

たちかわ健康ポイント事業（第1回）

報告書

目次

	ページ
事業報告書概要	2
I. 参加者属性	3
• 参加者構成	
II. 歩数増加による医療費抑制効果	5
• 平均歩数の推移と国推奨達成状況	
• 平均歩数の推移（年代別性別） 全国平均比較	
• 医療費抑制効果	
III. 歩数とその他	
(保険種別、からだカルテ利用頻度、運動実施有無)との関係	9
• 保険種別と平均歩数との関係	
• からだカルテ閲覧頻度別の平均歩数	
• 運動実施者と未実施者の歩数比較	
IV. ポイント獲得結果	13
• ポイント獲得状況	
V. アンケート結果	15
• アンケート回答者数	
• 事前アンケート結果①	
• 事前アンケート結果②	
• 事前アンケート結果③	
• 事前アンケート結果④	
• 前後比較①	
• 前後比較②	
• 事後アンケート結果①	
• 事後アンケート結果②	
• 事後アンケート結果③	
• 事後アンケート結果④	
• 事後アンケート結果⑤	

事業報告書概要

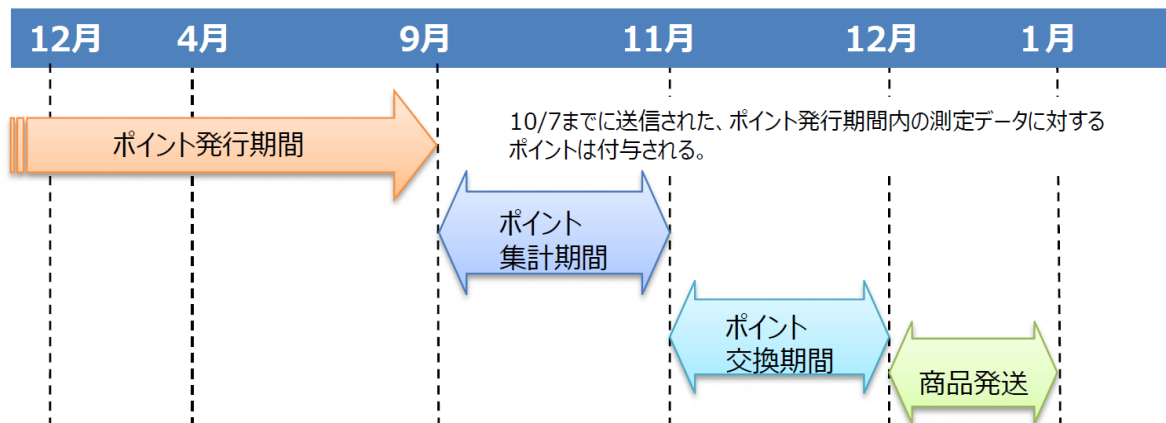
事業の位置づけ



事業概要の内容

この事業は、健康寿命の延伸や運動の習慣化を図るために、主に健康づくりに対して関心の低い「健康無関心層」に対して、インセンティブを与えることにより継続的に運動を行うきっかけづくりを与えることを目的としています。主にスマートフォンアプリを活用しウォーキングを中心とした健康づくりにより付与される「健康ポイント」を景品と交換するインセンティブ事業です。

実施概要・スケジュール



募集状況

第一回募集人数300名に対して、はがき申込者47名、WEB申込959名の合計1,006名の応募があった。抽選により当選した300名で事業開始したが、アンケートの未回答者、途中辞退者が53名いたため、合計247名のデータを次項よりご報告いたします。

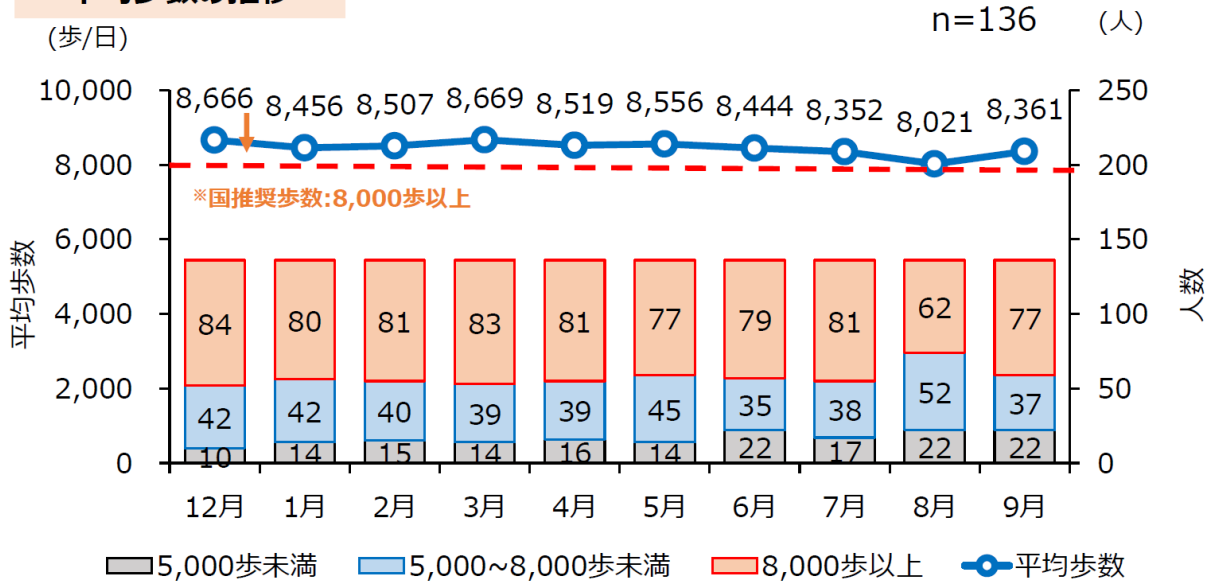
I. 参加者属性

Ⅱ. 歩数増加による 医療費抑制効果

平均歩数の推移と国推奨達成状況

第一回参加者247名のうち毎月連続して歩数データをアップロードした136人を分析対象とした。その結果、全体の平均歩数が国推奨歩数である8,000歩よりも高く、その後も維持されていた。また、8,000歩を達成した人の割合が2019年8月を除いて約55%以上であった。2019年8月に国推奨歩数達成者が減少したのは気温の影響によると考えられる。さらに、毎月連続して8,000歩以上を維持した人は48名(35.3%)であったが、比較的一定の高い歩数を維持できない人が多かったため、一定の高い歩数を維持する重要性を理解してもらう必要がある。

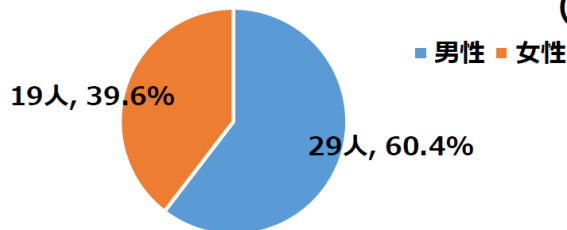
平均歩数の推移



国推奨歩数達成状況

毎月連続8,000歩以上を維持した人の割合：**35.3%**

(48名/136名)



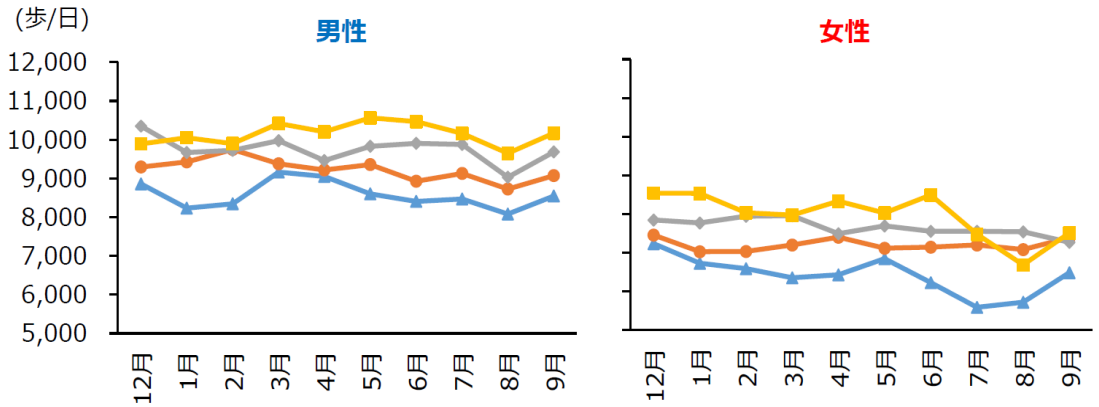
性別/年代	30歳	40歳	50歳	60歳	70歳以上	総計
男性	4	9	6	5	5	29
女性	2	6	10		1	19
総計	6	15	16	5	6	48

