

第2期大田原市健幸ポイントプロジェクト 平成29年度 第2回アンケート調査報告書

平成30年4月17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 1,409名
(平成30年3月28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。

(3) 調査票の取扱

- ①発送 平成30年2月15日 対象者全員に対して個別郵送
- ②回収 平成30年2月15日から平成30年3月17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30年3月22日 (健康政策係内において集計)

(注 資料中、第1回と記載された数値は、平成29年7月から参加申込時点で実施している、第1回アンケート調査の結果である。また、平成28年度と記載された数値は、平成29年2月に実施した同様のアンケート調査結果によるものである。)

2. 調査結果

(1) 有効回答数 885件 (回収率 62.81%)

(表1 : 参加者年代別実数)

	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	2	5	20	23	156	122	17	345
女性	5	22	41	57	242	154	19	540
総計	7	27	61	80	398	276	36	885

(2) 設問への回答状況

【健幸ポイントプロジェクトについて】

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	297	19	19	9		344
20歳代	1		1			2
30歳代	5					5
40歳代	15	2	2	1		20
50歳代	19	1	3			23
60歳代	139	10	4	2		155
70歳代	106	4	8	4		122
80歳以上	12	2	1	2		17
女性	498	22	10	5	1	536
20歳代	4		1			5
30歳代	22					22
40歳代	36	3	1	1		41
50歳代	51	3	1	2		57
60歳代	225	8	6			239
70歳代	143	8		2		153
80歳以上	17		1		1	19
総計	795	41	29	14	1	880

(表3 : 設問1 男女別構成表)

	①	②	③	④	⑤	総計
男性	297	19	19	9		344
	86.34%	5.52%	5.52%	2.62%	0.00%	100.00%
(平成28年度)	86.84%	10.52%	1.57%	1.05%	-	
女性	498	22	10	5	1	536
	92.91%	4.10%	1.87%	0.93%	0.19%	100.00%
(平成28年度)	80.65%	17.70%	0.32%	1.31%	-	
全体	795	41	29	14	1	880
	90.34%	4.66%	3.30%	1.59%	0.11%	100.00%
(平成28年度)	83.03%	14.94%	0.80%	1.21%	-	

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。

(表4：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	216	220	85	52	92	31
20歳代		1				1
30歳代	1	3			1	1
40歳代	10	12	3	1	5	1
50歳代	10	13	4		5	4
60歳代	108	103	35	21	41	13
70歳代	76	77	35	26	36	10
80歳以上	11	11	8	4	4	1
女性	355	381	102	85	177	25
20歳代		2		1		2
30歳代	13	16	2	1	8	3
40歳代	26	26	3		8	2
50歳代	34	35	10	4	19	3
60歳代	161	172	36	30	89	12
70歳代	110	116	48	45	47	2
80歳以上	11	14	3	4	6	1
総計	571	601	187	137	269	56

(表5：設問2 男女別構成表)

	項目①	項目②	項目③	項目④	項目⑤	項目⑥	人数
男性	216	220	85	52	92	31	345
	62.61%	63.77%	24.64%	15.07%	26.67%	8.99%	
女性	355	381	102	85	177	25	540
	65.74%	70.56%	18.89%	15.74%	32.78%	4.63%	
総計	571	601	187	137	269	56	885
	64.52%	67.91%	21.13%	15.48%	30.40%	6.33%	
(平成28年度)	62.82%	74.74%	29.09%	59.95%	26.06%	4.24%	

3. あなたの現時点のスポーツや運動（ウォーキングなど）の習慣について教えてください。
 （あてはまるもの一つに○を付けてください。）
- （①） だいたい毎日、スポーツや運動をしている。
 - （②） 週に1回程度は、スポーツや運動をしている。
 - （③） 月に1回以上は、スポーツや運動をしている。
 - （④） 気が向いたら、たまにスポーツや運動をしている。
 - （⑤） スポーツや運動に興味はあるけれど、定期的にはやっていない。
 - （⑥） スポーツや運動にはあまり興味はない。

（表6：設問3 回答実数）

	項目①	項目②	項目③	項目④	項目⑤	項目⑥	総計
男性	246	59	10	7	21	2	345
20歳代				2			2
30歳代	3	2					5
40歳代	3	7	1	1	8		20
50歳代	8	6	2	2	5		23
60歳代	123	21	4	1	5	2	156
70歳代	99	17	2	1	3		122
80歳以上	10	6	1				17
女性	293	128	16	30	65	5	537
20歳代	1	1		2		1	5
30歳代	9	5	1	3	3	1	22
40歳代	6	12	3	7	12	1	41
50歳代	22	16	2	5	11	1	57
60歳代	134	60	7	9	30	1	241
70歳代	107	30	2	4	9		152
80歳以上	14	4	1				19
総計	539	187	26	37	86	7	882

（表7：設問3 男女別構成表）

	項目①	項目②	項目③	項目④	項目⑤	項目⑥	人数
男性	246	59	10	7	21	2	345
	71.30%	17.10%	2.90%	2.03%	6.09%	0.58%	
(第1回調査)	52.33%	22.31%	4.26%	8.32%	10.55%	2.23%	
女性	293	128	16	30	65	5	537
	54.56%	23.84%	2.98%	5.59%	12.10%	0.93%	
(第1回調査)	35.17%	29.77%	4.32%	7.08%	19.93%	3.72%	
総計	539	187	26	37	86	7	882
	61.11%	21.20%	2.95%	4.20%	9.75%	0.79%	
(第1回調査)	41.55%	27.00%	4.30%	7.54%	16.44%	3.17%	

4. これからも健幸ポイント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) そうは思合わない。

(表8：設問4 回答実数)

	項目①	項目②	項目③	項目④	総計
男性	277	64	4		345
20歳代	1	1			2
30歳代	5				5
40歳代	14	6			20
50歳代	16	7			23
60歳代	128	25	3		156
70歳代	100	21	1		122
80歳以上	13	4			17
女性	384	145	8		537
20歳代	3	1	1		5
30歳代	13	8	1		22
40歳代	23	17	1		41
50歳代	36	19	2		57
60歳代	171	68	2		241
70歳代	125	26	1		152
80歳以上	13	6			19
総計	661	209	12		882

(表9：設問4 男女別構成表)

	項目①	項目②	項目③	項目④	人数
男性	277	64	4		345
	80.29%	18.55%	1.16%		
女性	384	145	8		537
	71.51%	27.00%	1.49%		
総計	661	209	12		882
	74.94%	23.70%	1.36%		

【健幸ポイント付与事業について】

5. 平成29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？（あてはまるもの全てに○を付けてください。）

- (①) 健幸づくりリーダー研修会（7月～） (②) 健幸ボウリング（7月）
 (③) 健幸運動教室（7月、8月） (④) 健康セミナー（7月～10月）
 (⑤) 健幸ボウリング交流会（10月） (⑥) チャレンジ！ニュースポーツ（10月）
 (⑦) 那須赤十字病院メディカル講座（11月）
 (⑧) 体力づくり実技研修会（11月）
 (⑨) 与一逸品一店物語スタンプラリー（12月）
 (⑩) 健幸生活講座（1月） (⑪) 公共交通で行くフォトラリー（2月、3月）

（表10：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	項目 ⑪
男性	31	65	98	136	36	70	80	85	87	53	51
20歳代		1			1						
30歳代						1					
40歳代		4	1	2	2	4	3	2	9		7
50歳代		1	2	3		3	7	2	8	2	5
60歳代	18	37	54	72	23	34	36	44	38	29	21
70歳代	13	22	38	52	9	27	28	35	30	21	18
80歳以上			3	7	1	1	6	2	2	1	
女性	35	88	193	211	54	137	143	148	139	82	68
20歳代						1					
30歳代		3	2	6	1	1	2	3	6	2	6
40歳代	4	13	12	9	6	12	11	14	14	5	7
50歳代	3	9	12	15	5	14	17	10	19	6	15
60歳代	12	37	91	98	27	58	62	61	59	36	20
70歳代	15	22	72	77	14	46	45	58	36	28	18
80歳以上	1	4	4	6	1	5	6	2	5	5	2
総計	66	153	291	347	90	207	223	233	226	135	119

（表11：設問5 男女別構成表）

	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	項目 ⑪
男性	31	65	98	136	36	70	80	85	87	53	51
	8.99 %	18.84 %	28.41 %	39.42 %	10.43 %	20.29 %	23.19 %	24.64 %	25.22 %	15.36 %	14.78 %
女性	35	88	193	211	54	137	143	148	139	82	68
	6.48 %	16.30 %	35.74 %	39.07 %	10.00 %	25.37 %	26.48 %	27.41 %	25.74 %	15.19 %	12.59 %
総計	66	153	291	347	90	207	223	233	226	135	119
	7.46 %	17.29 %	32.88 %	39.21 %	10.17 %	23.39 %	25.20 %	26.33 %	25.54 %	15.25 %	13.45 %

6. 設問5のようなポイント付与事業について、これからも参加したいと思いますか？（あてはまるもの一つに○を付けてください。）

- (①) ぜひ今後も参加したいと思う。 (②) 都合が合えば参加したい。
 (③) 興味が有る内容なら参加したい。 (④) 何とも言えない。
 (⑤) 日程が合わないことが多いので参加できない。
 (⑥) 忙しくて参加できない。 (⑦) あまり興味が無い。

(表12：設問6 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	総計
男性	106	125	75	5	10	3	2	326
20歳代		1			1			2
30歳代		1	3					4
40歳代	7	5	4	1	2	1		20
50歳代	9	6	5	1	2			23
60歳代	53	56	33	2	5	1	2	152
70歳代	31	52	27	1		1		112
80歳以上	6	4	3					13
女性	146	248	92		19	3	3	511
20歳代		1	2			2		5
30歳代	4	10	3		2		1	20
40歳代	9	21	8		2			40
50歳代	13	28	9		4	1		55
60歳代	59	119	46		9		2	235
70歳代	55	61	21		2			139
80歳以上	6	8	3					17
総計	252	373	167	5	29	6	5	837

(表13：設問6 男女別構成表)

	項目①	項目②	項目③	項目④	項目⑤	項目⑥	項目⑦	人数
男性	106	125	75	5	10	3	2	326
	32.52%	38.34%	23.01%	1.53%	3.07%	0.92%	0.61%	
女性	146	248	92		19	3	3	511
	28.57%	48.53%	18.00%	0.00%	3.72%	0.59%	0.59%	
総計	252	373	167	5	29	6	5	837
	30.11%	44.56%	19.95%	0.60%	3.46%	0.72%	0.60%	
平成28年度	26.46%	33.53%	23.43%	2.42%	3.83%	0.80%	0.20%	

7. 健幸ポイントがもらえる事業や対象について、感想やご意見、このような内容があったら良いと思うリクエストがありましたら教えてください。(自由回答)

