


# 活動成果報告書

令和2年度（第24回）「チヨダ地域保健推進賞」

活動テーマ ICTを活用していばらき健活ポイントでおトクしよう！	
グループ名称・氏名(グループの場合は代表者名) 茨木市 健康福祉部 保健医療課 代表者：水野 奈保子	
勤務先：茨木市役所 所 属：健康福祉部保健医療課食育・健康増進グループ 所在地：〒567-0031 大阪府茨木市春日三丁目13番5号 TEL：072-625-6685 FAX：072-625-6979	

## ◇活動方針

### 背景・目的

わが国の平均寿命と健康寿命の差は、徐々に狭まる動きをみせているが、生活習慣病にかかる医療費は依然として高い状況が続いている。生活習慣病は、早い段階からの取り組みによって予防・重症化への抑制が可能だが、「運動」「栄養」「休養」をはじめとした「予防」に関する取り組みが十分に市民へ浸透していない状況にある。しかし、専門職が全市民を対象に、直接的に介入することは困難であり、セミナーなどの開催も限界ある。

市民自らが健康づくりを始めることや、習慣化するなどの、継続的な健康づくり活動を実施したいと考え、ほとんどの市民が所有しているスマートフォンを活用し健康づくりを発信できないか検討した。そこで、大阪府が開発した府民対象の健康アプリ「アスマイル」（令和元年10月28日開始～）の機能を活用し、「茨木市独自ポイント」で、気軽に、自分のタイミングで始められる個人主体の健康づくりをすすめていく。

## ◇活動内容とその成果

### 【活動内容】

#### 〈ターゲット〉

- ・スマートフォンを使用する30代～50代を中心とした運動習慣がない・ついていない人
- ・今までに特定健診を受診したことがない人・不定期に受診している人

# 活動成果報告書

## 〈いばらき健活ポイント付与項目〉

- 歩数 1日の歩数達成基準を設定し、その基準を超えると10ポイント/日付与。  
▼500ポイント貯まれば、500円分のQUOカードと交換。
- 特定健康診査 特定健診受診にて3000ポイント付与。(過去3年未受診などの基準あり)  
▼3000円分の電子マネーもしくはQUOカードと交換。

## 〈周知・啓発活動〉

- ・広報誌で特集として掲載、ホームページ、SNS等を通じて定期的に情報を発信。
- ・地域の民生委員らの集いや教育機関を通じて周知啓発。
- ・地域の情報誌でICTでの健康づくりの魅力を発信。
- ・「いばらき健活セミナー ICTを活用した健康づくり」の講演会を開催。

## 【活動成果】

### 〈いばらき健活ポイント実施期間〉

令和元年10月28日開始～(年度毎でポイント失効)

### 〈登録者〉

8,856人(令和2年12月14日時点)

### 〈いばらき健活ポイント特典交換者実績〉

歩数ポイント 500円QUOカード 8847人(内訳:男3498人、女5349人)

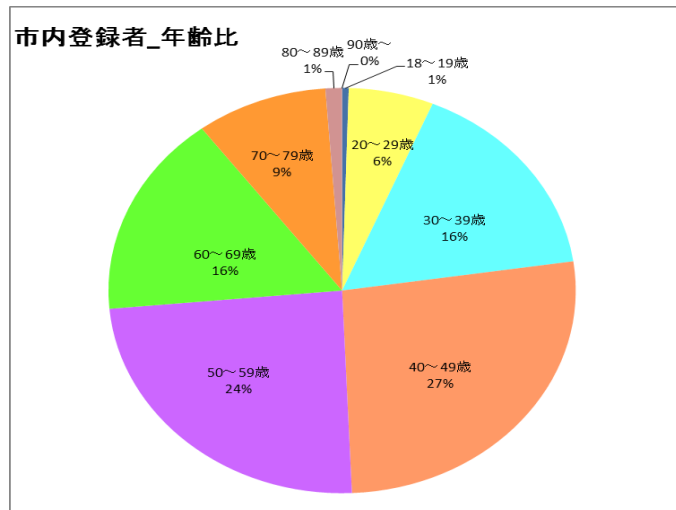
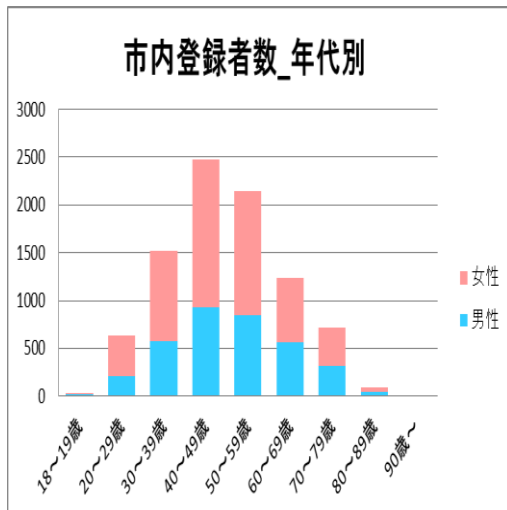
特定健康診査ポイント 3000円電子マネー

