

第2期大田原市健幸ポイントプロジェクト 運動習慣に関するアンケート（第2回）調査報告書

平成31(2019)年3月19日
大田原市保健福祉部健康政策課作成

1. 調査の概要

- (1) 対象者 大田原市健幸ポイントプロジェクト参加者 2,014人
(平成31(2019)年1月31日時点の登録者)
- (2) 調査方法 別紙アンケート調査票を個別に郵送し、健幸ステーションにおいて回収した。なお、回答者に対して健幸ポイント1ポイントを付与した。
- (3) 調査票の取扱
- ①発送 平成31(2019)年2月5日 対象者全員に対して個別郵送
 - ②回収 平成31(2019)年2月7日から平成31(2019)年3月16日まで
(健幸ステーションにおいて直接回収)
 - ③集計日 平成31(2019)年3月19日 (健康政策係内において集計)
 - ④回収数 1,479件 (回収率73.4%)

2. 調査結果 (※以降、表において付記がない場合の単位は“人”)

(1) 市独自項目 ○有効回答数 1,433件 (回収率 71.0%)

(表1 : 有効回答年代別実数)

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳以上	総計
男性	5	10	36	36	197	188	39	510
女性	15	39	79	114	396	245	34	920
総計	20	49	115	150	593	433	73	1,433

1. 第2期健幸ポイントに参加してみた感想を教えてください。

(あてはまるもの一つに○を付けてください。)

- ① 参加して良かった。 ② 参加して良かったけれども、続けるのが難しかった。
 ③ 何とも言えない。 ④ 参加してみたけれども、思っていたことと違った。
 ⑤ 参加しなければ良かった。

(表2 : 設問1 有効回答数)

	項目①	項目②	項目③	項目④	項目⑤	総計
男性	471	32	4	4		511
20歳代	4	1				5
30歳代	9	1				10
40歳代	36					36
50歳代	34	2				36
60歳代	180	13	2	2		197
70歳代	176	10	2			188
80歳以上	32	5		2		39
女性	856	51	12	3		922
20歳代	15					15
30歳代	34	4	1			39
40歳代	74	3	2			79
50歳代	110	4				114
60歳代	365	26	3	2		396
70歳代	229	10	5	1		245
80歳以上	29	4	1			34
総計	1,327 (92.6%)	83 (5.7%)	16 (1.1%)	7 (0.4%)	-	1,433

(参考) 年度別推移

	項目①	項目②	項目③	項目④	項目⑤
平成28年度 (第1期事業)	411	74	4	6	-
	83.0%	14.9%	0.8%	1.2%	-
平成29年度 (第2期事業)	795	41	29	14	1
	90.3%	4.6%	3.3%	1.5%	0.1%
平成30年度 (第2期事業)	1,327	83	16	7	-
	92.6%	5.7%	1.1%	0.04%	-

2. 健幸ポイントに参加した最初の頃と比べて、自分自身に良い変化はありましたか？（あてはまるもの全てに○を付けてください。）

- ① 歩くことなどのスポーツの習慣が身についた。
- ② 自分の健康に興味や関心を持つようになった。
- ③ 健康に関することを自分で調べるようになった。
- ④ スポーツを通じて健康になった。
- ⑤ 夫婦、家族、友人などの間で会話の時間が増えた。
- ⑥ あまり変わったことは無かった。
- ⑦ その他

(表3：設問2 回答実数)

	項目①	項目②	項目③	項目④	項目⑤	項目⑥
男性	339	333	119	97	116	28
20歳代	2	3	1	1		1
30歳代	4	7	1		3	1
40歳代	18	24	5	2	6	1
50歳代	21	20	5	1	3	2
60歳代	136	123	41	35	39	16
70歳代	135	130	55	47	57	6
80歳以上	23	26	11	11	8	1
女性	567	644	188	131	239	45
20歳代	5	11	3		3	
30歳代	19	23	4		11	4
40歳代	42	51	7	3	10	6
50歳代	70	79	14	11	34	2
60歳代	237	280	85	53	106	23
70歳代	176	175	69	56	67	7
80歳以上	18	25	6	8	8	3
総計	906 (63.2%)	977 (68.1%)	307 (21.4%)	228 (15.9%)	355 (24.7%)	73 (5.0%)

(参考)年度別推移

	項目①	項目②	項目③	項目④	項目⑤	項目⑥
平成29年度	571	601	187	137	269	56
	64.5%	67.9%	21.1%	15.4%	30.4%	6.3%
平成30年度	906	977	307	228	355	73
	63.2%	68.1%	21.4%	15.9%	24.7%	5.0%

設問2 回答7【自由記載】

- ・ スポーツを毎日やるようになった。
- ・ 日常生活で動くことの大切さを知り、習慣となった
- ・ 同志の知り合い、友人が増えた
- ・ 毎日ウォーキングしているが、励みになり感謝している
- ・ 小学生の孫を見ながらの参加で、講演会等の参加で難しいこともありましたが、体を動かす意識はとても高まったと思います。
- ・ 歩行することが苦にならなくなった。室内でも進んで物(食器類)を運ぶようになった。
- ・ 歩くことは習慣にしていたが少しではありますが、イベント等に参加できることもあり付加があるように歩く量を増やすよう心がけるようになった。
- ・ 少しだけ身体の調子が良くなった
- ・ やる気がでた
- ・ 夜寝る前に今日の歩数を一応見るようになった。
- ・ 生活環境が変わったが健康習慣の維持が出来た。
- ・ 新しくスポーツをはじめた
- ・ なるべく動こうという意識になった
- ・ 出掛けるきっかけが増えた
- ・ 階段を使うようになった。市役所6階まで階段使った、いきぎれしました。
- ・ 1日の目標歩数がはげみななった。
- ・ 体重管理？
- ・ 体脂肪率が減って筋肉量が増えた
- ・ 全てが楽しくなった
- ・ 目標ができた
- ・ もともと体を動かすことが好きだったのでより歩くことに喜びを感じています
- ・ いろいろを視点を知る事が出来た
- ・ 良さを知ったことで特に親族が前向きに日々小さなスポーツから始まってくれた。私もしていることを共有している
- ・ 歩くことが多くなり良い
- ・ イベントで色々なことを体験できた。

3. 健幸ポイント事業に対してご意見がありまあしたら自由にお書きください。

【自由記載】

【健幸ポイントプロジェクトの継続希望】

- ポイント付与事業は継続してもらいたいと思います。定期的に口コモチェック、体力測定があると楽しみに参加できると思います。(女性、50 歳代)
- 運動を習慣づけるととても良いきっかけとなっています。体組成の測定は自分ではできないので、ポイントや景品がなくても続けてほしいです。(男性、40 歳代)
- このプロジェクトがあるので続けられました。一人で運動をするのはとても難しい。これからもこのようなプロジェクトを続けてほしいです。(女性、60 歳代)
- とても良い事業なので、できるだけ長く続けて欲しいです。(女性、50 歳代)
- これから先も続けてほしい。(女性、30 歳代)
- 継続をお願いします。(男性、40 歳代)
- 続けていって日本一の大田原健幸市になるように。(男性、60 歳代)
- 来年もお願いします。(男性、80 歳以上)
- 32年3月以降も続けてもらいたい。(男性、30 歳代)
- 健幸ポイントプロジェクトを今後も続けていただきたい。運動する時間はないのですが、ラジオ体操に参加してからできるだけ時間見つけて実施しています。とても良い企画でした。また、歩数計を意識して歩くことも意識しています。とても楽しくやっています。是非、続けてください。(女性、60 歳代)
- これからも、この事業を続けていただきたいと思います。はげみになってます。(女性、60 歳代)
- 健幸ステーションの夜間延長開催を実施して頂きありがとうございます。事業は、2020年3月末で終了ということですが、体組成計で細かい自分自身の身体の数値を知ることが、運動を続けることの励みになっているので、可能であれば体組成計の設置は続けていただけるとありがたいです(トコトコ大田原や市役所に血圧計を設置してあるような感じで)。(女性、30 歳代)
- 健幸ポイントを始めたことで、日常歩くことに意識が向いたのでこのまま終わってしまうのは残念です。ポイントによる褒賞はなくてもかまわないので、ステーションの方は続けてほしいです。(女性、40 歳代)
- 高齢者にとって毎日の歩数を確認する為によい目的となるので今後も続けてほしいと思います。(男性、70 歳代)
- 今の事業を継続してもらいたい。(男性、70 歳代)
- 2020年3月31日以降も続けてほしい！(女性、60 歳代)
- ずっと続けてほしい(女性、70 歳代)
- とても良い事なので長く続けてほしい。(女性、60 歳代)
- 今後も是非続けて欲しい。(女性、60 歳代)
- この事業が終わってしまうと聞きましたが、体組成の測定など個人ではなかなか測定できません。グラフになってわかりやすくなっているので、是非今後も続けてほしいです。(女性、50 歳代)
- 有意義でした。これからも続けてもらいたいと思います。(女性、50 歳代)
- 市の事業として継続してほしい。(男性、70 歳代)
- 自分の運動習慣を確認できるととてもいい事業だと思いました。景品がなくなっても健幸ステーションなどでの体組成測定は続けてほしい。(女性、70 歳代)
- 素晴らしい企画で満足します。ずっと長くつづけたらなーとおもってます。参加することが楽しいこと続けることが生きがいがでます。(男性、70 歳代)
- 健幸ポイント事業を2020年以後も実施してほしい。(男性、70 歳代)
- この事業は健康維持・向上につながるので続けて欲しい。(年齢、性別不明)
- 健康寿命を伸ばす為にこれからも続けてもらいたい。(男性、60 歳代)
- 今後も事業は継続して欲しい(男性、60 歳代)

