

令和 4 年度 ふなばし健康ポイント 実施報告書

令和 5 年 7 月 船橋市地域保健課

1. 参加登録者の状況

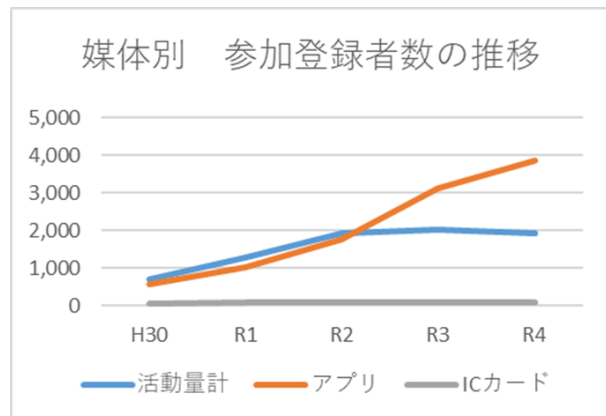
(1)参加媒体別 参加登録者数の推移

令和 4 年度新規登録者数は、675 人で、令和 4 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 5,863 人となっています。

参加媒体別の内訳をみると、活動量計については平成 30 年度から令和 2 年度までは無償貸出を行っていたため参加登録者数は増加していましたが、令和 3 年度以降は無償貸出をやめ、また活動量計からアプリへの切り替え促進を行っているため、令和 4 年度については参加登録者数が減少しています。

アプリについては、令和 4 年度の新規登録者数は 749 人と、令和 3 年度に比べ伸び率が鈍化しています。

	H30	R1	R2	R3	R4
活動量計	690	1,273	1,922	2,005	1,925
アプリ	579	1,012	1,768	3,099	3,848
ICカード	46	82	85	84	90
合計	1,315	2,367	3,775	5,188	5,863
スマホアプリの 前年比増加数		433	756	1,331	749

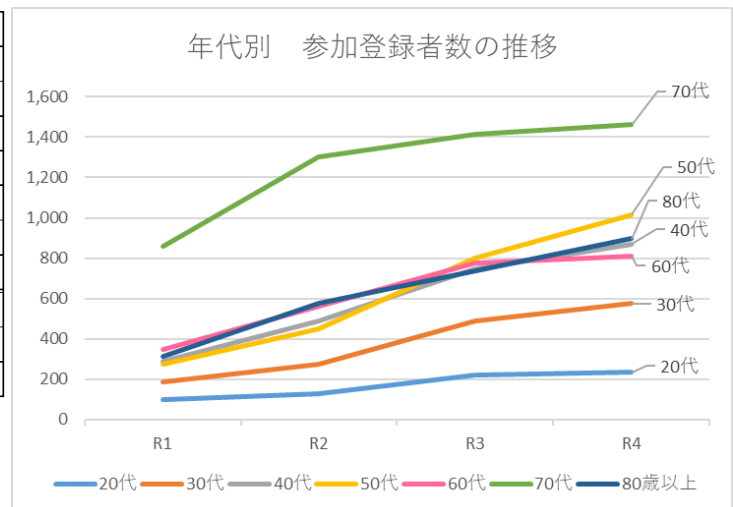


(2)年代別 参加登録者数の推移

年代別では 70 代の参加登録者数が 1 番多いですが、その伸び率は年々鈍化しています。

働き世代の 20 代から 50 代の全体に対する割合は増加しており、伸び率は 50 代が一番いいですが、それでも令和 4 年度末時点では 20 代から 50 代の全体に対する割合は 46%で、60 歳以上の割合の方が大きくなっています。

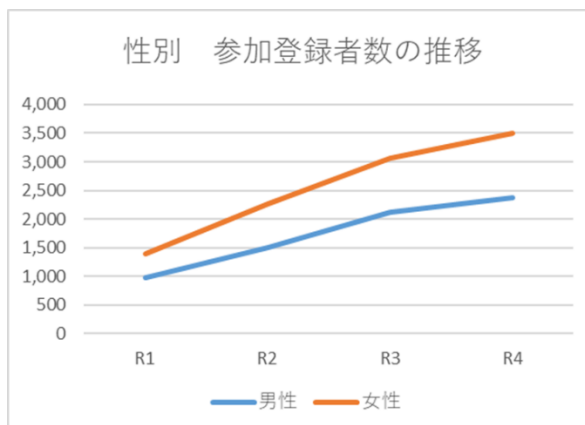
	R1	R2	R3	R4
20代	99	129	223	235
30代	188	275	490	576
40代	288	488	749	869
50代	272	448	799	1,015
60代	346	560	775	810
70代	859	1,301	1,413	1,461
80歳以上	315	574	739	897
合計	2,367	3,775	5,188	5,863
20~50代の合計	847	1,340	2,261	2,695
20~50代の割合	36%	35%	44%	46%



