

2021 年度（令和 3 年度）運動ポイント事業  
－事業効果ついて－（一考察）

令和 5 年 3 月 31 日

## 1. はじめに

2016 年度（平成 28 年度）より開始した本事業において、2021 年度（令和 3 年度）はスマートフォンを活用した事業として 3 年目となる。事業において収集できる情報から効果と課題等の考察を行い、当事業と加西市の健康施策をよりよく進めていくうえでの検討材料のひとつとする。

なお、分析は、アプリで集約された歩数データ等の個人情報と別途提出された測定・検診データのほか事業参加者のうち国民健康保険加入者の医療費より行う。

また、2019 年度(令和元年度)から事業仕様が同じであることから、過年度のデータと比較し継続参加者の年度比較分析も併せて行う。

## 2. 検証項目

- (1) 平均歩数（299 歩/日以下のデータを除き平均歩数を算出）
- (2) 体組成測定結果（①BMI、②筋肉量・筋肉率、③体脂肪）
- (3) 検診結果（HDL、LDL、HbA1c）
- (4) ポイント
- (5) 国民健康保険加入者の医療費

## 3. 対象者（事業参加者）

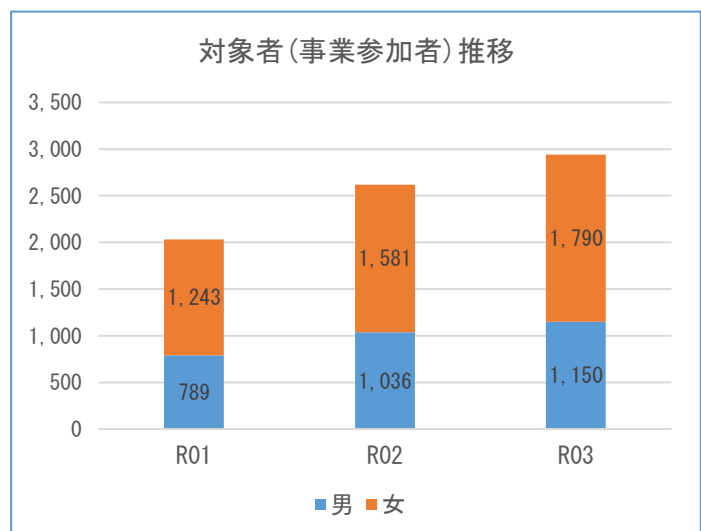
アプリの利用は身分証明を必要としないため個人情報の真正性が担保できないものの、利用者毎に変更可能な個別番号が付番される。歩数、体組成、検診結果は個別番号で個人が紐づけできるため分析対象項目として有効である。国民健康保険加入者は、個別番号で紐づけできないため、個人特定の真正性が証明できるポイント交換者を分析の対象とした。

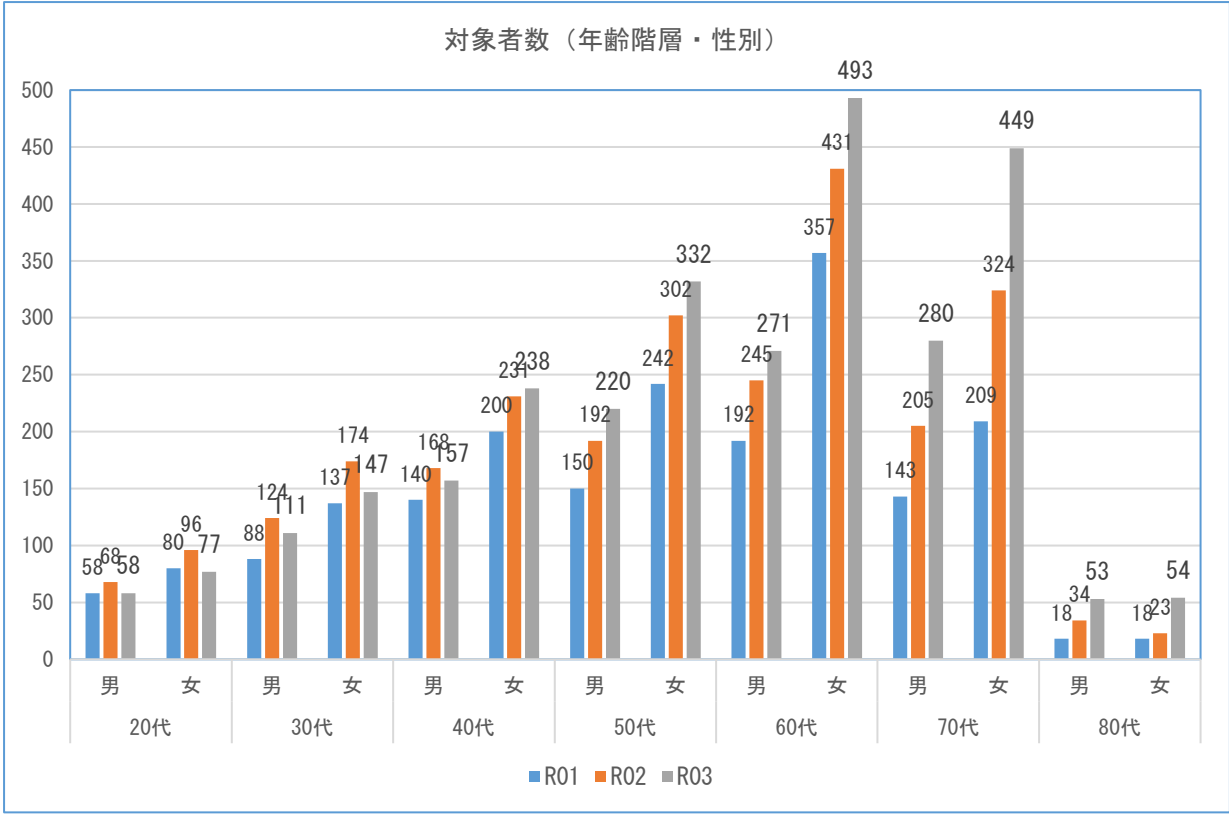
### (1) 2021 年度（令和 3 年度）の参加者のうち、下記の条件を満たすもの

- ①令和 4 年 2 月末までにアプリを登録したもの
- ②加西市民であり、R4 年 4 月 1 日現在で 20 歳以上のもの
- ③性別・生年月日が入力されているもの
- ④一日平均歩数が 300 歩以上であること

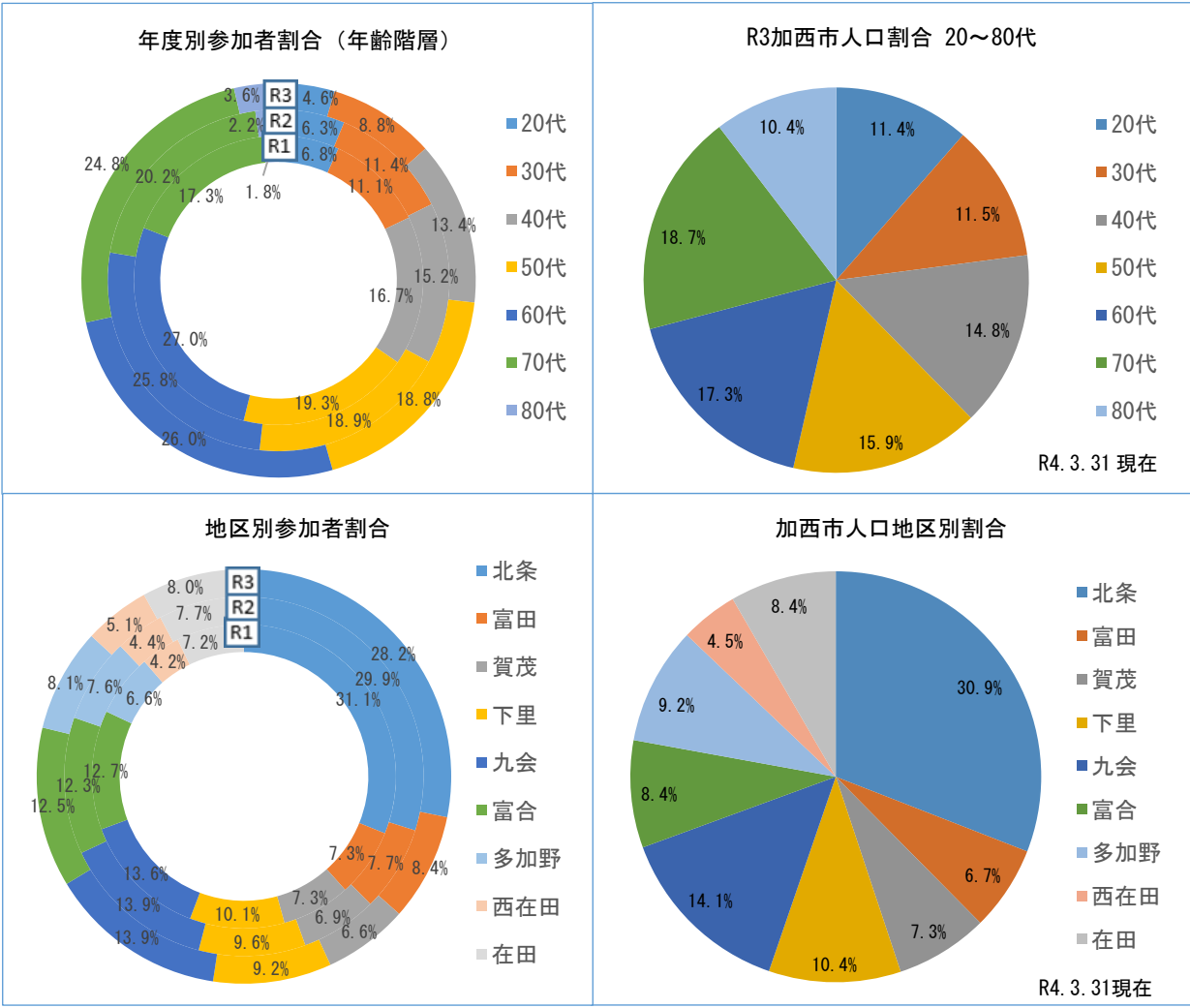
#### ■対象者（事業参加者）推移

|   | R01   | R02   | R03   |
|---|-------|-------|-------|
| 男 | 789   | 1,036 | 1,150 |
| 女 | 1,243 | 1,581 | 1,790 |
| 計 | 2,032 | 2,617 | 2,940 |





■ R3 年度対象者数（年齢階層性別）

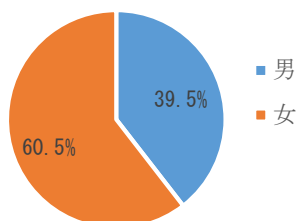


## (2) 2019 年度（令和元年度）からの継続参加者のうち、(1)の条件を満たすもの

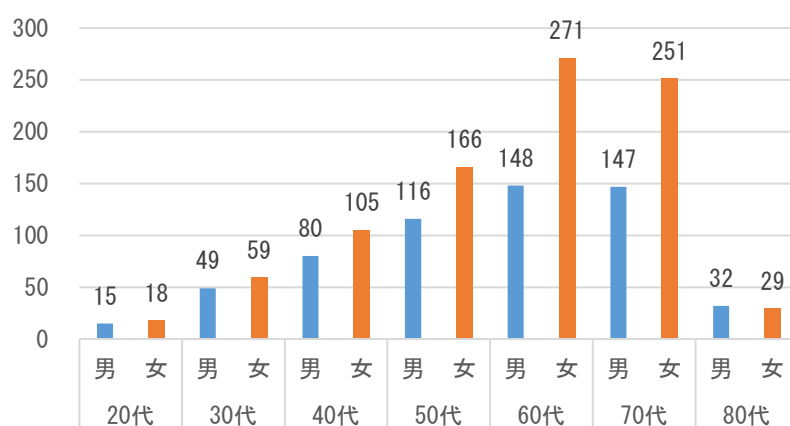
■継続参加人数（性別）

|   |       |
|---|-------|
| 男 | 587   |
| 女 | 899   |
| 計 | 1,486 |

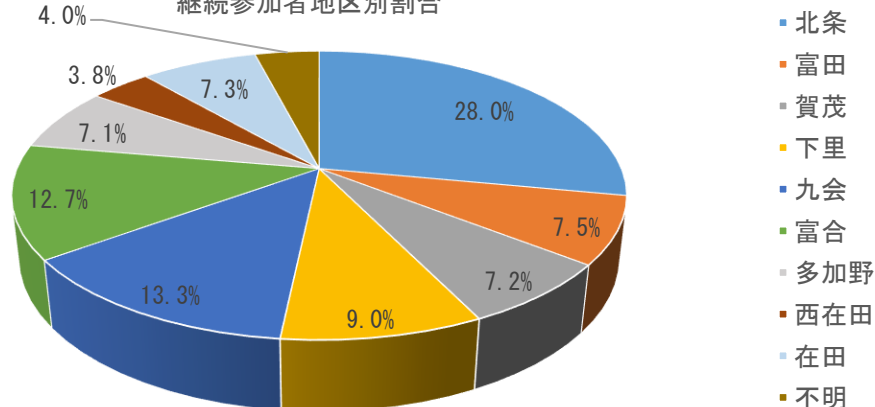
継続参加者性別比



継続参加者（年代・性別）



継続参加者地区別割合



### 【前年比較】

- ・ R3 年度の分析対象者数は、男：1,150、女 1,790 人の計 2,940 人(前年比+323 人)。加西市人口(R4.3.31 付：20～80 歳代：34,958 人)の約 8.4%。令和 2 年度 2,617 人(男：1,036、女：1,581 人)と比較して 11.2%増となっており、年々増加している。
- ・ 男性、女性共に 60 代の参加者が全体の約 26%と最も高い。60 代と 70 代が参加者の 50%を占めており、スマートフォンに強いといえない世代が多く参加している。
- ・ 新規参加者のうち、60 代と 70 代で約半数(45%)を占めており、既存参加者と同様に高い割合となっている。30 代以下の新規参加者割合は前年(24.5%)から 17.6%に低下している。
- ・ 分析対象者数を地区別でみると北条地区が最も高く(29.1%)、西在田の参加者がもっとも少ない(4.0%)ものの、富合地区が人口比より 4.6%高くなっている。※地区不明を除く。

