

## 令和4年度大学と地域の協働による観光活性化モデル事業（報告概要）

### 「地域DX推進による地域活性化への取り組みについて」 ～新潟県加茂市の地域運動習慣定着のための推進モデルの検討～

新潟経営大学経営情報学部准教授  
横山 泰

#### 1. 趣旨

運動習慣定着を念頭に置き、地域DX推進をテーマとした健康アプリ活用促進のための情報リテラシー向上施策を検討した。適切な内容と手法で有用なアプリの活用方法を紹介することで情報リテラシーを高めれば、運動継続のモチベーションに繋がるのではないかという仮説に基づき、学生による検証を行った。いくつかの実地調査に基づく検証を行った結果、健康アプリを紹介する上でのポイントや課題などが明らかとなった。

#### 2. 研究プロセス

令和4年6月 経営学実地研究への学生募集開始  
7月21日、8月18日 協力企業様への訪問・取材  
9月8日 大学生による各種健康アプリの検証結果報告  
10月4日 協力企業様への簡易セミナーと体組成測定の実施  
10月中 協力企業様での実践・検証  
11月9日 第1回アンケート調査の実地、学生による提案プレゼンテーション  
12月21日 第2回アンケート調査の実地、学生による提案報告  
令和5年2月20日 加茂市健康福祉課ヒアリング  
2月28日 報告

#### 3. 研究成果

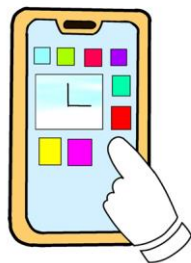
- 『運動習慣定着のすすめ』プレゼンテーション
- 『新潟県加茂市の地域運動習慣定着のための推進モデルの検討』報告書
- 『健康アプリのすすめ』Webコンテンツ（令和5年3月末公開予定）

#### 4. 今後の展開

今後は、新潟県や加茂市などの地域での取り組みの成果を踏まえて研究手法をさらに検討しながら、Webコンテンツにより継続的に地域DX推進、スマホアプリ活用の提案は継続し、さらなる観光活性化、運動習慣の定着の研究を続けていきたいと考えております。

以上

# 地域DX推進による地域活性化への取り組み事業



## 新潟県加茂市の地域運動習慣 定着のための推進モデルの検討



新潟経営大学 経営学実地研究～プロジェクトWX～

岡田耕弥 樋口ひかり 加藤優弥 横尾優歩

# 1. プロジェクト背景 ／ Mission

---

# 社会背景

日本では、少子高齢化、人口減少によって生産年齢人口が減少し、地域の働き手が不足するなどの社会問題が懸念されています。それにもかからわらず、働き盛り世代の働き方がなかなか変容せず、労働時間が短縮されないため、ストレスや運動不足による心身への健康被害などが指摘されています。

## 健康を意識して生活していますか？

人口減少などが原因で働き手が不足し、働き方改革が求められる



働き盛り世代の働き方が変化しない



ストレスや運動不足による心身への健康被害が！



働き方改革をしながら運動習慣を定着させる必要がある！



# 地域的問題

実際に、新潟県の県央地域の脳血管疾患などの件数が水準よりもやや高く、働き盛り世代の人口が減少している状況にあり、既に社会問題はわたしたちの地域で顕在化しつつあります。



加茂市では、健康福祉に関する様々な取り組みを行っていることを加茂市のWebページで紹介している。

すでに、万歩計のような機器を市民に配布し、歩数に応じて地域で利用可能な健康ポイントにするという事業が進行している。

さらに健康ポイント利用者に、LINEなどを通してコミュニケーションを行い、有益な情報発信をするなど、先進的な健康ポイント事業を展開している。

# 課題の明確化 「DXで健康経営」

企業経営においてDXを推進することで、企業の生産性向上と働き方改革を両立しながらも、地域の働き盛り世代へ運動習慣の定着を図るなどの新たなビジネスモデルの研究が求められています。

## 学生目線での提案

仕事中の社員のみなさんにちょっとだけスマホをいじらせてください  
いや、いじらなくてもいいので「持たせてください」  
そこからあなたの企業の「健康経営」が始まります



