

富良野市 御中

# 令和4年度 ふらの健幸ポイント事業受託業務 報告書

令和5年3月31日

株式会社タニタヘルスリンク

区分	内容	ページ
<b>事業概要</b>	.....	3
<b>ポイント獲得状況</b>	.....	5
<b>報告書概要</b>	.....	7
<b>I. 参加者属性</b>	.....	8
	参加者属性	
	世帯構成・就労状況	
	参加動機・情報取得状況	
<b>II. データ送信状況、「からだカルテ」利用状況</b>	.....	13
	データ送信状況	
	「からだカルテ」利用状況	
<b>III. 歩数</b>	.....	16
	歩数分析結果のまとめ	
	活動量計・アプリの携帯率	
	事業期間の平均歩数	
	月毎の平均歩数	
	歩数の変化（男女別）	
	歩数の変化（年齢区分別）	
	歩数の変化（行動変容ステージにおける歩数変化）	
<b>IV. 体組成・血圧</b>	.....	24
	体組成評価のまとめ	
	体組成測定状況	
	BMIの変化	
	体脂肪率・筋肉量の変化	
	血圧の変化	
	国推奨歩数とBMIの関係	
	国推奨歩数と血圧の関係	
<b>V. アンケート評価</b>	.....	33
	アンケート分析結果のまとめ	
	回答率	
	健康と測定に関する意識	
	運動・スポーツに関する意識	
	移動手段・徒歩時間に対する意識	
	食習慣の改善に関する意識	
	ウォーキングラリー&ポイントに関する意識	
	「からだカルテ」に対する評価	
	事業に対する評価	
	ご意見	

※ 分析結果の構成比は小数点以下第2位を四捨五入しているため、合計しても必ずしも100とはならない場合があることを予めご了承ください。

令和4年度「ふらの健幸ポイント事業受託業務につきまして、本年度の事業が終了しましたので、以下の通り報告いたします。

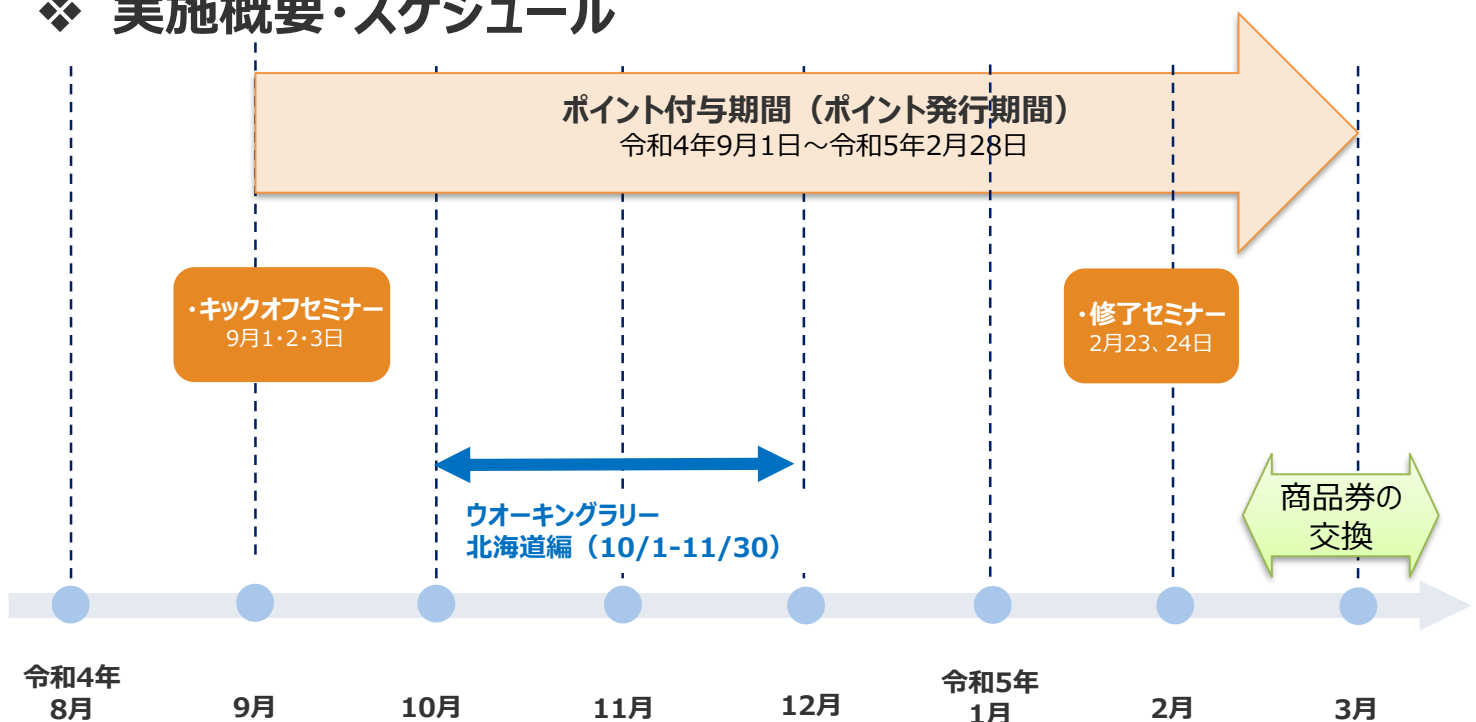
## ❖ 事業の目的

本業務は、市民一人ひとりが健康について自ら気付き、考え、健康づくりに積極的に且つ楽しみながら取り組めるよう、また、医療費や介護保険料の適正化につなげられるよう、健康づくりに取り組むことで、さらなる環境整備・フレイル予防の推進等を行うこととする。  
日々の活動量を上げ、ヘルスリテラシーを高めることにより住み慣れた富良野市のまちで、自分らしく生きていけるように健幸なまちづくりを目指す。

## ❖ 事業概要

● 健幸ポイント事業  
参加者の一日の歩数や総消費カロリーなどが分かる活動量計や専用アプリを活用して、市民一人ひとりの体や運動の状態を「はかる」「わかる」「気づく」「かわる」と見える化することにより、健康意識を高め、健康増進のモチベーションを維持し、楽しみながら継続できる健康づくりの仕組みを構築する。  
日常の運動量等を「見える化」したことにより集約された各種測定データや健康関連イベント及び各種健診等へ参加した健康づくりの努力、成果それぞれに応じて、ポイントを付与する仕組みを構築する。また事業終了後にポイント交換によるインセンティブを獲得ポイントに応じて提供する。

## ❖ 実施概要・スケジュール



## ❖ 実施内容

### ◆ 参加者募集

- ・対象：18歳以上の市民（高校生を除く）

### ◆ 設置機器

- ・測定・測定スポット

体組成計、血圧計、歩数データの送信ができる

↳富良野市保健センター、富良野スポーツセンター、ふれあいセンター、山部支所

- ・送信スポット

歩数データの送信ができる

↳全国のローソン・ミニストップの店頭端末「Loppi(ロピ°-)」

### ◆ キックオフセミナー

- ・9月1日（木）、2日（金）、3日（土）

### ◆ バーチャルウォーキングラリー

- ・北海道編 期間 令和4年10月1日から11月30日

総歩数 510,000歩 参加対象者 245名

ゴール達成者 46名(女性15名 男性31名) 18.8%

### ◆ 修了セミナー

- ・令和5年2月23日（木・祝）、24日（金）

# ポイント獲得状況



歩数ポイントは合計で161,626ポイント獲得された。その他のポイントはイベント参加や体組成測定など幅広く設定され、合計で181,550ポイント獲得された。

1人あたりの獲得ポイントでは、1,000ポイント未満、1,000ポイント台が多かった。

## 歩数ポイント

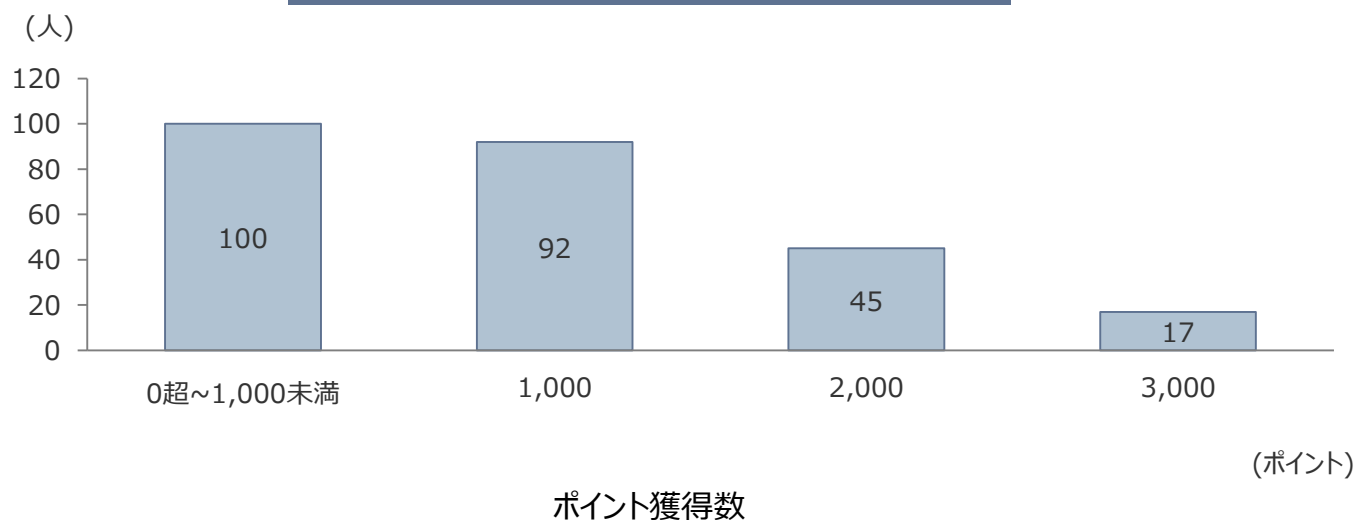
ポイント名	ポイント獲得人数 (単位: 人)			獲得ポイント数 (単位: ポイント)		
	男性	女性	総計	男性	女性	総計
ウォーキングポイント (日々)	101	113	214	87,988	73,638	161,626
<b>総計</b>	<b>101</b>	<b>113</b>	<b>214</b>	<b>87,988</b>	<b>73,638</b>	<b>161,626</b>

## その他のポイント

ポイント名	ポイント獲得人数 (単位: 人)			獲得ポイント数 (単位: ポイント)		
	男性	女性	総計	男性	女性	総計
9月1日3日初回説明会参加・測定ポイント	58	72	130	11,600	14,400	26,000
イベントポイント (1回10ポイント)	10	17	27	340	610	950
イベントポイント (1回20ポイント)	15	19	34	300	380	680
ヘルスケアポイント	21	24	45	1,050	1,200	2,250
月平均歩数達成ポイント(女性64歳以下)	0	12	12	0	1,850	1,850
月平均歩数達成ポイント(女性65歳以上)	0	14	14	0	3,000	3,000
月平均歩数達成ポイント(男性64歳以下)	29	0	29	5,050	0	5,050
月平均歩数達成ポイント(男性65歳以上)	15	0	15	3,500	0	3,500
健康チェックポイント (各種がん検診)	31	53	84	4,500	7,300	11,800
健康チェックポイント (協会けんぽ等職域の健康診査)	6	12	18	1,200	2,400	3,600
健康チェックポイント (健診後の保健指導・特定保健指導)	5	4	9	250	200	450
健康チェックポイント (後期高齢者医療保険の健康診査)	10	7	17	2,000	1,400	3,400
健康チェックポイント (国民健康保険の特定健康診査)	15	32	47	3,000	6,400	9,400
健康チェックポイント (歯周病健診・市受診券利用分に限る)	1	3	4	50	150	200
健康チェックポイント (人間ドック)	8	9	17	2,400	2,700	5,100
施設ポイント (中心街活性化センター「ふらっと」)	14	10	24	2,975	1,760	4,735
施設ポイント (中心街活性化センター「ふらっと」【補填分】)	6	2	8	40	15	55
施設ポイント (富良野スポーツセンター)	18	24	42	2,740	2,200	4,940
修了セミナー参加ポイント	33	54	87	6,600	10,800	17,400
測定ポイント (血圧測定)	66	89	155	4,380	6,750	11,130
測定ポイント (体組成測定)	71	97	168	5,580	9,180	14,760
中心街活性化センター「ふらっと」期間券購入	5	5	10	250	250	500
入会ポイント	117	137	254	23,400	27,400	50,800
<b>総計</b>	<b>554</b>	<b>696</b>	<b>1250</b>	<b>81,205</b>	<b>100,345</b>	<b>181,550</b>

# ポイント獲得状況

## ポイント獲得数毎の人数分布



20歳代から70歳代まで幅広い参加者が得られ、活動量計や歩数計アプリを用いて、測定スポット、送信スポットを活用した事業を展開した。

事業期間において、事業説明会、バーチャルウォーキングラリー、終了時には運動セミナーを実施した。

## ❖ 報告書のサマリー

### 成果

#### 【参加者】

20歳代から70歳代まで幅広い年代の参加者が得られ、**平均年齢は53.4±14.3歳**であった。

#### 【データ送信率・「からだカルテ」利用率】

事業開始時の9月から徐々に低下傾向はみられたものの、**期間を通じ70%以上を維持**していた。「からだカルテ」利用率も高い状態を維持した。比較的若い就労層が多く、データ送信やWEBの閲覧への抵抗感が少なかったことがうかがえる。

#### 【歩数】

事業期間内の**平均歩数は6,648±3,683歩**であった。男性においては、全国平均歩数を上回った。

行動変容ステージの分布では、事前の回答から実行期以上の参加者が多い状況であるが、事後はさらに増加した。

歩数をみると、実行期の参加者は8,027歩と多い状態からのスタートで冬季にあたる終了時期でも歩数の落ち込みは少ない傾向であった。

#### 【体組成】

参加者全体のBMIを事業開始の9月と終了の2月で比較すると、前後で大きな差はみられなかった。

しかし、9月の気候の良い時期と2月の運動量が減り寒い時期との比較でBMIが増えていないことも一定の評価に値すると考える。

### 課題

#### 【歩数】

月毎の平均歩数の比較では、11月以降冬季になると、急激に歩数の減少がみられた。雪道で歩くことの危険等のご意見もあり、今後、安全に活動量を低下させない施策等の検討が重要であると感じた。

#### 【事業の満足度】

目標歩数の意識やウォーキングラリーに積極的に取り組んだ人は多く見られたが、改善の余地があるご意見も寄せられた。自由記載等でいただいたご意見なども参考に、より満足度の高い事業にしていきたい。

# I. 参加者属性

※ 分析結果の構成比は小数点以下第2位を四捨五入しているため、合計しても必ずしも100とはならない場合があることを予めご了承ください。



参加者は254人、男性46.1%、女性53.9%と女性参加が多い状況であった。年代別では、20歳代から80歳以上まで幅広い参加がえられた。最も多いのは男女とも50歳代であった。

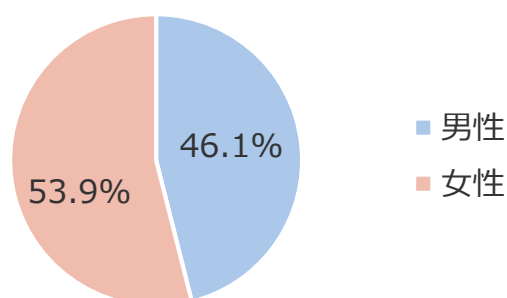
- ◆ **参加者数**      **254人** 男性：117人 女性：137人
- ◆ **平均年齢**      **全体：53.4±14.3歳**※  
                          **男性：54.5±14.3歳**※    **女性：52.5±14.3歳**※

※ 平均値±標準偏差

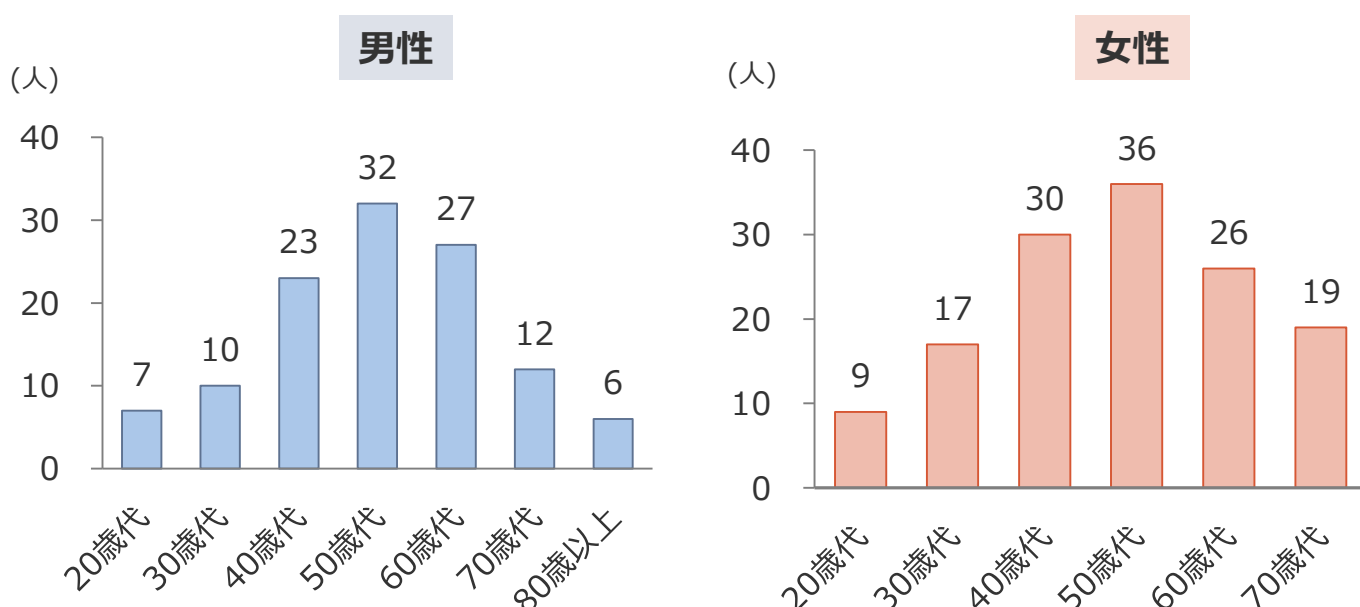
(単位：人)

性別/年代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	計
男性	7	10	23	32	27	12	117
女性	9	17	30	36	26	19	137
計	16	27	53	68	53	31	254

## ◆ 男女比



## ◆ 年代構成比

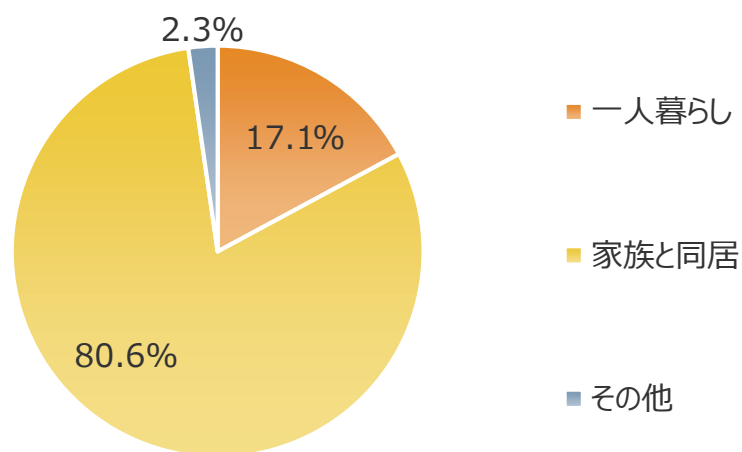


# 世帯構成・就労状況

参加者数の世帯構成は、家族との同居が80.6%と多かった。  
 就労状況では、平均年齢が50歳代ということもあり、フルタイム、パート・アルバイトを含めた就労者は80%を超えていた。

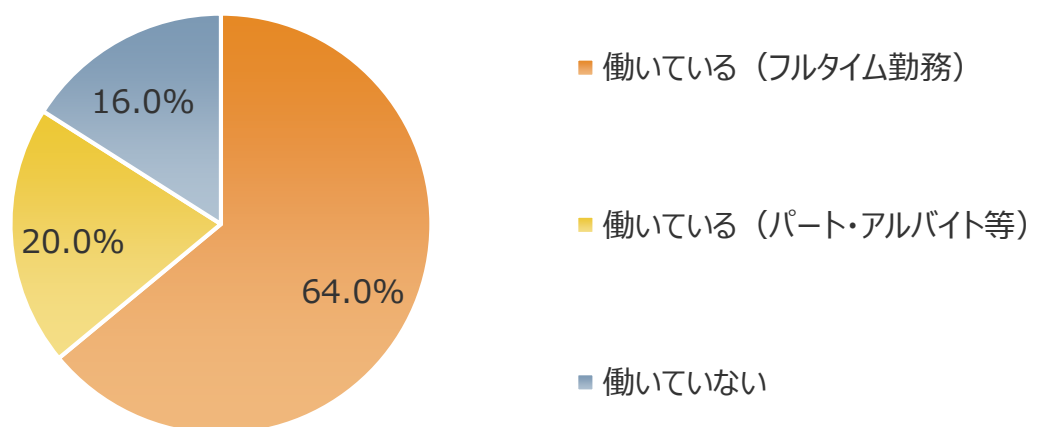
## ◆ 世帯構成

回答者数 175人



## ◆ 就労状況

回答者数 175人



参加の動機について、最も多かったのは「健康づくりに取り組みたい」、次いで「ポイントがもらえることに興味がある」「からだを動かすのが好き」の順であった。

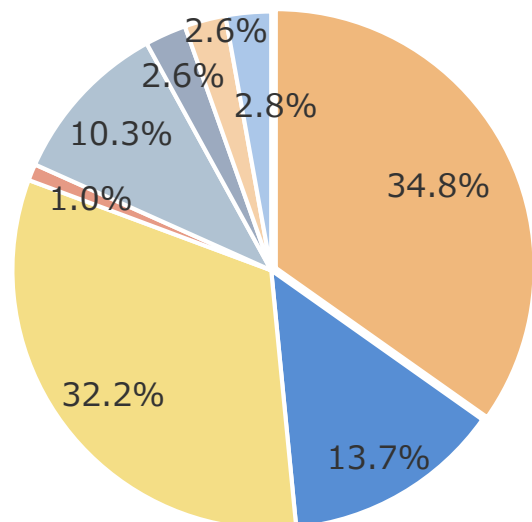
## ◆ この事業へ参加した動機（上位1位～3位）

<b>1位：健康づくりに取り組みたいと思ったため</b>	<b>34.8%</b>
<b>2位：ポイントがもらえることに興味があるため</b>	<b>32.2%</b>
<b>3位：からだを動かすのが好き・楽しい</b>	<b>13.7%</b>

