



平成 28 年度かわにし健幸マイレージ 実施報告書

平成 29 年 8 月
川西市健康福祉部健幸政策室

平成28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

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。

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。

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。

スポーツ庁の平成28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

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、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）、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）、6か月連続でポイントが獲得できた場合に付与する（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）、がん検診の受診が確認できた場合に付与する（がん検診受けたよポイント）の7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28年度からの新規参加者で7か月間最大14,000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。

市内22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、保健センターでは平日月2回、3か月毎の土日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。

28年度からの新規参加者の参加費用として、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

27年度からの継続参加者672人

28年度からの新規参加者728人 計 1,400人

（28年度新規募集による参加申し込みは907人から応募があり、抽選により728人を選出）

(5) 実施期間

27年度からの参加者：28年2月～29年1月の1年間

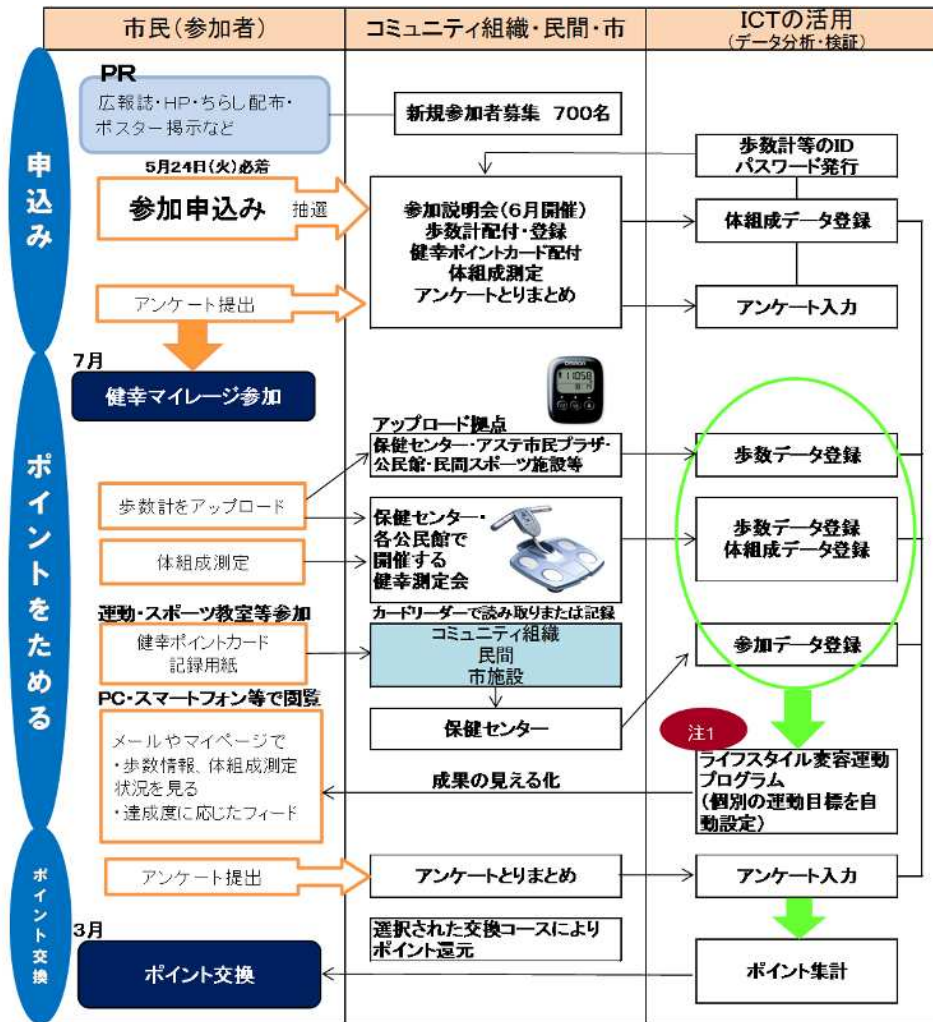
28年度からの参加者：28年7月～29年1月の7か月間の活動を平成28年度のポイント交換対象とした。

(6) アンケート調査の実施

- ・27年度からの参加者672人に対し、1年後のアンケート調査を実施した。
28年10月 回収率74%
- ・28年度からの参加者728人に対し、開始時と3か月後の2回、アンケート調査を実施した。
1回目（平成28年 7月）回収率 100%
2回目（平成28年10月）回収率 76%
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

27年度からの参加者は継続実施し、28年度からの参加者については、参加申し込みからポイント交換までを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、28年度は引き続きスポーツ庁の補助事業として、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。28年度も新規参加募集し、定員700名に対し、907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。

合計1,400名の参加者が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>

当初の事業の大きな目的である運動の未実施層・不十分層に切り込むことができた。

(28年度からの新規参加者728人の内訳として、運動未実施層433人(19.6%)、運動不十分層142人(59.7%)合計79.3%が事業に参加している。)

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。

(28年度からの新規参加者は50歳以下29.4%、60歳代31.5%、70歳代33.7%、80歳以上5.5%)

