

## 世田谷区国民健康保険健康ポイント事業について（試行実施）

### 1 事業概要

#### (1) 目的

区は、世田谷区国民健康保険第2期データヘルス計画に基づき、被保険者の健康の保持増進のための保健事業を推進している。生活習慣病の予防のためには、被保険者が自らの健康状態を把握し、適切な行動をとることが重要であるが、健康への関心が低い人たちへのアプローチが課題となっている。

本事業は、医療費適正化・健康寿命延伸の観点から、このような健康無関心層に対して健康づくりへの行動変容を促すことを主な目的として、個人へのインセンティブ制度を導入する。対象者は、生活習慣病の発症リスクが高くなる40歳以上の被保険者とし、生活習慣病の早期発見・予防に繋がる取組みを実施した参加者へ健康ポイントを提供することで、新たな健康づくりのきっかけと習慣化を促す。なお、個人へのインセンティブ制度については、国の保険者努力支援制度で奨励されており、区の特健診等の実施率向上にも繋がることが期待される。

試行実施では、国のガイドラインでICTの活用が示されていることを踏まえて、身近なスマートフォンを使うこととし、せたがやPayのアプリを通じてポイントが提供される仕組みにより健康づくりを図る。

#### (2) 対象者

世田谷区国民健康保険に加入している40歳～74歳の被保険者(年度末時点の年齢)

#### (3) 参加費

無料

#### (4) 取組み内容

ウォーキングの実施をメインとし、せたがやPayアプリの歩数管理機能(予定)等を活用し、一定以上の取組みを実施した参加者に対して抽選でせたがやPayのポイントを付与する。また、区の実施する特定健診の受診を必須要件とし、その他の区が実施する保健事業等への参加に対してもポイントを追加する。当事業では、区の電子申請及びせたがやPayアプリにより、スマートフォンで手続きが完結できるものとする。

<必須の取組み>

- ・一定期間(1か月程度)のウォーキングの実施
- ・区の実施する特定健康診査の受診

<任意の取組み(加点要素)>

- ・区の特健指導の利用
- ・特定健康診査と同時に受診可能な肺がん検診、大腸がん検診の受診
- ・その他、自ら健診・人間ドック等を受診
- ・生活習慣病予防教室(まちかどゼミ、おうちでトライ)への参加
- ・糖尿病性腎症重症化予防事業(保健指導)の利用
- ・ジェネリック医薬品の利用(保険証にジェネリックシールを貼る)
- ・その他参加者自らが設定した健康目標の達成(歩数、食事管理等)

※追加要素となる取組みは、今後事業を展開する中で拡充を検討する。

(5) インセンティブの付与

ウォーキング等を実施し、区に報告があった参加者のうち、一定の基準を満たす者に対して抽選を行い、当選者に3,000円分(※)のせたがやPayのポイントを付与する。

※当選金額は区の実施する健康診査及び各種がん検診等を利用した場合の自己負担額を想定し設定。

【ポイント獲得の一例】※詳細は別紙ご案内(HP掲載用)イメージのとおり。

8,000歩のウォーキングを25日間実施 …750ポイント

自分で設定した健康目標(筋力トレーニングなど)を20日間実施…100ポイント

特定健康診査の受診 …300ポイント

→合計1,150ポイント(1,000ポイント1口で抽選に複数応募可能)

(6) 定員及び景品の当選数

定員 : 3,000人

当選数 : 3,000口

初年度は試行実施のため、他自治体の実施状況等を踏まえ定員を設定し、参加状況に応じて翌年度以降の実施規模を検討する。

(7) 事業実施期間

令和4年7月～11月

(抽選及び景品発送は12月以降を予定)