## <回答の合計に占める割合>

回答数 388

- 健康づくりに取り組みたいと思ったため
- からだを動かすのが好き・楽しいため
- ポイントがもらえることに興味があるため
- 活動量計や測定機器がもらえるため
- 家族や知人に勧められたため
- 医師等から健康管理を薦められたため
- 退職等により時間に余裕ができたため
- その他

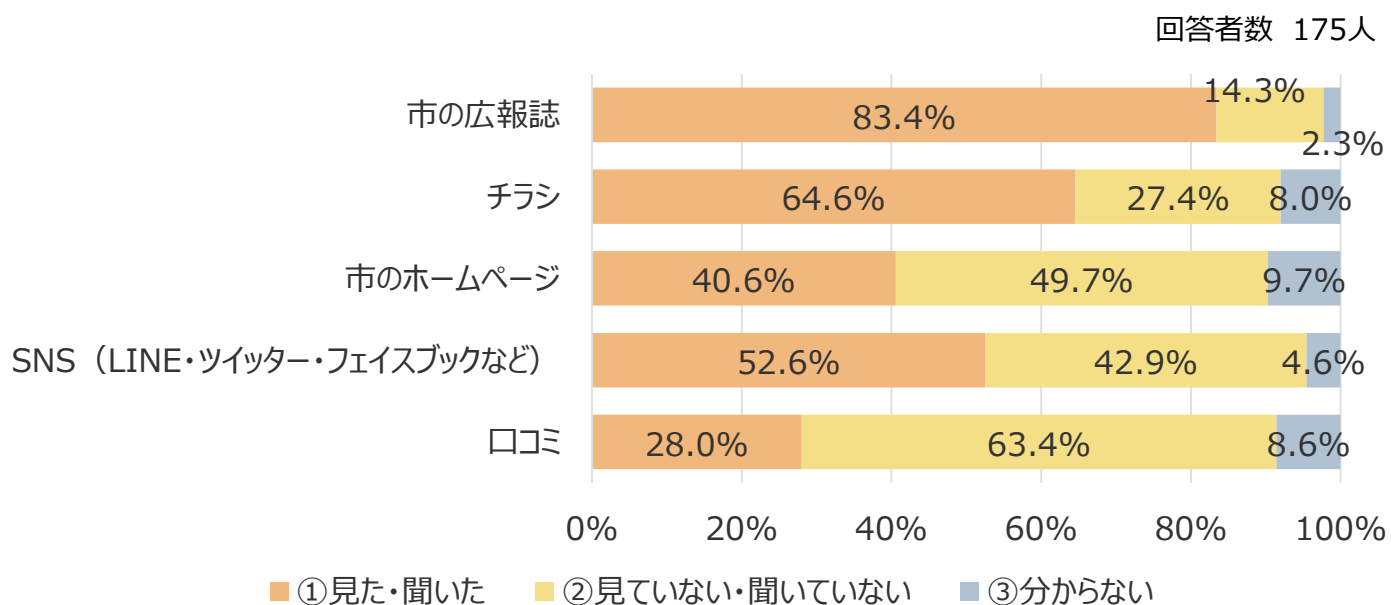


## その他（自由記述）

- ウォーキングは思考にいいから
- コロナ禍で太ったから
- 何か目標がないと、中々運動をしないから
- 参加することで自分にヤルを気持たせる
- 山登りのため脚力をつけたい。
- 仕事
- 事故で入院したのでリハビリも兼ねて
- 職場で話題になったから
- 前回の市でのスマホを使ったウォーキングが楽しかった
- 太ってきたため

この事業を「知るきっかけとなった」情報源について、「市の広報誌」と答えた参加者の割合が他の情報源に比較して最も多かった。

## ◆ この事業を「知るきっかけとなった」情報源



## Ⅱ. データ送信状況 「からだカルテ」利用状況

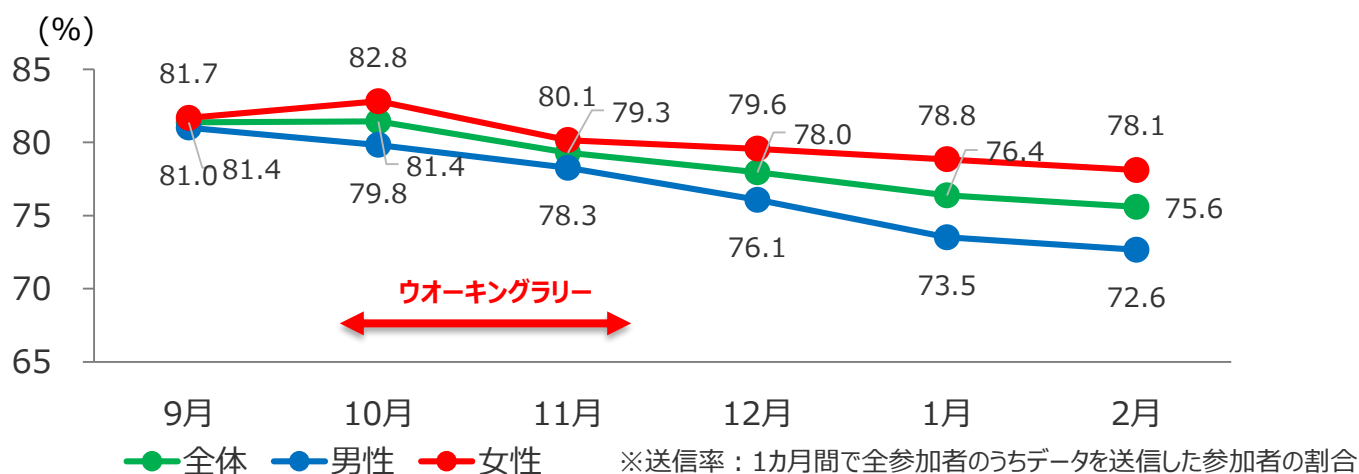
※ 分析結果の構成比は小数点以下第2位を四捨五入しているため、合計しても必ずしも100とはならない場合があることを予めご了承ください。

データの送信状況について、9月では81.4%、その後低下傾向ではあったが、75%以上を維持しており、データ通信の回数も月に25回以上とコンスタントにデータ送信をしている状況がうかがえた。

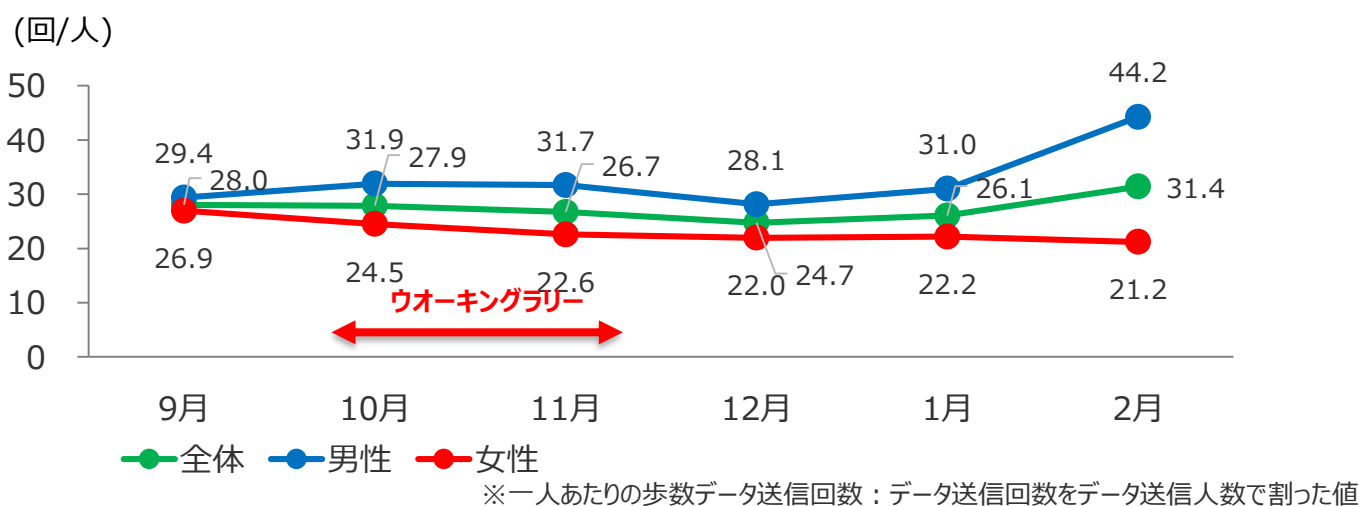
## データ送信人数と回数

年月	2022年				2023年		平均
	9月	10月	11月	12月	1月	2月	
参加者数 (単位：人)	220	237	251	254	254	254	245.0
データ送信 人数 (単位：人)	179	193	199	198	194	192	192.5
データ送信 回数 (単位：回)	5,020	5,377	5,314	4,896	5,059	6,029	5,282.5

## データ送信率



## 1人あたりのデータ送信回数



# 「からだカルテ」利用状況

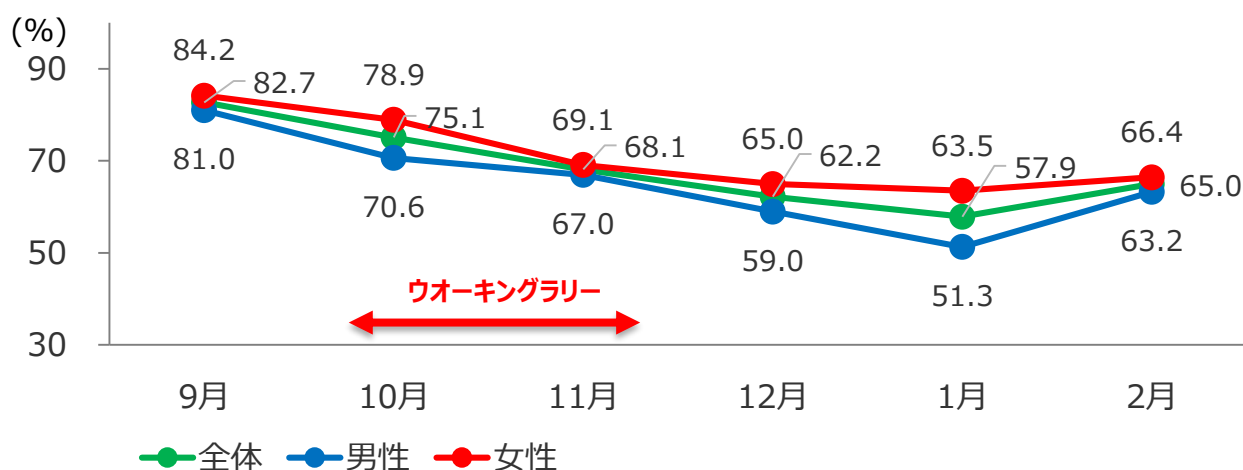
「からだカルテ」の利用状況については、開始時期には、80%以上の利用率であったが、徐々に低下して1月が最も少なくなった。しかし、その低下幅は少なく、50%を下回ることにはなかった。1人あたりの利用回数では、10月が最も多く20回を超えた。ウォーキングラリーの開始で、「からだカルテ」を確認する機会が多くなったと考えられる。

## 「からだカルテ」利用人数と回数

(単位：人)

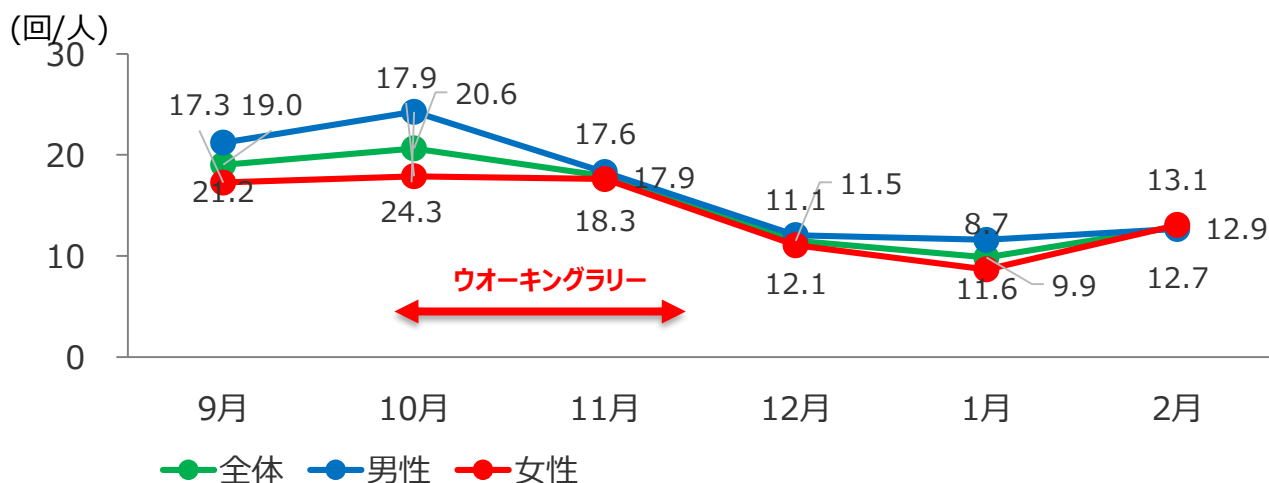
年月	2022年				2023年		平均
	9月	10月	11月	12月	1月	2月	
参加者数	220	237	251	254	254	254	235.0
利用人数	182	178	171	158	147	165	143.0
利用回数	3,462	3,675	3,065	1,817	1,450	2,127	2,228.0

