

# 令和2年度芦屋市ヘルスアップ事業 健康ポイント2020

---

令和3年6月

芦屋市こども・健康部健康課

## ・事業の目的

「第3次芦屋市健康増進・食育推進計画」に基づき、誰もが気軽に健康づくりに取り組めるようなきっかけとして、健康につながる行動についてインセンティブ付与する「健康ポイント」を令和元年度より導入した。

他者との交流や身体活動量が増加することで、市民のみなさま誰もが楽しみながら「いつのまにか健康(になる。)」を実践でき、健康寿命の延伸を目指すことを目的とする。

## ・対象

20歳以上の市民で参加を希望するもの(定員300名)

## ・参加者数

288名

※新規者：217名(75.3%) 継続者：71名(24.7%)

## ・実施期間

令和2年10月2日～令和2年12月19日

## ・ 周知方法

- (1) 広報あしや9月号に掲載
- (2) 事業等での周知ちらし配布
- (3) 市内学校園に周知ちらし配布
- (4) 市内掲示板にポスターを掲示
- (5) 市内コープ・郵便局に周知ちらし配架及び、  
ポスターを掲示
- (6) JR芦屋駅，阪急芦屋川駅にポスターを掲示
- (7) 市ホームページでの告知
- (8) フェイスブックでの告知
- (9) シティプロモーションメーリングリスト
- (10) 子育てアプリ「わくわく子育て」での告知
- (11) 公園情報アプリ「PARKFUL(パークフル)」でのイベント告知  
と「あしやウォーキングマップ」のコース紹介  
(株)パークフルと公園情報の活用と発信に関する連携協定による)
- (12) 第一生命保険(株)との包括連携協定による周知ちらし配布

楽しくポイントをためて、健康と記念品を手に入れよう！

あしや  
健康ポイント  
2020

健康づくりのきっかけに  
みんなで参加してみませんか？

対象者 20歳以上の芦屋市民(令和2年9月1日時点) 募集人数 先着300名

参加申し込み期間 令和2年9月1日(火)～18日(金)

ポイントをためる期間 令和2年10月2日(金)～12月19日(土)

STEP 1 TEL又はFAXで  
申し込み！  
下記保健センターまで  
お申し込みください。

STEP 2 健康ポイントを  
ためる！  
健康ポイントをためる方法等は  
市ホームページをご覧ください。

STEP 3 ポイントカードを提出して  
抽選で記念品をGET!  
参加いただいた方にはもちろん  
参加賞をご用意しています。

ためた健康ポイント数に応じて記念品が抽選で合計80名様に当たります！(記念品は一つです)

しっかり健康コース(10,000円相当)  
<アスレックスウォーキング専用ウォーキングシューズ>  
<ヤマダ電機チャックランド専用マットマッサージャー>  
その他、アロマデザイン専用、ペットラン専用、アトリエ三味亭、田中産直堂より記念品のご協力をいただいています。

とっても健康コース(5,000円相当)  
<六甲味屋製菓用おかず味噌・フリーズドライ味噌汁セット>  
<ミスノスポーツ専用芦屋キッズシューズ/バックパック(ジュニア)>

健康コース(3,000円相当)  
<mokoro クネクネくつ下>  
<Space R(リュリュ)文房具セット>  
<リヴェアルネイション 等身のルーゲルセット>  
<糖質ゼロ「アロ」米粉クッキー缶>

お問い合わせ・お申し込みは 芦屋市保健センター(芦屋市呉川町14-9)  
TEL 0797-31-1586 TEL受付時間 平日 午前9時～午後5時30分 FAX 0797-31-1018

# あしや健康ポイント 事業概念

## からだ測定会について

内容

①測定(体組成・握力・脚筋力・体前屈・血圧)

②個別相談(栄養・保健・運動)

