

健康アプリの活用に関する検討結果について

1 経緯

平成 23 年度に本市が実施した健康アンケート調査の結果において、小田原市民の運動習慣の割合が平成 22 年の国の国民健康・栄養調査の結果と比較して低くなっており、当時取り組んでいた脳血管疾患プロジェクトの事業の中での「運動」に関する取組が十分に実施されていない状況だったことから、運動することへのきっかけづくりを目的に、健康ポイント事業の実証実験として平成 31 年 4 月に導入した。令和 4 年 4 月からは事業として正式に開始したが、令和 7 年 3 月で本事業の債務負担行為が終了となったため一旦区切りをつけ、本事業の費用対効果や目的を明確にし、事業の在り方や方向性について検討することとした。

2 実績(令和 7 年 3 月 31 日時点)

- (1)委託業者 株式会社グッピーズ(アプリ名 グッピーヘルスケア)
- (2)登録者数 4,869 人 (令和 6 年 9 月末 4,640 人(+229 人))
- (3)令和 6 年度の平均歩数 7,203 歩 (令和 4 年 3 月時点では 6,211 歩)
- (4)アプリ起動率(1 か月に 1 回以上アプリを稼働する割合) 28.6%
(令和 6 年 9 月末 29.8%(-1.2 ポイント))
- (5)インセンティブ達成者(1000 ポイント)537 人(達成率 38.6%)
(令和 6 年 9 月末 36.2%(+2.4 ポイント))
- (6)第 2 期小田原市健康増進計画における目標登録者数(令和 9 年度)10,000 人に対し達成率 48.7%

3 検討結果

(1)事業評価

アプリの登録者数は増加傾向にあったため、これまで運動習慣のなかった方の取り組みに対し一定の効果があったのではないかと考えている。また、令和 4 年度以降は平均歩数も約 1,000 歩増加し、アプリの登録者にとっては運動をはじめとした健康の自己管理ツールとして役立ったと考えている。

しかしながら、このアプリを利用するにあたり個人情報を取得していないため、現時点で個人を特定し健康増進につなげるといった考えではなく、あくまでも運動習慣定着に向けたきっかけづくりとしていたため、健診結果の比較はできず医療費抑制効果などが見えにくいことが課題であった。

(2)視察または情報聴取結果…詳細は資料 3-2 を参照

○鎌倉市：アプリ名 ^{ケンコム}KENCOM

- ・歩数等のデータは、成果報酬の算定以外では活用していないため、アプリ利用者の健康状態がどのように改善したか市として把握しておらず、事業者もまとめない。
- ・成果指標は医療費抑制効果とし、個人の 1 日あたりの歩数増加量を理論上の計算式にあてはめて算出。実際の国保の医療費削減額を算出することは難しく実施していない。

○葛飾区：アプリ名 ^{ウォルン} WoLN

- ・健康への効果は、成果としては得られていない

4 今後の方向性

健康アプリを活用した健幸ポイント事業の課題としていた、医療費抑制効果などが見えにくいことについて、それを改善していくには健康診断の結果や年間の医療費データ、生活習慣行動などの個人情報を取得し、それらを掛け合わせるなど分析する機能を取り入れる必要がある。そうすると、市として継続していくには運営に係る費用面やアプリの機能が向上することによる操作技術への支援などの課題もあり、導入は難しいと判断した。

これまでの本市の取組の結果、アプリを使用することで運動のきっかけづくりにはなつたと考えるため、デジタルを使った健康づくりについては、様々なアプリが開発され無料で使用できるものもあることから、市としては新たな健康アプリ事業は実施せずに、健康の自己管理ツールとして個人の状況に合わせて活用することを保健指導により促していくほか、各保健事業においては紙製の血圧手帳を配付するなど、市民がセルフケアをするにあたり様々なツールを選択できるようにし、個々人に合った保健指導の充実を図っていく方向としたいと考える。