
**令和元年度
KKR健康増進支援事業（仮称）実証実験
最終報告書（抜粋版）**

令和元年 3 月
国家公務員共済組合連合会

アジェンダ

1. 令和元年度実証実験概要	2	4. 各種アンケートから抽出した事業課題の整理	19
- 令和元年度実証実験概要係数	3	5. からだカルテデータ集計結果	21
- 実証実験参加者構成	4	- 参加者・データ登録者の構成（性・年代別）	22
- 参加登録人数の推移	5	- 参加者全体の平均歩数の推移	23
- からだカルテログイン人数の推移	6	- 継続的にデータ登録を行っている参加者の平均歩数の推移	24
2. 事前・事後アンケート単純集計結果	7	- 体重変化グループ別の週平均歩数の推移	25
- アンケート回答者構成	8	- まとめ	26
- 事前・事後アンケート単純集計結果まとめ	9	6. 運動無関心層について	27
- 事前・事後アンケート単純集計結果 （両アンケート回答者）	10	- 本分析における「運動無関心層」の定義について	28
- 事前・事後アンケート単純集計結果 （両アンケート回答者）まとめ	11	- 運動無関心層の構成（性・年代別）	29
- 事前アンケートクロス集計結果 （性・年代別）	12	- 運動無関心層の存在率（性・年代別）	30
- 事前アンケートクロス集計結果 （性・年代別）まとめ	13	- 事業前後での運動無関心層の推移	31
- 事後アンケートクロス集計結果 （性・年代別）	14	- 運動無関心層の平均歩数	32
- 事後アンケートクロス集計結果 （性・年代別）まとめ	15	- 継続的にデータ登録を行っている運動無関心層の平均歩数の推移	33
3. 【参考】令和2年2月1日実施アンケート結果	16	- 運動無関心層の平均BMI	34
		- 継続的にデータ登録を行っている運動無関心層の平均BMIの推移	35
		- まとめ	36
		7. 実証実験での課題抽出と改善案	37

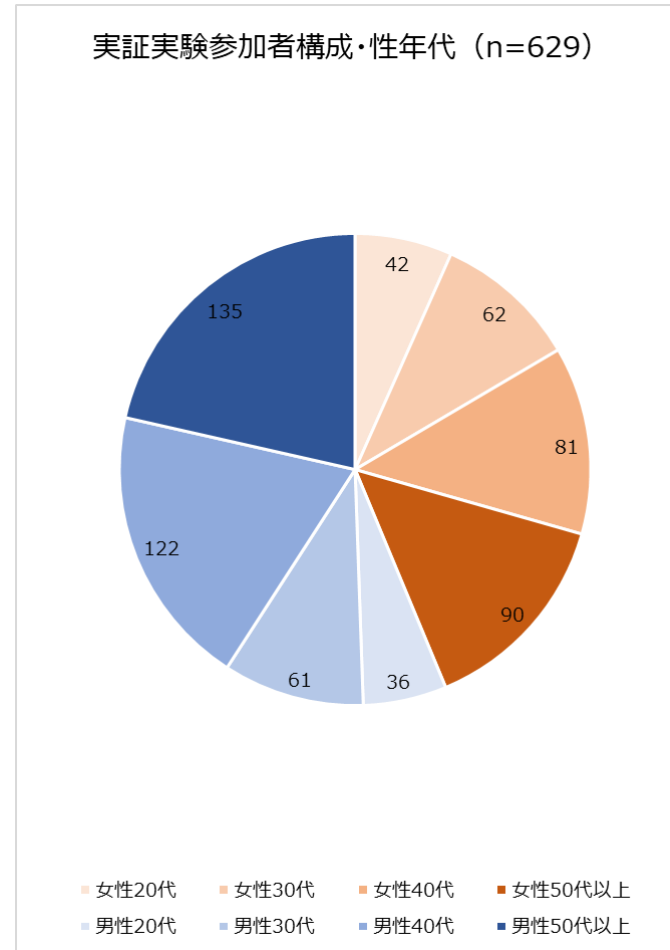
1. 令和元年度実証実験概要

令和元年度実証実験概要係数

- ◆ 実証実験実施期間：令和元年8月1日～11月30日（4ヶ月間）
- ◆ 参加基本枠：5,209人
 - うち登録者数：629人（対参加基本枠：12.1%）
 - うち還元対象者数：313人（対参加基本枠：6.0%、対登録者数：49.8%）
- ◆ アンケート回答者数
 - 事前アンケート回答者数：352人（連合会：218人 他共済組合：134人）
 - 事後 " : 183人（連合会：120人 他共済組合：63人）
 - 両方の " : 169人（連合会：113人 他共済組合：56人）
- ◆ バーチャルウォーキングイベント実施期間中完歩者数
 - 第1回（8/10- 9/24 沖縄編）：127人
 - 第2回（10/26-11/20 幕末江戸編）：131人
- ◆ 体組成計設置組織数：11カ所

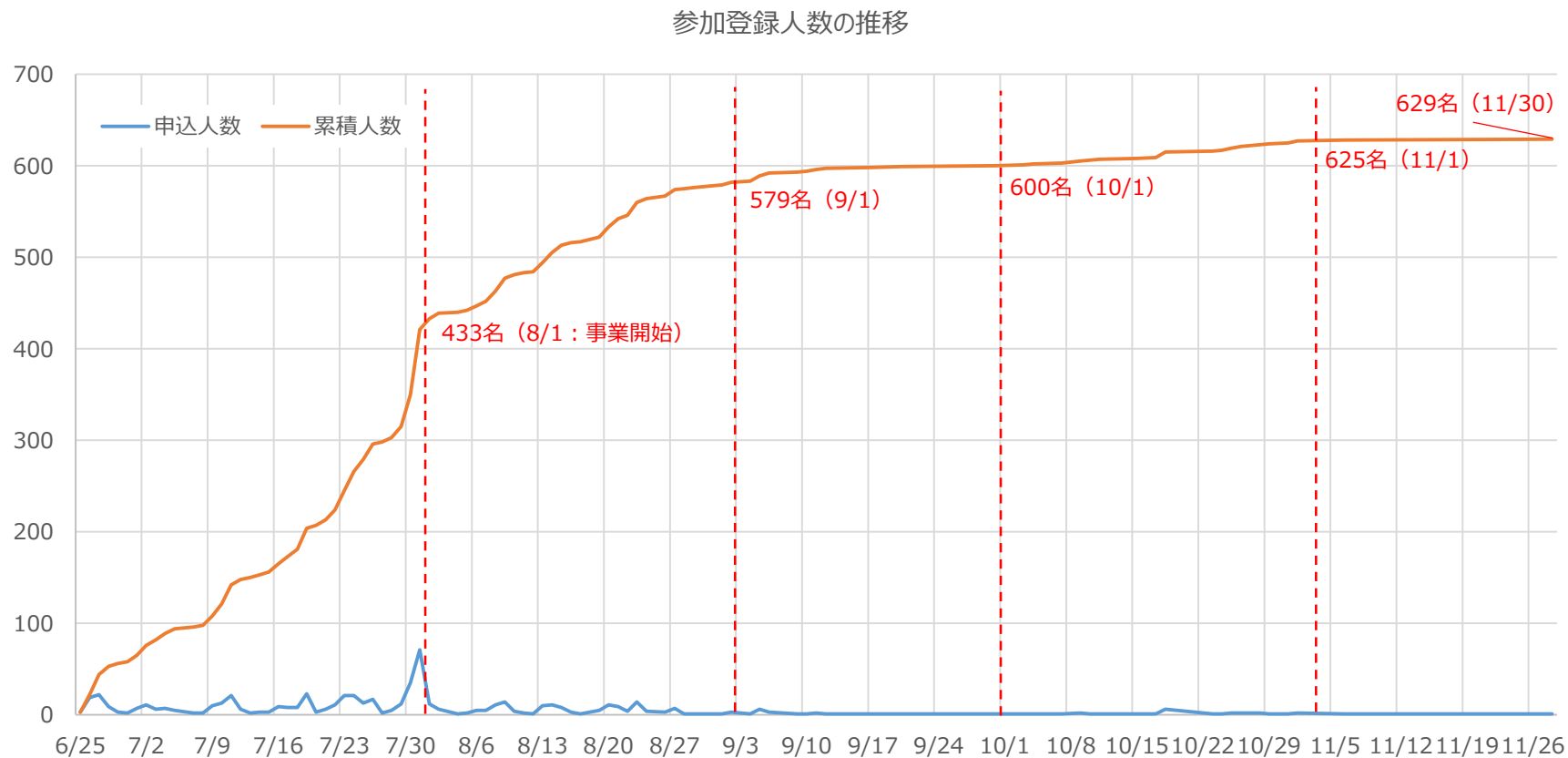
実証実験参加者構成

- ✓ 基本参加枠5,209人のうち、629人が実証実験に参加し、参加者の性・年代別の構成は以下のとおり。
- ✓ 参加者629人のうち、349人が連合会、280人が他共済組合の所属であった。



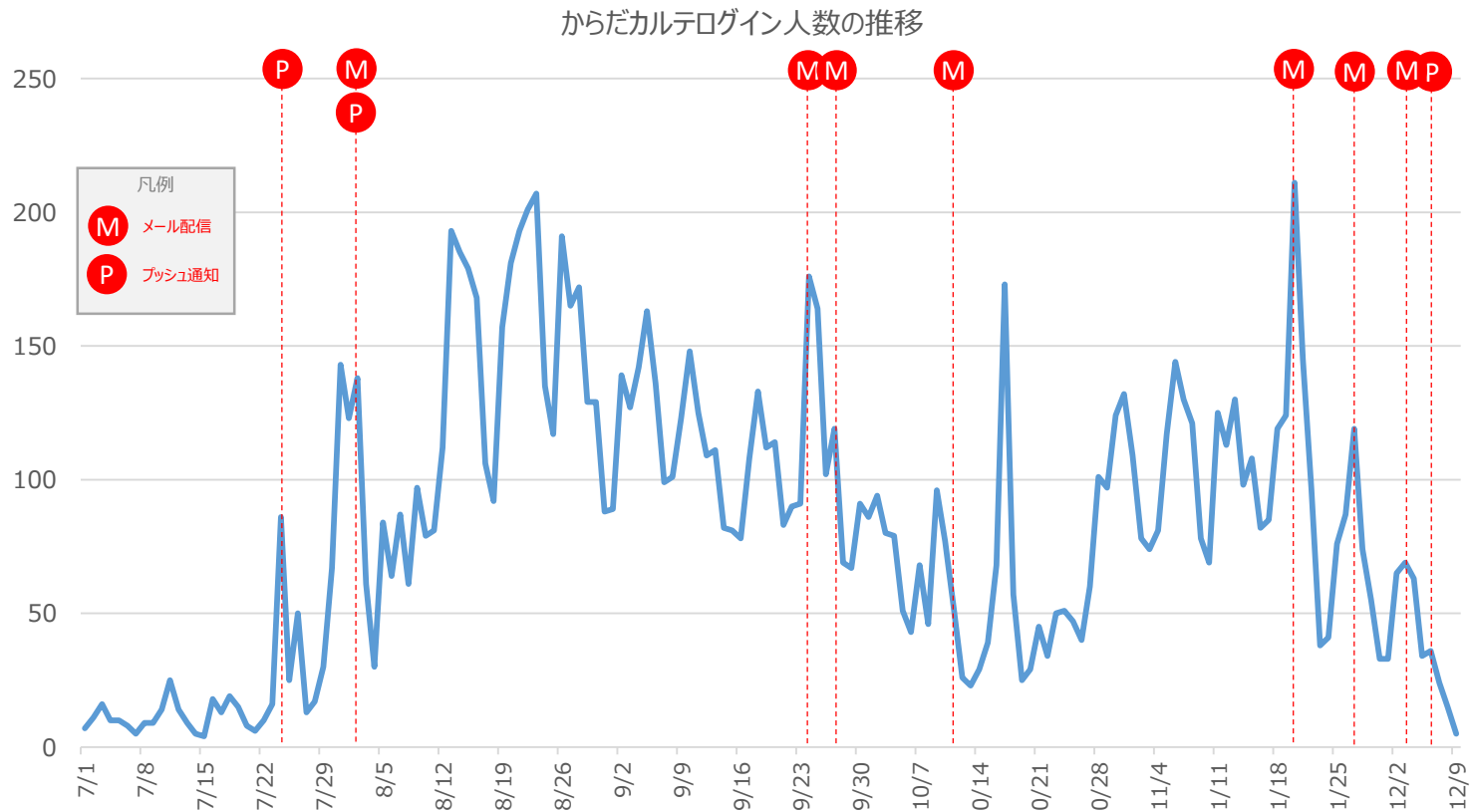
参加登録人数の推移

- ✓ 事業開始時の人数は433名、2ヶ月後の10/1には600名となった。
- ✓ 最終的な参加登録人数は629名であった。



からだカルテログイン人数の推移

- ✓ からだカルテへのログイン人数は8月にピークを作っており、10月に一度ログイン数が落ちた。
- ✓ ただし、10/17や11/20のように一時的にログイン人数が伸びる日もあった。
- ✓ 事務局からのメール配信やプッシュ通知があった日は、ログイン人数が伸びる傾向があった。

