

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

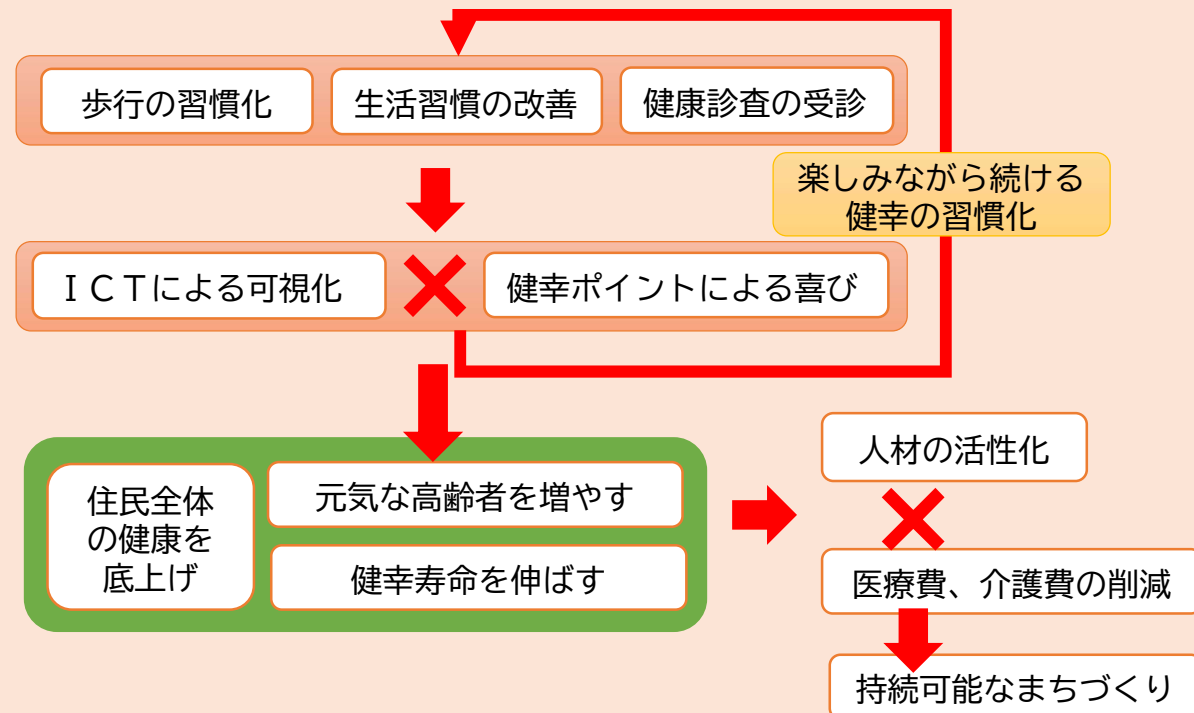
貯まった健康ポイント

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（新規）R4：1,118人（749人新規）R5：1,441人（518人新規）**R6：1,907人（新規638人 継続1269人）**

