

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

平成 28 年度から、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計測する歩数、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。

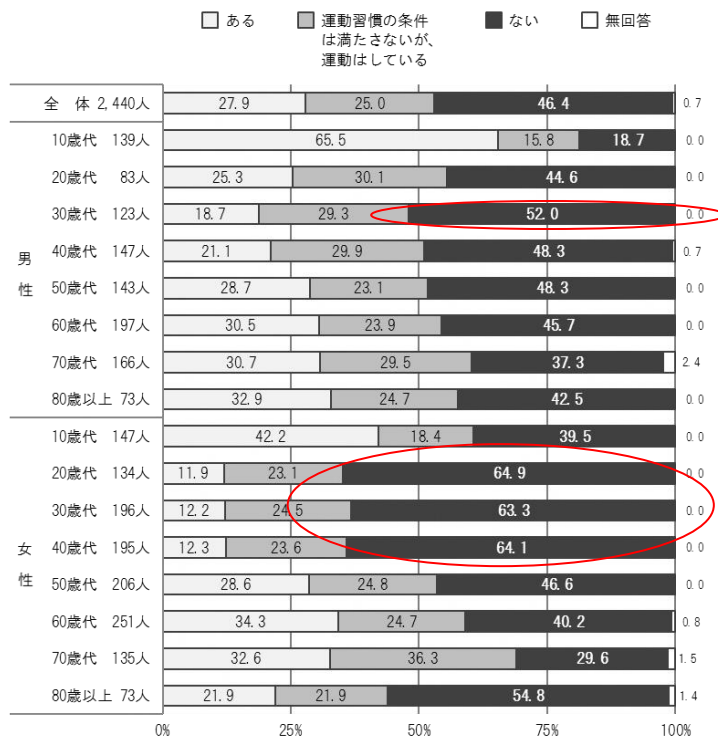
気軽に実施できるウォーキングから運動習慣を身に付けてもらうことで、生活習慣病及び介護予防を図ることを目的としている。

(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。

【運動習慣の有無〔性・年代別〕】



出典：
さいたま市健康づくり及び食育についての調査
結果報告書（平成29年2月）

※ 運動習慣とは… 1回 30分以上の運動をおおよそ週 2回以上実施し、1年以上継続している場合

様式 1

(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、動かしてしまおう」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開始した。

(3) 内容

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計測する歩数、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。

	令和 2 年度	【参考】令和元年度
予 算	144,366(千円) ・事業運営 98,307(千円) ・システム保守 45,596(千円) ・普及啓発 449(千円)	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)
新規参加人数	3,033 人 (11 月末時点) ※累計 26,661 人 (11 月末時点)	5,893 人 (11 月末時点) ※累計 22,739 人 (11 月末時点)
参加対象者	18 歳以上のさいたま市民及び市内事業所在勤者	18 歳以上のさいたま市民及び市内事業所在勤者
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 2 年 6 月 1 日～令和 2 年 12 月 25 日 ※アプリは通年で受付	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

(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 ・専用 WEB サイト
スマートフォンアプリ 	4,000 人	・スマホ

②ポイントの獲得

- ・ 1日 4,000 歩以上に対してポイントを付与
- ・ 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)

※令和 2 年度から歩数ポイントを段階化

- ・ 0 歩～3,999 歩 0 ポイント
- ・ 4,000 歩～4,999 歩 1 ポイント
- ・ 5,000 歩～5,999 歩 2 ポイント
- ・ 6,000 歩～6,999 歩 3 ポイント
- ・ 7,000 歩～7,999 歩 4 ポイント
- ・ 8,000 歩～ 5 ポイント

※令和 2 年度から早期 (4 月～8 月) に各種健 (検) 診を受診した場合、通常
の受診ポイント (15 ポイント) に加え、さらに後日、15 ポイント付与

③ポイントの交換

年に 1 回、専用 WEB サイトから景品の抽選応募やポイント交換ができる。

※令和 2 年度は 12 月 1 日～12 月 25 日

【令和 2 年度景品】

景品名	必要ポイント	当選本数
お散歩コース (全 3 種)	各 300	15
さいたま推奨土産品コース (全 6 種)	各 150	102
図書カード (1,000 円分)	150	400
シルバーポイント (長寿応援ポイント)	20	—
Tポイント	500	—

