

# 健康長寿に係る先進的な取組事例

## 越生町

### ～越生町健康づくりマイレージ事業～

#### (1) 取組の概要

町民の健康づくりに対する意識高揚を図るとともに、自主的な健康づくりのきっかけづくりのため、町が実施する健（検）診やイベント等の健康づくり事業に参加するとポイントを付与し、一定のポイント数に達すると記念品を贈呈する事業である。

ポイントの獲得を励みとして、健康づくり事業に積極的に参加することで、町民が自主的に健康意識を高め、継続的に健康づくりを実践していくことを目的とした。

#### (2) 取組の契機

##### (ア) 総人口の推移による高齢化率の上昇

町の総人口の推移を見ると平成14年2月の14,103人をピークに年々減少傾向にあり、平成26年4月現在では、12,386人となっている。

総人口のピークにおける高齢者(65歳以上)数は、2,601人で高齢化率18.4%、後期高齢者数は1,201人で、後期高齢化率は8.5%であったものが、平成26年4月現在では、高齢者数3,511人で高齢化率28.3%、後期高齢者数1,581人で後期高齢化率12.8%まで上昇している現状がある。

団塊の世代が後期高齢期を迎える平成37年(2025年)には、高齢化率は36.9%、後期高齢化率は20.7%になるとも予想されている。(国立社会保障・人口問題研究所)

表1 高齢化の推移と将来推計人口

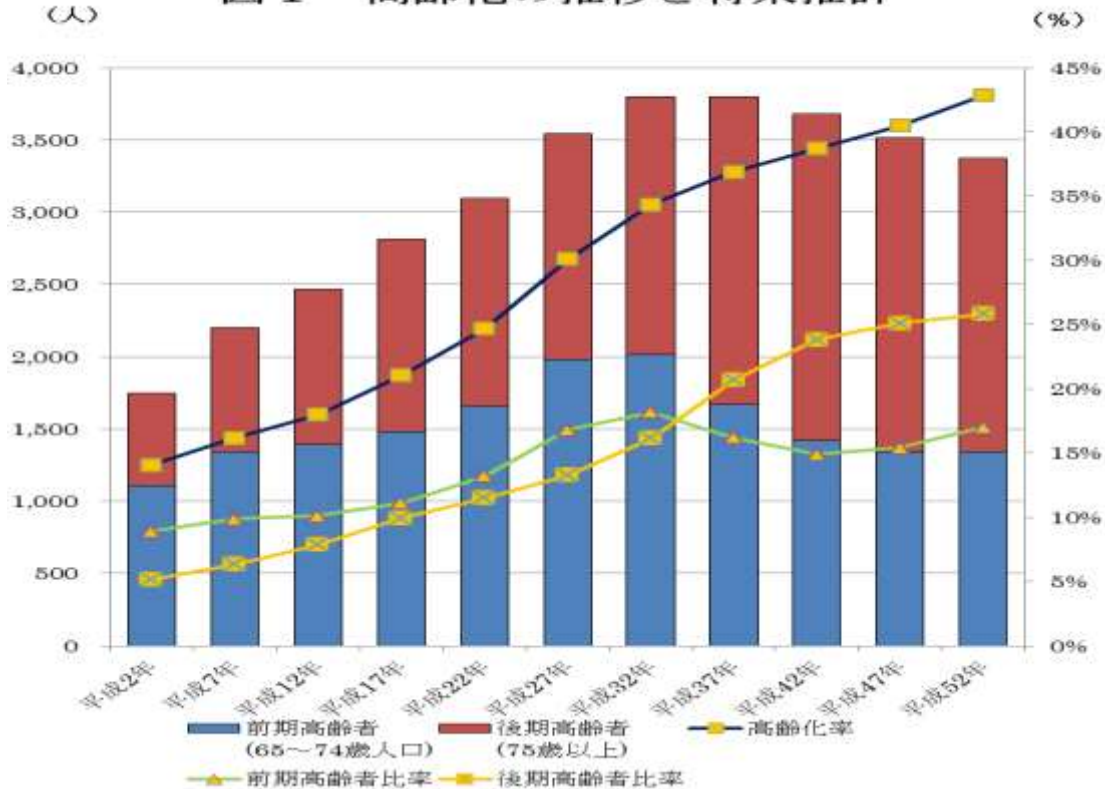
(人)

