

別紙

# 健康ポイント事業(みるぽい) 1期生アンケート集計結果【抜粋】

---



令和5年(2023)年3月

## ◎アンケート概要

■ 1期生事業参加期間：令和3年7月1日～令和4年12月28日

■ アンケート回答期間

事前アンケート：令和3年6月に開催した参加者説明会時に回収

中間アンケート：令和4年3月15日～令和4年4月8日

事後アンケート：令和4年11月30日～令和4年12月28日

■ アンケート設問：

事前アンケート

問1 この事業をどこで知りましたか（1つに○）。「その他」の場合は、具体的に記載してください。

問2 この事業に参加しようと思った理由は何ですか（1つに○）。「その他」の場合は、具体的に記載してください。

問3 現在の健康状態はいかがですか（1つに○）。

問4 健診等（\*1）は受けていますか（1つに○）。

問5 1日30分以上の運動を1週間に2日以上していますか。また、その期間はどれくらいですか（1つに○）。

問6 階段を利用するなど、日常生活においてなるべく身体を動かしていますか（1つに○）。

問7 主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日2回以上あるのは、週に何日ありますか（1つに○）。

中間アンケート・事後アンケート

問1 会員番号をご記入ください。

問2 性別と生年月日（年齢）をご記入ください。

問3 現在の健康状態はいかがですか（1つに○）。

問4 1日30分以上の運動を1週間に2日以上していますか。また、その期間はどれくらいですか（1つに○）。

問5 階段を利用するなど、日常生活においてなるべく身体を動かしていますか（1つに○）。

問6 主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日2回以上あるのは、週に何日ありますか（1つに○）。

問7 この事業に参加して、「生活や意識の変化」はありましたか（当てはまるもの全てに○）。「その他」の場合は、具体的に記載してください。

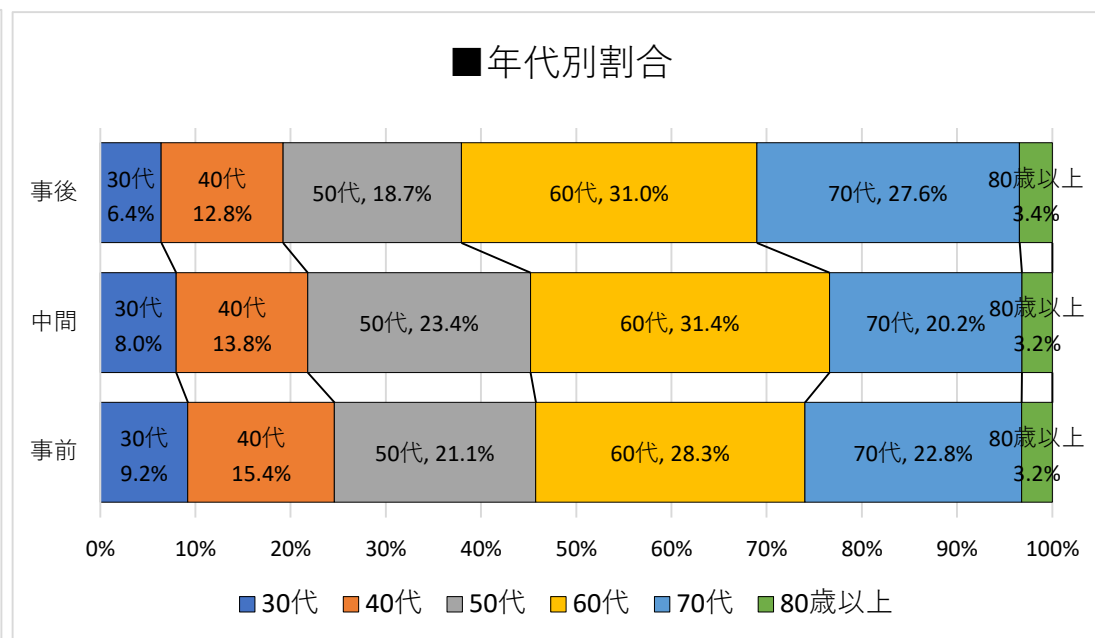
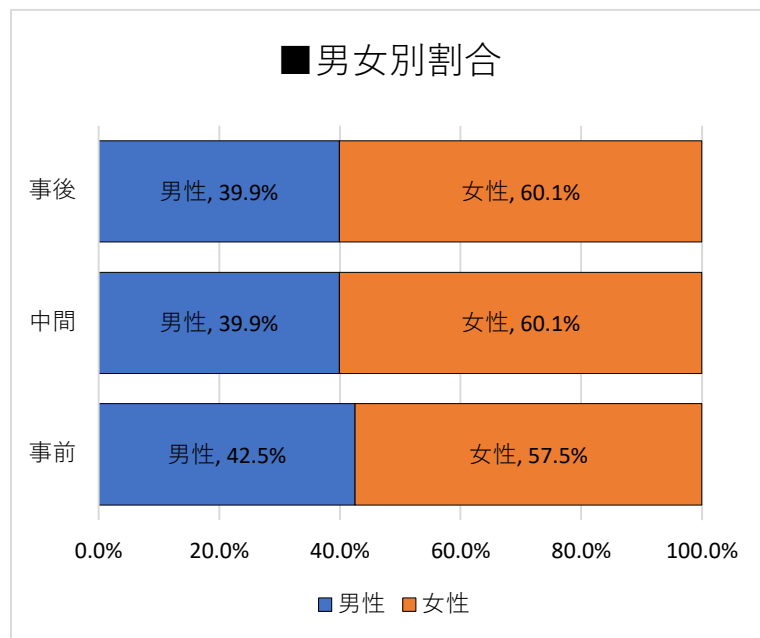
問8 この事業に参加して、「体調や身体の変化」はありましたか（当てはまるもの全てに○）。「その他」の場合は、具体的に記載してください。

