

令和7年度 健幸ポイント事業 結果

自分と取り組む みんなとつながる

事業結果

▶ 参加状況

登録者数

1710人（市内在住1482人、市内在勤・在学228人）

300ポイント獲得報告者数

824人（市内在住769人、市内在勤・在学55人）

継続報告者数

283人（市内在住281人、市内在勤・在学2人）

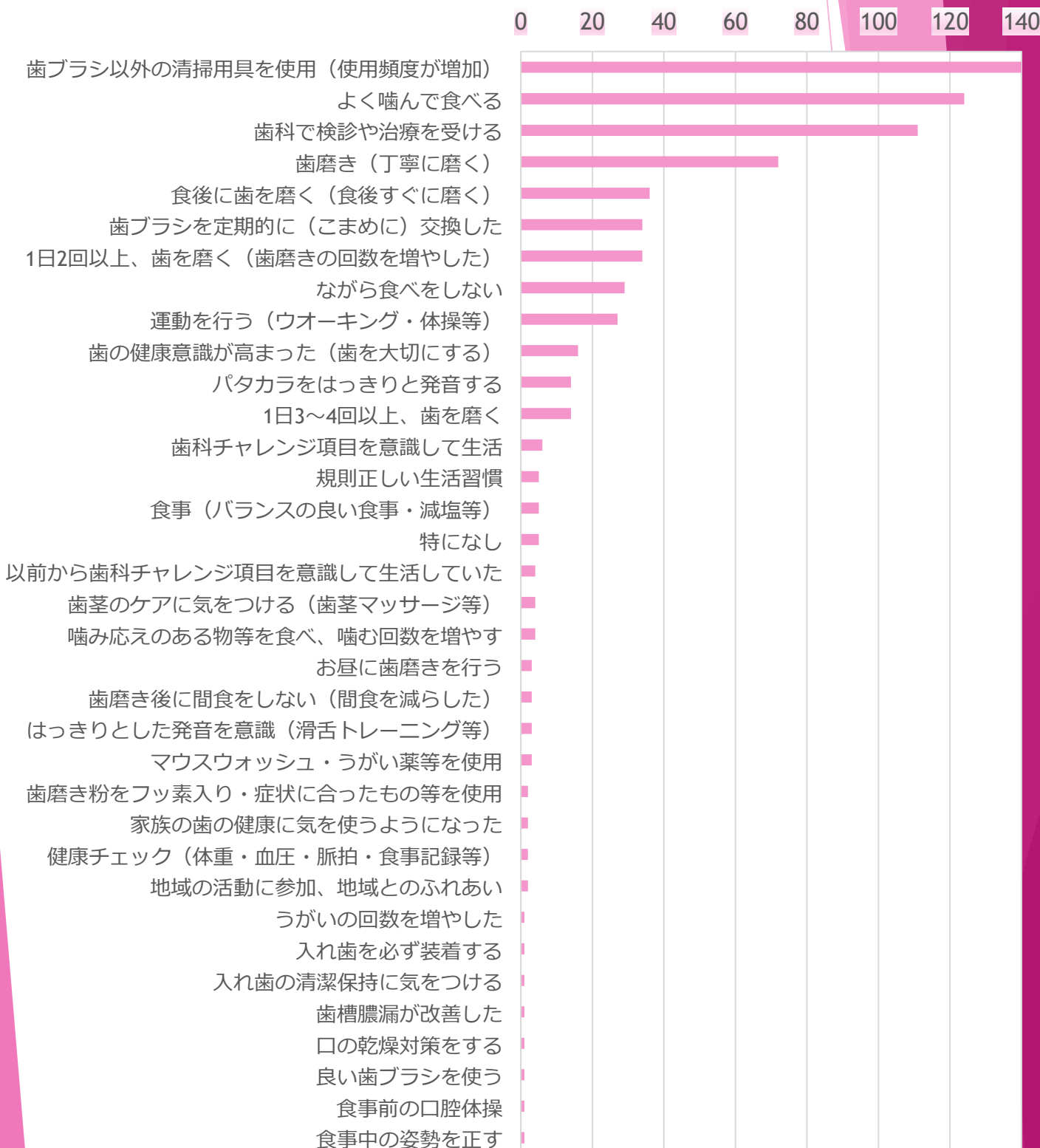
▶ ポイント獲得数（824人）

最高点 1, 580ポイント

1,500ポイント以上	1人
1,400ポイント以上1,500ポイント未満	0人
1,300ポイント以上1,400ポイント未満	0人
1,200ポイント以上1,300ポイント未満	1人
1,100ポイント以上1,200ポイント未満	2人
1,000ポイント以上1,100ポイント未満	5人
900ポイント以上1,000ポイント未満	4人
800ポイント以上900ポイント未満	11人
700ポイント以上800ポイント未満	21人
600ポイント以上700ポイント未満	50人
500ポイント以上600ポイント未満	103人
400ポイント以上500ポイント未満	192人
300ポイント以上400ポイント未満	434人

