

令和 6 年度 ふなばし健康ポイント 実施報告書

令和 7 年 8 月 船橋市地域保健課

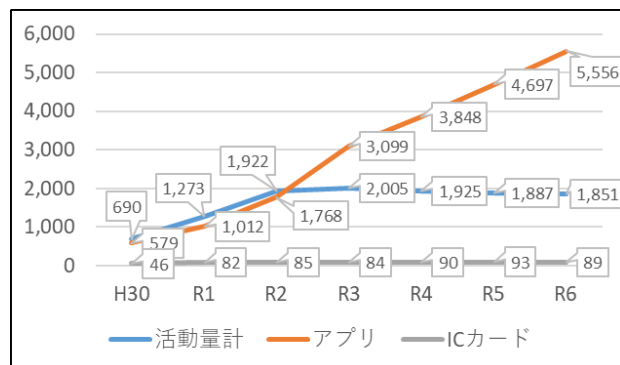
1. 参加登録者の状況

(1)参加媒体別 参加登録者数の推移

令和 6 年度末時点の活動量計・アプリ・IC カードの登録者数の合計は 7,496 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 6 年度の新規登録者数は 859 人と、令和 5 年度に比べ増加しています。

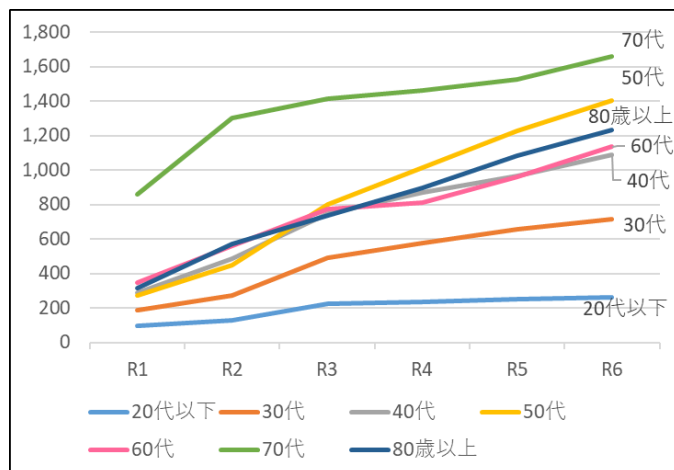


	H30	R1	R2	R3	R4	R5	R6
活動量計	690	1,273	1,922	2,005	1,925	1,887	1,851
アプリ	579	1,012	1,768	3,099	3,848	4,697	5,556
ICカード	46	82	85	84	90	93	89
合計	1,315	2,367	3,775	5,188	5,863	6,677	7,496
アプリの 前年比増加数		433	756	1,331	749	849	859

(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 番多くなっています。

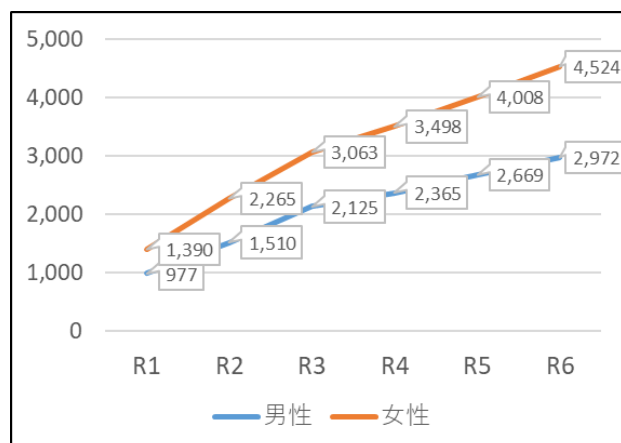
働き世代にあたる 20 代から 50 代の割合は、令和 6 年度で 46%と増加傾向にありますが、60 歳以上の割合の方が高くなっています。



	R1	R2	R3	R4	R5	R6
20代以下	99	129	223	235	254	263
30代	188	275	490	576	656	715
40代	288	488	749	869	968	1,087
50代	272	448	799	1,015	1,227	1,405
60代	346	560	775	810	962	1,134
70代	859	1,301	1,413	1,461	1,527	1,658
80歳以上	315	574	739	897	1,083	1,234
合計	2,367	3,775	5,188	5,863	6,677	7,496
20～50代の合計	847	1,340	2,261	2,695	3,105	3,470
20～50代の割合	36%	35%	44%	46%	47%	46%

