

1 観察先及び調査事項

(1) 山形市（11月5日）

○山形市健康ポイント事業SUKSKについて

(2) 横須賀市（11月6日）

○ヘルスケアデータ分析システムを活用した保健指導の取組について

2 観察結果

(1) 山形市

人口：237,847人

世帯数：104,779世帯

面積：381.58km²

（令和7年9月1日現在）

【都市の概要】

山形市は、山形県の中部東に位置する同県の県庁所在地である。市街地は、山形盆地の東南部に広がる扇状地に位置し、県内の経済、文化、教育等の中心都市としての役割を担っている。また、市の東側は、宮城県の県庁所在地にして100万都市の仙台市と接しており、鉄道あるいは高速道路を利用することにより、片道1時間30分程度で移動可能な位置関係にある。

山形は、古くは最上と呼ばれ、平安時代末期頃には既に出羽路の主要な宿駅であった。室町時代、斯波兼頼がこの地に城を築き、城下町を整えたことで、この地方の政治文化の中心に発展した。さらに、戦国時代、最上義光の時代には、実質的な石高が100万石に達したと言われている。

江戸時代中期以降は商業の発達が山形の繁栄を支えた。中でも紅花は全国随一の生産量を誇り、鋳物の製造なども盛んであった。これらの物産の交流は最上川を活用した水運を発達させた。

明治22年、日本で最初に市制を施行した都市の1つであり、平成13年に特例市、その後、平成31年に中核市に移行している。

○山形市健康ポイント事業SUKSKについて

・取組の背景

山形市は、「健康医療先進都市」と「文化創造都市」の2大ビジョンを掲げている。そのうち、「健康医療先進都市」に関しては、大学病院の医学部があること、人口に対する病院や医師の数が多いこと、また、温泉などの自然環境や豊かな食文化等の健康に資する地域資源に強みがあることを生かし、「選ばれるまち

山形市」を目指し、市長の強いリーダーシップの下でビジョンに基づいた施策が推進されている。

平成31年4月の中核市移行に伴い開設された山形市保健所には、医師、薬剤師、保健師、管理栄養士、歯科衛生士、精神保健福祉士等の専門職を配置し、健康医療政策のシンクタンク機能を持たせ、市民の健康データを分析し、エビデンスに基づいた健康寿命の延伸政策に取り組んでいる。

また、中心市街地のグランドデザインでは「歩くほど幸せになるまち」というテーマを掲げ、居心地が良く歩きたくなる空間、冬でも歩ける消雪歩道、シェアサイクルの貸出拠点の整備、屋内児童遊戯施設の整備など、「健康医療先進都市」を具体化するための全庁的な取組が推進されている。

・S U K S K生活とは

年齢を重ねてもいきいきと暮らすためには、平均寿命ではなく健康寿命を延ばすことが重要である。山形市では、1人で日常生活を送るのが困難とされる、要介護2以上を健康寿命が損なわれた状態と定義し、市民の健康データを基にその原因を分析した結果、認知症、運動器疾患、脳卒中が全体の8割を占めていることが分かった。これらの予防には、脂質異常症、高血圧症、糖尿病などの生活習慣病の予防が有効であり、そのため留意すべき行動を、食事（S）、運動（U）、休養（K）、社会参加（S）、喫煙・受動喫煙防止（K）の5つに分類し、その頭文字を取りS U K S K（スクスク）生活と提唱し、市民の予防活動を促進している。食事、運動、休養、喫煙防止については国や他の自治体においても同趣旨の啓発が行われているが、社会参加については山形市が独自に提唱したものであり、健康寿命延伸のための重要な要素の1つとして考えているとのことである。この社会参加には、インフラ面での整備に加え、高齢者が社会参加することが健康につながるという意味も込められている。

