

# 活動成果報告書

令和7年度(第29回)「チヨダ地域保健推進賞」

|                                                                                                         |                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 活動テーマ<br>子育て・働き世代が動き出す！ちちぶ健康アプリの挑戦                                                                      |                                                                                              |
| グループ名称・氏名(グループの場合は代表者名)<br>秩父市保健センター 成人保健担当<br>代表者:門平 卓也                                                | 写真掲載力所<br> |
| 勤務先:秩父市役所<br>所 属:保健医療部 保健センター<br>所在地:〒368-0013<br>埼玉県秩父市永田町4-17<br>TEL:0494-22-0648<br>FAX:0494-22-5338 |                                                                                              |

## ◇活動方針

近年、我が国では少子高齢化の進行により医療・介護にかかる社会的負担が増加しており、当市においても医療・介護費の増大は切実な問題となっている。また、既存の健康増進事業では、高齢の参加者が中心で、若年層の参加促進や事業終了後の効果維持が課題となっていた。さらに、新型コロナウイルスやインフルエンザ等の感染症流行時の対応を踏まえ、参集型の事業のみでは健康づくりの推進が困難であるとの考えから、健康寿命の延伸に向けた新たな取り組みの必要性が顕在化していた。こうした背景のもと、住民が自発的・継続的に健康行動を実践できるような仕組みづくりの検討を行った。

当市の現状・課題から、新たな仕組みには住民のモチベーションを高め、健康無関心層や日頃多忙な子育て・働き世代の行動変容を促すことができる機能が必要だと考え、健康データの記録・管理外の多様な活用ができるアプリの導入を行うこととした。本アプリ導入の根本的な目的は、健康行動を“習慣化”する支援を行うことであり、最終的には市民の健康の保持増進を図り、ひいては健康寿命の延伸、生活習慣病の発生・重症化予防と医療・介護費の抑制を目指している。

## ◇活動内容

○参加者規模 令和7年12月末時点 登録者数 3,678人

(対象:18歳以上人口の7.4%)

次のとおり、スマートフォン向けの健康管理アプリ「ちちぶ健康アプリ」の提供・運用により、健康づくり事業の実施、展開を行う。

本アプリはスマートフォン内の歩数計や活動量計と連携し、日々の歩数を自動で記録する。また、ユーザー自身が体重、血圧、体脂肪率、食事内容、睡眠時間、生理周期、喫煙、飲酒などを入力できるインターフェースも備えており、このアプリ1つで日常の健康データを管理することができる。



図1 企業・団体対抗ウォークラリー

最大の特徴は既存事業との連結である。具体的には、事業・イベントへの参加に対し、インセンティブとしてアプリ内ポイントを付与している。特定健診やがん検診等の保健事業をはじめ、他課の事業や民間企業の事業でも「外出・運動」を促すことにつながる事業に対してアプリ内ポイントを付与している。他課や民間企

# 活動成果報告書

業と協働し、従来アプローチすることができていなかった層に訴求している。

また、ゲーミフィケーションの要素を取り入れた「企業・団体対抗ウォークラリー」等のアプリ内イベント(図1)を開催し、単調になりがちな健康活動に楽しさと刺激を与えている。イベントの開催にあたり、健康経営実施企業を中心に、企業訪問等で積極的に参加勧奨を行っている。



