

【川越市】 H30年度健康長寿埼玉モデル事業 成果一覧

参加者数 (なんらかの測定を行った人数)	埼玉県コバトン健康マイレージ事業参加者 2,191人(H31.3.31現在) (性別内訳—男性:836名、女性:1,355名) (参加形態内訳—歩数計またはウェアラブル活動量計:1,781人、スマートフォンアプリ:410人) (H30年度新規参加者—971名、H29年度から継続参加者—1,220名)
歩数の変化	【1日あたりの平均歩数】 平成30年5月 7,979歩/日 ⇒ 平成31年3月 7,709歩/日 歩数の変化: -270歩 ※対象者は、参加者のうちデータ伝送した者(新規及び継続参加者問わず) ※平成30年4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5月であったため、起点歩数を平成30年5月とした。
イチオシの成果	・平成30年度新規参加者の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割となり、健康無関心層を取り込むことができた。
体重	<p>〈参加直後と平成31年1月に行ったアンケート結果(自己測定値)を比較〉</p> <p>【H29年度から継続参加者(実施期間:9ヵ月~1年5ヵ月)】 有効回答数:410(アンケート対象者数:1,259) 増加 35.6%(うち、BMI22(適正体重)に近づいた人の割合 45.9%) 維持 26.8% 減少 37.6%(うち、BMI22(適正体重)に近づいた人の割合 60.4%)</p> <p>【H30年度新規参加者(実施期間:4~8ヵ月)】 有効回答数:175(アンケート対象者数:396) 増加 34.9%(うち、BMI22(適正体重)に近づいた人の割合 36.1%) 維持 34.9% 減少 30.3%(うち、BMI22(適正体重)に近づいた人の割合 54.7%)</p> <p>・±0.5kgの範囲での増減は、維持とみなした。 ・継続参加者で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53.0%であった。 ・新規参加者で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45.0%であった。</p>
身体測定項目	<p>〈参加直後と平成31年1月に行ったアンケート結果(自己測定値)を比較〉</p> <p>【H29年度から継続参加者(実施期間:9ヵ月~1年5ヵ月)】 有効回答数:410(アンケート対象者数:1,259) BMI 18.5未満(低体重) 5.9% ⇒ 6.6% 18.5以上25未満(普通体重) 74.4% ⇒ 77.3% 25以上(肥満) 19.8% ⇒ 16.1%</p> <p>【H30年度新規参加者(実施期間:4~8ヵ月)】 有効回答数:175(アンケート対象者数:396) BMI 18.5未満(低体重) 5.7% ⇒ 5.7% 18.5以上25未満(普通体重) 81.1% ⇒ 77.7% 25以上(肥満) 13.1% ⇒ 16.6%</p> <p>・BMI18.5以上25未満(普通体重)内の参加者割合を見てみると、継続参加者が増加しているが、新規参加者については減少している結果となった。</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>【H29年度から継続参加者(実施期間:9ヵ月~1年5ヵ月)】 有効回答数:416 (アンケート対象者数:1,259) 男性 85cm以上 49.1% ⇒ 44.8% 85cm未満 50.9% ⇒ 55.2% 女性 90cm以上 16.2% ⇒ 13.8% 90cm未満 83.8% ⇒ 86.2%</p> <p>【H30年度新規参加者(実施期間:4~8ヵ月)】 有効回答数:183 (アンケート対象者数:396) 男性 85cm以上 53.6% ⇒ 39.3% 85cm未満 46.4% ⇒ 60.7% 女性 90cm以上 10.6% ⇒ 8.5% 90cm未満 89.4% ⇒ 91.5%</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・継続参加者・新規参加者ともに、男女とも基準値内の参加者割合が増加した。 	
	その他	—
体力測定項目	握力	—
	長座体前屈	—
	開眼片足立ち	—
	その他	—
血液検査項目	中性脂肪ほか	—
	その他	—
医療費	<p>H30年度新規参加者のうち、国民健康保険加入者の225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671人(参加群の約3倍)を対照群として抽出し、分析を行った。</p> <p>マイレージ事業の申込開始が4月からとなり、歩数計が手元に届きウォーキングを開始したのが5月と想定されるため、開始前(平成29年5月~12月)と開始後(平成30年5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△3,089円)</p>	

アンケート結果	<p>事業参加直後と平成31年1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31年1月に実施したアンケート結果によると、マイレージに参加したことでウォーキングを継続できたと答えた人は85.6%であり、マイレージ事業が個人の継続的な健康づくりを支援することにつながっていることが分かった。その他、マイレージに参加したことでの変化として、「歩くことを意識するようになった」のほか、「健康情報に関心を持つようになった」「食事のバランスを心掛けるようになった」とヘルスリテラシーの向上につながったことも分かった。</p> <p>また、H30年度新規参加者で「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50.7%が「健康に良いと実感した」と答えており、今よりプラス1,000歩歩くことへの動機付けの効果があったと考えられる。</p>
その他	