健康長寿埼玉モデル　とことんモデル

H29. 8. 3 国保運営協議会

資料No,6

健康寿命のばしマッスルプロジェクト
あなたも一緒に健康貯筋しまっする！？

志木市

医療費適正化！

いろは健康ポイント事業

参加者全員に歩数計を無償で貸与し、歩数や体組成など定期的に測定した数値や、健康増進につながる行動をした場合にポイントが獲得でき、商品券と交換できるもので、楽しみながら、健康づくりが継続できる事業。

健康になりまっする教室

参加者それぞれの生活や健康状態に合わせ、「歩くこと、筋力アップトレーニング、食事コントロール」の三位一体の指導をきめ細やかに行い、平成27年度は6か月間、平成28年度は8か月間、しっかり健康づくりに取り組む事業。

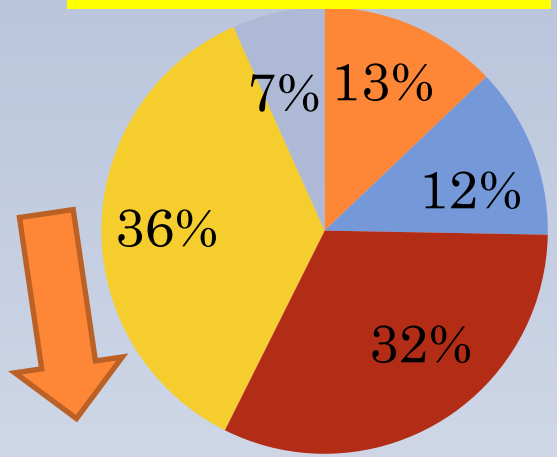
生活習慣の改善 → 健康寿命の延伸

みんなで健康を獲得！
健康寿命日本一のまち志木へ！

いろは健康ポイント参加者　（Ｈ27年度→Ｈ２９年度）

平成27年度（1，016人）

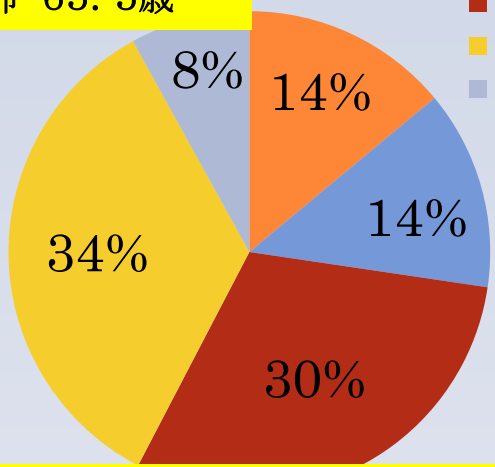
平均年齢　65．8歳



- 40代（131人）
- 50代（126人）
