

健康長寿に係る先進的な取組事例

吉見町

よしみ健康づくりチャレンジポイント事業(よしみ健康マイレージ)

～健康づくり⇒地域づくり⇒町づくり～

(1) 取組の概要

吉見町では「自分の健康は自分でつくる」を基本とし、町全体で健康づくりを推進する気運を醸成し、自主的な生活習慣改善と健康づくりに継続して取り組む環境づくりを目指している。

平成29年度から新たな健康づくりの取組として、健康づくり等の事業を実施する各課（健康推進課・福祉町民課・生涯学習課など）と連携し、よしみ健康づくりチャレンジポイント事業（よしみ健康マイレージ）を埼玉県コバトン健康マイレージも活用し、開始した。

よしみ健康マイレージは、町が実施する特定健康診査や各種がん検診、体力づくり、生涯学習イベント、介護予防等の事業へ参加し、毎日の健康づくりを実践することでポイントが獲得でき、一定のマイレージ（ポイント）を達成すると「吉見町地域通貨(共通商品券)」に替えることができる、楽しみながら健康づくりに取り組むポイント制度である。個人参加だけでなく、家族や地域の仲間と一緒に参加してもらうことで家庭づくり、地域づくりを応援する取組となっている。

(2) 取組の契機

(ア) 高齢化率の上昇

吉見町においても少子化が進むと同時に急激に高齢化が進んでいる。高齢化率は、平成27年に27.9%に達している。令和7年以降は、前期高齢者より後期高齢者の割合が高くなると推計されている。

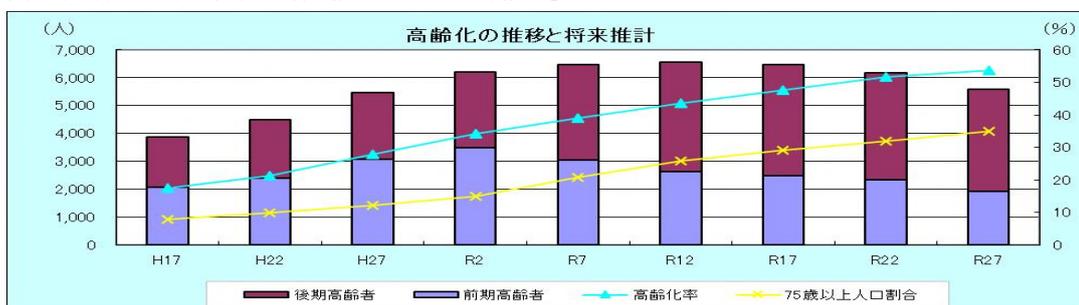
高齢化の推移と将来推計

単位:人

	平成17年	平成22年	平成27年	令和2年	令和7年	令和12年	令和17年	令和22年	令和27年
	国勢調査人口			将来推計人口					
総人口	22,217	21,079	19,631	18,117	16,606	15,101	13,557	11,961	10,404
高齢化率	17.4%	21.3%	27.9%	34.2%	39.0%	43.4%	47.7%	51.5%	53.5%
高齢者人口 (65歳以上)	3,871	4,482	5,471	6,200	6,479	6,558	6,462	6,161	5,571
前期高齢者 (65～74歳)	2,085	2,392	3,091	3,479	3,037	2,640	2,495	2,332	1,923
後期高齢者 (75歳以上)	1,786	2,090	2,380	2,721	3,442	3,918	3,967	3,829	3,648

資料:平成27年までは国勢調査

令和2年以降は「日本の市町村別将来推計人口(平成30年推計)」



(イ) 医療費の抑制

吉見町の国民健康保険加入者一人当たりの医療費は、埼玉県内市町村平均と比較すると高く、高齢化率の推移に比例して増加している。このため、病気にかからず高齢になっても介護を必要としない元気な町民であることが、医療費の抑制につながる。

1人当たりの医療費(円)

	平成28年度	平成29年度	平成30年度	令和元年度
吉見町	25,813	26,217	26,169	26,965
県内平均	21,953	22,588	22,636	23,695

資料：KDBシステム「健診・医療・介護データからみる地域の健康課題」（各年度累計）

(ウ) 健康診査・がん検診等の受診率向上

生活習慣病の早期発見のために、健康診査やがん検診などの受診率向上に努める必要がある。吉見町の受診率は特定健康診査・がん検診ともに増加傾向にあるが、若年層の受診率が低い。よしみ健康マイレージでは若い世代にもターゲットを当て、健康診査や各種がん検診、成人歯科健診など健診分野を必須事業とし、さらなる受診率の向上を目指している。

