

# 健康長寿に係る先進的な取組事例

## ふじみ野市

### 筋力アップトレーニング事業～貯筋して ころもからだも 元気・健康！～

#### (1) 取組の概要

健康で質の高い生活を過ごすためには、運動や食事など生活習慣を見直すこと、健診を受けて病気の早期発見・早期治療に心掛け、生活習慣病の発症予防や重症化を未然に防ぐ健康に配慮した生活が大切である。

そこで、平成27年度から『健康長寿埼玉モデル』として実施している筋力アップトレーニングに加え、平成28年度から引き続き、健康づくりに取り組むとポイントが貯まる制度として実施する「歩いて 測って ポイント貯めよう！～ふじみん元気・健康ポイント」と題した『元気・健康マイレージ』の参加者も含め、大規模に取り組むことにより、更なる継続性のある健康づくりを実践し、参加者自身の健康の維持・増進、生活習慣病の予防及び介護予防を促進し、もって医療費削減を図ることを目的とする。

#### (2) 取組の契機

##### (ア) 「元気・健康都市宣言」

本市では、健康寿命の延伸を図るべく、生活習慣病の発症・重症化予防に重点を置いた対策や介護予防、新興感染症などの新たな健康問題への対応等を推進していくため、健康づくり計画を平成24年3月に策定し、「生活リズムを整え健康に暮らせるまちふじみ野」をサブテーマに、市民の心身の健康増進にむけた環境づくりを総合的に進めている。しかし、高齢化の進行とともに、食生活や運動不足などの生活環境やライフスタイルの変化などによって、疾病全体に占める心臓病・脳卒中・糖尿病などの生活習慣病の割合は増加しており、これに伴い医療費の増大や要介護状態になる人の増加などが生じている。

市民が地域で健康に暮らすために、活動の計画を更に推進し事業活動等の充実を図り、健康づくりに係る宣言を市民との協働で制定し広く周知することにより、市全体で健康づくりの機運を高める契機とするため、平成27年1月5日に「元気・健康都市宣言」をした。

#### [元気・健康都市宣言文]

市役所本庁舎及び保健センターに  
プレートとして掲示している。

### 元気・健康都市宣言

住みやすいまちで、健康でいきいきと暮らすことは、市民みんなの願いです。一人ひとりがより良い生活習慣を身につけ、自分にあった健康づくりを進めていきます。

そして、家庭・地域・行政が互いに協力しあいながら、すべての市民がいつまでも健やかに笑顔あふれる、元気・健康による好循環のまちをめざし、ここに『元気・健康都市』を宣言します。

私たちは、

- ふ 普段から生活リズムを整え ころもからだも元気に暮らします
- じ 地元の野菜を取り入れて バランスの良い食事を楽しみます
- み 未来の自分と家族のために 健康診査を受け健康管理に努めます
- の のびのび・いきいきと 自分にあった運動やスポーツに親しみます
- し 生涯しっかりとかめるよう 歯と口の健康づくりを心がけます

