事業名:ウォーキング事業

主幹健保名:コロナ健康保険組合

参加健保総数:3組合

うち加入者1万人未満の健保の割合:100%

対象とする業種・業態・職種

事務職、営業職及び技能職等

## 1. 業種等に共通する健康課題と本事業の目的

被保険者の通勤は、公共交通機関の利用者が少なく、自家用車が大多数であることや、被扶養者も日常的な買い物に自家用車を使っているため、被保険者、被扶養者ともに恒常的な運動不足の状態(運動習慣のリスクが高い)であることから、被保険者だけでなく被扶養者を巻き込んだウォーキングによる健康づくり事業を行うことにより、運動習慣の醸成を図るとともに、家族の健康保険組合への認知度を高める。

ウォーキングにより、からだに蓄積した脂肪を効率よく燃焼させ、体脂肪や内臓脂肪との関係が強い血中脂質や血圧、糖代謝等の指標を改善させることにより、メタボを解消し特定保健指導の対象者の減少を図る。

## 2. 事業内容

- 1. タニタの「活動量計」を使用し、日々の歩数に応じてポイントを付与するウォーキング事業
  - ・歩数、歩行時間、消費カロリーなどの機能を活用し、参加者の健康づくりをトータルサポートする。
  - ・活動量計のデータは、ローソンやミニストップの店頭端 末 Loppi または専用リーダーを通じて、健康ポータルサイト「からだカルテ」にアップロードする。
  - ・測定したデータは「からだカルテ」で自動でグラフ表示 され、参加者はパソコンやスマートフォンで確認するこ とができる。
- 2. 健康づくりセミナーの開催
  - ・参加者の健康意識向上や生活習慣の改善を図る。
  - ・おいしく塩分を減らすこつ、食材・調理の工夫等により 食習慣の改善を図る。
- 3. 歩数イベントの開催
  - ・サイト内でバーチャルでのウォーキングラリーを行うことにより、歩数を競合い、楽しみながら歩くことでモチベーションを高める。

## 進捗管理

・検討会の開催 スケジュール調整、チラシの作成、活動量計使用マニュアル の作成、事前・事後アンケートの作成、健康セミナーの日程、 歩数イベントの開催等

## 期待される効果

・日常生活における運動習慣、食生活の改善等により血中脂質 や血圧、糖代謝等の指標を改善し、特定保健指導の対象者の 減少による特定保健指導実施率向上







#### からだカルテ

- ・日々の歩数データやポイントは、全てタニタの健康ポータルサイト 「からだカルテ」で一括管理します。
- ・参加者はタニタの「食堂レシピ」や「健康コラム」も見ることができ、参加者と家族の健康づくりをトータルサポートします。
- ・参加者全員の歩数データやポイントは、管理者用ページで一括管理 することができるので、事業の参加状況(歩数アップロード、獲得 ポイント等)を簡単に確認することができます。
- ・参加者の属性に合わせた抽出により、参加健保組合は自健保組合の参加者の歩数データ、ポイント、歩数イベントの順位等を確認できるので、インセンティブの付与等に利用できます。また、個人別だけでなく、地域やグループ対抗でのランキング掲載もできるので、家族、仲間、職場の同僚と励まし合いながら取組むことでモチベーションを継続できます。





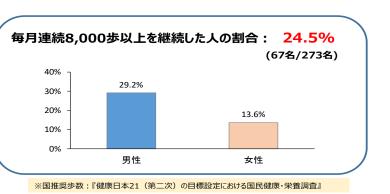


#### 3. 主な結果・活動報告

#### 1. 実施状況

参加者273名のうち毎月連続して歩数データをアップロードした172人を分析対象者とした。分析対象者は、全期間において平均歩数が国推奨歩数である8,000歩を達成しており、8,000歩を達成した人の割合が参加者の50%以上を占めていた。毎月連続して8,000歩以上を維持した人は67名(全体24.5%、男性:29.2%、女性:13.6%)であったが、比較的一定の高い歩数を維持できない人が多かったため、一定の高い歩数を維持する重要性を理解してもらう必要がある。また、歩数イベントを12月から1月まで実施したが、冬期間のため歩数の増加は見られなかった。



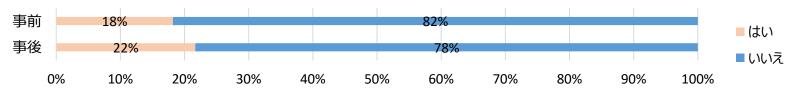


性別と年代別の平均歩数の推移を見ると、男性ではどの年代層も8,000歩以上を達成しており、60代の男性の平均歩数が最も高かった。女性では、20代と30代の女性の平均歩数が他の年代層よりも顕著に高い値を示した。また、「平成27年国民健康・栄養調査結果」と参加者の平均歩数を男女別年代別で比較を見ると、男性参加者においては、40歳~60歳代の平均歩数が全国に比べて高く、女性参加者においては、20~30歳代の平均歩数が全国に比べて高かったことから年齢層の高い女性参加者をターゲットにした歩数増加の施策の検討が必要と思われる。

