

アフターサービス推進室活動報告書
(Vol. 16:2014年4～7月)

平成26年8月1日

厚生労働省アフターサービス推進室

アフターサービス推進室活動報告書

(Vol.16:2014年4～7月) 平成26年8月1日

I 調査結果報告

厚生労働省の制度・事業の改善に資するよう「国民の皆様の声」、現場視察、厚生労働省の制度・事業に関する情報収集を基に健康づくりについて調査・分析し、とりまとめましたので、以下に報告します。

案件名	調査概要
健康づくりにかかる調査	本調査は、国民の健康づくりに資することを目的として、健康確保のため創意工夫し様々な取組を行う地方自治体、企業を調査したものである。

○ 健康づくり事例調査

1 調査目的

がん、循環器疾患、糖尿病などの生活習慣病は、日本人の死因の約6割を占めるなど、日本人の健康にとって大きな課題となっている。

一方、厚生労働省への「国民の皆様の声」には、「過食や偏食による糖尿病が増えている。命にかかわる重要なことなので、もっと広報すべきである。」「受動喫煙対策を行っていないところの指導をしてほしい。」というご意見や、「高齢者が今の健康状態を維持するのに健康づくりが必要である。」「会社で健康診断結果を踏まえた健康指導がされていないように思うので、国や会社単位で健康指導を行うべきである。」「医療費を使い過ぎていて、すぐに病院に行けばよいという風潮もよくない。」といったご指摘も寄せられている。

国は、国民の健康づくり等に関して地方自治体や企業（健康保険組合等）の取組を支援しているが、今回の調査は、こうした国民の皆様の声を契機に、国民の健康づくりに関して、地域住民や従業員の健康づくりの最前線と言える地方自治体、企業（健康保険組合等）における先進的な取組について調査したものである。

2 調査対象

今回調査対象とした地方自治体、企業（健康保険組合等）は、創意工夫により、住民の健康寿命延伸や従業員の健康維持増進に成果を挙げている中から、以下の地方自治体5か所および企業4か所とした。

調査対象地方自治体・企業一覧表

番号	名称	所在地	基礎データ
1	静岡県	〒420-0853 静岡県静岡市葵区追手町 9-6	人口 3,715,901 人（2013 年 10 月 1 日現在） うち国保加入者 1,034,863 人（同年 9 月末日現在） 高齢化率 25.9%（同年 10 月 1 日現在）（注1）
2	長野県松本市	〒390-8620 長野県松本市丸の内 3 番 7 号	人口 242,546 人（2013 年 4 月 1 日現在） うち国保加入者 61,685 人（同年 3 月末現在） 高齢化率 24.9%（同年 4 月 1 日現在）
3	広島県呉市	〒737-8501 広島県呉市中央 4 丁目 1 番 6 号	人口 239,401 人（2013 年 3 月末現在、以下同じ） うち国保加入者 53,943 人 高齢化率 31.0%
4	静岡県藤枝市	〒426-8722 静岡県藤枝市岡出山 1-11-1	人口 146,214 人（2013 年 3 月末現在、以下同じ） うち国保加入者 38,684 人 高齢化率 24.6%
5	新潟県妙高市	〒944-8686 新潟県妙高市栄町 5 番 1 号	人口 35,287 人（2013 年 3 月末現在、以下同じ） うち国保加入者 8,575 人 高齢化率 30.5%

6	株式会社タニタ	〒174-8630 東京都板橋区前野町 1-14-2	健保組合加入者数 417 人 (2013 年 3 月末現在、以下同じ) うち被保険者数 215 人 うち被扶養者数 202 人
7	株式会社大和証券 グループ本社	〒100-6751 東京都千代田区丸の内 一丁目 9 番 1 号	大和証券グループ (大和証券、大和総研など約 20 社) で構成 健保組合加入者数 24,853 人 (2013 年 3 月末現在、以下同じ) うち被保険者数 12,777 人 うち被扶養者数 12,076 人
8	三菱電機株式会社	〒100-8310 東京都千代田区丸の内 二丁目 7 番 3 号	三菱電機 (グループ関係会社 国内 128 社、海外 95 社) で構成 健保組合加入者数 231,072 人 (2013 年 3 月末現在、以下同じ) うち被保険者数 114,257 人 うち被扶養者数 116,815 人
9	東京都職員共済組合	〒163-8001 東京都新宿区西新宿 二丁目 8 番 1 号	東京都庁、特別区 (23 区)、東京消防庁等計 36 の事業主体で構成 共済組合加入者数 225,864 人 (2013 年 3 月末現在、以下同じ) うち組合員数 123,734 人 うち被扶養者数 102,130 人

