

令和 7 年度 ふなばし健康ポイント 実施報告書

令和 8 年 8 月 船橋市地域保健課

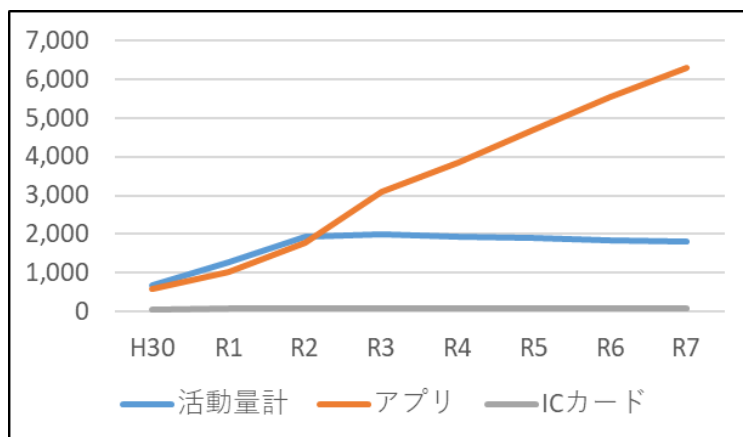
1. 参加登録者の状況

(1) 参加登録者数の推移(参加媒体別)

令和7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 8,197 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もあり、参加登録者数が減少しています。

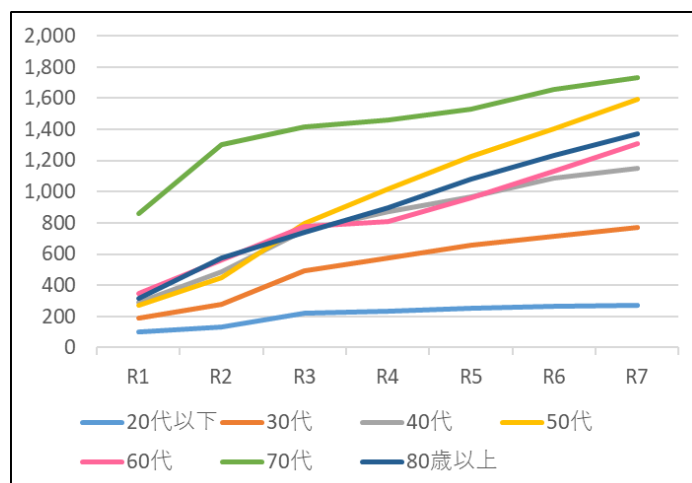
アプリについては、令和7年度の新規登録者数は 737 人となっています。



	H30	R1	R2	R3	R4	R5	R6	R7
活動量計	690	1,273	1,922	2,005	1,925	1,887	1,851	1,813
アプリ	579	1,012	1,768	3,099	3,848	4,697	5,556	6,293
ICカード	46	82	85	84	90	93	89	91
合計	1,315	2,367	3,775	5,188	5,863	6,677	7,496	8,197
アプリの 前年比増加数		433	756	1,331	749	849	859	737

(2) 参加登録者数の推移(年代別)

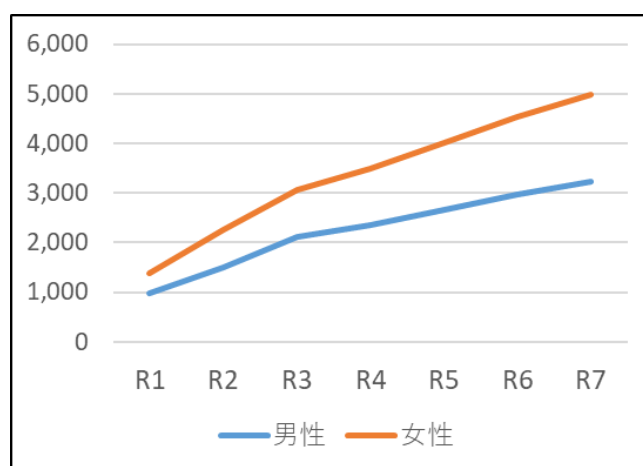
年代別では 70 代の参加登録者数が 1 番多くなっています。働き世代にあたる 20 代から 50 代の割合は 46%となっています。



