

健康・医療戦略参与会合

健康長寿社会への挑戦

－ 人生100年時代における健康づくり －

令和8年7月

内閣府 健康・医療戦略参与

岐阜県知事 江崎 禎英

「健康」は大切！

しかし、最終目的なのか？

「健康」は、何かを実現するための

「条件」であり **「結果」**。

健康長寿社会の実現に向けて

「人生100年時代」を健康で豊かに生きるために

病気にならない



「予防」する



頑張らない！

※ 「予防政策」によって医療費は減らない。」

医療経済学の常識！

美味しい（食事）

楽しい（運動）

ワクワク（ストレスマネジメント）

食べる

美味しいものをしっかり食べる。

動く

毎日目的を持って外出する。

笑う

誰かと楽しく話し、笑う。

免疫力が高まる

高齢者が頑張らなくても健康維持ができる環境を如何に作るか？

喫茶店のモーニングサービス

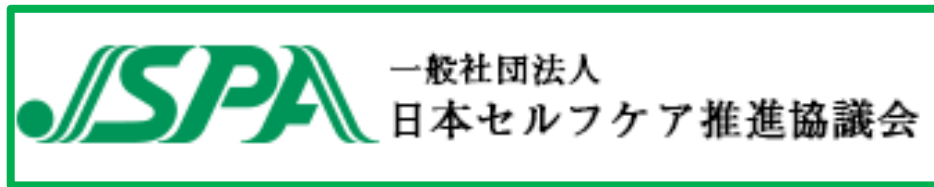


岐阜県では、**喫茶店**で午前中にコーヒーなどの飲み物を注文すると、トーストや卵などが**無料**で付いてくる**モーニングサービス**が盛ん。

喫茶店のモーニングサービス



岐阜モーニングプロジェクトの概要



社会政策課題研究所

- データ分析
- プロジェクト企画

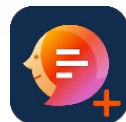
岐阜県喫茶組合

<正式名称> 岐阜県喫茶飲食生活衛生同業組合

- 美味しい、楽しい、ワクワクの提供
- モーニングメニューの開発



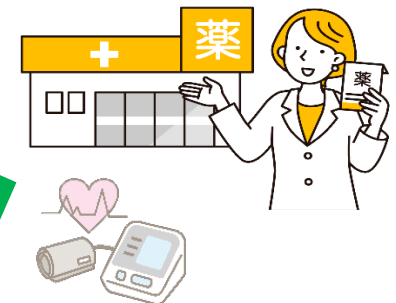
- 健康アプリの提供



カロママプラス



- 健康サポート



薬局で相談できる

岐阜モーニングプロジェクトトライアル

日時：2024年8月27日（火）

会場：カフェグランシャリオ

参加人数：20名（目標：10名）



JSPA コーヒーを飲みながら
... 話を聞こう。

予防・健康づくりの社会実装に向けた研究開発基盤整備のモデル事業
"日本型セルフケア"で生涯現役！

清流の国 ぎふモーニングプロジェクトについて
自分流の健康アプリを使って、楽しく / 元気に！

って、貯めて、楽しく、元気になりましょう。
店で簡単にウェルビーイング！

令和 6年 8月 27日（火 曜日）
14:00 開始 ~ 30分間

当店で開催します

薬剤師の先生より 日本型セルフケア実践のポイントの説明
参加者には、珈琲を 無料提供（アプリ利用で喫茶店 利用特典）

参加希望者は、店主に事前予約
参加者には、珈琲を 無料提供
予定人数になり次第締切ります
スマホに健康アプリをダウンロード

県喫茶飲食組合 ☎ 058-247-2815

行動変容のためのインセンティブ

☆ 健康管理アプリをスマホにダウンロード

スマート
フォン



歩数計 & 毎日の食事管理、健康管理ツール

☆ インセンティブの獲得

- 一日5,000歩以上歩く → **200**ポイント獲得
- 食事の写真を撮る → **33**ポイント獲得（1日3回まで）
- 運動の状況を入力 → **50**ポイント獲得（1日2回まで）
- 健康状態を入力 → **50**ポイント獲得（1日1回）
- その日の気分を入力 → **50**ポイント獲得（1日1回）
- 睡眠の状態を入力 → **50**ポイント獲得（1日1回）

