

ソーシャル時代の健康促進プラン



一橋大学

岡本ゼミA

赤間剛瑛 太田圭祐 岡田卓郎 吉野真司

CONTENTS



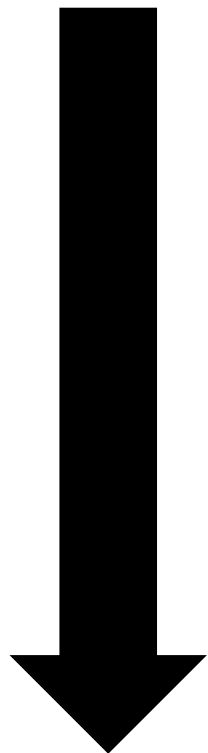
Introduction 緒言

Situation 現状

Problem 課題

Goal 目的

Suggestion 提言内容



Introduction 緒言

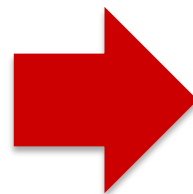
Situation

Problem

Goal

Suggestion

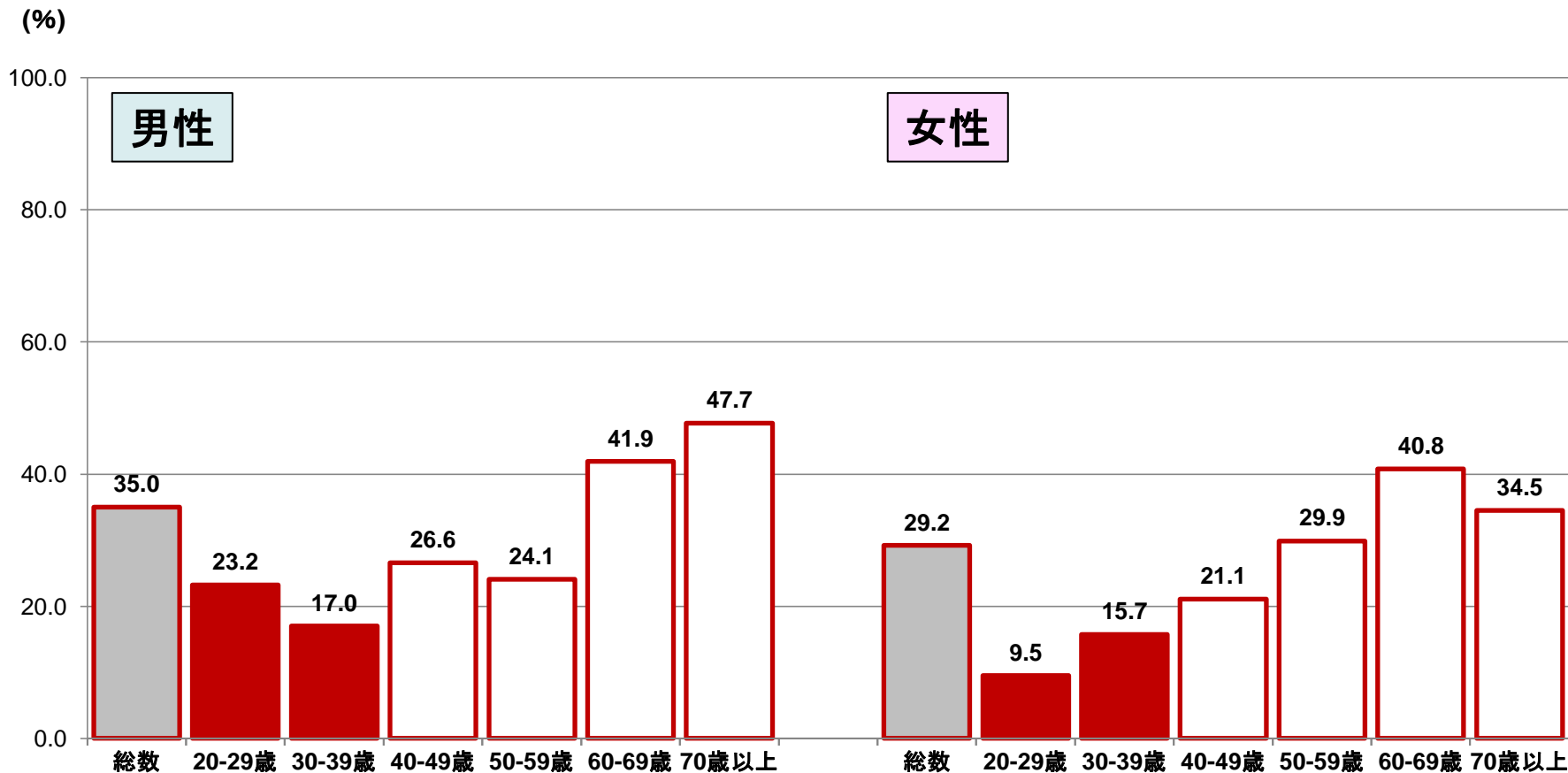
INTRODUCTION 緒言



運動習慣継続のターニングポイント

INTRODUCTION 緒言

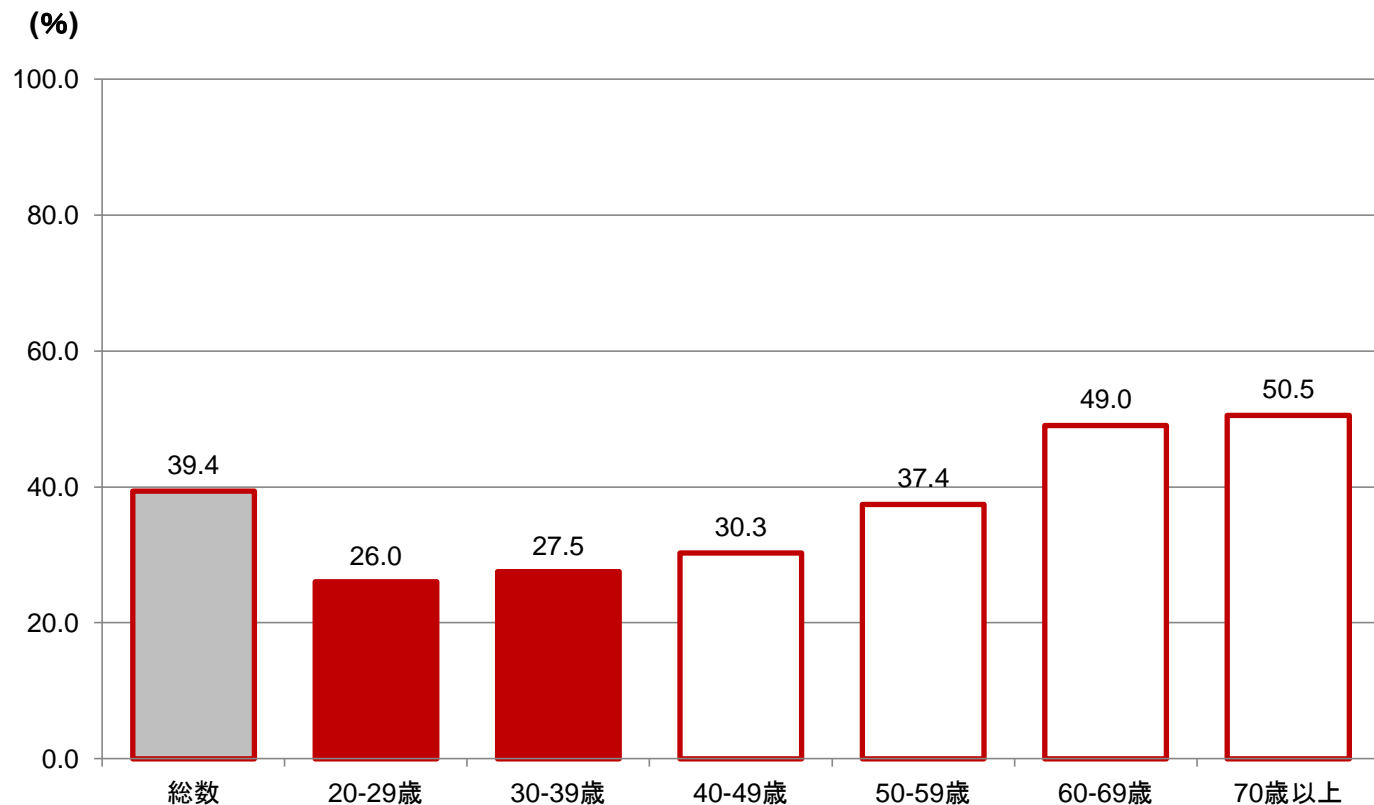
運動習慣のある者の割合 (性・年齢別階級)