問9 この事業に関し、ご意見などがありましたら記載してください。

## ◎回答者属性

■事業参加者数：435名 ■アンケート回収数（回収率）：事前 435名分（100%）、中間 263名分（61%）、事後 203名分（47%）

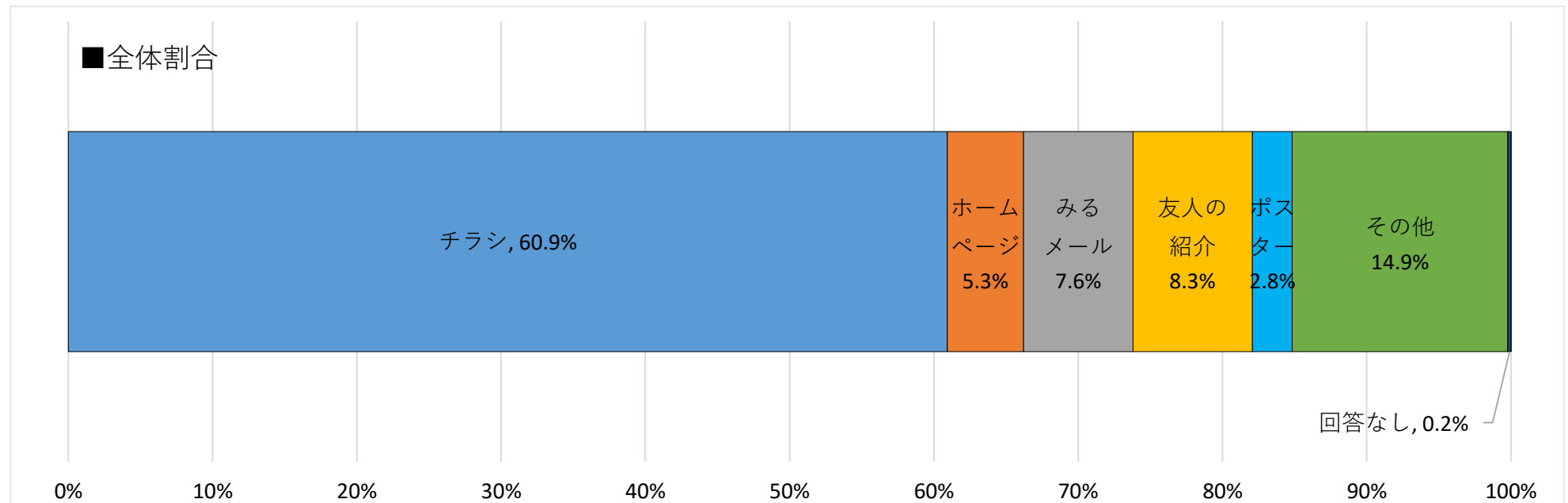
年代	事前			中間			事後		
	男性	女性	総計	男性	女性	小計	男性	女性	小計
30代	16	24	40名	7	15	22名	3	11	14名
40代	22	45	67名	10	29	39名	8	20	28名
50代	26	66	92名	15	49	64名	11	36	47名
60代	64	59	123名	39	38	77名	33	33	66名
70代	51	48	99名	34	22	56名	26	18	44名
80歳以上	6	8	14名	1	4	5名	1	3	4名
小計	185名	250名	435名	106名	157名	263名	82名	121名	203名