- 健康ステーションで毎月体組成を測定し、自分の進退を知ることができる。また、このプロジェクトのおかげでない日のウォーキングにも励みになっています。2020年3月31日までの残り1年で健康ポイント事業が終了してしまうのはとても残念です。その後も、何らかのかたちで継続していただきたいと思います。(女性、60歳代)
- 歩くことを意識するようになった。こういうのがあるとためしに“やってみよう”と思えるので、可能なら続けてほしいです。(女性、30歳代)
- 継続してください。(女性、70歳代)
- 2020年3月31日以降も健幸ポイントプロジェクトを継続して欲しい。健幸ステーションで毎月体組成を測定し、自分の身体を知ることは極めて重要であり、また、歩く習慣もこのプロジェクトがあるので、励みになっているためです。(男性、60歳代)
- 運動をする、歩くなどのキッカケになりよい事業だと思います。31年度で終わってしまうのはもったいないので、続けてほしいです。(女性、50歳代)
- とにかく、このまま事業が続いてくれるとありがたいと思います。何か目標(今のように25万歩とか)がないと、自分に甘えてしまう点もあるので。(男性、60歳代)
- 今後も継続して欲しいです。(女性、50歳代)
- 継続してください。(女性、40歳代)
- 今までどおりつづけてほしい。(不明、70歳代)
- 事業を継続してください。(男性、60歳代)
- 今後も続けてほしい。(女性、60歳代)
- これからも健幸ポイント事業を継続して行ってほしい。(女性、50歳代)
- まだ始めたばかりなので、事業を続けてほしいです。家事ばかりの生活では、2000歩程度しか歩いておらず、自分の運動不足を認識することができました。(女性、30歳代)
- 大変、良い機会を作っていただいていると思います。市民全体の健康づくりの一貫なることを期待しています。これからも継続してくださることを希望致します。(女性、60歳代)
- 良い取り組みなので、続けてほしいと思います。(男性、70歳代)
- 平成31年度で終了と聞いていますが、健康のための運動は継続が大事と聞いております。ぜひ、継続していただけますよう、お願いいたします。(男性、70歳代)
- 今後も続けてほしい。(男性、30歳代)
- 今後も継続して欲しい。(男性、60歳代)
- 今後も、このプロジェクトがずっと続いてくれたら良いなと思います。励みになるので。(女性、40歳代)
- 歩くことが楽しくなり、習慣化されてきたのに、終了してしまうのはとても残念です。また何かの形でやって欲しいです。(女性、70歳代)
- 今のままで、よろしくお願いします。(男性、80歳代)
- 運動、健康に関心が出てきた。今後も続けて欲しい。(男性、70歳代)
- 今後も継続してください。(男性、60歳代)
- 引き続きやって欲しい。(男性、40歳代)
- 歩数計に興味を持てたことに大変良い事業でした。第3回を期待します。(女性、60歳代)
- できれば、いつまでも続けてほしい。(男性、70歳代)
- 毎日歩くことで、足腰が丈夫になった気がします。是非、長期にわたって継続してもらいたい。(男性、70歳代)
- 是非これからも続けてほしい。付与事業の対象をもっと広げて欲しい。(男性、70歳代)
- 当事業に関し、大変良いと思います。できれば長く継続していただけたら良いのかと思う。(男性、70歳代)
- やめないでください。(女性、40歳代)
- この事業が2020年3月で終了してしまうのは残念です。終了後も同じような取り組みを実施して

- いただきたいです。(女性、60 歳代)
- とても良いので第3期もぜひ実施してほしい。(女性、60 歳代)
 - 今後も健康への意識が続くよう、健幸ステーションの開催はしてほしい。(体組成の印字が自分の健康意識につながっているため)(女性、30 歳代)
 - このまま続けてください。(不明、50 歳代)
 - これから継続してほしい事業である。自分の健康増進のためもあるが、大田原市住民の健康増進 として大田原市が元気であり、続けてほしい。(女性、50 歳代)
 - 継続していただきたいです。(女性、70 歳代)
 - 健幸ポイント事業、長く続けていただきたいです。(女性、50 歳代)
 - 第3期もあると嬉しいです。(女性、40 歳代)
 - これからも継続していただけたらと思います。すべての点において参加してよかったと思っています。(女性、60 歳代)
 - このまま継続してほしい。(男性、40 歳代)
 - 同じ万歩計を持っている人を見かけたら、つい仲間意識で声をかけたくなる！みんなで健幸になろう！という気持ちになる！ぜひ続けてほしい事業です！(女性、40 歳代)
 - 第2期健幸ポイントプロジェクトに初めて参加し、なるべく時間があれば歩くという気になり、自分の健幸にも大いに役立ったと思う。この事業の継続を望みます。(男性、70 歳代)
 - この事業を長く続けてほしいと思います。(歩数計を見るのが楽しみですので)(男性、70 歳代)
 - 習慣(歩く)がついたので事業継続を希望します。(女性、60 歳代)
 - 継続を希望します。(男性、60 歳代)
 - 継続してくださるよう希望します。(男性、60 歳代)
 - とても良いプロジェクトだと思います。これに参加し始めて歩くことがおっくうでなくなり、よく歩くようになり脚力がつきました。ポイントが集まると、ご褒美がもらえるのもうれしいことでした。ずっとこのプロジェクトが続くといいと思います。(女性、50 歳代)
 - 事業はぜひ続けていただきたい。(女性、70 歳代)
 - 良い企画と思います。来年以降も継続していただければと思いますが…。(女性、50 歳代)
 - おかげさまで今はとっても健康なので、測定だけでも長く続けてほしいです。(女性、60 歳代)
 - 健幸事業このまま続けてほしい。(男性、70 歳代)
 - 継続することを望みます。(男性、70 歳代)
 - 今後も続けてほしいと思います。(男性、80 歳以上)
 - 月1回の計測が楽しみでした。アドバイスももらい、良いのでもっと続けてほしいです。(女性、60 歳代)
 - この事業を長く続けてください。(女性、60 歳代)
 - 今後とも継続いただくよう希望します。(男性、60 歳代)
 - 続けてほしいと思う。トコトコへ行く機会も増えた。(女性、60 歳代)
 - 様々なイベントに参加したり、歩数を貯めるために歩いたり意識して'動く'ようになりました。ポウリングに行くなど、積極的に事業に取り組んでいます。仲間もでき、とても楽しいです。参加できて良かったです。是非、次(第3回)の健幸ポイント事業を継続・企画して欲しいです。よろしくお願いします。(女性、40 歳代)
 - 続けてほしい。目標があると、楽しく参加できる。(女性、60 歳代)
 - ポイントのご褒美が小さくても良いので、毎月計測に行き、気を付けることはすごく励みになります。この取り組みが永く続くことを希望します。(女性、70 歳代)

