

令和元年度九州・沖縄ブロック会議 事例発表

貯めんば損たい！ ながよミツクンポイント



事業PRキャラクター ポイントミツクン

令和元年11月18日

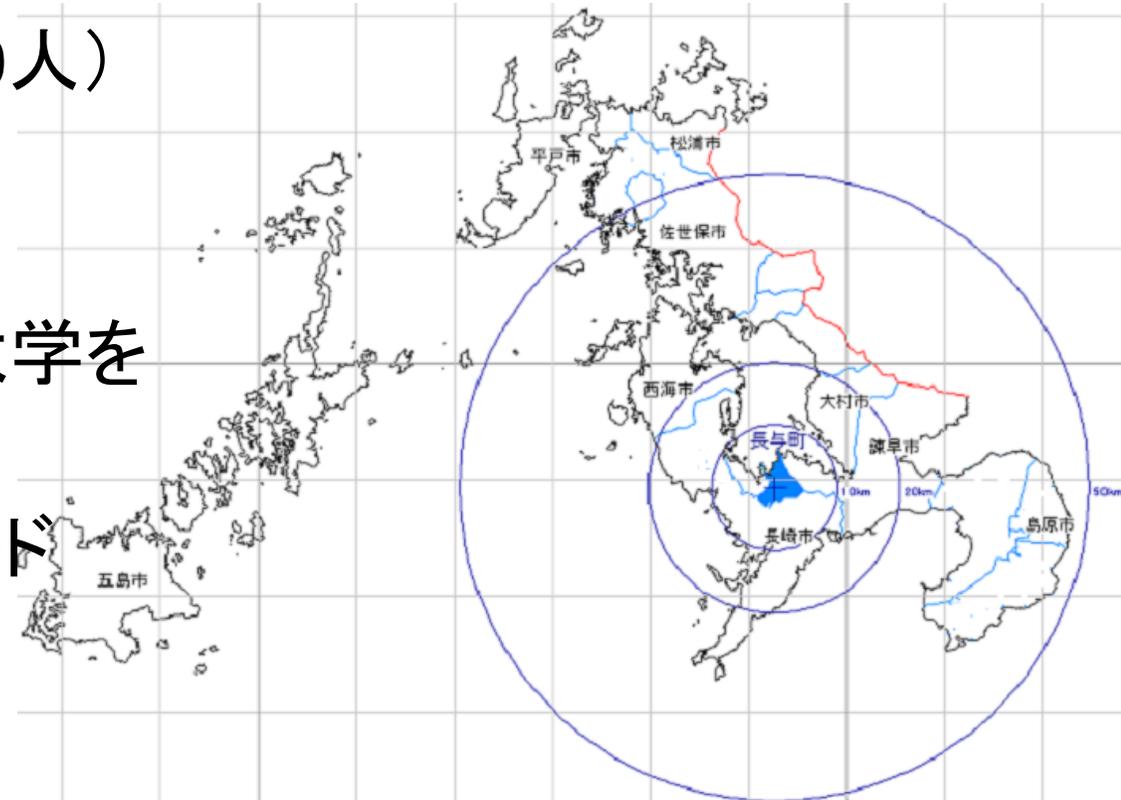
長与町役場 健康保険課

長与町の概要



長与町イメージキャラクター
「ナガヨ ミックン」

- 人口 41,639人(令和元年10月時点)
- 高齢化率 25.9%(令和元年10月時点 ※全国28.5%)
- 平均寿命(平成27年度) 男性 81.91歳(県2位) 女性 88.29歳(県1位)
- 平均自立期間(平成27年度) 男性 80.35歳(県3位) 女性 84.49歳(県4位)
- H31.1.1町制施行50年(S44年人口13,200人)
- 長崎市等近隣地域のベッドタウン
- 昼間人口は1万人程度減少
- 県立高校・県高等技術専門学校・県立大学を擁する文教の町
- 「子育て」「教育」「健康づくり」をキーワードに町づくりを推進



事業のきっかけ

町長が他県の先進地事例を見て、

「長与町でも県内他市町に先駆けてやってみよう！」

H29年度から事業準備、周知活動（住民、職員、関係機関）

⇒住民：歩いたり健診受けたら商品券がもらえる・・・？

⇒職員、関係機関：お互いの業務や健康づくりの環境整備に対する考え方がそれぞれ違うため、意見がまとまらない・・・

（苦慮した点）

・複数の先進地事例を参考に、制度設計やシステムを1から準備

各事業計画との関連

・長与町健康増進計画（第2次健康ながよ21）

・長与町老人福祉計画・第7次介護保険事業計画

ながよミツクンポイント(長与町健康ポイント事業)とは

〔目的〕

健康無関心層を含めた住民に対して、健康行動への動機づけ(インセンティブの付与)を行うことで健康行動の習慣化を促し、**「健康寿命の延伸」と「健康格差の縮小」**を目指す

〔概要〕

事業期間・・・平成**30**年度～(令和2年度) ※毎年度5月～2月実施期間

参加資格・・・長与町内在住の**20**歳以上の方、
R1～町内「ながよ健康のまち応援団」従業員の方

募集人数・・・平成30年度**800**名、令和元年度**700**名(令和2年度500名予定)
(R1.10月時点参加者数 1,500名)

参加者1人当たりのインセンティブの額・・・年間最大**5,000**円相当

交換商品・・・ながよ共通商品券、町子育て事業への寄附、ミツクングッズ、
(H30年度:健康づくり助成券)

