

# 令和6年度 加西市運動ポイント事業 アンケート集計結果

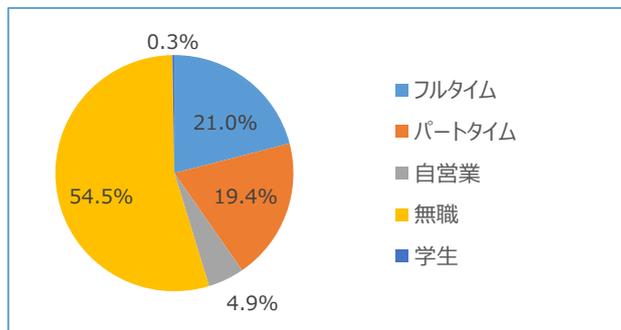
実施期間 R7.1.18~R7.1.31

有効回答数 1,952件

## ● 仕事・運動状況について

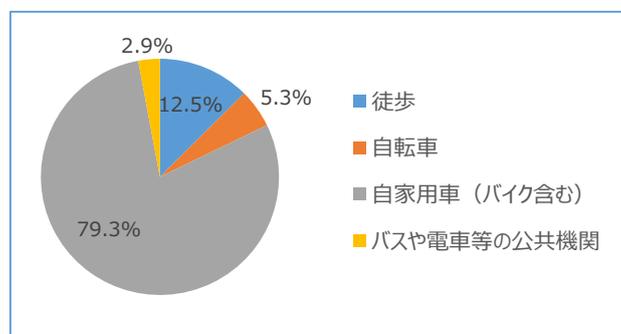
問1 あなたの仕事について回答してください。(必須)

フルタイム	409
パートタイム	379
自営業	96
無職	1,063
学生	5
合計	1,952



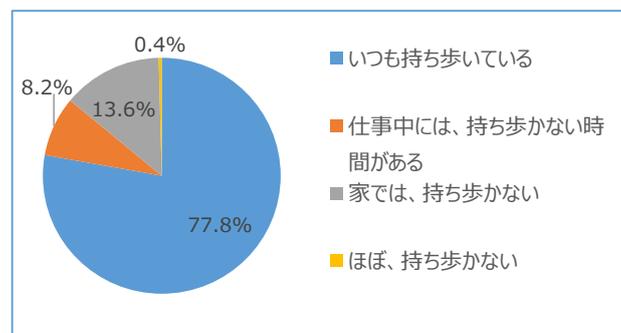
問2 外出時の主な移動手段を回答してください。(複数選択可) (必須)

徒歩	291
自転車	123
自家用車 (バイク含む)	1,845
バスや電車等の公共機関	68
合計	2,327



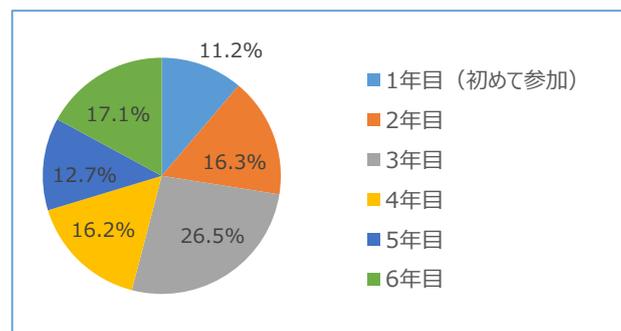
問3 スマートフォンの携帯頻度について回答してください。(必須)

いつも持ち歩いている	1,519
仕事中には、持ち歩かない時間がある	160
家では、持ち歩かない	265
ほぼ、持ち歩かない	8
合計	1,952



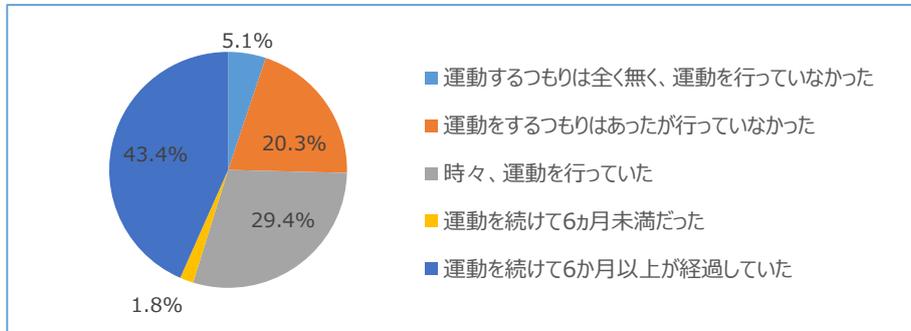
問4 アプリを使ったポイント事業の参加歴について回答してください。(必須)

1年目 (初めて参加)	218
2年目	319
3年目	518
4年目	317
5年目	247
6年目	333
合計	1,952



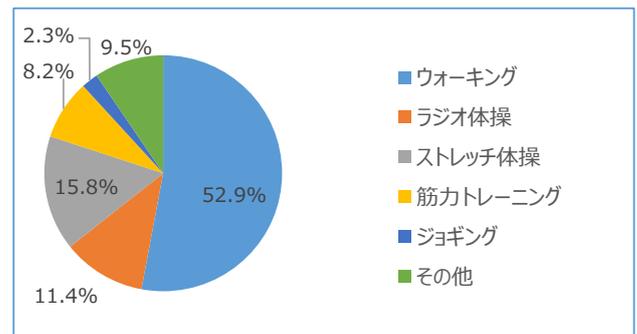
問5 令和6年度のポイント事業参加前の健康づくり（運動）について回答してください。（必須）

運動するつもりは全く無く、運動を行っていなかった	100
運動をするつもりはあったが行っていなかった	396
時々、運動を行っていた	573
運動を続けて6か月未満だった	36
運動を続けて6か月以上が経過していた	847
合計	1,952



