

令和2年度 こばやし健幸ポイント事業 実施報告書



令和3年5月
総合政策部健康都市推進室

1 令和2年度こばやし健幸ポイント事業概要

(1) 目的

市民の健康寿命の延伸を図り、ひいては医療費の削減を図ることを目的とし、市民の健康に対する関心を高め、健康的な生活習慣を実践する行動変容を促すために、健康づくり活動を行った者にスマートフォンアプリ等を活用して健幸ポイントを付与し、報償を贈呈する健幸ポイント事業を実施する。

(2) 内容

①参加方法

専用活動量計 または 専用スマートフォンアプリ

②参加費

1,000円

③対象者

20歳以上の市内在住者及び在勤者

④募集・申込期間

令和2年10月1日～10月23日（以降、随時申込受付）

⑤実施期間

令和2年11月1日～令和3年2月28日（4ヶ月）

⑥ポイントの種類

ポイント種類	内容	ポイント数	備考
歩数ポイント	2,000～2,999歩／1日	4 P	期間中毎日
	3,000～3,999歩／1日	7 P	
	4,000～4,999歩／1日	1 0 P	
	5,000～5,999歩／1日	1 2 P	
	6,000～6,999歩／1日	1 5 P	
	7,000～7,999歩／1日	1 8 P	
	8,000～／1日	2 0 P	
健診ポイント	健診受診	3 0 0 P	最大400P
	特定保健指導	1 0 0 P	
がん検診ポイント	がん検診受診	5 0 P	最大100P
イベント参加ポイント	指定イベントへの参加	3 0 P	
バーチャルウォーキングポイント	設定コース(距離)のクリア	10～30P (コース毎)	1回/月
測定会参加ポイント	事前・事後の測定会への参加	5 0 P	
アンケートポイント	アンケートへの回答	2 0 P	
B M I 維持、改善ポイント	実施後の測定結果に応じて	4 0 0 P	
計測ポイント	月 1 回の血圧・体組成の測定	各 2 0 P	1 回/月
血圧・体重入力ポイント	各 1 回／1 日の測定値入力	各 1 P	

⑦ポイントの付与方法

【活動量計利用者】

ポイントステーション（市内7箇所）及び対象イベント会場に設置する専用リーダーライターに活動量計をかざして、活動に応じたポイントを付与

【アプリ利用者】

アプリ起動時のデータ自動送信、対象イベント会場での専用QRコードの読み込みにより、活動に応じたポイントを付与

⑧ポイント交換（上限各3,000ポイント）

- ・ Q U Oカード（500ポイント毎＝500円分）
- ・ 宮崎牛消費券（3,000ポイントのみ＝3,000円分）

(3) 特徴

- ① I C T（情報通信技術）を活用して、健康づくりの取組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きのポイント制度
- ②スマートフォンやパソコン等で、参加者自身の歩数や体重・血圧の記録やポイントの獲得状況を『見える化』
- ③コロナ禍により、集団形式での運動活動が制限される中、個人で取り組めるウォーキングを主とした新しい生活様式に対応する健康づくり施策

(4) 主な取組実績

項目	当初目標・現状	実績
参加者数	目標 1, 0 0 0 人	参加者数 6 1 4 人 【延べ621人】
歩数の変化 (8,000歩/日以上割合)	事前アンケート 1 3 . 5 %	2月の歩数データ 5 3 . 3 %
期間中の運動継続率	—	5 1 4 人 ^(※1) / 6 1 4 人 8 3 . 7 %

(※1) 12月から2月までの歩数データの記録がある人数（途中参加の多かった11月は除く）

（５）アンケートの実施

事業参加前と事業完了後（４ヶ月後）の計２回アンケート調査を実施した。

①事前アンケート回答数 514件（回収率83.7%）

②事後アンケート回答数 456件（回収率74.3%）

（６）総括

こばやし健幸ポイント事業については、コロナ禍における市民の運動習慣の実践・継続を目指し、国の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、インセンティブ付きポイント制度として実施した。定員1,000名に対し、応募は614名（延べ621名）であり、性別では女性の参加者がやや多く、年代では40代から70代の参加者がそれぞれ約20%ほどであった。

インセンティブの効果について、インセンティブがあることが事業参加に影響した参加者は全体の86.2%であった。

歩数の傾向として、事業期間の平均歩数は11月からすでに8,000歩を超えていたが、中央値は平均約7,600歩であり、多く歩く参加者が全体を牽引する傾向がみられた。また、実施前アンケートの歩数と最終月の平均歩数を比較すると、2,000歩から5,000歩の参加者が157名から60名へ約3分の1に減少する一方、8,000歩以上の参加者が47名から185名へと約4倍増加した。

運動習慣の実践・継続という点では、健康状態に関心のある参加者が約10%増加し、運動習慣を持つ参加者の割合が約17%増加するなど健康への関心の高まりや運動習慣の定着傾向がみられた。

