

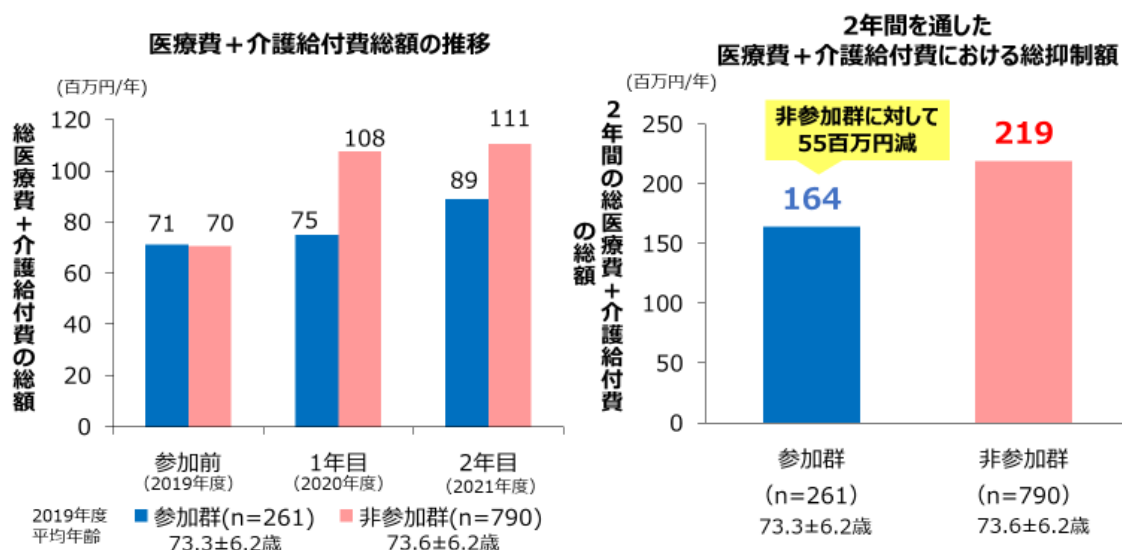


## たわらもとヘルスケアプロジェクト 健幸ポイント事業の実施による 医療費・介護給付費抑制効果について

たわらもとヘルスケアプロジェクト「健幸ポイント事業」について、令和4年度の40歳以上の参加者1,724名のうち令和2年度から2年間継続して参加している261名と令和3年度から1年間継続して参加している441名について検証したところ、医療費・介護給付費は参加者と非参加者を比較して2年間総額で約8,100万円の差がありました。また、令和2年度から参加している参加者の1人あたりの平均医療費・介護給付費は、全体では1人あたり年間平均8.3万円、75歳以上の参加者では年間16.4万円非参加者より低い結果が得られました。

本事業は、医療費と介護給付費の適正化と介護リスクを抑える健康づくり分野だけでなく、健康づくり活動により貯まったポイントと交換できる地域商品券の発行により地域経済の活性化にもつながっており、今後もより一層の事業の推進に取り組めます。

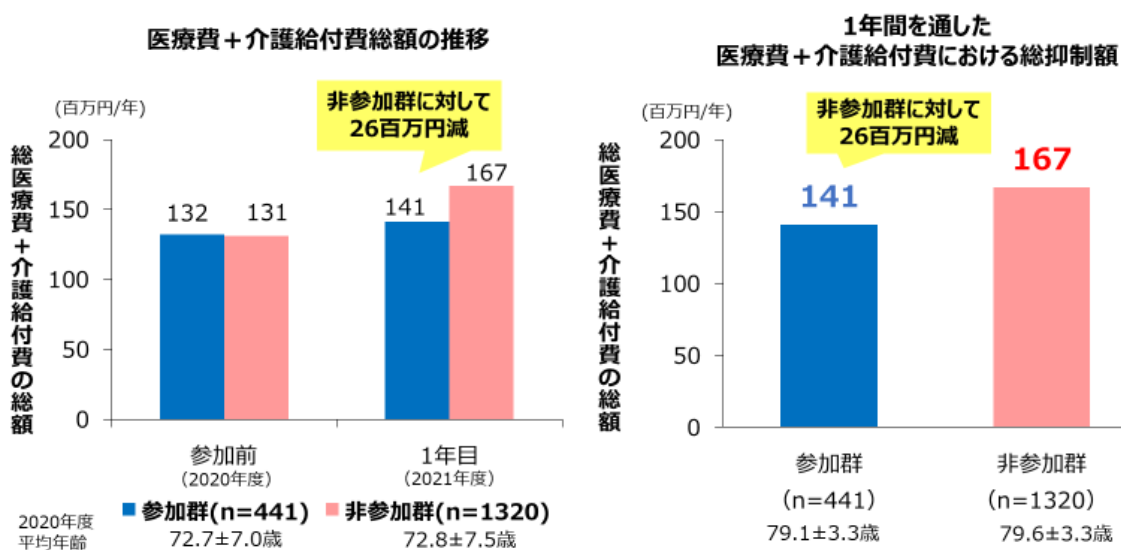
### 2020年度参加者における医療費・介護給付費の抑制額



1) 参加群は、2020年度に健幸ポイント事業に参加し、2021年度末時点まで継続して参加している国保・後期高齢の被保険者  
2) 非参加群は、参加群と「性別」、「年齢」、「参加前年度の医療費・介護給付費」が一致または類似した者  
3) 非参加群補正・・・参加群は3.02倍の非参加群を抽出しているため、参加群と比較する際に、33.0%乗じた値に補正

