

平成 27 年度かわにし健幸マイレージ  
アンケート調査票集計  
結果報告書



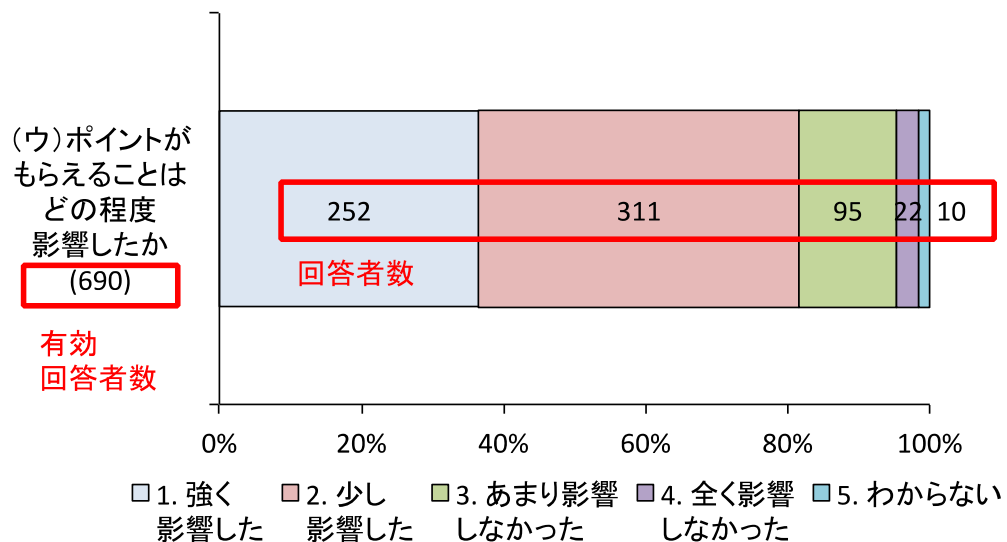
平成 28 年 8 月  
川西市健康福祉部健幸政策室

## 1. 調査の概要

- 実施場所 兵庫県川西市
- 対象者 かわにし健幸マイレージ 2015 事業参加者
- 対象者数 700 名
- 回収率 参加時調査 [100%] 3ヶ月後調査 [82%]
- 調査時期 参加時調査 [平成 27 年 9 月] 3ヶ月後調査 [平成 28 年 1 月]
- 調査方法 事業説明会での配布及び郵送

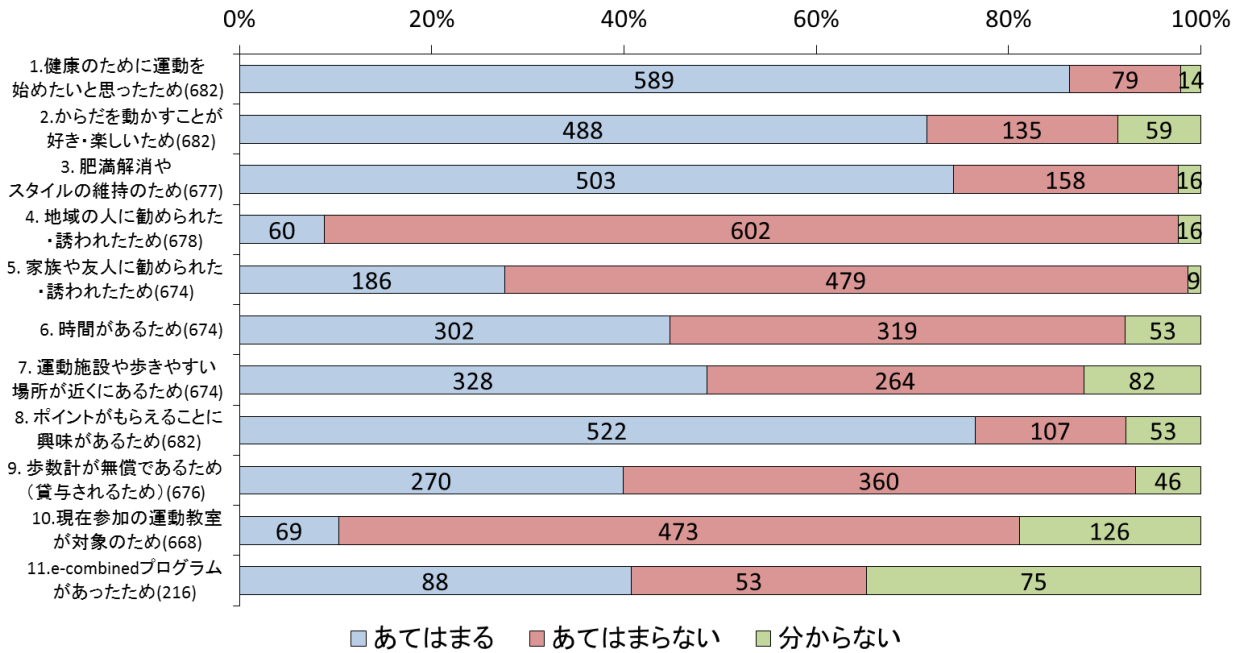
## 2. グラフの表記について

- 以下の例に記載された、「(ウ)ポイントがもらえることはどの程度影響したか (690)」の” (690)”はその設問における有効回答者数を示します。
- またグラフ内の” 252” ” 311” …は回答者の人数を示します。

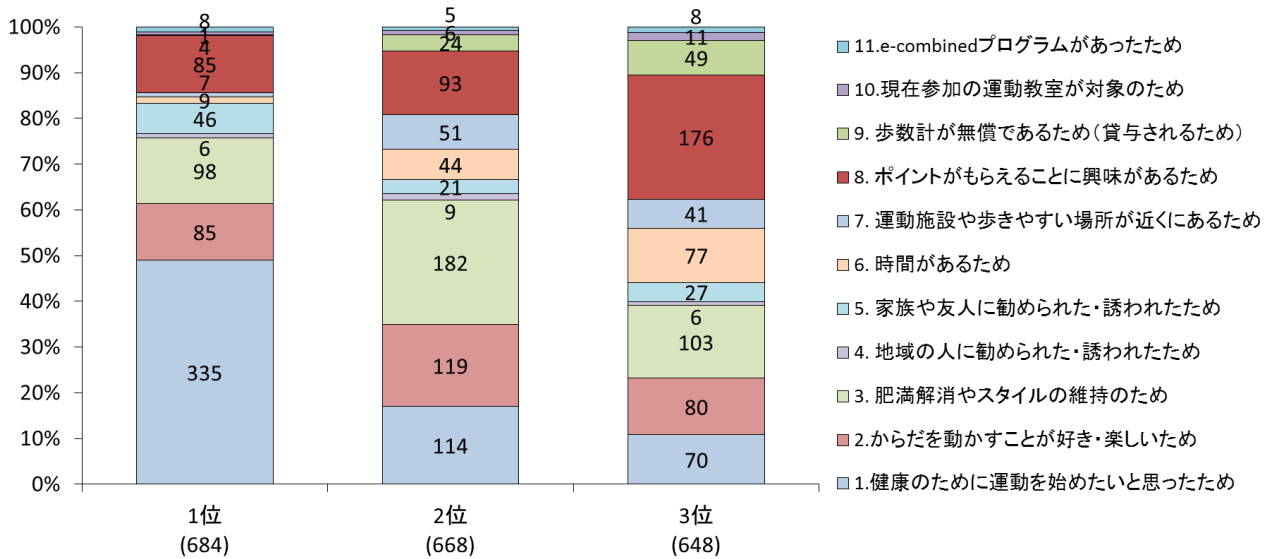


1. 「健幸ポイントプロジェクト」についてお聞きします。

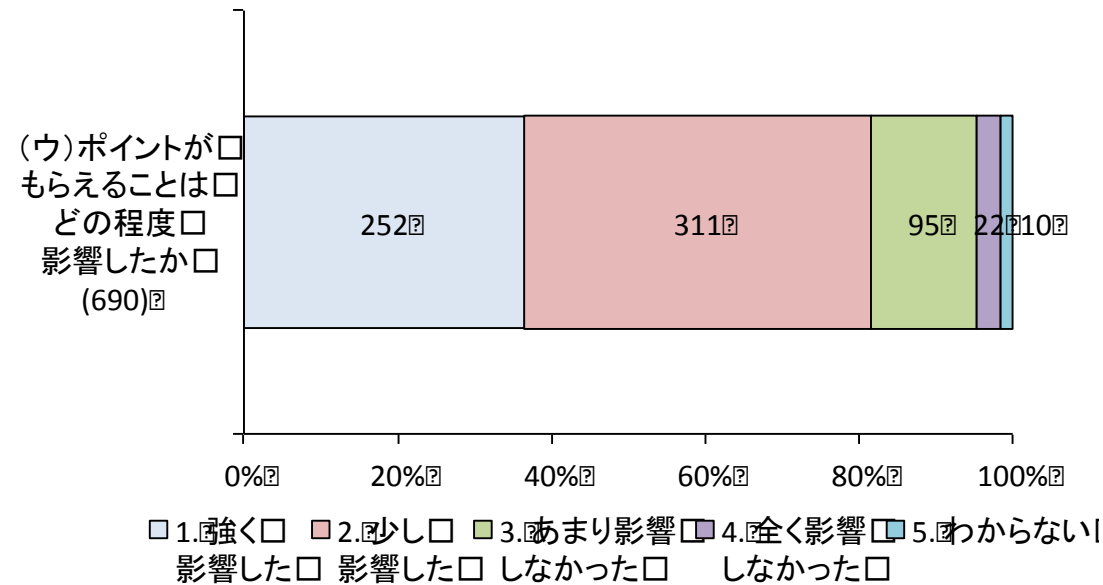
(ア) 今回、参加する動機は何ですか。(あてはまる数字 1 つに○)



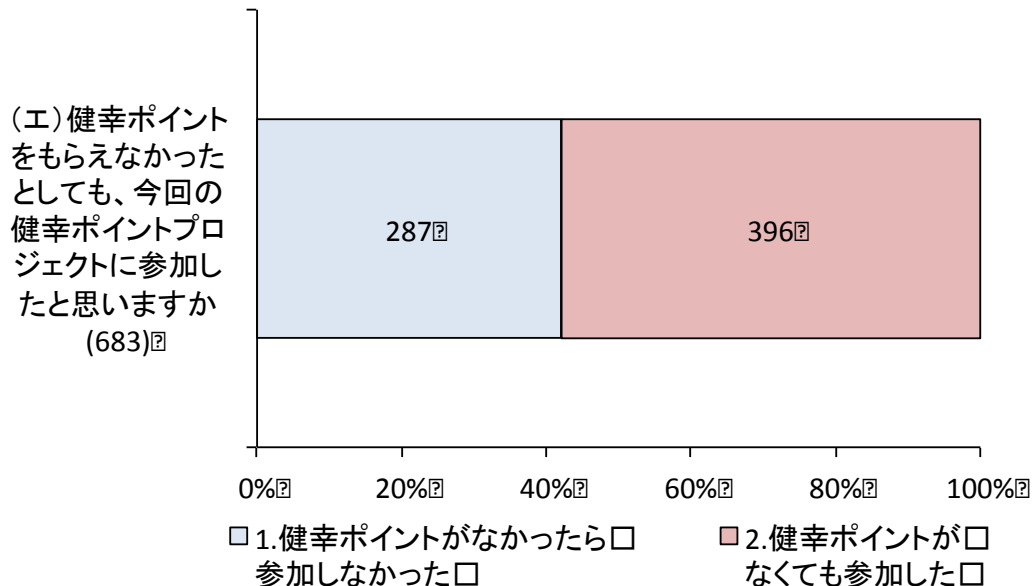
(イ) 上記(ア)の選択肢 1~11.の中から、あなたが参加した動機として強い順に 1 位~3 位までをそれぞれ 1 つ選んで数字を記入して下さい。



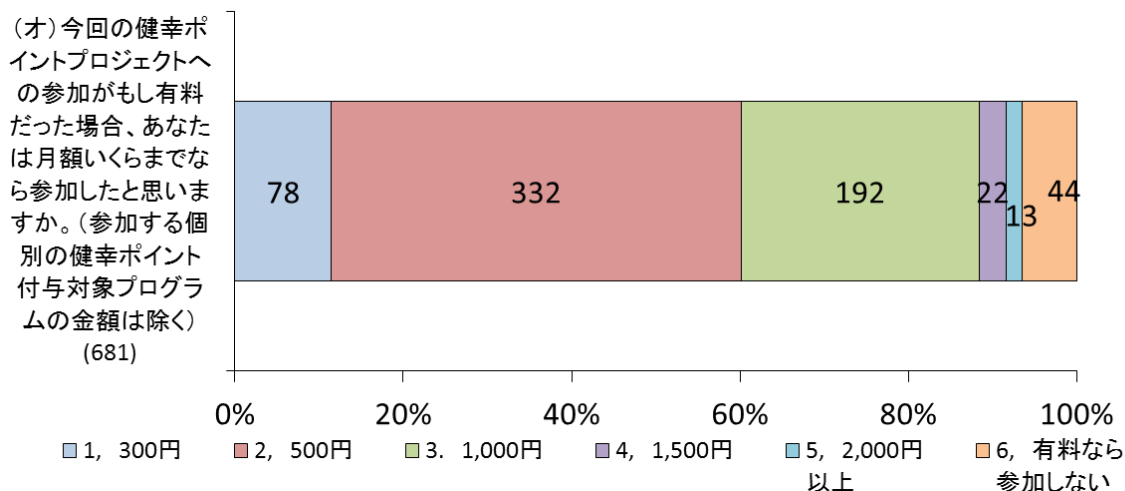
(ウ) 健幸ポイントがもらえることは、今回の参加を決めるうえで、どの程度影響しましたか。  
(あてはまる数字 1 つに○)



(エ) ポイントをもらえなかったとしても、今回の健幸ポイントプロジェクトに参加したと思いますか。  
(あてはまる数字 1 つに○)

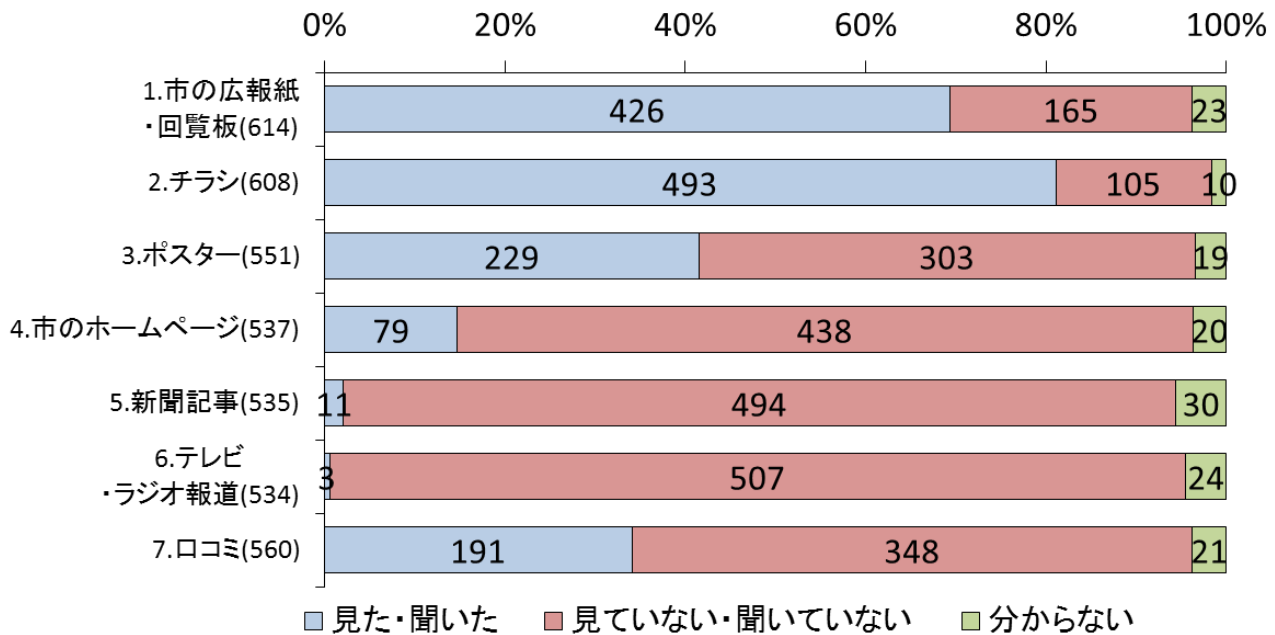


(オ) 今回の健幸ポイントプロジェクトへの参加がもし有料だった場合、あなたは月額いくらまでなら参加したと思いますか。(参加する個別の健幸ポイント付与対象プログラムの金額は除く)  
(あてはまる数字 1 つに○)

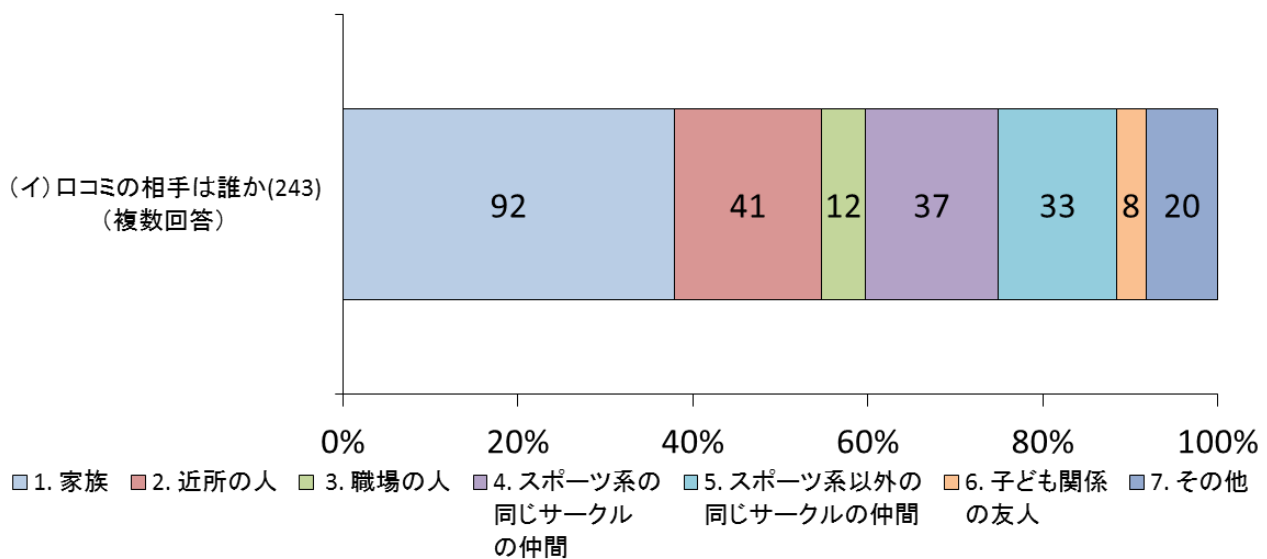


2. 「健幸ポイントプロジェクトを知るきっかけとなった情報源」についてお聞きします。

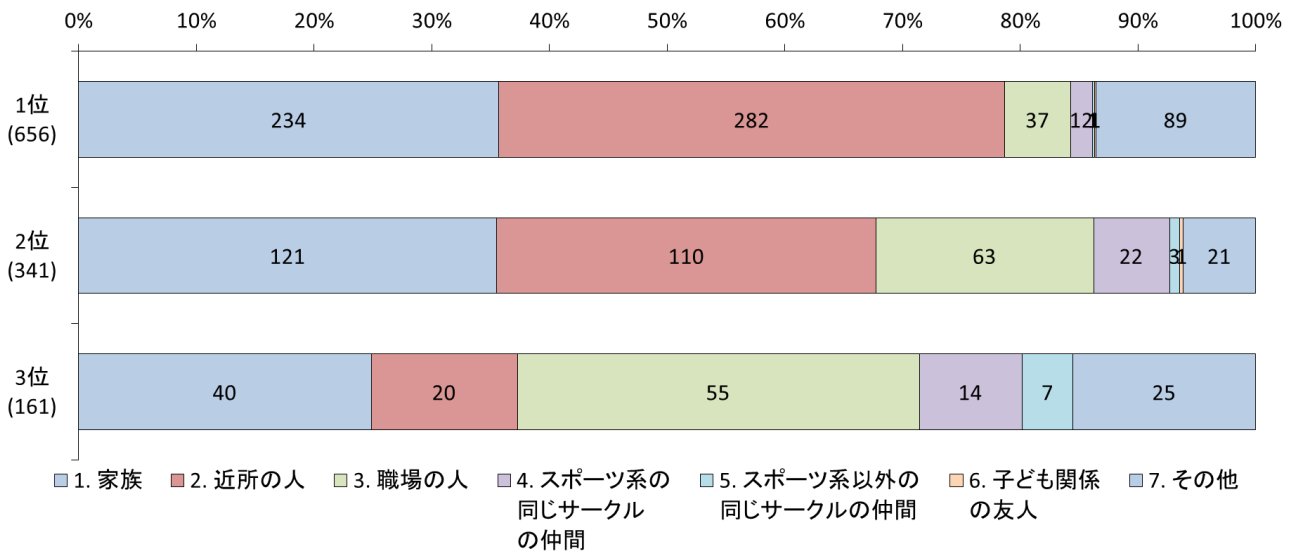
(ア) 「健幸ポイントプロジェクト」について、あなたが見たり聞いたりした情報源は何ですか。  
(あてはまる数字 1 つに○)



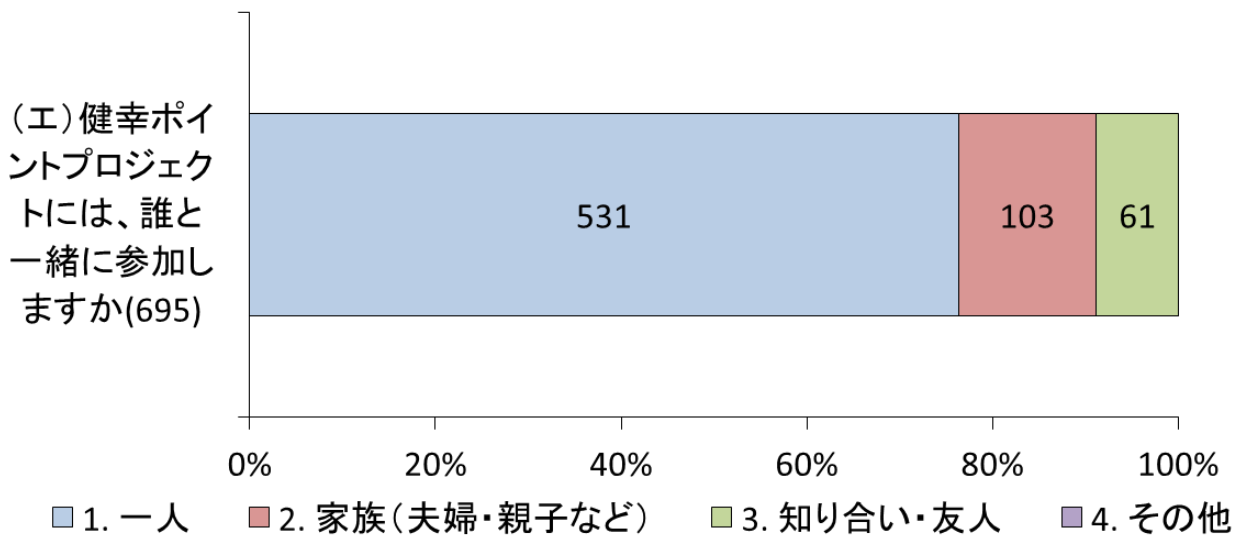
(イ) 口コミの相手は誰ですか。勧められた人をすべて教えてください。(当てはまる数字 全 てに○)



(ウ) 上記(ア)の選択肢1~7の中から、参加する決め手となった情報として強い項目を1位~3位までそれぞれ1つ選んで数字を記入して下さい。2位以下で該当がない場合は、それぞれの欄に「×」を付けてください。

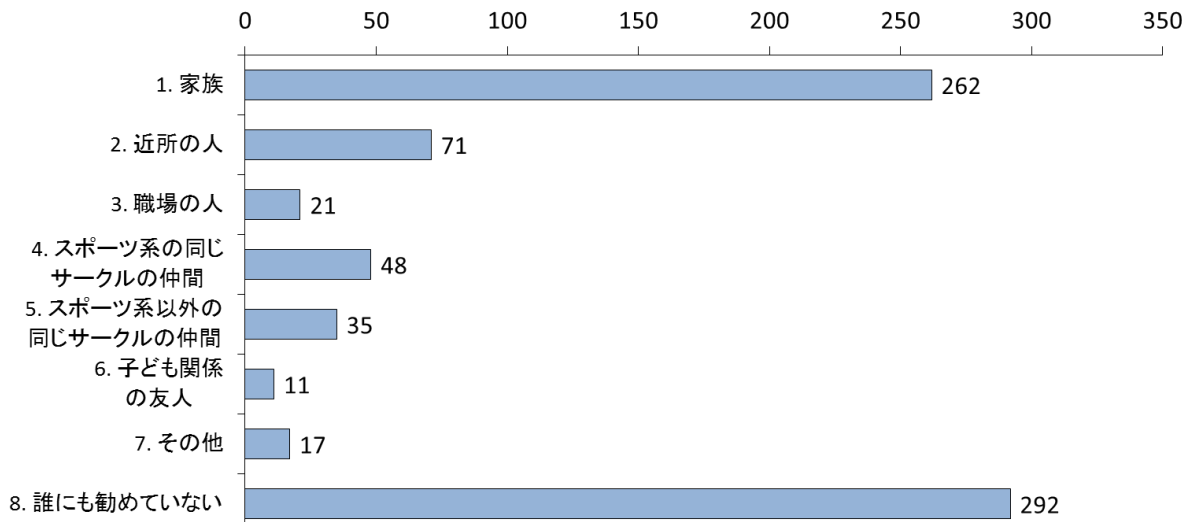


(エ) 健幸ポイントプロジェクトには、誰と一緒に参加しますか。(あてはまる数字1つに○)

