

令和 8 年 7 月 3 日
 総 合 支 所
 高 齢 福 祉 部
 世 田 谷 保 健 所

令和 7 年度せたがやデジタルポイントラリー事業報告等について

1 主旨

令和 7 年 1 0 月より、実施した「せたがやデジタルポイントラリー事業（以下「ポイントラリー」という。）」について、最終アンケートの結果及び事業評価について報告する。また、上記結果を踏まえ、令和 8 年 1 0 月よりポイントラリーを実施する。

2 事業概要

専用アプリをインストールしたスマートフォンを持って外出し、協力店舗や公共施設等のラリースポット（300 か所程度を予定）を訪問し、専用アプリ内でチェックインの操作をすることで、事業のポイントを 1 ポイント獲得する。その獲得したポイントをせたがや Pay と交換することが出来る。

3 事業の実施状況

（1）令和 7 年度の実施状況

参加者数 3, 8 4 9 人（定員 4, 2 0 0 人）

性別	男性	女性	選択しない	合計
人数	1, 333 人	2, 463 人	53 人	3, 849 人
割合	34. 6%	64. 0%	1. 4%	

【参考：令和 6 年度】

性別	男性	女性	選択しなし	合計
人数	1, 003 人	1, 643 人	20 人	2, 666 人
割合	37. 6%	61. 6%	0. 8%	

《年齢分布：参加者数》

年齢	70 歳未満	70 歳以上 75 歳未満	75 歳以上 80 歳未満	80 歳以上 85 歳未満	85 歳以上 90 歳未満	90 歳以上
人数	1, 404 人	1, 048 人	859 人	339 人	164 人	35 人
割合	36. 5%	27. 2%	22. 3%	8. 8%	4. 3%	0. 9%

【参考：令和 6 年度】

年齢	70 歳未満	70 歳以上 75 歳未満	75 歳以上 80 歳未満	80 歳以上 85 歳未満	85 歳以上 90 歳未満	90 歳以上
人数	1, 133 人	712 人	509 人	225 人	65 人	22 人
割合	42. 5%	26. 7%	19. 1%	8. 4%	2. 4%	0. 8%

《要介護分布：参加者数》

要介護	認定 なし	事業 対象者	要支援 1	要支援 2	要介護 1	要介護 2	要介護 3	要介護 4	要介護 5
人数	3,583人	48人	92人	69人	22人	25人	7人	3人	0人
割合	93.1%	1.2%	2.4%	1.8%	0.6%	0.6%	0.2%	0.1%	0.0%

【参考：令和6年度】

要介護	認定 なし	事業 対象者	要支援 1	要支援 2	要介護 1	要介護 2	要介護 3	要介護 4	要介護 5
人数	2,522人	19人	52人	36人	20人	7人	3人	2人	0人
割合	94.6%	0.7%	2.0%	1.4%	0.8%	0.3%	0.1%	0.1%	0.0%

(年度末で65歳到達者5名除く)

※各割合は、少数第2位を四捨五入で算出のため合計が100%にならない場合があります。

(2) 事業評価について (別添資料参照)

① 参加満足度

○「満足」・「まあ満足」の割合が合わせて、96%以上であり、参加者の満足度は高い。

(別添資料①：参加満足度)

② 主観的健康観

○専門機関から、統計学的有意差は認められないが比較的良好な範囲内で推移が見られるとの評価を受けた。

(別添資料②－1：主観的健康観の詳細な状態変化)

○「ご自身の健康状態の変化について」は「とてもよくなった」・「よくなった」の割合が合わせて65%以上であることから、参加者の健康状態へ良い影響を及ぼした。

(別添資料②－2：健康状態の変化)

③ 外出頻度の変化

○専門機関から、統計学的有意差は認められ、外出頻度は、事前アンケート時点から最終アンケート時点で変化(増加)が認められたと評価を受けた。

(別添資料③－1：外出頻度の詳細な状態変化)

○「ご自身の外出頻度が増えましたか」との質問に対しても「はい」が76%以上であることから、一定程度外出促進には影響を及ぼした。

(別添資料③－2：外出頻度)

④ 身体の状態変化

○専門機関から、統計学的有意差が認められ、運動項目におけるフレイルは事前アンケート時点から最終アンケート時点で変化(改善)が認められたと評価を受けた。

(別添資料④－1：運動フレイルの状態変化)

○事前アンケート時に3項目以上該当(事業対象者レベル)した方(134人)の60%弱が最終アンケート時には事業対象者レベルでなくなっており、身体の状態変化に影響を及ぼした。

(別添資料④－2：運動フレイルの状態変化)

⑤ 社会参加の拡大

○専門機関から、アンケート「せたがやデジタルポイントラリーに参加したことで、変化を感じた項目」・「参加のきっかけ」より「単なる主観的な外出促進にとどまらず、参加者の行動範囲の拡大や、新たな活動の場・社会資源へのアクセス機会の創出した可能性があるとの評価を受けた。

(別添資料⑤－１・２・３：

社会参加の拡大につながる可能性のある新たな場所への外出・参加)

○また、周囲の人間関係やコミュニケーションへの関与を促す変化の確認ができたとの評価も受けた。

(別添資料⑤－１・２・３：社会参加の拡大につながり、交流機会の拡大)

○行動範囲の拡大等やコミュニケーションへの関与が見られることから、一定程度社会参加に促す影響を及ぼした。

⑥ スマートフォンの活用

○専門機関から、スマートフォンの活用状況を比較した結果、一人あたりの平均利用機能数が4.1個から4.6個へ増加しており、統計学的な有意差が認められ参加者のスマートフォン活用において行動変容が起きた可能性が考えられるとの評価を受けた。

(別添資料⑥－１・２：スマートフォン活用機能の拡大と定着)

○また、デジタルポイントラリー事業を楽しむ過程でデジタル操作を日常的に経験したことが、結果としてスマートフォン全体に対する心理的ハードルの払拭に繋がった可能性があるとの評価も受けた。

(別添資料⑥－１・２：利用状況の変化)

○スマートフォン活用の行動変容や心理的ハードルの払拭に繋がった可能性があることから一定程度デジタルデバインド解消に寄与できた。

⑦ 自己申告の歩数及び身体活動量

○専門機関から、両事項とも統計学的に有意さが認められ、全体として歩数・身体活動の増加傾向がみられるとの評価を受けた。

(別添資料⑦：歩数・身体活動量)

