難だったことです。
他プロジェクトも同様に本業がありながら、新たにこの
神戸市で価値を生むため取組みをされています。

4つのプロジェクトそれぞれがしっかりと走り出し、
健康創造都市KOBEの企画が社会課題解決に繋げていくた
めに力をお貸しいただければと思います。

健康創造都市KOBEMESSUDO

進捗報告

2025年7月10日

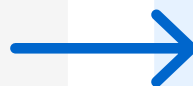
サントリーグローバルイノベーションセンター株式会社

水谷 治央

前回総会からの進捗

企業インタビューで判明した課題

- Ouraリング購入の高額な初期投資
- 労働生産性への効果データ不足
- 全社員のデータ許諾ハードル



課題解決への取り組み

- レンタルパック（3ヶ月1万円）提供
- ジーキューブ社での実証実験
- 希望者限定での段階的導入
- 働き方可視化レポートの開発

ジーキューブ社での実証実験

実施期間

2025年5月～6月

参加者数

10名

分析データ

最長5年分

実証内容

1. Ouraリングによる生体データの継続的収集
2. 月次・週次・日次レポートの自動生成と提供
3. 代表者の長期データ（約5年）を活用した詳細分析
4. 運動スコア・睡眠スコアと働き方の相関分析
5. 経営層向けレポート機能のフィードバック収集

開発したレポート機能

運動レポート

月間運動スコア
カレンダー



週次推移グラフ



主な発見

- 週末の運動スコアが平日より低下傾向
- 第4四半期に運動量が減少するパターン
- 歩数目標達成率：XX.X%
- AIによるパーソナライズされた改善提案

睡眠レポート

睡眠スコア分布



長期トレンド



主な発見

- 年末（10-12月）に睡眠スコアがXX
- 平均睡眠時間：X.X時間（目標7時間XX）
- 深い睡眠の割合が日によって大きく変動
- 心拍変動データから見るストレスレベル

実証実験から得られた重要な知見

① 経営層が求める「働き方の可視化」

- 長期データ分析により季節性パターンを発見
- 年末繁忙期の睡眠悪化と生産性の相関
- 週次データで働き方改革の効果測定が可能
「データで自分の働き方が見えるのが面白い」

② 複合データによる新たな発見

- 心拍変動×パフォーマンス予測
- 睡眠×意思決定の質の関係性
- 運動習慣×ストレス耐性の向上
「複数データの組み合わせでより深い洞察」

③ 実装における現実的な課題

- 推奨アクションの実行は「理想と現実のギャップ」
- 段階的導入とレンタルパックで導入障壁を低減
- 経営層の理解と支援が成功の鍵

今後の展開

2025年7-12月

レンタルパック本格展開
参画企業募集中
(目標：10社100名)

2026年1-12月

睡眠DTxソリューション
AIアバター機能実装
効果検証開始

2027年1月～

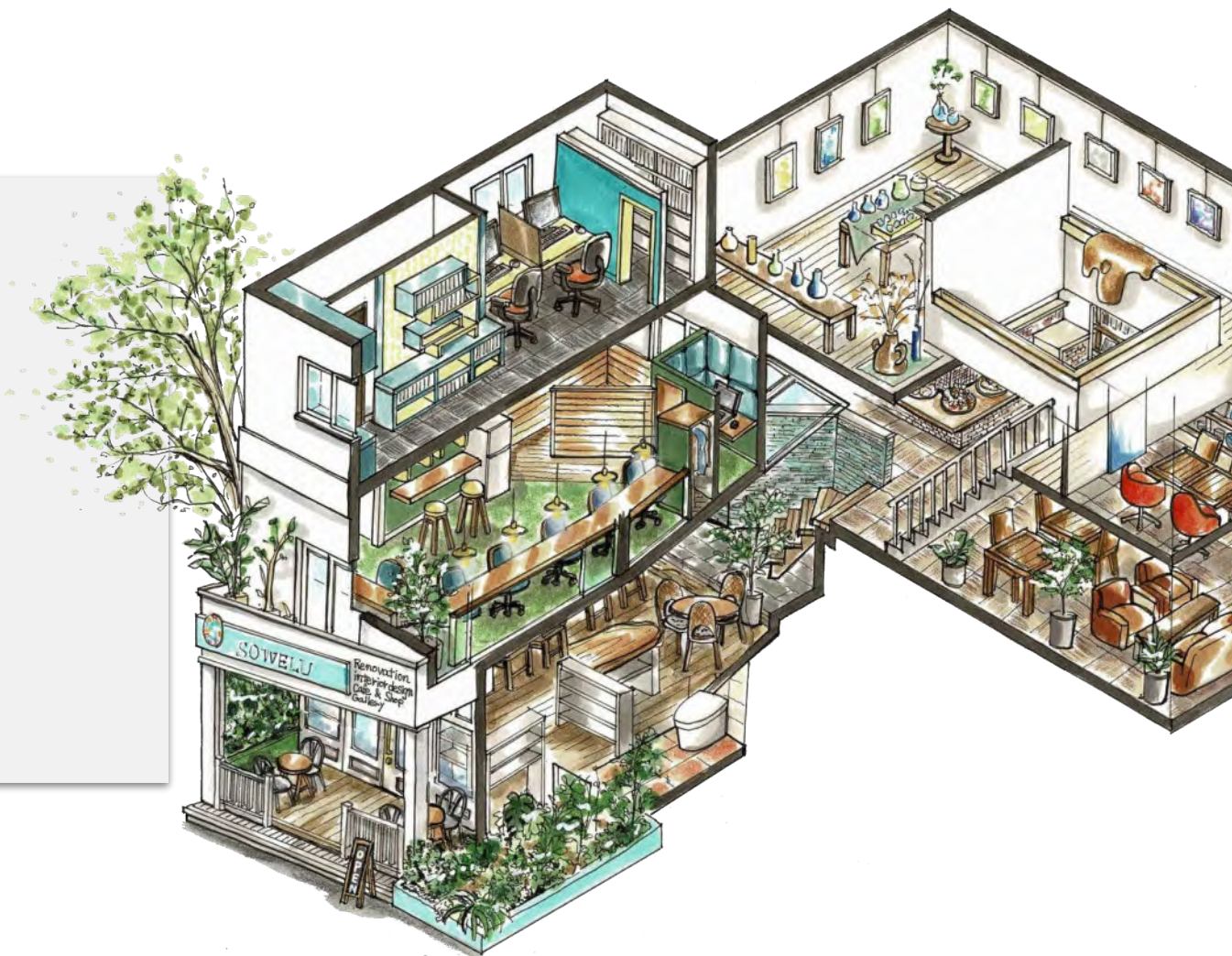
健康経営認定支援
労働生産性向上
エビデンス公開

健康創造都市KOBEM実現に向けて

- 企業の健康経営と従業員の健康増進の両立
- データに基づく働き方改革の推進
- 神戸発の健康経営モデルを全国へ展開

健康から 始まらない 健康企画 プロジェクト

企画書



W Inc.

2025.07.10

健康から始まらない健康企画：

健康活動を直接的に訴求するのではなく、

エモーショナルな体験（＝「いい時間」）の共有によってまず行動を促

し、

そこに健康につながる要素を絡める



Well-bingo：

妊産婦およびその家族をターゲットに、

「いい時間」とゲーミフィケーションを通じて、

心身の健康につながる活動を促す

これまで

- コンセプト（抽象）をベースに事例（具体）を募集
- コンセプトの抽象度が高く、
 - 事例の収集が困難
 - 事例ごとのチューニングが必要

活動の記録

2023.10 - プロジェクト発案

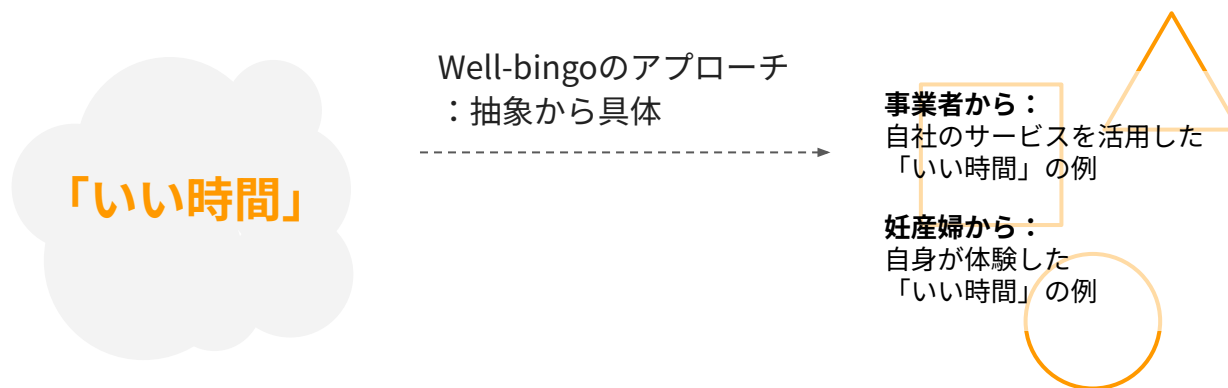
2024.06 - 【公募】フェムテック等サポートサービス実証事業費補助金

2024.08 - 【公募】大学発アーバンイノベーション神戸

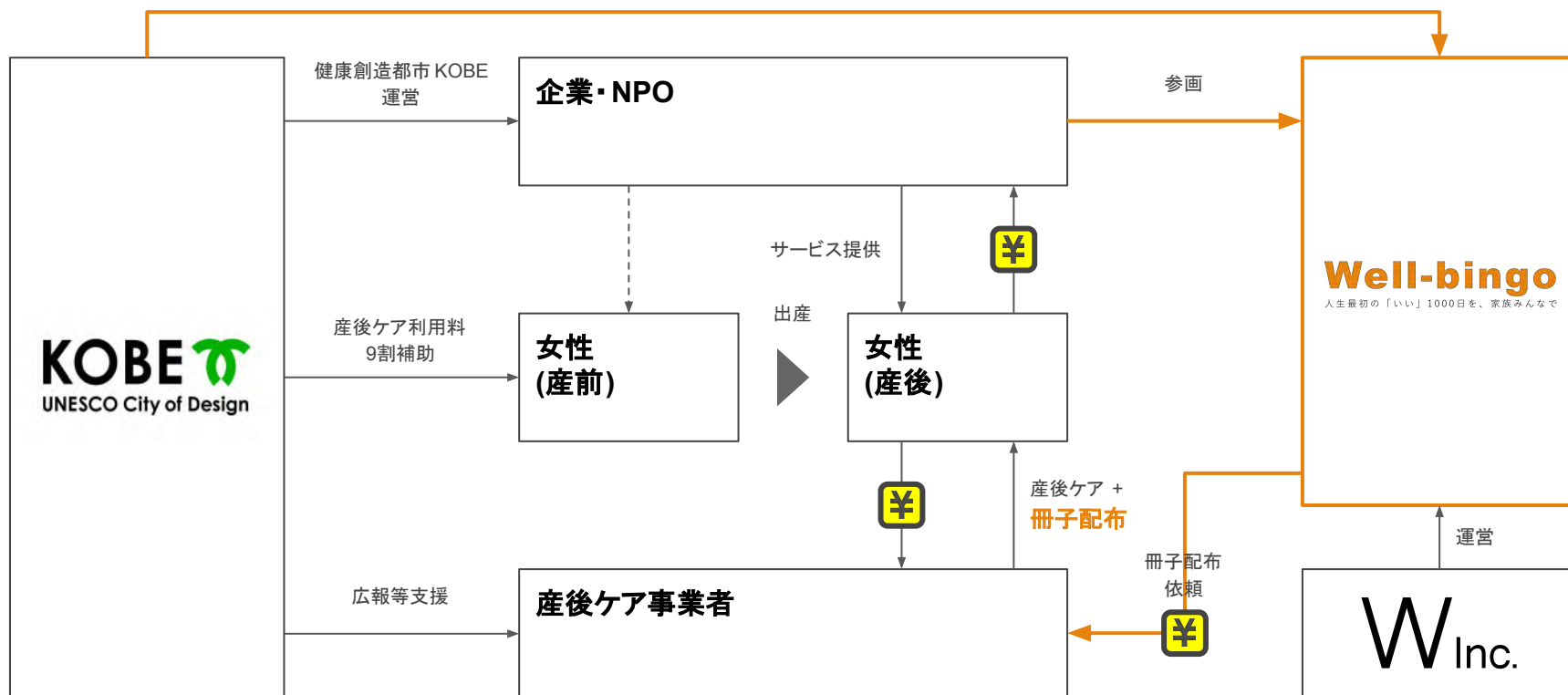
2025.01 - 初期検証 w/産後ケアハウス杉原 hare

2025.02 - 【公募】みんなの万博アイデアコンテスト

2025.03 - 【公募】Soil × Kobe



運営サポート



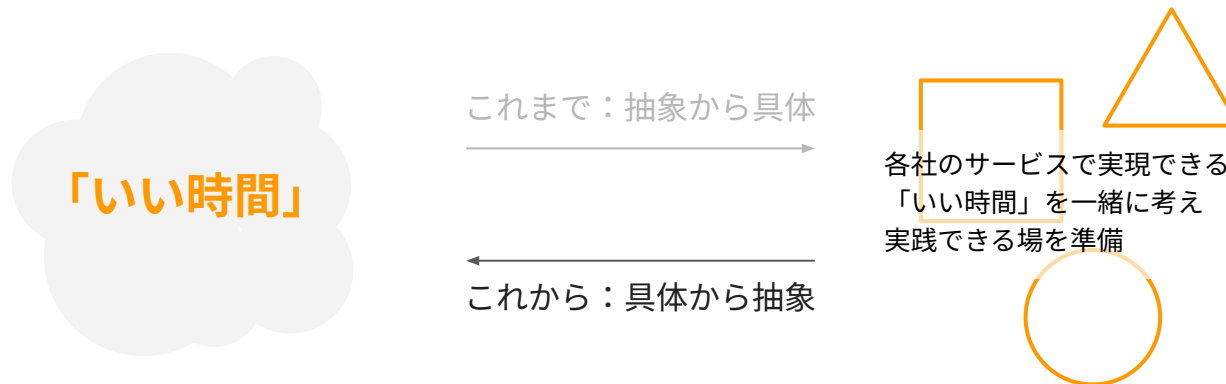
※2024年度の実証実験では、
冊子による情報発信を想定

これまで

- コンセプト（抽象）をベースに事例（具体）を募集
- コンセプトの抽象度が高く、
 - 事例の収集が困難
 - 事例ごとのチューニングが必要

これから

- 事例の体験を通じて、コンセプトを普及する
- 各社のサービスはどのような「いい時間」を実現できるのか、一緒に考え、実践する場を整える



SOWELU Lifestyle Day

Lifestyle Studio SOWELUがお送りする、「新しい文化や価値観に出会う」体験ができるイベント

テーマ

おおくの人が気になる
キーワード

- 小豆島
- 子育て
- Z世代
- ...



カテゴリ

暮らしを構成する要素

- 衣・食・住
- アート
- テクノロジー
- 旅・音楽・映画
- ...



コンテンツ

新しい価値観や暮らしを体験できる
企画に落とし込む

- トークセッション
- ポップアップショップ
- ワークショップ
- 企画展示

SOWELU Lifestyle Day

Enjoy! First 1,000 Days

概要

「子育て」をテーマに、関連サービスを提供する事業者が「いい時間」を体験できる企画を出展。

対象

出展者

子育て関連サービスを提供中・提供予定で、その普及や検証の場を探している事業者

参加者

20～40代のファミリー層

（子育てに関する知識を身に着けたい・家族で遊びに行ける場所を探している...等）

日時

2025年10月末

入場料

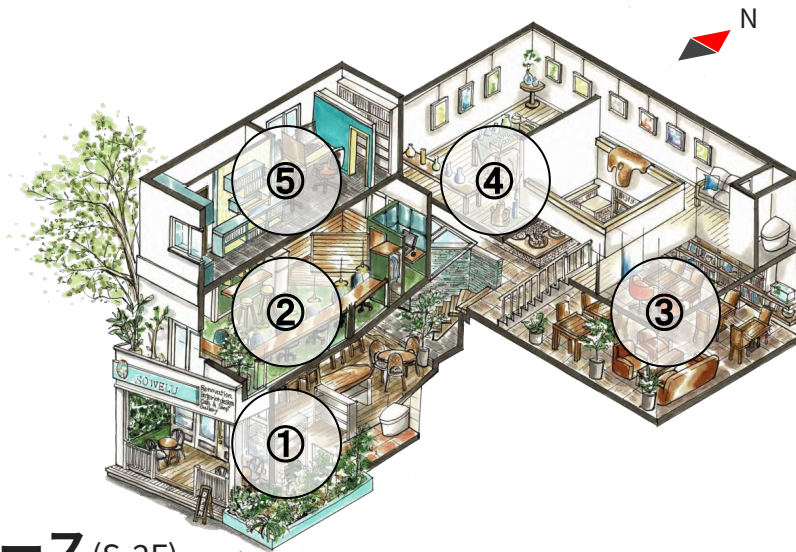
無料

① エントランス (S-1F)

- 施設唯一の入り口
- カウンターを活用したポップアップ出店など

④ ギャラリー (N-2F)

- 白を基調とした空間
- 絵や写真の個展など
- ワークスペース利用も可能



② コワーキングスペース (S-2F)

- 「森のロッジ」をイメージした空間
- 24時間365日利用可能

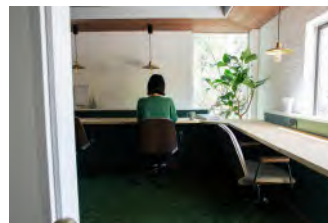
⑤ TBD (S-3F)

- 用途模索中...

③ カフェ/イベントスペース (N-2F)

- 「雑貨店」をイメージした空間
- イベントスペースはスクリーンを備え、イベント時はキッチンも利用可能

Studio SOWELUについて



Lifestyle Studio SOWELU



選べるメイン3種に、約20種類のパンが食べ放題

Cafe SOWELU 11:00~15:00 (L.O. 14:00)

ローストビーフ ￥1,800
 ビーフカレー ￥1,800
 ヨーグルトボウル ￥1,400

※すべてパン・ヨーグルトドリンク全て飲み放題付

平日10:00~18:00
 土日10:00~18:00
 休 日 10:00~18:00

Instagramにて最新情報発信中！
 このQRコードを読み取るとInstagramで
 検索が出来ます

〒607-0831
 大阪府大阪市東区
 中津島丁2-1-3
 ※建物内は2F（2階）あり

運営

企画・運営

株式会社W

参画事業者

ワークショップ提供

(株)資生堂 様

- 「子育てママの時短ビューティーコース」



出展いただきたい企画（事業者）の例

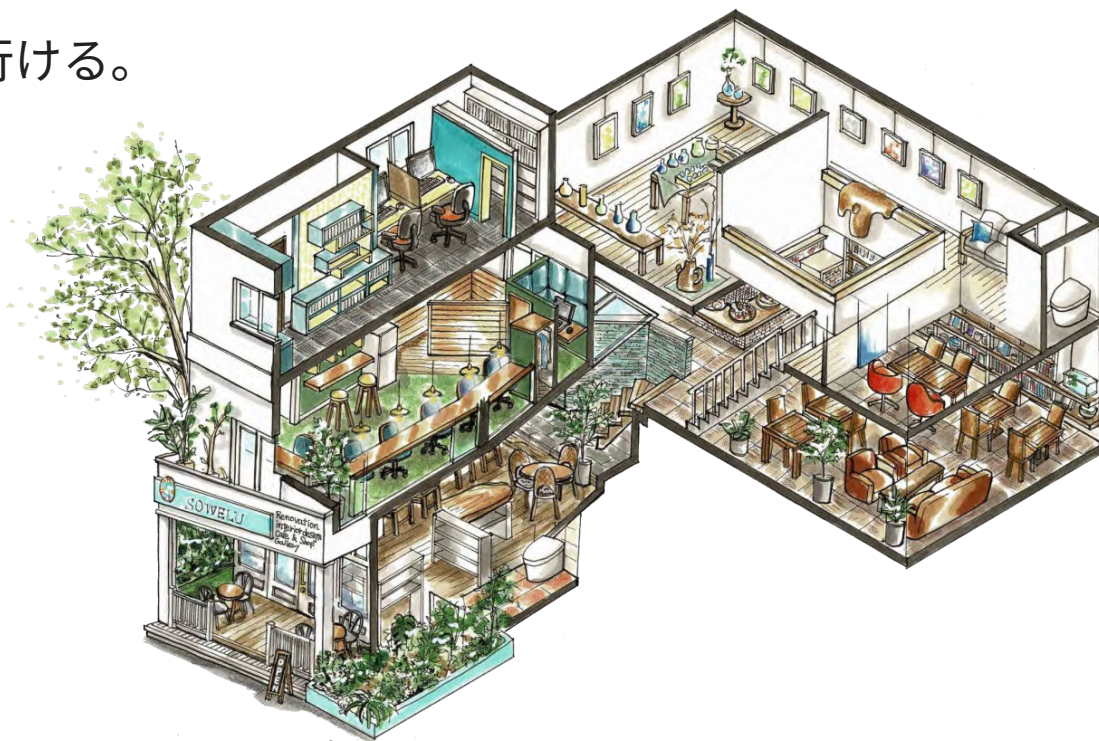
- 妊産婦向け食品を開発・販売する事業者による試食ワークショップ
- こども向け玩具を開発・販売する事業者による体験会
- 男性向け育児セミナー
- 「子育て」をテーマにした写真展
- …

大企業も、スタートアップも。

既存の著名なサービスも、できたばかりで無名なサービスも。

「『最初の1,000日』を過ごすパパ・ママそして子どもの健康を支えたい」
各社が協力してつくる場、SOWELU Lifestyle Day。

だから、安心して遊びに行ける。



01 普段出会えない顧客層とつながることができる

本イベントでは、「子育て」をテーマに、各社のファンや関係者など従来のイベントでは出会えなかった多様な層の来場が見込まれます。したがって、**顧客開拓やユーザーリサーチの機会**としてご活用いただけます。

02 企画や事業を”試す場”として活用できる

主催のWは、新規事業やサービスデザインに強みを持つチームです。

「どう発信すればいいかわからない」「次の一手を考えたい」といったご相談があれば、**出店そのものを実験の場として設計し、改善まで伴走する**ことも可能です。

お問い合わせ 担当：中川 (tnakagawa@w-inc.co.jp)

プロジェクト タイトル	電子お薬手帳を用いた健康経営プロジェクト ～介護業界編～→～運輸業界編～にシフトチェンジ	チームメンバー (代表に☆)	☆harmo(株)
----------------	---	-------------------	-----------

プロジェクトの短期目標	解決したい課題は誰のどんな課題か
運輸企業での ドライバーの 服薬・通院管理 治療・服薬順守率↑ 健康状態↑ 健康・安全文化↑ 組織風土↑ 労働生産性↑ (欠勤・体調不良↓) ワークエンゲージメント↑	課題①：ドライバーの人手不足・高齢化 課題②：健康起因事故（心疾患、脳疾患など） 疾患を抱える高齢ドライバーも、病気と付き合い、 事故なく長く活躍できる社会を目指す
各社の実施内容・役割分担	各社の参加する意義・メリット
● harmo： ● おくすり手帳アプリの提供 ● お薬情報閲覧システムの提供 	参加企業募集中 ・実証フィールドとなる企業様 ・健康支援サービス提供企業様
神戸市に協力してほしいこと	プロジェクト阻害要因・想定されるリスクと対策
● 実証フィールド企業様のご紹介 ● 財政支援	● 実証フィールドの不足 ● 資金面によるプロジェクト継続困難

全体スケジュール

	2023年度			2024年度												2025年度												2026年度													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3		
介護業界での構想検討																																									
課題・ニーズ調査																																									
方針見直し（業界変更）																																									
運輸企業フィールド募集																																									
実証																																									
成果報告																																									
横展開・拡大																																									

2023年～2024年度：
介護業界ケアワーカーの健康支援、業務効率化の構想検討、ニーズ調査実施

2025年度～：
高齢化による健康課題の大きい運輸業界に変更し、事例創出を目指す

参考：harmoおくすり手帳 for Driver（ハルモ）概要

おくすり手帳アプリを活用し、ドライバーの服薬・治療状況を把握することで、健康起因事故の防止を目指します
服薬忘れや治療中断、眠気などの副作用によるリスクを防ぎ、治療と運転業務との両立をサポートします



ドライバー向け：
おくすり手帳アプリ



管理者向け：
お薬情報閲覧システム



1 治療状況の見える化



2 リスク薬・受診中断のアラート



3 医療専門企業による支援



令和6年度 運輸安全マネジメント優良事業者等表彰 を受賞



受賞者：三和運輸機工株式会社

功績概要：

ドライバーの健康状態や服薬状況などを管理するシステムを取り入れ、自社の安全体制を構築することにより、健康に起因する事故件数の低減を図るなど輸送の安全性向上に貢献した。