27年度からの参加者の歩数は、参加1年後も国の推奨身体活動量である8,000歩/日維持している。

27年度から参加し、9~11か月後に体組成を測定している参加者の内、肥満(BMI25以上)の方は68人で、その内45人が開始時より体重が減少した。

対象プログラム(行きましたポイント)に指定された事業への参加は、27年度は4か月で延べ4,743人のところ、28年度は1年間で31,527人となった。

また、「入会したよポイント」「行きましたポイント」で、運動・スポーツ事業で連携した団体数は、27年度の23団体から、28年度は34団体に増加した。

28年度からの参加者で27年度健康診断未受診者181人の内、事業参加後に70人(39%)の方が健診を受診した。

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、1,164人の参加者から総額594,660円あった。

開始から3か月後のアンケート調査において、45.9%の参加者が「健康づくりの効果を実感した」と回答した。

<今後の課題等について>

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。)

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、引き続き継続支援を行っていくことが重要である。

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。

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。

この機会に運動を始めた方については、途中でやめる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、持続可能な仕組みの検討が必要と考える。

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。

事業の継続や経年で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。

【2016年度の取組】広報・普及啓発の取組み

市Facebook掲載

募集は5/24(火)まで



かわにし
健幸マイレージ

広報誌特集

毎日、少しずつ。

今、なぜ健幸か？



参加者の動画紹介

かわにし健幸マイレージ〜こつこつ貯めよう！健康とポイント！

Q 今日は何も測定もあるそうですか



チラシ配布

かわにし 健幸マイレージ 2016

問い合わせ
川西市健康政策室(保健センター)
〒666-0016 川西市中央町 12-2
TEL 072-758-4721 FAX 072-758-8705

定員700人

応募方法

7月〜8月1日までに
7月〜9月の取組参加!

対象者
40歳以上の
川西市民

最大14,000円
相当の
ポイントゲット!!

参加費
500円

応募締切
5月24日(火)

「かわにし健幸マイレージ」とは?

あなたの努力と成果が ? に変わります

さあ、ページを開こう!

広報milife掲載

かわにし健幸マイレージ
健幸生活START

かわにし健幸マイレージ説明会

- 第6月6日(火)・7日(水)前・午後=保健センター
- 第6月9日(木)前=市庁公民館
- 第6月10日(金)前=川西市公民館、午後=保健センター
- 第6月11日(土)前~13日(月)前・午後=保健センター
- 第6月17日(日)前=保健センター、午後=東谷公民館
- 第6月18日(月)前~19日(火)前・午後=保健センター
- 第6月21日(金)前・夜=アステ市民プラザ
- 第6月22日(土)・23日(日)前・午後・夜=アステ市民プラザ
- 第6月24日(月)前=保健センター

