江北町健康ポイント事業による住民の行動変容と意識の変容 -第1報-

吉村 浩美1, 松尾 徳子2

(西九州大学短期大学部 地域生活支援学科¹·江北町 福祉課²)

(平成29年11月30日受理)

Transformation of behavior of residents and transformation of consciousness by Jiangbei-cho health point business ~ First time ~

Hiromi Yoshimura ¹ and Noriko Matuo ²

(Department of Living and Welfare, Nishikyushu University Junior College ¹, Kouhoku-cho Town Office Welfare Section ²)

(Accepted January 10, 2018)

Abstract

This fiscal year, I got involved in the health point project in Jiangbei town, it turned out that the health point system is more effective than I thought. I will report on its contents and issues for future efforts as the first report.

Key word: Health point business 健康ポイント事業 Change in consciousness 意識の変化

Change in behavior 行動の変化

I はじめに

本学は、平成26年度に江北町との間に包括的地域連携に関する協定を結んだ。それを機に高齢者へのレクリエーションや食に関する支援等を行っている。その関連もあり江北町の健康ポイント事業に関わることとなった。この江北町健康ポイント事業は『町民が楽しみながら健康に対する行動の変容と意識の変容を促進し、健康寿命の延伸を図ること』を目的としている。このポイント制度自体は、総務省・厚生労働省・文部科学省の支援の下、2014年から大規模実証実験が始まっている。近隣では武雄市や筑後市等が行って成果を上げている。対象者やポイントの対象期間、ポイントの対象事業、獲得ポイント、ポイント交換内容等様々である。

今回この江北町の健康ポイント事業のアンケート内容、集計、分析にかかわらせていただいたのでまとめて みた。

Ⅱ 実施内容

- 1. 江北町における健康ポイント事業内容
- 1)健康ポイント事業の目標

長期目標:町民の健康づくりの促進と健康寿命の延伸 短期目標:健康無関心層への健康づくりに参加する きっかけとし、継続し、習慣化することができる。

- 2) 申込時のアンケート内容とアンケートの目的
- A:現在、健康づくりのために何か取り組んでいますか。
- ・取り組む前から健康に関心があるかわかる。無関心層 の把握。
- ・取り組んでいることを記録してもらうことで、運動な のかその他の健康づくりなのかがわかる。
- B:申込された理由①健康になりたいから②人に勧められて仕方なく③賞品が魅力的だから④その他
- ・参加動機が分かる。
- ・③を選んだことで、インセンティブ効果がわかる。インセンティブ策は無関心の行動変容を促すのか。

(交換時のアンケート)

- C:今回の取り組み目標について、①以前から実施している内容②今回から新たに取り組んだ内容③以前からの取り組みに新たに追加した内容
- ・何を追加したか
- D:健康づくりの意識が高まりましたか①はい②いいえ ③どちらでもない
- ・健康づくりの意識付けにつながったか
- E:期待する効果はありましたか
- ・満足度もわかる

自由意見の欄により、いろいろな方向からの意見の把 握ができる

【プロセス評価】

・参加者の満足度

【アウトプット評価】

- ・参加者数・参加者における無関心層の割合
- ・継続率・ポイント獲得率

【アウトカム評価】

- ・参加者目標値の達成度(対象者の10% 800人)
- ・ポイント交換目標の達成度(参加者の20% 160人)
- ・健康無関心層の継続率
- 3) 事業の実施期間:平成29年度~3か年間
- 4) 1クール: 4月~8月、10月~2月
- 5) ポイント交換期間:9月、3月
- 6) ポイントの換算:自身で毎日取り組む目標を設定し 自己申告により1日1ポイント。
- 7) ポイント交換内容: 江北町商品券 60~79 ポイントで1,000 円の江北町商品券 80~99 ポイントで2,000 円の江北町商品券 100 ポイント以上で3,000 円の江北町商品券
- 8) 対象者:申し込み時点で20歳以上(7,800人)
- 9) 予測対象者:対象人口の10%(800人)
- 10) 取り組み内容:健康に関する取り組み(今行っているものでも、今から新しく行うものでも構わない)
- 2. 事前アンケート内容
- 1) 基本情報:住所·氏名·生年月日·年齡·性別·保 除·職業
- 2) 問1:現在、健康づくりに何か取り組んでいますか。 ①取り組んでいる(内容)
 - ②取り組んでいない
 - 問2:参加した理由
 - ①健康になりたいから
 - ②人にすすめられて
 - ③賞品があるから
 - ④ その他
- 3. 事後アンケート内容
- 1) とりくみ目標. 実践の記録 (5月~8月) 合計ポイント 123 日分
- 2) 問1:今回の「取り組み目標」の内容について
 - ①以前から取り組んでいる内容
 - ②今回から取り組んだ内容
 - ③その他