(注 1) 国保：国民健康保険の略、健保：健康保険の略

3 調査結果の概要（別添1は「創意工夫・インセンティブ」一覧および別添2は事例）

(1) 健康づくりを進める上では、個人の行動を変えることが重要であり、そのための動機づけがポイント

近年、医療保険者によるレセプトや健康診断データ等の電子化やデータベース化が徐々に進んできており、医療費の分析や健康づくりに役立ってきている。今回調査した、地方自治体・企業においては、住民や従業員の医療費や健康診断データの蓄積を図り分析を行うことにより、地域や企業（健康保険組合等）の課題を見える化した上で、生活習慣病対策など対象を明確化し、一定のインセンティブも付与しながら、様々に工夫を凝らして取組を積極的に行っている状況が見られた。

各自治体、企業に対する調査の結果、健康づくりを進める上では、各組織に属する個人（住民、従業員等）に対して日常の行動を変えてもらうよう促すことが重要であり、中でも「動機づけ」がポイントとも言える。

今回調査した地方自治体、企業等では、インセンティブ（動機付け）を付与するため、例えば、①設定した目標の達成感を高めるため、毎日の体重や歩いた歩数を記録し消費したカロリーを可視化し実感を持たせたり、②歩いた歩数に応じて地図上で仮想の旅を経験できるなどの「遊び」や「楽しみ」の要素を取り入れるものが見られた。さらに、③キャンペーン期間中の歩数を同僚等と競わせたり（競う楽しみ）、④実績に応じてポイントを付与し景品と交換できる仕組み（特典の付与）や、⑤成績優秀者へは表彰を行う制度を設けるなど、個人のやる気を引き出す様々な取組が見られた。

また、ICT（注2）を活用し、レセプトデータを蓄積し、医療費などについて地域的な傾向や年齢による違い、複数データを用いた相関関係を分析し、自治体の施策や健康保険組合の取組方針に反映させるとともに、体の状態をより正確に把握するツールとして用いるほか、健康づくりをゲーム感覚で楽しみながら持続できる手法として活用する例も多く見られた。

さらに、健康づくりの取組に当たっては、人員や費用に限りがある中で、データを分析し、課題を目で見える形で明らかにした上で、働きかける対象を明確化し、効果的な手段を検討することが重要である。

「課題の見える化」と「対象の明確化」のため、レセプトや健康診断データ等からターゲットとして重点的に取り組む生活習慣病の種類を特定し、その分布等を見える形にして提示し、その予防により慢性化・長期化を防ぐ対策に役立たせようとする事業主体が見られた。

(注2) ICT (Information and Communication Technology) は「情報通信技術」の略

(2) 健康づくりにかかる地方自治体、企業の分野別の取組

ア 生活習慣病予防の推進、住民、従業員に対する啓発活動・取組意欲の促進

a 静岡県

県民の特定健診データを分析して地図に落とし込み、「健康マップ」の作成により「見える化」を行い、県民に公表するとともに、市町の健康づくりの施策に役立たせている。さらに、生活習慣病の予防策として、県独自の生活習慣改善プログラム「ふじ33プログラム」を開発、県内市町と協働して「健康マイレージ」制度（日々の運動、健康診断等を受診した住民が特典を受けられる制度）を創設し、住民の健康づくりのモチベーションを高める工夫をしている。

b 藤枝市

ウォーキング習慣を普及定着させるための「バーチャル東海道の旅」や公募した「ふじえだ健康スポット20選」のマップを作成し、20選を活用したウォーキングやフォトラリーなどを開催している。

