

たちかわ健康ポイント事業 (第3回) 報告書

目次

	ページ
事業概要	3
報告書概要	5
I. 参加者属性	6
・参加者属性	7
・事業へ参加した動機	9
・事業への申し込みのきっかけ	10
II. スマートフォンアプリ・活動量計データ送信「からだカルテ」利用状況	11
・スマートフォンアプリ・活動量計データ送信状況	12
・「からだカルテ」利用状況	13
III. スマートフォン・活動量計携帯率・歩数	14
・歩数分析結果のまとめ	15
・活動量計携帯率	16
・歩数の変化（男女別）	17
・歩数の変化（年代別）	18
・医療費抑制効果	19
IV. ポイント獲得結果	20
・ポイント獲得状況	21
V. アンケート	23
アンケート分析結果のまとめ	24
・アンケート回答率	25
・事前アンケート調査	26
・意識の変化	28
・運動・食生活等に関する意識の評価	29
・喫煙に関する意識の評価	30
・診断や治療に関する意識の評価	31
・歩数の変化に関する意識の評価	32
・自身の変化に関する意識の評価	33
・事後アンケート調査	34
・ご意見	37

※分析結果の構成比は小数点以下第2位を四捨五入しているため、合計しても必ずしも100とはならない場合があることをご了承ください。

事業概要

第3回たちかわ健康ポイント事業
業務委託について、事業が完了致しましたので、以下の通り報告致します。

❖ 事業の目的

健康寿命の延伸や運動の習慣化を図るため、立川市民が主体的、継続的に健康づくりに取り組めるよう、健康づくりを行う個人に対してインセンティブを提供することで、特に自身の健康づくりに対して関心の低い健康無関心層へ健康づくりへの行動変容を促すことを目的とする。

❖ 事業概要

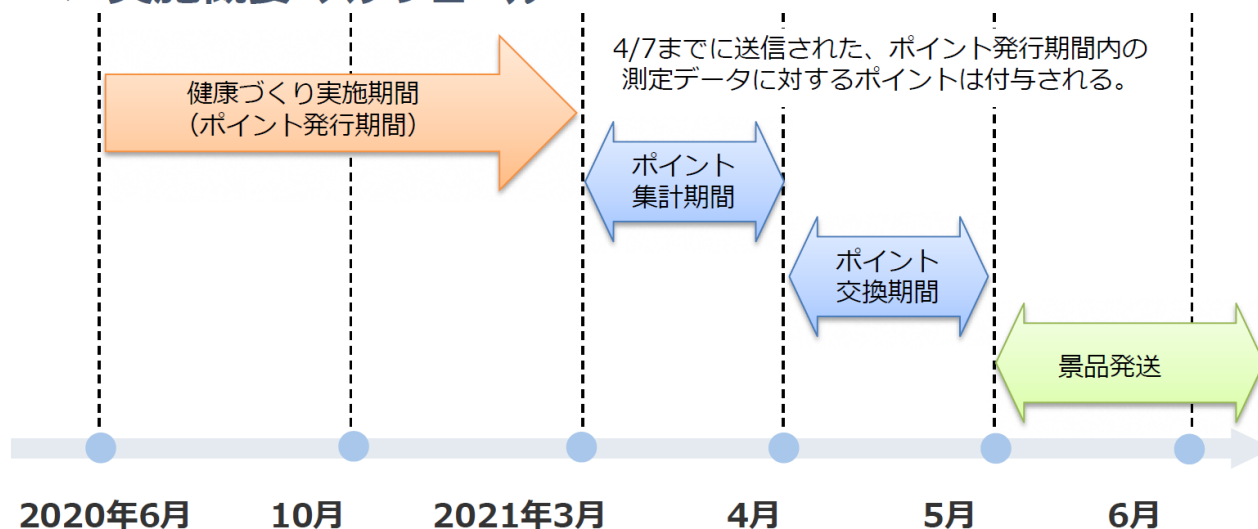
事業参加者はスマートフォンアプリもしくは活動量計で参加をし、個人が実施したウォーキングや健康教室の参加等の取組みに対してポイントを付与する。ポイントは、立川市が指定する景品と交換することができる。

本事業は、参加を希望する立川市民133名を対象として事業を行った。

2020年5月24日に活動量計向けの説明会を開催したが、非対面での書類を送付する形式での実施となった。

2020年6月1日～2021年3月31日までの約10カ月間、事業に取り組んだ。

❖ 実施概要・スケジュール



事業概要

❖ 事業で行った内容

＜参加対象＞

参加申込時点で20歳以上の立川市民

◆活動量計向け事業説明会

2020年5月24日に活動量計向けの説明会を開催したが、非対面での書類を送付する形式での実施となった。

◆ウォーキングラリー

「幕末江戸編」での立川、小金井、清瀬3市の合同対抗戦ウォーキングラリーイベントを実施。

2020年12月1日～2020年12月26日

◆健康ポイント

スマートフォンでのアプリまたは活動量計を利用して、ウォーキングや市が指定する健康教室への参加をすることでポイントが貯まり、貯めたポイント数に応じて景品と交換ができる。

報告書概要

❖ 報告書のサマリー

成果

- ・事業期間中のデータ送信率は、全体平均65.5%であった。1人あたりのデータ送信回数が開始時の6月とウォーキングラリー実施月の12月は19回以上であり、**男性よりも女性の方がデータ送信率は65%以上と高い傾向**であった。
- ・事業期間中の携帯率の平均は58.5%であった。分析対象者133人に締める携帯率約50%以上の人数は74人（55.6%）で**参加者の半数以上の人がスマートフォンや活動量計を携帯することが習慣化された**ことが推察できる。
- ・終了時の平均歩数は、開始時に比べ**全体592歩/日、男性544歩/日、女性638歩/日増加**した。また、国推奨歩数を達成した割合は**8.0%増加**した。
- ・世代別平均歩数は、**65歳未満では、865歩/日増加**した。
- ・医療費抑制効果について、性別年代別参加者の歩数(中央値)は全国の外出時のみの歩数と比較して284～4,893歩多くっており、この水準を1年間継続した場合、一人当たり年間医療費は、**6,738～116,087円抑制**できる可能性がある。

課題

- ・65歳以上の平均歩数は、開始時と終了時では179歩/日減少した。
- ・年代別や男女での平均歩数をみると、女性では30歳代において、開始時と終了時の歩数の差がほとんどなかったことから、仕事の他に家事や子育てなどで歩く時間を確保することが難しかったことが推察できる。
- ・データ送信率の全体平均をみると、開始時69.9%に対し、終了月62.4%と低下傾向にある。男女別にみると、女性よりも男性の方が送信率が低い傾向であった。
- ・スマートフォン、活動量計の携帯率は、事業期間を通じて約50～60%であった。月別（全日）を比較すると、開始月は59.9%に対し、ウォーキングラリー実施月の12月は58.1%と携帯率アップには至らなかった。ウォーキングラリー実施中に携帯率アップにつながるような施策検討する必要がある。

65歳以上の平均歩数が開始時と終了時で男女とも減少し、全体では169歩/日減少したが、昨年度のコロナ禍における外出自粛を求められた点も影響していると推察できる。

本事業において参加者の半数以上において、運動することや「はかる」ことが習慣化されたことがうかがえる。歩数計測を継続することで、生活習慣の振り返りや行動変容を起こすきっかけになり、健康の保持・増進に役立つと考える。今後も継続的に測定や活動量計の携帯、データ送信を促すことは必要である。

I . 参加者属性

参加者属性

第3回事業では応募者数が236人だった。そのうち辞退者2人、過去に参加したことがある等による落選者101人を除いた133人が事業参加者数である。

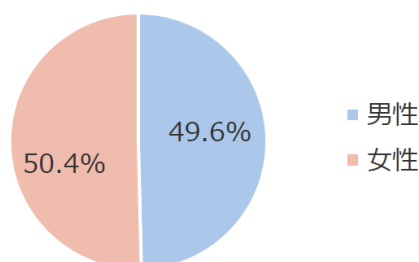
参加者は男女ほぼ同数、平均年齢もほぼ同じであった。年代別の構成比をみると男性は40代に偏り、女性は30代以降、70代までほぼ同じ割合であった。

参加者数 **133人** 男性：66人 女性：67人

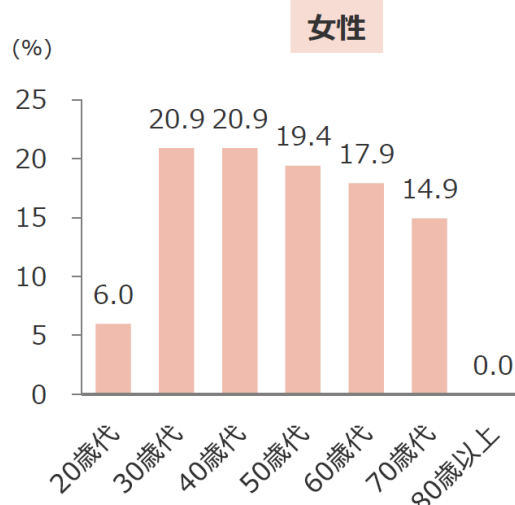
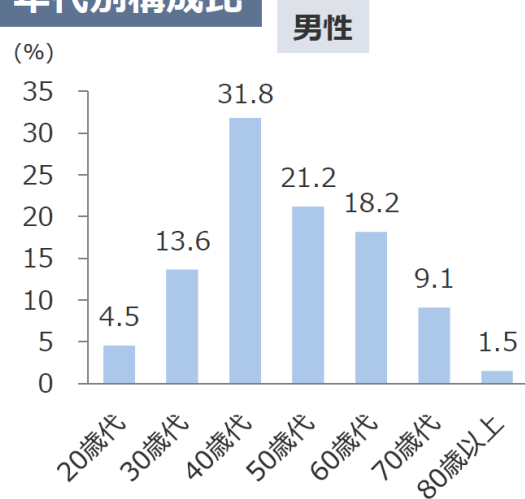
平均年齢 **全体：51.0±14.1歳**
男性：51.0±13.6歳 女性：51.0±14.7歳

性別/年代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳以上	計
男性	3	9	21	14	12	6	1	66
女性	4	14	14	13	12	10	0	67
計	7	23	35	27	24	16	1	133

男女比



年代別構成比



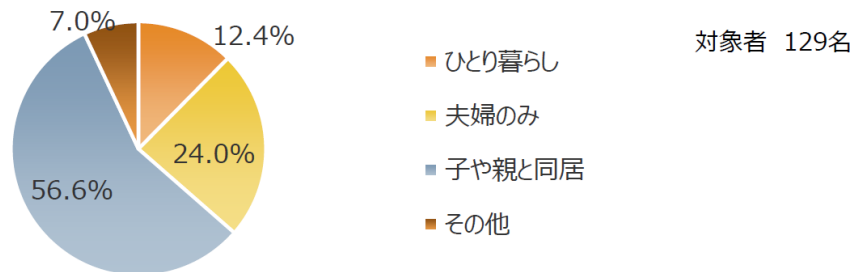
参加者属性

参加者数の世帯構成は、一人暮らしが12.4%であった。
2人以上世帯は、子または親と同居（2世帯）が56.6%、夫婦のみが24.0%であった。

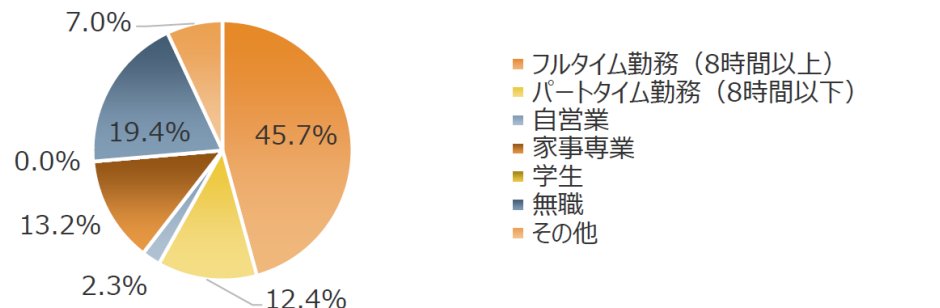
また、就労者（パートタイム、自営業含む）60.4%、非就労者39.6%（その他含む）であった。