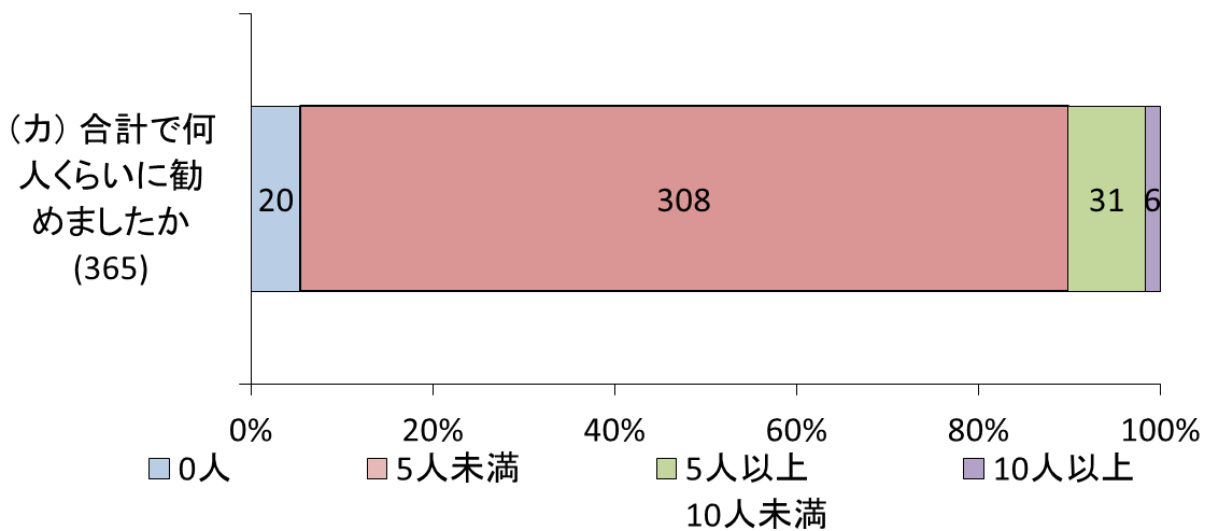


(オ) 健幸ポイントプロジェクトについて、あなたが参加を勧めた相手はいますか。勧めた人を全てお答えください。(あてはまる数字全てに○)

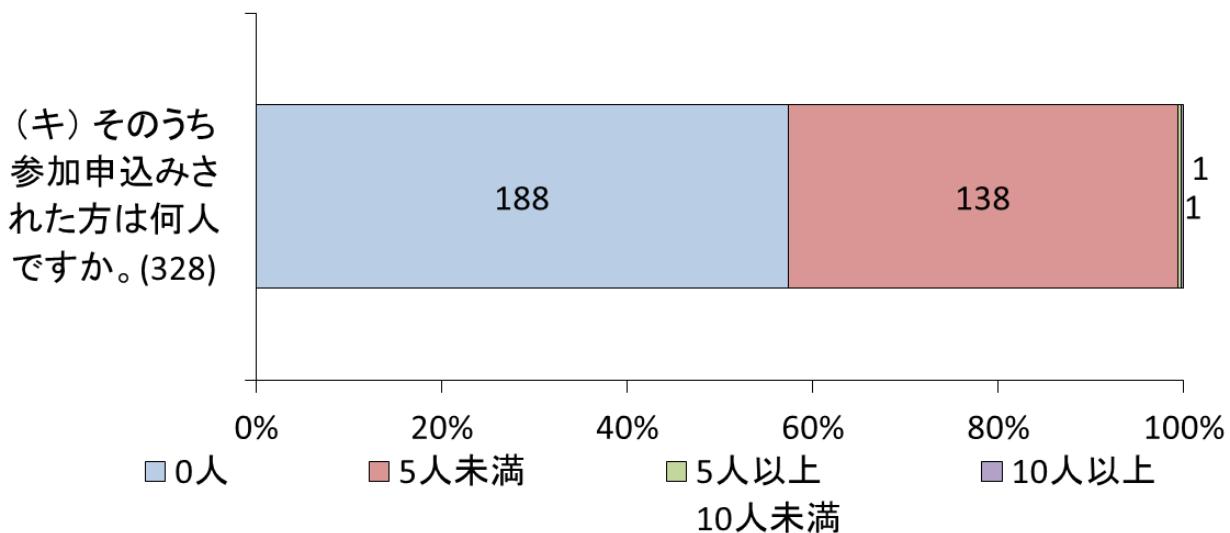
■ (オ) 健幸ポイントプロジェクトについて、あなたが参加を勧めた相手はいますか。勧めた人を全てお答えください。(複数回答)(292)



(カ) 合計で何人くらいに勧めましたか。(わかる範囲で人数をご記入ください)



(キ) そのうち参加申込みされた方は何人ですか。(わかる範囲で人数をご記入ください)





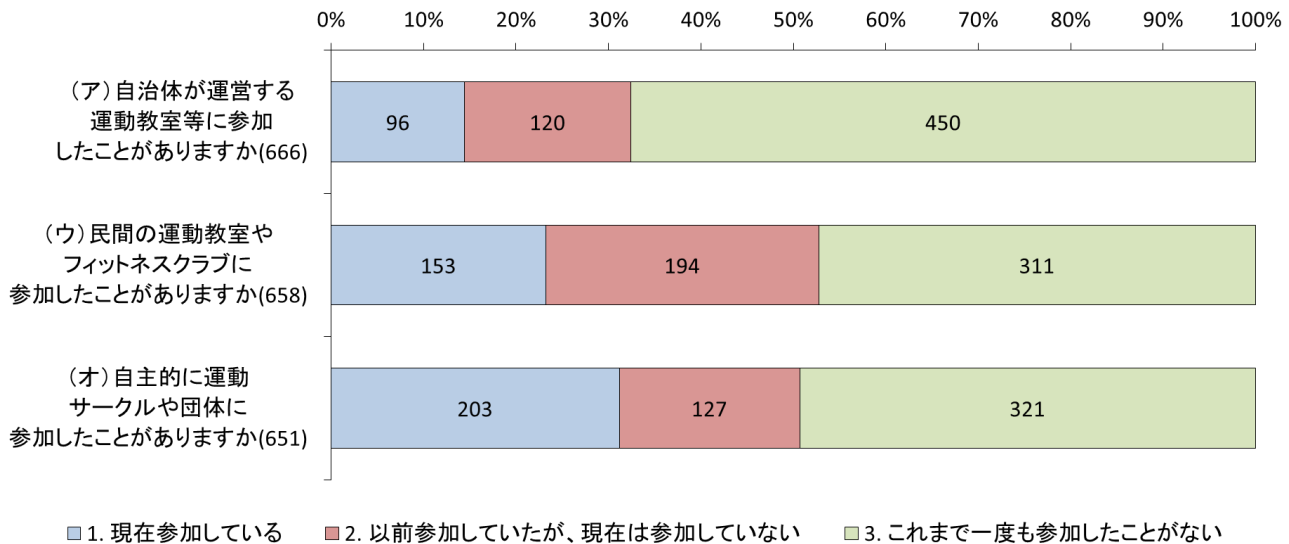


**3. 「自治体や民間企業が運営する運動イベント・教室」の過去5年間の参加状況についてお聞きします。**

(ア) 今回の健幸ポイントプロジェクトに参加する以前に、自治体が運営する運動教室等（定期的に開催されているもの）に参加したことがありますか。（あてはまる数字 1 つに○）

(ウ) 今回の健幸ポイントプロジェクトに参加する以前に、民間が運営するスポーツ教室やフィットネスクラブ等に（定期的に開催されているもの）参加したことがありますか。（あてはまる数字 1 つに○）

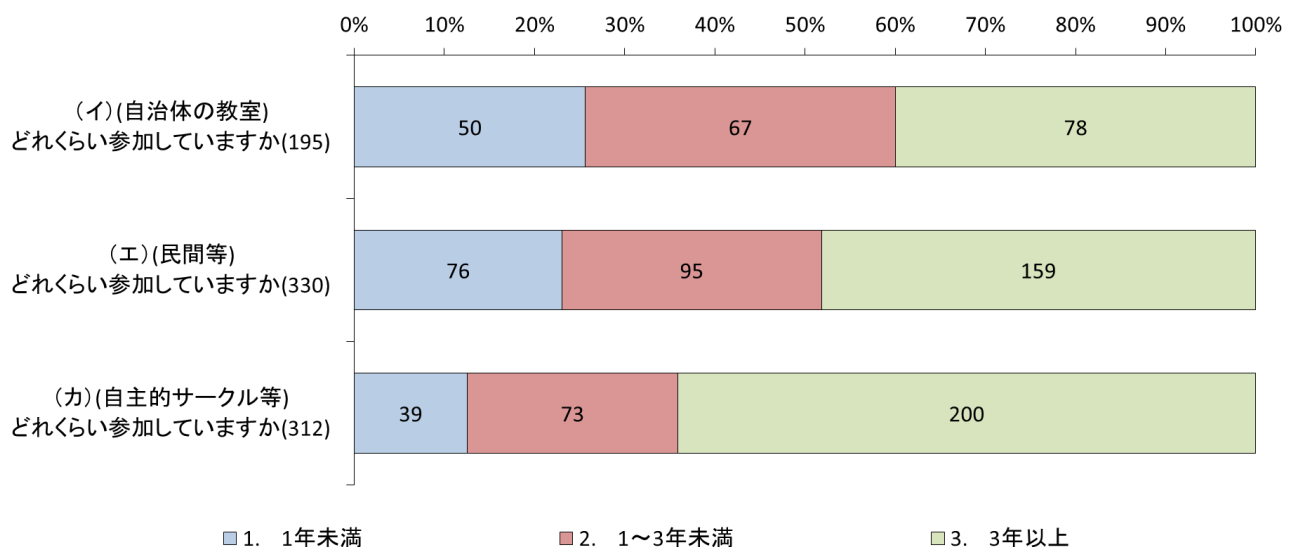
(オ) 今回の健幸ポイントプロジェクトに参加する以前に、自主的なスポーツや運動のサークル・団体に参加したことがありますか。（あてはまる数字 1 つに○）



(イ) どのくらい参加していますか（参加していましたか）。（あてはまる数字 1 つに○）

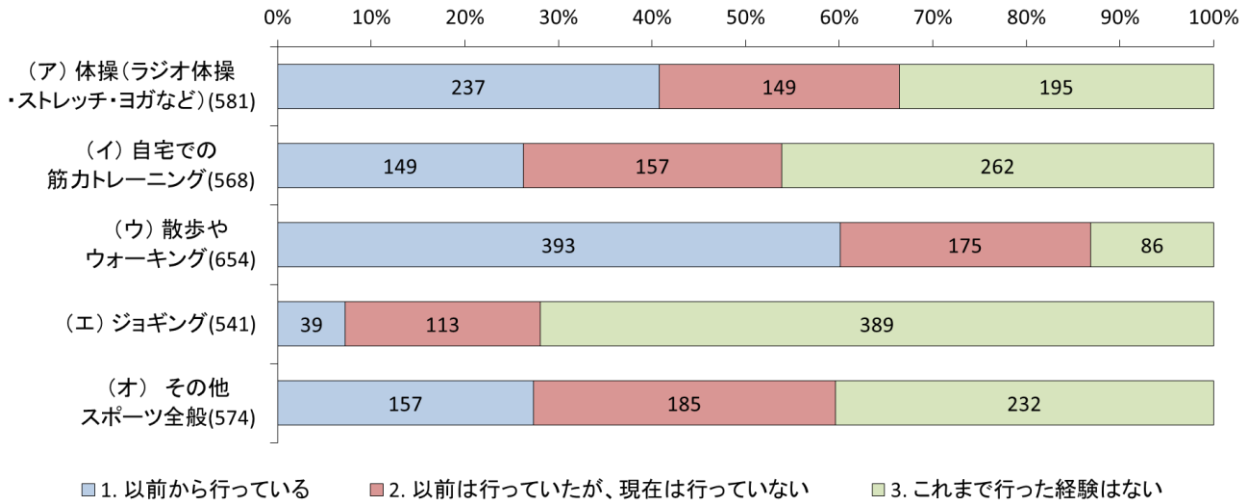
(エ) どのくらい参加していますか（参加していましたか）。（あてはまる数字 1 つに○）

(カ) どのくらい参加していますか（参加していましたか）。（あてはまる数字 1 つに○）



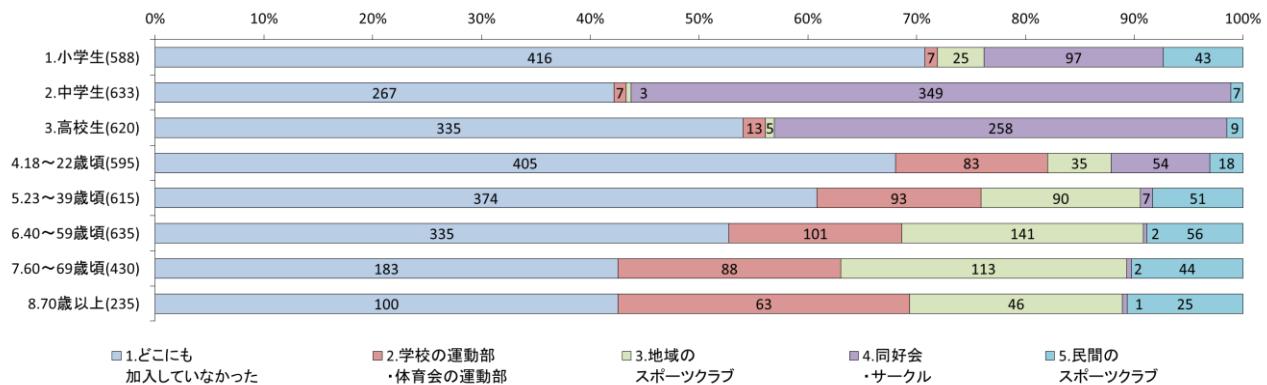
**4. 自治体や民間企業が運営する定期的で開催されている教室、フィットネスクラブ等以外で、「自分で取り組んでいる運動」についてお聞きします。**

今回の健幸ポイントプロジェクトに参加する前の5年間で、以下の運動を自分で行ったことはありますか。(あてはまる数字1つに○)

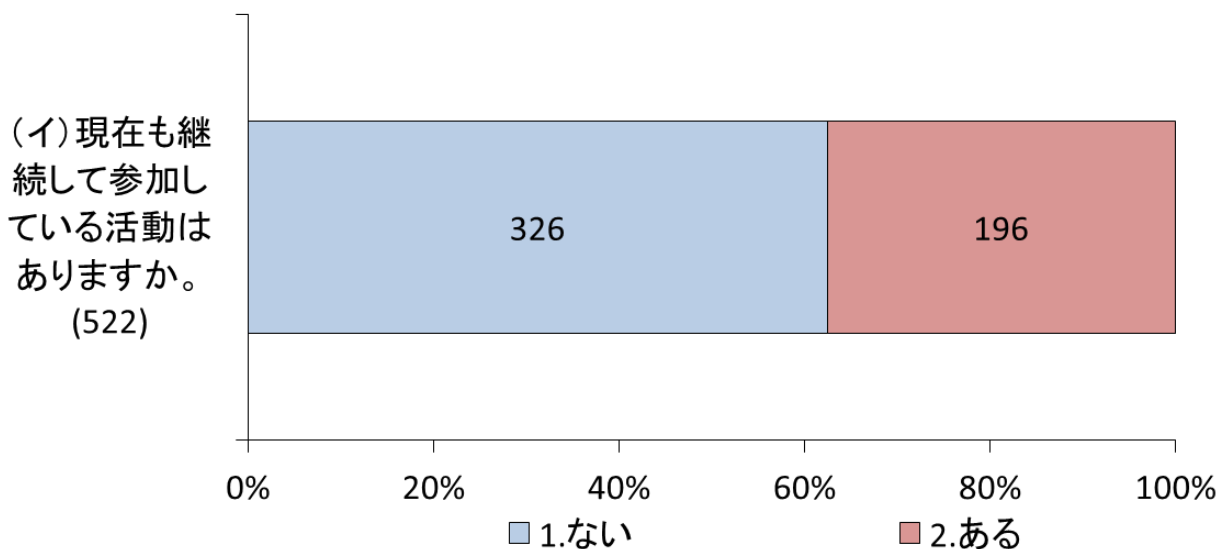


**5. 「過去の運動・スポーツ歴」についてお聞きします。**

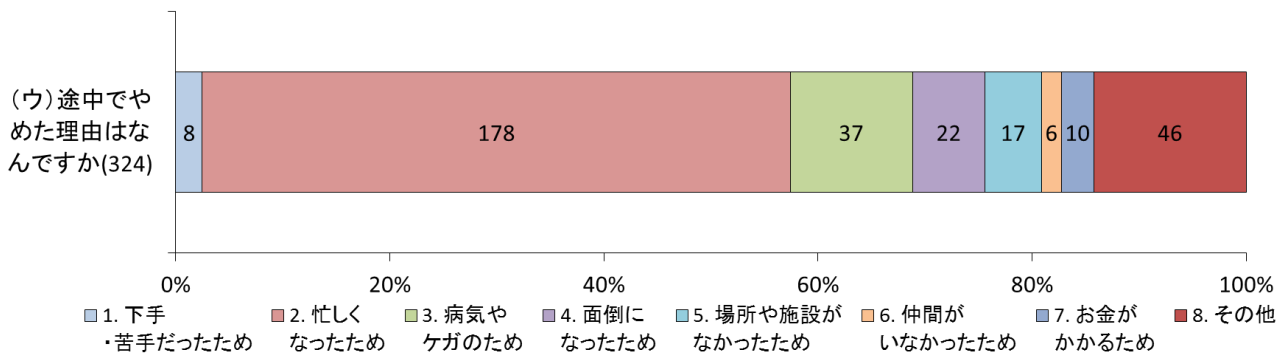
(ア) 運動部、スポーツクラブチームなどに所属した時期を次の中から選択してください。(該当する年代まですべて数字全てに○)



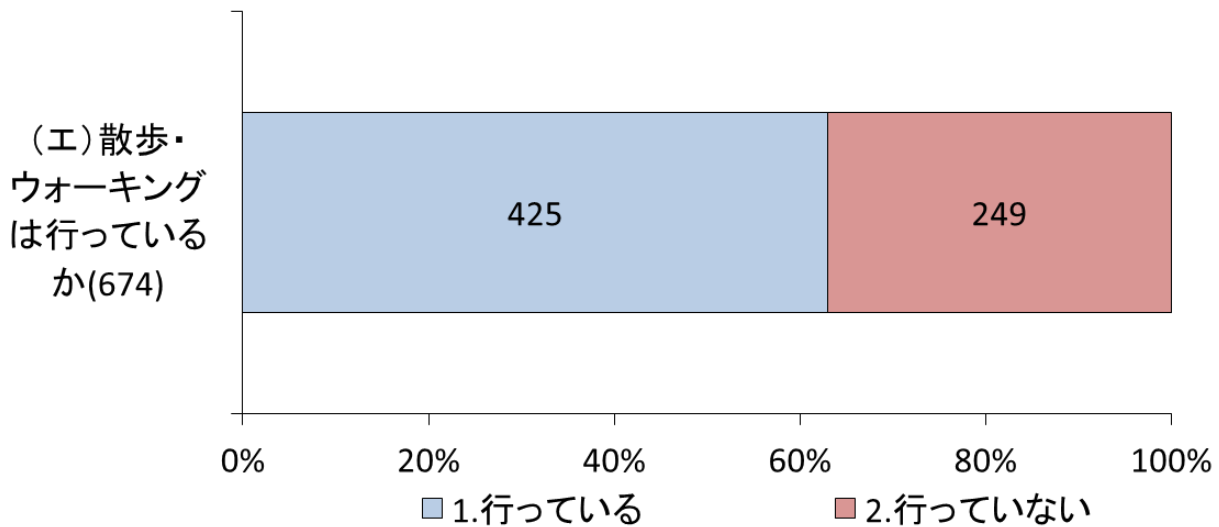
(イ) 現在も継続して参加している活動はありますか。(あてはまる数字1つに○)



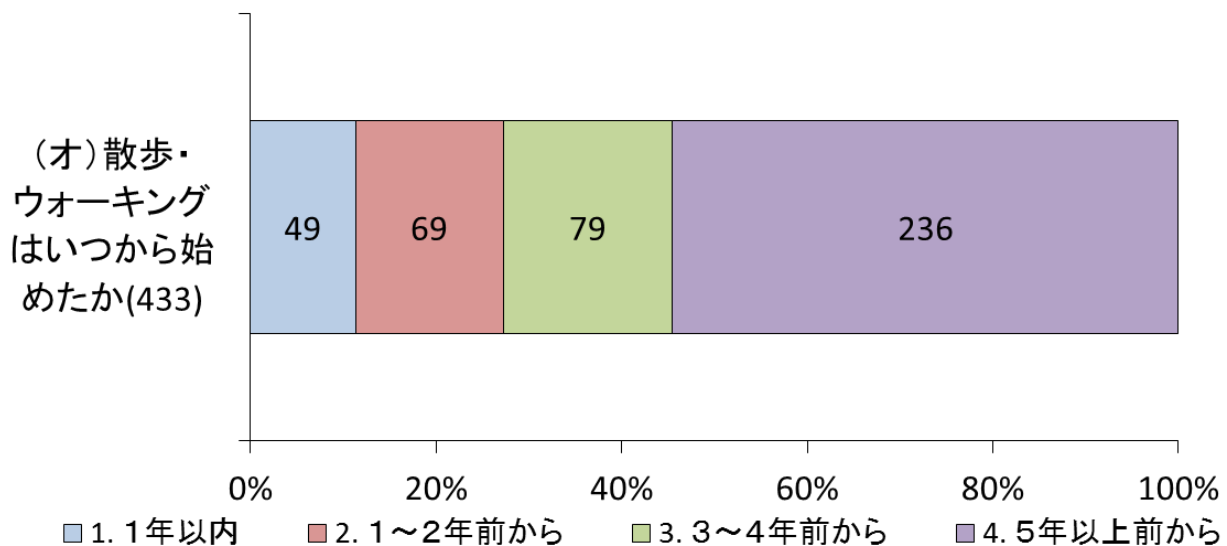
(ウ) 途中でやめた理由はなんですか。(あてはまる数字1つに○)



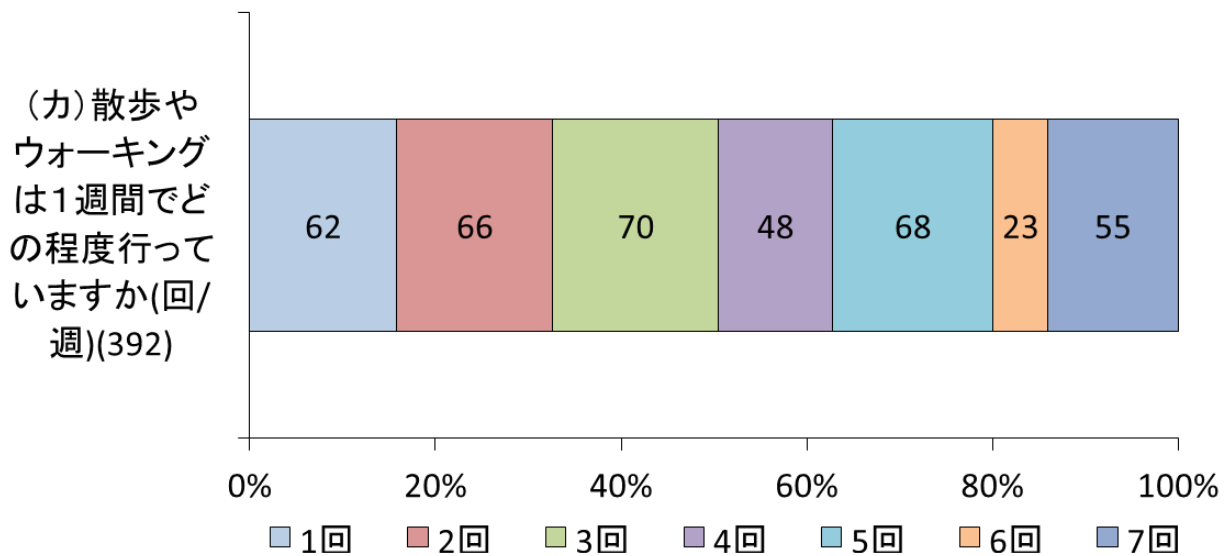
(エ) 日頃、散歩やウォーキングを行っていますか。(あてはまる数字1つに○)



