

健康福祉部健康長寿課

令和元年度 かつやま健康ポイントラリー事業

目的 市民が気軽に楽しみながら健康づくりに取り組むことで生活習慣病予防のための自主的な健康行動を支援し、市民の健康維持及びフレイル予防、医療費抑制を目的に実施する

内容 ・日々のウォーキングや市が行う健康に関する事業に参加して100ポイントを貯める
・事業参加時およびポイント達成者に市内協賛店利用クーポンを配布する
・福井大学と連携し事業効果検証をおこなう
・協賛店を募集し社会全体で健康づくりを支援する体制を整備する
・健康づくり団体との連携を強化し声かけなどによる参加者の拡大をする

対象者 勝山市民および市内に勤務する人

期間 7月～11月末

参加費 無料

申込 健康長寿課まで電話またはメールで申し込みし、記録台紙をもらう
電話：0779-87-0888 メール：choju@city.katsuyama.lg.jp
期間：6月20日～8月30日まで

主なスケジュール

5月 協賛店募集
6月 事業周知
7月 参加者募集（8月末まで）
キックオフ講演会
スタートクーポン使用期間（7～9月）
9～11月 ポイントラリー通信2回発行
ウォーキング大会
健康づくりイベント
講演会 11月23日
達成者クーポン使用期間（11～12月）
3月 事業評価

かつやま健康ポイントラリーキックオフ講演会及び各種健康度測定

日 時：7月13日（土）午前9～12時

場 所：福祉健康センターすこやか

内 容：講演会（10～11時）

演 題：「健康ポイントラリーってこんなにすごい！

～健康度アップの秘訣教えます～」

講 師：福井大学 医学部 山次俊介 准教授

各種健康度測定（9～10時 11～12時）

骨密度、脳年齢、足裏バランス、体組成などの測定

その他：要申し込み

担当 勝山市健康福祉部健康長寿課健康増進グループ

電話 0779-87-0888

【かつやま健康ポイントラリー参加による効果の検証結果】

分析事業

平成 26～29 年度 勝山健康チャレンジ事業
 平成 30 年度 かつやま健康ポイントラリー

分析対象

上記事業参加者（表 1）
 延べ参加人数 2,092 名
 ※参加実数 876 名

分析結果

1. 医療費分析

目的：健康ポイントラリー参加による医療費削減

減効果の検証

方法：事業参加者は男性 42 名（69.4±5.1 歳）、女性 137 名（68.6±3.6 歳）であった。事業

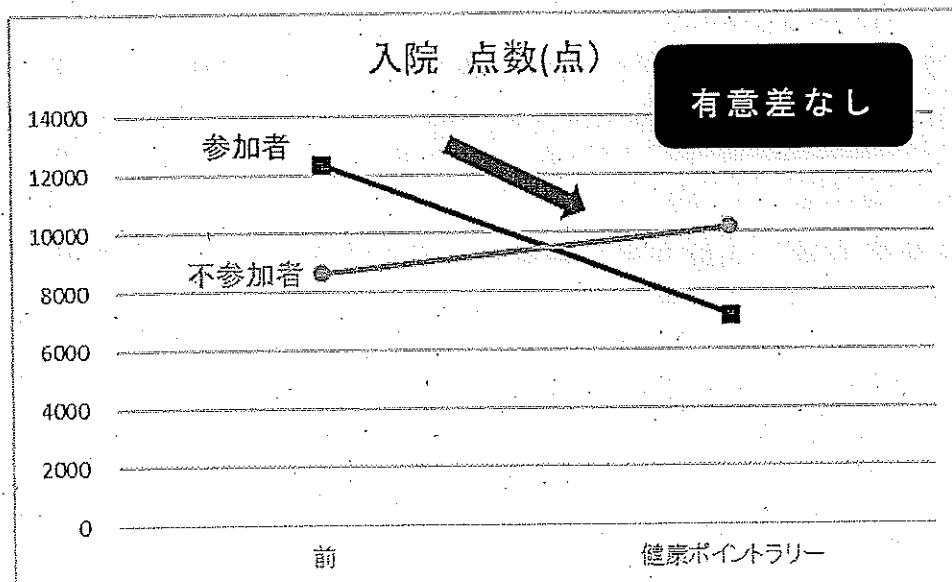
不参加者は、同自治体に在住する不参加者の中から住民基本台帳に基づき、参加者と性、年齢をマッチングさせて無作為に抽出した。参加と不参加者の入院件数、入院点数、入院外件数、および入院外点数について事業前年度と事業年度の 2 年度分を抽出した。入院と入院外の件数の各群の年度間差はコクランの Q 検定により検定した。