※国推奨歩数：『健康日本21（第二次）の目標設定における国民健康・栄養調査』

平均歩数の推移（年代別性別） 全国平均比較

性別と年代別の平均歩数の推移を示す。男性と女性ともに40歳未満の平均歩数が他の年齢層に比べて最も低かった。また、20歳代～40歳代の男性において全国平均と比べてもそれぞれ差は1,000歩未満と大きな差がなく、20歳代と30歳代の女性においては全国平均と比べてそれぞれ低かった。一方、60歳以上の男性と女性において他の年齢層よりも比較的高い値を示し、全国平均と比べて顕著に高かった。

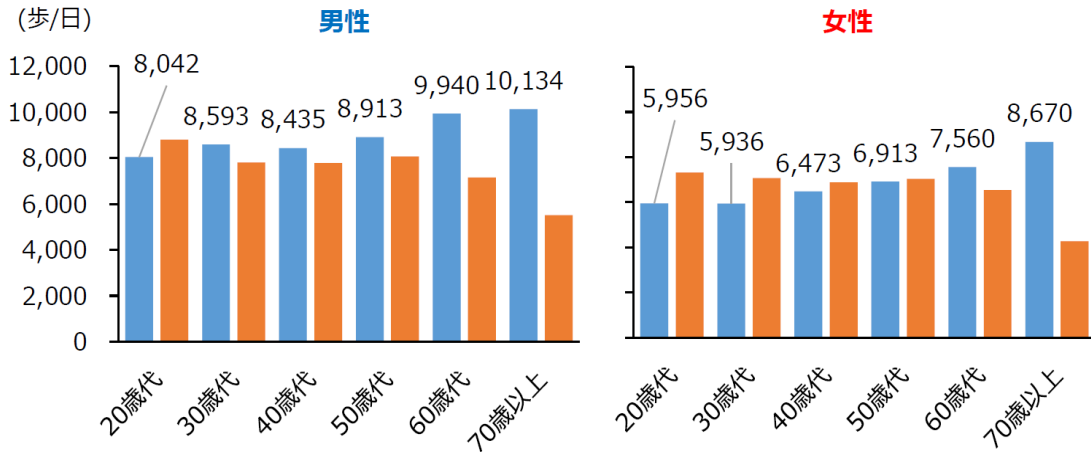
平均歩数の推移（年代別性別）



対象者数

	40歳未満	40歳代	50歳代	60歳以上
男性	17名	21名	13名	19名
女性	6名	25名	26名	8名

全国平均比較



対象者数

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上
男性	5名	19名	32名	17名	14名	13名
女性	4名	14名	38名	40名	3名	7名

医療費抑制効果

第一回参加者の歩数（中央値）と全国の外出時のみに補正した歩数（全国平均歩数から自宅内歩数を引いた歩数）の差から性別年代別に医療費抑制に寄与した歩数を算出した。1日あたりの歩数が1歩増加すると、0.065円/歩/日の医療費抑制効果があることが報告されている※2。性別年代別参加者の歩数(中央値)は全国の外出時のみの歩数と比較して507～5,712歩多くなっており、この水準を1年間継続した場合、一人当たり年間医療費は、**12,029～135,517円抑制**できる可能性がある。性別年代別に得られた一人当たり年間医療費に対象者数を含めた医療費抑制額をすべて合計すると、**908.2万円**の抑制額になると見込まれる。

1人あたりの医療費抑制に寄与した歩数

= 歩数(中央値) - (全国平均歩数 - ※1,500歩)
※自宅内歩数

男性平均歩数：

20歳代: **2,617**歩/日

30歳代: **1,592**歩/日

40歳代: **2,062**歩/日

50歳代: **2,413**歩/日

60歳代: **3,834**歩/日

70歳以上: **5,712**歩/日

女性平均歩数：

20歳代: 1,028歩/日

30歳代: 507歩/日

40歳代: 590歩/日

50歳代: 714歩/日

60歳代: **3,576**歩/日

70歳以上: **4,444**歩/日

項目	歩数(中央値)		対象者		全国平均歩数※1	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性
20歳代	9,021	6,239	5	4	7,904	6,711
30歳代	7,976	5,550	19	15	7,884	6,543
40歳代	8,224	5,946	32	38	7,662	6,856
50歳代	8,583	6,071	17	40	7,670	6,857
60歳代	9,078	7,917	14	3	6,744	5,841
70歳以上	9,431	7,312	13	7	5,219	4,368

※1「国民健康・栄養調査（平成29年）」

医療費抑制効果

247名のうち歩数データがある207名を対象とした

男性：
 20歳代: **31.0万円** 50歳代: **97.3万円**
 30歳代: **71.7万円** 60歳代: **127.4万円**
 40歳代: **156.5万円** 70歳以上: **176.2万円**

女性：
 20歳代: **9.8万円** 50歳代: **67.8万円**
 30歳代: **18.0万円** 60歳代: **25.5万円**
 40歳代: **53.2万円** 70歳以上: **73.8万円**

医療費抑制額

908.2万円

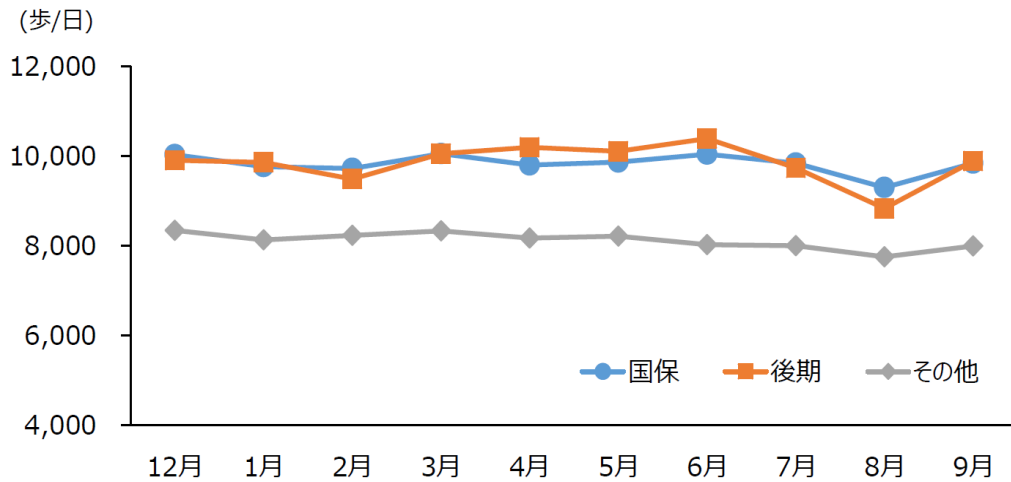
※2. 国土交通省「まちづくりにおける健康増進効果を把握するための歩行量（歩数）調査のガイドライン」1日1歩あたりの医療費抑制効果0.065円/歩/日を参考

Ⅲ. 歩数とその他 (保険種別、からだカルテ利用頻度、 運動実施有無)との関係

保険種別と平均歩数との関係

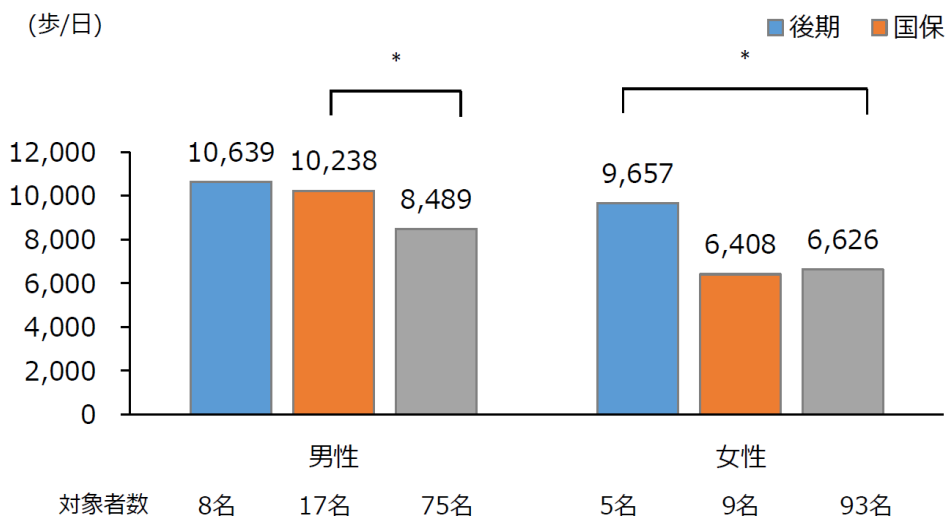
保険種別の平均歩数を以下に示した。国保と後期高齢加入者はその他に加入している参加者よりも歩数が高かった。男性ではその他に加入している参加者に比べて国保加入者の歩数の方が有意に高い値を示した。女性ではその他の加入者に比べて後期高齢の歩数の方が高かった。

保険種別の平均歩数の推移



対象者数 国保：17名、後期：10名、その他：107名

保険種別の平均歩数比較(男女別)



