

令和6年度

さいたま市健康マイレージ事業

実施報告書

目次

1. 健康マイレージ事業の概要.....	1
2. 健康マイレージ事業の参加状況.....	3
2-1 参加者総数等.....	3
2-2 区別参加率.....	3
2-3 区別・性別の参加者数.....	4
2-4 年代別・性別の構成.....	4
3. 平均歩数	
3-1 年代別・性別平均歩数.....	5
3-2 区別・性別平均歩数.....	6
3-3 歩数の記録日数・性別の傾向.....	7
3-4 歩数の記録日数・年代別の傾向.....	8
4. 体重の記録について	
4-1 体重の記録日数・性別の傾向.....	9
4-2 体重の記録日数・年代別の傾向.....	10
4-3 BMI・性別の傾向.....	11
4-4 BMI・年代の傾向.....	12
5. BMI について	
5-1 BMI・平均歩数の傾向について.....	13
5-2 BMI・歩数の記録日数の傾向について.....	14
6. データの傾向・特徴について.....	15
7. アンケート結果の集計について.....	16
8. 今後の展望について.....	20

1. 健康マイレージ事業の概要

本市では、市民が楽しみながら日常的に健康行動へ取り組み、その習慣を継続できるよう支援することを目的として、歩くことを中心とした「健康マイレージ事業」を実施している。

スマートフォンアプリを活用し、歩数や健（検）診の受診結果等の記録に応じてポイントを付与することで、身体情報を「見える化」し、健康行動の継続を促す仕組みである。

また、獲得したポイントは景品抽選への応募や長寿応援ポイントとの交換が可能であり、楽しみながら健康づくりに取り組める環境の整備を図っている。

令和5年12月には新システムへリニューアルし、従来の歩数や健（検）診の結果等の記録に加えて、食事・体重・睡眠時間・血圧等の多様なヘルスログを記録できるよう拡充した。これにより、市民一人ひとりの幅広い健康行動を支援するとともに、継続的な健康づくりを促進することを目指している。

(1) 主なポイントの獲得方法

項目	条件	獲得ポイント
歩数記録	1,500 歩到達	20pt
	3,000 歩到達	20pt
	5,000 歩到達	20pt
	8,000 歩到達	20pt
食事記録	朝食の記録	10pt
	昼食の記録	10pt
	夕食の記録	10pt
その他の記録	体重の記録	10pt
	血圧の記録	10pt
	睡眠の記録	10pt
各健（検）診結果の記録	がん検診	200pt
	特定健診・人間ドック	200pt
	歯科健診	200pt
その他	健康イベントへの参加	500pt

【参考】令和6年度実施実績

○健康イベント

- ・ただ寝ているだけなんてもったいない!! 快眠生活で健康に
第1部 36人/先着 50人 第2部 28人/先着 49人
- ・今後の感染症対策を考えよう
第1部 56人/先着 59人 第2部 22人/先着 40人
- ・デューク更家に学ぶ! ウォーキング教室
46人/応募 281人

○令和6年度景品応募申込状況

商品名	必要ポイント	当選本数	応募口数	応募人数 (延べ)
浦和レッズ応援セット	5,000	2	666	454
大宮アルディージャ応援セット	5,000	2	345	233
大宮の盆栽 de お散歩コース	4,000	5	590	439
岩槻の人形 de お散歩コース	4,000	5	393	327
推奨土産品コース (彩果の宝石詰合せ)	3,000	17	2,987	1,768
推奨土産品コース (大宮銘菓むさしの道中)	3,000	17	1,702	1,224
推奨土産品コース (彩の薔薇)	3,000	17	1,343	1,024
推奨土産品コース (あかしあのみちの森のはちみつ)	3,000	17	3,029	1,893
推奨土産品コース (うなぎ米菓詰合せ)	3,000	17	937	753
推奨土産品コース (チーズケーキのラスク)	3,000	17	2,503	1,714
FiNC オリジナル体組成計	3,000	20	2,206	1,219
森永乳業詰合せセット	3,000	20	1,377	1,008
RIZAP ウォーター500ml	3,000	15	1,264	844
gifteeBox 500円分	2,000	500	3,874	1,511
たまポン 1,000円分	2,000	400	7,436	1,957
シルバーポイント交換券	500	応募者全員	5,761	2,907
WAON POINT (100pt×10回)	2,000	1,000	6,498	1,799
総計			42,911	21,092

※応募者数(重複応募を除く) 6,412人

2. 健康マイレージ事業の参加状況

2-1. 参加者総数等

<対象>

18歳以上の市民

※本事業対象者は、「18歳以上の市外在住（市内事業所在勤者）」を含むが、今回の集計においては市民を対象とした統計を作成するため全体の集計からは除外する。

<集計対象期間>

令和6年4月1日～令和7年3月31日

<参加者総数・性別内訳>

女性：10,204人（52.9%） 男性：9,098人（47.1%） 計：19,302人

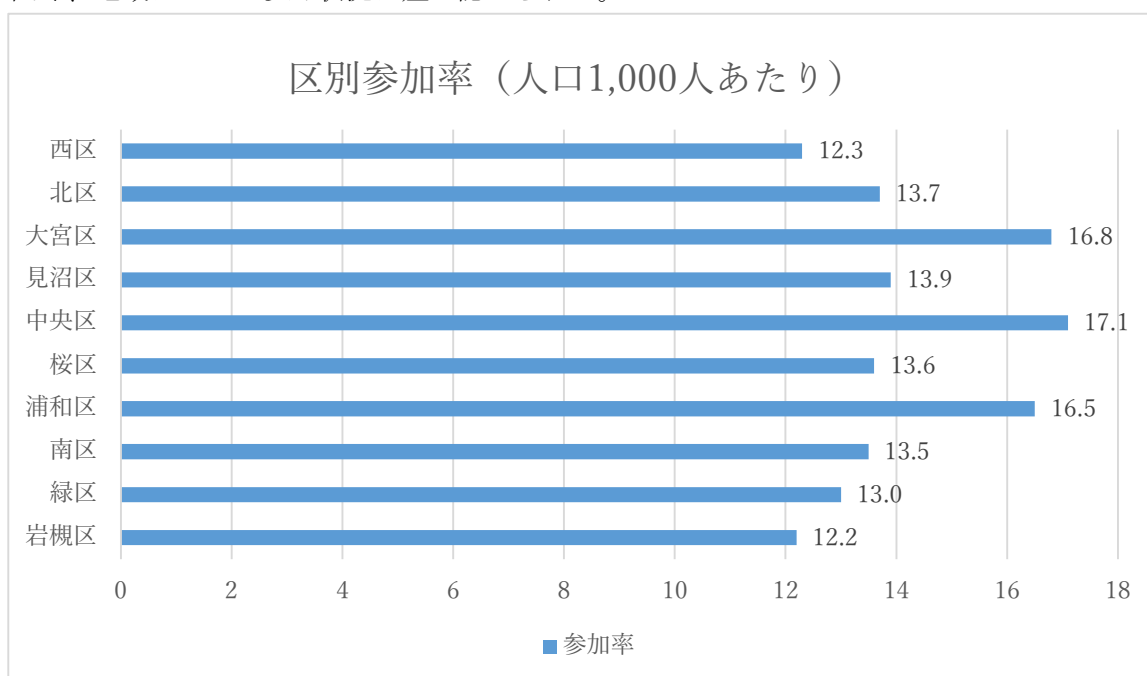
※市外在住（市内事業所在勤者）… 女性：2人 男性：4人 計6人

<市全体参加率（人口1,000人あたり）>

14.3人/1,000人

2-2. 区別参加率 ※n=19,302人

区別の参加率（人口1,000人あたり）をみると、中央区（17.1人）が最も高く、次いで大宮区（16.8人）、浦和区（16.5人）の順であった。一方で、西区（12.3人）および岩槻区（12.2人）は相対的に低く、地域によって参加状況に差が認められた。