### 【継続参加者】

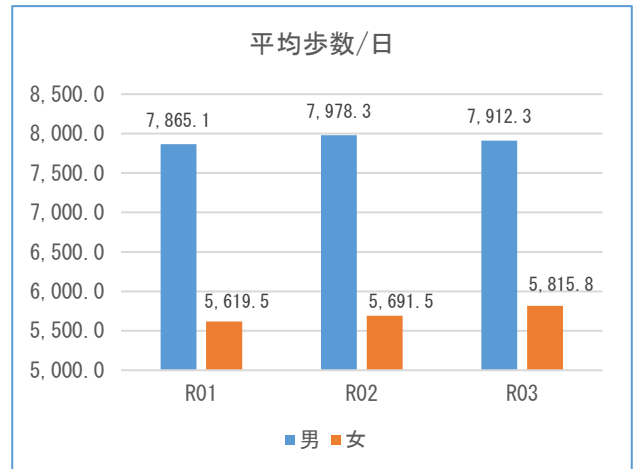
- ・ R1 から 3 年間継続して参加している分析対象者は、1,486 人。R1 から継続参加している R2 分析対象者(2,163 人)の 68.7%となる。毎年 40%前後減少しているものの、半数以上の参加者が事業参加を継続している。うち 169 人(11%)が年齢階層に変化があり、前年度と同じ水準である。
- ・ 年齢階層が R3 年度に 60 代から 70 代へ変化した者は、50 代から 60 代に変化したものより多いが、60 代が 419 人(28.2%)と最も多いことに変化なし。
- ・ 地区別分析対象者数は北条地区が最も多く、西在田地区が最も少ないのは前年比較と同じであるが、地区別人口比では富合地区(-4.8%)が最も低く、多加野地区(1.9%)が最も高くなっている。

## 4. 各項目値

### (1) 平均歩数

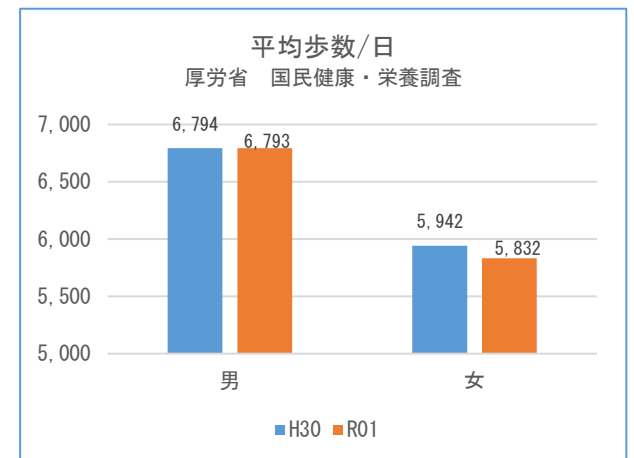
#### ■平均歩数/日（ポイント事業）

| 年齢階層 | R01     | R02     | R03     |
|------|---------|---------|---------|
| 20代  | 5,304.3 | 4,915.4 | 5,510.7 |
| 30代  | 5,312.2 | 5,108.1 | 5,582.1 |
| 40代  | 5,358.5 | 5,746.1 | 5,867.3 |
| 50代  | 6,332.2 | 6,330.4 | 6,185.7 |
| 60代  | 7,195.6 | 7,223.3 | 6,817.1 |
| 70代  | 7,874.4 | 8,052.2 | 7,776.3 |
| 80代  | 6,583.8 | 7,026.5 | 6,690.8 |
| 全体   | 6,492.3 | 6,599.8 | 6,635.8 |

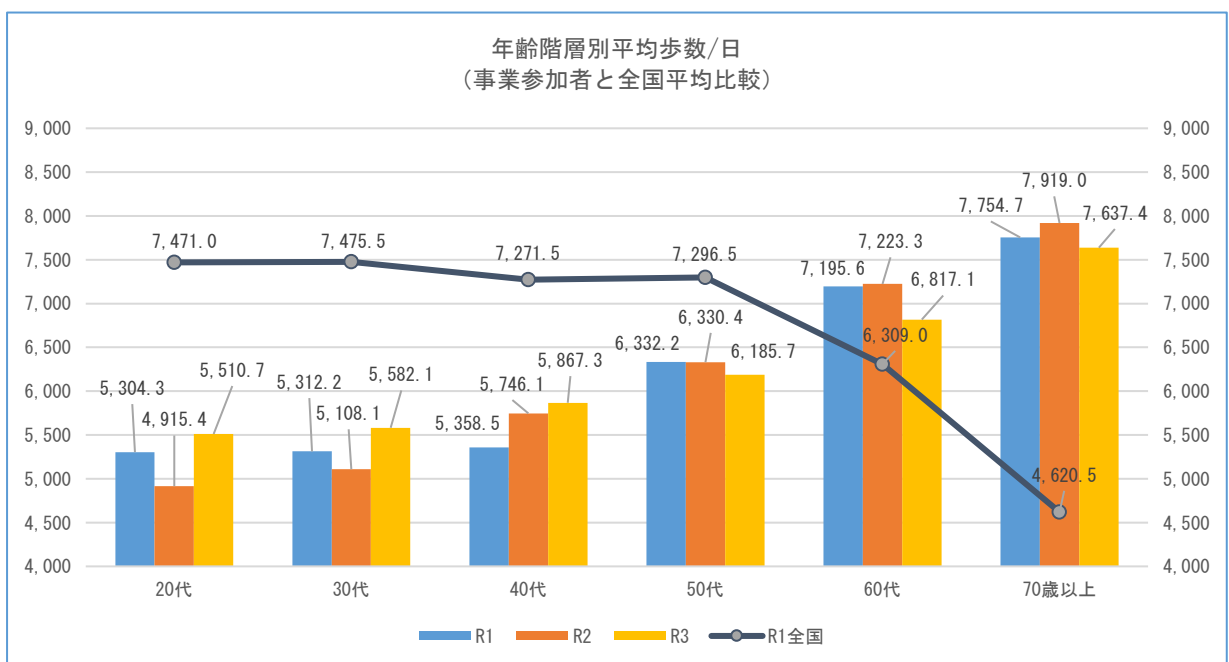


#### ■平均歩数/日（全国）

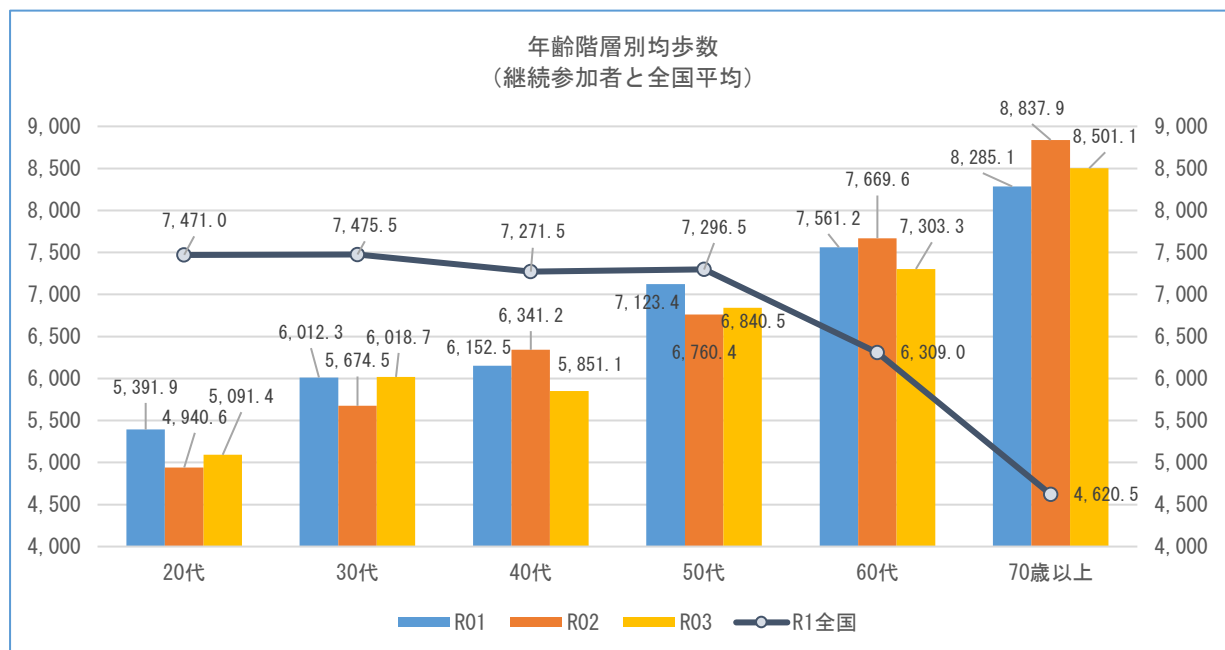
| 年齢階層  | H30     | R01     | 前年差    |
|-------|---------|---------|--------|
| 20代   | 7,342.5 | 7,471.0 | +128.5 |
| 30代   | 7,219.5 | 7,475.5 | +256.0 |
| 40代   | 7,222.0 | 7,271.5 | +49.5  |
| 50代   | 7,268.0 | 7,296.5 | +28.5  |
| 60代   | 6,323.5 | 6,309.0 | -14.5  |
| 70歳以上 | 4,685.0 | 4,620.5 | -64.5  |
| 全体    | 6,368.0 | 6,312.5 | -55.5  |



※「国民健康・栄養調査結果の概要」：厚生労働省



## (2) 継続参加者の平均歩数/日



### 【前年比較】

- ・年齢階層別では一部で低下があるものの、全体では0.5%(36.0歩/日)上昇している。
- ・参加者割合の大きい60歳以上の事業参加者は、男女ともに令和元年「国民健康・栄養調査結果の概要」：厚生労働省(R2・R3年は調査なし)による全国平均歩数を上回っており、事業参加と健康への意識を強く表している。また、全国平均値を上回っていた者は、R3年度は、1,052人(35.8%)とR2年度の661人(25.3%)を上回っている。
- ・加西市は車移動が多いため全ての年齢階層で平均歩数が低くなることが考えられるが、60代以上においては全国平均を上回っており、多くの事業参加者は生活の中にウォーキングの時間を作っていると考えられる。
- ・厚労省の指針(健康日本21)では、一日の目標歩数として20歳～64歳では男性9,000歩・女性8,500歩、65歳以上では男性7,000歩・女性6,000歩としている。R3年度で目標値を上回っている対象者は、男性458人、女性581人と全体の35.3%。R2年度より2.2%の増。
- ・地区別平均歩数が最も高いのは富田地区(7,913.8歩)で、R2年度より最も伸びたのは西在田地区(+505歩)となっている。

### 【継続参加者】

- ・R3年度全体の平均歩数/日はR2年度より133.7歩(-1.8%)減少している。
- ・年代別では、R2年度と比較して20代：105.8歩(+2%)と30代：344.2歩(+4.7%)、50代：80.1歩(+1.1%)の増加。減少は、40代：-490.2歩(-6.6%)、60代：-366.3歩(-5%)、70代：-256.6歩(-3.5%)、80代：-610歩(-8.3%)となっている。
- ・60代以上の継続参加者は、全国平均歩数/日を上回っている。
- ・継続参加者(1,486人)のうち、3年間に於いて厚労省指針の目標歩数/日を上回っている者は、男性229人、女性175人と全体の27%。前年度より7%減。
- ・地区別平均歩数が最も高いのは富田地区(8,816.7歩)で、R2年度より最も伸びたのは在田地区(+245.4歩)となっている。

## (2) 体組成(BMI)測定結果

### ①BMI について

「体格指数」と訳される BMI は 18.5 以上～25 未満が標準範囲とされ、その範囲より大きすぎても小さすぎても病気にかかりやすくなるとされています。使用する測定数値は、イオンモール加西北条店薬品コーナーに設置の体組成計で測定したもの。※集計対象は、平均歩数/日が 300 歩未満を含む。

