

国民健康保険制度における保健事業の取組事例紹介

～インセンティブの提供を活用した健康づくりの取組事例紹介～

令和5年度

東北厚生局管理課

Ministry of Health, Labour and Welfare of Japan

山形県三川町

ひと、暮らし、みらいのために



厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

山形県三川町「三川町健康マイレージチャレンジ事業（みかわマイチャレ）」

- 「生活習慣病予防」「介護予防」「こころの健康と地域や世代のつながり」の3本柱をコンセプトに、山形県「やまがた健康マイレージ事業」と協働実施。
- 庁内健康づくりワーキンググループ（企画調整部門・社会教育部門・商工観光部門、地域包括支援センター、社会福祉協議会で構成）を設置し、スムーズな合意形成を図っている。

人口	7,134人
高齢化率	33.6%
国保被保険者数	1,422人

（令和5年3月31日現在）

当該事業参加者数 （令和5年度）	1,295人
---------------------	--------

みかわん



取組経緯

特定健康診査受診率は65%前後と高いものの、受診率の向上は頭打ちの状態であり、若年層の受診率の伸び悩みも課題。更なる受診率向上に向け、働き盛り世代も楽しめる健康づくりの仕組みとして「みかわマイチャレ」を開始。

事業概要

- 目的：増え続ける生活習慣病等の疾病予防と医療費削減、最終目標として健康寿命の延伸を目指し、町民一人ひとりが自らの健康に関心を持ち、主体的に楽しみながら健康づくりを行うことを目指す。
- 対象者：40歳以上の町民 ○財源：一般財源

ポイント管理

- ポイント付与期間 ポイントカードに有効期限なし ※登録制
- ポイント交換期間 ポイントが貯まったら特典(賞品)と交換。 ※通年
- ポイントカード配布(登録)場所
町役場健康福祉課／町社会福祉協議会／アスレなの花／
町民体育館(みかわスポーツクラブ加入者のみ)
- ポイント付与方法
・会場等で紙媒体のポイントカードに職員がスタンプを押印する。
・ポイントカードを忘れた場合等はポイント引換券を発行。
- ポイント交換（山形県「やまがた健康マイレージ事業」と連携）
・100ポイント達成：山形県「やまがた健康づくり応援カード」、300ポイント達成：生活お役立ちグッズ、500ポイント達成：町内マイチャレ協力店500円商品券
・ポイントカードは発行枚数に制限なく何枚でも貯め特典を受けること可。
・特典の受け渡しは町役場健康福祉課。

対象活動・付与ポイント数

- 100ポイント：【40歳代限定】入会特典ボーナスポイント
【健診】特定健診オールAボーナスポイント
- 40ポイント：【健診】人間ドック
- 30ポイント：【個人】じぶんの記録表(30日間実施)／禁煙チャレンジ(3か月間実施)
- 20ポイント：【健診】精密検査受診／健診結果相談会・特定保健指導
- 10ポイント：【健診】特定健診・がん検診(肺・胃・大腸・子宮・乳)／肝炎検査／骨粗鬆症検診／歯周疾患検診
【イベント】講演会／町内会健康まつり／新体カテト・みかわスポーツフェス／みかわ自立体力検定
【教室】菜の花大学／アタ！からだ塾／糖コンチャレンジセミナー／各種健康教室／筋トレコース／
認知症サポーター養成講座／楽しく貯筋塾／みかわ町民講座
【サロン】ふれあい広場／通いの場よれちや家／ミニサロン／コミュニティカフェ
【サークル】健康づくり自主グループ／いきいき百歳体操
【ボランティア】健康づくりに関するボランティア／食生活改善推進員養成コース受講・推進員協議会活動／
保健委員協議会活動／つくしの会活動
【個人】体組成計のからだつうしんば週間測定／アスレなの花トレーニンググループの利用／
献血／みかわスポーツクラブ

ポイント付与
紙媒体

事業の工夫

- 工夫1 働き盛り世代へのアプローチ1
40歳代の若い世代が自身の健康に興味を持つきっかけづくりとして「40歳代マイチャレ入会特典」として100ポイント付与。
- 工夫2 働き盛り世代へのアプローチ2
会社の健診結果の提出でもポイントが貯まる仕組みとし、職域健診受診者の取込みにも力を注いでいる。
- 工夫3 健康づくりに取り組む自主サークルの動機付け支援
ポイントを付与できるサークル等を一般公募し、町民同士の仲間づくりの促進やサークルの活性化等の環境づくりを行い、健康づくりへの積極的な参加を促している。