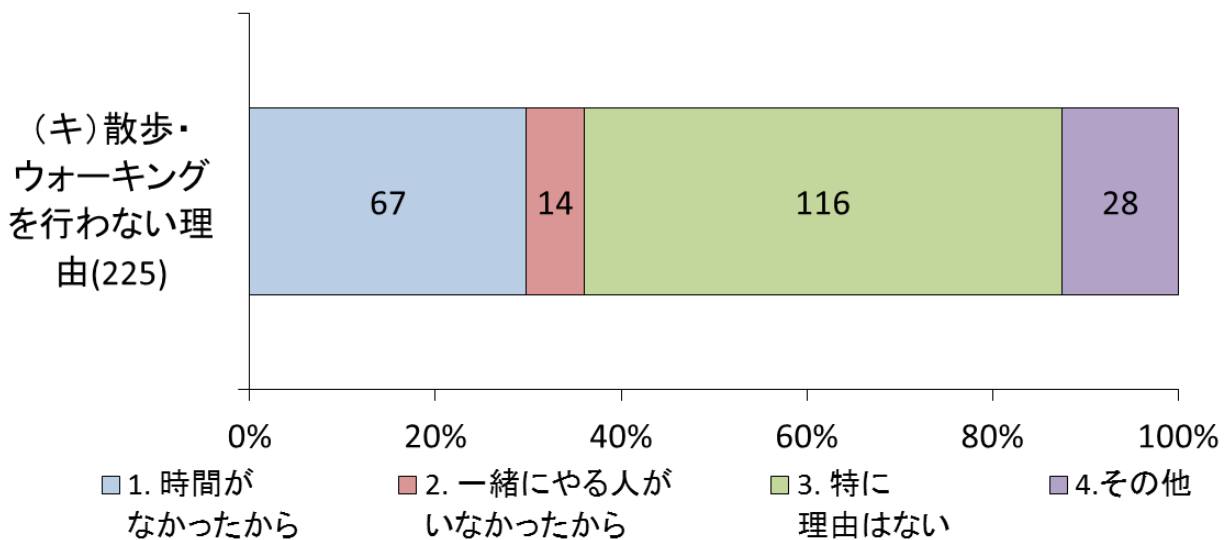
(オ) 散歩やウォーキングはいつ頃から始めましたか。(あてはまる数字1つに○)



(カ) 散歩やウォーキングは1週間でどの程度行っていますか。(数字を記入)

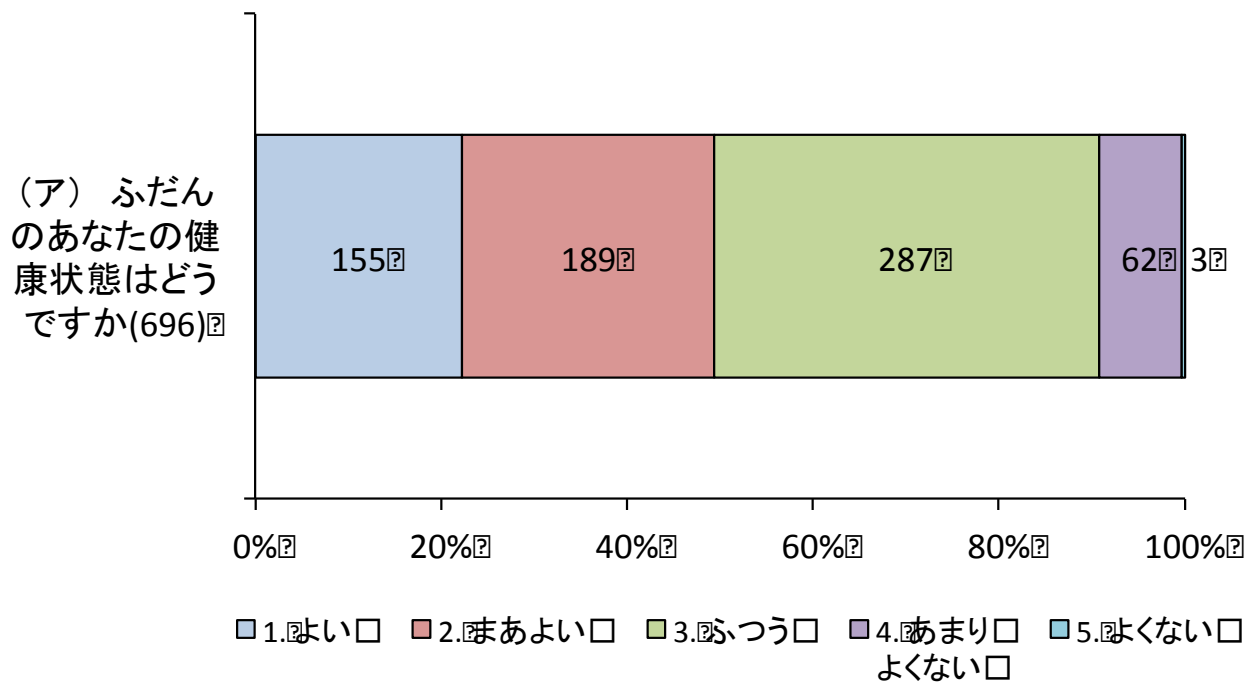


(キ) 上記(エ)の選択肢で、「2.行っていない」と回答した方にお聞きします。今まで散歩やウォーキングを行っていないのはなぜですか。(あてはまる数字1つに○)

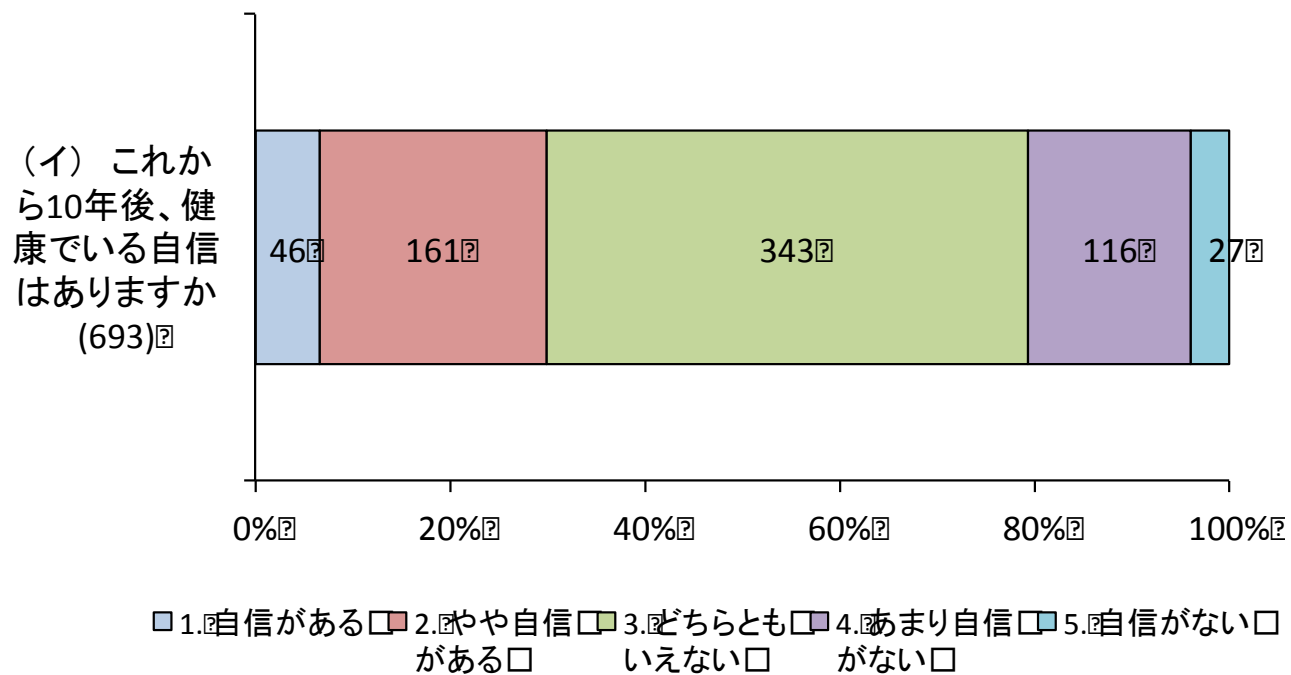


6. 「健康状態」についてお聞きします。

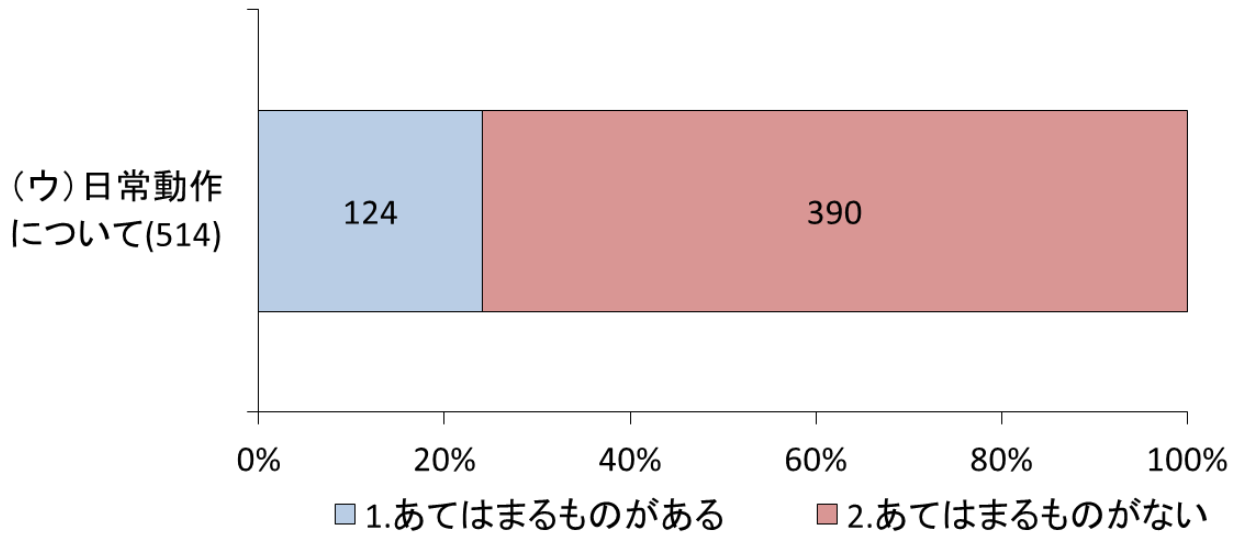
(ア) ふだんのあなたの健康状態はどうか。(あてはまる数字 1 つに○)



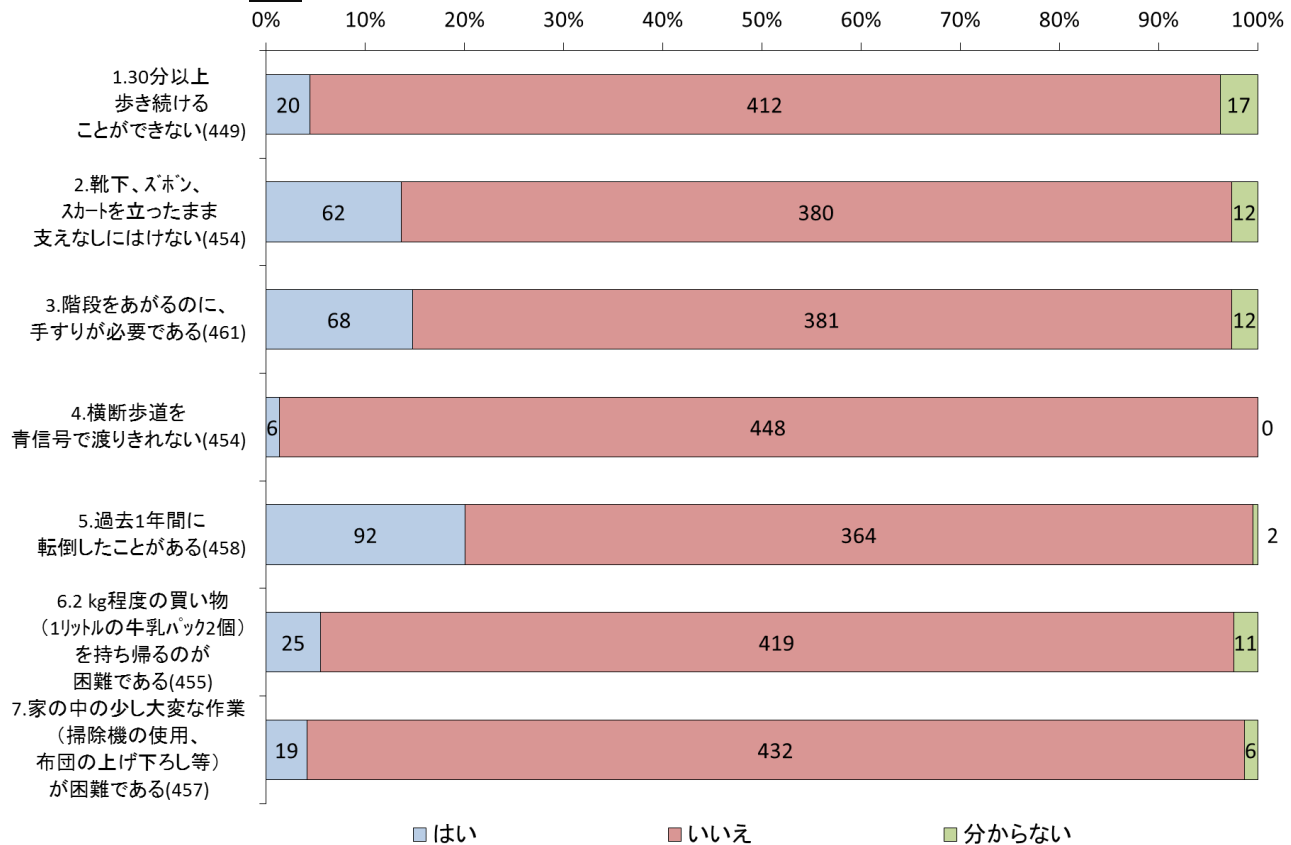
(イ) これから 10 年後、健康でいる自信はありますか。(あてはまる数字 1 つに○)



(ウ) 日常生活の動作について、以下の項目について、次の(エ) 1.~7.の内容で一つ以上あてはまるものがありますか。(あてはまる数字1つに○)

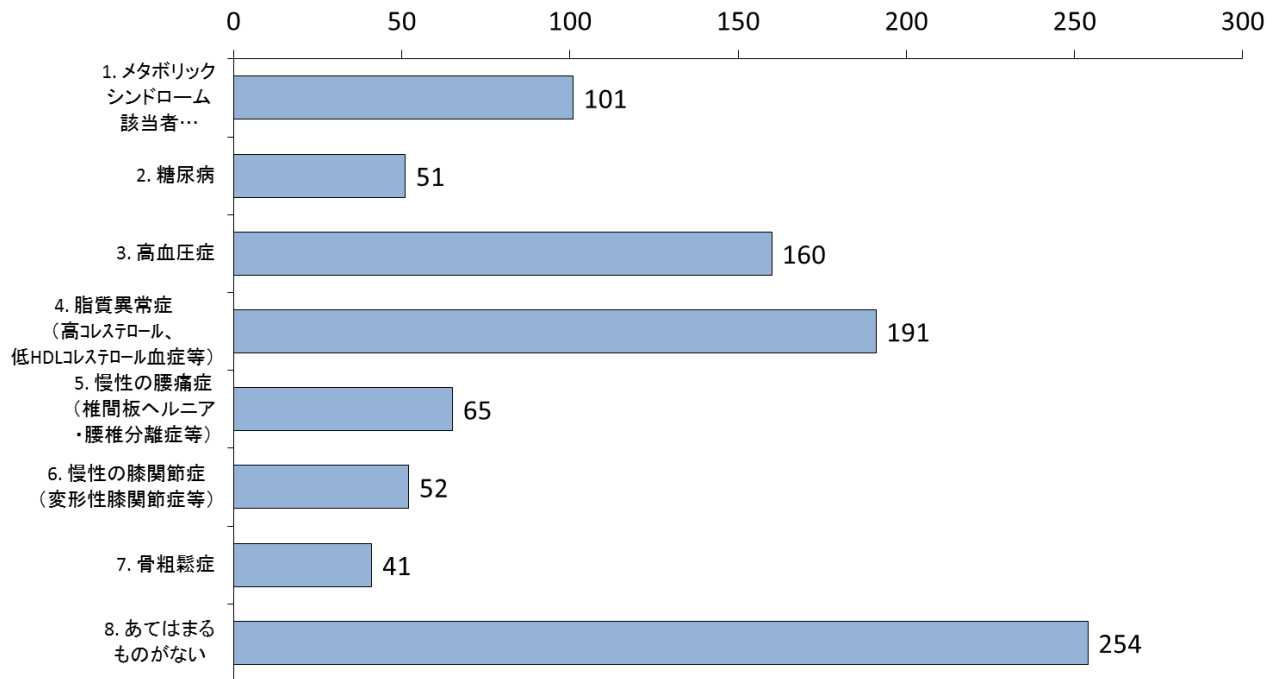


(エ) (ウ) であてはまるものがあると答えた方に、以下の項目についてお聞きします。(あてはまる数字1つに○)

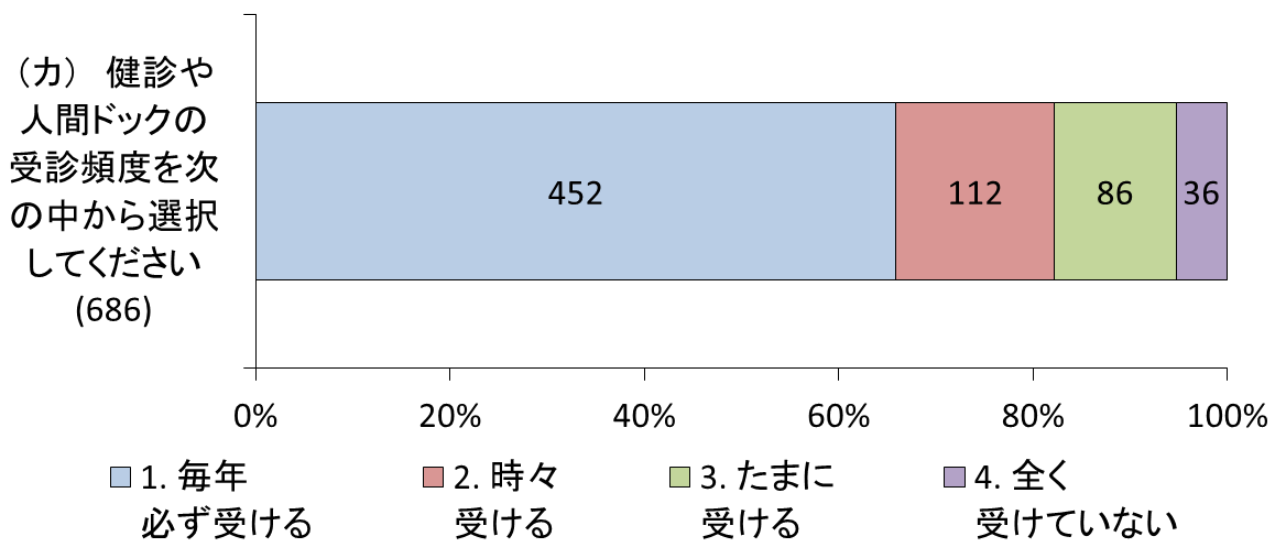


(オ) 現在、以下の疾病で治療や服薬をしている、または医師からその症状にあるといわれていますか。  
 (あてはまる数字全てに○)

(オ) 現在、以下の疾病で治療や服薬をしている、または医師からその症状にあるといわれていますか(複数回答)

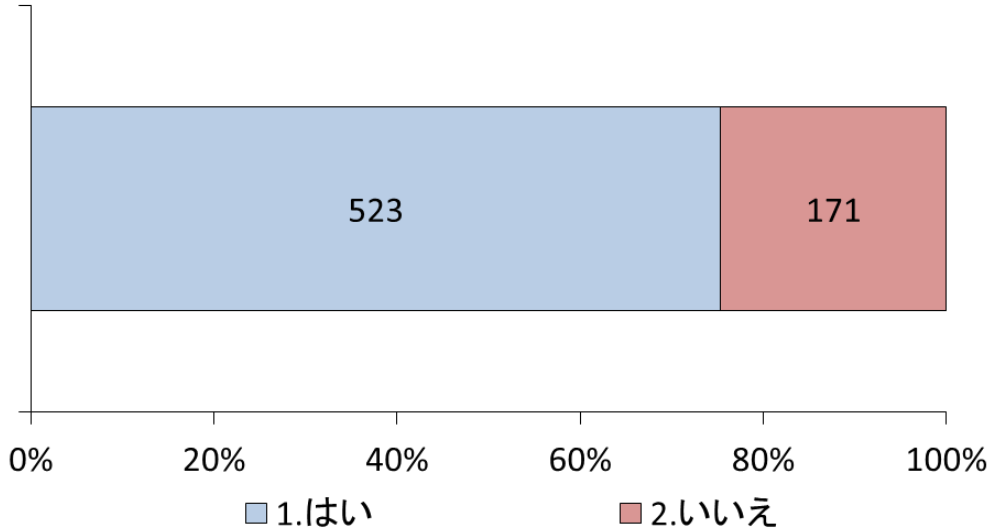


(カ) 健診や人間ドックの受診頻度を次の中から選択してください。(あてはまる数字 1つに○)



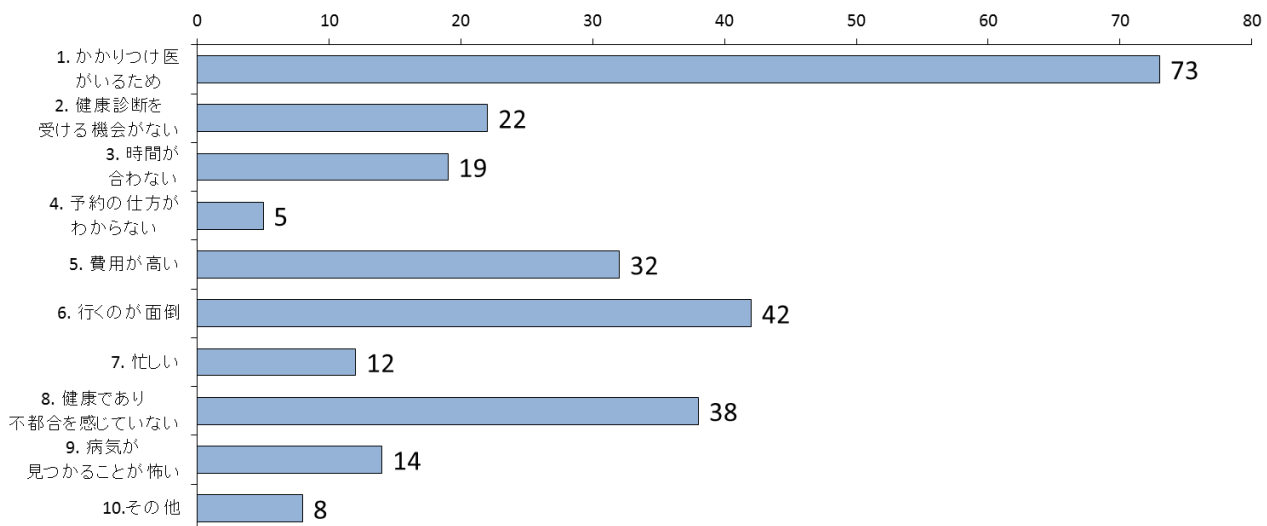
(キ) 昨年度(平成26年4月～平成27年3月)に健診または人間ドックを受けましたか。  
(あてはまる数字1つに○)

(キ)昨年度(平成26年4月～平成27年3月)に健診または人間ドックを受けましたか  
(694)



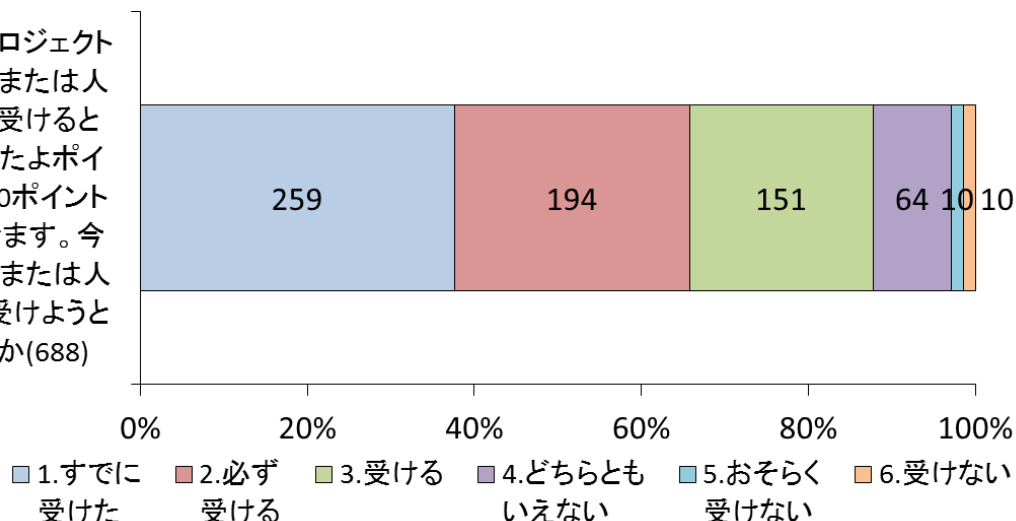
(ク) 「2.いいえ」と回答した方にお聞きします。受けていない理由について該当するもの全てに○をつけてください。

(ク) 「2.いいえ」と回答した方にお聞きします。受けていない理由について該当するもの全てに○をつけてください  
(複数回答)



(ケ) このプロジェクトでは、健診または人間ドックを受けると「健診受けたよポイント」で1000ポイントを獲得できます。今年度、健診または人間ドックを受けようと思いますか。(あてはまる数字1つに○)

(ケ)このプロジェクトでは、健診または人間ドックを受けると「健診受けたよポイント」で1000ポイントを獲得できます。今年度、健診または人間ドックを受けようと思いますか(688)

