

— SIPの成果から見えた健幸を可能とする政策パッケージとは —

## 自然と健幸になれるまちづくりのポイント ～山鹿市の現状と課題もふまえて～

---

令和8年 2月2日

筑波大学大学院 人間総合科学学術院 教授

内閣府SIP プログラムディレクター

久野 譜也

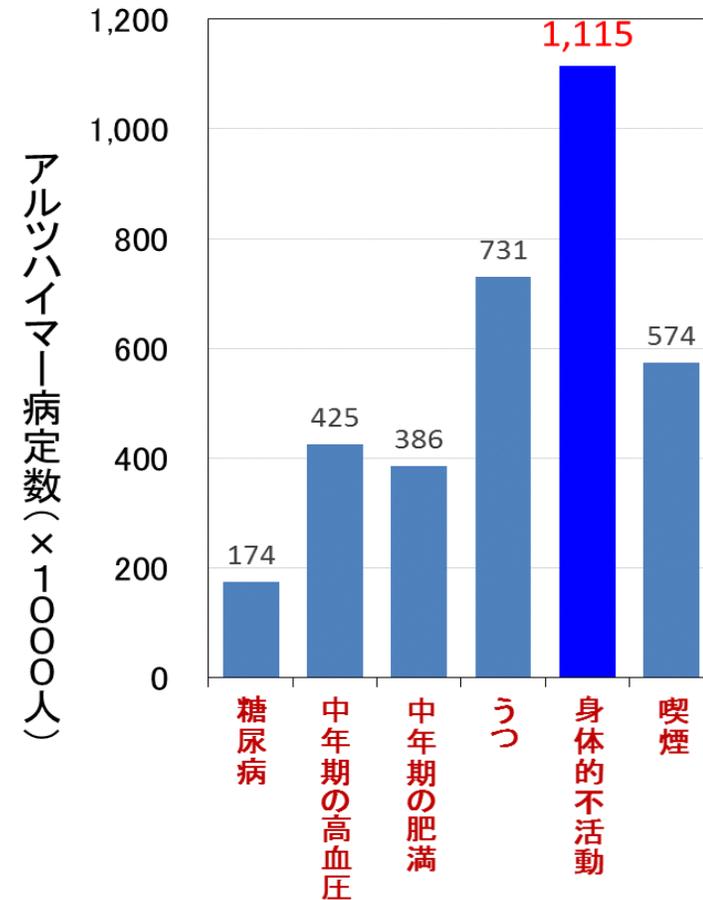


## 死亡リスクの4位に身体活動量不足 (Global health risks WHO 2009)

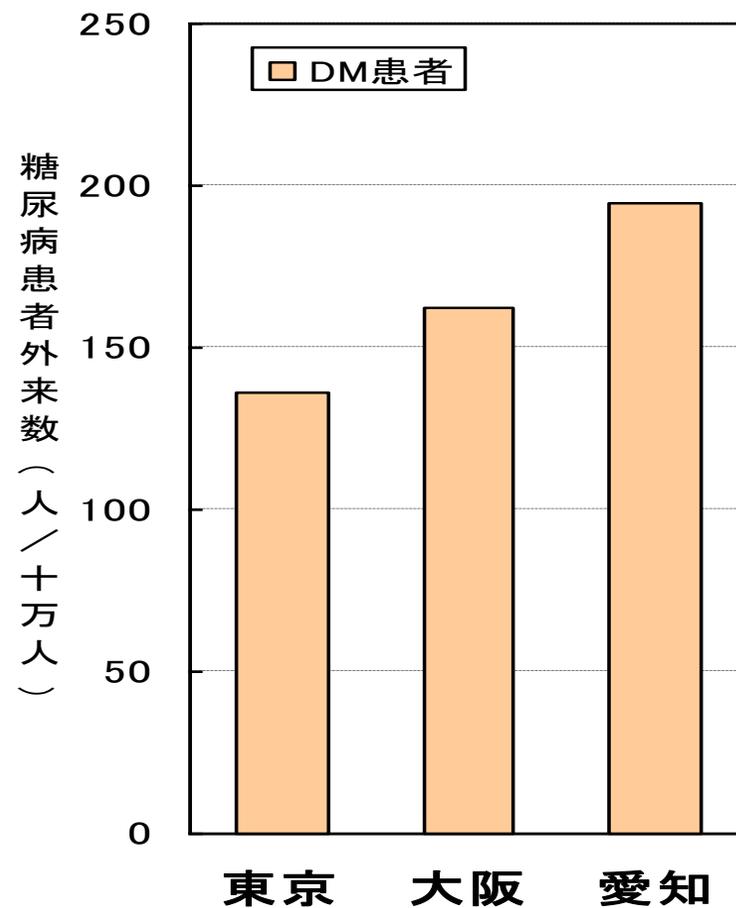
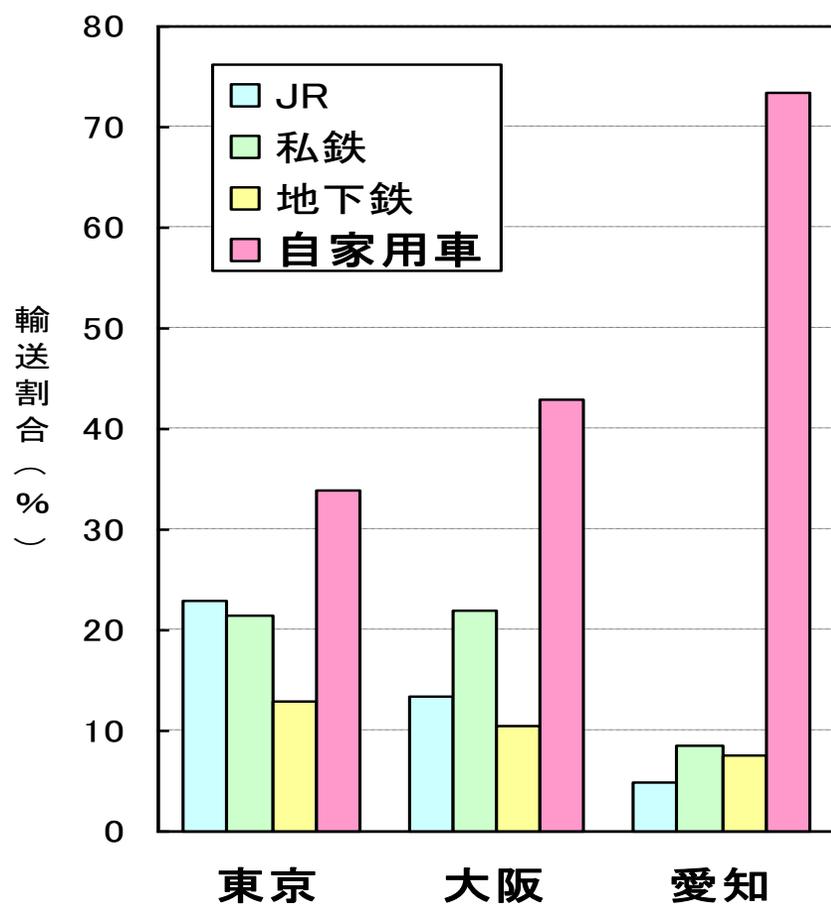
認知症の予防にも運動・スポーツは重要

