

# 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3回）調査報告書

令和2(2020)年4月  
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  
(令和2(2020)年1月31日時点の有効登録者)
- (2) 調査方法 別紙アンケート調査票を、健幸ステーションにおいて配布・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調査時期 令和2(2020)年1月から健幸ステーションにおいて配布。
  - ②回収方法 令和2(2020)年2月1日から健幸ステーションにおいて直接回収。
  - ③集計日 令和2(2020)年3月16日（健康政策係内において集計）
  - ④回答数 1,122件（回収率55.75%）

## 2. 調査結果（※以降、表において付記がない場合の単位は“人”）

（表1：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	3	4	17	32	145	188	33	422
女性	7	23	50	81	284	224	31	700
総計	10	27	67	113	429	412	64	1,122

(1) 市独自項目

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	1	2	3	4	-	422
20歳代	397	15	7	3		3
30歳代	3					4
40歳代	4					17
50歳代	17					32
60歳代	30	1	1			145
70歳代	134	7	2	2		188
80歳以上	181	4	2	1		33
女性	679	13	3	2	-	697
20歳代	6					6
30歳代	21	1				22
40歳代	49	1				50
50歳代	79	1		1		81
60歳代	278	3	2			283
70歳代	216	6	1	1		224
80歳以上	30	1				31
総計	1,076 (95.9%)	28 (2.4%)	10 (0.8%)	5 (0.4%)	-	1,119 (99.7%)

(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%	-
令和元年度 (第2期事業)	1,076	28	10	5	-
	95.9%	2.49%	0.89%	0.44%	-

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
<b>男性</b>	291	271	113	89	105	22
20歳代	2	2			2	
30歳代	3	3	2	1		
40歳代	8	10	2	2	4	1
50歳代	23	20	6	5	6	2
60歳代	96	89	34	22	35	12
70歳代	141	125	56	54	46	7
80歳以上	18	22	13	5	12	
<b>女性</b>	486	520	171	125	193	16
20歳代	4	4				1
30歳代	14	14	2	2	7	3
40歳代	34	32	8	4	10	2
50歳代	52	60	15	7	18	1
60歳代	185	216	68	48	83	3
70歳代	176	170	68	51	65	6
80歳以上	21	24	10	13	10	
<b>総計</b>	777 (69.2%)	791 (70.4%)	284 (25.3%)	214 (19.0%)	298 (26.5%)	38 (3.3%)

(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%
令和元年度	777	791	284	214	298	38
	69.2%	70.4%	25.3%	19.0%	26.5%	3.3%

## 設問2 回答⑦【自由記載】

- ・ 参加前から行っていたジョギングを継続することができた。(女性/60代)
- ・ 毎月測定していただく全身チェックが励みになりました。(女性/60代)
- ・ たくさんの人と交流ができた。(女性/50代)
- ・ 自分の普段のペースを分かった上で、歩くなど動くことを気にするようになった。(女性/50代)
- ・ 気持ちにメリハリができた。(女性/60代)
- ・ 目的地に行くのに遠回りしてみるのも面白かった。(女性/80代)
- ・ 少しでも多く、スポーツに参加するようになった。(男性/70代)
- ・ 今までも同じ意識だったけど、楽しく歩けるようになった。(不明/70代)
- ・ BMI、基礎代謝量が分かるので良かった。(女性/60代)
- ・ 歩くことで地域の意外なことを知ることができた。(男性/60代)
- ・ 行動的になってきた。(男性/60代)
- ・ 歩くことにより、社会勉強になりました。(女性/70代)
- ・ 通常と変わらず。(男性/70代)
- ・ 友達が増えた。(女性/70代)
- ・ データ取込みが励みになった。(女性/60代)
- ・ グランドゴルフの時間が楽しみになった。(女性/70代)
- ・ 年齢に伴い、整形的な痛みが続くときの運動方法が分からず、中断した。(女性/60代)
- ・ 健診結果が良くなった。(男性/60代)
- ・ 自身の身体の状態を確認するようになった。(男性/50代)
- ・ 日常生活にリズムができた。(女性/60代)
- ・ 目標をもって活動できる。(男性/70代)
- ・ 日常生活に張りができた。(女性/60代)
- ・ 自分自身の健康の為なので、ご褒美はなくても良いかもしれませんが、やはり気持ちとしては毎月ボランティアの方と話をしたり、自分の毎月の結果が何かの形になれば励みになると思います。金額は無理しなくてもと思います。

3. 健幸ポイント事業に参加したことによって、ご自身の体力や運動能力が向上したと思いますか？あてはまるもの1つに○をつけてください。

- ①とても効果があった ②効果があった ③何とも言えない ④あまり効果がなかった  
⑤まったく変わらなかった。 ⑥その他

(表4：設問3 回答実数)

	項目①	項目②	項目③	項目④	項目⑤
<b>男性</b>	110	246	49	2	9
20歳代			2		1
30歳代		3	1		
40歳代	4	8	4		
50歳代	6	21	4		
60歳代	41	80	16	2	4
70歳代	52	115	17		3
80歳以上	7	19	5		1
<b>女性</b>	145	408	119	13	5
20歳代	2	4		1	
30歳代	4	10	7	2	
40歳代	8	20	20	1	1
50歳代	17	47	14	1	1
60歳代	51	168	50	5	2
70歳代	55	141	23	3	1
80歳以上	8	18	5		
<b>総計</b>	255 (22.7%)	654 (58.2%)	168 (14.9%)	15 (1.3%)	14 (1.2%)
	909 (81.0%)				

## 【回答⑥ その他（自由記載）】

- ・ 体力が低下することなく、維持することができた。（男性／50代）
- ・ グループ活動に積極的に加わり、運動と会話が増えた。（男性／70代）
- ・ 友人と歩くこともあったので、それなりに交友を保てた。（女性／80代）
- ・ 効果があったように思われる。（男性／70代）
- ・ 普段から運動しているが、他の人も同じようなことをしていると思うと「頑張る気持ち」になる。（男性／70代）
- ・ 自覚になった。（女性／50代）
- ・ 以前より体は動かしていたので、特に向上したとは思いません。（女性／60代）
- ・ 運動持続の目安になっている。（女性／60代）
- ・ 外出することが億劫でなくなった。（女性／80代）
- ・ 足の運びが良くなった。（女性／70代）
- ・ 体を動かすことを心がけるようになった。（女性／60代）
- ・ 現状維持できてます。（女性／60代）
- ・ 楽しみながら、体を動かすことができるようになった。（女性／70代）
- ・ 普段から運動をしているので。（男性／60代）
- ・ 現状維持。（女性／60代）
- ・ 体重の変化はなかったが、血液検査の結果が良くなった。（男性／30代）
- ・ 費用はあまりかけない程度の褒美にとどめるべきで、目的の方向性を間違えないように考えるべき。（男性／70代）
- ・ 以前から行っていたので変わらない。（男性／60代）
- ・ 体力維持ができています。（女性／60代）
- ・ 高齢なので、こんなものでしょう。（男性／80代）
- ・ 毎朝・夕にウォークすることができています。（男性／70代）
- ・ 歩く習慣はついたと思いますが、体力向上までは。努力が足りない。反省です。（女性／70代）
- ・ 向上したことはわからないが、ウォーキングをしようという気持ちになった。（女性／60代）

4. 健幸ポイント事業は、いわゆるインセンティブ（ご褒美）の仕組みを使って健幸づくりの普及推進を行う事業でしたが、このようなご褒美をもらえる制度を市が行うことについてどう思いますか？ 最もあてはまるもの1つに○をつけてください。

- ①もっとご褒美を増やしてやった方がよい。      ②効果があるのでやった方がよい。  
 ③効果が薄いけど、やった方がよい。              ④何とも言えない。  
 ⑤税金をつかうなら、やる必要はない。          ⑥こういったご褒美の仕組みは必要ない。

(表5：設問4 回答実数)

	項目①	項目②	項目③	項目④	項目⑤	質問⑥
<b>男性</b>	45	310	27	15	7	7
20歳代		2		1		
30歳代	1	2	1			
40歳代	3	12	2			
50歳代	4	27				1
60歳代	16	101	10	6	4	3
70歳代	21	138	11	8	3	3
80歳以上		28	3			
<b>女性</b>	38	490	42	49	19	29
20歳代		7				
30歳代	4	17	1	1		
40歳代	2	40		6		1
50歳代	9	62		6	2	
60歳代	8	200	18	21	9	11
70歳代	14	148	21	10	8	13
80歳以上	1	16	2	5		4
<b>総計</b>	83 (7.3%)	800 (71.3%)	69 (6.1%)	64 (5.7%)	26 (2.3%)	36 (3.2%)

## 【その他意見（自由記載）】

- ・ 予算の関係で難しいのであれば、測定だけは継続して欲しい。（女性／60代）
- ・ インセンティブのごみ袋は良かった。45ℓ、30ℓ を選べるともっと良い。（女性／60代）
- ・ 温泉券を私は利用しなかった。（女性／60代）
- ・ 市の事業であまった物でも良いと思う。（ファイル、エコバックなど）（女性／60代）
- ・ 市民が健康になり、医療費が抑制されれば、少しは金がかかっても相対的には市にとってプラスになるのではないのでしょうか。（男性・50代）
- ・ 褒美がなくても参加したと思う。全身チェックが楽しみでした。（不明／70代）
- ・ 縮小しても継続した方が良いのではないか。トコトコの曜日も少なくして、インセンティブも少々で。（女性／60代）
- ・ 褒美を楽しみに歩くようになった。（男性／80代）
- ・ 褒美があるから楽しんでやっている。後から参加した人は、真面目に歩いている前（2万?）に参加した人の何十分の一くらいしか歩いてないと思います。筋肉量アスリート体脂肪もろもろ+ $\alpha$ があり（カワチ）とても励みになると周りの人と話しています。（女性／70代）
- ・ ご褒美は嬉しいが、あまり税金を使わないで欲しい。（女性／70代）
- ・ 税金を使っても、やり方によっては節約できるのではないのでしょうか。（女性／60代）
- ・ インセンティブの仕組みでなく、健康づくりは違う方法があると思います。（不明／70代）
- ・ 温泉券をいただいたが使わなかった。もったいなかった。私自身は最初はインセンティブにひかれました。ごみ袋の生活必需品で地味な物に好感が持てた。（女性／60代）
- ・ 参加と継続のモチベーションになる。対象年齢が下がったのも嬉しかったが、効果は良く分からない。（女性／30代）
- ・ イベントの費用負担は少なくして欲しい。本来の趣旨は各人が健康になり、医療費削減。市の負担を減らすことだと思います。（男性／60代）
- ・ ご褒美があると励みになる。（男性／70代）
- ・ 温泉券に有効期限なしの方が良い。（女性／60代）
- ・ インセンティブがあることで、やる気や継続することができると思うので、普及につながっていたのではないかと思うが、いただけるものが不要とか使いにくく、結局使わなかった物（私の場合は温泉券）もあったので、今後検討してもらえたらと思う。（女性／60代）
- ・ 約4年間続けたが、やはり自分の体力が下がってきたことを感じた。少しでも体力維持するには、無理をしない程度の続けるの必要性を感じた。（男性／70代）
- ・ 税金を使うと言うなら参加すれば良い。他県では町ぐるみで健康アップを目指してる市町が他にもある。それで個人、個人の医療費が減れば、ひいては市のため、自分のためになる。（女性／不明）
- ・ 最終的には自分のためだと思います。（男性／60代）
- ・ ご褒美が出るのは分かっていたが、高齢者にはついていけない。（女性／80代）
- ・ 効果はあると思うが、財政が厳しい中、税金を使うのは申し訳ない気がする。（女性／40代）
- ・ 税金の使用法にムダを感じる。インセンティブを使った方法を再考すべき。（例としては、ほほえみセンターを使用する。）（男性／70代）
- ・ ご褒美がなくても、体組成の計測をしてもらえれば良いと思います。自分のことを知って、励みの対象になります。（女性／60代）
- ・ 年と共に老化もあるので、効果が難しい。（男性／70代）
- ・ ご褒美があるから運動をする楽しみがある。3月で終わりと言われたら、歩くのもあまりしなくなった。（女性／60代）
- ・ 多分、多くの方は、インセンティブが目的と言うより、外に出ていくこと（歩くこと）のきっかけになっている事業だと思う。（女性／70代）
- ・ 税金をとの意見がありますが、これも税金の使い方の1つではないかな。あとは金額の問題です。（女性／70代）
- ・ 必要以上にすることは無いと思うが、ご褒美がないと、どのくらい参加者が減少するのですか？ご褒美のために増税してまでする必要はないと思います。（女性／70代）



- ・ 続ける効果はあると思います。健康に対する意識付けにもなる。(女性/50代)
- ・ 予算がないのであれば仕方がないが、なくしても団体で、または大勢で同じ目的で何かを行う行為そのものに惹かれる人がいるのも現実あるので、誰かが音頭取りをして、団体を維持管理すれば、いくらかは同じような事業とその効果は存続できるのではないのでしょうか。(男性/70代)
- ・ 何かはあった方が良くと思うが、どの程度の費用になっているのかが分からないので、何とも言えない。(男性/70代)
- ・ 税金もいろいろ使い方があってと思います。工夫をしてください。(男性/70代)
- ・ ぜひ続けて欲しい。(女性/30代)
- ・ 健康に対する意識が高まり、寝たきりにならないためにもやった方が良くと思います。ご褒美はいらないので、健幸チェックをして欲しい。(女性/60)
- ・ ごみ袋や、入浴券は歩いた結果としてもらえるものとしては大変うれしいことだと思ってます。是非、続けて欲しいと思います。(男性/60代)
- ・ 温泉券は、時間的に乗物がないので、他の品物にして欲しいです。(女性/70代)・
- ・ ご褒美を目当てに歩いている人が多いように思う。具合が悪くても歩いたり、また歩数計を振って歩数をカウントしたり。「物」が目的で歩くのではなく、自分の健康、自分のために歩くのが理想だと思う。しかし、褒美がないと参加しない人が増えるような気もするので、褒美を出すなら参加費を増やすのも良いと思う。(女性/60代)
- ・ ご褒美目的の人が多く思う。話が長く聞こえた。(男性/70代)
- ・ 歩数に対してのご褒美が少ない気がする。(女性/70代)
- ・ 温泉券は不要。(女性/70代)
- ・ フレイル予防のため、今後も推進して欲しい。(男性/70代)
- ・ 市民が健康になり、医療費が減るのであれば、税金を使ってはいるが、マイナスではないように思います。(女性/40代)
- ・ ご褒美が少なくても、今やっている人は参加すると思うので、健幸づくりのイベントは続けた方が良い。(女性/40代)
- ・ 褒美を多くすると、それが目的となってしまうので、現状程度のご褒美がよろしいかと思います。(男性/70代)
- ・ 出かける機会が増えるので、ご褒美は少なくてもあったらありがたい。(女性/70代)
- ・ 今後は必要ないので継続して欲しい。(女性/70代)
- ・ 第3期も続けてください。(女性/60代)
- ・ 褒美をもらえることできっかけにはなりましたが、今はもらえなくても自分の身体のため、ウォーキングやストレッチなどに関心を持って、毎日、身体を動かすことが習慣となりました。(でも、もらえることは嬉しいですよ。)(不明/70代)
- ・ ご褒美という言い方を変えるべき。上から目線で与えてあげると言う意識を強く感じる。(男性/60代)
- ・ インセンティブは少額で良い。(男性/70代)
- ・ インセンティブがあるから「やる」では意見がないと思います。(女性/60代)
- ・ 楽しみながら頑張れるので良いと思います。(女性/70代)
- ・ 参加の入り口で費用が多いと参加者は増えない。過度な負担と考えます。(男性/70代)
- ・ ご褒美の種類をもっと増やして欲しい。(男性/50代)
- ・ 財政が悪化するようなインセンティブは必要ありません。ごみ袋だけで充分です。(女性/60代)
- ・ これからも続けて欲しい。(男性/40代)
- ・ ご褒美の内容が、人によってとらえ方に違いがある。体組成を継続して見れたのもご褒美だと思うが、見方の分からない人。人任せな人が多い。(女性/60代)
- ・ 年齢別の目標を立て、目標歩数1千万単位等を達成した時は広報誌に希望者のみ氏名のみを掲載するなどして意識を高める。物品等の褒美を減らすことも可能になると思う。(男性/70代)
- ・ 自分の健康は自分で守るもの。また、心がけるもの。習慣づけになるので、これからもあった方が良く思う。(女性/70代)

- ・ 温泉入浴券だけで良い。(男性／70代)
- ・ ご褒美は減らしてもやった方が良いと思います。(不明)
- ・ ご褒美は品物でなくても、体の測定だけでも良い。(女性／60代)
- ・ 少々のご褒美でもいただくと楽しいものです。(男性／70代)
- ・ 自らの健康のためなので、インセンティブ目当てではないが、結果としていただけることは嬉しい。金額的には温泉券程度で良いのではないか？(男性／70代)
- ・ 気持ちの問題で、ないよりはあった方が？(高価なものではなく、現在のような感じで良いと思う。)予算がないのであれば、少なくとも良いと思います。(男性／70代)
- ・ 最終的には、ご褒美を期待せず「自分の体にご褒美を自ら与えていることに喜びを感じられるようにしたい。」そうなるまでは、ご褒美をちょっぴりでも与えると参加するのではないか？(女性／70代)
- ・ 事業を続けて欲しい。ご褒美はなくても良い。(女性／60代)
- ・ 体力、全身チェックが測定される事業は継続して欲しい。ご褒美の有無はあまり重要視されてはいないと思う。(女性／70代)
- ・ ご褒美はあまりいらなくても、このまま続けてください。(女性／70代)
- ・ きっかけとしては、こういうやり方で良いと思いますが、自分のためにやろうと思う人は、ご褒美はなくても良いのではと思います。いい大人なのだから。(女性／70代)
- ・ ほんの少しで良いです。ご褒美は。(女性／50代)
- ・ 健康診断だけでは分からなかった数値を見せていただいたり、内容を教えていただいたり、ご褒美までいただき、ありがとうございました。税金は皆のもの。このぐらいのご褒美でちょうど良いと思います。今後も続けていただけたら、ありがたいです。(女性／60代)
- ・ 生活に張りがあり、ご褒美なしでもOK。続けて欲しいです。(女性／60代)
- ・ ごみ袋、温泉券は中止しても良い。トコトコで使用できる50円、100円券位で良いのでは。(女性／60代)
- ・ 市指定のごみ袋は、とてもありがたかったです。反対に温泉券は行ける人ばかりではないので、違うものや賞品券等にしていただけると良かったと思います。(女性／60代)
- ・ 方法はいろいろあると思うが、多数の人々が参加する方向になれば、ご褒美も良いことと思う。(男性／70代)
- ・ どちらでも良い。(女性／60代)
- ・ 楽しいお笑い等の招待状は？落語が好き。(女性／70代)
- ・ 最初にご褒美が目標だったが、徐々にその意識がなくなり「健康のため、自分のため」というようになったので、自分の中で習慣化するまではご褒美があっても良いと思う。(女性／60代)
- ・ 商品券は必要ないと思います。(女性／60代)
- ・ 介護予防に効果があれば、経費がかかってもやった方が良い。(男性／80代)
- ・ この仕組みは嬉しい気持ちを駆り立て、効果があったと思います。今後継続するにあたり予算が大変であれば、ご褒美なしで毎月の健康チェックを継続して欲しいと思います。健康チェックとポイント印だけでも、やる気が出ると思います。これもなくなり全く自己任せでは半減してしまうと思います。(女性／60代)
- ・ 公共のやすらぎの湯の招待券ぐらいは良いが、商品券まで出す必要はないと思う。(不明／70代)
- ・ インセンティブはあった方が励みになるが、もっと少なくとも良いと思う。ごみ袋だけでも嬉しいので、20ポイント2000円分はいらないと考えています。(女性／70代)
- ・ 自分のことではあるが、やったら何かもらえると言う喜びは物の大小にかかわらず、楽しく参加できると思う。(女性／70代)
- ・ 多少のご褒美があるとやる気になります。(女性／70代)
- ・ 自分のためにやっているが、インセンティブがあればもっとやりがいが出て良い。(男性／80代)
- ・ やる気が出ました。(女性／50代)
- ・ 自分のための健康づくりですが、楽しみの1つでしたのでありがたかったです。(女性／60代)
- ・ 身近で使えるポイントの方が使い道が良い。(ナナコとかWAONとか)(女性／50代)

- ・ 個人的にはなくても健康な体力づくりに意欲がわき、なくても参加したい。(女性/60代)
- ・ 自分の健康のためとは言え、楽しみを持ってやれるということもあるので、ご褒美はあっても良いのではないかと思います。(女性/60代)
- ・ 励みになるのでやった方が良い。(女性/80代)
- ・ 予算がないとしたら、額を少なくしても実施した方が効果があがると思う。(男性/60代)
- ・ 大田原市が目指す目標なので、インセンティブをもちいていくのは良いと思う。現状維持程度のものであれば税金にあまり得京はないと思う。健康事業に参加していく市民が増加していくことが大切と思う。(女性/60代)
- ・ いただけるものがあるのはうれしいが、効果はいかがなものでしょうか。健康については、個人の意識の差が大きいので、ご褒美があってもなくても変わらないのでは？あるいは、ご褒美をイベントの参加券にするとか、半額券にするのはいかがでしょうか。(女性/60代)

