

活動成果報告書

令和6年度（第28回）「チヨダ地域保健推進賞」

活動テーマ

長与町健康ポイント事業（ミクンチケット）

～官民協働で楽しく♪お得に♪健康に♪～

グループ名称・氏名（グループの場合は代表者名）

長与町 健康保険課

代表者：徳永 江里奈

勤務先：長与町役場

所 属：健康保険部 健康保険課

所在地：〒851-2185

長崎県西彼杵郡長与町嬉里郷659-1

TEL：095-801-5820

FAX：095-883-2061



◇活動方針

本事業は、長与町第10次総合計画の「健康づくりの推進」及び長与町健康増進計画に位置づけし、町民の健康づくりに対する意欲を喚起するとともに、運動習慣の定着及び健康状態の把握を促進し、町民の健康寿命の延伸を図ることを目的としている。目標として、健康づくりに関心を持つ住民の増加、健康づくりに主体的に取り組む住民の増加、健康づくりイベントの企画・運営等に積極的に協力する団体の増加を挙げ、町全体で健康づくりの機運を高めることを目指す。

◇活動内容とその成果

【活動内容】

①町民の健康づくりの関心を高める取組

秋と春を長与町健康づくり強化期間と定め、遊びの要素を取り入れた町内周遊型のウォーキングイベントや、体験型の健康づくりイベントを開催する。

②町民の健康づくり活動の習慣化支援

個人の健康づくり活動へのインセンティブのため、長崎県公式アプリ「歩こーで！」をポイント・チケット獲得ツールとして活用し事業を行う。18歳以上の町内在住者、長崎県公式アプリのインストール済者で、事業参加申込書のR5年度以降の提出者を会員と定め、「歩くこと」「体組成測定」「健診受診」「健康づくりイベントへの参加」などの健康づくりに関する取り組みに対してインセンティブを贈呈する。

③官民の連携

健康づくり連携協定を推進し、町主催健康づくりイベントや健康ポイント事業測定会を協働で実施する。また、事業所主催健康関連イベントへの支援を行う。

④事業の効果検証

効果的に事業を継続していくため毎年度末参加者アンケートを実施し評価する。

活動成果報告書

【活動成果】

総事業費 予算 6,711,000 円、決算 5,755,815 円

①町民の健康づくりの関心を高める取組（事業費 2,260,556 円、事業費割合 39.3%）

秋と春にイベントを開催し、60 代未満の参加率は 6 割程度あり、イベント満足度も高かった。秋イベントにおいては運動習慣の関心度は 95.9%であり、歩くことへの関心を高めるイベントとして効果があった。

②町民の健康づくり活動の習慣化支援（事業費 3,262,926 円、事業費割合 56.7%）

R5 年度会員は 790 名で 60 代未満の参加率は 36.5%である。R6 年 7 月末時点の会員は 928 名である。健康づくりの取組に参加しチケットを獲得した者は 520 名で、参加者の 65.8%が健康づくり活動に参加した。また、一人当たりのチケット獲得平均は 11 枚で、定期的に活動に参加していた。

③官民の連携（事業費 232,334 円、事業費割合 4.0%）

R5 年度の健康づくり連携協定締結事業所は 7 社で、現在は 8 社となっている。イベントや事業の運営協力に加え、賞品提供等の協力が得られ、官民によるイベント、事業運営ができています。

④事業の効果検証（実施者町職員のため事業費 0 円）

R5 年 12 月までの事業参加者にアプリ通知を利用してアンケートを実施し、回答率は 42.9%であった。健康づくりアプリ「歩こーで！」が励みになったと 82%が回答しており、モチベーション維持に効果があった。また、週 2 回 1 回 30 分以上の運動について、「準備期」以上が 64.3%、「実行期」以上は 41.8%であり、歩く頻度や時間が増えた、運動をするようになったなど、習慣化への意識が高まったと回答する者が多かった。

歩数の評価については、アプリ内歩数を活用し、実測に基づき評価ができた。歩数基準値以上者は 33.0%であり、参加者の平均歩数は 6,187 歩であった。

健康づくり強化期間を定めたことにより、重点的に取り組む時期を町内外に示すことができ、健康づくりに関心を持つきっかけとなっている。また、事業参加者の 6 割強は定期的な健康づくり活動を行っているため、今後も事業参加者が増加することで、健康づくり活動を主体的に取り組む住民の増加につながる。そしてこれらの習慣化の取組を官民協働により運営ができることで、町全体で健康づくりの機運を高めることにつながる。

◇今後の計画

1. 本事業は毎月 1 回の体組成測定を推奨しており、平日のセルフ測定、土曜日や夜間の測定、役場以外の場所での測定など、参加者の利便性を考慮して実施してきた。

令和 6 年度からは、参加者の励みになる取組の充実、健康づくりの習慣化サポートのため、連携協定締結事業所と連携し、体組成測定会の充実を図る。

①保健師、看護師、管理栄養士による健康相談も同時に実施

健康相談も同時に実施することで、結果の確認だけでなく、具体的なアドバイスも受けることができる。

②生命保険会社所有の血管年齢測定やベジチェックなどを活用し、健康測定事業を健康相談と同時に実施

自身の健康状態を把握できる機会を設定し、より充実した健康相談を受けることができる。

③フィットネスクラブ事業所による実践体験と運動アドバイス付の体組成測定会

事業所を測定会の場所とすることで、事業所の資源を使った具体的なアドバイスが実施可能である。

活動成果報告書

測定結果に応じ、個人にあった運動実践アドバイスを行っている。

④女性専用フィットネスクラブ主催のスタジオイベントの無料体験

フィットネスクラブの会員向けのプログラムを、本事業参加者の女性は1回/月限定で体験ができる。

2. 助成金を活用した事業の充実

楽しく運動をするきっかけづくりを提供するため、機器及びソフトを購入し体験会を実施する。メニューは2種類で、①部位別の筋トレができるもの②ボクササイズトレーニングができるものとする。実施方法としては、毎月1回の体組成測定会において体験ブースを設置し、体組成測定後に1人1回体験を促す。