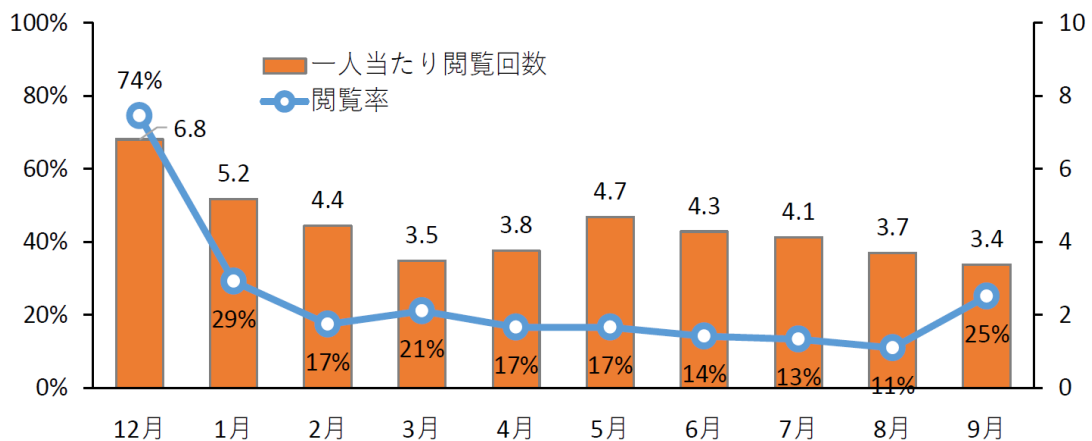
* P<0.05反復測定一元配置分散分析

からだカルテ閲覧頻度別の平均歩数

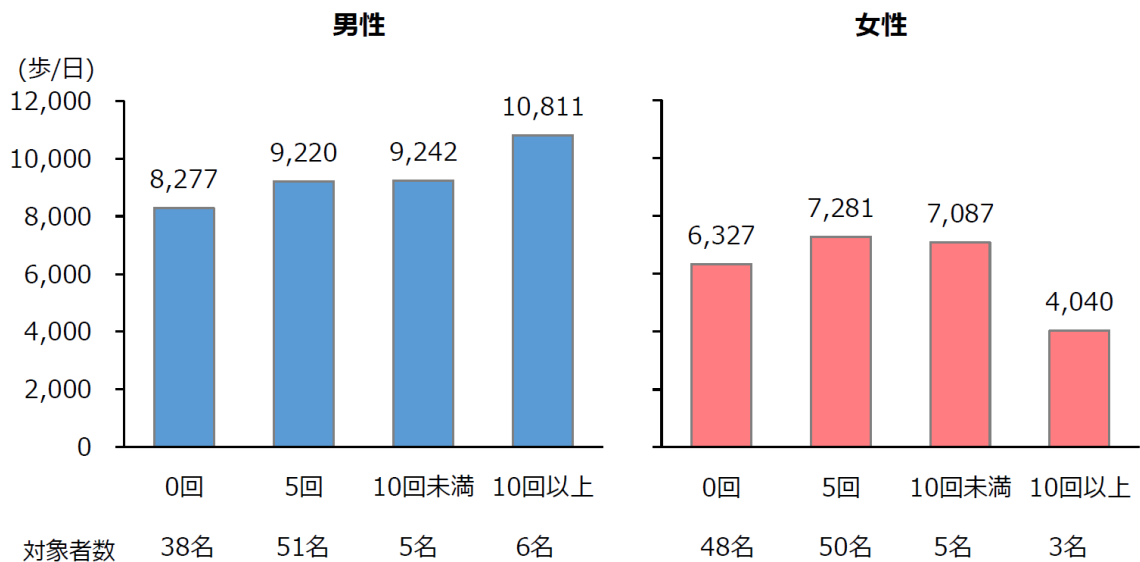
からだカルテ閲覧状況について、2018年12月では74%であったのに対して、2019年1月以降30%を下回った。

女性よりも男性の方が歩数は高いが、男女ともからだカルテ閲覧回数別の間に大きな差はみられなかった。

からだカルテ閲覧状況



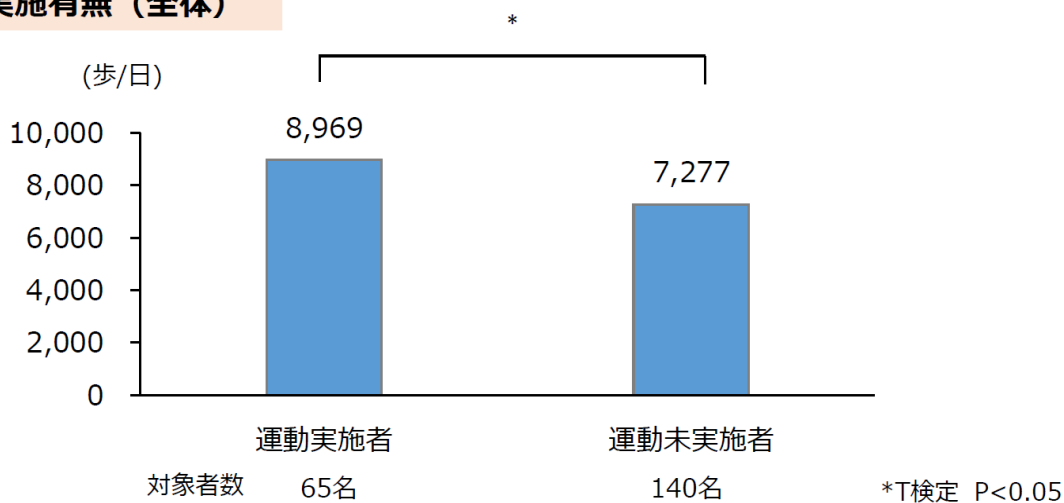
からだカルテ閲覧回数別平均歩数（男女別）



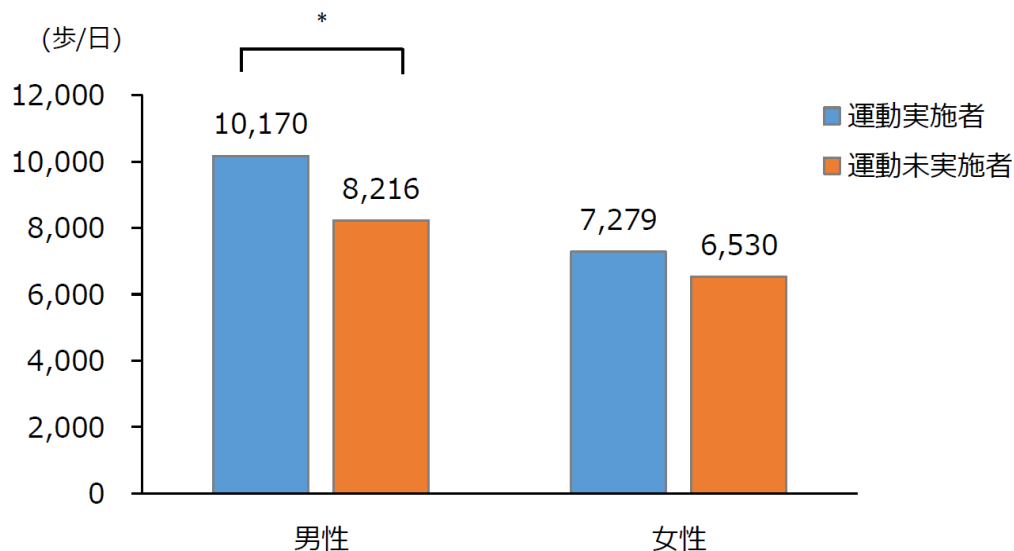
運動実施者と未実施者の歩数比較

アンケートの質問「1回30分以上の軽く汗をかく運動を週に2回、一年以上実施していますか」より、はいと答えた参加者を運動実施者、いいえと答えた場合運動未実施者に分けた。運動実施者の歩数は未実施者に比べて有意に高かった。さらに男女別で比較をすると、男性では運動実施者の歩数は未実施者に比べて有意に高い値を示したが、女性では両群の間で有意な差がみられなかった。

運動実施有無（全体）



運動実施有無（男女別）



IV. ポイント獲得結果

ポイント獲得状況

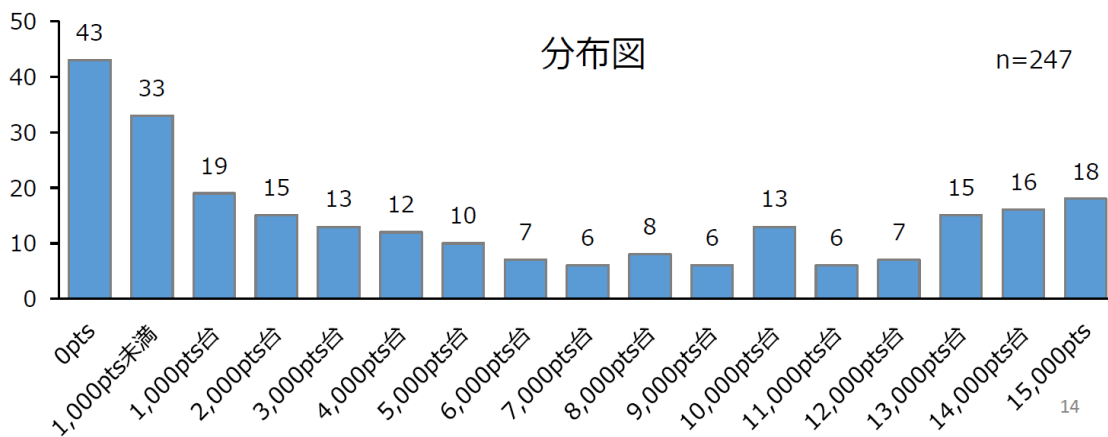
運動教室参加ポイントは合計で1,600ポイント獲得された。歩数ポイントは2018/12~2019/09の間で合計**1,448,000ポイント**獲得された。そのうち、ポイント獲得数がゼロだった人の人数が43人で最も多かった。