年	国勢調査人口					将来推計人口					
	平成2年	平成7年	平成12年	平成17年	平成22年	平成27年	平成32年	平成37年	平成42年	平成47年	平成52年
総人口	12,444	13,609	13,718	13,356	12,537	11,776	11,070	10,301	9,505	8,684	7,873
前期高齢者 (65～74歳人口)	1,109	1,342	1,390	1,484	1,657	1,982	2,014	1,669	1,417	1,338	1,339
後期高齢者 (75歳以上)	641	862	1,078	1,328	1,440	1,562	1,788	2,131	2,264	2,179	2,035
高齢化率	14.1%	16.2%	18.0%	21.1%	24.7%	30.1%	34.3%	36.9%	38.7%	40.5%	42.9%
前期高齢者比率	8.9%	9.9%	10.1%	11.1%	13.2%	16.8%	18.2%	16.2%	14.9%	15.4%	17.0%
後期高齢者比率	5.2%	6.3%	7.9%	9.9%	11.5%	13.3%	16.2%	20.7%	23.8%	25.1%	25.8%

平成22年までは、国勢調査人口

平成27年以降は、日本の地域別将来推計人口(平成25年3月推計)

図1 高齢化の推移と将来推計



(イ) 越生町国民健康保険の現状

越生町国民健康保険の被保険者数は、ほぼ横ばいの状況で、被保険者全体に占める前期高齢者数は、県内市町村の平均数値とほぼ同様の比率となっている。しかし、医療費の状況では、一人あたりの保険給付費は県内で常に上位となっている。

(ウ) 越生町介護保険事業の状況

越生町介護保険事業の保険給付費の状況は、要介護・要支援認定者については、平成12年度では160人であったが、平成24年度では479人、年間の保険給付費の総額では2億2,957万円であったものが、7億9,127万円と345%増した。

また、被保険者一人あたりの費用額では、平成12年度は90,739円、平成24年度は234,728円まで上昇している状況である。

(エ) 健（検）診の受診率、健康教室・講座等参加率の伸び悩み

生活習慣病の予防を重視した特定健康診査、特定保健指導や、各種がん検診、各種健康づくり教室・講座等を実施しているが、参加者が限られてしまい、健（検）診の受診率や健康教育・講座等参加者数が伸び悩んでいた。

(オ) 各種イベントの参加者を増やす

現在、町で実施しているハイキング・ウォーキング大会、スポーツ大会等の参加者を増やし、健康づくりにつなげたい。

越生町は緑豊かな自然に恵まれた地域であるので、この環境を健康づくりに利用していきたい。

### (3) 取組の内容

#### (ア) 会議経過等

##### ※健康づくりポイント制度検討会議

平成25年11月19日(火)	先進地状況報告・実施内容検討
平成25年12月9日(月)	対象事業検討
平成25年12月16日(月)	素案検討・対象事業検討
平成26年1月30日(木)	関係課最終打ち合わせ
平成26年11月10日(月)	実施状況報告・課題検討

平成27年度健康づくり関連事業提出依頼

##### ※越生町健康づくりマイレージ事業実施要領作成

平成26年2月10日(月)



#### (イ) 広報の実施

※平成26年4月号の広報で、周知を図った。

「越生町健康づくりマイレージ事業のお知らせ」**保存版**を全戸に配布し、事業の周知を図った。

※平成26年5月号・6月号・10月号広報に事業内容・申し込み等に関する記事を掲載した。また、ホームページにも掲載し、広く周知を図った。

※広報等で、健康づくり関連事業のお知らせをするときには、健康づくりマイレージ事業であることやポイント数を掲載した。

#### (ウ) 事業説明・申し込み受付

※「参加申し込み」が必要な事業のため、申し込みをしていただかなければ事業が進んでいかない。そのため、平成26年4月から、各種団体等の会議・関連事業等に出向き、事業説明及び申し込み受付を実施した。申し込みをされた方については、その場で健康づくりマイレージ事業カードを発行した。

#### (エ) イベント実施

※健康づくり関連事業を実施するときは、その事業の担当課が説明・申し込み受付を実施し、健康づくり関連事業を実施している課は、いつでも申し込み受付・カード発行ができるように対応した。

#### (オ) 商品券（協同組合越生スタンプ会）との引き換える

※100ポイント獲得したら、ポイントが貯まった健康づくりマイレージ事業カードを保健センターに持参することにより、商品券（協同組合越生スタンプ会）500円分と引き換えることができる。

その後、50ポイント獲得するごとに、商品券500円分と引き換える。

### (4) 事業の内容

#### (ア) 対象者

越生町に住所を有する20歳以上の方

#### (イ) ポイントについて

この事業は、自己目標の設定と健康づくり関連事業への参加の2つに分かれている。

##### ○自己目標の設定で50ポイント付与

自己目標は

- ①達成することが簡単すぎず、難しすぎない目標とする。
- ②具体的な目標にする（毎朝・毎晩、1日〇〇分、週1回など）
- ③自分の体調を考慮して、身近にできる目標とする。

