

令和3年度 こばやし健幸ポイント事業 実施報告書



令和4年6月
総合政策部 健康都市推進室

令和3年度こばやし健幸ポイント事業実施概要

1. 事業目的

市民の健康に対する関心を高め、健康的な生活習慣に向けた行動変容を促すきっかけとするため、個人が取り組む健康づくり活動の成果や努力に応じてポイントを付与し、獲得したポイントをインセンティブと交換できる健幸ポイント事業を実施した。

2. 事業内容

- ① 参加方法 有料参加：専用活動量計または専用アプリ
 無料参加：専用アプリ
 ※無料参加の場合は、インセンティブとの交換対象外
- ② 参加料 1,000円（有料参加の場合）
- ③ 対象者 市内に在住または在勤する20歳以上の者
- ④ 申込期間 令和3年6月1日～令和3年7月16日（以降、随時申込受付）
- ⑤ 実施期間 令和3年8月1日～令和4年1月31日（6ヶ月）
- ⑥ アンケート調査 2回実施（開始時の8月と実施後の2月）

⑦ ポイントの種類

付与するポイントの種類は、活動量計又はアプリに記録された歩数に対するポイントを中心として、健康づくりに取り組んだ努力や成果に対するポイント10種類とした。

- 歩数…1日の歩数（最小2,000歩～最大8,000歩以上）に応じたポイント
- 健診…健康診断、特定健診、長寿健診の受診に対するポイント
- がん検診…各種がん検診の受診に対するポイント
- イベント参加…指定する健康イベント等の参加に対するポイント
- 測定会参加…実施前と実施後の測定会参加に対するポイント
- アンケート…実施前と実施後のアンケート回答に対するポイント
- BMIの維持・改善…実施前後の測定会時のBMI値の維持・改善に対するポイント
- 計測…実施期間中の計測ステーションでの測定に対するポイント
- 紹介…新規参加者の紹介に対するポイント
- 健幸ウォーク&ライド 参加…コミュニティバス等を利用したウォーキング参加に対するポイント

⑧ ポイントの獲得方法

【活動量計利用者】 活動・測定等のデータ送信及びイベント参加記録を専用端末で行う

【アプリ利用者】 活動・測定等のデータ送信及びイベント参加記録をスマートフォンで行う

⑨ ポイントの交換

事業の実施後に、獲得したポイントを1ポイント1円で換算して希望するインセンティブと交換した。交換できるポイントの上限は3,000ポイントとした。

- QUOカード…500ポイントが最小交換単位
- 宮崎牛消費券…1,000ポイントが最小交換単位
- 小中学校PTAへの寄付…500ポイントが最小交換単位

3. 事業の特徴

- ① 個人の健康づくりの取組や成果を、ICT（情報通信技術）を活用して記録管理する。
- ② スマートフォンやパソコン等の情報端末で、個人の活動記録を『見える化』する。
- ③ 新しい生活様式に対応した安全に取り組める健康づくり事業である。
- ④ 市民を対象とした他の健康づくり事業やイベントと連携し、ポイント付与の対象とすることで、それぞれの事業実施効果の相乗的な向上につながる。
- ⑤ 商品券による地域経済の活性化、PTA組織への寄付による社会貢献・子どもの健全育成に寄与できる。