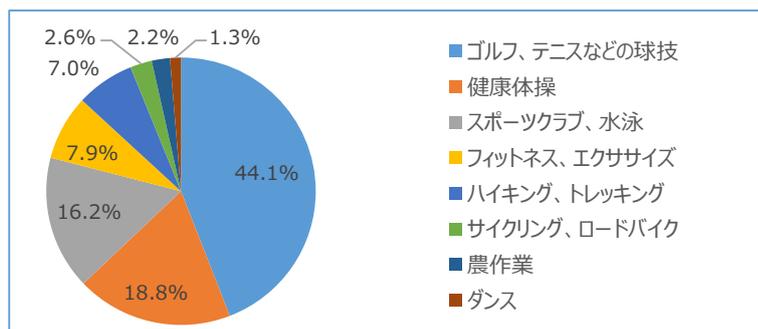
問6 上記質問5で「時々、運動を行っていた」、「運動を続けて6か月未満だった」、「運動を続けて6か月以上が経過していた」の方は、行っていた運動についてお答えください。（複数回答可）（任意）

ウォーキング	1,280
ラジオ体操	275
ストレッチ体操	381
筋力トレーニング	198
ジョギング	55
その他	229
合計	2,418



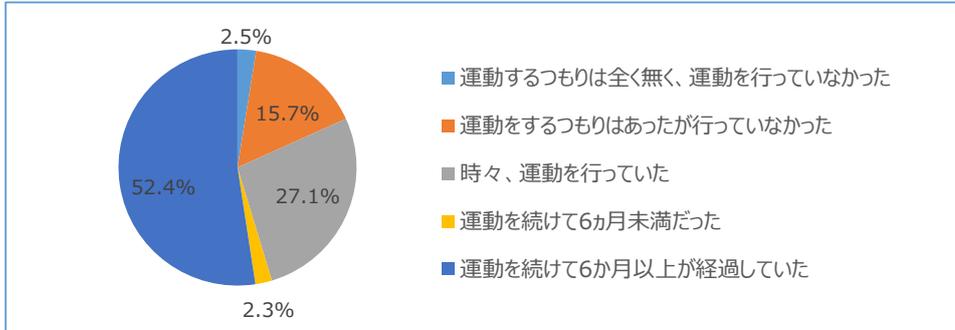
● その他（自由記述）

ゴルフ、テニスなどの球技	101
健康体操	43
スポーツクラブ、水泳	37
フィットネス、エクササイズ	18
ハイキング、トレッキング	16
サイクリング、ロードバイク	6
農作業	5
ダンス	3
合計	229



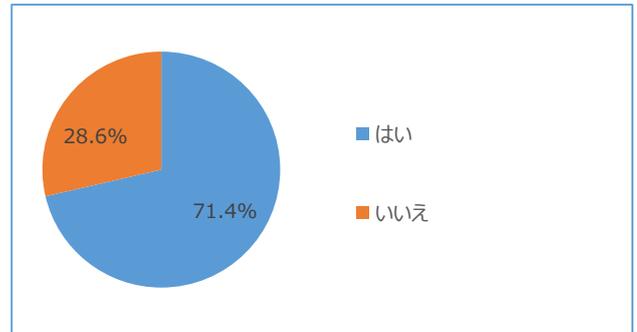
問7 現在（令和7年1月時点）の健康づくり（運動）について回答してください。（必須）

運動するつもりは全く無く、運動を行っていなかった	49
運動をするつもりはあったが行っていなかった	307
時々、運動を行っていた	529
運動を続けて6か月未満だった	44
運動を続けて6か月以上が経過していた	1,023
合計	1,952



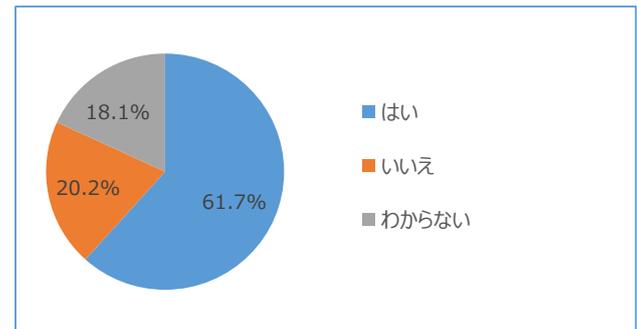
問8 令和6年度のポイント事業参加前と比較して運動回数は増えましたか？（必須）

はい	1,393
いいえ	559
合計	1,952



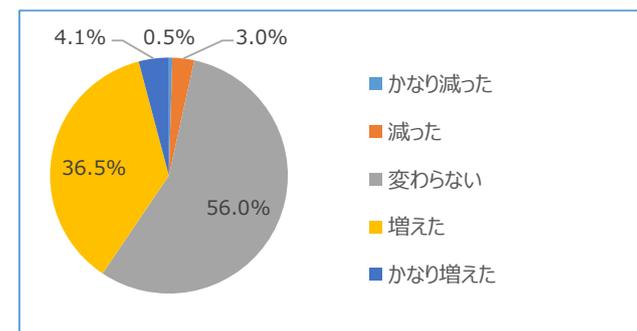
問9 令和6年度のポイント事業参加前と比較して1日の歩数は増えましたか？（必須）

はい	1,204
いいえ	394
わからない	354
合計	1,952



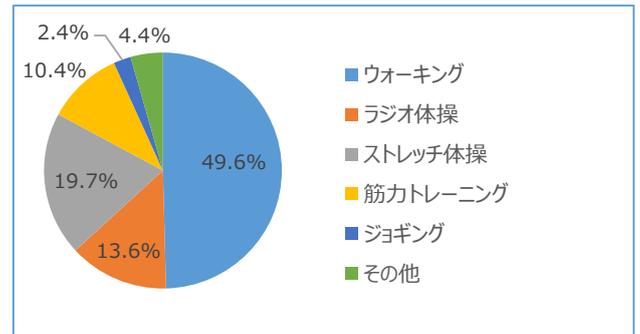
問10 令和6年度のポイント事業参加前と比べて外出機会に変化はありますか？（必須）