問2:健康ポイント事業に参加して、健康づくりの 意識が高まりましたか

①はい ②いいえ ③どちらともいえない

問3:健康ポイント事業に参加して、期待する効果 がありましたか。

自由意見(

Ⅲ 実施結果と考察

1) 申し込み人数とポイント交換人数

申込みは予測の800人より2割程少なく649名で、対象者(7685人)の8.4%であった。

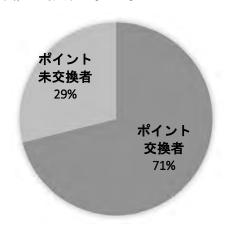
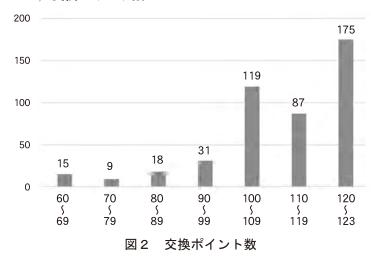


図1 ポイント交換の有無

申込者 649 名の内、ポイント交換まで至ったのは、 454 名 (71%) であった。

2) 交換ポイント数



4か月のポイントの合計は毎日実行した 123 ポイントの人が 130 名(29%)で、数日しなかった $120\sim122$ ポイントの人が 45 名(9%)であり、100 ポイント以上の人が 83% を占めた。

3) 地区

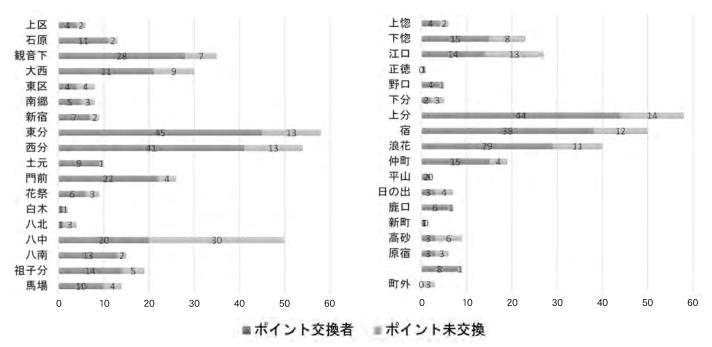
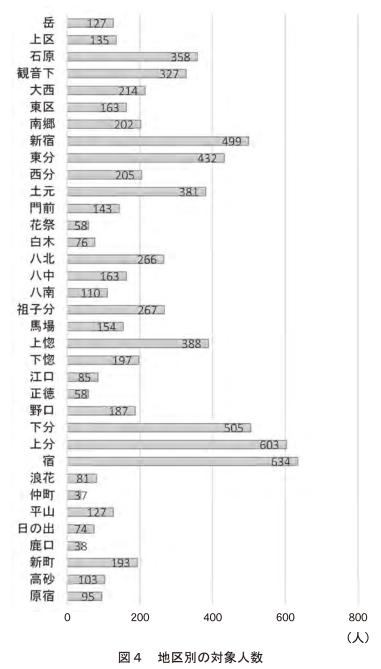