(3)男女別 参加登録者数の推移

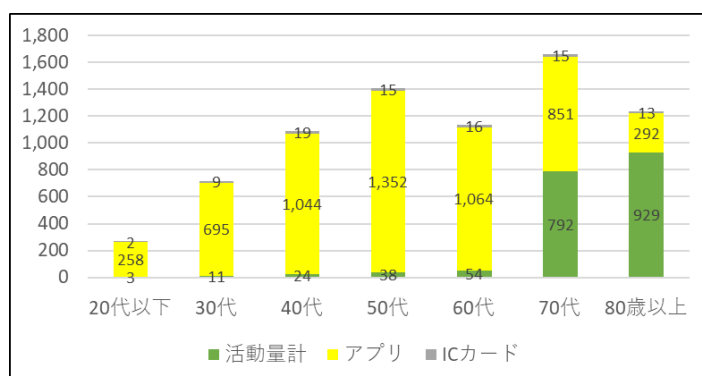
男性よりも女性の参加登録者数が多く、令和 6 年度については男女比が 2:3 となっています。



	R1	R2	R3	R4	R5	R6
男性	977	1,510	2,125	2,365	2,669	2,972
女性	1,390	2,265	3,063	3,498	4,008	4,524
	2,367	3,775	5,188	5,863	6,677	7,496

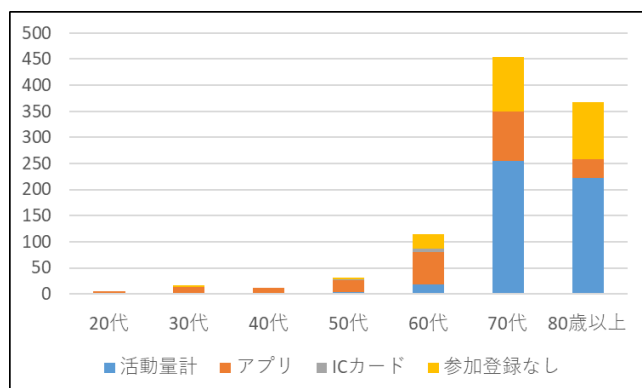
(4)年代別 参加媒体の内訳

参加媒体別の登録者数をみると、働き世代の 20 代から 50 代と 60 代ではアプリの割合が 9 割を超えています。活動量計 1,851 人のうち、9 割以上が 70 歳以上の高齢者となっています。



	活動量計	アプリ	ICカード	合計
20代以下	3	258	2	263
30代	11	695	9	715
40代	24	1,044	19	1,087
50代	38	1,352	15	1,405
60代	54	1,064	16	1,134
70代	792	851	15	1,658
80歳以上	929	292	13	1,234
合計	1,851	5,556	89	7,496

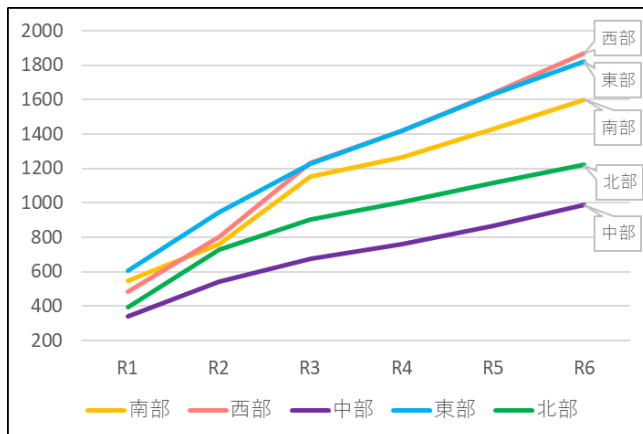
すこちゃん手帳の配布数は 7,163 冊で、このうち地域保健課に提出しポイントを獲得した人は 1,001 人となっています。特に働き世代の提出が少なく、提出した 1,001 人のうち 9 割以上が 60 歳以上でした。



	活動量計	アプリ	ICカード	参加登録なし	合計	割合
20代以下	0	5	0	0	5	0.5%
30代	1	12	0	3	16	1.6%
40代	2	10	0	0	12	1.2%
50代	3	23	2	4	32	3.2%
60代	18	63	6	27	114	11.4%
70代	255	94	1	104	454	45.4%
80歳以上	222	36	1	109	368	36.8%
合計	501	243	10	247	1,001	