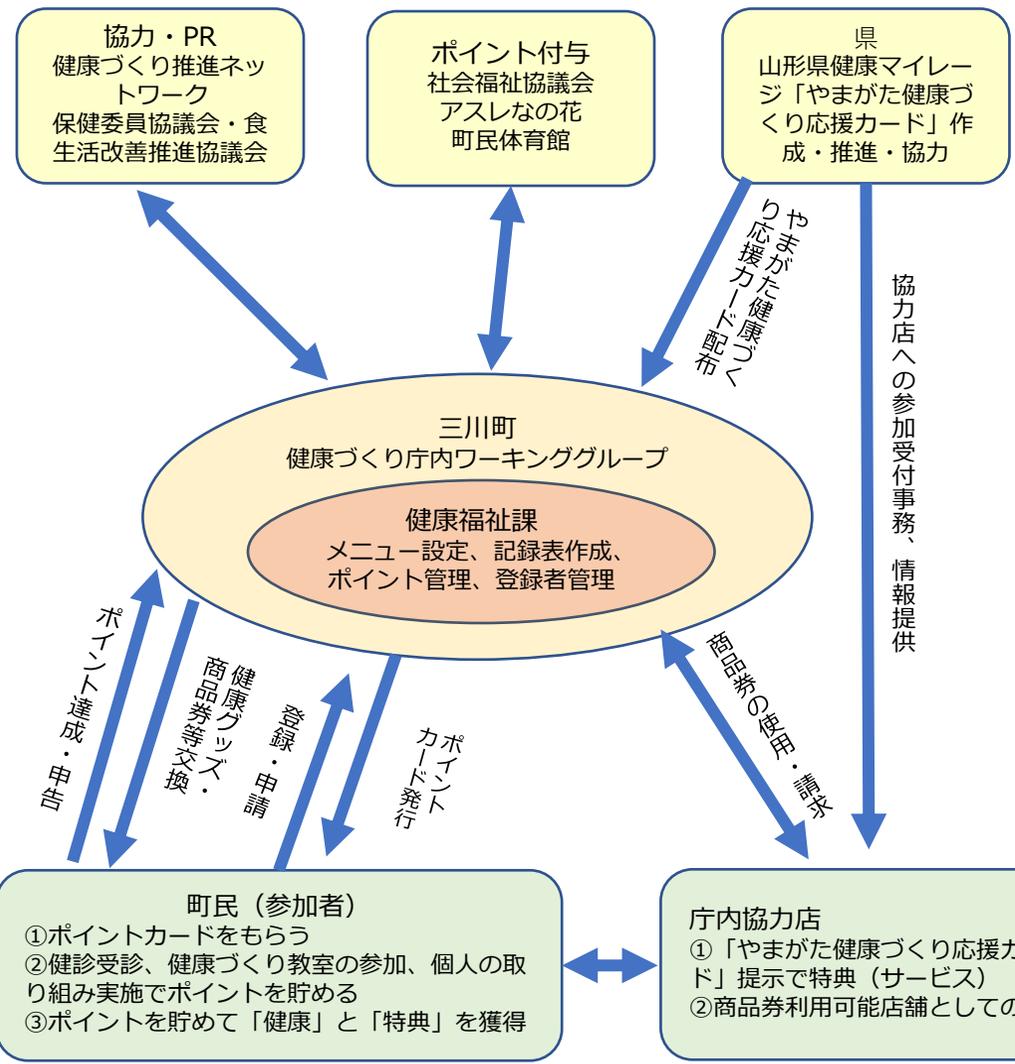


今後の課題・展望

- ・浸透している紙媒体を活用した対面での継続支援の良さを引き継ぎつつ、ICT導入による若年層への普及啓発を視野に入れ、ICT機器への苦手意識の払拭や操作がわからない等の理由による中断者へのサポート体制をどのように構築していくか検討中。

山形県三川町「三川町健康マイレージチャレンジ事業（みかわマイチャレ）」の取組

健康マイレージチャレンジ事業「みかわマイチャレ」概要



- 【健康づくり計画の指標】
- ・健康への関心のある人の増加
 - ・運動習慣のある人の増加
 - ・地域とつながりがある人の増加
 - ・健康づくり事業参加者の増加

「みかわマイチャレ」で期待される効果

住民：ポイントがつく楽しみ、満足の見える化
行動変容のきっかけづくり 継続→習慣→健康獲得

商業・農業：協力店の増加と活性化

地域：町内会まつりの活性化・つながり、波及（口コミ）効果

町：健康意識の向上、健康づくり事業の充実、医療費削減

みかわマイチャレ参加者数

令和2年度	令和3年度	令和4年度
1,388名	1,400名	1,413名

山形県三川町「三川町健康マイレージチャレンジ事業（みかわマイチャレ）」の取組

健康マイレージチャレンジ事業「みかわマイチャレ」の流れ・内容

①登録 ポイントカード配布期間 通年

対象者 40歳以上の町民

「ポイントカード」「自分の記録表」設置場所
三川町役場健康福祉課、三川町社会福祉センター、アスレなの花、町民体育館（みかわスポーツクラブの方のみ）



②健康ポイントを貯める ポイント付与期間 通年

入会特典 40代の方がマイチャレに入会するとボーナスポイント100P（令和5年度に追加）
健診受診、イベント講演会、教室、サロン、サークル、ボランティア、ボランティア養成
個人の取組（じぶんの記録表、禁煙チャレンジなど）



③商品をもらう 商品券交換期間 通年

ポイントの交換場所 三川町役場健康福祉課

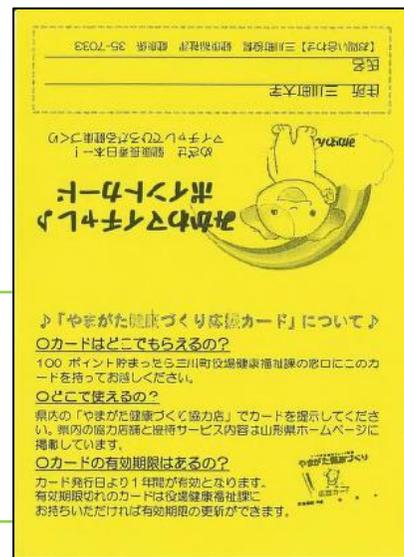
もらえるポイント

その1 【100ポイント】
「やまがた健康づくり応援カード」
協力店でカードを提示することにより、特典・サービスを受けられる

その2 【300ポイント】
「生活お役立ちグッズ」
食器用洗剤やごみ袋などの詰め合わせ

その3 【500ポイント】
「みかわマイチャレ商品券（500円）」（三川町作成）
町内で使える500円分の商品券（使用期限発行日から3か月以内）

みかわマイチャレ♪ポイントカード用紙



A6サイズを2つ折り
両面印刷

※2つ折りにして財布に入る大きさ

お財布に入れて持ち歩いている参加者が多いため、お財布に入っている「黄色のカード」として浸透している

スタート!	20	30	40	50
60	70	80	90	100 「100円まで 応援カード ゲット！」
110	120	130	140	150
160	170	180	190	200
210	220	230	240	250
260	270	280	290	300 「300円まで お役立ち グッズ ゲット！」
310	320	330	340	350
360	370	380	390	400
410	420	430	440	450
460	470	480	490	500 「500円まで お役立ち グッズ ゲット！」

