

令和6年度大分県データヘルス推進事業（おおいた歩得を活用した健康チャレンジ事業）
実施要領

1. 目的

本事業は、令和6年度おおいたなかよし健歩ウォーキング事業（以下、「健歩ウォーキング」）と共同実施し、健康アプリおおいた歩得（以下、「歩得」）を活用したウォーキングや体重測定チャレンジ、自分で設定した目標に向けて体重が維持・改善した方へのマイナポイントの付与、継続支援を通じて、自己の健康を意識し、生活の振り返りから生活習慣の改善への意欲を醸成することで、対象者の健康意識の向上、健康につながる生活習慣の形成・維持を図る。

2. 実施主体

大分県

3. 事業概要

(1) 対象

健歩ウォーキング参加者

(2) 実施期間

令和6年9月1日（日）から9月30日（月）まで

(3) 事業内容

本事業に参加申込したものに対して、継続支援・健康情報等の普及啓発を目的に、体重・運動のミニ知識等のメール送信、アンケートを実施する。

また、ウォーキングや体重測定の継続など、健康づくりに向けた取組の結果、4（1）マイナポイント付与対象者の基準を満たし、かつ、3（5）マイナポイント取得方法による付与申請者にマイナポイント500ポイントを付与する。

(4) 参加申込方法

本事業参加希望者は、グループの代表者より転送された通知に添付されているQRコードまたはURLより申込フォームにアクセスし、参加申込を行う。

【申込期間】

令和6年8月5日（月）から8月31日（土）まで

【入力内容】

歩得ID、メールアドレス、本事業期間終了時における目標、6ヶ月後の目標 等

(5) マイナポイント取得方法

マイナポイント付与対象となったものは、マイナポイント申請期間中（10月下旬～1月15日（予定））に、各自でマイナポータル及びkintone等より申請をする。

(参考・スケジュール等)

時期	県	参加者
【申込期間】 8月5日～ 8月31日	・健歩ウォーキング参加グループの参加登録完了案内とあわせて、本健康チャレンジの参加申し込みに関する内容を通知する ・参加申込を確認する	・グループの代表者は、健保ウォーキング登録完了時に通知された内容をメンバーへ転送する ・事業参加希望者は、送付された通知から各自参加申込を行なう
【実施期間】 9月1日～ 9月30日	・支援メールを参加者あてに送信する 3回以上：1週目・3週目・最終日30日 ・アンケート(任意)を送付する	・ウォーキングや体重測定の継続等、目標・健康づくりに向けた取組を行う
【結果通知】 10月初旬～ 中旬頃	・取組結果からマイナポイント付与対象者を把握する ・参加者へ結果をメール通知する ※マイナポイント付与対象者の歩得IDを電子自治体推進室へ共有する	・県からの取組の結果通知を確認する
【付与申請】 10月下旬～ 1月15日 (予定)	・マイナポイント付与対象者あてマイナポイント申請について、リマインドメール通知する	・マイナポイント付与対象者は、マイナポイント申請を行なう
【ポイント付与】 2月頃 (予定)	・申請をしたマイナポイント付与対象者へマイナポイント500ポイントを付与する	・対象者にマイナポイント500ポイントが付与される

4. マイナポイント付与対象者の基準、目標の設定の考え方

(1) マイナポイント付与対象者の基準

実施期間中において、①、②、③を満たすこと。

①期間終了時(9月30日)の目標を設定

②週1回の体重測定を目安に4回以上体重入力※¹(初回と最終は入力期間に条件あり※²)

③期間終了時の目標を達成※³

※¹ 実施期間において歩得に入力された体重情報で確認する。

なお、体重は歩得の健康情報入力画面で入力するが、健康状態の選択と合わせて更新しないと情報が登録されないので注意すること。

※² 4回の体重入力のうち、初回は9月1日～9月5日の間、最終は9月26日～9月30日の間に入力すること。

※³ 減量を目標とした場合は目標体重以下

増量を目標とした場合は目標体重以上

体重維持を目標とした場合は初回入力体重±0.5kgの範囲

の場合に目標達成と判定するものとする。

(2) 目標の設定について

期間終了時の目標は健康を害さない程度の増減（± 1 kg 程度）を目安に、BMI や目標体重の目安、適正体重等を参考に目標（減量・維持・増量）を設定すること。

また、マイナポイント付与基準には影響しないが、長期的な健康管理を意識した取組につなげるため、6ヶ月後の目標についても設定すること。

(参考)

【BMI の求め方】 体重(kg)÷身長 (m) ×身長 (m)

※BMI は、肥満度の判定に用いられる国際的な標準指標であり、体重と身長から算出される。男女とも標準とされる BMI は 22 とされている。

肥満度分類（日本肥満学会）

BMI(kg/m ²)	判定	WHO 基準
< 18.5	低体重	Underweight
18.5 ≤ BMI < 25.0	普通体重	Normal range
25.0 ≤ BMI < 30.0	肥満（1度）	Pre-obese
30.0 ≤ BMI < 35.0	肥満（2度）	Obese class I
35.0 ≤ BMI < 40.0	肥満（3度）	Obese class II
40.0 ≤ BMI	肥満（4度）	Obese class III

【目標体重の目安】

年齢（歳）	目標とする BMI の目安
< 65	22
65～74	22 ≤ BMI ≤ 25
≥ 75	22 ≤ BMI ≤ 25

※肥満学会ガイドラインでは「アジア人におけるもっとも死亡率が低い BMI は 20～25 であり、年齢により異なることから、BMI22 を一律に目標とするのではなく、個々の患者に応じた目標体重を定めることが望ましい」とされている。

※目標体重を BMI23 とする場合は、目標体重 = 身長 (m) × 身長 (m) × 23 で計算する。

【適正体重の求め方】

適正体重 = 身長(m) × 身長 (m) × 22 で計算する。

※適正体重は統計上、肥満との関連が強い糖尿病、高血圧症、脂質異常症（高脂血症）に最もかかりにくい数値とされている。

6. 個人情報の保護について

本事業の業務の履行にあたり、個人情報の保護に関する法律及び関連する各種の規程を順守するものとし、本事業での情報提供や通知以外には使用しない。