

# 令和6年度の取組内容報告（抜粋）

## ●取組の名称

中央区健康アプリ「ちゅうおうヘルス＆ウォーク」の配信【新規】

## ●基本目標等

- ・基本目標2 健康づくり習慣の定着
- ・指標 ②、③

## ●取組の内容

- ・目的  
さまざまな健康活動に対して健康ポイントを付与することにより、健康づくりの動機付けや運動習慣を身につける仕組みづくりを構築するとともに、中央区ウォーキングマップをアプリでも利用できる内容とすることで、健康活動のさらなる活性化を図る。
- 配信開始 令和6年9月1日
- ポイント付与開始 令和6年10月1日
- 対象者 どなたでも（景品応募は18歳以上の区内在住者）
- 景品 最大1,500円分の区内共通買物・食事券  
(ポイントを利用して応募。景品の贈呈は抽選。)
- 使用アプリ WoLN（ウォルン）
- 費用 無料
- 健康イベントの実施（アプリ上から申込み）
  - ・デューク更家のウォーキング教室
  - ・野菜と生活管理栄養士ラボ（KAGOME栄養セミナー）
  - ・立ち姿勢測定による鴻江理論アドバイス

## ●実績等

インストール数及び平均歩数（令和6年12月末時点）

|                 | 時期     | 10代    | 20代    | 30代    | 40代    | 50代    | 60代以上  | 計または平均 |
|-----------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 総インストール数        | 12月末時点 | 12人    | 133人   | 405人   | 615人   | 752人   | 764人   | 2681人  |
| 景品応募者数          |        |        | —      |        |        |        | 762人   |        |
| 平均歩数<br>(1日あたり) | 9月     | 4,567歩 | 7,484歩 | 6,582歩 | 7,759歩 | 7,339歩 | 6,561歩 | 6,715歩 |
|                 | 10月    | 5,748歩 | 8,366歩 | 7,331歩 | 7,762歩 | 7,871歩 | 7,449歩 | 7,421歩 |
|                 | 11月    | 6,746歩 | 8,304歩 | 7,516歩 | 8,142歩 | 8,151歩 | 7,547歩 | 7,734歩 |
|                 | 12月    | 6,599歩 | 7,749歩 | 7,476歩 | 8,248歩 | 8,155歩 | 7,660歩 | 7,648歩 |

## ●今後の課題・施策の方向性

女性の利用者（1,697人）に対して男性の利用者（984人）が少なく、年齢が若くなるにつれて利用者が少くなる傾向にあるため、男性や年齢の若い方の健康活動定着に向けて周知を図る必要がある。また、景品応募者数やウォーキングコース達成数のさらなる増加に向けて、ポイント数を再検討するなど、活用を促進する取組を検討・実施する必要がある。

## ●活動の様子等

○健康イベントの様子等

| 内容                         | 実施日        | 応募者 | 当選者 | 当日参加者 |
|----------------------------|------------|-----|-----|-------|
| デューク更家のウォーキング教室            | 11/9(土)AM  | 76名 | 40名 | 34名   |
|                            | 11/9(土)PM  | 59名 | 40名 | 31名   |
| 野菜と生活管理栄養士ラボ（KAGOME栄養セミナー） | 11/25(月)PM | 48名 | 48名 | 33名   |
| 立ち姿勢測定による鴻江理論アドバイス         | 12/14(土)AM | 57名 | 46名 | 38名   |
|                            | 12/14(土)PM | 46名 | 46名 | 35名   |



【デューク更家のウォーキング教室】



【野菜と生活管理栄養士ラボ】



【立ち姿勢測定による  
鴻江理論アドバイス】

○健康アプリにおけるウォーキングコースの利用状況

|            | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 計    |
|------------|----|-----|-----|-----|------|
| 参加回数(延べ)   | 61 | 284 | 304 | 539 | 1188 |
| ゴール達成数(延べ) | 7  | 113 | 218 | 450 | 788  |

（参考）ポイント付与一覧

※10/1～12/31はポイント2倍期間、12/6～20はさらに倍の4倍期間を実施

達成した健康活動に応じて付与されるポイント数一覧

| 項目       | ポイント | 項目               | ポイント |
|----------|------|------------------|------|
| 歩数(1500) | 5    | ホーム画面表示          | 1    |
| 歩数(3000) | 10   | プログラム(アクション達成ごと) | 2    |
| 歩数(5000) | 15   | ウォークラリーーゴール達成    | 30   |
| 歩数(8000) | 20   | 説明会・イベント参加       | 30   |
| 食事記録(朝)  | 5    | ストレスチェック         | 10   |
| 食事記録(昼)  | 5    | アンケート(開始)        | 20   |
| 食事記録(夜)  | 5    | アンケート(事後)        | 20   |
| 体重記録     | 5    |                  |      |