

健康長寿に係る先進的な取組事例

美里町

～ミムリン健幸ポイント事業～

第1 取組の背景

美里町は特定健診の結果において、生活習慣病の発症リスクとしてあげられる血圧やHbA1cで要医療・要指導のかたが、血圧では約50%、HbA1cでは約80%と、高血圧や糖尿病発症のリスクを保有しているかたが多くみられている。また、高額レセプトの要因となっている脳血管疾患及び人工透析の割合が増加している状況にあり、人工透析患者の半数以上は糖尿病合併者、全員が高血圧症合併者となっている。1人あたりの医療費についても、全国や埼玉県と比較し、高い状況である。

このような状況を打破するためには「歩く」ことを中心とした身体活動を増やすことが重要であるが、町内には交通機関が少なく、多くのかたの移動手段が自家用車であるため、生活の中に「歩く」ことが少ない状況である。

そのため、平成27年度から、埼玉県健康長寿埼玉モデル普及促進事業「埼玉モデル」を活用して生活習慣病の予防を目的とした健康教室を実施しており、最終年度の平成29年度からは「とことんモデル」に変更し、健康教室の実施と併せて「ミムリン健幸ポイント事業」を実施している。

健康教室については、新規が2グループ、平成29年以前からの参加者からなるグループが1つあり、すべての教室において運動に併せて減塩に取り組んでいる。

事業開始時において、尿検査で1日推定塩分摂取量を測ることで、自らの塩分摂取量を把握するとともに、管理栄養士による栄養指導や調理実習等を通じてバランスの良い食生活や食に対する意識を高めている。

ミムリン健幸ポイント事業については、平成30年11月1日現在で人口の約21%にあたる2,348人が参加している。参加者は、毎日、歩いた歩数によりポイントが付与されることで、生活の中で「歩く」ことへの意識が高まっている。



【健康長寿埼玉モデル推進宣言】



美里町役場の懸垂幕

第2 取組の契機

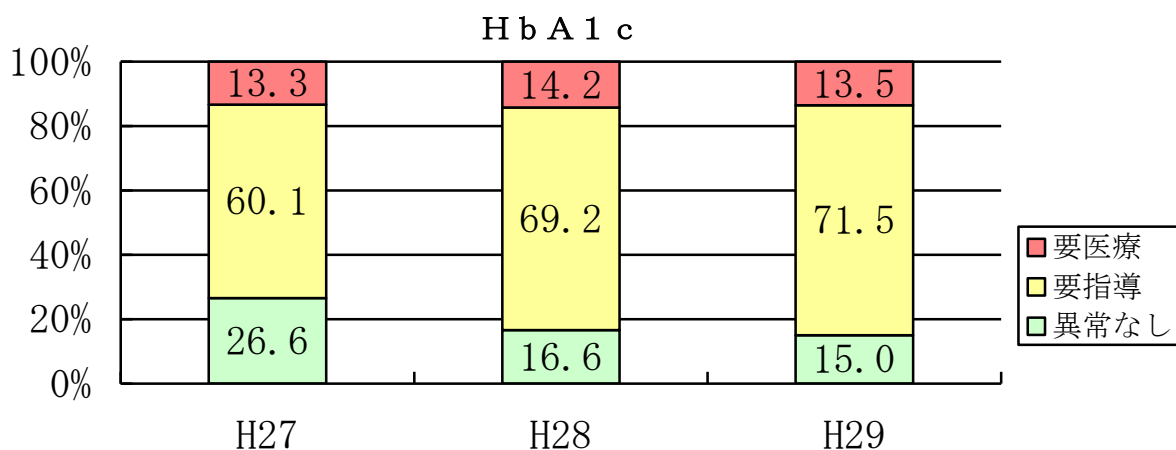
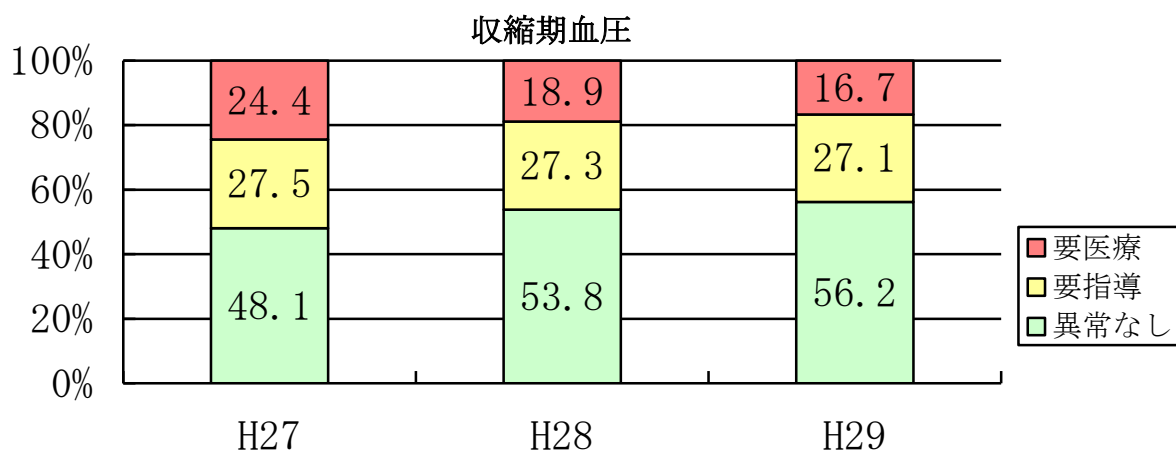
1 高齢化率の上昇