## 【報道資料】

### 2021年度参加者における医療費・介護給付費の抑制効果額



- 参加群は、2021年度に健幸ポイント事業に参加し、2021年度末時点まで継続して参加している国保・後期高齢の被保険者
- 非参加群は、参加群と「性別」、「年齢」、「参加前年度の医療費・介護給付費」が一致または類似した者
- 非参加群補正・・・参加群は2.99倍の非参加群を抽出しているため、参加群と比較する際に、33.4%乗じた値に補正

つくばウエルネスリサーチ

### 医療費+介護給付費における総抑制額

	2020年度参加者		2021年度参加者		合計
医療費+介護給付費の抑制額	55百万円	+	26百万円	=	81百万円

#### 【健幸ポイント事業とは】

令和2年度より実施している「たわらもと健幸ポイント事業」は、町民が「健康」で「幸せ」に暮らし続けられるよう主体的な健康づくりを支援する取り組みの一つとして実施しており、健康寿命の延伸と医療費・介護給付費の適正化を目指しています。活動量計やスマホアプリなどのICT機器や体組成計を使い、歩いて測ってポイントを貯め、貯まったポイントは地域商品券に交換できます。現在、令和5年度の参加者を募集しています。(令和5年度の定員：2,150名)

この件に関するお問い合わせ先  
健康福祉部長寿介護課SWC推進係  
TEL:0744-34-2052

# たわらもとヘルスケアプロジェクト

## 健幸ポイント事業概要

### 1. 事業概要

国の地方創生推進交付金（デジタル田園都市国家構想交付金）を活用し、「飛び地型自治体連携プロジェクト」の第3期として大阪府高石市・福岡県飯塚市・鳥取県湯梨浜町・田原本町の4市町で連携し、医療費と介護給付費の適正化を目的として令和2年度より5か年計画で事業を開始。

また、本事業は株式会社タニタヘルスリンク、株式会社つくばウェルネスリサーチ、筑波大学と産学官の連携体制で実施している。

### 2. 健幸ポイント事業参加者数の推移

令和2年度	500人
令和3年度	1,200人
令和4年度	1,830人
令和5年度	2,150人（令和5年度定員）

### 3. 健幸ポイント事業の取り組み

町内在住の20歳以上（令和4年度より40歳以上から20歳以上へ参加対象を拡大）の方を対象とし、活動量計やスマホアプリなどのICT機器や体組成計を使い、歩いて測ってポイントを貯め、貯まったポイントを地域商品券に交換することができる。

得られた日々の歩数や体組成データをスマホアプリなどのICTを活用して「見える化」することで、参加者自らが運動効果を確認できるほか、様々なイベント等を実施することで健康づくりのモチベーションの維持向上を図っている。

#### ■環境美化ウォーキング

健幸ポイント事業参加者のボランティアによる環境美化ウォーキングを月2回実施。



- ながら見守り（午後3時～4時ウォーキングをしながら子供の下校を見守り）  
健幸ポイント事業参加者に子どもの下校の見守りを兼ねて3時～4時のウォーキングを推奨する呼びかけを実施。



- 「スポーツ×健幸」シンポジウム（令和4年10月10日）  
スポーツと健康についての講演や、田原本町と連携して健幸ポイント事業を行っている4市町による取り組みについての紹介やパネルディスカッションを行うとともに、各市町にも会場を設け、配信とオンラインでの交流を実施。
- 第3回健幸アンバサダー養成講座（令和5年1月24日）  
アンバサダーとは、役立つ健康情報を身近な人に伝えるインフルエンサーであり、養成講座では、健康づくりに関する正しい知識を身近な人に伝える方法などの講義を実施。
- 観光ボランティアと歩く歴史探訪ウォーキング（令和5年2月9日）  
健幸ポイント事業参加者を対象に町観光ボランティアガイドの案内によるウォーキングイベントを実施。
- バーチャルウォーキング  
参加者専用ポータルサイト「からだカルテ」で歩数に応じてインターネット上でのバーチャル旅行の雰囲気を楽しめるバーチャルウォーキングを開催（年3回開催）