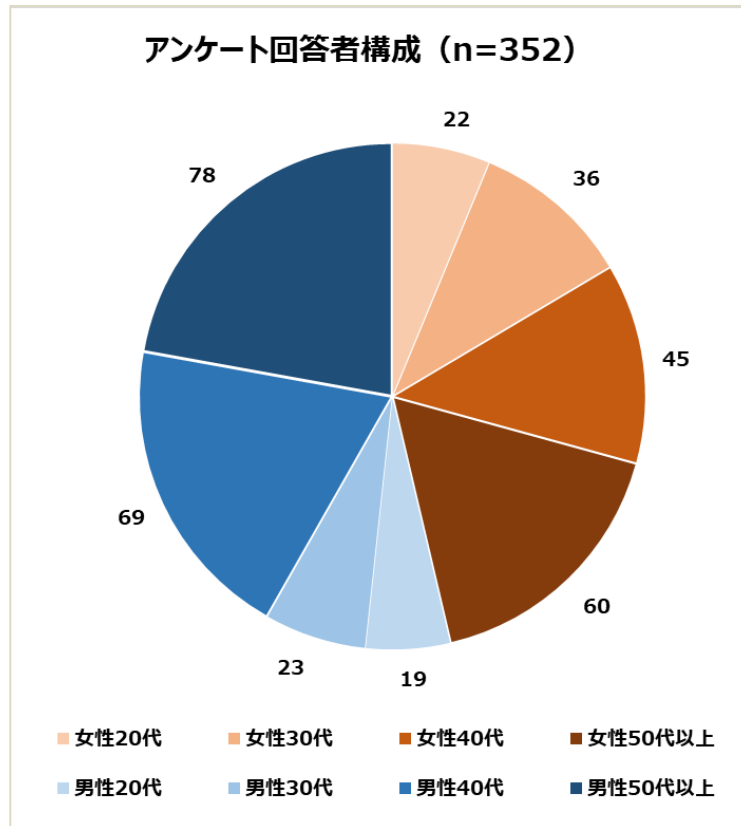


2. 事前・事後アンケート単純集計結果

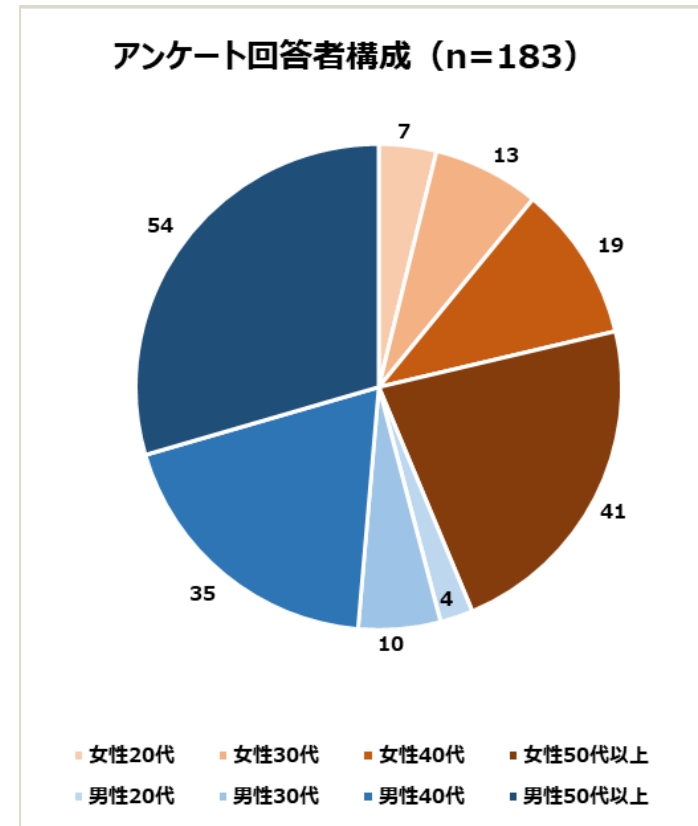
アンケート回答者構成

- ✓ 事前アンケート・事後アンケートの回答者の性・年代別の構成は以下のとおり。
- ✓ 事前アンケート回答者は218人が連合会、134人が他共済組合、事後アンケート回答者は120人が連合会、63人が他共済組合の所属であった。

事前アンケート



事後アンケート



事前・事後アンケート単純集計結果まとめ

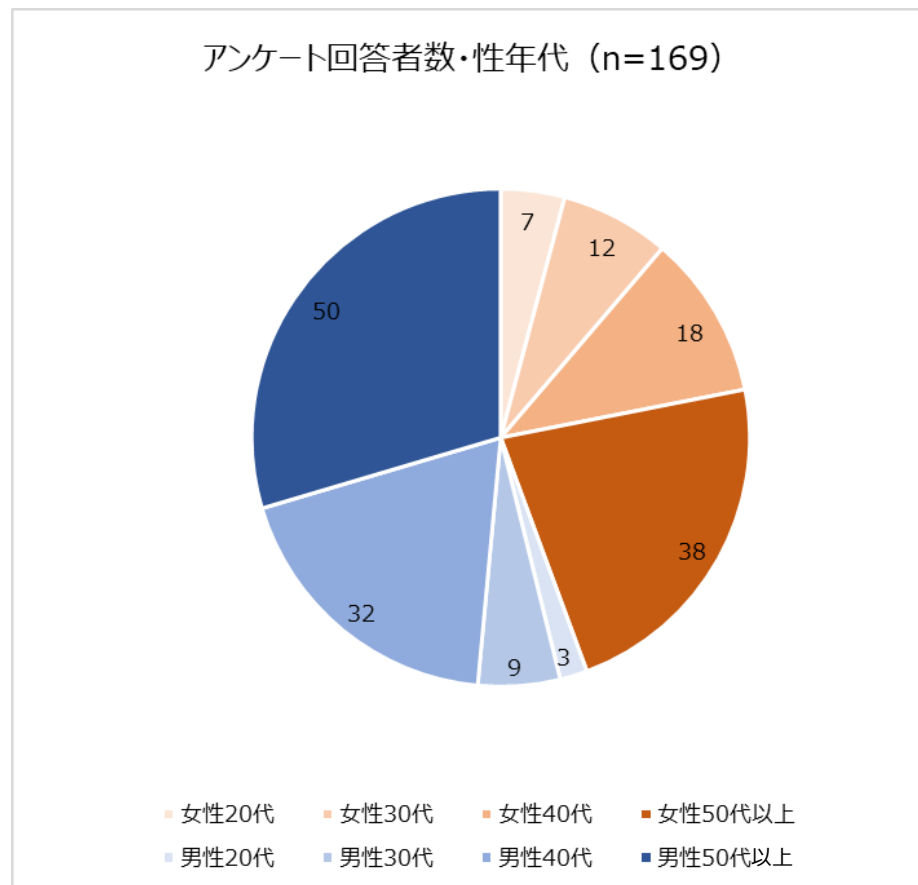
事前 アンケート	日常の移動手段	✓ 68.5%の人の主な移動手段が電車であり、日常的に徒歩で移動している人は16.5%であった。
	参加前の気持ち	✓ 66.8%の人が自身の体形を改善したいと感じており、 80.4%の人が本事業は健康づくりを開始または継続するきっかけになると感じていた。
事後 アンケート	アプリについて	✓ 88.5%の人が、歩数をアプリで管理できることは良いと感じているものの、活動量計のほうが使いやすいと回答した人が12ポイント高かった。 ✓ 活動量計のほうが使いやすい理由として「勤務中や運動中などに持ち歩けるから」という意見が多かった。
	ポイントについて	✓ 35.0%の人がポイント付与が少ないと感じていた。 ✓ 希望する還元内容は、現状のホテル利用券が最も多く、次いで電子マネー、健康グッズと続いた。
	運動習慣・健康意識について	✓ 以前よりも歩くようになったと感じている人は71.6%であり、特に休日に歩くようになった人が多かった（56.5%）。 ✓ 56.8%の人が運動すること全体への意欲が高くなり、70.0%の人が健康意識が高くなった。
	継続参加意向について	✓ 84.7%の人が本事業の継続参加を希望していた。 ✓ 66.7%の人が年間最大3,000円相当の還元額で本事業に参加すると回答した。
	事業の満足度について	✓ 本事業の総合満足度平均は7.16、おすすめ度平均は6.20であった。 ✓ 総合満足度の理由で最も多いのは「健康意識の向上に繋がるから」であり、次いで「歩くことを意識するようになったから」と続いた。また、イベントや競争性なども上位にランクインしている。一方で「ポイント還元が少ないから」というネガティブな意見もあった。 ✓ 要素ごとにみると「やや満足」以上と回答している人の割合は、本事業の仕組み（81.4%）、歩数イベント（72.7%）、歩数やBMI、筋肉率などの体組成データが確認できること（69.4%）、獲得したポイント（66.1%）、ポイントの獲得しやすさ（66.1%）、一緒に健康づくりを行う仲間ができたこと（53.1%）、ポイントの交換先（53.0%）、拠点に設置された体組成計の機能や使いやすさ（52.0%）であり、事業の仕組みや歩数イベントに満足している人は多い一方で、ポイントの交換先や体組成計に対して満足している人は約半数程度に留まった。
	事業の改善点について	✓ 本事業について改善したほうがよいと思ったことで最も多かったのは「ポイント還元を増やすべき」であり、次いで「HPの立ち上がりや読み込みを速くすべき」「スマートウォッチに対応させるべき」と続いた。
	広報について	✓ 実証実験の認知経路について最も多かったのは「配られた紙のチラシをみて（36.6%）」であり、次いで「電子メールをみて（33.3%）」「電子掲示板をみて（29.0%）」と続いた。 ✓ 90.2%の人が、広報内容について「おおよそ理解できた」と回答している。 ✓ 広報媒体で良いと思うもので最も多かったのは「職場PCメール」であり、次いで「個人へのメール」「ポスター・掲示板」と続いた。

事前・事後アンケート単純集計結果（両アンケート回答者）

※事前アンケート・事後アンケートの両方に回答している参加者169名のアンケート回答を単純集計したもの

《両アンケート回答者構成》

- ✓ 事前アンケート・事後アンケートの両方に回答した人の性・年代別の構成は以下のとおり。
- ✓ 回答者169人のうち、113人が連合会、56人が他共済組合の所属であった。



