



# 平成 27 年度かわにし健幸マイレージ 実施報告書

平成 2 8 年 8 月

川西市健康福祉部健幸政策室

# 平成 27 年度かわにし健幸マイレージ

## (1) 事業の目的

中高齢者など自分自身の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、運動・スポーツへの興味・関心を喚起するため、健康ポイント等のインセンティブ付の運動・スポーツプログラムの実施により、運動無関心層・不十分層に働きかけ、この事業をきっかけに、健康なライフスタイルの習慣が身につくようになれば、医療費・介護費等の抑制につながるだけでなく、外出する機会が増え、住民同士のふれあいの機会も自然と増すような「市民の健康づくりと地域の活性化の循環モデル」が期待されるものである。

## (2) 特徴

- ①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である。
- ②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）とも連携した取組である。
- ③獲得したポイントの交換は、川西市の特産品や商品券などのほか、コミュニティ組織への寄付など地域経済の波及や社会貢献もできる取組としている。
- ④文部科学省（途中でスポーツ庁の事業として継承）の平成 27 年度地方スポーツ振興費補助金（スポーツによる地域活性化推進事業）を活用した取組である。

## (3) 内容

- ①ポイントの付与の種類は、参加者に貸与する歩数計のデータをパソコンを通じて、中央システムに送信し、一定以上の歩数の増加等にポイントを付与する（がんばってますポイント）、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）、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）、有料スポーツプログラ

ムに新規入会した場合に付与する（入会したよポイント）、特定健診等を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）の5種類とした。

②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、パソコン等で“見える化”することにより、「やる気」を喚起した。

③インセンティブとして、ポイントの付与は4か月間最大9,000ポイントとし、1ポイント1円で換算、特産品や商品券などとの交換のほか、コミュニティ組織への寄付もできるようにした。

④市内15か所に歩数計データ取込拠点を設置し、公民館（8か所）では月1回、保健センターでは月4回、保健師等による測定会で、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。

⑤参加費用として、1人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700名（参加申し込みは1,700人から応募があり、抽選により700名を選出）

#### **（5）実施期間**

平成27年10月～平成28年1月の4か月間の活動を平成27年度のポイント交換とした。

#### **（6）アンケート調査の実施**

参加者700人に対し、事業を始める時と事業終了時の2回、アンケート調査を実施した。

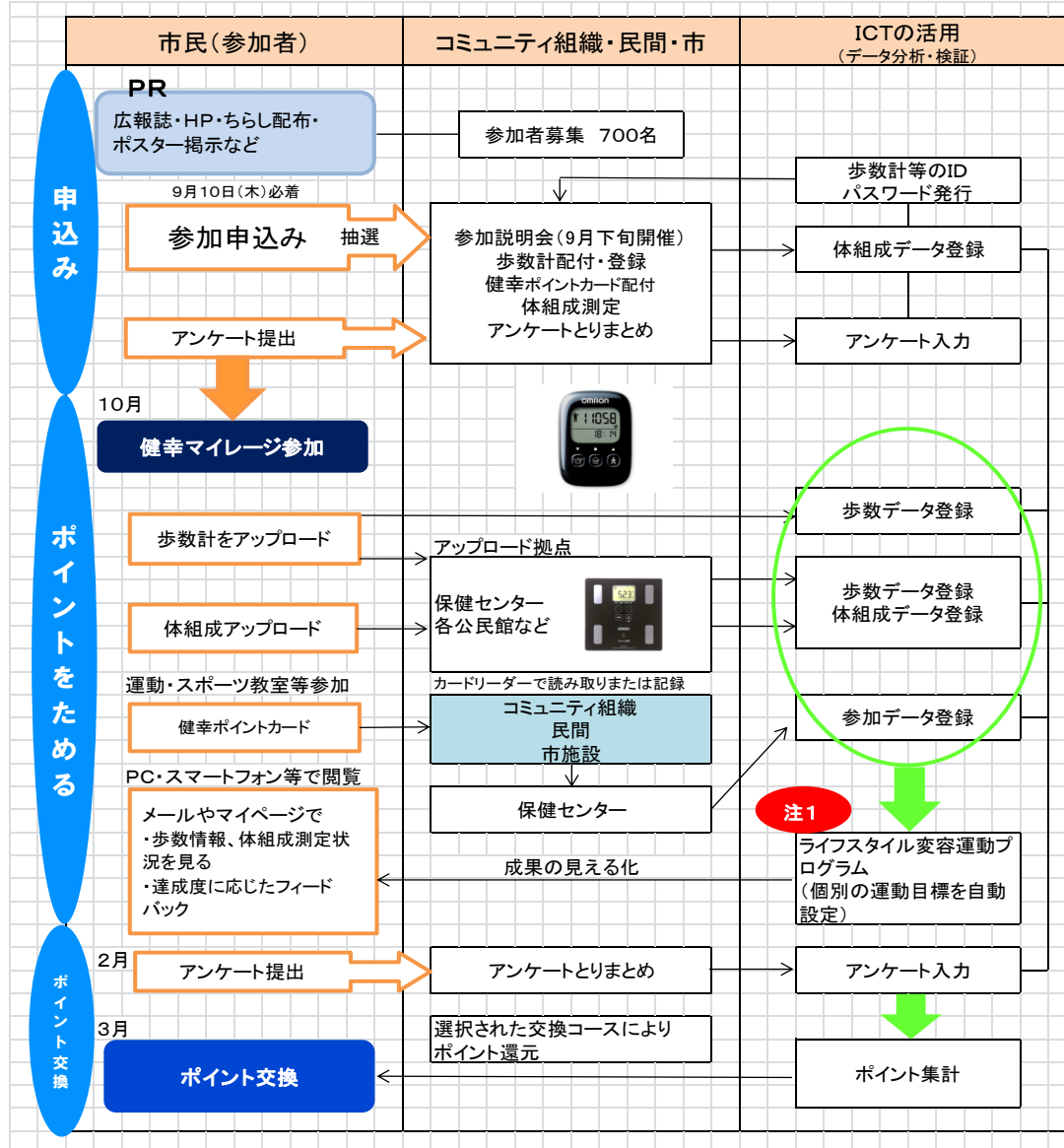
①1回目（平成27年9月）回収率 100%

②2回目（平成28年1月）回収率 82%

※アンケート調査の集計結果は「アンケート調査票集計結果報告書」を作成

## (7) 健幸マイレージ参加フロー

参加申し込みから、ポイント交換まで次のフローのとおり実施した。



注1

### 「ライフスタイル変容 運動プログラム」

健康生活をサポートするプログラム。  
日々の歩数情報や体組成測定結果をアップロードすることで、個別の運動目標が自動設定され、定期的にメールやマイページ(PC・スマートフォンなど)で個々に応じた運動メニューなどのアドバイスが提供されます。

## (8) 総括

健幸マイレージ制度については、平成 26 年度はポイントシート（紙）を配布し、実施期間終了時に申請していただいた後、抽選で記念品が当たるという方法で実施したが、平成 27 年度は文部科学省（途中でスポーツ庁の事業として継承）の補助事業として、ICTを活用した意欲の向上につながるインセンティブ付きのポイント制度に拡充して実施してきた。参加応募が定員 700 名に対し、1,700 名の応募があり、特に高齢者の方の応募が多く、健康意識の高さを改めて認識した。