・健康ポイント事業S U K S Kについて

市民がより楽しくS U K S K生活に取り組んでもらうことを目的として、令和元年9月から健康ポイント事業が開始された。健康ポイント事業は他の自治体でも行われているが、山形市の取組の特徴は、事業の推進を徹底的に行っていける点であると述べられた。累計登録者数は事業開始以来右肩上がりで伸びており、令和7年8月末には1万9,000人を突破し、年末には20,000人に達する見込みであり、これは山形市の18歳以上の人口の1割が事業に参加している数値ということになり、他市と比較しても非常に高い普及率のことである。

また、コアターゲットである40代、50代といった働き盛りの世代の参加が

多いことも特徴である。

・普及に向けた取組について

健康施策を展開するに当たっては、健康診断の結果を基にリスクのある個人を抽出し、特定保健指導や受診勧奨を行い早期治療につなげるハイリスクアプローチと、リスクの有無を問わず集団全体に対して働きかけて啓発を行うポピュレーションアプローチの2つがある。

ハイリスクアプローチは、リスクのある個人を対象とするため非常に有効ではあるが、市民全体の健康対策にはつながらない。そのため、市民全体、特に健康新聞に無関心な層に対していかに働きかけを行い意識を変えていくかという視点からのポピュレーションアプローチが重要になってくる。

取組① 社会参加を含めた多様な活動にポイントを付与

歩くことだけではなく250以上の活動がポイント付与の対象となっている。スマートフォンでQRコードを読み取ることによりポイントが付与される。

- ・祭りなど地域活動への参加
- ・グラウンドゴルフ
- ・低山登山
- ・健康に留意した食事（SUKSKメニュー）の喫食
- ・スポーツ観戦（現地まで公共交通機関を利用すると加算あり）など

スマートフォンが使えない方に向けてポイントシールを集めめる方法も用意されており、利用割合はQRコードが85%、ポイントシールが15%のことである。

取組② 楽しみながら続けられる仕組みづくり

- ・ポイントアップデーの設定（遊び心、インセンティブの付与も重要）
- ・市の催しと連携したポイントラリーの実施など

取組③ 事業所の健康経営への活用推進

- ・健康は組織、社会全体の問題であると捉え、企業を巻き込んで従業員の健康づくりをサポートすべく事業所単位での登録も推進している。
- ・本来は市民を対象とした事業だが、市内に所在する事業所としても登録することができ、組織の健康づくりのきっかけとなっている。
- ・自動更新される歩数ランキングにより組織内の健康意識が高まる。

取組④ 専門家や大手ヘルスケア企業との連携

- ・楽天グループとの連携

楽天ヘルスケアアプリとSUKSKアプリの両方に登録することで楽天ポイントを付与するイベントを実施した。全国初の企画でマスコミの反応がとても大きく、企業との連携はインパクトが強く話題性も重要だと感じたとのことである。

取組⑤ 徹底したプロモーション

- ・出前講座による登録サポートなどの操作説明
- ・子どもを取り口にした働き盛り世代の親へのアプローチ
- ・マスメディアやソーシャルメディアの活用 など

- ・AIを活用した健康アドバイスについて

令和7年2月から、健康診断結果とアプリが記録している直近2週間の歩数情報等に基づき、AIが血糖値と中性脂肪上昇リスクを分析した結果を踏まえ、リスク改善のためのアドバイス及びスコア付けを行う機能が追加された。

年に1度の健康診断ではその時点の情報でしかないため、歩数等の普段の運動状況を反映させることでスコアが変動する仕組みを作ることにより、日常の行動変容を促すこと目的としている。

開発費用は1,000万円弱でありAIを活用した健康アドバイス自体のランニングコストはない。(SUKSKアプリの利用料として1人当たり年間1,200円を市が負担している。)

- ・取組の成果

健康医療先進都市のビジョンを掲げ各種健康施策に取り組んできた結果、10年前と比較して平均寿命及び健康寿命が男女ともに延伸している。また、SUKSKアプリ登録者にアンケートを実施した結果、回答者の約9割から健康意識が向上し行動変容につながったとの回答が得られた。さらに要介護2以上の認定者の割合が減少するなど、市民の健康寿命の延伸を実現している。