国民の身体活動量の増大は大きな課題

- 1位. 高血圧
- 2位. タバコ
- 3位 高血糖
- 4位 **運動不足**
- 5位 肥満



出典: Barnes DE. Lancet Neurol 2011. より改変して作図



(為本浩至: 肥満と糖尿病, 8: 923, 2009より引用)

# 日本の地方都市は都市が不健康

多くの地方都市は、人が歩かない「まち」になってしまった。  
それが、生活習慣病を増加させ、ソーシャルキャピタルを低下させ、  
地域活性化の阻害要因となっている。



【例】三条小学校区高齢化率 **42.8 %**

# 歩くことのビネフィット

(筑波大学久野研究室 (2015年) のデータに基づき計算)

スポーツ・公共交通政策などとの総合的な  
健康政策が求められる

👉 健幸まちづくりによる歩数増加

1万人が2000歩/日の追加歩行により、

**0.061円・1歩** × 2000歩 × 365日 × 1万人

= **4億**円超・年間・1万人

## 見附市が20年間以上行ってきた総合的な健幸都市施策

### 社会参加(外出)できる場づくり

【ハード】

人の交流拠点

外出の目的地

ネーブルみつけ



H16年7月3日オープン  
R1年度利用者 47.9万人

イングリッシュガーデン



H19年6月1日オープン  
R1年度入場者 15.6万人

ふるさとセンター



地域コミュニティの拠点  
市内11ヶ所

道の駅 パティオにいがた



H25年8月23日オープン  
R1年度利用者 115万人

### 市民の「たまり場」

ギャラリーみつけ



H28年3月12日オープン  
R1年度入場者 4.7万人

みつけ健幸の湯 ほっとぴあ



H28年8月25日オープン  
R1年度利用者19.6万人

### 【ソフト】生きがい・社会貢献

悠々ライフ



R1年度 325事業  
のべ7,048人参加

ナチュラルガーデンクラブ



会員120名  
イングリッシュガーデンの日常管理  
⇒H30内閣総理大臣表彰受賞

地域コミュニティ組織



H30.6月市内11地区目の  
組織を設立  
⇒市内全域100%をカバー

共創郷育 地域コ-ディネーター



学校に関わった地域の人の数  
701人(H17) →8,056(R1)

健康サポートクラブ



R1 ナイトウォーキング 559人  
(年60回) /早朝ラジオ体操  
15,742人参加(年222日)

### 公共交通の整備

中心市街地 ⇄ 既存集落・周辺地域  
居住エリア ⇄ 各種サービス施設を連結

- ・路線バス (広域)
- ・コミュニティバス (市街地)
- ・デマンドタクシー (郊外)
- ・コミュニティワゴン (地域コミュニティ)

コミュニティバス



コミュニティワゴン



デマンドタクシー



路線バス



# これからの公共交通政策→減便問題を逆手に取ったモビリティハブとは

人口減少の進展を背景に、利用者減及び公共交通の担い手不足により、地方都市のみならず大都市でも、公共交通の運行経路の廃止や運行本数の減少等利便性が低下。その結果、公共交通の運行間隔が長く、待ち時間の抵抗が大きいこと等が利用制約となり、さらに公共交通の維持を難しくするという悪循環が発生。

