

# なんたん健幸ポイントの概要について

- 目的 ICTを活用し、住民が生涯楽しく過ごせるための健康づくりを習慣化し、健幸都市を実現する。
- 手段 活動量計を持ち、体組成計の測定を定期的に行い、自分自身の状況を知り、健康の維持、改善を楽しめる仕組みを提供する。
- 対象者 南丹市住民、在勤、**在学の18歳**以上の者  
(2005/4/1以前の生まれ)



## 歩いて貯める

歩数が増加したとき、推奨歩数（個人ごとに設定されます）を達成した場合

## 健診（検診）を受けて貯める

市民健診、がん検診、職場の健診、人間ドックなどを受診した場合

## 測定して貯める

体組成測定をして3ヶ月後のデータが改善、標準範囲内の場合

## 参加して貯める

南丹市内で開催されるイベント・教室等に参加した場合

## データ送信

市内12カ所の送信拠点、またはローソン、ミニストップのLOPPIから送信

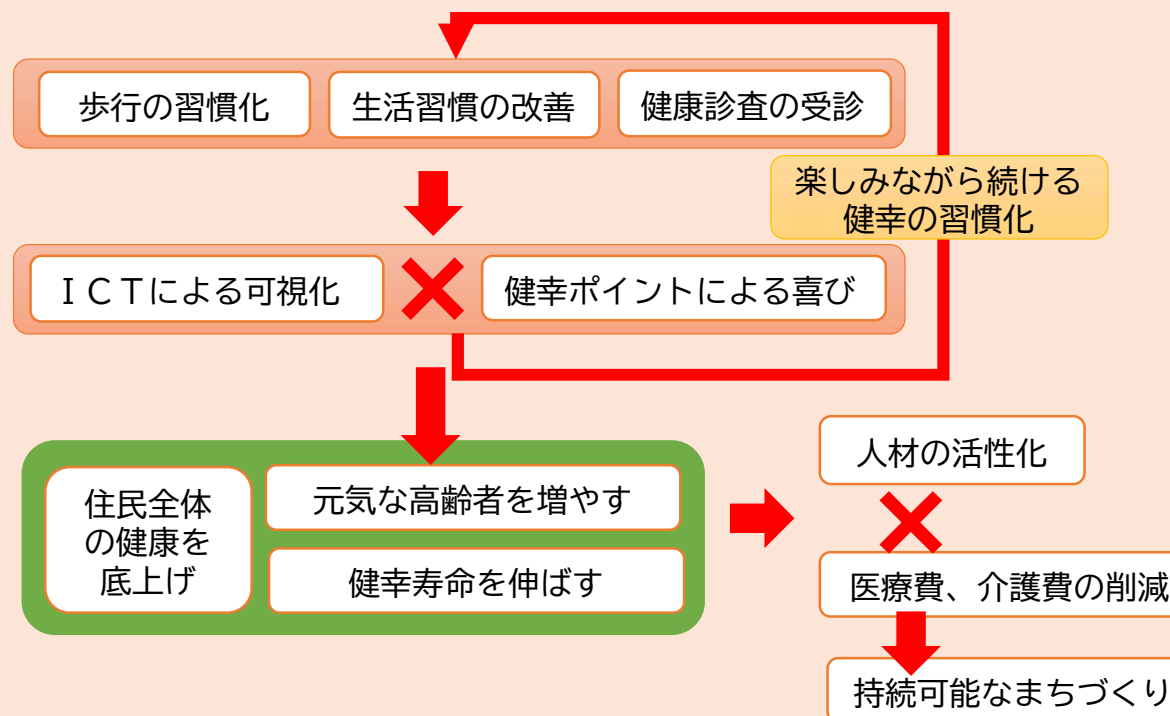
## 貯まった健幸ポイント

南丹市商工会商品券と交換（最大4500ポイント）

兵庫県西脇市、福井県大野市、岩手県金ケ崎町との「飛び地型4自治体連携プロジェクト」として、自治体と事業者が連携協定を結び、ノウハウを共有して成果につなげている。事業者であるタニタヘルスリンクとつくばウエルネスリサーチが中心となって事業を推進し、筑波大学がその成果を評価している。