c 妙高市

「バランスのとれた食事の摂取」のための啓発を実施している。特に乳幼児については、「子育て応援食育キャラバン」を実施している。

d 松本市

「こどもの生活習慣改善事業」を実施して、若い時からの生活習慣を身につけることを学習させている。

e 呉市

ジェネリック使用促進に取り組むと同時に、「糖尿病性腎症等重症化予防事業」に取り組んでいる。

f 株式会社タニタ

「タニタの健康プログラム」を導入し、からだの状態の見える化を図り、遊びと競争で楽しめる要素も取り入れた「歩数イベント」などを開催し、社員の行動変容を促進させようとしている。

g 三菱電機株式会社

「三菱電機グループヘルスプラン2.1（略称：MHP2.1）」を全社的に展開、「BMI・運動習慣・禁煙・歯の手入れ・ストレス」の5分野の共通目標を設定し、各事業所ごと、個人ごとに目標を設定させることにより意識づけを図るとともに、達成者に対する表彰制度や賞品の授与などモチベーションを高め推進している。

h 株式会社大和証券グループ本社

「ウォーキングプログラム」や「腹八分目キャンペーン」を実施している。

i 東京都職員共済組合

40才未満の若年層からの生活習慣病予防対策に取り組むとともにウェブ（「健康情報提供サービス」）を活用した「健康な人を評価する」仕組みを導入している。

イ 特定健診受診率向上に向けた取組

a 藤枝市

「土曜日や午後の健診」を実施しているほか、「年間の日程表（115日）の中から自分の都合がいい日を選べる」という選択方式を採用したり、市の指定日に無料送迎バスの利用が可能としている。

b 妙高市

「元気いきいき健康条例」を施行し、市民や事業所への啓発を行っている。具体的には、定期的に健康診査、がん検診、歯科検診その他の健康診断を受けることにより、自らの心身の健康状態を把握し、健康の保持増進に努めることなど、市としての基本理念を示している。

c 株式会社大和証券グループ本社

「健診結果が時系列で閲覧できるウェブサイトの導入」「イエローペーパー（有所見者受診確認票）」を用いた「ハイリスク者対策」を実施している。

d 東京都職員共済組合

心電図、胸部エックス線、血清クレアチニン等の各検査項目を無料で追加した「生活習慣病健診」を新たに設けるとともに、さらに、女性専用の「巡回レディース健診」や人間ドックで受診できるようにするなど多様な健診機会を被扶養者にも提供することとし、受診率を向上させている。

ウ 保健指導の充実、生活習慣病の重症化・慢性化の予防

a 妙高市

健診結果説明会を健診後市内 54 か所で開催したり、自身の健診結果を自分で見て理解できるよう、健診データを図を使ってわかりやすく説明するほか、郵送を極力少なくし、訪問、窓口等で返却することで、保健指導を意味のあるものに行っている。

b 株式会社大和証券グループ本社

ハイリスク者を含め一般健康診断で何らかの所見があった者に対して「有所見者受診確認票」（イエローペーパー）を健診結果とともに送付し、医療機関を確実に受診させ、報告を求めることにより、生活習慣病の重症化・慢性化の予防を図っている。

エ その他の取組

a 減塩運動

呉市では、市民の塩分摂取量の把握を進めつつ、幅広い世代に向けて減塩の必要性を説く「はじめよう！減塩生活」の取組を実施したり、妙高市では、高血圧やがん予防に焦点をあてたキャンペーン「みょうこう減塩生活大作戦」を実施している。