山形県三川町「三川町健康マイレージチャレンジ事業（みかわマイチャレ）」の取組

健康マイレージチャレンジ事業「みかわマイチャレ」ポイント対象事業一覧

対象事業	ポイント	
入会特典	★40代マイチャレ入会特典 100	
健診	特定健診・がん検診（肺・胃・大腸・子宮・乳）	各10
	肝炎ウイルス検査・骨粗鬆症検診・歯周疾患検診	各10
	人間ドック	40
	特定健診オールA判定 ボーナスポイント！	100
	精密検査受診	20
	健診結果相談会	20
特定保健指導	20	
講演会イベント	講演会（健康福祉課・社会福祉協議会主催）	10
	各町内会健康まつり	10
	★新体力テスト・みかわスポフェス	10
	みかわ自立体力検定	10
	菜の花大学	10
	アフター！からだ塾	10
教室	糖コンチャレンジセミナー	10
	筋トレコース（はつらつ・しなやか・ときめき・ゆったり）	10
	認知症サポーター養成講座	10
	楽しく貯筋塾	10
	みかわ町民講座	10
	その他 健康福祉課・社会福祉協議会・食生活改善推進協議会主催の健康教室	10
サロン	ふれあい広場	10
	通いの場 よれちゃ家	10
	ミニサロン	10
サークル	にこにこカフェ・コミュニティカフェ	10
	健康づくり自主グループ	10
ボランティア	いきいき百歳体操	10
	健康づくりに関するボランティア	10
	食生活改善推進協議会 活動協力	10
	保健委員協議会 活動協力	10
ボランティア養成	つくしの会 活動協力	10
	食生活改善推進員養成コース	10
個人	じぶんの記録表	30 (30日実施につき)
	禁煙チャレンジ	30 (3か月達成)
	健さん（体組成計）のからだつうしんぼ週間測定	10
	アスレトレニングルームの利用	10 (3回の利用ごと)
	献血	10
	みかわスポーツクラブ	10

じぶんの記録表

A3サイズ 8つ折り 両面印刷

①自分で決めた目標を記入
②30日取り組むと30ポイント
※イベント・教室等に参加しなくてもポイントが貯められる

期間限定 歩数アップイベント みかわチャレンジウォーキング

A4 両面印刷

歩数計で把握した日々の歩数を記録し、目標歩数を達成するとマイチャレポイントやマイチャレ商品券をプレゼントする

目標歩数と特典

- ①10万歩達成 マイチャレポイント20P
- ②30万歩達成 マイチャレポイント30P
- ③50万歩達成 マイチャレポイント40P マイチャレ商品券500円分

実施期間 令和5年5月15日～令和5年12月31日

★は令和5年度新規対象事業

秋田県大館市

ひと、暮らし、みらいのために



厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

秋田県大館市「健康ポイント事業」

- 健康ポイント事業導入後の特定健康診査の受診率が向上（H27年度25.7%→R4年度35.1%）、参加者アンケート結果では9割の参加者が「健康活動に取り組んでおり、その活動を継続したい」「健康ポイント事業が健診受診のきっかけとなった」と回答。
- 健康づくりと誰でもどこでも健診受診できる環境づくりに重きを置き、健診申込みは取らずに「健康ポイント事業」の案内とともに受診票を対象者全員に配布。



人 口	67,550人
高 齢 化 率	40.0%
国 保 被 保 険 者 数	12,914人
(令和5年4月1日現在)	
当 該 事 業 参 加 者 数 (令 和 5 年 度)	1,665人

取組経緯	平成27年度特定健康診査受診率は県内市町村の中でも低迷しており、健康意識を底上げする働きかけのあり方を模索。健康づくりのみならず市内商店等の経済効果を後押しする取組として、県内でも先駆けてポイント事業を開始。
事業概要	○目 的：健康づくり活動を行う者にポイントを付与することにより、市民の健康づくりに対する関心を高め、生活習慣の改善、健診受診等への動機付けと定着化を図る。 ○対 象 者：30歳以上の市民（公務員を除く） ○財 源：一般財源、ふるさと納税

ポイント管理

- ポイント付与期間 令和5年4月～令和6年3月
- ポイント交換期間 令和5年9月～令和6年4月
- ポイントカード配布場所
 集団健診会場（特定健康診査及びがん検診等）／医療機関／健康講座／市役所本庁舎（担当課）・総合支所／保健センター／ホームページからダウンロード
- ポイント付与方法
 ・紙媒体のポイントカードに職員がスタンプを押印する。
 ・ポイントカードを忘れた場合等はポイント証明書を発行。
- ポイント交換（地域限定商品券1,000円券1枚）
 ・100ポイント以上で地域限定商品券1,000円券1枚交付。一人1回のみ。
 ・市保健センターにおいて交換。夜間窓口（月1回）及び公民館・総合支所での交換実施（年1回）あり。
 ・ポイントカード裏面に参加者アンケートを掲載し事業評価に活用。

- 対象活動・付与ポイント数
 70㊦：【検診】人間ドック
 60㊦：【40歳限定】始める市の健診（検診）
 30㊦：【検診】特定健診／後期高齢者健診／職場健診／大腸がん検診
 20㊦：【検診】肺がん検診又は胸部X線撮影／胃がん検診
 10㊦：【検診】子宮がん検診／乳がん検診／肝炎ウイルス検診／前立腺がん検診／脳ドック／後期高齢者歯科健診／歯周疾患検診／健診（検診）のR4年度・R5年度継続受診
 【指導】特定保健指導
 【講座】エンジョイ！エクササイズ講座／専門家に学ぶ健康講座／健康★粋いき人材育成講座／食生活改善推進員養成講座／糖尿病重症化予防市民公開講座／チャレンジTHE減塩講座／食の市民講座／こころの健康づくり講演会／在宅医療普及啓発講演会／傾聴ボランティア養成講座／出前講座／水中運動教室／医療を考える集い
 【イベント】山田記念ロードレース大会／チャレンジデー／ウォーキングデー大館大会／体カテスト／スポレク祭／さつきラン&ウォーク
 【健康目標】健康目標を決める／1～2か月以上実践する／成果を振り返る ※必須取組