かなり減った	9
減った	58
変わらない	1,093
増えた	712
かなり増えた	80
合計	1,952



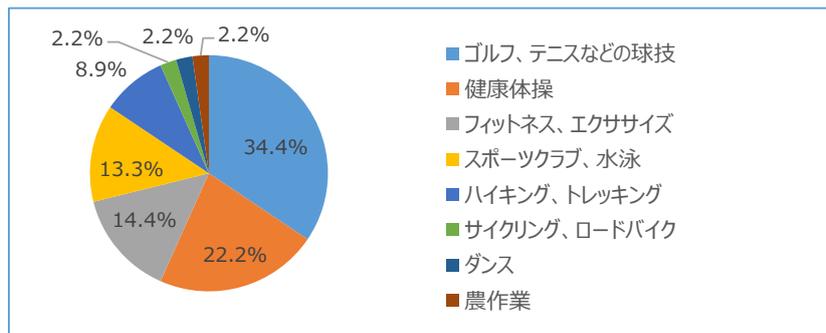
問11 アプリ利用をきっかけに、新たに始めた運動はありますか？（複数回答可）（任意）

ウォーキング	1,005
ラジオ体操	275
ストレッチ体操	400
筋力トレーニング	210
ジョギング	48
その他	89
合計	2,027



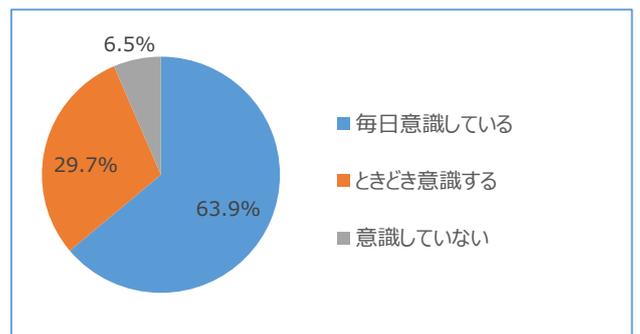
● その他（自由記述）

ゴルフ、テニスなどの球技	31
健康体操	20
フィットネス、エクササイズ	13
スポーツクラブ、水泳	12
ハイキング、トレッキング	8
サイクリング、ロードバイク	2
ダンス	2
農作業	2
合計	90



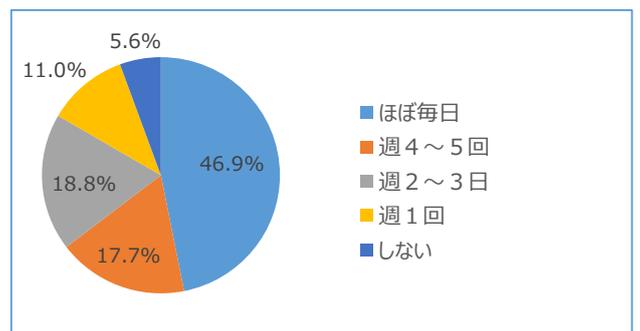
問12 アプリに設定している目標歩数について回答してください（必須）

毎日意識している	1,247
ときどき意識する	579
意識していない	126
合計	1,952



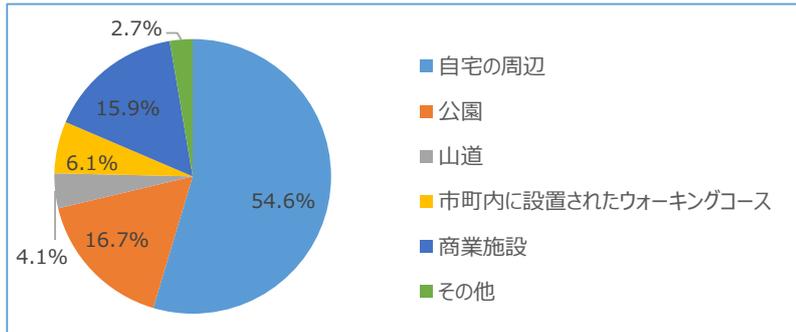
問13 現在、あなたは週にどの程度運動（ウォーキングを含む）しますか？（必須）

ほぼ毎日	915
週4～5回	346
週2～3日	367
週1回	215
しない	109
合計	1,952



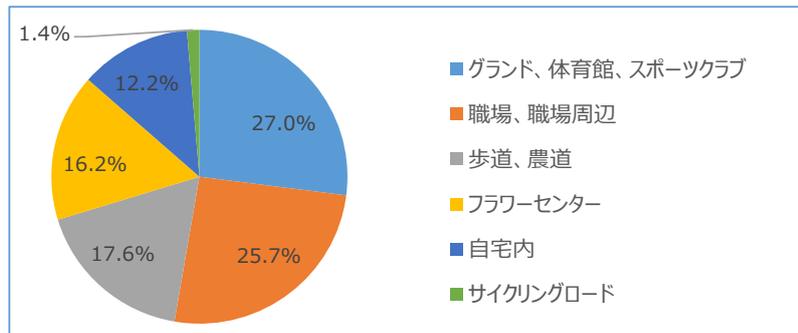
問14 「ウォーキング」を行う主な場所についてお答えください。（複数回答可）（任意）

