

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
(2007/4/1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

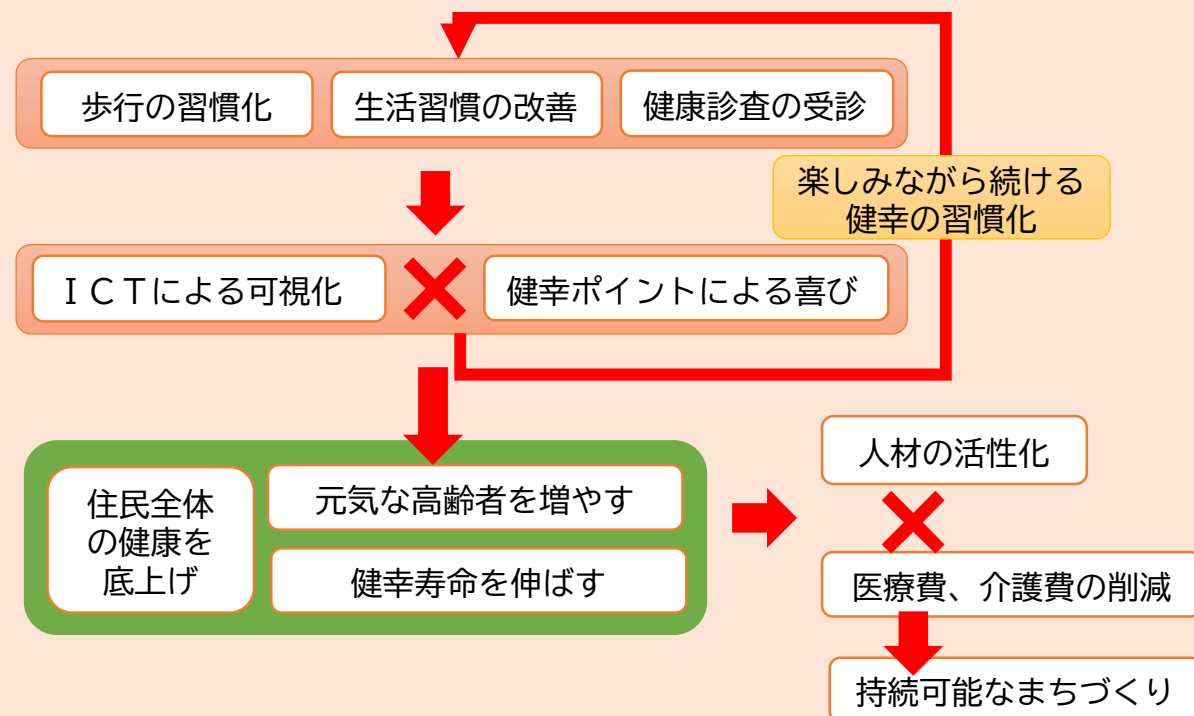
貯まった健康ポイント

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7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**」

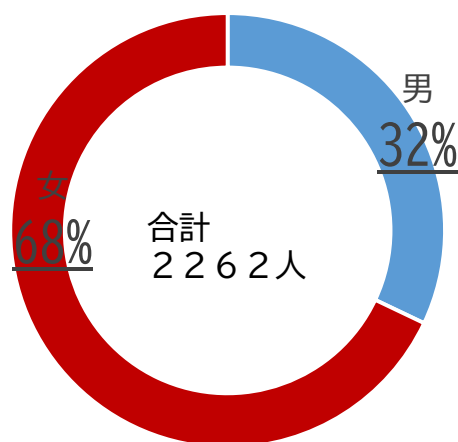


参加者の状況①

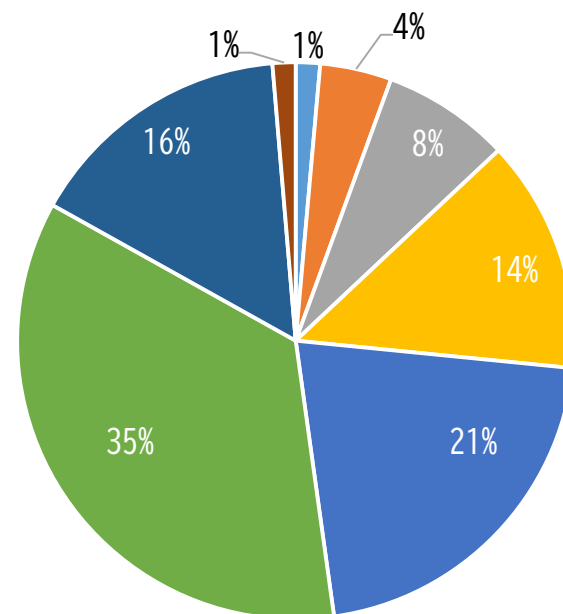
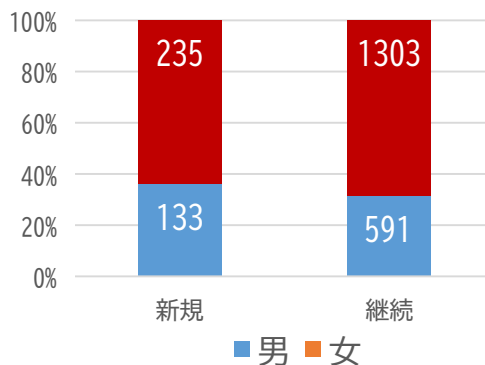
※令和7年7月8日時点