Check スマホで運動メニューをアドバイス
「明日から頑張ろう」を卒業
健康づくりへの第一歩を踏み出すチャンスです

今年も700人を募集
運動して商品などをGET
応募締切は5月24日
期間は7月1日~29年1月31日

かわにし健幸マイレージ2016年度の取組

参加する

定員700人に対して充足率100%達成（申込者数907人）
79.3%（昨年度73%）が運動無関心層に該当

歩く

平成27年度の参加者が平均歩数9,000歩達成
平成28年度の参加者は開始から2,000歩増加を達成

プログラムに
参加する

運動プログラム参加人数延べ31,572人（目標12,000人）

体組成を
はかる

肥満該当者のうち66%（目標65%）が1年以内に減量

健診を受ける

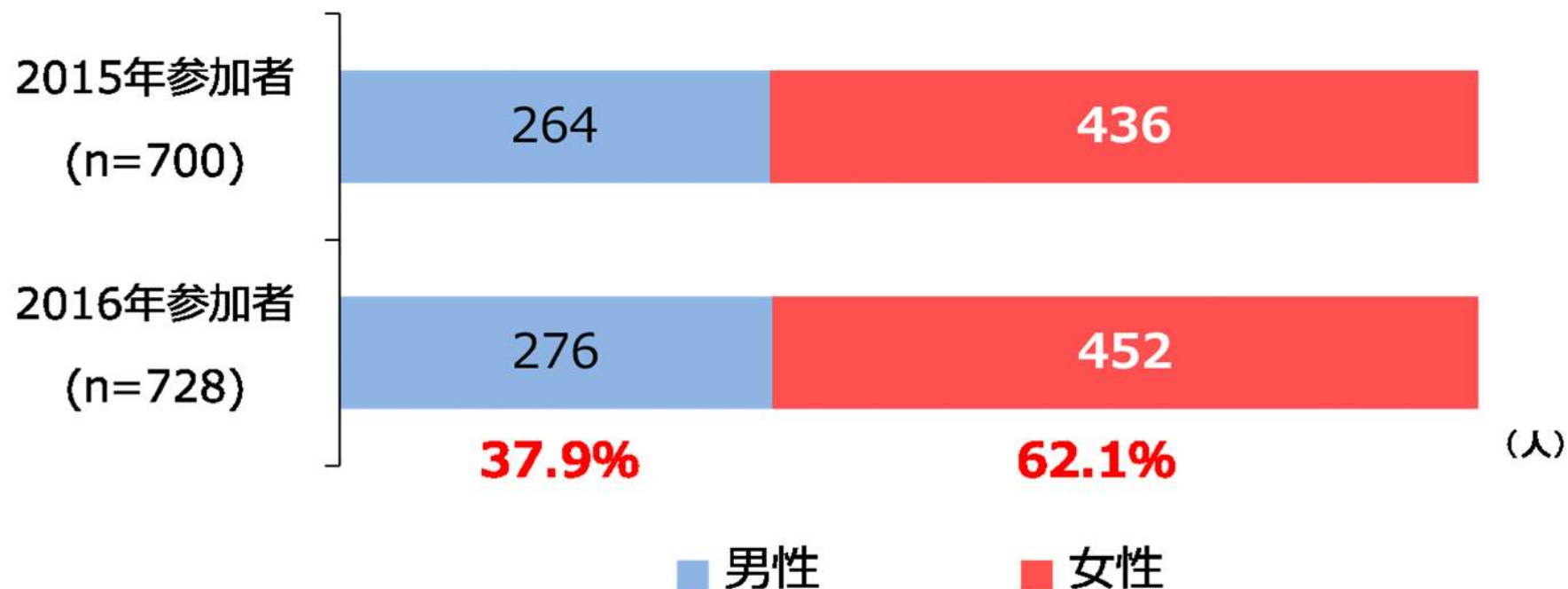
前年度未受診者の参加者の39%が今年度健診を受診

ポイントを
使う

獲得ポイント合計額が7,171,880円
上記の内、寄付594,660円、地域特産品1,313,000円

【2015年-2016年新規参加者比較】男女別人数

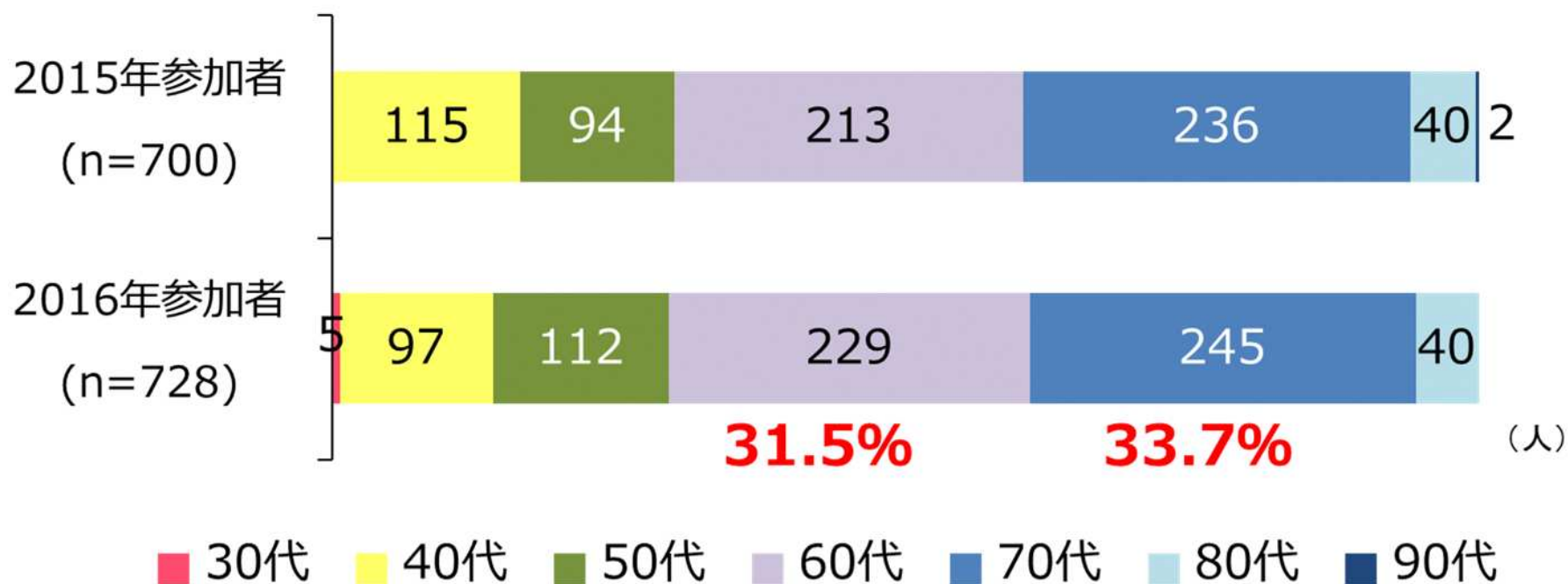
- 2015年と2016年の参加者の男女別人数を比較したところ、年度による大きな差異は無く、女性の参加者が約6割、男性の参加者の割合が約4割となっている。



つくばウエルネスリサーチ(2017)

【2015年-2016年新規参加者比較】年代別人数

- 2015年と2016年参加者の年代別人数を比較したところ、2ヶ年ともに70代の人数が最も多く次いで60代となっており、年度による大きな差異は無いと考えられる。