【景品・褒賞について】

- 1000円でも余分なお金をいただくととてもうれしいです。(女性、80歳代)
- 長く、広く(沢山の人が入りやすく)やってもらいたい。ご褒美は少なくてもよいが温泉入浴券が良いと思う。(男性、60歳代)
- 大田原市の子育て支援券の方が良かった。一部の人の意見だけで決めないでほしい(無記入、80歳以上)
- 温泉券は遠くて使えない。他人にあげたりムダにしている。(女性、70歳代)
- 景品の種類をもっと増やし、選べるようにしてほしいです。(女性、50歳代)
- 10ポイントの温泉券は使わないので、ごみ袋や他の景品と選べるようになると嬉しいです。(女性、40歳代)
- 継続は力なり。景品があれば、なお良い。(男性、60歳代)
- 温泉利用券をもらっているが、遠くてわざわざ出かける気になれない。(男性、70歳代)
- 入浴券をもらっても自動車がないので行かれません。バスでも行かれますとは言われましたが、本数が少ないので行きにくいです。(女性、60歳代)
- 温泉券は使いづらい。(女性、60歳代)
- この事業にある成果は、どのような形で表れているのか知りたい。ポイント付与の景品で温泉券をいただいていたが、なかなか使うことができず、もったいない。知人に差し上げることできるが、数種類景品の用意があり、選べたらいいと思う。(女性、60歳代)
- スポーツ用品のカタログ(例:グローブ、キャップ)等、冬季使用する用品。(男性、70歳代)
- 温泉無料券はいただいても使う機会がなく、無駄になりました。消耗品や誰でも使うものなどが良いと考えます。(女性、50歳代)
- 温泉券の使用できる所を増やしてほしい。(女性、40歳代)
- 健康について自分で意識できるととても良い機会だと思います。これからも市民の健康増進にむけ、継続していただけたら嬉しいです景品についてですが、温泉券は使いにくいのでゴミ袋にしていたらありがたいです。(女性、60歳代)
- 子育て支援券がなくなると市内の活性化がにぶくなるのでは?(男性、70歳代)
- ポイントがたまって温泉券をいただきましたが、遠くていかれません。他のものに変更できませんか?(女性、60歳代)
- 温泉券やゴミ袋はもらってもうれしくないで、その代わりに景品をすべてJCBギフトカードにしてほしい。(女性、30歳代)
- 10ポイントで入浴券いただけるが有効に使えていない。別の商品を用意してもらえると嬉しいです。(男性、70歳代)
- 温泉チケットもらったのはうれしかったです。家族で出掛けるきっかけにもなり、温泉で食事したり楽しめました。(男性、30歳代)
- JCBギフトカードが景品になって嬉しい。20~40代女性向け健康イベントがあったらうれしい。(植森美緒先生等が来てくれると嬉しい)(女性、30歳代)
- JCBギフトカードよりも図書カードの方が良かったです。(女性、40歳代)
- 健幸ポイント交換方法について、10ポイントの入浴券(3枚)ですが、ごみ袋も取り入れてもらうとありがたい。入浴券ORゴミ袋のどちらかを選べるとうれしいですが……(女性、60歳代)
- 10ポイントで、入浴券をいただいているが有効に使えていない。別の商品を用意してもらえると嬉しいです。(男性、70歳代)
- はげみになるような賞品を増やしてほしい。(男性、60歳代)

【ポイント付与事業（イベント）について】

（イベントの感想）

- 健幸ポイント事業で1年前にボーリング大会を行い、参加しましたが、現在も続けてボーリングを行って、健康に興味を持つようになりました。（男性、70歳代）
- これからもいろんなイベントに参加したいです。（女性、60歳代）
- 市のイベントに踊らされている気がして（講演会動員とか）若干悔しいのですが、ポイント1ポイントのために行ってしまう。日曜日はほぼ遠出でしたがイベントがあるお陰で公園（中央公園）デビューやトコトコまで歩くようになりました。職場で4人参加していますが、月数回ポイントのためにボウリングを始めました。親睦も深まりありがたい限りです。子供と一緒にいっても良いイベントがあればありがたいです。ピラティスやズンバのイベント希望（若い人も興味持つと思います）（女性、20歳代）
- ハーモニーホールにて健幸ポイントイベント、楽しみに参加してます。（女性、70歳代）
- いろいろな講演会がとても楽しみでした。（女性、60歳代）
- 毎回の参加は難しいのですが、イベントへの参加は身体へのリセットになり、できるだけ出席したく思います。健康への意識もこれからも続けて体への気遣いも注意していきたいと思います。（女性、60歳代）
- 那須日赤での健康セミナーは勉強になりました。またそういう機会があればよいと思います。（女性、60歳代）
- いろいろなイベントを催していただき、感謝です。（女性、60歳代）

（イベント実施についての意見）

- 国道3・3・2号線の開通式に参加いたしました。ラジオ体操はとても良い企画でしたが、強風の中、長時間の屋外はかなりきつかったです。あの場面にはラジオ体操第一をさらっとするだけでよかったと思います。こまかな説明等正しいやり方は他の機会でも新たに企画していただいたほうが良かったと思います。あの寒さの中では、逆に体調不良になってしまいそうでした。（女性、40歳代）
- 運動のイベントでは年齢別のことを考慮すべきではないか。（男性、70歳代）
- スタンプラリーは健康面で歩いたり、地域の活性化にもつながり、今後もポイント事業としてあるとよいと思う。（男性、40歳代）
- 市で行っている対象者が多数を考えると、各種の講座を計画していただけるのはありがたいと思います。日時を調整してできる新しいものに取り組みの契機となります。（女性、40歳代）
- ハードな運動でもポイントが1ポイントしかつかないのは、ちょっときついですね。（女性、60歳代）
- 習い事に興味があるので、ポイントプログラムと連動していただくと助かります。ヨガとか太極拳等、
- 昨年9月から参加したので今年もあれば行ってみたいです。与一逸品スタンプラリーはいろいろなお店を回れるのでとてもうれしかったです。2月のラジオ体操に参加した時に風邪をひきました。（30分～1時間ほど講習の後に体操と知らなかったもので、気温が暖かめだったので動きやすい服で行って凍えました。）途中で抜けてもいいと伺いましたが、私が抜けると横の方が凍えそうで抜けられなかったです。屋外でのイベントは医療班や体調が悪そうな方の声掛け等有った方が良いでしょう。（女性、40歳代）
- 市民プール利用時のポイントが少なすぎる。1回1ポイントにしてほしい。（男性、60歳代）
- 「道路の真ん中でラジオ体操」の位置は良かったが、1時間かけてラジオ体操をする必要はないと思う。特に今回は寒すぎた。もっと天候も考えて手短かにしてほしい。（男性、60歳代）
- イベントについてお願いします。月に一度は計測に行っています。イベントの情報が伝わらない時があります。イベントのある時は1か月前ぐらいには通知してほしい。チケットなどが取れない時がありました。（女性、70歳代）

- 体力づくり実技研修会は年齢によってはある程度変えるべきではないか。(女性、70 歳代)
- ポイントをもらえるイベントは参加すると年配の方が多く、参加しにくかった。サウンドクロスや逸品スタンプラリーのように楽しく気軽に参加できるイベントが多いと嬉しい。(スタンプラリーは) 子供一緒に歩いて楽しく集めました。(女性、30 歳代)
- イベントで健幸ポイントが付与されるとき、会場でその場所をもっとわかるように配慮してほしい。菊池桃子氏の時に見逃してしまった。(入口に旗を立てるなど)(男性、60 歳代)
- 大田原市活性化イベントとのコラボは良かったと思います。より若い世代(大学生)が多く参加できると、今までと違った視点の活動が生まれると思います。その1歩として福祉大にステーション設置できたらいいと考えます。(男性、60 歳代)
- 道路の真ん中でラジオ体操はとても良かったと思うのですが、強風と寒さ、そしてそのための厚着で十分に体操できなかったような気がして少々残念でした。今回は道路開通があったので仕方ないし、面白い企画だったとは思いますが、ラジオ体操をしっかりと教えていただくという点では室内の方がよかったですのでは…と思いました。季節にもよりますが、ご近所の方は大きな音も迷惑だったのでは…?(女性、50 歳代)
- いろいろなイベントがあって楽しみにしています。今後ともよろしく願いいたします。乗り物はバスだけなので、会場はバスで行けるところで行ってほしい。また、バスの時間も考えてください。金田方面からバスで行くので。金田方面は朝 10 時 21 分の集落センターから乗ります。(男性、70 歳代)

(ポイント付与事業提案・要望)

