

健康長寿に係るイチオシ事業

上尾市

～アッピー健康マイレージ（埼玉県コバトン健康マイレージ）～

(1) 事業概要

上尾市は、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賞品のプレゼントを行う等の内容を展開している。

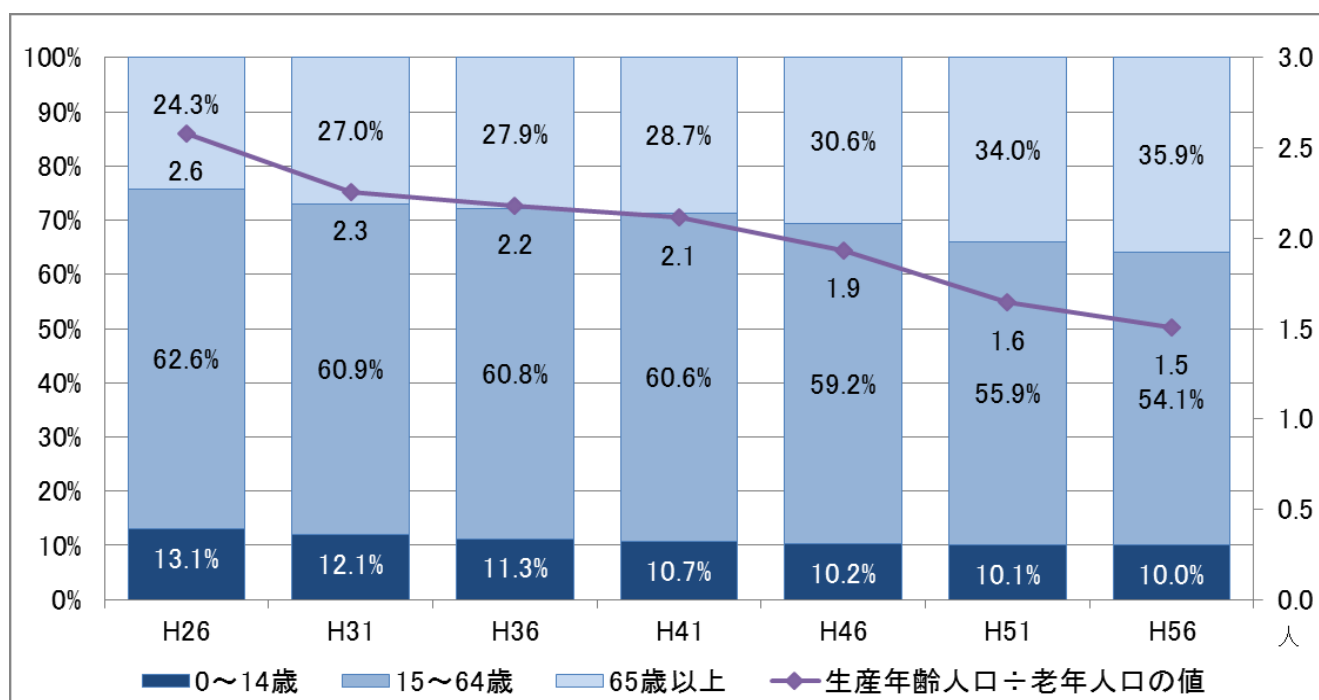
(2) 契機

(ア) 高齢化率の上昇

上尾市の総人口は昭和33年市制施行当時の約3万7千人から順調に増加を続け、平成27年・28年にわずかながら減少傾向となったが、平成29年から再度微増に転じ、平成31年には228,539人となっている。

高齢者人口は年々増加し、2025年（H36）では、6万2千人を超え、高齢化率は28%を超えると見込まれ、県や全国を上回るペースで高齢化が進展することが予想されている。人口構成を見ると、年少人口及び生産年齢人口が減少傾向、高齢者人口は増加傾向となっており、今後の超高齢化社会へ向け、より一層の健康長寿対策が重要になっている。

●将来推計人口の年齢3区分別構成割合の推移【上尾市 地域創生長期ビジョン上尾市地域創生総合戦略より】



様式 1

(イ) 市民アンケートに見る健康づくりに向けた対策の必要性

運動の習慣（1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上持続していること）の有無についての市民アンケート結果からは、「習慣がある」「条件を満たさないが習慣がある」と答えた人は合わせて47.7%（平成26年）、57.4%（平成30年）となっており、引き続き、健康づくりの一環として本事業をとりくむ必要性がある。

