

町民の健康寿命延伸に関する提言書

令和3年3月

柴田町議会

1. 現状

令和2年版高齢社会白書によると、令和元年10月1日現在、我が国の総人口に占める65歳以上人口の割合（高齢化率）は28.4%となっている。今後も総人口が減少する中で高齢者数は増加するため、高齢化率は上昇を続け、令和47年には38.4%に達し、総人口に占める75歳以上人口の割合は25.5%になると推計されている。

本町においても、高齢化率は年々上昇しており、令和2年3月末現在の高齢化率は29.9%、総人口に占める75歳以上人口割合は13.9%となっている。

高齢化が進むことで大きな問題となるのは、現在の社会保障制度の維持が困難になることである。生産年齢人口の減少と高齢者人口の増加により、高齢者1人を支える生産年齢人口の人数が減り、割合としての1人当たりの負担が増大することに加え、高齢化に伴う医療費や介護給付費の総額も増加しており、国立社会保障・人口問題研究所「平成29年度社会保障費用統計」によると、社会保障給付費（年金・医療・福祉その他を合わせた額）は平成29年度で120兆2,443億円と過去最高水準となり、国民所得に占める割合は29.75%となっている。

増え続ける社会保障費を抑制するためには、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」である健康寿命を延伸し、できる限り医療費や介護給付費を低減していくことが求められる。そのためには疾病予防や介護予防の観点から、生活習慣を改善し、健康増進を図ることが最も重要であり、若い時期から取り組む必要がある。

また、健康寿命の延伸は、個人の生活の質を高めるだけでなく、地域コミュニティの担い手の確保など、地域社会の維持にとっても必要なものといえる。

本町では、平成11年に健康で活力ある町づくりを進めるために「柴田町スポーツ都市宣言」を掲げ、現在は、健康寿命の延伸が期待できる施策として、フットパスをはじめとした歩くことを促進する事業やダンベル体操、ノルディックウォーキングなどの介護予防事業、健康運動・スポーツ振興等での仙台大学との連携事業など各課様々な施策が展開されている。しかし、中には参加者の固定化や事業内容のマンネリ化がみられる事業もあり、事業の整理と見直しが必要となっている。

2. 先進地視察の結果と考察

令和元年 10 月 30 日から 11 月 1 日に、健康に無関心な人や運動が不十分な人にどのように健康づくりの施策を広げていくかを主な調査事項として、健康ポイント等を中心として健康づくり施策を先駆的に行っている 3 自治体の視察を行った。各自治体の取り組みの特筆すべきものについては以下の通りである。

①兵庫県川西市（健康寿命延伸に関する取り組みについて）

- ・ 川西市が行う健康ポイント事業である、健幸マイレージは「健康事業に参加する」「健診を受ける」だけでなく、「推奨した歩数以上歩く」、「BMI や筋肉率の改善」などでポイントが得られる。
- ・ 貯めたポイントは市内の登録店舗で利用できる商品券に交換できる。もともと、市の商店会などの共通商品券がなかったため、市が独自に協力店舗を募り、事業専用の商品券を作成しており、現在協力店舗は 100 店舗以上となっている。
- ・ 健幸マイレージの新規参加者は、平成 30 年度で 76%以上が無関心層、運動不十分層であり、事業後には 1 日あたりの平均歩数が大幅に上昇するなどの成果が出ている。
- ・ 無関心層や運動不十分層の取り込みには「ロコミ」による効果が大きく、「正しい健康情報をロコミで伝える人」として市が養成している「健幸アンバサダー」がその役割を担っている。
- ・ 参加者が歩いた歩数に応じて、その参加者の住んでいる地区にお金が交付される「地域健幸応援金」の仕組みをつくり、地域ぐるみの健康づくりの取り組みをより一層促進させている。
- ・ 担当課の事業だけでなく、市の様々な事業のほか、市内にある民間スポーツクラブ、地域の団体行事なども健幸マイレージの対象としている。
- ・ 健幸マイレージ事業のほかに、地元大学と連携し考案したご当地体操（きんたくん健幸体操）や地域のコミュニティ等に対する出前型の健康測定会（出前健幸測定会）、健幸政策課ほか 3 課がプロジェクトチームを組んで取り組む「いきいき健康プロジェクト」事業など、庁内、庁外を巻き込んだ様々な事業展開も行っている。

②京都府精華町（せいか 3 6 5 プロジェクトについて）

- ・ 「健康づくりはまちづくりにつながる」という視点で、せいか 3 6 5 プロジ

ェクトとして全庁（全町）体制で取り組んでいる。

- ・ せいか365の庁内推進体制として、副町長を本部長とした「精華町健康増進に係る庁内推進本部」を設置し効率的・横断的な取り組みができる体制をとっている。また、部会（プロジェクトチーム）として、職員運動推進部会とテーマ別プロジェクトチームを組織している。
- ・ 健康ポイント事業は20歳以上の町内在住・在勤者を対象としており、ポイント対象事業への参加や各種検診受診のほか、町独自で開発した歩数計アプリを使って歩くことで自動的にポイントが付与されるなどの仕組みがある。
- ・ ポイント対象事業には親子で参加できる「子育て応援講座」などの事業や、町の体育施設へ来館するだけで「来館ポイント」が付与されるなど、様々な世代が気軽に取り組みやすい工夫がなされている。
- ・ ポイントの付与やデータ管理は「デジログ」というシステムを利用しており、登録参加者に配布するポイントカードを端末に読み込ませることでポイント付与が完了する。貯めたポイントは100ポイントで1枚クーポン券を発券することができ、クーポン券で町内の「健康ポイント協賛店」での買い物や飲食時にサービス・特典を受けることができる。
- ・ 町がポイントに対し直接お金を支出する仕組みではなく、協賛店舗に対し広告宣伝を行うメリットを付与することで、協賛店側に独自サービスを提供してもらう仕組みをとっている。
- ・ 町のアンケート調査では、健康ポイント事業への参加で以前より歩くようになった方が約8割に上った。また、他の健康活動などに参加するようになったなどの意見も多く寄せられた。

③大阪府高石市（スマートウェルネスシティたかいしの取り組みについて）

- ・ 新潟県見附市などスマートウェルネス首長研究会に加盟する自治体とともに国の総合特区にエントリーし施策をスタートした。
- ・ 総合特区の6市と筑波大学等が連携して、国の実証実験として平成26年から3年間「健幸ポイントプロジェクト」に取り組んだが、高石市では参加者の8割以上が運動無関心層及び運動不十分層であり、参加者の歩数増加や医療費抑制効果が認められる結果となった。また、これまで横ばいだった健康事業参加者の増加や特定検診受診率の上昇などの副次的効果もあった。
- ・ 健幸ポイント事業への参加の決め手となった情報源については、5割以上の

市民が市の広報やホームページ等ではなく「ロコミ」と回答しており、ロコミでの普及が重要な広報手段であるという結果が出た。

- ・ 現在の健幸ポイントは参加対象者を 20 歳に引き下げた。また、ポイント交換対象商品も若者向けにアマゾンギフト券などを追加し計 8 種類としている。
- ・ 体組成測定場所やデータの送信拠点も市の施設だけでなく、市内に 7カ所ある郵便局も含め計 17カ所あり、また全国のコンビニエンスストア（ローソン、ミニストップ）でもデータ送信が可能なシステムとなっている。
- ・ ハード整備として歩きやすい道路の整備を市内各所で行っているほか、それに合わせて、歩く人を増やすため、「毎日が“元気”健幸ウォーキング」など様々なソフト事業も実施している。
- ・ 健康づくりの取り組みを行政だけではなく市民や民間事業者、大学等研究機関などを交え、市全体で進めていくため、「高石市健幸のまちづくり条例」を策定し、条例に基づき、住民、民間企業、関連団体や学術団体などが参画する「高石市健幸のまちづくり協議会」を設置している。
- ・ 協議会は、市長ほか商工会議所、医師会、歯科医師会、薬剤師会、社会福祉協議会、保健医療センターが発起人となっており、市内外に関わらず健幸のまちづくりに思いを持つ企業、団体が参加でき、各企業や健保組合などとも連携を図っている。