- 身体を動かす体操をもっとやってほしいです。(女性、60 歳代)
- 日帰りコースでウォーキングを計画しては。(男性、60 歳代)
- 若者も参加しやすい事業が欲しい。(男性、20 歳代)
- グランドゴルフが楽しかったので、今後も機会があれば良いと思います。(女性、70 歳代)
- スポーツ(軽スポーツ)実技の実施。(男性、80 歳以上)
- 外に出る機会を企画してほしい。(男性、60 歳代)
- ウォーキングのイベント的な企画(男性、50 歳代)
- 太極拳や対等の実技指導もとてもよい体験になりましたが、やはり本プロジェクトは歩くことが基本であると考えますので、寺社、店舗等を訪ねるウォーキングの計画をぜひにお願いしたいと思います。(男性、60 歳代)
- いつも同じようなコースを歩いていると何か理由をつけてウォーキングを怠けてしまう自分がいます。提案なんですけど、地域の公民館ごとに散歩マップを作ったらいかがでしょうか?文化遺産にも認定されたことだし、歴史、名木に入り文字入れた札を立てて、それを組み合わせたら地域に関係した言葉になるとか。文字は定期的に変更して。(女性、70 歳代)
- MAX ジムとの提携を希望。(昼のレッスンは年配の方も多いです。)例えばスタジオフィットネス1レッスン×15回で1ポイントとか?(女性、20 歳代)
- 平日働いているので、土・日の講座やセミナーを増やしてくれるとうれしいです。子供と一緒に参加できるサウンドクロスやスタンプラリー良かったです。(女性、40 歳代)
- 自分でできる体のほぐし方やストレッチ、体幹トレーニングなどの方法と、それを記録できるチェック表があると、やる気も高まるし、達成感や事故満足感が得られていいと思う。いつも肩こりで、いろんな番組でその解消法が紹介され、興味を持って見るのだが続かない。続けるためのルールがあると良いかも。といつも思うが、実現できていない。(女性、50 歳代)
- 休日にイベントを開催して欲しいです。(女性、20 歳代)
- プールでやっている、「みんないきいき」や「アクアエクササイズ」等をポイント付与事業に組み入れてはどうですか?(男性、50 歳代)
- ラジオ体操を市の方でも普及させようと考えているようなので、年に 2 回くらい中央多目的公園に

集合し、今回のようにラジオ体操をするのもいいと思います。(女性、60歳代)

- 提案です。“健康長寿都市宣言”としてこんなイベントはどうでしょうか？
“道路の真ん中でラジオ体操”は大変良いイベントだと思いました。今後も形を変えてこのような集会(?)ができればいいなと思いました。例えば、定期的に月に1回OR年に何回か、運動公園や中央公園で市民が集う健康集会。ラジオ体操第1、第2、簡単なすとりストレッチなどをしてその後グラウンドを何周か歩きましょう。みたいなことでよいと思います。あまり早い時間でなく短時間で、簡単なことを。難しいことをやると参加しづらいので。より運動への意識付けにもなるし何より皆でやることは楽しいですから。この時だけ外出するという老人がいてもそれですごく良いこと。最初参加者の少なくともだんだん増えてくるのでは。そう願って、ぜひ考えてみてください。(女性、60歳代)
- 年に2~3日程度で良いから、ウォークラリーや、ハイキングなどを実施して欲しい。多くの仲間と歩く機会を作っていただきたい!!(男性、60歳代)
- ボウリングの事業をしてほしい。(女性、60歳代)
- ウォークラリーやスタンプラリーの回数を増やしてほしい。(女性、60歳代)
- 今後ボーリングを予定してほしい。声を出しながらのスポーツはあるの?(歌ではありません)(女性、70歳代)
- ボケない体操、体力がつく体操、リズムある楽しい体操、無料で月何回も市内で教室を開いてほしい、80歳以上になってもできる体操。(運転できなくなると困るので近くの場所)(不明、70歳代)
- 独自の催し物(例えば、市内環状10?kmウォーク)の実施はどうか。(男性、70歳代)
- 年末までのピラティスなどに参加したりもしましたが、担当課が違うのでポイントにはならず、講演会などよりよっぽど健康につながるとは思いますが…としました。市役所内でもっと連携をしてはいかがでしょうか?(女性、50歳代)
- 筋肉増強の為にトレーニング方法、ボケ防止・予防のためのトレーニング方法等を月1~2回程度の頻度で教えていただきたい。(男性、60歳代)
- パインズのスポーツクラブに週3~4日水泳教室に通っています。ポイントに加算されると良いと思います。(女性、60歳代)
- 趣味がゴルフですが、大田原市内のゴルフ場でプレーするとポイントが付与されると良いと思います。(男性、60歳代)
- 歩くイベントをもう少し増やしてほしい。(男性、年齢不明)
- 新市役所の非常階段利用してポイントアップ!図書館、トコトコの階段利用してポイントアップ!正しいウォーキング教室、尾瀬ウォーキング(各自で行ってスタンプ頂けるシステム)(市営BASSにて尾瀬まで行くツアー)(女性、50歳代)
- 提案:事業として、チェックポイントが10か所くらい(2~3時間)の「ウォーキング」はどうだろうか?参加者の半分を逆回りにしますと、時々健幸ポイント仲間に会えて面白いと思う。同じ方向しか回らないと、遅く出た人は、先に出た人に絶対会うこともなく、面白さ半減である。(男性、70歳代)

【健康状態の改善や意識の変化について】

- 健幸ポイント事業に参加して1年半になります。ウォーキングを始めたころは、その効果について、それほど期待はしていませんでしたが、続けているうちに体がスッキリしてきました。自然にウォーキングが日課となり、歩くのが楽しくなりました。今回の健幸ポイント事業は、2020年で終わりになりますが、自分のために、このまま続けていこうと思います。(女性、50歳代)
- とても良い事業だと思います。スポーツの習慣が身についた。(性別、年齢不明)
- 週1回の運動は以前から行っておりましたが、毎日のウォーキングは健幸ポイント事業に参加してから一日一万歩を目標にしています。おかげさまで以前高かった血糖値がここ1年HA1Cが6.0~6.2に安定しております。感謝です。(女性、70歳代)
- このプロジェクトがあることにより、健康を意識して過ごすようになってきている。ありがたい事業と思

- います。(女性、70歳代)
- 健康に対する意識が前よりも高まったと思うので良かったと思います。(女性、70歳代)
 - 毎月の測定をよく見て、筋肉は減らないように、体脂肪は減らすように心がけています。全身のバランスが良く分かっていい。(女性、60歳代)
 - この作業に参加するのは腰痛で週2〜3回マッサージに通っていたが、現在は全くいかなかった。(1年以上)又、便秘だった体質も現在1〜2回便が出るようになった。健幸ポイント様々です。ありがとうございます。(女性、60歳代)
 - 個人で続かない運動習慣をこういった機会を設けていただき感謝しています。今後ともしたいと思います。(女性、70歳代)
 - おかげさまで元気に毎日を生活しております。(男性、50歳代)
 - とにかくにも歩くこと動くことは健康に良いことなんだということがわかったことです。実際、暑い夏に出歩き風邪をひいてしまったり自分の健康になるための関わり方を考えるのに良い機会でした。ステーションの方にトコトコに来て体組成の測定だけでも続けて下さいと言われたこと無理せず続けるには、、、とか考えたり少し無理する位でないと思ったり。健幸は手に入らないと思ったり。サポーターの方々いつも明るく対応してくださりありがとうございました。意見でなく感謝になりました。歩くことは体に良いが歩いてばかりは家の中がないがしろになる。(男性、70歳代)
 - 万歩計を持つようになってから、歩くことに自信が湧き四季の移り変わりがはっきりわかりとても楽しかった。体も健康になりました。ありがとうございました。(女性、80歳代)
 - 運動する習慣が、全くなかったのに、歩くこと、仲間(地域を含めて)の中に入りスポーツをする、続ける楽しさを教えていただいたこと有難く思います。(女性、80歳代)
 - 楽しく参加させていただいています。毎日どのくらい歩いたかな〜?と確認することが、習慣になり少なかった日は、明日はもっと歩こう!!と意識するようになりました。(女性、40歳代)
 - 出掛ける機会になった。スタッフの皆様にお世話になりました。ゴミ袋をいただけて助かりました。(女性、70歳代)
 - ポイントで評価され、はりあいになっている。(女性、70歳代)
 - 毎日歩くことが、データとして残ることが励みになる。続けることで持久力につながっていると思う。(女性、60歳代)
 - 毎日の生活で、目標を持って、体を動かす良いきっかけになる。(女性、70歳代)
 - 毎日、歩く習慣がついた。(男性、60歳代)
 - おかげさまで歩くのが好きになりました。(女性、40歳代)
 - 歩くことによって体重が少し少なくなったし、健康に気を付けるようになった。(不明、70歳代)
 - 今日は何歩だった!など会話が増えました。ありがとうございます。(不明、40歳代)
 - 一日のポイント数を見るのが楽しみになっていました。歩くことが生活の一部になったことがうれしいです。(女性、70歳代)
 - 健康ポイントプロジェクトに参加できて、散歩が習慣になり、毎日楽しく歩いています。参加していなかったら、自分の気分でさぼってしまう日が多くなっていたと思います。(女性、70歳代)
 - 月1回ポイント入力時、自分の体の状態について(Body composition analyzer)を見ることによって、これからどこに留意して体力づくりや食事について改善でき、大変良いと思いました。さらに「体年齢」が出ると嬉しいです。市役所担当職員の方、サポーターの皆さんありがとうございました。これからは「人生100年の時代」その土台は健康です。健康でいれば夢もかなえられるし、豊かな人生が遅れると信じています。今後もこのプロジェクトを進めてください。(女性、70歳代)
 - この健幸ポイントに参加するようになってから、雨や雪以外の日は毎日歩く習慣がついた。(男性、60歳代)
 - 歩くことで習慣ができて良かったです。(女性、60歳代)
 - 個人の健康増進、地域活性化にとっても良い事業だと思います。なかなか運動、スポーツはできないが、今までエレベーターやエスカレーターなどを使用していたところを歩くことをここがけるようになりました。(男性、40歳代)