700 名の参加者が 10 月から 1 月の 4 か月間、歩数計をつけて歩いたり、運動などの教室に取り組みられた結果、歩数が増加したり、一部の方でBMI が改善されたり、体重が減少するなど一定の効果が出ており、参加者からは「参加して良かった」と好評の声をいただいている。

今回、参加者のアンケート調査や「健康ポイントシステム」のデータ分析等を実施し、健幸マイレージ事業の要点となる部分について、考察し、総括とする。

### <事業の成果等について>

①当初の事業の大きな目的である運動の無関心層・不十分層に切り込むことができた。

（参加者 700 人の内訳として、運動無関心層 116 人（17.0%）、運動不十分層（55.6%）合計 72.6%が事業に参加している。）

②参加者の年齢層の割合は、60 歳以上が 7 割を占め、40 代、50 代の働きざかり世代も 3 割参加している。

（50 歳以下 29.6%、60 歳代 30.3%、70 歳代 33.7%、80 歳以上 6.4%の参加者）

③参加者の歩数は 2 か月目に 2,051 歩増加し、国の推奨身体活動量である 8,000 歩/日を歩くようになった。

（参加時、参加者の平均が 6,547 歩/日であったが、2 か月目には 8,598 歩と増加した。）

④肥満（BMI 25 以上）の参加者 101 人の内、3 か月後に 64 人（63%）の体重が減少した。

- ⑤対象プログラム（行きましたポイント）に指定された事業では、事業開始後の利用者数が増加し、「Let's きんたくん健幸体操」においては、参加者が4.6倍に増加した。（ひと月の参加者33人から154人へ）
- ⑥H26年度の健康診断未受診者168人の内、事業参加後に94人（56%）の方が健診を受診した。
- ⑦獲得されたポイント交換として、コミュニティ組織への寄付が、488人の参加者から総額204,360円の寄付があった。
- ⑧開始から3か月後のアンケート調査において、88%の参加者が「参加して良かったと思う」と回答し、多くの方から良好な評価を受けることができた。

### <今後の課題等について>

- ①継続的な事業とするため、インセンティブ制度は健康づくりを開始したり、継続していくための動機の一つとなっており、そのインセンティブの内容を魅力的なものにすることが重要であるとともに、金銭的な価値が高すぎると市民の間で不公平感が生まれることから、報奨自体が目的化することのないようにする必要がある。  
（国からは、「個人インセンティブを提供する取組に係るガイドライン」が示されている。）
- ②歩数計のアップロードなどが定期的にできていない参加者について、継続支援を行っていくことが重要である。
- ③持続可能な事業とするため、ポイント原資など財源確保が不可欠となり、健康事業等の見直しを進めるとともに参加者からの声も聴き、事業の有料化や民間事業者等からの協力も得るなど財政負担の軽減を図る必要がある。
- ④個人のインセンティブポイントを地域等に還元することにより、健幸まちづくり事業への安定的な好循環の仕組みを確立していく必要がある。

- ⑤この機会に運動を始めた方については、途中でやめてしまうと効果が消失してしまうことから継続の必要がある。自発的な運動習慣の効果として、生活習慣病予防など健康状態が改善され、医療費や介護費用を抑制していくことが大きな事業目標であるが、少なくとも2～3年以上の継続が必要と考える。
- ⑥社会参加の効果として、引きこもりやフレイルの予防と生きがいがづくりが図られるとともに、疾病の早期発見による早期治療で重症化が予防され、医療費等の抑制が図られるような取り組みを推進していくことが重要である。
- ⑦2年目の継続や将来的に参加者を増やしていくためには、運営体制の拡充、マンパワーが必要であり、市民団体の協力、また、民間事業者等に一部運営委託や派遣など効率的な運営に努める必要がある。

# かわにし健幸マイレージ 2015

「かわにし健幸マイレージ」（健康ポイント制度）とは、多くの市民の方に健康づくりや運動の習慣化に取り組むきっかけにさせていただくためのポイント事業です。

歩数計を身につけて歩いたり、健幸づくりに取り組んでいただいた努力や成果に応じてポイントが付与されます。

そのポイントは川西市の特産品や商品券などのほか、社会貢献（寄付）などに交換できます。





# 健幸ポイント付与の方法

ポイント名称	ポイントの説明	貯まるポイント (1pt=1円)
入会したよ ポイント	健康ポイント制度参加後、有料の運動プログラムに新規入会した場合にポイントを付与。 会費月額 1,000円以上～5,000円未満：1,000pt 5,000円以上:3,000pt	1,000 または 3,000pt (新規入会時のみ)
がんばってます ポイント	基準歩数に比べて一定量の歩数が増加した場合、および推奨される歩数を達成した場合にポイントを付与。	800 pt/月 (4か月で3,200pt)
行きました ポイント	1月末までの市や地域、民間の運動イベントやスポーツ教室等に参加した日数に応じてポイントを付与。 (月最大10日まで)	20pt/回 (200pt/月)
変わりました ポイント	3ヶ月毎のBMIまたは筋肉率が改善した場合、およびこれらの数値が基準範囲内である場合にポイントを付与。 (体組成計による測定が必要です)	1,000 pt/ (3ヶ月毎)
健診受けたよ ポイント	特定健診等の受診が確認できた場合にポイントを付与。 (平成27年4月～平成28年1月末)	1,000pt/年1回
	<b>H27年度最大獲得可能ポイント (可能金額10月～1月実施を想定)</b>	<b>9,000pt 9,000円相当</b>

# 多様な広報活動による参加者募集の成果

## 【参加者募集の取り組み例】

- 市広報誌、市ホームページ、市Facebookに掲載
- チラシ全戸配布(約70,000戸)
- 「ポイントを貯めて特典ゲット!」健幸マイレージ記者発表
- 地域ケア会議、コミュニティ協議会、各自治会、老人クラブ等へのチラシ・リーフレット配布
- 地域のインフルエンサー(地域福祉フォーラム実行委員、体育協会常任理事、健康大学参加者、健康体操協会役員等)への協力依頼
- バス車内広告、電鉄車内吊り広告
- 本庁舎前に啓発用のぼりを設置
- 募集期間を通じて、市長による市内催事での告知



かわにし 健幸マイレージ

ウォーキングや、指定の運動プログラムへの参加など  
10月~1月までの約4ヶ月の取り組み  
最大 9,000円相当のポイントゲット!!