#### ■測定者数

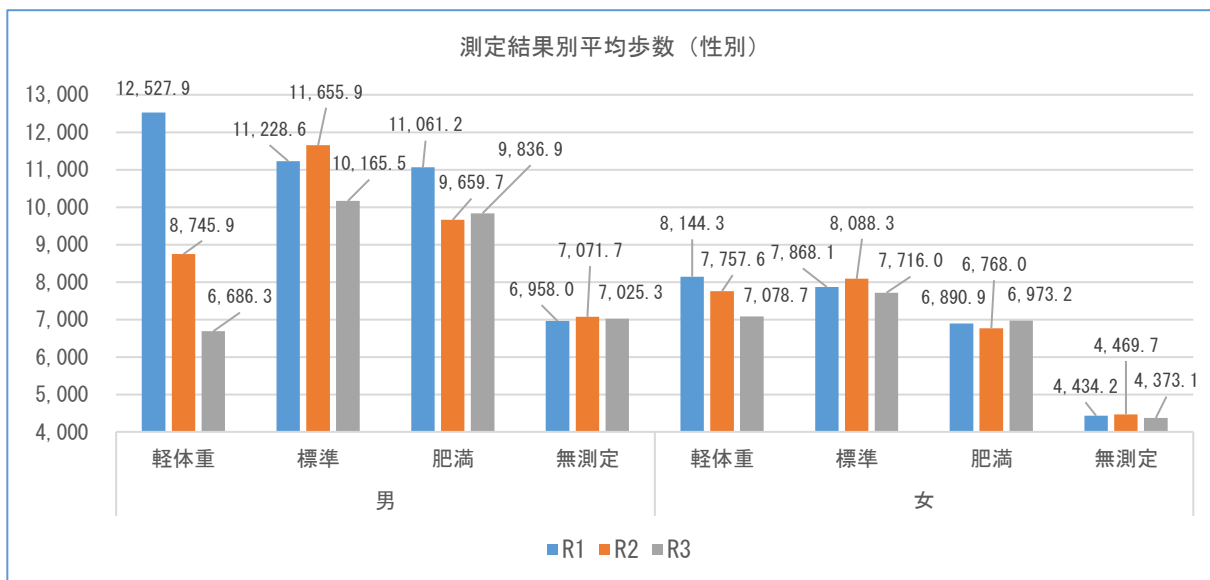
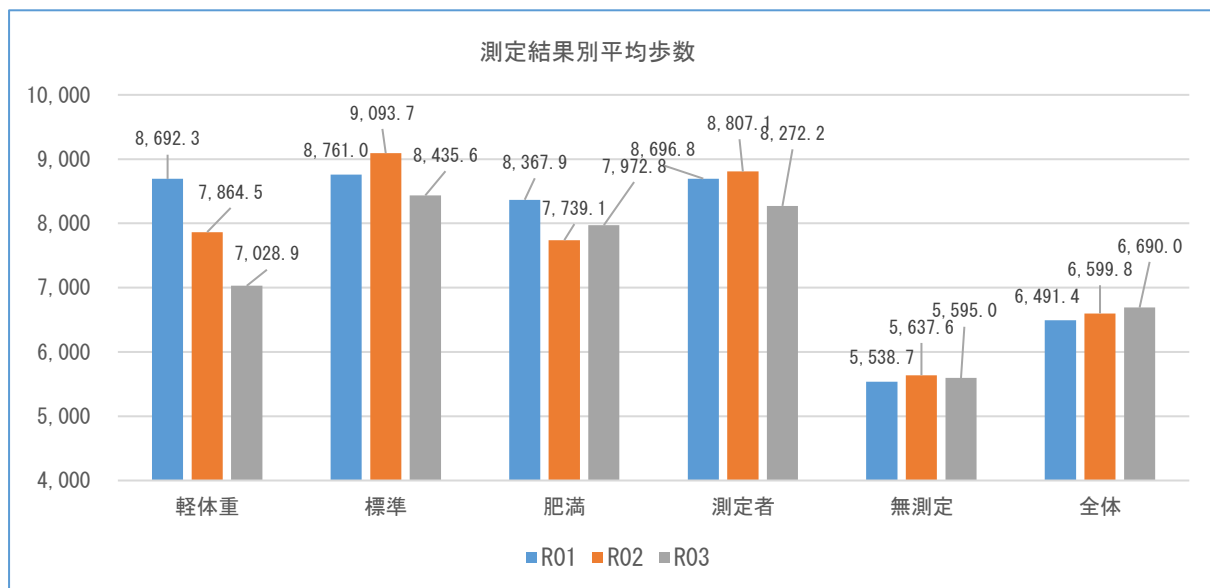
|             | 年齢区分 | R1  |       |       | R2    |       |       | R3    |       |       |
|-------------|------|-----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|             |      | 男   | 女     | 計     | 男     | 女     | 計     | 男     | 女     | 計     |
| 測定者<br>(前後) | 20 代 | 2   | 12    | 14    | 3     | 12    | 15    | 5     | 12    | 17    |
|             | 30 代 | 8   | 21    | 29    | 11    | 24    | 35    | 11    | 34    | 45    |
|             | 40 代 | 17  | 46    | 63    | 16    | 54    | 70    | 26    | 61    | 87    |
|             | 50 代 | 37  | 67    | 104   | 34    | 81    | 115   | 48    | 106   | 154   |
|             | 60 代 | 52  | 183   | 235   | 68    | 207   | 275   | 90    | 275   | 365   |
|             | 70 代 | 44  | 110   | 154   | 77    | 178   | 255   | 136   | 294   | 430   |
|             | 80 代 | 8   | 7     | 15    | 15    | 12    | 27    | 21    | 25    | 46    |
|             | 計    | 168 | 446   | 614   | 224   | 568   | 792   | 337   | 807   | 1,144 |
| 無測定         | 20 代 | 56  | 68    | 124   | 82    | 109   | 191   | 87    | 134   | 221   |
|             | 30 代 | 80  | 116   | 196   | 129   | 192   | 321   | 157   | 217   | 374   |
|             | 40 代 | 123 | 155   | 278   | 178   | 224   | 402   | 197   | 285   | 482   |
|             | 50 代 | 114 | 177   | 291   | 184   | 273   | 457   | 225   | 323   | 548   |
|             | 60 代 | 140 | 177   | 317   | 191   | 259   | 450   | 220   | 277   | 497   |
|             | 70 代 | 100 | 101   | 201   | 148   | 158   | 306   | 180   | 185   | 365   |
|             | 80 代 | 10  | 11    | 21    | 23    | 13    | 36    | 43    | 36    | 79    |
|             | 計    | 623 | 805   | 1,428 | 935   | 1,228 | 2,163 | 1,109 | 1,457 | 2,566 |
| 合計          |      | 791 | 1,251 | 2,042 | 1,159 | 1,796 | 2,955 | 1,446 | 2,264 | 3,710 |

#### ■測定結果別人数

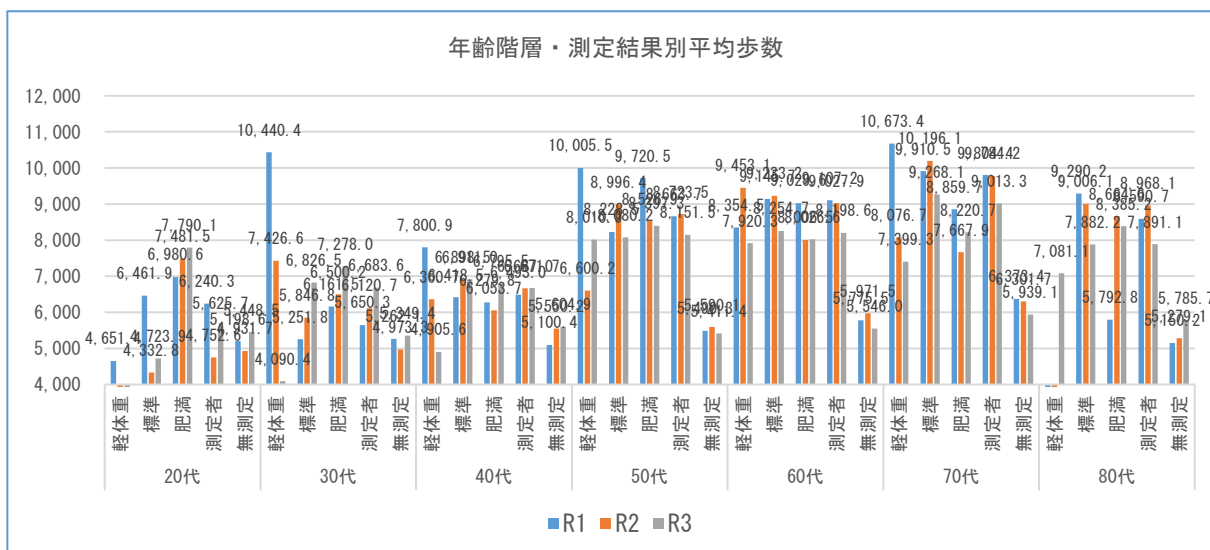
| 前期  | 後期  | R1  |     |     | R2  |     |     | R3  |     |       |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------|
|     |     | 男   | 女   | 計   | 男   | 女   | 計   | 男   | 女   | 計     |
| 軽体重 | 軽体重 | 3   | 19  | 22  | 4   | 29  | 33  | 8   | 47  | 55    |
| 軽体重 | 標準  | 0   | 12  | 12  | 2   | 18  | 20  | 2   | 8   | 10    |
| 軽体重 | 肥満  | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0     |
| 標準  | 軽体重 | 0   | 2   | 2   | 0   | 4   | 4   | 0   | 8   | 8     |
| 標準  | 標準  | 128 | 343 | 471 | 170 | 418 | 588 | 244 | 591 | 835   |
| 標準  | 肥満  | 9   | 11  | 20  | 11  | 13  | 24  | 14  | 12  | 26    |
| 肥満  | 軽体重 | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0     |
| 肥満  | 標準  | 3   | 8   | 11  | 3   | 10  | 13  | 9   | 15  | 24    |
| 肥満  | 肥満  | 25  | 51  | 76  | 34  | 76  | 110 | 60  | 126 | 186   |
| 合計  |     | 168 | 446 | 614 | 224 | 568 | 792 | 337 | 807 | 1,144 |

## ■測定結果別平均歩数

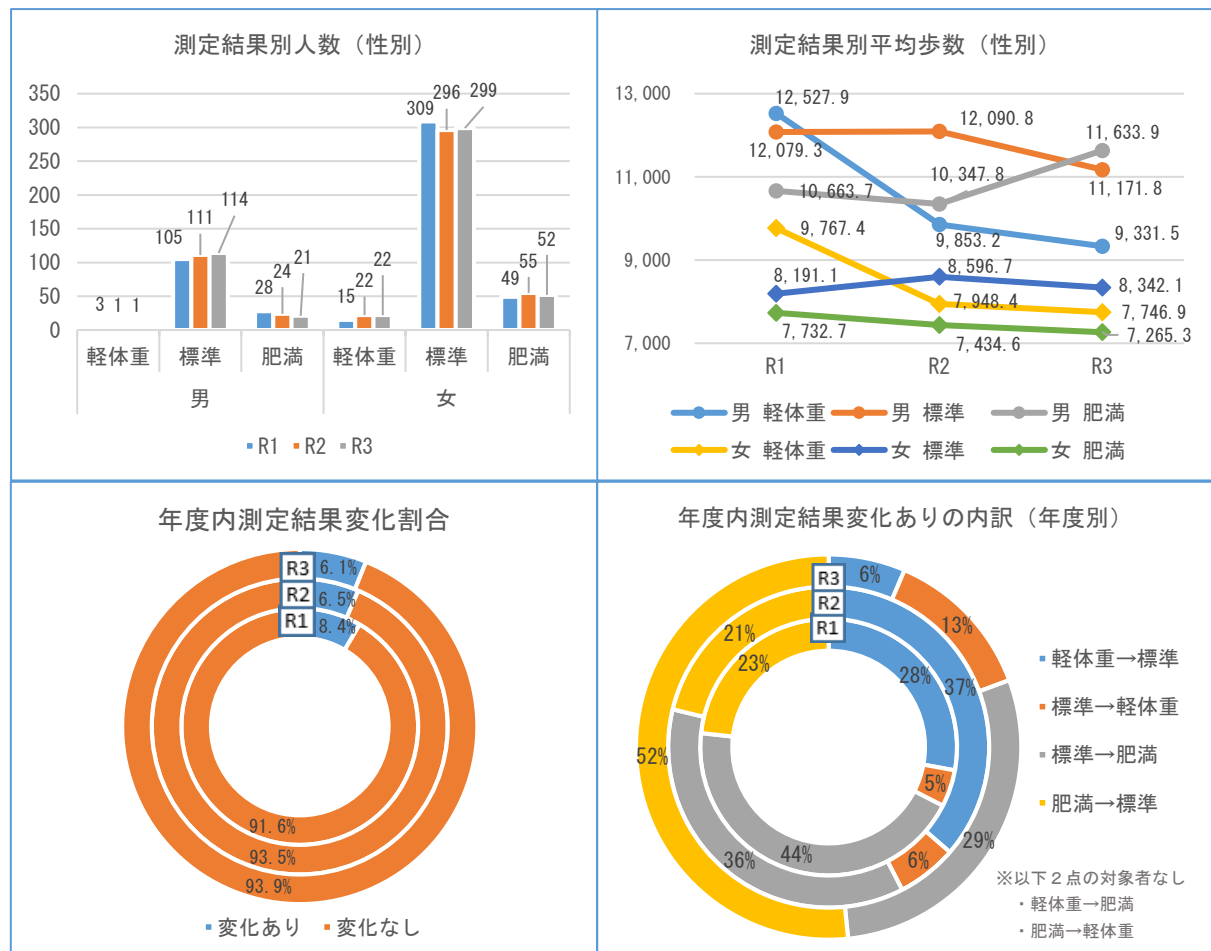
### (1)測定結果別



### (2)年齢階層・測定結果別



■継続参加者（509 人）の BMI ※前年比 72 名減



【前年比較】

- ・参加者全体に対する測定者の比率は R1→R2 で低下したが、R2→R3 で上昇した。
- ・参加者全体に対する測定者の増加は、全年齢階層で発生した。
- ・女性の測定者数が男性測定者より 2 倍程度多い状態に変化はない。
- ・測定者全体において年度内測定結果に変化がなかった参加者は前年より 1.8%増加し、改善した参加者は 0.7%増加した。悪化した参加者は 2.4%減少した。
- ・測定者の平均歩数は結果に関わらず全国平均より高い。無測定者では男性が全国平均を上回っている。また、厚労省が定める歩数目標を測定者の 65 歳以上の女性が達成している結果は昨年度と同じ。
- ・測定者の平均歩数は未測定者より 32%高く、標準の平均歩数が他の結果より高い状態は昨年度と同じ。
- ・測定者は全ての地区で増加している。地区割合では北条が最も多いことに変化はないが、北条と九会で約 1.5%減少し、西在田が 2.4%、下里で 0.5%増加している。

【継続参加者】

- ・R1 から 3 年間継続測定した者は 509 人（R3 年度測定者数のうち 44.4%）。
- ・3 年間測定結果に変化なしの参加者は 446 人（9,008 歩）。軽体重（12 人：9,313 歩）、標準（378 人：9,309 歩）、肥満（56 人：8,401 歩）。変化がありは、63 人。うち、R1→R2 は 37 人。R2→R3 は 38 人で R2→R3 では改善は増加（15→22 人）し、悪化は減少（22→16 人）している。
- ・変化ありの平均歩数は、全体と同じく減少傾向にあり、R2（10,612 歩）→R3（8,767 歩）となっている。
- ・R3 の年度内変化は 31 人（7%）。変化のうち、改善は 18 人（58%）、悪化は 13 人（42%）。悪化の内訳は、標準→軽体重（4 人）、標準→肥満（9 人）となっている。