5. 健幸ポイント事業は、参加する際に参加費1,000円をいただきましたが、市の事業でこのような自己負担金があることについてはどう思いますか？ 最もあてはまるもの1つに○をつけてください。

- ① もっと自己負担額を増やしてもよい                      ② やむを得ない。  
 ③ 効果があるなら、あってもよい。                      ④ 何とも言えない。  
 ⑤ もっと少額ならよい。                                      ⑥ 自己負担金はない方がよい。

(表6：設問5 回答実数)

	項目①	項目②	項目③	項目④	項目⑤	質問⑥
<b>男性</b>	40	183	161	13	2	15
20歳代		2	1			
30歳代	1		3			
40歳代	1	10	6			
50歳代	5	13	13			1
60歳代	14	64	53	3	2	4
70歳代	18	77	73	10		8
80歳以上	1	17	12			2
<b>女性</b>	44	316	269	22	11	17
20歳代		4	3			
30歳代	1	14	6		2	
40歳代	4	20	19	4	1	2
50歳代	7	38	28	1	2	4
60歳代	8	126	120	7	4	9
70歳代	22	103	78	9	2	2
80歳以上	2	11	15	1		
<b>総計</b>	84 (7.4%)	499 (44.4%)	430 (38.3%)	35 (3.1%)	13 (1.1%)	32 (2.8%)

## 【その他意見（自由記載）】

- ・ 歩数計が使いやすく、見やすいものでした。1000円の負担金で手に入れることができ、安いと思いました。（男性／50代）
- ・ 歩数計、記録表のため、1000円くらいは良いと思う。ダンベルなどおまけは不要。スマホより、歩数計が良いと思った。（女性／60代）
- ・ この取り組みで何に費用がかかったのか知りたい。（女性／60代）
- ・ 高齢者が歩くことを目的にして、暑い日、寒い日、風の強い日にも負けず歩く人にガンバロウネと心で思っすれ違っています。（女性／70代）
- ・ 自己負担金がないと言うことは良くない。（男性／70代）
- ・ 万歩計にかかる金額の半分を補助と言うので1000円を出したように思っている。（女性／60代）
- ・ 説明会で万歩計代の一部と説明されていましたが、アプリで開始したので理解しにくかった。結局、アプリは廃止されましたが。（女性／30代）
- ・ 歩数計の代金とすれば1000円は当然の金額と思います。（女性／40代）
- ・ 最低限は必要です。（男性／60代）
- ・ 何をやるにも少しの負担は当たり前と思う。（女性／80代）
- ・ 参加費1000円出して、希望を持って参加しましたが、3月で終了するのは困る。理由を言って欲しい。（女性／60代）
- ・ 歩数計の器具代金と考えれば、自己負担は当然と思います。（男性／70代）
- ・ 事業を継続するためなら、参加費をもっと取っても良いと思う。（男性／70代）
- ・ 今まで使っている物を使えるようにしたら良いと思う。（女性／70代）
- ・ 歩数計が1000円で手に入って、とても嬉しく思っています。ありがとうございます。（女性／50代）
- ・ 何をやるにもお金は必要（参加費）。（女性／70代）
- ・ 今回の自己負担金はちょうど良かったと思う。負担金があったことで事業に対し、真面目に取り組むきっかけになったと思う。（男性／60代）
- ・ 歩数計代金は自己負担で良いと思う。（女性／60代）
- ・ ある程度の負担金は当たり前。（女性／60代）
- ・ 参加費1000円ではなく、毎月500円で頑張った人に分配する形でも、少し頑張った人も、たくさん頑張った人もそれぞれそれなりに皆と同じことをしていることに喜びを感じると思うが。（事業の規模が大きく縮小しても良いのでは。）（男性／70代）
- ・ 参画意識を高める上で少額でも自己負担は必要。（男性／60代）
- ・ 御礼、ごみ袋だけで良い。（男性／60代）
- ・ 万歩計と思えば安いし、良しと思う。（女性／60代）
- ・ 健康に良いと思うので続けてください。（男性／70代）
- ・ 参加料が3000円～4000円だと、「う～ん!？」とためらいますが、1000円程度なら問題なし。（男性／60代）
- ・ 自己負担があったが、歩数計を手に入れることができまし良かったと思っっている。（女性／60代）
- ・ 市の予算もあることで行っているのしょうから、やむを得ないと思います。（女性／70代）
- ・ 温泉券はいらない。体に良いこともあるけれど、高血圧の人とか、冬とかは危険が伴うし、効果はちょっと疑問。歩いて健康になる目的なので、娯楽的な温泉じゃなくて違うものを考えて欲しい。（女性／60代）
- ・ 参加費を支払うことで、自ら意識を持って参加することになる。（女性／70代）

- ・ 前回行った時より、歩数計が第2期の時は、平べったくポケットに入れても邪魔でなく使いやすいかった。事業するたびに歩数計を取り替えないで今の歩数計を使えないのか。私たちも市役所の方も負担が少なくて済むのでは。(男性/80代)
- ・ 1000円くらいの負担額は良いと思います。(不明/70代)
- ・ 測定時の人員が多すぎる。経費の無駄使いに感じる。(男性/60代)
- ・ 次年度も参加費を集めてください。参加した気構えができます。(男性/70代)
- ・ 参加する上で、健康維持に対する意識を確認する目的で、このようなことが必要である。(男性/50代)
- ・ 妥当な額であり、運営費として必要と思います。(女性/60代)
- ・ 実費負担は当然、受益者負担。(女性/60代)
- ・ 今年は万歩計として(1000円)と言うことだったかと思います。この事業を良く理解し、有効に活用したいという気持ちになりました。この位の費用なら納得。趣旨の理解が大切。(女性/70代)
- ・ これからは、自己負担金なしの事業は見直していく必要があると思う。自分の健康のためであるなら、1000円の負担金は決して多くはないと思う。民間のジム等は月額で5000円等以上であるから、公費の事業で自己負担1000円は何でもないこと。これから全て公費負担で自己分ゼロの考え方は改めるべきである。(女性/70代)
- ・ でも、この1000円は何に使われるお金なのか。歩数計?その他の経費?(女性/70代)
- ・ すべての人が、すべてのイベントに参加できる訳ではないので、ちょうど良いのではないのでしょうか?イベントによって有料の場合も負担にならない金額と思います。(女性/60代)
- ・ 月1回のチェック時に100円くらいの手数料を徴収する。(女性/60代)
- ・ 参加費はあって良いと思いますが、1000円が上限だと思います。(女性/60代)
- ・ 歩数とか考えなくて、月1回のスタンプ提供で、スタンプをいただけるだけでも良い。(女性/70代)
- ・ 参加費が現在1000円ですが、2000円にしても良いのではと思います。(女性/70代)
- ・ ご褒美もあるので、参加費は当然と言っても良い。(男性/70代)
- ・ 1000円で歩数計を買って参加と考えれば安い方だと思う。健康への意識が低い人はいくらであっても参加しない。(女性/30代)
- ・ 自己負担があればやろうと思う気になる。(不明/60代)
- ・ 健康管理は自己負担であるが、高齢化が年々増加する現状にあって、行政として市民全体に健康であることが幸であることを周知徹底し、健康年齢を延ばさせるよう指導すべき。(男性/80代)
- ・ 健康管理の助けを市が行っているのであり、現状の1000円の参加費は適切であると思います。本来、自らやるべきものであり、自己負担はすることにより、やる気が出る。(男性/60代)
- ・ 歩数計は個人管理になるので良いと思う。(女性/60代)
- ・ 歩数計を含めてあるので異議なし。(男/60代)
- ・ 事業をするには経費がかかるので、希望して参加するなら自己負担があっても良いと思います。(女性/60代)

6. 市が行う健幸づくり事業について、あなたはどのような効果や役割を期待していますか？ 第3期健幸ポイント事業でやってみたいことや、そのほかの市の事業として必要と思うことを教えてください。【自由記載】

【健幸ポイントプロジェクトの継続希望】

◎第3期健幸ポイントの継続希望

- ・ 継続できるなら特にない。(不明/60代)
- ・ 第2期と同じような内容を続けてやってもらいたい。歩くのが楽しみだから。(女性/70代)
- ・ 特にありませんが、今後とも続けたいです。(男性/70代)
- ・ 現状で良いので、すぐにまた始めて欲しい。(男性/60代)
- ・ 同じ仕組みで長い期間やっていきたい。今回参加した人に第3期の連絡をしていただきたいです。(女性/30代)
- ・ 今までどおり継続して欲しい。(男性/70代)
- ・ 日々の歩数に加え、毎月、体組成を調べてもらえるのも歩く励みになりました。ぜひ継続して実施していただきたいです。(女性/60代)
- ・ 健康に気をつける習慣がついてきたと感じます。継続して欲しいです。(女性/40代)
- ・ 続けてやって欲しい。(女性/70代)
- ・ 自分の健康や運動する大切さなど、とても有効なので、第3期も継続して欲しい。(女性/60代)
- ・ 第3期健幸ポイント事業を続けて欲しい。(男性/60代)
- ・ 健幸ポイントがなくなると、健康におそろかになってしまうのではと思う。第3期も近いうちに、ぜひやって欲しい。(女性/60代)
- ・ 定着した制度として、このまま継続して欲しい。(女性/60代)
- ・ 毎月チェックすることにより、現在の体の状態を知ることができる。(男性/70代)
- ・ 今のまま続けて欲しい。(男性/70代)
- ・ 常に歩くことを意識していた。第3期健幸ポイント事業も継続していただきたい。(男性/60代)
- ・ 今後も続けて欲しいと思う。(男性/70代)
- ・ 第3期があるのなら、同じような内容でも参加したいです。(女性/40代)
- ・ 最近、人生100歳と言われていますが、第一に健康でなくては意味がない。何事も自分の足で行動できなければ人生は乗り切れない。行政で第1期、第2期健幸ポイントで「歩く」健康づくりを習慣がけていただいたので、これからは自発的に、この習慣を継続させたい。できれば行政で第3期を企画してもらえればと期待したい。(男性/70代)
- ・ 第2期までのサポートを期待しなくても継続して欲しいです。歩数計をつけているだけで歩こう！と思えるから。予算の都合で止めるのだけは反対です。(女性/60代)
- ・ 健幸ポイントの継続を希望します。(男性/60代)
- ・ 「継続は力なり」続けてください。やめるのは、いつでもできる。(男性/70代)
- ・ 従来どおりで続けることが良いと思います。(男性/60代)
- ・ 市の事業であるので継続して実施して欲しい。健康づくり事業は高齢者社会の中で必要な事業である。(男性/50代)
- ・ 健康ポイント事業を継続すること。(以前あった、各地の彫刻を探すことでポイントがもらえるなどのものがあると楽しい。)(男性/60代)
- ・ 今までどおりやめないで事業を続けて欲しいです。(女性/60代)

- ・ 友達と一緒に歩く機会が増え、会話が増えて楽しいので、続けて欲しい。(女性/60代)
- ・ 健幸づくり事業について、運動(体を動かすこと)することがいかに健康に良いか。定期的に実施されるセミナー等もいかに市民の健康維持に寄与しているか、もっと知らせるべきだ。お金がないなら「褒美」はいらさないから、この事業を継続して欲しい。(男性/70代)
- ・ この事業を通して、ウォーキングする人が著しく増えたと思います。経費を削減して事業を継続してください。(男性/70代)
- ・ 今までどおり体重等測って、ご褒美がもらえたら良いと思います。血圧も計ってもらえたら嬉しいです。第2期のデータの続きから、第3期もやって欲しいです。折角頑張ったのに、最初からになるのは残念です。(女性/50代)
- ・ 目的を持って歩いたり、ゴルフをしたりしています。病院には軽い高血圧の薬を飲んでいただけです。ですから第3期健幸ポイント事業は是非計画して欲しいです。(男性/80代)
- ・ 今回の事業は、自身の健康について考える良い機会であったので、続けて欲しい。(不明/50代)
- ・ ぜひ今の制度で継続して欲しい。(女性/30代)
- ・ 第3期も継続して実施してもらいたい。(女性/40代)
- ・ 月1回計測に行くことで、自分の健康管理を気を付けようと思う自覚することができるので、第3期も、これからもなくして欲しくない事業だと希望します。(女性/50代)
- ・ 事業継続を期待します。(女性/60代)
- ・ 市で健幸事業はとても良いと思う。自分自身で健康づくりをするのは大変である。このような目的を持ってやることは大変良いと思う。これからもやって欲しいと思います。(男性/60代)
- ・ 現在そのまま続けて欲しい。(男性/60代)
- ・ 健幸ポイントの継続(女性/60代)
- ・ 今まで通り続けるべき。(男性/60代)
- ・ 第1期、第2期と健康づくりにたくさんの人が気分が乗ってきているので、是非第3期も続行していただきたいです。目標があることは素晴らしいことだし、目標があると行動に移すことができます。楽しみにしています。(女性/60代)
- ・ 第3期健幸ポイントをやって欲しい。(この健康事業をやめないで欲しい。)(女性/60代)
- ・ とにかく財政難?でしょうか、元気なお年寄りを一人でも多く増やすために、何とか継続していただけたらと思います。(男性/60代)
- ・ 第3期もやれる状態であれば続けて欲しいと思います。(女性/70代)
- ・ 続けて欲しい。(女性/70代)
- ・ 今までと同じく、ポイント事業を続けて欲しい。母も一緒にやっていて、共通の楽しみです。(女性/30代)
- ・ 市民の健幸づくり意識を持続高めるためにも、継続は必要と思う。(男性/70代)
- ・ 同様の内容で良いと思う。続けることが大事だと思う。(男性/50代)
- ・ 第1期、第2期と続けていますが、歩いて健康づくりをする習慣が身に着きました。財政面等、様々な要因も多々あるかと思いますが、今後も市民の健康づくりのサポート役として継続して欲しい。(男性/60代)
- ・ 第2期健幸ポイント事業と同様の事業を継続して欲しい。市民(アスリートレベルではない人々)を対象とした「歩け歩け」や「マラソン」を開催して欲しい。(男性/50代)
- ・ 健幸ポイント事業の継続を望んでいます。幸福は、健康の上こそ成り立つということで



しょうか。(男性／60代)

- ・ 健康に対する意識づけ。身体への効果の期待もあり、または事業を起こして欲しいし、是非参加したい。(女性／60代)
- ・ 健康づくりがやりやすいので続けて欲しい。(女性／70代)
- ・ 今まで参加した方々が、その成果を自分なりに良いと思う人々が多いなら、続けて欲しい。年齢に関係なく、無理なくできるので、続けて欲しかったです。(女性／70代)
- ・ もっと長くやって欲しい。からだチャレンジのチェック表を毎月楽しみにしていました。(女性／60代)
- ・ 事業がなくなれば家でゴロゴロしていて、足腰が弱くなると思う。ポイントが付くとかの話ではなく、歩数計があるから、また、計測に行こうと思う気持ちが、歩こうと言う気にさせるので、今後も行って欲しい。(男性／80代)
- ・ 自分の健康を見直すのに大変良い事業だと思うと同時に、外に出て、多数と会話できることに感謝です。まだ続けて欲しいです。(女性／70代)
- ・ 市の皆様が本当に一生懸命に取り組んでおられてありがたいです。第3期も同じような感じでやっていただけたらと思います。(女性／50代)
- ・ 現在と同じように継続して欲しい。(男性／60代)
- ・ 自分の体のことだが、ご褒美があることで続けられているので、できれば今後も続けていただきたい。(女性／60代)
- ・ ウォーキングも習慣づいてきたので、続けて欲しいです。(女性／60代)
- ・ 自分の健康状態を、より関心持つようになるので続けて欲しい。(女性／70代)
- ・ 現在のやり方でも良いが、来年度も続けて欲しい。健康ならば病院に行かなくなるから、その分、市や自分自身の負担が減る。よって、その分をこちらにまわして欲しい。(男性／70代)
- ・ 今までどおりでご褒美はごみ袋だけで良いので、続けてください。よろしく願います。  
(女性／70代)
- ・ 歩く習慣がついたので継続してやって欲しい。(男性／60代)
- ・ 健幸ステーションにて全身チェックをしていただけたのが自分を見ることになり、日常生活に気を付けるようになり、健康維持に効果を感じます。第3期健幸ポイント事業もぜひやっていただきたいと思います。(不明／70代)
- ・ 第3期もやってもらいたい。(男性／70代)
- ・ 誰でも参加できるウォーキング(有酸素運動)。継続希望。(女性／70代)
- ・ 今後も継続してもらいたい。(男性／70代)
- ・ 継続して欲しい。(男性／70代)
- ・ 健幸ポイント事業を続けて欲しい。(男性／60代)
- ・ 第2期が終わるのが残念です。第3期も早く始めるのを希望します。(女性／70代)
- ・ (予算がないなら)インセンティブは少なくても良いので、事業を続けた方が良いと思う。  
(女性／60代)
- ・ 予算の都合でインセンティブの仕組みが負担ならなくし、このような事業は継続してこそ効果があるので続けて欲しい。(男性／60代)
- ・ 私は以前からウォーキングをしていましたが、健幸ポイント事業に参加してからは、ご褒美がもらえるようになって、以前より楽しみながらウォーキングするようになりました。これからも続けて欲しいです。(女性／70代)
- ・ ご褒美なしでも良いので、この事業を続けて欲しい。(女性／60代)
- ・ 第2期健幸ポイント事業の継続を強く望みます。第3期での新たな取組検討も良いことで

すが、健康管理を数値化することは重要ですので、第2期に、より効果があるものならOKです。(男性/60代)

- ・ このまま続けて欲しい。(女性/60代)
- ・ ウォーキングや健康セミナーに参加し、自分のことは自分でできるようにしたいので、第3期健幸ポイント事業よろしくお願いします。(女性/70代)
- ・ 今までどおり続けて欲しいです。(女性/50代)
- ・ 第3期健幸ポイント事業を続けて欲しいです。ご褒美はなくても良いので続けて欲しいです。(女性/60代)
- ・ 継続してやっていただきたい。(女性/50代)
- ・ 今までどおり継続したほうが良いと思います。ウォーキングなどやったほうが良いと思う。(男性/60代)
- ・ 年をとっても健康で、自分の足で歩いて、自分のことは、自分でできるように、この健幸ポイント事業は、ぜひ続けてください。(女性/70代)
- ・ これからも、この事業を続けて欲しい。(女性/60代)
- ・ とても良い事業なので、ずっと続けていただきたいです。(女性/60代)
- ・ ご褒美はなくても意識改革になるので必要だと思う。(女性/40代)
- ・ ウォーキングによる健康づくりが一般的で、多くの人ができる内容だと思います。今回の万歩計による健康づくりは多くの人ができる内容であるため、継続して欲しいと思います。第3期も、これまでの継続を希望します。(女性/60代)
- ・ 意識を持つ機会を持てるように、今回のプロジェクトを継続できるよう工夫して欲しい。(女性/60代)
- ・ インセンティブは多少、少なくしても継続して欲しい。測定日は減らしても良いのでは。(特に月始め)(男性/70代)
- ・ 健康づくりにて自分の健康に対する目標を(例:歩数、BMI、検診等の受診等)持ち、周囲の人たちと励まし合って取り組んでいる。是非、第3期健康ポイントは、時間をかけずに実施して欲しい。特に大田原は国のモデルとして早期に取り組んでいるので、他市町村の見本を行って欲しい。(男性・70代)
- ・ いまのまま現状をキープしてほしい。生きる力にもなっています。各自でやれと言ってもマスト感がないとダしてしまうのが人間です。
- ・ 特別なことはできない。毎日の生活の中でできることが負担は少ないと思う。仕事をしている方でも参加できる事業であれば良いです。個人的には現状の事業をなくしてほしくないです。(女性/60代)

#### ◎体組成計測の継続希望

- ・ 体組成の測定は継続していただきたいです。(男性/70代)
- ・ 健康状態の現状維持を確認できる機会なので、筋肉量測定などは他にはないので続けて欲しいです。(女性/40代)
- ・ からだチャレンジ(体組成計)チェックは、私の健康に役立ちましたので続けて欲しいです。(女性/60代)
- ・ チェックしてもらうことで、怠けないでいられるのが良い。続けてください。(不明/70代)
- ・ 継続して、運動習慣が身に付くことが重要だと思う。体組成の計測だけでも続けてもらいたい。(女性/50代)
- ・ 筋肉量を測るのは自宅ではできないので、測定器はなくさないで欲しい。(男性/50代)
- ・ 自分の健康状態(体力)を確認する意味でも、定期的計測は必要と思う。(女性/50代)

- ・ インセンティブはなくても良いから、測定は行っていただきたい。測定して、結果の適切な指導が欲しい。(女性／60代)
- ・ 月1回の体脂肪、基礎代謝の計測は続けて欲しい。(男性／60代)
- ・ 市が財政困難ならば、ご褒美なしでも良いので、計測できるステーションを設置して欲しい。(男性／60代)
- ・ 毎月、測定していただけることは、目標も持て励みにもなりました。日々、家でも1日2回の体重測定が習慣になっていましたが、こちらの体組成計のような本格的なもので測ってもらえるのが楽しみでした。税金等の問題もあり、心配ではありますが、大掛かりなものでもなく、インセンティブは「地元野菜」。(商品券ではなく)用紙代を支払っても、毎月トコトコで体重測定ができれば良いなと思っています。(女性／40代)
- ・ 身体の中の様子が体組成計の測定により分かるので、月に1回の測定だけでもやって欲しい。(女性／60代)
- ・ 健康づくり事業は自分のため。健康づくり事業を長く継続していただきたい。1カ月1回、計測に行くことで意識レベルの向上にもなるので。その他、市の事業でも単発ではなく、長く継続して欲しい。(女性／60代)
- ・ 体力測定はもちろんやって欲しいです。グループでのトーキングできれば。(女性／60代)

