



令和3年度かわにし健幸マイレージ 実施報告書

令和4年7月
川西市健康医療部保健センター・予防歯科センター

令和3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。

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。

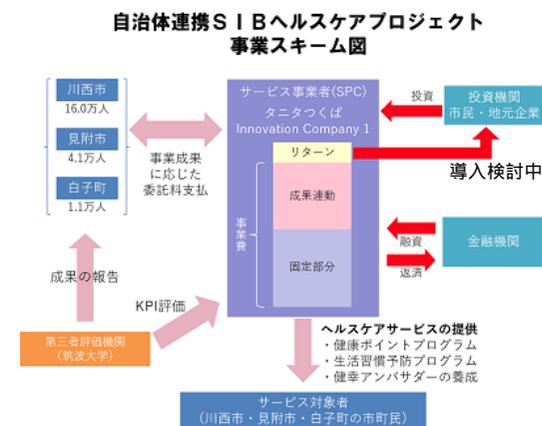
獲得したポイントは、市内107か所の協力店舗で使用できる専用の商品券への交換や、コミュニティ組織へ寄付することができ、地域経済の波及や社会貢献もできる取組。

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活動

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人が活動。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）、日々の一定歩数達成に対して付与する（歩いてますポイント）の7種類を基本とした。

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、ポイントの付与は令和3年度からの新規参加者で5か月間最大6,565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。

活動量計・体組成データ送信、Webサイト閲覧、ポイント付与ができる拠点「マイサポ」（健幸マイレージサポートひろば）を市民温水プールで週3回設置し、公民館・市民体育館（6か所）に延べ14回出張した。また、市内26か所（1か所増）に活動量計のデータ送信拠点、市内5か所に体組成データ送信拠点、市内3か所にWebサイトが閲覧できるタブレットを設置した。

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。

新型コロナウイルス感染症に配慮した取組みを行った。

- ・新規参加者募集の方法をWeb・郵送申し込みにて実施
- ・外出自粛による健康二次被害の予防のため、全参加者向けにWebサイト上のバーチャル歩数イベントを実施
- ・地域等の行事やスポーツクラブの休業により、行きましたポイント対象行事が減少したことから、令和元年度からの参加者のポイント対象期間を5か月延長

(4) 対象者

30歳以上の川西市民（平成30年度は40歳以上）

・継続参加者	4,533人	・新規参加者	1,133人	・合計	5,666人
うち平成27年度からの継続参加者	475人				
平成28年度からの継続参加者	544人				
平成29年度からの継続参加者	573人				
平成30年度からの継続参加者	820人				
令和元年度からの継続参加者	1,042人				
令和2年度からの継続参加者	1,079人				

(5) 実施期間

令和元、2年度からの参加者：令和3年2月～令和4年1月の12か月間

令和3年度からの参加者：令和3年9月～令和4年1月の5か月間の活動を令和3年度のポイント交換対象とした。

平成27、28、29、30年度からの参加者については、ポイント交換はないが、Webサイト等による見える化、Webサイト上のバーチャル歩数イベント、マイサポ等により継続支援を行った。

(6) アンケート調査の実施

・平成30年と令和2年度からの参加者に対し、アンケート調査を実施した。

令和3年1月

・令和3年度からの参加者に対し、開始時と約6か月後の2回、アンケート調査を実施した。

1回目（令和3年8月）

2回目（令和4年12月）

(7) 新規募集ちらし

かわにし健幸マイレージ 申し込み方法

1 2つのコースから、参加するコースを選ぶ!

- 活動量計コース(参加費1,000円)
- アプリコース(参加費500円)

2 申し込みをして活動量計や必要書類などを受け取る!

申し込み方法: WEB

申し込みの注意事項



既に健康づくりを始めている方も、これから始めようと思っている方も、気軽に取り組んでみませんか。

活動量計やスマホアプリを身につけてウォーキングや健康づくりに関するイベントなどに参加することでポイントを貯め、貯めたポイントを商品券に交換できます。

ポイントが貯まったら 最大6,500円相当の商品券と交換

かわにし健幸マイレージ のしくみ

参加申込 1,000名

確定通知が到着

動画で事業説明

活動開始

ポイントが貯まる

商品券別着

3月 商品券をGET!