BMI値の減少については、4ヶ月という期間の短さもあって目に見える変化は見られなかった。

アンケート回答者の約88%が「参加して良かった」と回答しており、次回も参加したいという回答は約86%であった。今回、参加者のアンケート調査や「健康ポイント事業」のデータ分析等を実施し、事業の要点となる部分について、考察し、総括とする。

(7) 今後の課題

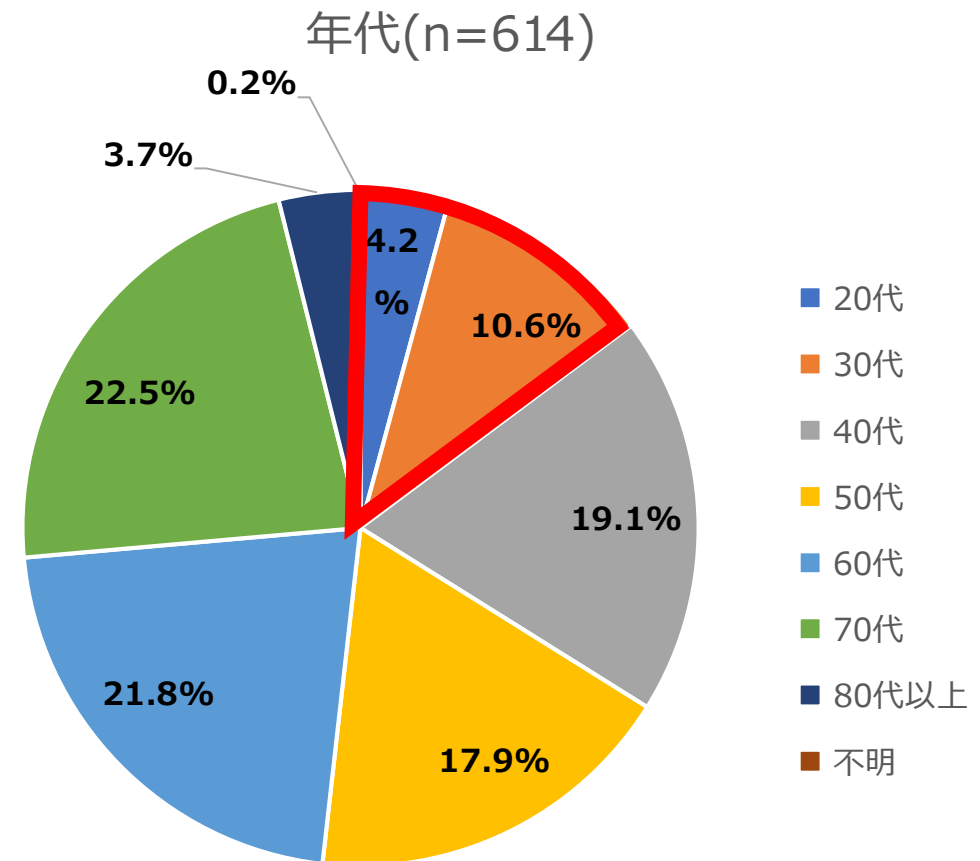
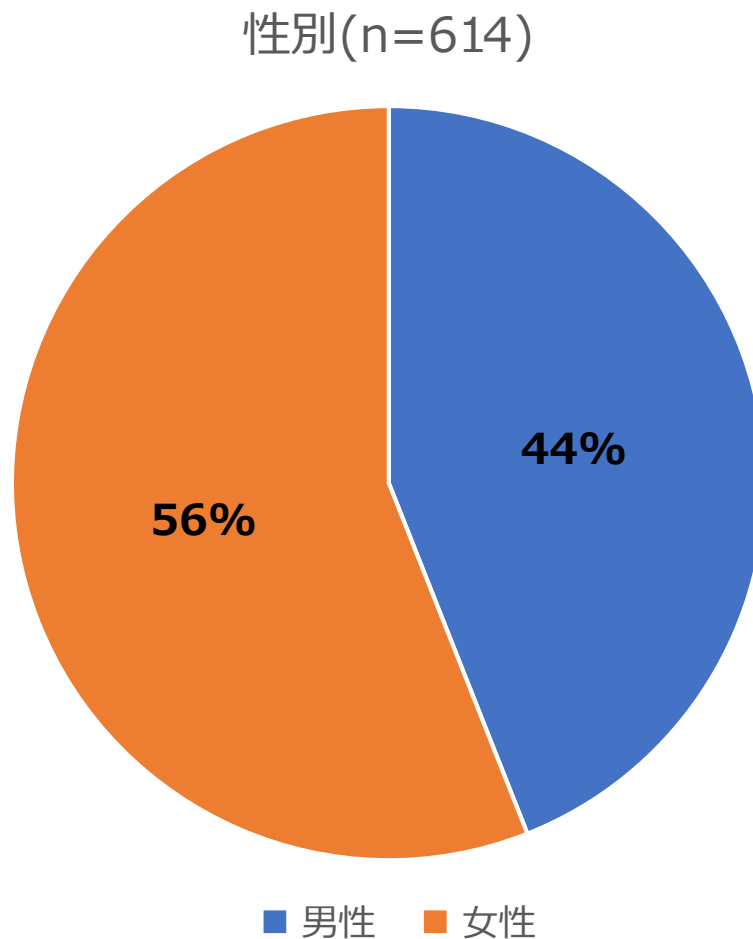
- ①参加はしたものの、最終月まで継続して歩数計のアップロードやアプリの起動を実施していない参加者が100名ほどいた。事業参加への習慣づけのために参加者への働きかけを行う必要がある。
- ②事業の効果を高めるためには、参加者人数拡大及び継続参加、運動の習慣づけが必要である。インセンティブ付与だけではなく、運動習慣の定着が個人の生活の質に与える影響をわかりやすく伝え、市民の事業参加を促す工夫を行う。
- ③事業周知について、SNS広告を主としていたが、実際には市の広報・新聞チラシ折込、知人・友人からの口コミが効果があった。次年度は、広報周知方法をチラシ・口コミ中心へ変更する。
- ④インセンティブについて、事後アンケートの結果、市内商店街など身近な場所で活用できる商品券の要望が多かった(60.3%)。現在、インセンティブとして採用している宮崎牛消費券及びQUOカードのうち、QUOカードは市内ではコンビニエンスストアでしか利用できない。しかしながら、現状では、市内小売で恒常的に利用できる商品券・地域通貨等が無いため、これに替わるインセンティブの研究が必要である。また、抽選によるインセンティブ付与などの規模縮小に向けた方向性も検討する。
- ⑤医療費の削減効果検証について、個人の増加歩数を国土交通省が発表した「まちづくりにおける健康増進効果を把握するための歩行量(歩数)調査のガイドライン」(国土交通省都市局2017年3月)を参考に1歩あたり0.065円の医療費削減効果があるものと仮定して事業効果を図っていく。そのため、事業開始時期における参加者の平常時歩数データを取得する方法を検討する。