- ・所見

健康ポイント事業は全国の自治体で行われているが、山形市の取組は、多種多様な活動でポイントがたまり、参加者を飽きさせない仕組づくりがなされ、無関心層に向けた徹底したプロモーション活動などにより、市民における参加者の割合が他市町村と比べて多い。また、市内の事業所に勤務する18歳以上の方なら市外在住でも参加できるなど、行政のみならず、地元企業等の協力を得て官民

連携で事業を行うことにより、市全体の健康意識の増進に寄与している。

また、地域の行事に参加することでポイントが獲得できるなど、健康意識の向上とともに、地域住民としての社会参加活動が推進される事例は大変参考になるものであった。

さらに、A I が健康アドバイスを行うなど市民の健康課題の改善に向けた個別のサポートの充実に取り組まれており、より身近に健康的な生活を意識できる取組が重要であると認識したところである。

(2) 横須賀市

人口：367,015人

世帯数：166,404世帯

面積：100.80km²

(令和7年10月1日現在)

【都市の概要】

横須賀市は、神奈川県三浦半島の中心部にあり、東京湾と相模湾に面した、海や緑豊かな自然が残る国際港湾都市であり、ペリー来航の地としても知られている。また、江戸時代にフランス人技師ヴェルニーを招き製鉄所を建設するなど造船に取り組み、その後軍港都市として発展してきたため、関連する近代化遺産が多数存在するほか、米軍基地が存在することで国際色豊かな都市であることも特徴である。なお、市内には、日米安全保障条約に基づく米軍関係施設が3施設存在し、その面積は水域を除き約336万平方メートル、市域の約3.3%となる。

市制施行は明治40年2月で、平成13年4月、中核市に移行した。

○ヘルスケアデータ分析システムを活用した保健指導の取組について

・取組の背景

全国的に人口減少が進む中で、横須賀市も例外ではなく、特に今後は生産年齢人口が大きく減少することが見込まれている。横須賀市役所としても働き手が減ることになるので、今より少ない人員で行政サービスの維持向上を目指していく必要がある。

また、65歳以上の割合も増えることから、医療・介護に関する行政サービスの提供を維持するとともに、市民が医療・介護サービスを必要としないよう、日々健康に暮らしていくことがより重要になってきている。

このような中で、横須賀市では令和4年に横須賀市の基本構想・基本計画であ

る「YOKOSUKAビジョン2030」を策定し、市役所だけでなく、議会、市民、事業者が共通して見据える未来が描かれた。この時期は、新型コロナウィルス感染症の流行の時期とも重なっており、生活様式の変化が激しい時期でもあったが、「変化を悲観せず、受け入れて、立ち向かおう」という明確なメッセージが示されるとともに、基本計画の中では新たなテクノロジーの活用についても明記され、市全体として変化を前向きに捉える姿勢が共有されることになった。

令和5年4月に策定された横須賀市スマートシティ推進方針においては、「テクノロジーはあくまで道具であり、市民の幸福を実現する取り組みを実装していくこと」が基本理念とされ、特に市民の生命、安心、幸福に直結する健康分野を皮切りにスマートシティの推進に取り組んできた。

・ヘルスケアデータ事業について

高齢化が進む社会においては、健康寿命の延伸に取り組むことが重要である。横須賀市では、令和4年度から地区担当の保健師による全世代へのアウトリーチ型の保健活動が開始されたが、限られた人員で、より多くの市民に対して的確な健康支援を実施するには、市民一人一人の健康状況を把握することが必要となる。しかし、そのデータは所管課ごとにそれぞれのシステムでばらばらに存在していることから、対象者の状況把握に時間要するほか、データ分析のノウハウも十分でないことがこれまでの課題であった。