かわにし健幸マイレージ

歩いた分だけ地域貢献もできます!

かわにし健幸マイレージ参加者が歩いた歩数に応じて、お住まいのコミュニティ組織に「地域健康応援金」が交付されます。「地域健康応援金」は地域の健康づくりの取組みに活用されます。

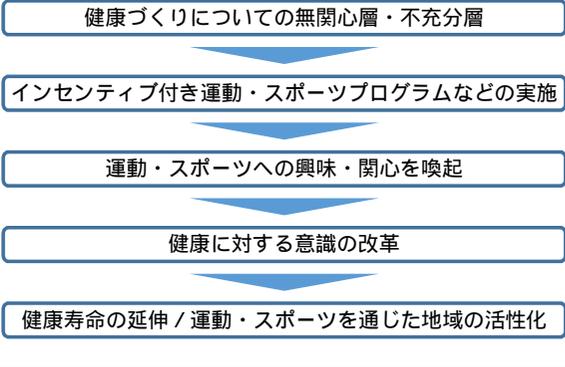
マイサポ 「かわにし健幸マイレージ サポートひろば」の紹介です。

参加の皆様へ 安心のサポート!!

かわにし健幸マイレージ2021 ~ 健幸(健康)長寿社会をめざして ~

R3.9.1現在

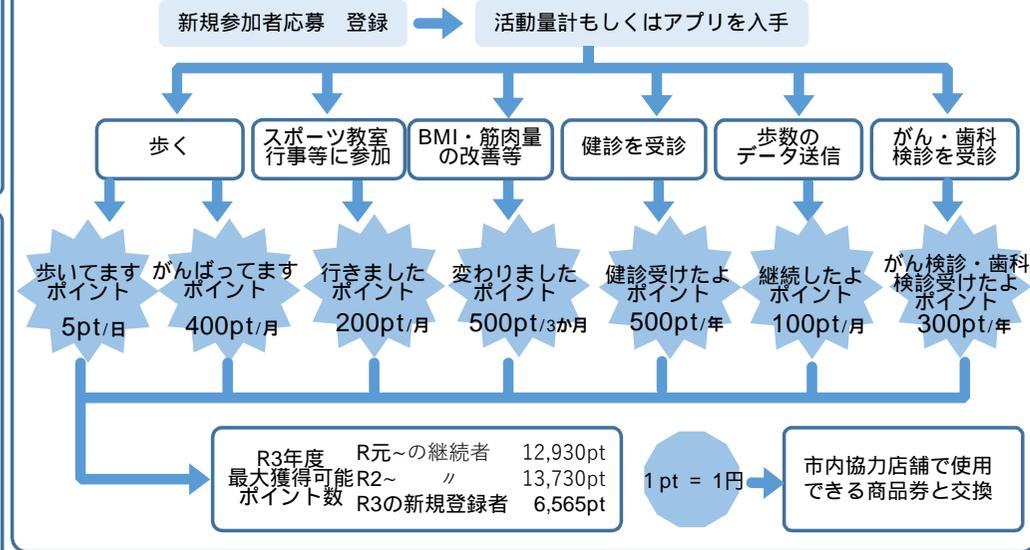
事業の趣旨・目的



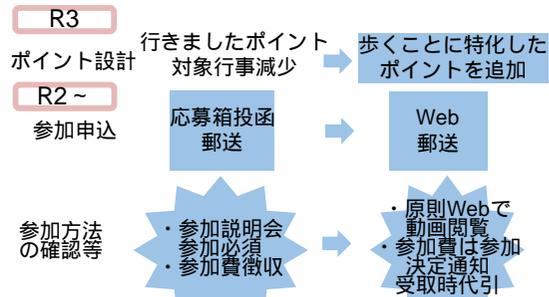
事業の参加者



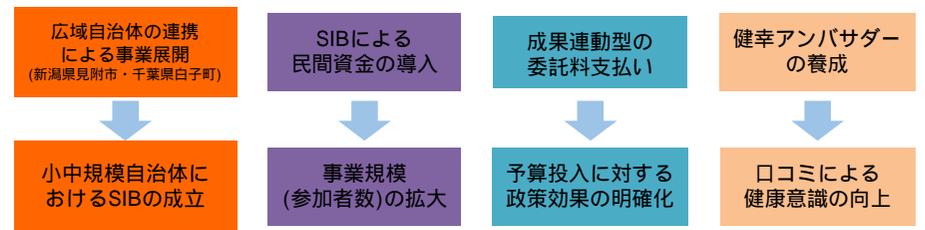
ポイント・プログラム



R3年度の特徴(R元・2年度との比較)



H30年度~令和4年度の仕組み



経費

	R2	R3
予算	8,615万円	8,175万円

(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、新規参加者数、運動不十分層の割合、新規参加者の歩数の変化については目標を達成したが、継続参加者数、継続率、継続参加者の歩数の変化については達成できなかった。

		目標	2018年	2019年	2020年度	2021年度
参加者数	新規参加者の目標達成率	90%以上	92.2% 922人/1000人	106.6% 1066人/1000人	113.1% 1131人/1000人	113.3% 1133人/1000人
