



令和2年度かわにし健幸マイレージ 実施報告書

令和3年9月
川西市健康増進部健幸政策課

令和2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か所の協力店舗で利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。

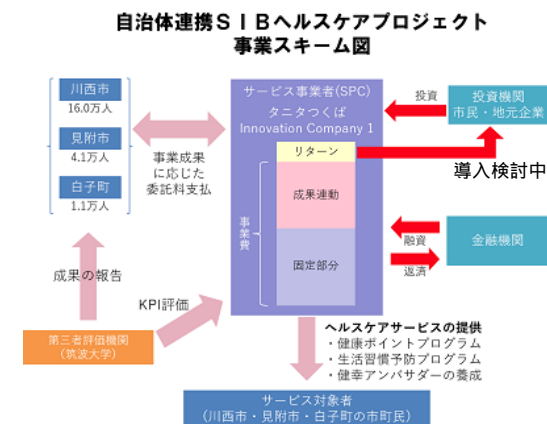
平成30年度から、新潟県見附市、千葉県白子町、特別目的事業体とプロジェクトを組み、内閣府の地方創生推進交付金を活用しながら、ソーシャル・インパクト・ボンド(SIB)の手法を導入した成果連動型の委託事業を実施することで持続可能なヘルスケアサービスを構築しようとする事業。

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）の6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2年度からの新規参加者で5か月間最大4,740ポイントとし、1ポイント1円で換算、市内の協力店舗で利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（8か所）に延べ18回出張した。また、市内23か所（1か所増）に活動量計のデータ送信拠点、市内5か所（3か所増）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市内公民館等に設置の応募箱投函からWeb・郵送申し込みに変更
- ・外出自粛による健康二次被害の予防のため、全参加者に歩くことでポイントがたまる「コロナに負けるなキャンペーン」や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、平成30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	3,724人	・新規参加者	1,131人	・合計	4,855人
うち平成27年度からの継続参加者	523人				
平成28年度からの継続参加者	609人				
平成29年度からの継続参加者	631人				
平成30年度からの継続参加者	897人				
令和元年度からの継続参加者	1,064人				

(5) 実施期間

平成30、令和元年度からの参加者：令和2年2月～令和3年1月の12か月間

令和2年度からの参加者：令和2年10月～令和3年1月の4か月間の活動を令和2年度のポイント交換対象とした。

平成27、28、29年度については、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、コロナに負けるなキャンペーン、期間中に達成したチャレンジ項目により抽選で賞品が当たる新春BINGOキャンペーン、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27～令和元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3月
- ・令和元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2年9月）
2回目（令和3年3月）

(7) 新規募集ちらし

かわにし健康マイレージ 申し込み方法

① 2つのコースから、参加するコースを選び!

◆活動家コース(参加費1,000円)



デジタル体重計(国産 活動家コース用)

国産デジタル体重計(国産) 活動家コース用

国産デジタル体重計(国産) 活動家コース用

◆アプリコース(参加費500円)

スマートフォンアプリ

Health Partner (無料)

国産デジタル体重計(国産) 活動家コース用



国産デジタル体重計(国産) 活動家コース用

※国産デジタル体重計(国産) 活動家コース用

② 申し込みをして活動家計り 必要書類などを受け取り!

国産デジタル体重計(国産) 活動家コース用

国産デジタル体重計(国産) 活動家コース用

国産デジタル体重計(国産) 活動家コース用

③ 申し込みをして活動家計り 必要書類などを受け取り!

国産デジタル体重計(国産) 活動家コース用

国産デジタル体重計(国産) 活動家コース用

国産デジタル体重計(国産) 活動家コース用

◆活動家コース(参加費1,000円)

国産デジタル体重計(国産) 活動家コース用

国産デジタル体重計(国産) 活動家コース用

国産デジタル体重計(国産) 活動家コース用

◆アプリコース(参加費500円)

