

たわらもとヘルスケアプロジェクト 令和2年度 成果

令和3年11月29日 田原本町長寿介護課

1 事業



令和2年度 内閣府地方創生推進交付金の認定を受け、ソーシャル・インパクト・ボンド(SIB)を活用した「飛び地型自治体連携プロジェクト」を大阪府高石市・福岡県飯塚市・鳥取県湯梨浜町・田原本町で最終目標を医療費・介護給付費抑制として事業を開始。

本事業は、ICT を活用したヘルスケアプロジェクトであり、民間企業、大学及び他自治体との連携により情報交換を行い、科学的な知見に基づいた理論のもと推進している。対象は、40歳以上の町在住者で、活動量計を貸与し日常の歩数を計測する。歩数等により貯まったポイントを地域商品券に交換できる「健幸ポイント事業」、および ICT を活用し筋力トレーニングを主とした運動プログラムを作成する「健幸運動教室」の2本柱で実施している。

得られた日々の歩数や体組成データをスマートフォンアプリといったICTを活用して「見える化」することで、町民自らが運動効果を確認し管理をできるようにすること、また様々な運動イベントを行い、町民の健康づくりへのモチベーションの維持・向上を図ることで、健康寿命の延伸、医療費の適正化、介護費用の抑制を目指している。更に地域商品券を活用することで、地域経済活性化を目的としている。

2 指標

SIB プロジェクトでは、筑波大学の研究成果に基づき、重要目標達成指標(KGI)である医療費抑制及び介護抑制リスクの低減を達成するためのアウトプットを重要業績評価指標(KPI)として設定し、各指標の達成を目指し推進している。

指標	項目	KPI 条件
指標1	参加者数	参加者の目標数の90%以上
指標2	参加者属性	新規参加者の60%以上が運動不十分層
指標3	継続率	歩数データのアップロード率が85%以上
指標4	歩数の変化	新規参加者の運動不十分層のうち3か月後にベースライン歩数から1,500歩以上増加した参加者の割合が60%以上
指標5	全世代活躍のまちづくり	新規参加者のうち、80歳以上の割合が15%以上

※運動不十分層:事業開始時の歩数が国推奨歩数(65歳未満:8,000歩以上、65歳以上:7,000歩以上)未満のもの

3 令和2年度の成果

健幸ポイント事業 参加者募集および属性と歩数変化

・指標1…参加者数について

新規参加者数はKPI 500名に対し517名
KPI条件90%に対し、103%と指標を達成

・指標2…参加者属性について

参加者属性として運動不十分(歩数が国の推奨歩数8,000歩に満たない)層が84%
KPI条件60%に対し指標を達成

・指標3…継続率について

運動継続率をデータ送信率から(全参加者のうち、1/1-3/1にデータ送信を行っている人数)
評価した結果、KPI85%以上に対し94%と指標を達成

・指標4…歩数の変化について

①80歳代の人数割合

KPI全参加者の15%に対し20%と指標を達成(図1)

②事業参加3か月間の平均歩数の変化

開始前は平均5,198歩であったが、3か月後には平均7,213歩と有意($p < 0.05$)に増加し、KPI平均1,500歩に対し平均2,015歩と指標を達成(図2)

図1 参加者年代別人数比(%)

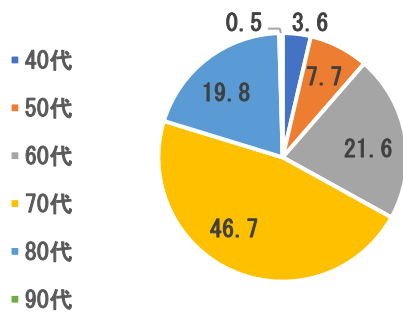
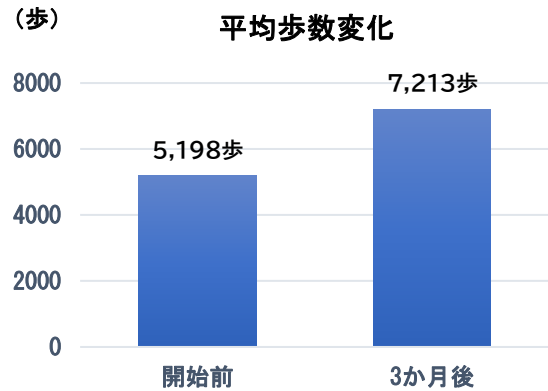


