

## 「行革甲子園 2018」エントリーシート

### 【取組の内容】

#### 1 取組事例名

「うわじま歩ポ」歩けば貯まる健康ポイント！  
～伊達なうわじま安心ナビに第3のモード登場～

#### 2 取組期間

伊達なうわじま安心ナビ（防災・観光モード）：平成26年度～（継続中）  
健康モード「うわじま歩ポ」：平成29年度～（継続中）

#### 3 取組概要

当市はウォーキングを中心とした健康づくりに着目し、「誰でも、どこにいても、わたしの生活スタイルにあった健康づくり」をコンセプトとした、健康マイレージ事業「うわじま歩ポ」を実施している。事業開始に際し、宇和島市のポータルアプリ「伊達なうわじま安心ナビ」に防災、観光に続く健康モードを追加。歩数計機能を搭載し、日々の歩数に応じてポイントが貯まる仕組みとなっており、累積ポイントは市内登録店舗で使用できるクーポンや、ポイント達成券（1,000円相当のお買い物券）と交換可能。市民の健康づくりにより、地元商店の活性化につながる新しい形の健康づくりを展開している。

#### 4 背景・目的

宇和島市においては、急激に高齢化が進展しており、健康寿命の延伸や要介護率の抑制が課題となっている。また、市民アンケートにおいても、運動への関心が高い反面、習慣化できない人や無関心層が約7割となるなど、運動したくてもできない人、健康無関心層へのアプローチが懸案事項となっている。既存のポータルアプリを活用することで、窓口での申請の必要がなく、スマートフォンを携帯していれば、運動や日常生活動作における歩数等を確認することができる。また、歩数に応じて「クーポン」や「達成券」などのインセンティブを得ることが出来ることから、広く市民に運動習慣の動機付けができ、ついでに、運動の習慣化により、「老化防止」、「肥満防止」、「生活習慣病の予防」などに繋げることで、健康寿命の延伸や要介護率の減少を目指すものである。



## 6 特徴（独自性・新規性・工夫した点）

### ○登録がかんたん、ポイント交換もかんたん

当市のポータルアプリを利用することで、「うわじま歩ポ」の登録に市役所窓口での申請の必要がなく、インセンティブである、クーポン、達成券もアプリで申し込むことができるなど、アプリのメリットを活用。

### ○健康づくりの見える化、楽しめるコンテンツ

歩数がわかりやすいホーム画面の構成や、歩数グラフに1週間ごとの歩数、獲得ポイントが表示されるなど、健康づくりの見える化を図った。また、健康づくりをゲーム感覚で楽しめるよう、累積ポイントによるランキング機能や仔牛から横綱まで成長する闘牛育成などのコンテンツを用意した。

### ○市内登録店舗で使用できるクーポン、達成券を作成

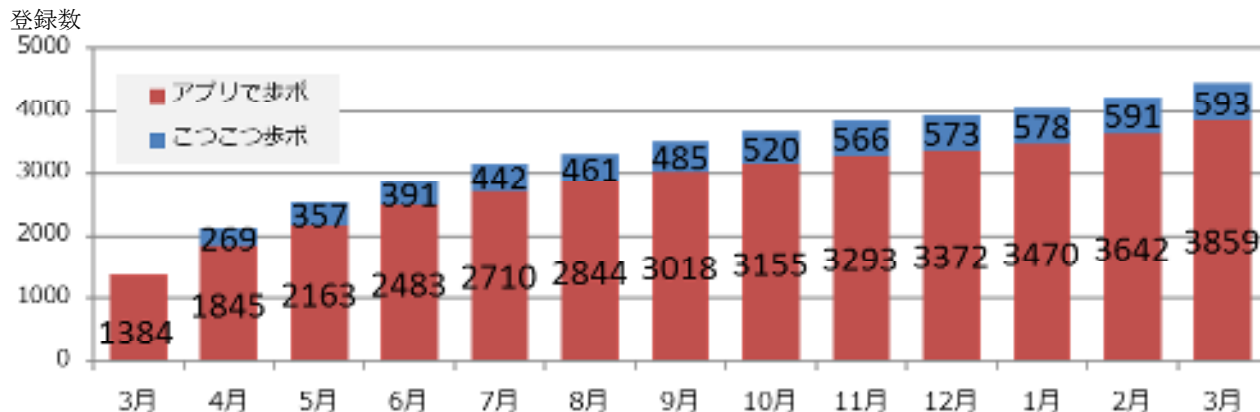
新規登録及びポイントにより、市内登録店舗で使用できるクーポン、達成券を当市で作成する。市内商店での消費も後押しすることで、市民の健康増進の促進を図ると共に、市内商店の活性化につながるシステムとなっている。また、登録は市民だけでなく、市内に通勤、通学する人についても対象とし、学校や職場で楽しめる工夫を行った。

## 7 取組の効果・費用

### ○アプリの導入による健康づくりへの効果（登録者の増）

平成29年3月からスタートした「うわじま歩ポ」の、平成30年3月末における登録者数は、アプリで歩ポが3,859人、こつこつ歩ポが593人の、計4,452人となり、当初目標としていた2,000人を大幅に上回る結果となった。

スマートフォンを活用した手軽さや、達成券のインセンティブに加え、ランキングや闘牛育成などの楽しめるコンテンツなど、健康の取り組み+αが、登録者の伸びに繋がったと考える。