	R1	R2	R3	R4	R5	R6	R7
20代以下	99	129	223	235	254	263	272
30代	188	275	490	576	656	715	769
40代	288	488	749	869	968	1,087	1,149
50代	272	448	799	1,015	1,227	1,405	1,593
60代	346	560	775	810	962	1,134	1,307
70代	859	1,301	1,413	1,461	1,527	1,658	1,735
80歳以上	315	574	739	897	1,083	1,234	1,372
合計	2,367	3,775	5,188	5,863	6,677	7,496	8,197
20~50代の合計	847	1,340	2,261	2,695	3,105	3,470	3,783
20~50代の割合	36%	35%	44%	46%	47%	46%	46%

(3)参加登録者数の推移(男女別)

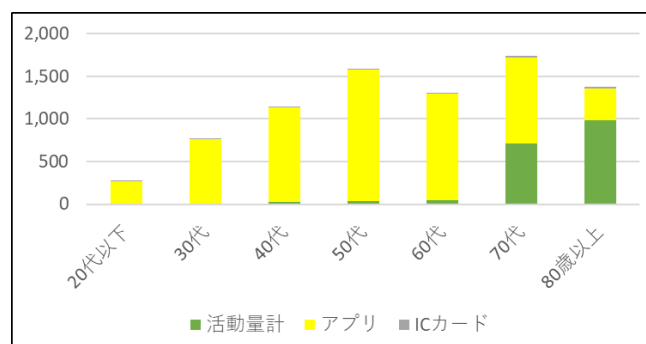
男性よりも女性の参加登録者数が多く、令和7年度については男女比が2:3となっています。



	R1	R2	R3	R4	R5	R6	R7
男性	977	1,510	2,125	2,365	2,669	2,972	3,222
女性	1,390	2,265	3,063	3,498	4,008	4,524	4,975
合計	2,367	3,775	5,188	5,863	6,677	7,496	8,197

(4)参加登録者数(年代別・参加媒体別)(令和7年度)

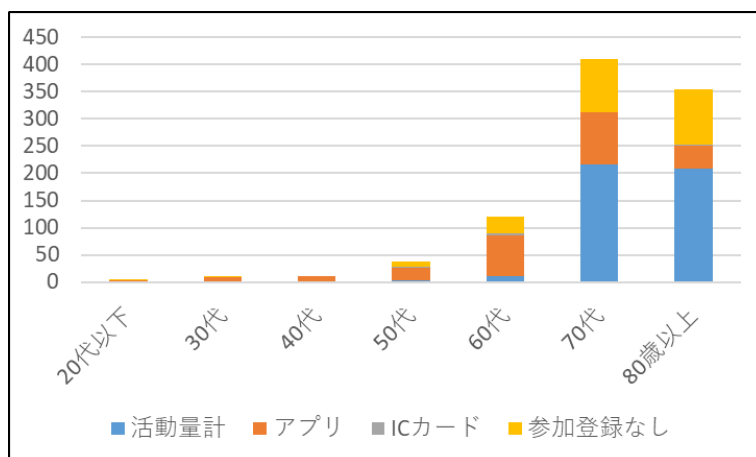
参加媒体別の登録者数をみると、働き世代の20代から50代と60代ではアプリの割合が9割を超えています。活動量計1,813人のうち、9割以上が70歳以上の高齢者となっています。



	活動量計	アプリ	ICカード	合計
20代以下	3	266	3	272
30代	8	754	7	769
40代	22	1,109	18	1,149
50代	39	1,536	18	1,593
60代	47	1,244	16	1,307
70代	708	1,012	15	1,735
80歳以上	986	372	14	1,372
合計	1,813	6,293	91	8,197

(5)すこちゃん手帳提出者数(年代別)(令和7年度)

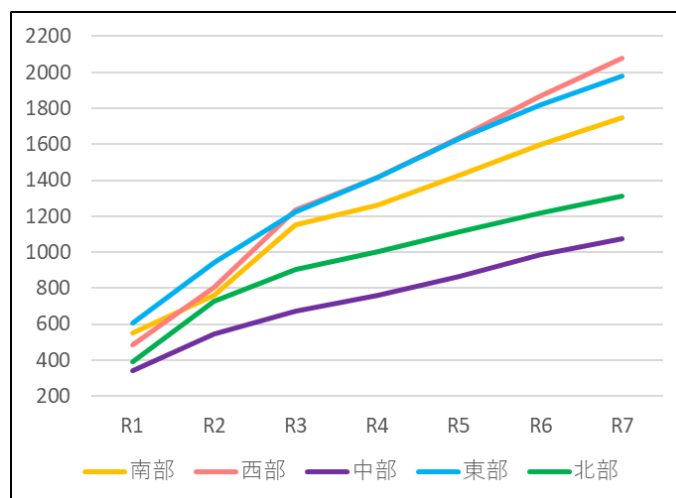
すこちゃん手帳の配布数は7,623冊で、このうち地域保健課に提出しポイントを獲得した人は948人となっています。特に働き世代の提出が少なく、提出した948人のうち9割以上が60歳以上でした。



