



トコろん健幸マイレージ事業 事業効果

1 生活習慣病に注目した医療費抑制の検証結果

医療費 抑制額

⇒ 年間平均 **51,960 円/人**

(4,330 円 × 12 か月)

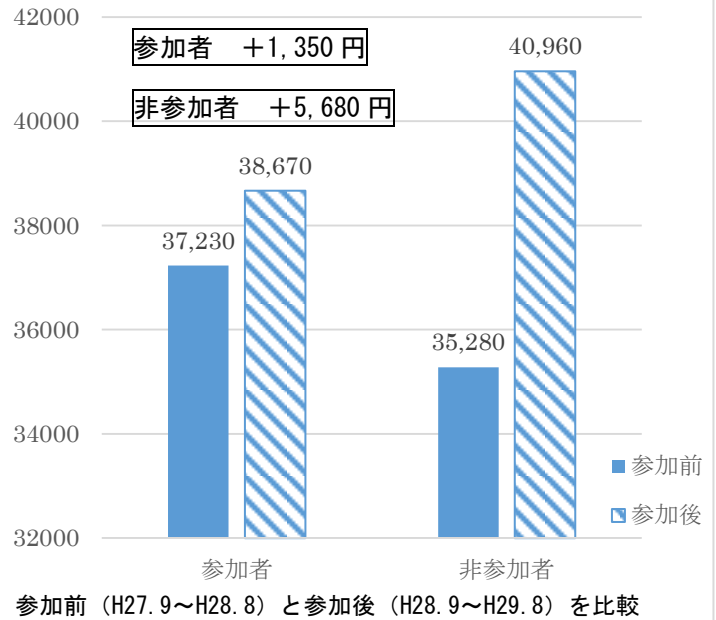
⇒ 1 か月平均 **4,330 円/人**

(5,680 円 - 1,350 円)

〜〜 検証対象者について ※ 〜

国保特定健診受診者	
参加者	非参加者
116名~135名	3,496名~4,125名
1年間の推移 +1,350円	1年間の推移 +5,680円

医療費推移 (1人あたり月平均) 単位: 円



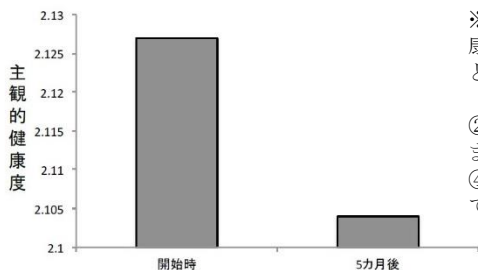
※所沢市国民健康保険の特定保健指導の対象外の方で、特定健康診査の質問票で「服薬あり」と回答した方 (各月ごとに医療機関受診歴のある参加者、非参加者をそれぞれ抽出して集計)。

(参考) ①国土交通省・歩行による医療費抑制効果の原単位 0.065 円/歩/日
→本市の歩数データ (1,849 歩増加・H28 集計) を当てはめて算出
⇒ 43,868 円/人・年

2 参加者の変化(アンケート調査と行動指標による検証) 早稲田大学人間科学学術院 竹中教授

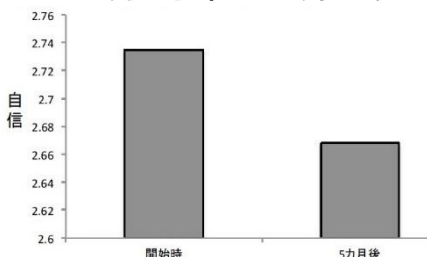
アンケート結果 (H28.9月時点とH29.2月時点の比較) 【対象】男性 439名・女性 561名

(1)健康だと思う参加者の増加



※参加者自身が「普段、健康だと感じていますか?」という設問に対し、4段階 (①非常に健康だと思う、②健康な方だと思う、③あまり健康ではないと思う、④健康ではないと思う。)で評価したものを集計。

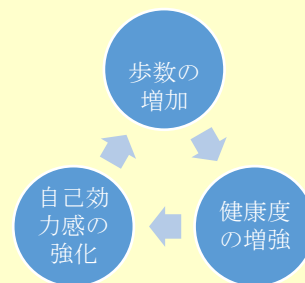
(2)10年後も健康だと思う参加者の増加



※参加者自身が「これから10年後、健康でいる自信はありますか?」という設問に対し、5段階 (①自信がある、②やや自信がある、③どちらとも言えない、④あまり自信がない、⑤自信がない。)で評価したものを集計。

【検証結果】

(図) 歩数増加のメカニズムと全体の関係性



「歩く」という行動を継続することによって、自己の「できる」という自信 (自己効力感) が高まり、歩数の増加という行動変容を強化し、健康度の増強などの成果が生じ、その結果さらに行動継続が強化されるという、よい循環が生まれている。