(3)男女別 参加登録者数の推移

男性よりも女性の参加登録者数が多く、令和4年度については男女比が4:6となっています。

	R1	R2	R3	R4
男性	977	1,510	2,125	2,365
女性	1,390	2,265	3,063	3,498
	2,367	3,775	5,188	5,863



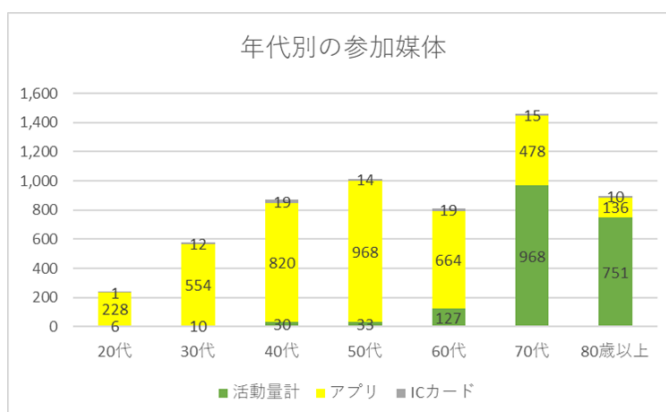
(4)令和4年度 年代別の参加媒体の内訳

参加媒体別の登録者数をみると、働き世代の20代から50代はアプリの割合が9割を超えており、60代でも8割を超えています。

70歳以上では活動量計での参加人数が多く、活動量計1,925人のうち、9割が70歳以上の高齢者となっています。

すこちゃん手帳の配布数は6,265冊で、このうち地域保健課に提出しポイントを獲得した人は946人となっています。特に働き世代の提出が少なく、提出した人の95%が60歳以上でした。946人の内訳は、活動量計621人、アプリ178人、ICカード11人、参加登録なし(すこちゃん手帳のみで参加)136人で、提出した人のうち86%が参加登録がある人となっています。

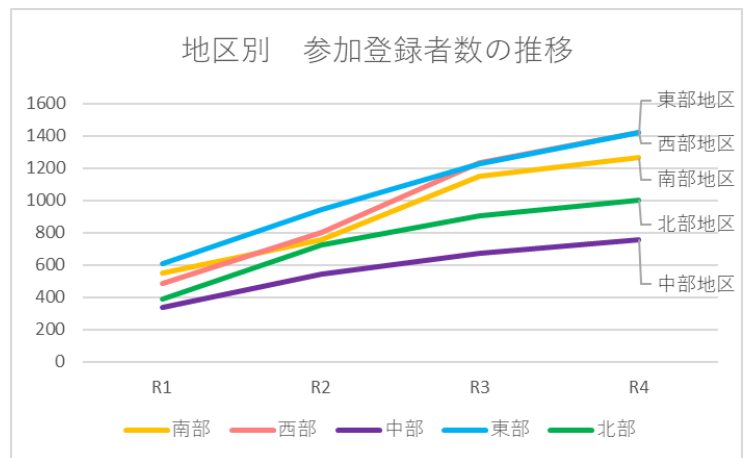
	活動量計	アプリ	ICカード	合計	すこちゃん手帳を提出した人数
20代	6	228	1	235	2
30代	10	554	12	576	9
40代	30	820	19	869	10
50代	33	968	14	1,015	30
60代	127	664	19	810	92
70代	968	478	15	1,461	465
80歳以上	751	136	10	897	338
合計	1,925	3,848	90	5,863	946



(5)地区別 参加登録者数の推移（※在勤者については、事業所所在地で区分）

地区別では東部地区、西部地区の登録者が多く、中部地区が少ない状態が続いています。

	R1	R2	R3	R4
南部	548	758	1,152	1,264
西部	482	804	1,232	1,419
中部	339	544	674	759
東部	607	943	1,225	1,419
北部	391	726	905	1,002
合計	2,367	3,775	5,188	5,863



