

<下諏訪町>
健康ポイントを活用した
認知症の検知・予防施策

健康ポイントの発足	…3
健康ポイントの実証実験から	…4
下諏訪での健康ポイント制度	…5
下諏訪町の人口動態	…6
認知症テストの現状と課題	…7
認知症テストのWebシステム化	…8
下諏訪町での活用シーン	…9
（参考）健康づくりを主体にした町づくり	…10

- 2014年12月から、スマートウェルネスシティの実証実験が開始
 - －見附市、伊達市、大田原市、浦安市、高石市、岡山市の6市で実証実験
- 各自治体でも個人へのインセンティブを付与する健康ポイント制度が随時開始



活動に応じた
ポイント



健康維持で
医療費削減

ポイントは
地域内で利用可能

実証実験都市

新潟県見附市

福島県伊達市

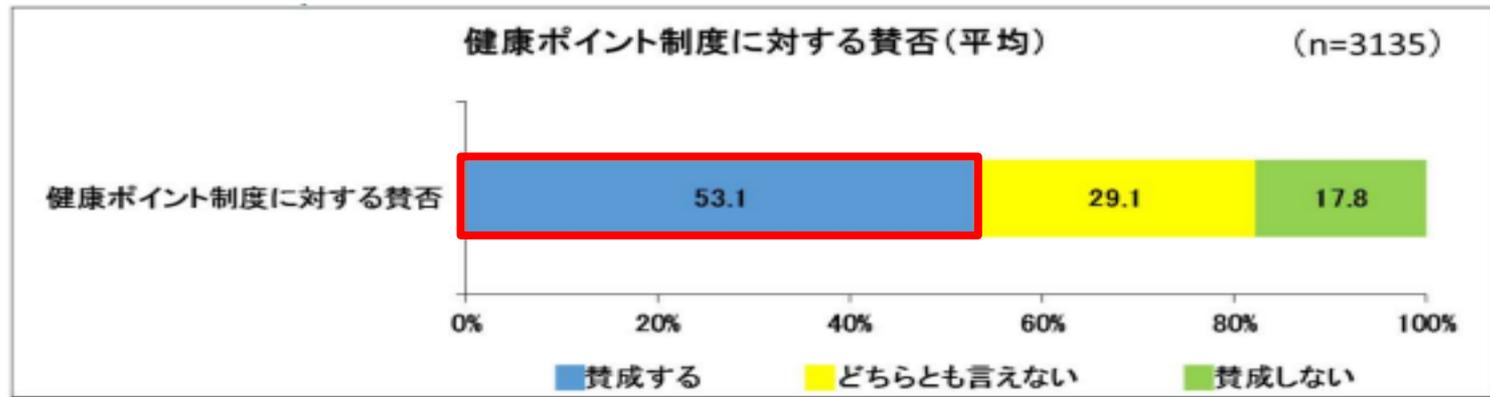
栃木県大田原市

千葉県浦安市

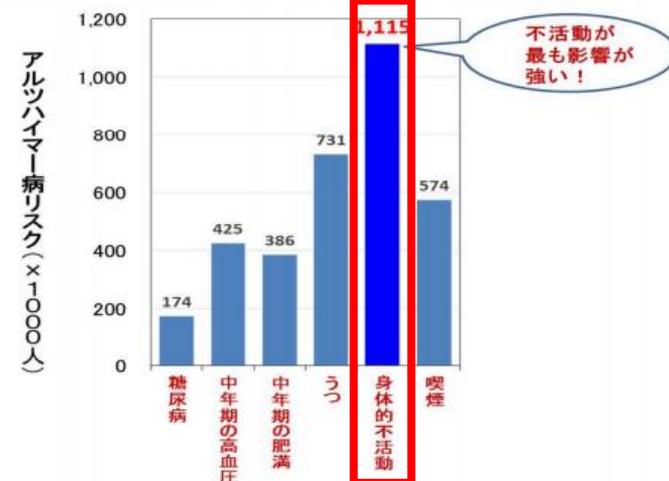
大阪府高石市

岡山県岡山市

- 筑波大学院久野譜也氏は、実証実験から健康ポイントの有効性を述べている
 - ーインセンティブは成人の約7割の健康無関心層への訴求性がある
- また、同資料では**運動することによる認知症対策効果**についても触れている



認知症対策も運動不足の解消が効果的！



下諏訪での健康ポイント制度

- 2017年6月より下諏訪町にて健康ポイント制度が開始(事業費420万円)
- 所定の健康活動に参加し、**100P貯めることで1000円の商品券**と交換可能

健康になって
1,000円(相当)
もらっちゃおう!

平成29年度

この事業は健康ポイントを100ポイント集めると1,000円分の特典に交換できる事業です

しもすわ 健康づくり 応援ポイント

参加対象者
町内に住所を有する20歳以上の方

取り組み開始日
平成29年 6月1日(木)～

ポイント交換期間(1次換領期)
ポイントがたまり次第～
平成29年 12月28日(休)まで

※交換は町内に1人1回のみです。交換期間内必ず特典の交換を行えるよう、計画的にポイント獲得をしましょう。

ポイントになる取り組み

事業等	内容	ポイント
特定健診、生活習慣病検診(職域含む)	特定健診・後期高齢者健診・人間ドック	各80
	がん検診(胃・大腸・肺・前立腺・子宮・乳房)	各20
	特定健診後の保健指導	20
	精密検査の受診	20
	歯周疾患検診	20
健康づくり	保健センター主催の講座・教室	各10
	生涯スポーツ	各10
	体育館主催の講座・スポーツイベント	各10
その他	町公民館主催の講座・教室	各10
	ご自身の継続的な運動の実践、健康づくりの活動	10
	保健指導委員、食改会員、食育応援隊、スポーツ推進委員、ポケッターさん等の健康づくりに関する団体で活動する委員	10

ポイント交換の特典 100ポイントためると1,000円分の特典に交換できます!