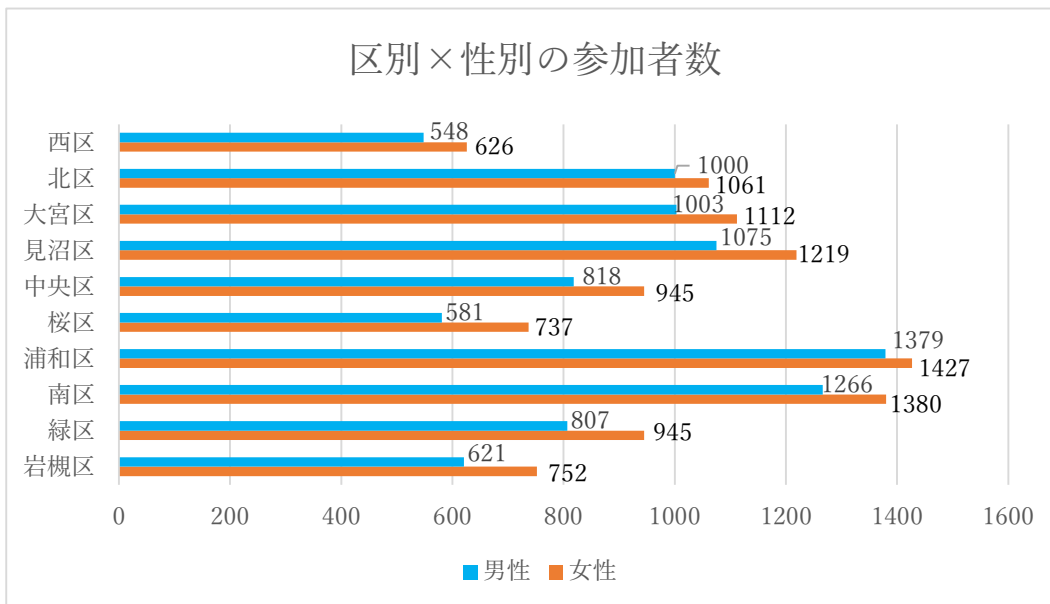


※参加率＝参加者数 ÷ 各区人口 × 1,000

※人口は令和6年10月1日時点

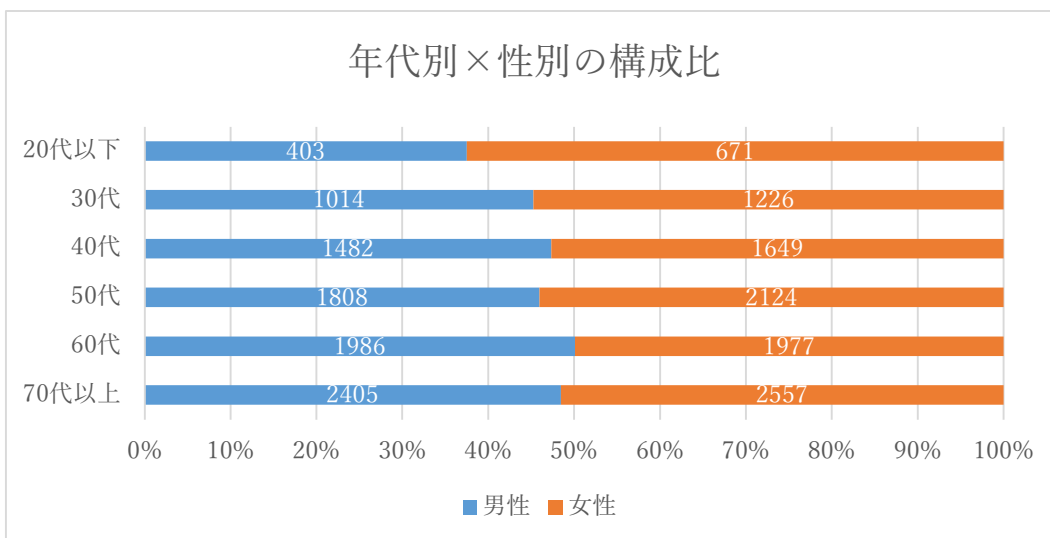
2-3 区別・性別の参加者数

区ごとの男女別人数をみると、すべての区で女性の参加者が男性を上回る傾向がみられた。特に、桜区（女性 737 人／男性 581 人）、緑区（女性 945 人／男性 807 人）では、女性参加が比較的多かった。一方、北区（女性 1,061 人／男性 1,000 人）や浦和区（女性 1,427 人／男性 1,379 人）など、区によって男女差の程度に違いがみられた。



2-4 年代別・性別の構成

年代別にみると、30代から70代以上まで幅広い年代が参加しており、特に50代・60代・70代以上の層が多かった。性別では、60代を除くほぼ全ての年代を通じて女性の割合がやや高く、20代以下では女性が約6割以上を占める年代もみられた。



3. 平均歩数

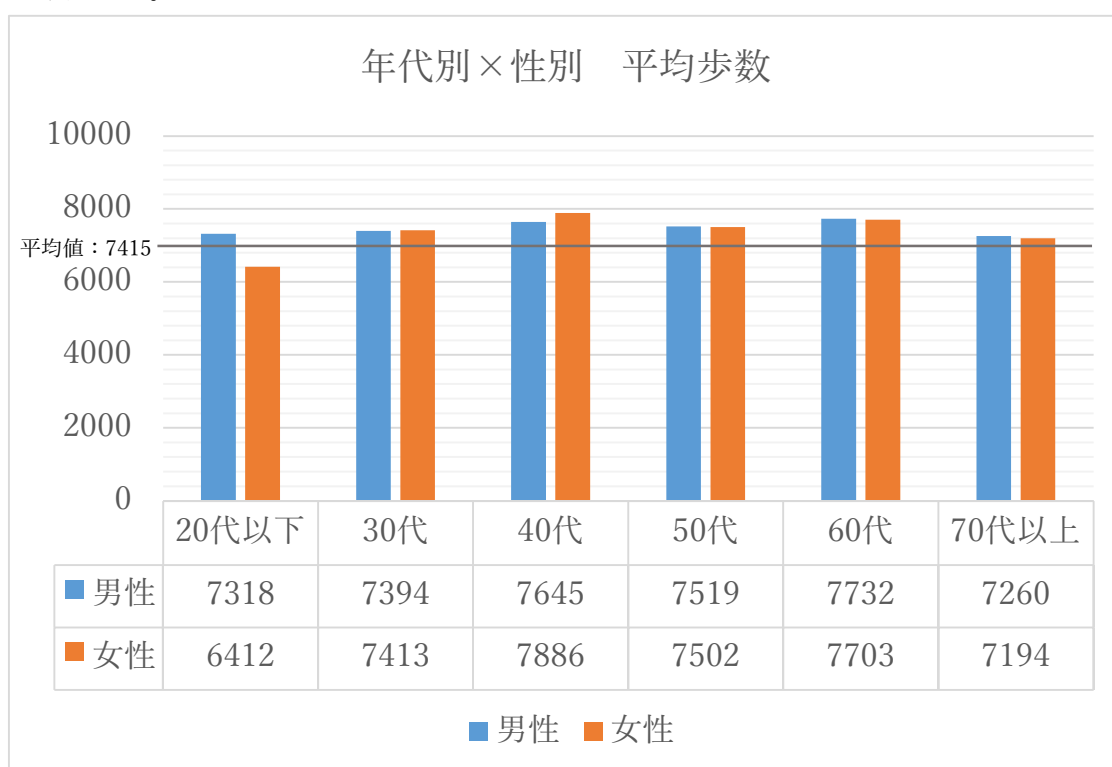
平均歩数の算出について…1日に500歩以下のデータはアプリを使用していない日として除外。