- 60代（326人）
- 70代（365人）
- 80代（68人）

平成28年度（1，719人）

平均年齢　65．5歳

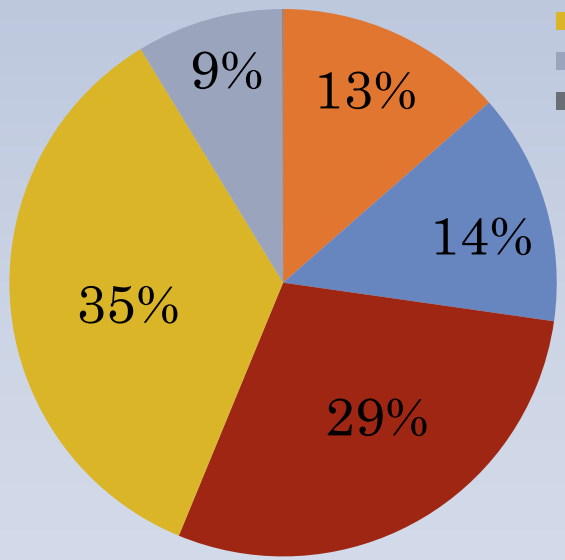


- 40代（240人）
- 50代（230人）
- 60代（521人）
- 70代（590人）
- 80代（138人）

・40・50代が増加（25%→28%　257人→470人）

平成29年度（2，330人）

平均年齢　65．8歳

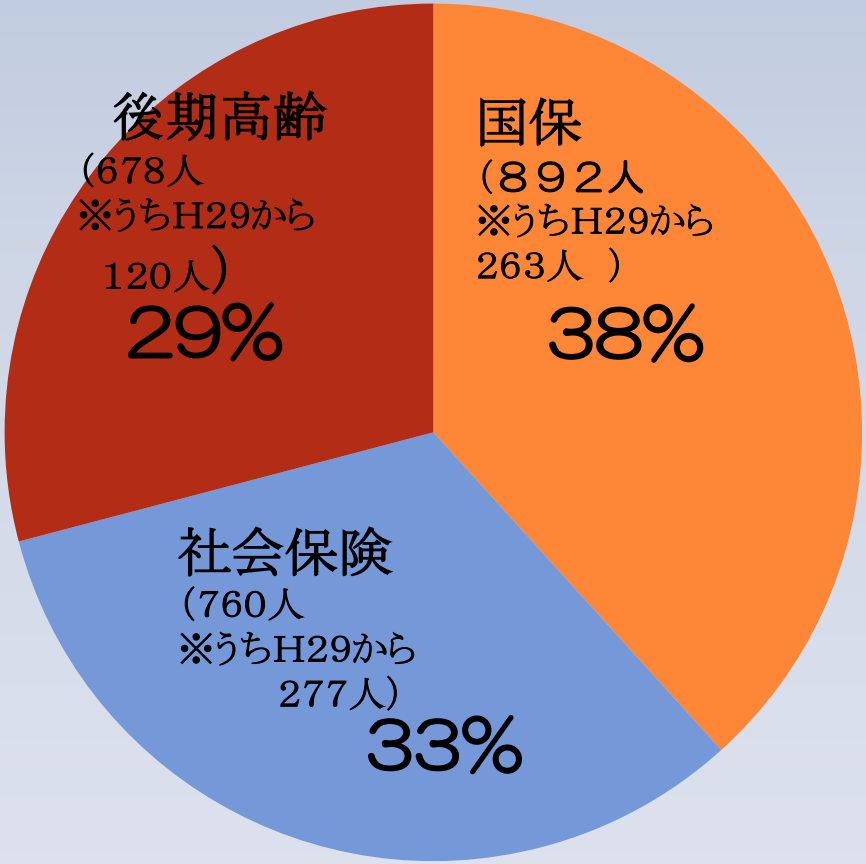


- 40代（316人）
- 50代（319人）
- 60代（675人）
- 70代（817人）
- 80代（202人）
- 90代（1人）

・参加者の7割が60代以上

健康ポイント参加者の保険種別状況

平成２９年度参加者数　２，３３０人



いろは健康ポイント事業

対象者：40歳以上の市民

参加者：

平成27年度　1，016人

平成28年度　1，719人

平成29年度　2，343人

（平成29年度新規参加者662人）

健康増進につながる行動をした場合等に、
商品券に交換できる「いろは健康ポイント」がもらえる制度