事前・事後アンケート単純集計結果（両アンケート回答者）まとめ

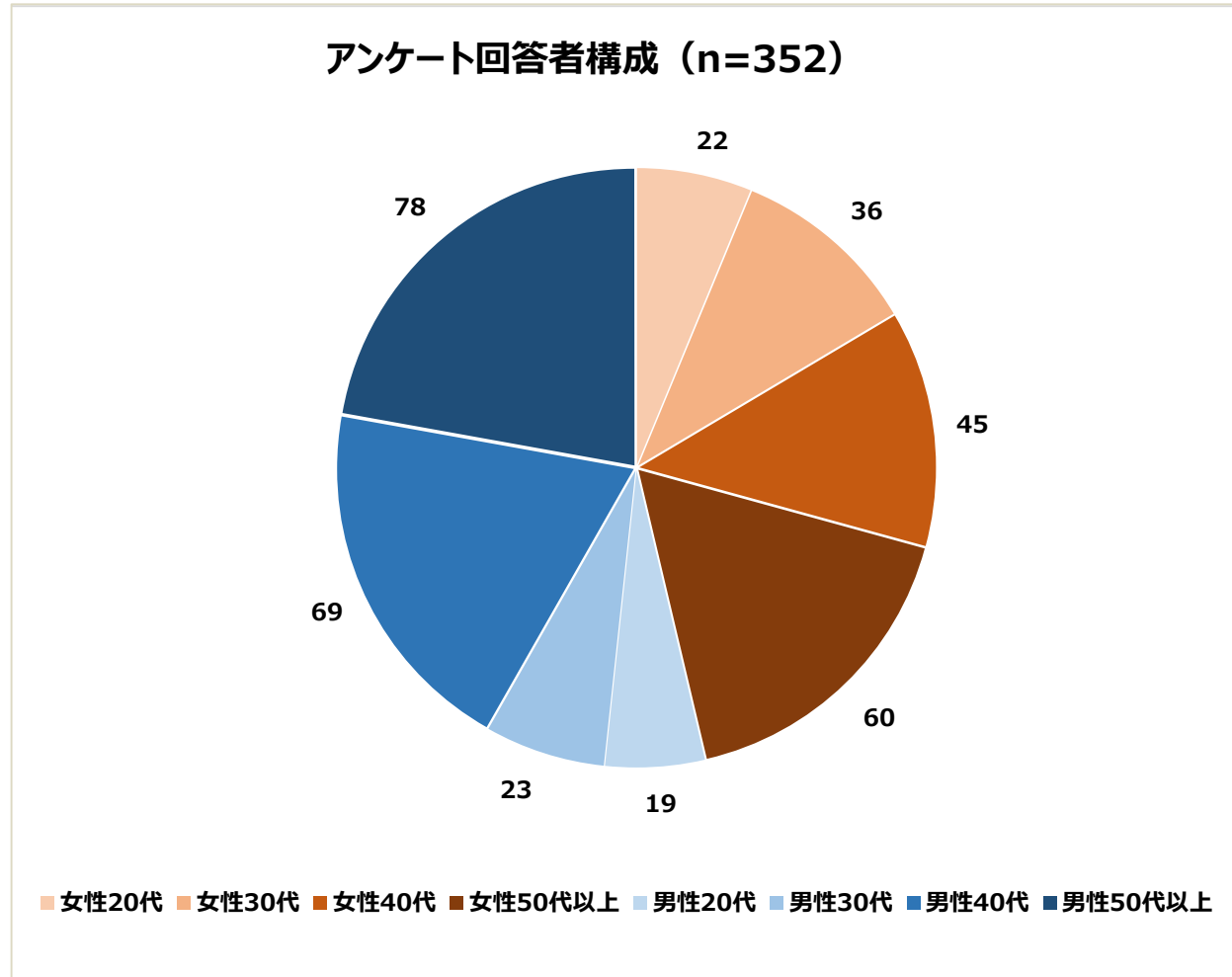
事業前後での変化

歩くことでポイントがもらえることについて	✓ 事業前後で大きな変化はなく、多くの人が良い印象を持っていた。
歩数などを自動で時系列に管理できることについて	✓ 事業前後で大きな変化はなく、多くの人が良い印象を持っていた。
歩数イベントについて	✓ 事後アンケートの歩数イベントが参加継続に繋がると感じた人は、事前アンケートの歩数イベントが魅力的と感じていた人よりも17.7ポイント高く、 歩数イベント実施は参加継続に「より効果的」であることが示唆された。
健康状態について	✓ 事業前後で大きな変化はなく、「まあよい」以上が40%程度、「ふつう」が50%程度、「あまりよくない」以下が10%程度であった。
健康意識について	✓ 普段から健康的な食事を心がけている人は事業前後で大きな変化はなく、60～70%程度であった。 ✓ たくさんの健康情報を得たいと思っている人は事業前後で大きな変化はなく、60%程度であった。
健康への自信について	✓ 10年後に健康である自信がある人は事業後に7.7ポイント増加しており、 本事業で健康に対する自信がついた人が増えていることが示唆された。
運動習慣について	✓ 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上実施している人は、事業後に7.1ポイント増加しており、本事業で運動習慣が促進されていることが示唆された。 ✓ 日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施している人は、事業後に15.4ポイント増加しており、本事業で日常的な歩行習慣が促進されたことが示唆された。 ✓ 普段から運動をすることを心がけている人は事業後に10.2ポイント増加しており、本事業で運動意識が促進されていることが示唆された。 ✓ 歩行時に歩数や歩行時間を気にしている人は事業後に17.2ポイント増加しており、本事業で歩数や歩行時間に対する意識が促進されていることが示唆された。
運動への自信について	✓ あまり気分がのらないときでも運動を行う自信がある人は事業前後で大きな変化はなく、30%程度と少なかった。 ✓ 忙しくて時間がないときでも運動を行う自信がある人は事業前後で大きな変化はなく、20%程度と少なかった。

事前アンケートクロス集計結果（性・年代別）

《事前アンケート回答者構成》

- ✓ 事前アンケートの回答者の性・年代別の構成は以下のとおり。
- ✓ 事前アンケート回答者は218人が連合会、134人が他共済組合の所属であった。



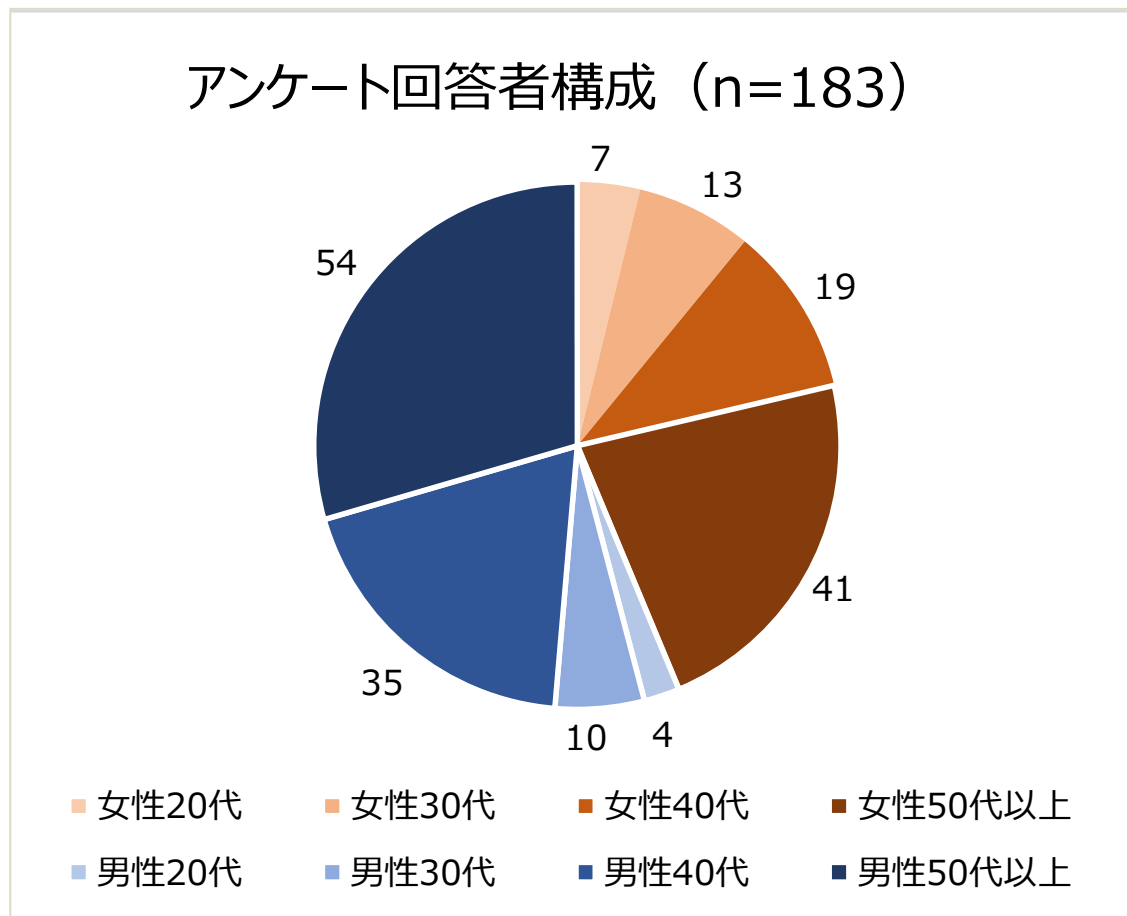
事前アンケートクロス集計結果（性・年代別）まとめ

日常の移動手段	✓ 日常的に徒歩移動している人は女性40代（28.9%）、男性30代（26.1%）、女性30代（25.0%）の順に多く、女性50代以上（3.3%）が最も少なかった。
事業について	✓ 歩くことでポイントがもらえることが魅力的と感じている人は女性40代が最も多く（84.4%）、女性50代以上が最も少なかった（61.7%）。 ✓ 歩数などを自動で時系列に管理できることが魅力的と感じている人は全ての性・年代で多く、中でも男性30代（87.0%）、女性40代（86.7%）が特に多かった。 ✓ 歩数イベントが魅力的と感じている人は男性20代（73.7%）が多く、女性20代（31.8%）、女性30代（33.3%）が少なかった。 ✓ 本事業が健康づくりを開始または継続するきっかけになると感じている人は全ての性・年代で多く、中でも男性30代（91.3%）が特に多かった。 ✓ 周りの職員と一緒に取り組めると感じている人は男性30代（56.5%）が多く、男性40代（30.4%）、男性50代以上（29.5%）、女性20代（27.3%）が少なかった。 ✓ 職場が職員の健康づくりを支援することは良いことと感じている人は全ての性・年代で多く、最低でも男性40代の84.1%であった。
健康状態について	✓ 最近、体形が気になっているため改善したいと感じている人は、男性よりも女性に多い傾向であった。 ✓ 普段の健康状態は、女性よりも男性のほうが良いと感じている傾向にあった。特に男性20代（73.7%）、男性30代（78.2%）は突出していた。
健康意識について	✓ 普段から健康的な食事を心がけている人は男性よりも女性のほうが多い傾向にあり、女性50代以上（80.0%）が最も多かった。 ✓ たくさんの健康情報を得たいと思っている人は男性30代（73.9%）が最も多く、男性40代（42.0%）が最も少なかった。
健康への自信について	✓ 10年後に健康でいる自信がある人は、男性30代（56.5%）が突出して多かった。
運動習慣について	✓ 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上実施している人は、女性よりも男性に多い傾向にある。男性20代（42.1%）が最も多く、女性20代（18.2%）が最も少なかった。 ✓ 日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施している人は男性20代（52.6%）が最も多く、女性50代以上（28.3%）が最も少なかった。 ✓ 普段から運動をすることを心がけている人は、女性よりも男性に多い傾向にある。男性30代が最も多く、56.5%であった。 ✓ 歩行時に歩数や歩行時間を気にしている人は、男女ともに年代が高い人が多い傾向にあった。 ✓ 運動習慣は女性よりも男性のほうが強く、歩行については年代が高くなるほど意識して歩いていることがわかった。
運動への自信について	✓ あまり気分がのらないときでも運動を行う自信がある人は男性30代（47.8%）、男性20代（42.1%）が多く、女性20代（9.1%）が最も少なかった。 ✓ 忙しくて時間がないときでも運動を行う自信がある人は男性30代（30.4%）が最も多く、女性20代（4.5%）が最も少なかった。 ✓ 最も運動を行う自信があるのは男性30代であった。一方で女性20代は自信がないことがわかった。

事後アンケートクロス集計結果（性・年代別）

《事後アンケート回答者構成》

- ✓ 事後アンケートの回答者の性・年代別の構成は以下のとおり。
- ✓ 男性20代（n=4）や女性20代（n=7）など、回答者が少ない性・年代については参考値として扱う。
- ✓ 事後アンケート回答者は120人が連合会、63人が他共済組合の所属であった。