平成12年をピークに人口が減少している。また、年齢階層別人口では、年少人口及び生産年齢人口は減少しているが老年人口は増加しているため、今後急速な高齢化が進むことが予想される。

	H7	H12	H17	H22	H27	H30
年少人口 (0～14歳)	2,047	1,840	1,631	1,454	1,333	1,279
生産年齢人口 (15～64歳)	8,024	8,072	7,855	7,507	7,074	6,545
老年人口 (65歳以上)	2,236	2,434	2,633	2,847	3,182	3,428
全人口	12,307	12,346	12,119	11,808	11,589	11,252
高齢化率	18.2%	19.7%	21.7%	24.1%	27.5%	30.5%

2 特定健診の結果

収縮期血圧については医療と要指導の割合が受診者全体の約50%を占めている。また、HbA1cについては、要医療と要指導の割合が年々増加しており、平成29年度は受診者の85.0%と非常に高い割合を占めているため、今後医療費についても高齢化が進むとともに増加することが推測される。



第3 取組状況

1 取組概要

事業名	ミムリン健幸ポイント事業
事業開始	平成29年度

	平成30年度	平成29年度
予 算 (当初)	賃金： 1 6 7 千円	賃金： 1, 4 3 4 千円
	旅費： 0 千円	旅費： 1 7 千円
	報償費： 0 千円	報償費： 2 7 2 千円
	需用費： 2, 7 6 0 千円	需用費： 3, 8 0 7 千円
	役務費： 2 5 1 千円	役務費： 0 千円
	委託料： 8, 6 4 7 千円	委託料： 6, 7 9 9 千円
	備品購入費： 1 5 5 千円	備品購入費： 1, 7 9 3 千円
	負担金補助及び交付金： 1 1 4 千円	負担金補助及び交付金： 5 5 千円
参加人数	2, 3 4 8 人	1, 7 8 4 人
期 間	平成30年4月～平成31年3月	平成29年4月～平成30年3月
実施体制	健康教室は公民館と合同事業	健康教室は公民館と合同事業