結果：入院と入院外件数の年度間差は、いずれも参加群においてのみ有意差が認められ、参加年度が最も低かった。入院点数と入院外点数の群間および年度差は、一要因のみ対応のある二要因分散分析により検定した。入院点数では有意な交互作用、主効果とも認められなかったが、入院外点数では参加群の事業参加年度が参加前後の年度より有意に低かった。事業参加群は、参加年度の医療費削減が認められた。

表 1 平成26年度～平成30年度の参加者数

		5月	11月	計
26年度	男性	91	62	153
	女性	208	144	352
	計	299	206	505
27年度	男性	106	38	144
	女性	266	119	385
	計	372	157	529
28年度	男性	76	43	119
	女性	201	98	299
	計	277	141	418
29年度	男性	58	32	90
	女性	169	74	243
	計	227	106	333
30年度	男性		32	32
	女性		275	275
	計		307	307
合計		1175	917	2092

注)平成30年度から健康ポイントラリーにかわり、参加者集計が最終ポイント提出時のみとなった



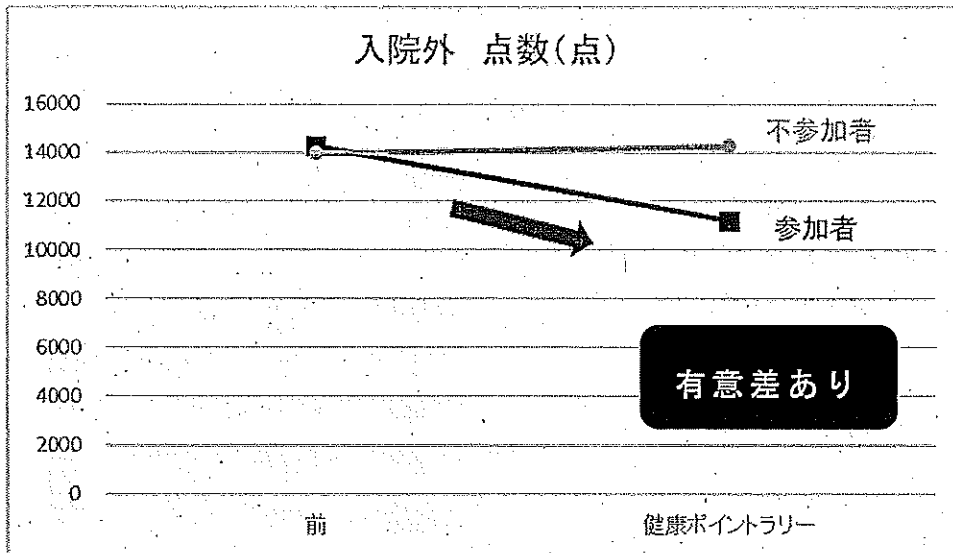


表2 ポイントラリー参加・不参加者の入院外点数の変化

	前年度		ポイントラリー 実施年度		二要因分散分析		
	平均	標準偏差	平均	標準偏差	群	年度	交互作用
参加者	14276.3	± 13798.2	11199.7	± 11694.9	ns	*	*
不参加者	13978.8	± 17745.5	14263.6	± 21498.6			

表3 参加群、不参加群の入院点数の年次推移と差

	参加		不参加	
	参加前	参加年度	参加前	参加年度
平均	12370.6	7185.0	8643.7	10171.7
総点数	2214337.0	1286120.0	1547219.0	1820733.0
差	-928217.0		273514.0	

表4 参加群、不参加群の入院外点数の年次推移と差

	参加		不参加	
	参加前	参加年度	参加前	参加年度
平均	14276.3	11199.7	13978.8	14263.6
総点数	2555450.0	2004746.0	2502207.0	2553185.0
差	-550704.0		50978.0	

参加者と不参加者の入院および入院外点数の総和の推移を比較した。表3は入院点数、表4は入院外点数を示している。

入院点数の総和の推移は、参加群において、928,217点(9,282,170円)の減なのに対し、不参加群において、273,514点(2,735,140円)増であった(表3)。また、入院外点数の総和の推移は、参加群において、550,704点(5,507,040円)の減なのに対し、不参加群において、50,978点(509,780円)増であった(表4)。