#### 【健康状態の改善や意識の変化について】

- ・ 事業を通して各行事などに関心を持ち、参加する気持ちが多くなり、また月に1回の体組成の測定があることで、自己管理の確認ができ、とてもやりがいが出てきました。(女性・60代)
- ・ 健幸ポイントをやることになってから、毎日、歩くことが苦にならなくなった。(男性／70代)
- ・ 体の動かし方で運動量(数値)に違いがあること、精神の(気分)メリハリのあることが分かりました。外出、会話から気分転換ができ、健康に暮らせる効果に役立てたいです。(女性／60代)
- ・ 運動の習慣が身に付いた。Good。徒歩強化はベスト。(男性／70代)
- ・ 健康に関して、意識が高くなった。(女性／70代)
- ・ 目標管理ができる。(男性／70代)
- ・ 楽しく参加できました。自分のためにまた参加したいです。(女性／60代)

#### 【ポイント付与事業(イベント)について】

- ・ ゴルフも健幸ポイントとして扱って欲しい。(大田原ゴルフ連盟との連携事業として。)(男性／60代)
- ・ 参加型、体験型を増やして欲しいです。(男性／40代)
- ・ 市民の交流。(女性・50代)
- ・ ハイキング(市内や公園など)(女性・50代)
- ・ 近隣の健康づくり事業の視察、見学。(女性・50代)
- ・ 老人を家から外へ出てもらう。心身ともに健康になってもらう。(男性・60代)
- ・ 各地区の公民館など使ってできないものですか。市の中央の施設を使うものと、なかなか出席できません。(不明／70代)
- ・ 健康体操。ウォーキング。(女性／60代)
- ・ 市外、県外でのウォークラリー(交通費、昼食費は自己負担でも良い。)(男性／60代)
- ・ 史跡めぐりや軽いハイキングも実施しては。(男性／60代)

- ・ポイント事業について、講演等でポイントと言うよりは、スタンプラリー等で、外で体を使ったポイントの方が主旨にそっていると思います。(女性/60代)
- ・血管年齢や脳年齢、体力年齢も知りたいです。(女性/70代)
- ・まだ小さな子供がいるので、土日のイベントはなかなか参加できません。ある程度の期間を設けたウォークラリーなどが良いです。(女性/40代)
- ・年齢ごとに分けて何かゲームに近いものをしてください。(女性/70代)
- ・年齢と共に衰えてくる筋肉を日頃の生活の中で鍛えられる講座があると良い。カワチ薬局で行っていた糖化度計や血管年齢を計測する機器が一緒にできるともっと良いのでは。(女性/40代)
- ・高年齢が増えているので、各公民館(出張)等の事業を行って欲しい。体を動かすこと、コミュニケーション等を期待したい。(男性/60代)
- ・ボーリング大会をして欲しい。(男性/60代)
- ・年齢が増えるにつれ、出かけるところがなくなってくる。出かけるきっかけを。月に1回トコトコにチェック。ウォーキングとか、健康体操とか。(女性/60代)
- ・芭蕉の句碑巡りみたいな歩かないと解答が出ないみたいなのは、とても良かったです。(女性/70代)
- ・健康体操や体を動かすことを取り入れてほしい。ウォーキングは誰にでもできて良いと思います。健康旅行等の計画を考えて欲しいです。(男性/70代)
- ・ハイキングなど体を動かすこと。(女性/60代)
- ・テレビ等でも放送しましたが、音楽に合わせて身体を動かす、グーパー体操など、どうでしょうか。(女性/70代)
- ・皆さんと共に行動できることが良いと思います。(男性/60代)
- ・時々、運動を取り入れて欲しい。ラジオ体操を定期的に行うなど。(女性/60代)
- ・歩数計を利用したという点で今回、たくさん歩こうという気持ちや意識することができたので、今回は良い制度だったと思うが、その他は講演会など多く、なかなか日程が合わず参加できなかった。もっと身近に実践(運動とか食事のこと)できる場や機会があると良いと思う。(女性/60代)
- ・皆が楽しく気軽に参加できるようなこと。スマホを使うようなことは、ない人には無理なので、このような催し物はいかがかと思います。(女性/70代)
- ・次回の各々のイベントは、費用負担のないものにしていただきたい。(男性/60代)
- ・このような事業を行うことで、寝たきりの人が減ったり、医療費が減ると感じる。最終的には税金を使用する金額が減り、よい町になることに期待します。「歩け歩け」のように、みんなで歩く企画など参加しやすいと思います。(女性/40代)
- ・税金を使うものなので、若い人も参加しやすい健康づくりをやって欲しい。県北体育館で実施していた運
- ・動教室は運動量が多くて、またやって欲しいと思った。年齢によって効果のある事業が変わるのではないのでしょうか。(女性/30代)
- ・歩いてポイントが増える事業や講演会など楽しかったので、また行って欲しい。(女性/50代)
- ・参加費を払っても良いから、気軽に参加できるスポーツ(ニュースポーツ)などを増やして欲しい。グランドゴルフだけでなく。主催する側は大変だと思いますが。(女性/60代)
- ・メタボ効果。ウエストを計る。(女性/50代)
- ・ハイキングに行く数を増やして欲しい。(女性/60代)
- ・従来、勝手にお店を回るのがありましたが、そうではなくて数人ずつグループで歩ける範

困の何かを見学するなど、参加者同士のコミュニケーションが取れたら良いと思う。(男性／70代)

- ・健康セミナーのような講演会ではなく、実のあるポイント事業を実施して欲しい。(男性／60代)
- ・以前、体幹トレーニングの講座に参加した時に、自分の親の年代くらいの方々が積極的に参加し、トレーニングをされていたことに大変驚いた。その上、自分より姿勢が良く、歩く姿も颯爽としていて、この事業は大変効果的だと感じましたし、自分も頑張らねばと刺激を受けました。(男性／40代)
- ・健幸セミナーなどの開催は土日希望します。平日が多く、参加できません。
- ・市民プールを利用した、講習等もあれば参加したいです。(女性／60代)
- ・健康に関する情報の提供や病気予防のための各種講演会や講座の実施。(女性／50代)
- ・栄養に関する事業をやっていただきたい。(女性／50代)
- ・簡単にできる献立レシピをパンフにするとか、料理教室があったら。(女性／70代)
- ・ただ散歩していると飽きてきてしまうことがあるので、地域の歴史的散歩道が分かれば地域のことが分かり、歩くのも楽しくなるような。(女性／70代)
- ・だいぶ前に太極拳を受講したが、後半は初心者にはついていけない難しさになっていた。受講した人が継続して取り組めるようなイベントと内容(講師の選定含め)を企画して欲しい。(男性／60代)
- ・ウォークラリーなどゲーム感覚を取り入れてみてはどうでしょうか？(男性／60代)
- ・ニュースポーツやウォークラリーなど取り入れて楽しんでやりたいです。(女性／40代)
- ・エアロビやヨガができるような事業が良いです。(女性／40代)
- ・医療費を減らす。ぴんぴんころりな生き方。癌にならないように生活習慣病を見直す勉強法。(女性／50代)
- ・ストレッチ教室に参加したい。(女性／50代)
- ・皆でボーリングをやる。バトミントンなどもやってみたい。(男性／70代)
- ・運動だけでなく、スマホ教室は良かったと思います。(女性／60代)
- ・日帰りコースのウォーキング(散策的な)を1~2か月の間隔1回の目安で、現況より増やしては？(女性／70代)
- ・朝のラジオ体操を公園に集まってやって欲しい。(女性／70代)
- ・これからも運動教室をやって欲しい。(女性／80代)
- ・宝さがしのような内容は、楽しかったです。知らずに歩数が進み。(女性／60代)
- ・体を動かすこと。(女性／70代)
- ・体を動かす習慣になるので、体力づくりや健康増進につながります。市内のオリエンテーリング的なウォーキングがあると、いろんな発見や目的意識により歩数増になり、より健康になると思います。(男性／50代)
- ・スタンプラリーのようなものがあると、楽しみながらウォーキングできるのではないのでしょうか。(女性／50代)
- ・身近にできるスポーツやゲームが楽しめたら良いなあと思います。(女性／70代)
- ・当事業についての効果、役割については、やはり健康維持ということが1番なのではないかと思います。関連事業としては、ウォーキング(大会)等の計画もあって良いのではと思います。(不明／70代)
- ・七福神徒歩巡りを加えたらどうか。(男性／60代)
- ・歩数計を持つことで歩く習慣が多くなったこと。近くの公園で良いので、参加者を集めてウォーキング大会を年に4回程度開催して欲しい。(女性／60代)
- ・自治体レベルで実施する内容を企画すると良い。シニア体操、ジョギング等。(男性／70)

代) 笑いヨガとか、ヨガ教室。(女性/60代)

- ・ 歩く以外に、ボウリング、プール等、運動の選択の幅があるのは良いが、1ポイント付くのにお金がかかりすぎるのが難点です。もう少し、回数を減らしてみても良いかもしれません。健康に関する無料の講演会(ポイントが付く)を、もっと増やして欲しいです。自分の健康、生活に対して意識付けになると思うので。(女性/40代)
- ・ 市内巡り、スタンプラリーなど楽しみながら歩く機会を増やして欲しい。(男性/70代)
- ・ 名所巡り。(女性/60代)
- ・ 健幸ポイントの支給の運動種類を多くする。歩数計上、水泳回数、グランドゴルフ回数、ゲートボール回数、ニュースポーツ回数。(男性/70代)
- ・ スローテレーニングや脳トレなど、テレビで話題のトレーニングも実施できるように、会場や時間、道具等を設定して欲しい。市内の名所や景色の良いところを10キロ未満の距離を歩くような「市民ウォーキング」(女性/60代)
- ・ 第3期健幸ポイント事業にグランドゴルフ等を組み入れてはどうか。(男性/80代)
- ・ 運動が伴うイベントが増えると良いと思う。(女性/60代)
- ・ 実際にウォーキングをするイベントを増やして欲しい。(男性/60代)
- ・ ウォーキング(市内、名所めぐり)を実施する。季節ごとに七福神巡り、花巡り等。(女性/60代)
- ・ 近いところへハイキングに行ったりするのも良いと思う。自己負担金も少しなら参加したいと思う人がいると思います。「ためして運動塾」でやってたウォーキングなども取り入れてもと思います。(女性/70代)
- ・ 最近は寒暖の差が激しいので、夏や冬の初め、終わりは室内で行えるものだと助かります。(外のものに参加して風邪をひいたので)習慣化できる運動を知りたい。(女性/40代)
- ・ 太極拳はもっとやりたかったが、忙しい時期は毎回参加ができない。1回で簡単に習えるものが良い。(女性/40代)
- ・ 今までのような事業参加促進と同時に、時には競争的事業(新スポーツ等)も取り入れてはどうか。(それにポイント付加する。)また全体的な体操実施を考える。(男性/80代)
- ・ 勤めているので、事業にあまり参加できませんでした。写真を撮って、その場所に行って、全部行けたらポイントゲットの事業は良かったです。ハイキング、登山などの行事も楽しみです。(女性/50代)
- ・ 講演会が平日だと、仕事があると参加できないのが残念です。講師の方も良い方が来てお話して下さるので楽しみにしています。(女性/40代)
- ・ 市の施設、観光場所などのチェックポイントをめぐる企画がもう少しあると良いかもしれないです。市内で、まだまだ知らない場所があるので、再発見できて楽しいと思います。以前に写真を撮ったり、名称を記入したりすることがありましたが、楽しかったです。(女性/40代)
- ・ ハイキングなど。(女性/70代)
- ・ 各方面で活躍されている人の講演を聞くと、たくさん得ることがあります。(著名人の講演)
- ・ (女性/70代)
- ・ 参加費が発生してもやむを得ないが、行楽やハイキング、観光地のウォーキング等はどうでしょう。他の行事とダブってしまうかも。(男性/60代)
- ・ 70歳以上体操とか。週1回(月4回)公民館などを使い、無料で指導して欲しい。(1時間30分ほど)(女性/70代)
- ・ ウォーキング大会の開催。(男性/50代)
- ・ 大田原市にジム施設が多くなってきました。利用者も多くなってきているのだと思いま

す。利用者は健康維持のためにジム通いをしていると思いますので、何らかの方法で健幸ポイント加算をご検討いただければと思います。(女性/60代)

- ・ 体力測定を年に2回くらいして欲しかった。毎日歩くことで、筋力(足)が保てて、家のまわりだけとか、たまにの外出等では健康が維持できなかったかも。(男性/70代)
- ・ やってみたいことは思いつかないのですが、歩くことは続けたいと思います。(女性/60代)
- ・ イベントの開催時に情報交換ができ、とっても有意義でした。(女性/50代)

#### 【これからの健幸ポイント事業としての意見】

##### ◎健幸ポイント事業としてやってみたいこと

- ・ 習慣化へのきっかけ作り。(男性/60代)
- ・ 楽しく取り組むことができること。(女性/50代)
- ・ 食生活の改善。(男性/60代)
- ・ 健康、コミュニケーション。(男性・60代)
- ・ 第2期と同じような形で良いと思います。(男性/60代)
- ・ 基本的に現状で良いと思う。(男性/60代)
- ・ 参加者のリードをして欲しい。(女性/60代)
- ・ 体力テストを行い、体力年齢に見合った体力づくりのポイントを推奨していただき、3か月後に測定。その結果を確かめながら健康寿命を延ばしたい。(男性/60代)
- ・ 事業の内容、結果を広報等でPRして、参加者の幅を広げると良いと思う。市の行事に日頃参加しない人に参加してもらえればと思う。(男性/70代)
- ・ 第2期同様の事業で良いと思います。(男性/60代)
- ・ 市民が歩くことによって、健康を考えるようになったと思います。第3期についても今と同じで良いかと思います。(男性/70代)
- ・ 健康づくり事業は今後も是非続けて欲しいです。健幸ポイント制も良いが、本来の目的である、病気、けが、生活習慣病を未然に防ぎ、現体力を維持し、病院通いをなくすことで市の医療費削減につながり財政も緩和できると考えます。よって、今のポイントイベントの中に3カ月、6カ月単位で病院に行った。または止めた。病院回数が減った等々にポイントを付けることを提案します。(男性/70代)
- ・ 第2期と同様に歩数計ポイントを中心に様々な取り組みを期待しています。(男性/40代)
- ・ 第1期の時と同じく、ポンタカードポイントを実施して欲しい。(男性/60代)
- ・ 行事を行っている意識が持てるのが良いと思う。測定を行うことで数字が出る。これは良いと思うが、より意識するよう、グラフ化したら、もっと良いのではないか。(グラフは自分ではなかなか作らないと思う。)(男性/60代)
- ・ 自主的にスポーツジム等に行っている方もいると思うが、なんらかの方法でポイントに加えても良いのではないか。(医療費削減に貢献していると思う。)(男性/70代)
- ・ 現状維持で良い。(女性/60代)
- ・ 若い人の健幸ポイントもやって欲しい。(女性/60代)
- ・ 大田原市の地域内、地域外にあるジム、スポーツサークル、運動教室に参加している人にポイント優遇するシステムを今までのやり方ではなく、例えば、サポーターの方が、そのジム、運動教室を視察して認定する。認定を嫌う施設もあるので、市が勝手に対象施設に含める形でも良いと思う。今までの市の音頭取りでなく、指定のスーパーに何回行ったとか、指定の高齢者コミュニティや老人会やほほえみセンターに何回行ったとか、それぞれに運動レベル差はあるが、実施して問題を少しずつ解消すれば良いと思う。(男性/70代)

代)

- ・ 月ごとのトレンドグラフが見たい。(男性／40代)
- ・ もう少し若い人たちも入れると良いと思う。(女性／70代)
- ・ 現状の継続で良いと思う。(男性／70代)
- ・ 第2期と同じで良いと思っている。(女性／70代)
- ・ 市民全体が健康にもっと関心を持つようになって欲しい。健幸ポイントに参加している人が、もっと気軽に参加できるようにして欲しい。スタンプを押しに行った時に健康についての相談(運動等も)できたら良いと思う。トコトコの会議室が空いているので別の会議室でとか。(女性／60代)
- ・ 今まで通り歩数計は使用して、ポイントを付けて、他に体を動かすことも、もっとすれば良いと思う。(女性／60代)
- ・ セルフチェックだけで良い。(男性／60代)
- ・ ジム施設の利用者の健幸ポイント加算も検討して欲しい。(男性／70代)
- ・ ポイント貯蓄型で、地場産がもらえると楽しみになると思う。(女性／70代)
- ・ 運動習慣の動機付け。市民参加型のスポーツデーの設置。健幸ポイントプロジェクトに参加している人の中で自分が何位なのか、一番歩いている人は1日何歩なのか、Web上で見えるようにするとモチベーションアップにつながると思います。現状維持で良いと思います。(女性／70代)
- ・ 第1期、第2期同様、同じ内容で良いのではないか。(男性／70代)
- ・ いろいろな行事やイベントをどんどん増やして欲しい。大田原市民が参加できるものが増えて欲しい。そのための参加費は必要と思います。(男性／60代)
- ・ 第3期はスマートホン利用で歩数計上が通信で行う方式に変更し、人件費の発生を極力少なくすること。(男性／70代)
- ・ 今までどおりで良いと思います。(男性／80代)
- ・ 今までと同じようで良い。(女性／70代)
- ・ 体組成計には血圧の項目がないので、病院に置いてあるような血圧系が部屋のどこかに置いていて、自由に計測できれば良いと思う。(女性／60代)
- ・ 今のままで良い。(女性／40代)
- ・ 同じような年代の方と楽しく運動ができる機会が欲しい。(女性／60代)
- ・ 現状で良い。(男性／70代)
- ・ 今までどおりで良いと思う。(女性／60代)
- ・ 現在の進め方が良いと思います。体組成の測定(月1回)は健康維持と、自分の体の状態を知る上で大変有効だと思います。(女性／60代)
- ・ 今までどおりなら参加しやすいと思う。(女性／70代)
- ・ ポイント獲得は、疲れているとき、気分がのらない時、天候が悪い時に継続しようという気持ちにつながります。この毎日行動することを重視した取り組みをお願いしたい。(男性／50代)
- ・ 仕事をしている人へも配慮した事業内容、日時を。(男性／50代)
- ・ ポイント事業に参加されている方々のコミュニケーションを取れる場や、健康づくりについてのワークショップ開催があったも良いと思う。市内には、景観スポットがたくさんあるので、説明者を付けてもらったウォーキングイベントなどの企画も良いと思う。現地集合、解散で、手弁当の参加が良いと思います。(男性／60代)
- ・ 現行のままで良い。(男性／70代)
- ・ 自分の健康に今まで以上に関心を持つことができる。他の参加者とも交流を通じて楽しく続けられる。結果として健康及び体力の維持が図れる。(女性／60代)



- ・ 仲間づくり。(男性／70代)
- ・ 各自が自分のために行っているのだと思います。月に1度の診断があるので自分も計画を目標に頑張る挑戦したり、計画も立てられるのだとおもいます。できたら、今年も行ってほしいと思います。(女／60歳代)

◎健幸ポイント事業として必要と思うこと

- ・ 全体として健康寿命が延びて欲しい。(女性／50代)
- ・ 健康づくりは自分のためなので、自分自身がやるべきであるが、後押ししてもらえると、やる気も出る。市として、色々提案してもらえると嬉しい。(女性／60代)
- ・ 健康に係る事業を継続願いたい。運動、講演、指導、健康法等。(市の経費負担は軽くして実施)(男性／70代)
- ・ 自分の健康(幸)について、考える意識付けになるようなこと。(女性／60代)
- ・ 運動の習慣化(毎月ステーションに行く。意識が生まれ、運動しようと思う。)(男性／60代)
- ・ みんなに分かってもらうことを、もう少し考えても良いと思います。(女性／60代)
- ・ 運動不足になりがちなので、このような事業は必要だと感じる。取り組むきっかけが大切と思う。(男性／70代)
- ・ 健康になることで通院することが少なくなる。今回のようにポイントが増えることでインセンティブの仕組みがあると良い。(女性／60代)
- ・ ウォーキング人口を増やし、街の見守りや不審者抑制になって欲しい。(女性／60代)
- ・ 高齢化社会が進む中で、健康保険(介護保険も含めて)事業の安定化を図って欲しい。そのための健幸づくり事業で、市民の行動に情性をつけられるものであって欲しいと考えています。(男性／70代)
- ・ 自動車を気にせずジョギングやサイクリングを楽しめる場所を増やしてもらいたい。(男性／60代)
- ・ 広く参加しやすいものを何とか工夫していただき、インセンティブも薄くして良いのではないかと考える。(男性／70代)
- ・ 年齢に関係ない医療費の補助、平等性。働ける世代への対応。(働ける体力があっても参加できる環境がない等)(女性／50代)
- ・ 後期高齢者となって1年、変わりなく健康を維持できていることは、この事業に参加した効果であり、役割を期待しています。(女性／70代)
- ・ 今回の事業は良かったと思う。同じような事業を企画し、自分たちの健康を考える機会を増やして欲しい。(男性／60代)
- ・ 健康都市、健康寿命を延ばすなど。(女性／40代)
- ・ 医療職についているが、生活習慣病と言われるものに罹患している患者さんの中には、病識が低く、生活習慣を見直せず通院だけを繰り返している患者さんがいる。市の事業として、栄養指導等に取り組み続けると、医療費の削減等も見込めると思う。(女性／20代)
- ・ 健康維持の必須プロジェクトをますます必要性が迫られている。これまで以上の創意工夫を望みたい。(女性／70代)
- ・ 20年、30年先を見越した医療費の削減につながる事業を推進して欲しい。スポーツを始めるきっかけづくりとして、いろいろなスポーツを体験する機会を設けて欲しい。(男性／50代)
- ・ 運動を継続できるようにサポートする事業が良いと思います。暑かったり、寒かったりすると、外で歩きにくくなるので、期間限定でもウォーキングマシン利用できるジムを増やしたりするのはどうでしょうか。1回30分、100円くらいだと利用しやすいと思います。(女性／40代)

