

# 大田原市健幸ポイントプロジェクト 第3回アンケート調査報告書

平成29年2月6日  
大田原市保健福祉部健康政策課

## 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 910名  
(参加申込1025名のうち、途中退会者を除く平成28年12月1日時点の実数)

### (2) 調査方法

別紙アンケート調査票に対する記入を求め、集計を行った。

### (3) 調査票の取扱

- ①発送 平成28年12月12日 対象者全員に対して個別郵送
- ②回収 平成28年12月14日から平成29年1月27日まで  
データ測定会において直接回収
- ③集計日 平成29年2月3日 (健康政策係内において集計)

(注 資料中、第2回と記載された数値は、平成28年2月に実施した大田原市健幸ポイントプロジェクト 第2回アンケート調査結果によるものである。)

## 2. 調査結果

(1) 回収数 495件 (回収率 54.39%)

	40代	50代	60代	70代	80歳以上	総計
男性	4	8	89	78	11	190
女性	11	36	146	95	17	305
総計	15	44	235	173	28	495

### (2) 設問への回答状況

1. 事業終了まで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。

(第3回)

行ラベル	データの個数	比率
項目①	411	83.03%
項目②	74	14.94%
項目③	4	0.80%
項目④	6	1.21%
項目⑤	0	-
総計	495	-

(参考：第2回)

回答数	比率
391	79.47%
73	14.84%
11	2.24%
15	3.05%
0	-

	項目①	項目②	項目③	項目④	総計
<b>男性</b>	<b>165</b>	<b>20</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>190</b>
40代	3	1			4
50代	6	1	1		8
60代	79	7	2	1	89
70代	68	9		1	78
80歳以上	9	2			11
<b>女性</b>	<b>246</b>	<b>54</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>305</b>
40代	9	1		1	11
50代	28	8			36
60代	122	21	1	2	146
70代	77	17		1	95
80歳以上	10	7			17
総計	411	74	4	6	495

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 ) 自分の健康に興味や関心を持つようになった。
- ( ② ) 健康に関することを自分で調べるようになった。
- ( ③ ) 病院に行く回数や処方される薬が減った。
- ( ④ ) 歩くことなどのスポーツの習慣が身についた。
- ( 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。

(第3回)

行ラベル	データの個数	比率
項目①	370	74.74%
項目②	144	29.09%
項目③	41	8.28%
項目④	311	62.82%
項目⑤	129	26.06%
項目⑥	21	4.24%

(参考：第2回)

データの個数	比率
333	67.68%
-	-
-	-
219	44.51%
127	25.81%
20	4.07%

(複数回答有)

	項目①	項目②	項目③	項目④	項目⑤	項目⑥
<b>男性</b>	<b>143</b>	<b>58</b>	<b>18</b>	<b>123</b>	<b>52</b>	<b>8</b>
40代	2		1	1	1	
50代	7	3	3	7	4	
60代	61	21	3	63	16	4
70代	64	27	9	47	28	4
80歳以上	9	7	2	5	3	
<b>女性</b>	<b>227</b>	<b>86</b>	<b>23</b>	<b>188</b>	<b>77</b>	<b>13</b>
40代	8	3	2	7	1	
50代	29	5	2	21	1	3
60代	105	40	10	91	43	5
70代	73	33	9	57	30	5
80歳以上	12	5		12	2	
<b>総計</b>	<b>370</b>	<b>144</b>	<b>41</b>	<b>311</b>	<b>129</b>	<b>21</b>

3. 健幸ポイントに参加してから体調に変化はありましたか？

(あてはまるもの一つに○を付けてください。)

- ( ① ) 体調が良くなった。
- ( ② ) あまり変わらなかった。
- ( ③ ) 体調を崩した。

(第3回)

項目	回答数	比率
項目①	295	59.95%
項目②	191	38.58%
項目③	7	1.41%
総数	493	-

(参考：第2回)

回答数	比率
254	51.63%
231	46.95%
5	1.02%
490	-

	項目①	項目②	項目③	総計
<b>男性</b>	<b>122</b>	<b>65</b>	<b>3</b>	<b>190</b>
40代	2	2		4
50代	7	1		8
60代	55	33	1	89
70代	53	24	1	78
80歳以上	5	5	1	11
<b>女性</b>	<b>173</b>	<b>126</b>	<b>4</b>	<b>303</b>
40代	7	4		11
50代	16	20		36
60代	84	60	2	146
70代	54	37	2	93
80歳以上	12	5		17
<b>総計</b>	<b>295</b>	<b>191</b>	<b>7</b>	<b>493</b>

4. 大田原市では、運動などの健幸づくりを推進するためには健幸ポイントのようなインセンティブ（ご褒美）の制度が有効だと考えていますが、このようなインセンティブ（ご褒美）を配る事業を自治体を実施することについてどう思いますか？（あてはまるもの一つに○を付けてください。）

- （ ① ） あったほうが良い。
- （ ② ） どちらともいえない。
- （ ③ ） 必要ない。

（第3回）

項目	回答数	比率
項目①	397	80.20%
項目②	71	14.34%
項目③	25	5.05%

（参考：第2回）

回答数	比率
315	64.02%
138	28.05%
36	7.32%

	項目①	項目②	項目③	総計
<b>男性</b>	<b>161</b>	<b>22</b>	<b>7</b>	<b>190</b>
40代	4			4
50代	7	1		8
60代	74	11	4	89
70代	66	9	3	78
80歳以上	10	1		11
<b>女性</b>	<b>236</b>	<b>49</b>	<b>18</b>	<b>303</b>
40代	10	1		11
50代	29	4	3	36
60代	115	21	8	144
70代	69	19	7	95
80歳以上	13	4		17
<b>総計</b>	<b>397</b>	<b>71</b>	<b>25</b>	<b>493</b>



6. 設問6のポイント付与事業について、今年は何回参加しましたか？ また、このようなポイント付与事業にこれからも参加したいと思いますか？

今年は、          回参加した。・・・(1)

(あてはまるもの一つに○を付けてください。)・・・(2)

- ( ① ) ぜひ今後も参加したいと思います。      ( 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。

(1) 平均参加回数

	平均参加回数
<b>男性</b>	<b>3.18</b>
40代	2.00
50代	1.83
60代	3.24
70代	3.35
80歳以上	2.89
<b>女性</b>	<b>3.58</b>
40代	2.20
50代	2.26
60代	3.62
70代	4.38
80歳以上	3.25
<b>総計</b>	<b>3.43</b>

(回答者数明細)

	0回	1回	2回	3回	4回	5回	6回	7回	8回	9回	10回	11回	12回	14回	総計
<b>男性</b>	23	18	32	31	16	11	10	9	2	2	3	1		1	159
40代	1	2					1								4
50代	1	2	1	1	1										6
60代	17	5	13	15	9	4	3	6	1	1	3			1	78
70代	3	8	16	12	6	6	6	2	1	1		1			62
80歳以上	1	1	2	3		1		1							9
<b>女性</b>	24	30	40	36	30	33	25	11	5	4	6		1		245
40代	1	3	3	1		2									10
50代	7	8	8	6	2			1	1				1		34
60代	12	12	16	22	14	14	14	4	3	2	3				116
70代	3	4	12	5	13	15	11	4	1	2	3				73
80歳以上	1	3	1	2	1	2		2							12
<b>回答者数</b>	47	48	72	67	46	44	35	20	7	6	9	1	1	1	404

## (2) ポイント付与事業に対する参加

- ( 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。

行ラベル	データの個数	比率
項目①	131	26.46%
項目②	166	33.53%
項目③	116	23.43%
項目④	12	2.42%
項目⑤	19	3.83%
項目⑥	4	0.80%
項目⑦	1	0.20%

行ラベル	項目①	項目②	項目③	項目④	項目⑤	項目⑥	項目⑦	総計
<b>男性</b>	<b>52</b>	<b>55</b>	<b>55</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>1</b>		<b>174</b>
40代		2	2					4
50代	3	1	2		1			7
60代	25	23	28	5	2	1		84
70代	21	26	20	1	2			70
80歳以上	3	3	3					9
<b>女性</b>	<b>79</b>	<b>111</b>	<b>61</b>	<b>6</b>	<b>14</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>275</b>
40代	1	5	1		4			11
50代	4	22	5		4			35
60代	37	45	35	4	3	3	1	128
70代	30	35	17	2	2			86
80歳以上	7	4	3		1			15
<b>総計</b>	<b>131</b>	<b>166</b>	<b>116</b>	<b>12</b>	<b>19</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>449</b>

