

令和2年度 ふなばし健康ポイント 実施報告書

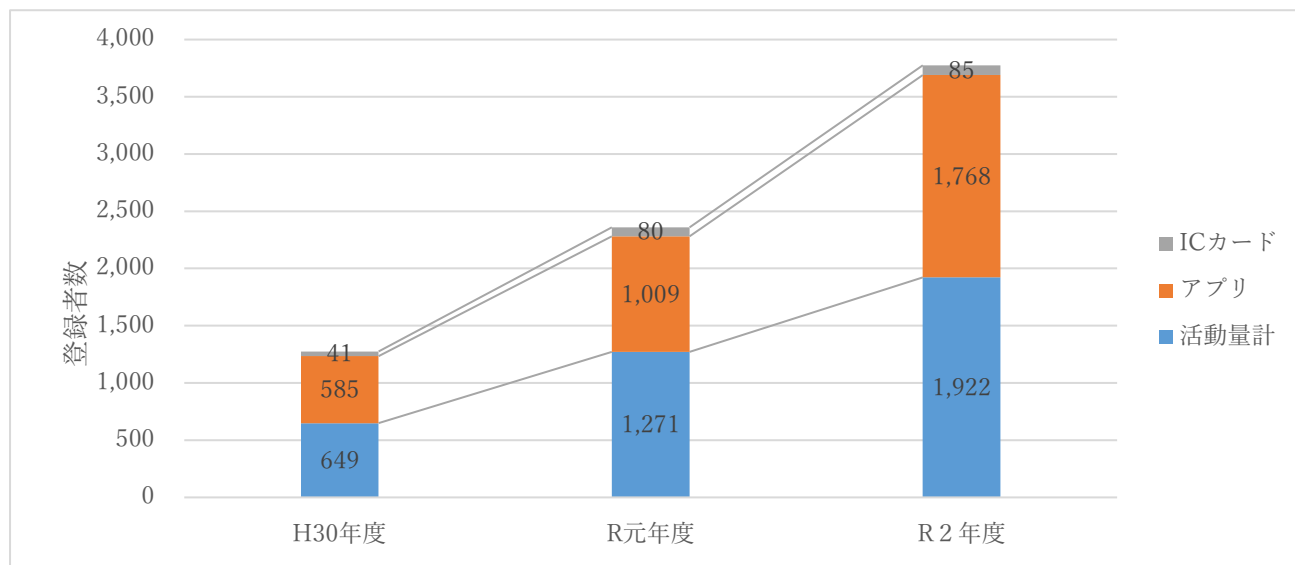
多くの方に活動量計やアプリでご参加いただいています。

1. 登録者の状況

(1) 推移

令和2年度新規登録者数は、1,415人。令和2年末時点の登録者数は3,775人。

