

第46回

三重とこわか健康マイレージ事業

～健康的に暮らせる“とこわか三重”をめざして～



三重とこわか国体
三重とこわか大会
マスコット「とこまる」

三重県・桑名保健所保健衛生室地域保健課保健師
(前・三重県医療保健部健康づくり課)

宮田志保

本県の健康課題

本県の人口は約180万人で出生率は7.2、老年人口は29.0と全国同様に少子高齢化が進んでいる。本県では平成25年3月に「三重の健康づくり基本計画（ヘルシーピープルみえ・21）」を策定し、目標として「健康寿命の延伸」と「幸福実感を高めるための心身の健康感の向上」を掲げ、4つの基本方針（①生活習慣病対策、②メンタルヘルス対策、③ライフステージに応じた健康づくり、④「協創」による社会環境づくり）に基づき、取り組んできた。その結果、女性の健康寿命は全国第2位、がんによる75歳未満の年齢調整死亡率は低い方から全国第2位（女性は第1位）と一定の成果をあげてきた（図1）。

しかし、「県民健康意識調査」（平成28年度）によると、幸福実感につながる要因となる「健康であると感

じている人の割合」は約75%で、横ばいが続いている。また、「第7回みえ県民意識調査」によると、健康づくりへの取組状況は、「取り組んでいる」が42.4%と最も高くなっているが、「以前は取り組んでいたが、もうやめてしまった」、「これからも取り組まないと思う」などの取り組んでいない方が54.5%と約半数となっていた（図2）。

さらに「国民健康・栄養調査」（平成28年度）によると、平均野菜摂取量が男性269g、女性240g（男女とも全国第43位）、平均歩数が男性7,119歩（全国第32位）、女性6,460歩（全国第29位）の結果となり、食と運動面において取り組むべき課題が明らかになった（図3、図4）。

市町の健康マイレージ事業実施状況

本県は29市町を管轄しているが、一部の市町では平

図1 健康づくりへの取組と成果

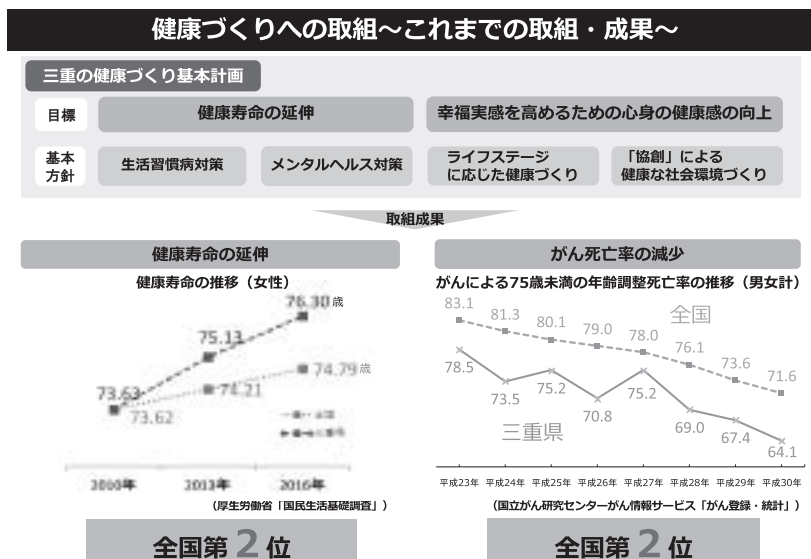
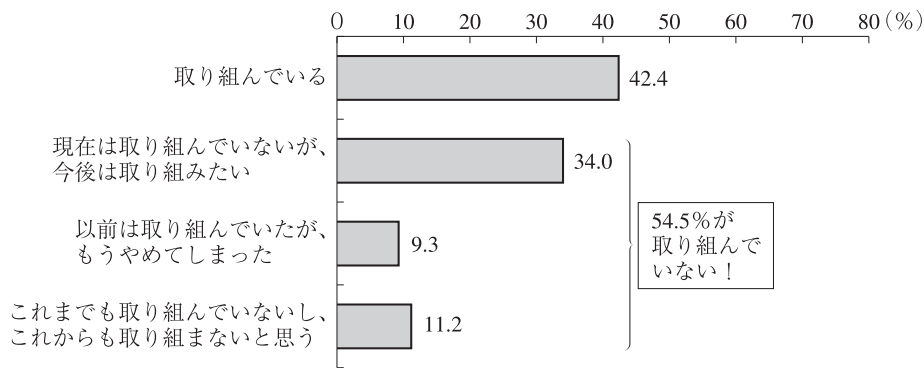
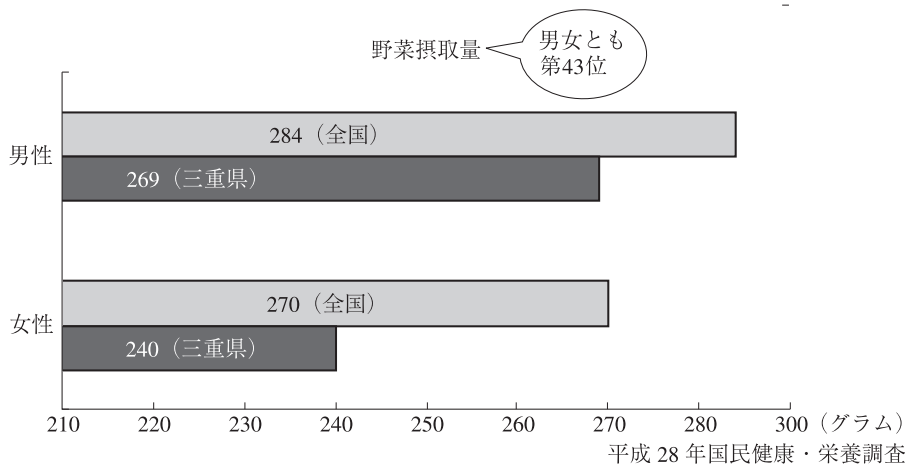