※n=16,025

3-1 年代別・性別平均歩数

年代別に平均歩数をみると、40代、60代が多く歩いている様子が見られ、7,500～7,800歩前後と高い水準であった。一方、20代以下および70代以上では平均歩数が比較的低く、他の年代と比べると活動量に差がみられた。

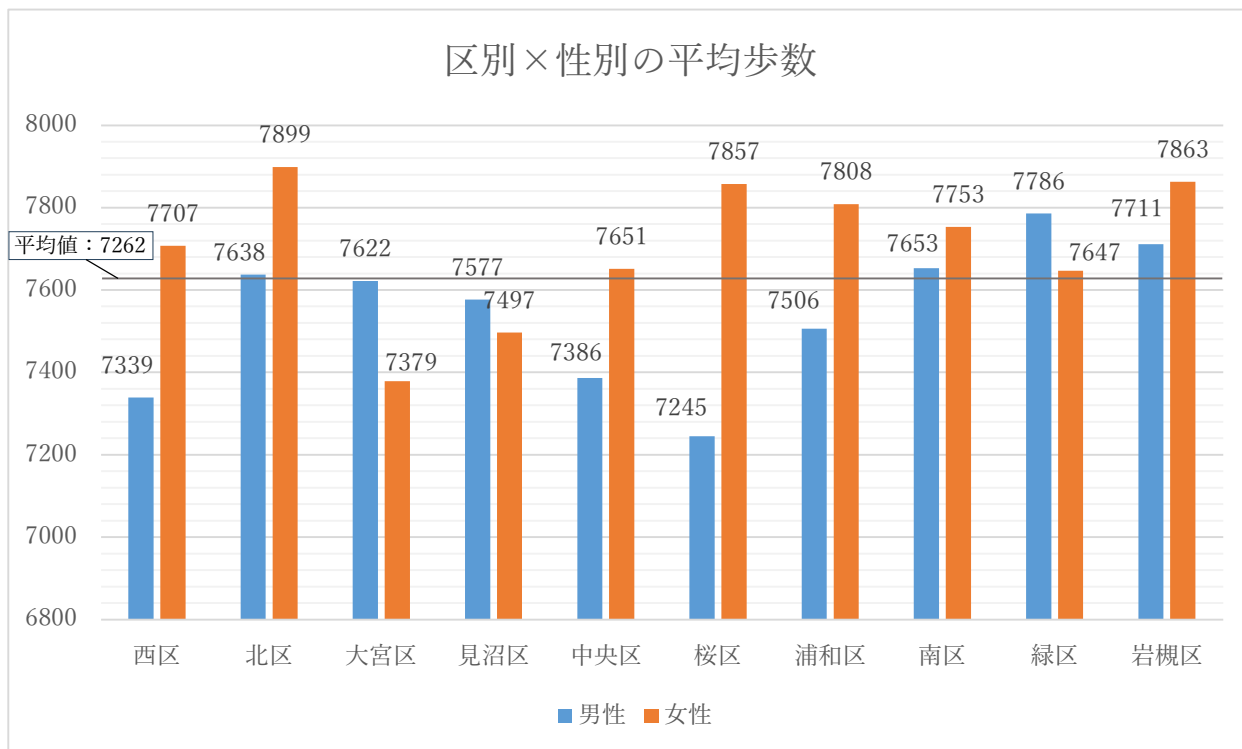
性別で平均歩数をみると、40代女性の平均歩数が男性を上回る傾向があり、30代・50代は男女がほぼ同程度であった。また、20代以下女性の平均歩数は6,500歩以下で他の年代と比較すると大きく下回った。



3-2 区別・性別平均歩数

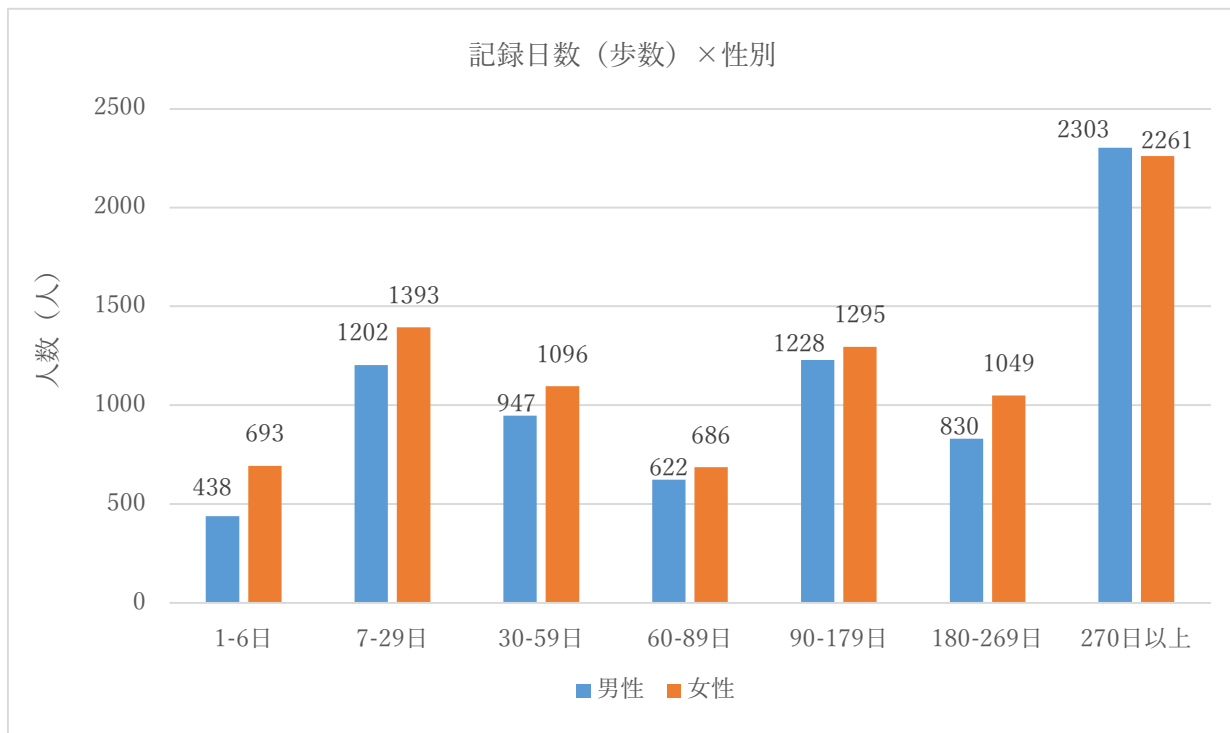
区別に平均歩数をみると、緑区（男性 7,786 歩／女性 7,647 歩）や南区（男性 7,653 歩／女性 7,753 歩）など、7,500～7,700 歩前後の区が多く比較的高い水準となった。一方、西区（男性 7,339 歩／女性 7,707 歩）や北区（男性 7,638 歩／女性 7,899 歩）など、区によって平均歩数の程度の違いがみられた。

