

令和5年度 ふなばし健康ポイント 実施報告書

令和6年8月 船橋市地域保健課

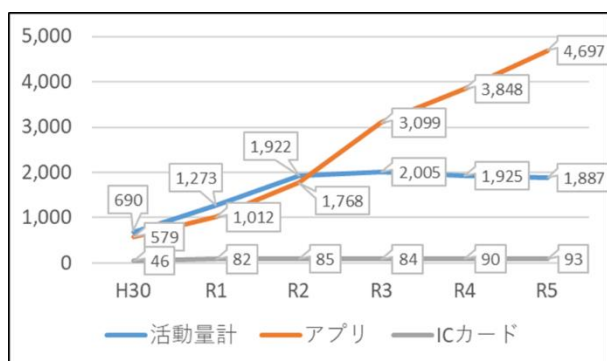
1. 参加登録者の状況

(1)参加媒体別 参加登録者数の推移

令和 5 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 6,677 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、参加登録者数が減少しています。

アプリについては、令和 5 年度の新規登録者数は 849 人と、令和 4 年度に比べ増加しています。

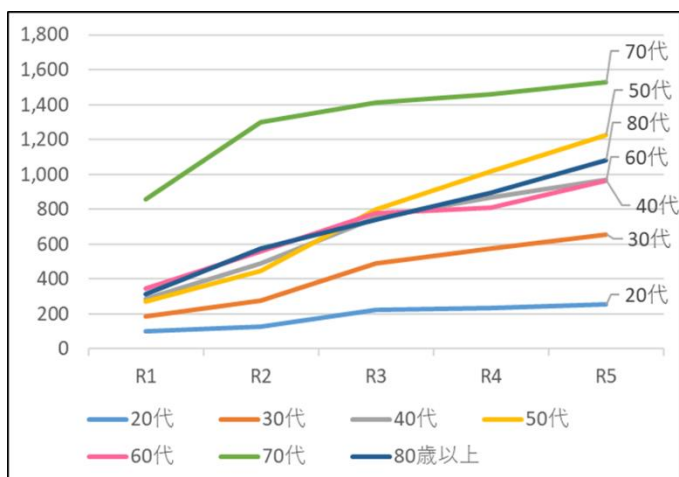


	H30	R1	R2	R3	R4	R5
活動量計	690	1,273	1,922	2,005	1,925	1,887
アプリ	579	1,012	1,768	3,099	3,848	4,697
ICカード	46	82	85	84	90	93
合計	1,315	2,367	3,775	5,188	5,863	6,677
スマホアプリの前年比増加数		433	756	1,331	749	849

(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。

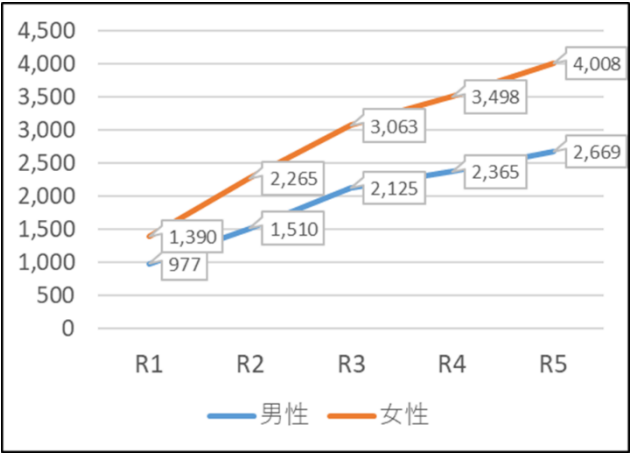
働き世代の 20 代から 50 代の全体に対する割合は増加しており、伸び率は 50 代が一番いいですが、それでも令和 5 年度末時点では 20 代から 50 代の全体に対する割合は 47%で、60 歳以上の割合の方が大きくなっています。



	R1	R2	R3	R4	R5
20代	99	129	223	235	254
30代	188	275	490	576	656
40代	288	488	749	869	968
50代	272	448	799	1,015	1,227
60代	346	560	775	810	962
70代	859	1,301	1,413	1,461	1,527
80歳以上	315	574	739	897	1,083
合計	2,367	3,775	5,188	5,863	6,677
20~50代の合計	847	1,340	2,261	2,695	3,105
20~50代の割合	36%	35%	44%	46%	47%

