

健康長寿に係るイチオシ事業
和光市
～わこう健康マイレージ～

1 事業概要

健康増進法第 8 条に基づき埼玉県が施行する事業と連動して和光市が実施する健康増進事業である。独自のインセンティブを活用し、保健事業への参加者増加及び身体活動量の増加による肥満や生活習慣病の予防・改善を図るため、平成 30 年度から実施している。ウォーキングや健康にまつわる活動（がん検診・特定健診を受診、ヘルスサポーター養成講座を受講等）などでポイントを獲得し、ためたポイントでインセンティブを付与するシステムとなっている。

2 対象者

18 歳以上の和光市民

3 令和元年度活動実績から見えた課題と方針

(1) 令和元年度末アンケートの結果

事業参加者を対象に、下記のとおりアンケート調査を行った。

ア 調査方法

アンケート用紙（選択式）による調査

イ 調査期間

令和 2 年 3 月 16 日～3 月 31 日

ウ 発送数及び回答数（率）

対象者 1,380 名のうち、746 名より回答あり（回答率：54.1%）

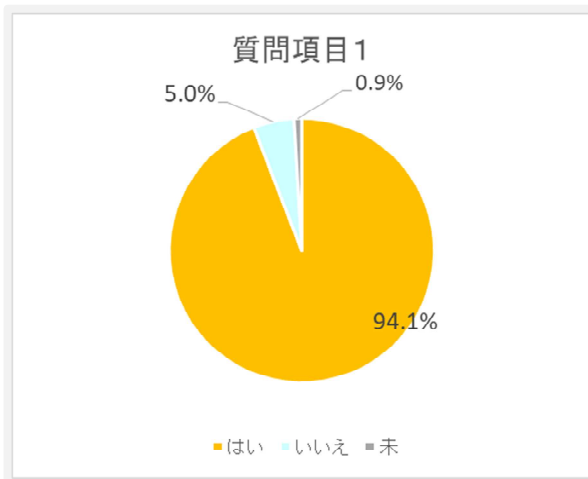
エ 質問内容及び結果

アンケート結果より、参加者の約 9 割が事業参加によって、“歩くことが楽しくなった”、“歩こうという意識が高くなった”、と考えていることが分かった。また、1 日の身体活動量も“増えた”、“少し増えた”と感じている人が約 8 割いることが分かった。