国産デジタル体重計(国産) 活動家コース用

国産デジタル体重計(国産) 活動家コース用

国産デジタル体重計(国産) 活動家コース用

※国産デジタル体重計(国産) 活動家コース用

新規 参加者募集

まいれーじ2020

家に居るにつく時間を活用して、これから始めようと思っている方も、
運動に慣れている方と共通ですね。

活動量計やスマホアプリを身に付けて
ウォーキングや運動をすることでポイント
貯めたポイントを商品券に交換できます。

書きながら

散歩しながら

家族と出かけながら

散歩しながら



対象 ▶ 30歳以上の市営市民 参加人数 ▶ 1,000名 申込締切 ▶ 2020年8月21日(金)必着
※申込締切後、抽選で参加者を決定します。

伊賀市 ▶ 活動量計会員	1,000円(税込)	▶ 5,000円相当の活動量計をお渡しします。
・アプリ会員	500円(税込)	

お問い合わせ先
 かわにし健康まいれーじ運営事務局(株式会社ニクスエスエス)内
 電話: 0120-771-015 受付時間: 受付時間(平日9時～17時)
 (土・日・祭日・年末年始は受付不可)

※参加者には、参加費として、活動量計を貸与いたします。

※活動量計は、貸与期間終了後、返却いたします。

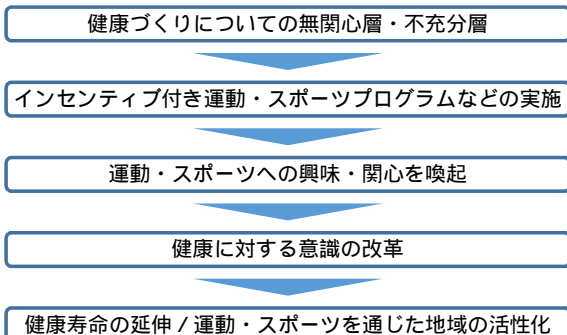


まいれーじ

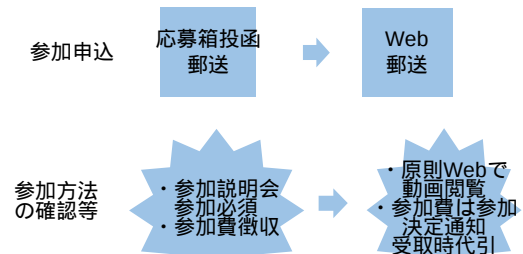
[illegible]

かわにし健幸マイレージ2020 ～健幸(健康)長寿社会をめざして～

事業の趣旨・目的



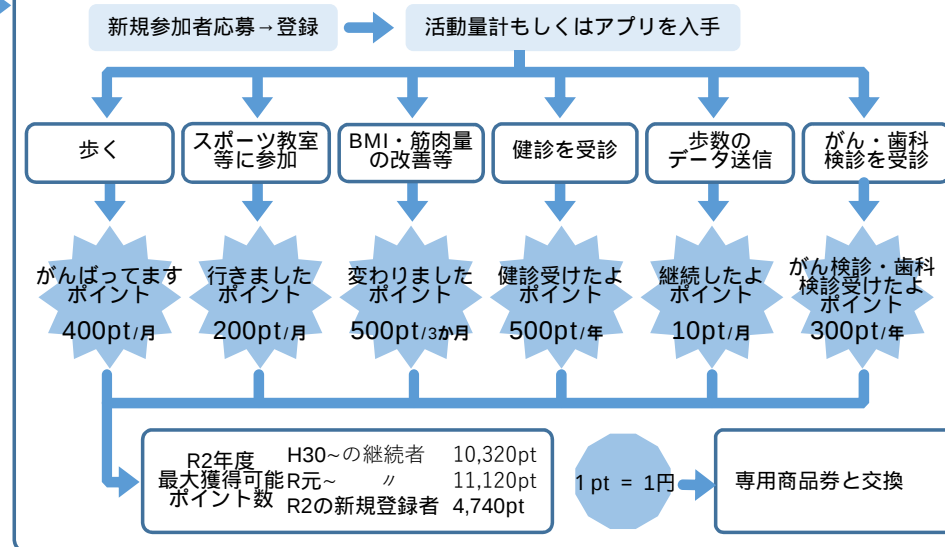
令和2年度の特徴(R元との比較)