- ・ Tポイントとシルバーポイント以外は抽選。
- ・ Tポイントはウエルシア薬局株式会社が原資を提供。
- ・ シルバーポイントは市内の高齢部門のポイント事業。
- ・ 前年度までの景品からラインナップを大幅に変更。市内店舗等における引換券の景品を多く導入することで、さいたま市らしさの創出と経済対策を同時に行う。
- ・ これまで PC の操作が不慣れな方向けにポイント交換会を開催していたが、新型コロナウイルス感染症の拡大防止の観点から事務を見直し、郵送申込対応を実施。
- ・ 専用 WEB サイト中に、さいたまスポーツコミッションのホームページコンテンツ「選手といっしょに体を動かそう」のバナーを掲示し、自宅でできる健康づくりを支援した。

(イ) 歩数やポイントの確認

参加者は専用 WEB 上で自分のページが作成され、歩数やポイントの確認、健 (検) 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、友人や同僚と歩数ランキングで競うことができ、モチベーションアップにつなげている。

(エ) バーチャルイベントの開催

年に 1 回、専用 WEB 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 2 年度は「東海道五十三次」のバーチャルイベントを開催。

(オ) 事業所単位での参加

市外在住の方でも市内事業所に在勤している場合は、事業所単位での申込として、参加可能としている。また、働く人の健康づくりに役立てていただく目的で、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送付している。

9 月末現在で 67 社参加。

(4) 事業効果

(ア) 参加者の平均歩数の変化

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おり、参加者の平均歩数や継続率を増加させる必要がある。

年度	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%
令和元年度	8,276 歩	54.3%

※ 500 歩以下は計算から除外。

(イ) アンケート結果からみた意識の変化

平成 28 年度の健康マイレージ登録時に集計した運動習慣に関するアンケートのうち、「運動習慣がない」と答えた割合が 44.0%となっていたが、令和元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 21.3%と改善している。

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。）				
選択肢	H28 登録時	H29 景品時	H30 景品時	R1 景品時
ある	25.0%	41.4%	44.8%	45.6%
運動習慣の条件は満たさないが、運動している	31.0%	33.6%	33.4%	33.1%
ない	44.0%	25.0%	21.8%	21.3%

様式 1

(ウ) 事業分析・評価

平成 28 年度から平成 30 年度までの事業を分析・評価を行い、市 WEB サイトで公開している。

参加者の平均歩数や意識の変化、継続率などを年代、居住区、町名別などで分析・評価を行い、また、事業の医療費抑制効果についても、「まちづくりにおける健康増進効果を把握するための歩行量（歩数）調査のガイドライン（国土交通省 平成 29 年 3 月）」を用いて考察を行った。

(5) 成功の要因、創意工夫した点

(ア) 新型コロナウイルス感染症の対応

景品の見直しやポイント交換会の代替策として郵送応募を取り入れるなど、ウィズコロナを意識して柔軟に対応を行ったことで、既存参加者の参加意欲の増進につながった。

(イ) 健康情報の発信

健康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 WEB サイトで事業効果や参加者の声を掲載することで新規参加者の獲得につながった。

(ウ) 民間企業と連携した事業展開

健康経営®に取り組む市内企業と連携し、事業周知、事業所単位での申込を推進。

(6) 課題、次年度に向けて

(ア) 参加者の継続率の増加

参加者の継続率を増加させるため、魅力的な WEB サイトの作成や事業の見直しを行っていく必要がある。

(イ) 働き盛り世代の参加者の増加

事業目的の 1 つである働き盛り世代の運動習慣の確立のため、市内事業所に対して事業所単位での事業参加を促すことで、官民一体となって働き盛り世代の健康づくりを推進する必要がある。

(ウ) スマートフォンアプリ参加者の増加

持続可能な事業としていくために、スマートフォンアプリ参加限定のインセンティブの付与など、比較的成本のかからないアプリ参加を増加させていく工夫が必要である。

(7) 健康寿命

年度	男	順位	女	順位
H30	17.74歳	27位	20.50歳	29位
H29	17.68歳	27位	20.43歳	27位