2 令和2年度こばやし健幸ポイント事業分析

①参加者の性別・年代別割合

参加者属性

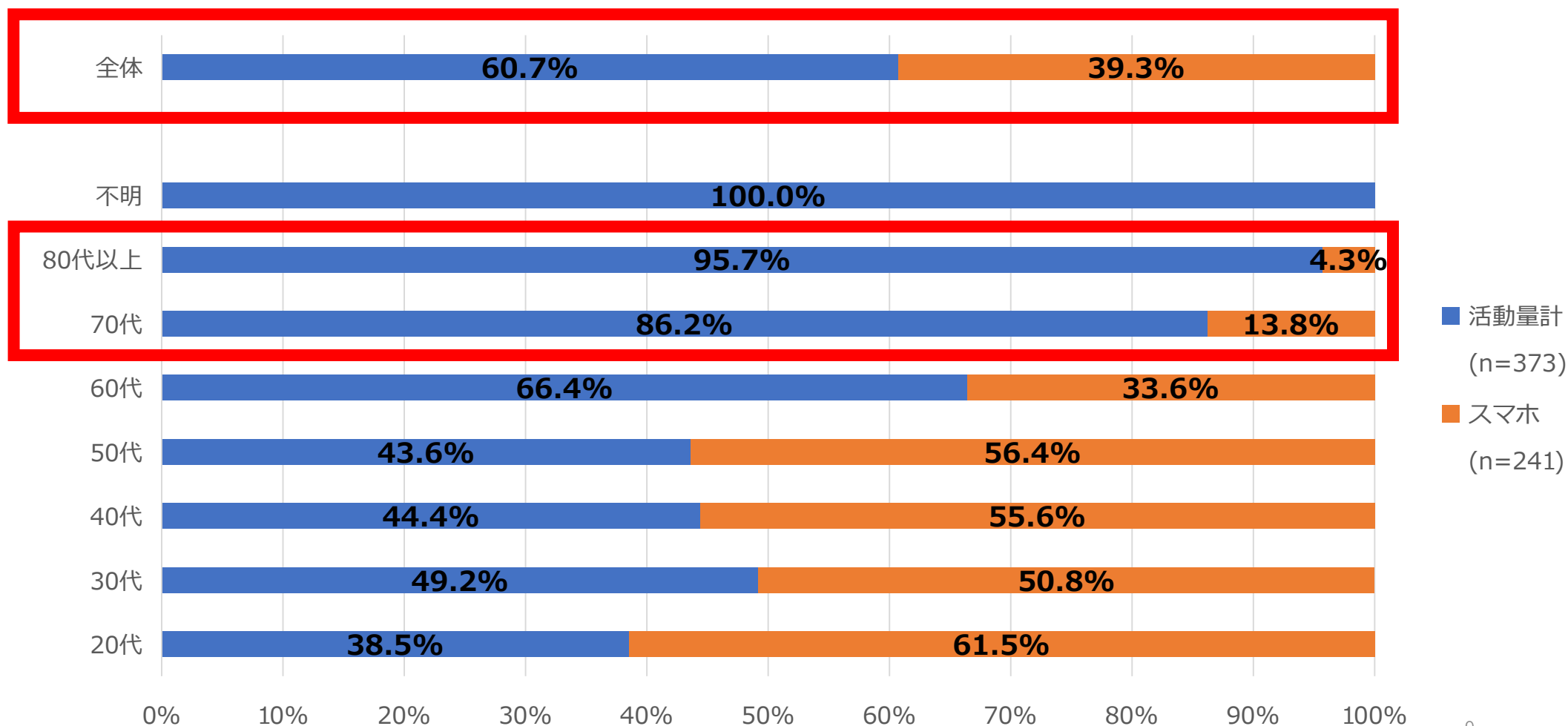
- 参加者の年代別では、40代から70代までが概ね同程度の参加があったが、20代と30代の若年層の参加が少なかった。