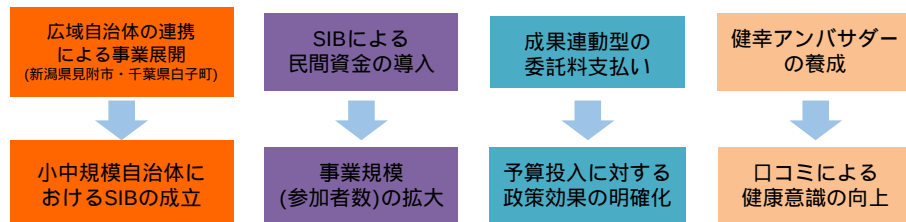
事業の参加者

30歳以上の川西市民 4,855人 = H27-R元継続 3,724人 + R2新規: 活動量計 + アプリ 1,131人

ポイント・プログラム



H30年度～令和4年度の仕組み



経費

	R元	R2
予算	6,611万円	8,615万円

(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、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
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
	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
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
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
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
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

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>

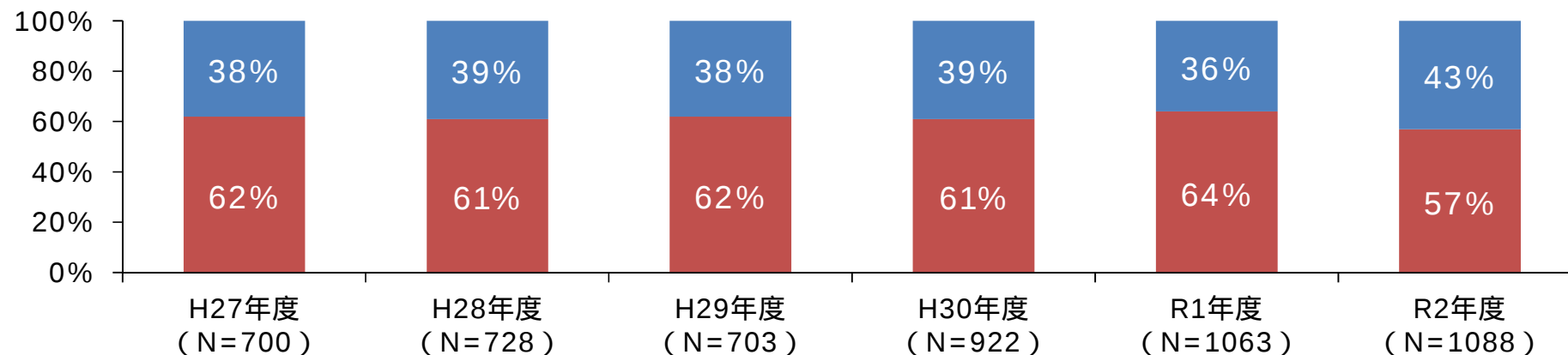
新規参加者数については、コロナ下でWebや郵送申込とし、説明会を動画に変え来場を必須としなかったことが目標達成の要因と考えられる。