(3) 取り組みの内容

【表1】

事業名	アッピー健康マイレージ事業
事業開始	平成30年度
事業概要	アッピー健康マイレージ事業は、埼玉県コバトン健康マイレージと健康長寿埼玉モデル事業をベースとし、本市では、①参加者促進のための運動講座の開催、②平均歩数が一定以上の参加者に、抽選を行い、賞品を提供する事業を行っている。 参加者は自身の登録しているスマートフォンアプリや歩数計計測タブレットにより、自身の取り組みの成果を確認することができる。

	令和2年度	【参考】平成31年度（令和元年度）
予 算	3,937千円 ・報償費 657千円 ・需用費 1,562千円 ・役務費 222千円 ・委託料 62千円 ・負担金 1,434千円	3,593千円 ・報償費 610千円 ・需用費 1,103千円 ・役務費 387千円 ・委託料 59千円 ・負担金 1,434千円
申込者数	2,078人（R2.10月現在）	1,527人（R1.10月現在）
期 間	令和2年4月～令和3年3月	平成31年4月～令和2年3月
実施体制	健康増進課	健康増進課

(ア) 参加者の募集

広報誌によるPRや市内各出先機関等へポスター掲示、チラシの設置を行い、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行った。

下記プログラムの一部で、当日に健康マイレージ事業参加申し込みを同時に実施した。

(イ) アッピー健康マイレージプログラムの展開

健康マイレージ事業への参加者増加のみを目的としているのではなく、事業企画段階から健康運動指導士等の専門家を講師として招聘し、正しい歩き方を見直すための機

様式 1

会を提供し、また、自宅で気軽に継続できる筋トレ方法等の啓発機会も同時に提供するプログラムを展開している。

※令和2年度は新型コロナウイルス感染症拡大防止対策として、定員を縮小し実施。

【表 2】

	タイトル・内容（参加者は毎回異なる）	日程	参加者数
第1回	「ホップ・ステップ・筋力アップ～入門編①～」 ・講師によるトレーニング講座 ・自宅でも出来る簡単な体幹・インナーマッスルを鍛える筋力アップ方法の実践 ・新型コロナウイルス感染症拡大の防止のため中止	5月16日（土） 場所：市内公民館	中止
第2回	「ホップ・ステップ・筋力アップ～入門編②～」 ・講師によるトレーニング講座 ・自宅でも出来る簡単な体幹・インナーマッスルを鍛える筋力アップ方法の実践	7月11日（土） 場所：市内公民館	19名
第3回	「市内を歩こう！正しい歩き方講座付き①」 ・講師による歩き方講座 ・歩こう会による歩行実践	10月11日（日） 場所：市内公民館	12名
第4回	「市内を歩こう！正しい歩き方講座付き②」 ・講師による歩き方講座 ・歩こう会による歩行実践	11月22日（日） 場所：市内公民館	20名
第5回	「親子 de ワクワクエクササイズ」 ・講師による遊びながら継続できる運動を習得することを目的とした講座 ・小学校3～4年生と保護者を対象	12月12日（土） 場所：市内体育施設	19名
第6回	「ホップ・ステップ・筋力アップ～入門編③～」 ・講師によるトレーニング講座 ・自宅でも出来る簡単な体幹・インナーマッスルを鍛える筋力アップ方法の実践	2月20日（土） 予定 場所：市内体育施設	今後実施予定

(写真1)



(写真2)



(写真 3)