自分自身のからだの状態を把握し、関心を高めること、健康ポイント事業の効果判定指標の一つとして活用するために実施。

※2020年度は、新型コロナウイルス感染症の流行のため、自宅計測でも可能とした。

誰もがより長く元気に活躍できる社会の実現

健康寿命の延伸

健康無関心層※へのアプローチの強化

インセンティブ付与事業の実施

あしや健康ポイント

※健康無関心層とは自身の健康にあまり関心を持たない人々、運動や健康づくりの必要性を認識していながら具体的な行動に結びつかない人々をさす

③市主催の事業に参加する

30  
P

④ # 芦屋エール飯・エール店に参加

30  
P

⑤健康目標を立てて実践する

70  
P

⑥ウォーキングマップのコースを歩く

40  
P

①健康診査等を受診【からだ測定会含】

140  
P

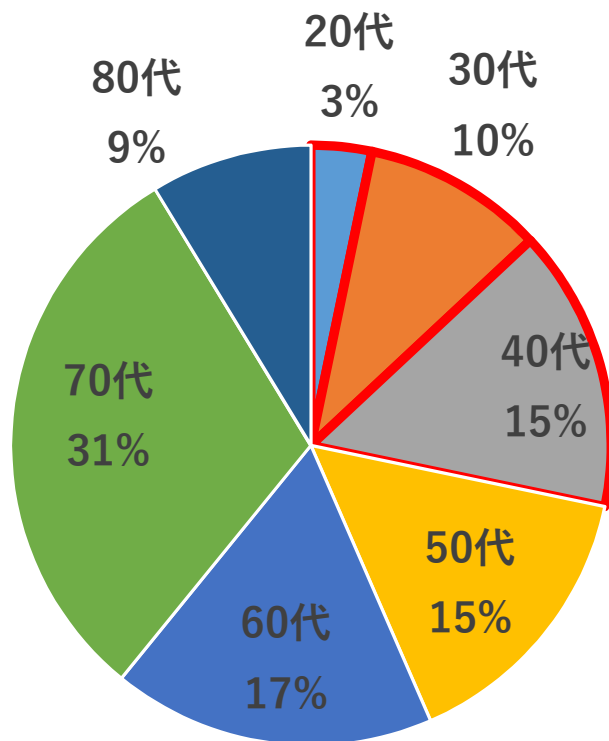
合計ポイントに応じて抽選で記念品を進呈

②健康情報を手に入れる

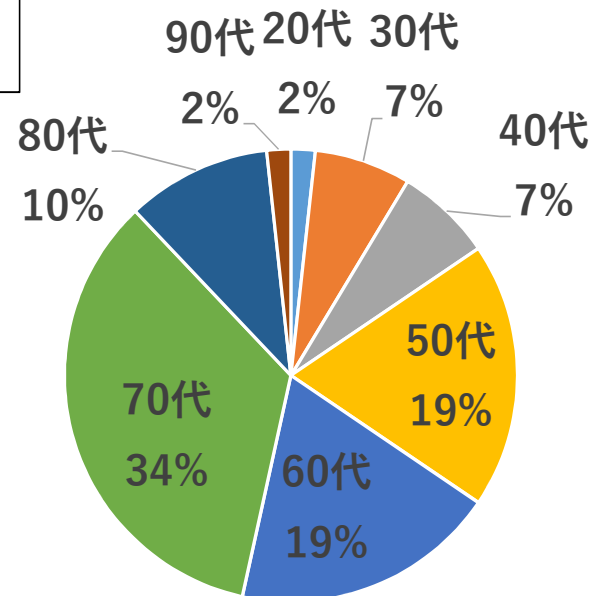
20  
P

## 参加者の性別・年代別割合(男性)

令和2年  