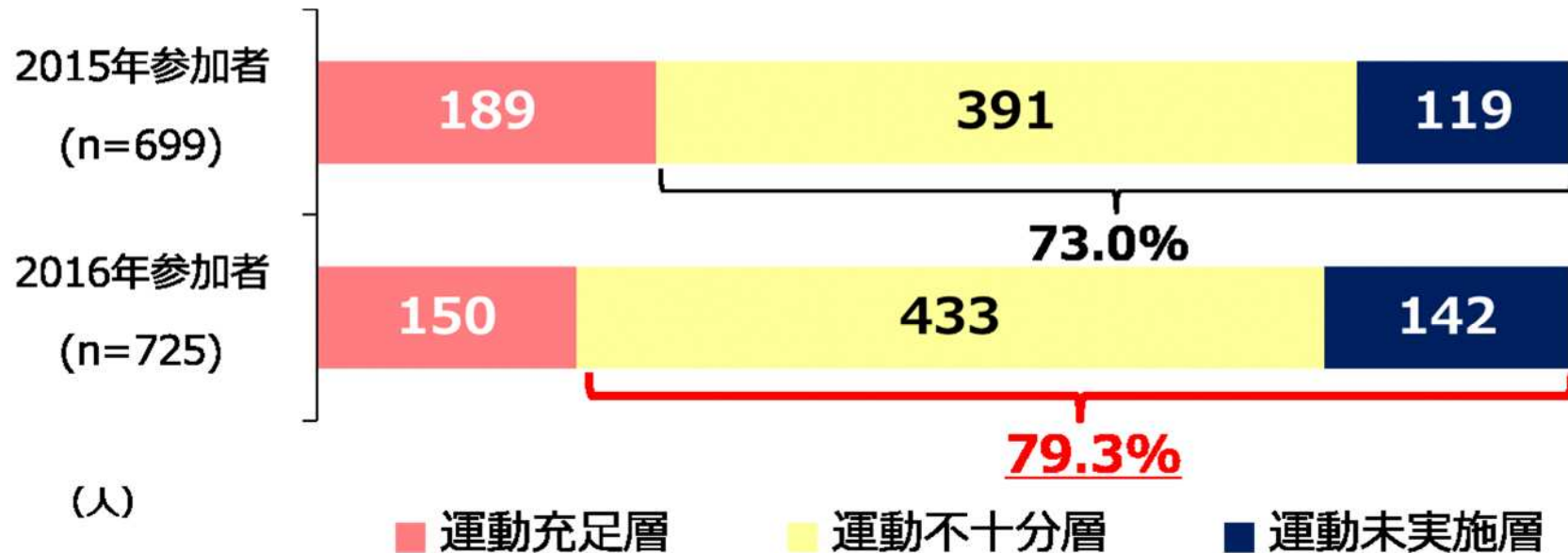


独立性の 2検定 ns/有意差なし

つくばウエルネスリサーチ(2017)

運動無関心層の割合

- 2015年と2016年の参加者の運動無関心層の割合を比較したところ、2016年の参加者は運動充足層の人数が少なく、運動無関心層(運動不十分層と未実施層)の割合は79.3%(目標75%)となっている。
- 2015年と比較してより多くの運動無関心層を集めることが出来ており、要因として既存参加者の口コミによる周知が想定される。



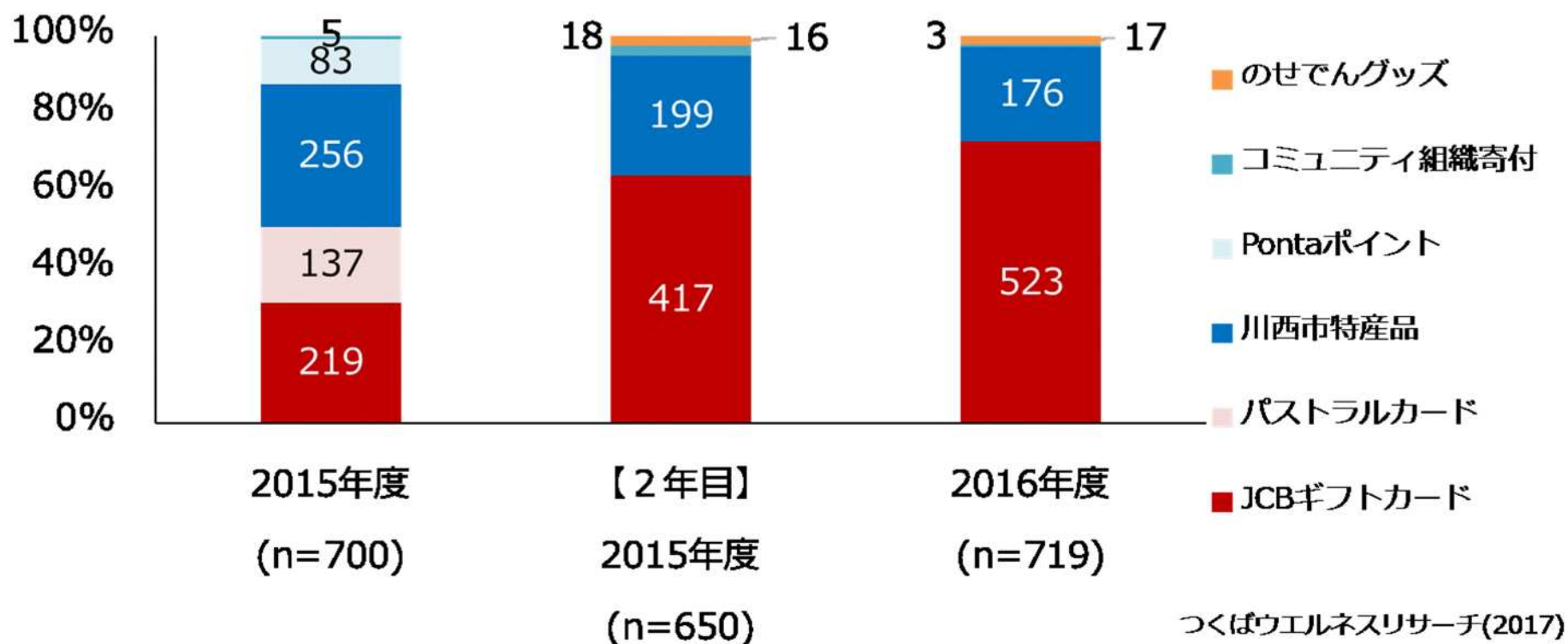
つくばウエルネスリサーチ(2017)