本事業の仕組み

- ・参加者説明会参加
- ・初回体組成測定
- ・歩数計を貸与



**事業の目的理解
自分の現状の認識**

- ・口コミで事業周知
- ・交換された商品で
地域を活性化



**健康の輪が広がる
& 地域活性にも貢献**



- ・歩数計を持って歩く
- ・毎月の体組成測定
- ・健康イベントへの参加
- ・特定健診、がん検診受診



**楽しみながら取り組む
& 身体の変化に気付く**

- ・実践した取組に対し
ポイント付与
- ・商品券等商品と交換
- ・参加前よりも健康に！



**インセンティブと健康
の獲得**

平成30年度 予算・補助金等

一般会計		国保特別会計		合計
5,568,000円		3,080,000円		8,648,000円
財源				小計
地方創生交付金	1,589,000円	県特別交付金	3,000,000円	4,337,000円
後期高齢者医療 特別対策補助金	430,000円			
一般財源	3,549,000円	一般財源	80,000円	3,629,000円

(歳出の主な内訳) 参加者報償費、賃金・謝礼、備品(ノートPC・体組成計)、
歩数計、システム保守、参加者ファイル等

※参加者負担金なし

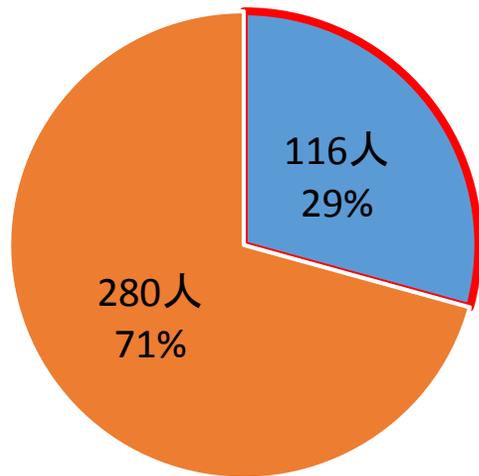


実施状況

平成30年度参加者の内訳(全800名)

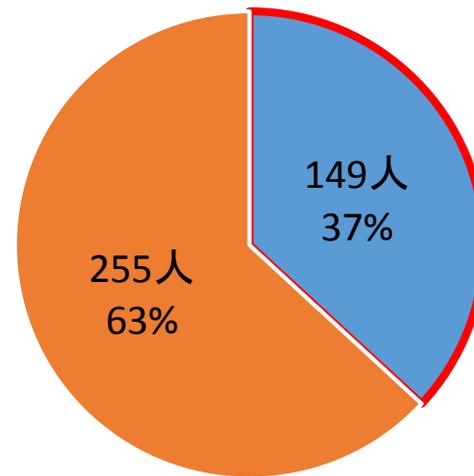
※当初募集60歳以下400名、61歳以上400名

60歳以下(396名)



■ 男性 ■ 女性

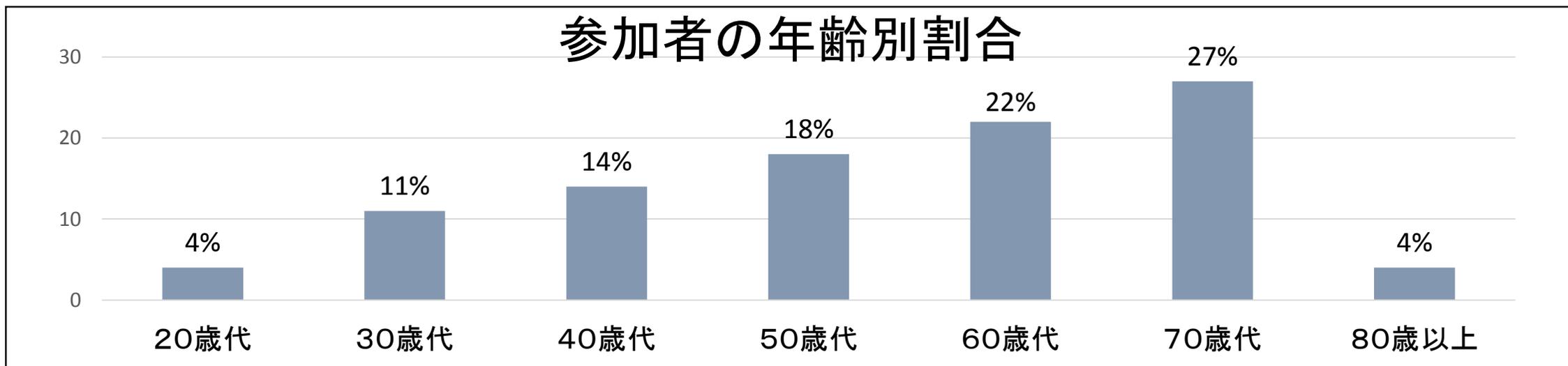
61歳以上(404名)



■ 男性 ■ 女性

男性参加率33%
勤労者層獲得のため
年代を分けて募集
→5月末で61歳以上は
定員到達、60歳以下は
約200名～徐々に増加
→9月に再募集、60歳以下を優先当選

