
職域・地域コミュニティにおける インセンティブ・ヘルスケアポイントの事例

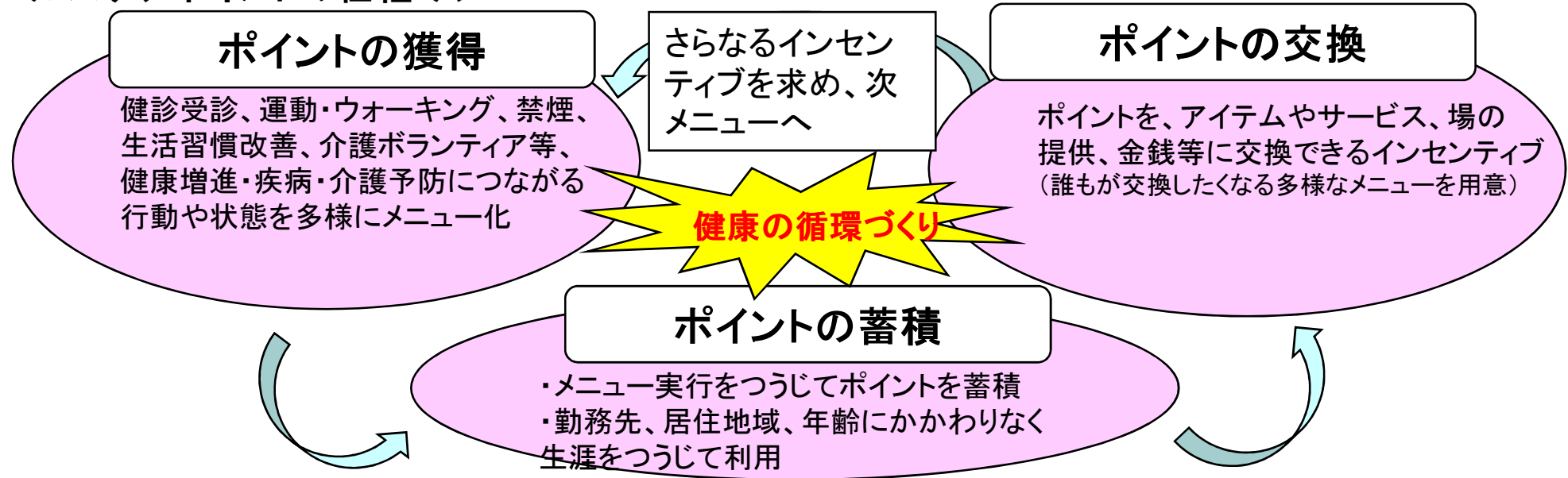
2014年2月14日

可児俊信

千葉商科大学会計大学院

ヘルスケアポイントの仕組み・メリット・有効性

＜ヘルスケアポイントの仕組み＞



＜ヘルスケアポイントのメリット・有効性＞

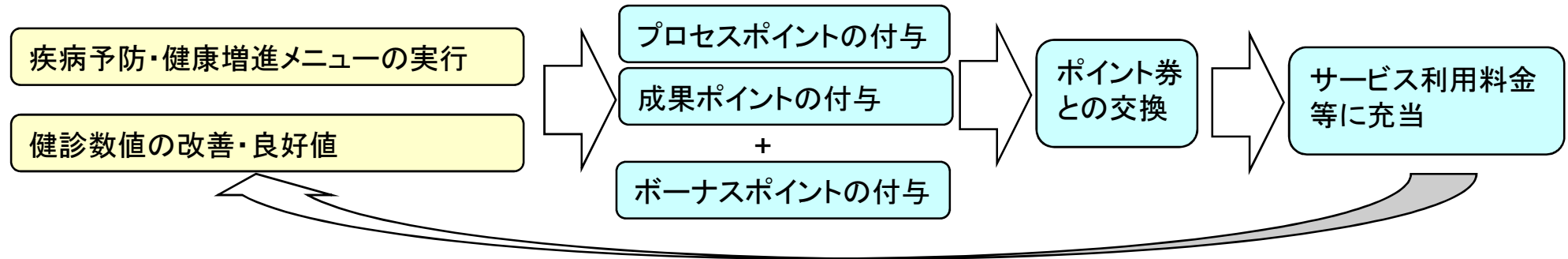
- 1 ポイントをインセンティブとして、疾病予防・健康増進に対する行動変容(運動、禁煙、健診受診等)を起こすことで、健康寿命が伸長し、医療・介護費用の増加抑制につながる。
- 2 健康者における健康・介護保険料負担と給付受益のバランスが改善する。
- 3 職域コミュニティでは、事業主の従業員の健康に対する関心が高まる。
- 4 地域コミュニティでは、支えられる側から支える側に回る。

