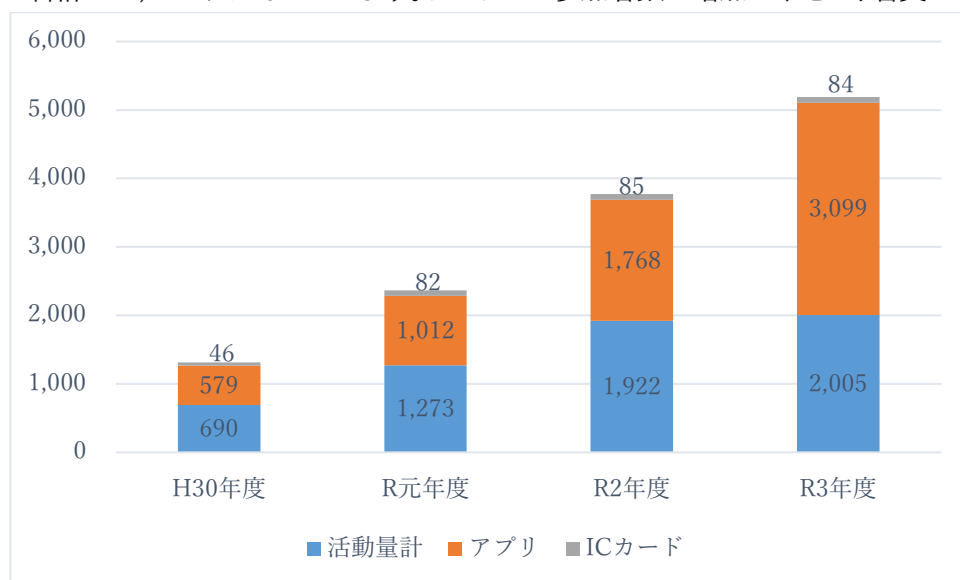


令和 3 年度 ふなばし健康ポイント 実施報告書

1. 登録者の状況

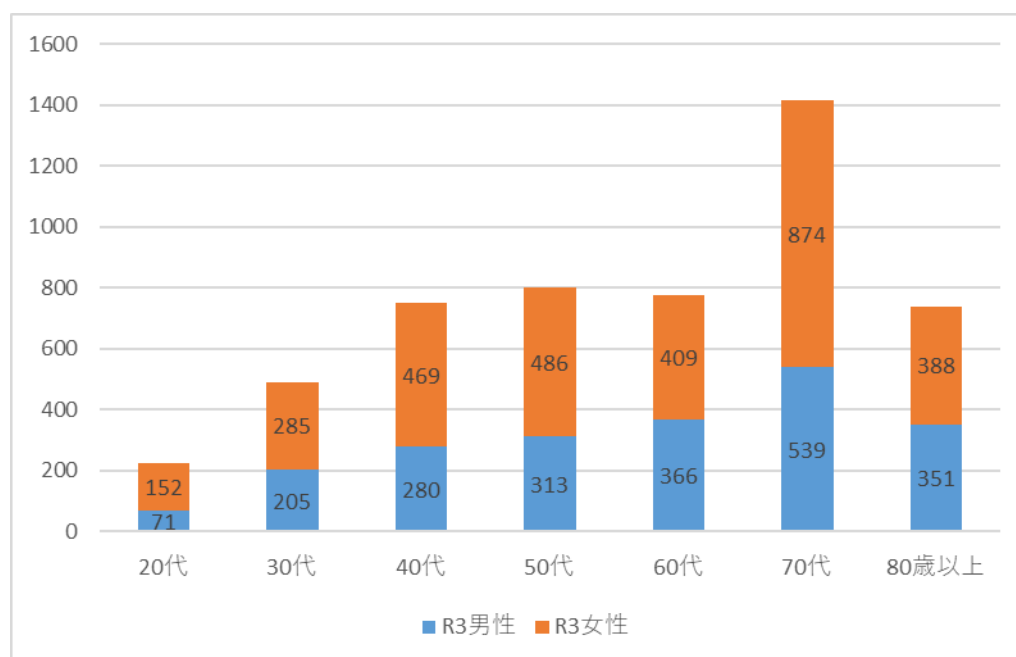
(1) 推移

令和 3 年度新規登録者数は、1,413 人で、令和 3 年末時点の活動量計・アプリ・IC カードの登録者数の合計は 5,188 人となっています。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。