参加者の年齢別割合



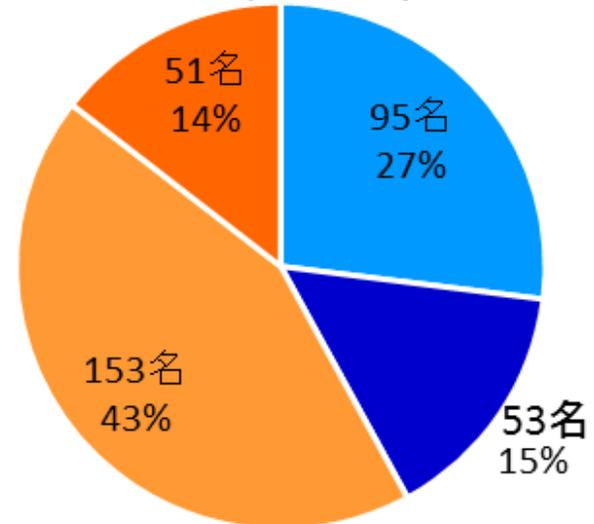


実施状況

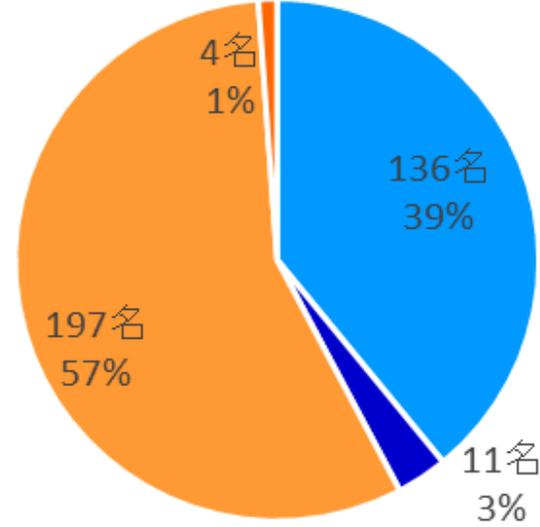
令和元年度参加者の内訳(700名)

※当初募集60歳以下400名、61歳以上300名

60歳以下(352名)



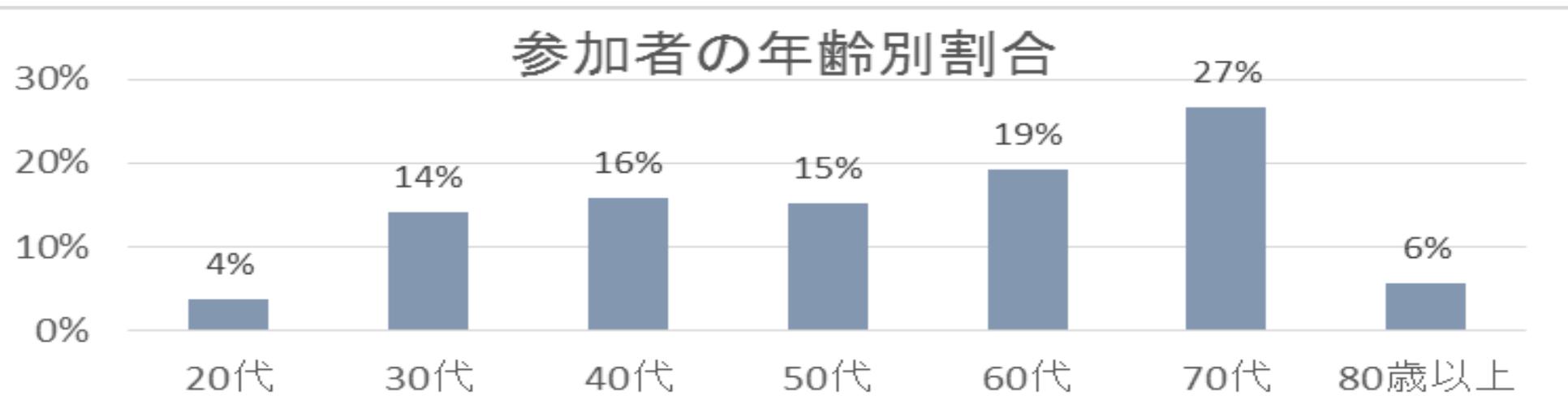
61歳以上(348名)



■ 男性 ■ 応援団男性 ■ 女性 ■ 応援団女性

男性参加率42%
更なる勤労層獲得のために、町内の「ながよ健康のまち応援団」事業所勤務者は町外在住でも参加可能とし、事業所単位での参加を促す。

参加者の年齢別割合





本事業の仕組み(実践:ポイント獲得)

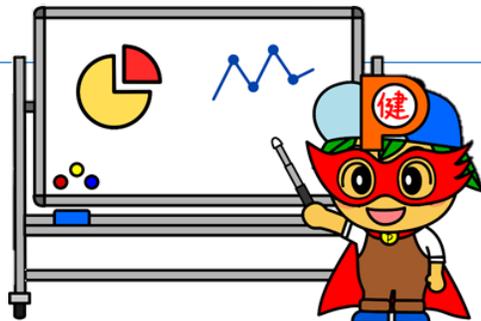
(実施期間:毎年度5月~2月の10か月間)

歩数計を持って歩く ⇒ 10万歩ごとに100P、年度上限**3,000P**
(1日8,000歩~10,000歩を目標)

毎月の体組成測定 ⇒ 月1回100P、年度上限**1,000P**(R1: BMI維持改善+100P)
(測定会時に歩数登録・歩数ポイントも付与)

健康イベントへの参加 ⇒ 1回100P、年度上限**400P**(R1:200P)
(ヘルシーウォーク、健康まつり、健康セミナー等)

特定健診、がん検診受診 ⇒ 特定健診**500P**(R1:300~600P)、がん検診**100P**
(40歳未満は献血での血液検査、友達紹介ポイントで代用)



年間最大**5,000P**獲得



本事業の仕組み(実践:体組成の測定)

H30: **3**回/月、R1: **9~13**回/月体組成測定会を実施

(毎月20日以降の平日役場窓口でセルフ測定会)