(ウ) 賞品当選者へのアンケート調査の回答結果

本市では、一定期間において、平均歩数6,000歩をクリアした参加者に対して、抽選により賞品（市内障害福祉サービス事業所製品等）を送付している。

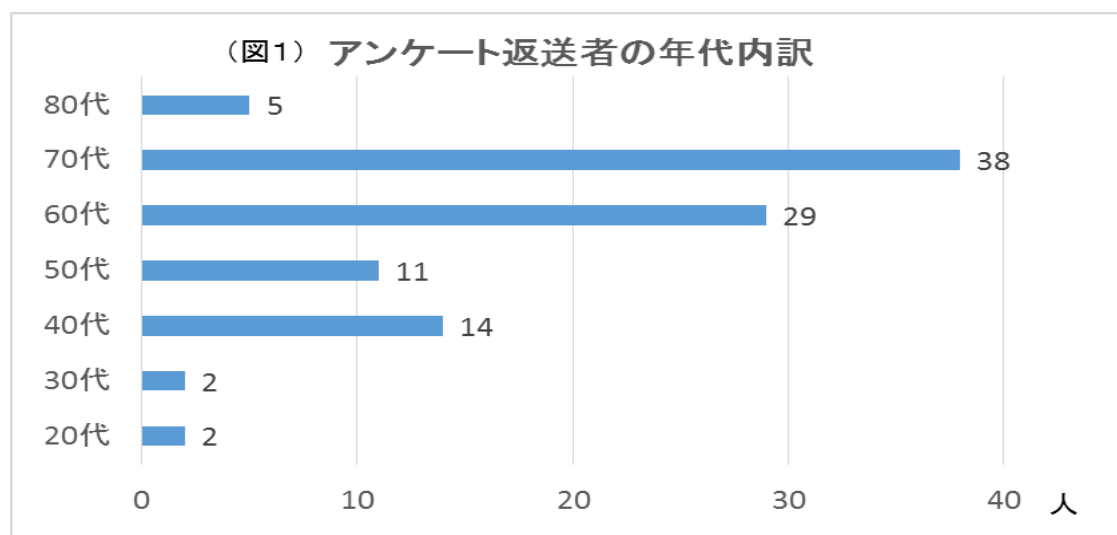
【表 3】

抽選回	歩数算定期間	当選者数	概要
第1回小抽選	4月～6月	150名	オリジナルタオル (福祉事業所製品)
第2回小抽選	7月～9月	250名	クオカード
大抽選	4月～令和2年1月	50名(予定)	市内特産品(予定)

なお、当選者に対しては、アンケートを同封し、一定歩数以上の日々ウォーキングがもたらす効果や、主観的な健康に関する意識の調査を実施している。
今回は紙面の都合上、回答結果を抜粋して紹介する。