様式 1

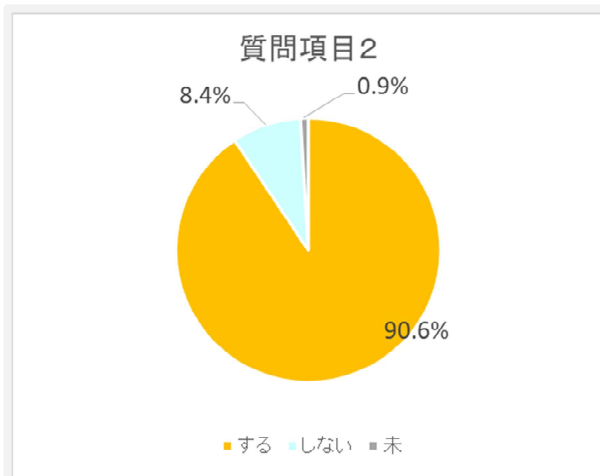
質問項目 1

歩数計・アプリを持つ前に比べて、歩くことが楽しくなりましたか？



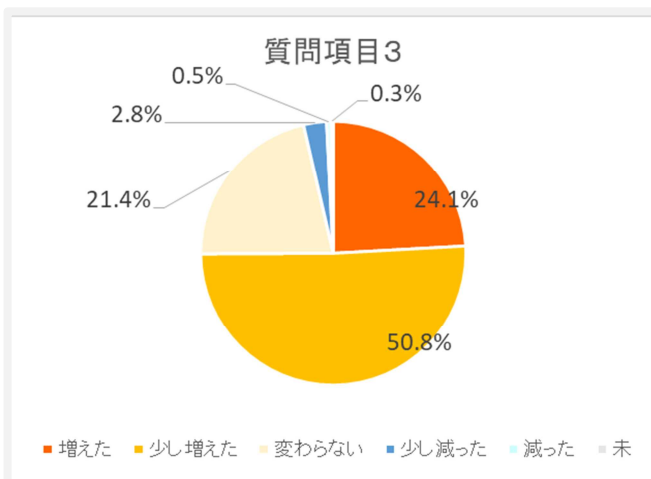
質問項目 2

歩数計・アプリを持つ前に比べて、歩くことを意識するようになりましたか？



質問項目 3

歩数計・アプリを持つ前に比べて、1日の身体活動量（運動、買い物、掃除、通勤など）は変わりましたか？



(2) 課題

(1) のアンケートより、歩くことが楽しくなったという回答も得られているが、退会者が増加している傾向もあることから、ア～エを令和 2 年度の課題として挙げた。

ア 歩数送信率の低下

参加者 1,372 名（令和 2 年 3 月 19 日時点）のうち、歩数送信が確認できたユーザーは約 60%であった。事業退会者へのアンケートより、“タブレットの位置が遠い”という物理的・地理的要因だけでなく、“タブレットまで移動し、送信するという作業の手間”という心理的要因も、送信率低下の一因になっている。

イ セルフモニタリングシート提出率の低迷

健康づくりは、適度な「運動」、バランスのとれた「栄養・食事」、心身の疲労回復と充実した人生を目指す「休養」の三要素が重要である。運動（ウォーキング）以外のサポートを行うために、事業開始当初から、生活習慣を振り返るための「セルフモニタリングシート」を実施してきた。しかし、令和元年度の提出は全参加者の約 1%と提出率がかなり低く、セルフモニタリングシートのサポートが上手く機能していないことが課題として挙げた。行動変容ステージモデルの無関心期～関心期にある参加者にも、取り組みやすいセルフモニタリングシートの作成が必要であると考えた。

ウ 歩きすぎによる体調不良、モチベーションの低下

事業退会者へのアンケートより、退会理由には転出のほか、2つのタイプがあると考えられた。1つは、ポイント獲得を目指し一生懸命歩いたために“足を故障してしまった”タイプ、もう1つは“歩数送信が面倒”を理由に退会するタイプである。

健康づくりのために始めたウォーキングが、体調不良につながってしまわないよう、1日1万歩にこだわりすぎず、各個人の体調に合わせたウォーキング習慣の形成が必要であると考えた。また、事業開始から2年が経過していることも踏まえ、参加者のモチベーションを維持するための取り組みも必要になっていると考えた。

エ 体力測定会の実施効果

夏季・冬季の年2回実施している体力測定会（概要については、表1を参照）の結果をもとに、測定記録の比較を行った（表2を参照）。比較の結果、表2にも記載したとおり、測定項目の維持・改善が認められたのは、対象者の半数に満たないという結果になっていた。

結果の維持・改善が認められないことは、ウォーキング以外でのサポート（ストレッチ・筋肉トレーニング等）が必要とも捉えられるが、せっかくウォーキングを頑張っているのに、その成果を測定会で十分に感じられないことも課題であると考えた。そこで、ウォーキングとの相関性が高い測定項目を実施し、“ウォーキングを頑張った成果が目に見える測定会”の実施を目指すこととした。

様式 1

表 1 令和元年度体力測定会の概要

	保健センター実施	総合体育館実施
実施月	【夏季】 6月18日～20日・25日・26日 【冬季】 令和2年2月20日・21日・25日	【夏季】 6月29日 ※【冬季】は新型コロナウイルス感染症拡大のため中止
測定項目	握力、上体起こし、長座体前屈、開眼片足立ち	
参加人数	【夏季】124名 【冬季】70名	【夏季】52名