#### 4. たわらもとヘルスケアプロジェクトのその他の取り組み

たわらもとヘルスケアプロジェクトは「健幸ポイント事業」と「健幸運動教室」の2本柱で実施しています。

##### ■健幸運動教室

筑波大学の研究成果に基づく個別型運動処方プログラム「T-well」を活用した、科学的根拠に基づいた安全で効果的な運動教室を健幸ポイント事業参加者を対象に実施。



令和5年度

# たわらもと健幸ポイント

## 参加者募集



田原本町公式  
キャラクター  
「タワラモトン」

- 歩いて測って健康と商品券をゲット
- 生活習慣病予防・介護予防・ダイエット…  
まずは「歩く習慣」を身につけませんか



- 期 間** 参加時～令和6年3月末(ポイント集計期間は令和6年2月末まで)
- 対 象** 田原本町在住の**20歳以上**の方(令和5年度定員2,150名に達し次第締切)
- 年会費** 2,000円(新規参加時に**1,000円相当**の地域商品券を還元！)  
※ 田原本町の**国民健康保険**に加入されている方は  
年会費2,000円が**無料**です。(参加費・継続費)
- 申込方法** 詳細は裏面に記載



## 事業のながれ

### 1. 申込をして活動量計を受け取る

① 説明会参加コース  
(所要時間約1時間)

② 事前学習コース  
(所要時間約15分)

どちらかお選びいただけます♪



活動量計

### 2. 活動量計をもって歩く



田原本町公式  
キャラクター  
「タワラモトン」

まず、  
1日5,000歩を目指そう！  
1日どれくらい歩いているか  
分かり、歩数を意識するよう  
になりますよ

### 3. 「送信」してポイントを貯める

町内の公共施設・全国のローソン・ミニストップに  
設置の送信機で送信！

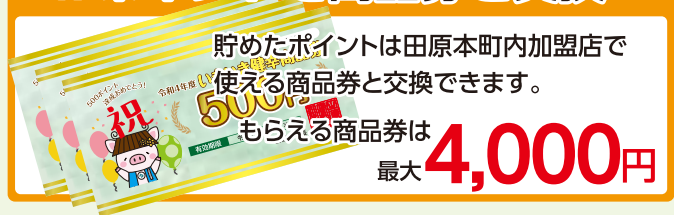
(体組成計設置の送信拠点もあります)  
送信したデータはポータルサイト  
「からだカルテ」でいつでも確認OK!



送信機

体組成計

### 4. ポイントを商品券と交換



貯めたポイントは田原本町内加盟店で  
使える商品券と交換できます。

もらえる商品券は  
最大**4,000円**

## お申し込み・お問い合わせ

### 【申込方法】

- ① 長寿介護課窓口で申込
- ② 郵送申込
- ③ WEB 申込



詳しくはコチラから  
(町ホームページ)

### 【お問合せ先】

田原本町 長寿介護課 SWC 推進係  
(田原本町 890-1)  
TEL 0744-34-2052



田原本町公式  
キャラクター  
「タワラモトン」

# 申込方法

申し込んで説明会の予約を取ろう！

① 応募用紙申込  
(応募用紙は下にあります。)  
役場長寿介護課へ  
持参もしくは郵送

- 持参の際は窓口で
- 郵送での申し込みの際は  
お電話で説明会の日時を  
ご案内

② WEB申込  
QRコードから  
サイトにアクセス



WEB申込  
QRコード

- WEBで説明会を仮予約を  
して、後日メール等で  
説明会の日時をご案内

## ◆ マンガになりました



たわらもと健幸ポイント  
入門ガイド



こちらから

## 《事前学習コース》

スマホ等で事前に知ろう！

1、URL にアクセスして詳細を知ろう！



- 簡単ガイド
- 事業についての動画
- 参加手引き

を確認しよう



2、健康管理ポータルサイト「からだカルテ」を  
取得しよう！



WEB



App  
Store



Google  
Play

「からだカルテ」では、ご自身のポイントの獲得状況、  
歩数・体組成状況、役場からのお知らせが届きます。

## 《説明会参加コース》

説明会に参加しよう！

持ちもの

- 参加費2,000円  
ご加入中の保険によります。
- スマートフォン  
(携帯電話) (持っている方のみ)
- 筆記用具
- 国民健康保険証  
ご加入されている方のみ

内容 ※1

- 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 アンケートの回答

※1 事前学習コースの方は  
内容の①、②、⑤のみ

説明会の時間 説明会参加コース 1 時間程度  
事前学習コース 15分 程度

## 健幸ポイント事業応募用紙

申込用紙を記入したら役場長寿介護課へ持参もしくは郵送してください。

3名以上の場合はコピーしてご使用ください。

フリガナ				
氏名				
生年月日	大正・昭和・平成	年	月	日
住所	〒636-	身長		
	田原本町		cm	
電話番号			男・女	
選 択 コ ー ス				
<input type="checkbox"/> 説明会参加コース <input type="checkbox"/> 事前学習コース				

フリガナ				
氏名				
生年月日	大正・昭和・平成	年	月	日
住所	〒636-	身長		
	田原本町		cm	
電話番号			男・女	
選 択 コ ー ス				
<input type="checkbox"/> 説明会参加コース <input type="checkbox"/> 事前学習コース				