平成23年国民健康・栄養調査を参考に作成

INTRODUCTION 緒言

健康寿命を延伸するために良い生活習慣を実践している者の割合
(男女別・年齢階級別)



平成23年国民健康・栄養調査を参考に作成

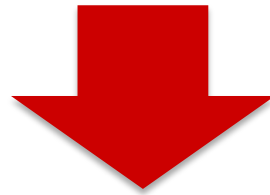
INTRODUCTION 緒言

高齢者よりも

20代・30代の方が健康意識が低い

INTRODUCTION 緒言

平成14年 健康増進法制定



健康管理は国民の自己責任へ

INTRODUCTION 緒言

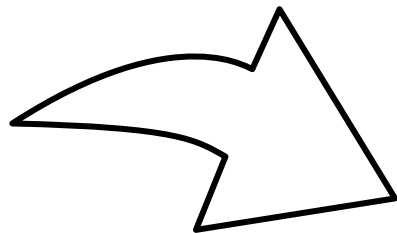
健康の自己責任論が抱える問題

- 差別の助長
- 医療化
- 健康格差の拡大

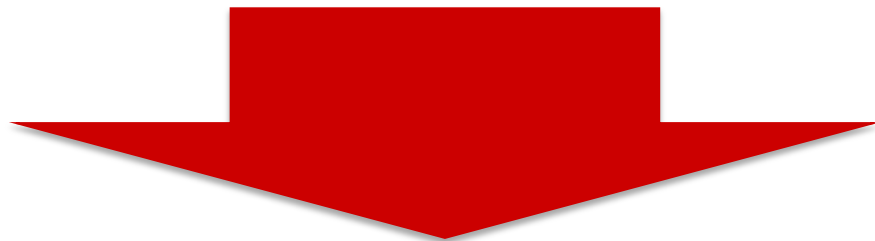
INTRODUCTION 緒言

環境

主要因



個人の生活習慣



環境を改善する政策が必要



Introduction

Situation **現状**

Problem

Goal

Suggestion

SITUATION 健康政策と国民の健康の現状

地方の健康政策

- ・地方自治体によって取り組みは様々
- ・「健康マイレージ制度」が広まりつつある
 - 確認がとれただけで採用している自治体は27ある

SITUATION 健康政策と国民の健康の現状

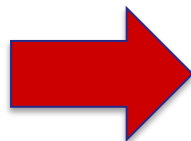
健康マイレージ制度を実施している自治体(一例)

- ・新潟県 三条市、十日町市
- ・埼玉県 行田市、ときがわ市、新座市
- ・静岡県 伊豆の国市、函南町、清水町、裾野市、
長泉町、浜松藤枝市、三島市

SITUATION 健康政策と国民の健康の現状

健康マイレージ制度とは

健康づくりを実践



ポイントを取得



ポイントをサービス券と交換

SUGGESTION 提言内容

ゲーミフィケーションとは

ゲーム的
要素を利用



意図せずに
行動を実践



SITUATION 健康政策と国民の健康の現状

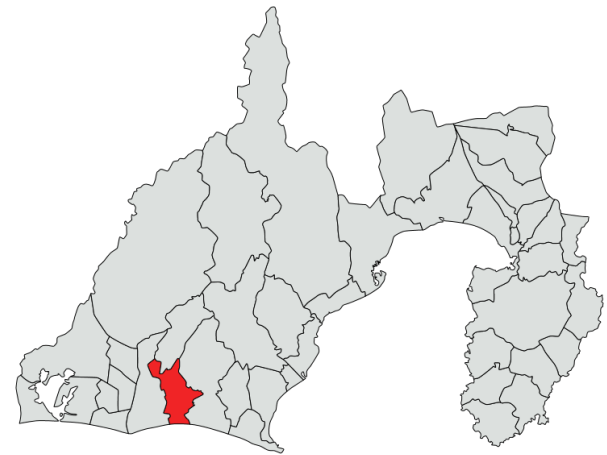
静岡県袋井市 『健康チャレンジ！！

すまいる運動「健康マイレージ制度」』

・平成19年より毎年実施

・昨年度は10,138人参加

(人口84,930人，平成25年9月1日現在)



