

わこう健康マイレージ 中間報告 (第二次健康わこう 2 1 計画)

和光市保健福祉部健康保険医療課

概要①

- ・ 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。
- ・ 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、ウォーキングを楽しく続けながら健康づくりを進めていただくサービス。

概要②

◆対象者：18歳以上の市民

1. コバトン健康マイレージ

主に毎日の歩数に応じてポイント付与

2. わこう健康マイレージ

期間ごとの歩数のほか、保健事業参加状況等により
独自ポイントを付与

2018年度のスケジュール

月日

事業内容

4月27日	わこう健康マイレージ申込開始
5月16～18日	体力測定会（上半期①）
7月21日	体力測定会（上半期②）
2月14～16・18日	体力測定会（下半期）
2月28日	わこう健康マイレージ 2018年度分ポイント付与終了

申し込み状況①

	男性	女性	合計
歩数計	250	495	745
アプリ	73	78	151
合計	323	573	896

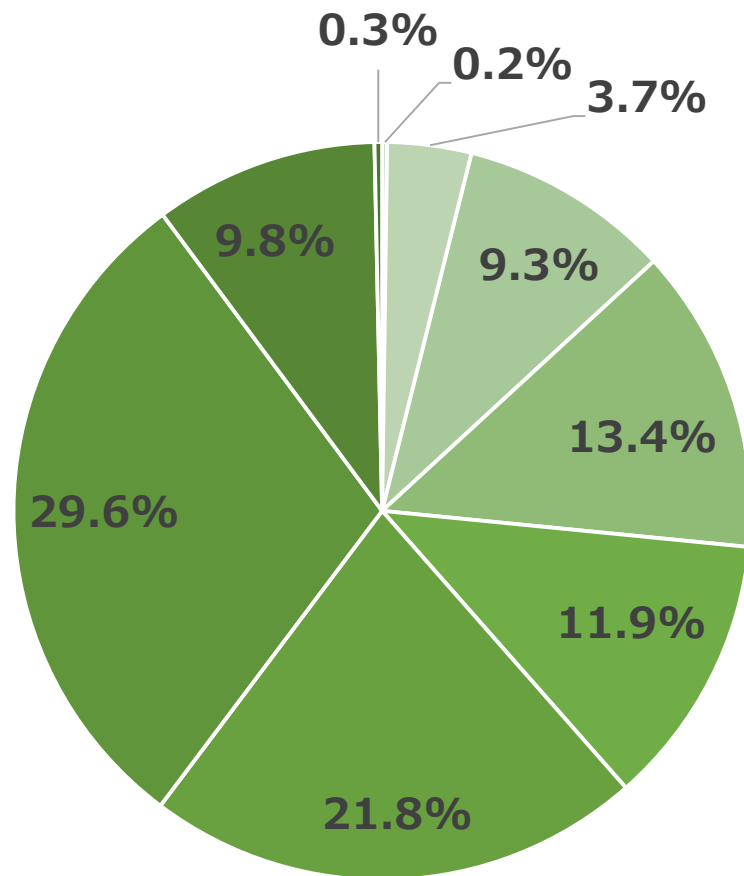
※2018年3月25日時点

- ◆男性36%、女性64%と女性参加者の方が多い傾向にある。
- ◆全体で見ると、歩数計参加者のほうが多い。
- ◆10代～30代に関しては、歩数計よりアプリ参加者のほうが多い。

申し込み状況②

- ◆最も参加が多い世代は70代の29.6%
- ◆2番目に多い世代は60代の21.8%

※2018年3月25日時点



10代 20代 30代 40代 50代 60代 70代 80代 90代

申し込み状況③

エリア名	南	中央	北	合計
参加人数	237	254	405	896
割合	26%	28%	45%	100%

※2018年3月25日時点

◆エリア分けは下記の通り。

南エリア：南・諏訪・白子1丁目～2丁目

北エリア：下新倉・新倉・白子3丁目～4丁目

中央エリア：本町・広沢・西大和・丸山台・中央

申し込み状況④

	国保	その他	合計
加入人数	282	614	896
割合	31%	69%	100%

※2018年3月25日時点

参加者の歩数状況

7月平均歩数 2月平均歩数

65歳以上	男性	7417.6	8282.0
	女性	5990.7	6179.8
65歳未満	男性	7763.2	8575.9
	女性	6025.6	5909.5

- ◆65歳以上の男女・65歳未満の男性に平均歩数の増加がみられた。
- ◆65歳未満の2月平均歩数について、男女ともに健康日本21（第2次）の歩数目標に到達していないことが分かった。
- ◆65歳以上の2月平均歩数については、男女ともに健康日本21（第2次）の歩数目標に到達していることが分かった。

体力測定会 実施状況①

	上半期	下半期
65歳未満	39	30
65歳以上	104	111
合計	143	141

体力測定会 実施状況②

	65歳以上		65歳未満	
	上半期	下半期	上半期	下半期
握力	25.83	26.35	28.16	26.96
開眼片足立ち	62.82	58.58	81.76	90.37
長座体前屈	38.78	37.71	39.36	40.57
上体起こし	10.19	10.96	12.63	14.24

◆65歳以上参加者について

握力・上体起こしの平均値が上半期よりも高くなった。

◆65歳未満参加者について

開眼片足立ち・長座体前屈・上体起こしの平均値が上半期よりも高くなった。

インセンティブ事業 実施状況

	ポイント数	対象人数
ダイヤモンド	640P≦	該当者なし
サファイア	550P≦	7名
プラチナ	480P≦	2名
クリスタル（参加賞）	30P≦	919名

※2月28日までの保健事業参加状況等をもとに算出

- ◆上位入賞者9名のうち、65歳以上のものが8名
- ◆上位入賞者9名のうち国保加入者6名、後期加入者1名、社保1名

今後の課題

◆若年層の参加増

◆途中退会者がでない事業

◆健康づくりへの動機づけ