

令和7年度

加西市運動ポイント事業アンケート結果報告書

令和8年2月

加西市福祉部健康課

目 次

1. 調査の概要	P. 2
2. アンケート結果	
仕事・運動状況について（問1～問14）	P. 3～
ポイント事業について（問15～問36）	P. 8～
3. 集計結果のまとめ	P. 18

1 調査の概要

1. 調査目的

加西市運動ポイント事業の効果をより高めるため、参加者の運動習慣や事業への満足度、利用上の課題を把握し、今後の事業改善や健康づくり施策の充実につなげることを目的とする。参加者の声を反映し、より継続しやすく魅力ある事業運営を図るための基礎資料を得る。

2. 調査・集計対象

加西・多可健幸アプリを利用者のうち、地区を加西市で登録しているもの

3. 標本総数（令和8年1月24日付）

6,411 件

4. 調査方法

加西・多可健幸アプリのアンケート機能

5. 調査期間

令和8年1月11日（日）から1月24日（土）まで

6. 回収結果

回答数： 1,889 件

回答率： 29.5 %

7. 報告書の見方

- ・各設問の％は小数点第二位において四捨五入しているため、合計しても「計」欄の 100%と一致しない場合がある。
- ・アンケートへの回答は、単数回答と複数回答を求めた設問があり、複数回答を求めた設問では、割合の合計が100%を上回る場合がある。

8. その他

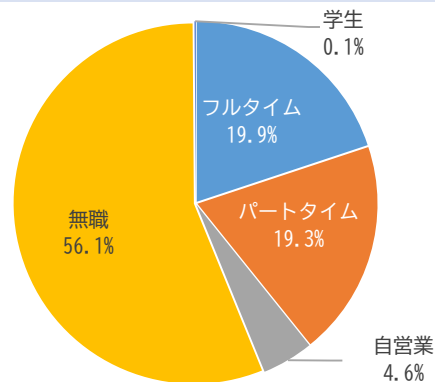
- ・問28、問29は、多可町民を対象とした設問のため掲載していません。

2 アンケート結果

●仕事・運動状況について

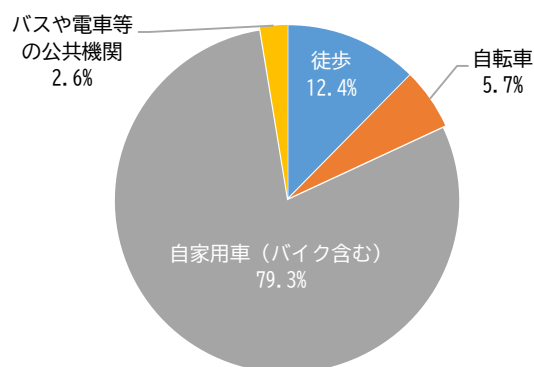
問1 あなたの仕事について回答してください。（必須）

フルタイム	376
パートタイム	365
自営業	87
無職	1,059
学生	2
合計	1,889



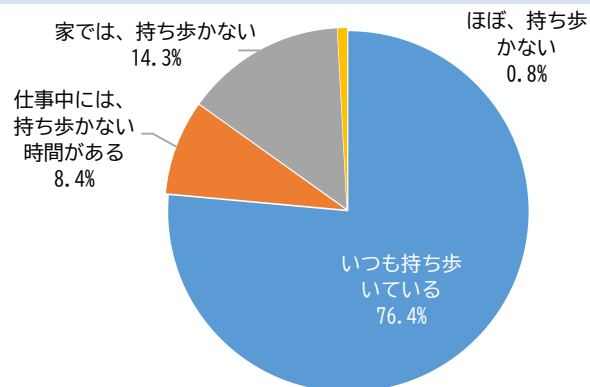
問2 外出時の主な移動手段を回答してください。（複数選択可）（必須）

徒歩	278
自転車	128
自家用車（バイク含む）	1,782
バスや電車等の公共機関	58
合計	2,246



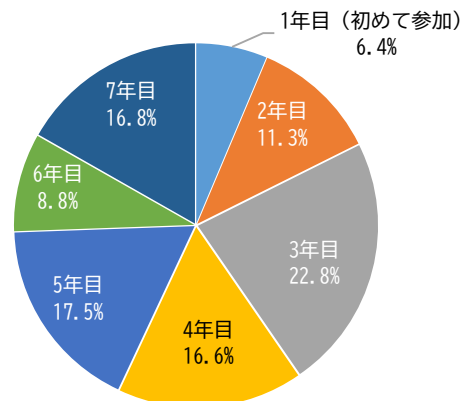
問3 スマートフォンの携帯頻度について回答してください。（必須）

いつも持ち歩いている	1,444
仕事中には、持ち歩かない時間がある	159
家では、持ち歩かない	270
ほぼ、持ち歩かない	16
合計	1,889



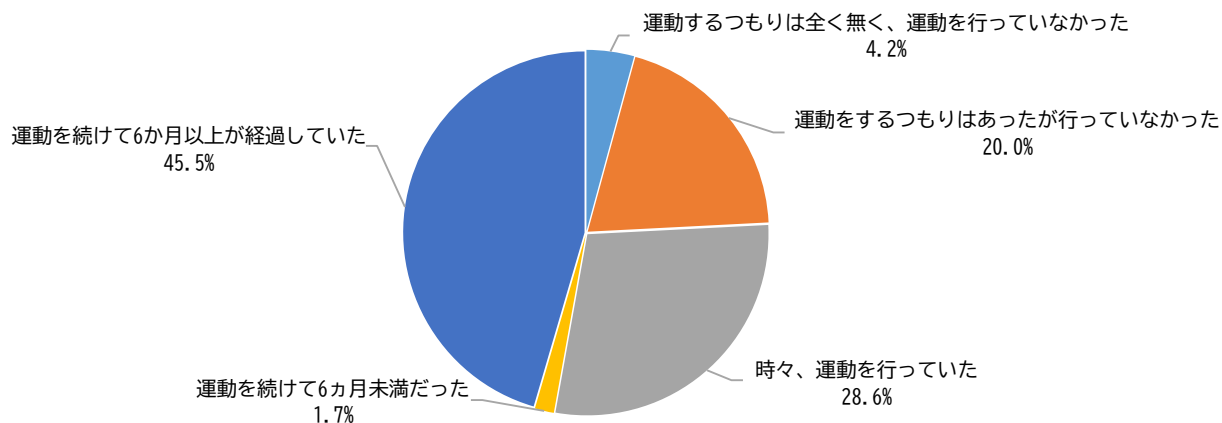
問4 アプリを使ったポイント事業の参加歴について回答してください。（必須）

1年目（初めて参加）	120
2年目	213
3年目	430
4年目	313
5年目	330
6年目	166
7年目	317
合計	1,889



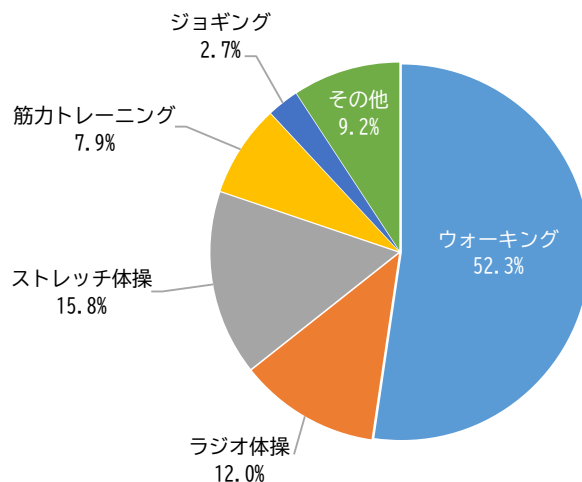
問5 令和7年度のポイント事業参加前の健康づくり（運動）について回答してください。（必須）