	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	3	0	1	4	0.4%
30代	0	9	0	1	10	1.1%
40代	2	9	0	0	11	1.2%
50代	3	24	2	8	37	3.9%
60代	10	76	4	30	120	12.7%
70代	216	96	0	99	411	43.4%
80歳以上	209	42	1	103	355	37.4%
合計	440	259	7	242	948	

(6)参加登録者数の推移(地区別) (※在勤者については、事業所所在地で区分)

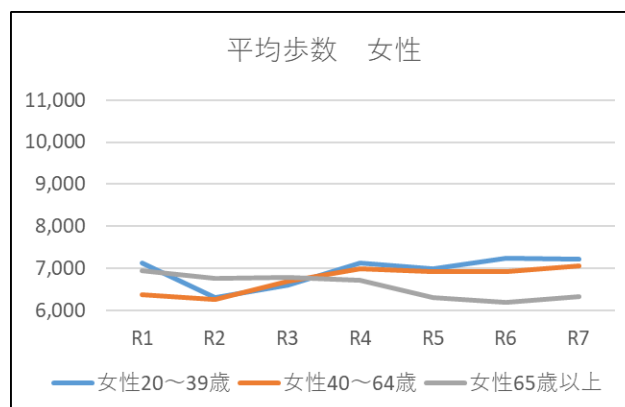
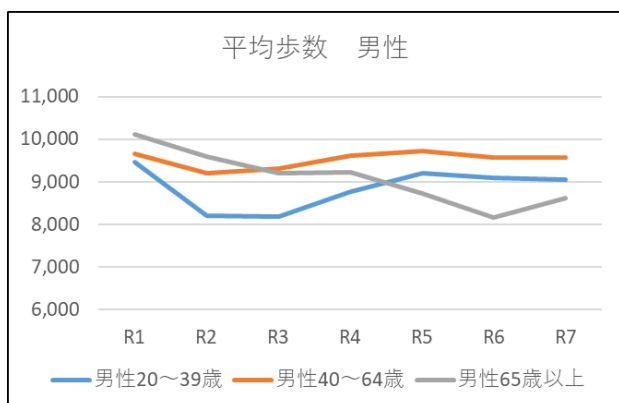
地区別では西部、東部地区の登録者が多く、中部地区で少ない状態が続いています。



	R1	R2	R3	R4	R5	R6	R7
南部	548	758	1,152	1,264	1,429	1,601	1,748
西部	482	804	1,232	1,419	1,638	1,867	2,077
中部	339	544	674	759	867	987	1,077
東部	607	943	1,225	1,419	1,630	1,821	1,981
北部	391	726	905	1,002	1,113	1,220	1,314
合計	2,367	3,775	5,188	5,863	6,677	7,496	8,197

