

平成 27 年度 第 2 回高知市生活習慣病予防に関する協議会 資料

【目次】

■ 高知市生活習慣病予防に関する協議会委員名簿

■ 事務局名簿

■ 議事資料

高知家健康パスポート事業

高知市生活習慣病予防に関する取組の展開イメージ図

高知市生活習慣病予防に関する協議会 委員名簿

(平成28年2月5日)
(敬称略)

氏名	所属・職名	備考
有澤佳澄	高知市役所保険医療課 課長補佐	
上原由美	全国健康保険協会高知支部 保健グループ長	
岡田万菜実	日本健康運動指導士会高知県支部 事務局長	
窪好美	高知検診クリニック生活指導看護グループ グループ長	
近藤泰子	高知市食生活改善推進協議会 会長	
瀬戸隆弘	高知市スポーツ振興事業団 指導担当係長	
津野美保	高知県栄養士会 会長	
出水佐知	株式会社サニーマート営業本部 CR担当マネージャー	
寺尾智恵美	高知市薬剤師会 会長	
長山英樹	高知市歯科医師会 常務理事	
廣中美智 (代理人 植田 彩子)	高知県歯科衛生士会 副会長 (代理人 高知県歯科衛生士会 会長)	代理出席
丸山貴匠	高知市役所スポーツ振興課 係長	
柳澤光秋	高知市医師会 理事	
山本陽子	JA高知市指導販売部生活女性課 課長代理	

(五十音順名簿)

高知市生活習慣病予防に関する協議会 事務局名簿

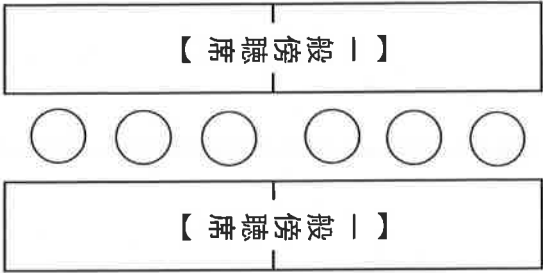
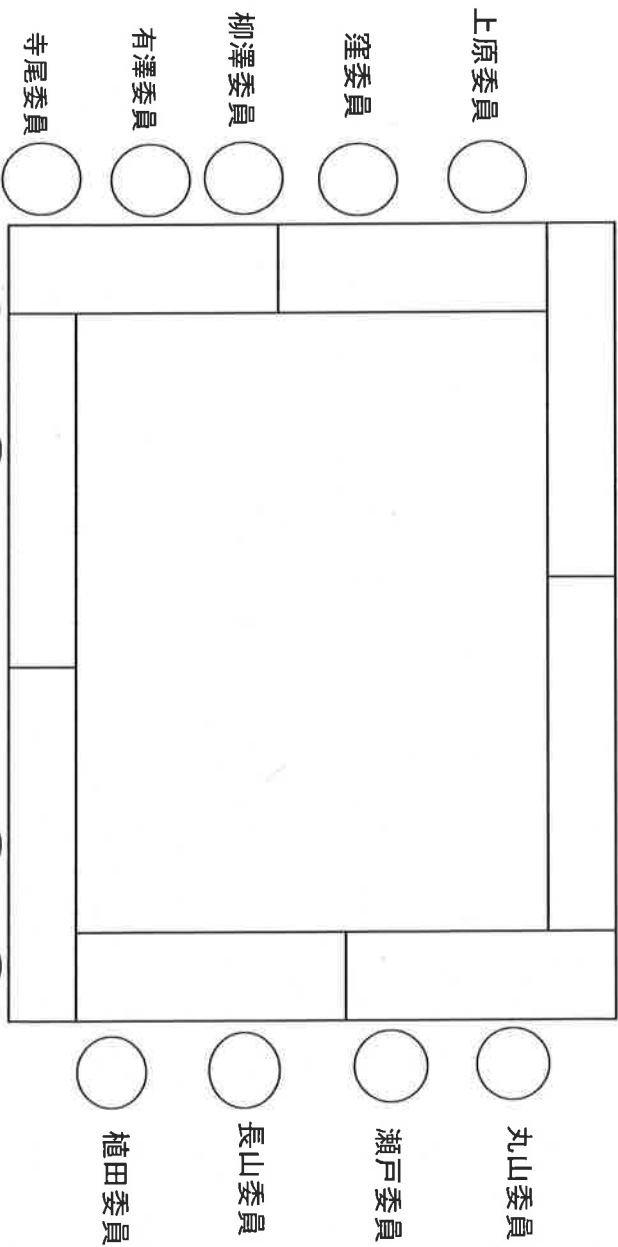
【平成28年2月5日】

所属	職名	氏名	
高知市健康福祉部保健所	保健所長	堀川 俊一	
	事務局	健康増進課長	下元 裕子
		健康増進課課長補佐	山本 達也
		健康増進課成人保健担当係長	中山 由子
		健康増進課技査	田村 良子
		健康増進課技査	高橋 律
		健康増進課技査	北川 ひとみ

