



平成 30年度かわにし健幸マイレージ 実施報告書

令和元年 8 月
川西市健康増進部健幸政策課

平成30年度かわにし健幸マイレージ

(1) 事業の目的

健康づくりの必要性を感じているものの、行動に移せない市民の方などを対象として、健康ポイント等のインセンティブ付（意欲の向上につながる）運動・スポーツプログラムの実施により、運動不十分層に働きかけ、運動・スポーツへの興味関心を喚起するなど、市民の健康に対する意識改革を図り、健康寿命の延伸と運動・スポーツを通じた地域の活性化をめざす。

(2) 特徴

情報通信技術（ICT）を活用し、健康づくりに取り組んだ努力や成果に応じてポイントが付与されるインセンティブ付の健康ポイント制度。

健康づくり部門とスポーツ部門の担当が連携・協働を図り、民間（スポーツクラブや公共交通機関など）とも連携した取組。

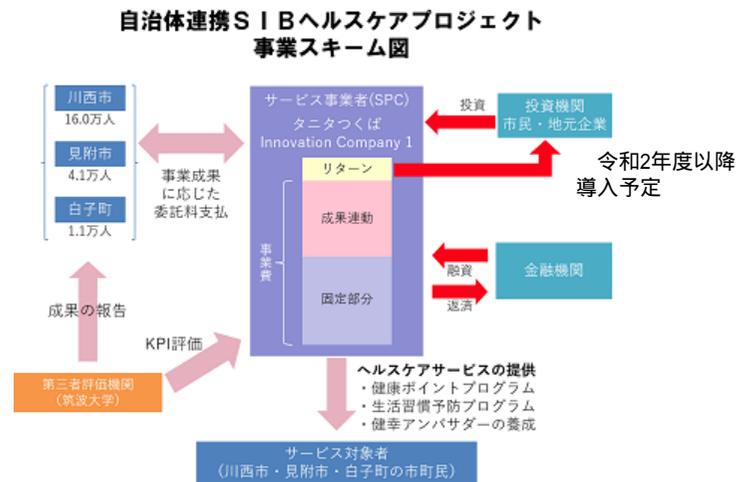
獲得したポイントは、市内95か所の協力店舗で使用できる専用の商品券への交換や、コミュニティ組織へ寄付することができ、地域経済の波及や社会貢献もできる取組。

平成30年度から、新潟県見附市、千葉県白子町、特別目的事業体とプロジェクトを組み、内閣府の地方創生推進交付金を活用しながら、ソーシャル・インパクト・ボンド(SIB)の手法を導入した成果連動型の委託事業を実施することで持続可能なヘルスケアサービスを構築しようとする事業。

ソーシャル・インパクト・ボンド(SIB)とは...
民間資金を活用した官民連携による社会課題解決の手法。

健幸アンバサダーの養成

身近で大切な人の「心に届く」健康情報を口コミで拡散する伝道師(インフルエンサー)である健幸アンバサダーを153人養成。健幸アンバサダーは、市民の健康意識の向上のため、健康情報を伝達するなかで、健幸マイレージ新規募集など市の行事の情報も拡散。



(3) 内容

ポイントの付与の種類は、参加者に貸与する活動量計のデータを専用のリーダーライターやローソン・ミニストップのロッピーを通じて、システムに送信し、一定以上の歩数の増加等にポイントが付与する（がんばってますポイント）、市や地域、民間のスポーツ教室等に参加した場合に付与する（行きましたポイント）、体組成計で筋肉率等が改善した場合等に付与する（変わりましたポイント）、月1回活動量計のデータ送信で付与する（続けたよポイント）、特定健診等の受診が確認できた場合に付与する（健診受けたよポイント）、がん・歯科検診の受診が確認できた場合に付与する（がん検診・歯科検診受けたよポイント）の6種類とした。

運動の実践状況やポイントの蓄積の内容を参加者自身において、パソコンやスマートフォン等で“見える化”することにより、「やる気」を喚起した。

インセンティブとして、ポイントの付与は30年度からの新規参加者で5か月間最大4,350ポイントとし、1ポイント1円で換算、市内の協力店舗で使用できる商品券との交換のほか、コミュニティ組織への寄付もできるようにした。

市内22か所に活動量計のデータ送信拠点を設置し、28～30年度からの参加者に対し、公民館（7か所）では各2回、保健センター・市民体育館・総合体育館では各4回、ポイント対象期間終了後の27・28参加者に2回、委託事業者による健幸測定会で、体組成計やパソコンデータをもとにした個別アドバイス、運動指導を実施した。

30年度からの新規参加者の1人あたりの参加費用として、活動量計参加者に1,000円、アプリ参加者に500円を負担していただいた。

(4) 対象者

40歳以上の川西市民

- ・継続参加者 1,944人
 - うち27年度からの継続参加者585人
 - 28年度からの継続参加者661人
 - 29年度からの継続参加者698人
- ・新規参加者 925人
- ・合計 2,869人

- (5) 実施期間 システム、歩数計から活動量計への変更のため、30年4月～8月は休止
 28年度からの参加者：30年2、3月、9月～11月の5か月間
 29年度からの参加者：30年2、3月、9月～31年1月の7か月間
 30年度からの参加者：30年9月～31年1月の5か月間の活動を平成30年度のポイント交換対象とした。
 27年度からの参加者の30年10月から、28年度からの参加者の30年12月からについては、ポイント交換はないが、Webサイト等による見える化、Webサイト上の歩数イベント、健幸測定「1日開放デー」の実施により継続支援を行った。

(6) アンケート調査の実施

- ・ 27、28、29年度からの参加者に対し、アンケート調査を実施した。
 30年11月
- ・ 30年度からの参加者に対し、開始時と約3か月後の2回、アンケート調査を実施した。
 1回目（平成30年 9月）
 2回目（平成30年12月）

(7) 新規募集ちらし

最大賞ポイント 4,350pt
 大好评につき、今年度は1000名に増員して実施します!