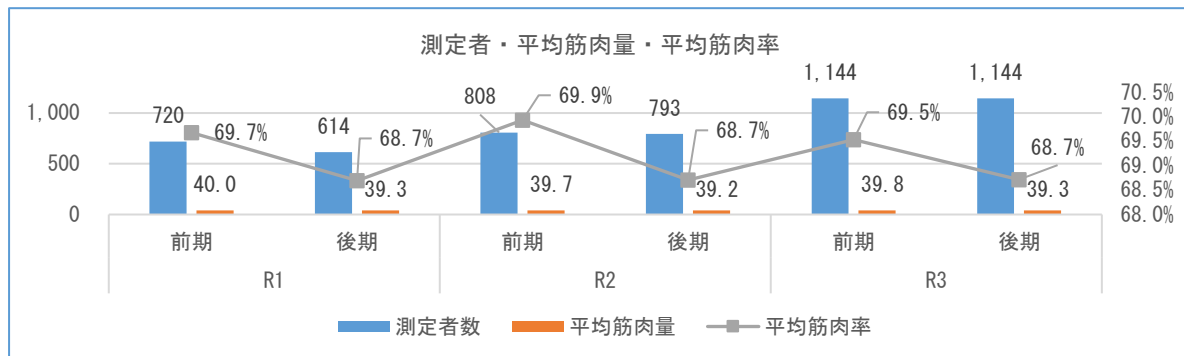
## ②筋肉量と筋肉率について

姿勢を保ったり心臓を動かしたりしている筋肉組織の重さです。

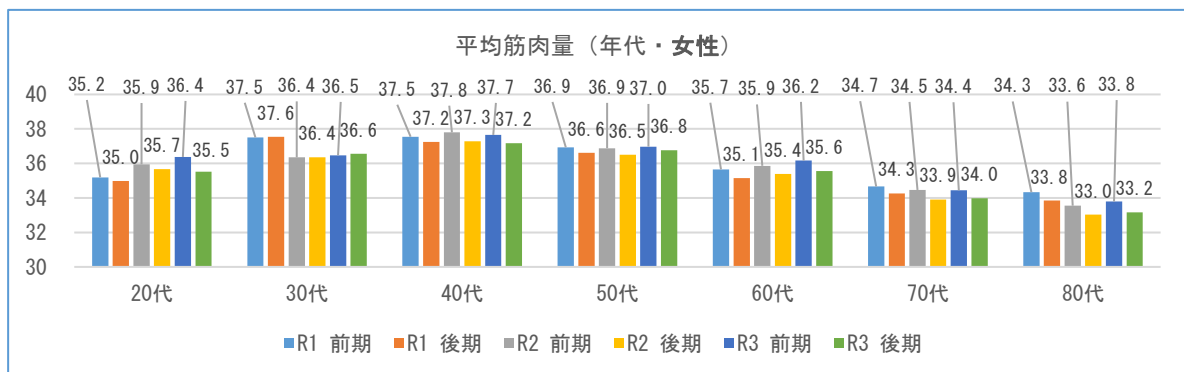
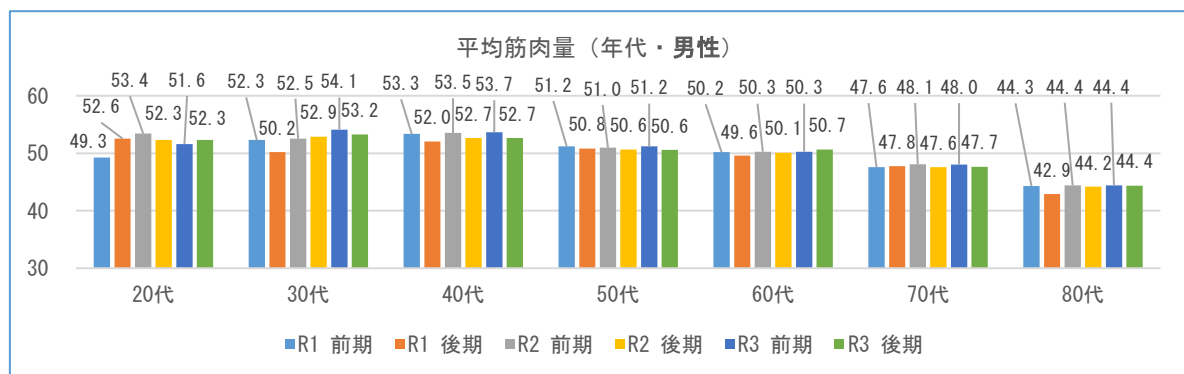
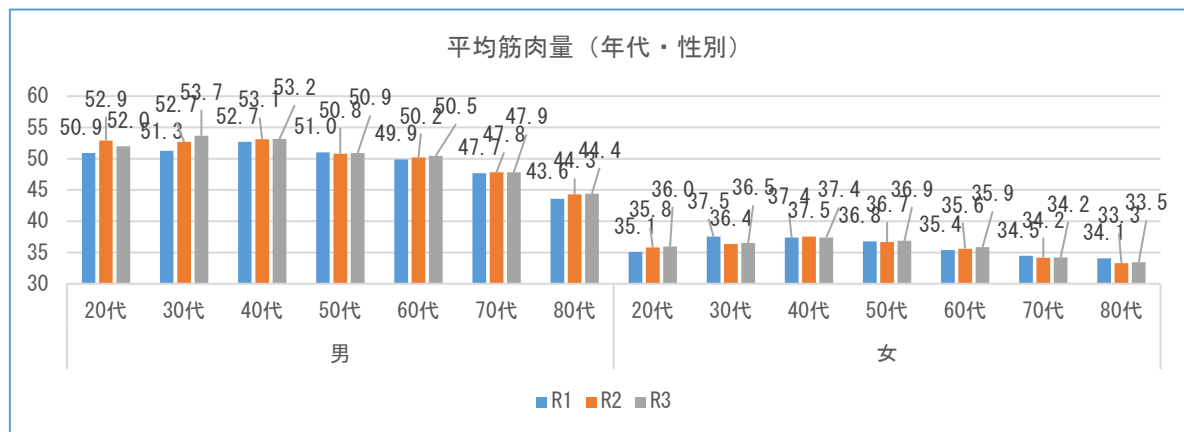
※筋肉量は厚労省で使用されている値と同基準の測定ではないため、筋肉率ともに参考数値。

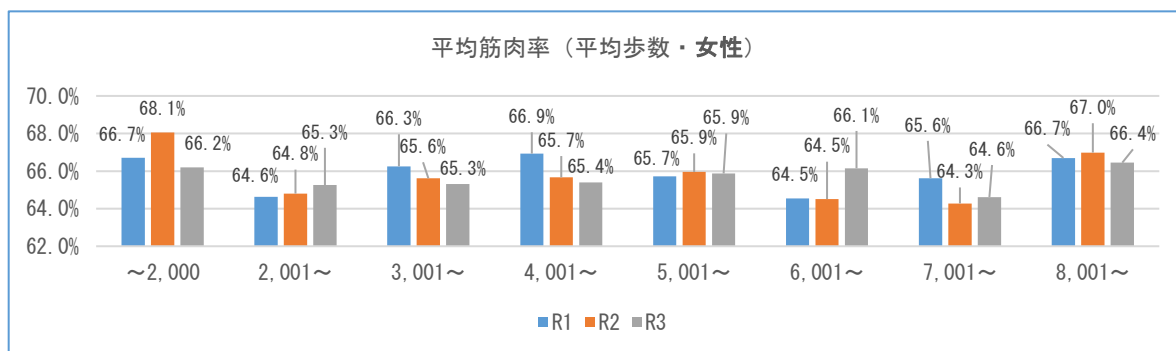
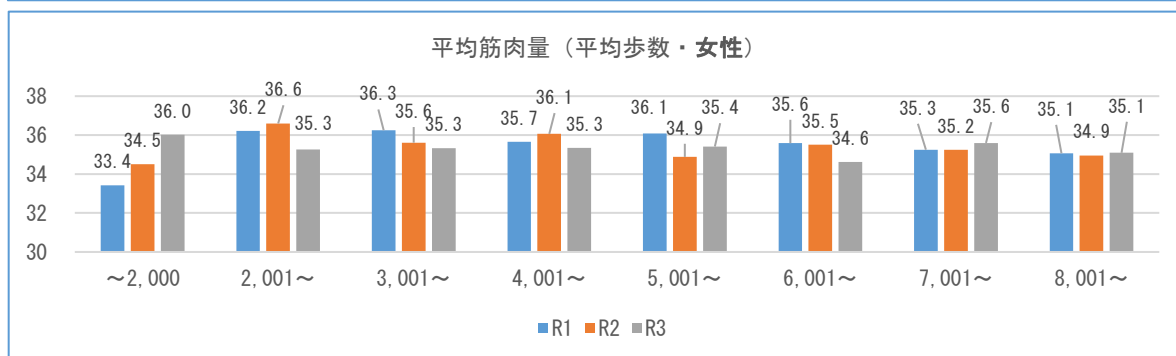
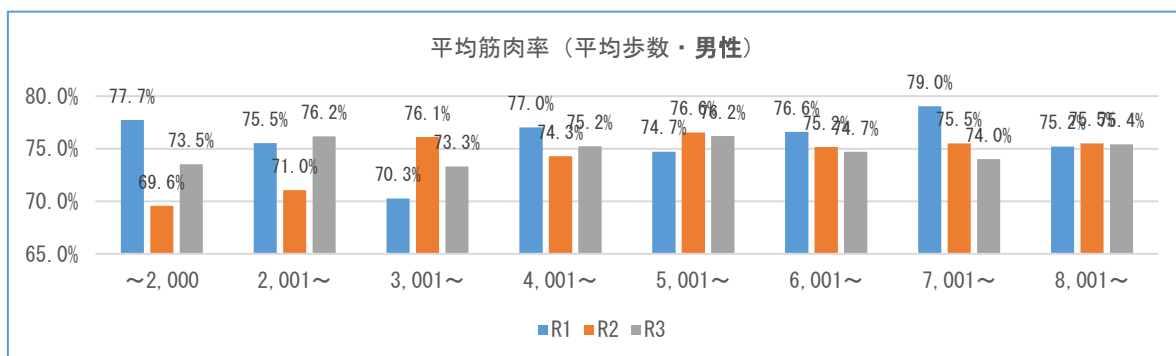
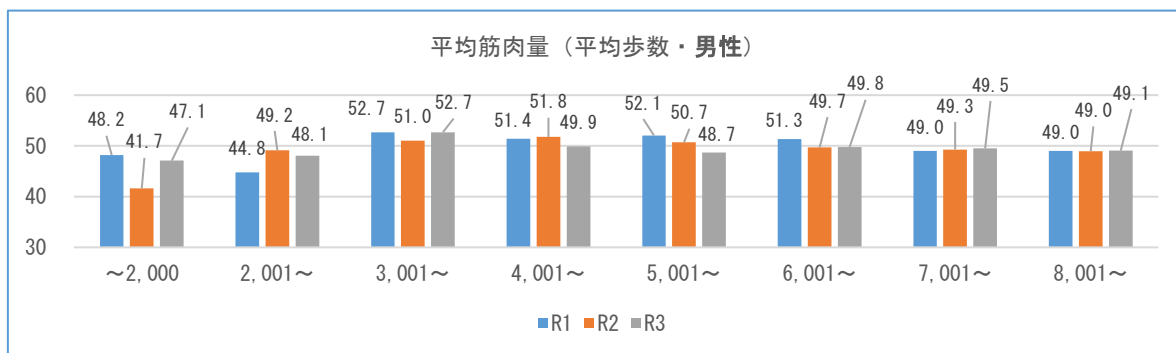
※筋肉率は、筋肉量÷体重

