



中札内村 健康ポイント事業について



中札内村 福祉課保健グループ
課長補佐 長井 千鶴



すきついでる場所に
ようやく出会えた

花と緑とアートの村
北海道中札内村



◆人口 3,836人 (令和7年月9末現在)

◆面積 292.58 km²

◆産業 農業 (いも、小麦、てん菜、豆類、たまご、鶏肉)

中札内村の特徴（基本情報）

●人口

| | 中札内村 | 国 |
|------------|--------|--------------|
| R1 | 3,917人 | 127,138,033人 |
| R5 | 3,886人 | 124,885,175人 |
| 増減(R5-R1) | ▲ 31人 | ▲ 2,252,858人 |
| 増減率(R5/R1) | ▲ 0.8% | ▲ 1.8% |

※住民基本台帳（1月1日時点）

●健康寿命（平均自立期間）

| | 男性 | 女性 |
|--------|-------|-------|
| 中札内村 | 80.5歳 | 87.8歳 |
| 国 | 80.0歳 | 84.3歳 |
| 差（村-国） | 0.5歳 | 3.5歳 |

※KDB「地域の全体像の把握」（令和5年度）

●高齢化率

| | 中札内村 | 国 |
|-----------|-------|-------|
| R1 | 28.8% | 27.9% |
| R5 | 30.3% | 28.8% |
| 増減(R5-R1) | 1.5% | 0.9% |

※住民基本台帳（1月1日時点）

●国保被保険者の状況

| | 被保険者数 | 平均年齢 |
|------|--------------------|-------|
| 中札内村 | 956人(24.6%) | 50.7歳 |
| 国 | 23,633,860人(19.2%) | 53.1歳 |

※KDB「健診・医療・介護データからみる地域の健康課題」（令和5年度）

中札内村の特徴（健診・医療・介護情報）

●健診受診率と特定保健指導実施率

| | | 中札内村 | 国 |
|----|-------|-------|-------|
| 国保 | 健診受診率 | 49.7% | 38.2% |
| | 指導実施率 | 50.0% | 29.1% |
| 後期 | 健診受診率 | 16.9% | 26.0% |

※法定報告及びKDB「地域の全体像の把握」（令和5年度）

●1件あたり介護給付費

| | 中札内村 | 国 |
|-----|---------|---------|
| R1 | 66,208円 | 61,336円 |
| R5 | 67,586円 | 59,499円 |
| 伸び率 | 1.02% | 0.97% |

※KDB「地域の全体像の把握」（令和5年度）

●医療費の状況

| | 国保 | | | | 後期 | | | |
|-----------|---------|---------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|
| | 外来 | | 入院 | | 外来 | | 入院 | |
| | 中札内村 | 国 | 中札内村 | 国 | 中札内村 | 国 | 中札内村 | 国 |
| 1人あたり医療費 | 15,360円 | 17,830円 | 9,370円 | 12,130円 | 32,460円 | 34,630円 | 42,920円 | 37,920円 |
| 受診率 | 668.4 | 721.8 | 14.1 | 19.5 | 1108.4 | 1250.7 | 50.6 | 60.8 |
| 外来・入院費用割合 | 62.1% | 59.5% | 37.9% | 40.5% | 43.1% | 47.7% | 56.9% | 52.3% |