- 日常生活でのウォーキング、健康教室等への参加
- 体脂肪やＢＭＩが改善した場合　など

平成28年度は、
地域全体で約600万円還元
（参加者　1人当たりの獲得額
約3，500円）

主な獲得ポイント

① 歩数ポイント
歩いた歩数に応じて獲得

② からだ改善ポイント
体脂肪やＢＭＩが改善または、基準範囲内にある場合に獲得

③ 運動ポイント
市指定の運動教室等に参加すると獲得

④ 健診受診ポイント
健康診査を受診すると獲得

地域商品券（1ポイント1円）と交換
※平成29年度は最高1人9，500円

健康になりまっする教室

参加者それぞれの生活や健康状態にあわせた「歩くこと・筋力アップトレーニング、食事コントロール」の三位一体のきめ細やかな指導で、しっかり健康づくりに取り組む事業

対象者：40歳以上の市民

参加者：

平成27年度 155人（6コース）
平成28年度 215人（8コース）
平成29年度 283人（10コース）

※平成29年度2コース新設

■実施期間　8か月

平成29年7月～平成30年2月
（月3回　全24回）

■会場　4会場10コース

志木地区：

市民体育館（3コース）
健康増進センター（1コース）

市民会館（4コース）※2コース新設

宗岡地区：