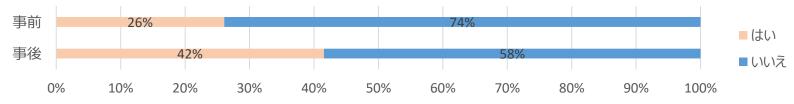


# 事前と事後アンケート①

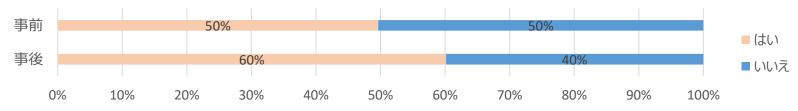
- ◆ 1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施しているか
- ※ 事前と事後で、4%の増加が見られた。



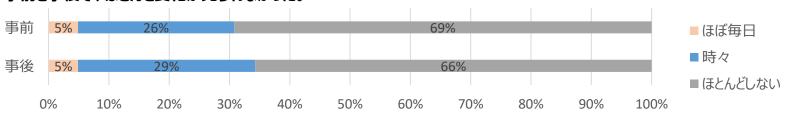
- ◆ 歩行(約7500歩)等の身体活動を1日1時間以上実施しているか
- ※ 事前と事後で、16%の増加が見られた。



- ◆ 同じ年齢の同姓と比較して歩く速度が速いと思うか
- ※ 事前と事後で、10%の増加が見られた。

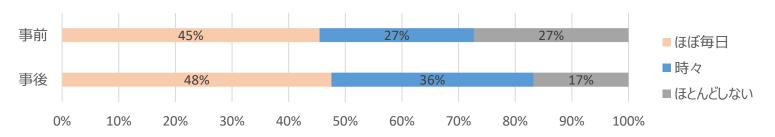


- ◆ 筋力トレーニングの頻度
- ※ 事前と事後で、ほとんど変化が見られなかった。

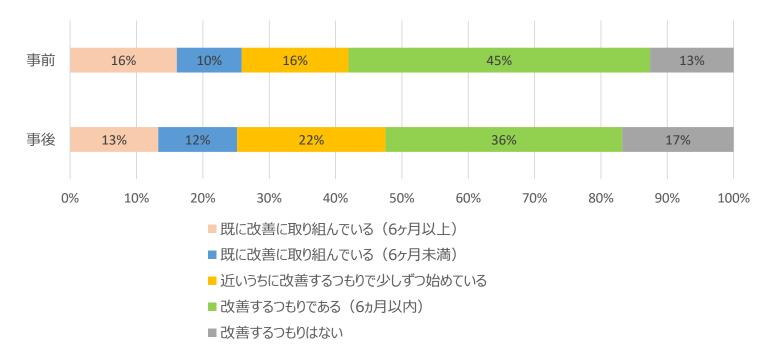


# 事前と事後アンケート②

- ◆ 1日1回10分以上連続して歩く頻度
- ※ 事前と事後で、ほぼ毎日と時々を合わせると10%の変化が見られた。

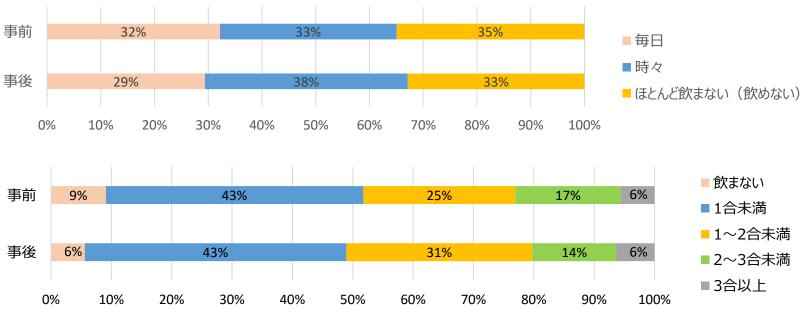


- ◆ 運動習慣の改善について、運動の生活習慣を改善してみようと思うか。
- ※ 事前と事後で、近いうちに改善するつもりが8%増加したが、改善するつもりが9%減少した。



