

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

所沢市

1 事業名(タイトル)

トコトコ健幸マイレージ事業

2 事業概要

所沢市は、県の南西部に位置し、都心への通勤圏にありながら、緑豊かな安らぎの空間が多く点在している。また、航空記念公園、狭山湖、八国山緑地、比良の丘、市民の森などのウォーキングに適した環境が整っており、第6次所沢市総合計画にも「『歩いて』『楽しんで』感じる健幸長寿」と位置づけ、「歩くこと」を中心とした健康づくり事業に取り組んでいる。

当該事業は、「埼玉県コバトン健康マイレージ事業」のシステムを利用したものであり、18歳以上の市民を対象とし、スマートフォンアプリや専用歩数計の使用による歩数計測や、対象となる健康増進事業などに参加することによりポイントが貯まり、貯まったポイントで市や県が提供する景品が抽選で当たるなど、楽しみながら継続して健康づくりに取り組むことが可能な事業である。

具体的には、「1日8,000歩、中強度運動（速歩き）を20分間」（東京都健康長寿医療センター研究所の青柳博士による『中之条研究』の研究成果）を目標としてウォーキングを日常的に行ってもらい、スマホアプリ利用者はアプリ上で、また専用歩数計利用者は市役所や保健センター等の公共施設、一部のコンビニエンスストアに設置している読取機を利用して、歩数などの活動データを送信する。自身の取り組み状況は、アプリ上や読取機、また埼玉県コバトン健康マイレージ事務局が運営するホームページ上で確認することができる。

歩数実績等に応じて付与されたポイントにより、埼玉県の特産品等が当たる抽選に年4回に参加できるほか、本市では独自のポイント制度を導入し、市内提携飲食店で利用できる2,000円分の食事券が当たる抽選に年1回、参加することができる。このようなインセンティブにより、健康や運動意識が低い人であっても参加意欲・継続意欲を引き出している。

令和2年7月から事業を開始したが、様々な媒体や場を活用した周知により、令和2年度末の参加者は6,663人であったのに対して、令和3年10月末では8,851人と増加している。

この事業は、生活習慣病の予防の役割を果たすものであり、ひいては医療費及び介護給付費の減少のために効果的なものであると考える。加えて、「新型コロナウイルスに負けない健幸都市」宣言自治体として、感染症拡大に伴い急増する健康二次被害の防止の観点からも中核をなす取り組みとして、今後も引き続き、参加人数と歩数の増加を進め、「元気でいきいき”健康長寿のまち”の実現」に努めていく。

3 参加者数	8,851 人	備考	令和3年10月末時点の参加申込者数
--------	---------	----	-------------------

4 予算	19,276 千円	備考	
------	-----------	----	--

5 事業効果等

○参加者数の増加
 令和3年3月末の6,663人に対して令和3年10月末では8,851人で2,188人増加している。
 多くの市民の参加を促すため、今年度は新型コロナウイルスワクチン集団接種会場でのチラシ配布や新聞折込等も活用し、広く周知を行っている。

○参加者の平均歩数
 本市では、生活習慣病予防に有効な1日の平均歩数が8,000歩であるという中之条研究の成果を参考にして各計画の指標としている。参加者の平均歩数をみると、事業を開始した令和2年7月（6,506歩）と比較すると、月毎に増減はあるものの、直近の令和3年10月では7,172歩と増加傾向にあるといえる。今後、歩数を増加・維持するために、引き続き参加者のモチベーション向上に努めていく。

○医療費抑制効果
 参加者の起点歩数（事業に参加して初めて1,000歩を超えた日から3日間の平均歩数）を基準に、どのくらい歩数が増加しているかという点で考察すると、国土交通省が算出している歩数による医療費抑制効果の原単位（1歩あたり0.065円）に増加した歩数である308歩（令和3年4月～10月の平均）を当てはめると、7か月間（213日）で参加者1人当たり4,264円の抑制効果があると認められた。【参考】 $308歩 \times 0.065円 \times 213日 = 4,264円$

○アンケート結果
 令和3年2月に参加者に実施したアンケートによると、事業への参加により、「生活習慣病や肥満の予防・改善」、「身体機能の維持または筋力向上」、「スタイルの維持・改善（いわゆるダイエット）」、「ストレス解消」等の効果があったとの回答が91.9%（626/681）となった。
 ※アンケートは今年度も実施予定。

6 その他(課題等)

○市民意識調査（令和3年度実施）では、事業の認知率が約42%であり、さらなる事業の周知が必要である。

○参加者の平均歩数はピーク時よりも減少しており、歩数を増やすための取り組みが必要である。

○新規参加者の拡大及び既存参加者のモチベーション向上のため、景品等のインセンティブの魅力向上や拡充が必要であると考えるが、厳しい財政状況の中、苦慮している状況である。

7 写真・グラフ等