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。

- 日時、時間のしぼりのないようなもの。(40歳代・女性)
- 気軽に参加できる。(40歳代・女性)
- 色々な事業に参加してみたいと思いましたが、時間が合わずでした。(60歳代・女性)
- 湯津上を歩こう！クイズラリー(12月)は良かったと思います。都合の良い時にできたので。月に1回位、ウォーキング会のようなものがあると良いと思います。いつも1人なので、1人で歩くより楽しいと思います。集合場所、時間を決めておき、自由に参加できる様なもの。(その他については、あくまでも自己責任という内容で。)(70歳代・女性)
- 仕事しているので、講演会などは夜の時間帯に実施していただけたら参加できると思う。(50歳代・女)
- 市民ハイキングに申し込んでも希望者多数で当たらない。あらためて申し込まなくなった。回数を増やすなど、希望者が参加できるようにして欲しい。(60歳代・女性)
- 県北体育館のジムの機会をもっと宣伝し、アドバイザーを入れて気軽に楽しく体力づくり・筋トレができるようにすると良いのでは。素晴らしい施設があるのに、あまり使われていなくてもったいない。シニア割引はできないか。(60歳代・女性)
- 街かどブラリ散歩(歴史的なもの)などの企画をもっと増やしてポイント付与につなげて欲しい。(70歳代・男性)
- 健幸ポイント事業に、参加していない人も講座などに参加しても良いと友人をさそって行ける。次に参加が増えると思う。(60歳代・女性)
- 講演会やウォーキング等、為になる内容を多数開いて下さり感謝しています。皆で歩くウォーキング楽しかったし、大田原の市街地(いつもは車でスルー)を歩くことで小さな発見があり、もう少し多く開いてくれると歩数も伸びてうれしいです。(主婦はなかなかウォーキングの時間がとれないので。)(50歳代・女性)
- 健幸ポイント12,000歩平均だと800ポイントもらえるのに、それ以下だと300ポイントで、8000歩以上12000歩以下の場合、500ポイントつけても良いと思います。(60歳代・女)
- ポイント全数を子育て支援に返上しました。楽しい体験に感謝致します。(70歳代・男性)
- 市民ハイキングは参加者募集数が少ないのが残念。2回とも落選した。これでは意味がない。これでは意欲低下する。人数を増やして欲しい。(60歳代・女)
- 1~2時間で車を使用しなくてもできるウォークラリー。(70歳代・男)
- 市民ハイキング、申し込む前に定員オーバーになり参加できない。(60歳代・男)
- 月平均、1日12,000歩はやってみると結構ハードでした。有名な先生も1日8000歩がベストとおっしゃっているので、そこまでハードルを上げなくても良いのでは。ポイントも今の半分以下でも良いと思います。毎月測定ではなく、イベント参加者にカード方式でスタンプを押していくとか、5キロ~、20キロ~、時には30キロのウォークもあっても良いと思います。自分の健康のために歩くのですから、自己責任で自由歩行で良いと思います。(60歳代・女)
- ポイントが0のケースが多いので、小さいポイント数(たとえば5ポイント、1ポイントでも良いので)でも与えられると励みになります。(50歳代・男)
- 平日が多いので参加できなかった。平日に用があるので。(50歳代・女)



- 大田原市内の健康ウォークコースを希望者で歩く。近辺市町の森やハイキングコースを歩く。(50歳代・女)
- 今回はポイントのレベルが高く歩数でのポイントをほとんど取れなかった。ポイントランクをもう少し細かく設定しても良いのでは。(70歳代・男)
- 自宅パソコンで確認出来るようなソフトが必要。(70歳代・男)
- 元気がもらえる。勇気がもらえる。がんばれる力がもらえる。いろんな人たちの話、体験等、ぜひよろしく願いいたします。(60歳代・女)
- 健幸ポイントがもっといろいろもらえるようにしてほしいです。(40歳代・女)
- 抽選での参加だと当たったことがない。(60歳代・男)
- セミナーで自分が参加したいと思っても人数制限などで外れてしまい、特に市民ハイキングは残念でした。(60歳代・女)
- 市民ハイキングは毎回応募者が多く、参加できず残念です。ラジオ体操は、私は参加できましたが、参加できなかった人は残念がっていました。丁寧な説明で、今までやっていたのは何だったのかと思うくらいです。今では体操の後、汗ばむくらいリラックスして楽しくやっています。(70歳代・女)
- 健幸ポイント事業に参加していなかったら、さまざまな先生方の講演等は聞けなかったと思います。大変参考になりました。(70歳代・女)
- 日程が合わなく参加できなかった。曜日を変えて実施できると参加者も増えると思う。9市民ハイキングを健幸ポイント事業として実施するなら参加人数をもっと増やすべきだと思う。(70歳代・男)
- 市民ハイキングは人数が多かったので抽選ではずれて行けなかったのもっとバスを増やして沢山の人を参加させてほしいです。(60歳代・女性)
- ポイント対象事業でも人数制限があり、抽選ではずれてガッカリするので次回応募しないと云う方、大勢いるような。いろいろ制限はあるのですが、抽選になる事業はポイント対象外がいいなと思います。自分もあったので。(60歳代・女)
- 楽しくできて健康に役立つもの。湯津上を歩こうは良かった。大田原を良く知る上で楽しかった。(60歳代・男)
- 途中参加したので最初の説明がよくわからず、多く歩けば良いと理解してしまい、10日間位10,000歩以上歩いた。その結果、ひざをこわしてしまい医者、整体等にかかりなおすのに1年くらいかかってしまった。金銭的にもずいぶんかかった。途中参加者に対しても、もう少しいい説明をして欲しい。(80歳以上・女)
- 歩数、バラツキ、「あるけあるけ」のベストテンの発表で継続する励みとしたい。歩く仲間、新しいコミュニケーションが生まれます。(60歳代・男)
- クイズラリーは「頭・体・足」などを使って楽しみながらできて良かったと思います。実際に体験して行った新しいスポーツも知識や興味を持ってできたことも大変良かったと思いました。(70歳代・男)
- 健幸ポイント20点は少ない。100点くらいが良いと思う。(60歳代・女)
- 思いがけず川柳が入選してクッキーをいただきました。とてもうれしかったです。これからも脳カツに挑戦していきたいと思います。(60歳代・女)
- ハイキングは春秋2度以上あるといいです。(60歳代・女)
- 現在の合計ポイントがわかるともっと良かった。励みになると思った。ポンタカードを使う店(ローソン)は大田原市にありません。(60歳代・男)

- 日曜日もやってほしい。退職者向けなので現在働いている人のためのものも企画してほしい。  
(50歳代・女)
- ポンタカードじゃなくて、ナナコポイントが欲しかった。(40歳代・女)
- 健幸ポイントを励みに毎日歩く習慣ができたので、この事業を継続いただけたらありがたい。  
(60歳代・男)
- ポイント付与事業が月2回くらいに増えると、もっと外出したり、歩いたりするようになると思います。又高齢者や車の運転ができない人など市営バス1日回遊券を格安で発行し、大田原市の神社や寺、碑めぐりなど。(60歳代・女)
- ボウリング、バトミントン、ラージボールなどスポーツイベントを行う。(60歳代・男)
- 計測のとき、もう少し頑張るとポイントが上がると言って頂き、平均でどのくらい、この先歩いたら「ポイントが上がりますよ。」と計算もしていただき頑張りました。やる気がすごく出ました。(70歳代・女)
- 私はメディカル講座が大変役立っています。ドクターの話聞き、自身の生活を見直すことがたくさんありますので、たくさんの方がメディカル講座に参加して生活の見直しをすると健康な方が増えてくるように思われます。(60代・女)
- 市民ハイキングの続行(60歳代・女)
- 数年前から話が聞き取りづらくなり、講座や講演会などに参加しづらくなり残念です。(70歳代・男)
- 興味はあるのですが、仕事をしているので平日の事業に参加していません。土・日にも行事があると嬉しいです。市民ハイキングは抽選に外れてしまい残念でした。ニュースポーツに参加してみたいです。(60歳代・女)
- 市民ハイキングについて、募集人数が多く、抽選で外れる人がすごく多いので、もう少し参加できる人数を増やして頂けたらいいなあと思います。(60歳代・女)
- ポイント付与事業といいますが、ポイントはどこに行ってしまうのでしょうか？(私はポイントだけが目標ではありませんが、ポイントは歩数目標が高く達成できない状況です。月1回のデータ測定会(黒羽庁舎)に行くのが気が重いです。(サポーター男性のあいさつもなく、データを見ながらボソボソと語りかける。など気になるのは私だけでしょうか？)(60歳代・女)
- 「歩く」ことは簡単で難しいと思う。歩き方は個々自由、基本があるようでない。歩き方は若いうちから意識していなければ美しく歩けないと思う。人から見て美しいと思われるように歩く。この基本をもっと何度もいねいに教えていただきたい。通い、いっぺんではなく、しっかり個人的に。(70歳代・女)
- 身体を動かしたり、セミナーなどに参加してポイントで大田原市内の温泉に入れたら嬉しいと思う。(50歳代・女)
- 医療費削減が目的の一つですので、医療費の推移を調べるのが大切だと思います。また少ない医療費で済んだ人には国保保険料の割り戻しも良いインセンティブになると思います。  
(60歳代・男)
- 市民ハイキングは定員が少ないため、参加したくてもできない。経費の問題もあると思うので、もっと近くで多くの人に参加できる内容にして欲しい。(60歳代・男)
- 市民ハイキング毎回くじに当たらないけど考えてほしい。(70歳代・女)
- 与一まつり流し踊り健幸ポイントチーム、地元商店街でお買い物、地元商店街で食事、七福神めぐり、健康診断実施(継続)、大田原外観一周に参加でポイント。(60歳代・女)
- 少人数グループでのウォーキング。(60歳代・男)