男性

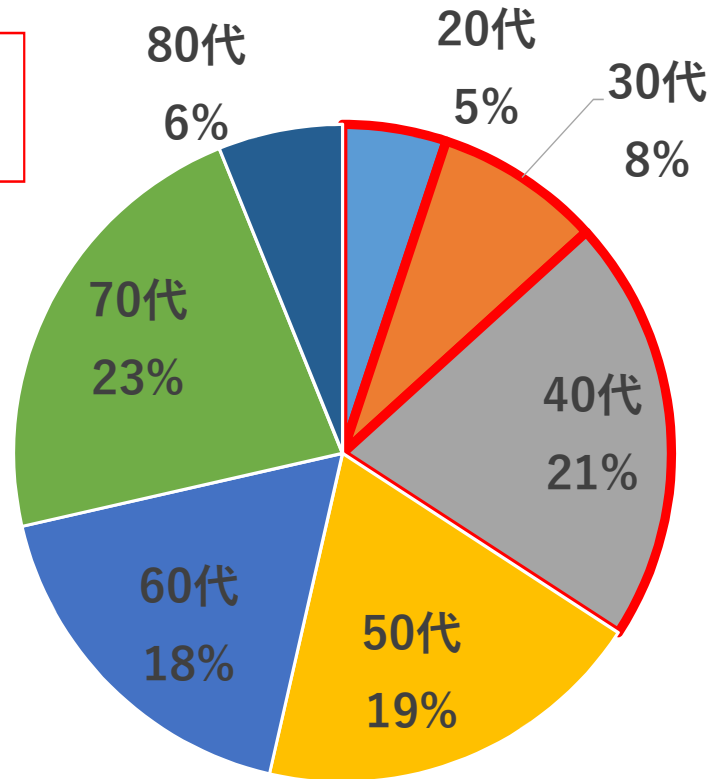


令和元年  
男性

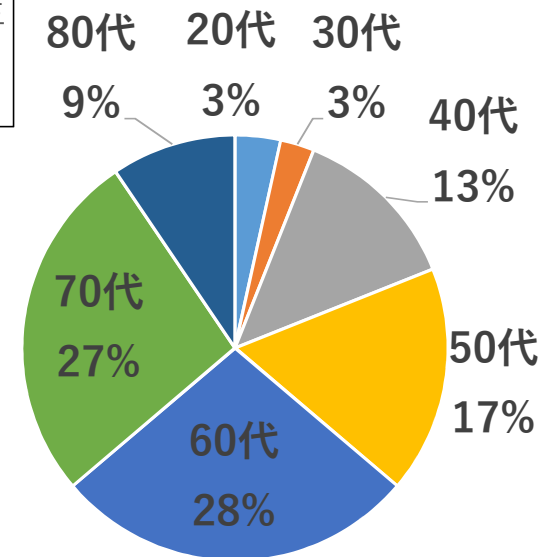


## 参加者の性別・年代別割合（女性）

令和2年  
女性

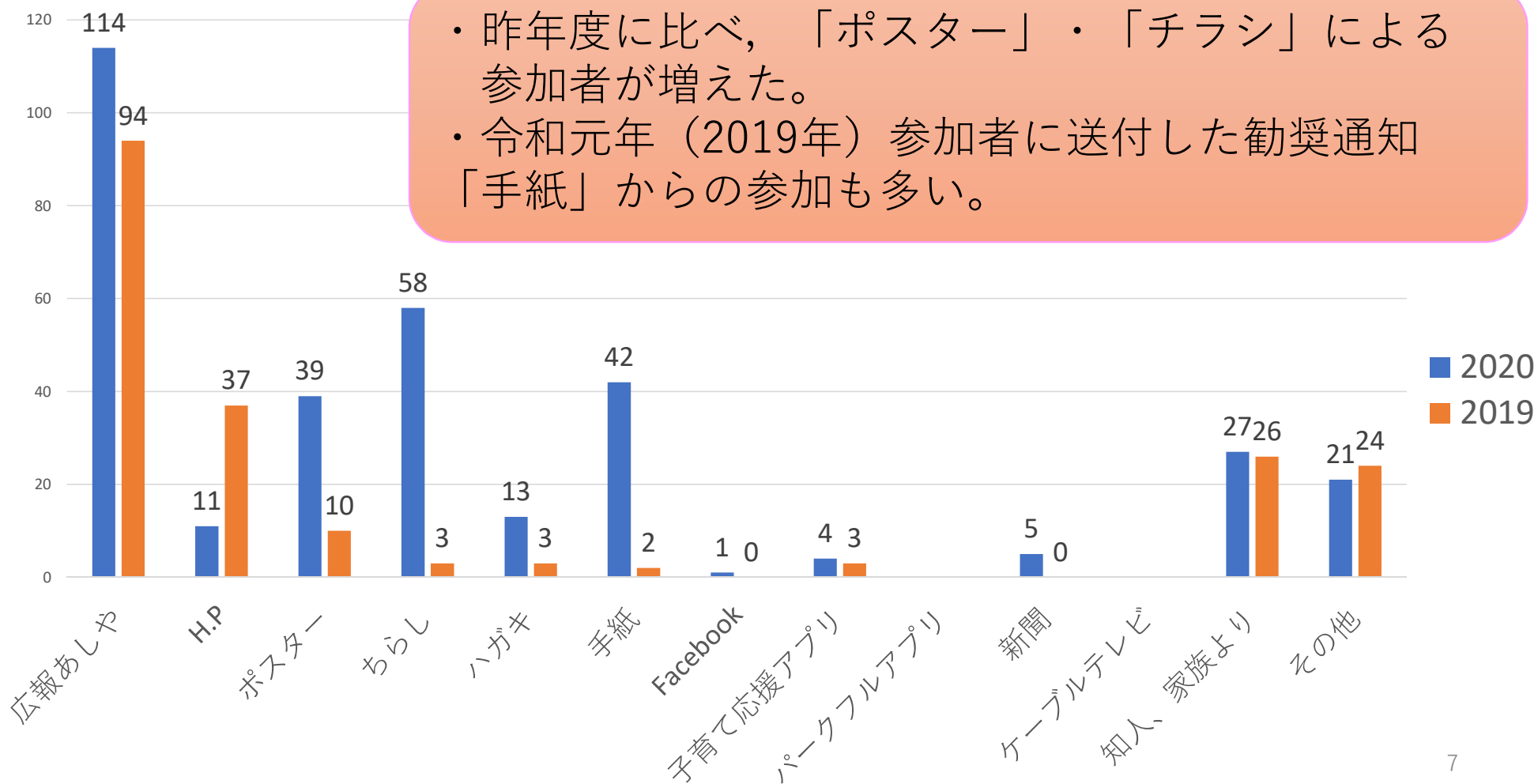


令和元年  
女性

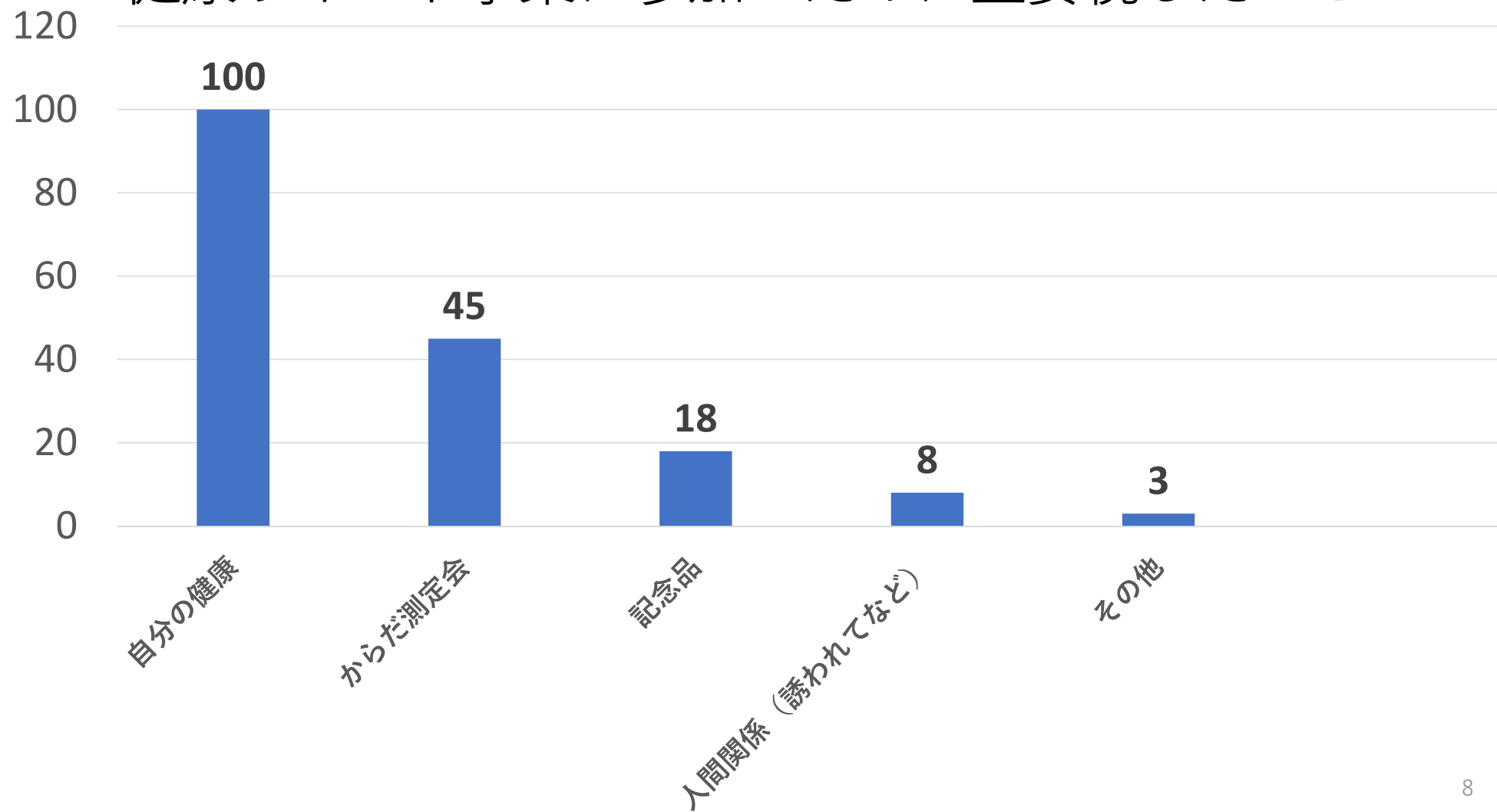


令和元年（2019年）に比べると，男女ともに  
若年層（20-40歳代）の参加が増えた（19%→34%）

# 健康ポイント事業に参加したきっかけ



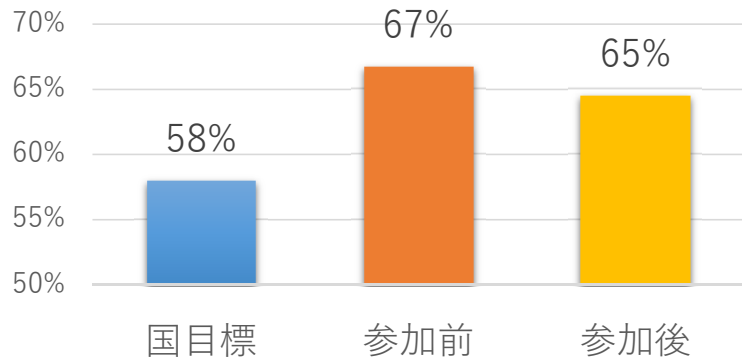
## 健康ポイント事業に参加のために重要視したこと



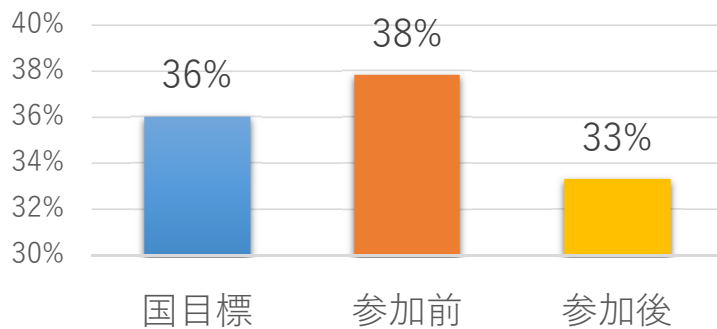


# 週3回以上運動している人の割合

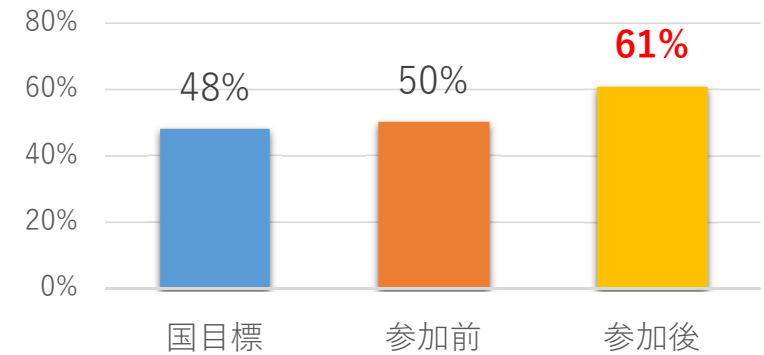
## 65歳以上男性



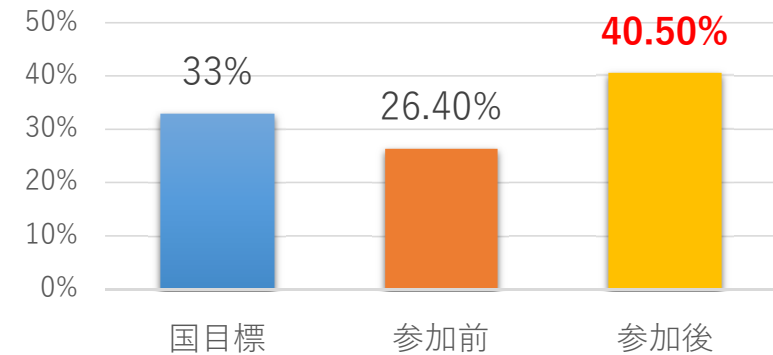