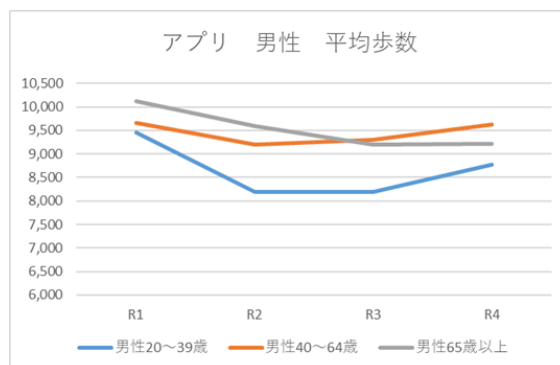
(6)1日平均歩数

アプリ参加者について、65 歳以上の男女ともに平均歩数の減少傾向が見受けられます。一方、20 歳から 64 歳については、令和 2 年度から令和 4 年度にかけては男女ともに平均歩数は増加傾向にあります。

「健康日本21(第2次)」の目標の歩数は男性 20～64 歳が 9,000 歩、男性 65 歳以上が 7,000 歩、女性 20～64 歳が 8,500 歩、女性 65 歳以上が 6,000 歩です。令和 4 年度については男性 20～39 歳は目標歩数を下回っていますが、男性 40 歳以上は目標達成できています。また女性 20～64 歳は目標歩数を下回っていますが、女性 65 歳以上は目標達成できています。(活動量計については 20～64 歳の母数が少ないため記載を省略しています)

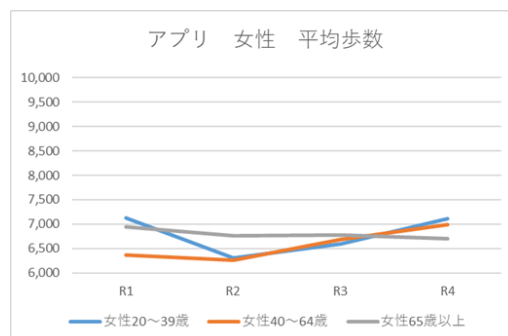
【アプリ 男性 平均歩数】

	R1	R2	R3	R4
男性20～39歳	9,458	8,199	8,192	8,773
男性40～64歳	9,664	9,205	9,304	9,619
男性65歳以上	10,117	9,596	9,201	9,222



【アプリ 女性 平均歩数】

	R1	R2	R3	R4
女性20～39歳	7,130	6,311	6,596	7,117
女性40～64歳	6,370	6,263	6,688	6,984
女性65歳以上	6,950	6,759	6,773	6,708