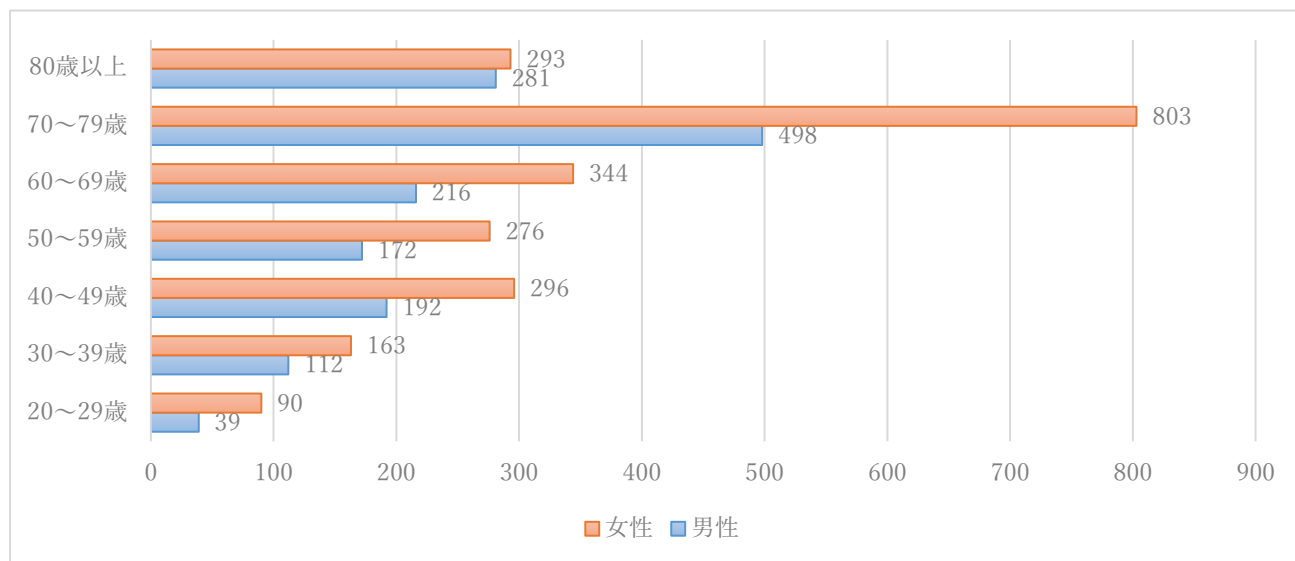
アプリでの参加者数の増加を中心に、着実に増加しています。



(2) 年代・性別

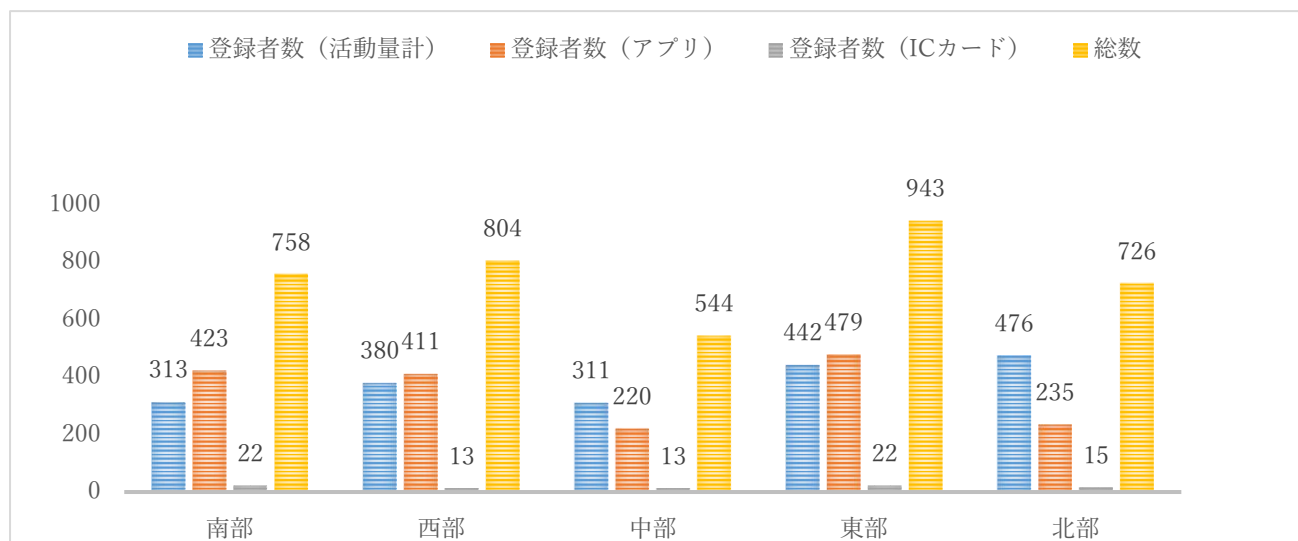
アプリ登録の増加に伴い、若い年代の登録者が増加し、幅広い年代の方で登録が増加しています。