性別でみると、大宮区、見沼区、緑区以外の区で女性が男性を上回る平均歩数となっており、特に、西区、桜区などでその傾向が顕著であった。



3-3 歩数の記録日数・性別の傾向

歩数の記録日数と性別の関係を見ると、短期（1-6日、7-29日）から中期（30-59日、60-89日、90日-179日）の記録日数帯では女性の参加数が男性を上回る傾向である。しかし、最も長期である「270日以上」の層では、男性が女性を僅かに上回る結果となった。相対構成比で確認すると、男性は記録日数最長層の割合が高く、女性は短期～中期層の占める割合がやや高い。男性は一部の層が長期的に記録する傾向がある。



(注) 記録日数について

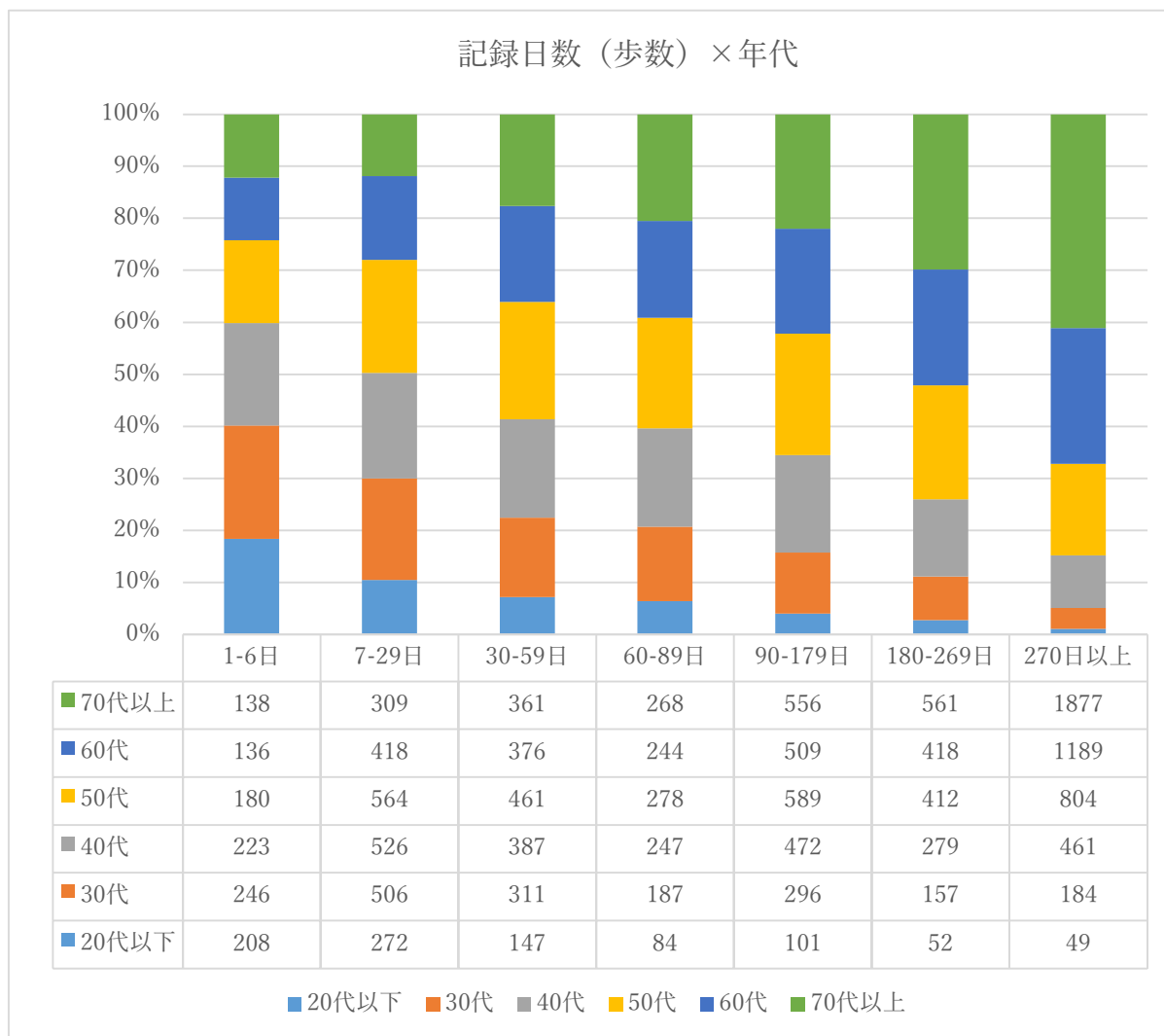
記録日数については、令和7年3月31日時点のデータだが、利用開始時期は参加者ごとに異なる。そのため、例えば3月下旬に新規参加した利用者は記録日数が短い区分に分類される。以上の理由から、本集計における記録日数は継続状況を直接示すものではなく、傾向を把握するためのものである。

これは、3-4・4-1・4-2・5-2の集計においても同様である。

3-4 歩数の記録日数・年代別の傾向

歩数の記録日数と年代別の関係については、記録日数が長くなるにつれて、高齢層の割合が徐々に増加する傾向が明確に確認できた。特に「270日以上」の層では、70代以上が最も大きな割合を占め、60代と合わせると全体の約7割に達している。

年代別にみると、20～40代は記録日数が少ない層で一定の割合を占めるが、長期層になるにつれて相対的に割合が低下する。若年層は初期段階での離脱が多く、高齢層は着実に継続する傾向がある。



<全体継続率（歩数）>

歩数記録 30日以上：76.8%（12,307人／n=16,025）

歩数記録 90日以上：55.9%（8,958人／n=16,025）

4. 体重の記録について

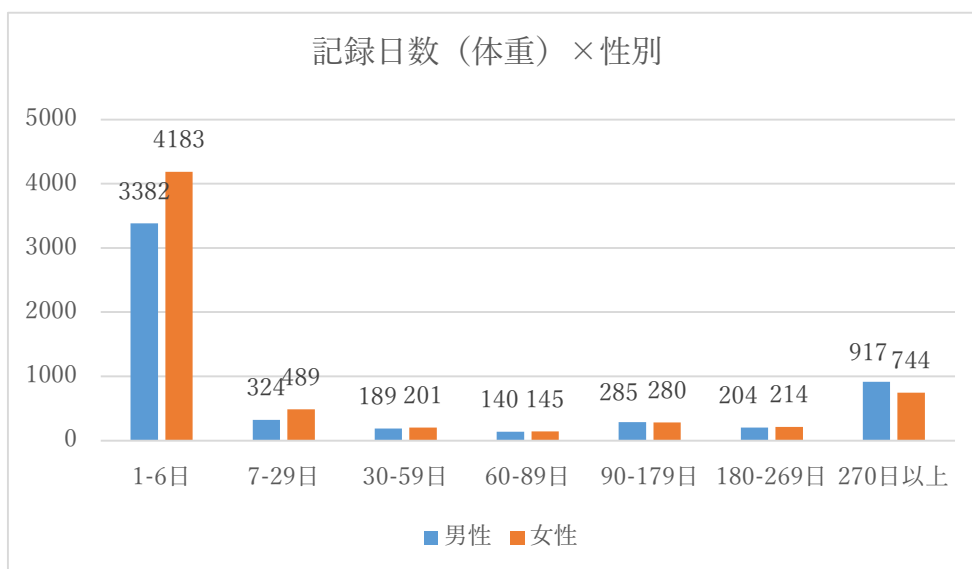
体重の記録が1日でもある参加者のデータを集計。0日の参加者は集計から除外。※n = 11,697