②年代別の参加方法割合

参加者属性

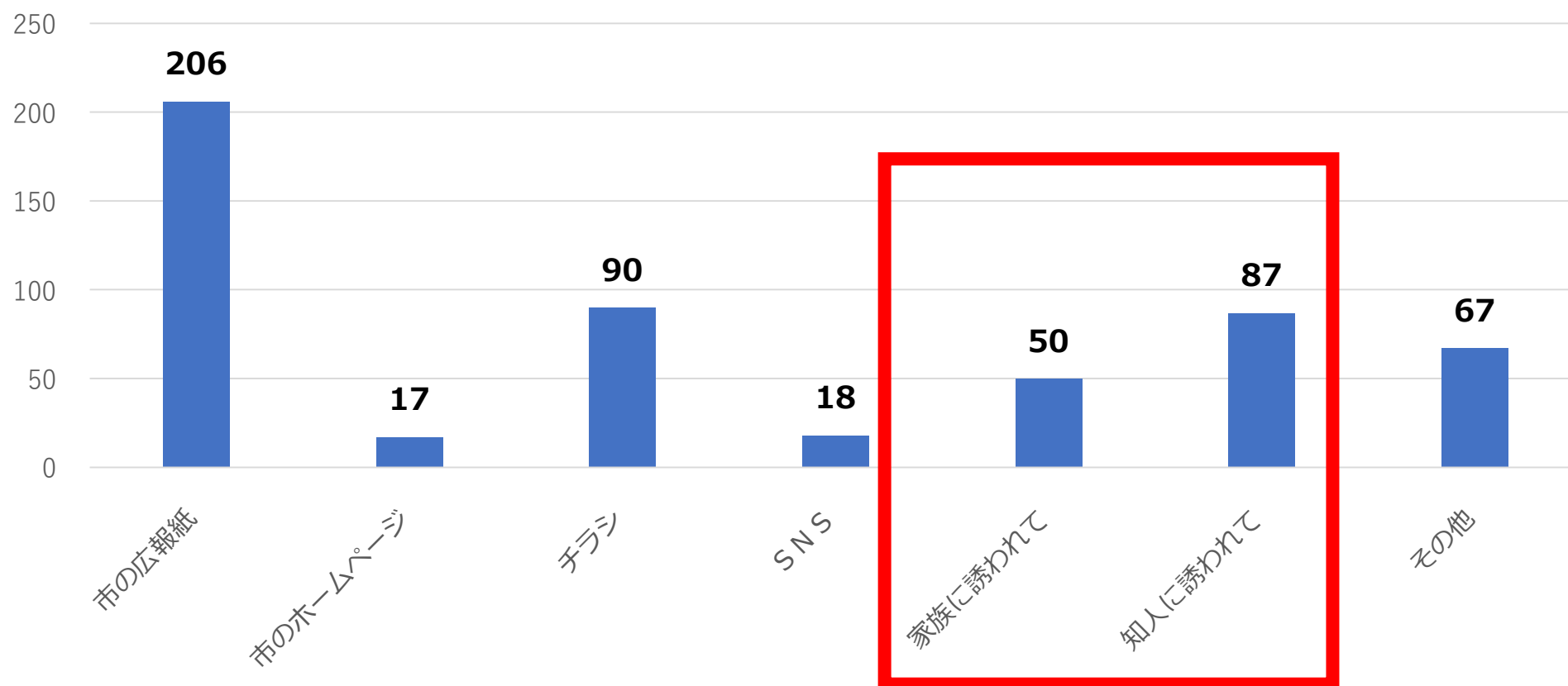
- 全体では、活動量計参加が6割、スマホアプリが4割であった。
- 70代以上では、9割近くが活動量計での参加であった。