○自己申告ではあるが、歩数・身体活動量ともにベースラインが右側（増加）へシフトしていることから、活動量等の増加に寄与できた。

⑧ 歩数データによる評価

○専門機関から、事業参加後の平均歩数の有意な増加が見られ、全体分析では事業参加前に有意な平均歩数の低下傾向が見られたが、参加直後に平均歩数が1,052歩有意に増加し、その後も1日あたり10.1歩の有意な増加傾向への変化が認められたとの評価を受けた。

(別添資料⑧—事業実施後の歩数変化)

○平均歩数が1,052歩増加したことから、国土交通省が示した「まちづくりにおける健康増進効果を把握するための歩行量（歩数）調査のガイドライン」1日1歩あたりの医療費抑制効果（0.065～0.072円）で算出すると少なくとも約4,200万円の抑制効果があったと考えられる。

(既存のモデルやガイドラインを用いた推計結果)

《算出式》 1,000歩×0.065×170日×3,849人＝42,531,450円

(3) 今後の事業について

(2) より、本事業は参加者の外出促進につながっているだけでなく、活動量等の増加にも寄与できていることが事業評価により判明した。区民に事業の効果を周知し参加者を募集していくことやより身近に参加していただけるよう昨年実施した臨時スポットの設定箇所も工夫を図る。

今後も継続して参加者に外出促進等を図りながら、介護予防について継続的に興味をもってもらえるようアプリを通じて事業の紹介等を効果的に行うとともに、元気なうちから介護予防の備えを意識してもらえる事業となるよう推進していく。

4 令和8年度せたがやデジタルポイントラリー事業の実施について

(1) 実施期間

- ・令和8年10月1日（木）から令和9年3月19日（金）まで（約6か月間）
- ・参加申込みは令和8年9月1日（火）から令和9年2月28日（日）までとし、定員に達した場合は期間中でも参加申し込みを停止する場合がある。

(2) 対象者

65歳以上の区民及び区長が認めた者（※）

※モデル事業として障害や疾患等により生活習慣病などの健康リスクが高く、外出し歩くことを通じて生活習慣の改善や地域交流に積極的につなげる必要があると考えられる区民（デイケア（精神障害者生活指導事業）利用者）。《令和8年度より実施》

(3) 事業内容（令和7年度事業からの変更点）

- ・令和7年度事業参加者でアプリをダウンロードしている方は、アプリをバージョンアップしてもらうことで参加を可能とする。
- ・ポイント交換を50ポイント100円分のせたがやPayのせたがやポイントとの交換。また、還元率の変更に伴い、1カ月の獲得ポイント上限を撤廃する。
（1日10ポイント上限は昨年通り）

(4) 所要経費

49,471千円

(5) 今後のスケジュール（予定）

令和8年 9月1日 事業周知開始（区のおしらせ・区ホームページ掲載、ポスター掲示、チラシ配布等開始）

申込み開始（～2月28日）

9月7日～ 説明会実施

10月1日～ 事業開始（～3月19日）

令和7年度 せたがやデジタルポイントラリー事業評価

《参加満足度》

①参加満足度（アンケート） ※最終アンケート有効回答数 1,458 人

満足度	人数	割合
満足	758 人	52.0%
まあ満足	651 人	44.7%
やや不満	40 人	2.7%
不満	9 人	0.6%
合計	1,458 人	

※割合は、少数第2位を四捨五入で算出のため合計が100%にならない場合があります。

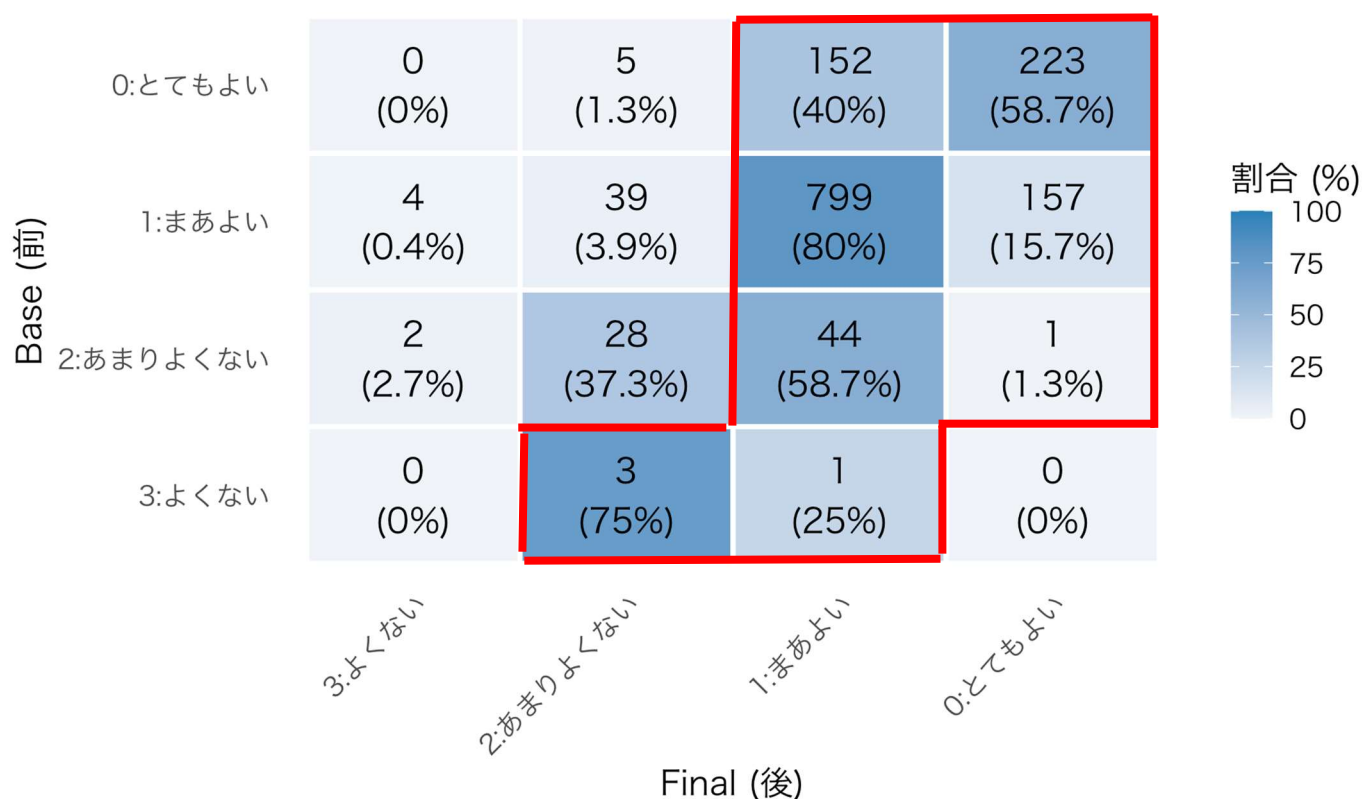
《主観的健康観》

②ー1 主観的健康感の詳細な状態変化（専門機関による考察）

アンケート内容：「現在の健康状態はいかがですか。」

主観的健康感の詳細な状態変化 (Base -> Final)