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。

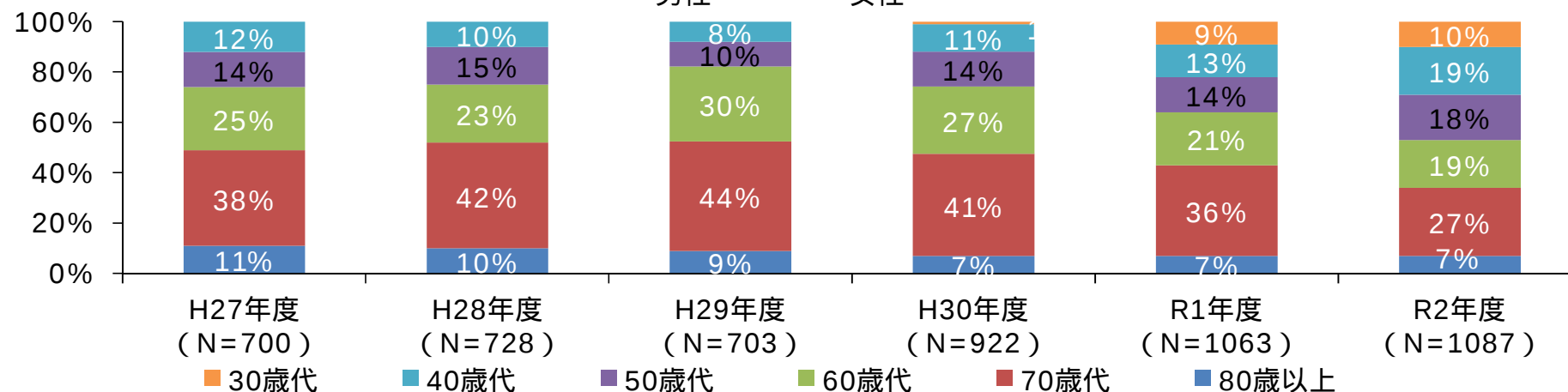
財源の確保。

各年度新規参加者の性別・年代別割合

性別

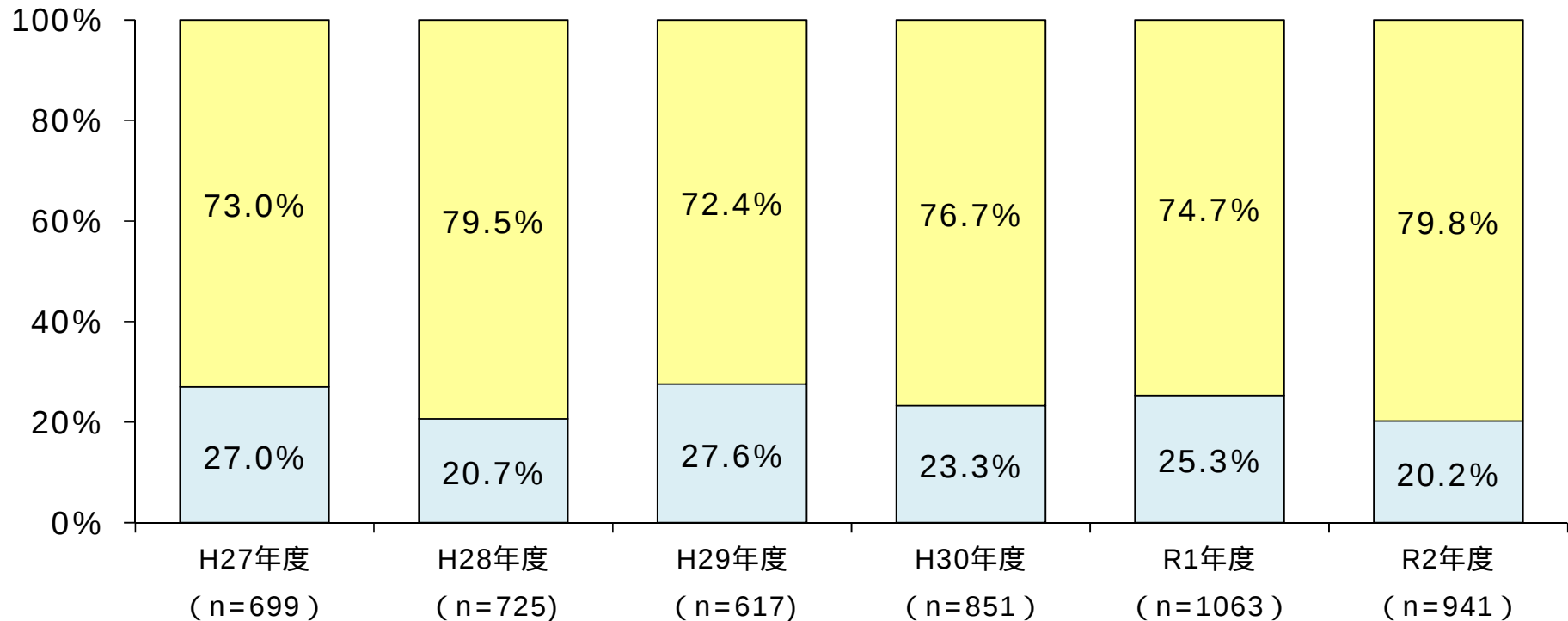


年代



- 令和2年度における新規参加者の性別割合は男性43%、女性57%と男性の割合が増加。
- 年代別では30～40歳代が約3割参加し、若年層が増加傾向にある。

各年度新規参加者の運動不十分層の割合



□ 運動充分層¹ □ 運動不十分層²

- R2年度は運動不十分層が79・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)