## 65歳未満男性



## 65歳以上女性



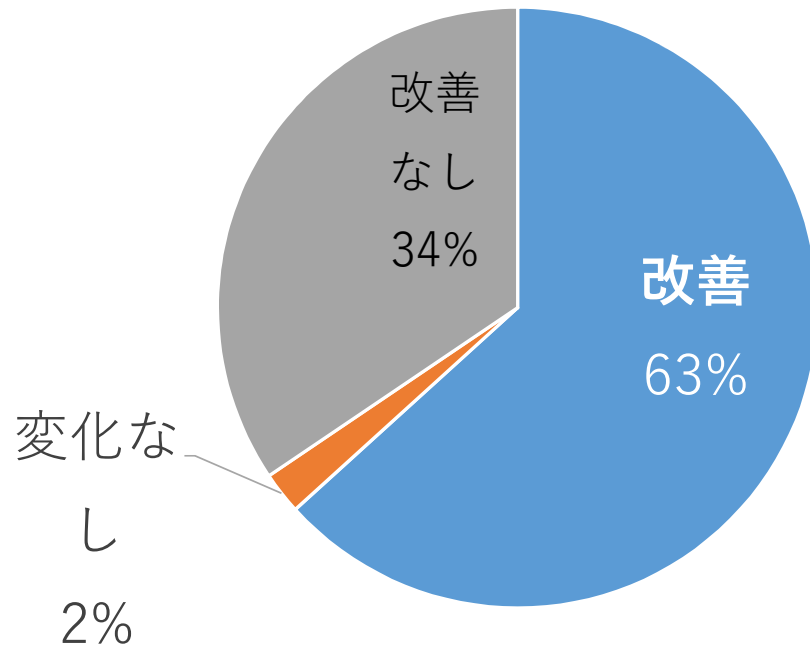
## 65歳未満女性



女性は、健康ポイント事業参加前より、運動習慣が増えた人の割合が増加した。

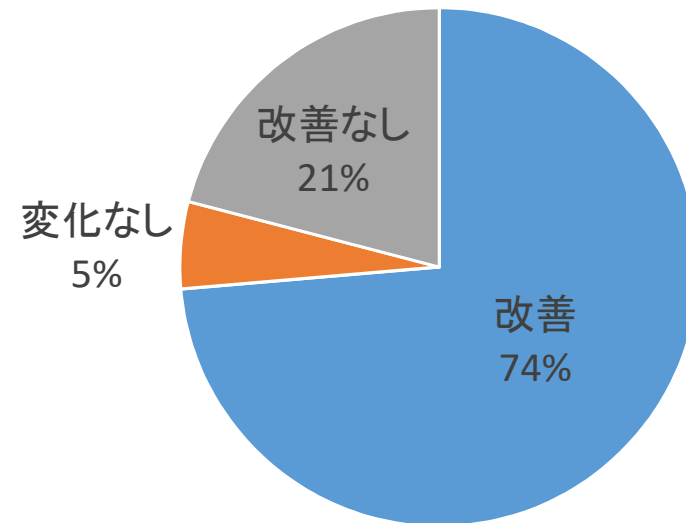
## 測定結果の変化（握力）

### 握力（令和2年）



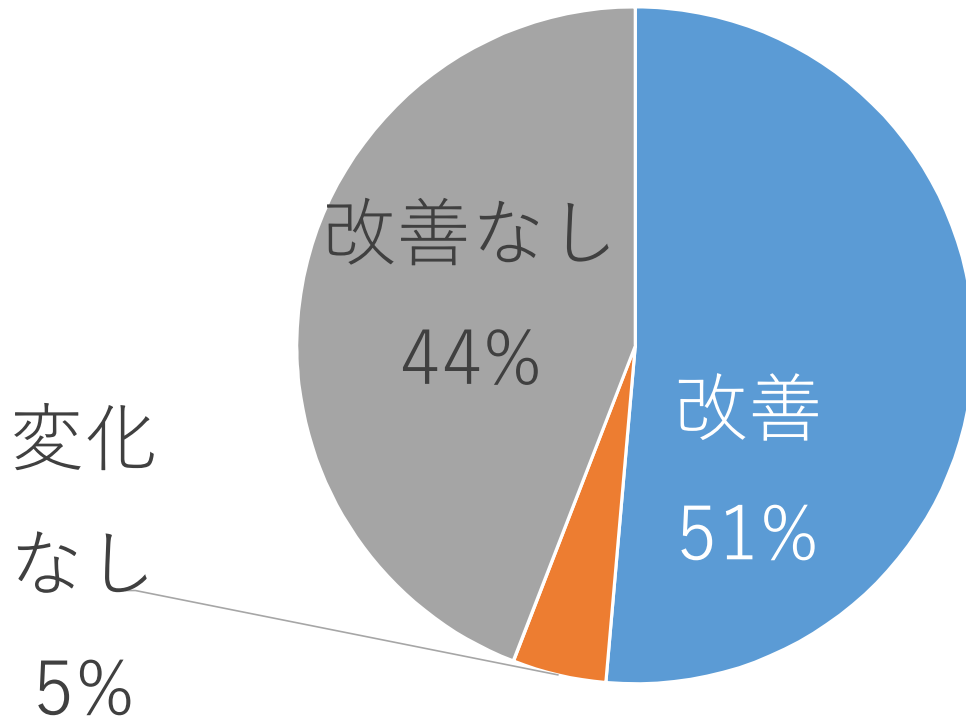
前年度に続き、握力が改善した参加者が一番多かった。

### 握力（令和元年）



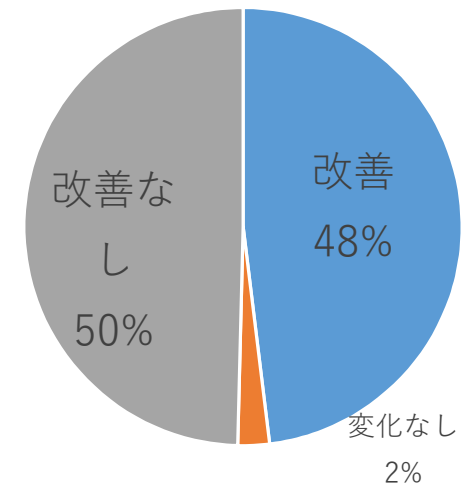
## 測定結果の変化（柔軟性）

柔軟性（令和2年）



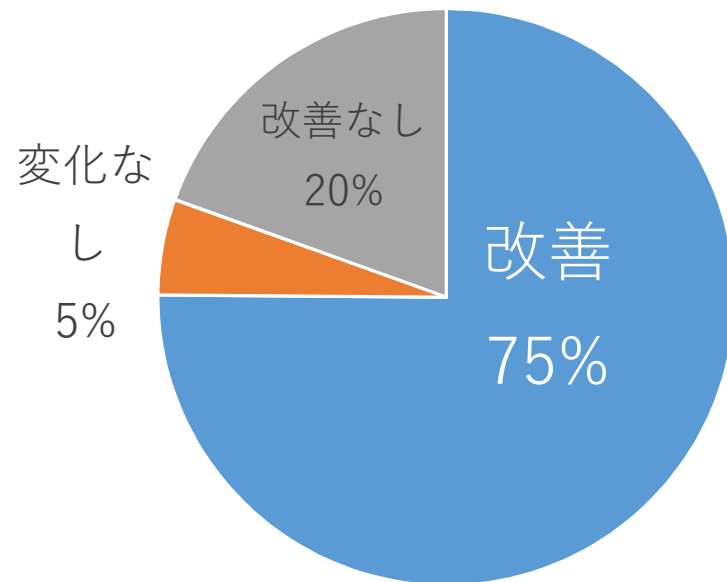
前年度に続き、柔軟性にも改善が多く見られた。

柔軟性（令和元年）



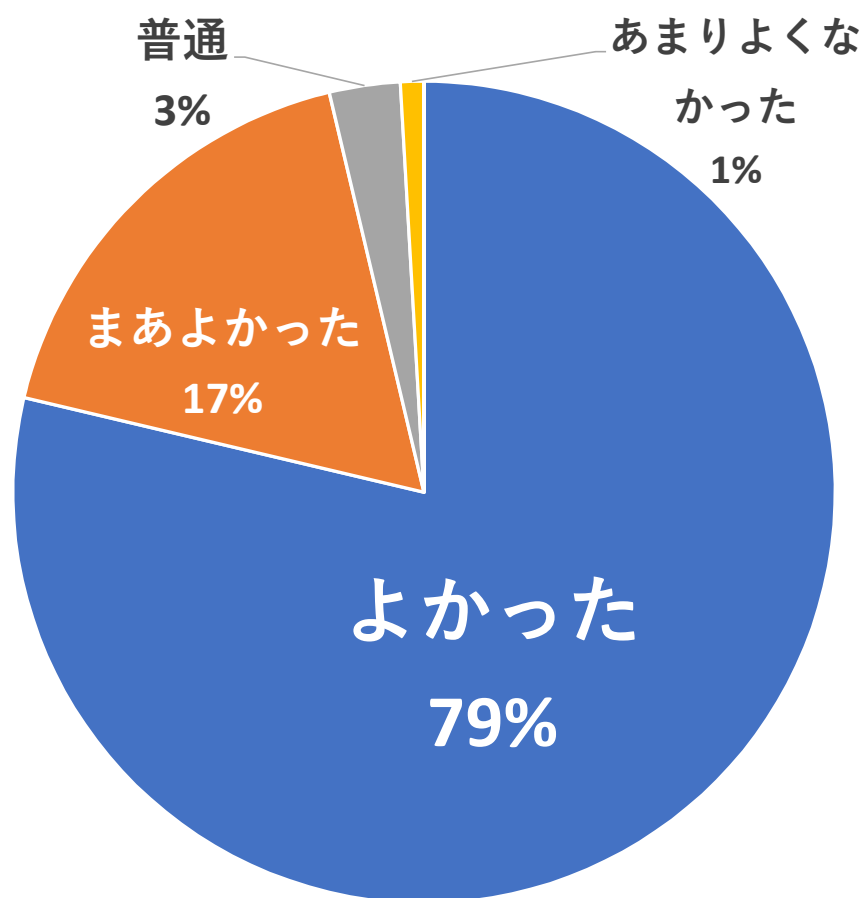
## 測定結果の変化（脚筋力）

脚筋力（令和2年）