定義

- ▶未実施層：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なく、国の推奨活動量を満たしていない者
- ▶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
- ▶充足層：国の推奨活動量を満たしている者

【2015年度-2016年度比較】ポイント交換コース

- 2015年度と2016年度のポイント交換コース選択を確認したところ、2015年度と比較して『JCBギフトカード』を選択する参加者が多くなっており、より換金性の高いインセンティブが選択されている状況である。
- 一方地域特産品も一定の割合で選択者がおり地域経済へ還元も行われている。



Pontaポイント・パストラルカードは2015年度のみ。のせでんグッズは2016年度のみ

【2016年度の取組み】地域での健幸測定会

会場	開催日	受付時間
多田公民館	第1水	10:00~11:30
明峰公民館	第2木	10:00~11:30
北陵公民館	第1金	10:00~11:30
川西南公民館	第2月	10:00~11:30
緑台公民館	第2火	10:00~11:30
清和台公民館	第1木	10:00~11:30
東谷公民館	第2水	10:00~11:30
けやき坂公民館	第2金	10:00~11:30
保健センター (定期開催)	朝の部	10:00~11:00
	昼の部	13:30~16:00
	夜の部	18:00~19:30
保健センター (臨時開催)	土曜日	13:00~19:00
	日曜日	10:00~12:00

地域で健幸
測定会開催



体組成測定



ICT活用によるアドバイス



健康運動指導士による指導



参加者の平均歩数の推移

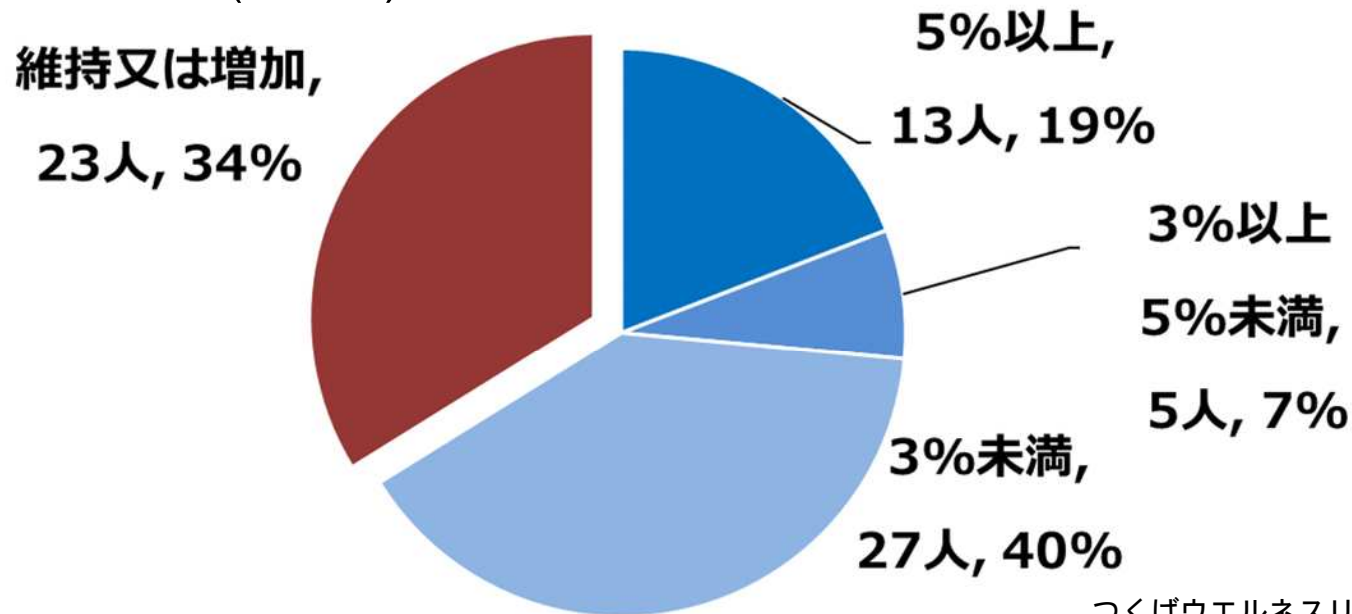
- 2015年と2016年の歩数の推移を比較したところ、2015年参加者は短期間で歩数が増加し、2016年参加者は徐々に増加する傾向が見られる。



つくばウエルネスリサーチ(2017)

肥満者(BMI25以上)の体重変化

- 2015年10月より開始した参加者のうち、9～11ヶ月後に体組成データを測定している参加者の内、BMI25以上の参加者は68名でその内、**体重が開始時より減少していた参加者は45人(66.2%)であった。**
- **またその中でも血圧や血糖値の改善が見込める体重減少3%以上を達成した参加者は18人(26%)である。**