事後アンケートクロス集計結果（性・年代別）まとめ

健康状態について	✓ 普段の健康状態は女性よりも男性のほうが良いと感じている傾向にあった。
健康意識について	✓ 普段から健康的な食事をする事を心がけている人は、男性30代（80.0%）、女性40代（78.9%）が多かった。 ✓ たくさんの健康情報を得たいと思っている人は、男性よりも女性のほうが多い傾向にあった。 ✓ 自分の健康への意識が高くなったと感じている人は、女性よりも男性が多い傾向にあった。
健康への自信について	✓ 10年後に健康でいる自信がある人は男性では30~40代（60.0%）女性では30代（61.5%）が多かった。
運動習慣について	✓ 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上実施している人は全ての性・年代で少なく、女性50代以上（22.0%）、男性40代（28.6%）は特に少なかった。 ✓ 日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施している人は女性30代（76.9%）、女性40代（68.4%）が多かった。 ✓ 普段から運動をする事を心がけている人は女性よりも男性のほうが多い傾向にあった。 ✓ 歩行時に歩数や歩行時間を気にしている人は男女ともに年代が高い人が多い傾向にあった。 ✓ 以前よりも歩くようになったと感じている人は男女ともに40代が多く（男性：88.6%、女性：84.2%）、休日に歩くようになった人が多かった。 ✓ 歩くことのほか、運動することへの意欲が上がったと感じている人は男女ともに30代が最も多かった（男性：90.0%、女性：76.9%）。
運動への自信について	✓ あまり気分がのらないとき、忙しくて時間がないときでも運動を行う自信がある人は女性よりも男性のほうが多い傾向 にあった。
アプリについて	✓ 歩数などをアプリで管理できることをよいと感じている人は全ての性・年代において多かったが、 20代以外は活動量計のほうがいやすいと回答 している人のほうが多かった。
ポイントについて	✓ 「歩くこと」により獲得できるポイントについて少ないと感じているのは、男性よりも女性に多い傾向 にあった。
参加継続に対する魅力について	✓ 全ての性・年代で、歩くことでポイントがもらえること、歩数イベントの開催は参加継続に繋がると感じていた。 ✓ 歩数などを自動で時系列に管理できることは参加継続に繋がると感じている人は、女性よりも男性のほうがやや多い傾向にあった。
継続参加意向について	✓ 40代以上では、女性よりも男性のほうが継続参加意向が強い傾向にあった。 ✓ 獲得したポイントによって還元される金額が1年間で最大3,000円相当である場合に参加したいと感じている人は、女性よりも男性のほうが多い傾向にあった。
事業の満足度について	✓ 全ての年代で女性よりも男性のほうが総合満足度平均、おすすめ度平均が高く、要素別の満足度を見ても 男性のほうが満足度が高い傾向 にあった。
広報について	✓ 女性30~40代、男性30代では「配られた紙のチラシをみて」本実証実験を知った人が特に多く、男性40代では「電子メールをみて」の回答が多かった。 ✓ 男性30代は個人の携帯端末への電子メールでの広報回数が不要であると感じている人が多かった。

3.【参考】令和2年2月1日実施アンケート結果

【参考】令和2年2月1日実施アンケート結果

国家公務員共済組合連合会 特定事業部主催の国家公務員共済組合員を対象としたマネープランセミナー及び住宅フェアの開催（参加者：220名）に伴い、会場同フロアにて体組成の測定会及びアンケート調査を実施。

【概要】

日時：令和2年2月1日（土） 10時～17時
会場：中央区日本橋2-3-4 日本橋プラザ3階

◆アンケート回収数：78件（組合員58件、ご家族20件）

◆回答年齢層

20代：6名	30代：22名	40代：17名	50代：27名	60代以上：5名	不明：1名
--------	---------	---------	---------	----------	-------

◆回答者所属組合

衆議院	内閣	総務省	法務省	財務省	文科省	厚労省	農水省
3名	2名	1名	2名	16名	12名	4名	6名
経産省	国交省	防衛省	裁判所	厚労第二	林野庁	連合会	不明 等
4名	3名	5名	3名	4名	1名	7名	5名

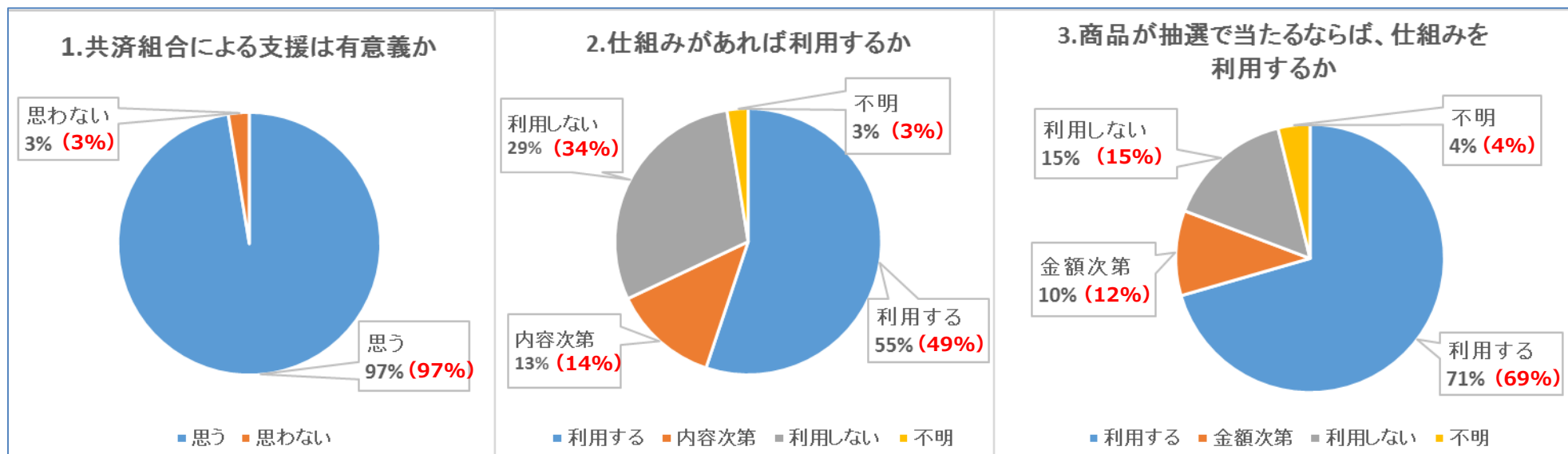
（なお、回答者のうち、連合会が本事業実証実験を実施していたことを知っていた者は11名（14%）であった。）

【参考】令和2年2月1日実施アンケート結果

◆アンケート項目

- 1.福祉事業として、共済組合が組合員等の健康増進を支援することは有意義か。
- 2.健康増進施策の一環として、WEB上にて日々の歩数を管理する仕組みがあれば、利用するか。
- 3.歩数の記録など、一定の要件を満たせば商品等が抽選で当たるとしたら、上記2の仕組みを利用するか。

◆アンケート結果（回答者：78名（うち実証実験について知らなかった者は67名））



※カッコ書きは回答者のうち「実証実験を知らなかった者」のみにおける回答割合。

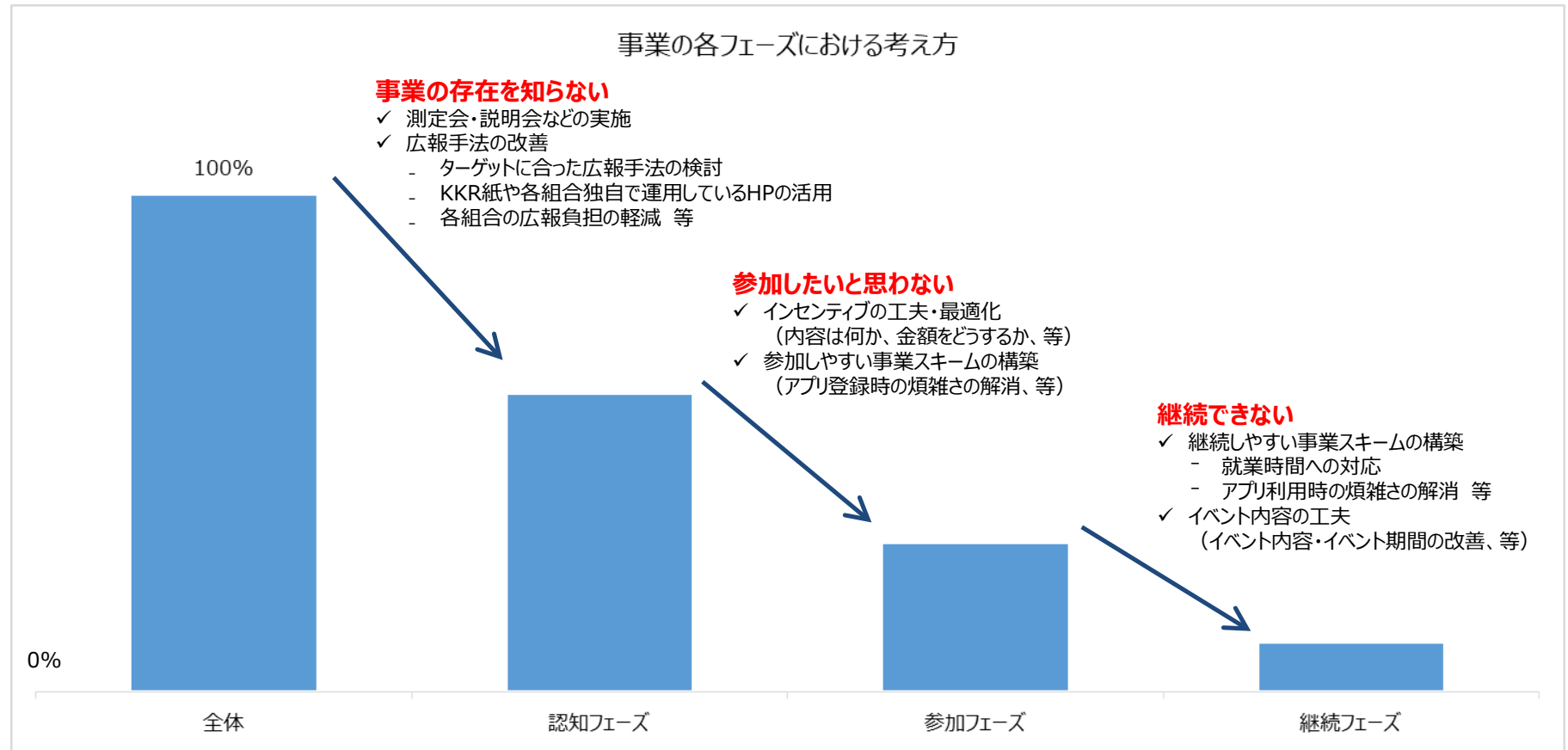
⇒共済組合による健康増進への支援事業については肯定的な意見が多い。

また、本事業への参加意欲は半数程度であるものの、インセンティブが働くと参加意欲は増加した。

4. 各種アンケートから抽出した事業課題の整理

各フェーズにおける事業課題の整理

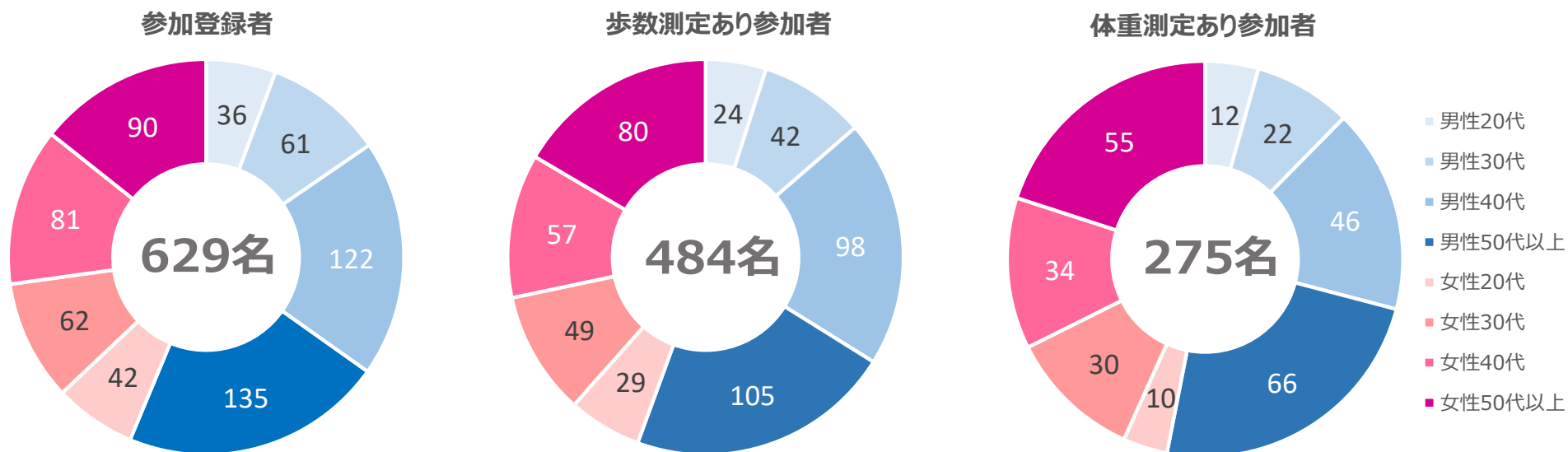
- ✓ 今回の実証実験を「認知フェーズ」「参加フェーズ」「継続フェーズ」に分けて、それぞれのフェーズにおける課題の整理を行った。
- ✓ **認知フェーズでは、事業の存在や内容を多くの人に知ってもらうことが非常に重要**となり、一般的にこのフェーズで参加者や顧客を取りこぼす場合が多い。⇒**本事業では測定会・説明会の実施や、広報手法の最適化が重要**となる。
- ✓ **参加フェーズでは、参加したいと思わせる魅力づくりが重要**となる。⇒**本事業ではインセンティブの工夫や事業そのものの魅力の確立が必要**となる。
- ✓ **継続フェーズでは、継続したいと思わせる魅力や仕掛けが重要**となる。⇒**本事業ではイベントの魅力やアプリ利用時の煩雑さの解消が重要**となる。