2 事業内容

(1)ミムリン健幸ポイント事業

①参加対象者

歩数計…40歳以上の町民、アプリ…20歳以上の町民

②参加方法

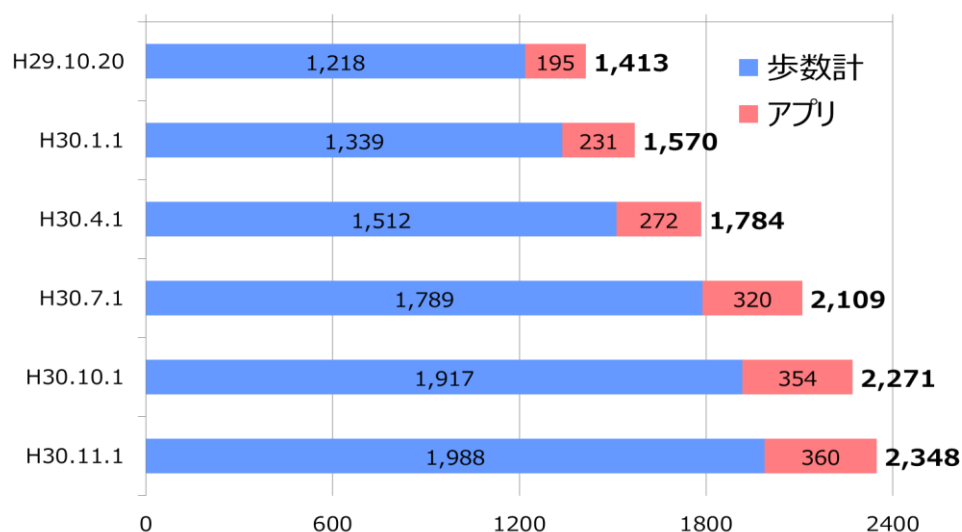
歩数計…保健センター及び国保担当課において随時申請を提出
アプリ…ミムリン健幸情報アプリをインストール後、利用登録

③ポイント項目

項 目	ポイント獲得条件	ポイント数
歩数	各年齢別に設定された1日の目標歩数を達成	3～12Pt/日
特定健診等	特定健診、後期高齢者医療健診、※職場健診、※学校健診、※人間ドックのいずれかを受診 (※は保健センターへ健診結果の提出が必要)	1, 0 0 0 P t
がん検診等	胃がんリスク、前立腺がん、大腸がん、肺がん、乳がん、子宮頸がん、骨粗しょう症、歯周疾患、20歳・30歳ピロリ検診を受診	1つの検診につき 2 0 0 P t
高齢者いきいき対策(サロン)事業	高齢者いきいき対策(サロン)事業に参加	2 0 0 P t/回 (上限1, 0 0 0 P t)
事業・イベント	保健センターと公民館の合同事業に参加(運動教室)	上限2, 0 0 0 P t
	元気!いきいき100歳体操に参加	2 0 P t/回 (上限1, 0 0 0 P t)
	その他健康づくりに関する事業に参加	1 0 0 ~1, 0 0 0 p t

④参加者数（平成30年11月1日現在）

2,348人 ※全人口の約21%



⑤埼玉県コバトン健康マイレージへの参加

美里町では独自で「ミムリン健幸ポイント事業」を実施しているため、参加者はデータ連携により「埼玉県コバトン健康マイレージ」へ参加している。

平成30年度第2回抽選の対象者数 2,231人

⑥ポイント交換（平成30年5月～平成30年6月）

参加者に対して獲得したポイント数が記載された引換券を送付し、参加者はその引換券をもって交換期間内に商品と交換した。

(2)健康教室

①実施体制

- ・ときめき隊 ※継続者の割合：70.7%（200人／283人）
平成29年度以前から継続して健康教室に参加している人を対象
- ・ミムリン探健隊
運動制限のない40歳以上の町民を広報にて募集
- ・スッキリ！げんき教室
特定保健指導の方を優先し、40歳以上の町民を広報にて募集

②測定項目

- ・ときめき隊
事業終了時に身体測定
- ・ミムリン探健隊
事業開始時、終了時に身体測定
- ・スッキリ！げんき教室
事業開始時及び事業終了時に身体測定及び体力測定

③自主的なウォーキングと記録

歩数計をつけてウォーキングを行ってもらい、月1回、保健センター等に設置してあるリーダーライターで歩数データの送信を行う。同時に体組成測定・血圧測定も行い、データ送信及び記録シートに記載してもらう。