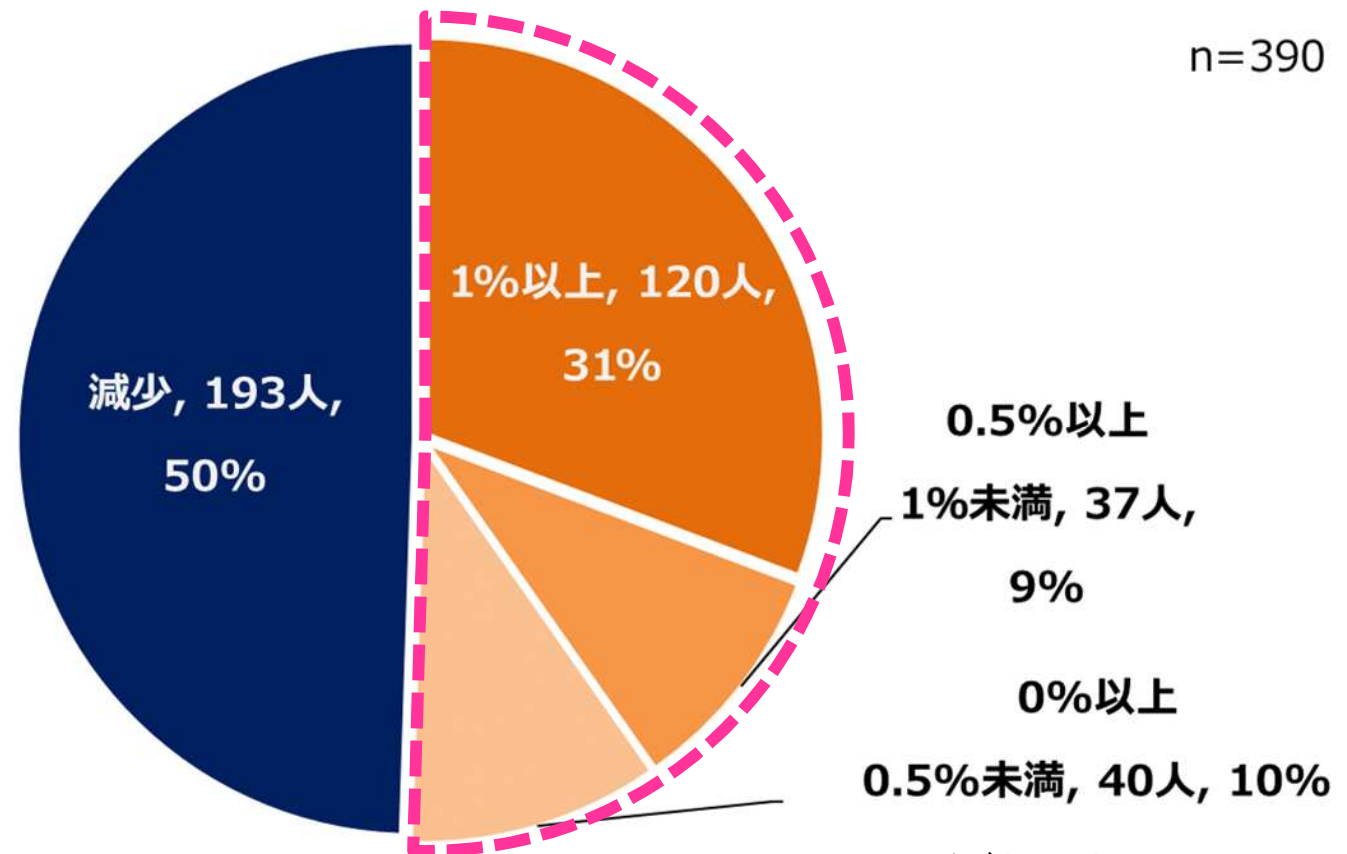


つくばウェルネスリサーチ(2017)