【アンケート回答者の年代分布】

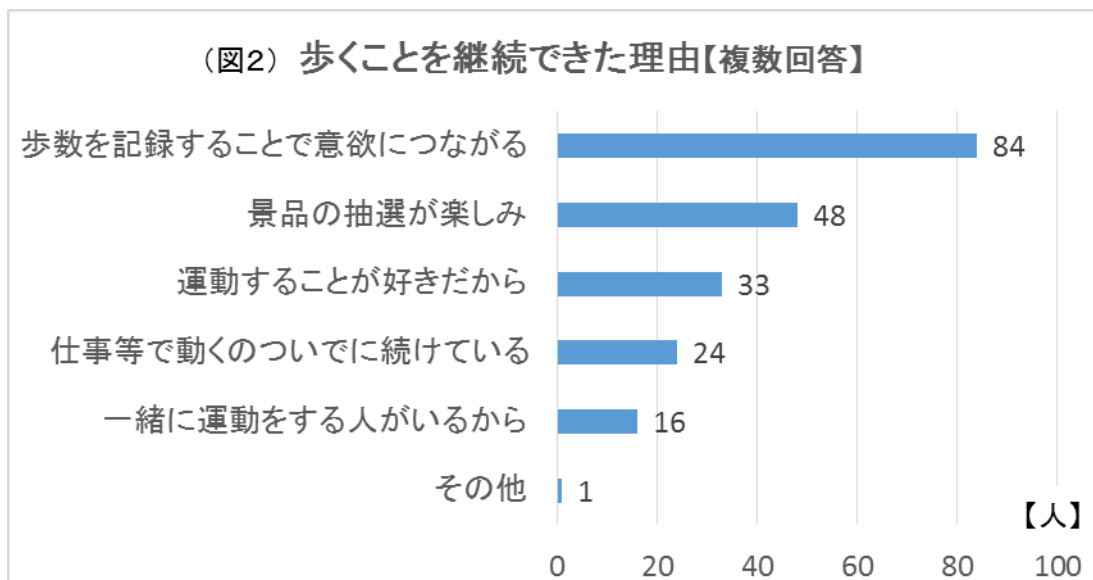
賞品当選者150人の内、アンケートの返送は101通。



様式 1

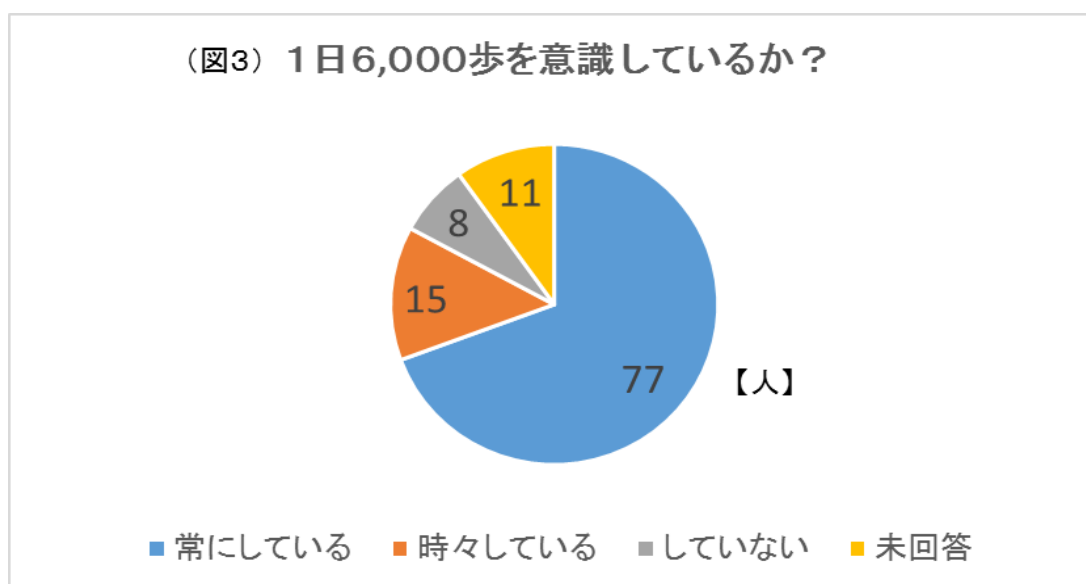
コバトン健康マイレージ参加者全体の年代分布でも、60～70代の参加者が多く、アンケート返送者の年代にも反映されている。

【歩くことを継続できた理由】



毎日の歩数がスマートフォンや歩数計を通してデータとして記録され、どれだけ普段歩いているのかを気軽に確認できること、また、景品の抽選も参加者の大きな楽しみであり、継続意欲維持に大きな効果を与えていると考えられる。

【歩数を意識しているか？】



ウォーキングを行う際、10,000歩までは到達しなくとも、少し頑張れば到達できる6,000歩以上を目安と考えて行っている方が多く、抽選の対象となる方々は、歩数を目安に歩いている方が多い。

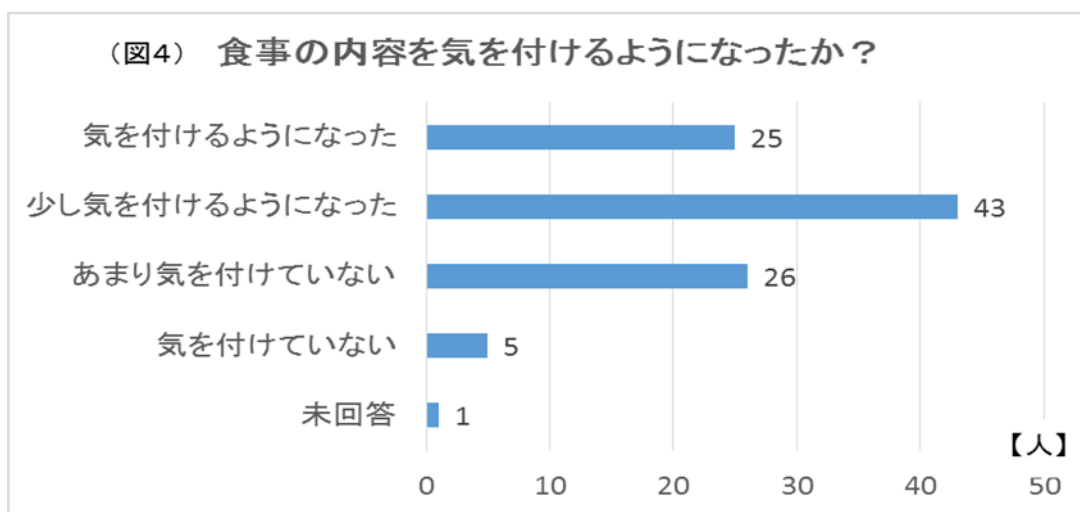
様式 1

(4) 事業効果

アンケート結果より、コバトン健康マイレージに参加することで、歩数計やスマートフォンを利用し、簡単にウォーキングでの歩数管理ができるようになり、歩数の目安を意識し、各々の目標や楽しみを持ちながら、ウォーキングを行うことができるようになった市民が増えていると考えられる。