立川市移住年数は、10年以上68.2%、5年以上10年未満17.1%、2年以上5年未満7.8%、2年未満7.0%であった。

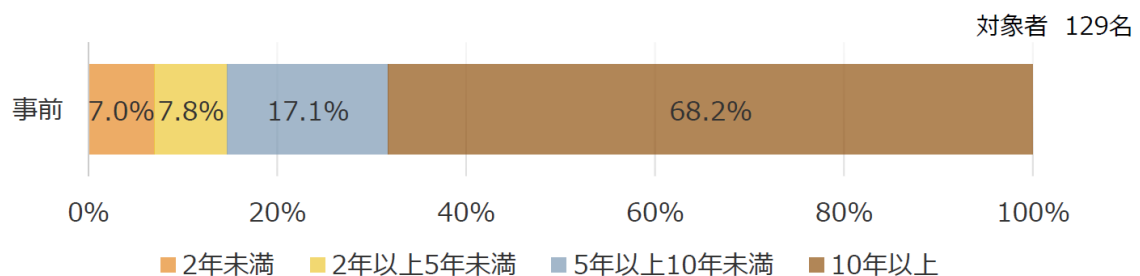
◆ 同居家族



◆ 就労状況



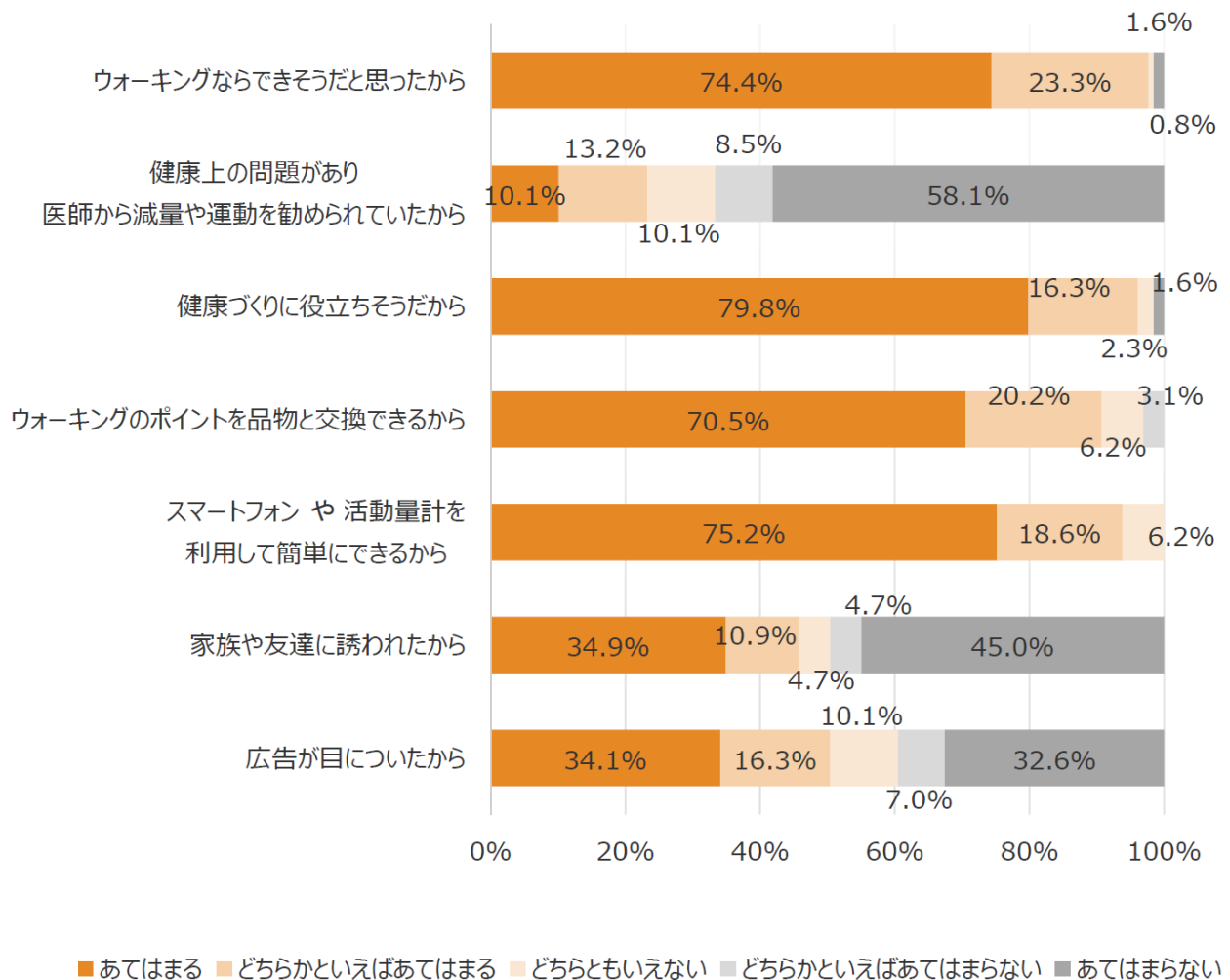
◆ 立川市移住年数



事業へ参加した動機

事業へ参加した動機の質問に対し、「健康づくりに役立ちそうだから」79.8%という回答が最も多く、次いで、「スマートフォンや活動量計を利用して簡単にできるから」は75.2%、「ウォーキングならできそうだったから」は74.4%、「ウォーキングのポイントを品物と交換できるから」は70.5%であった。

◆ 参加した動機

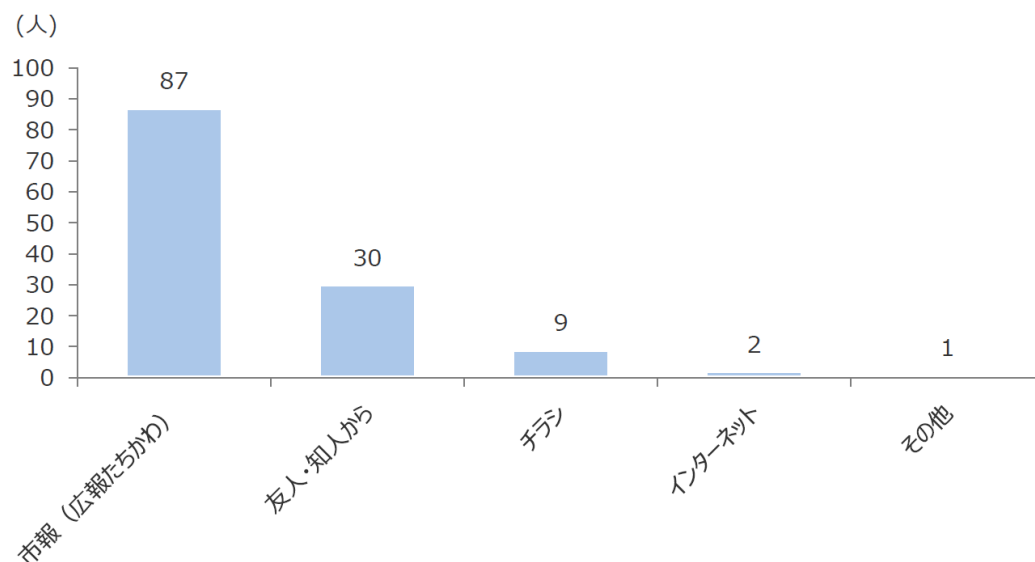


事業への申し込みのきっかけ

事業への申し込みのきっかけの質問に対し、「市報（広報たちかわ）」と答えた人が87人で最も多かった。次に「友人・知人から」と答えた人は30名だった。周りの人の口コミをきっかけに事業申し込みをする人の割合も一定数いることが確認できた。

「チラシ」と答えた人は9人、「インターネット」と答えた人は2人であった。

◆ この事業を何で知りましたか（複数回答可）



チラシ取得場所

- ・ 錦学習館
- ・ みのーれ
- ・ 健康会館
- ・ アイム
- ・ モノレールの駅
- ・ 錦図書館
- ・ ファーマーズセンター
- ・ 図書館
- ・ 福社会館

Ⅱ． スマートフォンアプリ・ 活動量計データ送信 「からだカルテ」利用状況

スマートフォンアプリ・活動量計データ送信状況

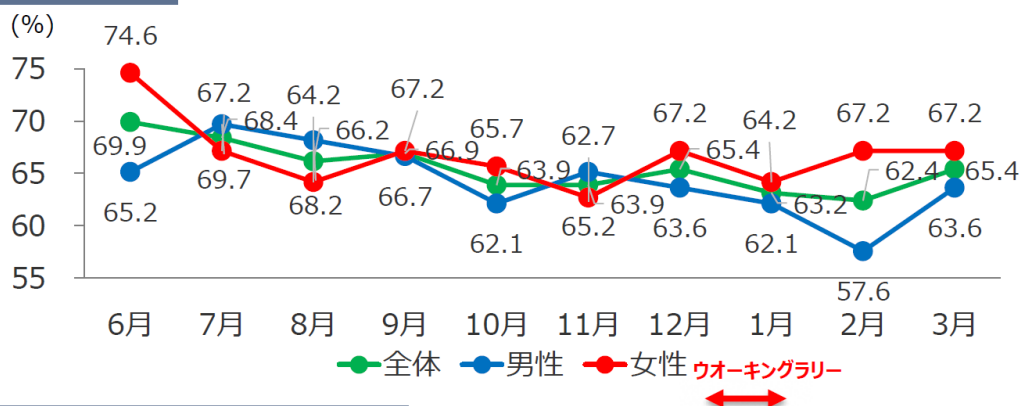
スマートフォンアプリ・活動量計の歩数データの送信状況について、6月～3月までの全体参加者のデータ送信率は平均で60%以上を達成した。男性よりも女性の方がデータ送信率は65%以上と高い傾向であった。全体の1人当たりのデータ送信回数は、12月は19.5回と前月よりも増加し、ウォーキングラリー実施の影響が出ていることが推察できる。

データ送信人数と回数

年月	2020年							2021年			平均
	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
参加者数	133	133	133	133	133	133	133	133	133	133	132
データ送信人数	93	91	88	89	85	85	87	84	83	87	69
データ送信回数	1,823	1,667	1,512	1,444	1,405	1,416	1,696	1,481	1,365	1,538	1,218

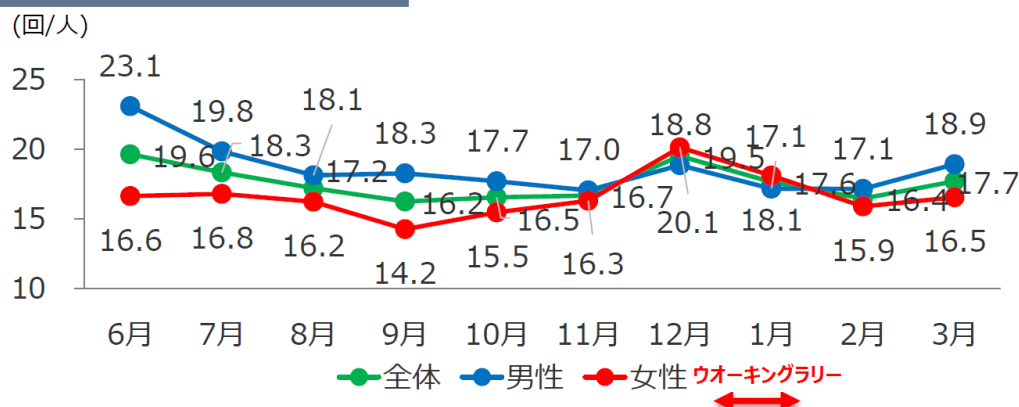
データ送信率

※送信率：1カ月間で、全参加者のうちデータを送信した参加者の割合



1人あたりのデータ送信回数

※送信回数：月毎の合計送信回数をデータ送信人数で割った値



「からだカルテ」利用状況

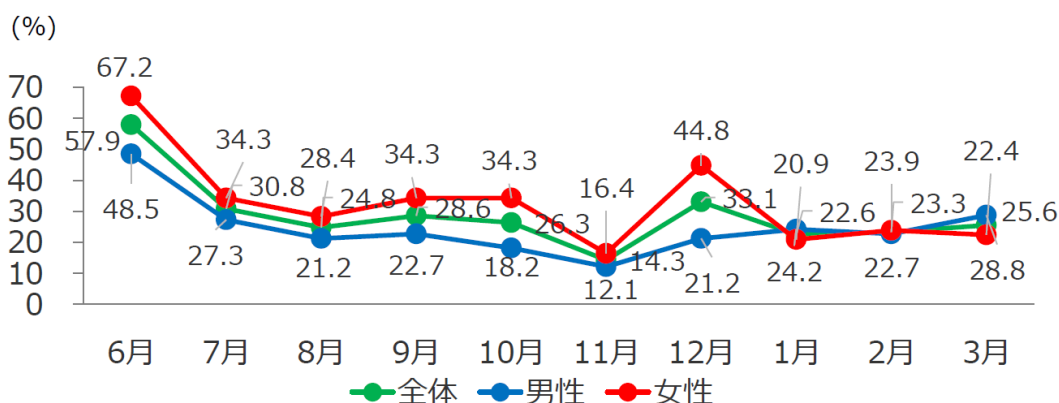
「からだカルテ」の利用状況について、事業開始時の6月が最も高く全体48.5%、男性67.2%、女性57.9%、男性が女性より9.3%上回った。男女とも6月以降低下し、男性は12月44.8%と前月より28.4%上昇し、女性は12月21.2%と前月と比較して9.1%利用率が上昇した。