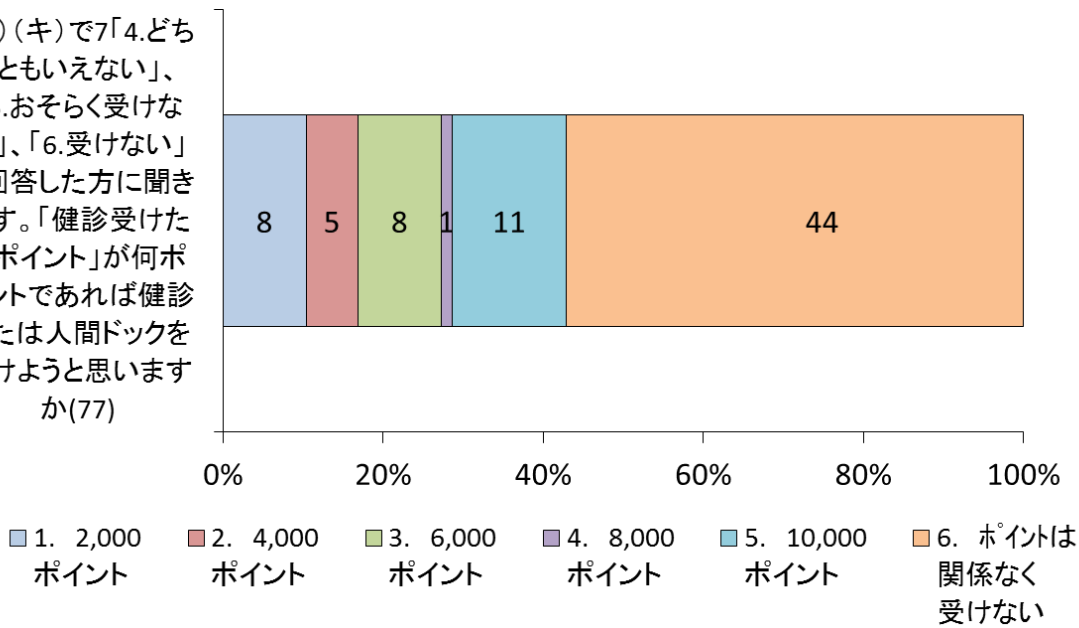




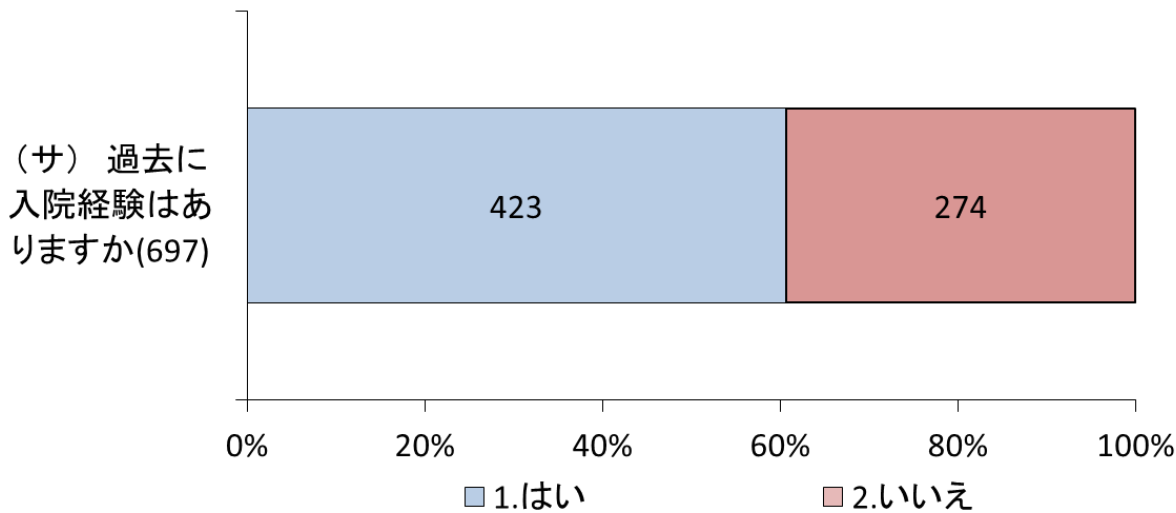
参加時調査

(コ)(キ)で7「4.どちらともいえない」、「5.おそらく受けない」、「6.受けない」と回答した方に聞きます。「健診受けたよポイント」が何ポイントであれば健診または人間ドックを受けようと思いますか。(あてはまる数字1つに○)

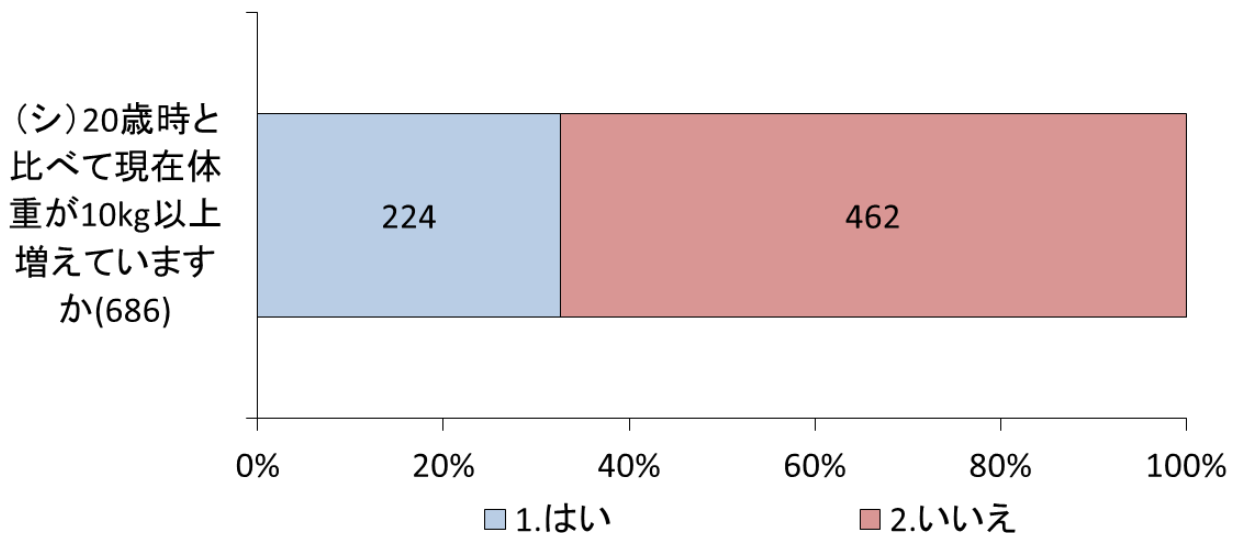
(コ)(キ)で7「4.どちらともいえない」、「5.おそらく受けない」、「6.受けない」と回答した方に聞きます。「健診受けたよポイント」が何ポイントであれば健診または人間ドックを受けようと思いますか(77)



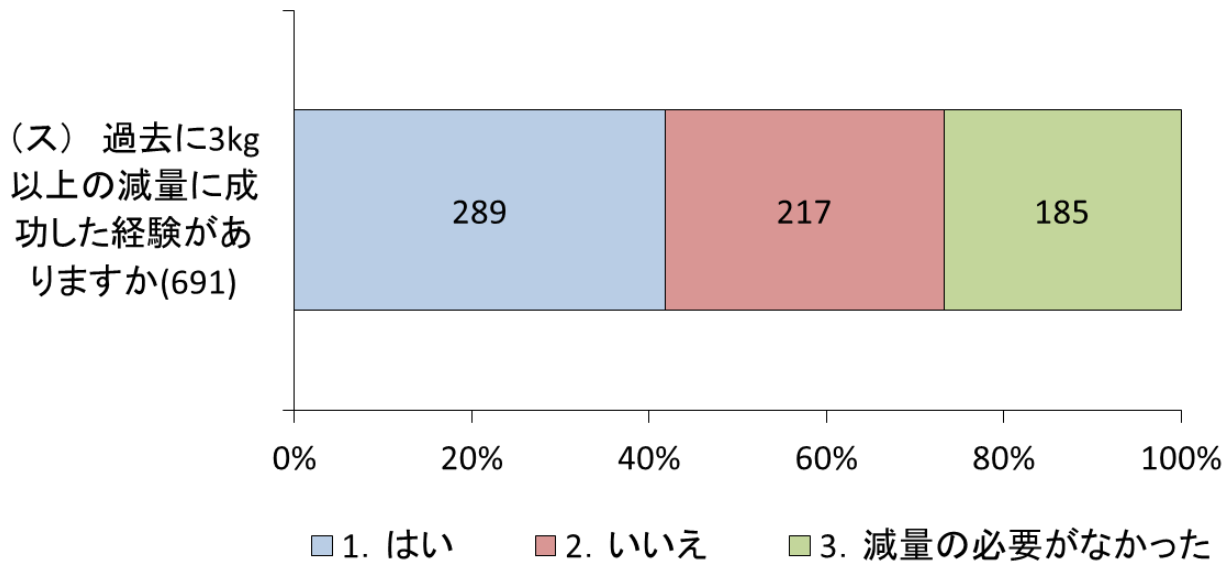
(サ) 過去に入院経験はありますか。(あてはまる数字1つに○)



(シ) 20歳時と比べて現在体重が10kg以上増えていますか。(あてはまる数字1つに○)

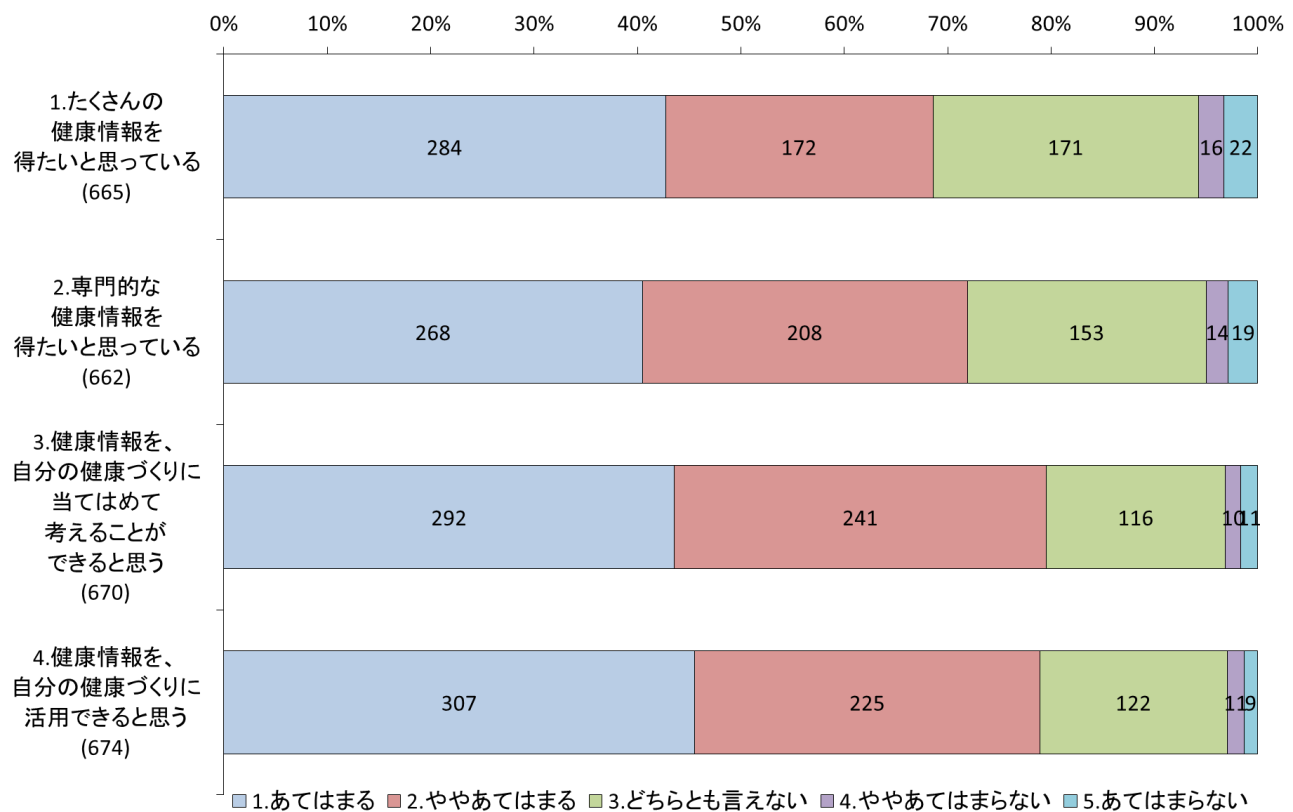


(ス) 過去に 3kg 以上の減量に成功した経験がありますか。(あてはまる数字 1 つに○)

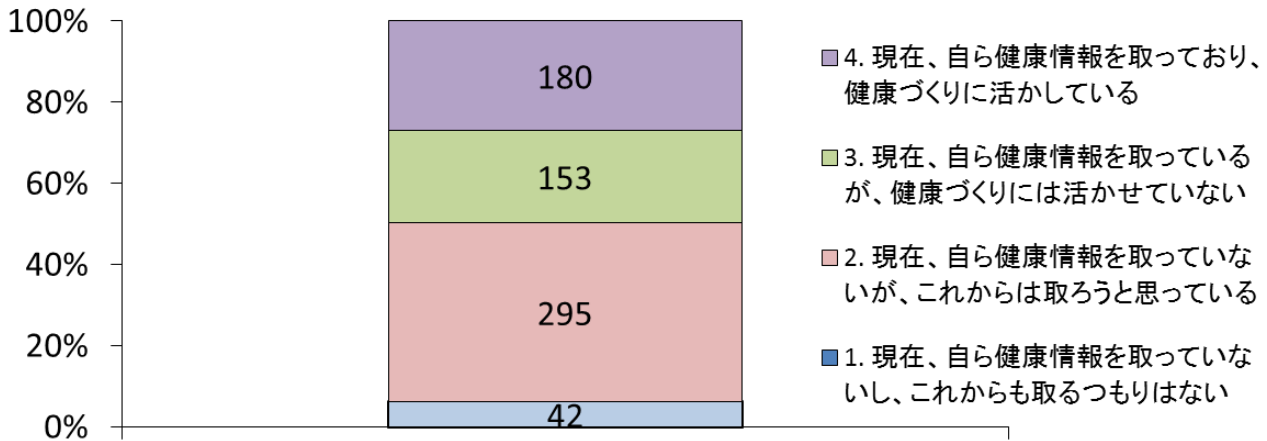


7. 「健康に関連した情報の取得」についてお聞きします。

(ア) 「健康に関連した情報の取得」に関する以下の内容は、どの程度あなたにあてはまりますか。(あてはまる数字 1 つに○)



(イ) 現在、健康に関連した情報を取っていますか。また、取った情報を健康づくりに活かしていますか。  
(あてはまる数字 1 つに○)



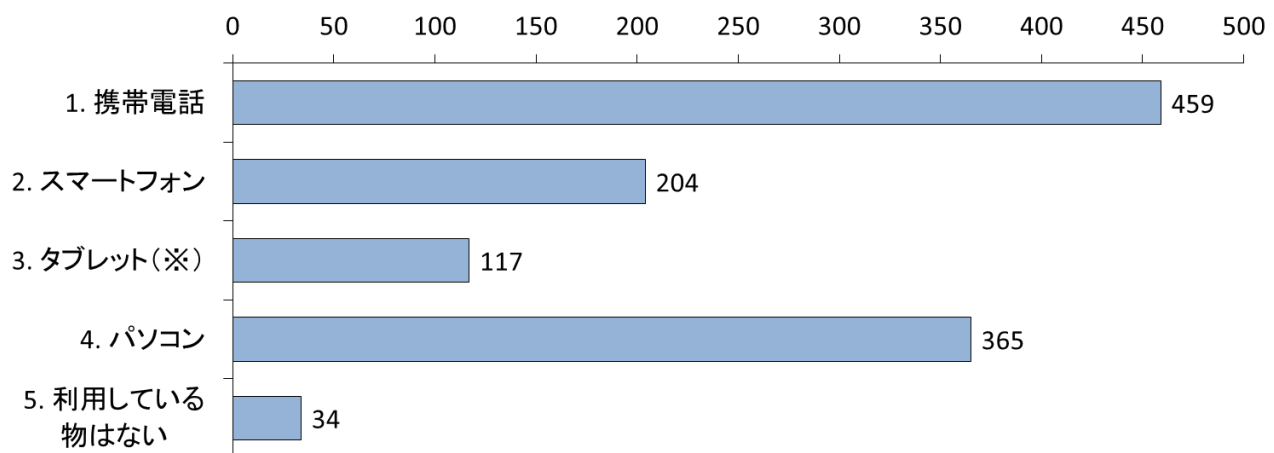
(イ) 現在、健康に関連した情報を取っていますか。また、取った情報を健康づくりに活かしていますか(670)

8. 「日常のIT機器（携帯電話、スマートフォン、タブレット、パソコン）利用状況」についてお聞きします。

(ア) 次の機器を日常的に利用していますか。(あてはまる数字全てに○)

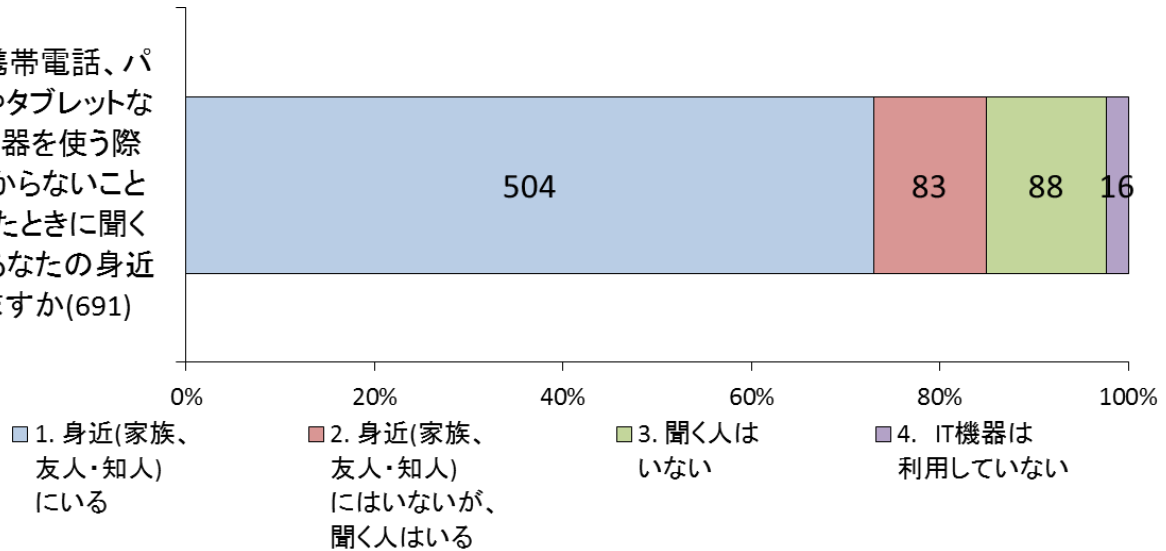
※タブレットとは、板状のコンピューター製品の1つ、キーボードではなく画面タッチで操作を行うものです

(ア) 次の機器を日常的に利用していますか(複数回答)



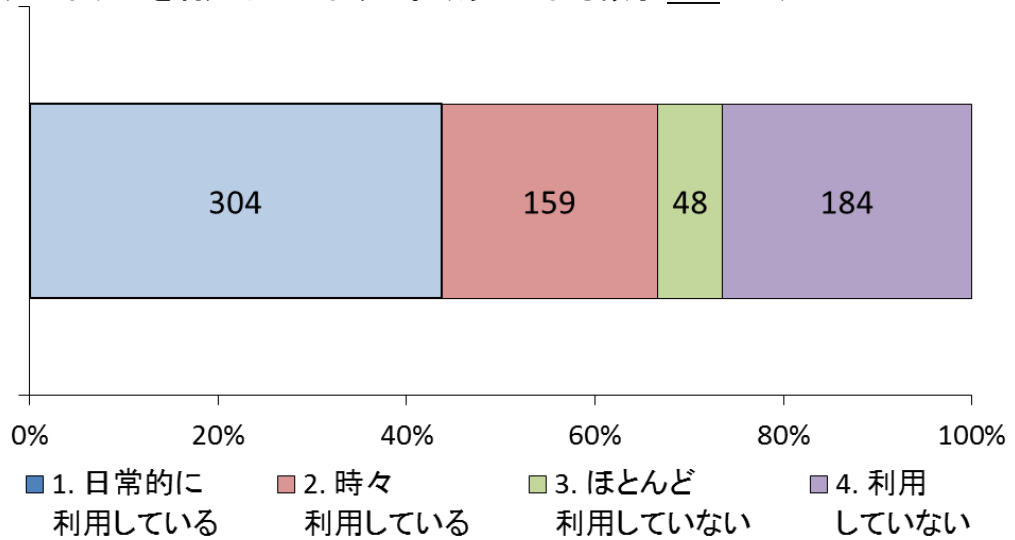
(イ) 携帯電話、パソコンやタブレットなどの機器を使う際に、分からないことがあったときに聞く人は、あなたの身近にいますか。(あてはまる数字 1 つに○)

(イ) 携帯電話、パソコンやタブレットなどの機器を使う際に、分からないことがあったときに聞く人は、あなたの身近にいますか(691)



(ウ) 普段、インターネットを利用していますか。(あてはまる数字 1 つに○)

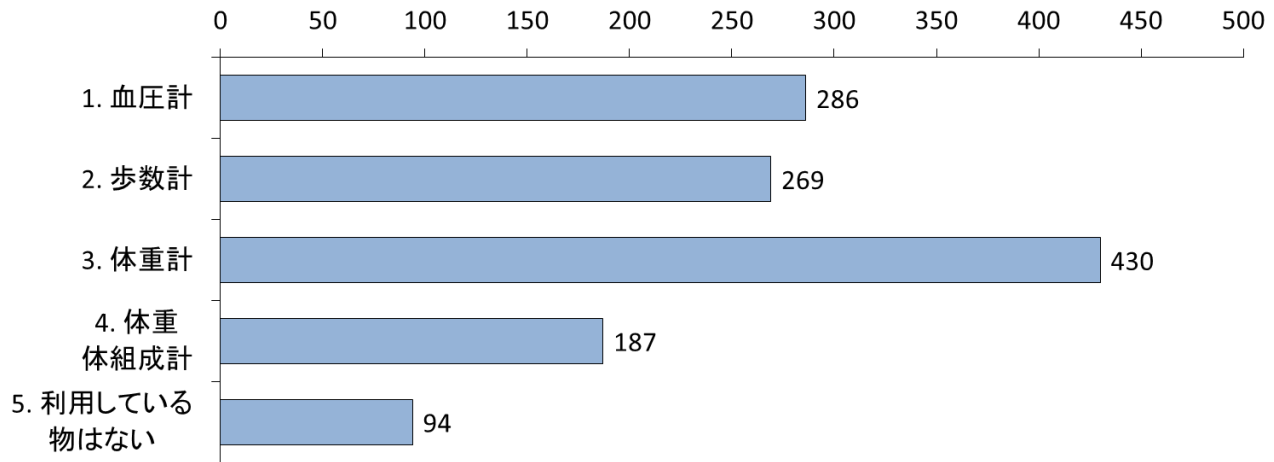
(ウ) 普段、インターネットを利用していますか(695)



(エ) 今回の健幸ポイントプロジェクトに参加する前から、次の健康機器を日常的に利用していましたか。  
(あてはまる数字全てに○)

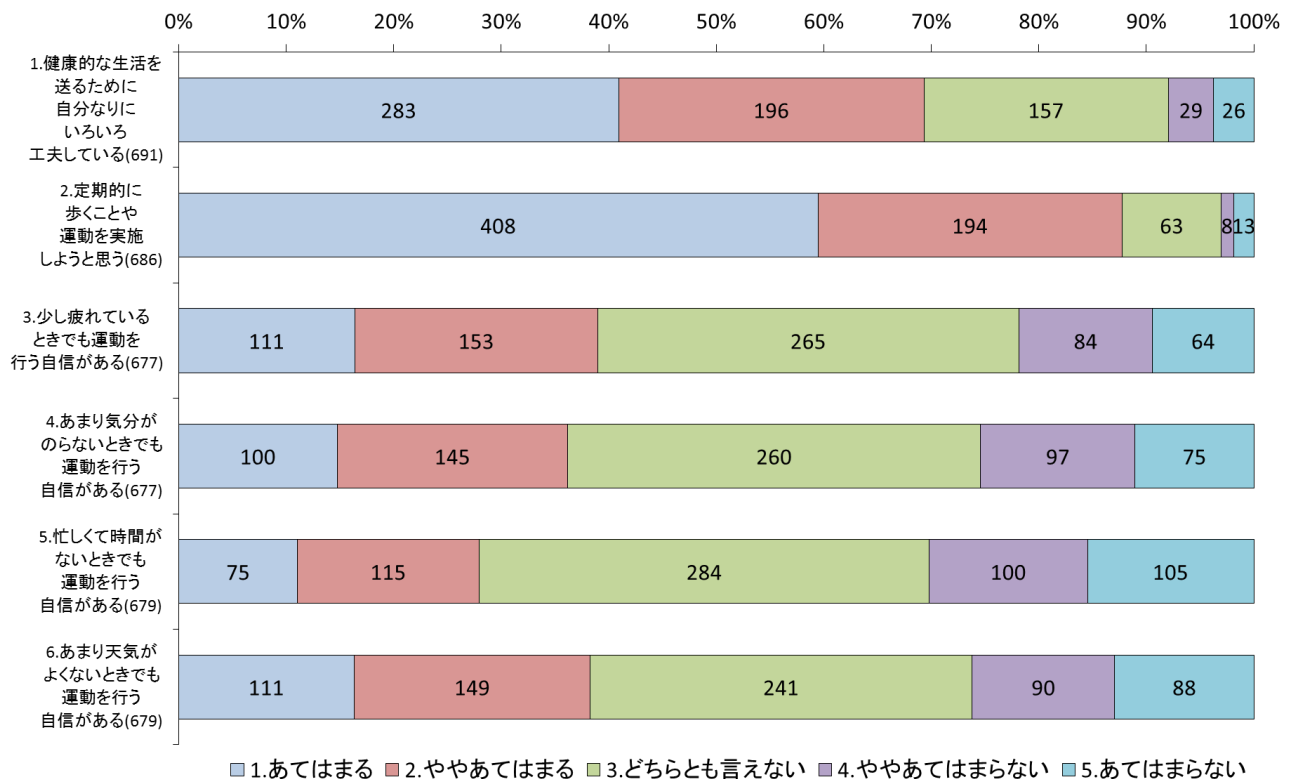
※体重体組成計とは、体重のほかに体脂肪率などが測定できる機器のことです。

(エ) 今回の健幸ポイントプロジェクトに参加する前から、次の健康機器を日常的に利用していましたか(複数回答)