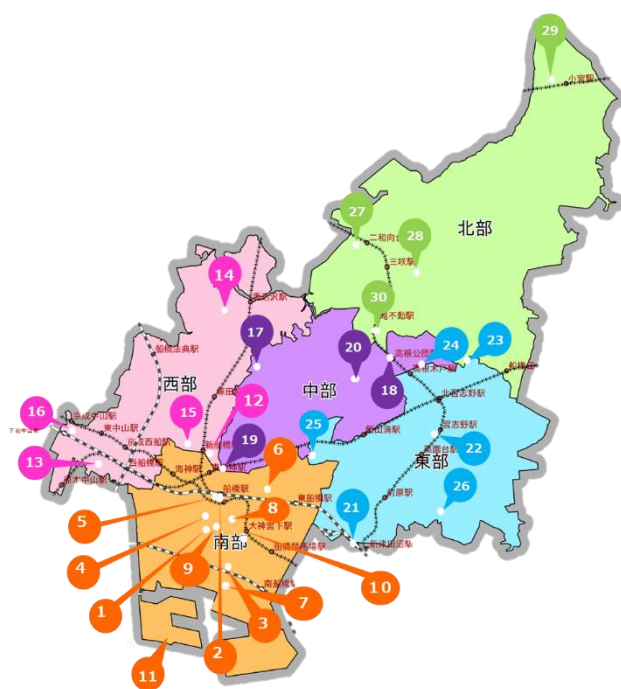
2. 健康スポット

(1)設置状況

	H30	R1	R2	R3	R4
市設置	13	13	16	16	16
自主設置	5	8	8	12	14
合計	18	21	24	28	30

令和4年は自主設置の健康スポットが2か所設置され、合計で30か所になりました。

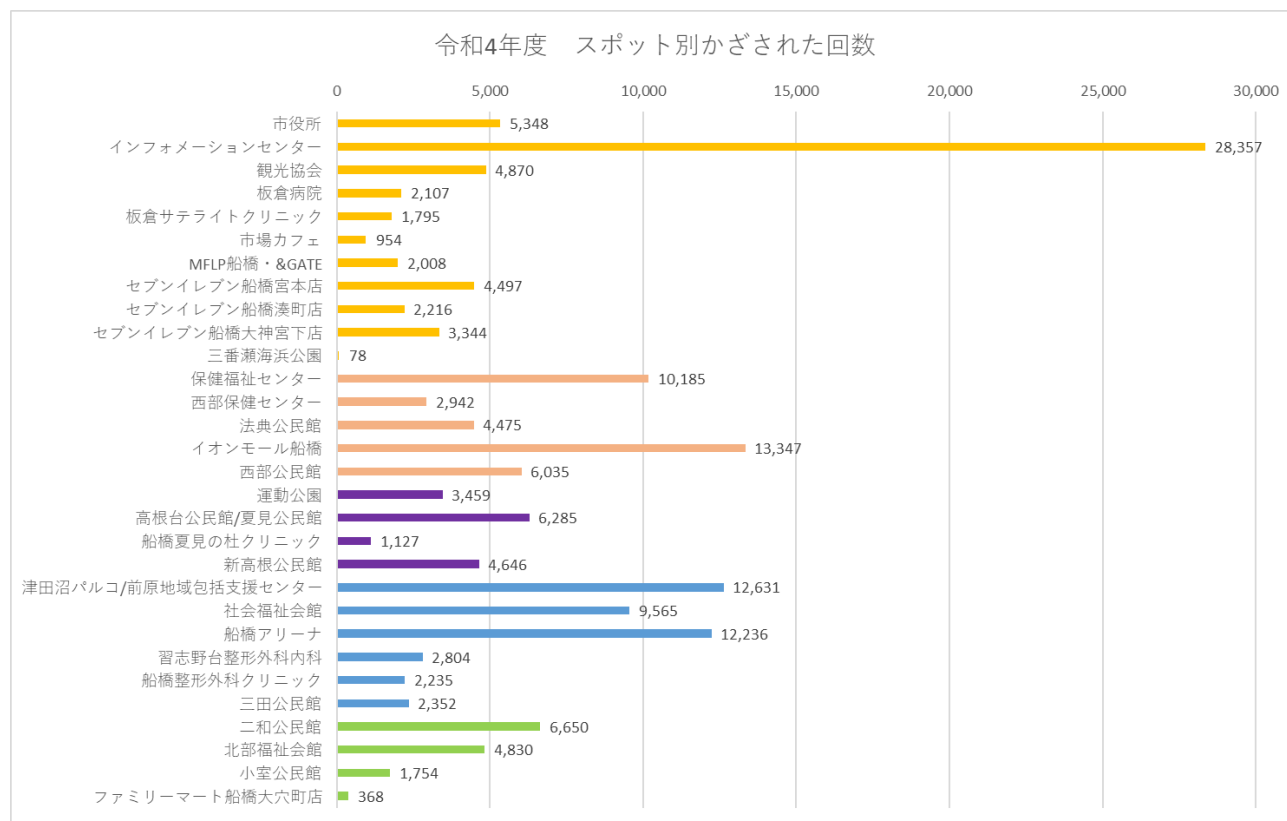
(ふなばし三番瀬海浜公園 環境学習館とファミリーマート船橋大穴町店に新規設置)