## 「からだカルテ」利用率



※利用率：1か月間で全参加者のうち「からだカルテ」へログインした参加者の割合

## 1人あたりの「からだカルテ」利用回数



※一人あたりの「からだカルテ」利用回数：利用回数を利用人数で割った値

## Ⅲ. 歩数

※ 分析結果の構成比は小数点以下第2位を四捨五入しているため、合計しても必ずしも100とはならない場合があることを予めご了承ください。



# 歩数分析結果のまとめ

## <活動量計・歩数計アプリの携帯率>

事業開始の9月は約70%の携帯率でスタートした。10月にやや上昇したがその後は低下傾向であった。

ただ、最も低い携帯率の1月でも63.7%と半数を超える人が継続して携帯している状況であった。

事業期間中の携帯率ごとの人数分布をみると、まったく携帯していない人が40名と比較的多かった。改善に向けた原因調査等が必要な状況である。

## <歩数の変化>

事業期間における参加者の平均歩数は6,648±3,683歩であった。

男性全体では、全国平均値を上回ったが、女性ではわずかに全国平均値を下回った。

男性の60歳代、70歳代と女性の70歳以上では、全国平均値を大きく上回った。

特に20歳代から50歳代まででは、男女ともに歩数が少ない傾向がみられた。

多忙な世代ではあるが、この世代に向けたアプローチを検討されたい。

月毎の平均歩数の変化をみると、10月が最も多く、その後冬の期間にかけて、急激に歩数の減少がみられた。

地域的な特徴ともいえると思うが、降雪時の活動量アップにどうつなげるかが課題であると感じた。

9月と2月で歩数を比較したところ、全体では、6,739歩から6,135歩と有意に減少していた。

男性、女性それぞれの評価でも同様の結果であった。

## <運動行動変更ステージ別歩数変化>

9月に取得したアンケートから行動変容ステージによる歩数の変化を確認した。

行動変容ステージの分布では、事前の回答から実行期以上の参加者が多い状況であるが、事後はさらに増加した。

歩数をみると、実行期の参加者は8,027歩と多い状態からのスタートで冬季にあたる終了時期でも歩数の落ち込みは少ない傾向であった。

一方、無関心期の参加者では5,833歩から4,991歩と有意に減少していた。

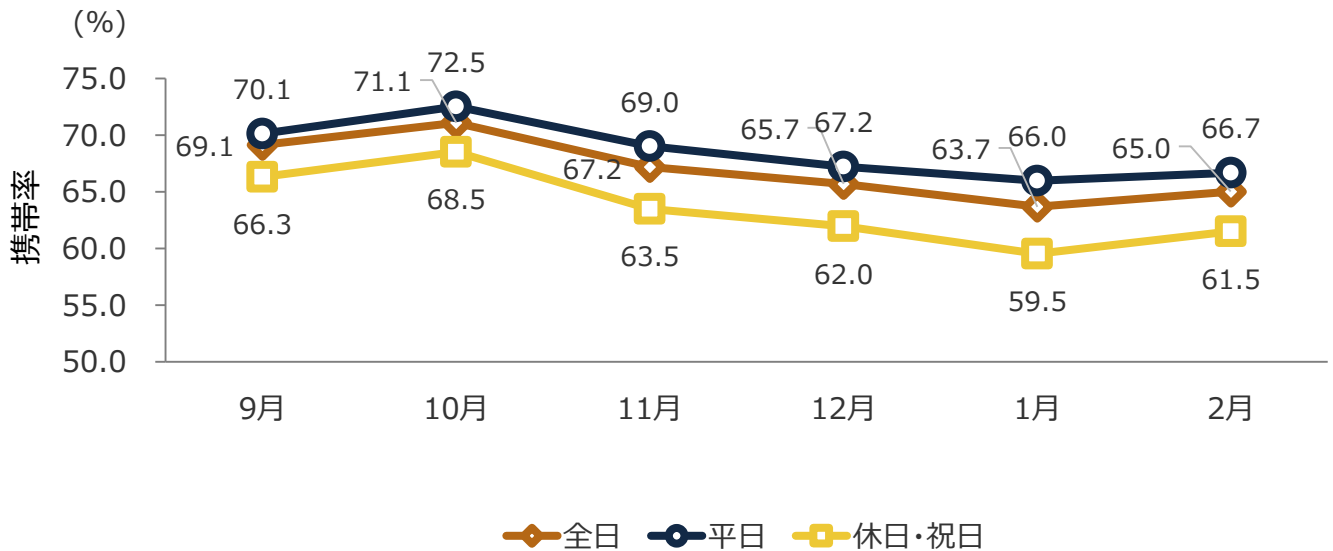
# 活動量計・歩数計アプリの携帯率



月毎に活動量計・歩数計アプリの携帯率を全日、平日、休日・祝日に分けて示す。

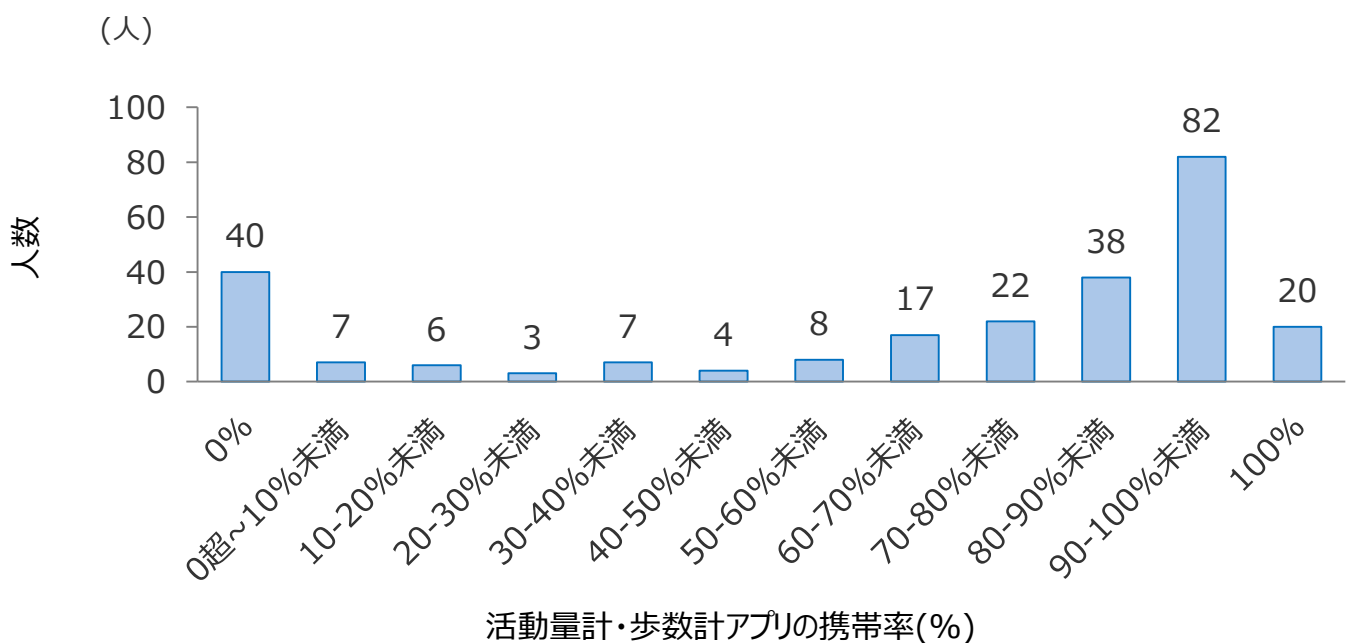
## 月毎の活動量計・歩数計アプリ携帯率

対象者数:254人



※携帯率：対象期間のうち、参加者が歩数を測定した日数の割合

## 事業期間中の携帯率毎の人数分布



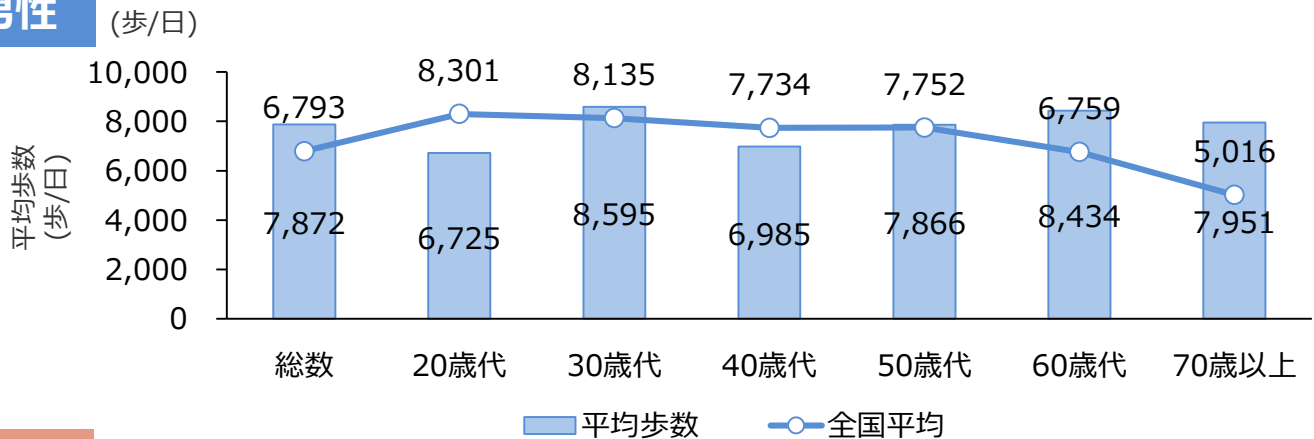
※事業期間中の携帯率：事業期間のうち、参加者が歩数を測定した日数の割合

# 事業期間の平均歩数

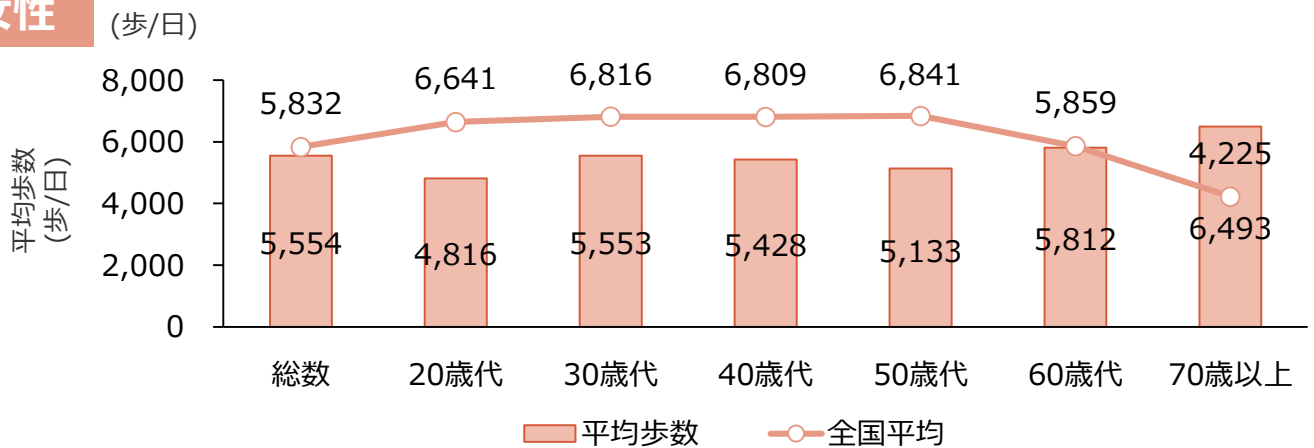
算出した事業期間中の平均歩数（棒グラフ）を性別・年代別で示し、「国民健康・栄養調査」による全国平均歩数（折れ線グラフ）と比較した。

**参加者全体：6,648±3,683歩/日 年齢：54.4±14.3歳**

## 男性

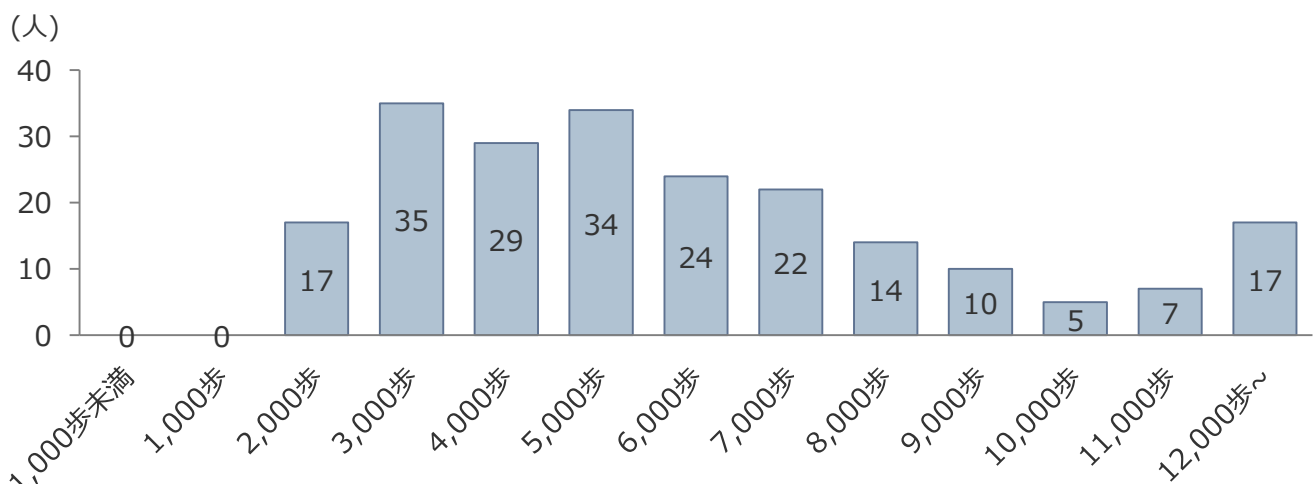


## 女性



※全国平均 出典：厚生労働省「令和元年 国民健康・栄養調査」

## 平均歩数毎の人数分布

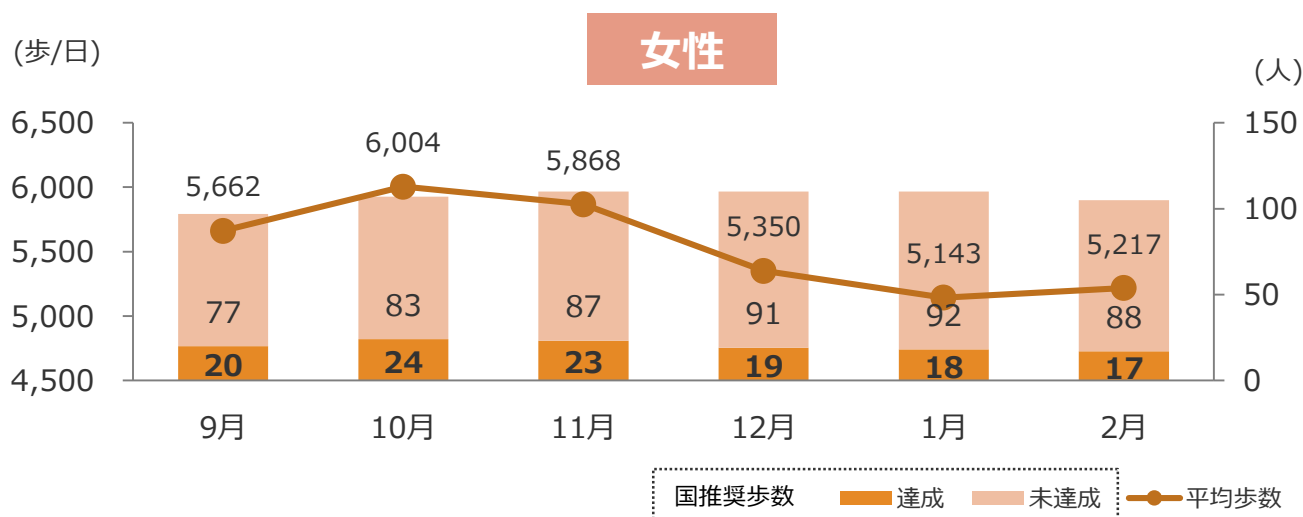
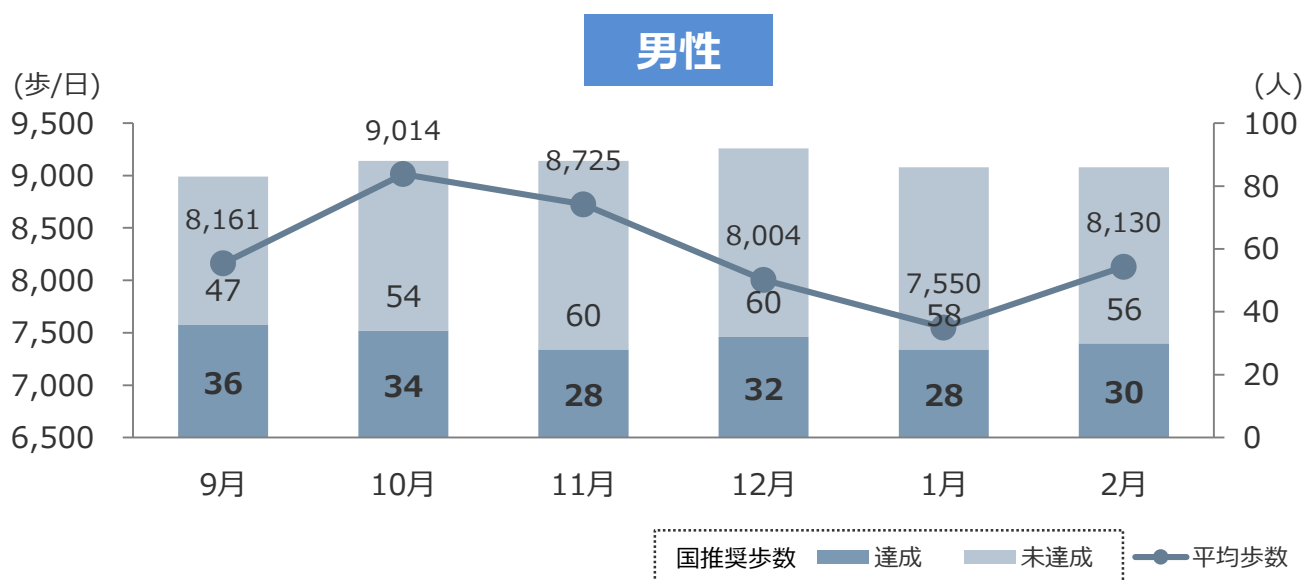
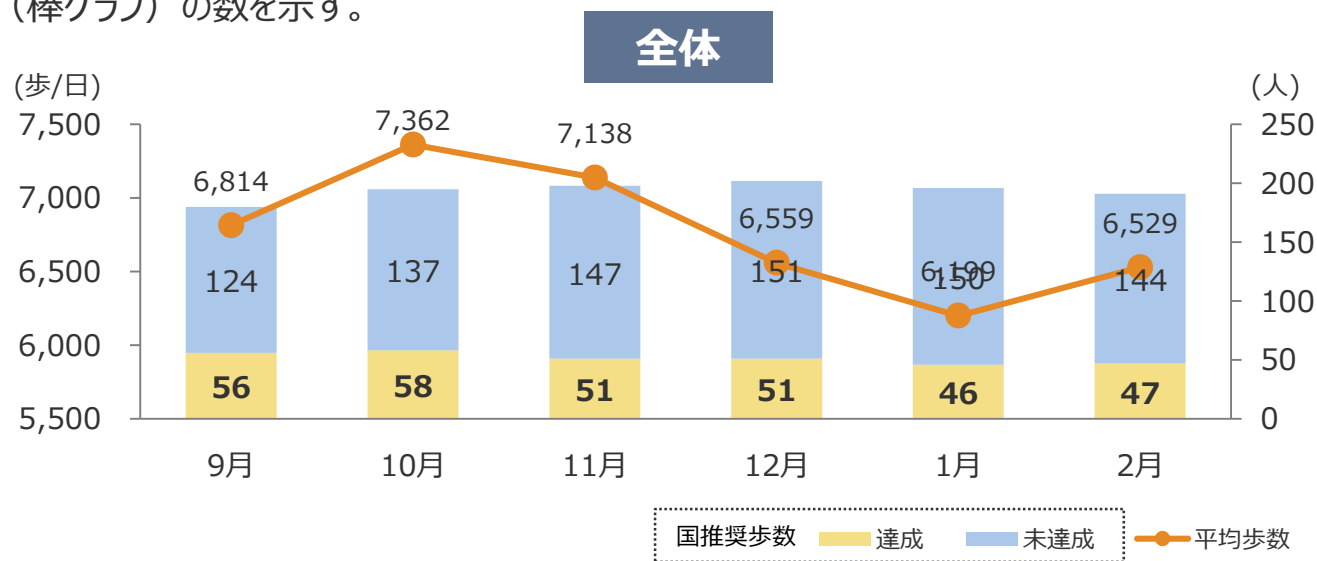


※平均歩数は1,000歩未満を除外して算出した。

※事業期間中の平均歩数の算出方法：事業期間中に測定した歩数の合計値を測定日数で割った値から一日当たり平均歩数を算出し、これを年間平均歩数とする。

# 月毎の平均歩数

月毎に平均歩数（折れ線グラフ）と、国推奨歩数を達成した人と達成しなかった参加者（棒グラフ）の数を示す。

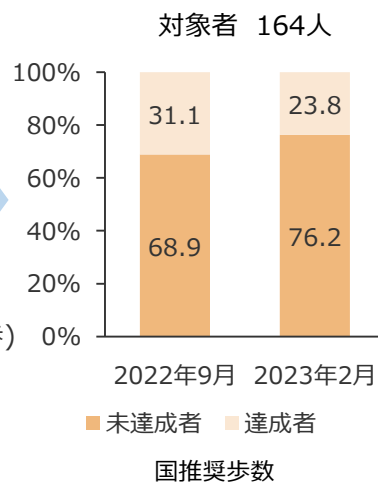
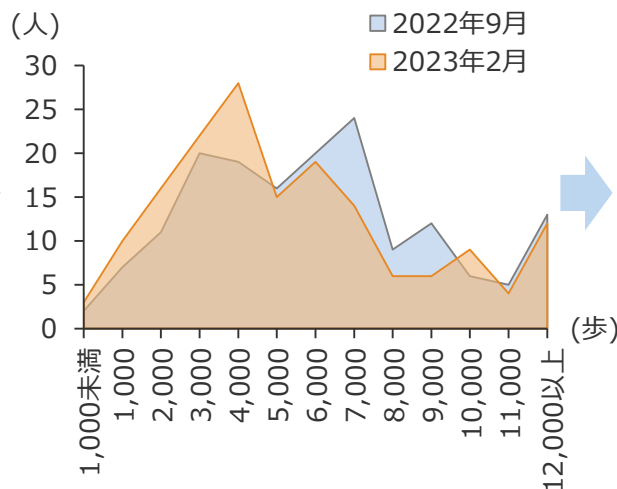
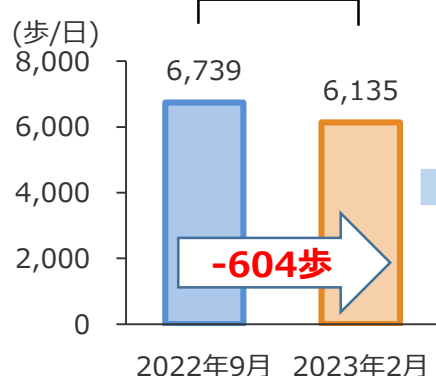


※平均歩数は1,000歩未満を除外して算出した。

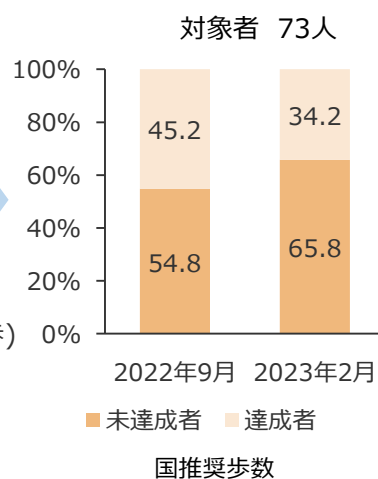
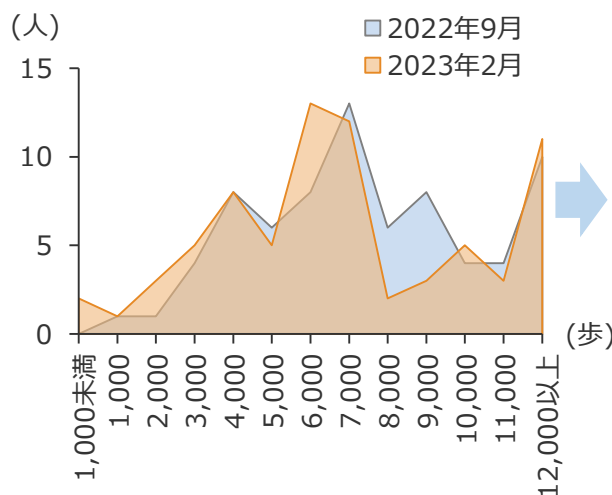
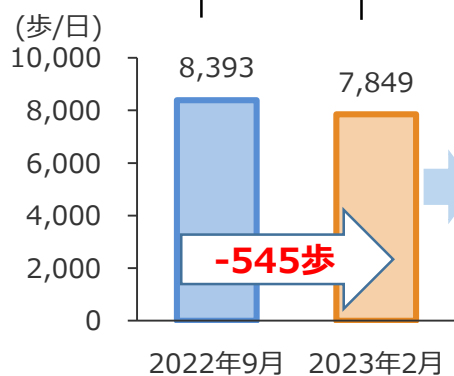
※国推奨歩数 【「健康日本21（第二次）」の目標】：20~64歳 男性 9,000歩 女性 8,500歩  
65歳以上 男性 7,000歩 女性 6,000歩

# 歩数の変化（男女別）

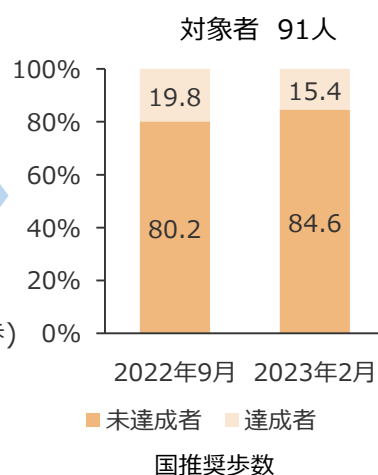
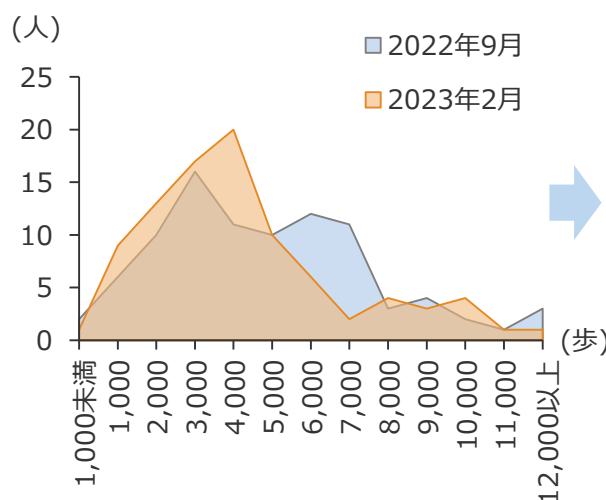
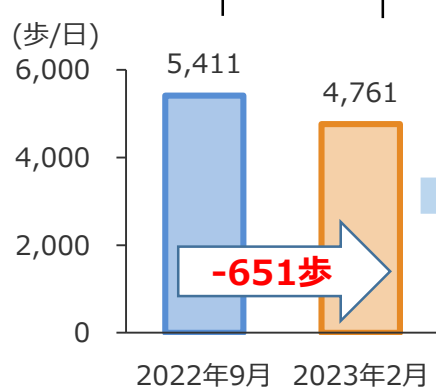
## 全体