報告する4事例のまとめ

項目	事例1	事例2	事例3	事例4
実施者	A健康保険組合	花王健康保険組合	三島市(静岡県)	稲城市(東京都)
コミュニティ	職域		地域	
制度名	健康ポイント(愛称あり)	健康マイレージプログラム	健幸マイレージ	介護支援ボランティア制度
開始時期	2003年度	2007年度	2012年度	2007年度
目的	<ul style="list-style-type: none"> 健康意識の高い被保険者への還元 被保険者の行動変容を促す 保健事業利用の公平性確保 	<ul style="list-style-type: none"> 一次予防へのシフト 健康に留意している被保険者へのインセンティブ 	<ul style="list-style-type: none"> 健康、生きがい、絆づくり、地域活性化等に関連する活動を促進することで、健やかに暮らせるまちづくり 	<ul style="list-style-type: none"> 高齢者自身の社会参加活動をつうじた介護予防 ポイント換金をつうじた介護保険料の実質的負担軽減
対象者	被保険者	被保険者	市民、市内への在勤者・在学者	市内介護保険第1号被保険者
対象者数	約11万名	約1.6万名	市人口11万名(うち60歳以上3.6万名)	65歳以上人口1.4万名
参加率	100%(被保険者のDBを検索しポイントを集計するため)	50%弱(自発的な登録制である)	60歳以上人口に対する参加率4.6%(自発的参加)	65歳以上人口に対する登録率3.4%(自発的参加)
ポイント付与対象	<ul style="list-style-type: none"> 保健事業への参加、保健施設の利用 健診受診 運動の実施 健診結果の改善または良好値等 	<ul style="list-style-type: none"> 生活習慣の改善 健診受診 ウォーキングの実施 健診結果の改善または良好値等 	<ul style="list-style-type: none"> 市イベントへの参加(健康、環境等) 健診 ウォーキング ボランティア活動 等 	社会参加活動(レク活動の支援、お茶出し、配膳、散歩・移動補助、話し相手、施設職員の補助 等)
ポイント交換対象	ポイントを割引券に交換し、保健事業・施設利用時に割引利用(宿泊、健診、リラクゼーション、運動 等)	ポイントを持ちポイントに応じて、健康・スポーツグッズ、健康サービス、宿泊施設、募金・社会貢献に交換	<ul style="list-style-type: none"> ポイントを抽選にて割引券に交換し、スポーツ施設利用、地元野菜・障害者施設商品購入で割引利用 割引会員カード(県内500店舗以上で提示により買物割引) 	ポイントを現金に交換

事例1:A健康保険組合(母体企業:製造業)のヘルスケアポイント制度①

<制度概要>



<本制度の位置づけ>

予防接種や保養所とおなじく一次予防と位置づけ、行動変容を目指す。

<導入理由>

- ・健康意識の高い被保険者への還元
- ・カフェテリアプランやマイレージ等、社会におけるポイント制の普及・認知
- ・保健事業利用の公平性(施設では利用しやすさに地域格差が発生)

<告知方法>

- ・「健保からのお知らせ」(隔月)・・・直近での獲得ポイントを通知
- ・「ポイントレポート(仮称)」(年1回、翌年度5月)・・・前年度の獲得ポイントを通知(健診結果の経年変化も掲載)
- ・職場単位のポイント獲得状況を作成・報告(年2回)