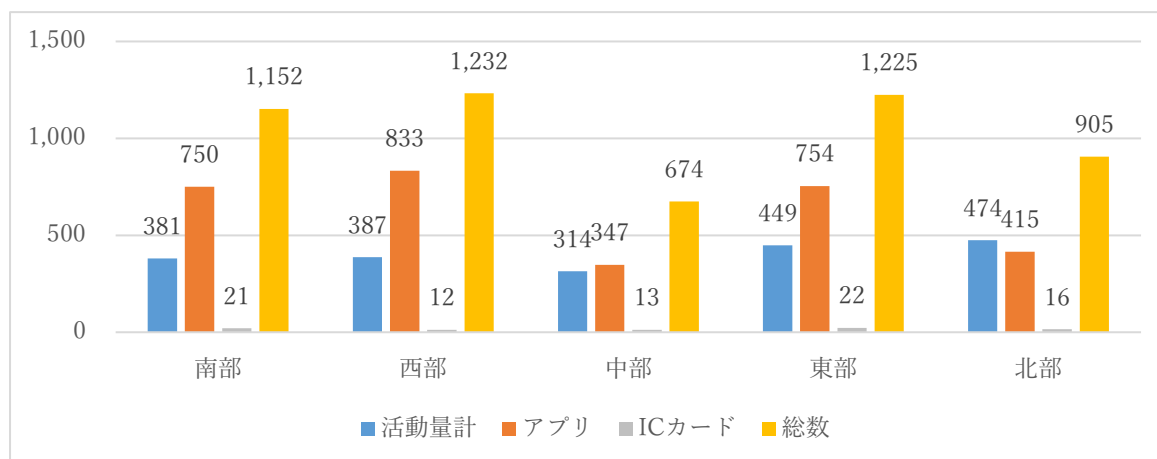
(2) 年代・性別

参加者を年代別にみると 70 代が一番多く、20 代が一番少なくなっていますが、40 代から 60 代については同程度の参加数となっています。男女比については4:6となっています。



(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、西部地区が最も多く、東部地区、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	53(グループ)
登録人数	309(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7,698歩、アプリで7,749歩でした。令和2年度と比較すると、令和3年度は増加しています。

【活動量計】

		全体	20～39歳	40～64歳	65歳以上
男性	当年度	8,741	9,445	7,840	8,762
	(前年度)	8,483	6,748	8,516	8,490
女性	当年度	6,980	6,460	7,283	6,972
	(前年度)	6,843	8,786	6,872	6,827
全体	当年度	7,698			
	(前年度)	7,537			

【アプリ】

		全体	20～39歳	40～64歳	65歳以上
男性	当年度	9,115	8,192	9,304	9,201
	(前年度)	9,211	8,199	9,205	9,596
女性	当年度	6,691	6,596	6,688	6,773
	(前年度)	6,368	6,311	6,263	6,759
全体	当年度	7,749			
	(前年度)	7,722			

【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	37.5%	28.6%	5.0%	17.0%	36.9%	33.2%
アプリ	20.1%	8.0%	22.1%	10.5%	35.6%	28.7%
合計	20.6%	8.4%	20.3%	10.8%	36.5%	32.1%