図2 県民の健康づくりへの取組状況



出典：第7回みえ県民意識調査

図3 平均野菜摂取量

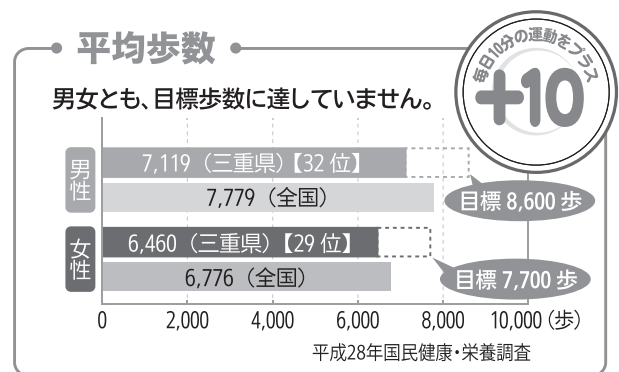


成25年度から市町独自に住民の健康づくりのための健康マイレージ事業を開始していた。平成29年度には8市町で実施されるようになり、市町から県全体での健康マイレージ事業の取組の推進について、県の支援を求められた。そこで、平成29年度にすでに実施している8市町にヒアリングを行い、対象者やポイントの貯め方、インセンティブ、予算、効果、課題等について把握した。

市町では若い年代からの健康づくりを進めていきたいが、行政の保健事業に参加する住民は高齢者層が多く、また同じ方の参加が多い等の課題があった。さらに、インセンティブの提供について地元産業との連携を進めていきたいとの希望も伺った。

そこで、平成29年度は「三重の健康づくり基本計画（ヘルシーピープルみえ・21）の中間評価の年であっ

図4 平均歩数



ため、今後5年間の進め方を整理し、市町や関係団体等と地域全体で健康づくりを応援する仕組みづくりの検討を行った。特に留意した点としては、未実施市町の取組開始を支援しながら現行の市町の取組をさらに推進し、「オール三重」で取り組めるような事業内

容としたことである。そして、新規事業開始に向けて部内調整、予算化を進め、市町や保健所担当者会議にて事業の説明を行った。

平成30年4月からは特典協力店等の依頼を進め、目標の500店舗の登録の達成ののち、6月の知事の定例記者会見にて、7月から新規事業として開始することを発表した(写真1)。