男性 724名 女性 1538名

多い年代順①70歳代35%②60歳代21%③80歳代16%で約7割が60歳以上の参加



令和7年度は新規男性参加率の増加がみられる。



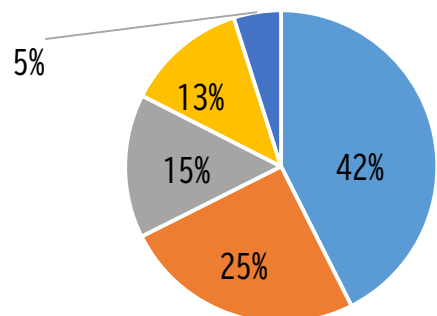
■ 30歳まで ■ 30代 ■ 40代 ■ 50代 ■ 60代 ■ 70代 ■ 80代 ■ 90代



参加者の状況②

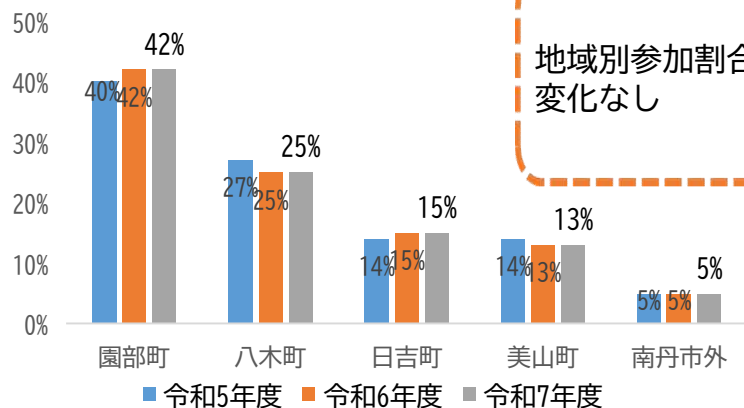
園部町42% 八木町25%
日吉町15% 美山町13% 南丹市外5%

地域別参加割合



令和7年度データ

■ 園部町 ■ 八木町 ■ 日吉町 ■ 美山町 ■ 南丹市外



地域別参加割合は
変化なし

継続参加者の推奨達成率（4市町） 2025.5報告値(前年度同月値)

	継続者全 体推奨歩 数達成率	65歳未満	65歳以上 75歳未満	75歳以上
推奨歩数	目標55%	8000歩	7000歩	7000歩
西脇市	28.6% (29.4%)	22.6% (20.8%)	33.4% (34.3%)	31.5% (34.2%)
大野市	27.1% (26.2%)	20.4% (18.6%)	34.7% (30.8%)	30.7% (20.8%)
南丹市	29.5% (22.9%)	23.2% (15.9%)	35.7% (30.9%)	28.8% (20.8%)
金ヶ崎町	37.3% (34.6%)	30.0% (27.5%)	49.4% (45.4%)	37.0% (35.8%)

昨年度同月と比較して、南丹市では全ての項目で5ポイント以上の数値の改善が見られ、改善度は4市町の中で最も大きい。75歳以上の達成率が南丹市が最も低く、全体の達成率も目標と乖離が大きいため、全体へのアプローチの中で75歳以上へのアプローチをしていく必要がある。

● 6月の歩数平均値

男性 65歳未満:6935歩 65歳以上75歳未満:6627歩 75歳以上:5557歩
女性 65歳未満:5569歩 65歳以上75歳未満:5247歩 75歳以上:4985歩

新たに血圧計を5台設置しました！

南丹市役所中央庁舎2階

+

『健幸ステーション』

- ・ 園部文化会館（アスエルそのべ）
- ・ 八木支所
- ・ 日吉支所（日吉生涯学習センター改修工事のため。）
- ・ 美山文化ホール

血圧計利用に関するデータ（R7.6）

- ・ 利用者数：203人
- ・ 測定率：8.4%
- ・ 1人あたり平均測定回数：2.1回

★今後、血圧に関する啓発を充実させていく

▼園部文化会館（アスエルそのべ）



▼日吉支所



▼南丹市役所中央庁舎2階



▼八木支所



▼美山文化ホール