SITUATION 健康政策と国民の健康の現状

- 実施期間：7月1日から11月30日
- 対象者：市内在住・在勤・在学の15歳以上の人。ただし、小学生と中学生は簡易版での参加
- 運営者：健康企画係

SITUATION 健康政策と国民の健康の現状

- ・各自で設定した運動の取り組み、食事の取り組みが達成できたか、及びウォーキングの記録を登録することでポイントを取得
- ・専用のハガキまたはウェブサイトで登録可能
- ・ポイントはサービス券と交換、あるいは市内の団体に1ポイント=2円で寄付できる

SITUATION 健康政策と国民の健康の現状

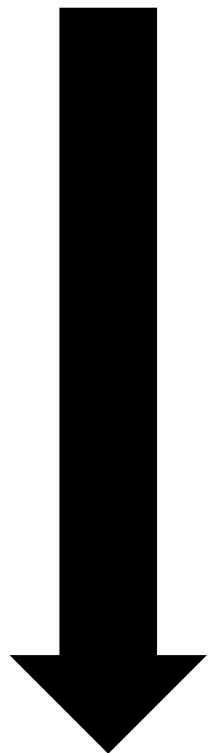


2013年8月8日 南部健康プラザ「健康貯筋教室」にて

SITUATION 健康政策と国民の健康の現状

○健康マイレージ制度を運営している袋井市健康推進部健康づくり課の職員の方々へのインタビューの結果

- ・小中学生を全員参加させることで、親世代の30代、40代の参加者を増やすことに成功している
- ・**20代の参加者は少ない**。またほとんどの世代で男性の参加者の方が少ない
- ・健康政策で重視する現市長の方針で、多額の予算をつけてもらえている
- ・税金を財源としてサービス券を配布する制度であるが、開始当初から市長の理解は得られており、制度への反発はなかった



Introduction

Situation

Problem 課題

Goal

Suggestion

PROBLEM クリアすべき課題

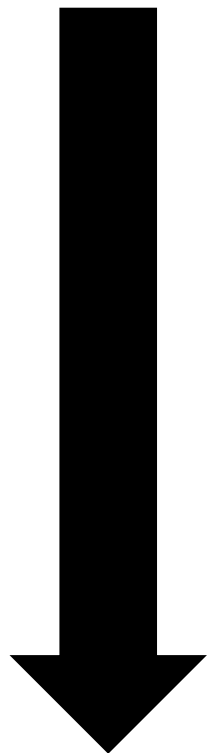
- ・参加者によって達成される運動量が異なる
→数値目標を設定すればいい

- ・数値目標を設定することにより、
運動量の増減が明確にわかる



歩数が適切





Introduction

Situation

Problem

Goal 目的

Suggestion

GOAL 私たちが目指すゴール

歩数を達成目標にした健康マイレージ制度で
若者の健康意識を改善し、
将来の医療費の削減につなげたい





Introduction

Situation

Problem

Goal

Suggestion

提言内容

SUGGESTION 提言内容

90日

チャレンジウォーク

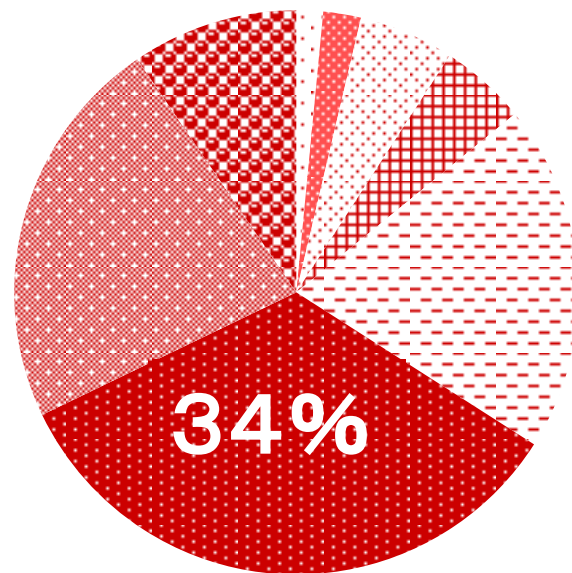
SUGGESTION 提言内容

提言先

- ・人口5～10万人の市
- ・モデルとした袋井市の人口は8万4930人であり同規模
- ・人口5～10万人の市は全国の市の**34%**を占める

人口階級別市町村数

人口階級	2010年
総数	787
100万以上	12
50～100万	17
30～50万	43
20～30万	39
10～20万	157
5～10万	266
3～5万	178
3万未満	75