b 認知症予防

松本市では、「若い時からの認知症予防事業（脳活ポイントプログラム）」を全市をあげて取り組んでいる。

c 禁 煙

松本市では、「タバコと向き合う松本スタイル」を実施している。

静岡県では、習慣的喫煙者が多い地域のマップを作成し、「見える化」を実施している。

株式会社大和証券グループ本社では、「禁煙チャレンジ実施者」には保健師からサポートメールを送付し、禁煙サポートを実施している。

三菱電機株式会社では、禁煙月間キャンペーンの実施や、禁煙本の紹介、禁煙指導を行う医療機関の紹介、禁煙治療薬の紹介を行っている。

d その他の特徴的な取組

妙高市では親子の歯科保健指導を実施、松本市では「世界健康首都会議」の開催や「自殺予防対策事業（専用相談窓口、気づき・見守る地域支援者の育成等）」を実施している。

静岡県では市町別の「お達者度」（健康寿命）を算出し、健康づくりに取り組んでいる。

株式会社タニタでは、社員食堂で提供したヘルシーなメニューを書籍化、レストラン化するなどして社外にも健康づくりのノウハウを提供している。

東京都職員共済組合では、ジェネリック医薬品の普及促進を図っている。

(3) 取組の効果

上記2および3での地方自治体や企業の様々な取組や工夫の結果、以下のような一定の成果が見られた。

地方自治体では地域ごとの「お達者度」の算出や「市町別健康マップ」の作成を通じて見える化が図られた結果、高血圧症や、喫煙状況等、市町が抱える健康面での課題を明らかにすることができ、これまで健康に関心の薄かった県民各層にも健康づくりの機運を高めることができた。

また、他の自治体では、ジェネリック医薬品の使用で、2008（平成20）年～2013（平成25）年の5年間の累計で、約5億円の薬剤費の削減を果たすことができたところもあった。

企業部門では独自の健康プログラム導入から半年で、メタボ対象社員の平均体重が3.6kg減少、平均体脂肪率が1.7%減少し、プログラム導入1年間でメタボ社員の減少と約9%の医療費の削減を実現した企業があり、

また別の企業では、9年間で70.4億円の**医療費が削減**（他の特例退職被保険者制度を有する保険給付費と同じ伸び率で保険給付費が推移した場合と比較し推計したもの）されたところも見られた。

4 おわりに

今回調査にご協力いただいた、地方自治体および企業（健康保険組合等）の皆様方に感謝申し上げるとともに、住民の健康寿命延伸や従業員の健康維持増進に携わる関係者に本事例が参考となることを期待したい。

別添1

「創意工夫」・「インセンティブ」一覧

各地方自治体および企業（健康保険組合等）では、レセプトデータや健康診断データを分析し、疾病リスクの特性に応じた保健事業を企画提案し取組を進めている。今回調査した地方自治体・企業（健康保険組合等）の代表的な取組について、「創意工夫」および「インセンティブ」の観点から下表にとりまとめた。

1 「創意工夫」一覧

区 分	分 野	代 表 的 な 取 組 例
地方自治体	特定健診受診率の 向上	<ul style="list-style-type: none"> ① 特定健診の受診率向上のため、仕事で都合がつかない人のために「土曜日や午後の健診」の実施（藤枝市） ② 市内事業所向け啓発や無料クーポン事業の積極的なPRを実施し、がん検診受診率向上を行った他、休日・日曜健診、レディース健診、障害者健診等を実施（妙高市） ③ 「年間の日程表（115日）の中から自分の都合がいい日を選べる」という選択方式を採用（藤枝市） ④ 交通の便が悪く健診会場に行きにくい人のため、市の指定日に無料送迎バスの利用が可能（藤枝市） ⑤ 健診の魅力アップのために詳細な健診項目を全員が受診できるようにし、がん検診、ピロリ菌胃がんリスク判定等の同時受診を可能とするように設定（藤枝市） ⑥ 特定健診の受診券は町内会ごとに送付しているが、隣近所の誘い合いによる受診が受診率の向上に貢献（藤枝市） ⑦ 未受診者には再通知を発送するなどの工夫（藤枝市） ⑧ 未受診者訪問、受診勧奨（特定健診受診者増加の取組）（妙高市）
	保健指導の充実	<ul style="list-style-type: none"> ① 保健指導の充実のため、健診結果説明会を開催（健診後市内54か所）〔内容：保健師・栄養士の集団指導および個別相談（特定保健指導