4-1 体重の記録日数・性別の傾向

「1-6日」の記録者数が最も多く、男女ともに突出している。特に女性ではこの傾向が顕著で、男性よりも多くの記録者が短期帯に集中している。一方で、「7-29日」以降の記録者数は大きく減少し、「30-179日」の中期帯では男女ともに比較的少数で推移している。

また、「270日以上」の長期記録者数は再び増加し、「1-6日」に次ぐ規模となっている。この長期帯では、男性の記録者数が女性を上回っていることが確認できる。

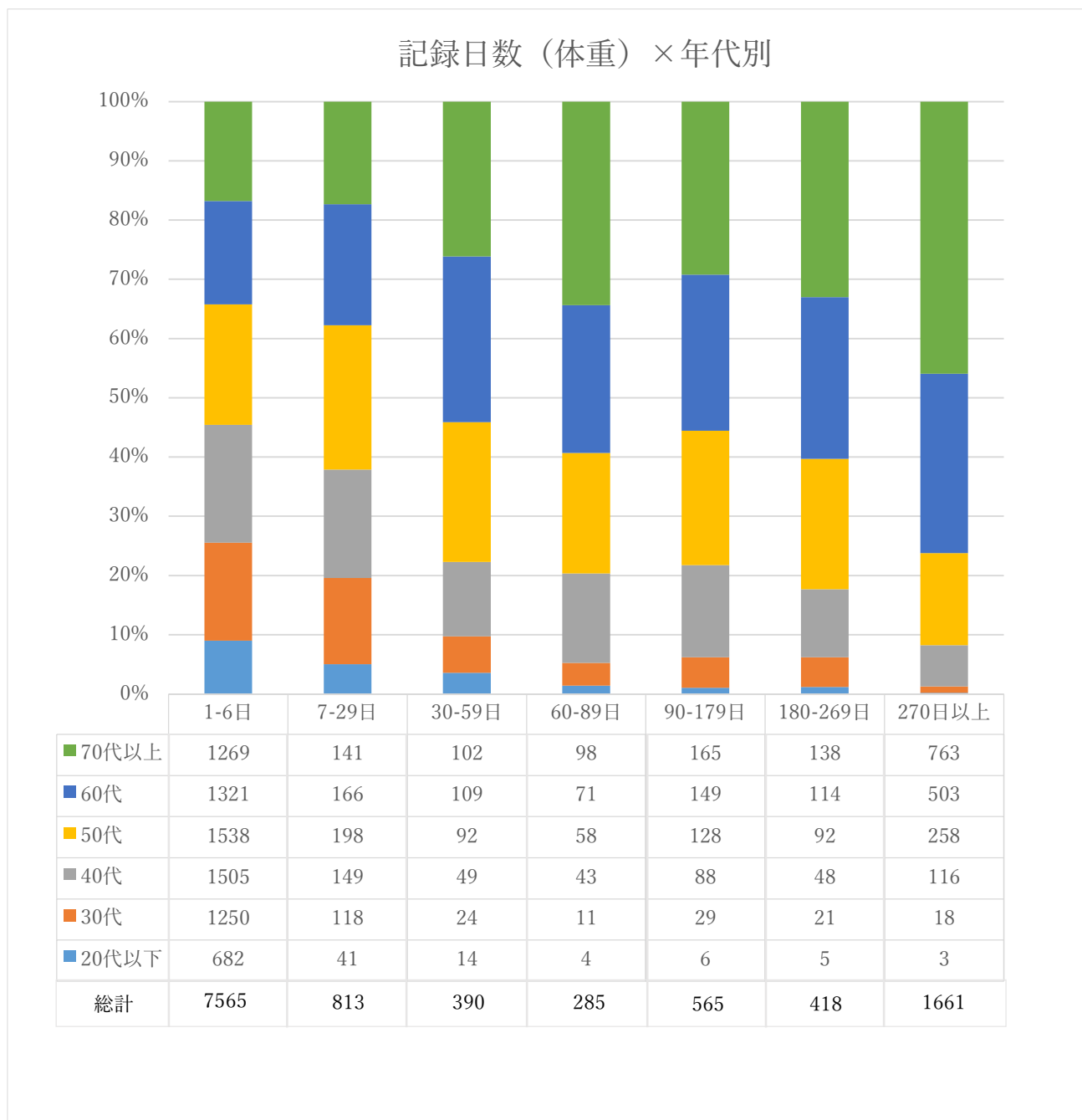
全体として、記録日数は短期で多く、中期で減り、長期で再び増えている。



4-2 体重の記録日数・年代別の傾向

体重の記録日数をみると、「1-6日」では全年代が幅広く含まれるが、記録日数が長くなるにつれて、50代・60代・70代以上といった高い年代の割合が徐々に増えていく傾向がみられる。