自宅の周辺	1,518
公園	463
山道	114
市町内に設置されたウォーキングコース	170
商業施設	441
その他	74
合計	2,780



● その他（自由記述）

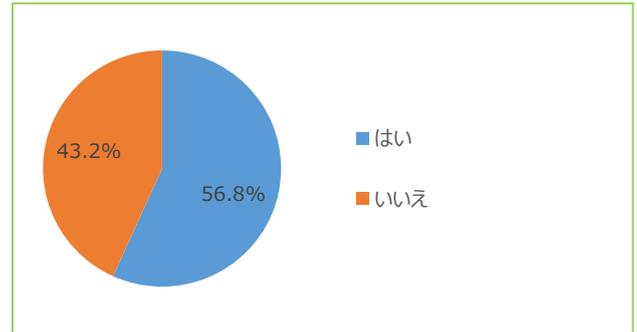
グラウンド、体育館、スポーツクラブ	20
職場、職場周辺	19
歩道、農道	13
フラワーセンター	12
自宅内	9
サイクリングロード	1
合計	74



●ポイント事業について

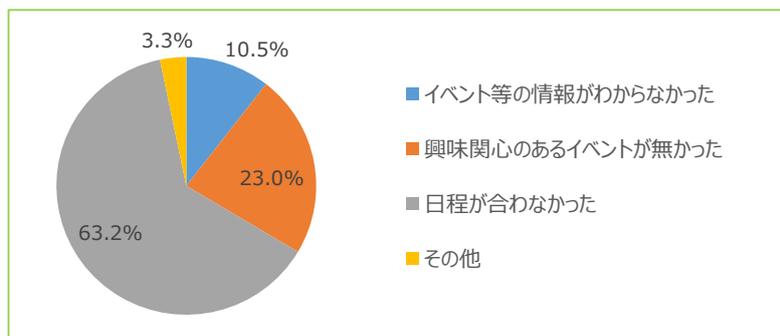
問15 「行きましたポイント」獲得のためにイベントや運動教室等に参加しましたか？（必須）

はい	1,108
いいえ	844
合計	1,952



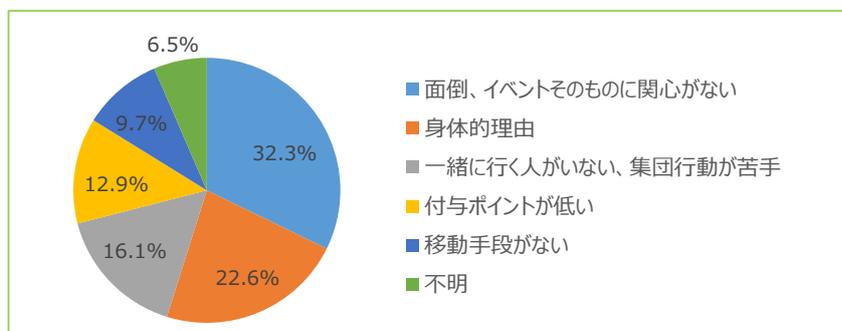
問16 上記質問15で「いいえ」の方は参加しなかった理由をお答えください（複数回答可）

イベント等の情報がわからなかった	100
興味関心のあるイベントが無かった	219
日程が合わなかった	601
その他	31
合計	951



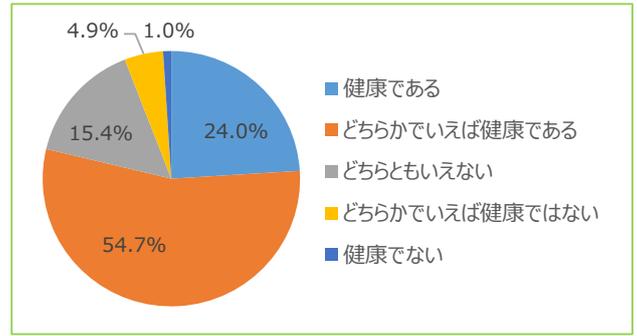
● その他（自由記述）

面倒、イベントそのものに関心がない	10
身体的理由	7
一緒に行く人がいない、集団行動が苦手	5
付与ポイントが低い	4
移動手段がない	3
不明	2
合計	31



