

なんたん健康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、健康都市を実現する。
- 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
(2006/4/1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13箇所（R6.10～2箇所増）の送信拠点、またはローソン、ミニストップのLOPPIから送信

貯まった健康ポイント

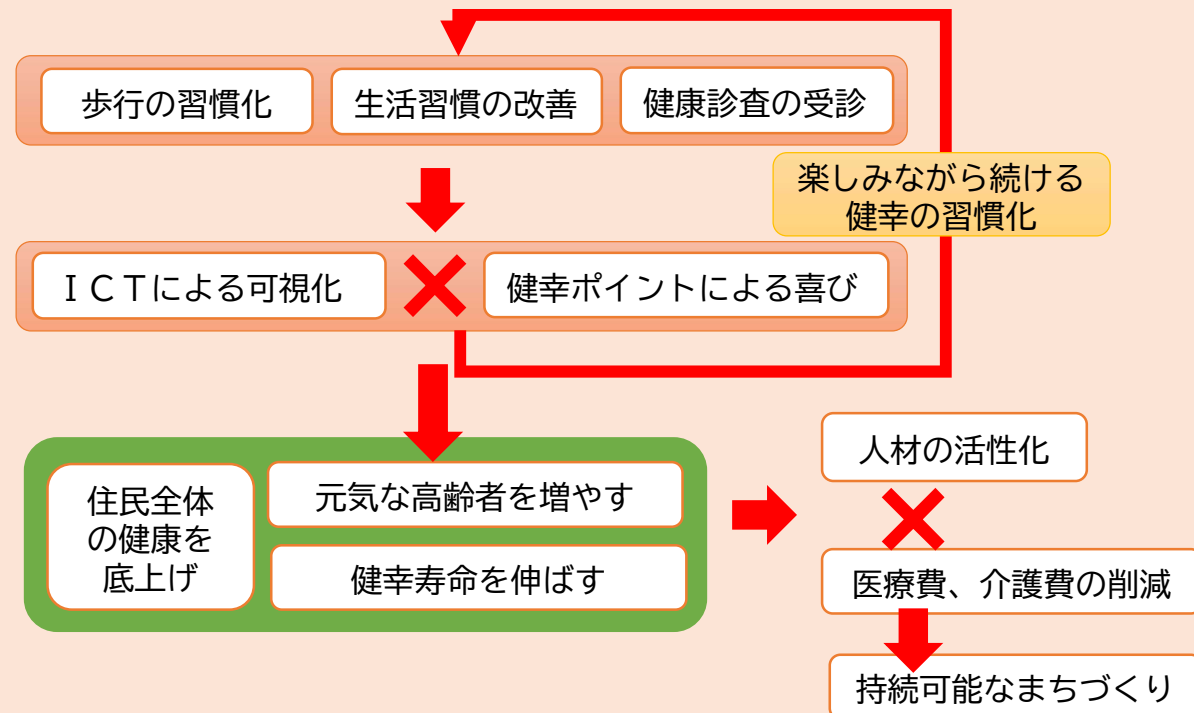
南丹市商工会商品券と交換（最大4500ポイント）

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2,000人までに普及。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 1441人（新規518人 継続923人）