☆ 合計**700**ポイント
を獲得すると
コーヒー杯が無料になる！

- ☆ 健康に関するコラムを読む
- ☆ 薬局に行って健康に関するアドバイスを受ける。

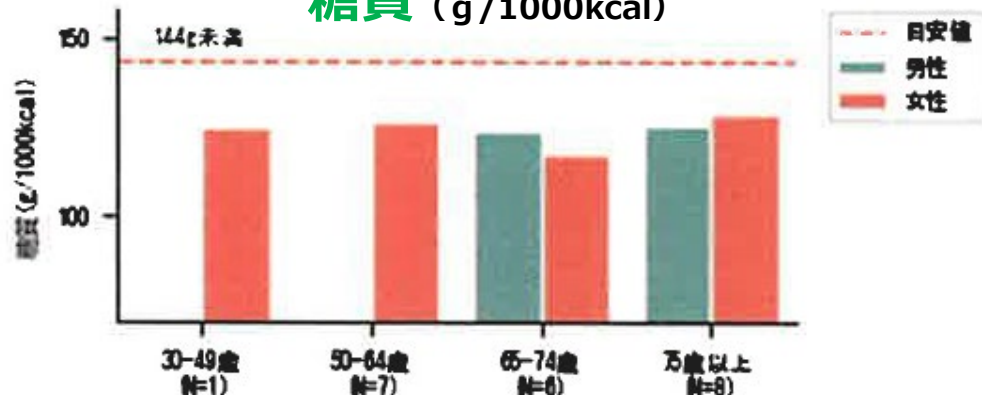
☆ **700**ポイント獲得！

モーニングプロジェクトの結果（暫定）

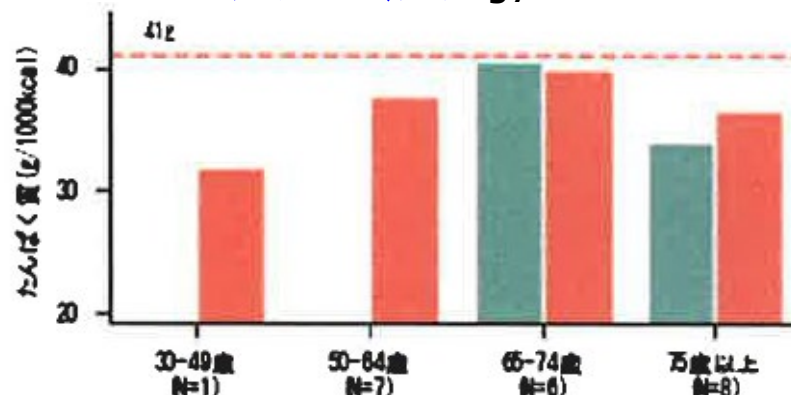
生活習慣傾向 栄養素摂取量（性・年代別） ※エネルギー調整後

栄養が足りない一方で塩分や脂質の摂取が多い！

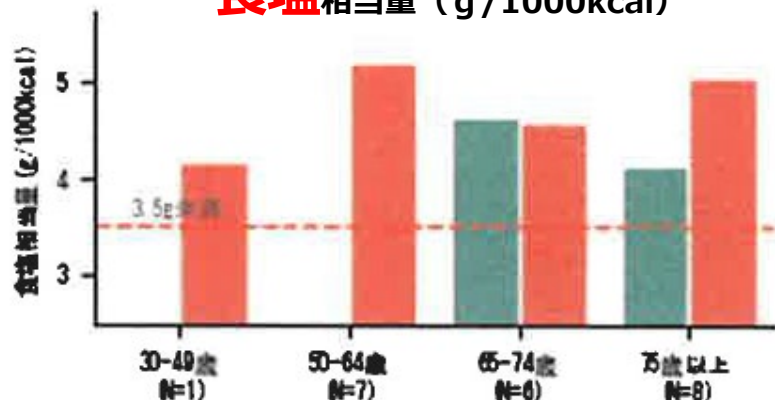
糖質 (g/1000kcal)