男女比については4：6となっております。



(3) 地区別の状況 (※在勤者については、事業所所在地で区分)

登録者は、東部地区が最も多く、西部地区、南部地区、北部地区、中部地区の順となっています。



(4) グループ登録

グループ数	45 (グループ)
登録人数	261 (人)

(5) 1日平均歩数

参加者全体の1日平均歩数は、活動量計で7,537歩、アプリで7,722歩でした。令和元年度と比較すると、令和2年度は減少しています。

【活動量計】

		全体	20～39歳	40～64歳	65歳以上
男性	R2	8483	6748	8516	8490
	R1	8849	7979	9448	8839
女性	R2	6843	8786	6872	6827
	R1	7042	8956	7532	6998
全体	R2	7537			
	R1	7802			

【アプリ】

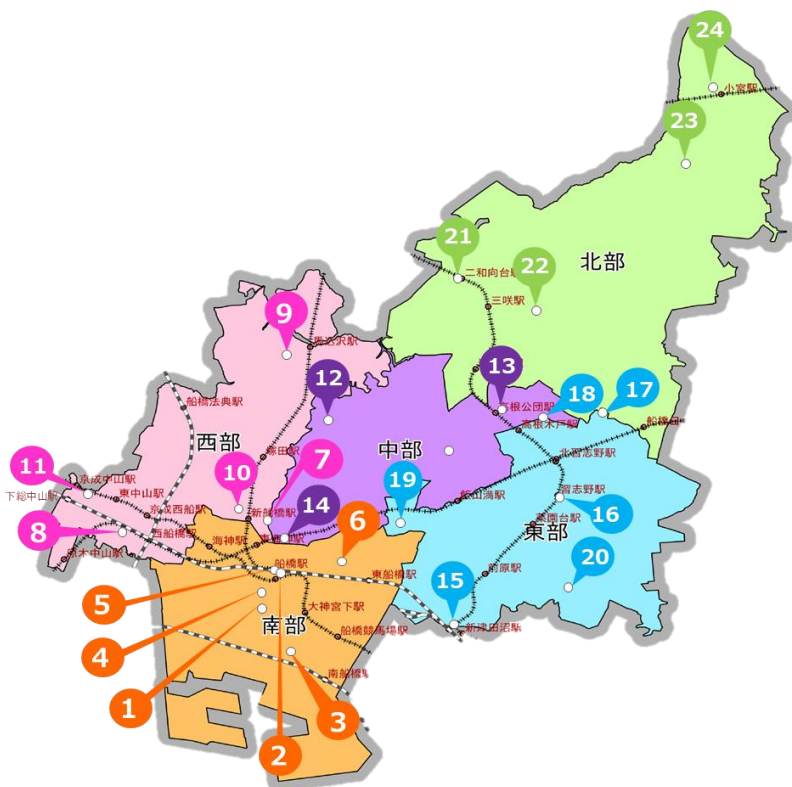
		全体	20～39歳	40～64歳	65歳以上
男性	R2	9211	8199	9205	9596
	R1	9766	9458	9664	10117
女性	R2	6368	6311	6263	6759
	R1	6609	7130	6370	6950
全体	R2	7722			
	R1	8110			