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）

	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)
市の広報紙・回覧板	72.1%	78.9%	72.7%	74.3%	72.4%	64.5%
チラシ	82.4%	58.2%	64.8%	55.0%	45.0%	54.7%
ポスター	43.0%	41.5%	24.1%	28.7%	23.1%	13.9%
市のホームページ	15.3%	16.5%	13.3%	19.0%	16.5%	15.7%
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%
健幸アンバサダーからの紹介	—	—	—	—	5.5%	2.8%
Facebook	—	—	—	—	5.7%	2.9%
Instagram	—	—	—	—	1.2%	2.0%
店舗・事業者からの紹介	—	—	—	—	—	1.2%

「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

- 事業を知るきっかけとなった情報源として、R2年度は広報紙が64.5%、チラシ54.7%、口コミが48.9%であった。
- 昨年度と比較し、チラシを官製はがき付きに変更したことで、チラシから応募が増えた。一方で口コミと回答した率が減少していることが課題であり、参加者からの声掛けを仕掛けていくことが必要。

R2年度新規参加者の健康に関する知識(年齢層別)

◆ 各設問(○・×・わからないの選択式)への正解者の割合

未記入は不正解として算出

単位：%

No	設問	全体 (n=891)	65歳未満 (n=508)	前期高齢者 (n=238)	後期高齢者 (n=145)
	通勤や買い物など移動で歩くことでも、生活習慣病の予防ができる	97	97	98	95
	運動は、認知症予防に効果がある	92	94	92	86
	80歳になると、筋肉の大きさは20歳に比べておおよそ半分になる	55	57	53	51
	歩行で体重を減らす時には、10分の歩行を1日3回行うよりも30分以上の連続歩行の方が効果大きい	33	37	34	19
	食事制限によるダイエットは、脂肪だけではなく筋肉も減少させる	80	85	76	67
	健康づくりのためには、一日8,000歩～10,000歩、歩くことが必要	63	70	57	46
	自宅から目的地に行く場合、自家用車利用時とバス利用時の消費は同じ	71	72	75	60
	社会活動をしている者は、要介護認定を受けづらく、健康寿命が長い	50	53	50	42
	フレイルやサルコペニアの予防にはより食事量を減らした方がよい	61	60	66	51

- 新規参加者に対して健康に関する知識を確認したところ、「10分の歩行を1日3回行うより30分以上の連続歩行の効果が同じ」の正解率が低い。設問主旨は「一度に長時間歩く時間がとれなくても、短時間・複数回の歩行で効果が期待できる」ことの啓発であり、ポイント獲得と合わせて、入会時の説明や継続支援実施時において参加者への情報提供が必須な項目。説明会およびコンテンツ・資料見直しが必要となる。

R2年度新規参加者のうちフレイルに関する 健康指標におけるリスク保有者(年齢層別)

単位：％

No	設問	回答 「はい」「いいえ」2択回答	全体 (n=880)	65歳未満 (n=503)	前期高齢 (n=235)	後期高齢 (n=142)
	健康に気を付けた食事を心がけている	「いいえ」の割合	28	38	17	10
	野菜料理と主菜を毎日2回以上又は主食をそろえた食事を1日2食以上食べている	「いいえ」の割合	22	30	14	6
	「さきいか」「たくあん」位の固さの食品を普通に噛み切れるか	「いいえ」の割合	7	3	11	15
	お茶や汁物でむせることがある	「はい」の割合	15	12	19	22
	1回30分以上の運動を週2日以上1年以上実施している	「いいえ」の割合	52	67	36	30
	日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している	「いいえ」の割合	44	49	37	39
	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い	「いいえ」の割合	38	39	34	41
	昨年と比べて外出の回数が減っている	「はい」の割合	57	58	57	55
	1日に1回以上誰かと一緒に食事をしている	「いいえ」の割合	17	13	20	26
	自分が活気に溢れていると思う	「いいえ」の割合	45	46	46	42
	物忘れが気になる	「はい」の割合	45	41	50	50