## 男性



## 女性



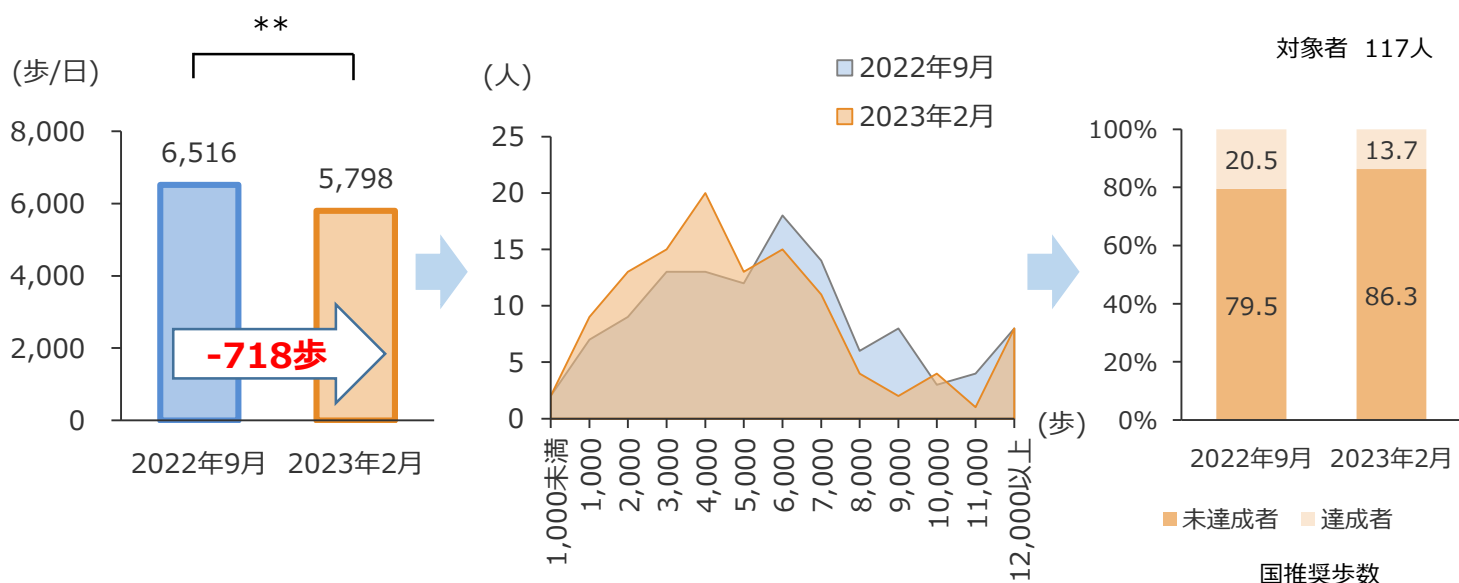
\*\* P < 0.01 スチューデントのt検定

※平均歩数は1,000歩未満を除外して算出した。

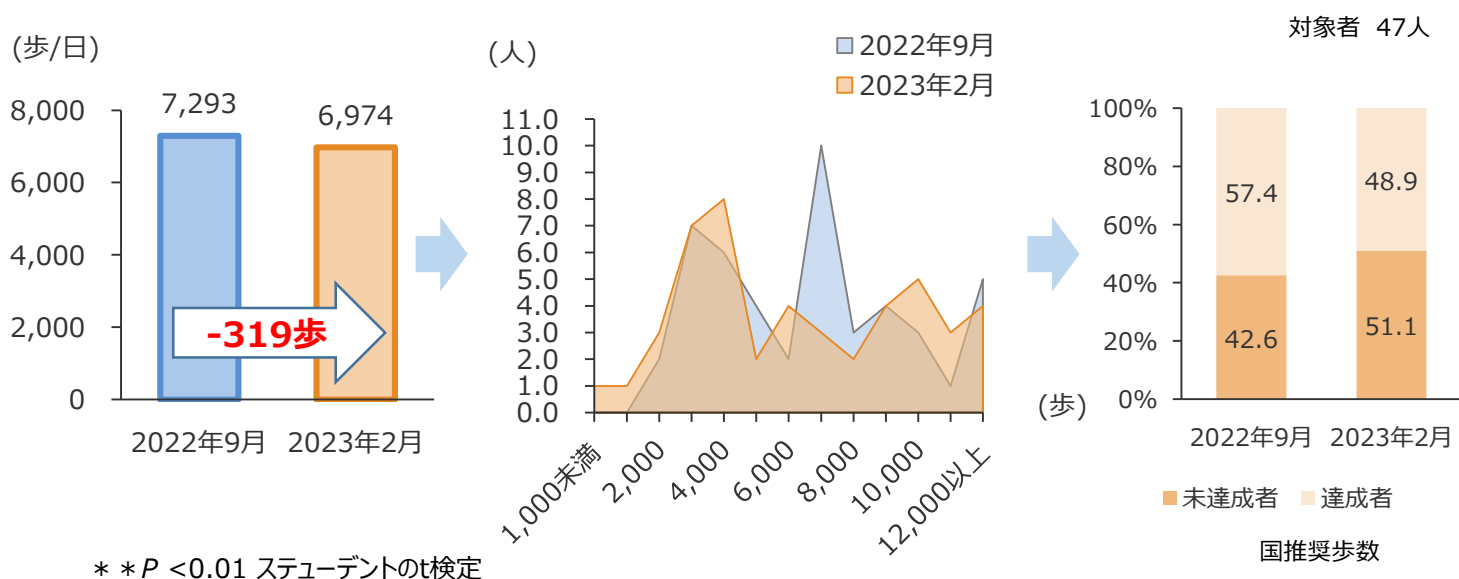
※国推奨歩数【「健康日本21（第二次）」の目標】：20~64歳 男性 9,000歩 女性 8,500歩  
65歳以上 男性 7,000歩 女性 6,000歩

# 歩数の変化（年齢区分別）

## 65歳未満



## 65歳以上

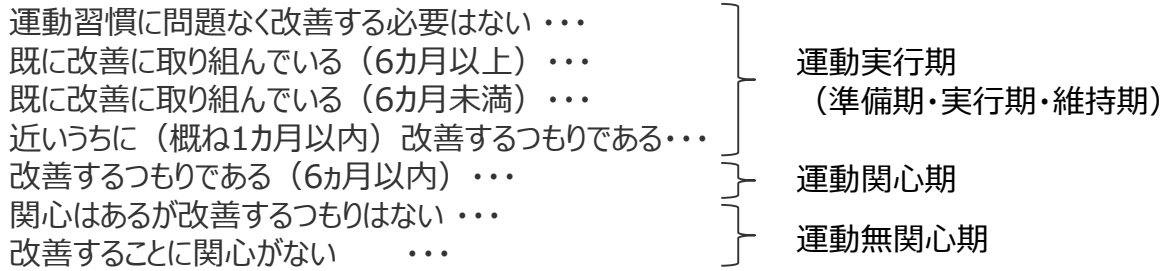


※平均歩数は1,000歩未満を除外して算出した。

※国推奨歩数 【「健康日本21（第二次）」の目標】：20~64歳 男性 9,000歩 女性 8,500歩  
65歳以上 男性 7,000歩 女性 6,000歩

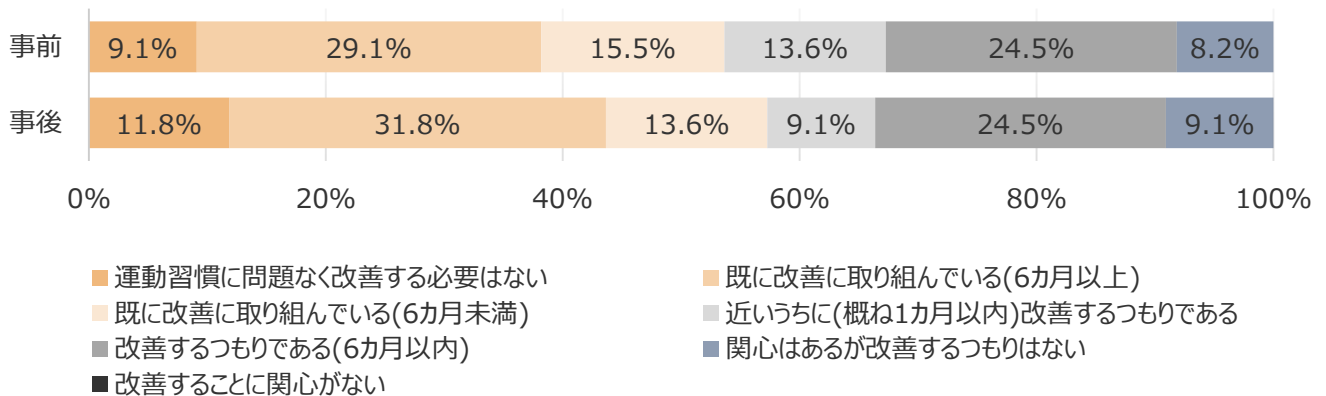
# 行動変容ステージにおける歩数の変化

## 運動習慣改善の意思

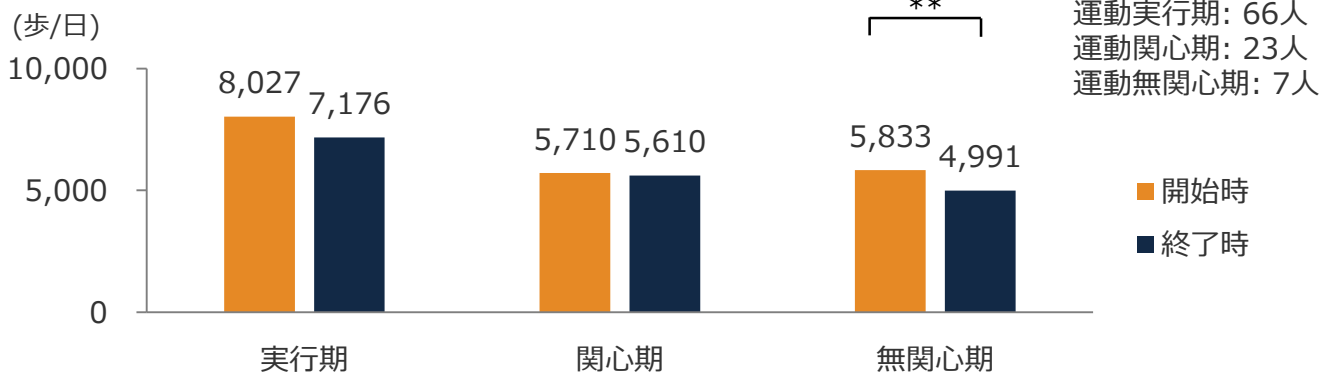


## ◆ 運動習慣の改善について

対象者 110人



## 新規参加者



※開始時：報告年度事業開始月の平均歩数  
 ※終了時：報告年度事業最終月の平均歩数

## IV. 体組成・血圧

※ 分析結果の構成比は小数点以下第2位を四捨五入しているため、合計しても必ずしも100とはならない場合があることを予めご了承ください。



# 体組成・血圧評価のまとめ

## <体組成測定状況>

9月の事業開始時期が最も測定率が高く、徐々に低下傾向であった。

1人あたりの測定回数は、測定率が低下してきても、2回/月以上で推移しており、測定が習慣化した一定数の層が、2週間に1回程度の測定を継続していることがうかがえた。

## <BMIの変化>

9月と2月の比較が可能な96人について、評価した。

参加者のBMI区分別の分布をみると、肥満の割合が9月には31.3%であったが、2月の終了時には29.2%と減少していた。

しかし、全体のBMIの変化および9月にBMIが $25\text{kg}/\text{m}^2$ を超えていた参加者のBMI変化においても差はなかった。

9月の気候の良い時期と2月の運動量が減り寒い時期との比較でBMIが増えていないことも一定の評価に値すると考える。

体脂肪率、筋肉量では、大きな変化はみられなかったが、9月と2月の比較で体脂肪率や筋肉量を維持できていることも同様である。

## <血圧の変化>

収縮期血圧が基準値以上だった参加者は、9月では40名であったが、2月の結果では36名に減少していた。

拡張期血圧が基準値以上であった参加者も28人から22人に減少した。

9月に血圧が基準値以上だった参加者の2月の血圧値は収縮期血圧、拡張期血圧ともに減少しており、拡張期血圧においては有意差がみられた。

## <国推奨歩数の達成状況とBMIの変化>

健康日本21（第二次）における推奨歩数を達成した参加者と未達成の参加者において、9月と2月のBMIを比較した。

未達成の群では、BMIが増加、達成の群では、減少傾向がみられたが、有意な差はみられなかった。

9月にBMIが $25\text{kg}/\text{m}^2$ を超えていた参加者では、両群ともBMIが減少していたが、達成した群では、減少の割合が大きかった。

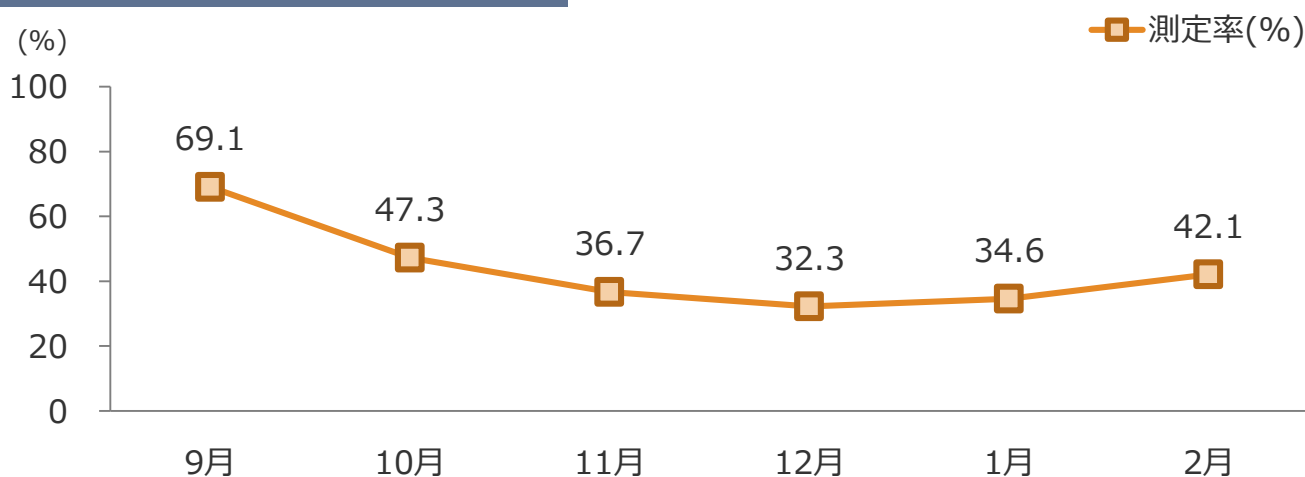
## <国推奨歩数の達成状況と血圧の変化>

BMIの変化と同様に血圧についても評価した。未達成で血圧が上昇傾向、達成した群では低下傾向がみられた。達成者の拡張期血圧では、有意差がみられた。

## 体組成測定人数と回数

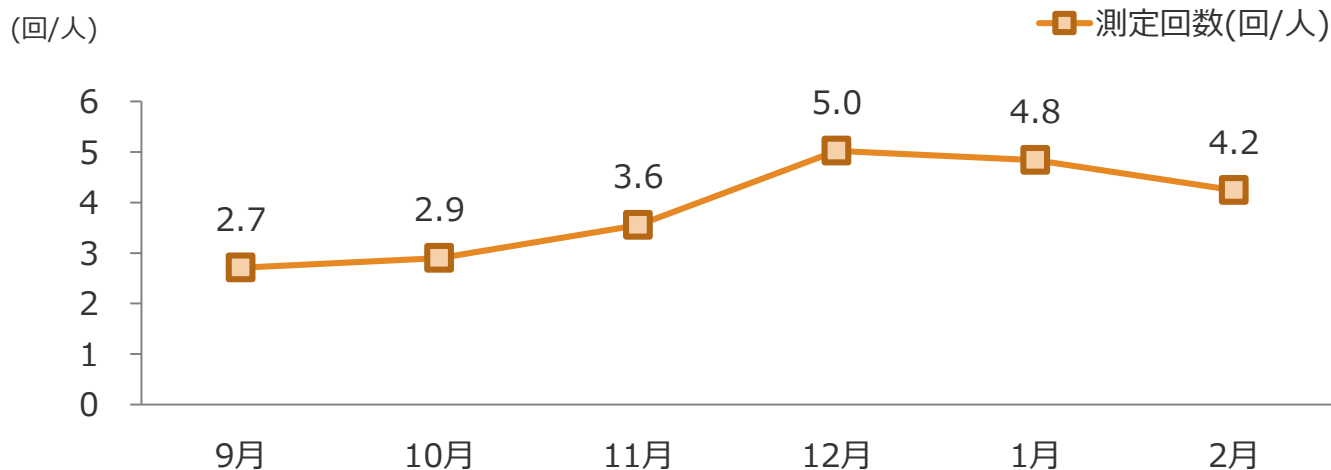
年月	2022年				2023年		平均
	9月	10月	11月	12月	1月	2月	
参加者数 (単位:人)	220	237	251	254	254	254	245.0
体組成 測定人数 (単位:人)	152	112	92	82	88	107	105.5
体組成 測定回数 (単位:回)	412	325	327	412	426	454	392.7

## 体組成測定率



※体組成測定率：1カ月間で全参加者のうち体組成計で測定した参加者の割合

## 1人あたりの体組成測定回数



※1人あたりの体組成測定回数：体組成測定回数を体組成測定人数で割った値

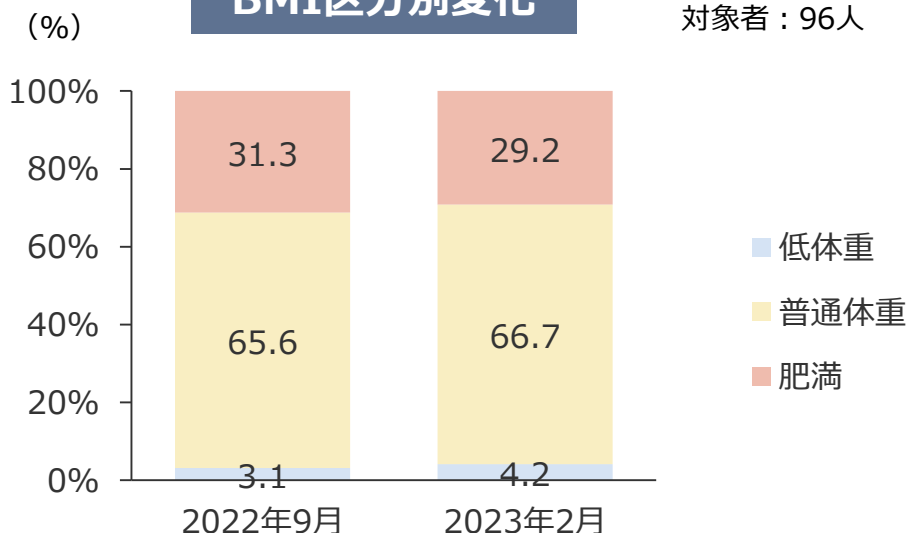
## 肥満の判定基準

- 低体重 ……18.5未満
- 普通体重 ……18.5～25未満
- 肥満 ……25以上

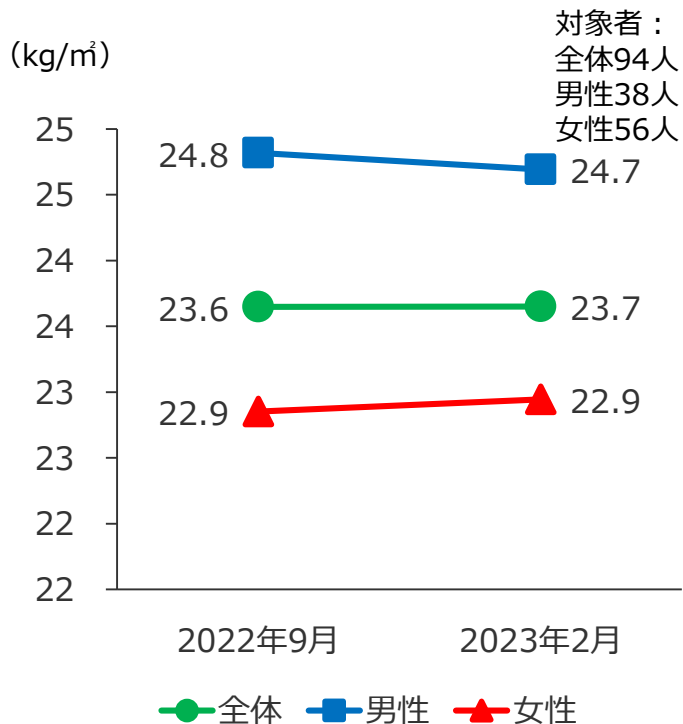
※BMI (Body Mass Index) =  
 体重 [kg] ÷身長 [m] ÷身長 [m]  
 ※BMIによる判定区分  
 日本肥満学会  
 肥満症診療ガイドライン2016  
 判定基準を採用