【参考】「健康日本21（第2次）」の目標達成状況

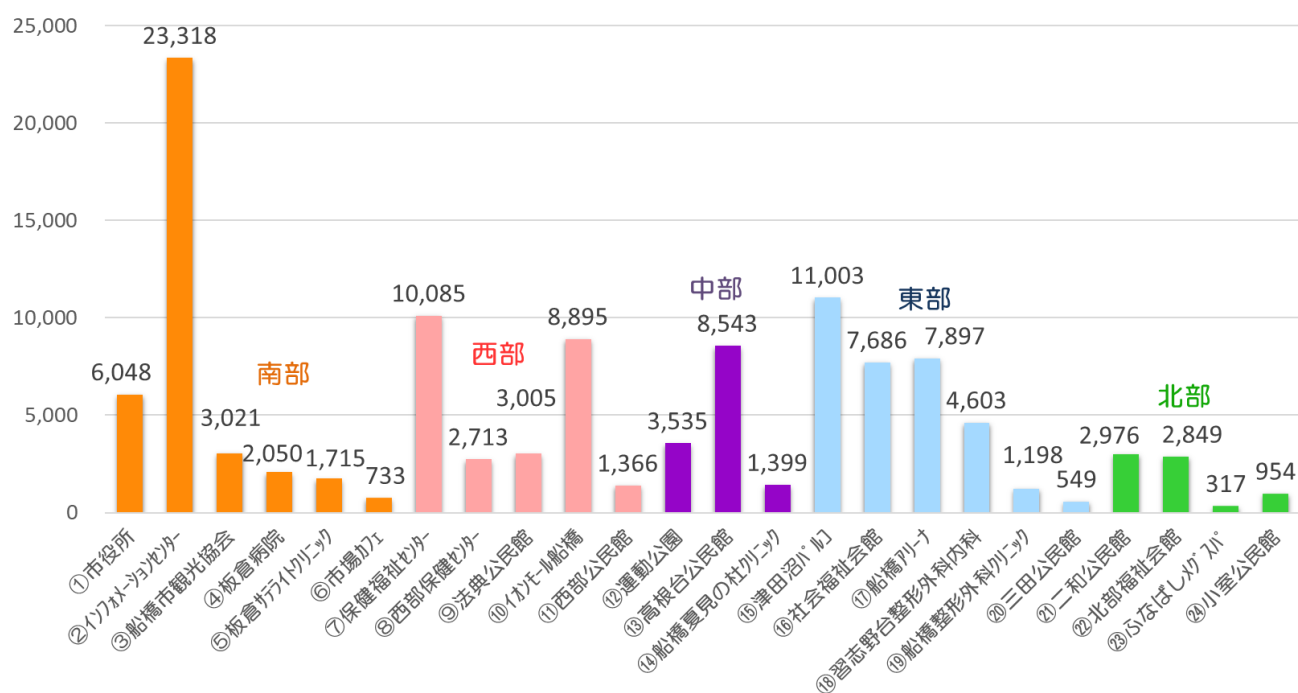
	20～39歳		40～64歳		65歳以上	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性
目標達成者の割合	9000歩以上	8500歩以上	9000歩以上	8500歩以上	7000歩以上	6000歩以上
活動量計	25.0%	33.3%	16.7%	12.5%	37.7%	34.8%
アプリ	11.6%	4.6%	21.1%	9.7%	37.2%	28.0%
合計	12.3%	5.7%	20.8%	9.9%	37.6%	33.9%

(1) 設置状況

令和2年度末時点、健康スポットは24か所になりました。



（２）利用状況



3. 景品配布

(1) 500P以上達成 ち～ぱりゅ～カード配布数 2,055 枚



※カードを提示すると千葉県内の元気ちば!健康チャレンジ事業「ち～ぱりゅ～の店」協賛店で、割引などのサービスが受けられます。

(2) 1,000P以上景品応募・抽選結果

コース	A コース ふなばしセレクション 認証品の詰め合わせ等			B コース 障害者福祉施設手作りのお菓子 の詰め合わせや工芸品等			C コース 健康づくり応援グッズ等			計
申込 状況	833			246			103			1,182
当選 人数	松 50	竹 20	梅 375	松 20	竹 80	梅 150	松 10	竹 40	梅 75	計 1,000

健康感の向上に効果が現れています。

4. アンケート結果

(1) 現在の健康状態はいかがですか	開始時 (n = 1596)		終了時 (n = 1053)	
	件数	%	件数	%
1. よい	725	45.4%	524	49.8%
2. まあよい	779	48.8%	474	45.0%
3. あまりよくない	83	5.2%	48	4.6%
4. よくない	5	0.3%	1	0.1%
5. 無回答	4	0.3%	6	0.6%