色は「Baseの状態からの移行割合(%)」を表しています



統計学的有意差が認められなかった。主観的健康感は、ベースライン時点から最終評価で比較的良好の範囲内で推移がみられている。

- ②ー2 アンケート内容：「せたがやデジタルポイントラリーに参加したことで、ご自身の健康状態に変化はありましたか。」

健康状態の変化	人数	割合
とてもよくなった	155 人	10.6%
よくなった	800 人	54.9%
変わらない	500 人	34.3%
悪くなった	3 人	0.2%
とても悪くなった	0 人	0.0%
合計	1,458 人	

※割合は、少数第2位を四捨五入で算出のため合計が100%にならない場合があります。

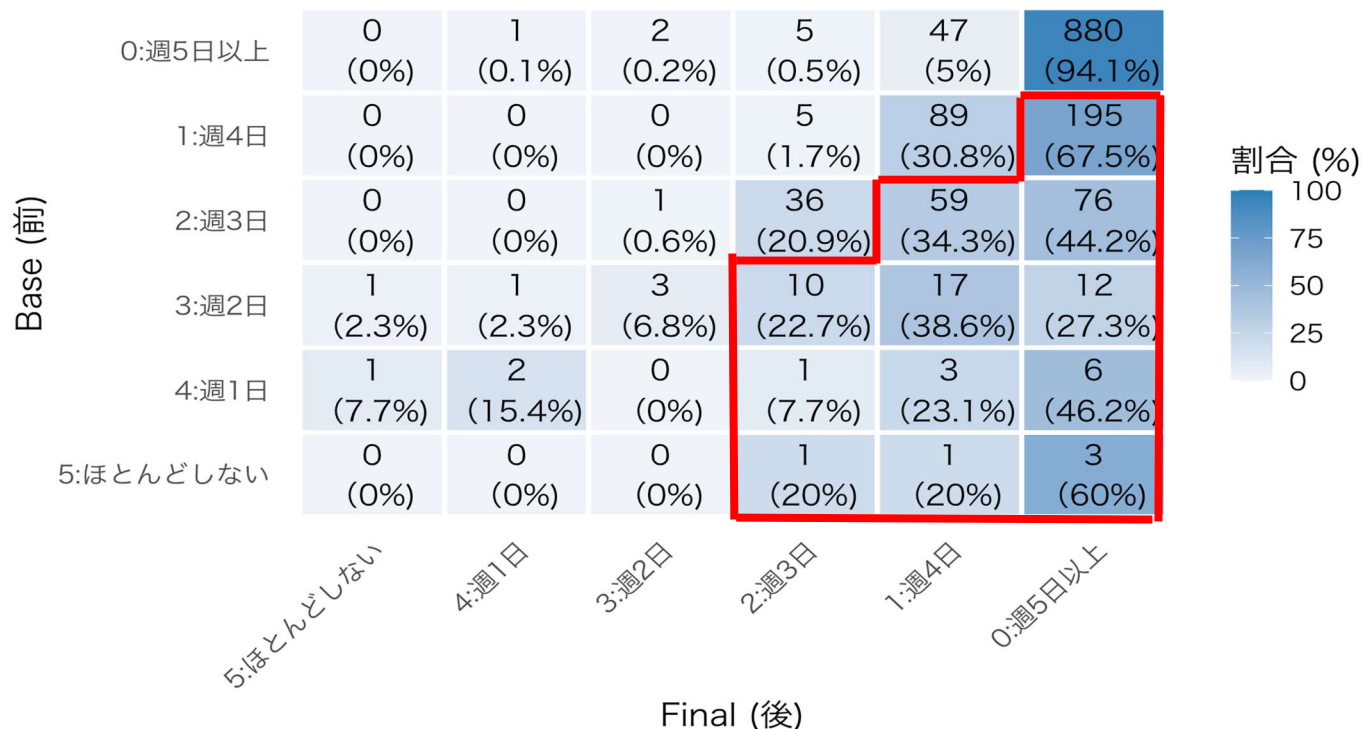
《外出頻度の変化》

- ③ー1 外出頻度の詳細な状態変化（専門機関による考察）

アンケート内容：「およそ週に何日外出していますか。」

外出頻度の詳細な状態変化 (Base -> Final)

