



岐阜県中津川市、「aruku&」活用し市民向けウォーキングイベントで成功

より若い世代をターゲットとし、7割強が現役世代の30~50代！

83%が意識的に運動したと回答！

凸版印刷株式会社のグループ会社である株式会社 ONE COMPATH（ワン・コンパス、本社：東京都港区、代表取締役社長 CEO：早川 礼 ※1）は、岐阜県中津川市が、ウォーキングアプリ「aruku&（あるくと）」を活用した市民向けウォーキングイベント「アプリで健康ウォーキングやろまいか！」を実施し、参加者の7割強が現役世代の30~50代、83%が「意識的に運動した」、73%が「1日の歩数が増えた」などの結果が出ましたことをお知らせいたします。



岐阜県中津川市

【ウォーキングイベント「アプリで健康ウォーキングやろまいか！」効果】

- ・より若い世代の参加をねらい、参加者の15%が30代、30%が40代、27%が50代とねらい通りに
- ・告知チラシの配布先を変更して参加者の目標人数を達成
- ・アンケートより、83%が「意識的に運動をした」、73%が「1日の歩数が増えた」と回答

■「aruku&」の自治体様向けサービスについて

地域住民への健康増進施策に取り組む自治体のため、2016年の「aruku&」サービススタート時から提供している自治体向けのサービスです。参加者の日々の歩数のチェックや、個人対抗戦やグループ対抗戦などで歩数を競うウォーキングイベントを実施することができます。

URL：<https://www.arukuto.jp/biz/municipality/>

実際にイベントの運営を担当された職員の古田氏にお話をお聞きしました。

■車社会。運動習慣がある市民が少ない

—「aruku&」を導入いただいた背景・経緯についてお聞かせください。

平成27年（2015年）1月1日、中津川市が「中津川市健康づくり推進条例」を制定しました。中津川市の平均寿命は全国平均に比べて悪いわけではなかったのですが、条例が制定されたことをきっかけに「8万人のヘルスアップ」と称し、人口8万人の市民全員が健康で幸せに暮らせるよう願いを込めて、市民の健康づくりを本格的にやっていくことになりました。

「健康づくり」をするにあたって、最初に挙げたのが運動でした。運動は健康づくりに直結していると思い、13,000件の健康診断の結果から実態を調べたところ、30~64歳の方の「1日30分、週2回以上の運動を1年以上継続して



いる人」の割合が1割だと分かりました。中津川市は車社会ということもあり、近場に行くのにも車を利用する市民が多いんです。ここに課題があると思いました。

■より若い世代の市民に、気軽に参加してもらいたい

私たちは健康づくりをテーマに教室をやっていますが、参加者の多くは高齢者で若い方はあまり参加されません。そこで、若い世代をターゲットとし、特定の場所に集まらなくてもできる施策を探していたところ「aruku&」に行きつきました。ウォーキングアプリの中でも短期間でイベントを実施できるサービスは多くはありません。金額面での魅力もあって「aruku&」に決めました。気軽に運動習慣に取り組んでもらうきっかけ作りをすることが目的でしたので、そういう面でも、気軽に参加できゲーム性が優れている「aruku&」を選んでよかったです。

—他に取組まれている市民の皆様への健康増進施策はどんなものがありますか？

運動の次に食事です。毎日バランスのいい食事を摂れば健康になれるという発想で、“健康バランス食”を市内の事業所で販売しています。食べると味や量が分かり、こういうものを食べるといいんだ、と分かるものになっています。とはいえこういった施策は、健康な人にはなかなか刺さらない。そこで、オリジナルキャラクターの「けんぱちくん」を活用してPRをすることにしました。例えば、市民にオリジナルのけんぱちくんを作ってもらう「マイデザイン」という取り組みを行っています。けんぱちくんのポロシャツを作り、販売もしています。市の職員は夏になるとみんな着ますし、市議会議員の方たちも着ています。まだ認知が低いので、これからも続けたいと思っています。