各市町の視察で、健康づくりの取り組みにインセンティブを付与する健康ポイント事業の施策は、健康無関心層や運動不十分層への波及に一定の効果があることがわかった。

各市町ともポイント付与の事業をより多様化、ポイント商品にもバリエーションを増やしており、より気軽に参加しやすく、かつ、参加したくなるような工夫をしていた。また、ポイントの管理には人的コストの削減のためアナログではなくデジタル化する必要がある。なお、どの市町でも、参加者を増やすためにはロコミが最も有効であるという結果が出ており、ロコミを広げる役割を担う人や仕組みづくりが必要である。

また、各市町とも「健康を通じたまちづくり」という視点で全庁体制や各課を横断する体制、企業、団体、住民を巻き込んだ事業展開をしていることは共

通しており、健康づくりの施策を幅広く展開することがそれぞれの施策の底上げにつながっていた。

3. 住民等との意見交換の結果と考察

①地域で健康寿命延伸につながる活動を実践されている方々との意見交換

令和元年12月19日に地域で健康寿命延伸につながる活動を実践されている、町食生活改善推進員、健康推進員（運動普及リーダー）、介護予防普及サポーター（わくわく元気応援クラブ）の各団体とワールドカフェ形式で、『柴田町がもっと「健康なまち」になるためには』というテーマで、町・地域の現状や課題、よりよくなるためのアイデアなどについて意見交換を行った。参加者から出された主な意見は以下の通りである。

- ・ 健康推進員として手伝っている町の事業はたくさんある。
- ・ 町の各事業を知らない方が多い。口コミが必要。文書の配付だけでは広がらない。PRの仕方を考えるべき。
- ・ からだ測定会、100日チャレンジなど、いつも同じメンバーで広がりが無い。
- ・ からだ測定会のPRをもっとしてほしい。回数を増やし、船岡地区と槻木地区で行ってはどうか。
- ・ ダンベルサークルなどの介護予防運動は町内で盛ん。
- ・ 高齢者のランチ会が10年も続いている。
- ・ 介護予防リーダーが高齢化している。後継者の育成が必要。
- ・ 自分の住む地区での活動は顔見知りを増やし、見守りにもなるので良い。
- ・ 活動するための移動手段がない。
- ・ 活動支援として地区集会所の利用を無料としてほしい。
- ・ 仙台大学との連携事業がある。もっと仙台大学を利用したらいい。
- ・ 事業への男性の参加が少ない。
- ・ 男性が参加できる健康事業を増やすべき。
- ・ いこいの日で麻雀をしたところ男性が出席するようになった。
- ・ 地域で男性が生きがいを持って働くことのできる役割をもたせる。
- ・ ひとり暮らしの男性を外に連れ出す努力が必要（女性は声がけしづらい）。
- ・ 男性の健康推進員を増員する。
- ・ 夫婦で参加できる事業があると良い。

- ・ 「男の料理教室」を各地区で行う（そこに女性を招待する）。
- ・ 歩く人をもっと増やすため「町民が歩く日」を設定してはどうか。

②民生委員との意見交換

令和2年7月8日に所管事務調査の一環として、高齢男性の生活相談状況や健康運動事業などへの参加を促すための方策等の話題を中心に民生委員との意見交換を実施した。民生委員から出された主な意見は以下の通りである。

- ・ 敬老会やいこいの日など様々な行事の参加は女性が多く、男性は少ない。
- ・ 外を散歩している人は多い。男性は一人で黙々と歩く人が多く、女性はグループで歩いている人が多い。
- ・ 男性は女性のようにお茶飲み会などはやったことがない方が多く、苦手である。
- ・ 「お酒があれば参加する」「女性ばかりだと恥ずかしい」などの声もある。
- ・ 地区でボランティアや商売をしている男性はスムーズに出てくる。
- ・ 地区のごみゼロ運動や公園清掃などは半数が男性。そういったものをうまく活用すれば引っ張り出せるのでは。
- ・ 私の地区では、囲碁や将棋、麻雀などをやる場を男性たちで設け、ボランティア等一切つけず自分たちで運営している。
- ・ 今は60代でも仕事があり働いている人も多い。
- ・ 私の地区はサラリーマンが多く、定年も延びてきており、65歳まで会社人間で定年になってから、隣近所と仲良くしましょうと言っても難しい。
- ・ 一人暮らしや引きこもりの状況は地域間（まち中、農村部）でも差がある。
- ・ 私の地区では一人暮らしも多く、孤独死も増えている。いかに隣近所が協力しながらやっていけるかが大事。
- ・ 地域にはいろいろな高齢者がいる。その人の性格や若い時からの習慣も影響する。
- ・ 歳を取ってから「外に出て」と働きかけるのではなく、いわゆる現役時代の頃から将来そうなったときのことをみんなで考えなければいけない。
- ・ 若い頃から地域の活動に参加してもらえるようにしていかなければいけない。

住民等との意見交換では、町では様々な事業を行っているが住民に知られていない。PRの工夫が必要であるという意見や、長年継続している事業、活動があるが、同じメンバーで広がりがない事業や活動の中心となるリーダーが高齢化している活動があること、町事業等への男性の参加が特に少ないことなどが意見として出された。

また、男性の参加を促すためには、お酒や男性が好む趣味の活動、役割や目的が明確な活動には男性は参加しやすいのではないか、女性は一人暮らしの男性などへの声かけがしづらいといった意見があった。

事業や地域活動へ参加しないことは、性格や若い時からの習慣も影響するという意見もあった。また、生活習慣を改善することや、地域活動に参加してもらうためには、若い時期からの働きかけが重要であるという意見も出された。

4. 提言

これまでの文教厚生常任委員会での調査研究等を踏まえ、議会として、町の健康寿命延伸のための施策に関して、以下の6点を提言する。

(1) しばた健康づくりポイント事業の改善

健康寿命延伸への効果的な施策として、先進自治体では健康ポイント事業に積極的に取り組んでいる。

本町の健康ポイントは、検診や事業への参加で10ポイントを貯める仕組みだが、社会保険の人などが貯めにくい状況にある。そこで、ポイントを細分化し（例えば500ポイント制など）、小さな行動などへもポイント対象を広げ、どんな人も気軽に参加することができるよう改善されたい。そのために、ポイント管理にシステムを導入し、効率化を図られたい。

健康づくりに無関心な人を取り込むためには、獲得したポイントを交換できる特典にもバリエーションをもたせる必要がある。例えば、観光物産協会の利用券（スロープカー乗車券）や予防接種・検診料金に使えるようにすること、また、精華町のように町内の協賛店舗を募り、独自サービスを提供することで、地域経済の活性化につなげる方策や、若者に人気のアマゾンギフト券などを検討されたい。

さらに、「地域健幸応援金」の仕組みに取り組む川西市のように、参加者の頑張りが地域の交付金に加算されるような仕組みや地域、学校等への寄附などができるよう工夫されたい、また、これらの施策の実施に必要な財源確保策として、ふるさと納税にメニューを追加し、応援をいただくことについても、あわ

せて検討されたい。

(2) からだ測定会の拡大

からだ測定会は、町民の関心も高く、参加者からの評価も高い。文教厚生常任委員会でも、からだ測定実施後に4カ月間1日30分以上の軽い運動を実践したが、測定により身体の状態を知ることが、運動継続の励みとなった。より多くの町民に測定をしてほしいことから、測定できる機会をもっと増やすことを検討されたい。

例えば、生涯学習センター等に機器を設置することや、町イベントや検診等の待ち時間に測定できるようにすることが考えられる。また、現在社会福祉協議会の健康マージャンの参加者に対し行っているように、町民が集まる場所に出向いての測定を増やすことも考えられる。

それらの実施のため、機器を追加購入するとともに、保健師など町職員がいない状況でも測定ができるよう、運動普及リーダーを活用するなどの方策を検討されたい。

(3) 「健幸アンバサダー」の養成

先進自治体の事例を見ると、口コミが健康事業への町民参加を促す効果が一番高い。健康推進員や運動普及リーダー、介護予防サポーターなど、役割の見直しや新たな世代の育成が必要となっているものも多いことから、この機会に、川西市の「健幸アンバサダー」のように、地域の健康づくり活動を推進し、口コミで広げていく人材の育成を図ることを検討されたい。その場合には、男性や若い世代を積極的に養成されたい。

