

健幸ポイントを活用した健康づくり促進のための実証事業について

健幸ポイントを活用した健康づくり促進のための実証事業について、令和7年度、令和8年度(2か年)の応募状況ならびに令和8年度実施内容及び令和7年度実施状況について報告する。

1 令和7年度、令和8年度の実証状況

(1) 募集期間

<令和7年度> 令和7年7月20日～8月20日

<令和8年度> 令和8年4月20日～5月8日

(2) 申込方法

Webもしくは申込用紙にて

(3) 応募人数

<令和7年度>

	コース合計	アプリ	活動量計	Fitbit
募集人数	1,000	800	100	100
応募人数	2,289	1,897	138	254

(人)

<令和8年度>

	コース合計	アプリ	活動量計	Fitbit
募集人数	1,000	800	100	100
応募人数	3,954	3,484	144	326

(人)

(4) 参加者の決定方法

各コースとも募集人数を上回ったため、コースごとに抽選を行った。

(5) 参加年齢層内訳及び男女比

<参加年齢層>

	令和7年度	令和8年度
40～64歳	526	393
65歳以上	474	607

(人)

<男女比>

	令和7年度	令和8年度
男	393	442
女	605	558

(人)

(6) 令和7年度から令和8年度への継続参加に関して

- ① 継続 733人
(令和8年4月1日～6月15日にデータ送信もしくは各種測定実施者数)
- ② 令和7年度中は動きあり 158人
- ③ データ送信及び各種測定履歴なし 102人
- ④ 辞退 7人
- ※②③については、早急に参加勧奨を実施する。

2 令和8年度事業実施について

(1) 健幸ポイントの付与期間、交換期間

	付与開始日	付与終了日	交換期間
令和7年度参加者(継続)	令和8年4月15日	令和9年2月28日	① 9月15日～30日
令和8年度参加者(新規)	令和8年6月15日		② 12月15日～31日 ③ 3月15日～31日

(2) 健幸ポイント付与内容

体組成・血圧の測定、区役所でのイベントへの参加、毎日の歩数に応じてポイントを付与(昨年度と同様)

(3) 健幸ポイントの付与限度、使用方法

健幸ポイントは参加状況により6,000ポイント以上貯めることも可能(ただし、ナカペイポイントへ交換できる上限は6,000ポイントまで)

交換方法は健幸ポイントからギフトコードへ変換し、ギフトコードをナカペイアプリに入力してナカペイポイントに交換することで使用可能となる。交換方法についてはアプリやホームページで周知するとともに説明会も実施する。

3 令和7年度 実施状況

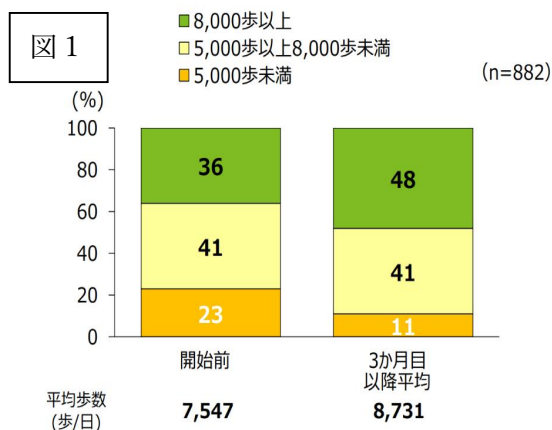
(1) KPI達成率

		目標	中野区
参加者数	新規参加者の目標達成率	90%以上	100.0% 1,000人/1,000人
	新規参加者のうち75歳以上の割合	40%以上	10.3% 103人/1,000人
運動不十分層割合	新規参加者のうち運動不十分層の割合	60%以上	52.8% 472人/894人
継続率	全参加者の事業継続率 (1/1～3/10歩数データのある人)	80%以上	81.3% 811人/998人
歩数の変化	新規参加者の運動不十分層のうち、3か月後に国推奨歩数以上又は1,500歩以上増加した参加者の割合	60%以上	76.4% 333人/436人