事業の工夫

- 工夫1 関係機関との連携
 庁内関係課（スポーツ振興部門・商工部門）及び医師会や薬剤師会、協会けんぽ等といった多方面にわたる連携によりポイント付与イベントを拡大し広範囲に参加者を参集。
- 工夫2 働き盛り世代へのアプローチ1
 40歳代の若い世代の受診率向上を目指し、「【40歳限定】始める市の健診（検診）」として受診すると60ポイント付与。40歳代の受診率向上に効果が見られている。
- 工夫3 働き盛り世代へのアプローチ2
 市独自事業として「健康づくりチャレンジ事業所」を募集し、事業所と市が共働しく、働く環境をより健康的に、働き盛り世代をもっと元気にしようとする取組を展開。

今後の課題・展望

- ・更なる参加者の拡大に向けて、地域の商業施設や企業とのタイアップによる、店舗内スペースを活用した冬場のウォーキング量の確保や健康イベント企画等を検討している。

秋田県大館市「健康ポイント事業」の取組

健康ポイント事業のポイント対象事業一覧

項目	内容	ポイント数	確認方法
必須	健康活動に取り組む目標を決める	10	自己申告
	2か月以上実践できた	10	
	1か月程度実践できた	10	
選択	①特定健康診査	30	スタンプ 健診結果票 ポイント証明書
	後期高齢者の健診		
	職場の健診		
	人間ドック		
	②がん検診等	30	
	大腸がん検診	20	
	肺がん検診又は胸部X線撮影 胃がん検診		
	子宮がん検診 乳がん検診 肝炎ウイルス検診 前立腺がん検診 脳ドック 歯周疾患検診 後期高齢者歯科健康診査	10	

〈ポイントの付与方法〉

- ・市が実施する集団健診（検診）会場、医療機関（特定健康診査及びがん検診等）で押印
- ・指定の健康講座の会場で押印
- ・職場での健診、自己負担での健診等は、申請時に添付された健診結果票で確認し押印
- ・ポイントカードを忘れた場合は、スタンプ証明書を発行
- ・健診（検診）継続受診は、商品券との交換申請時に令和4年度の健診（検診）結果を確認し押印
- ・健康目標成果ありについては健康目標を決めて実践し、成果を振り返り、成果が見られた場合、商品券との交換時に付与

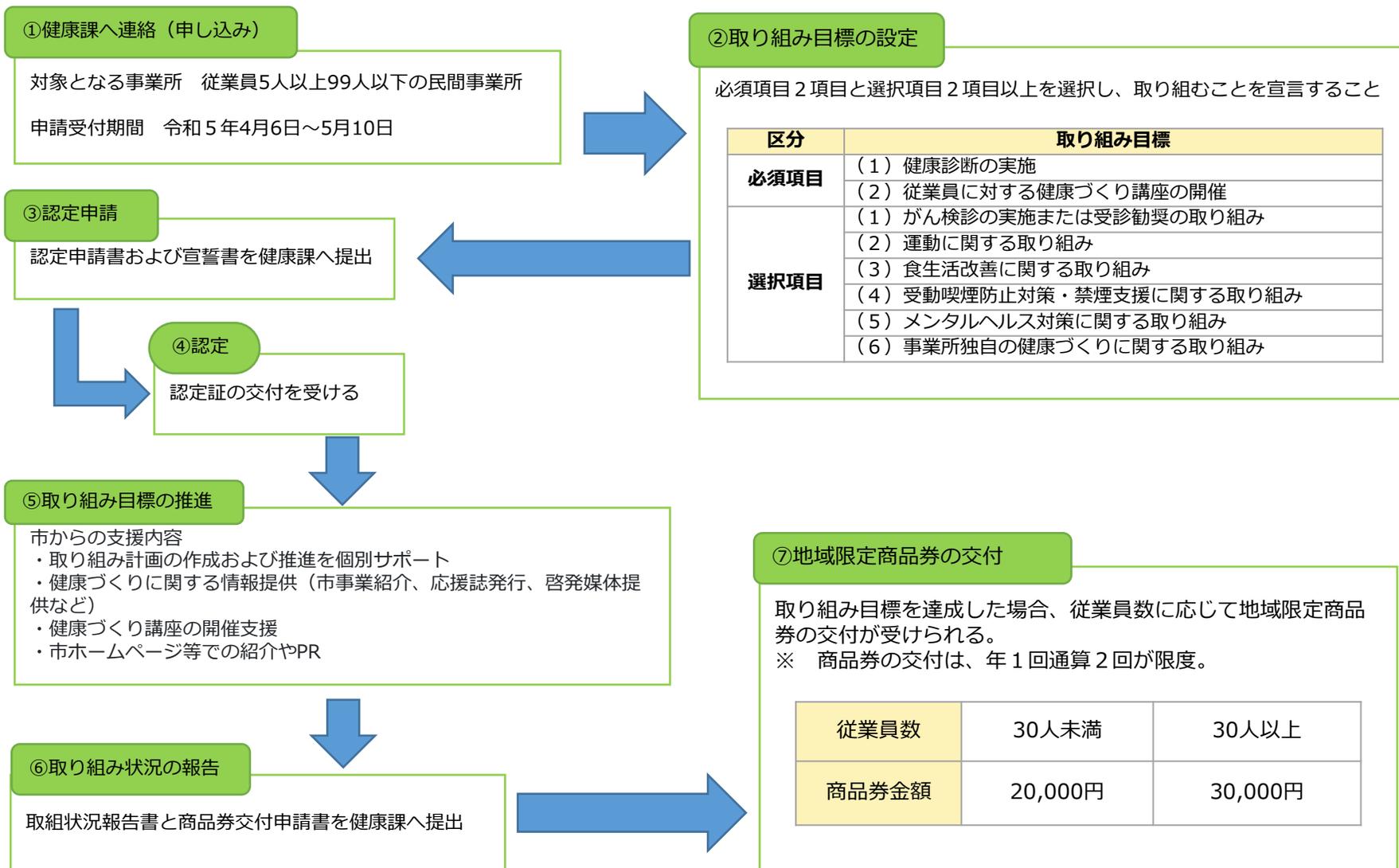
項目	内容	ポイント数	確認方法
選択	③健康講座等	1回の参加につき10	スタンプ 健診結果票 ポイント証明書
	④健康講座等	1人につき上限10	
選択	健康目標成果あり	1人につき上限10	令和4年度健診（検診）結果票の提示
	【40歳限定】始める市の健診（検診）（S58.4.2～S59.4.1生まれ）	60	
	健診（検診）の継続受診	1人につき上限10	