(4) 男性の参加を促すための仕組みづくり

健康づくり事業への参加は、男性が少ない状況であることから、男性を巻き込むことに特化した取り組みが必要である。例えば、声がけをしてくれる男性の世話人や男性が好む趣味などの活動（麻雀、ゴルフなど）の推奨が考えられる。また、男性のみの活動として、男の料理教室や、お酒の試飲会など様々なアイデアを検討されたい。

(5) 「歩くまち」の推進

令和元年度に、全庁的な推進体制として「歩くまち柴田推進委員会」が立ち上がり、各課で実践している「歩くこと」に関する事業の共有が図られた。2

年度には「シバタルク」のホームページのテスト版が完成している。その内容は、フットパスコースや里山ハイキングコースなどの紹介と、コースの認知度を高める取り組みである。今後は、町民が日常的な行動として気軽に歩くことができるよう、生活圏の道路環境の改善についても、より促進されたい。

また、歩くまちを推進する上では、歩いた歩数によって健康ポイントが付与される仕組みが必要と思われるので、検討されたい。

さらには、歩くまちを推進するために「歩く日」を設定するなど、町全体で歩くことを推奨し、町民の意識高揚を図ること。

なお、歩くまち柴田推進委員会は、主担当課が年度ごとに持ちまわる方針だが、活動が途切れないよう、しっかりと引継ぎを行うこと。

(6) まちづくりの視点から全庁・全町体制での健康づくり施策の推進

健康寿命の延伸を目指すことをまちづくりの一環と捉え、健康、福祉、スポーツの担当課だけでなく、生涯学習、商工観光、農政、都市建設など様々な課が連携し事業を推進することで、より効果が発揮される。

また、健康器具メーカーなどの企業や地元大学などと連携している川西市や、商店街を巻き込んだ精華町、健保組合との連携や商工会議所、医師会などと協議会を設置している高石市のように、町内外と連携し、有効な施策を実践する必要がある。

そのためにも、まずはスマートウェルネスシティ首長研究会及びスマートウェルネスコミュニティ協議会に加盟し、先進事例などの情報収集、交流を図り、柴田町に取り入れることができる施策を検討されたい。

【添付資料】

- ・令和元年度文教厚生常任委員会視察報告書
- ・団体懇談会実施報告書（令和元年度）

添付資料

令和元年12月2日

柴田町議会

議長 高橋 たい子 殿

文教厚生常任委員会

委員長 吉田 和夫

委員会行政視察報告書

先に実施した文教厚生常任委員会行政視察の結果を、下記のとおり報告します。

記

- 1 期 間 令和元年10月30日（水）～11月1日（金）
- 2 視察地及び視察内容
 - (1) 兵庫県川西市
 - ・健康寿命延伸に関する取り組みについて
 - (2) 京都府精華町
 - ・せいか365プロジェクトについて
 - (3) 大阪府高石市
 - ・スマートウェルネスシティたかいしの取り組みについて
- 3 参加者
 - (委員長) 吉田 和夫 (副委員長) 平間 幸弘
 - (委員) 加藤 滋、安藤 義憲、白内 恵美子、水戸 義裕
- 4 視察概要 別紙のとおり

1 市の概要

川西市は兵庫県の東南部に位置し、東は大阪府池田市と箕面市に、西は宝塚市と猪名川町、南は伊丹市、北は大阪府能勢町と豊能町に隣接しています。

東西に狭く、南北に細長い地形になっています。気候は温暖で北部は山岳の起伏に富み、その一部は猪名川渓谷県立自然公園に指定されています。南部は平たんで、市の中心市街地はここに形成されています。

清和天皇の後裔の源満仲が多田神社のある地域に源氏武士団を形成し、後に鎌倉幕府を開く源頼朝など清和源氏の本拠地となったことから、川西市は武門源氏発祥の地として、市の在住者、ゆかりのある者、市長の認めた者などの中から「源氏ふるさと大使」を任命し、地域振興に取り組んでいます。

人口：157,562人（令和元年8月31日現在）

世帯数：70,110世帯（　　　　　〃　　　　　）

一般会計(当初予算)：令和元年度 571億4,300万円

2 研修内容

―研修項目―

健康寿命延伸に関する取り組みについて

川西市は兵庫県の東の玄関口であり、大阪府と接し、大阪国際空港から5キロ、JR大阪駅へ16キロと大変便利な立地であり、大阪への通勤圏としてのベッドタウンとして発展してきた。平成27年時点での高齢化率は30.1%で、阪神間地域で最も高い状況である。平成30年に厚生労働省が公表した平成27年の市区町村別平均寿命では、男性82.3歳、女性87.5歳で、男性については全国で13位、兵庫県内1位となっている。また、平成30年度の市民実感調査では、60歳代、70歳代において「健康づくりに意識的に取り組んでいる」と回答した割合が7割を超え、市民の健康意識は非常に高い。

平均寿命が長いことは非常に喜ばしいが、重要なことは、健康で長寿であることである。市民一人一人が健康意識を高め、健康づくりに努めることで、地域がいきいきし、ひいてはまち全体が活性化する。そのような考えのもと、川西市では平成27年から「健幸まちづくり」の実現に向けた取り組みを展開している。

○川西市健幸まちづくり条例、川西市健幸まちづくり計画

「健康に力を入れていく」という市の姿勢を明らかにし、施策の持続性の担保となるように、「健幸」を「市民一人一人が健康で幸せに暮らし続けること」と定義した「川西市健幸まちづくり条例」を平成28年度に策定した。条例の特徴としては、これまでの健康の視点である、体や心の健康、歯と口の健康づくり、食育の推進などに加え、健幸につながるまちづくりの視点を盛り込んでいることである。また、この条例

と同様、従来のヘルスの健康だけでなくまちづくりの視点も盛り込んだ「川西市健幸まちづくり計画」を平成30年度から平成34年度までの5カ年の計画として策定している。

○かわにし健幸マイレージ（H27～H29）

健幸まちづくりの推進には、「健康関心層」だけでなく、「健康無関心層」を積極的に巻き込み、健康意識の醸成を図る必要がある。そのために、条例制定に先駆け、平成27年度から、歩いたり、スポーツ教室へ参加することによってポイントが付与され、貯めたポイントを商品等に交換できる「かわにし健幸マイレージ」を実施した。

この事業は、平成27年度から29年度の三カ年スポーツ庁の「運動・スポーツ習慣化促進事業」の補助金を受けて実施、参加者は「推奨した歩数以上歩く」、「スポーツ教室などに参加する」、「BMIや筋肉率が改善する」、「健（検）診を受ける」ことで健幸ポイントを貯め、参加者が貯めたポイントは特産品や商品券などに交換できるだけでなく、市内14カ所のコミュニティ組織（おおむね小学校区単位）へポイントを寄附できる制度とした。

健康に資する活動をすることにインセンティブを付与することで、多くの運動未実施層、運動不十分層の参加が得られた。

ポイント対象事業には市の健康推進担当部署の事業だけでなく、他部署の健康づくりの取り組み、市内にある民間スポーツクラブや地域の団体行事なども対象事業としている。

○広域連携S I B（ソーシャル・インパクト・ボンド）の取り組み

健幸マイレージを持続可能な制度にするための課題は財源であり、参加者の負担割合の増加や民間等の財源確保などを検討する必要が生じていた。

そのような中、加盟しているスマートウェルネスシティ首長研究会及びスマートウェルネスコミュニティ協議会で筑波大学から提案のあった「ソーシャル・インパクト・ボンド（以下、S I B）の仕組みを取り入れた、事業者と成果連動型契約を結んだ形での健幸マイレージの実施」について、共に勉強している新潟県見附市、千葉県白子町と3自治体が広域連携して取り組むこととなった。

S I Bとはサービス提供者のサービス提供費用について、民間資金提供者から資金調達を行い、行政と事前に合意した成果目標を達成できれば、後から行政が資金提供者に成果に応じて報酬を払う仕組みである。しかし、小規模自治体では、事業参加者が少ない、事業費に対する固定費比率が高いなどからコスト面にスケールメリットが働かないため、3自治体が連携することで一定規模を確保した。

受託業者は特定目的事業体として合同会社を組織、民間資金調達については現在も調整中とのことだが、金融機関として常陽銀行が参画し実施されている。また、現在は地方創生推進交付金を活用して進めている。