平成27年1月5日

ふじみ野市

  
ふじみ野市健康づくり推進  
「ふじみん」

(イ) 取組の内容

事業名	筋力アップトレーニング事業 ～貯筋して ころもからだも 元気・健康！～	
事業開始	平成27年度	
	平成29年度	平成28年度
予 算	<p>41,693,345円</p> <p>【賃金・社保含む（臨職）】 2,247,999円</p> <p>・ 臨時的任用職員(事務2人)</p> <p>【報償費】 7,162,000円</p> <p>・ 測定会受付事務謝礼</p> <p>・ マイレージポイント還元金</p> <p>【需用費】 574,599円</p> <p>・ セラバンド、歩数計、教室用フラットファイル、窓あき封筒、インクカートリッジ</p> <p>【役務費】 754,400円</p> <p>・ 筋力アップトレーニング事業参加決定通知、マイレージ事業説明会案内通知等</p> <p>【委託料】 30,942,447円</p> <p>・ 運動プログラム基本料金一式、運動プログラム指導料、血液検査一式、説明会等開催費用一式、機器関連経費一式、ポイント交換事務費用等一式、セミナー開催費用一式、医療費分析等一式</p> <p>【使用料及び賃借料】 11,900円</p> <p>・ 会場使用料</p>	<p>36,953,265円</p> <p>【賃金（臨職）】 2,094,789円</p> <p>・ 臨時的任用職員(事務2人)</p> <p>【報償費】 153,000円</p> <p>・ 測定会受付事務謝礼</p> <p>【需用費】 376,488円</p> <p>・ セラバンド、歩数計、教室用フラットファイル</p> <p>【役務費】 172,200円</p> <p>・ 筋力アップトレーニング事業参加決定通知、マイレージ事業説明会案内通知等</p> <p>【委託料】 33,958,072円</p> <p>・ 運動プログラム基本料金一式、運動プログラム指導料、血液検査一式、説明会等開催費用一式、機器関連経費一式、ポイント交換原資等一式</p> <p>【備品購入費】 124,416円</p> <p>・ ハンドウエイト、握力計</p> <p>【使用料及び賃借料】 74,300円</p> <p>・ 会場使用料</p>
参加人数	2,075人 (前年度からの継続参加1,151人) (継続率97.1%)	1,185人 (前年度からの継続参加104人(継続率85%))
期 間	平成29年4月～平成30年3月	平成28年4月～平成29年3月
事業協力者	(筋力アップトレーニング事業委託先) 東京都健康長寿医療センター 研究所 金憲経先生 (マイレージ事業業務委託先) 株式会社タニタヘルスリンク	(筋力アップトレーニング事業委託先) 東京都健康長寿医療センター 研究所 金憲経先生 (マイレージ事業業務委託先) 株式会社タニタヘルスリンク

実施会場	<p>【上福岡地区】保健センター健診室  【大井地区】保健センター分室</p>	<p>【上福岡地区】フクトピア（多目的ホール）  保健センター健診室  【大井地区】保健センター分室</p>
実施内容	<p>【新規】 1 グループ全 1 2 回コース  （月 2 回× 6 ヶ月） [ 2 グループ ]  【継続】 1 グループ全 6 回コース（月  1 回× 6 ヶ月） [ 4 グループ ]</p> <p>①身体測定（体成分分析器）を事業  開始時・終了時に実施</p> <p>②体力測定（握力・長座体前屈・開  眼片足立ち・歩行機能・上体起こ  し等）を事業の開始時・終了時に  実施</p> <p>③血液検査（特定健康診査に準ず  る）を事業の開始時・終了時に実  施※継続者は事業終了時に実施</p> <p>④毎日 8,000 歩（しっかり 2,000 歩  含む）を目標に、ウォーキングを  実施し、その歩数を活動量計やス  martフォンを使用して計測し  ポイント化する</p> <p>⑤家庭での筋トレを個別プログラ  ムに基づき実施（次回の教室まで  必修）</p> <p>⑥生活習慣・食生活習慣アンケート  （問診）を事業の開始時・終了時  に実施※継続者については、事業  終了時に実施</p> <p>⑦バランスの良い食事に関する啓  発教育・歯科口腔等に関する健康  教育を実施（全 7 回実施）  ※継続者については、健康教育時の  記録票により自己管理</p> <p>⑧継続者全グループの参加者に対  して、サポーター養成講座を実施  （102 人終了）</p> <p>⑨参加者の意識向上を図るため、  グループワークによる情報交換  を実施（全 2 回実施）※新規者  のみ</p>	<p>【新規】 1 グループ全 1 2 回コース  （月 2 回× 6 ヶ月） [ 2 グループ ]  【継続】 1 グループ全 6 回コース（月  1 回× 6 ヶ月） [ 4 グループ ]</p> <p>①身体測定（体成分分析器）を事業  開始時・終了時に実施</p> <p>②体力測定（握力・長座体前屈・開  眼片足立ち・歩行機能・上体起こ  し等）を事業の開始時・終了時に  実施</p> <p>③血液検査（特定健康診査に準ず  る）を事業の開始時・終了時に実  施※継続者は事業終了時に実施</p> <p>④毎日 8,000 歩（しっかり 2,000 歩  含む）を目標に、ウォーキングを  実施し、その歩数を活動量計やス  martフォンを使用して計測し  ポイント化する</p> <p>⑤家庭での筋トレを個別プログラ  ムに基づき実施（次回の教室まで  必修）</p> <p>⑥生活習慣・食生活習慣アンケート  （問診）を事業の開始時・終了時  に実施※継続者については、事業  終了時に実施</p> <p>⑦バランスの良い食事に関する啓  発教育・歯科口腔等に関する健康  教育を実施（全 7 回実施）  ※継続者については、健康教育時の  記録票により自己管理</p> <p>⑧参加者の意識向上を図るため、  グループワークによる情報交換を  実施（全 3 回実施）※新規者のみ</p>