- ・ 天候の悪い日は体育館やジムの無料開放があると良い。(グラウンドゴルフ場は無料なので。)市役所の受付は不要だと思う。(女性/30代)
- ・ 可能であれば、天候の悪い日等、県北体育館のジム等を無料で利用できたら良いと思う。(参加者のみ)高齢者向けの事業が多すぎる。もっと、大田原市の人口を増やせる対策にお金をさいて欲しい。目先の経費削減ではなく、将来の大田原のための仕事をしてください。(男性/30代)
- ・ 健幸ポイントはとても良かったです。市民が楽しめる行事は減らさないでください。他に考えるべきこと、やるべきことがあるのではないのでしょうか?(女性/60代)
- ・ また参加型の事業をやって欲しい。万歩計も使えることだと、なお良いと思う。(女性/30代)
- ・ 健幸(康)習慣のきっかけ。(男性/60代)
- ・ 健幸の維持・増進。(男性/80代)
- ・ ボケ防止。(男性/80代)
- ・ 毎日習慣にすること。(男性/70代)
- ・ 1、効果:楽しく、健康寿命を延ばす。(参加することでワクワクする。)気持ちが若返る。2、役割:効果をあげるための事業の実施。・ポイント事業の継続。・イベントの開催。・褒賞。・紹介。生活習慣病の改善(男性/70代)
- ・ 高齢化が進み、毎年体力に自信がなくなっている現状では、車の運転もできなくなる方も増えてきます。(免許返上等で)現在のように、市中心だけで行事があるのではなく、もっと広範囲で行うような配慮も必要なのではないかと思います。(ブロック別にするとか)参加者を増やし、医療費削減に成果が期待できることを願っております。(女性/60代)
- ・ 市民全体が取り組めるように。知らない人は、本当に知らなさすぎ。(女性/50代)
- ・ 運動習慣の持続。(男性/70代)
- ・ 年を取ると、家にこもりやすいので、外へ出て、楽しく運動したり、ゲームをしたり、会話をしたり、美しいものを見たり、食べたり。「集い」があると、老人の健康にもプラス面があると思います。(女性/60代)
- ・ 気軽にできる運動の推進。(女性/70代)
- ・ 続けることの大切さ。健幸について考える時間と勉強。(女性/50代)
- ・ 健康増進のために必要である。私は今年で83歳になるが、運動をするには何か目標が必要と思うので、こういった事業は必要である。(不明・80代)
- ・ 効果役割。自分の健康の自覚、医療費負担の軽減。(男性/70代)
- ・ 今までは体を動かすことに重点が置かれていたように思いますが、もし機会があれば食生活面と並行して、栄養指導や講習会があると嬉しいです。体を動かした分、ご飯がおいしくなって、体重(体型)は変わらなかったのです。ただし、健康診断の数値は良く、今年度から数十年ぶりに献血を始めました。関係のないことかもしれませんが、献血のお知らせをしても良いのになと思いました。(女性/50代)
- ・ 市の費用は下げる方向にすべき。(男性/70代)
- ・ 健康づくり事業は今までが良かった。あまり増やしても参加しきれないので、今までのように続けて欲しい。(男性・80代)
- ・ 寝たきりにならない体づくり。(女性/70代)
- ・ 通院回数が減る。(男性/60代)
- ・ 市の発展も併せて行えるよう、市内のお店を利用を促すような特典や絵画があると良いと思います。(女性/20代)
- ・ 健康になること。(女性/30代)
- ・ 効果:健康維持、増進、運動習慣(女性/50代)

- ・健康増進のデータと健康診断のデータを分析して効果がもっと見えるようにして、健康保険料が下がるように活動して欲しい。(男性/60代)
- ・医療費を少なくするためにも、健康づくり事業等はあるべきである。(男性/不明)
- ・健康保険料の引き下げ(男性/60代)
- ・最近、子どもたちの体力が落ちていると聞きます。目先のことだけでなく、将来、大田原市で老人となっていく子どもたちの健康、体力増進の事業を考えてください。(男性/70代)
- ・健康寿命の延伸を期待しています。(女性/60代)
- ・運動不足による体力の衰退をできるだけ防止すること。(男性/80代)
- ・外出の機会が増える。(男性/60代)
- ・ひとりでは、なかなか参加できなくても、目的が一緒の仲間の方とでは参加しやすいので、いろんな講演会とも連携すると良い。(女性/60代)
- ・体を動かすことが良いとは思っていても、実行に移すことが難しいので、この事業は良いきっかけになっています。他のスポーツでも個人では人数が足りない等の理由で、できない人もいますので、市が主催してくれると参加しやすいです。(女性/60代)
- ・健幸ポイントによって、たくさんの講演会を聞くことができ、私たちは大田原市民であることに幸せをいただきました。これからも、健幸ポイントがなくても、ぜひ歩いたり、多くの人たちの講演会など聞けたら嬉しいです。お願いします。(女性/70代)
- ・70歳以上の年配の方には、まだ浸透していない部分ありと思う。健康づくりをテーマに、もっとイベントをしていただいたらと思う。(男性/70代)
- ・県北体育館との連携で健幸ポイントを続けるとよいのではないかと。(女性/50代)
- ・歩数計をつけることで動いているつもりでも歩いていないことに気づきました。また、仕事が忙しいときは毎月チェックにいけないこともありました。仕事をしている方でも参加しやすい事業を是非取り入れてください。(女性/60代)

#### 【景品・褒賞について】

- ・「ご褒美」の役割は大きいと思う。私にとって「ご褒美」は、たとえ微々たる物でも嬉しい。頑張れた。(女性/不明)
- ・褒美を楽しみにしています。(女性/70代)
- ・ご褒美にあまりお金をかけなくて良い。(温泉券ぐらいで良いと思う)(女性/60代)
- ・ご褒美の仕組みは、やりがいがあると思う。(女性/50代)
- ・インセンティブはなくとも良いが、ポイントは健康づくりに張り合いが出る。(女性/80代)
- ・温泉券は実際は使用していないことが多い。ごみ袋の方が実用的で良かった。今後も。(男性/50代)

#### 【健幸ポイント事業の効果について】

- ・1. 効果や役割：自分の体力変化が見える。医療費の低減。2. 第3期：継続した方が良い(無理なく現状が良い。)3. 市の事業として：医療費の変化が見えるようにしたらどうか。もし、すでにある場合、その成果はどうか。(女性/70代)
- ・健幸づくり事業による個人的体験はもとより、市民参加の健幸ポイントプロジェクトの費用対効果がどのように体现されたかお知らせください。(男性/70代)
- ・いままで健幸づくり事業をして、どのくらいの効果があったのか知らせて欲しい。ただ健康に良いと言っても、なんとなく分かっているても具体的に表してもらえないと実感がわかない。(女性/70代)
- ・第1期、第2期事業前と後で何か統計的に効果が出ていることがあれば、広報とかに出せ

ると良いと思う。(例として医療費、平均寿命等)(男性/70代)

- ・ 本事業がなくても、自分で運動、スポーツ等、前向きにやっていたので、個人的には事業に関係ないが、市民全体で、どのような効果があったか、結果を知りたい。また、もっと宣伝すべきでは？(男性/80代)

#### 【感想】

- ・ 歩き続けられることは、とても大切。身近な人が運転はできるが、歩けないと言っていた。運転をやめたら出歩けない。そのうち認知症になった例を見ている。(女性/60代)
- ・ ウォーキングを初めて6年になりますが、毎日が気力と歩数計を身につけて、体重を測定し、健康を第一に考えて、啓発しています。(女性/70代)
- ・ 運動をする機会を与えるのは良いことだと思います。歩数計を見て「今日は少なかった。」「歩きすぎた。」という会話も生まれる。家族だけでなく、歩数計を持っている皆と。(女性/60代)
- ・ お金がかからず自分の好きな時間に、周りの景色を見ながら速足100から7を引きながら、色々、自分なりに工夫しながらピンピンコロリを目指してガンバル多くの方が、自分に責任を持って一生終わって欲しい。(女性/70代)
- ・ 毎月の数値が楽しみで続けられた。(女性/70代)
- ・ 自分の健康について考えるきっかけになる。意識変化。(女性/50代)
- ・ 私自身としては肥満防止、体重増加に気をつけ、体を動かすと血圧(家庭血圧)も下がる。体を動かすのは本当に良いことなのだ実感する。家にいて読書やテレビ、ラジオも内面的には必要。体を動かすとお腹が空いて体力をつけないと、と思って、たくさん食べて体重計に乗って増えるばかりにがっかり。どうしたものかと思っています。もっと汗をかく程、運動することか。(女性/60代)
- ・ 1、人生現役でやっていきたい。2、健康は人生の宝。もっと役立てていきたい。(男性/80代)
- ・ 第2期で終了する理由がよく分からない。もし、予算上の話であるなら、第3期はあり得ないし、この質問は意味がない。(男性/60代)
- ・ 第3期も行う予定なのですか？だったら、わざわざ終了することはないと思う。新たに始めれば、また申込、受付など市の方も忙しくなるのでは？(女性/60代)
- ・ 健幸ポイントで健康づくりが習慣になれたので、第3期健幸ポイント事業はぜひ続けたい。  
(男性/60代)
- ・ ポイントによって「やろう」という意欲がわく。そのことによって効果も見られる。(女性/80代)
- ・ 高齢者社会です。歩くことだけでも持続します。(女性/70代)
- ・ 体組成計は自分を知るのに、とても効果的。(女性/30代)
- ・ 運動により健康になれば、医療費抑制となる。効果大ではないですか！(男性・60代)
- ・ 継続して健康づくりに取り組む習慣ができる。(男性/70代)
- ・ 少ない年金から参加費を出し、毎回事業が終わると、それが利用できなくなる。健康のバ

ロメーターのように毎月データを見ることで、健康管理がされていたのが、活用されなくなってしまったのが残念。前回の万歩計はカロリー表示がされたり、様々のデータが見ることが可能だったので、そういうものが利用できると運動をする上でも張り合いが出ると思います。もう少し継続して利用できるものにして欲しいが、矢板市で使用している万歩計は良さそうですが、スマホはいつも持っているのではないので、あまりあてにはなりません。(不明/60代)

- ・ 参加した多くの人が健康になって、国民健康保険料の負担も少なくなると思うといいですね。(女性/60代)
- ・ 健康のために続けていきたい。(男性/40代)
- ・ 市民全体の健康度アップ。ひいては市費の削減につながる。(女性/60代)
- ・ 自分自身の健康増進のため。(女性/60代)
- ・ 自己の健康に対する意識を高めることができると思う。(男性/60代)
- ・ 目的を持ってすすめられる。(男性/60代)
- ・ 毎月、測定に「行くぞ!」と思って、意識して歩数稼ぎをするようになるので良い。(女性/30代)
- ・ 一緒にやっている仲間との会話が増える。(女性/40代)
- ・ 第3期健幸ポイントを継続してやりたかったです。(女性/40代)
- ・ 歩けることの幸福を味わえる良い事業だと思う。(男性/70代)
- ・ 健康に対するきっかけとなる。(男性/80代)
- ・ 継続への意識づけとなる。(男性/80代)
- ・ 高齢者が健康に関心を持ち、自ら実践していくという前向きの姿勢。生活が築いていけるのではと思います。(男性/70代)
- ・ 運動習慣が付くことで健康になる。(男性/70代)
- ・ 健康のために毎日歩くことが大切だと思う。しかし、イベント参加でポイントを増やすのは、なんとなく疑問を感じる。(男性/70代)
- ・ ウォーキングは自分のペースで無理なく続けることができるので、とても良いことだと思った。(女性/50代)
- ・ 健康セミナーよりも、体験スポーツの方が、横のつながり等で友達もできると思います。(女性・70代)
- ・ 日々の行動と同様に続けていきたい。(男性/70代)
- ・ 健幸ポイントで各種講演会等に参加でき、とても良かった。(男性/70代)
- ・ 自分の健康のためにずっと続けて、自分の足で歩ける限り。(女性/70代)
- ・ 料理人のイベント2回参加し、「食事」に興味を持ち良かった。今後も期待しています。(女性/60代)
- ・ 自分の身体について、健康づくりを継続して考えられる。この事業に参加したことで、社会とつながる役割を持てた人もいるように見える。→サポーターの方々。(女性/60代)
- ・ 健康への高い関心と意識が変わることで、生活習慣病予防になり、医療費の削減や介護予防になることを期待している。(女性/40代)
- ・ 自分自身の健康管理強化に期待。(男性/70代)
- ・ 長寿社会には有効かも。(男性/60代)
- ・ 年配者の健康のために良いと思う。(不明/80代)
- ・ 毎月測定に行くことで、健康チェックになり、職場や運動を意識するので、健幸ポイント事業は良いと思う。(女性/60代)
- ・ 事業に参加して良かった。(男性/70代)

- ・ 健幸ポイント事業は市民活動して有意義に思います。(女性／70代)
- ・ 何もないと散歩も行く回数が減ると思うが、行かなくてはと思うからあった方がありがたい。声を出す。(下手でも歌える場所があると良い。)(女性／70代)
- ・ 歩くことが習慣になれば、体に良いし、楽しくなる。(女性／60代)
- ・ 寝たきりや閉じこもり老人にならないように、外に出る習慣を意識して作るのには良い事業だと思います。長期に続ければ、その効果は大きいものと考えます。(男性／70代)
- ・ 意識して身体を動かすことや、講演会等事業を通じて行動に移すことができました。きっかけになると言う意味での効果、役割は大きいと思います。今後も期待します。(女性／50代)
- ・ 体組成計が細かいので、とても参考になりましたが、毎月なので、それほど変化がなかったため、3カ月毎か、6カ月毎が良いと思いました。(女性／60代)
- ・ 行政が主体となることで継続できる。励み。(男性／70代)
- ・ ポイントがつくことにより励みになり、運動習慣になる。(女性／70代)
- ・ 今のままで満足です。(女性／60代)
- ・ 歩くことが習慣になり、健康維持に役立つ効果に！(男性／70代)
- ・ 「人生100年時代。長い期間寝たきりにならず、元気で長生きしたい。」更に長い人生、自分でできる社会貢献し、一生を終了したい。(女性／70代)
- ・ 現状のやり方、とても良いと思います。(男性／70代)
- ・ 健康に対する意識づけや習慣づけに有効だった。(女性／60代)
- ・ 自分の健康に留意し、運動による効果があったと思う。健康であることにより、医療費の減額に少しは協力できたと思う。(男性／80代)
- ・ 自分が出掛けることに楽しさを感じるようになりました。(女性／70代)
- ・ 特にありません。市の行う事業に参加でき、とても良かったです。スポーツ面でも自然の運動。無理しての運動ではなく、年老いた私には良かったです。友達もでき、じゃあまたねと次回を楽しむことができました。本当にありがとうございました。お世話になりました。次回もまた参加したいと思います。(女性／70代)
- ・ 気が付くと、行動している場合があり良いと思う。(女性／60代)
- ・ 継続して、今までと同じくらい続けたい。(不明／70代)
- ・ 毎月の健康ステーションで体組成を測定し、自分の体を知ることは大変良いことです。思うように筋肉量が増えませんが、第3期は筋肉量が増えるように頑張りたいと思います。(女性／60代)
- ・ 毎月、健幸ステーションで体組成を測定し、自分の体を知ることは非常に有意義であると思います。私は内臓脂肪レベルがやや高く、腕の筋肉量が不足していると認識させられました。この数値が標準レベルまでになるように日々意識して生活しています。(男性／70代)
- ・ 健康増進に役立つ。(男性／70代)
- ・ この事業は、高齢者を対象に施行されたものと考えます。高齢者は特に、足、腰の衰えが老化を更に促進させるものと思います。従って、毎日5000歩程度の散歩は体力増進にとても役立つと思います。(男性／70代)
- ・ 運動のきっかけとして、とても良いと思います。(男性／60代)
- ・ ウォーキングを継続して、続けることによって健康を維持できる。(男性／60代)
- ・ 月1回取込みに行くハーモニーホール等(講演会)スケジュール帳に予定を書き込む日が増えて、楽しく参加しています。外に出る大切さを実感しています。友人との会話も増えました。(共通の話題あり)(女性／70代)
- ・ 歩数計は励みになる。(男性／80代)

- ・ 病気をして、歩くことで少しずつ筋力がついた。(女性／60代)
- ・ 歩く習慣、体を動かす。(ストレッチなど) 習慣がつくので継続してやりたい。努力して筋肉がつけば、なお良いと思いますが。動かないよりは良い。(女性／70代)
- ・ 楽しみながら健康づくりをすることで、医療費や介護保険の削減。月に1度の測定は、振り返る機会となり良い。(女性／30代)
- ・ 自主的に行うことは、なかなか難しく長続きしないで、多少の縛りがあった方が続けやすく、長続きするのではと思っています。(女性／70代)
- ・ 毎月計測してもらえるのが、有難いと思っています。(女性／60代)
- ・ 健康になって、病院になるべく行きたくないで、一緒に生活している人に迷惑にならないようにしたい。(女性／60代)
- ・ 最初から参加していますが、健康に対する考え方が変わってきました。体を毎日動かすことにより、散歩することや近くの場合、車ではなく歩くようになり、健康維持につながっていると思います。今後については、特に希望はありませんが、自分の健康のため積極的に参加したいと思っています。(男性／70代)
- ・ ボーリング大会があった時に参加したのですが、たくさんの人に商品が当たるようにして欲しいですね。(女性／70代)
- ・ 市民が健康になり、色々な知識が身につく。もっとアピールしても良いのでは。(男性／60代)
- ・ 体組成計の際、ボランティアの人数が多すぎる。測定参加者自身に健康スタンプ押印以外の作業はできると思う。ボランティアは本当に無給なのか？本当に無給(ポイントも含め)ならば減らさないでも良い。(男性／70代)

#### 【その他】

- ・ 健幸ポイント事業で使う予算があれば、ほほえみセンターの予算を増やすべき。例として、年長者の集まりで、寒さや熱中症対策で着る服装で対応しているが、もう少し冷暖房設備を強化すべきと思う。(男性／70代)
- ・ 楽しみながら仲間を増やし健康に役立てたいと思い、是非ポッチャを市の事業に取り入れていただきたいと願っております。(女性／80代)
- ・ 災害に対する意識を高める目的で、各自治会単位で意識高揚の講習会や避難場所設営、炊出し訓練を行ってはどうでしょうか。(男性／60代)
- ・ 健康セミナーは、いろいろな人の講演会があり、とても楽しく外出しようと言う気持ちになれましたので、数は少なくとも是非続けて欲しい。(女性／60代)
- ・ FUN+WALKは、もらえる(使える)クーポンがなくて残念です。(女性／50代)
- ・ ラジオ体操(有酸素運動、筋力、柔軟運動が含まれ構成されている)しかも、いつでも、どこでも、1人でもできる優れものです。できれば地域ごとに「ラジオ体操会」を立ち上げて欲しい。長く続けることにより、市の医療費、介護費の減額につながるものと思います。(女性／70代)
- ・ 第2期は人件費が、多く発生しているのではないかと。(男性／70代)
- ・ 健康に良いとされるラジオ体操を毎月続けることができるようになりました。でも自己流で運動していますから、正しい体操を教えていただく機会があることを望んでいます。第3ラジオ体操もしてみたいです。(女性／80代)
- ・ 市の事業として、那須塩原市が行っているような、料理教室(ピザ作り、ケーキ作り等)や寄せ植え(お正月用、クリスマスリース等)等を実施して欲しいです。親子ではなく、個人参加できると嬉しいです。(女性／60代)

## (2) 事業期間共通調査

※これらの調査項目は国の定める統一調査として実施する項目である。

7. 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
<b>男性</b>	275	91	31	14	411
20歳代	2		1		3
30歳代	1	2	1		4
40歳代	5	5	4	3	17
50歳代	13	13	4	2	32
60歳代	88	35	14	3	140
70歳代	145	29	5	5	184
80歳以上	21	7	2	1	31
<b>女性</b>	364	193	73	43	673
20歳代	3	1	3		7
30歳代	6	12	2	3	23
40歳代	11	22	11	6	50
50歳代	37	27	7	9	80
60歳代	144	76	34	20	274
70歳代	145	49	13	4	211
80歳以上	18	6	3	1	28
<b>総計</b>	639 (56.9%)	284 (25.3%)	104 (9.2%)	57 (5.0%)	1084 (96.6%)

(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%
令和2年3月	639	284	104	57
	56.9%	25.3%	9.2%	5.0%