国立社会保障・人口問題研究所「人口統計資料集(2013年版)」

SUGGESTION 提言内容

90日チャレンジウォークの概要①

[実施期間] 7月1日～9月28日

[対象者] 市内在住・在勤の20～39歳
※ただし学生は除く

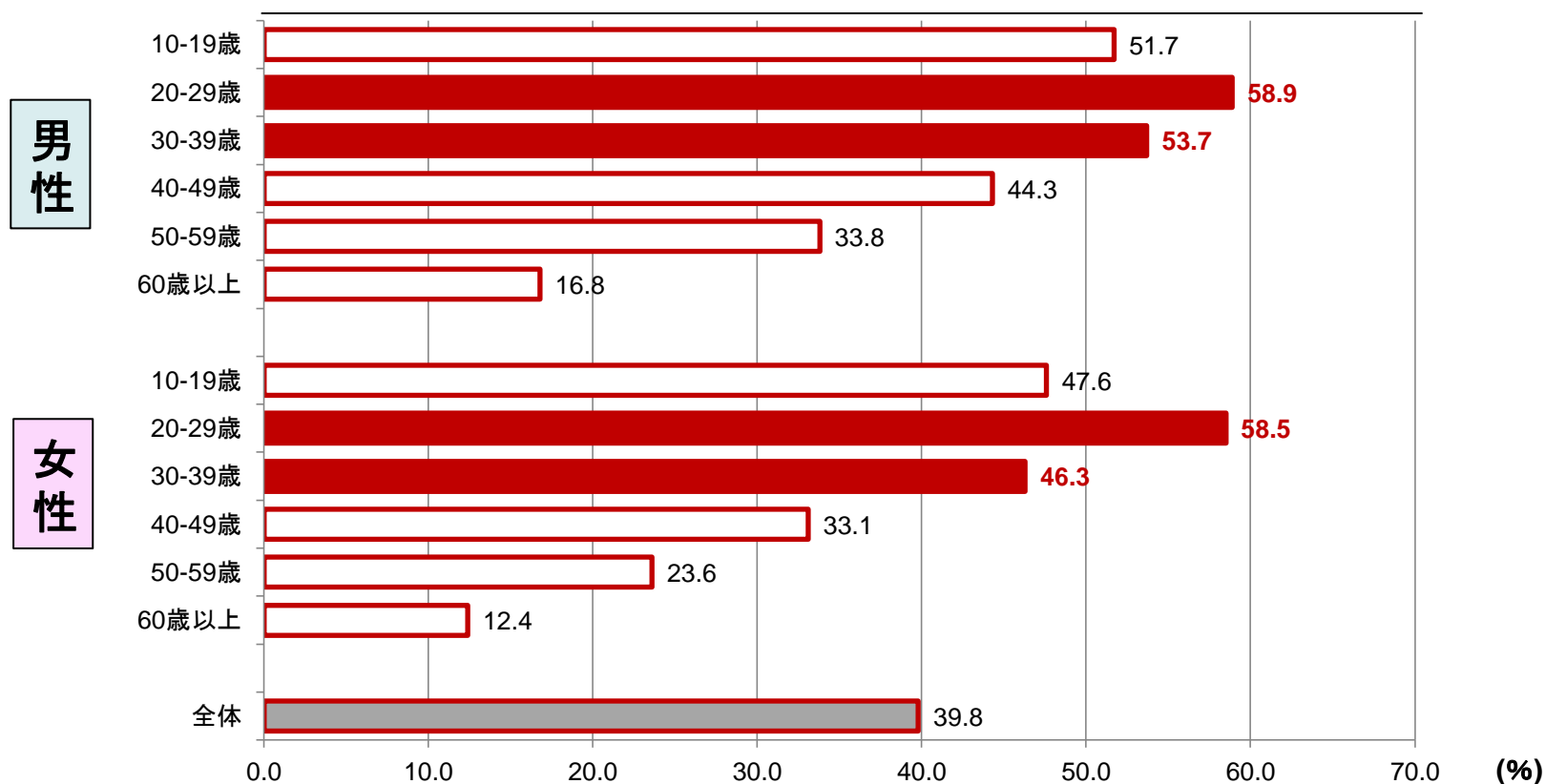
[運営者] 健康推進課



SUGGESTION 提言内容

90日チャレンジウォークの概要② - 1

スマートフォンの利用率 (性・年齢別階級)