運動するつもりは全く無く、運動を行っていなかった	80
運動をするつもりはあったが行っていなかった	377
時々、運動を行っていた	541
運動を続けて6カ月未満だった	32
運動を続けて6か月以上が経過していた	859
合計	1,889



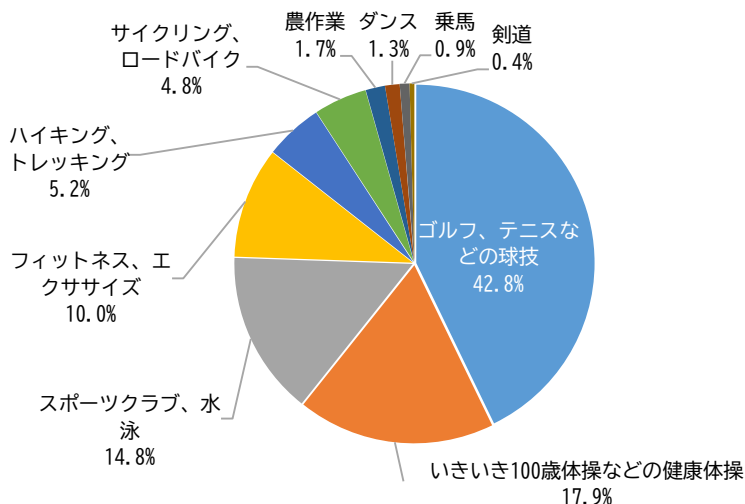
問6 上記質問5で「時々、運動を行っていた」、「運動を続けて6カ月未満だった」、「運動を続けて6か月以上が経過していた」の方は、行っていた運動についてお答えください。（複数回答可）（任意）

ウォーキング	1,242
ラジオ体操	285
ストレッチ体操	376
筋力トレーニング	187
ジョギング	64
その他	219
合計	2,373



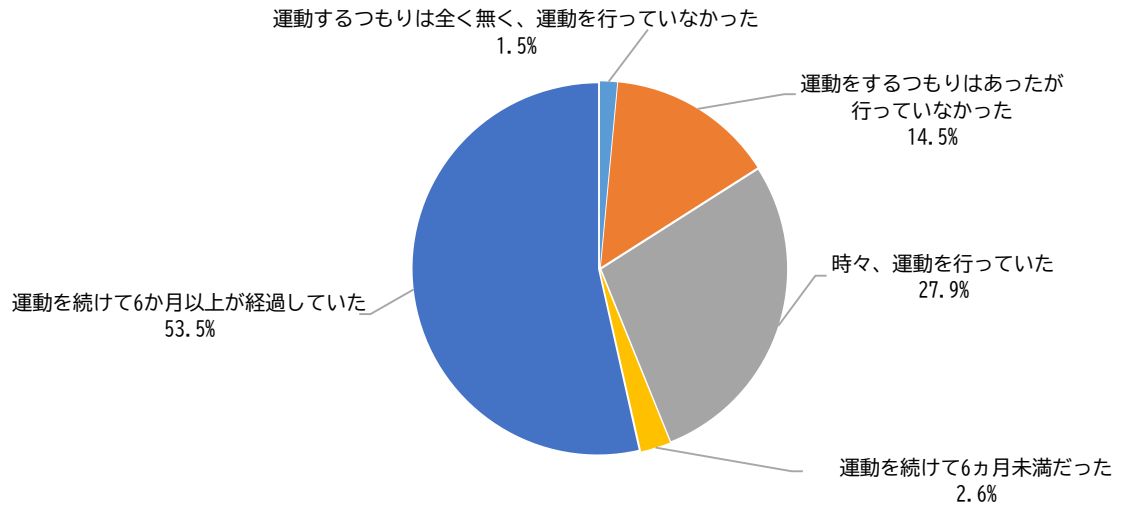
● その他（自由記述）

ゴルフ、テニスなどの球技	98
いきいき100歳体操などの健康体操	41
スポーツクラブ、水泳	34
フィットネス、エクササイズ	23
ハイキング、トレッキング	12
サイクリング、ロードバイク	11
農作業	4
ダンス	3
乗馬	2
剣道	1
合計	229



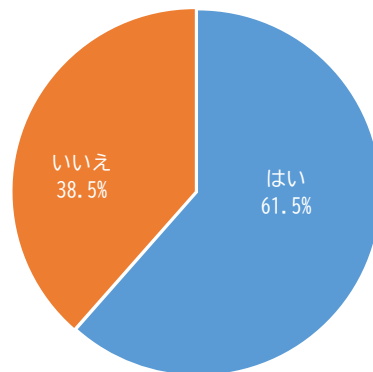
問7 現在（令和8年1月時点）の健康づくり（運動）について回答してください。（必須）

運動するつもりは全く無く、運動を行っていなかった	28
運動をするつもりはあったが行っていなかった	274
時々、運動を行っていた	527
運動を続けて6ヵ月未満だった	49
運動を続けて6ヵ月以上が経過していた	1,011
合計	1,889



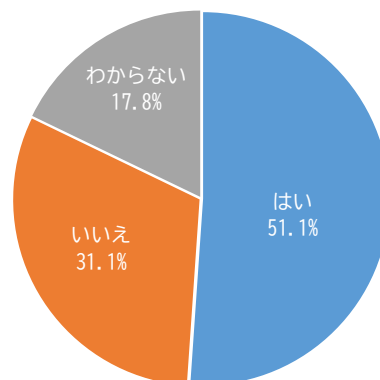
問8 令和7年度のポイント事業参加前と比較して運動回数は増えましたか？（必須）

はい	1,162
いいえ	727
合計	1,889



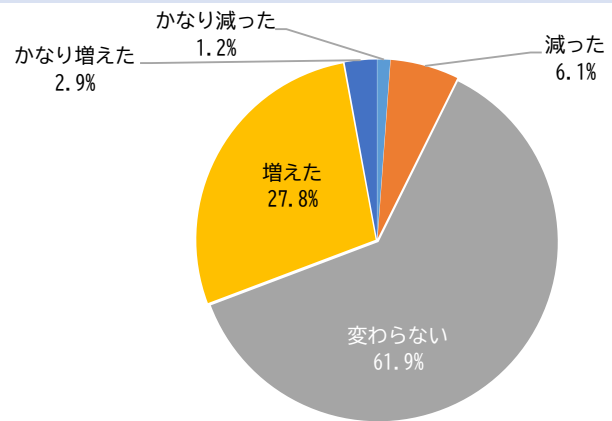
問9 令和7年度のポイント事業参加前と比較して1日の歩数は増えましたか？（必須）