## BMI区分別変化

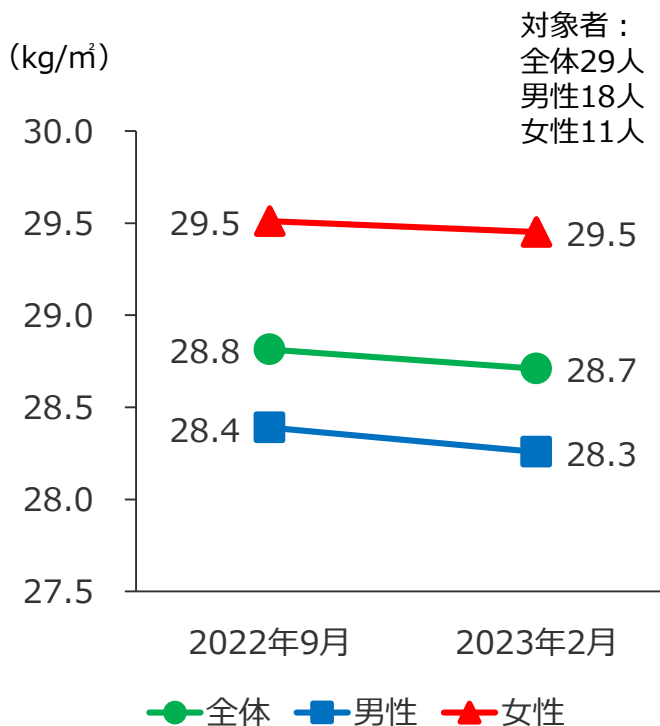
対象者：96人



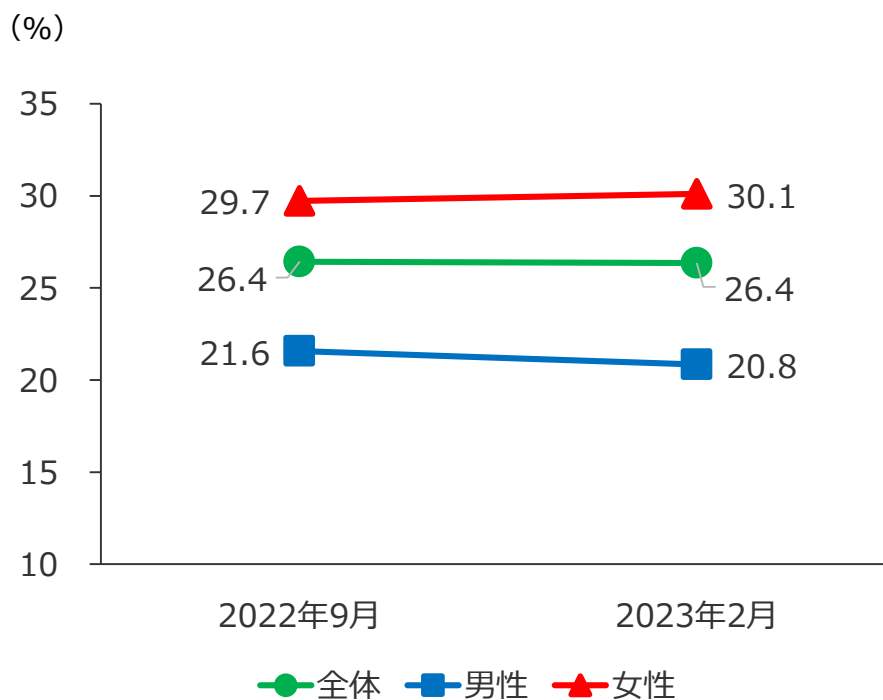
## BMIの変化



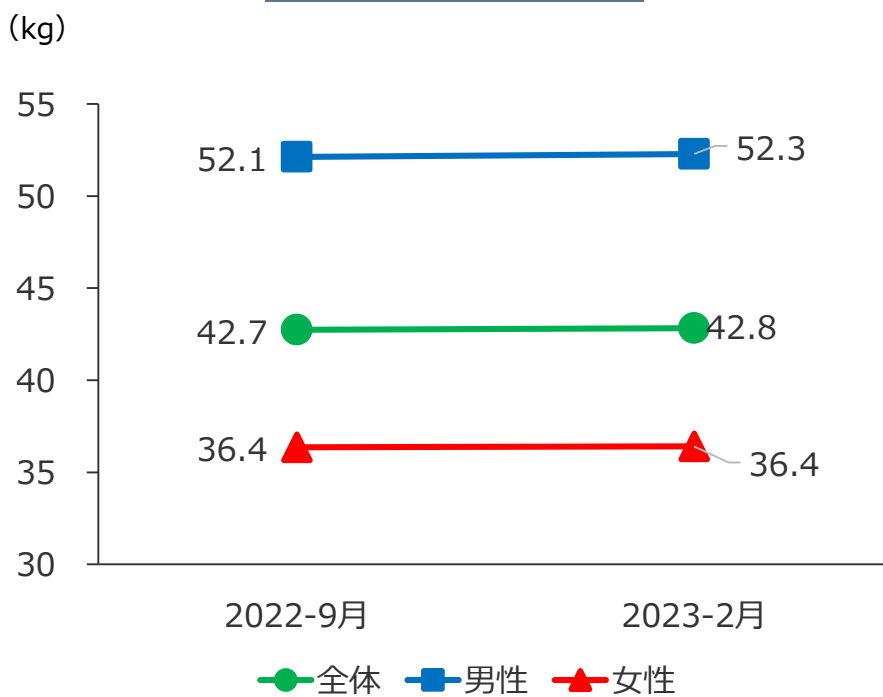
## BMI25以上の対象者のBMI平均値



## 体脂肪率の変化



## 筋肉量の変化

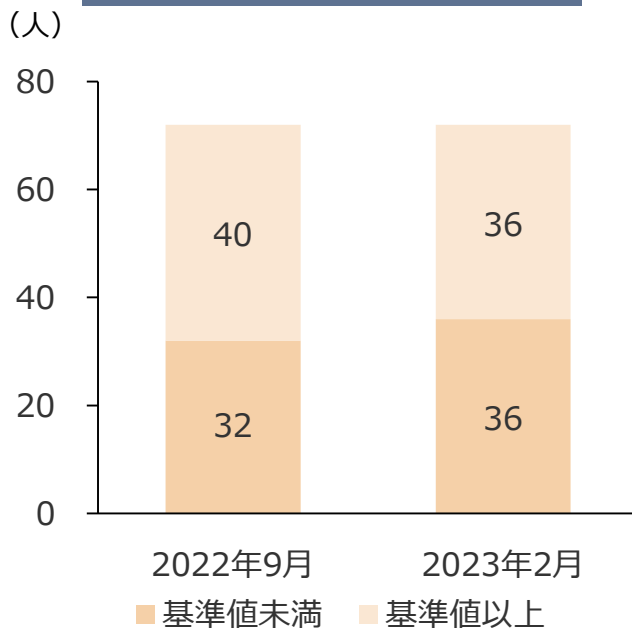


## 家庭血圧における高血圧の目安

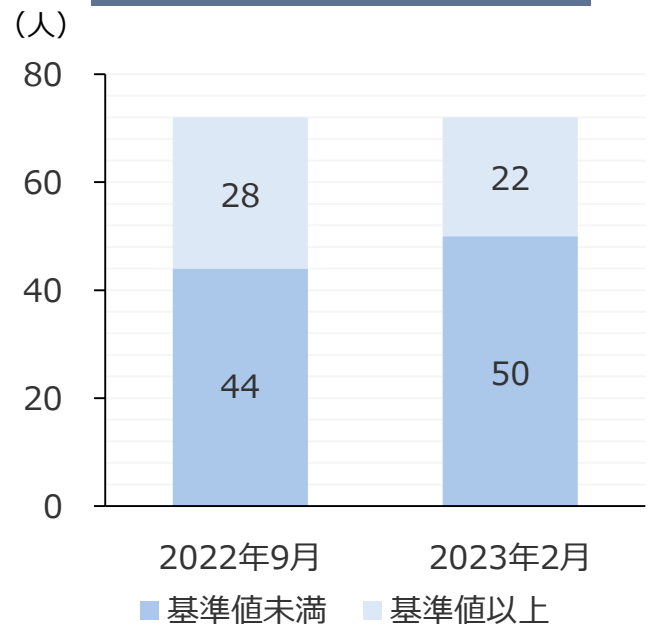
最高血圧・・・135mmHg以上  
最低血圧・・・85mmHg以上

※日本高血圧  
『高血圧治療ガイドライン』2019年

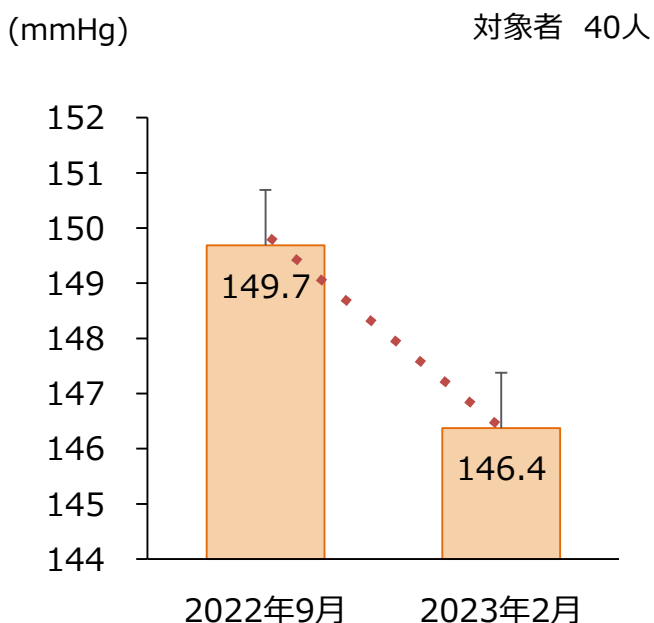
### 最高血圧が基準値以上の対象者の人数



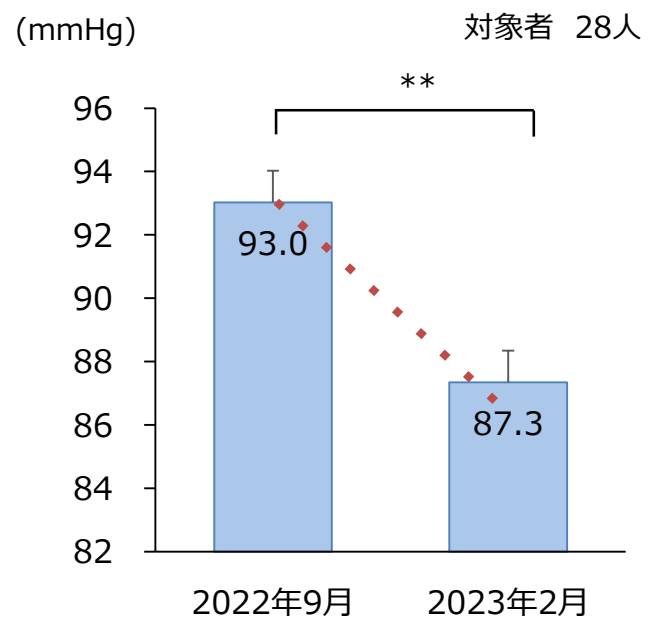
### 最低血圧が基準値以上の対象者の人数



### 最高血圧が基準値以上の対象者の平均値



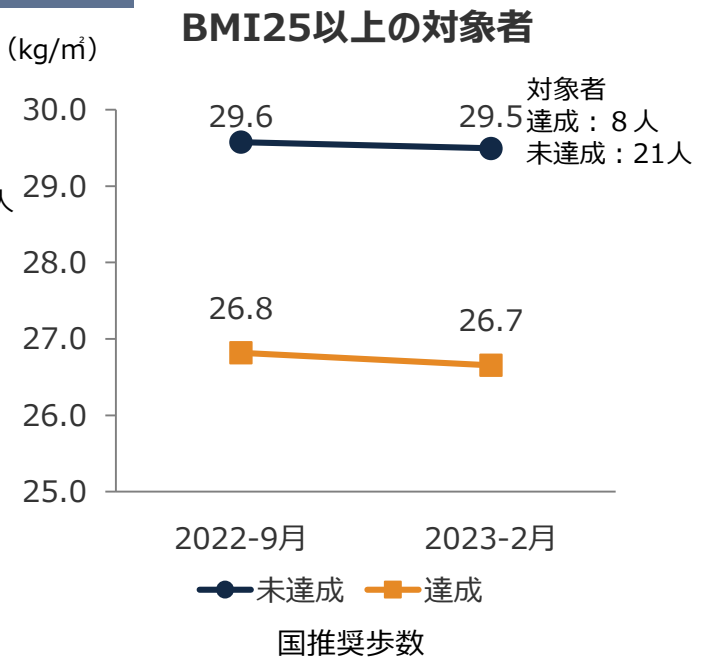
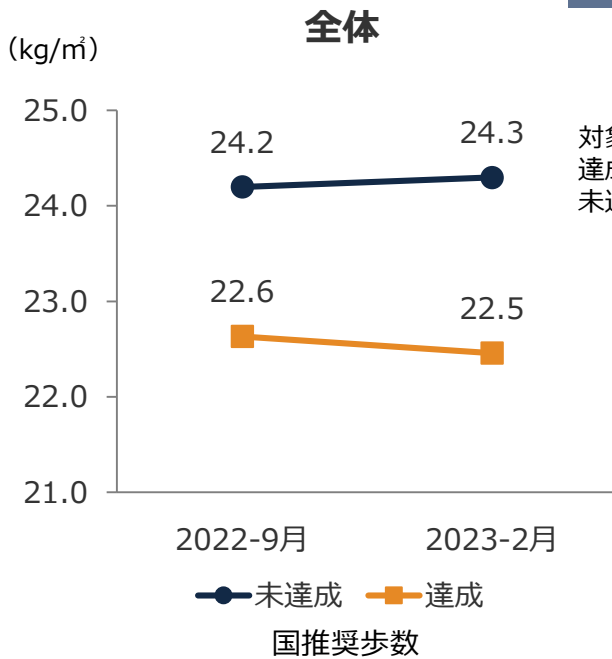
### 最低血圧が基準値以上の対象者の平均値



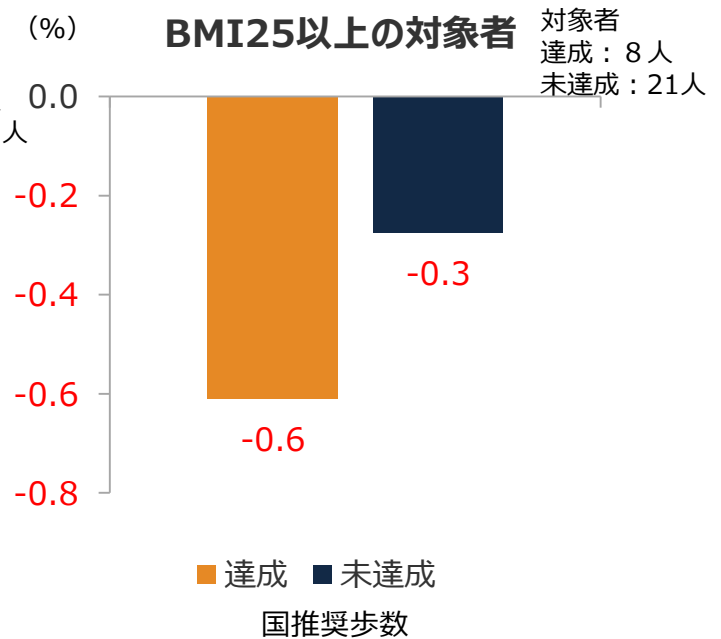
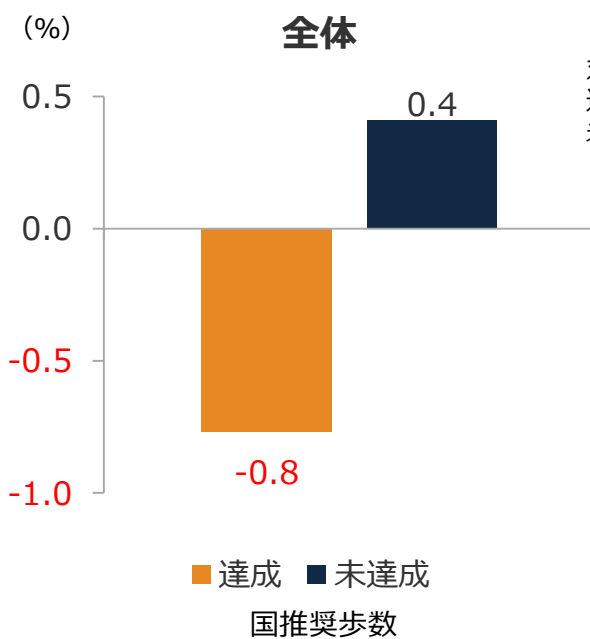
\*\*  $P < 0.01$  スチューデントのt検定

# 国推奨歩数とBMIの関係

## 平均値



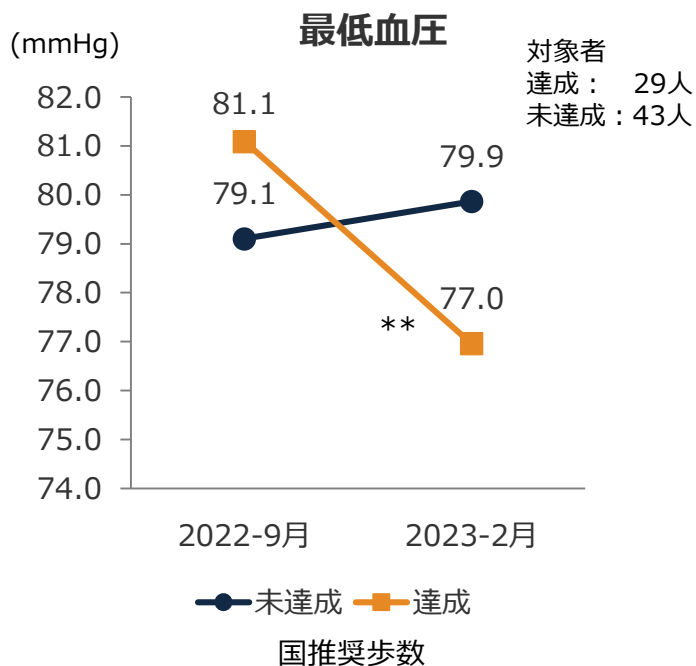
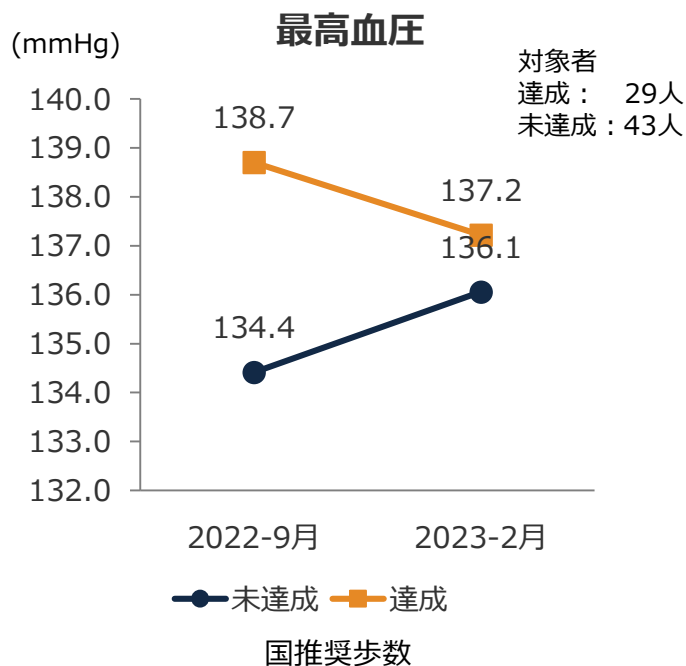
## 変化率



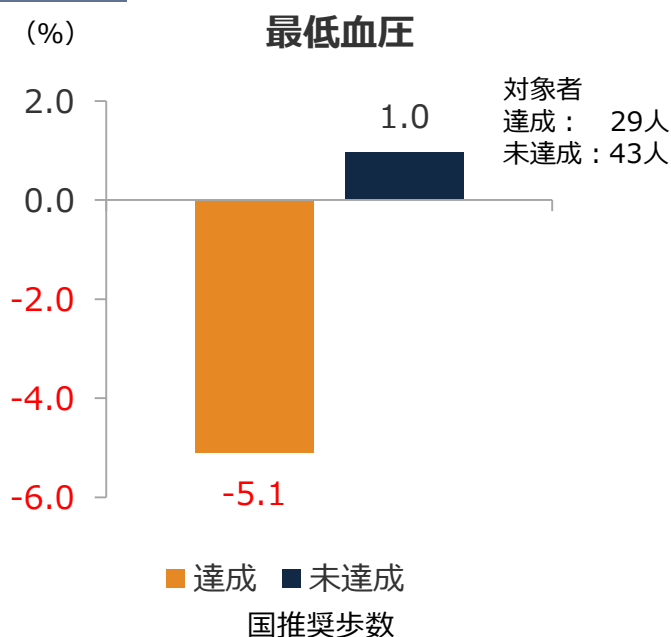
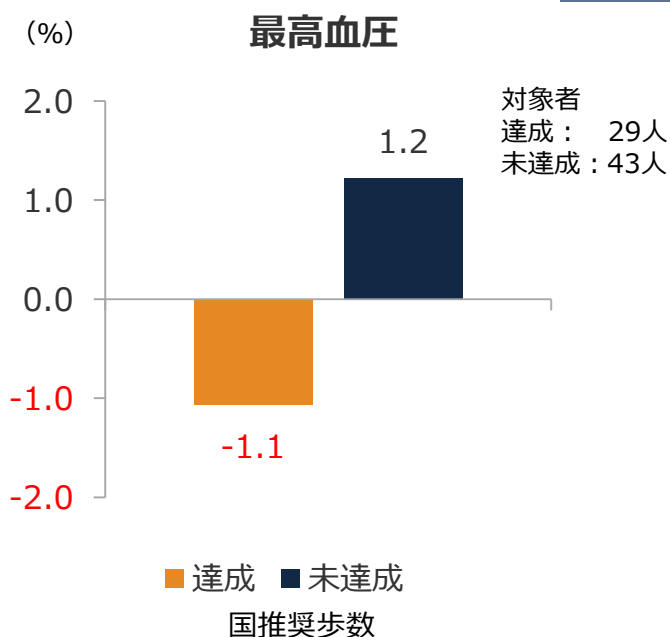
※国推奨歩数 【「健康日本21（第二次）」の目標】：20～64歳 男性 9,000歩 女性 8,500歩  
65歳以上 男性 7,000歩 女性 6,000歩

# 国推奨歩数と血圧の関係 1/2

## 平均値



## 変化率

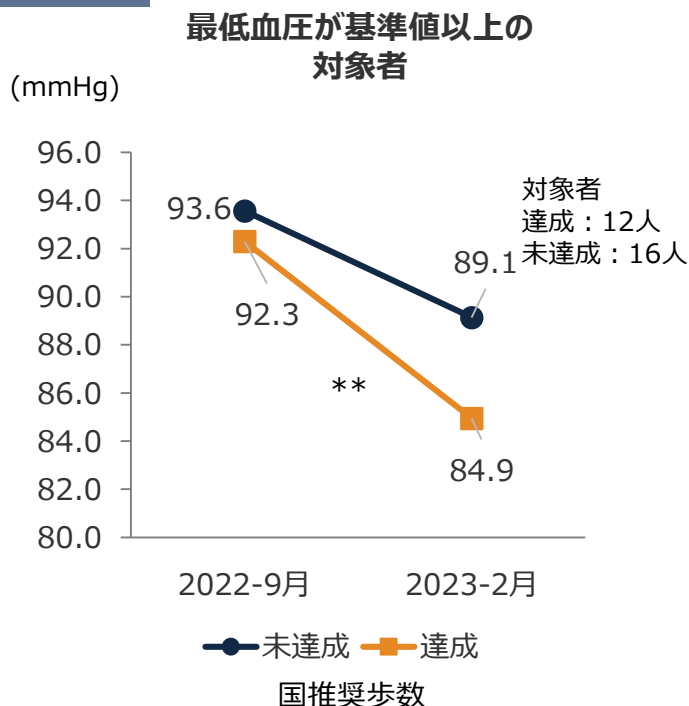
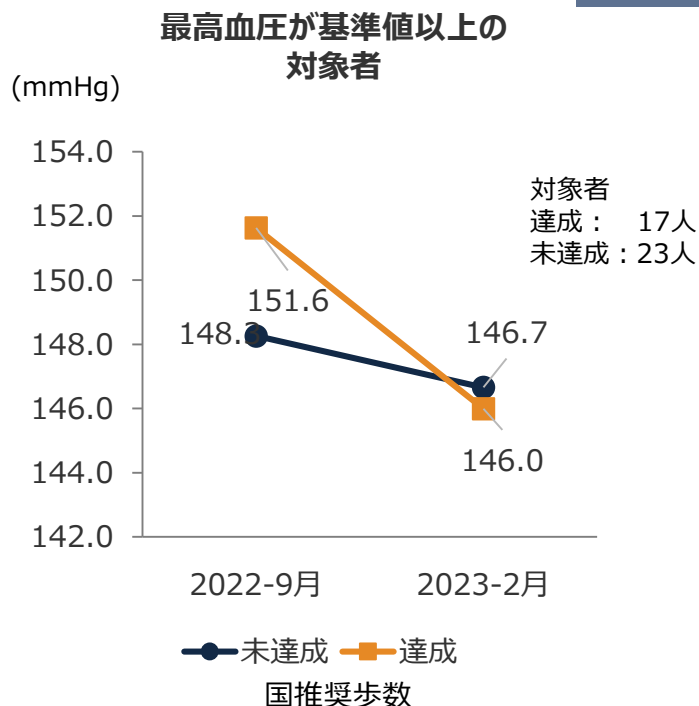