<https://www.mlit.go.jp/unyuanzen/hyousyoumein.html>

- **医療費及び健診結果データについて
（地域職域連携推進に向けて）**
- **【参考】 傷病手当金から見るメンタルヘルス対策の重要性**

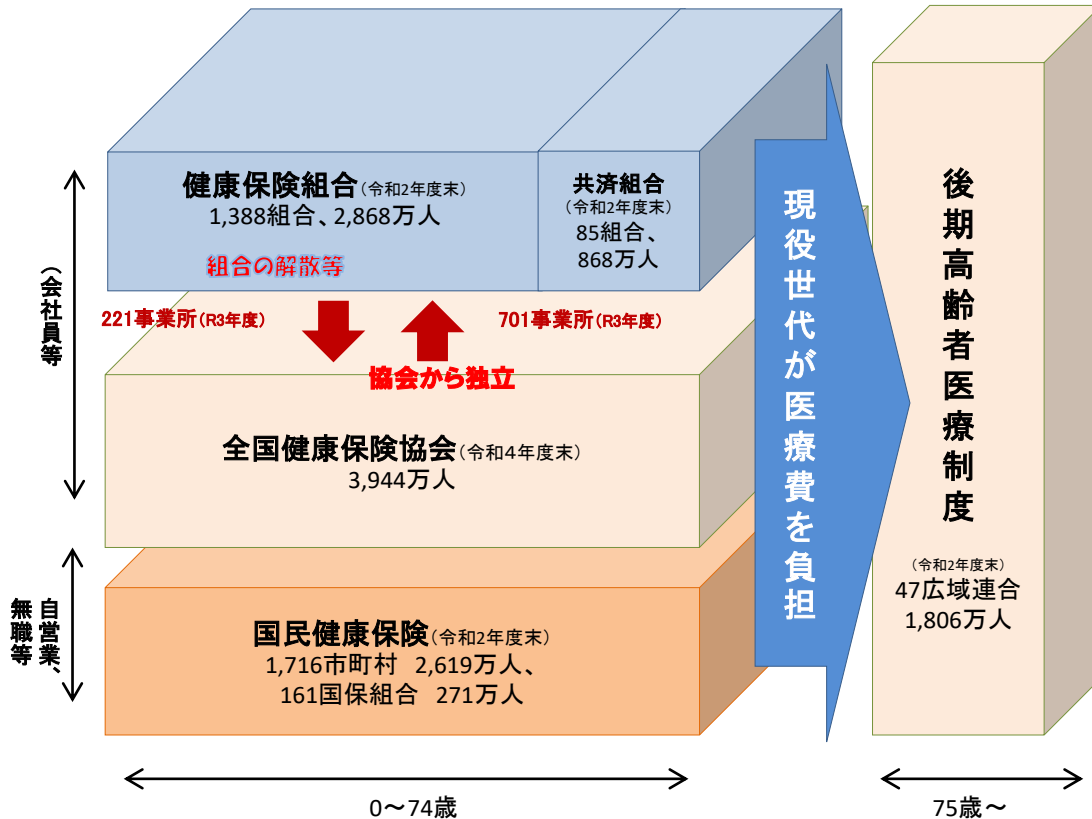
**健康創造都市KOBÉ推進会議
令和7年7月10日(木)**

協会けんぽ兵庫支部企画グループ

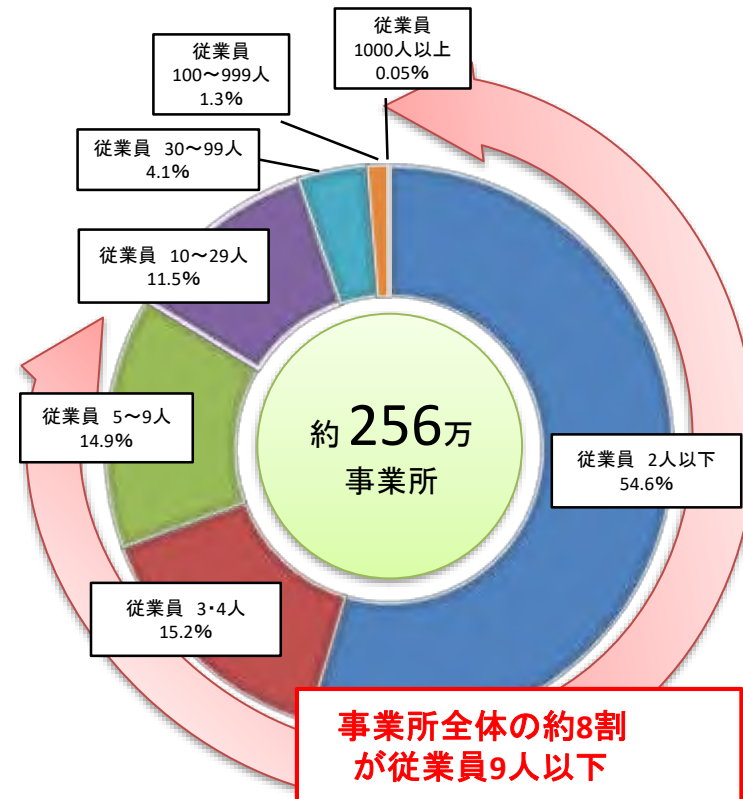
協会けんぽの規模

- 256万事業所、3,944万人（国民の3.2人に1人）が加入する日本最大の保険者。
- 中小・小規模企業が多く、事業所全体の約8割が従業員9人以下。
→ 協会けんぽは、会社員等の医療保険の最後の受け皿となっている。

○ 保険者の位置づけ



○ 協会の事業所規模別構成（令和4年度末）



兵庫支部の運営状況（令和5年度）

1.概況 ※協会けんぽ月報（ホームページ掲載）より抜粋

	兵庫支部	全国
被保険者数	899,724人	25,211,708人
被扶養者数	564,917人	14,330,845人
事業所数	96,862事業所	2,666,138事業所
平均標準報酬月額	312,221円	306,991円
一人当たり医療費	209,956円	205,063円

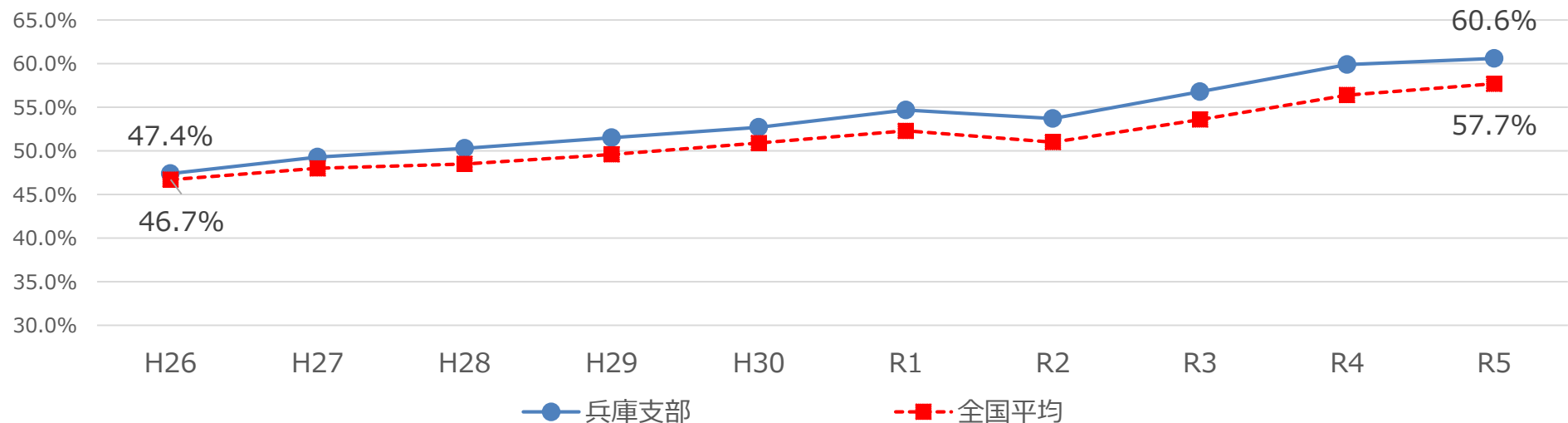
2.現金給付等

高額療養費	傷病手当金	出産育児一時金	その他現金給付
33,551件	62,817件	12,483件	720,829件

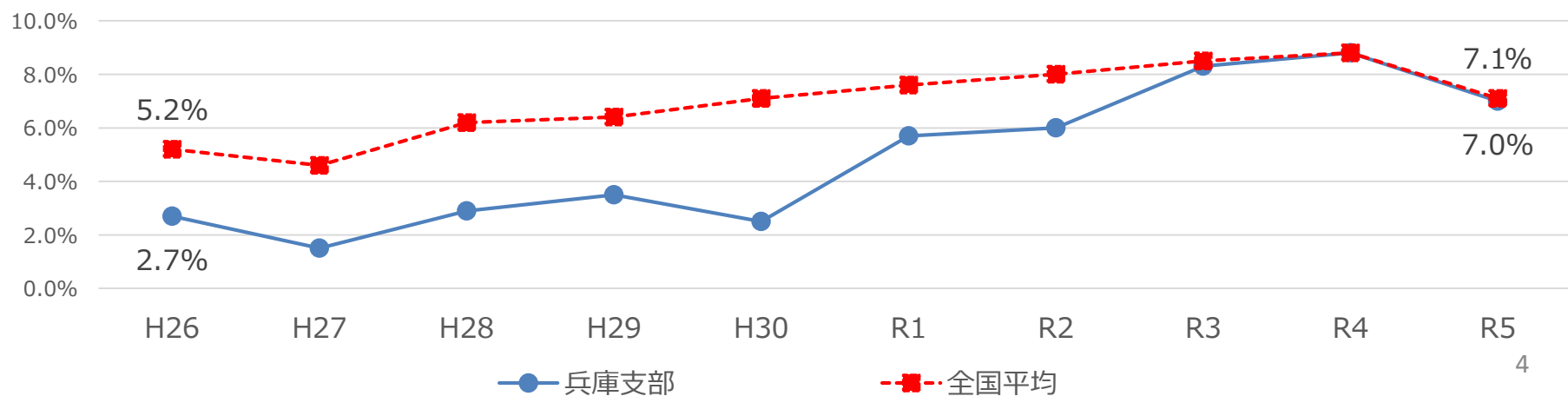
3.保健事業

健診	特定保健指導	重症化予防	コラボヘルス
生活習慣病予防健診（対象：35歳～被保険者）	40歳以上被保険者 自営・健診機関・専門機関・薬局等	未治療者への受診勧奨（血圧・血糖・LDL）	わが社の健康宣言（健康経営に取り組む事業所・事業主を支援する事業）
事業者健診結果データ取得	40歳以上被扶養者 集合契約AB機関、個別契約機関等	糖尿病治療中断者の方への受診勧奨	ツールの提供 健康診断カルテ・健康レンタル機器・健康講座・階段カロリーステッカー
特定健診（対象：40歳～被扶養者）		血液出張検査（対象：神戸市、小規模事業所）	各種セミナーによる支援 優良法人取得、メンタルヘルス

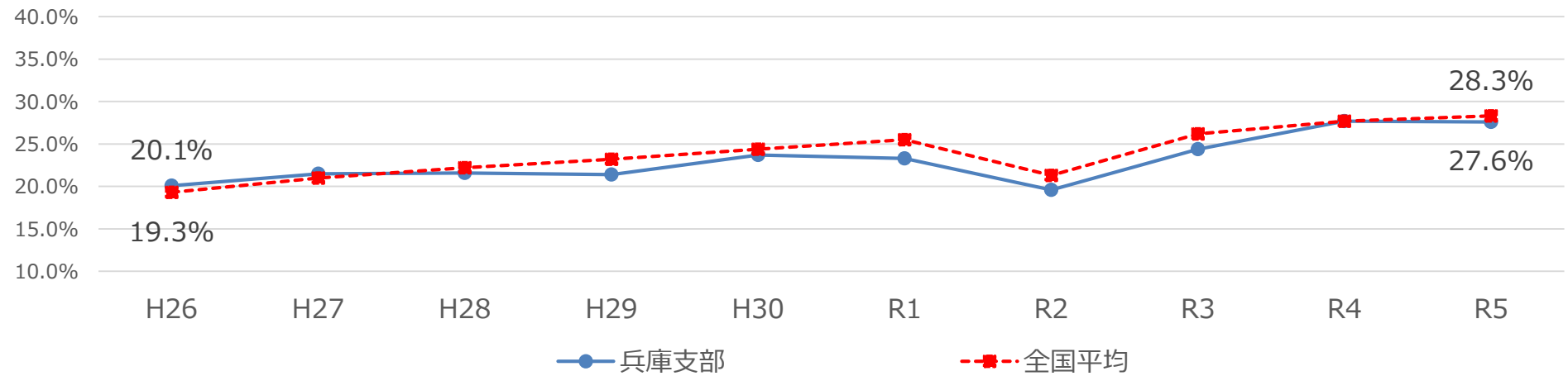
生活習慣病予防健診の実施率の推移（平成26年度～令和5年度）



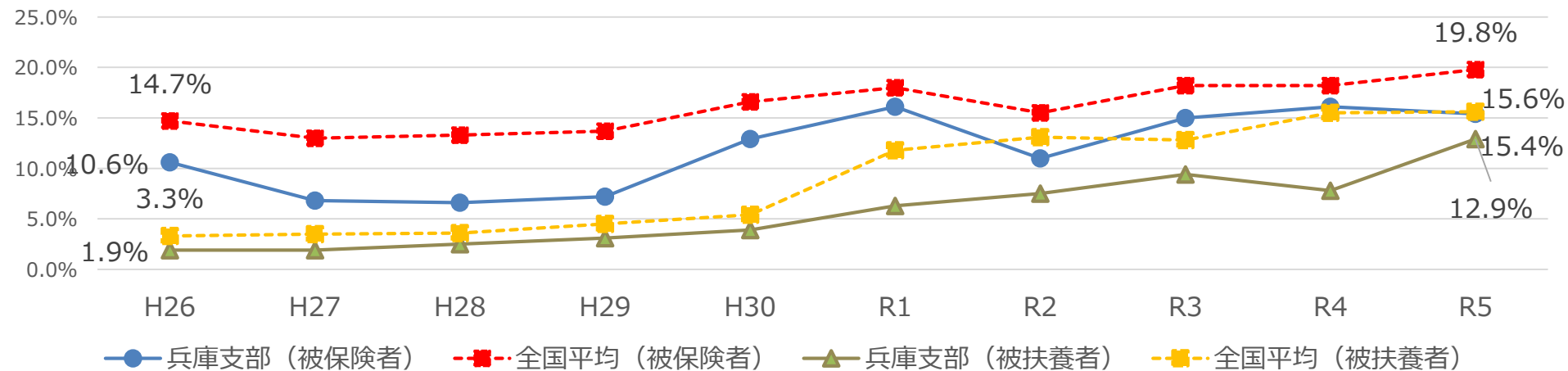
事業者健診結果データの取得率の推移（平成26年度～令和5年度）



特定健診の実施率の推移（平成26年度～令和5年度）



特定保健指導実施率推移（平成26年度～令和5年度）



地域

全国
二次医療圏別
市区町別

医療費

一人当たり医療費
疾病別（入院・外来）
年齢別
性別など



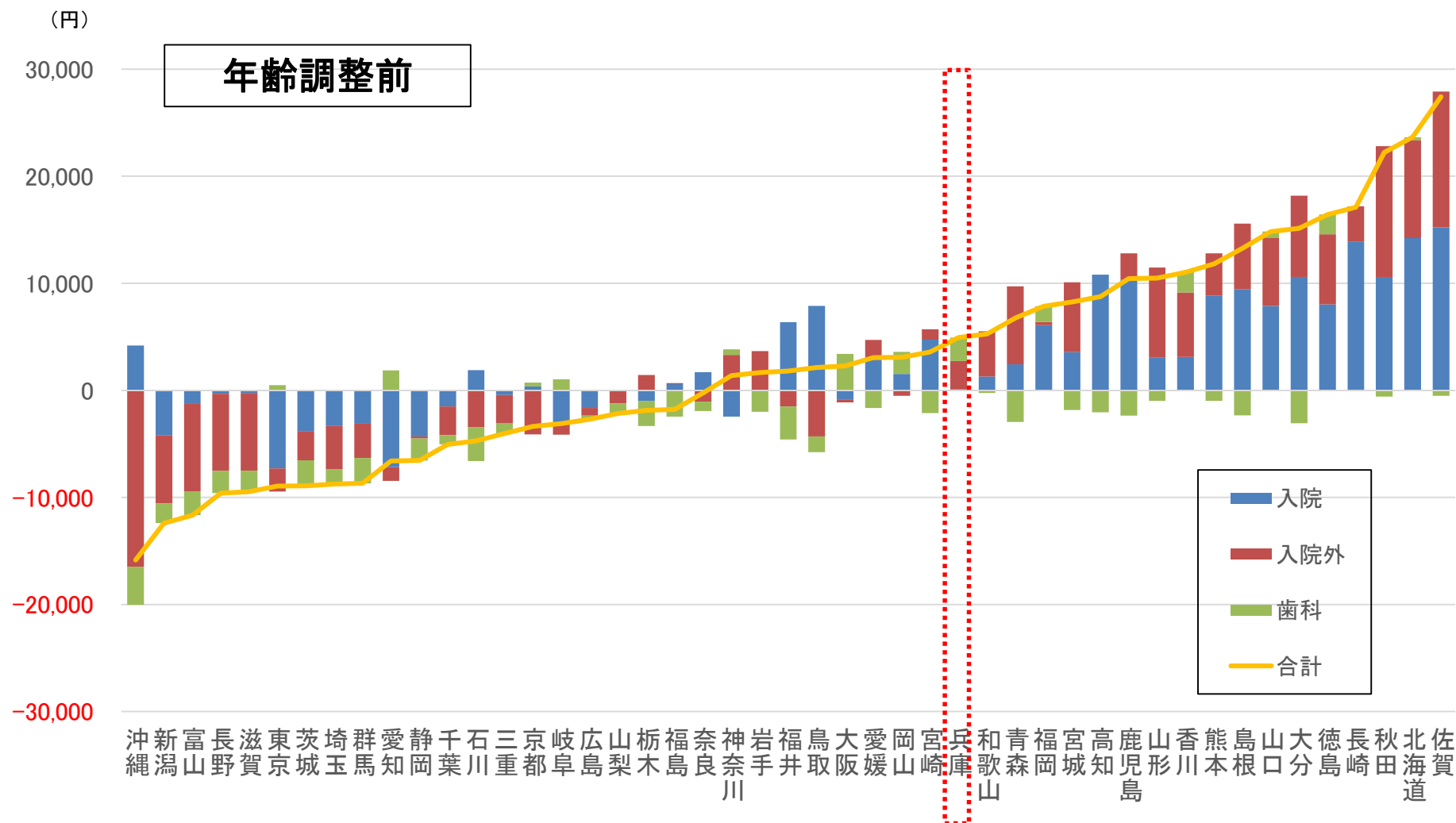
職域

業態別

健診結果データ

リスク別
生活習慣（質問項目）
年齢別
性別など

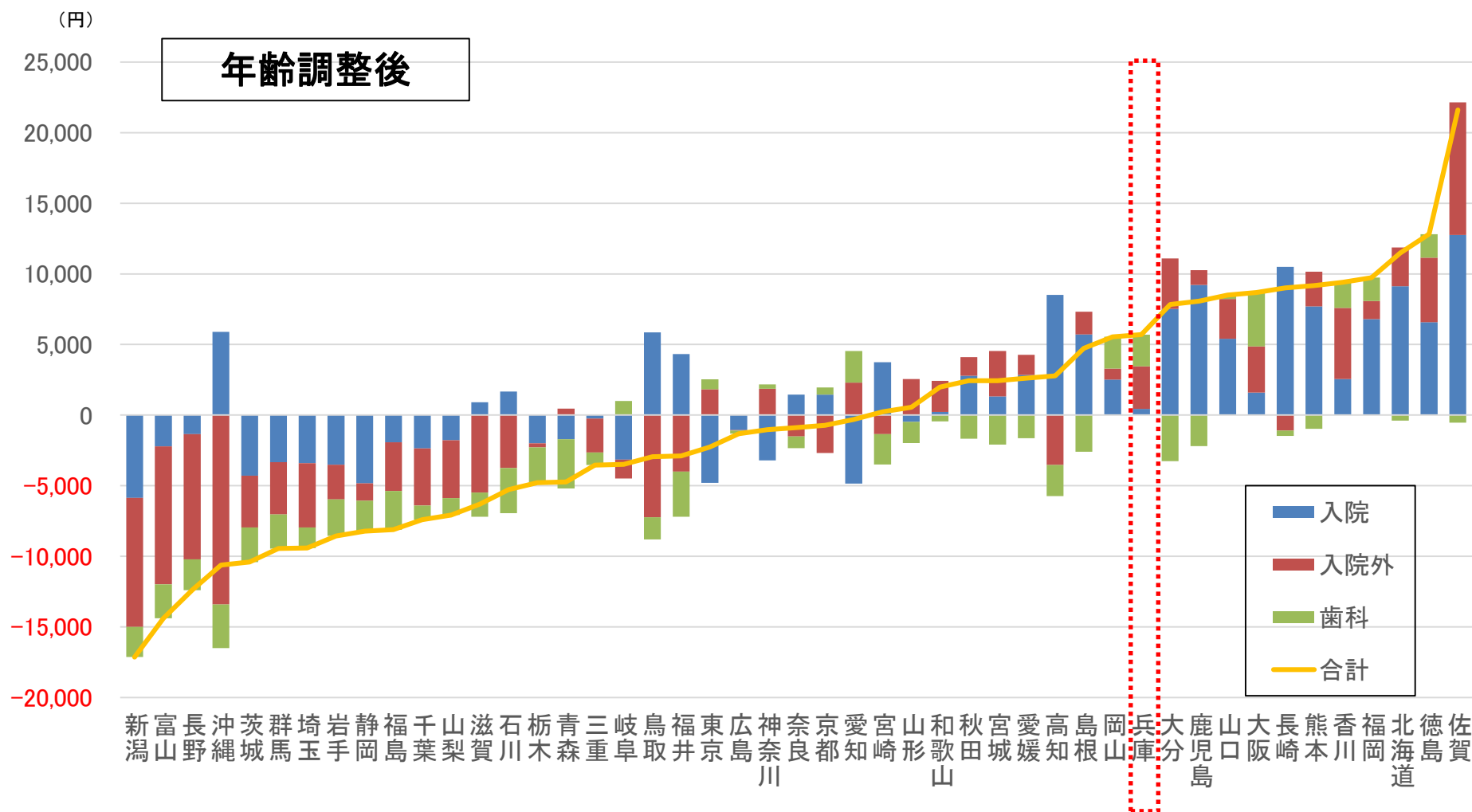
令和5年度都道府県支部別加入者一人当たり医療費の状況（全国平均との差）



注 加入者一人当たり医療費は、年齢調整前の額である。

- 兵庫支部の加入者一人当たり医療費は全国で18番目に高い。
- 入院医療費はほぼ全国並みであるが、入院外医療費と歯科医療費が全国平均より高い。
（全国平均との差 4,929円 （入院+79円 入院外+2,659円 歯科+2,191円））

令和5年度都道府県支部別加入者一人当たり医療費の状況（全国平均との差）



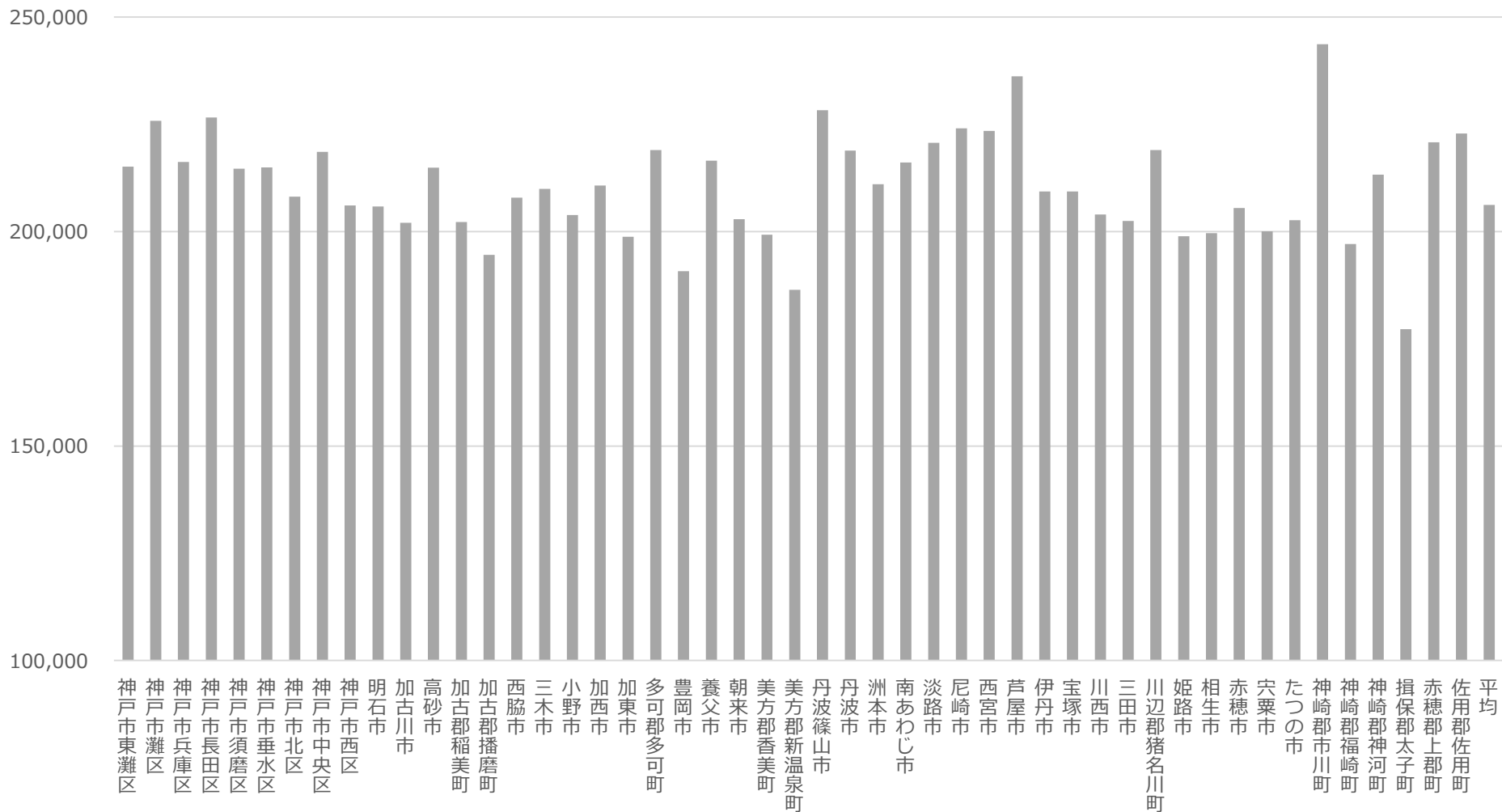
注 加入者一人当たり医療費は、年齢調整後の額である。

- 兵庫支部の加入者一人当たり医療費は全国で12番目に高い。
- 若年層が比較的多いため、年齢構成の違いによる影響を除去すると相対的に全国平均より高くなる。
（全国平均との差 5,700円 （入院+431円 入院外+3,027円 歯科+2,243円））

