

活動成果報告書

令和元年度（第23回）「チョダ地域保健推進賞」

活動テーマ

働く世代の健康づくりを応援「いが忍にん健康プロジェクト」
～LINE 公式アカウントを活用した健康づくりの取り組み～

グループ名称・氏名(グループの場合は代表者名)

伊賀市 健康福祉部 健康推進課
代表者：森永 敬子

勤務先：伊賀市役所

所 属：健康福祉部 健康推進課

所在地：〒518-0131

三重県伊賀市上野丸之内500

TEL：0595-22-9653

FAX：0595-22-9666



◇活動方針

【背景】

健康寿命の延伸には働く世代からの健康づくりが大切であり、自らの健康に関心を持ち、自分にあった健康づくりを行えるような取り組みが必要とされている。伊賀市では、平成28年度から働く世代の健康づくりとして「いが忍にん健康プロジェクト」を実施しており、30代後半から50代を主なターゲットとして健康無関心層へのアプローチを行ってきた。

しかし、働く世代は市広報やホームページを見る機会が少なく、従来の方法では健康づくりに関する情報が届かず行動変容につながりにくい。健康無関心層にもアプローチするには、だれもが「気軽に」「楽しく」参加できる健康づくりプランが必要である。そこで、伊賀市健康推進課では、働く世代に身近なツールであるLINEを活用した健康づくりの取り組みを平成30年度より開始した。

【目的】

- ①健康無関心層に健康情報を届け、自らの健康に関心を持つことを促す。
- ②LINEを使って健康ポイントを貯め、楽しく気軽に健康づくりを始めることができる仕組みを作る。

◇活動内容とその成果

【活動内容】

①周知方法

伊賀市健康マイレージのチラシに友だち登録用QRコードを掲載し、保健センター窓口を設置、健康測定会、がん検診など保健センター事業開催時に配布。企業を訪問して周知。市広報や地元情報誌に掲載。

②実施内容

- ・季節に合わせた健康情報（コラムやレシピなど）、市が開催する健康イベント情報の発信（月1～2

活動成果報告書

回)。いいね！で、登録者以外にも情報が拡散される。

- ・リサーチ機能の活用。人気投票やアンケートなどユーザー参加型コンテンツとしてのアプローチが可能。「夏に食べたい麺」ランキングの発表、1位のそうめんを使った夏バテ予防レシピを配信。年始めに「今年の健康目標」アンケート実施。
- ・ショップカード機能を使って健康ポイントを貯めて、伊賀市健康マイレージの応募を可能とした。(友だち登録で5ポイント付与特典あり。)
- ・市内企業にて、健康づくり出前講座(メンタルヘルス講義、まちの講師派遣など)を実施し健康マイレージのポイントを付与。

《活動の成果》

①LINE 公式アカウントの状況

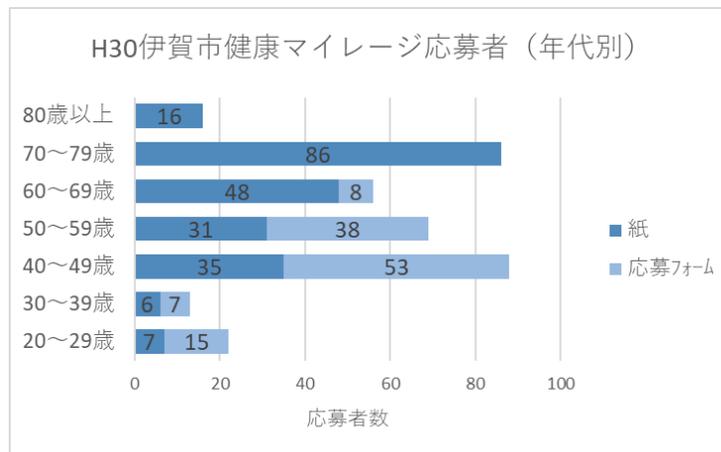
- ・友だち登録数(令和元年12月時点509人)
- ・健康づくりに関する情報発信 タイムライン25回投稿(令和元年12月時点)
- ・「今年の健康目標」アンケート結果 1位「体を動かすこと」、2位「睡眠を十分にとる」、3位「食事に関すること」、4位「歯の健康」、5位「ストレス解消」、6位「お酒を控える」、身体活動、休息、食事について関心度が高いことが分かった。

<アンケート機能の活用>



②伊賀市健康マイレージ応募の状況

平成30年度伊賀市健康マイレージ応募者(のべ350人)のうち、35%がLINEショップカードを利用した応募フォームからの応募であった。特に、20歳～59歳の働く世代で応募フォームからの応募の割合が高かった。



活動成果報告書

◇今後の計画

LINE は幅広い年代層利用されており、LINE 公式アカウントを活用することで、働く世代に向けてもダイレクトかつタイムリーに情報発信ができるようになった。また、アンケート機能を利用することで対象者のニーズの把握ができ、ニーズに合わせた情報提供も可能となった。さらに、健康マイレージのポイントをショップカード機能で貯めて応募できる仕組みを作ったことで、情報を提供するツールだけでなく、健康づくりの取り組み継続を支援するツールとしても活用が可能となった。

健康マイレージの周知が広がるとともに LINE の友だち登録数も増加傾向にあり、市民の健康づくりをサポートするツールとして運用している。企業にて健康測定会や健康講座を実施し、自らの健康づくりに興味を持ってもらったうえで、健康マイレージのチラシを配るなどの工夫もしている。今後は、地域のイベントや団体、企業などとのコラボレーションも行い、より働く世代の生活に密着した健康づくりの仕組みづくりを進めていきたい。

<健康マイレージポスター>



<LINE 公式アカウント友だち登録用 QR コード>



<健康マイレージポイント取得画面>