(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 5 年度については男女比が 4:6 となっています。



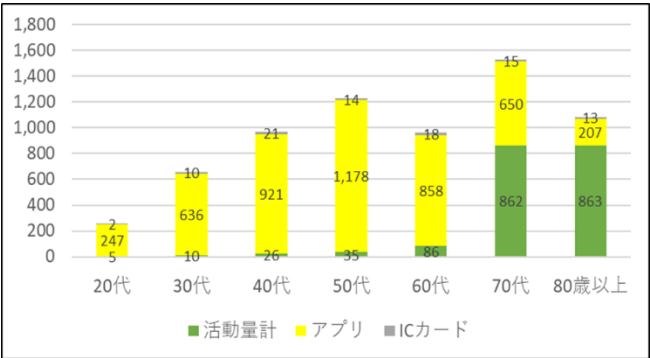
	R1	R2	R3	R4	R5
男性	977	1,510	2,125	2,365	2,669
女性	1,390	2,265	3,063	3,498	4,008
	2,367	3,775	5,188	5,863	6,677

(4)令和 5 年度 年代別の参加媒体の内訳

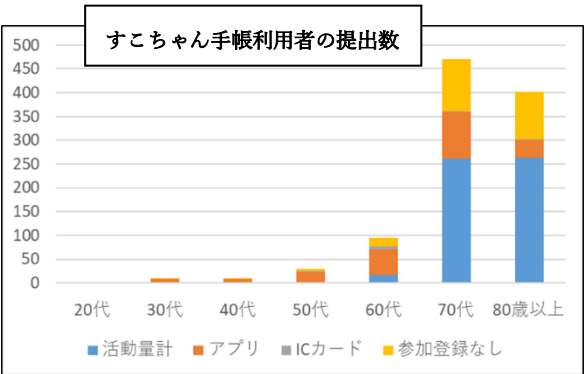
参加媒体別の登録者数をみると、働き世代の 20 代から 50 代はアプリの割合が 9 割を超えており、60 代でも 9 割近くになっています。

70 歳以上では活動量計での参加人数が多く、活動量計 1,887 人のうち、9 割以上が 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 7,500 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 1,016 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 1,016 人のうち 95%が 60 歳以上でした。



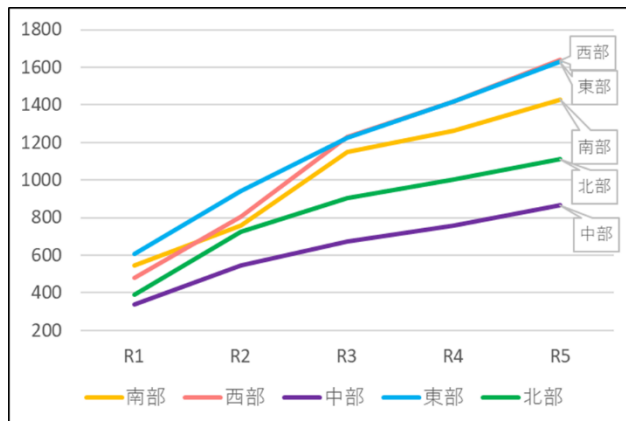
	活動量計	アプリ	ICカード	合計
20代	5	247	2	254
30代	10	636	10	656
40代	26	921	21	968
50代	35	1,178	14	1,227
60代	86	858	18	962
70代	862	650	15	1,527
80歳以上	863	207	13	1,083
合計	1,887	4,697	93	6,677



	活動量計	アプリ	ICカード	参加登録なし	合計	割合
20代	0	1	0	0	1	0.1%
30代	1	7	0	1	9	0.9%
40代	1	7	0	1	9	0.9%
50代	1	22	2	4	29	2.9%
60代	17	54	6	18	95	9.4%
70代	262	98	1	110	471	46.4%
80歳以上	263	38	1	100	402	39.6%
合計	545	227	10	234	1,016	