- 将来的に介護が必要になったら、このポイントで介護サービスが受けられると嬉しいです。(60歳代・女)
- 各イベントに応募で抽選にもれた人にもポイントが出れば、参加者が増えるのではないかな。(60歳代・女)
- このたびの健幸ポイント、万歩計の事業は健康にとって非常に良いことだと思います。できれば続けて良いと思います。(80歳以上・男)
- 都合が悪く、あまり参加できませんでしたが、楽しく体を動かすことができました。(50歳代・女)
- 今までの、時間的都合がつくかぎり参加したが、とても良かった。ためになったと思います。(70歳代・女)
- 年4回実施される健康セミナーについては、ポイントになる前にも参加していたので、今後も実施してほしい。(60歳代・女)
- 健幸ポイントでハーモニーホールの事業が見ることができたり聴けることができたらい良いと思います。(60歳代・女)
- クイズラリー、ハイキング、ボウリング、名所旧跡クイズラリー、健康セミナー(70歳代・男)
- 1年間の事業の予定があったらよかったのと思いました。参加人数の関係があるのですが、前回の〇〇を受けた人は申し込みができませんというのがありました。同じ事業なら仕方ありませんが、全然別な事業だったので、今回は受けなかったのに残念！というのがありました。(70歳代・女)
- ポイントは自分の目標であって、気軽に参加できる健康セミナーやニュースポーツ会等が良い。(60歳代・女)
- 車の運転ができないので、遠方でやる事業には参加しなかった。(70歳代・女)
- スポーツ(ゴルフ、バレーボール、太極拳、グランドゴルフ、ゲートボールなど)を行った場合、申請により健幸ポイントを与えることはどうですか？(60歳代・男)
- 毎月データ測定に行っていますが、自分がその時点で、どのくらいのポイントが与えられているのかわかりません。(70歳代・女)
- 希望者が多く、ハイキングは残念でした。(60歳代・女)
- ミニハイキング。(60歳代・女)
- 自分の健康のためにポイントは必要なし。(70歳代・女)
- 健幸ポイント参加者のグランドゴルフの実習、大会など。(70歳代・男)
- 体の柔軟性を向上させるストレッチや体操やヨガのセミナーがあると良い。(60歳代・男)
- 参加できない曜日や時間が多かった。(60歳代・男)
- プールの講座に参加したらもらえる。(60歳代・女)
- 健康診断や人間ドックなど要検査のない人にはポイントプラスで付与する。(40歳代・男)
- ポイント付与事業は、いろいろ考えて行っているのが伝わりました。素晴らしいと思います。病院受診や入院でお金を使うより、元気なうちから予防に力を入れるべきだと思います。カーブスのような気軽にできる運動がしたいです。指導者がいてくれたらやる気になります。地区の公民館や県北体育館でいつでも行くと楽しく体が動かせたら嬉しいです。(60歳代・女)
- ハイキングやラジオ体操など気軽にできる運動を、みんなで仲間意識を持ってやることで、老人孤立が防げる。結果健康で、明るい社会。(60歳代・女)

- 市民プールで歩いている人がいるが自分の健康のため続けているのだと思う。プールもポイントがもらえる事業にしてほしい。(60歳代・男)
- 午前中3キロのウォーキング(那須野が原公園)、帰りに買物、帰宅後家事など日常生活で精いっぱい。(80歳以上・男)
- ポイントがもらえると、やはり励みになります。(60歳代・女)
- ほほえみセンターすべての行事(60歳代・男)
- グランドゴルフの初心者向け事業をぜひやってほしい。(80歳以上・男)
- 参加したいと思うイベントはいくつかありましたが、日程の都合で2つしか参加できませんでした。ボウリングとか体を動かす講座があると嬉しいです。(50歳代・女)
- 3年間の間にスタンプラリー、黒羽句碑めぐり、湯津上クイズラリーとあまり行ったことのないところに参加して、大田原市の歴史や時代の流れを感じ取れたことがよい経験になりました。健幸ポイントでは、サポーターの方々に指導やデータでのチェックを受け、これから自分を見直し、病院にお世話にならないよう頑張りたいと思います。行政の方向性と動機的事業に少しでも参加していきたいと思います。(60歳代・女)
- 上記の事業に対し、参加したかったが日程が合わず(仕事)、参加したくてもできなく、残念に思った事業がいくつかあった。(60歳代・女)
- 民間の行っているスポーツジムなどの受講料の一部補助などがあると、より参加意欲がわくのでは?(60歳代・女)
- 筋肉づくりのための運動や食事についての講演会や調理教室等。(60歳代・女)
- 市民ハイキングに参加したいと思っても倍率が高くて……。県外ではなく、もっと身近な所で回数を増やしていただけると嬉しいです。体力測定(垂直跳び、反復横跳び、腹筋、腕立て、握力、1000mウォーキングなど)最低3種目実施で50ポイント、1種目増すごとに10ポイント加算。1000mウォーキングは別枠で100ポイント。市民ハイキング2年間落選。どうかしてください。(70歳代・女)
- 付与事業で例えばハイキングのような抽選で決定するものは、できれば前回というか1度当選した人は別に抽選で、できれば誰もが均一に参加できる方法を考えてほしい。(60歳代・女)
- 市民ハイキング参加希望しても抽選もれでした。(2年連続で)多数者が参加できる方法を考えてもらいたい。(70歳代・女)
- 対象となるイベントは毎月何か参加できる物が年間を通してあると良いと思います。参加したくても都合が合わず残念なことがあります。近くに住んでいるのに近いからこそ、なかなか行けない場所に行くのは楽しかった。旧佐久山町、親園村、金田村などのスタンプラリーや歴史講座とか。(50歳代・女)
- 私は週2回卓球クラブに入って卓球の練習をしているが、これにもポイントがつくといいな。(70歳代・男)
- 今年やった事業(回数)で良いと思います。スタンプラリーやクイズラリーのような事業が多くても良いかと思います。(70歳代・男)
- 目標を持って行動することに意義があり、活動意欲が出る。(60歳代・男)
- 年齢別歩数があれば良いと思う。(80歳以上・男)
- インセンティブが目的で自信の健幸管理ができるか?(60歳代・男)
- スタンプラリー、クイズラリーをしない各地でやったらハイキング気分になれる。県外も1回(米沢)くらい。いろいろ楽しませてもらいました。ありがとう。(80歳以上・男)

- 何度も申し込みをしたのに抽選になり残念な思いをしました。回数を増やして欲しい。(70歳代・女)
- ポイント付与事業にはできる限り参加したいと考えていましたが、応募多数で抽選にもれることが多く、ほとんど参加できませんでした。健幸ポイントの前に籤運を良くする方法を教えてください。スタンプラリーは1人では個人商店に入ってスタンプを押してもらうだけでは気おくれして入れないし、自分が必要で入った店でもスタンプラリーに参加していない店では対象にならない等どうかと思いました。(60歳代・女)
- 今まで健康だった人は、毎日歩いていたからと言って成果を目で見ることは難しいが、ポイントがあることによって日々の努力が目に見えて、努力しやすいと思おう。その点が良かった。(50歳代・女)
- ベースライン歩数は年齢で決められると良いのですが。(70歳代・女)
- 多くの人が体験したり参加できるクイズラリー、ニュースポーツ、健康セミナー等が次回にも実施していただければいいと思います。(60歳代・女)
- ポイントがもらえる事業なら良い。(80歳以上・女)
- 家族参加型の楽しいイベント等。(40歳代・男)
- スタンプラリーやクイズラリー、大田原を知るという観点からも、とても楽しいし、目的があるので意欲を持って取り組みました。またやってほしいです。(40歳代・女)
- 私の場合はもともと散歩していたので、それがポイントとしてもらえるのはいいなと思って参加したのですが、歩けば歩くほどベースラインが上がってしまっていて、だんだんきつくなりました。又、1度足を痛めてしまったこともあり、もう少し上限をゆるくしてポイントを下げた方がいいので、みんなが参加できるようにしたら良いと思う。それから市民ハイキングは抽選になってからはいつも落選ばかりでいけません。もっと多くの人に参加できるようにしてほしい。クイズラリーやスタンプラリーで大田原のことをもっと知りたいと思うので、ぜひまたやってください。(60歳代・女)
- 太極拳のような難しいのはついていけません。やさしくできる筋力アップのやり方とか実技があるといいと思います。人数に限りのある事業は行けなくなることが多くガッカリしてしまう。(60歳代・女)

8. 大田原市の健幸ポイント事業では、これまでの実績として、毎月のデータ測定会に80%以上の方が参加していました。あなたがデータ測定会に参加し続けた理由を教えてください。

