令和６年度
健幸ポイント事業
結果

わたしの「できる」はひだかの元気！

事業結果

参加状況

登録者数

1538人（市内在住1430人、市内在勤・在学108人）

300ポイント獲得報告者数

741人（市内在住711人、市内在勤・在学30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（741人）

最高点　１,６２０ポイント

１,６００ポイント以上	１人
１,５００ポイント以上１,６００ポイント未満	３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	１人
１,０００ポイント以上１,１００ポイント未満	４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	４人
７００ポイント以上８００ポイント未満	１９人
６００ポイント以上７００ポイント未満	３０人
５００ポイント以上６００ポイント未満	７７人
４００ポイント以上５００ポイント未満	１８６人
３００ポイント以上４００ポイント未満	４１１人

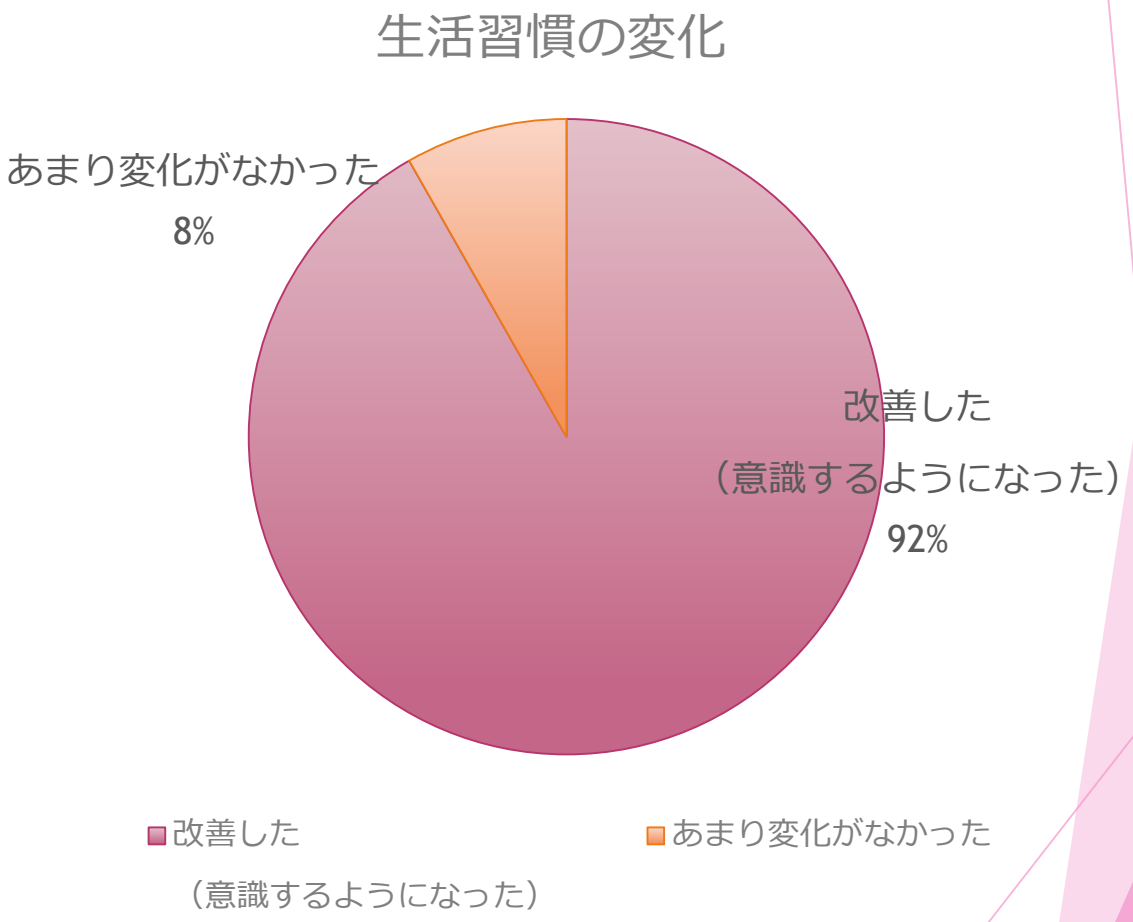
アンケート結果

- 個人で取り組んだチャレンジ内容（自由回答574件）

※文字のサイズが回答の多さを表しています

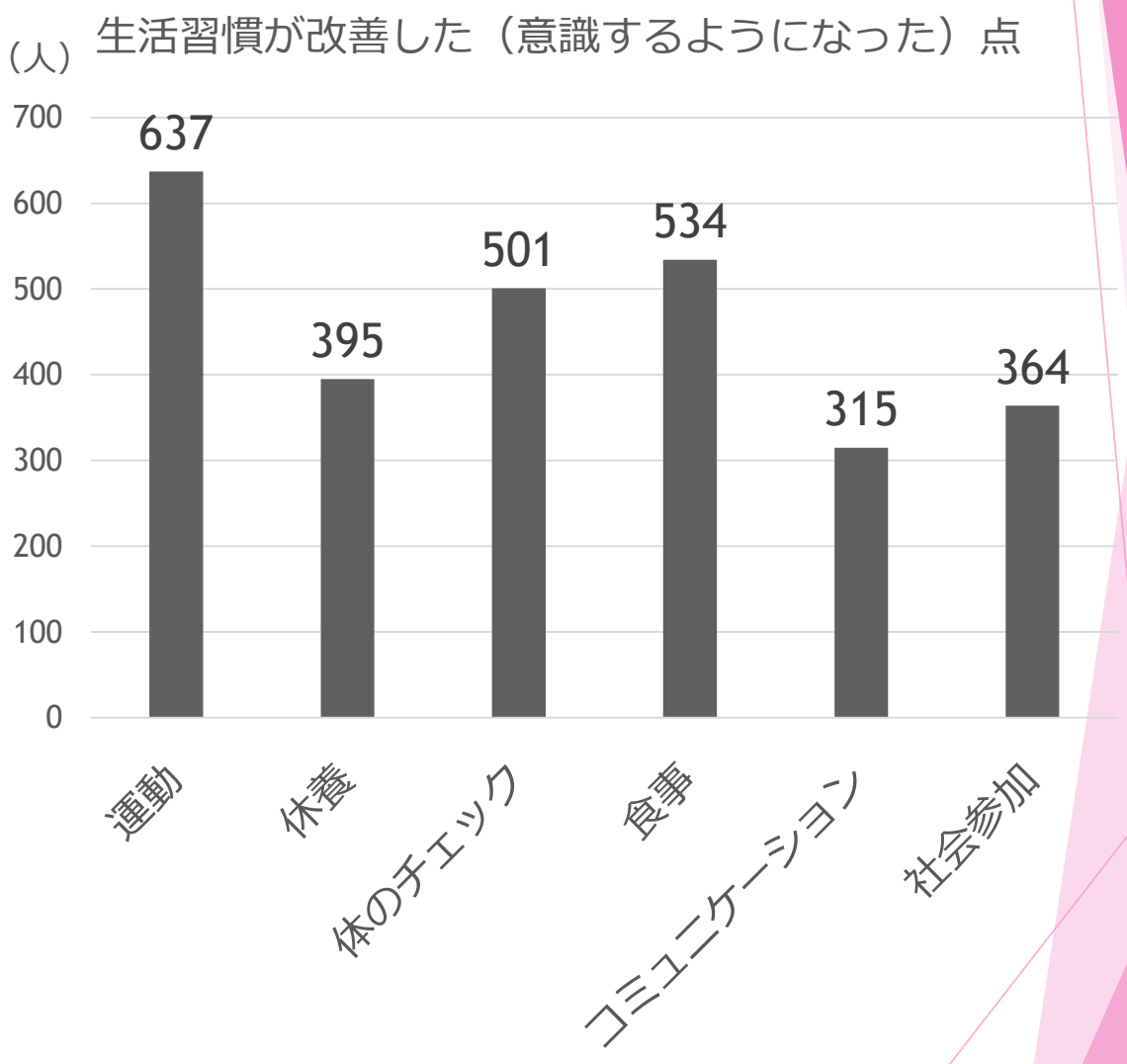
アンケート結果

- 生活習慣に変化がありましたか
  （回答者数716人）



アンケート結果

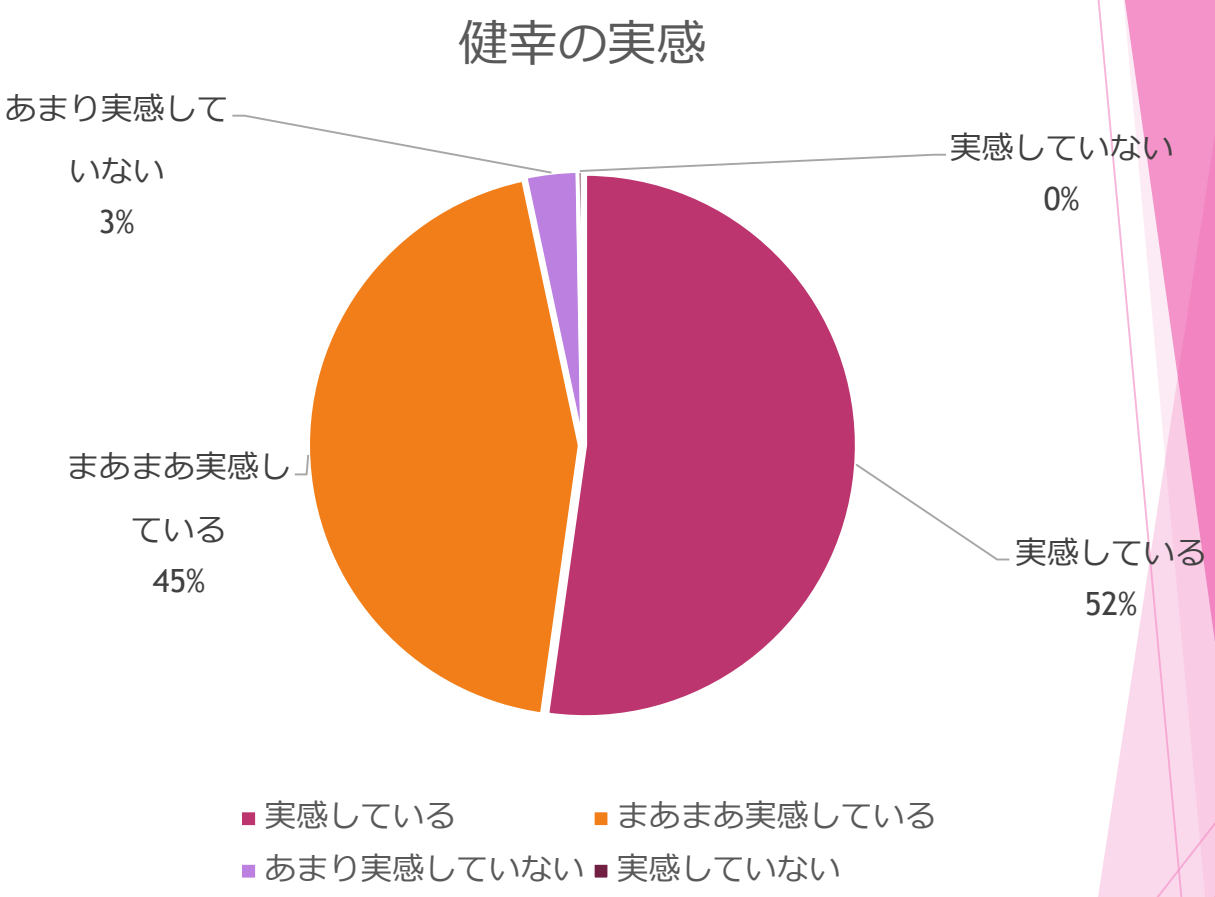
- 生活習慣が改善した（意識するようになった）点
  （回答者数722人）※複数回答あり



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）

生活のリズム
温泉、サウナで汗をかく
積極的
旅行
健幸への意識が定着して、歯（口内）の健康も気を配るようになった
日高市野球連盟役員として活動
外出
気持ちが上向きになった
6:30ラジオ体操、自宅周辺のごみ拾い
知り合いの人数が増えた
スナック菓子を食べるのを減らすことを心がけた
食品成分表など見るようになった
風邪をひかなくなった
元気で主人と出られること
会合等に積極的に参加するようになった
子どもと一緒に遊び、学ぶ、子どもの成長
便秘の改善
万歩計を持つようになったら面白くなった、甘いものを控えるようにした
友達と泊りがけの旅行
3km範囲の移動にはなるべく徒歩で済ませる
ガーデニング
一緒に参加した友人との関係が近くなった
近所の仲間と月１回くらい山歩き
健幸ポイント事業にできるだけ参加
読書を楽しむ
テレビ体操
毎日体を動かすようになった
食事の時によく噛む、腹八分目
園地への探訪ウオーキング
規則正しい生活

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718人）