令和5年度茅野市健康づくりポイント事業まとめ

1 応募者数

996 名

男		女	
491 名	49.3%	505 名	50.7%

2 年代別応募者数

年代			男	女
40 歳未満	16 名	1.6%	7名	9名
40 代	47 名	4.7%	15 名	23 名
50 代	95 名	9.5%	43 名	52 名
60 代	311 名	31.2%	132 名	179 名
70 代	461 名	46.3%	250 名	211 名
80 歳以上	67 名	6.7%	39 名	28 名

年代			男	女
40~74 歳	771 名	77.4%	354 名	417 名
75 歳以上	225 名	22.6%	133 名	92 名

3 健康づくりポイント事業に参加して意識が変わりましたか

回答		
はい	463 名	46.5%
既に取り組んでいる	368 名	36.9%
いいえ	61 名	6.1%
無回答	104 名	10.4%

4 健康づくりに取り組んでいると答えた方の内容(複数回答)

運動	420 名
減塩	162 名
野菜を多く	67 名
栄養バランス	10 名
減酒、禁酒	17 名
健(検)診受診	17 名
その他	48 名
タバコ減らす	2名
禁煙	5名
摂取カロリー	4名
減量	20 名
血圧測定	44 名
体重体脂肪測定	18 名
野菜から先に食べる	7名
食事に気をつける	48 名

5 希望商品

1 そば	55 名	5.5%
2 米	19 名	1.9%
3 寒天製品	87 名	8.7%
4 減塩食品詰め合わせセット	87 名	8.7%
5 加湿器	41 名	4.1%
6 体重計	38 名	3.8%
7 塩分計	79 名	7.9%
8 血圧計	99 名	9.9%
10 茅野市商業連合会商品券	417 名	41.9%
11 無回答	74 名	7.4%

996名

6 ポイント事業へのご意見

- ・大変助かる
- ・西部 SC にて保健指導受けた。きめ細かな健康体推進への取組に感謝。
- ・良い取組み
- 楽しみにしている
- ・健康増進のため、事業継続希望
- 大切な事だと思う。健康長寿が目標。
- 大変良い事業だと思う。日頃から注意する習慣がついてありがたい
- 予防に効果がありそう
- 健康を特に考えるようになった。
- 細やかなアドバイス大変有難く思う。更に健康づくりに努力したいと思う。
- 検診受診しいつまでも健康でいたいと思うので良い取組みだと思う。
- 多大な費用をかけての事業に恐縮です。健康を維持する事の PR ありがとうございます。
- 毎年の健診をすることで病気にならない体作りを心掛けたいと思います。
- ・記事は毎回読んでいます。
- 男性の意識が低いように思われるので、男性への働きかけを増してはどうか。
- ・歯科検診用がないと受診しないのですが、検診用紙が来て、受診の機会をあたえて 頂いてよろしいかと
- ・市の取り組みとして大変良いと思います。
- ポイント券毎年楽しみにしています。
- 自身の体と向き合ういい機会で良い
- ·こつこつやっていきます。
- ・減塩レシピをもう少し提示して欲しい
- やる気が出ました
- •食生活にとても気を遣って生活してます
- ・健康への意識を毎回思い出させてもらえ助かっている
- 毎年の検査等のおかげで健康について取組む事を忘れずにいられる

- 中央病院のドッグ受付で投函できるポストを設置してもらえるとありがたい。
- ・検診受診率がどの位か、ポイント参加率がどの位かなどの活動の実績を何かの機会 に教えて欲しい
- 「健康で毎日楽しく過ごそう」と思う目標になり、励みになります。
- 健康で暮らすことのメリットが実感できる。
- ・ポイント制になっており、それをためる楽しみがあり、検診を受けてみようという気持ちになり、いいなと思いました。
- ・以前よりシールが集めやすくなって検診を受けてみようという気持ちにもなり良いと思います。
- ・健康維持は生きとし生けるものひとりひとりの課題だと思うが、それを暖かく応援する 追い風として継続して欲しいと思う。
- •色々考えるきっかけになっている
- ・もっと周知した方が良いのでは。知らなかったので
- ・賞品があたるかも? はうれしいですね
- そろそろパターンを変える時期では
- ・プレゼントをいただけて嬉しいです。努力して続けたいと思います。
- ・健康づくり講座には出られない為、テレビの茅野市チャンネルの「ピラティスヨガ」を やっています。これからもテレビを見ながら「宇治先生のピラティスヨガ」を続けてやれたらと思います。 続けて放送してくだされば有難いです
- 多くの方が参加できるよう、事業を増やしていってほしい。
- これを提示されることで、さらに、気持ちを UP される気がする。
- ・細かく検査の結果をお話していただき目からうろこのように勉強になりました
- ・プレゼントの人数を増やしてほしい
- 「健康づくり講座」に参加を検討しています・たくさんの講座があると助かります。
- 自分の体を作るのは自分であるので、この事業はその為に大変良いきっかけになる。
- 富品の種類をもっと増やして欲しい
- ・これまで検査を受けるのが嫌で避けてきたが、ポイントがたまると嬉しいので

来年はもっと積極的に取り組みたいと思う。5個だけでなくもっと貯めていく楽しみがあると嬉しいです。シールもスマホなどで貯められるようになると便利だと思う。

わかりやすい周知が必要ではないか