	<p>⑩筋力アップトレーニング事業とマイレージ事業参加者を中心に全市民を対象とした「健康セミナー」を全3回実施</p> <p>※⑩と同様に特別公開講演会の実施を予定していたが、台風21号の接近に伴い、参加者の安全を期して、講演会を中止とした。</p>	
効果検証	<p>東京都健康長寿医療センター研究所と共同で、生活習慣等について参加者に聞き取り調査の上、分析評価を実施。また、マイレージ事業参加者に係る事業効果分析等については、株式会社タニタヘルスリンクと共同で歩数等の参加後の変化等について分析する。参加者全体の実施前と実施後の医療費及び筋力アップトレーニング事業参加者を強調介入者とし、非強調介入者との医療費の比較・検証する。(日本健保株式会社へ委託予定)</p>	

### ① 新規参加者の募集（平成29年5月）

広報やホームページでの参加者の募集のほか、SNSを活用して募集啓発を行った。受付方法としては、筋力アップトレーニング事業参加希望者には、保健センターや大井総合支所で申込みを行った。また、マイレージ事業の参加希望者については、広報にリーフレットを挟み全戸配布した申込書式を使用した申込とメールによる応募方法を行った。

マイレージ事業も含めた新規募集人数1,000人（活動量計800人・スマホアプリ200人）のところ、971人（活動量計898人・スマホアプリ73人）の応募があった。

強調介入となる筋力アップトレーニング事業参加者は、募集人数60人のところ、52人の応募があったため、申込者全員を参加決定した。

### ② 参加者への事前説明会の実施（平成29年6月～7月）

株式会社タニタヘルスリンクの事業協力を得て、マイレージ事業参加希望者には、971人を対象に初回計測会および参加者説明会を6月17日（土）から7月2日（日）までの間で13日間実施したところ、参加辞退者等が発生したため、最終参加者として、924人（活動量計877人・スマホアプリ47人）となっている。

強調介入となる筋力アップトレーニング事業参加者52人を対象に、東京都健康長寿医療センター研究所（金 憲経先生）の事業協力を得て事前説明会を実施した。

説明会を聴いた上で、参加辞退者が10人いたため最終参加者は42人となった。

### ③ 参加者の身体・体力測定、血液検査・問診を実施（平成29年6月～7月）

株式会社タニタヘルスリンクの事業協力を得て、マイレージ事業参加者に対しては、初回計測会として体組成計及び血圧測定を参加希望者971人に対して実施した

ところ、最終参加者は、924人であった。

強調介入となる筋力アップトレーニング事業参加者には、東京都健康長寿医療センター研究所の事業協力を得て、参加者42人に対する測定会等（体力測定を含む）を実施した。

#### ④ 記録シートの作成（平成29年7月）

強調介入となる筋力アップトレーニング事業参加者には、カレンダー形式で、自主的に日々の食事の記録ができる記録シートを作成した。提出は求めないが、日々記録することで、認知症の予防にも繋がる行動を習慣づけるよう示した。

運動の実践記録カードを作成し、次回の教室まで日々の運動記録を付け運動を習慣づけるよう示した。

また、マイレージ事業参加者については、定期的に歩数データ等の送信を市内公共施設等21箇所に設置したリーダー/ライター（スマホアプリ参加者はアプリ内からの送信）を利用して行うことで、各自が健康管理サイト「からだカルテ」を活用して、グラフ化された自身の歩数・体組成計や血圧計などで測定したデータを活用するとともに、ポイントの確認や「タニタ食堂レシピ」「健康コラム」等の閲覧をしてもらう。

A. Bグループ  
ふじみ野市筋力アップトレーニング実践記録カード（6回目）

1. 実施者：氏名 \_\_\_\_\_ 年齢：（歳） \_\_\_\_\_  
 2. 日頃の運動習慣を身に付けましょう。  
 3. 各動作はゆっくり行ないましょう。  
 4. 休養の目安：1項目について5～10回反復、1日2～3セット、できれば毎日行いましょう。

年 月 日	準備運動		筋力アップ		バンド体操		補助		運動 時間	特記 事項
	1	2	1	2	1	2	1	2		
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										

