

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

春日部市

1 事業名(タイトル)

健康マイレージ事業

2 事業概要

本市では、市民の自主的な健康づくりを応援するため、平成30年度から「埼玉県コバトン健康マイレージ」、令和元年度からは市独自の「かすかべ健康マイレージスタンプカード（以下「スタンプカード」という。）」を併せて実施している。スタンプカードは、ウォーキングの他、市で実施している健康づくりに関連した事業参加によりスタンプを貯めて、抽選会に参加できるもので、参加者のモチベーションアップを図り、総合的に健康づくりに取り組める仕組みにしている。令和4年度は、前年度からの課題である、未活動者対策、体力測定等での自分の結果の見える化、働き世代の参加者増に取り組んだ。

(1) 健康マイレージ事業

①参加者の募集、周知 通年で募集。広報、ホームページ、チラシ配架等。今年度は、働き世代へのアプローチのため、イベント実施に合わせ10月に市内小学校を通じ、全児童の保護者へ健康マイレージパンフレットを配布した。（直接配布は事業開始以来初）

②参加者の活動状況の分析と対策 未活動者を「6か月間送信していない人」と定義し(令和3年度末の未活動率54.3%)、状況を分析、未活動者にしないためには歩数送信の定着が必要と考察した。対策として活動再開を促す勧奨通知の送付、及び新規参加者への通知に歩数送信の必要性を盛り込んだ。

③かすかべ健康マイレージスタンプカード ア.対象事業を選定 イ.スタンプカードの作成 ウ.スタンプカードの送付 エ.対象事業参加者へのスタンプ付与(R4年4月~R5年1月)オ.抽選会の周知(R4年11月~)カ.抽選会開催(R5年2月)

④イベントの実施 かすかべウォーク週間（R4年11月12日~11月20日）市のウォーキングコースを歩いた参加者に、埼玉県コバトン健康マイレージのボーナスポイントを付与。また、保健センターには、歩いたコースをコメント付きで投票するボードを設置した。11月12日は、親子と一般向けの2種類の「ストレッチとウォーキング教室」を開催。

(2) 体力測定会（6月~R5年1月）

自分の今の状態の把握と、6か月間の取り組みによる変化を知ることによるモチベーションアップと、継続につなげることを目的に実施した。初回と6か月後に体力測定、フォローアップ教室を2か月目「運動指導と栄養講話」と4か月目に「運動指導と健康講話」を実施。また、プラス1,000歩の目標及び、「私の健康目標」、目標達成のための計画を初回測定時に設定、毎日の体重、血圧、歩数の測定と計画の達成状況の記録を宿題とし、フォローアップ教室で確認、1人1人にコメントを記入しモチベーションの維持に努めた。6か月後の測定では、6か月間の振り返りと目標達成状況の評価も実施予定。

3 参加者数	3,931 人	備考	R4年10月末時点 県マイレージ事務局から の登録者報告による
--------	------------	----	---------------------------------------

4 予算	3,713 千円	備考	
------	-------------	----	--

5 事業効果等

(1) 参加者の状況

①参加者は、前年同月比32.6%増(令和3年10月末2,965人)で、目標の20%増を上回った。

②10月に市内小学校を通じて全児童保護者にチラシを配布したところ、11月の新規アプリ参加者185名(4月~11月の参加者595名中31%)、うち30歳~49歳が116名(11月新規参加者の62.7%)となり、働き世代の参加者増に繋がった。また、情報が届き、自分の時間でできる内容であれば興味をもってもらえることがわかった。

②未活動者へ勧奨通知の送付を行ったところ、令和4年10月は、未活動者が47.9%となり、令和4年3月と比較して6.8%減少した。

(2) イベントの効果(かすかべウオーク週間) かすかべウオーク週間でボーナスポイントを獲得した参加者は173人。投票した人は169人。ポイント付与と投票対応で参加者ひとりひとりに声掛けをしたため、感想やご意見を伺えた。

期間中に開催したストレッチとウォーキング教室は、親子の教室は参加者3組、一般向け教室は満員で平均74歳だった。他の事業でも共通しているが、働き世代の教室参加は少なく、別の手立てで働きかけが必要である。

(3) スタンプカード参加者の健診結果の分析

抽選会参加には、平均歩数や健康づくり事業参加等、一定の条件達成が必要であることから、抽選会参加者と参加していない人で比較した。令和2年度または令和3年度の抽選会に参加した39人(以下、「参加者」という。)と、健康マイレージ事業に参加していない39人(以下、「対照群」という。)の令和元年度及び令和3年度の特定期間健診結果を比較した。対照群は参加者の年齢・性別の構成比と一致させて無作為抽出した。(比較項目:体重、BMI、腹囲、血圧(収縮期)、血圧(拡張期)、中性脂肪、空腹時血糖、HbA1c、メタボリックシンドローム判定、保健指導レベル)

体重、BMI、血圧、HbA1cとも参加者は、対照群よりも検査値が低かった。空腹時血糖は、参加者、対象群とも値が上昇しているが、参加者は対象群と比較すると緩やかな増加だった。HbA1cは、参加者が横ばい傾向であったのに対し、対象群は増加傾向だった。母数が少なく明らかな有意差まではわからなかったが、中性脂肪やHbA1cのように一見効果が出ているとも思われる結果も出ている。経年で追い効果を確認していきたい。

(4) 体力測定会

継続率84%と高く、2回のフォローアップ教室を開催し継続的に支援したことで、モチベーションや健康意識の維持につながっていると考えられる。働き世代への参加を促すため、全4回土日開催としたが、参加者の平均年齢は72歳だった。6か月後の測定が令和5年1月のため、効果検証結果については次年度報告する。