### ■測定者数ほか

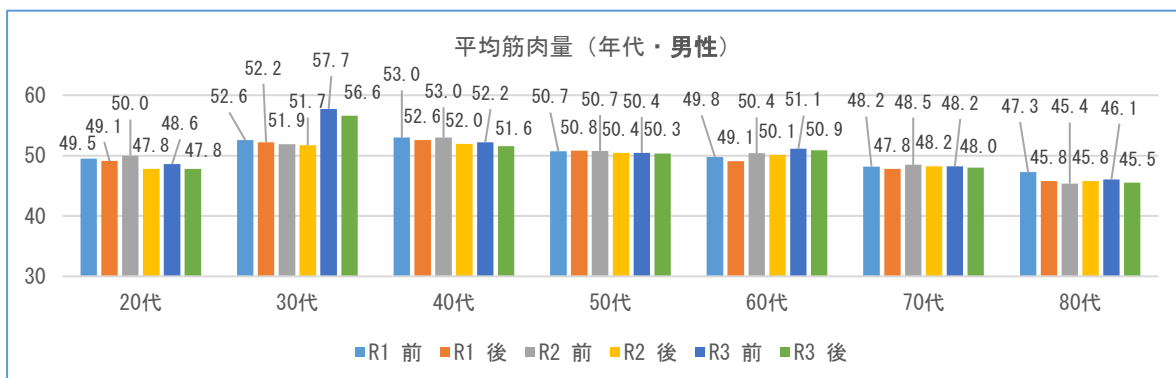


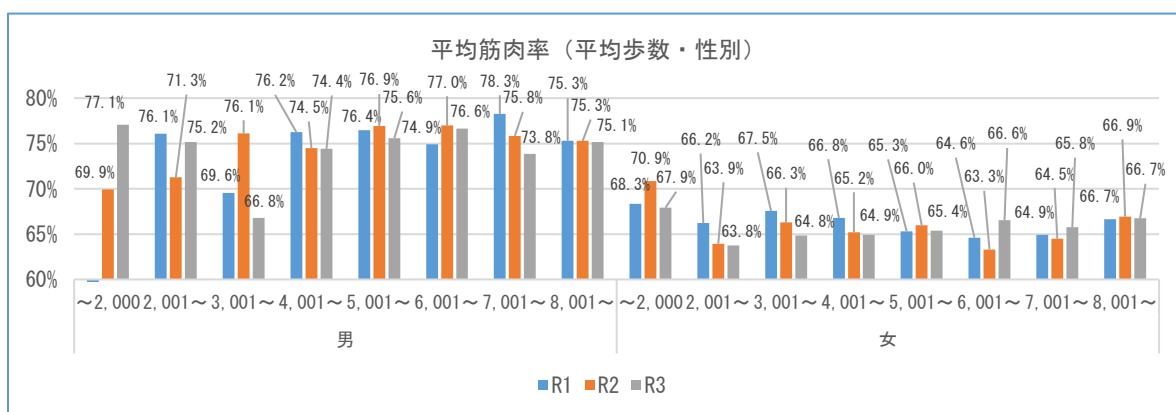
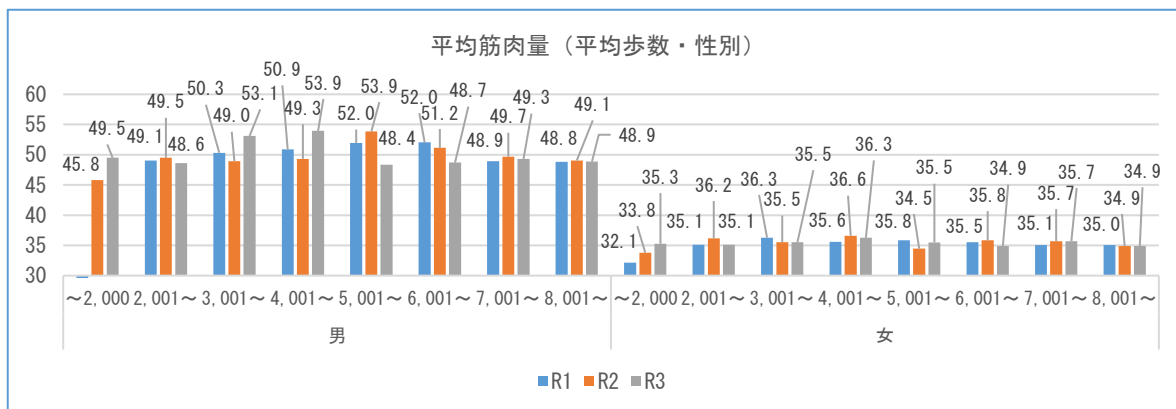
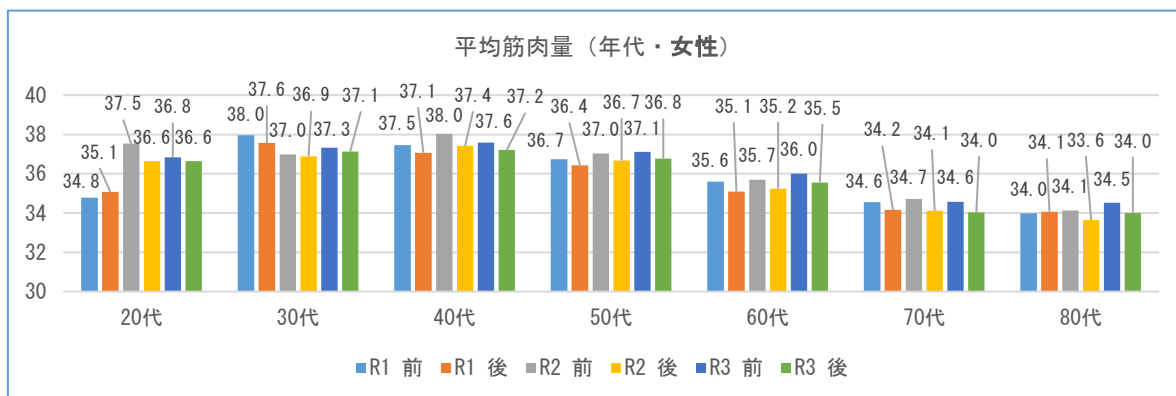
### ■平均筋肉量





■継続参加者の筋肉量と筋肉率





## 【前年比較】

- ・測定者は、336人増。男性測定者が年々1%増。(R3=男 29.5%：女 70.5%)
- ・筋肉量は、前期測定時より後期測定時に低下している傾向にあり、前年度より約0.4%低下している。
- ・後期測定値の平均は前年に同じ。(3年間同じ)
- ・平均筋肉率は筋肉量と異なり全体的な低下は見られず、増減に比例する部分は見当たらない。
- ・測定者の平均歩数は全体で約2%低下。30代男性、20代女性、40代女性以外は低下。
- ・測定者の平均歩数(8,272歩)は過年度と比較して低下しているものの、未測定者(約5,600歩：3年間平均)より高く、全体の平均(6,600歩)より高い結果となっている。

## 【継続参加者】

- ・継続参加測定者の筋肉量平均は前年度より約1%低下し筋肉量が低下した者は60%を超えているものの、平均歩数は前年度より増加し2年間を通じて9,000歩前後を推移し、全体平均を大きく上回っている。また、筋肉量の増減に関わらずBMIの肥満者数は減少(-15)しており、維持、改善したものの継続参加測定者は、健康意識が非常に高く事業にも熱心に参加していることがわかる。

### ③体脂肪について

体脂肪にはエネルギーを蓄える、体温を維持する、外部からの衝撃をやわらげる、ホルモン分泌を正常にコントロールする、女性のボディラインを美しく保つといった働きもあり、少なすぎても健康に支障をきたします。そのため、低すぎず高すぎずの、適正値を保つことが大切です。

体脂肪率は、全体重に占める脂肪の割合がどれくらいなのかを表した数値。基準値は下表参照。

#### ■体脂肪判定基準

| 性別 | 年齢階層 | やせ  | 標準    | 軽肥満   | 肥満  |
|----|------|-----|-------|-------|-----|
| 男  | 20代  | ～10 | 11～21 | 22～26 | 27～ |
|    | 30代  | ～10 | 11～21 | 22～26 | 27～ |
|    | 40代  | ～11 | 12～22 | 23～27 | 28～ |
|    | 50代  | ～11 | 12～22 | 23～27 | 28～ |
|    | 60代  | ～13 | 14～24 | 25～29 | 30～ |
|    | 70代  | ～13 | 14～24 | 25～29 | 30～ |
|    | 80代  | ～13 | 14～24 | 25～29 | 30～ |
| 女  | 20代  | ～20 | 21～34 | 35～39 | 40～ |
|    | 30代  | ～20 | 21～34 | 35～39 | 40～ |
|    | 40代  | ～21 | 22～35 | 36～40 | 41～ |
|    | 50代  | ～21 | 22～35 | 36～40 | 41～ |
|    | 60代  | ～22 | 23～36 | 37～41 | 42～ |
|    | 70代  | ～22 | 23～36 | 37～41 | 42～ |
|    | 80代  | ～22 | 23～36 | 37～41 | 42～ |

#### ■測定者数

| 結果  | 性別 | R1  |     | R2  |     | R3    |       |
|-----|----|-----|-----|-----|-----|-------|-------|
|     |    | 前期  | 後期  | 前期  | 後期  | 前期    | 後期    |
| やせ  | 男  | 22  | 10  | 36  | 16  | 44    | 22    |
|     | 女  | 70  | 49  | 99  | 62  | 135   | 102   |
| 標準  | 男  | 160 | 119 | 178 | 167 | 238   | 237   |
|     | 女  | 375 | 344 | 445 | 422 | 557   | 575   |
| 軽肥満 | 男  | 27  | 35  | 33  | 32  | 43    | 64    |
|     | 女  | 41  | 35  | 44  | 59  | 79    | 94    |
| 肥満  | 男  | 5   | 4   | 8   | 10  | 12    | 13    |
|     | 女  | 20  | 18  | 27  | 25  | 36    | 36    |
| 計   | 男  | 214 | 168 | 255 | 225 | 337   | 336   |
|     | 女  | 506 | 446 | 615 | 568 | 807   | 807   |
|     | 計  | 720 | 614 | 870 | 793 | 1,144 | 1,143 |

#### ■平均歩数 ※後期測定基準

| 結果  | 性別 | R1       | R2       | R3       |
|-----|----|----------|----------|----------|
| やせ  | 男  | 9,196.1  | 18,825.0 | 12,151.7 |
|     | 女  | 9,353.9  | 7,977.3  | 7,513.1  |
| 標準  | 男  | 11,504.4 | 11,009.0 | 10,975.8 |
|     | 女  | 7,588.1  | 8,364.5  | 7,924.3  |
| 軽肥満 | 男  | 10,576.5 | 10,394.5 | 8,980.0  |
|     | 女  | 7,458.5  | 6,813.8  | 7,225.1  |
| 肥満  | 男  | 13,362.0 | 11,455.3 | 13,529.9 |
|     | 女  | 6,911.2  | 7,240.3  | 7,369.2  |

■継続参加者の測定者数（3年連続測定）

| 結果  | 性別 | R1  |     | R2  |     | R3  |     |
|-----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| やせ  | 男  | 17  | 8   | 22  | 7   | 20  | 5   |
|     | 女  | 54  | 40  | 65  | 44  | 67  | 43  |
| 標準  | 男  | 118 | 95  | 99  | 109 | 110 | 102 |
|     | 女  | 298 | 291 | 274 | 279 | 286 | 283 |
| 軽肥満 | 男  | 16  | 31  | 15  | 16  | 22  | 26  |
|     | 女  | 29  | 29  | 24  | 36  | 28  | 34  |
| 肥満  | 男  | 3   | 2   | 3   | 4   | 2   | 3   |
|     | 女  | 14  | 13  | 13  | 14  | 14  | 13  |
| 計   | 男  | 154 | 136 | 139 | 136 | 154 | 136 |
|     | 女  | 395 | 373 | 376 | 373 | 395 | 373 |
|     | 計  | 549 | 509 | 515 | 509 | 549 | 509 |

■継続参加者の平均歩数（3年連続測定）

| 結果  | 性別 | R1       | R2       | R3       |
|-----|----|----------|----------|----------|
| やせ  | 男  | 10,536.0 | 18,257.0 | 20,067.5 |
|     | 女  | 9,710.5  | 8,150.9  | 8,604.8  |
| 標準  | 男  | 12,269.8 | 11,413.7 | 11,877.6 |
|     | 女  | 7,985.5  | 8,604.6  | 8,547.0  |
| 軽肥満 | 男  | 10,198.0 | 10,675.9 | 8,960.4  |
|     | 女  | 8,200.2  | 7,238.7  | 7,163.7  |
| 肥満  | 男  | 19,217.6 | 14,392.9 | 18,486.1 |
|     | 女  | 8,188.5  | 7,748.6  | 7,386.3  |

■継続参加者の測定結果変化に対する人数

| 変化   | 性別 | R1→R2 | R2→R3 |
|------|----|-------|-------|
| 改善   | 男  | 24    | 17    |
|      | 女  | 41    | 32    |
| 悪化   | 男  | 4     | 5     |
|      | 女  | 14    | 11    |
| 変化なし | 男  | 108   | 114   |
|      | 女  | 318   | 330   |
| 計    |    | 509   | 509   |

■平均歩数

| 変化   | 性別 | R2       | R3       |
|------|----|----------|----------|
| 改善   | 男  | 12,327.8 | 9,066.0  |
|      | 女  | 8,758.0  | 7,281.1  |
| 悪化   | 男  | 9,359.2  | 7,791.9  |
|      | 女  | 6,482.9  | 5,199.9  |
| 変化なし | 男  | 11,731.3 | 11,779.8 |
|      | 女  | 8,423.1  | 8,315.1  |

【前年比較】

- ・測定者数は351人(44%)増加。うち男性112人、女性239人。
- ・計測者の平均歩数は4%(約800歩)減少しているが、非計測者と比較して40%高い状態は同じ。
- ・測定結果のうち、標準が812人(70%)と最も多く、肥満が49人(4.3%)と最も少ない。
- ・測定結果の標準(74%→71%)が減少し、他の項目が増加している。

【3年連続計測者】

- ・計測者は昨年度より72名減の509人。うち男性136人、女性373人。
- ・結果別では変化なしの3.5%(18人)が増加し、改善・悪化が減少している。
- ・平均歩数は前年比較で約4%(380歩)減。非計測者と比較して68%(3,860歩)高い。「変化なし」に大きな変化はないが、「改善」「悪化」共に減少している。

### (3) 健診結果 (HDL・LDL・HbA1c)

#### ①HDL

血液中の余分なコレステロールを肝臓に運ぶ役割をしています。血液中のコレステロールが増えるのを防いでおり、「善玉コレステロール」と呼ばれています。基準値は 40～99mg/dl。

##### ■測定人数

|     | R1    | R2    | R3    |
|-----|-------|-------|-------|
| 以内  | 546   | 625   | 866   |
| 以外  | 22    | 34    | 49    |
| 測定者 | 568   | 659   | 915   |
| 未測定 | 1,474 | 2,275 | 2,761 |
| 総数  | 2,042 | 2,935 | 3,676 |

##### ■平均歩数

|     | R1      | R2      | R3      |
|-----|---------|---------|---------|
| 以内  | 8,4120. | 8,885.8 | 8,554.0 |
| 以外  | 7,560.0 | 9,248.2 | 9,426.8 |
| 測定者 | 8,364.4 | 8,891.1 | 8,591.4 |
| 未測定 | 5,761.3 | 5,802.7 | 5,725.8 |
| 全体  | 6,491.4 | 6,587.6 | 6,618.1 |

##### ■3年連続計測者数

|     | R1  | R2  | R3  |
|-----|-----|-----|-----|
| 以内  | 357 | 358 | 358 |
| 以外  | 13  | 12  | 12  |
| 測定者 | 370 | 370 | 370 |

##### ■3年連続計測者の平均歩数

|     | R1      | R2      | R3       |
|-----|---------|---------|----------|
| 以内  | 8,917.1 | 9,367.5 | 9,020.9  |
| 以外  | 8,164.5 | 8,338.0 | 10,171.1 |
| 測定者 | 8,890.6 | 9,334.1 | 9,058.2  |

##### ■測定結果変化別人数

|      | R1→R2 | R2→R3 |
|------|-------|-------|
| 改善   | 7     | 15    |
| 悪化   | 6     | 14    |
| 変化なし | 392   | 545   |
| 計    | 405   | 574   |

##### ■測定結果変化別平均歩数

|      | R1→R2   | R2→R3    |
|------|---------|----------|
| 改善   | 8,786.9 | 9,335.3  |
| 悪化   | 7,189.4 | 10,395.6 |
| 変化なし | 9,375.1 | 9,667.9  |
| 平均   | 9,228.0 | 8,932.9  |

##### ■3年連続計測者の測定結果変化別人数

|      | R1→R2 | R2→R3 |
|------|-------|-------|
| 改善   | 7     | 6     |
| 悪化   | 6     | 6     |
| 変化なし | 357   | 358   |
| 計    | 370   | 370   |

##### ■3年連続計測者の測定結果別平均歩数

|      | R1→R2   | R2→R3    |
|------|---------|----------|
| 改善   | 8,786.9 | 7,382.5  |
| 悪化   | 7,189.4 | 10,839.4 |
| 変化なし | 9,432.8 | 9,275.8  |
| 平均   | 9,228.0 | 9,016.8  |

#### 【前年比較】

- ・測定者の参加者全体での割合は、25%前後で推移している。全参加者での割合は減少傾向にある。
- ・測定者の平均歩数は非測定者より高いことに変化なし。

#### 【継続参加者】

- ・継続参加者のうち3年連続計測者は370人。25人減。測定結果別の割合は過年度と同じ。
- ・過年度では測定結果が悪くなった者の平均歩数は他の項目の者に比べて低かったが、R2→R3の結果では高くなり、他の項目と逆転している。全体では同じく過年度より低くなっている。