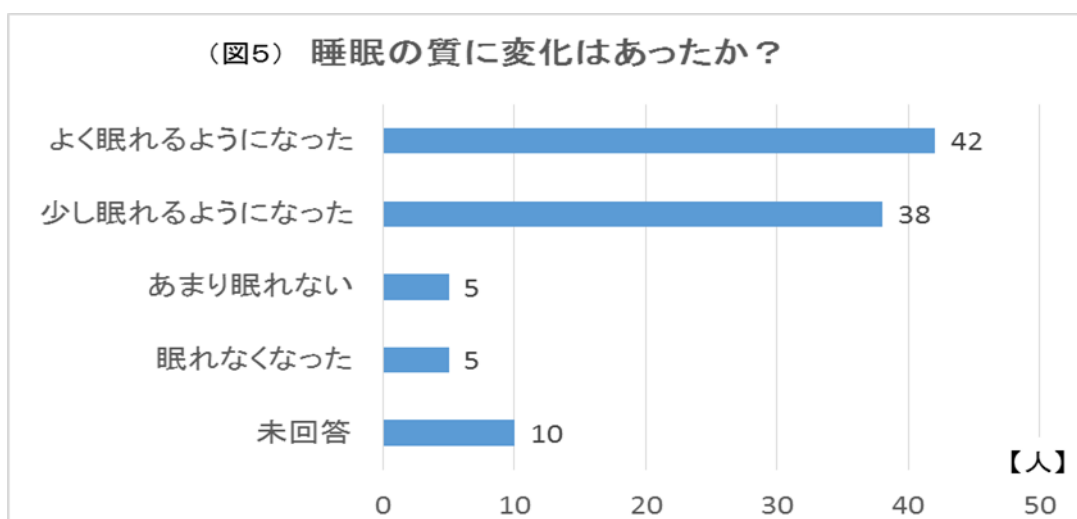
また、コバトン健康マイレージへの参加前後の生活習慣の変化についても、アンケート結果からウォーキング習慣による変化を実感している人が多いことがうかがえる。

(ア) 食事内容への意識の変化



気を付けるようになった理由として、「健康でないと歩けないから」「血糖値が高めであるから」「歩数からカロリー計算ができるから」等の意見があがっていた。自分に合った食事内容と運動を継続することが健康管理に欠かせないことを理解し、実行している方が増加したと考えられる。