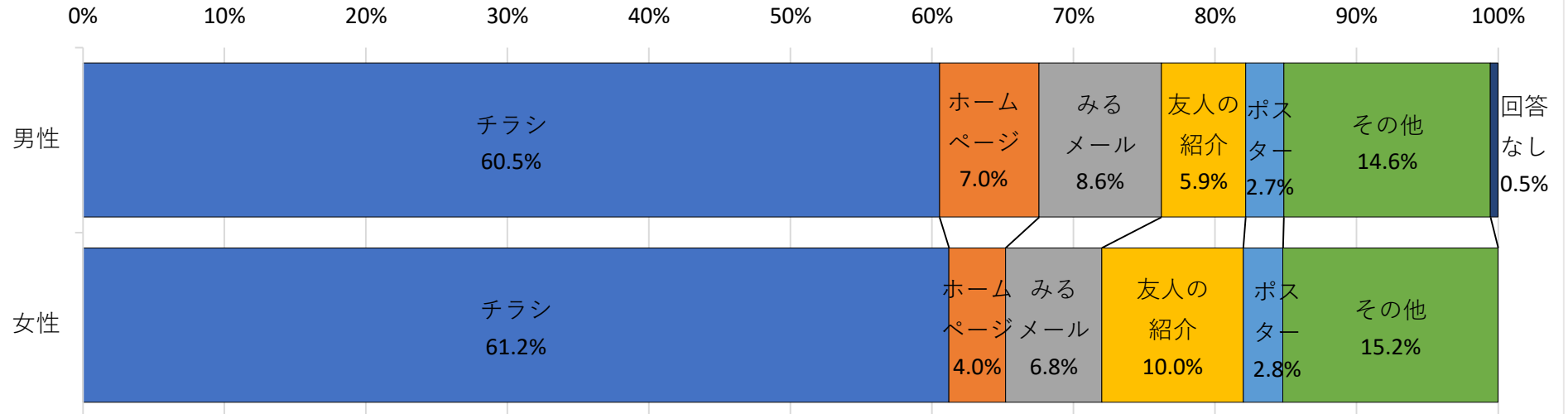
## 問 1 (事前) この事業をどこで知りましたか

1. チラシ 2. ホームページ 3. みるメール 4. 友人の紹介 5. ポスター 6. その他

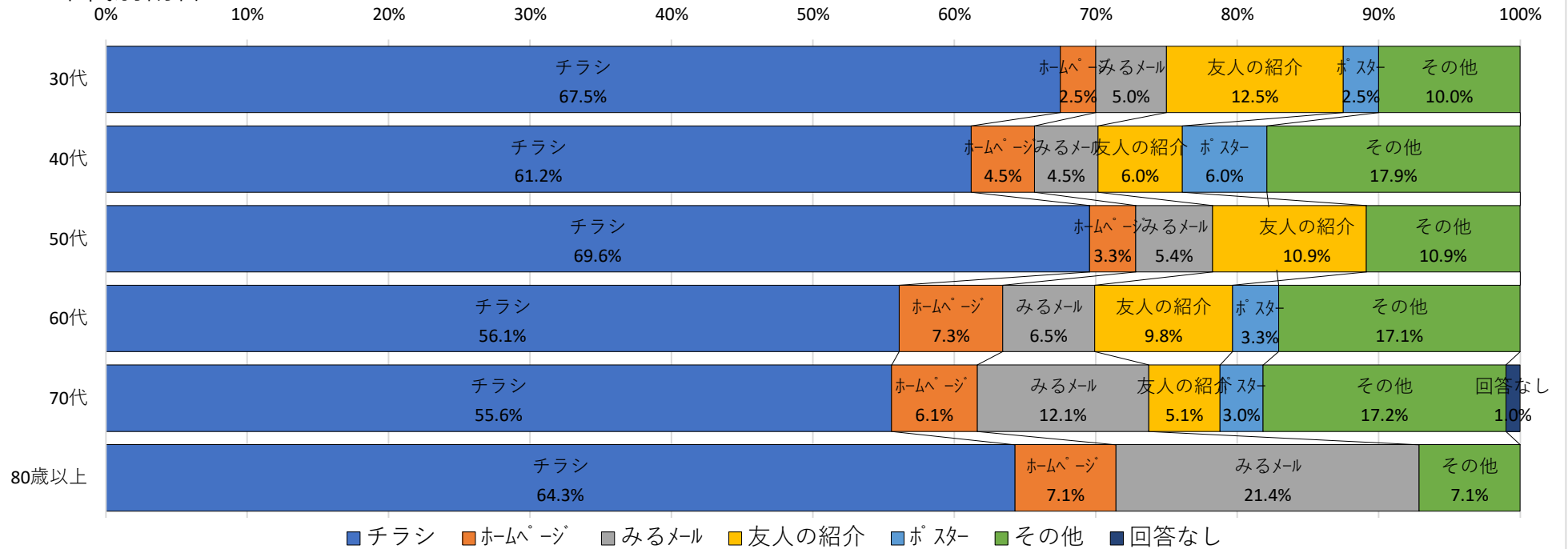
	男性						女性						総計
	30代	40代	50代	60代	70代	80歳以上	30代	40代	50代	60代	70代	80歳以上	
チラシ	11	16	19	34	28	4	16	25	45	35	27	5	265名
ホームページ	1	1	1	6	4			2	2	3	2	1	23名
みるメール	1		1	6	6	2	1	3	4	2	6	1	33名
友人の紹介	1		4	6			4	4	6	6	5		36名
ポスター				2	3		1	4		2			12名
その他	2	5	1	10	9		2	7	9	11	8	1	65名
回答なし					1								1名
総計	16名	22名	26名	64名	51名	6名	24名	45名	66名	59名	48名	8名	435名



■男女別割合



■年代別割合



## 問1(事前) この事業をどこで知りましたか【その他】回答

## 内容集計：回覧板 24、広報 22、紹介 13、みるる 1、その他 8

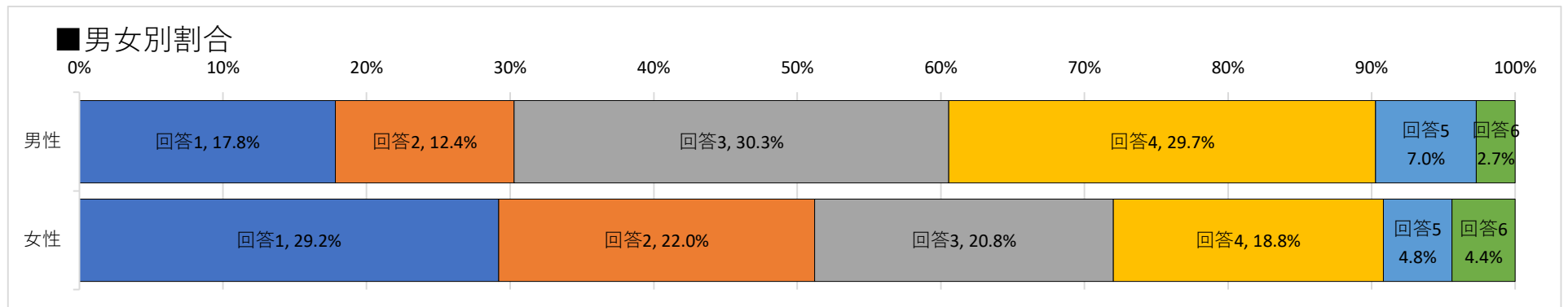
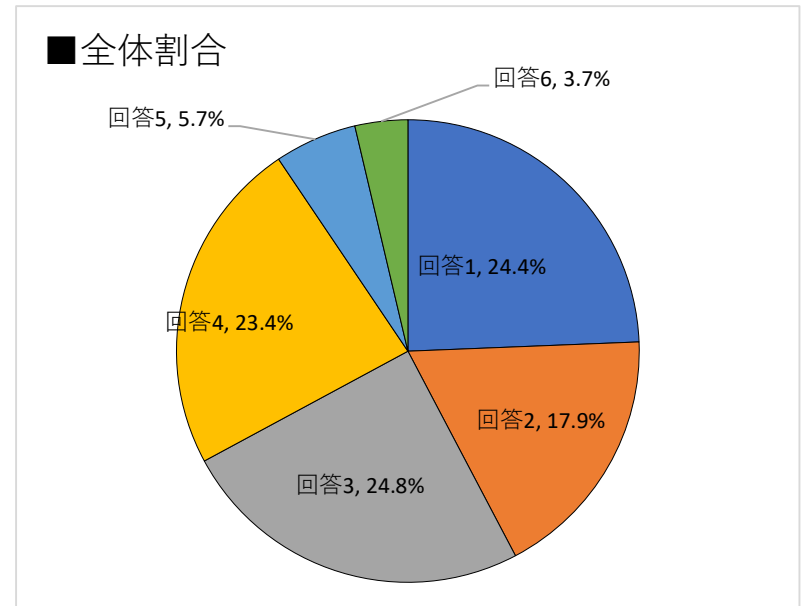
※下記文言は記載されたまま入力。1～5に○を付けた上で、記載したのものも含むため、回答数合計は68件。

広報？回覧板	広報	広報	娘から聞いた
班回覧チラシ	上司	公報	回覧板
妻から	親からの紹介	公報	班の回覧により
広報	市役所でチラシを見つけた	回覧の中	
妻の紹介	回覧	妻	
自治会の回覧板	地域回覧	公民館の掲示板	
自治会の回覧板	広報なすしおばら	家族から推められた	
広報なすしおばら	妻より	回覧板	
広報 回らんばん	送られてきた資料により	市の回覧	
回覧	(食改でボランティアをしている)	公報	
広報	回覧板	那須塩原市広報	
みるる	回覧板	広報	
回覧板	及び広報内チラシ	回覧	
家族	町会の回覧版	妻の勧め	
妻のさそい	市の広報誌	広報？	
回覧板	回覧	自治会からの回覧	
広報紙	保健センター	広報誌	
妻から	食改	毎月配布される市からの広報にて	
回らん板	食改	広報誌	
回覧板	公報	食改から	
回覧板の同封チラシ	広報誌	自治会での回覧	
広報	町の広報	家族の紹介	