【平成27年度第2回高知市生活習慣病予防に関する協議会座席表】

スクリーン

会長
副会長



受付

入り口

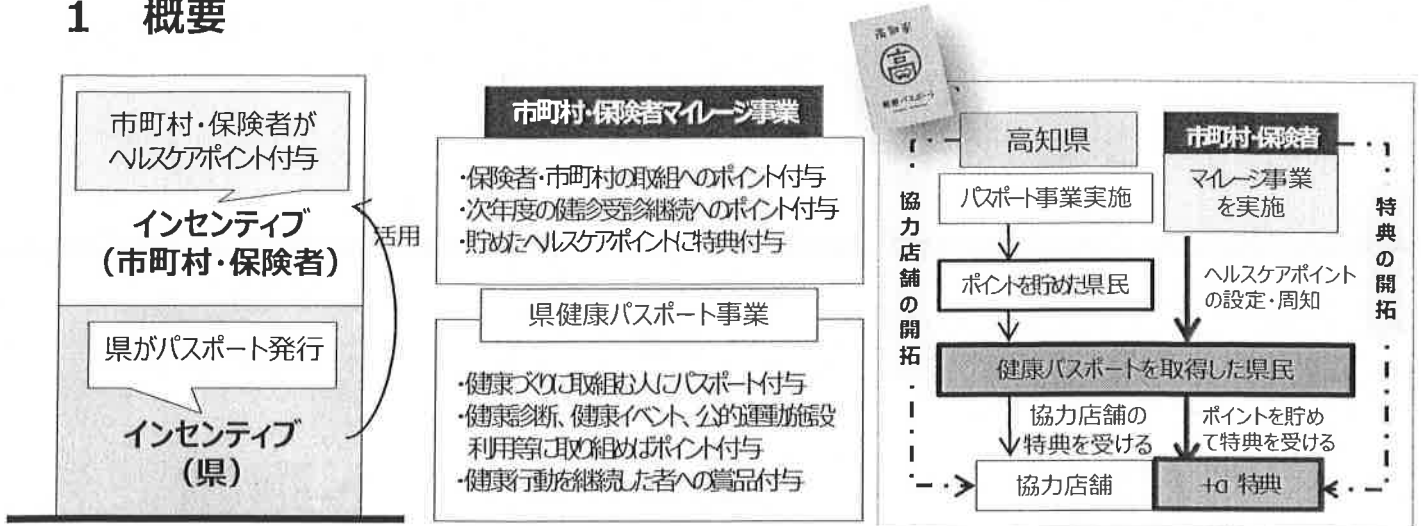
保険医療課

【事務局】
司会
山本補佐
健康増進課

(1) 高知家健康パスポート事業

国の動向を踏まえた県の取組「高知家健康パスポート」(H28年度～)

1 概要



2 スケジュール

H27	H28		H29		H30		H31	
下半期	上半期	下半期	上半期	下半期	上半期	下半期	上半期	下半期
制度設計	関係者への説明会開催							
	3ポイント貯めてパスポート取得	28年度版申請受付	29年度版申請受付					
		28年度版交付	29年度版交付					
		28年度版利用期間		29年度版利用期間				
							リニューアル	

3 インセンティブ事業に取り組む市町村・保険者のメリット

- ①健康パスポートによる県内統一のプラットフォームの利活用
 - ◆市町村の枠を超えた県内共通の協力店でのインセンティブ利用が可能
 - ◆県と市町村・保険者の共同活用による特典の充実
 - ◆市町村・保険者のインセンティブ事業の初期投資経費の軽減
- ②データヘルス計画の推進
 - ◆特定保健指導・がん検診等の受診率向上
 - ◆各種健康づくり事業への参加率向上
 - ◆住民、被保険者の健康レベルの向上
- ③医療費適正化の推進
 - ◆健康づくり対策の強化や重症化予防の推進による医療費抑制効果
 - ◆保険者努力支援制度、後期高齢者支援金の加算・減算制度による国からのインセンティブ

高知家健康パスポートの楽しみ方

健康づくりをお得に継続する仕組み

高知家
健康パスポートで健康とお得をGETしよう！

高知県では、行政・企業・関係団体等が連携し、社会全体で個人の健康づくりを支え、守るため、平成28年度から市町村等と協働で、「高知家健康パスポート事業」を実施します。

健康パスポートはお得が満載！



特典その1



高知家健康パスポート協力店の割引等の特典が輝かれます

特典その2

自分に合った健康づくりに取り組み、健康とお得をGETしよう！



■自分に合った健康づくりに取り組み、ポイント貯めて応募すると、抽選で果から豪華特典をGETしよう！

特典の内容や応募方法は下記のホームページをご覧ください。
<http://www.pref.kochi.lg.jp/hkp.html>

健康パスポートポイント取得できる健康診断等の一覧



特定健康診査

メタリックシンローム（内臓脂肪蓄積特）該当者とその子備群を早期発見するための健診です。

医師検診後、70歳以上の高齢者74歳までのすべての者が対象です。生活習慣病の予防や健康増進効果による健康寿命の延伸が期待されます。対象には特定健康診査受診券が必ず発行されます。

※お問い合わせ先/生活習慣病予防センター健康推進課
※予約可能/電話予約受付日付/ <http://pref.kochi.lg.jp/>

人間ドック

メタリックシンロームの状態で各種がんを早期発見するための健診です。胸レントゲン等があります。

一般的には、人間ドックが健康増進目的が主目的に、人間ドック受診後、人間ドックと一緒に、特定健康診査受診券が受けて費用が戻される場合があります。詳しくは各健康推進課にお問い合わせください。

※お問い合わせ先/生活習慣病予防センター健康推進課
※ご予約可能/予約日付/ <https://www.kochi-np.net/>

生活習慣病予防健診

協会けんぽに加入の被保険者が対象の循環器及び各種がんを早期発見するための健診です。

毎年度中に5回以上受診する方は、4月1日から受診できます。年度中に75歳になる方は、誕生日の前日までに受診が必要です。協会けんぽから健康増進補助が出るため、割安で受診できます。