- 歩数計は、毎日持つことが習慣となり、もちろん歩くことも苦にならず、結果として健康になったことが一番の成果です。これからも続けていきたいです。(女性、60歳代)
- 自分の日常生活でどれだけ体を動かしているか、数字で知ることが出来、良かった。体重の変化も知ることが出来、気を付けようと思う！(実践)することがあり、良かった。測定結果を説明していただきました。とてもわかりやすく良かったです。(女性、60歳代)
- 日々の歩数がわかることで生活習慣を見直すきっかけになった。歩くことを意識すること、気にすることの大切さで、自分の健康が左右されることを知った。(女性、50歳代)
- 健康になってよかったです。(女性、70歳代)
- 継続は力なり。(女性、70歳代)
- 自分の目的とする歩数や筋力の増進のため、体力も気力もついてきました。(女性、60歳代)
- 歩くことが楽しいと思えるようになった。(女性、70歳代)
- なんとなく歩いてましたが、健幸ポイントに参加して万歩計歩数をチェックする様になり、8500歩からスタートし、今は一万歩が目標にしています。やはり、目標ができるとクリアしないと気持ちが落ち着かなくなる様に変化しました。「健幸ポイント」の様な活動に参加出来るイベントに感謝します。(男性、60歳代)
- 体を使う運動する様になった(ボーリング、ウォーク取り入れてます)※ポイント達成で子育て支援券もらえます！取り組みの目標が有って活性化する。(枚数がどうのこうのではなく取り組み目標があること)(男性、70歳代)
- 続けてきてよかった。これからも頑張る。健康な生活に関心を強めることができた。(男性、80歳以上)
- 一日1万歩目標と健康に興味がわき、テレビとか友達とか話すことが多くなった。身近な人に健幸ポイントに参加することをすすめた。(女性、70歳代)

【健幸ステーション・測定について】

- 我が家には血圧計がありません。会場に2~3台用意してあったらいいと思っています。(男性、70歳代)
- 血管年齢等測定できたらよいと思います。(女性、60歳代)
- 健幸ステーションで血圧測定、血糖値測定などを行ってはどうか、また保健士、看護師を配置して相談が受けられるようにしては。(性別不明、80歳代)
- 体力、健康度に関する測定が可能だとうれしいです。例えば血管年齢、握力等。(男性、60歳代)
- トコトコの時間帯、曜日の検討を！ 温泉券でなく、ゴミ袋の方が実用的 選択制にしてほしい。トコトコの会場に歩数のベストテンや1日のMAX歩数等を発表して、やる気を出させるようにしては！？(不明、50歳代)
- 残り1年くらいらしいが、定期的に測定できるようにしてほしい。「測定する」できるということは、励みになる。(女性、60歳代)
- 6か月間継続して測定に行くのが、家族の体調や予定など難しい事があった。一度でもいけないと「0」に戻ってしまうのは悲しい。(女性、30歳代)
- サポーターの人数が多過ぎる様に思う。人数が多いせいか不慣れでこちらが不安になってしまう事がある。(少人数でしっかり対応してくれる方が望ましい)(他のサポーターに聞きながらたどたくしく(トコトコにて))(女性、60歳代)
- 毎月の計測お世話になります。(男性、60歳代)
- 血圧測定、血管年齢測定(男性、80歳以上)
- 昨年度のように体組成測定についてアドバイス助言できるしくみ、体制が貧弱になってきている。体力向上へのアドバイスのできるアドバイザーを配置されたい。NTTドコモでの測定が出来なくなるのが残念です。苦手な「スマホ」をなんでも聞けるので助かりました。機会があったら、又、ご検討いただければ幸いです。大変お世話になりました。(男性、70歳代)
- ドコモのステーションが4月からなくなることはとても残念です。職場のお昼休みに出席していた

- ので、有効でした。(女性、50 歳代)
- 体組成計の測定結果から一言、指導、助言がいただけたらと思います。(男性、80 歳代)
 - 測定結果などの話が聞けるから。(男性、60 歳代)
 - 測定の話の話し方が個人的にきつく感じる。測定の後が遅い。(女性、50 歳代)
 - 体組成の測定結果説明をしっかりと指導してほしい。(男性、70 歳代)
 - 健幸ステーションを各地区に設けてくれると助かります。ボランティアの方も各地区から募集すれば、プロジェクトに参加している人も参加するのではないのでしょうか？(女性、60 歳代)
 - 健幸ステーションに行ったとき、一言アドバイスがあった方がよかったです。(女性、60 歳代)
 - 血管年齢や体力年齢を測定できる事業があれば望ましいと思います。(年に1～2回)(男性、70 歳代)
 - カワチ測定日、血流・骨密度・血糖などの測定あり。うれしかったです。(女性、80 歳代)
 - 体組成測定結果シート。毎回のみの出力で経過など過去からの累計や推移がみられるようにした方がよい。シートは厚紙で専用のもとなっており、経費節減のためにも簡単なシートでよいのでは？(男性、60 歳代)
 - 健幸ステーションの職員の方々がとても親切で感じが良いです。(不明、60 歳代)
 - ポイントチェックを月～土曜日にしてほしかった。電池がなくなって交換すると時間がずれてしまった。(女性、60 歳代)
 - 健幸ステーションの開催を日曜日にも実施していただけると仕事の都合上ありがたいと常々思っています。わざわざ休みを取ってステーションに行かなければならない点は不便さを感じています。(女性、50 歳代)
 - 良いきっかけになりました。使用している設備は市役所に設置し、自由にセルフで使いたい。(男性、60 歳代)
 - 筋肉量や脂肪などが部位でわかり、良い。(女性、60 歳代)
 - 健幸ステーションの開催日時が月末になく、毎月のチェックが思うようにできなかった。(男性、60 歳代)
 - 体組成測定時、プリントアウトされたデータを評価できる方を配置してください。(男性 60 歳代)

【その他意見】

- 旧保健センター内に高齢者向け健康ジム？&健康リハビリセンター的なものを設置してはどうですか。利用する場合必ず歩いていくことが原則です。(活用にポイント付き)足腰のリハビリについては福祉大の学生さんの実習的な活用もあると思う。(不明、70 歳代)
- 健幸ステーション臨時開催については与一メールでのお知らせがあるが、当日の場合は、予定がとりづらいので2～3日前に分かるとありがたいです。(女性、70 歳代)
- 健幸ポイントのためにたくさん歩いて、病院(整形、整骨)等行っている人が結構います。歩いて健康の意味をもっとよく考えるべき。歩数に応じて何かをあげることは無くした方がよいと思う。(女性、60 歳代)
- 健康政策課とは、どんなセクションなのか。もっとわかりやすい文章を書いてください。(男性、80 歳以上)
- 歩数計について、約半年くらいで調子が悪くなった。市に問い合わせたら自費購入とのこと。市から借りたものとしての位置づけにしても、借りた物の当りはずれではずれの人は自費購入でというのは少しおかしいと思う。市が一括購入したものなら市で交換して市がメーカーと交渉してほしい。このことで一気にやる気がなくなった。(女性、50 歳代)
- アンケートやイベントの参加等、メール等を活用してほしい。(男性、60 歳代)
- アンケートなどの配布も定期的にステーションに行っている人に手渡し、それ以外の方に郵送で良いと思います。(郵送料節約のため)(女性、40 歳代)