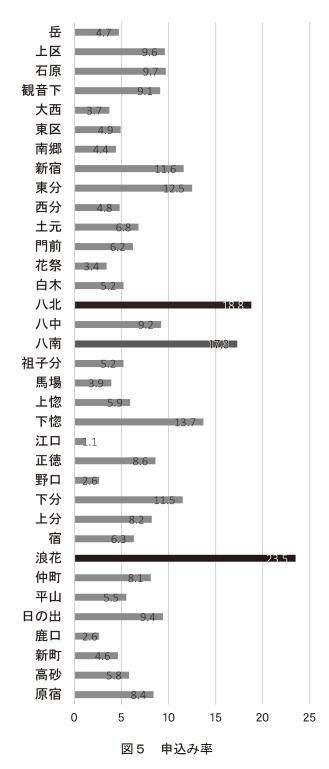
図3 地区別申込人数とポイント交換者数

申込者の人数を地区別にみてみると、新宿・下分が一番多く次いで東分、八北、上分の順であった。ポイント交換まで至ったかどうかを見てみると、八北と下惣はポイント交換まで至った率が40%(平均71%)と、どちらも有意に低かった。(P<.05)

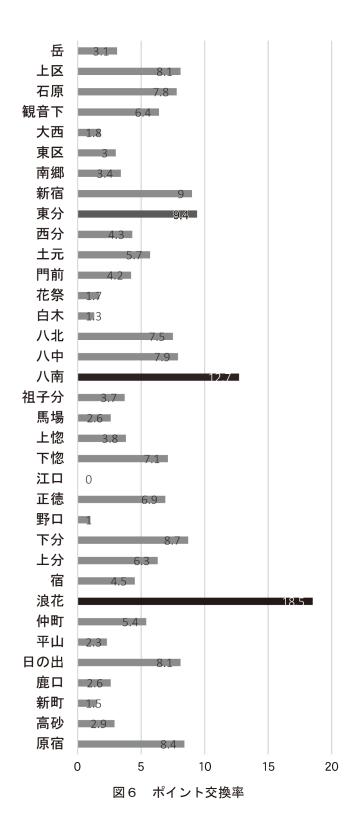


地区の対象人数(20歳以上の人数)を見てみると37地

地区の対象人数 (20 歳以上の人数) を見てみると 37 地区の平均が 208 人に対して、宿 (634 人)、上分 (603 人)、下分 (505 人) が多い。



申し込み率の平均は7.48%で、一番高かったのは 浪花の23.5%、次いで八北の18.8%、八南の17.3% で平均の2倍以上であった。



ポイント交換率の平均は5.18%に対し、一位の浪花は18.5%と3倍以上、次いで八南の12.7%であった。申し込みは多かったが、その中でのポイント交換率が低かった八北と下惣は、対象者数から見ると7.5%、7.1%と十分平均交換率を上回っていた。一人でも多く申込みをすることで、健康への取り組みにつながっていることが考えられる。

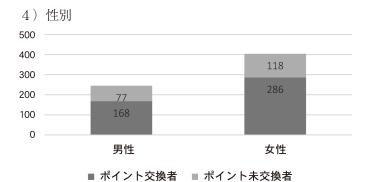
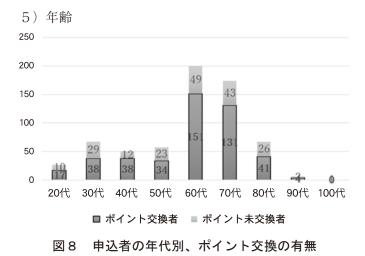


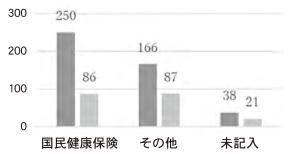
図7 申込者の男女別の人数とポイント交換者数

申込者は女性が 404 人、男性が 245 人で、女性が 1.6 信多かった。もともとの対象者の男女比はここまで差はないと思われる。半数で予測してみると、申込者は女性が有意に多い可能性がある。(P<.05) 主婦層の参加が考えられる。また、健康への関心が女性が高いことも考えられる。申込者がポイント交換まで至ったかどうかは、男女で差はなかった。



60 代が 200 人 (30%) で一番多く、次いで 70 代が 174 人 (26%)、80 代・30 代の 67 人 (10%) であった。 60 代、70 代にポイント交換する人が有意に多かった。 (P<.05) 60 代未満の年代は仕事を理由に、80 代以上は 高齢であるためにポイント交換できる程の実施には至らなかったのであろうか。60 代 70 代は子育て・仕事をリタイアし、時間に余裕がある事と、健康に対する意識が高いことが理由でポイント交換まで至る人が多かったことが考えられる。また、30 代に交換する人が有意に少なかった。 (P<.05) 40 代は有意に少ないとも多いとも言えなかった。30 代は子育てもありポイント交換するほどの回数実施することは難しかったと思われる。