かわにし健幸マイルージ 2018

かわにし健幸マイルージとは
 市民の健康増進を目的とすることとを目的とした事業です。
 毎日、活動量計をつけてウォーキングや運動に励むことをポイントとして、ためたポイントを様々な賞品に交換することができます。

対象：40歳以上の川西市市民
 応募締め切り：2018年7月26日(木)
 活動量計貸出：1000円
 アプリ貸出：500円

どんな健康行動でポイントが貯められるの？

- 一定の歩数を達成した場合に！
 がんばってまますポイント
- 対象のイベントや教室参加時に！
 行きましたポイント

【問い合わせ】川西市健康政策課(保健センター) ☎072-758-4721 FAX072-758-8705

問い合わせ・応募先
 川西市健康政策課(保健センター) かわにし健幸マイルージ
 〒666-0016 川西市中央町12-2 ☎072-758-4721 FAX 072-758-8705

応募方法
 下記の「かわにし健幸マイルージ2018」応募用紙に必要事項をご記入の上、キリトリ線で切り取り、下記①②のいずれかの方法で応募してください。当選結果(応募多数の場合は抽選となります。)は後日郵送いたします。
 なお、応募は1人1回限りとなります。過去に本事業に参加された方(途中退会者含む)は応募できません。

- ① 保健センターの応募箱へ投函が郵送(はがきに貼付)
- ② アステ市民プラザ、行政センター、中央公民館の応募箱へ投函

活動量計貸出：1000円 郵切：2018年7月26日(木) 必着
 アプリ貸出：500円

初回登録説明会の日程

No.	開催場所	開催日	開始時間	終了時間
1	川西市民会	2018/8/21	11:00	12:30
2	東公民館	(休)	14:00	15:30
3	川西市公民館	2018/8/22	11:00	12:30
4	(休)	(休)	14:00	15:30
5	中央公民館	2018/8/23	13:00	14:30
6	(休)	(休)	15:00	16:30
7			10:30	12:00
8	保健センター	2018/8/26	13:00	14:30
9	(休)	(休)	15:00	16:30
10			10:30	12:00
11	アステ市民プラザ	2018/8/30	14:00	15:30
12	(休)	(休)	16:30	18:00
13			18:30	20:00

川西市民会
 「かわにし健幸マイルージ2018」
 応募用紙 申込書・申込書上の様式
 ●申込書は13歳から2018年度までの年齢の方のみ
 申込書は2枚を二重で貼付して提出してください。

申込書
 氏名 年齢 性別 年 月 日
 住所 川西市 区 丁目 番 号
 〒666-0016 川西市中央町12-2
 電話番号 郵便番号

初回登録説明会の日程
 No. 開催場所 No. 開催日 No. 開始時間 No. 終了時間
 申込書 No. 申込書 No. 申込書 No. 申込書

申込書の注意事項
 ●申込書は必ずお持ちください。当日お持ちでない場合は、お申し込みできません。
 ●申込書は必ずお持ちください。当日お持ちでない場合は、お申し込みできません。
 ●申込書は必ずお持ちください。当日お持ちでない場合は、お申し込みできません。

申込書の注意事項
 ●申込書は必ずお持ちください。当日お持ちでない場合は、お申し込みできません。
 ●申込書は必ずお持ちください。当日お持ちでない場合は、お申し込みできません。
 ●申込書は必ずお持ちください。当日お持ちでない場合は、お申し込みできません。

かわにし健幸マイレージ2018 ~ 健幸(健康)長寿社会をめざして~

事業の趣旨・目的

健康づくりについての無関心層・不十分層

インセンティブ付き運動・スポーツプログラムなどの実施

運動・スポーツへの興味・関心を喚起

健康に対する意識の改革

健康寿命の延伸 / 運動・スポーツを通じた地域の活性化

事業の参加者

40歳以上の川西市民
2,869人

= H27-29継続
1,944人

+ H30新規：活動量計
+ アプリ = 873人
+ 52人
= 925人

ポイント・プログラム

新規参加者応募 登録

活動量計もしくはアプリを入手

歩く

スポーツ教室
等に参加

BMI・筋肉量
の改善等

健診を受診

歩数の
データ送信

がん・歯科
検診を受診

がんばってます
ポイント
400pt/月

行きました
ポイント
200pt/月

変わりました
ポイント
500pt/3か月

健診受けたよ
ポイント
500pt/年

継続したよ
ポイント
10pt/月

がん検診・歯科
検診受けたよ
ポイント
300pt/年

H30年度
最大獲得可能
ポイント数

H28~の継続者 5,830pt
H29~ " 7,850pt
H30の新規登録者 4,350pt

1 pt = 1円

健幸マイレージ商品券と交換
コミュニティ組織へ寄付

H30年度の特徴(H29との比較)

新規参加者 700人 → 1,000人

参加料 500円 → 500円 1,000円
アプリ利用者 活動量計利用者

獲得可能最大
ポイント数
(1年間に換算) 21,500pt → 10,200pt

「入会したよポイント」廃止
「歯科検診受けたよポイント」追加

財源 スポーツ庁補助金 (5,000千円) → 地方創生推進交付金 (25,215千円)

システム委託業者 A社 → (株)タニタつくば Innovation Company 1

新たな仕組みの導入

広域自治体の連携
による事業展開
(新潟県見附市・千葉県白子町)