本プロジェクトは平成30年度から5年間で実施され、K G I（重要目標達成指標）が達成されたかどうかによって、成果報酬が支払われる。現在のプラスの成果報酬は1自治体50万円が上限、マイナスは下限なしという契約になっている。

KGIは医療費の抑制（3市町合計でマイナス1.8億円）、介護リスクの抑制（マイナス15%）であるが、最初の2年間は効果が表面化しないため、1年間の目標をKPI（重要業績評価指標）として設定し、その達成度によって成果報酬を支払う仕組みとした。なお、1年目である平成30年度の成果報酬はマイナスとなった。

○現在の健幸マイレージの仕組み（H30～）

平成29年度までの健幸マイレージは、毎年募集定員を700人として実施してきたが、平成30年度からは、SIBのプロジェクトにも乗ったため新規定員を1,000人に増加した。30年度当初は応募者数が900人ちょっとで定員に達しなかったこと、また、より早い段階から生活習慣病等の予防に取り組んでもらいたいという観点から今年度は対象者を40歳から30歳に引き下げた。令和元年10月1日現在で事業参加者は3,757人となっている。

事業参加者には登録時に活動量計（参加費1,000円）もしくはスマートフォンアプリ（参加費500円）を入手してもらい、事業に参加する。ポイントプログラムで付与され、貯めたポイントは1ポイント1円で市内登録店舗で利用可能な「かわにし健幸マイレージ商品券」と交換できる。

川西市には商店会などが発行する市内共通商品券のようなものではなく、市が広報掲載や商工会、商店連盟を通じるなどして協力店舗を募り（100店舗ほど）、商品券発行や換金業務を全てマイレージ事業の委託業者（合同会社）が行うことで、事業専用の商品券を作成した。

事業参加者にはポイントが付与されるだけでなく、委託事業者のタニタヘルスリンクから今月歩いた歩数や貯めたポイント、タニタならではの健康情報などが記載されたお知らせメールが届く。また、貯めたポイントなどは、パソコンやスマートフォンからタニタのからだカルテというサイトにアクセスしいつでも見ることができるが、操作が不得手な高齢者などのため、今年度から健幸マイレージサポート広場（マイサポ）というポイント送信や生活アドバイスなども受けることができる拠点を週2～3日設置している。

これまでは、貯めたポイントの一部または全部を地域コミュニティに寄附できる制度があったが、今年度からは別枠の予算を確保し、参加者が歩いた歩数（8,000歩で1円）に応じて住んでいる地区のコミュニティにお金が交付される「地域健幸応援金」という仕組みに変更した。なお、交付された応援金は地域で行っている健康イベントなど健康づくりの取り組みに使用されることとしている。

健康無関心層へのアプローチには「ロコミ」が有効というデータがスマートウェルネスコミュニティ協議会の調査によって出ていることから、「正しい健康情報をロコミで伝える人」として「健幸アンバサダー」の養成に取り組み、平成30年度は153人を養成し、参加者募集等の協力を得ている。

また、参加対象年齢を引き下げたことに伴い、試行的にフェイスブック等のSNSを活用した募集を今年度から実施している。

○健幸マイレージの実績、成果

各年度の新規参加者の男女の割合は毎年女性が6割、男性が4割である。また、年代については60代、70代で約7割を占めている。この傾向は平成27年度からほとんど変わってはいない。

健幸マイレージは、すでに運動をしている人ではなく「運動不十分層」により多く参加してもらいたい。国が推奨する身体活動量（1日あたり8,000歩）以下の運動不十分層が平成30年度の参加者の76.7%を占めている。なお、新規参加者のうち運動不十分層の1人あたりの平均歩数は4,585歩だったが、3カ月後には6,783歩となり、健幸マイレージ事業が参加者の歩く行動を誘発させた結果が出ている。

新規参加者の募集については健幸アンバサダーのロコミによる効果もあり、今年度は1,000人募集のところ1,229人の応募があった。なおSNSからの申し込みは50人程度だった。

今年度から新たに創設した「地域健幸応援金」の仕組みについては、地域での健康づくりの取り組みが促進されるとともに、応援金を増やそうと地域ぐるみで一緒に歩こうなどと声かけをする地区も出てきている。

参加者は活動量計とアプリを選択でき、アプリを利用するほうが自己負担が安い（500円）が、現物の活動量計を選択する人が多い（アプリ利用は250人程度）。参加者の高齢者割合が多いことだけでなく、アプリを使えるスマートフォンの機種が限定されることや電池の消耗が早くなるなどのデメリットが要因ではないかと分析している。また、活動量計を実際に身に付け（首からぶら下げる）街なかを歩くことで、顔見知りではない参加者同士のコミュニケーションも生まれる副次的効果もある。

○そのほかの健幸まちづくりに関する主な取り組み

- ・きんたくん健幸体操

ご当地体操として、大阪成蹊短期大学の協力などで「きんたくん健幸体操」を考案した（「きんたくん」は市のイメージキャラクター）。エアロビクス編、転倒予防編、ストレッチ編、筋トレ編、ウォーキング編の5つのバージョンと地域包括支援センターが普及を行っている転倒予防・いきいき百歳体操編の全6種類があり、団体や個人へのDVDの配布・貸し出しや、養成した健幸体操リーダーなどを中心に市内の様々なイベント等で実施されている。

- ・出前健幸測定会

地域のコミュニティ組織など市民が広く集う団体を対象に、保健師や管理栄養士、歯科衛生士の講座のほか体組成、血管年齢測定などを行う出前型の健康測定会を、希望団体と企画、運営を協働して実施している。

- ・健幸まちづくりに関する主なハード事業

市役所北にキセラ川西せせらぎ公園という周回のウォーキング、ランニングコースがある公園を整備、また新名神高速道路川西IC付近には自転車道を整備している。

- ・市内横断的な取り組み

川西市では、昨年度から後期に入った市の長期総合計画に3つの重点プロジェクト

トを掲げ、各課横断のプロジェクトチームが組織されている。そのうちの 하나가「いきいき健康プロジェクト」であり、健幸政策課のほか地域コミュニティ主管の参画協働課、文化スポーツ振興課、公園緑地課の4課の課長がプロジェクトメンバーとなり、部署横断での健幸まちづくりの推進について検討を進めている。

3 まとめ

川西市では早くから健康づくりのための取り組みを始めており、特に高齢層での健康意識が高く、「健幸まちづくり」を推進する土台が整ってきている。

また、スマートウェルネス首長研究会、スマートウェルネスコミュニティ協議会で全国の自治体や研究機関、企業などと共に課題解決に取り組んでいる。高齢化等に伴う扶助費の削減を目指すことは、全国共通の課題であり、このような場での情報共有がより良い取り組みを行うためには必要となると考える。

広域連携S I Bの取り組みは全国初の取り組みであり、1年が経過した段階ではまだ成果が見えるところまでには至っていないが、成果連動型で民間ノウハウを積極的に活用するこの仕組みは、今後需要が高まると考えられ、今後の取り組みに注目したい。

健幸マイレージは、多くの運動不十分層の参加があり、かつ、平均歩数の向上など結果も出ていることから、やはり有効な手段であると確認できた。

募集、拡散には口コミが有効との理由から、市が育成した「健幸アンバサダー」は大きな成果を出しており、本町としても非常に参考となる事例である。

また、参加者が歩いた歩数に応じて住んでいる地域組織（小学校区）に交付される「地域健幸応援金」の仕組みは、地域内での健康づくり活動の促進や地域住民同士のコミュニケーションの活性化にも寄与する仕組みであり、本町としても参考とすべきである。

やはり、健幸マイレージの一番の課題は財源とのことである。開始当初は運動スポーツ習慣化促進事業、また、他課で行っていた市の高齢者移動助成事業（公共交通の補助事業）を廃止することで財源を生み実施、現在は広域連携S I Bの仕組みや地方創生推進交付金を活用しているが、財源確保と同時に制度維持のためどこまでのインセンティブを付与すべきか、どの程度まで参加者を拡大すべきかは検討が必要である。

健幸づくりを市全体で取り組むため、4課連携して取り組む「いきいき健康プロジェクト」では、公園と公園をつなぐウォーキングロードや、公園遊具のマップ作りなど、課を横断した新たな発想での施策が検討されており、市全体、課を横断した取り組み体制の有効性を改めて確認した。