「からだカルテ」利用人数と回数

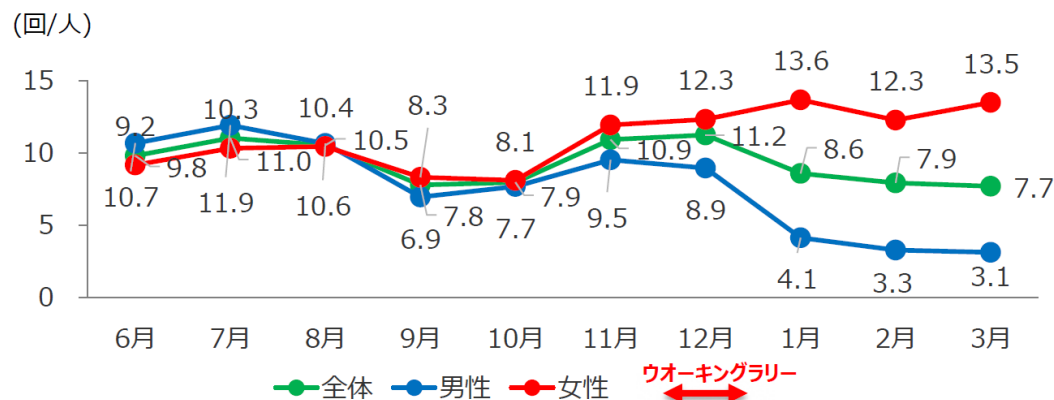
年月	2020年							2021年			平均
	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
参加者数	133	133	133	133	133	133	133	133	133	133	132.2
からだカルテ 利用人数	77	41	33	38	35	19	44	30	31	34	31.9
からだカルテ 利用回数	753	451	347	295	278	207	494	257	245	261	313.9

「からだカルテ」利用率

※利用率：1か月間で、全参加者のうち「からだカルテ」にログインした参加者の割合



1人あたりの「からだカルテ」利用回数



Ⅲ. スマートフォン・ 活動量計携帯率・歩数

歩数分析結果のまとめ

<スマートフォン・活動量計携帯率>

月毎に活動量計携帯率を全日、平日、休日・祝日に分けて示す。初月6月の携帯率（全日）59.7%であったが、翌月7月の携帯率（全日）が60.7%と最も高く、その後低下傾向であったが、11月は（全日）**59.9%と上昇**した。初月6月の携帯率（平日）60%、（休日・祝日）59.7%で、平日の携帯率は休日・祝日とほぼ同じ割合であった。その後、10～1月は平日と休日・祝日の携帯率の差が3%以内の差があり、平日の携帯率が高いことが分かる。事業期間中の携帯率の平均は58.5%となり、分析対象者133人に締める携帯率約50%以上の人数は74人（55.6%）で**参加者の半数以上の人**が活動量計を携帯することが習慣化されたことが推察できる。

日々の活動量を正確に把握するためには、スマートフォン・活動量計を携帯することが必要であり、正しい活動量を確認することで生活習慣や運動習慣を振り返り、次の行動目標を設定し実施する上でも役立つことが期待できる。

<歩数の変化>

事業に参加してから7日間の平均歩数を「開始時」とし、全体、男女別に「6カ月後」の平均歩数と比較した。月毎の平均歩数は開始時に比べ**全体592歩/日、男性543歩/日、女性638歩/日増加**した。

また、国推奨歩数を達成した割合は開始時では37.5%であったが、6カ月後は45.5%となり、**8.0%増加**した。（**男性13.9%増、女性2.2%増**）。

65歳未満と65歳以上で開始時の平均歩数と国推奨歩数の達成率の変化を示した。平均歩数は**65歳未満では、865歩/日増加**し、65歳以上では179歩/日減少した。

さらに詳細な年代別での歩数の変化を求めた。開始時の年代別平均歩数は、男性の40歳代、女性の30歳代で全国平均を下回っていた。6カ月後は男性20歳代～70歳代、女性30歳代以外の全年代が全国平均を上回った。

年代別や男女での平均歩数をみると、男性は、事業半年後には全年代が全国平均を上回っており、生活の中で一定の歩く時間を確保できたことが推察できる。一方、女性は、30歳代において開始時と6カ月後の差がほとんどなかったことから、仕事の他に家事や子育てなどで、歩く時間を確保することが難しかったのではないかと推察できる。また、65歳以上は開始時から国推奨歩数達成率が65.2%あり、65歳未満と比較すると37.5%上回っており、年齢が若い世代ほど歩数を増やす環境が難しいことがうかがえる。

今回の事業では、コロナ禍での開始となったが、アンケートでは「コロナ禍で体育館などが使えず、毎日8,000歩のウォーキングが有り難い目標となりました」といった意見もあり、コロナ禍での歩ききっかけとなったという意見も寄せられた。

※歩数変化比較の定義

開始時：報告年度事業開始時に歩数計で初めて測定した日から1週間の平均歩数

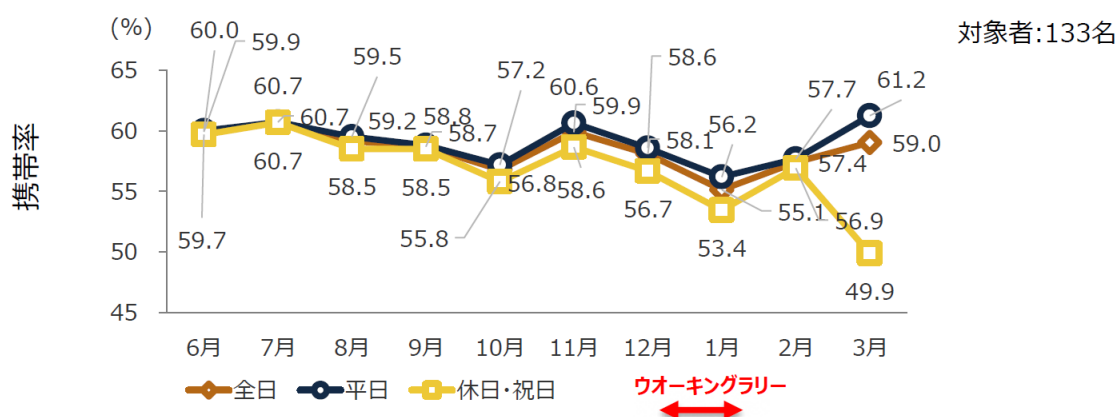
終了時：報告年度事業最終月の平均歩数

活動量計携帯率

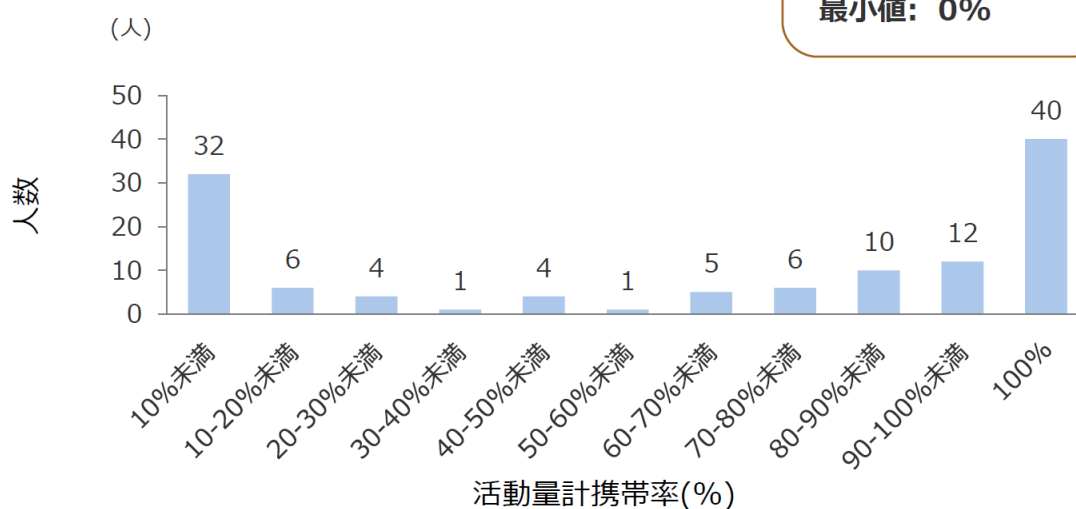
月毎に活動量計携帯率を全日、平日、休日・祝日に分けて示す。7月の携帯率（全日）60.7%と最も高く、その後低下傾向であったが11月は（全日）59.9%と上昇した。

活動量計携帯率

※携帯率：対象期間のうち、参加者が実際に活動量計を持って歩いた日数の割合



事業期間中の平均携帯率の分布



平均値: 58.5%

最大値: 100%

最小値: 0%

歩数の変化（男女別）

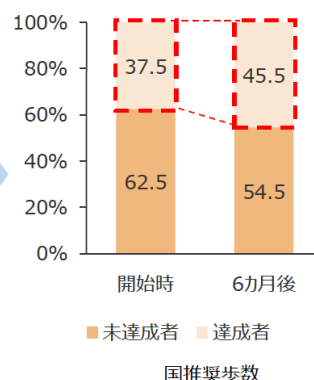
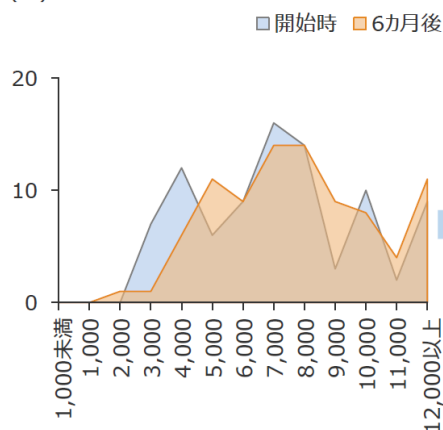
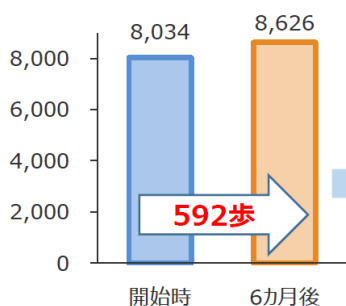
全体

(歩/日)

平均歩数(歩/日)

(人)

対象者 88名

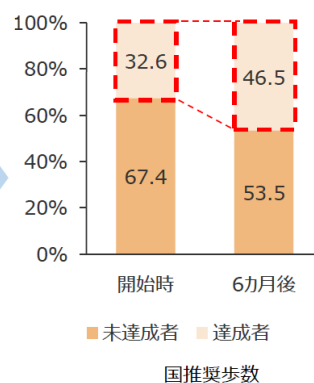
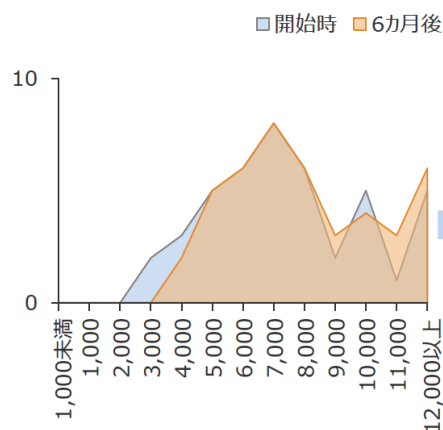
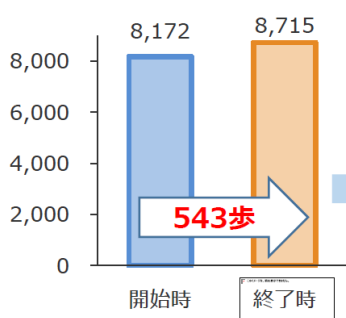