事例1:A健康保険組合(母体企業:製造業)のヘルスケアポイント制度②

<ポイントを獲得できるメニュー>

ポイントの種類	ポイントの概要	獲得ポイント数	
(1)プロセスポイント 健保事業を利用する都度 獲得できるポイント	選択した所定のスポーツを4週間継続	100Pt	
	健康保険証の未使用/1ヶ月	100Pt/月	
	提携フィットネスクラブの利用	利用額の5%	
	インターネット歩数計の参加	1万歩以上/日で20Pt	
	バスハイキング・けんぽれんウォーク参加	100Pt/回	
	直営保養所へ宿泊/1泊	100Pt/泊	
	会員制保養所へ宿泊	100Pt/泊	
	指定旅館・ホテルへ宿泊	100Pt/泊	
	ニコチンパッチの購入	購入額の20%	
	母体企業の被保険者のみ	ライフプランセミナーの受講	200Pt
		カフェテリアプランのフィットネスクラブの利用	50Pt/回
		カフェテリアプランのスイミングスクールの利用	200Pt/月
	被扶養配偶者のみ	ファミリー・節目健診の受診	500Pt
(2)成果ポイント 健診結果によって獲得できるポイント	36歳以上	メタボリックシンドローム:非該当(メタボ・予備群以外)	2000Pt
		メタボリックシンドローム:改善(該当から予備群に改善)	1000Pt
		たばこ:吸わない	2000Pt
	36歳未満	腹囲:男性85・女性90cm未満またはBMI<24.2	1500Pt
		腹囲減少:基準値以上で▲3cm以上またはBMI:▲1.0以上	1000Pt
		たばこ:吸わない	2000Pt
(3)ボーナスポイント	(1)プロセスポイント+(2)成果ポイントの合計ポイントにより加算されるポイント	合計Ptが 5001~6000Pt...1000Pt加算 6001~7000Pt...2000Pt加算 7001Pt~.....3000Pt加算	

獲得ポイントは、健診結果DBとレセプト管理DBとポイント管理システムと連動させて集計。

事例1:A健康保険組合(母体企業:製造業)のヘルスケアポイント制度③

<ポイントを使用・消化できるメニュー>

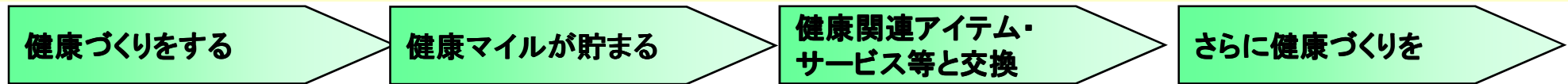
目的	対象メニュー	利用方法	備考
宿泊	直営保養所	料金等の支払いの際に、ポイント券を使用・消化	5か所
	会員制保養所		13か所
	かんぽの宿		66か所
	農林業体験施設		1か所
	指定旅館・ホテル		180か所
	契約リゾート施設		2か所
スポーツ	提携フィットネスクラブ		195か所
	フィットネスクラブ		1か所
	スキー場		18か所
	テニス		3か所
	ゴルフ場		8か所
	ボウリング		24か所
	総合余暇施設		3か所
	日帰り入浴施設		6か所
	バスハイキング	-	
	アロマショップ	13店	
健康	節目健診	自己負担額に充当	
	ファミリー健診	自己負担額に充当	
	健康グッズ	カタログから選択	
	常備薬等	健保あっせん分、薬局(1200店)	
その他	自己啓発施設	3か所	

<効果>

- ・獲得ポイント数(平成21~23年度の3年間合計) 約11億Pt、対象者一人あたり11,800Pt(3年分)
- ・獲得ポイントが多い被保険者ほど、医療費が少ない傾向
- ・メタボ(該当者、予備群の合計)率 13%(平成20年度)→12%(21年度)→横ばい(22年度)
- ・喫煙率の低下

事例2:花王健康保険組合「健康マイレージプログラム」①

KAO健康2010(現在は2015)達成と健康づくりの支援を目的。



<導入の経緯>

- 健康保険では非健康者への給付が中心で、健康に留意し保険給付も受けない優良者で保険料負担は平等で、インセンティブが無い
- 健康の重点施策:2次予防(早期発見、早期治療)、3次予防(治療と再発予防)から1次予防(未然予防、生活習慣改善)へシフト
- 健康維持・増進活動を「健康マイレージ」に換算し、累積マイルに応じて顕彰する制度を創設