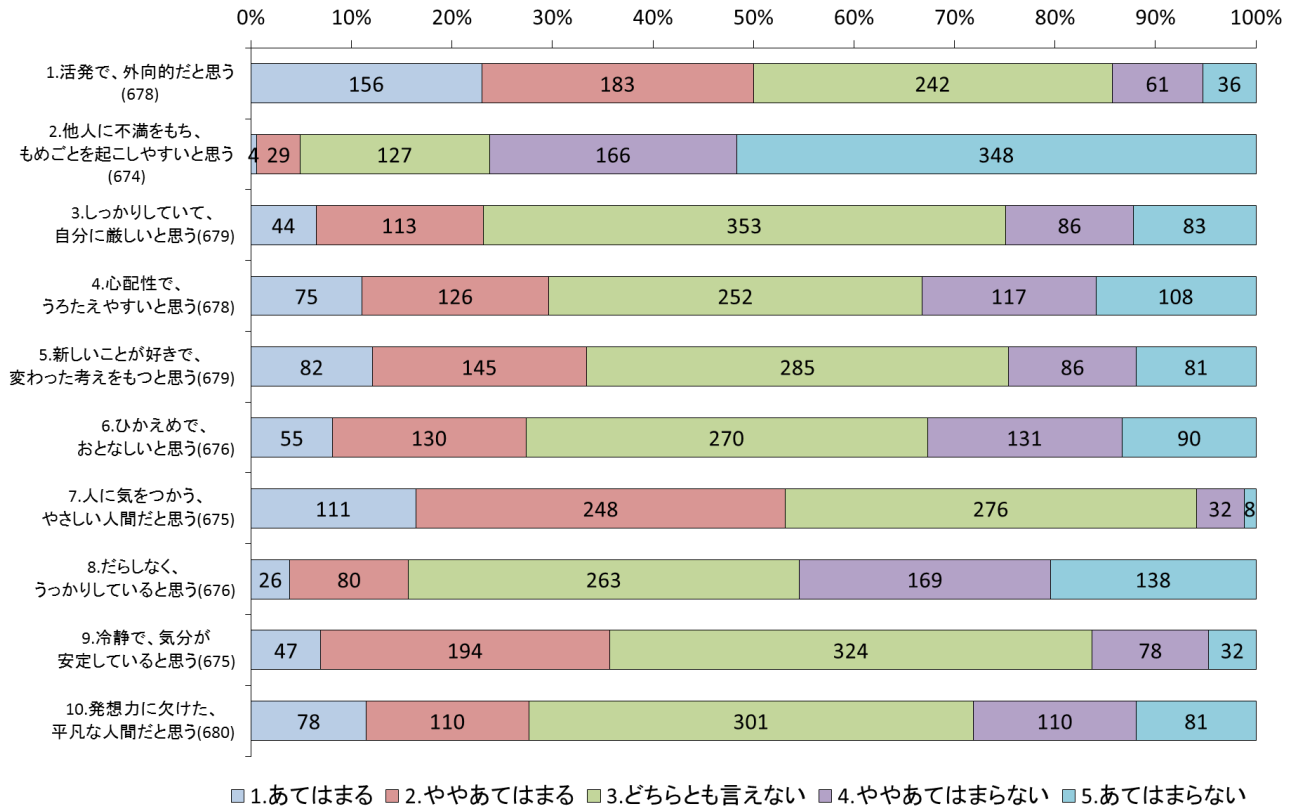
### 9. 運動に対する意識についてお聞きします。

(ア) 現在のあなたの「運動に対する意識」をお聞きします。(あてはまる数字1つに○)

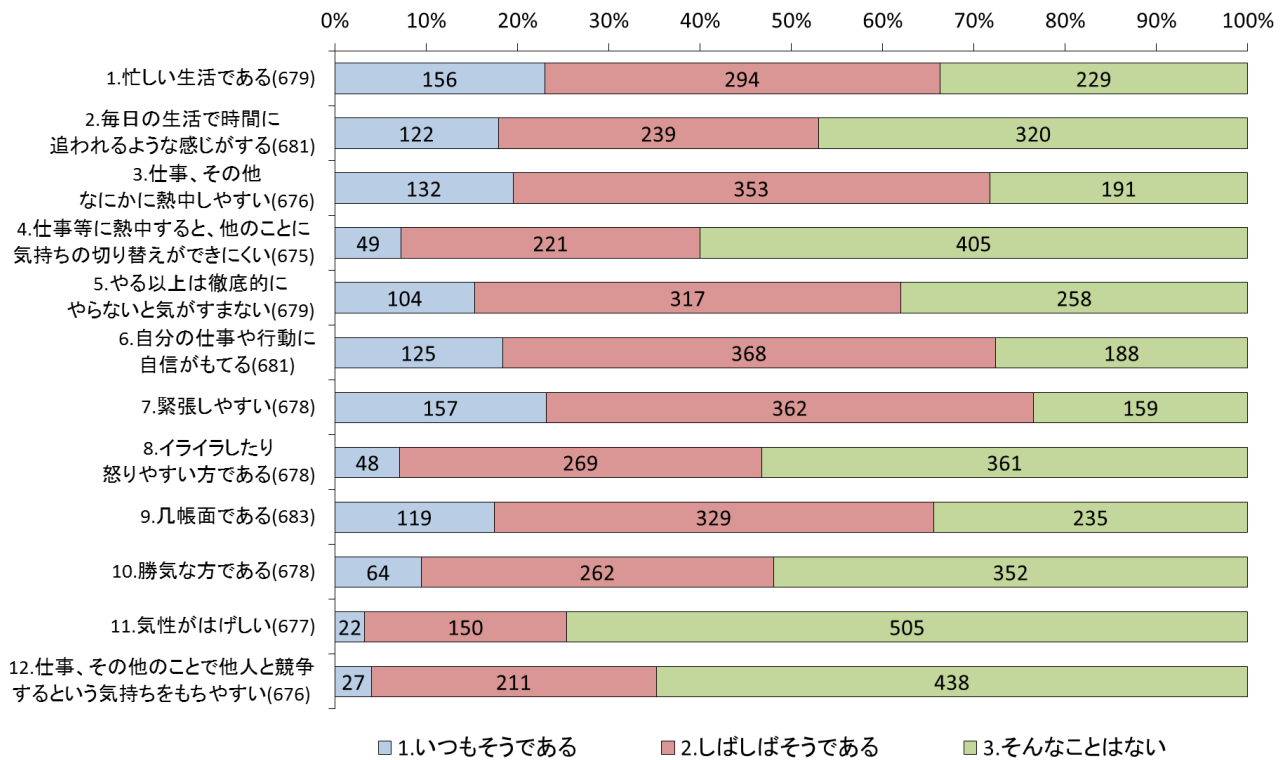


10. 日常の態度や行動についてお聞きします。

(ア) 以下の1.~10. までの内容は、どの程度あなたにあてはまりますか。(あてはまる数字1つに○)



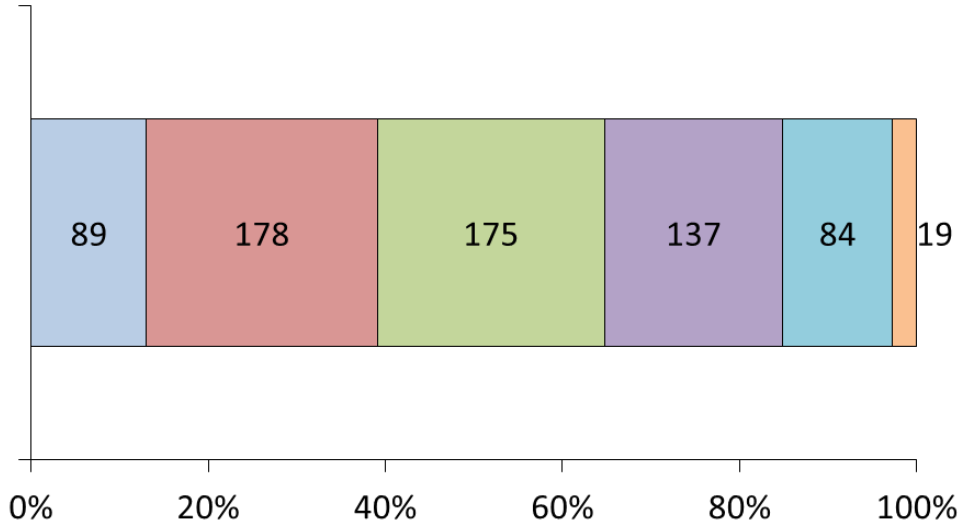
(イ) 以下の1.~12. までの内容は、どの程度あなたにあてはまりますか。(あてはまる数字1つに○)



11. 「日常の金銭面に対する考え方」についてお聞きします。

(イ) あなたは、健康維持・増進のために実施していることに対して月当たりどの程度お金をかけてもよいと考えていますか。(あてはまる数字1つに○) (例：年間 24,000 円の場合は、突き当り 2,000 円)  
 ※健康維持・増進のために実施していること  
 (健康食品、健康サプリメント、有料の運動教室やフィットネスの参加、運動グッズ(シューズやタオル)の購入など)

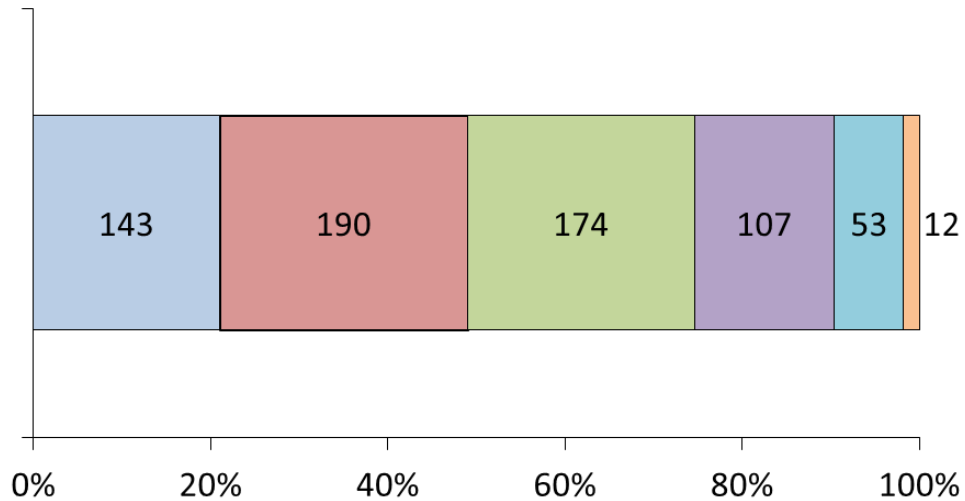
(イ)あなたは、健康維持・増進のために実施していることに対して月当たりどの程度お金をかけてもよいと考えていますか(682)



■ 1. 費用はかけたくない ■ 2. 3,000円未満 ■ 3. 3,000円～5,000円 ■ 4. 5,000円～1万円 ■ 5. 1万円～2万円 ■ 6. 2万円以上

(ウ) あなたは(イ)の内容以外で美容や若さを保つために、月当たりどの程度お金をかけてもよいと考えますか。

(ウ)あなたは(イ)の内容以外で美容や若さを保つために、月当たりどの程度お金をかけてもよいと考えますか(679)

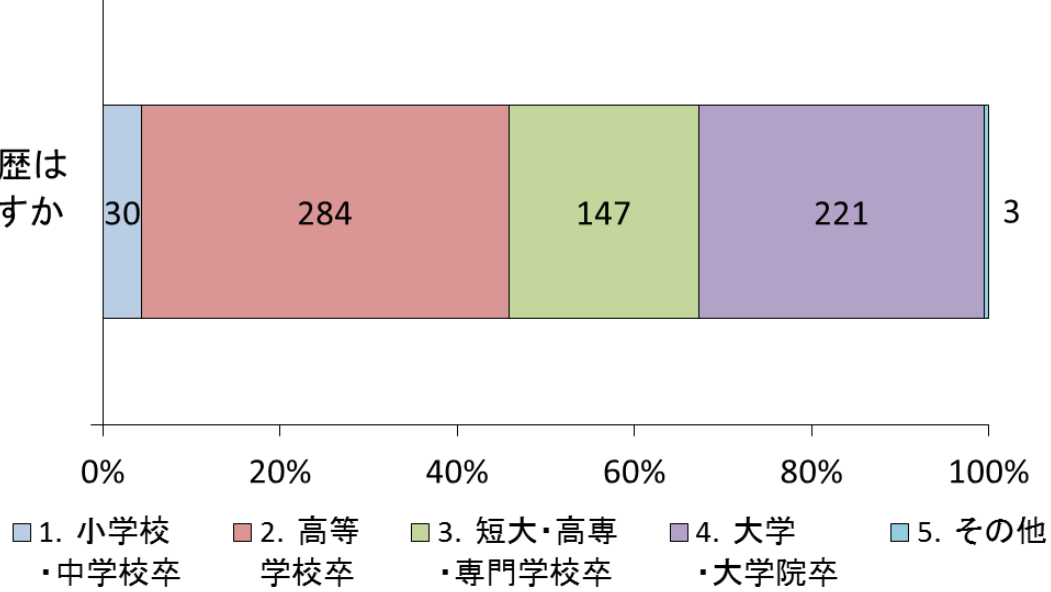


■ 1. 費用はかけたくない ■ 2. 3,000円未満 ■ 3. 3,000円～5,000円 ■ 4. 5,000円～1万円 ■ 5. 1万円～2万円 ■ 6. 2万円以上

12. 「あなた自身のこと」についてお聞きします。(あてはまる数字1つに○、その他は内容記入)

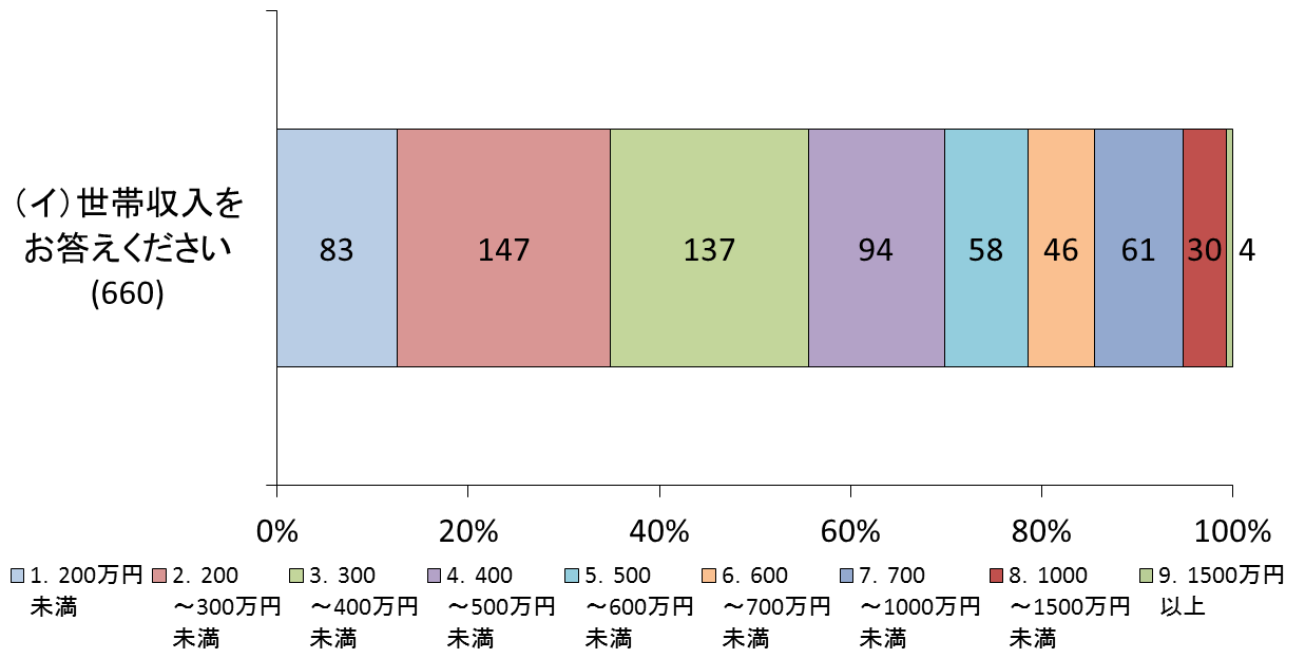
(ア) 最終学歴は次のどれですか

(ア)最終学歴は  
次のどれですか  
(685)



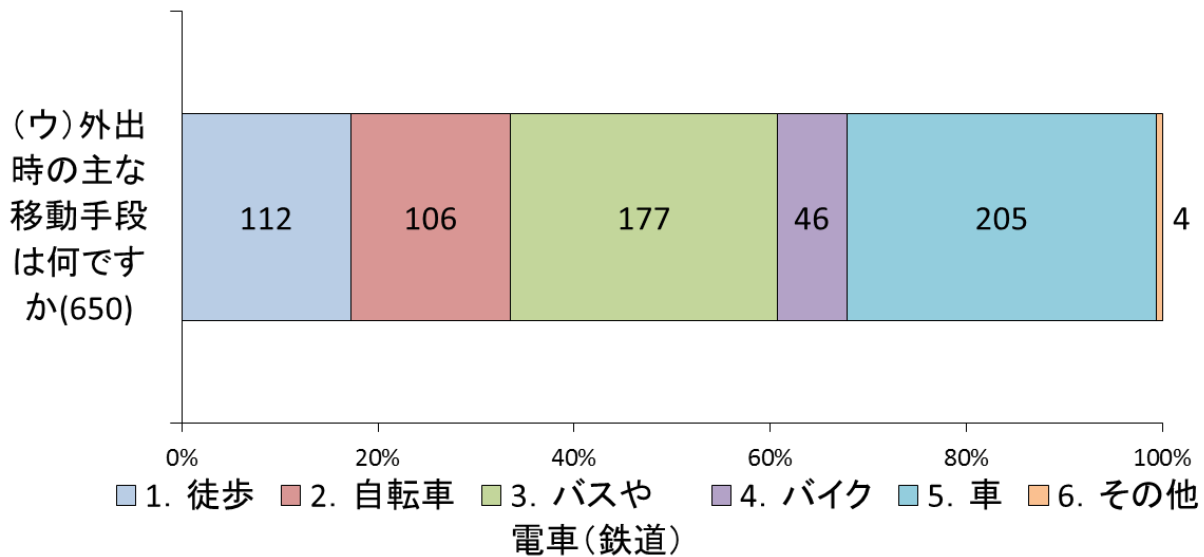
(イ) 世帯収入をお答えください

(イ)世帯収入を  
お答えください  
(660)

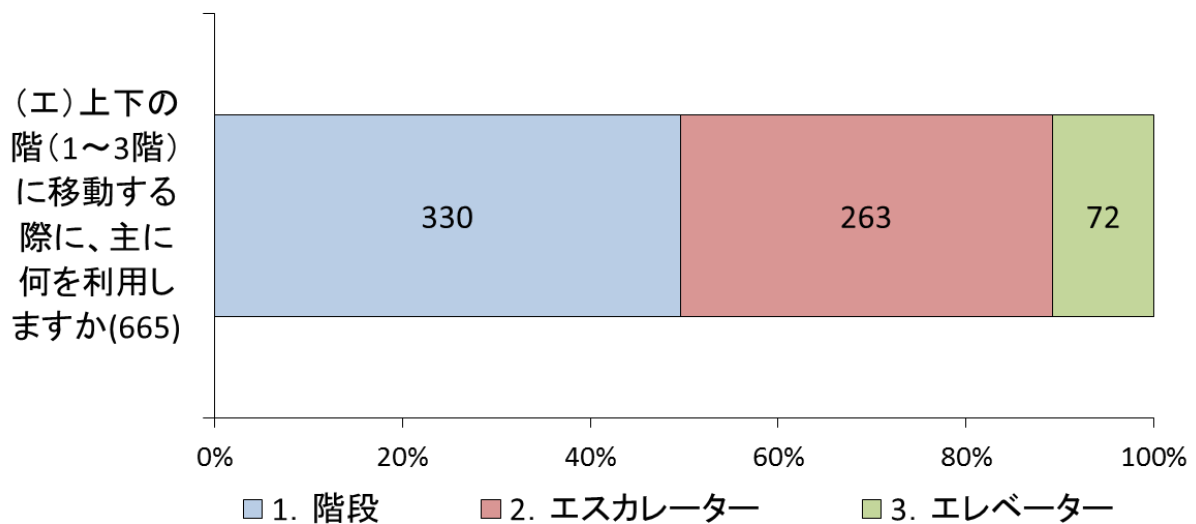




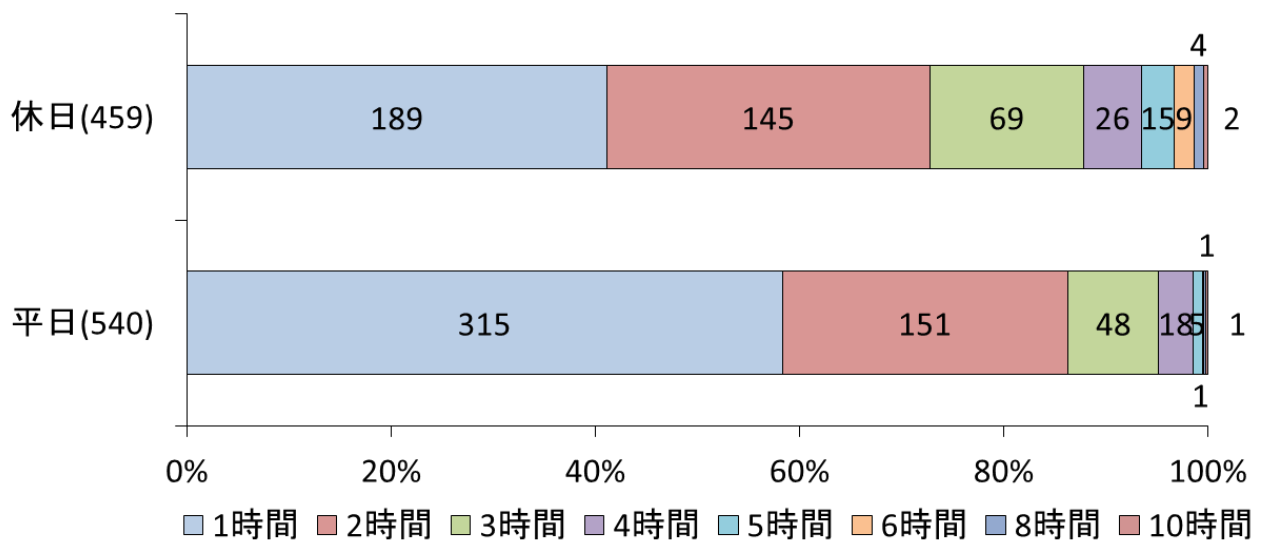
(ウ) 外出時の主な移動手段は何ですか (1つのみ○)



