

## 令和3年度加西市・多可町ポイント事業アンケート結果

問1 あなたの仕事について回答してください。（必須）

1.	フルタイム	300
2.	パートタイム	266
3.	自営業	63
4.	無職	586
5.	学生	7

問2 外出時の主な移動手段を回答してください。（複数選択可）（必須）

1.	徒歩	176
2.	自転車	77
3.	自家用車（バイク含む）	1,149
4.	バスや電車等の公共機関	42

問3 スマートフォンの携帯頻度について回答してください。（必須）

1.	いつも持ち歩いている。	932
2.	仕事中には、持ち歩かない時間がある。	124
3.	家では、持ち歩かない。	150
4.	ほぼ、持ち歩かない。	16

問4 アプリを使ったポイント事業の参加歴について回答してください。（必須）

1.	1年目（初めて参加）	238
2.	2年目	348
3.	3年目	636

問5 ポイント事業への参加意欲を5段階で表してください。（必須）

① 令和3年度参加当初		② 現在	
1.	51	1.	45
2.	76	2.	71
3.	402	3.	354
4.	318	4.	340
5.	375	5.	412

問6 令和3年度のポイント事業参加前の、健康づくり（運動）の取り組みについて回答してください。  
（必須）

1. 運動するつもりは全く無く、運動を行っていなかった	69
2. 運動をするつもりはあったが行っていなかった	295
3. 時々、運動を行っていた	378
4. 運動を続けて6ヵ月未満だった	28
5. 運動を続けて6か月以上が経過していた	452

問7 令和3年度のポイント事業参加前と比較して運動回数は増えましたか？（必須）

1. はい	926
2. いいえ	296

問8 令和3年度のポイント事業参加前と比較して1日の歩数は増えましたか？（必須）

1. はい	878
2. いいえ	176
3. わからない	168

問9 現在、あなたは週にどの程度運動（ウォーキングを含む）しますか？（必須）

1. ほぼ毎日	634
2. 週4～5回	194
3. 週2～3日	196
4. 週1回	124
5. しない	74

問10 アプリ利用をきっかけに、新たに始めた運動はありますか？（複数回答可）（回答任意）

1. ウォーキング	746
2. ラジオ体操	250
3. ストレッチ体操	287
4. 筋力トレーニング	136
5. ジョギング	36
6. その他	67
・プール（水泳、スイミング、水中歩行など）	12
・グラウンドゴルフ、ゴルフ	11

・ヨガ、エアロビクス、ダンス	11
・登山、山登り、ハイキング	8
・いきいき100歳体操、3B体操などの体操	7
・サイクリング、ロードバイク	6
・バドミントン、卓球、ソフトボール	5
・筋トレ、スクワットなどの自主トレ	3
・スポーツジム、トレーニングジム	2
・イベント参加	1
・ボランティア活動	1

問11 アプリに設定している目標歩数について回答してください（必須）

1. 毎日意識している	822
2. ときどき意識する	320
3. 意識していない	71
4. 目標は設定していない	9

問12 コロナ禍で外出機会に変化はありますか？（必須）

1. かなり減った	350
2. 減った	592
3. 変わらない	270
4. 増えた	9
5. かなり増えた	1

問13 コロナ禍で運動機会に変化はありますか？（必須）

1. かなり減った	118
2. 減った	415
3. 変わらない	629
4. 増えた	52
5. かなり増えた	8

問14 コロナ禍での新たに始めた運動や取り組みがあればご記入ください。（任意）

・ストレッチ、筋トレ、階段昇降など自主トレ	112
・マラソン、ジョギング、ウォーキング、散歩	101
・いきいき100歳体操、3B体操、ラジオ体操などの体操	49
・グランドゴルフ、ゴルフ、テニス、サイクリング	26
・登山、山登り	17

・ヨガ、エアロビクス、ダンス	14
・マシンを使った運動（ウォーキングマシン、エアロバイク等）	13
・トランポリン、バランスボール、縄跳び	12
・スポーツクラブ、トレーニングクラブ	8
・農作業	8
・イベント参加、名所旧跡巡り	6
・食事制限、食生活管理	6
・断捨離、脳トレ、SNS投稿	4
・プール（水泳、スイミング、水中歩行など）	2
・老人会活動、ボランティア	1