(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、中部地区で少ない状態が続いています。



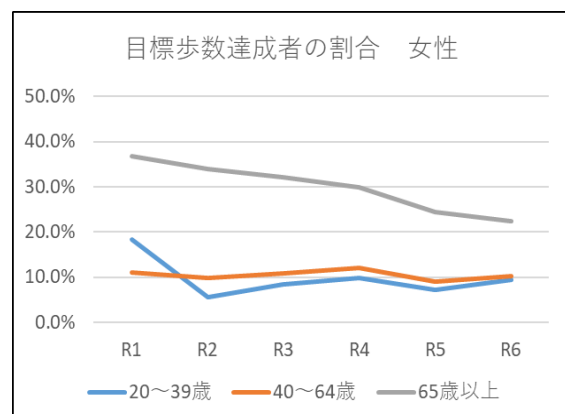
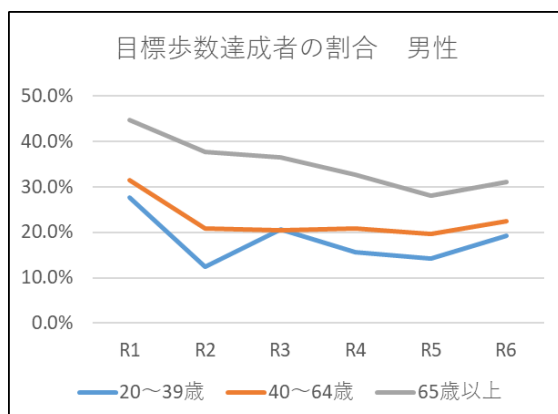
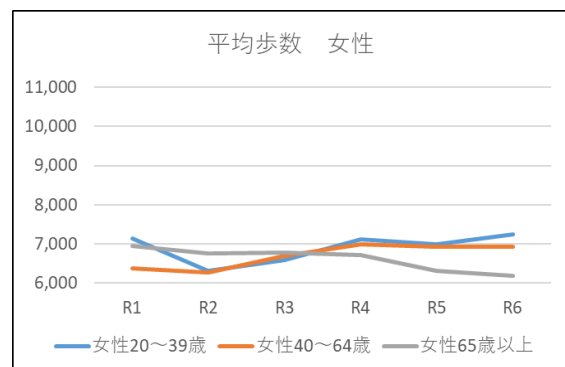
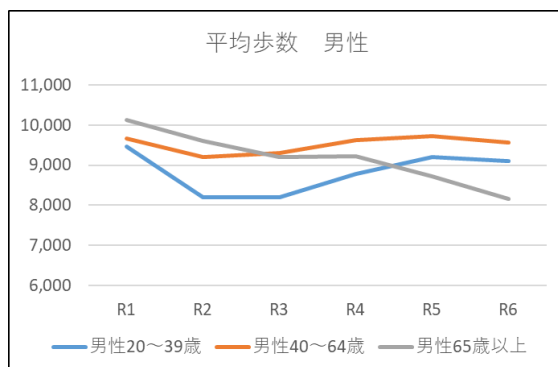
	R1	R2	R3	R4	R5	R6
南部	548	758	1,152	1,264	1,429	1,601
西部	482	804	1,232	1,419	1,638	1,867
中部	339	544	674	759	867	987
東部	607	943	1,225	1,419	1,630	1,821
北部	391	726	905	1,002	1,113	1,220
合計	2,367	3,775	5,188	5,863	6,677	7,496

(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、20～64 歳については、男女ともに横ばいの傾向が見受けられます。

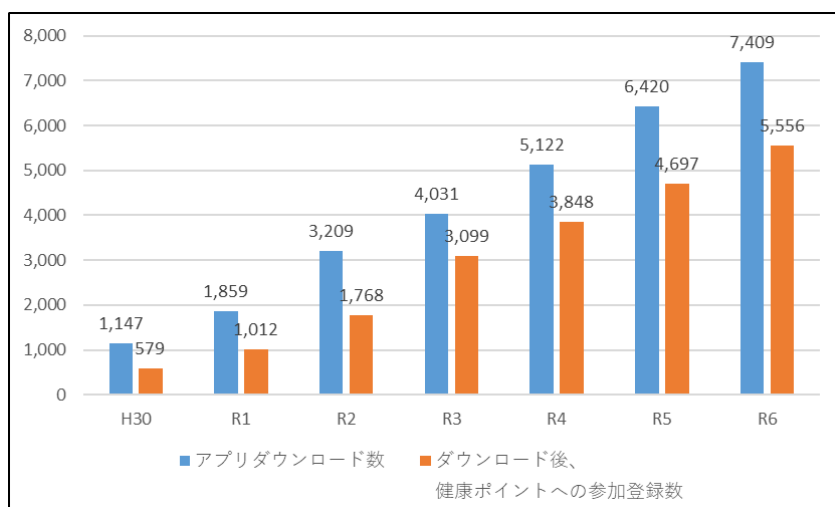
令和 6 年度から「健康日本21(第 3 次)」がスタートし、目標歩数は 20～64 歳が男女ともに 8,000 歩、65 歳以上が男女ともに 6,000 歩となりました(「健康日本21(第2次)」の目標歩数は男性 20～64 歳が 9,000 歩、男性 65 歳以上が 7,000 歩、女性 20～64 歳が 8,500 歩、女性 65 歳以上が 6,000 歩でした)。