※運動不十分層とは、新規参加者のうち、ベースライン歩数が65歳未満の参加者で8,000歩未満、65歳以上の参加者で6,000歩未満の者をいう。

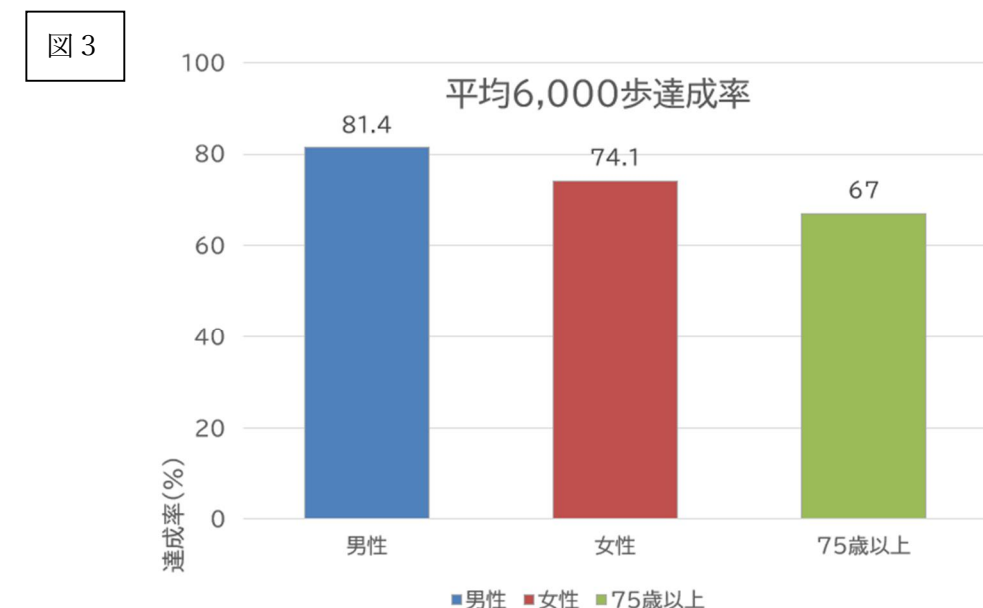
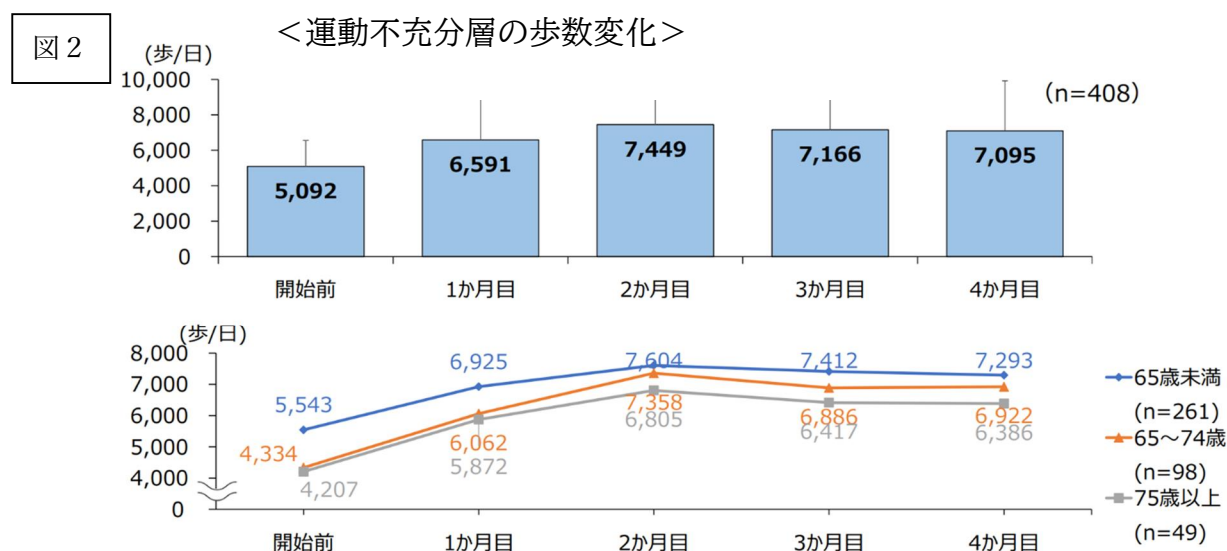
(2) 歩数の変化

- ・開始前と比較し3か月目以降の1日の平均歩数は、5,000歩未満が23%から11%に減少した。(図1)