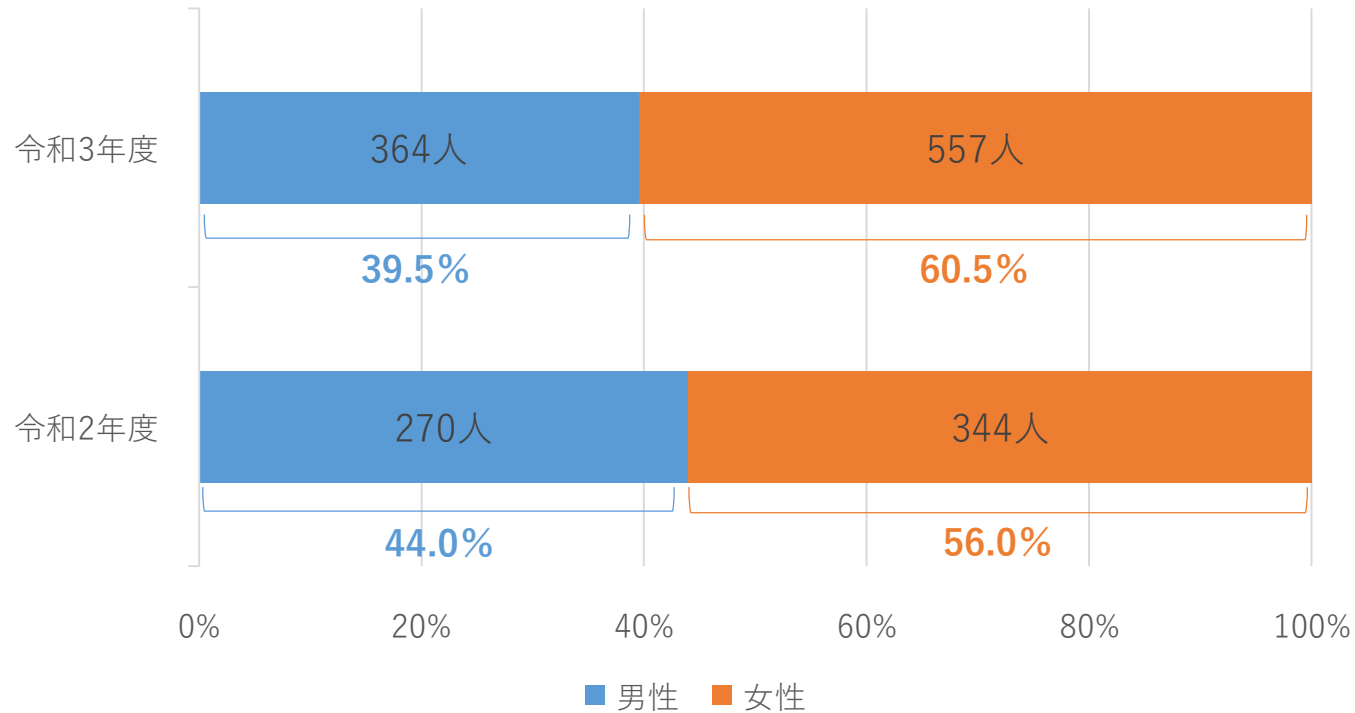
4. 総括

こばやし健幸ポイント事業は、令和2年度に引き続き新型コロナウイルス感染症対応地方創生臨時交付金を活用して、**コロナ下での運動習慣の実践・継続**を目指し、ICTを活用した**インセンティブ付きポイント制度**として実施した。

令和3年度は**921名が参加**し、事業期間を通しての参加者の1日当たり平均歩数が約8,000歩、事業実施前後の比較で1日当たり平均歩数が8,000歩以上の参加者割合が約20%増加するなど、**運動の習慣化に一定の効果**が得られた。

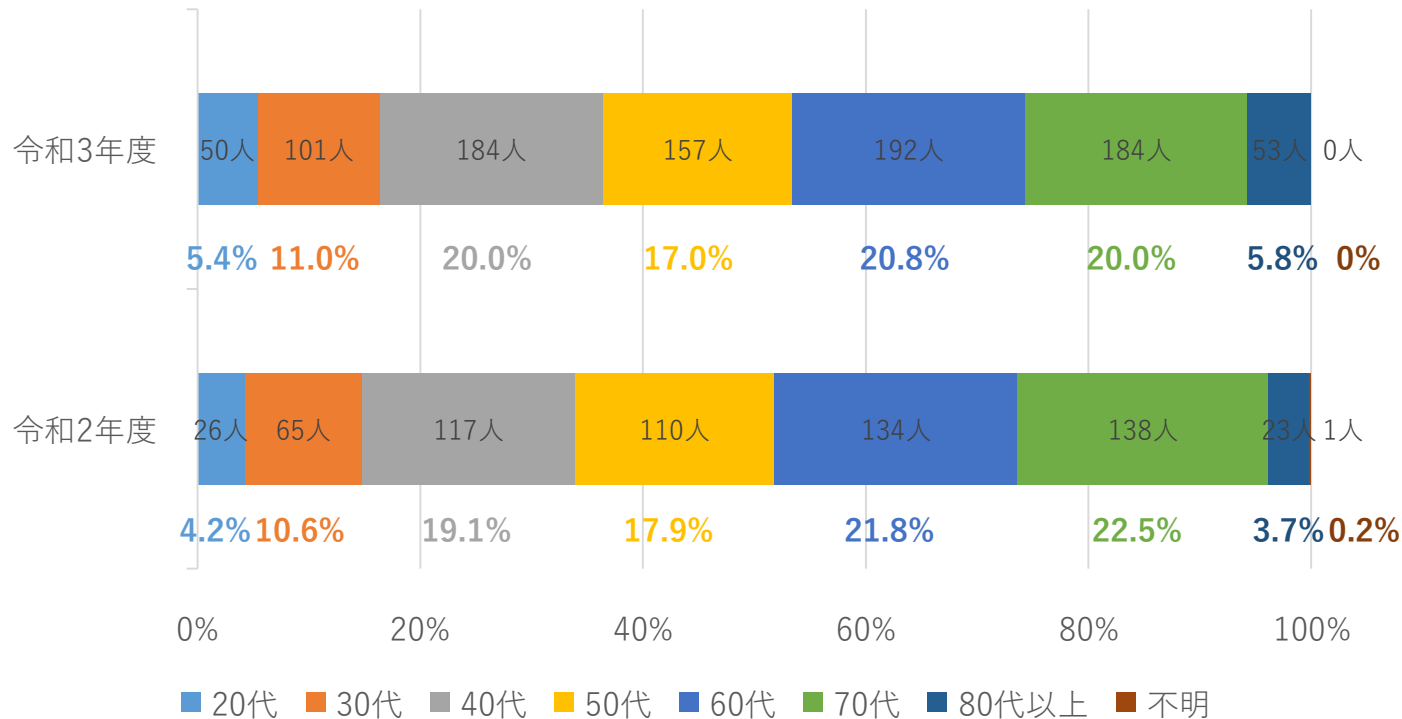
以下、参加者アンケートや健幸ポイント事業での活動記録の分析を行い、事業の要点となる部分について考察し、総括とする。