④講座の種類

実施体制	種類	実施回数
ときめき隊 (H27～H29 の運動教室 参加者)	オリエンテーション	1回
	身体測定等（終了時のみ）	1回
	運動講座（自宅でできる運動指導を含む。）	9回
	有酸素運動（ウォーキング）	4回
	栄養に関する講義	1回
	成果発表会	1回
ミムリン探健隊 (H30 新規事業)	オリエンテーション	1回
	身体測定（開始時及び終了時）	2回
	運動講座（自宅でできる運動指導を含む。）	3回
	有酸素運動（ウォーキング）	2回
	運動に関する講義	1回
	栄養に関する講義	1回
	マップ作成	3回
	成果発表会	1回
スッキリ！げんき教室 (H30 新規事業)	オリエンテーション	1回
	身体測定・体力測定（開始時及び終了時）	2回
	運動講座（自宅でできる運動指導を含む。）	6回
	高血圧予防に関する講義	1回
	栄養講座と調理実習	3回
	成果発表会	1回

⑤減塩への取り組み

今年度は減塩に重点をおき事業に取り組んでいるため、事業開始時と終了時で尿検査を実施し、1日推定塩分摂取量の検査を行った。この検査により、参加者が日々どの程度塩分摂取しているかを認識するための良い機会となった。

⑥健康長寿サポーター養成講習会

今年度は既に18人に対して健康長寿サポーター養成講習会を実施しており、更に平成31年3月には約40人を対象とし講習会を実施する予定。なお、合計で423人を養成した。（平成26年度に目標達成）

健康長寿サポーターには各測定時や健康教室実施の受付時で積極的に協力をしていただき、運営側としても活躍している。

⑦結果説明会

歩数、体組成、血圧、腹囲、体力測定、1日推定塩分摂取量のデータを事業開始時と終了時で比較し評価する。個人の結果シートを渡し、結果の見方等の説明を行う。また、全体の結果についても合わせて説明する。さらに、歩数計によるデータ送信を今後も継続することやフォローアップ事業の説明を実施する予定。

3 見える化

歩数、体組成及び血圧測定については、即時に結果シートを手渡している。併せて、保健師や管理栄養士による保健指導等を行っている。事業終了時には、個人の成果を全体と比較分析した結果シートを手渡し、今後の取組方法や改善プログラム等の指導を保健師及び管理栄養士が行っている。また、事業の取組成果や医療費抑制効果については町ホームページに掲載予定。

4 継続性

(1)ポイント数の確認

獲得したポイント数が確認できるよう本庁舎、保健センター及びコミュニティセンターにポイント数の確認用PCを設置しており、ポイント事業参加者は専用のリーダーライターに歩数計をかざすことでポイント数を確認することができる。そのため、参加者は楽しみながら事業に参加することができている。

(2)イベント参加によるポイント

日々の歩数によるポイント、各種検診等の受診によるポイントのほか、健康づくりに関するイベントや講演会を実施し、参加した人にはポイント付与を行った。また、ポイント事業参加者の歩数が伸び悩んでいたため、1ヵ月間、歩数のポイントが3倍になるイベントを実施したところ、その月の平均歩数が増加し、参加者の意識を高めることができた。

(3)自主組織の育成

参加者の継続的な健康づくりを促すために健康教室の際に声掛けをした結果として体操教室等が立ち上がった。（参加割合は5割未満）

(4)ウォーキングマップの作製

美里町は自然に恵まれ、歴史的文化財も多く存在しているため、楽しみながら健康づくりに取り組む一環としてミムリン探健隊の参加者が自らコース選定及びマップレイアウト等を行い、ウォーキングマップを作製している。また、来年度以降、健康教室等でこのマップを活用し、ウォーキングを行う予定。

5 成功の要因、創意工夫した点

(1)データ送信場所の増加

株式会社タニタの歩数計については、専用のリーダーライター及びLoppiから

歩数データを送信することができるが、美里町には Loppi の設置場所がないため、町内のコンビニや商工会加盟店で専用のリーダーライターを設置している。

そのため、現在では公共施設を含め 10 箇所での送信が可能となっている。また、各地区（27 地区）で月 1 回程度実施している高齢者いきいき対策事業に職員が出向き、歩数データの送信ができるようにしたことで、普段自宅からあまり外出をしない人が歩数データの送信をするために高齢者いきいき対策事業に参加するようになり引きこもり予防にもつながっている。