③健康ポイントを知ったきっかけ

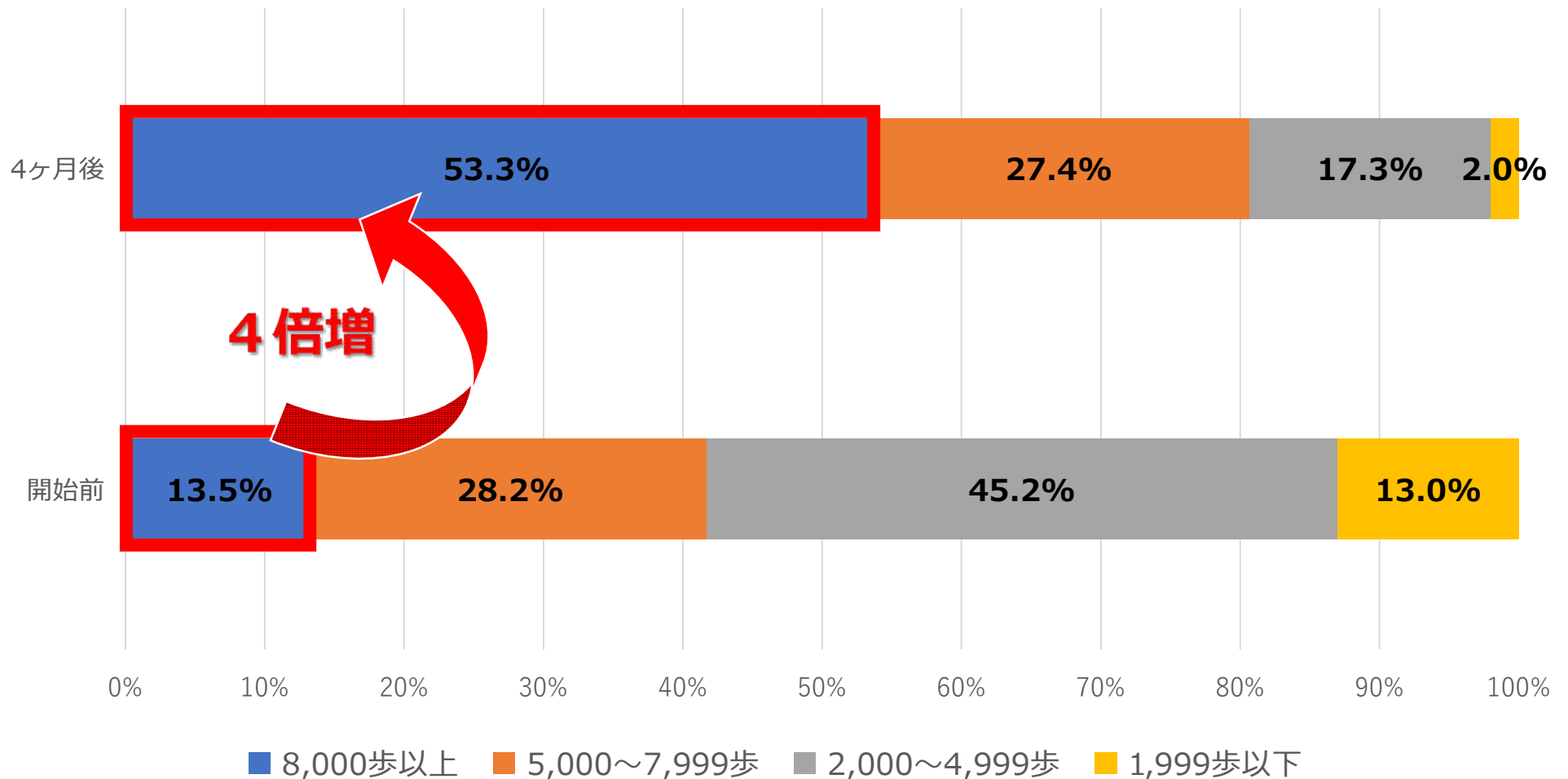
- 事業開始前のアンケート調査の結果、健康ポイントを知ったきっかけは広報紙からの情報入手が最も多いが、家族や友人に誘われた、いわゆる口コミが全体の25%を占めている。