# 事前と事後アンケート③

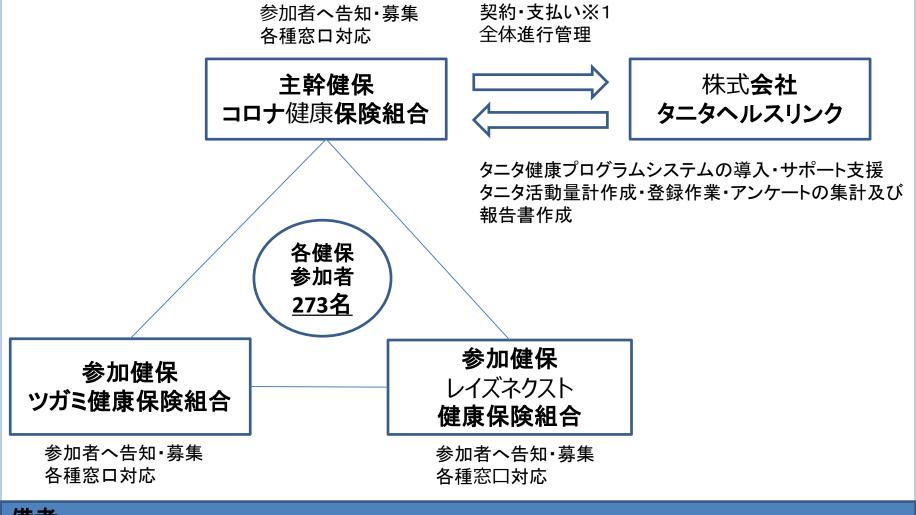
- ◆ 飲酒頻度及び1日あたりの飲酒量
- ※ 事前と事後で、ほとんど変化は見られなかった。



- ◆ 現在、習慣的にたばこを吸っているか
- ※ 事前と事後で、全く変化が見られなかった。



## 4. 共同事業の運営方針・留意点等



# 備考

※1 支払方法について

主幹健保であるコロナ健康保険組合が、株式会社タニタヘルスリンクへ月締めにてタニタ健康プログラム利用料等を支払う

## 5. 共事業を円滑に実施するための工夫した点・改善したほうが良い点

# く工夫した点>

- ・募集チラシは、検討委員会(3健保組合、新潟連合会、タニタヘルスリンクで実施)で協議し、3健保組合同様のチラシで参加者の募集をするとともに、期間が6ヶ月と短かったこと及び冬期間のウォーキングを促進することを目的に、12月1日から1月31日までの2ヶ月間で「歩数イベント」を実施した。なお、検討委員会を毎月開催し、各健保組合の進捗状況とを共有した。
- ・参加者の健康意識を高めるとともにモチベーションの向上と新規参加者を募るため、実施期間内に「タニタヘルスリンク管理栄養士によるセミナーと体組成計を用いた測定会」を実施し内容等は好評であった。

なお、セミナーの参加者は63名であったが、半数以上の35名の新規参加申込みがあった。

- ・ローソンでのLoppiからのデータ送信時に付与するポイントをランダム(1P,5P,10P,100P)にすることにより、送信する回数の向上と送信意 欲を図った。
- ・被扶養配偶者の特定健診受診率向上を目的に、特定健診の受診者に500Pを付与することとしたが、被扶養配偶者の参加はわずかに 3名であった。

# く改善点>

- ・実施期間が短かったこととから、事業開始後にタニタ管理栄養士によるセミナーと体組成計を使用した測定会を実施したが、多くの参加者を募るとともに、健康意識やモチベーションを高く保つために事業開始前にセミナーと測定会を実施することが望ましいと思われる。 なお、講演内容を年齢の高い女性向にすることにより、ウォーキングによるダイエット等を認識していただき、歩数増加を目指す。
- ・リーダーライターとローソンのLoppiからデータを送信することとしたが、地域によってはローソンが少なく、データ送信回数の少ない参加者がいたことから、一定の参加者がいる事業所にはリーダーライターの設置が望ましいと思われる。
- ・参加者が複数の都府県に分散しているため、半数以上の参加者が集まる「街歩き」等の独自イベントが実施出来なかったため、「歩数イベント」を実施したが、周知期間が短く、「歩数イベント」を知らない参加者がいたことから、イベントを実施する際には周知期間を十分とることが望ましいと思われる。
- ・一定の高い歩数を維持するとともに自身の健診結果の見えるかを図り、ウォーキングによる各種数値の改善結果等の確認とモチベーションの向上を図るため、経年経過等の健診結果を作成し参加者に送付することが望ましいと思われる。
- ・被保険者のみの参加申込みの健保組合があり被扶養配偶者の参加が少なかったことから、参加全健保組合で被扶養配偶者の参加を募ることが望ましいと思われる。