# デジタルトランスフォーメーション（DX）

---

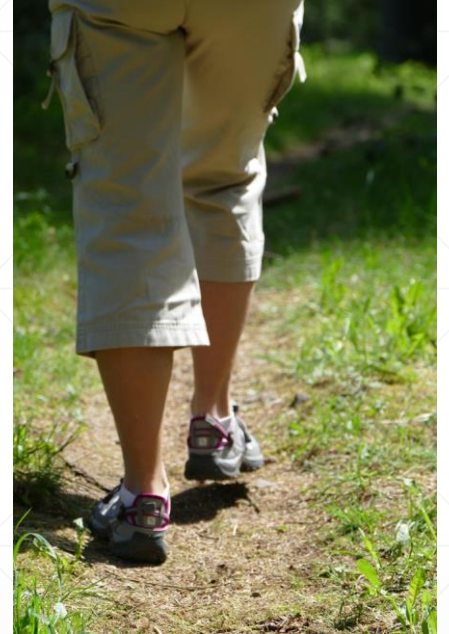
情報技術の浸透を前提として、  
ものごとの「やり方」自体を大きくかえて  
人々の生活をあらゆる面で  
よりよい方向に変化させること

⇒ 「情報技術の浸透を前提として」なので 必ずしも、  
新たなIT機器の導入や投資が必要ということではありません

## 仮説

## 「DXで健康経営」にはアプリ活用が効果的ではないか

スマートフォンを活用し「自身の日常での歩数などの運動量を確認することが可能なアプリ」や「運動をすることでポイントを取得し、商品やサービスと交換することが可能になるアプリ」の存在を紹介すれば運動継続のモチベーションになるのではないか。



結果的に  
運動量を意識して活発に活動するようになり  
仕事の生産性の向上も期待できるのではないか



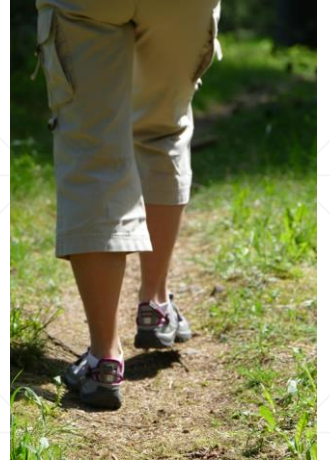
# この策は有効か

## 《検証方法》

実際に地域のモデルとなる企業を訪問し、歩数計測・運動系アプリケーションを活用することのメリットを資料とともに説明します。

## 《明確にすべき点》

健康アプリを活用するメリットの理解「気づき」は、健康アプリの導入と活用につながるのか。



## 2. ヘルスケアアプリ について

---

# フラー株式会社『ヘルスケアアプリ市場調査レポート』

フラー株式会社2022年提供 調査対象期間 2019年9月～2022年9月

フラー株式会社の提供する、スマホアプリ分析サービス「App Ape」（アップ・エイプ）によりAndroidとして、2022年9月時点でGoogle Playの〈健康&フィットネスカテゴリ〉に登録されているアプリを「ヘルスケアアプリ」と定義し調査

## ヘルスケアアプリの市場規模

- 2022年9月のヘルスケアアプリの利用率53%（2019年9月より21ポイント増加）
- 1人当たりのヘルスケアアプリ利用個数 1.98個（2019年9月の1.61個から増加）
- 新型コロナウイルス感染拡大に伴い、ユーザーのヘルスケアへの興味関心が高まると共にダイエットや健康管理など関連領域のアプリが多数登場したことが影響したと見られている

## ヘルスケアアプリ利用の現状

- 健康管理アプリとは、体重や睡眠時間などの日々の記録や健康・運動管理を主に手がけるアプリグループである。
- スマホアプリでユーザー自身の体や健康を管理する行動が着実に広がっていることが分かる。
- ユーザーは最初からスマートフォンに入っているアプリをそのまま使い続け、習慣としてアプリ利用が定着していると考えられる。

## 事例) 「コークオンの説明」

- ・ コカ・コーラの提供のアプリの一種で歩くことによりスタンプがもらえる
- ・ 一定数のスタンプで商品が獲得できる



## 事例) 「グッピーヘルスケアの説明」

- ・ 新潟県が推奨しているヘルスケアアプリ
- ・ 歩数に応じてポイントがもらえる
- ・ ポイントは、新潟県を中心に対象のお店で使える
- ・ エクササイズなどの動画や、近くの医療機関などが出てくる



## 事例)

# 新潟県の取り組み「グッピーヘルスケアと企業対抗歩数チャレンジ」

- ・ 昨年令和4年7月25日～8月7日開催
- ・ 新潟県内47企業が参加
- ・ 運動習慣の定着や健康づくりの推進を目的
- ・ アプリの機能で「新潟県企業対抗歩数ランキング」を活用した歩数競争