SIBによる
民間資金の導入

成果連動型の
委託料支払い

健幸アンバサダー
の養成

小中規模自治体
におけるSIBの成立

事業規模
(参加者数)の拡大

予算投入に対する
政策効果の明確化

口コミによる
健康意識の向上

(8) KPI (重要業績評価指標) 達成度

プロジェクトとして、以下のKPI (重要業績成果指標) 達成を目標に取り組んだ結果、参加者数、運動不十分層の割合については目標を達成したが、継続率、歩数の変化については達成できなかった。

項目	KPI条件	川西市
参加者数	新規参加者と継続参加者のそれぞれが目標数の90%以上	12/31時点 新規：922人/1,000人 92.2% 継続者：1,819人/1,944人 93.6%
運動不十分層	新規参加者の60%以上が運動不十分層	12/31時点 新規851名を対象 76.7% (653人)
継続率	全参加者の85%以上が翌年度も継続	2,302人/2,741人 84.0%
歩数の変化 ①	新規参加者の運動不十分層の推奨歩数or1,500歩以上増加者が60%以上	348人/621人 56.0%
歩数の変化 ②	継続者の平均歩数において、55%以上が推奨歩数以上	718人/1506人 47.7%

< 今後の課題等について >

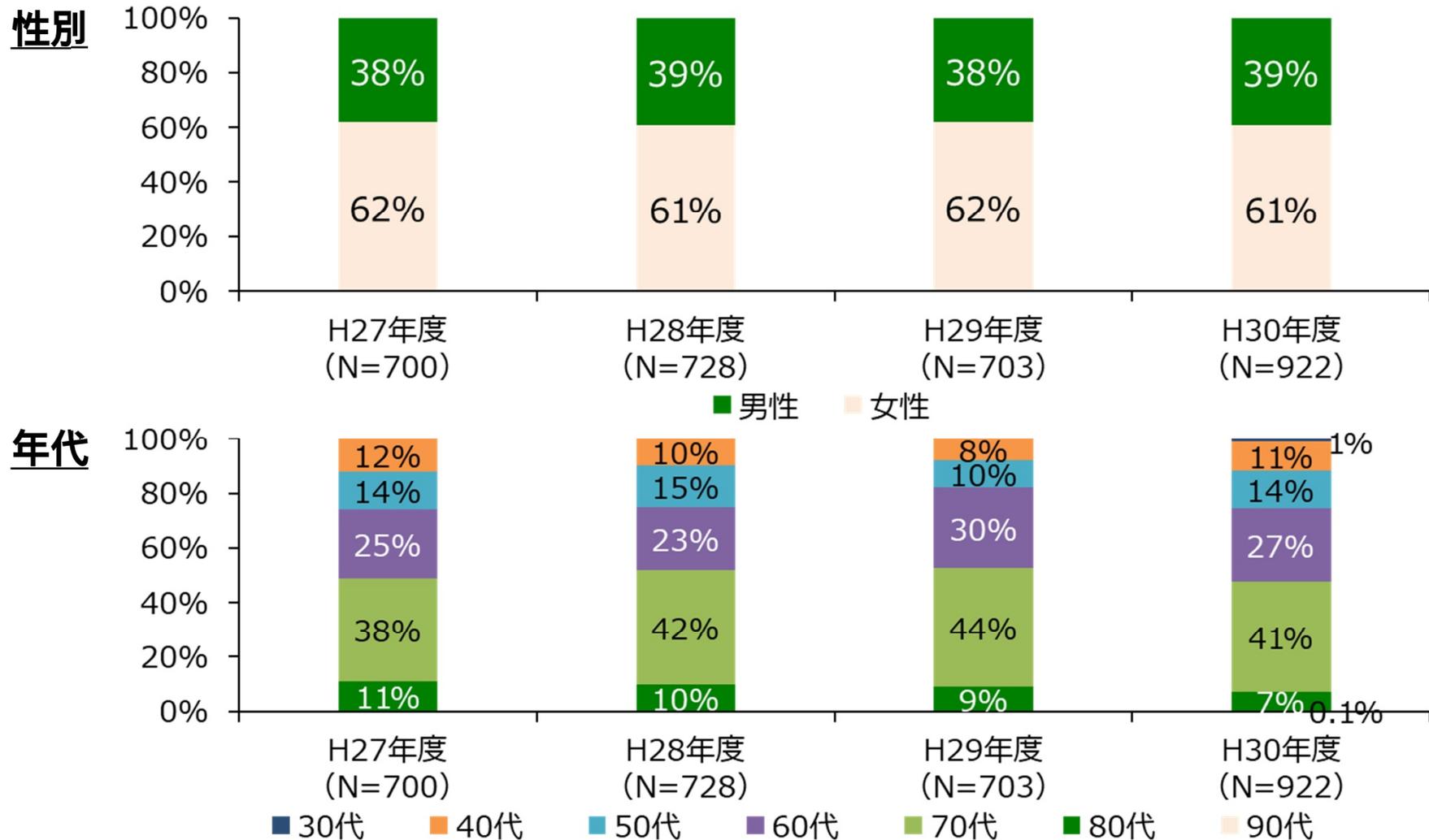
新規参加者が定員に満たなかったことから、運動無関心層を含めた新規参加者の募集方法の検討。