住んでいるだけ健康で幸せになれる「**健康都市の実現**」

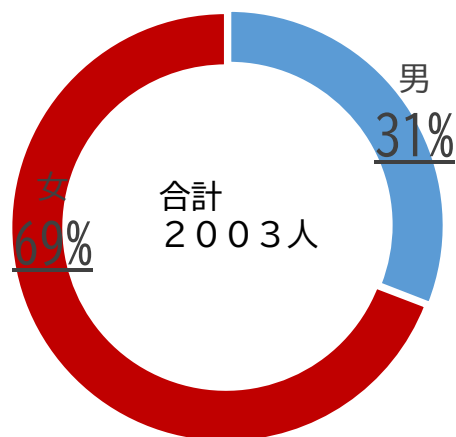


参加者の状況①

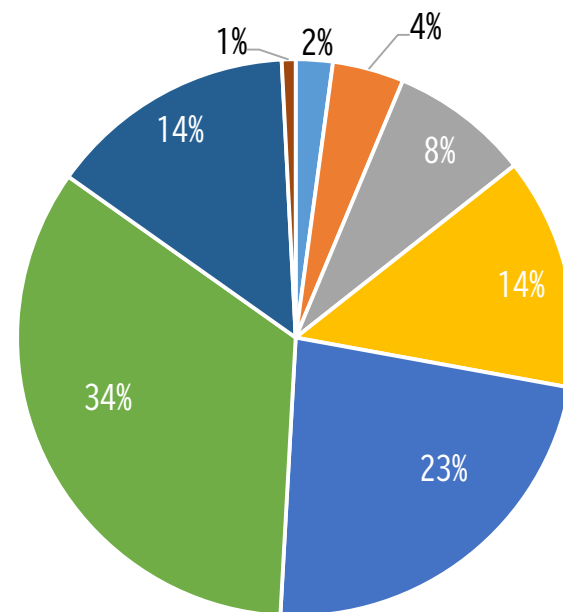
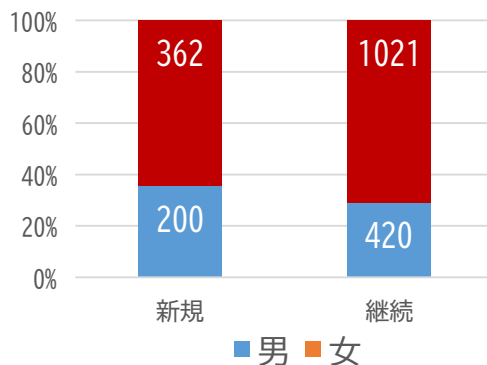
※令和6年8月31日時点
継続者納付率84.4%

男性 620名 女性 1383名

多い年代順①70歳代34%②60歳代23%③50歳代と80歳代14%で約7割が60歳以上の参加



令和6年度は新規男性参加率の増加がみられる。



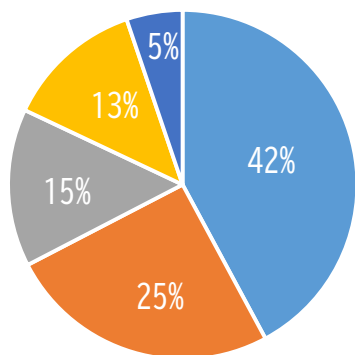
■ 30歳まで ■ 30代 ■ 40代 ■ 50代 ■ 60代 ■ 70代 ■ 80代 ■ 90代



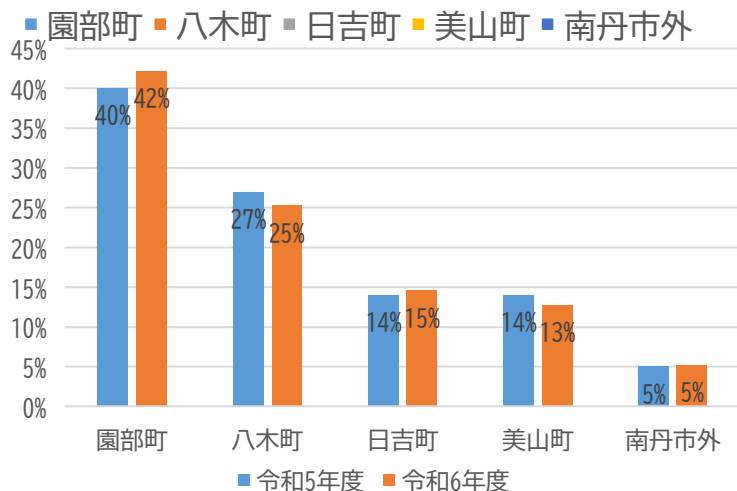
参加者の状況②



園部町42% 八木町25%
日吉町15% 美山町13% 南丹市外5%
地域別参加割合



令和6年度は園部・日吉の参加率がやや増加、八木・美山はやや減少がみられる。



継続参加者の推奨達成率（4市町） 2024.6報告値

	継続者全体推奨歩数達成度	65歳未満	75歳未満	75歳以上
推奨歩数	目標55%	8000歩	7000歩	7000歩
西脇市	29.4%	20.8%	34.3%	34.2%
大野市	26.2%	18.6%	30.8%	35.7%
南丹市	22.9%	15.9%	30.9%	20.8%
金ヶ崎町	34.6%	27.5%	45.4%	35.8%

※殆どの自治体で75歳以上の達成率が30%以上であるのに対し、南丹市では20%と低く、75歳以上に課題がみられている。65歳未満についても4市町の中で一番達成度が低く、若いうちからの運動習慣の定着を進める必要がある。