そこで、横須賀市では令和4年度、NTT東日本株式会社、国立大学法人九州大学及び公立大学法人神奈川県立保健福祉大学との産学官連携の下、これまで市の担当課それが保有していた健康関連データを個人単位で連結、匿名化し、そのデータの研究、分析を行い、保健師等がより的確な健康支援サービスが提供できるようヘルスケアデータ事業を開始した。

さらに令和7年度からは、2,000万人分もの健康ビッグデータと、その解析技術を持つ、株式会社JMD Cと連携し、AIを活用したビッグデータ解析に基づいて、将来、健康面で困難に直面する可能性が高い市民を抽出し、その方に合った支援を実施した上で、そのデータを継続的に蓄積、分析を行うことでより効果的な健康支援の提供の実現を目指すとともに、健康寿命の延伸並びに医療費の削減及び適正化に取り組んでいる。この取組は、データ解析結果に基づいて保健師が実際に健康支援まで行う、全国初の画期的な試みである。

取組初年度となる今年度においては、糖尿病の発症リスクがある市民200人を抽出し、本人に通知後、食事や運動などに関する重症化予防プログラムを外部の事業者が提供する予定であり、視察した11月時点では200人の抽出が終わった段階であった。

従来は特定健診の結果を基に、主に国の基準値を超える市民を機械的に対象者として抽出していたが、この取組では、特定健診のデータだけではなく、レセプトのデータから病歴や調剤などの多様な情報を総合的に分析し、JMD Cが保有するビッグデータと照らし合わせることにより、これまで抽出できていなかった、潜在的に糖尿病発症リスクの高い方を迅速に抽出することができるようになり、真に支援が必要な市民に早い段階でアプローチすることが可能となっている。

この取組は、今年のアジア向けの国際会議において日本の先進事例として紹介され、大変注目されたとのことである。

・保健指導への活用及び今後の展望について

横須賀市では、このような新しい抽出基準を用いて2つの事業に取り組む予定である。

1つは、現在行われている糖尿病性腎症重症化予防プログラムのブラッシュアップである。抽出条件に入院リスクを組み込むことにより、より効果的な対象者抽出が可能となる。

もう一つは、現行の基準とは全く異なる入院リスク判定により対象者の選定を行い、対象者の将来の生活習慣病罹患・重症化リスクを低下させ健康度を向上させるとともに、長期的な観点から医療費を抑制することを目的とする取組である。具体的には、スマートウォッチを貸し出し、血圧や脈拍、歩数といったPHR（パーソナルレコード）を基に対象者の運動及び栄養状況について遠隔で保健指導を行うものである。

また、令和7年度は40歳以上の国民健康保険加入者を分析対象としていたが、令和8年度以降は後期高齢者医療制度加入者を対象に加えることで、市民のおよそ3分の1をカバーし、介護事業適正化やフレイル予防事業にも活用していきたいとのことであった。

・所見

横須賀市では、今後の人口減少や年齢構成の変化に対応するため、テクノロジーを積極的に活用することの重要性を市役所全体で共有し各種施策に取り組まれている。

今回の視察テーマであるヘルスケアデータ事業については、民間企業と連携することで膨大なデータを扱い、そのデータを正しく分析する従事者を確保するとともに、関連する部局間の連携を密にしながら事業が推進されている。

データ分析の結果を基に、健康リスクの高い市民を抽出し個別にアプローチすることで健康寿命の延伸や医療費の削減につながることが期待されており、

個別最適な健康支援に向けた取組は、大いに参考になるものであった。

また、今後の行政課題は複雑かつ専門性も高くなることから、横須賀市のようにテクノロジー及び民間のノウハウを積極的に活用し、部局間で連携を取りながら各種施策を推進していくことは、今後より重要になると感じたところである。

● 山形県山形市視察(令和7年11月5日)
山形市健康ポイント事業SUJKSKについて



● 神奈川県横須賀市視察(令和7年11月6日)
ヘルスケアデータ分析システムを活用した保健指導の取組について