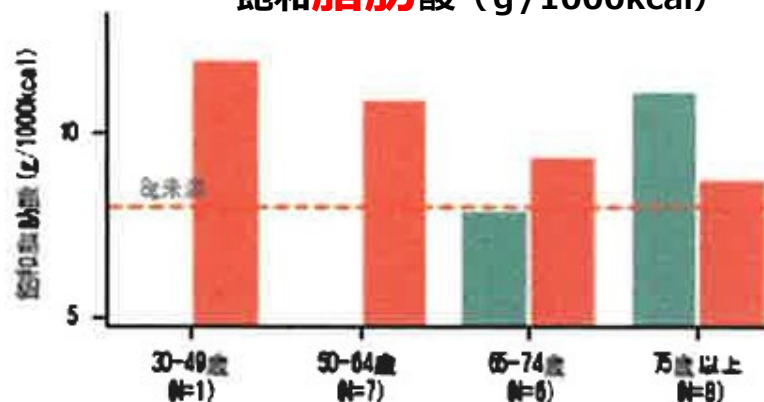
たんぱく質 (g/1000kcal)



食塩相当量 (g/1000kcal)



飽和脂肪酸 (g/1000kcal)



※ エネルギー調整

一般に多くの栄養素や食材の摂取量は、エネルギー摂取量と比例する。そのため、エネルギー以外の各栄養素や食材を、1 0 0 0 kcal当たりの摂取量に換算（栄養素密度法）し、食事内容の傾向を見やすく処理した。

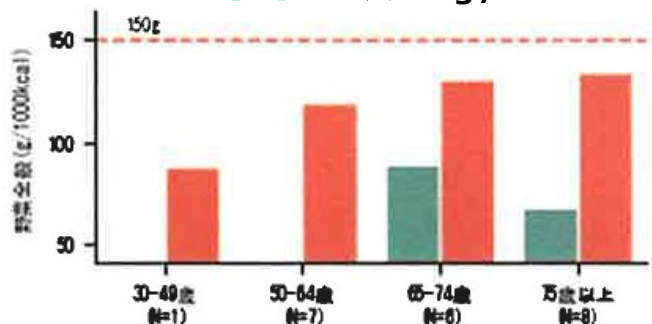
モーニングプロジェクトの結果（暫定）

全体として食事の摂取量が少なく、必要な栄養素も足りていない！

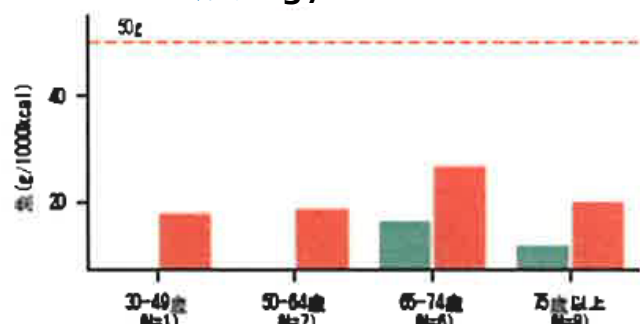
生活習慣傾向 食材別摂取量（性・年代別） ※エネルギー調整後



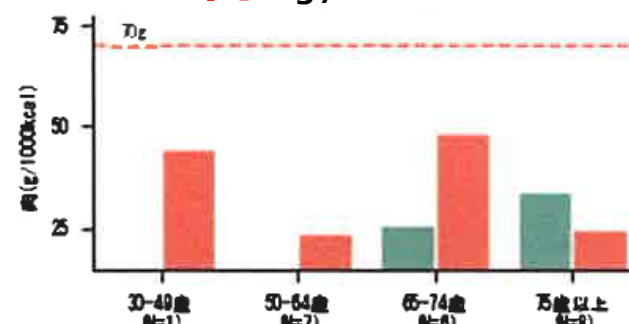
野菜全般 (g/1000kcal)



魚 (g/1000kcal)

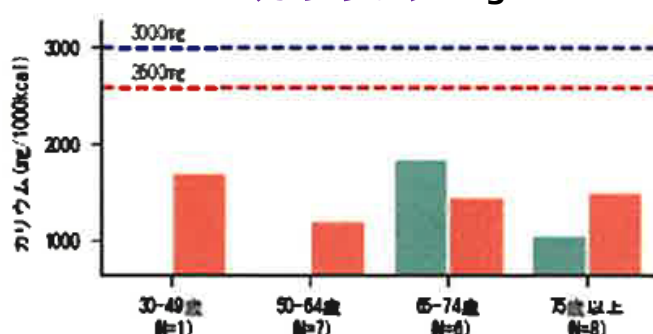


肉 (g/1000kcal)