9. 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
<b>男性</b>	159	220	24	7	4	414
20歳代		1	1		1	3
30歳代		3	1			4
40歳代	8	8	1			17
50歳代	13	15	3	1		32
60歳代	54	73	7	5	1	140
70歳代	71	102	10	1	2	186
80歳以上	13	18	1			32
<b>女性</b>	251	379	37	9	5	681
20歳代	6	1				7
30歳代	6	13	4			23
40歳代	18	27	3	1		49
50歳代	20	56	4			80
60歳代	99	154	17	5	3	278
70歳代	89	113	8	3	2	215
80歳以上	13	15	1			29
<b>総計</b>	410 (36.5%)	599 (53.3%)	61 (5.4%)	16 (1.4%)	9 (0.8%)	1095 (97.5%)

(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%
令和2年3月	410	599	61	16	9
	36.5%	53.3%	5.4%	1.4%	0.8%

10. 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
<b>男性</b>	7	2	8	62	333	412
20歳代			1		2	3
30歳代	1				3	4
40歳代	1			5	11	17
50歳代				5	27	32
60歳代	4	1	2	22	110	139
70歳代	1	1	4	25	154	185
80歳以上			1	5	26	32
<b>女性</b>	7	2	12	148	511	680
20歳代				1	6	7
30歳代	1		1	3	18	23
40歳代	1		1	18	30	50
50歳代	1		1	11	67	80
60歳代	2	2	5	63	204	276
70歳代	2		4	42	167	215
80歳以上				10	19	29
<b>総計</b>	14 (1.2%)	4 (0.3%)	20 (1.7%)	210 (18.7%)	844 (75.2%)	1092 (97.3%)

(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%
令和2年3月	14	4	20	210	844
	1.2%	0.3%	1.7%	18.7%	75.2%

11. 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
<b>男性</b>	57	255	70	16	15	413
20歳代			1	2		3
30歳代		2	2			4
40歳代	5	8	2	1	1	17
50歳代	5	21	4	1	1	32
60歳代	18	89	22	4	6	139
70歳代	25	118	32	7	4	186
80歳以上	4	17	7	1	3	32
<b>女性</b>	61	392	162	33	34	682
20歳代		4	3			7
30歳代	1	8	9	3	2	23
40歳代	5	24	13	3	5	50
50歳代	3	54	18	2	3	80
60歳代	26	151	73	15	13	278
70歳代	22	136	41	8	8	215
80歳以上	4	15	5	2	3	29
<b>総計</b>	118 (10.5%)	647 (57.6%)	232 (20.6%)	49 (4.3%)	49 (4.3%)	1095 (97.5%)

(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%
令和2年3月	118	647	232	49	49
	10.5%	57.6%	20.6%	4.3%	4.3%

12. 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30年8月	平成31年3月	令和2年3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	3.45	3.47	3.51
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	3.40	3.39	3.46
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	3.20	3.23	3.31
d. 休暇（休日）中でも、運動やスポーツをする自信がある	3.79	3.85	3.90
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	3.49	3.43	3.51
運動セルフエフィカシー (※項目 a,b,c,e の総和)の平均値	13.54	13.51	13.70
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	3.95	3.66	3.72

13. 第2期健幸ポイント事業に対して、感想や意見がありましたらご記入ください。  
(自由記載)

【健幸ポイントプロジェクトの継続希望】

◎事業の継続希望

- ・ 第3期があれば参加したい。ぜひ実施して欲しい。(男性/50代)
- ・ 第2期の事業はとても楽しかったので、続けてもらいたい。(女性/70代)
- ・ 月1回の計測をやってもらい、現在の比較ができ、目標になった。何かしらの目標がないと自分一人で行うのは、いい加減になってしまうので、今後も続けて欲しい。(男性/70代)
- ・ 今後も事業展開を期待しています。(男性/60代)
- ・ 続けて欲しいと思っています。(女性/60代)
- ・ 健幸ポイントによって歩く楽しさを感じました。継続をお願いします。(女性/70代)
- ・ 続けて欲しい。(女性/70代)
- ・ 今後もポイント事業を継続して欲しい。健康保持の動機に良かった。(男性/70代)
- ・ 市民の健康のために継続してほしい。(女性/70代)
- ・ 何か目標があると継続する気になると思う。ぜひ実施してほしい。(男性/70代)
- ・ 大田原市が他自治体に先駆けて、このような制度を始めたのは素晴らしい。第3期があることに期待したい。(男性/70代)
- ・ 3月で終わりになるのは残念。市長も、この事業で医療費が減少したとの話を聞いたが。(女性/70代)
- ・ 今まで通り健幸ポイント事業を続けて欲しい。歩くことが体の基本であります。(男性/70代)
- ・ 大田原市の財政が苦しいことは分かりますが、第3期も続けて欲しいです。サポーターの皆さんには感謝しております。しかし人数が多いように感じます。サポートしていただき、大変助かりましたが、それなりの報酬も発生するでしょう。良く分かりませんが、午前と午後で10人ほどでしょうか。他の所でも実施しているでしょう。もし、第3期があるなら、計測をセルフにして、2人程度の市職員がサポートすることで、かなり節約になると思います。案として計測器を市役所に置いて、自由に測定し、パソコンでポイントを管理する。半年ごとに集計し、それに応じてご褒美を出す。とにかく何年にも渡り、感謝申し上げます。(女性/60代)
- ・ 多くの人に参加し、健幸ステーションに通うのを見て、これからも継続することが必要だと思う。(男性/60代)
- ・ 予算の都合が難しいのであれば、ご褒美は縮小しても続けて欲しいです。(女性/40代)
- ・ 是非、第3期も実施していただきたい。第2期も健康政策課の担当の皆さん、サポーターの方には大変お世話になりました。ありがとうございました。(男性/60代)
- ・ 友人に教えてもらって参加しました。おかげさまで歩くことの大切さ、月に1回、カワチに友人と二人で行って、色々調べていただき、また嫌な顔もしないで親切にアドバイスをしていただいて、本当に感謝しております。4月以後も、ぜひぜひ続けていただきたいと思っております。(不明/70代)

- ・内容を縮小してでも継続して欲しい。(女性・60代)
- ・健幸ポイントで歩くことへの楽しみをいただきました。認知症予防などの講座に楽しく参加でき、有難く思います。継続は力なり！続けていきたいな！と思います。やる気は、元気。やっぱり仲間がいることが原動力です。予算のことでなくなるのはおかしい。削るところは他にたくさんあります。ご一考ください。それが私たち市民のためだと思います。(女性・60代)
- ・大変お世話になりました。今後もし続けることができれば、継続してやって欲しいと思っています。よろしくお願い致します。(男性／70代)
- ・有意義な事業でした。できたら続けて欲しいと思います。(不明／50代)
- ・万歩計をつけて毎日動いて歩数が増えるのを楽しむ毎日です。歩数目標達成のため、特に天気の良い日は車を使わず少し遠くても歩いて、買い物や用足しをしています。(歩数目標ではありませんが、とても気持ちの良い時間を送っています。)月一回のチェックがあるため、目標があり、自己管理して続けられていると思います。継続を希望します。(女性・60代)
- ・市をあげての健幸ポイントプロジェクトは、これからも続けて欲しいです。万歩計を持っていることで、色々なところで会話が弾み、楽しい時間になります。また、人の中に入っていける、きっかけにもなります。(女性／70代)
- ・健康第一に生活をしているので、すごく役立っている。もっと続けてください。(男性／80代)
- ・3月末と言わず、継続して欲しいです。(女性／40代)
- ・運動、歩くことをすごく意識するようになった。今年度始めたばかりなので、もっと続けて欲しい。全身チェックで、筋肉量、バランスなどが分かって、とても良いと思いました。(女性／50代)
- ・終了してしまうのは残念です。今後も続けて欲しいです。(女性／40代)
- ・とても充実したものでした。是非、第3期も実施していただきたいです。(男性／40代)
- ・今後も継続をお願いします。(不明／60代)
- ・自分で1日8000歩以上を歩くことを目標に生活をすることができました。歩くことでプレゼントがいただけるのは、自分の生活に張りがで、動くことが楽しくなりました。今度も続けて欲しいです。(女性／60代)
- ・第1期、第2期を通して歩くことが苦にならなくなりました。引き続き継続して欲しいと思います。(男性／70代)
- ・継続して欲しいです。(女性／60代)
- ・ぜひ続けていただきたい。(女性／80代)
- ・健幸ポイント効果があるのでやって欲しいです。生活習慣が良くなり、体力が向上しました。(女性／不明)
- ・第2期健幸ポイント事業については、アンケートのとおりですが、令和元年12月議会での質問、答弁にありましたが、予算の規模等縮小しても継続されるようですが、ぜひそのようにお願いしたい。友人もその件に心配しておりました。(男性／60代)
- ・お世話になりました。終了してしまうのは残念です。他の所で始まる話を聞くのに、なぜやめてしまうのか分かりません。予算の問題とも聞きますが、給食費ゼロはおかしいで

す。若い人のことだけでなく、高齢者のことも考えて欲しい。第3期を期待しています。希望の持てる事業としてください。(女性/60代)

- ・ これからも続けて欲しい。(男性/60代)
- ・ 継続は力なり。やはり続けないとダメだと思います。(女性/60代)
- ・ 令和2年になっても、このプロジェクトは続けていただきたいと切にお願いいたします。(女性/80代)
- ・ これからも続けて欲しい企画だと思います。(男性/60代)
- ・ 散歩をする高齢者が増えたのは、健康事業のお陰だと思います。健康事業を止めるのは、時期尚早だと思います。(男性/70代)
- ・ 1カ月に1度の測定が楽しみで来ています。これからも健幸づくり事業を続けて欲しいと思っております。(女性/70代)
- ・ 参加して良かったと思います。継続して欲しい。(男性/70代)
- ・ 単独ではなかなか継続できないので、市の主導で続けることを望む。(男性/80代)
- ・ 健幸ポイント事業に参加して毎日目的を持って運動することが健康につながることを体験した。以前は運動らしいことを何もしていなくて、腰痛やひざの痛みなどでしょっちゅう病院に行っていたが、この事業に参加してからウォーキングが楽しみになって毎日歩いているうちに、健康になり、腰痛やひざの痛みで病院に行かなくなった。また、外に出ることによって「風邪」もひかなくなった。運動も継続することが大事だと実感しました。毎月1回「トコトコ大田原」に行って、報告することも励みになります。ぜひこの事業を継続して欲しいと思います。(男性/70代)
- ・ 歩き始めて、周りの風景が変わった。車で行っていた所を歩いてみると全然変わって、花や木、いろいろなものに目が行って、友と一緒に楽しんで歩いています。続けて欲しい。(女性/60代)
- ・ 月1回測定することで、全身チェックが楽しみでした。初回に比べて5キロほど痩せ、体調が動きやすくなりました。意識も変わりました。健幸ポイントが3月で終了と聞いて残念に思います。何とか継続お願いします。よろしく願いいたします。(女性/60代)
- ・ 3月で終わると聞きましたが、これに参加してから病院通いがなくなりました。風邪をひかなくなりましたし、お仲間ができて、一緒に歩くことができ、会話も弾んで良いことだったので、終わってしまうのは残念です。是非続けてくれることを考えてみてください。(女性/70代)
- ・ たいへん盛り上がった事業であると感じた。健幸事業として長く継続できることを望む。(男性/70代)
- ・ 健幸ステーションの月1回の健康チェックで、自分の身体を数値化で確認できる。無意識に食べ物やスポーツに気を付けることになる。これだけは続けていきたい。続けて欲しい。(男性/60代)
- ・ 今回の試みは良かったと思う。来年度以降も何らかの事業を考えて欲しい。(男性/60代)
- ・ スポーツをする習慣や食事を気にするようになった。今後も、このような事業を継続してもらいたい。(不明/50代)
- ・ 楽しみのひとつなので、ぜひ行って欲しい。運動をしようという意気込みがわいてくるので、ぜひ続けて欲しいです。(女性/70代)



- ・今年度で終了とのことですが、少し残念です。違う形でも良いですので、またお願いします。(女性／70代)
- ・続けて欲しい。(男性／50代)
- ・参加前よりは、歩くことが確実に増えている。知人にも紹介し、参加されたので、一緒に健康づくりに取り組めて市民に大変役立つ、良い企画だと思います。大金を使う大田原マラソンよりも健幸ポイント活動は、はるかに市民に役立つ活動だと思いますので、是非復活してください。(男性／60代)
- ・第2期も休むことなく、毎月スタンプをもらいに行きました。今後も続けてください。お願いします。(女性／80代)
- ・健康ポイント入力日、楽しませていただきました。本当にありがとうございました。大変でも、今後も継続して欲しいと思っています。(女性／70代)
- ・第3期もできることなら、是非。(男性／70代)
- ・これからも続けて欲しい。(不明／60代)
- ・ぜひ健幸ポイントをやめないで続けて欲しい。ご褒美はいらないので、健幸チェックだけでもして欲しい。(女性／60代)
- ・ポイントの取得、歩くことによって気分転換にもなり、「健康」について意識し良かった。今後も健幸ポイント事業を続けて欲しい。温かい春には体を動かして、ウォーキングを続けたいと思っています。(女性／60代)
- ・とにかく、このまま継続して欲しい。打ち切らないで欲しいと願うだけです。(男性／60代)
- ・万歩計を付ける癖ができて、1日の歩数を気にかけるようになり、特別、ウォーキングの時間を作らなくても、日常生活の中で極力歩くことを心がけるようになり、健康が維持されているのだと実感している。この事業の継続を望みます。(女性／60代)
- ・いろいろと盛りだくさんな行事があり、とてもありがたく思っていますので、できれば第2期と同じでやって欲しいです。ありがとうございました。(女性／70代)
- ・今年の3月で終了とのことですが、この健幸ポイントプロジェクトがあるから、運動(歩く)する人がいるわけだから、医療費も多少なりとも関係性があると思うので、続けるべきだと思う。(男性／60代)
- ・月1回の定期測定で自分の体のレベルがわかり、とっても良かったです。ご褒美がなくても、ずっと続けられたら良いなと思っています。ぜひ継続して下さい。(女性／70代)
- ・月に1度、計測にでかける楽しみが、毎日やらなければと気持ちを奮い立たせてくれる。ぜひ次回もポイント事業が再開できますように。(女性／70代)
- ・健幸ポイント事業の継続をお願いしたい。毎月の体力測定で、自分の体力を知ることができるので、運動する励みになる。褒美はなくても良いと思います。(男性／70代)
- ・この事業は、健康を推進させることに大変役立っていると思います。特にウォーキングにおけるポイントの付与については、関心が高いと思います。また、体組成の測定により、自分の体の変化にも敏感になりました。本事業の継続を希望します。(男性／60代)
- ・今後も続けて欲しい。(男性／70代)
- ・継続を願います。(女性／20代)
- ・継続して欲しいです。楽しみがなくなると嬉しいです。(男性／20代)

- ・ 健幸ポイントに勧められて参加することで、外出する機会が増えて、前向きな生活。そして規則ある生活が送れることができるようになった。健康でいられるのが、大きな収穫となっています。健幸ポイント事業が続くことを願います。(男性/70代)
- ・ これからも健幸ポイント事業をやって欲しいと思います。(男性/60代)
- ・ 事業継続を期待します。(女性/60代)
- ・ 市の事業で最も良い取り組みです。今後もますます盛り上げて継続して欲しい。(男性/70代)
- ・ できれば今後も続けて欲しい。(男性/70代)
- ・ これからも続けて欲しいと思います。(女性/70代)
- ・ ぜひ続けて欲しい。(女性/70代)
- ・ 多少、自費を出しても続けて欲しいと思います。(女性/60代)
- ・ 健幸ポイントは継続して欲しい。モチベーションアップにつながります。(男性/60代)
- ・ 健幸ポイント事業のおかげで自分の体力、健康でいることがいかに大切かを知ることができました。できれば続けて欲しいと思います。(女性/70代)
- ・ 私たち年配者にとっても、やりがいがある(また、参考になる)事業で、有意義だったと思います。同様の事業を今度も続けて欲しいと考えます。(男性/80代)
- ・ 参加して、とても自分のためになった。この先も長く続けて欲しい。(男性/60代)
- ・ 1カ月に1度、健幸ポイント確認のために外出することで、人と会い、会話をし、体組成計が分かりと、とても満足しています。今後も続けたいです。来年度も何か良いプロジェクトの開催を希望します。(女性/70代)
- ・ 歩くのも、運動するのも、仲間とやると結構続くように思います。健幸ポイント事業が継続するよう、お願い致します。(男性/70代)
- ・ 健幸ポイントは1つの目標になるので続けて欲しい。(男性/70代)
- ・ 毎月の全身チェックで自分を知ることができる。また1日の歩数計にいつでも意識して。第3期のポイントプロジェクトを希望しています。(女性/60代)
- ・ 大きな成果にはつながりませんでした。運動の習慣が付き、維持することができたことは、大変良かったと思います。月1回の計測、楽しみでした。できたら、継続していただきたい事業です。(女性/60代)
- ・ 続けて欲しいです。(男性/60代)
- ・ 私はこの事業の始まる前から、毎日8000歩程度は歩いていましたが、天候や気分によって左右されて、歩かないことも多かったのですが、この事業に参加してから、そのようなことが減ったような気がします。今後も是非続けて欲しいと願っております。(不明/70代)
- ・ 1年間だけの参加でしたが、健康や運動に関する意識が高まり、また体組成の測定を毎月行うことで、体の状態も分かり良かったです。この事業を継続して欲しいです。(女性/60代)
- ・ 健幸ポイント事業は、自分自身への励み、楽しみでしたので、ぜひ続けて欲しいと思います。(女性/60代)
- ・ 運動習慣ができ、友達と話すことによって、心も体もリフレッシュできて、とても良かったです。第3期も期待しています。そして頑張りますので、続けてください。ありがとうございました。(女性/70代)

- ・ 万歩計があると、3000歩以下だと、明日挽回しようと言う気になるので、とても良い。ないとおそらく、さぼり癖がついて、しまいには歩かなくなってしまうと思う。私にとっては、健康維持のバロメーターになってるので、是非続けて欲しいです。(女性/70代)
- ・ 目的意識があり、有意義なものでした。なくなってしまうと目標がなく、やる気が減少してしまいます。次期も是非行って欲しいです。(女性/50代)
- ・ また継続したいため、第3期を期待しています。配布の印刷物が多く、もったいないと思う。掲示のみで充分です。(女性/30代)
- ・ このまま続けて欲しい。(男性/60代)
- ・ 運動する励みになるので、健幸ポイント事業はやって欲しいです。(女性/70代)
- ・ 大変だと思いますが続けて欲しい。(男性/80代)
- ・ 歩くことに自信、習慣化した。今後も続けて欲しい。温暖化防止に少し寄与した？(未定/70代) 健康管理の意識づけとして、非常に良い事業だと思います。インセンティブをもっと減らしても良いので、
- ・ 事業は続けていただきたいと思います。(男性/50代)
- ・ 以前からジョギング、歩きはやっていましたが、健幸ポイント事業に参加したことにより、ポイントの加算、褒美も出ることから、より一層励みになりました。今後も、ぜひ事業の継続をしてください。(男性/70代)
- ・ 事業を続けて欲しい。(男性/60代)
- ・ ありがとうございます。第3期、期待しています。(女性/50代)
- ・ とても良い企画なので、長く続けて欲しい。万歩計を入手したことで、歩く習慣が付き、歩数を見てはもう少し歩こうと意欲もわき、今日は多く歩いたなど精神的にも満足感がある。ありがとうございます。(女性/60代)
- ・ 市の健幸事業に職員の皆様、笑顔で接していただき感謝いたします。ぜひ継続していただければ嬉しいです。(男性/70代)
- ・ 友達に誘われて参加しましたが、外に出る良い機会だったと思います。筋肉や運動機能を知り良かったです。是非続けて欲しいと思います。(女性/60代)
- ・ 第3期に期待しております。(女性/30代)
- ・ この事業を是非続けてください。私個人としては励みにもなり、歩くのも日常の生活にかかさない状況です。(男性/70代)
- ・ 市の事業が相次いで終了、または縮小されていますが、健幸ポイントは自分の体重、筋肉量、体脂肪等が細かく測定されているので、この事業は継続して欲しい。経費縮小を考慮して、毎週を隔週にしたり、ご褒美の景品等を省略しても、データ測定を継続できるようにして欲しい。(女性/70代)
- ・ 継続を希望。(男性/70代)
- ・ このような事業があることに対して、1つの目標になるので、内容はともかく継続できれば続けていただきたい。(男性/70代)
- ・ 是非続けて欲しい。具体的に効果等見られませんでした。が、生活の励みになってますので。(女性/70代)
- ・ 続けて欲しい。(男性/70代)

