

# 令和3年度市町村における「健康長寿に係るイチオシ事業」

市町村名

さいたま市

## 1 事業名(タイトル)

さいたま市健康マイレージ事業

## 2 事業概要

本市では、楽しみながらウォーキングする機会を増やすことで、運動習慣を身に付け、ライフステージに応じて自ら継続的に健康づくりに取り組むことが出来る意識の醸成を目指し、さいたま市健康マイレージ事業を実施している。通信機能付き活動量計又はスマートフォンアプリを利用して計測した歩数や、各種健(検)診の受診に応じてポイントが付与され、ポイントに応じて景品の抽選応募や各種ポイントに交換ができる。

景品ラインナップについて昨年度に引き続き、さいたま市らしさの創出や市内経済への還元を目的として、さいたま推奨土産品を景品に取り入れている。

令和3年度では、飽きさせない取り組みとして「オクトーバーラン&ウォーク」に絡めたキャンペーンを実施し、新規参加者増加と利用継続率向上を図った。

○さいたま市健康マイレージ事業

### ①参加者の募集（4月～）

チラシ・ポスターを作成し、関係各所に配架してもらうことで参加者募集を行った。また、市報にて特集ページを組み、広く市民に周知を行った。

### ②イベント等

・パ・リーグウォークコラボ（4月～）

令和3年4月1日から、本市の健康づくりを支援する「さいたま市健康マイレージ」と、プロ野球パ・リーグ6球団公式アプリの「パ・リーグウォーク」が連携し、「パ・リーグウォーク」アプリからも「さいたま市健康マイレージ」に参加できるようにした。また、4月1日～30日の期間で、埼玉西武ライオンズのグッズが当たるキャンペーンを実施し

・体組成測定会（7月～）

タニタ体組成計で体重・BMI・筋肉量・筋肉のバランス等を計測することが出来る測定会を実施した。コロナウイルス感染症対策のため、事前予約制とした。

・「さいたま市健康マイレージ×オクトーバーラン&ウォーク 歩いて・走って・もらおう！あてよう！秋のフィットネスキャンペーン」の開催（10月1日～10月31日）

アールビーズスポーツ財団及び埼玉県が主催の「全国自治体対抗戦」「県内自治体対抗戦」に参加した。その中で、さいたま市健康マイレージ参加者でオクトーバーラン&ウォークに参加した方にもれなくマイレージポイント付与と、抽選での景品プレゼント

### 3 参加者数

39,463 人

備考 令和3年11月15日時点

### 4 予算

144,459 千円

備考

### 5 事業効果等

#### ①参加者の増加

さいたま市総合振興計画実施計画における評価指標として「令和3年度新規参加者数4,000人」の目標を大きく突破し、令和3年12月6日時点で11,579人の申し込みを受けている。

#### ②令和元年度実施の事業分析・評価

令和元年度にさいたま市健康マイレージ事業分析・評価業務を、業者に委託の上実施。平成28年度から平成30年度までの継続利用者に関する歩数や意識、体組成データの変化を分析した。マイレージ利用者については、事業参加時に比べ、1日あたりの歩行時間が「30分以上1時間未満」である者が22.7%減少し、「1時間以上1時間半未満」や「1時間半以上」の割合が増加した。肥満の割合について、女性が初回測定時に11%であったのに

## 6 その他(課題等)

参加者増加とともに、利用継続率向上が課題となっている。様々なイベントを実施することで、飽きさせない取り組みを行っていききたい。

また、様々な企業とタイアップした取り組みを行うことで、魅力ある事業としていききたい。

## 7 写真・グラフ等

体組成測定会 会場の様子（個人情報保護により、参加者は写しておりません）



■ 図 15 1日あたり歩行時間 構成比

あなたがふだん、通勤・買い物・散歩等の日常生活で歩く時間を合計すると、1日あたり何分くらいですか。目安として、10分=1,000歩でお考えください。



### BMIの変化

3年継続者のうち、2回以上体組成測定を行った人は127人いました。初回測定時と直近(3年間の最終)測定時のBMIを比較しました。女性では、「肥満」の割合が初回測定時に11.0%であったのに対し、直近測定時では6.1%で4.9ポイント減少しています。

BMI=体重(kg)÷身長(m)<sup>2</sup>  
 18.5未満:低体重(やせ)  
 18.5以上25未満:普通体重  
 25以上:肥満

### BMIの変化(性別)