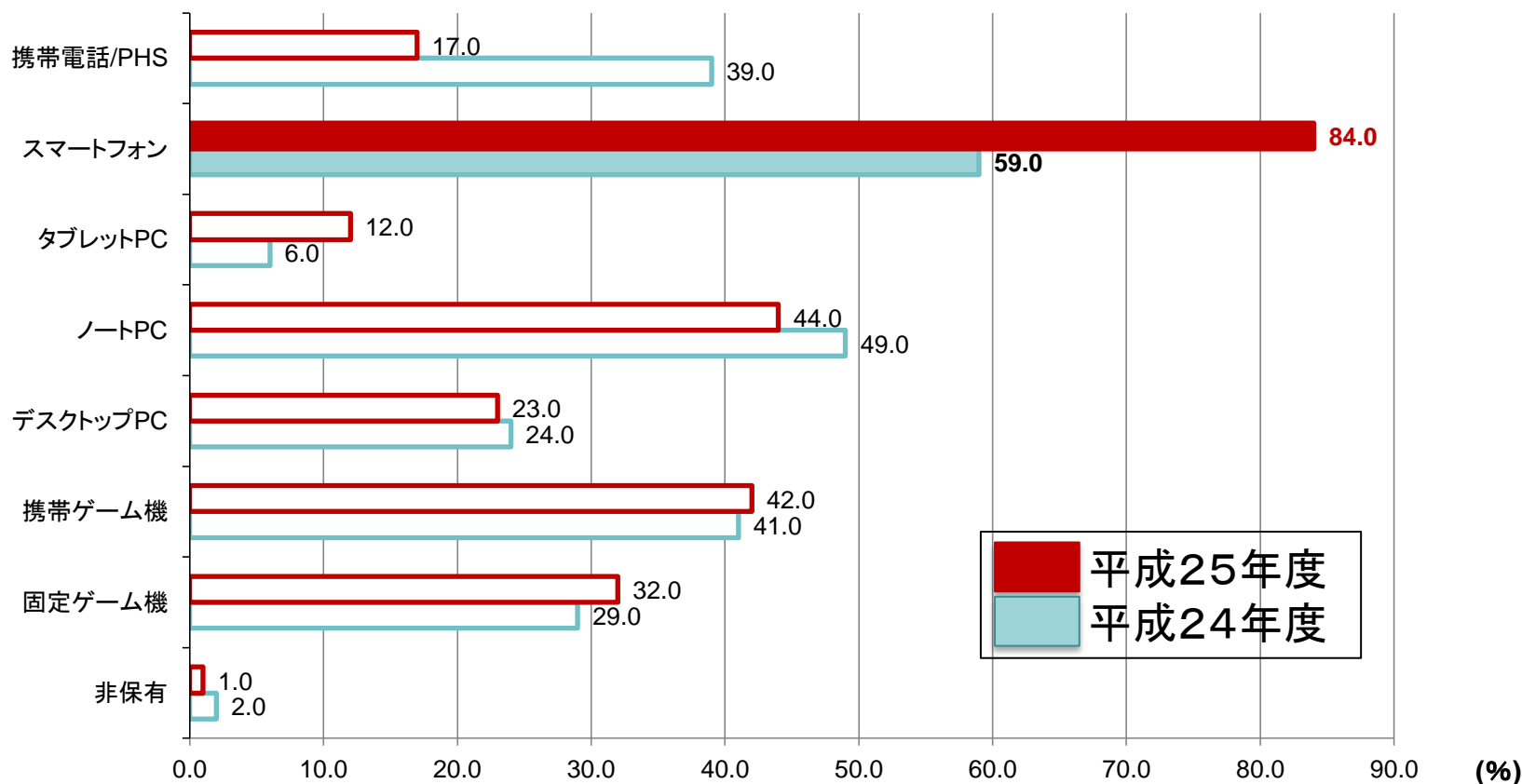


株式会社インプレスR&D「スマートフォン/ケータイ利用動向調査2013」を参考に作成

SUGGESTION 提言内容

90日チャレンジウォークの概要② - 2

保有するインターネット接続機器 (複数回答, 全国24の高校生を対象にアンケート)