参加者増、継続率の向上及び歩数の増加に向け、参加者の利便性を向上させる、定期的に歩数や体組成データを送信できる拠点の整備。

財源の確保。

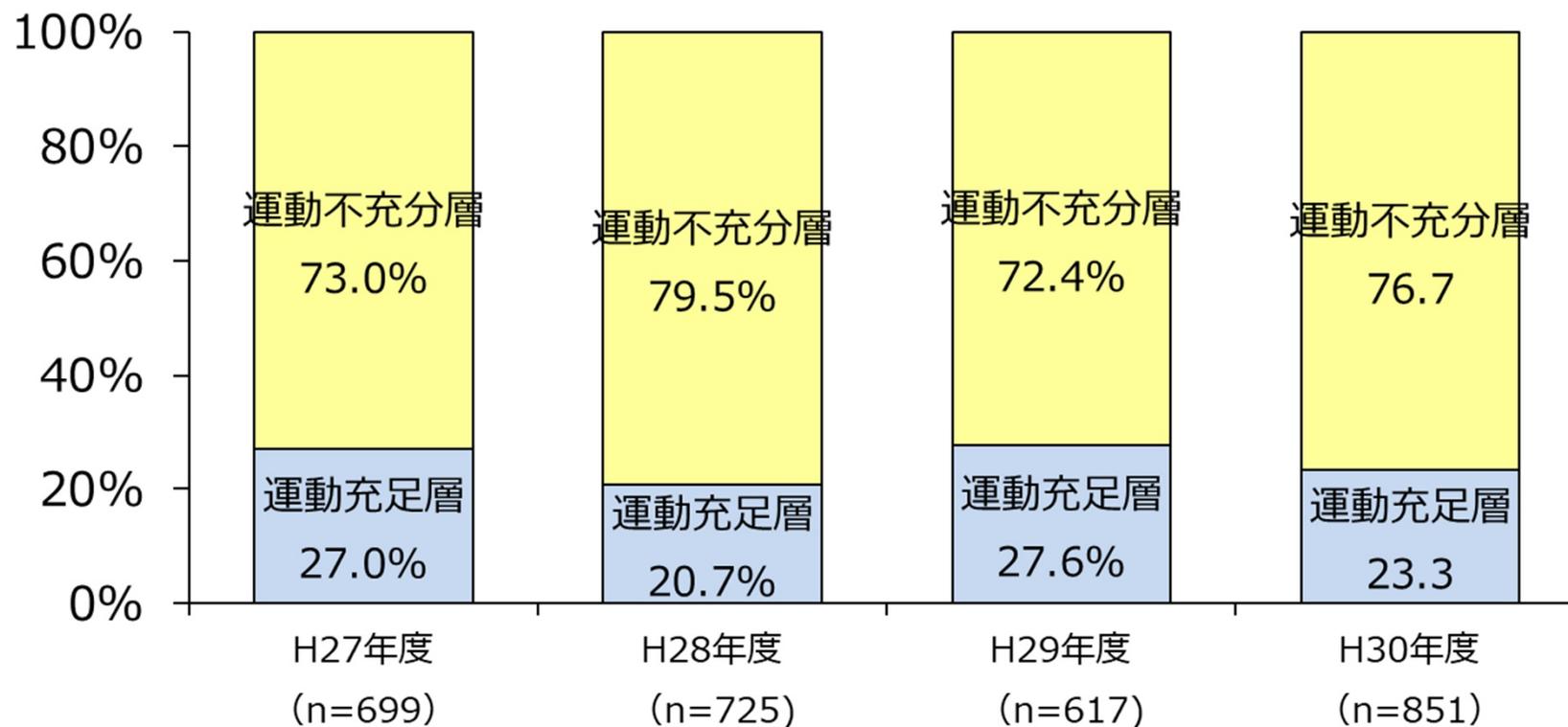
各年度新規参加者の性別・年代別割合

- 事業開始後、各年度における新規参加者の性別の割合は男性4割、女性6割で推移しており、年代別では60代～70代の参加者が7割を占めている



各年度新規参加者の運動不十分層の割合

- 毎年参加者の70%以上が運動不十分層である。



(定義)

運動不十分層：国の推奨活動量を満たしていない者

運動充足層：国の推奨活動量を満たしている者 国の推奨身体活動量：1日あたり8,000歩以上

対象者は開始時歩数及びアンケートの対象項目回答者

【アンケート】かわにし健幸マイレージを知るきっかけとなった情報源

- H28年度参加開始者以降、事業を知る情報源として口コミが60%以上であり、次年度以降も新規募集には口コミが有効であり、口コミによる入会を促進する方法を検討する必要がある。

