

# 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

川越市

## 1 事業名(タイトル)

健康マイレージ事業

## 2 事業概要

平成27年3月に策定した健康かわごえ推進プランの推進について、健康無関心層への働きかけを課題と認識した。この健康無関心層を含めた市民の健康づくりへのきっかけづくりと習慣化するまでの継続支援を実現し、健康寿命の延伸及び医療費の抑制に寄与することを目的として、平成29年度からインセンティブを提供する健康マイレージ事業を導入した。令和2年度に引き続き、令和3年度も「普段の歩数よりプラス1,000歩(10分)多く歩こう」を目標とした取組を実践している。

### 3 参加者数

5,159 人 備考

### 4 予算

2,931 千円 備考

### 5 事業効果等

<参加者の状況>令和3年11月30日時点で参加者合計5,159名。男性2,024名（39.2%）、女性3,135名（60.8%）。参加形態は歩数計2,866名、アプリ2,146名、ウェアラブル147名（R3年12月よりサービス廃止）。令和3年5月30日時点の参加形態（資料）を比較するとアプリでの登録者が大きく上昇していることが分かる。今年度よりアプリ登録講習会やイベント型のあおぞらアプリ登録講習会を開催している。今年度アプリ登録者の約13%が講習会参加者であり、教室の開催が効果的であり、参加者ニーズがアプリへと移行していきいていることが窺える。（図1、表1）

・年代毎の平均歩数は、5月と11月を比較して、60代を除く全ての年代で歩数が10～64%増加している（60代は2%程度減少。歩数では166歩減少なのでほぼ横ばいとみなす。）。若い年代ほど歩数の増加割合が大きい。川越市ではアプリ登録を市民に勧めており、若い年代ほどアプリへの登録が容易で、常に携帯電話を携帯している傾向が反映されたものと考えられる。

・歩数の増加傾向については、5月はまん延防止等重点措置がとられていたため、行動に制限がかかっていた。一方11月は何の制限もない状況下だったため、歩数が伸びたと考えられる。

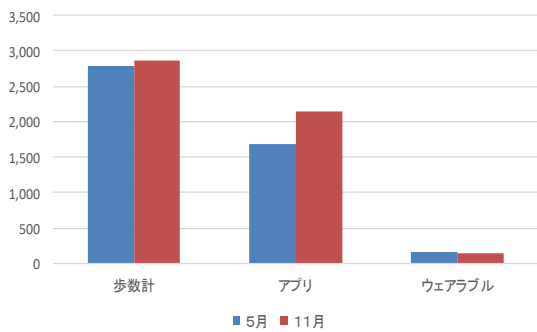
・60代以上の歩数増加率は他と比較して急激な伸びは認められないが、各年代の平均歩数を上回っている。このことから、高い年齢層は歩くことが習慣化していると推察され、歩数の増加を目指すよりもウォーキングが継続できるよう支援することが重要と考える。

## 6 その他(課題等)

健康マイレージ事業への登録者数が増えているが、前年度参加者の継続割合数が61.8%で約4割は継続できていない状況。理由として、歩数計はタブレット端末設置場所まで出向かなければならないことや耐用年数があり壊れても退会手続きが面倒であるなどが考えられる。アプリでは、データ記録期間中、いつでもできることでデータ送信を忘れがちになることが挙げられる。また、機種別に比較すると歩数計よりもアプリでの継続率が低い状況が明らかになっており、アプリでの参加者が継続できる取り組みを行うことで継続率の上昇が期待できる。今後、アプリのみの参加者に対して、QUOカードペイを活用した取り組みを検討していきたい。

## 7 写真・グラフ等

参加形態の変化(5月と11月) (図1)



形態別参加者数 (表1)

	5月	11月	増減 (5月→11月)
歩数計	2,791	2,866	75
アプリ	1,689	2,146	457
ウェアラブル	159	147	-12



一日の平均歩数の変化(全員) (図2)



一日の平均歩数 (表2)

全員	5月	11月
年代	平均歩数	平均歩数
10代	3716	6086
20代	6510	9277
30代	6111	6928
40代	6781	7458
50代	7238	8152
60代	8689	8523
70代	8197	8539
80代以上	7226	7899