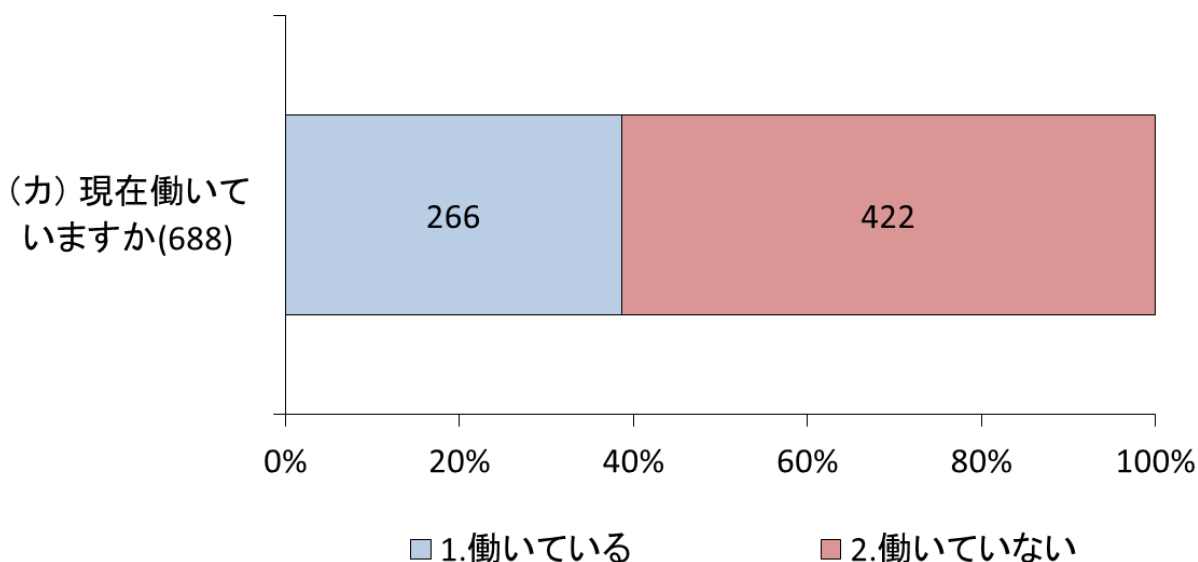
(エ) 上下の階 (1~3階) に移動する際に、主に何を利用しますか



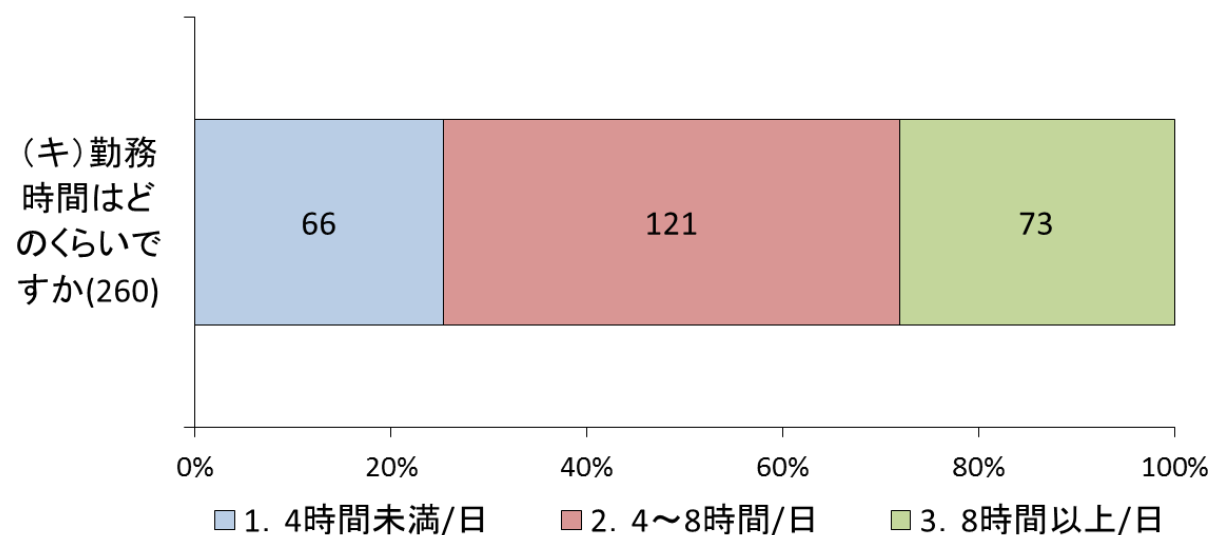
(オ) 運動にとれる時間は1日にどれくらいありますか



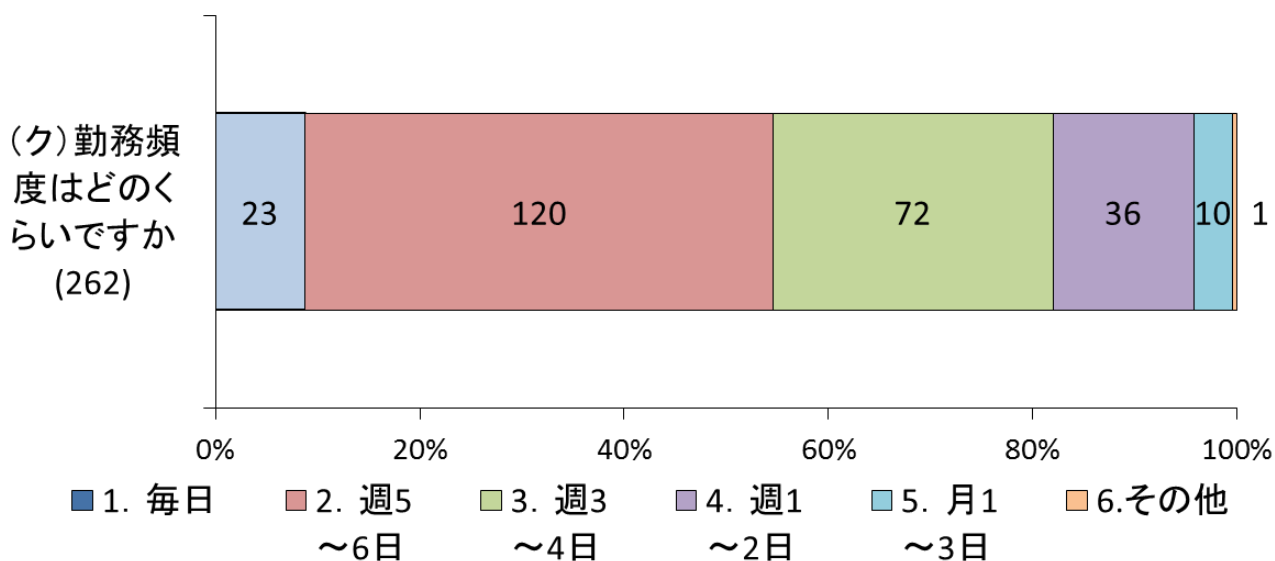
(カ) 現在働いていますか



(キ) 勤務時間はどのくらいですか

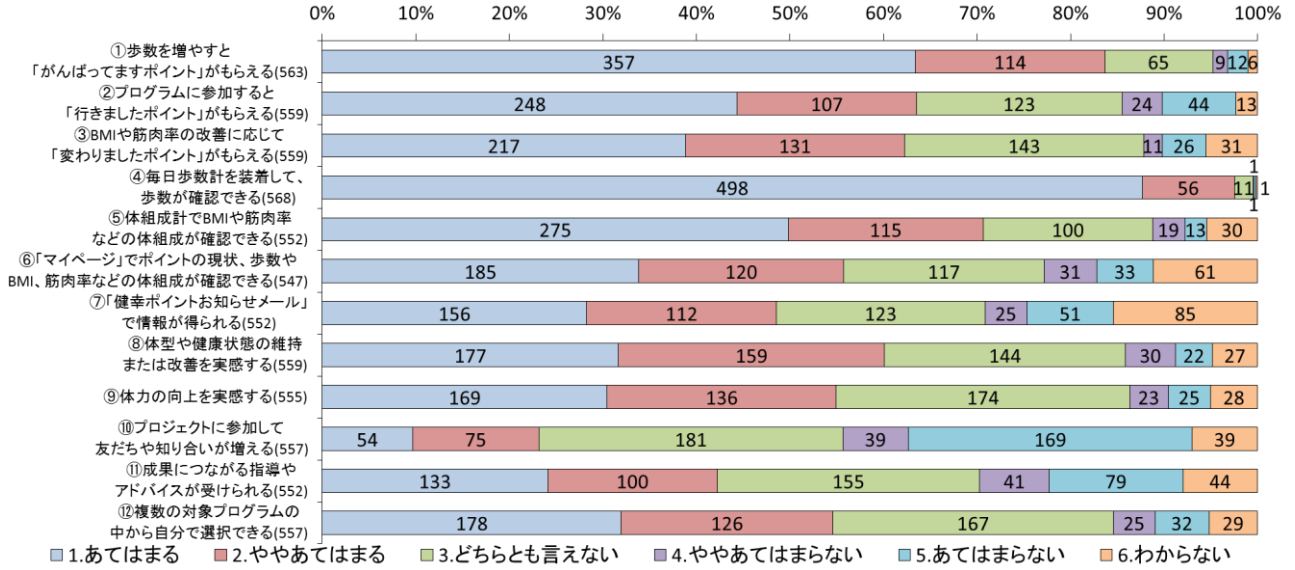


(ク) 勤務頻度はどのくらいですか

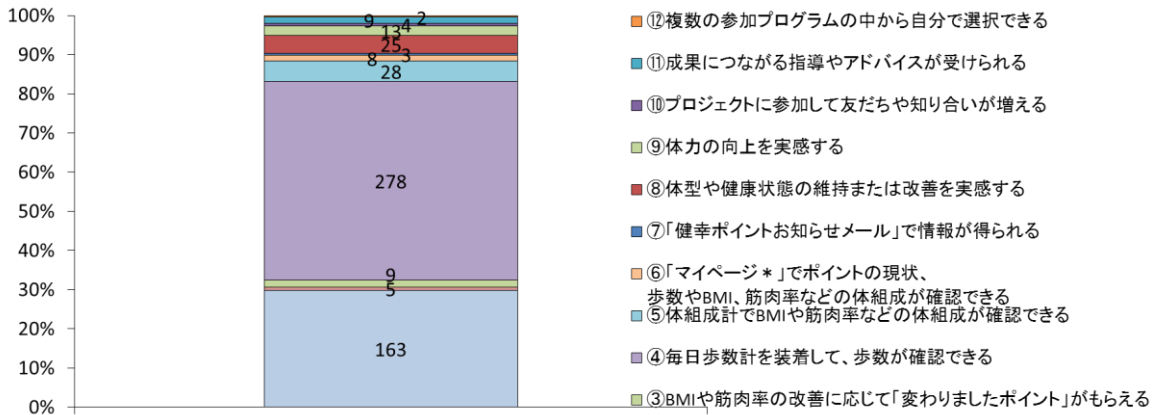


1. 運動をすることや歩くことに対する意識についてお聞きします。

(ア) 健幸ポイントプロジェクトに参加してみて、以下のそれぞれの内容は「運動をすることや歩くことの励み」になっていますか。(あてはまる数字1つに○)



(イ) 上記①～⑫のうち、もっとも励みになった項目の番号を1つ記入してください。

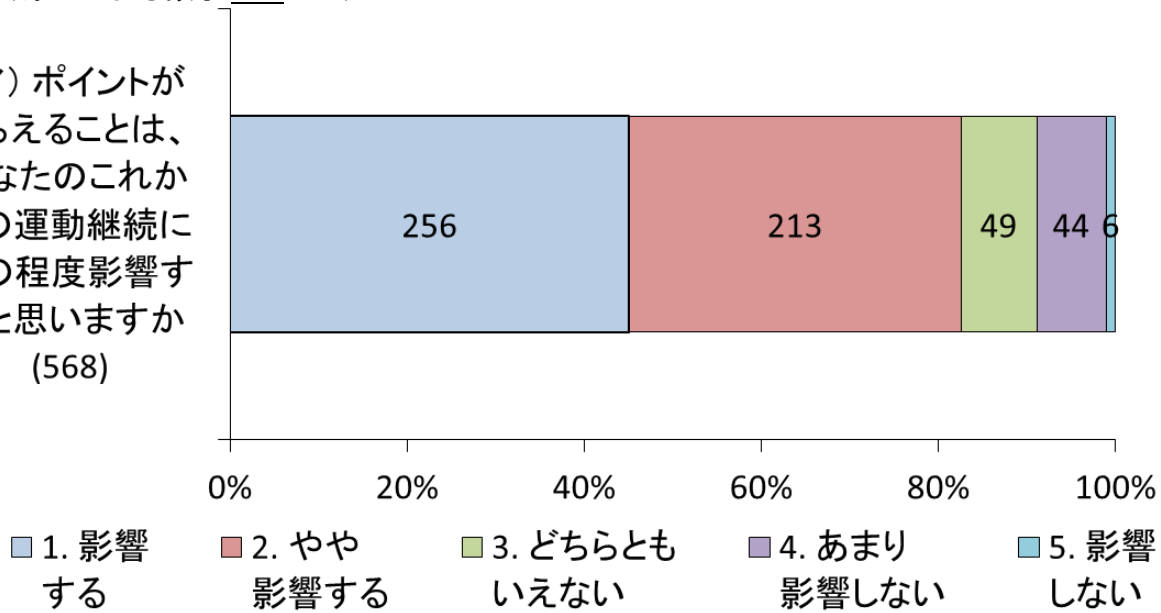


(イ) 上記①～⑫のうち、もっとも励みになった項目の番号を1つ記入してください(547)

2. 「健幸ポイントプロジェクト」について、あなたの意見をお聞きます。

(ア) ポイントがもらえることは、あなたのこれからの運動継続にどの程度影響すると思いますか。  
(あてはまる数字 1 つに○)

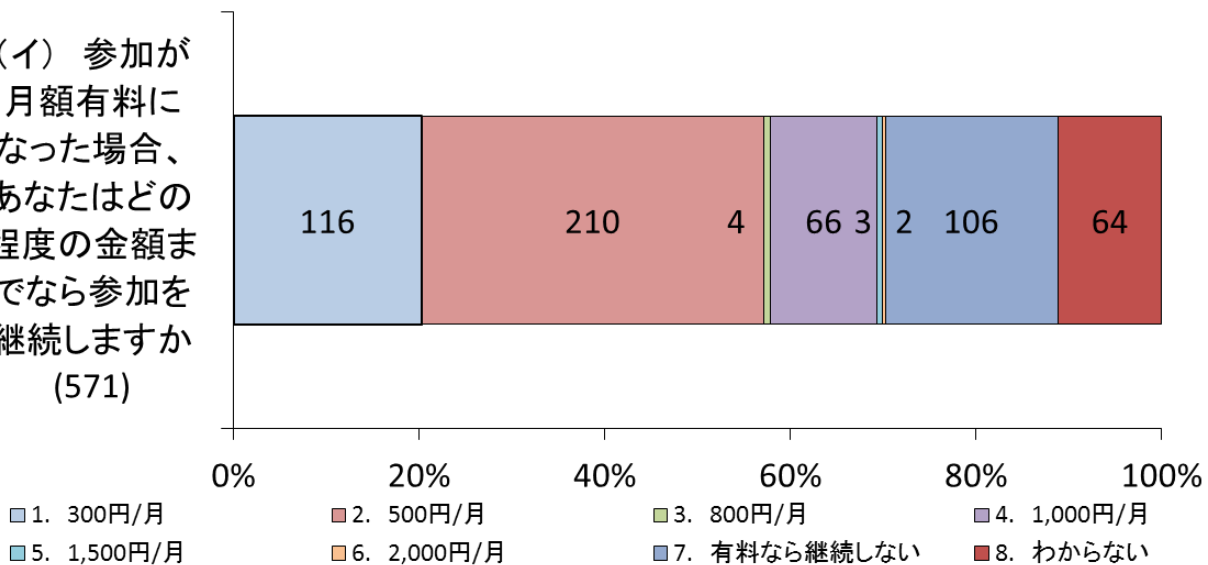
(ア) ポイントが  
もらえることは、  
あなたのこれか  
らの運動継続に  
どの程度影響す  
ると思いますか  
(568)



(イ) 健幸ポイントプロジェクトは、国の補助事業のため500円で参加でき、ポイントが付与されています。

補助事業終了後、もし健幸ポイントプロジェクトへの参加が月額有料になった場合、あなたはどの程度の金額までなら参加を継続しますか。(あてはまる数字 1 つに○)

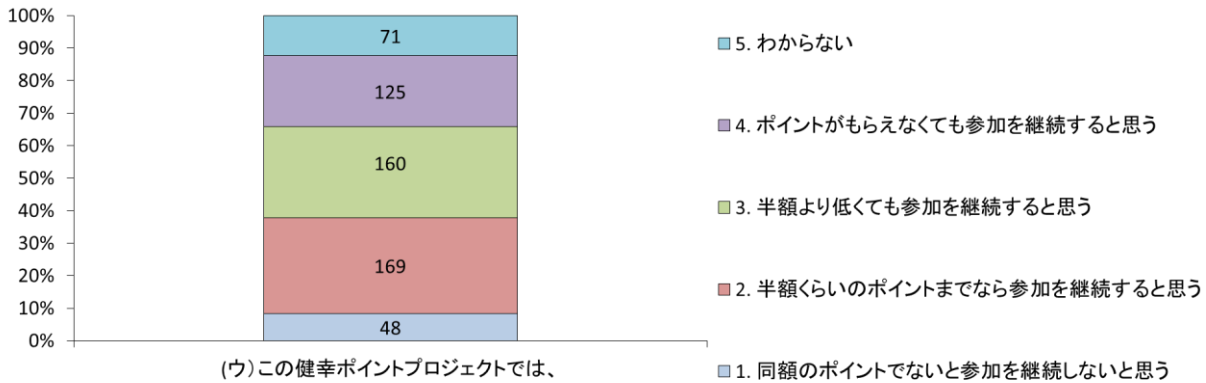
(イ) 参加が  
月額有料にな  
った場合、  
あなたはどの  
程度の金額ま  
でなら参加を  
継続しますか  
(571)



(ウ) この健幸ポイントプロジェクトでは、平成27年度は4ヵ月最大9,000円分のポイントが獲得できます。

国の補助事業終了後に、この金額が下がった場合、あなたは参加を継続しますか。

(あてはまる数字 1つに○)

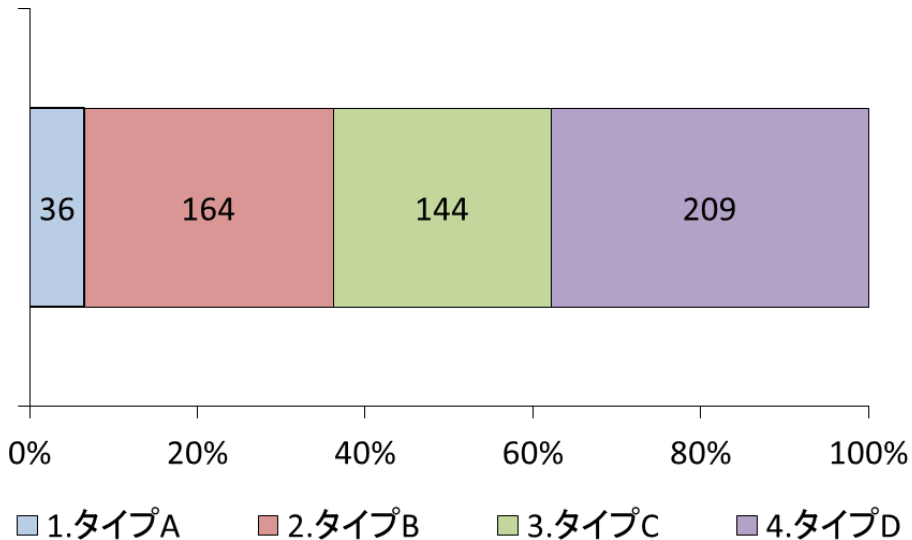


(ウ)この健幸ポイントプロジェクトでは、平成27年度は4ヵ月最大9,000円分のポイントが獲得できます。国の補助事業終了後に、この金額が下がった場合、あなたは参加を継続しますか(573)

(エ) 国の補助事業終了後に、以下の4つのタイプを選べるとしたら、最も良いのはどれですか。

(あてはまる数字 1つに○)

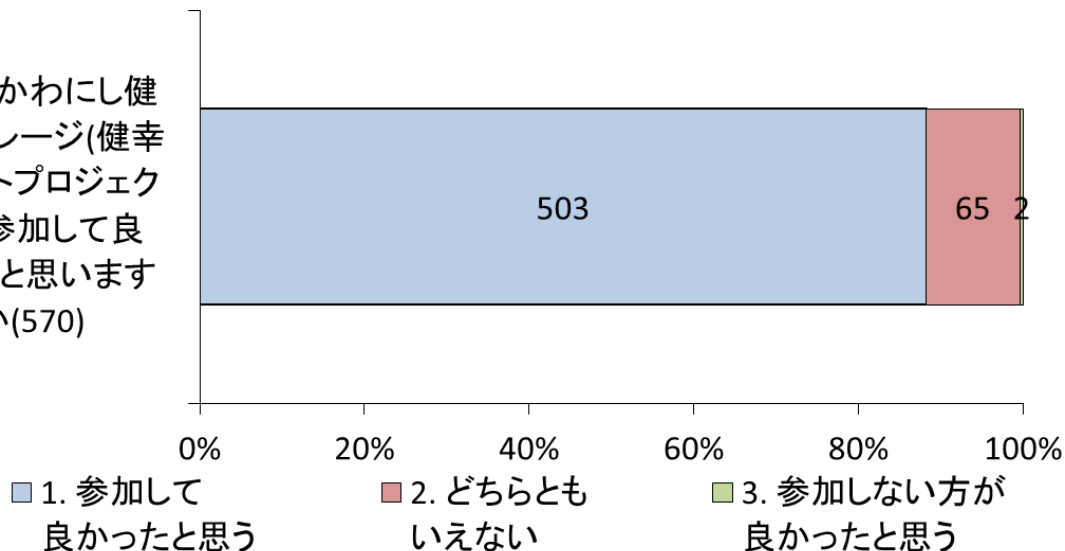
(エ) 国の補助事業終了後に、以下の4つのタイプを選べるとしたら、最も良いのはどれですか(553)



(オ) かわにし健幸マイレージ(健幸ポイントプロジェクト)に参加して良かったと思いますか。

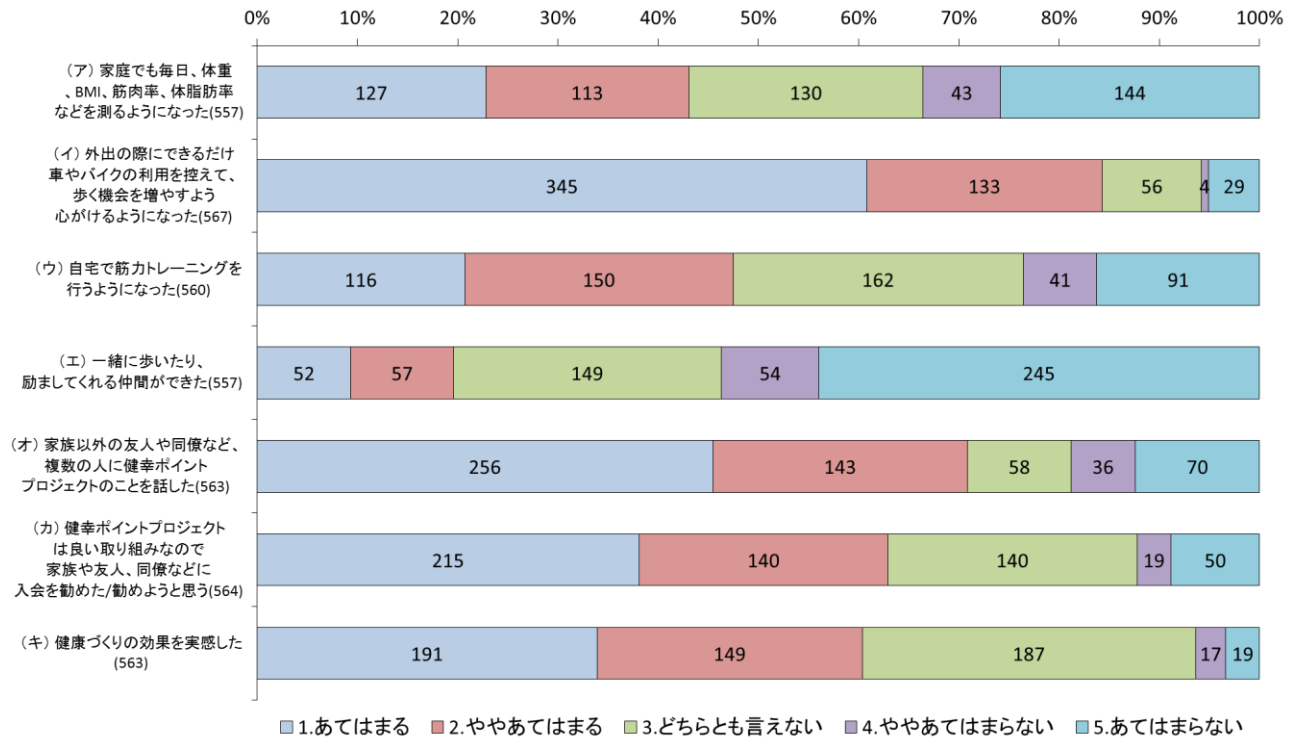
(あてはまる数字 1つに○)

(オ) かわにし健幸マイレージ(健幸ポイントプロジェクト)に参加して良かったと思いますか(570)