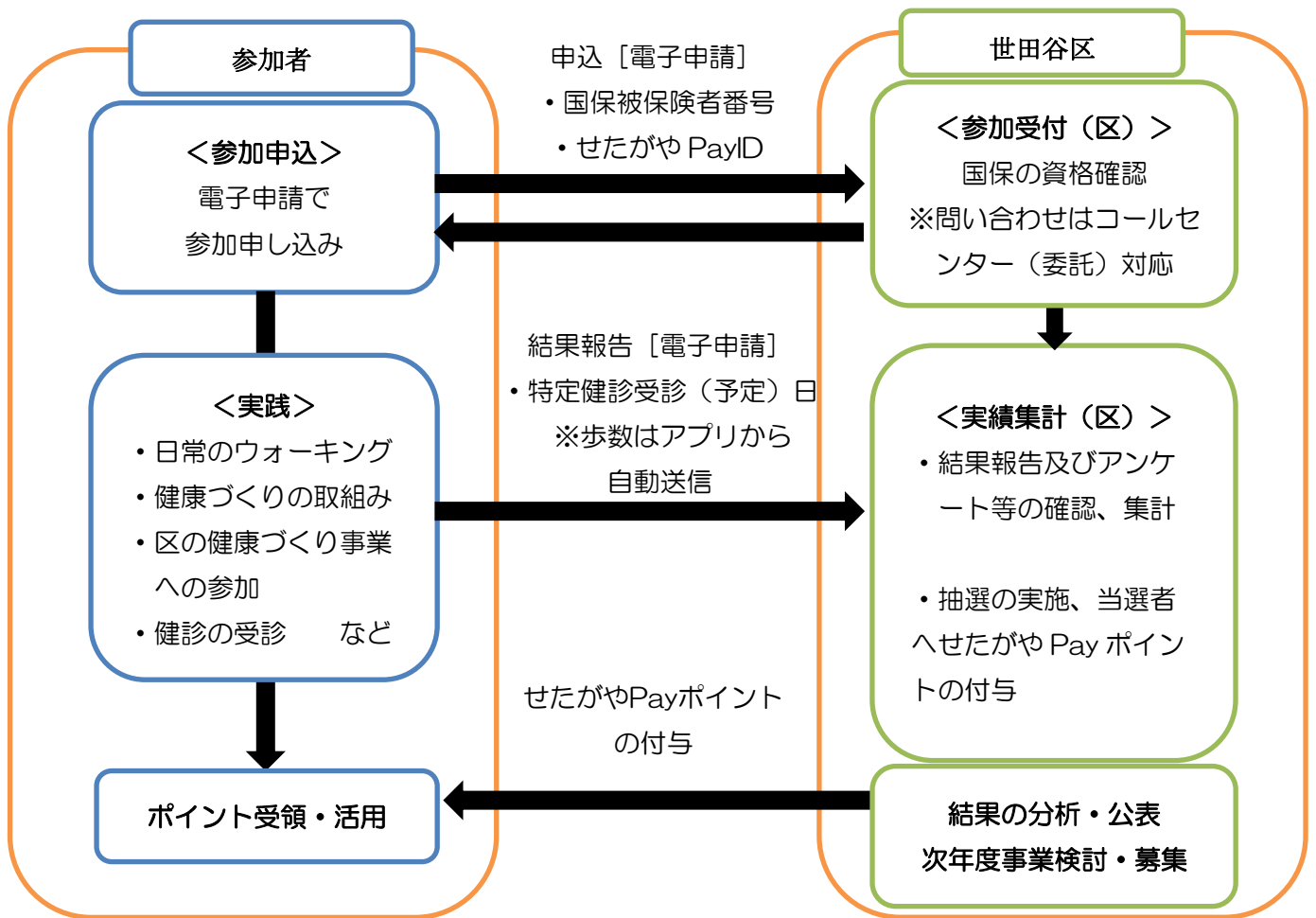
(8) 業務委託

周知後の問い合わせ対応について業務委託を予定している。

## 2 事業の流れ

(1) 申請及び結果報告の一連の流れは、電子申請により実施し、必要に応じて区がスマートフォンの操作マニュアル等によるサポートを行う。

(2) 事業実施周知後に問い合わせが集中することが想定されるため、周知後にコールセンターを開設し対応予定(業務委託による)。



### 3 区民への周知

- ・特定健康診査の案内とあわせて周知（5～6月発送）  
→封筒等にPRを掲載し周知する。詳細はホームページに掲載（電子申請のページもあわせて周知）。
- ・特定健康診査の受診勧奨通知での周知（8月下旬予定）
- ・国保のしおり、国保だより等で周知  
→PRを掲載し、詳細はホームページ参照とする。
- ・区ホームページで周知