男女別参加者数【R2年度-R3年度比較】



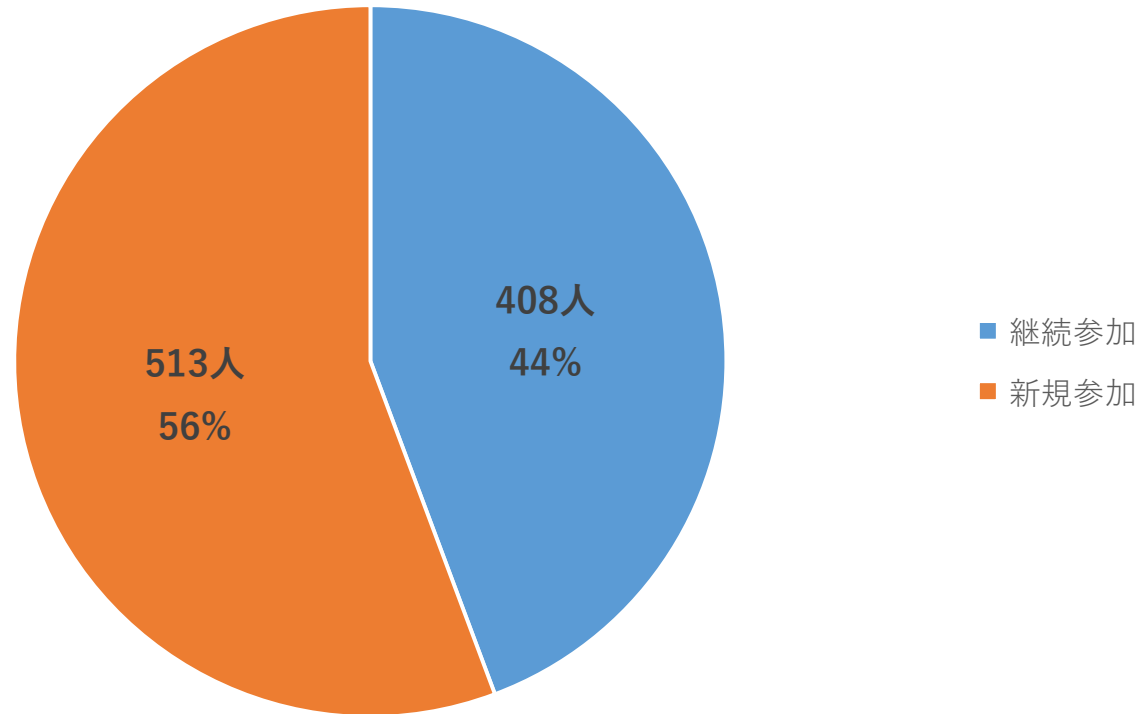
- 令和2年度と令和3年度の参加者の男女別人数を比較すると、**男性が1.35倍、女性が1.62倍と共に増加**している。
- 令和3年度の男女別割合では、**男性が約4割、女性が約6割**となっており、女性の参加が増加傾向にある。

年代別参加者数【R2年度-R3年度比較】



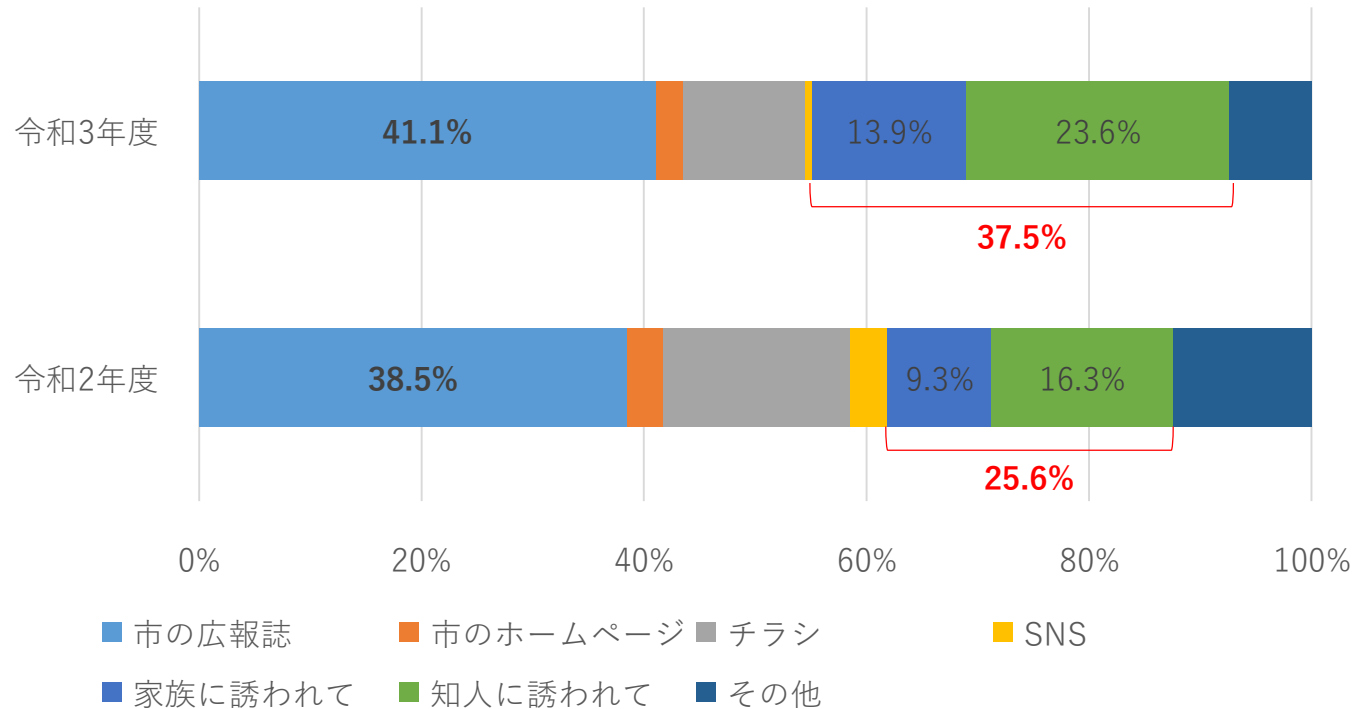
- 令和2年度と令和3年度の参加者の年代別人数を比較すると、**全ての世代で増加**している。参加割合の比較では、大きな差異はなく**40代から70代までの年代の参加が中心**となっている。
- 20代と30代、80代以上は参加割合は低いものの、令和2年度から令和3年度の参加者数の増加率は高い傾向にあり、幅広い世代での事業認知が進んでいると思われる。