対象者  
40歳以上の川西市長  
定員 700名 抽選にて決定

申込み受付期間  
8月10日~9月10日(必着)

参加費  
500円

ポイント交換  
ポイントに応じて川西市の特産品や商品券などがもらえます

問い合わせ、申込先 川西市健康づくり室(保健センター)  
〒666-8016 川西市中央町12-2 TEL 072-258-4721

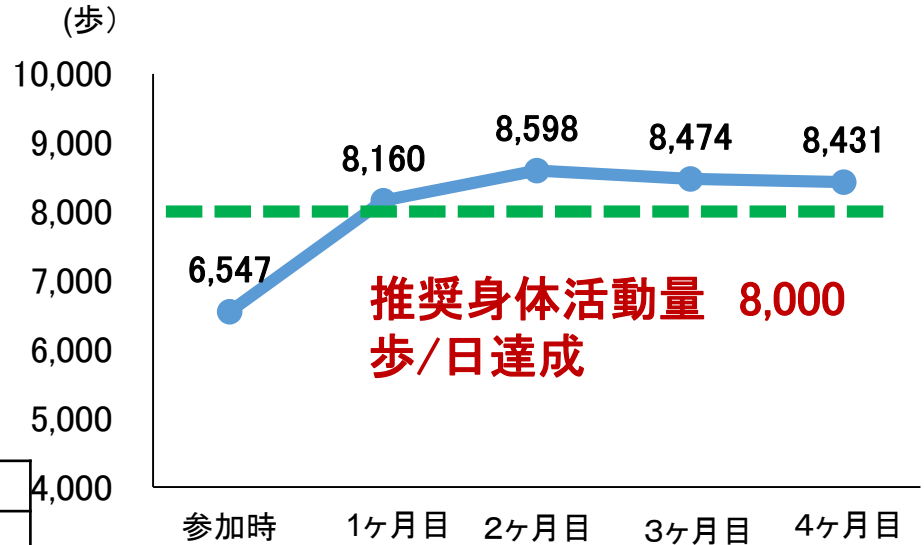


従来の健康増進事業とは異なる  
大規模な周知活動を実施

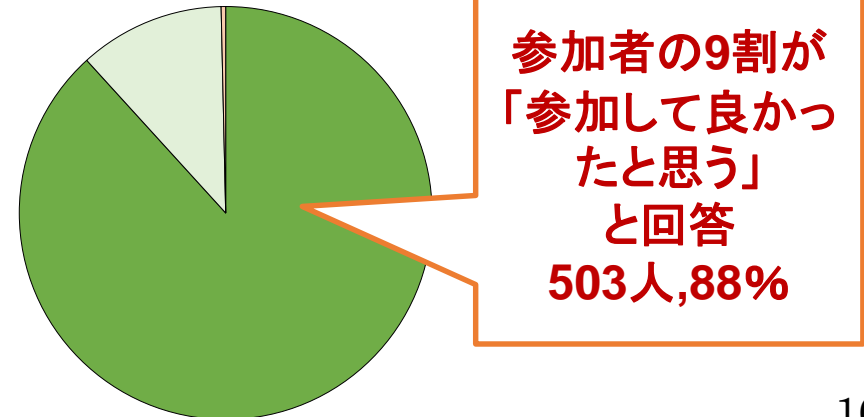
参加申込は定員700名に対し  
1,700名の応募

# 参加者の継続支援の取組み

市内15か所に歩数計データ取込拠点を設置、また、公民館(8か所)では月1回、保健センターは月4回、保健師等による測定会(体組成測定やPC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。その結果、参加者の平均歩数が2か月後に8,000歩を達成し、かつ参加者の9割が「健幸マイレージに参加して良かった」と回答している。

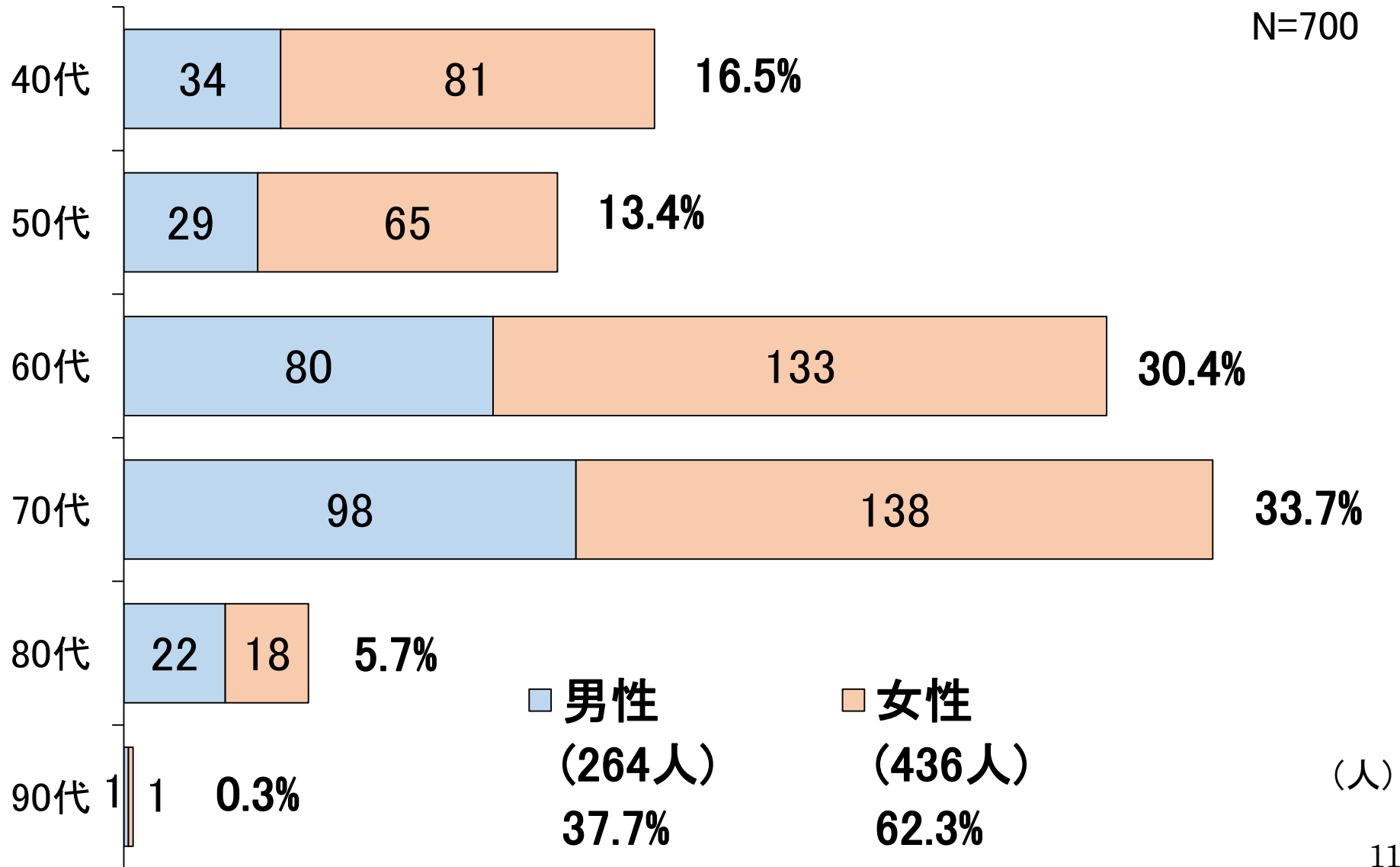


拠点数	15箇所
拠点の内訳	<ul style="list-style-type: none"> <li>・保健センター</li> <li>・アステ市民プラザ(1ヶ所)</li> <li>・公民館(8ヶ所)</li> <li>・体育館・プール(3ヶ所)</li> <li>・スポーツクラブ(2ヶ所)</li> </ul>
拠点での支援内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・歩数計アップロード</li> <li>・カードリーダー読取、体組成測定</li> <li>・健幸P e-combined EXマイページ閲覧</li> <li>・きんたくん健幸体操実施</li> </ul>
支援者の資格等	市職員(保健師、管理栄養士等)、健康運動指導士、健康体操協会会員、スポーツ推進委員