図2 健幸ポイント事業参加者の平均歩数変化



健幸運動教室 運動効果に関する各種パラメータの変化

- ・体力年齢:開始前は平均 74 歳が、4 か月間の運動実施により平均 68 歳となり、有意差はないものの平均 6 歳若返り(図 3)
- ・BMI:BMI25 以上の参加者 26 名のうち 12 名 (46%) が有意差はないものの体重減少
- ・血圧:収縮期血圧 140mmHg 以上の参加者 30 名について、収縮期血圧が 151mmHg から 143mmHg に有意($p < 0.05$)に低下し、15 名が改善(図 4)

図3 健幸運動教室 体力年齢変化

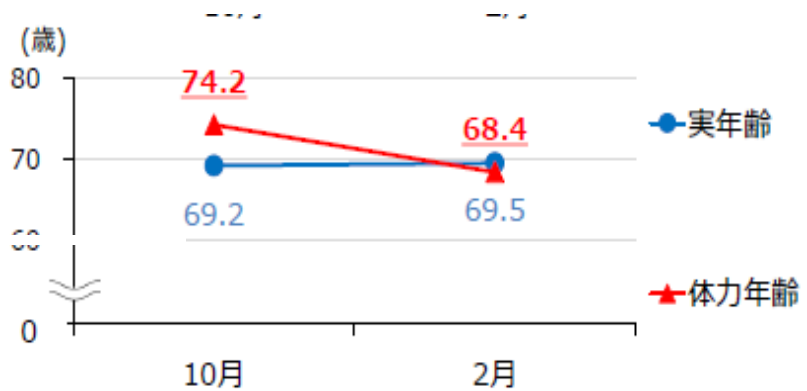
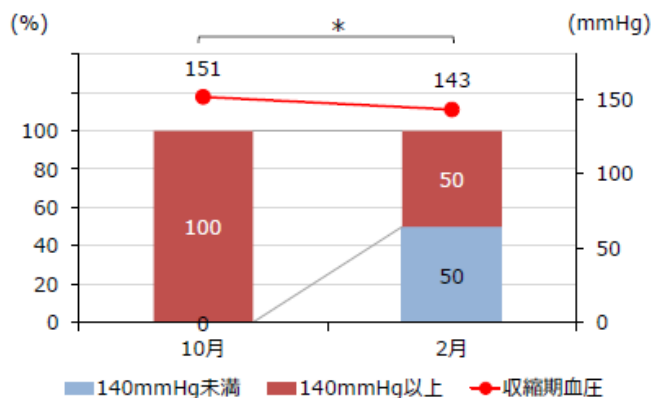


図4 健幸運動教室 収縮期血圧変化



■お知らせ

フレイルの日記念講演会(第3期・第4期合同交流サミット)

日 時:令和4年2月1日(月) 13時00分~16時30分

場 所:福岡県飯塚市 イイツカコスモスコモン

主 催:スマートウェルネスコミュニティ協議会 日本老年学会 日本老年医学会
日本サルコペニア・フレイル学会

協 力:第3期 福岡県飯塚市 大阪府高石市 奈良県田原本町 鳥取県湯梨浜町
第4期 兵庫県西脇市 福井県大野市 京都府南丹市 岩手県金ヶ崎町

おかげさまで
1100名(11月15日時点)の
ご参加をいただいております



田原本町

健康ポイント事業

得

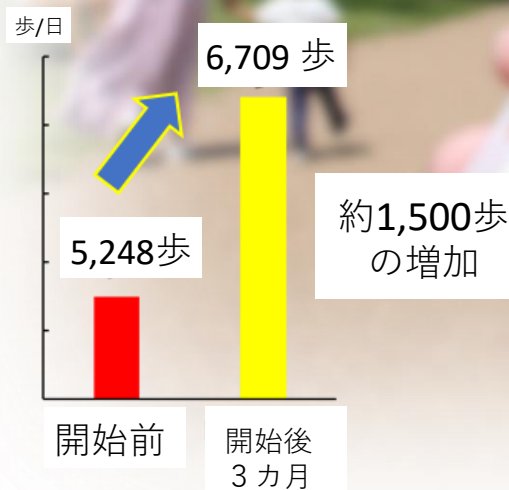
年間最大
4,000円相当の
ポイントが貯まります

活動量計や体組成計で
測定することで
ポイントを獲得しよう

得

今年度参加された
皆様にミズノ製の
オリジナルマスク
2枚贈呈!!

