



# 令和元年度かわにし健幸マイレージ 実施報告書

---

令和2年8月  
川西市健康増進部健幸政策課

# 令和元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。

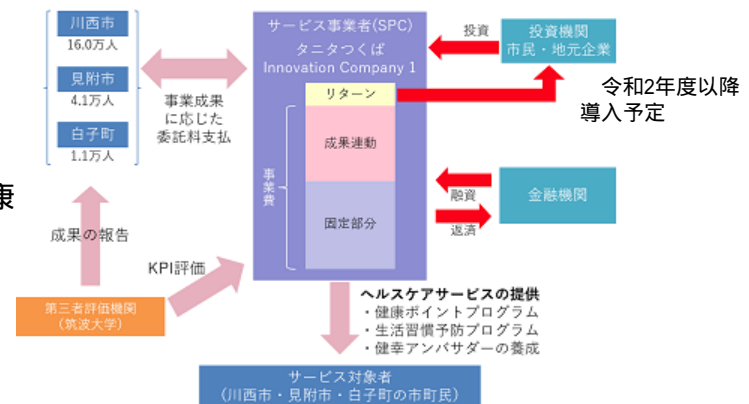
### ソーシャル・インパクト・ボンド(SIB)とは...

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。

自治体連携SIBヘルスケアプロジェクト  
事業スキーム図



### (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、ポイントの付与は令和元年度からの新規参加者で5か月間最大5,350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。

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14回出張した。また、市内22か所に活動量計のデータ送信拠点、市内2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。参加意欲につながるよう、Webサイト上でのバーチャル歩数イベントや連携自治体と「3市町合同寒さに負けず歩こうキャンペーン」を実施した。

### (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 2,740人
  - うち平成27年度からの継続参加者542人
  - 平成28年度からの継続参加者627人
  - 平成29年度からの継続参加者649人
  - 平成30年度からの継続参加者922人
- ・新規参加者 1,066人
- ・合計 3,806人

**(5) 実施期間**

平成29、30年度からの参加者：平成31年2月～令和2年1月の12か月間

令和元年度からの参加者：令和元年9月～令和2年1月の5か月間の活動を令和元年度のポイント交換対象とした。

平成27、28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、3市町合同寒さに負けず歩こうキャンペーン、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27～30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2年2月

・令和元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(令和元年 9月)

2回目(令和2年2月)

**(7) 新規募集ちらし**

**応募方法**  
 下記の「かわにし健康マイレージ2019」応募要領に必要事項をご記入の上、キトリ様で切り取り、下記①②のいずれかの方法で応募してください。応募期間(応募多数の場合は抽選)となります。応募は1人1回限りとなります。過去に主催者に登録された方(途中退会者含む)は応募できません。  
 ①保健センター、アステ市民プラザ、行楽センター、川西公民館の応募箱へ投函  
 ②はがきに貼付して、郵送(送料 自己負担)

**初回登録説明会の日程**

No.	開催場所	開催日	受付開始	終了予定	
1			11:00	12:00	
2			12:30	13:30	
3			14:15	15:15	
4	2019/9/18 (日)		15:45	16:45	
5			17:00	18:00	
6			18:45	19:45	
7			20:15	21:00	
8			9:30	10:30	
9		11:00	12:00		
10		12:30	13:30		
11	アステ市民プラザ	2019/9/19 (月)	14:15	15:15	
12			15:45	16:45	
13			17:00	18:00	
14			18:45	19:45	
15			20:15	21:00	
16		9:30	10:30		
17		11:00	12:00		
18		12:30	13:30		
19	2019/9/20 (火)	川西公民館	14:15	15:15	
20			15:45	16:45	
21			17:00	18:00	
22			18:45	19:45	
23			20:15	21:00	
24		11:00	12:00		
25	2019/9/25 (水)	川西公民館	12:00	13:00	
26			13:30	14:40	
27			14:30	15:30	
28			10:00	11:00	
29				11:00	12:00
30	2019/9/26 (木)	川西公民館	12:00	13:00	
31			13:30	14:40	
32			14:30	15:30	
33			10:00	11:00	
34				11:00	12:00
35	2019/9/30 (日)	川西公民館	12:00	13:00	
36			13:30	14:40	
37			14:30	15:30	
38				10:00	11:00
39				11:00	12:00

