

# 個人の予防・健康づくりに向けたインセンティブを 提供する取組に係る事例集

---

# 目次

	保険者名称	保険者種別	基本情報※			取組評価の類型		
			加入者数	特定健康診査実施率	特定保健指導実施率	参加型	努力型	成果型
1	北海道中札内村	国民健康保険 (市町村国保)	918名	49.7%	50.0%	○	○	○
2	石川県能美市	国民健康保険 (市町村国保)	7,514名	55.3%	74.9%	○	○	○
3	鹿児島県指宿市	国民健康保険 (市町村国保)	9,991名	41.0%	51.7%	○	○	
4	埼玉県志木市	国民健康保険 (市町村国保)	12,785名	42.4%	22.9%	○	○	○
5	鹿児島県歯科医師 国民健康保険組合	国民健康保険 (国保組合)	4,046名	83.9%	28.4%	○		○
6	Y G健康保険組合	健康保険組合	28,153名	93.1%	57.6%	○	○	○
7	A健康保険組合 <small>※健康保険組合の意向により匿名での掲載</small>	健康保険組合	約28,000名	約90%	約89%	○	○	○
8	クボタ健康保険組合	健康保険組合	47,501名	83.5%	73.3%	○	○	○
9	宮崎県市町村職員 共済組合	共済組合	29,860名	81.0%	47.1%	○	○	
10	地方職員共済組合	共済組合	657,860名	86.7%	49.1%	○	○	○

※ 加入者数は2025年4月時点、各実施率は2023年度分

# 取組の注目観点

---

## ① 健康保険加入者の特色やニーズを捉えた取組の検討

取組の内容を検討するにあたり、健康保険に加入する加入者にはどのような特色があるのか、どのようなニーズがあるのかを把握することが大切です。

例えば、**中札内村**では取組に活動量計を用いていますが、電池が切れてしまった、不具合があったという小さなトラブルで、脱落してしまう参加者がいました。しかし、このような参加者への支援を自治体職員で実施することには負担がありました。そこで、地域密着型のドラッグストアと「総合相談窓口」として委託契約することで、取組への参加や機器の使用に対する市民への支援を細やかに実施することができるようになりました。

一方、**YG健康保険組合**の加入者はITリテラシーが高い、平均年齢が低く子育て世代が多いといった特徴があるため、加入者の取組成果をポイントとして即時で反映させアプリ上で可視化できるようにする工夫や、子育て世代に向けたe-ラーニングのトピックを選定しています。

## ② 個人に向けたインセンティブと組織に向けたインセンティブの活用

個人の予防・健康づくりに向けた行動を評価して提供するインセンティブのほかに、組織に対してインセンティブを設定し、組織の取組を促進する工夫を行っている保険者があります。

**鹿児島県歯科医師国民健康保険組合**では、15支部に対する補助金について、各支部に同額支給される金額に加え、支部の被保険者数に応じた基礎額と支部の取組成果に応じたインセンティブ及びディスインセンティブによる加減算額を設定しています。取組の状況を各支部へ公開し、競争意識や活動意欲の向上を図っています。

**クボタ健康保険組合**では、食事・運動・禁煙・飲酒・睡眠の5つのテーマを定め、これらに関する取組を実施する事業所に対して補助金を提供しています。

## ③ 取組の効果検証の実施

取組の効果の検証を行い、次年度以降の取組内容の見直しを行うことは、取組内容をよりよいものとしていくために重要です。

**指宿市**や**YG健康保険組合**では、イベント参加者に対するアンケートやポイント獲得状況等から、参加者の取組状況を分析し、次年度以降の取組内容に反映を行いました。**中札内村**では、事業に参加した住民との意見交換会を実施し、参加者から直接意見を収集しました。また、**志木市**や**中札内村**では、連携する学識者と共に、事業の効果検証を実施しています。

# 事例の見方

保険者種別が記載されています

取組評価の類型が記載されています

## 中札内村（北海道）

● 基本情報 (実施率は2023年度分)

加入者数	918名 (2025年4月時点)
特定健康診査実施率	49.7%
特定保健指導実施率	50%

保険者に係る基本情報を掲載しています

このように取組を周知しています！

広報誌の特集では、総医療費と基礎疾患比率の推移などのデータもあわせて掲載し、事業の健康効果として示された内容を紹介します

広報誌で参加によって歩く習慣が身に付き体重が減った参加者のデータ、インタビューを掲載

年に1回健康づくり講演会を開催し、健康ポイント事業の表彰や抽選会を実施。講演会の中で、歩くことで得られる効果について講師より説明している。

実際の広報資料やチラシ等を掲載し、周知に当たっての工夫点を吹き出しにて記載しています

## 中札内村（北海道）

### 村全体が関わりあい、地域に貢献する仕組みを取り入れた健康ポイント事業

対象者	18歳以上の村在住者及び在勤者
報酬設定	活動量計やスマートフォンアプリを活用し、健康づくりの取組を実施することでポイントを付与。ポイントは商品券への交換や村内の学校への寄付に用いることができる。
評価する取組	対象イベントへの参加、事業の効果検証を目的としたアンケートへの回答（参加型）、歩数、村内協力店での健康メニューの注文（努力型）、筋肉量の増加もしくは基準内での維持（成果型）等、多様な取組に対して内容に応じたポイントを付与。

個人インセンティブの概要について記載しています

#### ■ 実施体制

【人員】

- 自治体内においては、1部署が事務局となり、組織横断型の村内検討委員会を開催。各部署から1名参加し、年数回意見収集や評価を実施。
- 関わりのあった民間企業に事業の説明をする中で賛同を得て、連携につながった。特に「地域密着型のドラッグストア」には「総合相談窓口」として委託契約をしており、参加受付、活動量計の電池交換等、取組継続のための支援を広く実施。

【財源】

- スポーツ庁の運動・スポーツ習慣化促進事業を主な財源としている。
- その他、北海道にて実施されている補助金事業を活用している。
- 事業内における景品については村の自主財源で対応している。参加人数の増加等により、金額の増大が課題となっているため、インセンティブに依存しない事業設計を検討している。

#### ■ 取組の特徴

- **ポイントを「寄附」する制度設計**
  - 貯まったポイントは商品券の交換の他、毎年設定された村内の学校へ寄付することができる制度設計。限ポイントへ到達した参加者にとっては、寄附という選択肢を設けることでモチベーションの維持につながる。
  - 学校を寄附先とすることで、参加者の世代が広がり、孫のためとして祖父母の世代のみならず、子供や生徒のためとして働く世代である保護者や学校の教員も取組に参加している。
  - 令和6年度には健康ポイント事業参加者351名から918,500ポイント(円)の寄附があった。
- **事業の見直しと効果検証の取組**
  - 毎年政策評価として行内でも報告・議論を行う。予算編成時期には、政策評価においてあがった課題を検証し、次年度の企画案を作成している。
  - 令和7年度には、事業に参加した住民との意見交換会を実施し、参加者から直接意見を収集する取組を行った。

より、大学と連携し共同研究を行っている。毎年研究テーマを設定し、事業内で実施するイベントやポイント付与の取組に反映させることで、事業の効果検証を実施している。セプトデータを用いて2017年から2023年度中に一度でも事業に参加した方、しなかった方を比較した。参加有無によって有意差はなかったが、高血圧の発症予防に寄与してとされた。また、毎年医療費の実態を確認し、本事業との因果関係の不明であるものの、平成30年度と令和6年度の比較により、生活習慣病の医療費の割合が減少してとされた。