### 4 効果検証

本事業の実施にあたっては、参加者から報告のあったウォーキングの実施結果や特定健診の受診について、せたがやPayアプリ上で管理されている歩数データや区の管理する特定健診結果情報システム等により取り組み状況の確認を行う。

また、効果検証として、これまで健康づくりの取り組みを実施してこなかった対象者が、どの程度健康づくりの取り組みや健診の受診に繋がったのか利用者へのアンケートにより検証する。

なお、世田谷区国民健康保険における特定健診の受診者については、健診結果の数値や医療費の情報を東京都国民健康保険団体連合会（国保連）が提供するシステム上で確認が可能であることから、参加者の健診結果の経年変化や医療費への影響等について、システムを活用して中長期的に分析することで、本事業が個人の行動変容に寄与しているかを効果検証し、必要に応じて事業の見直しや対象者の範囲の

拡大を図る。

また、上記の効果検証にあたっては、参加申し込み等の際に参加者から同意を取った上で実施する。

主な評価指標	評価方法
本事業により新たに健康づくりの取組みを開始した参加者の人数・割合等	参加者からの結果報告及びアンケートによる (せたがやPay上の集計データで確認可能)
本事業により新たに健診を受診した参加者の人数・割合等	参加者からの結果報告及びアンケートによる (国保連システム上で確認可能)
事業参加者の健診結果(体重・腹囲など)の改善状況及び医療費の削減状況	国保連システム上で確認 ※経年比較が必要なため中長期的に評価

## 5 事業費

約 1,250 万円

### 【内訳】

事業委託料(コールセンター委託、ポイント付与委託) …約 350 万円

せたがやPayポイント(3,000円×3,000口) …900万円

※本事業は国の保険者努力支援制度における評価対象であり、実績に応じて交付される交付金を財源とする(事業費とは連動しておらず、事業実施自体に対して一定の額が交付される)。

## 6 今後のスケジュール(予定)


令和3年度

12月 医師会等関係機関への情報提供  
委託契約準備(入札)  
周知原稿作成等

令和4年度

4月～ 委託事業者との契約開始  
5月～ 対象者への周知  
7月～ 参加者募集開始(先着順)・取組み開始(ウォーキング等)  
12月～ 実績及びポイントの集計・確定  
せたがやPayの付与  
事後アンケート集計  
1月～ 事業評価及び見直し 及び 次年度実施準備

③その他、世田谷区の保健事業等への参加・利用

番号	項目	対象となる方	受診又は 利用日	ポイント
1	特定健診の受診（必須）	世田谷区国民健康保険加入の40～74歳の方 ※当年度の受診に限る。（受診予定日での記入も可）	/	300
<p><b>特定健診は、生活習慣病の予防・早期発見・早期治療のための健診です。生活習慣病は自覚症状が少ない病気のため、毎年受診して体の状態を確認することが大切です。本事業へのお申込みにあたっては、必ず受診をお願いします。</b></p>				
2	特定健診以外の健診、歯科健診、人間ドックの受診	特定健診以外の健診、歯科健診、人間ドックを個人的に受診した方 ※当年度の受診に限る	/	300
3	特定保健指導	世田谷区の特定健診を受診した方のうち、検査値等により特定保健指導の対象となった方 ※令和3年9月～令和4年9月の間に初回面接を受けた場合に限る	/	200
4	肺がん検診	該当の検診・健診を受診された方 ※当年度の受診に限る ※項目により対象年齢、受診方法、費用等が異なります。詳細はお問い合わせください。	/	200
5	大腸がん検診		/	200
6	胃がん検診		/	200
7	胃がんリスク（ABC）検査		/	200
8	前立腺がん検診		/	200
9	乳がん検診		/	200
10	子宮がん検診		/	200
11	口腔がん検診		/	200
12	B型・C型肝炎ウイルス検診		/	200
13	骨粗しょう症検診		/	200
14	成人歯科健診		/	200
15	生活習慣病予防教室	通知が届き、申込みをされた方（世田谷区保健センターの「まちかどゼミ」または「おうちでトライ」）	/	200
16	糖尿病性腎症重症化予防の保健指導	通知が届き、申込みをされた方	/	200
17	重複受診・服薬等の訪問指導	通知が届き、申込みをされた方	/	200
18	ジェネリック医薬品の利用	保険証にジェネリックシール医薬品の利用希望を示すシールを貼付済の方	/	200