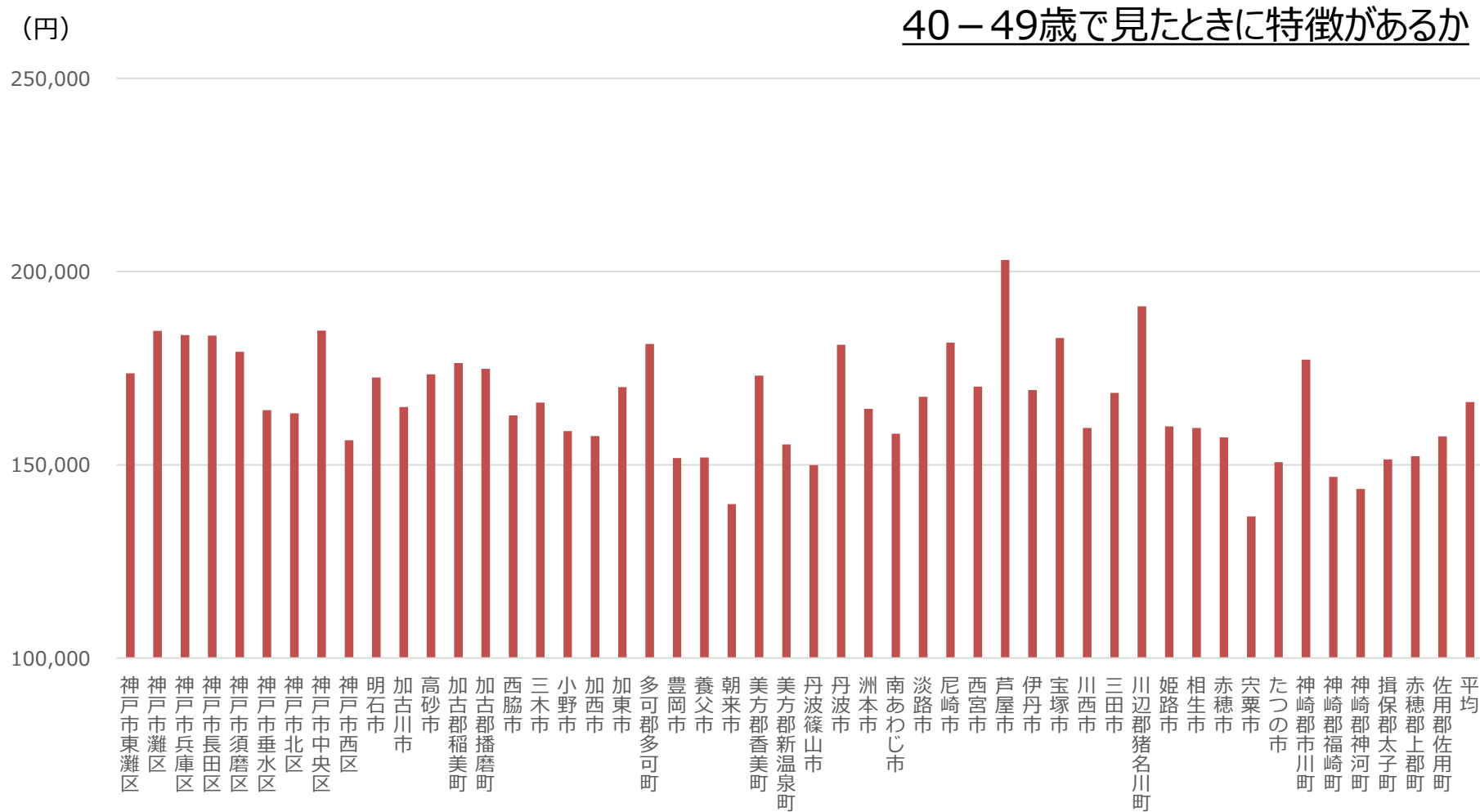
令和4年度 兵庫県内市区町別一人当たり医療費（年齢調整前）

兵庫県全体で見たときに特徴があるか
年齢や疾病別に見たら特徴はあるか

(円)



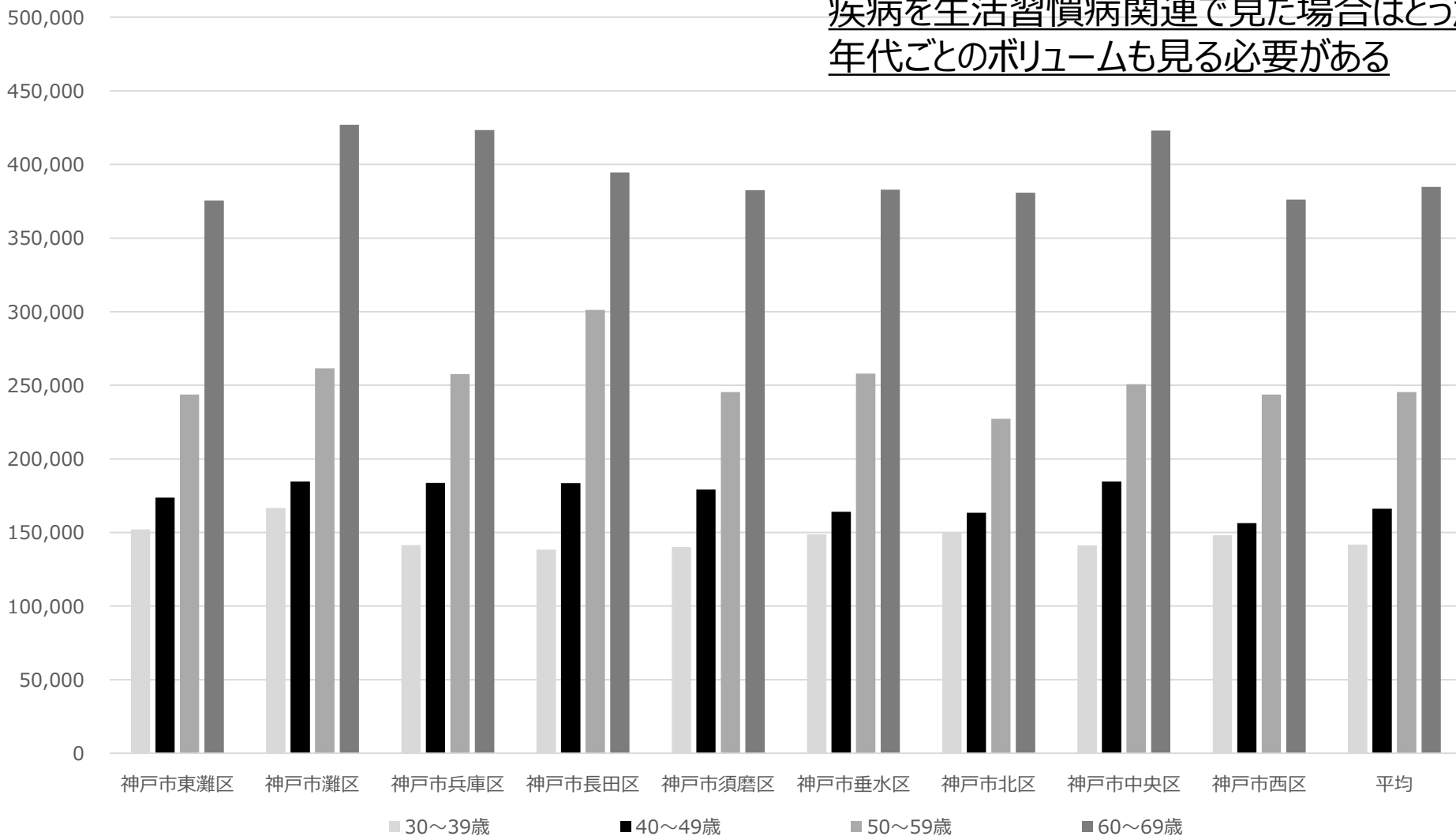
令和4年度 兵庫県内市区町一人当たり医療費（40～49歳）（年齢調整前）



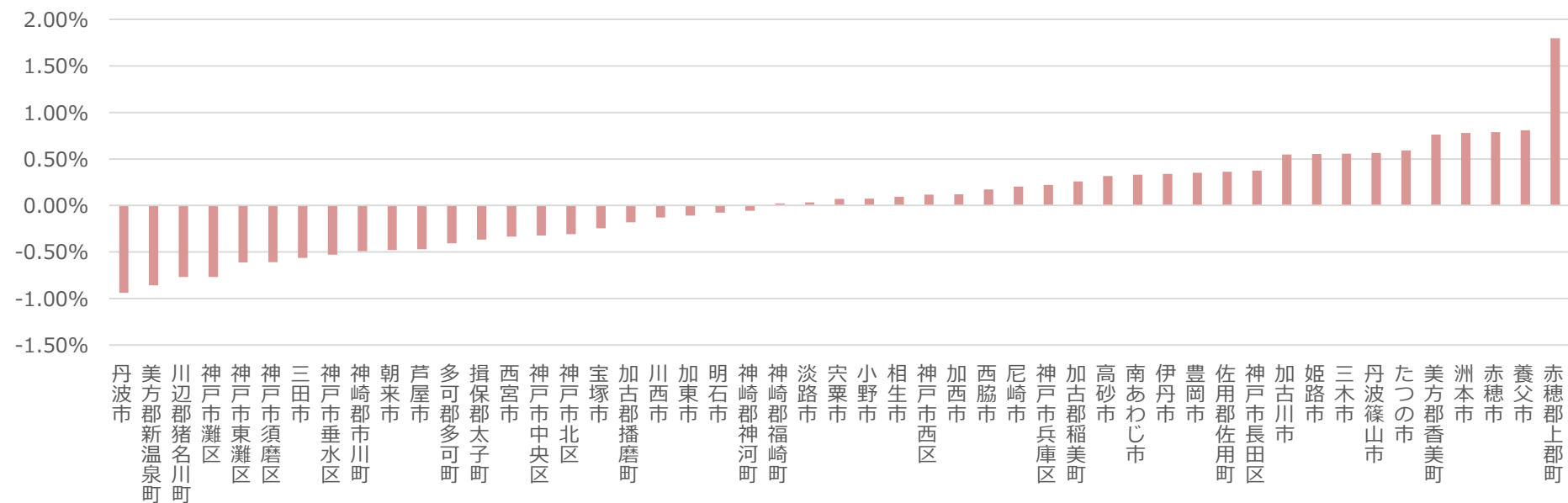
令和4年度 兵庫県内市区町別一人当たり医療費（年齢階級別）（年齢調整前）

（円）

40－49歳の前後で特徴はあるか
疾病を生活習慣病関連で見た場合はどうか
年代ごとのボリュームも見る必要がある

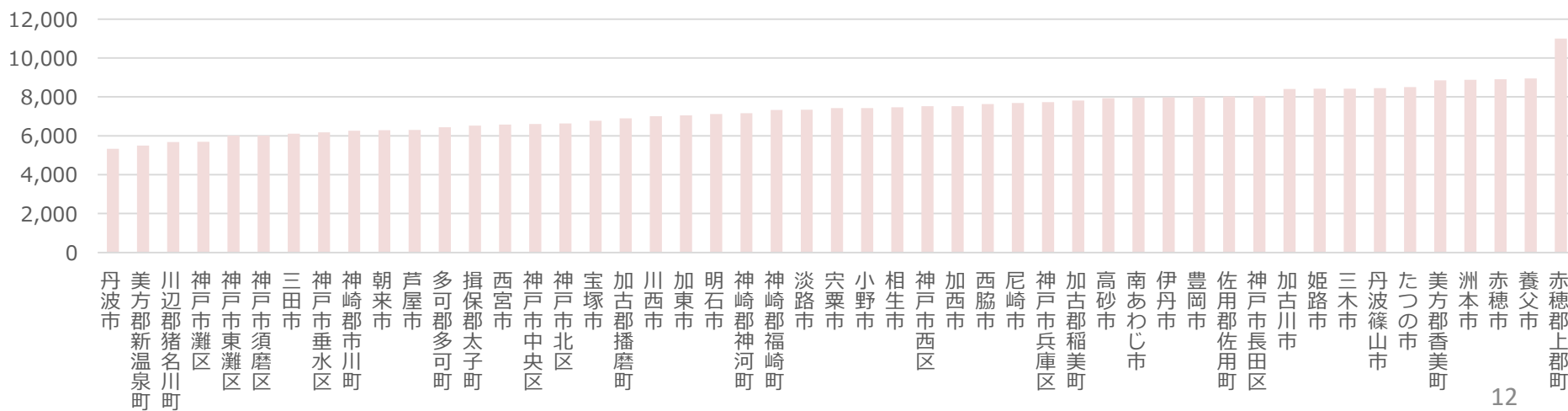


令和5年度_市区町村別×診療種別疾病別_年齢調整後一人当たり医療費_乖離率_糖尿病（外来）

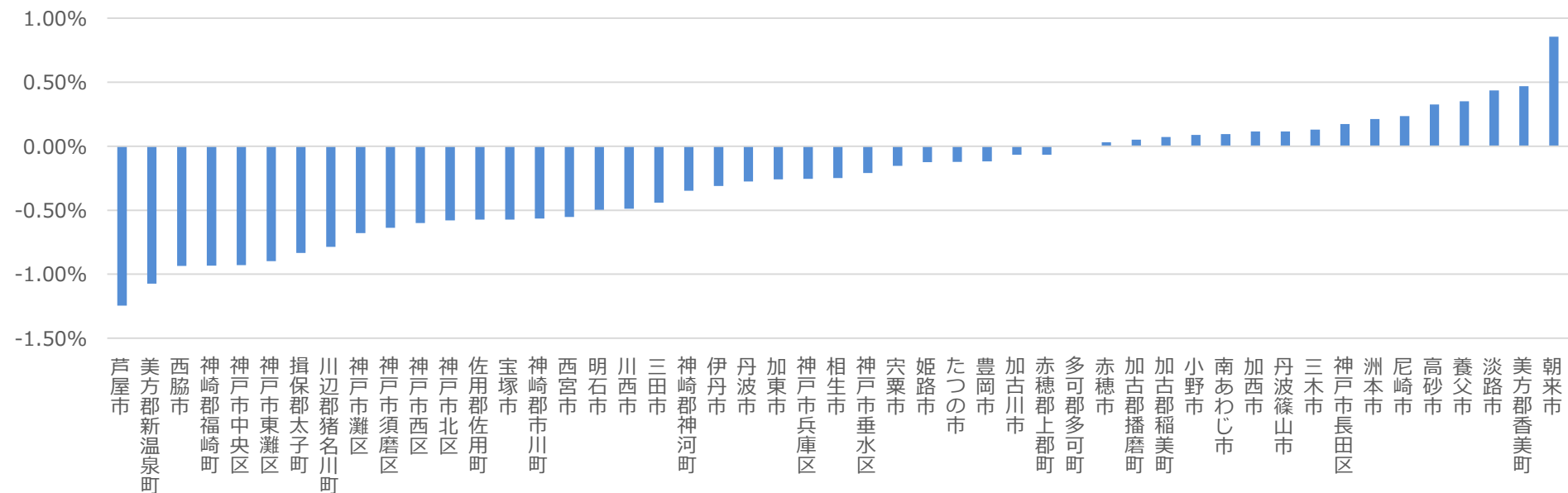


(円)

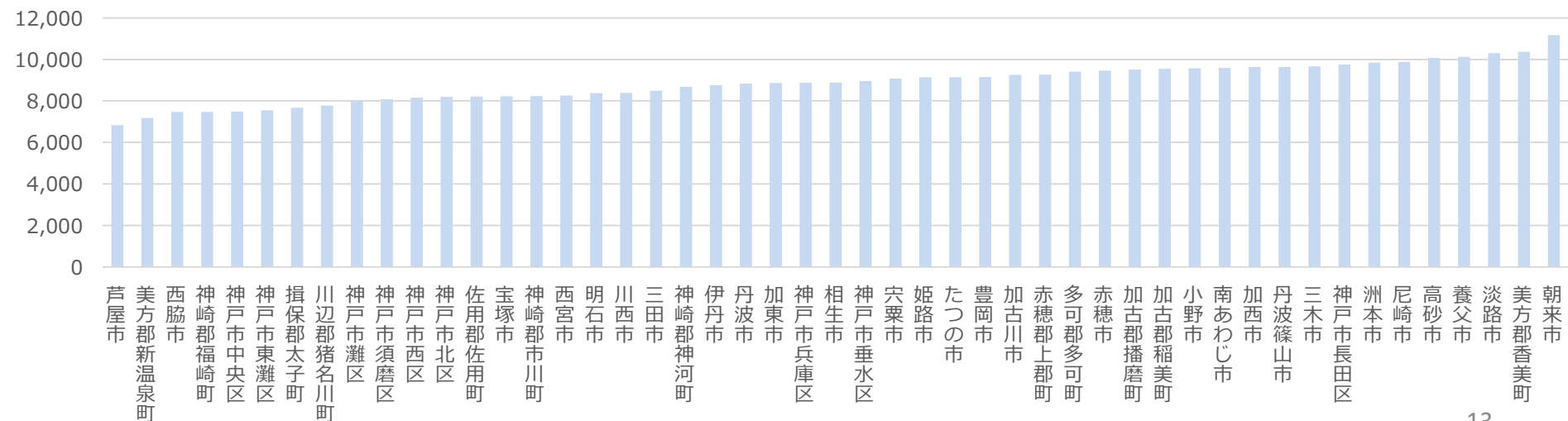
令和5年度_市区町村別×診療種別疾病別_年齢調整後一人当たり医療費_糖尿病（外来）



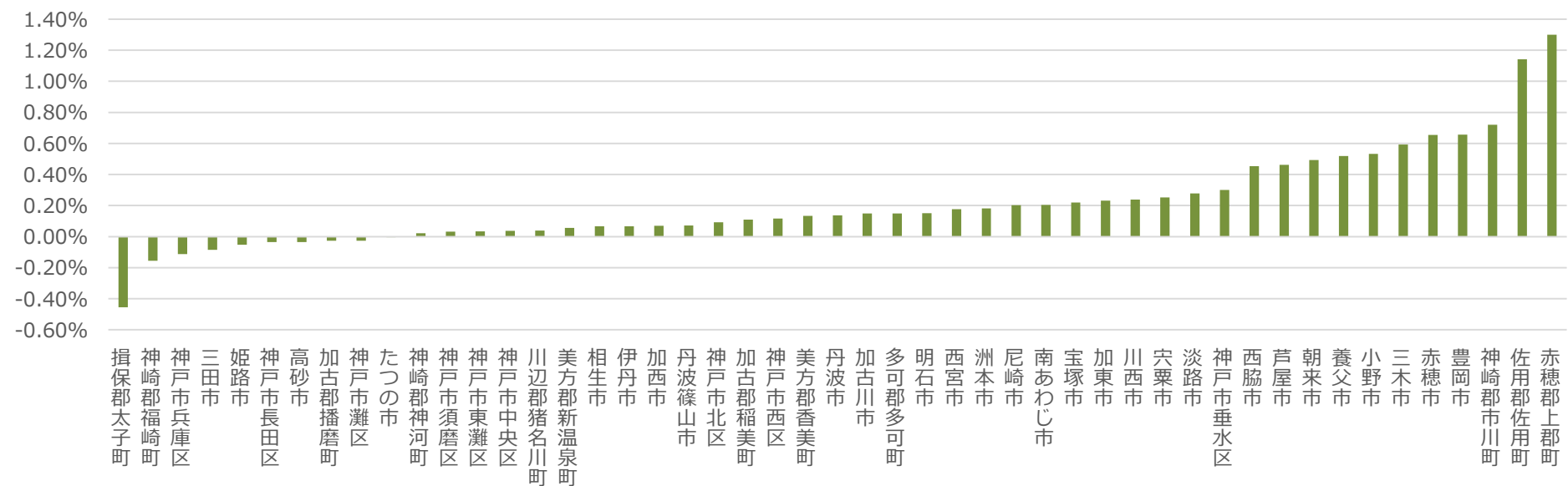
令和5年度_市区町村別×診療種別疾病別_年齢調整後一人当たり医療費_乖離率_高血圧性疾患（外来）



(円) 令和5年度_市区町村別×診療種別疾病別_年齢調整後一人当たり医療費_高血圧性疾患（外来）

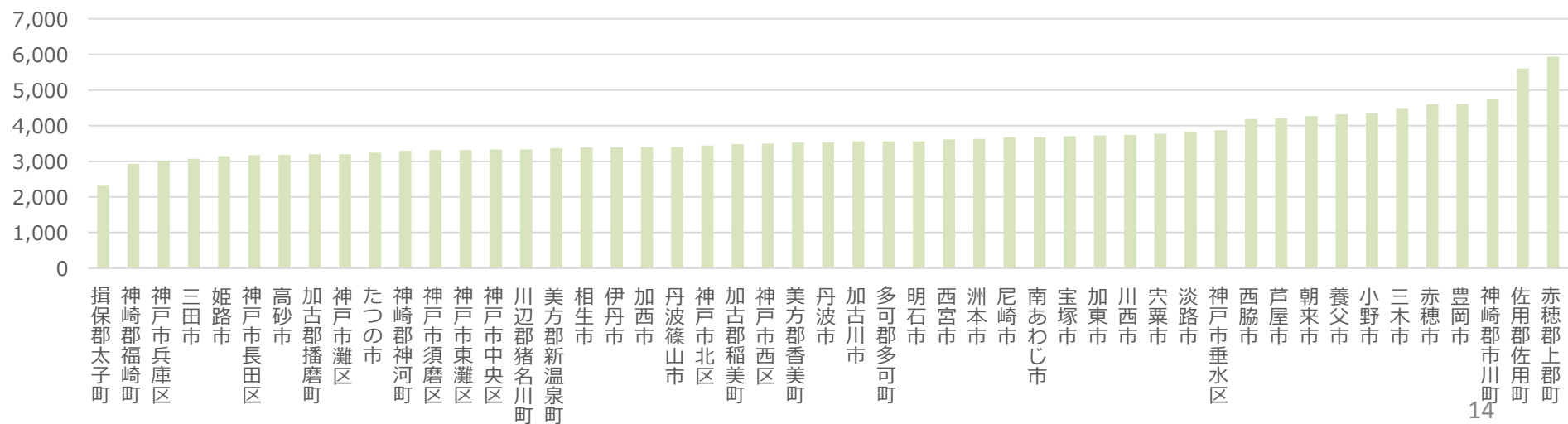


令和5年度_市区町村別×診療種別疾病別_年齢調整後一人当たり医療費_乖離率_脂質異常症（外来）

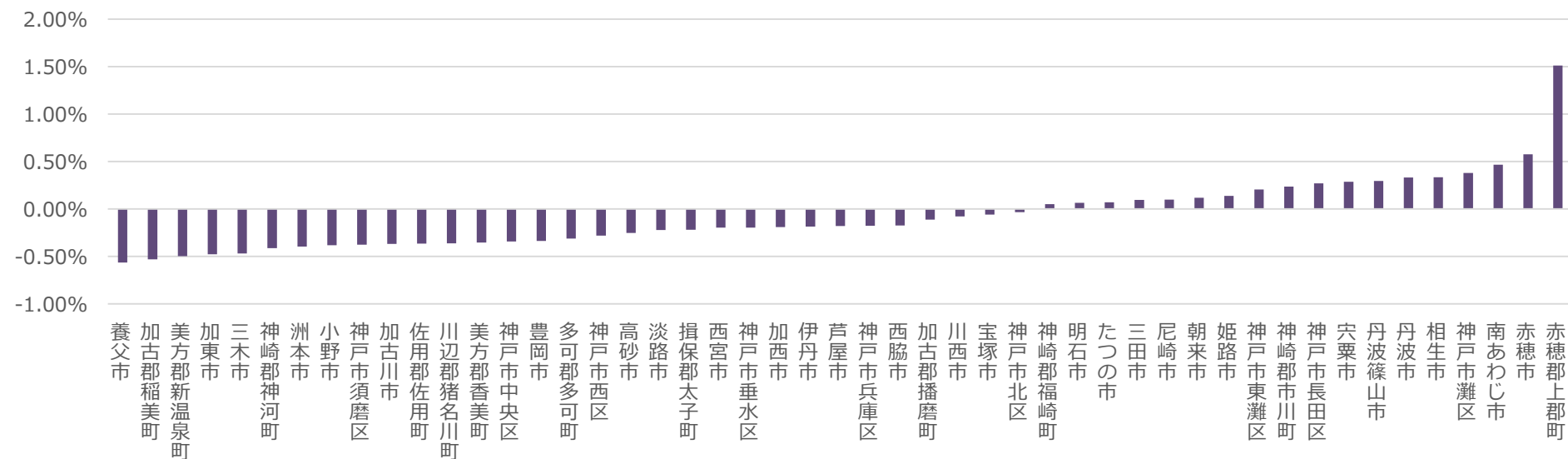


令和5年度_市区町村別×診療種別疾病別_年齢調整後一人当たり医療費_脂質異常症（外来）

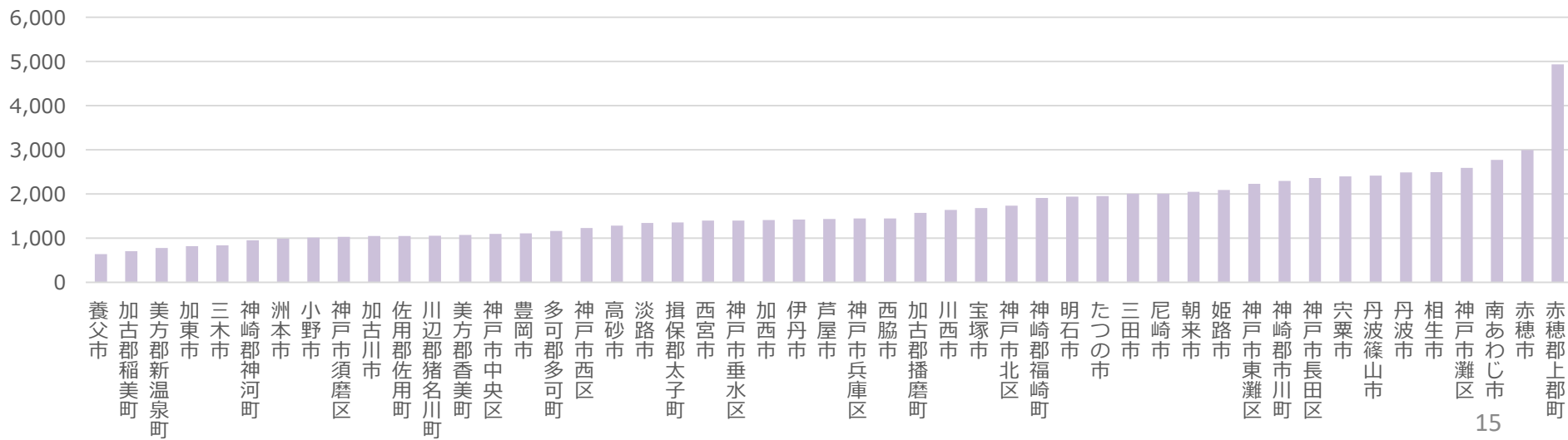
(円)