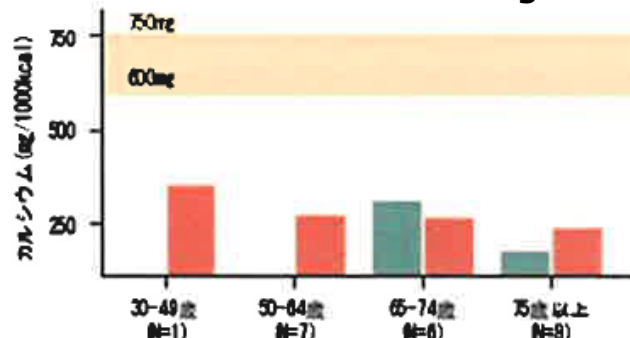


生活習慣傾向 栄養素摂取量（性・年代別）

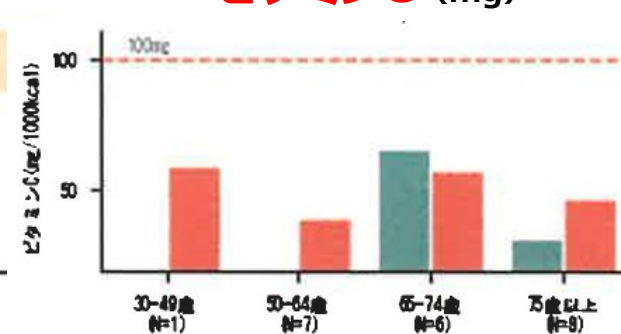
カリウム (mg)



カルシウム (mg)



ビタミンC (mg)



モーニングプロジェクトの展開



ぎふ Gifu

モーニングスタンプラリー

Gifu Morning Stamp Rally

専用ステッカーのある店舗へGO!!

開催期間
2025年7月1日(火)～12月19日(金)

応募締切: 令和7年12月26日(金)

抽選で賞品をプレゼント!

参加の流れ

1 登録店舗でモーニングを楽しむ



2 会計時にスタンプをもらう(参加方法は2通り!)



3 スタンプがたまったら応募!



スタンプを集めて商品券をGET!!

A賞
スタンプ5個 毎月20名様に当たる!

商品券
2,000円分

B賞
スタンプ10個 毎月5名様に当たる!

商品券
5,000円分

応募の注意事項

- 応募するためには、2店舗以上のスタンプが必要。
- アプリと紙のスタンプは合算できません。
- 応募は何度でもOK!
※各月の末日までの消印分を対象に、翌月のはじめに抽選し、賞品をお送りします。

Q&A等は裏面へ



ぎふ Gifu

健康モーニングコンテスト2025

審査員募集!!

ぎふ健康モーニングコンテストの審査って何をするの?

一次審査を通過した岐阜県内の喫茶店のモーニングメニューをコンテスト会場で試食し、イチオシのお店に投票!!

応募条件

- 岐阜県民の方(高校生以上)
- 3店舗のメニューを試食できる方(2名以上での応募も可/最大4名まで)

※お店で提供されるメニュー(同じ量)を3食試食していただきます。
※中学生以下の方の参加は、成人の方(18歳以上)1名以上の同行が必要です。

参加費無料!!

審査日時

日時 令和7年9月14日(日)

部門1 ワンコインモーニング部門 3店舗
飲み物代を含めて500円(税抜)のメニュー
11:00～(予定) [20組]

部門2 プレミアムモーニング部門 3店舗
飲み物代を含めて1,000円(税抜)のメニュー
13:00～(予定) [20組]

審査会場

岐阜県庁1階ホワイエ(ミナモホール前)
住所:岐阜県岐阜市藪田南2-1-1

応募期限 令和7年8月15日(金) (URL) <https://logoform.jp/form/T8mB/1057372>

応募方法 右記のURLにアクセスし、専用回答フォームで応募

※応募者多数の場合、抽選の上審査員を決定します。

問合せ先 ☎058-272-8595 (ねんりんピック岐阜2025実行委員会)
✉nenrin2025@govt.pref.gifu.jp



モーニングプロジェクトの更なる展開



ぎふモーニングプロジェクト

健康管理モニター

健康管理アプリをインストールして
あなたもカンタン健康チェック!

12/1(月) モニター募集開始!!