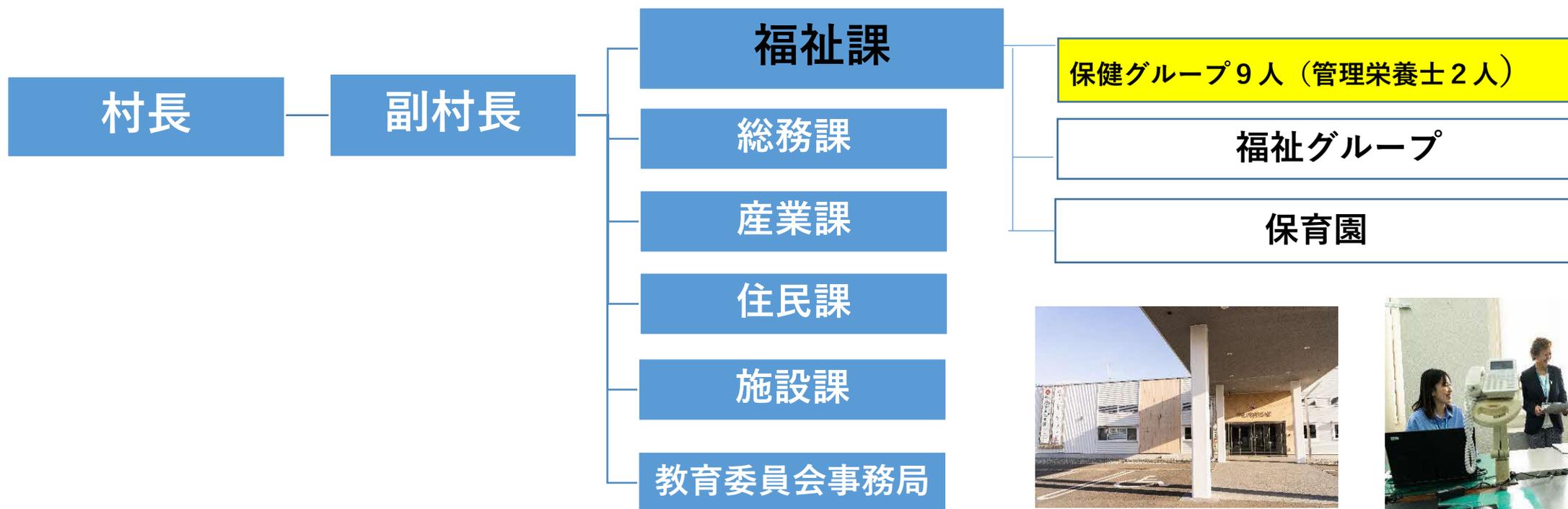
※KDB「地域の全体像の把握」（令和5年度）

保健事業の全体像

| | | ポピュレーション | ハイリスク |
|-------------------------|--|---|---|
| 村民全体 (被用者を含む) | | <ul style="list-style-type: none"> ●七色献立プロジェクト (健康ポイント事業など) | <ul style="list-style-type: none"> ●保健事業と介護予防の一体的実施 (通いの場での健康相談・教育等) |
| 国保 | <ul style="list-style-type: none"> ●特定健診、がん検診、人間ドック ●後発医薬品使用促進 |  | <ul style="list-style-type: none"> ●未受診者対策 ●特定保健指導、重症化予防 ●ポリファーマシー対策 |
| 後期 | <ul style="list-style-type: none"> ●健診、がん検診、人間ドック |  | <ul style="list-style-type: none"> ●健康状態不明者対策 ●重症化予防 |