大館市健康ポイント事業参加者数

令和2年度	令和3年度	令和4年度
1,704名	1,941名	1,974名

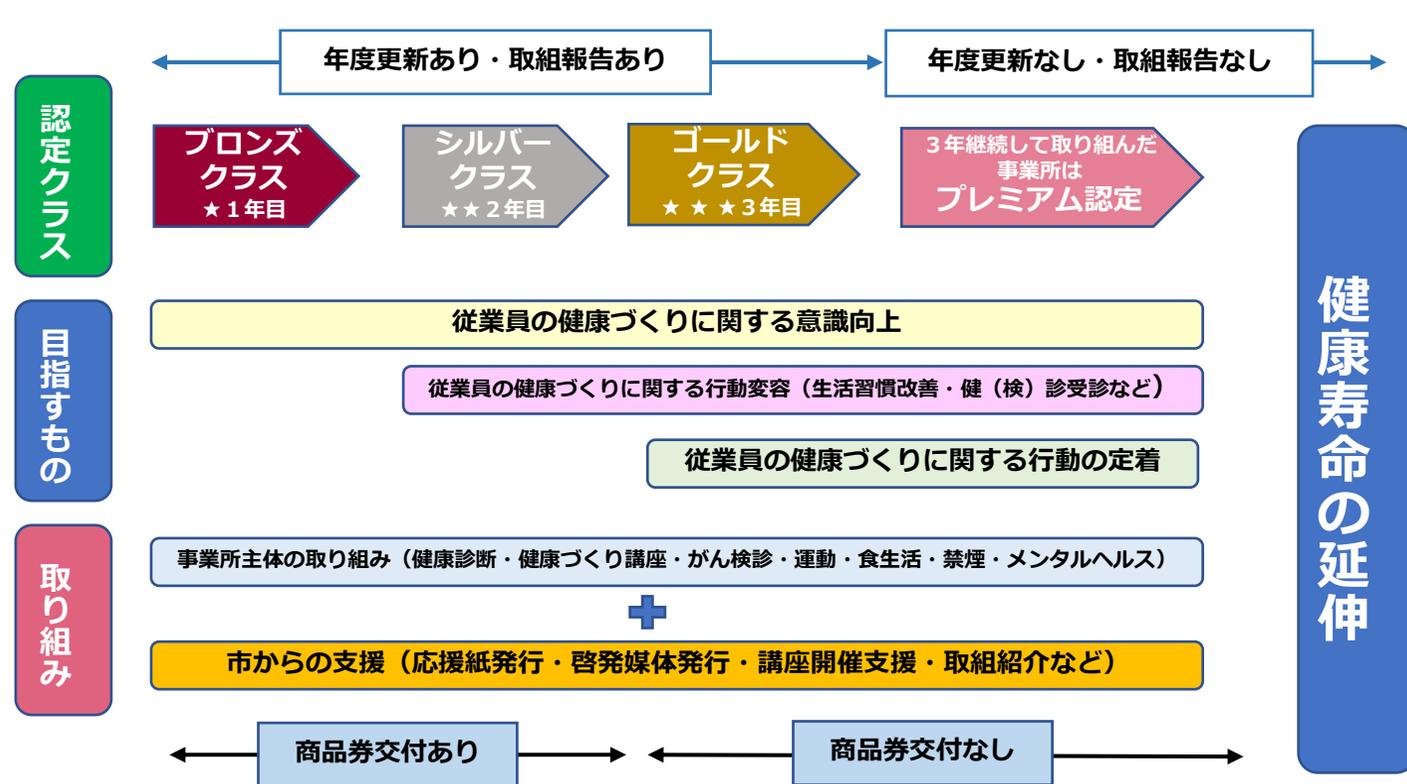
秋田県大館市「健康ポイント事業」の取組

健康づくりチャレンジ事業所事業の流れ・内容①



秋田県大館市「健康ポイント事業」の取組

健康づくりチャレンジ事業所事業の流れ・内容②



健康づくりチャレンジ事業所事業とは

- 事業所と市が共働で、市内の働く環境をより健康的にすること、働き世代に健康意識向上や健康行動の定着などを旨とする取り組み
- 市は健康づくりに取り組む事業所を認定し、事業所における取り組みの支援を行う
- 事業所は年度ごとに目標を設定し、市の支援を受けながら取り組むことで、従業員の健康意識が向上し、組織の活性化、生産性向上、企業イメージの向上が期待できる

3年継続して取り組んだ事業所へ交付されるプレミアム認定証

- 秋田杉を使って作成
- 事業所名を彫刻
- 大館市内の事業所で加工

プレミアム認定証

認定事業所数

	ブロンズクラス	シルバークラス	ゴールドクラス	プレミアム認定
令和3年度	7	5	6	5
令和4年度	9	7	5	6



福島県白河市

ひと、暮らし、みらいのために



厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

福島県白河市「白河市健康ポイント事業」

- 運動習慣がない人でも手軽に始めやすい「歩くこと」を中心に、からだの状態を測定し蓄積されたデータを合わせて健康状態を「見える化」し、「はかる→わかる→きづく→かわる」のステップで動機付け。
- 紙媒体からICT導入により若年層を取込み、参加者は事業開始時に比べ約2倍に増加。健康づくりのすそ野を広げ、ヘルスリテラシーの向上を目指す。

人口	57,597人
高齢化率	30.94%
国保被保険者数	11,971人

(令和5年4月1日現在)