●8月の歩数平均値 男性 65歳未満:7298歩 65歳以上:5844歩
女性 65歳未満:5457歩 65歳以上:4907歩

※10分で1000歩増加(プラス+)を推奨中。

●健幸運動教室Yori-2024開催

※食生活改善推進員の育成研修②とインターバル速歩の講義・実技を
9月19日(木) B&G園部海洋センターにて実施 54名の参加
⇒今後、まとめて年度末報告予定

なんたん健幸ポイントに令和5年度の医療費分析結果を掲載しています。 (広報なんたん9月号(増刊号)掲載)

なんたん健幸ポイント
 健康で幸せなまちづくりのために

【取り組みの成果!】

健康で幸せに生きるための健康づくりプロジェクト「なんたん健幸ポイント」は4年目を迎え、現在、約2,000名が参加されています。取り組みの成果について紹介します。

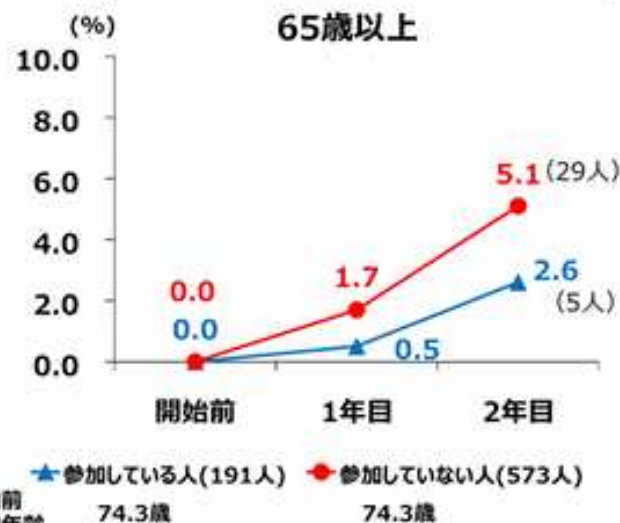
●医療費や介護サービスの受給者割合が減少

下の図は、令和3年度から健幸ポイント事業に参加している人とそうでない人の医療費・介護サービス受給者割合の推移を表しています。

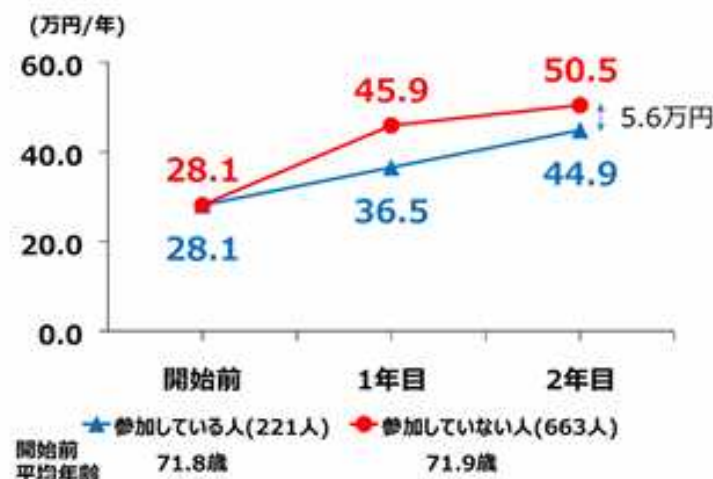
医療費は年齢とともに増加するのが通常ですが、参加者と非参加者の医療費は、2年目で約5万円の差がありました。

また、介護サービス受給者の割合(65歳以上)を比較すると、非参加者は開始2年目に5.1%(29人)だったのに対し、参加者は2.6%(5人)と少ない傾向があることがわかりました。

介護サービス受給者割合



1人当たり年間総医療費



※対象者は令和3年度参加者

2024年度は市内送信拠点13カ所に設置中。

2024年度『健幸ステーション』として送信拠点整備（4カ所）

R6.9から健康増進月間に合わせて歩くだけでなく、食・休養・タバコ啓発等の心身ともに健康増進に関する情報を発信。

- ①園部文化会館（アスエルそのべ）
- ②八木支所
- ③日吉生涯学習センター
→改修工事に伴い、11月から日吉支所に移設予定
- ④美山文化ホール

R6.10～送信（体組成計）拠点増設

- スプリングスひよし
- るり溪温泉



▲美山文化ホール



▲八木支所



▲園部文化会館



▲日吉生涯学習センター