表 2 測定結果の比較

1 調査対象の条件	夏季及び冬季の測定会に参加している		
2 調査対象数	26名		
3 調査項目	両手握力の平均値、上体起こし、長座体前屈、開眼片足立ち		
4 比較条件	維持または改善：夏季測定結果と比べ、冬季測定結果が同じもしくは上昇している。 低下：夏季測定結果と比べ、冬季想定会結果が低下している。		
5 結果	4項目中、3項目以上の「維持または改善」が認められたものは、26名中8名であった。「維持または改善」が認められた8名は、2019年度末のアンケートにて、「歩くことが楽しくなった」、「身体活動量が少し増えた」もしくは「増えた」と回答していることも分かった。各測定項目別の結果については、下記の表を参照。		
	維持または改善	低下	未計測
握力（左右平均）	9名（35%）	17名（65%）	——
上体起こし	15名（58%）	6名（23%）	5名（19%）
長座体前屈	6名（23%）	20名（77%）	——
開眼片足立ち	12名（46%）	14名（54%）	——

(3) 令和2年度の方針

(2) 課題を踏まえ、令和2年度は下記の方針で活動していくこととした。事業の予算規模等は、表3を参照。

ア アクティブユーザーの増加

市独自ポイントの付与条件に歩数目標の達成を設けているが、タブレットへの歩数送信がないために歩数記録を獲得することができず、ポイント付与対象外となってしまう参加者がいた。歩数送信を呼びかけるハガキを送付したこともあるが、送信率が

様式 1

大幅に改善されるということにはなかった。タブレットが地理的に遠いために歩数送信をやめた方がいる可能性も踏まえ、セルフモニタリングシートに歩数状況が見て分かる形で記載できるようにすること、セルフモニタリングシートを提出することで事業参加とみなし、アクティブユーザーを増やすこと、市独自ポイントの獲得のしやすさの向上を目指さずとした。

イ 健康づくり活動の意欲向上を目指した、セルフモニタリングシートの改訂

記載内容の簡素化により、行動変容ステージモデルの無関心期～関心期の方でも取り組みやすい書式に変更することとした。あわせて、セルフモニタリングシートの提出で獲得できる市独自ポイント数も大幅に上げることで、提出率の増加、健康づくり活動への意欲向上を目指すこととした。

ウ 参加者のモチベーション向上

市独自ポイントがより獲得しやすいようポイント付与枠を改善し、新規参加者の増加、参加者のモチベーション向上を目指すこととした。また、体力測定会にてウォーキングと関連性が高い測定項目を実施することにより、ウォーキング成果の見える化、モチベーションの向上を目指すこととした。

表 3 事業概要

	令和 2 年度	【参考】令和元年度
予算	4,660,000 円	4,798,000 円
参加人数	1,498 名 (令和 2 年 12 月 24 日時点) 1,600 名 (令和 3 年 3 月末時点目標値)	1,372 名 (令和 2 年 3 月 19 日時点)
期間	令和 2 年 4 月～令和 3 年 3 月	平成 31 年 4 月～令和 2 年 3 月

4 令和 2 年度の活動実績

(1) セルフモニタリングシート改訂 (令和 2 年 4 月)

和光市で実施しているヘルスサポーター養成講座の講義内容を取り入れたセルフモニタリングシートを作成した。主な変更点は表 4 のとおり。旧様式は別紙 1、新様式は別紙 2 を参照。

表 4 セルフモニタリングシートの主な変更点

	新様式	旧様式
食事記入欄	食品群別に○付け方式	食事内容を品目ごとに記入
記入期間	14 日間	1 ヶ月
歩数記入欄	個人で目標設定ができる 折れ線グラフを記載	記載欄なし