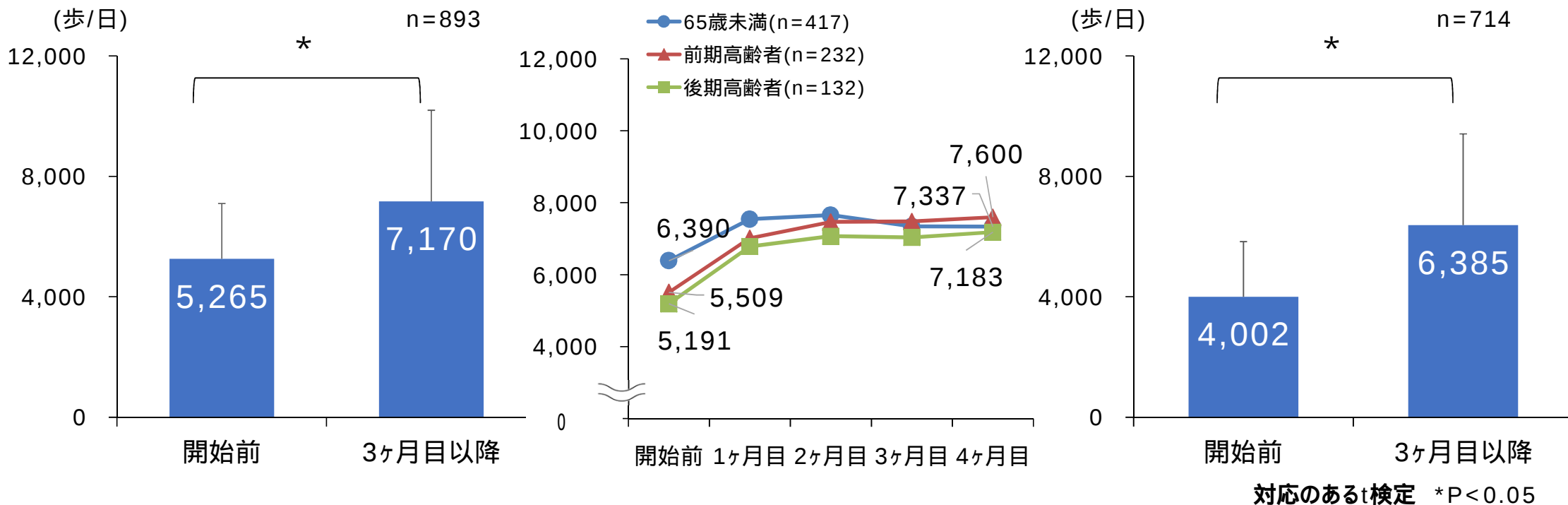
- 設問 および は身体活動量を示す指標である。約半数が身体活動量が不十分であり、運動不十分層が参加していることを示す。特に高齢者においてその割合が高いことがわかる。
- また、コロナ禍の影響もあり、設問 「外出機会の減少」とする人がどの世代も50％を超えている。

R2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

全体

全体(年齢別)