令和5年度_市区町村別×診療種別疾病別_年齢調整後一人当たり医療費_乖離率_虚血性心疾患（入院）



(円) 令和5年度_市区町村別×診療種別疾病別_年齢調整後一人当たり医療費_虚血性心疾患（入院）



地域

全国
二次医療圏別
市区町別

医療費

一人当たり医療費
疾病別（入院・外来）
年齢別
性別など

職域

業態別

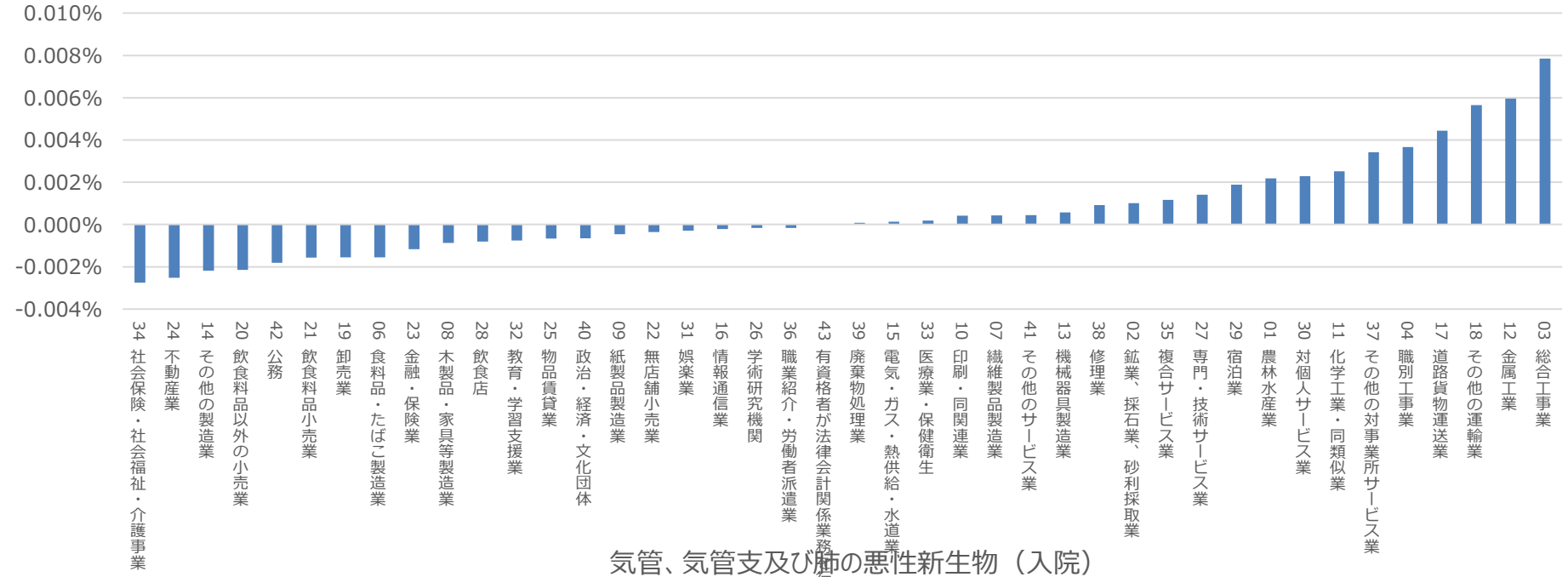
健診結果データ

リスク別
生活習慣（質問項目）
年齢別
性別など

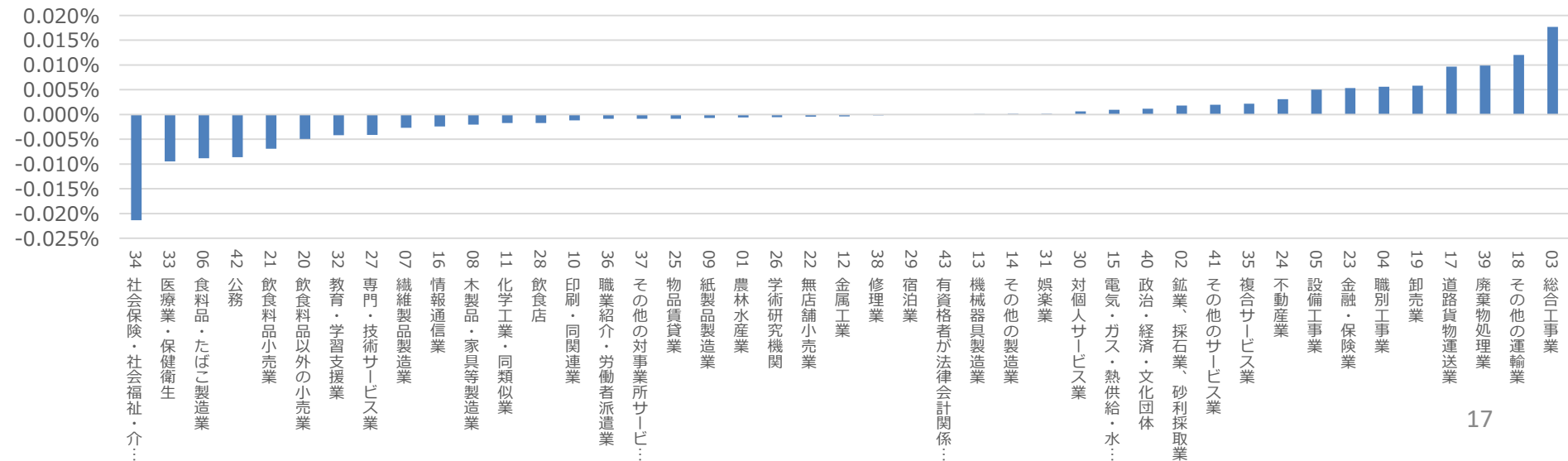


令和4年度__被保険者__業態別×診療種別疾病別

支部年齢調整後一人当たり医療費の全国平均からの乖離率__胃の悪性新生物（入院）

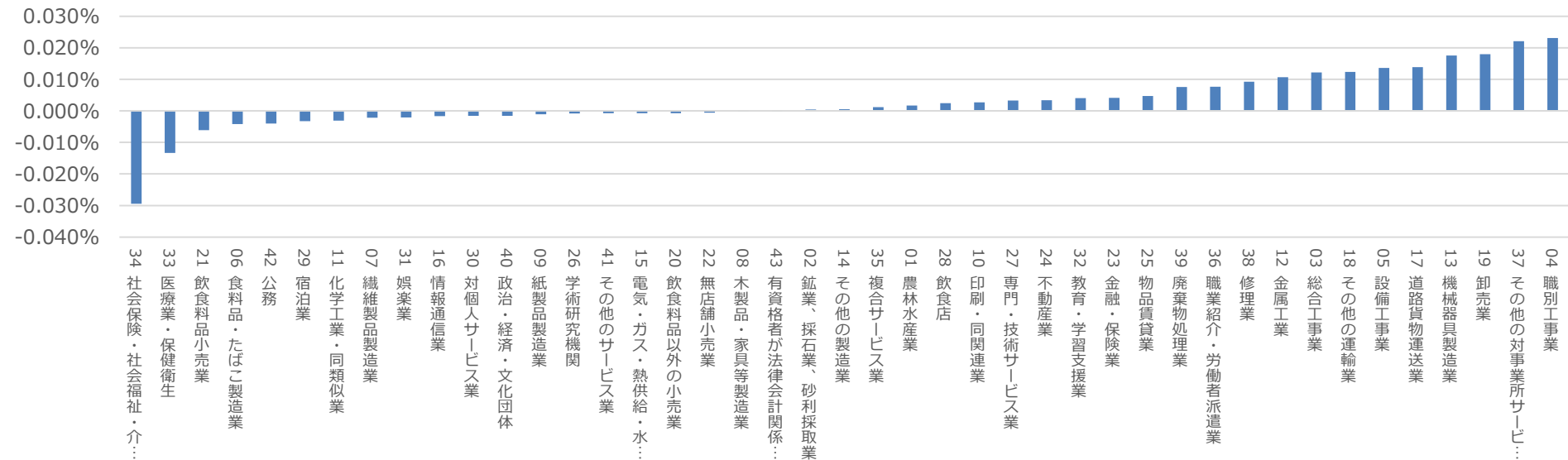


気管、気管支及び肺の悪性新生物（入院）

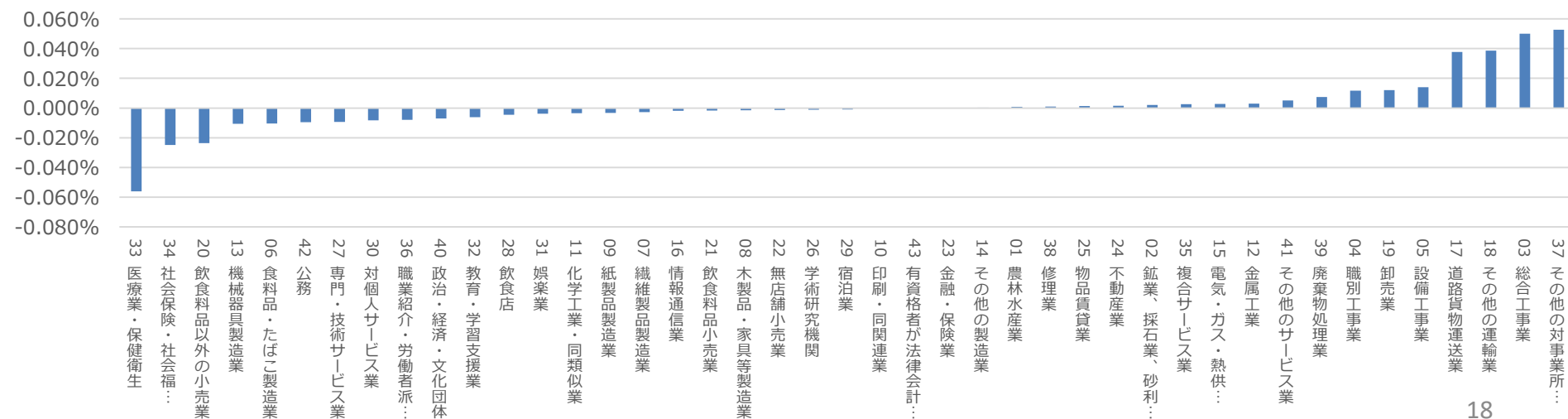


令和4年度__被保険者__業態別×診療種別疾病別

支部年齢調整後一人当たり医療費の全国平均からの乖離率__虚血性心疾患（入院）

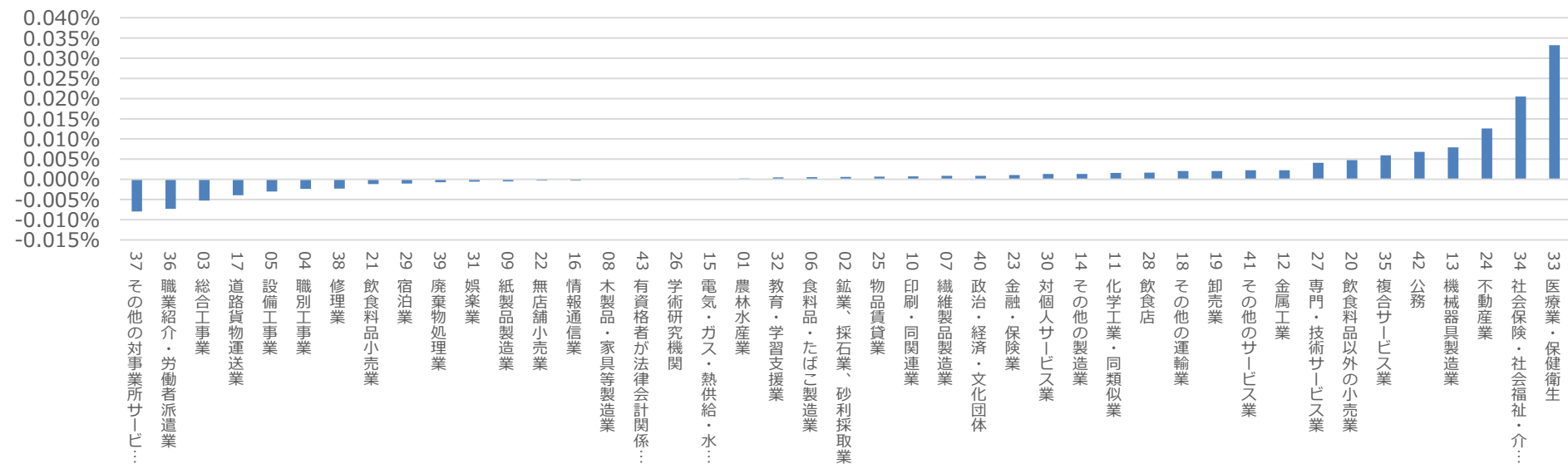


糖尿病（外来）

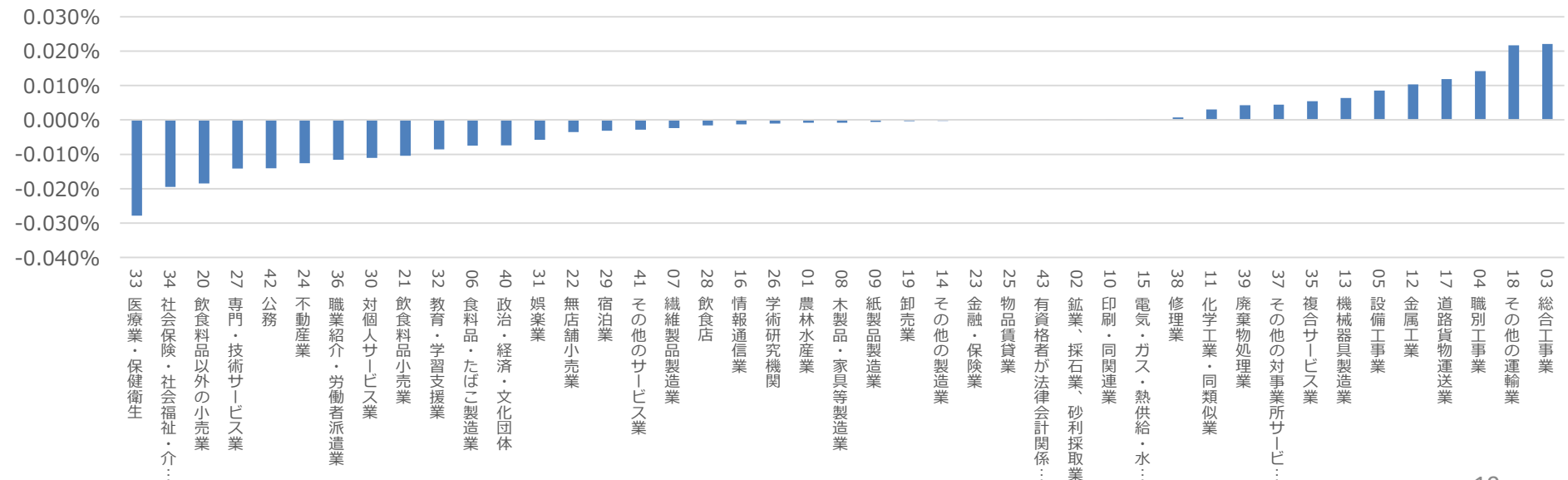


令和4年度__被保険者__業態別×診療種別疾病別

支部年齢調整後一人当たり医療費の全国平均からの乖離率__脂質異常症（外来）



高血圧性疾患（外来）



地域

全国
二次医療圏別
市区町別

医療費

一人当たり医療費
疾病別（入院・外来）
年齢別
性別など

職域

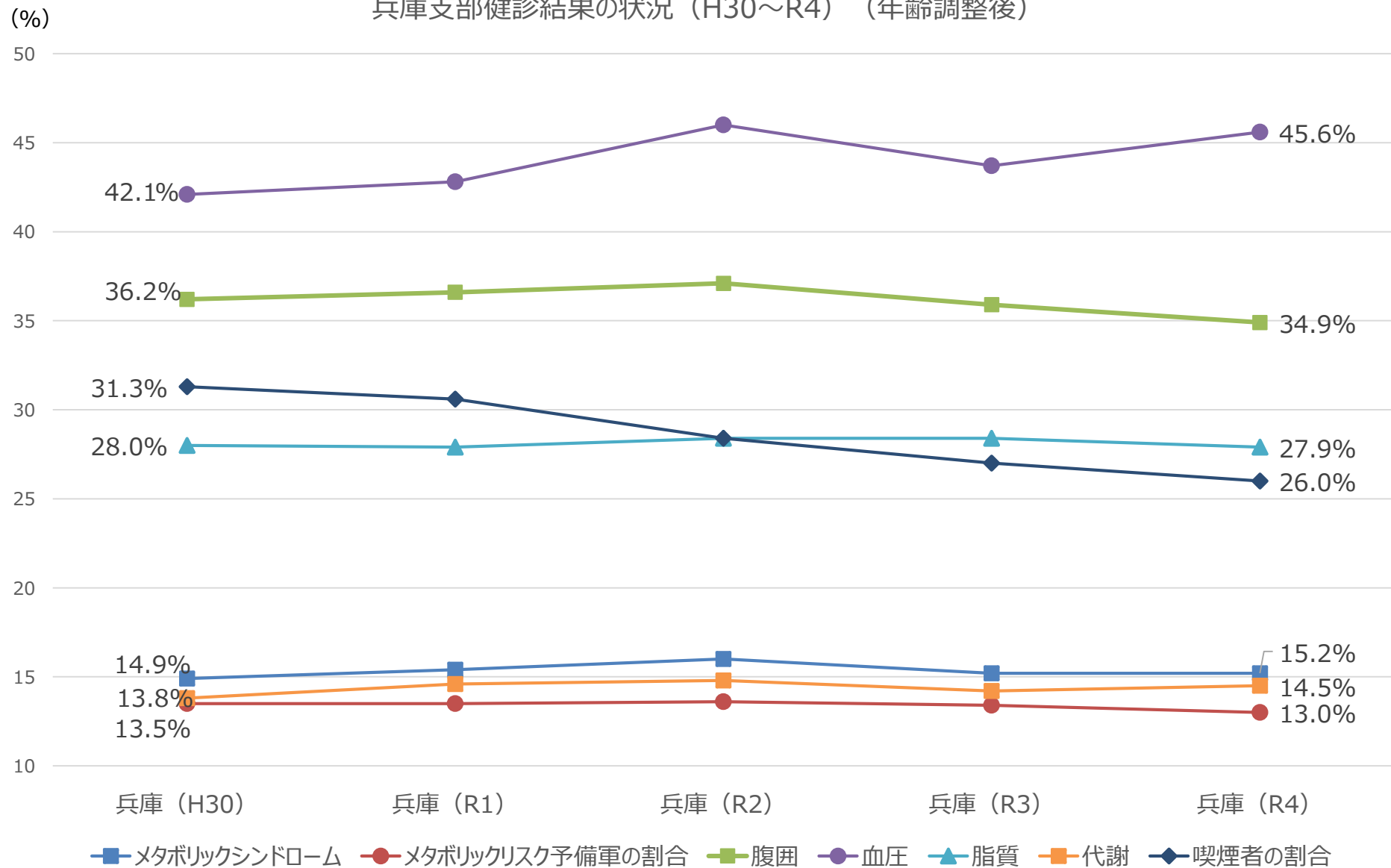
業態別

健診結果データ

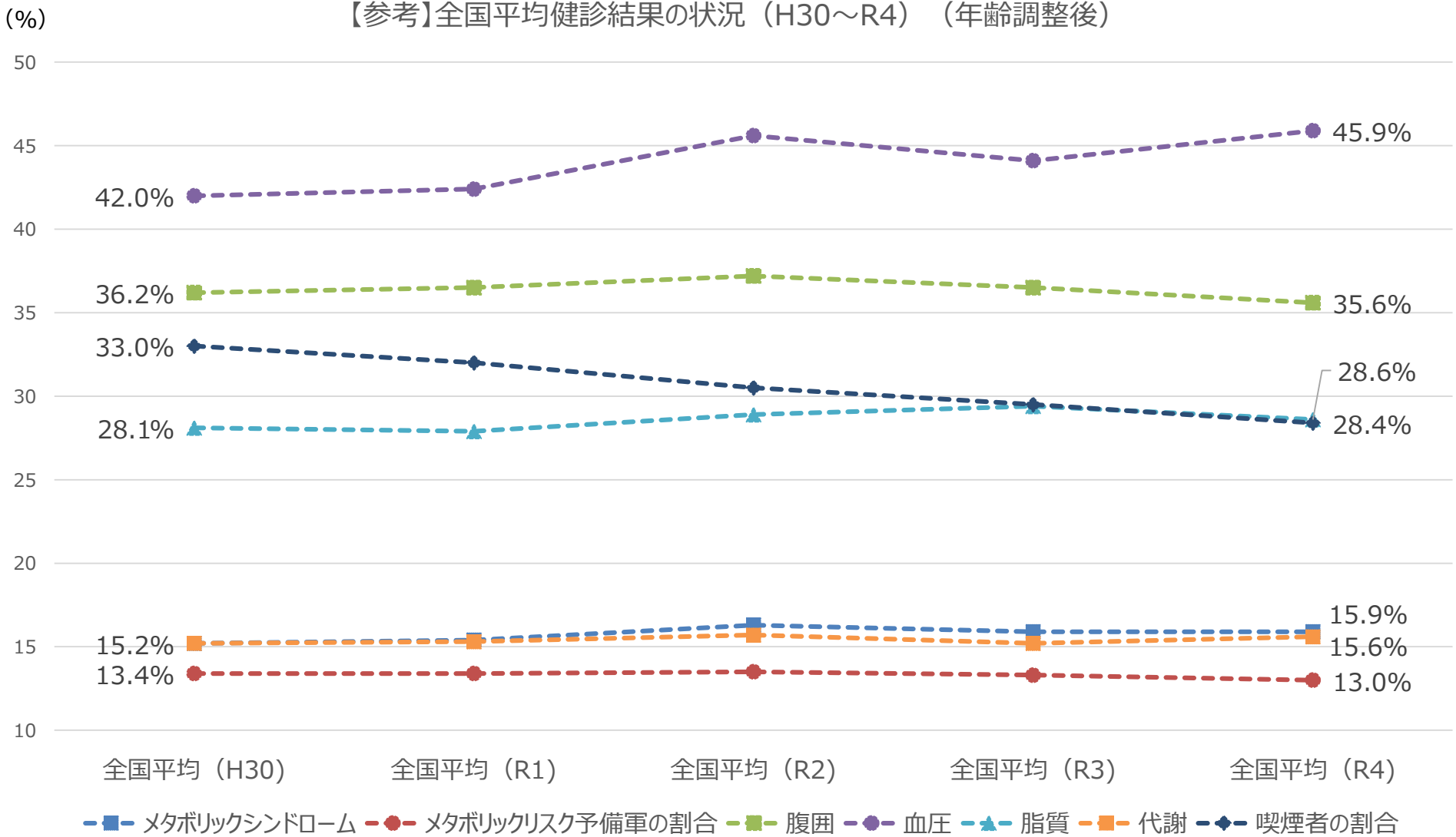
リスク別
生活習慣（質問項目）
年齢別
性別など



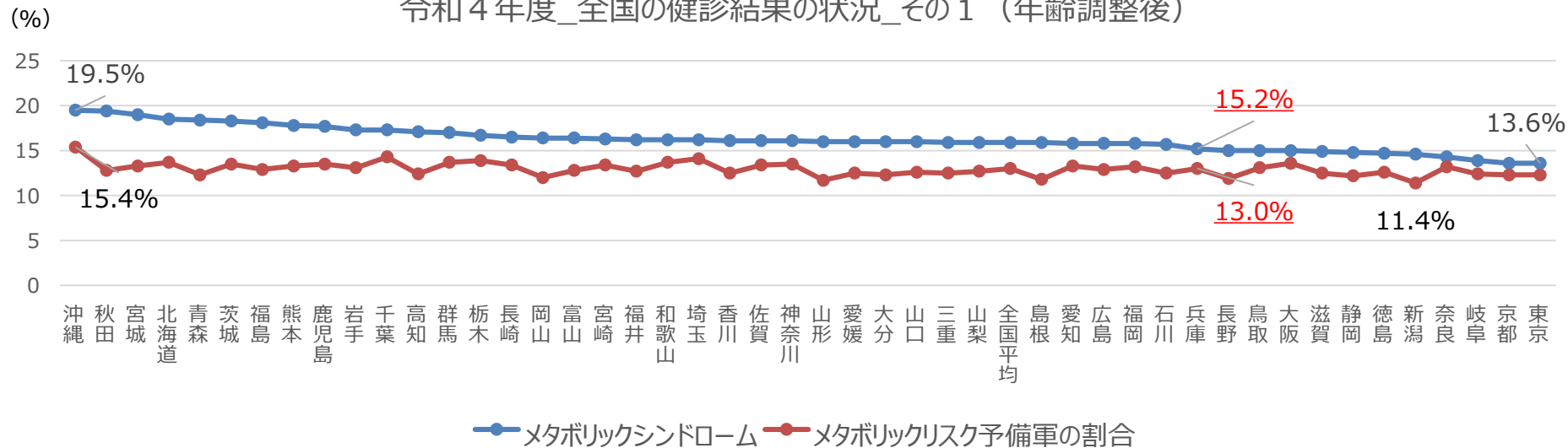
兵庫支部健診結果の状況（H30～R4）（年齢調整後）



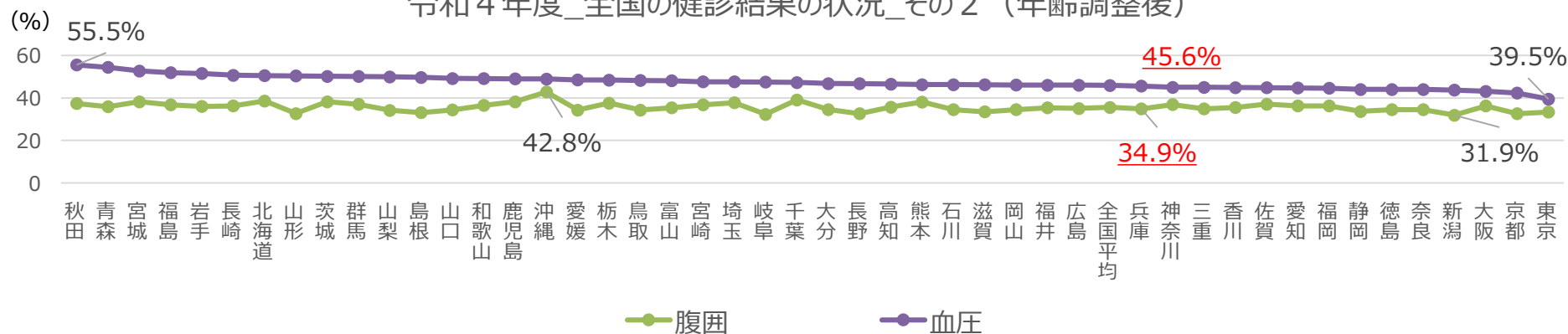
【参考】全国平均健診結果の状況（H30～R4）（年齢調整後）