- 2022年に民間企業と連携し2018年・2019年開始者の医療費の抑制効果を分析した。

取組の背景や工夫点について、詳細に記載しています

個人インセンティブの取組を実施する人員体制と財源について、まとめています

2

# 中札内村（北海道）

## ● 基本情報

（実施率は2023年度分）

加入者数	918名（2025年4月時点）	
特定健康診査実施率	49.7%	特定保健指導実施率 50.0%

## 村全体が関わりあい、地域に貢献する仕組みを取り入れた健康ポイント事業

対象者	18歳以上の村在住者及び在勤者
報酬設定	活動量計やスマートフォンアプリを活用し、健康づくりの取組を実施することでポイントを付与。ポイントは商品券への交換や村内の学校への寄付に用いることができる。
評価する取組	対象イベントへの参加、事業の効果検証を目的としたアンケートへの回答（参加型）、歩数、村内協力店での健康メニューの注文（努力型）、筋肉量の増加もしくは基準内での維持（成果型）等、多様な取組に対して内容に応じたポイントを付与。

## ■ 実施体制

### 【人員】

- 自治体内においては、1部署が事務局となり、組織横断型の庁内検討委員会を開催。各部署から1名参加し、年数回意見収集や評価を実施。
- 関わりのあった民間企業に事業の説明をする中で賛同を得て、連携につながった。特に**地域密着型のドラッグストアには「総合相談窓口」として委託契約をしており、参加受付、活動量計の電池交換等、取組継続のための支援を広く実施。**

### 【財源】

- スポーツ庁の運動・スポーツ習慣化促進事業を主な財源としている。
- この他、北海道にて実施されている補助金事業を活用している。
- 事業内における景品については村の自主財源で対応している。参加人数の増加等により、金額の増大が課題となっているため、インセンティブに依存しない事業設計を検討している。

## ■ 取組の特徴

### ○ ポイントを「寄附」する制度設計

- 貯まったポイントは商品券の交換の他、毎年設定された**村内の学校へ寄付することができる制度設計**としている。本制度は、健康づくりと地域貢献を結び付けるものであり、特に早期に上限ポイントへ到達した参加者にとっては、寄附という選択肢を設けることでモチベーションの維持につながり、健康行動の継続を促進している。
- 学校を寄附先とすることで、参加者の世代が広がり**、孫のためとして祖父母の世代のみならず、子供や生徒のためとして働く世代である保護者や学校の教員も取組に参加している。
- 令和6年度には健康ポイント事業参加者351名から918,500ポイント(円)の寄附があった。

### ○ 事業の見直しと効果検証の取組

- 毎年政策評価として庁内で報告・議論を行う。予算編成時期には、政策評価においてあがった課題を検証し、次年度の企画案を作成している。
- 令和7年度には、事業に参加した住民との意見交換会を実施し、**参加者から直接意見を収集する取組**を行った。
- 事業開始当時より、大学と連携し共同研究を行っている。**毎年研究テーマを設定し、事業内で実施するイベントやポイント付与の取組に反映させることで、事業の効果検証を実施**している。
- 令和6年度にレセプトデータを用いて2017年から2023年度中に一度でも事業に参加した方、しなかった方を比較した。参加有無によって有意差はなかったが、高血圧の発生予防に寄与している可能性が示唆された。また、毎年医療費の変遷を確認し、本事業との因果関係のは不明であるものの、平成30年度と令和6年度の比較により、生活習慣病の医療費の割合が減少していることが明らかとなった。
- 2022年に民間企業と連携し2018年・2019年開始者の医療費の抑制効果を分析した。

# 中札内村（北海道）

## ● 基本情報

（実施率は2023年度分）

加入者数	918名（2025年4月時点）
特定健康診査実施率	49.7%
特定保健指導実施率	50.0%

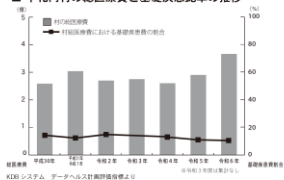
💡 **このように取組を周知しています！**

広報誌の特集では、総医療費と基礎疾患比率の推移などのデータもあわせて掲載し、事業の健康効果として示唆された内容を紹介

広報誌で参加によって歩く習慣が身に付き体重が減った参加者のデータ、インタビューを掲載

年に1回健康づくり講演会を開催し、健康ポイント事業の表彰や抽選会を実施。講演会の中で、歩くことで得られる効果について講師より説明している。

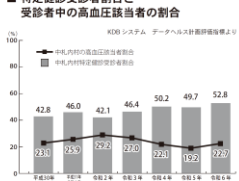
### ■ 中札内村の総医療費と基礎疾患比率の推移



### ■ 中札内村における医療費（平成30年度と令和6年度の比較）

疾病名	中札内村	
	平成30年度	令和6年度
生活習慣病医療費	54,500,060	16.7%
基礎疾患		
糖尿病	16,066,530	14.1%
高血圧症	13,823,940	10.3%
脂質異常症	6,720,920	4.9%
高尿酸血症	338,620	5.2%
総医療費	262,449,590	6.7%
	366,583,880	

### ■ 特定健診受診者割合と受診者中の高血圧該当者の割合

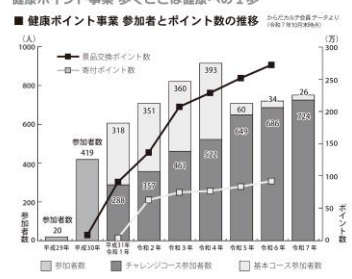


「歩く」(歩)は、継続は、村と村民全体の健康につながる

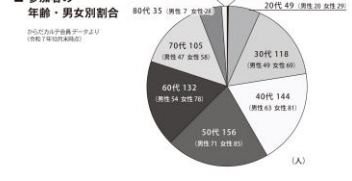
### ③ 基礎疾患の医療費の割合

平成30年度から令和6年度までの国民健康保険の総医療費の推移をみると、令和4年度以降は、概やかに上昇しています。平成30年度と令和6年度の医療費の比較でも、生活習慣病に占める基礎疾患の総医療費に対する割合は下がっていることが分かります。項目別では、基礎疾患では糖尿病に関する医療費は年々増加しており、それ以外の高血圧症、脂質異常症、

### 健康ポイント事業 参加者とポイント数の推移



### ■ 参加者の年齢・男女別割合



### ■ 余暇における中程度の身体活動がある人の割合



### ■ 参加者の平均歩数の推移

	全体歩数	男性	女性
令和5年	6,109	6,816	5,619
令和6年	6,273	7,028	5,738

① 健康ポイント事業の参加者の推移  
この事業は、平成30年度から徐々に参加者を伸ばしてまいりましたが、令和5年度より自動継続であった事業参加が申請制に変わったことにより、参加者数は減少しました。

② 運動に関する変化  
運動習慣がある方の割合は、増加傾向です。今年の健康ポイント事業のアンケートでは、事業に参加している方との運動習慣がある方は、約半数となっていました。

⑤ 参加し続けることでの身体やこころの変化  
健康ポイント事業のアンケートや健康ポイント事業の共同研究で、今年度の北海道において、「活動が増えて減量に成功した」「歩数が増えて、あまり歩かなくてよかった」「活動量が増えた」という声が多く聞かれました。また、「自分の活動量を知り、活動するための動機づけを知り、活動量を増やしたい」という声も聞かれました。

「継続することで見えてきた効果」

## 修了セミナー・健康講座のご案内

令和8年2月21日(土) 9:30~

場所: 中札内文化創造センター 開場・受付: 8:45~

令和7年度の健康ポイント事業へご参加いただいた皆様、ありがとうございました。

修了セミナーでは、特に精力的に活動された方への表彰や記念品の贈呈、記念撮影を行います。修了セミナー後に、健康講座も実施します。イベント会場では、サツドラによる測定会や、抽選会、ポイント交換・寄付の申請もできます。

1年の締めくくりにぜひお越しください。

参加費: 無料  
持ち物: 飲み物・タオル・動きやすい服装

申込方法: ①インターネットから URL: https://www.har.p.lg.jp/GOUknJQZ ②保健センターへ電話 0155-67-2321

健康講座 テーマ: **若さは毎日の習慣から** - 今日からできる健康習慣 -

講師紹介: 中札内村立診療所 所長 高石 恵一氏、ちくだいWIP 理事 村田 浩一郎氏

イベント内容・スケジュール: 8:45~ 開場・受付、9:30~10:15 修了セミナー(表彰)、10:30~12:00 健康講座、12:00~12:15 次年度の健康ポイント事業について、13:00 閉場