【事業内容(複数寄せられた意見)】

○ハイキング

- ・ 身近な公園等へのハイキング(ストレッチ等の指導付)
- ・ 山のインストラクターを招き、「体に優しい山登りの方法」を指導していただく。ハイキング程度の登山に取り込まれる高齢者が増えました。しかし、腰が痛くなった、ひざがおかしくなった等、健康のつもりの山登りが不健康になってしまうことが頻繁に起こっています。高齢者の屋外活動を普及するためにも、やはり市としての取組が必要かと思えます。
- ・ バスで高原や那須・塩原の山に行き、トレッキングを楽しむというイベントを、春夏秋の年3回実施。
- ・ バスで行くハイキング
- ・ ウォーキング大会・ウォークラリー
- ・ 与一逸品やフォトラリーなど、街中のウォーキングがあったので湯津上や黒羽でマラソンコースを歩いてみようみたいなウォークラリーをやってみたい。
- ・ 市内の名所めぐり。みんなで一緒に歩く。
- ・ 着順を決めず、完歩賞を設ける。
- ・ 市内をウォーキングでゴミ拾い
- ・ 保健センターを起点とするウォーキングコースを利用したウォーキング事業
- ・ 日帰り程度のウォーキング大会
- ・ 季節の良い時季に参加者対象とするウォーキングかトレッキングの会を行ってほしい。
- ・ 運動公園、ふれあいの丘、水遊園、侍塚古墳、ぽっぽ通りなど、皆で歩いてほしいと思う。
- ・ 大田原の観光名所を回り、スタンプラリーをする。
- ・ 毎年余笹川ウォークや(那須町主催)や那須野が原疎水ウォーキング(那須塩原市主催)に参加しています。大田原も定期的に(年1回)ウォーキング大会(5km10km20km)があればと思います。(ポイント付与は必要)
- ・ 街中ウォーキング(ガイド付き)を定期的実施してほしい。
- ・ 集団での歩きフォトラリー

○水泳

- ・ プールの使用や水泳教室もポイント対象になるとよい。水泳人口も増え、市営プールの増収にもつながる。
- ・ 水泳教室で発行しているポイントカードを提出したらどうでしょう？
- ・ 市営プールでポイントカードを発行しています。30ポイントたまったら健幸ポイントを1ポイント付与しても良いと思います。
- ・ 10~20回利用で1ポイント等

○グラウンドゴルフ(同意見他5名)

○ラジオ体操

- ・ 旧専売公社の跡地である多目的公園で毎朝ラジオ体操が行われています。ある一定期間以上継続した場合には、ポイントを付与しても良いのではないのでしょうか。
- ・ 健幸ポイント対象者全員で年1~2回ラジオ体操教室をやる。市には大きな体育館が二つもあるのだから使用したほうが良いと思います。
- ・ ラジオ体操の基本の教室

○食育との関連

- ・ バイキング+食習慣(不足分をいかに補うか)
- ・ ダイエット食事会
- ・ 食事療法
- ・ 健幸食事会。運動をしても食事がよくないと健康でいられないのでは。
- ・ 筋肉アップを目指しているが、なかなか筋トレが続かない。食事と組み合わせる筋力アップが測れる方法等教えていただける料理教室などを希望します。「食べること」は健康づくりの基本だと思いますので。
- ・ ヘルシー料理教室

- ・ 健康に良いレシピ等を皆様から紹介してもらう
- ・ 栄養教室のようなもの（実際に調理実習などあれば嬉しいです）
- ・ 食生活も大事だと思うので、年齢に応じた必須の栄養やカロリー、量とかのお話も聞きたいです。

○川柳コーナーの再開

- ・ 最近脳を使っておりませんので、脳の活性化のためにもお願いいたします。

【その他事業内容】

- ・ 大田原独自のシニアダンス（体カアップ）を月1回体育館等で開催してもらえると嬉しいかなと思います。
- ・ 幼児、赤ちゃんが一緒でも参加できるお散歩会（リズム体操など）
- ・ ウォーキングの機械を増やすように「歩く」を念頭に置いた事業が多くなると良いと思います。
- ・ 体力年齢測定会
- ・ ひざ、ひじ、腰、肩などが弱い人、心配な人への日常の運動のやり方の教室
- ・ 大田原に在住していて、まだまだ知らない大田原がたくさんあると思いますが、これらの名所・旧跡を見たり知ったりする機会があれば良いと思います。
- ・ 講座、講習とバラエティに富んではいますが、やはり運動を月1程度に継続開催していただきたい。
- ・ 自然観察会等
- ・ 体操のインストラクターを招き、「ラジオ体操の基本」「ストレッチ体操の基本」を指導していただく。ラジオ体操については、皆さん子供のころからほぼ毎日やっているわけですが、その効果を上げるために、力を入れるポイントや呼吸をどうするのかなど、基本を指導してくれるとありがたい。ストレッチ体操については、よく足を前後に開いてギューギュー曲げて間違っただけの方法の人が見受けられる。無理なく効果を上げるよう、基本を指導していただけるとありがたい。
- ・ 先日カンブリア宮殿で放送されていたライザップによる高齢者向けの健康体操をぜひ取り入れてほしいです。費用も一人1000円くらいとリーズナブルだったような気がするので、個人負担しても参加したいです。
- ・ 自主サークルなどの参加もポイントの対象になれば、サークルの人数も増えるし、利用する人も定期的に運動するようになると思う。
- ・ ウォーキングやランニングの仕方についての教室、イベント
- ・ スリーデーマーチのような行事があると良い。
- ・ 気功、ヨガ、リズム体操等体を動かす集会があったら良いと思う。
- ・ 年齢層が高いので各部分の痛みが良い体操とか。脳トレゲーム等。
- ・ びっくりするような企画をお願いします。
- ・ 大田原市のゴルフ場でプレーしたらポイント付与
- ・ 正しく、効果のあるウォーキングのやり方の講習会を念一度でも運動公園など野外でやってはどうか。
- ・ 歴史めぐりスタンプラリー
- ・ 大田原七福神めぐり
- ・ 花の時期には花めぐり
- ・ ストレッチ体操
- ・ ボウリング大会
- ・ ゲートボール大会
- ・ 友人など新しい参加者の紹介で1ポイント追加
- ・ 1か月におこなったスポーツ1回で1ポイント
- ・ 1日の歩数最高記録更新で1ポイント、1か月の歩数最高記録更新で1ポイント
- ・ 大田原市や近隣市町の安全で安心してウォーキングができるマップの作成と配布
- ・ 健幸に関する映画等の上映
- ・ スポーツクラブに入会して運動している人へのポイント加算
- ・ スポーツ指導員やコーチの免許取得者・経験者へのポイント加算
- ・ 遺跡や史跡をめぐるもの
- ・ →文化史跡・遺跡めぐりコースをいくつか決めて、ポイント付与も複数回の実績で付与
- ・ 温泉施設の入浴
- ・ 芭蕉の館での学習会の参加

- ・ 大田原市内で開催されるスポーツ大会（マラソン大会等）に参加でポイント加算
- ・ 認知症防止として、パソコン・スマホ教室や語学、生涯学習センターの活動も加えてみてはどうでしょうか。
- ・ 探鳥会
- ・ 俳句吟行
- ・ ニュースポーツ大会
- ・ ホットヨガ教室等室内でも体づくりができるものもあると思います。
- ・ 一人で手軽に行える運動やゲームの紹介をしてほしい。
- ・ ボイストレーニング
- ・ 25万歩と事業参加のみで1ポイントではバランスが悪すぎる。歩数と年齢別にしてみてはどうか。
（例） ～60代 25万歩で1ポイント
70代 20万歩で1ポイント
75歳以上 15万歩で1ポイント
- ・ 笑い与健康の大切さ等、心の健康の内容のお話もあればよい。
- ・ 「お笑い講座」で笑って「健幸」につなげる。
- ・ 卓球、ドッジボール
- ・ 家庭菜園の方法（身近なところで体を動かす）
- ・ 正しい歩き方講座や簡単なストレッチ講座などを1時間くらいで開いてほしい。
- ・ スイミングやゴルフ、テニスなどに参加した場合にもポイントがもらえたらよい。
- ・ 毎月1回1時間程度定期的にスポーツ教室（年齢別）等があったら計画的に参加したい。
- ・ 集合して体を動かす行事をもっと催してほしい。
- ・ 吹き矢の運動をもう一度お願いします。
- ・ 週に1回くらい、健康に関する運動講座を開いてほしい（70～80歳に合う運動）
- ・ 保健師さんとの面談（予約制でOK）
- ・ 近所のスーパーマーケットスタンプラリー
- ・ 神社仏閣スタンプラリー、フォトラリー
- ・ 陸上競技場や県北体育館などの大田原市の施設を利用したイベント

【意見（今までの付与事業について）】

- ・ 昔の健康セミナーは、運動・健康に関する講師が多かったように思う。今は有名人が多く、自分の体験談ばかり。ほんとうの意味での健康とは違うと思う。年齢とともに衰える筋肉をいかに増やすか、そんな話が聞きたい。講座よりも外に出かける行事をもっと多くしてほしい。
- ・ 健康セミナー事業はよく知っているが、その他の事業に関してはよく知らない。PR不足では？
- ・ 健康セミナーは続けてほしいです。自分の健康は自分で守るものだと思いますので、皆がこのことを自覚できるようなセミナーができればいいと思います。
- ・ 健康セミナーの時間が長すぎる。1時間くらいでよい。
- ・ 「心の健康」のセミナーを取り入れてください。
- ・ 去年健康セミナーが黒羽のピアートホールでありましたが、足がなく行けなかったのがとても残念です。（内容はとてもよかったのに！）
- ・ もう少し多く健康セミナーをしていただきたい。健康についての講話を2～3か月に1回とか。

（健幸運動教室、体力づくり実技研修会）

- ・ 軽い体操の回数を増やしてほしい。
- ・ 運動教室の開催回数を増やしてほしい。
- ・ 体力づくり実技研修会を増やしてほしい。講座のように椅子に座って時間を過ごすより、体を動かす時間の方が楽しいし行きたいと思う。
- ・ 毎年1回はあると健幸への関心がずっと続くと思います。
- ・ 運動教室や体力づくり実技研修会等の開催をもっと増やす。
- ・ 11月から参加したのであまり参加できませんでしたが、「体力づくり実技研修会」は勉強になり、楽しかった。車がないので、近い場所で行われるものに参加します。
- ・ 今まで同様、運動教室のようなものが引き続きあれば参加したいです。

(ニュースポーツ)

- ・ ニュースポーツの回数が増えるといいと思います。
- ・ ニュースポーツはその時だけで終了してしまいましたが、今後も継続してできる場所等を紹介していただけると良かったのではないのでしょうか。
- ・ スポーツ吹き矢等肺炎予防等に大変役立つのではないのでしょうか。
- ・ 県北体育館だけでなく、他地区でも開催していただきたい。
- ・ (健幸ボウリング・ボウリング大会)
- ・ ボウリング大会の景品はみんなに何かしらあった方が良くと思うので、高額商品はなくてよい。参加賞のポイント+αの方が良いかと…。
- ・ ボウリングはこの事業にはよくないと思う。一度参加したが上手な人が多く、下手な人はみじめな思いをした。そのため、初心者向きとあっても、参加したいと思わない。
- ・ ボウリングは楽しく体を使い、交流も深まり楽しかったので今後も続けてほしいです。
- ・ ボウリング大会に参加しました。子どもたちも参加しておりましたが、ルールが守れず、不快だった。年齢が同じくらいの人とやれば、もっと楽しかったと思います。
- ・ 来年度もボウリング事業があったら嬉しいです。

(スタンプラリー・フォトラリー)