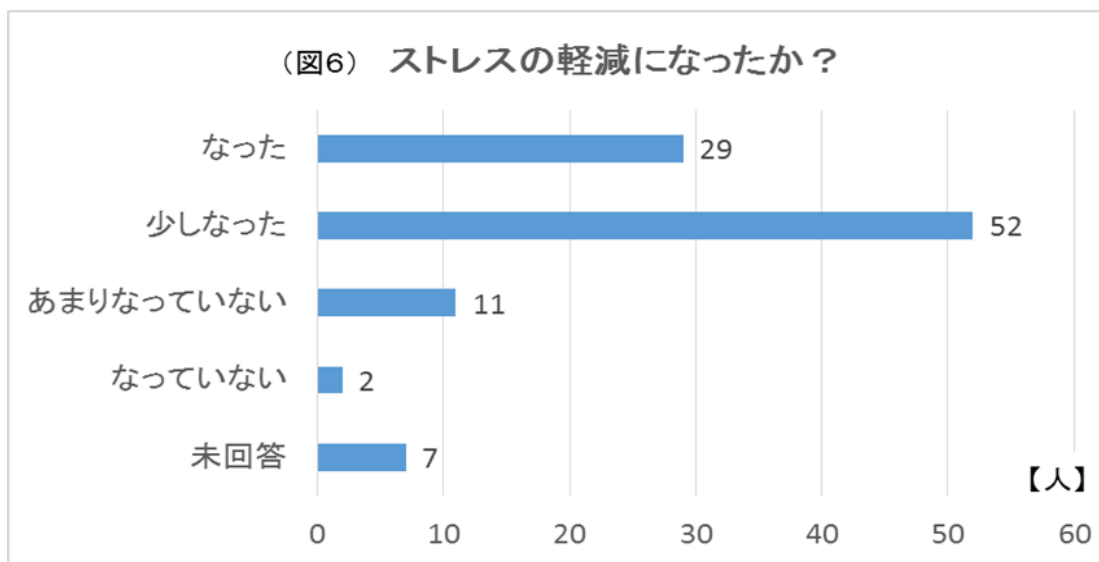
(イ) 睡眠の質の変化



様式 1

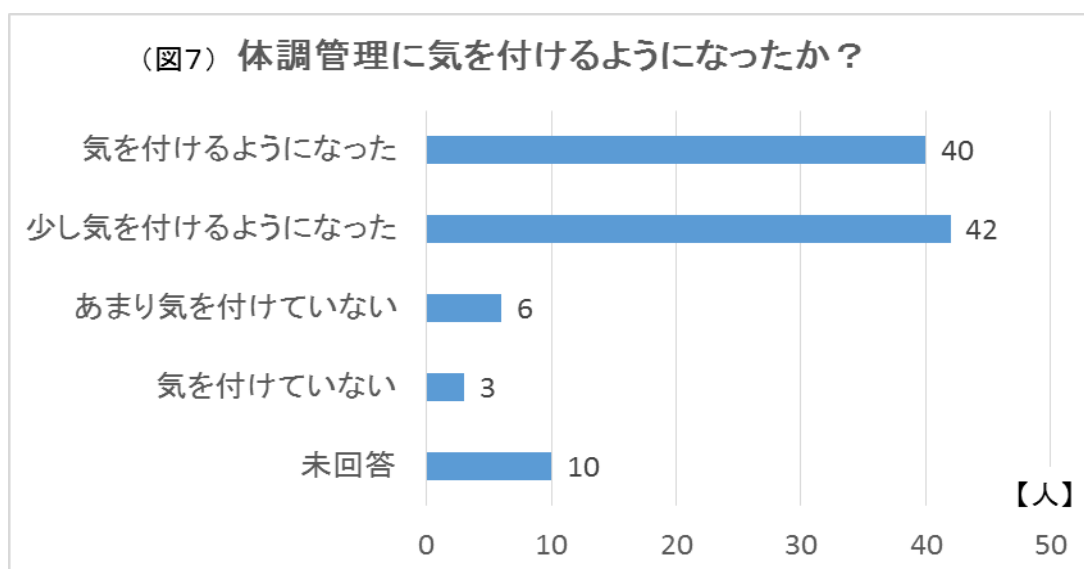
3 か月間の平均歩数 6, 0 0 0 歩以上の方がアンケートの回答者となっているため、一定の歩数以上を歩行習慣として継続することで、「よく眠れるようになった」「少し眠れるようになった」という自覚を感じる方がほとんどである。歩行習慣が自然な眠りを導く助長となり得ると考えられる。

(ウ) ストレスの軽減



「ストレスの軽減になった」「少しなった」と感じる方が多い。「よく眠れるようになったか」の設問結果と同様、歩行習慣により熟睡感を得、満足感ある睡眠はストレスの軽減にもつながる効果がみられると考えられる。

(エ) 体調管理の変化



コバトン健康マイレージへの参加前後で比較し、体調管理を意識することへの自覚の変化を感じている人が多い。今まで体調管理に関心だった方が、「少し気を付けるようになった」と感じることから、今後健診結果等を振り返る際、さらに健康管理に気を付けていく意識が向上することが期待できる。

(オ) 新規参加者数・全参加者数が増加傾向にある

【表 4】新規登録者データ及び全参加者数

	H30 年度	H31 年度	R2 年度(10 月末まで)
歩数計	7 8 7	1 9 6	2 2 0
スマホ	2 2 9	2 5 7	3 8 9
新規登録者計	1 0 1 6	4 5 3	6 0 9
全参加者数	1 0 1 6	1, 3 0 1	2, 0 7 8

上尾市は、平成 3 0 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ため、初年度からの参加者が多い。今年度(R2 年度)は 1 0 月末までの集計値であるが、昨年度(H31 年度)全体の新規登録者数を既に上回っており、事業周知が市民の間に拡がりつつあると考えられる。新規参加者の増加に伴い、全参加者数も今年度(R2 年度)は前年度(H31 年度)から 7 0 0 人以上の大きな増加がみられる。

また、昨年度(H31 年度) 1 0 月時点から、今年度(R2 年度) 1 0 月までの 1 年以上継続している参加者は、2, 0 7 8 人中 1, 2 9 1 人で、6 2 %の割合となる。

(5) 成功の要因、創意工夫した点

(ア) アッピー健康マイレージプログラムの継続

令和 2 年度も事業企画段階から継続している市独自事業の運動講座を実施。講師にスポーツクリエイター・健康運動指導士を招き、正しい歩き方の講座やウォーキングとともに筋力トレーニングを併用して行っていくための筋力アップ講座、親子で楽しみながら運動に参加する機会となる親子体操講座等を行った。これらの講座開催により、健康マイレージ参加者に対する運動継続フォロー、未参加者の新規申し込みへの PR を行っている。


運動講座実施時のコロナ対策として、

- ①マスクの着用の徹底・手指消毒の実施、
- ②定期的な会場の換気、会場入場前の検温、
- ③来所者同士の密を避けるため、2 m 間隔の距離が保てる範囲内での定員の設定、④講座中の注意事項について(図 8)の配布と説明、⑤使用器具等の消毒、⑥開催前からの体調チェック票(図 9)の送付等を行っている。

(図 8)