アンケート結果

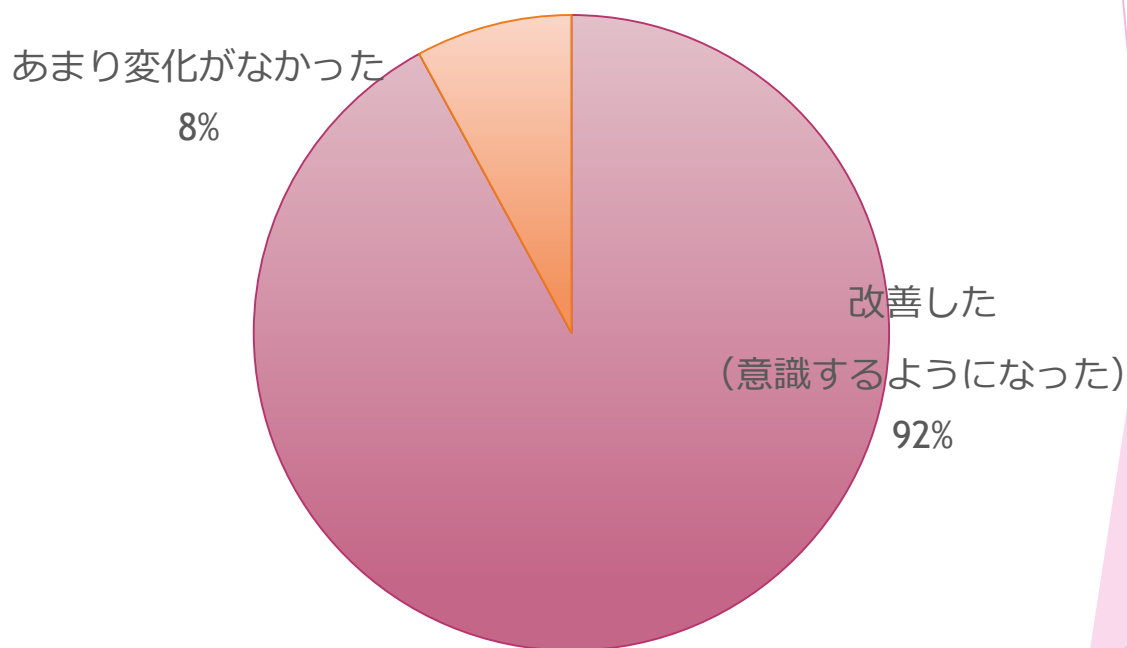
- ▶ 健康歯科チャレンジポイントで習慣が改善した（意識するようになった）取り組み
- ▶ （自由回答604件）※複数回答あり



