

# 令和5年度「健康長寿に係るイチオン事業」(概要版)

市町村名

三芳町

## 1 事業名

埼玉県コバトン健康マイレージアプリを活用したHealth for ALL事業

## 2 事業概要

- 生活習慣病とフレイル予防、体力の維持向上を目的として「埼玉県コバトン健康マイレージアプリを活用したHealth for ALL事業」を実施した。
- 本事業は、埼玉県コバトン健康マイレージ事業を活用したものである。
- 前年度に引き続き、AIを活用した姿勢分析によるひとり一人の姿勢の状態に合わせた運動プログラムの配布や運動・食事に関するYoutube動画を公開し、自宅での運動の啓発や食生活の改善を促している。

## 3 事業内容

○参加者規模・予算 1, 013人、161万円

### (1) マイレージ事業

#### ●参加者募集(4月～)

マイレージ事業の終了に伴う移行作業と並行し周知を実施しているものの、毎月平均13.8人の新規登録があり、11月末現在の登録者数は877人である。

#### ●ウォーキング大会イベント(10月)

アプリ利用者の歩数アップを目指し10月1日から10月31日までウォーキングイベントを開催した。対象期間で186,000歩(1日平均6,000歩)を目標とし、達成者には町独自の特典があたる抽選会へ参加資格を得られることとした。

昨年度と同様の周知に加え、国民健康保険加入者(約1万人)あての郵送物に、町独自ウォーキングイベントの周知と併せてコバトン健康マイレージの終了のお知らせを掲載したちらしを同封。イベントを機会にアクティブ率の増加を狙った。

#### ●町独自特典抽選会(2月)

ウォーキングイベントの目標達成者への抽選会を実施所定。また同日に、健康に関する知識の普及を目的とした、Health for ALL講演会を開催予定。

### (2) Health for ALL事業

#### ●体力測定会(6月)

握力、開眼片脚立ち、CS-30、5m歩行の体力測定と、AIを活用した姿勢分析による個人に合わせた運動プログラムの紹介を実施。

#### ●筋力アップ講座(7月、10月)

下肢筋力アップを目的とした5日間1コースの講座。AIを活用した姿勢分析を実施し、各自の課題に合わせた運動プログラムを作成し紙媒体で配布した。なおプログラムには二次元コードを表示し、スマートフォン等で読み込むことで、個々人に合った運動実技の動画を配信。動画を見ながら実践することが可能である。

#### ●Health for ALL講演会(2月)

本町の健康課題のひとつである高血圧に関する講演(医師)、オーケストラによる演奏の音楽鑑賞、ウォーキングイベントの抽選会を実施。

## 4 事業効果

### ●健康増進の効果（測定結果及びアンケート結果）

- ・体力測定結果をSPSSにて比較したところ、5m歩行（早足）、CS-30、AIによる姿勢分析の3項目において、有意差がみられた。このことから、講座の参加を通して下肢筋力の向上につながったと考えられる。
- ・参加群と対照群の一人当たりの医療費の差を比較した結果、有意差はみられなかったものの、医療費抑制の傾向がみられた。介護給付費についても同様の結果がみられた。

### ●筋力アップ講座

- ・5m歩行（早足）、CS-30、AIによる姿勢解析結果において、有意差がみられた。下肢筋力の向上につながったと考えられる。
- ・事業参加前後で比較すると、1日あたりの平均歩数が約400歩増加した。