色は「Baseの状態からの移行割合(%)」を表しています



統計学的有意差が認められた。外出頻度は、ベースライン時点から最終評価で変化が認められた。

- ③ー2 アンケート内容：「せたがやデジタルポイントラリーに参加したことで、ご自身の外出頻度が増えましたか。」

外出頻度は増えましたか	人数	割合
はい	1,110 人	76.1%
変わらない	333 人	22.8%
いいえ	15 人	1.0%
合計	1,458 人	

※割合は、少数第2位を四捨五入で算出のため合計が100%にならない場合があります。

《身体状態の変化》

④－１ 運動フレイルの状態変化（アンケート）

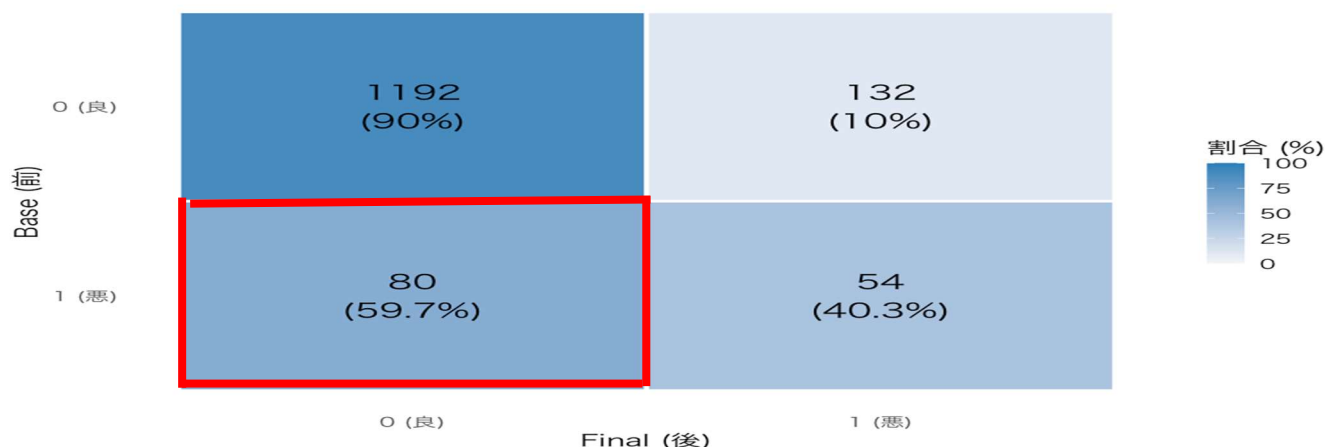
基本チェックリスト（65歳以上の方を対象に、将来の要介護リスクやフレイル（虚弱）の兆しを早めに見つけるための簡単な自己記入式の質問票）の運動機能の質問項目。

5つの質問のうち3つ該当で事業対象者（要支援・要介護認定は受けていないが、将来介護が必要になるリスクが高い方）に該当し、区が実施する介護予防事業（サービス活動・事業）対象者となる。

	最終			事前	
	はい	いいえ		はい	いいえ
階段を手すりや壁を伝わずに昇っていますか。	1,202 人	256 人	←	1,168 人	290 人
椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか。	1,370 人	88 人		1,345 人	113 人
15 分くらい続けて歩いていますか。	1,422 人	36 人		1,363 人	95 人
この一年間に転んだことがありますか。	321 人	1,137 人		325 人	1,133 人
転倒に対する不安が大きいですか。	495 人	963 人		473 人	985 人