今年度から測定した脚筋力も  
**参加者の7割以上に改善**  
が見られた。

## 健康ポイント事業の満足度

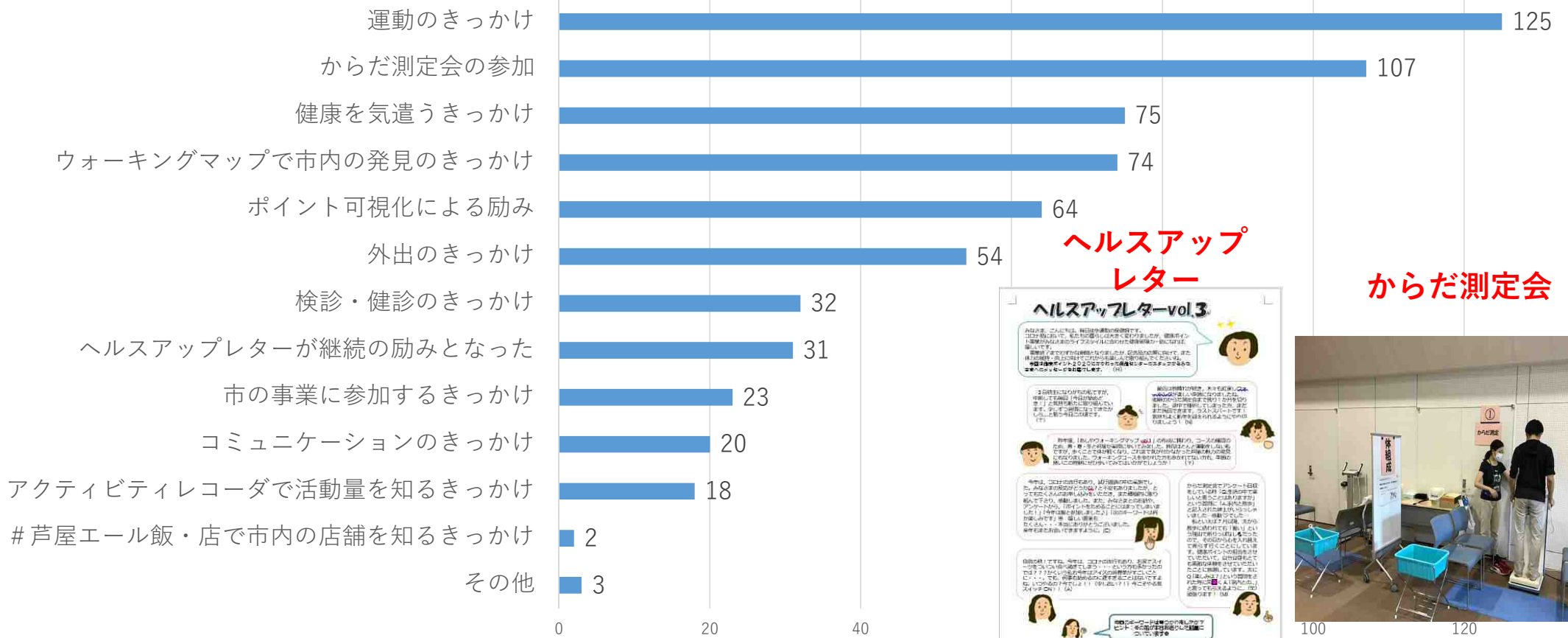


参加者の **96%** の人が  
「よかった」・  
「まあよかった」  
と回答した。

# 健康ポイント事業に参加してよかった点

よかった理由

単位：人



ヘルスアップ  
レター



からだ測定会



# 健康ポイント参加者の市主催事業への参加者数

事業番号	事業名	参加人数	事業番号	事業名	参加人数
1	おとなの食事goodバランス	8	25	児童センター親子こうさくの日	0
2	健康チャレンジ教室（特定保健指導）	3	26	ひとりー役活動推進事業	2
3	健康チャレンジ教室	4	27	介護予防・通い場づくり事業	0
4	健康相談	4	28	子どもの居場所「ひみつきち」	0
5	保健相談	1	29	高齢者水浴開放事業	15
6	栄養相談	2	30	障がい者水浴開放事業	3
7	健康チェック後の相談	3	31	エントランスコンサート	10
8	パパママクラス	0	32	しょうがい者とのスポーツ交流ひろば	0