- 私はほぼ毎日テニスをやってテニス好きですが、年末年始のテニスコートを開放していただけるととてもうれしいです。31日1日はお休みでも良いですが、それ以外開けていただけるとありがたいです。よろしくお願いたします。(女性、60歳代)
- 歩数、ポイント数の平均最高数を知りたいです。(男性、60歳代)
- 市でやっている事業なのに、運動しやすい街づくりが伴っていないと思う。散歩等で運動をしたいが、犬の糞尿が多く安易に歩けない。(散歩コースで片づけない方が多いため、困っています。)市のグラウンドゴルフ場で散歩していたら、使用目的が違うとの看板を掲示されてしまい、運動場所の確保が難しく残念です。気持ちよく運動できる街づくりをご検討いただきたいです。(女性、30歳代)
- 健康ポイント事業計画、継続が今後維持できるのか不安。(男性、60歳代)
- 健幸ファイルがボロボロになってしまったので変えてほしい。(男性、60歳代)
- 参加者の健康改善状況とか医療費の効果等、周囲に説明できるデータが必要では…(男性、70歳代)
- スマホ計測者に歩数計を無償で贈呈するのはおかしいと思います。それ以外の参加者は一人1000円で購入しているのに不公平だと思います。(女性、40歳代)
- 歩数によるポイントがもっとたまると良い。25万歩で1ポイント→20万歩で1ポイント(男性、60歳代)
- 栃木県の歩数ポイント化を是非 大田原市でも計画していただきたいと思います。医療費削減の活動に感謝いたします。(女性、50歳代)
- 歩数計が壊れてしまったので、困っている。新たに購入すると2500円かかるので費用がかかり、健幸ポイントをとってもなかなかプラスにならない。(なんとか救済処理してほしい)約8か月以上も休止しています。(性別、年齢不明)
- 健康増進は各自の責任であり、動機づけができれば、金銭的な支出は少額でよいと思う。(男性、70歳代)
- 現在の参加者数、各地区の参加者数、年齢別参加者数等知りたいです。(男性、60歳代)
- このプロジェクトに参加してから、医療機関にかかったか。または、減ったか等の質問をたずねてはどうか?(男性、60歳代)
- 設問9の運動やスポーツが有効ではないと答えた方の、その理由を書く欄が欲しかった。どんな理由があるのか知りたい。体が弱い、スポーツでケガした、人と関わるのが苦手等の、その理由の対策が、運動、スポーツの人口拡大、やる気スイッチの対応策になるのではないか。(男性、60歳代)
- 25万歩1ポイントは年代によって変えた方がいいと思う。(男性、60歳代)

【感想】

- 知らない人が多い。特に農村地帯の人が多く気がする。(知っているても不便だから出掛けにくい、若い人のやることだと思っていた)こんな話を聞きました。(女性、60歳代)
- このプロジェクトを知らなかったのもっとPRをするとよいと思います。'家から外へ'は、よいことだらけです。体を動かすし、おしゃべりもできる。'トコトコ'へ行く日が多くなりました。(女性、60歳代)
- 寒いので歩くのを控えたりした(男性、60歳代)
- ポイントゲットは楽しみです。(女性、60歳代)
- 自分の体は自分しかわからない、いろいろ行って自分の体に興味を持つようにしたいです。(男性、60歳代)
- スタッフの皆様大変お世話になりました。親切に親しみ深くお話して下さった事でポイントを毎月見せに行くのが楽しみでした。本当に有り難うございました。お疲れ様でした。(女性、70歳代)
- H30年の8月から始めましたが、とてもよかったです。有難うございました。(女性、70歳代)
- トコトコの販売されている花野菜等が安いのはびっくりした。このプロジェクトに参加するまではトコトコで買い物をしたことがなかった。今は、計測後は必ず買い物をしてから帰っている。(女性、50歳代)
- サポーターの皆さんが、とてもいきいきしているのが良いと思います。(女性、60歳代)

- グランドゴルフ 2 回以上。(女性、70 歳代)
- 5 年前から始めて、毎月計測に行くのが楽しくなり、気力も出てきました。行政の皆様、スタッフの皆様のアドバイスで健康になる動機や研修、セミナーや、実技でポイントをもらい、他県の友人たちが大田原市がこんなに活性化してうらやましいと言われていています。ありがとうございます。(女性、70 歳代)
- 健幸ポイント事業に参加して 1 年半になりますが、最初は半信半疑の気持ちもあり、温泉券や市指定のごみ袋の景品や子育て支援券がもらえるという魅力にひかれて参加した部分もありました。非常に身近なウォーキングが老年の健康に役立つことを知り、健幸ポイント事業を立ち上げた市役所の健康政策課の取組に対して、大いに感謝しています。まことにありがとうございました。(男性、60 歳代)
- 目標ができると、継続することが可能となります。高齢者社会では欠かせない事業だと思います。(男性、60 歳代)
- 一日 1 万歩目標と健康に興味がわき、テレビとか友達とか話すことが多くなった。身近な人に健幸ポイントに参加することをすすめた。(女性、70 歳代)
- 良いと思います。なかなか体を動かそうという気持ちに持っていくのが難しいので。(女性、40 歳代)
- 来年度でプロジェクトが終了とのこと、残念に思います。運動についての講座は、何度もありましたが、食生活については、勉強する機会が少なかったようです。シリーズでの開催を望みます。健康は運動と食事がバランスよくつながってこそ成立します、それを念頭に進めて頂きたいものです。(女性、60 歳代)
- これから引き続き、参加させていただきたいと思っております。(女性、70 歳代)
- 無理せず、自分のペースでできるので、とても良い取り組みだと思います。(女性、50 歳代)
- 非常に良い。(女性、80 歳代)
- 自分ひとりなら、なかなか進んで行くことができないし、続けることが難しいが、仲間ができたことに対してとても良かったと思います。とても楽しく参加できました。(女性、60 歳代)
- 今後も継続は力なりをモットーにして、健幸ポイントに参加していきます。(男性、70 歳代)
- 去年 1 2 月からの参加です。運動に縁のない私がお世話になるのは気が引けて、量販店から歩数計を購入し、使っていました。友人に健康に良いことがいっぱいあるよと勧められ参加しました。家事と孫育てだけの生活ですが、歩数が分かるだけでなく、全身の健康チェックしていただけて、とてもありがたく思っております。(女性、60 歳代)
- 運動は楽しいですから、続けてやります。よろしく願いいたします。(男性、70 歳代)
- 体調を崩したり、思うように動けなかったけれど、ポイント獲得という目的があって続けられた。(女性、70 歳代)
- 転居して 8 年目になります。日々のウォーキングは生活リズムになっています。動機づけをしてくださったことに感謝しています。(女性、60 歳代)
- 他の市町村に対しても誇れる「健幸ポイント事業」だと思いますし、会員の方の健康増進に相当寄与していると自負しています。日本全国各地で実施すれば日本人の健康増進に必ずつながると確信しています。お金をかけなければ健康は維持できない！時代になってきた。車社会、物があふれる時代には「ジム通い」も必要だよ！と思う。(男性、60 歳代)
- サポーターの皆さんありがとうございました。(女性、50 歳代)
- 毎月歩数計の入りに支所に行き、自分の測定結果を見るのが楽しみです。今は冬ですので動きが少ないため、思うような数字が出ないことが多くあります。支所からの帰り等、今から頑張ってみようという気持ちになります。景品はいりません。測定は続けてほしいと思います。(女性、70 歳代)
- これからも魅力ある企画を期待しています！(女性、60 歳代)
- 本人のやる気がないとダメ(不明、60 歳代)
- 参加してよかったと思います。健康になってしかも景品がいただけるのが楽しみです。また頑張ろうと思います。次回もありましたら是非参加したいと思います。(女性、70 歳代)