④－２ 運動フレイルの状態変化（専門機関による考察）

運動フレイルの状態変化 (Base -> Final)
「Baseの状態からの移行割合(%)」

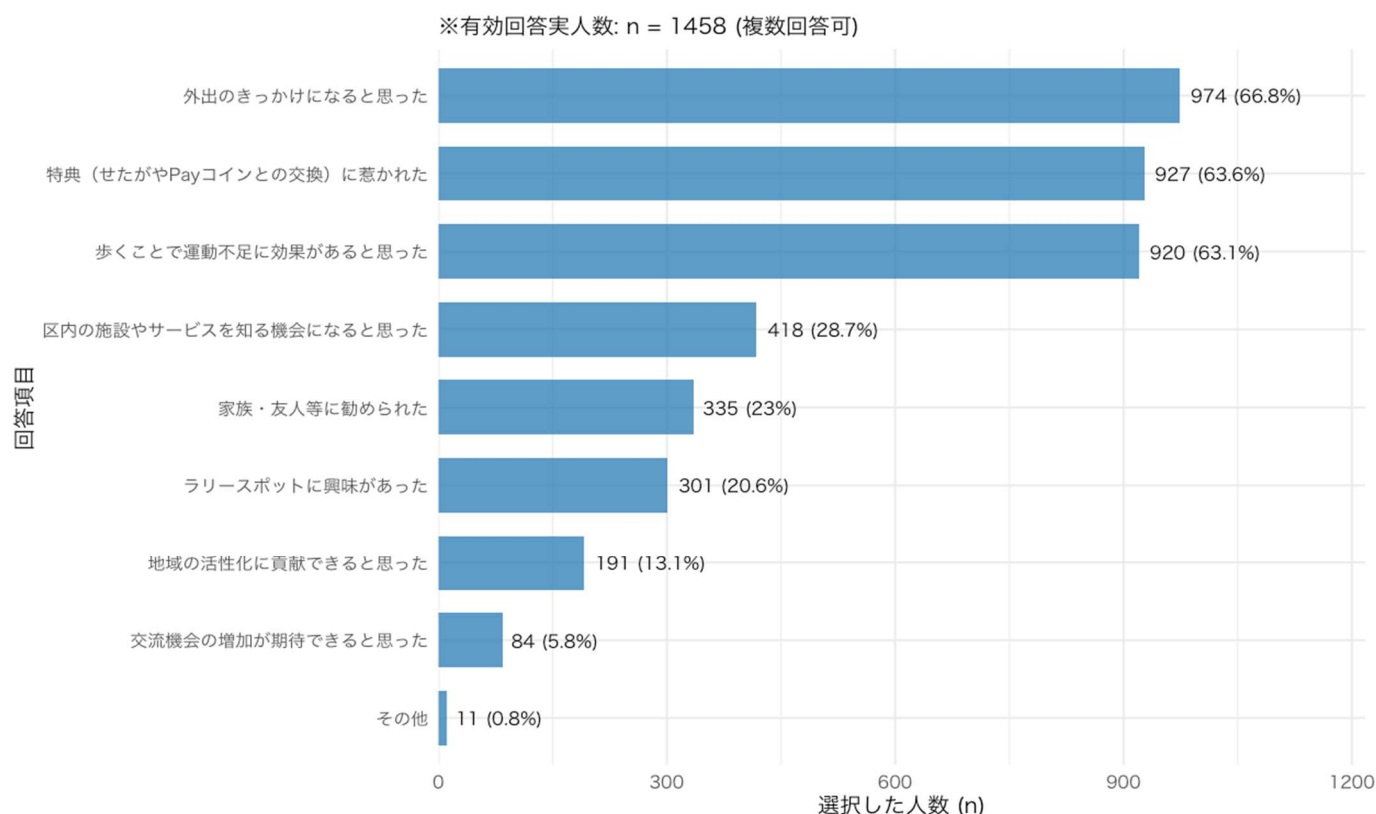


※1（悪）は、5つの質問うち3つ該当（事業対象者）の人数

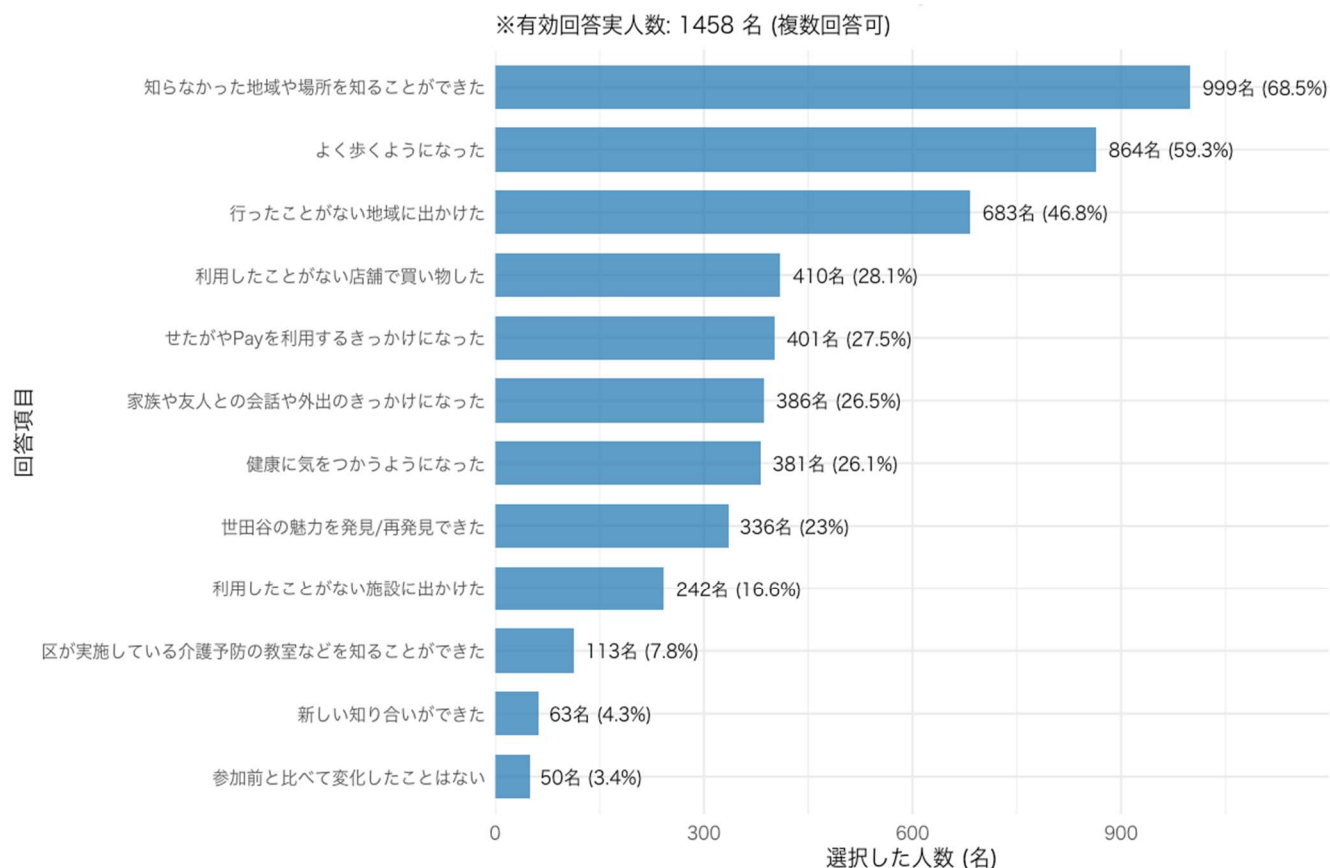
統計学的有意差が認められた。運動項目におけるフレイルは、ベースライン時点から最終評価で変化が認められた。

《社会参加拡大》

⑤—1 セタがやデジタルポイントラリーの参加きっかけ（アンケート）



⑤—2 セタがやデジタルポイントラリーに参加したことで、変化を感じた項目（アンケート）



⑤－３ 社会参加の拡大（専門機関による考察）

【社会参加の拡大につながる可能性のある新たな場所への外出・参加】

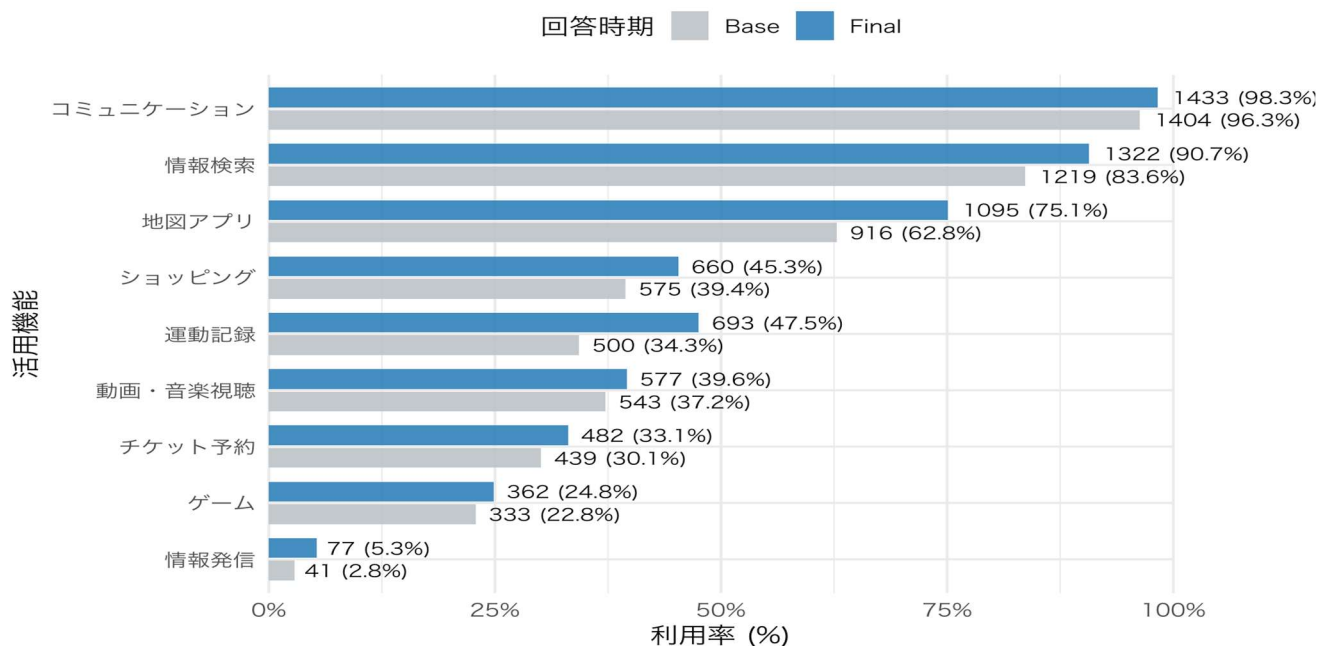
変化を感じた項目の最上位に「知らなかった地域や場所を知ることができた」（999 名、68.5%）が挙がっており、参加者がこれまで接点のなかった地域資源に直に足を運んだことが強く示されている。これらは、単なる主観的な外出促進（健康のためのウォーキング等）にとどまらず、参加者の行動範囲の拡大や、新たな活動の場・社会資源へのアクセス機会を創出した可能性がある。参加のきっかけにおいて「外出のきっかけになったと思った」（66.8%）や「区内の施設やサービスを知る機会になったと思った」（28.7%）という期待が高かったことを踏まえると、本デジタルポイントラリーは、認知度の低かった地域資源の普及に寄与し、参加者が新たな社会環境へと踏み出す契機となった可能性が示唆される。

