

# 令和3年度市町村における「健康長寿に係るイチオシ事業」

市町村名

上尾市

## 1 事業名(タイトル)

アッピー健康マイレージ事業

## 2 事業概要

上尾市では、平成30年度から埼玉県が推進する埼玉県コバトン健康マイレージ事業に参加しているが、市独自のアッピー健康マイレージ事業として、運動講座等のプログラムの運営や、一定以上の期間に平均歩数を満たした方に抽選を行い、当選者には賞品のプレゼントを行う等の内容を展開している。

運動講座プログラムについては、健康マイレージ事業への参加者増加の目的のみではなく、事業の企画段階から健康運動指導士等の専門家に講師を依頼し、正しい歩き方を見直すための機会や、自宅で気軽に継続できる筋力トレーニングの方法等の啓発を同時に提供するプログラムを展開している。

### (1) 取り組みの内容

#### ① 参加者の募集

一般周知として広報誌によるPRや市内各公的機関等へポスター掲示、チラシの設置を実施した。さらに子育て世代に対しては乳幼児健康診査等の母子保健事業を通してチラシ配布を行い、専用歩数計またはスマートフォンアプリで参加できることや申込方法について周知をした。

また、運動講座プログラムの一部として、講座当日に健康マイレージ事業への参加希望者については、申し込みを受け付け、事務手続きを代行するイベントを実施した。

#### ② Q&Aの作成

令和2年6月に半年以上歩数データの送信記録のない参加者を対象に実施したアンケート結果をもとに、参加中断者が疑問に感じている内容についてQ&Aの資料を作成した。

#### ③ アッピー健康マイレージプログラムの展開

簡単なヨガと子どもも楽しめるミニゲームを取り入れた親子ヨガ講座（6月、7月）、ウォーキング習慣の継続による体力変化について確認してもらう体力測定会（6月、12月）、効果的にウォーキングに取り組んでもらうためのウォーキング講座（12月）、自宅で気軽に継続できる筋力トレーニング講座（2月予定）を実施した。

#### ④ 参加者へのチラシ発送・プッシュ通知機能の活用

市独自抽選までウォーキングへの意欲を継続してもらうために、抽選の中間時期に、抽選賞品や効果的なウォーキング方法、イベント企画等を掲載した案内チラシを発送した。

また、スマートフォンアプリ参加者に対してもプッシュ通知を活用し、抽選賞品や市の情報についての周知を行った。

### 3 参加者数

3,017 人

備考 令和3年10月末現在

### 4 予算

2,968 千円

備考

### 5 事業効果等

#### (1) 事業効果

##### ① スマートフォンアプリ参加者の増加

上尾市版アプリ登録方法のオリジナルパンフレットを作成したところ、令和3年度10月現在の参加者全体における新規スマートフォンアプリ参加者の割合が79%と、昨年度から8%増加し、多くのスマートフォンアプリ参加者を獲得することができた。年代別の割合で見ると30代(25%)が最も多く、次いで50代(23%)、40代(22%)と続いた。(別添グラフ「令和3年度スマートフォン参加者割合」「新規参加者媒体別割合」)

このことから、働き盛り世代の事業参加を促す上で、スマートフォンアプリはいつでもどこでも歩数データを送信することができる等、利便性を感じていることが考えられ、スマートフォンアプリの啓発は働き盛り世代において有効であると考えられる。

今後も、スマートフォンアプリの啓発を行い、働き盛り世代の参加をさらに促していく必要がある。

##### ② 参加中断者への働きかけ

参加中断者へのアンケート結果を通して、アンケート集計結果と健康マイレージ事業に対する質問をまとめたQ&Aの資料を作成。ホームページへ掲載し、参加中断者が再び取り組みへの意識を促す働きかけを行った。(別添資料「令和2年度 埼玉県コバトン健康マイレージアンケート」)

通知後、約10%の参加者が3か月以内に健康マイレージ事業を再開していることがわかった。

##### ③ アッピー健康マイレージプログラム参加による運動意欲の向上

(アンケート結果より抜粋)

- ・毎日少しでも運動しようと思う。
- ・引き続きウォーキングを毎日やっというと思っています。
- ・普段の歩行がゆっくりだったと認識しました。今後は、もう少し早歩きをして体力向上したいと思います。
- ・毎日のウォーキングを意識して、買い物も近くのスーパーへは自転車ではなく、歩いて行くよう心がけます。

講座に参加することで、振り返るきっかけとなり、ウォーキング継続への意欲や認識の変化につながった。

##### ④ 通知による1日平均歩数の増加

市独自抽選の中間時期に発送した案内チラシの後の平均歩数をみると、全体の約30%に増加が見られ、平均で450歩増加した。

## 6 その他(課題等)

### ① 特定健康診査のデータを用いた効果検証の実施

賞品当選者による主観的なデータ収集は行っているが、これからは生活習慣病予防を確認するための客観的なデータ収集が必要となる。今後、アンケート調査と併せて、特定健康診査等の客観的なデータを用いた効果検証について取り組んでいく。

### ② 働き盛り世代の参加促進

働き盛り世代の新規参加者は増加傾向にあるが、令和3年度10月現在の本市の参加者は、60歳以上が43%を占めている。働き盛り世代の参加をさらに促すため、次年度以降も事業やイベント開催時等で周知啓発の拡充を行う必要がある。

【参加者 3,017人 60歳以上 1,299人 60歳未満 1,718人】

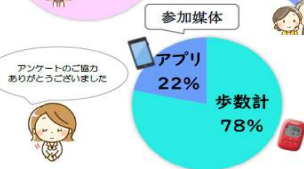
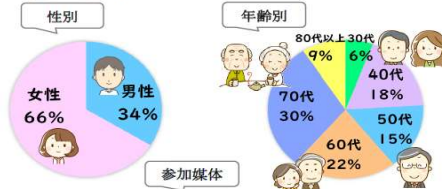
## 7 写真・グラフ等

### 令和2年度 埼玉県コバトン健康マイレージ アンケート

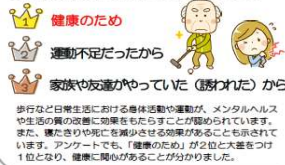


調査対象：埼玉県コバトン健康マイレージを登録しており、半年以上歩数計登録を行っている方  
調査期間：令和2年7月15日～令和2年8月31日  
発送数：498名（回収数：175名、回収率：35.1%）

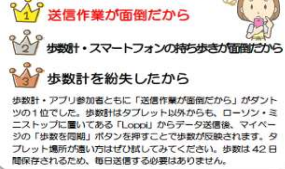
#### 回答者の構成比



#### 事業に参加しようと思ったきっかけについて



#### 事業を中断している理由について



#### 賞品が欲しいですか？ 希望の賞品は？



#### 事業に参加してどうでしたか？



#### 今後、事業を再開する予定はありますか？