(あてはまるものに全てに○を付けてください。)

- ( ① ) 健幸ポイントを始める時の条件だったから。
- ( ② ) 毎月の歩数の記録が見られるから。
- ( ③ ) 体重など体組成の測定結果を見られるから。
- ( ④ ) サポーターと話をするのが楽しいから。
- ( ⑤ ) 会場にイベントなどの情報があったから。
- ( ⑥ ) 外出する良い機会だから。
- ( ⑦ ) 仲間と会えるから(一緒に行くから)。
- ( ⑧ ) 習慣になっているから。
- ( ⑨ ) 特に理由はない。

(第3回)

行ラベル	回答数	比率
項目①	323	65.25%
項目②	359	72.52%
項目③	362	73.13%
項目④	96	19.39%
項目⑤	49	9.89%
項目⑥	60	12.12%
項目⑦	28	5.65%
項目⑧	158	31.91%
項目⑨	2	0.40%

(複数回答有)

(参考:第2回)

回答数	比率
297	60.37%
300	60.98%
322	65.45%
54	10.98%
33	6.71%
40	8.13%
19	3.86%
81	16.46%
13	2.64%

	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
<b>男性</b>	<b>120</b>	<b>136</b>	<b>141</b>	<b>38</b>	<b>19</b>	<b>21</b>	<b>8</b>	<b>54</b>	<b>2</b>
40代	3	2	3					1	
50代	7	5	5	2		1		1	
60代	52	65	63	14	12	10	2	24	2
70代	50	55	64	17	6	9	6	25	
80歳以上	8	9	6	5	1	1		3	
<b>女性</b>	<b>203</b>	<b>223</b>	<b>221</b>	<b>58</b>	<b>30</b>	<b>39</b>	<b>20</b>	<b>104</b>	
40代	8	10	11	1				1	
50代	28	27	26	7	1	1	1	11	
60代	99	99	100	20	16	16	9	48	
70代	63	74	72	25	10	16	9	38	
80歳以上	5	13	12	5	3	6	1	6	
<b>総計</b>	<b>323</b>	<b>359</b>	<b>362</b>	<b>96</b>	<b>49</b>	<b>60</b>	<b>28</b>	<b>158</b>	<b>2</b>

9. データ測定会で見ることのできる数値のうち、これからも知りたいと思う項目を教えてください。(あてはまるもの全てに○を付けてください。)

- ( ① ) 毎月の平均歩数      ( ② ) 歩数で獲得できるポイント  
 ( ③ ) 体重の変化          ( ④ ) 筋肉率の変化  
 ( ⑤ ) 体脂肪の変化        ( ⑥ ) 内臓脂肪の変化  
 ( ⑦ ) 体年齢の変化        ( ⑧ ) BMI の変化  
 ( ⑨ ) 運動目標の達成度

行ラベル	回答数	比率
項目①	316	63.83%
項目②	184	37.17%
項目③	231	46.66%
項目④	348	70.30%
項目⑤	337	68.08%
項目⑥	292	58.98%
項目⑦	304	61.41%
項目⑧	237	47.87%
項目⑨	150	30.30%

	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
<b>男性</b>	<b>134</b>	<b>79</b>	<b>93</b>	<b>125</b>	<b>131</b>	<b>119</b>	<b>123</b>	<b>102</b>	<b>64</b>
40代	2	3	2	2	4	4	2	3	1
50代	6	5	6	5	5	4	4	4	4
60代	63	39	45	58	62	56	58	47	27
70代	56	29	35	54	53	51	51	45	28
80歳以上	7	3	5	6	7	4	8	3	4
<b>女性</b>	<b>182</b>	<b>105</b>	<b>138</b>	<b>223</b>	<b>206</b>	<b>173</b>	<b>181</b>	<b>135</b>	<b>86</b>
40代	6	7	6	7	8	6	8	6	2
50代	23	10	17	30	23	23	19	17	8
60代	78	48	58	103	97	74	77	57	36
70代	61	34	52	73	67	60	66	49	35
80歳以上	14	6	5	10	11	10	11	6	5
<b>総計</b>	<b>316</b>	<b>184</b>	<b>231</b>	<b>348</b>	<b>337</b>	<b>292</b>	<b>304</b>	<b>237</b>	<b>150</b>

10. 来年以降も測定会を開催した場合に、参加するのに都合の良い曜日や時間帯がありましたら教えてください。(あてはまるもの全てに○をつけてください。)

曜日： ①月 ②火 ③水 ④木 ⑤金 ⑥土 ⑦日  
 時間帯： ( a ) 午前9時～正午 ( b ) 正午～午後3時  
 ( c ) 午後3時～午後6時 ( d ) 午後6時以降

曜日別	回答数	比率
項目①	214	43.23%
項目②	216	43.63%
項目③	222	44.84%
項目④	207	41.81%
項目⑤	188	37.97%
項目⑥	107	21.61%
項目⑦	88	17.77%

(複数回答有)

	項目①	項目②	項目③	項目④	項目⑤	項目⑥	項目⑦
<b>男性</b>	<b>88</b>	<b>81</b>	<b>82</b>	<b>86</b>	<b>69</b>	<b>44</b>	<b>42</b>
40代	1	1	2	2	1	2	3
50代	2	2	1	1	1	3	3
60代	49	46	49	45	43	24	23
70代	32	29	29	35	22	14	12
80歳以上	4	3	1	3	2	1	1
<b>女性</b>	<b>126</b>	<b>135</b>	<b>140</b>	<b>121</b>	<b>119</b>	<b>63</b>	<b>46</b>
40代	6	6	6	5	5	4	3
50代	17	20	19	17	15	10	8
60代	62	63	68	61	64	29	24
70代	38	41	42	36	32	17	11
80歳以上	3	5	5	2	3	3	
<b>総計</b>	<b>214</b>	<b>216</b>	<b>222</b>	<b>207</b>	<b>188</b>	<b>107</b>	<b>88</b>

時間帯別	回答数	比率
項目 a	277	55.95%
項目 b	198	40.00%
項目 c	123	24.84%
項目 d	60	12.12%

(複数回答有)

	項目 a	項目 b	項目 c	項目 d
<b>男性</b>	<b>106</b>	<b>71</b>	<b>45</b>	<b>27</b>
40代	3	1	1	2
50代	3	2	2	5
60代	55	31	22	14
70代	40	34	18	6
80歳以上	5	3	2	
<b>女性</b>	<b>171</b>	<b>127</b>	<b>78</b>	<b>33</b>
40代	7	2	2	5
50代	14	14	17	17
60代	85	67	34	7
70代	57	38	22	4
80歳以上	8	6	3	
<b>総計</b>	<b>277</b>	<b>198</b>	<b>123</b>	<b>60</b>



11. 測定会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。

- 西地区公民館のデータ測定日は、会館時は、いつでも測定できるよう希望。(60歳代・男)
- 測定会に行ったときに、健康づくりに良い情報が色々得られたら行く意欲がわく。測定後に水分を取りながら会員同士が体力づくりの情報交換の場があったら、体力づくりをする意欲が出る。(60歳代・女)
- サポーターが多すぎると思った。その分の費用を歩いたポイントへの費用にあてて欲しいと思いました。(60歳代・女)
- 初期にはなかった夜間計測は働いている人や農繁期には、とても有効で有難かったです。黒羽、湯津上で測定場所を設けているのも参加しやすいと思います。川柳も楽しみに見ている方もいると思います。(50歳代・女)
- 測定日が前もって設定されているので、私的用件の計画をたてやすい。(70歳代・男)
- ポジティブな健康管理。(70歳代・男)
- 測定会にボランティア等で対応(稼働支援)するのは良いが、ある程度スキルの有る人を配置願いたい。測定ミス等が気になる。正確なデータが知りたい。(60歳代・男)
- 今までと同じで良いと思います。(60歳代・女)
- 事務局よりメールにて情報をいただいているが、測定会との日程が合わず、データ結果がメールに反映されてなかった。今後は改善されるようお願いいたします。(60歳代・男)
- 曜日・時間に関係なく、月に1回自分で測定できたら良いと思いますが、最初の体重計にのって、歩数計に伝送がうまくいかずやってもらうことになる。もっと簡単になれば担当者も少し減らせるのでは。(60歳代・女)
- 曜日と時間帯の配慮(50歳代・男)
- 平日は6時以降しか行けないので、6時以降の日にちを増やして欲しいです。(50歳代・女)
- 仕事をしながらの参加なので是非夕方遅い時間帯もお願いしたい。(50歳代・女)
- 孫をみたりとか用事が有り、自分の都合で良い日程が決まっているので、合えばよいと思う。(50歳代・女)
- イベント等情報を測定会場で知ることができる測定会場に憩いの場等、談話できる場を設ける。(70歳代・男)
- 決定したことにしたがいます。(70歳代・女)
- 自分自身の意識の改善、健康長寿に対する気持ち向上！(60歳代・女)
- 連続して測定会に参加した人にごほうび(記念品、チケット等)を付与願います。(60歳代・男)
- 現状のままでもOKです。(70歳代・女)
- 体重計(冬)は洋服分多くなるので正確にできないので良く考えてほしい。(60歳代・女)
- 測定会が何日ではなく、何日～何日まで全会場で実施してほしい。(60歳代・男)
- 今まで通りで良いと思います。とても楽しみでした。(70歳代・女)
- 特に都合の良い曜日、時間帯の希望なし(現在の開催日で良い。)(70歳代・女)
- 自分の体の変化が数値で確認できたこと、とても有意義です。(60歳代・女)
- データを見て、いろいろ助言して下さる方が嬉しいです。(70歳代・女)