男性

(歩/日)

(人)

対象者 43名

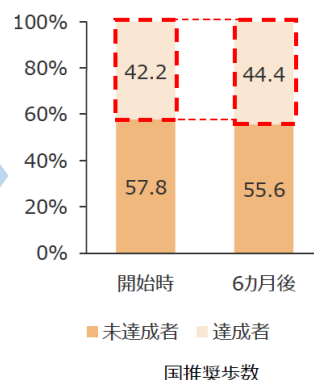
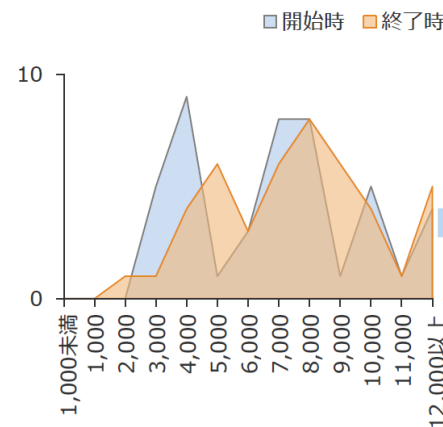
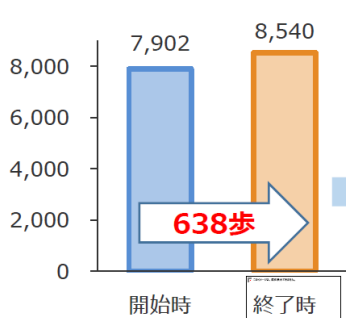


女性

(歩/日)

(人)

対象者 45名

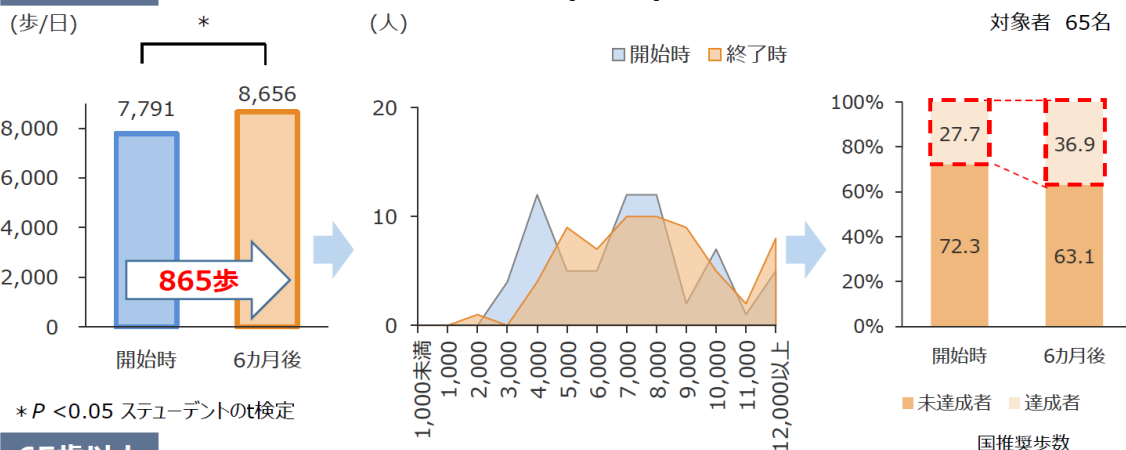


* $P < 0.05$ スチューデントのt検定

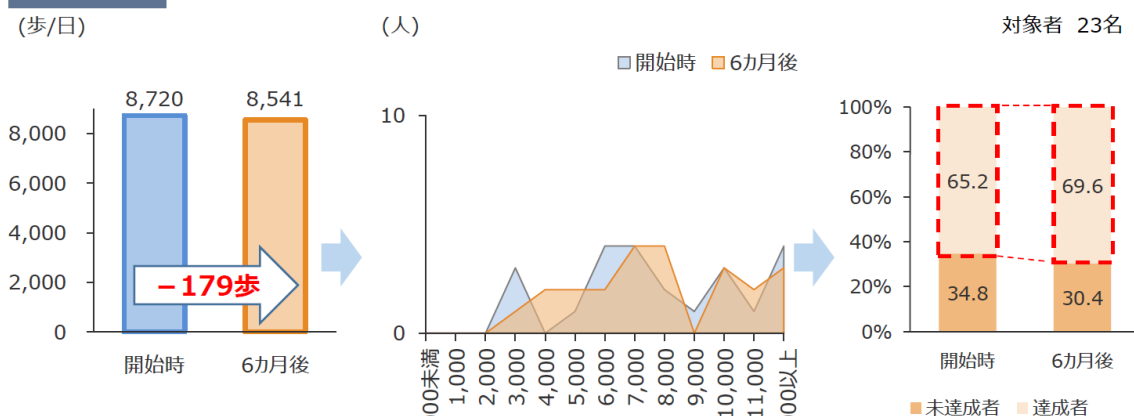
※国推奨歩数「健康日本21（第二次）」の目標：20～64歳 男性 9,000歩 女性 8,500歩
65歳以上 男性 7,000歩 女性 6,000歩

歩数の変化（年代別）

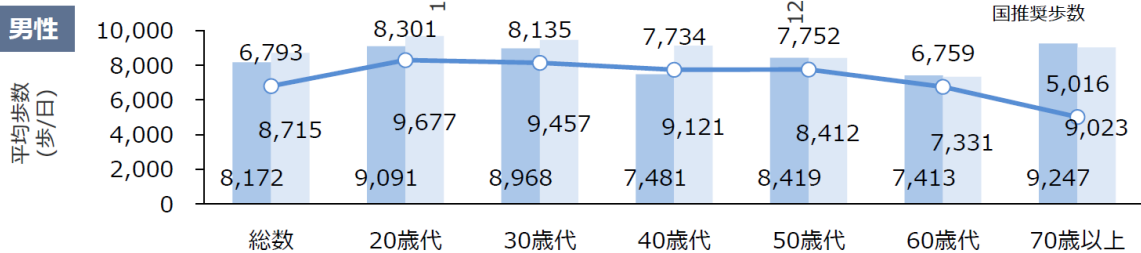
65歳未満



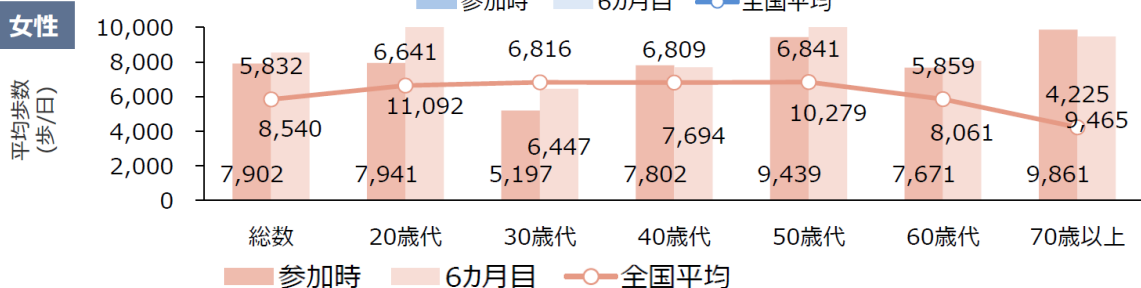
65歳以上



男性



女性



※全国平均 出典：厚生労働省「令和元年国民・栄養調査」

医療費抑制効果

第3回参加者の歩数（中央値）と全国の外出時のみに補正した歩数（全国平均歩数から自宅内歩数を引いた歩数）の差から性別年代別に医療費抑制に寄与した歩数を算出した。1日あたりの歩数が1歩増加すると、0.065円/歩/日の医療費抑制効果があることが報告されている※2。性別年代別参加者の歩数(中央値)は全国の外出時のみの歩数と比較して284～4,893歩多くなっており、この水準を1年間継続した場合、一人当たり年間医療費は、**6,738～116,087円抑制**できる可能性がある。性別年代別に得られた一人当たり年間医療費に対象者数を含めた医療費抑制額をすべて合計すると、**567.9万円**の抑制額になると見込まれる。

1人あたりの 医療費抑制に寄与した歩数

$$= \text{歩数(中央値)} - (\text{全国平均歩数} - 1,500\text{歩}^{\ast 1})$$

※1自宅内歩数

男性平均歩数：

20歳代： **2,102**歩/日
30歳代： 1,221歩/日
40歳代： 1,740歩/日
50歳代： **2,328**歩/日
60歳代： **1,674**歩/日
70歳以上： **4,874**歩/日

女性平均歩数：

20歳代： **3,642**歩/日
30歳代： 284歩/日
40歳代： 1,756歩/日
50歳代： **3,049**歩/日
60歳代： **3,050**歩/日
70歳以上： **4,893**歩/日

項目	歩数 (中央値)		対象者		全国平均 歩数※1	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性
20歳代	8,903	8,783	2	3	8,301	6,641
30歳代	7,856	5,600	7	11	8,135	6,816
40歳代	7,974	7,065	14	11	7,734	6,809
50歳代	8,580	8,390	9	10	7,752	6,841
60歳代	6,933	7,409	10	9	6,759	5,859
70歳以上	8,390	7,618	6	9	5,016	4,225

※1「国民健康・栄養調査（令和元年）」

医療費抑制効果

135名のうち歩数データがある101名を対象とした

男性：

20歳代： **10.0万円** 50歳代： **49.7万円**
30歳代： **20.3万円** 60歳代： **39.7万円**
40歳代： **57.8万円** 70歳以上： **69.4万円**

女性：

20歳代： **25.9万円** 50歳代： **72.3万円**
30歳代： **7.4万円** 60歳代： **65.1万円**
40歳代： **45.8万円** 70歳以上： **104.5万円**

医療費抑制額

567.9万円

※2. 国土交通省「まちづくりにおける健康増進効果を把握するための歩行量（歩数）調査のガイドライン」1日1歩あたりの医療費抑制効果0.065円/歩/日を参考

IV. ポイント獲得結果

ポイント獲得状況

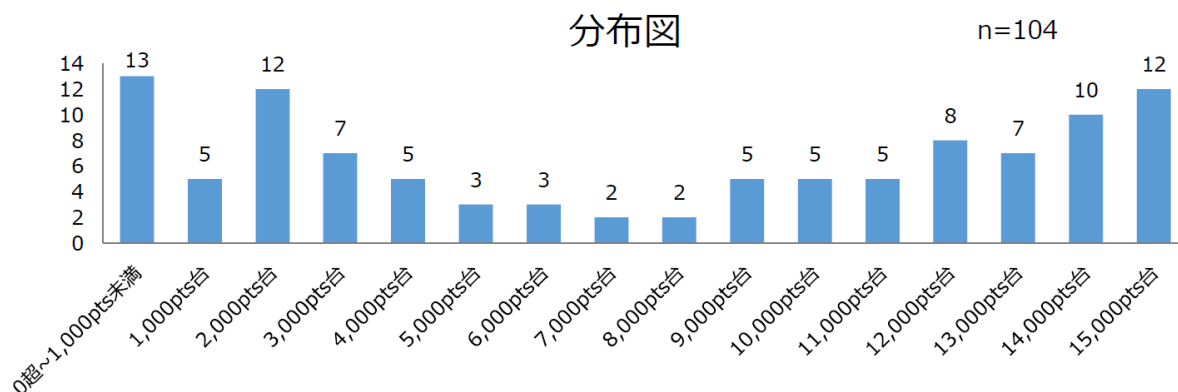
運動教室参加ポイントは合計で**3,350**ポイント獲得された。歩数ポイントは2020年6月1日～2021年3月31日の間で合計**831,985**ポイント獲得された。

健康教室参加ポイント

ポイント名	日付	ポイント獲得人数			獲得ポイント数		
		男性	女性	総計	男性	女性	総計
39歳以下の健康診査（結果説明）	2020/8/27-8/28, 2020/10/9-10/12, 2020/7/17-7/18		3	3		150	150
おやこでロコモ予防成長期のカラダが ばっちり育つ「鉄骨習慣」	2020/8/21	6		6	600		600
こころの健康教育	2021/3/13	1	4	5	100	400	500
骨密度測定	2020/11/16- 11/17,2021/2/15-2/16	2	4	6	200	400	600
子育て中のババママ教室	2021/2/26		1	1		100	100
女性のための健康教室	2021/3/19		1	1		100	100
生活習慣病予防・地域健康教室「その 体重STAYさせない！」	2020/11/27,12/11	3	2	5	300	200	500
生活習慣病予防講座「そうだったの か！3%の減量効果」	2020/10/17	1	2	3	100	200	300
生活習慣病予防講座 夜間★ムキムキ 2日間コース「かえってきた腹割男子」	2020/10/01,10/15	2		2	200		200
大人の食育「塩を攻める！和風だし& スパイスパワーでへるしおライフ」	2020/10/16,10/23		3	3		300	300
総計		15	20	35	1,500	1,850	3,350