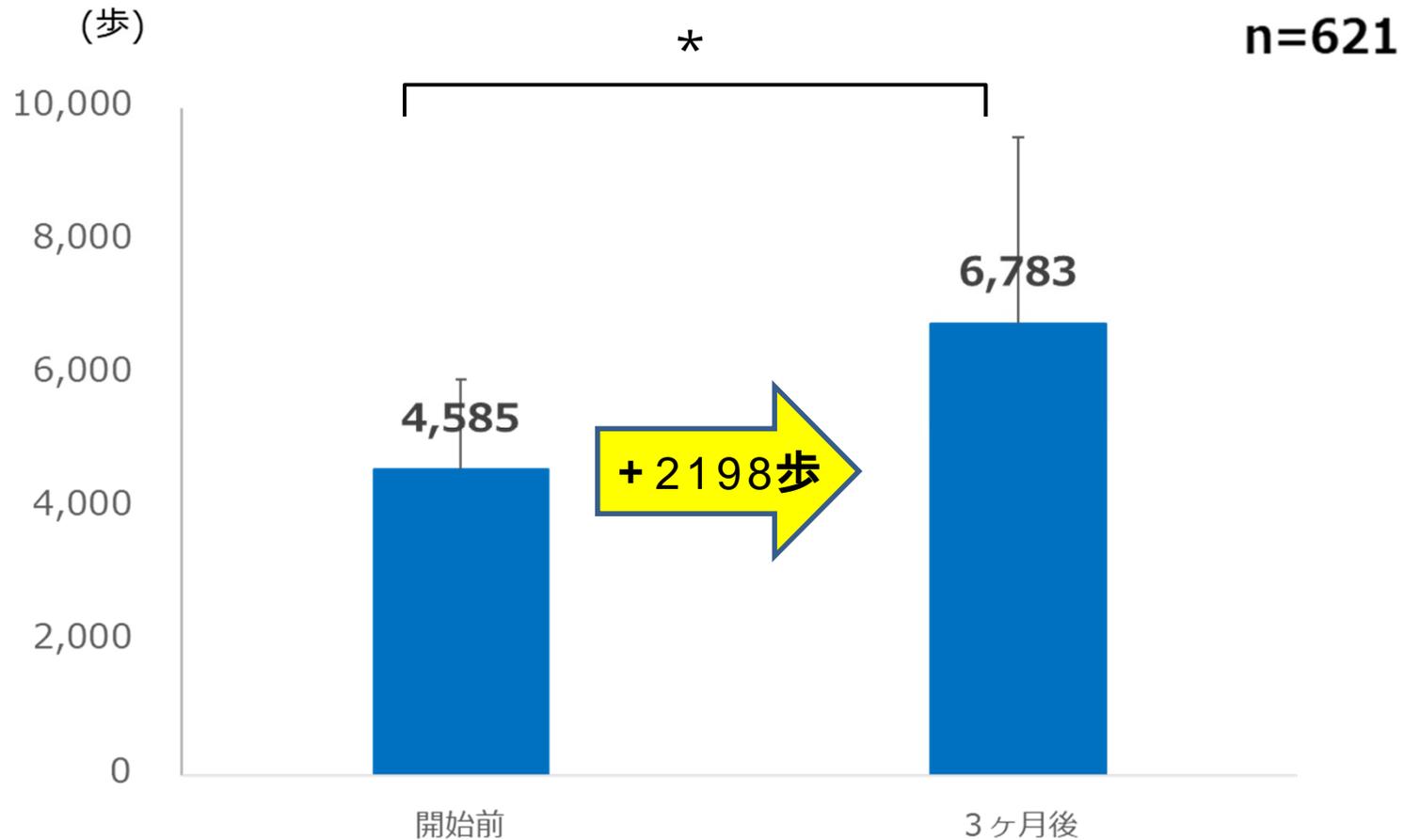
設問：あなたが見たり聞いたりした情報源は何ですか。（各年度の開始時アンケート結果）

	H27年度 参加開始者 (n=700)	H28年度 参加開始者 (n=728)	H29年度 参加開始者 (n=703)	H30年度 参加開始者 (n=883)
市の広報紙・回覧板	72.1%	78.9%	72.7%	74.3%
チラシ	82.4%	58.2%	64.8%	55.0%
ポスター	43.0%	41.5%	24.1%	28.7%
市のホームページ	15.3%	16.5%	13.3%	19.0%
新聞記事	2.2%	2.3%	2.6%	2.0%
テレビ、ラジオ報道	0.6%	0.8%	0.7%	1.0%
口コミ	35.4%	67.6%	64.2%	78.7%