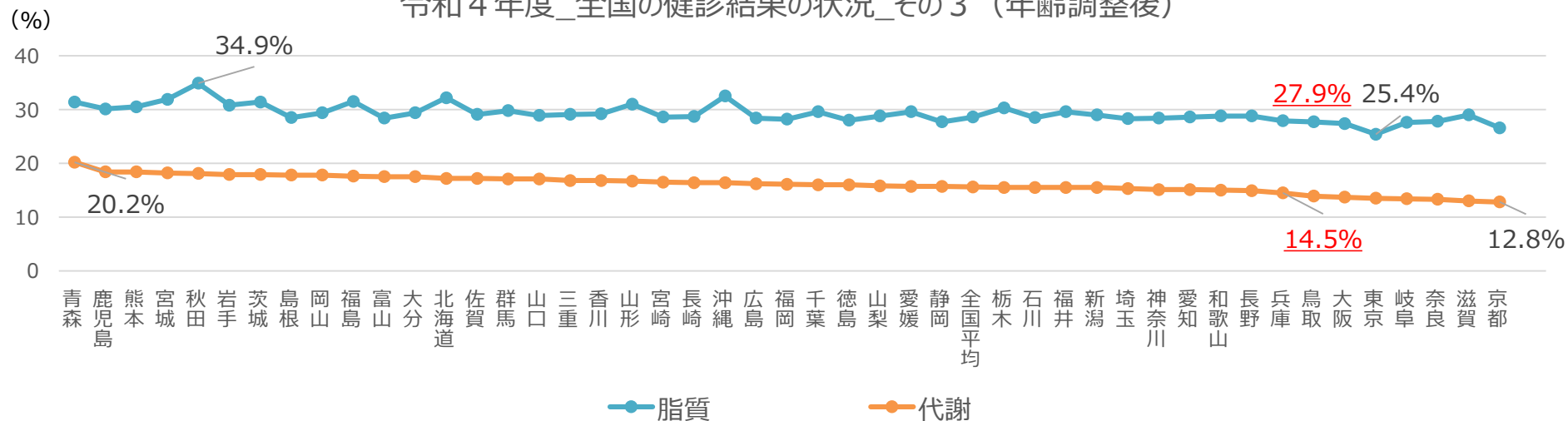
令和4年度_全国の健診結果の状況_その1（年齢調整後）



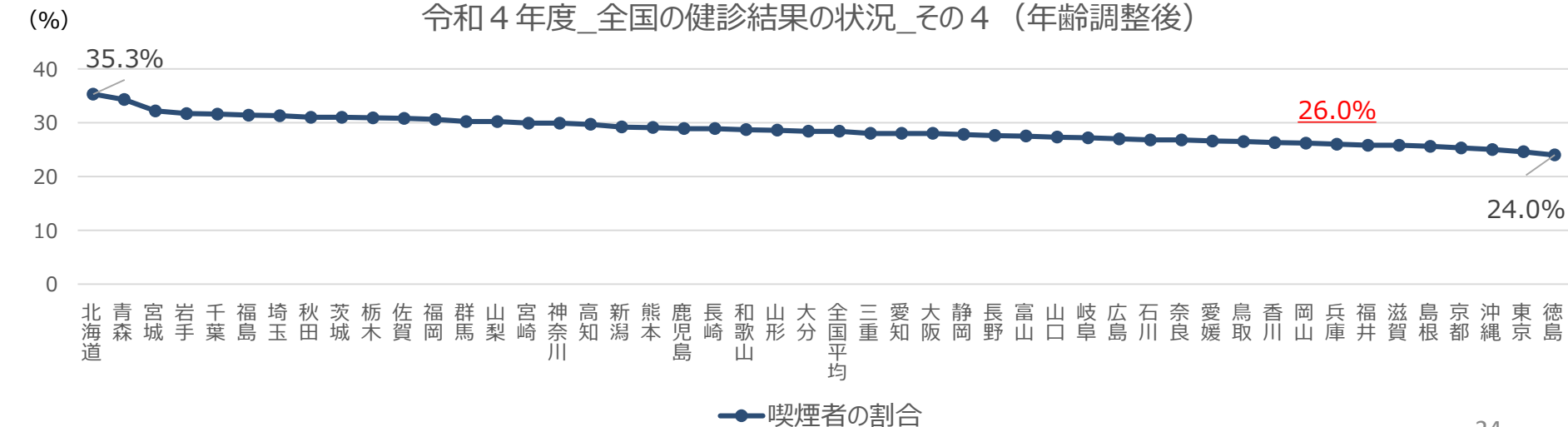
令和4年度_全国の健診結果の状況_その2（年齢調整後）



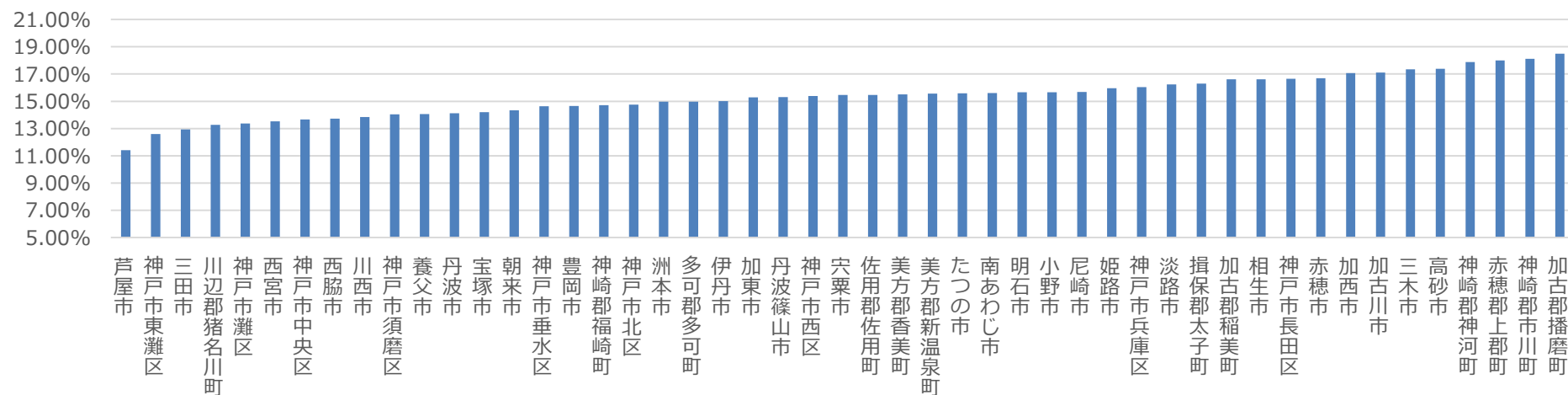
令和4年度_全国の健診結果の状況_その3（年齢調整後）



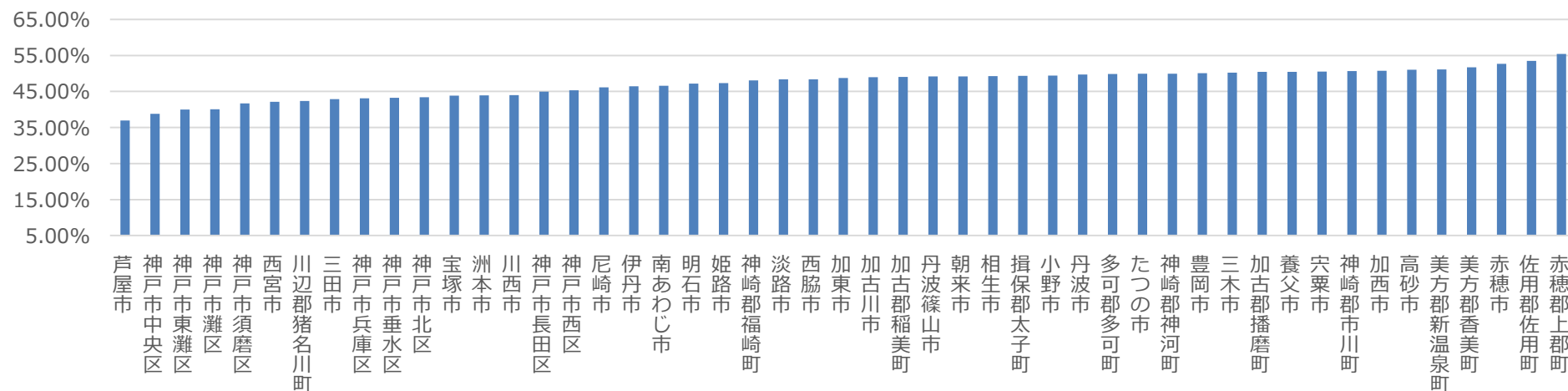
令和4年度_全国の健診結果の状況_その4（年齢調整後）



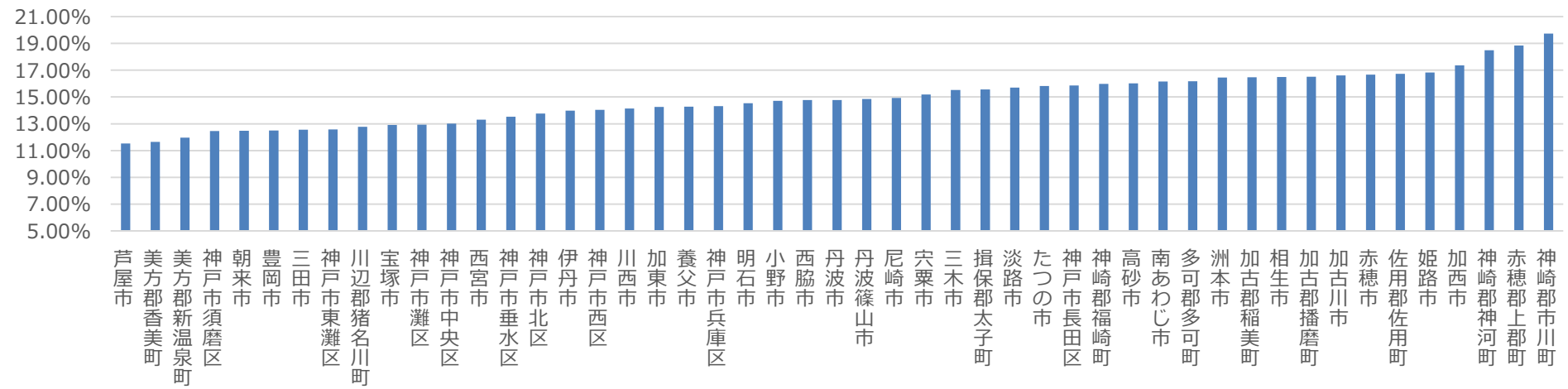
令和5年度_メタボリックシンドロームリスク保有率（年齢調整後）



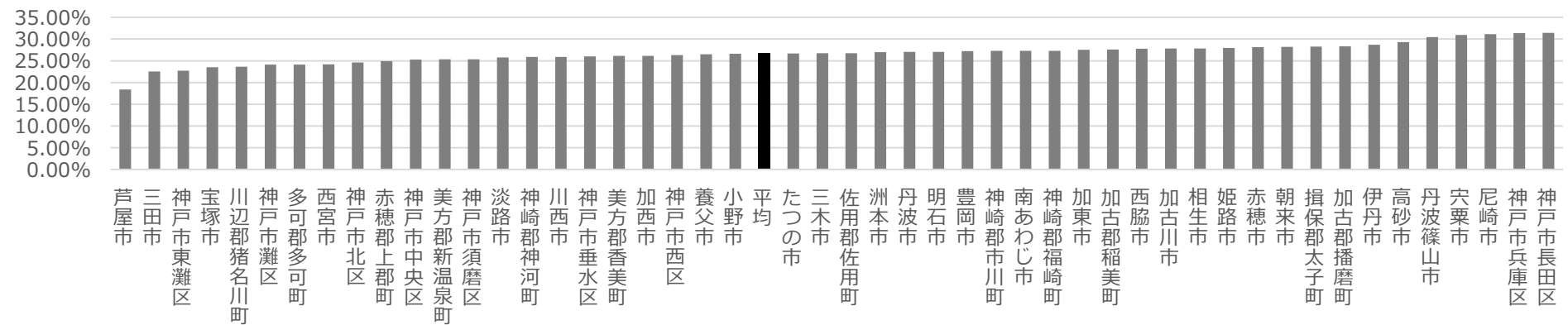
令和5年度_血圧リスク保有率（年齢調整後）



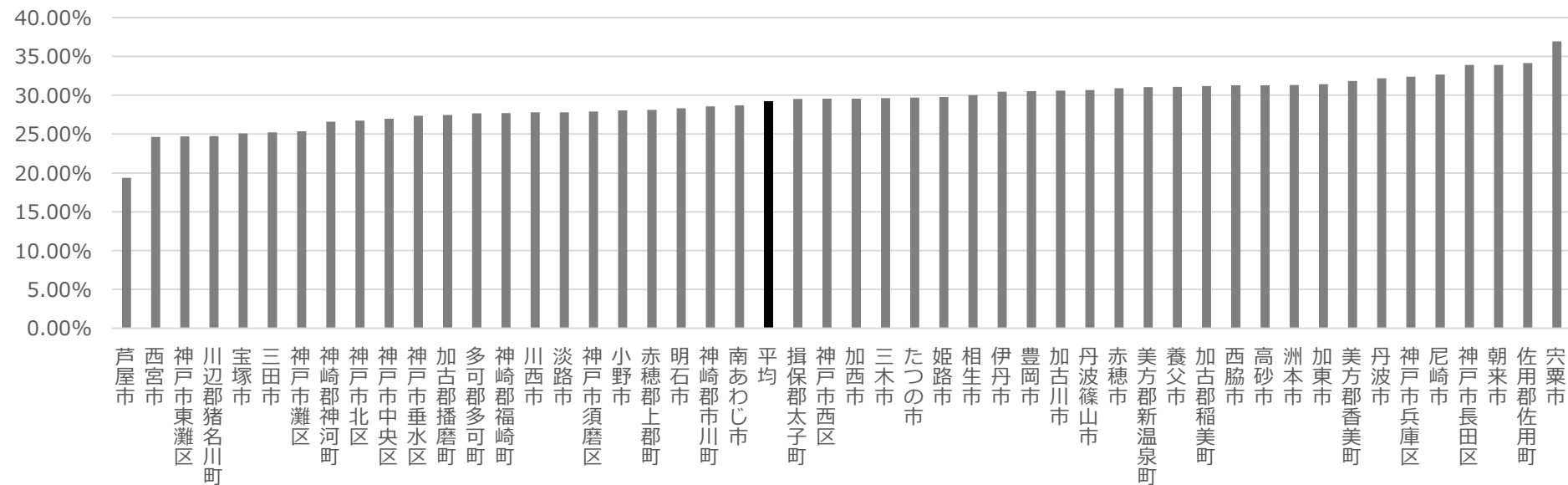
令和5年度_代謝リスク保有率（年齢調整後）



令和5年度_市区町別喫煙率



令和5年度__市区町別喫煙率（40～49歳）



地域

全国
二次医療圏別
市区町別

医療費

一人当たり医療費
疾病別（入院・外来）
年齢別
性別など

職域

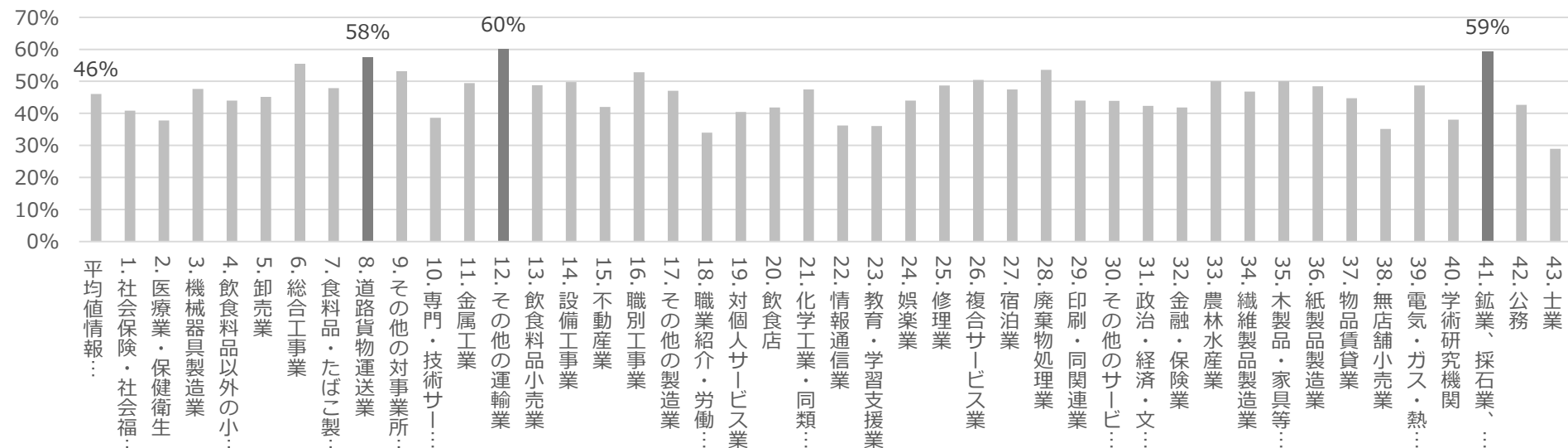
業態別

健診結果データ

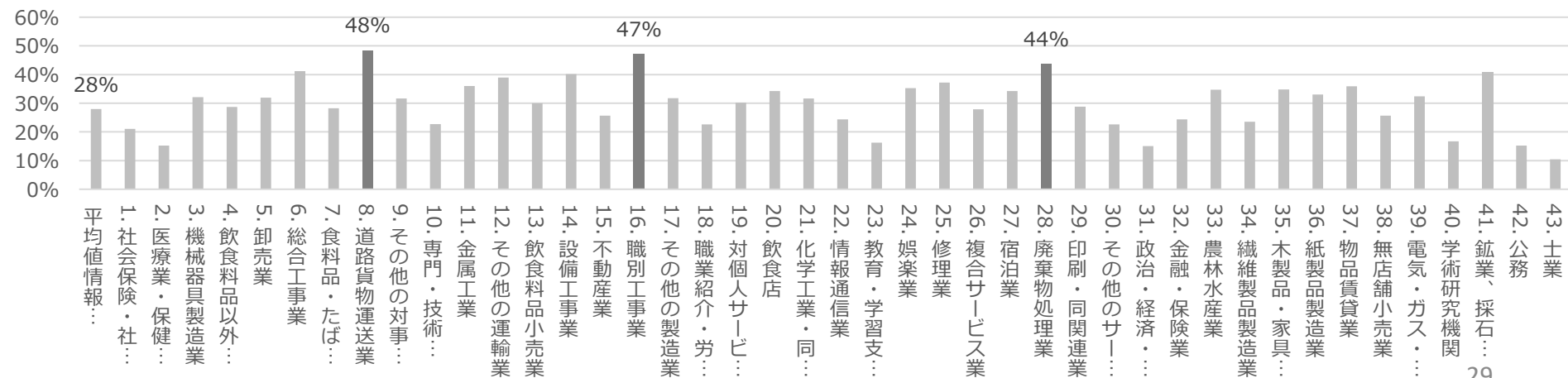
リスク別
生活習慣（質問項目）
年齢別
性別など



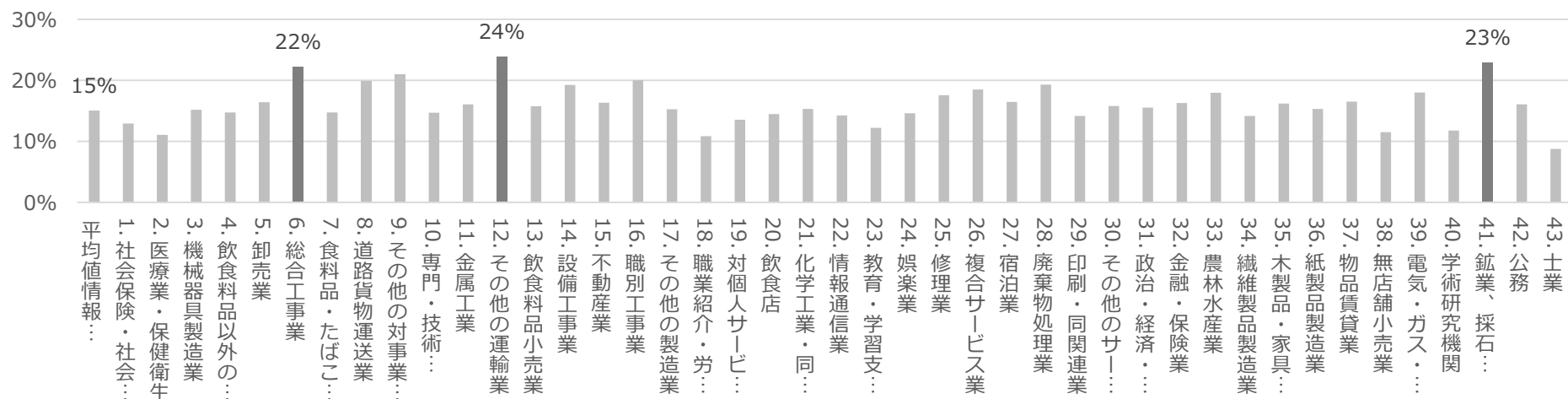
令和4年度_被保険者_血圧リスク該当率（年齢調整前）



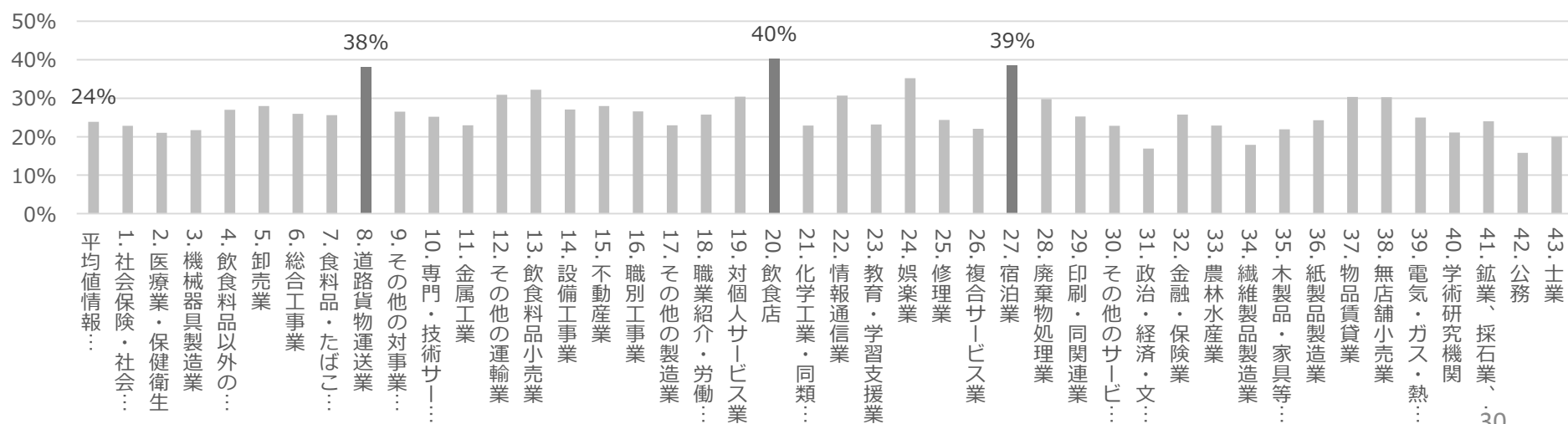
令和4年度_被保険者_質問票喫煙率（年齢調整前）



令和4年度_被保険者_代謝リスク該当率（年齢調整前）



令和4年度_被保険者_質問項目_週3回以上朝食抜き（年齢調整前）



地域職域連携の推進に向けて

- ・データを共有し、地域の課題を見つける
- ・データを活用し、課題に対する要因を探る
- ・データを活用し、課題に対する事業を検討する
- ・データを活用し、地域資源を有効活用する