様式 1

血圧、体重記入欄	自由設定欄とし、自身で管理したい項目を設定できるように変更	日にち別に記載欄あり
シート裏面	和光の食育に関する情報を掲載	記入欄の続きを掲載

(2) 市独自ポイント付与数改訂（令和 2 年 4 月）

参加者がより市独自ポイントを獲得しやすいよう、わこう健康マイレージ事業実施要綱を改訂した。市独自ポイント付与対象となる事業は、表 5 のとおり。

表 5 市独自ポイント付与対象活動

対象活動		活動内容	ポイント		
			1 回	最大	
市の保健事業への参加又は市民の健康づくりへの協力	健診（検診）ポイント ※①と④はいずれかにポイント付与	①和光市国保特定健診受診	10	10	
		②がん検診（データ提供可）	10	10	
		③歯周疾患検診（データ提供可）	10	10	
		④市以外が実施した健診の結果や検査結果等、特定健診に相当するデータの提供	10	10	
		⑤集団健診結果説明会に参加	10	10	
		⑥健康教室に参加	10	10	
	ヘルスサポーターポイント ※①～④の合計で最大100ポイント付与	①既にヘルスサポーターである	100	100	
		②入門講座に参加	20	20	
		③ヘルスサポーター養成講座に6コマ出席（1コマは半日）	80	80	
		④ヘルスサポーター養成講座に7コマ以上出席し、ヘルスサポーターになる	100	100	
		⑤ヘルスサポーターとして活動（サポーターには別途通知）	20	100	
	指定健康づくり事業ポイント ※①と②の合計で最大50ポイント付与	①スポーツ青少年課が指定する健康づくり事業への参加	10	50	
		②長寿あんしん課が指定する健康づくり事業への参加	10		
	セルフモニタリングの実施 （記入用紙はホームページまたは窓口にて取得、5月から2月まで実施可） ※初回提出時は100ポイント、2回目以降は40ポイント付与			40	300

様式 1

対象活動	活動内容	ポイント	
		1回	最大
事業開始時に選択した年間目標の達成	①ウォーキングもしくは体重に関する目標を達成する	20	20
	②健康宣言をする	50	50
	③健康宣言を達成する	50	50
体力測定会に参加（体力測定データの提供も可）		80	160

(3) 体力測定会（令和2年6月実施予定もコロナのため中止）

令和元年度の測定項目に、「全身反応時間」・「歩行姿勢測定」を追加し、ウォーキングが足の筋力にどのような効果をもたらすか検証する予定だったが、新型コロナウイルス感染症の拡大を踏まえ、中止となった。

(4) 令和2年度事業案内を参加者へ個別通知（令和2年8月実施）

改訂版セルフモニタリングシートや事業案内のリーフレット（別紙3）及び該当者には令和元年度参加賞（クオカード500円分）を送付した。

(5) 中間評価（令和2年9月実施）

新型コロナウイルス感染症の拡大状況を踏まえ、事業の方針転換が必要なことも考えられたことから、令和2年4月1日時点のデータを用いて、追加検証を行った。

ア 年齢別参加者数（単位：人）

60歳以上80歳未満の参加者が約半数を占めている。

20歳未満	1
20歳～29歳	47
30歳～39歳	159
40歳～49歳	194
50歳～59歳	173
60歳～69歳	257
70歳～79歳	452
80歳～89歳	146
90歳以上	10

イ 男女別参加者数（単位：人）



女性参加者が全体の約6割を占めている。

男性	519
女性	920
合計	1439

様式 1












ウ 参加形態別人数（単位：人）

歩数計で参加している方が約 8 割を占めている。

アプリ		307
歩数計		1132
合計		1439

エ 参加者の住所地

和光市では、北エリアに 3 か所、南エリアに 6 か所、タブレットを設置している。北エリアの参加者の利便性を高めるために、タブレットの設置増が提案された。今後、設置できそうな店舗に交渉を行う予定である。

下新倉		181
白子		351
諏訪		5
諏訪原団地		17
中央		42
新倉		296
西大和団地		78
広沢		27
本町		206
丸山台		84
南		148