※お問い合わせ先/生活習慣病予防センター健康推進課
※電話申込ダイヤル/ <https://www.kyo-daikenpo.or.jp/>

妊婦健康診査

母子の健康と安全出産のために、定期的に妊婦健診を受けます。

妊娠5ヶ月から産後5ヶ月まで母子健康手帳と母子健康診査の履歴が記入された受診券が1回発行されます。

※お問い合わせ先/生活習慣病予防センター健康推進課

がん検診

肺がん、胃がん、大腸がん、子宮頸がん、乳がんの検診です。

肺がん、胃がん、大腸がんは検診40歳以上の男女、子宮頸がん、検診40歳以上の女性、乳がんは検診40歳以上の女性、検診50歳以上の女性、検診60歳以上の男性、検診70歳以上の男性が対象です。検診券が2枚1回の受診に発行されます。

※お問い合わせ先/生活習慣病予防センター健康推進課
※予約可能/検診日付/ <http://pref.kochi.lg.jp/>

職場健診

労働者の健康確保のために実施される健診で、定期健康診断や特殊健康診断等があります。

健康推進課が労働者を対象に働き方、労働環境について、定期的に健康診断を実施し、健康増進効果があります。生活習慣病を早期発見し、健康増進効果が期待されます。

※お問い合わせ先/生活習慣病予防センター健康推進課

特定保健指導

メタリックシンロームの状態を改善するための生活習慣の見直しを、専門的立場からアドバイスを行います。

特定健康診査や生活習慣病予防健診の結果、メタリックシンロームに該当する特定保健指導の対象となります。生活習慣病を早期発見し、健康増進効果が期待されます。

※お問い合わせ先/生活習慣病予防センター健康推進課

乳幼児健診

1歳6か月児・3歳児健診は法律で実施内容が定められている健康診査です。

生活習慣病予防センター健康推進課が、乳幼児健診の履歴が記入された受診券が1回の検診に発行されます。

※お問い合わせ先/生活習慣病予防センター健康推進課

健康パスポート ポイント取得できる イベント一覧



高知龍馬マラソン2017

日高/平成29年2月5日
場所/高知市前 (スタート) → 高知県上野茂橋 (フィニッシュ)
*お問い合わせ先/TEL:088-888-8888高知龍馬マラソン実行委員会
http://ryoma-marathon.jp/index.shtml

花へんろ足摺温泉マラソンマラソン

日高/平成29年2月6日
場所/足摺温泉足歩道及び温泉施設
*お問い合わせ先/TEL:088-888-8888土佐県水産観光工務内
大会事務局 http://www.shimizu-hanou.com

〇〇市健康まつり

日高/平成29年2月10日
場所/市庁舎健康センター
*お問い合わせ先/TEL:088-888-8888〇〇市保健福祉課
http://www.00.jp/index.html

ウルトマラソンin〇〇市

日高/平成29年11月3日
場所/〇〇市
*お問い合わせ先/TEL:088-888-8888〇〇市観光工務内
ウルトマラソン大会事務局 http://www.00.jp/index.html

〇〇体操全国大会2017

日高/平成29年2月10日
場所/〇〇市総合体育館
*お問い合わせ先/TEL:088-888-8888〇〇市体操大会実行委員会
http://www.00.jp/index.html

〇〇村健康文化展

日高/平成29年3月10日
場所/〇〇村中央公民館
*お問い合わせ先/TEL:088-888-8888〇〇村健康福祉課
http://www.00.jp

〇〇町森林セラピーロードツアー

日高/平成29年11月10日
場所/〇〇町山崎山森林セラピーロード
*お問い合わせ先/TEL:088-888-8888〇〇町健康づくり課
http://www.00.jp/index.html

〇〇コスモスまつり・コスモスツアー

日高/平成29年10月10日
場所/〇〇町公園
*お問い合わせ先/TEL:088-888-8888〇〇町観光情報課
http://www.00.jp/index.html

〇〇市民健康まつり

日高/平成29年2月10日
場所/〇〇市健康センター
*お問い合わせ先/TEL:088-888-8888〇〇市保健福祉課
http://www.00.jp

〇〇町ふれあい福祉健康まつり

日高/平成29年3月10日
場所/〇〇町福祉センター
*お問い合わせ先/TEL:088-888-8888〇〇町福祉課
http://www.00.jp/index.html

2017〇〇町黒潮マラソン

日高/平成29年11月10日
場所/〇〇町黒潮公園 (スタート/フィニッシュ)
*お問い合わせ先/TEL:088-888-8888黒潮マラソン実行委員会
http://kuroshio-marathon.jp/index.html

〇〇市健康フェスティバル

日高/平成29年2月10日
場所/〇〇市総合体育館
*お問い合わせ先/TEL:088-888-8888〇〇市健康委員会
http://www.00.jp

健康パスポート ポイント取得できる 健康づくり施設の一覧



〇〇市民ホール

504-1107ビル、ニューシールド、運動クラブ
*お問い合わせ先/TEL:088-888-8888〇〇市民委員会
http://www.00.jp/index.html

〇〇町総合グラウンド・体育館

野球場グラウンド、テニスコート、体育館
*お問い合わせ先/TEL:088-888-8888〇〇町健康委員会
http://www.00.jp/index.html