問合せ: 中札内村福祉課保健グループ ☎0155-67-2321(平日8時30分~17時15分)

各種イベントのチラシを作成している他、事業に関する周知事項を記載した「健康ポイント事業だより」を定期的に発行

「広報なかさつない」2025年12月号  
(<https://www.vill.nakasatsunai.hokkaido.jp/output/contents/file/release/2712/35907/kouhou12.pdf>)  
2026年1月28日閲覧 (赤枠は三菱総合研究所加筆)

修了セミナー・健康講座チラシ  
(<https://www.vill.nakasatsunai.hokkaido.jp/output/contents/file/release/1584/36461/20260221.pdf>)  
2026年1月28日閲覧 (赤枠は三菱総合研究所加筆)

# 能美市（石川県）

## ● 基本情報

(実施率は2023年度分)

加入者数	7,514名（2025年4月時点）	
特定健康診査実施率	55.3%	特定保健指導実施率 74.9%

## 時節に即したこまめなイベントの実施により参加者の取組継続を促す健康ポイント事業

対象者	18歳以上の市民と市内勤務者
報酬設定	参加者が実施した健康づくりの取組に応じて民間企業が提供するヘルスケアプラットフォームにおいて、ポイントを付与。2か月ごとに抽選を行い、電子地域通貨（能美トチポ）に還元。イベントでは景品の抽選も行われる。
評価する取組	歩数の送信、1日の歩数、特定健康診査・各種がん検診の受診、体重・血圧等の入力、減塩や野菜の摂取のセルフチェック、ウォーキングコースの達成

### ■ 実施体制

#### 【人員】

- 他の業務と兼務する担当者5名がチームとなって事業を行っている。庁内では電子地域通貨の担当課と連携している。また、地域の商業振興を担当する課との連携により企業の集う場での周知を実施し、振興公社で実施されるウォーキングイベントにおいては参加者にアプリの導入を推奨している。

#### 【財源】

- 令和6年度は地方創生推進交付金(デジタル田園都市国家構想交付金)を活用した。令和7年度は一般財源で対応している。

### ■ 取組の特徴

#### ○ 参加者の取組継続を目的とした、時節に即したこまめなイベントの企画

- 継続して取組に参加してもらうため、**毎月アプリにおいてポイントが獲得できる仕掛けを企画**している。例えば、アプリ内に写真投稿ができる機能があるため、春には桜の写真を投稿することでポイントが当たる、梅雨の6月には雨の日には歩くポイント倍になるといったように、**時節に即したイベントを設定**している。
- 2か月ごとに電子地域通貨が当たる抽選が実施されるが、この他に**インセンティブを得られるイベントを企画**している。例えば、目標に達することで電子地域通貨が必ず当たる歩数達成チャレンジや抽選で割引券が当たるイベント等。「必ず当たる」イベントは、参加者のモチベーションがより高まる。

#### ○ インセンティブ事業の導入に向けた準備

- 令和6年度から健康ポイント事業を開始し、地域通貨のリリースの関係から企業で先行して導入し、市民向けは令和7年3月3日に利用開始した。健康ポイント事業を実施するにあたり、**他自治体の視察やオンラインでの取組のヒアリングを実施**した。
- ポイントの設定については、他自治体でのポイント設定を参考にしながら、到達しにくくもやしやすくもない、少し負荷をかけた上でのポイント設定を検討した。他自治体の状況や参加者の声を参考に、抽選のタイミングやポイントの設定は今後継続的に見直しを実施する予定としている。

# 能美市（石川県）

● 基本情報  
(実施率は2023年度分)

加入者数	7,514名 (2025年4月時点)
特定健康診査実施率	55.3%
特定保健指導実施率	74.9%

💡 このように取組を周知しています！

**能美市健康ポイント事業**

**のみヘルス Know Me Health**

健康アプリで楽しく手軽に健康に！

歩いたり健診を受けることでポイントが貯まるよ！

**のみヘルスについて**

**STEP 1** 健診結果を選択し、健康アドバイスをみる

**STEP 2** たくさん活動

**STEP 3** いつの間にか健康に！

2か月で5,000ポイント以上貯めると、能美トチポが当たる抽選に参加できます！

※能美トチポは能美市内加盟店で利用できるデジタル地域通貨(ポイント)

**対象者**

- 下記2点を満たしている方
- 能美市在住または在勤の方
- 18歳以上の方

**利用目的**

- 自分の健診結果を見る化することで、自身の身体状態を理解し、継続した生活改善を目指すアプリです。

**事業所や企業単位で利用したい場合は…**

- 事前に健康推進課までご連絡ください。
- 健康推進課の情報は裏面にCHECK!

アプリを用いて健診結果の可視化が出来るという特徴を踏まえ、結果の確認を取組の第一段階として記載

**健康アプリの機能紹介**

**POINT 1 歩数送信** ヘルスケアアプリ、Google Fitアプリなどと連携しています。

**POINT 2 健康指導** マイナポータルと連携することで、アプリに健康診断情報を簡単に反映できます。生活習慣病の進行度チェックなどができます。

**POINT 3 歩数ランキング** 同年代や性別など、10種類のランキングが閲覧できます。上位を目指して、たくさん歩きましょう！

**POINT 4 セルフチェック** 設定された目標を達成したかどうか毎日チェック！

**POINT 5 ウォーキングコース** 市内のウォーキングコースを歩くとポイントがゲットできます。

**ポイントの貯め方**

- 5~10ポイント: 歩数を送信 毎日「歩数送信」ボタンを押そうランダムでポイント付与
- 30~80ポイント: 歩数を貯める 3,000~8,000歩以上の歩数に応じたポイント付与
- 100ポイント: 検診受診 ガム検診等検診を受診し、受診日(当年)を入力する
- 5ポイント: 体重等の入力 体重や血圧など日々の計測結果を記録する
- 5ポイント: セルフチェック 設定された目標や自分で立てた目標を達成したかどうかを毎日チェック
- 410~770ポイント: ウォーキングコース達成 市内のウォーキングコースを歩くとコースの距離に応じたポイントを付与

**アプリのログイン方法**

**アプリインストール** 「検索」から「健康マイレージ」を選び、「インストール」または「入手」をおしてダウンロード

**アカウントを作成してログインしよう！**

- アカウントの作成「新規登録」を選択
- 生年月日を選択
- 性別を選択
- 年齢を選択
- 住所を選択
- メールアドレスを入力しメールを送信
- 本登録手続きのメールを受信
- メールで届いた「認証コード」を入力
- ユーザー名を入力
- パスワードを入力してログイン

お問い合わせ 能美市健康推進課 ☎(0761)58-2235

〒923-1121 石川県能美市井町48番地 kenko@city.nomi.lg.jp

能美市 公式HP

デジタル地域通貨「能美トチポ」に還元できることをアピール

# 指宿市（鹿児島県）

## ● 基本情報

(実施率は2023年度分)

加入者数	9,991名（2025年4月時点）	
特定健康診査実施率	41.0%	特定保健指導実施率 51.7%

## 限られた財源、マンパワーの中で工夫して実施する「健幸」ポイント事業

対象者 20歳以上の市民および市内勤務者

報酬設定・評価する取組 活動量計やスマートフォンアプリを活用し、歩数や体組成のデータを送信することで、結果に応じてポイントを付与。ポイントは地域商品券への交換に用いることができる。

### ■ 実施体制

#### 【人員】

- 1人当たりの医療費が国や県と比較して高額であり、国保の赤字や一般財源からの繰入を全庁的な課題と位置付け、平成27年度から事業を開始した。現在は市内の1つの部署が事業を担当している。
- 令和7年7月まで外部事業者への委託を行っていたが、財源の逼迫による事業の見直しにより一旦終了し、同年9月より事業内容を一部変更することで再開した。令和8年1月以降は委託ではなく、システム使用契約による直接管理をしている。