5. からだカルテデータ集計結果

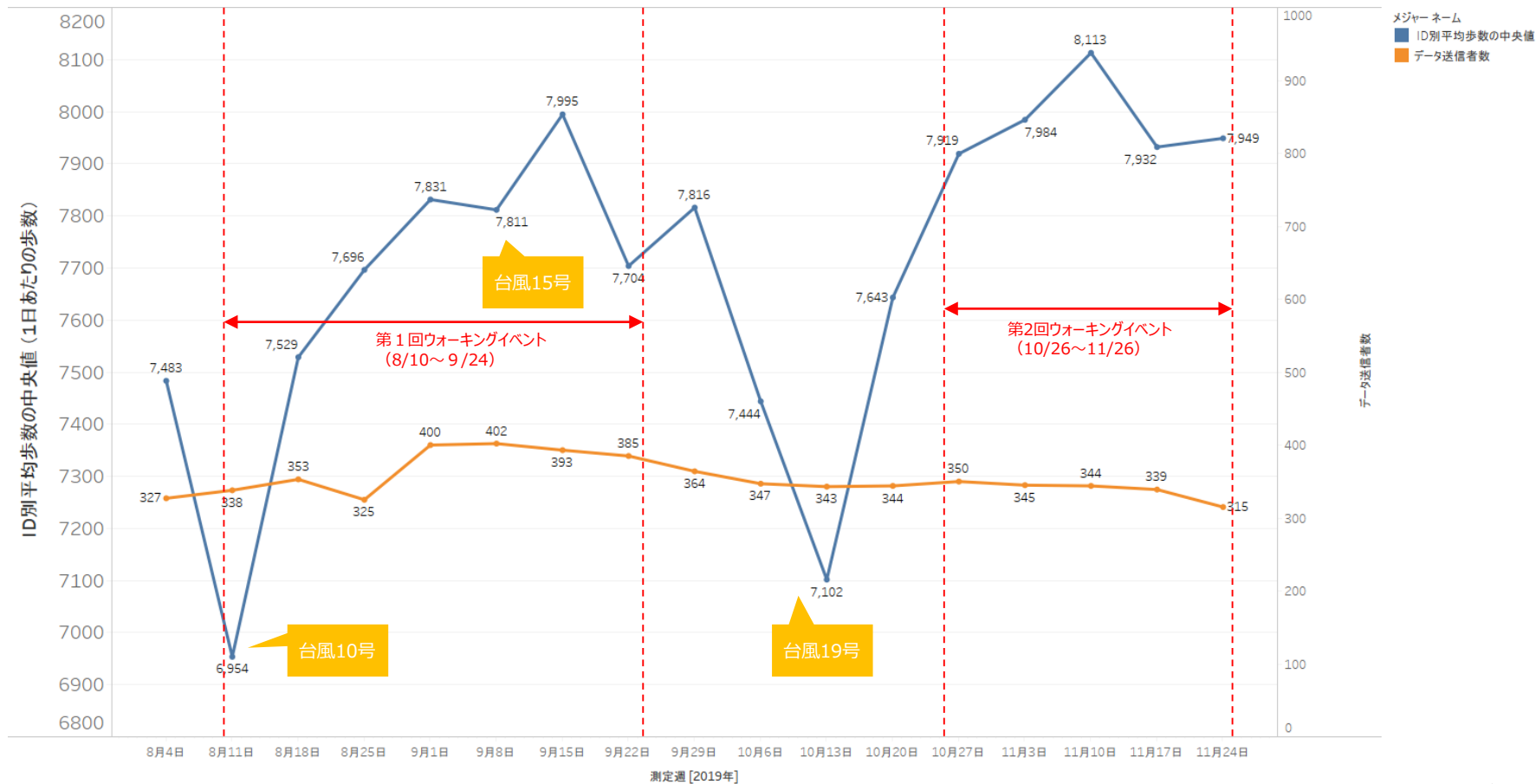
参加者・データ登録者の構成（性・年代別）

- ✓ 参加者数は全体で629名（男性:354名、女性:275名）で、性・年代別では、男性40代、50代以上の参加が多く、次いで女性50代以上、40代となっている。
- ✓ 歩数測定ありの参加者は484名（男性:269名、女性:215名）、体重測定ありの参加者は275名（男性:146名、女性:129名）。



参加者全体の平均歩数の推移

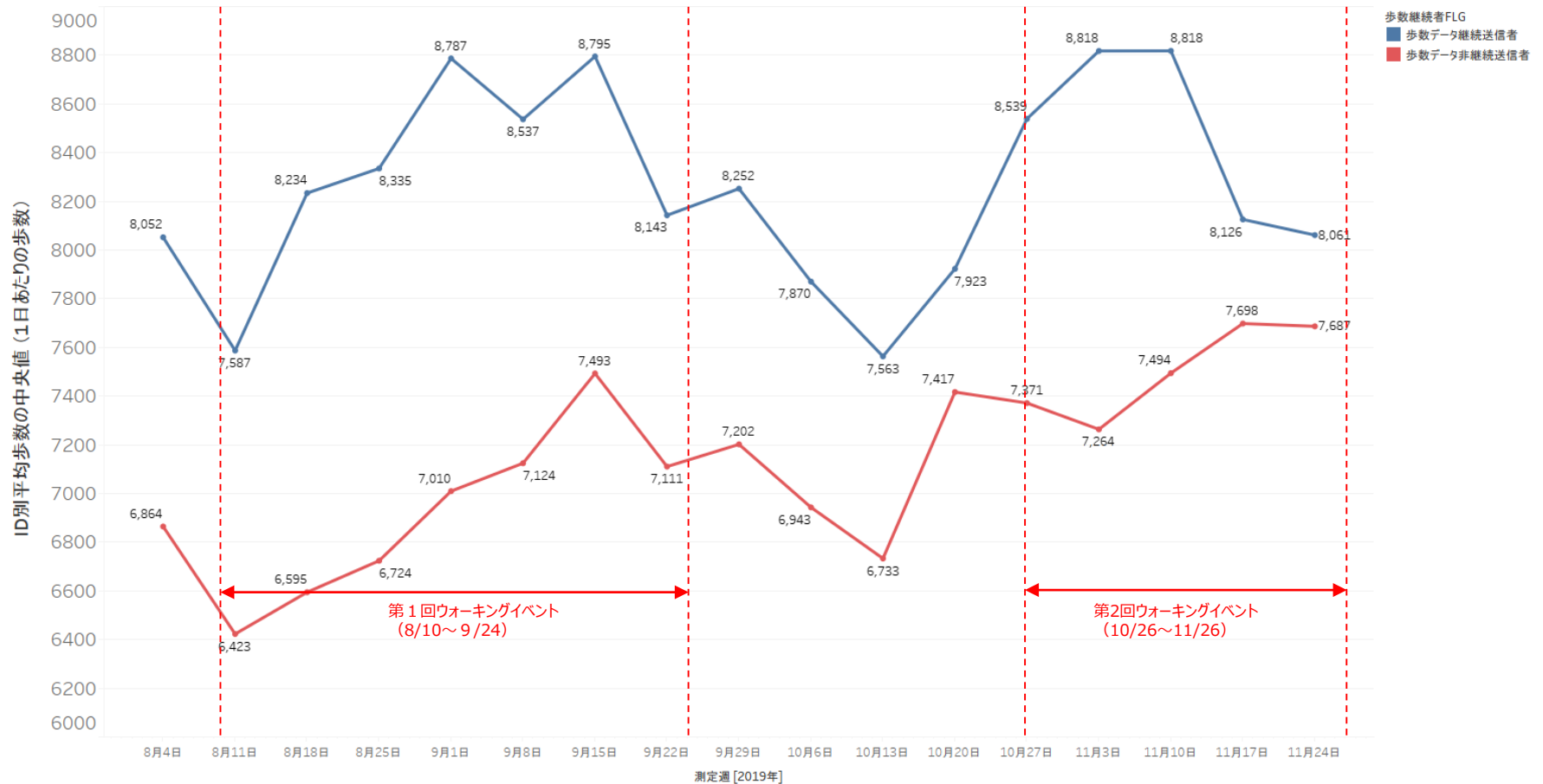
- ✓ 参加者全体の週別平均歩数（ID別平均歩数の中央値）と、歩数データ送信者数の推移は以下のとおり。
- ✓ 8/11週や10/6-13週の平均歩数が低くなっているのには、日本を直撃した台風の影響も考えられる。
- ✓ ウォーキングイベント期間中は、平均歩数が多くなっている。