※留意点

- ・健康保険のもつ相互扶助機能を損なわないようにコスト管理を行う
- ・拠出割合の高い事業主に対しての説明責任を果たす(健康な社員が増加することでの事業活性化等)
- ・被扶養者にも適用できる部分では適用する

事例2:花王健康保険組合「健康マイレージプログラム」②

<マイル対象のメニュー>

種類	メニュー	内容	付与マイル
イベントマイル	事業所の健康づくりイベント参加	事業場や支社で開催するイベントに参加した場合(イベントごとにマイルポイントは異なる)	年間1,000マイルまで
	歯科検診	事業場や支社で実施する歯科検診を受けた場合	年間300マイル
	被扶養者健診	35歳以上の健保の被扶養者が、花王健保の被扶養者健診を利用して健診を受けた場合	年間300マイル
チャレンジウォーキングマイル	毎日の歩数	一日の歩数に応じて、1~10マイルまで付与	~2,999歩・・・1マイル 3,000~7,999・・・3マイル 8,000~9,999・・・7マイル 10,000~・・・10マイル
生活習慣チャレンジマイル	4つのタイプ(終値タイプ・〇×タイプ・合計タイプ・平均タイプ)から好きなメニューを選んで生活習慣改善に取り組み。メニューは体重・食事・運動・歯みがきなど。目標の設定から生活習慣チャレンジの実施、そして評価までご自身で実行		
健診マイル	健康目標を立てる	健診後の面談で産業看護職と皆さんが立てる生活習慣改善に関する行動目標	年間300マイル
	糖代謝、血中脂質、血圧、BMI	各A判定	年間300マイル
		前年度BまたはC判定→今年度A判定	年間300マイル
	タバコを吸わない期間	1年以上	年間300マイル
1年未満		年間200マイル	

生活習慣チャレンジマイル

種類	項目	詳細
月末時点での数値の達成率で評価するメニュー	体重を〇kg以上にする	-
	体重を〇kg未満にする	-
	腹囲を〇cm未満にする	-
毎日〇×をつけるメニュー	毎日(体重・血圧・体脂肪)測定	毎日体重・血圧・体脂肪のいずれかを測定。〇が20日以上で目標達成です。
	毎日朝ごはんを食べる	朝ごはんを食べた日は〇をつける。〇が20日以上で目標達成です。
	バランスの良い食事をする	バランスの良い食事を心がけられた日は〇をつける。〇が20日以上で目標達成です。
	間食をしない	間食しなかった日は〇をつける。〇が20日以上で目標達成です。
	早寝早起き	早寝早起きができた日は〇をつける。〇が20日以上で目標達成です。
	1日2回歯をみがく	1日2回以上歯をみがけた日は〇をつける。〇が20日以上で目標達成です。
	タバコを吸わない	タバコを吸わなかった日に〇をつける。〇が20日以上で目標達成です。
1ヶ月の合計値で評価するメニュー	休肝日	お酒を飲まなかった日は〇をつける。〇が8日以上で目標達成です。
	1ヶ月で〇km走る	走った距離を入力。達成率でマイルが付与されます。
達成率で評価するメニュー	1ヶ月で〇km泳ぐ	1ヶ月の合計値で評価するメニューです。泳いだ距離を入力。達成率でマイルが付与されます。
	好きなスポーツを〇回以上	あなたの好きなスポーツは何ですか?今月の目標回数を設定する。
	1日〇キロカロリーの食事	カロリー計算で健康に過ごしたい方に。

事例2:花王健康保険組合「健康マイレージプログラム」③

<健保組合トップ画面>

<健康マイレージエントリー画面>

<チャレンジウォーキングマイルの入力画面>

2013年度 ▼											
4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
日付	歩数	マイル	累計	日付	歩数	マイル	累計	日付	歩数	マイル	累計
1 (土)				11 (火)				21 (金)			
2 (日)				12 (水)				22 (土)			
3 (月)				13 (木)				23 (日)			
4 (火)				14 (金)				24 (月)			
5 (水)				15 (土)				25 (火)			
6 (木)				16 (日)				26 (水)			
7 (金)				17 (月)				27 (木)			
8 (土)				18 (火)				28 (金)			
9 (日)				19 (水)							
10 (月)				20 (木)							