(7)1日の平均歩数

令和6年度から令和7年度にかけて、65歳以上の平均歩数が男女ともに増加しました。

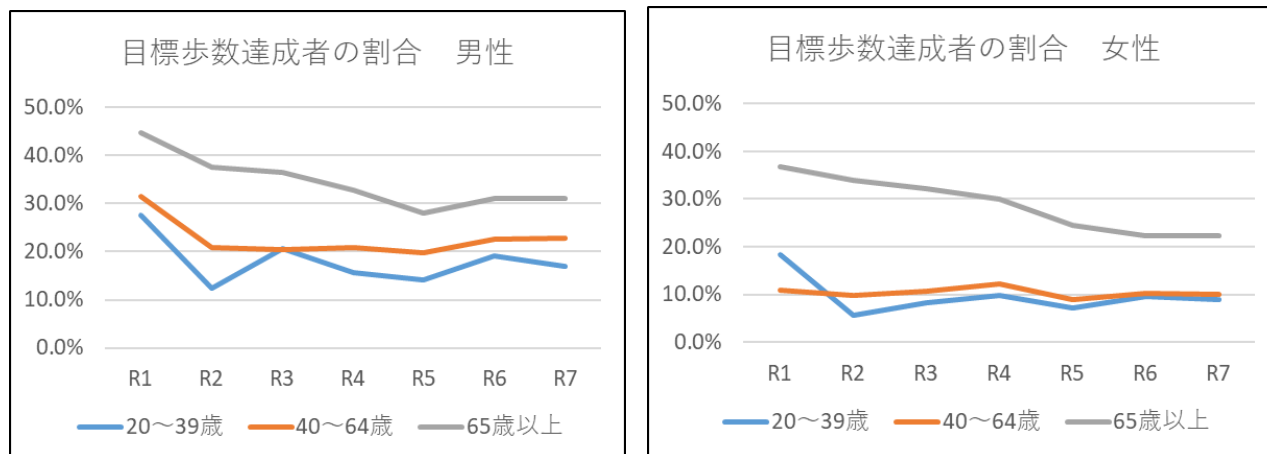


(8)目標歩数達成者の割合

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。

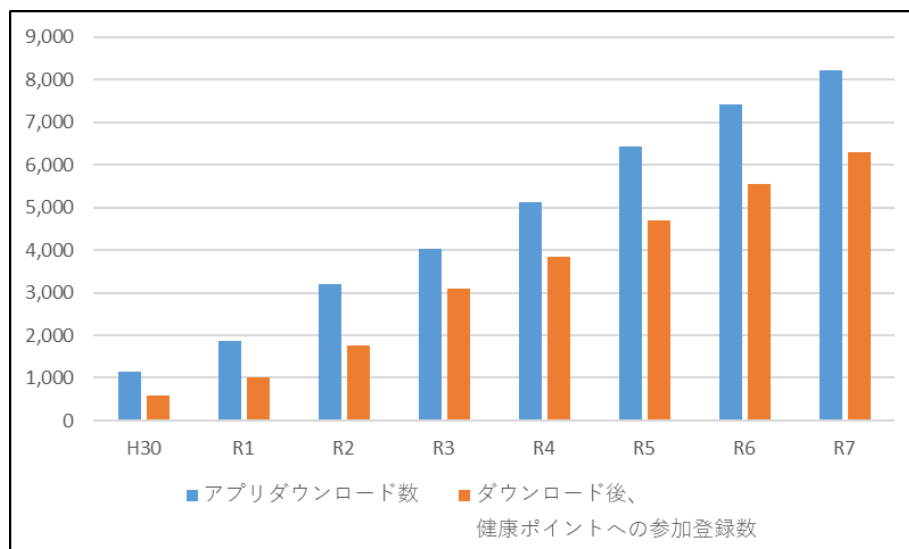
(「健康日本21(第2次)」の目標歩数は男性 20～64 歳が 9,000 歩、男性 65 歳以上が 7,000 歩、女性 20～64 歳が 8,500 歩、女性 65 歳以上が 6,000 歩でした)

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。



(9)アプリダウンロード数とアプリ参加登録数の推移

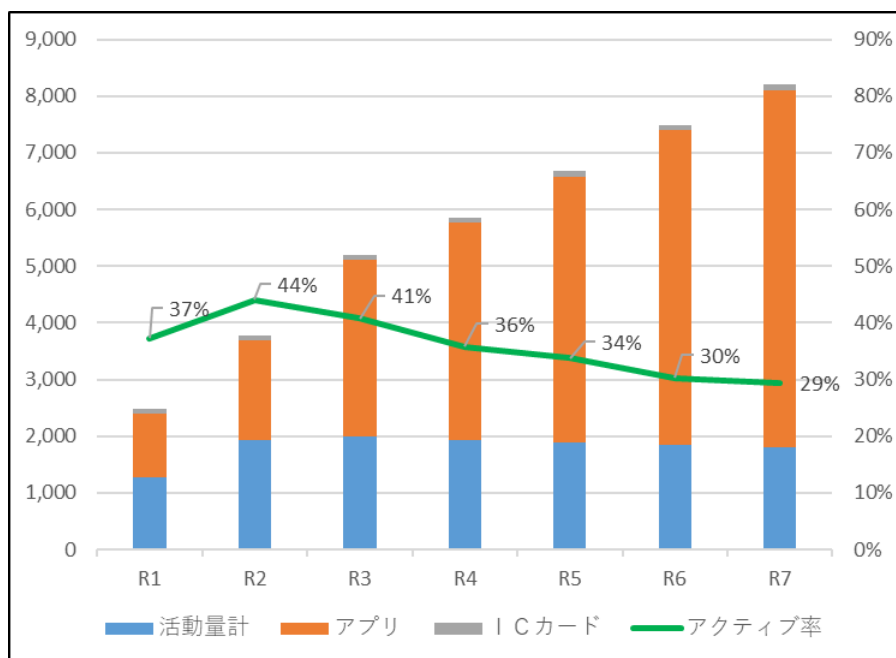
令和7年度は、8,225 件のアプリダウンロード数のうち、6,293 人が参加登録しています。アプリのダウンロード後、参加登録まで完了しなかった人が 1,932 人いることになります(約 4 人に 1 人)。



