

わこう健康マイレージ
(H30.4.23開始新規事業)
現状報告
(第二次健康わこう21計画)

和光市保健福祉部健康保険医療課

埼玉県コバトン健康マイレージの横出し事業として実施

概 要

埼玉県が実施するコバトン健康マイレージ事業に参加するとともに、和光市独自のポイントを付与する事業。18歳以上の市民で、市が貸与する歩数計、またはスマートフォンアプリを利用し、ウォーキングや保健事業等へ参加することなど、ポイントを貯めていただく健康増進事業として実施している。平成30年度は4月23日から開始している。

埼玉県コバトン健康マイレージ		わこう健康マイレージ	
ポイント対象	主に毎日の歩数に応じて付与される	ポイント対象	期間ごとの歩数、ヘルスサポーター事業参加、市の健(検)診等参加、セルフモニタリング用紙の提出、個人の目標達成で付与
インセンティブ	3万ポイントを一割として3か月に1度抽選が行われる。 賞品は、県産農産物や、企業協賛による物等	インセンティブ	480ポイント以上で健康グッズやギフトカタログ、クオカードと交換。 ポイントに届かない場合も、全員に参加賞を配布
ポイント付与期限	年度末まで (平成31年3月31日まで)	ポイント付与期限	平成31年2月28日まで

市民周知について

方 法	
広報掲載	4月、5月、7月(特集号)に記事を掲載
チラシや申込書の配布・設置	開始前に、市内公共施設へチラシと申込書を配布 チラシは市独自に作成し、申込書は埼玉県コバトン健康マイレージの内容を組み合わせたものを作成
ホームページ掲載	事業内容、事業に関するQ&A、体力測定会についてのページを作成
ポスター掲載	市内公共施設に加え、市内医療機関にポスター掲載を依頼
国保特定健診や集団検診の案内にチラシ同封	健(検)診の案内通知に、健康マイレージの案内チラシを同封
口コミ効果	申込時に、事業を広めてもらうよう参加者に依頼

体力測定会の実施

プログラム

握力・上体起こし・開眼片足立ち・長座体前屈の測定、運動や歩行に関するアドバイス



5月・7月で上半期の体力測定会を実施し、2月に下半期の体力測定会を実施予定。
上半期と下半期での体力比較を行い、参加者のモチベーションを向上させるとともに、参加者の健康増進を図る。

体力測定会の実施② 結果

5月16日・17日・18日での実施結果について

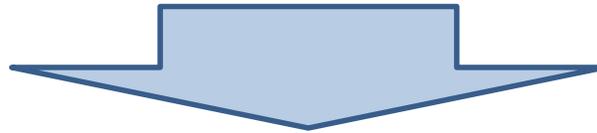
年代	参加人数 (名)	握力 (kg)	開眼片足立ち (秒)	長座体前屈 (cm)	上体起こし (回)
30代	2	31	120	41	16
40代	6	27	110	43	12
50代	7	27	104	41	11
60代	19	28	83	39	11
70代	25	27	85	39	9
80代	11	21	45	40	7

