

令和5年度区民の総合的な健康づくり事業の実施状況について

1 概要

健康寿命の延伸のため、スマートフォンアプリ等を用いて、区民及び働く世代の健康づくりを支援する。

2 実施内容

(1) 健康づくりの行動などにポイント付与

歩数計測や体重記録、食事内容の記録、健康診断の受診、各課で実施している連携事業への参加など、健康づくりに関する行動にポイント付与

(2) 健康行動に対するインセンティブ

一定ポイントの獲得で、かつしかの元気食堂お食事券などに応募が可能

(3) アプリの新機能

食事の記録に基づくAIによる栄養アドバイス、生活習慣病予防プログラムなど。参加者専用のウォーキングイベントや、セミナーの申込窓口になっている。



専用アプリ
「WoLN(ウォルン)」

広報かつしかより図抜粋

3 実施状況

(1) 区民向け

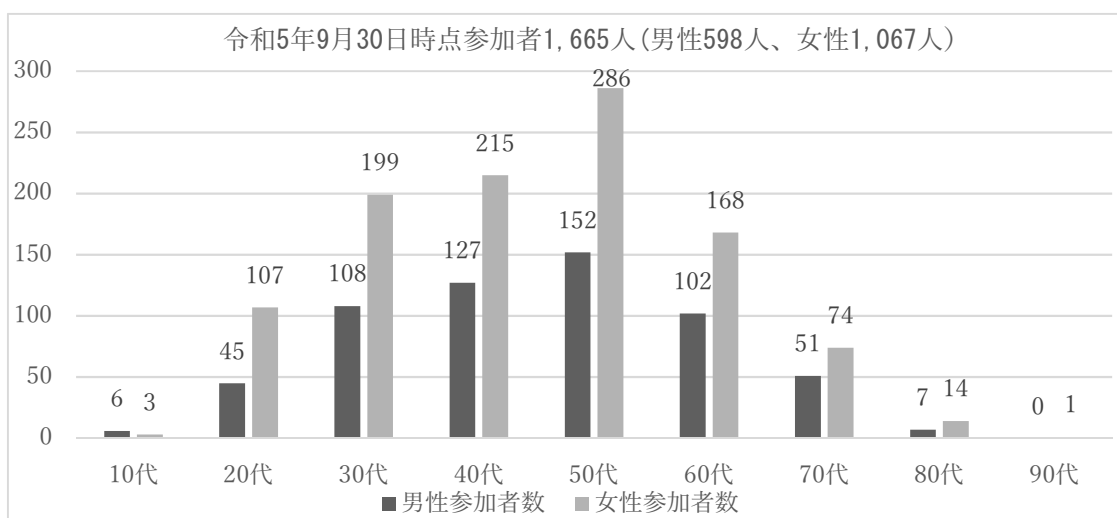
- ・参加者数 1,665人(9月30日時点)
- ・実施期間 令和5年6月1日～令和6年2月29日

(2) 働く世代向け(区内事業所単位での参加)

- ・参加者数 15事業所・103人
- ・実施期間 令和5年9月1日～11月30日

4 実施状況

(1) 区民参加者数内訳



【傾向】

- ・女性の参加者が多く、年代別では男女とも50歳代が最も多い。
- ・男女ともに30歳代～50歳代が多く、男性は約64.7%、女性は65.6%を占める。

(2) ウィークアクティブ率(1週間で1回以上アプリを利用したユーザー数の割合)

9月18日～9月24日の週間のアクティブ率 52.8%

(参考)23区で同様の健康ポイント事業のアクティブ率約30%

【傾向】

他自治体と比較して、高いアクティブ率を維持している。

(3) 一人あたりの1日の平均歩数

週	7/3～ 7/9	7/10～ 7/16	7/17～ 7/23	7/24～ 7/30	7/31～ 8/6	8/7～ 8/13	8/14～ 8/20	8/21～ 8/27	8/28～ 9/3	9/4～ 9/10	9/11～ 9/17	9/18～ 9/24
一人当たりの1日平均歩数	7,246	7,424	7,110	7,067	7,083	6,911	6,716	6,903	7,010	6,902	7,390	7,240

(参考)令和元年度国民健康・栄養調査 一人当たり平均歩数 6,278

(4)生活習慣病予防プログラム参加者(基準日 9 月 30 日)

プログラム※	0	200	400	600	800(人)	参加延べ人数
①体重コントロールのための 30 日間プログラム						779
②血圧が気になるあなたの 30 日間プログラム						495
③血糖値が気になるあなたの 30 日間プログラム						481
④血中脂質が気になるあなたの 30 日間プログラム						590
⑤目指せ運動習慣の定着プログラム						314
⑥夏バテ予防のためのプログラム						320
⑦心と体を整えるプログラム						405

※プログラムの機能

毎日の小さな行動目標を達成しながら、生活習慣病予防等のための食事・運動の知識と健康習慣を身に着けるもの (①～④は事業開始時から、⑤～⑦は8月1日から)

(5)開始時アンケート (10/4 現在、回答者数は 526 名)

事業へ参加したきっかけを選んでください。(複数回答)

選択肢	0	100	200	300	400	500(人)	回答数
健康づくりに取り組みたいと思っていたから							400
からだを動かすのが好き・楽しいから							107
ポイントや景品がもらえるから							313
家族や知人に勧められたから							48
医師等から健康管理を薦められたから							15
スマホを使った健康づくりに興味があるから							180
その他							5

【傾向】

「健康づくりに取り組みたいと思っていたから」と「ポイント景品がもらえるから」の回答が多い。

運動や食習慣等の生活習慣を改善してみようと思いますか。(事業開始時の質問)

選択肢	0	50	100	150	200	250(人)	回答数
改善することに関心がない							13
関心はあるが改善するつもりはない							48
改善するつもりである (概ね6ヶ月以内)							211
近いうちに (概ね1ヶ月以内) 改善するつもりである							73
既に改善に取り組んでいる (6ヶ月未満)							79
既に改善に取り組んでいる (6ヶ月以上)							87
運動習慣や食習慣に問題はないため改善する必要はない							15
合 計							526

【傾向】

「改善するつもりである」「近いうちに改善するつもりである」「既に改善に取り組んでいる」の回答が 86.0%を占め、改善意識のある方が多く参加している。事業終了時アンケートで意識の変化を比較する予定。