- 非常に有意義な事業だと思います。(男性、70 歳代)
- からだを動かすことを意識するようになり、結果的に健康維持につながると思う。素晴らしい企画であると思い、参加できたことに感謝しています。(女性、60 歳代)
- 私は月 1 回測定に参加したが、何も無いよりは定期的に何かすることが良いと思う。(不明、60 歳代)
- 今のままで良いと思います。(女性、60 歳代)
- もっと PR して良いと思います。(女性、40 歳代)
- この後もこのような事業がありましたら参加したいと思います。健康に対してのバロメーターになると考えてます。(女性、70 歳代)
- 第 1 期の時も参加していましたが、第 2 期が始まった時には参加しませんでした。やはり歩数計がないと歩かないので、また参加しました。エアロビクス、バドミントンをしています。それがないと意識して歩くことができます。歩数計を身に着けることで健康効果はあると思うので、このような事業はありがたいです。(女性、50 歳代)
- 大田原市健康ポイントプロジェクトは、2020 年 3 月 31 日までで終了してしまうのでしょうか？運動習慣がついてきたのに残念です。(来年度は別に募集するのでしたら話は別です。)このようなプロジェクトは、長く続けることで成果が徐々に出てくるのではないのでしょうか？それにこのプロジェクトを知らない市民はたくさんいると思います。スーパーや運動施設に毎月のイベント、パンフレット等を毎月置いてはいかがでしょうか？(女性、50 歳代)
- 高齢となり、このようなプロジェクトに参加して大変良かったと思っています。今後とも健康には関心をもって日常生活を送りたいと思慮いたします。(男性、80 歳以上)
- いろいろのポイント付与対象事業があり、楽しく参加させてもらってます。今後も楽しみにしています。(女性、70 歳代)
- 市民一人ひとりの健康寿命を延ばすためにも良いことだと思います。幸せを感じる市民が増えることを望みます。(女性、60 歳代)
- 62 歳から歩き始めて 16 年目となり、その間、ジョグウォークとして連日実施しており、歩くことに抵抗はなく、参加しています。継続は健康の“あかし”となっております。来訪の皆様、ご苦労様でした。ありがとうございます。80 歳まではジョグウォークを続けるつもりです。目標は一億歩？2 年後には達成か？いつまで続くことか…楽しみです。(男性、70 歳代)
- 今まで車で出かけていたところも歩数計をつけていると歩こうという気持ちになり、良かったと思っています。ポイント付与行事はあまり参加できなかったが、何か楽しめることがあればいいなと思っています。ありがとうございます。(女性、60 歳代)
- 市営バスを 1 日フリーパスを購入して、日ごろ行かないところを行って歩数を増やすなどいいと思います。おすすめコースを作ってみんなで取り組めば楽しい。(女性、50 歳代)
- 新しい庁舎にまだ行ってません。この事業に組み込んでいただければ行ってみたいと思います。(女性、70 歳代)
- 続けていくことの手段として私にはとてもあっている。(女性、70 歳代)
- 自分の健康が医療費を安くするためになる。(男性、60 歳代)

4. 平成30年度に実施したポイント付与事業について、良いと思った事業はどれですか？（参加の有無に関係なく、あてはまるもの全てに○を付けてください。）

- | | |
|--------------------------------|--------------------|
| ① 大塚製菓の健幸生活講座 | ② グラウンドゴルフ体験 |
| ③ 日常生活の危険回避セミナー | ④ セリエ流・ハードトレーニング講座 |
| ⑤ 第1回健康セミナー(ロコモ・フレイル外来) | ⑥ 健幸太極拳・本格演武 |
| ⑦ 第2回健康セミナー(笑顔のもとに笑顔が集まる) | |
| ⑧ ドコモICT講座(思い出を写真で残そう！さんぽ道♪講座) | |
| ⑨ 健幸運動教室(ペットボトル筋トレ) | ⑩ サウンドクロス・スタンプラリー |
| ⑪ 第3回健康セミナー(疲労科学) | ⑫ ロコモチェック・体力測定 |
| ⑬ 体力づくり実技研修会 | ⑭ 与一逸品一店スタンプラリー |
| ⑮ ありがとうの会チャリティー公演会 | ⑯ 道路の真ん中でラジオ体操 |

(表4：設問4 回答実数)

	項目①	項目②	項目③	項目④	項目⑤	項目⑥	項目⑦	項目⑧
男性	102	98	77	35	85	53	122	52
20歳代	1					1	1	
30歳代	1			2		3		
40歳代	1	2	4	6	1	3	2	3
50歳代	5	4	4	4	4	5	5	2
60歳代	40	27	25	13	26	19	44	21
70歳代	47	53	37	8	50	22	59	23
80歳以上	7	12	7	2	4		11	3
女性	173	165	134	69	169	112	210	118
20歳代	1	1	1	3			1	3
30歳代	3	4	4	7	2	8	2	1
40歳代	11	14	8	15	9	14	8	14
50歳代	18	5	13	12	16	17	17	16
60歳代	75	63	61	19	73	43	95	47
70歳代	55	67	45	9	62	27	76	32
80歳以上	10	11	2	4	7	3	11	5
総計	275 (19.1%)	263 (18.3%)	211 (14.7%)	104 (7.2%)	254 (17.7%)	165 (11.5%)	332 (23.1%)	170 (11.8%)

	項目⑨	項目⑩	項目⑪	項目⑫	項目⑬	項目⑭	項目⑮	項目⑯
男性	138	78	120	96	71	124	25	81
20歳代	1			1				3
30歳代			1	1		2		3
40歳代	3	6	5	1	1	14	2	11
50歳代	12	7	11	4	1	8	2	9
60歳代	51	33	38	33	27	52	9	20
70歳代	62	28	56	50	37	42	11	27
80歳以上	9	4	9	6	5	6	1	8
女性	326	132	220	224	125	244	69	159
20歳代	3	1	1	2	1	5	2	3
30歳代	14	9	4	7	5	10	1	5
40歳代	28	16	20	19	12	31	6	20
50歳代	42	13	27	23	11	31	7	20
60歳代	135	46	105	93	64	94	25	63
70歳代	94	43	55	73	30	64	23	43
80歳以上	10	4	8	7	2	9	5	5
総計	464 (32.3%)	210 (14.6%)	340 (23.7%)	320 (22.3%)	196 (13.6%)	368 (25.6%)	94 (6.5%)	240 (16.7%)

5. 毎月1回の健幸ステーションへの参加について、平成30年度も70%以上の方が毎月参加をしていました。あなたが健幸ステーションに参加し続けた理由を教えてください。

(あてはまるものに全てに○を付けてください。)

- ① 健幸ポイントを始める時の条件だったから。
- ② 6か月間継続すると景品がもらえるから。
- ③ 累積歩数の記録が確認できるから。
- ④ 体組成の測定結果を見られるから。
- ⑤ サポーターと話をするのが楽しいから。
- ⑥ イベントなどの情報があったから。
- ⑦ 外出する良い機会だから。
- ⑧ 仲間と会えるから(一緒に行くから)。
- ⑨ 習慣になっているから。
- ⑩ 特に理由はない。

(表5：設問5 回答実数)

	項目①	項目②	項目③	項目④	項目⑤	項目⑥	項目⑦	項目⑧	項目⑨	項目⑩
男性	245	268	258	365	39	121	95	21	172	3
20歳代	2	4		3		1	1			
30歳代	3	6	4	8		1			1	
40歳代	10	26	11	27	1	3	2	1	3	
50歳代	18	20	19	27		4	3	1	8	
60歳代	101	110	91	142	5	47	31	3	60	2
70歳代	98	88	112	136	26	53	46	14	83	
80歳以上	13	14	21	22	7	12	12	2	17	1
女性	454	504	476	696	94	269	211	74	313	6
20歳代	4	14	6	12		1	1	1	2	
30歳代	15	33	17	32		4	3	5	6	
40歳代	23	65	35	59	4	17	11	5	20	
50歳代	54	81	54	96	6	22	6	2	32	
60歳代	209	200	210	306	34	126	97	30	128	4
70歳代	137	101	136	171	42	91	84	29	110	1
80歳以上	12	10	18	20	8	8	9	2	15	1
総計	699 (48.7%)	772 (53.8%)	734 (51.2%)	1,061 (74.0%)	133 (9.2%)	390 (27.2%)	306 (21.3%)	95 (6.6%)	485 (33.8%)	9 (0.6%)

(参考)年度別推移

	項目①	項目②	項目③	項目④	項目⑤	項目⑥	項目⑦	項目⑧	項目⑨	項目⑩
平成29年度	436	359	428	650	76	159	172	56	217	8
	49.2%	40.5%	48.3%	73.4%	8.5%	17.9%	19.4%	6.3%	24.5%	0.9%
平成30年度	699	772	734	1,061	133	390	306	95	485	9
	48.7%	53.8%	51.2%	74.0%	9.2%	27.2%	21.3%	6.6%	33.8%	0.6%

回答⑩【自由記載】

- ・ 月々にチェックすることが自分の健康度を認識できるため
- ・ 健幸アドバイスや特別な測定をうけられた
- ・ 生活のはりでもある
- ・ 毎回ステーションまで歩いて参加しましたが、往復7kmの距離がちょうど良かった。その間の景色も楽しめました。
- ・ 外出することは自分にとっていい吸収材料になりとても活気になっていた。楽しく過ごせました。
- ・ 健康のバロメーターになっている
 - ・ 自分自身の為だからが一番です。
- ・ 「きょうよう」&「きょういく」をモットーにしている!
- ・ 図書館によく行くので、またトコトコで買い物もできるので
- ・ 毎月は行けなかった。身体の状態が知りたいときに行った。
- ・ 散歩の良い目標ポイントになった