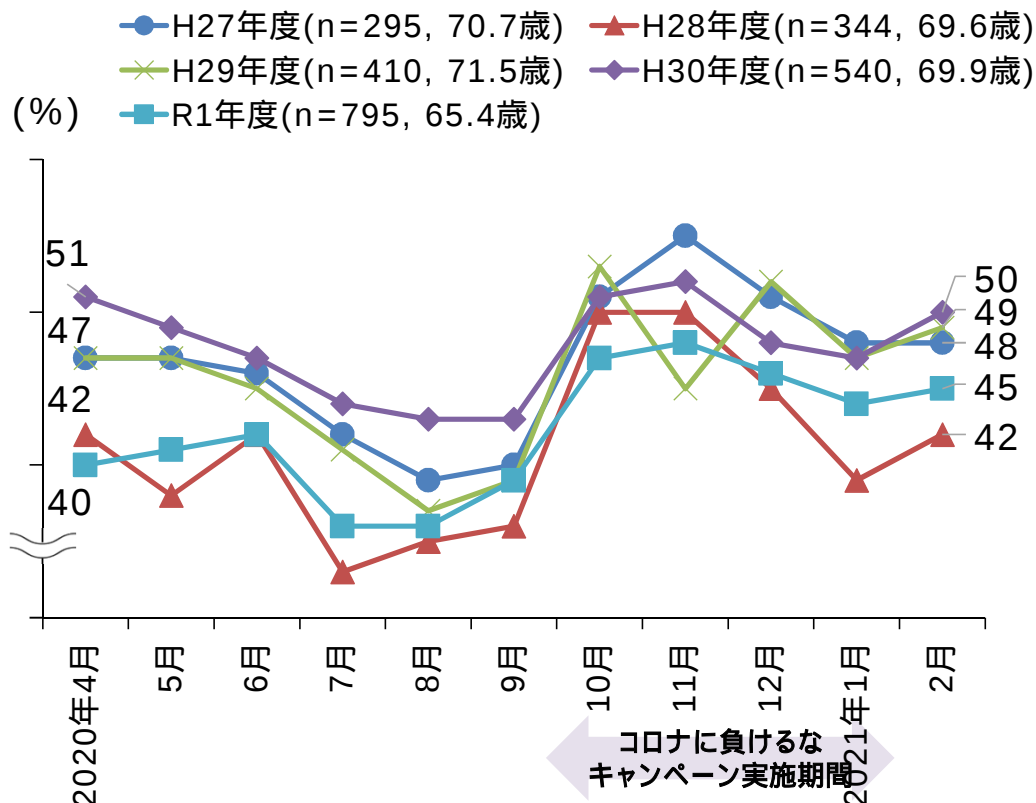
運動不十分層



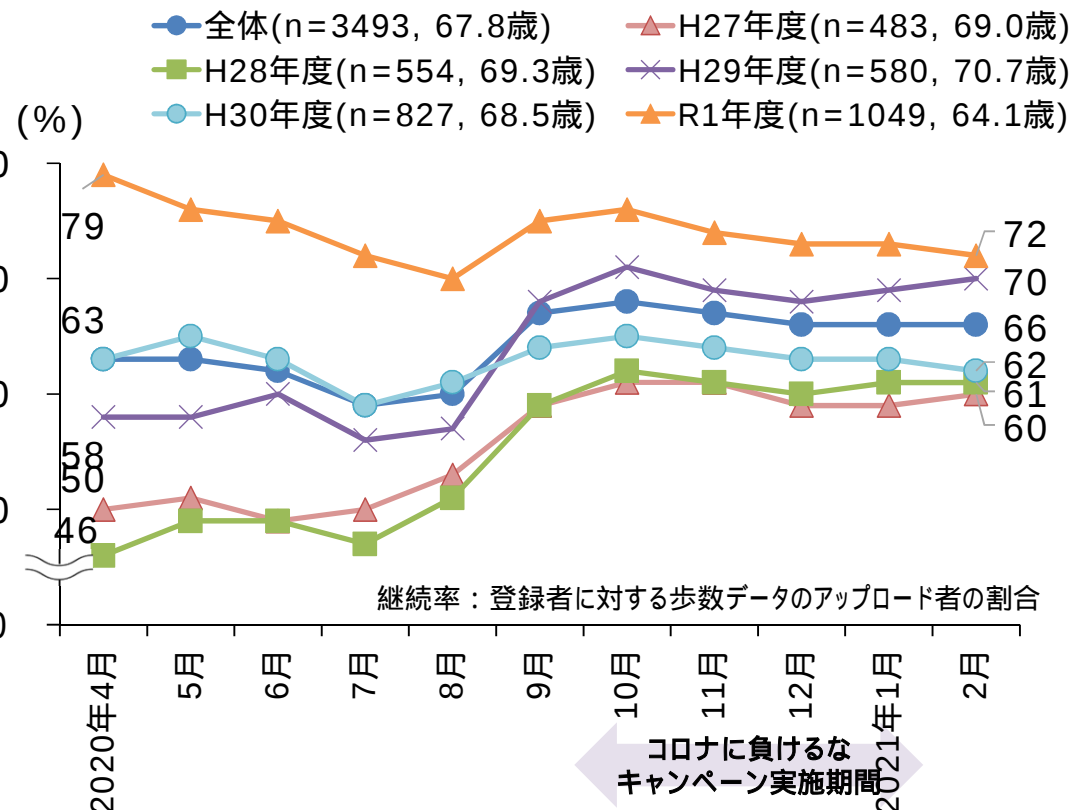
- 新規参加者全体では開始前5265歩に対して3ヶ月目以降に7170歩と1905歩増加。ただし、年齢別でみると65歳以上は約2000歩増加するが、65歳未満は約1000歩に留まる。
- 新規参加者の運動不十分層では開始前4002歩に対して3ヶ月目以降に2,383歩増加し、目標とする1500歩以上の増加を達成した。