2021年からスタートし現在約1,000人を超えるまでに普及。楽しみながら参加する方が増えてきた。新規申込者の6割が、家族や知人等からの口コミが参加のきっかけとなっている。  
登録人数 R3 453人、R4 749人  
R5 1435人（新規519人 継続916人）

住んでいるだけ健康で幸せになれる「**健幸都市の実現**」



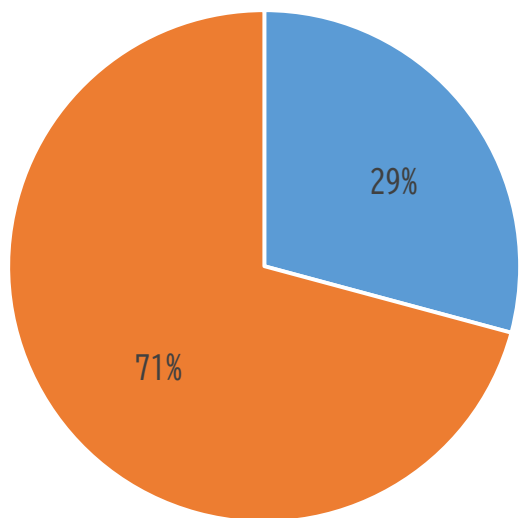
# 参加者の状況①



男性 419名 女性 1016名

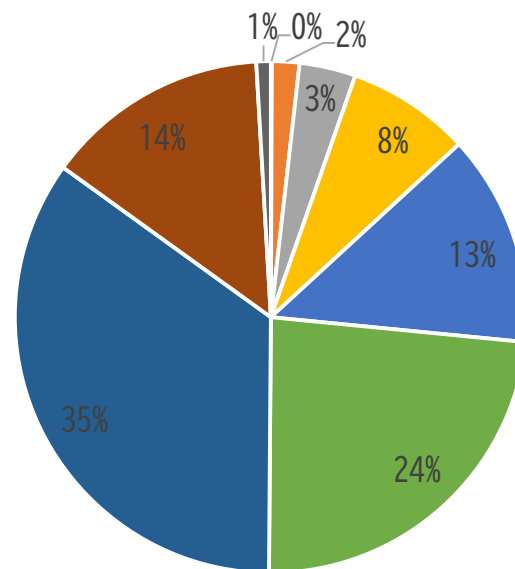
多い年代順①70歳代35%②60歳代24%  
③80歳代14%で約7割が60歳以上の参加

男女別参加割合



■男 ■女

年齢構成別割合



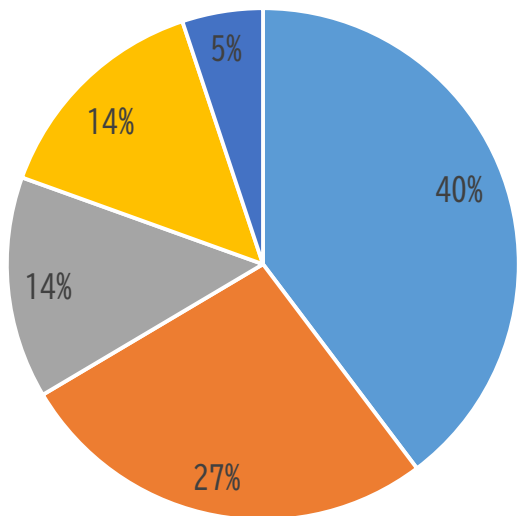
■ 18- ■ 20- ■ 30- ■ 40- ■ 50- ■ 60- ■ 70- ■ 80- ■ 90-

