

健康長寿に係るイチオシ事業 杉戸町 埼玉県コバトン健康マイレージ事業 ～コロナ禍における独自の取組について～

(1) 事業概要

杉戸町では、住民が楽しみながら健康への関心を高めることにより、健康長寿の延伸や医療費の抑制を図ることを目的として、平成29年度から埼玉県コバトン健康マイレージ事業に参加している。

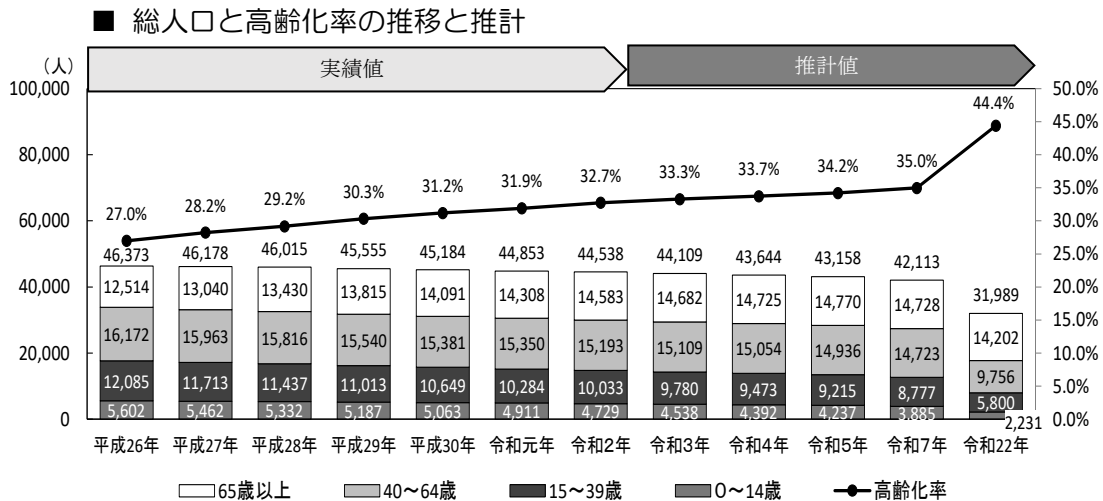
杉戸町総合振興計画では、「手を取り合い 未来を築こう みんなでつくる 心豊かに暮らせるまち 杉戸～住みごころ100%のまちづくり～」を目指す将来像として定め、この実現に向けた6つの基本施策があり、その柱の1つが「みんなに優しく、思いやりのあるまち」である。その中で「自らの健康づくりの推進」として、住民が主体となる健康づくりを進めていくこととされている。

今年度は、新型コロナウイルス感染症の流行拡大により、さまざまな健康づくりの取組が中止・縮小され、継続している事業についても、感染予防対策を講じたうえでの実施となっている状況である。感染拡大に伴う外出自粛等により、運動不足となっている住民が多いことが予想される中、コロナ禍においても楽しみながら継続して健康づくりに取り組むことができるよう、埼玉県コバトン健康マイレージ事業参加者にインセンティブを付与し、主体的な健康づくりの取組を推進する。

