

# 令和4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

川越市

## 1 事業名(タイトル)

埼玉県コバトン健康マイレージ事業

## 2 事業概要

平成27年3月に策定した健康かわごえ推進プランの推進について、健康無関心層への働きかけを課題と認識した。この健康無関心層を含めた市民の健康づくりへのきっかけづくりと習慣化するまでの継続支援を実現し、健康寿命の延伸及び医療費の抑制に寄与することを目的として、平成29年度からインセンティブを提供する健康マイレージ事業を導入した。

令和3年度に引き続き、今年度も「普段の歩数よりプラス1,000歩(10分)多く歩こう」を目標とした取組を実践している。今年度については、アプリ登録者増加の取り組みとして、例年のウォーキング講習会の中に、アプリ登録会を組み込んだ「ウォーキング&アプリ登録講習会」と「くるっと水上公園ウォーキングラリー」を実施している。

### ①ウォーキング&アプリ登録講習会

- ・開催日時：10月と12月の2回実施（ウォーキングコース、ウォーキング&アプリ登録コースの2コースを設けた）

- ・対象：市内在住、マイレージ事業参加者（先着50名）

※ウォーキング&アプリ登録コースは、アプリ新規登録希望者・歩数計からアプリへの切替希望者。

- ・内容：ウォーキング講師による講話と実技指導、アプリ登録講習

### ②くるっと水上公園ウォーキングラリー

- ・開催期間：10月中旬～12月中旬

- ・対象：市内在住、アプリ登録者のみ

- ・内容：公園内をウォーキングしながら掲示されているクイズに答えて応募すると抽選で景品が当たるイベント

### 3 参加者数

6,505 人 備考

### 4 予算

2,923 千円 備考

### 5 事業効果等

#### <参加者の状況>

令和4年11月30日時点で参加者合計6,505名。男性2,575名（39.6%）、女性3,930名（60.4%）で参加者数は増加傾向）。参加形態は歩数計3,080名、アプリ3,425名。今までは、歩数計が多かったが、今年度より歩数計とアプリの参加者割合が逆転し、アプリ参加者が多い状況となった（表1）。年代別では、70歳代が一番多く、全体の25%を占めている。30歳代～50歳代の働き世代は合わせて全体の47%であり、健康無関心層と言われている働き世代の参加をさらに促していく必要がある（表2）。

#### <平均歩数について>

・昨年度と今年度の5月、11月を対象に年代別に比較した（表3・表4）。5月の平均歩数は60歳台を除いて、増加傾向。11月の平均歩数は30歳台のみ増加傾向、全体的に横ばいまたは減少。男女別で顕著な差が見られたのは、5月の比較では20歳台女性、30歳5月の平均歩数増加の理由としては、今年度は新型コロナウイルス感染症の行動範囲の制限がないことにより、増加が見られたと考えられる。11月の平均歩数減少の理由については、昨年度、新型コロナウイルス感染症が落ち着いた時期となり、長引く行動制限から開放され、外出やウォーキングをする人が急増したため、今年度と比較する減少したと考えられる。コロナ禍におけるウォーキングの実施は、歩数変動に大きく影響を与えており、健康づくりの推進にあたって、その点を考慮せざるを得ない状況である。

#### <ウォーキング&アプリ登録講習会>

第1回：参加者37名（うちアプリ登録実施16名）第2回：参加者21名（うちアプリ登録実施3名）

コロナ禍ではあるものの参加者数は定員の半数以上が参加した。参加者アンケートでは、講習会の満足度・理解度の項目において、9割以上が肯定的な意見であり、ウォーキング<くるっと水上公園ウォーキングラリー>12月13日時点で申し込み人数96名。イベントに対する意見は様々であるが、「子供と一緒に楽しむことができた」「普段のウォーキングが楽しくなった」などの肯定的な意見があり、働き世代への働きかけやウォーキング継続の一助になったのではないかと考える。参加者数は予想よりも少なかったため、周知方法やイベント内容については今後も検討が必要である。

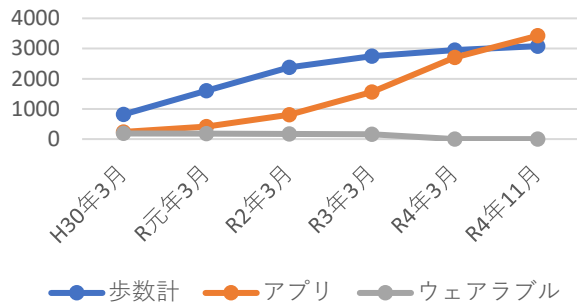
## 6 その他(課題等)

参加者数は増えているものの、健康無関心層である働き世代の参加者増加は大きな課題である。健康マイレージ事業参加者対象にウォーキングに関する啓発物（講座・イベントの紹介含む）を郵送し、継続意欲の上昇を図っているが、講座への参加者は高齢者で、ほとんど広報やホームページを見て申し込みを行っている状況であった。費用対効果の観点から、参加者への啓発物の郵送を簡略化し、働き世代を狙った事業の展開を検討していく必要がある。

## 7 写真・グラフ等

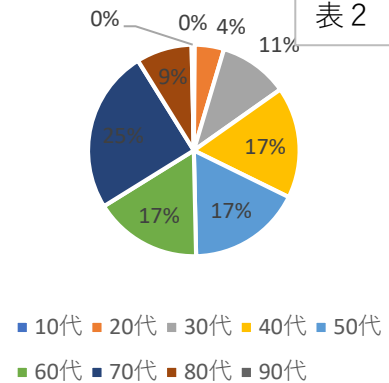
参加者数の変化

表 1



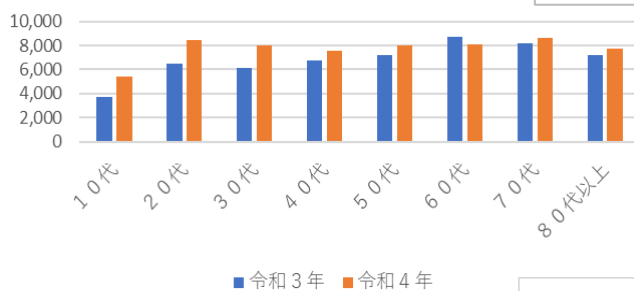
年代別参加者割合

表 2



5月 平均歩数の比較 (年代別)

表 3



11月 平均歩数の比較 (年代別)

表 4