# 参加者の状況②



園部町40% 八木町27%  
日吉町14% 美山町14% 南丹市外5%

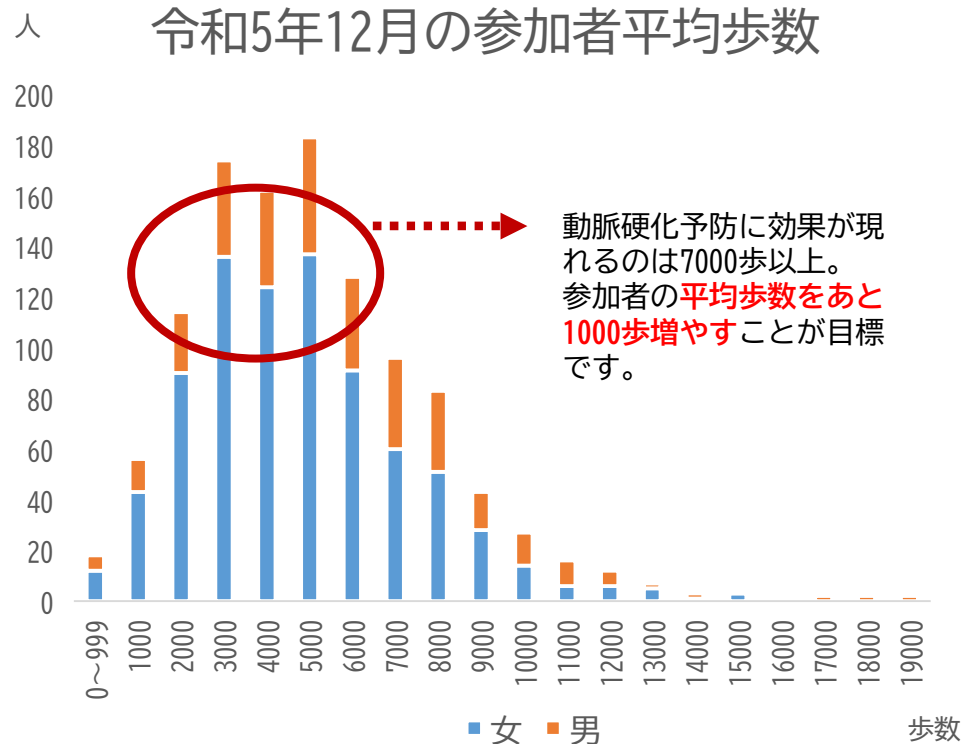
地域別参加者割合



■ 園部町 ■ 八木町 ■ 日吉町 ■ 美山町 ■ 南丹市外

参加者の46.5%が月平均3000歩～5000歩歩いている

令和5年12月の参加者平均歩数



なんたん健幸ポイント参加者の声を広報などに掲載していきます。

(北桑時報292号掲載、広報なんたん8・9月号掲載、3・4月号掲載予定)

### 健幸マイスター



廣瀬 洋子さん

地域の歩こう会ですすすめられたのがきっかけでした。はじめ活動量計をつけることを忘れてしまいがちでしたが、3年目になって健康をさらに意識するようになりました。また、健幸ポイントをしている人との関りが増えてうれしい。よく笑って、しゃべることが元気のポイントです！

健幸ポイントの達人に  
ききました！



健幸マイスターや歩数イベントの上位常連の方に、参加のきっかけや参加されての楽しみ方をお伺いしました。

### 歩数イベント上位入賞常連



上田 清三さん

毎日、目標歩数の達成が不安でしたが、「毎日達成できなくても1か月で達成できればいい」と教えてもらって、気楽に取り組むことができました。車や自転車をやめて歩くようになりました。アプリでの歩数イベントの国内外の名所めぐりもとても楽しんでます！

自分が頑張れば必ずポイントが貯まるのが嬉しい！毎日の目標は7000歩。夕方に活動量計をチェックして足りないときは、近所を歩いて調整するのも楽しいです！アプリからのお知らせも仲間と共有して参加するようにしています。

### 健幸マイスター



田中 康代さん



2023年度は市内送信拠点が8カ所→12カ所になりました。

## 2023年度送信拠点整備（5カ所）

①園部文化会館（アスエルそのべ）

→体組成計設置

※R4までリーダーライターのみだった

②美山文化ホール

→体組成計設置

③大野振興会

→リーダーライター設置

④鶴ヶ岡振興会

→リーダーライター設置

⑤知井振興会

→リーダーライター設置

南丹市役所中央庁舎 2階送信拠点 R5.10月～

