

令和5年度 健幸ポイント事業 結果

～まるっと ひだかを ハッピーに～

事業結果

▶ 参加状況

登録者数

1421人（市内在住1389人、市内在勤・在学32人）

100ポイント獲得報告者数

872人（市内在住860人、市内在勤・在学12人）

継続報告者数

523人（市内在住521人、市内在勤・在学2人）

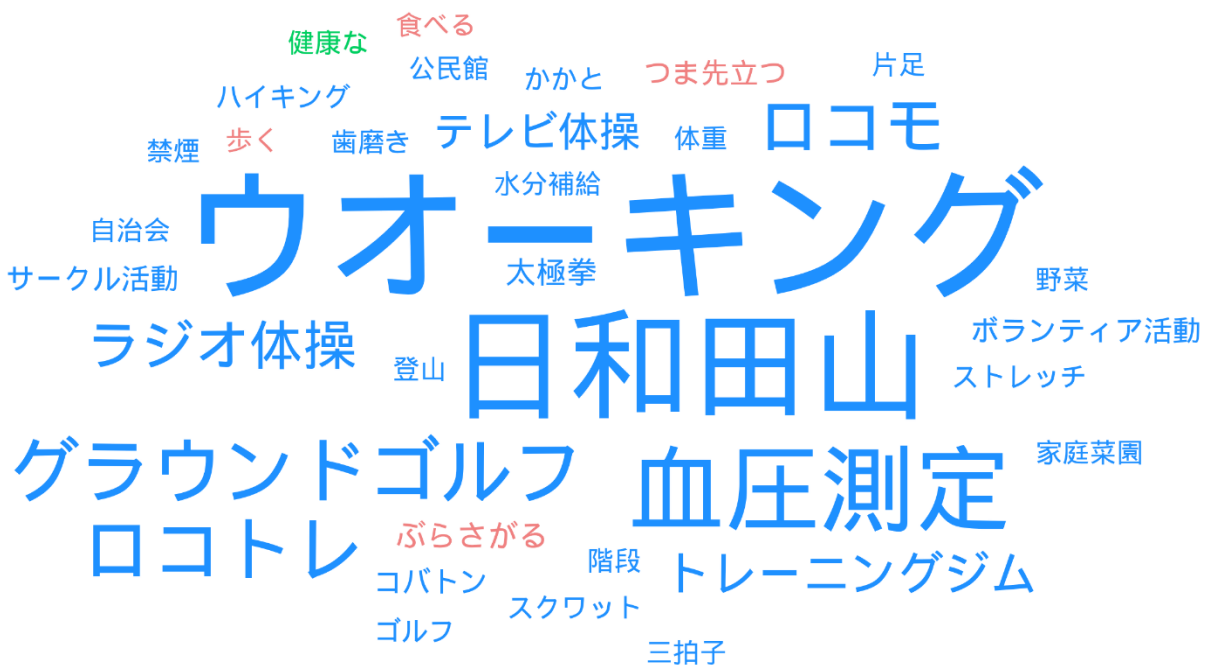
▶ ポイント獲得数

最高点 930ポイント

900ポイント以上	2人
800ポイント以上900ポイント未満	5人
700ポイント以上800ポイント未満	2人
600ポイント以上700ポイント未満	6人
500ポイント以上600ポイント未満	15人
400ポイント以上500ポイント未満	34人
300ポイント以上400ポイント未満	108人
200ポイント以上300ポイント未満	207人
100ポイント以上200ポイント未満	144人