講座中の注意事項について

1. 感染予防のため、マスクを着用してご参加ください。
講座室を出て、館内を移動される場合も必ずマスクを着用してください。また、講座室に入室の際は手指消毒を行ってください。
2. 運動中、少しでも息苦しさを感じるようなことがあれば、早めにマスクを外して休憩をとってください。
3. 周りの方との距離が保てるよう、運動スペースの間隔を意識してください。
4. 会話は控えめをお願いします。
(※マスクを着用し、密にならないよう距離を保ってください)
5. 体調の変化を感じられた場合、無理をせず運動を中止し、スタッフにお声がけください。
6. 適宜、各自で水分補給を行ってください。講座中は、アメやガム等の食べ物をお口に入れたまま参加しないようにしてください。



感染予防に対するご協力をお願いいたします。

(図 9)


健康チェック質問票

※当日 11月22日（日）、受付に提出をお願いします。

氏 名 _____ 生年月日 昭和
平成 _____ 年 _____ 月 _____ 日

今朝の体温 _____ 度

2週間前から当日までの期間において、以下の事項の有無を回答欄に○印でお答えください。いずれかの事項に該当する場合は、来所を控えていただきますようお願いいたします。



質 問 項 目		回 答 欄	
1	37.5度以上の発熱	あり	なし
2	せき、のどの痛みなどの症状	あり	なし
3	だるさ(倦怠感)、息苦しさ	あり	なし
4	嗅覚や味覚の異常	あり	なし
5	体が重く感じる、疲れやすい	あり	なし
6	新型コロナウイルス感染症陽性者との濃厚接触の有無	あり	なし
7	同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる	はい	いいえ
8	過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触がある	はい	いいえ

(イ) シティセールスを兼ねた事業の運営

一定歩数以上をクリアし、抽選で当選した方への賞品には、市内障害福祉サービス事業所等の製品も採用している。また、賞品には本市のイメージキャラクターである「アップー」のイラストをワンポイントで入れる等、シティセールという観点からの工夫も行っている。

(ウ) 途中脱落者に対するアンケート送付

令和2年6月時点で、半年以上歩数データの送信記録のない方を対象に、再び取り組みへの意識を促すため、アンケート用紙（図10）と抽選商品や市内散歩マップのQRコードを掲載した案内チラシを（図11.12）同封した。

(図 1 0)

埼玉県コバトン健康マイレージ アンケート(歩数計用)

埼玉県コバトン健康マイレージでの送信履歴が令和2年6月時点で半年以上前の方にアンケートをお送りしています。今後の事業の参考にさせていただきますため、お手数ですがアンケートにご協力ください。なお、本アンケートとの行き違いで、歩数の送信を行っていただいた際は、なにとぞご容赦ください。※このアンケートは目前以外には使用されません。また、個人は特定されません。



以下のアンケート項目について、該当する項目に○または記入をお願いします。質問は問23まであります。

問1 あなたの性別をお選びください。(○はひとつ)
 1. 男性 2. 女性 ※右面もご記入ください。

問2 あなたは現在いくつですか。(○はひとつ)
 1. 10代 2. 20代 3. 30代 4. 40代 5. 50代 6. 60代 7. 70代 8. 80代以上

問3 あなたはどのようなお仕事をおこなっていますか。(○はひとつ)
 1. フルタイム勤務(8時間以上勤務) 2. パートタイム勤務(8時間未満勤務) 3. 自営業
 4. 家事専業 5. 学生 6. 無職 7. その他()

問4 あなたが「埼玉県コバトン健康マイレージ」(以下事業)に参加しようと思ったきっかけはなんですか。(○はいくつでも可)
 1. 健康のため 2. 運動不足だったから 3. 内容が面白そうだったから
 4. 抽選賞品が欲しかったから 5. 家族や友達をやっていた(誘われた)から 6. 手軽に始められるから
 7. ダイエットのため 8. 生活の中に取り入れやすかったから 9. ストレス解消のため
 10. 体力の低下を自覚した出来事があったから 11. その他()

問5 あなたがこの事業への参加は、どちらにあてはまりますか。(○はひとつ)
 1. 自分から参加 2. すずめられて参加

問6 あなたがこの事業に参加していた期間(定期的に歩数を送信していた期間)はどれくらいですか。(○はひとつ)
 1. 6か月未満 2. 6か月以上1年来未満 3. 1年以上2年来未満 4. 2年以上

