

# 令和3年度市町村における「健康長寿に係るイチオン事業」

市町村名

春日部市

## 1 事業名(タイトル)

春日部市健康マイレージ事業

## 2 事業概要

本市では、市民の自主的な健康づくりを応援するため、平成30年度から「埼玉県コバトン健康マイレージ」、令和元年度からは市独自のインセンティブを設け、「かすかべ健康マイレージスタンプカード（以下スタンプカードとする）」を実施している。スタンプカードは、月の1日平均歩数の目標達成や健（検）診受診、市で実施している健康づくりに関連した事業参加による相乗効果を期待したもので、対象事業に参加した際スタンプを押印し、条件達成で抽選に参加できるものとなっている。

令和3年度は、新たに「私の健康目標」をスタンプカード対象の取組とした。参加者の身体活動向上のため、自身で健康目標を設定し、3か月後・6か月後の「振り返り」を行うことでスタンプを押印。スタンプ押印時に保健師による個別支援を行った。

スタンプカードの実施によって個人の頑張りにインセンティブを与えることを通し、参加者のモチベーションが維持できるよう工夫しながら事業運営している。

### （1）埼玉県コバトン健康マイレージ事業の周知

広報へ掲載（4月）したほか、公民館・商業施設・春日部市薬剤師会加入薬局などにチラシ、ポスターの配架（別添写真1）（通年）を行った。また「オンライン春日部藤まつり2021」に参加し、令和2年度作成のウォーキングレッスン動画を専用サイトに公開（4月～）した。

その他、かすかべウォーク週間（11月12日～11月21日）、健康フェア（12月4日、5日）に合わせ、ボーナスポイント参加イベントを実施した。

### （2）かすかべ健康マイレージスタンプカード（別添写真2）

- ①対象事業を選定（R3年11月・2月）
- ④対象事業参加者へのスタンプ付与（4月～1月）
- ②スタンプカードの作成（R3年2月）
- ⑤抽選会の周知（R4年1月広報掲載予定）
- ③スタンプカードの送付（R3年3月～）
- ⑥抽選会開催（R4年2月予定）

### （3）私の健康目標（別添写真3）

- ①インセンティブの確保および参加継続支援方法を検討（R3年2月）
- ②目標カードの作成（R3年3月）
- ③目標カードの周知（4月～）
- ④取り組み希望者への個別支援（開始期・3か月後・6か月後）（4月～12月まで随時）

### （4）かすかべウォーク週間（11月12日～11月21日）

市のウォーキングマップ「かすかべウォーク」を活用し、コースを自由に歩いてもらう期間を設定。期間中、県コバトン健康マイレージのボーナスポイントを付与。また、新規登録希望者を対象に登録会とストレッチ教室を開催。（11月16日、17日）

3 参加者数	3,119 人	備考	R3年10月末時点 県マイレージ事務局から の登録者報告による
--------	------------	----	---------------------------------------