これらを合算すると、入院受診点数と入院外受診点数の総額を合算して、参加群は、14,789,210円の減(不参加群は3,244,920円の増)であった。

以上より、健康ポイントラリーの参加者の医療費が削減されたことが明らかにされた。

2. 体力向上効果

健康ポイントラリー前後で体力にどのような変化が認められたかを検証した。
以下に示すとおり、転倒やフレイル予防に関連する体力の向上が認められた。

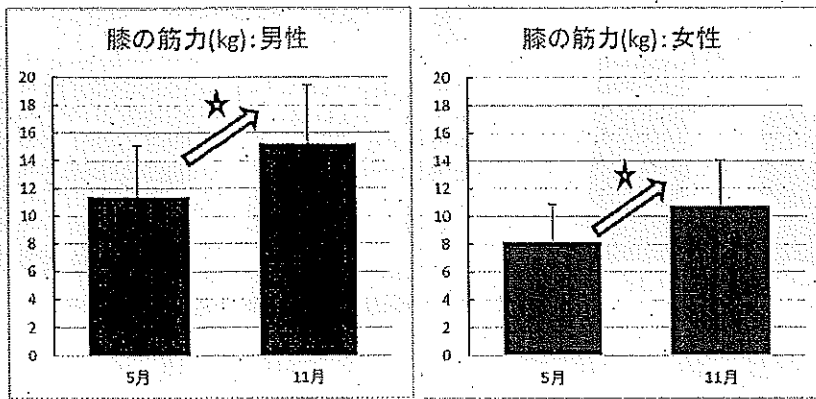


図11 膝伸筋力の事前事後比較

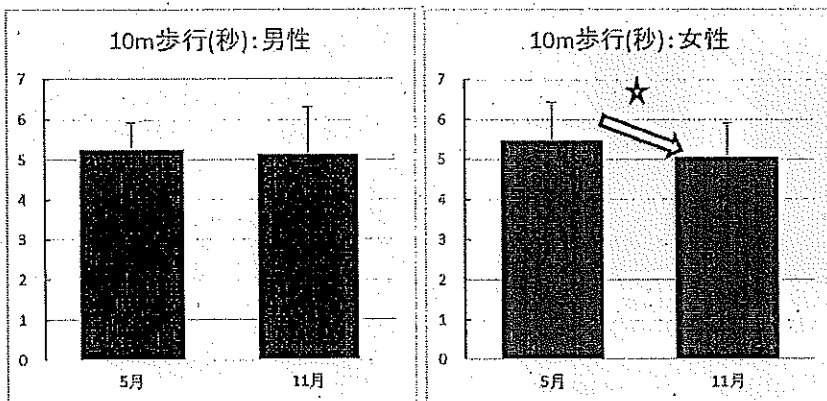


図12 10m歩行時間の事前事後比較

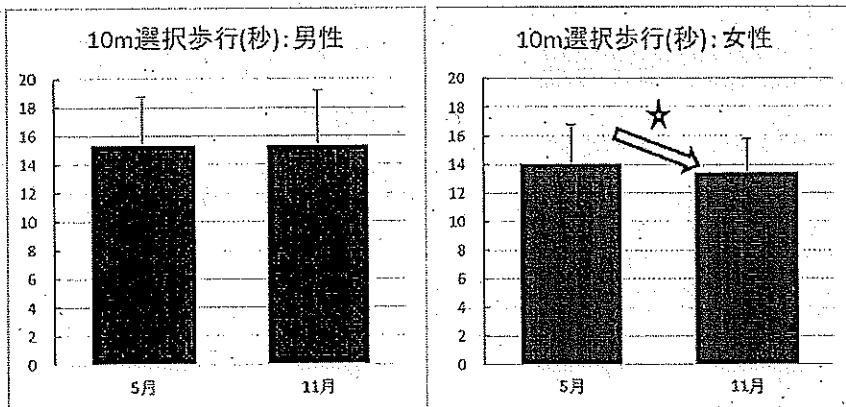


図13 10m選択歩行時間の事前事後比較

認知症予防としての Dual task test

1列4色のパネル(30 cm × 30 cm)のうち、赤パネルのみ踏んで18列歩行したときの10m移動時間を計測。

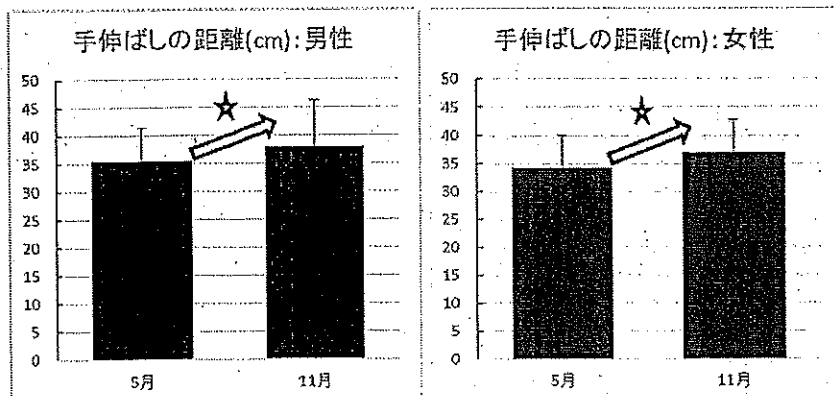


図15 Functiona Reachの事前事後比較

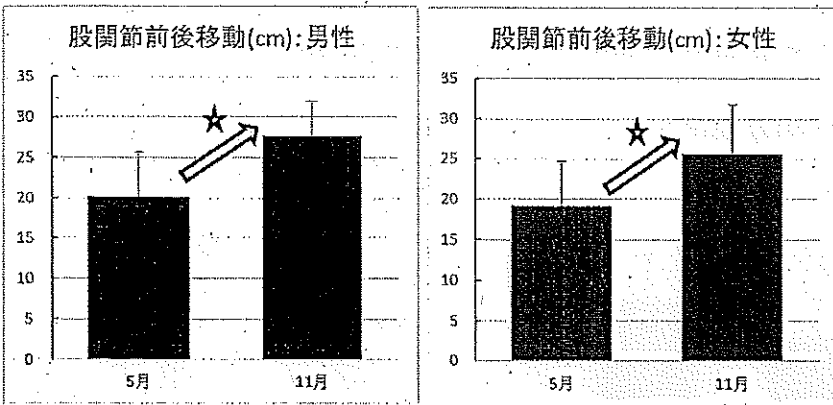