はい	965
いいえ	587
わからない	337
合計	1,889



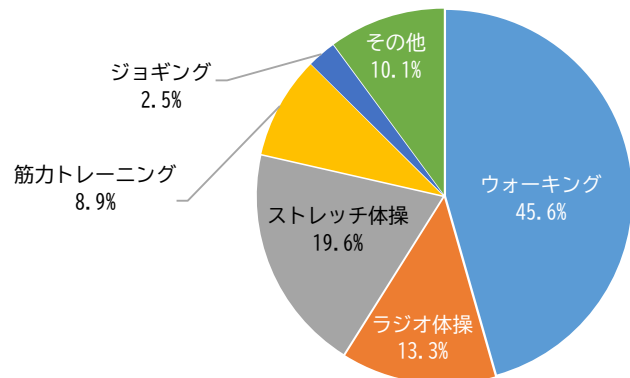
問10 令和7年度のポイント事業参加前と比べて外出機会に変化はありますか？（必須）

かなり減った	22
減った	116
変わらない	1,170
増えた	526
かなり増えた	55
合計	1,889



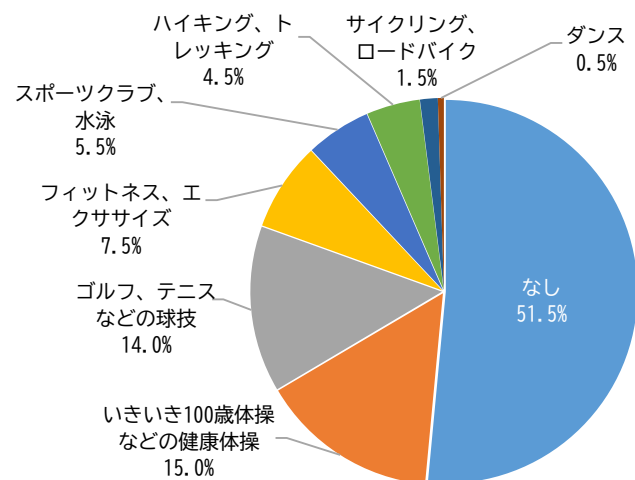
問11 アプリ利用をきっかけに、新たに始めた運動はありますか？（複数回答可）（任意）

ウォーキング	899
ラジオ体操	263
ストレッチ体操	387
筋力トレーニング	175
ジョギング	49
その他	199
合計	1,972



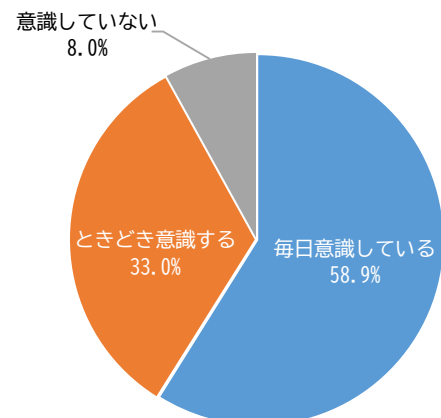
● その他（自由記述）

なし	103
いきいき100歳体操などの健康体操	30
ゴルフ、テニスなどの球技	28
フィットネス、エクササイズ	15
スポーツクラブ、水泳	11
ハイキング、トレッキング	9
サイクリング、ロードバイク	3
ダンス	1
合計	200



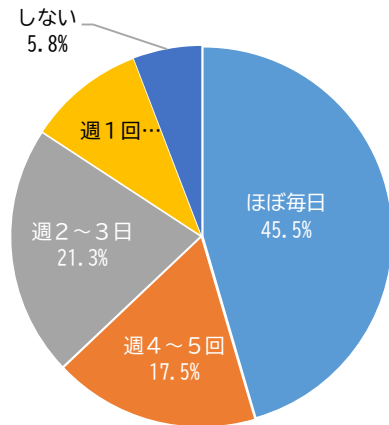
問12 アプリに設定している目標歩数について回答してください（必須）

毎日意識している	1,113
ときどき意識する	624
意識していない	152
合計	1,889



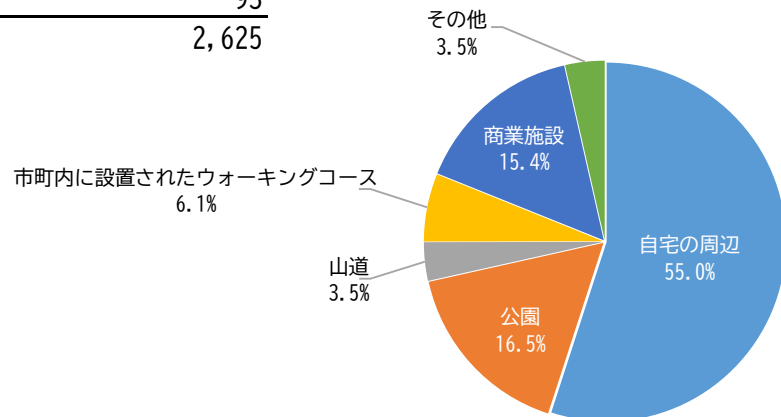
問13 現在、あなたは週にどの程度運動（ウォーキングを含む）しますか？（必須）

ほぼ毎日	859
週4～5回	330
週2～3日	402
週1回	188
しない	110
合計	1,889



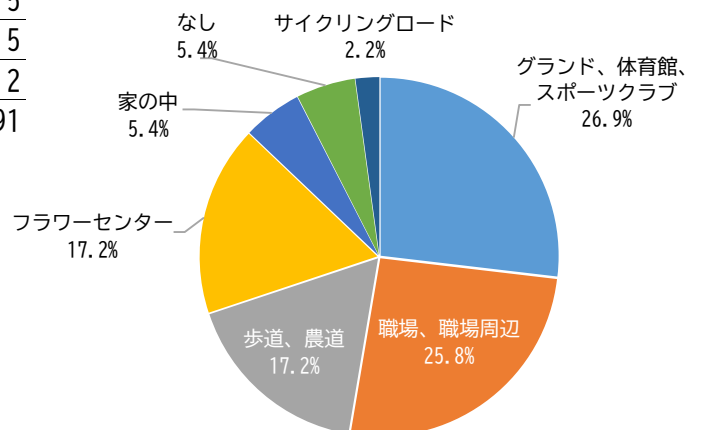
問14 「ウォーキング」を行う主な場所についてお答えください。（複数回答可）（任意）

自宅の周辺	1,444
公園	433
山道	91
市町内に設置されたウォーキングコース	161
商業施設	403
その他	93
合計	2,625



● その他（自由記述）

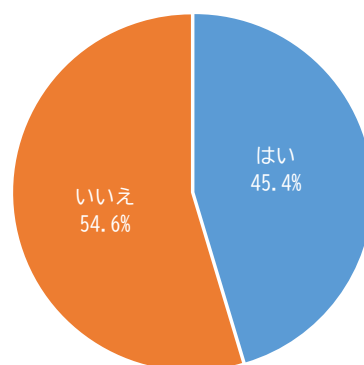
グラウンド、体育館、スポーツクラブ	25
職場、職場周辺	24
歩道、農道	16
フラワーセンター	16
家の中	5
なし	5
サイクリングロード	2
合計	91



●ポイント事業について

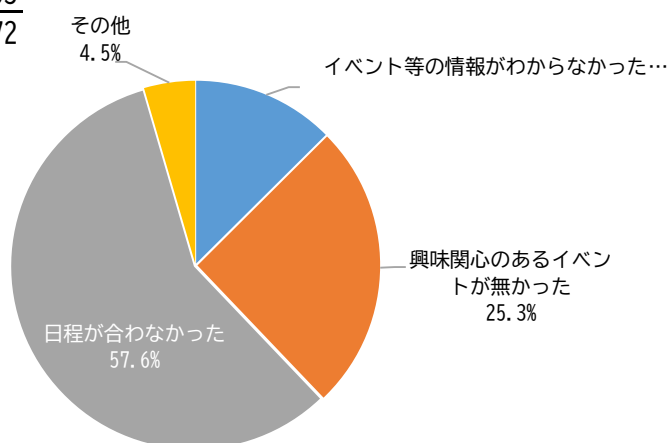
問15 「行きましたポイント」獲得のためにイベントや運動教室等に参加しましたか？（必須）