#### 【財源】

- 令和元年以前はスポーツ庁の補助金を用いていた。令和元年～5年度は地方創生推進交付金(デジタル田園都市国家構想交付金)を活用していたが、インセンティブに係る報奨費は対象外であったため、一般財源を用いていた。
- 令和6年度はインセンティブに係る費用を含めて全て一般財源を用いた。参加者からは参加年数に応じて年会費（システム利用負担金）500円もしくは1,000円を徴収していた。

### ■ 取組の特徴

#### ○ 補助金に依存しない市単独での事業を実現するための体制検討

- 長年事業を実施する中で、補助金等を活用していた時期があったが、市の財源のみで実施可能な事業形態とするため、検討を継続している。外部委託に係る費用の負担が大きかったため、令和7年7月に以前の形態での事業を終了した。
- 令和7年9月からは、スマートフォンの利用を参加必須条件とし、データ管理を参加者のスマートフォンの無料アプリで実施することで委託費を削減することができた。一方で、外部委託の停止により職員の事務負担が増大したため、令和8年1月以降はデータのダウンロード等、システム使用契約により直接管理することによって、**金銭的、人的リソース双方の観点から運用可能な体制を検討した。**

#### ○ 参加者の取組継続の支援

- 事業開始当初は活動量計のみでの参加だったが、令和3年度からスマートフォンの歩数計アプリを導入することで、活動量計の故障等による再購入といった負担なく、取組が継続できる仕組みとした。
- 活動量計利用者は、指定された拠点でデータ送信を行う必要があり、**市内外のコンビニエンスストアからの送信も可能**であるが、データ送信拠点が遠い参加者への対応として、**公民館で実施される高齢者を対象とした体操教室開催時にデータ送信機器を持参し、継続参加を促す取組**も行った。
- 令和6年度まで、歩数や体組成取組結果に対するコメントが記載されたアドバイスシートの配布（年2回）や、オンライン歩数イベントの開催等、参加者から楽しみにしていると好評であった。

#### ○ 取組の評価・見直しと効果検証

- 令和5年度までは、新規参加時と参加後数か月経過後にそれぞれアンケートを実施し、健康リテラシーの向上や健康投資額等を調査・分析し、翌年度の事業内容の検討に活用していた。
- 令和3・5年度に、医療費と介護給付費への影響を分析し、シミュレーションにより事業参加群において費用削減効果が確認された。

# 志木市（埼玉県）

## ● 基本情報

（実施率は2023年度分）

加入者数	12,785名（2025年4月時点）	
特定健康診査実施率	42.4%	特定保健指導実施率 22.9%

## 専門家の監修を受け、参加者のモチベーション維持に工夫を凝らした健康ポイント事業

対象者	4月1日時点で40歳以上の市内在住者（参加期間中に行う健康関連のアンケート調査、計測会への協力が必要）
報酬設定	公共施設などに設置された専用端末に活動量計等をかざして歩数データ等を送信することで、送信データ等に応じたポイントを付与。1ポイントを0.3円とし、500円単位で志木市商工会お買物券と交換。
評価する取組	先月に比べBMIや体脂肪率が改善もしくは基準範囲内、各年齢に設定された目標歩数の達成、市の指定する健康づくりプログラムや民間のスポーツクラブ等への参加、健診もしくは人間ドックの受診等によりポイントを付与。

## ■ 実施体制

### 【人員】

- 自治体内においては、1部署のみで担当している。
- 事業が開始された平成27年度当初より、**大学教授が本事業の監修**を行っている。
- 独自システムを構築しており、**システムの保守対応は外部事業者へ委託**している。
- 公共施設と連携を行い、専用端末の設置を行っている。

### 【財源】

- 主に一般財源を用いて事業を行っている。
- 後期高齢者医療制度や国民健康保険に係る県繰入金等、その他の補助金も活用している。
- 事業開始当初の3年間に県の補助金を活用していたが、令和7年度より基準が変更となった。

## ■ 取組の特徴

### ○ 専門家の監修によるポイント設定とフィードバックの提供

- 取組に対するポイント設定は、事業の監修者である大学教授と、システムの委託先である外部事業者の代表者（整形外科医）とともに検討し実施している。
- 参加者へお買物券を発送する時期に合わせて、**参加者の1年間の活動を記載した結果表を発送**しており、フィードバックを行っている。フィードバックには、監修を行っている大学教授による全体的なコメントを掲載している。この**フィードバックは参加者の励みとなっている**。

### ○ 歩くモチベーションを維持するための工夫

- 本事業の参加者を対象とし、毎年「**計測会**」を実施している。計測会では、体組成測定（体重・体脂肪率・筋肉量・水分量・基礎代謝量）、膝間力、足指力（歩行リスク・転倒リスク評価）、足圧分布等の項目を測定する。
- 過去の数値と比べることができ、**歩くことへのモチベーション**につながっている。

### ○ 医療費に対する効果検証

- 事業の監修を行っている大学教授へ依頼し、**参加群と非参加群における医療費の変化**を分析している。
  - 年に1度医療費削減効果額を算出しており、令和6年度は、参加群（※）が非参加群と比較して、年間で一人当たり**約10万円の医療費削減効果**があった。
- （※）参加群は平成27年度からの参加者を母数としている。

# 鹿児島県歯科医師国民健康保険組合①

※組織の取組に対するインセンティブ

● 基本情報  
(実施率は2023年度分)

加入者数	4,046名（2025年4月時点）	
特定健康診査実施率	83.9%	特定保健指導実施率 28.4%

## 支部の取組実績に対するインセンティブ/ディスインセンティブを設定した補助金により各支部の活動を促進

対象者	15支部の活動に対する補助金(在籍する被保険者の実績を対象)
報酬設定	設定する評価指標の成果に応じ、支部への補助金額を決定している。
評価する取組	令和7年度は①健康アプリ登録者数の拡大、②各支部で開催されるスクリーニングテスト(若年層及び後期高齢者組合員の集団健診)及び特定健康診査の推進、③特定保健指導の推進の観点から5つの指標を設定。

### ■ 実施体制

- 鹿児島県歯科医師会のもとに15支部が位置付けられており、この支部ごとに取組を実施している。
- 平成29年度まで健康増進を目的とした支部事業の補助制度があったが、支部の取組を促進するためにインセンティブ及びディスインセンティブを設定した補助金に変更した。
- 補助金はどの支部も同額で支給される均等割と、支部へのインセンティブ及びディスインセンティブを含む組合員割に分かれている。さらに、組合員割は、従来の補助額を大きく逸脱しないように、被保険者数に応じた基礎額と、支部の取組成果に応じたインセンティブ及びディスインセンティブによる加減算額の2段階方式で補助金額を配分している。
- 対象地区が県下全域であり、少人数で組合の運営を行っていることから、県下全域に対する個人インセンティブの取組は適さない。組合の特色である支部組織を十分に活用して組合の目標達成を目指すため、組織（支部）に対するインセンティブの形態をとっている。

### ■ 取組の特徴

#### ○ 15支部の状況を考慮した制度設計

- 15支部は規模や体制等がそれぞれ異なるため、特定の支部が有利となる制度設計を避ける必要があった。健康アプリの登録者数、健診実施における協力体制の整備状況や働きかけの積極性（ポピュレーションアプローチ）、特定保健指導の実施率や指導後の改善率等、様々な観点で評価指標を設定し、どの支部においてもインセンティブを獲得しうる制度設計としている。指標の設定においては、国民健康保険の保険者努力支援制度を参考にした。
- 補助金の交付に当たり、支部には報告やアンケートへの回答を依頼しており、支部の意見をもとに制度設計の見直しを行ってきた。
- 毎年、前年度末の成果を参考に、翌年度の指標の検討を行っている。