**川西市民会館**  
 【かわにし健康マイレージ2019】応募要領  
 応募期間：9月18日(日)～9月30日(日)まで(応募多数の場合は抽選)となります。

**応募先**  
 川西市健康推進課(保健センター)  
 〒686-0016 川西市中9街12-2 川西市民会館  
 締切：2019年7月11日(木)必着

**川西市民会館**  
 【かわにし健康マイレージ2019】応募要領  
 応募期間：9月18日(日)～9月30日(日)まで(応募多数の場合は抽選)となります。

**申込時の注意事項**  
 ●応募で参加申し込みの際から参加費をいただくことも、原則として必要ありません(但し、抽選の結果、参加費をいただく場合があります)。  
 ●参加費は抽選の結果、参加費をいただく場合があります。参加費は抽選の結果、参加費をいただく場合があります。参加費は抽選の結果、参加費をいただく場合があります。

**お問い合わせ**  
 かわにし健康マイレージ運営事務局(株式会社タナヘルスリンク内)  
 電話：0120-771-015 受付時間：平日午前9時～午後6時(土・日・祝日休まず)

**かわにし健康マイレージのしくみ**  
 参加申込 1,000名  
 初回登録説明会に参加  
 参加通知書に記載のある説明会の日時でご参加ください  
 ポイントを貯める 9月～1月\*  
 ポイントが貯まる 健康になり、ポイントも貯まる!  
 歩数や獲得ポイントが、スマホやパソコンでいつでも確認できる  
 ポイントの貯め方(例)  
 ●毎月9,000歩以上(7歳未満)歩いて 750ポイント  
 ●月10回が設定する歩数や世界、国の健康ステップを達成し、実際に歩いた歩数を記録して 1,000ポイント  
 ●健康診断を実施してマイサポにアップして 500ポイント  
 ●健康診断を実施し、マイサポにアップして 500ポイント  
 ●前年度末から3か月後のBMIが標準範囲内(BMI 18.5以上～23.0未満)で 500ポイント  
 3,000ポイントが貯まる=3,000円分の商品券

**参加コース説明**  
 活動量計 アプリ  
 1人1日、5,000歩以上の活動量計を記録します。7日分の歩数などのデータが確認できます。  
 参加の皆様の安心のサポート!!  
 「マイサポ(かわにし健康マイレージ サポートひろばの総称)」とは?  
 スタッフが体組成測定やWebサイトの確認、生活アドバイス、(検)診、歯科検診を受けたポイント「行きましたポイント(船)」の受付とポイント送付などをサポートします。定期的に市民運動プール2階等で開催します。  
 ポイントが貯まったら  
 3月 商品券をGET!  
 手続きは必要ありません!  
 500ポイント単位で!!市内の登録店舗で利用できる「かわにし健康マイレージ商品券」がもらえる!  
 (1ポイント=1円、500ポイント=500円)  
 歩いた歩数で地域貢献もできます

# かわにし健幸マイレージ2019 ~ 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

30歳以上の川西市民 3,806人 = H27-30継続 2,740人 + R元新規：活動量計 + アプリ 1,066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

R元年度 H29~の継続者 10,820pt  
最大獲得可能 H30~ " 11,120pt  
ポイント数 R元の新規登録者 5,350pt

1 pt = 1円

専用商品券と交換

## 令和元年度の特徴(H30との比較)

年齢 40歳以上 → 30歳以上

コミュニティ  
組織への  
寄附 ためたポイントの  
全額または端数  
1ポイント=1円 → 地域健幸応援金  
歩数  
8,000 = 1円

## H30年度から導入した仕組み

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

## 経費

	H30	R元
予算	6,786万円	6,610万円

(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。

		目標	川西市	
			2018年度	2019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
	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
運動不十分層	新規参加者の運動不十分層の割合	60%以上	76.7% 653人/851人	74.8% 794人/1062人
継続率	直近3か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
歩数の変化	【新規参加者】運動不十分層のうち、推奨歩数or1,500歩以上増加者の割合	60%以上	56.0% 348人/621人	49.1% 372/757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