当該事業参加者数 (令和5年度)	1,322人
---------------------	--------



白河市公式キャラクター
しらかわん ©しらかわん

取組経緯

H28年度から開始した前進事業に社会参加と社会貢献の要素を加え、更にデジタル化しリニューアル。若い世代も楽しめる健康づくりの仕組みとしてR3年度に「白河市健康ポイント事業」を開始。

事業概要

- 目的：日々の歩行・体組成測定・健康診査の受診・市が実施する各種事業への参加に対し「健康ポイント」を付与し、楽しみながら継続的な健康づくりに取組めることを目指す。
- 対象者：18歳以上（高校生を除く）の市民
- 財源：デジタル田園都市交付金

ポイント付与
電子媒体

ポイント管理

- ポイント付与期間 令和5年4月1日（新規者6月）～令和5年12月31日
- ポイント交換期間 5,000点を上限に年度末にまとめて交換

○ポイント事業参加申込み方法

- ・活動量計コースとアプリコースから選択し、事前説明会に参加する。
- ・参加費1,000円（税込み）

○ポイント付与方法

- ①測定：活動量計・スマホで歩数、健康スポットでからだの変化を記録
- ②送信：健康スポットや送信スポット（コンビニも可）で情報送信
- ③見える化：PC・スマホでポイントや歩数・体組成等の測定データを確認

○ポイント交換（福島県「ふくしま健民パスポート事業」と連携）

- ・最大5,000円相当の賞品（QUOカード・楽天ポイント・活動量計）と交換。
- ・2,000点以上から交換可。ポイントの翌年度の持越しは不可。
- ・総得点上位30名への記念品や上限ポイント以上達成者への賞品抽選あり。
- ※修了報告会にて活動報告・健康セミナー・ポイント賞品交換を実施。

○対象活動・付与ポイント数

- がんばってます票：【歩く】1,000歩以上2票～9,000歩以上30票
バーチャルウォーキングラリー達成ボーナス300票（年2回）
- ログインしたよ票：【継続】からだカルテ（閲覧ログイン）5票（日1回）
- 健診受けたよ票：【健診】健康診査・がん検診・人間ドック等いずれか受診500票（年1回）
- 測りました票：【測る】体組成測定50票（月2回まで）
- 行きました票：【参加】入会・継続500票／事前説明会500票／修了時体組成測定500票
- ※市イベント等の参加ポイント事業
- 500票：禁煙チャレンジ/スリムアップ（チャレンジ成功者）
- 100票：さくらまつり・さくらウォーク/こころの健康づくり講演会/認知症フォーラム/マイナンバーカード保持者/マラソン大会
- 50票：献血キャンペーン/ポッチャ推進事業/みんなの笑顔がつながる家事分担事業/親子景観学習/いきいき健康チャレンジ相談会/らく楽健康体操/高齢者サロン/認知症サポーター養成講座/芭蕉白河の関俳句賞俳句教室/市民芸能大会/音楽の祭典/トレッキング教室/白寿学級/からだ健康体操教室/シニア健康体操/心すっきりエクササイズ

事業の工夫

- 工夫1 ICT導入による変化1：利便性の向上
ポイント集計やポイント交換申請の来所が不要になり、働き盛り世代の参加が増加。歩数記録が不要となり、手軽さやポイント交換率が格段に向上（21%→83%）。
- 工夫2 ICT導入による変化2：事務効率化
データの可視化によりポイント管理・集計、アンケート集計等の職員の事務時間が短縮。参加者情報のデータ集約及び分析、経年変化等の追跡も可能に。
- 工夫3 住民の口コミの力を活用
健康意識の高い先輩参加者の道端での声かけがきっかけとなり、新規参加者が毎日数人ずつ地道に増加中。紹介特典で200ポイントボーナス付与（5人まで）で意識的に集客。

今後の課題・展望

- ・活動量計やアプリの操作ができずに中断した人へのフォロー体制の整備や、女性に比べ参加率の低い男性の参加者の拡大が課題。
- ・歩数が1歩が増えるごとに0.061円の医療費の抑制効果が見られるとの先行自治体の実証実験データがあるが、市における効果判定をどのように実施していくか検討中。
- ・若年参加者の歩数が全国平均を下回る状況であったため、若年層へのアプローチを検討することが必要。

福島県白河市「白河市健康ポイント事業」の取組

白河市健康ポイント事業の流れ・内容

①参加申し込み

募集期間 令和5年4月3日～5月12日（募集期間終了後も随時受付）

参加条件

- ・対象者 18歳以上の市民（高校生を除く）
- ・事前説明会に参加できる方（努力目標）
- ・市が実施するアンケートに協力できる方
- ・参加費用1,000円を負担できる方
- ・市が実施する健康イベント等に積極的に参加できる方（努力目標）

申し込み方法

活動量計コース：中央保健センター、各庁舎窓口・郵送・WEBで申し込み
（活動量計は市から参加者へ貸与）
アプリコース：WEBから申し込み

募集人数 2,000人

②事前説明会に参加

- ・事前説明会のご案内を郵送等で連絡
- ・参加費1,000円の支払い
- ・参加手引き、活動量計の配布

送信スポット

白河市役所等8か所
全国のローソン・ミニストップのr店頭端末（ロッピー）からも送信可能

ポイントの貯め方（利用の流れ）



③ポイントを貯める

ポイント付与期間 新規参加者：令和5年6月1日～12月31日
継続参加者：令和5年4月1日～12月31日

- ・がんばってますポイント：歩くことで一定量の歩数が増加した場合及び推奨される歩数を達成
- ・行きましたポイント：市が指定する運動教室や健康講座に参加
- ・測りましたポイント：健康スポットに行き体組成計で測る
- ・健（検）診受けたよポイント：所定の健（検）診の受診
- ・ログインしたよポイント：からだカルテにログイン