#### ○ 支部の取組を推進する工夫

- 支部へのインセンティブ及びディスインセンティブの根拠となった数値を、全ての支部の比較表として評価指標ごとに可視化し、支部代表が参加する組合会で説明することで各支部の競争意識の醸成や活動意欲の向上を図っている。
- 取組に関わることができる人員が多くないことを踏まえ、指標の一つであるポピュレーションアプローチについては、会員サイト上に支部で活用可能な資料を格納している。
- 特定保健指導の推進に当たり、特定の対象者へのアプローチが難しいため、制度の周知やアプリ登録を通じて保健指導につながることを支部担当者へ説明するといったように、支部において取組を進めやすくするための情報提供を行っている。

# 鹿児島県歯科医師国民健康保険組合②

※健診受診率・特定保健指導実施率向上に向けたインセンティブ

● 基本情報  
(実施率は2023年度分)

加入者数	4,046名（2025年4月時点）
特定健康診査実施率	83.9%
特定保健指導実施率	28.4%

## インセンティブ/ディスインセンティブを効果的に用いた健診受診率、特定保健指導実施率向上の工夫

対象者	18歳以上の被保険者（健診受診に対するインセンティブ）、特定保健指導の対象者
報酬設定・ 評価する取組	健診を自己受診する者から健診結果の提出を受けた場合、QUOカード1,000円を配付。 がん検診（オプション検査）は、3コースのうち当該年度に組合が指定する1コースを半額補助（3年周期で3コースを順番に補助）。特定健康診査検査項目の欠落者は健診費用全額、検査結果提供に同意しない者は基本検査料の一部を有料化（ディスインセンティブ）。 健診当日の保健指導実施者へQUOカード1,000円を提供。健康アプリ登録により特典を提供。特定保健指導の初回利用者にアプリと連動した体重計、2回以上の利用者には健康を志向するカフェでの食事券もしくは健康に配慮した食品のギフトボックスの特典を提供。

### ■ 実施体制

- ・ 健診事業者と良好な関係性を築き、理解と協力のもと、様々な工夫を実行している。
- ・ 保険者インセンティブに即した計画を実施することで、補助金を活用しながら保健事業予算の約6割を健診事業に費やしている。

### ■ 取組の特徴

#### ○ 健診受診率向上に向けた様々な工夫

- ・ 特定健康診査、スクリーニングテスト(若年層及び後期高齢者組合員の集団健診)及びがん検診（オプション検査）は集団健診を前提としており、組合の健診の受診により特定健康診査と労働安全衛生法上の健診義務を満たしており、組合員の基本検査は無料としていることから、**必ず受診するものとして意識づけ**がなされている。
- ・ 特定健康診査の費用は全額組合が負担していることを踏まえ、**検査項目を満たしていない者は全額自己負担**、保健指導の観点から1人でも多くの健診結果を保有する必要があることから、検査結果の提供に同意をしない者の**基本検査料を一部有料とするディスインセンティブ**を開始した。
- ・ 集団健診を受診できなかった場合には、集団健診終了後の数か月に、**同一の健診事業者が実施している市町村や他の健康保険組合が実施する健診を受診してもらう仕組み**を構築している。さらに、集団健診を受診せず、**自己受診する者から健診結果の提出を受けた場合、QUOカード1,000円を配付**している。
- ・ 組合においてがんは最も医療費を要している原因であり、がんの発症を抑えることが喫緊の課題であることを踏まえ、**オプション検査であるがん検診費用の半額を組合が負担する仕組み**を構築している。平等性に偏りが生じないよう、3つのコース（A：腫瘍マーカー検査、B：ABC検診、C：便潜血検査・BNP検査・骨密度検査・家族の胸部レントゲン検査）に分け、各コースを3年ごとに半額補助を実施している。

#### ○ 特定保健指導実施率向上に向けた様々な工夫

- ・ 集団健診当日に特定保健指導の初回面接を受けられる「健康相談ブース」を設置。医師の診察を健診の最後の順番とし、**診察担当医から初回面接への誘導を行う**といった、会場での動線の工夫を行った。**健診当日の保健指導実施者へQUOカード1,000円を提供**している。
- ・ 特定保健指導における健康アプリの活用を検討していたため、まずは登録率の向上を目指し、**健診の待ち時間でのアプリの登録支援、アプリ登録に対する特典の提供といった工夫**を行った。
- ・ 特定保健指導の初回利用者にはアプリと連動した体重計（費用は健診事業者の負担）、2回以上の利用者には健康を志向するカフェでの食事券もしくは健康に配慮した食品のギフトボックスの特典を提供している。特典の企画は事務局で自由に発案を行い、実行している。

# 鹿児島県歯科医師国民健康保険組合

● 基本情報

(実施率は2023年度分)

加入者数	4,046名 (2025年4月時点)
特定健康診査実施率	83.9%
特定保健指導実施率	28.4%

💡 このように取組を周知しています！

【健康アプリ登録特典の案内】

令和3年度の  
特別企画として実施

健康診断管理アプリ  
**CARADA 健診サポート**  
ご存知ですか？

健診結果がスマホで見れる！  
健診案内や健康情報が届く！

アプリは無料です

既に登録済みの方も！これから登録する方も！

**アプリに登録して  
賞品をゲット！**

期間：5/1（土）～9/30（木）

<b>A賞</b> Amazonギフト券 3,000円分 5名様	<b>B賞</b> SIXPAD ボディポール 8名様
<b>C賞</b> Amazonギフト券 1,000円分 30名様	<b>D賞</b> クオカード 500円分 & ダイエット 関連書籍 18名様

キャンペーン参加方法は裏面へ ➡

【特定保健指導2回目以上の特典の案内】

特定保健指導  
利用者限定

**スターカフェ × タニタカフェ**

ペアお食事券 or ギフトボックス  
プレゼント

099-230-0725  
鹿児島市上里町1-11 2F

健康総合企業タニタが展開するタニタカフェと  
スター調剤薬局がコラボレーションしたカフェ。  
タニタのカフェは九州ではここだけ！

おすすめ！

① ペアお食事券  
選べるワンプレートランチ+デザート  
さらに お土産と1階ラボでの健康測定付き！

② ギフトボックス  
カフェで販売している人気健康  
食品等の詰め合わせ

令和4年度以降、特定保健指導を利用するのが今回で2回目以上の方が対象です。(利用特典として既に体重計をもらったことがある方が対象です。今回が1回目の利用となる方には体重計をプレゼントします。)

プレゼントは来年3月頃お届け予定です。

健診当日の結果で  
保健指導対象と判定された方は会場  
で保健指導を  
即日スタートできます！

※数量限定・先着順※  
健診当日に初回面談を受ければ、ペアお食事券は3月を待たずその場でお渡します  
(数量限定分配付終了後やギフトボックスを希望する場合は、お届け期間は上記の通りとなります)

対象者は県下全域であるのに対し、  
カフェは県内1か所であり、訪問が難  
しい場合が想定されるため、ギフト  
ボックスの特典を用意した。

# YG健康保険組合

## ● 基本情報

(実施率は2023年度分)

加入者数	28,153名（2025年4月時点）	
特定健康診査実施率	93.1%	特定保健指導実施率 57.6%

## 小さな体制で効率的に、かつ加入者の特色に沿った健康ポイント事業

対象者	健康保険組合加入者
報酬設定	組合が設定する様々な健康づくりの取組を実施することで、民間企業が提供するヘルスケアプラットフォームにおいて、ポイントを付与。ポイントはプラットフォーム内で景品等に交換が可能。
評価する取組	アプリの導入（参加型）、ウォーキングイベントの歩数、健康クイズへの正解数、eラーニングの受講（努力型）、健康診断結果の改善、特定保健指導の達成（成果型）等、様々な取組に対して、内容に応じたポイントを付与。

## ■ 実施体制

### 【人員】

- 事業を2.5名程度の人員体制で運営している。**可能な限り業務を自動化し、誰でも対応できる運用**にすることで、工数を抑えながら事業を実施。
- ヘルスケアプラットフォームの事業会社等、委託先の協力を得ている。各委託先とは、必要に応じて毎週定例会を開催する等密なコミュニケーションを取り、組合の特色等を理解してもらった上で、**組合の意思を伝え、共に事業を構築している**。