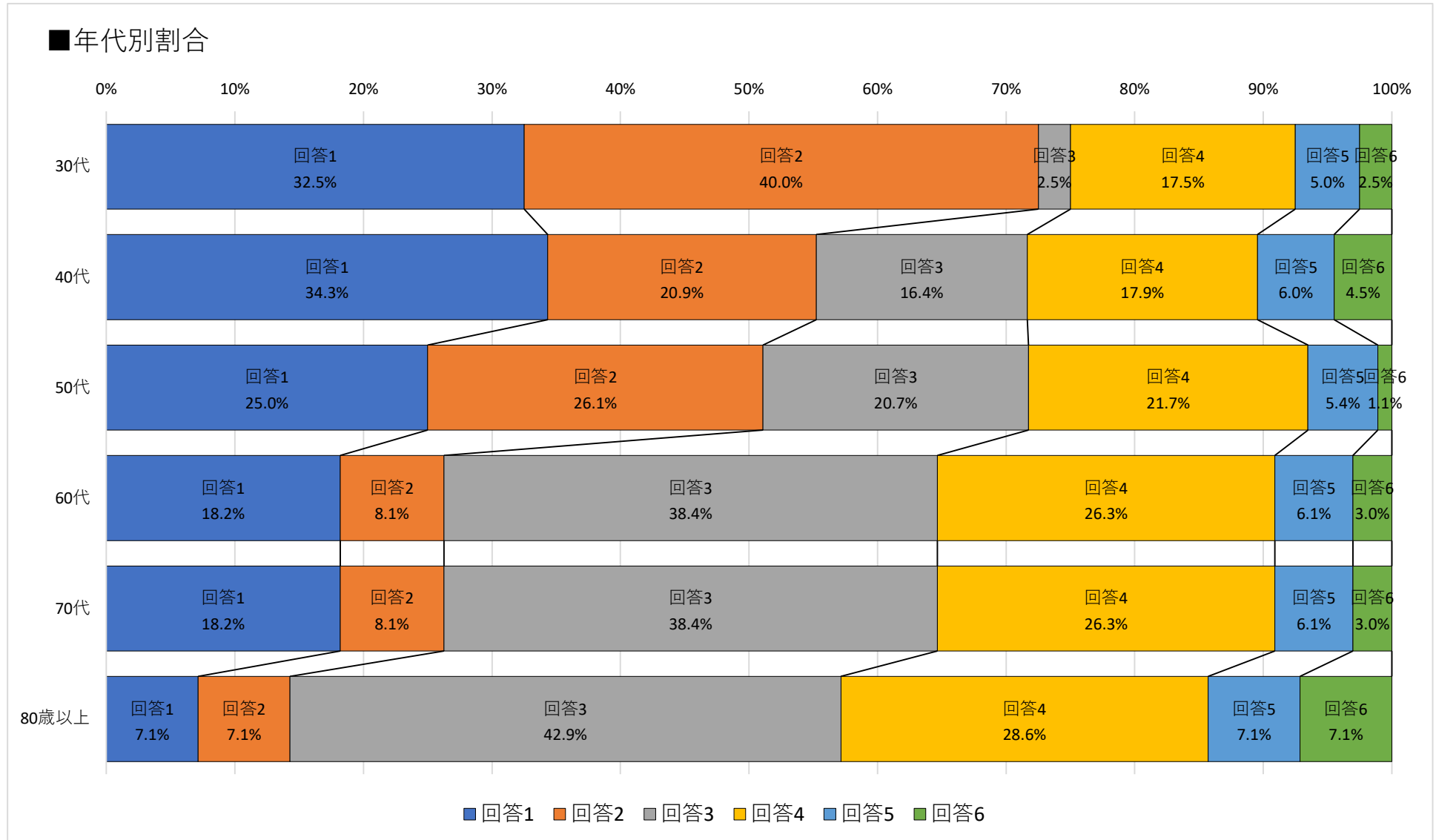
## 問2(事前) この事業に参加しようと思った理由は何ですか

- 回答1. 普段は運動をしていないが、これをきっかけに運動を習慣にしようと思ったから  
 回答2. 普段は運動をしていないが、運動をして貯めたポイントと商品券を交換できるから  
 回答3. 普段から運動をしているが、これをきっかけにさらに運動しようと思ったから  
 回答4. 普段から運動をしているが、運動をして貯めたポイントと商品券を交換できるから  
 回答5. 家族・友人に誘われたから  
 回答6. その他

性別・年代		回答1	回答2	回答3	回答4	回答5	回答6	総計
男性	30代	4	5		4	2	1	16名
	40代	9	2	3	6	1	1	22名
	50代	4	3	7	8	4		26名
	60代	12	9	21	18	3	1	64名
	70代	4	3	22	17	3	2	51名
	80歳以上		1	3	2			6名
女性	30代	9	11	1	3			24名
	40代	14	12	8	6	3	2	45名
	50代	19	21	12	12	1	1	66名
	60代	16	6	12	15	4	6	59名
	70代	14	5	16	9	3	1	48名
	80歳以上	1		3	2	1	1	8名
総計		106名	78名	108名	102名	25名	16名	435名



- 回答1. 普段は運動をしていないが、これをきっかけに運動を習慣にしようと思ったから  
 回答2. 普段は運動をしていないが、運動をして貯めたポイントと商品券を交換できるから  
 回答3. 普段から運動をしているが、これをきっかけにさらに運動しようと思ったから  
 回答4. 普段から運動をしているが、運動をして貯めたポイントと商品券を交換できるから  
 回答5. 家族・友人に誘われたから  
 回答6. その他