昨年度 こんなに結果が出ました♪



(株)つくばウェルネスリサーチ より改変

損をしない
得がある!

皆さまの声

「買い物も車や自転車で行っていたが、活動量計で数字を意識し、毎日歩数を稼ぎたいと思うようになった」

「歩く習慣がついて、階段をよく使うようになった」

などなど・・・

募集
期間

～ 令和4年2月末
(参加者 1,200人に達し次第締め切り)

対象

40歳以上【令和4年3月31日時点】で、町内に在住の方

使用機器

タニタ製の活動量計



年会費

2,000円 (参加者に 1,000円相当の商品券を還元!)

申込方法〔詳しくは裏面を見よう〕

問い合わせ先

田原本町 長寿介護課 SWC推進係
合同会社健康都市 Innovation Company 3 田原本デスク
〒636-0392 田原本町890-1
TEL:0744-34-2052
時間：平日午前8時30分～午後5時15分

1

申し込んで説明会の予約を取ろう！

申請書申込
(申請書は右下)

役場長寿介護課へ
持参もしくは郵送

電話申込
(0744-34-2052)

平日 8:30
~17:15

WEB申込

以下のURLまたは右のQRコード
からサイトにアクセス

(URL: <https://www.karadakarute.jp/tawaramoto/>)

WEB申込QR



平日 午後7時以降
および
土日の実施もあり

持参の際は窓口で
郵送やお電話での申し込みの際は
お電話で説明会の予約をとる

WEBで説明会を仮予約をし
後日メール等で説明会の日時をご案内

通常コース

事前学習コース

スマホ等で事前に知ろう！

参加
手引



説明
動画



簡単
ガイド



2

説明会に参加しよう！ ※1

説明会の受付の際に“通常コース”“事前学習コース”
のどちらを選んだかをお伝えください

持ちもの

- ・ 参加費 2,000円
- ・ スマートフォン(携帯電話)
(持っている方のみ)
- ・ 筆記用具

内容 ※2

- ① 活動量計の貸与
- ② 体組成測定
- ③ 概要説明(動画の視聴)
- ④ からだカルテの取得
- ⑤ アンケート

※1 通常コース：1時間程度
事前学習コース：15分程度

※2 事前学習コースの方は①、②、⑤のみ

事前学習コース

“からだカルテ”を取得しよう

WEB



App
Store



Google
Play



ご自身のポイントの獲得状況、
歩数の状況、
役場からのお知らせが届きます

3

ポイントを貯めよう！ ~令和4年2月

活動量計を携帯して歩き、
ポイントを貯めよう

歩数ポイント	目標歩数を達成した場合
歩数増加ポイント	当月の平均歩数が、基準歩数から増加した場合
体組成ポイント	体組成の結果が以前より改善され場合等
送信ポイント	データを拠点で送信した場合

ポイントのため方

活動量計をローソン店頭
端末Loppiまたは公共交
通機関にある専用のリー
ダーライターでデータを送信



得

80歳以上の方は獲得ポイントは2倍

4

ポイントを交換しよう 令和4年4月

500ポイント単位で田原本町内
の登録店舗で使用できる
地域商品券と交換可能！！
(最大 4,000ポイント)

事業概要QR



詳しくは事業概要をご覧ください！

健幸ポイント事業応募用紙

3名以上の場合はコピーしてご使用ください

フリガナ	身長		cm
氏名	性別	男・女	
生年月日	大正・昭和	年	月 日
〒636-	住所 田原本町		
電話番号	-	-	

フリガナ	身長		cm
氏名	性別	男・女	
生年月日	大正・昭和	年	月 日
〒636-	住所 田原本町		
電話番号	-	-	