## ②LDL

コレステロールを細胞に運ぶ役割をしています。細胞に必要以上にコレステロールが増えてしまうと、血管を硬化させ動脈硬化を促進します。このため「善玉」に対し LDL は「悪玉コレステロール」と呼ばれています。基準値は 119mg/dl 以下。

### ■測定人数

|     | R1    | R2    | R3    |
|-----|-------|-------|-------|
| 以内  | 261   | 307   | 419   |
| 以外  | 306   | 351   | 496   |
| 測定者 | 567   | 658   | 915   |
| 未測定 | 1,475 | 2,276 | 2,761 |
| 総数  | 2,042 | 2,934 | 3,676 |

### ■平均歩数

|     | R1      | R2      | R3      |
|-----|---------|---------|---------|
| 以内  | 8,457.9 | 9,081.7 | 8,676.0 |
| 以外  | 8,307.7 | 8,722.7 | 8,537.0 |
| 測定者 | 8,376.8 | 8,890.2 | 8,600.6 |
| 未測定 | 5,761.7 | 5,812.0 | 5,725.8 |
| 全体  | 6,491.4 | 6,587.6 | 6,618.1 |

### ■3年連続計測者数

|     | R1  | R2  | R3  |
|-----|-----|-----|-----|
| 以内  | 169 | 170 | 159 |
| 以外  | 199 | 198 | 209 |
| 測定者 | 368 | 368 | 368 |

### ■3年連続計測者の平均歩数

|     | R1      | R2      | R3      |
|-----|---------|---------|---------|
| 以内  | 8,921.2 | 9,303.0 | 8,912.0 |
| 以外  | 8,804.8 | 9,339.6 | 9,152.0 |
| 測定者 | 8,858.2 | 9,322.7 | 9,048.3 |

### ■測定結果変化別人数

|      | R1→R2 | R2→R3 |
|------|-------|-------|
| 改善   | 35    | 43    |
| 悪化   | 37    | 54    |
| 変化なし | 332   | 457   |
| 計    | 404   | 572   |

### ■測定結果変化別平均歩数

|      | R1→R2   | R2→R3   |
|------|---------|---------|
| 改善   | 8,365.7 | 7,995.4 |
| 悪化   | 8,951.3 | 8,231.4 |
| 変化なし | 9,328.4 | 9,085.6 |
| 平均   | 9,228.0 | 8,932.9 |

### ■3年連続計測者の測定結果変化別人数

|      | R1→R2 | R2→R3 |
|------|-------|-------|
| 改善   | 32    | 27    |
| 悪化   | 31    | 38    |
| 変化なし | 305   | 303   |
| 計    | 368   | 368   |

### ■3年連続計測者の測定結果別平均歩数

|      | R1→R2   | R2→R3   |
|------|---------|---------|
| 改善   | 8,612.0 | 8,238.6 |
| 悪化   | 8,895.1 | 7,672.3 |
| 変化なし | 9,442.6 | 9,265.3 |
| 平均   | 9,228.0 | 9,016.8 |

## 【前年比較】

- ・HDL とは異なり、基準値以外の者が多い傾向は前年度と同様。
- ・測定者は前年度より 2% 増（23%→25%）。
- ・平均歩数は基準値以内より基準値外が高くなっている。

## 【継続参加者】

- ・継続参加者のうち 3 年連続計測者は 368 人。27 人減。測定結果別の割合は過年度と同じ。
- ・平均歩数は、改善より悪化した参加者が多く、悪化した参加者は低い傾向にある。

### ③HbA1c

赤血球に存在するヘモグロビンにブドウ糖が結合したもの。血液中のブドウ糖の濃度が高ければ、HbA1cの数値も高くなります。糖尿病の評価を行う上での重要な指標となる。5.5%以下が基準値内。

#### ■測定人数

|     | R1    | R2    | R3    |
|-----|-------|-------|-------|
| 以内  | 166   | 218   | 273   |
| 以外  | 325   | 341   | 527   |
| 測定者 | 491   | 559   | 800   |
| 未測定 | 1,551 | 2,375 | 2,876 |
| 総数  | 2,042 | 2,934 | 3,676 |

#### ■平均歩数

|     | R1      | R2      | R3      |
|-----|---------|---------|---------|
| 以内  | 7,714.6 | 8,907.8 | 8,372.0 |
| 以外  | 8,569.9 | 8,924.7 | 8,700.0 |
| 測定者 | 8,280.7 | 8,918.1 | 8,588.1 |
| 未測定 | 5,919.5 | 5,952.0 | 5,884.4 |
| 全体  | 6,491.4 | 6,587.6 | 6,618.1 |

#### ■3年連続計測者数

|     | R1  | R2  | R3  |
|-----|-----|-----|-----|
| 以内  | 97  | 112 | 89  |
| 以外  | 199 | 184 | 207 |
| 測定者 | 296 | 296 | 296 |

#### ■3年連続計測者の平均歩数

|     | R1      | R2      | R3      |
|-----|---------|---------|---------|
| 以内  | 8,114.8 | 9,362.5 | 8,679.8 |
| 以外  | 9,177.4 | 9,269.7 | 9,083.1 |
| 測定者 | 8,829.2 | 9,304.8 | 8,961.8 |

#### ■測定結果変化別人数

|      | R1→R2 | R2→R3 |
|------|-------|-------|
| 改善   | 42    | 29    |
| 悪化   | 21    | 53    |
| 変化なし | 267   | 393   |
| 計    | 330   | 475   |

#### ■測定結果変化別平均歩数

|      | R1→R2   | R2→R3   |
|------|---------|---------|
| 改善   | 9,188.2 | 8,329.1 |
| 悪化   | 7,122.7 | 6,936.2 |
| 変化なし | 9,246.5 | 8,839.3 |
| 平均   | 9,228.0 | 8,932.9 |

#### ■3年連続計測者の測定結果変化別人数

|      | R1→R2 | R2→R3 |
|------|-------|-------|
| 改善   | 34    | 15    |
| 悪化   | 19    | 38    |
| 変化なし | 243   | 243   |
| 計    | 296   | 296   |

#### ■3年連続計測者の測定結果別平均歩数

|      | R1→R2   | R2→R3   |
|------|---------|---------|
| 改善   | 8,037.0 | 7,696.6 |
| 悪化   | 9,989.8 | 9,358.0 |
| 変化なし | 9,184.4 | 8,931.7 |
| 平均   | 9,228.0 | 9,016.8 |

### 【前年比較】

- ・血液検査項目のうち、検査結果提出数が最も少ないこと、平均歩数の基準値内及び前年より改善した測定者より反対の結果の数値が前年より高いことは前年と同じ。
- ・測定者数は増加し、参加者に対する測定者割合も増加している。測定者のうち測定結果が基準値以外の割合が多いことは前年と同じ。
- ・基準値以外 527 人のうち 149 人が測定値 6.1%以上で糖尿病型となっている。前年度より 1%増。

### 【継続参加者】

- ・基準値以外(207 人)のうち糖尿病予備軍とされる 6.1 以上は 57 人で 19%前後にあり増加傾向にある。
- ・改善が減少し、悪化が増加した。平均歩数は前年比較で減少しており、非測定者より低い。

#### (4) ポイント

R3 年度は前年度から 3 つの項目の付与ポイントに変更を行った。事業年度によりポイントの付与内容が異なるため、ポイントを R3 年度基準で平準化して比較する。

##### ■分析対象者条件

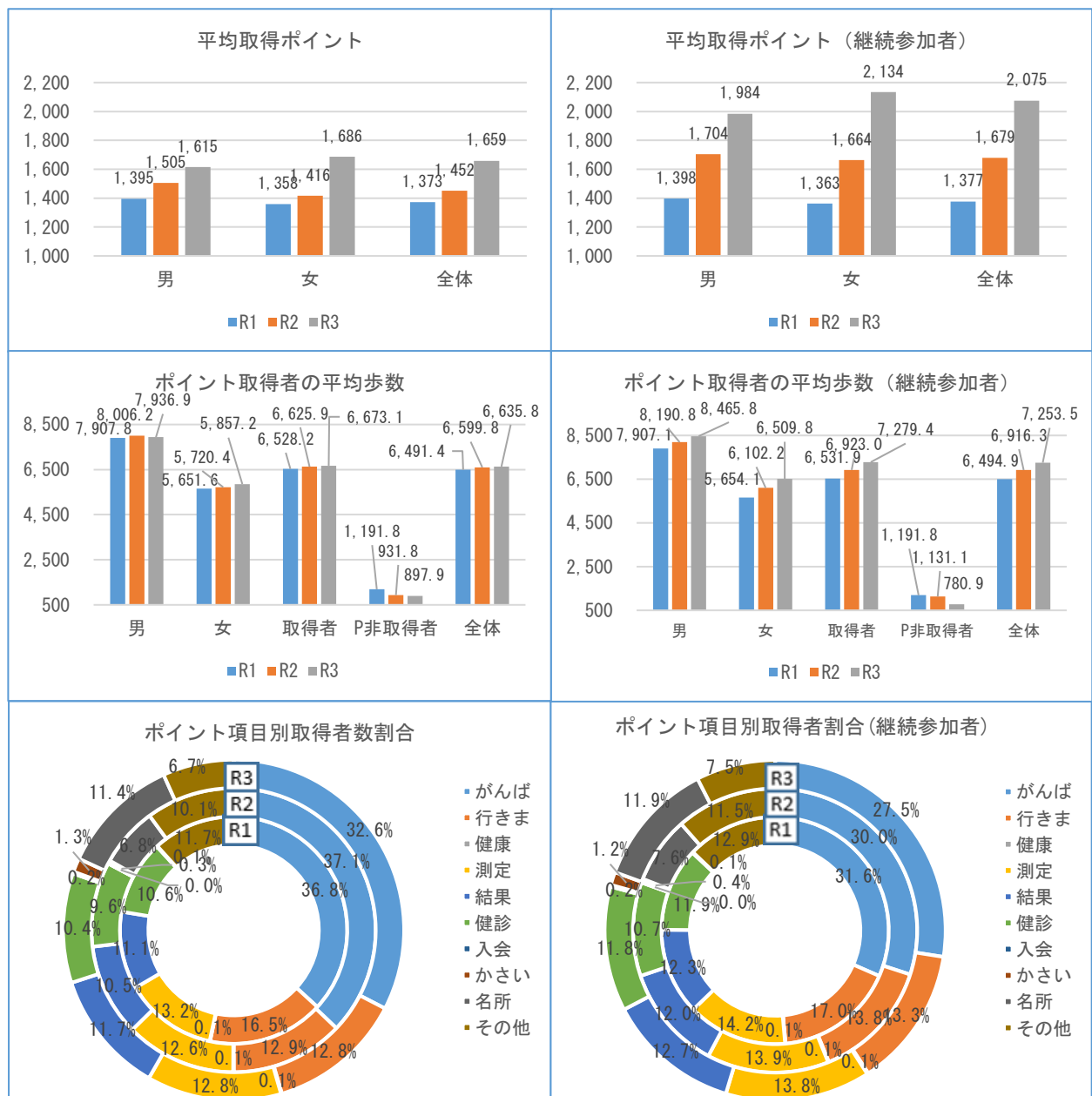
- ① 3 - (1) の条件を満たすもの
- ② 獲得ポイントが 1 以上

##### ■ポイント獲得者数

| 性別 | R1    | R2    | R3    |
|----|-------|-------|-------|
| 男  | 784   | 1,032 | 1,146 |
| 女  | 1,234 | 1,573 | 1,775 |
| 計  | 2,018 | 2,605 | 2,921 |

##### ■ポイント付与内容変更履歴

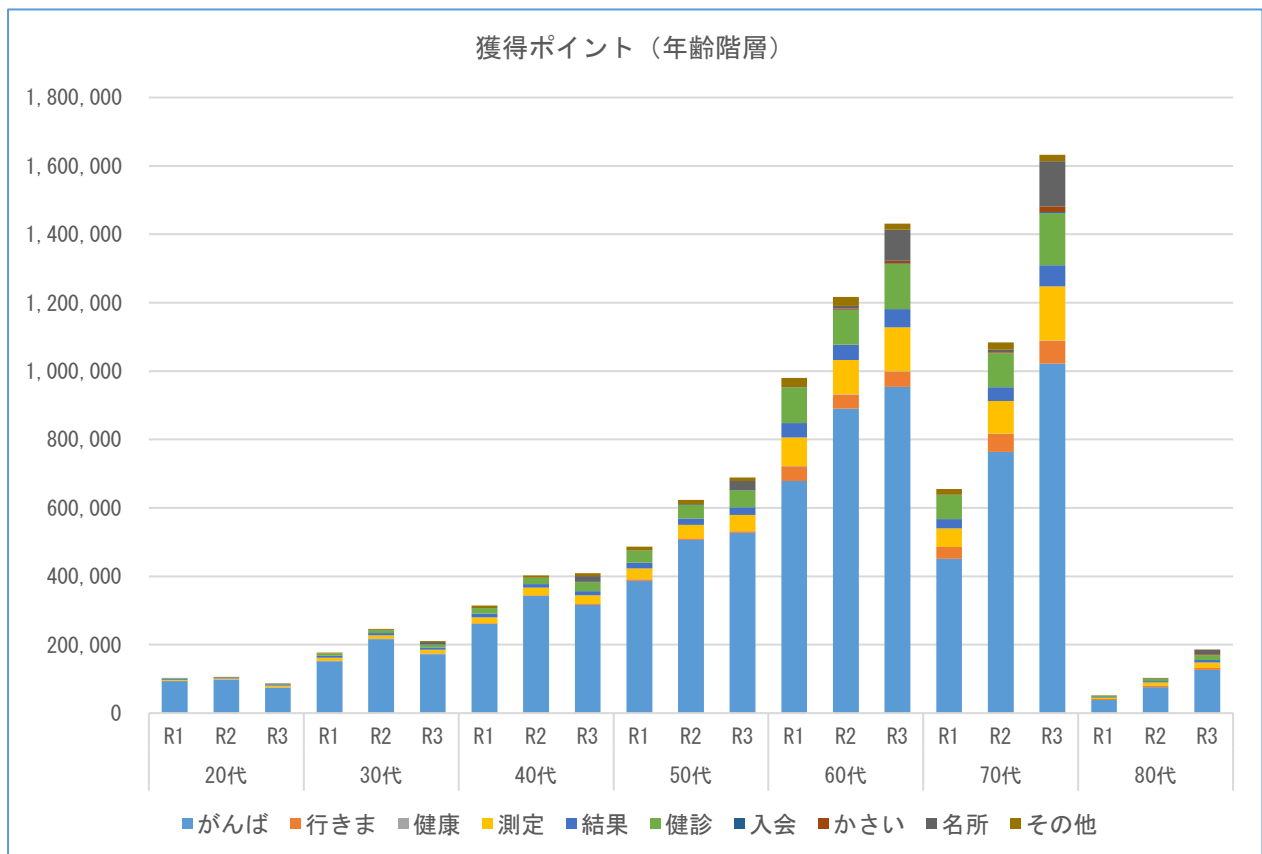
| 項目    | R2 年度                   | R3 年度    |
|-------|-------------------------|----------|
| がんばって | 歩数階層拡大と付与 P 値変更         | —        |
| 行きました | 付与 P 値/回変更と付与 P 上限撤廃    | —        |
| 健康づくり | 付与 P 値/回変更              | —        |
| 測定    | 付与 P 値/回変更と付与 P 上限変更    | —        |
| 健診受けた | 対象項目追加と付与 P 値、付与 P 上限変更 | —        |
| 入会したよ |                         |          |
| かさい   | 新規に項目追加                 | —        |
| 名所    | 新規に項目追加                 | —        |
| その他   | 付与 P 値変更                | 付与 P 値変更 |