2. 健康スポット

(1)設置状況

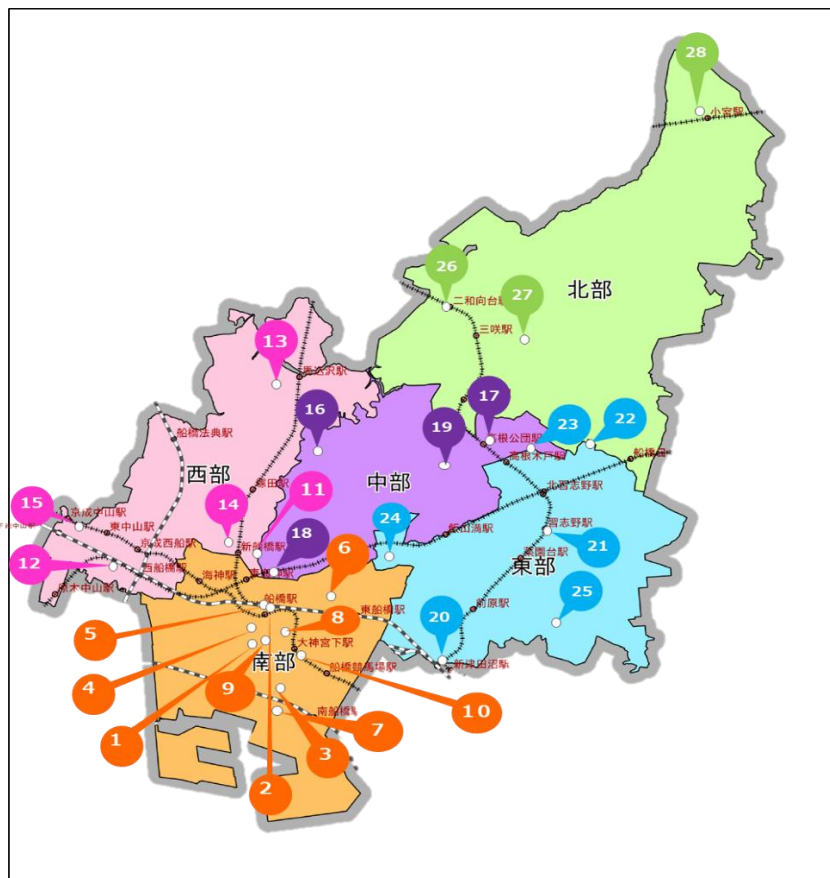
令和 3 年 6 月 MFLP 船橋&GATE

令和 3 年 12 月 セブンイレブン船橋宮本店

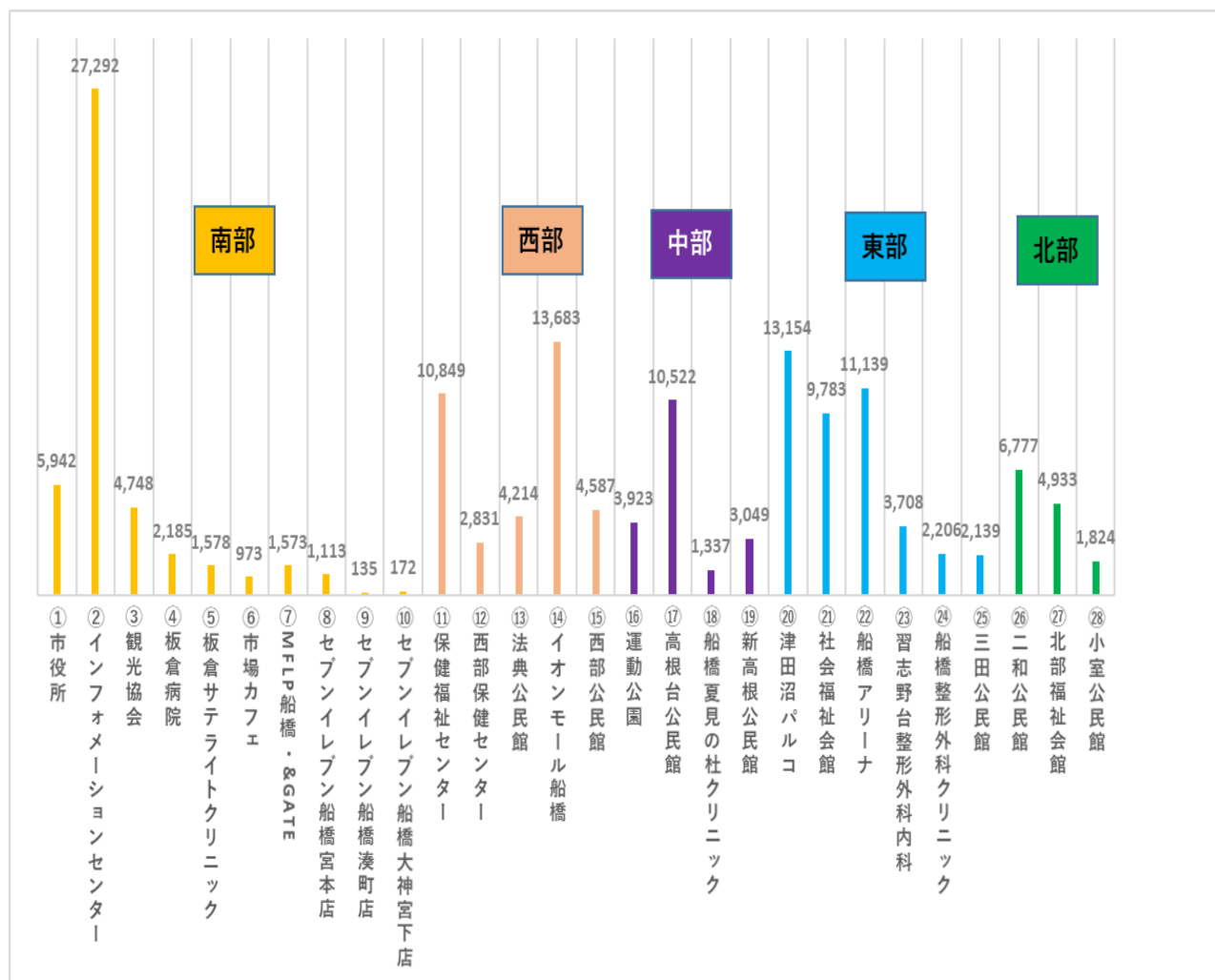
令和 4 年 2 月 セブンイレブン船橋湊町店

令和 4 年 2 月 セブンイレブン船橋大神宮下店

令和 3 年度末時点の健康スポットは 28 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〜バリュ〜カード配布数 2,677 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〜バリュ〜の店」協賛店で、割引などのサービスが受けられます。

(2) 1,000 ポイント以上景品応募・抽選結果

景品抽選対象

	4,000P以上 (松)	2,000～3,999P (竹)	1,000～1,999P (梅)
A コース ふなばしセクション 認証品の詰め合わせ等 	533 人	322 人	184 人
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 	129 人	127 人	69 人
C コース 健康づくり応援グッズ等 	43 人	48 人	26 人

※抽選対象者は合計で 1,481 人(昨年度は 1,182 人)

当選数

	4,000P以上 (松)	2,000～3,999P (竹)	1,000～1,999P (梅)
A コース ふなばしセクション 認証品の詰め合わせ等 	52 人	208 人	390 人
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 	20 人	80 人	150 人
C コース 健康づくり応援グッズ等 	8 人	32 人	60 人

※当選は合計で 1,000 人(昨年度も 1,000 人)

4. アンケート結果

◇現在の健康状態はいかがですか	開始時(n=2,257)		終了時(n=1,279)	
	件数	%	件数	%
1. よい	776	34.4%	465	36.4%
2. まあよい	755	33.5%	402	31.4%
3. ふつう	584	25.9%	335	26.2%
4. あまりよくない	130	5.8%	56	4.4%
5. よくない	8	0.4%	5	0.4%
6. 無回答	4	0.2%	16	1.3%

◇終了時では「よい」と回答した割合が増加しています。

◇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=2,257)		終了時(n=1,279)	
	件数	%	件数	%
1. ほとんどしていない	637	28.2%	224	17.5%
2. 週1回程度している	443	19.6%	239	18.7%
3. 週2回以上している	1,173	52.0%	796	62.2%
4. 無回答	4	0.2%	20	1.6%