	<p>対象者、重症化のおそれのある方〕を実施（妙高市）</p> <p>② 保健指導では自身の健診結果を自分で見て理解できるよう、健診データを図を使ってわかりやすく説明するほか、郵送は極力少なく、訪問、窓口等で返却（妙高市）</p>
減塩運動	<p>① 高血圧やがん予防に焦点をあてたキャンペーン「みょうこう減塩生活大作戦」の実施（妙高市）</p> <p>② 市民の塩分摂取量の把握を進めつつ、幅広い世代に向けて減塩の必要性を説く「はじめよう！減塩生活」を実施（呉市）</p>
ジェネリック使用の推進	<p>① レセプトをデータベース化して医療費を分析し、医師会、薬剤師会等との協力の下、ジェネリック使用促進通知（切り替えた場合の差額の明示）の実施（呉市）</p>
生活習慣病予防対策	<p>① 適度な運動・適切な食生活・社会参加の要素を盛り込んだ県独自の生活習慣改善プログラム「ふじ33プログラム」を開発（静岡県）</p> <p>② 「こどもの生活習慣改善事業」の実施（松本市）</p> <p>③ ウォーキング習慣を普及定着させるための「バーチャル東海道の旅」や公募した「ふじえだ健康スポット20選」のマップを作成し、20選を活用したウォーキングやフォトラリーなどを開催（藤枝市）</p> <p>④ 「健康マイレージ」を創設し、健康行動の定着化と底辺拡大を促進、2013（平成25）年2月からはウェブ（パソコン、携帯）でマイレージが利用できるシステム（ふじえだ健康マイレージ Web 版）をスタートさせ、タイムリーな健康情報の検索・閲覧可能（藤枝市・静岡県）</p> <p>⑤ JR東海主催の「さわやかウォーキング」を活用し、延べ1万人を誘客するなど、健康を切り口にした来訪者の増加とにぎわいづくりを実施（藤枝市）</p> <p>⑥ バランスのとれた食事の摂取のための啓発を実施、特に乳幼児については、「子育て応援食育キャラバン」の実施（妙高市）</p>
糖尿病予防	<p>① 糖尿病性腎症等の通院患者に対して、呉市国民健康保険、主治医、</p>

		<p>広島大学大学院等が連携して、疾病への自己管理能力を高めるプログラムを提供するシステムを構築（呉市）</p> <p>② 低たんぱく等の食事療法を学ぶ料理教室、糖尿病予防講演会、患者家族会「呉そらまめの会」への支援も実施、プログラム修了者の臨床データは維持改善し、人工透析導入者となるのを遅延させるなどの成果を得た（呉市）</p>
	認知症への取組	① 「若い時からの認知症予防事業（脳活ポイントプログラム）」を実施（松本市）
	禁煙・分煙運動	<p>① 「タバコと向き合う松本スタイル」を実施（松本市）</p> <p>② 習慣的喫煙者が多い地域のマップを作成し、「見える化」を実施（静岡県）</p>
	その他	<p>① 市町別健康マップの作成（市町や医療保険者の協力を得て約 50 万人の特定健診データを分析し、その結果を市町の健康づくりに役立つように「見える化」を実施）（静岡県）</p> <p>② 市町別「お達者度」（健康寿命）を独自に算出（静岡県）</p> <p>③ 「自殺予防対策事業（専用相談窓口、気づき・見守る地域支援者の育成等）」を実施（松本市）</p> <p>④ 「世界健康首都会議」の開催（松本市）</p> <p>⑤ 歯の健康を保つため、親子の歯科保健指導を実施（妙高市）</p>
企業 (健康保険組合)	生活習慣病予防	<p>① 通信機能を備えた歩数計・体組成計・血圧計の各計測機器を活用し「からだの状態の見える化」をすることによって本人の行動変容を促し、正しい生活習慣に導く「タニタの健康プログラム」を実施（株式会社タニタ）</p> <p>② 「生活習慣 変えてのばそう 健康寿命」のスローガンの下、BMI、運動習慣、禁煙、歯の手入れ、ストレスの5分野で従業員自身が主体的に生活習慣を改善出来るよう職場から働きかける活動を実施（三菱電機株式会社）</p>