図16 股関節前後移動距離(Hip-D)の事前事後比較

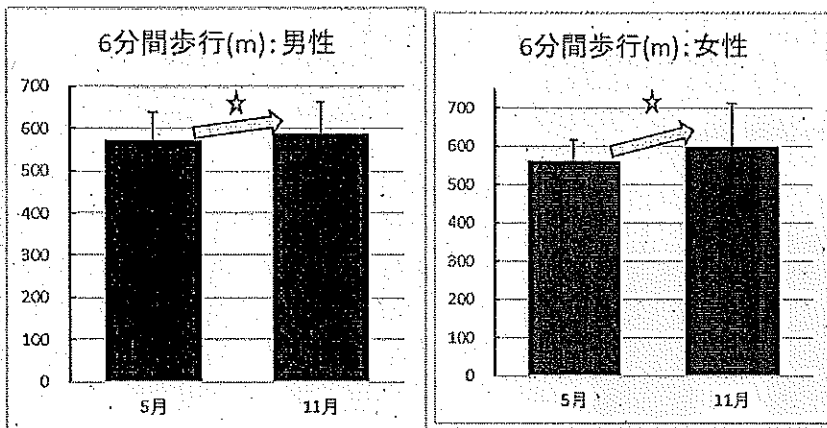
転倒回避動作としての股関節可動性

- 股関節方略による姿勢回復能力
「素早く」「適切に」股関節を動かして姿勢回復する必要がある。

しかし、高齢者の場合、そもそも股関節を動かさないことも多い。
→股関節可動性とADL/LSA、転倒リスクに相関あり

Cut off: 17.5cm

参考 股関節可動域の重要性 (講演会資料より)



分析者 福井大学医学部医学科運動・スポーツ医学領域
准教授 山次俊介

(日本体育学会第70回大会(2019.9.10~12)で発表予定)

(案)

令和元年 かつやま

参加者募集

健康ポイントラリー

《かつやま健康ポイントラリー事業とは》

ウォーキングやスポーツなどの記録及び関連イベントの参加でポイントを貯めて、健康づくりをする事業です

《対象者》 勝山市民・市内に勤務する方

《参加費》 無料 《申込期間》 令和元年6月20日から8月30日まで

《参加の流れ》

- ① 下記の窓口・電話・FAX・メールで申し込む
- ② 記録台紙が郵送される(7月中旬頃)
- ③ 記録をしてポイントを貯める(歩数または活動時間を記入、市のポイント対象事業に参加)
- ④ 100ポイントが貯まったら記録台紙を提出する