(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）

地区別では西部、東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。



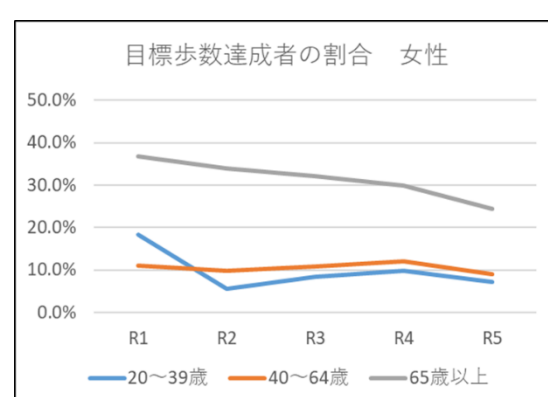
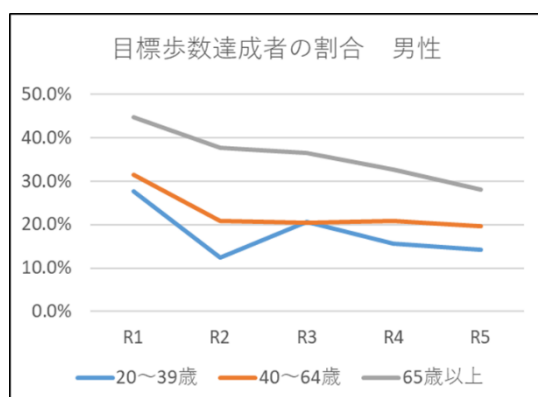
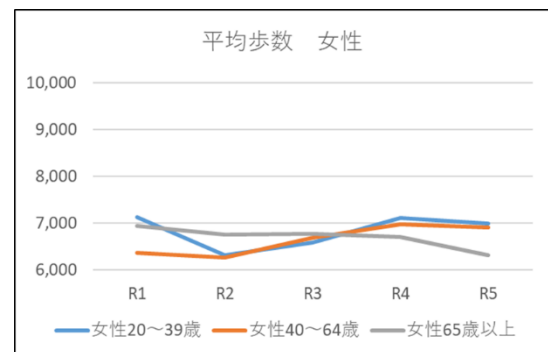
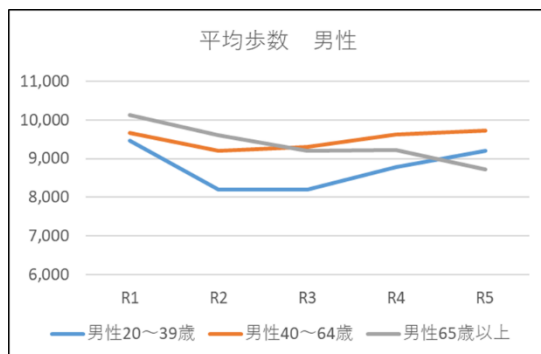
	R1	R2	R3	R4	R5
南部	548	758	1,152	1,264	1,429
西部	482	804	1,232	1,419	1,638
中部	339	544	674	759	867
東部	607	943	1,225	1,419	1,630
北部	391	726	905	1,002	1,113
合計	2,367	3,775	5,188	5,863	6,677

(6)1日平均歩数

65 歳以上については、男女ともに平均歩数の減少傾向が見受けられます。

20～64 歳については、令和 2 年度から令和 5 年度にかけて、男性は平均歩数は増加傾向にあります。女性については令和 2 年度から令和 4 年度は平均歩数が増加傾向にありましたが、令和 5 年度は減少しています。

「健康日本21(第2次)」の目標歩数は男性 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。令和元年度から令和 5 年度まで、どの年代も男女ともに目標歩数達成者の割合は減少傾向にあります。また 65 歳以上に比べ、65 歳未満の目標歩数達成者の割合が低い状況が続いています。