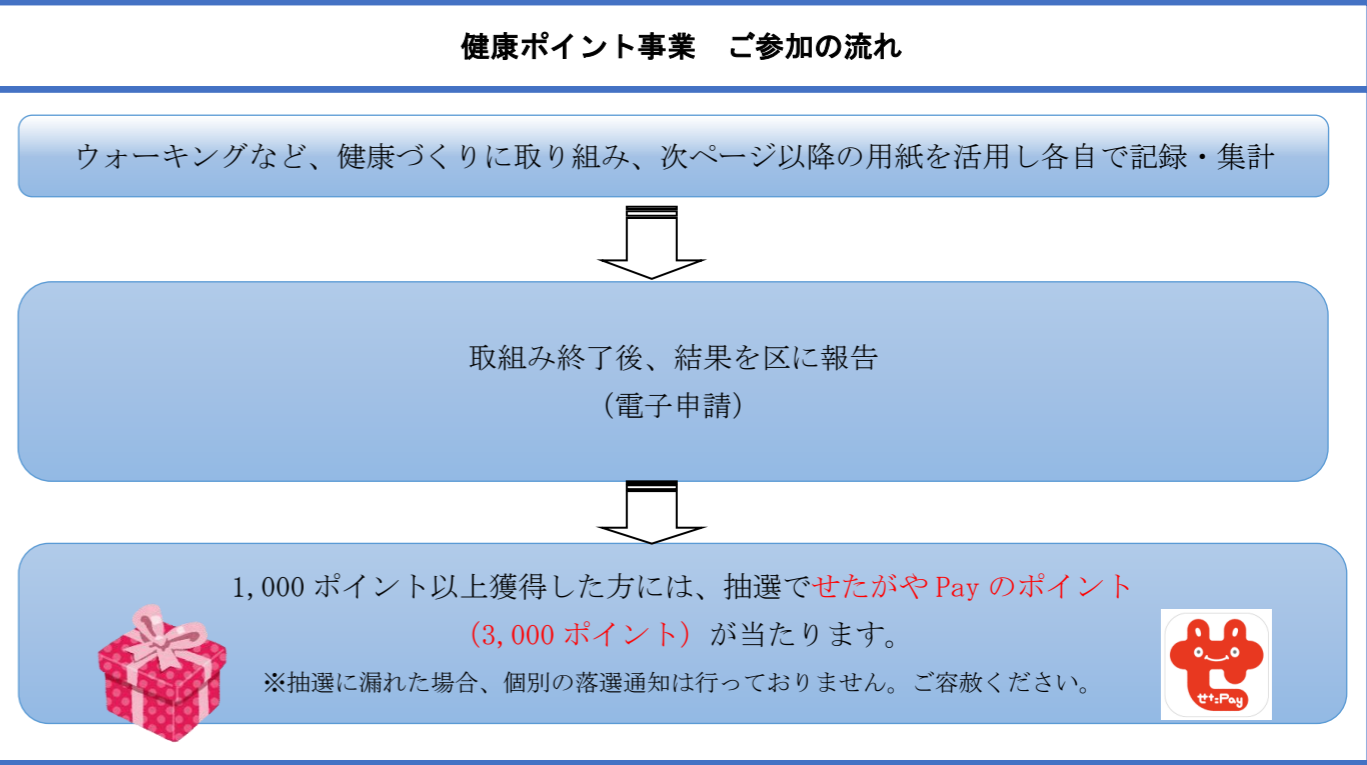
合計ポイント

【総計ポイント記入欄】

①ウォーキング（必須）	+	②健康目標	+	③その他	=	総計
<input style="width: 95%; height: 95%;" type="text"/>		<input style="width: 95%; height: 95%;" type="text"/>		<input style="width: 95%; height: 95%;" type="text"/>		<input style="width: 95%; height: 95%;" type="text"/>