	継続参加者の目標達成率	90%以上	93.6% 1819人/1944人	97.5% 2671人/2740人	93.8% 3494人/3724人	79.0% 3603人/4558人
運動不十分層 ¹	新規参加者のうち運動不十分層の割合	60%以上	76.7% 653人/851人	74.8% 794人/1062人	79.8% 751人/941人	85.8% 828人/965人
継続率	直近3ヶ月間で歩数データをアップロードしている割合	85%以上	84.0% 2302人/2741人	73.0% 2726人/3735人	70.7% 3238人/4582人	79.3% 3756人/4736人
歩数の変化	【新規参加者】 運動不十分層のうち、推奨歩数 ² or 1,500歩以上増加者の割合	60%以上	56.0% 348人/621人	49.1% 372人/757人	67.0% 470人/701人	69.3% 518人/748人
歩数の変化	【継続参加者】 当月の推奨歩数以上の割合	55%以上	47.7% 718人/1506人	42.8% 878人/2051人	41.5% 1135人/2734人	39.2% 1331人/3397人

1 運動不十分層：事業参加前7日間の歩数の平均値が推奨歩数未満の者

2 推奨歩数：65歳未満8,000歩、65歳以上7,000歩

<今後の課題等について>

新規参加者数については、コロナ下でWebや郵送申込とし、説明会を動画に変え来場を必須としなかったことが目標達成の要因と考えられる。仕組みや自身のデータを理解している人の方が継続率の向上及び歩数の増加につながっているため、アプローチ方法を工夫する必要がある。

