

## 健康アプリの考察

### 1 概要

自治体における導入としては、「身長・体重・血圧等のバイタルデータ」、「日々のウォーキング履歴や消費カロリー」「検診結果等の一元管理」を行い、イベントへ参加したりすることでポイントが貯まり、貯めたポイントで景品の抽選応募や引換に参加できる機能を有するアプリで、ユーザー様に楽しんで継続利用いただける仕組みが充実させている事例がある。

### 2 導入自治体例

#### (1) 三重県南伊勢町

「プラスたいみ〜」は、南伊勢町のマスコットキャラクター「たいみ〜」がナビゲートする、健康応援アプリで、株式会社ケーブルコモンネット三重を通じて、自治体用健康ポイントアプリへの提供実績がある事業者を選定している。

ウォーキングなどの健康活動・健診受診・健康イベントへの参加によりポイントを獲得できている。

目標ポイント達成時には、抽選会に参加をしたり、様々な景品と交換したりすることが可能で、加えて、多彩なバーチャルウォーキングラリー・自由度の高い目標設定・カテゴリ別ランキング機能・友人と一緒に健康づくりに取り組めるグループ機能など、健康づくりを続けやすい仕掛けを多数用意している。

#### (2) 滋賀県

「BIWA-TEKU（ビワテク）」アプリは、「歩く」をメインに、様々な健康づくりの活動を行うことによって、健康ポイントをためて景品に応募できる健康促進支援ツールになっている。

「日々の健康活動」、「身体情報の登録」、「スタンプラリー」、「バーチャルラリー」、「健康イベント」などで健康ポイントをためることができ、ためた健康ポイントで協賛していただいた企業様から提供いただいた景品に応募することができている。

なお、厚生労働省が平成 29 年 12 月 13 日に発表した調査結果によると、平成 27 年度の平均寿命（男性）で滋賀県は全国 1 位となっており県民の高い健康意識がうかがえ、「BIWA-TEKU（ビワテク）」アプリは「健康促進」「病気予防」に役立てられており、ユーザーの健康への意識を変え、健康寿命をのばすための 1 つのツールとしてご活用いただいている。

#### (3) 大阪府

「アスマイル」は登録完了時点で QUO カード Pay のプレゼントをしている。

アスマイルに日々の健康活動を記録することで健康管理が行いやすくなり、QUO カード Payなどでデジタルギフトや賞品が当たる抽選に参加ができる。

アスマイルは制度導入から、しばらくの間は1日200件ほどのダウンロードしかなく、登録者数は伸び悩んでいたが、アプリダウンロードと登録が完了した先着3万3,333名に「QUOカードPay」300円分をプレゼントするキャンペーン「アスマイルで300円分もらえるねん」を実施したところ、ダウンロード数が1日1万件を突破する日もあり、キャンペーン前に3万5,000人だった登録者数は9万3,000人まで急伸し、デジタルギフトに慣れていない年配の方でも使いやすいQUOカードPayを特典にしたことで、これまで健康アプリに興味のなかった層を取り込むことに成功しており、このキャンペーンをきっかけに2022年3月現在では、27.2万人が参加している。

### 3 小平市の現状

こだいら健康ポイント事業として、運動習慣を身につけ、継続を促すことを目的に、活動量計やスマートフォンアプリを使い、日常生活の中で楽しみながら健康づくりと健康意識の向上に取り組む事業をおこなっている。

内容としては、日々のウォーキングや健康診査等の受診、市の健康教室やイベント等に参加して、健康ポイントを貯め、目標ポイントをクリアしたら商品券を差し上げている。

本事業においては、活動量計やスマートフォンアプリを携帯することで、参加者が「健康（主に歩くこと）」に関する意識をするようになったため、参加者の歩数増加及び健康増進に一定の効果があつたと捉えている。

また、令和3年度から、スマートフォンアプリの導入により、幅広い年齢層を取り込むことができ、動画視聴ポイントや専用ポータルサイト等を構築したことで、自宅にいながら自分の記録や動画により運動等を行うことができるようになっている。

今後は、参加者を増やしていくとともに、継続して続けられる仕組みを構築していく。

#### 【参加者数】

平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度
213人	341人	534人	1,038人	1,392人

### 4 今後の課題

現在のこだいら健康ポイント事業においては、おすすめの人気健康管理アプリランキングにあげられる「食生活」や「睡眠」に関しては、網羅されていないことから、今後は、そこに特化したアプリの構築をその財源の捻出とともに検討する必要がある。

なお、令和4年度において、厚生労働省が主催する国民の健康づくりサポートプロジェクト「スマート・ライフ・プロジェクト」で表彰を受けた自治体の中から3自治体を国内研修において訪問をしたが、費用の観点から、自治体独自での健康アプリの導入は難しいことから、新たな構築にあたっては、国や東京都からの補助金や民間事業者から支援といった財源の確保は必須と考えられる。