

事業シート (概要説明書)

予算事業名	働き盛りの健康づくり支援 (健康ポイント) 事業		事業開始年度	2017年度														
上位施策事業名	健康寿命日本一を目指す総合対策の推進		担当局・部名	厚生部														
根拠法令等			担当課・係名	健康課健康増進・ 歯科保健担当														
事務区分	<input checked="" type="checkbox"/> 自治事務 <input type="checkbox"/> 法定受託事務		作成責任者	中田														
実施の背景	<p>・本県は、メタボリックシンドロームとなる方(予備群含む)の割合が全国11位(40~74歳)と高く、がんや心疾患などの生活習慣病で亡くなる方も死因の約半数を占めている。</p> <p>・このため県では、バランスのとれた食生活の改善やウォーキング等の運動習慣の定着など、県民の望ましい生活習慣・健康づくりを推進し、県の健康増進計画(第2次)においても「健康寿命の延伸」※を目標に掲げている。</p> <p>・このうち運動習慣の定着については、日常生活での身体活動量を増やす具体的な手段として、誰でも身近にウォーキングに取り組んでおり、本県では、県民(20~64歳)1日あたりの歩数の目標を男性9,000歩、女性8,500歩としているが、県民健康栄養調査(2010年度)では、男性7,692歩、女性6,549歩で、1日あたり1,500~2,000歩不足している状況であった。</p> <p>・すでに運動習慣のある県民だけでなく、運動習慣のない無関心層にも働きかけ、運動習慣の向上・健康づくりへの意識向上を図る取組みとして、2016年度に「県民ウォーキング推進プロジェクト」を実施し、その歩行距離計測ツールとしてスマートフォンアプリ「元気とやまかがやきウォーク」を開発。以降、同アプリを使用した健康づくり支援事業を実施している。</p> <p>※「健康寿命」…健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間(3年度に一度厚生労働省から発表)</p>																	
目的 (何をどうしたいのか)	<p>県民が「楽しみながら」「継続して」運動習慣の定着に取り組むことで、望ましい生活習慣の確立、メタボリックシンドローム予防や生活習慣病予防につなげ、本県の健康寿命の延伸、ひいては県民のウェルビーイングの向上を図る。</p>																	
事業概要	対象 (誰・何を対象に)	主に働き盛りの世代(20~64歳)を中心に広く県民の方		対象者数 (全住民に対する割合)														
				515,835	人 ( 50.3 % )													
	実施方法	<input type="checkbox"/> 直接実施 <input checked="" type="checkbox"/> 業務委託 又は <input type="checkbox"/> 指定管理 (委託先又は指定管理者: キュアコード株式会社) <input type="checkbox"/> 補助金〔直接・間接〕 (補助先: _____ 実施主体: _____) <input type="checkbox"/> 貸付 (貸付先: _____) <input type="checkbox"/> その他 ( _____ )																
	事業内容 (手段、手法など)	事業内容 (箇条書き)	事業費	活動指標														
		健康ポイント事業の実施	5,000 千円	日常生活における歩数の増加														
関連事業 (同一目的事業等)	<p>○富山県民歩こう運動推進事業 3,700千円 (生活環境文化部スポーツ振興課)</p> <p>県民の健康づくりを推進するウォーキングイベントとして、県民歩こう運動推進大会を含む「とやまウォーキングカップ」を開催 (2022年度: 年10回イベント開催)</p>																	
コスト	2022 年度 (予算)		2021 年度 (決算)		2020 年度 (決算)		2019 年度 (決算)											
	事業費合計		5,000 千円		5,000 千円		4,499 千円		5,962 千円									
	事業費内訳 (2021年度分)		<p>①事務局・メンテナンス等 2,877千円</p> <p>②賞品代※・抽選・賞品発送 825千円 ※一部の賞品は民間企業の協賛</p> <p>③広報・ホームページ保守 858千円</p> <p>④市町村連携機能改修※ 440千円</p> <p>※2021年度は新たに、市町村・地域ごとに実施される健康増進事業を支援し、県民が健康づくりに関する情報を受け取る機会を増やすため、アプリ利用者の居住市町村ごとにお知らせを発信する機能を実装</p>															
	人件費	担当正職員	0.1	人	738	千円	0.1	人	730	千円	0.1	人	728	千円	0.1	人	753	千円
		臨時職員等		人	0	千円		人	0	千円		人	0	千円		人	0	千円
	人件費合計	0.1	人	738	千円	0.1	人	730	千円	0.1	人	728	千円	0.1	人	753	千円	
	総事業費	5,738 千円		5,730 千円		5,227 千円		6,715 千円										
財源内訳	国県支出金		千円		千円		千円		千円									
	国県支出金の内容																	
	地方債		千円		千円		千円		千円									
	その他特財		千円		千円		千円		千円									
	その他特財の内容																	
	一般財源	5,738 千円		5,730 千円		5,227 千円		6,715 千円										
	財源合計	5,738 千円		5,730 千円		5,227 千円		6,715 千円										