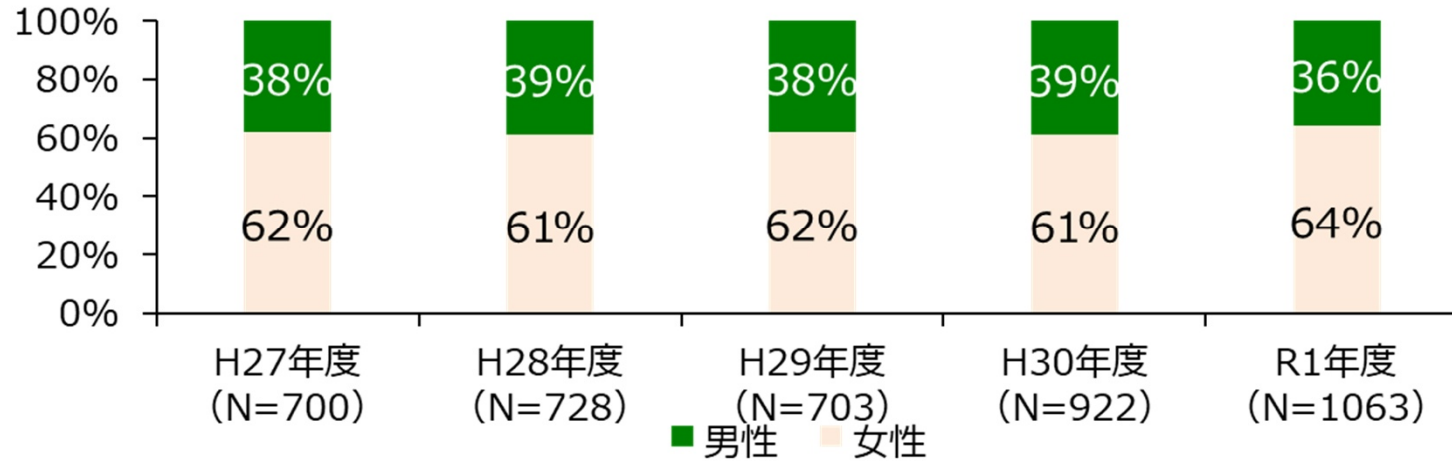
< 今後の課題等について >

新規参加者については、30歳以上に年齢を引き下げたこと、募集PRにSNSが有効に働いたと考えられる。  
継続率の向上及び歩数の増加に向け、新規参加者説明の方法や継続参加者へのアプローチを検討する必要がある。  
財源の確保。