### ○中年、高齢者の参加が増える

「うわじま歩ポ」登録者の年齢層は、次のとおりである。

年代では、40代が19.3%ともっとも多く、中年、高齢者の登録者は想定以上に多かった。登録者のアプリ利用率は、50代が89.2%、60代56.6%と、年齢が高い方についてもアプリの活用が多く、今後スマートフォンの普及により登録者のさらなる増加が期待できる。

年代	20歳未満	20代	30代	40代	50代	60代	70歳以上	計
登録者 (%)	2.9%	11.1%	12.1%	19.3%	17.8%	18.5%	18.3%	100.0%

※ ただし、年齢の入力については任意のため、入力した人の集計

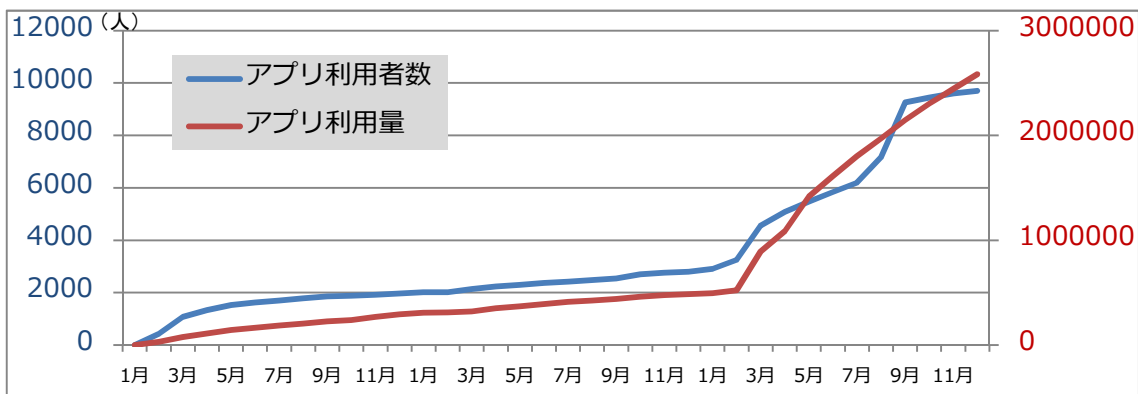
### ○特定健診受診率上昇に向けて

「うわじま歩ポ」では、特定健診の受診者に、30ポイントのボーナスポイントを加算することとし、特定健診受診率の向上を図っている。登録者のうち、ボーナスポイントを加算した人は、「アプリで歩ポ」で144人、「こつこつ歩ポ」が43人の計187人に上る。平成29年度の特定健診受診率が確定していないため、前年度比の効果を現時点では確認できないが、引き続き、健診受診のインセンティブとして活用していく。

### ○ポータルアプリ「伊達なうわじま安心ナビ」全体との相乗効果

市のポータルアプリ「伊達なうわじま安心ナビ」は、観光・防災モードを搭載し平成27年1月にリリースされたが、うわじま歩ポ（健康モード）のリリース後1年で、アプリ利用者数は右肩上がりが増え、1万人を超える利用者数となった。また、歩数やランキングを日々確認することで、アプリの利用量も大幅に伸びている。これにより、防災モードで発信される災害情報等をより多くの人が確認できるといった、他のモードとの相乗効果が期待できる。

・アプリ利用者、利用量の推移



※伊達なうわじま安心ナビ リリース 平成 27 年 1 月  
健康モード「うわじま歩ポ」リリース 平成 29 年 3 月

### ○うわじま歩ポの経費について

#### 【H28 開発事業費】

(支出内訳)

アプリケーション開発等委託料	4,100 千円
印刷製本費	149 千円

#### 【H29 維持管理費等】

印刷製本費	149 千円
アプリケーションポイント管理業務委託料	365 千円
アプリケーションにかかる発送業務	705 千円
達成券 (報償費)	1,108 千円

## 8 取組を進めていく中での課題・問題点 (苦労した点)

当初の想定よりも登録者が多く、アクティブユーザーも多かったことからサーバ容量が不足し、アプリが正常に稼動しない時間帯があった。特に昼休みや夕方はアクセスが多く、ポイント等の表示に不具合が生じた。現在はサーバ容量を増やし、また、ランキングについても、常時更新していたものを 10 分毎の更新にしたことで、大幅な負荷軽減となった。

## 9 今後の予定・構想

登録者に協力を依頼し、歩数と健康状況の分析を可能にすることを検討している。今後、アプリによる具体的な健康増進効果が把握できるようになれば、運動が習慣化した利用者がより増加し、健康寿命の延伸や要介護率の減少が期待できる。

また、第 4 のモードとして、子どもの出生や就学等に関する相談窓口、遊び場情報の提供など、様々な子育てに係る情報を発信し、子育て世代の育児を応援する機能の導入を計画している。

## 10 他団体へのアドバイス

当事業を始めたことで、市民の健康づくりに寄与するとともに、市民の方からも、とても楽しんで活用しているとの声を多くいただいている。

また、「うわじま歩ポ」の名称も、認識していただいております、街中の会話で聞こえてくるなど、手ごたえを感じている。スマートフォンの普及が予想以上であり、今後も、登録者の増加を見込んでいる。引き続き、普及・啓発を行い、より多くの方の健康づくりに役立ててもらいたい。

## 11 取組について記載したホームページ

○うわじま健康マイレージ事業 「うわじま歩ポ」

<http://www.city.uwajima.ehime.jp/soshiki/20/kennkou-mile-uwajimaarupo.html>

○伊達なうわじま安心ナビ

<https://uwajimanavi.jp/>