# 参加者の性・年代別人数

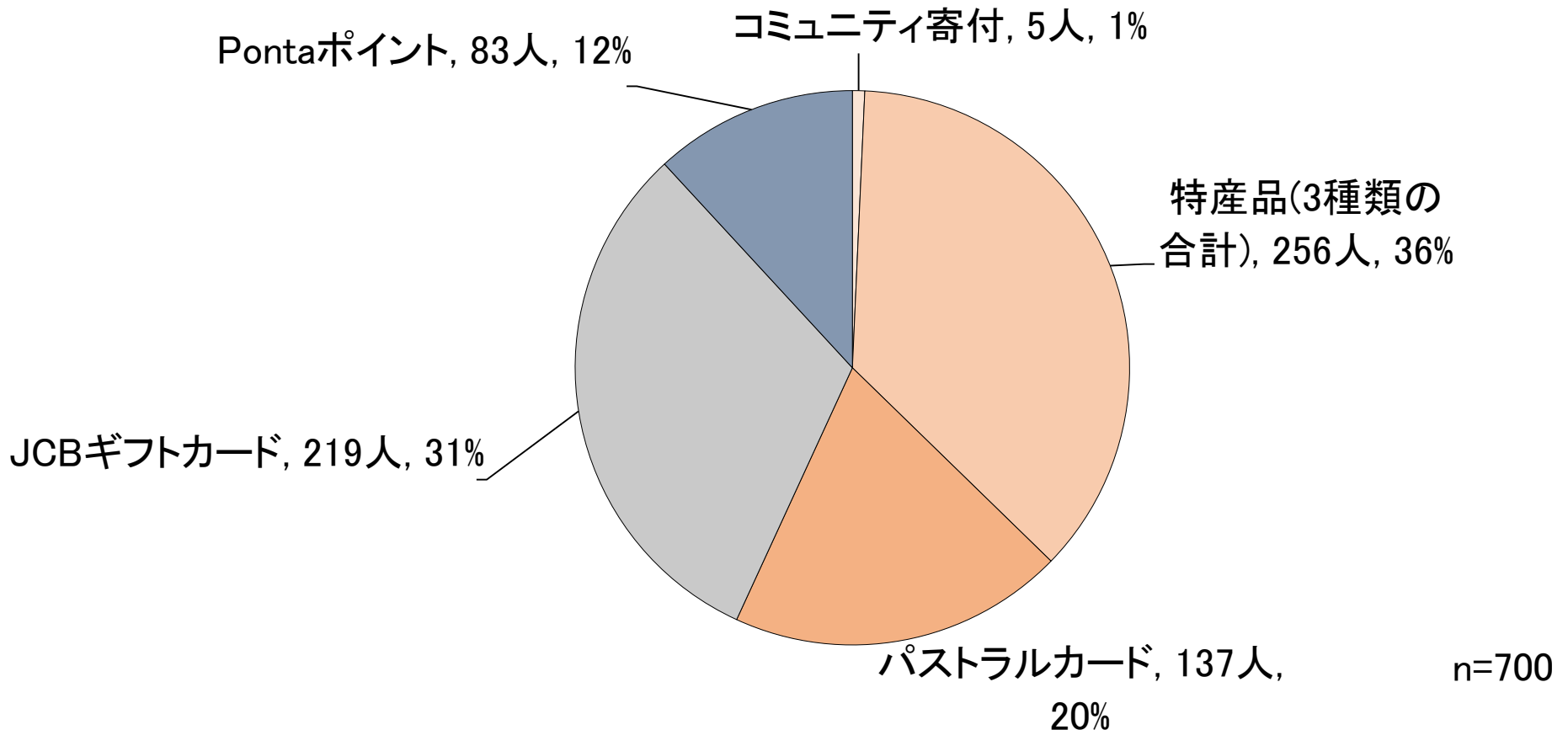
- 女性の参加が6割で、60歳以上の参加者が7割を占めている。



# 多様なポイント交換コース

- 5種類の交換コースを設けた。コミュニティの寄付については、全ポイントの寄付が5人、その他の方は1,000ポイント未満の端数を寄付できることとした。結果488人の方が合計204,360ポイントを寄付された。

## ポイント交換コース



# 運動・スポーツ無関心層の割合

- 運動・スポーツ無関心・不十分層の割合が72.6%と参加者の約7割を達成し、従来の保健事業では捉えることが出来なかった参加者を集めることができた。

項目	川西市
参加者数(人)	700
40歳以上人口(人)	100,508
対象人口割合	0.7%
平均年齢(歳)	64.7
標準偏差	±11.3
男性の割合	38.2%
分類対象者数(人)※1	683
運動無関心層	116
割合	17.0%
運動不十分層	380
割合	55.6%
運動充分層	187
割合	27.4%

72.6%

※1 調査票、及び歩数データに不足のあった者は除外

《定義》

運動無関心層: 過去5年間に自治体/民間の運動教室、スポーツの参加経験が無く、国の推奨活動量を満たしていない者

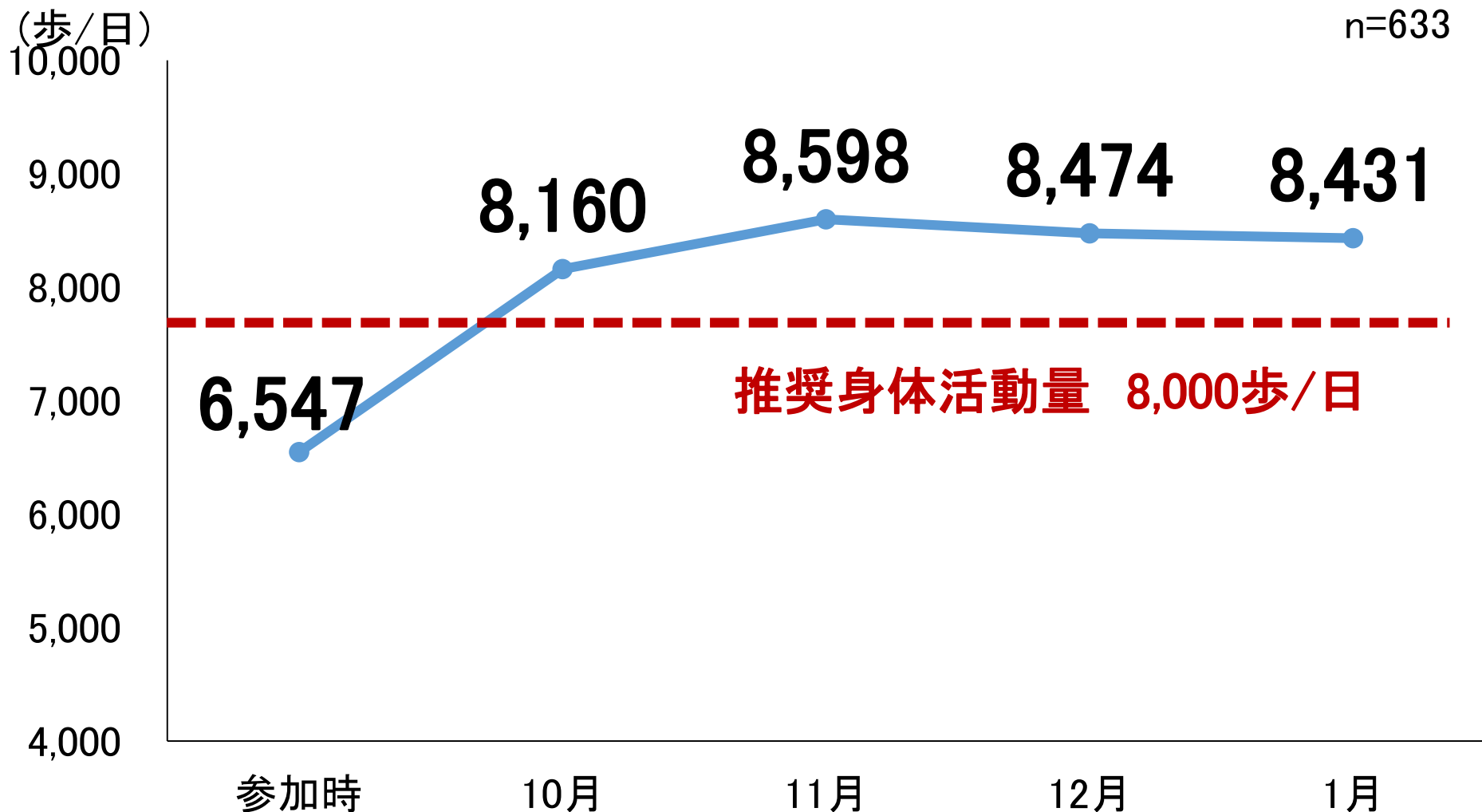
運動不十分層: 過去5年間に自治体/民間の運動教室、スポーツの参加経験があるが、国の推奨活動量を満たしていない者