65 歳以上に比べ、20～64 歳の目標歩数達成者の割合が低い状況が続いています。



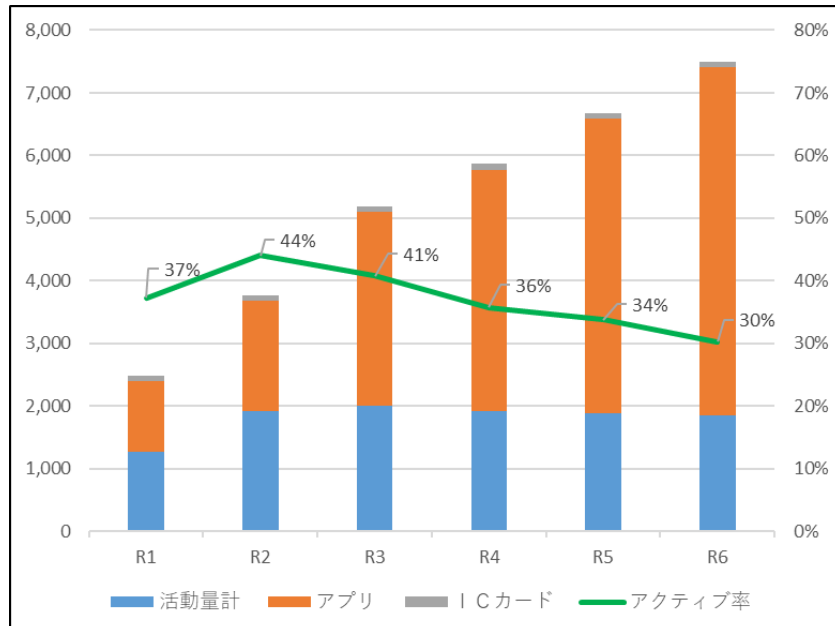
(7) アプリダウンロード数とアプリ参加登録数の推移

令和 6 年度は、7,409 件のアプリダウンロード数のうち、5,556 人が参加登録しています。アプリのダウンロード後、参加登録まで完了しなかった人が 1,853 人いることになります(割合で言うと 4 人に 1 人)。



(8) アクティブ率の推移

棒グラフが参加登録者数の推移で、折れ線グラフがアクティブユーザー(2週間以内にデータを送信した人)の割合の推移になりますが、令和 6 年度のアクティブ率は 30%となっており、令和 2 年度からアクティブ率の減少傾向が続いています。