保健体制

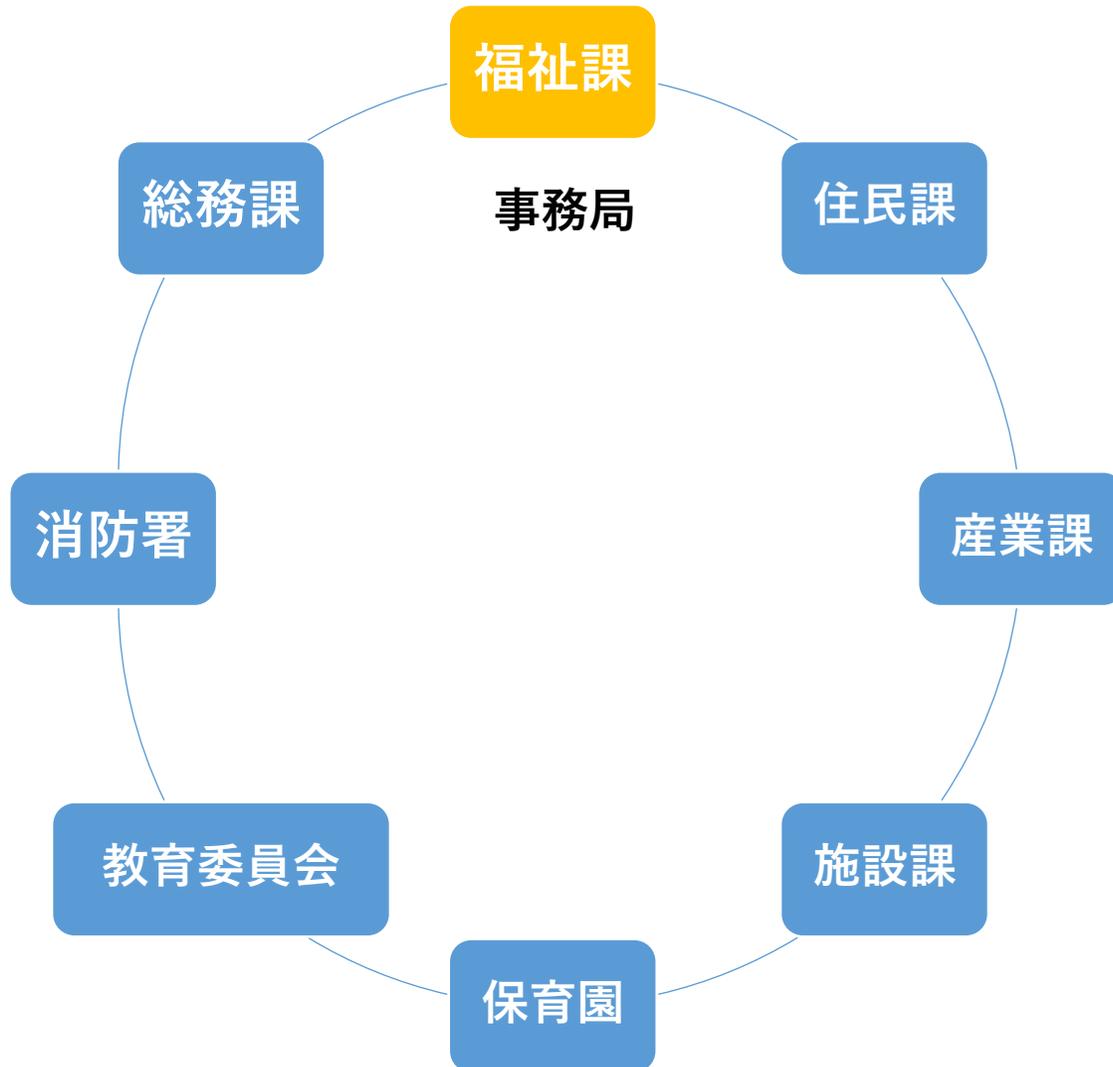
- ・ 福祉課保健グループは9名体制で運営
- ・ 母子保健、成人・高齢者保健、予防接種、健康づくりなどを実施



村役場外観



組織横断型の推進体制



健康づくりをまちづくり施策の一環として位置づけ

プロジェクトの企画・評価 事業の実施
(年3回程度開催)