※各店舗実施イベントの前営業日まで、定員に達し次第締め切ります。

皆さん、最近「ちょっと体重が減った」「お茶や汁物でむせる」「ものを食べてもおいしく感じない」など気になることはありませんか？
もしかしてそれは、加齢に伴うフレイル(健康と要介護状態の間)かも知れません…。でもフレイルは、バランスのとれた食事摂ることや口腔ケア、適切に体を動かす、趣味やボランティアなどの社会参加をすることで改善が期待されます。

募集要件

- ◆ 年齢が18歳以上の方
- ◆ 本人の署名により参加に同意していただける方
- ◆ スマートフォンを用いて健康管理アプリのインストールが可能なる方(健康管理アプリによる1年間のデータ入力)
- ◆ 各会場(喫茶店)でのキックオフイベントにご参加いただける方

モニター募集キックオフイベント

あなたの
ご近所の喫茶店で
開催します!

参加費無料!!

応募方法

ご希望の喫茶店
(裏面記載)に来店
または電話でお申込ください。

- 薬剤師による健康講座
- 栄養士による栄養講座
- 健康管理アプリの説明
- 健康気づきチェック



**コーヒー
1杯
サービス**

※その他、高齢者生きがいづくり応援窓口を実施します。また、店舗毎に実施する内容は異なります。

健康管理アプリについて

1 AI健康アプリ「カロママ プラス」をインストール!!
<https://calomama.com/>
※アプリの利用料は無料です。別途通信料はご自身でご負担いただきます。

2 アプリの継続利用でポイントを貯める
・日々の生活記録(食事・運動・睡眠等)の入力
・アンケート調査への回答
・対象薬局で健康相談 など

3 貯まったポイントで喫茶店の
コーヒークーポンを獲得

詳しくは
(県公式HP)を
ご覧ください▶



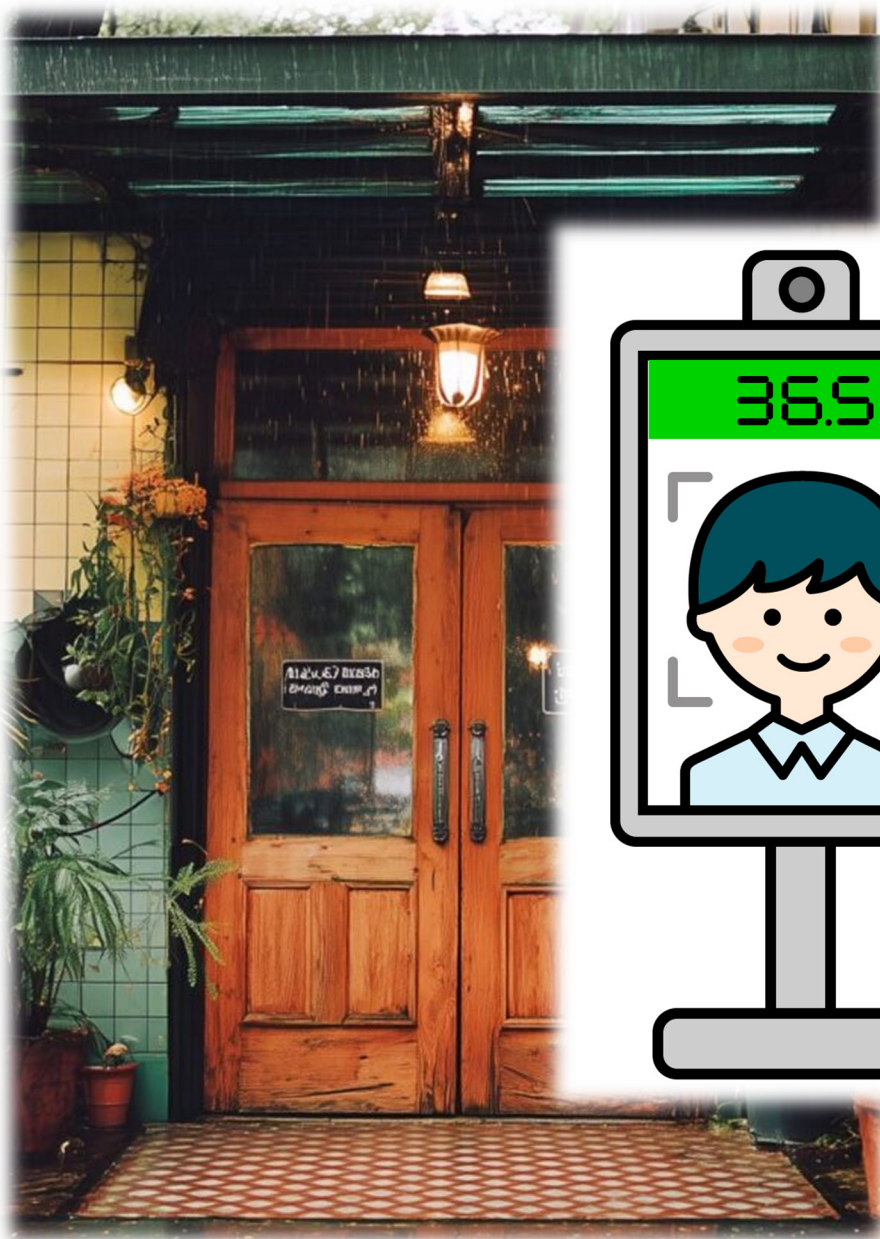
主催 岐阜県 / 一般社団法人日本セルフケア推進協議会

問い合わせ先 岐阜県 健康福祉部 高齢福祉課
TEL:(058)272-8289

喫茶店キックオフイベント開催スケジュール(1月・2月)

開催日時	曜日	開始時間	店舗名	住所	電話番号
1月14日	水	15:00	茶えずり	岐阜市一松道1-47	058-240-1793
1月16日	金	15:00	Coffee ASA	岐阜市茜部辰新1丁目150	058-272-6278
1月20日	火	10:00	湊珈琲	岐阜市鏡島中2-21-5	058-333-1123
1月20日	火	14:00	コメダ珈琲店 岐阜大学前店	岐阜市古市場神田14-1	058-234-8306
1月21日	水	15:00	ポインセチア	岐阜市領下3-73	058-245-7573
1月23日	金	14:00	珈琲ベルン	岐阜市折立117	058-227-9807
1月26日	月	10:00	CAFÉ DE B.C.B.G (ペーセージュ)	岐阜市九重町3丁目2	058-247-1556