## 問2(事前) この事業に参加しようと思った理由は何ですか【その他】回答

※1～5に○を付けた上で、記載したのも含むため、回答数合計は19件。

最近太ってしまったので、普段から極力歩いているが、健康とダイエットのために

長つづきしないので これをきっかけに習慣になればと思い

活動量計がほしいから

ダイエット、美容、健康目的

那須塩原市の事業に参画したいから

運動したいが仕事の疲れや寒さなどで動いていなかったから

新たな友人が出来る可能性があるから

普段運動はしているがその量が相対的にどの程度かわからないので

コロナ禍の中、運動不足、毎日散歩する習慣をつけたい

健康づくりの為

2年前リュウマチになり病気に負けない体力をつけたい

コロナ、以前は週2回位、運動していた

昨年3月に腰の手術をし、それ以前はウォーキングは習慣としていたが、今はその気になってない

コロナの影響で引きこもりがちになってしまった

足腰の健康維持のため、目標があると励みになると思ったから

運動はしていないが、歩いている（仕事も含め）ので、どれくらい歩数があるか知りたいナーと思ったから

運動をはじめていましたが、これにより、より継続可能になるために

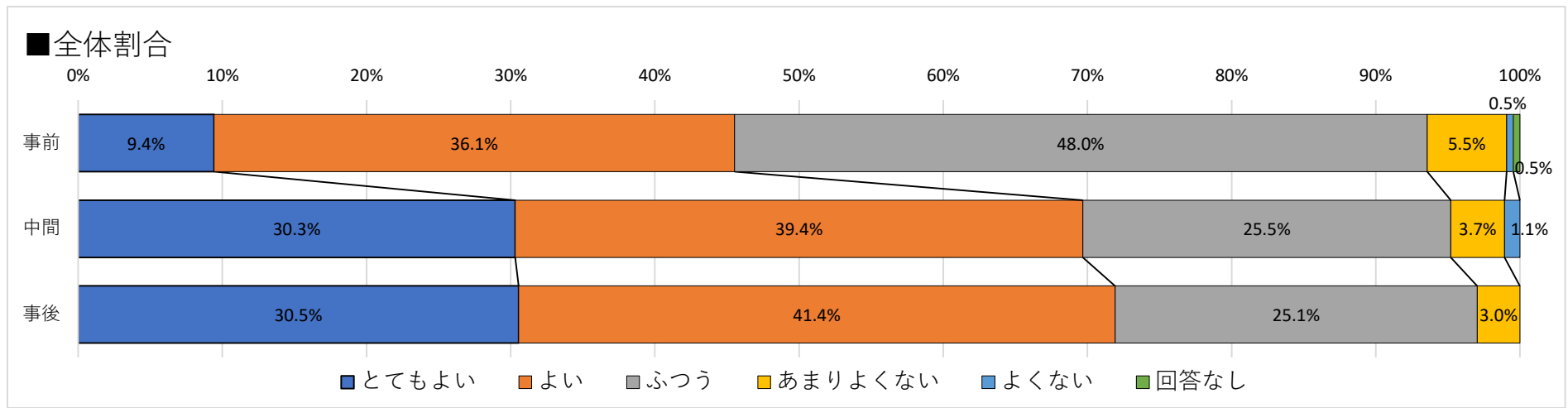
糖尿病で運動を心がけているので、さらに後押しとなるように

自分の運動量の測定をしたことがないから

問3(事前・中間・事後) 現在の健康状態はいかがですか

1. とてもよい 2. よい 3. ふつう 4. あまりよくない 5. よくない

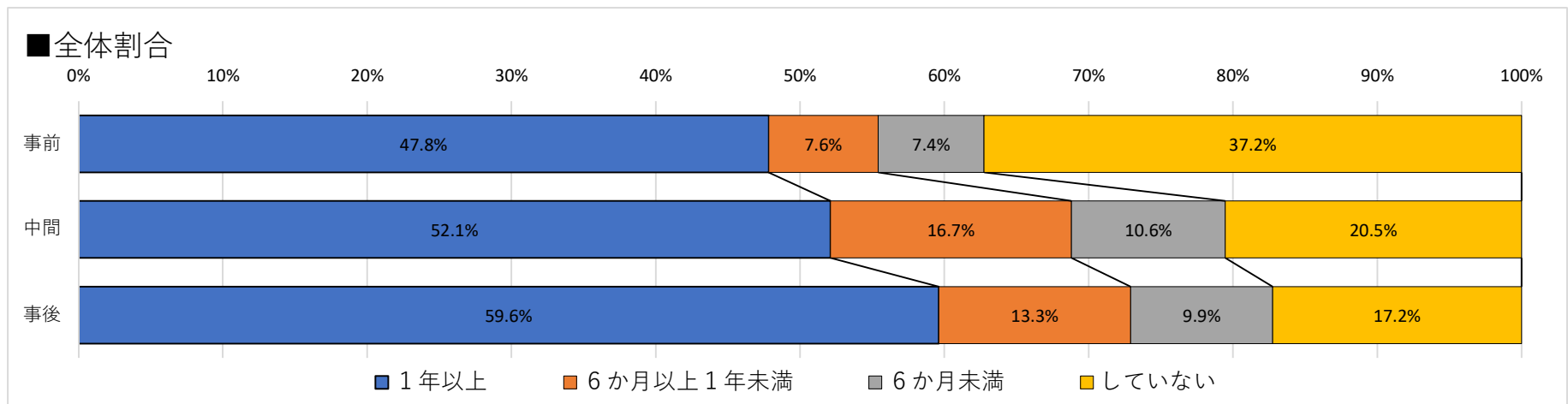
		とてもよい			よい			ふつう			あまりよくない			よくない			回答なし		
		事前	中間	事後	事前	中間	事後	事前	中間	事後	事前	中間	事後	事前	中間	事後	事前	中間	事後
男性	30代	6	1	1	3		1	6	2		1	1	1						
	40代	3	3	3	8	2	3	9		1	2								
	50代	2	3	2	8	6	3	15	1	4	1								
	60代	6	13	9	23	9	15	30	7	2	4	1					1		
	70代	5	7	9	19	10	11	21	6	12	6		1						
	80歳以上			1	4	2	1	2	1	1									
女性	30代		1	3	15	5	5	8	5	2	1								
	40代	7	4	7	19	13	8	16	4	3	1		1	1			1		
	50代	7	9	10	20	13	10	36	10	8	3	2	1						
	60代	1	8	6	19	9	17	33	8	13	5	2	1	1	2				
	70代	3	7	9	16	3	8	29	4	5		1	1						
	80歳以上	1	1	2	3	2	2	4											
小計	41名	57名	62名	157名	74名	84名	209名	48名	51名	24名	7名	6名	2名	2名	0名	2名			