〇〇市総合運動センター

504-1107ビル、ニューシールド、野球場グラウンド、テニスコート、体育館
*お問い合わせ先/TEL:088-888-8888〇〇市教育委員会
http://www.00.jp/index.html

〇〇町室内温水プール

254-1107ビル
*お問い合わせ先/TEL:088-888-8888〇〇町健康委員会
http://www.00.jp/index.html

スラムピク〇〇町

504-1107ビル、ニューシールド
*お問い合わせ先/TEL:088-888-8888〇〇市教育委員会
http://www.00.jp/index.html

〇〇村スポーツの森

ニューシールド、野球場グラウンド、テニスコート、体育館
*お問い合わせ先/TEL:088-888-8888〇〇町健康委員会
http://www.00.jp/index.html

〇〇市総合スポーツ会館

504-1107ビル、ニューシールド
*お問い合わせ先/TEL:088-888-8888〇〇市健康委員会
http://www.00.jp/index.html

〇〇村アクリーナ

504-1107ビル、ニューシールド
*お問い合わせ先/TEL:088-888-8888〇〇町健康委員会
http://www.00.jp/index.html

〇〇市健康センター

504-1107ビル、ニューシールド
*お問い合わせ先/TEL:088-888-8888〇〇市健康委員会
http://www.00.jp/index.html

〇〇町ふれあい健康館

野球場グラウンド、テニスコート、体育館
*お問い合わせ先/TEL:088-888-8888〇〇町健康委員会
http://www.00.jp/index.html

〇〇町けんこスタジアム

504-1107ビル、ニューシールド
*お問い合わせ先/TEL:088-888-8888〇〇市健康委員会
http://www.00.jp/index.html

〇〇市総合体育館

体育館、ニューシールド
*お問い合わせ先/TEL:088-888-8888〇〇市健康委員会
http://www.00.jp/index.html

身体を動かしたい！
痩せたい！
体型を維持したい！



運動にお得なインセンティブ！

お店や施設で受けられるサービスはそのお店や施設によって異なります。サービスの内容はこちらをご確認ください。

運動や日常生活での10分間消費カロリー

行動	消費カロリー (kcal)	歩数換算 (歩)
ウォーキング	33	1000
ジョギング	66	2000
ハイキング	49	1500
サイクリング	43	1300

ズボーツラツ&ズバ
高知市丸の内1-1-1
TEL088-888-8888
お客さんは、ズボーツラツ&ズバ(2面)・ツラツ&ズバを兼ね備えているズボーツラツです。
サービスの内容
① 入会費無料
② 施設体験無料 (お一人様1回限り)

コンレニツガスオ
高知市丸の内1-1-1
TEL088-888-8888
加圧トレーニング、運動ストレッチなど、自費が特であるサービスができます。
サービスの内容
・体験トレーニング45分10%割引
又は
・初回手数料50%割引

テニスクラブ
高知市丸の内1-1-1
TEL088-888-8888
人工芝入りコート6面・コーチは経験豊富な、トレーニングを行います。
サービスの内容
無料体験レッスン(1回)受講できます。
無料体験会員(1日)受講できます。

運動公園
高知市丸の内1-1-1
TEL088-888-8888
屋外付公道運動施設のほか、トレーニング、ヨガ等を完備。ソフトボールコート2面などの予約が取りやすい、営業時間5時～21時。
サービスの内容
スポーツ料金10%オフ

ツラツ&ズバ
高知市丸の内1-1-1
TEL088-888-8888
人工芝のソフトボールコート2面などの予約が取りやすい、営業時間5時～21時。
サービスの内容
スポーツ料金10%オフ

整体院
高知市丸の内1-1-1
TEL088-888-8888
整体院にて運動指導、おカワツツ運動教室を開催しています。また、運動不足解消、インナーマッスを鍛えるのに適しています...
サービスの内容
セラピスト、ヨガの体験レッスン¥1,000で受講できます。

カントリーコース&ホテル
高知市丸の内1-1-1
TEL088-888-8888
ハワイアン風ホテル、宴会、焼肉、法事等承ります。
サービスの内容
ゴルフレッスン、和食室、洋食室にて食事をしていただくのに、ソフトドリンク1杯をサービス。
ただし、他割引プログラムの併用はできません。

ズボーツラツ&ズバ
高知市丸の内1-1-1
TEL088-888-8888
ズボーツラツ&ズバ
入会金 50% OFF
キャンペーン期間においては、66%OFFになります。

市民プール
高知市丸の内1-1-1
TEL088-888-8888
年間を通して利用できる25m室内温水プールです。
サービスの内容
市営プールで開催する水泳、水泳教室などのサービス受講料金を50%に割引します。
(ただし、施設利用料は別途必要となります。)
※ サービス料金は1回参加の体験料です。

ツラツ&ズバ
高知市丸の内1-1-1
TEL088-888-8888
サービス内容
通年サービス料金は、1シーズン等に1,000円引き(ご予約料、受講割引の予約費の併用はできません)

美味しくヘルシーに食べたい！
野菜を沢山食べたい！
新鮮な食品を購入したい！



健康的な食事にお得なインセンティブ！



お肉店
高知市丸の内1-1-1
TEL088-888-8888
毎月曜日に来店されたお肉類、カット肉サービスを実施します。
サービスの内容
毎週水曜日 10%引き (一部商品を除く)