4 予算	3,283 千円	備考	
------	-------------	----	--

5 事業効果等	<p>(1) 参加者の状況（令和3年10月末現在）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>参加人数(春日部市民)：2,965人 ・前年同月比30.3%増 ・男女比：男性35%、女性65%</li> <li>全体の年齢構成比率は、参加者全体では70歳以上が半数を占めている。</li> <li>今年度新規参加者では、70歳未満が65%であった。</li> </ul> <p>(2) 参加者の毎月の平均歩数の変化（別添グラフ①、グラフ②）</p> <p>4月、5月は前年度の平均歩数（6,662歩）よりも多く、緊急事態宣言期間中は前年同月の歩数を下回った。しかし10月末までの月の平均歩数は6,837歩で、1日平均歩数は事業開始以来毎年前年を上回っており、参加者にウォーキングの習慣が定着してきていると考えられる。</p> <p>(3) 私の健康目標の実施</p> <p>9月末まで新規参加者を受け付け、82人が参加した。12月末まで振り返り支援とスタンプ押印を実施している。</p> <p>(4) かすかべウォーク週間</p> <p>市内のウォーキングコースを歩きボーナスポイントを獲得した参加者は122名だった。歩数計登録会参加者は7名、アプリ登録会参加者は1名、登録会終了後のストレッチ教室はすでに参加している人にも追加で募集をし、11月16日は12人、11月17日は17人だった。ストレッチ教室の講師には、市と健康づくりにおける連携・協力に関する協定を締結している株式会社ルネサンスに協力をいただいた。</p> <p>(5) スタンプカード抽選会参加者の健診結果の分析</p> <p>令和2年度のスタンプカード参加者について、条件を達成し抽選会に参加した人（以下、R2参加者とする）の特定健診結果を、県マイレージ事業に参加していない人（以下、対照群とする）の特定健診結果と比較した。対照群はR2参加者の年齢・性別の構成比と一致させて無作為抽出した。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>比較項目：体重、BMI、腹囲、血圧(収縮期)、血圧（拡張期）、中性脂肪、空腹時血糖、HbA1c、メタボリックシンドローム判定、保健指導レベル</li> </ul> <p>血圧は収縮期、拡張期ともR2参加者は対照群よりも若干低い傾向が見られた。中性脂肪については、R2参加者が横ばいの推移に対し、対照群は増加傾向が見られた。空腹時血糖については、R2参加者が増加傾向に対し、対照群は横ばいであった。しかし、今回抽出したいずれの項目からも参加者の特徴や対照群との明らかな差は見られなかった。今後、マイレージ参加者の参加動機や取り組み前後の健康意識の変化等の情報を得ながら、精度の高い効果検証をしていきたい。またその結果を参加者に示し、参加意欲の維持に繋げていきたい。</p>		
---------	---	--	--

## 6 その他(課題等)

- (1) マイレージ事業参加者は約3,000人と増加している一方で、毎月の歩数送信者は約1,500人であり、継続者の固定化や潜在的な中断者の増加が推察される。登録後も継続して取り組めるように、事業の魅力アップや健康づくりへの意識付けが大切である。
- (2) 参加者の半数以上が高齢者である。働き世代の参加者を増やすために、市内商業組合などにも働きかけ、参加者を募っていきたい。
- (3) 県の推奨プログラム「プラス1,000歩運動」に取り組み、参加者自身が体力測定等で変化を実感し、モチベーションをあげていく工夫をしていきたい。
- (4) 医療費・介護費のデータを用いた効果検証について、今後取り組んでいきたい。
- (5) 市の健康寿命は平成30年度と令和元年度と比較すると、男女とも健康寿命は0.2歳とわずかながら伸びがみられる。県内順位は、男性は2ランクアップ、女性は4ランクアップしている。(別添グラフ③、グラフ④)

## 7 写真・グラフ等

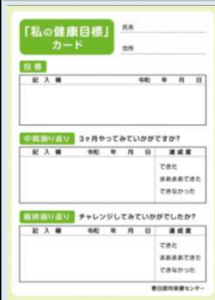


写真1：ポスター

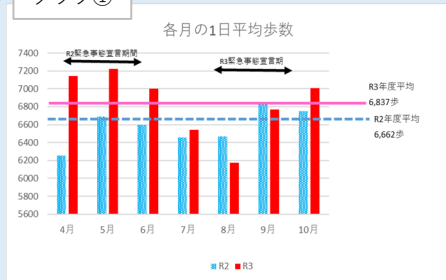
写真2-①：スタンプカード(表・裏)

写真2-②：スタンプカード(中見開)

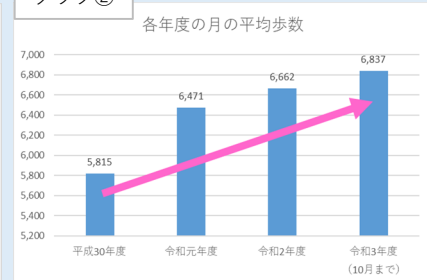
写真3：私の健康目



グラフ①

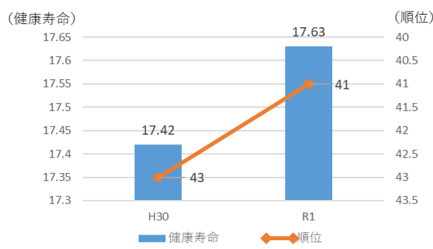


グラフ②



グラフ③

健康寿命の推移(男性)



グラフ④

健康寿命の推移(女性)