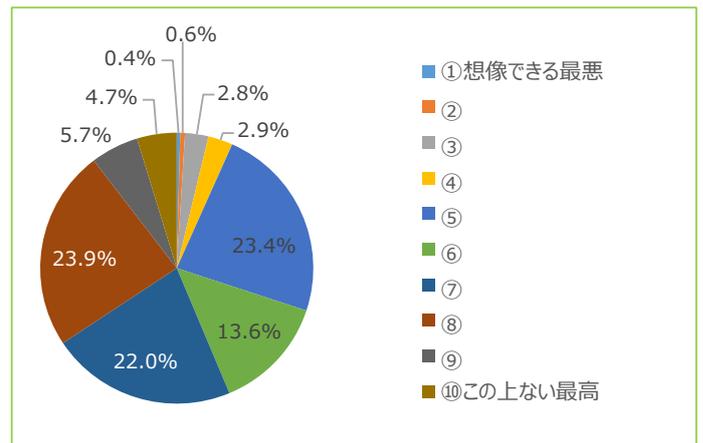
問17 あなたは現在、健康であると思いますか？（必須）

健康である	469
どちらかといえば健康である	1,068
どちらともいえない	300
どちらかといえば健康ではない	95
健康でない	20
合計	1,952



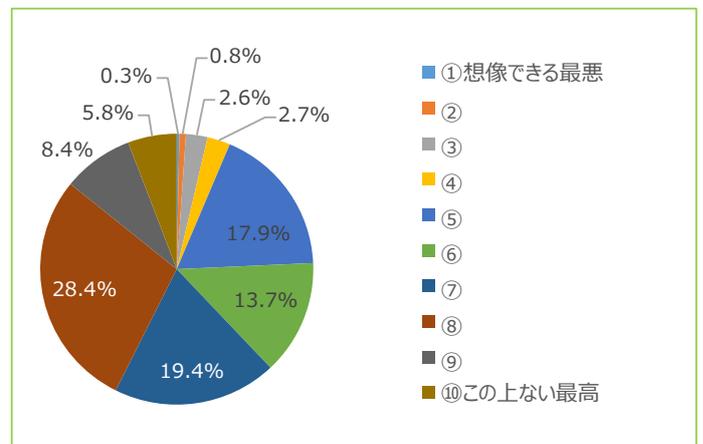
問18 令和6年度参加当初のあなたの幸福感を10段階で表してください。（必須）

①想像できる最悪	8
②	11
③	54
④	57
⑤	457
⑥	266
⑦	429
⑧	467
⑨	111
⑩この上ない最高	92
合計	1,952



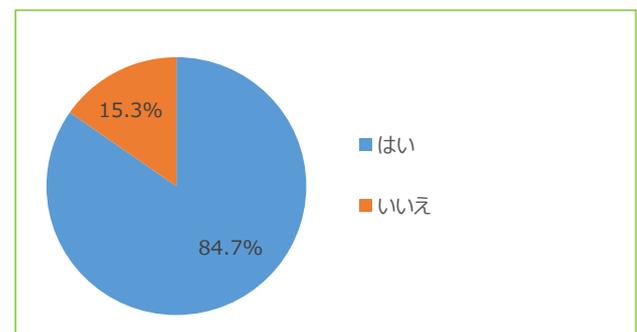
問19 現時点（令和7年1月時点）のあなたの幸福感を10段階で表してください。（必須）

①想像できる最悪	6
②	15
③	50
④	53
⑤	350
⑥	267
⑦	379
⑧	555
⑨	164
⑩この上ない最高	113
合計	1,952



問20 ポイント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？

はい	1,653
いいえ	299
合計	1,952



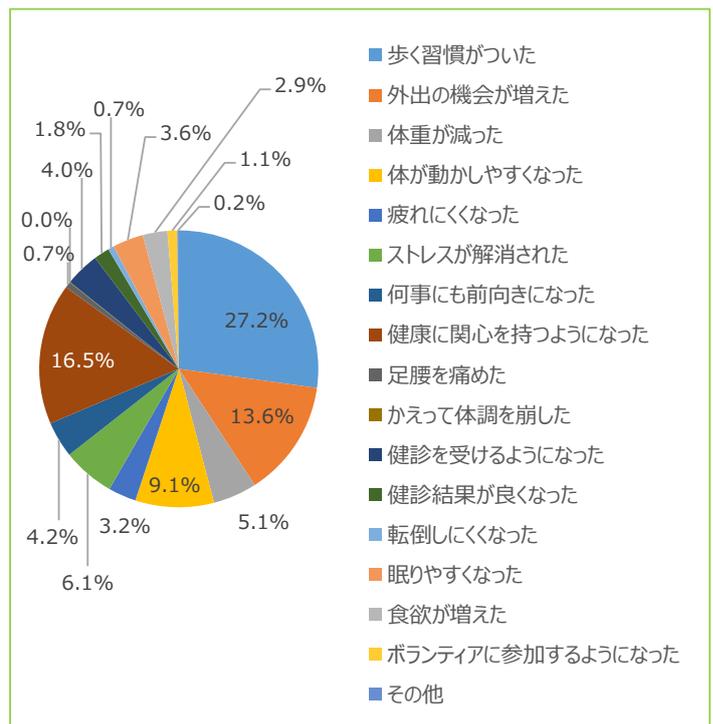
問21 ポイント事業に参加したことで身体や心に変化、生活習慣などに変化はありましたか？（必須）

はい	1,515
いいえ	437
合計	1,952



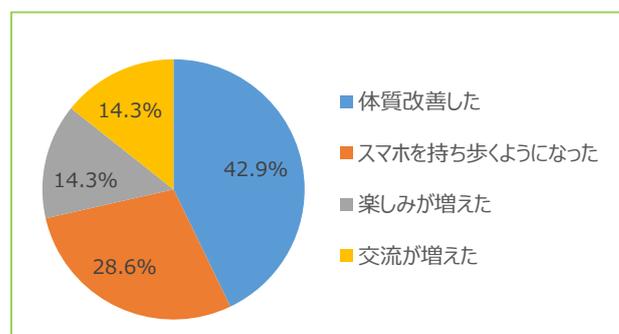
問22 上記質問21で「はい」の方は変化についてお答えください（複数回答可）（任意）

歩く習慣がついた	1,125
外出の機会が増えた	564
体重が減った	210
体が動かしやすくなった	377
疲れにくくなった	134
ストレスが解消された	251
何事にも前向きになった	174
健康に関心を持つようになった	681
足腰を痛めた	29
かえって体調を崩した	2
健診を受けるようになった	165
健診結果が良くなった	75
転倒しにくくなった	28
眠りやすくなった	148
食欲が増えた	118
ボランティアに参加するようになった	47
その他	7
合計	4,135