はい	857
いいえ	1,032
合計	1,889



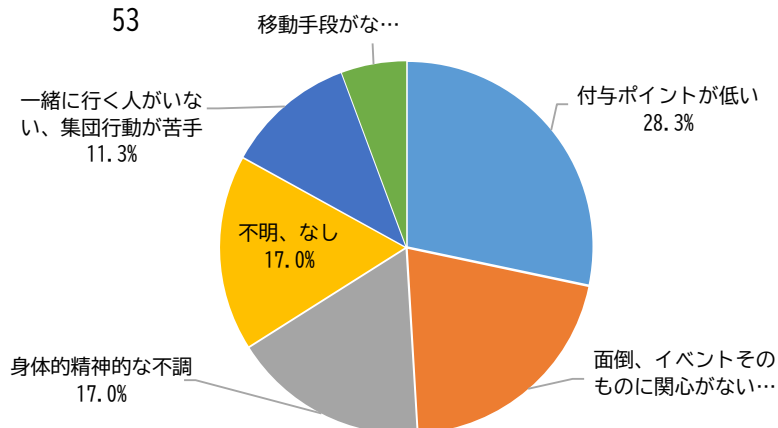
問16 上記質問15で「いいえ」の方は参加しなかった理由をお答えください（複数回答可）

イベント等の情報がわからなかった	147
興味関心のあるイベントが無かった	297
日程が合わなかった	675
その他	53
合計	1,172



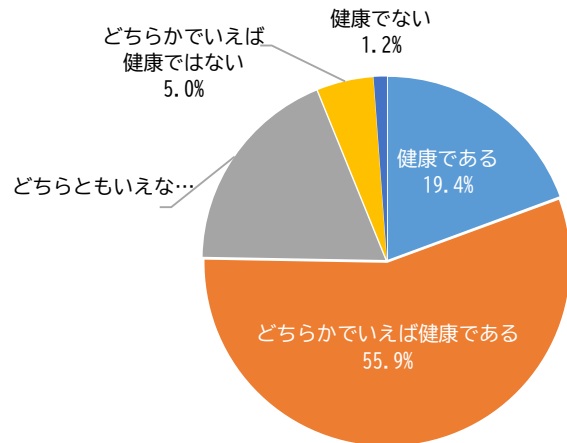
● その他（自由記述）

付与ポイントが低い	15
面倒、イベントそのものに関心がない	11
身体的精神的な不調	9
不明、なし	9
一緒に行く人がいない、集団行動が苦手	6
移動手段がない	3
合計	53



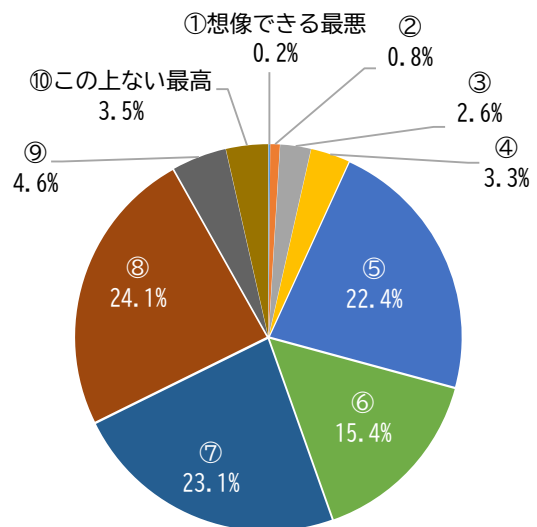
問17 あなたは現在、健康であると思いますか？（必須）

健康である	366
どちらかといえば健康である	1,056
どちらともいえない	351
どちらかといえば健康ではない	94
健康でない	22
合計	1,889



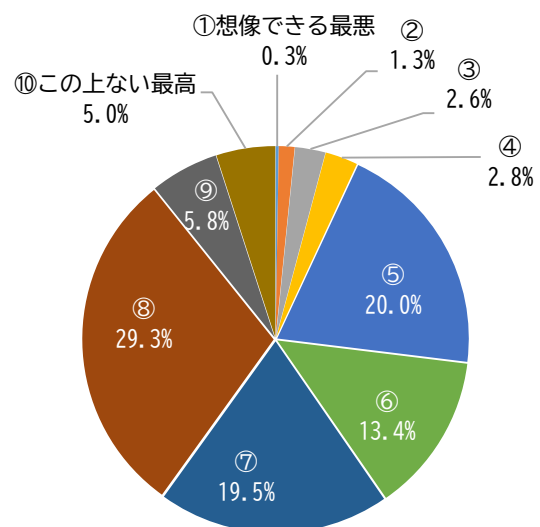
問18 令和7年度参加当初のあなたの幸福感を10段階で表してください。（必須）

①想像できる最悪	3
②	15
③	49
④	62
⑤	423
⑥	290
⑦	437
⑧	456
⑨	87
⑩この上ない最高	67
合計	1,889



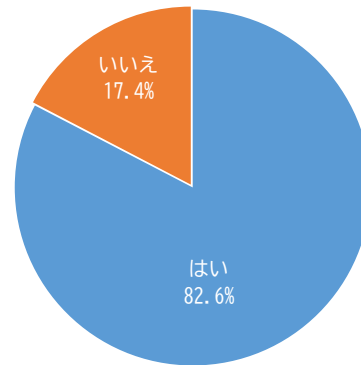
問19 現時点（令和8年1月時点）のあなたの幸福感を10段階で表してください。（必須）

