

令和3年1～2月開催
地方公共団体向け説明会資料
2-2②

令和2年度熱中症予防対策ガイドンス策定に係る実証事業

北九州市スマホアプリ「GO!GO! あるくっちゃ KitaQ」を 活用した熱中症予防対策事業

担当機関名： パステムソリューションズ株式会社

共同機関名： 北九州市役所 保健福祉局健康医療部健康推進課

社会福祉法人 北九州市社会福祉協議会生活支援部生活福祉課

1 事業概要

概要・目的

北九州市では健康寿命の延伸を目的に健康アプリ「GO!GO! あるくっちゃ KitaQ」を導入しており、ウォーキング愛好者を中心に幅広い世代で利用されている。

熱い時期の運動は熱中症リスクが高くなるため、今回この健康アプリに複数の熱中症予防情報を掲載し、熱中症リスクの緩和や意識・行動の変化を図る。

健康アプリとは

市民向けに北九州市が導入した健康アプリの主な機能は「歩数記録」、「血圧・体重などの健康記録」、「健診やイベント案内」など。アプリ登録者は約9,000人。パステムソリューションズ(株)はアプリの開発事業者。



アプリ画面



2 実施内容

健康アプリに熱中症予防の効果が期待できる5種類の情報を掲載した。

① 熱中症や予防に関する日替わりメッセージ

目的：熱中症予防の啓発

実際に利用したメッセージ（一部）

- ・大量に汗をかいた時は水分補給だけでなく、塩分の摂取も行うようにして下さい。
- ・エアコン使用中も新型コロナウイルス感染症対策のため、こまめに換気をしましょう。



② 熱中症予測情報（暑さ指数 = WBGT）

目的：熱中症リスクの認識

今後18時間（3時間毎）の熱中症リスク予測を女性の顔で表現した。

情報はアプリが環境省「熱中症予防サイト」からリアルタイムに取得して掲載している。



2 実施内容

③給水スポット

目的：水分補給の必要性を感じた際に
近くの給水スポットを案内する

スマホのGPS機能で自分の場所を特定し、
水分補給できる近くの場所を掲載する。

掲載場所は下記の通り。

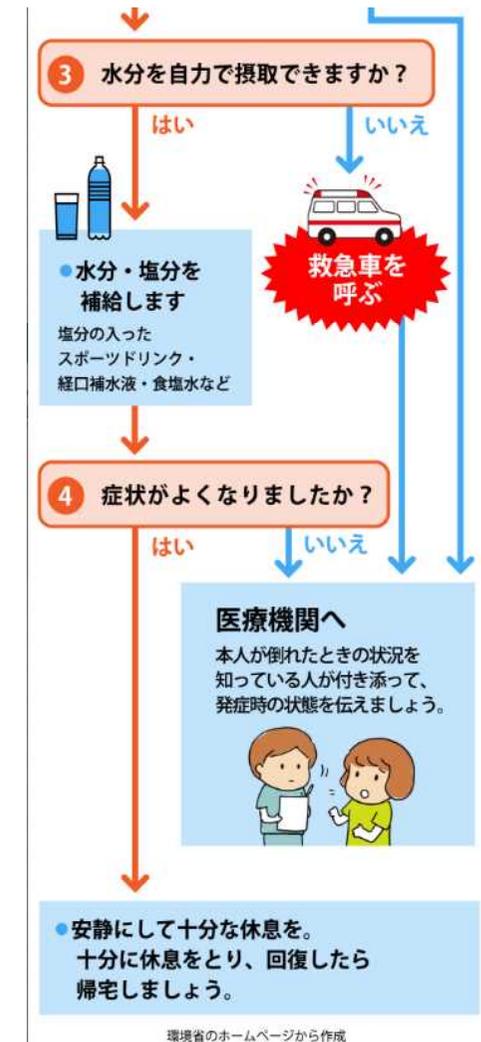
- ・ 市民センター : 136ヶ所
- ・ 市内のコンビニエンスストア : 389ヶ所



