


# 長与町

## 「貯めんば損たい！ながよミックンポイント」

所在地	西彼杵郡長与町嬉里郷	業 種	
従業員数	230人		
取組項目	健診受診率の向上 その他（ 日常の健康意識の向上に向けた取組み ）	食生活の改善	運動習慣の定着
背 景	<ul style="list-style-type: none"><li>・特定健診受診率は増加傾向にあるが、いまだ半数以上が未受診であり、住民の健康意識を高め健診受診率を上げる新たな取組みが必要だった。</li><li>・第2次健康ながよ21計画の中間評価に係る住民アンケート（H29）では、1日の平均歩数がH24に比べ減少傾向にあり、日常生活の中で「歩くこと」が減少していることがうかがえた。</li><li>・本町は高血圧、糖尿病、脂質異常症のいずれの項目でも服薬者の割合が全国及び県よりも高く、メタボリックシンドローム該当者の割合も全国よりも高かったため、運動習慣を身につける取組みを実施する必要があった。</li></ul>	目 的	<ul style="list-style-type: none"><li>・町民に健康づくりに取組むきっかけを提供することで、日常の健康づくりに関心をもってもらったこと。また、運動や健康を管理する習慣を身に付けてもらうことで、「健康寿命の延伸」と「健康格差の縮小」を図る。</li><li>・比較的若い勤労層を強化ターゲットとして健康づくりを啓発し、従来の生活習慣病予防事業よりも早いタイミングでのアプローチを行う。</li></ul>
取組内容	<p>次の取組みに対し、事業参加者にポイントを付与する。貯まったポイントは、町内各所で使える商品券などの商品と交換することができる。</p> <p>【ポイント付与対象事業】</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・町が付与する歩数計を持って歩いた総歩数（年300万歩まで）</li><li>・町が実施する体組成測定会へ参加（月1回）</li><li>・町が認定した健康づくりイベントへの参加（年2回）</li><li>・健康診断及びがん検診の受診</li><li>・対象健診項目の維持、改善</li></ul>		
取組成果	<p>(1) 参加層について</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・従来の健康づくり事業の参加者は大部分が高齢者だったが、本事業は約5割が60歳以下だった。</li></ul> <p>(2) 参加者アンケートの結果</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・約8割の方が「歩く時間、頻度が増えた」と回答。</li><li>・9割の方が事業について「とても良い、まあ良い」と回答し、引き続き参加している。</li></ul> <p>(3) 参加者の健康状態の変化について</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・平成30年度参加者の内、令和元年6月末時点で既に体組成測定を行っている方（437名）の平均体重は0.52kg減少し、平均脚点（足の筋肉の点数）は0.58点増加した。</li><li>また、60歳以下の男性（36名）では、平均体重2.08kg減少し、平均脚点は1.42点増加した。</li></ul> <p>(4) 特定健診受診率について</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・平成30年度の特定健診受診率は48.5%で、前年度より3%ほど上昇した。本事業のような目立つ事業を行うことで、町民全体の健康づくり機運が高まったと評価できる。</li></ul>		
P R	<ul style="list-style-type: none"><li>・本事業はいわゆるインセンティブ事業の中でも本格的に「運動習慣と結果」にアプローチした県内最先進の事業であり、モデル事業として他市町、団体の健康づくり事業の参考になると考えられる。</li><li>・事業のメインターゲット勤労層（若年層）であるため、は参加募集を年齢で分け勤労層参加の枠を確保した。また、今年度からは勤労層がより参加しやすいよう、参加説明会の受講免除を可とする 体組成のセルフ測定を導入し、測定可能時間を大幅に増加させ、夜間測定会を追加した ながよ健康のまち応援団（長与町の健康づくり事業を応援する登録制の団体）の従業員は町外在住であってもポイント事業に参加できることとし、事業所内の仲間で参加できる環境整備を行った。</li><li>・歩数計という共通ツールを持って測定会等の場に足を運ぶことで、参加者間の交流もできてきた。</li></ul>		