- ・ フォトラリー等は、スマートフォンを使っていない、SNSを使っていない人には「なんだそれ」という事業。健康と運動に特化してほしい。年配の参加者が多いのだから、若者感覚だけでないでほしい。
- ・ スタンプラリーはお店に入るのに勇気と抵抗があります。できれば皆で歩け歩け大田原の魅力を教えてくだされば嬉しいのですが…
- ・ 一店逸品スタンプラリーは買い物をしなから行きにくい。何かいい方法は？行ったことがない店なので行ってみたい気はしますが…。
- ・ スタンプラリーの場所を入りやすい場所にするとよい。個人の店はなかなか入りにくい。
- ・ フォトラリーやスタンプラリーなど、自分で行って何かをすることがもっとたくさんあるといいなと思った。
- ・ ドコモのプチツアーが不人気だと聞く。その理由を推察すると、1つにポイントがもらえないことが影響しているのではないだろうか。個人で行って写真を撮ってくればポイントがもらえるのに対し、こちらはポイントがもらえない。この比較対象で不人気になってしまったのではないか。
- ・ スタンプラリーやフォトラリーのように、市内の名所を巡るのは楽しい。
- ・ フォトラリーを年2回やってもらえたら嬉しいです。
- ・ 公共交通で行くフォトラリーは外に出る良い機会だと。季節の花や木々を紹介してのフォトラリーもいいですね。
- ・ マイペースで体を動かせるような企画として、ウォークラリーやフォトラリーは良い事業だと思う。ただし、車で移動するのでは意味がないので、狭い範囲で動き回れるような場所の選定を希望する。(概ね1km位)
- ・ フォトラリーは、いろいろな出会いや知らない場所が多くあることに気付き良かった。
- ・ 公共交通は使える人が限られてしまい、平等ではない。あまり公共交通をおす必要はないと思う。
- ・ ドコモのプチツアーの大型版の開催が時々あったらぜひ参加したいです。
- ・ 今回フォトラリーをやってとても楽しかったので、大田原市内にはいろいろなモニュメントがあるので、そういったもののフォトラリーをたくさん取り入れてもらえると健康増進+大田原市新発見みたいな事業になって、より楽しめると思いました。

(健幸ハイキング) ※H29年度ポイント付与無

- ・ 日帰りハイキング等ありましたが、参加者が多くて締め切られ、参加できなかった。バスの台数を増やして多くの方に参加していただけたら良いと思う。
- ・ ハイキング等は抽選になっていますが、よく外れることがあります。もう少し当たる確率を上げてください。

【意見(その他)】

- ・ 仕事をしている方でも参加できる夜や土日の事業があればよい。
- ・ 事業に興味をもったが、実施が平日だったため、参加できなかった。休日、子どもと一緒に参加できる内容だと嬉しい。

- ・ 健幸ポイントがもらえる事業をもう少し増やしてほしいです。休みがあまりなく、土日などは出席できないので、月～金がいいです。もう少しポイント交換を増やしてほしいです。ポイントをもっと多くして、子育て支援券を増やしてほしいです。やる気になり、みんな元気でいてほしいから。
- ・ 仕事をしているので平日昼間は参加できません。健康セミナー等夜に開催していただけたらと思います。スタンプラリーなどは自分の都合のいい時に参加できるので続けてもらいたいです。
- ・ 歩数のベスト10（男女別）、年齢別、平均等分かったら励みになると思いますし、興味があります。
- ・ 次回開催のセミナーや講座について、積極的に案内があるとよいと思います。
- ・ 体組成の測定項目の中で自分の年代、全国平均値をクリアした項目が出た場合にポイントを与える。個人的な目標を持たせる。
- ・ おたっしゃクラブ等も加えて底辺拡大してみても？
- ・ 自動車で行く場所ではなく、なるべくバス、徒歩で参加できるような場所で開催していただけると良いと思います。この機会に車ではなく、バス、徒歩で出かけるようになれば！
- ・ 健康のために歩くので、景品を出すのはいかがなものか。景品がないと歩かないのか。
- ・ イベント等いろいろな事業がありますが、雨の日、雪の日など車がないと行けません。出席はしたいと思いますが…
- ・ ポイントありきだけの事業だけではその場限りで後に続かないのでは。10年後20年後をイメージする企画が必要である。
- ・ 万歩計で歩数計を増やすことは良いと思うが、一歩進んで筋力を少しずつでも増やすスポーツ、体操等、定期的に行うメニューを作るといいと思います。
- ・ まだまだ知らない人が多いので、もっと広報や施設めぐりをして広めればと思います。特に若い人たちは知らない人が多いです。
- ・ 親子で参加できるイベントを行ってほしいです。
- ・ 事業に参加すると1ポイントってどうかと思う。もっと体に直接的に反映することのポイント比重を大きくしたらどうなのかと思っている。冬の風邪の季節に集団で一か所で講座に参加するのに抵抗がある。行けばポイントがもらえると風邪でも来てると思えます。
- ・ 健幸ポイント付与事業が市の中心部に集中している気がするので、郊外でも楽しめるイベントもあったらと思います。
- ・ スポーツを楽しむことで健康に生き生きと暮らせます。ただ、歩く以外にも、たとえばスポーツ施設を利用する（市営プールや体育館のジム等）などでもポイント加算できればもっと健康的になれると思います。施設と連携して、是非お願いします。
- ・ 歩くことによって何らかの結果を求めている方は大勢いるのではと思います。私もその一人です。だから、女性の多くはもう少しスタイルが良くなりたいかなどと思っているのかも。どういう歩き方をしたら脂肪燃焼がしやすいとか、食べ物はどんなものをどんなふうに食べたらよいのかとか。ウォーキングフォームを教えてください。効率の良い歩き方や栄養学なども教えてもらえたらいいかなと。
- ・ 体組成の数値での改善が見られたらポイントがほしい。
- ・ 来年度からラジオ体操が入ると聞きました。良いことだと。歩くということに重点を置くのなら、市内の歩くコースを歩いた時にポイントを与えてもいいのでは。（確認方法が難しいかな？）
- ・ 情報があれば参加するかしないかは本人の希望で決まる。情報をください。
- ・ ニュースポーツや体力づくり実技研修会を交互に隔月で実施してほしい。スタンプラリーやフォトラリーよりも運動に特化してほしい。毎月実技講習（ニュースポーツや体力づくり）に参加したい。
- ・ 健幸ポイントがもう少し多くもらえて、もっとがんばろうと思えるような張り合いがある事業にしてほしいです。
- ・ 第1回に比べ、運動情報レベルが低くなった。
- ・ 運転免許を持っておらず、全て歩きで参加になるので、あまり遠くは行けない。なるべく無理のないように暮らしたいと思っている。
- ・ 25万歩と付与事業参加で同様の1ポイントではバランスが悪い。周囲の人で歩くことより付与事業のみに興味を持ってポイント自慢をする人を見るとそれでいいのか疑問に思う。
- ・ 歩数25万歩ごとに1ポイントとなっているがもう少し緩い基準でもいいと思う。各イベント参加で1ポイント取得と比較すると25万歩は厳しいと思う。

- ・ 万歩計のポイントよりポイント付与事業の方が効率が良いので、歩くことになかなか心が向かなくなる。万歩計のポイントにも力を入れる工夫がほしい。
- ・ 付与事業必要なし。費用資金の無駄。
- ・ 健幸運動教室で楽しく遊びも入れたもの等、笑いがあって健幸になれるような教室を一つ加えられたら、楽しい時が過ごせてよいと思います。
- ・ 参加者の健康度の変化などの集計結果が知りたい。
- ・ ハードルが低いところから始められると良い。(年度でリセット等)
- ・ 毎日続けて〇〇歩以上歩いたら 1 ポイント等、ポイントをもう少しもらいやすい歩数の条件を増やしてほしい。
- ・ 正しいウォーキング方法を講師の方から指導していただきたい。
- ・ 子連れでも参加(若い人が参加)出来るものがあればいいと思う。
- ・ トコトコや黒羽保健センターでのラジオ体操(ためして運動塾)にほとんど全部参加してもポイントが付かないのはどうして?
- ・ ポンタポイント希望。子育て支援券は使用店に限られる。
- ・ ポイント 2 倍の日があると良いと思う。
- ・ 健幸ポイントに参加した成果の体験談を提出するとポイントがもらえるというものがあるといいのではないのでしょうか。その体験談を広報で紹介したりまとめて冊子にすると励みになると思います。
- ・ 体育館でのイベントを増やし、多くの方々に利用してもらおうと良いと思う。
- ・ 以前道の駅に置いてあった「スマートウェルネス大田原健幸ウォーキングマップ」を参考に歩いたことがありますので、これをもとにポイントにつなげられませんか?(距離、コース別とか)
- ・ これ以上対象事業が多くなっても参加できるのは限られてしまうので、これまでと同じ事業や対象でよいと思います。
- ・ 市内の公園やあぜ道を現地集合、解散で、決められた時間にみんなで歩いたら楽しいと思います。
- ・ 有料でもいい企画も考えてみていいかも。
- ・ 体調や体力不足により参加できないイベントがありました。もう少し誰でも参加できる事業が必要だと思います。
- ・ 測定をしていただいたりご褒美をいただいたりばかりでは心苦しいですので、測定の際に、邪魔にならない程度に持参できるペットボトルキャップや使用済み切手を集めて社会参加などはいかがでしょうか。
- ・ 各種イベントの参加申し込みをネットで申し込みできるようにしてほしい。
- ・ テレビで見たのですが、どこかの地方で頻尿体操をやってとても効果があるとのこと。大田原でもどうですか。
- ・ 運動教室やセミナー等をもっとやってほしい。内容も少しずつレベルアップしてほしい。
- ・ ポイント事業に参加している年齢が高いので、緩めの運動が月に 1~2 回程度できたら良い。あったら参加したい。
- ・ 市内のクラブチームに参加し、スポーツをする場合、練習参加や大会参加などでポイントがもらえたら嬉しいと思いました。
- ・ 俳句や短歌、川柳や絵手紙などを制作して提出するのはどうでしょうか。健康を維持するには、頭健康も大きなポイントだと思います。
- ・ 健幸ポイント付与事業は参加者にとって大変関心があり、期待しているように思われる。この事業を増やすように希望します。
- ・ ドコモやカワチといった企業に頼らず、市が独自で企画してほしい。ハイキング+収穫体験など楽しいと思う。
- ・ 運動面だけでなく、高齢者のための体力づくり、風邪に負けない体力づくりとかの講座もあったら良いと思う。

【感想】

- ・ 参加動機がはじめはポイントだとしても、きっかけになって継続することにつながるのがいいなと思った。ニュースポーツやボウリングは、これがきっかけで始めた方もいるのではないかな
- ・ 勤務しているため、イベントの参加はしていませんが、努力目標になる内容なら良いと思います。
- ・ ポイントに応じてご褒美が出るのは、大変励みになる。健康に関するテレビは沢山あり、よく見ますが、多くの講座を開いてくださると、健康意識がアップし、裏付けとなります。

