

埼玉県 様

目的 健康増進

業種 公共機関

エリア 関東(東京以外)

従業員数 1,001名以上

「健康マイレージ」で 歩く意欲を引き出し、健康長寿

誰もが健康で生き生きと暮らすことができる「健康長寿社会」の実現をめざす埼玉県は、楽しくウォーキングを続けられる「健康マイレージ」を導入。県のマスコットのの名前をつけて「埼玉県コバトン健康マイレージ」という名称で運営し、参加者数を増やしている。

リーグ制のランキングや抽選などのインセンティブが効果を発揮し、ウォーキングが継続できているという参加者の声も多い。



導入サービス



導入前の課題

- 1 「健康長寿社会」をめざしたプロジェクトを推進していたが参加者の年齢層が偏っていた。仕事が忙しい30～50代の方にも参加してほしい。
- 2 参加登録したもののモチベーションが下がり、運動を続けられない方がいた。健康増進のために継続的に運動してもらいたい。
- 3 プロジェクトを埼玉県全体に広げたいので、多くの市町村に参加してもらいたい。そのためには市町村の負担を少なくする必要があった。

BEFORE

導入後の成果

- 1 スマートフォンアプリから参加申込みやウォーキング歩数の登録ができるので、仕事が忙しい30～50代の方の参加が増えた。
- 2 自分に合ったリーグ制のランキングや県産品が当たる抽選などのインセンティブがあるので、ウォーキングを楽しく続けられる。
- 3 埼玉県が共通の仕組みを構築したことで、参加する市町村の負担が軽減。ウォーキング歩数はデータ送信で登録するので、集計する手間がない。

AFTER

お客さまの声

導入のきっかけ

忙しい方にも健康長寿のための取組みに参加してほしい 運動を楽しく続けられるシステムが必要だった

埼玉県は全国でも平均年齢が若い県といわれていますが、その分これから急速な高齢化が見込まれています。そこで、誰もが健康で生き生きと暮らす「健康長寿社会」の実現をめざし、2012年度から東松山市など県内7つの市で先行的に「健康長寿埼玉プロジェクトモデル事業」を実施しました。その結果、「毎日1万歩運動」などで身体状況の改善や医療費抑制効果が実証されましたので、成果を出す秘訣などを「健康長寿埼玉モデル」としてまとめ、普及拡大を図っています。

しかし、「健康長寿埼玉モデル」には成果を

確認するための体力測定や血液検査などが盛り込まれていて、仕事が忙しい30～50代の参加者は少ない状態でした。また、参加したものの運動が続けられず、成果を出せない方もいらっしゃいました。忙しい方も参加でき、運動を楽しく続けられるシステムが必要でした。

Profile

2017年4月から導入された「埼玉県コバトン健康マイレージ」は住民にとって一番身近な行政である市町村などが窓口となっている。2019年4月時点で埼玉県内47市町村のほか、健康保険組合、企業などこの取組みに参加している。