各年度新規参加者が「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

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）

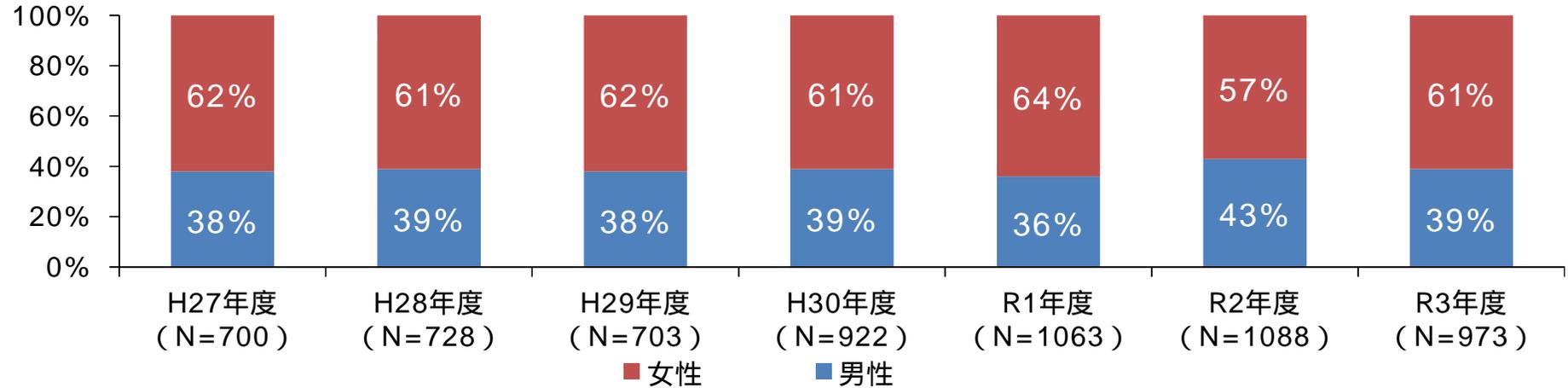
40	H27年度 参加者 (n=700)	H28年度 参加者 (n=728)	H29年度 参加者 (n=703)	H30年度 参加者 (n=883)	R1年度 参加者 (n=1051)	R2年度 参加者 (n=858)	R3年度 参加者 (n=911)
市の広報紙・回覧板	72.1%	78.9%	72.7%	74.3%	72.4%	64.5%	26.9%
チラシ	82.4%	58.2%	64.8%	55.0%	45.0%	54.7%	25.8%
ポスター	43.0%	41.5%	24.1%	28.7%	23.1%	13.9%	1.0%
市のホームページ	15.3%	16.5%	13.3%	19.0%	16.5%	15.7%	3.7%
新聞記事	2.2%	2.3%	2.6%	2.0%	2.1%		
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%	67.1%	48.9%	40.1%
健幸アンバサダーからの 紹介					5.5%	2.8%	
Facebook					5.7%	2.9%	0.5%
インスタグラム					1.2%	2.0%	1.6%
店舗・事業者からの紹介						1.2%	0.3%

- 情報源として、R3年度は広報紙が26.9%、チラシ25.8%、口コミが40.1%であり、口コミと回答した割合が最も多かった。（R2年度以前は複数回答可、R3年度は単一回答）