1月27日	火	11:00	CAFE & BBQいっぶく	岐阜市岩地3丁目8-10	058-216-3211
1月30日	金	10:00	アイランドカフェ	岐阜市北島5-3-5	058-213-7505
2月3日	火	10:00	moricafe	岐阜市芥見4丁目29 コーポ丸西104	058-374-1192
2月3日	火	15:00	KITCHEN FUKUI 2ND	岐阜市徹明通2丁目18 柳ヶ瀬グラッスル35	058-214-7893
2月4日	水	10:00	サンドイッチとカフェ PANDA	岐阜市東興町12-1	058-201-1815
2月4日	水	14:30	Hidamari Cafe	岐阜市東鶴3-59	080-3700-5177
2月6日	金	14:00	カシニョール	岐阜市数島町9-36	058-251-6876
2月10日	火	15:00	薬膳軒MIZUTOKI	岐阜市徹明通2丁目18 柳ヶ瀬グラッスル35	058-267-7770
2月12日	木	10:00	カムカムスワロー	岐阜市早田大通2-8-1	058-216-3333
2月12日	木	14:00	cafe de vivre	岐阜市早田栄町1-30 maison de Do	058-213-2208
2月13日	金	14:00	Cafe mypooke	岐阜市福光東2丁目5-10 トワイエ福光東	080-2470-6604
2月17日	火	11:00	喫茶サンパウロ	大垣市高砂町2-9	0584-78-5630
2月17日	火	15:00	Cafe Laughing (カフェラフing)	大垣市三津屋町4丁目72-2	0584-84-3339
2月18日	水	10:00	珈茶 珈琲店	瑞穂市穂積1465-1	058-326-1673
2月18日	水	15:00	薬膳カフェみずとき	岐阜市八代1丁目3-3	058-232-6611
2月20日	金	14:00	和カフェ 珈琲	羽島郡笠松町門間32-2	058-372-3775
2月24日	火	10:00	茶洋館マサラ	岐阜市清732-1	058-274-6221
2月26日	木	11:00	支留比亜珈琲店 岐阜岩滝店	岐阜市岩滝西2-178	058-201-4008
2月27日	金	15:00	キャラバンサライ	岐阜市雄略桜町4-21	058-231-1269

モーニングサービスの未来!? (ロボットの活用)



今日のあなたにお勧めの
モーニングサービスは、
「Bの3」
ヘルシーモーニングセット
です。



如何に**日々の生活を楽しむ**ことが出来るか。

→ 最期まで**安心して暮らせる**社会

★ 誰でも最期まで**居場所と役割**があること

★ 毎日、**家から出て、**

★ **美味しいものを食べながら、**

★ 友人と**談笑**できる場所がある。

健康が条件。

その**結果、免疫力が高まり健康が維持**される。