**3. 健幸ポイントプロジェクト参加後のあなたの「意識や行動の変化」についてお聞きします。**

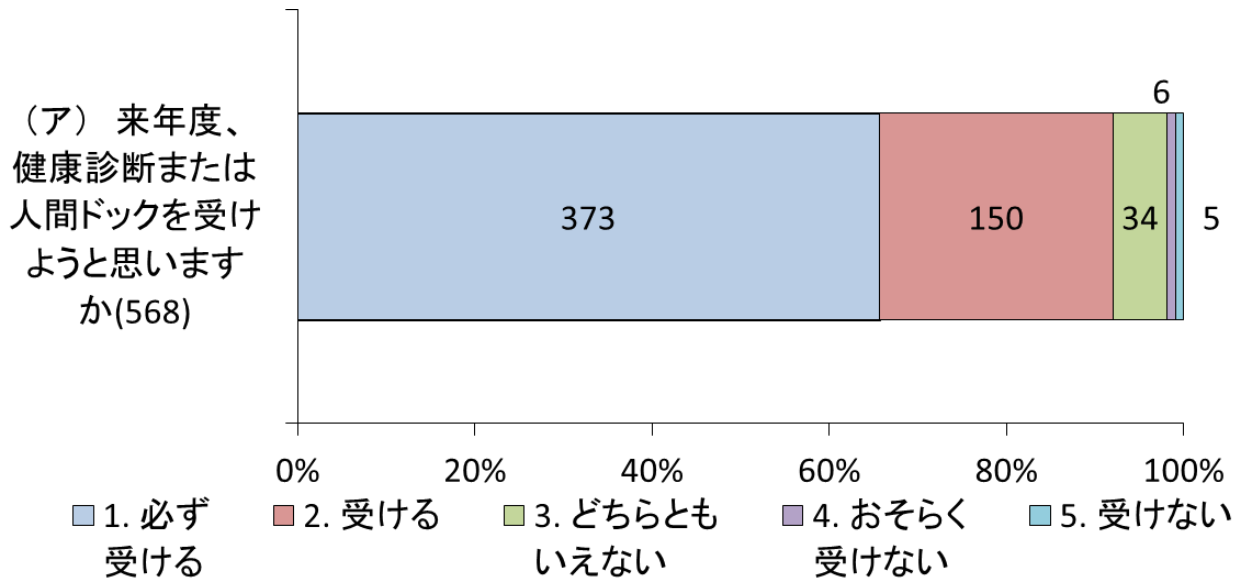
以下の内容は、どの程度あなたにあてはまりますか。(あてはまる数字1つに○)



**4. 「健康診断」の受診についてお聞きします。**

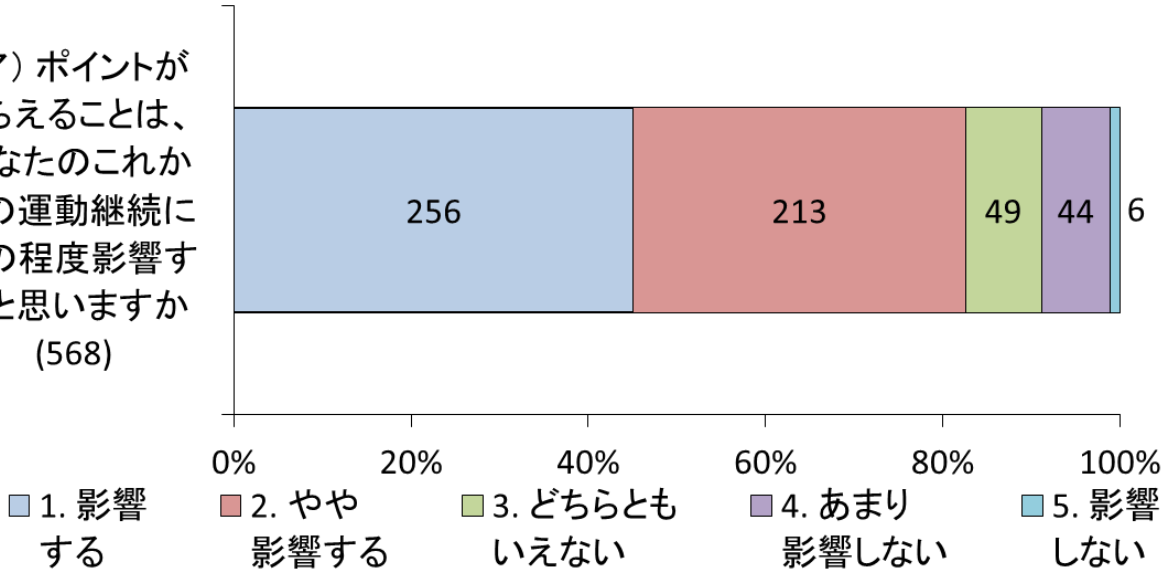
この健幸ポイントプロジェクトでは、健康診断または人間ドックを受けると「健診受けたよポイント」で1,000ポイントを獲得できます。

(ア) 来年度、健康診断または人間ドックを受けようと思いますか。(あてはまる数字1つに○)



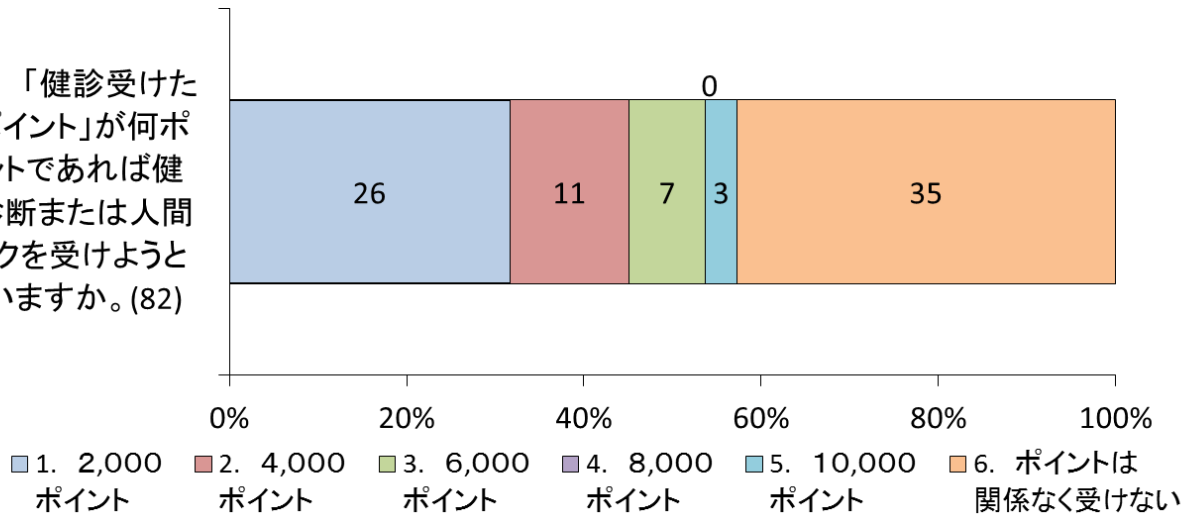
(イ) ポイントがもらえることは、健康診断または人間ドックの受診にどの程度影響すると思いますか。(あてはまる数字1つに○)

(ア) ポイントがもらえることは、あなたのこれからの運動継続にどの程度影響すると思いますか (568)



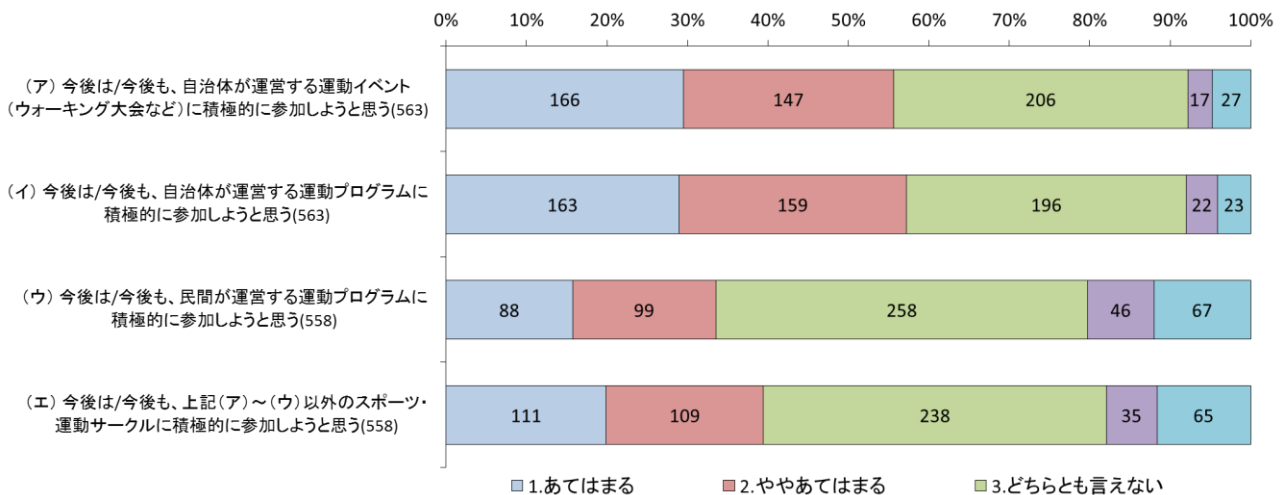
(ウ) 「健診受けたよポイント」が何ポイントであれば健康診断または人間ドックを受けようと思いますか。(あてはまる数字1つに○)

(ウ) 「健診受けたよポイント」が何ポイントであれば健康診断または人間ドックを受けようと思いますか。(82)



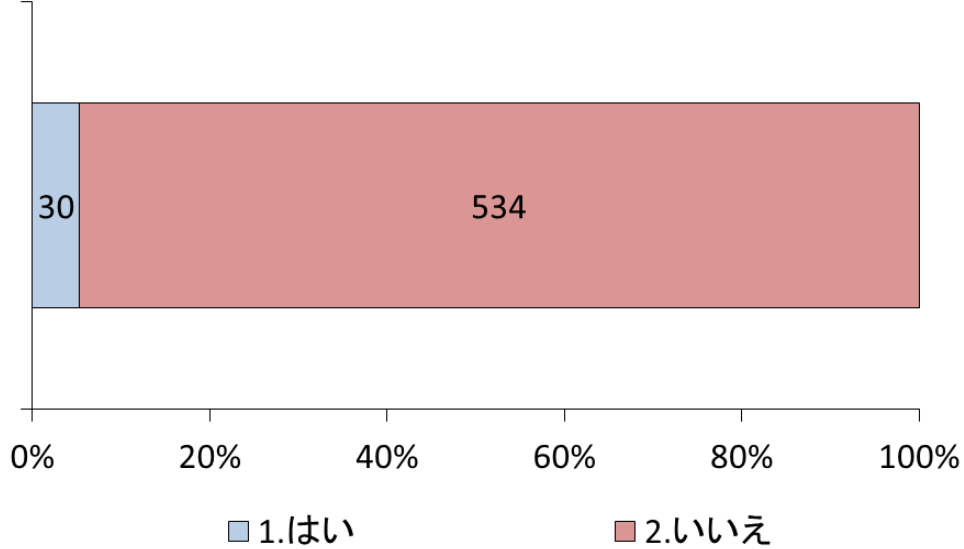
5. 「自治体や民間が運営する運動イベント・プログラム」についてお聞きします。

以下の内容は、どの程度あなたにあてはまりますか。(あてはまる数字1つに○)



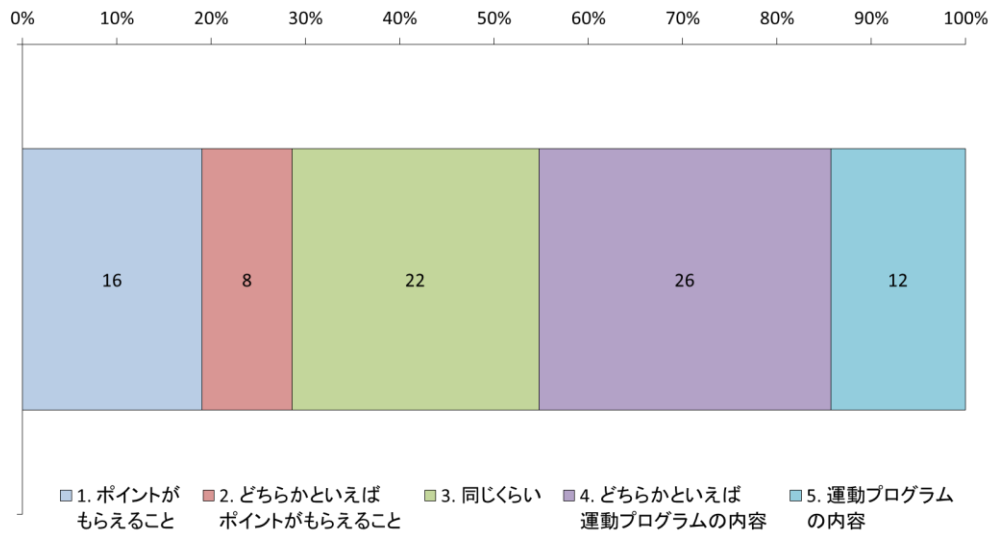
(オ) 今回、ポイントが付与される民間の有料の運動プログラムに入会しましたか。  
(あてはまる数字1つに○)

(オ) 今回、ポイントが付与される民間の有料の運動プログラムに入会しましたか(564)



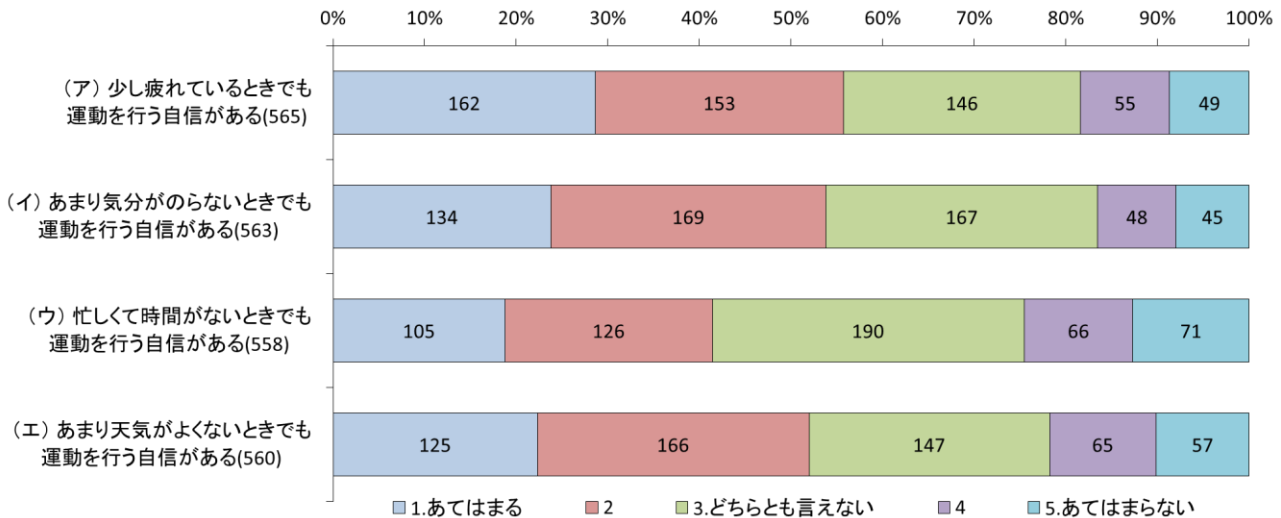
(カ) 運動プログラムに入会する際に、ポイント（入会したよポイント、行きましたポイント）がもらえることと運動プログラムの内容のどちらの影響が強かったですか。(あてはまる数字1つに○)

(カ) 運動プログラムに入会する際に、ポイント（入会したよポイント、行きましたポイント）がもらえることと運動プログラムの内容のどちらの影響が強かったですか(84)



6. 現在のあなたの「運動に対する意識」についてお聞きします。

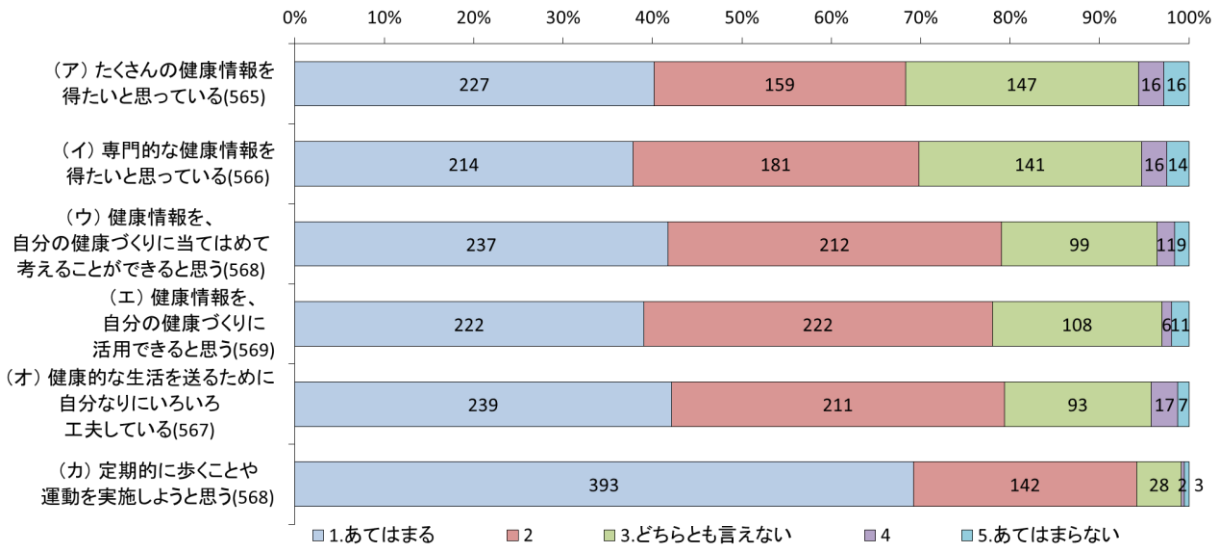
以下の内容は、どの程度あなたにあてはまりますか。(あてはまる数字1つに○)





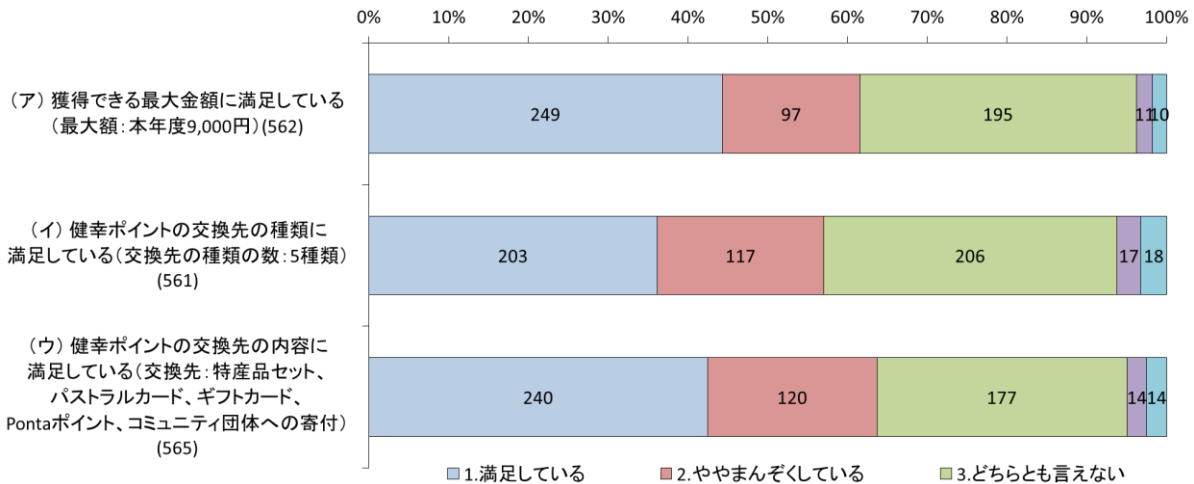
7. 「健康に関連した情報」についてあなたの考えをお聞きます。

以下の内容は、どの程度あなたにあてはまりますか。(あてはまる数字1つに○)



8. 「健幸ポイントの最大獲得金額と交換先の満足度」についてお聞きます。

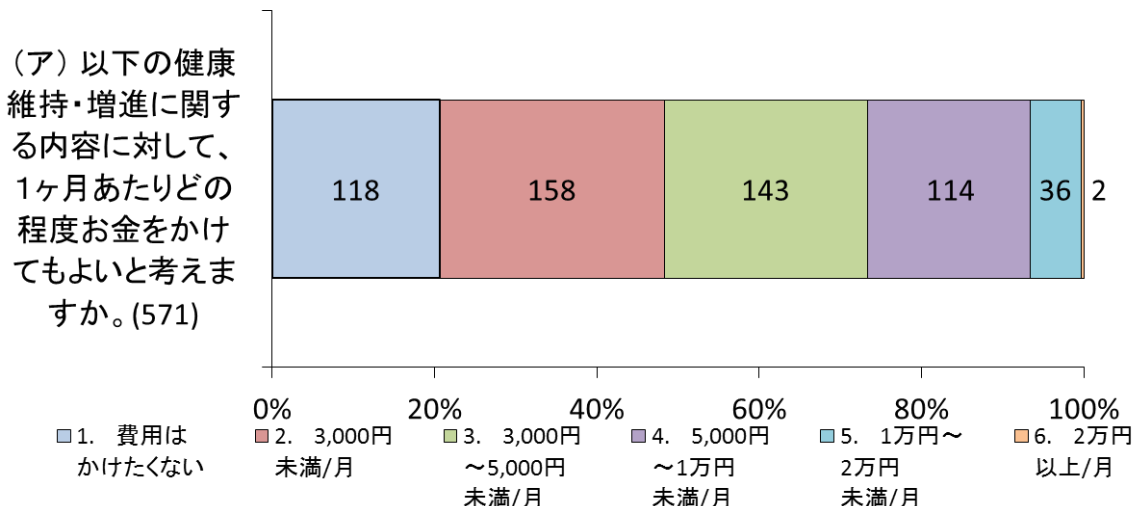
以下の内容は、どの程度あなたにあてはまりますか。(あてはまる数字1つに○)



9. 「日常の金銭面に対する考え方」についてお聞きます。

(ア) 以下の健康維持・増進に関する内容に対して、1ヶ月あたりどの程度お金をかけてもよいと考えますか。(あてはまる数字1つに○)

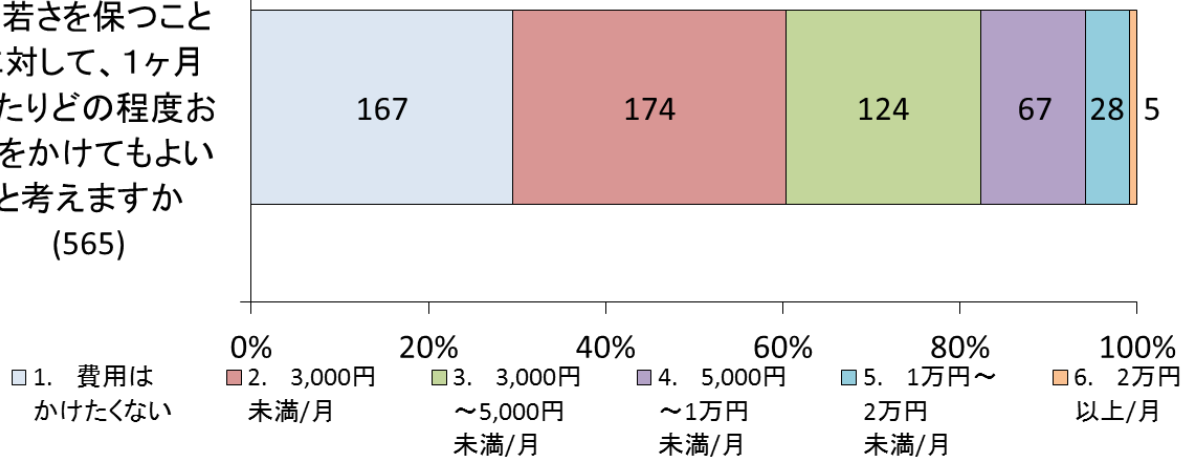
健康食品の購入、運動グッズ(シューズやトレーニング器具等)の購入、健康に関する雑誌の購入、運動教室やフィットネスへの参加、健康に関するセミナー・講演会への参加



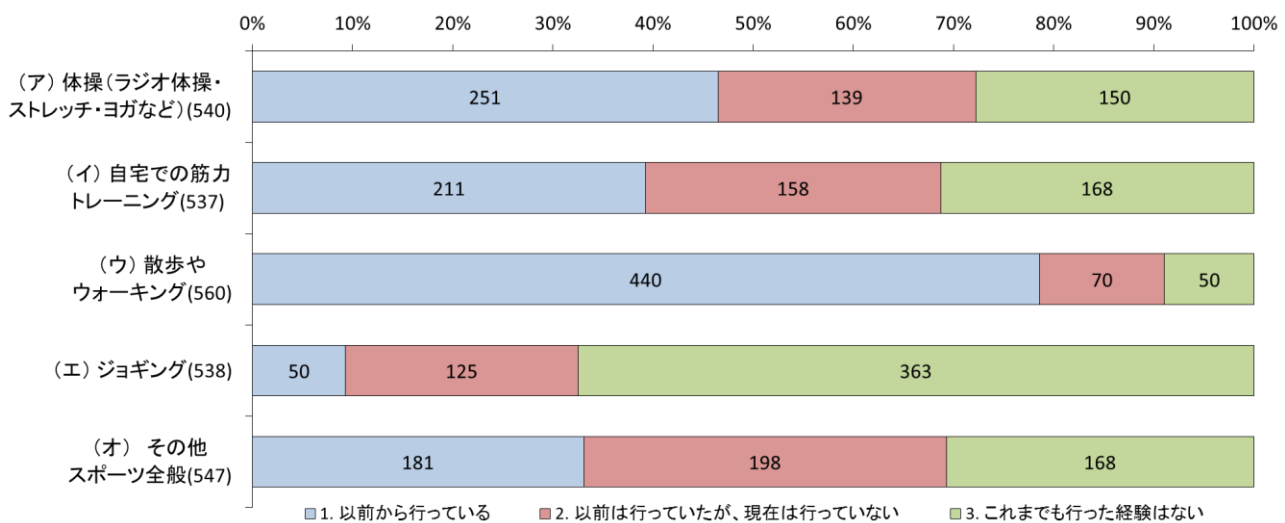
(イ) 以下の美容や若さを保つことに対して、1ヶ月あたりどの程度お金をかけてもよいと考えますか。  
(あてはまる数字1つに○)