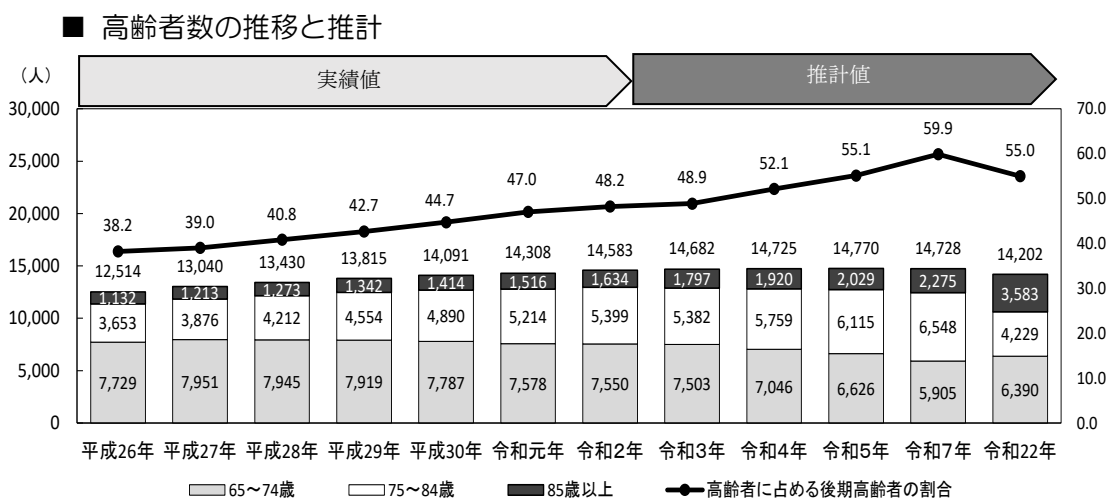
(2) 契機

(ア) 高齢化率の上昇

杉戸町の総人口は減少傾向にあるが、高齢化率については増加している。令和2年10月1日現在の高齢者数は14,583人、高齢化率は32.7%となっており、今後も高齢化率は上昇していくことが予想されるため、健康寿命の延伸に向けてさらに取り組むを進めていく必要がある。



資料：住民基本台帳（各年10月1日現在）



資料：住民基本台帳（各年 10月 1日現在）

(イ) コロナ禍における健康づくりの取組の変化

杉戸町では、健康について幅広く学び、個人の健康づくりにとどまらず、地域の健康づくりの担い手を養成することのできる「すぎと健康アカデミー」の実施をはじめ、運動習慣を身につけ、生活習慣改善のための行動変容を促すための「ヘルストレーニング教室」、食生活改善のための「料理教室」等、集団健康教育として、さまざまな事業を実施していた。しかし、新型コロナウイルス感染症の流行拡大により、仲間とともに楽しみながら健康づくりに取り組めるような事業は中止となり、健康情報の発信等については、広報のほか、ホームページ等の web を活用した情報発信が多くなっている。

このようにコロナ禍における健康づくりの取組が変化していることに伴い、新たな取り組みや工夫が必要となっている。

(ウ) 健康マイレージ事業の参加者数

平成29年度から参加し、行政からの周知のほか、住民同士の口コミでも参加者数が増加し、令和元年度までの参加者については、歩数計での参加者数が866人（うち令和元年度新規参加者250人）、スマートフォンアプリでの参加者数が71人（うち令和元年度新規参加者40人）となっている。

令和2年度は、今までの申込状況と異なり、新規申込者数の伸びが緩やかになっており、運動不足による生活習慣病の悪化やフレイルの進行を防ぐためにも、新たな取り組みの工夫により、参加者数の増加を図る必要がある。

	参加者数	うち新規参加者数
平成29年度	419人	
平成30年度	669人	262人
令和元年度	937人	290人
令和2年度 (※10月末現在)	1,039人	126人


様式 1

(エ) 幽霊会員の増加

平成29年度から参加し、4年目を迎え、継続して楽しみながら取り組んでいる参加者がいる一方で、幽霊会員（※3か月以上データを転送していない者とした）が増加しており、幽霊会員を減らしていくことが課題の1つとなっている。

参加者数（令和2年9月末）	1,021人
幽霊会員数	405人
全体に占める割合	39.7%

(3) 内容

事業名	埼玉県コバトン健康マイレージ事業～コロナ禍における独自の取組～
事業開始	平成29年度（独自の取組については令和2年度）
事業概要	<p>埼玉県コバトン健康マイレージ参加者を対象として、11月を「コバトン健康マイレージ ウォーキング月間」として、歩数の多い方から上位半数（※年齢別など一定の基準あり）にインセンティブを付与することにより、さらに楽しみながら健康づくりに取り組めるよう支援する。</p> <p>また、幽霊会員についても、11月の取組状況により、歩数の多い方から上位半数にインセンティブを付与することにより、継続して健康づくりに取り組めるよう支援する。</p>
新型コロナウイルス対策	<p>～コロナ禍で安全にウォーキングをするポイント～</p> <ol style="list-style-type: none"> ①一人または少人数で実施 ②空いた時間、場所を選ぶ ③他の人との距離を確保 ④すれ違う時は距離をとる  <p>新型コロナウイルス対策を講じながら、取り組むポイントについて、個別通知、ホームページ、ポスターにて周知している。</p>