- ・ 昨年度は積極的に「歩く」ことに努めていましたが、今年度は11月に病気入院してしまい、残念ながらいろいろなポイント付与事業に参加できませんでした。健康をある程度回復した時に、また歩きたいと思います。「歩くこと」が一番無理のない健康法である（自分にとっては）と思っています。
- ・ いろいろと大田原を発見でき、楽しいです。
- ・ 毎日歩くことにハリが出た。
- ・ 多少でもポイントがもらえるのは、励みになります。
- ・ 始めてまだ日が浅いので事業等にあまり参加できていません。これから是非参加していきたいと思います。
- ・ 参加したことはありませんが、メディカル講座や生活講座のような内容は興味があります。
- ・ 健康政策課の皆さんがいろいろ提案してくださっているので、参加できないことが多いですが都合が合えば参加したいです。
- ・ ポイント付与事業では改めて健康を再認識できたり、知識が広がったりしてとても良いと思うので、今後も楽しみにしている一人です。よろしくお願いします。
- ・ 11月からの参加なので設問5の事業に関しては参加できないのもあります。無理のない程度に参加したいです。与一逸品はようやくスタンプを集めたら機関が過ぎていて少しがっかり。温泉券は良いと思います。これからも参加して応援していきます。
- ・ 必ず出席したいと思うのだがバス生活だとなかなか出席できない時も多いです。時間的に合わない時が多いので…
- ・ 自分の生活予定に組み込んでいなかったので出席できていません。
- ・ ウォーキングが自分の健康法として最適であると認識できました。この市の事業に感謝しています。ありがとうございます。
- ・ 速く歩くだけではだめというより、速足だけでやって関節を痛めた経験がありましたが、係の方の助言で、今はほどほどに自分のペースで歩け、歩く楽しみができるようになりました。健康セミナーのおかげでもあります。感謝しています。
- ・ ボウリングやニュースポーツが楽しかったです。年に1度ではなく、何度かやっていただけると嬉しく思います。
- ・ ポイント付与事業が11回ありましたが、出席は6回でした。都合が悪い時もあり、また、自転車を利用しての出席だったので、思うようにならない時もありました。
- ・ 11月中旬から参加し始めたので、設問5のボウリングや運動教室、ニュースポーツ等には、面白そうだけど参加できず、残念に思っています。
- ・ 先月参加したばかりで事業に参加できていません。友達に教えてもらい、フォトラリーを実施しています。
- ・ 多くのポイント付与事業があり、ありがとうございます。私の場合、健幸運動教室とニュースポーツは必ず参加しています。他の事業は都合がつけば参加します。（参加費があると少し優先順位が下がります）
- ・ 自分の健康のためにやっているのにポイントをいただけるなんて申し訳ないです。今後も喜んで参加したいです。1～2か月に1回ニュースポーツもいいですね。
- ・ 今回のフォトラリーは、仲間との会話も増え、出歩けたし、ポイントももらえて良かった。ポイントが増えない人のために、クイズや脳トレ等あれば良い。
- ・ ポイントには興味ないが、運動のきっかけとなったことが良い。
- ・ 意識して歩くようになったのでよかったと思う。筋肉がどれくらいつくのか楽しみ。事業はあまり参加したことがないが、個人的には講演会が好き。
- ・ 積極的に参加するよう努めているが、他の用件と重なり、50%くらいの参加になっています。毎月何らかの付与事業があり、楽しみにしていますので特に要望はありません。

【健幸ステーションについて】

8. 毎月1回の健幸ステーションへの参加について、これまでの実績では80%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。 (④) 体組成の測定結果を見られるから。
 (②) 6か月間継続すると“ごみ袋”がもらえるから。
 (③) 累積歩数の記録が確認できるから。 (⑤) サポーターと話をするのが楽しいから。 (⑥) 会場に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14：設問8 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	172	121	159	241	30	63	50	14	84	4
20歳代		1								1
30歳代	1	3		3						
40歳代	8	12	5	13		2	1		1	
50歳代	16	9	8	17	1	2	1		4	
60歳代	71	62	84	116	15	34	26	5	34	
70歳代	69	31	55	84	12	23	20	8	42	2
80歳以上	7	3	7	8	2	2	2	1	3	1
女性	264	238	269	409	46	96	122	42	133	4
20歳代	2	3	2	4				1		
30歳代	4	17	7	18		3	2	2	2	
40歳代	13	35	15	29	1	4	1	2	2	1
50歳代	27	25	28	43	2	10	5		14	
60歳代	123	99	112	186	19	39	56	19	57	2
70歳代	87	49	95	113	21	37	48	17	50	1
80歳以上	8	10	10	16	3	3	10	1	8	
総計	436	359	428	650	76	159	172	56	217	8

(表15：設問8 男女別構成表)

	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	人数
男性	172	121	159	241	30	63	50	14	84	4	345
	49.86%	35.07%	46.09%	69.86%	8.70%	18.26%	14.49%	4.06%	24.35%	1.16%	
女性	264	238	269	409	46	96	122	42	133	4	540
	48.89%	44.07%	49.81%	75.74%	8.52%	17.78%	22.59%	7.78%	24.63%	0.74%	
総計	436	359	428	650	76	159	172	56	217	8	885
	49.27%	40.56%	48.36%	73.45%	8.59%	17.97%	19.44%	6.33%	24.52%	0.90%	
平成28年度	65.25%	-	72.52%	73.13%	19.39%	9.89%	12.12%	5.65%	31.91%	0.40%	

10. 下記のような測定のなかで、健幸ステーションで計ってみたいと思うものはありますか？（あてはまるもの全てに○を付けてください。）

- (①) 握力や背筋などの筋力 (②) 骨密度 (③) 認知症の検査 (④) 肺活量
 (⑤) バランス感覚 (⑥) 運動機能の衰え (⑦) その他（自由記載）

(表18：設問10 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
男性	157	162	158	132	119	157	15
20歳代		1	1	1	1		
30歳代	3	2		2	1	1	
40歳代	7	13	4	5	4	7	
50歳代	12	14	11	10	11	8	
60歳代	70	77	76	64	56	67	11
70歳代	57	49	60	43	42	66	3
80歳以上	8	6	6	7	4	8	1
女性	237	378	208	211	194	246	10
20歳代	2	3		1	2	3	
30歳代	8	16	5	7	10	8	1
40歳代	17	31	15	15	11	16	
50歳代	23	47	16	23	21	25	2
60歳代	107	163	87	80	76	110	5
70歳代	72	106	75	76	65	69	2
80歳以上	8	12	10	9	9	15	
総計	394	540	366	343	313	403	25

(表19：設問10 男女別構成表)

	項目①	項目②	項目③	項目④	項目⑤	項目⑥	項目⑦	人数
男性	157	162	158	132	119	157	15	345
	45.51%	46.96%	45.80%	38.26%	34.49%	45.51%	4.35%	
女性	237	378	208	211	194	246	10	540
	43.89%	70.00%	38.52%	39.07%	35.93%	45.56%	1.85%	
総計	394	540	366	343	313	403	25	885
	44.52%	61.02%	41.36%	38.76%	35.37%	45.54%	2.82%	

(設問10 自由記載)

- 血管年齢（他6名）
- 食後の血糖値
- 視力
- 血圧測定（他2名）
- ボディバランスはどうやったら整うのか教えてほしい。
- 身長
- 体年齢（他1名）
- 前屈測定（他1名）
- 専門の方にお任せします。

11. 健幸ステーションに参加する習慣をこれからも続けるためには、どのような改善をしたら良いと思いますか？ 感想やご意見を教えてください。(自由記載)

【複数寄せられた意見】

○ステーションの時間の延長やステーションの開設日・場所を増やしてほしい。

- ・ 夜間（19時まで）の開設、日曜日の開催、臨時ステーションの増設
- ・ ステーションの開催日が木・金・土の曜日指定のため、シフトで働いている人にとっては難しく、6か月継続することが困難です。
- ・ 週の前半にも測定日を入れてほしい。
- ・ 毎月末測定に行っているが、測定曜日が合わない日があるので1週間くらいの余裕が必要だと思う。
- ・ 毎月月末を目標にステーションに行っているのですが、月末の一週間が測定日だったらなと思う。
- ・ 平日毎日実施してほしい。
- ・ 朝7時～夜8時まで仕事。参加はやはり無理でした。
- ・ 木金土と決めず、都合の良い日に行けるようにいつでもOKになったらいいと思います。
- ・ 少し待ち時間はあっても、曜日や時間の縛りを広げる。サポーターの人数を集中させないで、できる限り曜日を広げたりとか…
- ・ 都合がつかず、行けない月が多かった。
- ・ トコトコでの開設日が月～土になれば良いのですが…
- ・ 職員の人は大変でしょうが、木金土の3日間というのは少し短すぎるような気がします。月火水の3日間で2時間に限って時間を設定することはできないでしょうか。
- ・ 健幸ステーションの場所を増やす。遠い人は行くだけでもなかなか大変。

○体組成の測定結果に対してのアドバイスが欲しい。(運動・食生活の指導など)

- ・ できれば個別に指導があると良いかなと思いました。人数が多いので日程的に難しいでしょうか？ 個別が無理でしたら全体講習会でもありがたいのですが。
- ・ 昨年度行っていた、先月よりも優れていればご褒美がもらえる等、より頑張れるようにすれば良い。
- ・ 月に一度測定してもらいますが、内容があまり理解できないまま終わってしまうので、少し話の内容をわかりやすく教えてほしいです。
- ・ 28年度からこの事業に参加していますが、現スタッフの方は、個人記録を記録するのが精いっぱいのように感じられる。前年度の方々は、健康に関するアドバイザー的な要素を持っており、相談できる機会があった。
- ・ 測定結果を見てもよく分からない。聞きたいと思ってもサポーターさんしかなくて話しかけられる雰囲気ではなかった。
- ・ 以前のポイント事業ではアドバイスをもらっていたが、今の事業ではそのアドバイスがなく、やる気がもてない。他者からの声掛けで「筋力はあるのでもう少し頑張ればグッド。体重も減りますよ。」などの適切なアドバイスが支えでした。
- ・ 健幸ステーションでのデータの説明がないのは残念。サポーターの簡単な説明などが必要だと思う。
- ・ 体組成の測定は、興味深く楽しみにしています。対応している方は健幸サポーターと言われる方なのだと思いますが、その方に質問して良いかもわからない。
- ・ (アスリート指数とか内臓脂肪レベルとかわからないものも説明してほしいと思うこともあります)
- ・ 毎月の測定結果について、サポーターの方と意見交換ができれば良いと思います。解説してもらえたらいいなあと思います。
- ・ 測定より、継続や今後の励みになるようなアドバイスがもう少し欲しい。
- ・ 保健師や栄養士、トレーナーなどのアドバイスが欲しい。開設日の常にはなくても月に1度でも良い。

【意見（サポーターについて）】

- ・ サポーターさんに笑顔がもっとあったらと思うことがある。大変でしょうが…
- ・ サポーターの笑顔。タバコくさい人がいるのはとても嫌。また市役所の職員のごとく高飛車に接する人がいる。
- ・ 係員様のてきぱきとした行動で大変うれしく思います。現在のままで充分であると思います。

- ・ 測定時に入力をお願いをしてくださる方の中に愛想のよくない人がいるのでちょっと残念です。とても親切な方がたくさんいるのですが…
- ・ 毎月健幸ステーションで働いているスタッフの皆さんに感謝しています。改善点は特にありません
- ・ ステーションに足を踏み入れた時に、サポーターの方々が笑顔で迎えてくださるのが嬉しいです。
- ・ 申し訳ないけど場所によってサポーターが多すぎるのではないのでしょうか。
- ・ サポーターの教育をしっかりとしてほしい。何回ステーションに行ってもいまだに手順を他のサポーターに聞きながらでは税金の無駄に感じるし、こちらも不安になる。
- ・ 専門知識のないサポーターに豆知識であれこれ言われたくない。
- ・ トコトコで測定し、説明を受けているときに、背後で足踏みをしているサポーターが気になりました。歩数を貯めているのですが、測定する立場なので、せめて他の人が不快に思う行動は慎んで行動してください。
- ・ サポーターの方が記録してくれるだけではなく、話しかけ等があったら、もっと楽しい計測時間帯になると思う。
- ・ ボランティアでやっているのでは仕方ないとは思いますが、健幸ステーションの対応が仲間内の私語ばかりで来場者への関心が薄い。てきばきと対応すべきです。
- ・ サポーターの人が丁寧に説明してくれてとても嬉しかった。
- ・ 元気のあるサポーターの増員
- ・ 健幸ステーションの係員の人数が多すぎると思う。