健康教室参加ポイント

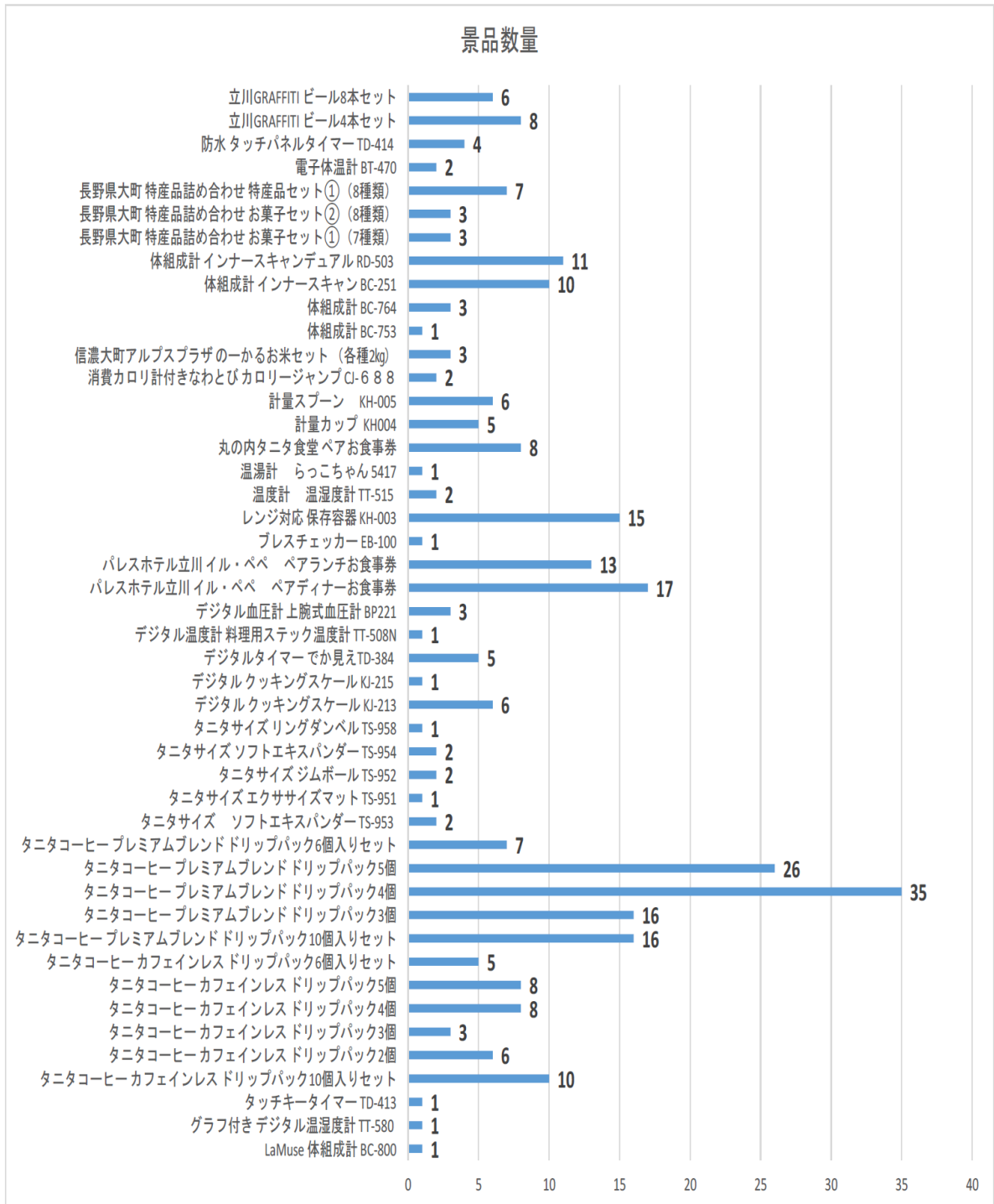
ポイント名	日付	ポイント獲得人数			獲得ポイント数		
		男性	女性	総計	男性	女性	総計
いつのまにか 腹割男子	2019/09/11, 2019/09/25	1		1	100		100
ラジオ体操指導者講習会	2019/09/29	1	1	2	100	100	200
わくわく健康ワークショップ	2019/07/26-27		1	1		100	100
医学講座「みんなが気になる！？ コレステロールの新常識！！」	2019/06/15		1	1		100	100
国営昭和記念公園共催イベント	2019/09/28	1		1	300		300
子育て中のパパとママの健康教室	2019/09/20 & 9/27 & 10/04		1	1		100	100
子育て中のパバママ教室	2019/03/05		1	1		100	100
腸活！腸内フローラを味方に健康づくり	2019/08/24	1	5	6	100	500	600
総計		5	10	15	600	1,000	1,600

歩数ポイント

ポイント名	期間	ポイント獲得人数			獲得ポイント数		
		男性	女性	総計	男性	女性	総計
歩数ポイント	2018/12/01~, 2019/09/30	124	123	247	856,170	591,830	1,448,000



景品一覧



V. アンケート結果

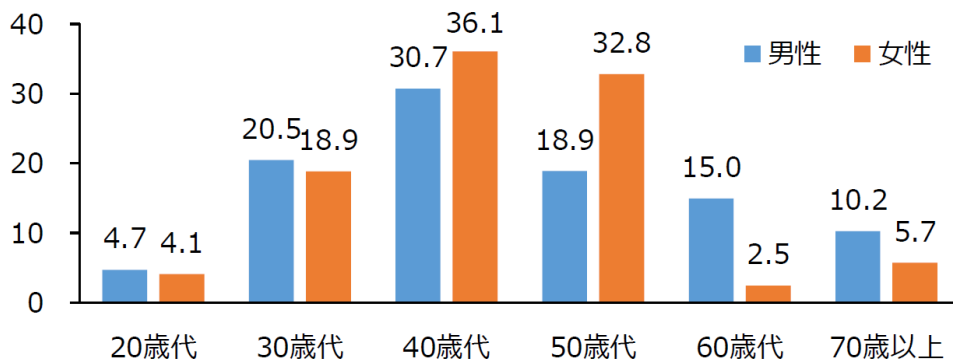
アンケート回答者数

アンケート回答者数

事前アンケート 受取数：253部

身長：164.6 体重：64.5kg

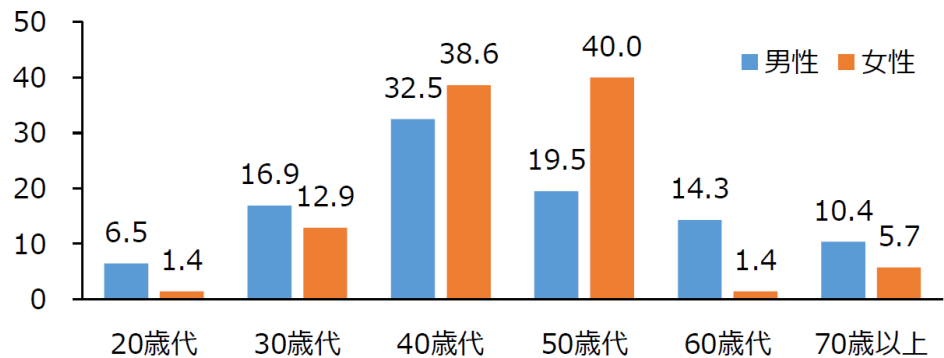
	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	不明	計
男性	6	26	39	24	19	13		127
女性	5	23	44	40	3	7		122
不明							4	4
計	11	49	83	64	22	20	4	253