お月堂
高知市丸の内1-1-1
TEL088-888-8888
毎月水曜日に来店されたお肉類、カット肉サービスを実施します。
サービスの内容
毎月水曜日 2倍
〇〇が1杯だけ 2倍

海鮮物産
高知市丸の内1-1-1
TEL088-888-8888
伝統製法「手入式」でつくられた鰻節を販売しております。
サービスの内容
サービス内容
サービス内容 2倍

お肉店
高知市丸の内1-1-1
TEL088-888-8888
毎月水曜日に来店されたお肉類、カット肉サービスを実施します。
サービスの内容
毎月水曜日 10%引き (一部商品を除く)

お肉店
高知市丸の内1-1-1
TEL088-888-8888
毎月水曜日に来店されたお肉類、カット肉サービスを実施します。
サービスの内容
毎月水曜日 10%引き (一部商品を除く)

お肉店
高知市丸の内1-1-1
TEL088-888-8888
毎月水曜日に来店されたお肉類、カット肉サービスを実施します。
サービスの内容
毎月水曜日 10%引き (一部商品を除く)

お肉店
高知市丸の内1-1-1
TEL088-888-8888
毎月水曜日に来店されたお肉類、カット肉サービスを実施します。
サービスの内容
毎月水曜日 5%割引

お肉店
高知市丸の内1-1-1
TEL088-888-8888
毎月水曜日に来店されたお肉類、カット肉サービスを実施します。
サービスの内容
毎月水曜日 5%割引

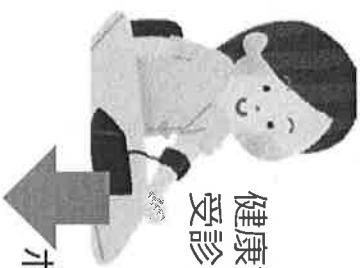
お肉店
高知市丸の内1-1-1
TEL088-888-8888
毎月水曜日に来店されたお肉類、カット肉サービスを実施します。
サービスの内容
毎月水曜日 5%割引

お肉店
高知市丸の内1-1-1
TEL088-888-8888
毎月水曜日に来店されたお肉類、カット肉サービスを実施します。
サービスの内容
毎月水曜日 5%割引

お肉店
高知市丸の内1-1-1
TEL088-888-8888
毎月水曜日に来店されたお肉類、カット肉サービスを実施します。
サービスの内容
毎月水曜日 5%割引

お肉店
高知市丸の内1-1-1
TEL088-888-8888
毎月水曜日に来店されたお肉類、カット肉サービスを実施します。
サービスの内容
毎月水曜日 5%割引

健康診断を受診して



ポイントを取得



運動施設を利用して



ポイントを取得



健康ポイントを3ポイント以上貯めて
高知家健康パスポートを取得しよう!

知る・学ぶ

特定健診
がん検診
人間ドック
特定保健指導
妊婦健診など



黄色のポイント券を貼ってください。



イベント

ウェーキング大会
マラソン大会
健康講座
健康まつりなど

黄色のポイント券を貼ってください。

たのしく動く

公的運動施設等の
利用
テニス、スポーツ
ジム、体育館の
利用など



青色のポイント券を貼ってください。

上記3つの取組みにそれぞれ専用ポイント券を貼ってください。
間違っているとポイントが無効になります。

ポイントの貯め方

- 方法：健康診断を受診してポイントを貯める
- その1 市町村や保険者、会社が実施する健康診断やがん検診、自主的に受診した人間ドックや歯科健診がポイントの対象です。
- 方法：市町村等が行う健康イベントに参加して
- その2 ポイントを貯める
地域で行われるウェーキング大会やマラソン大会、健康講座等に参加すればポイントの対象です。
- 方法：運動施設を利用してポイントを貯める
- その3 公的施設のマラソン大会やスポーツジム、体育館等の運動施設を利用すればポイントの対象です。

3ポイント貯めて申請

左のページに3ポイント以上、ポイント券を貼ってください。表面に必要事項を記載し申請をお願いします。申請方法は2通りあります。



⇒最寄りの健康パスポート取扱所*に直接提出。
その場で取得が可能です。
⇒郵送で提出する⇒約2週間後に自宅に郵送します。

健康パスポートを使う

下記協力店のスタッカーを貼っているお店で健康パスポートを提示すると料金割引やプレゼントなど特典が受けられます。
詳細はホームページで確認してください。
<http://pref.kochi.lg.jp/hkp.html>



このマークが自印

* 高知県健康長寿政策課及び市町村健康づくり担当課で取り扱っています。
詳しくは健康長寿政策課までお問い合わせください。(TEL088-823-9675)

高知家



健康パスポート I
HEALTH PASSPORT

有効期限 2018年3月31日



ヘルシー・高知家・プロジェクト

<http://www.pref.kochi.lg.jp/hkp.html>



「高知家健康パスポート」は、日々の運動や食事などの生活改善や、健康講座やスポーツ教室、健康づくりのボランティアなどの社会参加などを行なった県民が、特典を受けられる制度です。