- 健幸ポイントの付け方をなだらかにして欲しい。基本ポイントより1000歩増すごとに付与するなど。基本ポイントは年齢で決定して、歩いたからと言って増やすのはおかしいと思う。(70歳代・男)
- 自分でデータ取込が簡単にできるしくみ。(60歳代・男)
- 測定会場をトコトコ大田原も継続してほしい。(50歳代・男)
- 会場を東地区公民館でもしてもらいたい。(80歳以上・男)
- 参加者はそれぞれ目的も励みも違います。カロリー少ない有料食事会、Aグループ、Bグループとしかけましょう。健幸作り！(60歳代・男)
- サポーターさんが人に寄って異なっているので、基本形は教えてほしいと思います。独力していることは分かりますが、ニーズ的に考えて。(70歳代・男)
- 今のままで良いと思います。十分に日程も組まれていると思います。(60歳代・女)
- 今まで通りで不自由ありません。(60歳代・女)
- 夜の日の増やして欲しい。サポーターさんは1人でもいいから。(60歳代・男)
- きちんと専門知識のある人と話したい。(50歳代・女)
- 現状通りで良い。参加しないとポイント獲得ができないので、参加しなければという意識になる。(60歳代・男)
- 測定会に来た人には20ポイントを。(60歳代・男)
- 測定会に参加すると、測定値が把握でき、ポイント獲得できるので現状通り、継続していただけると参加が続けられると思います。(60歳代・女)
- サポーターのアドバイス。(70歳代・女)
- 自分の為に外に出ることだと思えます。毎日10分でも歩くことが大事だと思う。(60歳代・女)
- 忍耐である。(70歳代・男)
- 不自由を感じませんので、今まで通りが良いです。(60歳代・女)
- 今まで通りで良い。(60歳代・女)
- 現在の測定会の状態で良いと思います。(70歳代・男)
- 私自身の生活リズムで、今現在の測定会の曜日、時間、回数は参加しやすいです。負担なく続けられます。(60歳代・女)
- 現状で良い。意識している人は必ず参加する。(70歳代・男)
- 私自身は自分でデータを見られるよう勉強したいと思う。サポーターからもっと「しっかりEX」が付くようにと言われましたが、しっかり歩きを頑張った結果、病院に行くことがありました。ただ歩けば良いのか、力を入れて歩かなければダメなのか解らない。(70歳代・女)
- 市の測定会、実施日の日時に合わせて参加しています。(70歳代・男)
- 仕事が終わってから測定会に行きたいので、月に2回くらい、夜までの日があるとありがたいです。(50歳代・女)
- ポイントが付かない人は自然と測定会に参加する意欲がなくなってくると思うので、測定会に参加するだけでも健康意識が向上するのでポイントを付与するようには？(60歳代・男)
- 南別館の測定日、間をあけてほしい。月・水にとか。(70歳代・女)
- 大型スーパー等にコーナーを作って、買物ついでに測定できたら面白い。(60歳代・女)
- 健康状態の結果の測定をできれば是非続けさせてください。(80歳以上・男)

- 測定会場に1人でも良いから専門家（栄養士、看護師）等がいて、とてもありがたいと思います。（70歳代・女）
- 毎月の数値が比較できる表（半年分、あるいは1年分）（60歳代・男）
- 測定会のデータについて細かく教えて下さる方もいらっしゃいます。毎月聞いているので、基本的なことは省いて欲しい。忙しい時には短時間でとお願いしているが・・・。（60歳代・女）
- 今までで良いと思います。（70歳代・女）
- 今までどおりでも良いと思っています。（60歳代・女）
- 夫婦で参加していなく、夫が出歩かないので出づらかった。（70歳代・女）
- 今までどおりで良い。（60歳代・男）
- 歩いてもポイント0と言う感じで、目標数値が高く意欲がなくなり、ストレスを感じた。サポーターのプレッシャーがすごすぎる。（70歳代・女）
- 測定会の参加者に、参加のたびにポイントを付与する。（60歳代・男）
- 月1回程度の体組成測定会を実施し、最小限（毎月の平均歩数、体重の変化、BMIの変化）に絞り、サポーターさんの負担を軽減し、難しいことはできるだけしない方が良いかと思います。（60歳代・男）
- 歩数に関係なく、測定会に参加したら100ポイント付与するなど、測定会傘下の参加賞的なもの。（40歳代・男）
- 測定会の回数を増やしてもらえたらうれしいです。サポーターが少なくても良いので。待ち時間があっても良いので。（60歳代・女）
- 最近は待ち時間もなく、サポーターの方も親切なのでありがたいです。（60歳代・女）
- スタッフと楽しい会話ができる。明るく楽しい人がいいです。（60歳代・男）
- 測定会があろうがなかろうが歩くのは、自分のため、有無は関係なし。（80歳以上・男）
- 80歳を超えて、歩数の目標が9000歩でしたが、少し高すぎました。無理して歩いた日もありました。年齢にあった歩数も考慮してほしいです。（80歳以上・男）
- 複数回、曜日を変えて実施していただけると参加しやすいです。測定会に来るとポイントがもらえると、もっとみんな来るのでは？（50歳代・女）
- 基本的には、これまで通りで良いと思うが、勤めている方が参加できる曜日、時間帯を考慮することも大事。（60歳代・男）
- 自己啓発も必要ですが、健幸ポイントを引き続き獲得できるよう、ささやかな景品でも楽しみになると思います。仲間と会えるのも楽しみです。（60歳代・女）
- 自分のデータを見ることができたので続けられた。（50歳代・女）
- 個人での測定も良いのですが、測定会に参加して疑問とかアドバイスが聞けるので、測定会の方が良い。又1か月に1回と忘れることもあるので、万歩計を見ると「e」のメッセージが出て、もうそろそろ行く日ですよと知らせてくれるのもいい。（60歳代・女）
- 仕事がランダムシフト制なため決められない。次の月の仕事が2週間にならないと分からないため。月1回、夜8時までの測定日があるのは有難いと思う。（60歳代・女）
- 20時まで開いている会場と回数が増えると良い。（50歳代・女）
- 測定会に体調不良や骨折等のため歩けないので、あきらめて行かないという話を聞いた。そのあと、継続するためにも測定会に参加することでポイントが5点～10点と加算されると、今後の指導もお聞きすることができるのではと思います。（60歳代・女）
- 平日は仕事で参加しづらいので、土・日の開催を希望します。（50歳代・女）
- 「測定会に参加しましたポイント」の付与はどうでしょうか？（60歳代・男）

- 女性の方がよく説明してくれた。(70歳代・女)
- 説明を受けてもわからないことがあって(人によっては)親切に話してくださっているのは有難かったです。でもポイントがゼロの時や少しの時はがっかりでした。多少無理して歩いているときもあるのに。(60歳代・女)
- マイレージカードのようなチェックカードの利用はどうですか。同じ週に4回ではなく、2～3週間に何度か測定日があると都合がつきやすくなると思います。(50歳代・女)
- 1度でも休んでしまうと、「まあいいか。」などと休んでもしかたがないように思ってしまう。「毎月、必ず測定会には行かねばならない。」と考え、何が何でも参加しようと努力することが大事であると思う。(60歳代・男)
- 働いている方もいると思いますので、土日も実施して欲しいです。(60歳代・女)
- 西地区公民館の測定会場、継続設置。(60歳代・男)
- 測定会場が数か所あるので、曜日、時間は合わせられる。(60歳代・男)
- 筋力をつけるのがなかなか難しいので、そのための運動機器が会場に設置されていて、簡単な指導を受けながら使えると良いと思います。時々、体力測定(握力)など取り入れてはどうでしょう。せっかく行くのに、測定だけですぐ帰ってしまうのはもったいないような気がします。(50歳代・女)
- 全参加者の総合的なデータの発表、反省会などしてほしい。(80歳以上・男)
- 私たちはこういった質問をすれば良いか分からないので、測定会時にサポーターに細かにお話をしていただきたいです。簡単に終わってしまう時も。指名することができたらなど。(70歳代・女)
- 友達同士でグループを作り、誘い合って参加するようにすると良い。(70歳代・男)
- ポイントとインセンティブがあること。(50歳代・女)
- 測定結果の良い点、努力している点をほめられると、またやろうという意欲にもつながるので、必ず励ましのことばをかけることが大切だと思う。(60歳代・女)
- 歩数で獲得できるポイントが付くのが楽しみです。(80歳以上・女)
- ポイントをもっと高くしてほしい。(40歳代・男)
- 今までとおり何日か非を設けるといいと思います。それかわかりやすく、10日、20日、30にちとか。わかりやすい日にするとか。(40歳代・女)
- 測定会は1度も休んだことはありませんが、衣類によって体重が増加して、すぐ体脂肪が増えてしまうのが気になったのですが。(60歳代・女)
- 家では測定できない項目を測定できたらよい。(40歳代・男)