アンケート結果

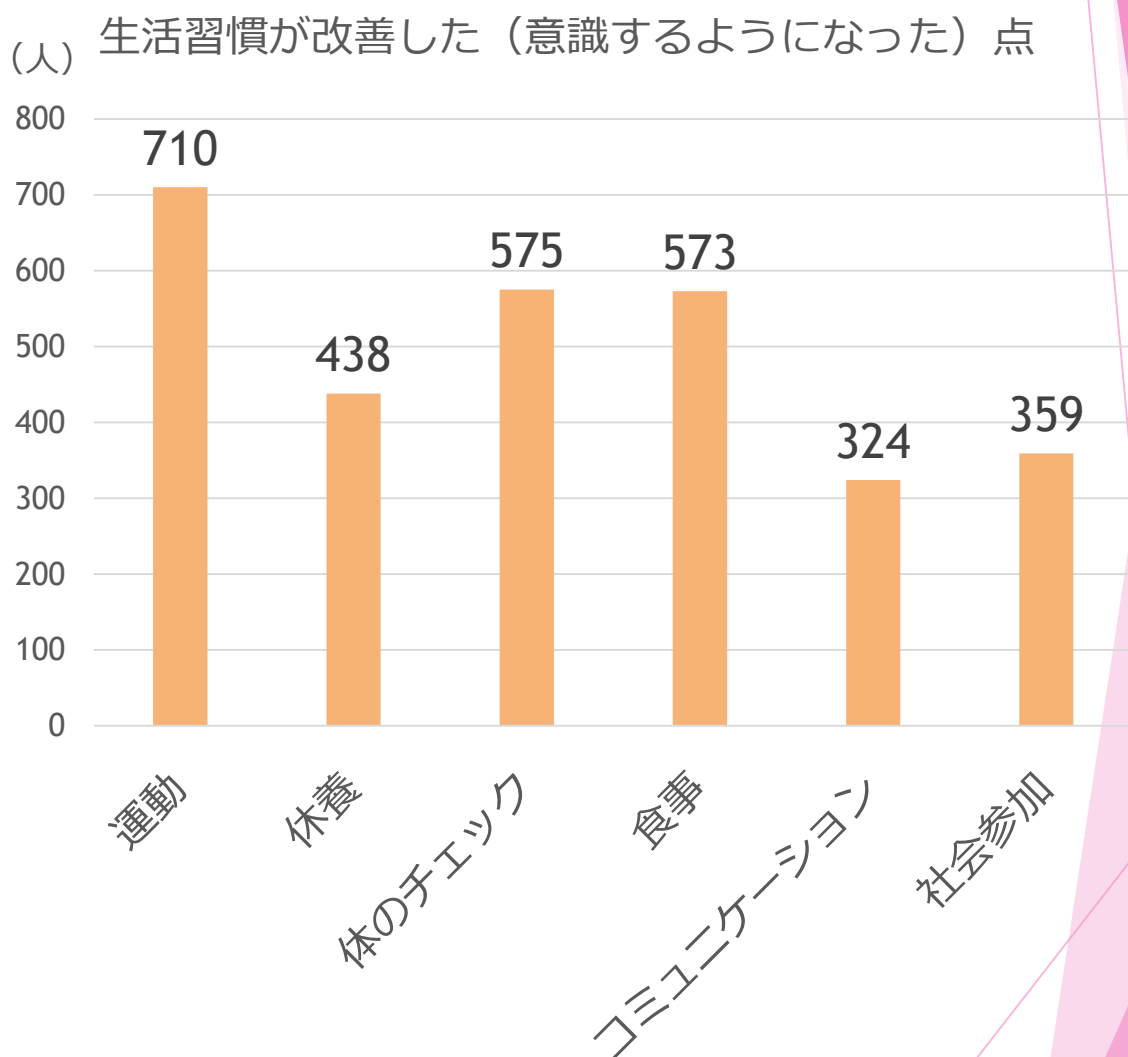
- ▶ 生活習慣に変化がありましたか
(回答者数805人)

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814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）点 （自由回答）

- ・グランドゴルフ、うたごえ広場、くりくり体操等に参加
- ・仲間が出来てとても楽しく参加している
- ・朝ラジオ体操と指体操
- ・頭の体操、ウォーキング中に九九やしりとりを言う等
- ・ロコトレ等、色々と勉強になっている
- ・体のケア 例：目を休める（人参やブルーベリーを食べる）、手を休める、足指体操、足にクリームをぬる等
- ・熱中症予防（無理をしない）
- ・生活のリズムを整える、規則正しい生活
- ・水中歩行・プール
- ・依頼された仕事は受ける
- ・認知症予防
- ・ボランティア
- ・オレンジカフェの参加
- ・地域の活動の情報に関心をよせる
- ・積極的に参加するようになった
- ・特定健診を受ける
- ・ウォーキングの前に八段面をしてから
- ・プラス思考を意識するようになった
- ・あいさつは自分の方から目を合わせて名前を呼んで
- ・姿勢をよくし、前向きな考え方へ
- ・各社のサプリメントに関心を持った
- ・夫婦そろっての外出（音楽、コンサート等）
- ・スポーツジムに通うようになった
- ・「改善」ではなく、ほとんどすでに習慣になってる。運動では、フレイル対策のトレーニングを追加したことが改善。
- ・時間を守る
- ・歩くことがあまり嫌ではなくなってきた
- ・筋力低下を防ぐために運動実施
- ・草むしり
- ・生活すべてに人生には限りがあることを意識してきた
- ・同僚に積極的に声をかける
- ・けん玉・レク体操
- ・最大限に時間を使ってると思う
- ・歯の健康を気にするようになった
- ・グルテンフリーを実施
- ・市の保健相談センターで食事等のアドバイスを受けている
- ・昼食に野菜を取り入れる。鶏胸肉を常備するようになった

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796人）

