

活動成果報告書

平成30年度（第22回）「チヨダ地域保健推進賞」

活動テーマ

運動ポイント事業とウォーキング講座&健康相談会
～健康都市かさいの実現に向けて～

応募グループ名称及び氏名（グループの場合は代表者名）

加西市 健康福祉部 健康課

代表者：竹内 里佳



勤務先：加西市役所

所 属：健康福祉部 健康課

所在地：〒675-2303

兵庫県加西市北条町古坂1072-14

TEL：0790-42-8723

FAX：0790-42-7521



◇活動方針

加西市では平成27年度から、歩くまちづくり条例の施行に伴い、歩くまちづくりを推進し、市民が生涯にわたり健やかで幸せに暮らすことができる社会を実現するために、日常生活の中で楽しみながら健康づくりに取り組み、生活習慣の中に運動を取り入れるきっかけになることを目的に運動ポイント事業を実施しています。

◇活動内容とその成果

1. 運動ポイント事業

平成28年度からは、活動量計を持って歩いた歩数（がんばってますポイント）、指定の講座、イベント等への参加、県立フラワーセンターへの入園、ローカル線の北条鉄道の利用、ボランティア活動への参加（行きましたポイント）、BMI、筋肉量、基礎代謝量等の改善（結果にコミットポイント）、特定健診、がん検診の受診（健診受けたよポイント）、市が指定する有料の民間スポーツクラブに新規入会（入会したよポイント）、事業を友人に紹介した時（紹介したよポイント）などに応じてポイントを貯めるポイント付与システムを実施し、獲得したポイントは、商店連合会のためきの満点カードと交換できる事となっています。平成28年度以降、毎年500人を募集しており、平成30年度には約1,500人が参加中です。

行きましたポイント関連事業の一つとして、イオンと協力したウォーキング講座と健康相談を毎月、館内放送によるイオンラジオ体操を毎週実施しています。

活動成果報告書

2. イオンと協力したウォーキング講座と健康相談

- ① 実施日時 毎月 15 日、もしくは 20 日の 10 時～12 時
- ② 対象者 イオンにいられている方
- ③ 内容と実施体制
 - ・「ウォーキング講座」・・・・・・運動指導員 2 名
準備運動と正しいフォーム、効果的な歩き方アドバイス、イオンモールウォーキング
 - ・「健康相談」・・・・・・受付事務等 4 名、保健師 1 名、看護師 1 名、運動指導員 2 名
体組成測定、血管年齢測定、血圧測定、健康相談、運動相談
- ④ 平成 29 年度参加者数 ウォーキング講座：604 人 健康相談：869 人
- ⑤ その他

イオンモール加西北条は、平成 28 年に加西市と「歩くまちづくり」に関する協定を締結し、市民の健康増進にご協力いただいています。イオンモール内をウォーキングしながら指定場所のスタンドに対象の WAON カードをタッチすると、拠点数に応じてポイントが付与されるイオン健康ポイント事業も、市の運動ポイント事業のポイント付与と同じタッチスタンドでタッチできる様な仕組みとしています。

また、ウォーキング以外にも、1 日に必要な 350 グラムの野菜を実際に計量し、体感してもらう食育イベントなども実施しています。平成 30 年 7 月からは、加西市がラジオ体操創始者の一人である大谷武一氏の出身市であることから、毎日 10 時に館内にラジオ体操を流し、毎週水曜日は市スポーツ推進委員の協力により買い物にいられている方とともにラジオ体操をしています。

3. 成果

① イオンとの関連事業等

月 1 回のウォーキング講座&健康相談会は、ポイント付与対象月は 100 人前後の参加者があり、運動ポイント事業参加者以外にも、買い物途中に何のイベントかと興味を持ち、参加される方々もあり、健康に関心のない層へのアプローチとして効果を感じています。また、普段はイオン健康ポイント事業としても、1 日 600 人以上の方がモール内をウォーキングされており、ウォーキングを継続して実施されている事やモール内でのウォーキングコースが、雨天時や夜間、猛暑、極寒等でも気軽に行ける安全なウォーキングコースとして定着しつつある事が伺えます。