2. 健康スポット

(1)設置状況

以下の通りです。

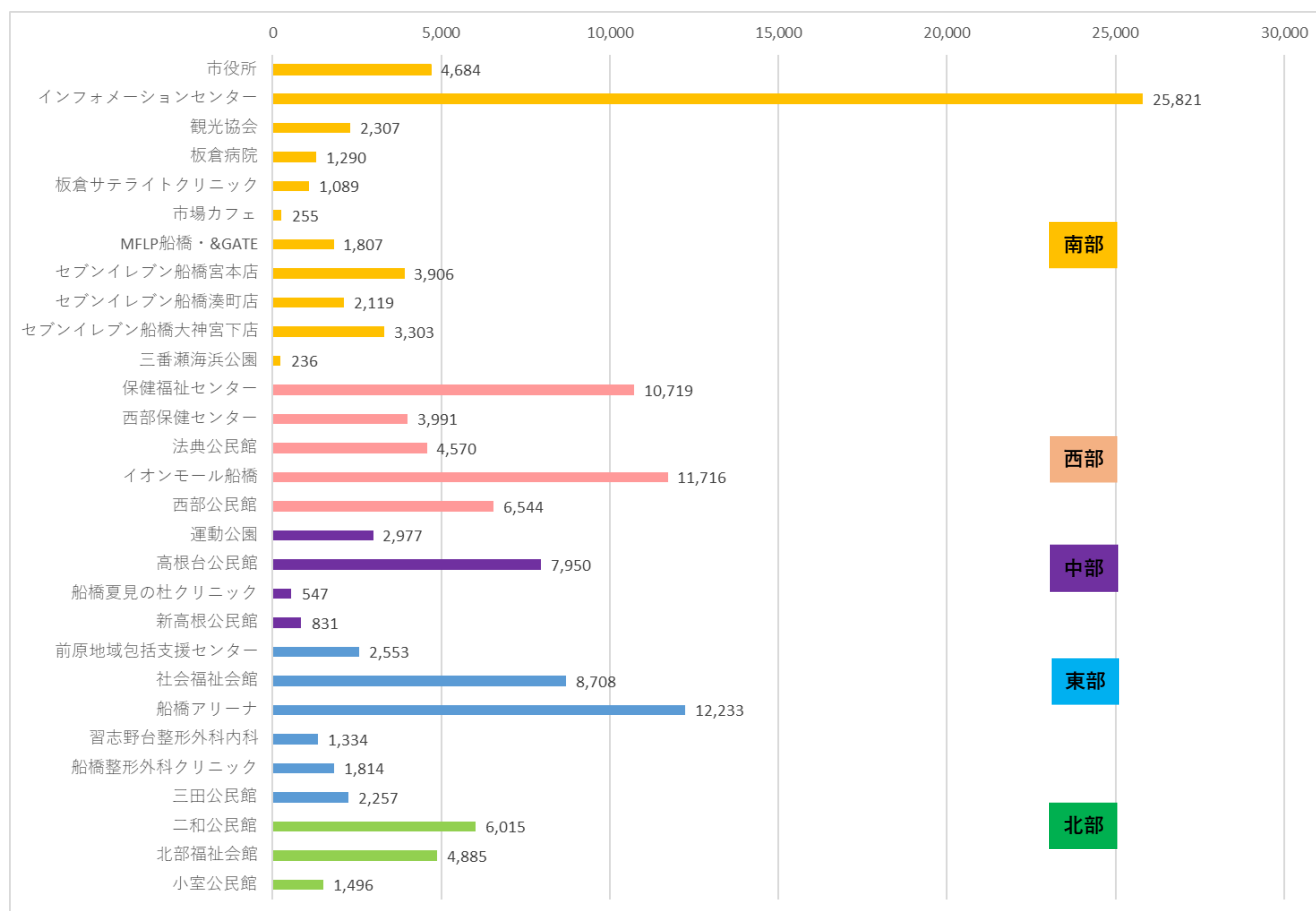
	H30	R1	R2	R3	R4	R5	R6
市設置	13	13	16	16	16	16	16
自主設置	5	8	8	12	14	13	13
合計	18	21	24	28	30	29	29

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

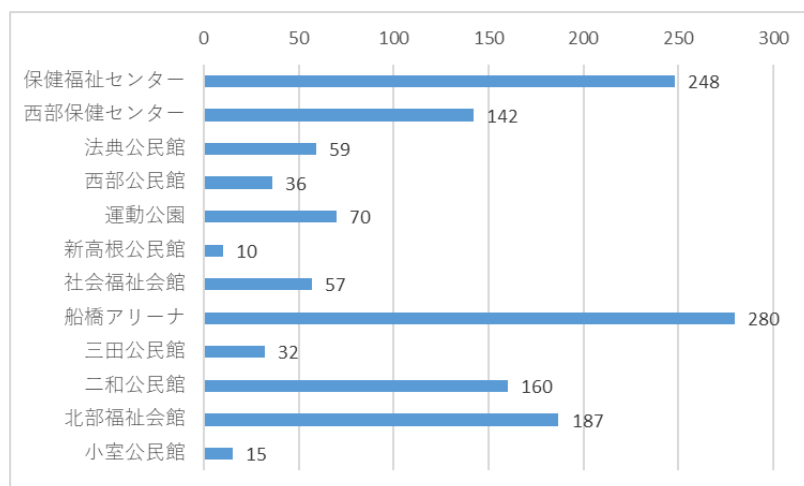
船橋駅南口インフォメーションセンターの利用が一番多く、25,821 回となっています。

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)体組成計利用状況

新型コロナウイルス感染症の影響により利用を中止していた体組成計について、令和 6 年 5 月から利用を再開しました。令和 6 年度は船橋アリーナでの利用が一番多くなっています。