	令和2年度	【参考】令和元年度
予 算	<p>2,571千円</p> <p>報償費（記念品代）1,200千円</p> <p>需用費（歩数計購入）502千円</p> <p>役務費（通知郵送）51千円</p> <p>負担金 818千円</p> <p>※報償費及び役務費については、 地方創生臨時交付金を活用。</p>	<p>1,423千円</p> <p>需用費（歩数計購入）493千円</p> <p>負担金 930千円</p>

様式 1

参加人数	1, 056人 ※11月参加者情報より ・前年度からの継続参加 913人 (新規参加者除く) ・継続者割合 97.4%	937人
期 間	令和2年4月～令和3年3月	令和元年4月～令和2年3月
実施体制	担当課：健康支援課 タブレット設置場所：11か所	担当課：健康支援課 タブレット設置場所：11か所
参考 (マイレージ 参加者数)	1, 039人 (令和2年10月末) ※10月参加者情報より	923人 (令和元年10月末) ※10月参加者情報より

(ア) 新規参加者募集 (令和2年7月)

広報・ホームページを通じて広く募集を行った。今年度は町限定のプレゼントも用意する予定である旨を明記し、参加を促した。

また、各タブレット設置場所にチラシを設置し、周知した。

(イ) インセンティブについての周知 (令和2年10月)

広報・ホームページにて11月を「コバトン健康マイレージ ウォーキング月間」として、1か月間の歩数が多かった方にプレゼントを配付することを掲載した。

(ウ) 幽霊会員への個別通知 (令和2年10月)

3か月以上歩数データを転送していない方405人に、インセンティブ事業の周知及び歩数計及びスマートフォンアプリの有効活用に関する通知を送付した。

<歩数計利用者への通知>

令和2年10月

歩数計の利用についてのお願い

埼玉県コバトン健康マイレージ参加者様



●「コバトン健康マイレージ ウォーキング月間」のご案内●

埼玉県コバトン健康マイレージにご参加いただきありがとうございます。
今年度は感染症対策により、自宅を過ごす時間が増え、ストレスが溜まっていたり、運動不足になっていませんか？身体を動かすことは、こころとからだの健康に効果的です。

楽しく運動しながら健康づくりをすすめていただくため、コバトン健康マイレージを活用し、町では11月を「コバトン健康マイレージ ウォーキング月間」とし、**11月の1か月間の歩数が多かった方(約半数)に、クオカード 2,000円分をプレゼントします。**当選した方には、12月中旬から1月上旬に通知いたします。なお、**11月30日までに歩数データを転送しないと参加できませんのでご注意ください。**詳しくは広報すぎと10月号や町ホームページをご覧ください。

～コロナ禍で安全にウォーキングをするポイント～

- ①一人または少人数で実施
- ②空いた時間、場所を選ぶ
- ③他の人との距離を確保
- ④すれ違う時は距離をとる



裏面もご覧ください →

埼玉県コバトン健康マイレージは、歩数計をタブレット端末にカざして歩数データを転送することで、これまでの歩数実績を振り返ったり、3万ポイント1口の抽選で賞品が当たったりと、楽しくウォーキングを続けていただけます。歩数測定だけでなく、定期的に歩数データの転送を行っていただきますようお願いしております。

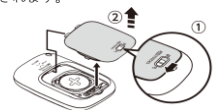
歩数計の購入費や利用料は町が負担しています。歩数計の故障・紛失等で利用できなくなった場合や退会をご希望の際は、必ずマイレージ事務局へご連絡ください。
(マイレージ事務局 ☎ 0570-035810)

タブレット端末設置場所	住 所
ウエルシア 杉戸倉松店	杉戸町倉松 1-3-1
ドラッグストアセキ 下高野店	杉戸町下高野 313-73
南公民館	杉戸町堤根 4089-1
杉戸町役場	杉戸町清地 2-9-29
アグリパークゆめすぎと	杉戸町才羽 823-2
杉戸町生涯学習センター	杉戸町大島 477-8
中央公民館	杉戸町杉戸 3-9-5
西公民館	杉戸町高野台西 3-3-1
保健センター	杉戸町堤根 4745-1
杉戸深輪産業団地地区センター	杉戸町深輪 317-5
エコ・スポいずみ	杉戸町木津川 524