※ 記録方法：実施したら○、実施しなかったら×、運動時間は1日の運動量（例：20分×2回＝40分）  
 ※ 特記事項：転倒や骨折、腰痛や膝の痛みなどの突如の出来事  
 次回 12月15日（火曜日） 筋力アップトレーニング教室開催！

[運動実践記録カード]

平成27年度 筋力アップトレーニング事業 グループ 氏名 \_\_\_\_\_

～1日の歩数と食事チェック記録～

※歩数：1日の歩数を記入しましょう。  
 ※食事：昼・夜・夜の食卓を食べている場合は○、食べなかった場合は×を記入しましょう。

月 日	歩数	朝食			昼食			夕食			ひとことメモ
		有	無	未	有	無	未	有	無	未	
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											
31											

今月の合計歩数 \_\_\_\_\_ 歩

[歩数・食事記録カード]



[健康管理サイト：からだカルテ]

#### ⑤ 自主的な活動量と食事管理の記録（平成29年7月～平成29年12月）

強調介入者である筋力アップトレーニング事業参加者については、マイレージ事業参加による歩数データの送信管理と合わせて、教室参加時に管理栄養士から健康教育を行った内容に基づき、各自で食事の管理をしてもらい、その記録を記録シートに記入してもらう。

月に1回程度、保健センターの管理栄養士が食事管理記録のチェックを行っている。

記録シートの項目（対象者157人）

毎日記録 活動量〔歩数〕（データ送信または、各自任意で記録）  
食事の記録（各自任意で記録）

国保医療費（対象者659人）

- ・参加者のうち国民健康保険加入者に医療費データ閲覧の同意を得た。
- ・レセプトデータから、参加者別の医療費（入院・外来）を抽出し、参加群と対象群による集計・分析のほか、強調介入者と非調介入者との比較等も併せて実施する。

#### ⑥ 記録の提出（平成29年7月～平成29年12月）

運動の実践記録カードを日々記録し、必ず次の教室に記録カードの提出を義務付けた。担当者は、記録カードの受け取りの際に、積極的な声掛けをして参加者とのコミュニケーションを取り、事業への参加意欲の高揚を図った。

#### ⑦ 記録の集計・分析（平成30年3月）

個人ごとの運動の実践記録及び事業開始時・終了時に実施した体力測定の集計及び国保医療費対象者の医療費を日本健保株式会社に委託し、東京都健康長寿医療センター研究所に協力を得て、集計・分析結果をまとめる。

#### ⑧ 参加者へのフィードバック（平成30年3月）

運動記録及び医療費分析の結果を参加者へフィードバックする。また、各自の測定結果等を分かりやすく見える化し、各参加者へ配布するとともに、開始時と終了時の変化について結果説明会において参加者とともに考察する。

#### ⑨ フォローアップ（平成30年度）

平成27年度から始まった筋力アップトレーニング事業については、平成29年度をもって一旦完了とする。次年度は、拠点を設定したフォローアップ教室・講座等を実施する予定はないが、自宅で各自復習ができるよう、運動プログラムを（実践記録カードとして）フォロー用に作成・配布し、繰り返しトレーニングが実施できるようにする。また、マイレージ事業参加者は健康管理サイトから常に『筋力アップに関するメニュー』を閲覧できる環境となっているとともに、マイレージ参加者を含めた市民を対象として、平成29年度と同様に健康セミナーや特別公開講演会の実施を予定している。

## (ウ) 取組の効果

### ① 生活習慣病及び介護の予防効果

日常的に運動を行い、それを日々記録することで、生活習慣病及び介護の予防効果があると考えられる。また、平成28年度からは、マイレージ事業参加者に活動量計及びスマホアプリを活用した歩数の見える化をしたことで、さらにはその歩数のポイント化及び特定健診等の健診受診によるポイント化、市が指定する健康増進プログラム（保健センター主催の健康セミナー等をはじめ、スポーツ主管課及び体育協会主催や体育館等の指定管理者実施事業等）への参加者に対するポイント付与がされること等により、健康づくりに対する生活習慣の行動変容がより積極的に見られるようになった。

更に、食生活等に関しても健康管理サイトでのレシピ閲覧や、自ら記録し意識することで、より健康を意識した生活習慣を身につけることができている。

強調介入者である筋力アップトレーニング事業参加者の腹囲の変化を見てみると、1年目の参加者及び継続参加者それぞれにおいて、減少傾向が見られ継続した運動により肥満の予防効果が期待できる。