秋ヶ瀬スポーツセンター（2コース）

※総合福祉センターコースは、市民会館へ移設

■参加費：月500円

体の状態をチェック

体力測定など

体の状況を把握して、運動指導に役立てます。

- 体力測定
- 体組成等の測定
- 生活習慣アンケート
- 食生活習慣アンケート

健康運動指導士・管理栄養士などによる指導

運動教室参加（月３回）

運動教室に参加し、週１回程度は、しっかり運動

- 有酸素運動
  エアロバイク
  ノルディックウォーキング
- 筋力アップトレーニング
- 食事指導

日常生活（毎日）

個別運動プログラムで、自宅でも毎日運動

- 有酸素運動
  (ウォーキングなど)
- 筋力トレーニング
- 食事コントロール

＋

いろは健康ポイント事業にも参加

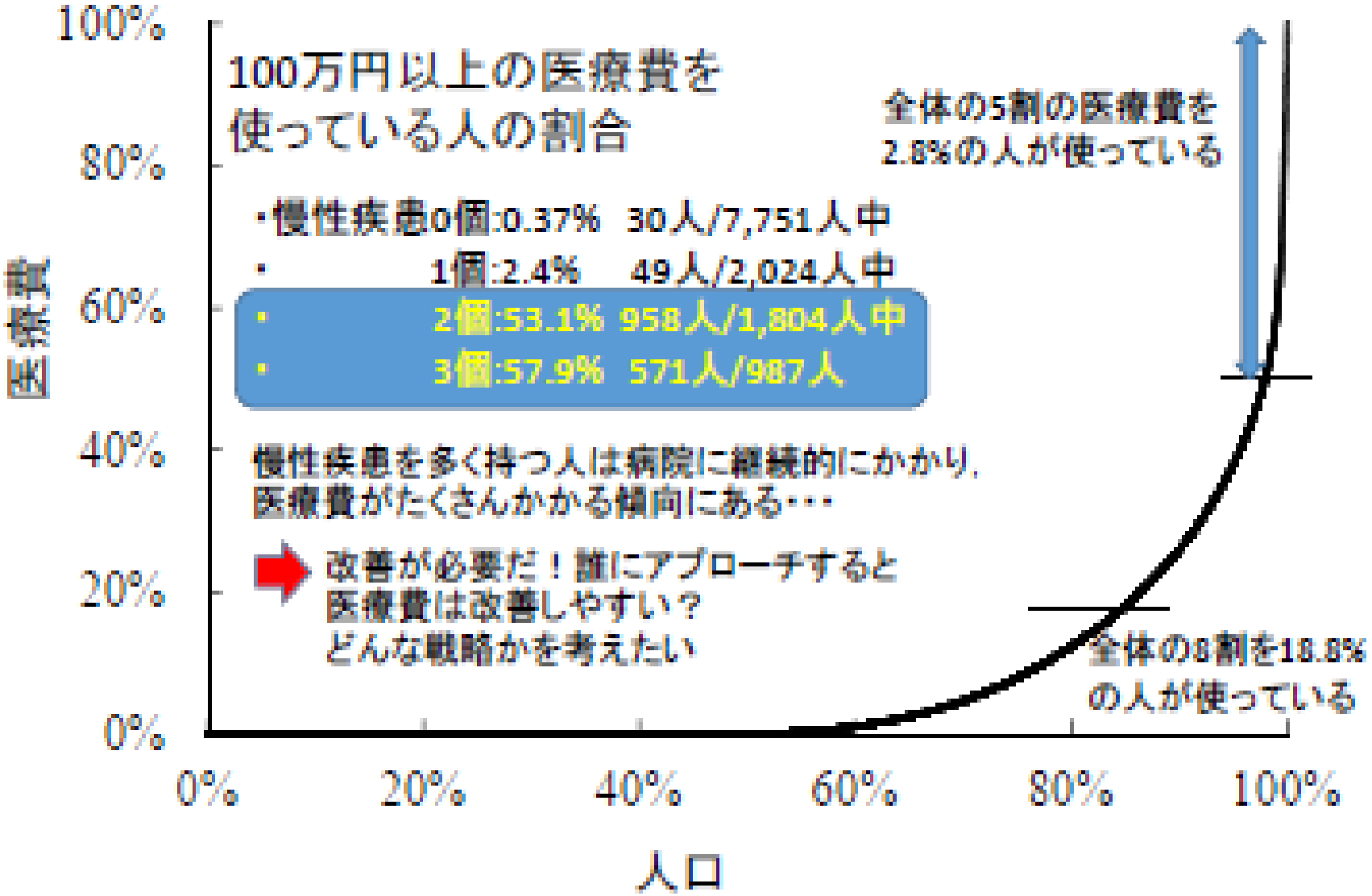
H27年度生

データ分析　大阪大学大学院　山下　和彦特任教授

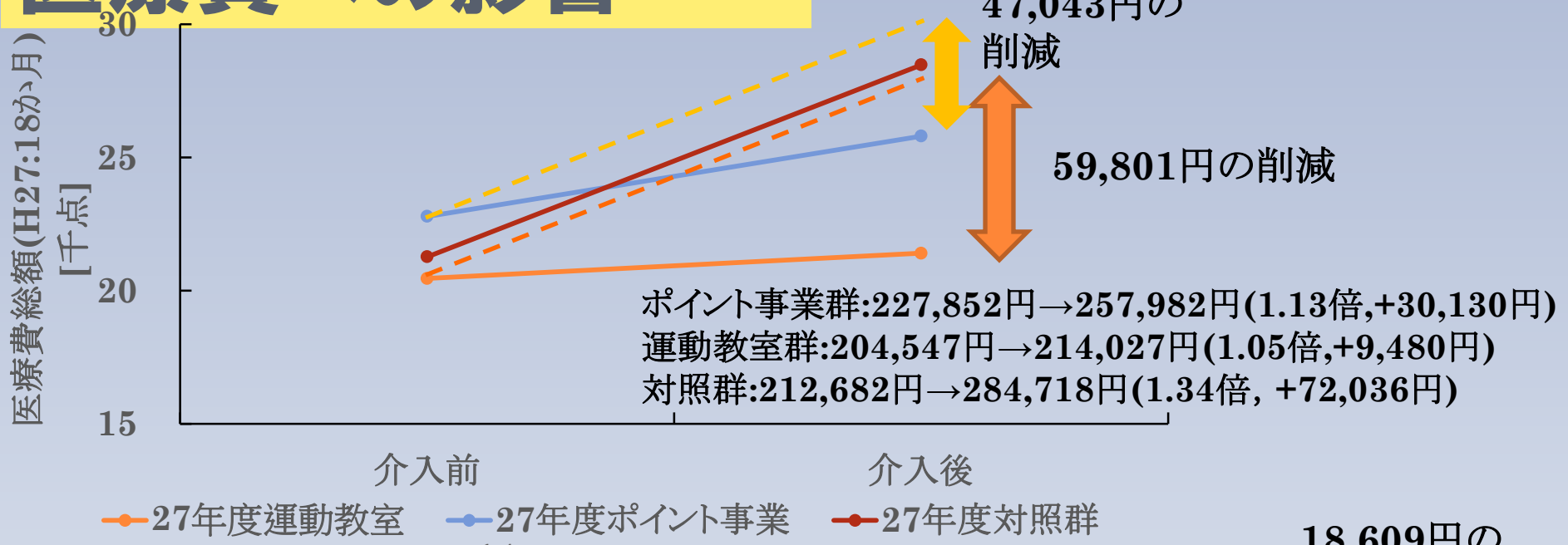
【健康ポイント事業・健康になりまっする教室成果】

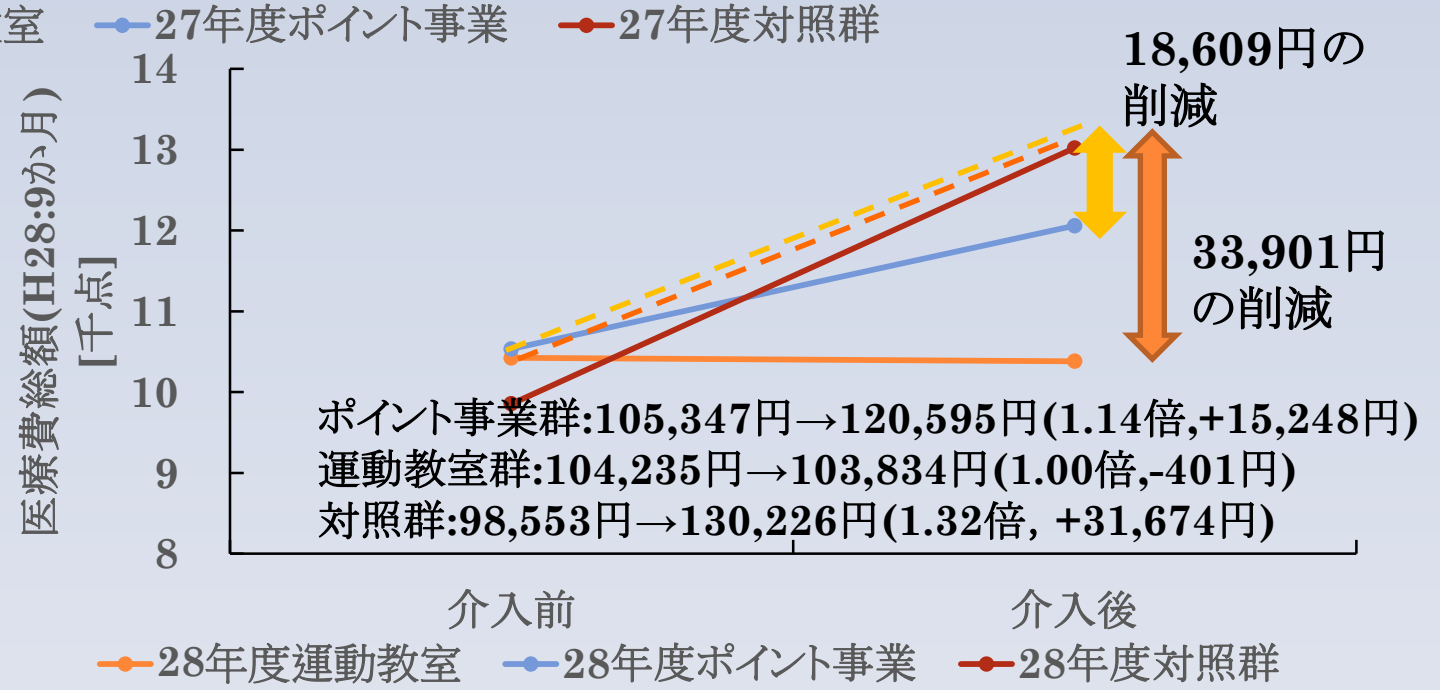
項目	成果	効果	備考