(7) 健康フェア（令和 2 年 11 月実施予定もコロナのため中止）

健康フェアでも歩行姿勢測定を実施し、歩くスピードや姿勢等の中間評価を実施する予定だったが、新型コロナウイルス感染症拡大の影響で中止となった。

(8) 申込受付方法の拡大（令和 2 年 11 月）

感染症拡大の状況を踏まえ、今まで参加申込は窓口来所受付のみとしていたが、郵送受付も可とし、新たなユーザー獲得を目指した。

(9) 体力測定会（令和 3 年 2 月）

これまでの測定会では、「握力」、「上体起こし」、「長座体前屈」、「開眼片足立ち」の 4 項目を実施していたが、①ウォーキングと相関性の高い項目を実施すること、②息が上がりにくい測定項目とすること、③会場内の密集を防ぐことを目的とし、下記の測定項目及び指導を実施する予定である。

測定項目 歩行姿勢測定、美ナビゲーション（タッチパネルによる簡易健康チェック）、血管年齢測定、小グループ指導

(10) 市独自ポイントの集計及び参加賞の配布（令和 3 年 2 月末）

令和 2 年度の市独自ポイント付与の集計を行い、ポイント数に応じた参加賞を配布す

様式 1

る予定。

(11) 事後アンケート（令和 3 年 3 月）

事業開始時と比較して、BMI や身体活動量、歩数等がどう変化したか検証し、次年度の活動方針の決定を行う。

(12) セルフモニタリングシート振り返り・フィードバック（令和 3 年 3 月）

セルフモニタリングシート提出者に対し、活動成果を成績表のような形態でフィードバックを行う予定（令和 2 年度新規実施）。

6 今後の方向性

(1) 身体活動量の意識と実態の分析

令和元年度末のアンケートでは、約 9 割の方が“身体活動量が増えた”と認識しているが、実態がどうかという点については評価が十分にできていない。より効果的な健康づくり活動を提供できるようにするためにも、セルフモニタリングシートの改善等を実施し、獲得データの精度向上、効果検証を行っていききたい。

(2) アプリを活用した健康情報の提供

現在和光市では参加者の約 8 割が歩数計で参加、参加者の約半数が 60 歳以上 80 歳未満となっている。生活習慣は年齢を重ねるほど定着するものであり、改善を図ることが難しくもなるものであると考えられることから、若年層のユーザーをより増やし、健康づくり活動を普及していききたいと考えている。

アプリを活用した情報発信を増やす、アプリ参加者への特典を用意し、新規登録者を増やすことを目標に活動を進めていききたい。

(3) 歩行姿勢に着目した分析の実施

令和 3 年 2 月に実施予定である歩行姿勢測定を中心とした体力測定会を令和 3 年度も継続実施し、脚力、歩行スピード等の維持改善の大切さを伝え、適度な運動の継続を呼びかけていききたい。



がんばりたいこと！

目標を記入しましょう

毎日でもなくてもOK!

日にち		/		
食 事	さ	魚	○	○
	あ	油脂類	○	
	に	肉		
	ぎ	牛乳	○	
	や	緑黄色野菜		
	か	海藻		
	い	芋	○	
	た	卵	○	○
	だ	大豆	○	
く	果物			

食べたものの食品群に○を付けてください。
からだの機能や、筋肉、体力の維持には最低でも4つ以上、できれば7つ、○をつけることを目標にしましょう!

体重を測った日は値を記入しよう

自由に項目を設定しましょう

歩数記録表

7000 歩		
6000 歩		
目標歩数		
5000 歩		
4000 歩		
3000 歩		
その日の歩数を記入 →	5324 歩	5965 歩

目標歩数を決めて記入しましょう

歩数の値に印をつけて線で結びましょう

わこうの「食育」のご紹介

和光市では、健康管理を無理なく続けられる食環境づくりを目指しています。

わこうの食育とは?