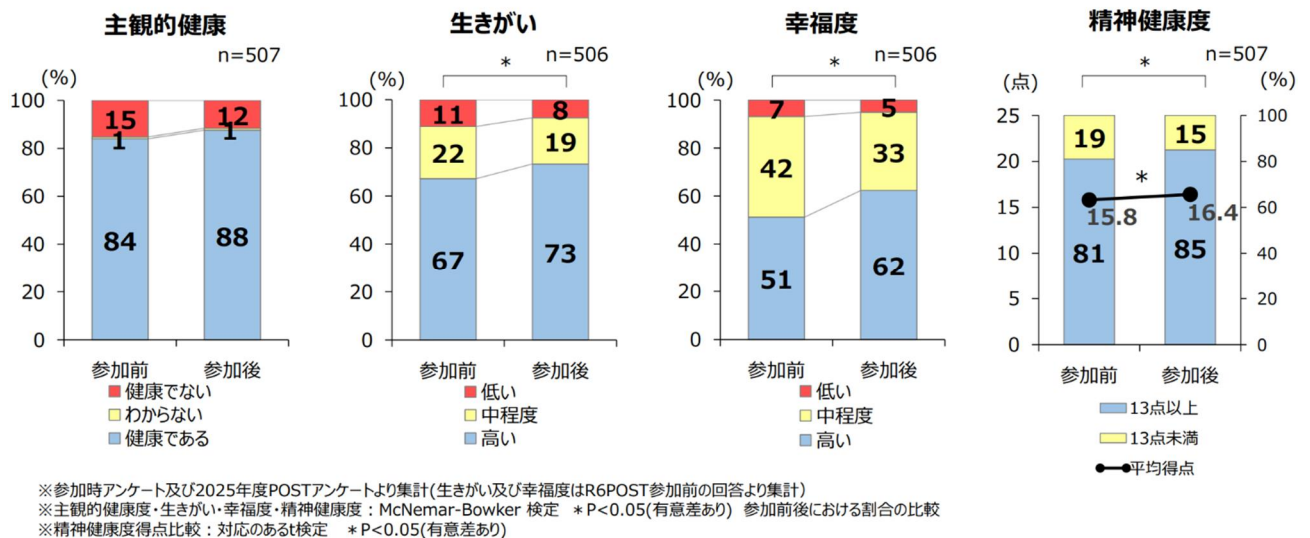
- ・運動不十分層では、平均で約2,000歩増加し、開始後2か月目の伸び幅が、約2,300歩と最も大きい。特に65～74歳では約3,000歩増加している。(図2)

- ・2025年10月～12月の歩数データで、平均歩数6,000歩達成者は、属性別では男性が81.4%、女性が74.1%、75歳以上の平均歩数6,000歩達成率は67%であり、向上の余地がある。(図3)

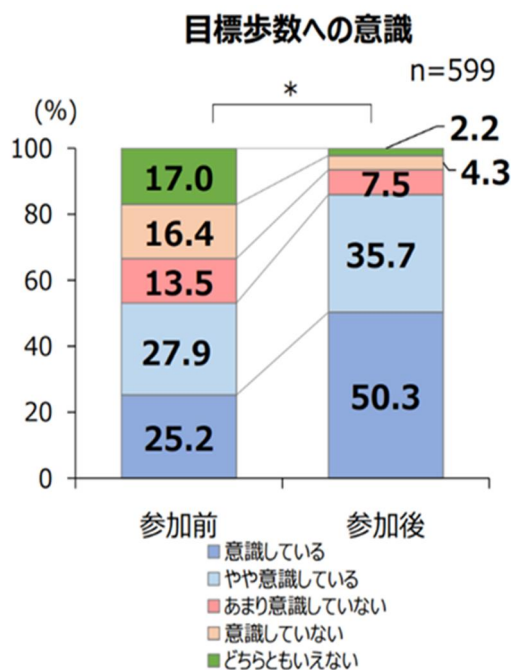


(2) Well-Being 指標

事業参加によって「生きがい」「幸福度」「精神健康度」が有意に向上しており、健幸ポイント事業への参加が一定の効果があったと考えられる。



(3) 参加者の声



- ・歩くことが楽しくなった
- ・毎日の歩数を気にするようになった
- ・この事業に参加することで、自分が運動不足で筋肉量が少ないことに気づくことができた。これをきっかけに体力向上を目指したい
- ・歩くことでポイントがもらえるストレータさが、外出するモチベーションにつながり、会社をリタイヤした立場にはとても良く、参加出来て良かった
- ・夫婦で挑戦して、会話が增え、お互いの体調を気にするようになった

4 今後のスケジュール (予定)

令和8年6月下旬以降～	アプリ未ログイン者等への参加勧奨
令和8年7月中旬	未ログイン者(参加規程により)への退会通知
	繰り上げ当選者選定
令和8年8月以降	繰り上げ当選者への通知