新規・継続別参加者数【R3年度】



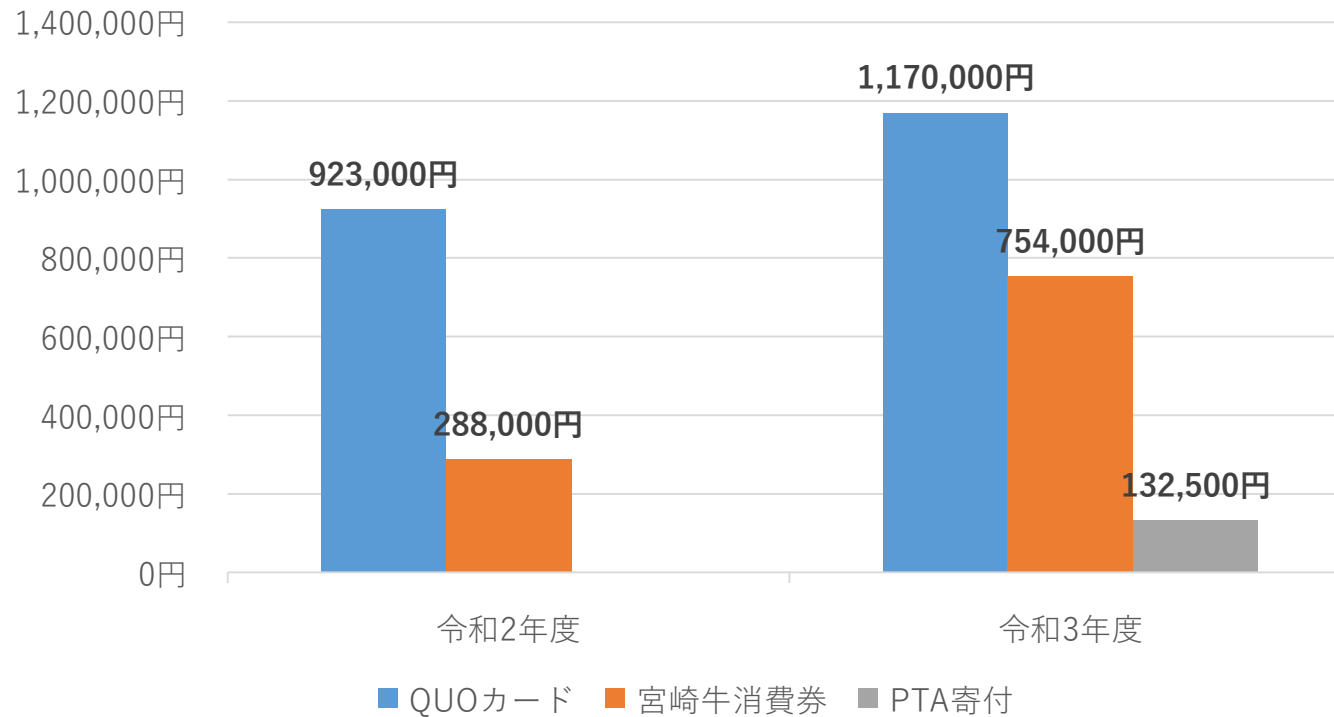
- 令和2年度の参加者614人のうち、令和3年度も**参加を継続した方は408人**で、継続率は約66%であった。
- 令和3年度の**新規参加者数は513人**で、継続参加者数を上回る結果となっており、新規参加者の紹介に対するポイントの新設や団体登録の促進を図ったことが要因として考えられる。