※1日の歩数が300歩未満のデータを除外。以降同様。

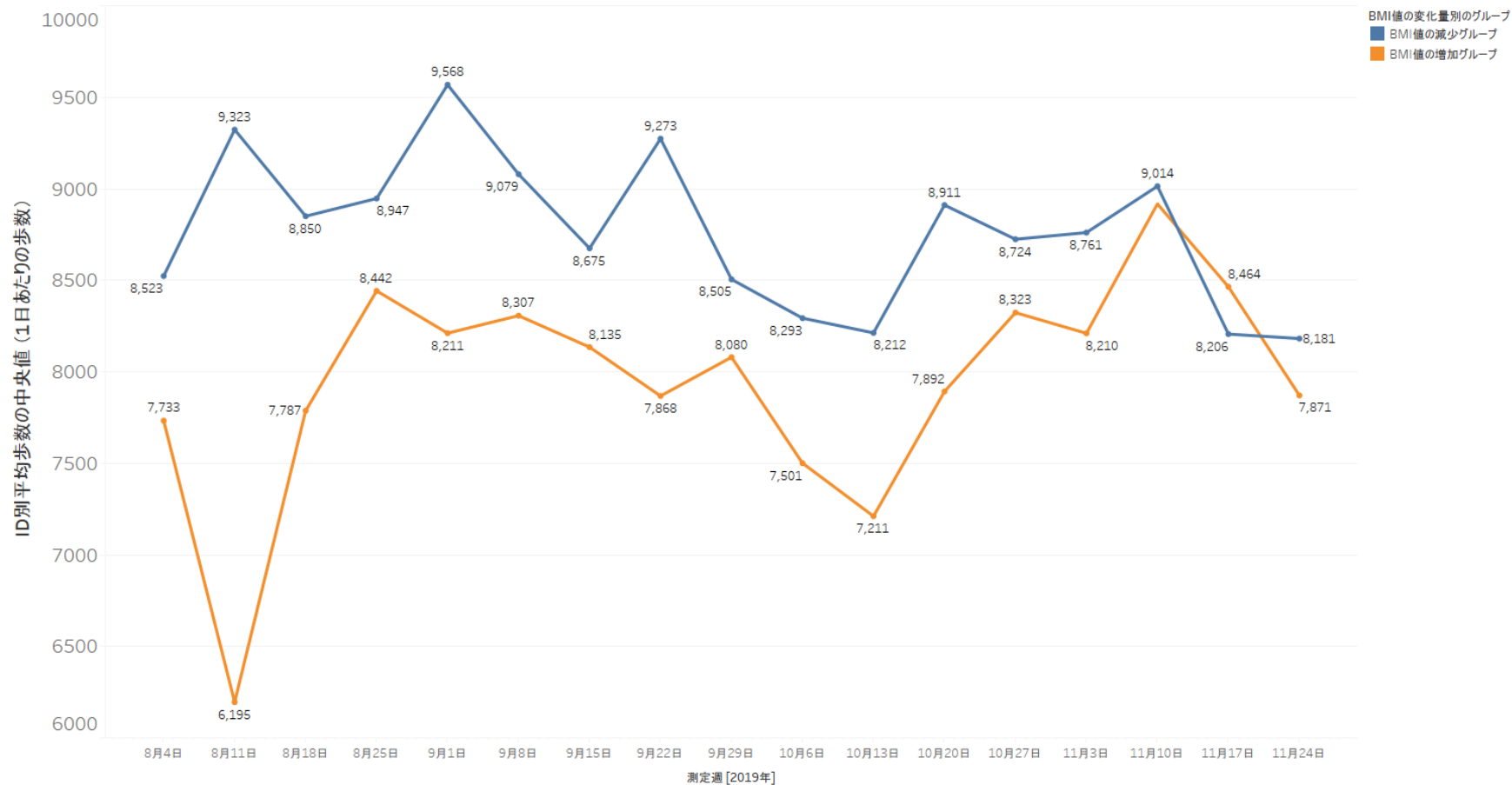
継続的にデータ登録を行っている参加者の平均歩数の推移

- ✓ 期間中の18週間の全てで歩数データ登録のある176名について、週別平均歩数の推移は以下のとおり。
- ✓ 継続的にデータ登録のある方は、継続的にデータ登録がない方と比較して平均歩数が多い傾向にある。
- ✓ なお、中途参加者存在の影響も想定されるものの、継続的にデータ登録がない方のグループについては、平均歩数が増加傾向となっている。



体重変化グループ別の週平均歩数の推移

- ✓ 初回測定BMI値と最終測定BMI値での体重変化グループ別に、週平均歩数の推移を示した。
- ✓ 体重減少したグループのほうが、平均歩数が多い傾向であった。



※ 本実証で取得したBMIについて、ID別に初回測定値と最終測定値の差分でグループ分けした
 ※ 初回測定と最終測定の間90日以上ものを選出した

からだカルテ集計結果まとめ

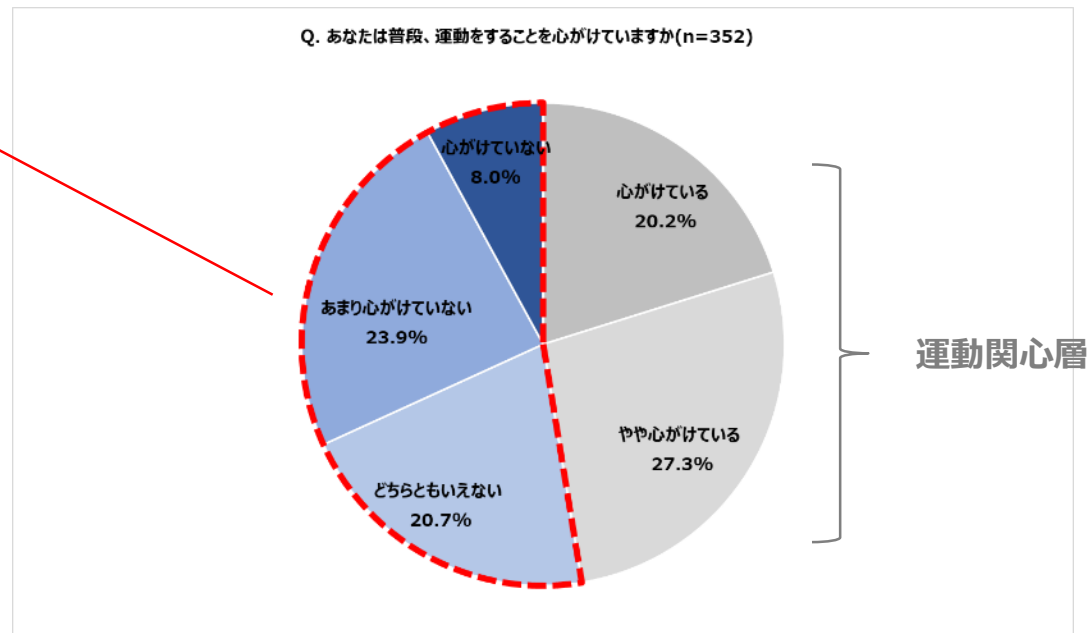
データ登録者	✓ 歩数データを登録した参加者は484名であり、男性は269名、女性は215名であった。 ✓ 体重データを登録した参加者は275名であり、男性は146名、女性は129名であった。
歩数	✓ <u>参加者全体の週別平均歩数を集計したところ、6,954~8,113歩で推移</u>しており、台風接近時などは平均歩数が少なくなっていた。 ✓ <u>ウォーキングイベント期間中は平均歩数が多くなっている。</u> ✓ 期間中の18週間の全てで歩数データ登録のある176名について週別平均歩数を集計したところ、7,563~8,818歩で推移しており、<u>継続的にデータ登録のある参加者は平均歩数が多い傾向</u>にあった。 ✓ また、週別平均歩数を性・年代別で集計したところ、男性50代以上は平均歩数が増加傾向であった。
BMI	✓ <u>参加者全体の週別平均BMIを集計したところ、22.9~23.7で推移</u>していた。 ✓ 期間中の全ての月で体重データを登録している参加者の性・年代別の月平均BMIを集計したところ、大きな変化は見られなかった。 ✓ <u>最終測定BMI値（体重）が初回測定BMI値よりも下がったグループは、上がったグループよりも期間中の平均歩数が多かった。</u>

6. 運動無関心層について

本分析における「運動無関心層」の定義について

- ✓ 本分析では、以下の事前アンケート設問で普段運動することを「心がけている」「やや心がけている」と回答した人を「運動関心層」、そうでない人を「運動無関心層」と定義した。
- ✓ 以降、この「運動無関心層」に着目し、本事業を通じて歩数やBMI※にどのような変化があったのかを分析した。

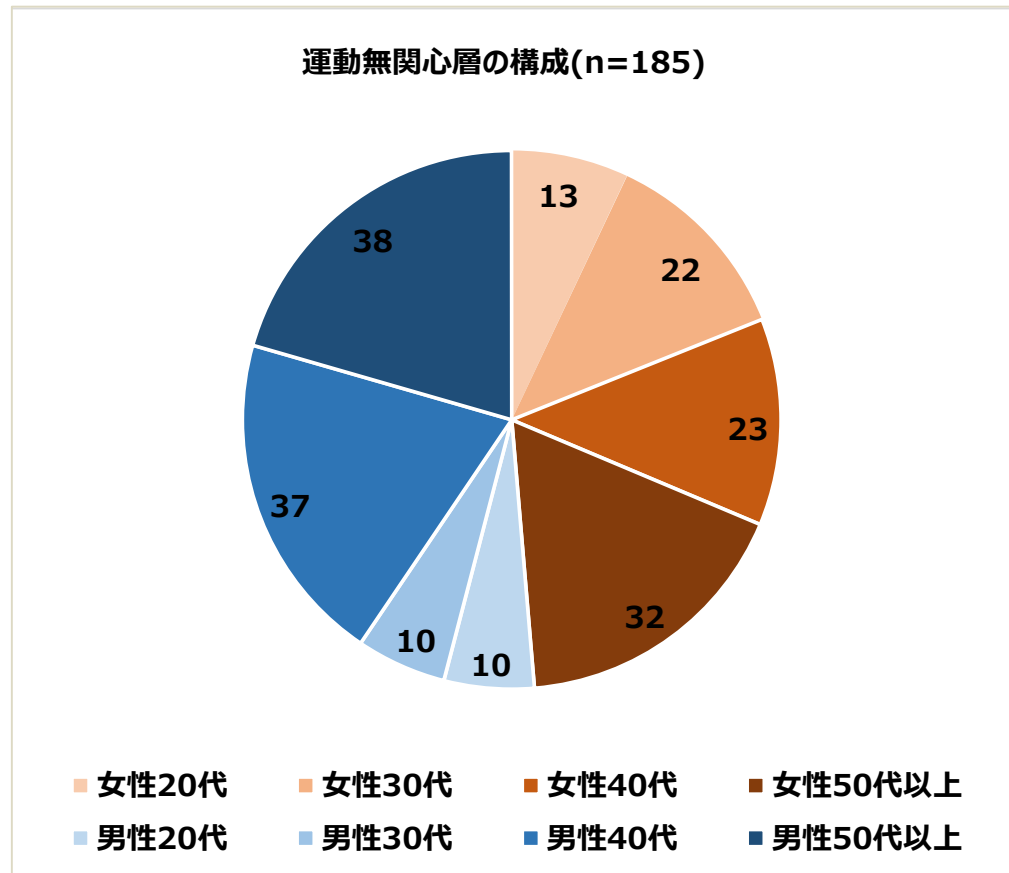
運動無関心層



※「BMI」とは、体重と身長の関係から算出される、ヒトの肥満度を表す「体重/[身長×身長]」からなる指数（ボディマス指数）。日本肥満学会では25.0以上を肥満と定義している。