アンケート結果

▶ 個人で取り組んだチャレンジ内容（自由回答522件）

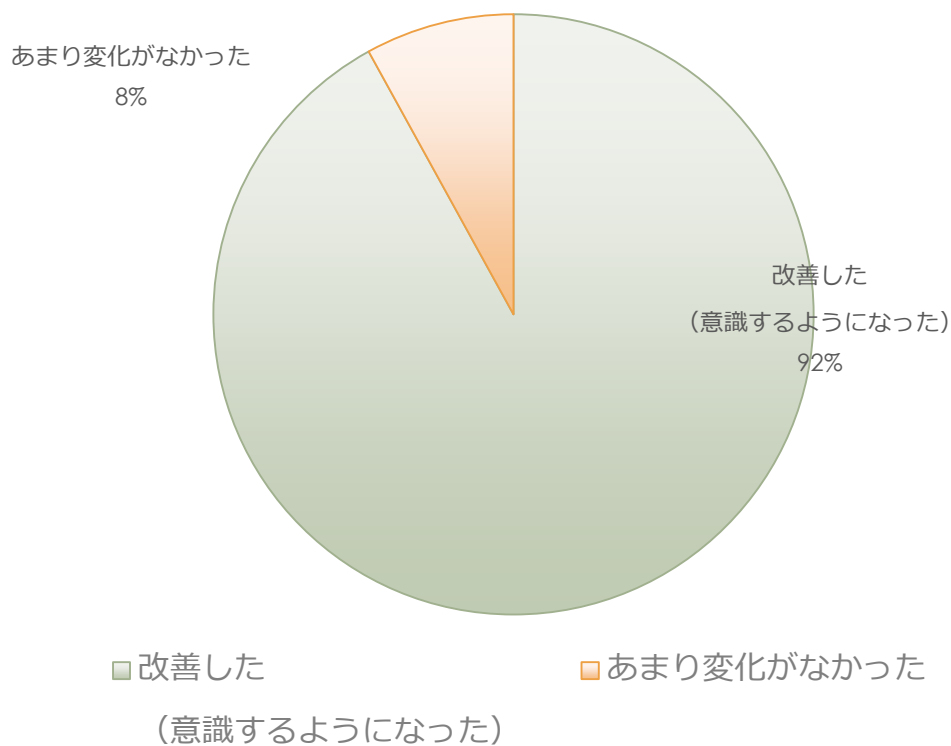


※文字のサイズが回答の多さを表しています

アンケート結果

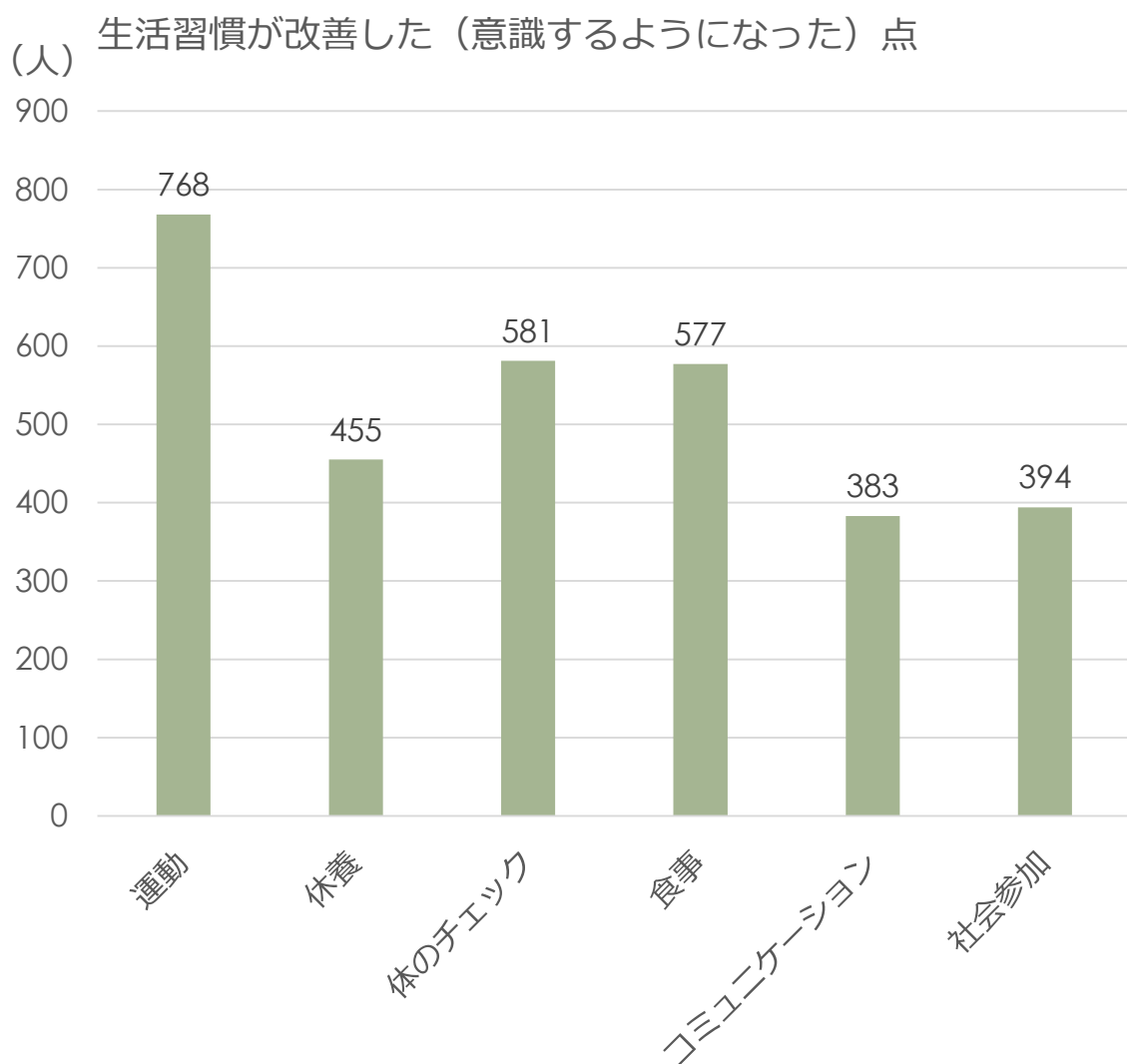
- ▶ 生活習慣に変化がありましたか
(回答者数836人)

生活習慣の変化



アンケート結果

- ▶ 生活習慣が改善した（意識するようになった）点
（回答者数844人）※複数回答あり



アンケート結果

➤ 生活習慣が改善した（意識するようになった）ポイント（自由回答）

規則正しい生活を意識

コバトン健康マイレージの歩数計でバンザイマーク(1万歩以上)が出るように楽しんで歩いている

明るく楽しく1日1日を過ごせるようになりました

各地の公園の美麗化

心配なことを放置せず病院に行った

ボランティア

ウォーキング歩数が確実に増加した

野菜づくり

自転車利用をやめて歩くように心がけた

空き缶やペットボトルを拾いながら散歩

物の考え方がポジティブになった

毎日体温血圧測定

ストレスをためないように趣味で気分転換

バランスのよい食事を心がけるようになった

毎朝のラジオ体操を6年続ける

くりくり元気体操

講座、イベントに参加してみようと思った

図書の貸し出しには、年代・性別の差がなく会話ができて心が豊かになった

家の近所の掃除、公園の草むしり

読むこと、書くこと

アリーナのトレーニングジム

スイミングやウォーキングなど

笑顔を忘れないでを心がける

歯の定期検診、スイミング

新聞のコラム欄を毎日声を出して読む

毎朝野菜をたべる、週3・4回は魚料理をたべる

家庭菜園

なるべく友達と散歩とおしゃべりでリフレッシュ

玄米食

無理せず自分に合った運動をすること

時々電車で未知の街へ出向く

アンケート結果

- ▶ 健幸（健康で、生き生きと、幸せに暮らすこと）を実感していますか。（回答者数835人）

健幸の実感