自己目標を、事業参加申込書に記入して提出していただくことで50ポイント付与する。

##### ○健康づくり関連事業への参加することでポイント付与

あらかじめ町が指定した事業に参加することにより、ポイントを差し上げる。ポイント数は事業により異なる。



### (ウ) 貯まったポイントの特典

自己目標のポイントと健康づくり関連事業への参加ポイントを合計して100ポイント獲得した場合、景品として商品券（協同組合越生スタンプ会）500円分を贈呈する。100ポイント獲得後は、さらに50ポイント獲得するごとに商品券を引き換える。

### (エ) 申し込み・ポイント獲得状況

(平成26年11月末現在)

年齢（歳）	人口（人）	申込者数（人）	参加率（%）	獲得ポイント（人）				
				100	150	200	250	300
20～29	1,165	32	2.75	0	0	0	0	0
30～39	1,328	90	6.78	3	0	0	0	0
40～49	1,624	141	8.68	14	0	0	0	0
50～59	1,717	188	10.95	26	1	0	0	0
60～69	2,187	547	25.01	162	14	4	2	1
70～79	1,532	534	34.86	167	24	13	5	2
80～89	790	123	15.57	28	1	1	1	0
90～	169	3	1.78	0	0	0	0	0
合計	10,512	1,658	15.77	400	40	18	8	3

## (5) 取組の効果

### (ア) 健（検）診の受診率

年度途中のため集計結果はでていないが、健康づくりに関心が高まっていると思われる。

### (イ) イベント等の参加率

年度途中のため、まだ終了していない事業もあり、結果はでていないが、ハイキング事業、ラジオ体操の参加者は増加している。ラジオ体操については、地区単位でも実施地区が増加している。

### (ウ) 健康に関する意識づけ

健康づくりマイレージ事業カードの周知により、関連事業実施の際、「カード持っている？」との会話が聞こえてきている。継続して健康づくりにつながることを期待したい。

## (6) 成功の要因、創意工夫した点

### (ア) 「自己目標」設定を決めて、参加申し込みを受付したこと

参加申込用紙には、「自己目標」を記載し、50ポイントとした。この目標が毎月実施できていたか確認欄を設けたことにより、健康に対する意識づけを促した。

### (イ) 広報には、関連事業である事を記載したこと

健康づくり関連事業の広報掲載には、マイレージポイントがつくことを記載した。ポスター、チラシ等にもマイレージ事業である事を掲載した。保健センター玄関前、各事業の受付には、マイレージ事業の看板等を設置し、PRに努めた。

### (ウ) 関連事業に参加するときにも、その場で参加申し込みの受付を実施したこと

事前に健康づくりマイレージ事業の参加申し込みをせず、関連事業に参加した時でも、その場で申し込み受付を行い、すぐポイントがもらえるよう対応した。

### (エ) 楽しめるカードとなるよう工夫したこと

「自己目標」を記入する欄の下に自分でチェックできる欄を設けた。ポイントは、越生町に多く咲く「花」を文字で表したスタンプを押すこととした。事業担当課により「花」が異なるため、事業の参加状況が把握できるようにした。

### (オ) 庁内関係課対応可能としたこと

事業内容を検討する会議から、関連事業の関係課が参加したため、事業内容について共通認識が図られ、事業がスムーズにスタートできた。

## (7) 課題・今後の取り組み

### (ア) 自己目標の検証

自己目標が習慣になった方、達成した方が、次の目標を決めて継続して健康づくりに励んでいただけるように促していきたい。

### (イ) 参加者を増やす

引き続き広報に努め、参加申し込み受付をし、参加者を増やしたい。

### (ウ) 健康づくり関連事業の充実

健康づくり関連事業の充実を図り、参加しやすい環境を整え、参加者を増やしたい。平成27年度は、各区で実施している事業（2事業以内）を健康づくり関連事業に含める予定である。

### (エ) 医療費の変化の検証

マイレージポイントの集計を継続し、高ポイントの方の受診状況、医療費等の検証を実施したい。

国民健康保険、後期高齢者医療の受診状況、医療費の状況等を確認し、この事業に参加している方、参加していない方の比較、また、年齢別、性別、地区別等の比較も実施したい。「自己目標」を含めた参加者の情報を把握しているため、健康づくりに結びつくことを目標設定とし、継続して実施していることにより健康でいられるという効果を検証したい。