9	沐浴クラス	0	33	さわやか教室	9
10	妊産婦相談・育児相談	0	34	トレーナー派遣事業	0
11	おやこ栄養相談	0	35	介護予防センター利用	17
12	もぐもぐ離乳食	0	36	介護予防教室	8
13	アレルギー健診	0	37	つどいの広場「むくむく」	3
14	アレルギー相談	0	38	西山ひろば	1
15	作って食べよう世界の料理	2	39	小槌ひろば	2
16	潮芦屋セミナー「ミャンマーの今」	0	40	自転車交通安全教室	0
17	介護予防のためのあしや健康1weekスクール	1	41	富田碎花旧居見学	16
18	0歳ベビーとママのヨガ講座	0	42	生涯学習課出前講座	2
19	女性の健康セミナー	6	43	三条文化財整理事務所展示室見学	3
20	人権講演会	3	44	会下山遺跡見学	12
21	日々の生活と人権を考える集い	3	45	美術博物館見学	24
22	消費生活セミナー	4	46	谷崎潤一郎記念館見学	16
23	消費生活セミナー	7	47	若者相談センター「アサガオ」セミナー	2
24	ヒューマンライツシアター	10	48	図書館	102
				合計	311

## まとめ（１）よかった点【周知関係】

- 昨年度の課題であった健康無関心層へのアプローチについては、令和２年度は、子育て世代・働く世代を特にターゲットとし、周知活動や、記念品の選定等を行った。  
（実施例：市内保育園・こども園・幼稚園・小中学校にちらし配布／駅や郵便局にポスター掲示／記念品にキッズ用・ジュニア用を追加。）  
その結果、保健センター利用者以外にもアプローチでき、令和元年度と比較し、若年層の参加者の増加につながったと考えられる。
- 芦屋市と包括連携協定を締結している民間企業に告知や周知について協力依頼したことで、新たな参加者を取り込むことができた。  
（ポスター・ちらしを見て参加した方が昨年度より増加し、新規参加者の割合が75.3%となった。）



## まとめ(2) よかった点【実施内容】

- 運動頻度の増加や、各種測定結果の上昇がみられた。
- 参加者のうち51%のかたが市の事業に参加したことのなかったため、市の事業参加のきっかけになった。(延べ311名)
- 参加することで、健康を気遣うことや、運動のきっかけになったという意見がみられた。
- ウォーキングをすることで、市内を知るきっかけになったという意見も多くみられた。
- 昨年度の課題であった参加期間中の取り組みを継続する支援については、期間中に3回ヘルスアップレター（保健師による健康情報提供の手紙）を郵送した。アンケート結果からも、継続の励みとなったという回答が多くあった。
- 参加者全体の96%が良かったと回答しており、満足度が高かった。

## 令和3年度に向けて

- 継続して健康無関心層及び若年層へのアプローチに取り組むため、市内学校園への周知チラシの配布をお願いしたい。
- 市と包括連携協定を締結している民間企業とも引き続き連携し、新たな参加者を取り組みたい。
- 更なる若年層（20歳代から40歳代）の参加の促進をめざし、WEB予約を導入予定。
- ウォーキングするきっかけ作りのツールの一つとして令元年度作成した「あしやウォーキングマップVol.1」に続き、令和3年度は、山手地域中心の「あしやウォーキングマップVol.2」を作成し、健康ポイント付与対象のルートに設定する予定。

「あしやウォーキングマップVol.2」は、「高齢者の保健事業と介護予防等の一体的実施事業」の中でも庁内関係各課と連携して取り組み、作成する予定。