※国推奨歩数【「健康日本21（第二次）」の目標】：20～64歳 男性 9,000歩 女性 8,500歩  
65歳以上 男性 7,000歩 女性 6,000歩

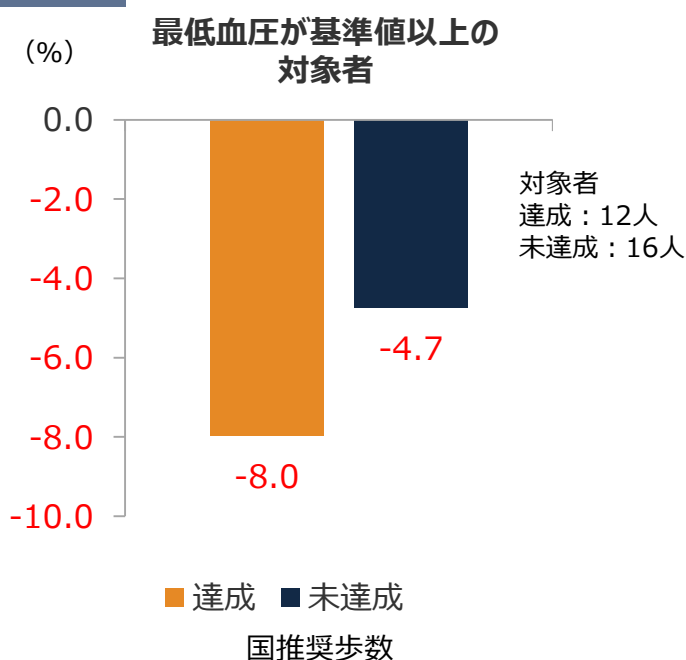
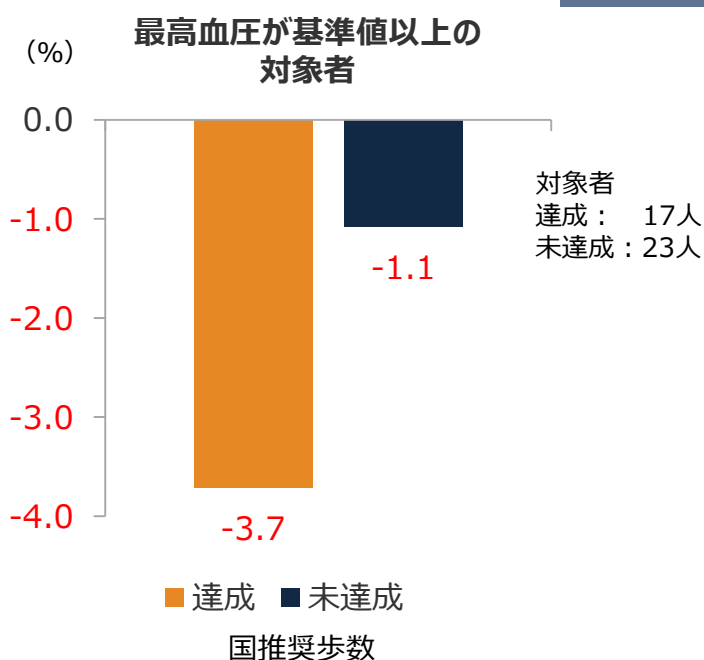
\*\*P < 0.01 スチューデントのt検定

# 国推奨歩数と血圧の関係 2/2

## 平均値



## 変化率



※国推奨歩数 【「健康日本21（第二次）」の目標】：20~64歳 男性 9,000歩 女性 8,500歩  
65歳以上 男性 7,000歩 女性 6,000歩  
\*  $P < 0.05$  スチューデントのt検定  
\*\*  $P < 0.01$



## V. アンケート評価

※ 分析結果の構成比は小数点以下第2位を四捨五入しているため、合計しても必ずしも100とはならない場合があることを予めご了承ください。

# アンケート分析結果のまとめ

## ＜アンケート回答率＞

事前アンケートは68.9%、事後アンケートは49.2%と回答率は低めの状況であった。参加者のご意見を広く把握するためにも回答率を高める検討が必要だと考える。

## ＜健康と測定に関する意識＞

自覚的健康度の高い参加者が多く参加され、事後ではさらにその割合が高くなった。体重や体組成の測定については、事前ではほぼ毎日と回答した割合が事後では減少した。一方で「気が向いた時」「全く測定しない」の割合も減少しており、測定に対する意識の変化がみられた。活動量計、アプリでの活動量の計測頻度については、事前でも高い状態だったが、事後では、ほぼ毎日携帯している人の割合がさらに増加した。

運動セルフエフィカシーでは、天候や気温の悪いときの運動、忙しい時の運動で低い傾向がみられ、前後比較では、有意な差はみられなかった。

## ＜運動・スポーツに関する意識＞

運動習慣では、運動する日数それぞれ増加傾向がみられ、「なし」の回答が48.2%から38.2%に減少した。

## ＜食習慣の改善に関する意識＞

食習慣改善に対する施策は設けていなかったため、事前と事後の調査で、食習慣が大きく変化することはなかった。

## ＜ウォーキングラリー＆ポイントに関する意識＞

事業期間中に目標歩数を意識していたかの設問では、「いつも」「時々」の合計で、84%の人が意識していたと回答した。ウォーキングラリーについては、62.4%の人が積極的に参加したと回答した。ポイントへの意識も「いつも」「時々」の回答が79.2%と歩数目標やポイント取得に意欲を持っていただいたことがうかがえた。

## ＜「からだカルテ」に対する評価＞

「からだカルテ」に対する評価では、82.4%と多くの人を利用したと回答したほか、よく利用したもものとして、Myデータの活用やウォーキングラリーの活用が多かった。中には、「からだカルテ」の内容が複雑で活用しきれなかったとのご意見もあり、改善に向け今後検討していきたい。

## ＜事業に対する評価＞

事業への満足度については、「大変満足」「やや満足」の合計では、90%を超えた。ただ、「やや満足」が64.0%と多い状況であった。この事業を家族や友人に勧めたいかの設問でも「どちらともいえない」の回答が22.4%と事業の内容やポイント設計について、改善の余地があることがうかがえた。自由記載等でいただいたご意見なども参考に、より満足度の高い事業にしていきたい。

# アンケート回答者数及び回答率



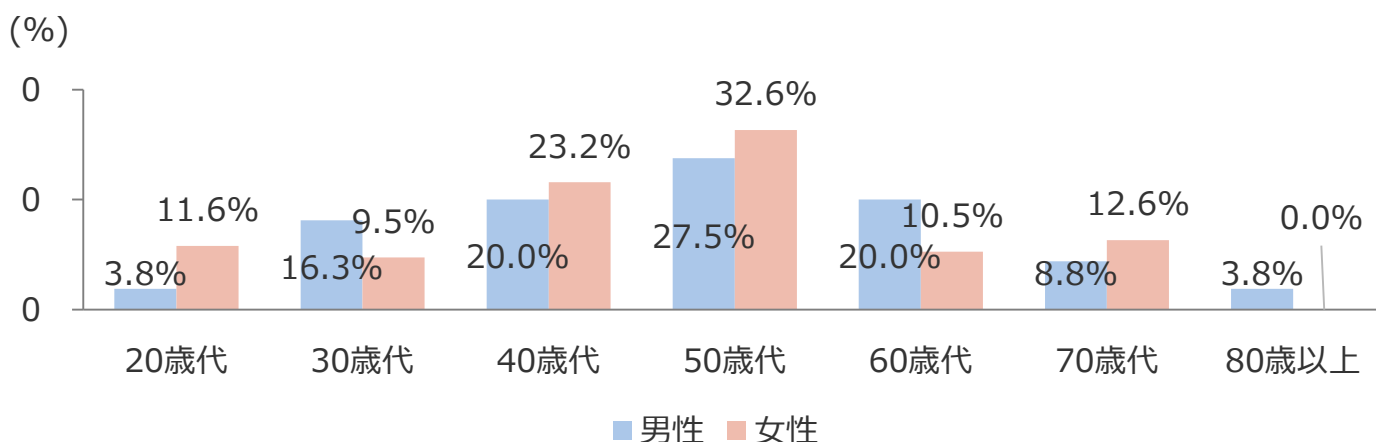
## 事前アンケート

回答者数：175人

回答率：68.9%

(単位：人)

性別/年代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳以上	計
男性	3	13	16	22	16	7	3	80
女性	11	9	22	31	10	12	0	95
計	14	22	38	53	26	19	3	175



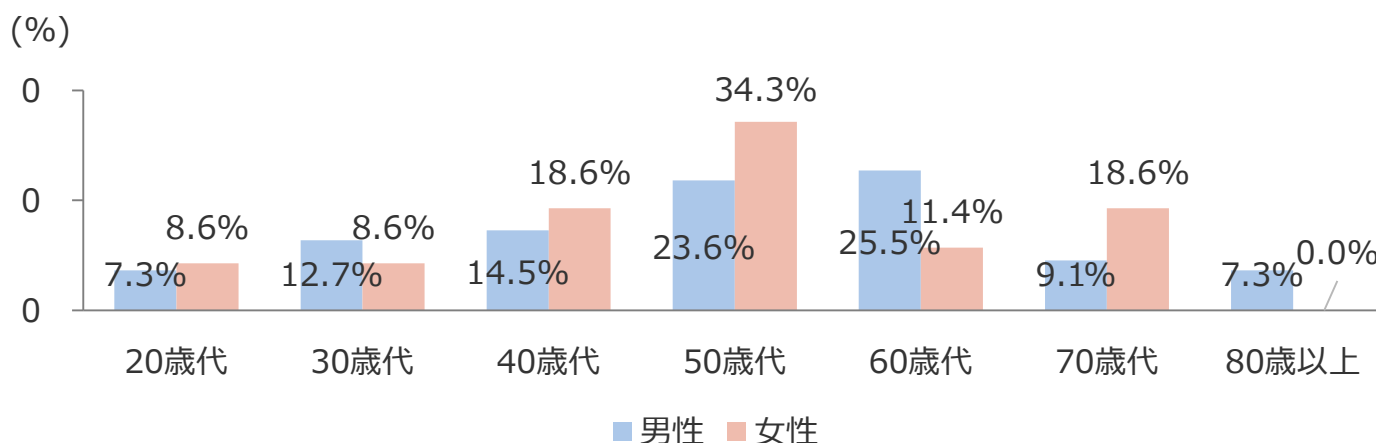
## 事後アンケート

回答者数：125人

回答率：49.2%

(単位：人)

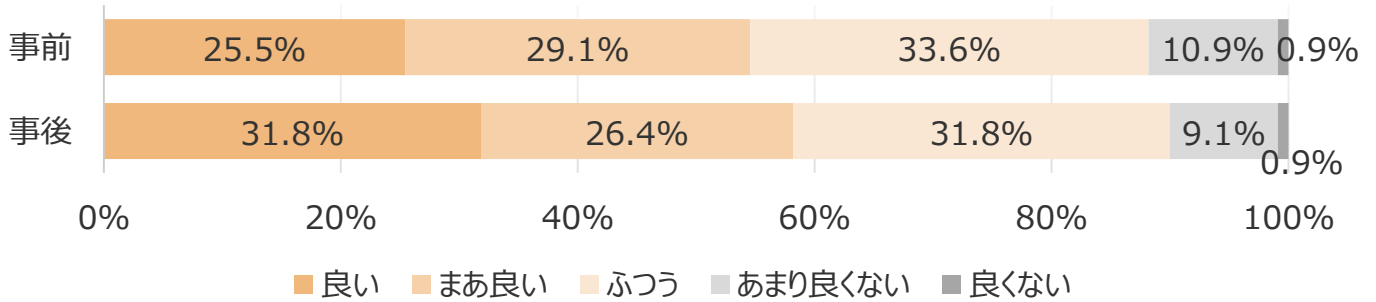
性別/年代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳以上	計
男性	4	7	8	13	14	5	4	55
女性	6	6	13	24	8	13	0	70
計	10	13	21	37	22	18	4	125