総務省「平成25年度青少年のインターネット・リテラシー指標等」を参考に作成

SUGGESTION 提言内容

90日チャレンジウォークの概要② - 3

Facebookを利用するメリット

- ・実名登録制である
- ・情報がシェアされる
- ・無料で情報配信できる



SUGGESTION 提言内容

90日チャレンジウォークの概要③ - 1

ポイントの取得方法は2つ

1. 既定の歩数を歩く
2. Facebookページのいいね！を押す

SUGGESTION 提言内容

90日チャレンジウォークの概要③ - 2

運営が指定した無料歩数計アプリで歩数を記録



<https://itunes.apple.com/jp/app/walker-bu-shu-ji-lite/id538115985?mt=8>

<https://play.google.com/store/search?q=%E6%AD%A9%E6%95%B0%E8%A8%88&c=apps>

<https://itunes.apple.com/jp/app/moves/id509204969?mt=8>

SUGGESTION 提言内容

90日チャレンジウォークの概要③ - 3

規定歩数は男女共通

10,000歩以上 — 3pt

9,000～9,999歩 — 2pt

8,000～8,999歩 — 1pt

参考：20～39歳の平均歩数

男性8,218歩 女性7,208歩

1,000歩 = 10分間のウォーキング

SUGGESTION 提言内容

90日チャレンジウォークの概要③ - 4

90日チャレンジウォークのFacebookページを運営が作成

- 投稿内容:
- ・健康づくりのアドバイス
 - ・熱中症注意報
 - ・協力店の広告

SUGGESTION 提言内容

90日チャレンジウォークの概要③ - 5

いいね！を押す

↓
・運営側でポイント
3pt獲得

・該当記事は記

様々な又抜/届を待つています。... かつと見る

自分自身または友達のために自殺防止ホットラインを見つける必要があるのですが。

よくある質問 | Facebookヘルプセンター

自殺防止ホットラインは、困ったときに相談に乗ってくれるサービスです。自分自身や友達にサポートが必要な場合は、ホットラインに連絡してみてください。友達が心配な場合は、ご本人にもホットラインに連絡するよう勧めてください。

いいね！ コメントする · シェア

70

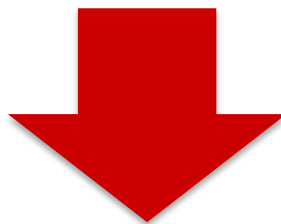
👍 4,422人がいいね！と言っています。

人気のコメント

SUGGESTION 提言内容

90日チャレンジウォークの概要③ - 6

規定歩数の最低水準以上歩く



ボーナスポイントとして

50ポイント取得

SUGGESTION 提言内容

90日チャレンジウォークの概要④

- ・換算レートは 1pt=3円
- ・最大1,050円分のサービス券と交換可能
- ・サービス券例：クオカード、図書カード
協力店の割引チケット

SUGGESTION 提言内容

90日チャレンジウォークの概要⑤ - 1

節	細節	平成19年度	平成20年度	平成21年度	平成22年度	平成23年度	平成24年度	
報償費	すまいる報償金	サービス券	97,900	96,500	166,080	251,210	277,280	353,830
		ポイント寄付	0	423,190	883,500	866,534	857,480	879,212
		小計	97,900	519,690	1,049,580	1,117,744	1,134,760	1,233,042
旅費	普通旅費	7,760	1,940	1,940	0	0	0	
需用費	消耗品費	458,656	459,200	91,717	86,343	117,435	66,444	
	印刷製本費	すまいるカード	958,440				461,580	345,765
		ポスター		1,679,490	1,120,518	1,028,790		
		啓発チラシ					233,730	199,964
		すまいる						
		駅ポスター			0		0	0
		冊子			0	0	0	0
		コピー			0	0	0	76,000
小計			1,120,518	1,028,790	695,310	621,729		
役務費	通信運搬費			108,760	126,540	299,080	136,110	
	手数料		0	0	117,032	0	0	
使用料及び貸借	会場借上料	48,350	75,220	0	0	0	0	
	e-すまいる使用料	0	0	420,000	504,000	504,000	504,000	
合計		2,458,155	3,370,990	2,792,515	2,980,449	2,750,585	2,561,325	