事業参加のきっかけ【R2年度-R3年度比較】



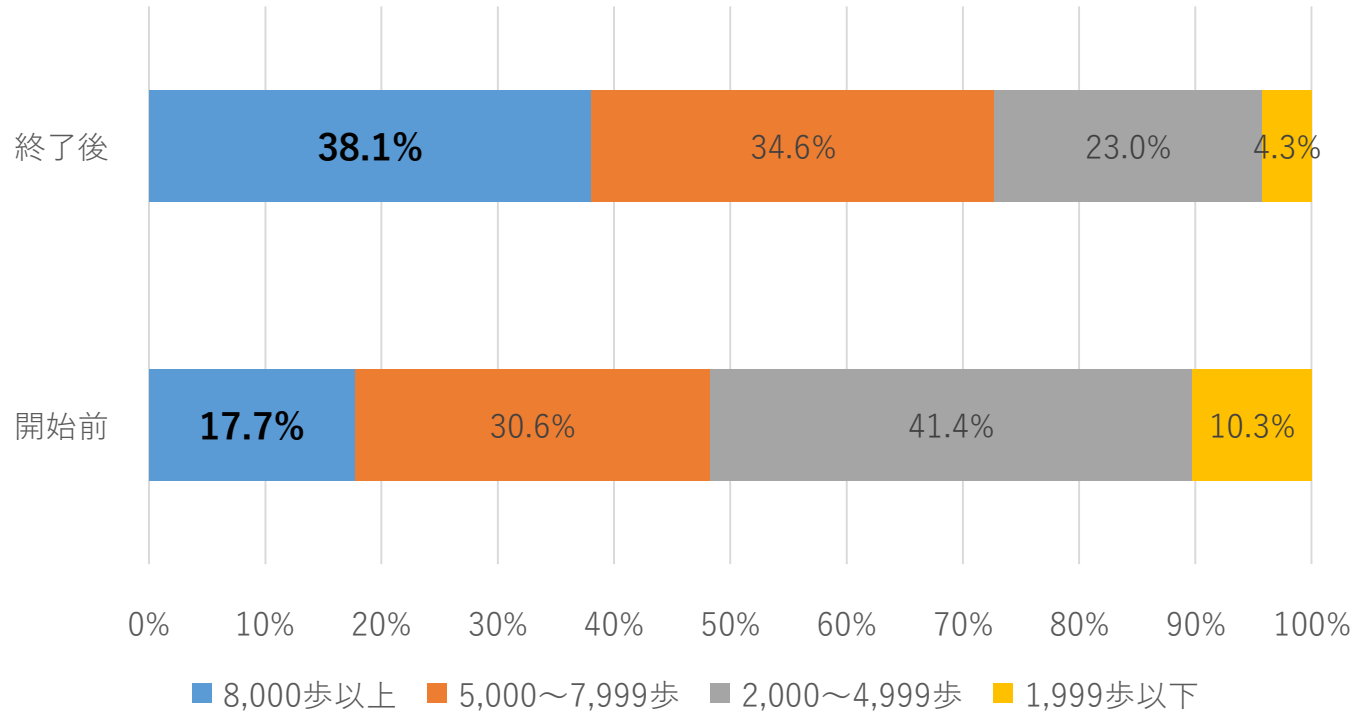
- 健幸ポイント事業への参加のきっかけとなった広報媒体等については、令和2年度・3年度ともに**市広報誌が最も多い**結果となっている。
- 令和3年度の特徴として、**家族や知人に誘われた割合が令和2年度の約1.4倍に増加**しており、身近な方の口コミによる情報提供の有効性を確認できた。

ポイント交換状況【R2年度-R3年度比較】



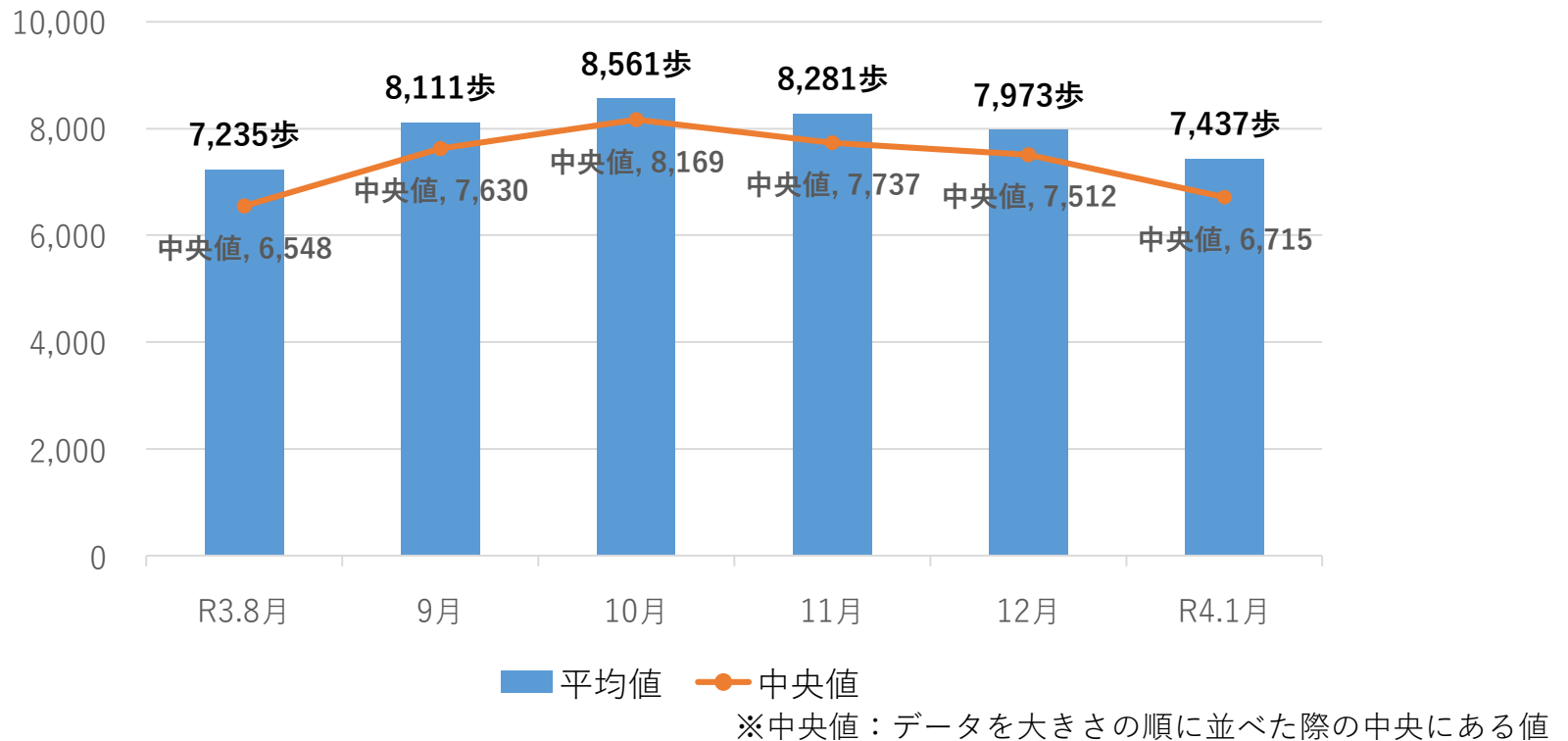
- ポイントの交換状況を令和2年度と令和3年度で比較すると、どちらの年度も利用範囲の広い**QUOカードへの交換が多い**結果となっている。
- 令和3年度は**宮崎牛消費券への交換が前年度の2.5倍以上**となっており、地域経済への波及効果も拡大している。
- 令和3年度に新設したPTA寄付との交換は、小学校12校、中学校8校の**PTA組織に合計132,500円が寄付**された。

