

【川越市】 H29埼玉県コバトン健康マイレージ事業の成果

参加者数 (なんらかの測定を行った人数)	1,243人 (性別内訳一男性:494名、女性749名) (参加形態内訳一歩数計またはウェアラブル活動量計:1,056人、スマートフォンアプリ:187人)	
歩数の変化	【1日あたりの平均歩数】 平成29年8月 7,130歩/日 ⇒ 平成30年3月 8,179歩/日 歩数の変化: +1,049歩 ※対象者は、参加者のうちデータ伝送した者 ※今年度7月から事業申込みが開始され、参加者の手元に歩数計等が届いたのが8月であったため、起点歩数を平成29年8月とした。	
イチオシの成果	・歩数計測方法として、歩数計の他、ウェアラブル活動量計・スマートフォンアプリを取り入れたことで、参加者の約半数が60歳未満となり、若い世代の参加を取り入れることができた。 ・アンケート結果によると、健康無関心層(事業参加前の運動状況:1日8,000歩未満で、かつ5年間に運動教室等に参加したことがない)の参加が全体の約4割を占める結果となり、健康無関心層を多く取り入れることができた。	
身体測定項目	体重	<p>〈参加直後と平成30年2月に行ったアンケート結果(自己測定値)を比較〉</p> <p>有効回答数:470 (アンケート対象者数1,065)</p> <p>増加 28.5%(うち、BMI22(適正体重)に近づいた人の割合 50.0%) 維持 42.3% 減少 29.2%(うち、BMI22(適正体重)に近づいた人の割合 62.8%)</p> <p>・±0.5kgの範囲での増減は、維持とみなした。 ・体重が増加または減少した参加者のうち、BMI22(適正体重)に近づいた人の割合は56.5%であった。</p>
	BMI	<p>〈参加直後と平成30年2月に行ったアンケート結果(自己測定値)を比較〉</p> <p>有効回答数:470(アンケート対象者数1,065)</p> <p>BMI 18.5未満(低体重) 7.5% ⇒ 7.0% 18.5以上25未満(普通体重) 73.8% ⇒ 74.9% 25以上(肥満) 18.7% ⇒ 18.1%</p> <p>・BMI18.5以上25未満(普通体重)内の参加者割合が増加した。</p>
	腹囲	<p>〈参加直後と平成30年2月に行ったアンケート結果(自己測定値)を比較〉</p> <p>有効回答数:377(アンケート対象者数1,065)</p> <p>男性 85cm以上 52.9% ⇒ 51.2% 85cm未満 47.1% ⇒ 48.8% 女性 90cm以上 12.7% ⇒ 12.2% 90cm未満 87.3% ⇒ 87.8%</p> <p>・メタボリックシンドロームの診断基準の腹囲値を基準とし、比較した。 ・男性、女性ともに基準値内の参加者割合が増加した。</p>

医療費	<p>事業対象者のうち、国民健康保険加入者の328人を参加群とし、参加者と同性別、年齢±5歳以内、医療費が近い984人(参加群の3倍)を対照群として抽出し、分析を行った。</p> <p>マイレージ事業の開始が年度途中の7月から申込を開始したため、開始前(平成28年8月～12月)と開始後(平成29年8月～12月)の医療費を比較した。短期間の実施期間であったが、一人当たり医療費(月平均)の伸びは、対照群に比べ、参加群の方が緩やかであった。(差は△714円)</p>
アンケート結果	<p>事業参加直後と平成30年2月にアンケートを実施し、生活習慣や意識の変化等について調査をした。</p> <p>平成30年2月に実施したアンケート結果によると、「歩くことを意識するようになった」「運動するようになった」と回答した参加者が約半数を占め、行動変容を促すきっかけとして一定の効果があったことが分かった。その他、「健康情報に関心を持つようになった」「体調がよくなった」など大多数は何らかの効果を実感し、「特に変わらない」と答えた方は7.1%にとどまった。</p> <p>また、「プラス1,000歩歩くようになった」と答えた人は67.9%で、そのうち43.1%が「健康に良いと実感した」と答えており、プラス1,000歩という動機付けの効果があったと考えられる。</p>