三重とこわか健康マイレージ事業

健康寿命の延伸と県民の主体的な健康づくりの推進のため、市町や企業とともに社会全体で健康づくりを応援する仕組みづくりとして、「三重とこわか健康マイレージ事業」を開始した。この事業は市町と県が連



写真1 定例記者会見にて知事より事業発表

携し、重層的に健康づくりを行う仕組みとなっている。特に市町からの課題でもあったが、若い世代、働く世代の方たちが健康づくりに参加できるよう、企業が「マイレージ取組協力事業所」として、県民や従業員に健康づくりの取組メニューを提供し、市町のポイントとして付与できる仕組みを考えた(図5)。

また、本事業を実施するにあたりスポーツと健康は関連が深いことから、2021年開催予定の「三重とこわか国体・三重とこわか大会」(以下、両大会)と連携し、事業名を「三重とこわか健康マイレージ事業」とした。また、両大会のマスコットキャラクターである「とこまる」を本事業においても使用し、スポーツと健康づくりの両面を盛り立てることとした。

※「とこわか」とは、「いつも若々しいこと、いつまでも若いさま」を表現した言葉。

また事業の周知として9月2日に鈴鹿市と共催し、イオンモール鈴鹿で「キックオフイベント」を開催した。モールウォーキングの参加者へのポイントの付与や啓発ブースの設置など、企業の協力もいただいた(写真2)。事業の概要や市町と県の役割分担は次のとおりである。

1. 事業の概要

① 県民の皆さんが居住先の市町の健康マイレージ事業に参加する。

※特定健康診査やがん検診の受診、健康づくりの自己目標の設定と取組、健康教室・ウォーキング大会・介護予防教室「マイレージ取組協力事業所」の取組メニュー等への参加、禁煙等(対象となる取組メニューやポイントは、各市町によって定められている)

② 市町が定めたポイント数に達したら、「三重とこわか健康応援カード」を交付する。

※市町によっては、独自のインセンティブ(健康グッズ、商品券、特産品など)も設定

図5 三重とこわか健康マイレージ事業の概要

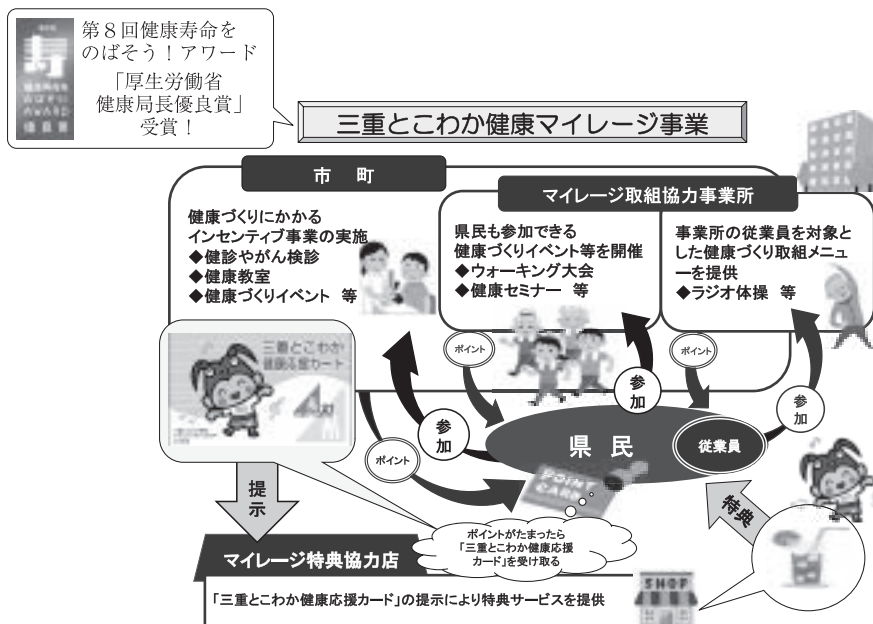




写真2 モールウォーキング



写真3 特典協力店ポスター（特典の掲示）

③ 「三重とこわか健康応援カード」を「マイレージ特典協力店」で提示し、健康づくりに取り組んだインセンティブとして、スポーツジムの無料体験や買い物時の割引等、さまざまな特典を受ける（写真3）。