健康ポイント事業の仕組み

ポイント獲得方法

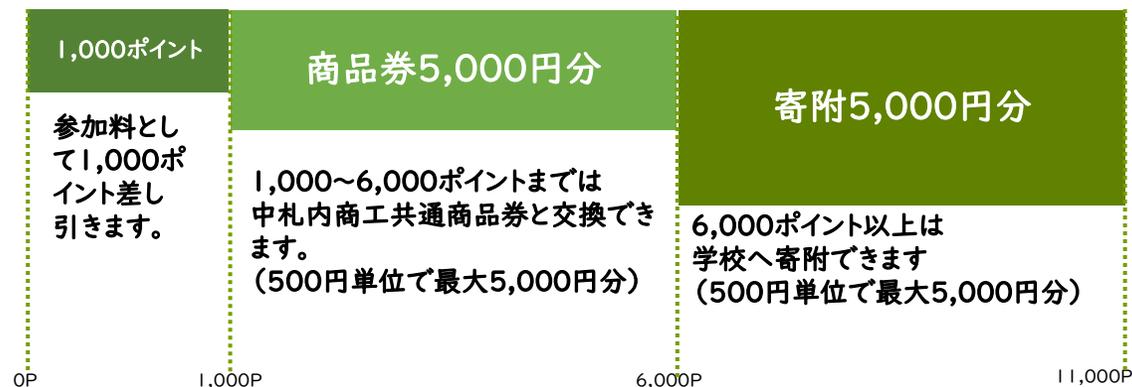


参加コース

基本コース

- 最大1,000円分の村商品券と交換できます。
- 下記申し込み期間内にチャレンジコースに途中移行可

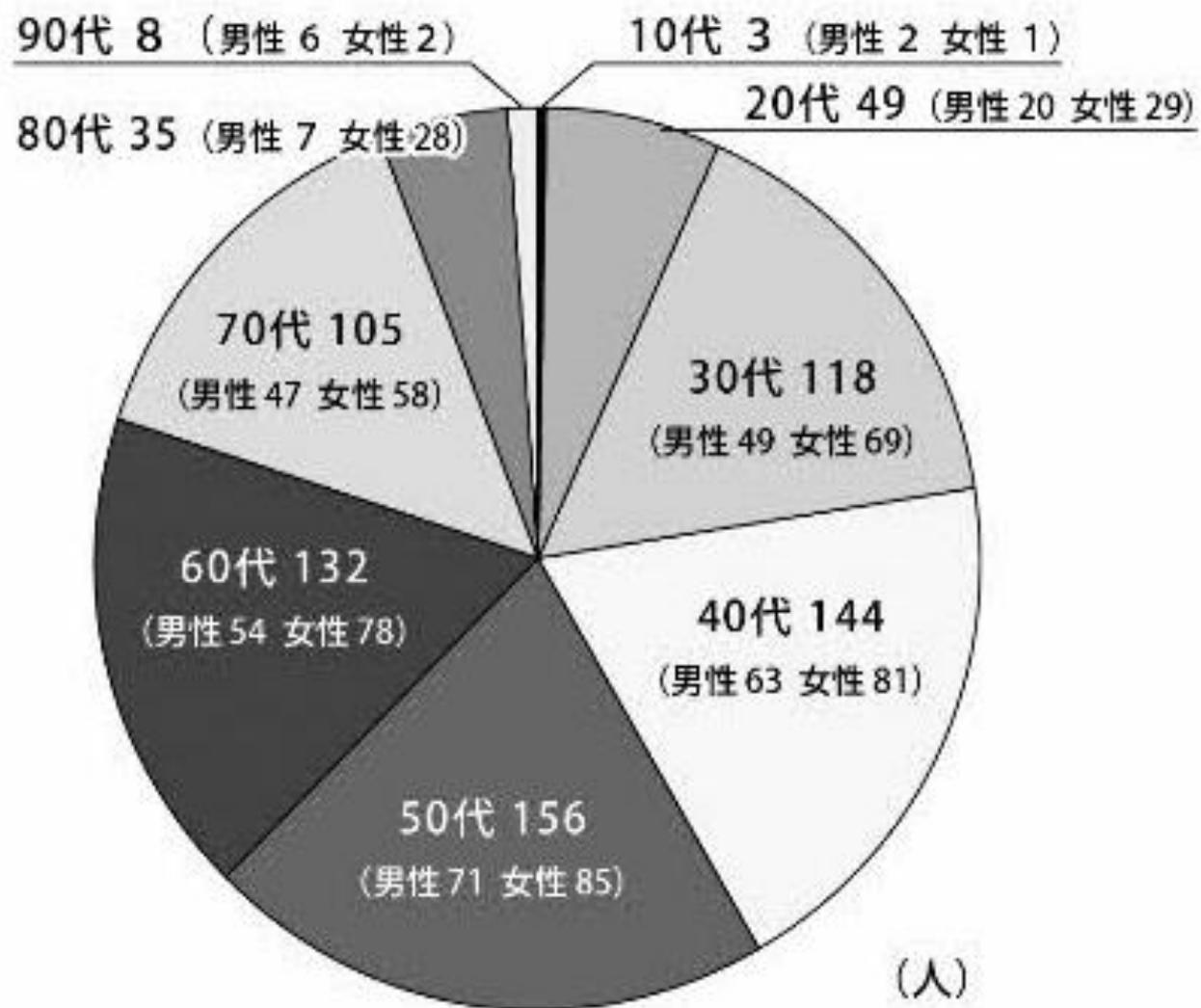
チャレンジコース



| | ポイント名 | 付与数 | 取得方法 | 付与条件など |
|-----------|---|-----------|--|--|
| 申込等 不要 | 歩数 | 下記参照 | データ送信時に自動取得 | |
| | ※ 1,000歩: 4P、2,000歩: 8P、3,000歩: 12P、4,000歩: 16P、5,000歩: 20P 6,000歩: 25P、7,000歩: 30P、8,000歩: 35P、9,000歩: 40P、10,000歩: 45P/日 | | | |
| | 週平均歩数 | 25P/週 | データ送信時に自動取得 | 1週間の平均歩数が夏期5,000歩以上、冬期3,500歩以上の場合に付与 |
| | データ送信 | 5P/日 | データ送信時に自動取得 | スマホアプリ参加者は除く |
| | 血圧測定 | 20P/回 | 測定スポットで血圧測定時に自動取得 | 1ヶ月に4回まで付与 |
| | 体組成測定 | 20P/回 | 測定スポットで体組成測定時に自動取得 | 1ヶ月に4回まで付与 |
| 申込等 必要 | 友人・知人・家族紹介 | 50P/人 | 紹介した方が新規参加 | ・紹介人数制限なし ・新規参加者・紹介者双方に付与 |
| | 健診・がん検診受診 | 300P | 健診・がん検診結果の写しを保健センターまたはサツドラ中札内店に提出 | 年1回限定 |
| | タイアップ事業参加 健康事業参加 | イベントごとに設定 | 対象のイベントや事業に参加 | イベント回数の多いものは、出席率などに応じて付与 |