■獲得ポイント（年齢階層・項目）

| 年齢階層 | 年度 | がんば     | 行きま    | 健康  | 測定      | 結果     | 健診      | 入会    | かさい    | 名所      | その他    |
|------|----|---------|--------|-----|---------|--------|---------|-------|--------|---------|--------|
| 20代  | R1 | 93,514  | 630    | 300 | 3,050   | 2,700  | 1,450   | 0     |        |         | 1,400  |
|      | R2 | 97,095  | 714    | 300 | 3,050   | 2,600  | 1,050   | 0     | 0      | 170     | 500    |
|      | R3 | 74,051  | 1,224  | 300 | 3,800   | 2,100  | 2,250   | 0     | 0      | 2,260   | 700    |
| 30代  | R1 | 151,830 | 1,404  | 300 | 8,250   | 5,400  | 6,550   | 0     |        |         | 3,000  |
|      | R2 | 216,767 | 1,029  | 300 | 9,750   | 6,100  | 8,750   | 0     | 0      | 410     | 3,400  |
|      | R3 | 172,548 | 1,977  | 300 | 10,700  | 6,200  | 8,250   | 0     | 0      | 8,100   | 2,700  |
| 40代  | R1 | 261,192 | 1,983  | 0   | 16,400  | 11,800 | 16,050  | 0     |        |         | 7,550  |
|      | R2 | 342,346 | 1,926  | 0   | 22,550  | 10,800 | 17,450  | 0     | 0      | 1,150   | 6,700  |
|      | R3 | 315,993 | 3,132  | 300 | 25,300  | 12,000 | 26,300  | 500   | 0      | 17,000  | 8,900  |
| 50代  | R1 | 387,033 | 4,578  | 0   | 31,350  | 17,500 | 34,450  | 1,000 |        |         | 10,950 |
|      | R2 | 506,638 | 4,608  | 0   | 39,450  | 18,400 | 39,500  | 500   | 300    | 2,110   | 11,610 |
|      | R3 | 526,696 | 5,313  | 0   | 47,850  | 22,300 | 48,950  | 1,500 | 300    | 25,700  | 10,600 |
| 60代  | R1 | 678,618 | 43,482 | 300 | 83,150  | 42,100 | 104,250 | 1,000 |        |         | 27,010 |
|      | R2 | 890,578 | 41,172 | 300 | 100,800 | 44,500 | 101,350 | 500   | 3,600  | 7,740   | 26,110 |
|      | R3 | 953,957 | 45,243 | 300 | 128,050 | 53,800 | 131,700 | 2,500 | 7,100  | 90,750  | 17,700 |
| 70代  | R1 | 450,948 | 35,019 | 0   | 53,850  | 27,800 | 69,950  | 500   |        |         | 17,650 |
|      | R2 | 763,846 | 52,587 | 600 | 95,650  | 40,100 | 99,150  | 0     | 3,000  | 7,820   | 21,040 |
|      | R3 | 1,021,8 | 66,573 | 900 | 158,250 | 61,600 | 152,050 | 3,500 | 17,200 | 132,000 | 18,520 |
| 80代  | R1 | 38,671  | 2,559  | 0   | 3,900   | 2,200  | 4,700   | 0     |        |         | 750    |
|      | R2 | 75,713  | 4,335  | 0   | 10,100  | 3,900  | 6,850   | 0     | 300    | 660     | 1,100  |
|      | R3 | 126,328 | 6,072  | 0   | 15,750  | 7,100  | 14,250  | 0     | 3,100  | 12,500  | 1,000  |

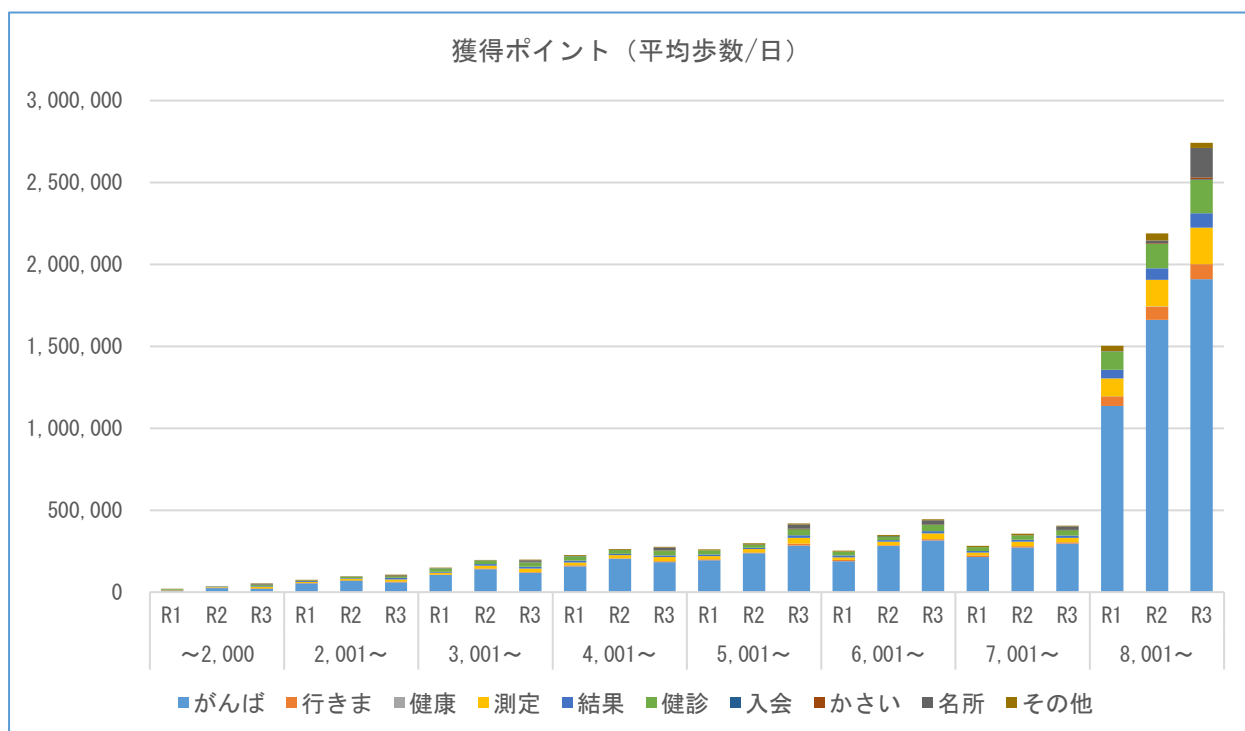
■グラフ

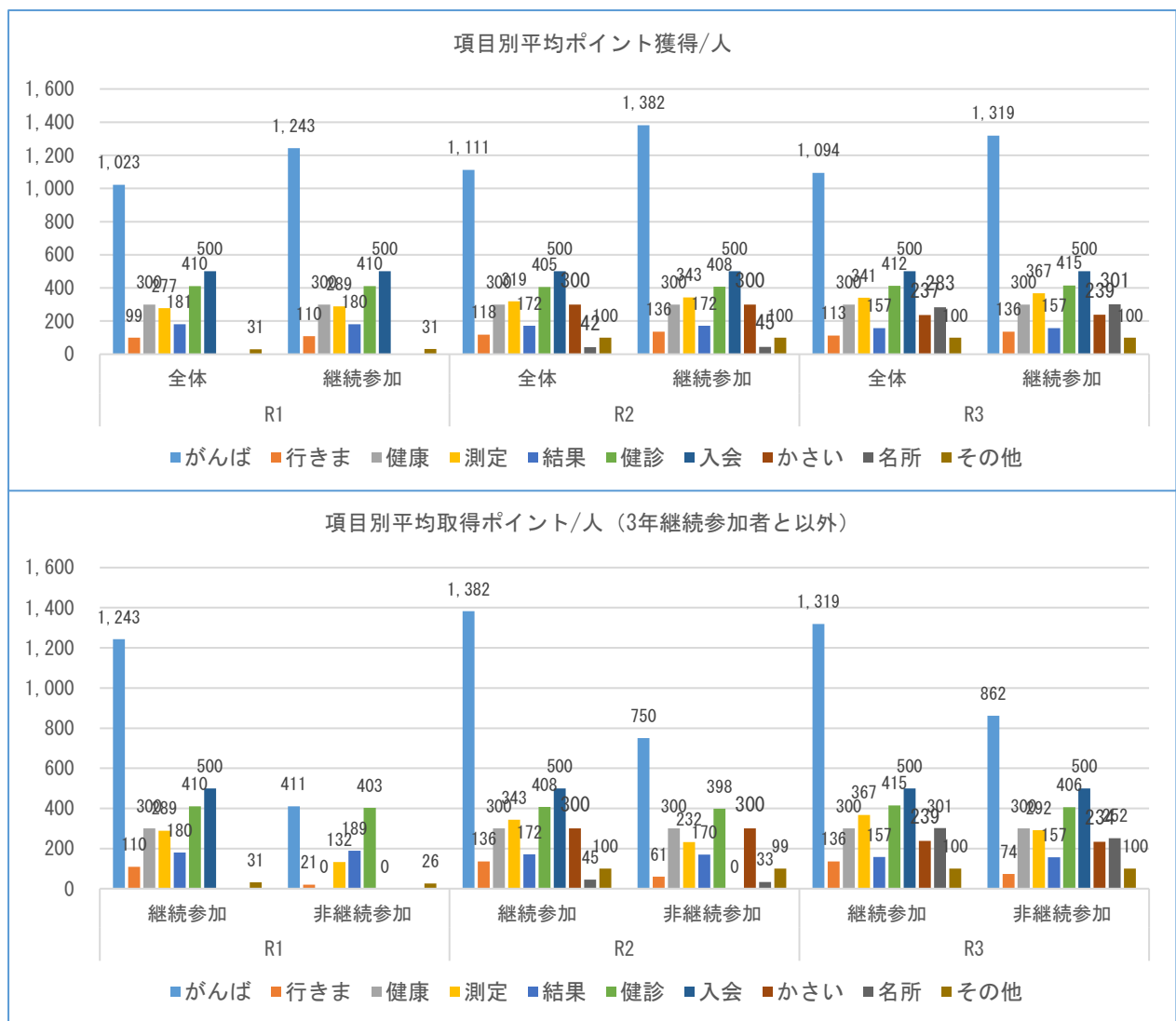


■獲得ポイント（平均歩数/日）

| 平均歩数/日 | 年度 | がんば       | 行きま    | 健康  | 測定      | 結果     | 健診      | 入会    | かさい    | 名所      | その他    |
|--------|----|-----------|--------|-----|---------|--------|---------|-------|--------|---------|--------|
| ～2,000 | R1 | 10,360    | 738    | 0   | 1,850   | 1,000  | 4,400   | 0     |        |         | 1,100  |
|        | R2 | 24,857    | 1,023  | 0   | 3,750   | 2,200  | 3,450   | 0     | 0      | 130     | 0      |
|        | R3 | 22,381    | 1,005  | 0   | 8,150   | 5,000  | 6,750   | 0     | 2,700  | 5,300   | 1,800  |
| 2,001～ | R1 | 54,568    | 1,500  | 0   | 5,650   | 5,500  | 4,850   | 0     |        |         | 2,900  |
|        | R2 | 70,752    | 1,302  | 0   | 9,400   | 4,600  | 6,650   | 0     | 0      | 280     | 200    |
|        | R3 | 60,735    | 2,508  | 300 | 14,350  | 8,600  | 9,600   | 0     | 300    | 6,560   | 3,000  |
| 3,001～ | R1 | 103,924   | 3,042  | 300 | 10,650  | 6,900  | 19,450  | 1,500 |        |         | 4,400  |
|        | R2 | 139,139   | 4,641  | 300 | 17,900  | 9,900  | 21,200  | 0     | 0      | 690     | 2,910  |
|        | R3 | 118,680   | 3,471  | 0   | 22,150  | 11,500 | 25,850  | 500   | 1,800  | 10,750  | 4,210  |
| 4,001～ | R1 | 157,857   | 4,872  | 300 | 17,450  | 12,000 | 26,450  | 500   |        |         | 7,200  |
|        | R2 | 203,713   | 2,520  | 0   | 18,850  | 9,500  | 22,850  | 0     | 600    | 390     | 4,600  |
|        | R3 | 183,554   | 5,304  | 300 | 24,200  | 11,000 | 29,200  | 1,500 | 1,400  | 15,400  | 5,300  |
| 5,001～ | R1 | 194,696   | 5,454  | 0   | 19,450  | 11,100 | 24,150  | 0     |        |         | 5,750  |
|        | R2 | 238,367   | 3,717  | 300 | 19,600  | 9,700  | 19,400  | 0     | 900    | 800     | 6,200  |
|        | R3 | 284,723   | 10,689 | 0   | 36,200  | 15,000 | 37,300  | 1,000 | 3,900  | 23,900  | 5,800  |
| 6,001～ | R1 | 189,313   | 7,146  | 0   | 16,650  | 10,100 | 23,400  | 0     |        |         | 6,750  |
|        | R2 | 282,121   | 3,591  | 0   | 22,050  | 9,300  | 23,150  | 500   | 300    | 1,180   | 5,900  |
|        | R3 | 315,177   | 7,926  | 300 | 34,850  | 14,100 | 38,350  | 500   | 2,800  | 25,650  | 4,700  |
| 7,001～ | R1 | 214,481   | 8,817  | 0   | 18,600  | 10,000 | 23,200  | 0     |        |         | 6,650  |
|        | R2 | 272,877   | 8,583  | 0   | 26,600  | 11,800 | 27,550  | 0     | 600    | 1,640   | 7,110  |
|        | R3 | 296,125   | 7,476  | 300 | 28,300  | 12,000 | 33,500  | 500   | 2,000  | 20,600  | 4,400  |
| 8,001～ | R1 | 1,136,607 | 58,086 | 300 | 109,650 | 52,900 | 111,500 | 500   |        |         | 33,560 |
|        | R2 | 1,661,157 | 80,994 | 900 | 163,200 | 69,400 | 149,850 | 500   | 4,800  | 14,950  | 43,540 |
|        | R3 | 1,910,009 | 91,155 | 900 | 221,500 | 87,900 | 203,200 | 4,000 | 12,800 | 180,150 | 30,910 |