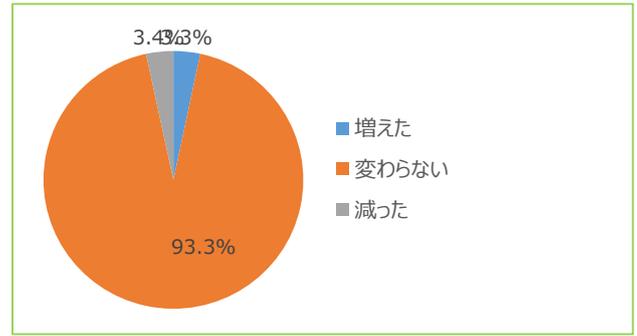
● その他（自由記述）

体質改善した	3
スマホを持ち歩くようになった	2
楽しみが増えた	1
交流が増えた	1
合計	7



問23 運動ポイント事業参加前と参加後を比較して、病院の受診回数に変化はありますか？（必須）

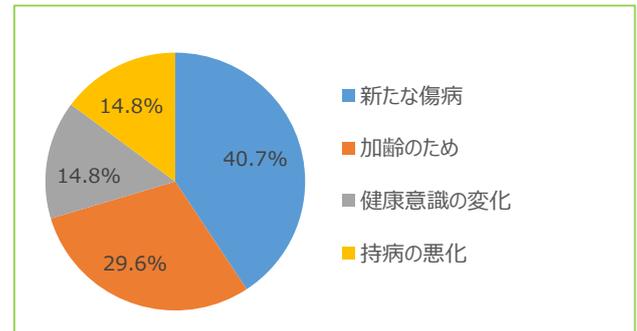
増えた	65
変わらない	1,821
減った	66
合計	1,952



問24 上記質問23で「増えた」または「減った」と回答した方は、受診回数が増えた理由を記入してください。（任意）

● 増えた

新たな傷病	22
加齢のため	16
健康意識の変化	8
持病の悪化	8
合計	54



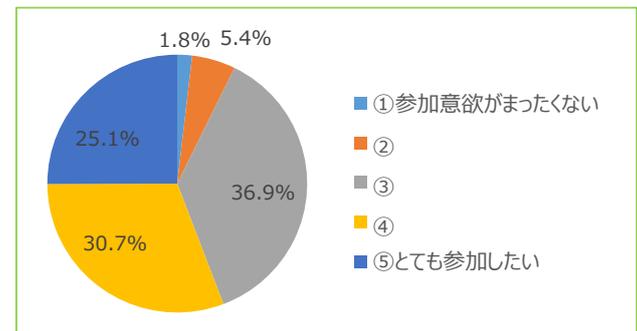
● 減った

心身の状態が改善向上した	37
傷病が寛解、完治した	8
風邪をひかなくなった	8
合計	53



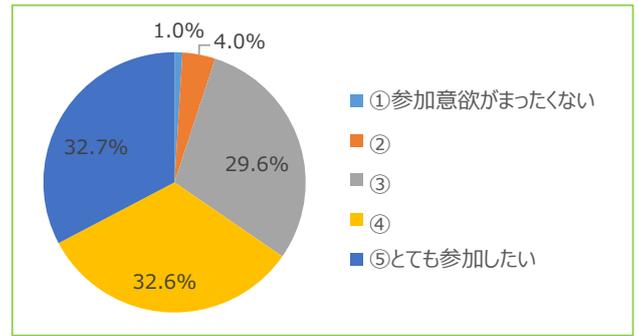
問25 令和6年度参加当初のポイント事業への参加意欲を5段階で表してください。（必須）

①参加意欲がまったくない	36
②	106
③	721
④	600
⑤とても参加したい	489
合計	1,952



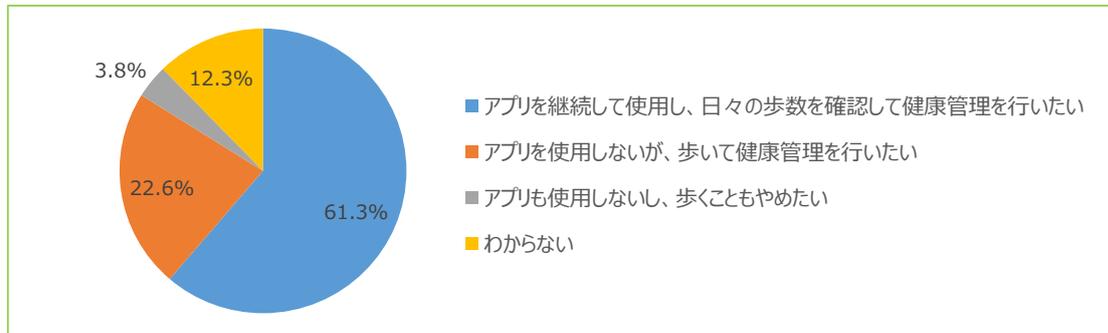
問26 令和7年度（次年度）のポイント事業への参加意欲を5段階で表してください。（必須）

①参加意欲がまったくない	19
②	79
③	578
④	637
⑤とても参加したい	639
合計	1,952



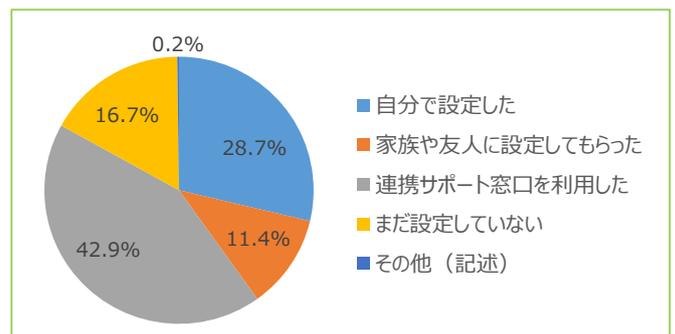
問27 ポイント交換が無くなってもアプリを使用しますか？（必須）

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	1,196
アプリを使用しないが、歩いて健康管理を行いたい	442
アプリも使用しないし、歩くこともやめたい	74
わからない	240
合計	1,952