12. 健幸ポイントのようなインセンティブ（ご褒美）として、もらえたら嬉しいものはどれですか？（あてはまるものに全てに○を付けてください。）

- （ ① ） 子育て支援券などの商品券                      （ ② ） 全国的に使える電子マネー  
 （ ③ ） 市営バスや温水プールなどの公共施設の利用券  
 （ ④ ） 映画館や温泉など民間施設の利用券      （ ⑤ ） 市内店舗で使える割引券やサービス券  
 （ ⑥ ） 季節ごとの農産物や特産品などのセット      （ ⑦ ） DNA解析などの検査サービス

（第3回）

行ラベル	データの個数	比率
項目①	390	78.78%
項目②	120	24.24%
項目③	89	17.97%
項目④	125	25.25%
項目⑤	176	35.55%
項目⑥	112	22.62%
項目⑦	64	12.92%

（複数回答有）

（参考：第2回）

データの個数	比率
324	65.85%
104	21.14%
43	8.74%
103	20.93%
118	23.98%
98	19.92%
-	-

	項目①	項目②	項目③	項目④	項目⑤	項目⑥	項目⑦
<b>男性</b>	<b>146</b>	<b>57</b>	<b>46</b>	<b>57</b>	<b>65</b>	<b>40</b>	<b>26</b>
40代	3	3	1	2	1	2	1
50代	3	6	1	2	1	3	2
60代	68	36	21	24	29	18	13
70代	63	12	19	27	30	16	8
80歳以上	9		4	2	4	1	2
<b>女性</b>	<b>244</b>	<b>63</b>	<b>43</b>	<b>68</b>	<b>111</b>	<b>72</b>	<b>38</b>
40代	10	9	2	3	4	3	2
50代	22	20	8	11	14	17	8
60代	118	25	14	36	45	33	17
70代	81	7	14	14	40	16	10
80歳以上	13	2	5	4	8	3	1
<b>総計</b>	<b>390</b>	<b>120</b>	<b>89</b>	<b>125</b>	<b>176</b>	<b>112</b>	<b>64</b>

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。

(第3回)

行ラベル	データの個数	比率
項目①	387	78.18%
項目②	156	31.51%
項目③	221	44.64%
項目④	224	45.25%
項目⑤	309	62.42%
項目⑥	104	21.01%
項目⑦	254	51.31%

(複数回答有)

(参考：第2回)

データの個数	比率
352	71.54%
146	29.67%
184	37.40%
144	29.27%
255	51.83%
80	16.26%
-	-

	項目①	項目②	項目③	項目④	項目⑤	項目⑥	項目⑦
<b>男性</b>	<b>145</b>	<b>53</b>	<b>99</b>	<b>71</b>	<b>130</b>	<b>39</b>	<b>109</b>
40代	3	1	2		3	1	4
50代	4	2	5	1	3		4
60代	68	23	50	30	61	18	55
70代	64	24	38	33	53	17	41
80歳以上	6	3	4	7	10	3	5
<b>女性</b>	<b>242</b>	<b>103</b>	<b>122</b>	<b>153</b>	<b>179</b>	<b>65</b>	<b>145</b>
40代	9	4	5	5	5	1	9
50代	32	12	13	15	23	9	22
60代	112	49	60	71	75	23	69
70代	78	34	32	56	66	29	40
80歳以上	11	4	12	6	10	3	5
<b>総計</b>	<b>387</b>	<b>156</b>	<b>221</b>	<b>224</b>	<b>309</b>	<b>104</b>	<b>254</b>

### <その他自由意見>

- 四季の変化が楽しめて、安全に歩ける場所があると、楽しく歩ける。たとえば、大田原城山を安心して歩ける場所に整備できないだろうか。子どもの遊び場や管理棟があり、日中は人がいるようにすれば安心して散歩ができる。少々の坂があった方が体力がつくと思うのでお願いしたい。(60歳代・女)
- 自宅の付近に公園等の運動しやすい場所があること。(50歳代・女)
- 美原運動公園などウォーキング、ジョギング専用コースを作り、健康づくりが安心安全にできるようにしてほしい。(50歳代・女)
- ご褒美を友人に贈り、友人との話題にしました。今回もご褒美がでたら、早速贈るつもりです。(70歳代・男)
- 横断歩道で手を挙げても、停止しない車が大半である。(80歳以上・男)
- 公園がすばらしい。歩きやすい環境がある。矢印や順路表示。(60歳代・男)
- 定期的なイベント、ウォークラリーなど(60歳代・男)
- 転向に左右されずに歩ける場所(60歳代・女)
- 測定後の仲間との話題と絆が生まれること。(60歳代・女)
- 筋肉の衰え、減少は運動量や質では追い付かず、老化を感じます。筋肉アップのための食事や運動を紹介してほしい。(60歳代・女)
- 目標の確立でしょう。1、自分の現状を把握し、問題点を見つけ、2、それを改善するために何をすべきか。それが目標です。(60歳代・男)
- 夜間でも歩数計が見やすいようにしてほしい。(70歳代・男)
- いくらかの参加料はあってもよい。(80歳以上・男)
- 雨の日等、気軽に利用できる施設があると嬉しい。(60歳代・女)

#### 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。

##### <自由意見>

- 車での運転が不安を感じ、遠くまでまたは町内とあまり行けない。(60歳代・女)
- ポイント事業のおかげでウォーキングの習慣ができました。データ測定会がなかったら続かなかったと思います。インセンティブ等なくても良いので、事業としてウォーキング会を残して欲しいです。(70歳代・女)
- インセンティブは嬉しいことですが、年に1回とか2回位に減らし、多くの人に参加していることへの喜びがインセンティブにつながるようになったら良いのではと思う。頑張りすぎが結果として、インセンティブにつながらないとやる気が薄れるのでは？(70歳代・女)
- 参加することによって、自分の体力、健康について考えることができたと思う。仲間がいること、測定会があることによって、少しは努力するようになったと思う。インセンティブは自分の励みになった。(50歳代・女)
- 他市町の友達から、健幸ポイントの取り組みをうらやましがられている。大田原市の健康づくりの取組は素晴らしいと思うので、是非これからも色々工夫して続けて欲しい。健康長寿の長い、幸せな町づくりをめざしていけたらと思う。大田原市の魅力の一つとして、宣伝して欲しい。(60歳代・女)
- 今までありがとうございました。どうか又続けて下さい。よろしく申し上げます。(70歳代・女)
- 現時点では努力が必ずしもポイントに反映していない。努力がポイントに反映するようなことを考えて欲しい。最初の登録のポイントが高く設定されていると、その後の毎日の努力の積み重ねはなかなかポイントに反映されない。(70歳代・男)
- 歩数計とスマホどちらでもできると良いと思いました。時々、持ち忘れることがあり、登録したいいくつかのものから、うつすことができればよいのにとおもいます。(60歳代・女)
- 2年30日に渡り、測定会に参加したり、様々な事業に出たり、あつと言う間の2年間でした。仲間とのお話もためになるもので有意義でした。市役所の方々には大変お世話になり、ありがとうございました。又と食事等にも気を付けるようになりました。(50歳代・女)
- 素晴らしい事業ありがとうございました。感謝です。(70歳代・男)
- 健康になり感謝いたします。これからも基本にもどり歩きたいと思っています。ありがとうございました。(70歳代・女)
- 自宅でもデータ登録等ができるようにして、一般的(市販)な歩数計、体組計での実施を検討したい。(60歳代・男)
- 第2期が6月以降に予定されているとのこと。楽しみにしております。ウォーキングについては、この事業がなくても続けることにしておりますが、やはり続けて実施していただけると張り合いがあります。(80歳以上・男)
- 孫をみたり、高齢の親をみたりしながらの参加でしたが、気分転換になったり、健康づくりの励みになったりで、よい事業です。データ測定は、自分でしてもよいのですが、サポーターの方から声をかけてもらうことで継続して頑張る力になりました。(60歳代・女)
- 義務のように数少ないデータ見て、夜なのに歩いてからでないと、その日が終わらない気がしてねむれない。(80歳以上・女)