体脂肪率、BMI、内臓脂肪レベル、筋肉量、基礎代謝レベル、脚点※
をグラフで表示



標準との差を視覚的に確認...悪い値 ⇒ 改善したい
良い値 ⇒ 維持したい

定期的な測定で
モチベーション
を維持

保健師・管理栄養士が測定
するので、結果の見方・ア
ドバイスがその場で聞ける

※脚点:体重に占める脚部筋肉量割合を点数化
低いと転倒や歩行速度の低下につながる



入力項目	
体型モード	スタンダード
性別	男性
年齢	45才
身長	175.0 cm
着衣量 (PT)	1.0 kg
測定結果	
体重	68.6 kg
体脂肪率	19.0 %
脂肪量	13.0 kg
筋肉量	52.7 kg
推定骨量	2.9 kg
基礎代謝量	1529 kcal
内臓脂肪レベル	10
脚点	110 点
BMI	
標準体重	67.4 kg
肥満度	1.8 %
体脂肪標準範囲	
12.0 ~ 22.9 %	
6.7 ~ 15.2 kg	
判定	
◇体脂肪率	
やせ 標準 軽肥満 肥満	
◇BMI	
やせ 標準 肥満1 肥満2	
◇内臓脂肪レベル	
標準 やや過剰 過剰	
◇筋肉量	
少 平均 多	
◇基礎代謝レベル	
燃えにくい 標準 燃えやすい	
◇脚点	
低 やや低 良	
◇体脂肪率と筋肉量による体型判定	
☆標準☆	



本事業の仕組み(健康イベントの参加)

H30.6月	ヘルシーウォーキング	参加者246名中	ポイント参加者159名
7月	(新規)運動教室(ポイント参加者のみ)		52名
10月	町民体育祭	参加者8,000名中	ポイント参加者106名
10月	健康まつり	参加者1,100名中	ポイント参加者99名
11月	(新規)ウォークラリー	参加者218名中	ポイント参加者149名
12月	(新規)運動教室(ポイント参加者のみ)		75名
H31.2月	健康セミナー	参加者160名中	ポイント参加者26名

既存事業の参加者増、

ポイント未参加者へポイント事業の周知に！





本事業の仕組み(ポイント交換)

参加2か月後～随時交換(2月が最終)

1,000P以下は翌年度に繰り越し可能



商品券(500円×2枚)1,000P

子育て事業への寄付
(児童館のおもちゃ購入)

その他健康づくり助成券等、R1~中古歩数計も交換商品に追加(洗濯等での故障に対応)

ミックングッズ
100~300P



官民・官学の連携



官民の連携

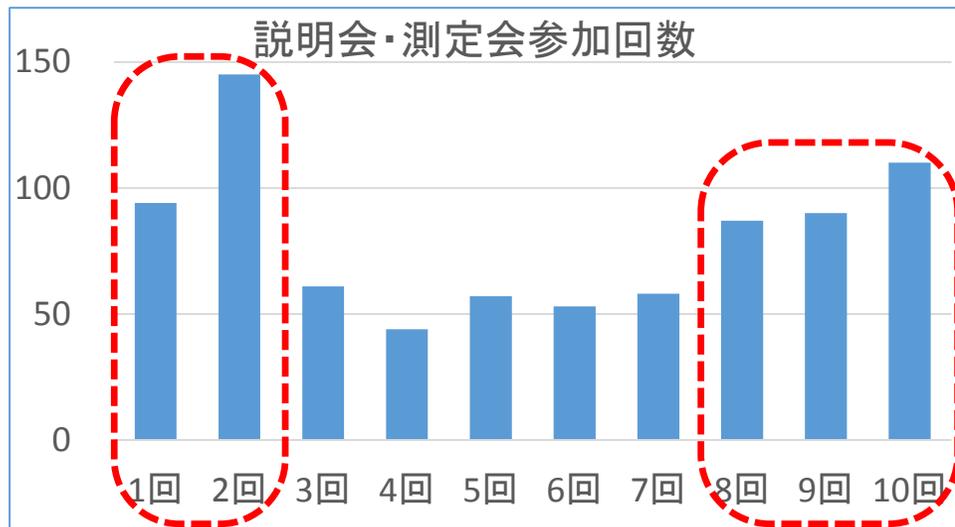
- ・西そのぎ商工会と共同で中央商店街メインのウォーキングマップの作成
- ・西そのぎ商工会との連携により、ながよ共通商品券をポイント交換商品化
- ・体組成測定会の一部を中央商店街に位置する十八銀行長与支店内で実施(H30)
- ・ポイント付与対象となるウォーキングイベントをイオンタウン長与(H30)、岩崎本舗(R1)との共催で実施

官学の連携

- ・ポイント付与対象となるイベントとして、県立大学講師による運動教室を開催(H30:2回)
- ・ウォーキング習慣普及のためのウォーキングマップ作成WGにおいて、県立大学学生(1名)が委員として参加