■グラフ





### 【前年比較】

- ・ R3 年度のポイント取得者は 2,921 人(前年比：+316 人：+11%)となっており、R2 年度の前年比 23% (+587 人) より低下している。
- ・ 平均歩数/日が高いほど、いずれのポイント項目においても獲得 P が多い傾向は過年度と変化がないことから事業参加に熱心であることがわかる。平均歩数/日の歩数区分別人数に対し、ポイント項目の参加人数を割り出した場合においても同様の結果となっている。
- ・ 70 歳代の獲得ポイント数が最も多く全体の約 35%を占めており、昨年度に最も多かった 60 歳代 (32%)より割合が高くなっている。全項目合計に対し年齢階層別にポイント獲得平均を比較した場合も 70 歳代が最も熱心に事業参加している年齢階層となる。
- ・ 70 代(725 人)が前年比較で他の年代よりポイント獲得が大きく伸びた背景に、参加者増(+199 人)と多かったこと、また事業参加に熱心な前年参加者である 60 代からの年齢階層移動者(66 人)が多かったことがあげられる。
- ・ 名所にチェックポイントの獲得者は約 5 倍、獲得 P は 100 倍以上と大きく増加した。

### 【継続参加者】

- ・ 平均取得ポイントは、全体より 25%多く、前年度より 23%増加している。
- ・ 平均歩数/日は、全体より 9%多く、前年度より約 5%増加している。
- ・ ポイント項目別では、全体と同じく名所にチェックポイントの取得が増加している。

## 5. 国民健康保険加入者の医療費

国民健康保険加入者（以下、「国保加入者」）は、個別番号で紐づけできないため個人特定の真正性が保証されるポイント交換者を分析の対象としている。対象者のうち、事業期間中に国民健康保険へ加入し利用した者のデータに基づき考察を行う。

### （1）前年比較

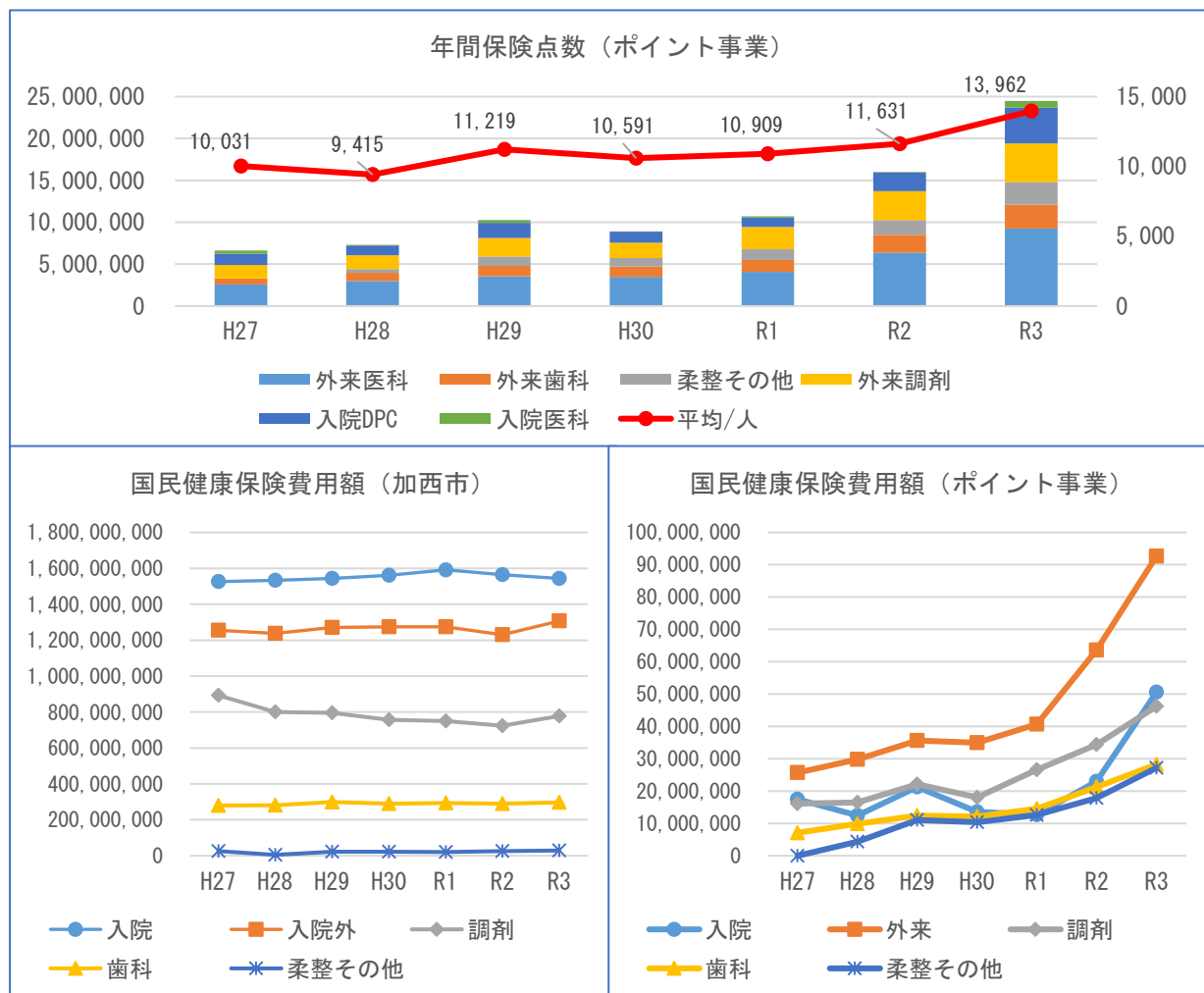
#### ■加西市と事業参加者の保険加入状況

|        | 加西市    |        |        | 事業参加者の調査対象者 |       |       |
|--------|--------|--------|--------|-------------|-------|-------|
| 年度     | R1     | R2     | R3     | R1          | R2    | R3    |
| 国民健康保険 | 9,281  | 9,122  | 8,959  | 359         | 534   | 685   |
| 国保以外   | 34,596 | 34,130 | 33,535 | 1,673       | 2,083 | 2,255 |
| 計      | 43,877 | 43,252 | 42,494 | 2,032       | 2,617 | 2,940 |

#### ■事業参加者の国保利用状況

| 年度   | R1         | R2         | R3         |
|------|------------|------------|------------|
| 利用者数 | 351        | 496        | 623        |
| 点数   | 10,723,642 | 16,016,259 | 24,490,214 |
| 平均/人 | 30,552     | 32,291     | 39,310     |

#### ■国民健康保険年間保険点数

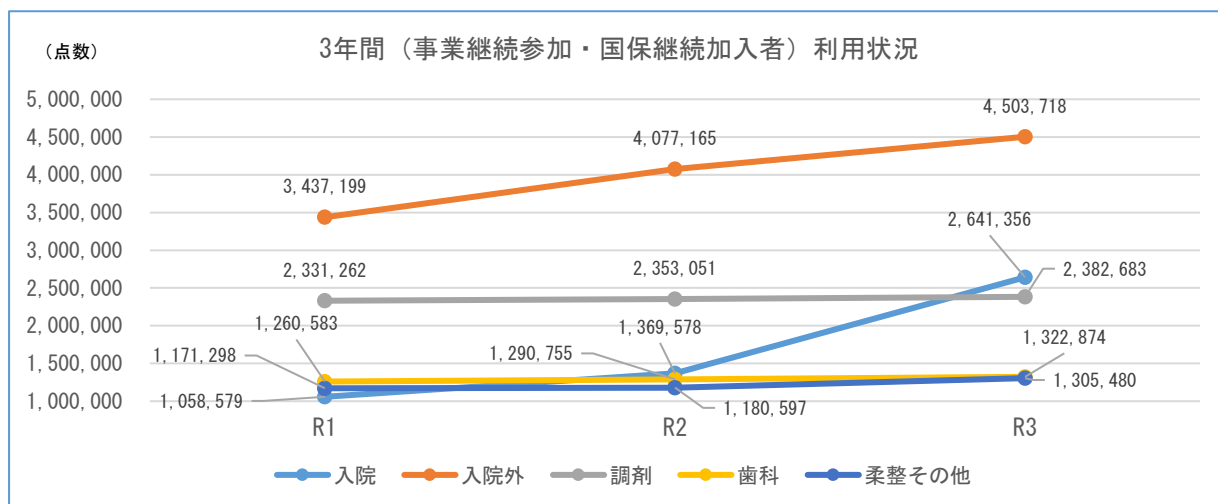


## (2) 継続参加者

令和元年度から令和3年度に継続して参加者、国民健康保険に継続加入し、利用した者を比較する。  
継続して事業に参加した分析対象者は、308人。

### ■対象者数・国保利用点数

| 年度    | R1        | R2         | R3         |
|-------|-----------|------------|------------|
| 国保加入者 | 308       | 308        | 308        |
| 国保利用者 | 302       | 297        | 294        |
| 利用点数  | 9,258,921 | 10,271,146 | 12,156,111 |
| 平均/人  | 30,659    | 34,583     | 41,347     |



### 【前年比較】

- ・国保加入者の年代別構成は、60代以上が90%以上であり、利用者も同じ。
- ・R3年度の事業参加者（分析対象者：2,940人）のうち、国保加入者の加入者数は685人（約23%）と前年度（約20%）と比較して3%増加している。
- ・国保加入者685人のうち利用者は623人（約21%）で、分析対象者に対する割合では前年度より約2%増加している。
- ・事業参加者の一人当たりの平均国保利用点数は増加傾向となっている。
- ・市全体の国保費用では大きな推移はみられないものの、事業参加者では年々増加しておりR2より2年連続して費用額が1.5倍増となっている。
- ・国保利用者及び利用点数が高い者に、平均歩数/日に対する関連性は見られなかった。

### 【継続参加者比較】

- ・令和元年度から継続参加している対象者の国保利用点数は、全体的に上昇しており、R2年度からR3年度では18%上昇している。
- ・大きく上昇した入院(+64%)は25人（うち、R3に新利用18人）による利用で、入院外と柔整その他で費用額が10%増となっており、利用者数は入院外で2名減、柔整その他で4名増となっている。
- ・一人あたりの平均点数は、対象者全体より継続参加者が高い結果となっている。
- ・国保利用者及び利用点数が高い者に、平均歩数/日に対する関連性は見られなかった。

## 5. まとめ

### ○参加者について

- ・全体では令和2年度から892人(+26%)増の4,234人。携帯する機会の多いスマートフォンで参加できることで本事業が広く認知されてきたと考えられる。
- ・効果検証を行う条件での対象者数では、323人(+12%)増の2,940人となっている。男女比は2:3のままほぼ変化なし。
- ・年齢階層では60代の参加人数が最も多く、ポイント獲得平均では70代が最も高い状態で年齢が高くなるほど熱心に取り組んでいる状況に変化はない。
- ・20代と30代が計69人(約16%)の減となっており、若年階層の参加者が減少傾向にある。

### ○歩数と他項目との考察

- ・1日の平均歩数が多いほど体組成(BMI)が標準範囲である参加者が多いことから、「歩く」ことは健康づくりに効果があると考えられる。
- ・健診項目は、平均歩数やその増減などと決まった関係性はみられないため、食生活など他の要因も大きく関係していると思われる。
- ・令和元年度より継続参加している者は減少しているものの、その他の参加者と比較して平均歩数/日が高く、他の項目の参加率も高い。

### ○事業参加者の国保利用状況からの考察

- ・令和3年度は前年と比較し国保利用は市全体で3%上昇し、事業分析対象者(623人)では53%増加している。医療を必要とする方が健康増進や回復を目的に事業に参加、継続していると考えられる。
- ・令和元年度から継続参加者(308人)の国保利用状況は、令和2年度比較で令和3年度は18%増で、非継続参加者(215%増)と比較して大幅に低いことから、継続参加者の健康に対する意識が高く、歩く時間と機会を作っていることがわかる。
- ・「歩きすぎ」を原因とした疾病等を考え、自分でできるケガの防止方法(筋力トレーニングによる下肢の強化)と身体のケア方法(ストレッチをはじめとするセルフケア)についても歩くことに加えて、普及・推進していく。

### ○事業の達成状況と継続適否

- ・多くの方ができる行為である「歩く」ことを日々の適度な運動として継続しながら、健康教室などで知識面を補完することで内面から心身を管理し、内外両面からの効果で健幸に結び付けることには一定の役割を果たしていると判断できる。

### ○今後の課題

- ・健診結果等が標準的な状態の者が維持を目的に参加するだけでなく、医療を必要とする者が体力向上や健康増進を目的に参加している。より改善が必要な層への参加をどのように促していくか。
- ・健康維持と増進への効果を上げるために食事や睡眠などの生活習慣面に目を向けてもらえるような取り組みを同時に行えないか。
- ・参加の少ない、減少傾向にある若年層(40歳未満)の参加者を促す取り組み。
- ・将来的に事業の縮小及び終了をしたのちもウォーキングが習慣づくような取り組み。