6) 保険



■ポイント交換者■ポイント未交換者図9 保険別に見たポイント交換の有無

国民健康保険に加入している人は、その他の健康保険に加入している人に比べ、ポイント交換する人が有意に多かった。(P < .05) 国保加入者に多い理由として考えられるのは、自営業または無職・主婦の方が多いためか、または、高齢者の方が多いことが関係していることが考えられる。

7) 年代と保険

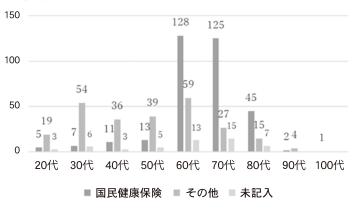
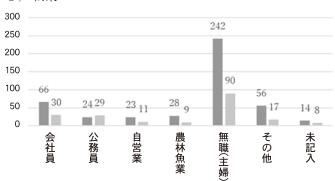


図 10 年代と健康保険の関係

60代70代の人に国民健康保険の人が有意に多った。 (P<.05)このことが、国民健康保険加入者にポイント交換に至る人が多かった一因と考えられる。

8) 職業



■ ポイント交換者 ■ ポイント未交換者

図 11 職業とポイント交換

ポイント交換事業に参加した人の51%が無職・主婦であり、一番多かった。

無職(主婦)の人にポイント交換する方が有意に多いとは言えなかった。この無職(主婦)層には、高齢の方の無職と子育ての30代主婦が混じっているために有意に高いとは言えなかったと思われる。主婦を除く無職であれば有意に高い結果が出たかもしれない。

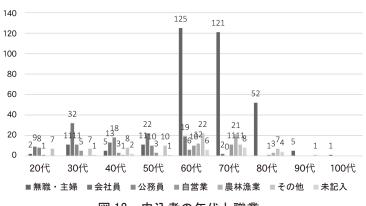
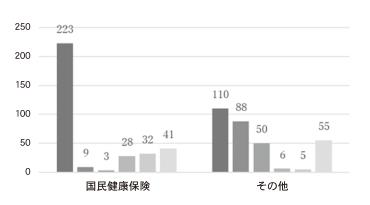


図 12 申込者の年代と職業

60代70代は無職・主婦が多かったが、30代は会社員の参加が多かった。子育て世代で仕事をしている人の参加が多かったことが30代の人がポイント交換まで至らなかった一因と考えられる。



■ 無職・主婦 ■ 会社員 ■ 公務員 ■ 自営業 ■ 農林魚業 ■ その他図 13 申込者の国保と職業

国保の人に無職・主婦の方が多いが、国保以外の人の中で一番多いのも無職・主婦であり、国保にポイント交換まで至る方が多かった理由は無職主婦層が多いからというわけではなく高齢者が多いからといえるようだ。

9) 以前からの取り組み

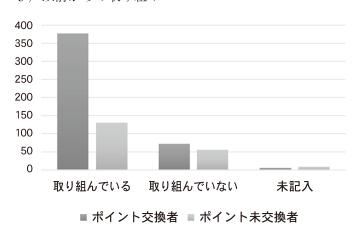


図 14 以前からの取り組みの有無とポイント交換

申請時点で何らかの取り組みをしている人はそれ以外の人に比べ、ポイントを交換する人が有意に多かった。(P < .05) 交換しなかった人の情報がないのではっきりとはわからないが、既に取り組んでいることがあるために目標を達成しやすかったのか、もともと健康に対する意識が高かったために達成できたこと等が考えられる。

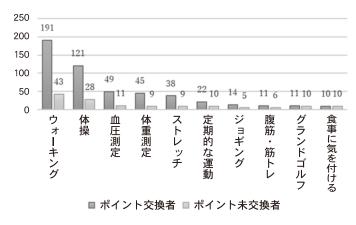


図 15 以前からの取り組み内容とポイント交換の有無

以前から週に一回の運動等をしていた人は新たな取り 組み目標を立てないとポイント交換まで至れないが、以 前からウォーキングや体操、血圧測定、体重測定等毎日 続けやすい取り組みをしている人はポイント交換まで至 りやすかったようだ。(P < .05)