地域の住民や事業所が元気で健康に活躍するため
一緒に取り組みを進めましょう！

健診結果及び問診結果の基準

項目	基準
①メタボリックシンドロームのリスク保有率	・③かつ④～⑥のうち2項目以上に該当 ・分母は集計対象データ総数
②メタボリックリスク予備群の割合	・③かつ④～⑥のうち1項目に該当 ・分母は集計対象データ総数
③腹囲のリスク保有率	・内臓脂肪面積が100cm²以上 ・内臓脂肪面積の検査値がない場合は、腹囲が男性で85cm以上、女性で90cm以上 ・分母は当該リスクの判定が可能なデータの総数
④血圧のリスク保有率	・収縮期血圧130mmHg以上、または拡張期血圧85mmHg以上、または高血圧に対する薬剤治療あり ・分母は当該リスクの判定が可能なデータの総数
⑤脂質のリスク保有率	・中性脂肪150mg/dl以上、またはHDLコレステロール40mg/dl未満、または脂質異常症に対する薬剤治療あり ・分母は当該リスクの判定が可能なデータの総数
⑥代謝のリスク保有率	・空腹時血糖110mg/dl以上、または糖尿病に対する薬剤治療あり ・空腹時血糖の検査値がない場合は、HbA1c 6.0%以上、または糖尿病に対する薬剤治療あり ・分母は当該リスクの判定が可能なデータの総数
⑦喫煙者の割合	・分子は「現在、たばこを習慣的に吸っている」に「はい」と回答した者の数 ・分母は上記に関する回答のあるデータの総数
⑧BMIのリスク保有率	・BMI25以上 ・分母はBMIの値のあるデータの総数
⑨中性脂肪のリスク保有率	・中性脂肪150mg/dl以上 ・分母は中性脂肪の検査値のあるデータの総数

項目	基準
⑩HDLコレステロールのリスク保有率	・HDLコレステロール40mg/dl未満 ・分母はHDLコレステロールの検査値のあるデータの総数
⑪体重10kg以上増加者の割合	・分子は「20歳の時の体重から10kg以上増加している」に「はい」と回答した者の数 ・分母は上記に関する回答のあるデータの総数
⑫運動習慣要改善者の割合	・分子は「1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上1年以上実施している」、「日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施」、「ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い」に2問以上「いいえ」と回答した者の数 ・分母は上記に関する回答のあるデータの総数
⑬食事習慣要改善者の割合	・分子は「人と比較して食べる速度が速い」に「速い」と回答、「就寝前の2時間以内に夕食をとること1が週に3回以上ある」に「はい」と回答、「朝食を抜くことが週に3回以上ある」に「はい」と回答、「夕食後に間食(3食以外の夜食)をとることが週に3回以上ある」に「はい」と回答、これらのうち2項目以上に該当する者の数 ・分母は上記に関する回答のあるデータの総数
⑭飲酒習慣要改善者の割合	・「お酒(日本酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲む頻度」に「毎日」と回答し、かつ「飲酒日の1日当たりの飲酒量」に「2～3号未満」「3号以上」と回答、もしくは「お酒(日本酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲む頻度」に「時々」と回答し、かつ「飲酒日の1日当たりの飲酒量」に「3合以上」と回答した者の数 ・分母は上記に関する回答のあるデータの総数
⑮睡眠で休養が取れていない者の割合	・分子は「睡眠で休養が十分とれている」に「いいえ」と回答した者の数 ・分母は上記に関する回答のあるデータの総数

●健診結果データについて

集計対象データは各年度末に35歳以上75歳以下に達し、1年間継続して協会けんぽに加入した被保険者の健診データのうち、特定保健指導レベルが判定可能なもの（35から39歳の特定保健指導レベルは40歳以上の階層化の方法に準じて判定）

●居住地別区分別寄与度分解

（居住地：市区町村，二次医療圏）

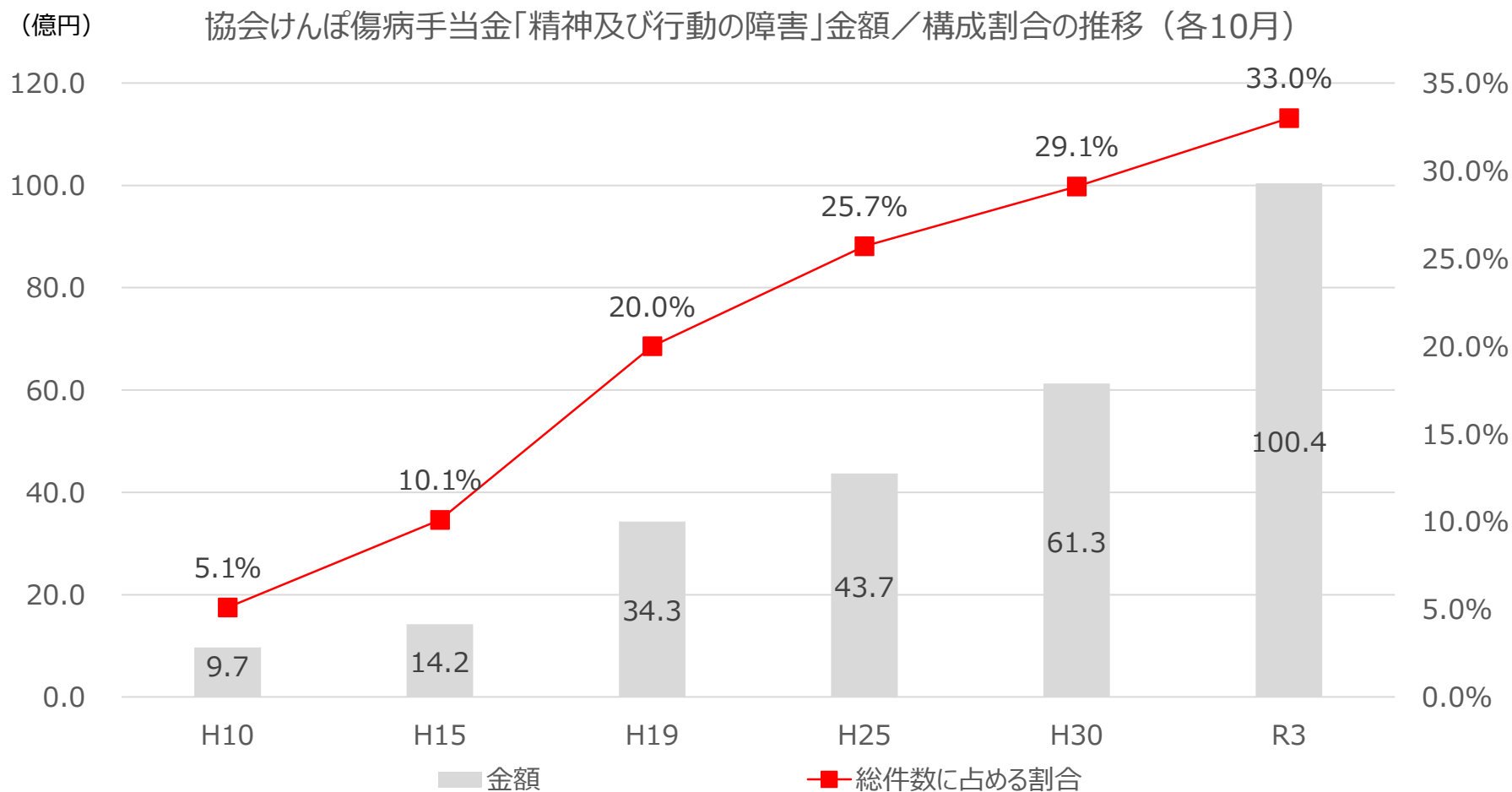
（区分：診療種別，疾病分類，診療種別・疾病分類）

地域差に係る乖離率

$$= \sum_{\text{居住地}} \sum_{\text{区分}} \sum_{\text{年齢階級}} \left(\frac{\text{支部 年齢階級別 居住地別 区分別 1人当たり医療費}}{\text{全国 年齢階級別 区分別 1人当たり医療費}} - 1 \right) \times \frac{\text{支部 年齢階級別 居住地構成割合}}{\text{全国 年齢構成割合}} \times \frac{\text{全国平均 1人当たり医療費}}{\text{全国平均 1人当たり医療費}}$$

【参考】
傷病手当金から見る
メンタルヘルス対策の重要性

【参考】傷病手当金から見るメンタルヘルス対策の重要性



メンタルヘルスセミナーを開催。期間中は「いつでも」「どこで」「誰でも」受講できるよう動画配信を行った。

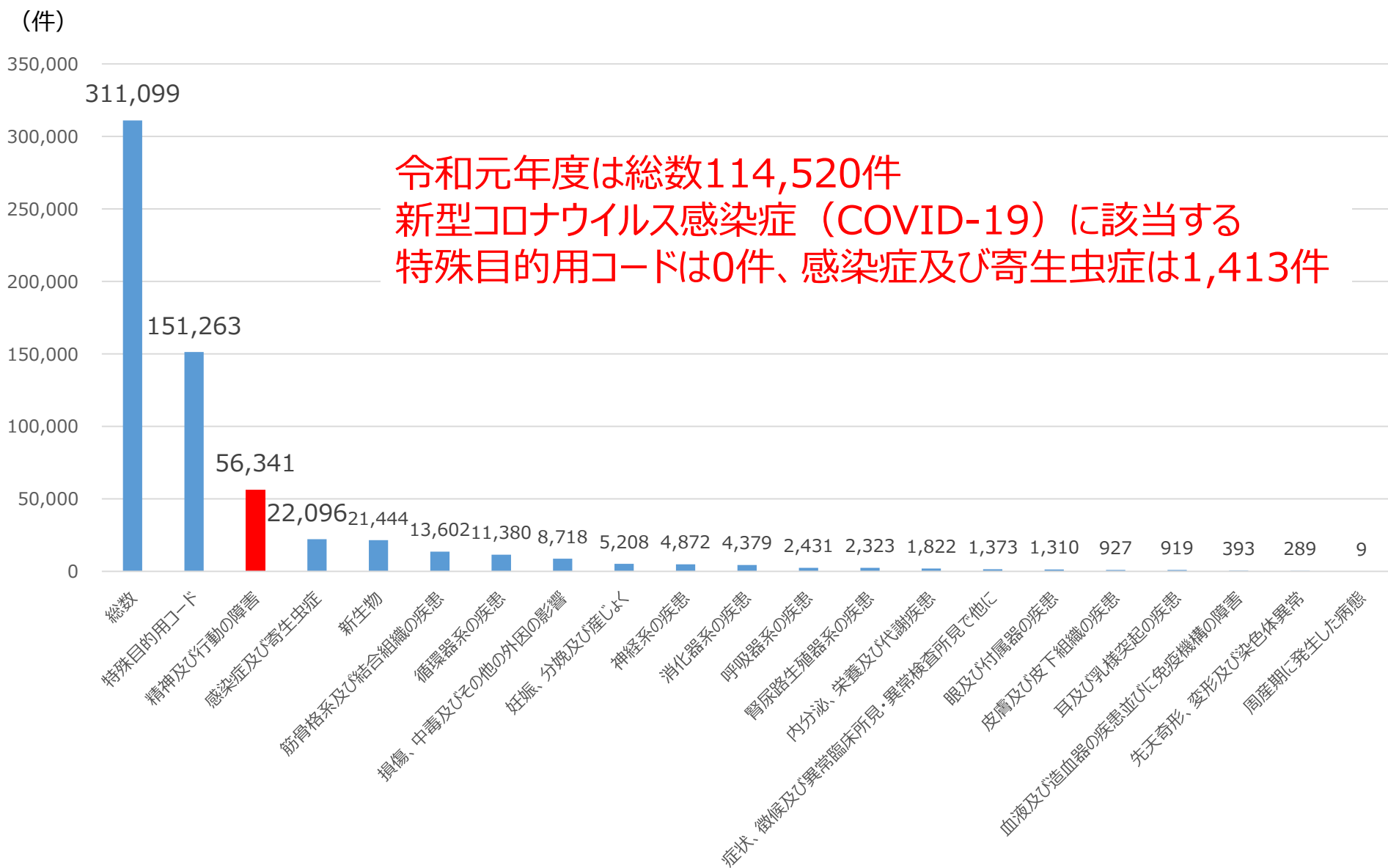
受講期間：8/1～9/30

受講内容：①みんなで学ぶメンタルヘルスセミナー（セルフケア）（約60分）
②管理職のためのメンタルヘルスセミナー（ラインケア）（約60分）

視聴回数：1,808回

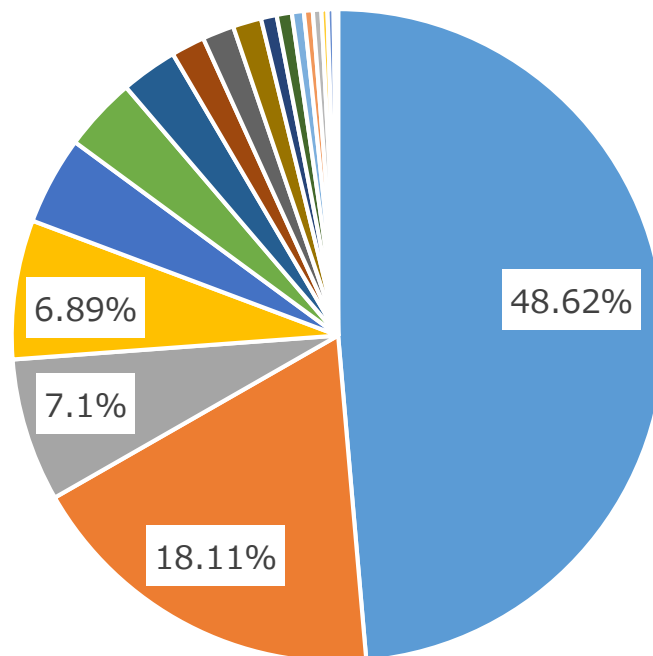
視聴回数：1,349回

【参考②】傷病手当金件数（傷病別 令和4年度）



【参考③】傷病手当金（支給件数割合 令和4年度）

約55%が新型コロナウイルス感染症（COVID-19）



- 特殊目的用コード
- 新生物
- 損傷、中毒及びその他の外因の影響
- 消化器系の疾患
- 内分泌、栄養及び代謝疾患
- 皮膚及び皮下組織の疾患
- 先天奇形、変形及び染色体異常

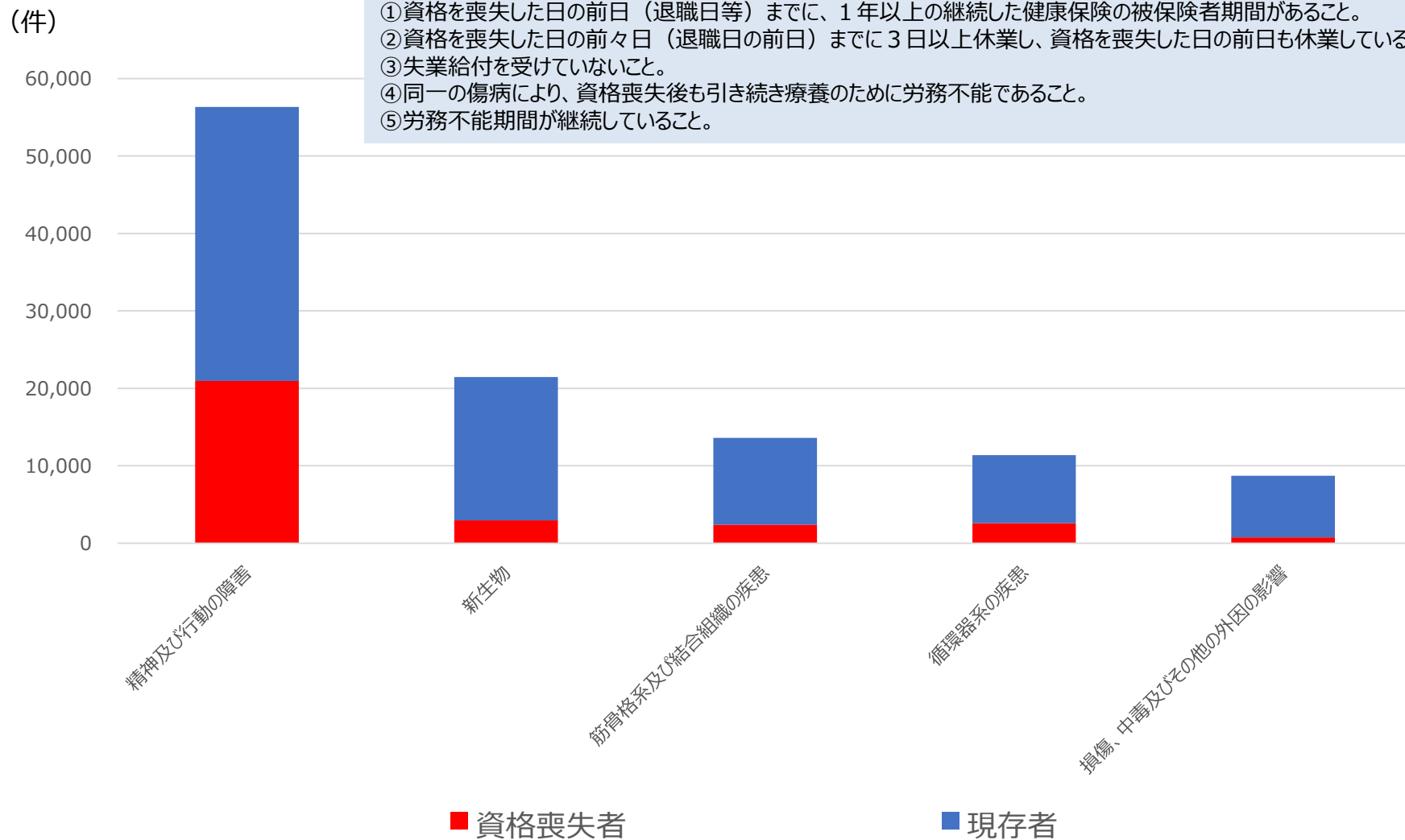
- 精神及び行動の障害
- 筋骨格系及び結合組織の疾患
- 妊娠、分娩及び産じょく
- 呼吸器系の疾患
- 症状、徴候及び異常臨床所見・異常検査所見で他に
- 耳及び乳様突起の疾患
- 周産期に発生した病態

- 感染症及び寄生虫症
- 循環器系の疾患
- 神経系の疾患
- 腎尿路生殖器系の疾患
- 眼及び付属器の疾患
- 血液及び造血器の疾患並びに免疫機構の障害

【参考④】傷病手当金（傷病別資格喪失者及び現存者の状況 令和4年度）

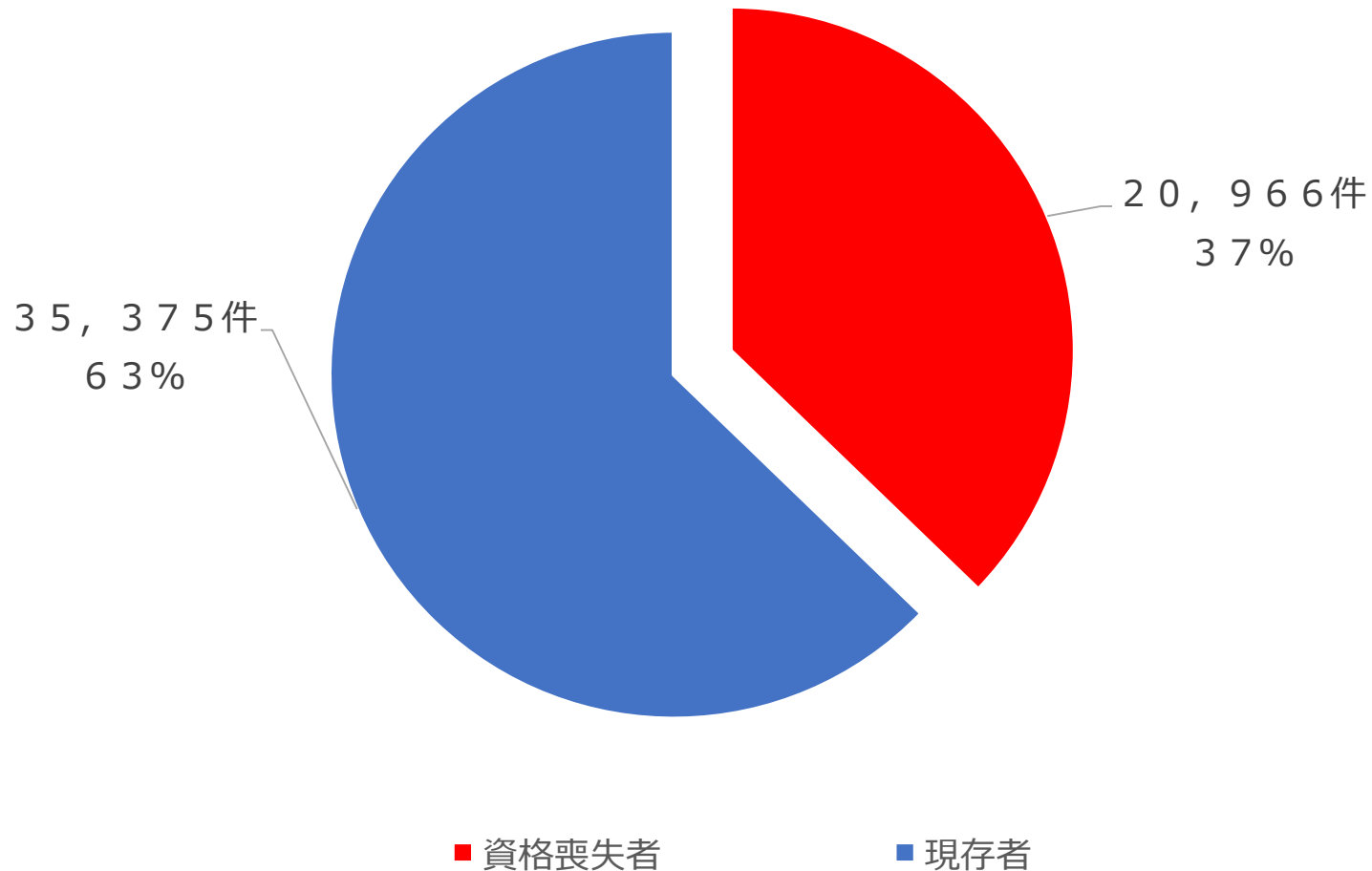
①～⑤の要件をすべて満たす場合、退職後も引き続き傷病手当金の支給を受けることができます。

- ①資格を喪失した日の前日（退職日等）までに、1年以上の継続した健康保険の被保険者期間があること。
- ②資格を喪失した日の前々日（退職日の前日）までに3日以上休業し、資格を喪失した日の前日も休業していること。
- ③失業給付を受けていないこと。
- ④同一の傷病により、資格喪失後も引き続き療養のために労務不能であること。
- ⑤労務不能期間が継続していること。



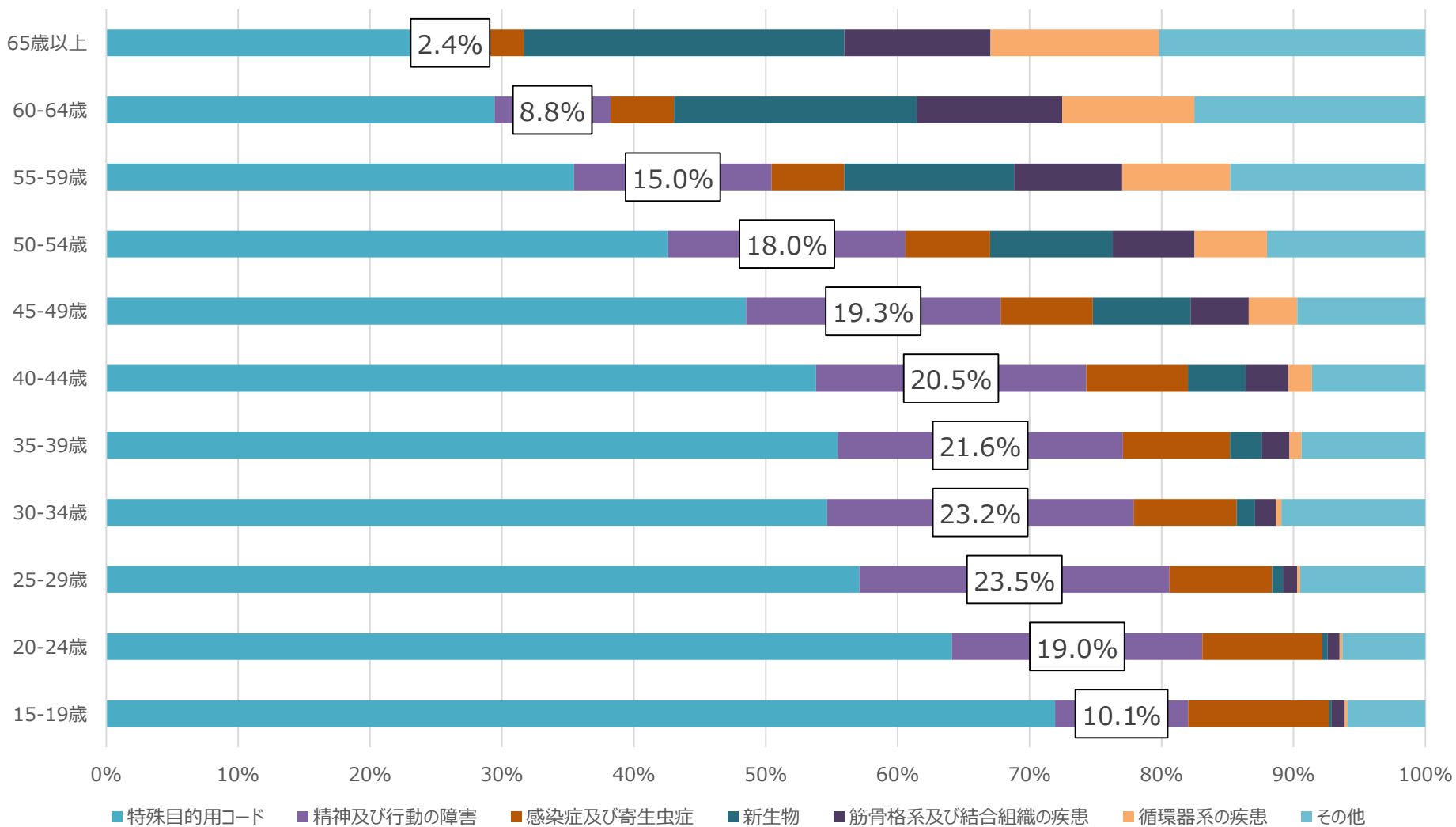
【参考⑤】傷病手当金（「精神および行動の障害」における資格喪失者および現存者の割合 令和4年

