

第2期大田原市健幸ポイントプロジェクト
について ~インセンティブ事業に関する総括
(平成29年度~令和元年度)



令和2(2020)年4月
大田原市保健福祉部健康政策課

1-(1) 令和元年度参加者の状況

○大田原市健幸ポイントプロジェクト

①参加者登録者数 2,077人

うち、男性 764人、女性1,313人

②健幸ステーション来場者数 (H31.4~R2.2)

令和元年度毎月平均来場者数 1,465人

延べ来場者実数 16,110人

令和元年度平均参加率 70.51%

(参考) 令和2年2月 (事業最終月)

来場者数 1,294人 (62.30%)

1-(2) 令和元年度参加者の状況

① 累積歩数の記録

最高記録 30,109,211歩（1日平均31,299歩）

（68歳、男性、2017/6/28参加）

参加者平均 5,952,981歩（828日間）

② 運動量（歩数）の経過

令和2年2月時点の1日あたり平均歩数

全体 7,148歩 男性 8,430歩 女性 6,347歩

※ 平成30年「国民健康・栄養調査」（厚生労働省）

日本国民の歩数の平均値 男性6,794歩、女性5,942歩

1-(3) 参加者の活動実績

○インセンティブ付与事業の開催

①直接付与による事業

合計15事業 参加人数：3,722人

②他事業者による教室等

合計3事業24回 参加人数：延べ561人

③有料施設利用等

4施設 参加人数：延べ248人

④アンケート調査ほか 682人

合計ポイント付与数 : 5213ポイント

1-(4) インセンティブ付与の実績

○ポイントによる報償贈呈実績（令和2年3月末まで）

①6か月景品 2,754件(達成した参加者1,500人)

②10P景品 1,678件(達成した参加者1,332人)

③20P景品 1,777件（延べ贈呈数）

【申請者数】 1,411人（67.9%）

【申請回数】 3回 20人（0.9%）

2回 326人（15.6%）

1回 1,065人（51.2%）

【交換先】 商品券:1,754人 寄付:23人

※（）内は参加人数比

1-(5) 参加者アンケート調査結果

健幸ポイント参加者アンケート

令和2年2月～3月に実施(回収数1,479件)

○「健幸ポイントに参加して良かった」

・・・95.9%(1,076人) 【平成30年度 92.6%】

○「歩くことなどのスポーツの習慣が身についた」

・・・69.2%(777人) 【平成30年度 63.2%】

○「健幸ポイント事業に参加したことで体力や運動能力が向上した
と思いますか？」

「とても効果があった」、「効果があった」

・・・合計81.0% (909人)

2. 事業成果に関する自己評価

実施要綱における事業目的の検証

①市民の健康づくりへの意欲を喚起すること。

前項のアンケート調査結果では、運動習慣の形成や意識改善に成果をあげたことが示されている。「歩数計を持つこと」や「体組成の測定」などの基本設計が適切に働き、市民の意識改革という事業目的を達成したと考えられる。

②運動習慣の定着を促すこと。

最も重要視した「歩くこと」については、最終月の累積歩数から試算した平均歩数が、平成30年「国民健康・栄養調査」による国民の平均歩数を超過しており、「歩く習慣」が全体的に定着したと推測される。そのほか、スポーツ体験イベントや運動教室などに、100人単位での参加実績があった。

③これらをもって健康寿命の延伸を実現すること。

低コスト化のため、個人データの収集を控えたことから健康寿命の延伸（医療費や介護給付費の適正化）については、確認できていない。令和2年度～3年度において、宇都宮大学との共同研究により、医療費や介護給付費のデータ分析を実施し、事業参加者と非参加者の比較検討を行う。

3-1. プロジェクトを振り返って

(1) 健幸ポイントプロジェクトは、なぜこれほどまでに受け入れられ、参加者の活動が継続したのか？

高齢化の進展により、地域内に自分の身体や今後の人生に不安を感じている人が増えている。その手軽な解決策として、健幸ポイントプロジェクトが当てはまった。

高齢化社会のほとんどの問題は、①高齢者の活動量そのものがさがること、②行動そのもの、または行動範囲の固定化が関与している。市民も、その原因として健康度や体力の低下があることを感じて、不安になっている。

不安の原因	健幸ポイントにおける対応策
活動量の低下	歩数計を持って歩く、筋トレ教室など具体的なトレーニング方法の講習
行動範囲の固定化	毎月1回の健幸ステーション(体組成測定)、各種イベントなどへ参加。

3-2. プロジェクトを振り返って

(2) 健康づくりに対するインセンティブ制度は効果があるのか

インセンティブには、人の行動を変える力があると考えられる。得られる褒賞が低くても、一定の効果がある。健康づくりにおいてもインセンティブを活用することは有効。

設計を適切に行えば、生活習慣を“付け加える”ことはできる。しかしその力は、“代償を納得する”、“苦痛を我慢する”、“のめり込む”までは至らない。

健幸ステーション参加率	70.5%(実数1,465人、令和元年度平均)
褒賞獲得	20ポイント獲得 1,370人
運動に関する実技講習、講座等への参加者	延べ1,617人

4-1 インセンティブ事業の課題

◎なぜこのように好評を得た第2期事業を終了するのか

⇒以下の理由により、事業の位置づけ、取り組む意味を再構築する必要があると考えているため。

(1) 具体的な効果、成果が見えにくい。

インセンティブを用いた予防施策では、インセンティブ付与の対象を現在の歩数記録やイベント参加を中心とする仕組みでは、医療費や介護給付費の適正化に対する効果が表れるためには、5～10年程度の時間がかかる。

