

# 健康長寿に係るイチオシ事業 さいたま市 ～さいたま市健康マイレージ～

## (1) 事業概要

通信機能付き活動量計又はスマートフォンアプリを利用して、歩数や各種健(検)診の受診に応じてポイントを獲得し、獲得したポイントに応じ景品の抽選に応募することができるさいたま市健康マイレージを平成 28 年度から実施している。

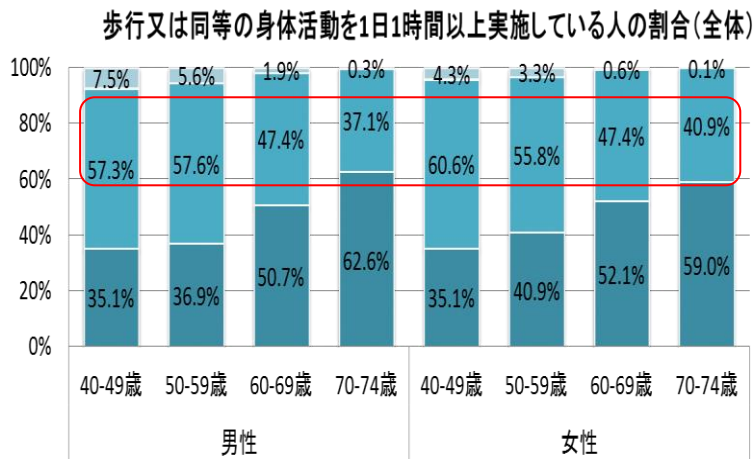
気軽に実施できるウォーキングから運動習慣を身に付けてもらうことで、生活習慣病の予防及び介護予防を図ることを目的としている。

## (2) 契機

### (ア) 働き盛り世代の運動習慣のある人の割合が少ない

働き盛り世代において、健康への意識はあっても時間のゆとりがなく、日常的な運動習慣が希薄であることが課題としてあげられていることから、楽しみながら健康づくりに取り組み、継続できる環境や仕組みづくりが必要である。

図 1)



※ さいたま市民の特定健康診査問診項目より  
(対象:国民健康保険加入者及び  
協会けんぽ加入者)

### (イ) 健康サポートモデル事業の効果

平成 26, 27 年度に健康マイレージのモデル事業として健康サポートモデル事業を実施した。モデル事業では参加者の意識・行動・健康状態に関して一定の効果があった。

### (ウ) 「スマートウェルネスさいたま」の推進

さいたま市では「歩く」を基本に、「体を動かす、動かしてしまう」まちづくりへの取組を行う「スマートウェルネスさいたま」を推進している。「スマートウェルネスさいたま」の取組の一環としてさいたま市健康マイレージを実施している。

様式 1

(3) 内容 表 1)

事業名	さいたま市健康マイレージ
事業開始	平成 28 年度
事業概要	通信機能付き活動量計又はスマートフォンアプリを利用して、歩数や各種健(検)診の受診に応じてポイントを獲得し、獲得したポイントに応じ景品の抽選に応募することができる。

表 2)

	令和元年度	【参考】平成 30 年度
予 算	146,742(千円) ・事業運営 100,658(千円) ・システム保守 42,602(千円) ・普及啓発 446(千円) ・事業分析・評価 3,036(千円)	156,221(千円) ・事業運営 113,735(千円) ・システム保守 42,056(千円) ・普及啓発 430(千円)
新規参加人数	5,893 人 (11 月末時点) ※累計 22,739 人 (11 月末時点)	6,312 人
参加対象者	18 歳以上のさいたま市民 18 歳以上の市内事業所在勤者	20 歳以上のさいたま市民 20 歳以上の市内事業所在勤者
使用機器	・活動量計 ・スマートフォンアプリ	・活動量計 ・スマートフォンアプリ
申込期間	令和元年 6 月 3 日～令和 2 年 2 月 28 日 ※アプリは通年で受付	平成 30 年 6 月 1 日～平成 31 年 2 月 28 日 ※アプリは通年で受付

(ア) 事業の流れ

①参加方法を決めて応募

活動量計、スマートフォンアプリどちらかの参加方法を選択。

使用機器	募集人数	申込方法
活動量計 	3,000 人	・申込書 ・PC、スマホから
スマートフォンアプリ 	3,000 人	・スマホから

②ポイントの獲得

- ・1 日 8,000 歩以上に対して 5 ポイント付与
- ・各種健(検)診受診 1 回につき 15 ポイント付与 (年間 3 回まで)

③ポイントの交換

年に 1 回、景品の抽選応募やポイント交換ができる。

※令和元年度は 12 月 2 日～12 月 25 日

ポイント交換は専用 WEB サイトから行う。

【令和元年度景品】 表 3)

商品名	必要ポイント	当選本数
自転車	500	3
ふとんクリーナー	500	5
マッサージクッション	400	15
ランウエストバック	400	15
図書カード	300	400
Tポイント	500	—
シルバーポイント	20	—