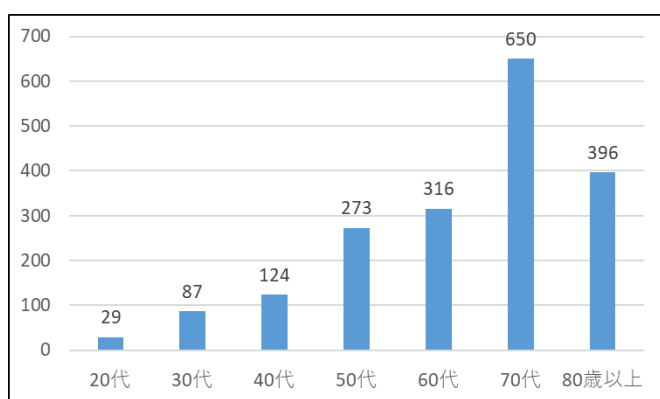
3. 景品配布

(1)景品応募・抽選結果(1,000 ポイント以上で参加可)

令和 6 年度の景品の抽選に応募した人数は 1,875 人(令和 5 年度は 1,818 人)で、参加登録者数 7,496 人に対する割合は 25%となっています。令和 6 年度から C コースの景品を防災グッズに変更しました。

	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)	417	275	272
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)	105	112	67
Cコース (防災グッズ)	113	78	72
Dコース (デジタルギフト)	124	147	93

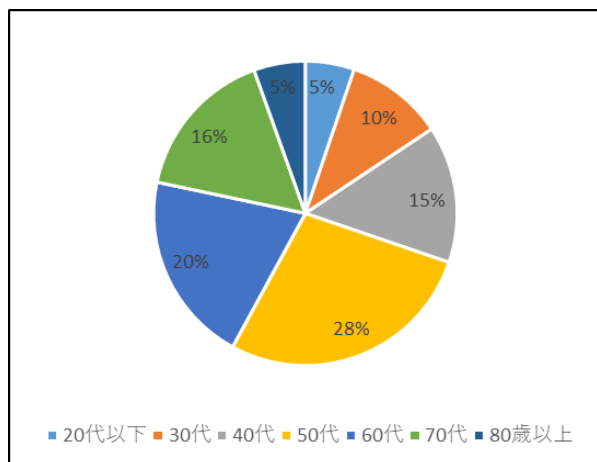
その中で、働き世代の 20 代から 50 代の応募は少なく、70 歳以上の割合が高くなっています。



令和 6 年度の当選人数は 1,290 人(令和 5 年度は 1,220 人)で、当選割合は 68.8%(令和 5 年度は 67.1%)でした。

	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)	60	180	400
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	60	120
Cコース (防災グッズ)	30	50	110
Dコース (デジタルギフト)	25	75	160

デジタルギフトを申し込んだ人のうち、58%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)ち～バリュ～カード配布数(500ポイント以上で全員獲得)

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る「ち～バリュ～カード」について、令和 6 年度の配布数は 3,055 枚でした。



4. アンケート結果（開始時と終了時で2回実施）

◇健康ポイントに参加する理由はなんですか	開始時（n = 1,957）		（参考） R5
	件数	%	
1. 健康づくりを始めたいから	1,328	67.9%	67.8%
2. 取り組みやすく継続できそうだから	1,123	57.4%	59.4%
3. 一人でできるから	1,229	62.8%	56.4%
4. ポイント対象事業に普段参加していたから	263	13.4%	14.9%
5. 景品が魅力的だから	471	24.1%	25.4%
6. 参加費が無料だから	1,009	51.6%	53.2%
7. 病気の改善、悪化予防のため	467	23.9%	21.6%
8. スマホで参加できるから	1,022	52.2%	52.9%

健康ポイントの参加理由は「健康づくりを始めたいから」が最も高くなっています。

他にも、「一人でできるから」「取り組みやすく継続できそうだから」「参加費が無料だから」「スマホで参加できるから」といった回答が50%を超えているため、気軽に参加できるものと評価されていることがわかります。

◇健康ポイントは誰かと一緒に参加しましたか	開始時（n = 1,957）		（参考） R5
	件数	%	
1. 一人で参加した	1,294	66.1%	65.7%
2. 家族	440	22.5%	23.0%
3. 友人	97	5.0%	4.3%
4. サークル・団体などの仲間	54	2.8%	3.1%
5. 町会・自治会・老人会などの地域住民	35	1.8%	1.5%
6. 職場の同僚	31	1.6%	1.7%
7. 無回答	6	0.3%	0.7%

参加者は、昨年度同様に「一人で参加した」という回答が一番多くなっています。

◇現在の健康状態はいかがですか	開始時（n = 1,957）		終了時（n = 1,160）	
	件数	%	件数	%
1. よい	649	33.2%	507	43.7%
2. まあよい	654	33.4%	360	31.0%
3. ふつう	511	26.1%	225	19.4%
4. あまりよくない	124	6.3%	60	5.2%
5. よくない	11	0.6%	6	0.5%
6. 無回答	8	0.4%	2	0.2%