化粧品の購入、美容食品の購入、美容グッズ(マッサージ・ダイエット器具等)の購入、美容に関する雑誌の購入、美容に関するセミナー・講演会への参加、マッサージ・エステ・サウナの利用

(イ) 以下の美容や若さを保つことに対して、1ヶ月あたりどの程度お金をかけてもよいと考えますか  
(565)

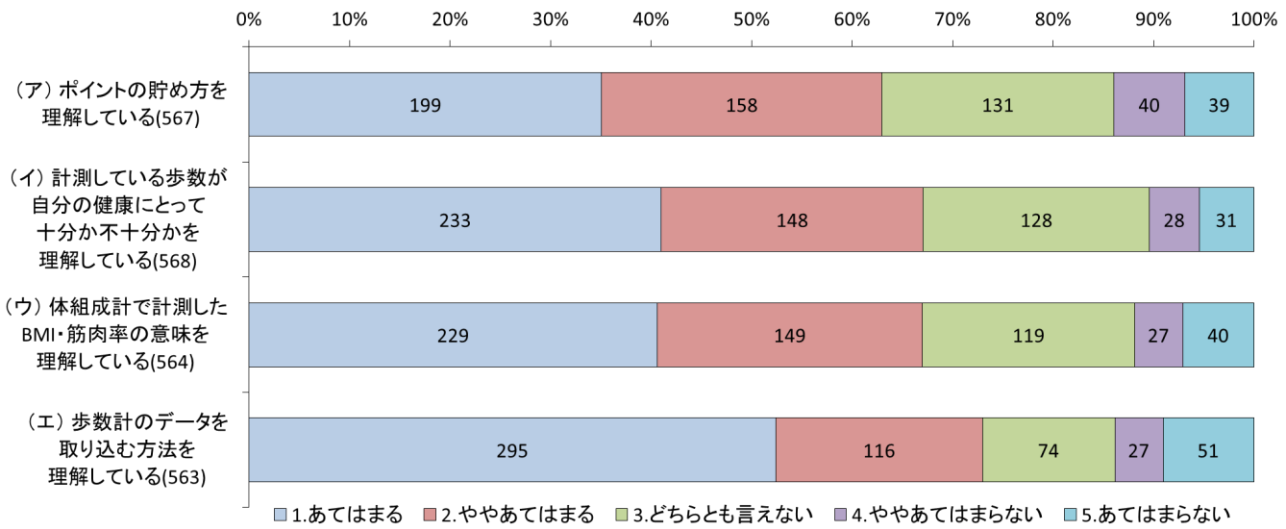


10. 「自治体や民間企業が運営する運動イベントや教室、フィットネスクラブ以外で、ご自分で取り組んでいる運動についてお聞きします。」

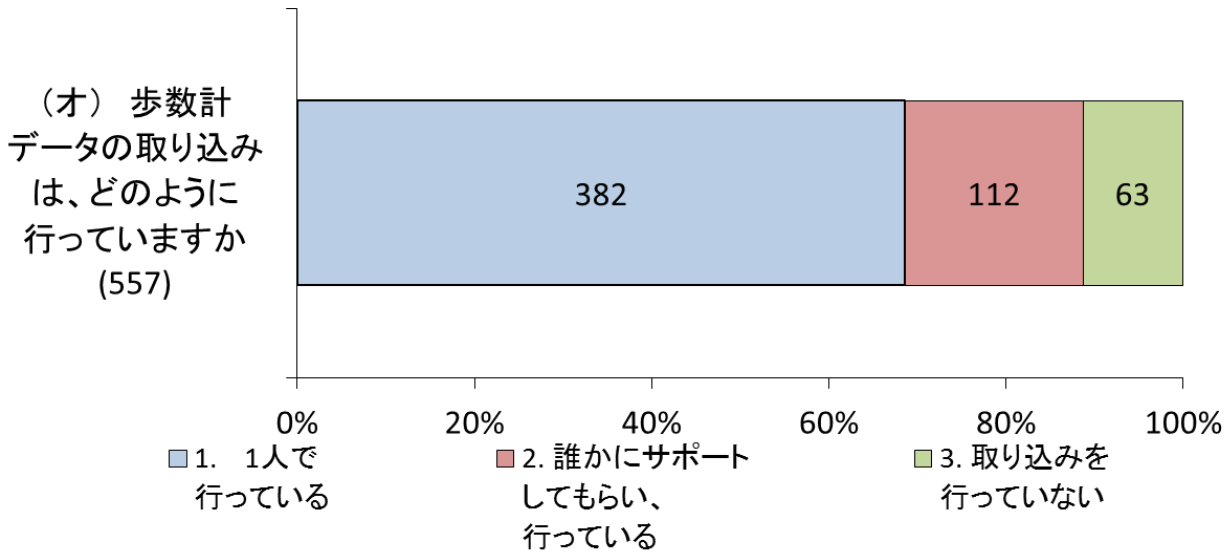


11. 「ポイントの貯め方/使い方や歩数計・体組成計の利用方法」について、どの程度理解していますか。  
(あてはまる数字1つに○)

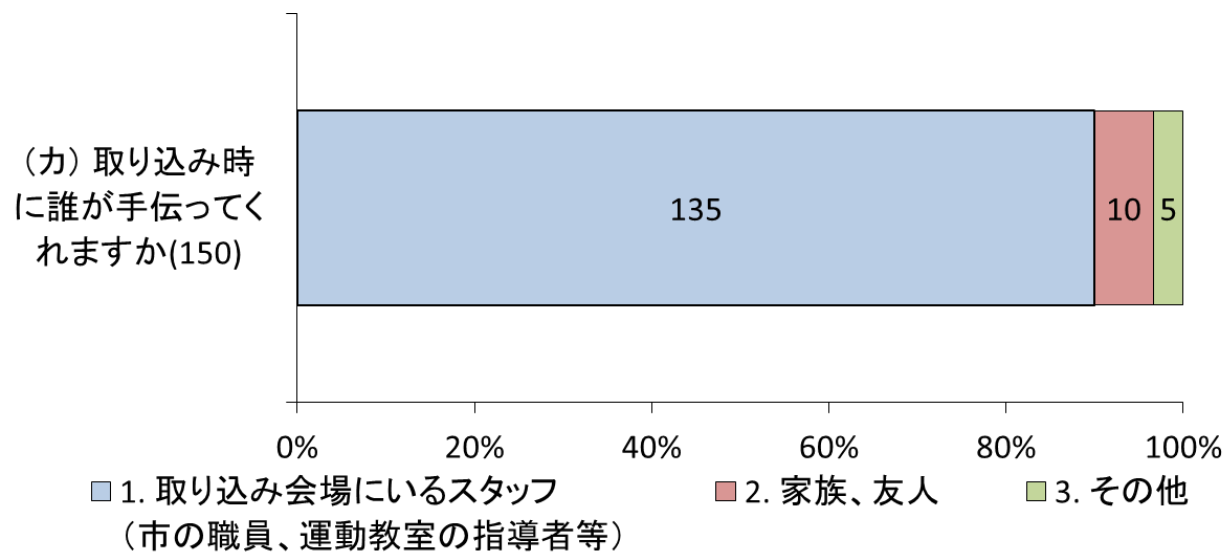
参加時調査



(オ) 歩数計データの取り込みは、どのように行っていますか。(あてはまる数字 1 つに○)

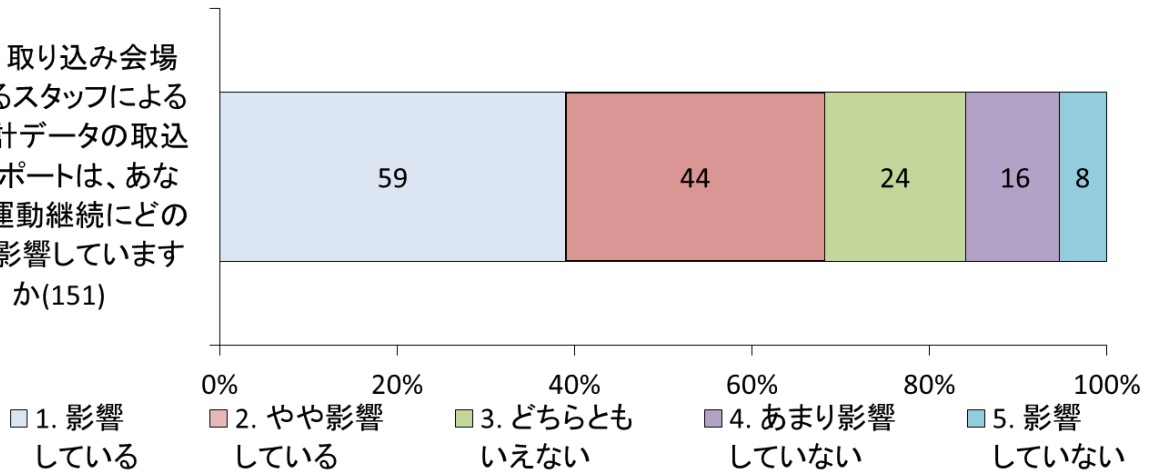


(カ) 取り込み時に誰が手伝ってくれますか。(あてはまるもの 全て に○)



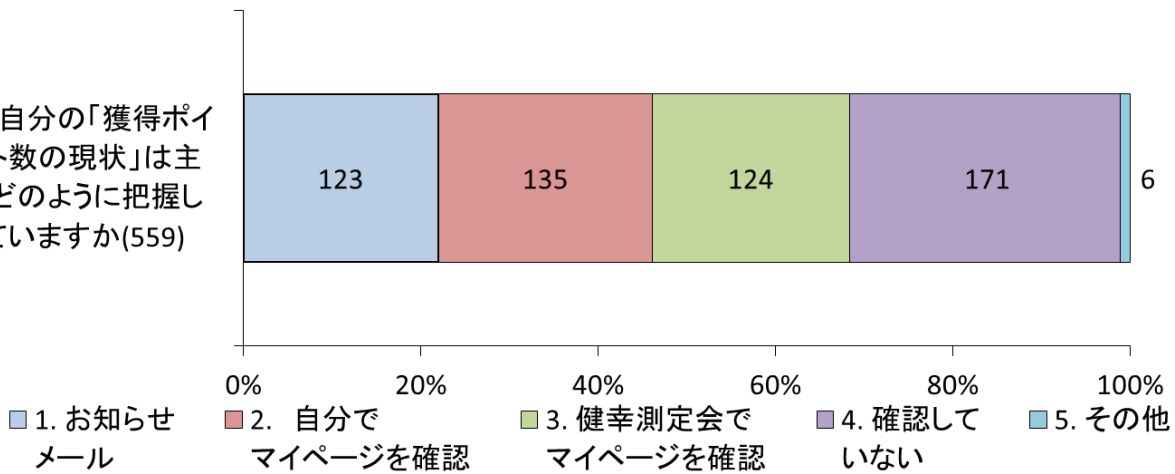
(キ) 取り込み会場にいるスタッフによる歩数計データの取込みサポートは、あなたの運動継続にどの程度影響していますか(あてはまるもの 1 つに○)

(キ) 取り込み会場  
にいるスタッフによる  
歩数計データの取込  
みサポートは、あな  
たの運動継続にどの  
程度影響しています  
か(151)



12. 自分の「獲得ポイント数の現状」は主にどのように把握していますか。(あてはまる数字 1つに○)

12. 自分の「獲得ポ  
イント数の現状」は主  
にどのように把握し  
ていますか(559)

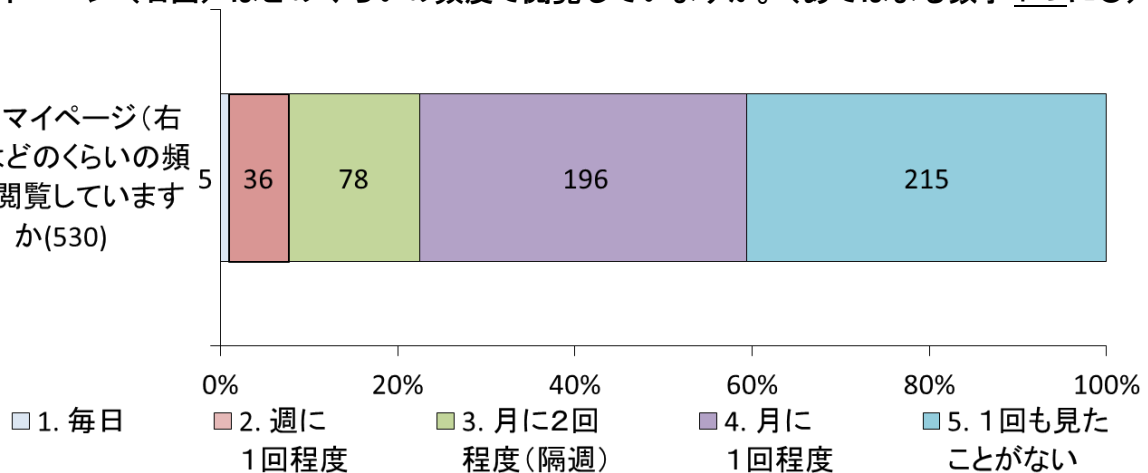


13. 「マイページ※」についてお聞きます。

※自分の獲得ポイント数や歩数、BMI、筋肉率などの体組成の現状を確認できるインターネット上の画面

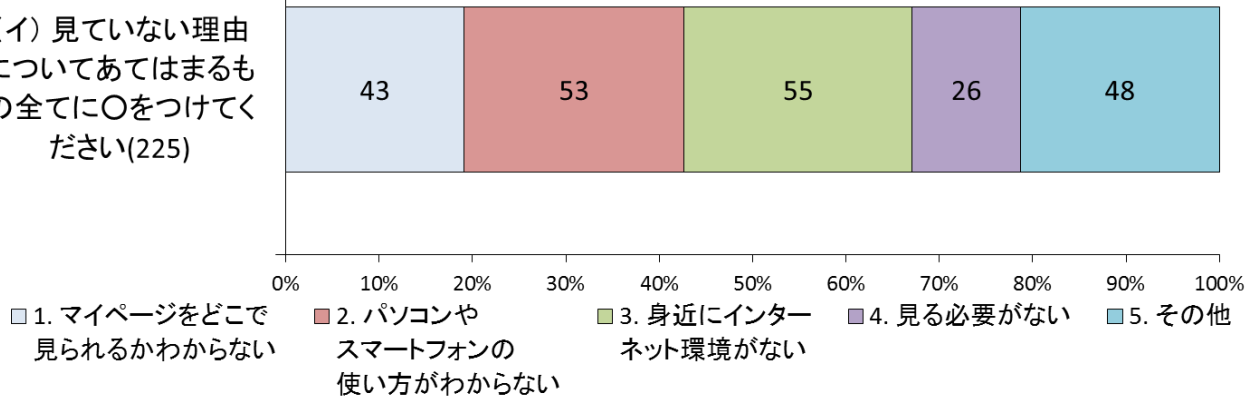
(ア) マイページ(右図)はどのくらいの頻度で閲覧していますか。(あてはまる数字 1つに○)

(ア) マイページ(右  
図)はどのくらいの頻  
度で閲覧しています  
か(530)

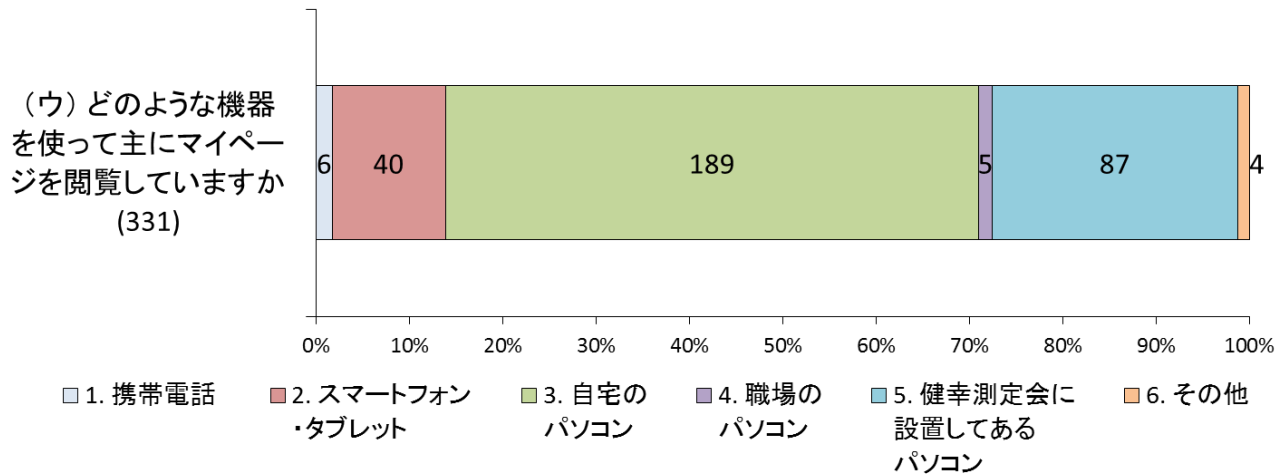


(イ) 見ていない理由についてあてはまるもの全てに○をつけてください。

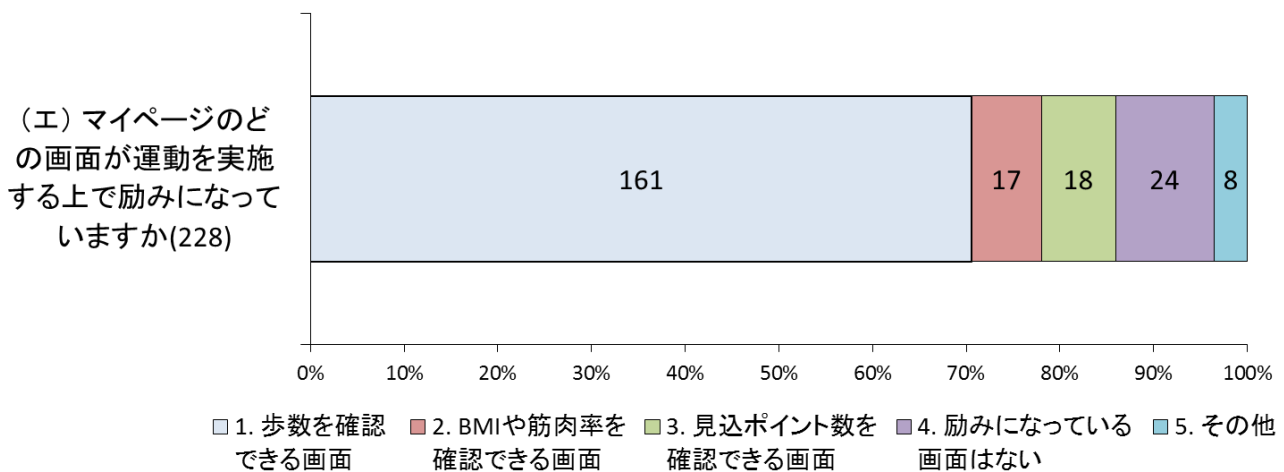
(イ) 見ていない理由についてあてはまるものの全てに○をつけてください(225)



(ウ) どのような機器を使って主にマイページを閲覧していますか。(あてはまる数字1つに○)

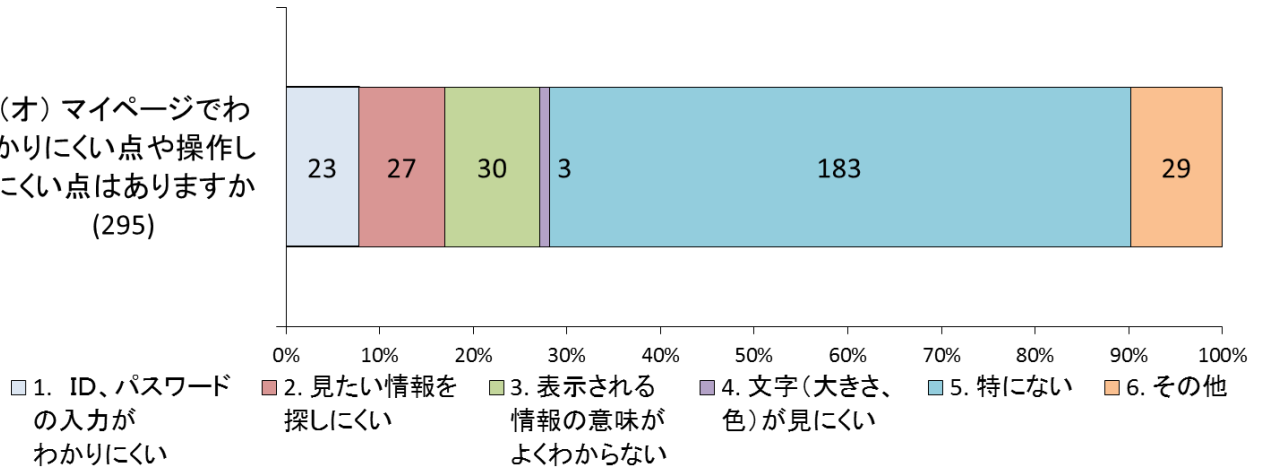


(エ) マイページのどの画面が運動を実施する上で励みになっていますか。(あてはまる数字全てに○)



(オ) マイページでわかりにくい点や操作しにくい点はありますか。(あてはまる数字全てに○)

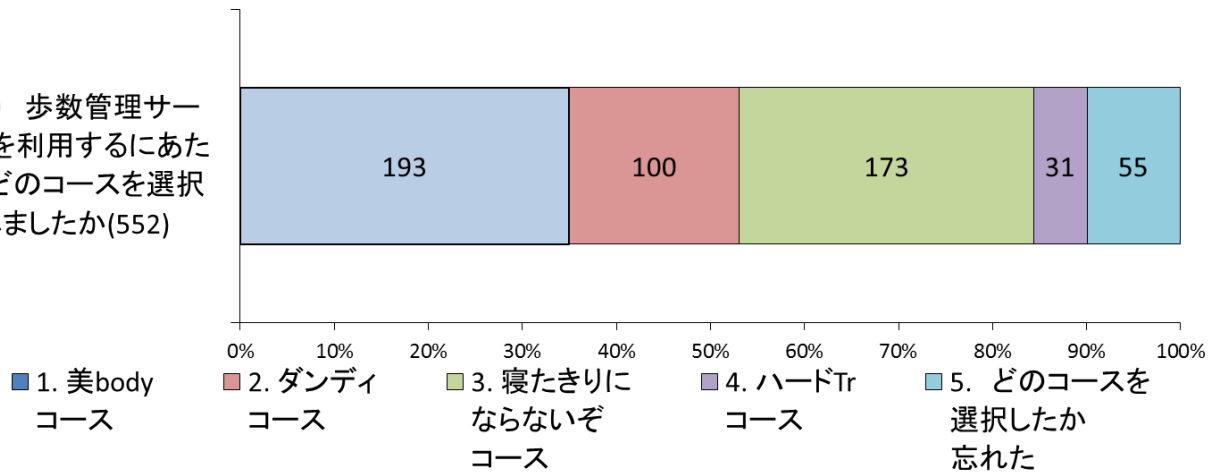
(オ) マイページでわかりにくい点や操作しにくい点はありませんか (295)



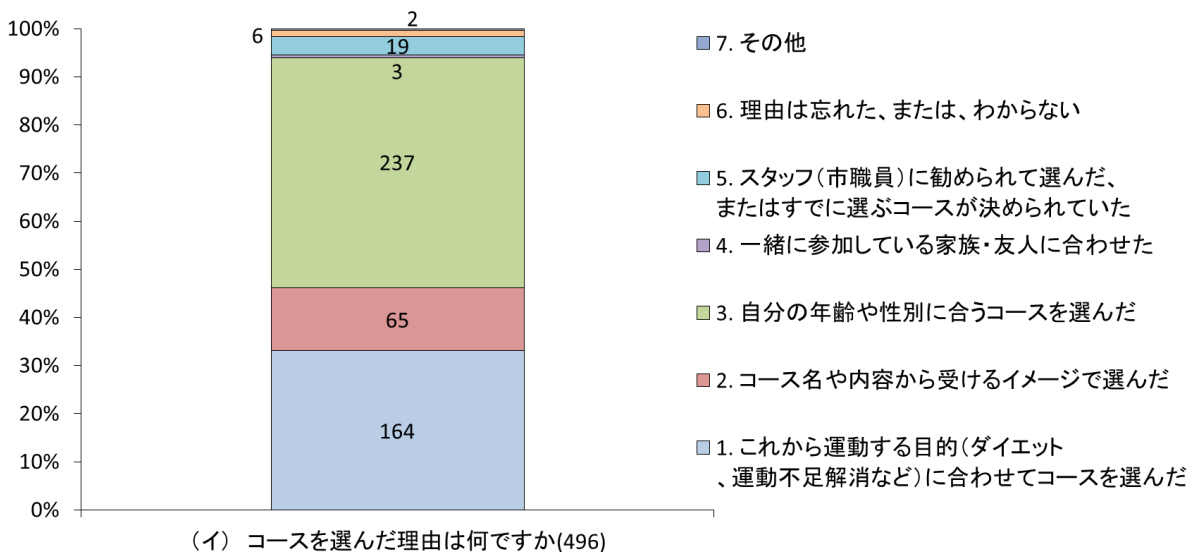
**14. e-combined EX (イコンバインドエクササイズ) についてお聞きします。**

(ア) 歩数管理サービスを利用するにあたり、どのコースを選択しましたか。(あてはまる数字 1つに○)

(ア) 歩数管理サービスを利用するにあたり、どのコースを選択しましたか(552)



(イ) コースを選んだ理由は何ですか。(あてはまる数字 1つに○)



(イ) コースを選んだ理由は何ですか(496)