4 割弱が資格を喪失している



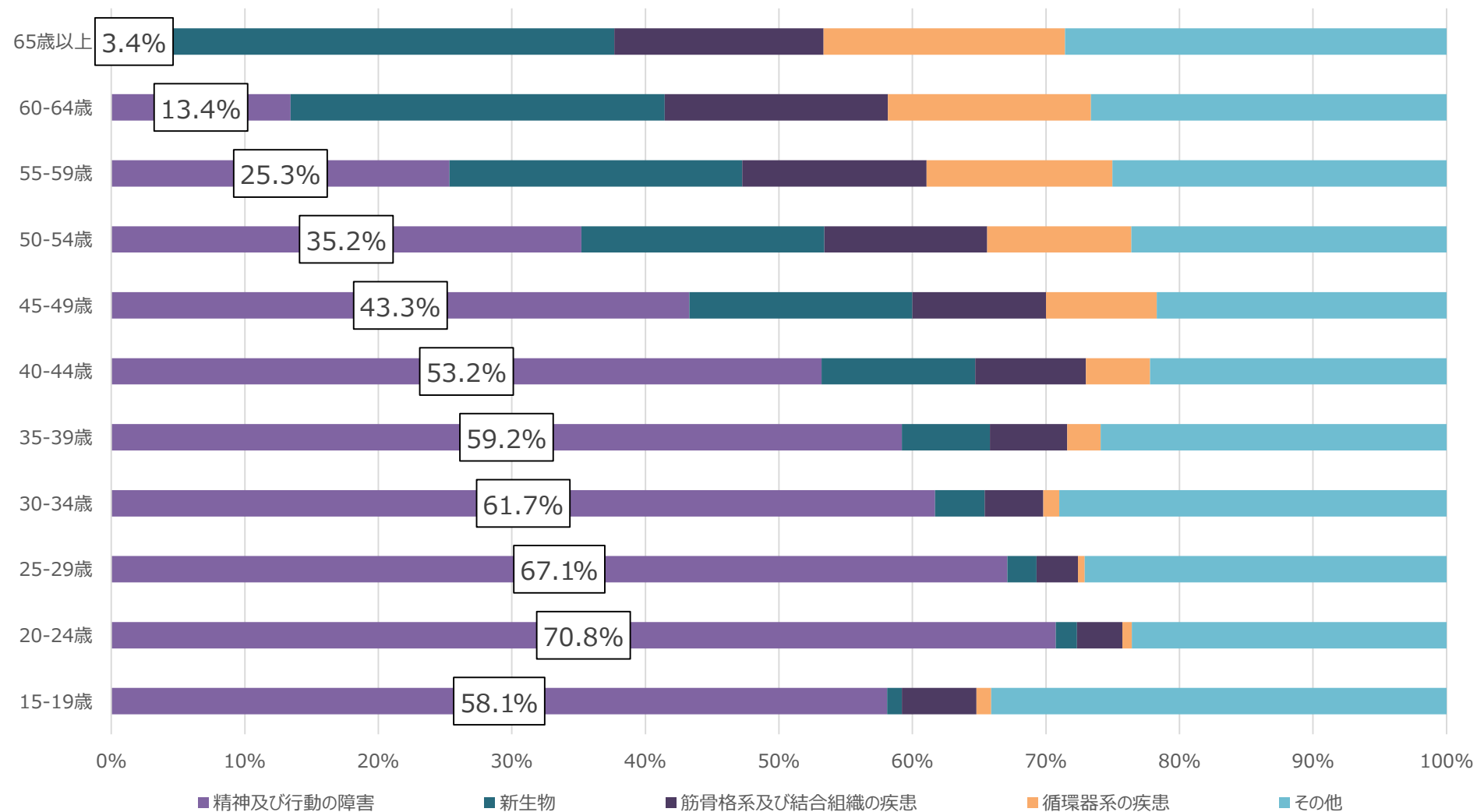
【参考⑥】傷病手当金（年代別支給件数の割合 令和4年度）

どの年代も新型コロナウイルス感染症（COVID-19）占める割合が大きい



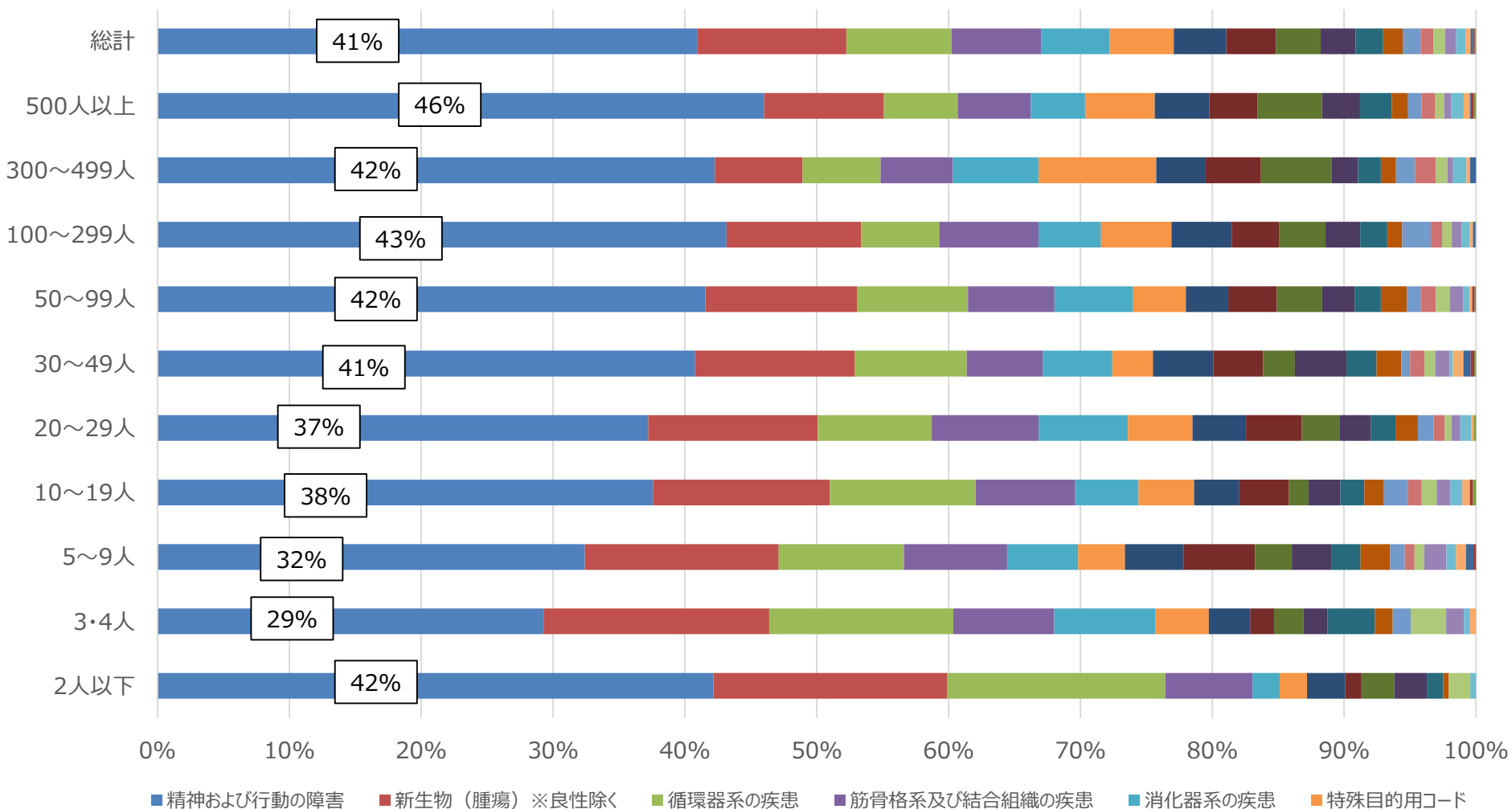
【参考⑦】傷病手当金（年代別支給件数の割合（新型コロナウイルス感染症を除く）令和4年度）

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）を除いた場合は
「精神および行動の障害」の占める割合が高い



【参考⑧】傷病手当金（主な傷病別における事業所規模別の状況 令和5年度）

事業所の規模で差はあるが、「精神および行動の障害」が全体の件数に占める割合はどの規模でも高い。



※令和5年4月から9月までの兵庫支部における6か月間の傷病手当金の支給データから抽出。保険証記号及び番号による重複は削除。

今も、これからも、いきいき生活するために

今、神戸市が抱える健康課題



ライフコースアプローチから見た健康課題

青年期
(15～25歳)

壮年前期
(25～45歳)

壮年後期
(45～65歳)

高年期
(65歳～74歳)

後期高齢期
(75歳～)

こころの健康

メンタルヘルス不調での休職・退職

栄養・食生活（やせ）

やせの現状が不明

女性のやせが多い

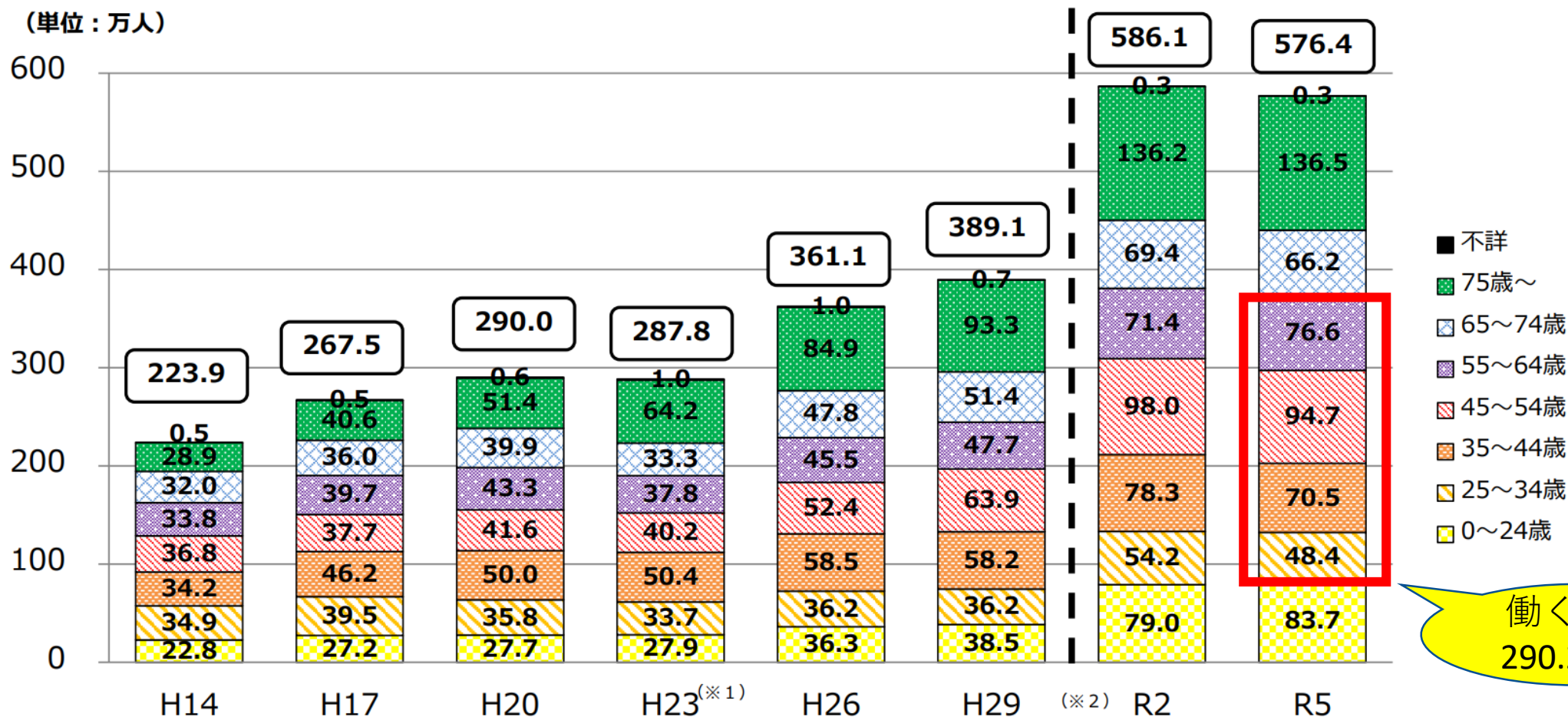
男女ともにやせが多くなる

骨粗しょう症

女性は、50歳以降緩やかな増加、60代以降に急激な増加

糖尿病

糖尿病のコントロールが悪い（男性）



（※1）H23年の調査では宮城県の一部と福島県を除いている。

（※2）R2年から総患者数の推計方法を変更している。具体的には、外来患者数の推計に用いる平均診療間隔の算出において、前回診療日から調査日までの算定対象の上限を変更している（H29年までは31日以上を除外していたが、R2年からは99日以上を除外して算出）。

過去1年間にメンタルヘルス不調により 連続1か月以上休業 or 退職した労働者がいた事業所割合（令和5年）

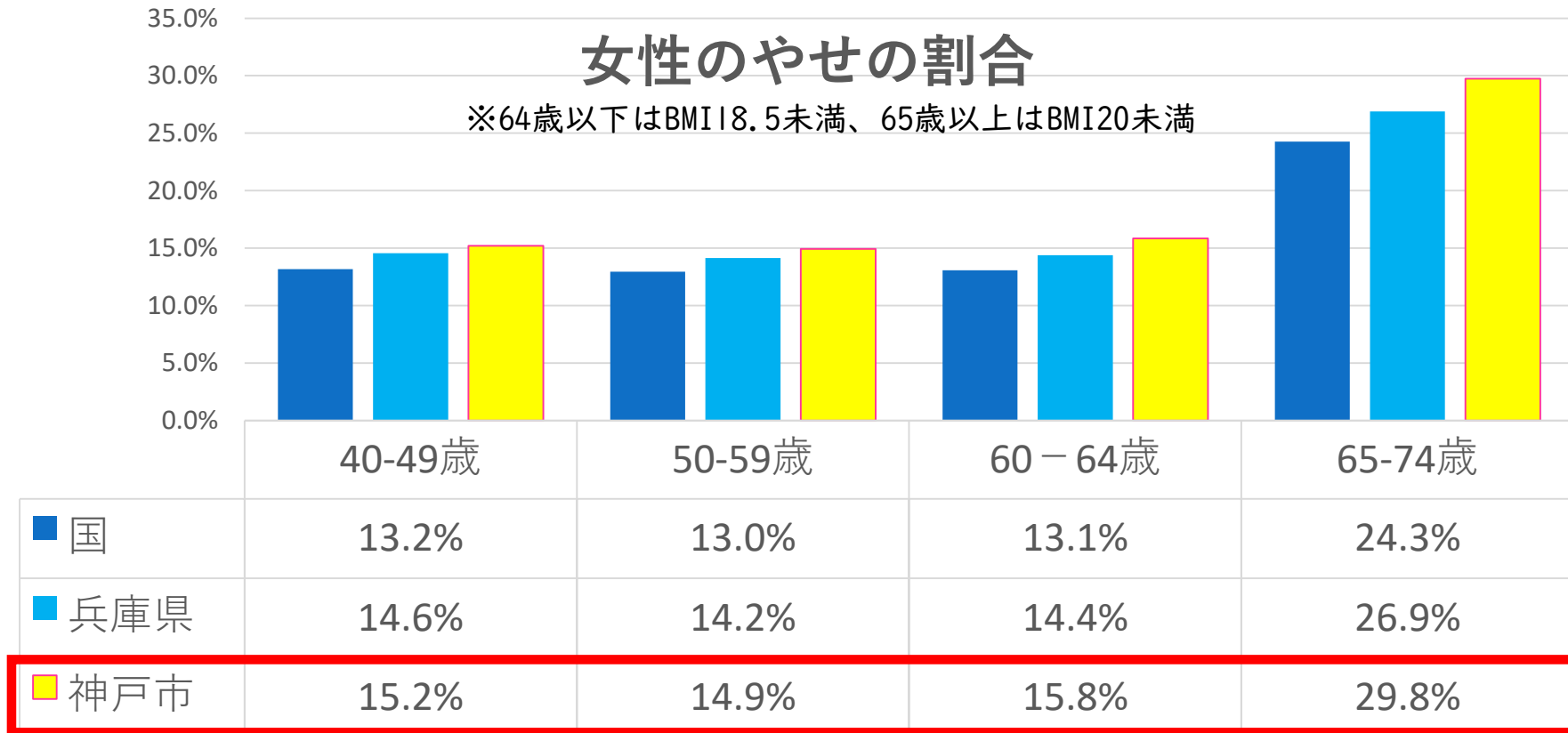
令和5年	事業所計	(複数回答)		
		メンタルヘルス不調による連続1か月以上休業した労働者又は退職した労働者がいた ¹⁾	連続1か月以上休業した労働者がいた	退職した労働者 ²⁾ がいた
区分				
合計	100.0	13.5%	10.4%	6.4%
(産業)				
農業, 林業 (林業に限る。)	100.0	11.7	6.7	8.6
鉱業, 採石業, 砂利採取業	100.0	6.6	4.3	2.3
建設業	100.0	10.3	6.7	4.5
製造業	100.0	16.8	14.2	6.9
電気・ガス・熱供給・水道業	100.0	23.3	23.3	2.0
情報通信業	100.0	32.4	28.9	14.7
運輸業, 郵便業	100.0	11.6	9.9	4.8
卸売業, 小売業	100.0	9.0	7.0	4.7
金融業, 保険業	100.0	22.3	17.2	10.0
不動産業, 物品賃貸業	100.0	8.4	5.7	3.7
学術研究, 専門・技術サービス業	100.0	23.4	22.2	5.1
宿泊業, 飲食サービス業	100.0	8.2	6.1	3.1
生活関連サービス業, 娯楽業	100.0	11.0	7.9	4.1
教育, 学習支援業	100.0	20.8	16.2	7.9
医療, 福祉	100.0	17.6	11.2	12.0
複合サービス事業	100.0	19.0	15.2	6.9
サービス業 (他に分類されないもの)	100.0	14.9	11.7	6.5
令和4年 合計	100.0	13.3%	10.6%	5.9%

○合計
メンタルヘルス不調により連続1か月以上休業した労働者又は退職した労働者がいた事業所の割合は、令和4年より増加している。（13.3% → 13.5%）

○産業別
・特に「情報通信業（32.4%）」、「学術研究、専門・技術サービス業（23.4%）」、「電気・ガス・熱供給・水道業（23.3%）」「金融業、保険業（22.3%）」が多い。

・退職した労働者がいた事業所の割合は「情報通信業」（14.7%）が最も高く、「医療、福祉」（12.0%）、「金融業、保険業（10.0%）」が次いで高かった。

女性の低栄養・やせ



国・県に比べ、女性のやせの割合が高い。

厚生労働省：NDB第10回オープンデータ
(令和4年度の特健健診分)より

女性の低栄養・やせ

令和7年4月17日、日本肥満学会が女性の低栄養・やせを
新たな疾患概念「女性の低体重/低栄養症候群(FUS:ファス)」として提唱

＜低体重・低栄養による健康リスク＞

- ・ 骨量低下および骨粗鬆症
- ・ サルコペニア様状態（筋量低下）
- ・ 月経周期異常・妊孕性及び児の健康リスク
- ・ ミネラル・ビタミン不足による健康障害
（貧血、免疫機能低下など）
- ・ 代謝異常（糖尿病発生リスク）
- ・ 精神・神経・全身症状
（倦怠感、睡眠障害、抑うつ、不安等）

「閉経前までの成人女性における低体重や低栄養による健康課題」より

やせ

働く女性の心とからだの応援サイト

トップ > 女性特有の健康課題 > やせ

月経について 妊娠・出産産後の不調 不妊治療 流産・死産

やせ 貧血 かくれ貧血 甲状腺の病気 女性のうつ

「もっとやせたい！」と思うあなたへ やせすぎの影響を知りましょう

いま、日本の若い女性の「やせ」が問題になっています。やせは本人の健康だけでなく、次世代の子どもの健康へも影響を及ぼすこともあるため、適切な体重管理が必要です。

1. 「やせ」とは

2. 「やせ」の背景にあるもの

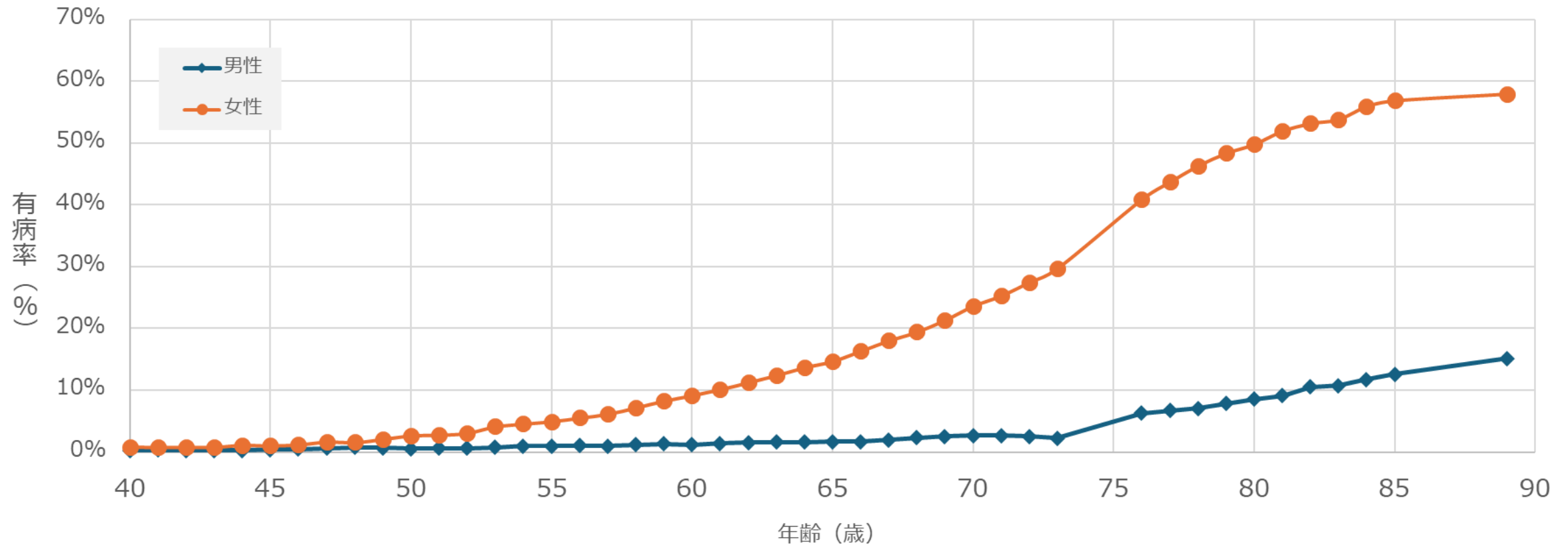
3. 「やせ」の影響は赤ちゃんにも？

4. 事業主の皆さまへ

厚生労働省の情報発信 働く女性の健康支援事業
<https://www.boseinavi.mhlw.go.jp/>

骨粗鬆症有病率（性・年代別）

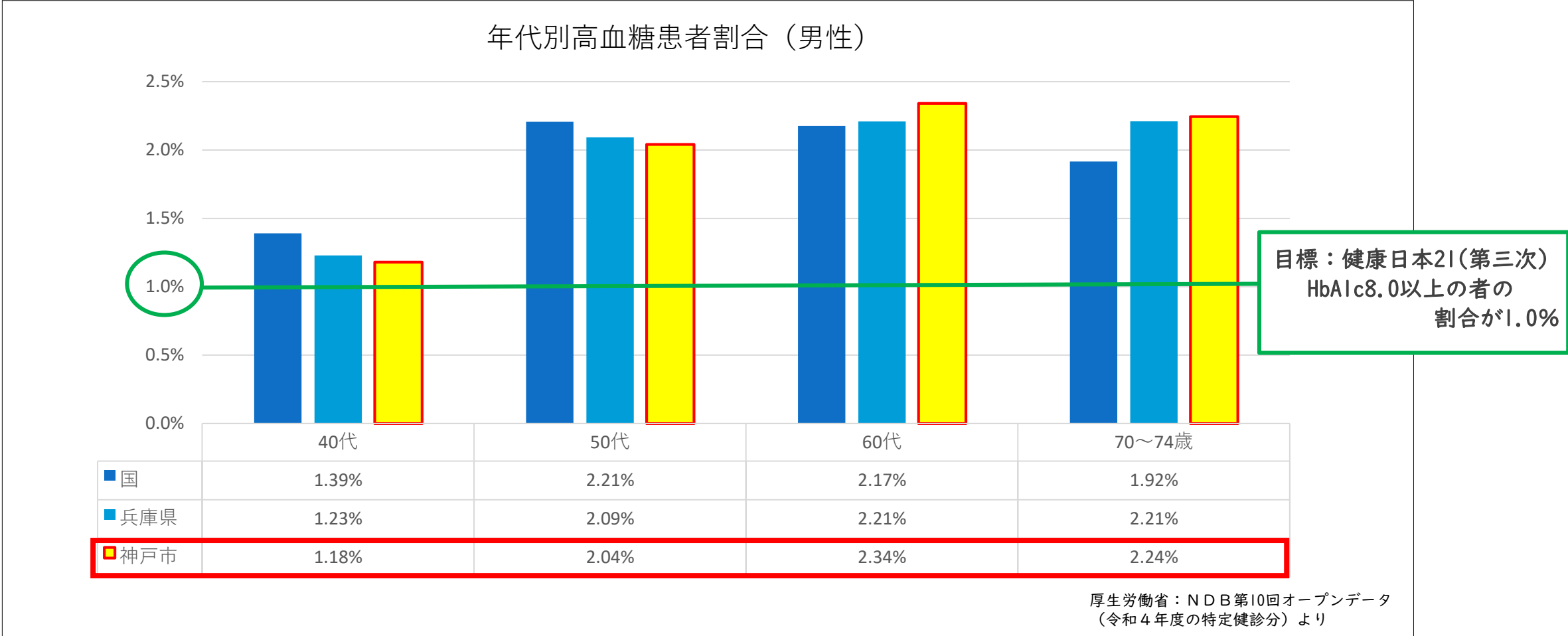
兵庫県の現状



第83回日本公衆衛生学会総会, 2024,
藤原、姉崎他, 「(PI-14) 女性の骨粗鬆症と脆弱性骨折の実態: 自治体検診データとKDBの連結分析」発表内容より

糖尿病のコントロール状況が国や県と比較して悪い

60代以上で、男性の血糖コントロール不良者(HbA1c※ 8.0以上)の割合が高い



女性（神戸市）の参考値：40代：0.33%、50代：0.61%、60代：0.84%、70代：0.96%

※HbA1cとは、直近1～2か月の血糖値の平均レベルを反映した糖尿病の指標。当日の食事や運動など短期間の血糖値の影響を受けない。基準値は5.5%以下

- ・ ころの健康
- ・ 女性の低栄養・やせ
- ・ 骨粗しょう症
- ・ 糖尿病コントロール状況の改善（特に男性）



健康創造都市KOB 推進会議の取り組み

ミッション・パーパス
(使命・存在意義)

誰もが健康になれるまち

ビジョン(目指す姿)

- ①健康寿命の延伸 ②健康格差の縮小
- ③個人の健康づくり活動と企業の健康経営を通じた市内経済の活性化

マテリアリティ(重要課題)

①健康経営の推進

②健康に関心の薄い人を含め誰もが無理なく健康になれる環境づくりの推進

成果指標・目標値

プロジェクト

成果指標・目標値

プロジェクト

成果指標・目標値

プロジェクト

成果指標・目標値

プロジェクト

令和6～8年度

新規プロジェクトの立案について

BE KOBE

【テーマ】マテリアリティ（重要課題）に対応するもの

①健康経営の推進

②健康に関心の薄い人を含め

誰もが無理なく健康になれる環境づくりの推進

【ポイント】

①コンソーシアムとして課題解決を目指すこと

②単発のイベントで終わらず、効果検証しながら

目的達成のために進めていくこと

【開始方法】meet up！での提案、検討を経て承認



交流会「meet up！」について

BE KOBE

内容：プロジェクトの相談、プロジェクトの効果検証等
時期：プロジェクトリーダーと相談の上、決定
ロジ：「meet up!」事務局

2024年度 (株)アシックス様、江崎グリコ(株)様

日本イーライリリー(株)様、明治安田生命(相)様

今年度、新規事務局メンバーとなる参画企業様を
募集します！

次回開催時期：10月頃を予定



あなたの食事は大丈夫？ 簡単セルフチェック



神戸市食育ポータルサイト「こうべ食フレ！」



URL : <https://kobeshokuiku.city.kobe.lg.jp/syokuiku/3970/>

こうべ食フレ!