番号	地区	場所	端末設置場所
1	南部	市役所	湊町2-10-25 1階正面玄関右横
2		インフォメーションセンター	本町4-2-20 セブンイレブン船橋駅南口店に併設
3		船橋市観光協会	浜町2-1-1 ららぽーとTOKYO-BAY西館1階
4		板倉病院	本町2-10-1
5		板倉サテライトクリニック	本町7-1-1 シャポー船橋南館5階
6		市場カフェ	市場1-8-1 地方卸売市場関連棟内
7		MFLP船橋&GATE	浜町2-4-1
8		セブンイレブン船橋宮本	宮本2-2-1
9		セブンイレブン船橋湊町	湊町1-21-17
10		セブンイレブン船橋大神宮下店	宮本2-13-12
11		ふなばし三番瀬海浜公園	潮見町40番
12	西部	保健福祉センター	北本町1-16-55
13		西部保健センター	本郷町457-1 西部消防保健センター内4階
14		法典公民館	藤原7-33-7
15		イオンモール船橋	山手1-1-8 2階インフォメーション前
16	中部	西部公民館	本中山1-6-6 1階風除室
17		運動公園	夏見台6-4-1 施設管理事務所内
18		高根台公民館	高根台1-2-5 2階事務室前
19		船橋夏見の杜クリニック	夏見1-5-20
20	東部	新高根公民館	新高根1-12-9 1階和室前
21		前原地域包括支援センター	前原西2-29-10 青空ビル1階
22		社会福祉会館	薬台5-31-1
23		船橋アリーナ	習志野台7-5-1
24		習志野台整形外科内科	習志野台2-16-1
25		船橋整形外科クリニック	飯山満町1-824
26	北部	三田公民館	田喜野井2-24-2 1階体育レクリエーション室前
27		二和公民館	二和東5-26-1 2階事務室横
28		北部福祉会館	三咲7-24-1
29		小室公民館	船橋市小室町3308 2階事務室前
30		ファミリーマート船橋大穴北店	大穴町636-12

(2)利用状況

船橋駅南口のインフォメーションセンターの利用が一番多く、28,357 回となっています。次にイオンモール船橋、津田沼パルコ(令和 5 年 2 月まで。令和 5 年 3 月から前原地域包括支援センターに移設)の順となっております。



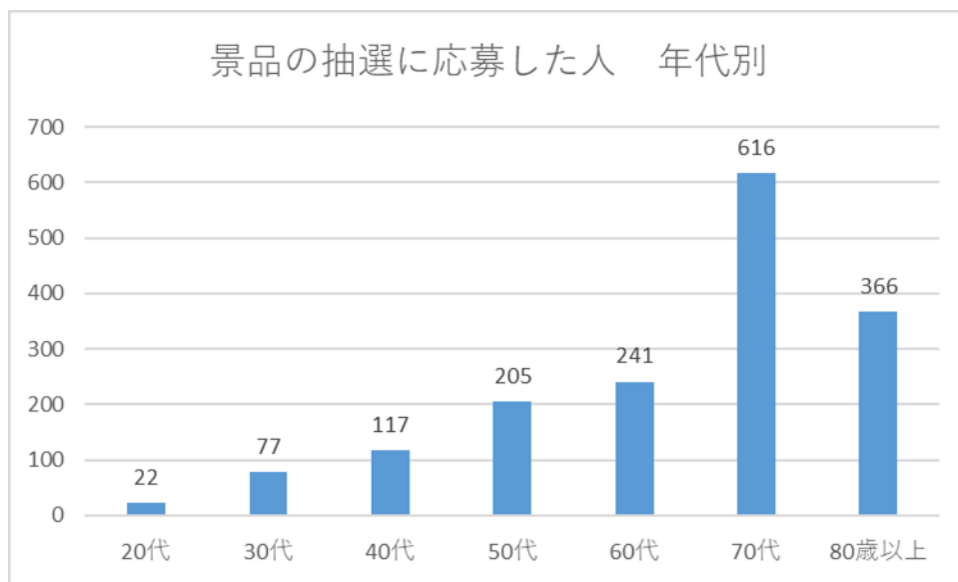
3. 景品配布

(1)1,000 ポイント以上景品応募・抽選結果

令和 4 年度の景品の抽選に応募した人数は 1,644 人で、参加登録者数 5,863 人に対する割合は 28%となっています。その中でも、働き世代の 20 代から 50 代の景品抽選の応募は少なく、70 歳以上の割合が大きくなっています。

【1000 ポイント以上獲得し景品抽選に応募した人数 合計 1,644 人(昨年度は 1,481 人)】

	4,000P以上(松)	2,000～3,999P(竹)	1,000～1,999P(梅)
Aコース (船橋の名産品詰合せ等)	469	271	168
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)	146	124	77
Cコース (健康づくり応援グッズ等)	61	32	37
Dコース (デジタルギフト)	72	121	66