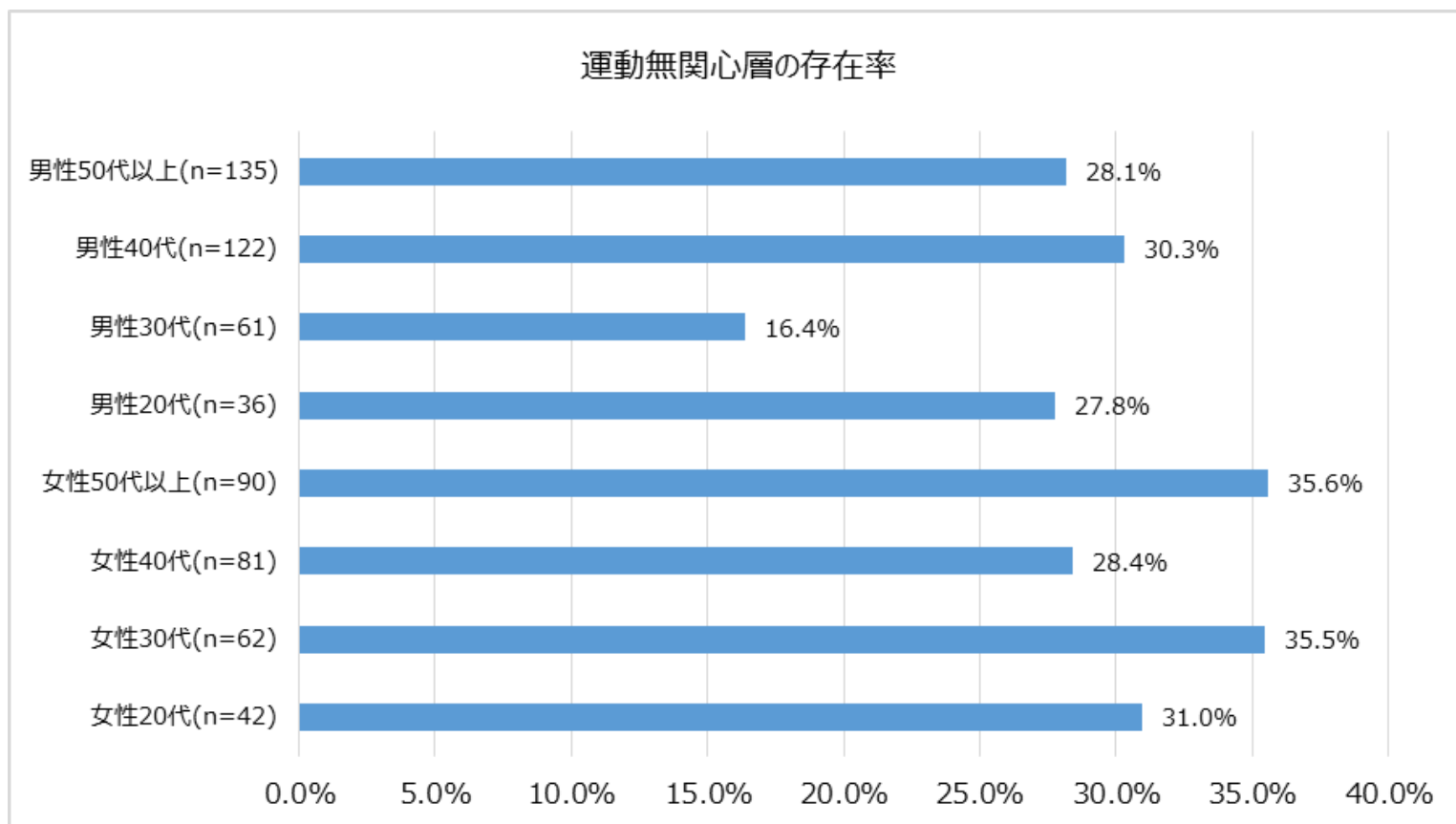
運動無関心層の構成（性・年代別）

- ✓ 抽出した運動無関心層の性・年代別の構成は以下のとおり。
- ✓ 本実証実験に参加した運動無関心層は、男性・女性ともに年代が高い人が多かった。



運動無関心層の存在率（性・年代別）

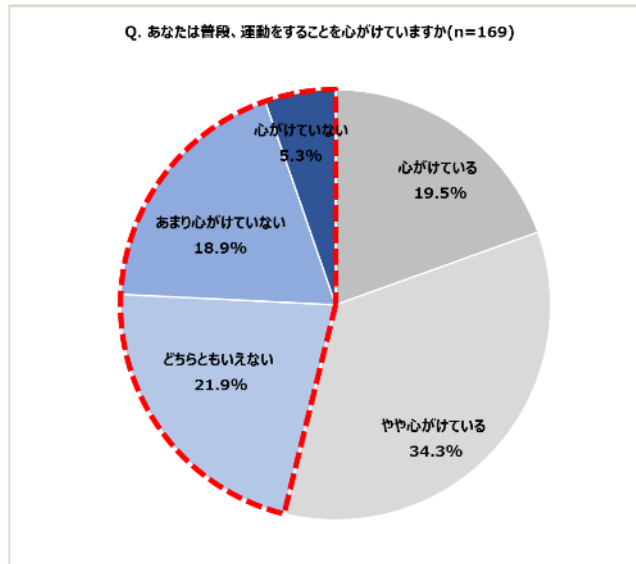
- ✓ 性・年代別における運動無関心層の存在率は以下のとおり。
- ✓ 多くの性・年代で30%前後の存在率であるが、男性30代は16.4%と運動に関心が高い。



事業前後での運動無関心層の推移

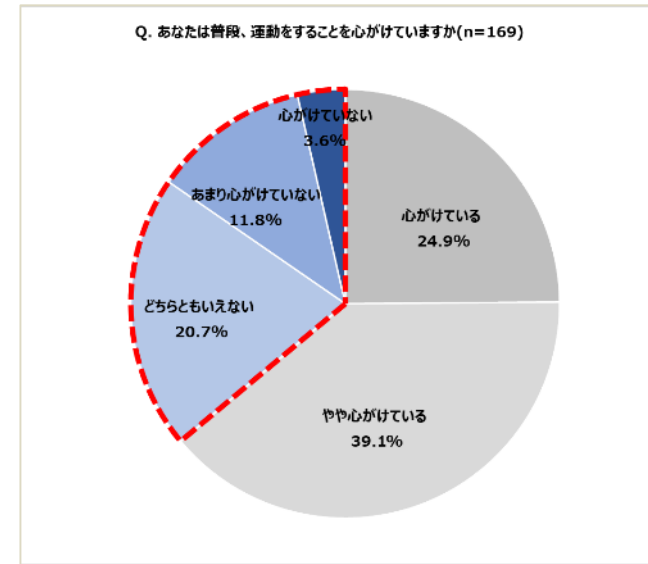
- ✓ 事前アンケートと事後アンケートの両方に回答している人のアンケート結果から、事業前後での運動無関心層の推移を集計した。
- ✓ その結果、事業後は事業前よりも運動無関心層が17人減っており、本事業を通じて運動に関心を持ってもらえたことがわかった。

事前アンケート



運動無関心層 : 46.1% (78人)

事後アンケート



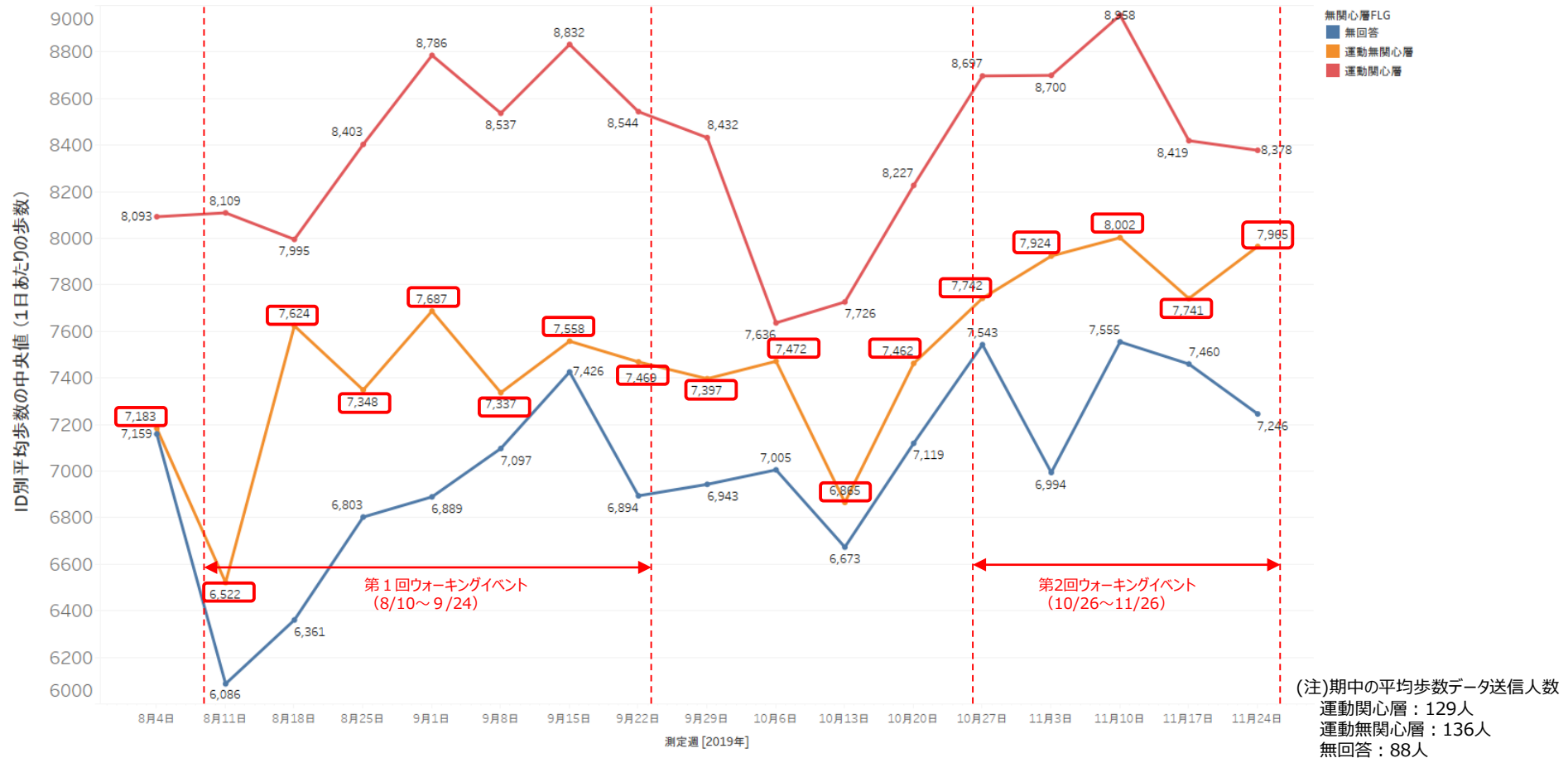
運動無関心層 : 36.1% (61人)

△17人
△10.0ポイント

運動無関心層の平均歩数

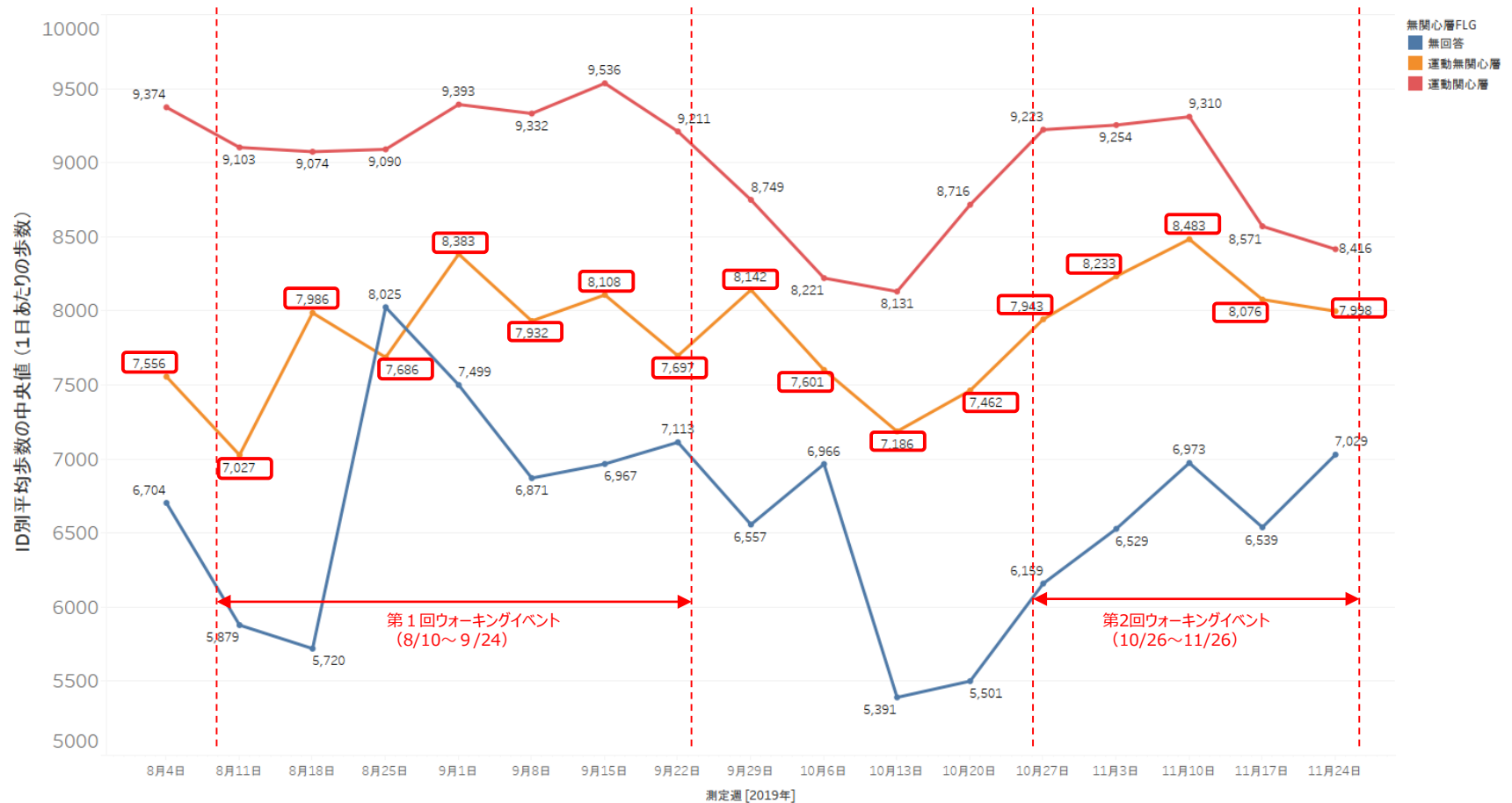
- ✓ 運動関心層/運動無関心層/無回答※の3群に分けて、週別平均歩数（ID別平均歩数の中央値）の推移を以下に示した。
- ✓ 運動無関心層は運動関心層より、平均歩数が少ない。