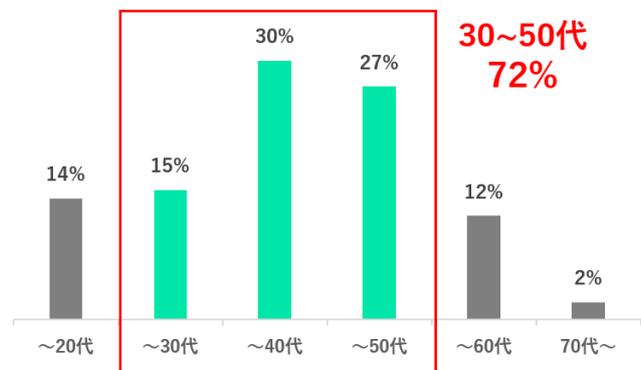
■一時は中止の危機…今では評価！

—今年でウォーキングイベントは3回目の開催ですが、継続いただいている理由やポイントはいかがでしょうか？

実は今年、中止するように言われたことがあります。地方自治体の財政はそれだけ厳しいんです。ですが、これだけ若い人が参加する施策は他になく、実際に今年のイベントでは参加者の7割以上が現役世代である30～50代でしたし、アンケートでも、健康づくりのきっかけになっていることや楽しんでもらっていること、継続に繋がっていることが分かり、効果が出ているわけです。ですから引き続きやりたいと訴えました。

結果、コロナ禍の今、どこかの場所に集まらなくても実施できますし、外出自粛によって運動不足に陥る市民が増えているだろうから、ということで再評価され、続けられることになりました。本当は、年に4回ぐらいやりたいですが、予算を考えると厳しいので最低でも年に1回はやろう、となりました。

参加者の年代



—市民の皆様への告知方法を教えてください。

1年目に2万枚以上のチラシを配布しましたが、あまり効果を実感できず、今回はチラシの枚数や配布場所を大きく変えてみました。

大きくは3つです。まず、ウォーキングを始める動機としてコレステロール値や血糖値がきっかけになると思い、三師会（医師会、歯科医師会、薬剤師会）の会員や各会の催しの来場者に配布いただきました。2つ目は中津川市にある工業団地の事業所です。以前、各事業所に100枚ずつを配布しましたが、足りないという意見をいただいたので、今回は全員分を配布しました。今回のプレゼント当選者の中に、工業団地経由の参加者と思われ



る方がいたので効果はあったように思います。

3つ目に市役所職員の互助会です。市役所も「新はつらつ職場づくり」という健康宣言をしていますので、「職員の健康づくりを」と投げかけました。結果、100名以上が参加してくれたので効果がありました。

■問合せや豪華賞品で苦戦した1年目の反省を生かす

ーイベントの運営体制を教えてください。

私（古田氏）と、事務的なサポートの2名体制です。

1年目は初めてだったので大変でした。とにかく参加者からの問合せ電話が多く、アプリのインストール方法や設定が分からないなど様々な問合せをいただきました。「aruku&」の開発エンジニアの方に何度も電話やメールで問合せをしましたが、本当に親切に対応いただきました。

その時の大変さを考えると、2、3年目は慣れてきたこともあって苦情も全くないですし、ずいぶんラクになりました。リピーターの方も多いようです。

ー景品についての設計、ねらいを教えてください。

運営しやすいものかと思ひ、JCBギフトカードを景品にしました。生活習慣病には1日8,000歩がよいと言われますので、これをPRするねらいもあって、「(平均歩数)8,000歩前後賞」という8,000歩前後の方が当たる賞を設けました。他に抽選で当たる賞も作りました。