(2) 広報への折り込みチラシ

ミムリン健幸ポイント事業及び健康教室を PR するために年間 5 回、広報にチラシを折り込んでいる。ミムリン健幸ポイント事業についてはアプリ参加者数の割合が非常に少ないため、QR コードを利用しアプリ参加者のみが獲得できるイベントを実施している。

(3) 商工会との連携

ポイント交換商品を町商工会発行の商品券とすることで町内の活用促進を図っている。また、一部店舗には既に歩数データの送信用リーダーライターを設置しているが、今年度に 2 店舗増やす予定。

(4) データ未送信者への通知

歩数計参加者のうち 1 ヶ月以上歩数データを送信していない参加者に対して文書にてデータを送信していただくよう通知を送付している。

(5) 公民館担当との合同事業

公民館担当と合同で取り組んだため、それぞれのノウハウを生かしながら健康教室の運営を行うことができた。

(6) 事業評価を活かした健康教室の実施

平成 29 年度の事業評価を活かした事業を実施するため、平成 30 年度は事業評価を委託した株つくばウエルネスリサーチに健康教室の一部講座を委託し、健康教室の実施についても携わっていただいているとともに事業効果でている教室の運用方法等を確認し、他教室へ展開している。

(7) 講義の開催

1 日推定塩分摂取量の結果を参加者へ還元する際には町内医師による高血圧予防をテーマにした講義を実施することで参加者の意識をより一層高めることができた。また、参加者が継続して減塩に取り組めるよう塩分濃度計と塩分濃度記入シートを配布している。

第4 取組効果

1 データの集計

(1)ミムリン健幸ポイント事業

- ①歩数データ
- ②医療費データ（医科・調剤）
- ③特定健診等の受診結果

(2)健康教室

①身体測定項目

体重・BMI・腹囲・体組成・血圧・血液検査（特定健診の結果を利用）・歩数・尿検査

②体力測定項目（スッキリ！げんき教室のみ）

握力・上体起こし・長座体前屈・開眼片足立ち・10m歩行速度・CS-30

③医療費分析項目

医療費（医科・調剤）

2 データによる効果検証

(1)医療費分析(ポイント事業参加者のうち国保加入者のみ)

参加者を健康教室への参加時期ごと、ポイント事業参加者ごとに統計的有意差を考慮し医療費抑制効果の分析を実施している。また、歩数の増加があまりみられなかったため、参加者の歩数が増加するような仕組みを実施している。

(2)体力測定結果の集計及び分析方法(健康教室参加者のみ)

健康教室参加者の開始時と終了時の体力測定等の結果を用いて、㈱つくばウエルネスリサーチと町職員で取組状況及び効果の分析を行っている。なお、各測定項目の統計的有意差を考慮し分析を行っている。分析結果により全体と比較した個人の結果を参加者へ還元するとともに、平成29年度の分析結果を活用して、平成30年度事業の企画及び医療費抑制効果がより一層期待される運動等を実施している。

(3)新規分析項目について

医療費及び健康教室参加者の体力測定等の分析と併せて、以下の分析を行う。このことにより新たな課題等の早期発見及び対応策等を検討する。

- ・サルコペニア肥満度（健康教室参加者のみ）
- ・塩分摂取量と血圧の関係性（健康教室参加者のみ）
- ・特定健診結果の変化（ミムリン健幸ポイント事業参加者）

第5 課題、今後の取組み

(1) ミムリン健幸ポイント事業

医療費抑制に向けて国の実証実験で医療費抑制効果が認められたポイントロジックを用いてポイント事業を実施する予定。

(2) 健康教室

平成26年度から健康づくりを実施している中で健康教室参加者の運動機能の維持及び向上にかなりの効果が見られているが、医療費抑制につながっていない状況であることが事業評価及び医療費分析の結果からわかった。そのため、平成31年度からの健康教室については、以下のとおり実施する予定であるため、医療費抑制効果にかなりの期待ができる。