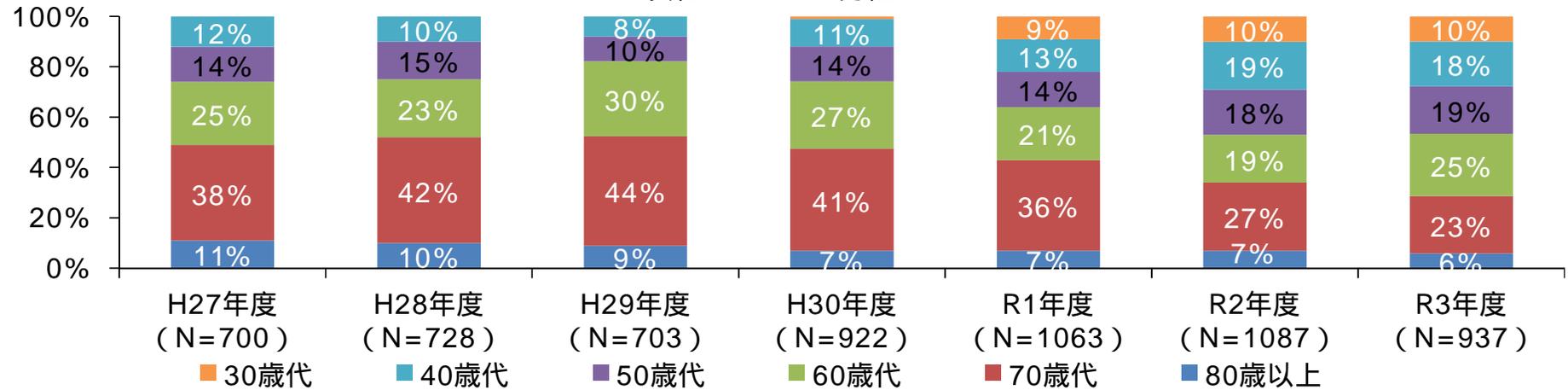
「見た・聞いた、見てない・聞いていない」の回答の「見た・聞いた」の割合を表示

各年度新規参加者の性別・年代別割合

性別

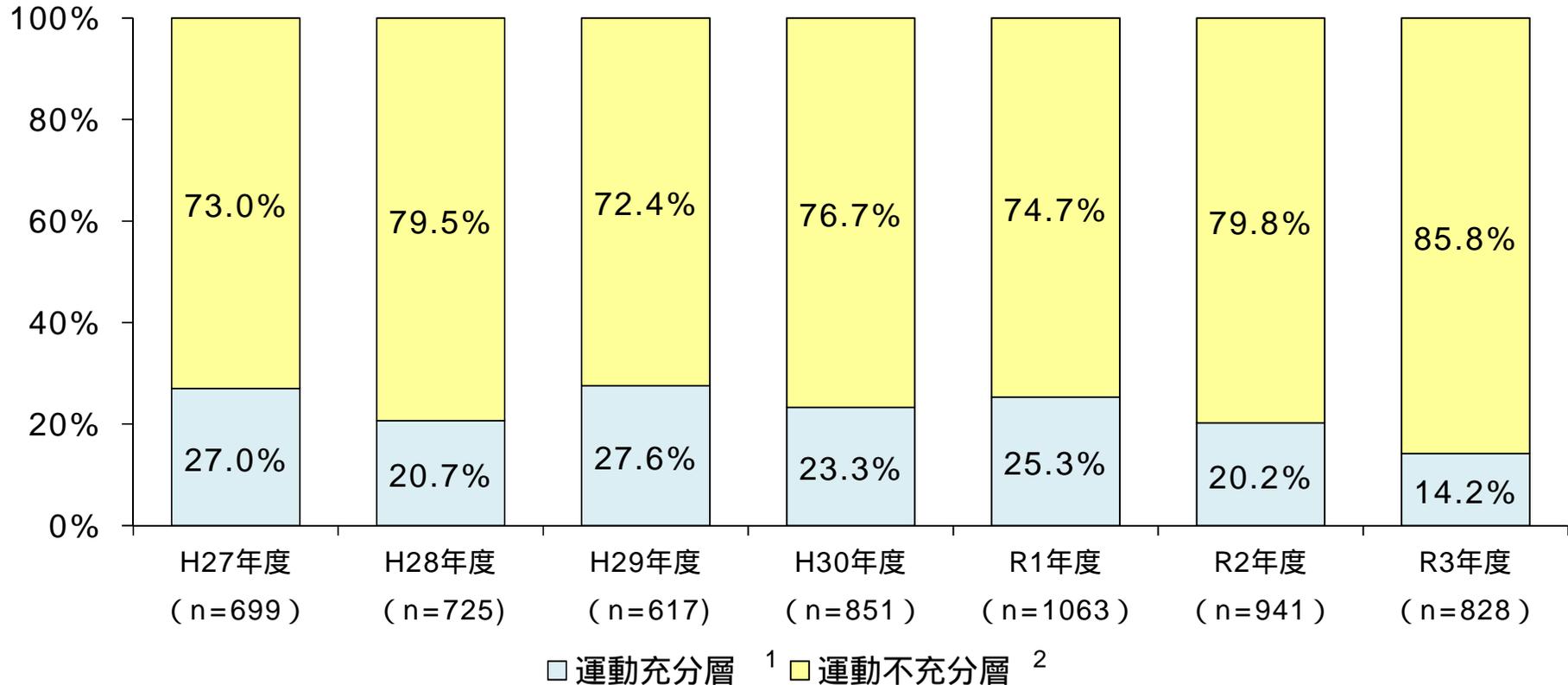


年代



- 令和3年度における新規参加者の性別割合は過去と同傾向で男性39%、女性61%であった。
- 年代別では令和元年より、対象者層を30歳以上に変更。その結果、30・40歳代の参加者が増加し70歳代参加者が減少している。