歩数ポイント

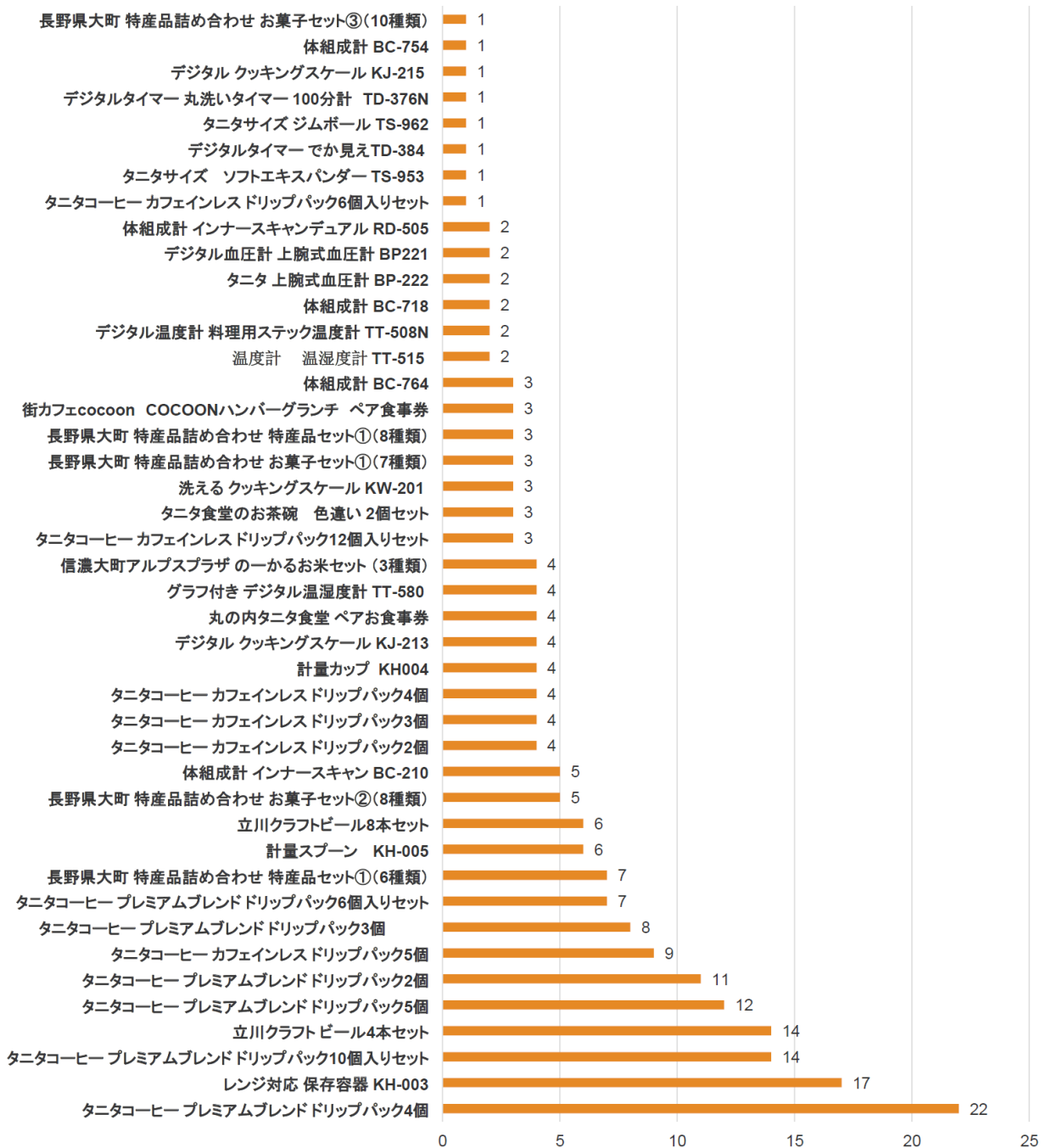
ポイント名	期間	ポイント獲得人数			獲得ポイント数		
		男性	女性	総計	男性	女性	総計
歩数ポイント	2020/6/1～ 2021/3/31	103	106	209	416,900	415,085	831,985



ポイント獲得状況

景品一覧

景品数量



■全景品交換個数:216個

V. アンケート

アンケート分析結果のまとめ

<身体活動に関する意識>

運動習慣の改善の変化は、日常生活で1回30分以上の軽く汗をかく運動を週に2回以上実施している人は、事前41.1%、事後61.6%（「以前からしている」、「するようになった」と答えた人を含む）と**20.5%増加**した。事後の回答では、運動習慣を「するようになった」が24.2%、「頻度や時間は短いけど運動をするようになった」が19.8%と4割以上の人で運動習慣の改善がみられた。

また、日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していると答えた人は、事前58.1%、事後62.7%（「以前からしている」、「するようになった」と答えた人を含む）と**4.6%増加**した。事後の回答では、身体活動を「するようになった」が25.3%、「1時間より短いけど活動するようになった」が30.8%と5割以上の人の身体活動の改善がみられた。

以上のことから、本事業の実施が定期的な運動習慣や身体活動の改善につながり、1回30分以上の軽く汗をかく運動の習慣化や、1日1時間以上継続して歩くことがなかった活動量の低い層の歩ききっかけになっていることが示唆される。

<運動・食生活等に関する意識の評価>

運動・食生活等に関する意識の変化は、すでに改善に取り組んでいる（6カ月以上、6カ月以内）は事前34.1%、事後42.0%と**7.9%増加**した。

<歩数の変化に関する意識の評価>

事後において、歩数増加の変化をみると、「**1,000歩以上増えた**」が**71.4%**、「1,000歩未満」が9.9%であった。歩数が増えた理由では、「歩数（8,000歩または6,000歩）を目標に歩くようにした」が50人と最も多く、その他、日常生活の中で階段利用等、歩数増加を意識しているという回答が多くみられた。

事後の歩数に関する意識について、「毎日確認した」と答えた人は82.4%であった。

<ポイント&ウォーキングラリーに関する意識>

獲得ポイントと行動変容については、ウォーキングでポイントが付与されることは、「非常に励みになった」71.1%、「どちらかといえば励みになった」23.3%であった。

ポイント獲得や歩数の目標を決めて意識することが、歩数アップにつながる行動変容を促す要因となったことがうかがえる。

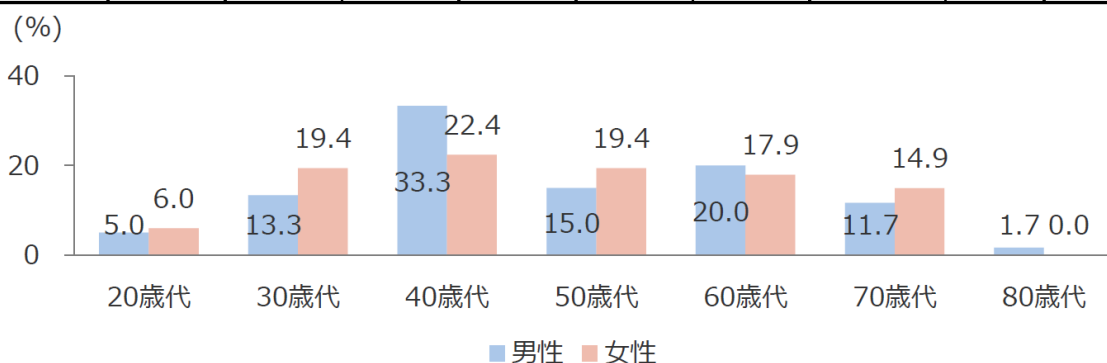
アンケート回答率

アンケート回答者数

事前アンケート 回答者数：129名

回答率：97%

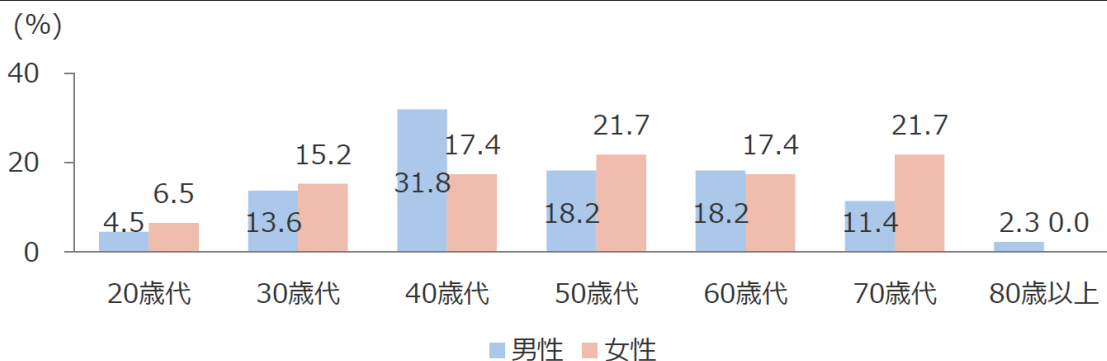
	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳以上	不明	計
男性	3	8	20	9	12	7	1	0	60
女性	4	13	15	13	12	10	0	0	67
不明	0	0	0	0	0	0	0	2	2
計	7	21	35	22	24	17	1	2	129



事後アンケート 回答者数：91名

回答率：68.4%

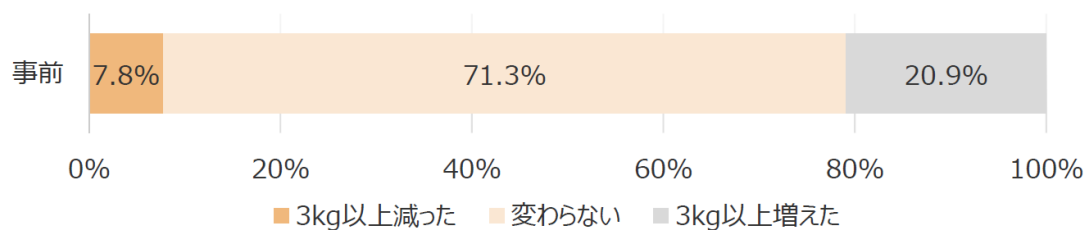
	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳以上	不明	計
男性	2	6	14	8	8	5	1	0	44
女性	3	7	8	10	8	10	0	0	46
不明	0	0	0	0	0	0	0	1	1
計	5	13	22	18	16	15	1	1	91