川西市の今後の取り組みにも注目するとともに、取り組みを参考に本町の健康づくり施策のバージョンアップを図っていきたい。

1 町の概要

精華町は、京都府の南西端に位置し、併せて日本そして近畿圏のなかで、ほぼ地理的中心に位置しています。西部と南部はなだらかな丘陵、東部には平坦な農地が広がり、東端には木津川が流れています。年間の平均気温は約15度で、温暖な気候に恵まれています。

関西文化学術研究都市の地理的な中心であり、国立国会図書館関西館、ATR（国際電気通信基礎技術研究所）などが立地しています。

1990年代には関西文化学術研究都市として、また、大阪市や京都市、奈良市などへのベッドタウンとして、丘陵が宅地開発されてきたことから人口が流入し、1995年4月1日に22,329人と2万人を超え、2002年4月1日に31,262人と3万人を超えました。また、平成17年実施国勢調査速報値によると、人口増加率は29.9%と全国の他の市町村を大きく引き離して1位でした。

人口： 37,380人（令和元年10月1日現在）
世帯数： 15,061世帯（ ” ）
一般会計(当初予算)：令和元年度 132億4,000万円

2 研修内容

―研修項目―

せいか365プロジェクトについて

せいか365とは、「町民一人ひとりが健康づくりに主体的に参加することで、笑顔がつながり地域で支えあいながら、健やかで元気に満ちた地域社会を実現するための健康づくり運動」とされ、平成25年度から全庁（全町）的に取り組まれてきた運動である。平成25年策定の精華町第5次総合計画でも、第2章安全・安心で健やかな暮らしのまちづくりの中で、健康づくりや医療・保険の取り組みをしていくことがうたわれ、また、全国的な傾向同様に、精華町も医療費や介護給付費等の上昇が課題となっており、そういった課題を解決するために開始された。

○全庁的な推進体制

せいか365の推進体制として、平成25年6月から副町長を本部長とし、各部長を本部員とした「精華町健康増進に係る庁内推進本部」を設置。健康や介護といった縦割りの業務を担当部署が行うだけでなく、効率的・横断的に全庁をあげて取り組むことができる体制をとっている。

現在も取り組みが継続されており、本部、事務局のほか部会（プロジェクトチーム）として、職員運動推進部会とテーマ別プロジェクトチームが組織されている。

○せいか365の活動の基本的な考え方

せいか365の活動はそれ自体に指標を設けるものではなく、「健康づくりはまちづくりにつながる」という視点を持ち、各課が横断的に連携、事業を展開することで、健康増進計画や高齢者福祉計画などそれぞれが定める計画の個別数字を押し上げ、健康寿命の延伸を進めていくものであり、そのような視点で①普及啓発・広報啓発活動、②協働による活動、③人材育成・研修活動、④研究活動、⑤企業・大学・団体等との連携活動、⑥各種会議の計画的な開催などを多角的に展開していくものとしている。

○せいか365の活動方針

健康長寿のまちづくりの実現を目指し、地域での支え合いと町民の主体的な参画による健康づくりを進めるため、「歩く」と「食」を重点事項に掲げ町民との協働、関係機関、団体、大学等との連携協力の下、町内の様々な地域資源を有効利活用し、みんなが楽しく継続して取り組める活動を促進することとしている。

○せいか365での主な取り組み

・広報キャラクターの作成

活動により親しみを持ってもらうため、町の特産であるイチゴをモチーフにしたキャラクター（イチゴファミリー、いっちー）を製作、各種印刷物やイベント等で活用している。

・町広報誌「華創」及び厚生労働省「スマートライフプロジェクト」での普及啓発

広報誌では毎月、イベントの案内や健康ポイントの紹介等のせいか365関連記事や町内在住のクリエイターによる4コマ漫画を掲載し、平成31年3月までに累計68回掲載している。また、厚生労働省が行う国民運動「スマートライフプロジェクト」のホームページに活動報告を定期的に投稿し平成31年3月までに累計121回掲載している。

・精華いちご体操の普及啓発

住民と協働で実施している「せいか☆体操プロジェクト」においてキャラバン隊を募集し、普及啓発活動を行っている。子どもなども含め、町民運動会などでも行っている「イチゴ体操」、高齢者向けの座ってもできる「イチゴファミリー体操」、若者向けで体幹を維持する運動などが入っている「イチゴコアシェイプ体操」の3パターンがある。

・精華町版歩数計アプリの開発

町民が「歩く」ことの啓発や促進のため、平成26年度に府の介護保険関連の交付金を活用し、町独自の無料スマートフォンアプリを開発し配信。平成30年度末時点のダウンロード数は10,266件となっている。

・健康づくり・介護予防サポーター（すてき65メイト）の養成

地域で健康づくり活動を推進してもらう「健康づくり・介護予防サポーター（すてき65メイト）」を養成する講座を開催し、平成27年度から平成30年度までで計78名のサポーターを養成している。今年度も20名を養成する予定。

・体操の居場所づくり

すてき65メイトが中心となり、町内の集会所等でいちご体操など各種体操やお茶を飲みながらの情報交換などを行う「体操の居場所」を実施しており、現在27カ所、約400人が参加している。

- ・せいか365健康階段の設置

役場庁舎や町内の公共施設（祝園駅、かしのき苑、むくのきセンター）の階段に、「ここまで歩くと何キロカロリー」などという表示を掲示し、健康意識の普及を図った。

- ・せいか健康づくりプロジェクト

健康づくりに関わる活動の企画から実施、評価に至るまでを住民が中心となり行政と協働で実施している活動で、現在6つのプロジェクトが活動中である。

- ①いきいき健康ウォーク

歩くきっかけづくりのためのウォーキングイベントの開催や、パソコンでデータ管理ができる歩数計を貸し出し、月2回歩数計データの取り込みを行う会などを開催している。

- ②いちご☆体操プロジェクト

敬老会や保育所、幼稚園等でいちご体操を行うなど、体操の普及啓発を推進している。

- ③せいか食育劇団もぐもぐ

食育推進のため、町内保育所や幼稚園での食育劇による啓発活動を行っている。

- ④わくわく健康里山の会

里山保全活動による心身のリフレッシュ等を図る活動を実施している。

- ⑤軽やか同窓会

ウォーキングやストレッチ、健康ランチなど仲間と一緒に楽しく健康づくりを続けられるイベントを実施している。

- ⑥さあ！これから塾

定年前後の世代が元気や楽しみを共有することを目的に様々な企画を考え行事を行っている。

- ・町職員の実践活動

職員も率先して活動に参加するため、毎月1回、就業前に役場交流ホールにて、精華いちご体操の実践を行っている。また、健康エコウォークとして毎月第2水曜日のノー残業日を利用し、午後6時からゴミ拾い活動を合わせて行いながらのウォーキング活動を行っている。

- ・テーマ別プロジェクトの実施

「歩く」「食」の健康増進につながる個別テーマについて、プロジェクトチームを立て、住民協働により2つのプロジェクトを推進している。今年度は新たなプロジェクト立ち上げのため「せいか365プロジェクト活動育成セミナー」も開催している。

- ①SEIKA☆いいところ見つけ隊

運動習慣のない人が運動習慣を身につけるきっかけづくりをするプロジェクトで、住民協働による親子参加イベント「親子で楽しもう！せいかお宝発見ウォーク」を企画、開催。平成30年度で3回目となり、400名を超える親子が参加した。

②体感！野菜のそちから

町内で野菜に関連する話題を広げ、野菜摂取への意識を高めるプロジェクトで、就学前親子を対象とした「夏休み親子クッキング」を住民のほか京都府立大学や企業（アピタ）との協働で実施した。

・地方版「オリジナルまっぷる」の作成

地方創生推進交付金を活用し、町内のウォーキングマップを掲載した精華町版オリジナルまっぷるを作成。ウォーキングコースの開発は「精華町ふるさと案内人の会」や「いきいき健康ウォーク」などの町民ボランティアが行った。

・大学との連携

京都府立大学、同志社大学、京都大学C O I 拠点と包括連携協定を締結しており、住民等の参加協力を得て、ヘルスケア活動などに関する調査研究や実証活動を行っている。