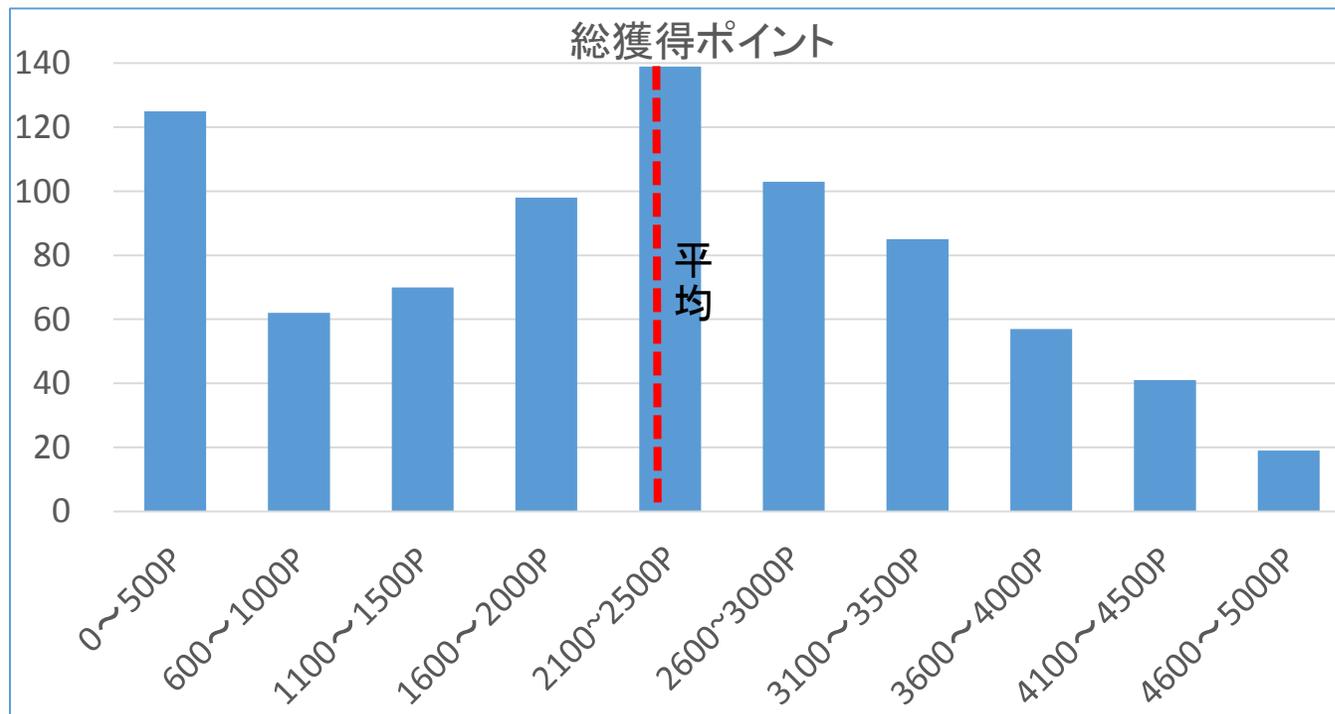
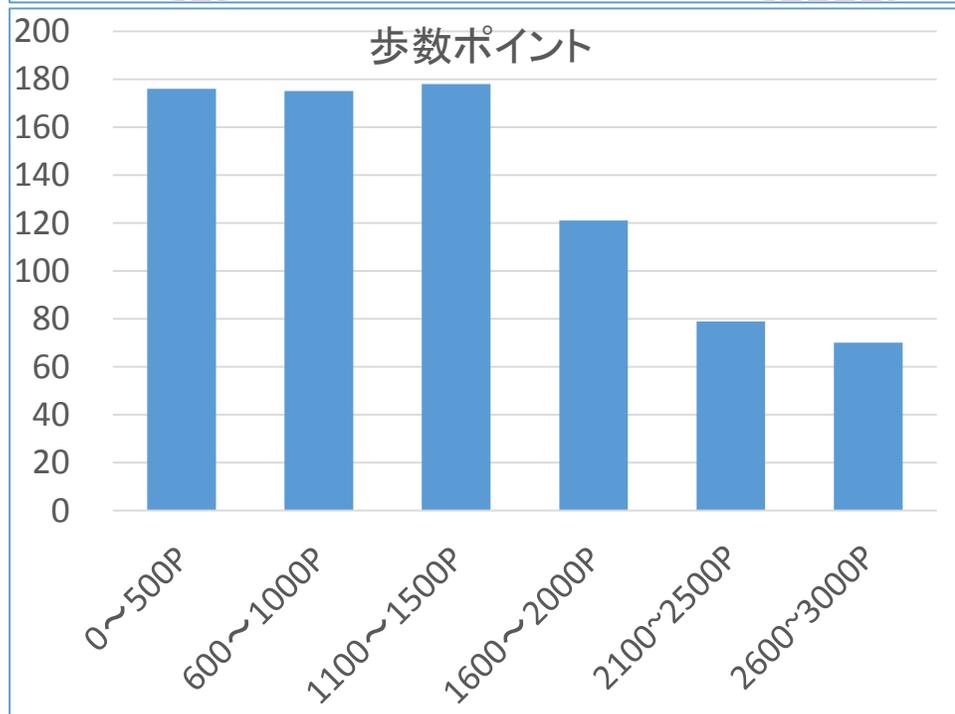
平成30年度の結果(測定会・獲得ポイント)



- ・毎月の測定会は来る人と来ない人が二極化
- ・測定会に参加していない場合歩数ポイントが付与されず、歩数ポイントが少ない

※歩数ポイントが少なかった人の理由(アンケートより)
日程合わない、歩数計壊した、歩数貯まっていなかった、など

- ・平均獲得ポイントは2,149P



平成30年度の結果(商品交換)