事業シート（概要説明書）

予算事業名		働き盛りの健康づくり支援（健康ポイント）事業			事業開始年度	2017年度	
事業実績	活動実績	【活動指標名】（実績値/目標値）	単位	2021 年度	2020 年度	2019 年度	
		アプリ利用者の1日あたりの歩数【男性】 <small>※目標値は歩数計を1日中、身に着けていたときの歩数。実績値はあくまでもスマートフォン携帯時にカウントされる歩数</small>	歩	7,381/9,000	7,291/9,000	7,770/9,000	
		アプリ利用者の1日あたりの歩数【女性】	歩	5,372/8,500	5,383/8,500	5,766/8,500	
		アプリの累計ダウンロード数 <small>※3月末時点</small>	件	18,230	13,121	10,147	
	健康ポイントミッション実施回数 <small>※アプリ内のイベントで、「3日間9,000歩歩こう」や市町村と連携した「呉西を歩こう」といったミッションを定期的を実施</small>	回	22/12	10/12	14/12		
単位当たりコスト	総事業費	/	アプリの累計ダウンロード数	円	314	398	662
事業成果	成果目標 (指標設定理由等)	県民の1日あたりの歩数を富山県健康増進計画(第2次)の目標値である男性9,000歩、女性8,500歩にすること。 ※成果目標の達成、未達成に対する本事業の影響、貢献度について証明することは困難					
	成果 (目標達成状況)	【成果指標名】（実績値/目標値）	単位	2021 年度	2020 年度	2019 年度	
		県民の1日あたりの歩数【20～64歳男性】	歩	※/9,000	※2021年度に実施予定だった「県民健康栄養調査」(3年に一度実施)が、新型コロナウイルスの感染拡大により実施できなかったため数値不明		
		県民の1日あたりの歩数【20～64歳女性】	歩	※/8,500			
		健康寿命の延伸【男性】	歳	目標値 73.40	-	実績値 72.71	
健康寿命の延伸【女性】	歳	目標値 76.55	-	実績値 76.18			
事業の自己評価 (今後の事業の方向性、課題等)	<p>○2016年度のアプリ開発以降、機能を順次追加し、協賛企業や市町村と連携したミッションや、アプリを活用したキャンペーン（プレゼントキャンペーン、とやまウォーキングファンドキャンペーン）を展開。キャンペーンにより新たな利用者を開拓するだけでなく、企業・団体等との連携強化や、県全体の健康づくりの機運醸成にも繋がっている。</p> <p>【具体事例】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・キャンペーンやミッションの賞品協賛に、様々な企業が協力（大塚製薬×セブンイレブン、味の素、キッコーマン、ヤクルト等）</li> <li>・とやまウォーキングファンドキャンペーン※では、12企業から寄附金支援 ※参加者全員の総歩数に応じて、子ども食堂や動物愛護活動等に寄附する取組み</li> <li>・名古屋県人会がアプリを活用して、独自にウォーキングキャンペーンを実施</li> <li>・市町村等との連携によるウォーキングミッション、各会場でのウォーキングイベント等（魚津市、氷見市、上市町、呉西地区市町、県総合運動公園、イオンモール高岡等）</li> </ul> <p>○その結果、アプリのダウンロード数は年々着実に増加し、直近のアンケート調査（1,595名）でも、「歩数を意識するようになった」92%、「歩数が増えたと思う」79%、「運動習慣の定着につながった」82%との回答があり、県民の健康づくりに一定程度貢献できているものと認識している。</p> <p>○一方、本アプリは歩数計機能が中心であり、開発から約6年が経過し、利用者からはさらなる機能拡充を求める声もある。このため、例えば、利用者間でグループを設定できる「グルーピング機能」や、企業・地域・年代別の「ランキング機能」等の機能の拡充、さらには、血圧や食事、睡眠時間の記録機能等を持つアプリへのリニューアルなどを検討する必要がある。</p> <p>○今後、従業員の健康と企業の生産性の向上を図る「健康経営」は一層重要となってくることから、特に、県内企業における「健康経営」のサポートツールとして活用できるようにするとともに、県で企業・団体対抗キャンペーン等を展開するなど、個人だけではなく、企業ひいては社会全体で健康づくりに取り組む事業としたい。また、県の健康増進施策の情報発信や情報収集ツールとしても活用しつつ、本事業を県民共通のプラットフォームとして位置づけ、協賛企業や市町村との連携を強化しながら、本県の健康寿命の延伸、県民のウェルビーイングの向上を図ってきたい。</p>						