・せいか365健康応援団

「健康づくりはまちづくり」という観点から、個人・地域・産業のオール（みんな）の元気力向上が図れる健康長寿のまちづくりを目指し、せいか365の活動展開のための寄附を、個人や企業から「せいか365健康応援団」として募集している。個人からの寄附はふるさと納税制度を活用しており、昨年度は17件、80万円の寄附があった。

・研究活動

町職員の健康意識・実態調査を全職員を対象に実施している。また、各種イベント等の開催時に町民アンケートを実施し「せいか365」の認知度を調査している。近年のアンケートでは町民の認知度が7割を超えており、着実に浸透が図られてきている。

○せいか365健康ポイント

精華町では、健康ポイントを平成30年11月から実施している。

対象は20歳以上の町内在住・在勤者で、平成30年度末の登録者は1,544人で現在は登録者が2,000人を超えた。

参加者は町のポイント対象事業への参加や各種検診受診、歩数や健康目標を設定した「365ポイントシート」に記載して取り組むことなどでポイントが付与される。また、30年10月から町の歩数計アプリと連動され、アプリに登録し歩くことで自動的にポイントが付与される仕組みとなった。

ポイント対象事業には親子で参加できる「子育て応援講座」などの事業も盛り込まれており、町の体育施設である「むくのきセンター」へは来館ポイントとして、来館するだけで1日1ポイントが付与されるなど、様々な世代が気軽に取り組みやすい工夫がなされている。

ポイントの付与やデータ管理はコギト株が開発した「デジログ」というシステムを利用、登録参加者に配布するポイントカードを端末に読み込ませることでポイント付与が完了するシステムで、貯めたポイントは町役場及び町内の大型商業施設「アピタ」内のフィットネスクラブ（グッドネス）に設置している発券機で100ポイントで1枚クーポン券を発券することができる。なお、端末機（4台）、役場設置の発券機は府の補助事業を活用して整備、アピタ内の発券機はグッドネスの寄附により整備を行った。

クーポン券は町内の「健康ポイント協賛店」での買い物や飲食時に店独自のサービス・特典を受けることができる仕組みとしている。担当課の保健師等を中心に営業活動を行い、協賛店は現在47店舗となっている。

精華町では町がポイントに対し直接お金を支出する仕組みではなく、協賛店舗に対し広告宣伝を行うメリットを付与することで、協賛店側に独自サービスを提供してもらう仕組みをとっており、参加者が買い物をすることで外出や歩くことを促進させるだけでなく、健康ポイントが町内経済の活性化にも寄与するような仕組みの構築を目指している。

なお、30年度末の参加者アンケート調査では、健康ポイントによって以前より歩くようになったと回答した人が78%いた。また、体操の居場所に参加するようになったなど健康意識を持つようになったとの意見も多く見られた。

3 まとめ

精華町の特徴は何と言っても、健康づくりの運動として全庁的な推進体制を構築し事業推進を図っていることである。本町でも「歩くこと」について各課横断的な体制が構築され、今後の取り組みが期待されるが、精華町では部長級の推進本部だけではなく、部会制をしき、プロジェクトチームを組んで多くの職員が関わる仕組みとなっており、さらに発展的な体制である。

また、せいか365をあくまでも「まちづくりの運動」であると捉え、行政だけでなく、住民が主体となって行う活動がプロジェクトの大半を占めていることも画期的である。プロジェクトの企画、運営に町職員が参加することで「協働」を学ぶ人材育成にも効果を発揮しており、参考とすべき事例である。

また、子育て世代など若年層や子どもに対して普及啓発するプロジェクトも多く、若いうちから健康に対して知識、関心を持たせるという考えが徹底されている。

健康ポイントについては、独自のシステムを活用しポイントの付与、データを管理を行うことで、職員の手間を省いている。また、ポイント特典は町内協賛店舗が独自の工夫でサービスを行う仕組みであり、ポイントに対する町の直接負担がなく、持続可能な仕組みとしては非常に参考となる事例である。参加者がこれまで利用したことのない店（協賛店舗）を利用するきっかけとなることも考えられ、活用次第で大いに可能性のある仕組みである。協賛店の募集は保健師を中心とした町職員の営業活動が中心とのことで、町職員の苦勞と熱意も感じられた。

精華町では、せいか365に対する単独の予算付けは一切しておらず、各課の予算の中から工夫して事業の費用を捻出しているとのことである。また、歩数計アプリ開発、オリジナルまっぷる発行、デジログの導入などには国や京都府の補助をうまく活用、運用経費においてもふるさと納税や協賛企業からの寄附をうまく活用しており、本町の事業推進においても、参考とすべきである。

本町も健康づくりや介護予防に関する町民活動は様々行われており非常に活発である。精華町の取り組みを参考として、既存の活動などを巻き込みながら、健康づくり施策の充実、発展を働きかけたい。

1 町の概要

高石市は、大阪府の南部に位置し、北と東は堺市に、南は和泉市・泉大津市にそれぞれ隣接し、西は大阪湾に面しています。地形は、全体的に平坦で、東西6.1キロメートル、南北4.1キロメートルで、市域が11.30平方キロメートルとコンパクトな都市です。交通網は、府道堺阪南線、国道26号、府道和泉泉南線、大阪湾岸線などの主要道路とともに、南海本線とJR阪和線の鉄道が南北に走っています。

なお、高石・羽衣・富木3駅から大阪の中心部まで約20分、また関西国際空港にも20数キロメートルと近く、温暖な気候と相まって、便利で住み良い住宅地として発展しています。

「音に聞く高師浜の…」と詠われた高石の地は「高脚」とも書かれ、その昔からの白砂青松の美しい所として天下に知られ、持統天皇の御代世に各地に禁断漁猟区域が制定されたときには、「準河内国高脚海」と「高師浜」の地が基準とされたほどです。

また、上古に百済の博士、王仁（わに）がその一族の工芸技術家たちをつれて来朝した関係で、本市大工村（現在の高師浜の一部）の村民の大半は大工を家業として、明治維新までは京都御所の内匠（たくみ）寮の支配下にありました。他の住民は農業・漁業を営み、風光明媚な農漁村として大きな盛衰も見ずに近世に至っています。

人口： 57,775人（令和元年9月1日現在）

世帯数： 25,730世帯（ ” ” ）

一般会計(当初予算)：令和元年度 237億4,685万円

2 研修内容

—研修項目—

スマートウェルネスシティたかいしの取り組みについて

高石市では厳しい財政状況の中、高齢化の進展による扶助費の伸びをどのように緩和させるかが喫緊の課題であり、医療費の抑制を図るため、市全体を自律的に歩く「健幸」なまちを目指し、平成22年から筑波大学の久野教授が提唱するスマートウェルネス首長研究会に加入した。

○スマートウェルネスシティ総合特区での調査

スマートウェルネス首長研究会に加盟する岐阜市、三条市、福島県伊達市、豊岡市、新潟市、見附市とともに「健幸長寿社会を創造するスマートウェルネスシティ総合特別区域」として国の総合特区にエントリーし、平成23年12月に指定を受けた。平成26年からは浦安市、大田原市、岡山市が参加し、10市で総合特区を構成した。

特区においては、健康づくり施策を進めるにあたり、各市の状況把握のための調査

を行った。「日常の主な移動手段」の調査では、高石市は平坦な地形かつ10.3km²の狭い面積の半分が工業地域で残り半分（約6km²）に住宅地が密集している地理的な状況から、他の自治体に比べて圧倒的に徒歩、自転車で移動する人の割合が高く、7割を超える市民が徒歩もしくは自転車を主な移動手段としていた（他の地域では20%前後）。

また、「運動実施意図」の調査では、定期的に運動を実施する考えのある人は全体の8割くらいおり、その約半数が「必要な運動ができている」と回答したが、その回答者に実際に歩数計を装着して運動量を調査したところ実際にはその3割程度の人しか活動量が充足されてはおらず、運動意図がある人は多いが、自分が思っている以上に運動できてはいないという結果が出た。

○健幸づくりのためのウォーキングロードの整備

高石市では、ハード整備として歩きやすい道路の整備を市内各所で行っている。

・南海中央線（加茂地区）

市の南北を縦断する道路で、当初計画では片側2車線25メートル道路だったが、東側に国道もあり交通量に大きな影響はないという見込みで計画を変更し、1車線をつぶして歩行者道を拡幅、また自転車道を完全分離し、歩行者が安全安心に歩ける環境を整備した。歩道にはせせらぎを設け景観にも配慮した道路として整備した。