- ・ Tポイントとシルバーポイントは全員当選。
- ・ Tポイントはウエルシア薬局から原資を提供してもらっている。
- ・ シルバーポイントは庁内の高齢部門のポイント事業と交換できるようにした。  
(庁内の高齢部門との調整)

**(イ) 歩数やポイントの確認**

事業に参加した参加者は専用 WEB 上で自分のページが作成される。専用 WEB サイトでは、歩数やポイントの確認、健診結果や体組成測定結果の入力を行うことができる。

**(ウ) 歩数ランキング**

専用 WEB サイトには歩数ランキング機能があり、参加者間で歩数ランキングを競うことができる。友人や同僚と歩数ランキングを競うことでモチベーションアップにつながるることができる。

**(エ) バーチャルイベントの開催**

年に 1 回、専用サイト上で国内旅行を仮想体験できるバーチャルイベントを開催している。令和元年度は「奥の細道」のバーチャルイベントを開催。

**(オ) 体組成測定会の開催**

区役所やコミュニティセンターで年に 20 回体組成測定会を開催している。測定会では体組成測定の他に事業説明や専用 WEB サイトの使い方の説明を行っている。またスポーツクラブと連携し、トレーナーによる運動指導や体力測定を実施している。

**(カ) 事業所単位での参加**

個人参加の他に事業所単位での参加の受付も行っている。事業所単位での参加の際は、市外在住の方でも市内事業所に在勤している場合は参加可能としている。年に 2 回程度、月平均歩数、8,000 歩達成人数等をグラフ化したレポートを担当者宛てに送付している。

10 月末現在で 55 社に参加いただいている。

## 様式 1

### (4) 事業評価・分析

現在、過去3年分の事業評価・分析を行っているが、報告書はまだ完成していないため、速報値の結果を報告する。

#### (ア) 収集データ

- ・属性データ・・・生年月日、性別、住所、使用機器
- ・歩数データ
- ・体組成データ・・・身長、体重、BMI、体脂肪率、基礎代謝、推定骨量  
内臓脂肪レベル
- ・アンケート・・・25問程度（運動習慣、環境要因等）

#### (イ) 参加者の平均歩数

参加者の8,000歩達成率は50%、平均歩数は8,000歩を超えているが、年々少しずつ減少しているため、参加者の平均歩数の増加、継続率を増やす必要がある。

表4)

	平均歩数	8,000歩達成率
平成28年度	8,633歩	56.6%
平成29年度	8,480歩	56.3%
平成30年度	8,396歩	56.0%

※500歩以下は計算から除外

#### (ウ) アンケート結果から

平成28年度の健康マイレージ登録時に集計したアンケートのうち、「運動習慣がない」と答えた割合が41.7%となっていたが、平成30年度に景品応募時に集計したアンケートでは「運動習慣がない」と答えた割合が29.3%と改善している。

表5)

問 あなたは、運動習慣がありますか。（「運動習慣」とは、1回30分以上の「息が弾み汗をかく程度の運動」を、おおよそ週2回以上実施し、かつ1年以上継続している場合をいいます。）			
	H28登録時	H29景品時	H30景品時
ある	26.0%	27.4%	31.4%
運動習慣の条件は満たさ ないが、運動している	32.2%	40.5%	39.3%
ない	41.7%	32.1%	29.3%
無回答	0.2%	0%	0%

## 様式 1

### (5) 成功の要因、創意工夫した点

#### (ア) 体組成測定会の開催

体組成測定により、体脂肪率や筋肉量などの体の変化を確認することで健康づくりへの関心、モチベーションを高めることができた。

#### (イ) 健康情報の発信

本市の健康課題に関する情報やウォーキング情報を参加者向けに発信することで健康づくりへの関心を高めた。また市ウェブサイトで平均歩数、事業効果、参加者の声を掲載することで新規参加者の獲得につなげた。

#### (ウ) パソコンの操作が不慣れな方への対応

I C Tを活用した事業であるところ、専用 WEB サイトへのアクセスが困難な特に高齢者層に対して、体組成測定会で WEB サイトの操作方法の説明をしたほか、ポイント交換の補助を行うポイント交換会を実施した。

### (6) 課題、次年度に向けて

#### (ア) 事業の継続率の増加

事業の継続率、8,000 歩達成率を増加させるため、魅力的な WEB サイトの作成や事業へのモチベーションを高めるための取組を実施する。

#### (イ) 働き盛り世代の参加の増加

事業の目的の 1 つが働き盛り世代の運動習慣の確立のため、働き盛り世代の参加人数を今より増やす必要がある。事業所に対して周知を行うことで、働き盛り世代の参加を増やす。

### (7) 健康寿命

年度	男	順位	女	順位
H29	17.68 歳	27 位	20.43 歳	27 位
H28	17.48 歳	29 位	20.25 歳	33 位