# アプリ比較表

機能 \ アプリ	<u>Coke ON</u> コカコーラ社提供 アプリ	<u>Google Fit</u> Googleが開発した 健康管理アプリ	<u>グッピーヘルスケア</u> 日々の活動を シンプルに保存	<u>ヘルスケア</u> Apple社が提供す る記録アプリ
歩数計	○ 〈※1〉	○	○	○
消費カロリー		○	○	○
移動距離		○	○	○
ポイント取得機能	○		○	

〈※1〉 週間の歩数のみ記録され、一日ごとに何歩歩いたかを見返す機能なし

# 3. 研究結果

---



# 協力企業

「株式会社 皆川製作所 様」

代表者	代表取締役 曾根 亮子 様
創業	昭和34年11月
従業員数	45名（令和4年5月現在）
所在地	本社工場 新潟県加茂市千刈2-6-27 千刈工場 新潟県加茂市千刈2-6-23

参照 : <https://minagawa-ss.com/company/>

# 皆川製作所様のヒアリング

- DXというか、どうやったらよい仕事が気持ちよくできるのか、仕事のやりかたは常に改善を意識しています。
  - 組み立てという仕事はタイムイズマネーで集中力も必要、製品の配達は運転、という仕事の特性上、仕事の合間にスマホを見たりするなどの習慣にあまりなじまないところがあります。
  - 最近では、お菓子の自動販売機を設置したりお手洗いを良くしたりなど、働く社員の楽しみや安心を重視しています。
-

# ヒアリングの前に 『体組成測定』を実施しました



体組成とは？

- ・ 脂肪や筋肉量、基礎代謝量や、内臓脂肪などを測ることが可能
- ・ 週間の運動量の違いから、体がどう変化したかや、部位別の筋肉量の違いなどが分かる「体のバランスが分かる」

研究にご協力いただく社員様に、現状の自分の体のことを知っていただくことで、運動習慣定着へのモチベーションを少しでも上げていただくために測定を行いました。

# 実証実験の方法 「用いたスライドの紹介」



## 提案...アプリを活用しよう

### アプリケーションを使用した場合のメリット

① **歩数計測・健康系アプリ**を使用することで、普段の生活での運動量を数字としてみる事が可能に！

② アプリの種類によっては歩数などがお店で実際に使用可能な**ポイント**として獲得可能に！

さらにいくつかのアプリを組み合わせることで、多くのポイントを取得することが可能に！

# アプリを活用した日常生活の流れの一例

- ① 「Google Fit」と「グッピーヘルスケア」を一日の始まりに起動する。
- ② 昨日歩いた歩数を確認する。
- ③ 通常通りに一日を生活する。(仕事中也スマホを身に着ける)
- ④ 仕事帰り、今日朝から退社までに歩いた歩数を確認する。
- ⑤ 目標の歩数に達していなかったら、ポイントを貯めるためなどをモチベーションとして、帰宅時に歩くや帰宅後に散歩をするなど
- ⑥ **モチベーション低下の予防として、使用するアプリケーションを増やしていく。**

