

(第3種郵便物認可)

医療費減 プラスαも

健康志向が高まる中、自治体がウォーキングや血圧測定などをした人に「ポイント」を付与する取り組みが広がっている。スマートフォンなどを活用し、たまったポイントは地域通貨や商品券に交換できる仕組みだ。実施自治体に取材すると、住民の健康作りや医療費の抑制にとどまらず、思わぬ効果も出ているという。取り組みの現状と課題を探った。

自治体の「健康ポイント」

今年5月、千葉県市川市役所で、田中甲市長が腕まくりをして血圧を測っていた。終了後、スマホのアプリを起動させて健康ポイントを獲得。さらにデジタル地域通貨に交換し、売店で紅茶を注文した。田中氏は「お得に健康管理ができるシステム。多くの市民に利用してほしい」と、同月に開始したばかりの事業をアピールした。

同市の事業「Aruco(あるこ)」は、1日の歩数や健康測定の回数に応じてポイントをため、市役所周辺で実証実験中のデジタル地域通貨と交換できる。1万歩以上で15ポイント、健康測定1回で10ポイントという具合で、1

ポイントは1円として使用可能だ。スマホのアプリをダウンロードするか、市が貸与する活動量計を使って参加し、現在約5000人が利用している。

市役所で血圧などを測定していた同市の薬剤師、稲垣萌さん(27)はこれまで1600ポイントをためたといい「健康にも役立つし、地域の経済にとっても良い試み。そろそろポイントを交換して何か買ってみようかな」と話していた。

新潟県見附市は、2017年度から歩数に応じてポイントをため、地元商店街で使える商品券に交換できる事業を実施している。22年度末の利

用者は1944人。街中で歩数を測る機器をぶら下げている人の姿も目立ち、市の担当者は「ポイント事業で歩く習慣が付き、健康意識が高まっているのではないかと推測する。」



千葉県市川市役所に設置された体組成計(手前)と血圧計。測るだけでポイントが加算される。同市で6月、石塚孝士撮影

ウォーキング 通学路見守りに

商品券でウォーキング用の靴を購入したという声も寄せられているという。

健康ポイント事業は宇都宮市、静岡市、岡山市など、全国で多くの自治体を取り組みを進めている。背景には住民の健康寿命を延ばし、医療費の増加を抑制しようという狙いがある。厚生労働省が18年度から健康作り事業などの達成状況に応じて交付金を支出する保険者努力支援制度を本格的に始め、各地で取り組みが加速したとされる。

こうした中で、自治体が事前には予想していなかった効果が確認されたケースもある。

千葉県白子町は15年度、40歳以上の町民を対象に歩数に応じてポイントを付与し、年に2回、クオカードや商品券に交換できる事業を始めた。全町民の2割が参加するほどの人気という。意外だったのは、参加者が通学路を歩くことで、子どもの見守りにつながったことだ。町の担当者は「防犯上も効果があり、不審者への注意を啓発する看板を撤廃したケースもある」と説明する。「孫にクオカードをあげたいから歩く」と話す高齢者も多く、生きがい作り

にもつながっている。

兵庫県西脇市は15年度からウォーキングや健康診断など健康作りの活動に応じてポイントを付与しているが、21年度から専用の歩数計を導入したことをきっかけに参加者同士の交流が生まれる効果があった。首からぶら下げて街中を歩くことでお互いに参加者だと分かり、声を掛け合うなどコミュニケーションにつながっている。

政策効果検証が大事

広がる健康ポイント事業について、筑波大の久野譜也教授(健康政策)は「大事なのは事業をやった後に政策効果を検証することだ」と指摘する。例えば、予算を縮小して一部住民のみを対象にすると元々健康な人が参加して医療費の抑制効果は出にくくなることがあり、チェックが欠かせないという。その上で「健康作りへの無関心層をいかに事業に引っ張り込めるかが重要だ。健康だけでなく、地域貢献やコミュニケーションを生めば、参加者のモチベーションにもつながり、政策効果が高いといえる」と話している。

【山本佳孝、石塚孝士志】