

既存アプリを活用した健康づくり支援

取組のあらまし

取組団体 埼玉県

取組内容 埼玉県では、県民の健康づくり支援として、平成29年度から、県で開発したスマートフォンアプリ「埼玉県コバトン健康マイレージ」を実施していたが、令和5年度から、民間事業者が運営する既存のアプリを活用した、「コバトンALK00 マイレージ」に事業をリニューアルした。これにより、健康づくり支援を維持しつつ、経費節減等の効果を生んでいる。

推進体制 5名（令和6年度）

予算等 参加団体（市町村・健康保険組合等）の個別契約による負担

1 埼玉県の概要

人口 737万8,639人 令和6年1月1日現在（住民基本台帳人口）

職員数 7,204人 令和6年4月1日現在（一般行政部門）

総面積 3,797.75 km² 令和6年1月1日現在（国土地理院「全国都道府県市区町村別面積調」）

図表 1 埼玉県の位置図



出所：埼玉県ホームページ（<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0314/saitama-profile/index.html>）

2 取組の背景・目的

（1）スマートフォンアプリを活用した健康づくり活動

高齢化の進展などに伴い、医療費など保健・福祉行政の推進に係る費用は、全国の自治体で財政上の大きな負担となっている。また、健康は、地域とのつながりの維持や経済活動などにも影響することも指摘されており、住民の健康維持は自治体にとって、地域社会に活気をもたらすための重要な要素となっている（内閣府 2020）。

そこで、健康診断の受診や歩数計などによる歩数の記録などで、健康づくり活動に一定程度取り組んだ住民に活動に応じたポイントを付与し、そのポイント数に応じて、健康維持に役立つ血圧計などの機器や、特産品などに引き換えることができる「健康ポイント事業」が全国各地で行われている。

しかしながら、これらの健康活動の記録は、参加者が自ら記録する必要があるため、正確な記録になりづらいことや、得点化するために、その記録を自治体側で確認する作業が発生するなど、双方に負担がかかる事業であった。

そうした中で、近年注目されているのが、スマートフォンアプリを活用した健康づくり活動である。

スマートフォンには各種センサーが内蔵されており、歩数記録も多くのスマートフォンの標準機能で自動的にできるほか、記録が電子化されるため、年齢など条件に応じてポイント配分も調整しやすく、集計も容易なこともあり、多くの自治体で近年スマートフォンアプリによる健康ポイント事業が健康づくり活動の一つとして進められている。

（2）埼玉県コバトン健康マイレージの導入

埼玉県でも、健康づくり活動の一つとして、県の鳥シラコバトをモチーフにした県のマスコット「コバトン」の名前を冠した、スマートフォンアプリによる健康ポイント事業「埼玉県コバトン健康マイレージ」を平成 29 年度（2017 年度）から開始した。

システムは、県が委託した大手通信会社が開発し、特にウォーキングに重点を置いた機能設計がなされており、最終的な参加者は約 20 万人、アクティブユーザー数は6 万と、多数の県民が利用するアプリとなった。

利用者の年代の構成比は、「40 代及び 50 代」並びに「60 代及び 70 代」がそれぞれ約 35% を占めており、全体で 40 代から 70 代までで 7 割ほどとなっていた。

取組の成果は平成 30 年度（2018 年度）及び令和元年度（2019 年度）に埼玉県立大学が、令和 4 年度（2022 年度）に大手電機メーカーがそれぞれ受託した。令和 4 年度には参加 4 年目で 3 万 9,000 円ほど、5 年目になると 3 万 8,000 円程度の医療費抑制効果が検証され、健康づくりに一定程度の成果がある程度見られたことが、明らかになり、県民の健康増進に寄与したことが分かる結果となった。

一方で、費用負担は年々増えており、平成29年度（2017年度）予算で1.5億円程度であったものが、令和4年度（2022年度）には2.7億円程度までに増加している状況にあり、事業全体の見直しを検討することとなった。

3 取組内容

(1) 新アプリ「コバトン ALKOO マイレージ」の導入

上記のような背景から、県民の健康づくりに資するアプリで、民間事業者が既に提供しているアプリを活用し、安価で機能性が高いシステムへの移行が検討され、プロポーザルにより事業者を選定し、令和6年（2024年）1月に新アプリ「コバトン ALKOO マイレージ」の導入に至った。