「見た・聞いた、見てない・聞いていない」の回答の「見た・聞いた」の割合を表示

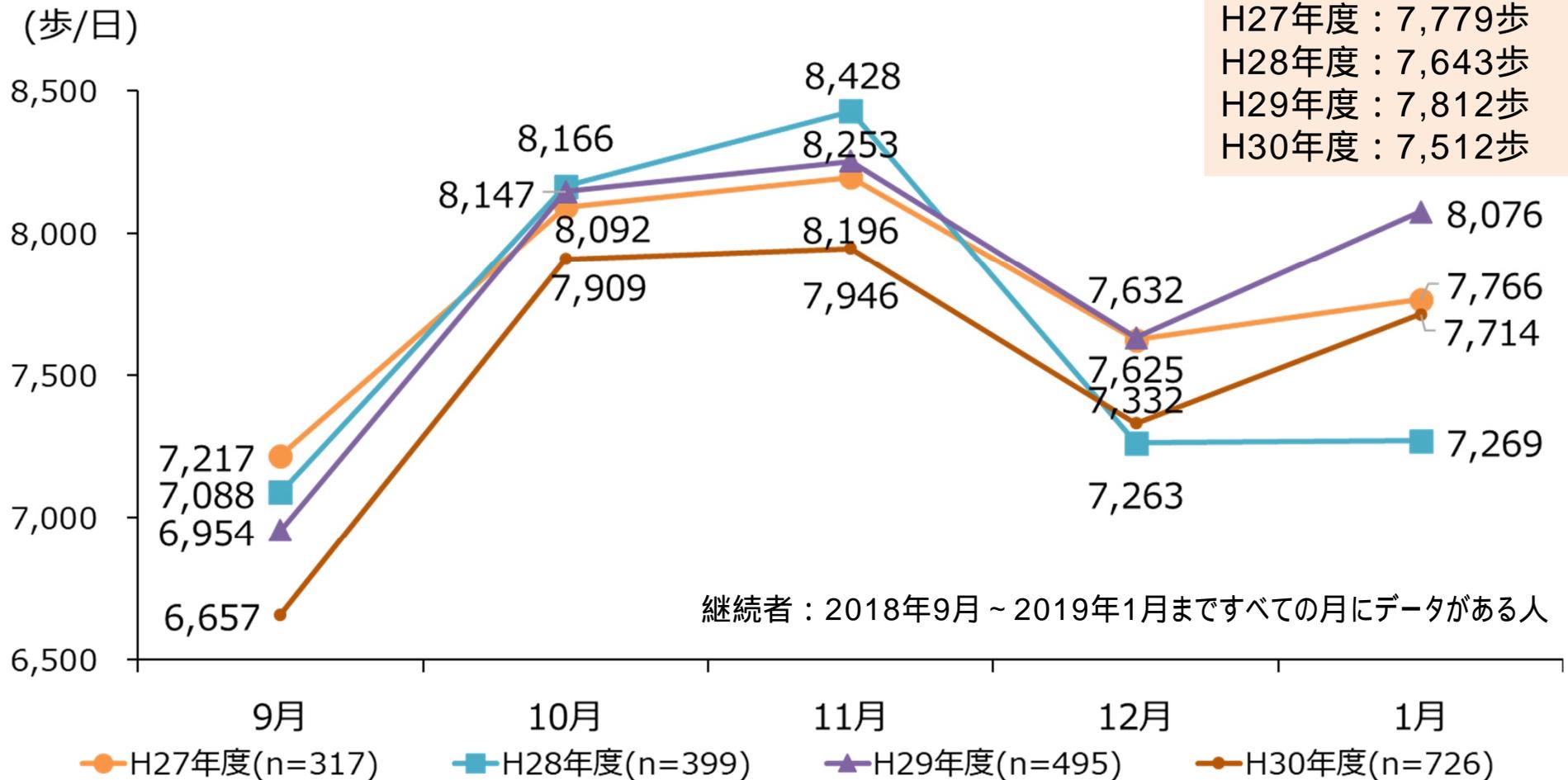
新規参加者の歩数の変化（3ヶ月後）

- 新規参加者のうち運動不十分層の一人あたりの平均歩数は開始前から3ヶ月後に2,198歩 / 日増加。



参加年度別参加者の歩数の推移

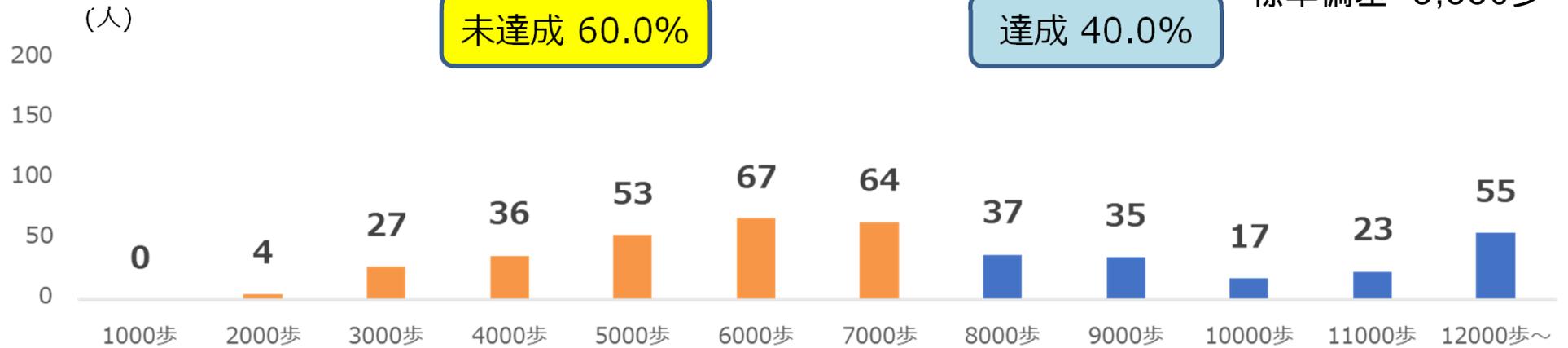
- 各年度ともに平均歩数は8,000歩前後を維持できている
- 運動実施量の多い参加者が全体の平均歩数を引き上げている可能性が考えられるため、全体的に歩数の底上げが必要である



【継続者】 平均歩数分布（2018年9月1日～2019年1月31日）

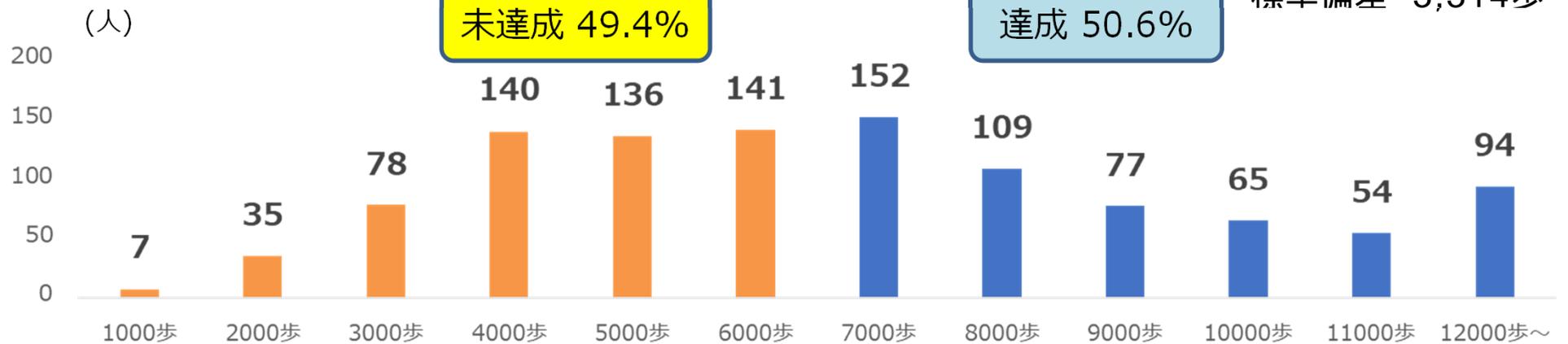
65歳未満(n=418)