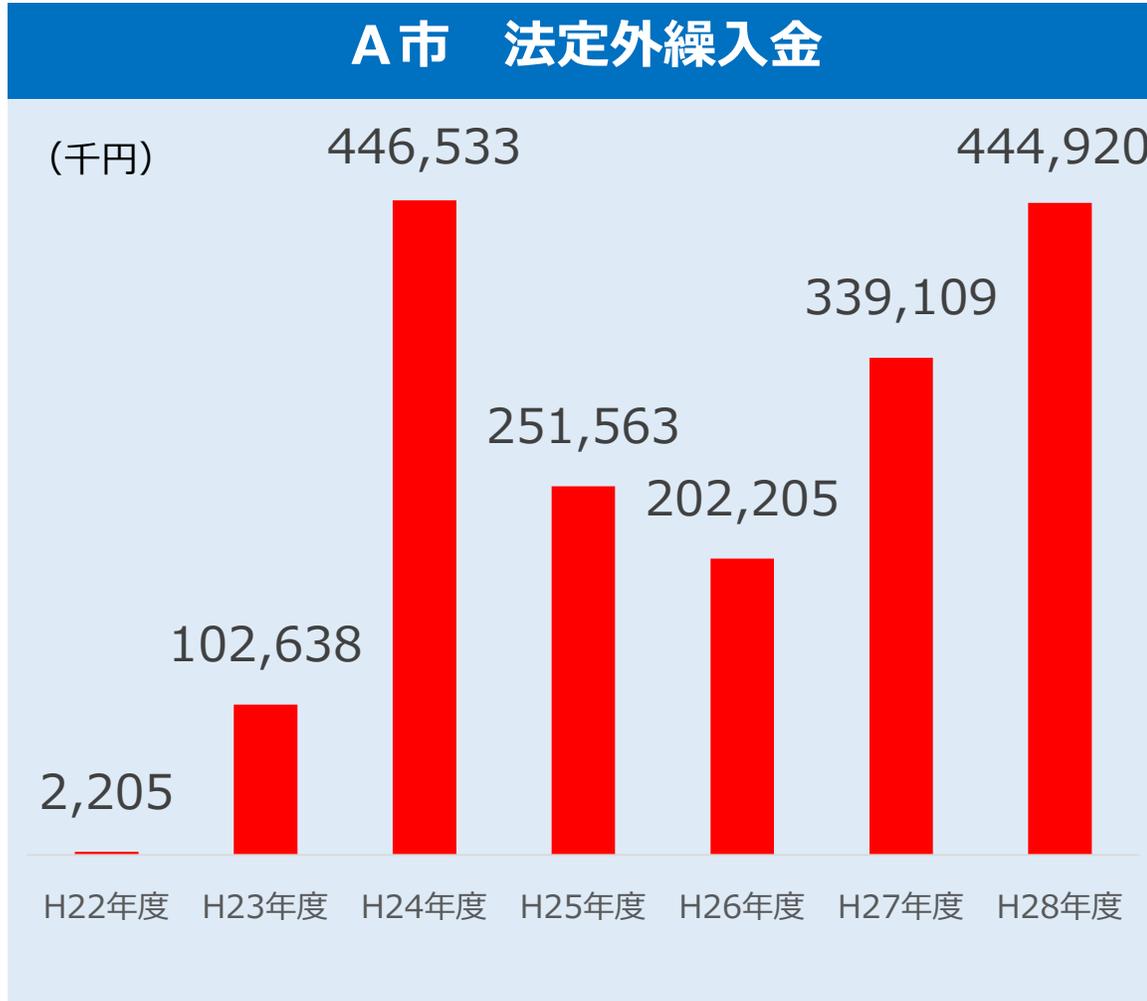
乗換時間の「不便」を逆手に、待ち時間を豊かな時間と捉えた快適な「**時間消費機能**」を有する「**モビリティハブ**」の形成を促進するための研究会を設立（第1回2025年11月13日）



# データヘルス計画における両市の事業項目

A市国保データヘルス計画 (2018年策定)	見附市国保データヘルス計画 (2018年策定)
特定健康診査	特定健康診査
特定保健指導	特定保健指導
高ハイリスク者対策	特定健診未受診者勧奨
糖尿病性腎症重症化予防	糖尿病性腎症重症化予防
健診異常値・未治療者受診勧奨	脳血管疾患重症化予防
重複・頻回訪問指導	虚血性心疾患重症化予防
後発医薬品の普及促進	生活習慣病重症化予防の啓発普及
水中運動教室	e-wellness運動教室
e-wellness健幸運動教室	

# 国民健康保険 法定外繰入金の推移



厚労省「市町村国民健康保険における保険料の地域差分析 基礎データ」

# 健康関連指標におけるA市と見附市の比較

各種指標	年度	A市	見附市	A市との差
人口(人)	H30	39,868	<b>40,596</b>	<b>+728</b>
高齢化率(%)	H29	36.8	<b>31.1</b>	<b>-5.7</b>
要介護認定率(%)	H29	20.3	<b>17.1</b>	<b>-3.2</b>
特定健診受診率(%)	H28	43.5	<b>51.7</b>	<b>+8.2</b>
特定保健指導実施率(%)	H28	29.6	<b>36.5</b>	<b>+6.9</b>
1人あたり医療費(円/年)	H28	427,684	<b>353,501</b>	<b>-74,183</b>
国民健康保険料(円/年)	H29	609,940	<b>569,580</b>	<b>-40,360</b>
介護保険料(円/年)	H29	103,400	<b>108,100</b>	<b>+4,700</b>
国保法定外繰入金(千円)	H28	444,920	<b>0</b>	<b>-4.5億</b>
健幸ポイント事業(人)	H30	945	<b>1,284</b>	<b>+339</b>
健康運動教室(人)	H30	104	<b>1,410</b>	<b>+1,306</b>
ころばん体操(人)	H28	1,316	-	-