健康のために
「食を選ぶ力」や「食べる力」を育むこと

健康は、いつまでも元気に過ごすための貯金のようなものです。

そして、食事は毎日のこと。その積み重ねが大切です。



©和光市

主食・主菜・副菜をそろえて
バランスのよい食事を

栄養バランスがとれた食事とは、ごはんなどの「穀類」の主食を基本に、たんぱく質主体のおかずで、「魚・肉・卵・大豆類」の主菜、副菜は「野菜・きのこ・海藻」などの副菜を組み合わせた食事です。

適温・適糖で
おいしく食べよう

1日の塩分目標量は、18歳以上の男性で7.5g、女性で6.5g未満です。常備している調味料や普段の食生活を見直して、疾病予防を心がけましょう。

和光市の食育ホームページでは、毎日の献立づくりや、みなさんの健康づくりのお役に立てるよう、管理栄養士おすすめの減塩減糖レシピをご紹介します。

減塩・減糖の
レシピをご紹介します



1食あたりの組み合わせ

1日3食、主食・主菜・副菜を基本に。
4つのお皿をそろえて食べましょう!

副菜

(ビタミン・ミネラル・食物繊維)
野菜・きのこ・海藻のおかず



毎食1~2皿

主菜

(たんぱく質・脂質)
肉・魚・卵・大豆製品のおかず



主食

(炭水化物)
ごはん・パン・めん



どれか1つ

その他、もう一品

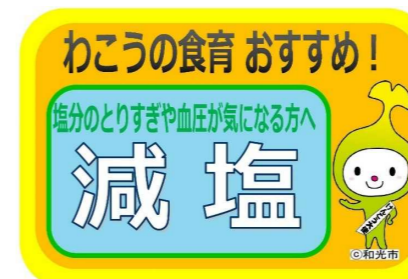
汁物(1日1杯まで)
または乳製品や果物



塩分は1日男性7.5g以下、女性6.5g以下を目安にしましょう。

わこう食育推進店のご紹介 ~カロリーや塩分を控えたい方、野菜不足が気になる方へ~

- ◎ イトーヨーカドー 和光店
- ◎ いなげや 新倉和光店
- ◎ 駅前商店ひまわり
- ◎ かつをぶし池田屋
- ◎ (株)セブン-イレブン・ジャパン(埼玉総務)
- ◎ 和光食文化研究会
- ◎ 和光市農業後継者倶楽部



▲ このマークのついている商品を目印にしてください! ▲

わこう健康 マイレージ

わこう健康マイレージに申し込むと、同時に埼玉県コバトン健康マイレージにも参加することになります。

Q だれが参加できるの？

A 市内在住の和光市民で申込日に18歳以上の人(高校生を除く)

Q どんな事業なの？

A ポイントをためていただき、楽しみながら健康づくりをする事業です。たまったポイントで抽選に参加したり、豪華景品がもらえます。

ためられるポイントは2種類！
さっそくためかたをみてみよう！



わこうポイントは
2021年2月末までたまります。

歩数ポイントは
2021年3月末までたまります。

はじめかた 1 歩数計で参加

1 保険証のコピー、印鑑を
もって保健センターへ



2 申込書を保健センターの
窓口へ提出

3 歩数計を受け取る



4 歩数計をもって歩こう！

5 専用タブレットに
かざして
歩数ポイントを
ためよう♪



6 歩数ポイントで
年に4回実施される抽選に参加でき
ます。(アプリ参加も同様です)

参加にあたって

- 歩数計は市から参加者への貸与です。退会して使用しなくなったときは埼玉県コバトン健康マイレージ事務局へ退会手続きを行ったうえで、保健センターまで速やかに返却してください。
- 歩数計を紛失・破損し、引き続き事業に参加するときには指定の歩数計を自費で購入していただきます。紛失・破損の際の第1次連絡先は埼玉県コバトン健康マイレージ事務局です。
- 同時に他の自治体が行うマイレージ事業に参加することや、他の自治体のポイントを合算することはできません。