①想像できる最悪	5
②	25
③	49
④	52
⑤	378
⑥	254
⑦	369
⑧	554
⑨	109
⑩この上ない最高	94
合計	1,889



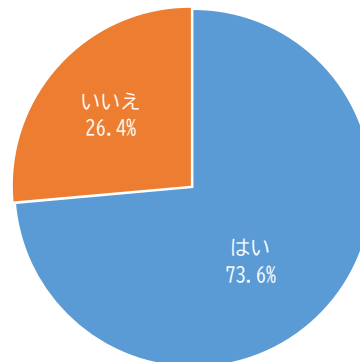
問20 ポイント事業に参加することで健康について知識を得ることができましたか？

はい	1,561
いいえ	328
合計	1,889



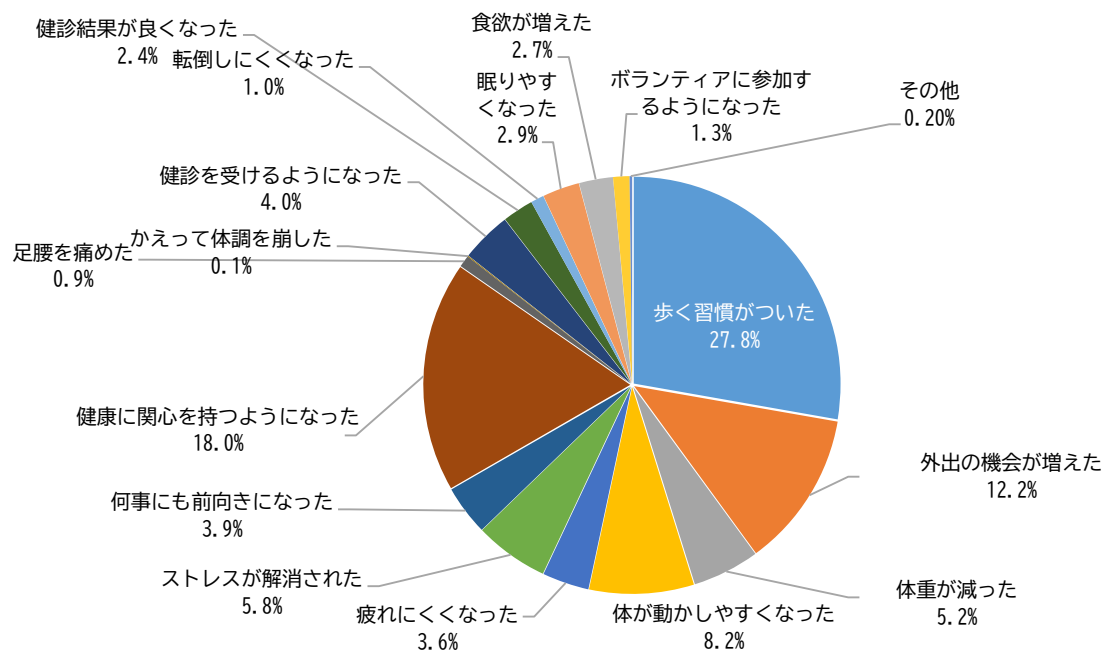
問21 ポイント事業に参加したことで身体や心に変化、生活習慣などに変化はありましたか？（必須）

はい	1,390
いいえ	499
合計	1,889



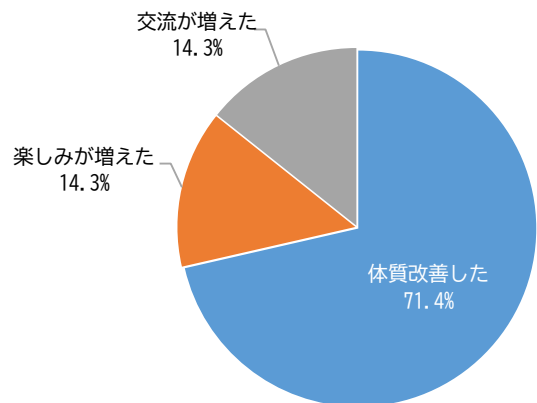
問22 上記質問21で「はい」の方は変化についてお答えください（複数回答可）（任意）

歩く習慣がついた	983
外出の機会が増えた	432
体重が減った	185
体が動かしやすくなった	290
疲れにくくなった	129
ストレスが解消された	205
何事にも前向きになった	138
健康に関心を持つようになった	636
足腰を痛めた	32
かえって体調を崩した	3
健診を受けるようになった	140
健診結果が良くなった	85
転倒しにくくなった	36
眠りやすくなった	102
食欲が増えた	94
ボランティアに参加するようになった	45
その他	7
合計	3,542



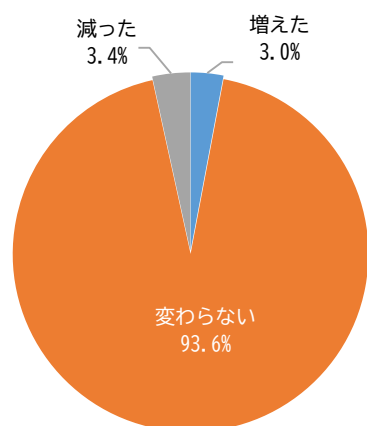
● その他（自由記述）

体質改善した	5
楽しみが増えた	1
交流が増えた	1
合計	7



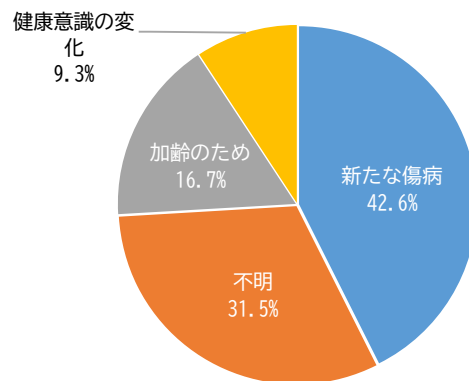
問23 運動ポイント事業参加前と参加後と比較して、病院の受診回数に変化はありますか？（必須）

増えた	56
変わらない	1,768
減った	65
合計	1,889

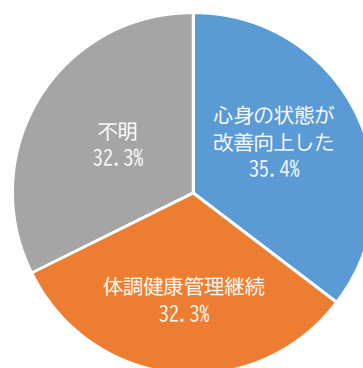


問24 上記質問23で「増えた」または「減った」と回答した方は、受診回数が増えた理由を記入してください。（任意）

● 増えた	
新たな傷病	23
不明	17
加齢のため	9
健康意識の変化	5
合計	54

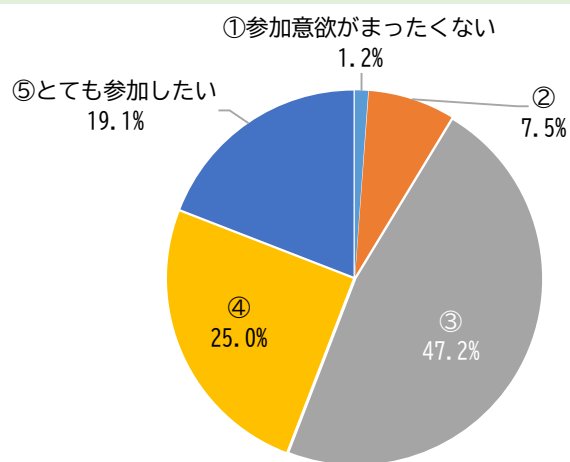


● 減った	
心身の状態が改善向上した	23
体調健康管理継続	21
不明	21
合計	65



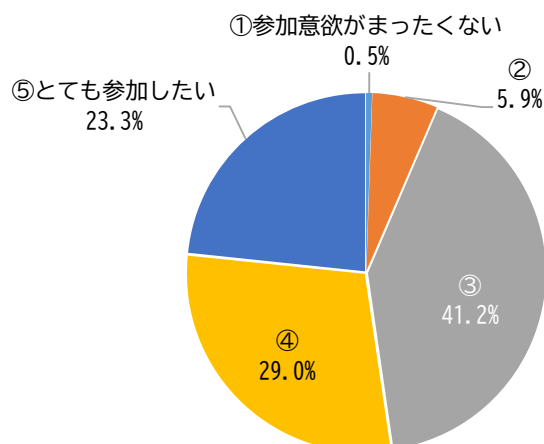
問25 令和7年度参加当初のポイント事業への参加意欲を5段階で表してください。（必須）