運動実施層: 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

## 4ヶ月間の歩数の推移

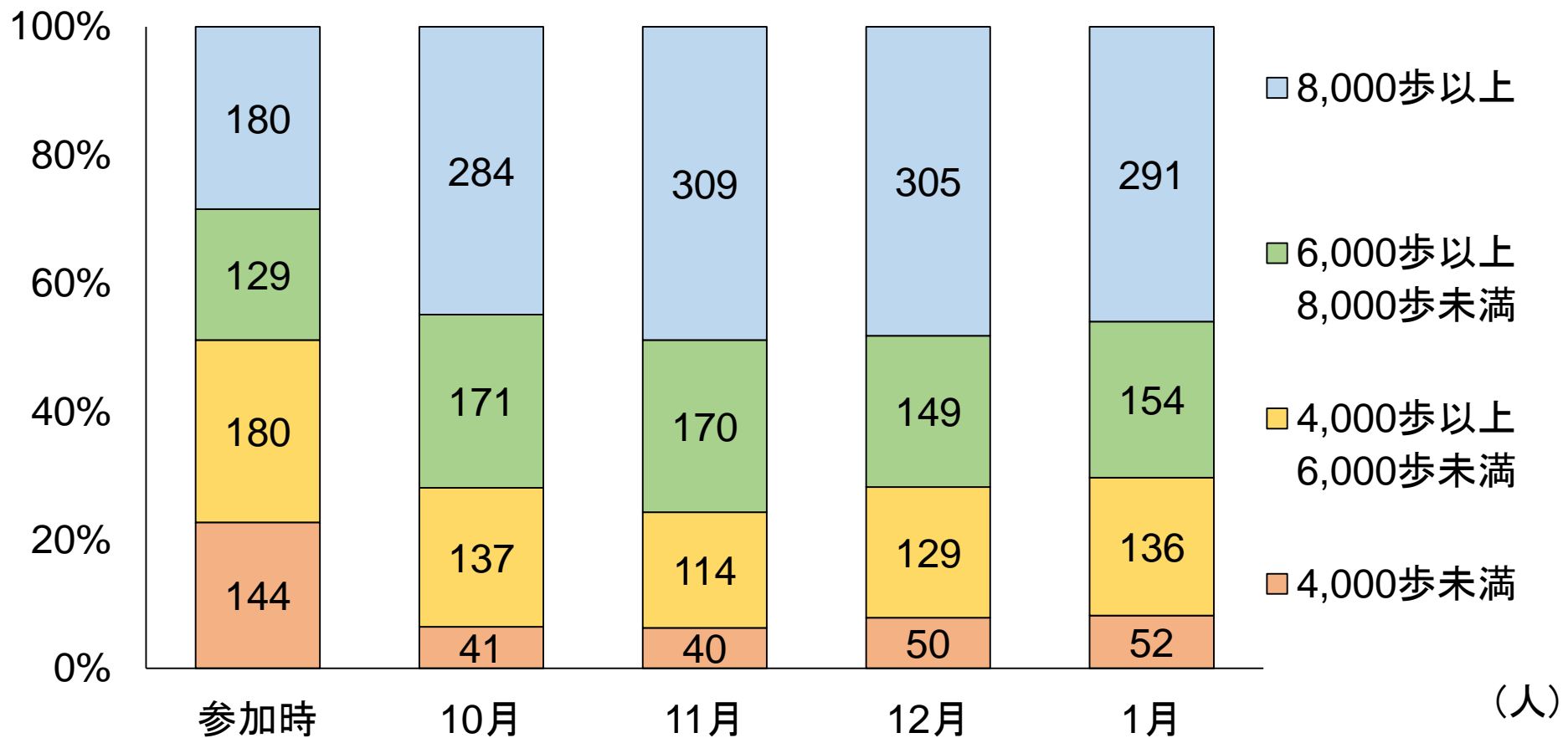
- 参加者の4ヶ月間の歩数は開始から2ヶ月目に2,051歩増加し、その後も推奨される身体活動量である8,000歩/日以上を維持した。



# 4ヶ月間の歩数階層別人数

- 参加者の4ヶ月間の平均歩数に関して、歩数階層別の人数を記載した。
- 推奨身体活動量の8,000歩/日以上的人数が増加し、4,000歩未満の参加者が減少した。