- 健幸づくりに種々と考えて下さり感謝しております。あとは自分の気持次第だと思います。よく反省してみます。(60歳代・女)
- 市単独で続けて欲しいです。(60歳代・男)
- 市民ハイキングは参加人数が少数なのにポイントを付けるのはおかしい。抽選にハズれる人が多い。(60歳代・男)
- 日頃から運動不足を気にしていたところへ、こちらの企画を知り参加させていただきました。積極的に歩くようになり、ジムに行くようにもなり、体を動かすことが楽しくなりました。本当に参加して良かったと思っています。これからもぜひ続けていただきたいと思います。(50歳代・女)
- 毎月測定に参加できるか、続けられるか不安でしたが、20時までの日や西地区公民館の機材を利用し継続できました。ありがとうございました。(50歳代・女)
- 歩くことは、お金もかからず簡単なことなので、手軽に取り組むことができました。始めてみると健康効果を実感し、商品券ももらえて続ける意欲を持ち続けることができました。計測は食生活の改善にもつながりました。参加して良かったと思います。この事業の継続をしてほしいです。(50歳代・女)
- 続けて参加したい。(60歳代・男)
- 健康作りのきっかけ作りとして良い行事と思う。一般的に大きな行事でなくても、こまめにきっかけづくりを行うこと、数多く計画し、新規参加者を集めることを重要と思う。今回の計画を続けることのきっかけ作りで大変良かった。(70歳代・男)
- 何げなく参加しましたが、歩数計を維持することが結構むずかしく、2回も洗濯してしまいましたが、それにもめげずに修理に出して続けることができました。歩くことを意識して健康に増々関心を持つことができました。ありがとうございました。(70歳代・女)
- 楽しい集い(体と心)元気になるために！(60歳代・女)
- 市として積極的に進めて欲しい。また健康ポイントの一環として実施しているハイキング当選しない。多数の方が参加できるようにして欲しい。(60歳代・男)
- 健幸ポイントのインセンティブをもっと増やして欲しいです。(40歳代・女)
- 歩くことが習慣になり、よく寝られるようになりました。これからも続けたいと思います。(70歳代・女)
- 今後の健幸ポイント事業を続けて下さい。(60歳代・男)
- 毎日歩くことが習慣になり、外出した時など駐車場も遠くても苦にならなくなった。これも健幸ポイント事業に参加した結果だと思います。(60歳代・女)
- ポイントがなくても歩いていましたから、その上ポイントのプレゼントは嬉しいと思います。(70歳代・女)
- いつの間にかベースラインが増えていてポイントがもらえない時がある。データ取込の時に次回からはベースラインが上がったこと伝えてほしい。(70歳代・女)
- 買物、外出もなるべく歩くようになりました。参加して良かったと思います。これからもこの習慣を続けたいと思います。(60歳代・女)
- ポイントの付け方は、なだらかな傾斜配分にするが良い。(70歳代・男)
- 自分の適性歩数はいくつなのかわからない。(70歳代・男)
- 今回始める前から犬がいたので歩くことはしていましたが、歩数計を持つようになって、自転車で行っていたところには、よほどの事がないかぎり歩いて行くようになりました。やはり何かがあると励みになるのかなと。(60歳代・女)

- これまでウォーキングしたいとは思っていませんでしたが、健幸ポイント事業で歩数計を付けて歩いてみると目標ができ、妻と一緒に歩くことで楽しく参加できました。(60歳代・男)
- 広報活動をもっとやってほしい。知らない人が多い。(80歳以上・女)
- 歩くためには歩道の整備をよくして欲しい。少しの段差でも危険を感じる。(70歳代・女)
- どういう形でも良いから継続されることを願っています。(70歳代・男)
- 去年は散歩をあまりしていませんでしたが、仲間が何かしらの形で散歩や運動をしているので、私も4月頃から散歩をするようになってから、1日のスタートがスムーズになり、前向きな姿勢になりました。毎月の測定日が楽しく感じられます。(60歳代・女)
- 歩くだけでポイントがたまる。現実にはそんなに甘くなかった。健幸になることが自分にとってのごほうびと考えれば、今回の事業での支援券やポインタポイントがもらえなくても仕方がないのかな。ベースラインがあがるとポイントがもらえなくなり、無理して歩くことになりかねないので、「続けてます」ポイントとか「講習会に行きました」ポイントぐらいのごほうびでもいいのかもしれない。大田原市はとても健康に関して力を入れていることが良くわかりました。健幸マイレージにしろ、市民検診にしろ、手厚いです。ありがとうございます。(50歳代・女)
- 有効な事業です。目標があるため、がんばる気持ちが生まれてきます。健幸料理教室と運動がダブルで効果的です。(60歳代・男)
- 自分は健幸ポイント事業始まる前から5年以上歩いていましたが、健幸ポイントのいろいろなアイデア等があり、やりがい感があって、とても楽しい日々を送っています。是非、今年度終わることのないよう願っています。よろしく願いいたします。(70歳代・男)
- 歩くことの契機になったので、これからも、このような事業を継続して欲しい。(60歳代・男)
- H29年度も楽しみながら歩き、健康向上に役立ち、ご褒美もいただける事業の企画を希望します。(60歳代・女)
- 次回も参加したい。(60歳代・男)
- 少し面倒だと思いつつも月1回の数値の測定があることで(指導して下さることで)。頑張ろうという気になるし、そのために歩かなくてはと思って動くことで気分がすがすがしくなり、前向きになれるので、歩く前より生活感がずいぶん変わったと思います。(70歳代・女)
- 今後の継続してほしい。(60歳代・男)
- 自分では、とっても良かったと思っています。大田原市に住んでいてよかったです。(60歳代・女)
- 1年間お世話になりました。(特に市職員の方々)(70歳代・男)
- 持続し、相談できる窓口があると。(70歳代・女)
- ウォーキングの習慣が身について感謝しています。ご褒美につられて歩くようになり、テレビやコタツ、ストーブをつける時間も減って省エネにもなっています。特別、体重の変化はありませんが、何をやるにも身が軽くなったように感じています。(60歳代・女)
- インセンティブは現在の状態で良いと思いますが、多少少なくとも良いと思います。(70歳代・男)
- 参加はできなかったのですが、講座や教室の情報はうれしい企画です。歩数を確認することや、運動につながる情報は自分の体調を整えるための良いきっかけになると思います。(60歳代・女)

- 健幸ポイント事業に対してNHKテレビでも2度の放送を見ましたが、実際にポイント事業に参加した者にとっては魅力があったとは思えず、再度、参加する気にはなれません。今まで参加した方々は各自分で、自分の健康に対する意識を高く持っている人々だと思います。ポイントだけではなく、みんながもっと気軽に参加できる体操、レク、ハイキング（現地集合）など1日楽しめるスポーツがあると参加してみたいです。（60歳代・女）
- 励みになるので、今後の大田原市主催で続けてほしい。（70歳代・男）
- 大田原市が健幸ポイント事業に手を挙げていただいたおかげで、この事業に参加することができました。ポイントはあまりつきませんでした。それでも続けることで健康を意識して生活することができました。スタッフのみなさん、ボランティアのみなさん、ありがとうございました。（50歳代・女）
- 今回の健康ポイント事業と同等の事業を大田原市として継続して欲しい。宜しく願いいたします。（60歳代・男）
- 次年度以降もできるだけ続けていただきたい。（70歳代・男）
- いつまでも、自分の足で立って歩きたいし、子供に面倒をかけたくないから目標を持って歩きたい。インセンティブはありがたい。目標意識を高めるためにはインセンティブが不可欠ですね。（60歳代・女）
- 市として大変有難いことと感激しております。係員の皆様に厚く御礼申し上げます。（80歳以上・男）
- たくさんの方々の参加を得られるよう工夫に努めて頂きたいが、費用をかけ過ぎぬように。（70歳代・男）
- 筋トレは月に10～12回はやっていますが、歩くことはなかなか時間がとれずできていません。冬になると午後あたりにできると思いますので頑張ります。（70歳代・男）
- 最初はポイントがたまるのが楽しみでしたが、それに伴って健康に関する知識も増え、すべてが元気で長生きできる楽しみにつながっていきました。本当に参加して良かったと思っています。（70歳代・女）
- 健幸ポイント測定会に毎月行くのは大変である。月に1度は、その日の予定だけで終わってしまう。2～3か月に1度の測定にしたら再度参加しても良い。（70歳代・男）
- 毎月歩数が多くならなければポイントにならないのが理解できません。（80歳以上・女）
- 孫をみながらなので、セミナーなどなかなかいくことができず残念です。（60歳代・女）
- 本事業に参加してから、すっかりヒザの痛みがなくなりました。とても感謝しています。正座もできるようになり、毎日快調です。（60歳代・男）
- 毎月文書など郵送していただきありがとうございます。事業の進め方がとても丁寧だったと思います。案内などは毎月でなくても数か月分、まとめてでも良いと思いました。事務の簡素化を図ったらいかがでしょうか。（60歳代・女）
- 頑張ると歩数をあげると一気にベースラインが上がるので次にポイントがもらえにくくなる。急に気が抜け、市のためではなく、自分のためなのに頑張りがなくなりました。インセンティブはほんの少しでもあると励みになります。初めはポイントをいただけるのが分からず。ベースラインならいいのかとっていてポイントがもらえなかった月が多かった。でも1枚ただけて大変うれしかったです。最高1万余円とは、そんなに多くは必要ないと思います。（70歳代・女）
- 楽しく参加でき、月に1回の測定会ではボランティアの皆様方にはお世話になりました。最近待ち時間もなくスムーズに終わることができ、ありがたいことです。（60歳代・女）