2 実施内容

④ 応急手当フロー

目的：熱中症を疑う症状がある際に
速やかに適切な手当が行える
よう手順を案内する



2 実施内容

⑤ トレーニング方法

目的：熱中症になりにくい体力をつける
トレーニング、「インターバル速歩」
を実践してもらう

※「インターバル速歩」とは
信州大学の能勢博特任教授が
考案したウォーキング法です。

やり方

「ゆっくり歩き」を3分間、
「速歩き」を3分間、
「ゆっくり歩き」を3分間、
「速歩き」を3分間、
最後に「ゆっくり歩き」を3分間、計15分間
歩きます。

「速歩き」のペースは、普通の速歩きよりやや
早い、すこしきつと感じるくらいの速さです。
普通のウォーキングより負荷がかかりますので
暑い日は避けましょう。

ウォーキングの後、30分以内にコップ一杯の牛
乳か、それに相当する乳製品を摂取するとより効
果的です。

効果

インターバル速歩を5ヶ月間実践すると、下記の
効果が期待できます。



3 効果の検証方法

効果の検証方法

下記の検証を実施した。

1. 熱中症に関するクイズを「事業開始時」と「事業終了時」に行い、**知識の向上が図れたか**確認した。
2. 熱中症予防の5種類の情報について、**熱中症予防の効果**をアンケートで確認した。