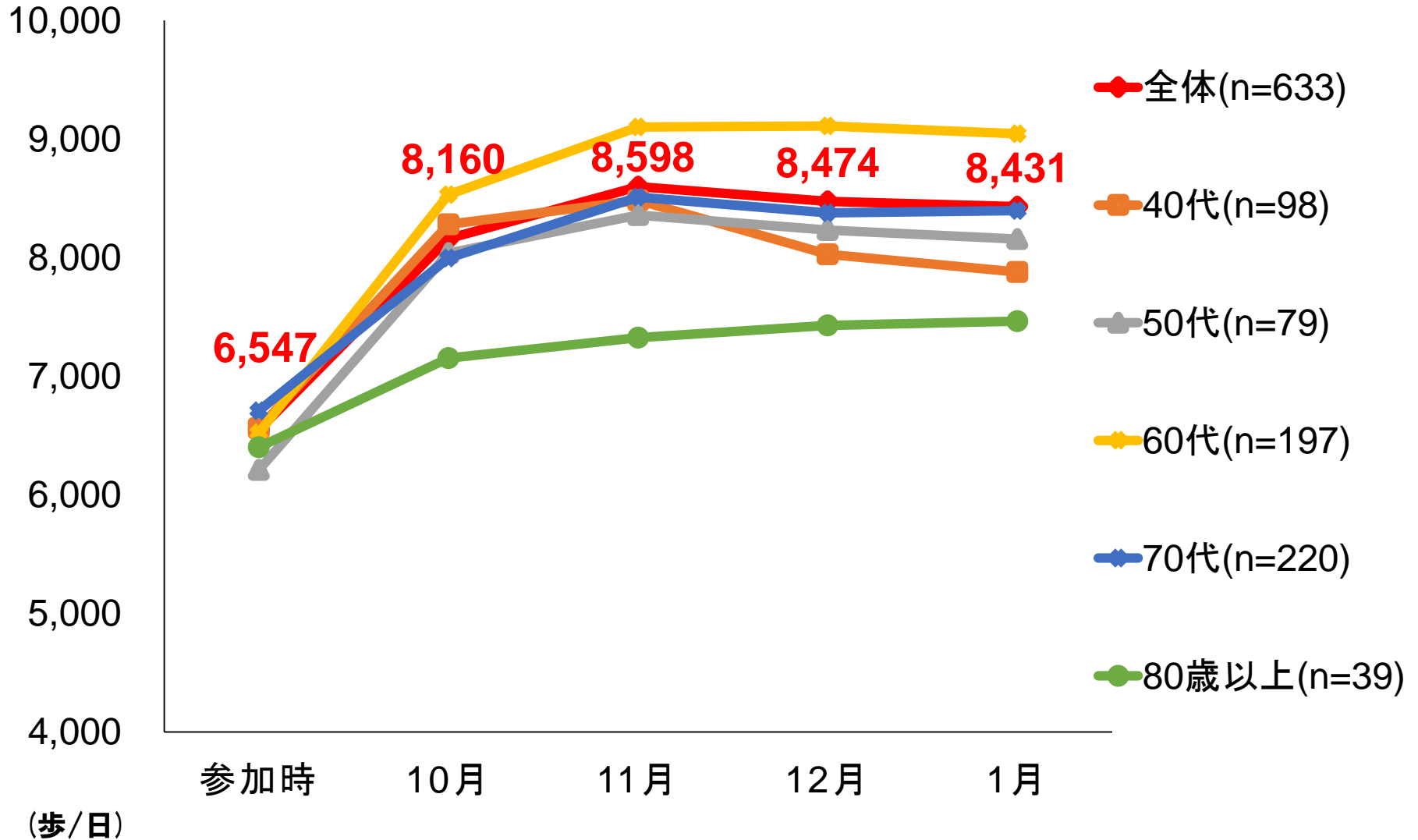
n=633





# 年代別 歩数の変化

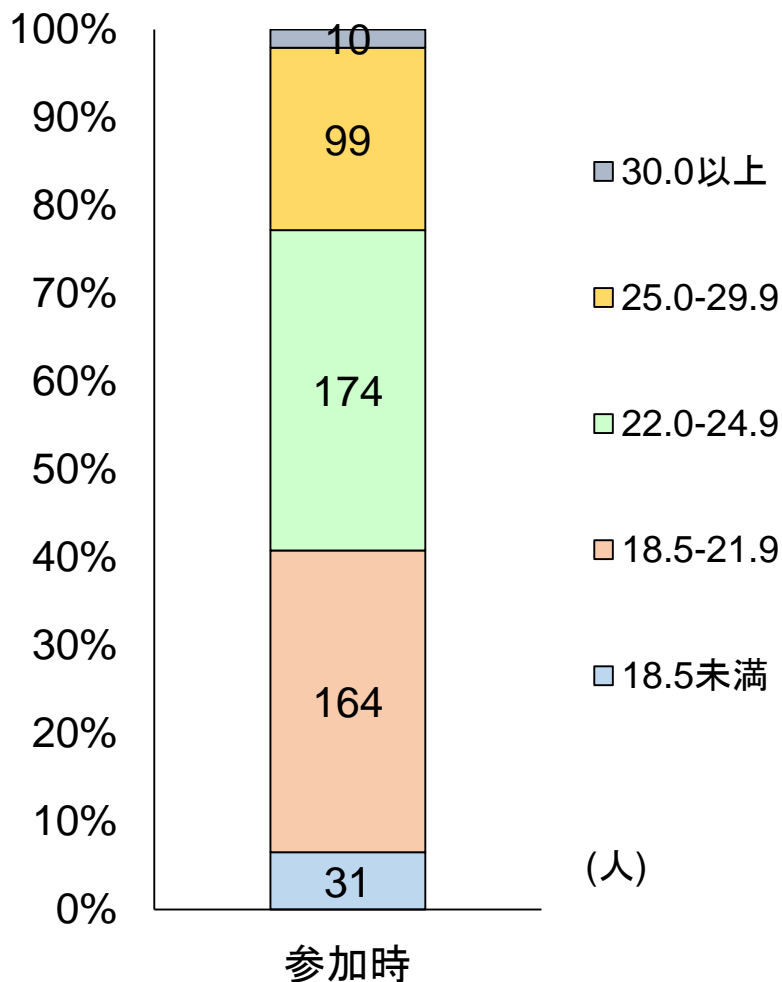
- 年代別の歩数において、参加者の歩数はどの年代でも増加しているが、特に60代の参加者の歩数が他の年代と比較して高かった。



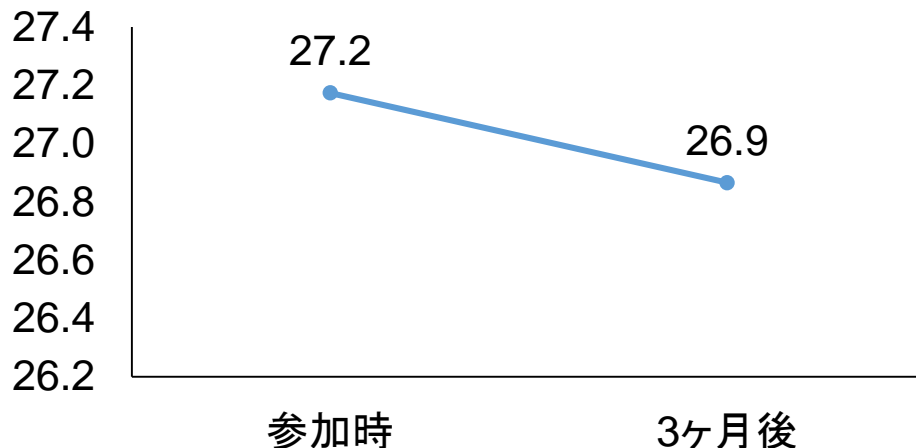
# BMIカテゴリー及びBMI25以上の参加者のBMI推移

- 参加者の参加時のBMIカテゴリーと、BMI25以上で肥満とされる参加者のBMI推移と、カテゴリー変化を以下に示した。

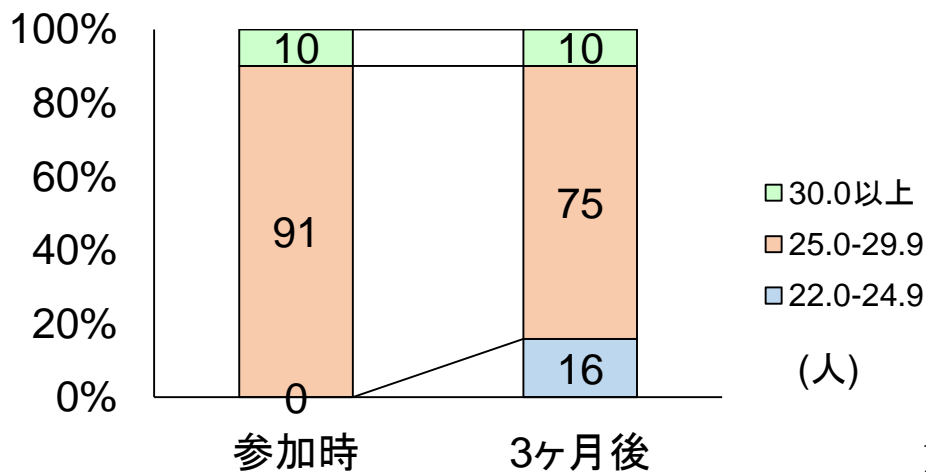
【全参加者】参加時BMI (kg/m<sup>2</sup>)の分類



【肥満者のみ】BMIの推移 (kg/m<sup>2</sup>)