※無回答：運動無関心層を定義するアンケートへの回答がなかった参加者



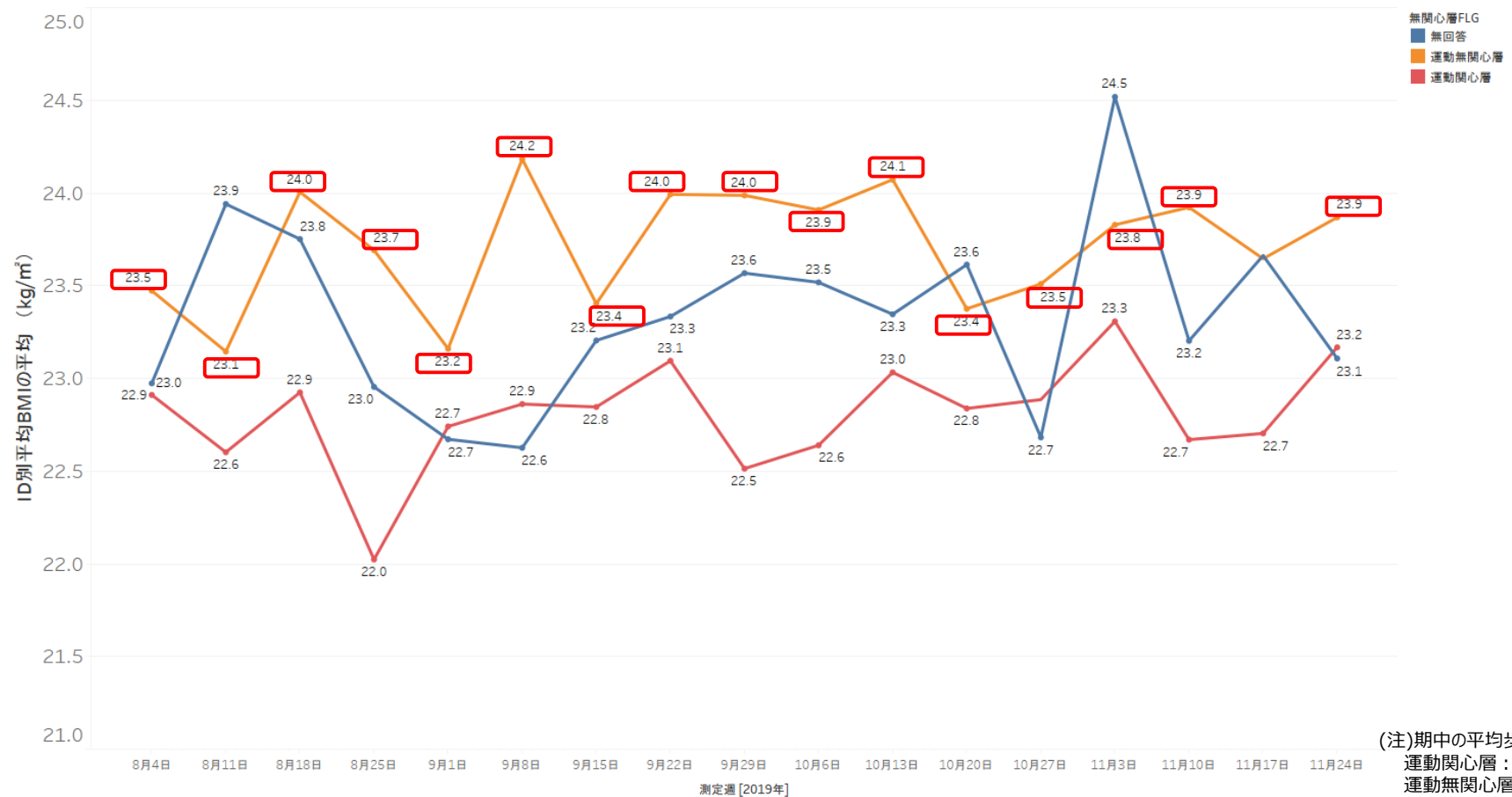
継続的にデータ登録を行っている運動無関心層の平均歩数の推移

- ✓ 継続的に歩数データ登録のある参加者は、運動無関心層が80名、運動関心層が75名、無回答が21名であった。
- ✓ 運動関心層、運動無関心層、無回答の順で、平均歩数が多い。
- ✓ 運動無関心層に着目すると、開始段階から平均歩数が多くなっている傾向がある。



運動無関心層の平均BMI

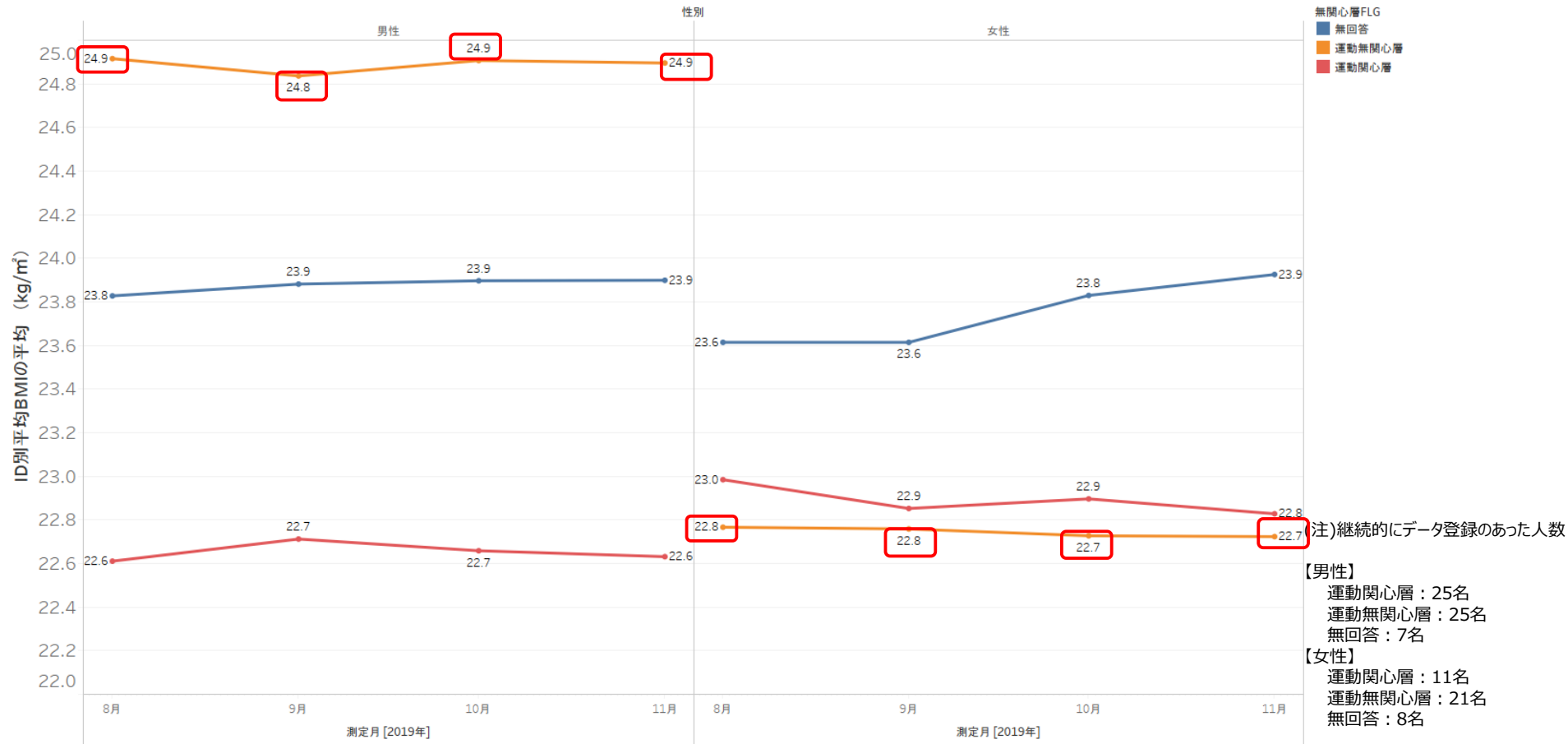
- ✓ 運動関心層/運動無関心層/無回答の3群に分けて、週別平均BMIの推移を以下に示した。
- ✓ 運動無関心層は運動関心層より、平均BMIが高い傾向であった。



(注)期中の平均歩数データ送信人数
 運動関心層：36人
 運動無関心層：42人
 無回答：16人

継続的にデータ登録を行っている運動無関心層の平均BMIの推移

- ✓ 期間中の全ての月で体重データ登録のある参加者について、性別・運動関心度別に平均BMIの推移を示した。
- ✓ 男性では運動無関心層のほうが運動関心層より平均BMIが高いが、女性ではその傾向は見られなかった。
- ✓ それぞれ大きな推移の変化は見られない。



運動無関心層についてのまとめ

属性	✓ 本実証実験に参加した運動無関心層は、男性・女性ともに年代が高い人が多かった。 ✓ 多くの性・年代で30%前後の存在率であるが、男性30代は16.4%と運動に関心が高かった。
本事業前後の推移	✓ <u>事業後は事業前よりも運動無関心層が17人減っており、本事業を通じて運動に関心を持ってもらえた</u>ことが示唆された。
歩数	✓ 運動関心度別に週別平均歩数を集計したところ、<u>全ての週で運動関心層よりも運動無関心層のほうが平均歩数が少なかった。</u> ✓ <u>継続的に歩数データを登録している参加者に着目しても、運動無関心層の平均歩数は少なかったが、開始段階から平均歩数が多くなっている傾向</u>が確認された。
BMI	✓ 運動関心度別に週別平均BMIを集計したところ、<u>運動関心層よりも運動無関心層のほうが平均BMIが高かった。</u> ✓ <u>期間中の全ての月で体重データを登録している参加者の</u>性別の月平均BMIを集計したところ、<u>男性では運動無関心層のほうが平均BMIが高く、25.0をわずかに下回る値</u>であった。

⇒本事業の参加者の増と継続を図ることで「運動への関心」を高めることが期待できるとともに、健康増進に資することが期待できるものと示唆される。

⇒本事業の更なる魅力化の必要性あり

7.実証実験での課題抽出と改善案

実証実験での課題抽出と改善案

課題	抽出・想定された原因	課題に対する改善案
参加者の確保 ✓ 基本参加枠5,209人に対して参加者は629人に留まる ✓ 特に20代の参加者が少ない	事業の存在や内容を知らない、もしくはうまく伝わっていない可能性がある	「測定会・説明会の実施」や、意見の多かった「メールや掲示板、チラシなどの媒体による広報」を徹底し、より多くの人に事業を知ってもらう
	登録作業が煩雑で、参加しようとしたものの途中でやめてしまう人がいる可能性がある	アプリの登録画面を分かりやすいものに改善し、登録時の参加離脱を少なくする
	インセンティブがニーズとマッチしておらず、魅力的に感じられていない可能性がある	意見の多かった「商品等への交換」や「ポイント還元額」についての検討を行う。また、参加者の少ない20代が魅力的に感じる内容の検討も必要
継続者の確保 ✓ 全ての週で歩数データを登録した参加者は176人に留まる ✓ 全ての月で体重を登録した参加者は97人に留まる	就業時間や運動中などにスマホを持ち歩けないことから、継続できなかった可能性がある	業務時間中にスマートフォンを携帯できない人など、希望者には活動量計の配布も検討を続ける
	アプリ起動時の不具合や、データ登録の煩雑さ、歩数カウントのエラーなどにより、モチベーションが保てなかった可能性がある	アプリの不具合修正、データ登録の簡易化などにより、アプリ利用時のストレスや煩雑さを解消する
	体組成計の設置拠点が限られていたため、測定習慣が促進されなかった可能性がある	体組成計の設置を進め、より身近で自身の体組成を確認し、データ登録できるような環境を整備する