10) 健康ポイント事業の参加理由

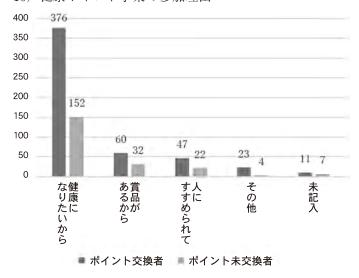


図 16 参加した理由とポイント交換(複数回答)

この健康ポイント事業に参加した理由で一番多かったのは『健康になりたいから』で508人(78%)、次に『賞品があるから』が多く92名(14%)であった。この質問は複数回答可であるので、ただ単に『賞品があるから』のみの人は39人であった。次に多かったのは『人に勧められた』人で69人(11%)その他には、『ダイエット』目的、『現状維持のため』等があった。

健康になりたいと答えた人がポイント交換までできた人が有意に多かった。(P < .05) 賞品が目的と答えた人や人に勧められた人はポイント交換の有無には影響しているとは言えなかった。このことにより、このポイント事業の参加者は賞品のみを目指して参加しているのではなく、賞品は健康になりたい人が目標をもって継続するための後押しをしていると思われる。自身が健康のために行動したことでポイントをためること自体が意味を持っていると思われる。

11) 取り組み目標

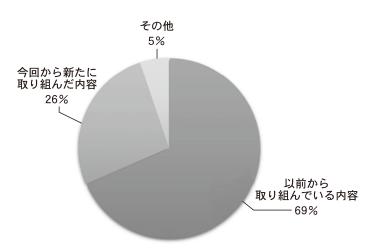
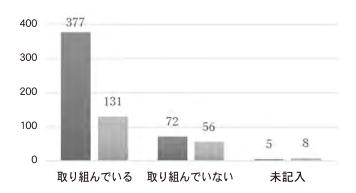


図 17 以前からの内容か新たな取り組み内容か

今回ポイント交換をした人の中で、取り組みの目標を 以前から取り組んでいる内容としたのは69%と多かっ た。新たな取り組み目標をしたのは26%であった。



■ ポイント交換者■ ポイント未交換者図 18 以前から取り組みの有無とポイント交換の有無

以前から健康のために取り組んでいることがある人は、ポイント交換まで至っている人が75%で有意に多かった。(P < .05)また、以前から取り組んでいない人は、ポイント交換まで至らない人が45%と有意に多かった。(P < .05)日頃健康に対する取り組みをしていない人はポイント交換できるだけの日数、継続をすることが難しいようである。

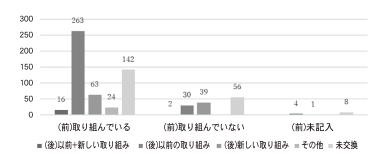


図 19 以前の取り組みの有無と取り組み目標内容

以前から健康のために取り組んでいなかった人の半数以上 (54%) が新たに取り組みを行いポイント交換までできていた。そしてその 94% が以前から行っている取り組みのみであった。また、以前から取り組んでいることがある人の 27%は、ポイント交換に至らなかった。以前から取り組んでいる内容が頻度の高いものではなかったことが考えられる。健康に対する取り組みをしていないと答えた人の内、以前からの健康に対する取り組みを継続したと答えた人が 32 名 (ウォーキング 9 名、体重測定 9 名、ストレッチ 4 名、血圧測定 3 名等) おられ矛盾が見られた。記入間違いか、事前のアンケート時には健康に対する取り組みをしていることをあまり意識していなかったのかもしれない。健康のための取り組みで多かったものをあらかじめ記述しておいて○をつけていただくことで解決できるかもしれない。

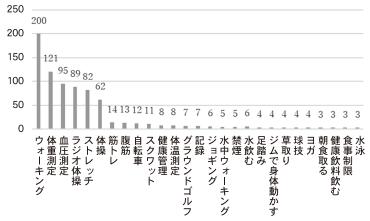


図 21 取り組み目標(自由記述・複数回答有)