問28 【加西市民の方に伺います】ポイント交換に必要な設定（マイナカード認証と他のサービスとのデータ連携）はどのようにされましたか？（任意）

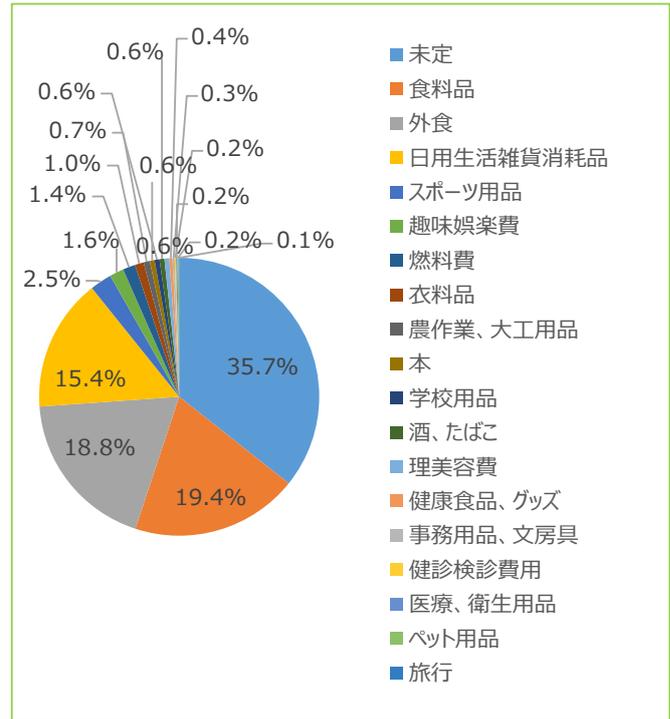
自分で設定した	559
家族や友人に設定してもらった	222
連携サポート窓口を利用した	836
まだ設定していない	326
その他（記述）	4
合計	1,947



- その他（記述）
- ポイント交換しない 2
- 連携しない 1
- できなかった 1

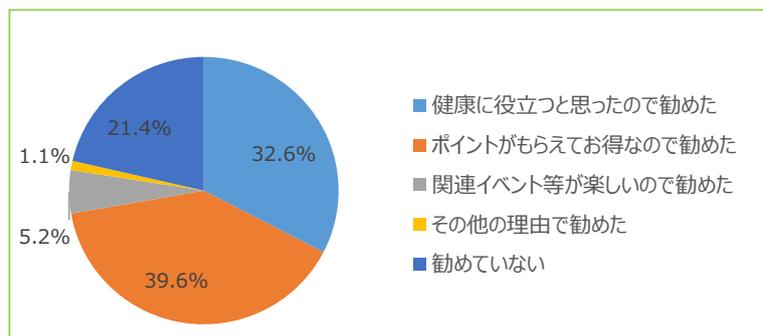
問29 貯めたポイント（交換した商品券やねっぴ〜Payポイント）の主な使い道は何ですか？（必須）

未定	697
食料品	378
外食	367
日常生活雑貨消耗品	301
スポーツ用品	49
趣味娯楽費	32
燃料費	28
衣料品	20
農作業、大工用品	14
本	11
学校用品	11
酒、たばこ	11
理美容費	11
健康食品、グッズ	7
事務用品、文房具	5
健診検診費用	3
医療、衛生用品	3
ペット用品	3
旅行	1
合計	1,952



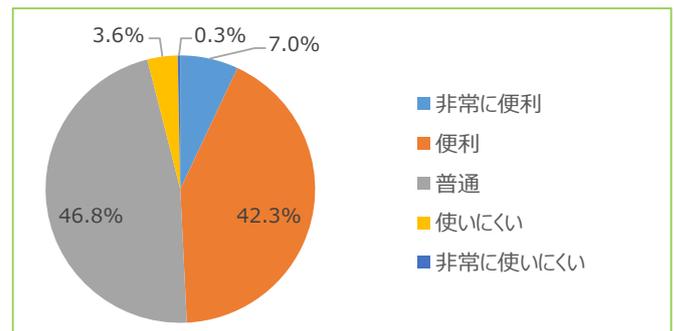
問30 ポイント事業を家族や友人に勧めましたか？（複数回答可）（任意）

健康に役立つと思ったので勧めた	783
ポイントがもらえてお得なので勧めた	951
関連イベント等が楽しいので勧めた	125
その他の理由で勧めた	27
勧めていない	514
合計	2,400