スマホ、携帯電話からもログインできます

事例2:花王健康保険組合「健康マイレージプログラム」④

＜チャレンジウォーキングマイルの詳細画面＞

■チャレンジウォーキング概要



■コースの進捗確認画面



■順位確認画面

あなたの順位が一目でわかります
年別を指定する年ごとの順位が表示されます。

参加開始日: 2009年4月1日

2012年度 ▼

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
総合順位	全参加者 38 名			総合トップ10の平均歩数			あなたの総合順位の前位					
	1位			27位			1位					
	経歩数 3,013,868 歩			平均歩数 9,369 歩			3,013,868 歩					
平均歩数順位	全参加者 38 名			3位			40,000 歩					
	2位			4位			100,000 歩					
	248,444 歩			5位			100,000 歩					
月間歩数順位	全参加者 1 名			6位			10,000 歩					
	1位			-位			-歩					
	月間歩数 118,000 歩			-位			-歩					

■選べるウォーキングマップ



専用の
地図も作成可能

事例2:花王健康保険組合「健康マイレージプログラム」⑤

<保有マイルの確認画面>

HOME > ポイント情報 > 付与ポイント確認

ポイント情報

付与ポイント確認

2件中 1件~2件

付与タイトル	付与日	付与ポイント	残ポイント	有効期限	詳細
202 チャレンジウォーキング毎日の歩数	2009/02/10	1 mile	1 mile	2011/02/28	詳細
101 事業場・支社健康づくりイベント	2007/11/09	1,000 mile	1,000 mile	2009/11/30	詳細
累計付与ポイント		1,001 mile			

2件中 1件~2件

<マイルとアイテム・サービスの交換画面>

1399件中 1件~12件

ポイント並べ替え | 低い順 | 高い順

300 mile

3層構造サージカルマスク(10枚入り)

500 mile

花王ハートポケット倶楽部への寄付

500 mile

3層構造サージカルマスク(10枚入り x 3パック)

1,000 mile

3層構造・ブリーツ型サージカルマスク(50枚入り x 2箱)

1,500 mile

クッキングシリコンスチーマー オレンジ

1,500 mile

クッキングシリコンスチーマー クリア

1,700 mile

日昭産業 NSサージカルフェイスマスク(ホワイト)(1箱50枚 x 3)

1,800 mile

モアレセット

交換できるアイテム・サービスは、

- ・ヘルスケアグッズ・サービス
- ・宿泊施設
- ・募金・社会貢献
- ・スポーツグッズ 等

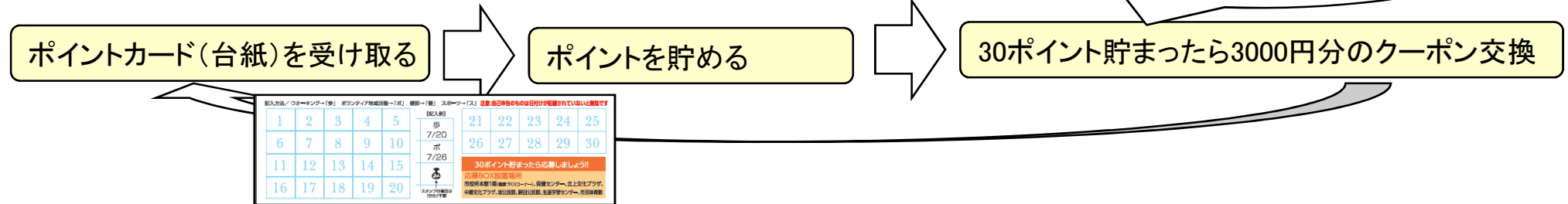
Clip Light

7DAYSマスク

!&hidCategoryTop=1036

事例3:三島市「健幸マイレージ」①

<利用のフロー>



<ポイントを貯める>

種類	記録方法	メニュー	内容	付与ポイント
個人的な活動	自分でポイントカードに記録	ウォーキング	自分で自由に設定した目標歩数を達成する	1Pt/日
		運動・スポーツ・体操	自分で自由に設定した運動を実行する	1Pt/日
			フェアプレイ宣言をする	1Pt/日
		健康診査	健康診査、特定健診、ガン検診等を受診する	それぞれ2Pt
イベントへの参加	主催者・提供者がポイントカードに記録	施設利用	市内27か所の文化、体育、健康、地域施設が対象	1Pt/回
		所定のイベント・講座への参加	エコ活動、図書館、生涯学習センター、市民会館の講座、キャンプ場のイベント等(平成25年度は90以上が対象)	1Pt/回