参加者全体の平均年齢:68歳

◆7月に200名まで参加できる体力測定会を実施予定。

事業効果検証について

3年継続実施予定事業であり、終了後に以下の評価を行う。



- 開始時と終了時の体力測定や健診結果等のデータ比較による効果検証
- 国保加入者の医療費を、参加群と非参加群とに分けた比較事業評価

平成30年4月23日～平成30年7月11日時点での申込状況

歩数計参加：500名

スマートフォンアプリ参加：153名（7月10日時点での登録者）

合計：653名

4月23日開始後から6月30日までの歩数データについて

各月末時点での参加人数における1日の平均歩数

- 4月・・・1,926歩
- 5月・・・4,600歩
- 6月・・・5,180歩

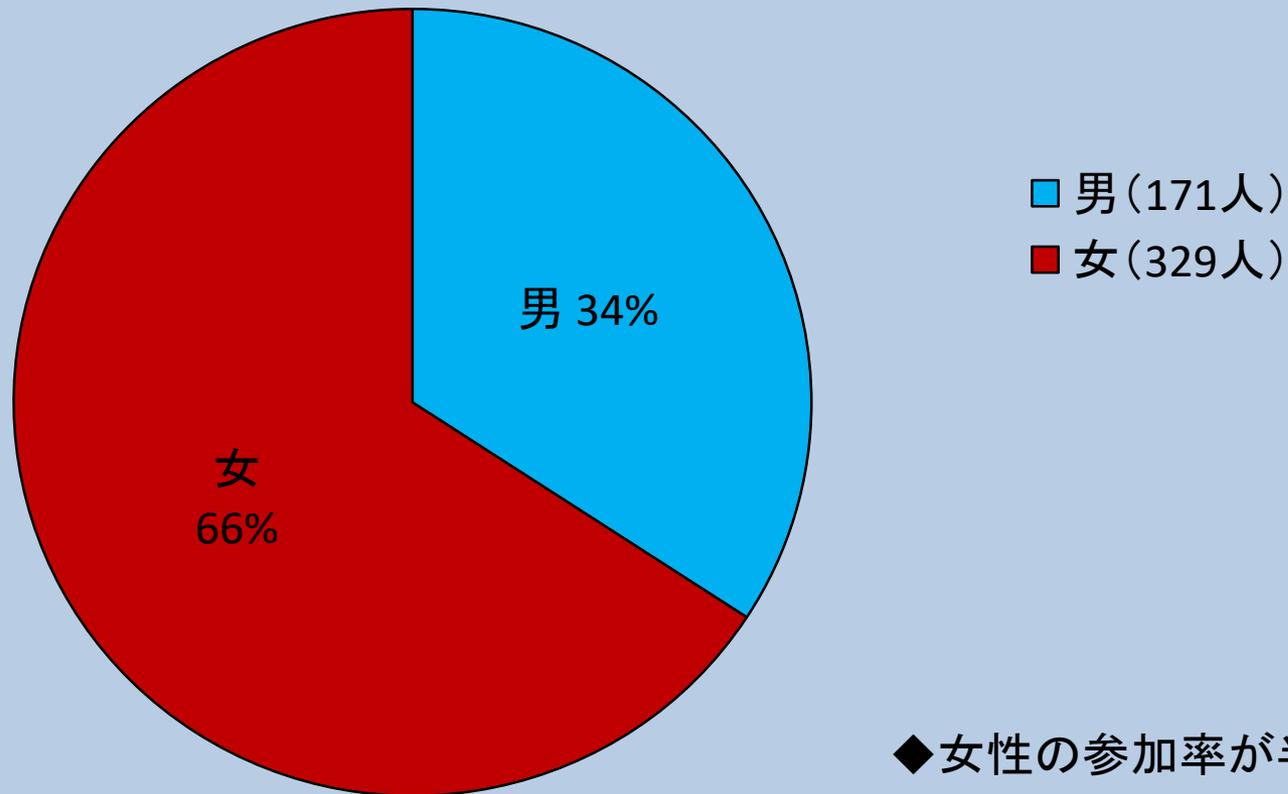


参加者全体での1日平均歩数が3か月で伸びていることが分かる。