さらに、「270日以上」では60代・70代以上が最も大きな割合を占めることから、長期間の記録は高齢層が中心となっている。



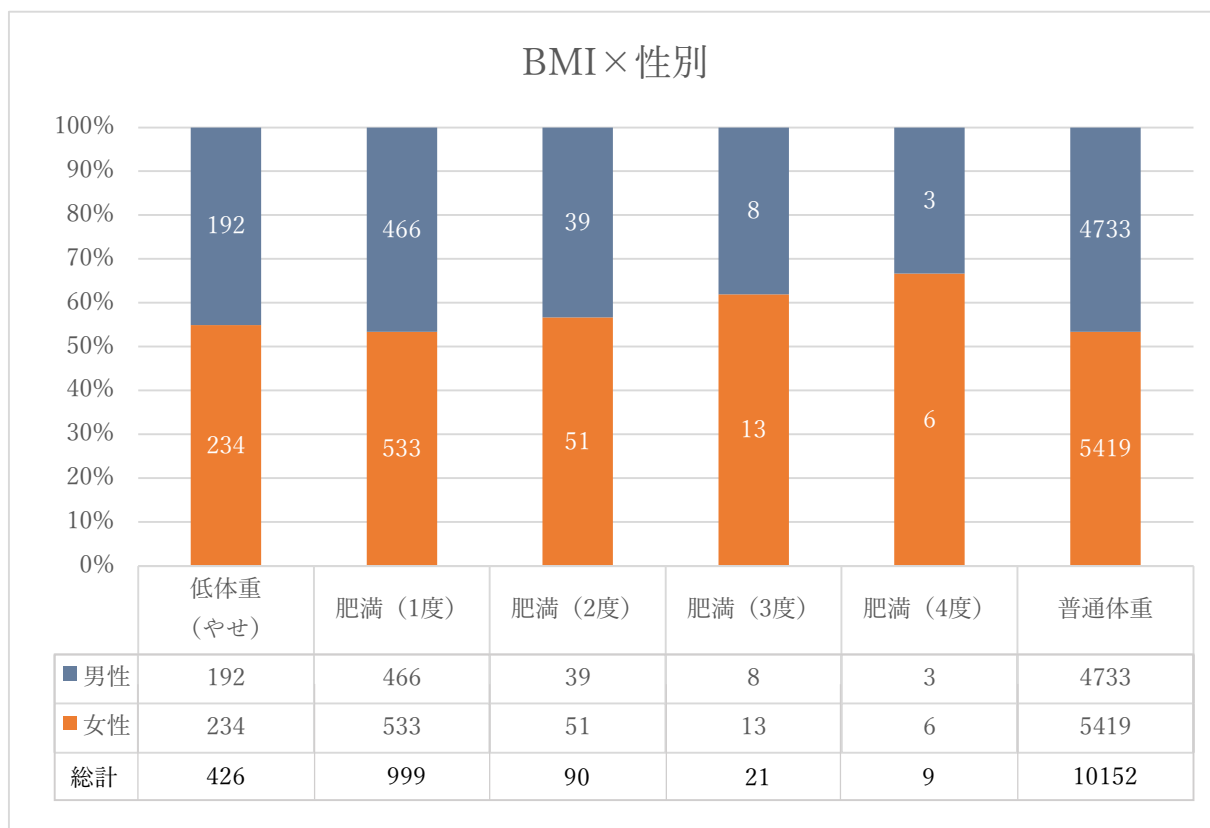
<全体継続率>

- ・ 体重記録 30 日以上 : 28.4% (3,319 人 / n=11,697)
- ・ 体重記録 90 日以上 : 22.6% (2,644 人 / n=11,697)

4-3 BMI・性別の傾向

BMIを国の基準に基づいて、参加者の性別ごとにみると、男女とも普通体重が最も多かった。一方で、低体重（やせ）と肥満（1度）は女性の割合がやや高い傾向があった。

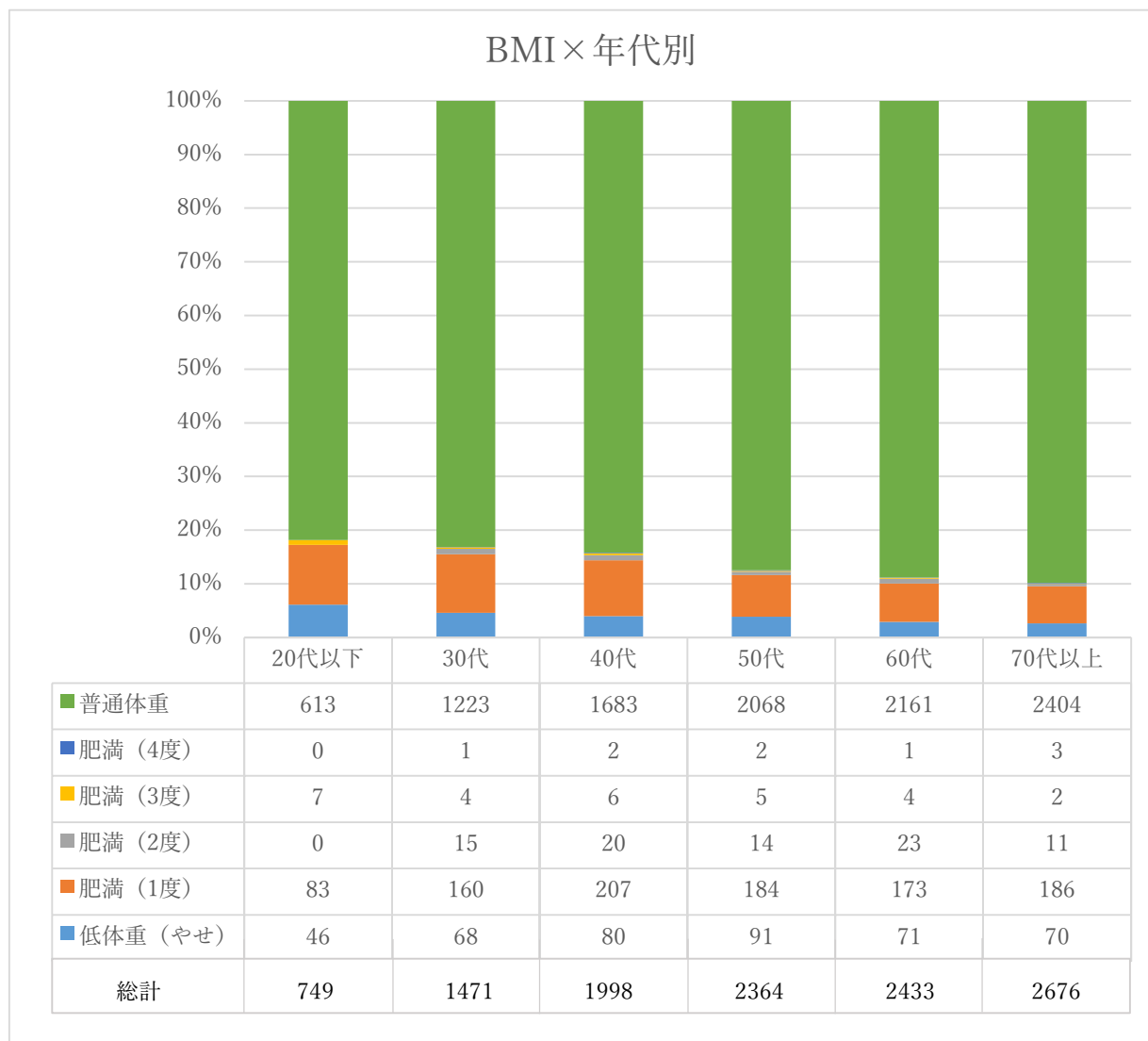
また、肥満（2度）以上の高い肥満度は男女ともごく少数であり、極端な肥満の層は限定的だった。