選べる特典 下諏訪商連の商品券1,000円分 **or** クオカード1,000円分

- 1 ポイントを貯めよう!**
特定健診、生活習慣病検診の受診や該当講座の受講、ご自身の健康づくりの取り組みに励みます。
ポイントを集めることができる事業の詳細は次ページをご覧ください。
ポイント管理シートに活動記録の記入を忘れずに行いましょう。スタンプ押印は、各事業の担当窓口で行います。
- 2 特典と交換しよう!**
100ポイントたまったら、1,000円分の特典と交換できます。
保健センターへ管理シートを持ってお越し下さい。
- 3 特典を利用しよう!**
交換した特典を自由に利用しましょう。
関連商品券の場合関連加盟店のお店で欲しいものにつかっちゃおう!
クオカードの場合コンビニでも使えて便利だね!

メニュー	ポイント
特定健診・後期高齢者健診・人間ドック	80
がん検診	20
特定健診後の保健指導	20
精密検査の受診	20
歯周疾患健診	20
歯科検診	20
骨密度検査	20
保健センター主催の講座・教室	10
体育館主催の講座・スポーツイベント	10
町公民館主催の講座・スポーツイベント	10
ご自身の継続的な運動の実践、健康づくりの活動	10
保険補導委員、食改会員、食育応援隊、スポーツ推進委員、ポケッターさん等の健康づくりに関する団体で活動する委員	10

- 医療・介護の現場で利用されているものは**MMSE**や**長谷川式スケール**がある
 – どちらも原則紙ベースであり、**回数を重ねるごとに点数が上昇**する傾向がある
- 認知症の進行・改善度を正しく判定するには、**一定のランダム性が必要**と思慮

Mini-Mental State Examination (MMSE)

得点：30点満点

検査日：200 年 月 日 曜日 施設名： _____

被験者： _____ 男・女 生年月日：明・大・昭 年 月 日 歳

プロフィールは事前または事後に記入します。 検査者： _____

質問と注意点		回答	得点
1 (5点) 時間の 見当識	「今日は何日ですか」	日	0 1
	「今年は何年ですか」	年	0 1
	「今の季節は何ですか」		0 1
	「今日は何曜日ですか」	曜日	0 1
	「今月は何月ですか」	月	0 1
2 (5点) 場所の 見当識	「ここは都道府県でいうと何ですか」		0 1
	「ここは何市 (*町・村・区など) ですか」		0 1
	「ここはどこですか」 (*回答が地名の場合、この施設の名前は何か、と質問をかえる。正答は建物名のみ)		0 1
	「ここは何階ですか」	階	0 1
	「ここは何地方ですか」		0 1
3 (3点) 即時想起	「今から私がいう言葉を覚えてくり返し言ってください。 『さくら、ねこ、電車』はい、どうぞ」 *テスターは3つの言葉を1秒に1つずつ言う。その後、被験者にくり返させ、この時点でいくつ言えたかで得点を与える。 *正答1つにつき1点。合計3点満点。		0 1 2 3
	「今の言葉は、後で聞くので覚えておいてください」 *この3つの言葉は、質問5で再び復唱させるので3つ全部答えられなかった被験者については、全部答えられるようになるまでくり返す (ただし6回まで)。		

- 認知症テストをWebベースのシステムにて実装
 - タブレットにてゲーム感覚でテストし、自身の認知機能の状況を見える化
 - データを蓄積しながら、認知機能が改善傾向にあるかどうかを履歴管理
- 利用するシステムについては、機能・コストを考慮に入れ検討する必要あり



タブレットでゲーム感覚でテスト



履歴の積み重ねで
認知機能の低下を予測・防止

■ 健康ポイントが付与される活動場所への端末設置を想定

- ① 特定健診等の健康診断後に認知機能のチェックとして端末利用
- ② スポーツイベント後、認知症改善に効果があるかの確認として端末利用
- ③ 保健センター主催の認知機能に関する講座受講後に端末利用

①



健診の結果は良かった！
認知機能もテストしよう
今回の結果はどうだろう？

②



運動すると頭がさえる！
空間認識力は上がっているかな？テストしてみよう！
孫にも自慢できるぞ

③



健康づくりの良い勉強になった。
今の自分の事を知りたい！
ちょっとテストしてみよう！

メニュー	
特定健診・後期高齢者健診・人間ドック	1
がん検診	
特定健診後の保健指導	
精密検査の受診	
歯周疾患健診	
歯科検診	
骨密度検査	
保健センター主催の講座・教室	3
体育館主催の講座・スポーツイベント	
町公民館主催の講座・スポーツイベント	2
ご自身の継続的な運動の実践、健康づくりの活動	
保険補導委員、食改会員、食育応援隊、スポーツ推進委員、ポケッターさん等の健康づくりに関する団体で活動する委員	

- 長野県は全国でも最も平均寿命の長い都道府県でもある
 - ー 下諏訪町は**平均寿命の高い町の一つ**(男性81.2歳、女性87.9歳[2010年])
- 「健康づくり」をキーワードにした、つよい町をPRしていくことが重要かと思慮



「長寿湯」とも呼ばれる
龍の口から流れる下諏訪温泉



万治の石仏



健康で長生きの町「下諏訪」
として町のブランディング



諏訪大社



生命力溢れる御柱祭