(エ) 各課の垣根を越えた連携と健康づくり事業の活性化

健康なまちづくりを推進するためには、行政としての健康づくりの方針を明確にし、町民に浸透させることが重要である。そのために各課で取り組んでいる健康づくり事業を結び付け、発展させることで町民と行政の協働による健康な町づくりの取組を進めることができる。

(3) 取組の内容

事業名	よしみ健康づくりチャレンジポイント事業(よしみ健康マイレージ)
事業開始	平成29年度

	令和2年度	【参考】平成31年度
予 算	1,914 千円 ・よしみ健康マイレージ 664 千円 ・埼玉県コバトン健康マイレージ 1,250 千円	1,909 千円 ・よしみ健康マイレージ 409 千円 ・埼玉県コバトン健康マイレージ 1,500 千円
参加人数	【新規】115人 ・コバトン参加累計 720人	【新規】200人 ・コバトン参加累計 600人
期 間	令和2年6月～令和3年3月	平成31年6月～令和2年3月
実施体制	・吉見町 ・商工会	・吉見町 ・商工会

対象者

町内在住の18歳以上の方（万歩計配布は先着100名、その他スマホアプリ）

- ・個人枠
- ・家族枠（2人以上）

事業内容

参加者は健康づくりチャレンジ宣言書(参加希望申請書)を提出し、「よしみ健康づくりチャレンジシート」及び埼玉県コバトン健康マイレージ用歩数計を受け取る又はスマホアプリに登録し、健康づくりに取り組む。

- ① 健診分野(特定健康診査、各種がん検診等の受診)で20ポイント以上。
- ② 健康づくりイベント参加分野(【必須】埼玉県コバトン健康マイレージの活用、イベント、健康づくり教室等)で20ポイント以上。
- ③ 個人の取り組み分野(2つの健康づくり目標立て、3か月間実践)で60ポイント以上。目標1：【必須】毎日の体重測定 目標2：個人で自由に設定。

各分野の必須ポイントを獲得し、合計100ポイント以上を獲得すると吉見町地域通貨(共通商品券)(2,000円分)を贈呈、町内の各店舗で使用することができる。

参加枠を①個人②家族(2人以上)と定め、②においては、参加者全員がポイントを達成すると、追加で吉見町地域通貨(共通商品券)(2,500円、) 図1
を上乗せして贈呈する。

(ア) 事業の検討

健康推進課、福祉町民課、生涯学習課等との連携。

商工会：吉見町地域通貨(共通商品券)について。

(イ) よしみ健康チャレンジシート等の作成（令和2年3月～）

チャレンジシート、チラシ等の作成。

(ウ) 事業の周知（令和2年4月～）

よしみ広報4月号と5月号に内容や開催時期を掲載。

(エ) 参加者の募集（令和2年5月～）

新型コロナウイルス感染症予防のため、希望者は、まず保健センターへ電話による仮申込みをする。後日、保健センターから申込者へ連絡し、来所日の予約を受付。申込者には予約日に個別で「よしみ健康マイレージ」と「埼玉県コバトン健康マイレージ」の説明を行い、よしみ健康チャレンジシートとコバトンウォーキング用歩数計(先着100個)を配布。今年からスマホアプリによる参加も可能となる。

(オ) 引換期間（令和3年3月末日まで）

達成者にはチャレンジシートと引き換えに吉見町地域通貨(共通商品券)と交換。



図2



(4) 取組の効果

参加者は、男性46名(40.0%)、女性69名(60.0%)。年齢階層別人数では、20代:13名(11.3%)、30代:6名(5.2%)、40代:16名(13.9%)、50代:22名(19.1%)、60代:29名(25.2%)、70代:28名(24.4%)、80代:1名(0.9%)。参加枠別人数では、個人:97名、家族:79名(36家族)、であった。参加者から「体重を記録すると意識するようになり、外食に行くと増える等、傾向がつかめるようになった」や「歩数計を付けはじめてから1日の歩数を知ることによって生活を振り返るきっかけとなり、とてもよかった」という声が聞かれた。現在の達成者は20名で達成率は17.4%。年度末に達成する方が多いため、今後、目標達成率や健康診査結果等を踏まえ効果を検証していく予定。