参加後のことについてお伺いします。

問7 あなたはこの事業に参加してどうでしたか。(○はひとつ)
 1. とても満足 2. やや満足 3. 普通 4. やや不満 5. とても不満

問8 問7の理由についてお聞かせください。

問9 あなたの現在の歩数計の使用状況はどれですか。(○はひとつ)
 1. 歩数送信していないが、使用している 2. 以前は使っていたが、今は使っていない 3. 1度も使っていない

問10 あなたが定期的に歩数を送信しない・1度も送信したことがない理由は何ですか。(○はいくつでも可)
 1. 送信する操作方法が分からない 2. 送信することを忘れてしまう 3. カラット設置場所まで行くことが大変
 4. 歩数計が故障・紛失等で使えない 5. その他()

問11 あなたがこの事業を中止されている理由は何ですか。(○はいくつでも可)
 1. 送信作業が面倒だから 2. 自分の歩数がたいがいなかったから 3. 時間がなくなったから
 4. 飽きたから 5. 目的(ダイエット等)が達成されたから 6. 効果が感じられないから
 7. ケガ等体調による理由 8. 一緒に運動する人がいなくなったから 9. 賞品が当たらないから
 10. 続かないから 11. もっとキツイ運動がよかったから 12. 歩数機会がないから
 13. 別の運動を行っているから 14. 歩数計の持ち歩きが面倒だから 15. 面白くなかったから
 16. 歩数計を紛失したから 17. 歩数計の電池がきれたから 18. 特に理由はない
 19. その他()

右面にもアンケートがあります

(図 1 1)

埼玉県コバトン健康マイレージ 上尾市独自の小抽選**当選確率**



1.5人に1人

※1日の平均歩数6,000歩以上で参加登録後3か月を経過している人を抽選対象とした当選確率



小抽選ではこんな景品をお渡ししました!



オリジナル
スポーツタオル



オリジナル
トートバック



GIFT
オリジナル
クオカード



オリジナル手帳 など...

2月の大抽選にはさらに豪華景品も...



CHANCE みなさんもこれから生活の中にウォーキングを取り入れ、健康貯金をしながら景品GETを目指しましょう!

再開の前に…参加機器のご確認をお願いします。

【歩数計が故障、破損している場合】
 詳細をご案内いたしますので、事務局(※)までご連絡をお願いいたします。

【歩数計を紛失した場合】
 歩数計の再貸与は行いません。継続をご希望される方は同製品のご購入が必要です。
 事務局(※)までご連絡をお願いします。
 ※埼玉県コバトン健康マイレージ事務局
 (☎0570-035810)

Loppi (ロッピー) でも歩数を送信出来ます!



IC読み取り部

【ログインID、パスワードを忘れた場合】
 メールにてログインIDを通知しますので、埼玉県コバトン健康マイレージ事務局のホームページをご確認ください。
 ※令和元年10月1日からスマートフォン参加者の保険証コピーの送付が不要となりました。10月1日以前にお申込みいただいた方はログイン後ご参加可能です。

全国のローソンまたはミニストップの店頭に設置されている「Loppi (ロッピー)」でも歩数計のデータ送信が可能です。
 歩数計をLoppiのIC読み取り部に置いて、データを送信し、マイページにログイン後、「歩数を同期」ボタンをクリックしてください。

(図 1 2)

ウォーキングで健康貯金始めましょう!

この計算式知っていますか?
ウォーキングの時の理想の歩幅 (つま先からつま先までの長さ) です。歩幅が大きくなると自然にスピードが上がり、筋力刺激が与えられ、筋トレ効果が期待出来ます。
まずは **歩幅プラス10cm** を意識して歩いてみましょう!

身長(cm) × 0.45

あげお散歩マップご活用ください!

東口コース 西口コース

第2回小抽選の商品が決定しました!
2月には大抽選もあるよ!

7~9月までの一日平均歩数が6,000歩以上の方が対象です。まだ間に合いますので、歩いてみませんか?

上野市オリジナルカード (予定) 裏面もあります

(6) 課題、次年度に向けて

(ア) 生活習慣病の予防効果が見えにくい

本年度は、賞品当選者へのアンケートによる主観的なデータ収集を行ったが、今後は、生活習慣病の予防効果を確認するため、客観的なデータ収集の必要性があり、今後、方法について具体的に検討していく。

(イ) 現役世代の参加

参加者数自体は増加傾向にあるが、令和2年10月現在の本市の参加者は、65歳以上が42.5%となっている。若年世代の参加をさらに促すため、次年度以降も他のイベント開催時などで周知啓発の拡充を行う予定である。

(7) 健康寿命

【表 5】

年度	男	順位	女	順位
H30	17.94 歳	14 位	20.36 歳	43 位
H29	17.82 歳	21 位	20.22 歳	41 位