・南海中央線（綾園地区）

すでに整備が完了していた綾園地区についても、新たに自転車道を整備し、歩行者と自転車を分離し、歩きやすい環境を確保した。

・新村北線

自転車道を作るほどの余裕がない路線についても、自転車レーンを設け、できる限り歩行者と自転車を分離するような道路整備を行った。

・芦田川ふるさとの川整備事業

府の治水工事であるが、ただ河川に蓋をして埋めるだけではなく、本事業を活用して、両岸にウォーキングロードやせせらぎを設け、歩きやすく景観に配慮したウォーキングコースの整備を行った。

○健幸づくりのソフト事業

歩きやすい道路を整備しただけでは急激に歩く人は増えないため、様々なソフト事業も実施した。

・健幸づくり教室

筑波大学久野研究室が監修するe-wellnessシステムを活用し、参加者自身の体力に応じたプログラムを実施する形式の健康教室で、市のスポーツ施設であるスポラたかいし、カモンたかいし及び中央公民館の3カ所で実施している。

・毎日が“元気”健幸ウォーキング

週5日、朝に拠点となる広場等（市内5カ所）に集合し、20分程度体操を行った後に、体力に応じて各ウォーキングコースを自主ウォーキングする活動で、運営は市民ボランティアが担っている。

・健幸フェスティバル&高石マルシェ

毎年11月23日に高石駅前広場で開催するイベントで、健幸ブース、物販ブースの出店のほか、健康に関する啓発や市民参加型のウォーキングイベントなどを実施している。毎年2,000人以上の市民が参加する。

○健幸ポイント制度（H26～28）

上記のような健幸まちづくりの取り組みを続けても「健康無関心層」は一定数存在し、それらをどのように取り込むかが課題となっていた。そこで、健康づくりの取り組みにインセンティブを付与することで、無関心層に対しても運動を行うきっかけづくりや動機づけができるのではないかと考え、スマートウェルネス総合特区の6市（高石市、伊達市、見附市、岡山市、浦安市、大田原市）とみずほ情報総研(株)、(株)つくばウェルネスリサーチ、筑波大学等が連携して、国の実証実験として「健幸ポイントプロジェクト」に取り組んだ。

事業期間は平成26年12月から28年12月までの3年間。参加対象者は40歳以上の市民とし、26年度は1,100人、27年度は1,000人を募集した。参加者にはオムロン社製の歩数計を貸与し、その歩数や体組成測定値をシステムに送信し、それに基づく努力や成果に応じてポイントを付与される。蓄積されたポイントは1ポイント1円で全国的に使えるPontaポイントや市の共通商品券、寄付に交換することができ、地域経済にも波及する仕組みとした。

本来であればBMIや筋肉率の向上、維持など成果に対しポイントを付与すべきものだが、中には努力をしても成果がなかなかでないという人も想定されるため、対象となる健康事業や特定健診を受けただけでもポイントを付与し、やる気につながってもらうようにした。また、歩いた歩数でのポイント付与に関しては、例えば、膝に痛みがあり歩きづらい方は少ない歩数でもポイントが付与されるなど、参加者の年齢や身体状況に応じた歩数でポイントが付与される仕組みとしている。

○健幸ポイントの実績、効果

健幸ポイントの参加者はやはり高年齢層の割合が高く、60、70代が約7割を占め、就労層である40、50代は23%程度と就労層への波及には課題が残った。また、男女比では女性が7割と圧倒的に多く、男性の参加についても若干の課題が残った。

このプロジェクトは健康無関心層を取り込むことが大きな目的であるが、アンケートの結果、高石市では参加者の8割以上が運動無関心層及び運動不十分層に該当し、当初の見込み以上に「運動が必要な層」に波及する結果となった。

健幸ポイントへの参加の決め手となった情報源については、5割以上の市民が市の広報やホームページ等ではなく「口コミ」と回答していた。他の自治体においても参加の決め手となった情報源は圧倒的に口コミが多く、本事業には参加者の口コミでの普及が重要な広報手段であるという結果が出た。

当初は6,000歩弱だった参加者の歩数は1年後に8,500歩を超え、国の推奨活動量である1日8,000歩を超える結果となり、ポイントの付与が歩くきっかけになったという結果が示された。また、事業参加者のうち40～74歳の国保加入者の医療費レセプト

を基に計算したところ、25年度から27年度の総医療費として、事業参加者は参加していない人に比べ7.7万円の医療費抑制効果があった。また、参加時にBMIが25以上だった人についても数値が改善、メタボ該当群及び予備群だった方の人数も少なくなった。

また、副次的な効果として、ポイント対象事業である健幸づくり教室や健幸ウォーキングはこれまで横ばいだった参加者数が増加した。また、長年低迷していた特定検診受診率も上昇に転じた。市のスポーツ施設であるスポラたかいし、カモンたかいしの利用者も増加した。

なお、健幸ポイントの付与人数、金額は27年度1,401人で約755万円、28年度1,430人で約1,034万円となっている。商品は市の「たかいし共通商品券」に交換する人が圧倒的に多かった。ポイント付与実績は27年度よりも28年度が増えており、それだけ参加者の身体活動が活性化されたものと分析している。

○健幸のまちづくり条例、健幸のまちづくり協議会

平成28年度でスマートウェルネスシティ総合特区、健幸ポイントの実証実験も終了したが、高石市ではこれまでの健幸まちづくりを継続するとともに、これまで行政だけが事業を考え実施してきた取り組みを、市民や民間事業者、大学等研究機関などを交え、市全体で進めていくため、「高石市健幸のまちづくり条例」を29年4月に策定した。

また、条例に基づく健幸のまちづくりを推進するための協議会として、住民、民間企業、関連団体や学術団体などが参画する「高石市健幸のまちづくり協議会」を同年5月に設置した。本協議会の発起人には、市長のほか市の商工会議所、医師会、歯科医師会、薬剤師会、社会福祉協議会、保健医療センターが名を連ねており、市内外に関わらず健幸のまちづくりに思いを持つ企業、団体が参加できることとなっている。

協議会は①健幸づくり事業分科会、②健幸リビング・ラボ運営分科会、③健幸フェスティバル&高石マルシェ分科会の3つの分科会から構成されている。

健幸づくり事業分科会は健幸ポイント事業をはじめとした直接市民に対して実施する事業のほか、各企業の健保組合の事業のあり方や健康経営なども協議し、市民の健康づくりに関する取り組みの官民連携の在り方を検討している。

健幸リビング・ラボ運営分科会は、後述する健幸リビング・ラボの運営について協議をする分科会であり、健幸フェスティバル&高石マルシェ分科会は、これまで市の事業として実施してきた健幸フェスティバル&高石マルシェの実施主体を協議会に移管したうえで、事業者や団体を巻き込みより良い事業として発展、実施できるよう内容を検討する分科会となっている。

○新たな健幸ポイントの実施（H29～）

これまでの国の実証実験、健幸のまちづくり協議会での検討も踏まえ、事業内容を刷新した健幸ポイント事業を平成29年10月から令和2年3月までの事業として実施することとした。

運営事業者はプロポーザルにより(株)タニタヘルスリンクを代表団体、凸版印刷

(株)、松竹(株)を構成団体とするJVに決定した。

参加対象者をこれまでの40歳から20歳に引き下げ若い世代に対しても健康づくりへの啓発を進めることとし、定員も3,000人まで増やした。また、これまでは3パターンしかなく、ほとんど商品券一択だったポイント交換対象商品も若者向けにアマゾンギフト券などを追加し、計8種類の対象を用意した。

歩数計がオムロン社製からタニタ社製に変わり、パソコン接続が必要だったデータ送信が、ポイントリーダーに歩数計を置くだけになり、利便性が向上した。また、これまでは市の4施設のみだったデータの送信拠点も17カ所に大幅に増やした。特に市内に7カ所ある郵便局をデータ送信拠点とし、体組成計なども配備している。また、タニタ社製の歩数計は全国のローソンにあるロッピーからもデータ送信が可能となっている。