歩数計の電池交換について

電池残量が少なくなると、電池マーク が表示されます。新しい電池 (CR2032) を購入し、交換してください。電池交換後は、時刻の再設定が必要のため、なるべく早めにタブレット端末にカざしてください。

詳しくは、歩数計に同封されていた取扱説明書をご覧ください。



※この通知は、10月14日時点で3か月以上歩数データを転送していない方にお送りしています。その後、歩数データを転送された方は、行き違いで申し訳ございません。

【問い合わせ先】
杉戸町健康支援課(保健センター)
☎ 0480-34-1188

様式 1

(エ) 特定健診受診者への参加者募集（令和2年11月）

特定健診受診者への受診結果送付時にコバトン健康マイレージについてのチラシを同封し周知したほか、結果相談会において、コバトン健康マイレージについて周知し、参加を促した。

(オ) アンケートの作成（令和2年11月）

コバトン健康マイレージ事業の評価・効果検証のため、当選通知に同封するアンケート項目を検討し、作成した。

<アンケート（案）>

埼玉県コバトン健康マイレージ等に関するアンケート



埼玉県コバトン健康マイレージにご参加いただきありがとうございます。埼玉県コバトン健康マイレージ等の健康づくり事業の充実のため、下記アンケートへのご協力をお願いいたします。なお、クオカードの交付時に、こちらのアンケート用紙を回収させていただきますので、杉戸町保健センターにご持参くださいますようお願いいたします。

◎該当するものに ☑ を、() にはご記入をお願いします。

- 1. 性別
2. 年代
3. 職業
4. 1日の平均歩数はどのくらいですか？
5. コバトン健康マイレージを知ったきっかけは何ですか？
6. 歩数の送信はどのくらいの頻度で行っていますか？

7. 定期的に歩数の送信を行うために、工夫していることや改善してほしい点があればご記入ください。

8. コバトン健康マイレージに参加して変わったことは何ですか？(複数回答可)
歩数が増えた(1日あたり_____歩 増加)
体重が減った(約_____kg 減少)
筋力がついた
体が動かしやすくなった
健康への意識が高まった
その他()
特に変化はない

9. 11月のウォーキング月間は、他の月よりも歩数が増えましたか？
はい
いいえ

10. コバトン健康マイレージに参加して良かったと思うことはありますか？

はい
良かった点をご記入ください

いいえ

11. 健康づくりに関して知りたいこと、興味のあることは何ですか？
例)正しい歩き方、体力をつける食事 など

12. コバトン健康マイレージについてのご意見や感想等、ご自由にお書きください。

質問は以上です。ご協力ありがとうございました。



杉戸町マスコットキャラクター
すぎびよん

裏面に続きます →

(カ) 対象者の抽出（令和2年12月）

11月にデータを送信した方の歩数データより、歩数の上位半数の者を抽出し、対象者を決定した。

【交付対象者】

- ① 年齢別の1か月間の歩数が多い者（幽霊会員※を除く） 249人
② 幽霊会員で1か月間の歩数が多い者 37人

※令和2年10月14日時点において、過去3か月間歩数を転送していない者および申請後一度も歩数を転送していない者を幽霊会員とする。

様式 1

<①の内訳>

年齢	R2.9月末時点での参加者	R2.11月歩数転送者 (幽霊会員を除く)	交付者(人) ※R2.11月歩数転送者(幽霊会員を除く)の半数
80歳～	123	50	25
75～79歳	232	96	48
70～74歳	240	141	71
60～69歳	202	115	58
50～59歳	90	44	22
40～49歳	71	30	15
18～39歳	63	19	10
合計	1021	495	249

<②の内訳>

- ・過去3か月間歩数送信していない者(令和2年10月14日時点) 289人
- ・一度も歩数送信していない者(令和2年10月14日時点) 116人

幽霊会員405人のうち、11月に1回以上歩数データを転送した者 74人
歩数上位37人を交付対象者とする。

(キ) 記念品の購入(令和2年12月)

歩数が上位であった者へのインセンティブとして、交付対象者286人分のクオカード(1人2000円)を購入する。

(ク) 当選通知の送付(令和3年1月)

交付対象者へ当選通知を個別に送付する。

令和3年1月 日

_____様


ご当選おめでとうございます!!