| | 村内運動施設利用 | 100P/5個 | 対象の運動施設1回利用ごとに専用カードにスタンプ1個押印。5個ごとに100P。専用カードを保健センターまたはサツドラ中札内店に提出 | ・年400P上限 ・体育館、プール、交流の社 |
| | 七色野菜彩りプラス | 200P/3個 | 対象の飲食店メニューを3回利用し専用カードを保健センターまたはサツドラ中札内店に提出 | ・年400P上限 |
| | 筋肉アップチャレンジ | 500P | 申込時と3ヶ月後に体組成結果を保健センターまたはサツドラに提出 | ・年1回限り ・筋肉量が増加・標準範囲維持で付与 |
| | 筋肉アップチャレンジ(団体) | 100P | 2~4人でチームを組み、体組成結果と申請書を保健センターまたはサツドラに提出 | チームの筋肉量増加量の平均値が上位3組のチームメンバー全員に付与 |
| | アンケート調査協力 | 500P | アンケートなどに協力(年2回) | ・チャレンジコース参加者限定 ・初回時300P、評価時200Pを付与 |
| | ECO(エコ) | 100P | 新規・継続申込時に、郵送によるお知らせを「希望しない」を選択 | ・年1回のみ ・新規・継続申し込み時の申請のみ |
| | 野菜摂取量(ベジチェックによる)測定 | 200P/3回 | まちなかキッチンスタジオにあるベジチェックで測定した日付と結果をカードに記入し、保健センターまたはサツドラ中札内店に提出。3回分ごとに200P。 | ・提出期限: 10月31日(金)まで ・年400P上限 ・月1~2回程度の測定を推奨 |
| ボーナスポイント | イベントごとに設定 | 歩数イベントなど | | |

■ 参加者の 年齢・男女別割合

からだカルテ会員データより
(令和7年10月末時点)



効果検証方法

- BDHQによる栄養調査、アンケート調査
- 健康ポイント事業医療費抑制効果の検証（令和4年）
- KDBシステムでの評価（随時確認）
- 北海道大学大学院共同研究（例年実施）
- ナトカリ比測定結果、野菜摂取量測定データ 等