(2) 補助事業共通項目 ○有効回答数 1,382 件 (回収率 68.6%)

※これらの調査項目は、補助事業の要件として統一した内容により実施する項目である。

(表6：有効回答年代別実数)

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳以上	総計
男性	5	10	37	39	191	182	36	500
女性	14	38	81	110	378	232	29	882
総計	19	48	118	149	569	414	65	1,382

6. あなたは最近1ヶ月間に運動やスポーツを実施した日は何日位ですか？

最もあてはまる項目1つに○をつけてください。

①週に3日以上 ②週に1日以上 ③1か月に1～3日 ④. 全く実施していない

(表7：設問6 回答実数)

	項目①	項目②	項目③	項目④	総計
男性	321	106	70	3	500
20歳代	1	1	3		5
30歳代	3	5	2		10
40歳代	7	11	19		37
50歳代	13	16	9	1	39
60歳代	127	42	20	2	191
70歳代	144	25	13		182
80歳以上	26	6	4		36
女性	444	244	192	2	882
20歳代	1	2	11		14
30歳代	10	14	14		38
40歳代	16	31	34		81
50歳代	42	30	37	1	110
60歳代	195	107	75	1	378
70歳代	163	51	18		232
80歳以上	17	9	3		29
総計	765 (55.3%)	350 (25.3%)	262 (18.9%)	5 (0.3%)	1,382

(参考)事業期間中の推移

	項目①	項目②	項目③	項目④
平成30年8月	776	287	150	119
	58.2%	21.5%	11.2%	8.9%
平成31年3月	765	350	262	5
	55.3%	25.3%	18.9%	0.3%

8. あなたは、このところ健康だと思いますか。最もあてはまる項目一つに○を付けてください。

- ① 健康である ② どちらかといえば健康である ③ どちらかといえば健康でない
④ 健康でない ⑤ 分からない

(表9：設問8 回答実数)

	項目①	項目②	項目③	項目④	項目⑤	総計
男性	192	260	30	10	8	500
20歳代	1	2	1		1	5
30歳代	1	8	1			10
40歳代	14	20	3			37
50歳代	12	18	5	2	2	39
60歳代	70	107	8	4	2	191
70歳代	78	88	10	3	3	182
80歳以上	16	17	2	1		36
女性	312	487	50	16	17	882
20歳代	6	6	1	1		14
30歳代	8	24	2	2	2	38
40歳代	26	46	6	1	2	81
50歳代	32	66	7	1	4	110
60歳代	128	214	22	7	7	378
70歳代	100	117	10	3	2	232
80歳以上	12	14	2	1		29
総計	504 (36.4%)	747 (54.0%)	80 (5.7%)	26 (1.8%)	25 (1.8%)	1,382

(参考)事業期間中の推移

	項目①	項目②	項目③	項目④	項目⑤
平成30年8月	454	722	94	38	24
	34.0%	54.2%	7.0%	2.8%	1.8%
平成31年3月	504	747	80	26	25
	36.4%	54.0%	5.7%	1.8%	1.8%

9. 運動やスポーツは健康や体力づくりに有効であると思いますか。

最もあてはまる項目一つに○を付けてください。

- ① 全くそう思わない ② あまりそう思わない ③ どちらでもない
 ④ ややそう思う ⑤ はっきりそう思う

(表10：設問9 回答実数)

	項目①	項目②	項目③	項目④	項目⑤	総計
男性	12	5	7	84	392	500
20歳代	2			1	2	5
30歳代				1	9	10
40歳代	3		2	7	25	37
50歳代				11	28	39
60歳代	5	3	2	37	144	191
70歳代	2		3	24	153	182
80歳以上		2		3	31	36
女性	19	10	14	188	651	882
20歳代				2	12	14
30歳代	2		1	7	28	38
40歳代	4		1	20	56	81
50歳代	5	1	1	21	82	110
60歳代	5	7	9	83	274	378
70歳代	2	2	2	46	180	232
80歳以上	1			9	19	29
総計	31 (2.2%)	15 (1.0%)	21 (1.5%)	272 (19.6%)	1043 (75.4%)	1,382

(参考) 事業期間中の推移

	項目①	項目②	項目③	項目④	項目⑤
平成30年8月	16	8	16	319	973
	1.2%	0.6%	1.2%	23.9%	73.0%
平成31年3月	31	15	21	272	1043
	2.2%	1.0%	1.5%	19.6%	75.4%

10. あなたはご自身の体力についてどのように感じていますか。

最もあてはまる項目一つに○を付けてください。

①体力に自信がある

②どちらかといえば体力に自信がある

③どちらかといえば体力に不安がある

④体力に不安がある

⑤わからない

(表11：設問10 回答実数)

	項目①	項目②	項目③	項目④	項目⑤	総計
男性	73	306	81	39	1	500
20歳代		3		2		5
30歳代		7	1	2		10
40歳代	5	20	9	2	1	37
50歳代	5	21	9	4		39
60歳代	24	116	34	17		191
70歳代	33	117	22	10		182
80歳以上	6	22	6	2		36
女性	78	511	214	75	4	882
20歳代	1	7	5	1		14
30歳代	2	14	8	14		38
40歳代	6	46	22	7		81
50歳代	10	61	29	10		110
60歳代	32	229	93	21	3	378
70歳代	23	138	52	18	1	232
80歳以上	4	16	5	4		29
総計	151 (10.9%)	817 (59.1%)	295 (21.3%)	114 (8.2%)	5 (0.3%)	1,382

(参考)事業期間中の推移

	項目①	項目②	項目③	項目④	項目⑤
平成30年8月	118	689	362	106	57
	8.8%	51.7%	19.2%	7.9%	4.2%
平成31年3月	151	817	295	114	5
	10.3%	59.1%	21.3%	8.2%	0.3%

11. あなたは以下の項目に示すような状態でも、定期的に運動やスポーツをする自信がありますか。それぞれ最もあてはまる項目一つに○を付けてください。

	全くそう 思わない	あまりそう 思わない	どちらで もない	やや そう思う	はっきり そう思う
a. 少し疲れている時でも運動やスポーツをする自信がある	1	2	3	4	5
b. あまり気分が乗らない時でも、運動やスポーツをする自信がある	1	2	3	4	5
c. 忙しくて時間がない時でも、運動やスポーツをする自信がある	1	2	3	4	5
d. 休暇（休日）中でも、運動やスポーツをする自信がある	1	2	3	4	5
e. あまり天気が良くない時でも、運動やスポーツをする自信がある	1	2	3	4	5

(表12：設問11 平均得点)

	平成31年3 月	平成30年8 月
a. 少し疲れている時でも運動やスポーツをする自信がある	3.47	3.45
b. あまり気分が乗らない時でも、運動やスポーツをする自信がある	3.39	3.40
c. 忙しくて時間がない時でも、運動やスポーツをする自信がある	3.23	3.20
d. 休暇（休日）中でも、運動やスポーツをする自信がある	3.85	3.79
e. あまり天気が良くない時でも、運動やスポーツをする自信がある	3.43	3.49
運動セルフエフィカシー（※項目 a,b,c,e の総和）の平均値	13.51	13.54
運動セルフエフィカシー（※項目 a,b,c,e の総和）の標準偏差	3.66	3.95

12. これからも健幸ポイント事業で運動やスポーツを続けたいと思いますか？
 (あてはまるもの一つに○を付けてください。)

- ① 続けていけると思う ② 続けたいとは思っている。
 ③ なかなか難しいと思う ④ そうは思わない。 ⑤ わからない

(表130：設問12 回答実数)

	項目①	項目②	項目③	項目④	項目⑤	総計
女性	488	360	23	1	10	882
20歳代	10	3	1			14
30歳代	19	17			2	38
40歳代	41	35	3		2	81
50歳代	58	45	7			110
60歳代	205	163	7	1	2	378
70歳代	138	88	4		2	232
80歳以上	17	9	1		2	29
男性	344	144	7		5	500
20歳代	2	1	2			5
30歳代	9	1				10
40歳代	27	10				37
50歳代	30	8			1	39
60歳代	132	57	1		1	191
70歳代	126	50	3		3	182
80歳以上	18	17	1			36
総計	832 (60.2%)	504 (36.4%)	30 (2.1%)	1 (0.07%)	15 (1.0%)	1,382

(参考)年度別推移

	項目①	項目②	項目③	項目④	項目⑤
平成29年度	661	209	12	-	-
	74.9%	23.7%	1.36%	-	-
平成30年度	832	504	30	1	15
	60.2%	36.4%	2.1%	0.07%	1.0%