平均歩数 8,065歩
標準偏差 3,550歩



65歳以上(n=1088)

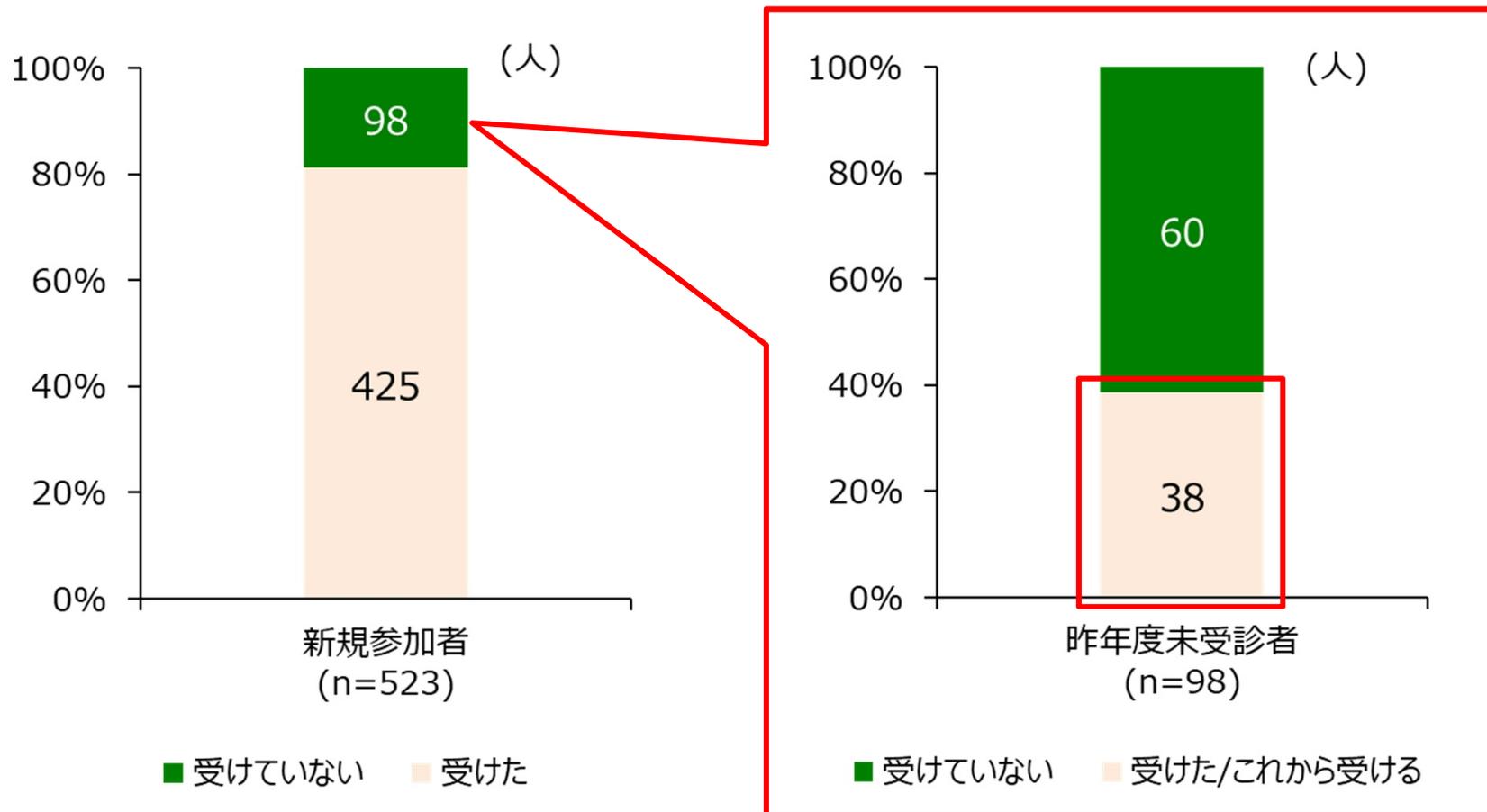
平均歩数 7,497歩
標準偏差 3,314歩



標準偏差：データのばらつきの大きさを示す値です

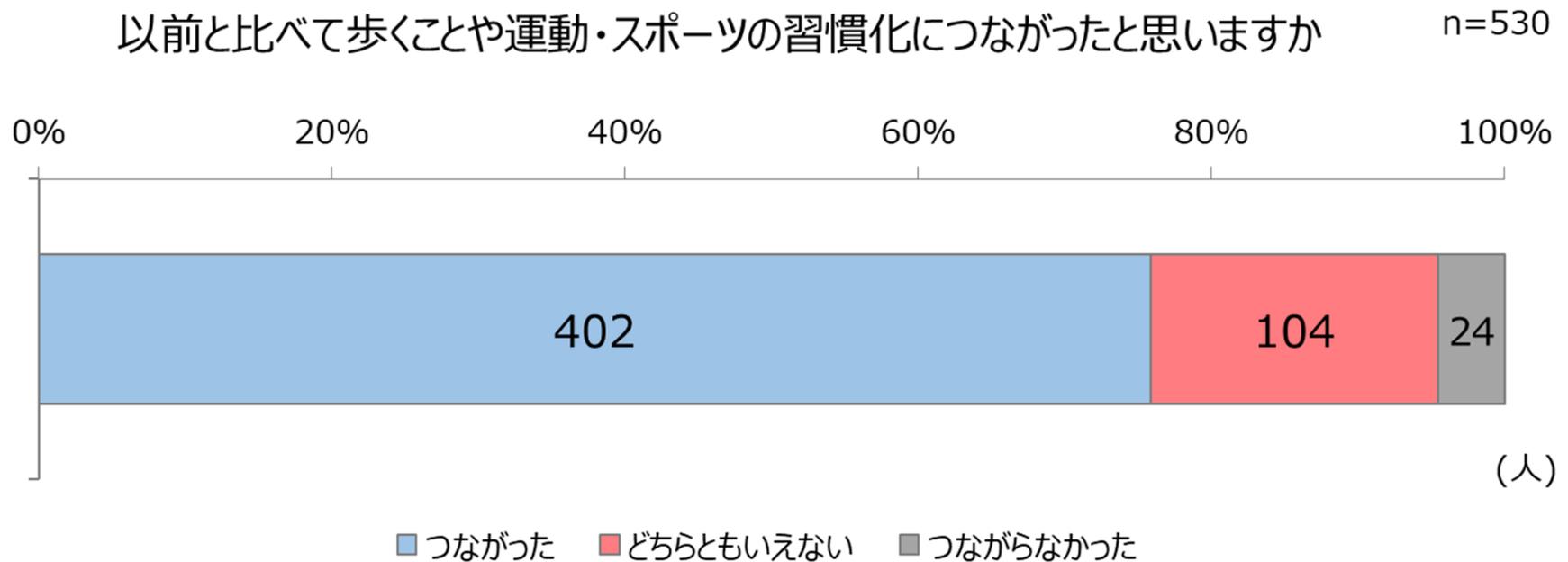
昨年度健診または人間ドック未受診者の受診率 (H30年度新規参加者)

- 新規参加者で昨年度に健診または人間ドック未受診者98人のうち、38人が「受けた/これから受ける」を選択していた