	H30	R1	R2	R3	R4	R5	R6	R7
アプリダウンロード数	1,147	1,859	3,209	4,031	5,122	6,420	7,409	8,225
ダウンロード後、健康ポイントへの参加登録数	579	1,012	1,768	3,099	3,848	4,697	5,556	6,293
アプリ登録率	50%	54%	55%	77%	75%	73%	75%	77%

(10)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7年度のアクティブ率は29%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。

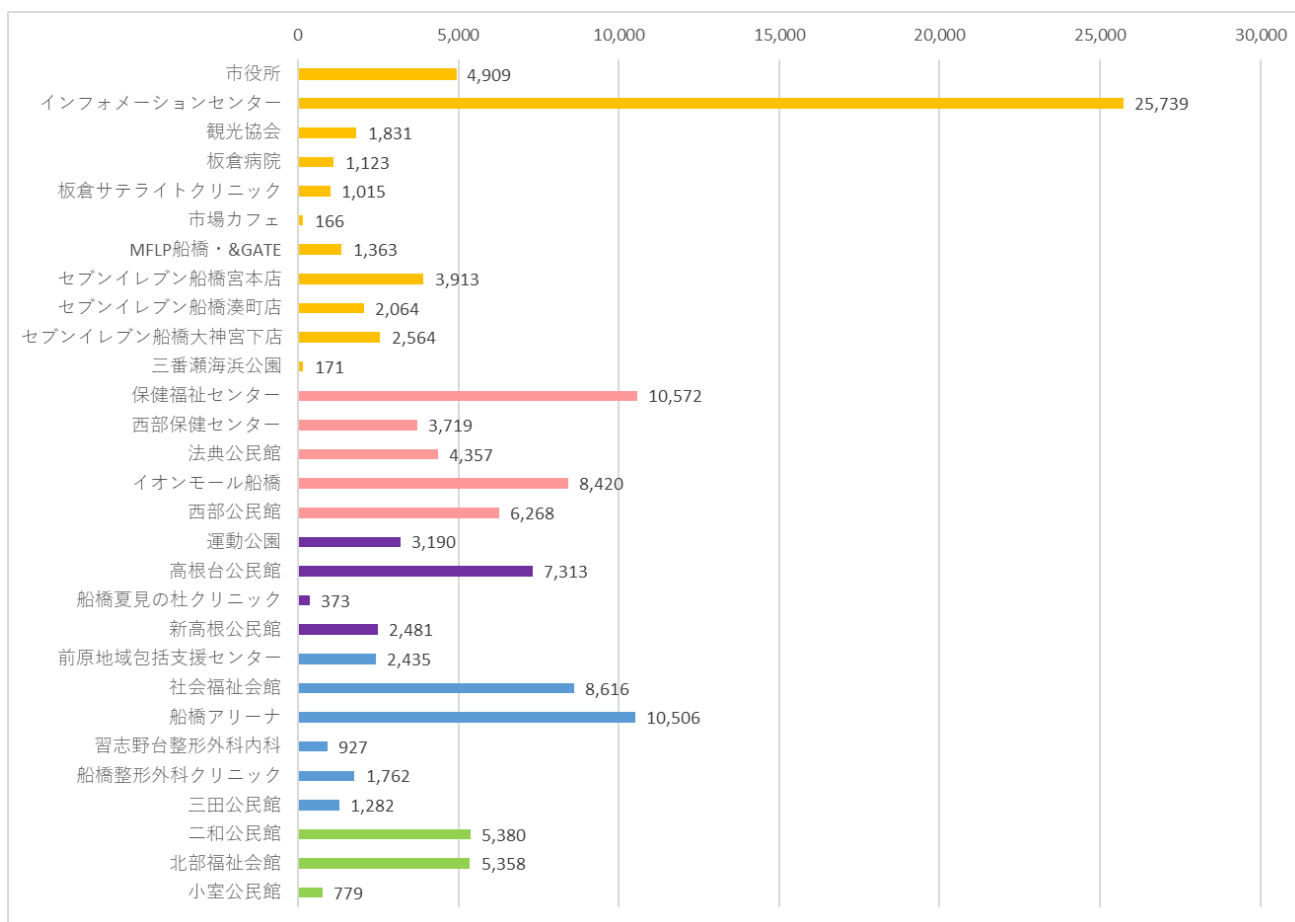
	H30	R1	R2	R3	R4	R5	R6	R7
市設置	13	13	16	16	16	16	16	16
自主設置	5	8	8	12	14	13	13	13
合計	18	21	24	28	30	29	29	29

