

令和4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	338
2 パートタイム	290
3 自営業	77
4 無職	765
5 学生	5

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	215
2 自転車	103
3 自家用車（バイク含む）	1,394
4 バスや電車等の公共機関	37

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。	1,125
2 仕事中には、持ち歩かない時間がある。	142
3 家では、持ち歩かない。	201
4 ほぼ、持ち歩かない。	7

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）	311
2 2年目	293
3 3年目	444
4 4年目	427

問5 令和4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	85
2 運動をするつもりはあったが行っていなかった	377
3 時々、運動を行っていた	392
4 運動を続けて6ヵ月未満だった	37
5 運動を続けて6ヵ月以上が経過していた	584

問6 令和4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	1,180
2 いいえ	295

問7 令和4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	1,070
2 いいえ	197
3 わからない	208

問8 令和4年度のポイント事業参加前と比べて外出機会に変化はありますか？（必須）

1 かなり減った	13
2 減った	47
3 変わらない	682
4 増えた	656
5 かなり増えた	77

問9 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）（任意）

1 ウォーキング	978
2 ラジオ体操	263
3 ストレッチ体操	354
4 筋力トレーニング	151
5 ジョギング	57
6 その他	96
・いきいき100歳体操、3B体操などの体操	12
・スクワットなどの自主トレ	7
・スポーツジム、トレーニングジム	4
・グラウンドゴルフ、ゴルフ	26
・バドミントン、卓球、テニスなど	10
・プール（水泳、スイミング、水中歩行など）	10
・登山、山登り、ハイキング	10
・ヨガ、エアロビクス、ダンスなど	11
・サイクリング	3
・トランポリン	1
・太極拳	1
・縄跳び	1

問10 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	1,006
2 ときどき意識する	379
3 意識していない	82
4 目標は設定していない	8

問11 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）

・マラソン、ジョギング、ウォーキング、散歩	139
・ストレッチ、筋トレ、階段昇降など自主トレ	114
・いきいき100歳体操、3B体操、ラジオ体操などの体操	79
・グランドゴルフ、ゴルフ、卓球、テニス、サイクリング	29
・ヨガ、エアロビクス、ダンス、エクササイズなど	22
・スポーツクラブ、トレーニングクラブ	13
・登山、山登り、ハイキング	13
・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）	7
・トランポリン、縄跳び	7
・食事制限、食生活管理、健康管理	7
・プール（水泳、スイミング、水中歩行など）	6
・イベント参加、名所旧跡巡り	4
・断捨離、脳トレ、SNS投稿	4
・老人会活動、ボランティア	2
・農作業	1

問12 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	775
2 週4～5回	237
3 週2～3日	246
4 週1回	145
5 しない	72

問13 「ウォーキング」を行う主な場所についてお答えください。（複数回答可）（任意）

1 自宅の周辺	1,161
2 公園	396
3 山道	96
4 市町内に設置されたウォーキングコース	176
5 商業施設	338

6 その他	83	
・ウォーキングマシン		3
・スポーツジム		4
・通勤、仕事		3
・職場、職場周辺		7
・運動イベント		1
・山登り		1
・河川沿い		1
・体育館		1

問14 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	53
2 そう思わない	337
3 どちらとも言えない	566
4 そう思う	469
5 かなりそう思う	50

問15 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	69
2 そう思わない	322
3 どちらとも言えない	543
4 そう思う	495
5 かなりそう思う	46

問16 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	93
2 そう思わない	387
3 どちらとも言えない	595
4 そう思う	365
5 かなりそう思う	35

問17 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	115
2 そう思わない	400
3 どちらとも言えない	489

4 そう思う

426

5 かなりそう思う

45

問18 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	767
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	655
3 情報がどの程度信頼できるかを判断できる	247
4 情報を理解し、人に伝えることができる	142
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	256

●ポイント事業について

問19 「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	905
2 いいえ	570

問20 上記質問19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	82
2 興味関心のあるイベントが無かった	150
3 日程が合わなかった	372
4 その他	52
・時間がない(仕事、育児など予定がある)	10
・コロナ感染予防	6
・必要性を感じなかった	6
・一緒に行く人がいない、集団行動が苦手、気を遣う	5
・面倒、興味がない	5
・わからなかった、知らなかった	3
・交通手段がない	2
・体力に自信がない、持病のため	2

問21 事業に参加することで健康について知識を得ることができましたか？

1 はい	1,194
2 いいえ	281

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」	1,213
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」	841
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」	1,252
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」	1,031

問23 「オクトーバー・ラン&ウォーク2022」に参加しましたか？（必須）

1 はい	299
2 いいえ	1,176

問24 上記質問23で「はい」の方は参加した理由をお答えください（複数回答可）（任意）

1 ポイントが獲得できるため	266
2 全国の自治体対抗戦に興味があったから	115
3 全国の個人ランキングに興味があったから	47
4 加西市と多可町の対抗戦に興味があったから	143
5 その他	6