問5(事前)問4(中間・事後) 1日30分以上の運動を1週間に2日以上していますか。また、その期間はどれくらいですか(1つに○)。

1. 1年以上 2. 6か月以上1年未満 3. 6か月未満 4. していない

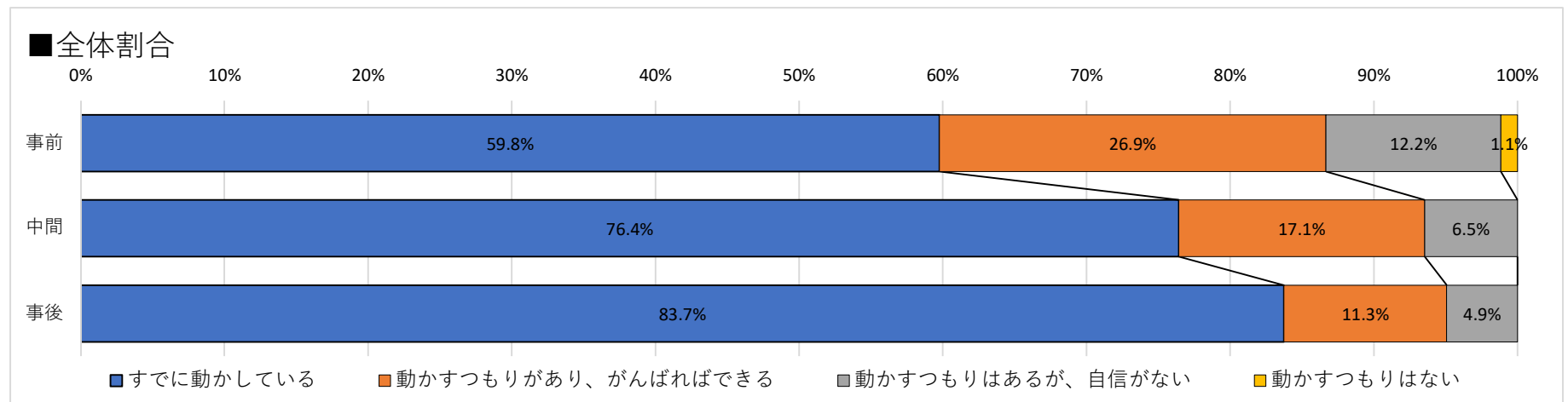
		1年以上			6か月以上1年未満			6か月未満			していない		
		事前	中間	事後	事前	中間	事後	事前	中間	事後	事前	中間	事後
男性	30代	4	4	2	2	1		1			9	2	1
	40代	7	3	3	1	3	2	2	1		12	3	3
	50代	10	9	8	5	1	1	3	2	1	8	3	1
	60代	41	29	24	2	3	3	2	6	3	19	1	3
	70代	42	28	21	3	2	2	2	3	3	4	1	
	80歳以上	5	1	1	1								
女性	30代	2	3	2	2	1	1	4			16		8
	40代	10	10	8	3	6	5	4		3	28	11	4
	50代	21	16	18	4	12	4	5	5	5	36	8	9
	60代	26	16	17	8	9	6	6	5	4	19	16	6
	70代	34	15	15	2	5	2	3	6	1	9	7	
	80歳以上	6	3	2		1	1				2	2	
小計	208名	137名	121名	33名	44名	27名	32名	28名	20名	162名	54名	35名	



問6(事前)問5(中間・事後) 階級を利用するなど、日常生活においてなるべく身体を動かしていますか(1つに○)。

1. すでに動かしている    2. 動かすつもりがあり、がんばればできる    3. 動かすつもりはあるが、自信がない    4. 動かすつもりはない

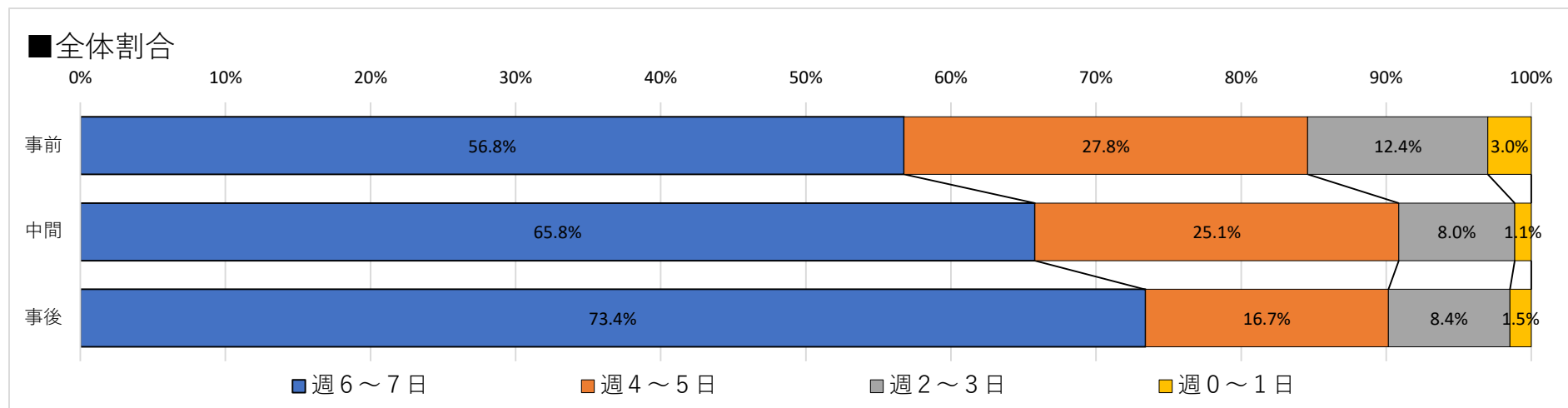
		動かしている			がんばればできる			自信がない			動かすつもりはない		
		事前	中間	事後	事前	中間	事後	事前	中間	事後	事前	中間	事後
男性	30代	7	4	2	5	1		4	2	1			
	40代	11	8	7	7	2	1	3			1		
	50代	19	12	11	3	3		4					
	60代	43	33	30	15	6	2	4		1	2		
	70代	41	32	25	10	2	1						
	80歳以上	5	1	1				1					
女性	30代	8	5	4	11	6	5	5	4	2			
	40代	20	21	15	14	7	4	11	1	1			
	50代	38	36	30	18	8	5	8	5	1	2		
	60代	32	27	26	22	7	4	5	4	3			
	70代	32	19	17	11	2		5	1	1			
	80歳以上	4	3	2	1	1	1	3					
小計		260名	201名	170名	117名	45名	23名	53名	17名	10名	5名	0名	0名



問7(事前)問6(中間・事後) 主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日2回以上あるのは週に何日ありますか(1つに○)。