各市データヘルス計画及び国保事業報告書などから作成

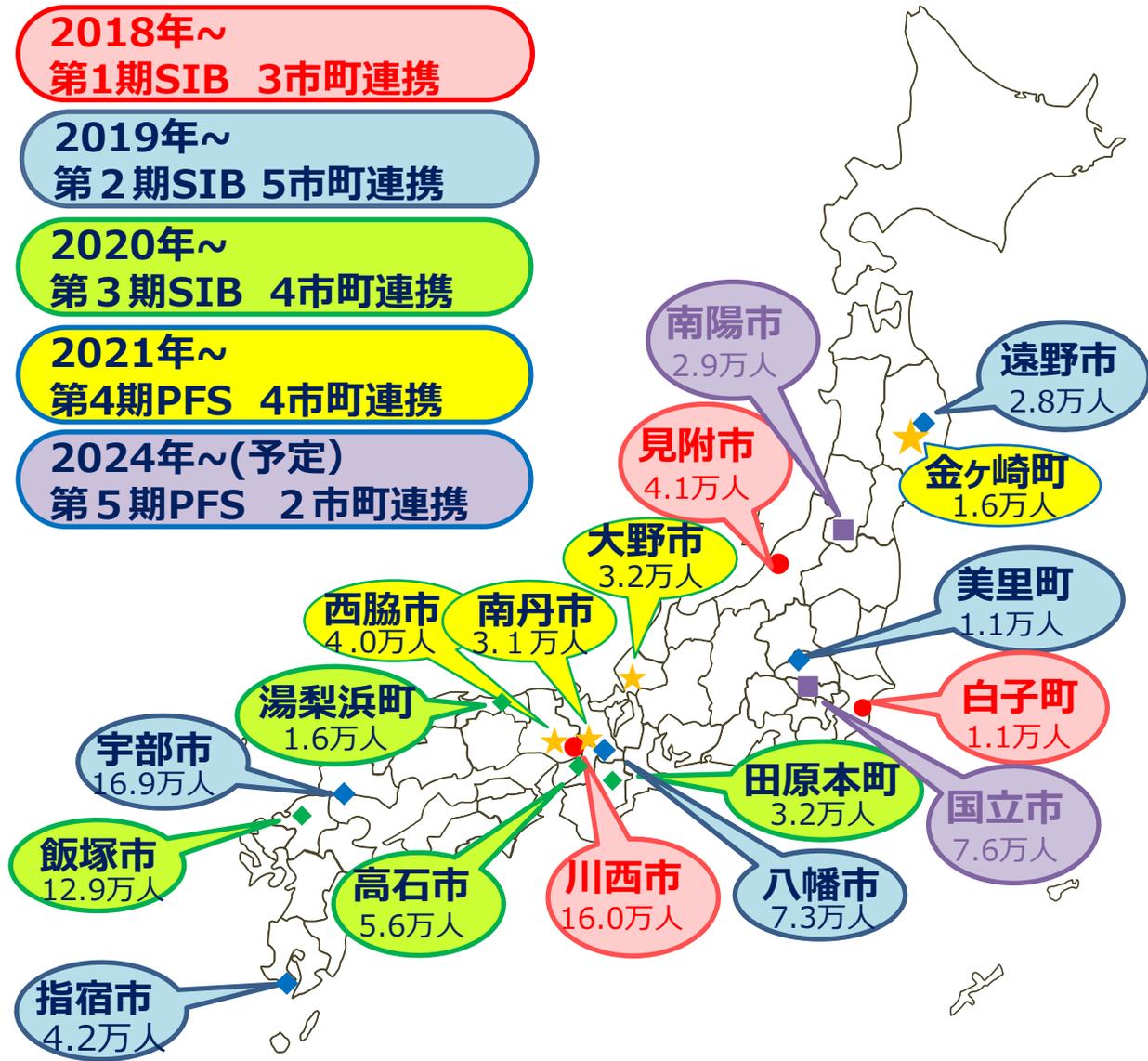
2018年～  
第1期SIB 3市町連携

2019年～  
第2期SIB 5市町連携

2020年～  
第3期SIB 4市町連携

2021年～  
第4期PFS 4市町連携

2024年～(予定)  
第5期PFS 2市町連携



## プロジェクトの特徴

- 1) 5年後の医療費・介護給付費の抑制額をKGIに設定
- 2) KGI達成にむけて毎年のKPIを設定。KPI達成度に応じた成果連動型契約によるサービスの質向上
- 3) 健幸無関心層を対象に、エビデンスベースのインセンティブ施策を大規模に実施（対象人口1割以上を目標）
- 4) 後期高齢者の増加への対策として、80歳以上も参加できる仕組みを構築（参加者の15%以上を目標）
- 5) 健幸ポイントプログラム（歩数向上・筋トレ等）による医療費抑制と外出促進・社会参画による介護リスクの低減
- 6) 広域連携による課題・成果の共有化。その結果を、次年度の施策に反映。

第1期 (2018年～ : 5年目)	川西市 16.0万人	見附市 4.1万人	白子町 1.1万人
参加者数 (人)	6,126	2,184	2,060
75歳以上の割合	27%	23%	29%

第2期 (2019年～ : 4年目)	宇部市 16.9万人	遠野市 2.8万人	八幡市 7.3万人	指宿市 4.2万人	美里町 1.1万人
参加者数 (人)	6,182	1,471	3,955	1,529	3,348
75歳以上の割合	19%	18%	23%	22%	30%