4-4 BMI・年代別の傾向

国の基準に基づいて、参加者のBMIを年代別に集計した結果、全年代で“普通体重”が最も多かった。特に40～70代以上では普通体重の割合が高かった。

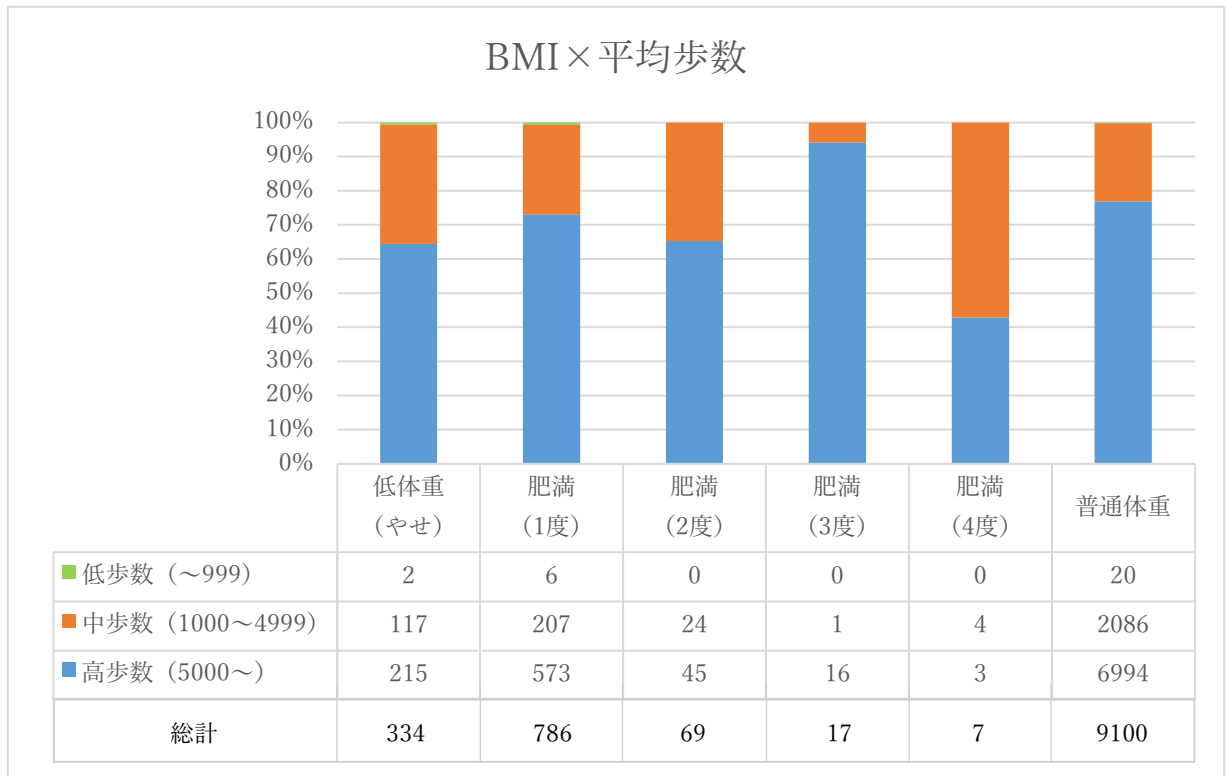
一方で、20～30代では「低体重（やせ）」の割合が他の年代よりやや高い傾向が見られた。肥満（3度）・肥満（4度）に該当する者は全体の中で少数だった。



5 BMI について

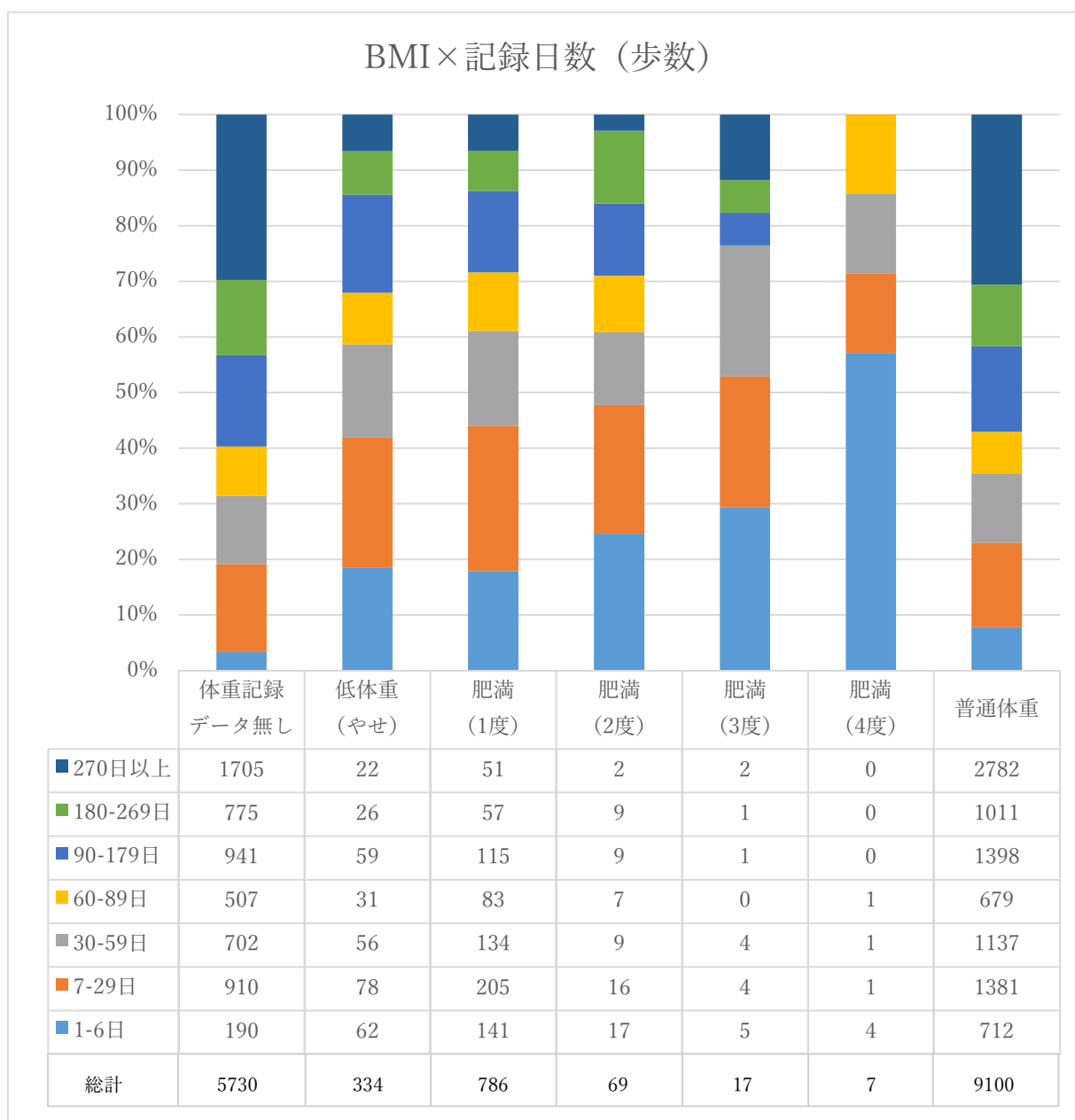
5-1 BMI・平均歩数の傾向について

平均歩数の3区分（低歩数：～999歩、中歩数：1,000～4,999歩、高歩数：5,000歩以上）とBMIの関係を見ると、普通体重では高歩数の割合が最も高い一方、肥満（1～2度）では中歩数の割合が増加し、高歩数の割合が低下している。



5-2 BMI・記録日数（歩数）の傾向について

BMI と記録日数（歩数）を比較した結果、普通体重の層では長期継続（270日以上）の割合が高い一方、低体重および肥満（1～4度）では短期（1-6日・7-29日）の割合がやや高かった。



6 データの傾向・特徴について

<参加者について>

参加者は特に 50～70 代以上の中高年層の参加が多いことが確認された。一方、若年層(20～30 代)の参加率は相対的に低く、年代による参加率の違いがみられた。性別では、全区・全年代において、60 代以外の女性参加が男性を上回っており、特に 30～50 代でその傾向が顕著であった。

