

“備え”あつての安心ライフ

「健康」のために続けていることはありますか？
さらに健康に暮らすために、自治体の取組みを利用しましょう。

「健康」を支援する自治体の増加

自治体が健康を支援する理由

日本の平均寿命は、女性が87・74歳、男性が81・64歳（2020年・厚生労働省で、年々延びています。一方で、日常生活が健康上の問題で制限されず自立した生活ができる「健康寿命」は、女性が75・38歳、男性が72・68歳（2019年・厚生労働省）です。平均寿命と健康寿命との差は少しずつ縮小していますが、今も女性は約12年、男性は約9年の差があり、その期間は介護など何らかのサポートが必要となります（下図参照）。

できるだけ長く、健康で自立した暮らしを続けたい。高齢者でなくても、昨今は新型コロナウイルス感染症などの脅威にさらされ、免疫力を高めたい方が多いと思います。そのためには毎日の運動などが大切ですが、忙しい日々のなかで先延ばしにしたり、せつかく始めても続かなかつたり……。

そんな方への動機づけやモチベーションの維持に役立ててもらおうと、「毎日〇歩以上歩く」「健康診断を受ける」などの健康を意識した活動に、ポイントやプレゼントといったインセンティブを提供する自治体が増えています。自治体としては、健康な住民を増やすことで医療費や介護費が抑えられる効果を期待しているのです。

アプリの活用で参加が簡単に

日本国民が1年間に受けた保険診療の合計額「国民医療費」は、年々増加しています（下図参照）。さらに増加は続くといわれ、国も自治体もさまざまな策を講じています。健康を支援する動きもその一つで、最近は自治体オリジナルアプリの活用も増えています。

例えば、神奈川県横浜市の「よこはまウォーキングポイント」は、当初は歩数計を無料配布していましたが、2018年4月から歩数計アプリの活用を始めました。

アプリだとスマホを持ち歩くだけで歩数をカウント。いつでもどこからでもデータ送信ができ、ポイントが貯まって商品券が当たる抽選にも参加できます。わざわざ出かける必要がないので、忙しい方々にも好評です。

愛知県の「あいち健康プラス」アプリは、歩数計機能のほか、「毎日30分運動」といった健康目標の設定と進捗チェック、体重や血圧などの測定値も記録できます。これらでポイントが貯まったら、県内の協力店で使える優待カードがもらえます。住民の健康づくりと地域の活性化をねらった施策でしょう。

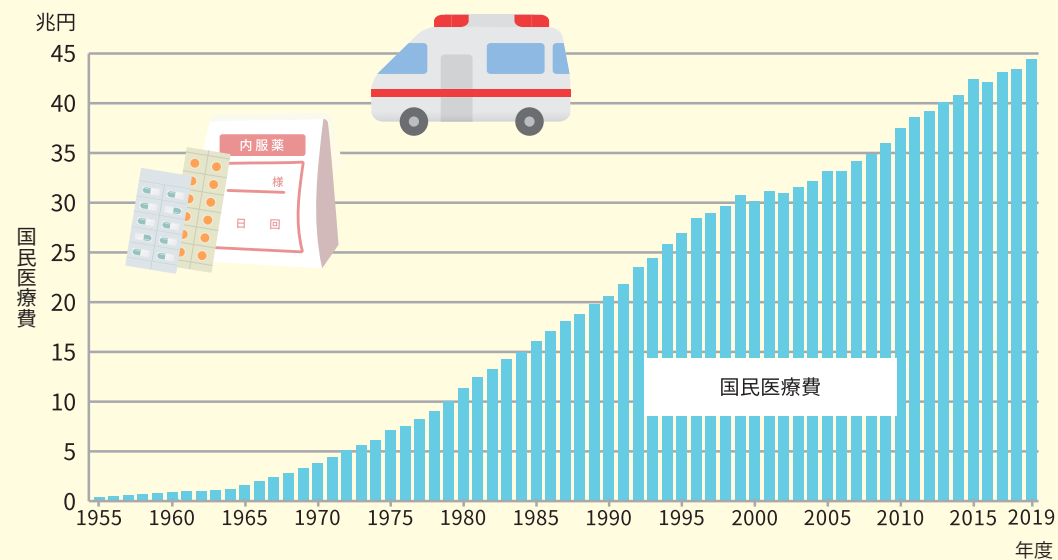
全国各地でこうした取組みがありますので、参加してはいかがでしょうか。健康と小さなお得を得られるチャンスです。