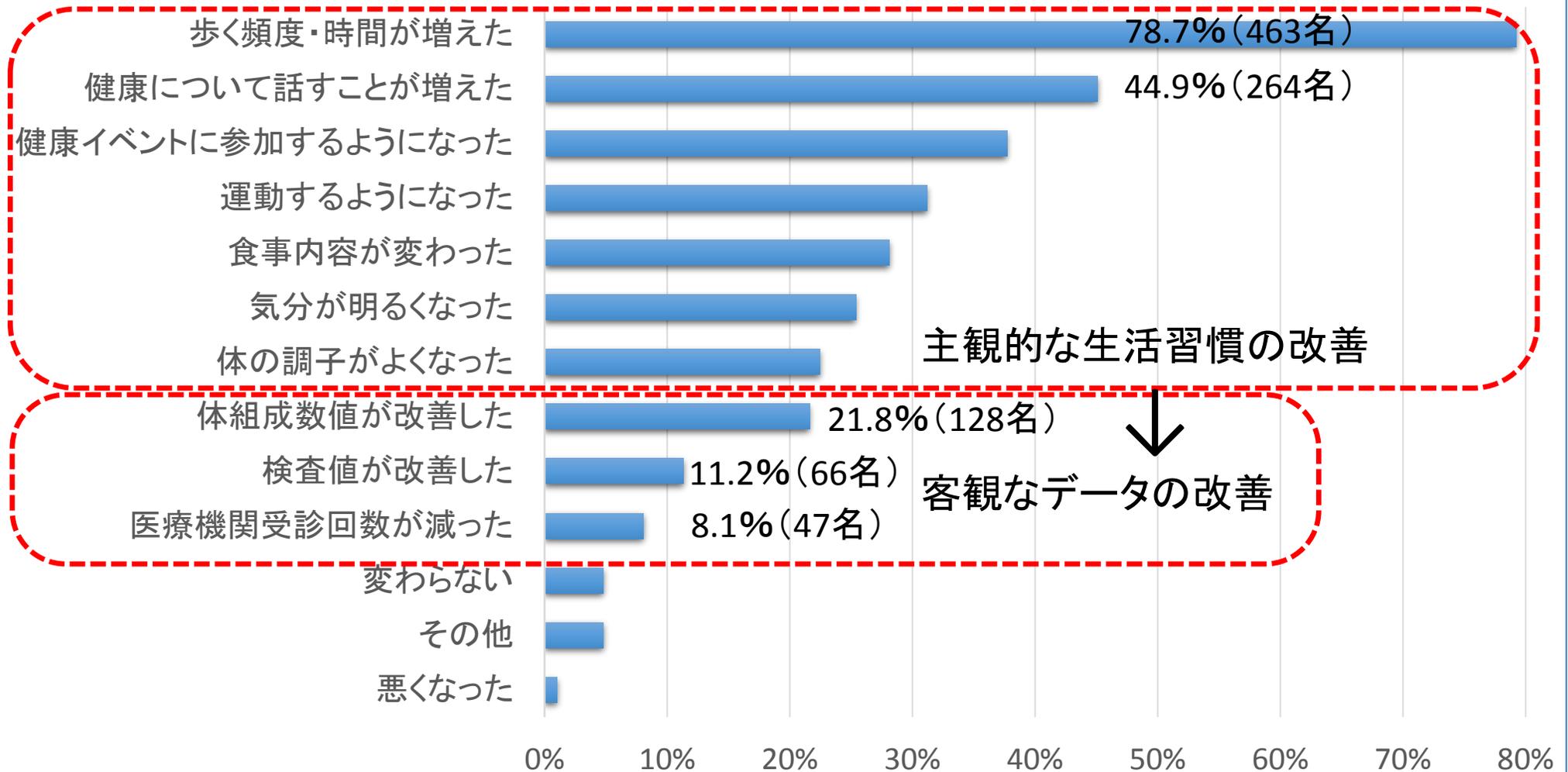
・平成30年度総付与ポイント・・・1,716,800ポイント

交換商品名	交換額
ながよ共通商品券	1,287,000円
町子育て事業への寄付	62,700円
ミックンオリジナルグッズ各種	61,300円
長与町健康づくり助成券	48,000円
総額	1,459,000円

(翌年度繰り越し 257,800円)

平成30年度の結果(終了時アンケート)

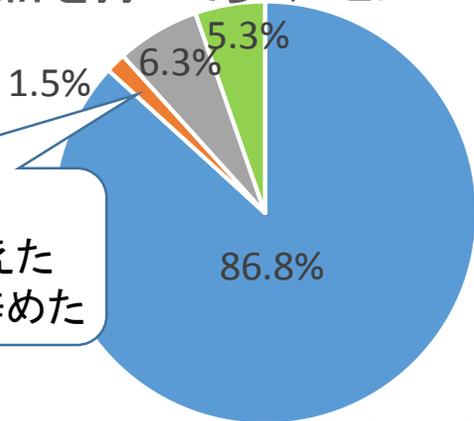
参加者アンケート(終了時583名)