※マイレージ特典協力店

マイレージ事業に協賛し、特典カード提示者に特典を提供する店舗等。

※マイレージ取組協力事業所

マイレージ事業に協賛し、マイレージ事業に参加する県民に健康づくり取組メニューを提供する事業所。

2. 市町と県の役割分担

① 市町：健康マイレージ事業の実施（対象保健事業、ポイント数、カード交付条件の選定、取組記録票「ポイントカード」やチラシの作成、住民への周知、事業評価等 図6）。

図6 津市健康マイレージ事業チラシ（取組記録票）



② 県：三重とこわか健康マイレージ事業の実施（「マイレージ特典協力店」、「マイレージ取組協力事業所」の依頼・認定、カード・ポスター・チラシ等の作成、県民への周知、事業評価等 図7）。
 ※県がインセンティブやカード等の準備をするため、市町は比較的予算をかけずに（ポイントカードやチラシの印刷代のみ）事業実施が可能となっている。

事業の成果（平成30年度実績）

- マイレージ特典協力店 1,026店舗
- マイレージ取組協力事業所 63か所
 （従業員向け35か所、県民向け28か所）
- 三重とこわか健康応援カード配布枚数 8,844枚
 （性別：男性31%、女性66%）
- A市アンケート結果（811名回答）
 - ① 日々の健康づくりを始めるきっかけになったかは：441名（54.4%）

いいえ：6名(0.7%)

以前から取り組んでいた：364名(44.9%)

② 今後も健康づくりの取組を継続したいか

はい：809人(99.8%)

いいえ：2人(0.2%)

○参加した住民の感想

- ・ポイント制度が励みになる
- ・歩数を意識して歩くきっかけになった
- ・友人とも話しあい、楽しく参加できた
- ・規則正しい生活をするようになった
- ・ポイントを貯めるために、新たに健康診査やがん検診を受診した
- ・特典があると励みになる
- ・今後も健康づくりを意識していきたい
- ・これからもこの事業を継続してほしい

「オール三重」での取り組み

担当者会議での説明や個別の市町担当課への説明等により、市町の理解と協力を得ることができ、事業初年度に県内全29市町での取組となった。また、企業との連携も進め、従業員や県民に健康づくり取組メニューを提供していただく「マイレージ取組協力事業所」の仕組みにより、平日に市町の保健事業に参加できない方が健康づくりに取り組む機会となっている。

県内ではイオン全店舗で「モールウォーキング」や「ラジオ体操」、「健康教室」などを実施しているほか、商店街での「健康チェック・健康相談」、薬局での「健康イベント」等を開催する等、住民が身近な場所で健康づくりに取り組める機会が拡大している。

このような市町や企業、関係部署と連携した「オール三重」での取組を「第8回健康寿命をのばそう!アワード」に応募したところ、「厚生労働省健康局長優良賞」を受賞することができた。

今後に向けて

令和元年9月には知事をトップに、医療保健福祉団体、保険者、健康づくり関連団体、経済団体、報道機

図7 三重とこわか健康応援カード



(有効期限：発行から1年間)



写真4 三重とこわか県民健康会議

関、学識経験者、教育関係団体等の103団体で構成する「三重とこわか県民健康会議」を新たに設置しており、本会議と一体となり、県民の健康づくりを社会全体で応援する体制をさらに推進する(写真4)。

また、令和元年度に作成した「マイレージ取組協力事業所事例集」を参考に、県内の事業所の取組がさらに進むよう横展開を図っていきたい。

【今後の取り組みの方向性】

1. 健康無関心層を含めた健康づくりの推進
2. 健康づくりに誰もが取組やすいよう環境整備を進め、地域づくりを行う
3. 国民健康保険、雇用経済、スポーツ担当部署とも協働して取り組む
4. 企業とも協働し、働き世代からの健康づくりを推進し、健康経営を支援する。

このような取組を推進することにより、「健康寿命の延伸」と「幸福実感を高めるための心身の健康感の向上」をすすめ、健康的に暮らせる“とこわか三重”の実現をめざしていきたいと考えている。