はじめかた 2 アプリで参加

1 「埼玉県コバトン健康マイレージ」
アプリをダウンロード

2 必要事項の登録が
終わったら、さっそく
歩いてみよう！

3 歩数送信ボタンを
おして、歩数ポイントを
ためよう♪



▼アプリのダウンロードはこちらから
アンドロイド アイフォン



お問い合わせ

- タブレット端末の不具合に関すること
- 退会や機器の故障

☎ コバトン健康マイレージ事務局
0570-035810
(9:00~17:00/日・祝日を除く)

- 事業に関すること

☎ 和光市保健センター
048-465-0311
(8:30~17:15/土・日・祝日を除く)

わこうポイント(通称: わこっぽ)のためかた

★ 市の保健事業への参加 または 市民の健康づくりへの協力 ★

健(検)診ポイント ※①と④はいずれか一つにポイント付与	1 回点数	最大点数
①和光市国保特定健診受診	10	10
②がん検診(データ提供可)	10	10
③歯周疾患検診(データ提供可)	10	10
④市以外が実施した健診の結果や検査結果等、特定健診に相当するデータの提供	10	10
⑤健診結果説明会に参加	10	10
⑥健康教室に参加	10	10

ヘルスサポーターポイント ※①～④の合計で最大100ポイント付与/⑤は最大5回まで付与

①すでにヘルスサポーターである	100	100
②入門講座に参加	20	20
③ヘルスサポーター養成講座に6コマ出席(半日を1コマとする)	80	80
④ヘルスサポーター養成講座に7コマ以上出席し、ヘルスサポーターになる	100	100
⑤ヘルスサポーターとして活動する(サポーターには別途通知)	20	100

指定健康づくり事業ポイント

①スポーツ青少年課・長寿あんしん課が実施する指定の事業に参加	10	50
--------------------------------	----	----

★ 今年度マイレージ開始時に定めた目標を達成する ★

◆健康宣言をしよう	50	50
◆健康宣言を達成しよう(2021年3月ころ通知送付予定)	50	50
◆ウォーキングまたは体重に関する目標を達成する	20	20

★ 体力測定会に参加 ★

◆体力測定会に参加(年2回実施予定) ※保健センター主催以外での体力測定会のデータ提供可	80	160
---	----	-----

★ わこう健康マイレージ食品群・歩数チェック表 ★ リニューアル! (ポイントが獲得しやすくなりました)

◆わこう健康マイレージ食品群・歩数チェック表を提出すると、初回100P、2回目以降は40P付与	300
---	-----

わこっぽ がたまると…

ダイヤモンド

650ポイント
以上の人

- ◆コンパクト除湿器
- ◆上腕式血圧計
- ◆電動ハブラシ
- ◆クオカード
- ◆ギフトカタログ



サファイア

550ポイント
以上の人

- ◆体組成計インナー스キャン
- ◆非接触型体温計
- ◆ステンレスマグ
- ◆クオカード
- ◆ギフトカタログ

プラチナ

480ポイント
以上の人

- ◆瞬間吸水タオルギフト
- ◆収納便利な救急セット
- ◆ハンドソープギフト
- ◆クオカード
- ◆ギフトカタログ

- ご参加の方には2021年4月以降に、郵送またはメールで、景品区分のご連絡をいたします。
- 景品内容は変更となる可能性があります。
- 30ポイント以上たまっていれば上記のポイントに届かない方も参加賞をプレゼントします。

タブレットリーダ設置場所と利用時間

- 保健センター ● 8:30～17:15
- 本町地域センター ● 8:30～17:15
- 総合体育館 ● 9:00～22:30
- 総合福祉会館・ゆめあい和光 ● 9:00～21:30
- 坂下公民館 ● 9:00～21:30
- 勤労福祉センターアクシス ● 10:00～21:00
- 吹上コミュニティセンター ● 9:00～17:15
- 白子コミュニティセンター ● 9:00～17:15
- 牛房コミュニティセンター ● 9:00～17:15
- ドコモショップ和光店 ● 10:00～19:00
- 天野医院 ● 9:00～12:00/15:00～18:00