①参加意欲がまったくない	22
②	142
③	891
④	473
⑤とても参加したい	361
合計	1,889



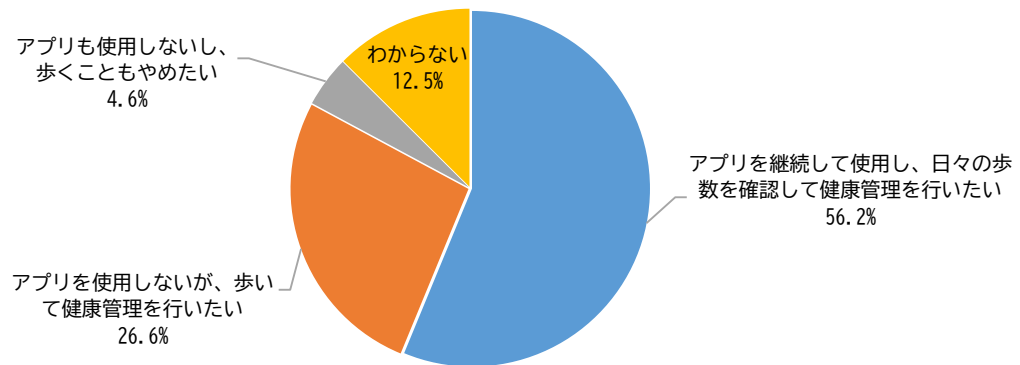
問26 令和8年度（次年度）のポイント事業への参加意欲を5段階で表してください。（必須）

①参加意欲がまったくない	10
②	112
③	779
④	547
⑤とても参加したい	441
合計	1,889



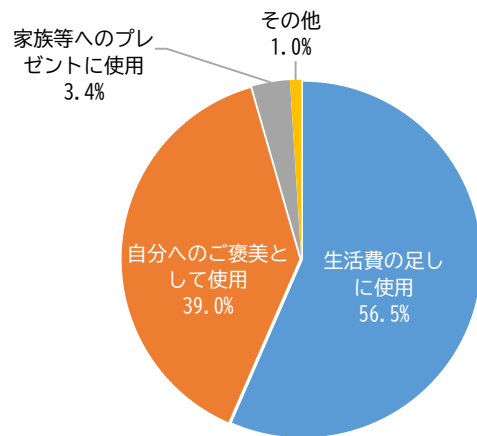
問27 ポイント交換が無くなってもアプリを使用しますか？（必須）

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	1,062
アプリを使用しないが、歩いて健康管理を行いたい	503
アプリも使用しないし、歩くこともやめたい	87
わからない	237
合計	1,889



問30 貯めたポイント（交換した商品券や電子マネー）の主な使い道は何ですか？（必須）

生活費の足しに使用	1,068
自分へのご褒美として使用	737
家族等へのプレゼントに使用	65
その他	19
合計	1,889

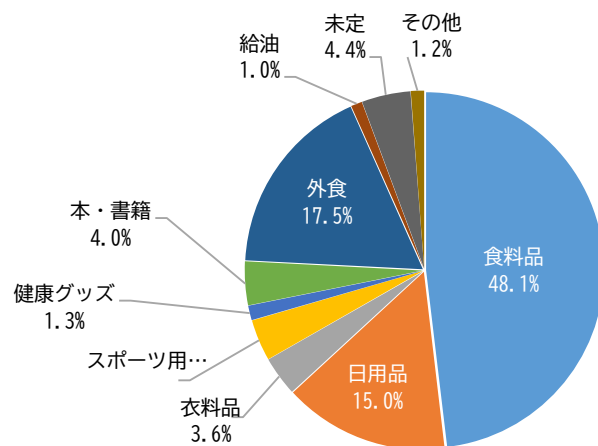


● その他（自由記述）

不明	19
合計	19

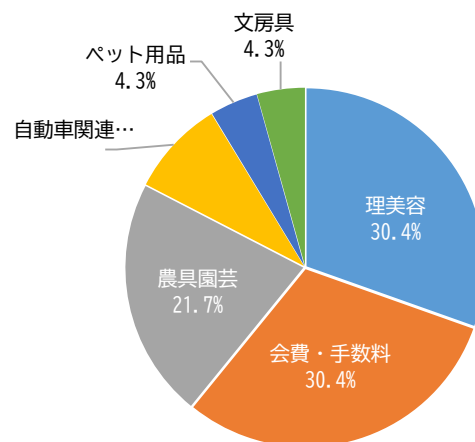
問31 貯めたポイント（交換した商品券や電子マネー）で購入する主なものは何ですか？（必須）

食料品	909
日用品	284
衣料品	68
スポーツ用品	71
健康グッズ	25
本・書籍	75
外食	331
給油	19
未定	84
その他	23
合計	1,889



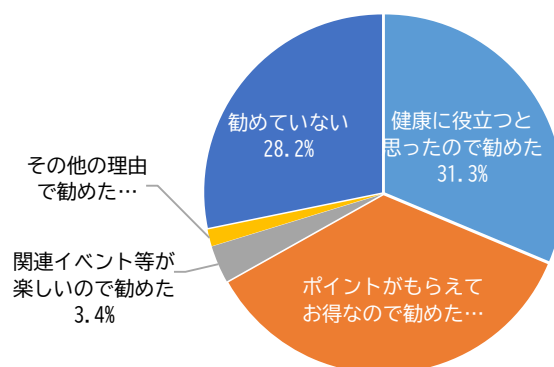
● その他（自由記述）

理美容	7
会費・手数料	7
農具園芸	5
自動車関連	2
ペット用品	1
文房具	1
合計	23



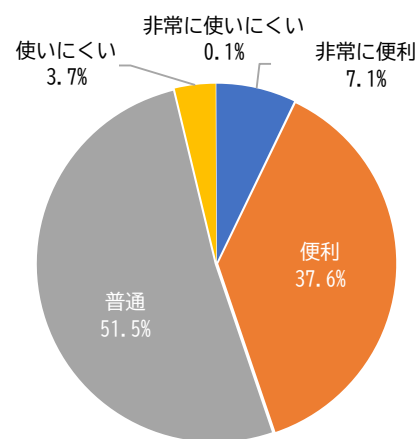
問32 ポイント事業を家族や友人に勧めましたか？（複数回答可）（任意）

健康に役立つと思ったので勧めた	691
ポイントがもらえてお得なので勧めた	784
関連イベント等が楽しいので勧めた	75
その他の理由で勧めた	34
勧めていない	622
合計	2,206