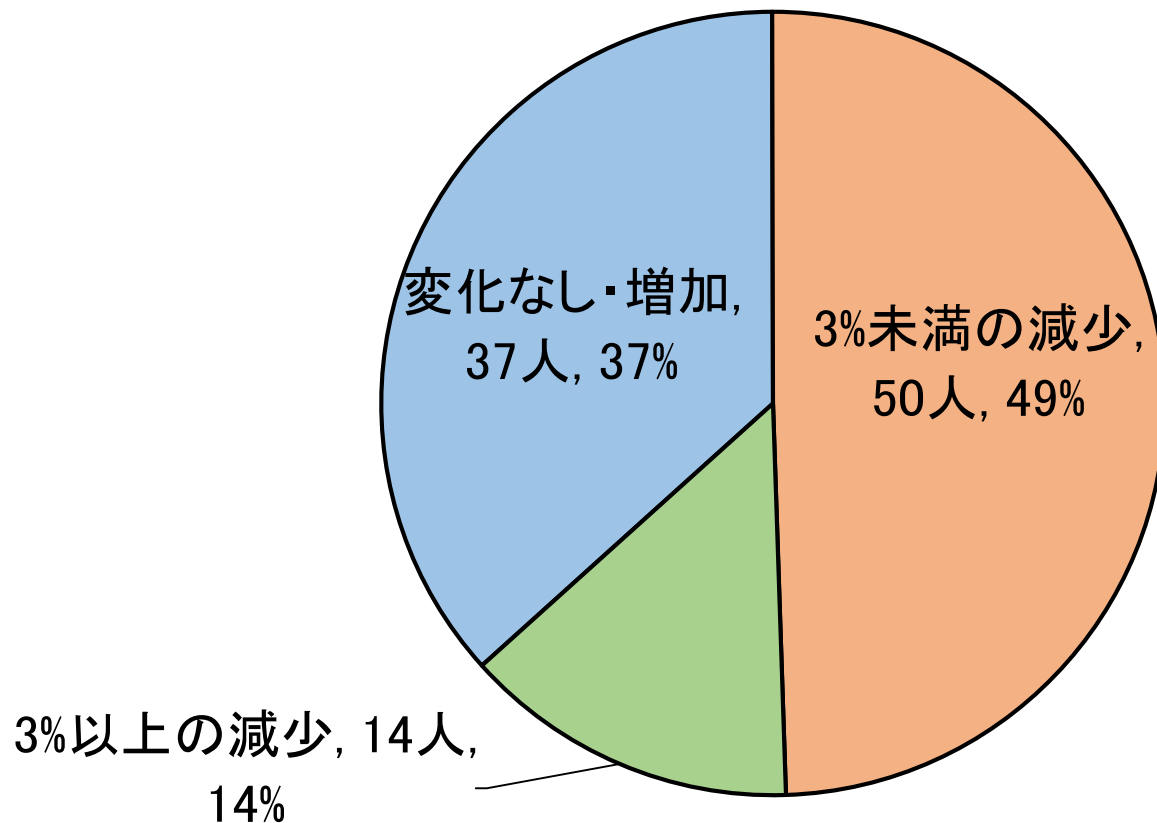
【肥満者のみ】BMIカテゴリー変化割合の推移



# BMI25以上の参加者の体重変化

- 参加時にBMI25以上であった参加者101人の内、64人(63%)の体重が減少し、その内、14人(14%)は血液データ等の改善が見込める3%以上の体重減少を達成した。

(n=101)



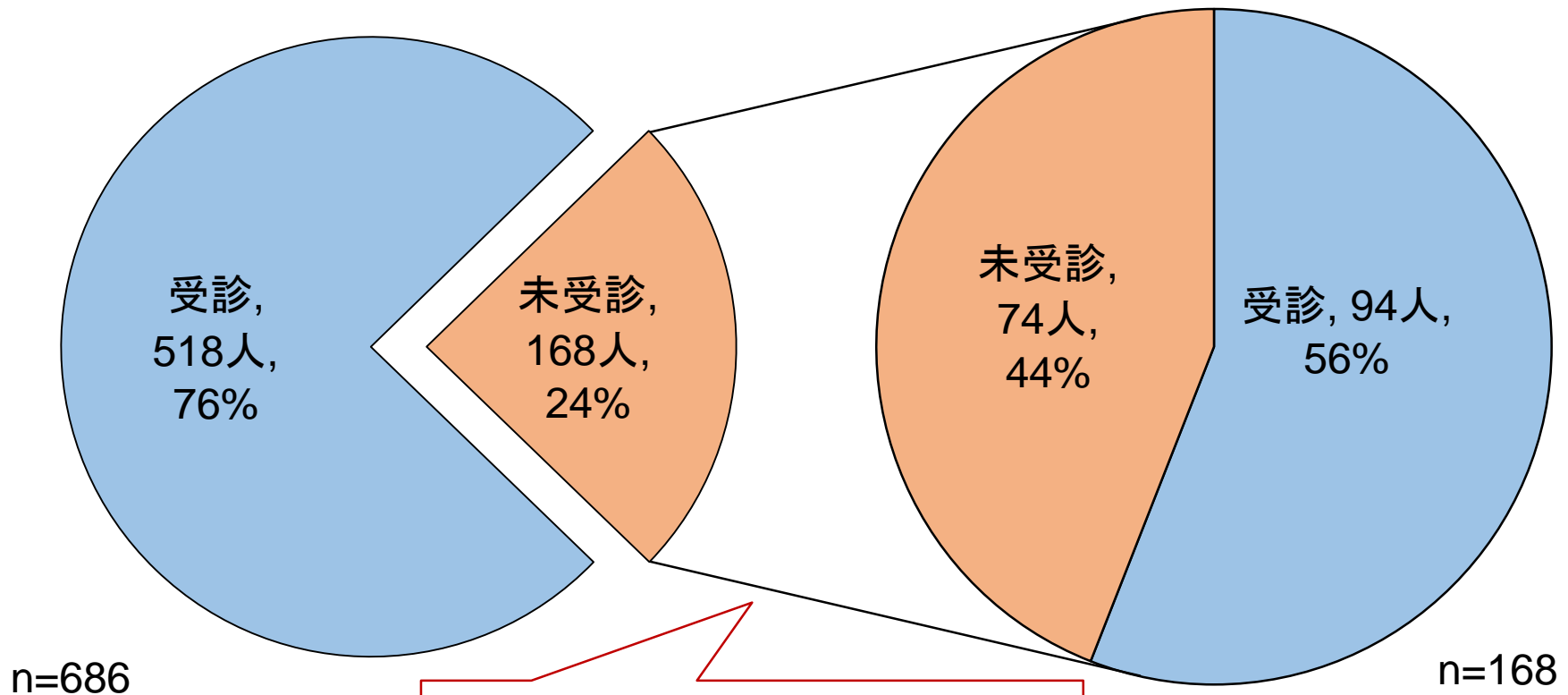
体重3%以上の減少・・・体重が1~3%減少するとトリグリセリド、HDLc、HbA1c、肝機能(ALT)が、3~5%の減少で収縮期血圧、拡張期血圧、空腹時血糖が有意の改善が認められた。これまでは肥満症の健康障害の改善には5%の体重減少が必要と考えられていたが、3%というわずかな体重減少でも健康障害の改善が認められることを報告した。日本肥満学会の「肥満症の診断基準と治療ガイドライン」検討の最前線より