食生活通信 ~セルフチェック編~

だるい 肌あれ イライラ 肩こり・腰痛 便秘・下痢 下腹ポッコリ

その不調、ふだんの食事が原因かも?!
今すぐ簡単「3チェック」で確認してみましょう。

1 食事量チェック

食事量は、あなたにとって適量ですか?
下の表を使って、身長と体重からチェックしてみましょう。
(例) 身長170cm、体重75kgの方は「★」の位置になります。

身長	体重	35kg	40kg	45kg	50kg	55kg	60kg	65kg	70kg	75kg	80kg	85kg	90kg	95kg	100kg
140cm															
145cm															
150cm															
155cm															
160cm															
165cm															
170cm										★					
175cm															
180cm															
185cm															
190cm															
195cm															
200cm															

黄色の方は「不足」気味。
ちよい足して食事量を
増やしましょう。

白色の方はおおむね「適量」。
今の食事量を維持しましょう。

赤色の方は「過剰」気味。
ちよとずつ食事量を
減らしましょう。

2 栄養バランスチェック

食事量の次は、
食事内容をチェック!



3 塩分チェック

ほとんどの日本人はとり過ぎ。
あなたの塩分量は大丈夫?



KOBE CITY OF DESIGN

3E食の応援レシピ



KOBE 食の応援 レシピ
たんぱく質が
しっかりとれる
フレイル予防レシピ
フレイル予防篇



KOBE 食の応援 レシピ
食材そのものの味を
生かし薄味調理
月齢に応じた
離乳食レシピ
離乳食篇

詳しくはこちら



こうべ食フレ レシピ

従業員の方へ
チラシを配布い
ただける場合
は、
保健課へご連絡
ください。



神戸市こころのサポーター養成研修

#出張型はじめます

神戸市健康局保健所保健課精神保健福祉担当

2025年 7月 10日



[企業・団体募集のお知らせ]

2025年度から、講師と市職員が皆さんの企業・団体へ伺い研修を行う

神戸市こころのサポーター養成研修(出張型)

を開催します！



職員のメンタルヘルス
意識向上に



職場や地域の
勉強会へ



共に支えあえる
環境づくりの第一歩に



[目次]

01

研修概要

そもそもこころのサポーター養成研修とは？

02

研修内容

どんな内容が学べるの？詳しく知りたい！

03

実施期間・申込方法

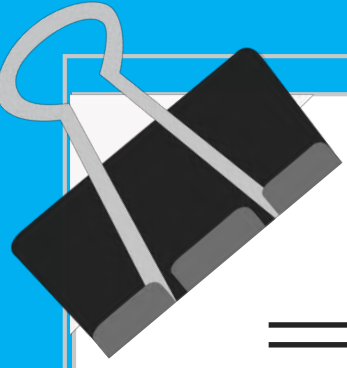




01

研修概要

こころのサポーター養成研修とは？



[研修概要]

こころのサポーター養成研修とは

「身近な人の**こころの不調に気付き、声をかけ、話を聴くことができるようになる**」
ための研修です。

メンタルヘルスに関する基礎知識や、「相手の話をどう聴けばよいか」
「どう声をかけたらいいのか」というような
実践的なスキルも学ぶことができます。



昨年度は多くの
市民の方にご参加
いただきました



[研修概要]

受講資格

ありません。特別な資格も不要です。
(できるだけ多くの方に受講いただきたいと考えています。)

所要時間

概ね2時間30分

実施期間

2025年10月1日(水)～2026年2月20日(金)まで



02

研修内容

どんなことが学べるの？詳しく知りたい！



[研修内容]

こころのサポーター養成研修では、共通内容と選択内容(2テーマのうち1つを選択)について学ぶことができます。(研修所要時間は約2時間半です)

共通内容

- ・こころの病気の基礎知識と回復
 - ・身近な人をサポートする方法(こころのサポーター4つのステップ)
 - ・グループワーク
-

選択内容

1研修につき、次のいずれか1つのテーマを選択

- ・テーマ①こころの病気について学ぶ
 - ・テーマ②ストレスへの気づきと対応方法
-



03

申込受付期間・方法



[申込受付期間・方法]

二次元コードからアクセスし、申込フォームへ入力してください。
(出張型研修の募集要領等も掲載しております。)

申込受付期間

2025年6月1日(火)から7月31日(木)まで

実施団体上限数

先着8団体

※実施決定につきましては、講師調整の上8月20日(水)までにメールで通知します。





市民向けこころのサポーター養成研修も 今年秋頃から 実施を予定しております。 多くの方のご参加をお待ちしています！



令和7年度研修実施日程につきましては、
確定次第神戸市HPでお知らせいたします。
右記の二次元コードからアクセス
してください。



神戸市
こころのサポーター
養成研修

誰もが「こころ」の不安を経験する時代。
みえない「こころ」の声を聴き方。あなたは知っていますか。

2024年10月10日～12月19日までの全10回
(日時・場等詳細につきましては裏面をご確認ください)

心のサポーターとは？
メンタルヘルスや精神疾患へ関心しい地域と触れ合い、身近に
いる「こころのサポーター(人)」に対してさまざまな知識やスキルをす
まみれ、こころの不安や悩みを支援していきます。

参加対象
神戸市内に在住、在勤、在学、事業所を有する方(小学生以上対象)

参加方法
WEB：神戸市イベント申込サイト <https://www.city.kobe.lg.jp/0000/contents/innerdata/kokoro.html>
(神戸市こころのサポーター養成研修の応募ページ)へアクセスしお申し込みください。

申込期間
2024年9月20日(金) 9:00～ 希望者全員分まで開け口まで【先着順】

心のサポーターへの認定について
本研修修了者には、厚生労働省の心からサポーター養成事業に基づき、
「心からサポーター認定証」を発行いたします。希望者のみご自宅等に郵送いたします。
認定証発行のため氏名、住所、生年月日等の個人情報をいただくことを
あらかじめご了承ください。

参考：令和6年度ちらし



是非お問合せください！



または
healthcare@fbri.org

神戸ヘルス・ラボのご紹介

リビング・ラボ、ヘルス・ラボとは

社会課題の解決や、新しい価値を生み出すために、市民・企業・行政が「共創する」ことに軸を置いた方法論。生活空間(Living)や健康(Health)と実験室(Lab)を組み合わせた造語。

神戸医療産業都市推進機構
クラスター推進センター
ヘルスケアグループ

市民が協力して仮説検証を推進しています

ヘルスケア製品・サービス

会員募集

神戸在住・在勤・在学の方対象

イベント

セミナー・体験会で学ぶ

モニター調査

調査・研究に参加



サポーターになって、
あなたも家族も健康に！

神戸ヘルス・ラボ
**ヘルスケア
市民サポーター
募集**

対象
神戸市在住・在勤・在学の方

みなさまの健康づくりや予防に役立つ情報
製品・サービスのモニター調査などをご案内！！

登録方法
はこちら！

モニター調査例
サプリメント・食品・化粧品・フレイル予防
スマートウォッチ・健康アプリ

健康情報の発信や健康イベントの開催
詳細につきましては、
神戸ヘルス・ラボHPにてご確認ください。

▲神戸ヘルス・ラボHP

現在約3千名

お問合せ先
公益財団法人神戸医療産業都市推進機構
クラスター推進センター神戸ヘルス・ラボ事務局

TEL: 078-306-0719
E-mail: khilab@fbri.org



A10 Lab
三日坊主防止アプリ
みんなチャレ

チームで取り組むフレイル予防
**神戸フレイル予防
チャレンジ**

スマホ教室
付き！

兵庫医療大学
木桶計器製作所
公益財団法人神戸医療産業都市推進機構
ヘルスケアサービス開発支援事業

20～80歳代
対象
モニター募集

日本人における年代別呼吸筋力基準値と基準範囲の測定
呼吸筋力(吸ったり吐いたりする力)を測定します

呼吸筋力をご存じでしょうか？
私たちは普段何気なく、酸素を吸って二酸化炭素を吐き、呼吸をしています。この呼吸は呼吸筋の働きによって行われ、呼吸筋力は手・足の筋力と同じく、年齢とともに衰えます。また喫煙や病気、最近では新型コロナウイルス感染による後遺症としての呼吸困難にも、呼吸筋力が関係しています。今回のモニター調査を通じて、日本人の年代別呼吸筋力基準値と基準範囲を作ることを目指します。

サプリメント
食習慣
運動プログラム
デジタルヘルス

神戸ヘルス・ラボからのご提案

～相互協力で実証実施しましょう!～



誰もが健康になれるまち
「健康創造都市KOBE」

社会実装

課題抽出

仮説検証+実証

課題検討&協力

実証課題



お問合せ
e-mail作成画面



ヘルスケア市民サポーター登録

神戸ヘルス・ラボHP

An infographic with a teal background and white grid lines. At the top, there are silhouettes of a Ferris wheel, a book, and various city buildings. A large red circle with a white dotted border contains the text "登録方法はこちら！" (Registration method is here!). To the left of this circle is a QR code and the URL "https://www.fbri-kobe.org/cluster/healthcare/supporter". To the right is a teal box titled "モニター調査例" (Example of Monitor Survey) listing "サプリメント・食品・化粧品・フレイル予防" and "スマートウォッチ・健康アプリ". Below this is another teal box titled "健康情報の発信や健康イベントの開催" (Distribution of health information or health events), with the text "詳細につきましては、神戸ヘルス・ラボHPにてご確認ください。" (For details, please check the Kobe Health Lab HP). To the right of this is a green box with a QR code and the text "▲神戸ヘルス・ラボHP". At the bottom, there is a teal bar with the text "お問合せ先" (Contact) on the left, the organization name "公益財団法人神戸医療産業都市推進機構 クラスター推進センター神戸ヘルス・ラボ事務局" in the center, and contact information "TEL: 078-306-0719" and "E-mail: khilab@fbri.org" on the right.

登録方法
はこちら！

<https://www.fbri-kobe.org/cluster/healthcare/supporter>

モニター調査例

サプリメント・食品・化粧品・フレイル予防
スマートウォッチ・健康アプリ

健康情報の発信や健康イベントの開催

詳細につきましては、
神戸ヘルス・ラボHPにてご確認ください。

▲神戸ヘルス・ラボHP

お問合せ先

公益財団法人神戸医療産業都市推進機構
クラスター推進センター神戸ヘルス・ラボ事務局

● TEL: 078-306-0719
● E-mail: khilab@fbri.org

補足資料

神戸ヘルス・ラボとは

ヘルスケア分野の製品・サービスの事業化に必要な
科学的エビデンス取得のための実証*や伴走支援**
などのトータルサポートを行います

* 約3千人のヘルスケア市民サポーターが協力

** 専任コーディネーターが担当

食・栄養

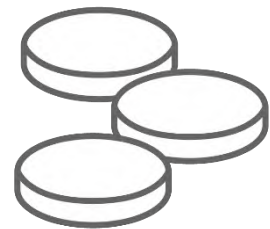
運動

休養

介護



食事



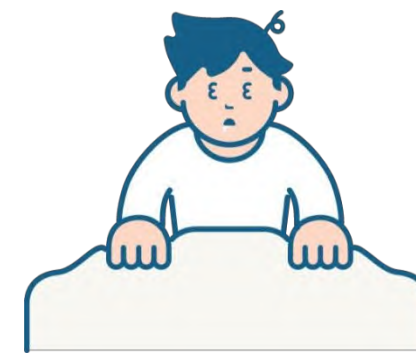
サプリメント
ストレス



ウェアラブルデバイス



運動プログラム
デジタルヘルス



睡眠環境

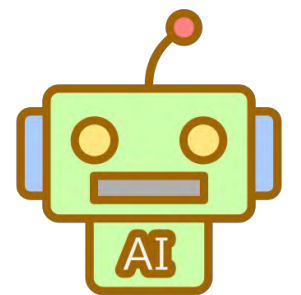


リラクゼーション



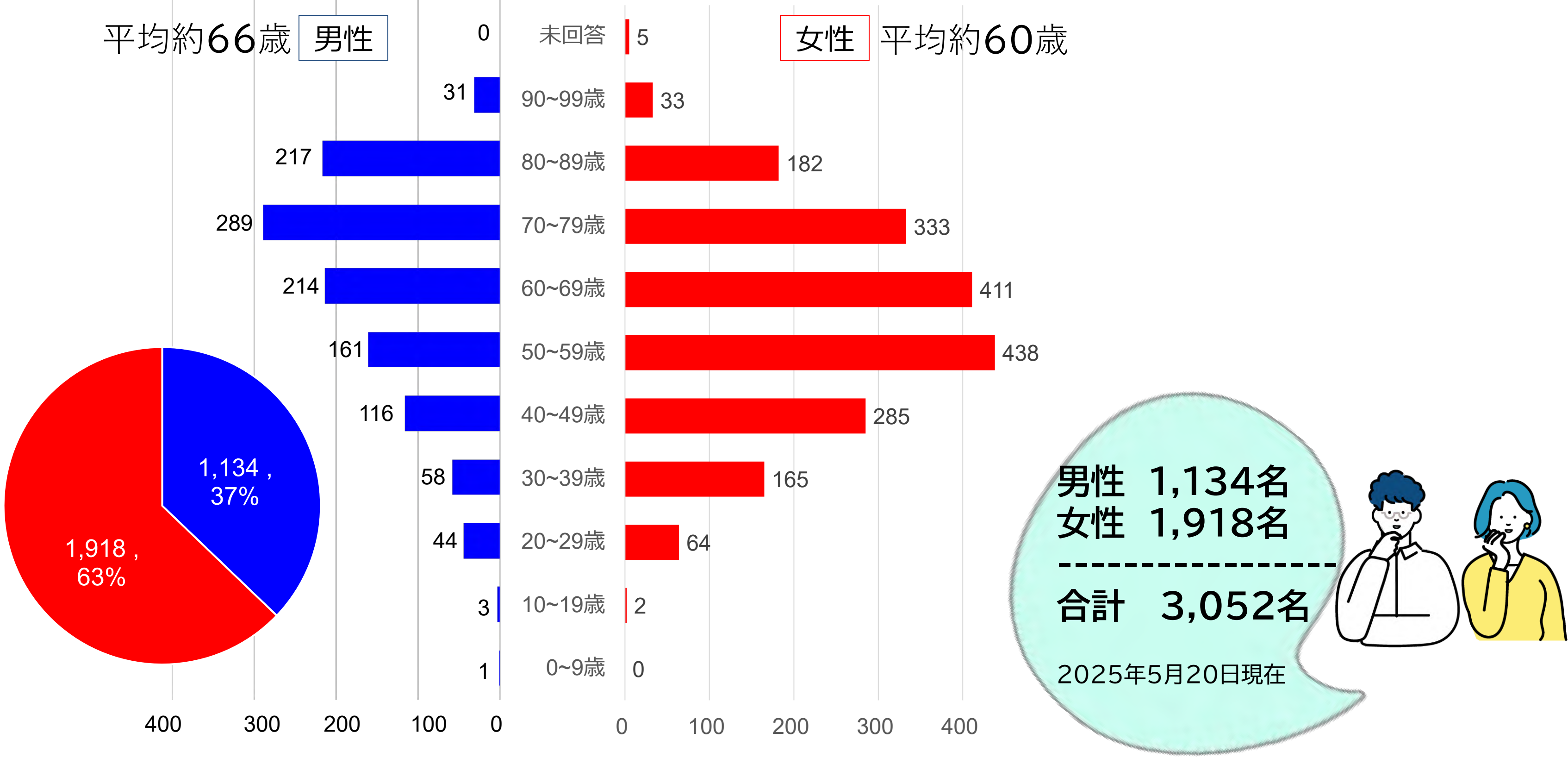
脳活

AI



ヘルステック

ヘルスケア市民サポーター登録状況



社会実装への支援策～実証に向かうサイクルを回す

一部有料

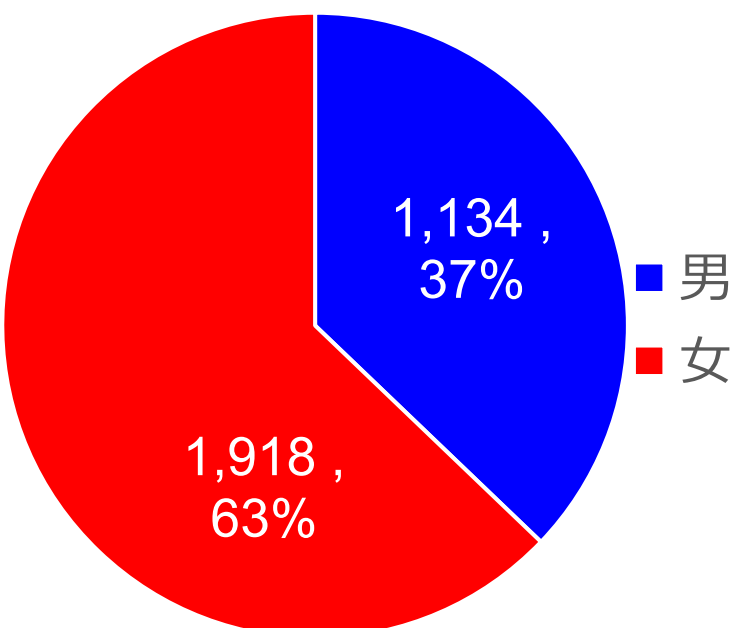
簡易アンケート調査

(性別・年齢等を1問とする
最大30問まで)

- ・ 事前調査(ニーズや市場性)
- ・ フィージビリティ調査 など

会員向けに下記ツールを用いて調査

- ・ MS Forms
- ・ Google Form



合計3,052人
(2025年5月現在)

一部有料

健康セミナー (含体験会・小規模測定会)

事前に事務局精査あり

- ・ 健康セミナー：年2回-'25年5/28(水)・10/4(土)
- ・ 体験会・測定会単独：'26年2月計画中

初夏:平日夜間(最大)100名

秋:土曜10-16時およそ200名
産業都市一般公開と同時開催
(例年延べ3千人以上の来場あり)



5月28日(水)に開催済み
'25年2月開催を計画中



10月4日(土)に開催決定
大阪・関西万博連携イベント

基本有料

モニター調査 (軽微侵襲性検査*まで可)

*条件あり

モニター調査実績(概要)

- ・ アプリケーション開発
- ・ サプリメントの機能性表示取得データ採り
- ・ 化粧品開発
- ・ デジタルヘルス(スマートデバイス活用) など

公益財団法人 神戸医療産業都市推進機構

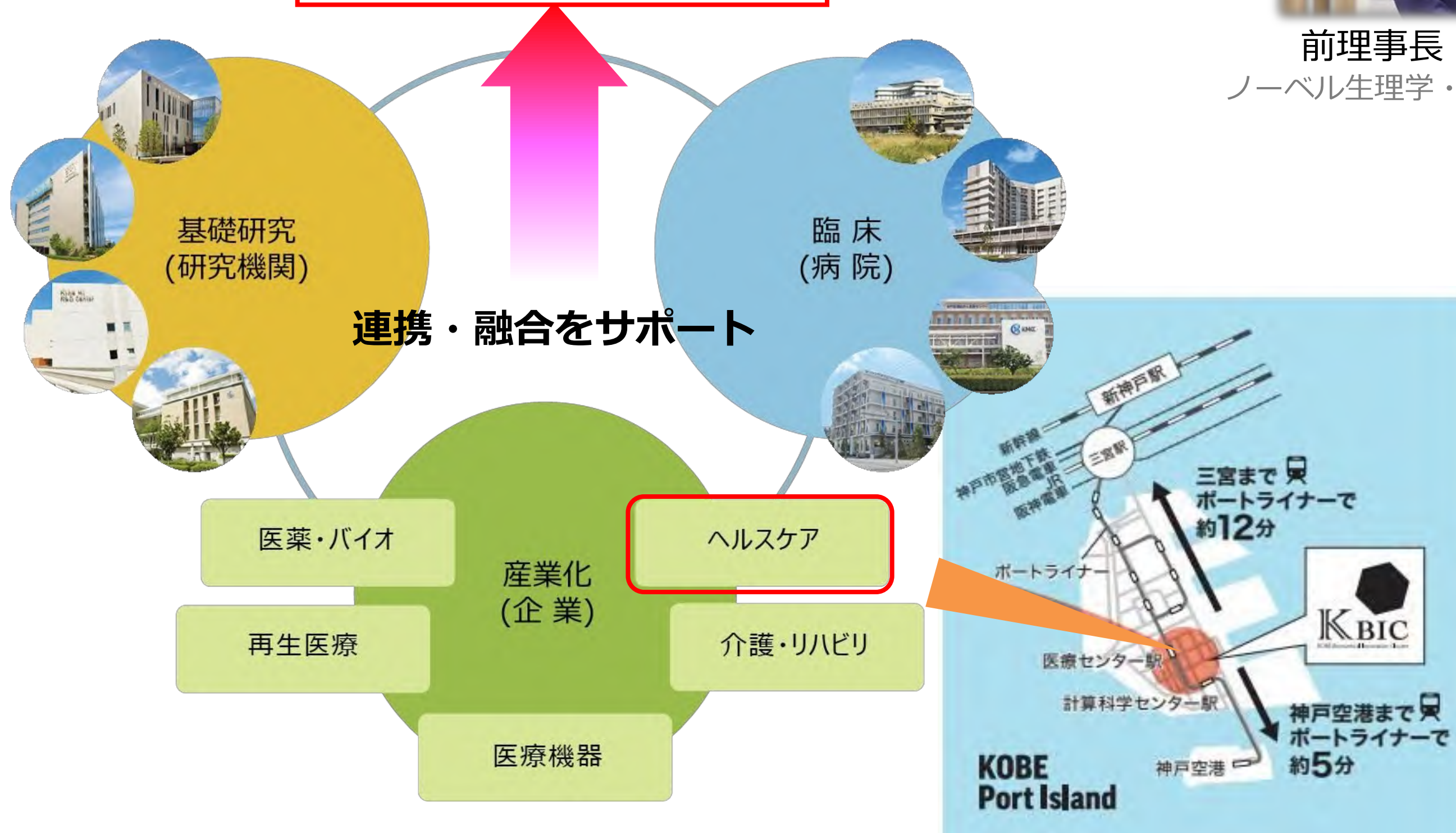
-神戸医療産業都市の推進組織・中核的支援組織-



理事長 成宮 周

前理事長 本庶 佑
ノーベル生理学・医学賞受賞('18)

医療イノベーションを創出



IBRI

研究部門

先端医療研究センター

TRI

実用化促進部門

医療イノベーション推進センター

CCD

連携・事業化推進部門

クラスター推進センター