2. 健康スポット

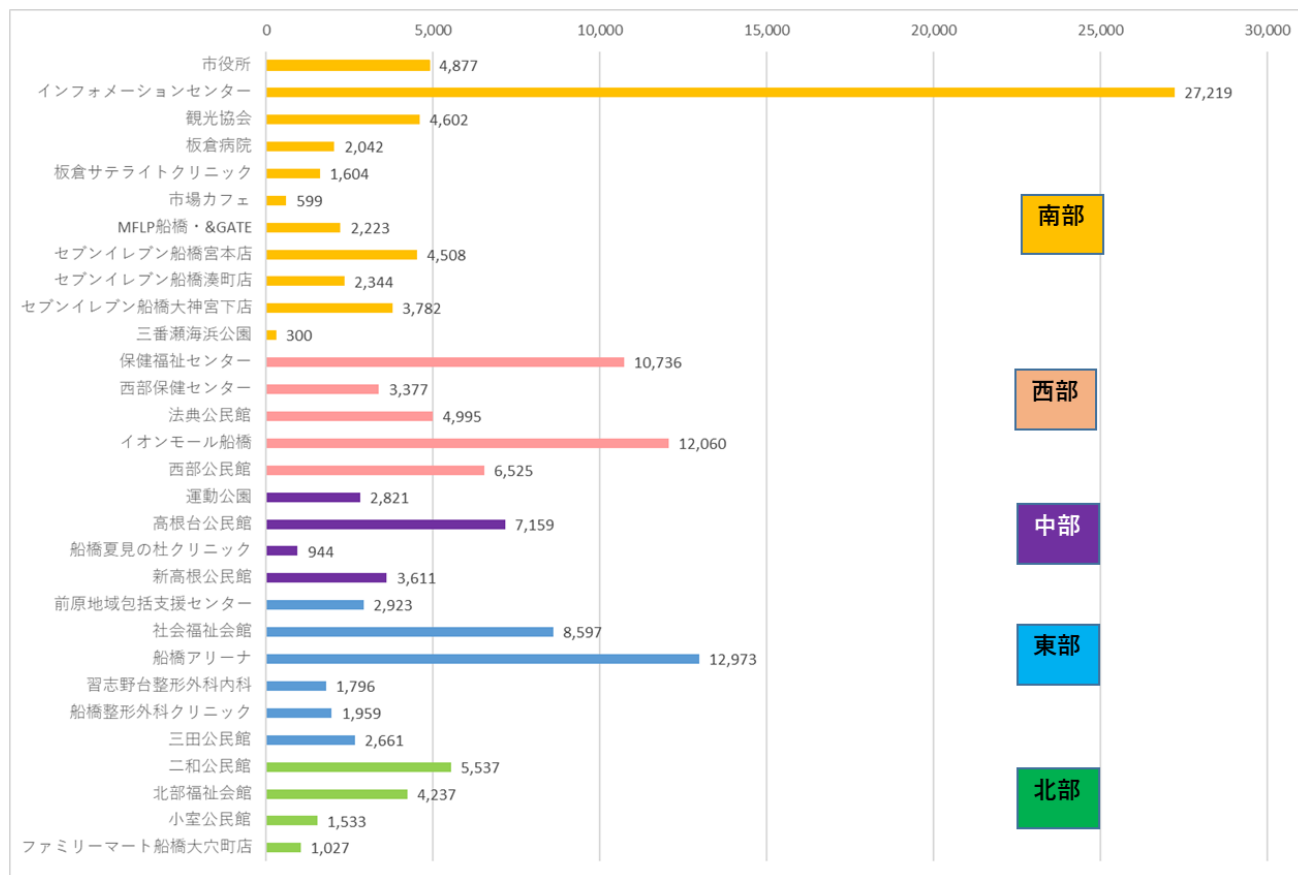
(1)設置状況

	H30	R1	R2	R3	R4	R5
市設置	13	13	16	16	16	16
自主設置	5	8	8	12	14	13
合計	18	21	24	28	30	29

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	若松 2-2-1 ららテラス TOKYO-BAY 2 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店	宮本 2-2-1
9		セブンイレブン船橋湊町店	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 ふなばし三番瀬環境学習館内
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		西部公民館	本中山 1-6-6 1 階風除室
17	中部	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		新高根公民館	新高根 1-12-9 1 階和室前
21	東部	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	薬円台 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		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	北部	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

(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、27,219 回となっています。次に船橋アリーナ、イオンモール船橋の順となっております。