平成30年度の結果（終了時アンケート）

大部分が取組みに対して、「励みになった」と感じている

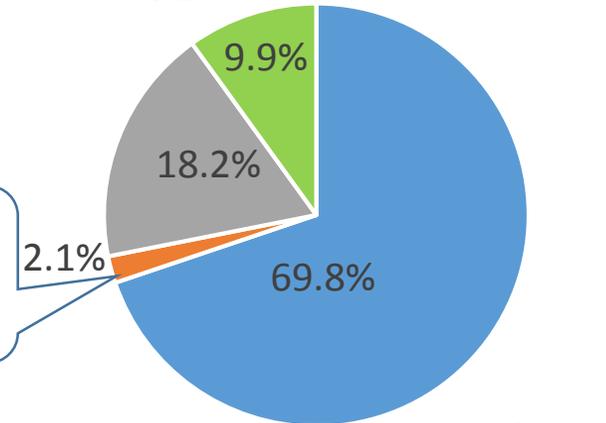
歩数計を持って歩くことについて



(少数意見)
・歩数計のデータが消えた
・歩数計を壊したから辞めた

■ 励みになった ■ 負担に感じた
■ 特にない ■ 未回答

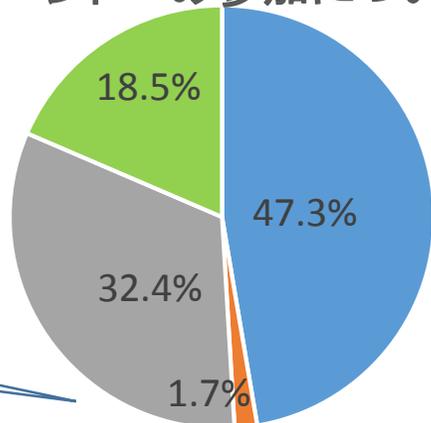
体組成測定会への参加について



(少数意見)
・日程が合わない
・測定を人に見られたくない

■ 励みになった ■ 負担に感じた
■ 特にない ■ 未回答

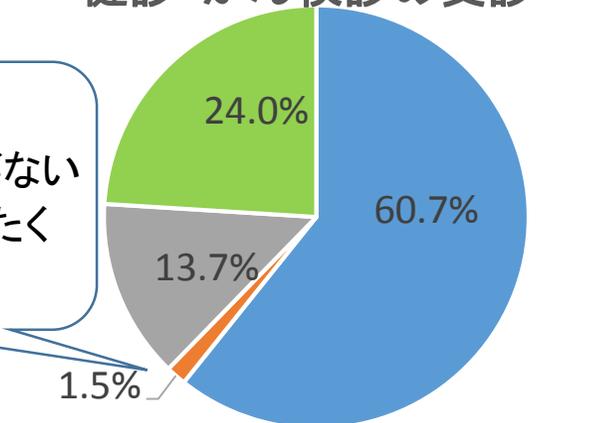
健康イベントへの参加について



(少数意見)
・日程が合わない

■ 励みになった ■ 負担に感じた
■ 特にない ■ 未回答

健診・がん検診の受診

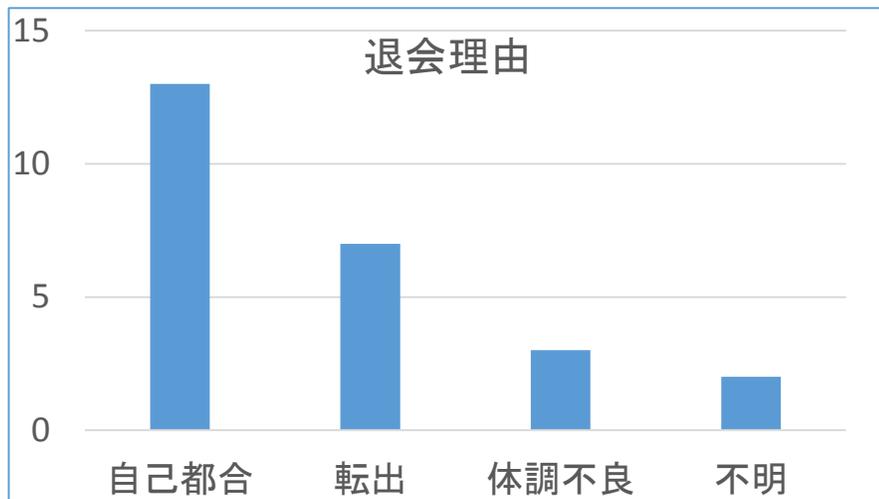


(少数意見)
・受けられる健(検)診がない
・健診結果を人に見せたくない

■ 励みになった ■ 負担に感じた
■ 特にない ■ 未回答

平成30年度の結果(退会、その他)

退会者(25名)の内訳・理由



(理由)

- ・自分に合わない
- ・歩数計を忘れる
- ・運動量把握できたので個人で続ける
- ・測定会、イベントに参加できない ...等

その他

(高齢者)

- ・歩数計の故障(洗濯)、電池交換、時計合わせについての対応が多い
- ・口コミによる周知力が高い

(勤労者層)

- ・説明会への参加がネックで参加断念
- ・測定会・イベントの参加が少ない

インセンティブ効果の具体例(歩数計を持つだけで、動機づけになった)

- 歩数計を見て、少なかったら歩きに行くようになった。
- 平均1万歩を維持できるように、多少天気が悪くても歩く。
- 友達同士で声かけあって歩いている。
- 良く歩いた時は脚点が上がって嬉しい。
- 測定会に毎月行くよう心がけている。
- 夫婦の会話が増えた。
- 引きこもりだった娘が仕事に行き始めた。
- 年度末に貯まったポイントを商品券にして、家族で買い物に行った。



参加者体組成の変化(初回・1年後比較)

全対象者・・・平成30年度初回測定及び令和元年度初回を行った者(437名)
若年男性・・・全対象者のうち、60歳以下の男性参加者(36名)
若年女性・・・全対象者のうち、60歳以下の女性参加者(108名)

全対象者(437名) 1年間で着実に効果が表れ始めた。

測定時期	体重	体脂肪率	筋肉量	脚点	BMI
H30初回	56.93	27.33	39.03	87.73	22.49
R1初回	56.41	26.92	38.92	88.31	22.34
変化	-0.52	-0.41	-0.11	+0.58	-0.15