事前アンケート調査

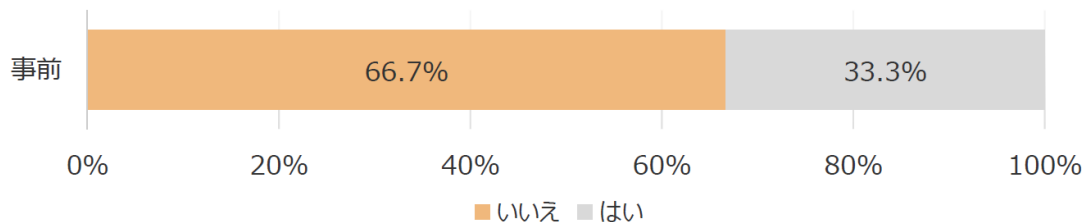
◆ この一年で体重の増減が3 k g 以上ありましたか？

対象者 129名



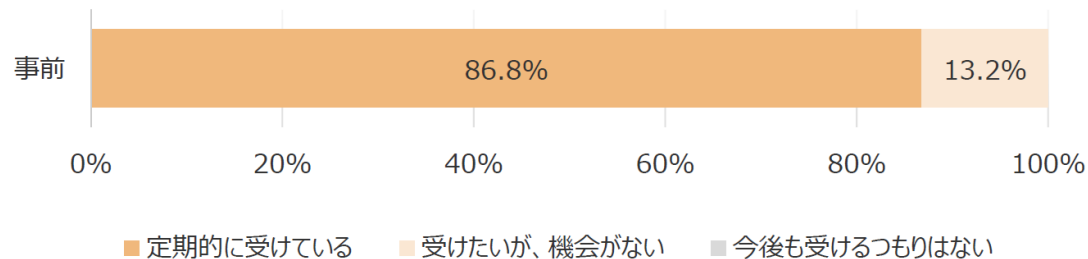
◆ 20歳の時の体重から10 k g 以上増加しましたか？

対象者 129名



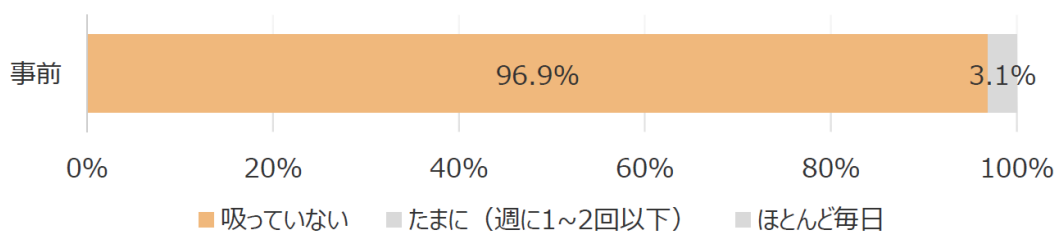
◆ 健康診断や人間ドックを受診していますか？

対象者 129名



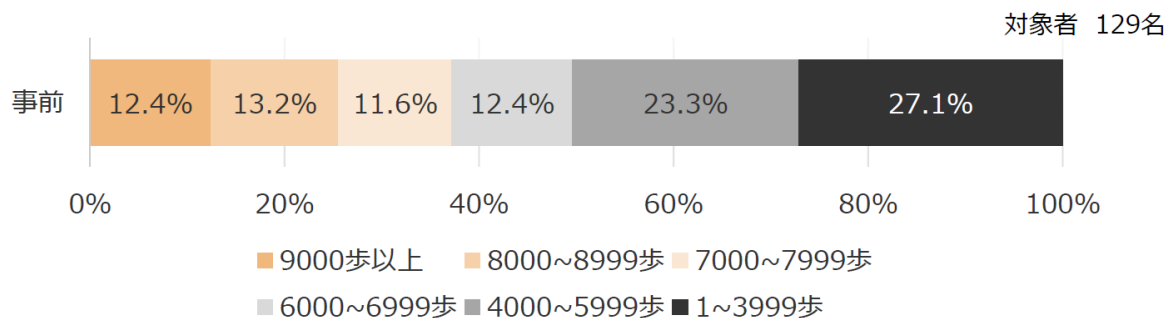
◆ 現在、たばこを習慣的に吸っていますか？

対象者 129名

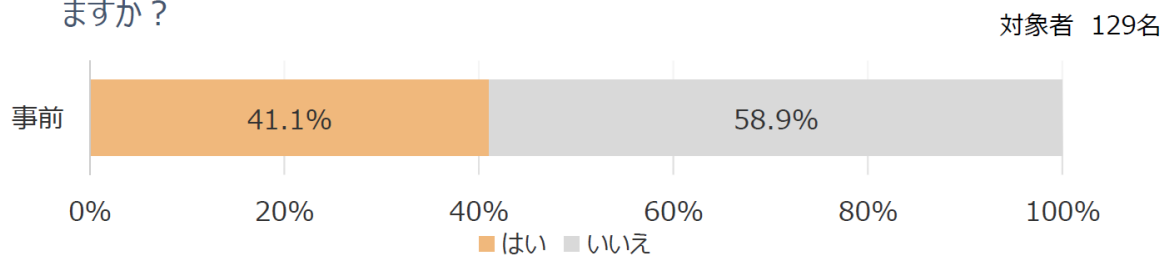


事前アンケート調査

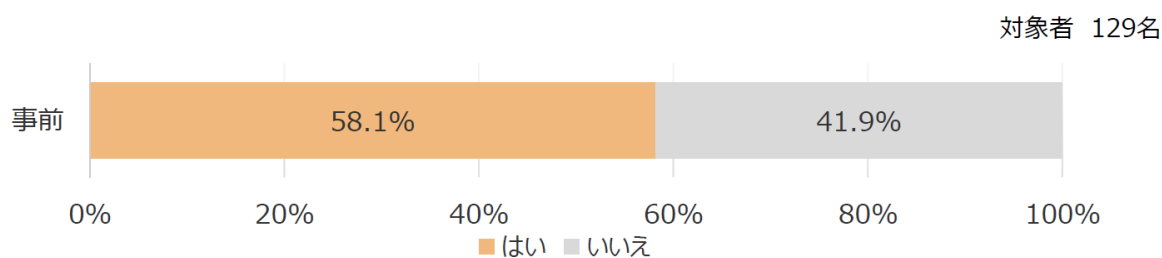
◆ 1日の歩数(歩数計を付けていない時間を含む)



◆ 1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか？



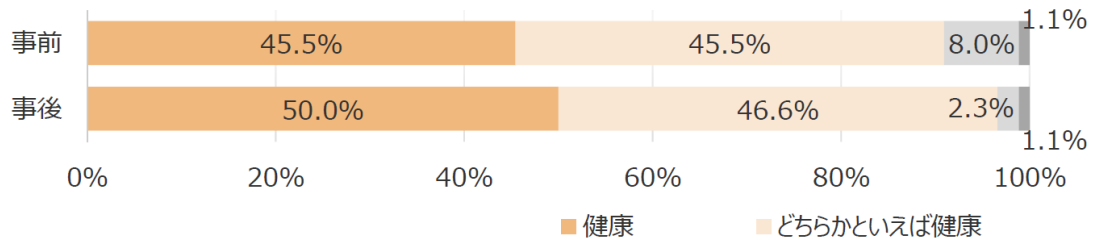
◆ 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか？