Qこの事業を知ったきっかけをお答えください（複数回答可）



④参加者の歩数の変化

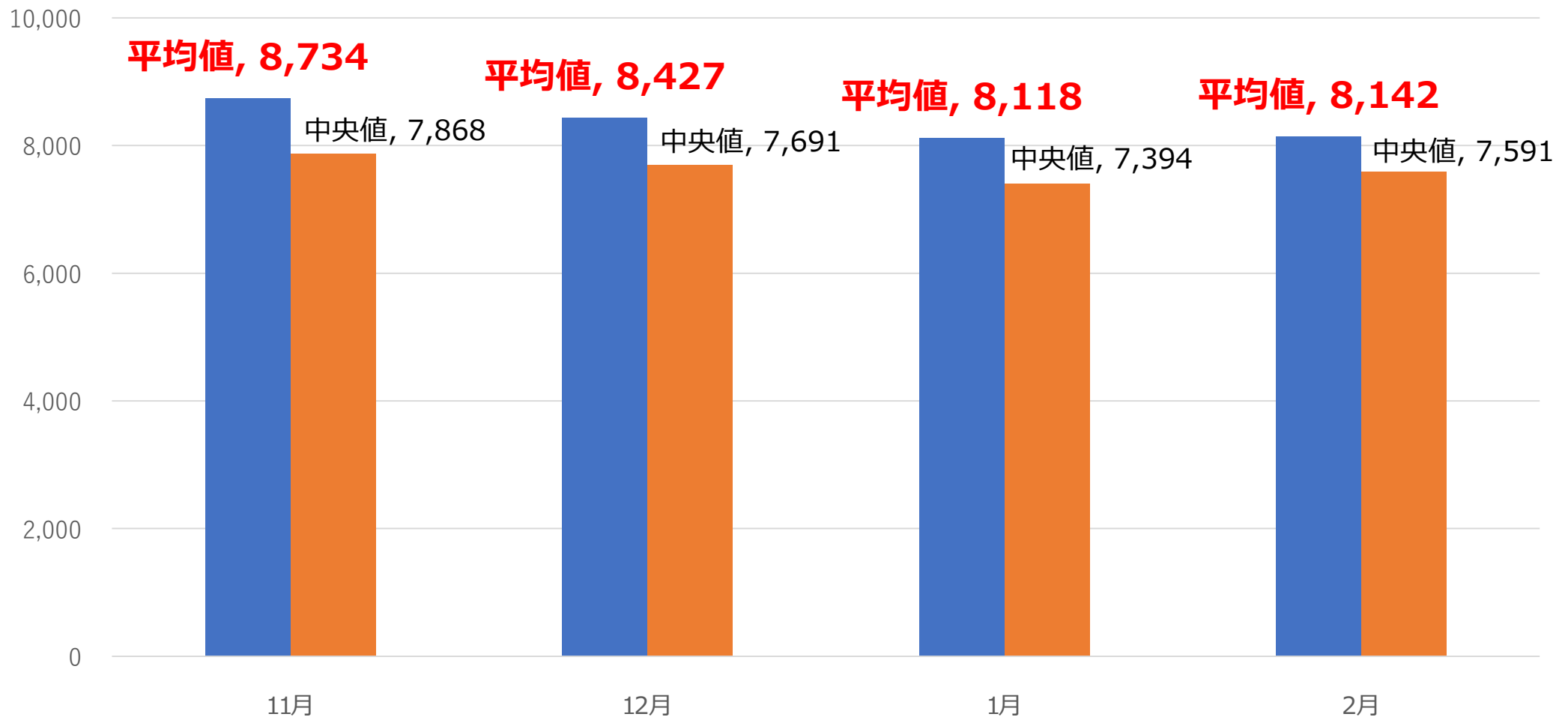
- 1日当たりの平均歩数が8,000歩以上の参加者の割合が、事業開始前から4ヶ月後には約4倍に増加した。