- ・ 続けてやって欲しいです。(女性／60代)
- ・ 今後も続けて欲しいと思います。(男性／70代)
- ・ 第3期も何らかの形で続けて欲しいです。(女性／50代)
- ・ これまで行ってきた事業を続けられなくなると、とても残念です。この事業があるから、毎日運動をしなくてはと思う気持ちで続けられたことが多いにありました。皆さんも少なからずあったと思います。そのおかげで医療費も削減できたと思われます。長い目で見てもプラスであり、マイナスにはなり得ません。今後どうぞ、市民の健康にご配慮いただきますようお願い申し上げます。早々の第3期健幸ポイント事業の開催を希望します。(女性／60代)
- ・ 健幸ポイントプロジェクトの皆さんには大変お世話になり感謝申し上げます。おとし主人を亡くし、介護、通院の世話がなくなってから始めましたので、2年足らずでしたが、毎月の測定を励みに愛犬との遊歩道の散歩を日課とし、毎朝のラジオ体操を継続してできる限り、人に頼らず自分の健康維持に努めたいと思っています。できれば健幸ポイント事業を続けていただければ幸いです。(女性／80代)
- ・ ウォーキングの習慣化で毎月5000歩以上を目標に歩くようになった。この事業がなければ歩くことをしていないかも。次年度も継続を希望。(女性／70代)
- ・ また続けて欲しいです。(女性／50代)
- ・ 第2期の事業は、とても良かったと思っています。今後も同じように継続して欲しい。(男性／70代)
- ・ もっとこの事業を続けて欲しいです。(女性／60代)
- ・ この事業は是非継続してください。(男性／60代)
- ・ 始めは気乗りしなかったが、続けて行くうちにチェック表で確認できるので、希望を持って日々の体力づくりが楽しくなった。チェック時の手数料を払っても続けて欲しいと願います。(女性／60代)
- ・ 月1回のポイントの時を目標だった。これからも続けて欲しい。(女性／80代)
- ・ 健幸ポイント事業のしくみが高齢者にとっても参加する励みになったので、是非続けて欲しい。(男性／80代)
- ・ 第2期健幸ポイント事業に参加し、体の調子が良くなっている感じですので、第3期も是非実行していただくようにして欲しい。(男性／60代)
- ・ 市民の健康維持は最終的に市の財政の改善にもつながるので、今後もこれと同様のことを実施して欲しい。(男性／70代)
- ・ 私は第2期から参加させていただきました。それまでもジム等で運動はしていましたが、歩数計を持つことで1日の歩数に目当てを持つことができ、歩数が増えることが励みになりました。またポイントによって、ご褒美が出ることで楽しみが増え、より積極的に運動に取り組めたと思います。今回、配布されている歩数計を4月以降も継続して使用し、健康を保持していきたいと思っています。今後も第3期、第4期と続けていただけたら嬉しいです。(女性／60代)
- ・ このまま続けて行って欲しいです。(女性／60代)
- ・ 今までどおり実施してもらいたい。(女性／60代)
- ・ 2020(令和2年度)年度以降も継続して欲しい。(男性／60代)

- ・ 何か目的があれば頑張ろうとする気になるので、継続して欲しいです。(女性／70代)
- ・ もっと続けて欲しい。(女性／40代)
- ・ 続行を希望します。(女性／60代)
- ・ これからも継続して行って欲しい。(女性／60代)
- ・ 今後も続けて欲しい。(不明／60代)
- ・ 大変良かったので、できれば続けて欲しい。家内と一緒に散歩に行くことが多くなり、会話も多くなり、終わってしまうのが残念です。(男性／70代)
- ・ 健幸ポイント事業に参加したことにより、今まで歩くことが好きではなかったのですが、今では、毎日の習慣になり、何のためらいもなく毎日歩いています。旅行に出かけても元気に階段を上がったたり、普通にできています。体力がついたのだと思います。参加して本当に良かったと思います。今後とも是非事業の継続を希望します。(女性／60代)
- ・ 非常に良かったです。ぜひ今後も続けて欲しい。(男性／80代)
- ・ ポイントが付くことが、かなり大きな喜びで、歩くことを意識して行ってきたと思います。ささやかで良いので、ご褒美付きがいいな。続けて欲しいなと思います。市の方に負担をかけないで、続けられたらいいのにな。(女性／70代)
- ・ 第3期も続行を希望してます。(男性・50代)
- ・ 膝の痛みもなく、健康に歩くことができ良かったです。これからも続けて欲しいです。(女性／60代)
- ・ このまま継続できたら良いと思います。(女性／50代)
- ・ 今後共、事業継続されるよう希望します。(不明／60代)
- ・ 健幸ポイント事業は市民の健康づくりにおいて実質的な効果を示したと思います。私の周囲の友人たちはほとんどが実施していました。特に毎月の健康チェックは意識づけに効果があったと確信しています。第3期もぜひ継続した内容を希望します。ご褒美はいりませんので、毎月の健康チェックとポイント印をお願いいたします。ありがとうございました。(女性／60代)
- ・ 市のお金のかからないやり方で、今後も健康事業を行って欲しい。(男性／70代)
- ・ できればまた、何らかの形で続けて欲しいです。(女性／70代)
- ・ 次年度も、今年度同様の健幸ポイントプロジェクトを予定して欲しいと思います。そして、頑張った分、何かご褒美があると、もっとやる気も出ると思います。(女性／60代)
- ・ 続けて欲しい。(女性／40代)
- ・ できれば、参加費倍になって続けて欲しい。毎月の身体チェックできるので。(女性／70代)
- ・ 早期に実施して欲しい。(男性／60代)
- ・ 当事業について、今年度で終了するとの噂がありますが、ぜひとも継続していただきたいと思っております。(男性／70代)
- ・ 新聞に高齢期を迎える人に贈る三つの言葉がありました。「きょうよう」今日用事がある。「きょういく」行くところがある。「ちょきん」筋肉を蓄え。健幸ポイント事業に参加することによって実現できます。また、健幸ポイント事業が行われることを願ってます。(女性／70代)
- ・ 健幸ポイント事業に参加して、積極的に体を動かすようになり、また、たくさんの講演を

積極的に聞くようになり、自然とお友達となり、会話も増え、仲間もできました。健幸ポイント事業を、これからも継続して行って欲しいと願っています。(女性/70代)

- ・ 参加して良かったと思っています。継続していった方が良いと思う。(男性/60代)
- ・ 第2期から参加できたが、万歩計をつけることが習慣となり、1歩でも多く歩こうとする意識が向上した。体力測定の結果も気にするようになり、もっと続けて欲しいと思う。(女性/60代)
- ・ とても楽しかったです。歩くことが習慣となりました。でも、もっと続けて欲しいなと思う事業なので、終わってしまうことが残念です。何かしら継続できるようになってもらいたいです。(女性/40代)
- ・ 長く続けてもらえるとありがたい。少しずつですが、歩数が増えるのが励みになりました。今後も事業が増えるのが励みになります。今後も事業を継続していただきたいと思います。自分も続けたいです。(女性/40代)
- ・ 第1期から参加しています。以前からウォーキングをしていました。参加動機は、せっかく運動しているのだから、ご褒美があれば、もっと頑張れるかなと思ったからです。会社の同僚も参加するようになり、早く出勤してウォーキング、昼休みにウォーキングと頑張ってきました。健康維持できていますし、仲間がいることで疲れていても、天気が悪くても継続することができています。体の健康だけでなく、心の健康にもつながっています。ぜひ第3期も事業の継続をお願いします。(女性/50代)
- ・ 今後も健康増進のため、このような企画を継続していただきたい。(女性/60代)
- ・ 体組成計の測定で体の内部の様子も分かり、健康維持することができた。今後、歳を重ねると何もしないと老化は目に見えるのはあきらか。そうならないために続けて欲しい。(女性/60代)
- ・ 生活の一部になっているので、健幸ポイント事業を改めて始めて欲しいです。(女性/70代)
- ・ 健幸ポイント事業は健康を維持するためにはなくてはならないものです。ぜひ継続していただきたい。(男性/60代)
- ・ 非常に良い事業であり、継続して欲しい。(男性/60代)
- ・ 継続希望します。(男性/70代)
- ・ 運動習慣がついた。継続して欲しい。(男性/50代)
- ・ 継続は力なりなので、次期も健幸ポイント事業を続けて欲しい。(男性/50代)
- ・ このまま続けてほしい。切に希望します。1つのやりがいになっています。65歳以上の医療費とこの企画の費用(維持費用)はどのくらいかデータを出してみてもうどうでしょうか。できる範囲でこの企画は続行をお願いいたします。(女性/60代)
- ・ 4月以降も継続してほしかったです。(女性/40代)
- ・ この歩数計を持っている人を見かけるとつい声をかけ、話をするきっかけとなり、皆で頑張っている感がよかった。月1回行くことで運動に対する気持ちをキープできた。プレゼント有りも良かった。継続してほしい。(女性/40代)

#### ◎体組成計測の継続希望

- 3月終了であるが、計測ができるよう工夫していただきたい。(女性/60代)

- ・ からだチャレンジ（体組成）に毎月参加することで、体重の管理等にとても役立ちました。元々運動は大好きでしたので、スポーツのイベントがある時は極力参加していました。また、92歳の実母の在宅介護をしていますが、週3回ディサービスに行っている間に、卓球、硬式テニス、フラダンス等をしています。体組成に来て、スタッフの方々と健康について話を聞いていただくのも、ストレス解消になります。からだチャレンジはぜひ続けて欲しいと願っています。（女性／60代）
- ・ 体組成の測定結果説明を定期的実施して欲しい。（男性／70代）
- ・ 体組成の測定は、毎月楽しみでもあり、励みになりました。またいろいろなお知らせも参考になりました。ありがとうございました。体組成の計測は、今後も続けて欲しいと思います。（女性／60代）
- ・ 過去にアンケートで握力計等、体力を測る器具の設置を提案したところ、毎月の体組成計の場所に備えていただきました。月ごとの握力の変化はなかったものの、体力が維持されていることに安心することができて感謝しています。市役所か別の場所でも良いので、測定器が設置されている場所があると良いのではと思います。（男性／70代）
- ・ やって良かった。外に出る機会が増えた。（男性／70代）
- ・ 継続してやっていくことで自分の体を知ることができて良かったです。毎月、継続することで続けることができていたのが良いことだと思います。（女性／60代）
- ・ 毎月1回のデータの日があるので、毎日を少しずつでも頑張ろうという気分になる。外に出ようと思う。ごみ袋やお風呂の券はなくても、データの日があることが大事だと思います。（女性／70代）
- ・ ポイント付与はなくても良いが、基礎代謝、体脂肪測定を続けて欲しい。（男性／60代）
- ・ 毎回、歩数計入力に行き、全身チェックを見るのが楽しみです。4人の友達と行くのですが、いつも肥えた、レベルが少なくなった等、お互いに交換して話し合い、自分の体を測定しています。ご褒美はいりませんが、自分でチェックできるところを残しておいて欲しいです。（女性／70代）
- ・ 測定だけは継続して欲しい。（インセンティブはなくても）（男性／60代）
- ・ 月1回の体重測定、ウォーキングの歩数のチェックは続けて欲しいです。（女性／60代）
- ・ 多様なイベントを実施していますが、私はあまり参加していません。歩行については、意欲を持って実行しています。この事業も費用負担の軽減の観点から測定チェックと歩行数の記録程度で良いので継続して欲しい。（男性／70代）
- ・ 体組成計で体をチェックできて良かったです。個人では持つには高いので、定期的に利用できるありがたいです。（女性／40代）
- ・ 自分の参加目的は、健康の維持のために測定できること。体重、筋力の維持であった。そのことは目的達成となった。必要と思える講座には参加してみたいが、運動はその人の身体症状に応じたものを継続するには、指導者の選択、力量の見極めが必要と思う。体組成の測定のみ継続して欲しい。自分でできる血圧測定なども、もっと普及した方が良いと思う。（女性／60代）
- ・ 月1回のポイント入力は、自分の体の様子が数的に把握でき、改善につながるので、ぜひ続けて欲しい。（測定サポーターの皆様に感謝）（女性／70代）
- ・ 3月末で終了してしまうが、健幸ステーションは開設して、自分で体の状態を計測できるようにして欲しい。ご褒美なしでも良いのでは？皆さん、自分の身体、健康に関心がある

から、なくても人が集まるのでは？（女性／60代）

- ・ インセンティブは別にして、体組成の計測は続けられると良いと思う。歩数や筋肉量など意識づけにはなっている。（女性／60代）
- ・ 今回で、この事業は終了するみたいだけど、Body Composition Analyzer の測定は続けて欲しい。（男性／60代）
- ・ 健幸ステーションで、高齢の参加者の多いことに驚きました。大田原市はどうしても車の利用により、「歩く」ことが少ないと感じていましたが、今回、健幸ポイント事業に参加することで、あらためて「歩く」ことの大切さや、足腰のおとろえを自覚することができ、今後も自主的に継続していく気持ちが強くなりました。第2期が終了しても体脂肪・筋肉等の測定をお願いできると励みになるなと思いますが、いかがでしょうか？（女性／50代）
- ・ 財政難からポイントは付けずに健康ステーションを設けて体組成計チェックができれば体に関心ができて良いと思う。第3期健幸ポイント事業についての意見です。（女性／60代）
- ・ 血圧が以前より下がりました。できれば健幸ポイント、ごみ袋はいらないですが、全身チェック（体重、体脂肪率など）は、続けてやっていただきたいと思います。（女性／50代）
- ・ 規模を縮小して続けて欲しい。少なくとも月1回の測定継続を。（男性／70代）

#### 【健康状態の改善や意識の変化】

- ・ 日々、健康維持を考える中で、体組成の測定を通じて生活習慣の改善が少しではありますができてきました。（女性／60代）
- ・ おかげさまで毎日、ウォーキングをして健康が維持できました。セミナーにも参加させて頂き、有意義でした。（男性／60代）
- ・ 登山をしています。特に運動やスポーツと書かれていると、どう捉えて良いのか。具体的にスポーツはしていません。しかし、毎日、コツコツと歩くことで、山に行った時の疲れ方や動きの違いを実感します。健幸ポイント、万歩計は実際に目で見えて、自信につながったと思います。ありがとうございました。（女性／60代）
- ・ インセンティブは少ないけれど、ちょっと楽しみで夫婦で毎月記録に行きました。6年くらい続けているカーブスと健幸ポイント事業とで、熱心に取り組むことができました。理解も深まったと思います。（女性／60代）
- ・ 歩くことが張り合いになって感謝しています。これからも続けます。ありがとうございました。（不明／70代）
- ・ 健幸ステーション（カワチ）が近所にあり、歩いて行くことが増えた。（男性／60代）
- ・ 歩くことが生活の一部となり、歩数を気にする生活でした。健康に対する意識も高まりました。参加したものの、途中でやめてしまった方の意見はどんなものだったのでしょうか。聞いてみたいです。（女性／60代）
- ・ 歩数計をつける時によって1日の運動量が確認できるので、少ない時は、もう少し歩こうと思うようになった。（男性／60代）
- ・ 運動することによってコレステロールや中性脂肪が正常値に戻った。（男性／70代）
- ・ 健康のために歩こうと思うことができました。（女性／40代）



- ・ 歩こうという習慣ができ、毎日の歩数を見るのが楽しみになりました。高齢者にとって激しい運動をすることは難しいけれど、できる範囲で健康を保とうという気持ちがありました。（女性／60代）
- ・ たくさんのポイント事業がありましたが、なかなか参加できず終わること、残念に思います。常に万歩計を見る習慣が付き、今後も続けたいと思います。（女性／60代）
- ・ 健康維持。歩く楽しみの良さが分かった。（女性／70代）
- ・ 歩数計を持ってから（健幸ポイント事業に参加してから）は、それ以前に比べて、より歩くようになったように思う。（男性／60代）
- ・ 歩くことが苦にならなくなり良かった。次も参加したい。（男性・70代）
- ・ 健幸ポイントに参加することによって積極的にスポーツや運動をするようになりました。（女性／70代）
- ・ やって良かったと思います。毎日歩くのが苦にならなくなった。（男性／70代）
- ・ 毎日歩くことが楽しくなり良かったと思います。（男性／60代）
- ・ セミナー等も含めて、多くのイベントがあり有意義でした。歩数計を持つことで積極的に体を動かすようになったと思います。（男性／70代）
- ・ 健幸ポイントに参加し、最初は続けられるかと心配していましたが、ポイントをもらうことで、次はいくつもらえるかと楽しくなり、最後までやったことがとても良かったです。月日が経つに連れて、外に出ることやグランドゴルフをすることが苦にならず、ありがとうございました。（女性／70代）
- ・ 運動の習慣がついて良かった。（男性／50代）
- ・ 歩くことにより筋肉がつきました。内臓の働きが良くなりました。特に整腸が良いです。（女性／60代）
- ・ 目的を持って運動する習慣が身に付いたことや、健康は自分自身で維持していくものとの意識になり、当事業に参加して本当に良かったと思います。夫婦で参加したことも倍増したようにも感じます。（男性／60代）
- ・ 運動やスポーツを楽しみながらできるようになりました。（女性／50代）
- ・ 健幸ポイントに参加して、常に運動、ウォーキングをすることを気にするようになった。（女性／60代）
- ・ 万歩計を身につけることが習慣化し、毎日、自分の運動が足りているのか意識するようになりました。健康に関心を持つ、良いきっかけになった。目標があると頑張れる。（女性／30代）
- ・ 日々のウォーキングの積み重ねで体調も良くなり、ウォーキングコースでは、いろいろな方と知り合い、日々楽しく過ごすことができました。ありがとうございます。今期ポイント事業が終了しても、ウォーキングは続けます。（女性／60代）
- ・ 自身の健康について考える良い機会であった。（不明／50代）
- ・ 様々なイベントに参加してみようと思う良い機会が得られて、大変良かったです。初対面の方でも、歩数計がポケットから覗いたりしたことで、話が広がって楽しい時間を過ごすことができました。（女性／50代）
- ・ 健幸ポイント事業のお陰で、運動や体を動かすことの大切さや楽しさを味わうことができました。もう少し続けていただきたいと思いました。これまでありがとうございました。

(女性／70代)

- ・ 体重が約10キロ減量。BMIが26.0から、22.3に。(男性／70代)
- ・ 日常で体を動かすことを意識するようになったので、やってとても良かったと思っています。体脂肪も少し減って、とても嬉しいです。(女性／40代)
- ・ 毎月の体組成計の数値で、体のことを気にするようになりました。(女性／60代)
- ・ 第2期健幸ポイント事業に積極的に参加した結果、健康診断が良くなったので効果があったと自信ができました。これからも続けていきたいと思います。ありがとうございました。(女性／60代)
- ・ 1日の歩数が気になり、少ないと次の日は頑張ろうと思うようになった。毎月1回の測定。特に体重増加は自分でも気を付けるようになった。(女性／50代)
- ・ 今まで仕事で忙しさを託けて運動等しなかったけれど、このプロジェクトに参加してからは、「あっ、行かなければ」「～しなれば」と思うようになり、マシンを動かしたり、外へウォーキングに行くようになった。(女性／60代)
- ・ このプロジェクトに参加することによって、歩くことの楽しさや大切さを味わいました。最近トレーニングジムに通うことにより、健康に注意できるようになりました。(女性／50代)
- ・ 毎日歩くことの習慣づけができたようで、前日に歩くことが少なければ本日挽回しようという意欲が持てるようになった。(男性／70代)
- ・ 事業があることによって健康に対する考え方が変わりました。(男性／60代)
- ・ まったく外に出なかった私が、歩数を稼ごうと車ではなく、徒歩で歩くことが多くなったし、テレビで運動などのチャンネルを良く見るようになりました。軽く体を動かすことが楽しみになりました。(女性／40代)
- ・ 歩数計を付け、定期的に測定することで運動しよう意識することができた。ありがとうございました。(女性／30代)
- ・ 自然とウォーキングの習慣が身に着きました。10ポイントたまったら温泉券ゲット。20ポイントで商品券とご褒美を楽しみにして、毎日、万歩以上歩くようになりました。以前だったら気が向いた時しかウォーキングしなかったのですが、健幸ポイント事業の影響が大きかったと感じています。(男性／70代)
- ・ 歩く習慣がついた。健康を意識するようになった。(女性／60代)
- ・ 歩数計を持っているだけで、自分が1日、どのくらい歩いているのか(散歩に出かけた時、散歩に行かなかった時)の歩数を目で見ることができて、意識が少し変わった。(女性／60代)
- ・ 当初は1日8000歩を目標にしていたのですが、だんだん夏や冬には、あまり歩かなくなってしまいましたが、歩数計をつけていると健康を少し意識するようになりました。ありがとうございました。(女性／60代)
- ・ 第2期から参加させていただきましたが、腰痛の改善、便秘も改善、体力もつき、疲れも感じなくなった。ウォーキングを今までバカにしていたが、改めてウォーキングの大切さを知りました。ありがとうございました。次回も参加いたします。(男性／70代)
- ・ 日常生活の中で、緊張感を持って楽しく暮らすことができました。各自忘れないように、また友達との会話も健康に関する話題が増えました。そして歩くことが苦にならず、一歩でも多くと頑張る気持ちも増し、ひざの違和感もなくなりました。健幸ポイントに参加し

て（3年間）、自分の体の変化が現れました。これからも続けていただきたいと思います。

（女性／60代）

- ・ 毎日ではないが、気づいた時には運動をするようになりました。（不明／70代）
- ・ 普段、家事、育児におわれ、自分の歩数など気にしなかったけど、全然歩いていなくて、やはり運動が必要なのだと気づきました。トコトコのエレベーターは使わず、階段を必ず利用するようになりました。（女性／40代）
- ・ 健康維持のため、運動する習慣がつかえました。（女性／70代）
- ・ 少し寒くても歩くように気をつけるようになった。（女性／70代）