◇95%以上の方が、健康状態がよい(よい・まあよい)と回答しています。

(2) 1年以上継続して1日30分以上の運動をしていますか	開始時 (n = 1596)		終了時 (n = 1053)	
	件数	%	件数	%
1. ほとんどしていない	408	25.6%	191	18.1%
2. 週1回程度している	346	21.7%	206	19.6%
3. 週1回以上している	830	52.0%	642	61.0%
4. 無回答	12	0.8%	14	1.3%

◇週1回1日30分以上の運動を習慣としている人の割合が増えています。

(3) 健康ポイントに参加して「生活の変化」はありましたか	終了時 (n = 1053)	
	件数	%
1. 規則正しく朝・昼・夕の食事をするようになった	469	44.5%
2. バランスの取れた食事をするようになった	380	36.1%
3. うす味のものを食べるようになった	325	30.9%
4. 腹八分目を心がけるようになった	232	22.0%
5. 適度な運動や身体を動かすようになった	533	50.6%
6. ウォーキングが習慣になった	623	59.2%
7. 正しい歩き方を意識するようになった	326	31.0%
8. 睡眠による休養を十分にとるようになった	241	22.9%
9. ストレスが解消できた	234	22.2%
10. 禁煙に取り組んだ	59	5.6%
11. お酒を飲みすぎないようにした	172	16.3%
12. 歯・口腔ケアに気をつけるようになった	332	31.5%
13. 外出機会が増えた	185	17.6%
14. 家族や友人と交流する機会が増えた	158	15.0%
15. 特になかった	86	8.2%
16. 無回答	14	1.3%

◇「生活の変化」があった方が90.5%となっています。

(4) 健康ポイントに参加して「体調の変化」はありましたか	終了時 (n = 1053)	
	件数	%
早く歩けるようになった	309	29.3%
疲れにくくなった	232	22.0%
手足の関節や腰の痛みなどが改善した	168	16.0%
B M I が改善した	105	10.0%
健診結果が改善した	135	12.8%
治療中の病気の症状や検査結果が改善した	75	7.1%
よく眠れるようになった	194	18.4%
気持ちが前向きになった	417	39.6%
特になかった	220	20.9%
無回答	27	2.6%

◇76.5%の人が「体調の変化」を実感しています。

(5) 健康ポイントの満足度を教えてください	終了時 (n = 1053)	
	件数	%
1. 満足	394	37.4%
2. やや満足	444	42.2%
3. どちらでもない	152	14.4%
4. やや不満	21	2.0%
5. 不満	4	0.4%
6. 無回答	38	3.6%

◇「満足」「やや満足」を合わせて 79.6%となっています

(6) 自由記載で頂いた主なご意見

- ・ウォーキングは3密を回避し、自分のペースで参加できる事業なので、感染症の中でも取り組みました。
- ・スマートフォンだけで参加できたので、コロナ禍でも気軽に始められました。
- ・アプリは一人でも参加できるので、自分のペースで取り組むことが出来てよかった。
- ・一人では続かなかったと思うが、夫婦二人で一緒に取り組むことが出来てよかった。
- ・健康ポイントに参加し、仲間ができ、仲間と一緒に取り組みことができました。
- ・歩数ランキングで他の方もがんばっていることがわかり、自分も頑張ろうと励みになりました。
- ・ポイント獲得、景品が励みとなり、健康づくりに取り組むことができました。
- ・自転車から徒歩の移動に変えて、歩数を増やすことができました。
- ・コロナで外出自粛になるなか、健康ポイントで密を避けてウォーキングに出かけ、心身の健康を維持できたのは良かった。
- ・市のイベントや事業等の対象プログラムが中止になり、参加できず残念でした。
- ・体組成計が使用できず、残念でした。
- ・「あるこう！かざすくん」の設置場所を増やしてほしい。