1. 週6～7日 2. 週4～5日 3. 週2～3日 4. 週0～1日

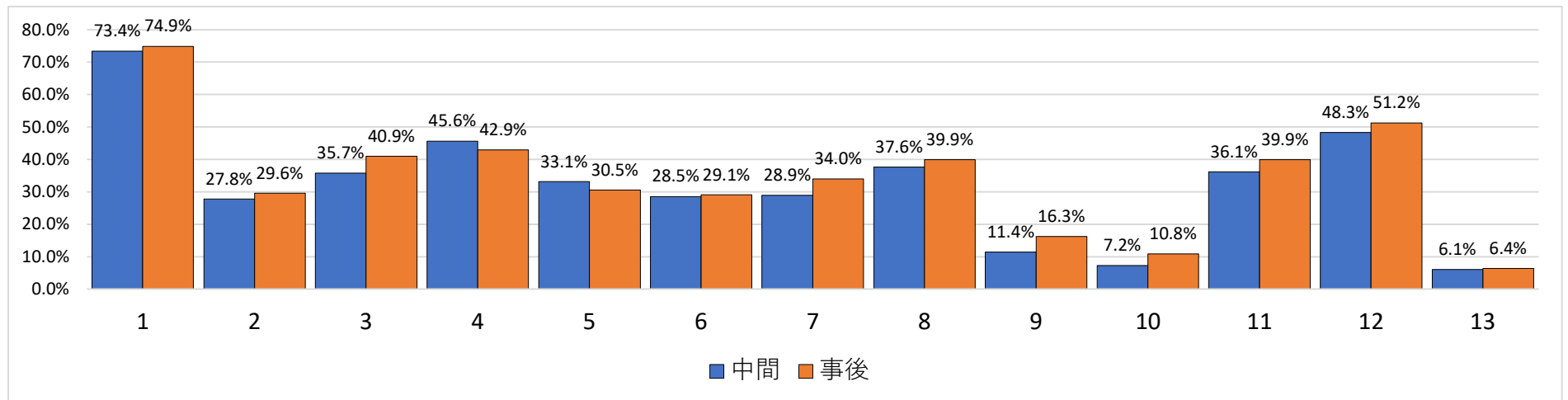
		週6～7日			週4～5日			週2～3日			週0～1日		
		事前	中間	事後	事前	中間	事後	事前	中間	事後	事前	中間	事後
男性	30代	7	4	2	5	2	1	3	1		1		
	40代	11	5	5	6	4		4	1	2	1		1
	50代	13	9	9	4	4	1	7	2	1	2		
	60代	38	29	27	15	7	5	8	2		3	1	1
	70代	35	29	21	11	3	4	5	2	1			
	80歳以上	3			2	1	1	1					
女性	30代	14	9	6	8	3	2	1	2	2	1	1	1
	40代	21	14	8	14	12	7	9	3	5	1		
	50代	34	26	28	21	18	5	10	4	3	1	1	
	60代	36	28	27	18	8	4	4	2	2	1		
	70代	33	19	14	12	2	3	1	1	1	2		
	80歳以上	2	1	2	5	2	1	1	1				
小計		247名	173名	149名	121名	66名	34名	54名	21名	17名	13名	3名	3名



問7（中間・事後） この事業に参加して、「生活や意識の変化」はありましたか。（当てはまるものすべてを選択）

※割合＝回答数÷回答者数×100 回答者数：中間＝263名、事後＝203名

回答No.	回答	回答数		割合（※）	
		中間	事後	中間	事後
1	適度な運動をしたり、なるべく身体を動かすようになった。	193	152	73.4%	74.9%
2	外出の際、車やバスなどを使わず、なるべく歩くようになった。	73	60	27.8%	29.6%
3	エレベーターやエスカレーターを使わず、階段を利用することが増えた。	94	83	35.7%	40.9%
4	ウォーキングが習慣になった。	120	87	45.6%	42.9%
5	正しい歩き方を意識するようになった。	87	62	33.1%	30.5%
6	規則正しい生活をするようになった。	75	59	28.5%	29.1%
7	睡眠・休養を十分とるようになった。	76	69	28.9%	34.0%
8	食事の内容や栄養のバランスに気を付けるようになった。	99	81	37.6%	39.9%
9	外出の機会が増えた（コロナ禍における外出制限時を除く。）。	30	33	11.4%	16.3%
10	家族や友人、近所の方などと交流する機会が増えた。	19	22	7.2%	10.8%
11	健診等を受けるようになった又は健診等の結果を気にするようになった。	95	81	36.1%	39.9%
12	測定会以外でも、定期的に体重などを計測するようになった。	127	104	48.3%	51.2%
13	その他	16	13	6.1%	6.4%