この高知家健康パスポートを「高知家健康パスポート協力店」において提示することで各店が用意したサービスを期間内に利用することができます。



高知家健康パスポート協力店の情報はこちらから



<http://www.pref.kochi.lg.jp/hkp.html>

高知家健康パスポートの使い方

特典その1

無料で

高知家健康パスポート協力店の
特典が得られます

高知家健康パスポート

無料体験
割引サービス
プレゼントなど

→ 現せて

特典その2

貯めて

もっと健康づくりに取り組んでポイントを貯めよう

高知家健康パスポート

ポイント

人間ドック

特定健診

妊娠健診

健康イベント参加

特定保健指導

がん検診





健康ボランティア

健康講座受講

自分に合った健康づくりに取り組んで、健康とお得をGETしよう！

<健康パスポート表紙、裏表紙>

<健康パスポート1-2ページ>

<p>10</p> <p><記録欄></p> 	
<p>20</p> <p><記録欄></p> 	
<p>30</p> <p><記録欄></p> 	
<p>40</p> <p><記録欄></p> 	

<健康パスポート 健康ポイントを活用した事業展開>

<健康パスポート 健康ポイントを活用した事業展開>



運動の効果

- からだ的な効果
- ・健康的な体形の維持
- ・体力、筋力の維持および向上
- ・肥満、高血圧や糖尿病などの生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防
- ・腰や膝の痛みの軽減

運動や日常生活での10分間消費カロリー

行動	消費カロリー (Kcal)	歩数換算 (歩)
ウォーキング	33	1000
ジョギング	66	2000
ハイキング	49	1500
サイクリング	43	1300

こころを軽くするには、
体の疲れを癒すことも大切

- お風呂でホッとひと息、リラックス！
- 1日の疲れを癒すなら、ぬるめのお湯にゆがくと、38～40℃位の体温に近いぬるめのお湯は、こころを落ち着かせ、睡眠を助けます。



バランスのとれた食事が大事

栄養バランスのとれた食事とは、ごはんなど穀類の主食を基本に、肉や魚、卵、大豆などのたんぱく質主体のおかず、主菜、野菜やきのこ、海藻などの「副菜」、そして汁物などを組み合わせ合わせた食事が理想的です。そして、カロリーをとりすぎない工夫すれば、ほぼ完璧です。



<健康情報のページ>

日本人の平均睡眠時間
平日の睡眠時間 全体の平均睡眠時間 10歳：男 睡眠時間

年齢	睡眠時間	理想的な睡眠時間
10～15歳	7:29	8:30
16～19歳	6:10	7:30
20～24歳	7:02	7:30
25～29歳	7:19	7:30
30～34歳	6:57	7:30
35～39歳	6:59	7:30
40～44歳	7:07	7:30
45～49歳	7:07	7:30
50～54歳	7:34	7:30
55～59歳	7:34	7:30
60～64歳	7:34	7:30
65～69歳	7:34	7:30
70歳以上	8:20	8:30



20～30代から気をつけたい健康のポイント

- 体質を気にしない?** 体質を気にしない、健康を気にしない、生活習慣病のリスクを高める。体質を気にして、生活習慣病のリスクを減らす。
- 十分な睡眠を!** 十分な睡眠をとることで、免疫力を高め、生活習慣病のリスクを減らす。
- たばこを止める!** たばこを止めることで、生活習慣病のリスクを減らす。
- 20歳から、生活習慣病のリスクを減らす** 生活習慣病のリスクを減らすために、生活習慣を改善する。
- 生活習慣病のリスクを減らす** 生活習慣病のリスクを減らすために、生活習慣を改善する。
- 生活習慣病のリスクを減らす** 生活習慣病のリスクを減らすために、生活習慣を改善する。

病気は少し気がかりだす 40～50代

- 生活習慣病のリスクを減らす** 生活習慣病のリスクを減らすために、生活習慣を改善する。
- 生活習慣病のリスクを減らす** 生活習慣病のリスクを減らすために、生活習慣を改善する。
- 生活習慣病のリスクを減らす** 生活習慣病のリスクを減らすために、生活習慣を改善する。
- 生活習慣病のリスクを減らす** 生活習慣病のリスクを減らすために、生活習慣を改善する。
- 生活習慣病のリスクを減らす** 生活習慣病のリスクを減らすために、生活習慣を改善する。

◆利用者記入欄

氏名 _____

住所 _____

生年月日 _____ 性別 _____

電話 _____

MAIL (任意) _____

私の健康宣言
(健康づくりの目標)

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____

<個人のページ>

特典その2

健康ポイントを貯めて
豪華景品をゲット!



①健康づくりに取り組んで、
健康ポイントを貯めましょう。

②3ポイントが貯まったらご応募ください。
応募者多数の場合は、抽選となります。
当選者の発表は、景品の発送をもって代えさせていただきます。

景品協賛企業のご紹介

- (株) 土佐醤油 (減塩醤油)
- (株) 土佐醤油 (減塩醤油)
- (株) 眞子フーズ (だしゼット)
- (株) 眞子フーズ (だしゼット)
- (株) こち農協 (野菜・くだもの)
- (株) こち農協 (野菜・くだもの)
- (株) とち食品 (減塩調味料)
- (株) とち食品 (減塩調味料)
- (株) TOSA (サブリメント)
- (株) TOSA (サブリメント)
- (株) 幡多農園 (トマト)
- (株) 幡多農園 (トマト)
- 健康長寿研究所 (スパイス)
- 健康長寿研究所 (スパイス)

＜健康パスポート景品応募のページ＞

3ポイント以上貯めて
豪華賞品をゲットしよう!

知る・学ぶ

特定健康診
がん検診
人間ドック
職場健康診
歯科健康診
献血など

イベント

ウオーキング大会
マラソン大会
健康まつり
健康講座など

たのしく動く

水泳 デス
体操等
公的運動施設
の利用

〒780-8570

切手を貼って
ください

高知市丸ノ内1丁目2番20号
高知県健康長寿政策課
健康パスポート係

応募者記入欄

氏名		住所	〒	
電話番号				

＜健康パスポート景品応募のページ＞

健康づくりをお得に継続する仕組み

高知家
健康パスポート
取得者限定!