問15 健康に関する情報について該当するもの全てを選んでください。（複数選択可）（任意）

1. 新聞、本、テレビ、インターネットなど、いろいろな情報源から情報を集められる	862
2. たくさんある情報の中から、自分の求める情報を選び出せる	479
3. 情報がどの程度信頼できるかを判断できる	148
4. 情報を理解し、人に伝えることができる	179
5. 情報をもとに健康改善のための計画や行動を決めることができる	218

問16 少し疲れているときでも、運動する自信がありますか？（肉体的疲労）（必須）

1. 全くそう思わない	70
2. そう思わない	309
3. どちらとも言えない	522
4. そう思う	287
5. かなりそう思う	34

問17 あまり気分がのらないときでも、運動する自信がありますか？（精神的ストレス）（必須）

1. 全くそう思わない	67
2. そう思わない	329
3. どちらとも言えない	489
4. そう思う	307
5. かなりそう思う	30

問18 忙しくて時間がないときでも、運動する自信がありますか？（時間のなさ）（必須）

1. 全くそう思わない	88
2. そう思わない	364

3.	どちらとも言えない	482
4.	そう思う	258
5.	かなりそう思う	30

問19 あまり天気がよくないときでも、運動する自信がありますか？（悪天候）（必須）

- |              |     |
|--------------|-----|
| 1. 全くそう思わない  | 91  |
| 2. そう思わない    | 357 |
| 3. どちらとも言えない | 437 |
| 4. そう思う      | 302 |
| 5. かなりそう思う   | 35  |

問20 「行きましたポイント」獲得のためにイベントや運動教室等に参加しましたか？（必須）

- |        |     |
|--------|-----|
| 1. はい  | 704 |
| 2. いいえ | 518 |

問21 上記質問15で「いいえ」の方は参加しなかった理由をお答えください（複数回答可）

- |                           |     |
|---------------------------|-----|
| 1. イベント等の情報がわからなかった       | 60  |
| 2. 興味関心のあるイベントが無かった       | 113 |
| 3. 日程が合わなかった              | 377 |
| 4. その他                    | 20  |
| ・ 必要性を感じなかった              | 0   |
| ・ コロナ感染予防                 | 8   |
| ・ 一緒に行く人がいない、集団行動が苦手、気を遣う | 4   |
| ・ 交通手段がない、交通費が負担          | 3   |
| ・ 体力に自信がない、持病のため          | 3   |
| ・ 獲得ポイントを意識した             | 1   |
| ・ 赤ちゃんも一緒に参加できるものがなかった    | 1   |

問22 知っているポイント設定を選んでください。（任意）複数回答可

- |  |       |
|--|-------|
| 1. イオンモール加西北条店薬品コーナーまたは多可町健康福祉センター（アスパル）の体組成測定器・血圧計を利用することで月1回ポイントが獲得できる「測定ポイント」 | 1,017 |
| 2. 体組成測定器で測定した結果を比較（初回と最終測定）して良い変化が確認できるとポイントが獲得できる「結果にコミットポイント」                 | 670   |
| 3. 加西市または多可町の指定のスポットを訪れることでポイントが獲得できる「名所にチェックインポイント」                             | 991   |
| 4. 特定健診結果、がん検診結果等を提出することでポイントが獲得できる「健診受けたよポイント」                                  | 901   |

問23 あなたは現在、健康であると思いますか？（必須）

1. 健康である	23
2. どちらかといえば健康である	102
3. どちらともいえない	324
4. どちらかといえば健康ではない	542
5. 健康でない	231

問24 あなたの幸福感を10段階で表してください。（必須）

※ 1が想像できる最悪、10がこの上ない最高

1.	7
2.	8
3.	25
4.	33
5.	201
6.	166
7.	265
8.	379
9.	76
10.	62

問25 運動ポイント事業に参加したことで身体や心に変化、生活習慣などに変化はありましたか？（必須）

1. はい	964
2. いいえ	258

問26 上記質問25で「はい」の方は変化についてお答えください（複数回答可）（任意）

1. 歩く習慣がついた	779
2. 外出の機会が増えた	208
3. 体重が減った	162
4. 体が動かしやすくなった	290
5. 疲れにくくなった	112
6. ストレスが解消された	201
7. 何事にも前向きになった	114
8. 健康に関心を持つようになった	413
9. 足腰を痛めた	15
10. かえって体調を崩した	3
11. その他	7
・交流が増えた	3
・運動量が増えた	2
・体質改善した	2
・スマホを持ち歩くようになった、操作回数が増えた	2