⑤平均歩数の推移

- 参加者の1日当たりの平均歩数は、期間を通して8,000歩以上であり、中央値は、7,000歩以上であった。

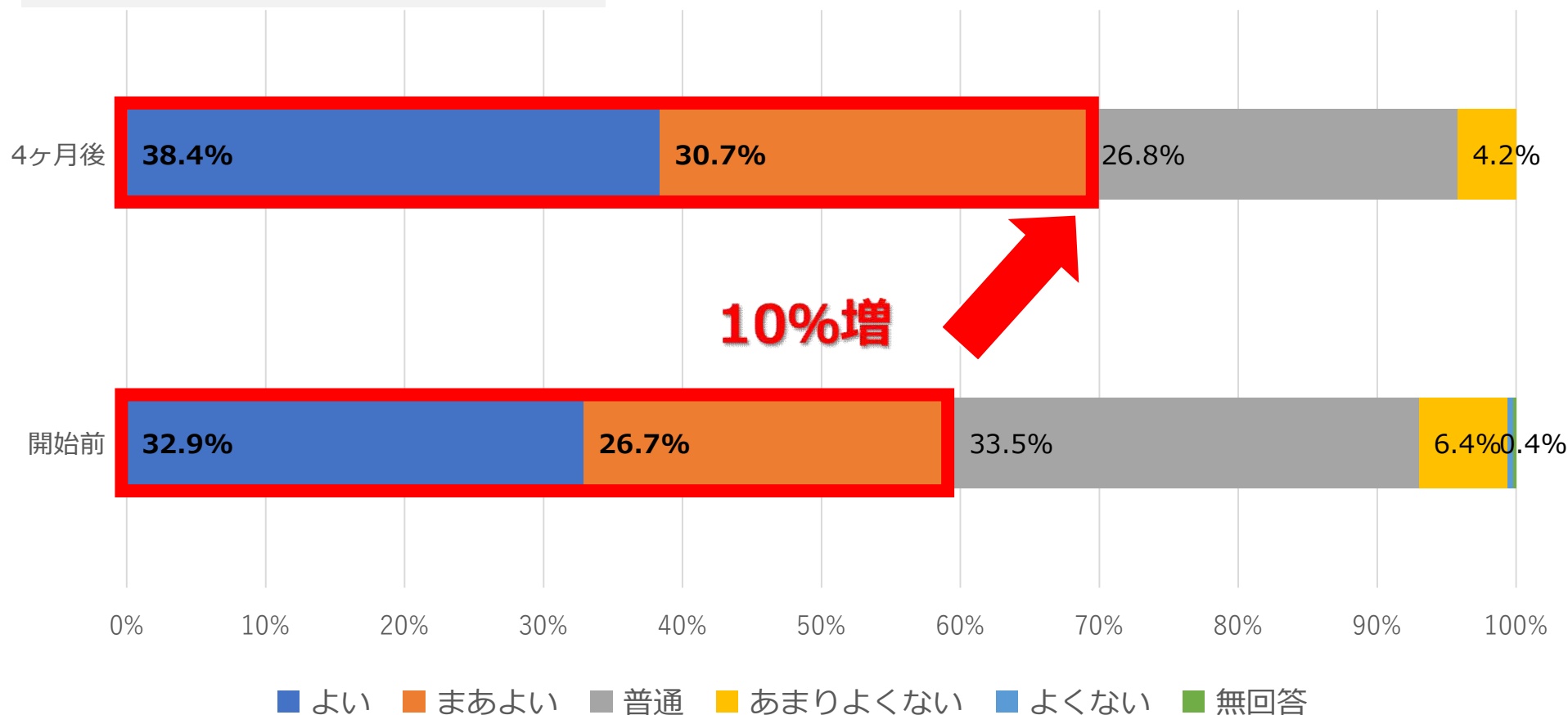
※中央値：データを大きさの順に並べてちょうど真ん中にくる値



⑥参加者の健康状態の変化

- 事業終了後のアンケート調査で健康状態が「よい」「まあよい」と回答した参加者は69.1%であり、事業開始時に比べ、約10%増加した。

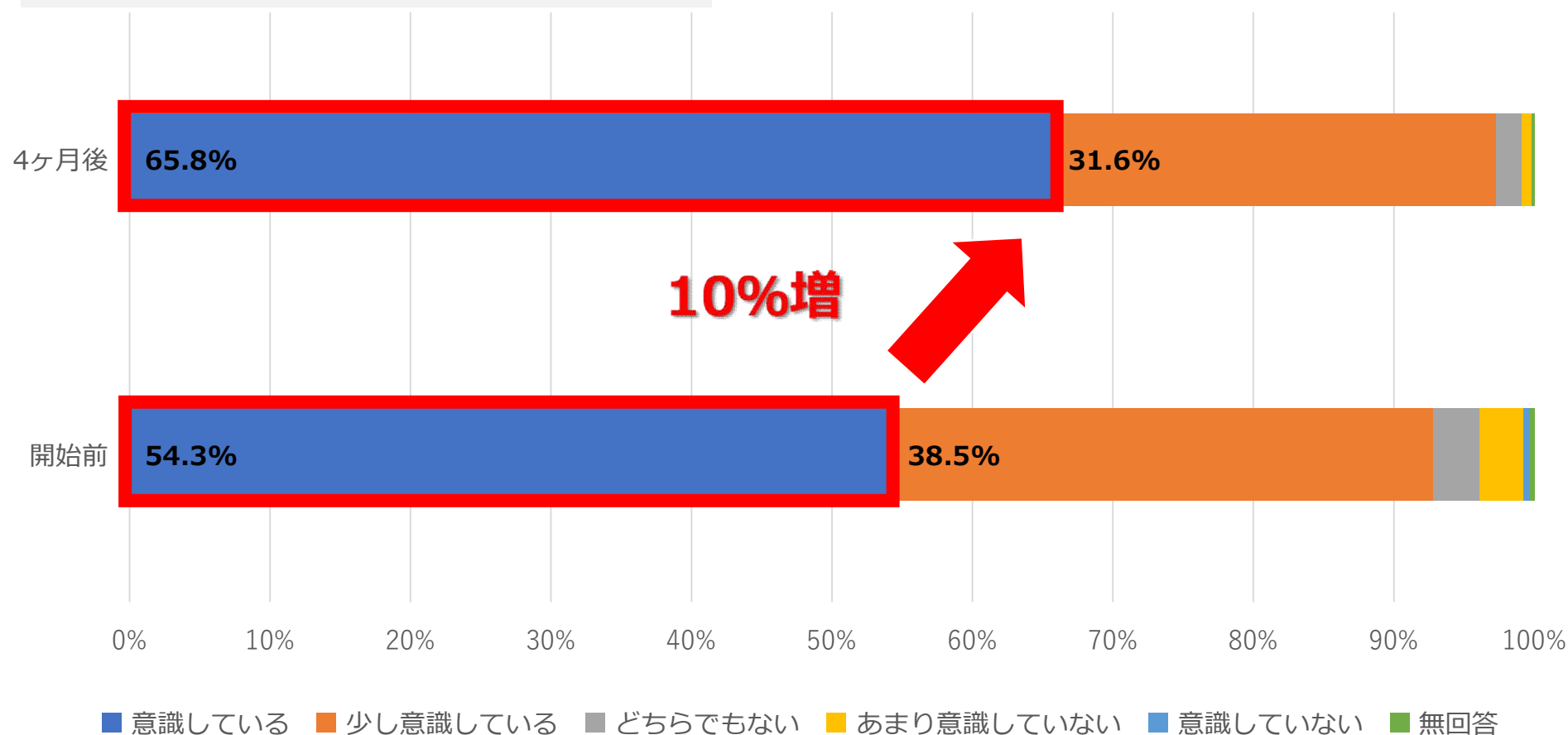
Qあなたの健康状態はいかがですか