体重が1～3%減少するとトリグリセリド、HDL-C、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』

筋肉率の変化

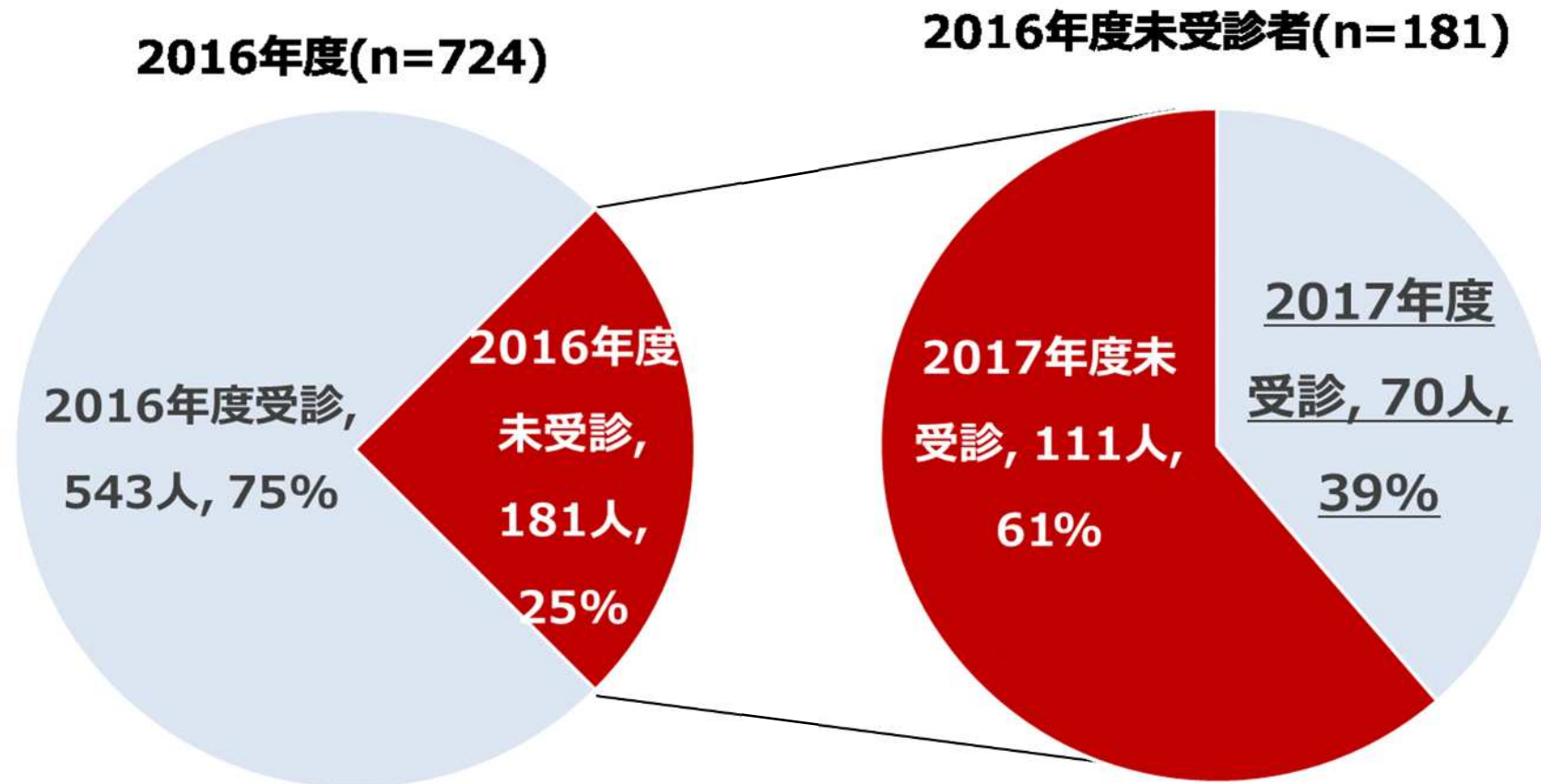
- 2015年10月より開始した参加者のうち、9～11ヶ月後に体組成データを測定している参加者の筋肉率の変化は以下の通りで、50%が筋肉率を維持又は向上することが出来ている。



つくばウェルネスリサーチ(2017)

健康診断受診者

- 健幸マイレージ事業では、健康診断を受診したことを市の窓口で申請すると『健診受けたよポイント1,000ポイント』が付与される。
- 2015年度健診未受診者181人の内、70人(39%)が2016年度健康診断を受診している。

