

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）

(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、健診分野（特定健診、がん検診等）と健康づくり・イベント等参加分野（町主催の健康づくりに関する教室やイベント等）、個人の取り組み分野（個人で健康づくりの目標を立て実践）の3つに分かれており、それぞれの分野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ことができるポイント制度である。また、個人参加だけでなく、家族単位、行政区単位で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

吉見町の高齢化率は、県を上回り27.9%（H27年度）である。将来的に人口は減少するが、高齢者人口は減らず、今後も高齢化が進むと予想されている。

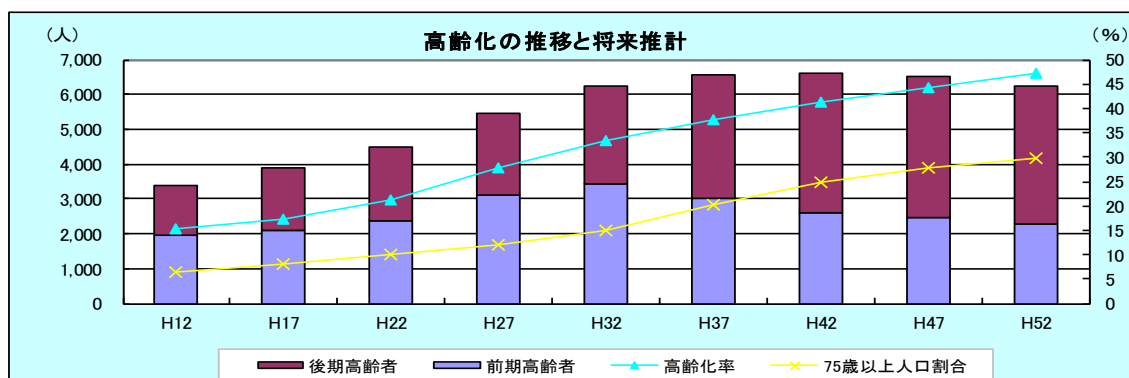
高齢化の推移と将来推計

単位：人

	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
	国勢調査人口				将来推計人口				
総人口	22,246	22,217	21,079	19,631	18,715	17,438	16,110	14,715	13,247
高齢化率	15.1%	17.4%	21.3%	27.9%	33.5%	37.6%	41.1%	44.4%	47.1%
高齢者人口 (65歳以上)	3,369	3,871	4,482	5,471	6,261	6,556	6,629	6,534	6,236
前期高齢者 (65～74歳)	1,956	2,085	2,392	3,091	3,444	3,017	2,611	2,449	2,280
後期高齢者 (75歳以上)	1,413	1,786	2,090	2,380	2,817	3,539	4,018	4,085	3,956

資料：平成27年までは国勢調査

平成32年以降は「日本の市町村別将来推計人口(平成25年3月推計)」（平成22年国勢調査人口を基準に推計）



(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で、医療費の抑制につながる。

(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まちづくりの取組を進めることができる。

(オ) 取組内容

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

	平成29年度	平成30年度	平成31年度
予算	○2,469千円 ・よしみ健康マイレージ 614千円 ・埼玉県コバトン健康マイレージ 1,855千円	○2,193千円 ・よしみ健康マイレージ 943千円 ・埼玉県コバトン健康マイレージ 1,250千円	検討中
参加人数	200人	200人	200人（検討中）
期間	H29.6～H30.2	H30.6～H31.2	H31.6～H32.2
実施体制	・吉見町 ・商工会	・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（先着200名）

- ・個人枠 100名
- ・家族枠 家族（2人以上）30家族
- ・地域枠 行政区（10人以上）3行政区

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り、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（埼玉県コバトン健康マイレージの活用【必須】、イベント、健康づくり教室等）で10ポイント以上
 - ③個人の取り組み分野（健康づくりに関連した目標を2つ立てて3か月間実践）で60ポイント以上 ※目標1：毎日体重を測る【必須】、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券（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）③地域（10人以上）と定め、②③においては、参加者全員が必須ポイントを獲得すると、追加で吉見町地域通貨券（共通商品券）

②5,000円③10,000円）を上乗せして贈呈する。

1) 「よしみ健康マイレージ」の打ち合わせ（平成30年3月～）

健康推進課、福祉町民課、生涯学習課等との連携。

商工会：吉見町地域通貨券（共通商品券）について。

2) よしみ健康チャレンジシート等の作成（平成30年2月～）

チャレンジシート、チラシ等の作成。

3) 事業の周知（平成30年4月～）

ホームページや広報、SNS（フェイスブック、ツイッター）に予告記事を掲載（少しずつ内容を明らかにする）。

4) 参加者の募集（平成30年5月～）

ホームページや広報、SNS等に参加者の募集記事を掲載。希望者には保健センターへ申込みを行ってもらい、「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」の説明をし、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を配布。

5) 引換期間（平成31年3月22日まで）

毎月第2・第4金曜日を引換日とする。

6) 記録の提出（平成30年12月）

年度末に、保健センターや公民館に設置してある体重計、血圧計で健康チェックを行ってもらい、記録シートを提出してもらおう。参加者には、写しを返却する。

(カ) 取組の効果

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。

① 参加者

		平成 29 年度	平成 30 年度
性別	男性	77 人 (38.5%)	67 人 (33.5%)
	女性	123 人 (61.5%)	133 人 (66.5%)
	合計	200 人 (100.0%)	200 人 (100.0%)

② 年齢階層別

		平成 29 年度	平成 30 年度
年代別	18～19 歳	0 人 (0.0%)	0 人 (0.0%)
	20～29 歳	9 人 (4.5%)	2 人 (1.0%)
	30～39 歳	18 人 (9.0%)	3 人 (1.5%)
	40～49 歳	18 人 (9.0%)	16 人 (8.0%)
	50～59 歳	20 人 (10.0%)	14 人 (7.0%)
	60～69 歳	59 人 (29.5%)	55 人 (27.5%)
	70～79 歳	62 人 (31.0%)	95 人 (47.5%)
	80 歳以上	14 人 (7.0%)	15 人 (7.5%)
	合計	200 人 (100.0%)	200 人 (100.0%)

③ 参加枠別

家族枠：平成 29 年度は 35 組、平成 30 年度は 33 組

地域枠：平成 29 年度は 3 地区、平成 30 年度は 2 地区

		平成 29 年度	平成 30 年度
参加枠別	個人	97 人 (48.5%)	105 人 (52.5%)
	家族	70 人 (35.0%)	66 人 (33.0%)
	地域	33 人 (16.5%)	29 人 (14.5%)
	合計	200 人 (100.0%)	200 人 (100.0%)

参加者からは「ウォーキングを継続する」や「1日〇〇歩、歩くことを継続する」、「マイレージのモチベーションを保って運動を継続したい」などの声が多数聞かれた。

(キ) 成功の要因、創意工夫した点

- ① 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。
- ② 個人での参加のほかに家族、地域枠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。

- ③ 地域枠では、埼玉県コバトン健康マイレージに歩数計をかざせるよう保健師が定期的に巡回し、合わせてよしみ健康マイレージのポイントとなる健康づくりイベント等参加分野として健康教室を開催している。地域包括支援センターで進めている「いきいき百歳体操」を町内12カ所で実施しており、この「通いの場」を活用し介護予防事業と一体的に取り組むことで地域の健康づくり活動が活気づいていると考える。
- ④ 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。
- ⑤ 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、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。

(ク) 課題、今後の取組

- ① 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
⇒周知方法やポイント対象イベントの拡大
- ② 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、今年度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。