

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

上尾市

1 事業名(タイトル)

アッピー健康マイレージ事業

2 事業概要

上尾市では、平成30年度から埼玉県が推進する埼玉県コバトン健康マイレージ事業に参加しているが、市独自のアッピー健康マイレージ事業として、運動講座等のプログラムの運営や、一定以上の期間に平均歩数を満たした方に抽選を行い、当選者には賞品のプレゼントを行う等の内容を展開している。

運動講座プログラムについては、健康マイレージ事業への参加者増加の目的のみではなく、事業の企画段階から健康運動指導士等の専門家に講師を依頼し、正しい歩き方を見直すための機会や、自宅で気軽に継続できる筋力トレーニングの方法等の啓発を同時に提供するプログラムを展開している。

(1) 取り組みの内容

① 参加者の募集

一般周知として広報誌によるPRや市内各公的機関等へポスター掲示、チラシの設置を実施した。さらに子育て世代に対しては乳幼児健康診査等の母子保健事業を通してチラシ配布を行った。

また、今年度よりアプリの新規登録希望者、歩数計からの切替希望者を対象にアプリの登録サポートを行うアプリ登録講習会を実施した。

② Q&Aの作成

令和2年6月に半年以上歩数データの送信記録のない参加者を対象に実施したアンケート結果をもとに、参加中断者が疑問に感じている内容についてQ&Aの資料を作成した。

③ アッピー健康マイレージプログラムの展開

簡単なヨガと子どもも楽しめるミニゲームを取り入れた親子ヨガ講座（6月、7月）、ウォーキング習慣の継続による体力変化について確認してもらう体力測定会（6月、

11月）、効果的にウォーキングに取り組んでもらうためのウォーキング講座（12月）、自宅で気軽に継続できる筋力トレーニング講座（2月予定）を実施した。

④ 参加者へのチラシ発送・プッシュ通知機能の活用

一定期間歩数送信がない利用者に対し、歩数送信の促しと市の健康づくりに関する事業、アプリ登録講習会を案内するチラシを発送した。

また、スマートフォンアプリ参加者に対してもプッシュ通知を活用し、ウォーキングの促進や抽選賞品についての周知を行った。

3 参加者数

4,085 人

備考 令和4年10月末時点

4 予算

2,684 千円

備考

5 事業効果等

(1) 事業効果

① スマートフォンアプリ参加者の増加

R3年度に引き続き上尾市版アプリ登録方法のオリジナルパンフレットを作成したところ、令和4年度10月現在の参加者全体における新規スマートフォンアプリ参加者の割合が86%と、昨年度から2%増加し、多くのスマートフォンアプリ参加者を獲得することができた。スマートフォン参加者の年代別の割合を見ると40代と50代(23.6%)が最も多く、次いで30代(21%)、60代(15%)と続いた。(別添グラフ「令和4年度スマートフォン参加者割合」「新規参加者媒体別割合」)

このことから、働き盛り世代の事業参加を促す上で、スマートフォンアプリはいつでもどこでも歩数データを送信することができる等の利便性を感じやすいと考えられるため、スマートフォンアプリの啓発は有効であると考えられる。そのため、今後も、スマートフォンアプリの啓発を行い、働き盛り世代の参加をさらに促していく必要がある。

② 参加中断者への働きかけ

参加中断者に対し、歩数の送信方法やアプリ登録講習会に関する個別通知を行い、参加中断者が再び取り組みへの意識を促す働きかけを行った。通知後、約10%の参加者が2か月以内に健康マイレージ事業を再開していることがわかった。

③ アッピー健康マイレージプログラム参加による運動意欲の向上(アンケート結果より抜粋)

- ・広い場所がなくても体を動かせることがわかりました。家でも実践しようと思います。(親子deヨガ)
- ・筋肉量が思っていたほどなかったので筋肉運動をもっと増やしたい。(体力測定会)
- ・毎日30分位のウォーキングの実行を目標にしたい。(体力測定会)
- ・ウォーキングというと歩数、時間を気にしながら歩いていましたが、骨盤や姿勢を気にしながら参考になりました。(ウォーキング講座)

④ コバトン健康マイレージ参加者のうち、国民健康保険加入者に対するアンケート

及び特定健診結果の分析結果(別添資料「令和3年コバトン健康マイレージアンケート結果」及び「令和3年度埼玉県コバトン健康マイレージ事業効果検証」参照)