## ❖ 健康状態

### ◆ 最近の健康状態について

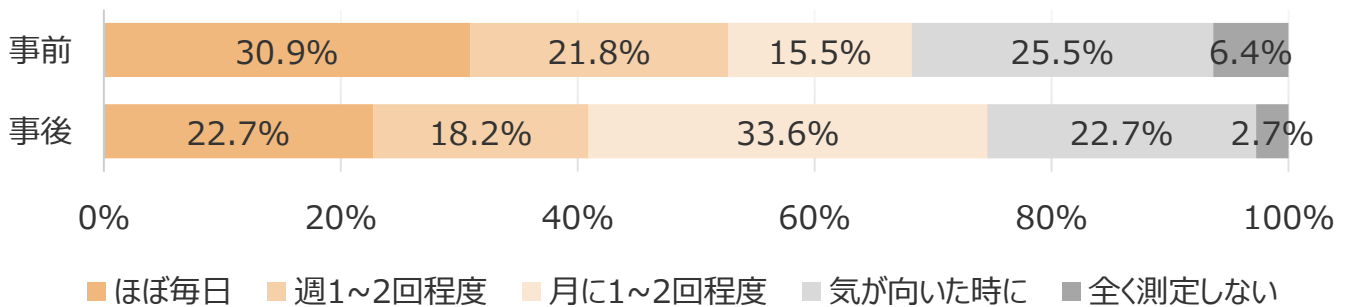
回答者数 110人



## ❖ 測定頻度

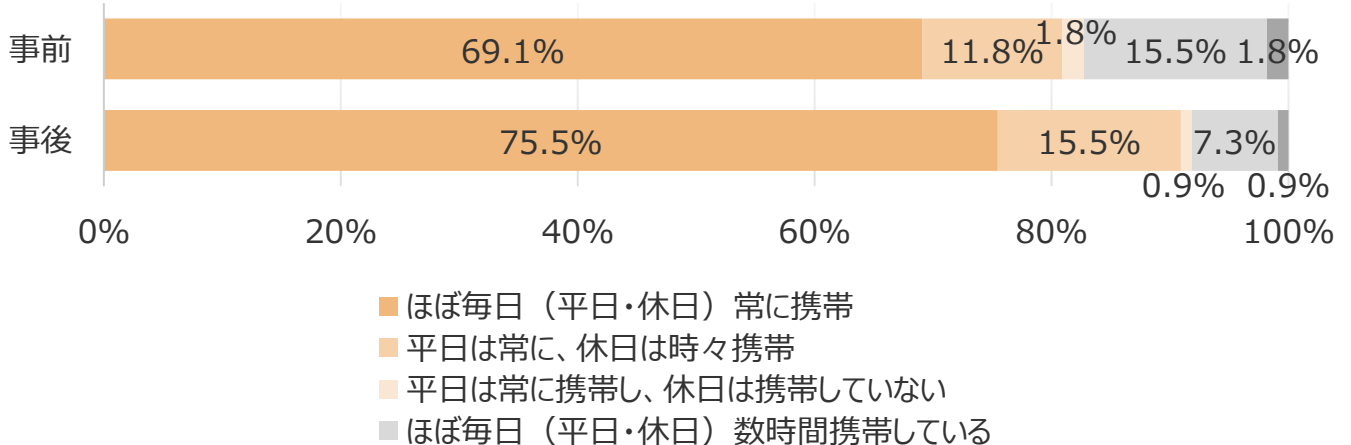
### ◆ 体重・体組成の測定頻度について

回答者数 110人



### ◆ 歩数や活動量を測るために、活動量計またはスマートフォンアプリなど測定する機器を携帯している頻度

回答者数 110人



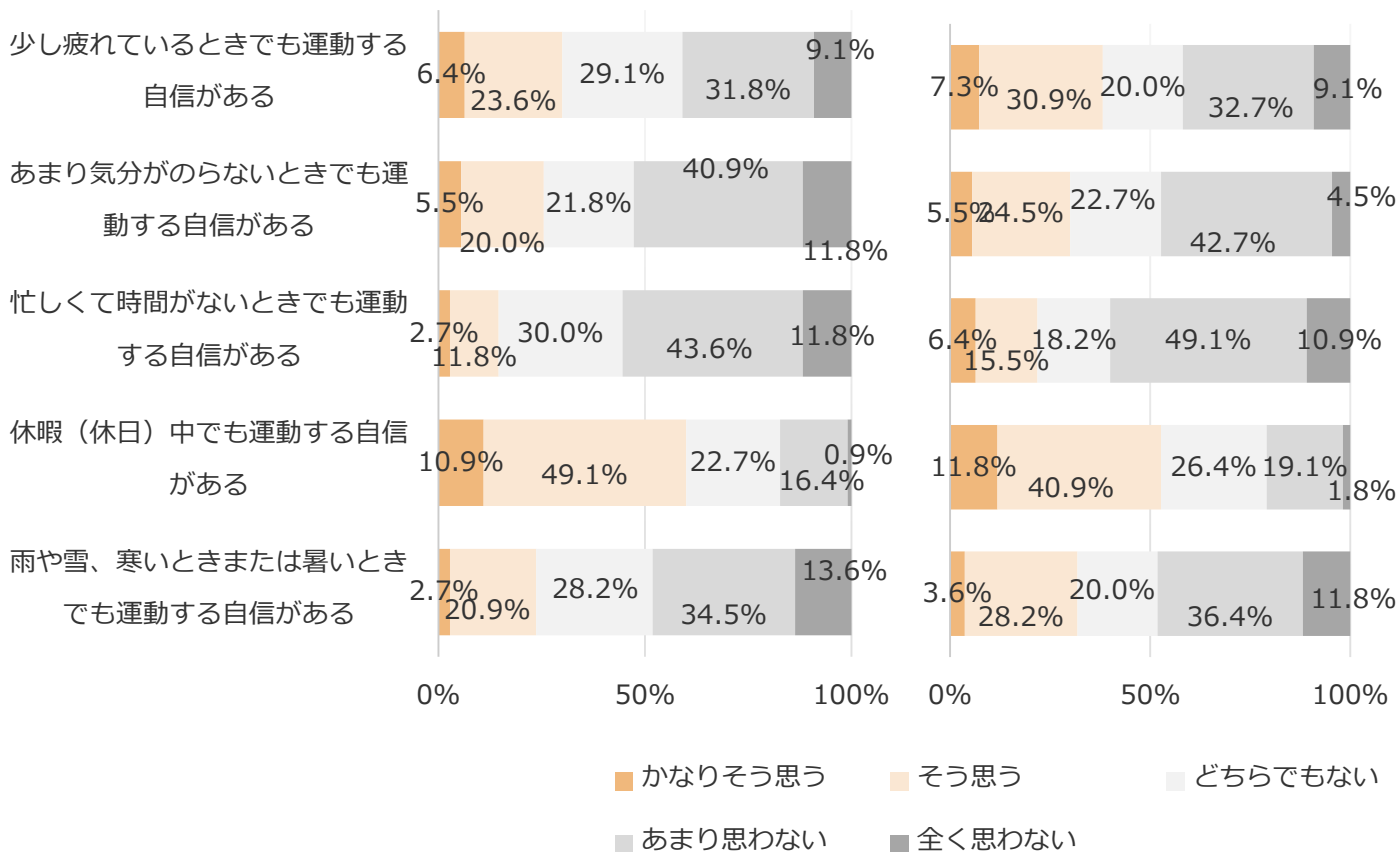
## ◆ 運動セルフ・エフィカシーに関する意識について

### <事前>

回答者数 110人

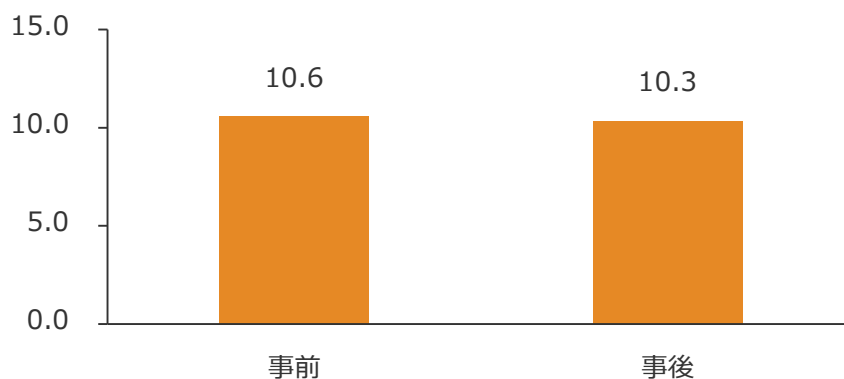
### <事後>

回答者数 110人



## <セルフ・エフィカシー得点>

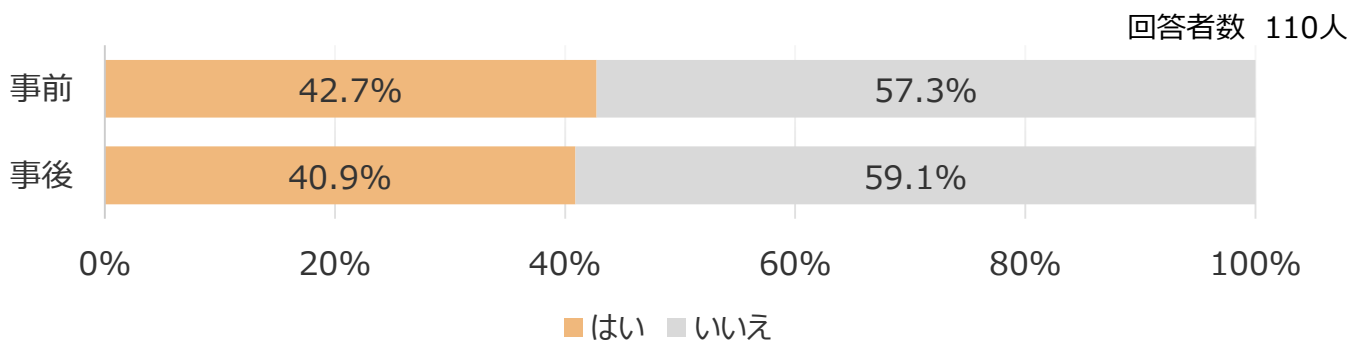
回答者数 110人



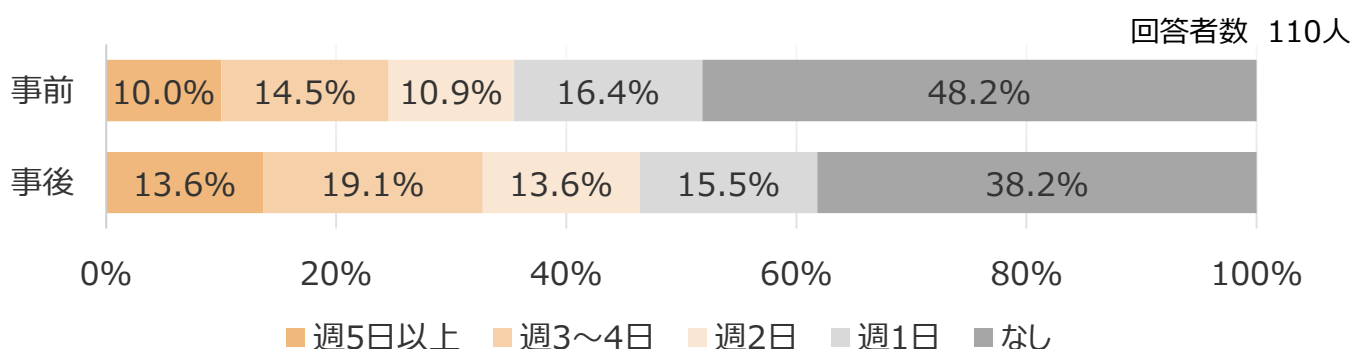
※セルフ・エフィカシー得点

「少し疲れている時でも運動する自信がある」「あまり気分がのらないときでも運動する自信がある」「忙しくて時間がないときでも運動する自信がある」「休暇（休日）中でも運動する自信がある」「雨や雪、寒いときまたは暑いときでも運動する自信がある」の各項目について、「全く思わない（得点1）」から「かなりそう思う（得点5）」の5段階で評定した。分析においては、5項目の総和（得点範囲は5点～25点）を個人ごとに算出し、事前と事後の平均値を算出した。

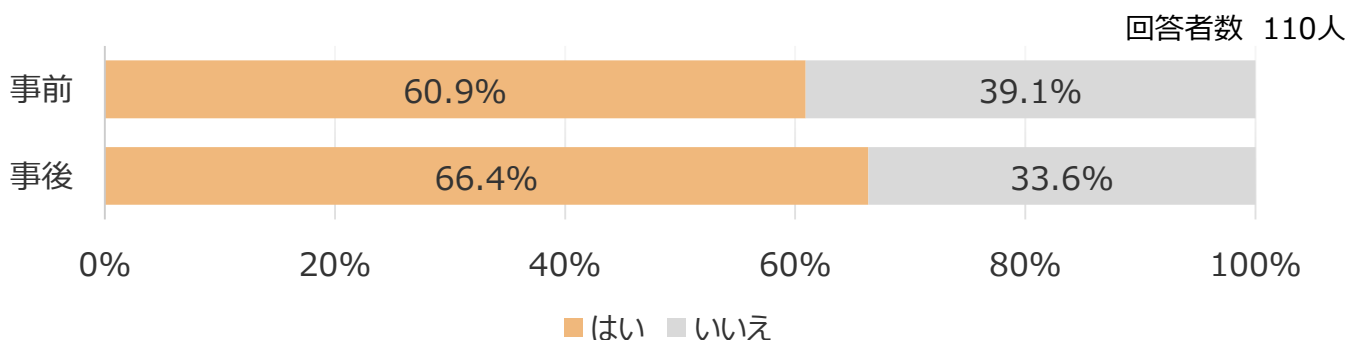
◆ 日常生活において歩行を1日7,000歩から8,000歩程度または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか？



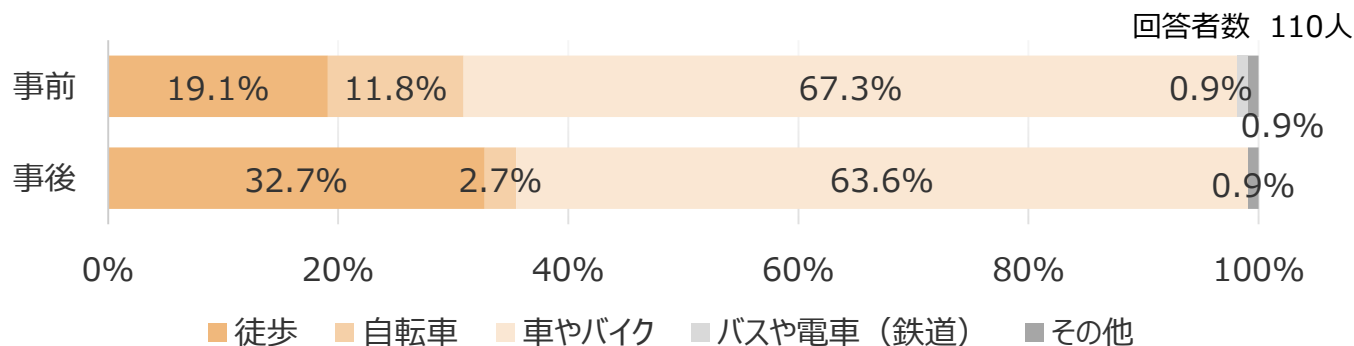
◆ 日常の生活活動以外に定期的な運動・スポーツを1週間に何日位していますか？



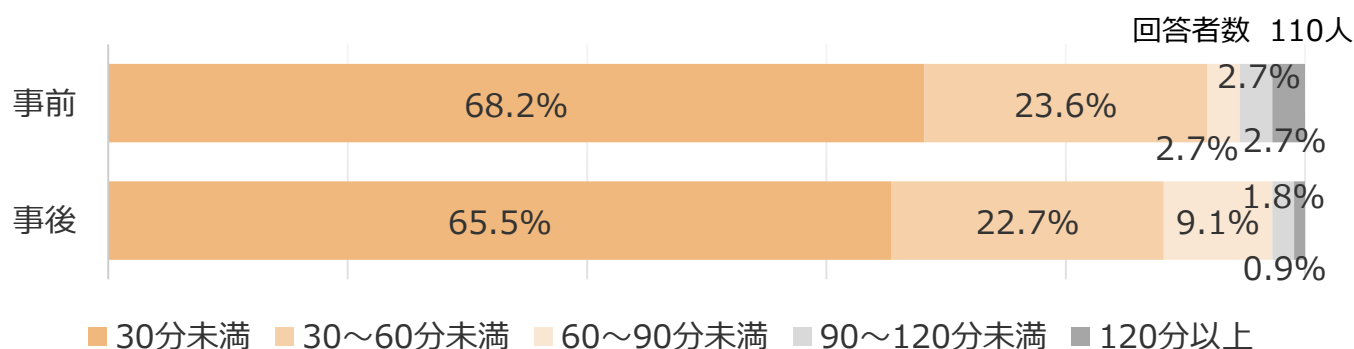
◆ ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか？



## ◆ 外出時の主な移動手段をお答えください

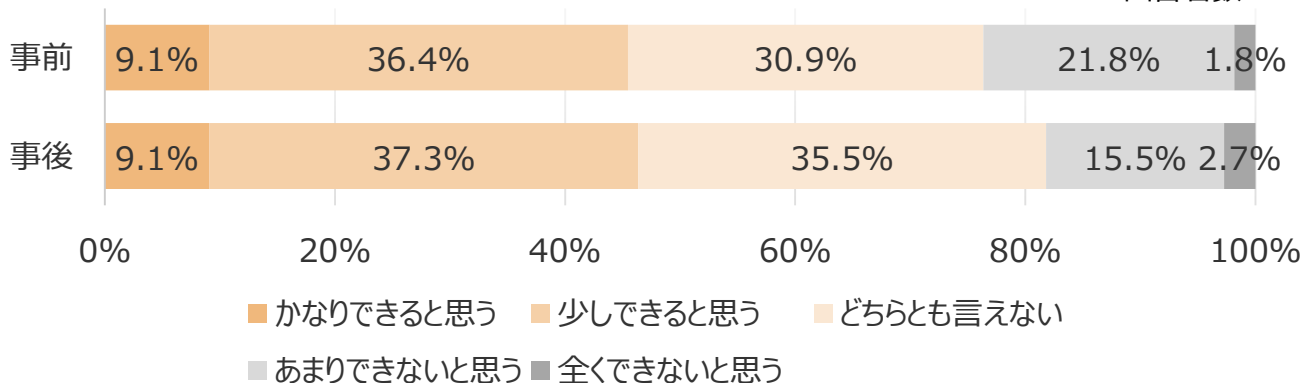


## ◆ 外出時（通勤など定期的な外出）に、徒歩の時間はどのくらいありますか？



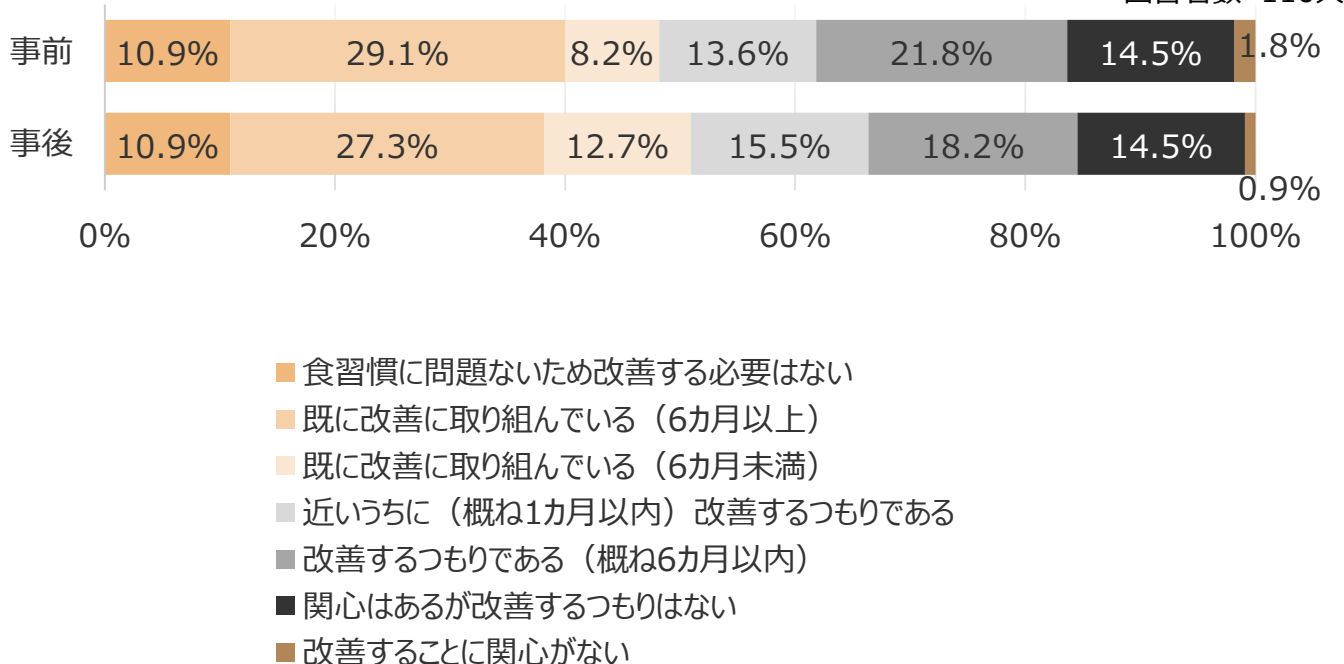
## ◆ 食習慣の改善について「自分ができる」という自信はありますか？

回答者数 110人



## ◆ 健康維持のために、食習慣を改善してみようと思いますか？

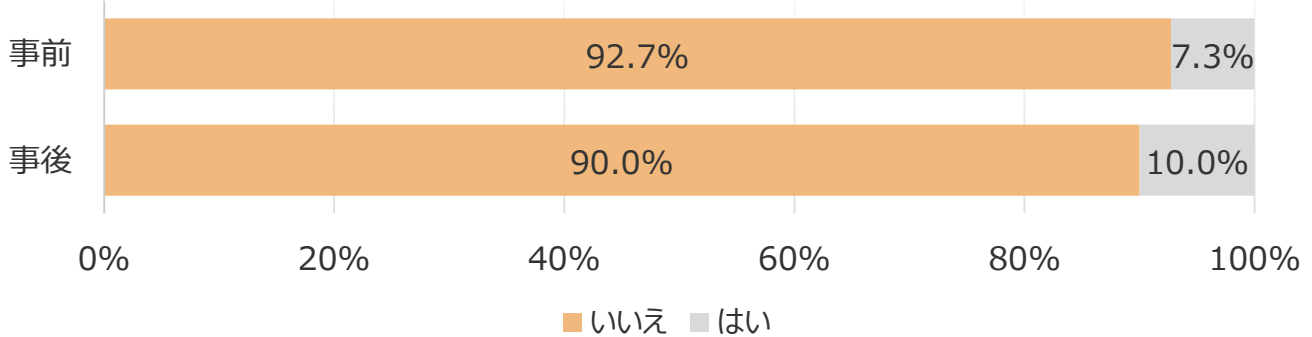
回答者数 110人





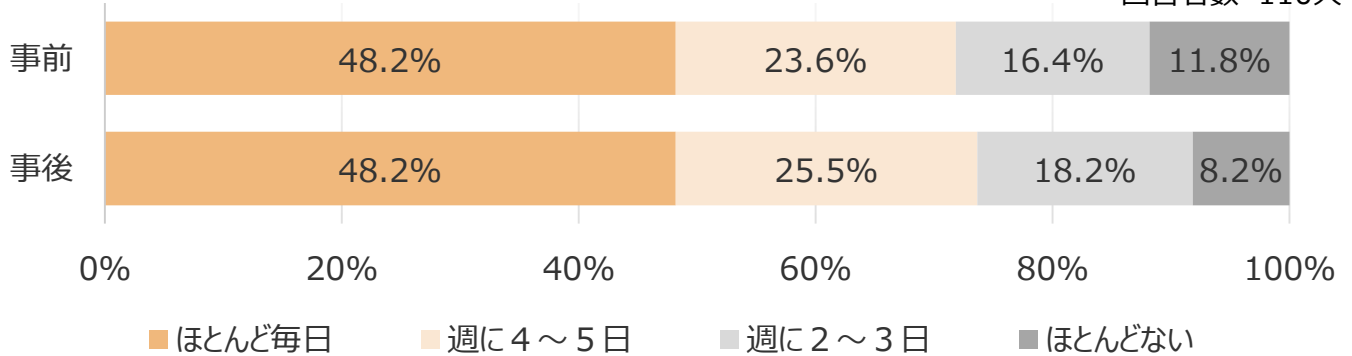
## ◆ 朝食を抜くことが週3回以上ありますか？

回答者数 110人



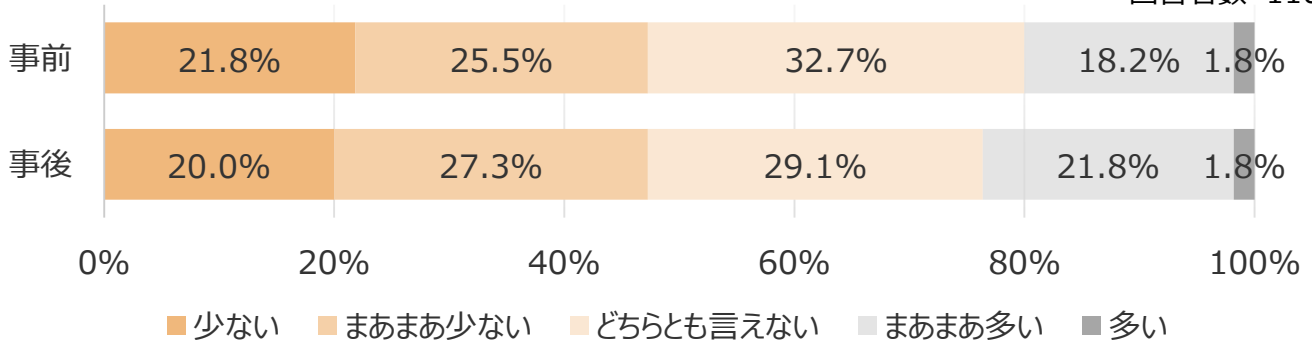
## ◆ 主食（ご飯、パン、麺類）主菜（魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品）副菜（野菜類、海藻類、キノコ類）の3つを組み合わせる食べることが1日に2回以上あるのは週に何日ありますか？

回答者数 110人

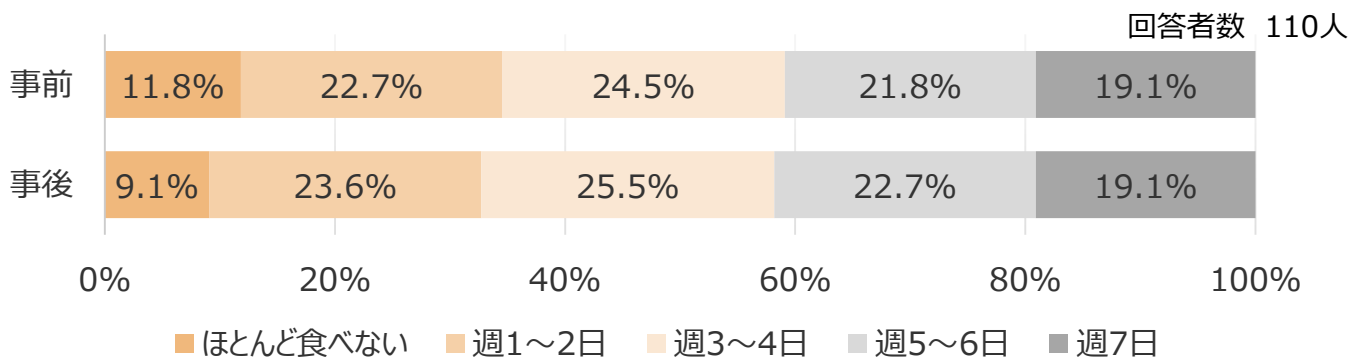


## ◆ 普段の食事の味付けが濃いことが多いと思いますか？

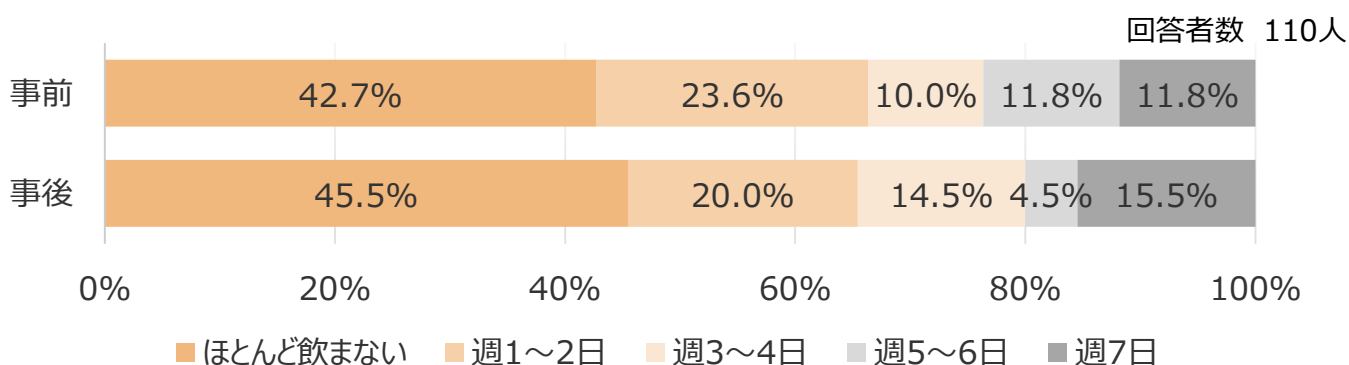
回答者数 110人



## ◆ 間食（食事の時間以外に菓子類や甘い飲み物の飲食）が週に何日ありますか？



## ◆ お酒を飲む日が週に何日ありますか？



## ◆ 飲酒日の1日あたりの飲酒量どのくらいですか？

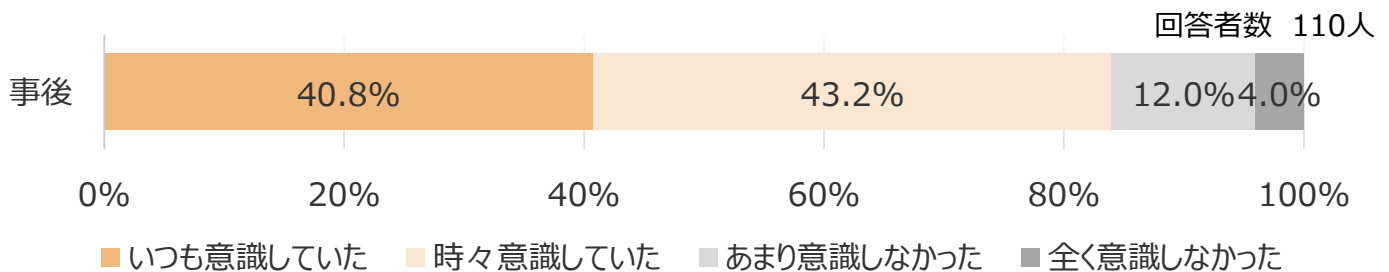
事前 63人  
事後 60人

飲酒量	1合未満	1~2合未満	2~3合未満	3合以上
事前	40.0%	41.7%	11.7%	6.7%
事後	42.9%	41.3%	7.9%	7.9%

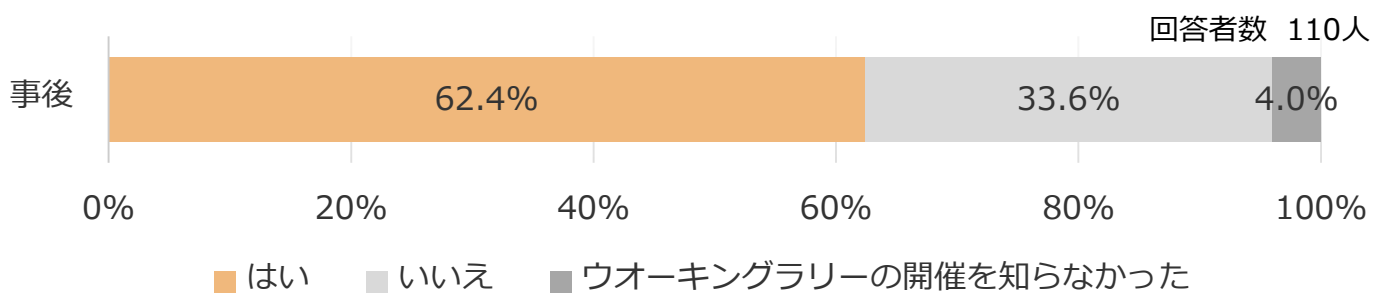
≪1合相当量≫ 日本酒：1合、ビール：500ml  
焼酎 25度：100ml、ワイン：180ml、ウイスキー：60ml