「忙しい！」方こそ、自治体アプリで健康習慣を

マネー格言

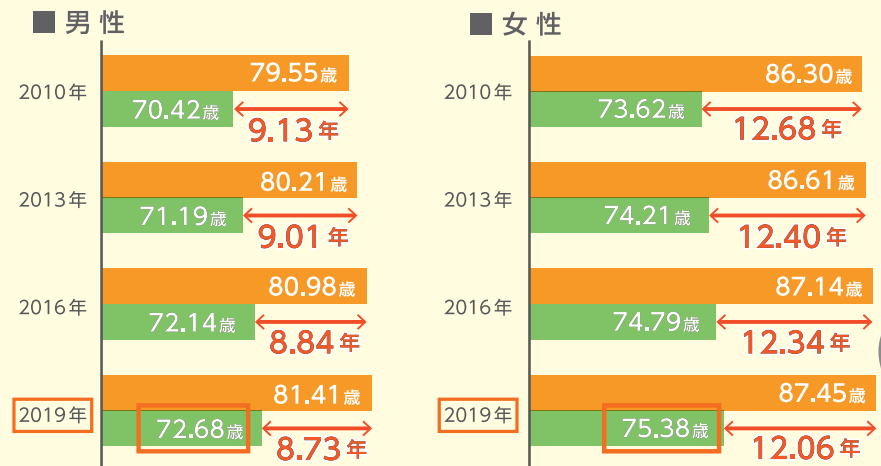
国民医療費の年次推移

出典：厚生労働省・国民医療費統計令和元（2019）年度



健康寿命の推移

平均寿命 健康寿命



出典：2021年・厚生労働省「健康寿命の令和元年値について」

秋田県大仙市の健康プロジェクト

自治体の健康支援の代表例を紹介します。

1つ目は秋田県大仙市の「健康まちづくりプロジェクト」です。大仙市在住・在勤の希望者に、「うおーくん」と呼ばれる活動量計を無料で配布。うおーくんを身につけて歩くと、歩いた歩数・歩いた時間・消費カロリーが測定され、一目でわかります。

また、市役所や公民館、ショッピングモールなどに、体組成計や血圧計を設置した「健康スポット」を開設し、自由にこうした機器を利用できるようにしました。

さらに健康スポットでうおーくんのデータを送信すると、1日5千歩以上歩いた方には10ポイント、体組成計データを送信した方には50ポイントなど、ポイントが付与されます。年度ごとにポイントを一定数以上集めた方には、地域商品券3千円分などが当たる抽選を実施。2021年度は、年代を4つに分けてそれぞれの獲得ポイントの上位者に、地域の特産品（3万〜4万円相当）などのプレゼントを行いました。具体的な目標があると、やる気が持続できそうですね。

大仙市ではこうした取組みで、2030年度までに市民の年間医療費約22億円の抑制を目指すとしています。

生活経済ジャーナリスト
森本光由希



森本光由希 もりもと みゆき

生活経済ジャーナリスト、ファイナンシャルプランナー。暮らしに役立つ金融・経済の情報をメインテーマとして、幅広い分野で取材執筆活動を行っている。生活に根差したお金の問題を「生活者と同じ目線・経済感覚」でわかりやすく、使える情報として発信することがモットー。

メールマガジン会員募集中！

保険に関する身近な情報をはじめ、提携施設の期間限定キャンペーンなど、お得な情報を充実したラインナップでお届けします！
ご登録がお済みでない方はこの機会にご登録ください。

アドレス https://www.yuseifukushi.or.jp/jp_member/mailmag/

スマホは、こちら