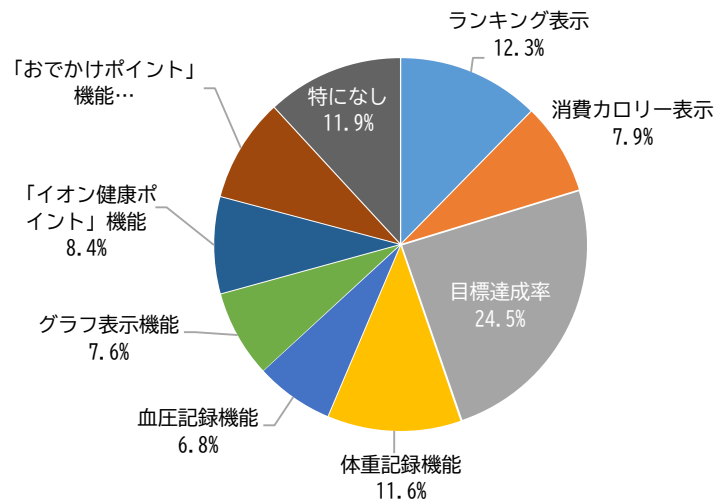
問33 「加西・多可健幸アプリ」の使い勝手はいかがですか？（必須）

非常に便利	135
便利	711
普通	972
使いにくい	70
非常に使いにくい	1
合計	1,889



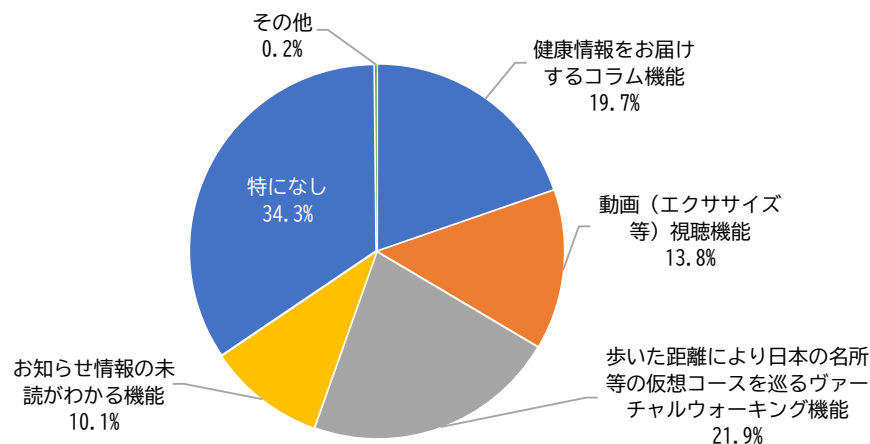
問34 「加西・多可健幸アプリ」でお気に入りの機能はありますか？（必須）

ランキング表示	233
消費カロリー表示	150
目標達成率	462
体重記録機能	220
血圧記録機能	128
グラフ表示機能	143
「イオン健康ポイント」機能	159
「おでかけポイント」機能	170
特になし	224
合計	1,889



問35 「加西・多可健幸アプリ」にあると嬉しい機能はありますか？（必須）

健康情報をお届けするコラム機能	372
動画（エクササイズ等）視聴機能	261
歩いた距離により日本の名所等の仮想コースを巡るヴァーチャルウォーキング機能	414
お知らせ情報の未読がわかる機能	191
特になし	648
その他	3
合計	1,889



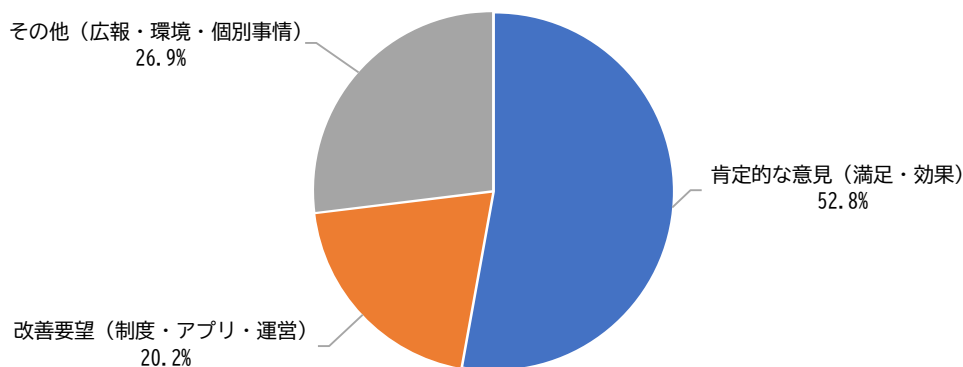
● その他（自由記述）

脳トレ機能	1
多言語対応	1
消費カロリー表示の種類増	1
合計	3

問36 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）

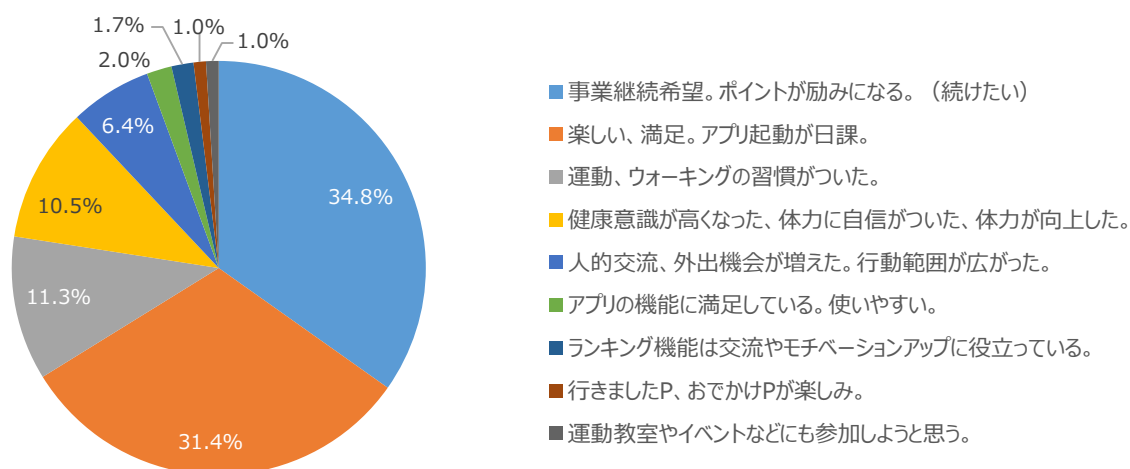
● 回答内容の分類

肯定的な意見（満足・効果）	408
改善要望（制度・アプリ・運営）	156
その他（広報・環境・個別事情）	208
合計	772



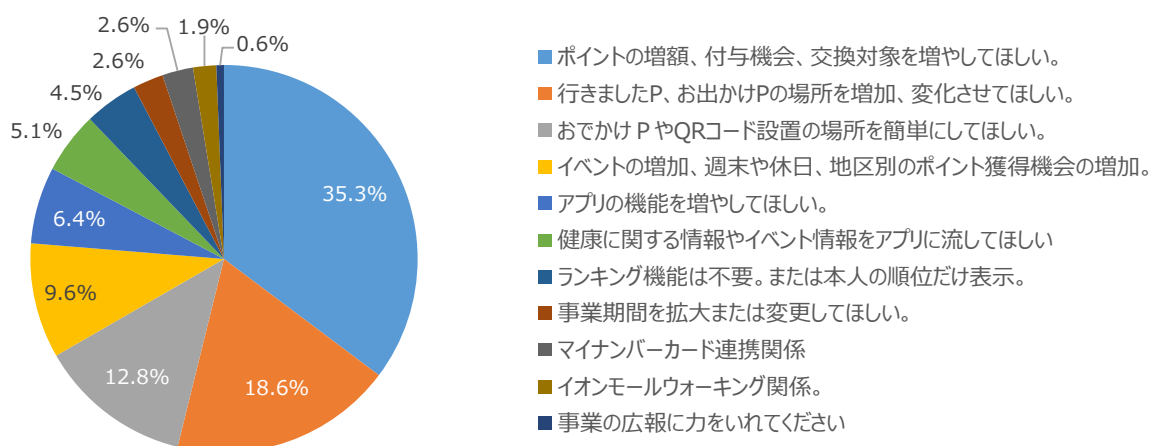
● 肯定的な意見（満足・効果）

事業継続希望。ポイントが励みになる。（続けたい）	142
楽しい、満足。アプリ起動が日課。	128
運動、ウォーキングの習慣がついた。	46
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。	43
人的交流、外出機会が増えた。行動範囲が広がった。	26
アプリの機能に満足している。使いやすい。	8
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。	7
行きましたP、おでかけPが楽しみ。	4
運動教室やイベントなどにも参加しようと思う。	4
合計	408