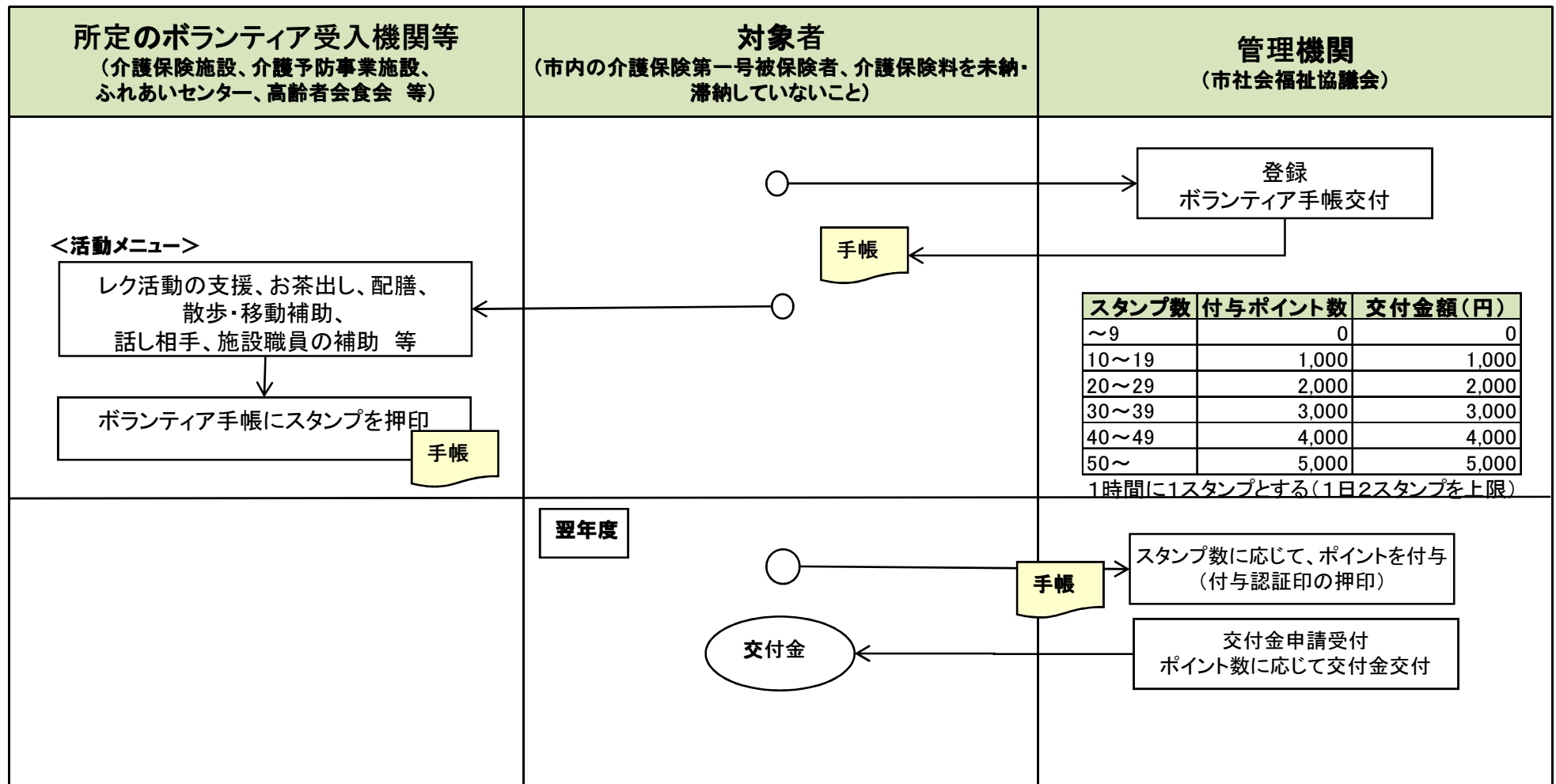
<抽選にてクーポンに交換(各100名)>

メニュー	内容	券面
食で健康	地元野菜を購入できるクーポン	3000円分
スポーツで健康	市内スポーツ施設の利用クーポン	
障害者就労支援	福祉施設の商品等の交換クーポン	