図2 配布用チラシ



## ◇活動成果

- ・アプリ利用者数は導入1年半(令和7年12月31日時点)で3,678人。前身の県提供歩数管理アプリ(5年間: 約600人)の利用者に比べ大幅増えている。(図3)
- ・利用者の年代別内訳で、20代6%、30代12%、40代17%、50代23%、60代22%、70代17%となっている。既存の健康づくり事業では、参加者の約95%が高齢者なのに対し、アプリ利用者は約80%が60代以下となり、若年層、働き世代の取り込みができています。(図3)
- ・アクティブユーザー数(月1回起動)は、約60~70%、1か月の間に規定のポイントを貯めることができる人の割合は、約50%で継続的な利用が確認できている。
- ・医療費(国保医療費)分析において、一人当たりの医療費(月平均)を、アプリ利用者とアプリ非利用者(利用者の3倍を設定)で比較したところ、月平均2,514円※低い結果となった。(※利用者、非利用者ともに月50万円以上の高額医療費を支払った者を除く調整を実施。)(図4)
- ・利用者(国保加入者)において、令和5年(アプリ提供前)と令和6年の特定健診結果を比較すると、【男性: 体重、BMI、腹囲、中性脂肪】の項目で有意な改善が見られた。
- ・ユーザー自身がアプリに記録する体に関する情報において、【女性: 体重、BMI】の項目について有意な改善が見られた。
- ・特に歩数については、開始後3か月間の平均と直近3か月間の平均を比較すると、679歩増加している。
- ・アプリ内イベントに参加した企業向けアンケートにおいて、「満足度」、「参加前後で社員の意識に変化があったか」の設問に「満足」、「変化があった」と回答した人は100%、「健康経営の一助となったか」、「次回以降もイベントに参加したいか」の設問に約86%の人が「はい」と回答。
- ・利用者アンケートにおいて、90%以上の人が「アプリの利用により、健康に関する意識の変化があった」と回答。

4,000

3,000

2,926

3,678

# 活動成果報告書

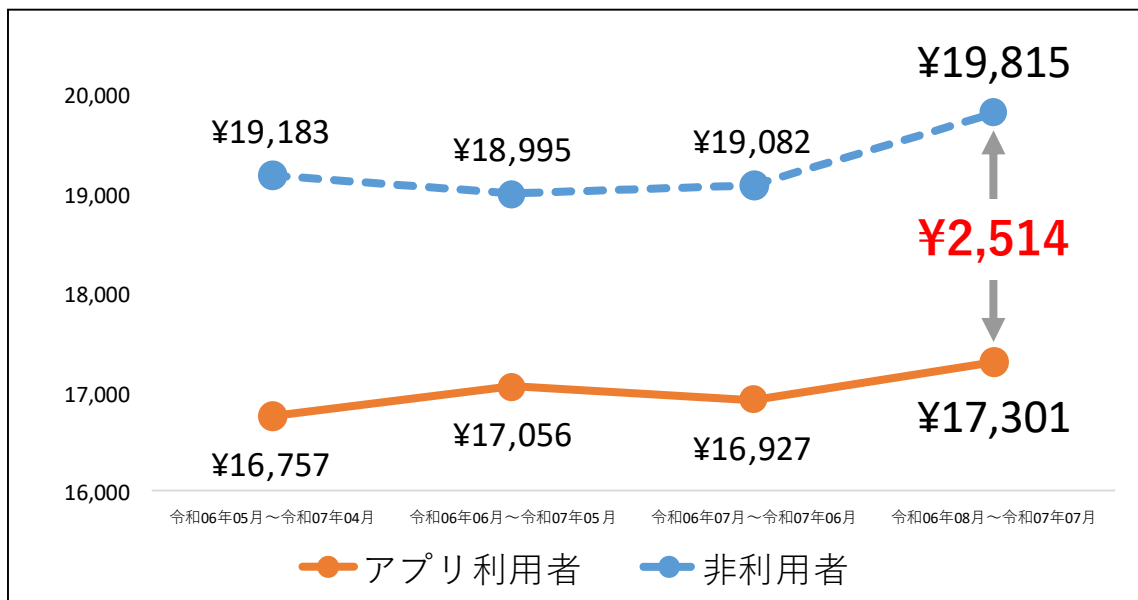


図4 一人当たりの医療費(月平均) ※月 50 万円以上の高額医療費を支払った者を除く調整を実施)

## ◇今後の計画

今後は、地域の教育施設や健康経営に取り組む企業、民間のフィットネス・ジム等との連携を一層強化し、これまで行政の健康づくり事業との接点が少なかった、働き世代を中心とした層への働きかけを拡充する。これにより、多くの市民に対し、日常生活の中で無理なく継続できる健康行動の定着を図る取り組みを推進していく。

あわせて、事業の継続により蓄積される健康関連のデータを分析・活用し、年代や生活環境、就労状況等に応じた効果的な施策を展開することで、健康寿命の延伸、生活習慣病の発生・重症化予防、ひいては将来的な医療・介護費の抑制を目指す。