

SUGGEST by hamamoto

mite net!

みてねっと!

2017
SPRING
Vol.50



『健康ポイント制度』とは

運動したり、健康診断を受けたりすることで、ポイントを受け取り、商品券などに交換できる制度です。全国の自治体が行っている健康促進のための制度で対象とされる健康関連施設で運動や検診など健康づくりに取り組んだ市民にポイントが付与され、貯まったポイントは商品券などに交換することができます。医療費の抑制を狙って導入する自治体が増加しており、文部科学省が平成27年度から補助金を出して推進しています。

健康ポイント制度は、国が取り組んでいる「スマートウェルネスシティ」プロジェクトの一貫です。スマートウェルネスシティとは、健康で生きがいがある状態を「健幸」とし、歩くことを基本とした健康づくりを行う町のことで、新潟県見附市など7市が、内閣府から総合特区に指定されるなど、国をあげてこのプロジェクトに取り組んでいます。

特に、国と6都市（千葉県浦安市、栃木県大田原市、岡山県岡山市、大阪府高石市、福島県伊達市、新潟県見附市）が連携している「スマートウェルネスシティ」の「健幸ポイント」プロジェクトでは、歩くことで

最大24000ポイント（24000円相当）がもらえ、ローソンなどで使える「Ponta（ポント）」や商品券に交換できます。

また東京オリンピックをきっかけにスポーツによる健康増進に取り組む自治体が増える中、健康づくりに取り組んだ人にポイントを与える「健康ポイント制度」に、医療費を抑制する効果があることが初めて実証されました。この健康ポイントの効果を探ろうと、国はおととしから6つの自治体を対象に調査を行っていて、これまでに運動への無関心層を掘り起こす一定の効果が確認されています。さらに、参加した40代以上のおよそ1700人の昨年度1年間の医療費について、参加しなかった人と比べた結果、1人当たりおよそ4万3000円を抑えたことが新たにわかり、医療費抑制の効果が初めて実証されました。調査には1万2000人余りが参加していることから、今回の結果を基にシミュレーションすると、全体で5億円ほどの医療費の抑制効果があり、健康ポイント制度の事業費を3億円余り上回るということです。これを受けて様々な自治体や健康保険組合でもいろいろな制度をスタートしてくると考えられます。自治体が独自に予算を使って実施しているところもあります。

一度、自分の自治体名、健康ポイントで検索してみればいろんな情報が出てくるかもしれません。

加西市の場合

最大1万円相当のポイントがもらえる!

（平成28年度加西市運動ポイント事業）

加西市は、平成27年4月に加西市歩くまちづくり条例を施行、同28年3月に加西市歩くまちづくり推進計画を策定し、住んでいるだけで歩いてしまうまちづくりによる健幸都市をめざしています。

平成29年度は、ポイント内容を充実させ、いままでも健康・運動事業に関心のなかった層にも興味を持ってもらえるよう「歩いてもらう健幸ポイント」を実施しています。ポイント付与基準については（表）を参照してください。

加西市運動ポイント事業ポイント付与基準

ポイントの名称	ポイントのため方	たまるポイント（期間最大）
がんばってますポイント	歩数計（貸与）をつけて歩き、推奨される歩数を達成した場合（最大1000P/月）	0歩～3,000歩/日 0P 3,001歩～5,000歩/日 10P 5,001歩～8,000歩/日 20P 8,001歩～10,000歩/日 30P 10,001歩～/日 40P
行ききましたポイント	市が指定する市や地域団体等が行う運動・スポーツ教室やイベント、ボランティア活動等に参加した日数に応じて（1日1回/月最大10日分まで）	500ポイント/月 （50ポイント/回）
結果にコミットポイント	体脂肪率または筋肉率が改善した場合（初回の測定時から3ヶ月後にたまります。）	1000ポイント/3ヶ月
検診受けたよポイント	特定健康検査・後期高齢者健康診査・人間ドック・職場の健康診断（特定健康検査に準ずるもの）の受診が確認できた場合（平成28年3月～29年2月受診分）	1000ポイント/年度
入会したよポイント	市が指定する有料の民間スポーツクラブに新規入会した場合	1000ポイント/期間中
合計 平成28年度は最大10000ポイント（1ポイント＝1円）		

高砂市の場合

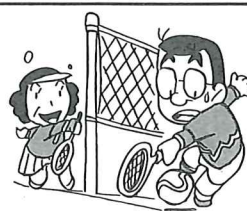
高砂にここここポイント制度

「高砂にここここポイント制度」とは、市民がいつまでもここに健康に暮らせるまちづくりを目指す制度です。検（健）診の受診、各種講座・イベント等への参加や市の施設の利用、市内商店（ポイント取扱い店）への来店等で「ここにポイント」がもらえます。「ここにポイント」は「高砂結びのWAONカード」を利用して貯まった「ここにポイント」は、抽選で素敵な商品に交換できます。