参加者の運動継続につなげる取り組みとして、タニタの協力を得ながら健康づくりセミナーやウォーキングイベントなどを開催、またタレントを多く抱える松竹からは、トレーナーや健幸に造詣が深い方をイベントやセミナーに派遣してもらっている。

今回は歩数計ではなくスマートフォンアプリも選択できる体制だったが、アプリの利用は100人程度だった。なお、参加者の構成は従来同様高齢者が多く、60代以上の人が7割を占めた。また、男女比についても前回同様女性7割、男性3割の参加となり、若い世代、男性の参加については今後の課題としている。

健幸ポイントの付与実績については29年度は約830万円だったが、30年度は2,300万円を超え、当初の予想をはるかに上回る実績だった。

○健幸リビング・ラボ

健幸リビング・ラボは市民の健康ニーズや市の行政課題に合致した商品やサービスの開発を民間事業者と市民が一体となってい、ヘルスケア産業の育成を図ることを目的として取り組む事業である。市民にモニター登録を呼びかけ、現在800人に登録をいただいております、随時商品やサービスを試したい事業者の要望に応じて協力をもらっている。

現在高石市では地方創生推進交付金を活用してこれらの事業を展開している。当初は健幸ポイント継続のための財源に推進交付金を活用したかったが、健幸ポイント単独では推進交付金を得られないため、ヘルスケア産業の育成のための事業として申請をしたものである。

市の健幸のまちづくり条例にもあるように、今後の健幸まちづくりの推進には事業者も市民も巻き込み、市だけではなく、みんなが得をするような仕組みを展開しようと考えている。

なお、リビング・ラボとその母体となる健幸のまちづくり協議会には市外の事業者も参加ができるため、担当（スマートウェルネス推進班）ではつながりがある多くの企業を訪問。現在は140を超える事業者が参加している。

3 まとめ

高石市では、市長の強いトップダウンで健幸のまちづくりを進めている。

整備予定の計画道路が国道と並行していたため、車の交通への影響が大きくなかったことなどの恵まれた要因はあったものの、車道1車線をつぶして自転車道、歩行者道を整備するなどの大胆な政策は、市の健幸まちづくりへの本気度を表している。

早い段階でスマートウェルネス首長研究会に参加、国の総合特区にも参加したことで、アンケート調査などでのしっかりとした研究、エビデンスを持ったことが、その後の市独自の施策展開にもつながっている。

健幸ポイントは対象年齢を20歳までに引き下げ、様々な商品を用意し、参加したくなるような仕組みを構築している。また、郵便局やコンビニなど多くの場所がデータ送信拠点となっており、活動が続けやすい仕組みも構築されている。

また、こちらでも募集、拡散には口コミが一番の効果があったという結果が出ており、本町でも参考としたい。

高石市も課題はポイント付与に対する財源とのことだが、ニーズ調査で半額以下にポイント付与が減っても活動継続するという意向が大半だったこともあり、今後はポイント付与率も低下するものと思われる。今後の高石市の動向も注目したい。

また、健幸のまちづくり協議会、健幸リビング・ラボの取り組みには市民だけでなく、多くの関係機関や企業が参加している。企業の参加は担当課の熱心な営業活動の成果であり、見習うべきところである。精華町のように各課横断的な組織も重要であるが、同時に、高石市のように健幸まちづくりに専従する専門部署の設置も必要であると改めて認識した。

健幸のまちづくり協議会では、企業の従業員や健保組合の健康経営に関する取り組みについても協議を行っているが、その理由として「現在社会保険である若い世代も定年退職後には市の国民健康保険や後期高齢者医療保険に移ってくる、その時点で啓発してもなかなか遅いので、若いうちから企業を巻き込んで啓発していく」という説明があった。この視点も重要であり参考とすべきものである。

実際に医療費抑制の効果も出始めている高石市の取り組みを参考に、本町の健康づくり施策の充実を図っていきたい。

〈視察全体を通しての総括〉

今回は、文教厚生常任委員会の活動テーマである「健康寿命の延伸」について、先駆的な取り組みを行っている自治体を選定し、特に健康ポイント制度の活用や健康づくりに無関心な人、運動が足りていない人に対しての有効な取り組みはどのようなものであるかなどを中心に視察を行った。

3自治体に共通していることは、健康づくりを「まちづくり」の視点で捉え、全庁的な体制や各課が横断できる体制及び住民、企業、関係団体などが積極的に参画できる仕組みを構築しているところである。それと同時に、担当課の熱意と努力が取り組みを支えていることも共通していた。

健康ポイント制度については、職員不足や適切なデータ管理、参加者のモチベーション維持などのため、ICTを活用した仕組みを構築しており、本町においても制度拡充のためのICT活用は必須の条件である。また、費用面は一番の課題とはなるが、ポイントでもらえる商品については様々なメニューを検討することが必要である。

どの自治体もしっかりとした調査を行い、エビデンスに基づいた施策を展開している。本町においても、住民へのニーズ調査を行うとともに、先進自治体や大学等とも連携し取り組むことが必要ではないだろうか。

本町にもフットパスをはじめとしたウォーキングコースや様々な地域活動団体があり、資源はそろっている。それらをつなげ、全町的に健康なまちづくりを進めていくことが今後は重要である。団塊の世代が高齢化し、今後ますます医療費、介護給付費の伸びが顕著になっていく。早い段階で本町の健康施策をより進化させるため、この視察で得たことを生かしていきたい。

団体懇談会実施報告書

令和2年1月30日

議会懇談会実行委員会委員長 殿

下記のとおり実施しましたので報告します。

〔文教厚生常任〕委員会委員長 吉田 和夫

開催日時	令和元年12月19日(木) 午前9時30分～午前12時	開催場所	柴田町役場4階 委員会室
懇談団体	①健康推進員(運動普及リーダー) ②食生活改善推進委員会 ③介護予防サポーター(わくわく元気応援クラブ)	参加者数	18人 (①5人、②2人、③5人、議員6人)
参加議員	吉田和夫、平間幸弘、加藤滋、安藤義憲、白内恵美子、水戸義裕		
実施内容(テーマ)	健康寿命の延伸について (柴田町がもっと「健康なまち」になるためには)		
主な内容(質疑・意見)	<p>1グループ6人ずつに分かれてワールドカフェ形式で対話を行った。</p> <p>第1ラウンドでは「健康」についての自分、地域、町の取り組みの現状の良いところと残念、足りない、もっと良くなるところをそれぞれ話し合った。第2、第3ラウンドでは、柴田町がもっと「健康なまち」になるために、その理想の姿とそのために必要なことを話し合った。各グループから出た主な意見(抜粋)は以下のとおり。</p> <p>●「健康」についての自分、地域、町の取り組みの現状 (良いところ)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・フレイル予防に重りをつけて行う100歳体操を実施している。 ・からだ測定会を継続している。 ・ダンベル体操が盛ん(30以上サークルがある)。 ・健康推進員として関わっている町の事業はたくさんある。 ・デマンドタクシーを使って外出している。 ・仙台大学との連携事業がある。 <p>(残念なところ、足りないところ、もっと良くなるところ)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・町で行っている事業が住民に知れ渡っていない(PR不足)。 ・からだ測定会、健康100日チャレンジはいつも同じメンバーで広がりが無い。 ・活動に対して、会場費などの補助があるといい。 ・参加したくても足(移手段)がない。 ・男性の参加が少ない。 ・介護予防リーダーが高齢化しており、後継者育成が必要。 		

●柴田町がもっと「健康なまち」になるためのアイデア

(理想の姿)

- ・男性が積極的に外に出るようになる。
- ・歩く人が増える。
- ・食を大切にする。
- ・地区の集会所をフルに活用する。
- ・健康な人が増え、医療費が削減される。

(必要なこと)

- ・男性向けの企画（健康麻雀など）で声かけする。
- ・男の料理教室を各地区で行う。そこに女性を招待する。
- ・夫婦で参加できる行事があるといい。
- ・男性の健康推進員を増やす（理想は半々）。
- ・職場の退職前から男性が地域に関わるようにする（させる）。
- ・「町民が歩く日」を町が設定し、各地区で歩く活動をする。
- ・健康事業のための使用について、地区集会所の利用を無料にする。
- ・ダンベルグループの減少など対策として、サポーターを養成する。