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

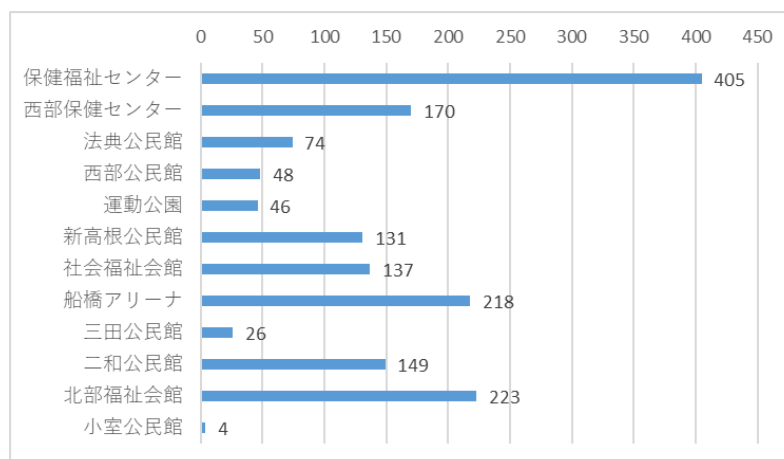
船橋駅南口インフォメーションセンターの利用が一番多く、25,739 回となっています。

次に保健福祉センター、船橋アリーナ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7年度は保健福祉センター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 ポイント以上で抽選に参加可)

令和7年度の景品の抽選に応募した人数は1,938人(令和6年度は1,875人)で、参加登録者数8,197人に対する割合は24%となっています。令和7年度から景品コースのランクに「特上:6,000 ポイント以上(景品金額3,000円相当)」を追加し、また景品抽選応募者に外れなしで景品が当選するようインセンティブを拡充しました。

(令和6年度の当選割合は68.8%、令和5年度の当選割合は67.1%でした。)

【景品コース】(参加者が希望コースを選んで応募)

Aコース:船橋の名産品の詰め合わせ等

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:防災グッズ

Dコース:デジタルギフト

【各景品コースのランク】

特上:6,000 ポイント以上(景品金額3,000円相当)

松:4,000 ポイント以上(景品金額2,500円相当)

竹:2,000 ポイント以上(景品金額1,500円相当)

梅:1,000 ポイント以上(景品金額1,000円相当)

【抽選】

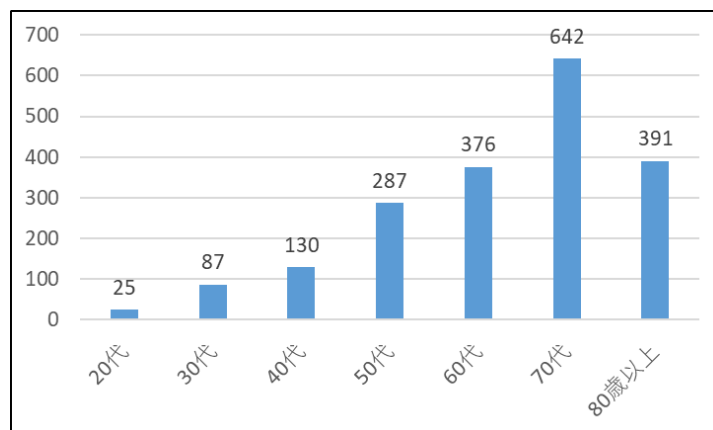
1.景品抽選対象【人】

コース	6,000P以上	4,000～ 5,999P(松)	2,000～ 3,999P(竹)	1,000～ 1,999P(梅)	合計
A	128	267	332	267	994
B	32	81	113	62	288
C	26	66	77	84	253
D	25	117	175	86	403