平均歩数の変化【R3年度】



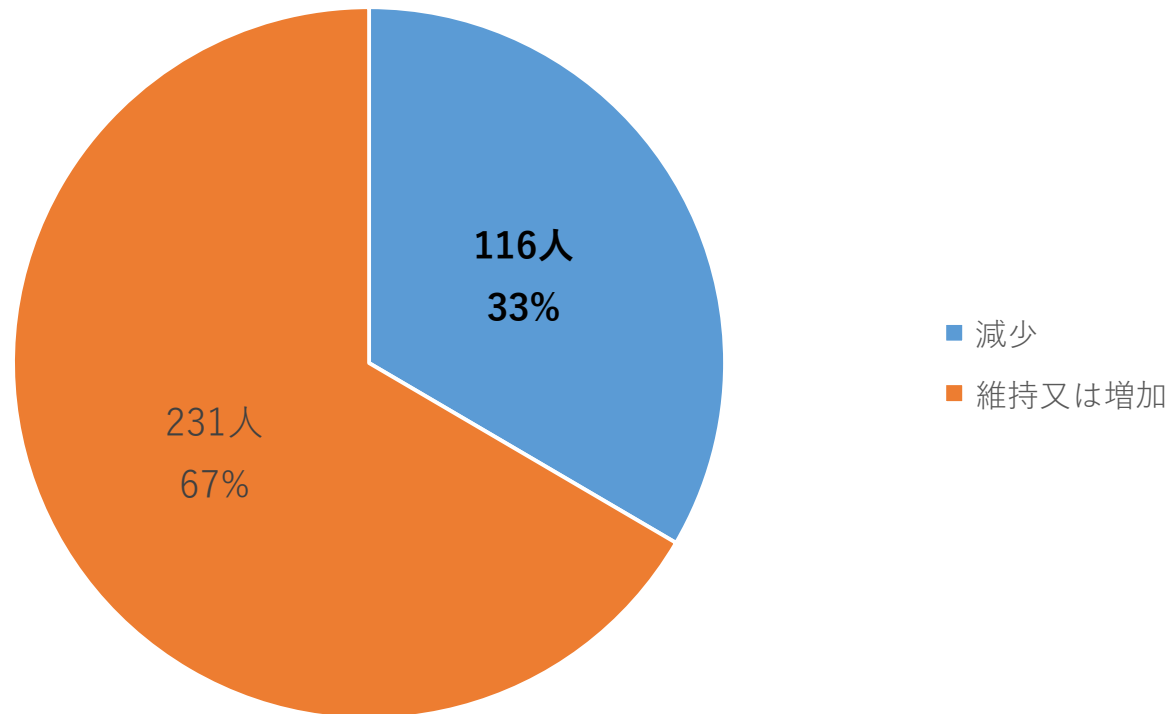
■ 1日当たりの平均歩数が**8,000歩以上の参加者の割合**を、開始前（アンケート調査）と事業終了後（1月歩数データ）で比較すると、17.7%から38.1%と**約2倍に増加**した。