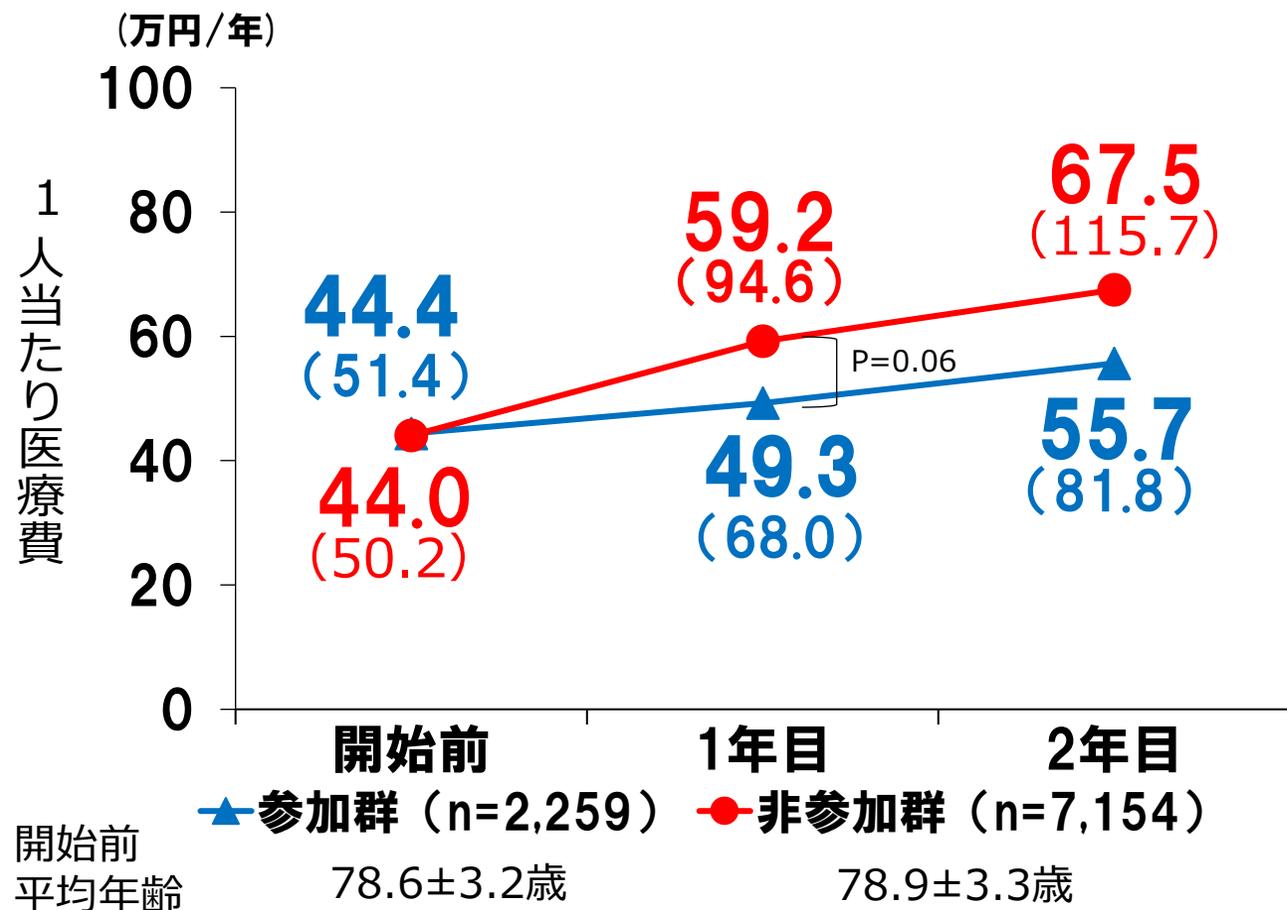
第3期 (2020年～ : 3年目)	高石市 5.6万人	飯塚市 12.9万人	田原本町 3.2万人	湯梨浜町 1.6万人
参加者数 (人)	3,721	4,150	1,839	788
75歳以上の割合	33%	28%	30%	17%

第4期 (2021年～ : 2年目)	西脇市 4.0万人	大野市 3.2万人	南丹市 3.1万人	金ヶ崎町 1.6万人
参加者数 (人)	2,388	2,470	1,634	1,104
75歳以上の割合	26%	18%	30%	15%