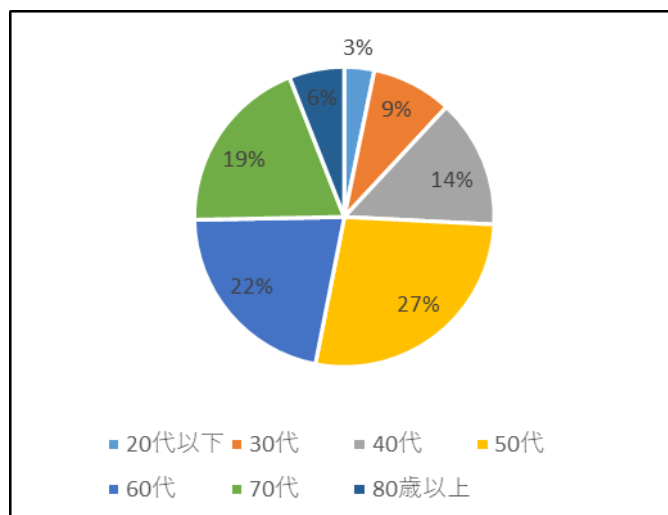
2.当選数【人】

コース	6,000P以上	4,000～ 5,999P(松)	2,000～ 3,999P(竹)	1,000～ 1,999P(梅)	合計
A	50	100	250	594	994
B	15	30	75	168	288
C	10	25	65	153	253
D	20	40	100	243	403

令和7年度の景品の抽選に応募した人のうち、働き世代の20代から50代の応募は少なく、60歳以上の割合が高くなっています。



デジタルギフトを申し込んだ人のうち、53%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7年度の配布数は3,168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した理由はなんですか	開始時（n = 2,042）	
	件数	%
1. 健康づくりを始めたいから	1,372	67.2%
2. 取り組みやすく継続できそうだから	1,166	57.1%
3. 一人でできるから	1,252	61.3%
4. 人から勧められて	259	12.7%
5. ポイント対象事業に普段参加していたから	244	11.9%
6. 景品が魅力的だから	467	22.9%
7. 参加費が無料だから	950	46.5%
8. 病気の改善、悪化予防のため	424	20.8%
9. スマホで参加できるから	995	48.7%

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

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」といった回答が50%を超えています。

◇健康ポイントは誰かと一緒に参加しましたか	開始時（n = 2,042）	
	件数	%
1. 一人で参加した	1,380	67.6%
2. 家族	441	21.6%
3. 友人	99	4.8%
4. サークル・団体などの仲間	41	2.0%
5. 町会・自治会・老人会などの地域住民	34	1.7%
6. 職場の同僚	45	2.2%
7. 無回答	2	0.1%

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 = 2,042）		終了時（n = 1,214）	
	件数	%	件数	%
1. よい	616	30.2%	500	41.2%
2. まあよい	707	34.6%	408	33.6%
3. ふつう	564	27.6%	240	19.8%
4. あまりよくない	144	7.1%	63	5.2%
5. よくない	8	0.4%	3	0.2%
6. 無回答	3	0.1%	0	0.0%

健康状態について、開始時と終了時を比較すると、「よい」または「まあよい」と答えた割合が増加しています。

◇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 = 2,042）		終了時（n = 1,214）	
	件数	%	件数	%
1. 5分未満	21	1.0%	7	0.6%
2. 5～15分未満	104	5.1%	39	3.2%
3. 15～30分未満	350	17.1%	166	13.7%
4. 30分～1時間未満	815	39.9%	481	39.6%
5. 1時間～2時間未満	549	26.9%	382	31.5%
6. 2時間～4時間未満	145	7.1%	109	9.0%
7. 4時間以上	55	2.7%	29	2.4%
8. 無回答	3	0.1%	1	0.1%

日常生活における歩数について、開始時と終了時を比較すると、30分未満と答えた割合が減少しています。

◇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 = 2,042）		終了時（n = 1,214）	
	件数	%	件数	%
1. ほとんどしていない	609	29.8%	284	23.4%
2. 週1回程度している	438	21.4%	269	22.2%
3. 週2回以上している	990	48.5%	659	54.3%
4. 無回答	5	0.2%	2	0.2%

運動頻度について、開始時と終了時を比較すると、「ほとんどしていない」と答えた割合が減少し、「週2回以上している」と答えた割合が増加しています。

◇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 = 2,042）		終了時（n = 1,214）	
	件数	%	件数	%
1. とれている	438	21.4%	299	24.6%
2. まあまあとれている	1,066	52.2%	647	53.3%
3. あまりとれていない	466	22.8%	239	19.7%
4. まったくとれていない	53	2.6%	19	1.6%
5. わからない	17	0.8%	9	0.7%
6. 無回答	2	0.1%	1	0.1%