事業シート（概要説明書）

予算事業名	働き盛りの健康づくり支援（健康ポイント）事業	事業開始年度	2017年度
<p>比較参考値 (他自治体での類似事業の例など)</p>	<p>(愛知県の例) ○あいち健康プラス（2020年度開始） 日々の歩数記録や健康目標の設定、体重・血圧の記録などにより、健康管理や生活習慣の改善を支援するアプリ。健康づくりに関する取組みを実践し記録するとポイントが貯まり、一定以上のポイントを貯めると県内の協力店で使える優待カードがもらえるもの。 さらに、健康づくりに関するチャレンジ（健康目標）の中から、自身が取り組むチャレンジを選択し、達成したらチェックする機能がある。 (チャレンジ（健康目標）の例：30分以上の運動を行う。毎食野菜を摂取する。など) また、アプリには「企業版」があり、企業等は「健康経営」の推進ツールとして活用し、従業員等の健康づくりや保健指導等に活用できる。</p> <p>(富山市の例) ○とほ活（2019年度開始、アカウント登録者数13,418件(2022年3月末時点)） 富山市が進める「コンパクトなまちづくりと運動した歩くライフスタイル戦略」の一環として開発されたアプリ（富山市活力都市創造部まちづくり推進課所管）。 公共交通の利用促進や中心市街地のイベント参加などにより、街を活性化させるとともに、歩くライフスタイルを確立し間接的に健康になることが目的。</p> <p>※かがやきウォークと「とほ活」のポイント取得方法の違い ○かがやきウォーク 歩数、ミッション、健康診断情報入力、体重入力、健康クイズ、アンケート ○とほ活 歩数、チャレンジ、公共交通の利用、イベント、コレクションラリー、アンケート</p> <p>※県内で歩数計アプリを導入している市町村は富山市のみ 引き続き、本事業を県民共通のプラットフォームとして位置づけ、協賛企業や市町村との連携を強化しながら、歩く健康づくりの機運醸成を推し進めていきたい。</p>		
<p>特記事項</p>	<p>○1歩あたりの医療費抑制効果 国土交通省の「まちづくりにおける健康増進効果を把握するための歩行量(歩数)調査のガイドライン」(2017年3月策定)では、1歩あたりの医療費抑制効果を0.065~0.072円、1日+1,500歩による医療費抑制効果を約3万5千円/人/年と試算し、歩行による医療費抑制効果を見える化。</p> <p>○1日+1,500歩による健康効果 厚生労働省の「健康日本21(第2次)の推進に関する参考資料」(2012年7月発表)、「健康日本21(第2次)最終評価報告書(案)」(2022年8月3日版)では、1日+1,500歩により、生活習慣病の発生・死亡リスクが約2%減少した研究について記載。</p> <p>○日常生活における歩数の増加について（上記の厚生労働省の参考資料より抜粋） ・「歩数の増加」は、健康寿命を延伸し、生活習慣病を予防し、社会生活機能の維持・増進する上で、直接的かつ効果的な方策である。 ・多くの携帯電話に歩数計の機能が搭載されつつあることにより、歩数は多くの国民にとって日常的な測定・評価が可能な身体活動量の指標となっている。 ・余暇時間の少ない働き盛りの世代では、運動のみならず就業や家事など生活活動も含む身体活動全体の増加や活発化を通して、歩数≒活発な身体活動を増加させる必要がある。</p> <p>図表 3：身体活動・運動分野に関する目標設定の考え方及び目標項目の評価</p> <p>身体活動・運動分野に関する目標設定の考え方</p> <p>出典：健康日本 21（第二次）の推進に関する参考資料</p>		

県内に  
お住まいの方  
限定

# プレゼント キャンペーン

2022年  
第1弾

キャンペーン実施中 | 2022 5/1(日)~9/30(金)

2022年3月以降に獲得済みのポイントも応募対象となります

富山県公式  
スマートフォンアプリ  
**元気とやま  
かがやきウォーク**

累計2万ダウンロード突破!!

健康は、毎日の  
“スマ歩”から



「とやま健康ラボ」(架空)  
とみやま としのぶ  
研究員 富山 寿伸



抽選で合計**180**名様に  
豪華賞品をプレゼント!

3,000ポイントコース

5名



トレーニング座椅子 腹筋ブルレ  
ミスノ



池多バラエティ  
メツグライ・イケダ

2,000ポイントコース

10名



首ゆらスマホ対策ストレッチャー  
コジット



県産野菜の詰め合わせ  
※画像はイメージです

1,000ポイントコース

100名



協賛  
賞品  
クイックチャージ500ml6本1セット  
ヤクルト

10名



QUOカード

30名



Amazonギフト券  
(Eメールでお届け)

(各1,000円相当)

Amazon, Amazon.co.jpおよびそれらのロゴは  
Amazon.com, Inc. またはその関連会社の商標です

※賞品のデザイン、仕様は若干異なる場合がございます

## 応募方法

### Step 1 ▶

まずはアプリ  
「元気とやまかがやきウォーク」を  
ダウンロード!

iPhone



Android



ダウンロード後、設定を行ってください。詳しい使用方法等は  
「とやま健康ラボ」(kenko-toyama.jp) ホームページへ

### Step 2 ▶

毎日の健康づくりの継続で  
どんどんポイントをためよう!