事例4：稲城市の介護支援ボランティアポイント制度①

介護予防を目的に、市指定の介護施設等でボランティアすることでポイントが蓄積し、現金と交換できるインセンティブ制度。介護保険料軽減と実質的に同様の効果。

<運用フロー>



出所：稲城市「介護支援ボランティア制度実施報告書(平成24年度)」

事例4：稲城市の介護支援ボランティアポイント制度②

<活動実績>

- ・登録者数 496名(平成24年度末時点) 60歳代95名、70歳代310名、80歳以上91名、全体の男女比1:4
- ・活動者数 250名以上(平成23年度)
- ・財源 地域支援事業交付金

<類似事例>

- ・全国200を超える自治体で実施(2014年1月末時点)
- ・高知市「こうち笑顔マイレージ」(2014年4月開始)

- ・介護支援ボランティア制度だけでなく、いきいき百歳体操・かみかみ百歳体操への参加もポイント付与の対象
- ・ポイントは、翌年度に商品券等と交換
- ・ポイント蓄積上限 ボランティア 200Pt体操40Pt(いずれも1P=25円)、
- ・交換アイテム Visaギフトカード, Quoカード, 市内交通機関チャージ券, 地域福祉活動への寄付

事例のまとめ

<職域(健保組合)でのヘルスケアポイント制度の多様性>

※両制度の比較ではなく、制度設計の多様性を表す表である。

	A健保組合	花王健保組合
ポイント管理システム	健保にてシステムを自社構築。健診結果DB、レセプトDBとも連動 ・開発投資が必要 ・自社制度にあったシステム構築が可能	外部業者のポイント管理システムを利用 ・開発投資は不要(システム使用料が必要) ・自社制度を利用するシステムにあわせる必要
参加者	被保険者全員(DBからポイントを自動集計するため)	申込による任意参加(50%弱が申込)
告知・申請手段	紙、メールシーラー	スマホ、携帯、PC
メニューの分野	健診結果、健診受診、医療費、スポーツ、歩行、レク・余暇活動	健診結果、健診受診、スポーツ、歩行、生活習慣
ポイント交換分野	宿泊施設、スポーツ施設、リラクゼーション施設、健診 等	ヘルスケアグッズ・サービス、宿泊施設、募金・社会貢献、スポーツグッズ 等(主に市中のアイテム・サービス)
ポイントの交換先	主に健保保健事業利用時の割引で消化	主に市場のアイテム・サービスとの交換で消化