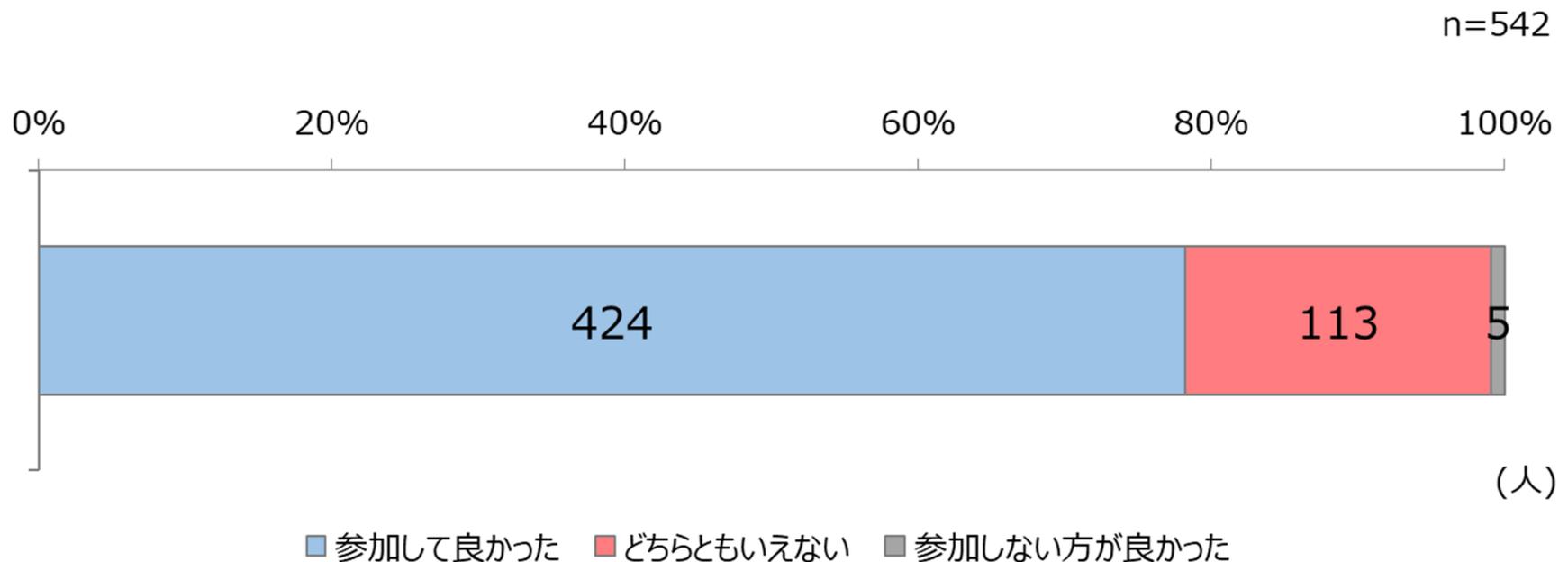
運動・スポーツの習慣化について（H30年度新規参加者）

- 新規参加者の約8割が以前と比べて歩くことや運動・スポーツの習慣化に「つながった」と回答していた



かわにし健幸マイレージに参加して良かったか (H30年度新規参加者)

- 新規参加者の約8割が、かわにし健幸マイレージに「参加して良かった」と回答していた



かわにし健幸マイレージの内容に対する「満足度」について (H30年度新規参加者)

- 新規参加者の約8割が説明会の内容、測定会のスタッフの対応に「満足/やや満足」と回答していた。