問25 上記質問23で「はい」の方は2023年の「オクトーバー・ラン&ウォーク」の参加についてお答えください。（任意）

1 参加を希望する	342
2 参加を希望しない	153

問26 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	12
2 どちらかといえば健康である	124
3 どちらともいえない	417
4 どちらかといえば健康ではない	625
5 健康でない	297

問27 あなたの幸福感を10段階で表してください。(必須)

1 想像できる最悪	4
2	14
3	31
4	38
5	216
6	181
7	331
8	461
9	108
10 この上ない最高	91

問28 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	1,199
2 いいえ	276

問29 上記質問28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	937	
2 外出の機会が増えた	467	
3 体重が減った	196	
4 体が動かしやすくなった	354	
5 疲れにくくなった	181	
6 ストレスが解消された	295	
7 何事にも前向きになった	164	
8 健康に関心を持つようになった	579	
9 足腰を痛めた	18	
10 かえって体調を崩した	2	
11 その他	15	
・運動量が増えた		5
・体質改善した		4
・スマホを持ち歩くようになった、操作回数が増えた		3
・交流が増えた		1

問30 令和4年度参加当初の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 参加意欲がまったくない	28
2	73
3	467
4	472
5 とても参加したい	435

問31 令和5年度(次年度)の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 参加意欲がまったくない	16
2	54
3	315
4	473
5 とても参加したい	617

問32 ポイント交換がな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	886
2 アプリを使用しないが、歩いて健康管理を行いたい	349
3 アプリも使用しないし、歩くこともやめたい	59
4 わからない	181

問33 貯めたポイント(交換した商品券やねっぴ~Payポイント)の主な使い道は何ですか?(必須)

・ 買い物	295	・ 理美容費	6
・ 食料品	236	・ 農作業・大工用品	5
・ 日用生活雑貨消耗品	199	・ 医療・衛生用品	3
・ 健診・検診費用	90	・ 事務用品	2
・ 衣料品	59	・ 自動車関係	1
・ 生活費	52	・ 記念品	1
・ 燃料費	34	・ ペット用品	1
・ スポーツ用品	33	・ 仕事用品	1
・ 趣味・娯楽費	14	・ 外食	266
・ 図書・文房具	12	・ ご褒美	24
・ 学校用品	9	・ 旅行	8
・ 酒類	9	・ 未定	108
・ 健康食品、グッズ	7		

問34 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	747
2 ポイントがもらえてお得なので勧めた	778
3 関連イベント等が楽しいので勧めた	129
4 その他の理由で勧めた	27
5 勧めていない	330

問35 「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	169
2 便利	636
3 普通	623
4 使いにくい	44
5 非常に使いにくい	3

問36 「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	193
2 消費カロリー表示	103
3 目標達成率	340
4 体重記録機能	139
5 血圧記録機能	69
6 グラフ表示機能	100
7 モールウォーキング機能	103
8 名所にチェックイン機能	333
9 特になし	95

問37 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。	133
・名所にチェックインが楽しみ。回数を増やしてほしい。	66
・楽しい、満足。	66
・名所にチェックインを行きやすい場所にしてほしい。	57
・運動、ウォーキングの習慣がついた。	52
・健康意識が高くなった、体力に自信がついた、体力が向上した。	40
・人的交流、外出機会が増えた。	25
・アプリの動作についての報告。（表示、応答等速度、不具合など）	22
・ポイントの増額、付与機会を増やしてほしい。	19

・アプリの機能を増やしてほしい。	11
・ランキング機能は不要、不適切。	9
・スマホ操作が難しい。わからない。	8
・上位ランキングの歩数に驚き。	7
・体組成などを測定できる場所や測定機器の種類を増やしてほしい。	6
・事業期間を拡大してほしい。	5
・スマホの歩数計とアプリの歩数が違う。	5
・スマホを持ち歩くことが負担、難しい時がある。	4
・イオンの測定機器が使えない時がある。	3
・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。	3
・人にすすめたい。	2
・健康に関する情報配信や講演会を実施してほしい。	2
・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。	2
・加西市と多可町の両方でポイント付与してほしい。	2
・無料の施設や公園にポイント付与地点を常設してほしい。（玉丘史跡公園など）	2
・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。	1
・アンケートの回答項目をはっきりしてほしい。	1
・ポイント付与に有料なものがあるものはおかしい。	1
・もっと運動教室やイベントなどにも参加すればよかった。	1
・名所にチェックインの場所をもっと歩いた距離に設定すべき。	1
・事業期間を短縮してほしい。	1