ポイント機能 (一例)

毎日の健康チェック(体重入力) (1日あたり)	5 ポイント
毎日の歩数目標を達成(1日あたり) 半分達成10ポイント	20 ポイント
健康クイズに挑戦(1日あたり)	5 ポイント
健康診断受診 de ポイント (キャンペーン期間中初回のみ)	100 ポイント
ミッションクリア! ポイント	? ポイント

※ポイントは、ミッションレベルごとに異なります。

### Step 3 ▶

ポイントがたまったら  
賞品の抽選に応募しよう!

抽選応募期間

2022 9/1(木)~9/30(金)

●参加対象: 富山県内在住の方

●当選発表: 2022年10月末頃

賞品の発送をもって発表にかえさせていただきます。

(お問合せ先)

「元気とやまかがやきウォーク」事務局 (プロジェクト受託者:キョウコード株式会社)  
TEL.050-1762-8900(平日10:00~16:00 ※土日祝日、お盆期間、年末年始を除く)

◎お問合せ内容をご記入の上、アプリ内フォームから  
お問合せください。



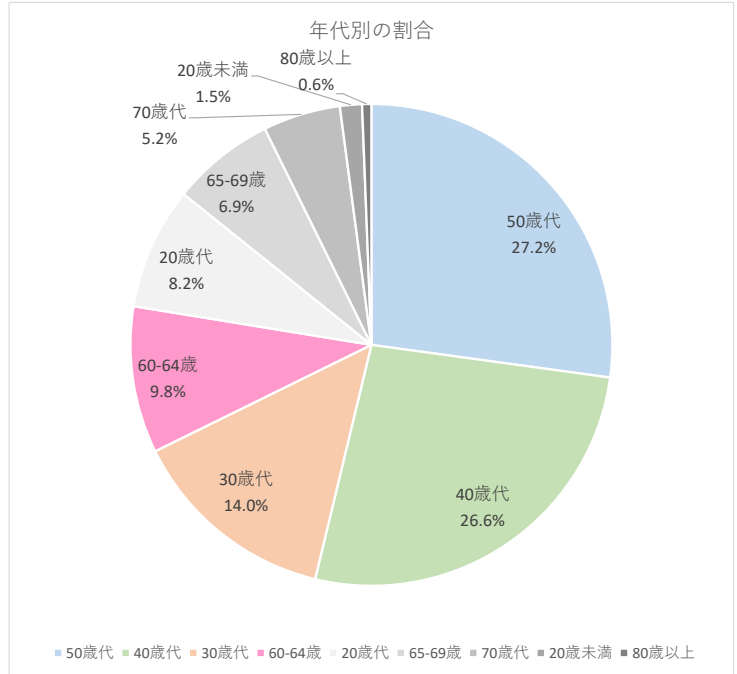
「元気とやま かがやきウォーク」年代別・居住市町村別の利用者数（2022年7月1日時点）

年代別利用者数・割合 ※利用者の多い年代順

	利用者数	割合
50歳代	2,684	27.2%
40歳代	2,627	26.6%
30歳代	1,380	14.0%
60-64歳	973	9.8%
20歳代	811	8.2%
65-69歳	685	6.9%
70歳代	513	5.2%
20歳未満	146	1.5%
80歳以上	61	0.6%
合計	9,880	100.0%

※未入力 of 登録者等除く

20~64歳  
85.8%



居住市町村別利用者数・割合 ※利用者数の多い市町村順

	利用者数	割合	人口	人口1万人あたり
富山市	3,411人	48.3%	409,968	83人
高岡市	1,027人	14.5%	163,661	63人
射水市	691人	9.8%	89,974	77人
砺波市	260人	3.7%	47,447	55人
南砺市	255人	3.6%	46,428	55人
氷見市	208人	2.9%	42,364	49人
魚津市	201人	2.8%	39,452	51人
黒部市	191人	2.7%	39,090	49人
滑川市	190人	2.7%	32,187	59人
立山町	172人	2.4%	24,207	71人
小矢部市	170人	2.4%	28,144	60人
上市町	117人	1.7%	18,718	63人
入善町	75人	1.1%	22,979	33人
朝日町	57人	0.8%	10,604	54人
舟橋村	35人	0.5%	3,187	110人
合計	7,060人	100.0%	1,018,410	69人

※未入力 of 登録者等除く

