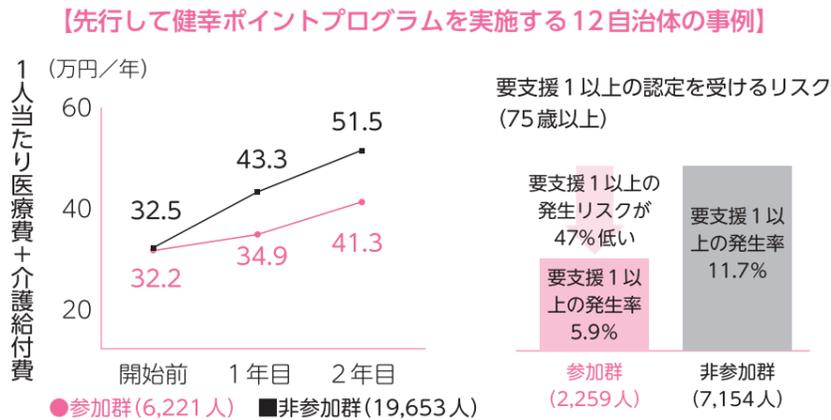


■健幸ポイント事業でどんな効果が期待されるの？

一般的に適度な運動は健康寿命の延伸につながるとされており、南陽市の健幸ポイント事業と同様のプログラムを先行して実施している自治体では、社会保障費の抑制効果があると報告されています。



■参加者の声



平清人さん 平美喜子さん

「自分の健康は自分で守る」を心掛ける平さんご夫妻。健幸ポイント事業へは美喜子さんだけが参加していますが、毎日お二人でのウォーキングを欠かさないそうです。そんなお二人に健幸ポイント事業の感想をうかがいました。

Q. 健幸ポイント事業参加のきっかけを教えてください

A. 市の事業の「ココカラ体操教室」に友人と一緒に参加した際に、健幸ポイント事業を紹介されたことがきっかけです。

Q. 健幸ポイント事業に参加してから、普段の生活に変化はありますか？

A. もともと歩くのが好きで、健康づくりのために以前からウォーキングをしていました。冬場はどうしても歩く時間が少なくなりがちでしたが、少しの雪なら歩くようになって、実際に以前よりも歩くようになりましたね。

Q. 健幸ポイント事業の魅力をお教えてください

A. 毎日、画面のデータを見るのが楽しみになりました。体組成計で図ることで、データで自分の健康度合いがわかるのが楽しく感じています。ポイントが貯まることよりもそちらの方が楽しいですね。

■次回の健幸ポイント事業(付与期間)は7月からの予定です(※)

令和7年度の健幸ポイント事業は7月からのスタートを予定しています。参加者数を増やしての実施予定となります。詳しい参加方法については、市報やホームページ等で随時お知らせしていきますので、ご確認をお願いします。

なお、現在事業に参加いただいている方の2月1日以降のポイントは次回付与期間に繰り越されます。

※事業の実施は、令和7年度予算の可決が前提となります。

令和6年度なんよう健幸ポイント事業アンケートご協力お願い

なんよう健幸ポイント事業では、今後の事業に向け、参加者の皆さんのアンケートを実施します。

アンケートは、活動量計利用者には郵送で、アプリ利用者にはアプリを通じてご案内します。アンケートを提出いただいた方には50ポイントが付与されますので、ぜひご協力をお願いします。



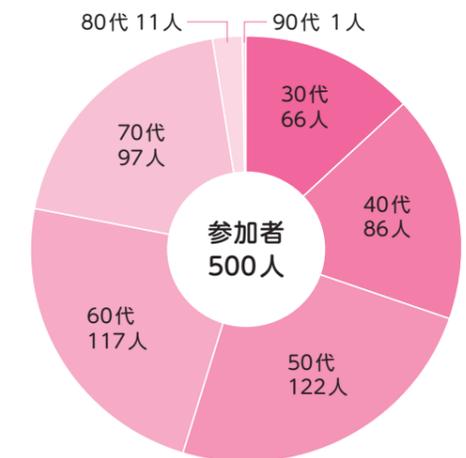
◆お問合せ すこやか子育て課すこやか係 ☎40-16911

昨年11月にスタートした「健幸ポイント事業」も定員となる500人の参加を得て、最初のポイント付与期間(11月17日～1月31日)が終了しました。健幸ポイント事業は令和7年度も実施予定ですが、「参加するタイミングを逃した！」という方や「健幸ポイントで本当に運動習慣がつくの？」という方へ、今回の付与期間における南陽市の概況をご紹介します！

■どんな人が参加しているの？

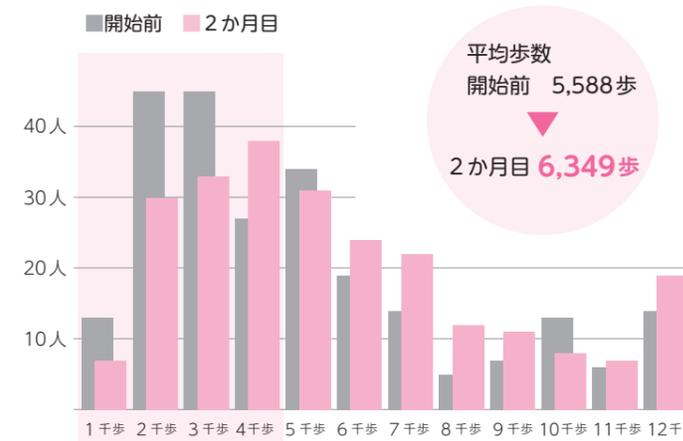
健幸ポイント事業は、30歳以上の方が対象となっておりますが、30代から90代まで幅広い世代の方にご参加いただいています。

参加の動機としては、「自身の健康の維持のため」、「からだを動かすのが好き・楽しいため」といったものが多くありました。



■運動習慣は身につくの？

11月参加者の歩数分布の推移



平均歩数  
開始前 5,588歩  
2か月目 6,349歩

11月から参加し、データ送信が完了している方を対象に、開始前と2か月目の歩数分布を比較した場合、全体の平均歩数が上昇していることがわかります。

特に開始前に「5,000歩未満」群に属していた方に注目してみると、約3割の方が5,000歩以上歩くようになり、平均歩数も1,000歩以上増える結果となりました。

	開始前	2か月目
平均歩数	3,151歩	4,457歩
5,000歩未満の人数	130人	92人