若年男性(36名) 大きく体重を落とし、理想の体型に近づく。

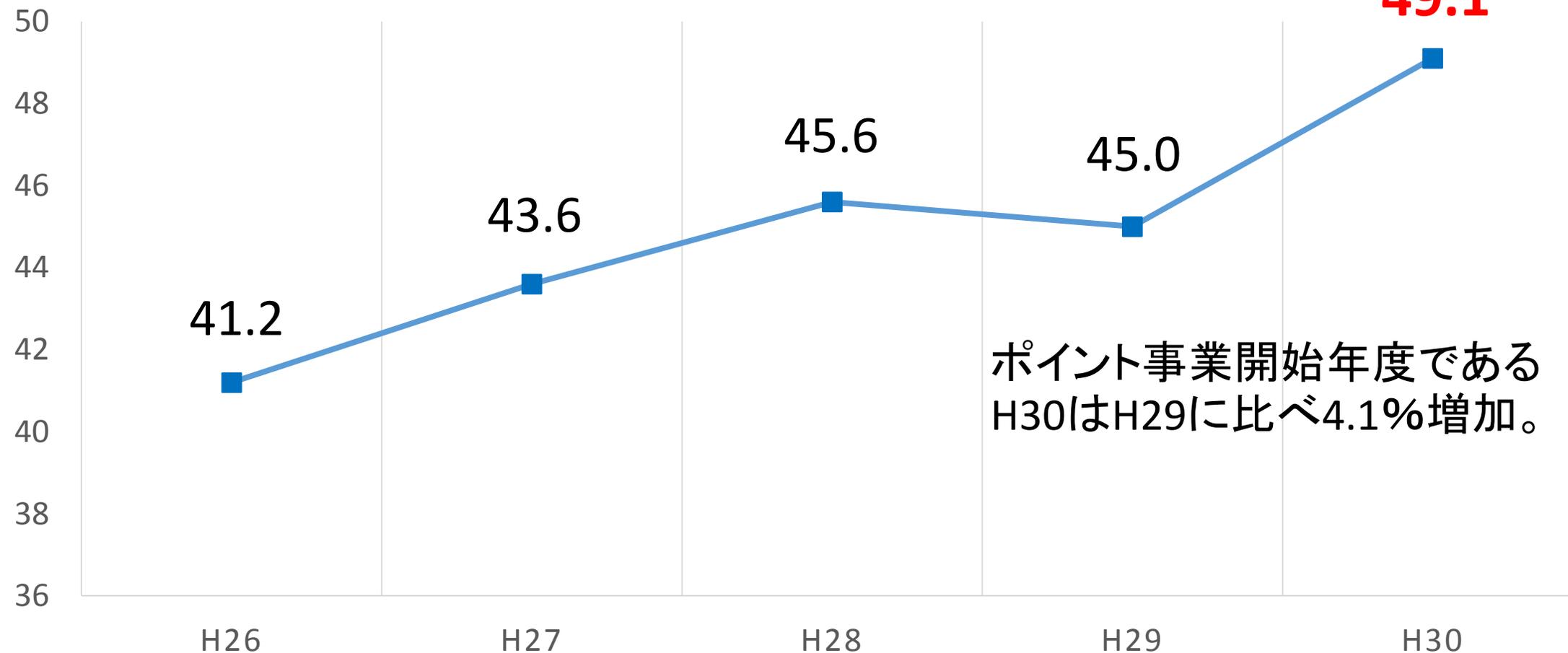
測定時期	体重	体脂肪率	筋肉量	脚点	BMI
H30初回	72.11	22.54	52.15	89.72	24.77
R1初回	70.03	21.45	51.82	91.14	24.30
変化	-2.08	-1.09	-0.33	+1.42	-0.47

若年女性(108名) BMIを維持したまま筋肉量を増やすことに成功。

測定時期	体重	体脂肪率	筋肉量	脚点	BMI
H30初回	53.09	29.81	34.80	90.87	21.55
R1初回	53.09	29.57	34.91	91.60	21.55
変化	±0.00	-0.24	+0.11	+0.73	±0.00

特定健診受診率の推移

受診率(%)





実施2年目の見直し点

- ・参加者の負担軽減、若年層の獲得に向けて

既に参加している人に教えてもらったり
測定会・イベントと一緒に参加する

参加者説明会の省略(省略希望者は自分でガイドを読み、歩数計のセットを行う)

測定会の日程変更(平日午前十八銀行ロビー→平日夜役場に変更)

測定日追加・測定の簡易化(毎月20日以降平日は役場窓口にセルフ測定コーナー設置)

9~13回/月測定会実施

- ・対象者の拡大

31事業所・団体が参加(R1.8.1現在)

町内の「ながよ健康のまち応援団」登録事業所に勤務する町外在住者も参加対象とする

(事業所の福利厚生として活用、職場の仲間同士で参加できる)

- ・ポイント付与の見直し(体組成や健診の結果により加算、イベント回数減少)

ながよ健康の町応援団参加団体(全31団体、敬称略)

公的(非営利的)団体

- 長与町
- 町立長与中学校
- 町立長与第二中学校
- 県立長崎高等技術専門学校
- 長与町地域包括支援センター
- 長崎自立支援センターきずな
- 西そのぎ商工会長与支所
- 長崎県交通局長与営業所

他

民間(営利的)団体

- 十八銀行長与支店
- (株)岩崎食品
- ラッキーバス(株)
- 生活協同組合ララコープ
- 社会福祉法人のぞみ会
- 医療法人常葉会長与病院
- あやめ幼稚園
- リンガーハット長崎長与店

他

今後の事業課題及び展望

◆事業を実施しての課題

- ・今後の新規参加者の確保(特に勤労者層)
- ・参加しやすさの向上(忙しい人でも手軽に参加できる)
- ・事業予算の確保(参加者が増える分だけインセンティブ額も増える)

◆課題解決のための対策

・官民学の連携強化

- ・民間団体と協力し、団体従業員等に参加を促す
- ・行政事業卒業→民間事業への参加という仕組みづくり

・事業の広域化

- ・近隣市町で働く方々にも周知が届く
- ・健康アプリ、ポイントシステムのコスト削減



平成31年1月1日の町制施行50周年を記念し、「長与町健康のまち宣言」を行いました。今後も、町を挙げて健康のまちづくりに取り組んでまいります。

ご清聴ありがとうございました。