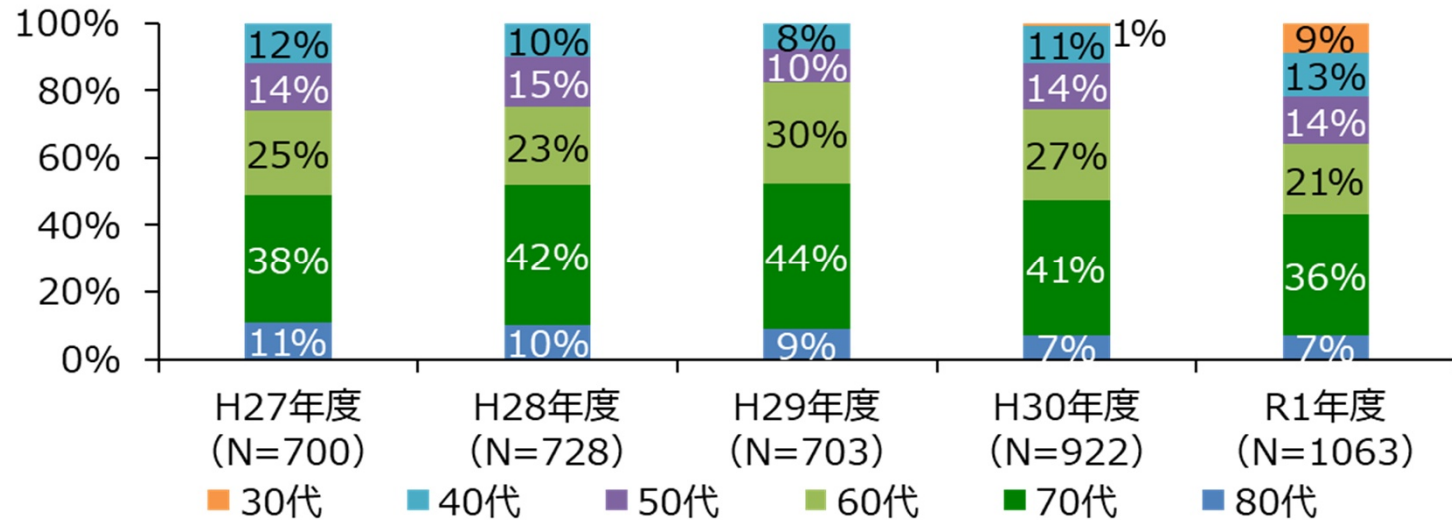
## 各年度新規参加者の性別・年代別割合

- 令和元年度における新規参加者の性別割合は男性4割、女性6割であった。
- 年代別では30～40歳代が増加し、22%であった。

### 性別

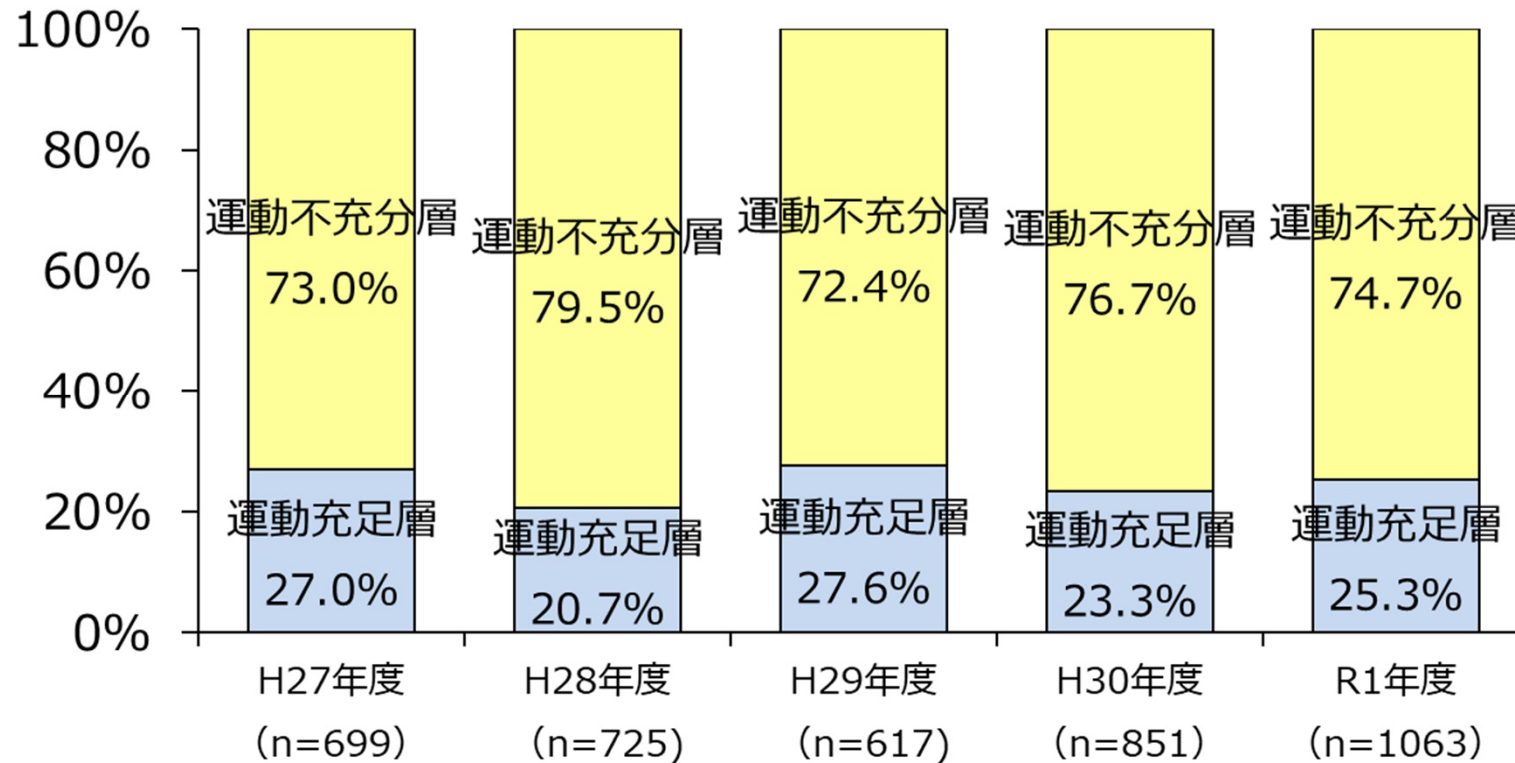


### 年代



## 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。

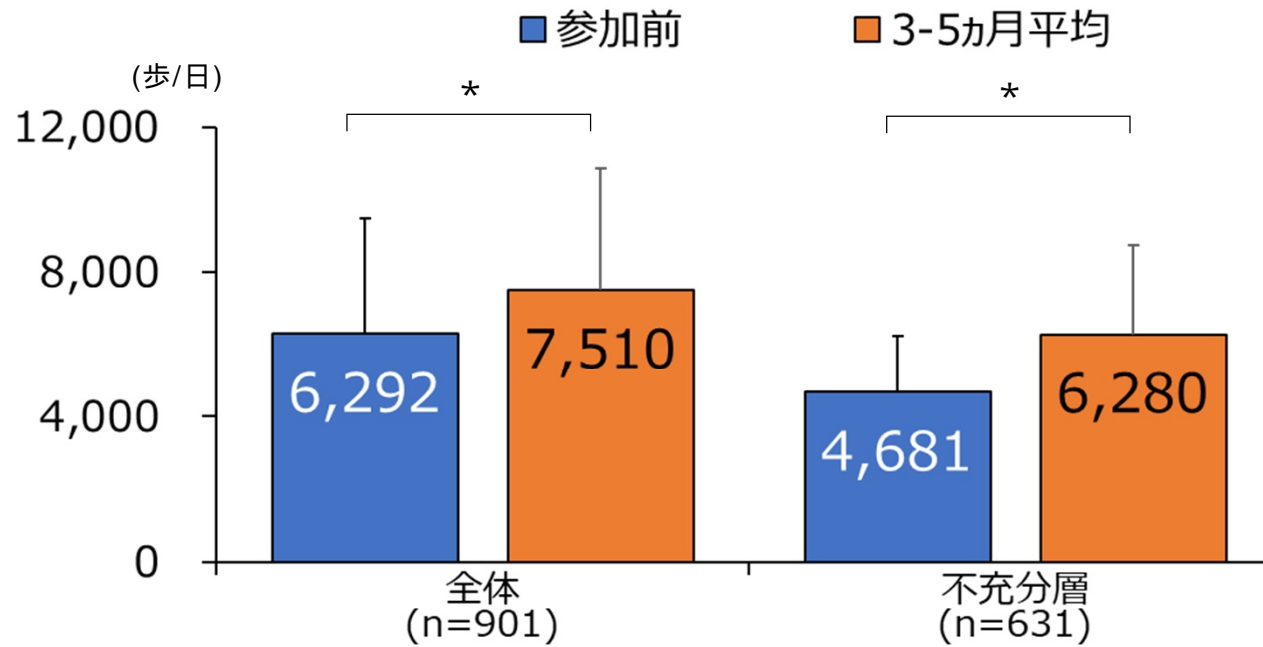
設問：あなたが見たり聞いたりした情報源は何ですか。（各年度の開始時アンケート結果）

	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)	R1年度 参加開始者 (n=1051)
市の広報紙・回覧板	72.1%	78.9%	72.7%	74.3%	72.4%
チラシ	82.4%	58.2%	64.8%	55.0%	45.0%
ポスター	43.0%	41.5%	24.1%	28.7%	23.1%
市のホームページ	15.3%	16.5%	13.3%	19.0%	16.5%
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
健幸アンバサダーからの紹介					5.5
Facebook					5.7
インスタグラム					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