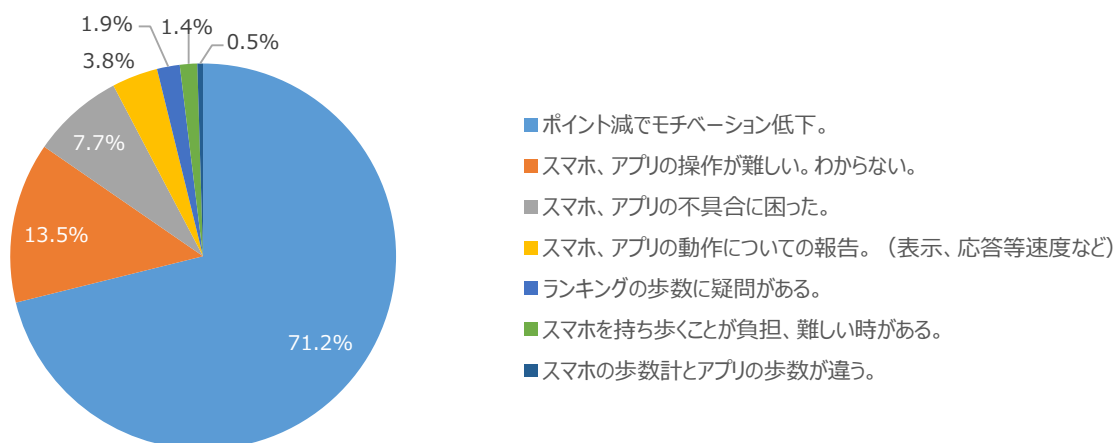
● 改善要望（制度・アプリ・運営）

ポイントの増額、付与機会、交換対象を増やしてほしい。	55
行きましたP、お出かけPの場所を増加、変化させてほしい。	29
おでかけPやQRコード設置の場所を簡単にしてほしい。	20
イベントの増加、週末や休日、地区別のポイント獲得機会の増加。	15
アプリの機能を増やしてほしい。	10
健康に関する情報やイベント情報をアプリに流してほしい	8
ランキング機能は不要。または本人の順位だけ表示。	7
事業期間を拡大または変更してほしい。	4
マイナンバーカード連携関係	4
イオンモールウォーキング関係。	3
事業の広報に力をいれてください	1
合計	156



● その他（広報・環境・個別事情）

ポイント減でモチベーション低下。	148
スマホ、アプリの操作が難しい。わからない。	28
スマホ、アプリの不具合に困った。	16
スマホ、アプリの動作についての報告。（表示、応答等速度など）	8
ランキングの歩数に疑問がある。	4
スマホを持ち歩くことが負担、難しい時がある。	3
スマホの歩数計とアプリの歩数が違う。	1
合計	208



3 集計結果のまとめ

令和7年度加西市運動ポイント事業アンケートには、1,889名の皆さまからご回答をいただきました。日頃より事業にご参加いただき、またアンケートにもご協力いただきましたことに深く感謝申し上げます。本アンケートでは、運動習慣の変化や事業の効果、アプリの使い勝手など、多方面からご意見を伺いました。ここでは、その結果を以下のとおりまとめました。

■ 参加者の特徴と運動習慣の変化

回答者の就業状況は「無職」が最も多く、次いでフルタイム・パートタイム勤務の方が続き、幅広い年代の市民が事業に参加していることが分かりました。外出時の移動手段は自家用車が中心ですが、スマートフォンを「常に持ち歩く」と回答した方が大多数で、アプリを活用した健康づくりとの相性は非常に高いといえます。

事業参加歴では3年以上継続している方が多く、運動ポイント事業が地域にしっかりと根づいていることがうかがえました。参加前の運動状況は「運動を続けて6か月以上」が最も多いものの、「運動したいと思いつながらできていなかった」という方も一定数おられ、事業が新たな運動のきっかけになっていることが確認できます。

参加後の変化として、「運動回数が増えた」「歩数が増えた」と回答した方が多数を占め、外出機会の増加も見られました。特にウォーキングを新たに始めた方が多く、アプリの目標歩数設定が日々の行動を後押ししている様子が見えます。週あたりの運動頻度も高く、「ほぼ毎日」「週4～5回」と回答した方が多いことから、事業が継続的な運動習慣の形成に大きく寄与していることが明らかとなりました。

■ 事業がもたらした健康効果と生活面の変化

ポイント事業を通じて得られた効果として、「歩く習慣がついた」「健康に関心を持つようになった」「体が動かしやすくなった」「ストレスが軽減した」など、身体面・心理面での前向きな変化が多く寄せられました。特に歩行習慣の定着や健康意識の向上は多くの方が実感しており、日常生活の中で自然と健康行動が増えていることがうかがえます。

また、幸福感についても、参加当初より現在の方が高い段階を選ぶ方が増えており、事業が生活の質の向上に寄与していることが示されました。外出機会の増加や体力の向上を実感する声も多く、心身の健康づくりにおいて事業が確かな役割を果たしていることが分かります。

次年度の参加意欲も高く、「とても参加したい」「参加したい」と回答した方が増加しました。さらに、ポイント交換がなくてもアプリを継続利用したいと回答された方が過半数を占め、健康管理が生活習慣として定着していることが分かります。

■ 自由記述にみる参加者の声

自由記述には772件ものご意見が寄せられました。最も多かったのは肯定的な内容で、事業の継続を望む声や、ポイントが日々の励みになっているという意見が多く見られました。アプリを開くことが毎日の習慣になったという方や、ウォーキングを続けるきっかけになったといった声も寄せられ、健康意識が高まり、体力の向上を実感しているという前向きな感想が多く確認されました。また、外出機会が増えたことで人との交流が広がったという意見もあり、事業が心身の健康だけでなく、生活の楽しみや社会参加にもつながっている様子がうかがえます。

一方で、改善に向けたご意見も一定数寄せられました。ポイントの付与機会を増やしてほしい、イベントの日程や内容を工夫してほしいといった声があり、アプリについても機能追加や情報提供の強化を求める意見が寄せられています。また、ランキング表示については「励みになる」「交流のきっかけになる」といった肯定的な声がある一方、「順位の見せ方を工夫してほしい」といった改善要望も寄せられ、利用者によって受け止め方が分かれる機能であることが分かりました。

その他の意見としては、ポイント制度の変更によりモチベーションが下がったという声や、スマートフォンの操作が難しい、アプリの動作が不安定なことがあるといった技術面の課題も挙げられました。スマートフォンを常に持ち歩くことが負担になるという声もあり、利用環境や個々の事情に応じたサポートの必要性も示されています。

こうした多様な意見から、事業が多くの参加者にとって日々の健康づくりの支えとなっている一方で、より使いやすく、参加しやすい仕組みへの期待も高まっていることが分かります。

■ まとめ

令和7年度の運動ポイント事業は、参加者の健康行動の促進に大きく寄与し、運動習慣の定着、健康意識の向上、外出機会の増加、幸福感の向上など、多方面で効果が確認されました。いただいたご意見を踏まえ、より参加しやすく継続しやすい事業運営を目指し、今後も改善を重ねてまいります。

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評価するうえで大変貴重な資料となりました。ご協力いただいた皆さまに改めて感謝申し上げますとともに、今後も皆さま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。