### 【財源】

- 保健事業費において実施。保健事業費は事業費全体の11%を占めており、高い水準を保っている。
- PFS(成果連動型民間委託契約方式)事業として、厚生労働省の補助金事業にも応募**しており、令和5年度・令和7年度に継続して採択。40歳未満のメタボリックシンドローム対策のように、予算確保が難しい分野への対応を行っている。

## ■ 取組の特徴

### ○ 加入者の特色に沿った取組の設定

- 加入者は情報通信業に従事しておりITリテラシーが高いこと、成果に対して評価される文化が根付いている事業所が多いという特色がある。また、加入者の平均年齢が37.6歳と低く、子育て世代の従業員が多いことや、デスクワーク・在宅勤務が多く運動習慣があまりないことが特徴であった。
- このような特色を踏まえ、加入者の取組成果をポイントとして即時で反映させアプリ上で可視化できるようにする、eラーニングのコンテンツに「子どもの上手な医療のかかり方」のトピックを含める、特別な運動時間を確保せずに参加できるオンラインウォーキングラリーを実施するといった取組を行った。

### ○ 取組の振り返り

- イベント終了後に、参加数、達成数の割合、ポイント設計ごとの対象者数等を算出し、**実施状況を確認**している。また、毎年同一のイベントを実施している場合、**経年変化を確認**し、その動向を分析している。
- 年度末に健診結果や特定保健指導の結果を確認するとともに、歯科含むレセプトから受診状況等を確認し、関連するレセプトデータ及び受診状況等を踏まえて経年比較を行っている。
- 次年度以降のイベント設計について、達成割合やポイント獲得者の状況を確認しながら、ポイントを増額しても問題ないか、あるいは減額しても参加が見込めるか等を検討し、**当該結果を踏まえて付与するポイントの調整を行っている**。

# YG健康保険組合

## ● 基本情報

(実施率は2023年度分)

加入者数	28,153名（2025年4月時点）
特定健康診査実施率	93.1%
特定保健指導実施率	57.6%

## 💡 このように取組を周知しています！

### YG健保主催ウォーキングラリー 2025年10月開催

お知らせ 2025年10月09日

YG健康保険組合では、健康づくりに取り組んでいただくことを目的に、健康ポータルサイトを活用したウォーキングラリーを開催いたします！



「健康日本21（第三次）」では、一日8000歩が健康の目安とされています。さらに、「一日8000歩、そのうち速歩き20分（中強度の活動）」を意識することで、認知症や糖尿病、心臓病、がんなど、さまざまな病気の予防につながることがわかっています。これらを踏まえ、本イベントの目標歩数も**6000歩から7000歩に変更**いたしました。速歩きは一度にまとめてではなく、一日の合計が20分でOK！通勤や買い物の合間など普段の生活に取り入れるだけで効果があります！  
 会社時や行楽シーズンにあわせて、ご参加のうえ積極的に歩いてリフレッシュしましょう！

※ の登録がお済みでない方は、最初に新規登録の手続きが必要  
 新規登録方法は、本ページ下部の新規登録方法をご参照ください。

イベント参加へのハードルを下げる表現を用いる工夫をしている。

YG健康保険組合Webサイト「YG健保主催ウォーキングラリー 2025年10月開催」  
<https://www.ygkenpo.jp/asp/news/news.asp?articleid=170686> 令和8年X月XX日閲覧

### もっと知ろう！歯の健康 歯科eラーニング公開のお知らせ

イベントをWebサイト上で周知

YG健康保険組合より「eラーニング」公開のお知らせです。

YG健康保険組合では、皆さまの歯と口の健康を守るために歯科に関する eラーニングを実施いたします。この機会に、正しいケア方法や最新の歯科知識を学び、いつまでも健やかな笑顔を保ちましょう！



eラーニングでは、ヘルスケアについて気軽にそして楽しく学習できます。今回のテーマは「歯科」です。コースは全4コース！

- ・「正しいブラッシングの仕方」
- ・「歯並び・噛み合わせ不良が及ぼす影響」
- ・「生活習慣とお口の健康」
- ・「糖尿病と歯周病」

「確認テスト完了」で550 ポイントを付与いたします。  
 10分程度から始められますのでお昼休みや就寝前などのすきま時間に学習と確認テストをチャレンジしてみてください！

YG健康保険組合Webサイト「もっと知ろう！歯の健康 歯科eラーニング公開のお知らせ」  
<https://www.ygkenpo.jp/asp/news/news.asp?articleid=163801> 令和8年X月XX日閲覧

# A健康保険組合

※健康保険組合の意向により匿名での掲載

## ● 基本情報

(実施率は2023年度分)

加入者数	約28,000名（2025年4月時点）	
特定健康診査実施率	約90%	特定保健指導実施率 約89%

## 対象者に応じた幅広い内容の報酬設定

対象者	健康保険組合被保険者、配偶者		
報酬設定・ 評価する取組	① 企業の健康診断以外の婦人科検診、配偶者の健康診断受診の無料化 ・オンライン診療と低用量ピル・漢方・サプリメントの処方全額負担 ・各種健診の受診やワクチンの接種費用の7割負担	② 配偶者の特定健診結果の提出や健康診断の早期受診により、QUOカード1,000円分の提供	③ 組合もしくは事業主が設定する様々な健康づくりの取組を実施することで、民間企業が提供するヘルスケアプラットフォームにおいて、ポイントを付与。 ポイントはプラットフォーム内で景品等に交換が可能。【組合被保険者が対象】

## ■ 実施体制

### 【人員】

- 健康保険組合は担当者2名、保健師2名の計4名体制。各事業所の健康管理担当者と共同で呼びかけを行い、事業を実施している。
- 年1回、約60名規模で方針説明のウェブ会議を開催。各事業所の保健師は全体で約30名いる。
- 月1回、事業主と健康保険組合、労働組合とのコラボヘルス会議で情報共有を行っている。

### 【財源】

- 健康保険組合が予算を確保し、事業を実施している。
- 企業が関与するイベントもあり、事業主のコラボイベントについてはインセンティブにかかる費用を折半している。

## ■ 取組の特徴

### ○ 加入者の特性を踏まえた取組の検討

- 加入者の特性として、運動習慣が低く、喫煙者が多い。これを踏まえ、運動習慣の定着及び健康リテラシー向上を目的として、ヘルスケアプラットフォームの導入を行った。

### ○ 対象者に応じた報酬の設定

- 民間企業が提供するヘルスケアプラットフォームにおけるポイント付与は、対象者の明確化の観点から組合被保険者のみとしている。
- 配偶者に対しての報酬として、**現物支給ができ、すぐに利用できるQUOカード**を選択した。

### ○ 様々な取組に対するポイント設定

- ウォーキングイベントへの参加、体重測定イベントへの参加（参加型）、歯科e-ラーニングの受講（努力型）、前年の健康診断結果と当年度の健康診断結果の比較による数値の改善、健康クイズの全問正解、ウォーキングイベントでの一定歩数の達成（抽選でのポイント付与）（成果型）といったように、幅広い取組に対してポイント設定を行っている。
- クイズへの正解や単発のイベントの参加については一律同数のポイント、目標の達成ではより高いポイントと、**評価する取組内容に応じてポイントの重みづけ**をしている。ポイント付与の基準としては、ウォーキングでは飲料代相当の300～500ポイント程度としている。
- 禁煙を評価する取組として、禁煙者と伴走者で2人1組とし、4週間で30%以上の減煙を達成した場合は2,000ポイントを付与している。なお、喫煙者の禁煙達成でポイントを付与することについて、非禁煙者から不満があがる可能性があったことや**参加者の使命感を高め、社会貢献の意識を持ってもらうため、対がん協会への寄付を実施**している。減煙割合を喫煙本数に換算し、1本当たりの金額を定め、寄付を行っている。寄付の原資は事業主及び健康保険組合が折半している。（参加者が減少してきたため、令和7年度で一旦終了）

# クボタ健康保険組合①

※個人の取組に対するインセンティブ

## ● 基本情報

(実施率は2023年度分)