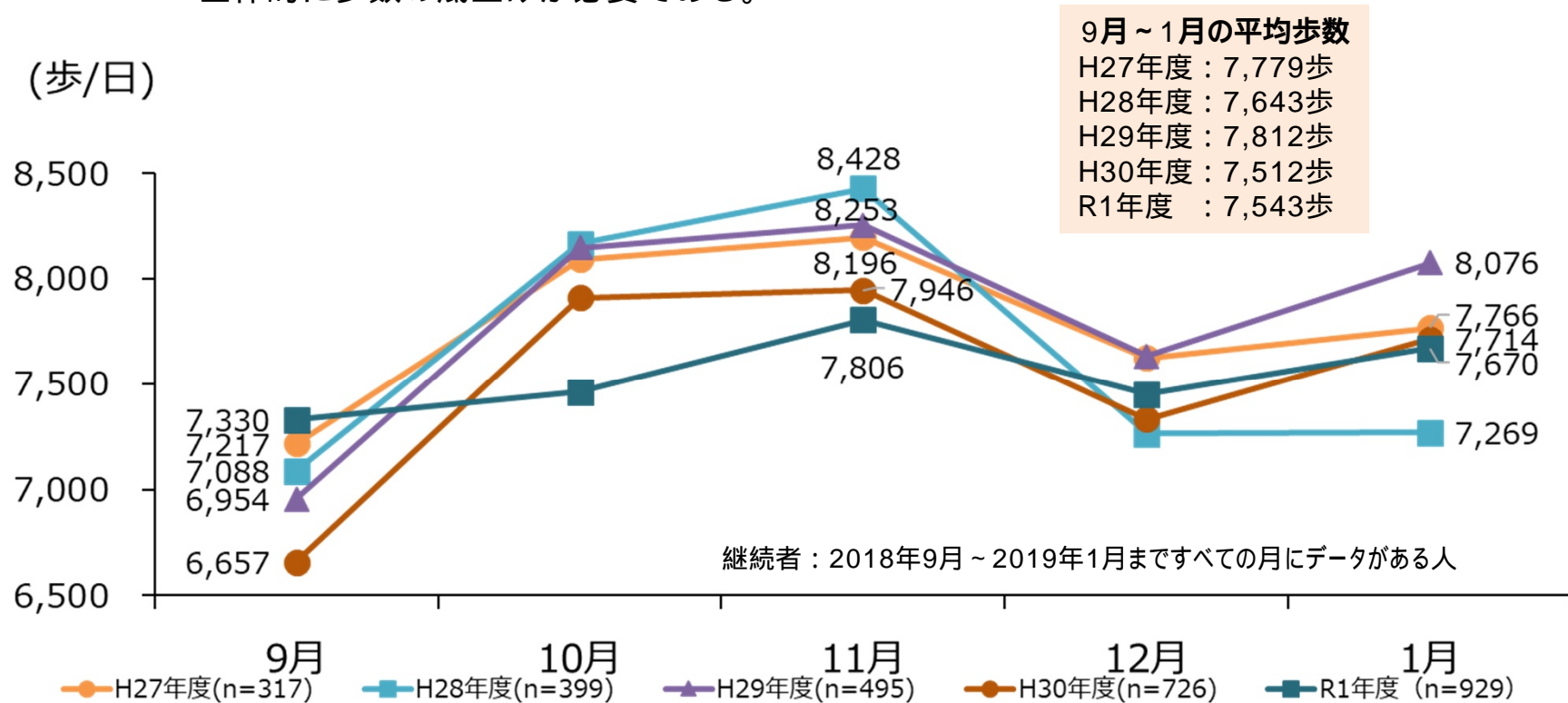
## 新規参加者の歩数の変化

- 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参加前から3ヶ月後に1,599歩/日増加した。



## 参加年度別参加者の歩数の推移

- 各開始年度参加者ともに平均歩数は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。



## 継続参加者の歩数分布（2019年4月～2020年1月）