【意見（自分自身の意識の改善について）】

- ・ 毎日運動できるように習慣づけていきたいと思います。
- ・ 何か目標があると良いと思う
- ・ 毎月外出するには体力の変化だけでなく、脳の変化も観察できたらいいと思います。自分では気づけない認知症など
- ・ もう少し運動しなければ
- ・ 長生きするのに歩くことは大事。子どもたちに迷惑をかけないように健康に。
- ・ 日々過ごす中で意識的に歩くことへ関心を持ち、歩いた後の充実感を体で実感できるようにする。
- ・ 常に自分の健康に関心をもって、このようなプロジェクトに参加できたら良いと思っています。
- ・ 毎日少しでもウォーキングすること。
- ・ 初心を忘れるべからずだと思う。
- ・ 食の習慣を見直す。
- ・ 第1に一人一人が積極的に行動し、感動を受け入れること。
- ・ 何かに挑戦する気持ちを持ち続けられるように、この事業の他に皆ともに時間を過ごせることに参加しようと思っている。
- ・ 自分自身に測定する項目に目標をもって毎月過ごしたいと思います。
- ・ 数値にて体調を知ることができること。
- ・ 歩く時間とコースを決めてやること
- ・ 無理のない、自分の体力に合った運動をすればいいと思う。他人のまねはしなくてもいいと思います。
- ・ 自分の生活の中に組み入れて1日を大切にしよう心掛けたい。
- ・ 毎日規則正しい生活をする
- ・ 自分がやる気になること。歩数だけにこだわらない
- ・ ごみ袋などの品物をもらえることで、これからも続けようと思い、続けられる。
- ・ 品物をもらえることで嬉しい気持ちが出てやる気がもらえる。
- ・ 自分の前向きな心と、健康な体を保つために生活習慣を正しく過ごすこと。
- ・ 月1回ステーションに行くと自覚すること。

【意見（ステーションの改善について）】

- ・ トコトコは駐車場がいつもいっぱいなのでスムーズに行ける場所にしてほしい。いつ行っても駐車場がいっぱいで気になります。
- ・ エレベーター等必要ない市役所内ではできないのでしょうか。
- ・ 駐車場からステーションまで手間があるので（時間的にも）、もっと近い場所（元図書館のような）が行きやすいと思う。

- ・ 月1回の計測を忘れないようにしてもらうために、6か月継続するとごみ袋がもらえると強調したほうが良いのでは。
- ・ ステーションに参加すると毎月何かメリットや「耳寄り情報」があるとなれば参加できると思います。
- ・ 今のままでいいと思います。たまにメールでお知らせしていただくと忘れていても思い出せるかも。
- ・ 健康を維持、継続するためのスポーツ（運動）の必要性を教えるセミナー、講座等を開催し、健康を害してからの運動は手遅れであることを教える。
- ・ 介護保険料等も高くなることも伝える。
- ・ 参加者が体組成の測定結果に対してもっと実感できるような機会が必要では。
- ・ 継続意識を高めるにはもう一步ポイントが蓄積できるような策の検討が必要では。
- ・ 継続すれば達成感が得られることを広報を通してPRしてもらいたい。
- ・ 今まで同様に健康に関するイベントなどを続けてほしい。
- ・ 健幸ステーションはいわば一里塚として目標になり、次の回までの区切りとして今までどおりで良いと思う。あまり欲張らない方が良い。
- ・ 小さい赤ちゃんがいて、最初測定に行ったときにスタッフも少なく、体組成を測定する間寝かせておけるスペースがなくて、測定できずに帰ってきたことがありました。スタッフが増えてからは、測定中抱っこしていただけたりと、測定することができるようになって助かりました。ベビーカーを押していくと、会場が狭くて少し動くのが大変です。
- ・ 健康に関する情報（栄養、運動等）、食事に関するパンフレットがあると良いです。
- ・ 公共公園内に簡単な運動器具を設置し、気軽に健康づくりができる環境にしていき、市民が皆運動していくと歩数も増え、健幸ステーションを利用するのではないのでしょうか。
- ・ 特典が目的ではないので、体組成の測定ができれば良い。もっとスムーズにやっていただければなお良いです。サポーターの人には申し訳ないが遅くてイライラします。
- ・ 何かイベントを行う。特典を充実させるなど
- ・ 雨の日にウォーキングするのはかなり大変です。このため、雨の日に室内でいつでも運動できる場所があれば良いと思います。
- ・ 参加している人の健康を数値で表してくれると励みになると思います。
- ・ 健康に関しての意見を聞いてあげてはと思います。事業に参加するのも良いですが、行けない人のためにもステーションでいろいろ話を聞いてあげてもいいと思います。
- ・ 測定場所がもう少し近場なら良い。
- ・ 各支所で開催する。
- ・ 私は残りの20%に入っています。（参加できていない）やはり毎日開いているわけではないのが、参加しなくなってしまった理由でしょうか。それとも半期に1度教室開催時にまとめてポイント付与測定をお願いしたいと思います。
- ・ 他の人と競い合う何かがしたい。
- ・ 広報活動に力を入れてもらって、他の地域、他市（観光を含んで）との交流に広げられればと思います。
- ・ 健幸ステーションにわざわざせっかく行くのだから、「エルゴメーター」とか「輪投げ」とか「ぶら下がり健康器」など、体を動かして遊べるものを設置しておいてはどうでしょうか。（ただおいておくだけで良くて、インストラクターは不要です）いつも測定してスタンプをもらうだけでは、もったいないと思います。
- ・ イベント情報、各種申込等内容を充実してほしい
- ・ 歩くことは健康を維持するのに大切なこととPRすることと思います。
- ・ いろいろな測定で情報が分かるのは良いが、ファイルを持っていく手間がなければもっと行きやすくなる。（散歩の途中に寄れる）
- ・ 健幸ステーションがもっと身近にあれば良いと思う。職員の方がもう少し専門的な人が良い。流れをスムーズにもらいたい。
- ・ 次回はこんなことをやりますよ、こんな内容でやりますよという予告をしたらいいと思います。
- ・ 認知症の検査をするのではなく、認知症にならないような楽しくできる遊びや笑えるような楽しいことをしてステーションに参加する気持ちになるようにしてほしいです。
- ・ 少ない歩数でもポイントになるとやる気が出ると思います。たとえば、5000歩/日超えて1ポイントとか。

- ・ 競争意識を掻き立てる方向にする。
- ・ ポイント付与事業の充実（参加しやすいこと）
- ・ インセンティブの充実（ポイントアップ）
- ・ 健幸ポイント状況の公報（人数、年齢別、歩数等）
- ・ 良い食事管理が個人で実施できるための情報発信をしていただきたい。
- ・ 健康ドリンクが飲めると良い。またはプレゼント。
- ・ 映画の上映があると良い。
- ・ 各体組成の推移が分かるようにグラフ化して印刷してほしい。
- ・ 姿勢を正すことも老化防止になると思うのでつま先立ちを何秒できるか等測定する項目を取り入れてはどうか。
- ・ 理想的な体系に近づけさせるために、たとえば5級～1級にランク付けして改善の度合いを分かりやすくすると目視ができ話題性が出てくるのではないかと。
- ・ 測定項目が増えると嬉しいです。
- ・ 測定プリントアウトまでセルフにして入力管理のみサポーターをお願いする。
- ・ 参加者の中で歩数履歴トップテン、健幸ポイント獲得トップテンなどの情報を掲示してもらえば、自分の頑張り度の励みになると思う。
- ・ 設問10のようなものを測定できると「行きたい」と思う。
- ・ 現状で良いと思います。十分続けられます。職員の皆様お世話になります。
- ・ ステーションに行ったときに、隣でスポーツテストができると良い。
- ・ 景品到達ポイントを50ポイントや100ポイントにして、1回参加で1ポイント、2回連続参加で2ポイント等、増やしていく。誕生日に行くとポイント2個とか。
- ・ 設問10のような測定を項目を変えながら実施する。
- ・ コミュニケーション、情報交換で心の健康づくりに役立つ。話を聞いてあげる。サポーターが忙しい時は仲間で話せる話題や器具をトコトコに設置する。場所をとらない本とか握力計とか。
- ・ 毎月測定に行くたびに500mlのミネラルウォーターを1本渡す。
- ・ 連続回数を減らして何か景品を渡すとか。連続ではなく、何回来たら景品とか。
- ・ 体組成は半年に1回だけでいい。裸足で乗るのが好きではない。
- ・ 半年や1年程度での健康度みたいな体の変化がみられるようにすれば良いと思う。
- ・ まずはこの状態で1、2年は続けてみないことには、改善点はどのようなのでしょうか。木・金・土の利用日、利用のみについては、どうして週後半なのかもよく分からないまま参加していますが…。
- ・ 設問9のような測定が追加されれば、体のことにも興味を持ち、健康にも関心が向く。
- ・ 約20%の参加できない人の分析→参加したくてもできない人へのフォローアップ
- ・ ステーションでエクササイズ等の書籍やVTRの案内
- ・ ステーションで1人あたりの滞在時間が長くなるような感じの用意や環境づくり
- ・ シニアになると友人との交流も少なくなるので、健幸ステーションで友達や若い人（子供たち）との交流もあると嬉しいし、心も体も健幸になると思います。また、シニアを何かにお手伝いして頂きたいと思います。
- ・ 食事とカロリーのミニ知識パンフレットなどを配布する。
- ・ たくさんの景品等ではなく、ステーションに行けばそのたびにティッシュやゴミ袋を景品にするだけでよいのでは。
- ・ 歩数計の電池を一回取り替えたが、日付がくるってしまい、2～3日測れなかった。6か月連続でゴミ袋も良いが、2回目は電池でも良いと思う。その場で取り替えてもらえて助かる。
- ・ 現在のウォーキングと体組成計の測定だけでなく、参加者の中にはジム、筋トレ、スポーツを日常的に行っている人もいるので、それに関連した講座やイベントを開催してほしい。
- ・ 特典があってもなくても習慣になる人はなるし、習慣にならない人はならないので個人しだいの問題だと思います。
- ・ 握力系や背筋測定器は置けるのではないのでしょうか
- ・ 何か小さなものでもいいので「ご褒美」があればと思う。ゴミ袋でも嬉しいが、別なもので…。
- ・ 見ていると機器の操作は一人でもできるように思います。いつ行ってもできる所があるといいと思う。
- ・ 健幸ポイント付与事業の充実化と増加
- ・ ウォーキングシューズの販売（年1回程度）
- ・ しばらく来ていない人にイベントのお知らせをまめにして、参加習慣が戻るきっかけを作る。