【当選数】

	4,000P以上(松)	2,000～3,999P(竹)	1,000～1,999P(梅)
Aコース (船橋の名産品詰合せ等)	50	200	350
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	80	130
Cコース (健康づくり応援グッズ等)	5	25	50
Dコース (デジタルギフト)	15	65	110

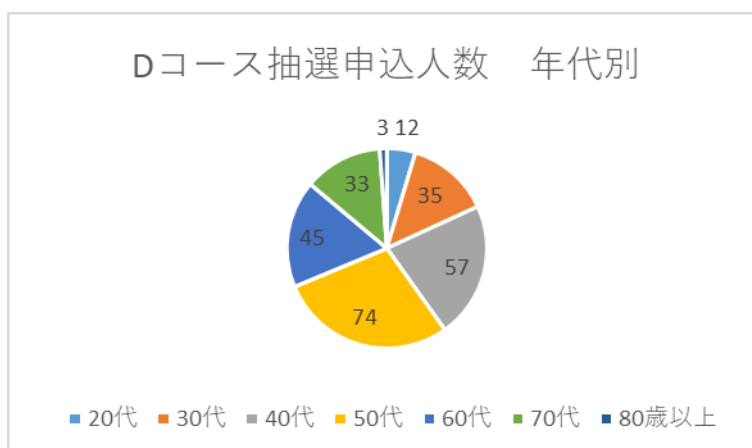
令和 4 年度から景品に追加したデジタルギフトについて

参加者(景品応募者)の増加によって当選人数割合が低下しており(R2 年度 84.6%・R3 年度 67.5%)、より多くの人に景品がいきわたるように、梱包料・配送料がかからない商品として、景品の一部に当選者にメール等で送付することができるデジタルギフトを試行的に導入しました。

令和 4 年度は追加の予算措置をすることなく、前年度に比べ 100 人多い 1,100 人に景品を配ることができました。また当選人数割合は 66.9%(1,100÷1,644)でした。令和 3 年度に比べ当選人数割合が減っているのは、当選数以上に抽選に応募した人数が増えているためです。

このデジタルギフトを申し込んだ人は 7 割が 20～50 代でした。他の A～C コースの景品を申し込んだ人は 8 割が 60 歳以上となっており、景品全体でみると高齢者が多く申し込んでいますが、デジタルギフトについては働き世代が中心に申し込んだ結果となりました。

	抽選申込人数	割合
20代	12	5%
30代	35	14%
40代	57	22%
50代	74	29%
60代	45	17%
70代	33	13%
80歳以上	3	1%
合計	259	



(2) 500P 以上達成 ち～バリュ～カード配布数 2,844 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。

4. アンケート結果

(開始時と終了時で 2 回アンケートを実施しています)

◇現在の健康状態はいかがですか	開始時 (n = 1,593)		終了時 (n = 979)	
	件数	%	件数	%
1. よい	547	34.3%	404	41.3%
2. まあよい	529	33.2%	324	33.1%
3. ふつう	405	25.4%	199	20.3%
4. あまりよくない	100	6.3%	47	4.8%
5. よくない	8	0.5%	5	0.5%
6. 無回答	4	0.2%	0	0.0%

開始時も「よい」が 34.3%で一番多いですが、終了時は 41.3%にさらに上昇しています。また「ふつう」の割合も開始時は 25.4%ですが、終了時は 20.3%に減っています。

◇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 = 1,593)		終了時 (n = 979)	
	件数	%	件数	%
1. ほとんどしていない	427	26.8%	195	19.9%
2. 週1回程度している	352	22.1%	197	20.1%
3. 週1回以上している	807	50.7%	580	59.2%
4. 無回答	7	0.4%	7	0.7%

開始時に比べ、終了時では「週1回以上している」が 8.5%増加しています。また「ほとんどしていない」人が終了時には 6.9%減っています。

◇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 = 979)	
	件数	%
1. 規則正しく朝・昼・夕の食事をするようになった	373	38.1%
2. バランスの取れた食事をするようになった	324	33.1%
3. 野菜を1日2回以上食べるようになった	264	27.0%
4. 塩分をとりすぎないように心がけるようになった	308	31.5%
5. 腹八分目を心がけるようになった	193	19.7%
6. 適度な運動や身体を動かすようになった	529	54.0%
7. ウォーキングが習慣になった	518	52.9%
8. 正しい歩き方を意識するようになった	251	25.6%
9. 睡眠による休養を十分にとるようになった	197	20.1%