健康スポットとは

白河市中央保健センター等5か所
体組成計・血圧計及びリーダーライターが設置されている施設

④修了報告会

- ・1年間の事業を振り返るセミナー・ポイント交換を実施

⑤賞品をもらう

賞品交換期間 令和6年2月下旬

ポイントの交換方法 QUOカード：修了報告会でのお渡し
楽天ポイント：からだカルテからの手続き
活動量計交換（2,000ポイント）

もらえるポイント 最大5,000ポイント=5,000円分

福島県白河市「白河市健康ポイント事業」の取組

健康ポイント事業のポイント対象一覧

ポイント対象

	付与項目	付与条件	ポイント数
ウォーキングポイント	1,000歩以上	1日1,000歩数以上	2
	3,000歩以上	1日3,000歩数以上	3
	4,000歩以上	1日4,000歩数以上	5
	5,000歩以上	1日5,000歩数以上	10
	6,000歩以上	1日6,000歩数以上	15
	7,000歩以上	1日7,000歩数以上	20
	8,000歩以上	1日8,000歩数以上	25
	9,000歩以上	1日9,000歩数以上	30
	測定ポイント	体組成測定ポイント	体組成測定時(月/2回上限)
続けるポイント	からだカルテ閲覧(ログイン)ポイント	からだカルテログイン時(01回)	5
参加ポイント	入会ポイント	入会時に付与1回/年※継続者含む	500
	事前説明会参観(計測会)	説明会の参加時に付与1回/年※新規参加者のみ	500
	修了測定ポイント	下記の期間に体組成測定をした場合期間：令和5年12月1日(金)から12月25日(月)	500
ボーナスポイント	バーチャルウォーキングラリー達成ポイント	バーチャルウォーキングラリー期間内に目標の歩数を達成した時各回	300
健診ポイント	健康診査受診ポイント	健康診査(特定健康診査、高齢者健康診査、被扶養者の特定健康診査、がん検診人間ドック等のいずれか)を受診すると付与1回/年 ※受診期間：令和5年1月1日～令和5年12月31日まで(令和6年1月以降の健診受診は、令和6年度分のポイントになります) 市の集団健診以外を受診された方は、受診ポイント付与申請書と健診結果の写しの提出が必要となります。	500

イベント等の参加ポイント付与事業・イベント一覧

	事業・イベント名	ポイント数 (1回につき)	担当課所
1	小峰城さくらまつり しらかわさくらウォーク	100	白河観光物産協会
2	こころの健康づくり講演会	100	健康増進課
3	街頭献血キャンペーン(夏)	50	社会福祉課
4	認知症フォーラム	100	高齢福祉課
5	ポッチャ推進事業	50	生涯学習スポーツ課
6	みんなの笑顔がつながる家事分担事業	50	生涯学習スポーツ課
7	らく楽健康体操	50(1回/月)	高齢福祉課
8	高齢者サロン	50(1回/月)	高齢福祉課
9	認知症サポーター養成講座	50	高齢福祉課
10	禁煙チャレンジ	500	健康増進課
11	スリムアップ	500	
12	いきいき健康チャレンジ相談会	50(1回/月)	文化振興課
13	芭蕉白河の関俳句賞「俳句教室」	50	
14	白河市民芸能大会		
15	しらかわ音楽の祭典		
16	コミネス主催ラインナップ公演		
17	マイナンバーカード所持者		100
18	自然探勝トレッキング教室	50	中央公民館
19	白寿学級		
20	白河市らく楽健康体操		
21	からだ健康体操教室	50	表郷公民館
22	初心者向けのトレッキング教室		
23	シニア健康体操	50	大信公民館
24	心すっきりエクササイズ		
25	トレッキング&自然探勝		
26	しらかわ郷里マラソン	100	東庁舎地域振興課
27	トレッキング&スパ教室	50	東公民館

市役所内や関連団体で実施するイベントや事業を対象に、連携可能事業について照会。健康に関するものを主として、ポイント付与を行った。

福島県白河市「白河市健康ポイント事業」の取組

白河市健康ポイント事業の結果（令和4年度分）①

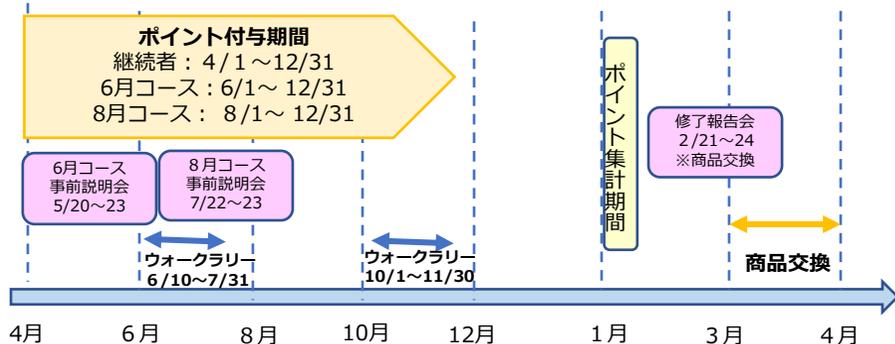
事業の目的

市民の健康寿命の延伸、医療費及び介護給付費の抑制等の課題解決を図るため、市民が楽しく積極的に健康づくりに取り組むきっかけとして、健康づくり活動を実践した方に健康ポイントを付与するもので、そのポイント管理をスマートフォンアプリや活動量計を活用して、参加者の運動習慣の定着や健康意識の向上を促し、ヘルスリテラシーの向上を図るものである

事業の概要

本事業への参加を希望する白河市民1,013名を対象として事業を行った。新規参加者は、初回説明会を2022年5月20日、21日、23日、7月22日、23日と2回事前説明会を実施し、2022年6月1日から開始コースと2022年9月1日から2023年2月28日まで事業に取り組んだ。なお、継続参加者は、2022年4月1日よりポイント付与開始。事業参加者はアプリもしくは活動量計で参加し、個人が取り組んだウォーキングや体組成計での測定、健康教室の参加や健診受診等の取組みやお友達紹介ポイント等に対してポイントを付与。ポイントは、QUOカードまたは楽天ポイント、活動量計と交換することができる。