#### 【健幸ステーションについて】

##### ◎ステーション（サポーター）について

- ・ 毎月行く、健幸ステーションに子どもを連れて行き、楽しませてくれてありがとうございました。（男性／40代）
- ・ 3人のスタッフの方、お世話になりました。また、市役所の係の方々にも、いろいろありがとうございました。（女性／50代）
- ・ いつも親切に対応してくださって、ありがとうございました。（女性／40代）
- ・ ステーションの方にお世話になりました。（男性／60代）
- ・ スタッフの方がとても優秀で、いつもテキパキしていたと思います。（男性／40代）
- ・ 市の担当の方には、大変お世話になりました。月に1度のトコトコも楽しかったです。（不明／60代）
- ・ 測定の時、ボランティア（サポーター）の方が積極的に案内してくださると助かります。どこに並べば良いかと惑うことがあります。（女性／50代）
- ・ 健幸ステーションにスタッフとして来られている方々、皆さん親切なので、ステーションに行くことが1カ月1回の楽しみです。（女性／40代）
- ・ カワチでやる時に行ったのですが、結構混んでいて、それをきちんと対応してくれる人がいない。混雑している時に、色々と話をする人がいて、それに應對して、ますます混んでくる。話をしたい気持ちも分かるけれど、とりあえずは事務処理だけにすべき。（混雑時）（女性／60代）
- ・ スタッフの皆様、長期においてありがとうございました。（不明／60代）
- ・ トコトコの健幸ステーションは土曜日もやっていて助かった。仕事の都合上、平日は無理なので。（男性／30代）
- ・ 有意義でした。参加して良かったと思います。スタッフの方々に大変お世話になりました。（男性／50代）
- ・ 健幸ステーション（トコトコ大田原）の開設日は少なくとも良いと思う。（男性／70代）
- ・ 健幸ステーションのスタッフの皆さんの対応に感謝しています。今後も何かとお世話になりますが、よろしくをお願いします。（男性／70代）
- ・ ポイント集計作業に人手（マンパワー）がかかり過ぎる。（男性／70代）
- ・ 今後とも、健幸ポイント事業を続けるためには、費用対効果のため、ボランティアと称する者の数を減らすこと。（ボランティアに費用が全くかかっていたら良い。）（男性／70代）

0代)

- ・ 健幸ステーションの開設日と時間帯は縮小しても良いと思う。(男性/60代)
- ・ 日曜日にもやって欲しい。(男性/50代)
- ・ 健幸ステーションの開設時間がもっと長かったり、日数が多い方が行きやすいと思いました。仕事の後に行くとなると、少し負担に感じました。(女性/20代)
- ・ 健康維持と外出の機会をいただきました。健幸ステーションのご担当の皆様、ご苦労さまでした。(男性/60代)
- ・ カワチのステーションが良い。(骨密度や糖化度測定など)(女性/50代)
- ・ スタッフの方、ご苦労様でした。感想ですが、もう少しスタッフの方の会話があった方がよいと思いました。(ただ器具を操作する人が多かったから)前月と今月の結果についてアドバイザーができる人がスタッフに居てほしかった。(女性/60代)

#### ◎体組成計について

- ・ 数値やグラフにさせていただくのはありがたい。今回の方法が良いと思います。(女性/60代)
- ・ 普段は分からない全身チェックで自分の筋肉、体脂肪が数値に出て良かった。それを目安にいろいろと頑張れました。(女性/60代)
- ・ 毎月の取り込みは励みとなり良いと思う。(男性・70代)
- ・ 毎月1回、自分の健康チェックができて良かった。数字で示すので、次の目標等、結果等が分かった。(女性/60代)
- ・ 体組成の測定は自分自身の体のことが確認でき、大変良かったです。(男性/70代)
- ・ 毎月のチェックが励みになっている。10ポイント、20ポイントも楽しみに頑張れた。(女性/70代)
- ・ 自分の筋肉量や付き方の他、組成が分かるということがとっても魅力です。(女性/70代)
- ・ あまり体重等を記録する習慣がなかったので良かったです。毎日、楽しく参加できました。(女性/30代)
- ・ タニタの全身チェックがとても良かったと思います。(女性/50代)
- ・ 毎月、体組成を計測していただき、数値を見て、モチベーションになっている。講演会などもできるだけ参加するようにしている。良い刺激になっているので続けていただきたい。(男性/60代)
- ・ Body Composition Analyzer 自分の体の状態が各項目で毎月確認できて参考になった。家事は、あまり活動量に反映されないことが数値から確認でき、運動量を増やす工夫ができた。健幸ポイントプロジェクトの継続をお願いしたいです。(温泉利用は住居が離れていて、使用不可能。(同意見も多くあり)年齢的にも車であまり出掛けたくない(事故の心配)ので、他の企画の方が良い)。(女性/60代)
- ・ 月に1度の測定日が楽しみでした。それなりの測定結果がでるので。健幸ステーションの人たちにはお世話になりました。ありがとうございました。時間のやり方には、もう着いていけません。(女性/70代)
- ・ 月1回のからだチャレンジチェックは運動面だけではなく、食生活にも、とても参考にな

りました。ありがとうございました。これからも歩数計を身につけ、億歩目指して頑張ります。(女性/60代)

- ・ 毎月、体重や筋肉量などを測ってもらえて、自分の身体の状態を知ることができて、とても良かったです。イベント参加やゴミ袋をもらえたりと健康を意識しながら楽しく参加できました。(女性/50代)
- ・ Body Composition Analyzer 測定は不要である。(BMI 測定だけでは良いと思う。)(男性/70代)
- ・ 計測の際、データに基づく、指導・助言が欲しい。(男性/80代)
- ・ 月初めの測定日は少なくとも良い。(いつも少ない。)(男性/70代)
- ・ 体力測定データ値を見たコメントが欲しい。データのトレンドを見てのアドバイスも。(男性/70代)
- ・ 毎月、体重測定できて良かった。(男性/60代)
- ・ 楽しく参加できた。毎月の健康チェックで自分の状態が把握できて良かった。(女性/50代)
- ・ 高機能は測定マシンもあり、より自分の体のことが分かり良かった。(男性/40代)
- ・ 月に1度、体組成を測定できたのは良かった。(女性/60代)
- ・ Body Composition Analyzer の全身チェック等のデータも分かりやすく、自分の状態が分かります。よろしくお願いします。(男性/80代)
- ・ 励みになる。筋肉総合評価、体脂肪総合評価について、何をどうしたら改善の余地とかを個人へのアドバイスをしてくださると尚、一層効果的であるような気がします。(女性/70代)
- ・ 消毒が不十分に思うことがあった。希望者には自分でも消毒も良いように思う。(女性/60代)
- ・ 毎月測定することによって、運動をしようとする意識づけになっています。これからも続けていただきたいと思います。(女性/70代)
- ・ 毎月、全身のチェックや他にも基礎代謝や筋肉など数値が記載されているので、毎月楽しみです。(女性/80代)
- ・ 体組成計の表示が第1期よりも詳しくなったので、良かったと思います。できれば第1期のように係の方がアドバイスなどしてくれれば、もっと良いと思います。(女性/60代)
- ・ 毎月計測していただいている方々に感謝したいと思います。(女性/70代)

#### 【ポイント付与事業（イベント）について】

- ・ 誰もが気軽に参加できるイベントを増やして欲しい。(不明/60代)
- ・ 市内の文化施設に行って写真を撮って来いと言うような問題は、行って歩くこと。大田原市を再発見すること等、良い課題だと思うのでやってもらいたいです。(男性/50代)
- ・ 歩いて歩数計を回り、あと〇〇歩で8000歩になると言う目的で気力と楽しみが増えて来るし、月に一度イベントや体操教室、ウォーキング兼スマートフォンの写真撮り等、いろんな経験をさせてもらいました。(女性/70代)
- ・ 無料の時には何度か参加しました。道路でラジオ体操の時は、風が強くて参加せず残念でした。

- ・（女性・60代）
- ・スポーツが少ないと思った。（男性・70代）
- ・各イベントのほぼ90%くらいが、参加費が必要という感じがした。本来の趣旨から離れているのでは？（男性／60代）
- ・ポイントのためのイベントが、そんなに多くなくてもいいのでは？（男性／60代）
- ・徒歩以外のイベント多いと感じ、私は参加少ない。（男性／70代）
- ・日常的に何かできる運動を教えて欲しいと思いましたが、講演はなかなか参加することができなかった。万歩計の活用をもう少しできるようにして欲しい。（不明／60代）
- ・単発的に運動を催すのではなく、継続的な運動する場を作って欲しい。（中央広場でのラジオ体操とか歩く会とか。）（女性／60代）
- ・ウォーキングにももう少し重点を置くようにしたら良いと思う。（ポイントを多くする）（男性／60代）
- ・骨盤矯正のストレッチの夜間教室へ行って、とても良かったです。1か月単位で教室があれば楽しくできると思います。（女性／50代）
- ・ストレス社会なので、心の勉強法としてリラクゼーションやスピリチュアル教室もあればと思います。（女性／50代）
- ・イベントでニュースポーツ（スポーツ吹き矢など）しても、それをやる所がない。今はラージボールをやっています。（男性／70代）
- ・スタンプラリーなどは楽しかった。（女性／60代）
- ・講演会等への参加は、孫をみているので、なかなか難しかった。時間が作ることでできた体力づくり等の体育館での実施は楽しかった。（女性／60代）
- ・イベントをもっと多くして欲しい。（男性／60代）
- ・歩数25万歩、プール30回で1ポイントと講演会等参加で1ポイントでは、バランスが悪すぎる。（男性／60代）
- ・有料イベントや高齢者関係イベントばかりで参加できない。中年～若年向けのイベントを増やして欲しい。（男性／30代）
- ・ポイントをもらえる機会が増えて良かったが、お金がかかるものもあったので、自分の健康維持のためとは言え、少し考えてしまった。（女性／40代）
- ・健康関連講演会が開催されたのが良かった。（女性／60代）
- ・若い人が参加できる事業が少なかった。（時間が合わないことが多かった。）（女性／30代）
- ・12月4日の体力づくり、実技研修会、ロコモ度・身体年齢測定イベントが良かったです。（女性／60代）

#### 【景品・褒賞について】

- ・当初から20ポイントで2000円の商品券と言うのは、何だかなあと感じていたが、子育て支援券からJCBギフト券になり、ますます使いづらくなりました。10ポイントの温泉券も期日が迫って無理矢理行く感じでした。からだチャレンジのごみ袋が一番嬉しかったです。（女性／40代）
- ・インセンティブの仕組みはもっとシンプルで良いのでは？（男性／70代）

- ・ 税金を使っただけの事業なので「子育て支援券」をインセンティブとするのは不適切。「温泉入浴券」は適切と考えます。(男性／60代)
- ・ 参加者のご褒美はごみ袋だけで充分。(男性／60代)
- ・ 最近、温泉券をいただきましたが、何か他の物と替えて欲しいです。(例えば、ごみ袋とか、商品券とかに。) できたら、お願いします。(女性／70代)
- ・ 健幸ポイントに参画し、身体の改善が自覚できるようになりました。歩くことの大切さがわかるようになってきた矢先に終了してしまうのは残念です。「ご褒美」は歩くことへの励みになりました。(女性／60代)
- ・ 主婦にとって、ごみ袋がもらえるのは嬉しいです。小さなご褒美のために、なるべく歩こう！という気持ちになりました。温泉入浴券も家族と一緒に楽しむことができました。(女性／50代)
- ・ ポイントが付いたり、ごみ袋をもらえたり、温泉券がもらえたりと歩く楽しさがたくさんあって良かったです。何かもらえるものがあると、やりがいがあります。(女性／60代)
- ・ 温泉券が良かったです。(女性／70代)
- ・ ご褒美(ほめたしるしに与える金銭・品物とある)ではなく、他の言い方が良いのでは？まるで市から子供扱いされた気分。(女性／60代)
- ・ 入浴券は不要。行くのが不便。500円～1000円の商品券で良い。(男性／70代)
- ・ インセンティブは、あまり高価でなくても良いです。参加費は少額でも集めた方が良くと思います。(男性／70代)
- ・ 自分の健康のためなので、ご褒美はなくても良かったのではないかと。(女性／70代)
- ・ インセンティブを多くして欲しかった。温泉券など、もっと出して欲しい。(男性／60代)
- ・ 入浴券は有効期限があるので、つい期限切れになり、もったいないことをしてしまった。期限なしで使用できないだろうか？(女性／70代)
- ・ 10ポイントの温泉券は行ける人ばかりいないので、温泉券じゃない方が良くと思いました。商品券は良いと思いますが。(女性／70代)
- ・ 入浴券が五峰の湯と湯津上になっているが、遠い(薄葉)なので、与一温泉か、きみの湯等、近くなることはできないでしょうか？(男性／70代)
- ・ インセンティブを使ったやり方はいかかと思っていたが、ごみ袋程度なら良いかという気になってきた。(男性／80代)
- ・ 自分のための体力づくりでも、ささやかなプレゼントがあれば頑張れる！(女性／60代)
- ・ 共通無料入浴券等は無駄であると思います。(男性／70代)
- ・ からだチャレンジで6カ月継続した場合の品物に欲しいものがなかった。ごみ袋も1種類だと家庭によっては、自分の家で使っているものではなかったりする。(今回のごみ袋は45ℓだったので、30ℓがあったら良かった。)(女性／70代)
- ・ 温泉券やごみ袋、2000円の商品券など、魅力的なご褒美があったので、家族をまきこんで楽しく参加することができたと思います。是非、市民の皆様の健康のために継続していただきたいと思いました。(女性／40代)
- ・ 少しでも歩くことで景品がもらえること⇒やる気がおきる。(男性／60代)

## 【感想】

- ・ 特にありませんが、今後頑張ってやっていきたいです。(男性／70代)
- ・ 参加者の方も各種イベント等楽しんでいたと思います。(女性／50代)
- ・ 良かったと思います。(男性／60代)
- ・ 健康づくりに役にたったと思う。(男性／70代)
- ・ 今回は足の具合が悪く、思うように歩くことができなかった。(女性／70代)
- ・ この事業以前から、ウォーキングはしていましたが、やはり月1回の測定等があったほうが「やりがい」を感じます。やめてしまうのは良くないと思います。また、新たに始める時には、参加は進んではしたくないです、自分のペースで、これからもウォーキングや健康づくりをしたいと思います。(女性／60代)
- ・ 持病があるので、少しでも歩いている。年1回ボーナスがもらえて嬉しいです。係の方、いつもありがとうございます。(女性／70代)
- ・ 何か目標がないと、運動が続きません。ポイントにつられて、歩いたり、参加したりしました。歩く姿が若々しいと言われ嬉しかったです。(女性・60代)
- ・ 今回初めて参加させていただきました。もっと早くから参加したかったです。(女性／30代)
- ・ 定期的にお世話になり、ありがとうございます。体調の変化を知ることで生活習慣が調整されていると思います。(女性／50代)
- ・ いろんなことを知って良かったと思います。できるだけ参加したいです。(女性／60代)
- ・ 健幸ポイントに参加の皆様と健康に関する意見交換等を話し合え、参考になりました。また大変楽しくもありました。また行政の企画した講演会で教えていただいた健康づくり等感謝しております。その上、ポイントがもらえるので楽しみが増え、張り合いもありました。(男性・70代)
- ・ 正月から風邪をひき、健康のありがたさを感じています。それでも自転車で買い物。大田原は那須おろしの強風で自転車はもろに受け、高齢になったら買い物へも行けなくなるのかと頭をよぎるが、自転車のお陰か、コレステロール値が以前より低い。これも私としては充分運動に入っていると思っているが、ましてや夏の庭の草取り、低木の剪定。これも私には大汗をかいての良い運動と思っています。医療機関へ薬を出してもらうためには行きますが、先生との会話もあまりなく、市の健康診断を重要視しています。病気になったら心配してもらえますが、自分自身で健康を考えなくてはなりません。いつもバランスのとれた食事、これが私には問題です。甘いものが好きなので。健幸ポイント事業に自分は参加している。健康に気をつけている。歩くことは体に良いこと。市も一人一人の意識改革に取り組んでいると思っています。大田原市の事業として素晴らしいと考えています。(女性／60代)
- ・ 「何かに参加している」という喜びがありました。高齢者が多くなります。何かを目標とする、そんな生活が送れば幸いです。(女性／70代)
- ・ 大変楽しく行うことができ、感謝しています。(女性／80代)
- ・ 健幸ステーションへ行くのが面倒と思い込み、参加が途中からになってしまったが、1カ月に数日あったので、もっと早くに参加すれば良かったと思う。第1期はステーションの開設日が少なかった。フレイル予防にも、また参加したい。(女性／60代)



- ・ 担当者の方々、お疲れさまでした。(男性／70代)
- ・ とても楽しく健康を意識して参加できた。(女性／30代)
- ・ 第1期、第2期に参加しましたが、あまり負担に思わずやろうと、夢中にならないようにしようと思っていましたので、気を楽しんでいました。ご褒美はあまりもらいませんでしたが、頑張りました。(女性／80代)
- ・ ポイント、計測等に満足しています。ただ1つ、どうしても理解できないことがあります。この事業の終了通知が、なぜ3カ月前の時期なのか。もっと早く通知をしてほしかった。現在も続けていますが、第3期には通知を早めにして欲しい。(男性／60代)
- ・ ポイントを楽しく増やせました。(女性／60代)
- ・ 第1期及び第2期のサポーターとして多数の人の「健幸」にかかわることができ、わずかではあるが「サポート」できたかなと感じている。(男性／60代)
- ・ 毎月1回、あっという間に経って、毎月いつ行こうと思いながら運動してきました。これがなくなると、やる意力がなくなってしまうか心配です。(女性／50代)
- ・ 1カ月に1回の事業に参加することは良いと思います。(女性／60代)
- ・ 参加して良かった。(男性／70代)
- ・ とても満足でした。(男性／60代)
- ・ 規則正しい生活ができたこと。良かったです。(不明／70代)
- ・ 何かのスポーツを行うために体力をつけようと、運動する考えを持つことも良いのではないか。自分は、そのつもりである。市の事業でハイキングなどもあるが、抽選に外れましたとなると、鼻をくじかれた気がする。(男性／60代)
- ・ 歩数計を常に身につけることが大変でした。忘れがち。(女性／40代)
- ・ イベントも多く、楽しく参加させてもらった。約1年半経過し、目標歩数を達成し、満足している。(男性／70代)
- ・ 目的を持って、楽しんで参加できたので、参加する機会を持てて良かったと思いました。終了してしまうのは残念ですが、続けていきたいと思っています。(女性／30代)
- ・ 楽しく参加できました。ありがとうございました。(女性／30代)
- ・ こんな簡単に、この重要な事業をやめるとは夢にも思いませんでした。事業の最終年度において、再度事業の評価と見直しを行うとありますが、どのような評価だったのでしょうか？また、やめると決まってから参加者のアンケートを取っていますが、これではまったく市民不在の評価です。(男性／70代)
- ・ 行政の手厚い支援に、深く感謝申し上げます。(女性／60代)
- ・ 夏は暑すぎて散歩もままならなかった。時間があれば烏ヶ森に行って散歩するようにした。散歩コースが狭い。時間を考えないと散歩しづらいので、事業に参加するのも大変です。(女性／70代)
- ・ 自分より年配の方に癒され、やる気を起こさせてくれます。いつもありがとうございます。(女性／40代)
- ・ 健幸ポイント事業に楽しく参加できました。今後も実施される時は参加したいと思います。(女性／40代)
- ・ 健康を推進する良い事業だと思う。(女性／50代)
- ・ 今年度は忙しく、いろいろな行事がありましたが、ほとんど参加することができませんで

した。来年度も実施されるのであれば、また参加し、各種行事にもできる限り参加するようになりたいです。(男性/70代)

- ・ 健幸ポイント事業があったことで参加することができ、仕事でたくさん歩くことができました。毎月、トコトコに寄り、買い物も楽しかったです。(女性/50代)
- ・ サポーターも参加者もお金を使わない方針を。ボランティア募集。(男性/60代)
- ・ とても楽しく参加できました。自分の健康・体力について意識するようになりました。(女性/30代)
- ・ 万歩計を付けることによって、効果は大きかったと思います。(女性/60代)
- ・ 身のまわりのことはできるだけ歩くように努めています。また良く歩くようになりました。(女性/80代)
- ・ 身体のチェックが1カ月ごとに確認できることは安心を得られること。または、生活習慣の改善につながり、とても良かったと思っています。(女性/70代)
- ・ 第1期健幸ポイント事業より参加させていただいています。毎月の健幸ステーションの体組成の測定にも参加し、結果を参考に毎日を健康に過ごしています。スタッフの皆様には、心より感謝しています。(男性・70代)
- ・ 楽しかったです。(女性/60代)
- ・ 万歩計を持っていると歩きたくなくても歩かなきゃと頑張れる。夜、数字を見て、今日はいっぱい歩いたとか、明日は頑張ろうと励みになる。1カ月に1回の体重測定なども、あまり太らないようにと体重も常に気にしている。体のことが気になる。(女性/70代)
- ・ 今、歩くことの大切さが盛んに言われています。先駆けて、この事業を進めてくださった大田原市に感謝しています。きっかけがあって、行動に移すことができます。いろいろと大変だったでしょうが、ありがとうございました。(女性/60代)
- ・ 終了にあたり、参加してとても良かったです。運動の習慣化が身につけられて感謝しています。(女性/70代)
- ・ 自分のペースで無理のなく、楽しく長続きできることが一番ある。歩数計があるから歩こうという気になります。なかつたら歩かないと思います。(不明/70代)
- ・ ポイント取得が目的で、いろいろなイベントに参加しましたが楽しかったです。今までの市の事業に参加しようと思うことがなかったので、健幸ポイント事業に参加したことで少し行動範囲が広がりました。(女性/50代)
- ・ 記録することにより、スポーツの楽しさと目的を自分で決めるので、生活に生きがいがある。(男性/70代)
- ・ 健幸ポイント事業で、ご褒美がもらえるので嬉しかった。健康講座も楽しく聞くことができ、ポイントがもらえるのは良かった。(男性/70代)
- ・ 参加して良かったと思う。(女性/60代)
- ・ 月1度の計測でしたが、終了で残念です。(女性/60代)
- ・ この事業に途中から参加しました。参加してからは体を動かすこと。歩くことを心がけるようになり、近いところは車を使わないようになりました。やっていることは些細なことですが、日々の積み重ねが重要だと思います。スポーツと言っても、なかなか難しいですが、歩くことならできます。これからも細めに心を動かし、健康を維持したいです。(女性/60代)