	継続参加者	1年目参加者
分析対象者数	122人	37人
開始時腹囲平均	(平成27年9月) 75.90cm	(平成28年7月) 77.40cm
終了時腹囲平均	(平成28年12月) 75.21cm	(平成28年12月) 76.18cm

また、「元気・健康マイレージ」を実施していることにより、事業実施後で1,000歩以上歩数が増加した人は、参加者のうち24%あった。特に着目すべきは活動量計での参加者では、特に60歳代、70歳代で増加した人が多かったが、スマートフォンアプリによる参加者では、30歳代、40歳代での増加が多く見られた。強調介入者である「筋力アップトレーニング事業」参加者では、新規の参加者に比べ継続参加者の『定期的な散歩習慣（毎日）』の割合が、アンケートのポイントを上回る結果が出ているなど、歩くことでの健康づくりが習慣化されてきている。

### ② ふじみ野市にとっての効果

平成28年度の医療費分析結果によると、参加者と対象群の事業実施前後の外来分を比較したところ、参加群では、18.7%の減少（△20,725円）であったのに対し、対象群では、4.9%の減少（△10,812円）との差が見られ、参加者1人当たり国保医療費の低減が確認できた。

また、マイレージ事業実施とともに、運動習慣等の意識付けにより、広く市民の意識が向上し、平成28年度に引き続き、参加群の医療費低下が見込めるとともに、継続することにより、中長期的に見据えると、市全体の医療費の抑制が期待できる。

(エ) 創意工夫した点

① マイレージ事業のポイント付与対象とした健康セミナーを実施

マイレージ事業の市民への周知及び参加者の更なる健康づくりへの意識を高めるため、マイレージ事業の委託先である株式会社タニタヘルスリンクから管理栄養士、運動指導士を講師として迎え、10月に3回構成で企画した健康セミナーを実施し、合計で128人の参加があり、好評を得た。

また、平成28年度の事業開始前6月に実施した「キックオフ・イベント」で好評を博したことから、今年度特別講演会として、東京都健康長寿医療センター研究所の青柳幸利先生をお呼びして「病気を予防するウォーキングの極意」と題した講演を健康セミナーの締めくくりとして企画し、10月の実施を予定しており事前に200人の申し込みを受けていたが、実施日当日の台風21号の接近に伴い、参加者の安全を期して、残念ながら講演会を中止とした。



[健康セミナーのチラシ]



[特別講演会のチラシ]

② マイレージ事業に関しては、平成28年度に続き、活動量計のみならずスマートフォンアプリを活用した

平成28年度と同様に、健康無関心層といわれている働き盛りの年代(30代~40代)の参加者を獲得するため、参加しやすいツールのひとつとして、スマートフォンアプリによる参加方法を取り入れた。その成果もあり、今年度の新規参加者でも10歳代からの若年者の参加があり、40歳以下は全体の約24%を占める参加者を得ることができた。

その中でも、スマートフォンアプリ参加者の平均年齢は40.9歳で、活動量計参加者の平均年齢62.6歳より21.7歳も若くなっている。



### ③ 毎回、健康教育やグループワークを開催したこと

新規参加者については、筋力アップトレーニング教室の後半の時間を使い健康教育（食育関係・歯科口腔・声楽療法・おサルが教えてくれるヒトの肩の健康管理等）やグループワークを実施し、参加者の事業参加への意識及び生活習慣における健康意識の向上を図った。



[平成 29 年度：健康教育の様子(食育)]



[平成 28 年度：グループワークの様子]

### ④ 健康長寿サポーター養成講座の実施

今年度初の試みとして、強調介入者である筋力アップトレーニング事業参加者のうち、継続参加者に対して、健康教育の時間を利用して「健康長寿サポーター養成講座」を実施した。教室で全4回の講習を実施し、102人が健康長寿サポーター養成講座を修了した。



[平成 29 年度：健康長寿サポーター養成講座の様子]

【東京都健康長寿医療センター研究所の運動メニューを活用した教室の様子】



〔平成 29 年度：運動指導の様子（セラバンド・脚力の強化）〕

⑤ 東京都健康長寿医療センター研究所等の知見を活用したこと

事業の実施にあたっては、東京都健康長寿医療センター研究所（金憲経氏）の助言を受け実施した。筋力アップトレーニング事業（メタボ予防、転倒予防、筋力衰弱予防を目的とする）の運動プログラムの提供やそのプログラムに基づく参加者への運動指導を受けた。3年間実施してきた中で、参加者に合わせた運動メニューの作成及び指導・助言をいただくことで、安全かつ効果的な教室運営ができ、効率的な評価方法により、具体的な事業結果をまとめることができた。