※アプリは連携するので、アプリが多ければ多いほどもらえるポイントも多くなる。

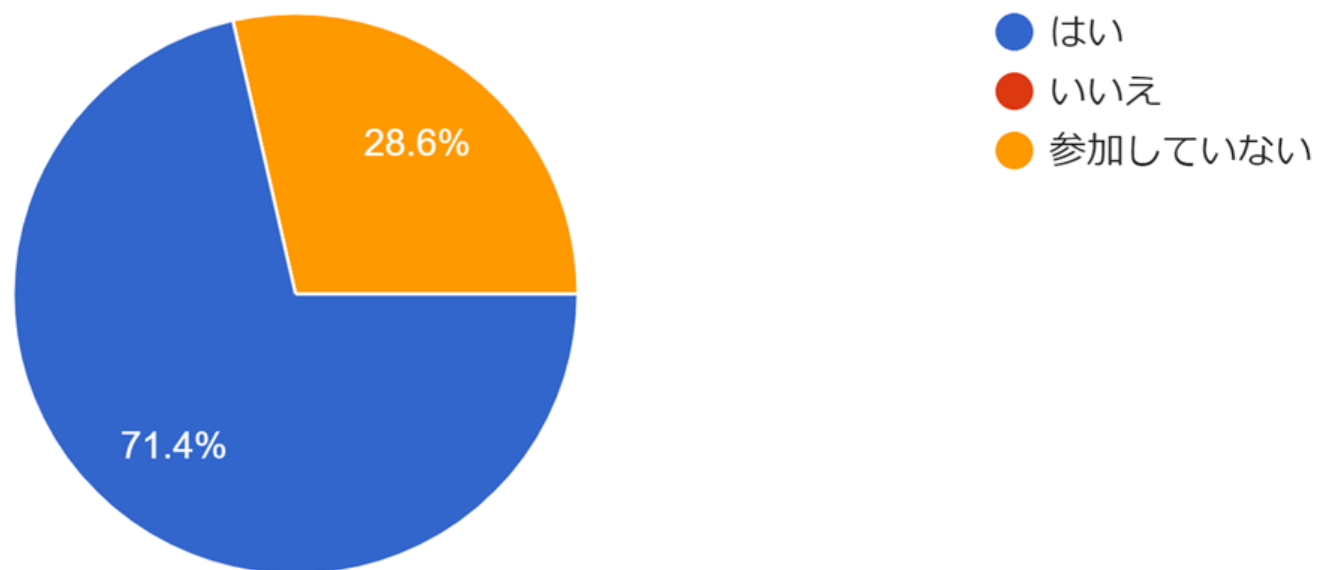
# 地域社会へのヒアリング結果 「皆川製作所様の調査結果」

説明会を聞いた人がアプリケーションをインストールしたいと思った割合

5) (11月9日の説明会に参加した方は)