アプリは、ナビゲーションアプリを開発・運営する事業者（NAVITIME JAPAN）が開発し、サービスとしてすでに一般に提供しているウォーキングアプリの中に、「コバトン」や同じく県のマスコット「さいたまっち」のイラストが多く使用された「埼玉県バージョン」が組み込まれている。

これらのアプリの利用に当たっては、川越市や所沢市など対象市町村に在住（一部は在勤も対象）している県民か、協会けんぽ埼玉支部など、県内の主要な健康保険組合に所属する者が対象となり、幅広い住民が利用できる環境を整えている。

図表 2 コバトン ALKOO マイレージの画面
[左：既存アプリ（ALK00）内の表示 右：「コバトン ALK00 マイレージ」参加者専用画面]



出所：埼玉県

（2）新アプリによる操作性向上

新アプリに移行しても、歩数記録が可能であるほか、歩数に応じてデジタルギフトを中心とした抽選に参加できるなど、これまでと同様の機能が用意されている。

さらに、ナビゲーションアプリから発展したウォーキングアプリで、例えば日陰や日向を通るルートを優先する検索ができる機能が、既に一般向け提供されていたことから、この「コバトンALK00マイレージ」に参加しても、日陰・日向中心のルートの検索が可能となった。

また、従前のアプリでは、歩数の記録に当たって複数の手順を踏む必要があったが、スマートフォンの利用を前提としたアプリのため、新アプリでは起動するだけで歩数の記録ができるようになるなど、操作性の向上も図られることとなった。

図表 3 「コバトン ALK00 マイレージ」で利用できるようになった機能



出所：埼玉県

4 成果・課題

（1）既存アプリを活用したコストダウン

これまでのシステムは、県独自のシステムであったこともあり、県内の約 400 か所に整備した歩数計情報をサーバーに反映させるタブレット端末の維持管理、賞品の発送費など、システム本体の経費に限らず、周辺経費も高額となっていた。

今回のアプリ導入により、既存のアプリに埼玉県独自の機能を実装する形式を取ったため、運用に要する経費などを引き下げることができ、新アプリでは、年間約 3,000 万円までになった。また、これまでは県が事業主体となり、一部の費用を市町村・健康保険組合で負担していたが、新システムでは、参加団体となる市町村・健康保険組合等がそれぞれ契約を締結し、各団体でアプリの運営・開発事業者への費用を負担する形となった。

県は、アプリの運営・開発事業者と協定を締結し、各参加団体の要望を取りまとめて調整を行うなど、各参加団体を補完する役割を担っている。

（2）サービスの充実と利用促進に向けた取組

新アプリでは、ウォーキングを継続して取り組むことができるような、日陰・日向ルート検索なども可能となるなど、健康づくり活動に役立つ機能も充実し、アプリを活用した健康づくり活動を充実させることができるようになっている。

また、事業主体を県ではなく、各市町村や健康保険組合等とすることで、参加者にとってより身近な団体が、広報活動に取り組み、参加を促している。

既存アプリの利用者は、新たなアプリをダウンロードする必要があることや、新アプリでは、歩数計による計測には対応しなくなったことから、コールセンターによる利用支援なども行われている。これらの取組の効果もあり、開始から4か月ほどのわずかな期間で、参加者が約4万8,000人（令和6年（2024年）4月末時点）となるなど、広くアプリが認知されていることがうかがえる状況である。

事業主体が、各参加団体に移行したこともあり、県では、各参加団体が取り組む健康づくり活動に資する取組の支援の一つとして行う方針である。

関連・参考資料

埼玉県・株式会社ナビタイムジャパン、「コバトン ALK00 マイレージ ポータルサイト」

<https://kobaton-alkoo.navitime.co.jp/>

埼玉県，2024，「新健康アプリ「コバトン ALK00（あるこう）マイレージ」が スタートします！」

<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0704/news/page/news2024011601.html>

埼玉県，2022，「埼玉県コバトン健康マイレージ効果検証等業務委託に係る公募型企画提案競技の実施について」

<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0704/r4kobatonmileagekensyo.html>

埼玉県，2024，「コバトン ALK00 マイレージ参加者に対するアンケート調査」

https://www.pref.saitama.lg.jp/documents/207979/sankasya_anketo202411.pdf

内閣府，2020，「第3章 健康と地域経済」『地域の経済 2019——人口減少時代の成長に向けた土台作り』

https://www5.cao.go.jp/j-j/cr/cr19/chr19_03.html