加入者数	47,501名（2025年4月時点）	
特定健康診査実施率	83.5%	特定保健指導実施率 73.3%

## 健康づくりの取組の継続をサポートするための、工夫を凝らした“タイミング”と“形態”のインセンティブ提供

対象者・報酬設定・評価する取組	① 被保険者（従業員）を対象に、ヘルスケアプラットフォームを用いたウォーキングラリー・健康教育等の様々な健康づくりイベントへの参加・達成や健診結果に応じてヘルスケアポイント※を付与。	② 20～55歳の5歳刻みの年齢の被保険者（従業員）を対象に、無料で自宅郵送型歯周病検査を実施。効果測定のためのWebアンケート回答でヘルスケアポイント※を付与。	③ 38歳の被保険者（従業員）を対象に、セミナーへの参加で野菜・果物セット、3か月後アンケートへの回答でドリンクチケットを提供。さらに翌年、健康行動の記録イベントへの参加でヘルスケアポイント※を付与。	④ 禁煙を希望し、アプリ利用が可能な被保険者（従業員）を対象に、オンライン禁煙プログラムを無料で提供。禁煙達成者には表彰状を送付。
-----------------	---	---	--	---

## ■ 実施体制

※ ヘルスケアポイントは健康グッズ、生活用品、電子マネー等への交換や寄付に使用可能

### 【人員】

- ・ 保健事業のうちインセンティブを設定した取り組みに関わる職員・管理職は11名。
- ・ 11名全員が(株)クボタとクボタ健康保険組合を兼務し、うち5名は保健師。

### 【財源】

- ・ 上記①の各イベント等のヘルスケアポイント付与額は、それぞれ被保険者（従業員）にとってインセンティブになり得ると想定される額とし、かつそれらを全て獲得した場合の総額が約10,000円となるよう、予算を確保。

## ■ 取組の特徴

### ○ 取組の継続を促すインセンティブ設定

- ・ ヘルスケアプラットフォームでは、参加型として初回登録、友達招待キャンペーン、努力型として体重・血圧・睡眠時間の日々の記録、決められた5コースから選択し2か月間毎日記録（「やることチャレンジ」）、2か月間の平均歩数の達成、成果型として健康クイズへの正解、健康年齢の改善と、**取組の開始から継続、成果まで様々なポイントを設定**している。
- ・ **自身のデータの記録を支援**することを目的として、ウェアラブル端末購入のためのポイント補助を行っている。
- ・ 口腔の健康維持のため、20～55歳の5歳刻みの年齢の被保険者（従業員）に対し、**無料で自宅郵送型歯周病検査を実施**している。また、**取組の継続確認及び効果測定のため、検査後にWebアンケートを実施**している。「歯科清掃補助用品利用」、「夕食後又は就寝前の歯磨き実施」、「歯科医院受診」の実施が確認できた場合にはヘルスケアポイントを付与している。
- ・ がんや生活習慣病のリスクが高まり、特定保健指導の対象となる40歳を目前とした世代のヘルスリテラシーを向上させるため、38歳の被保険者（従業員）を対象として、ウェルネスセミナーを実施している。本セミナーの参加賞には会社の農産物販売事業とコラボした「バランス野菜・果物セット」を提供している。また、3か月後の取組状況を確認するアンケートへの回答でドリンクチケットを提供している。また、セミナー内容と連動させたヘルスケアプラットフォームの健康行動の記録イベント参加でヘルスケアポイントを付与するなど、**行動継続を支援するように企画間で連携**している。

### ○ 取組の評価

- ・ 取組の参加率や取組において定めるアウトプット指標の集計を行っている。また、アンケート等でヘルスリテラシーを把握したり、ヘルスケアプラットフォーム登録者の分析を毎月実施している。
- ・ 取組状況に応じて、ヘルスケアプラットフォームでのポイント付与の対象や金額は毎年見直しを行っている。

# クボタ健康保険組合②

※組織の取組に対するインセンティブ

## ● 基本情報

(実施率は2023年度分)

加入者数	47,501名（2025年4月時点）	
特定健康診査実施率	83.5%	特定保健指導実施率 73.3%

## 各事業所における健康づくりの取組を支援する補助金制度

対象者	健康クボタ21※推進委員が選出されている事業所
報酬設定	事業所の人数規模、他事業所との共同有無、取組テーマ数に応じた補助金上限を設定し、取組に要した費用を補助金として支払い
評価する取組	健康クボタ21※の重点項目（食事・運動・禁煙・飲酒・睡眠）をテーマとした各事業所での取組

※『健康日本21』と連動した、健康を増進し疾病を予防する「1次予防」に重点をおいたクボタ独自の健康づくり事業

## ■ 実施体制

- 健康クボタ21は、健康日本21が開始された翌年の2004年に取組を開始している。
- 各事業所で推進委員を選出し、年2回、推進委員会議を実施している。
- 各事業所において予算確保や取組の提案がしにくいといった課題があるため、本補助金により各事業所における健康づくりの取組を支援している。

## ■ 取組の特徴

### ○ 健康クボタ21の重点項目をテーマとした健康づくりの取組を支援する補助金

- 食事・運動・禁煙・飲酒・睡眠の5つのテーマを定め、これらに関する取組を実施する事業所に対して補助金を提供**している。これまで、「食事」のテーマとして栄養成分が豊富なもち麦を食堂のメニューに使用する取組、「睡眠」のテーマとしてヨガを行うといった取組等があった。最近では、ヘルスケアプラットフォームと連動させ、事業所間の垣根を越え、事業所対抗でウォーキングイベントを実施する取組が出てきた。
- 健康クボタ21推進委員会議等で各事業所の取組を共有し、効果のある取組を他の事業所で取り入れることができるようにしている。

# クボタ健康保険組合①・②

● 基本情報

(実施率は2023年度分)

加入者数	47,501名（2025年4月時点）
特定健康診査実施率	83.5%
特定保健指導実施率	73.3%

💡 このように取組を周知しています！

【クボタ健康保険組合のHP掲載内容】

■ 健康クボタ21の周知



全体	...	適正BMI（24.9以下18.5以上）を維持 生活習慣を改善し、BMIを維持する事で 病気になるリスクを減らす
食事	...	朝食を週5回以上食べる 食生活のリズムを整える
運動	...	1日30分以上の運動をする 運動習慣を癖づける
禁煙	...	たばこを吸わない 自身と周囲(副流煙で)の健康リスク防止
飲酒	...	適正飲酒（時々3合未満・毎日2合未満） 飲みすぎによる健康リスクおよび 生活習慣の乱れを防止
睡眠	...	睡眠で十分な休養がとれている 睡眠不足によるケガや事故等を防止



知る	...	健康情報を知る 自身の健康状態を知る
やる	...	自分に合った健康につながる行動を行う
続ける	...	健康につながる行動を続ける

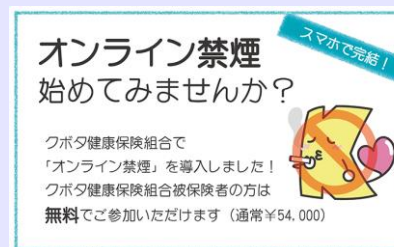
クボタ健康保険組合Webサイト「健康クボタ21」  
<https://www.kenpo.gr.jp/kubota/contents/hoken/kubota21/index.html> 令和8年X月XX日閲覧

■ ヘルスケアプラットフォームの周知



クボタ健康保険組合Webサイト「健康アプリ」  
<https://www.kenpo.gr.jp/kubota/contents/hoken/pepup/index.html> 令和8年X月XX日閲覧

■ オンライン禁煙の周知



オンライン禁煙  
始めてみませんか？

クボタ健康保険組合で  
「オンライン禁煙」を導入しました！  
クボタ健康保険組合被保険者の方は  
無料でご参加いただけます（通常¥54,000）

禁煙対策	平日に通院できる方に 1.禁煙外来	勤務時間中に社内で 2.禁煙外来	NEW 忙しい通院ができない方に 3.オンライン禁煙
3つのうち好きなプログラムを選択			
面談者	社外（医師）	社内（医師・看護職）	社外（保健師など）
費用 クボタ健保補助額	7割	5割（会社5割）	10割（¥54,000相当）
自己負担額	3割	なし	なし
期間	12週間（3ヶ月）	12週間（3ヶ月）	24週間（6ヶ月）