## ❖ 目標歩数&ウォーキングラリーに関する意識

### ◆ 目標歩数を決めて意識して行動しましたか？

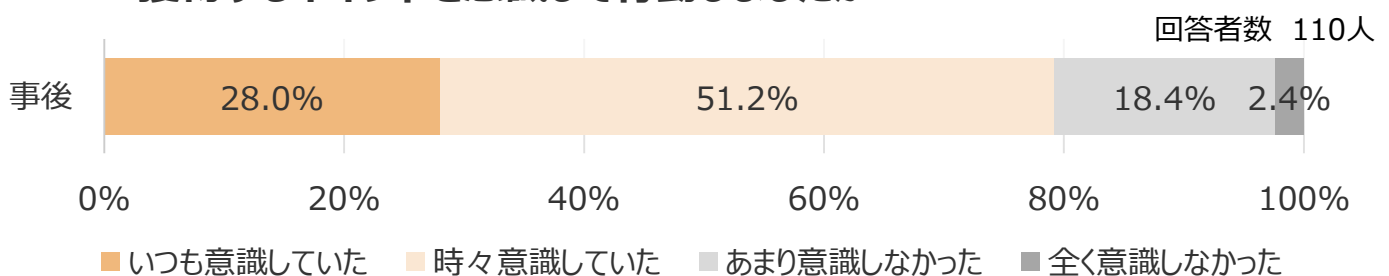


### ◆ ウォーキングラリー（歩数イベント）に積極的に参加しましたか？

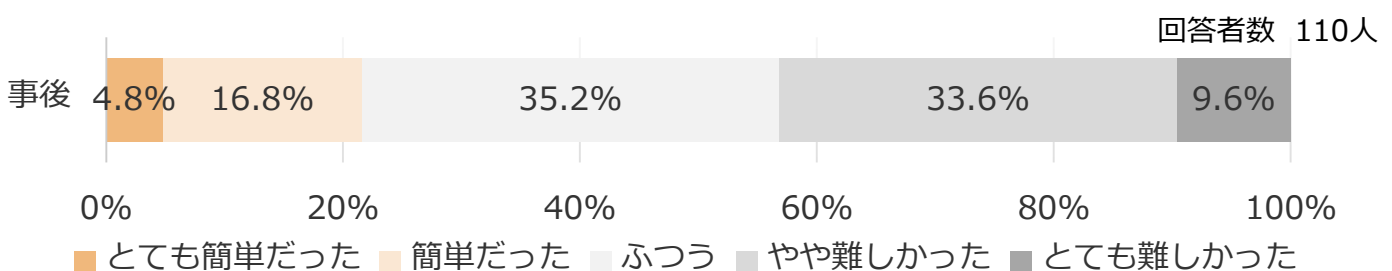


## ❖ ポイントに関する意識

### ◆ 獲得するポイントを意識して行動しましたか？

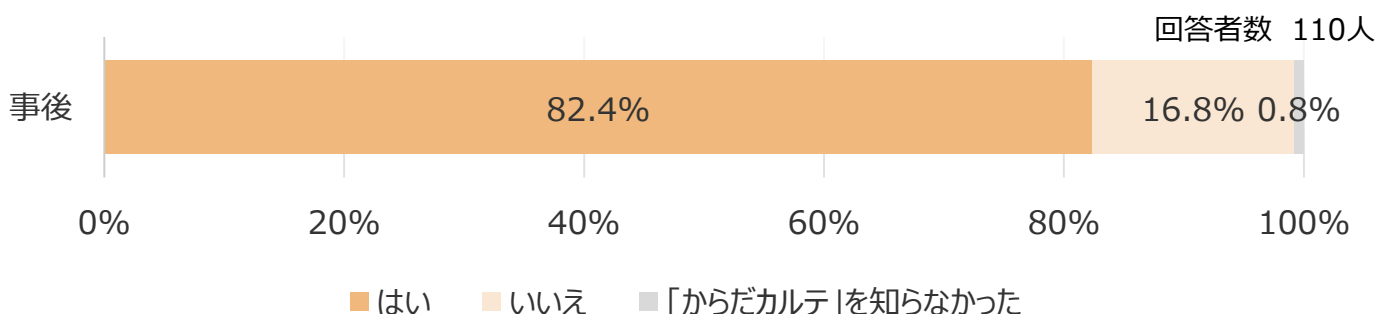


### ◆ ポイントを貯めることは簡単でしたか？



# 「からだカルテ」に対する評価 1/3

## ◆ 健康管理ポータルサイト「からだカルテ」を利用しましたか？



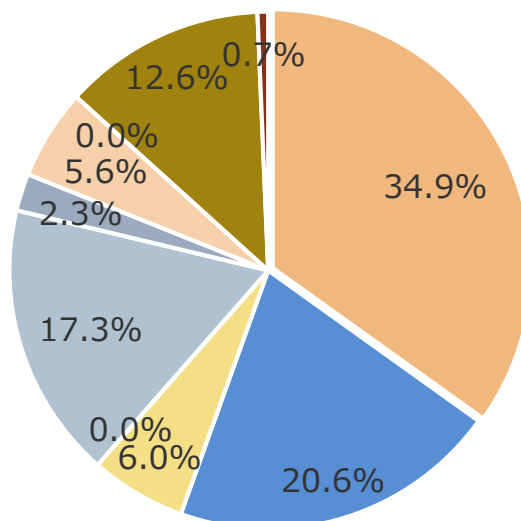
## ◆ 前の質問で「はい」とお答えいただいた方で、健康管理ポータルサイト「からだカルテ」の各コンテンツの利用状況について、「よく閲覧した」それぞれの上位1位~3位とその他を①~⑩の項目からお答えください

<b>1位</b>	<b>Myデータ データー一覧</b>	<b>34.9%</b>
<b>2位</b>	<b>Myデータ 健康グラフ</b>	<b>20.6%</b>
<b>3位</b>	<b>Myデータ ポイント</b>	<b>17.3%</b>

### <回答の合計に占める割合>

回答数 301

- Myデータ データー一覧
- Myデータ 健康グラフ
- Myデータ 健康メモ
- Myデータ 食事記録
- Myデータ ポイント
- タニタ健康コラム
- タニタ社員食堂レシピ
- 健康ショートドラマ
- ウォーキングラリー
- その他



### その他（自由記述）

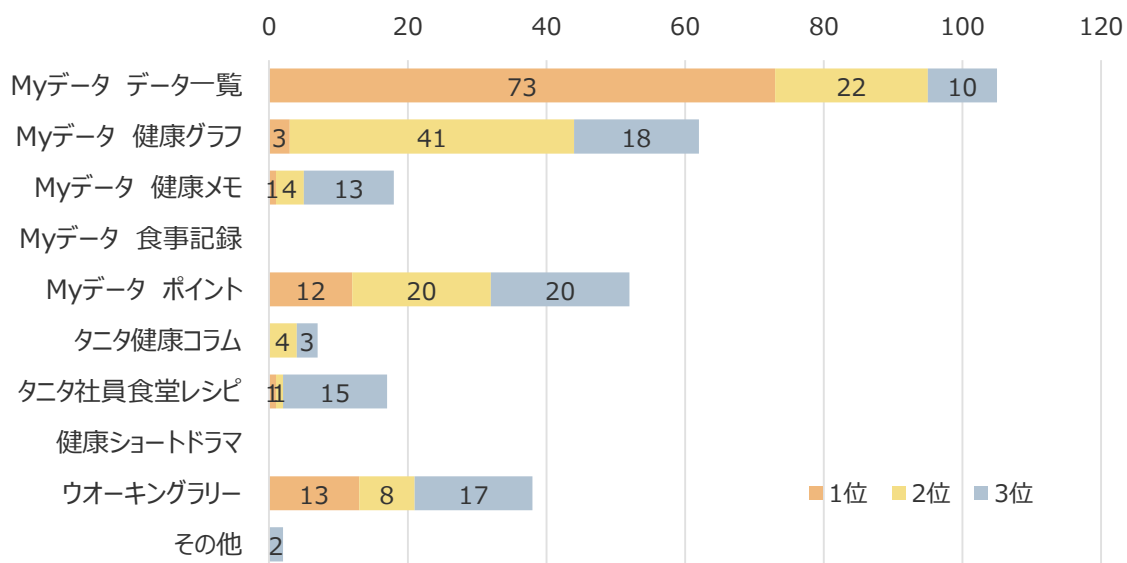
見ていません  
複雑で見る気せずほとんど見てない

# 「からだカルテ」に対する評価 2/3



## <順位別回答>

回答数 301



# 「からだカルテ」に対する評価 3/3

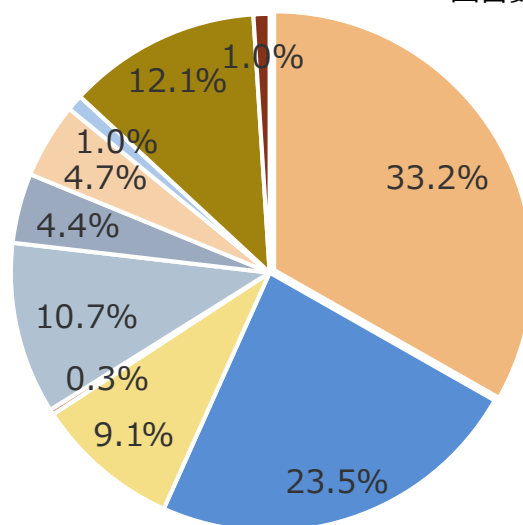
- ◆ 前の質問で「はい」とお答えいただいた方で、健康管理ポータルサイト「からだカルテ」の各コンテンツの利用状況について、「健康づくりに役立った」それぞれの上位1位～3位とその他を①～⑩の項目からお答えください

<b>1位</b>	<b>Myデータ データー一覧</b>	<b>34.9%</b>
<b>2位</b>	<b>Myデータ 健康グラフ</b>	<b>20.6%</b>
<b>3位</b>	<b>Myデータ ポイント</b>	<b>17.3%</b>

## ＜回答の合計に占める割合＞

回答数 298

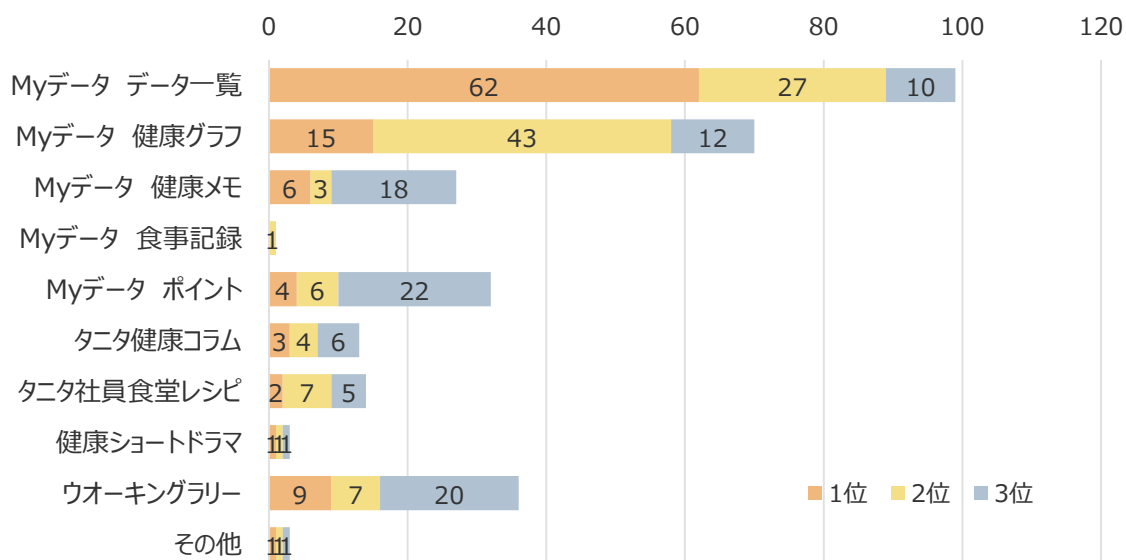
- Myデータ データー一覧
- Myデータ 健康グラフ
- Myデータ 健康メモ
- Myデータ 食事記録
- Myデータ ポイント
- タニタ健康コラム
- タニタ社員食堂レシピ
- 健康ショートドラマ
- ウォーキングラリー
- その他



## その他（自由記述）

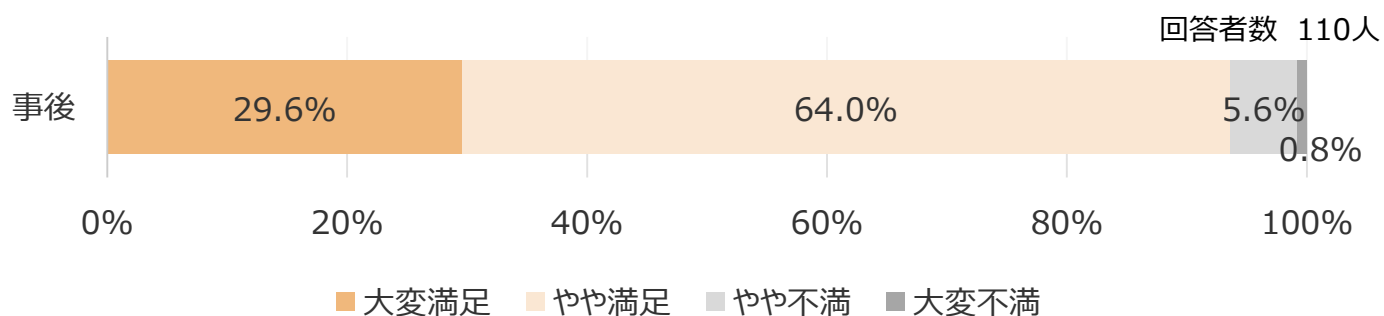
見ていません  
見る気がしなかった

## ＜順位別回答＞

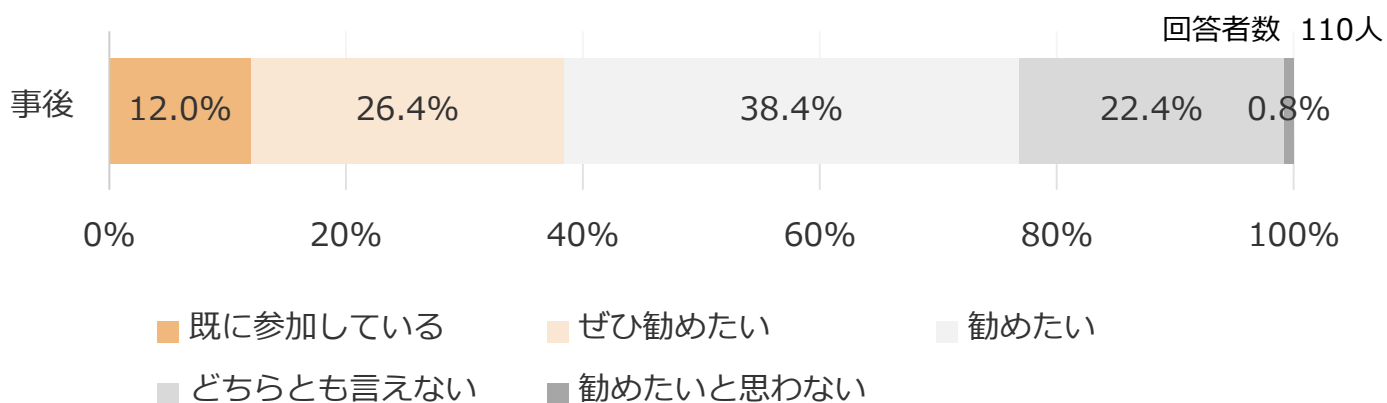


# 事業に対する評価 1/2

## ◆ この事業に対する満足度



## ◆ この事業を家族や友人に勧めたいと思いますか？



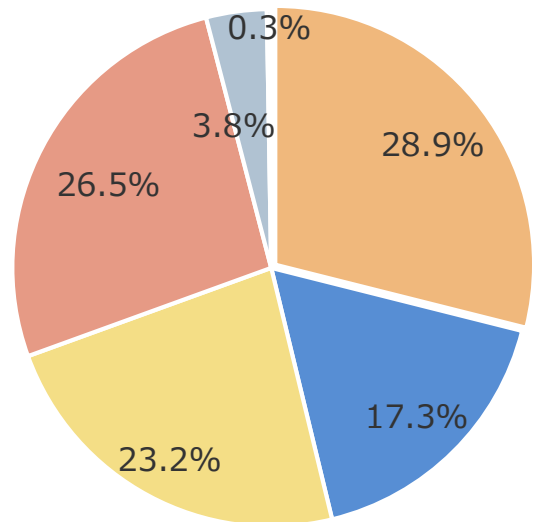
- ◆ この事業で「モチベーションの維持に役立った」上位1位~3位とその他を①~⑦の項目からお答えください

**1位：歩数、活動量計、アプリの活用 28.9%**  
**2位：ポイントが貯まること 26.5%**  
**3位：記録付けしたデータを見ること 23.2%**

### <回答の合計に占める割合>

回答数 370

- 歩数、活動量計、アプリの活用
- 体組成を定期的にはかること
- 記録付けしたデータを見ること
- ポイントが貯まること
- 仲間と一緒に参加すること
- 健康情報をサイトやチラシ等から得られた
- その他

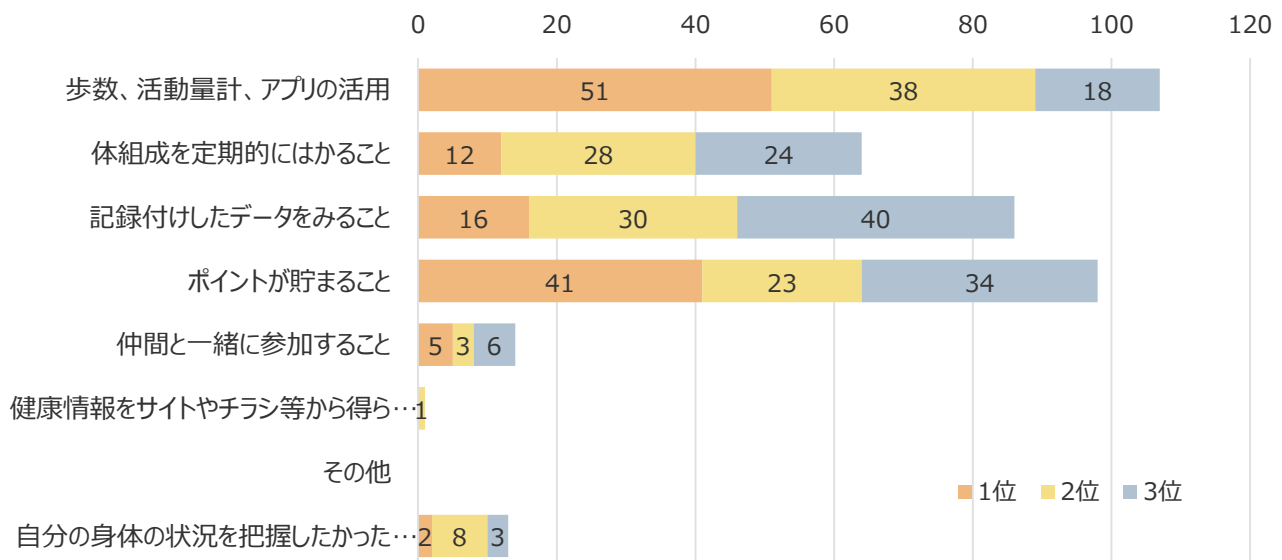


### その他（自由記述）

最後に血圧、体組成を測ったがもう少し測れば良かった市役所、ふらっとに設置した方が使いやすいかも

### <順位別回答>

回答数 370







日本をもっと健康に！