また、マイレージ事業に関しては、株式会社タニタヘルスリンクへ、スマホアプリの開発・歩数データの管理及びポイント化・計測会開催の協力支援・ポイント交換等に係る発送事務及びマイレージ参加者に係る事業効果分析等の業務支援を委託し実施した。今後も、事業全体の評価分析及び医療費分析においても事業協力者として助言を受けながら実施していく。

〔平成 28 年度：金先生の健康教育の様子〕



〔平成 29 年度：運動指導の様子（腹筋）〕

[平成 28 年度：体力測定の様子(開眼片足立ち・長座体前屈・問診)]



(オ) 課題、今後の取組

① 医療費分析方法の確立

平成28年度から「とことんモデル」事業になり、より掘り下げた分析ができるよう、データ抽出及び提供については、引き続き国民健康保険団体連合会との連携を図りながら進めることができた。また、参加群(=対象群)も継続事業という性質から増加していくため、そのデータ管理も含めて適格に整理して実施することができた。

平成30年度以降、県のモデル事業ではなくなるが、引き続き中長期的な視点での国保医療費の抑制を検証していくため、医療費分析を実施していく予定であるため、国民健康保険団体連合会からのレセプトデータ提供の協力を得られるよう、県担当課の協力・連携をお願いしたい。

② 将来的な医療費抑制効果のための行動変容

医療費の抑制については、短期間での効果は見えにくいものであるため、中長期的な視野でこの事業の効果による医療費抑制の効果を確認していきたい。平成28年度における医療費の検証結果は、「(ウ) 取組の効果 ②ふじみ野市にとっての効果」で示したとおりであるが、今後、マイレージ事業を含め、行動変容のためのきっかけづくりを行政側が積極的に進めていくことで、将来的に見れば、更なる効果が期待できると考える。

### ③ 運動の習慣化意識の維持

筋力アップトレーニング事業については、平成29年度をもって一旦完了となるため、次年度以降は、拠点を設定したフォローアップ教室・講座等を実施する予定はない。

その中で、教室参加者に対しては、自宅で各自復習ができるよう、運動プログラムファイルを作成して配布し、自らが主体的に繰り返しトレーニングを実施できるようにすることで、運動の習慣化を期待している。

また、マイレージ事業は引き続き実施していくことから、活動量計またはスマートフォンアプリを活用した歩数の管理及び体組成計・血圧計による定期的な自主計測などを通して、各自の健康管理を習慣化できるような仕組みを継続していく必要があると考える。

そのためにも、定期的なイベントや、参加者の特性（歩数・血圧結果・体組成結果等）によるセミナーや事業などを企画・実施していくことが必要であると考え、次年度に向けた課題と捕らえている。

#### (カ) 総合的な医療費抑制に対する取組の成果（推奨プログラム以外の取組）

筋力アップトレーニング事業、マイレージ事業に取り組んだ結果、体重・腹囲の減少、筋力の増加などの身体状況が改善されたことから、20,725 円の医療費抑制効果が認められた。（国保対象者のみ）

平成28年度の医療費分析結果によると、参加者のうち356人を参加群とし、対象群については同じく国民健康保健加入者の中から、参加群と同一性別・同一年齢の3倍の1,068人を抽出し、事業実施前後の外来分を比較したところ、参加群では、18.7%の減少（△20,725 円）であったのに対し、対象群では、4.9%の減少（△10,812 円）との差が見られ、参加者1人当たり国保医療費の低減が確認できた。

特に、高血圧疾患に対する医療費削減幅が大きく、本事業が医療費の適正化へ大きく寄与していると考えられる。

平成28年度分析結果	参加群	対象群
分析対象者数	356人	1,068人
実施前医療費 (一人当たり)	110,625円	219,486円
実施後医療費 (一人当たり)	89,900円	208,674円
医療費の増減 (一人当たり)	△20,725円 (△18.7%)	△10,812円 (△4.9%)

以上の分析は、国民健康保険団体連合会からの提供データを基に、日本健保株式会社へ委託して行った。

医療費削減目標としている一般会計繰入金(削減額1億200万円)については、平成28年度及び平成29年度の削減額を含めた目標としていることから、現時点での取り組みの成果は確認できていない。