【社会参加の拡大につながり、交流機会の拡大】

周囲の人間関係やコミュニティへの関与を促す変化が確認できた。具体的には、本イベントが既存のソーシャル・ネットワークを活性化させる触媒として機能した可能性がある。また、「新しい知り合いができた」（63 名、4.3%）は限定的であるものの、事業を介したイベント参加が、一部の人にとって新たな対人関係を構築する契機となっていた。さらに、参加のきっかけとして「家族・友人等に勧められた」（23.0%）という動機が存在したこと、そして変化として「世田谷の魅力を発見/再発見できた」（336 名、23.0%）や「地域の活性化に貢献できるといった」（13.1%）という地域への愛着・貢献意識もみられた。これらより、本事業は個人の健康増進にとどまらず、他者とのコミュニケーションを誘発し、ひいては地域社会への関心や帰属意識を高めるといふ、多層的な「社会参加の拡大」を後押しした可能性が示唆される。

《スマートフォンの活用》

⑥ー1 スマートフォンの活用状況変化（アンケート）



⑥ー2 スマートフォンの活用状況変化（専門機関による考察）

【スマートフォン活用機能の拡大と定着】

本事業の参加前後におけるスマートフォンの活用状況を比較した結果、1人あたりの平均利用機能数は事前の4.1個から事後の4.6個へと増加していることが確認された。この変化は統計学的な有意差が認められており、参加者のスマートフォン活用において行動変容が起きた可能性が考えられる。具体的な機能別の利用率を見ても、ほぼすべての項目で利用の拡大が確認できる。

【利用状況の変化】

これらのデータから、本事業への参加が単なる「ポイント獲得の手段」ととどまらず、参加者にとって「スマートフォンをより広く日常的に活用する」というきっかけとして機能した可能性が考えられる。参加者がポイントラリーを楽しむ過程で、地図の確認や情報検索といったデジタル操作を日常的に経験したことが、結果としてスマートフォン全体に対する心理的ハードル（苦手意識）の払拭に繋がった可能性がある。

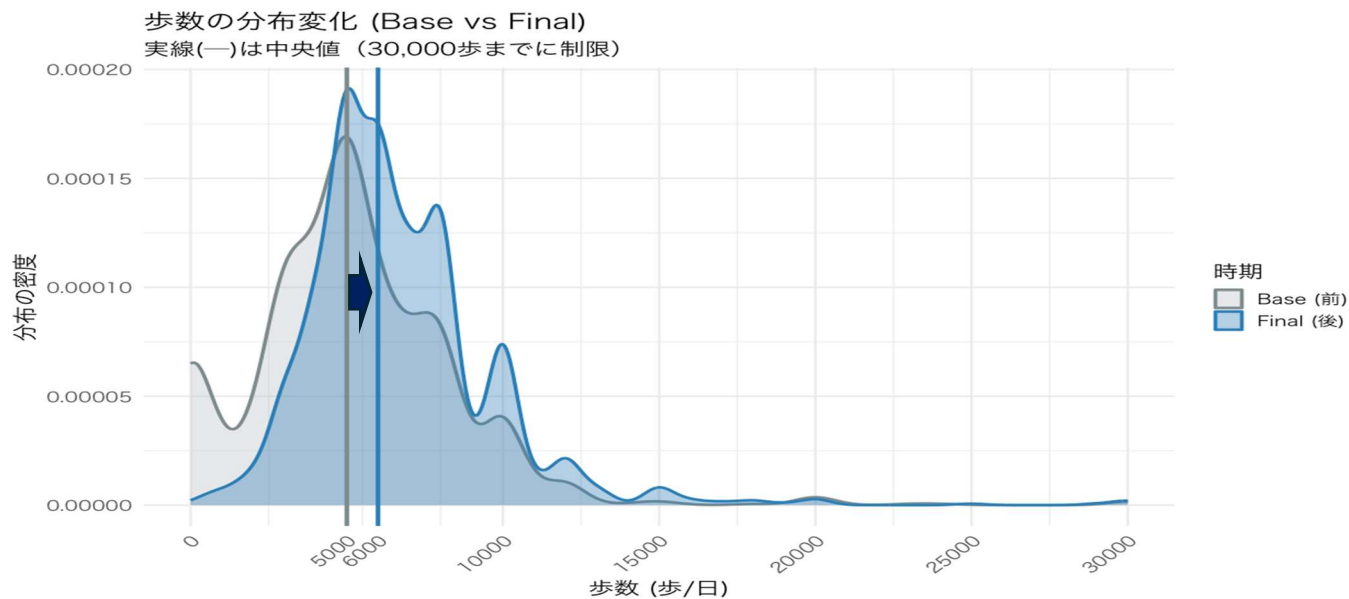
【デジタルデバイド解消への寄与】

参加者が本事業を契機に日常の中で活用するデジタル機能の幅を広げ、利便性を自発的に享受し始めているという結果は、デジタル格差の縮小や基礎的なデジタルリテラシー向上に繋がった可能性がある。今後も「楽しみながらデジタルツールに触れる機会」を継続的に提供することが、中長期的な視点でのデジタルデバイド解消に向けた、極めて有効なアプローチになり得る可能性が考えられる。