健康状態について、開始時は「よい」、「まあよい」と答えた人が合わせて66.6%ですが、終了時は74.7%に増加しています。

◇買い物や通勤など日常生活全てを含め 1日どのくらい歩いていますか	開始時（n = 1,957）		終了時（n = 1,160）	
	件数	%	件数	%
1. 5分未満	22	1.1%	7	0.6%
2. 5～15分未満	113	5.8%	50	4.3%
3. 15～30分未満	353	18.0%	171	14.7%
4. 30分～1時間未満	738	37.7%	454	39.1%
5. 1時間～2時間未満	543	27.7%	346	29.8%
6. 2時間～4時間未満	137	7.0%	109	9.4%
7. 4時間以上	44	2.2%	19	1.6%
8. 無回答	7	0.4%	4	0.3%

日常生活における歩数は、終了時で30分未満の割合が減り、30分以上の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 = 1,957）		終了時（n = 1,160）	
	件数	%	件数	%
1. ほとんどしていない	585	29.9%	253	21.8%
2. 週1回程度している	412	21.1%	268	23.1%
3. 週2回以上している	952	48.6%	638	55.0%
4. 無回答	8	0.4%	1	0.1%

運動頻度は、開始時に比べ、終了時で「週2回以上している」という回答が増加し、「ほとんどしていない」という回答が減少しています。

◇現在の睡眠時間で十分に休養がとれていますか	開始時（n = 1,957）		終了時（n = 1,160）	
	件数	%	件数	%
1. とれている	457	23.4%	306	26.4%
2. まあまあとれている	960	49.1%	605	52.2%
3. あまりとれていない	479	24.5%	223	19.2%
4. まったくとれていない	46	2.4%	18	1.6%
5. わからない	8	0.4%	7	0.6%
6. 無回答	7	0.4%	1	0.1%

睡眠による休養は、開始時は「とれている」、「まあまあとれている」という回答が合わせて72.5%ですが、終了時は78.6%に増加しています。

◇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 = 1,160）	
	件数	%
1. 規則正しく朝・昼・夕の食事をするようになった	398	34.3%
2. バランスの取れた食事をするようになった	335	28.9%
3. 野菜を1日2回以上食べるようになった	249	21.5%
4. 塩分をとりすぎないよう心がけるようになった	374	32.2%
5. 腹八分目を心がけるようになった	227	19.6%
6. 適度な運動や身体を動かすようになった	557	48.0%
7. ウォーキングが習慣になった	578	49.8%
8. 正しい歩き方を意識するようになった	270	23.3%
9. 睡眠による休養を十分にとるようになった	201	17.3%
10. ストレスを溜めないようになった	204	17.6%
11. 禁煙に取り組んだ	23	2.0%
12. お酒を飲みすぎないようにした（飲まない）	157	13.5%
13. 歯・口腔ケアに気をつけるようになった	333	28.7%
14. 外出機会が増えた	285	24.6%
15. 家族や友人と交流する機会が増えた	204	17.6%
16. 特になかった	140	12.1%

約 9 割の人が「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」、「適度な運動や身体を動かすようになった」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 = 1,160）	
	件数	%
1. 早く歩けるようになった	269	23.2%
2. 疲れにくくなった	208	17.9%
3. 手足の関節や腰の痛みなどが改善した	154	13.3%
4. BMI が改善した	110	9.5%
5. 健診結果が改善した	129	11.1%
6. 治療中の病気の症状や検査結果が改善した	70	6.0%
7. よく眠れるようになった	184	15.9%
8. 気持ちが前向きになった	438	37.8%
9. 特になかった	254	21.9%

約 8 割の人が「体調の変化」を自覚しており、「気持ちが前向きになった」という回答が 37.8%で最も多くなっています。

◇健康ポイントでよかったものはなんですか	終了時（n = 1,160）	
	件数	%
1. スマホアプリ	604	52.1%
2. 活動量計	240	20.7%
3. すこちゃん手帳	273	23.5%
4. あるこう！かざすくん	312	26.9%
5. 体組成計	66	5.7%
6. お知らせ情報	89	7.7%
7. ランキング機能	231	19.9%
8. 歩数グラフ	406	35.0%
9. スタンプラリー	152	13.1%
10. グループ機能	27	2.3%
11. キーワードラリー	67	5.8%
12. 食の応援店	29	2.5%
13. 対象プログラム	52	4.5%
14. ち〜バリュ〜カード	99	8.5%
15. 景品	493	42.5%
16. 特になかった	28	2.4%