**（仮）令和4年度 世田谷区国保「健康ポイント事業」のご案内**

この度は、世田谷区健康ポイント事業にお申込みいただき、誠にありがとうございます。本用紙は事業のご案内と、取組みの記録・報告用の様式です。必要に応じてご使用ください。ぜひ取組みを継続していただき、日々の健康づくりと生活習慣病などの予防に繋がしましょう！



**令和4年度**の取組期間・報告期限

取組期間：令和4年7月1日～11月30日

報告期限：令和4年11月30日

※報告期限を過ぎてのご提出は無効になりますので、ご注意ください。

【お問い合わせ先】

●世田谷区健康ポイント事業事務局  
 電話：03-0000-0000  
 FAX：03-0000-0000  
 受付時間：①月～金曜日（祝日を除く） 午前8時30分～午後6時  
 ②土曜日、日曜日及び祝日 午前8時30分～午後5時

※この事業は、世田谷区が(株)●●に委託し実施しています。

# 令和●年度 取組み内容の記録



## ①ウォーキング（最大25日）

本紙①～③の表は、ポイント計算用メモとしてご活用ください。  
 歩数は、アプリを使って取り組んだ月の累計歩数を参照して、以下の区分を目安にポイント申請をすることも可能です。  
 月 50,000歩以上、125,000歩未満 ⇒125ポイント  
 月 125,000歩以上、200,000歩未満 ⇒375ポイント  
 月 200,000歩以上 ⇒750ポイント

達成した歩数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	合計日数	1日の獲得ポイント	合計ポイント	
2000歩以上、5000歩未満	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	日	×	5	＝
5000歩以上、8000歩未満	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	日	×	15	＝
8000歩以上	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	日	×	30	＝

[記入の手順]

- 実際に取り組んだ日付を記録しましょう。例えば、7月1日に8000歩以上歩いた場合、8000歩以上の欄に7/1と記入します。  
日付は連続していなくても大丈夫なので、体調の悪い日などは無理せず休憩しましょう。記入できる日数は最大で25日までです。
- すべての記入が終わったら、それぞれの歩数について合計日数を記入します。（例：2000歩以上歩いた日が20日あったら、合計日数の欄には「20」と記入）
- 「合計日数」に「1日の獲得ポイント」を掛けた数を合計ポイントの欄に記入します。（例えば、2000歩以上歩いた合計日数が20日の場合、合計ポイントは5×20＝100になります）

ウォーキングは肥満・糖尿病・高血圧などの生活習慣病予防のほか、脳の活性化やストレス解消、心肺機能の向上など、健康増進のためのさまざまな効果があり、1日8,000歩程度が効果的とされています。個人差はありますが、目安としては10分のウォーキングで約1,000歩程度になります。

※ウォーキングは必須項目です。ウォーキングの点数が0の場合、抽選の対象になりませんのでご注意ください。



## ②自分で設定した健康目標の達成（最大25日）

自分で設定した健康目標	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	合計日数	1日の獲得ポイント	合計ポイント	
	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	日	×	5	＝
	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	日	×	5	＝
	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	日	×	5	＝

[記入の手順]

- 自分で日々の健康目標を設定して記入しましょう。最大3つまで記入できます。例：30分程度のストレッチをする、禁煙する、飲酒を控える、食事をよく噛んで食べる、など
- それぞれの健康目標について、実際に取り組んだ日付を記録しましょう（最大25日まで）。
- すべての記入が終わったら、それぞれの健康目標について取り組んだ合計日数を記入します。
- 「合計日数」に「1日の獲得ポイント」を掛けた数を合計ポイントの欄に記入してください。（例えば、ある取組みの合計日数が20日の場合、合計ポイントは5×20＝100になります）



目標の達成に向けて、日々の取り組みを記録していきましょう！