- ・ 次回も計画があれば参加したい。(男性／70代)
- ・ ありがとうございます。(男性／60代)
- ・ 全体的にバラエティに富んでいて良い内容だったと思います。(女性／60代)
- ・ 第3期について、続けたら良いと思います。私は、健幸ポイント事業に関わらず20年以上週3～4回、あるスポーツをしていますので、どちらでも良いのですが。駐車場、子どもの遊ぶ公園等、ほぼ毎日、ごみ拾いをして約2000歩を目標にし、それにスポーツ。もう少し元気で長生きできそうと自負しています。ありがとうございます。(女性／80代)
- ・ 雨の日、雪の日も長靴はいて歩いた。大変だったけど、今は達成感、満足。(男性／70代)
- ・ 参加できて良かったです。第3期があれば是非参加したいです。(女性／40代)
- ・ 散歩の習慣は付いたが、つい頑張っ過ぎてやり過ぎ、足を痛めることがあった。(男性／70代)
- ・ 健幸ステーションでは、月1回、自分でも確認の機会になっていてありがたかった。(女性／60代)
- ・ 年と共に体力やいろんな機能の衰えを感じているが、少しでもそれを少なくするために頑張りたいと思っています。(女性／70代)
- ・ 毎月出掛けてポイントをいただくことも、私にとっては運動になりありがたいことです。(女性／60代)
- ・ 「1千万歩達成」の表示があり、嬉しい。「1億歩達成」の予定は、85歳。15年後、頑張れるかな？(不明／60代)
- ・ ポイントに対しては、あまり期待はしていないが、結果、ポイントが付いてくるので、楽しい気分になれます。(男性／60代)
- ・ 本当にありがとうございました。夫婦二人で参加して会話も増え、とても楽しかったです。(女性／50代)
- ・ 年齢と共に25万歩目標は難しくなってきました。20万歩(1カ月)くらいにできませんか？(男性／70代)
- ・ 定期的に行くことで、体脂肪や体重などを気にして歩いたりするようにしていた。(女性／60代)
- ・ 今までどおり続けたいと思う。(女性／70代)
- ・ なるべくたくさん歩くように努力しました。(女性／20代)
- ・ 自分の体力範囲を見るのに役立った。楽しく参加させてもらいました。(男性／70代)
- ・ 何事も参加する。(家を出る。人に会う。)そして、勉強になることは吸収する。こういう機会を無駄にしないことが大事だと思う。心身共に健康になるよう頑張りたい。健康の食事たまに教えて欲しい。(女性／60代)
- ・ 楽しくやらせていただきました。なくなってしまうのは残念です。(女性／60代)
- ・ 夫婦で出られる所があって良かった。(女性／70代)
- ・ 運動する時間があるなら先ずは行うことだと実行する心得ができたかと思います。特に背中がまるまってしまうので、ウォーキングするのも大変です。どうしたらスムーズにウォークできるのか、思案中です。よろしく願いいたします。(女性／70代)

- ・ 初めて参加して、大変良かった。3月で終わるなんて残念です。(女性/60代)
- ・ 参画できましたことに感謝します。今までは歩かず、自転車で行動していましたが、歩いて行く習慣が身につきました。(女性/70代)
- ・ 第1期に比べ、健康データが少ない。(男性/70代)
- ・ 自分の体力、精神力にあったものであれば、是非参加したいと思います。(年齢に対しても含めます。)(女性/70代)
- ・ 第1期健幸ポイントによって、体を動かすことに喜びを感じて、これで終わるのが忍びなく、次のステップにしました。今年度3月で終了となりますが、今までどおり、ずっと歩くことや講演会など参加したいと思います。健幸ポイントはなくても良いと思います。(女性/70代)
- ・ とても楽しく参加できました。(女性/30代)
- ・ とても有意義な時間を過ごすことができました。歩くことの大切さを実感しました。運動嫌いの人でも、できる「体を動かすこと」だと思います。80歳、90歳になってもしっかり歩きたい！(女性/60代)
- ・ 健幸ポイント事業をやって良かった。(不明/80代)
- ・ 毎月、励ましてもらえることが良かった。(女性/50代)
- ・ 約1年間の参加だったので、もう少し早く参加し、健幸に対する意識を高めたかった。(女性/60代)
- ・ 今まで1年8カ月くらいやってきましたが、私の年齢でやれますので、今後も、また第3期がありましたら続けてやりたいと思います。よろしく願いいたします。(女性/70代)
- ・ 例えば3時間歩くのは、自然に触れ、自分の現在を省みるのには良かったと思いました。また、ポイント制は励みになると思います。(男性/60代)
- ・ 健康であることを実感できました。(男性/60代)
- ・ 印刷物の配布が多く、経費に無駄だと思う。(掲示のみで良い)(男性/30代)
- ・ 参加することにより、調整的なので、良い制度である。(男性/70代)
- ・ 今回のこの事業に親子で楽しく取り組ませていただきました。再び、このような事業が実施されるのであれば、またぜひ参加したいと思います。(女性/50代)
- ・ 足が痛くて、思うように歩けなくて残念です。(女性/40代)
- ・ 「身体を動かす」という意識づけができて良かった。(女性/60代)
- ・ 超高齢化社会に保険料を使わず、健康でいられたらと思いました。市の取組でどのように皆が健康になったか分かりませんが、個々の意識の中で目指すものがあるのは、とても励みになると思います。続けることができるのであれば、長い間の目標として捉えられますが、短期間では目標も短いと思います。「継続は力なり」の気分を10年後、20年後に味わいたいものです。(女性/60代)
- ・ 第1期は迷っていて申込せずにしてしまいましたが、第2期は迷わず申込み、結果良かったと思っています。トコトコが近くて良かったです。ご褒美は励みになりました。(女性/80代)
- ・ 毎回の計測を含めて、歩くことの楽しさを知ることができ、大変感謝しています。(男性/60代)

- ・楽しんでできたので良かった。(男性／50代)
- ・広く、いろんな健康づくりの情報を知りたい。(女性／40代)
- ・自分の目標達成のために努力し、歩くことができたので良かったと思います。(女性／60代)
- ・月ごとにチェックしていただけるのは嬉しいことでした。(女性／70代)
- ・参加する前からウォーキングを行っていましたが、参加しポイントがいただけるようになり、励みになっています。他人と比較せずに実行できている。どのような内容でも参加し、励みにしたらと思います。(男性／70代)
- ・歩数計をしていることで、自分のため、少しでも歩いて来ようという気が出る。(女性／70代)
- ・毎日続けることによって、自分の体力、健康に自信がつかえました。健幸ポイント事業がなくなっても、1人でも続けて行きたいと思います。(女性／70代)
- ・ポイント事業がなくても継続していきます。ありがとうございました。(女性／70代)
- ・メールでの情報、案内があり啓発になった。(女性／60代)
- ・意識的に歩くから良かった。(女性／70代)
- ・事業に対しての人件費が多すぎる。ジム等のスポーツ業界への勧誘が多すぎる。(男性／70代)
- ・この事業でどんな効果があったのか、市民に知らせて欲しい。やる気さえあればウォーキングは若い人から老いても参加可能なので幅あり良かった。仲間を誘って参加すると、ひきこもりや認知症も防げるし、交流や楽しさも増すと思う。(女性／70代)
- ・ウォーキングが習慣になった。(女性／60代)
- ・健幸ステーションに行き、全身チェックや筋肉、体脂肪の評価をやっていただくのがとても良かったです。(不明／70代)
- ・ウォーキングするのが、日課になってきたのは成果でした。歩数計も大事ですが、毎日の実績が視覚的に見れたら良いです。(男性／60代)
- ・体内の状況が分かり、参考になります。(女性／60代)
- ・外での運動やスポーツをすることはなかなかできないが、家のまわりを歩いたり、ラジオ体操等は時間があれば必ず行うようにしている。少々汗が出るくらいまで歩き、朝のラジオ体操はやるように心がけております。気持ち良いため。(不明／80代)
- ・風邪をひいて、2～3日寝込んだら筋力がやせて、ぼちぼち体脂肪に。やはり「筋力は貯金せねば」。次年度も頑張りたいです。よろしくお願いします。(女性／60代)
- ・体のデータをとっていただいたのがありがたかった。ありがとうございました。(女性／50代)
- ・去年の2月15日に初参加し、感じたことは、体組成の測定で体脂肪率等判定していただき、健康への意識の高揚。また、目的を持って歩けたことが良かったと思います。(男性／70代)
- ・途中からでしたが、参加させていただき、とても良かったです。ありがとうございました。(女性／70代)
- ・現状のままが良い。(男性／70代)
- ・第2期の途中から参加でしたが、とても健康に良い事業だと思いました。やはりポイント

制度は気持ちにやる気が出てくるので必要かと思います。また第3期事業がスタートしたら参加したいと思います。(女性/50代)

- ・ 毎日、天候が悪くなければ歩く習慣がつかえました。ご褒美に温泉券や賞品券などいただけるのが大変嬉しいです。歩く励みになっています。(女性/60代)
- ・ 歩数計を持ったことにより、歩数目標ができたこと。また、ウォーキングを続けることにより、通常と異なる関節や筋肉の痛み等が分かるようになり、その時は注意することになっている。(男性/70代)
- ・ 健康づくりの目安になりました。ありがとうございました。(女性/40代)
- ・ 健幸ポイント事業に参加させていただき、講演会や体操教室等に楽しく行くことができました。参加してなかったら、このような行事には出なかったと思いますので感謝しています。(女性/70代)
- ・ 今まで計測やイベントとお世話になりました。これからもウォーキングや筋トレ頑張っ行ってきたいと思います。そして少しでも長く健康寿命を全うし、市の財政軽減に貢献できたらと思っています。ありがとうございました。(女性/60代)
- ・ この事業はインセンティブの仕組みを使って、やる気が出るようにしているのが魅力的で、普段家にひきこもっている人間にとっては、外出の機会が増え、とても良いことだと思います。記録として残っていくので、1年前と比べて自分の体の変化が数字で分かり、健康管理にもつながっていったと思います。講演会もポイントにつながるので、億劫でも参加しようと思い、参加した後は来て良かったと思うことが多かったです。(女性/60代)
- ・ 参加して良かったです。(男性/30代)
- ・ 続けることによって、毎日の励みになります。(女性/70代)
- ・ 友人に誘われての参加でしたが、意識改革にはとても良かったです。階段をよく使うようになったり、雨天時はスーパーの中を長目に歩いたりしました。万歩計を使うようになって、びっくりしたのが、休日(家で過ごした日)の歩数の少なさでした。(女性/50代)
- ・ 他の市町、他県でも同様の事業を実施しているところがありますが、大田原の企画・プログラムは工夫されていて大変良いと思います。ありがとうございました。(女性/60代)
- ・ 励みになりました。(女性/70代)
- ・ 次回がどのような体制で行うかはわからないが、是非参加したいと思っている。(男性/70代)
- ・ 各ポイントごとに賞品で「やる気」を与えることは良い企画だと思います。(男性/60代)
- ・ 今日は何歩歩いたかな?などと毎日、歩数計を見るのが楽しみでした。そして、歩数が少ない日には、明日は頑張っって歩こうという意識、意欲を感じることができました。(女性/60代)
- ・ あまりイベントには参加できなかったけど。目的は自分の足で歩くことができたので、満足です。(1千万歩達成)(女性/60代)
- ・ 約2年半、年齢的に(79歳)不安があったが、ポイントにつられ、毎日、休むことなくウォークできました。今後も継続して毎日、約15000歩を目標にして、ウォークを続けると思います。ありがとう。関係者の皆様、ごくろうさんですね。(男性/70代)
- ・ 第1期は参加しませんでした。第2期健幸ポイントに参加して良かった。それはご褒美が

- もらえるから。そして毎日、歩かなければと言う生活に慣れてきたから。(女性/60代)
- ・ 今期は、いろいろな事業がありましたので、楽しく参加できました。また同様に第3期も参加したいと思います。(女性/40代)
  - ・ 健幸ポイント事業に参加して、とても自分の健康に気を付けるようになり、また運動を続けるのが習慣になり、とても良い数字が出ています。これからもずっと続けて行きたいと思います。歩くことが苦にならず、車を使うことも少なくなりました。(女性/70代)
  - ・ いろいろなイベントや健康に関してのお知らせやアドバイスをもらえるので良いと思います。今くらいのペースなら継続して参加できると思います。(女性/70代)
  - ・ 健康に対して、(体力)食事等でも大変勉強になりました。今後も維持していければと思います。参加させていただき、ありがとうございました。(女性/60代)
  - ・ 歩数を気にすることで歩くようになった。(女性/60代)
  - ・ 支援いただいて励みになりました。積極的に歩く楽しさを感じています。ありがとうございました。(女性/60代)
  - ・ ごみ袋(2回)、入浴券(1回)をいただき、頑張ることができました。ありがとうございました。(女性/70代)
  - ・ 関係者に感謝です。(男性/70代)
  - ・ 歩くことも含め、諸々のイベント事業も楽しく参加させていただきました。次回もあるなら、是非参加したいと思います。(女性/70代)
  - ・ 第1期より、第2期の方が参加人数が増えたのではないかと思います。今年度で終わってしまうのは、大変残念です。(女性/50代)
  - ・ 継続することが、健康維持だと思っています。(男性/70歳)
  - ・ 運動、スポーツには大変興味があり、一生懸命やるが、他のイベントにはほとんど参加していないので、もっと他のものにも興味を持てるように努力をしたいと思っている。(男性/80代)
  - ・ 歩数計を持つのも初めてという状態で始めました。自分のペースで頑張り過ぎず、楽しんで行うことができましたと思います。ご褒美は嬉しかったです。(女性/50代)
  - ・ とても有意義でした。たくさん歩きました。歩く目標になっていました。(女性/20代)
  - ・ お世話になりました。万歩計を見ることで1日の動きを反省することが多々ありました。(つけ忘れもありますが。)計測も。(女性/60代)
  - ・ ポイントを増したいので、意識して歩くようにしました。時間がある時は、大股で早歩きをして、運動のようにして歩きました。(女性/50代)
  - ・ 歩数計保持で意識が変わる。(男性/60代)
  - ・ 良い取り組みでした。ありがとうございました。(不明/60代)
  - ・ 歩くことへの関心が深まり、実行力も高まったようです。健康維持のために歩くことは、ずっと続けていきます。(不明/70代)
  - ・ 身体を動かすことによって、不調の時でも歩けば少しでも元気になる。(不明/60代)
  - ・ 自分の生活に目標を持って考えることができた。(女性/70代)
  - ・ 現況では、4月から続く限りやってみたいと思っています。(男性/80代)
  - ・ 無事に終わって良かった。これからも続けたい。(女性/80代)
  - ・ 家族みんなでウォークラリーをしたり、お金がなくても子供たちと楽しく遊べる機会が増

えたので楽しく取り組むことができました。

- ・ 毎日、8000歩くらい歩くことが習慣となり、とても良い事業だと思いました。(女性/50代)
- ・ 大変体に良い事業と思います。長生きできそう！(男性/60代)
- ・ 去年の2月から参加でした。もっと早く始めれば良かったと思いましたが、これからも続けて行く自信もただけ大変感謝しております。継続は力なり。1年間、毎月通えましたこと、励ましてくださったスタッフの皆様へ改めて感謝申し上げます。元気に輝いている70代、80代の皆様を目標に、日々、コツコツと頑張っています。(女性/40代)
- ・ おかげさまで筋肉が少しつきました。(女性/60代)
- ・ 目標があるとやりやすい。(女性/60代)
- ・ 歩数計と共に生きることはとても楽しいことでした。生活に密着していましたので、インセンティブがなくても自分の身体へのインセンティブが形成されるので、習慣となり特に良かったです。(女性/60代)
- ・ 会員さんのために毎回参加して下さってありがとうございました。毎月楽しみに頑張って歩数を自分の身体に合わせて歩きました。ポイント参加時は件数が少なめでしたが、ハーモニーホールや体育館の運動も楽しい思い出になりました。ありがとうございました。お世話になりました。(女性/60代)
- ・ 歩数計をつけることで「歩く」ことに意識が行き、歩く時間を作るようになりました。腰や膝に故障があるので思うようにはいきませんが、動く楽しさを続けていられるようにしたいと願っています。自由参加のイベントも何回かしましたが、楽しかったです。(女性/60代)

#### 【その他】

- ・ 健康診断の結果を出した時に個人情報を見られるのが気になりました。次があれば、名前と日付以外は隠してもいいでしょうか。(女性/30代)
- ・ 運動時、体に負担の少ない場所、車の入れない場所を増やして欲しい。(男性/60代)
- ・ グランドゴルフは大変普及しており、お誘いを受けますが、高齢者にはアウトドアの運動は厳しいと思い、室内でやれる「ポッチャ」は若いも子供も一緒にやれて良いと思います。強く希望します。(不明)
- ・ 国からの補助や予算がないとのことですが、今までの大田原市のバックアップを少し減少して、サポーターや協力員、協力団体、協力運動施設等の協力を得て、低予算、少人数、市の職員でできるフレイル対策システムを立ち上げて欲しい。(男性/70代)
- ・ これから高齢者になる人(働き世代)の健向維持を推進するプログラムを考えて欲しい。(男性/50代)
- ・ 運動が向いている体ではありません。しかし「健幸プロ」に参加し、ウォーキングは自分の体や時間に最適でした。年金生活者にとって安価であること。情報を得ることができるイベントへの参加。それらが健康につながるのであれば、最高の事業と言える。ただし、健康効果をはっきり認識できる期間は、どの位なのか？市としてメリットを感じ、効果ありと市民に誇れる事業であったかを是非知りたい。(女性/60代)
- ・ 冬季の会場の暖房をもう少し考えて欲しい。(男性/80代)
- ・ 畑仕事、植木の手入れなどは歩数は増えないが体力は使う。これもポイントに加わらない



- か。例、1時間あたり、1,000ポイントに加算する。(男性/70代)
- ・ VFRをもっと効果的に減らせる。アドバイスが欲しい。(女性/50代)・
  - ・ 自分の血管年齢が分かりませんので、測定できる装置があれば良いかと思います。(男性/70代)
  - ・ 自分の血管年齢が分かる機械があると良いですね。(女性/60代)
  - ・ 自己負担金(できれば少額)あってもスマホを利用できたらと思います。ストラップを左右につけられたらと思います。夜間でもLEDで使用できたら良いかと。(男性/70代)
  - ・ 県北では、大田原市が早々に始まりました。今では那須塩原市や矢板市でも取り込んでいます。市民皆健康を目標に大田原市が情報交換を行いながら、他市の良いところを取り込んで良いと思います。(男性/60代)
  - ・ 参加者2000名が適当だったのか分からないが、後半は参加者が減ったので、なぜ参加しなくなったか調査できると良いと思う。(男性/60代)
  - ・ 歩数のポイントとイベント参加のポイント獲得の大変さに差がありすぎ。イベント参加があまりできない。必要性や関心がないものにポイントが獲得しやすいのは疑問。毎日、コツコツと行っているのが重視されるようにしてほしい。(男性/50代)
  - ・ 年間通じてスポーツをやることに興味もあるので、あまりウォーキングだけではとっていたが、冬などのスポーツできない日には、万歩計を覗くと歩数が気になり、毎日の目標(5000歩)に少しでも近づけたく、寒い中を出かけて歩いたりもした。おかげで足腰の痛みなく、スポーツ(テニス・ゴルフ)続けて、まだいけそうだ。(女性/80代)
  - ・ 体重以外にも、推定骨量や体脂肪、筋肉量が知れるので、運動だけでなく、食事にも気をつかうようになり、良いきっかけになりました。(女性/20代)
  - ・ 第1期と大きな変化はなく、内容的には大体同様な事業であったと思います。高齢化が進む現状であって、新たな対応と内容を検討することも必要と感じた。高齢者の体力維持に関する内容での指導(ストレッチ体操等)をもっと行うべきだと思います。(男性/80代)
  - ・ 菊池桃子さんのお話を聞く機会があり、とても貴重な体験をさせていただきました。(女性/40代)
  - ・ 市の取組であるものが数多くあるが、継続性がないものが散見される。例、市民学校での庭木の手入れなど。(男性/60代)
  - ・ 連帯感が得られる事業であり、とても効果があると感じた。(女性/50代)
  - ・ 私は4年前に腰とヒザの手術をしています。その時におおたわら広報をみて健幸ポイントがあったので、私もできるか不安だったのですが、思い切って申し込みました。それからは毎日のように散歩に行くことが習慣になって、1回休むと次に日もいかないと思いますね。だから少しくらいの雨でも行くようにしています。また、月に1回そちらに出かけて、ポイントをもらうことが楽しくなりました。これからも健幸ポイントを続けてください。ほんとうにありがとうございます。(女性/70代)

以上