PDCAサイクルの仕組みを構築

Plan

健康課題分析、目標設定、
インセンティブ設計

Do

事業実施、周知活動

Check

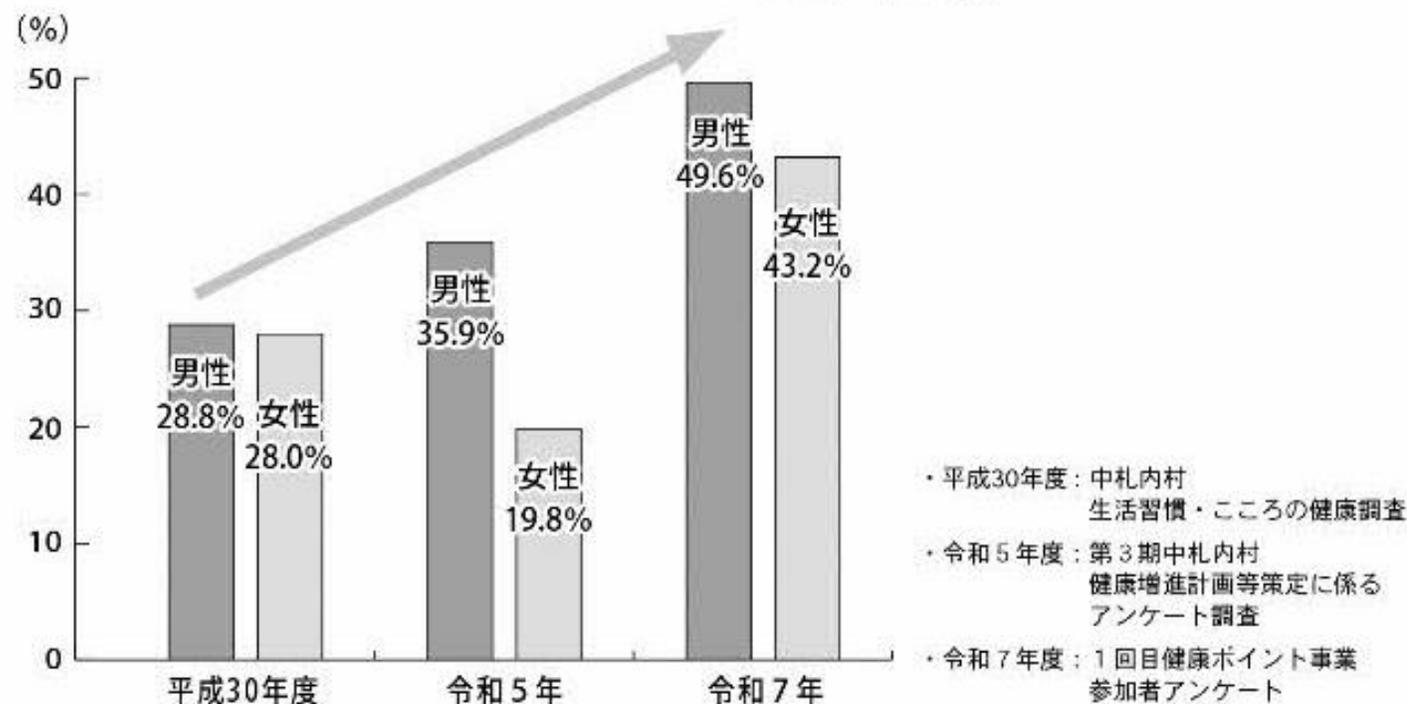
参加率、アンケート調査分析
住民意見交換会

Action

政策評価、計画見直し
運用改善、予算編成

■ 余暇における中程度の身体活動がある人の割合

※ウォーキングなど



■ 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 |

ポイントを寄附する制度について

- 貯まったポイントは商品券の交換のほか、毎年設定された村内の学校へ寄附することができる。

【効果】

- 健康行動が自己利益から社会貢献へ
- 無関心層への新たな動機づけ
- 地域全体で取り組む健康づくりの可視化

健康づくりインセンティブの持続的運用に向けた論点

■本事業で確認できた成果

- ・無関心層への参加促進に一定の効果
- ・行動変容のきっかけとして機能
- ・事業者・自治体双方の実施可能性を確認

■一方で見えてきた論点

- ・インセンティブをどの期間・水準で継続するのか
- ・内発的動機づけへの移行をどう設計するか
- ・限られた財源の中での優勢順位
- ・公平性・持続可能性の確保

■今後の制度設計のあり方について

- ・インセンティブ施策の位置づけと、到達点について