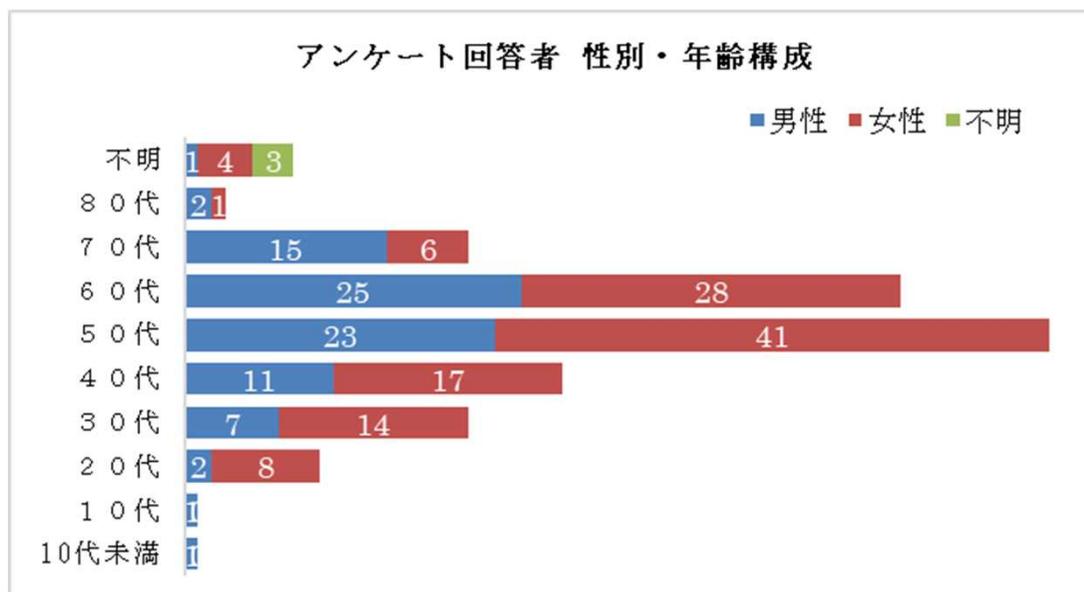
尚、実施方法はアプリの機能を利用し対面することなく行った。



4 効果の検証結果

アンケート回答者構成

幅広い年齢層から回答を頂いた。
アプリ利用者の年齢層と同じく、40～60歳台中心の回答者構成となった。



回答数：210人

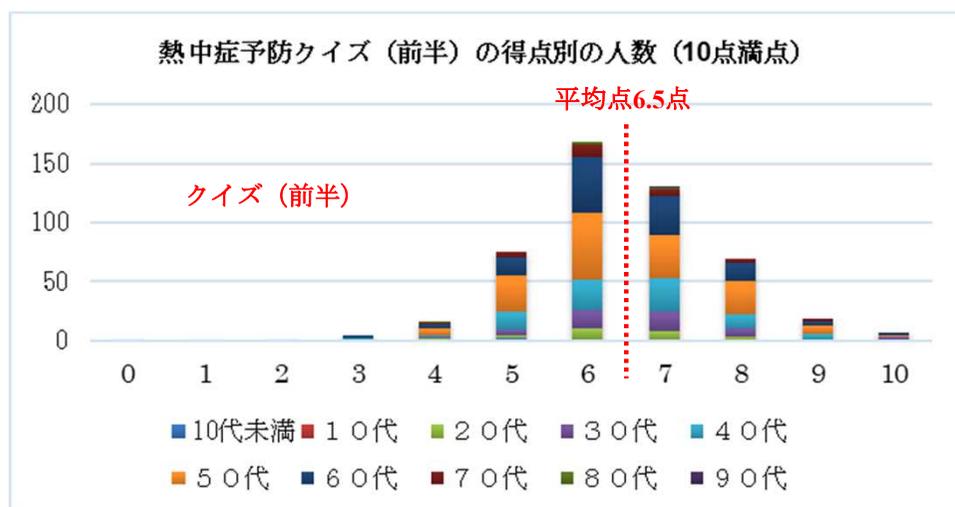
- ・男性 88人 (41.9%)
- ・女性 119人 (56.7%)
- ・不明 3名 (1.4%)

4 効果の検証結果

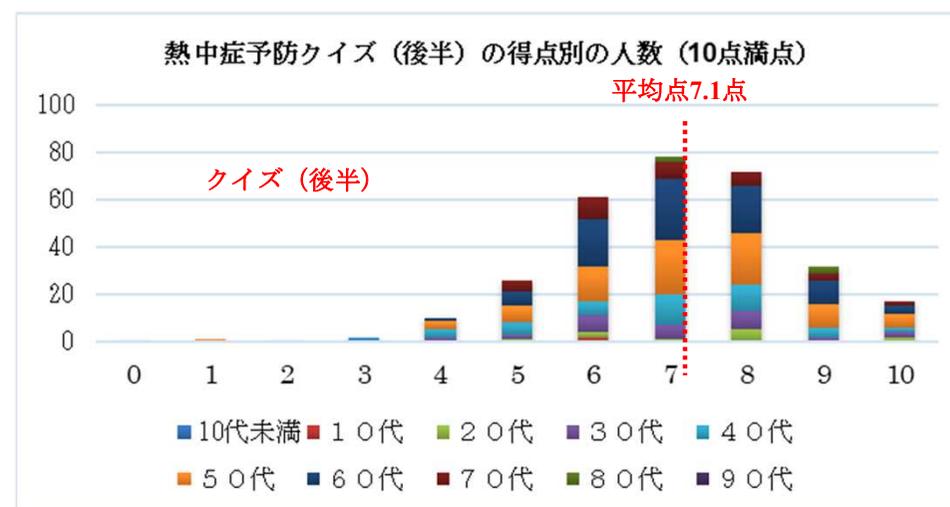
熱中症情報の知識向上について

事業開始時のクイズの点数より、事業終了時の点数が上昇しており、**知識の向上を確認できた。**

(事業開始時)



(事業終了時)