埼玉県コバトン健康マイレージをご利用いただきありがとうございます。
_____様におかれましては、11月のウォーキング月間の歩数が多かったためクオカード2,000円分が当たりました。
つきましては、下記のとおり賞品を交付しますので、杉戸町保健センターにお越しいただきますようお願いいたします。
また、同封しましたアンケートにご回答いただき、本通知と併せてご持参くださいますようお願いいたします。賞品と引き換えにさせていただきます。
ご不明な点がございましたら、問い合わせ先にご連絡ください。

記

- 賞品
クオカード 2,000円分
- 賞品の交付方法
保健センター窓口にて手渡し ※同世帯の方に限り、代理人に交付できます。
- 賞品の交付期間
令和3年1月25日(月)～令和3年2月12日(金)の平日 8:30～17:15
※期間中に来所できない場合は、保健センターにお問い合わせください。
- 持ち物
 - ・当選通知(こちらの用紙)
 - ・埼玉県コバトン健康マイレージ等に関するアンケート
 - ・本人確認書類
(運転免許証やマイナンバーカードなど、官公庁が発行する顔写真付きのもの。健康保険証など、顔写真のないものについては、年金手帳、通帳、診察券などあわせて2点以上を持参してください。)

≪問い合わせ先≫
杉戸町健康支援課(保健センター)
杉戸町大字堤根4745番地1
電話:0480-34-1188

様式 1

(ケ) 当選者への記念品配付（令和3年1～2月）

<交付方法>

当選通知、アンケート、本人確認書類を保健センターに持参していただき、窓口にて交付する。

<交付期間>

交付期間については、2つに分けて実施する。

1月12日（火）～1月29日（金）

1月25日（月）～2月12日（金）

※期間中に来所できない者には、本人の了承を得たうえで普通郵便にて送付する。

(コ) アンケートの集計・効果検証（令和3年2～3月）

記念品交付時に回収するアンケートを集計し、コバトン健康マイレージ事業の効果検証を行う。

(サ) 次年度計画（令和3年3月）

アンケートや参加者の反応等から効果検証を行い、令和3年度の事業展開に繋げていく。

(4) 事業効果

(ア) 幽霊会員からの復活

令和2年10月21日に幽霊会員405名へ、マイレージ利用についてのお問い合わせ及び「コバトン健康マイレージ ウォーキング月間」実施についての案内を個別通知した。通知後の問い合わせや転送の状況から、事業の効果があつたと考えられる。

<通知後の反応>

- ・歩数計が壊れているなど歩数計の不具合で歩数の転送をしていなかった者から、電話での問い合わせが複数あつた。

→事務局の連絡先を伝え、対応について確認するよう案内した。

- ・通知を見て保健センターに来所され、「歩数の転送方法を教えて」「電池が無くなっていたから電池を入れ替えた。どうすればいい？」など、歩数を転送するために来所される者が複数いた。

→窓口にて歩数の転送方法等を案内し、定期的に歩数を転送するよう伝え、改めてマイレージ事業についての説明を行った。

<幽霊会員からの復活者>

幽霊会員であつた者405人中、74人が11月に1回以上歩数を転送し、「コバトン健康マイレージ ウォーキング月間」に参加した。

様式 1

(イ) 「コバトン健康マイレージ ウォーキング月間」の平均歩数の増加

令和元年11月及び令和2年7月～10月と令和2年11月の歩数転送者数、一日平均歩数、月全体の平均歩数を比較したところ、「コバトン健康マイレージウォーキング月間」を行った令和2年11月は、他の月よりも一日平均歩数及び月全体の平均歩数が多かった。

	歩数転送者数	一日平均歩数	月全体の平均歩数
令和元年11月	628	6222	186661
令和2年7月	572	5898	182833
令和2年8月	582	5875	182126
令和2年9月	626	5979	179361
令和2年10月	670	6002	186068
令和2年11月	630	6531	195932