参加者全員にもらえる！
協賛店利用クーポン

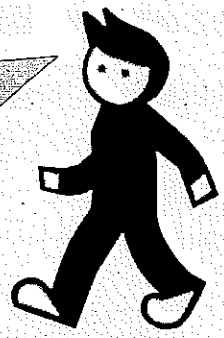
さらに！ポイント
達成時にも特典有！！

これまで参加された方には
驚きの変化が？！

- 福井大学医学部 山次准教授検証—
- ① 体の変化がすごい！！
膝や足の筋力があがり、転倒やフレイル予防に
関連する体力の向上が認められました
 - ② 医療費が削減された！
参加により医療の削減につながりました

参加者の声

「体調が良くなった」
「ストレス解消になった」



《申し込み用紙》

参加特典など、くわしくは裏面をご覧ください

名前	住所	電話	生年月日	健康保険	7/13 講演会
	〒			社・国・後	出・欠
	〒			社・国・後	出・欠
	〒			社・国・後	出・欠

勝山市健康福祉部健康長寿課 福祉健康センター「すこやか」②入口

電話:87-0888 FAX:87-3522 Email:choju@city.katsuyama.lg.jp

キックオフ講演会「健康ポイントラリーってこんなにすごい！！」

～健康度アップの方法教えます～ 講師：福井大学医学部 山次俊介准教授

日時：令和元年

7月13日（土）午前10～11時

場所：福祉健康センター「すこやか」

骨密度測定など健康度測定もあります
(9～10時 11～12時 要申込)

健康づくりに参加してクーポンをゲット 健康づくりを応援する、 市内協賛店及び内容はこちら↓(順不同)

参加者の声

「クーポンがお得！
友達と食事会をしました」



- スタート特典 参加申し込みでもらえます
- ゴール特典 100ポイント達成時にもらえます

健康づくりを応援！協賛店募集中！！

カロリロ 福井勝山店 (女性専用30分フィットネス ハッピー商店街) <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> タニタ体組成計測定無料	
女性専用30分フィットネス ライブステーション勝山サンプラザ店 <input checked="" type="checkbox"/> 無料体験 <input checked="" type="checkbox"/> 入会金(3,240円)無料	越前大仏 清大寺 <input checked="" type="checkbox"/> 入場料10%引き
Stadio Laugh(スタジオ ラフ ピラティス専門スタジオ) <input checked="" type="checkbox"/> グループレッスン体験500円	勝山市営温水プール <input checked="" type="checkbox"/> プールまたは健康トレーニング室利用無料
3姉妹のお花屋さん ヒロミ <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> お買い上げ金額10%OFF	健康の駅 湯ったり勝山 <input checked="" type="checkbox"/> 入場料50円引き
のむき風の郷 <input checked="" type="checkbox"/> お買い上げ金額より100円引き	白山平泉寺歴史探遊館 まほろば <input checked="" type="checkbox"/> クリアファイル進呈
旬彩食祭 花月楼 <input checked="" type="checkbox"/> お会計より100円引き <input checked="" type="checkbox"/> オリジナルデザートプレゼント	ラブリー牧場 みらく茶屋 <input checked="" type="checkbox"/> ソフトクリーム、ジェラート50円引き
西薬品 (ハッピー商店街内) <input checked="" type="checkbox"/> 1,000円以上お買い上げで100円引き <input checked="" type="checkbox"/> 粗品進呈	平泉寺のソフトクリーム屋さん <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> 全品50円引き
万賛館 (ハッピー商店街内) <input checked="" type="checkbox"/> 飲食された方ドリンク1杯サービス	おいしい、ちよ鶴 <input checked="" type="checkbox"/> 麦茶ペットボトル1本プレゼント
ごはん屋 ごっつお <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> ランチドリンクサービス	つちカフェ <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> 1,000円以上ご利用で100円引き
ダイニング&カラオケてつぱん <input checked="" type="checkbox"/> カラオケでのドリンクバー無料 <input checked="" type="checkbox"/> 1,000円までのご飲食(食事券1,000円)	観山洞 <input checked="" type="checkbox"/> 1,000円以上のお買い物でおやき1個サービス
和食居酒屋 天 <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> ランチメニュー100円引き またはディナータイムファーストドリンク1杯無料	酒処 長兵衛 <input checked="" type="checkbox"/> ご飲食100円引き
勝山ニューホテル <input checked="" type="checkbox"/> レストラン・ラウンジ5%OFF <input checked="" type="checkbox"/> 食事券1,000円進呈	勝山温泉センター水芭蕉 <input checked="" type="checkbox"/> ポイントカードプラス1ポイント <input checked="" type="checkbox"/> 入浴招待券進呈