クボタ健康保険組合Webサイト「オンライン禁煙」  
<https://www.kenpo.gr.jp/kubota/contents/hoken/kinen/> 令和8年X月XX日閲覧

# 宮崎県市町村職員共済組合

## ● 基本情報

(実施率は2023年度分)

加入者数	29,860名（2025年4月時点）	
特定健康診査実施率	81.0%	特定保健指導実施率 47.1%

## 組合加入者等の健康課題に基づいたイベントの実施

対象者	組合加入者、被扶養者		
報酬設定・ 評価する取組	① 年に1回、健康料理教室を開催。参加者に対して健康グッズの配布を実施。	② 組合が設定する健康づくりの取組を実施することで、民間企業が提供するヘルスケアプラットフォームにおいて、ポイントを付与。ポイントはプラットフォーム内で景品や電子マネーに交換が可能。	③ 被扶養者の健診結果を組合に提出することで、QUOカード2,000円分を提供。

## ■ 実施体制

### 【人員】

- 健康料理教室は、特定保健指導を委託している外部事業者の管理栄養士に依頼し、企画や調理を実施している。
- ヘルスケアプラットフォームは外部事業者と契約している。独自のポイント設定が可能であり、福利厚生として利用できる保養所等の利用券を発券することが可能。

### 【財源】

- インセンティブの提供に係る費用は確保しているが、これまでに増額は行っており、既存事業の見直しや、ヘルスケアプラットフォームへの移行により生じた余剰分、ペーパーレス化によって削減できた費用等を充当している。

## ■ 取組の特徴

### ○ 参加者の食に対する関心や理解を深める料理教室の開催

- 食に関する関心や理解を深め、生活習慣病予防、健康増進、体調管理への意識向上を目的として、組合員及び被扶養者を対象とした料理教室を開催している。公民館等のキッチン付きの施設において、定員約20名で年1回実施している。参加者には健康グッズ（塩分計）を提供している。
- 組合の課題として、医療費が高く、特に高血圧症の割合が高いことから、減塩を中心としたメニューを作っている。

### ○ ヘルスケアプラットフォームの導入

- 令和6年度までは県が運用するアプリを用いていたが、アプリの運用終了に伴い、令和7年度からは民間企業が提供するヘルスケアプラットフォームを導入した。
- アプリの起動、健康診断結果の確認（参加型）、ウォーキングイベントでの歩数（努力型）に対してポイントを付与している。共済組合が主催して行う生活習慣病関連のセミナーにおける参加者アンケートに回答することにもポイントを付与している。
- ヘルスケアプラットフォームでのポイント付与については、現物支給と比較して「もらった実感」が薄いと認識から、現物支給時よりもやや高めのポイントを付与している。

# 地方職員共済組合

## ● 基本情報

(実施率は2023年度分)

加入者数	657,860名（2025年4月時点）	
特定健康診査実施率	86.7%	特定保健指導実施率 49.1%

## 各支部の健康課題に応じた独自の取組と支部の取組を促進する本部の支援

対象者・報酬設定・評価する取組	各都道府県に存在する支部における健康課題に応じ、それぞれの支部で健康づくりの取組を実施している。全支部共通の取組として、民間企業が提供するヘルスケアプラットフォームを導入しており、これを活用して各支部が独自の取組を展開している。
-----------------	--

### ■ 実施体制

#### 【人員】

- ヘルスケアプラットフォームは本部で一括契約を行っているが、支部ごとの共済担当者に管理者権限を付与しているため、各支部においてアカウントの発行やポイントの付与といった管理を行っている。
- 各支部の管理者が、ヘルスケアプラットフォーム事業者と連携し、支部ごとの課題解決につながるイベントを相談しながら決定・実施している。

#### 【財源】

- ヘルスケアプラットフォームの契約は本部で一括して行っており、事業費として保健事業の予算に計上している。各支部におけるイベントの開催頻度やポイント数は異なるため、インセンティブに係る財源は各支部が独立して予算を確保している。
- 各支部の保健事業に対しては、事業費の一定割合について本部から助成金が交付されている。インセンティブ事業に対する助成金の割合は事業費の50%であり、割合は46道府県支部及び本部支部共通である。

### ■ 取組の特徴

#### ○ 各支部の健康課題に応じた独自の取組

##### 【事例①】

- 健康づくりの習慣化を目的としてウォーキングイベントを開催した。参加申込みと結果報告については、県の電子申請システムを利用して実施した。
- 以下①から③までの者を**全庁共通システム上で公表**した。いずれも副賞を渡しているほか、③には**賞状を渡している**。

①30万歩を達成した個人の上位10名、②全員が30万歩を達成したグループ、

③ウォーキングを通じて行った職場づくりの中で、独自のユニークな取り組みをしたグループのうち、最優秀賞 1 組、優秀賞 2 組

##### 【事例②】

- 生活習慣病予防や日頃から健康を意識してもらうことを目的に、30歳未満の健康教育セミナーと年齢を問わない希望者に対してヘルスアップ事業を実施した。ヘルスアップ事業では、ジムトレーナーやヨガ講師を招いた運動教室を実施した。
- 健康教育セミナーへの参加者には**歯ブラシセット**、ヘルスアップ事業参加者には**機能性表示食品の緑茶とスナックバータイプの栄養調整食品**を提供した。

#### ○ 支部の取組を促進する本部の支援

- 本部として毎年5月に全支部向け説明会を開催し、ヘルスケアプラットフォームで利用可能な機能や今後の方向性について説明している。各支部担当者は定期的に異動があるため、ヘルスケアプラットフォームに関する知識を持たない担当者が配属される場合があり、説明を行うことで**事業への理解と活用を促している**。
- 例えば、健康年齢を活用したイベントでは、支部が自支部の健康年齢データを把握したい場合、本部に自支部の健康年齢データの提供を依頼し、本部は事業者から提供された全支部分の健康年齢データのうち、該当支部の健康年齢データを切り分けた上で希望する支部に提供するというように、**データの授受における中間的な役割**を担う場合がある。

# 地方職員共済組合

● 基本情報  
(実施率は2023年度分)

加入者数	657,860名（2025年4月時点）
特定健康診査実施率	86.7%
特定保健指導実施率	49.1%

💡 このように取組を周知しています！

【ヘルスケアプラットフォームの紹介】

ヘルスケアプラットフォームの周知のリーフレットを配布

歩いて たまる

読んで たまる

健康になると たまる

ポイントは好きな商品に交換！

amazon gift card

R POINT

年間最大 0000 ポイント たまる！

※掲載されている商品をおよびロゴは、各社の商標または登録商標です。 ※本サービスは による提供・運営です。

ご登録方法

同封のチラシ記載の本人確認コードと登録方法をご覧ください。スマートフォンまたはPCより登録ください。

アプリがおすすめ！

アプリのダウンロードはこちらから

iPhoneの方

Androidの方

の詳しい内容は裏面に ▶

あなたの健康がわかる、ポイントもたまる。

あなたの「健康年齢」を維持改善するためのヘルスケアプラットフォームです。健康情報をつまみとめ、あなたの状態を見える化し、健康活動をサポートします。

しばいぬと自分のペースで歩く「ふれんどワーク」

健康づくりでご褒美ポイント「健康チャレンジ」

カラダ年齢がわかる「健康年齢」

隙間時間に読んでポイント「健康記事」

他にも健康づくりをサポートする機能が充実

健康グッズプレゼントキャンペーン実施中！

初回登録案内通知を紛失してしまった方  
その他ご質問等は こちらまで

TEL : 000-123-4567

FAX : 000-123-4567

〇〇〇〇健康保険組合