平均歩数の推移【R3年度】



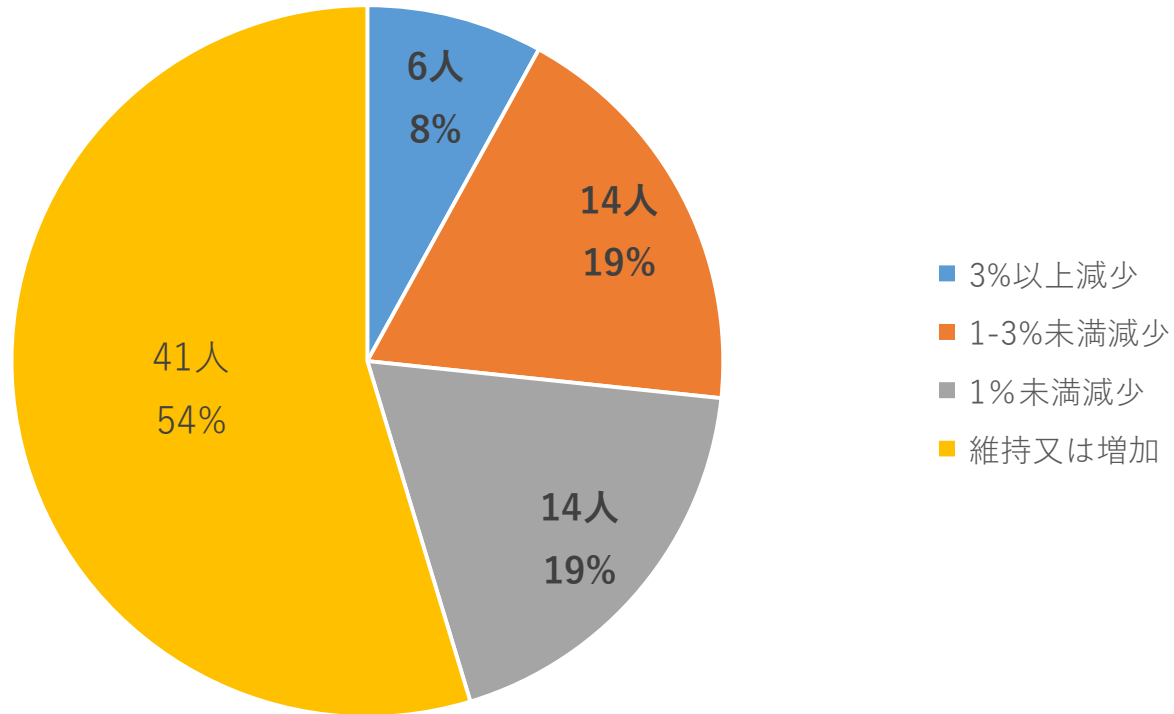
- 参加者の全期間中の1日当たりの**平均歩数は7,933歩**であり、令和2年度の平均歩数8,360歩を若干下回った。
- 月別の平均歩数では、**県独自の緊急事態宣言が発令された8月と全県下がまん延防止等重点措置区域となった1月の歩数が少なく**、行動制限等の影響があったと考えられるが、極端な歩数減少にまでは至っていない。

参加者の体重変化【R3年度】



- 事業開始月（8月）と終了月（1月）に体組成データを測定している参加者の体重変化を確認したところ、終了時点で**体重が減少している参加者が全体の33%**であることが分かった。

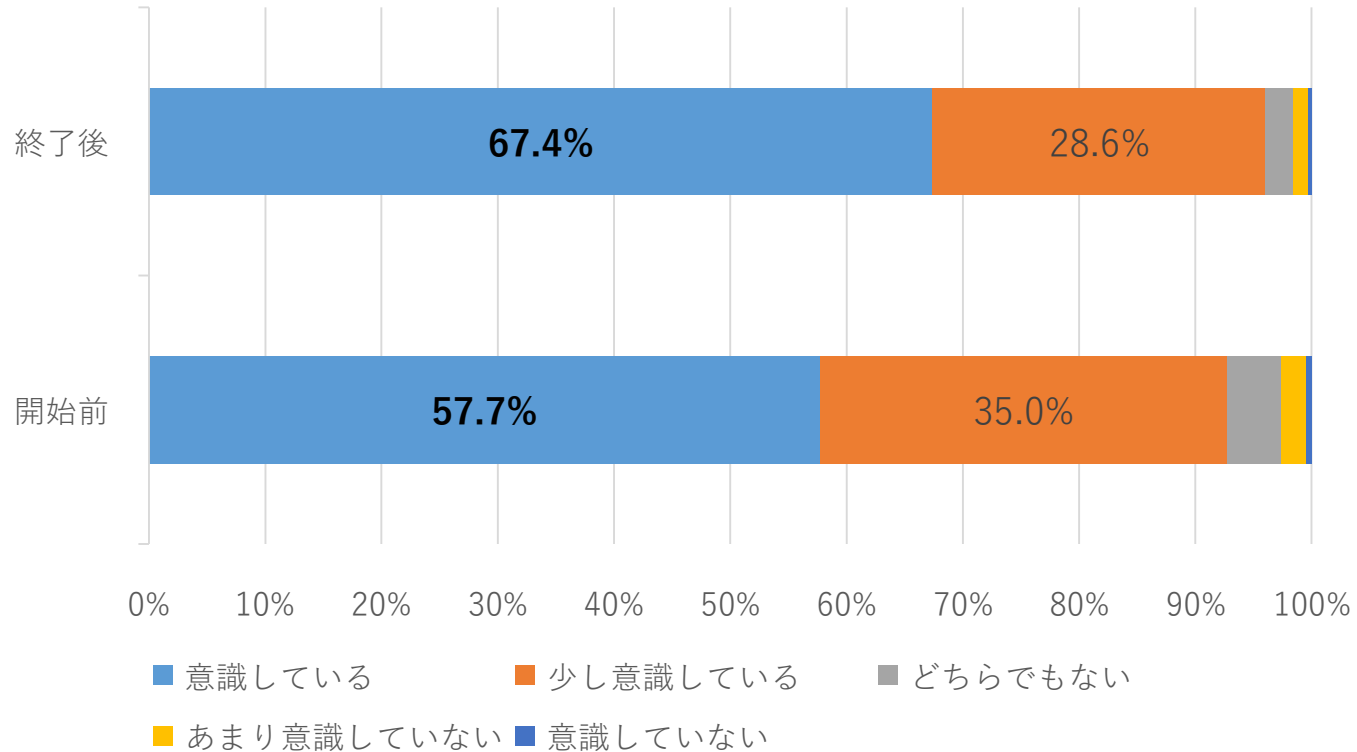
BMI25以上の参加者の体重変化【R3年度】



- 事業開始時点で**BMI25以上の参加者**の体重変化を確認したところ、終了時点で**体重が減少している割合は46%**であった。
- また、肥満症の減量目標とされる**体重減少3%※を達成している参加者が8%**であった。