<平均歩数について>

40～60 代が最も高く、7,500～7,800 歩前後で推移しているのに対し、20 代以下および 70 代以上は比較的低い傾向であった。区別では緑区・南区・北区などで平均歩数が高く、西区、桜区など一部の区ではやや低い傾向がみられた。また、大宮区、見沼区、緑区以外における平均歩数は女性が男性を大きく上回った。

<記録日数について>

歩数の記録日数をみると、多くの参加が 30 日以上継続して記録しており、一定の継続行動が形成されていた。一方で、若年層では記録開始直後(1～6 日、7～29 日)に離脱する傾向がみられた。性別では、女性が短期～中期層に多く分布する一方、最長の「270 日以上」では男性が僅かに上回っており、継続特性の違いが表れた。

また、年代別では、長期継続者の大半を 60 代・70 代以上が占めており、年齢が上がるほど記録継続率が高くなる傾向がみられた。

体重の記録日数については、「1～6 日」の記録者が最も多く、手動入力が必要なためか、歩数記録に比べて継続が難しい行動であることがうかがえた。

一方、270 日以上の長期記録者も一定数存在し、特に 60 代以上で高い割合がみられた。

BMI 分析では、全年代で「普通体重」の割合が最も高かった一方、20～30 代では「低体重」の割合がやや多い傾向がみられた。

<歩数と BMI の関係について>

「普通体重」の層では高歩数の割合が最も高く、肥満が進むにつれて歩数が低下する傾向がみられた。

また、記録日数別にみると、「普通体重」の参加者は長期継続層の割合が相対的に高い一方、低体重や肥満の層は初期での離脱が多かった。

これらの結果から、年代・性別により参加行動や継続特性に差があり、歩数記録は比較的継続しやすい一方で、体重の記録は継続率が低いことがわかった

また、若年層では初期の離脱が多いといった特徴が明らかとなった。

7 アンケート結果の集計について

健康マイレージでは開始時と年度末に任意のアンケートを実施している。以下のとおり開始時と年度末アンケートの前後比較を実施。

<対象者>

開始時、年度末アンケートの両方に回答した人を集計 (2,327名)

Q. あなたは自分の健康状態をどのように感じていますか。

開始時	年度末	回答数
とても健康である	とても健康である	102
	おおむね健康である	72
	あまり健康ではない	3
	健康ではない	0
おおむね健康である	とても健康である	168
	おおむね健康である	1626
	あまり健康ではない	66
	健康ではない	2
あまり健康ではない	とても健康である	2
	おおむね健康である	136
	あまり健康ではない	94
	健康ではない	15
健康ではない	とても健康である	0
	おおむね健康である	7
	あまり健康ではない	24
	健康ではない	10

分布の変化

- ・「とても健康」：7.61% → 11.69% (+4.08pt)
- ・「おおむね健康」：80.02% → 79.11% (▲0.91pt)
- ・「あまり健康ではない」：10.61% → 8.04% (▲2.57pt)
- ・「健康ではない」：1.76% → 1.16% (▲0.60pt)

※下位2カテゴリ（「あまり健康ではない」「健康ではない」）の合計は 12.37% → 9.20% (▲3.17pt) に縮小

Q. あなたは運動習慣がありますか。

(「運動習慣」とは、1回30分以上の「息が弾み汗をかく程度の運動」を、おおよそ週2回以上実施し、かつ1年以上継続している場合をいいます。)

開始時	年度末	回答数
ある	ある	741
	運動習慣の条件は満たさ ないが、運動はしている	186
	ない	18
運動習慣の条件は満たさ ないが、運動はしている	ある	229
	運動習慣の条件は満たさ ないが、運動はしている	625
	ない	113
ない	ある	25
	運動習慣の条件は満たさ ないが、運動はしている	150
	ない	240

分布の変化

- ・「ある」：40.61 → 42.76 (+2.15pt)
- ・「条件未満」：41.56 → 41.30 (▲0.26pt)
- ・「ない」：17.83 → 15.94 (▲1.89pt)

※運動習慣なしの層が縮小、運動習慣ありの層が拡大。

Q. 日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日に何回程度実施していますか。

開始時	年度末	回答数	割合
60分以上	60分以上	825	35.5%
	50分程度	96	4.1%
	40分程度	55	2.4%
	30分程度	81	3.5%
	20分未満	17	0.7%
	なし	5	0.2%
50分程度	60分以上	129	5.5%
	50分程度	67	2.9%
	40分程度	54	2.3%
	30分程度	44	1.9%
	20分未満	6	0.3%
	なし	2	0.1%
40分程度	60分以上	82	3.5%
	50分程度	54	2.3%
	40分程度	76	3.3%
	30分程度	70	3.0%
	20分未満	12	0.5%
	なし	1	0.0%
30分程度	60分以上	77	3.3%
	50分程度	40	1.7%
	40分程度	66	2.8%
	30分程度	207	8.9%
	20分未満	38	1.6%
	なし	2	0.1%

20分程度	60分以上	25	1.1%
	50分程度	7	0.3%
	40分程度	9	0.4%
	30分程度	50	2.1%
	20分未満	73	3.1%
	なし	6	0.3%
なし	60分以上	7	0.3%
	50分程度	7	0.3%
	40分程度	7	0.3%
	30分程度	13	0.6%
	20分未満	12	0.5%
	なし	5	0.2%
		2327	100%

分布の変化

- ・ 60分以上：46.37% → 49.20% (+2.83pt)
- ・ 50分程度：12.98% → 11.65% (▲1.33pt)
- ・ 40分程度：12.68% → 11.47% (▲1.21pt)
- ・ 30分程度：18.48% → 19.98% (+1.50pt)
- ・ 20分未満：7.31% → 6.79% (▲0.52pt)
- ・ なし：2.19% → 0.90% (▲1.29pt)

※上位（60分以上・30分程度）が増、最下位（なし）が半減。全体として長めの運動習慣の定着がみられる。

8 今後の展望について

本事業の参加状況および各種記録データの傾向を踏まえると、市民の健康行動は一定程度促進されていた。しかし、年齢層や性別によって行動継続に差が生じていることが明らかとなった。特に、歩数においては、多くの参加者が一定期間の継続を維持している一方で、若年層を中心に記録開始直後の離脱がみられ、記録日数が伸びにくい傾向が確認された。

また、体重記録については、短期間での離脱が顕著であり、健康行動の継続と促進には動機づけが必要であると考えられる。

さらに、40代以降の中高年層において平均歩数・記録日数ともに比較的高い数値がみられる一方、20～30代の平均歩数や体重の記録の頻度は低めであり、健康意識や生活リズムの違いによる影響が推察される。

以上の結果を踏まえ、今後は以下の観点から事業の充実を図る必要があると考える。

(1) 参加継続を促すインセンティブ設計の強化

歩数をはじめとした記録行動には、一定期間を経ると“慣れ”や“飽き”が生じたためか、離脱につながる傾向がみられた。特に若年層や短期間の参加者の離脱が顕著であることから、定期的なインセンティブなど、継続意欲を刺激する仕組みを導入することが効果的であると考えられる。

また、短期間の参加でもメリットを実感できる仕組みを整えることで、新規層の定着を図る必要があると考える。

(2) 年代・属性に応じたアプローチの多様化

年代ごとの特徴から、若年層は参加率が低いことがわかった。スマートフォン活用への抵抗が低いため、SNSなどの目に留まりやすい媒体での情報発信を充実させることが、参加率の向上に効果があると考えられる。