歩数が増えることで体力増進にもつながり、また、正しい歩行を行うことで下半期実施の体力測定会での結果も、上半期よりも向上することが想定される。

参加者 内訳(歩数計参加者のみ)①

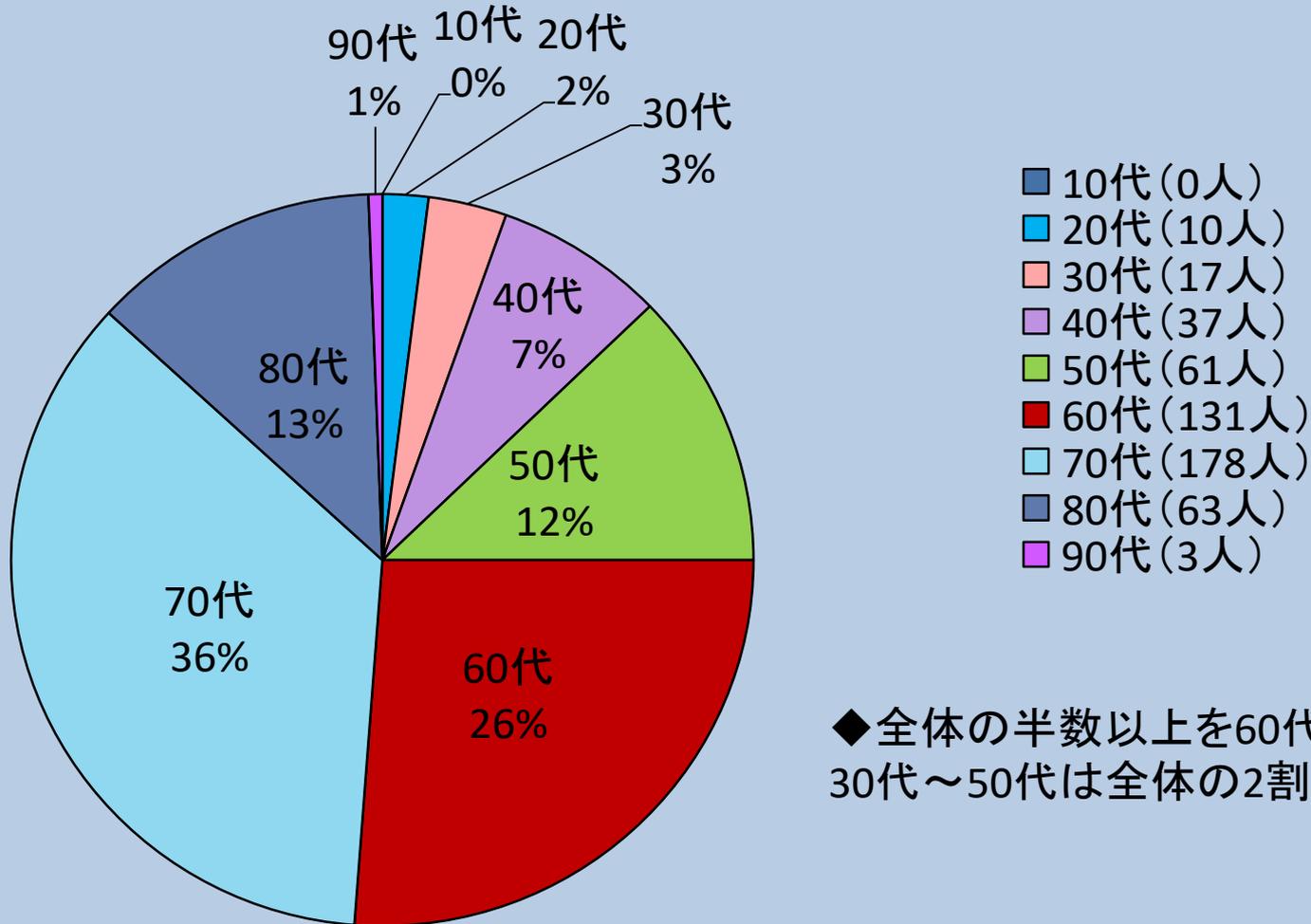
男女別参加率



◆女性の参加率が半数を上回る。

参加者 内訳(歩数計参加者のみ)②

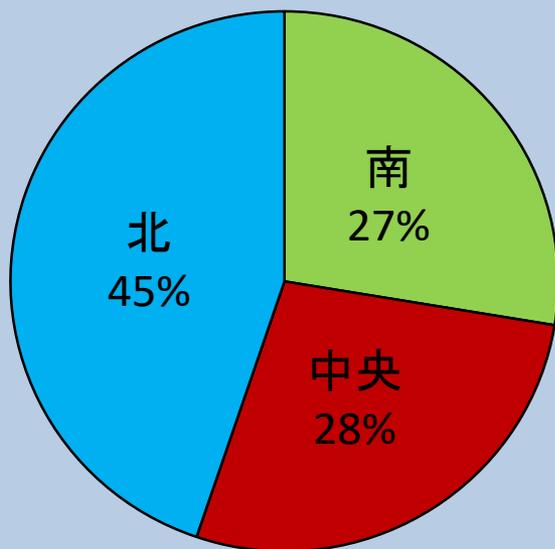
年齢別参加率



◆全体の半数以上を60代、70代が占め、30代～50代は全体の2割ほど。

参加者 内訳(歩数計参加者のみ)③

参加者のエリア比率



- 南(138人)
- 中央(138人)
- 北(224人)

◆北エリアが多いように見えるが、エリアごとの参加率をみると中央エリアが多い。

エリアごとの参加率

南エリア

0.7%

住民21,099人
参加者138人

中央エリア

1.2%

住民11,504人
参加者138人

北エリア

0.6%

住民35,758人
参加者224人