11月9日の説明で「歩数計測・運動系アプリ」をいれようと思いましたが。

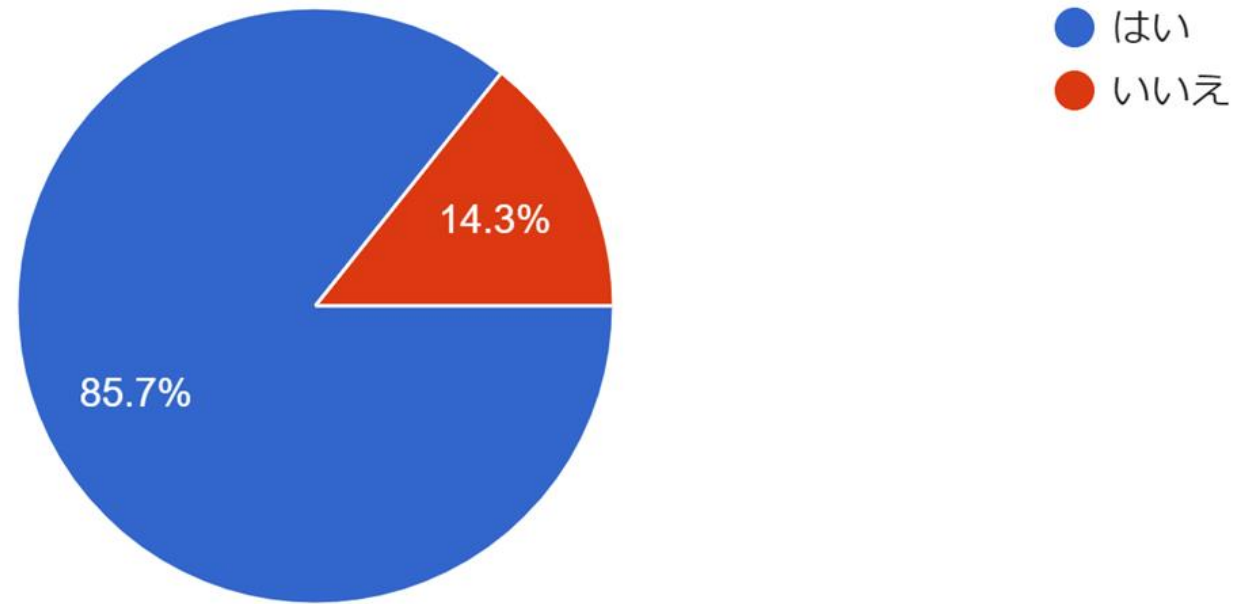
7件の回答



# 説明会后アンケート結果

説明会を聞いた人が実際にアプリケーションをインストールした割合

3)11月9日の説明会から本日までに「歩数計測・運動系アプリ」をいれましたか。  
7件の回答



# 説明会后アンケート結果と 検証結果

「そのアプリをいれた理由を教えてください」

- オススメされていたから
- 日々の歩行数でわかる項目に興味が出たため
- 健康作りのため
- 新潟県推奨のものだったから



この写真の作成者 不明な作成者は [CC BY-NC](#) のライセンスを許諾されています



# 検証結果

(母数は少ないが) 実際に説明会を聞いた人のほとんどが推奨したアプリケーションをインストールしていることが分かった。



**プレゼンテーションによる気づきの重要性**

---

# 4. プロジェクトの成果 ／考察

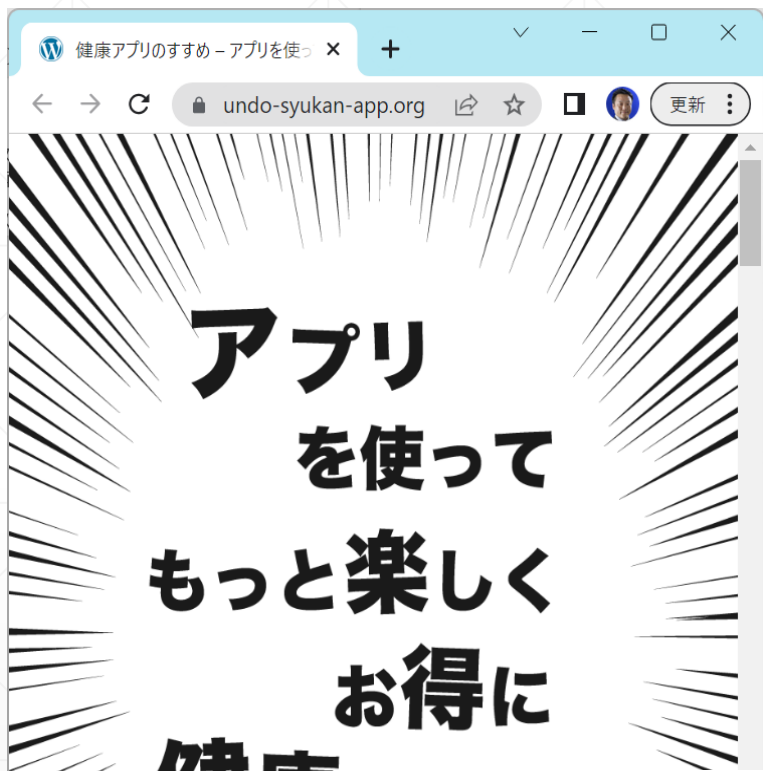
---

# 成果をさらに検証しての問題点

- ・ プレゼンテーションをするというのは実際に企業に説明しに行くことは時間とコストがかかってしまい、広く認知してもらうには不向き。
- ・ 動画の活用が一般的であるが、動画だけでは時間と共に閲覧してもらえる可能性が下がっていくし今後の新しい情報への編集の利便性も低い。

動画や漫画、テキスト情報などを複合的に駆使しさらに時代のニーズに合わせて素早く編集しながら継続的に発信できるWebコンテンツが有効ではないか

# 「編集機能の優れたアプリやデジタルコンテンツの重要性」 ⇒ 「Webコンテンツの提案」作成されたコンテンツ」



実はアプリには連携機能があるので、同じようなアプリをいくつか入れてもそれぞれのアプリのサービスを同時に受けることが可能なんです！

複数アプリで並行してポイ活できるんですね！！  
それならポイント貯まりそうです！！



では早速、アプリを活用した日々の習慣づくりのために、アプリのインストールとスマホを持ち歩く癖をつけましょう！



あなたの身近に「健康ポイントアプリ」ありませんか？

- 「アプリの紹介方法」 「提案内容」
- 「動画やWebコンテンツなどの提案の方法」

以上のような、スマホアプリ活用の提案を手法として運動習慣を定着させるためにはどうすればよいか検証し、いくつかの発見をしました。

今後は、新潟県や加茂市など、地域での取り組みの成果を踏まえて時代のニーズに合わせて継続的に発信できるWebコンテンツにより継続してスマホアプリの活用を提案し続け、運動習慣の定着を地域一体となって進めていきたいと思いをします。

## 謝辞

本研究には、大学と地域の協働による観光活性化モデル事業協議会をはじめ調査にご協力いただいた株式会社皆川製作所様、加茂市健康福祉課、データを提供いただいた株式会社フラー様には多大なる、ご支援をいただきました。

ここに感謝申し上げます。

---