問27 次年度もポイント事業に続けて参加したいですか？（必須）

- |            |     |
|------------|-----|
| 1. 必ず参加したい | 707 |
| 2. 参加したい   | 463 |
| 3. わからない   | 52  |
| 4. 参加しない   | 0   |

問28 ポイント交換が無くなってもアプリを使用しますか？（必須）

- |                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| 1. アプリを継続して使用し、日々の歩数を確認して健康管理を行いたい | 793 |
| 2. アプリを使用しないが、歩いて健康管理を行いたい         | 275 |
| 3. アプリも使用しないし、歩くこともやめたい            | 33  |
| 4. わからない                           | 121 |

問29 ポイント事業を家族や友人に勧めましたか？（複数回答可）（任意）

- |                      |     |
|----------------------|-----|
| 1. 健康に役立つと思ったので勧めた   | 637 |
| 2. ポイントがもらえてお得なので勧めた | 585 |
| 3. 関連イベント等が楽しいので勧めた  | 99  |
| 4. その他の理由で勧めた        | 27  |
| 5. 勧めていない            | 260 |

問30 「加西・多可健幸アプリ」の使い勝手はいかがですか？（必須）

- |             |     |
|-------------|-----|
| 1. 非常に便利    | 124 |
| 2. 便利       | 571 |
| 3. 普通       | 490 |
| 4. 使いにくい    | 33  |
| 5. 非常に使いにくい | 4   |

問31 「加西・多可健幸アプリ」でお気に入りの機能はありますか？（必須）

- |                |     |
|----------------|-----|
| 1. ランキング表示     | 158 |
| 2. 消費カロリー表示    | 91  |
| 3. 目標達成率       | 309 |
| 4. 体重記録機能      | 74  |
| 5. 血圧記録機能      | 71  |
| 6. グラフ表示機能     | 101 |
| 7. モールウォーキング機能 | 101 |

8.	名所にチェックイン機能	222
9.	特になし	95

問32	ポイント事業に参加してのご感想やご意見、「加西・多可健幸アプリ」の機能などに関するご要望をお聞かせ下さい。（任意）	
	・事業の継続を希望。ポイントが励みになる。	106
	・健康意識が高くなった、運動、ウォーキングの習慣がついた。	67
	・名所にチェックインが楽しみ。回数を増やしてほしい。	31
	・人的交流、外出機会が増えた。	25
	・楽しい	21
	・名所にチェックインはわかりにくい、行きやすい場所にしてほしい。	21
	・アプリの動作についての報告。	17
	・ポイントの増額、付与機会を増やしてほしい。	14
	・ランキング機能は不要、不適切。	13
	・体力に自信がついた、体力が向上した。	11
	・イベントの増加、週末や休日、北条地区以外のポイント獲得機会の増加。	9
	・スマホを持ち歩くことが負担、できない。	8
	・アプリの機能を増やしてほしい。	8
	・イオンモールウォーキングの仕組みやチェックポイント関係	8
	・スマホの歩数計とアプリの歩数が違う。	6
	・スマートウッチの歩数をアプリに連動してほしい。	5
	・ポイントの交換単位を小さくしてほしい。	5
	・ポイントが使える店舗を増やしてほしい、PayPayボーナス等に交換してほしい。	4
	・事業期間を拡大してほしい。	4
	・ランキング機能は交流やモチベーションアップに役立っている。	4
	・事業の知名度が低い。もっと広めてほしい。	3
	・連携市町が増えてほしい。	3
	・ポイントを繰り越ししてほしい。複数年の累積でプレゼントがほしい。	2
	・アプリが高齢でもわかり易い。機能十分。	1
	・アンケート結果を知りたい。	1