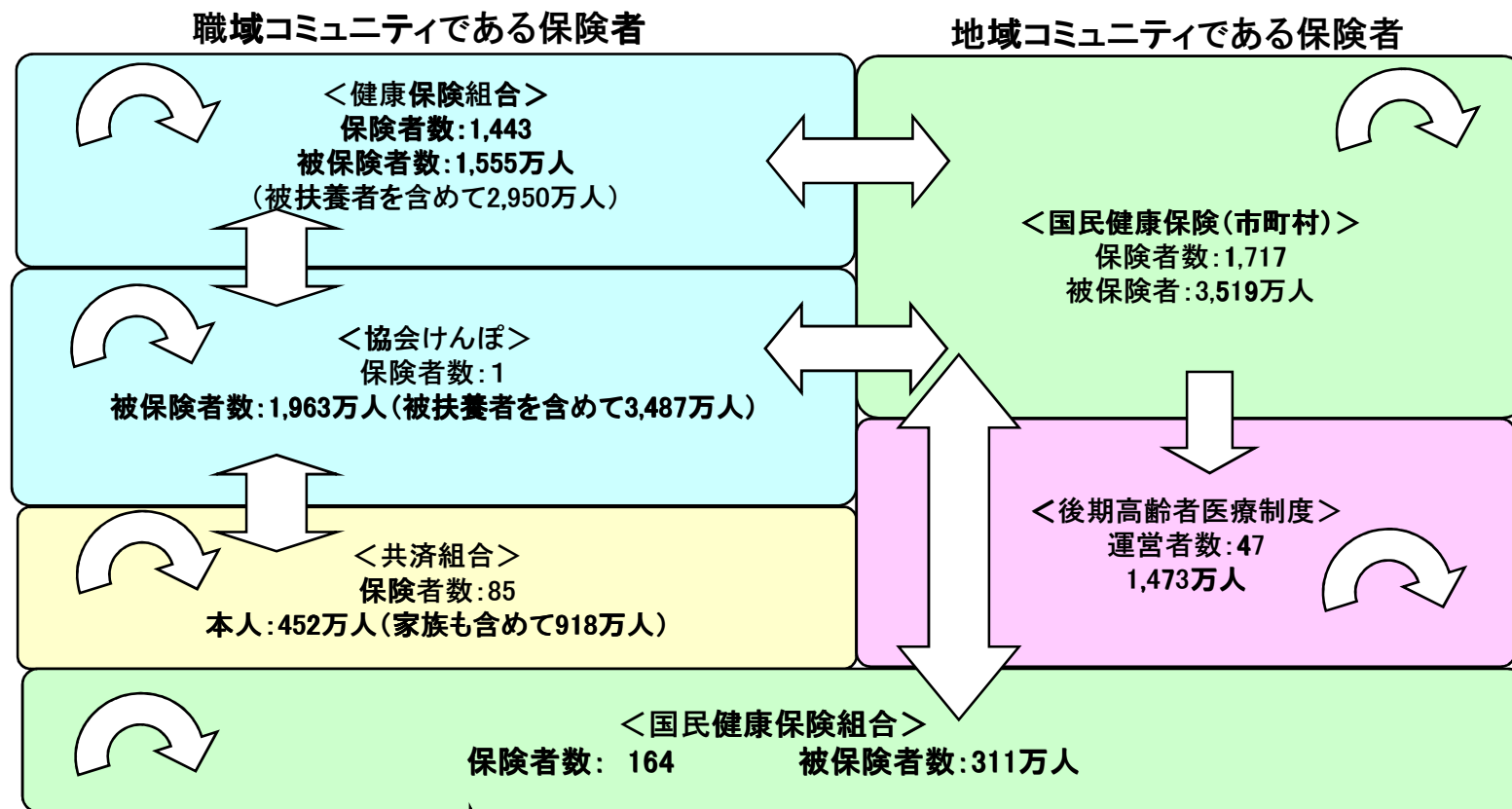
<コミュニティ(職域、地域)ごとのヘルスケアポイントの特徴>

	職域コミュニティ(健保組合)	地域コミュニティ(自治体)
ポイント制度の告知と浸透	組織の伝達経路を使用し事業主とのコラボにより、十分な告知と浸透が可能	自治体・自治会等の冊子等に限られ、告知と浸透は不十分
参加率	高い	低い
構成員と医療費	20歳～60歳代が多く、一人あたりの医療費は多くない	被用者を除くと、60歳代以上が多く、一人あたりの医療費は多い
医療費等増加抑制の効果	一人あたりの医療費は多くないため、短期的には抑制効果は高くない	一人あたりの医療費が多いため、抑制効果は高い
位置づけ	地域コミュニティに移行する前に行動変容をおこし、移行後の医療費等増加を抑制するコミュニティ	医療費等を抑制する即効性のあるコミュニティ

ヘルスケアポイントの課題

- 1 健康メニューの実践と医療費等増加抑制にタイムラグがあり、当面の経費負担が発生する。
- 2 転職、退職（職域から地域へ）、転居等、保険者（コミュニティ）間での移動が発生するため、蓄積ポイントが通算されるポイント管理インフラが必要。

< 保険者間の移動 >



は、転職、退職、転居等に伴う保険者間の主な移動を示す。