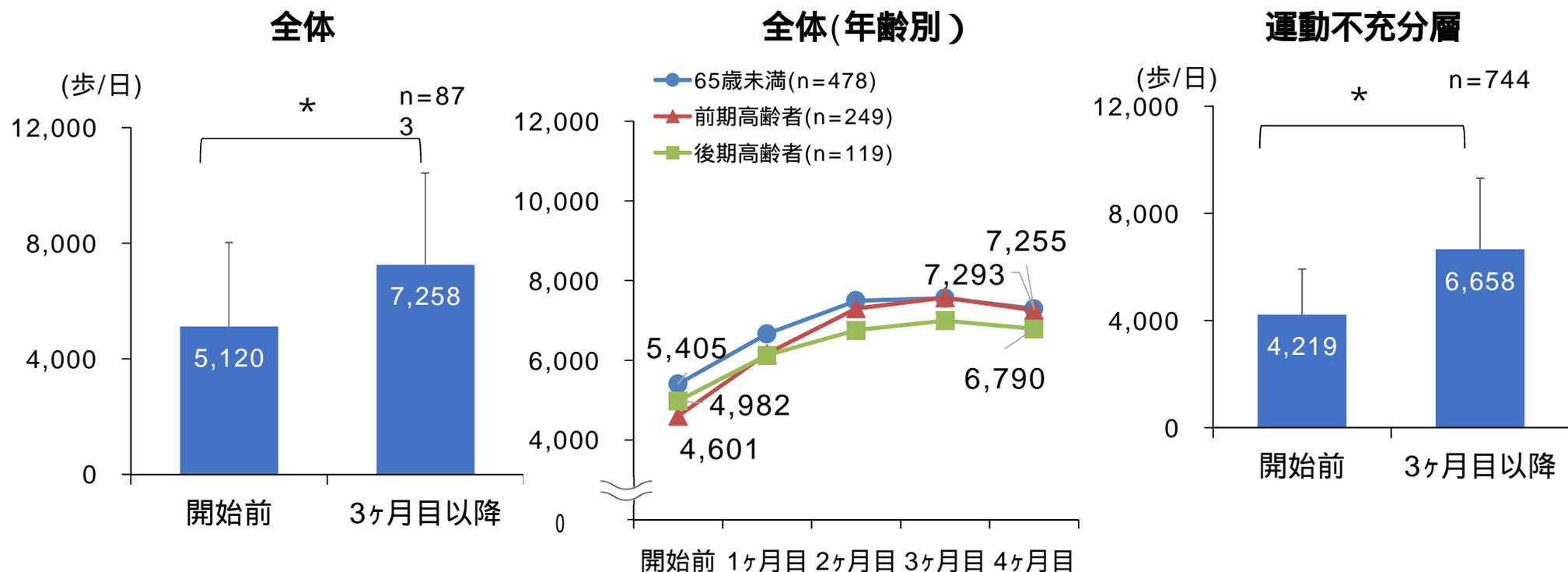
各年度新規参加者の運動不十分層の割合



- R3年度は運動不十分層が85.8%参加。事業開始以降、毎年度7割以上の運動不十分層が参加しており、医療費・介護給付費抑制に向けた対象者の参加に成功している。

- 1 運動充分層 : 事業参加前7日間の歩数の平均値が推奨歩数³以上の者
- 2 運動不十分層 : 事業参加前7日間の歩数の平均値が推奨歩数³未満の者
- 3 推奨歩数 : 65歳未満8,000歩、65歳以上7,000歩 (H27~H29年度は8,000歩)