事後アンケート 受取数：149部

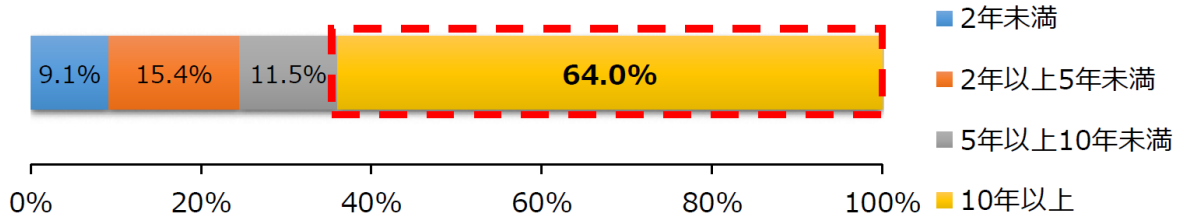
体重：60.1kg

	20代	30代	40代	50代	60代	70代	不明	総計
男性	5	13	25	15	11	8		77
女性	1	9	27	28	1	4		70
不明							2	2
総計	6	22	52	43	12	12	2	149

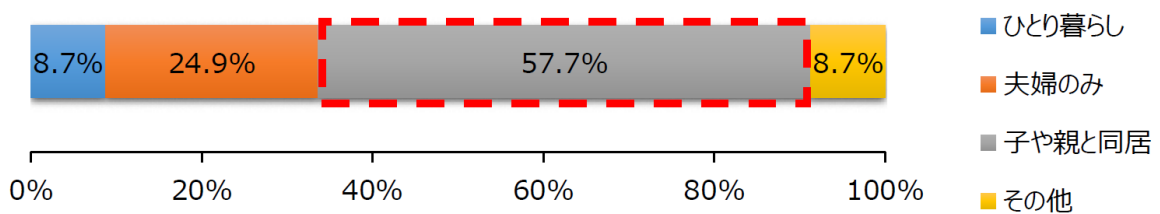


事前アンケート回答結果①

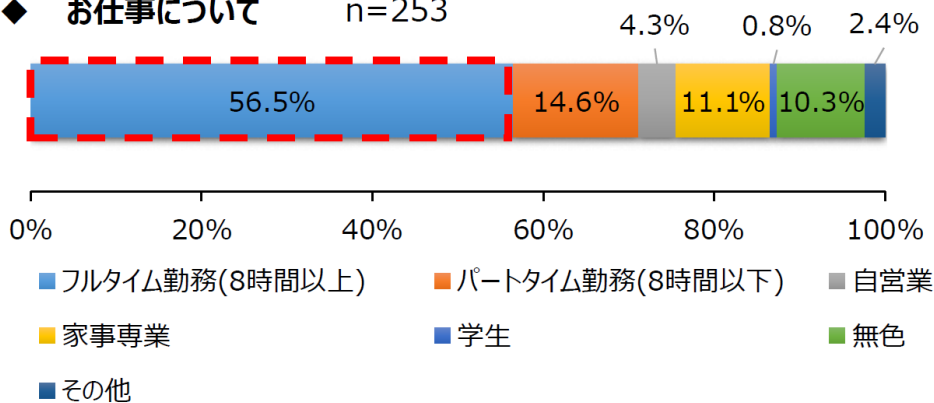
◆ 立川市での居住年数について n=253



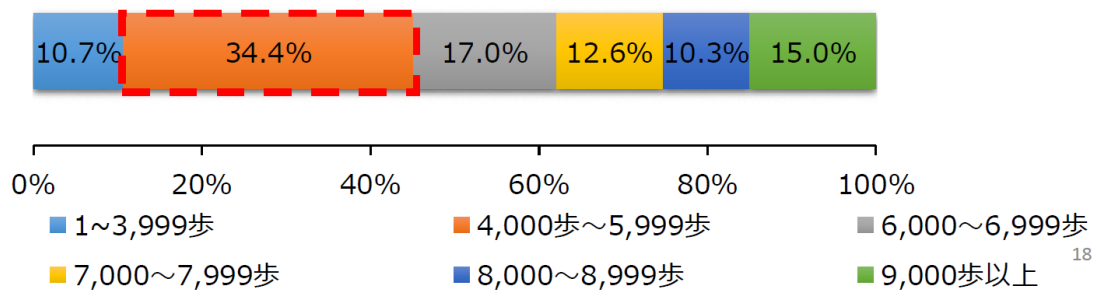
◆ あなた自身を含めた同居している家族について n=253



◆ お仕事について n=253

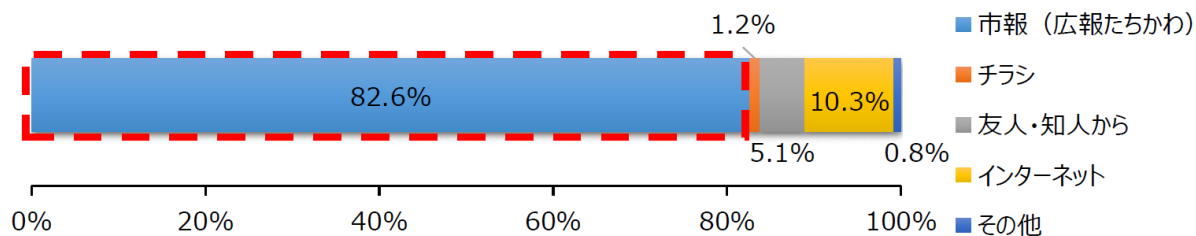


◆ 一日の歩数について n=253



事前アンケート回答結果②

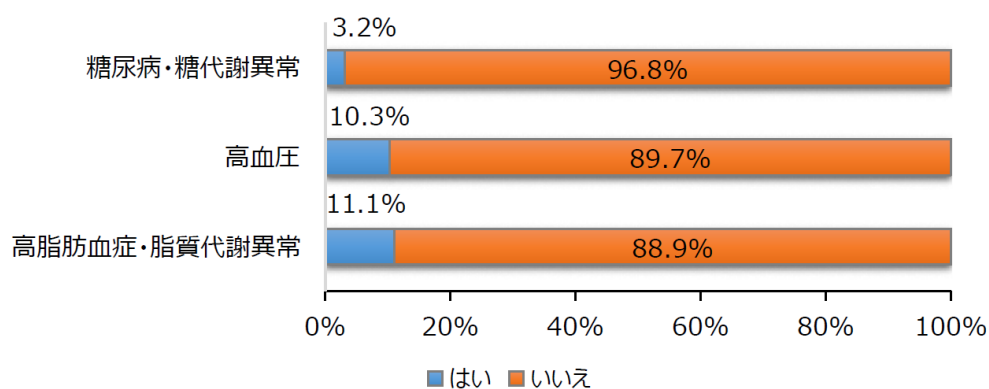
◆ この事業を何で知ったか n=253



チラシを見た場所： モノレール、健康会館、市報と一緒に自宅に入っていた

その他： 家族から

◆ 過去一年で医師から受けている診断または治療 n=253



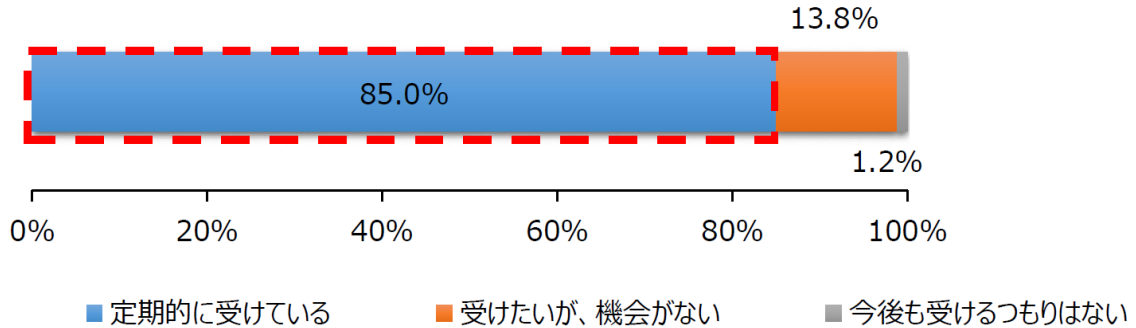
◆ 医師から診断や治療の質問に対して「はい」と答えた方で受診の頻度はどのくらいか

	糖尿病・糖代謝異常	高血圧	高脂肪血症・脂質代謝異常
週に1回		1	1
月に2~3回			
月に1回	4	11	6
6ヶ月に1~2回	4	10	14
年に1回以下		1	4
合計	8	23	25