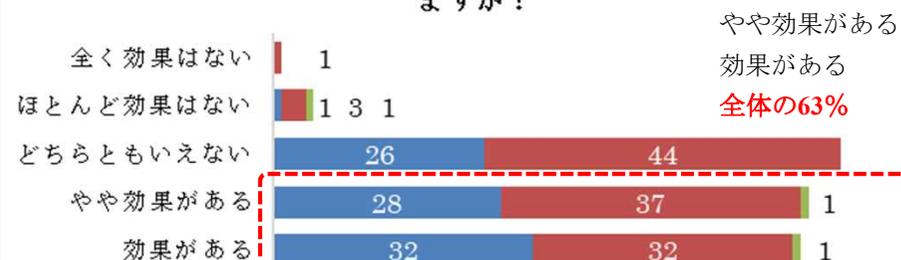


4 効果の検証結果

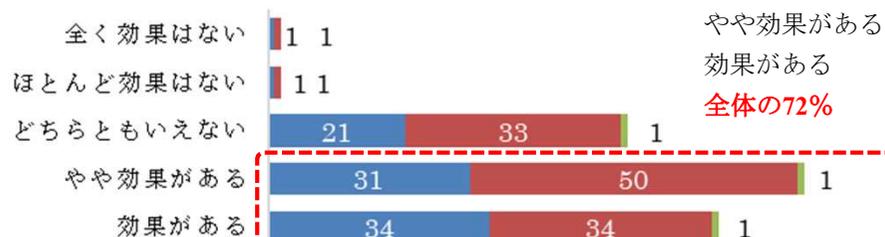
熱中症予防情報毎の効果について

5種類の各熱中症予防情報について効果を認められた方の割合は63~90%であり、ほとんどの情報で有効性を確認できた。

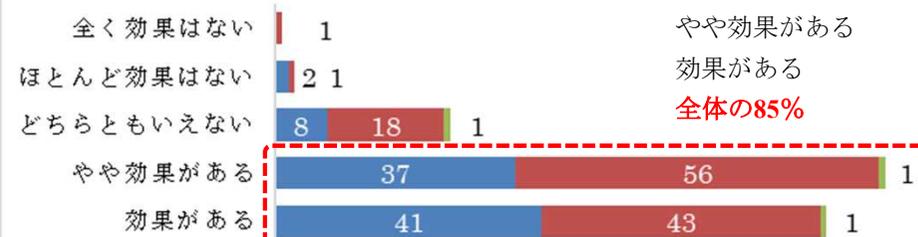
「トレーニング方法」は熱中症予防に効果があると思いますか？



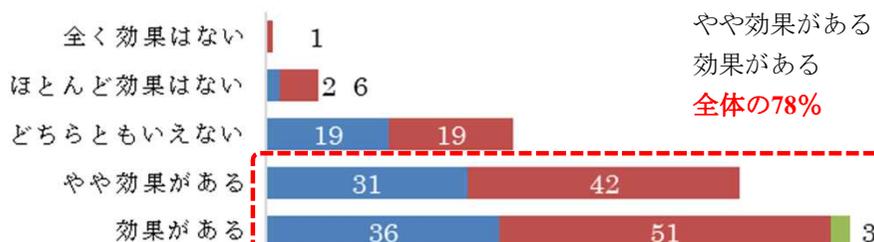
「日替わりメッセージ」は熱中症予防に効果があると思いますか？



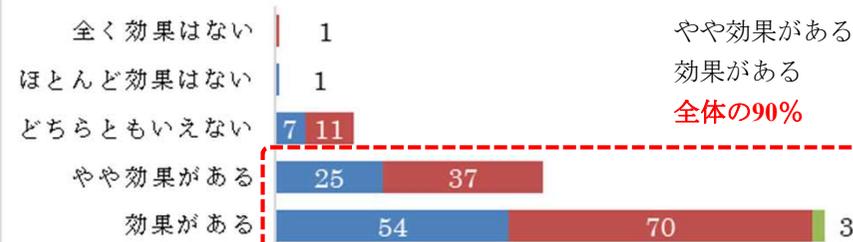
「熱中症予測情報」は熱中症予防に効果があると思いますか？



「給水スポット」は熱中症予防に効果があると思いますか？



「応急手当」は熱中症予防や対応に効果があると思いますか？

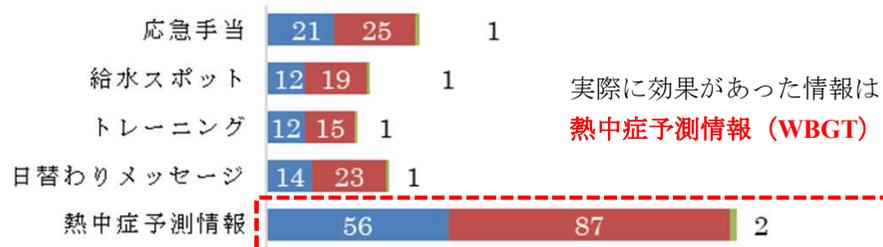


4 効果の検証結果

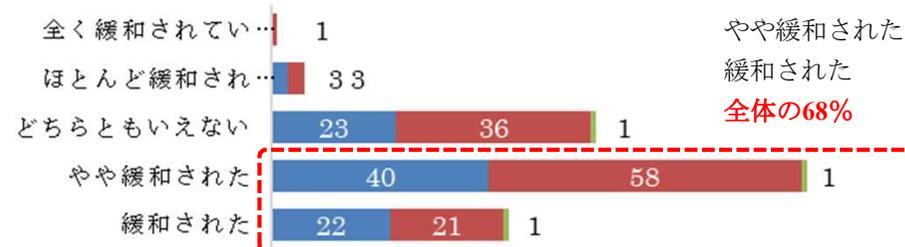
熱中症予防情報の総合的な効果について

アプリに掲載した熱中症予防情報の中で**実際の効果が最もあったのは、環境省提供の「熱中症予測情報（WBGT）」**であった。
また掲載した熱中症予防情報により、**リスクの緩和が図れ、70%の方の意識や行動に変化をもたらす事ができた。**