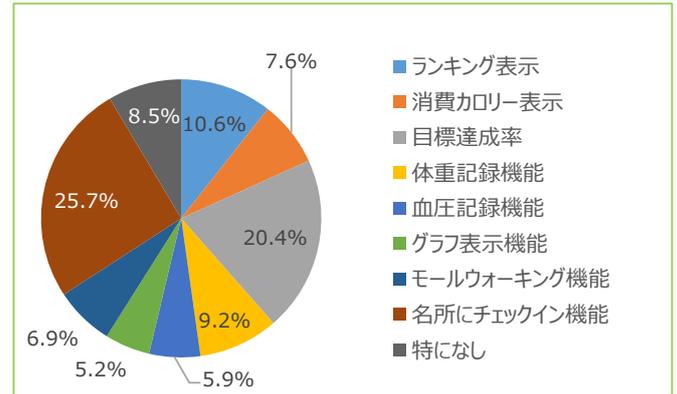
問31 「加西・多可健幸アプリ」の使い勝手はいかがですか？（必須）

非常に便利	136
便利	825
普通	914
使いにくい	71
非常に使いにくい	6
合計	1,952



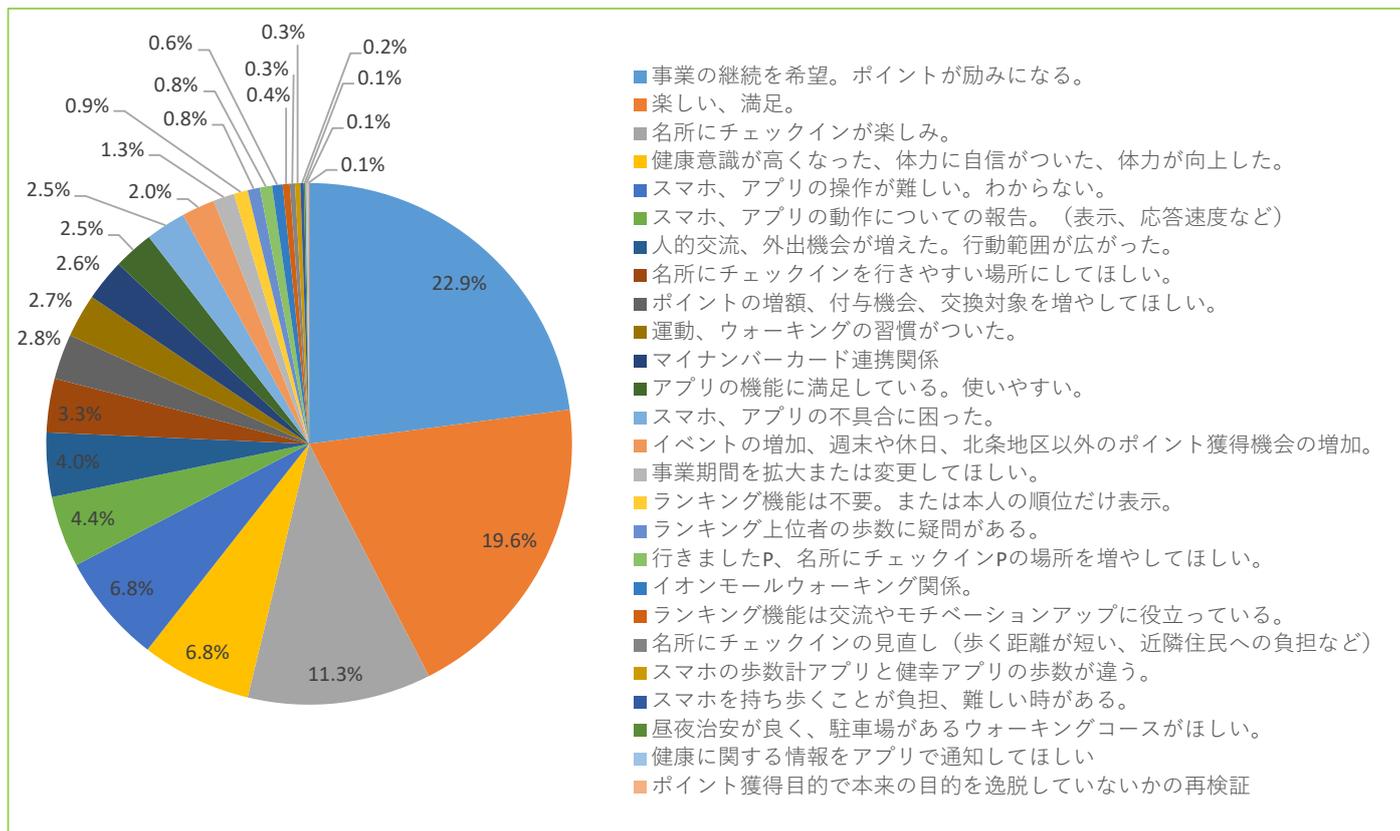
問32 「加西・多可健幸アプリ」でお気に入りの機能はありますか？（必須）

ランキング表示	207
消費カロリー表示	148
目標達成率	398
体重記録機能	180
血圧記録機能	115
グラフ表示機能	102
モールウォーキング機能	134
名所にチェックイン機能	502
特になし	166
合計	1,952



問33 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。	213
楽しい、満足。	182
名所にチェックインが楽しみ。	105
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。	63
スマホ、アプリの操作が難しい。わからない。	63
スマホ、アプリの動作についての報告。（表示、応答速度など）	41
人的交流、外出機会が増えた。行動範囲が広がった。	37
名所にチェックインを行きやすい場所にしてほしい。	31
ポイントの増額、付与機会、交換対象を増やしてほしい。	26
運動、ウォーキングの習慣がついた。	25
マイナンバーカード連携関係	24
アプリの機能に満足している。使いやすい。	23
スマホ、アプリの不具合に困った。	23
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。	19
事業期間を拡大または変更してほしい。	12
ランキング機能は不要。または本人の順位だけ表示。	8
ランキング上位者の歩数に疑問がある。	7
行きましたP、名所にチェックインPの場所を増やしてほしい。	7
イオンモールウォーキング関係。	6
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
名所にチェックインの見直し（歩く距離が短い、近隣住民への負担など）	3
スマホの歩数計アプリと健幸アプリの歩数が違う。	3
スマホを持ち歩くことが負担、難しい時がある。	2
昼夜治安が良く、駐車場があるウォーキングコースがほしい。	1
健康に関する情報をアプリで通知してほしい	1
ポイント獲得目的で本来の目的を逸脱していないかの再検証	1
合計	930



## アンケート集計結果のまとめ

令和6年度加西市運動ポイント事業において実施したアンケート調査には、令和7年1月18日から31日までの期間中、1,952名の皆様から貴重なご回答をいただきました。多岐にわたる設問に対し真摯にご協力いただきましたこと、心より御礼申し上げます。

本アンケートでは、参加者の運動習慣、外出頻度、健康意識、幸福感の変化など、事業の影響を多面的に把握することができました。事業参加前に「運動を続けて6か月以上」と回答した方は847名でしたが、現在では1,023名に増加しており、継続的な運動習慣の定着が確認されました。また、運動回数が「増えた」と回答した方は全体の約71%に達し、歩数や外出機会の増加についても多くの方が肯定的に捉えています。

幸福感の自己評価においては、参加当初に「8以上」と回答した方が670名だったのに対し、令和7年1月時点では832名に増加しており、心理的側面においても肯定的な変化が見られました。さらに、「歩く習慣がついた」「健康に関心を持つようになった」など、身体的・生活習慣上の変化を実感した方が多く、事業の効果が統計的に裏付けられています。

病院の受診回数に関する設問では、「変わらない」と回答した方が1,821件（93.3%）と大多数を占めており、事業参加による医療機関の利用頻度に大きな変化は見られませんでした。「増えた」「減った」とする回答はそれぞれ65件、66件であり、個別の健康状態に応じた変化が一部で確認されました。

今回のアンケート結果は、加西市における健康づくりの取り組みを定量的に評価するうえで、極めて有意義な資料となりました。ご協力いただいた皆様に改めて感謝申し上げますとともに、今後も皆様の健やかな生活の一助となるよう、事業のさらなる充実に努めてまいります。