意識の変化

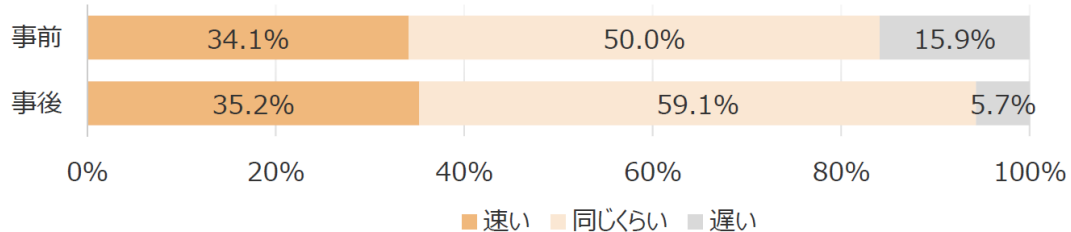
◆ 自分を健康だと思いますか？

対象者 88名



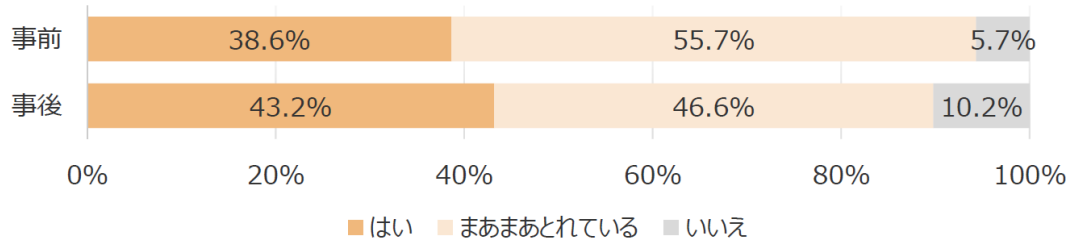
◆ 同じ年代の人と比べて歩く速度は速いと思いますか？

対象者 88名



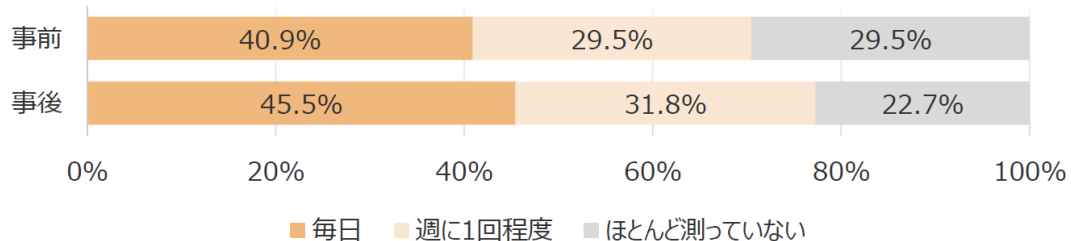
◆ 現在、睡眠で休養がとれていますか？

対象者 88名



◆ 体重を測っていますか？

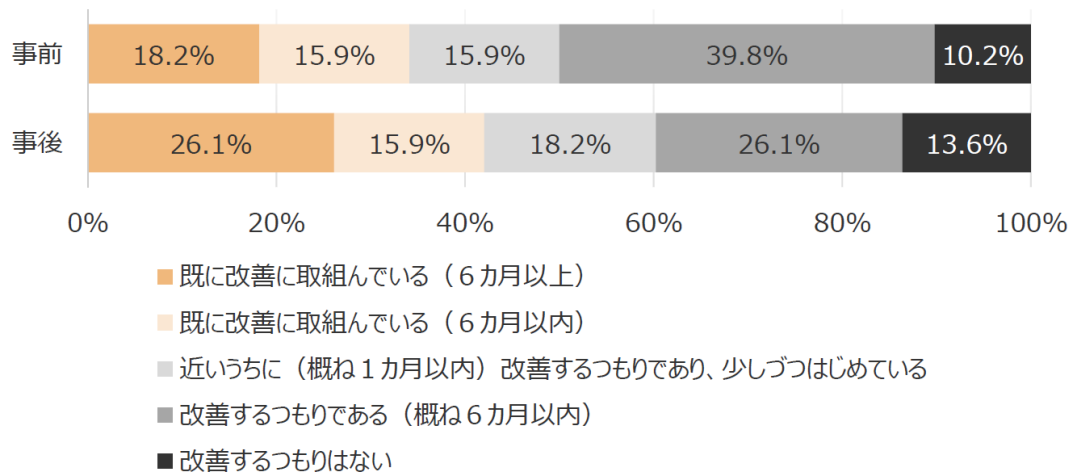
対象者 88名



運動・食生活等に関する意識の評価

◆ 運動・食生活等の改善

対象者 88名

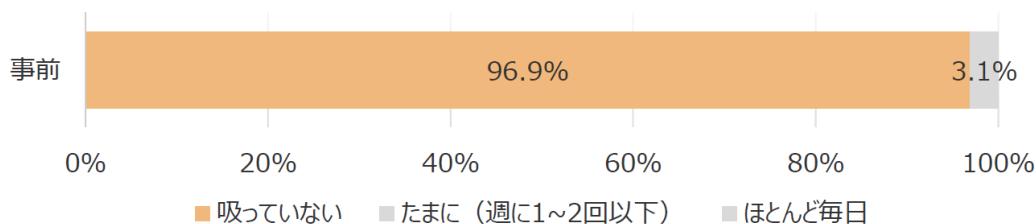


喫煙に関する意識の評価

事前

◆ 現在、たばこを習慣的に吸っていますか？

対象者 129名



◆ たばこの本数

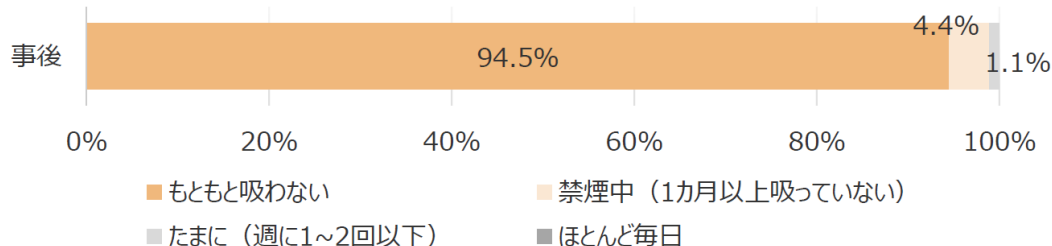
本数	人数
0本	113
2本	1
5本	2
20本	1
40本	1

11名未回答

事後

対象者 91名

◆ 現在、たばこを習慣的に吸っていますか？



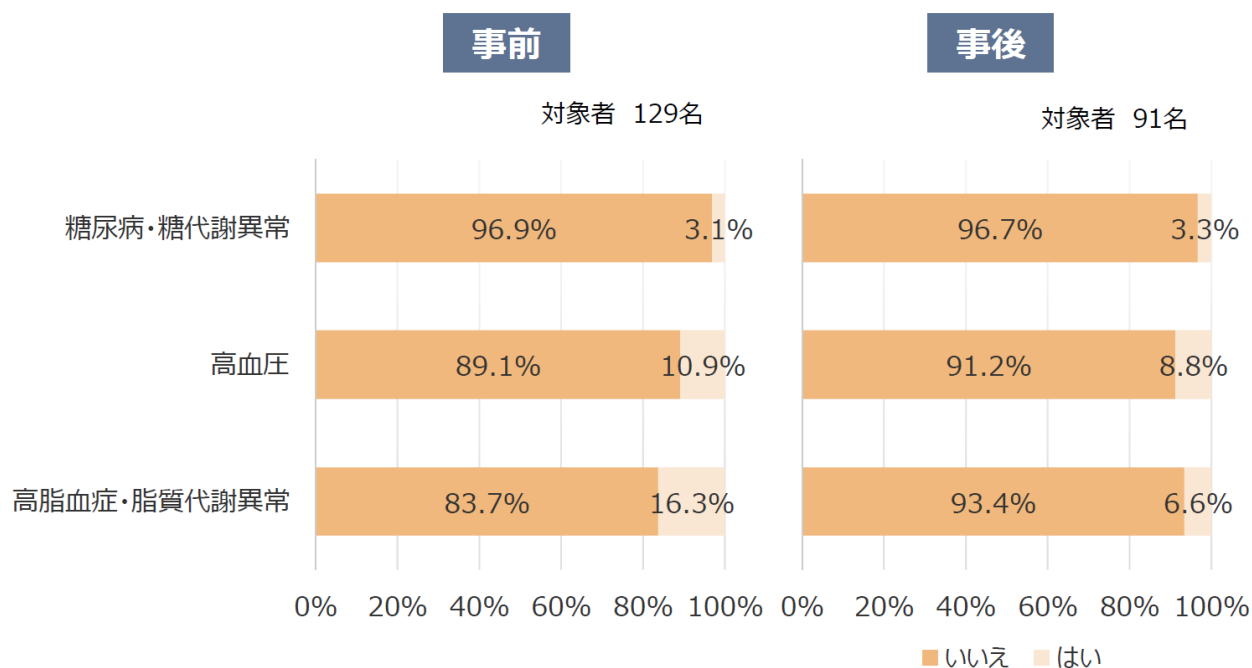
◆ たばこの本数

本数	人数
0本	84

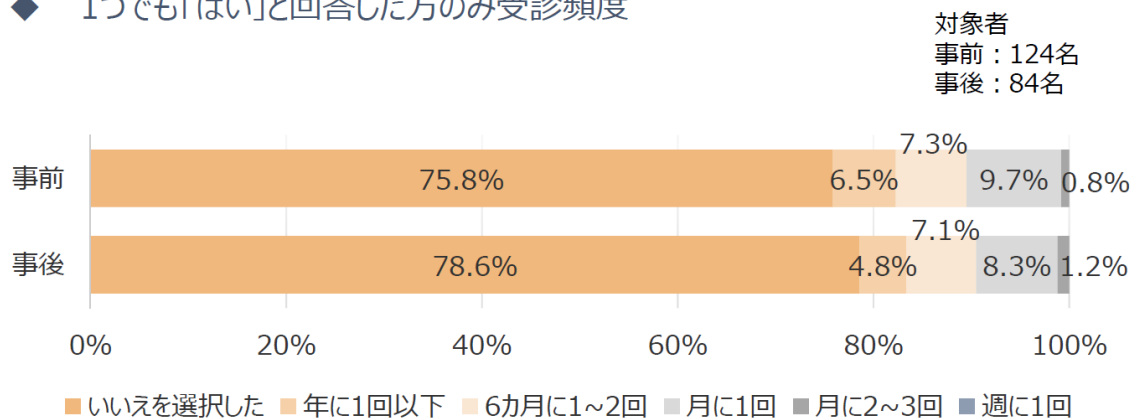
7名未回答

診断や治療に関する意識の評価

◆ 診断や治療の有無



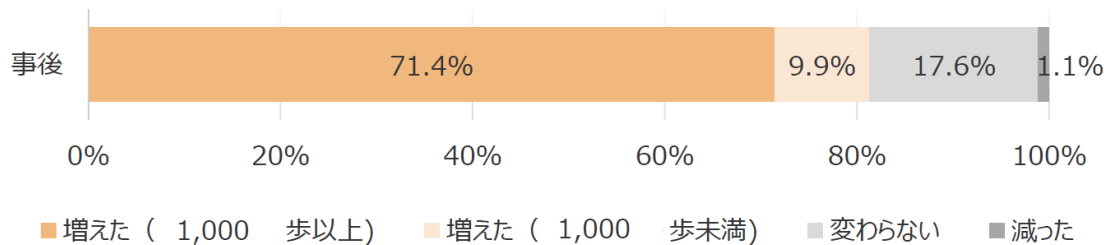
◆ 1つでも「はい」と回答した方のみ受診頻度



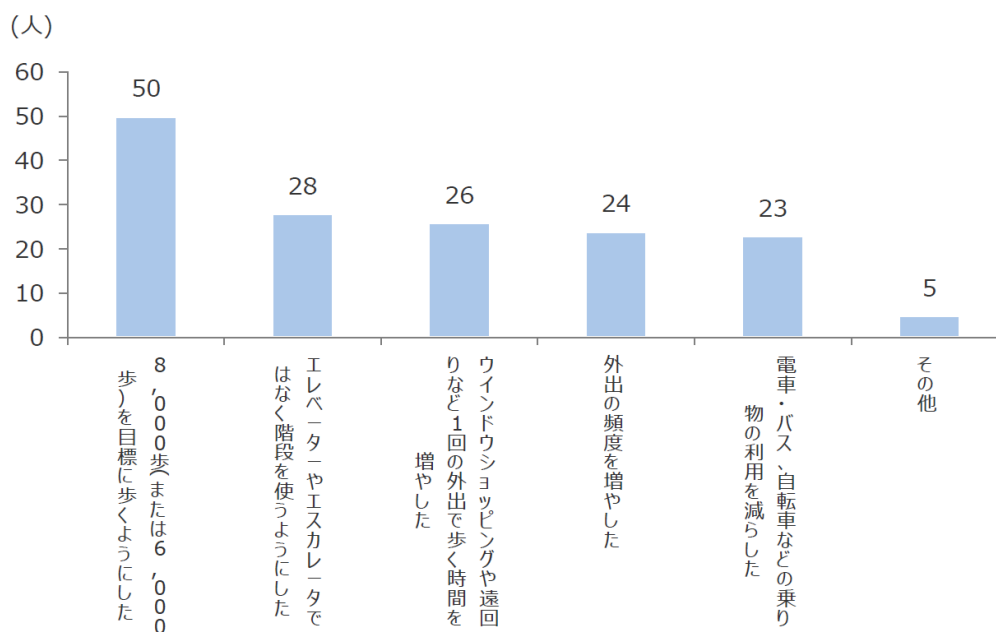
歩数の変化に関する意識の評価

◆ 事業に参加して歩数に変化がありましたか？

対象者 91名



◆ 歩数が増えた理由（複数回答可）



その他

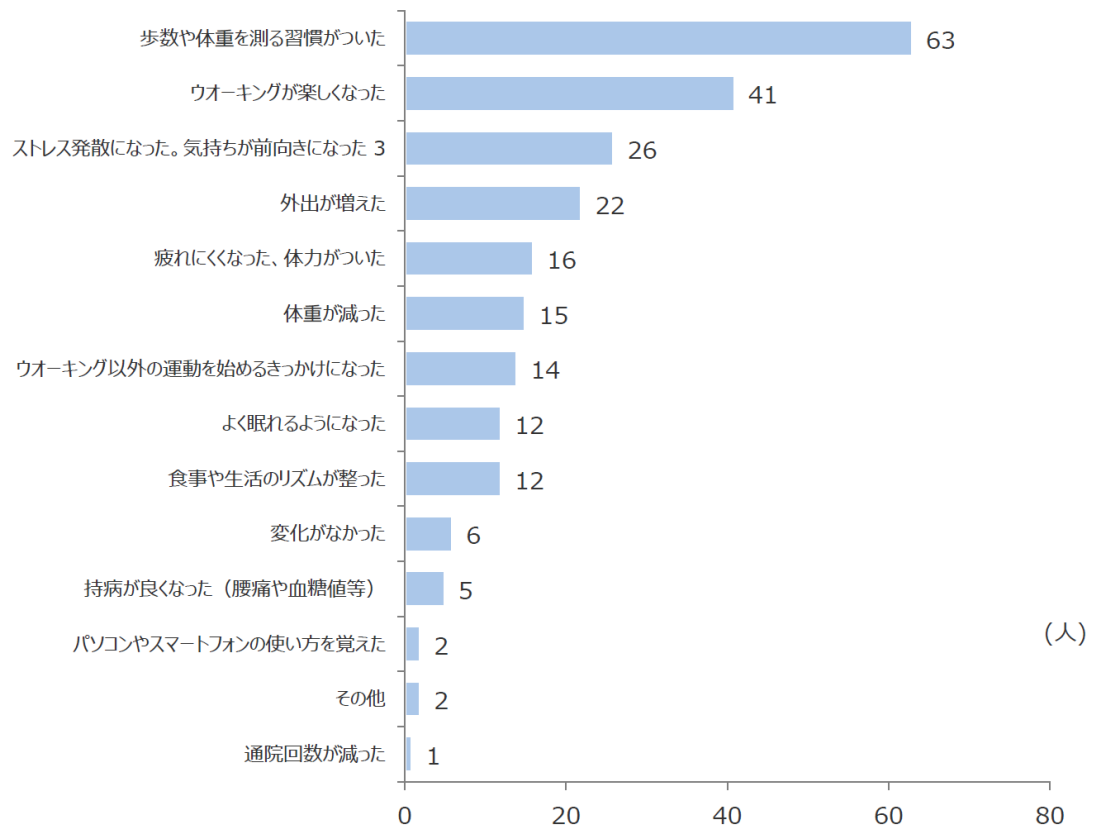
ランニングを増やした。

歩数目標を10,000歩に設定したことは有効でした。

昨年6月になる前から「一日も休まず毎日歩く」を目標にしたから。

自身の変化に関する意識の評価

◆ 事業に参加して自身に変化があったか（複数回答可）



その他

歩くことに目的を持たた。

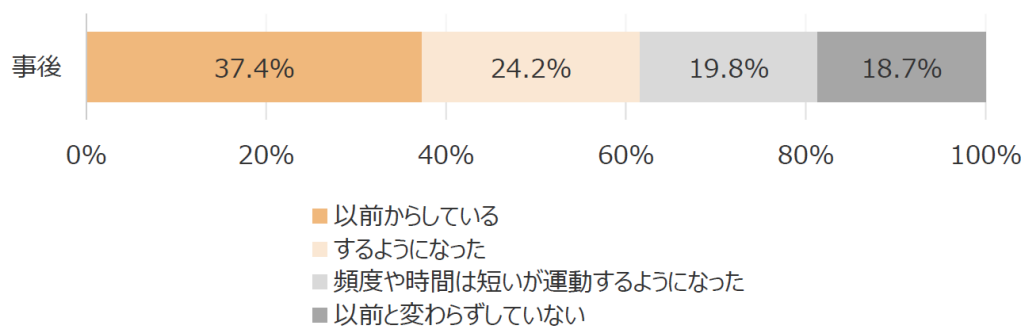
出歩くときはアプリを立ち上げた。

バセドウ病(低下症)なので体重は増加気味だが、歩数計を毎日つけて意識を高く持っているようにしている。

事後アンケート調査

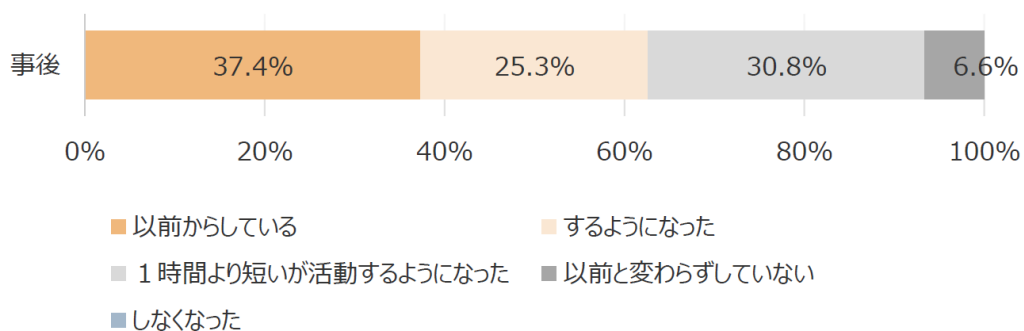
- ◆ 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週に2回以上実施するようになりましたか？