【感想】

- ・ 体組成計の測定をととても楽しみにしています。ラジオ体操や「ほほえみセンター」の活動をするにも、歩きで行くようになり、体力がついてきたと思います。付与事業、参加できるように頑張ります。
- ・ 会場がトコトコにあるのが良い。図書館やスーパーの買い物ができる。現在の設定で良いと思います。
- ・ 歩いて歩数が増えるのは毎日続けていますが、毎月1回のステーションに行くのが面倒くさくなってしまっています。
- ・ 月に一度だし、環境が整ってどこかしらには測定にも行けるので、参加は続けられると思います。ウォーキングをさぼりたくなっても、参加していると歯止めになって抑制が働き、助かっています。
- ・ 健幸ステーションがトコトコにあるので、歩いて行けるので大変助かっています。
- ・ ウォークラリーやフォトラリーはあまり興味ないのでどうかと思いますが、個人の考えなので参加できるものは参加したいと考えています。
- ・ 体組成の測定結果をプリントアウトしていただけるのがとても励みになる。
- ・ 体組成の測定はとても参考になっています。
- ・ 今までのリズムで良いと思うが、都合のつかない時もあるのでそんな場合残念に思う。
- ・ 毎週木～土まであけてくださっているのが本当に参加しやすくなり、ありがたいです。よいちメールでの情報も助かっています。
- ・ 外に出る機会を作ってもらい、少しでも参加していくつもりです。
- ・ 月一回の測定日が指定日ではなく、今回のように毎週3日（木金土）と決まっているのがとても良いと思います。場所もトコトコと決まっているので、買い物もできるため測定に行くのが苦になりません。一店逸品の店でランチをするのを楽しみにしています。
- ・ 夫婦で参加しています。月1回2人で歩いてステーションに行き、昼食を一緒にし、楽しいです。わたしはあまり運動が好きではありませんが、牛ならぬ夫に引かれてステーションに行ってます。
- ・ 測定することにより、自分自身の変化を知ることができるので楽しみです。変化を知りたいです。
- ・ 体組成の測定は毎月少しの変化があり、楽しみで参加しています。（ステーションに参加する習慣について）本人の意識なので、市でカネや太鼓をたたいてもだめなのではないかと思います。
- ・ ステーションの場所が一定で良い。木金土とできることも良い。トコトコにあるのでついでに買い物できてよい。
- ・ 体組成の測定では、自分の体の変化や内容を知ることができるので大変良かったと思います。骨密度を測ったり運動機能の衰えも大切な項目だと思います。新しいものも加えられたら幸いです。
- ・ 日によって歩けない日がある。なるべく4000歩は確保したい。
- ・ いろいろと日程があるので、測定してくださる日が木・金・土とあるのは助かります。
- ・ 今は土曜日でも測定してもらえるのでとても助かっています。
- ・ 今までのように日、時を示してもらって健幸ステーションに行けたらと思います。（今までの参加が習慣になりました）
- ・ 毎週末健幸ステーションが開かれているので都合のつかない週があっても翌週行けるのでありがたいです。継続してお願いしたいと思います。体組成の結果の変化がグラフ化されるとよりわかりやすい。
- ・ 黒羽で測定を行っているので助かります。
- ・ ポイントの記録が始まったのが月末だったので、その週刊で気づいたら12月は23日で終了していて測定ができず、1月上旬に行きました。月上旬なら大丈夫なので…！
- ・ ドコモショップに行ったとき、ちょっとしたグッズをいただけてなんとなく嬉しかった。場所的にもトコトコよりドコモショップの方が行きやすい。
- ・ 健幸ステーションでの体組成測定は私にとって大切な測定でした。月1ステーションに行くことで自分の体の変化が楽しみでもあり、不安（体重オーバーが）でもありました。

12. 今回、健幸ポイントの景品として設定したものについてどう思いますか？
 (それぞれあてはまるものに一つに○を付けてください。)

- ①公共温泉入浴券(10P景品)
 () 良い () 何とも言えない () あまり嬉しくない。
 ②子育て支援券(商品券)(20P景品)
 () 良い () 何とも言えない () あまり嬉しくない。
 ③市指定ごみ袋(6か月連続達成景品)
 () 良い () 何とも言えない () あまり嬉しくない。

(表20：設問12 ①公共温泉入浴券(10P景品) 回答実数)

	良い	何とも言えない	あまり嬉しくない	総計
男性	241	67	28	336
20歳代	1		1	2
30歳代	4	1		5
40歳代	16	4		20
50歳代	19	2		21
60歳代	110	29	15	154
70歳代	79	29	11	119
80歳以上	12	2	1	15
女性	326	109	88	523
20歳代	3	1	1	5
30歳代	15	6	1	22
40歳代	32	5	4	41
50歳代	43	6	6	55
60歳代	137	52	50	239
70歳代	87	34	23	144
80歳以上	9	5	3	17
総計	567	176	116	859

(表21：設問12 ①公共温泉入浴券(10P景品) 男女別構成表)

	項目①	項目②	項目③	人数
男性	241	67	28	345
	69.86%	19.42%	8.12%	
女性	326	109	88	540
	60.37%	20.19%	16.30%	
総計	567	176	116	885
	64.07%	19.89%	13.11%	

(表22：設問12 ②子育て支援券(商品券)(20P 景品) 回答実数)

	良い	何とも言えない	あまり嬉しくない	総計
男性	297	33	5	335
20歳代	1	1		2
30歳代	5			5
40歳代	19	1		20
50歳代	18	2		20
60歳代	138	13	1	152
70歳代	102	14	4	120
80歳以上	14	2		16
女性	470	41	7	518
20歳代	5			5
30歳代	20	2		22
40歳代	41			41
50歳代	54	1		55
60歳代	206	26	4	236
70歳代	129	11	3	143
80歳以上	15	1		16
総計	767	74	12	853

(表23：設問12 ②子育て支援券(商品券)(20P 景品) 男女別構成表)

	項目①	項目②	項目③	人数
男性	297	33	5	345
	86.09%	9.57%	1.45%	
女性	470	41	7	540
	87.04%	7.59%	1.30%	
総計	767	74	12	885
	86.67%	8.36%	1.36%	

(表24：設問12 市指定ごみ袋（6か月連続達成景品） 回答実数）

	良い	何とも言えない	あまり嬉しくない	総計
男性	290	31	15	336
20歳代	2			2
30歳代	5			5
40歳代	18	2		20
50歳代	17	2	2	21
60歳代	134	11	7	152
70歳代	101	14	6	121
80歳以上	13	2		15
女性	477	33	11	521
20歳代	5			5
30歳代	20	1	1	22
40歳代	41			41
50歳代	53	2		55
60歳代	215	20	5	240
70歳代	126	9	5	140
80歳以上	17	1		18
総計	767	64	26	857

(表25：設問12 市指定ごみ袋（6か月連続達成景品） 男女別構成表）

	項目①	項目②	項目③	人数
男性	290	31	15	345
	84.06%	8.99%	4.35%	
女性	477	33	11	540
	88.33%	6.11%	2.04%	
総計	767	64	26	885
	86.67%	7.23%	2.94%	

13. スポーツなどの「健幸づくり」を始める、続けるためにはどのようなことが有効、または必要だと思いますか。(あてはまるものに全てに○を付けてください。)

- (①) 歩数計などの機材を使うこと。 (②) 仲間がいること。
 (③) 歩道など歩きやすい「まちづくり」をすること
 (④) 講座や教室、セミナーなどを開催すること。
 (⑤) 月に1回程度、体組成など自分の数値を測定すること。
 (⑥) サポーターなど、他の人の支援が受けられること。
 (⑦) インセンティブ(ご褒美)が有ること。 (⑧) その他(自由記載)

(表26：設問13 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
男性	291	94	145	129	235	49	180
20歳代		2					
30歳代	2	1	2		4	1	1
40歳代	16	8	10	3	4	3	14
50歳代	16	4	12	5	13	4	14
60歳代	135	41	76	53	109	24	85
70歳代	108	32	41	59	94	16	58
80歳以上	14	6	4	9	11	1	8
女性	426	191	191	230	368	85	293
20歳代	3	3	2		4		5
30歳代	15	11	7	6	13	2	17
40歳代	28	18	12	13	23	3	30
50歳代	49	18	27	22	43	7	30
60歳代	192	82	88	104	165	35	137
70歳代	125	50	49	76	106	31	65
80歳以上	14	9	6	9	14	7	9
総計	717	285	336	359	603	134	473

(表27：設問13 男女別構成表)

	項目①	項目②	項目③	項目④	項目⑤	項目⑥	項目⑦	人数
男性	291	94	145	129	235	49	180	345
	84.35%	27.25%	42.03%	37.39%	68.12%	14.20%	52.17%	
女性	426	191	191	230	368	85	293	540
	78.89%	35.37%	35.37%	42.59%	68.15%	15.74%	54.26%	
総計	717	285	336	359	603	134	473	885
	81.02%	32.20%	37.97%	40.56%	68.14%	15.14%	53.45%	
平成28年度	78.18%	31.51%	44.64%	45.25%	62.42%	21.01%	51.31%	

(設問13 その他意見【自由記載】)

- ・ インセンティブはとても嬉しいことです。
- ・ 交通マナー等を誰でも分かるように教えること
- ・ 年1回でも参加者全員を陸上競技場に集めてみる。全員でラジオ体操をやって1ポイントとか。
- ・ 家族の協力
- ・ 参加者らしい歩いている人をよく見かけます。声をかけあって励まし合いたい
- ・ 健康づくりをしている人としていない人の健康寿命データ及び医療費の比較等PR
- ・ 手軽に利用できる施設があること
- ・ 仲間同士の話し合い
- ・ 夜間歩いているので安全でウォーキングに適した街づくり（道路、街灯など）をお願いしたい。
- ・ 健幸ポイントプロジェクトに参加している方の口コミを推奨すること
- ・ 美原の運動公園以外にもウォーキングできるところがあると良い。龍城公園等。
- ・ スポーツがもっとできる環境がよりよくなれば嬉しい。
- ・ 歩く仲間ができる方法を考えてくれるイベントがあると嬉しい。たとえば歴史探訪や七福神めぐり等、大田原を知ることができるもの。
- ・ 月に一度、自分の体組成を測定していただけること
- ・ 仲間づくりのためのセミナー、ウォーキング
- ・ 測定は2か月に1度でよい
- ・ 心拍数や血糖値の変化などを確認できるようにして、その結果に基づいた運動を提案していただくこと。
- ・ 年に1~2回仲間づくりのきっかけになる行事があったらどうかなと思う。（経験がなくても参加できるもの）
- ・ 道路、ぽっぽ通り、犬の糞だらけ。気分が悪くなります。歩きやすい街づくり、よろしくお願いします。
- ・ 他の方の歩数がどのくらいあるのかなと思います。

14. 健幸ポイント事業に対してご意見がありましたら自由にお書きください。

【意見（温泉券について）】

◎温泉券の対象温泉は旧大田原市内からは遠すぎる。

- ・ 私たちシニアは半額の250円または200円で利用ができます。しかし500円券で1回ということとはせっかくいただいても何か損をしたような気分になります。何か良い方法を考えていただくと助かります。
- ・ 500円券を1枚ではなく、250円券を2枚いただくと助かります。
- ・ 温泉券は行かない人もいるので、何かほかのものと選べるようにしたいです。消耗品がいいです。
- ・ 温泉券より商品券の方が利用しやすいです。
- ・ 温泉券は市内の温泉すべてにしてほしい。
- ・ 温泉券は温泉に行く人と行かない人がいると思うので、ごみ袋を増やした方がいいと思います。
- ・ やすらぎの湯、五峰の湯は遠いので大田原温泉券にしてほしい。
- ・ 車がなければいけない場所なので、補助券制度でもいいので、もっと行きやすい場所を設定してほしいです。（青木温泉、大田原温泉、パインズなど）
- ・ 温泉券も良いのですが、行かない人もいるのでいくつか選べると良いと思います。
- ・ 入浴券は足もなく不便なのでほとんど利用しませんが入浴券は良くないと思います。
- ・ 利用したが民間と比べ、質が低い。
- ・ 五峰の湯の入浴券はとても嬉しいです。他の温泉施設も半額になるサービスがあれば良いと思います。
- ・ 温泉（大衆浴場）は好きではないので行かない。