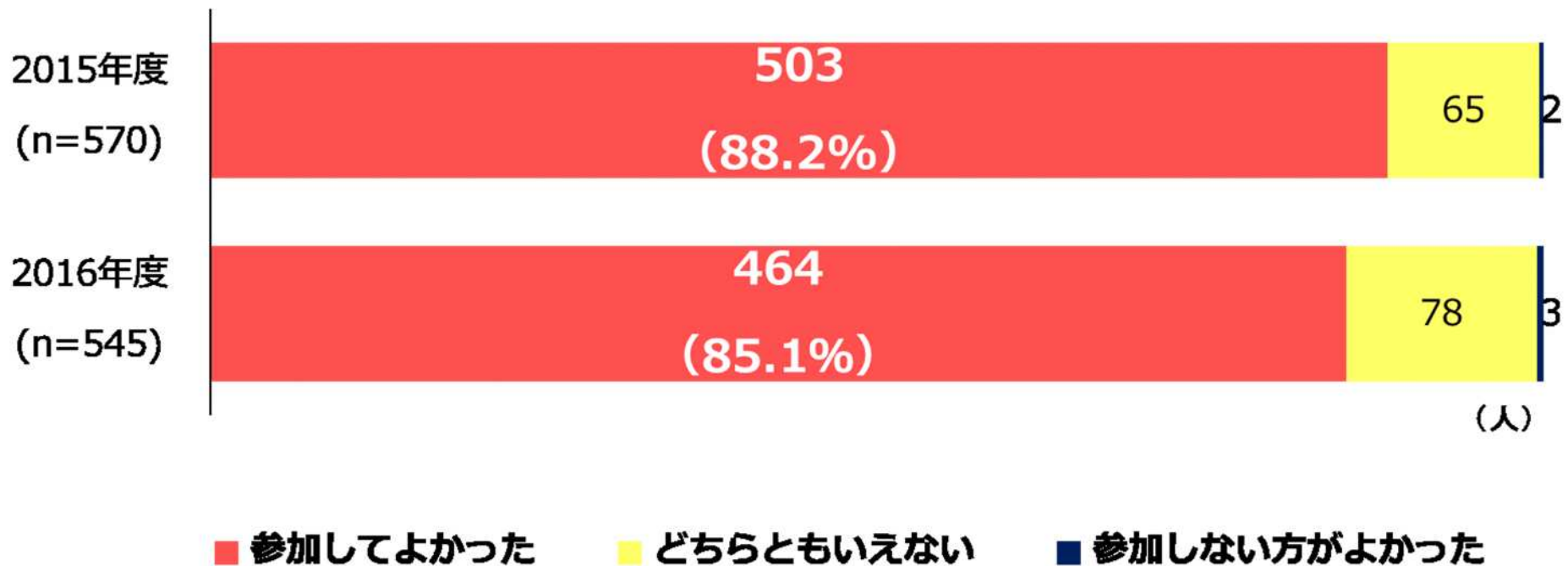


つくばウェルネスリサーチ(2017)

事業に参加して良かったと答えた参加者

- 健幸マイレージ参加後『かわにし健幸マイレージに参加して良かったか』の設問に対し、「参加して良かった」と回答した人数は85.1%で、
昨年の88.2%は若干下回ったが、8割以上の参加者の満足度が開始から
3ヶ月で確認された。

かわにし健幸マイレージに参加してよかったですか



つくばウエルネスリサーチ(2017)

【個別目標】スポーツ・運動プログラム団体数・参加者数の増加

プログラム名	2015年度開始者	2016年度開始者	合計
保健センターの行事	1,904	532	2,436
予防歯科センターの行事	91	49	140
保健センター健幸測定会	1,848	1,266	3,114
公民館健幸測定会	1,401	1,275	2,676
文化・観光・スポーツ課の行事	37	42	79
参画協働室の行事	19	20	39
市立川西病院の行事	123	124	247
東谷地域包括支援センターいきいき元気倶楽部	89	85	174
清和台地域包括支援センターいきいき元気倶楽部	82	72	154
緑台地域包括支援センターいきいき元気倶楽部	17	56	73
多田地域包括支援センターいきいき元気倶楽部	102	111	213
明峰地域包括支援センターいきいき元気倶楽部	59	54	113
川西地域包括支援センターいきいき元気倶楽部	13	7	20
川西南地域包括支援センターいきいき元気倶楽部	27	28	55
緑台地域包括支援センター認知症予防事業		1	1
多田地域包括支援センター認知症予防事業	7	6	13
明峰地域包括支援センター認知症予防事業	10		10
川西地域包括支援センター認知症予防事業	4		4
川西南地域包括支援センター認知症予防事業		26	26
川西市医師会の行事	83	73	156
川西市歯科医師会の行事	11	16	27

【個別目標】スポーツ・運動プログラム団体数・参加者数の増加

プログラム名	2015年度開始者	2016年度開始者	合計
久代小学校区コミュニティ推進協議会の行事	16	16	32
加茂小学校区コミュニティ推進協議会の行事	19	4	23
川西小学校区コミュニティ推進協議会の行事	42	25	67
桜小コミュニティ推進協議会の行事	4		4
川西北コミュニティ連絡協議会	7	2	9
明峰コミュニティ推進協議会の行事	36	47	83
多田小学校区コミュニティ推進協議会の行事	10		10
多田東コミュニティ協議会の行事	11	19	30
緑台・陽明コミュニティ協議会の行事	13	12	25
清和台地区コミュニティ推進協議会・スポーツクラブ2 1 清和台の行事	137	176	313
けやき坂小学校区コミュニティ推進協議会の行事	19	5	24
東谷小学校区コミュニティ推進協議会の行事	7	9	16
牧の台小学校区コミュニティ推進協議会の行事	24	15	39
北陵小学校区コミュニティ推進協議会の行事	8	19	27

【個別目標】 スポーツ・運動プログラム団体数・参加者数の増加

プログラム名	2015年度開始者	2016年度開始者	合計
川西市水泳協会の行事	46	130	176
川西市健康体操協会の行事	31	32	63
川西市スポーツ吹矢協会の行事	4		4
川西いずみ会の行事	26	26	52
総合体育館スポーツ教室「アミカル」・体育の日記念事業他	1,057	805	1,862
市民温水プールスポーツ教室「アミカル」・体育の日記念事業他	464	668	1,132
市民体育館スポーツ教室「アミカル」・体育の日記念事業他	210	206	416
市民体育館ミズノスポーツ教室	222	207	429
スポーツクラブフィットネスビガールのプログラム	2,853	3,329	6,182
NSI清和台スポーツクラブのプログラム	1,253	945	2,198
コナミスポーツクラブ川西のプログラム	1,813	1,026	2,839
バタフライライフ川西店のプログラム	222	258	480
カーブス川西モザイクボックスのプログラム	432	714	1,146
カーブスダイエー川西のプログラム	321	1,192	1,513
ゲンゼスポーツ川西のプログラム	1,179	846	2,025
カーブスイオンモール猪名川のプログラム	326	159	485
能勢電鉄のせでんハイキング	309	195	504

	2015年度開始者	2016年度開始者	合計
2016年度 合計	17,048	14,930	31,978

期間/2016年2月1日～2017年1月31日の期間での参加日に基づいた教室参加状況