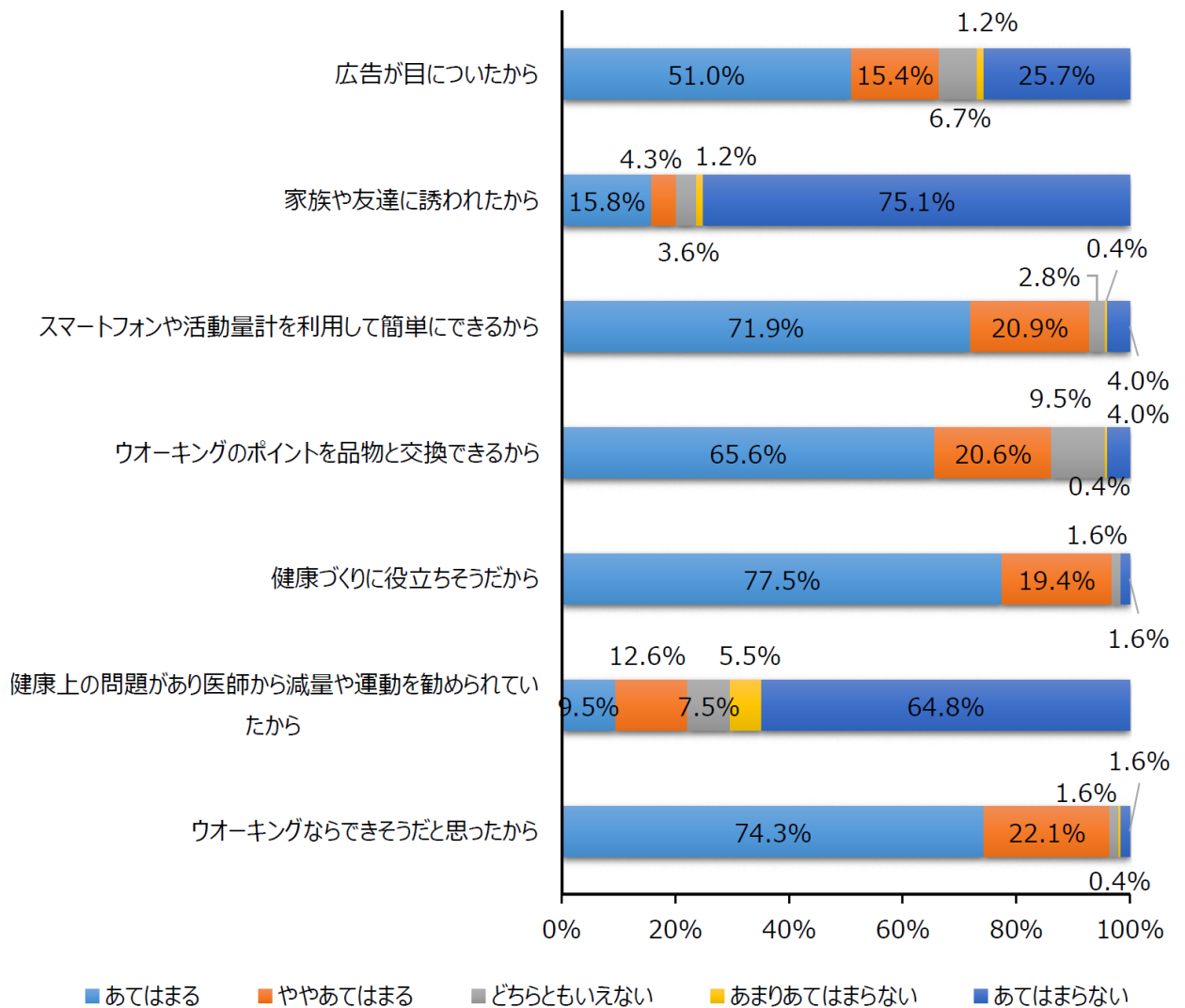
事前アンケート回答結果③

◆ 健康診断や人間ドックを受診しているか

n=253



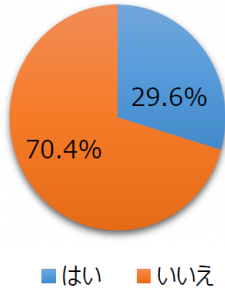
◆ この事業に参加した動機について



事前アンケート回答結果④

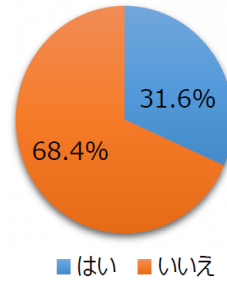
- ◆ 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週に2回、1年以上実施しているか

n=253



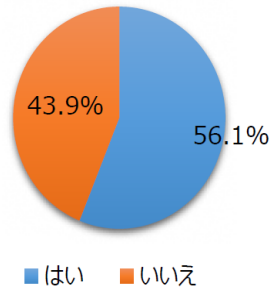
- ◆ 20歳の時の体重から10Kg以上増加してるか

n=253



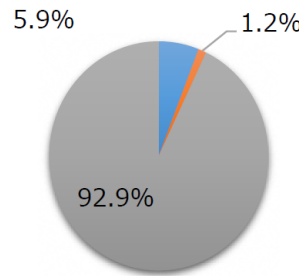
- ◆ 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施しているか

n=253



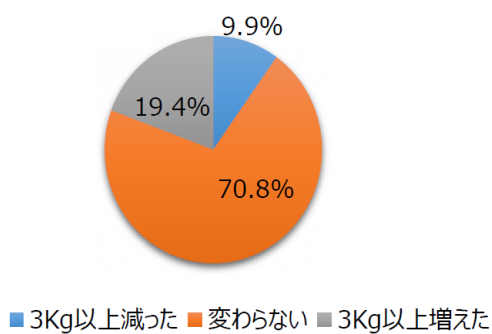
- ◆ 現在たばこを習慣的に吸っているか

n=253



- ◆ この一年で体重の増減が3Kg以上あったか

n=253

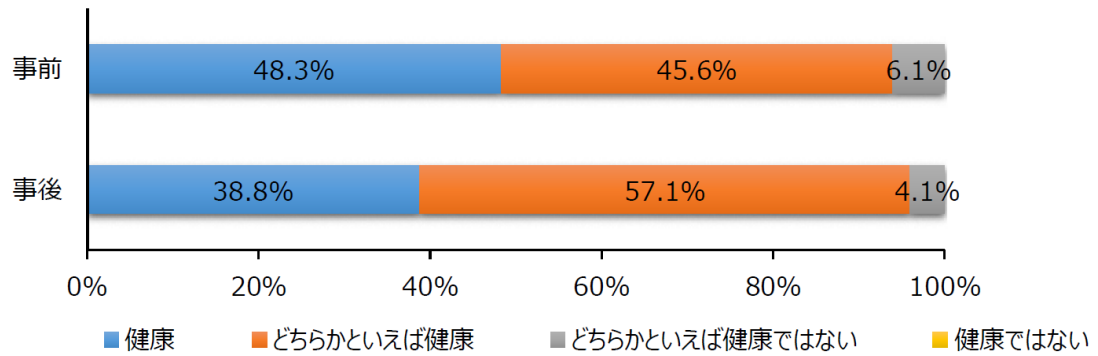


- ◆ 吸っている人について

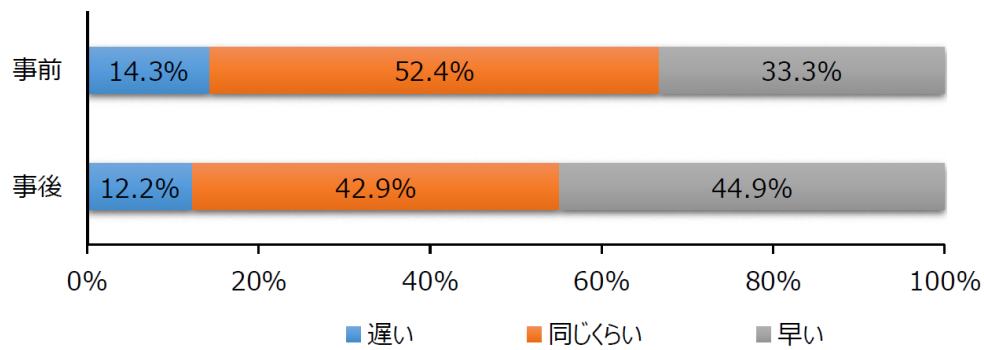
本数	ほとんど毎日	たまに(週に1~2回以下)
1本		1
3~5本		1
10本	8	1
12本	1	
15本	4	
20本	2	
合計	15	3