【意見（景品について）】

- ・ ごみ袋のサイズまたは分別等を選べるようにお願いします。
- ・ 景品にTポイント、dポイント、Pontaなどの電子ポイントを追加してほしい。
- ・ 市バス利用券も追加願いたい。
- ・ スポーツ用品割引券、温泉入浴券（割引）等、健康施設利用の充実を計ってほしい。現在は五峰の湯、やすらぎの湯のみであるが、それ以外の民間の施設等対象を増やしてほしい。
- ・ 商品券多く出た方が励みになります。
- ・ 子育て支援券をもらうのにウォーキングのポイントが低い。市が推奨しているのは1千日8000歩なので、4か月で100万歩で5ポイント、8か月で200万歩で10ポイント、12か月で300万歩で15ポイントで、1年続けても20ポイントにはならず、支援券をもらうのは難しい。ゆえに25万歩の時のポイントを考え直してほしい。（ポイントを増やしても支援券をもらえるのは年3回までと制限がある）
- ・ 子育て支援券よりは公共入浴券の方が景品としては良いように思います。市の負担経費も少なくなると思う。
- ・ 公共温泉入浴券も含めて公共施設の入場券
- ・ 測定時に時々景品をもらう時がありますが、自分から言わないともらえない時があり、残念です、全員に渡さないものであれば別ですが…
- ・ 運動靴やトレーナーを景品すればいいと思います。
- ・ インセンティブ（景品）をもっと出してほしい。
- ・ （例）5ポイントでインセンティブがあるとよい。
- ・ 商品券は20ポイントではなく10ポイントくらいにしてくれると嬉しいです。
- ・ 6か月連続達成景品のごみ袋のサイズが大きすぎるので使いづらかった。30L以下のものにしてほしい。
- ・ スポーツジムが使えるような券がほしい。

- ・ インセンティブはあると嬉しく、励みになりますが、ごみ袋 1~2 本（1 年）くらいで十分です。
- ・ もう一つ加えるとしたら市内の食事券はいかがでしょうか？
- ・ 健幸ポイントの景品がたくさんもらえるようにしたいです。
- ・ 年代別の歩数達成時に景品授与
- ・ インセンティブについては効果があり、やる気も出るため、もっと工夫していろいろ増やしていくといいと思う。また、食育との連携や市農産物のPRとして、JAに提供してもらうなども良いと思う。
- ・ 景品 20 ポイントは高すぎる。20 ポイント貯めるのに 7 か月かかった。
- ・ ごみ袋に何かプラスしてほしい
- ・ なかがわ水遊園や那須の美術館の入場券を景品にする。集めるポイントは長めに設定。
- ・ ポイントで与一くんグッズがもらえたら嬉しいです。（公共温泉はなかなか利用しないので）
- ・ 逸品スタンプラリーで 3000 円の商品券をいただきました。ありがとうございました。1000 円券 3 枚だったのですが、欲を言わせていただくと、500 円券でいただけると、ちょっとお弁当だけとか孫のお菓子だとかで何回か楽しめるなと思いました。
- ・ 予算を伴うので難しいかもしれませんが、6 か月連続でゴミ袋 2 袋はいかがでしょうか。
- ・ 景品として、市内の温水プールの利用券も選択肢の一つとすることはできないのでしょうか。
- ・ 子育て支援券が利用できる店を記載した紙をいただくとありがたいです。
- ・ 私の周りでは温泉好きな人は少なく、私も温泉が苦手です。大田原の特段の唐辛子、ニラ、うどんなど農家の人のためにも良いと思うのでそんな物も景品として考えると良いのでは。健康には運動と食事が大事だと思うので、食事（料理）のことももっと考えてみるのも良いと思う。
- ・ 景品の種類が少ない。何点かを選ぶようにできたらいい。
- ・ 10 ポイント 20 ポイントは次までが長すぎるので 5 ポイントずつがいい。

【意見（サポーターについて）】

- ・ 参加している人たちがどのくらい歩いているのを知りたい。
- ・ 健幸ポイント事業を市から任せられた人たちは間違えないようにしっかり責任を果たしてもらいたいですね。
- ・ サポーターによってスタンプの付け方が違う。サポーターによって受けた人と受けたくない人がいる。（事務的すぎる内容）
- ・ 健幸ステーションに出かけても行列をして待つことはないので、サポーターの数をもっと減らしても良いのでは。いつも人が余っているという感じです。
- ・ 感じのいいサポーターさんもいるが、挨拶もろくにできないただ記入するだけの人がいた。
- ・ 測定結果をいただけるのを最大の目的としています。臨時開催日に測定したところ、空いていて係の皆さんと楽しく測定できたのですが、帰宅してじっくり読んだところ、入力していただいた身長が 10cm も違って結局別日に測定しました。トコトコ開催日では混雑していて並ぶところが分からなかったり、測定したものをプリントアウトしていただけませんでした。そのことを伝えたとこ、「渡しました」と言われがっかり。後日測定に行き直しました。対応に強い不満を持ちました。
- ・ スタッフの方々が（健幸ステーションの係の方）親切に対応してくれますので毎月行くのを楽しみに出かけています。

【意見】◎健康づくりには良い事業なので、3 年と言わずに是非長く続けてください。

- ・ 情報が少ない（広報で流す等）
- ・ 安全で安心なウォーキングができる道路の案内等をおすすめするマップがあると良い。
- ・ 何よりも歩道の整備ができてなくては歩く気になれません。安心して歩けるようお願いします。
- ・ 歩数計の機械に LED を使用し、夜間でも数字が確認できれば最高です。
- ・ 歩数計の電池交換はせめて 365 日間くらいでと、時刻の設定は電池を交換したら自動的にインポッ

トされたらと…

- ・ ぜひ私たちの税金でウォーキングしやすい環境を整備してほしいです。
- ・ 黒羽に住んでいる者ですが、当地にはウォーキングできる設備がありません。ぜひウォーキングしやすい環境にしてもらえたらと思います。
- ・ ウォーキングマシンや筋力をつけるマシンを設置してもらいたい。
- ・ 小さい子供を連れて健幸ステーションに参加することはとても大変です。はっきり言って人の手がないと体組成も測ってられません。会場内に子どもをあそばせるコーナーがあると助かるし、若い人の参加も増えるのではないのでしょうか。改善をお願いします。絵本やおもちゃなどを置いてほしいです、子どもが遊んでいる間に親が測定できれば理想的。
- ・ 毎月1回以上の講座やセミナーを開催してもらいたい。
- ・ ポイントをもっと多くして取得が楽になれば、もっと参加できる。
- ・ 周知の徹底と事業の継続
- ・ 目標・目的があると歩くことの励みとなるので今後とも続けて欲しい。
- ・ 健康政策課推奨でスポーツジムお試し期間（3か月）をうけ、それを機会に継続しているが、健幸ポイントへの反映を検討されたらと思います。
- ・ 健康づくりのモチベーションになっているので恒久的に続けてほしい。
- ・ 電池の消耗が早い。（2か月半で交換）説明会では1年間前後有効とのことでは。（初回のオムロン歩数計では約一年間交換不要）
- ・ 毎月の体組成の測定は良いのですが、累積（2～3か月程度）の変化がみられるよう（前月データの表示やグラフ等）改善してほしい。
- ・ 毎月の用紙は良質な紙でカラーですが、安いもので結構です。節約してください。
- ・ 高齢者も参加できるような運動できる所が常設していればいいかなと思う。（気軽に体を動かせる場所、指導者、仲間等）
- ・ テレビで見たのですが、市町村にライザップを取り入れているところがあります。このように皆が興味を持つことを取り入れるのはどうでしょう。
- ・ 万歩計を使用しても良いが、健康は食事だと思う。減塩の教室など、具体的に食事を作りながら行うことはどうでしょう？
- ・ アンケート調査のフィードバック→対策案の提示、今後の課題など
- ・ この事業で市民の変化はありましたか？健康になった？医療費の変化はあったのでしょうか？開始してまだ浅いとは思いますが。
- ・ 全国で同じような健康づくりのイベントをやっているところもあるように聞いています。情報交換してみてもいい？随時発表してみてもいい？
- ・ 年齢別の人数、歩数量の状況を知りたい。
- ・ 歩く距離を目印に歩数を表示する。
- ・ 大田原市内、湯津上、黒羽と、決めた場所や公園周りを楽しんで歩けるように、草を刈るなどの整備をした場所があると良い。黒羽の運動公園周りは歩いていて気持ちがいいけれど、夏になると草が多く、女の方は気持ち悪くて歩けない。冬は歩いている人が多いので残念。
- ・ 健幸ポイントも簡単な方法だけにしてほしい。だんだん複雑でわずらわしくなってくる。
- ・ 過去3年間この事業に参加させていただきましたが、年を重ねるとどうしても骨や筋肉の弱さからくる腰痛等が出てくるので、食生活の大切さや体を支える筋肉量の大切さを講座等で学びたいです。
- ・ 幅広い年齢層の参加しやすい企画を考えてほしい。今後の課題では？
- ・ 健幸ポイントを使って県北体育館で筋トレが出来るとなれば良い。時間に対する金が高いので健幸ポイントが使えるようにしてほしい。
- ・ 健幸ポイント参加者の募集が広報等にも載っていなかった。個人的にも周りに参加者を増やす努力をしているが、もっと多くの人に参加できるようPRしてほしい。
- ・ スタート後7か月経過しているが、参加者の継続状況等を皆に知らせてみては？自分が一番遅れて

いるかもしれない。

- ・ 講座や教室、セミナーを開催した後、サークル活動にまで発展していけたら楽しいし、有意義な時間づくりにつながるような気がします。
- ・ 前回計画したサポーター中心に運動活動サークルを作る計画は実現不可能なのでしょうか。その課題はどのようなものであり、皆に課題について話し合った経過はあったのでしょうか。参加者の興味や好みは様々であり、なるべく多くの選択肢があった方がいいと思います。
- ・ アンケート調査はわざわざ封書で送らなくてもステーションで記入しても良いのではないのでしょうか。
- ・ 車を運転する方から、年寄りの方が黒っぽい服装で日没後に歩いていてヒヤリとした話をよく聞きます。日没後はウォーキングを控え、その時間にしか歩けない方は反射タスキを着用する等、講座や教室開催時にご指導があったらと思います。
- ・ 歩数を日本地図にした場合、どの辺まで歩いているということが分かるとより楽しく歩ける気がします。
- ・ 20代から利用できることになったのを知らない人が結構いる。
- ・ 月に1回、歩こう会があるといいと思います。
- ・ ステーション開催の回数が多すぎるのでは？（経費がかかりすぎ？）
- ・ 健康に関する情報を受けられ、これらを自分のものとして生かしていくことが大切であり、さらに健康ボウリングなど軽スポーツの機会を増やしていただけると、もっと楽しくなり、健康増進につながり、ありがたく感じます。
- ・ 健幸ポイントプロジェクトは景品や商品券をもらうためのプロジェクトではない。自分の体が高齢化しても補助なしで動け、かつ病院へお世話にならないということが健幸ポイントの主旨で、そのためには健康指導医の駐在が必要。
- ・ 天気の悪い日は外で歩きにくいので、ルームウォーカーをステーションにおいてもらえるといいと思います。無料でなくてもいいです。30分100～200円なら利用者もあるかと思います。
- ・ 今回のようなアンケートやイベント等の連絡は、郵送しなくても計測する会場で行うなり渡すなりすれば、郵送料の削減になると思います。その分他の目的に上手に使ってほしいです。
- ・ 歩道が狭く、傾いているところが多く、歩道は歩きづらい。道路のバリアフリー化をもっと進めてほしい。歩いてみると危険なところが多いのに気付いた。年寄りや子供にもっと気を遣い、整備をお願いしたい。
- ・ 前回との差が（ポイント等）ありすぎだと思う。
- ・ 正しいウォーキング教室等、歩きに関する講習会をできれば地区ごとに実施してほしい。