※令和2年12月16日現在で抽出。サービス登録日は考慮せず、当時参加者でその月に歩数を転送した者全員を対象。

(ウ) 新規申込者数の増加

令和2年4月から10月末までの月別の新規申込み者数の推移を見ると、広報すぎとやホームページ、チラシにてマイレージ事業の参加申込募集や事業実施について掲載・案内することにより、案内した月の参加者数が増加した。

4月	47名	8月	10名
5月	3名	9月	18名
6月	15名	10月	30名
7月	22名	11月	52名

※令和2年12月16日抽出

<取組内容>

4月：広報すぎと4月号、ホームページにて参加者募集について掲載し、令和2年度の歩数計でのマイレージ事業参加者の申込を開始した。

7月：県のマイレージ参加案内のチラシをベースにチラシを作成し、タブレットを設置している各施設へ設置した。

広報・ホームページにて今年度、町独自の事業実施（プレゼント）を予定していることを掲載した。

10月：広報すぎと、ホームページにて「コバトン健康マイレージ ウォーキング月間」について掲載した。

特定健診会場にポスター・のぼりを設置し、参加者を募集していることをPRした。

11月：特定健診結果に7月に作成したチラシを同封した。

(5) 成功の要因、創意工夫した点

(ア) コロナ禍での健康づくりの支援としてインセンティブを付与

今年度は、新型コロナウイルス感染症の流行拡大により、さまざまな健康づくりの取組が中止・縮小され、また、継続する事業についても、感染予防対策を講じたうえでの実施となっている。感染拡大に伴う外出自粛等の影響から、運動不足となっている住民が多いことが予想されたため、コロナ禍においても楽しみながら継続して健康づくりに取り組むことができるよう、独自の取組として、埼玉県コバトン健康マイレージ事業参加者へインセンティブを付与し、主体的に健康づくりを進めていけるよう、新たに事業を展開している。

(イ) 幽霊会員に対してのアプローチ

幽霊会員を減らすための取組として、参加2年目の平成30年度より個別通知を送付し、マイレージ事業についての説明やイベントの案内などをしていましたが、今年度は、「コバトン健康マイレージ ウォーキング月間」についてお知らせし、歩数の多かった方（約半数）にクオカードのプレゼントについて周知したことにより、取り組みを再開するきっかけづくりにつながったと考えられる。

(ウ) 事業評価のためのアンケート実施

平成29年度より埼玉県コバトン健康マイレージに参加しているが、事業評価ができていなかった。そのため、参加者の一部ではあるが、インセンティブの付与としてクオカードを配付する際に、アンケートを回収することにより、今後の取組に反映させることとしている。

(6) 課題、次年度に向けて

(ア) 事業の効果検証

平成29年度より事業を開始したが、効果検証ができていないことから、令和2年度に事業参加者の一部ではあるが、アンケートを実施予定のため、結果を生かし、今後の取組に反映させていきたい。

次年度以降も、事業の評価をしていく視点を持ち、生活習慣病予防につながっているかなど参加者全体の状況について評価・分析をしながら、事業を展開していく必要がある。

(イ) 幽霊会員を減らすための対策

参加者数は年々増加している一方で、継続した取り組みができていない幽霊会員が増加していることが課題となっている。

個別に通知をするなど、継続した取り組みへの支援を実施しているが、楽しみながら継続して健康づくりに取り組めるよう、効果的なアプローチ方法を検討する。

様式 1

(ウ) アプリ参加者を増やす取り組み

歩数計での参加者が多い一方で、アプリでの参加者については、少しずつ増えてきているものの、いまだ少ない状況である。

アプリポイントの付与やプッシュ通知の活用など、システム改修による新機能を活用した取り組みについて検討していきたい。

(エ) 住民主体の健康な町づくりの推進

埼玉県コバトン健康マイレージ事業参加者は、健康意識の高い方が多いと思われるため、健康づくりを進めていく人材であると考えている。検診受診や各種講座への参加など、さらに健康づくりに取り組んでいけるように支援していきたい。

個人の健康づくりから、家族の健康、地域の健康づくりへ発展できるよう、健康づくりの担い手となる人材育成を進めていくことが必要である。

(7) 健康寿命

年度	男	順位	女	順位
H30	17.62歳	35位	20.57歳	26位
H29	17.72歳	24位	20.19歳	46位