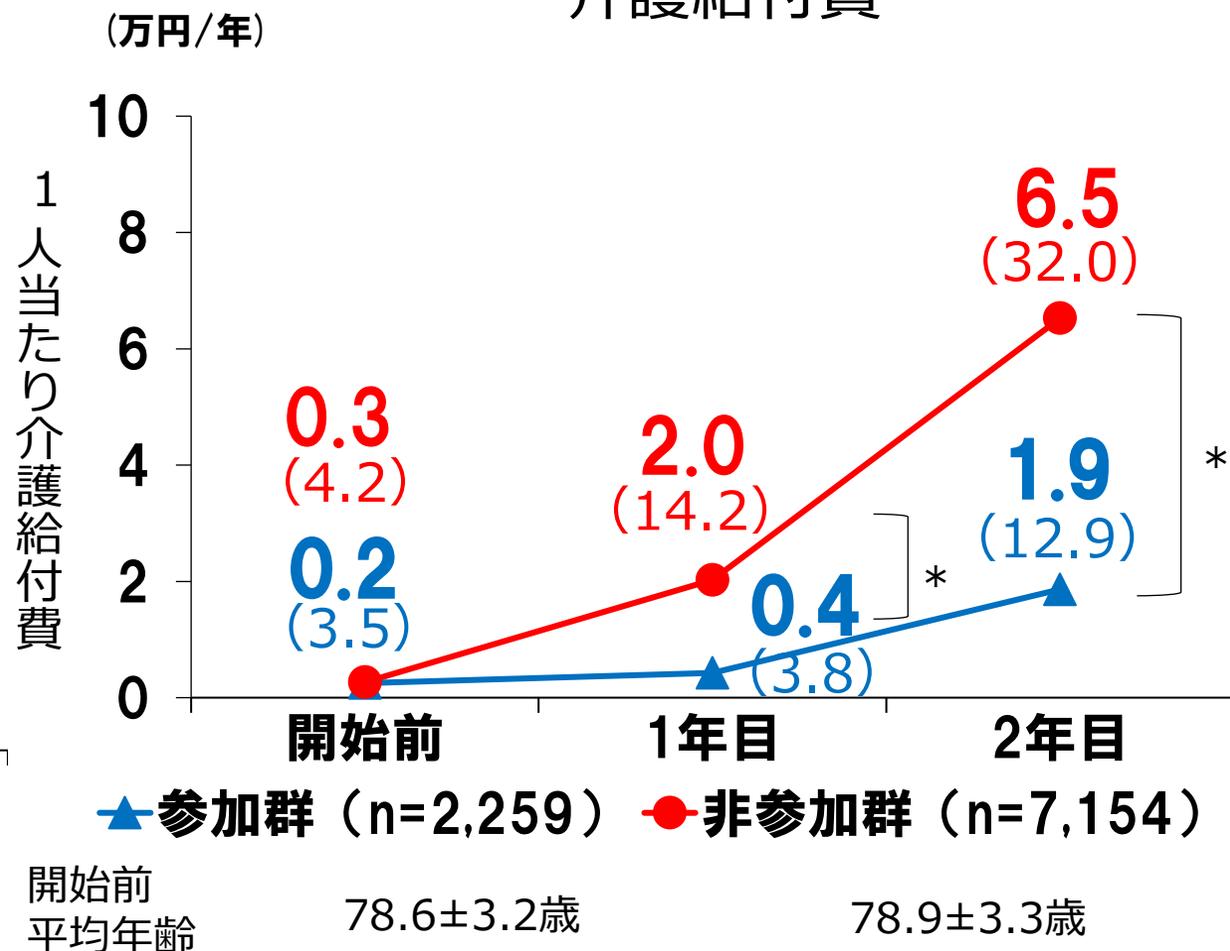
※2023年8月10日時点からだ  
カルテ登録データ（歩数ア  
プロード者）より作成

# 1人当たり医療費・介護給付費の推移 (75歳以上)

## 医療費



## 介護給付費



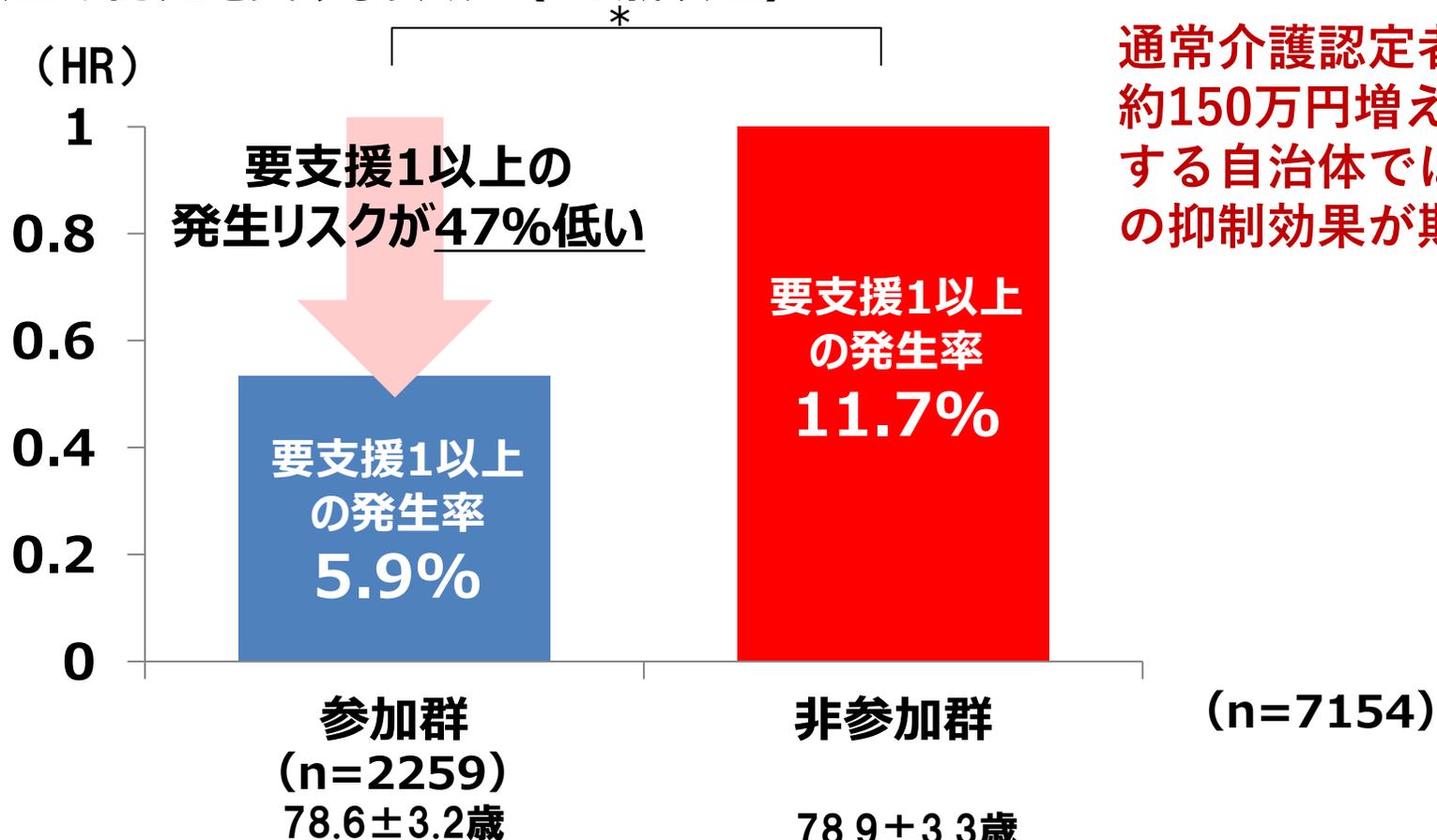
※図中の数値は平均値 (標準偏差) を示す。

※Mann-Whitney U検定(各年度の参加群と非参加群の比較)