10. ストレスを溜めないようになった	216	22.1%
11. 禁煙に取り組んだ	51	5.2%
12. お酒を飲みすぎないようにした（飲まない）	147	15.0%
13. 歯・口腔ケアに気をつけるようになった	285	29.1%
14. 外出機会が増えた	251	25.6%
15. 家族や友人と交流する機会が増えた	189	19.3%
16. 特になかった	86	8.8%

90%以上の方が「生活の変化」があったと回答しており、特に「適度な運動や身体を動かすようになった」が54.0%と最も高く、次に「ウォーキングが習慣になった」が52.9%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 = 979）	
	件数	%
1. 早く歩けるようになった	252	25.7%
2. 疲れにくくなった	197	20.1%
3. 手足の関節や腰の痛みなどが改善した	134	13.7%
4. BMIが改善した	118	12.1%
5. 健診結果が改善した	128	13.1%
6. 治療中の病気の症状や検査結果が改善した	57	5.8%
7. よく眠れるようになった	175	17.9%
8. 気持ちが前向きになった	362	37.0%
9. 特になかった	215	22.0%

約78%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37.0%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 = 979）	
	件数	%
1. 満足	265	27.1%
2. やや満足	502	51.3%
3. やや不満	54	5.5%
4. 不満	7	0.7%
5. 無回答	151	15.4%

「満足」「やや満足」を合わせて78.4%となっています。

自由記載で頂いた主なご意見

- ・キーワードラリーの場所が遠く、場所にたどり着くのが大変だった。
- ・1年間楽しく歩くことができた。
- ・歩くことで健康を維持できていいことです。
- ・最初にアプリを登録しようとしたがうまくいかなかった。それで、従来通り「活動量計」のままで参加した。
- ・毎日の日記にその日の歩数を記録し、楽しみにしている。
- ・外出を迷うとき、活動量計を持って「よし、歩こう」となる。外出時、キーワードスポットを決め遠回りして歩くように努力している。
- ・歩くのが大嫌いで自転車ばかりでしたが、歩けるようになりこの2.3年楽しく歩けるのがうれしいです。
- ・スマホにアプリを入れようか迷っています！活動量計は何しろ軽いので。
- ・常に歩数を増やすように考え、そのために、出来る限り歩くことに努めるようになっている(5年目となり習慣になっている)。
- ・ポイント測定できる場所を増やしてほしい(活動量計使用)。
- ・食の応援店ポイントを次回はもっと増やしたい。お店探すのも楽しい。
- ・普段の生活が変わってきました。(どういう運動がいいかなど)
- ・自分なりに頑張ったのに景品が当たらないとすごくガッカリします。
- ・500P以上で全員にプレゼントのち〜バリュ〜カードは使うことがなかった(協賛店がある所に行かないため)。誰もが助かるプレゼントが良いのでは？この意見は多く聞きます。
- ・健診結果が改善した。食生活に食品ロスを常に考えた結果、栄養もバランスよく取れた。
- ・今まで車で行っていたところも少し歩こうかと思うようになった。キーワードラリーが北部地域が少ない。
- ・仕事を辞め家にいるようになり、心も体ものんびりしてしまい、体が重く感じるようになり反省していたところでしたので、すこちゃん手帳をいただき、あちこち出掛けられるようになり、とても感謝しております。
- ・「あるこう！かざすくん」近くに無くちよっと不便です。各公民館にあるといいなあと思っています。特に歳を重ねてくると余計に思う。
- ・一人で暮らしているため、いつまでも、自分のことは自分でできるようにと。死を迎えるまで健康寿命を保ち、そのためには、市で作っていただいたプログラムをフルに活用し、健康でいられるよう心がけています。
- ・毎日どれくらい歩けたか見えるので楽しい。歩数の少ない日は、明日頑張ろうと思える。景品が当たる人は毎年のように当たっている。そういう人は一年省いて抽選してほしい。いつも当たらないからとやめた人もいます。
- ・出掛けることが嫌いな夫を誘いやすくなり、一緒に出掛けて歩くことが多くなった。景品が楽しみで、当たった時は娘や孫にあげることにしている。