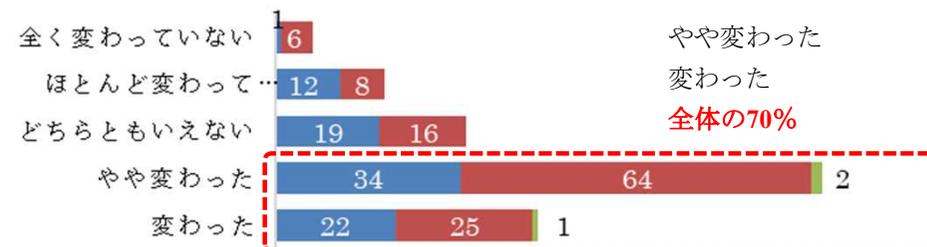
アプリに掲載された様々な熱中症予防情報のうち、実際に熱中症予防に効果があった情報は何ですか？（複数回答可）



アプリに掲載された様々な熱中症予防情報によって、熱中症になるリスクが緩和されたと思いますか？



アプリに掲載された様々な熱中症予防情報によって、熱中症に対する意識や行動が変わりましたか？



5 成果

本事業の成果

スマートフォンアプリを活用し5種類の熱中症予防対策情報の継続的な掲載及び配信を実施した結果、**68%の方が“熱中症になるリスクが緩和された”**と感じており、更に**70%の方は“熱中症に対する意識や行動が変わった”**と行動変容につながる効果を確認できた。

今回の実証事業では、我々「事業実施者」と効果を評価する「アプリ利用者」が**一切対面する事なく事業を遂行できた**。新型コロナウイルス感染症が流行している中、本事業を対面無しに効率的に実施できたのは、多くの情報をオンライン上で常時提供できるICTの活用が要因の一つである。

6 今後について

今後の水平展開

今回の事業期間中に某自治体様で健康アプリ導入の機会があり、熱中症予防情報の一部を掲載し、水平展開を図ることができました。また、令和3年1月現在も某自治体様の健康アプリ導入作業中であり、熱中症予防情報を掲載する方向で調整を進めております。

今後は健康アプリに限定せず他のアプリへの掲載も視野に入れ、より多くの方の熱中症予防に貢献して行きたいと考えております。



NEC NEC販売特約店
パステムソリューションズ株式会社