	<p>③ 「腹八分目キャンペーン」の実施（株式会社大和証券グループ本社）</p> <p>④ 「ウォーキングプログラム」の実施（株式会社大和証券グループ本社）</p> <p>⑤ 研修やリーフレットによる40歳未満の若年層への生活習慣病予防対策を推進（東京都職員共済組合）</p>
特定健診の推進	<p>① 「健診結果が時系列で閲覧できるウェブサイトの導入」「イエローペーパー（有所見者受診確認票）」を用いた「ハイリスク者対策」を実施（株式会社大和証券グループ本社）</p> <p>② 「女性の健康対策（乳がん・子宮頸がん検診・子宮頸がんワクチンの職場接種）」などの取組を実施（株式会社大和証券グループ本社）</p> <p>③ 被扶養者の受診率が低い要因を探るため被扶養者を対象としたアンケート調査に基づき、心電図、胸部エックス線、血清クレアチニンの各検査項目を無料で追加（東京都職員共済組合）</p> <p>④ 女性専用の「巡回レディース健診」や人間ドックも受診できるようにするなどの多様な健診機会を被扶養者にも提供（東京都職員共済組合）</p>
特定保健指導	<p>① 指導の仕方に工夫を凝らすなどの企画提案を行う事業者を選定する企画提案方式により外部委託先の事業者を選定し、効果を促進、事業所訪問型保健指導では、集団方式、個別方式を織り交ぜ効率的・効果的に実施（東京都職員共済組合）</p> <p>② 事業主との連携を図り、疾病予防・健康づくりの意識を深めてもらう目的で、「任命権者連絡会」等の会議を活用し、各事業者の実践事例や特定保健指導実績を公表し合う仕組みを設置（東京都職員共済組合）</p> <p>③ 大学講師による研修会、訪問健康教室（肩こり・腰痛予防教室等）、リーフレットの活用を通じ、40歳未満の若年層も含めた予防対策を推進（東京都職員共済組合）</p>
禁煙・分煙運動	<p>① 「禁煙チャレンジ実施者」には保健師からサポートメールを送付し、サポートを実施（株式会社大和証券グループ本社）</p>

	② 禁煙月間キャンペーンの実施、禁煙本の紹介、禁煙指導を行う医療機関の紹介、禁煙治療薬の紹介（三菱電機株式会社）
ウェブの活用	<p>① 自社の計測機器とインターネット等を活用した健康管理システムを主軸とする健康プログラムを開発し、社員の健康状況の見える化を促進（株式会社タニタ）</p> <p>② ウェブ上でいつでも過去の健康診断結果が確認出来る仕組みを作成し、社員の健康促進に活用（株式会社大和証券グループ本社）</p> <p>③ ウェブ歩数計でウォーキングラリーの実施（三菱電機株式会社）</p> <p>④ ウェブ（「健康情報提供サービス」）を活用し、「健康な人を評価する」仕組みを導入し、グラフ化された自分の健康状態を閲覧できるとともに、同性・同年代と比較したランク付けが可能（東京都職員共済組合）</p> <p>⑤ 基準以内の健診数値、特定保健指導の利用、ウォーキング大会参加等によりポイントが貯まる機能でポイントを健康関連グッズ（歩数計、自動血圧計等）と交換可能（東京都職員共済組合）</p>
その他	<p>① 事業所ごとの活動を促進するため、パフォーマンスドライバー（活動の点数化）による事業所の順位付けを行い公表（三菱電機株式会社）</p> <p>② 社員食堂でヘルシーなメニューを提供、また、そのノウハウを書籍化、レストラン化するなどして社外にも提供（株式会社タニタ）</p> <p>③ ジェネリック医薬品の普及を促進（東京都職員共済組合）</p>

2 「インセンティブ」一覧

区分	名称	代表的な取組例
地方自治体	静岡県	<p>① 「健康マイレージ」は、県民の健康づくりを促進する新しい仕組みであり、日々の運動、食事などの生活改善や、健康診断の受診、健康講座やスポーツ教室、ボランティア等の社会参加などを行った住民に特典を付与</p> <p>② 「ふじのくに健康いきいきカード」をカード協力店において提示することで、各店が用意したサービスを1年間利用可、2014（平成26）年3月末現在で8市町が実施しており、協力店は594か所、4,053枚のカード発行</p> <p>受けられるサービスは、「旬の握り1皿プレゼント」（飲食関連）、「人間ドック受診者に記念品進呈」（健診関係）、「100円利用券進呈」（運動施設関係）など</p> <p>協力店にも、健康マイレージ事業に参加することで社会貢献でき、ポスターを貼ることで県民にアピールが可能</p>
	松本市	<p>① 「脳活ポイントプログラム」は、市民が積極的に健康づくりの活動（スポーツクラブ利用や講習会、健康診断など）に参加することによって認知症を予防する事業</p> <p>市図書館や体育館等の利用、健康イベントや講演会への参加、協賛企業の施設の利用などでポイントシールを集めて応募すると抽選で、約一千人に景品や健康グッズを贈呈（特賞はペア往復一組のフジドリームエアラインズ（FDA）航空券、東京ディズニーリゾートの招待券、又は松本市浅間温泉の各ペア宿泊券）</p>
	藤枝市	<p>① 「ふじえだ健康マイレージ」は、2012（平成24）年10月、運動・食事・社会参加・健（検）診など、各自のライフスタイルにあった健康行動を応援し、定着させる新戦略としてスタート</p> <p>運動・食事・休養・歯磨き・体重計測の5つの目標からなる毎日の</p>