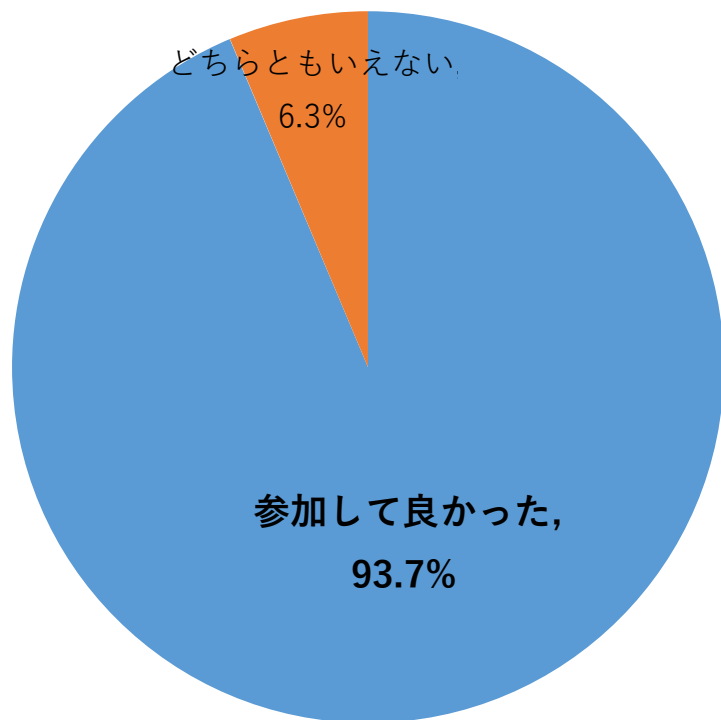
※「肥満症診療ガイドライン2016」で定義されている減量目標。ただし高度肥満症（BMI35以上）では5～10%が減量目標。

健康に対する意識の変化【R3年度】

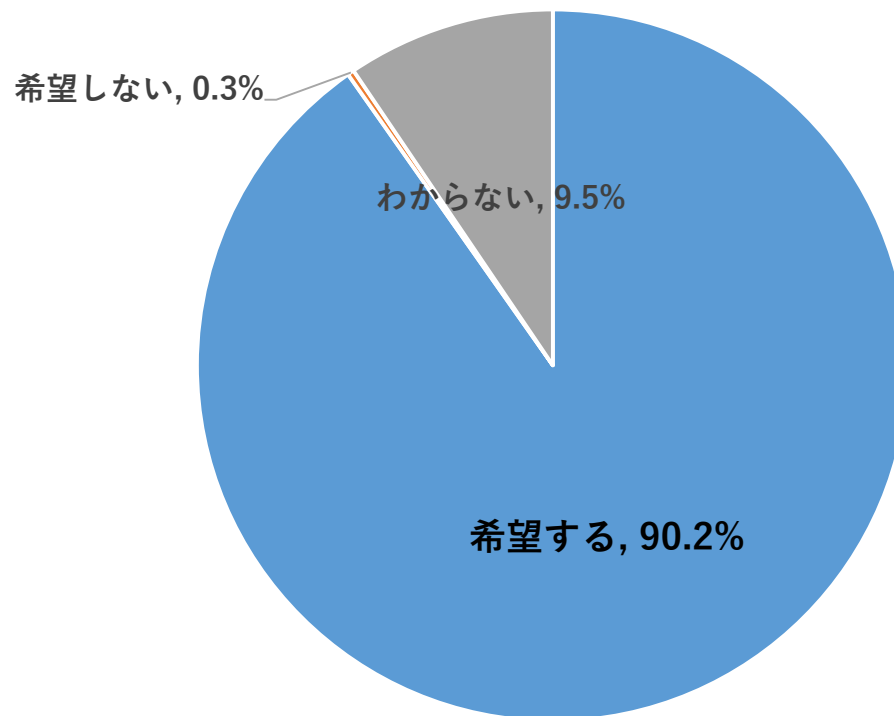


■ 参加者自身の健康への意識について、事業開始前と事業終了後のアンケート結果を比較すると、「意識している」と回答した割合が57.7%から**約10ポイント増加**して67.4%となっている。

参加者の事業満足度【R3年度】



次回事業への参加希望【R3年度】



- 事業終了後のアンケート調査で「**健幸ポイント事業に参加して良かった**」と回答した参加者は約**94%**であり、参加者の健幸ポイント事業への満足度は非常に高いと思われる。
- また、**次回事業への参加も約90%の参加者が希望**しており、事業継続の要望も高いことが考えられる。

5. 今後の課題

- ① コロナ禍で生活スタイルが変化する中においても、本事業に参加することにより、**日常的な平均歩数の増加や体重の減少効果**など、生活習慣の改善につながる効果が現れている。この**効果を持続させ、さらに幅広く波及**させていくために**事業の継続化が必要**である。
- ② コロナ禍により運動不足や肥満は若年層にまで及ぶ問題となっている。**本事業の参加者は40代から70代が中心**となっていることから、事業所等との連携を図り、**若年層の参加を拡大**していく必要がある。
- ③ 参加者数の増加に伴い、これまで**健康に関心の低かった層**への波及効果が期待できることから、**事業参加の動機の一つ**となっているインセンティブについて、**市民が魅力を感じるインセンティブ**の研究、検討が必要である。
- ④ 事業の継続化や参加者の拡大を図るためにも、本事業が真に**社会課題に効果的であることを検証**する必要がある。中期的な取組を経て蓄積された**データ等**を活用した分析を行えるように、その方法等について検討する。