歩数	平均歩数:男性:40-74歳:8800歩、75歳以上:7800歩 女性:40-74歳:7800歩、75歳以上:7500歩 維持・増加	体脂肪燃焼	2015/10-12 2016/7-9 2017/1-3 の期間
アクティブ歩数	平均歩数に占める割合 全ての世代で7割を超えている	体脂肪燃焼	3メッツ以上の歩数
腹囲	1センチ減 (94.2㎝→93.1㎝)	メタボ改善	BMI25以上の人
BMI	痩せ型→腹囲減・BMI増 普通型→腹囲減・BMI維持 肥満型→腹囲減・BMI減	痩せ型→体重と筋肉量を増やしたい 普通型→筋肉量を増やしたい 肥満型→体重を落とし，筋肉量を増やしたい	痩せ型→BMI18.5未満 普通型→BMI18.5～25未満 肥満型→BMI25以上
足指力	0.8Kgf増加 (3.9 kgf→後: 4.7kgf)	転倒予防改善	転倒リスクライン 男性3.0Kgf、女性2.5Kgf以下
開眼片足立ち	8.3秒増加 (65.6秒→75．3秒)	要介護リスク減	ロコモシンドロームの疑いあり 15秒未満
LDLコレステロール	10.3mg/dl低下 (160.0mg/dl→149.7mg/dl)	動脈硬化リスク減	140mg/dl以上の参加者の検証結果　基準値120mg/dl未満