◇終了時では「週2回以上している」が10%増加しています。

◇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=1,279)	
	件数	%
1. 規則正しく朝・昼・夕の食事をするようになった	491	38.4%
2. バランスの取れた食事をするようになった	421	32.9%
3. 野菜を1日2回以上食べるようになった	372	29.1%
4. 塩分をとりすぎないように心がけるようになった	443	34.6%
5. 腹八分目を心がけるようになった	289	22.6%
6. 適度な運動や身体を動かすようになった	643	50.3%
7. ウォーキングが習慣になった	697	54.5%
8. 正しい歩き方を意識するようになった	375	29.3%
9. 睡眠による休養を十分にとるようになった	286	22.4%
10. ストレスを溜めないようになった	284	22.2%
11. 禁煙に取り組んだ	72	5.6%
12. お酒を飲みすぎないようにした(飲まない)	227	17.7%

13. 歯・口腔ケアに気をつけるようになった	387	30.3%
14. 外出機会が増えた	289	22.6%
15. 家族や友人と交流する機会が増えた	206	16.1%
16. 特になかった	106	8.3%

◇90%以上の方が「生活の変化」があったと回答しており、特に「ウォーキングが習慣になった」が 54.5%と最も高く、次に「適度な運動や身体を動かすようになった」が 50.3%となっています。

◇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=1,279)		(参考)R2
	件数	%	
1. 早く歩けるようになった	353	27.6%	29.3%
2. 疲れにくくなった	240	18.8%	22.0%
3. 手足の関節や腰の痛みなどが改善した	146	11.4%	16.0%
4. BMIが改善した	134	10.5%	10.0%
5. 健診結果が改善した	172	13.4%	12.8%
6. 治療中の病気の症状や検査結果が改善した	92	7.2%	7.1%
7. よく眠れるようになった	233	18.2%	18.4%
8. 気持ちが前向きになった	514	40.2%	39.6%
9. 特になかった	257	20.1%	20.9%

◇約 80%の方が「体調の変化」を自覚しており、「気持ちが前向きになった」が 40.2%で最も多くなっています。

◇健康ポイントの満足度を教えてください	終了時(n=1,279)	
	件数	%
1. 満足	484	37.8%
2. やや満足	636	49.7%
3. やや不満	80	6.3%
4. 不満	8	0.6%
5. 無回答	71	5.6%

◇「満足」「やや満足」を合わせて 87.5%となっています。

自由記載で頂いた主なご意見

- ・規則正しい生活ができています。その時々には咲く花を眺めながら歩くのはとても楽しいです。
- ・健康あるいは病気という番組に興味を持つようになり、特に NHK 番組を事前に追って予約するようになった。
- ・会社員なので平日の日中は時間が取れない。一人でコツコツと歩けるのが良い。毎日2万歩歩くのが目的となりました。

・毎日歩くことを続けたところ、腰、足の痛みが緩和され、今では遠出することができ、とてもうれしく思っています。また、日々の生活にも張りが出て自分なりの目標が持てたことに感謝です。これからも頑張っ歩き続けたいと思います。

・大好きな船橋の街のいいところ(美味しい食べ物屋さんや景色のいいスポットなど)知ることが出来て、楽しく過ごせる日が増え前向きに明るくなった。とっても感謝しています。

・スタンプラリーやキーワードラリーをやろうと思っていろいろ考えて行動した。目的を持って行動することで気持ちが前向きになる。

・参加して3年になりますが、毎日、ウォーキングが日課になり脚力が増加しました。

・毎日の生活に目的ができ、張りのある充実した生活が送れるようになった。定年後の私の生活に大きなプラスとなった。ありがとうございます。

・楽しく続けられるので良いと思います。ポイントの申請やキーワードラリーもスマホで完結できると、もっと良いと思います。

・昨年は景品抽選はずれた。景品1個でもいただけたら・・・残念。一考していただけたら少しでも多くの人に励みになるのかな。