- 歩数の目標を達成するために、仕事のように歩いている人がいます。私には、そのようなことができません。あくまでも自然体で行っています。結果的に目標達成できたり、できなかったです。でも体調は少しずつですが良くなっています。(60歳代・男)
- 年齢に合わせた歩数を平均として欲しいです。健康づくりは良いと思いますが、人それぞれ体型や年齢により、それなりの数値を出してもらえたらよいと思います。(70歳代・男)
- 健康作りの意識づけに大いに影響した。仲間も増え、催しものにも楽しんで参加しています。5年前に矢板市より転居しました。大田原市の活動に出会えてありがたく思っています。(60歳代・女)
- 私の場合、ストレスを感じた。講演会なども参加したくてもできない人もいるので、ポイントはつける必要はないと思った。(70歳代・女)
- 地域活動として根付かせて健幸都市大田原として運動を全国に広めて、社会保険制度の一助になる運動にまで拡大して欲しい。(60歳代・男)
- 私は健幸ポイント事業があれば励みになり、積極的に参加することができました。ありがとうございました。続けて行きたいです。(60歳代・女)
- 歩数に応じて市営バスの利用券がもらえるとうれしい。(60歳代・男)
- 素晴らしい事業でした。いろいろと事情はありますが、継続できたらありがたいです。(80歳以上・男)
- 今回歩数計をなくしてしまい残念です。次回は落とさないように注意します。(60歳代・女)
- 健幸ポイントから始まって、小学生の登下校支援部隊や地域のサポート活動、医療費の軽減につながると役割がはたせるとより良い事業になると思います。(40歳代・男)
- 約2年間、歩くことに積極的に取り組むことができました。ありがとうございました。(60歳代・女)
- 参加することで運動と自分の体を意識できるから素晴らしい。担当職員の方や、サポーターの方に感謝しています。(60歳代・女)
- 歩くためには、トイレ、休む場所、安全な道が必要です。年齢が高いため、そのため車で那須野が原公園まで行って歩いています。(80歳以上・男)
- かぜなどで病院に行くことがなくなりました。ぜひ今後も続けて欲しい。(80歳以上・男)
- ごほうびがあっても、なかなか目標のベースラインに歩数が届きませんでした。ごほうびがなかったら、もっと歩かずにすごしていたと思います。「ごほうび」は動機付けによいと思いました。(50歳代・女)
- このような事業を行うことにより、体力向上し、健幸な生活ができるよう継続的に実施していくことが大事と考えています。(50歳代・男)
- 始めはインセンティブがあるので参加したが、自分の体が少しでも変化することでも頑張ろうと思えたし、続けることができた。(50歳代・女)
- 6市町の中で大田原市の最初の参加率が92%と伺い、40歳以上の方々の興味と実働がいかに多数であるか知らされました。私もその1人ですが、他県でもボランティアをして、ポイントをもらうこともテレビで知りました。自然の中、四季折々の中で運動を推進して健康づくりをすることを後押しして下さるスタッフの皆様に感謝しております。ありがとうございました。(60歳代・女)

- 良い事業に参加できて良かったと思う。心構えが変わった。歩けない日も含め、常に「動なくちゃ！」と思えるようになった。毎月、毎月（講座や研修など）お世話になり、ありがとうございました。さまざまな対応も良かったです。（60歳代・女）
- 最高の取得ポイントを得るのに平均12000歩は多すぎる。平均10000歩に減らすべきである。脱落者が多くなっているように思う。（60歳代・男）
- 健康づくり、体力をアップするためと思いウォーキングのほかに水中ウォーキング、平泳ぎ、クロール、背泳等頑張りましたが、体力の衰えも加わり、股関節に異常をきたし、運動のやり過ぎなのか、がんばり過ぎなのか……。もあり、健診後、平泳ぎを止めるよう石の指導を受けてしまいました。年齢の枠を考慮した運動や体力づくりの大切さを実感している今日この頃です。歩数アップだけのごほうびには、疑問も感じます。（60歳代・女）
- この2年弱、歩数計を身に付け気にする生活をしてきました。数値的には思うような改善は見られませんでした。運動する（体を動かす）ことに前向きになれた気がします。第2期が始まるのを心待ちにしています。川柳も楽しく脳トレになりました。ありがとうございました。（50歳代・女）
- 特に成果が大きい方にアンケートを実施し、どうしたら結果が出せるのかを参加者全員に知らしめると良いと思います。（60歳代・男）
- 歩数を少なくしてください。9000歩～12000歩を5000歩～8000歩。このくらいにしてサービス券（商品券）出してください。（70歳代・女）
- 関係者の皆様方大変お世話様になっております。平成29年度もよろしくご指導ください。（70歳代・男）
- 1年間参加させていただき、1人でも歩く習慣ができたことが、なによりの健康への第一歩でした。（70歳代・女）
- 月に1回行かずに済む方法があれば良いと思います。（60歳代・女）
- 税金でポイントにより商品券などのごほうびとして配るのはいかがなものかと思う。1か月に1度の体重などのデータを励みに頑張ればいいのではないかと思う。（60歳代・女）
- 朝夕歩いている人を多く見かけます。お仲間かと思うと心強いです。同じ反射材など持っている親近感が湧くような気がします。サポーターさんは機材操作だけではなく、ウォーキングなど健康づくり講習などを受けて資格など取得しているのですか？（50歳代・女）
- おかげさまで張り合いのある毎日を過ごすことができ、友達とも話すことが多くありました。本当にありがとうございました。又続けてもらえれば。（70歳代・女）
- 予算的に大変な事業とは思いますが、医療費に減少と比較すると支出減になるのではと思います。（60歳代・男）
- 参加する前は近くでも車を利用するくせがついていましたが、歩数計を持つようになってから歩く方が健康にも良く、車の排気量も減り、ガソリン代も節約でき、良いことづくめの三拍子です。この企画に感謝いたします。（70歳代・女）
- 健幸ポイント事業に携わった方に感謝いたします。ありがとうございました。（80歳以上・女）
- 健康づくりに良い事業ですので、長続きすることを願っています。（70歳代・男）
- いろいろと工夫して健康のために尽くしてくださっているのに、参加できなかつたり、私のたいまんのために申し訳なく思っています。今年こそは、いろいろ参加したり自身の健康のために頑張りたいと思っています。（60歳代・女）
- ポイントはいらないので、もっと身近に、いつでも利用できる筋トレ機械等が身近にあれば良いと思います。多くの場所になれば、いつでも気軽に利用できる。（60歳代・女）

- 2年間と数か月、楽しませてもらいありがとうございました。スタッフの皆様にあまり負担にならない程度に長く続けてほしいです。市は健康づくりに力を入れてください。(80歳以上・男)
- ポイントは始めからすべて寄付にしていたので、ポイント自体に大きな意味はありませんでした。が、歩数計を持つことで日常生活の中で意識的に、持たない時の自分より活動的に体を動かそうと思い、実行することができました。しっかり歩数が最初は全然つかなかったのに、今ではウォーキングをすればつくようになりました。各講座の中で歩き方が変わったためと思います。数値に大差はありませんが、今後ともしっかり歩きます。(60歳代・女)
- 健康への関心と体力の維持がはかれました。ご褒美に感謝します。良い事業を取り入れてくださいました。(70歳代・男)
- 電池交換が自分でできませんが、市役所の方が心よくしてくださいますので助かります。(70歳代・女)
- 大変良い事業だと思い、少しずつ体を動かすことへのおっくう感がなくなりつつあることへと充実感を感じているところで、自分との闘いと思っています。これからも続けたいと願っています。(60歳代・女)
- 歩くことで、また続けたことで体調が実感でき良かった。これからも歩きます。ありがとうございました。(60歳代・女)
- 健幸ポイント事業に参加してから、歩くことをすごく意識するようになりました。いつも車生活だったのが、なるべく歩けるところは歩くなど意識が変わりました。(50歳代・女)
- 講演会など今まで以上に企画していただけますと出不精にならないと思います。(70歳代・女)
- はやり歩数がなくては張り合いがないと思う。(80歳以上・女)
- 継続する苦勞もあると思いますが、(予算他)、どんな形でも続けてほしい。(70歳代・男)
- 健康について、幸せについて、この2年間でだいぶ定着しました。歩くことの大切さを感じた2年間でもありました。体の調子がいいってことの幸せを歩く習慣は、どんどんおとろえる体の少しでも筋力アップし、健康でいることができるのを知りました。歩くことの大切さ、伝えること続けて欲しいです。(40歳代・女)
- 仲間うちでよく話していたのですが、こういうのに参加している人は、もともと運動していたり、サークル活動をしている人がほとんどみたい。また、がんばらなくてはいけないとされる感じがいやだという人もいます。もっとベースラインを低くして、誰もが参加したくなるような楽しいイベントを増やしてもらえたらと思います。(60歳代・女)

以上