また、「高砂結びのWAONカード」をお買い物時にご利用いただくと、ご利用額の0.1%が高砂市に寄附されます。

ポイント付与対象事業

ポイント付与対象事業区分	取得ポイント数
①結婚又は出産の届け出	100ポイント/回
②検（健）診受診に関するもの	50ポイント/回
③文化・スポーツ事業への参加に関するもの	20ポイント/回
④各種講演会に関するもの	20ポイント/回
⑤その他市民参画に関するもの	20ポイント/回
⑥商業施設（ポイント取扱い店）を利用した場合	1ポイント/回
⑦市が認めた施設を利用した場合	1ポイント/回
⑧その他市長が認めた事業	随時設定



「公的介護保険受給者」の現状

90歳以上の50%以上は受給者

公的介護保険受給者の認定者数は約635万人で、その内受給者数は約517万人となっています。受給者を性別でみると、男性が約155万人(30.0%)、女性が約362万人(70.0%)となっています(平成28年4月調査分)。また、65歳以上の各年齢階級別人口に占める受給者数の割合をみると、90歳以降は、男女ともに50%を上回っています(平成27年11月調査分)。



(単位:%)

【性別・年齢階級別にみた受給者の状況】

年齢階級	65～69歳	70～74歳	75～79歳	80～84歳	85～89歳	90～94歳	95歳以上
男性	2.5	4.8	11.6	27.3	48.8	68.8	81.2
女性	2.0	4.7	9.0	17.9	32.5	51.4	68.3

厚生労働省 平成27年度介護給付金等実態調査

原因は脳血管疾患が約20%

次に、介護が必要となった原因の上位は、全体でみると「脳血管疾患(脳卒中)」が18.5%、「認知症」が15.8%、「高齢による衰弱」が13.4%となっています。

【介護が必要となった主な原因】

(単位:%)

	第1位		第2位		第3位	
全合計	脳血管疾患	18.5	認知症	15.8	高齢による衰弱	13.4
要支援1	関節疾患	23.5	高齢による衰弱	17.3	骨折・転倒	11.3
要支援2	関節疾患	18.2	骨折・転倒	17.6	脳血管疾患	14.1
要介護1	認知症	22.6	高齢による衰弱	16.1	脳血管疾患	13.9
要介護2	認知症	19.2	脳血管疾患	18.9	高齢による衰弱	13.8
要介護3	認知症	24.8	脳血管疾患	23.5	高齢による衰弱	10.2
要介護4	脳血管疾患	30.9	認知症	17.3	骨折・転倒	14.1
要介護5	脳血管疾患	34.5	認知症	23.7	高齢による衰弱	8.7

厚生労働省 平成25年国民生活基礎調査

公的介護保険のサービスを利用する場合、要介護度ごとに利用限度額があり、サービス費用の原則1割、一定以上の所得者の場合2割が自己負担となります。今後、更に少子高齢化が進むと、「介護にかかる負担」の増加が考えられます。

自賠責保険料改定

自賠責保険の保険料が4月より改定されて全車種平均で値下げされることになりました。直近の改定は2013年4月ですが、自賠責保険料の値下げは2008年以来9年ぶりとなります。

今回の改定は、安全技術の普及が進み交通事故が減ったため、保険金の支払いも減少、収支が改善したことによるものです。先進安全自動車(ASV)による自動ブレーキや車線はみ出し防止装置などの安全装置を搭載した自動車の普及が大きいと言えるでしょう。ただし、改定率は保険期間・車種等により異なり、一部引き上げとなる場合があります。(例えば、原動機付自転車の保険期間1年と2年につきましては値上げ)ほんの一部ではありますが改定保険料を掲載しておきます。

弊社でも自賠責保険の取り扱いを行っております。ご来店にてお手続きして頂きましたらティッシュ5箱をプレゼントさせていただきますので、車検が近づきましたらご一報頂ければ幸いです。引受保険会社につきましてはお問い合わせ下さい。

(作成年月2017年3月 募集文書番号16-T24927)

自家用自動車、軽自動車、中型～大型バイクの自賠責新保険料(本土)

車種	保険期間		
	36ヶ月	24ヶ月	12ヶ月
自家用乗用自動車	39,120円 ↓ 35,950円	27,840円 ↓ 25,830円	16,350円 ↓ 15,520円
軽自動車	36,920円 ↓ 34,820円	26,370円 ↓ 25,070円	15,600円 ↓ 15,130円
小型二輪車(250cc超)	18,020円 ↓ 14,690円	13,640円 ↓ 11,520円	9,180円 ↓ 8,290円

250cc未満の小型バイク、原付自転車の自賠責新保険料(本土)

車種	保険期間		
	36ヶ月	24ヶ月	12ヶ月
軽二輪自動車	18,970円 ↓ 15,720円	14,290円 ↓ 12,220円	9,510円 ↓ 8,650円
原動機付自転車	12,410円 ↓ 12,340円	9,870円 ↓ 9,950円	7,280円 ↓ 7,500円



見直してください あなたの暮らしの保障
浜本保険株式会社

- 本 社/兵庫県加西市北条町横尾313-1 A・NOVA SANWA BLDG 1F
TEL.0790(42)1223 機 FAX.0790(43)1205
- 高 砂 営 業 部/兵庫県高砂市荒井町御旅2丁目1番1号
TEL.079(442)3515 機 FAX.079(442)3054
- イオン加古川店/兵庫県加古川市平岡町新在家615-1
TEL.079(425)6500 機 0120(920)903



■本社/北条営業部



■高砂営業部



■アフラックサービスショップ