ポイント交換ができた人の取り組み目標(内容)で一番多かったのはウォーキングの200人、次に体操の151人,次いで体重測定、血圧測定、ストレッチ等であった。体操の中の58%はラジオ体操であった。

12) 意識の変化

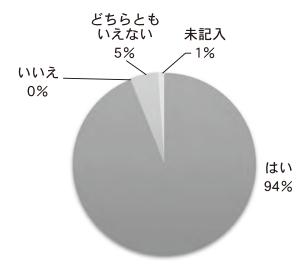


図 20 ポイント事業に参加して健康に対する 意識が変わったか

ポイント事業に参加してポイント交換をした人の中で、94%の人が健康に対する意識が変わったと答え、5%(22人)の人がどちらでもないと答えたが、その22人のうち5人が実際には体に対する効果を実感していると回答していた。また、1人のみがいいえと答えた。その1人を見ていると、以前から毎日散歩をしており、取り組み内容も同じ毎日の散歩であった。そのことで、意識の変化は感じられなかったとも考えられる。

13) 期待する効果があったか(記述式)

ポイント事業に参加したことで、何らかの効果があったと回答した人が211名、効果を感じない人が16名、未記入が163名であった。細かく見てみると健康に対す

る取り組みを続けるきっかけとなったという答えが一番多く39名、次に健康意識が向上したが37名、体重が減った人が18名、その他、食事に気を付けるようになった、血圧が安定した、つまずかなくなった、血液検査の結果が良くなりお薬が変更になった等多くの効果が見られた。具体的な記述はないが、非常に効果があったとの記述もありこのポイント事業は大いに効果があったと思われる。

Ⅴ まとめ

今回、江北町の健康ポイント事業で以下のことが分かった。

- ① まずはポイント事業に参加することで、ポイント交換まで達成できる原動力となる。一人でも多くの人に申し込みだけでもしてもらう取り組みが必要である。
- ② 100 ポイント以上貯めた人が8割であった。100 ポイントは賞品の最高額、3,000 円分の商品券であるが、その100 ポイント台ではなく120 ポイント以上貯めた人の方が多かった。3,000 円の商品券を目指しつつも、毎日実行することへの意欲が窺われる。最高額としての100 ポイントであったのか、2,000 円でなく3,000円であったことが良かったのかは不明である。
- ③ 地域で申し込み率に大きなばらつきがある。申込率が高かった浪花、八北、八南、下惚への働きかけの違いを明らかにし、他の地区の申し込み推進の参考とする必要がある。
- ④ 申込者は女性が多い。男性に参加してもらう対策が 必要である。
- ⑤ 60代70代の申し込み、ポイント交換が多く、30代のポイント交換率が少なかった。
- ⑥ 無職と主婦は、分析のためにはアンケート上別にしておいた方が良いと考えられる。
- ⑦ 何らかの取り組みをしている人がポイント交換まで至った人が多かった。その後の効果として、今までの取り組みの継続への意欲につながっていた。特に無理強いして新しい取り組みをしないともらえないとする必要はないと思われる。血圧や体重を測っていた人が同じ目標を上げても、今までより体重が減ったり、血圧が下がったりしており、ただ単に測っていたものが、より健康への意識をもって測るようになったと考えられる。しかし、今までも健康への意識を高くして頑張ってきた人にとっては特に変化が見られていないため、強制はしないが新しい取り組みを加えたくなる工夫もあっていいかと思われる。たとえば新しい取り組みを加えた場合は5ポイント加算等。
- ⑧ ポイント交換まで至った人は健康になりたいという 理由での参加の人だった。しかし、ポイントにより賞

- 品がもらえるその賞品が欲しいためでなくポイントを 溜めること、頑張った褒美として何かがもらえること が継続への意識を高めていると思われる。
- ⑨ 初めに健康への取り組みが、血圧を測る事や体重を 測る事だけでもいいとわかっていなかった人もいるの ではないかと思われる。体重を測る事は時間がある 60代70代だけでなく多くの人が可能な取り組みであ るが、申し込んだ人に忙しい若い世代が少なかった。

以上のことを踏まえて、平成30年度の取り組みに生かしていければと考える。