		<p>健康行動と「特定健診・人間ドックの受診」、「地域行事への参加」などのボーナス項目でポイントを貯め、4週間以上の実践で100ポイント貯めると1年間有効の「ふじのくに健康いきいきカード」を取得、このカードを協力店に提示すると「お買い物5%オフ」「ドリンク1杯サービス」「カラオケ1時間無料」など各店で様々な特典が受けられる仕組み</p> <p>② バーチャル東海道の景品は、オリジナルタオル、オリジナルボールペンなどいくつかの選択肢の中から本人の希望する一品を贈呈</p>
	妙高市	<p>① 「健康妙高エコマイレージ」は、2014（平成26）年度からはウォーキングマップの普及や、市民が日常的に行う健康づくりや環境活動などにポイントを付与し、ポイントが貯まるとごみ袋やLED電球、湯めぐりチケットのほか塩分測定器、万歩計など、健康づくりを応援するグッズを贈呈</p> <p>② 民間のスポーツ施設の無料券を健診時に配布</p>
企 業 (健康保険組合)	株式会社タニタ	<p>① 社員に「歩数計」を配布して日々の歩数を計測させ、さらに、定期的に「体組成計」、「血圧計」で計測した各データをデータベースに蓄積し、専用プログラムで解析</p> <p>② 運動の奨励については、人の基本運動である「歩く」ということに着目、歩数計を全社員に配布、計測を義務づけた。歩数を競う「歩数イベント」を開催、歩数をランキング方式で表彰、賞品を授与することで社員のモチベーションの向上を維持</p>
	株式会社大和証券グループ本社	<p>① 人間ドック受診者に5万円を上限に補助、乳がん・子宮頸がん検診は全額補助</p> <p>② ウェブを利用したウォーキングイベントを毎月実施し、上位入賞者に賞品を授与</p> <p>③ 「腹八分目キャンペーン」に参加し、記録表に達成状況を記入し、提出することで、抽選で賞品を進呈</p>

<p>三菱電機株式会社</p>	<p>① 「MHP 2 1 健康カード」を全従業員に配布。各従業員は、1年間の具体的な目標を設定すると同時に、目標の達成を健康カードに記載して宣言。各従業員は四半期ごとに達成度合を健康カードに記入するとともに、個人目標を達成した場合は目標達成証明者（職場の同僚・家族等）の署名をもらい事務局に提出、生活習慣病予防の意識高揚を図るため目標達成者に対する表彰制度を設けており、目標達成者のうち約2割の成績優秀者が受賞</p> <p>② 適正体重の維持対策として、年2回「毎日体重を計ろうキャンペーン」を実施、2013（平成 25）年度は毎回約1万人以上が参加、毎日の体重を記録した実施報告書を提出した参加者の中から抽選で記念品を贈呈</p> <p>③ 運動習慣づくりとしては、ウェブ歩数計によるウォーキングラリーを実施し、達成者を表彰</p> <p>④ 歯の手入れについては、歯科検診を実施し優良者表彰、抽選で歯の手入れグッズを贈呈</p> <p>⑤ 禁煙達成者の表彰</p>
<p>東京都職員共済組合</p>	<p>① 健康づくりや疾病予防の取組へのモチベーションを高めるため、都共済では、2012（平成 24）年度からウェブ（「健康情報提供サービス」）を活用し、「健康な人を評価する」仕組みを導入</p> <p>② 健康診断結果を登録することにより、グラフ化された自分の健康状態を閲覧できるとともに、同性・同年代と比較したランク付けがわかる仕組みを導入</p> <p>③ 基準以内の健診数値、特定保健指導の利用、ウォーキング大会参加等によりポイントが貯まる機能が付されており、ポイントを健康関連グッズ（歩数計、自動血圧計等）と交換可能</p>