《自己申告に基づく歩数・身体活動量》

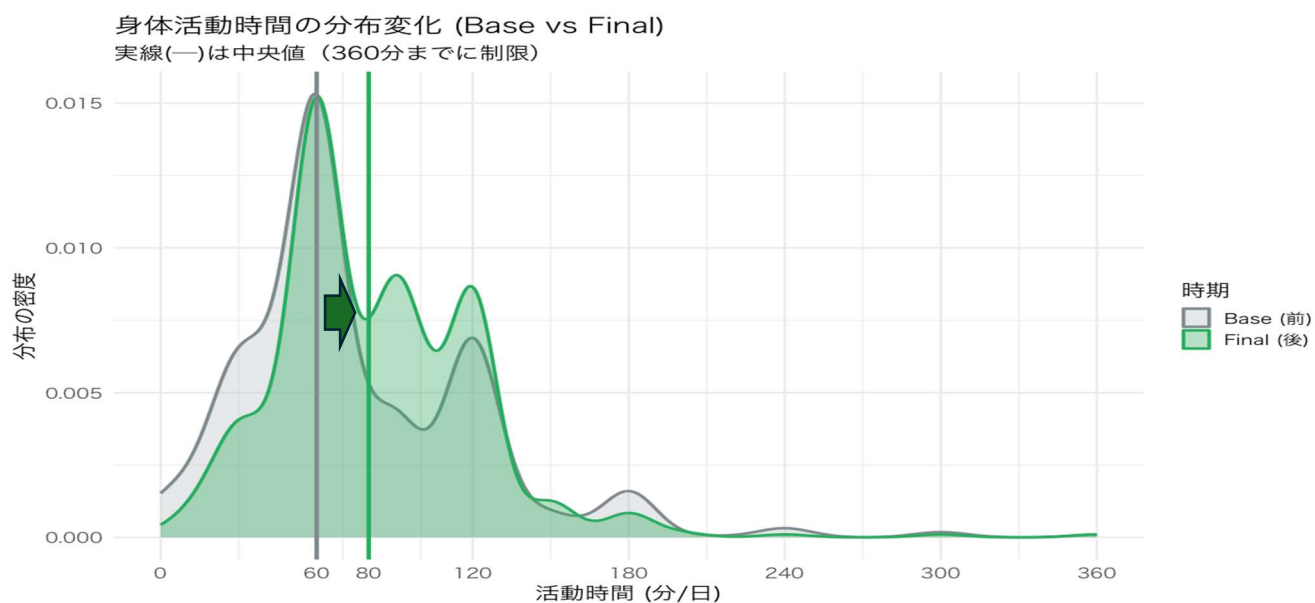
⑦ 自己申告式の歩数・身体活動量（専門機関による考察）

【歩数の分布変化】



統計学的に有意差が認められた。歩数はベースラインから最終評価にかけて右側へシフトしており、全体として歩数増加傾向が認められた。

【身体活動時間の分布変化】

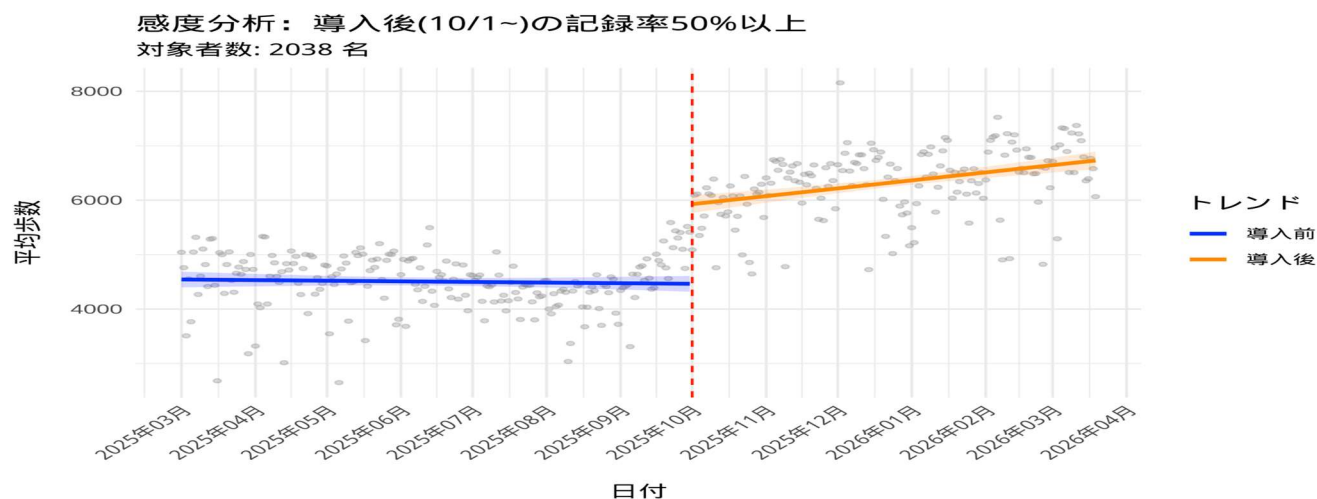
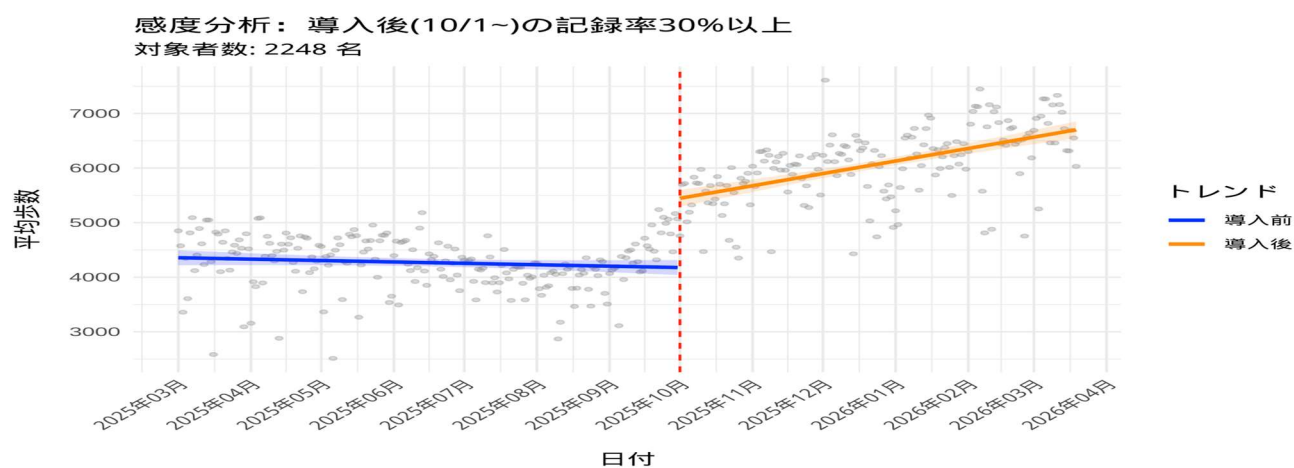
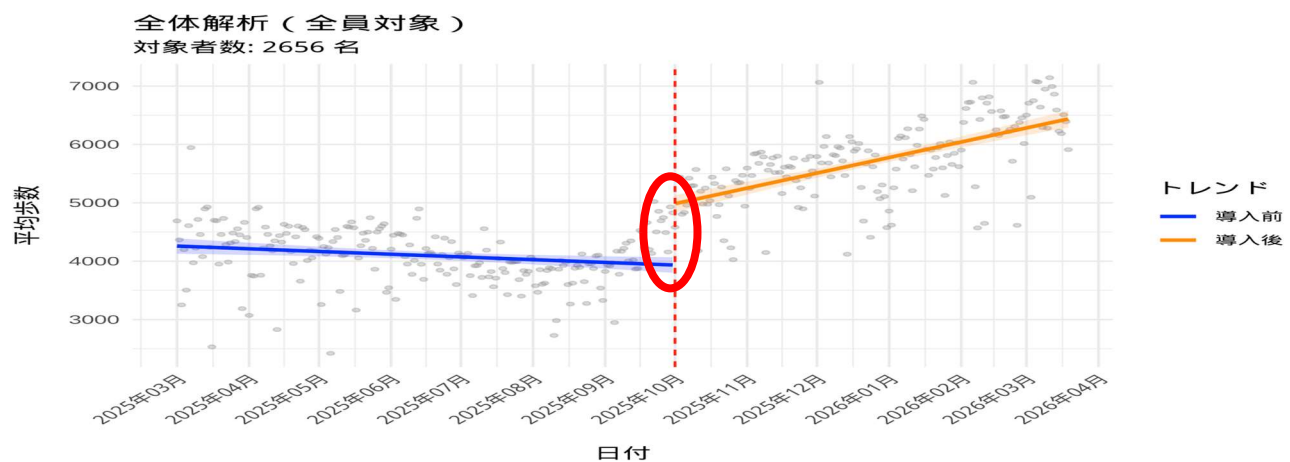