健康ポイントでよかったものは、「スマホアプリ」が52.1%、「景品」が42.5%と高くなっています。

◇今年度、参加した対象プログラムは何ですか	終了時（n = 1,160）	
	件数	%
1. 健康全般・病気のプログラム	181	15.6%
2. こころの健康プログラム	46	4.0%
3. 栄養・食生活プログラム	69	5.9%
4. 運動・介護予防プログラム	178	15.3%
5. 歯・口腔のプログラム	73	6.3%
6. 対象プログラムに参加していない	799	68.9%

「対象プログラムに参加していない」という回答が一番多くなっていますが、参加しているものの中では「健康全般・病気のプログラム」、「運動・介護予防プログラム」が多くなっています。

◇健康ポイントの満足度を教えてください	終了時（n = 1,160）	
	件数	%
1. 満足	472	40.7%
2. やや満足	573	49.4%
3. やや不満	93	8.0%
4. 不満	15	1.3%
5. 無回答	7	0.6%

満足度は「満足」「やや満足」を合わせて 90.1%となっています。

◇現在治療中の病気はありますか	開始時（n = 1,957）	
	件数	%
1. 特になし	957	48.9%
2. がん	52	2.7%
3. 脳卒中（脳出血・脳梗塞等）	18	0.9%
4. 心臓病（狭心症・心筋梗塞等）	63	3.2%
5. 高血圧症	451	23.0%
6. 糖尿病	113	5.8%
7. 脂質異常症	291	14.9%
8. COPD（慢性閉そく性肺疾患）	7	0.4%
9. CKD（慢性腎臓病）	18	0.9%
10. 貧血	41	2.1%
11. うつ病	35	1.8%
12. 不眠症	30	1.5%
13. 認知症	5	0.3%
14. 関節症・腰痛症・脊椎症	187	9.6%
15. 骨粗しょう症・骨折	96	4.9%
16. その他	185	9.5%

参加者の約半分が生活習慣病の治療中であると回答しており、「高血圧症」が 23.0%、「脂質異常症」が 14.9%と高くなっています。

その他、自由記載でいただいた主なご意見は以下の通りです。

- 健康ポイント事業に参加して多くの方々の出会いで楽しみ事が増しました。
- 病気予防して健康寿命が伸びるように、いろいろと勉強出来ました。
- 定期的に歩く意思が確立された。グラフが効果的でした。
- 毎年参加しているが、年々少しずつ衰えている実感がないではないが、歳相当からすれば、しっかり歩けている。外出することが面倒になるということがない。
- 健康ポイントがあることによって、今日よりも明日へと体を動かすことに前向きとなり、ウォーキングすることで外出する機会も増え、一石二鳥の効果がある。
- ポイント制は年間に目標管理が出来るとともに、体調や時間帯或いはウォーキングに充当できる時間(量)に応じた歩行が可能であり健康管理にとっても役立っています。加えて、継続することという努力と体調に合わせた柔軟な健康管理の意識を持続できるうえに、ポイント数に応じ景品迄頂けることに励みが出ます。
- 講習会などで健康維持のモチベーションを向上させることができました。
- 自分の行動圏内での健康ポイント取得で四季折々の散歩が日課になり、体調維持につながっている。
- アプリから得る情報が少ない。
- ランキングを見ることが日々のささやかな楽しみになっている。記録を更新するために歩きたくなる。ポイントで景品が当たるのも毎年の楽しみ。
- アプリを活用しているが、人間ドッグなどの記録は手帳を使わないとならず、アプリだけで記録できると便利。
- 年間獲得ポイント数が 6000 ポイント以上になる。獲得ポイント数に見合った景品のコース数を増やして欲しい。年間の獲得ポイント目標達成のモチベーションになる。
- 去年から大嫌いだった階段利用が習慣化できました。足腰の具合も良いです。
- アプリのスタンプを集めることで、歩くことを習慣化でき、実際に 10kg 痩せることができた。
- 景品が抽選なので、外れると悲しい。
- 本当に励みになるから。これが無ければここまで何年も継続出来ていないと思う。
- 歩いた人が地域の人ならではの情報が投稿できる機能があつたら、楽しいかも。
- 歩くという基本が身に付いて近くでも乗り物で行こうかという意識が無くなりました。自分なりにはとても良い事だと認識するようになりました。これからも頑張らずに無理なくやりたいと思います。