


活動成果報告書

令和元年度（第23回）「チヨダ地域保健推進賞」

<p>活動テーマ ウォーキングアプリ「てくてく」の活用推進 ～楽しみながら運動を習慣化するために～</p>	
<p>グループ名称・氏名(グループの場合は代表者名) 犬山市健康福祉部健康推進課(市民健康館)健康づくり担当 代表者：松本 優奈</p>	
<p>勤務先：犬山市役所 所 属：健康福祉部 健康推進課 所在地：〒484-0061 愛知県犬山市大字前原字橋爪山15-2 TEL：0568-63-3800 FAX：0568-65-3080</p>	

◇活動方針

平成26年、「第2次みんなですすめるいぬやま健康プラン21」の策定にあたり実施した市民アンケートの結果、約6割の人に運動習慣がなく、1日の歩数に関しても愛知県の数値よりも低かった。これを受け、犬山市では平成29年9月ウォーキングアプリ「てくてく」の配信を開始した。アプリを使った歩数の把握やウォーキングを推進することによって、市民の健康づくりに対する意識を高め、生活習慣の改善や健康寿命の延伸を図り、将来的には医療費・介護給付費の適正化につなげることを目的としている。

◇活動内容とその成果

【活動内容】

1. 「てくてく」の機能

- ①歩数計 1日の目標歩数を設定することができ達成率を見ることができる。達成した日にはカレンダーに花丸がついたりトップ画面には花吹雪が舞うなど、モチベーションアップにつながる。歩数を消費カロリーに換算し、様々な食品のカロリーと比べることもできるため、運動や食生活を見直すきっかけになる。また、歩数のランキング機能もついており、利用者同士・グループ同士で競うことができる。事業所に登録をしてもらうと、事業所内や他の事業所と平均歩数を競うことができ、事業所内の健康づくりに役立てることができる。



(↑トップ画面)

活動成果報告書

②マップ機能 マップでは、犬山市が設定したウォーキングコース 10 コースを紹介しており、各コースの距離、所要時間、消費カロリーも表示している。また、犬山市独自の機能として、市内の医療機関・AED 設置場所・コミュニティバス停留所・観光名所など、市民に役立つ情報も掲載している。

③健康マイレージ事業との連携 犬山市健康マイレージ事業「犬健^{けんけん}チャレンジ」のポイントと交換できる。1日1回のアプリ起動で1点、100歩につき1点を付与し、1,000点集めると犬健チャレンジの5ポイントと交換できる。

④お知らせ機能 各種健康づくり事業を通知する場として活用できる。また、毎月全利用者の合計歩数を医療費軽減金額に換算し、市民へ医療費削減への関心を持ってもらえるようにしている。

2. 「てくてく」を活用したイベント

犬山市では、10月をウォーキング月間とし、「てくてく」を活用したイベントを開催している。平成29年度は「めざせ10万歩ウォーキング」、平成30年度は「めざせ15万歩ウォーキング」、令和元年度は「めざせ20万歩ウォーキング」を開催し、10月の1か月間で指定の歩数を達成した市民に景品を渡している。

また、令和元年度は新たに「てくてくスタンプラリー」を、ウォーキングコースの『さら・さくらコース』と『木曾川犬山緑地コース』の2コースで開催し、各コースでスタンプを全て集めた市民に景品を渡している。

3. 「てくてく」の活用推進に向けた取り組み

- ・「てくてく」のチラシを作成し、各種講座への参加者や転入者に配布。
- ・平成29年に中日新聞や地域新聞に記事を掲載。平成29年、30年に犬山市広報に記事を8回掲載。
- ・「てくてく」の周知と併せて、健康運動指導士を講師としたウォーキング講座を開催。
- ・約2,000人が参加するランニングフェスティバルの会場にて周知。
- ・秋桜健康福祉まつり、歯と口の健康センターなど若い人が来場するイベントで周知。
- ・商工会議所と連携して、事業所に対してチラシを郵送。

【活動成果】

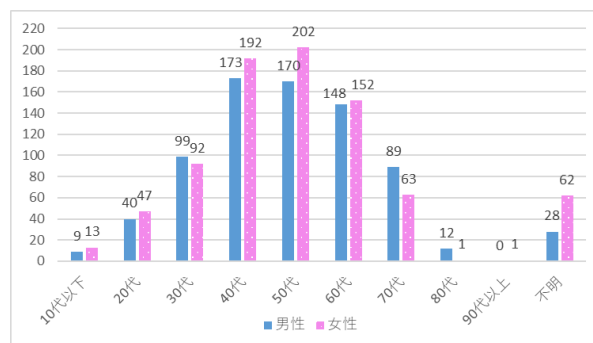
1. 累計ダウンロード者数：平成30年度末1,942名

令和元年12月末2,287名

2. 性別・年齢別利用者数（平成31年3月末）

※性別未回答者349名を除く

30代～50代での利用率は、男女合わせて約6割となっており、若い世代での利用が多い。若い人が使い慣れているスマートフォンアプリで気軽に始められること、若い人が集まる場で周知をしたことが効果的であったと考えられる。



3. 事業所登録数

9事業所が登録をしており、合計167人が利用している。事業所に登録をしてもらうことで、働いている人たちにも運動を始めるきっかけづくりとなっていると考えられる。

活動成果報告書

4. 利用者の声

イベント時のアンケート結果では、「てくてく」の利用によって「歩数を意識するようになった」という回答が多かった。また、「てくてく」を知ったきっかけは「広報犬山」が最も多かった。その他「毎日歩くのが楽しみ」「今後もイベントを続けてほしい」などの意見があった。

◇今後の計画

「てくてく」は、無料アプリであり気軽に始めることができる。互いに競い合えるランキング機能やゲーム感覚で楽しめる機能などがあり、楽しみながらウォーキングを継続することができるアプリである。また、目標を達成すると景品がもらえるイベントを開催しており、利用者のモチベーションアップを図っている。

今後は魅力的なイベントを開催し、より多くの市民に利用してもらえるよう、また、20代前後の若い人に健康づくりを意識するきっかけとなるよう周知をしていく。また、保健指導において運動に関する目標達成のためのツールとしても活用を促し、市民の健康づくりを支援していきたい。