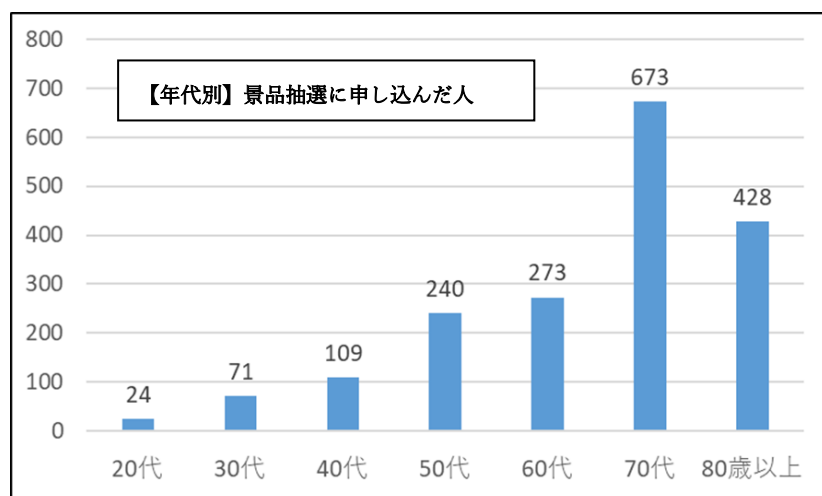
3. 景品配布

(1)1,000 ポイント以上景品応募・抽選結果

令和 5 年度の景品の抽選に応募した人数は 1,818 人で、参加登録者数 6,677 人に対する割合は 27%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 1,818 人(昨年度は 1,644 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)	473	301	304
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)	126	109	69
Cコース(健康づくり応援グッズ等)	45	31	18
Dコース(デジタルギフト)	112	151	79



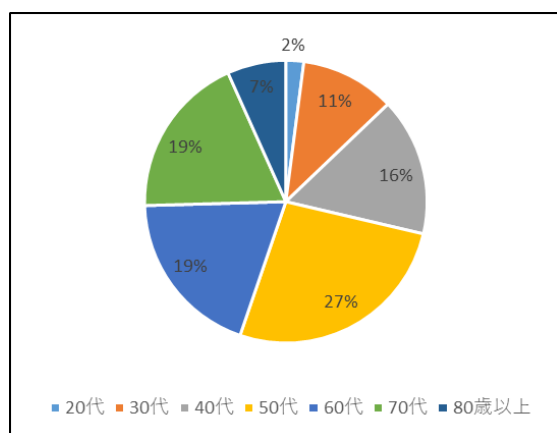
【当選数 合計 1,220 人(昨年度は 1,100 人)】

	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)	50	200	450
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	130

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行き渡るように、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令和 4 年度分の景品から導入しました。

令和5年度の当選人数割合は 67.1%(1,220÷1,818)でした(昨年度は 66.9%)。

デジタルギフトを申し込んだ人のうち、55%が 20～50 代でした。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の申込みが多くなっています。



(2) 500P 以上達成 ち～バリュ～カード配布数 3,047 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 = 1,816)		終了時 (n = 980)	
	件数	%	件数	%
1. よい	617	34.0%	406	41.4%
2. まあよい	577	31.8%	303	30.9%
3. ふつう	483	26.6%	219	22.3%
4. あまりよくない	111	6.1%	46	4.7%
5. よくない	13	0.7%	3	0.3%
6. 無回答	15	0.8%	3	0.3%

開始時も「よい」が 34.0% で一番多いですが、終了時は 41.4% に増加しています。

◇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 = 1,816)		終了時 (n = 980)	
	件数	%	件数	%
1. ほとんどしていない	568	31.3%	209	21.3%
2. 週 1 回程度している	340	18.7%	215	21.9%
3. 週 2 回以上している	892	49.1%	551	56.2%
4. 無回答	16	0.9%	5	0.5%

開始時に比べ、終了時では「週 2 回以上している」が 7.1% 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 10% 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 = 980)	
	件数	%
1. 規則正しく朝・昼・夕の食事をするようになった	299	30.5%
2. バランスの取れた食事をするようになった	230	23.5%
3. 野菜を 1 日 2 回以上食べるようになった	189	19.3%
4. 塩分をとりすぎないように心がけるようになった	261	26.6%
5. 腹八分目を心がけるようになった	157	16.0%
6. 適度な運動や身体を動かすようになった	478	48.8%
7. ウォーキングが習慣になった	472	48.2%
8. 正しい歩き方を意識するようになった	230	23.5%
9. 睡眠による休養を十分にとるようになった	165	16.8%
10. ストレスを溜めないようになった	164	16.7%