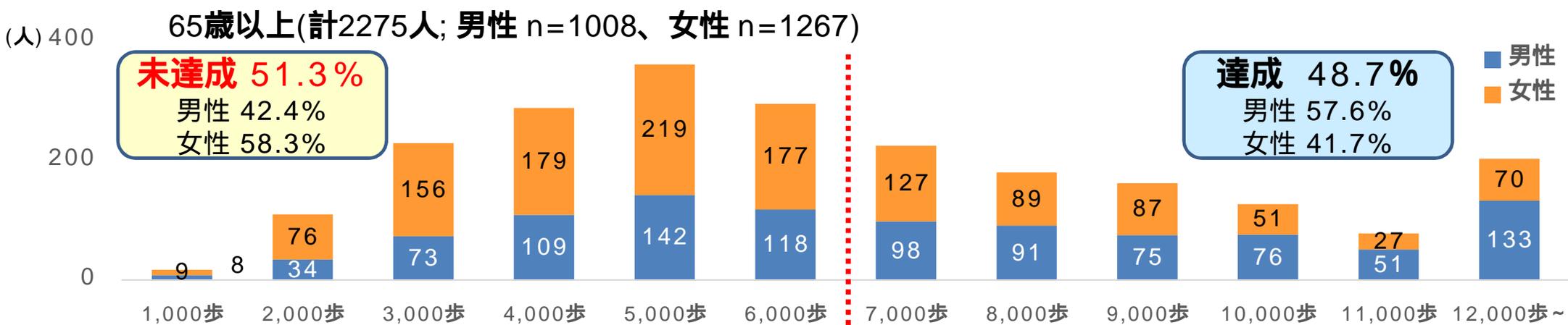
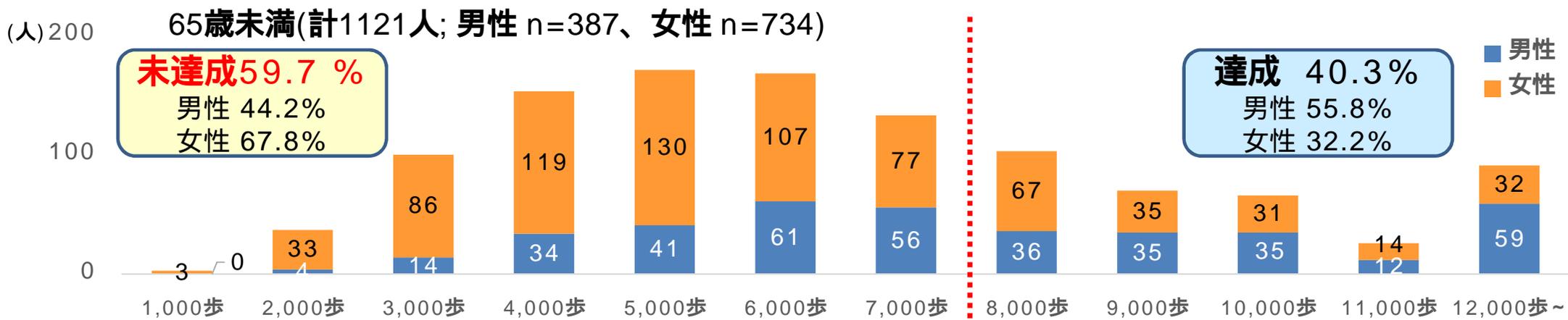
R3年度新規参加者のうち運動不十分層の歩数が2,000歩以上増加



- 新規参加者全体では開始前5120歩に対して、3ヵ月目以降に7258歩と2138歩増加。年齢別でも、各年代ともに開始前から歩数が増加していることが確認された。
- 新規参加者のうち運動不十分層では、開始前4219歩に対して3ヶ月目以降に2439歩増加。目標とする1500歩以上の増加を達成した。

Wilcoxonの符合付順位検定 *P<0.05

継続参加者の歩数分布



- 5000歩以上の達成で医療費抑制に効果があることが確認されているため、推奨歩数以上を求めることが難しい場合、まず5000歩を目指すことが1stステップとして考えられる。

本データの留意事項：2021年4月1日から2022年1月31日までの歩数データを使用