図3

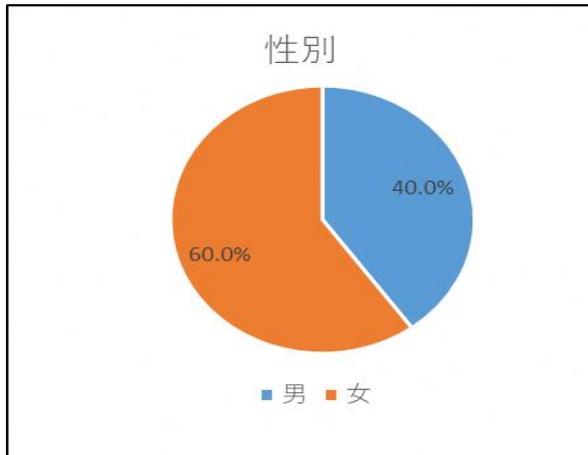
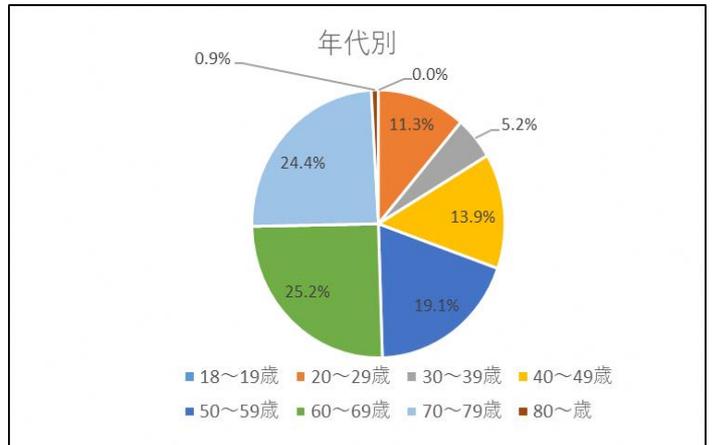


図4



(5) 成功の要因、創意工夫した点

- (ア) 個人の取り組み分野では個々の目標設定となるため、無理なく、自主的に健康に対する意識づけができたと考える。また、個人の取り組み分野を高ポイントにすることで、ポイント達成しやすく継続して取り組むことができるようにした。
- (イ) 個人での参加のほかに家族や仲間での参加とすることで、個人が自然に健康づくりに取り組める環境となる。そして身近な存在とともに励まし合い一緒に取り組むことで新たなコミュニティの構築や健康無関心層へのアプローチのきっかけとなったと考える
- (ウ) 健康づくりイベント参加分野を設定したことで町が企画する健康教室等を積極的に勧奨することができており、普段参加を希望しない方が教室等の参加につながる機会となっている。今年度においては新型コロナウイルス感染症予防のため、ほとんどの対象イベントが中止となったが、感染症に関する講話等で代替し、参加しやすい体制を整えた。
- (エ) ポイントの引換を景品ではなく、吉見町地域通貨(共通商品券)にすることで地域活性化、また誰もが活用できるため参加の動機になったと考える。
- (オ) 埼玉県コバトン健康マイレージを活用して実施することにより、ウォーキングを始めた方が増加した。歩数を見える化することができ、モチベーションアップにつながっていると考える。

(6) 課題、今後の取組

(ア)健康づくりの意識が低い者や若い世代など幅広い参加者の確保

健康づくりの輪を拡大することで、若い世代や健康無関心層の参加者を獲得できる可能性が広がることから、広報以外にも各種教室や成人・乳幼児健診等の様々な場面・方法で今後も積極的に周知していく。

(イ)ポイント対象イベントの拡大

ポイント対象イベントを拡大し、参加しやすい環境づくりを整える。今年度は新型コロナウイルス感染症の影響により対象イベントが中止となったため、来年度はポイント対象イベントを再検討する。

(ウ)事業効果の検討

健康診査結果や医療費削減の効果等、結果が表れるまでには期間を要すると考えられるため、効果検証の方法を検討していく必要がある。また、今までの参加者が継続して健康づくりに取り組んでいるかを埼玉県コバトン健康マイレージを活用しながら動向をみていく。

(7) 健康寿命

年度	男	順位	女	順位
H30	17.47 歳	42 位	20.39 歳	38 位
H29	17.13 歳	54 位	20.08 歳	49 位