志木市の国保医療費構造(40～74歳まで)



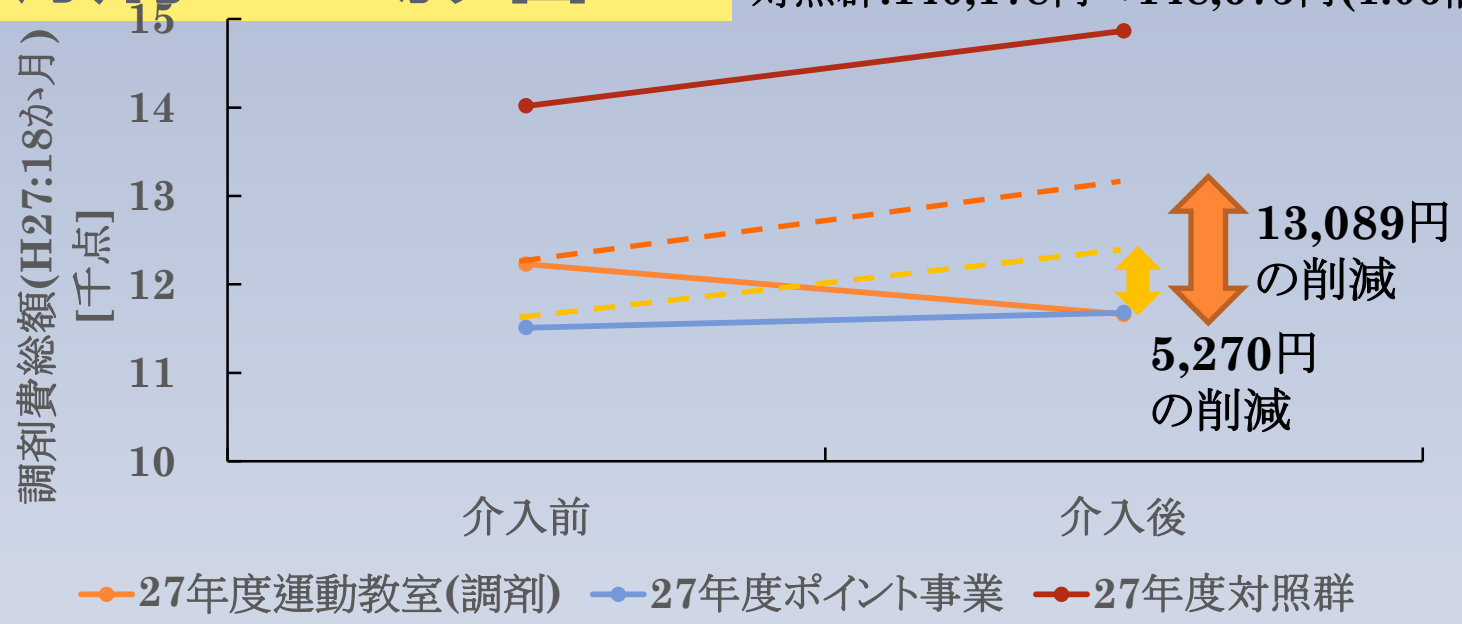
医療費への影響

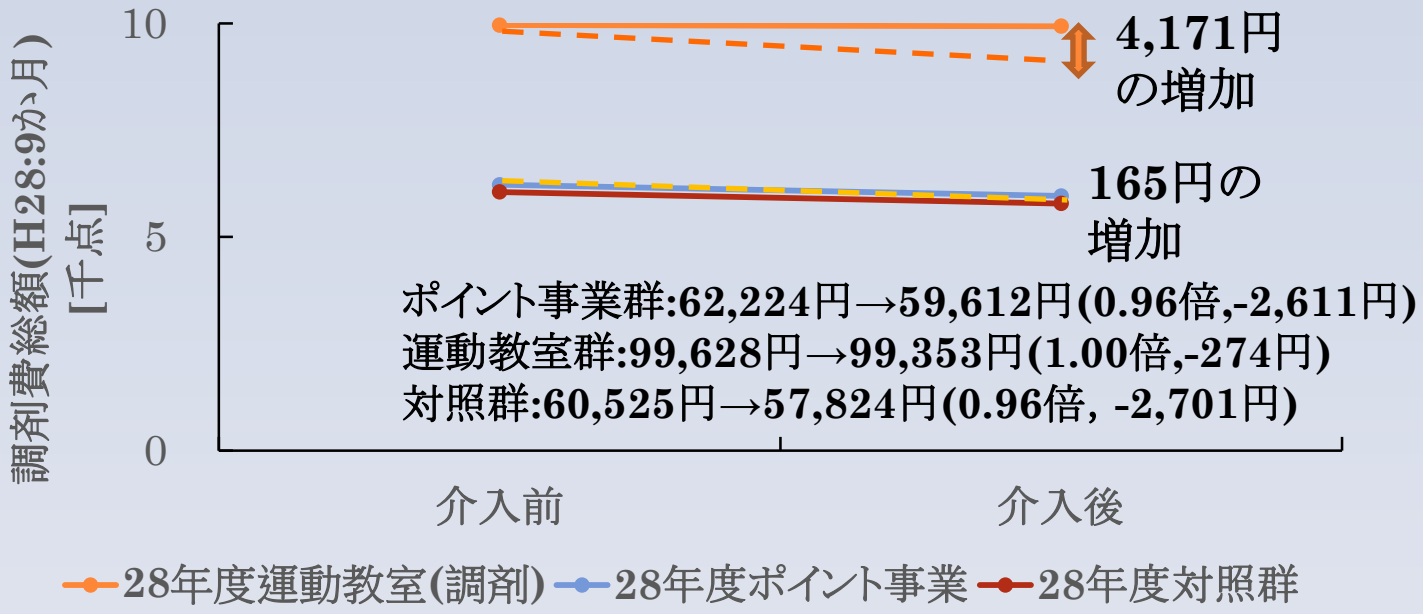

医療費総額(H27:18か月)
[千点]
30
25
20
15
47,043円の
削減
59,801円の削減
ポイント事業群:227,852円→257,982円(1.13倍,+30,130円)
運動教室群:204,547円→214,027円(1.05倍,+9,480円)
対照群:212,682円→284,718円(1.34倍, +72,036円)
介入前
介入後
27年度運動教室
27年度ポイント事業
27年度対照群


医療費総額(H28:9か月)
[千点]
14
13
12
11
10
9
8
18,609円の
削減
33,901円
の削減
ポイント事業群:105,347円→120,595円(1.14倍,+15,248円)
運動教室群:104,235円→103,834円(1.00倍,-401円)
対照群:98,553円→130,226円(1.32倍, +31,674円)
介入前
介入後
28年度運動教室
28年度ポイント事業
28年度対照群

調剤への影響

ポイント事業群:115,095円→116,802円(1.01倍,+1,707円)
運動教室群:122,277円→116,600円(0.95倍,-5,677円)
対照群:140,178円→148,675円(1.06倍, +8,497円)





平成29年度　専用端末追加機能
①スタンプラリー・ランキング機能

平成29年度　専用端末追加機能
②歩数ランキング機能

平成29年度
いろは健康ポイント専用端末と血圧計の連動