事業参加前後で、4項目(体重・中性脂肪・LDLコレステロール・γGTP)で減少がみられた。HDLコレステロールと収縮期血圧の項目のみ参加前と参加後の平均値に検定による有意な差がみられた。また、アンケートの結果から、本事業が健康に対する意識の変化や継続した取り組みへのモチベーションにつながっていることが示唆された。

6 その他(課題等)

① 特定健康診査のデータを用いた効果検証の実施

今年度、特定健康診査のデータを用いた効果検証を実施したが、サンプル数が少なく事業効果の検証を表すほどの有意差は確認できなかった。サンプル数を増やしつつ、継続してデータを積み重ねていく必要がある。

② 働き盛り世代の参加促進

働き盛り世代の新規参加者は増加傾向にあるが、令和4年度10月現在の本市の参加者は、60歳以上が42.1%を占めている。働き盛り世代の参加をさらに促すため、次年度以降も事業やイベント開催時等で周知啓発の拡充を行う必要がある。

【参加者：4,085人、60歳以上：1,718人、60歳未満：2,367人】

7 写真・グラフ等

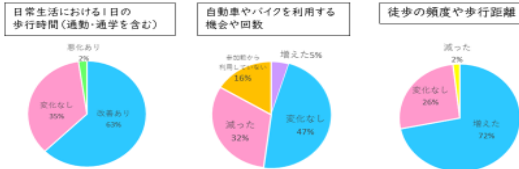
令和3年度 コバトン健康マイレージアンケート結果(抜粋版)

対象:令和3年11月10日時点、埼玉県コバトン健康マイレージ事業に令和元年度までに登録が済んだ者で、国民健康保険加入者
歩数計・アプリ参加者計 529名(回答数 274人、回答割合52%)

■ 回答者の構成比



■ アンケートの結果



➡ 本事業が健康に対する意識の変化や継続した取り組みへのモチベーションにつながっていることが示唆された。

令和3年度 埼玉県コバトン健康マイレージ事業効果検証(抜粋版)

【対象】平成30年4月～令和2年3月までの参加者のうち、参加登録時点の国保加入者(令和3年度末時点で75歳以上の後期高齢者は除く)

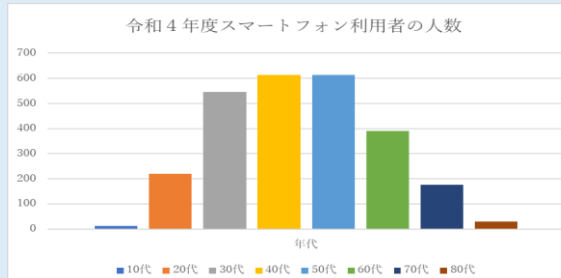
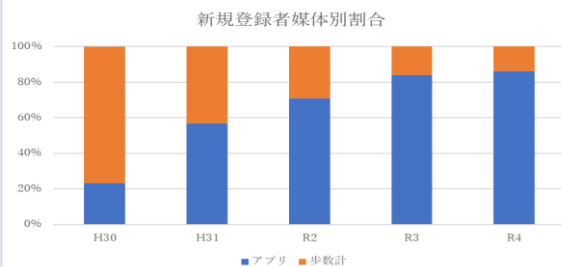
【検証方法】① KDBシステムを活用し、上記対象者の事業前後の特定健康診査等の結果を比較。
※ 検査結果データがないため、比較項目によっては有効数が異なる。
② データ分散を確認し、検定を使用し、職員が検証する。

特定健康診査結果(R3.12.3抽出)一部抜粋

測定項目	有効数	実施状況	開始前 平均値	差	開始前後の 平均の P値
体重(kg)	261	開始前 開始後	64.1574 64.1289	-0.0285	-0.10536 0.459553
中性脂肪	261	開始前 開始後	106.302 105.687	-0.615	-0.62452 0.829328
HDLコレステロール	261	開始前 開始後	74.202 75.355	1.153	1.149425 0.021763
LDLコレステロール	261	開始前 開始後	136.187 134.633	-1.554	-1.56705 0.321159
rGTP	261	開始前 開始後	36.67557 36.59542	-0.08015	-0.08812 0.939184
血圧(収縮期)	173	開始前 開始後	133.0575 136.0402	2.9827	2.988439 0.008201

事業参加前後で、
体重・中性脂肪・LDLコレステロール・rGTPの4項目に減少がみられた。
HDLコレステロールと収縮期血圧の項目のみ有意な差がみられた。

※ 全項目の結果については、別添「令和3年度埼玉県コバトン健康マイレージ事業効果検証」を参照。



ウォーキング講座



体力測定会