11. 禁煙に取り組んだ	24	2.4%
12. お酒を飲みすぎないようにした（飲まない）	109	11.1%
13. 歯・口腔ケアに気をつけるようになった	258	26.3%
14. 外出機会が増えた	231	23.6%
15. 家族や友人と交流する機会が増えた	171	17.4%
16. 特になかった	107	10.9%

約 9 割の人が「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」、
「ウォーキングが習慣になった」といった回答が多くなっています。

◇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 = 980）	
	件数	%
1. 早く歩けるようになった	236	24.1%
2. 疲れにくくなった	184	18.8%
3. 手足の関節や腰の痛みなどが改善した	112	11.4%
4. BMI が改善した	105	10.7%
5. 健診結果が改善した	115	11.7%
6. 治療中の病気の症状や検査結果が改善した	63	6.4%
7. よく眠れるようになった	164	16.7%
8. 気持ちが前向きになった	365	37.2%
9. 特になかった	258	26.3%

約 74%の人が「体調の変化」を自覚しており、「気持ちが前向きになった」が 37.2%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 = 980）	
	件数	%
1. 満足	257	26.2%
2. やや満足	503	51.3%
3. やや不満	84	8.6%
4. 不満	5	0.5%
5. 無回答	131	13%

「満足」「やや満足」を合わせて 77.5%となっています。

自由記載で頂いた主なご意見

- ・日々のウォーキングが習慣になり、動く事が苦にならなくなった。
- ・毎年年齢が加算されるが、これに適応しながら健康管理ができるシステムに感謝している毎日です。ここ 2 年間ほどデスクワークが増えて足腰を痛め、これに取り組んできたが最近改善の兆しを感じるために止める事無く「続けたい」と思っています。
- ・健康ポイントがあると外に出て歩こう！という意欲が湧く機会になった。ポイントが貯まることで、一駅歩いたり近くのスーパーまで歩いたり健康になりながら、地元の新しい発見ができた。(植物、お店、景色など)
- ・昨年度初めて参加して景品(船橋の名産品)をいただきとても嬉しく、今年度も参加する励みになりました。
- ・歩くことや運動することに意識が向くようになることが良いと思います。椎間板ヘルニアになってしまい、主治医から無理をしないように指示がありましたけれども、自分のペースで無理せず参加できました。
- ・一番の目的は 要介護になりたくないからです。色々の健康講座を受けて健康ポイントをいただけるのも楽しみです。健康講座で仲間ができて情報交換ができます。
- ・1 日どれくらい歩いたかということが分かり、それがポイントとなるので歩くきっかけになった。家の中では携帯を持ち歩かないこともあるので 1 日の歩数が少ないときもあったがその日は引きこもっていたというのが分かり行動パターンが振り返りできるのも良かった。
- ・ポイントがそのまま買い物で使えたら良い。かざす君のスポット装飾を充実させて、訪れた時に嬉しく思えると良い。当初からの参加者ですが、自分的にマンネリ化してしまったので、気持ちを入れ替えて楽しんで行きたいです。
- ・毎年 4000 ポイントを目標にしていますが、達成しても抽選に外れてしまうと景品が貰えず次年度頑張れない。達成感が伴わずとても残念です。
- ・規則正しい生活になる。ウォーキングが日課になり健康への理解がたかまる。グループ参加なので楽しくまたさばれない。気持ちが前向きになる。”
- ・短期的に目標に対する達成感が得られない。アプリが使いつらい。
- ・グループ同士の合計ポイントで競えると良いと思います。そうすればグループ内でハッパをかけあい、より意欲が増すと思う。
- ・日々のウォーキングを楽しめている上に、同年代や同地域の人たちとのレベル比較が出来ることも励みになります。
- ・運動の計画を立ててこなすのが楽しくて、非常にいいきっかけを頂きました。
- ・アプリで累計ポイントを確認することがわかりにくく、アプリの仕組みがモチベーションに繋がりにくい。
- ・もう少し歩けば、5 ポイントが 10 ポイントになるとか、今日は沢山歩いたからランキングは？等と運動やウォーキングをする目標になった。
- ・規則正しい生活を送れていると思う。おかげで健康診断の結果でも医者から問題ありませんとの言葉をもらっています。
- ・毎日の歩数が携帯を持っているだけですぐわかる事と、1 ヶ月通しての取り組み方もわかることで次への励みにもなり無理なく続けられることが大変良かったと思います。