住んでいるだけ健康で幸せになれる「**健康都市の実現**」



R6 年度事業の最終結果 ～参加者の属性～

事業全体の参加人数： 1,907名（ 2025年 1月15日時点 ）

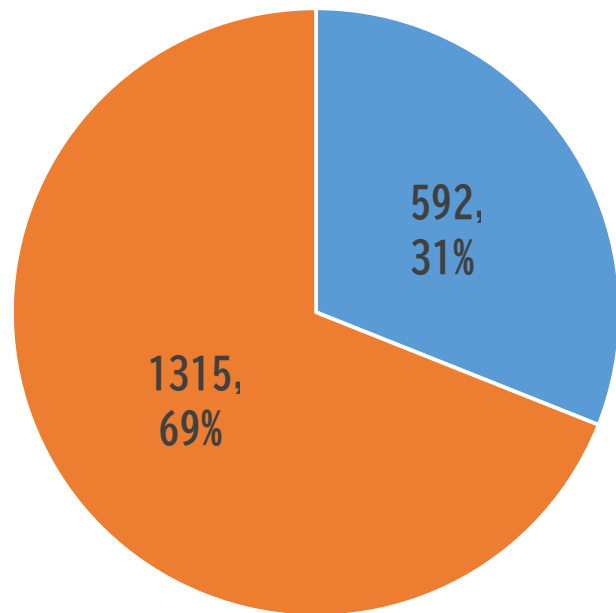
↑内訳：新規638名 継続1269名

参加者の割合：男性 約 31 % ： 女性 約 69 %

参加者の平均年齢： 全体 66.2歳（男性 67.4歳、女性 65.7歳）

*最年長96歳（女性2名、男性1名）

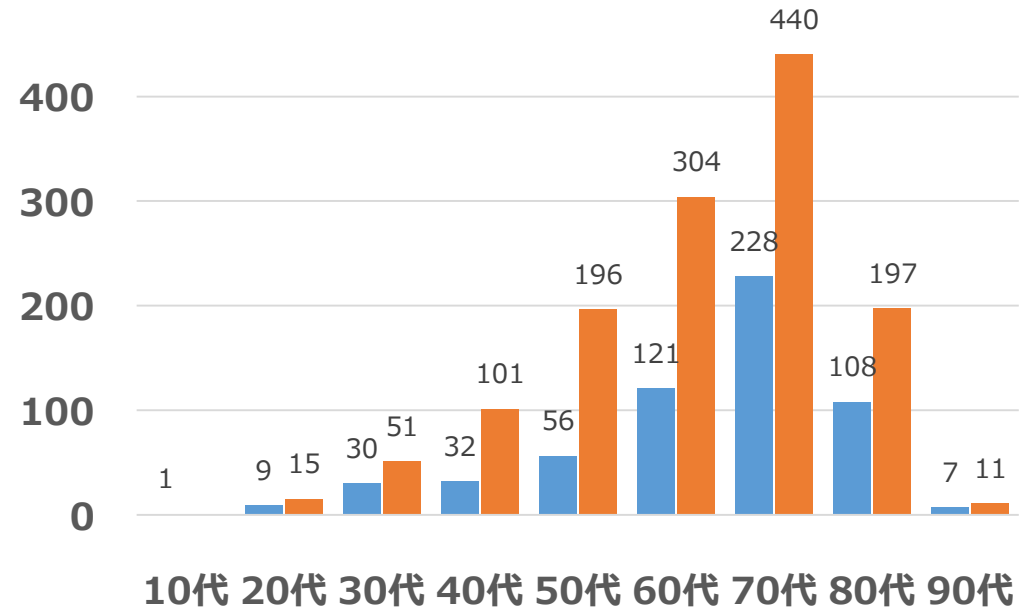
性別 (人)



■ 男 ■ 女

性別・年代別

* 2025年1月15日末時点
(1,907人)



■ 男 ■ 女

サポート相談会の取り組み



▲ 三二栄養講座も実施



	園部	八木	日吉	美山
6月	2 5	2 3	1 2	5
7月	7	1 5	3	7
8月	7	1 0	0	2
9月	5			
10月	2			
11月	0	8	4	
12月	5			1
合計	51	56	19	16

- 新規申込者638人のうち142人が受講
(参加率 22%)
- 三二栄養講座34人受講がありました★

八木町日置地区の取り組み

集落支援事業×健幸ポイント事業



- 3つのコースがあります！
- ①1.8キロ (2500歩) (約20分)
 - ②2.2キロ (3,100歩) (約30分)
 - ③3.0キロ (4,200歩) (約40分)

日吉町胡麻地区の取り組み



～胡麻で健幸測ろう会～



日吉町胡麻地区

なんたん健幸ポイント 測定会

(計測日) 令和6年12月17日(火)
令和7年 1月17日(金)
2月14日(金)
3月14日(金)

(時間) 13:30～16:00

(場所) 胡麻基幹集落センター1階

(問い合わせ先) 胡麻で健幸測ろう会
TEL 080-5290-8900

金曜日は2階で”元気アップ体操教室”をやっています
14:00～15:30
＜音楽体操＞＜筋トレ＞＜脳トレ＞
週一回の体操で体も心も輝く毎日！
一緒に楽しみましょう！

▲日吉胡麻基幹集落支援センター



2024年度は市内送信拠点は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）⇔市役所中央庁舎

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

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⇒**KCNなんたん**



▲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



2024年度は駅構内にものぼりを設置しました！



八木吉富駅



日吉駅



日吉鍼灸大学前駅



胡麻駅

マイスター交流会様子



▲交流会の様子



①5月17日 ②1月22日 実施

◆タニタヘルスリンク 田崎氏
健幸ポイント事業の経過報告♪

◆交流会 ～テーマ～
活動して良かったこと
今後やってみたいこと

①17名 ②11名参加