コロナに負けるなキャンペーンを実施した10月に 継続参加者の推奨歩数達成率、継続率が増加

参加年度別推奨歩数達成率の推移

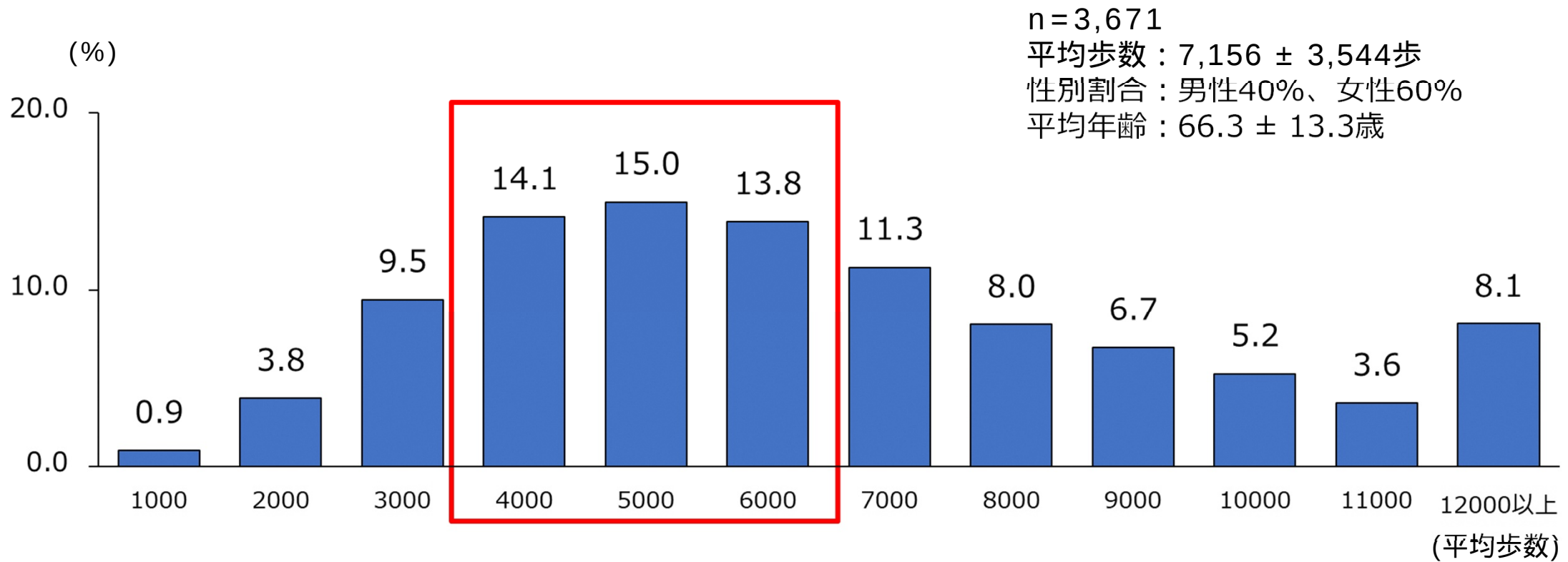


参加年度別継続率の推移



- 参加年度別ではH28年度・R1年度の推奨歩数達成度が他年度と比較して低い。
- 継続参加者のアップロード率は平均64%であった。年度別にみるとH27・28年度参加者のアップロード率が4月時点では50%を下回っていた。
- 一方、10月からの「コロナに負けるなキャンペーン」による追加ポイント付与を機にアップロード率が増加し、2月時点で60%以上に回復した。

4,000～6,000歩台参加者の 歩数増加策が必要



- 継続参加者の2020年4月～2021年1月の平均歩数の分布を確認したところ、4,000～6,000歩台が全体の43%を占めていた。医療費抑制にむけては推奨歩数未満の参加者の増加が必要となる。