この様に、運動ポイント事業というインセンティブの取組を、ポピュレーションアプローチとして実施し、無関心層も動かし、参加、継続する事ができているのは、イオンという民間企業のサービスと連携した仕組みが作られた事も大きいと言えます。

② 運動ポイント事業の評価等

「参加」を視点とした評価

- ・運動ポイント関連事業の参加者は 774 人、延べ 16,427 回であった。
- ・特定基本健診受診者は 638 人(64%)、がん検診(3 検診以上)受診者は 242 人(24%)であった。

「努力」を視点とした評価

- ・運動ポイント事業参加者 997 人のうち、935 人がポイント交換を行った。
- ・1 日平均歩数は 8,131 歩で、国の推奨活動量 8,000 歩に達する人が、約 40%であった。

活動成果報告書

「成果」を視点とした評価

- ・体組成（BMI、筋肉量、基礎代謝レベル、内臓脂肪レベル）の測定者 771 人のうち、597 人（77%）に 1 つ以上の項目で改善が見られた。
- ・平成 29 年度と平成 30 年度の LDL コレステロール値のわかる者 146 人のうち、要指導以上の基準値 120 mg/dl 以上であった者は 29 年度 83 人であった。その中で平成 30 年度に少しでも改善の見られた者は 38 人（45.8%）であった。
- ・平成 29 年度と平成 30 年度の HbA1c 値の分かる者 119 人のうち、要指導以上の基準値 5.6%以上の者は平成 29 年度 68 人であった。その中で平成 30 年度に少しでも改善の見られた者は 27 人（39.8%）であった。

運動ポイント事業は活動量計をスタンドにタッチし、自身の歩数履歴やポイント数、ランキングを確認できるなど「楽しみながら」、そしてイオンなどの身近なショッピングモールでも「気軽に」にウォーキングできること等が、ウォーキングのきっかけや継続性につながっていると云えます。「参加」だけではなく、「成果」という、個人の努力を客観的に評価できる指標として、ポイントや体組成測定を取り入れている事も、本人の意欲や継続性、達成感につながっていると云えます。

また、「行きましたポイント」を健康づくりに関するイベントだけではなく、市、公民館、関連団体等のイベント、ローカル線の利用など多くのイベントにポイント付与している事で、継続性や地域の活性化にもつながっています。そして、1 年毎のアンケートでは、『参加者とのコミュニケーションができた』『知り合いができて楽しい』『多くの方と顔を合わせる機会が増えて気分が晴れ晴れする』などの感想が多くあり、自然と運動ポイント事業へ参加する連帯感や、人とのつながりが生まれている事が伺えます。こういったゆるやかなつながりが、地域づくりにもつながっていると考えています。

◇今後の計画

今後、インセンティブの取組への参加者を無関心層に広げる取組みとしては、現状では運動ポイント事業は毎年 500 人の定員（現在 1,500 人）を設けており、幅広い対象者にするためには十分でない部分もあります。そのため、活動量計ではなくスマートフォンを活用した事業展開を検討中です。それにより、さらに若い世代からの健康意識の底上げを期待したいと思えます。

一方で、インセンティブの取組を恒久的に実施することは難しいことでもあります。そのため、現在の参加者が、口コミで参加を促し、また参加者同士で仲間を増やし、自主的な活動に発展できる様な関わりや仕組みづくりが必要です。それにより、インセンティブの取組が終了した後も、自身で健康の維持に向けた取組みが自主的に行う事ができる地域づくりにつながると思われます。

また、体組成では、改善しているものが 8 割近くあり、活動量が上がった効果が伺えますが、血液検査データの改善については、経年的に比較できるデータが少ない事に加え、どの様に分析するかが課題となっています。また、検査データが改善している者もある一方、悪化している者もあり、歩く事だけではなく、食事等の生活習慣についても啓発していく必要があると感じています。

最大の目的である、医療費削減についても、まだ実証できていない部分であり、長期的に医療費の動向を見て効果を検討していく必要があると考えています。