\*はP<0.05であり、統計的有意差があることを示す。

# 2040年まで85歳以上人口高止まりの中で スポーツによる介護給付費の抑制効果

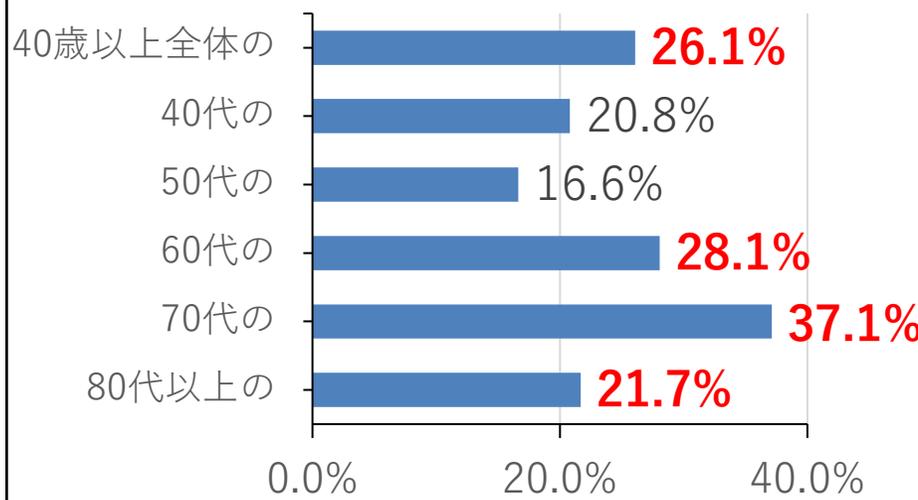
## 要支援1以上の認定を受けるリスク（75歳以上）

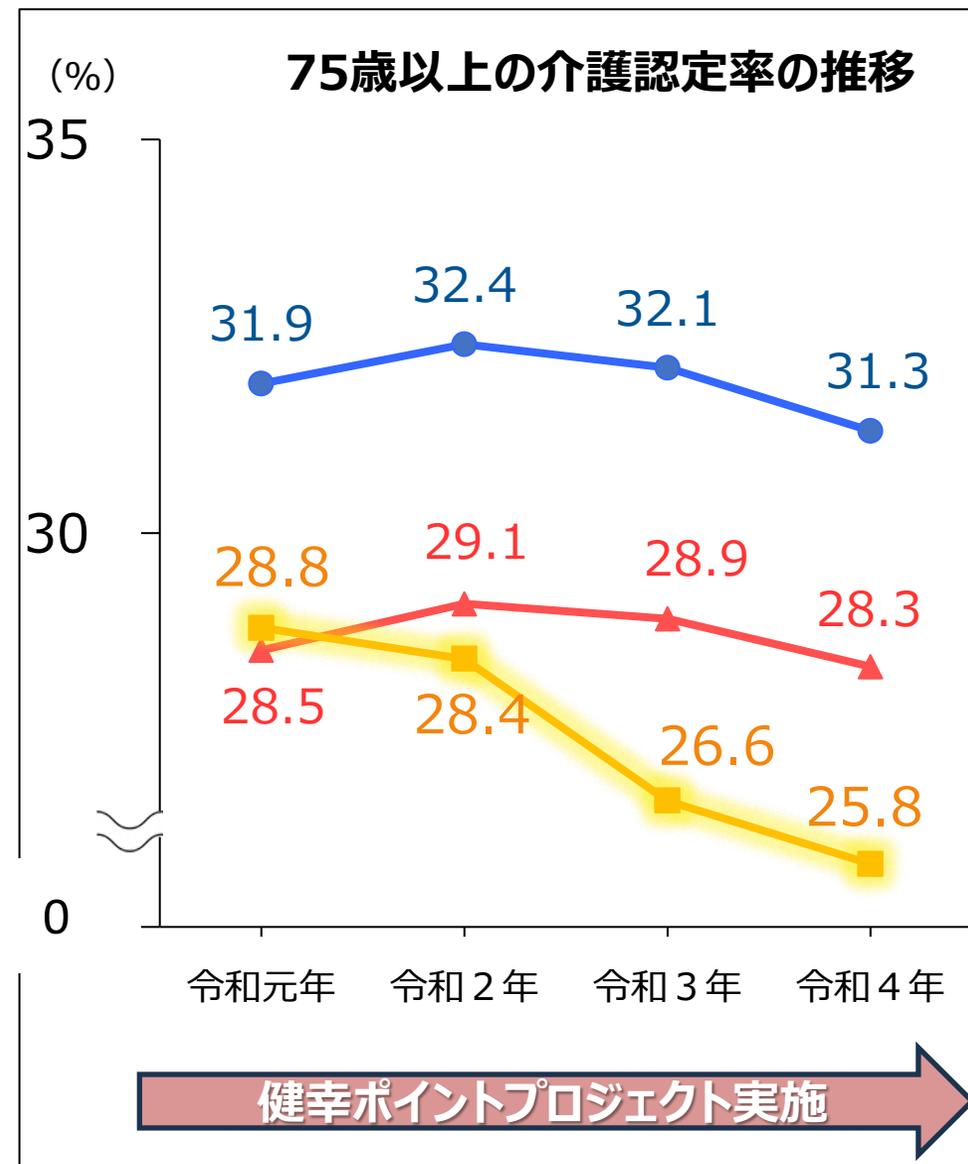


要支援1以上の発生リスクが47%低い

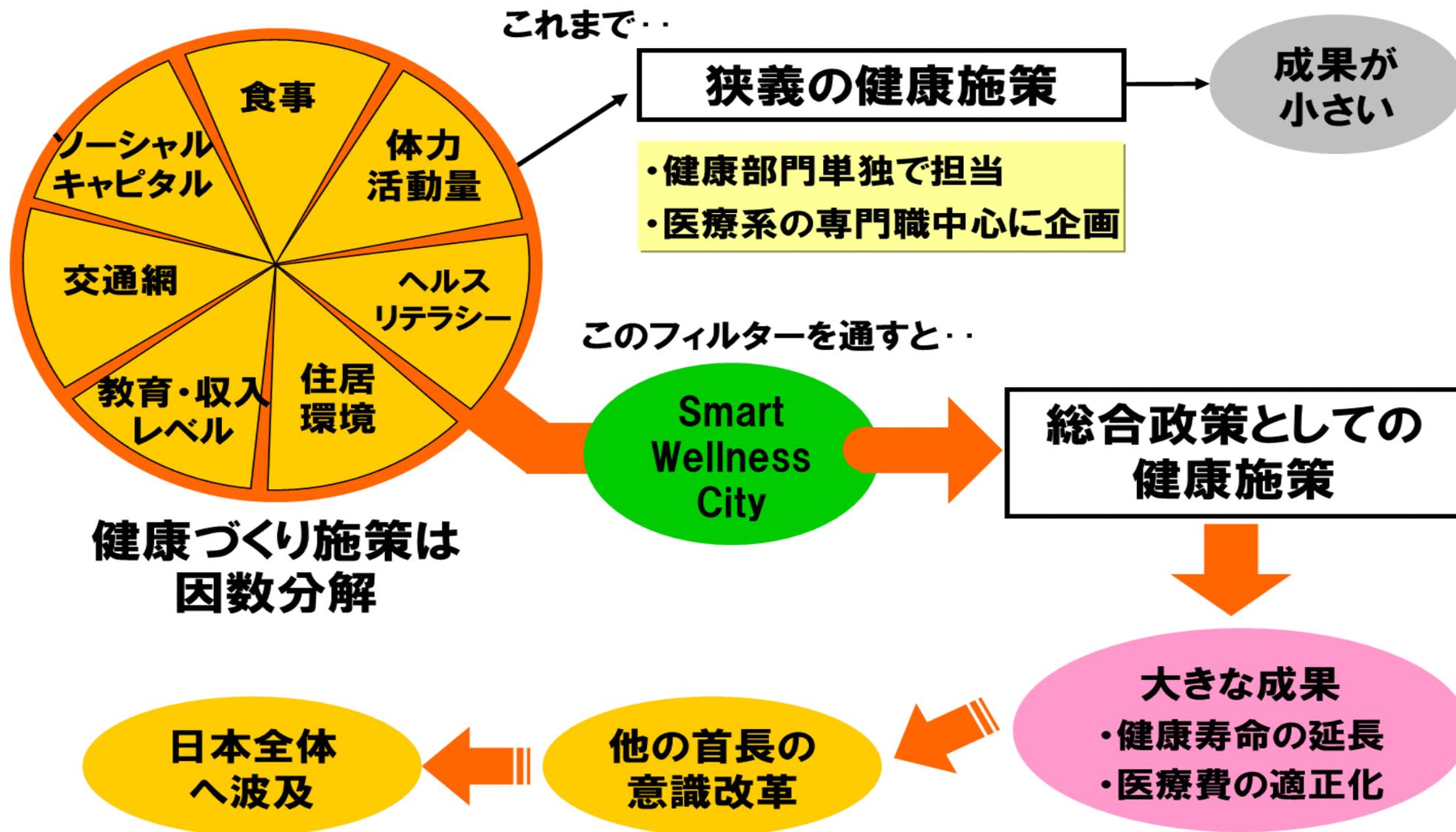
通常介護認定者が一人増えると約150万円増えるため、年200人増加する自治体ではスポーツで年間約3億円の抑制効果が期待される

Cox比例ハザード分析 \*P<0.05

人口	10,555人（高齢化率 42%）
健幸ポイント参加者	2,065人（R5年度時点） 
予算規模	約2,700万円／年
プログラム内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>ICT活用による個別運動プログラムを提供</li> <li>町内3箇所で週1回指導会を開催</li> <li>歩くこと・体組成の変化・イベント参加等にインセンティブを付与（年間最大8,750円）</li> <li>年2回商品券等に交換</li> </ul>



# Smart Wellness City施策とは



# これからの健康まちづくりは0次予防の視点が重要

## 従来の1次、2次予防

健康教育や健診を受けるなど本人が自覚・努力して自分の健康を守る  
主な介入対象は、「**個人**」



従来手法  
に加えて

## 0次予防

原因となる社会経済的・環境的・行動的要因による健康悪化の発生を  
防ぐための対策（無関心のまま・気づかないうちに健康になれるまちづくり：健幸都市）

主な介入対象は、「**社会環境**」