歩数の登録などが手軽になり、仕事が忙しい方も大勢参加 モチベーションがアップし、楽しく続けられる

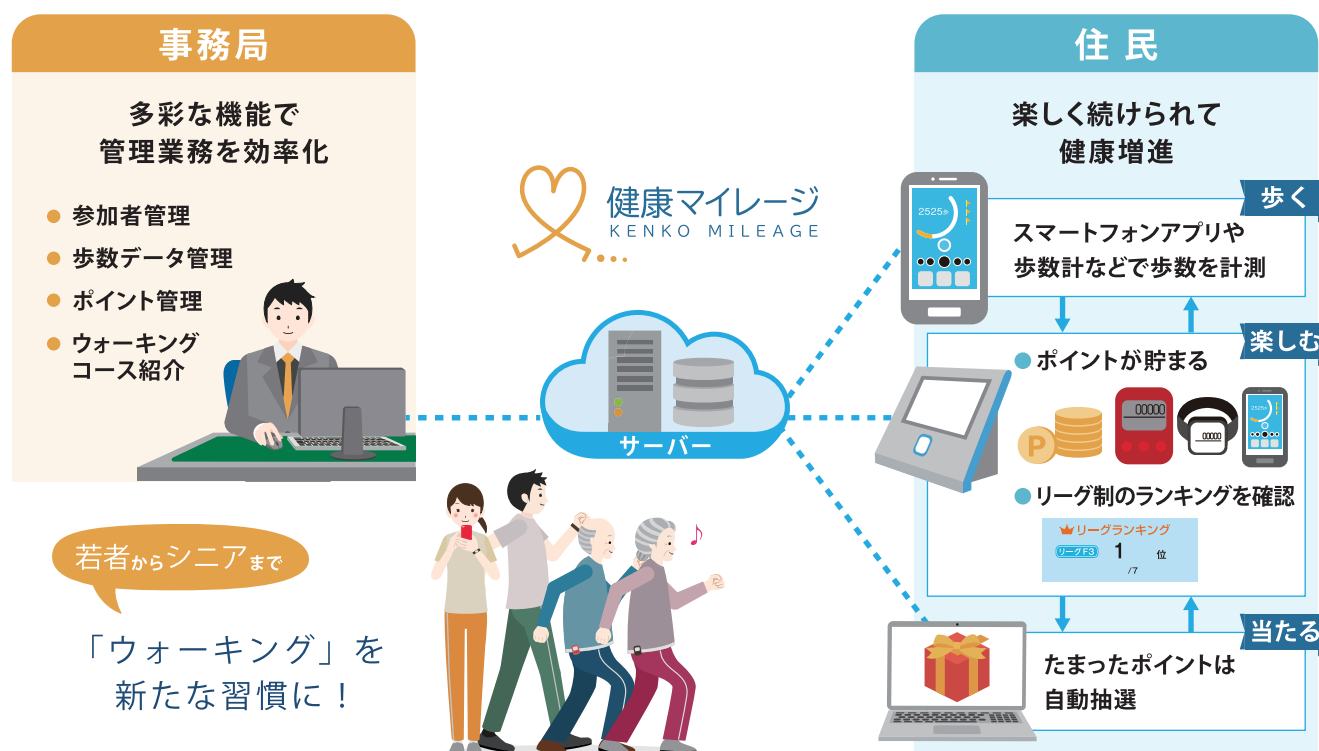
「健康マイレージ」はスマートフォンアプリから参加申込みやウォーキング歩数の登録ができる手軽さがあり、30～50代の方にも大勢参加していただいています。参加者数は導入後2年で約54,000人になりました。順調に増加している要因のひとつは、「健康マイレージ」にウォーキングを促すインセンティブがあるからだと思います。

スマートフォンアプリや歩数計などで計測した歩数を「健康マイレージ」で送信するとポイントがたまり、3万ポイントを1口として県産品などが当たる抽選に自動で参加できます。また、自分の歩数がランキングの上位になるとボーナスポイントが付与されます。参加者からは「健康マイレージ」はリーグ制になっているので仕事で忙しい自分たちにも上位になるチャンスがあり、モチベーションアップにつながっているという感想をいただきました。ご家族と一緒に歩く機会が増えたという方もいらっしゃいました。

参加者の窓口になっている市町村などからは、県が共通の仕組みを構築したことで導入時の負担が少ない上に、歩数はデータ送信で登録するので集計の手間がないと好評です。



導入システムの概略図



営業担当者からのメッセージ



株式会社ドコモCS 埼玉支店 法人営業部 第一法人営業担当 白井 成彦(左)
株式会社ドコモCS 埼玉支店 法人営業部 第一法人営業担当 石島 有美(右)

「埼玉県コバトン健康マイレージ事業」はスマートフォン、歩数計、ムーヴバンドにより幅広い世代の方にウォーキングを楽しんでいただいています。また、ランキングや抽選といったインセンティブにより継続的に取り組んでいる方が多いのがかかっています。埼玉県民のみなさまが気持ちよく参加できるこの事業を今後さらに普及拡大できるよう、積極的にサポートしていきたいと思っています。