実施スケジュール

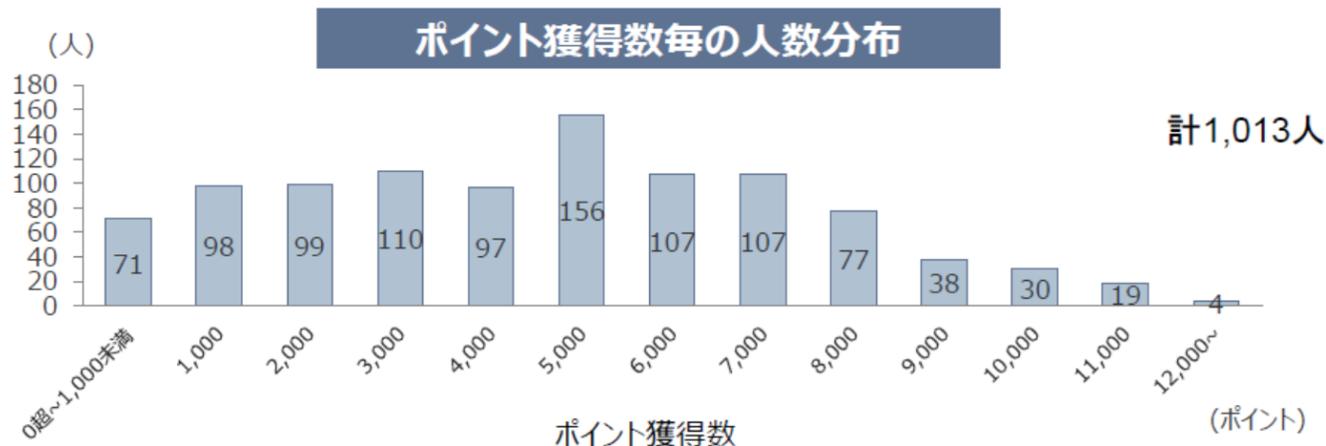


実施内容

- ◆参加者(2022年①4月~5月末 ②6月~7月末)
 - ・対象：18歳以上(高校生を除く)の白河市民
 - ・参加者数：1,013名(活動量計参加者：843名、アプリ参加者：170名)
 - ・参加費：1,000円(税込)
 - ・事業周知：応募チラシの郵送、市内ポスター提示、広報誌を利用した周知等
- ◆初回説明会(新規参加者対象)
 - ・6月コース(5月20、21、23日)
 - ・8月コース(7月22-23日)と2回に分け実施。
 - 体組成測定会・事業概要、ポイント獲得方法、機器・システムの使用方法を説明
- ◆イベント等
ウォーキングラリー
 - ・「からだカルテ」上で歩数ランキングを発表
 - ①期 間：2022年6月10日(金)~7月31日(日)までの53日間
 - コース 東海道五十三次編 197.48 km 総歩数282,112歩 1日平均 5,425歩 参加者876名
 - ゴール達成者325名(男性153名女性172名)
 - ②期 間：2022年10月1日(日)~11月30日(木)までの61日間
 - コースセブ島編 210 km 総歩数300,000歩 1日平均 4,918歩 参加者907名
 - ゴール達成者422名(男性184名女性238名)
- ◆修了報告会
 - ・2023年2月21日(火)~2月24日(金)
 - 1年間の事業を振り返り、平均歩数やウォーキングラリー結果資料などを配布、動画を用いて理学療法士による歩き方セミナーを実施。
 - ポイント交換賞品(QUOカード)の交換配布
 - ※楽天ポイントについては、各自「からだカルテ」から交換
- ◆ポイント交換率
 - ・ポイント交換対象者：847名
 - ・ポイント交換率：83.6%
 - QUOカード:713名 楽天ポイント:134名
- ◆事業実施前後のアンケートの実施(2022年4月、2023年2月)
 - ・アンケート調査による健康意識、行動変容等の分析評価
- ◆各健康スポット、送信スポットの利用状況
 - ・各健康スポット、送信スポットの送信履歴について、月別データを集計

福島県白河市「白河市健康ポイント事業」の取組

白河市健康ポイント事業の結果（令和4年度分）②



白河市健康ポイント事業参加者数

令和3年度	令和4年度
666名	1,013名

成果

<データ送信率>

事業期間を通じ70 - 80%と非常に高い送信率で推移した。
1人あたりの送信回数はウォーキングラリー期間には10回/月以上と増加しており、ウォーキングラリー期間前後も一定以上の効果が持続していた。

<からだカルテ利用率>

「からだカルテ」の使用状況は、70%前後で推移した。
スマートフォンやPCで「からだカルテ」へのアクセスが難しい人のため、タブレット等を活用していただいたのもプラスに働いていると考えられる。
1人あたりの利用回数はウォーキングラリー期間は高く、20回/月を超え、高い頻度で「からだカルテ」を確認していただいた。

<歩数>

事業期間を通じた全体の平均歩数は6,906±3,308歩であった。男性・女性とも全体の平均値では全国平均歩数を上回った。
時系列で歩数の変化を見ると、6月(平均歩数:4677歩)と10月(平均歩数:5289歩)11月の歩数が多くウォーキングラリーの効果がうかがえた。

<体組成測定状況>

市内5カ所の測定スポットを利用して、多くの方に体組成・血圧の測定をしていただいた。
測定率は最も高かったのは、7月の67.6%、全期間を通じ比較的高い測定率を維持できた。

<事業に対する評価>

事業の満足度では、「大変満足」「やや満足」の合計で96.1%と多くの参加者にご満足いただけた。
参加者にととの満足度や健康に寄与すると感じていただけたことがうかがえる。
モチベーション維持に役立つものとしては、歩数計・アプリの活用、ポイント、体組成の測定、記録したデータをみることなどが多く挙げられた。

課題

<若年参加者の歩数>

70代以上の参加者においては、健康日本21(第二次)における推奨歩数の達成者の割合が多かったが、20代から50代では全国平均を下回る状況であった。若年層へのアプローチを検討することが必要である。

・活動量計やアプリの操作ができずに中断した人へのフォロー体制の整備や、女性に比べ参加率の低い男性の参加者の拡大が課題である。