合計額平均
282万円

SUGGESTION 提言内容

90日チャレンジウォークの概要⑤ - 2

節	細節	平成19年度	平成20年度	平成21年度	平成22年度	平成23年度	平成24年度	
報償費	すまいる報償金	サービス券	97,900	96,500	166,080	251,210	277,280	353,830
		ポイント寄付	0	423,190	883,500	866,534	857,480	879,212
		小計	97,900	519,690	1,049,580	1,117,744	1,134,760	1,233,042
旅費	普通旅費	7,760	1,940	1,940	0	0	0	
需用費	消耗品費	458,656	459,200	91,717	86,343	117,435	66,444	
	印刷製本費	すまいるカード	958,440				461,580	345,765
		ポスター		1,679,490	1,120,518			
		啓発チラシ				1,028,790		
		すまいる					233,730	199,964
		駅ポスター			0		0	0
		冊子			0	0	0	0
		コピー			0	0	0	76,000
小計			1,120,518	1,028,790	695,310	621,729		
役務費	通信運搬費			108,760	126,540	299,080	136,110	
	手数料		0	0	117,032	0	0	
使用料及び貸借	会場借上料	48,350	75,220	0	0	0	0	
	e-すまいる使用料	0	0	420,000	504,000	504,000	504,000	
合計		97,900	96,500	166,080	251,210	277,280	353,830	

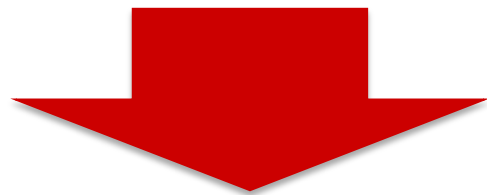
合計額平均
20万円

SUGGESTION 提言内容

90日チャレンジウォークの概要⑤ - 3

○90日チャレンジウォークの費用

- 無料アプリによる歩数の計測
- Facebookページによる情報配信
- 各手続きを市役所等の窓口で行う



必要な費用は報償費のみ

SUGGESTION 提言内容

90日チャレンジウォークの概要⑥

◎展望

- ・参加者の分布から規定歩数の見直し
- ・チーム単位で参加できるイベントの企画
- ・サービス券協力店の増加による費用の縮小
- ・ポイント集計作業を電子化し、人口規模の大きい自治体でも実施可能にする

おわりに

この政策をきっかけにして、
若者の健康意識を高めたい。



謝辞

本研究を行うにあたって、
ご協力いただきました
静岡県袋井市役所健康推進課健康づくり課
の職員の皆様、
及びStudio Amuate 荒木様に
感謝いたします。

参考文献

- ・柄本三代子(2002)『健康の語られ方』
- ・近藤克則(2005)『健康格差社会—何が心と健康を蝕むのか』
- ・辻内琢也(2011)「メタボリックシンドローム言説の社会的危険性[第2報]」
- ・厚生労働省「国民健康・栄養調査(平成23年)」
<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000002q1st.html>
- ・総務省統計局「人口推計(平成24年10月1日現在)」
<http://www.stat.go.jp/data/jinsui/2012np/index.htm>
- ・文部科学省「学校基本調査—平成24年度(結果の概要)—」
http://www.mext.go.jp/b_menu/toukei/chousa01/kihon/kekka/k_detail/1329235.htm
- ・国立社会保障・人口問題研究所「人口統計資料集(2013年版)」
<http://www.ipss.go.jp/syoushika/tohkei/Popular/Popular2013.asp?chap=9&title1=%87%5C%81D%92n%88%E6%88%DA%93%AE%81E%92n%88%E6%95%AA%95z>
- ・総務省「平成25年度青少年のインターネット・リテラシー指標等」
http://www.soumu.go.jp/menu_news/s-news/01kiban08_02000120.html
- ・株式会社インプレスR&D「スマートフォン/ケータイ利用動向調査2013」
<http://www.impressrd.jp/news/121120/kwp2013>

ご清聴ありがとうございました。



2013年8月8日 袋井市役所にて