# 健診受診率の変化

- 健幸マイレージ事業参加前に健康診断を受診していなかった、168人において、健幸マイレージ事業参加後のH27年で56%の94人が受診した。

## H26年度(事業参加前)

## H27年度(事業参加後)



健診未受診者の56%が  
事業参加後に健診を受診

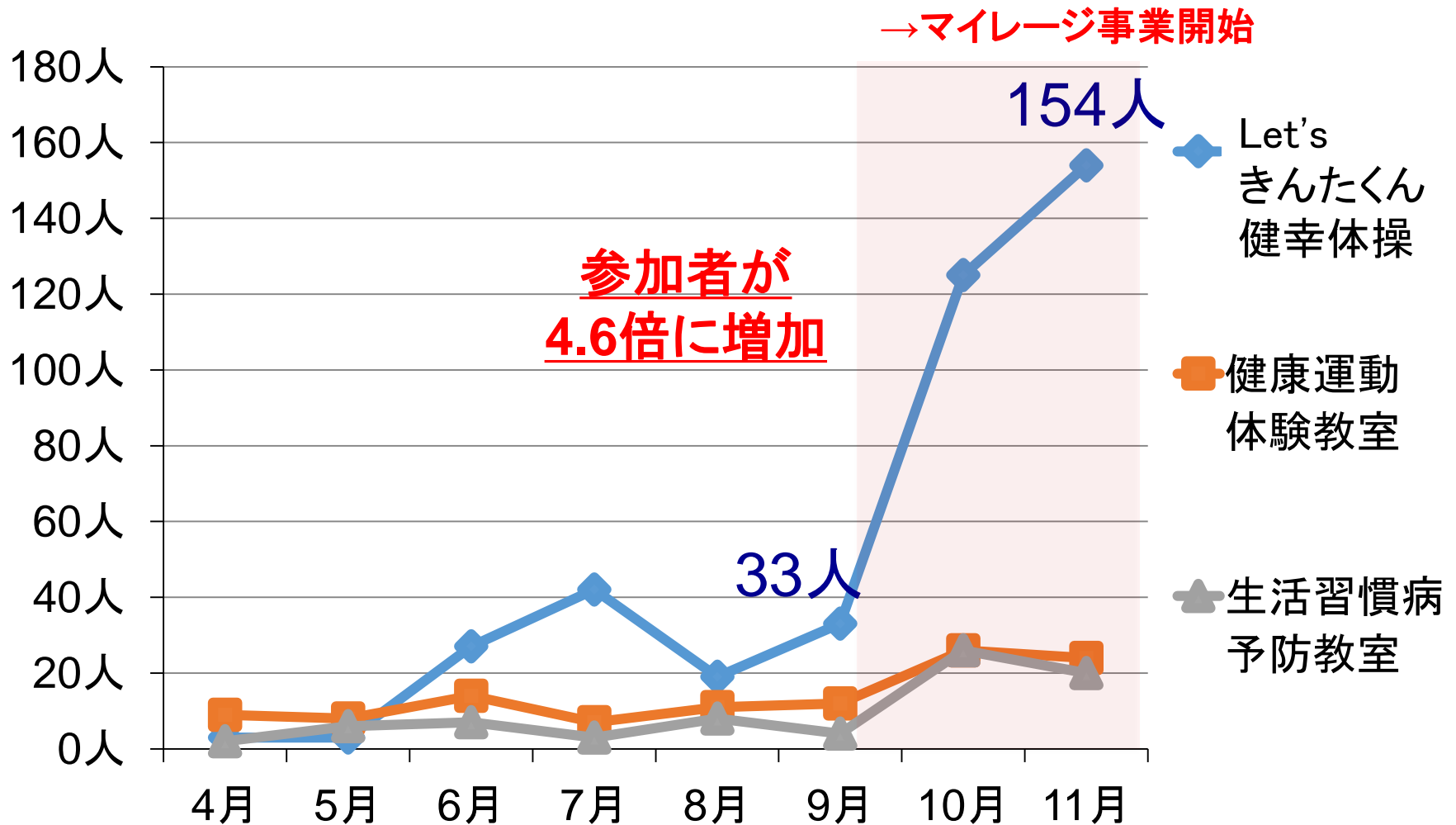
# 対象プログラム参加実績

- 対象プログラムは地域コミュニティの行事、民間スポーツクラブ、電鉄や医師会等多様なプログラムが設定され、累計参加人数4,743人が参加した。

行事名	参加人数	行事名	参加人数
久代小学校区コミュニティ推進協議会の行事	17	スポーツ教室「アミカル」(総合体育館)	326
加茂小学校区コミュニティ推進協議会の行事	24	スポーツ教室「アミカル」(市民体育館)	80
川西小学校区コミュニティ推進協議会の行事	25	スポーツ教室「アミカル」(市民温水プール)	235
川西北コミュニティ連絡協議会の行事	6	スポーツクラブフィットネスビガーのプログラム	992
明峰コミュニティ推進協議会の行事	48	NSI清和台スポーツクラブのプログラム	291
多田小学校区コミュニティ推進協議会の行事	15	医療フォーラム	75
多田東コミュニティ協議会の行事	17	いい歯の日講演会	32
緑台・陽明コミュニティ協議会の行事	9	のせでんハイキング	138
清和台地区コミュニティ推進協議会の行事	32	保健センターの行事	2102
けやき坂小学校区コミュニティ推進協議会の行事	8	予防歯科センターの行事	86
牧の台小学校区コミュニティ推進協議会の行事	23	体育の日記念事業	55
北陵小学校区コミュニティ推進協議会の行事	11	川西一庫ダム周遊マラソン大会	7
		市立川西病院まつり 医療講演会	27
		里山を歩いてハッピープレゼント	32
		スタンプウォークラリー(黒川里山まつり)	30
		<b>合計</b>	<b>4743</b>

# 対象プログラムへの波及効果

- 健幸マイレージの対象プログラムに指定された事業において、事業開始前と開始後で比較したところ、利用人数が急増し、Let'sきんたくん健幸体操においては、開始前と比較して4.6倍参加人数が増加しており、マイレージ事業の波及効果が確認された。



# 参加者の満足度

- 開始から3ヶ月後の調査において「かわにし健幸マイレージに参加して良かったと思いますか」の設問を行ったところ、約9割(88%)の参加者が「参加して良かったと思う」と回答し、多くの参加者から良好な評価を受けることが出来た。