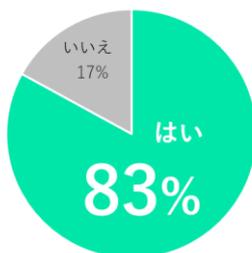
実は1年目は、団体戦と個人戦の歩数ランキングで1~3位になった市民を対象に、飛騨牛や栗旨豚、恵那鶏と地産の賞品を用意したんです。ところがこの賞品のおかげか、団体戦が熾烈な戦いになってしまったんです。歩きすぎてヒザを傷めてしまった方もいらっしゃいました。私たちはあくまで市民の健康づくりのためにやっているのです、団体戦は加熱しすぎるあまり危険だと考え、2年目以降では個人戦のみにし、地産の賞品をやめました。

■83%が「意識的に運動をした」

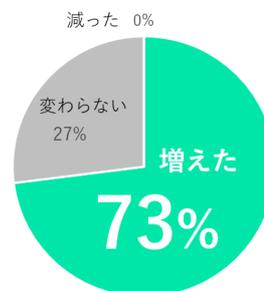
ー今回（11/1~11/30）のイベントのアンケートを見るととも成果が出ていますね。

びっくりしました。意識的に運動をした方が83%もいたんです。一定の成果が出ていますよね。

事業に参加したことで意識的に運動しましたか？



一日の歩数に変化はありましたか？



ー運営まわりでの目標数値はありますか？

アンケート結果等ではなく、参加人数を目標にしています。今回は300名の参加を目標に立て、結果309名でした。今後、目標人数は上げていきたいと思っています。健康づくりや運動に関心のない市民に、いかに参加してもらえるかと思っています。





■「もっと盛り上げたい」

—今年はコロナ禍での開催となりましたが、1、2回目と比べていかがでしたか？

運営に関しては、イベント自体で大変だったことは何もないです。ただイベントをPRしたい時に実際の場所に行けず、チラシは送付することしかできなかった、ということはありません。

参加者の反応では、「コロナ禍で人に会えない中、みんな頑張って歩いているんだ、と元気をもらいました」という感想をいただきました。励みになったようで、良かったです。

参加した市民の声（アンケート結果より）

- ・毎日の励みになりました。
- ・意識的にエレベーターを使わずに階段を使ったり、車をやめて歩いて行こうと思ったりすることができました。
- ・意識的に歩こうと思えし、中津川市で私は何位なんだとたまに確認するのも楽しみだった
- ・犬の散歩がてらウォーキングで 3 コースくらいを気分です歩いていましたが、依頼を受けるために少し遠回りするなど新しい発見があり楽しく利用しています。

—今後、「aruku&」を活用して取り組んでみたいことがありましたらお聞かせください。

「年に数回開催してほしい」という意見もありますが、財政が OK と言ってくれたら、四半期ごとに開催するなどもっと盛り上げたいです。中津川市は間もなくリニアの駅が出来ますので、そういう意味で財政が潤うことにも期待しています(笑)

—ありがとうございました！

※1 「株式会社 ONE COMPATH」について

地図検索サービス「Mapion」、電子チラシサービス「Shufoo!」などデジタルメディアの運営を中心に事業展開する凸版印刷株式会社のグループ会社。2019年4月1日、株式会社マピオンから社名を変更しました。

「Mapion」「Shufoo!」のほか、ウォーキングアプリ「aruku&（あるくと）」、家事代行比較サービス「カジドレ」等を運営しています。

URL：<https://onecompath.com/>

※新型コロナウイルスによる、お問い合わせ対応について

現在、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、弊社では一時的に勤務体制を変更して業務を行っております。そのため、お問い合わせの回答までに時間・日数を長く頂戴する場合がございます。ご迷惑をお掛けいたしますが、何卒ご容赦くださいませ。当社の対応についての詳細は<https://onecompath.com/news/notice/5824/> をご確認ください。

* 本ニュースリリースに記載された商品・サービス名は各社の商標または登録商標です。

* ニュースリリースに記載された内容は発表日現在のものです。その後予告なしに変更されることがあります。

■プレスリリースに関するお問い合わせ先■

■株式会社 ONE COMPATH 東京都港区芝浦 3-19-26
広報（戸田、千野） press@onecompath.com