健康ポイントを貯めて
豪華景品をゲット!

応募期間は2018年〇月〇日まで
(当日消印有効)

抽選で100名様にプレゼント



人間ドック
無料受診券

〇〇スパーツ
クラブ利用券

高知家健康パスポートに関する主な Q&A

高知県健康長寿政策課

1. 事業概要、実施時期

Q1) 事業スケジュールを教えてください。

A1 市町村の健診事業や各種イベントの開催時期を見据えながら、28年度のできるだけ早い時期に開始したいと考えていますが、事業の周知期間は一定必要と考えており、パスポートの交付は9月1日からを予定しています。なお、パンフレット等必要な資材はGW明けから順次配布していきたいと考えています。

Q2) パスポートの有効期限はいつまでか。

A2 平成28年度は9月にパスポートを発行する予定であることから、年度末になると期限が短くなりますので、平成30年3月末までの1年半を当面予定しています。なお、当事業は最低でも3年間は継続したいと考えています。

Q3) パスポートの発行部数はどのぐらいを予定しているか。

A3 32,000部の発行を予定しています。なお、初年度は発行時期が9月であるため、5,000部の発行を予定しています。

Q4) パスポートのサイズは。

A4 パスポートのサイズは、縦14.8cm×横10.5cm（郵便ハガキとほぼ同じサイズ）を予定しています。

Q5) パスポートの対象者は。

A5 当事業は、高知家みんなの健康意識の更なる醸成と行動の定着化を目指しており、若い世代の方々に対しても当事業を通じて正しい健康知識を身につけていただきたいと考えているため、20歳以上を対象としています。

2. 運用方法について

Q6) 市町村の事務的、経費的負担に対し、県の財政支援はあるのか。

A6 県による財政支援はありませんが、平成 27 年度の医療保険制度改革において、保険者努力支援制度が創設され、保険者として努力を行った自治体には、700～800 億円程度の規模で平成 30 年度から支援金を交付することとなっています。現行補助制度（特別調整交付金）に前倒しで、平成 28 年度から実施される予定であり、現在、国においてその基準を検討中です。

Q7) 市町村事業の登録方法、また対象事業の範囲は。

A7 本年 3 月を目途として、各市町村に対象事業の照会を行う予定です。

対象は、市町村事業で、広く県民を対象に行う健康づくりに関する講座、イベントとし、参加者にポイントの付与を行うことができるものとします。

なお、各市町村で特に推薦するイベントについては、パンフレットに掲載し、付与ポイントを 2 ポイントとして取扱う予定です。（その他のイベントについては、公平性を保つため、県内一律 1 イベントにつき 1 ポイントの付与とします。）

なお、当初の登録が難しい講座、イベントについては、県に登録申請書を提出していただくことで、随時受け付けを行い、ホームページ等で周知していく予定ですが、原則 1 イベントにつき 1 ポイント付与として取扱う予定です。

Q8) 市町村独自の健康マイレージ事業との整合性をどうとるか。

A8 当事業は、県が行う健康パスポートの仕組みをプラットフォームとして、市町村に参加していただくことを目的としていますので、いただいたご意見は極力反映して市町村事業として活用しやすい制度設計にしたいと考えています。

なお、市町村独自の健康マイレージ事業の実施を妨げるものではありません。

Q9) 市町村で作成している健康手帳やお薬手帳と内容一元化はできないか。

A9 個人の健康管理をはじめ、健康づくりに向けた知識習得など一定の情報は盛り込みたいと考えていますが、現時点では内容の一元化は困難と考えます。

Q10) 健康づくり推進員や食生活改善推進員に対し、ポイント付与できるか。

A10 各市町村の住民を対象としたページで対応していただけたらと考えています。

Q11) 健康分野以外へのポイント付与は可能か。

A11 健康分野に特化した事業展開を考えています。

Q12) ポイントの配布及び管理方法は。

A12 市町村健診及び対象事業として登録した市町村主催の講座、イベント等については、市町村で配布をお願いしたいと考えています。事業所健診受診者については、健診機関や医療保険者等で配布する計画です。

ポイントの在庫が少なくなった時点で連絡いただければ随時補充させていただきます。県として市町村に枚数管理までは求めませんが、適切な取扱をお願いしたいと考えています。

Q13) 同一イベントやがん検診で、何度もポイントをもらおうとする人への対応は。

A13 「1イベントにつき、ポイント付与は1人1回限り」の事前周知をお願いしたいと考えています。仮に不正取得が分かった場合は、その場で断っていただくなどの対応をお願いします。なお、がん検診については、別の日に受診して、それぞれポイントを取得したとしても問題ないと考えます。