前後比較①

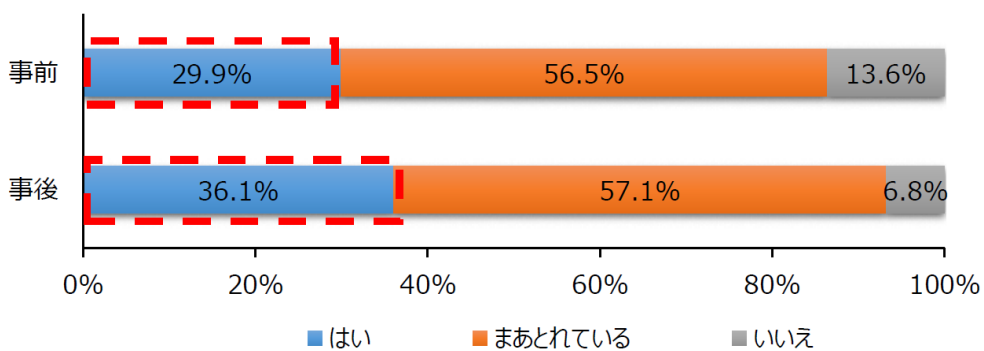
◆ ご自身の健康状態について n=147



◆ ほぼ同じ年代の人と比べて歩く速度は速いと思うか n=147

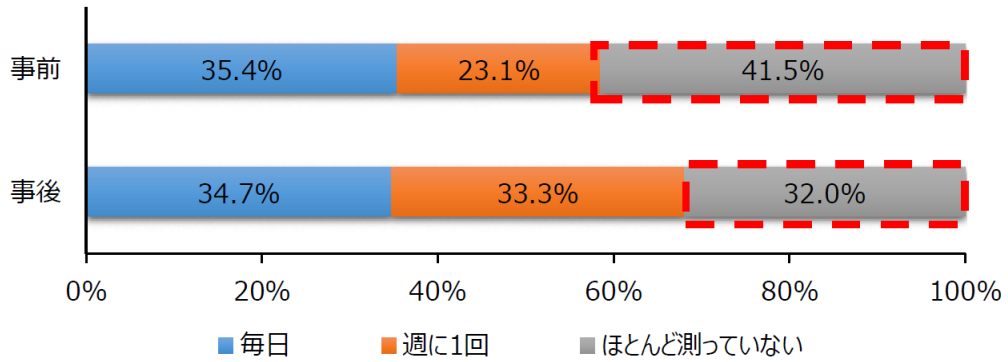


◆ 睡眠で休養がとれているか n=147

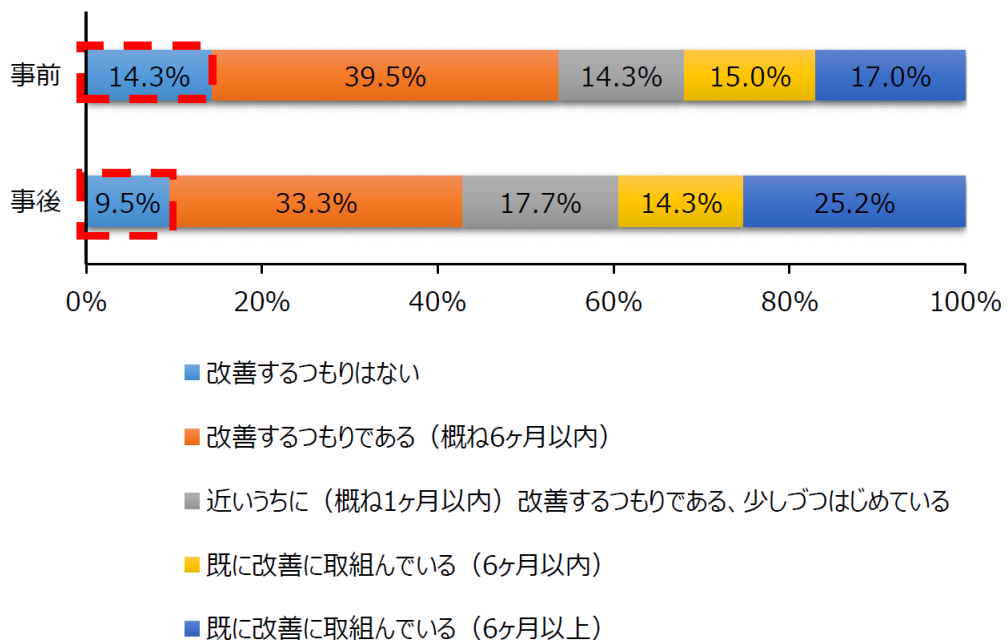


前後比較②

◆ 体重を測っているか n=147

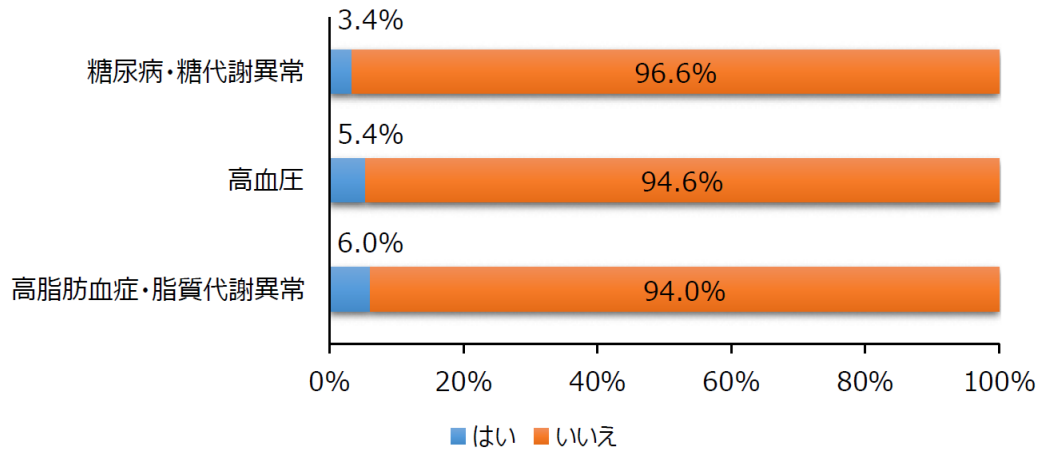


◆ 運動や食生活等の生活習慣を改善したいか n=147



事後アンケート回答結果①

- ◆ ポイント事業参加中に新たに医師から診断や治療を受けたか n=149



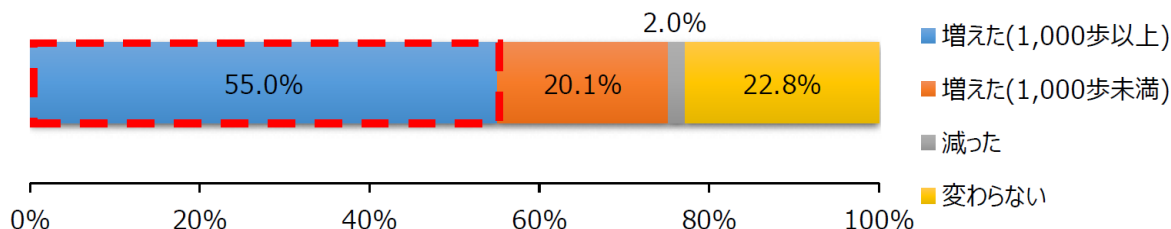
- ◆ 医師から診断や治療の質問に対して「はい」と答えた方で受診の頻度はどのくらいか

	糖尿病・糖代謝異常	高血圧	高脂血症・脂質代謝異常
週に1回			
月に2~3回			
月に1回	4	6	5
6ヶ月に1~2回	1	2	2
年に1回以下			2
合計	5	8	9

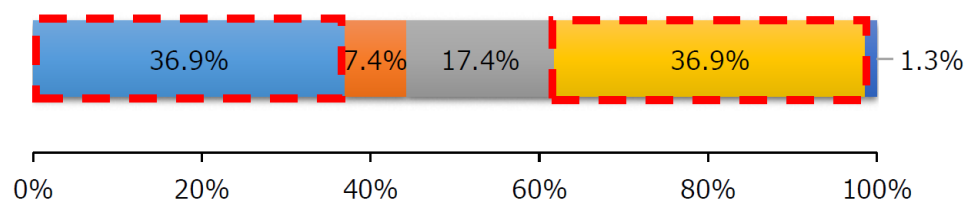
事後アンケート回答結果②

◆ ポイント事業に参加したことで歩数に変化はあったか

n=149



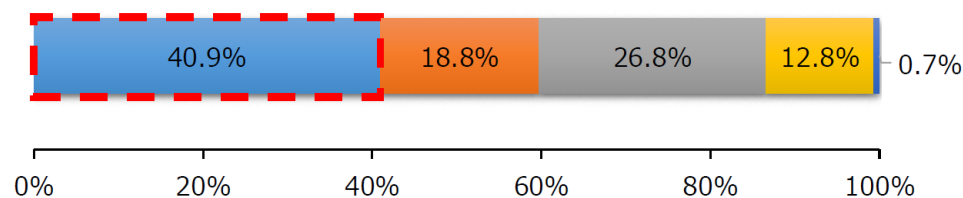
◆ 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週に2回以上実施するようになったか



◆ 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週に2回以上実施するようになった方で、どんな運動をしているか

- ・ウォーキング
- ・ランニング
- ・ジョギング
- ・筋肉トレーニング
- ・バドミントン
- ・ゴルフ
- ・テニス
- ・ロードバイク
- ・トランポリン
- ・ダンス
- ・ボクササイズ