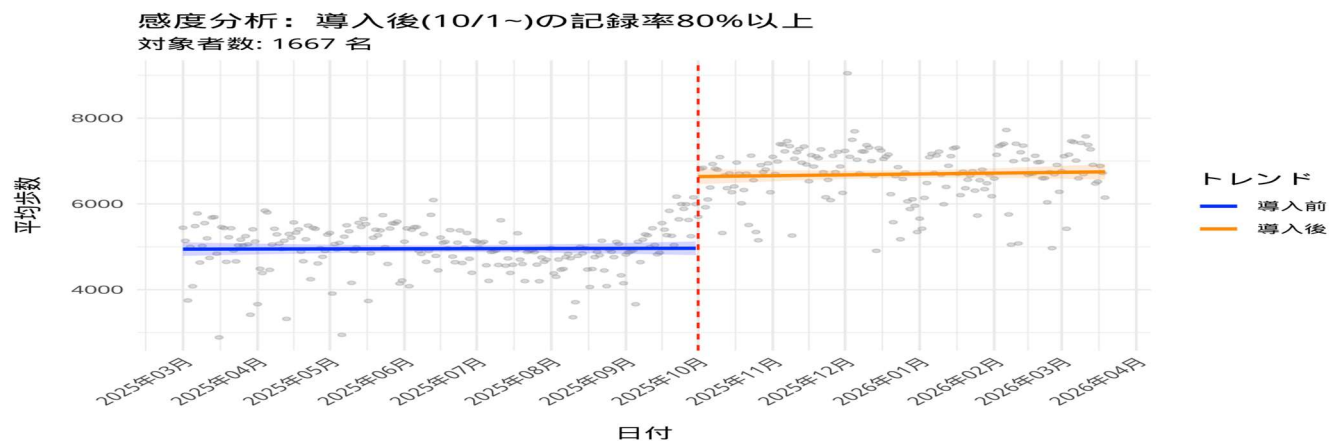
統計学的に有意差が認められた。身体活動はベースラインから最終評価にかけて右側へシフトしており、全体として身体活動増加傾向が認められた。

《事業実施後の歩数変化》

⑧歩数データ（アプリケーション）からの変化（専門機関による考察）

※記録率：およそ 30%の方は週 2 日程度・50%の方は 4 日程度・80%の方は 6 日程度事業に参加している。





全体解析および記録継続率別の感度分析のいずれにおいても、介入直後の平均歩数の有意な増加が認められた。全体解析では、介入前に有意な低下傾向がみられたが、介入直後に平均歩数が 1,052 歩と有意に増加し、介入後も 1 日あたり 10.1 歩の有意な増加傾向への変化が認められた。感度分析（色々な条件）においても同様の傾向が確認され、記録率 30%以上群および 50%以上群では、介入直後の歩数増加（それぞれ 1,269 歩、1,464 歩増加）に加えて、介入後も有意な増加傾向の変化が認められた。一方、記録率 80%以上の高継続群では、介入直後に全群で最大となる 1,672 歩の有意な増加が認められたものの、その後の有意な傾き変化は認められなかった。

以上より、本介入による直後の歩数増加効果は記録継続率によらず一貫しており、感度分析においても極めて頑健であることが示された。また、長期的な増加トレンドは主として 30%および 50%以上の群で顕著であり、80%以上の高継続群においては、介入直後の歩数増加がその後も低下することなく維持される推移が示唆された。