対象者 91名



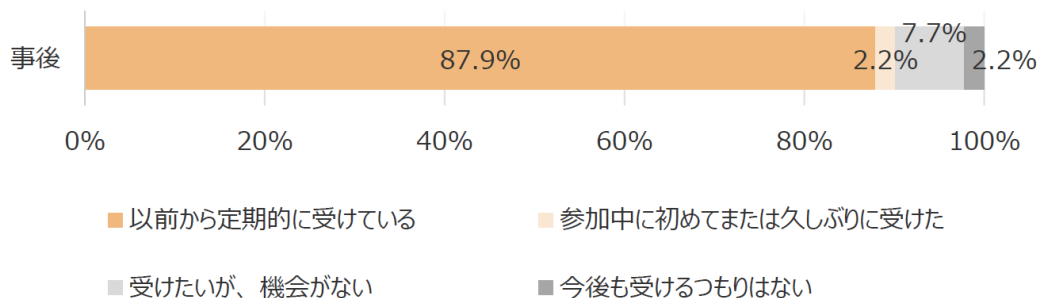
- ◆ 日常生活で歩行や同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか？

対象者 91名



- ◆ 健康診断や人間ドックを受診していますか？

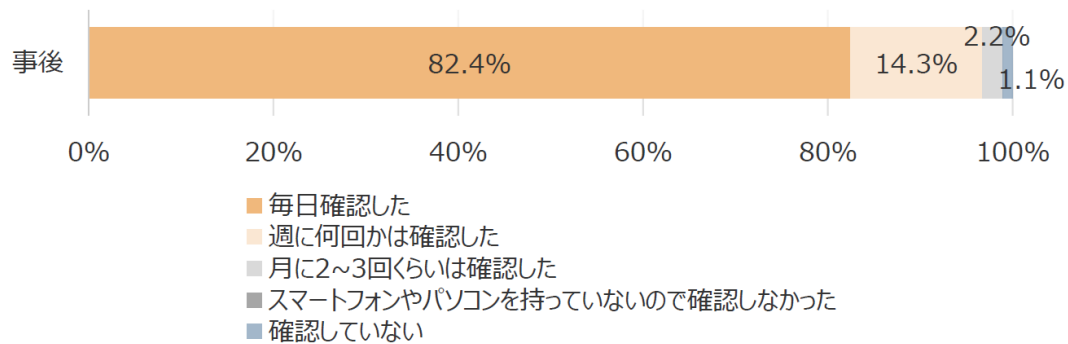
対象者 91名



事後アンケート調査

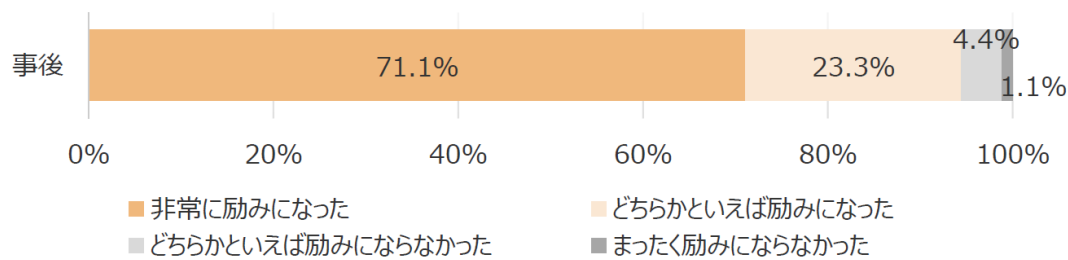
◆ 歩数は毎日確認しましたか？

対象者 91名



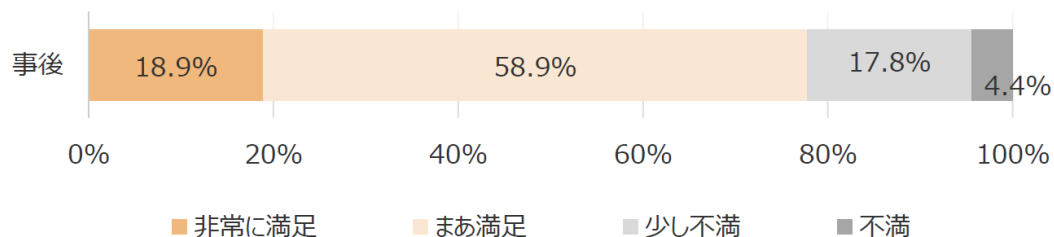
◆ ウォーキングでポイントが付与されることが励みになりましたか？

対象者 91名



◆ ポイント交換できる商品の満足度

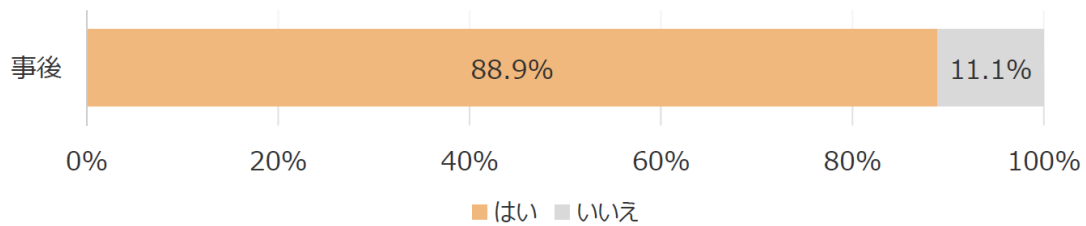
対象者 91名



事後アンケート調査

◆ 事業が終わっても1日8,000歩以上目標にウォーキングを続けたいですか？

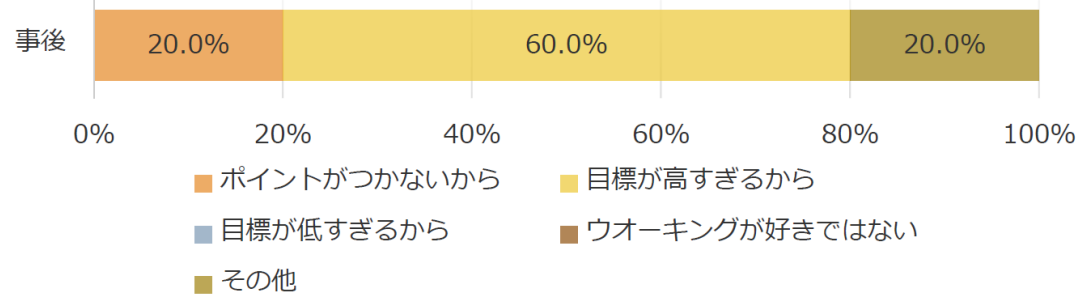
対象者 90名



「いいえ」と回答した方のみ

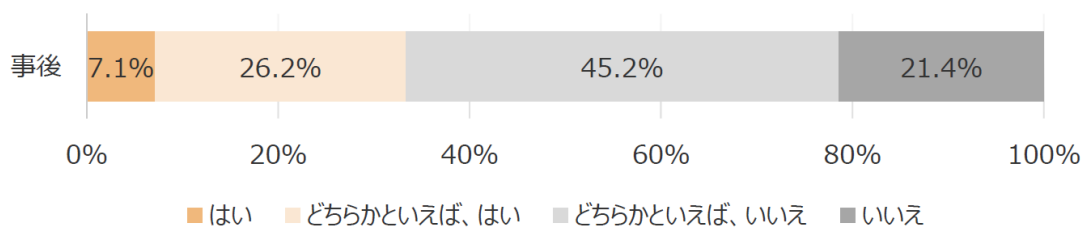
対象者 15名

◆ その理由を教えてください（複数回答可）



◆ 今後、参加費が有料となったとしても事業に参加したいですか？

対象者 84名



ご意見

- 前回、配偶者が参加して勧められたので参加したが、良かったと思います。
- アプリでデータの送信ボタンを押しても全く送信されず、年間のポイントが0でした。
- 枠を広げていただきたい
- 8,000歩を越えて、一定の歩数を越えたらボーナスが出るようにしてほしい
- 歩数とポイントの対応がもう少し細かいと嬉しかった。
- 通信出来る計測器を賞品にしてほしい。
- コロナ禍で体育館などが使えず、毎日8,000歩のウォーキングが有り難い目標となりました。
- ウォーキングアプリを少し改善してほしい
- 今後も無料で継続してください。
- 楽しく健康を意識できてとても良かったです
- またしばらく期間をあけて、無料のポイントラリーを実施していただきたい
- 最初は景品目当てに頑張れたが、後半続かなかった。内発的動機づけがないと継続的な運動にはつながりにくい。中間で自分の生活を振り返る機会があればなお良かったかもしれない。
- 歩数の反応が悪い事が多々あり、計測されてない日が沢山あったので改善をお願いします。
- このプログラムのおかげで、どのくらい歩けば8000歩になるか分かった。
- この企画に参加して、健康維持するために体を動かす事の大切さを改めて感じました。
- ポイントでイルペペのお食事券をかせがったのに、なくなっている。なぜ。そのためにやったのに。電池もたくさんなくなるし、ほんとうはやめたかったけど、そのためにやってたのに、なぜですか。返信を必ずしてほ
- 「その他」の具体的内容を記入する欄について、該当しない者に「その他以外」という記入を必須とするアンケート様式は、ハッキリ言って頭がおかしいとは思えない。こんな業者に貴重な市税を払うな。
- ウォーキングを習慣化することができ、健康に気をつけるようになった事がとても良かった。
- 健康増進のためのとてもよい事業だと思います。抽選ではなく希望者全員が参加できるようになるといいです。
- 1駅分歩く習慣ができました。これからも続けていこうと思っています。
- また機会があったら取り組みたい
- 緊急事態宣言下で歩き回れないし、集計や実績分析がショボすぎるし、送信が手動なのがダメアプリ
- 動くのが面倒な家事も、歩数のために少しまえむきに出来ました。
- コロナの影響で、他の参加者との交流やポイントが加算される講座などがなく残念でした。
- 今回のチャレンジをきっかけに、歩数を気にするようになりました。
- アンケートにその他以外と入れることは面倒。目標8000歩以上、1万歩、2万歩などの時の加算が欲しい。最初、歩数アプリの不具合で、データが1週間分以上消えたことが、一万ポイントを超えない理由です。
- ポイント付与が終わった途端、歩数が減った日が生じてしまった
- もともと持っているスマートウォッチの測定も使えるようにしてほしい。携帯の電池の減りが早くなって、途中でやめてしまった。
- 景品の種類を増やしてほしい
- 電波の届かない所は歩数のカウントがない。
- この作業がわかりづらい。
- この機会に運動が増えてよかったです。可能なら今後も無料で市がやってくれると嬉しいです。
- 万歩計の精度に課題があった
- ポイントが励みになり、これからもこの事業を続けて頂きたいです。
- アプリが2つで混乱し、暫くわからず使っていなかった
- コロナ禍でしたが、運動する良いきっかけになりました。ありがとうございました。
- 夫婦そろって励みになりました。
- スマホで「加速度センサーがOFFになっています」をONにしますが、他のアプリを使うと勝手にOFFになって、歩数がカウントされず、目標歩数が未達で終わることになり困ります。
- 働いている人でも参加しやすい時間帯でのイベント開催を希望します。参加したくなる様な魅力のあるイベントだと嬉しいです。
- 事業に参加して、ウォーキングや運動を意識するようになった。
- アプリが不安定で計測されていないことがあった。日経歩数版の方が安定している。
- 昨年より、コロナの影響で、在宅勤務が増えた為、通勤での運動が制限された事で、運動量が削減されてしまった。運動量を増やす為に電車に乗る区間を削減し頑張っています。
- アプリを常に起動させた状態にしないと歩数が計測されないのが非常に残念
- 今後も市としてこのような取り組みを続けていただきたいです。
- スマートフォンがうまく連携できなかった。