【感想（自分の健康状態や意識の変化について）】

- ・ 私のウォーキングは量が多いが質が悪いのですが、歩数計を付けることで車に乗っていたところに自転車で、自転車で歩いていたところは歩きで、と歩くことがおっくうでなくなりました。すごくいいきっかけです。
- ・ この事業に参加してからとても体調がよくなりました。以前はほとんど外出せず、たぶん1日1000歩くらいしか歩いていませんでしたが、1日5000歩～10000歩を目標に歩くようにしています。参加してよかったです。
- ・ 自分の体の変化がデータで分かり、健康に留意するようになり、感謝。
- ・ 自分が「健康づくり」で得た結果を自分のみで確認するのではなく、他の人に褒められたり、激励されたりすることで、俄然やる気が出ます。
- ・ 今までより歩くことを意識するようになったのはとてもよかった。ポイントももらえるのも嬉しいので続けて欲しい。
- ・ 歩数計を付けていたら今日は歩かなくちゃと意識が違います。実行してよかったと思います。
- ・ 健幸ポイントに参加したことで体を動かすことが習慣になり、自分の健康にも気を付けるようにな

りました。月に1回数値を測ることがあるので「もう少し頑張ろう」などと思います。

- ・ 歩くことの大切さを健幸ポイント事業でより分かりました。歩かなければでは今月も歩こうと自然にまた楽しく歩くことの習慣ができました。たくさんの方が健康のために歩く楽しみを知ることが大切だと思います。
- ・ 歩数計を身に着けることにより、歩くことが習慣になり、とてもよかったと思っています。サポーターの皆様にも感謝しています。
- ・ 万歩計を利用するようになって歩くことに関心を持つようになった。体脂肪を減らすように主治医に言われているので、体脂肪の値が下がるように歩くことが多くなった。
- ・ 健幸ポイントに参加させていただき、普段の生活の中にリズムが生まれました。日々集中したウォーキングの中で体調の変化（良い方に！）もあります。続けたいと思っています。
- ・ スーパー、コンビニ等に買い物に行くときも、車を遠くに置き、歩く歩数を増やすことができた。インセンティブは目標になる。継続性につながる。
- ・ 歩く楽しみが増えました。
- ・ 今回の健幸ポイントに参加して、今まで感じていなかった日常の生活で、健康に対しても意識して活動するようになりました。これからも健康事業（イベント・講座等）に参加していきたいと思えます。
- ・ 習慣づけないと続かない。意識して近くのスーパー等には歩いて行くようにしている。始める前は歩いて行くななんて考えもせず、車を使っていた。糖尿病で通院中で何か運動か散歩をしなければと思っていたが、第1期から市の健幸ポイントがあるのを知り、ただ散歩するよりポイントがもらえるのですぐ参加した。おかげさまでHbA1Cの数値も安定している。（少し高めだが）足の筋肉もつき、ゴルフに行ってもあまり歩行が苦にならなくなった。先日ゴルフクラブをホールの前に忘れたときも、かけ足で取りにいけた。散歩中、少しかけ足してもいい感じです。
- ・ 「財布忘れても歩数計忘れるな」をモットーに日々行動しています。
- ・ 高血圧の薬を服用しているが、最近血圧が下がってきた。健幸ポイントは27年2月から始めたので3年目になる。
- ・ 歩数計を付けていると意識して歩くようになるし、数を増やそうと多く歩くようになった。
- ・ 前の健幸ポイントから歩くことに目覚め、せっせと歩く習慣が付きました。健幸ポイントはともかく、健康づくりのイベントなどを多く行い、広報などで発信していただきたい。
- ・ この事業に参加するようになって、自分で積極的に外に出るようになりました。
- ・ 今までは毎日どのくらい歩いていたかわからなかったですが、歩数計を使用することにより、毎日の歩数が把握でき、また足に少し自信が付き、健幸ポイントプロジェクトに参加してよかったと思います。これからも是非健康のために参加していきたいと思えます。
- ・ この事業に参加して歩く習慣ができ、体調も良く、よく寝られるので良かったです。
- ・ 歩数計で日々の歩数のみならず累積の歩数も出るため、日々歩数が増えていくのが楽しみで少しでも歩こうという思いになり、今まで歩く習慣がなかった自分でも意識して取り組むことができています。体組成の変化がみられるのも嬉しいです。
- ・ 参加することにより、1日の歩数がずいぶん増え、歩くことが苦にならなくなった。これからも毎日続けたいと思えます。
- ・ 継続して支援してほしい。一人で行うのは続かないので…。健康に対し、意識して過ごせるようになりました。
- ・ プロジェクトに参加したことで、自主講座にも参加するようになり、健康に対してとても興味が湧きました。
- ・ 体の変化、衰え、増加等、測定値が把握できるので体組成の測定が記録に残るだけでも励みになります。
- ・ 歩数計を持っていると、意識するようになり、プラスになった。
- ・ ぜひ継続したいです。日常的に万歩計で歩数を確認し運動不足を自覚しています。少しでも歩数が

増えるよう心掛けたいです。もう少し暖かくなったら歩きたいです。

- ・ 歩くことへの励みになった。
- ・ 健康に対して意識するようになり、参加してよかったです。

【感想（そのほか）】

- ・ 健康増進の素晴らしい行政だと思います。
- ・ 歩数計を壊したり紛失したりしたので気持ちが落ち込んだ。再び歩数計を求めようか迷っている。
- ・ 意識を今まで以上に持つことができましたが、なにせ年齢が加速してしまい、無念でなりません。それなりに支援を受けられることが何よりと思っています。
- ・ あまり進めない、無理しないように気を付けよう。
- ・ 健幸ポイント事業に参加でき、すごく幸せを感じています。できる限り続けていきたいと思っています。
- ・ 健幸づくりに大変役立つと思います。それぞれ自分にあったことをできればと思います。
- ・ とても良い企画だと思うので続けたいと思います。
- ・ 医療費を抑えるためには大変良い事業であると思う。
- ・ インセンティブがあるから頑張るといのは正直大きいと思います。
- ・ 歩数計があると歩いた数分かるので良いと思います。
- ・ 高齢者は健康意識が高いのでこのような取り組みは嬉しいです。自分の筋肉量が見れるのは頑張ろうと思うし、元気が出ます。
- ・ 意外にというか、なかなか20ポイントはたまらないけれど、何か目標があると参加、頑張ることも可能ではないかと感じています。またいろいろなセミナーや運動教室等楽しみにしています。カンブリア宮殿で放送していましたが、ライザップの体操教室はどうでしょうか。筋力、体力向上の体操ができるの良いのですが…。
- ・ とても良い事業だと思います。歩数計を付けて歩くとても楽しいです。
- ・ とても良い事業だと思います。体組成の測定が毎月待ち遠しいです。
- ・ 市の努力に感謝します。続けてください。
- ・ 運動するきっかけづくりとして励みになり、良いことだと思います。
- ・ 前回までと違ってトータルで記録してくれるので自分のペースでできてとても楽で良いです。
- ・ 健康づくりに背中を押してもらい、頑張っています。
- ・ 健幸ポイント事業があることで、なるべく歩こうとするし、友人との話もできる。また、連れ立って出かけることができ、良く会話に、笑いあえる仲間がいる。
- ・ 無理なく歩いて用事もできるし、ステーションがあちこちにあるので便利。
- ・ 満足しています。
- ・ 素晴らしいシステムだと思います。これからも多くの方が参加できればと思います。ただ、健幸ポイントの歩数計を持つ年齢になってしまったのかという思いもあります。若い人にはまだ必要ないという人もいると思う人と時間がない方もいると思います。
- ・ 健幸ポイントに参加して本当に良かったと思っています。歩数計をいつも持っているので時々気になって見えています。ウォーキングの習慣がついたので毎日一人で歩いています。これからも長く続けられるようにしたいと思っています。よろしくお願いします。
- ・ 健幸ポイント事業のポイント付与や体組成測定があるのでウォーキングに励んでいます。これからも健幸ポイント事業を継続していただきたいと思っています。
- ・ 歩くことをはじめ、食事の大切さや仲間との触れ合いの大切さを自認しております。すべて今でしよう前向きに進みたいです。
- ・ 健幸ポイントに参加したばかりなので内容がまだ把握できていません。
- ・ 歩数計の効果が非常に高いことを知った。また、月に一回の数値測定も健康づくりには欠かせない。これらの企画に感謝いたします。

- ・ 参加してまだ短期間なので分からないことばかりですので、もう少し身近になれるよう頑張りたいと思います。
- ・ 参加したことをきっかけに多くの情報が知れるのが良い。一人でも気軽にできることが良い。
- ・ 挫折もありますが、自分のためだと思って続けたいと思います。ご褒美も嬉しいですね。
- ・ おかげさまで良いプロジェクトに参加させていただき、良かったと思っています。
- ・ 体組成の測定は、他の市町村ではないと思いますので、今後も是非続けていただければ幸いです。
- ・ なかなか運動する時間が取れなくても、歩数が伸びなくても自分のペースでできるのが良い。すぐには難しいが、段々に歩く機会を増やしていきたい。そう思う気持ちになれたのがよかった。
- ・ これからも楽しく続けていきます。仲間が増えて大田原が健康な市になることを希望します。
- ・ 歩数計を買おうと思っていたので、この事業はありがたく思います。
- ・ いつもありがとうございます。会場に行きますと親切にいただき、ほっとします。これからもよろしくお願いします。
- ・ 人間、おまけや景品には弱いものです、理由はどうあれ、目標・目的にある程度のご褒美があるのは励みになるものです。このまま続けてほしいですね。
- ・ なかなか歩きたくても歩けない人もいるので、講座受講やアンケート提出などでのご褒美があるのは気持ちを途切れさせないためにはとても良いと思う。(ごみ袋や温泉入浴券等嬉しかったです)
- ・ 健幸ポイント事業はとても良い事業であると思う。これからも市と参加者の両者が協力し合ってより一層の発展を願うものです。
- ・ 健幸ポイント事業とても良いと思います。他市町村の方にうらやましいと言われました。参加者がより健康になってくれることを望みます。
- ・ 人間歩くことが大切。いつまでも自分の足で歩きたいです。
- ・ 他市の友人から「大田原は健幸ポイントがあっというね」とうらやましがられました。
- ・ 希望と張り合いがもてること。月一の測定や歩数の目標等、自分に合わせて調整している。現在は寒いのでコントロールしている。
- ・ 自分の筋肉の状態が分かったのがたいへんうれしく思いました。
- ・ 結構バラエティに富んでいて楽しい事業が多かったとは思いますが、ボウリングだけは腰痛持ちには参加できませんでした。
- ・ 寝たきりになったり医療費のお世話になったりしない老後のためにこれからも健幸ポイント事業に参加させていただきたいと思います。本当にいつもありがとうございます。
- ・ いつも1か月の歩数を計測することによって、ますます持続していけるのがメリットだと思う。
- ・ これからも参加者が無理なく継続できるような企画を期待しています。
- ・ 素晴らしい事業計画だと思います。一人でも多くの方が参加してほしいですね。
- ・ 行政が応援してくれることはありがたく思います。
- ・ 周辺の町からも気かけられた事業である。3年で無くさないでほしい。
- ・ 行政ばかりでなく、ドコモやカワチ等を取り込んだ「知と健康」のスペシャリストの指導が受けられ、認知症の防止に役立っているように感じます。これからも知的健康、身体的健康に役立つプランをお願いします。
- ・ 80歳を超えたので今回自重していましたが、29年11月より参加しました。寝たきり、転倒防止、健康維持にと考えております。市役所職員だけの少ない事情と思いますが、前回のプロジェクトでサポーターが全身チェックの説明・指導をいただいたことが記憶から消えません。
- ・ 自主的に運動するといっても、なかなかできないのでちょっと後押ししていただき励ましていただけると長続きすると思います。また、年寄り同士の共通話題としても話していることが多く、運動するだけでなく、年寄りの仲間づくりの一端になっているようなところもあると思います。良いことです！
- ・ 健幸ステーションでは、市の方並びにサポーターの方の丁寧な対応に感謝しております。

以上