「人が集まり、継続し、満足した」が、それだけでは本当に市民が健幸な生涯をおくる社会の実現は困難であり、目に見える効果によって、医療費や介護給付費の適正化まで狙える仕組みを生み出す必要がある。

これまでの成果を踏まえ、長期的な成果を維持しながら、より短期間で目に見える効果を目指すため、事業の見直しを行う。

4-2 インセンティブ事業の課題

(2) 長期間の事業継続が困難である

第2期健幸ポイントプロジェクトは、大集団対応、低コスト化を念頭にネットワークを用いたデータ伝送の省略などの工夫を行い、ポイント制度としては格段の低コスト化を図っている。

しかしながら、今後参加人数の拡大を図るとした場合に、ボランティアスタッフや会場の物理的制約などの理由により、現行の方法では1万人以上の対応は困難になると見込まれることから、制度の根幹から見直しを行い、市民がより手軽に参加できるようにする必要がある。

年度	総事業費	歳入
平成29年度	14,212千円	補助金 5,858千円 参加者負担金 1,474千円
平成30年度	15,221千円	補助金 7,017千円 参加者負担金 602千円
令和元年度	10,682千円	-

4-3 インセンティブ事業の課題

(3) 運動量が不足している

第2期健幸ポイントプロジェクトでは、歩数計を持つことを推奨し、参加者の平均歩数が、平成30年「国民健康・栄養調査」（厚生労働省）による平均歩数を上回る成果を挙げた。

しかしながら、「ロコモチェック・体力測定」イベントにおいては、参加者143人のうち、ロコモ度テストにおいて改善が見られたのは4人ととどまり、セミナー等のイベントへの参加者数と、有料スポーツ施設利用や民間事業者の主催による運動教室への参加者数を比較すると、前者が圧倒的に多い。

総じて、運動教室などへの参加を必要とする他のインセンティブ制度に対して、運動習慣に対するポイントの配分が低く、大田原市の制度では運動量の向上が少なかつたと推測される。

事業の方式	延べ参加者数
セミナー、講座形式によるもの	1,848人
実技講習	808人
有料施設利用	248人
民間事業者主催の運動教室等	561人

5-1 第3期事業に向けて

◎これまでの課題をふまえ、第3期事業においては次の改善を行う。

(1) “筋力の向上” に対する評価の向上と “ただ歩くこと” に対する評価の見直し

事業の成果指標として、参加者の筋力（筋肉量、筋肉の質、バランス感覚、反射神経など）の向上を目指し、これにより、ロコモやサルコペニアといった筋力の低下による症状を有する市民の改善に取り組む。

この際の指標となるのは引き続き「身体の見える化」であり、具体的な体組成計による筋肉量の測定や身体年齢推測ソフトウェアの採用、ロコモ度テスト、体力測定などにより改善の状況进行评估する。

「ただ歩けば良い」、「イベントに行けばよい」という事業から脱却を図り、参加者登録者数から実際に改善した人の実数に評価仕様を変えていく。

5-2 第3期事業に向けて

(2) 健幸ステーション定期開催方式から、測定会イベント方式への変更

事業費の大部分を占めているのは健幸ステーションの定期的な開催に要する経費(人件費)であり、さらにコストを下げるためには、この方法を抜本的に見直す必要がある。

これまでの成果として、月に1回、どこかに集まるという習慣をまず作ることが、生活習慣の改善策として効果的であることが分かっているが、事業目的を「市民の意識改革」から「具体的な筋力の向上」に変更することから、年に数回開催するイベント形式への転換を図る。

これにより、参加登録人数を獲得することを成果とするのではなく、実際に筋力が向上したなどの成果がある参加者を100人~200人を生み出すことを目標とする。

5-3 第3期事業に向けて

◎第3期事業における評価対象（案）

- ◆身体年齢測定（総合評価：新しい推測システムの導入）
- ◆フィットネス指標（BMI、腹囲、握力、閉眼片足立ち）
- ◆運動診断
 - ①筋肉量（体組成計：体幹、右腕、左腕、右脚、左脚）
 - ②ロコモ度テスト（立ち上がりテスト, 2ステップテスト）
- ◆毎日歩くことに対する評価（歩数計の累積歩数）
- ◆体組成の測定（自分の身体に興味を持つ習慣）
- ◆健康診断の受診
- ◆イベント等への参加

6 健康づくりに対するインセンティブ制度への提言

(1) “歩くこと” から “筋トレ” へ

- ✓ サルコペニア、フレイル、ロコモ予防の具体策として、筋力をつける、また維持するために継続的な“運動”が必要
- ✓ まず“スポーツを始めるための筋トレ”を行えば、他のスポーツも楽しむことができるのではないか。
- ✓ 筋トレは、家で、一人で、短時間にやることができるため、勤労中の若年層も取り組むことができる。

(2) 行政と民間事業者の役割の明確化

☆行政の役割：結果の確認と褒賞の贈呈

測定の場の提供、評価基準の策定、褒賞の贈呈

☆民間事業者の役割：具体的な事業実施と情報管理

具体的なトレーニング、個人ヘルスデータの収集、個人ごとのアドバイスなど個人サポート

7 第3期健幸ポイントプロジェクト

○第3期健幸ポイントプロジェクト

👉 2020年夏以降の開催に向け、準備中。

☆新型コロナウイルス感染症の状況を見ながら、開始時期を検討いたします。