睡眠による休養について、開始時と終了時を比較すると、「とれている」または「まあまあとれている」と答えた割合が増加しています。

◇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 = 1,214）	
	件数	%
1. 規則正しく朝・昼・夕の食事をするようになった	370	30.5%
2. バランスの取れた食事をするようになった	355	29.2%
3. 野菜を1日2回以上食べるようになった	251	20.7%
4. 塩分をとりすぎないよう心がけるようになった	333	27.4%
5. 腹八分目を心がけるようになった	184	15.2%
6. 適度な運動や身体を動かすようになった	586	48.3%
7. ウォーキングが習慣になった	594	48.9%
8. 正しい歩き方を意識するようになった	262	21.6%
9. 睡眠による休養を十分にとるようになった	219	18.0%
10. ストレスを溜めないようになった	207	17.1%
11. 禁煙に取り組んだ	33	2.7%
12. お酒を飲みすぎないようにした（飲まない）	150	12.4%
13. 歯・口腔ケアに気をつけるようになった	303	25.0%
14. 外出機会が増えた	278	22.9%
15. 家族や友人と交流する機会が増えた	196	16.1%
16. 特になかった	119	9.8%

参加者の多くが生活の変化を実感しており、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 = 1,214）	
	件数	%
1. 早く歩けるようになった	286	23.6%
2. 疲れにくくなった	203	16.7%
3. 手足の関節や腰の痛みなどが改善した	141	11.6%
4. BMIが改善した	115	9.5%
5. 健診結果が改善した	129	10.6%
6. 治療中の病気の症状や検査結果が改善した	82	6.8%
7. よく眠れるようになった	180	14.8%
8. 気持ちが前向きになった	439	36.2%
9. 特になかった	303	25.0%

参加者の多くが体調の変化を実感しており、「気持ちが前向きになった」、「早く歩けるようになった」という回答が多くなっています。

◇健康ポイントでよかったものはなんですか	終了時（n = 1,214）	
	件数	%
1. スマホアプリ	686	56.5%
2. 活動量計	220	18.1%
3. すこちゃん手帳	262	21.6%
4. あるこう！かざすくん	311	25.6%
5. 体組成計	75	6.2%
6. お知らせ情報	85	7.0%
7. ランキング機能	233	19.2%
8. 歩数グラフ	420	34.6%
9. スタンプラリー	152	12.5%
10. グループ機能	24	2.0%
11. キーワードラリー	38	3.1%
12. 食の応援店	29	2.4%
13. 対象プログラム	39	3.2%
14. ち〜バリュ〜カード	97	8.0%
15. 景品	559	46.0%
16. 特になかった	32	2.6%

◇今年度、参加した対象プログラムは何ですか	終了時（n = 1,214）	
	件数	%
1. 健康全般・病気のプログラム	165	13.6%
2. こころの健康プログラム	31	2.6%
3. 栄養・食生活プログラム	61	5.0%
4. 運動・介護予防プログラム	173	14.3%
5. 歯・口腔のプログラム	58	4.8%
6. 対象プログラムに参加していない	827	68.1%

「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 = 1,214）	
	件数	%
1. 満足	481	39.6%
2. やや満足	607	50.0%
3. やや不満	113	9.3%
4. 不満	8	0.7%
5. 無回答	5	0.4%

満足度は「満足」、「やや満足」を合わせて 89.6%となっています。

満足度の主なご意見は以下の通りです。

【満足・やや満足】

- ・歩くことが習慣になり、自己満足度が増進した。
- ・規則正しい生活を心がけるようになった。
- ・ふなばし健康ポイントに参加するようになって数年になるが、その間大病を患った時期もあったものの、続けたことによって規則正しい生活が送れるようになり、主治医からも早い回復に驚かれた。
- ・歩数は、健康のバロメーターと云われるが、健康ポイントがあることで、今日あるいは最近の歩数を健康ポイントでチェックしています。
- ・自宅から健康ポイントのかざす地点は数か所ありいずれも 3500～4000 歩あり毎日それらの地点まで歩くのが日課となり、毎日ポイントが加算されるのが楽しみ。
- ・無料で参加しているのに景品があることが、続ける醍醐味を感じる。歩いて健康を保つのは自分のためだが、参加費無料で景品がもらえるのが嬉しい。
- ・毎日、規則正しい食事時間と運動が着実に出来るようになった。
- ・日々の買物に車を利用していたが、極力歩いて行くようになった。

【やや不満・不満】

- ・事業開始から時間が経ったからか、かざすくん端末が不調な様子を見かけることが増えたのが気になった。
- ・毎年続けていると段々とアプリと手帳を併用し、最後に手帳を提出する事が面倒に感じるようになってきた為アプリに内包できないか。
- ・かざすくん端末が近くにない。故障が多い。
- ・歩数が反映されないことが度々あった。
- ・マンネリ化している。
- ・アプリの表示がわかりにくい。
- ・ただ一日の終わりに歩数を送信しているだけで達成感が感じられない。