Q14) 多くの人に持ってもらうため、無条件にパスポートを交付することができないか。

A14 パスポートの付与が第一段階の特典であり、健診受診促進等に寄与するものと考えていますので、交付することはできません。

3. インセンティブ (特典) について

Q15) 県による特典の内容は。

A15 現時点では、①協力店でのパスポート提示による特典、及び②(ポイントを貯めることによる)健康行動を継続した者に対する賞品付与による特典、を考えています。

Q16) 現在開拓済の協力店はあるか。こういったところを想定しているか。

A16 一部だが、協力店の開拓を進めています。量販店、スポーツジム、温泉施設、運動施設等を想定しています。

Q17) 協力店へポイント付与業務を委託するのか。

A17 公的な運動施設が協力店になっていただいた場合は、引き続きポイント付与業務の協力をお願いしたいと考えています。

Q18) インセンティブという言葉は県民に分かりにくく、不要ではないか。

A18 インセンティブという言葉は広く浸透していると考え、市町村とのやりとりの中で使用したものです。インセンティブという表記を強制するものではありません。

4. 全般について

Q19) 市町村事業については、やる市町村とやらない市町村で格差が生じるのではないか。

A19 当事業は、高知家みんなの健康意識の更なる醸成と行動の定着化を目指しており、まずは県がプラットフォームを構えることで市町村間格差は生じないように展開していきたいと考えています。

なお、保険者努力支援制度創設の趣旨により、努力した市町村が正当に評価される方向で現在国が検討しています。

Q20) 市町村が事業実施不可能な場合、当該市町村住民はパスポート交付対象外となるか。

A20 当事業は、高知家みんなの健康意識の更なる醸成と行動の定着化を目指しており、事業を実施しない市町村であってもパスポート交付の対象となります。ただし、事業を実施しない市町村であっても、シール交付にはご協力いただきたいと考えています。

Q21) 県内市町村の足並みが揃わない中で、県としてどう周知広報を行っていくつもりか。

A21 第一段階の部分は、ホームページやパンフレットをはじめ各種広報媒体を通じて幅広く周知していく予定です。市町村には広報紙等による住民の方々への周知をお願いしたいと考えていますので、具体的な内容が固まり次第、情報提供させていただきます。

●H27 年度第 1 回協議会に参加しての感想、生活習慣病予防についての考え、協議会で協議していききたいこと

- ・積極的な発言から、各委員が自分の事として考えていると感じた。
- ・各委員からの報告で、様々な健康づくりの取り組みがされていることを知った。
- ・各委員の取り組みや思いを広く市民に知らせたい。
- ・(意見の出し合いで終わらず) まとまり、まとめがほしい。
例：健診に関するアイデア、運動に関するアイデア、食事に関するアイデア…
- ・健康への意識が低い層に分かりやすく伝えること、行動変容を促す工夫を考えたい。
- ・ライザップのような「見える化」とインセンティブの「お得感」を組み合わせたらいいと思う。県のインセンティブ事業と上手に連携できないか。
- ・各委員との情報交換を経て、行政としてどのような企画・政策が可能であるのか。
- ・何かを企画したら予算がつくのか それが分からないと企画を出しても意味がないのでは？予算がつかないならば、行政の生活習慣病予防施策への意見交換でよいと思う。
- ・生活習慣病一次予防の推進。

●協議会として取り組んでみたいこと

- ・いきいき健康チャレンジ

事前の相談会を開催し、目標設定の相談、チャレンジにあたっての簡単レクチャー等を委員が行う。

例：医師会：血圧、血糖測定

歯科医師会：歯周病予防

歯科衛生士会；口腔ケア

薬剤師会：服薬指導、禁煙

栄養士会：栄養相談

スポーツ関係：運動、生活活動

JA,サニーマート、ヘルスメイト：野菜の摂取、減塩

協会健保、検診クリニック：健診結果の見方 等

事後の報告会を行う（うまくいかなかった人にも参加してもらえるような仕掛けがほしい）。

- ・特定健診の受診率向上に向けた仕掛けづくり、そのためのリーフレット作成。
- ・高知県では高血圧による重篤な疾患が多い→減塩の取り組みを展開できればと思う。
- ・生活習慣病予防というテーマが大きすぎて各論に至らない、どの層にアプローチするのかを決めて施策を考えるのが有効。
- ・自己申告制の健康ポイント制度の実施

ポイントカードを市で発行し、ポイントをためる。たまったら応募し、抽選で減塩グッズや健康食材の詰め合わせ等の景品が当たる。

ポイント例

健診、がん検診、歯の検診の受診 3P

体育会行事、スポーツ・レクリエーション行事に参加 1P

スポーツ施設利用 1P

自分で設定した目標に対して取り組みを実施 1P

高知県健康パスポート事業との連携

高知県

パスポート事業の実施

- ・ 健診（検診）受診でのポイント付与
- ・ 公的運動施設利用によるポイント付与
- ・ 自治体の行う健康イベント（登録イベント）に参加することによるポイント付与

3ポイント貯めた市民

健康パスポート交付

見せる

更に3ポイント貯める

パスポート特典1
協力店の特典を受ける

パスポート特典2
豪華景品抽選への
応募

高知市

- ・ いきいき健康大作戦の企画・広報・実施
- ・ スタートイベント、チャレンジ事業参加によるポイント付与
- ・ 県パスポート事業の市民への周知
- ・ 健康イベントの登録申請
- ・ 公的運動施設への事業説明、調整等

いきいき健康チャレンジスタートイベント

メール・郵送でのエントリー

- ・ 健康チャレンジ3ヶ月継続
（血圧測定・体重測定・禁煙チャレンジ・
ウォーキング・週に連続2日の休肝日）
- ・ チャレンジ応援講座

パスポート活用の取組（台紙の
ポイントが全て貯まる：40P
→市の抽選会の抽選券を発行）

チャレンジ結果報告会
（表彰式／抽選会）

健康パスポート
ポイント発行！

協力店の開拓

協力店の開拓