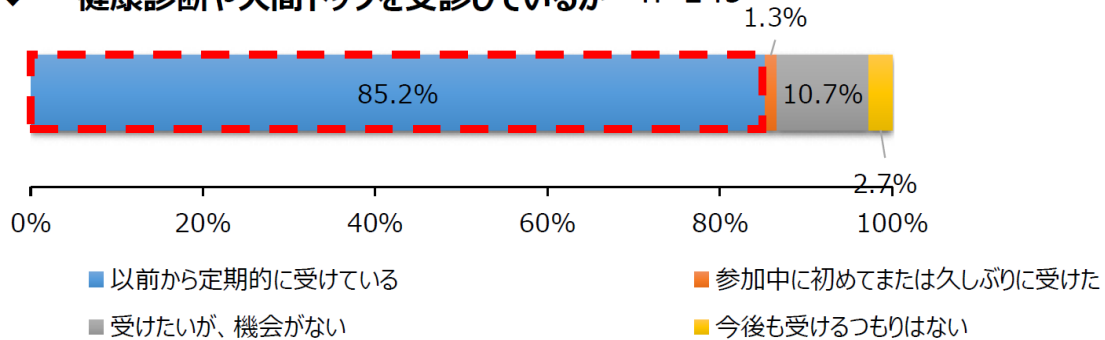
◆ 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施するようになったか



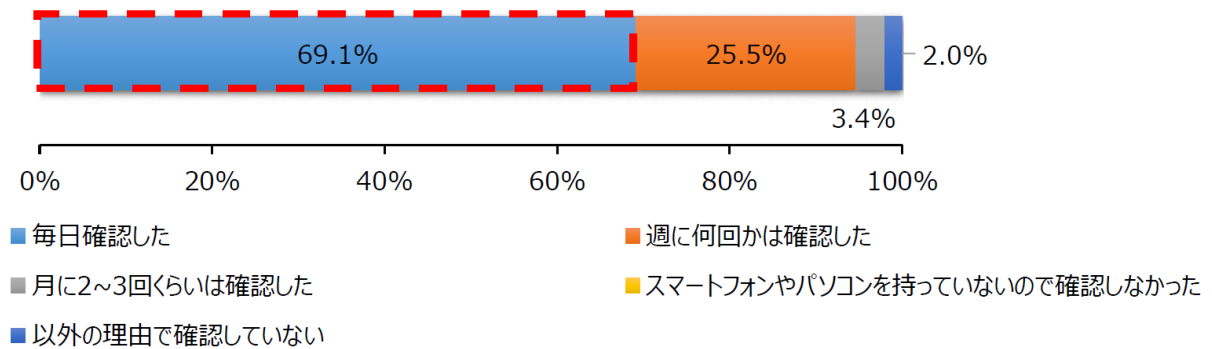
- 以前からしている
- 1時間より短いが活動するようになった
- しなくなった
- するようになった
- 以前と変わらずしていない

事後アンケート回答結果③

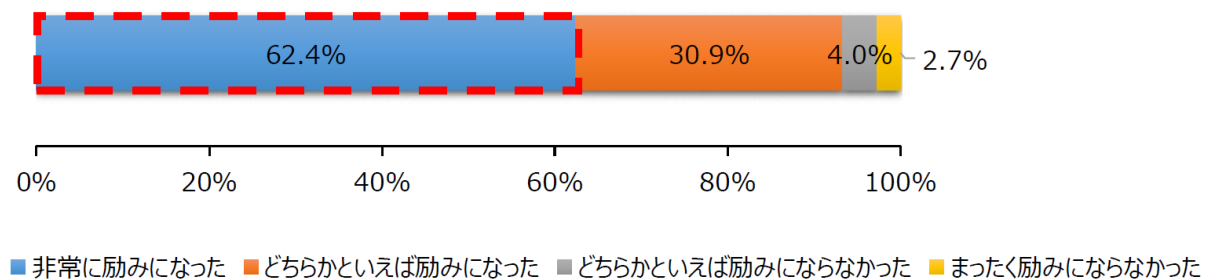
◆ 健康診断や人間ドックを受診しているか n=149



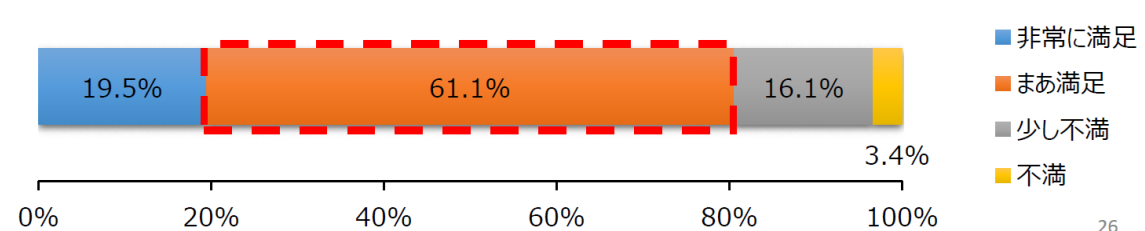
◆ 歩数は毎日確認したか



◆ ウォーキングでポイントが付与されることが、励みになったか



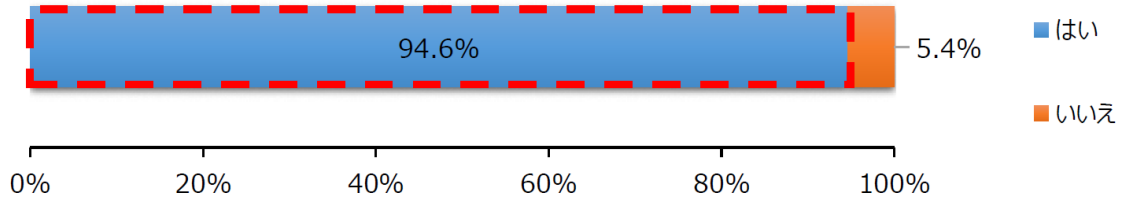
◆ ポイントで交換できる商品について



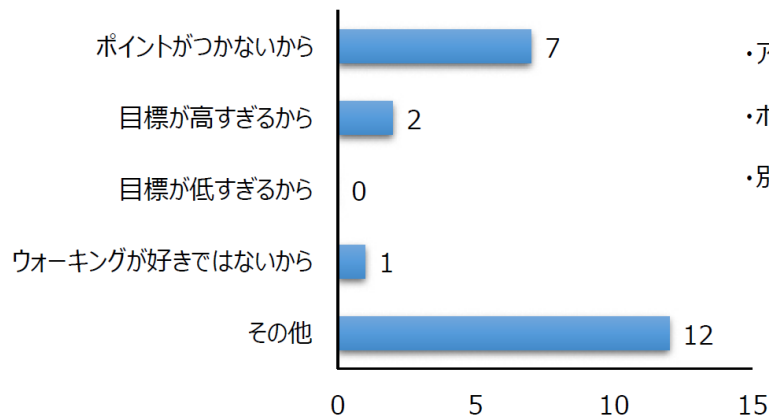
事後アンケート回答結果④

- ◆ ポイント事業が終わっても1日8,000歩以上（または6,000歩以上）を目標にウォーキングを続けたいか

n=149



- ◆ 「いいえ」答えた方で、その理由

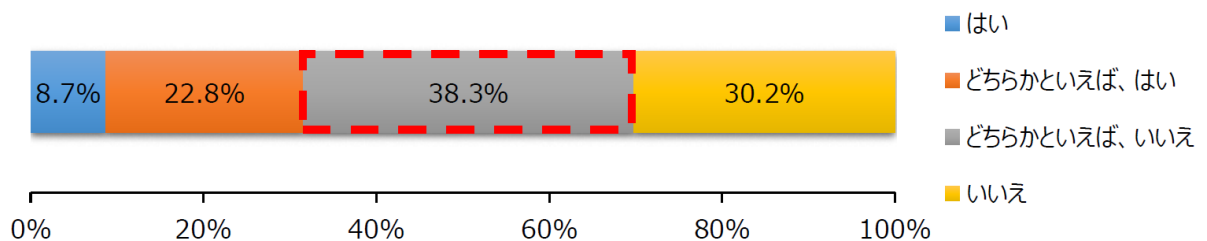


- ◆ 「その他」の内容

- ・アプリが使いづらい、消費電力が多いため
- ・ポイント獲得して景品をいただけなくなるため
- ・別の運動をしたいため

- ◆ 今後、参加費が有料となったとしてもポイント事業に参加したいか

n=149



事後アンケート回答結果⑤

◆ ご意見・ご要望

n=149

- 楽しく参加できました。頑張ったご褒美に家族でお食事に行きます！
- アプリを使うことで毎日どのくらい歩いているかを知ることができて良かったです。もっと運動しなければと感じました。
- ポイントが貰えるのでゲーム感覚で頑張れました。
- 外出が増えました！
- 歩く習慣がつかしました。
- 以前はバスに乗って出掛けていたが、40分歩いて出掛ける様になりました。
- ポイントのために行った「ラジオ体操指導員講座」が思っていた以上に楽しめました。ラジオ体操の良さをさらに実感できて良かったです。

- アプリがバッテリー消費激しかったです。
- アプリによるサポート等が全くないと健康教室等が前半ほとんどなく告知もあまりなかったです。
- ポイントが加算されるイベントの実施予定がわからず、参加出来なかった。事前にわかるように、広報やメールでの案内が欲しかったです。
- アプリを立ち上げなくても歩数のカウントできるようにしてほしいです。
- スマホではなく歩数計の方が携帯しやすいです。