### 〈啓発方法〉

配布チラシ:6万枚配布、広報特集、その他情報誌にチラシを折り込みまたは掲載。

### 〈登録者内訳〉

- ・市内登録者の詳細をみると、女性の登録者が多くみられる。年代別でみると、40歳代の登録者が一番多く、ついで50歳代、30歳代となっている。ICTが日常生活の中に溶け込んでいる年代であること、また働き盛り世代をターゲットに啓発を意識して実施したこと等が理由として考えられる。



# 活動成果報告書

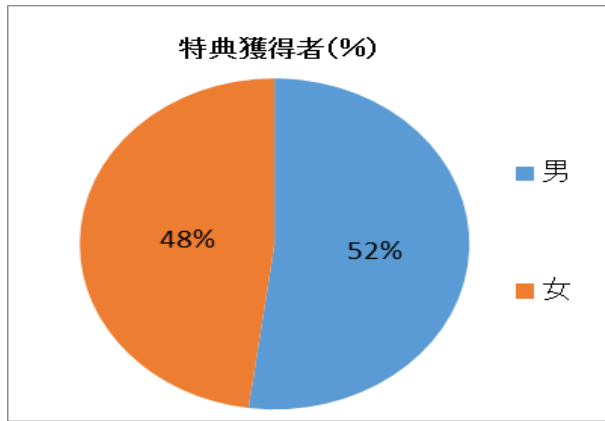
## 〈特典獲得者（割合）〉

- 特典獲得者の内訳は、男性 52%、女性 48%と男性の方が若干獲得率は高くなっている。
- 特典の獲得に向け、運動すること、身体活動を増やすことに関して、モチベーションを維持高めるまたは維持することにより、セルフケアマネジメント能力の向上につながるのではないかと考える。

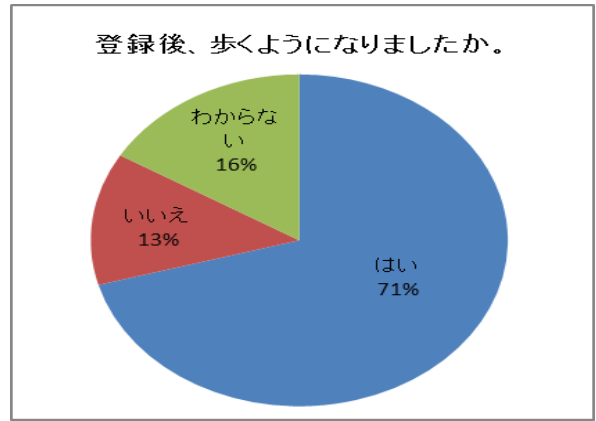
## 〈アンケート結果〉

- 登録者に対して、利用状況などを調査した結果、アスマイル登録後によく歩くようになったかの質問に対して「はい 71%」と回答しており、健康アプリの利用により一定数の方に、活動を増やす行動が習慣化したことがわかる結果となった。

（歩数特典獲得者の割合）



（アスマイル登録後の活動状況）



## ◇今後の計画

ICT を活用することで、働き世代である若い世代への健康づくりをバックアップすることが可能になり、さらにデータ集約を行いやすくなるメリットもあります。

健康づくりに対するハードルを下げながら、自分の好きな時に、好きな場所で実施できること、おトクに手軽に開始し、楽しみながら継続してもらいたい。気づくと習慣化し運動量や健康行動が増え、ヘルスリテラシーの向上にもつながるよう事業の継続をしていきたいと考えています。