⑦参加者の健康関心度の変化

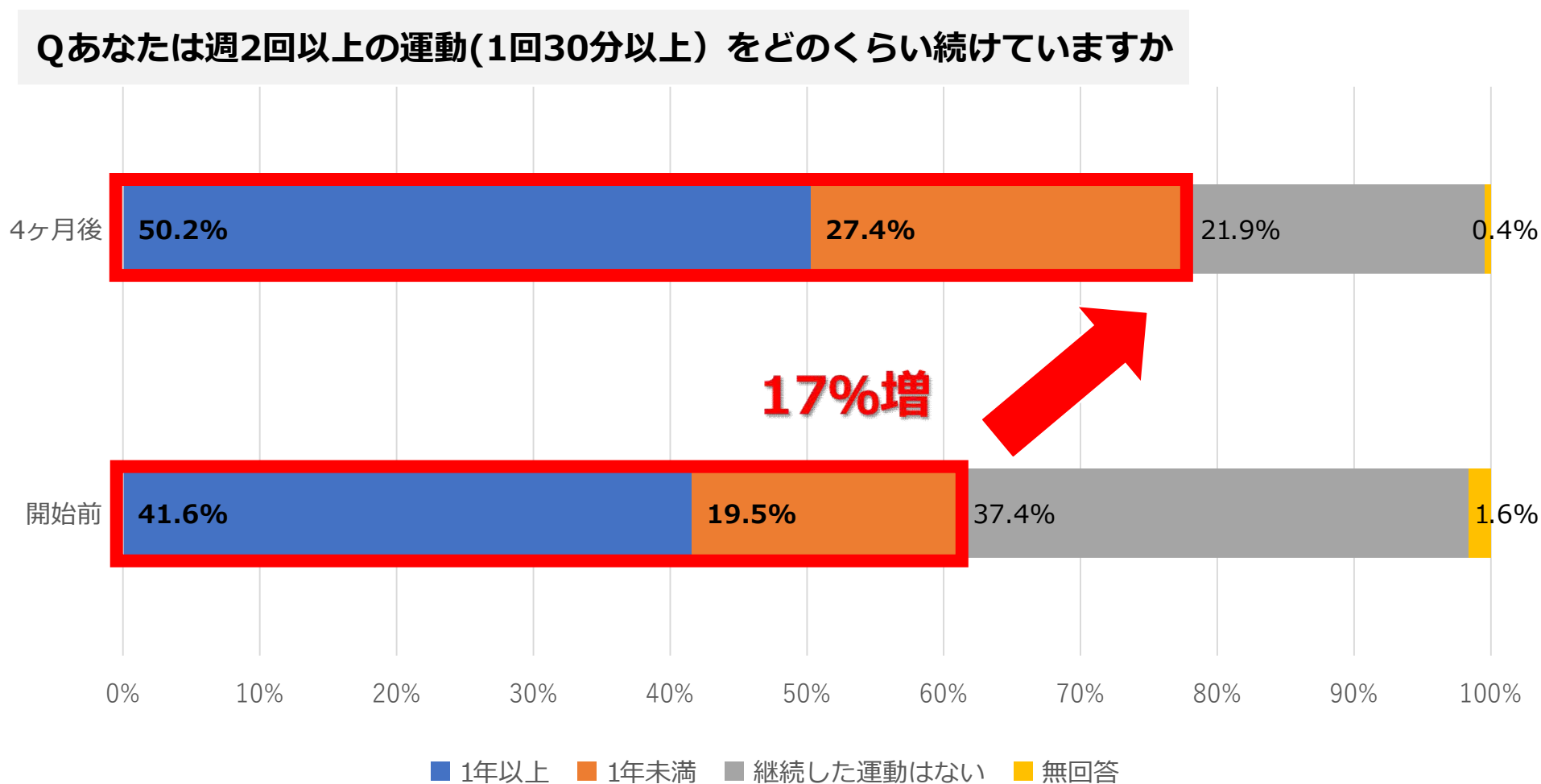
- 自身の健康への関心を持つ参加者が、約10%増加した。

Qご自身の健康について意識していますか



⑧参加者の運動習慣の変化

- 運動習慣を持つ（1年未満の回答含む）参加者が、約17%増加した。



⑨事業に参加して良かったと思う人の割合

- アンケート調査で「参加して良かった」と回答した参加者は約88%であり、9割弱の参加者が事業に参加して良かったと思っていることが確認された。

Qこばやし健幸ポイント事業に参加して良かったと思いますか