問7 (中間) この事業に参加して、「生活や意識の変化」はありましたか。(当てはまるものすべてを選択) 【その他】回答

■ 中間アンケート

ゴミ出しに歩いて行くようになった。運動の大切さを実感する

スポーツジムに通う様になりました。

荷物の無い用足しなど、例えば郵便局や金融機関へは車を使わないよう心掛ける様になった。

又、ゴルフの際も出来る丈カートに乗らないようになった。

歩けなかった日はちょっと憂うつになってしまった。

歩数を気にするようになった

万歩計といつも一緒。歩くのが楽しくなった。

変わらない

変化無し

9月上旬～1月下旬頃まで体調を崩して医療機関に通院加療の日々となった。

すみません、この冬体調を崩し、寒さも避けるようになり、ここのところ頑張っていないです。

そしたら、調子悪いです。でも頑張っていたときは、とても効果があることを感じていました。

3月からは畑、庭の仕事で休んでいます。でも、また頑張るつもりでいます。

問7(事後) この事業に参加して、「生活や意識の変化」はありましたか。（当てはまるものすべてを選択）【その他】回答

■事後アンケート

・体温測定の習慣化 ・ほぼ毎日の飲酒習慣を改め2日/週の休肝日励行中・・・約半年

インターネットで開催されるランニングイベント（オンライン大会）に数多く参加するようになった。

（コロナ禍で各地のマラソン大会が実走出来ない為）

つづけたい

メリハリのある生活習慣が身に付きました

よく噛んで食べるようになった

各項目とも以前から気を付け、努めていますが、年毎に体力の衰えを実感しています。

心拍、体重、血圧、体温、歩数、歩行距離、歩行場所等を毎日測定記録しグラフで管理している。

整骨院に月2回以上いくようにしている

買物に行った時遠い場所の駐車場を利用するようになった。こういう時しか歩かなかったのです。

夫婦で散歩する機会が増えた

変化なし

以前から積極的にウォーキングに取り組んでいたし、健康については意識していたので、上記の項目は特に変化はありませんでした。

しかしポイント獲得に向け、歩数は以前より多くなるよう努力しました。

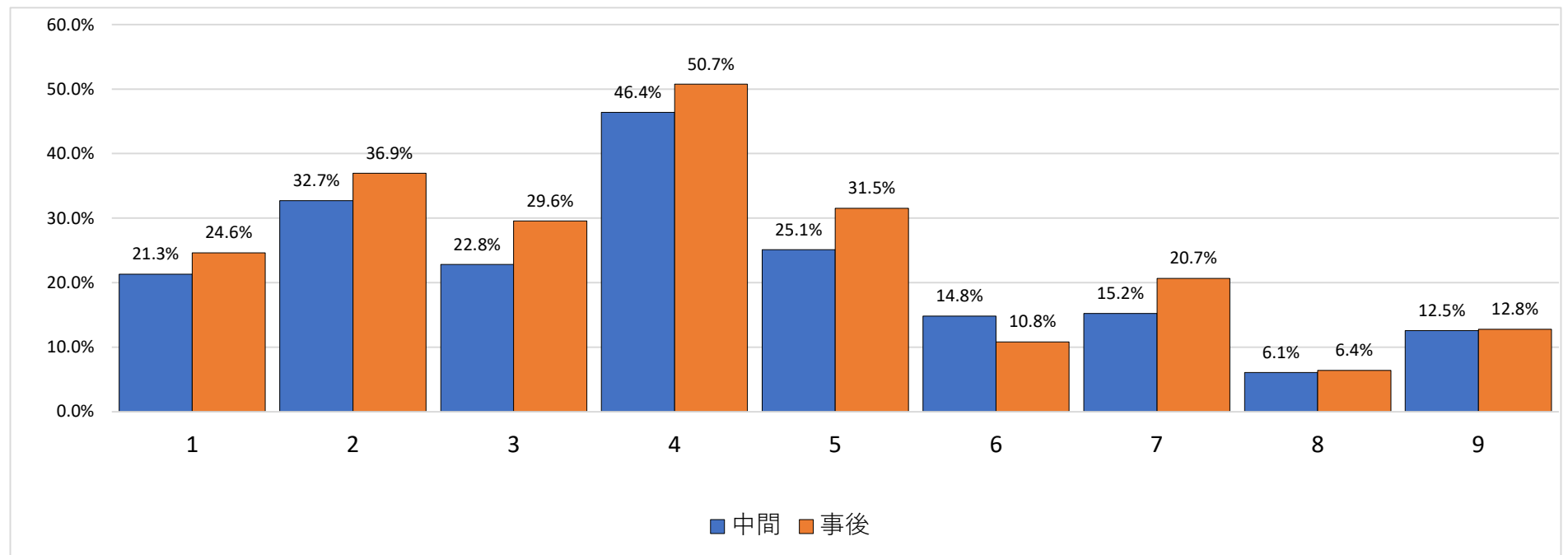
参加以前から体を動かす事、食べ物には自分なりに気をつけているので特に意識の変化はありません。



問8(中間・事後) この事業に参加して、「体調や身体の変化」はありましたか。（当てはまるものすべてを選択）

※割合 = 回答数 ÷ 回答者数 × 100 回答者数：中間 = 263名、事後 = 203名

回答No.	回答	回答数		割合（※）	
		中間	事後	中間	事後
1	疲れにくくなった。	56	50	21.3%	24.6%
2	早く歩くことができるようになった。	86	75	32.7%	36.9%
3	よく眠れるようになった。	60	60	22.8%	29.6%
4	気持ちが前向きになった。	122	103	46.4%	50.7%
5	ストレスが解消できた。	66	64	25.1%	31.5%
6	手足の関節や腰の痛みなどが改善した。	39	22	14.8%	10.8%
7	健診等の結果が改善した。	40	42	15.2%	20.7%
8	治療中の病気の症状や検査結果が改善した。	16	13	6.1%	6.4%
9	その他	33	26	12.5%	12.8%



問8(中間) この事業に参加して、「体調や身体の変化」はありましたか。（当てはまるものすべてを選択）【その他】回答

■ 中間アンケート

あまり変化はありません…すみません

まだ変化なし

以前から歩くなど留意していたので、大きな変化はありません。

一日の運動量の確認をするようになった。

脚の筋肉量が増えた

経過観察中のものがあり、定期的に通院検査している。(甲状腺の数値)

健康を気にかけるようになりました

今は、休んでいますので、結果出ていません。

散歩の仲間と挨拶が出来る様になりました。

少しずつですが、体重の減少が見られた。

足のこうに血管が出ていたのに、20000?歩くように成ったら無くなりましたねー凄いねー血液が回る用に成ったんでしょうねー

体が軽くなった。便通が良くなった。つまづく回数が減った。転ばなくなった。

体の変化は特にありません

特になし

特に変化なし

妊娠中なので、当てはまるものがない

変わらない

変化無し

目だった変化をそうは感じない。

約5ヶ月間の安静期間を経て、日々を前向きに大切に過ごすようになった

余り変わらない

問8(事後) この事業に参加して、「体調や身体の変化」はありましたか。（当てはまるものすべてを選択）【その他】回答

■事後アンケート

問7のその他の具体的内容に記述しましたが、週2日の休肝日を設け励行しており来春の健康診断時の数値がどう変化するか楽しみにしております。1日最低でも一万歩歩くように気をつける様になりました

ウォーキングをする事を意識する様になった

ウォーキングをできるだけやるように心掛けるようになった

ウォーキングを習慣化する気持ちが向上して、その日の体調がわかるようになった。頑張れる日、無理はダメな日と体の事を感じられる様になった。

なるべく歩くように心がけるようになった。

ほとんどが従来の延長のようなものでしたが、相対的な自分の立ち位置がわかりました。

わからない

基礎体温が少し上がった

股関節の痛みが有りましたが、事業に参加して、一年後5000歩位歩けるようになり、体力が着きましたので、テニスを、始める事が出来ました。腰の痛みがあり、歩行不能となるのではとの不安を持ちながら毎日歩き続けています。（脊柱管狭窄症との診断で投薬治療を受けています。）

残念ながら、8月に胆管ガンが見つかり、10月に手術をしました。

自分の歩く速さがゆっくりであることがわかった。自分の今を歩数計によって知ることができた

痩せた

体を意識して動かす事、食事のバランスに気をつける事等をこれからも続けたいと思った。

体重が減った

体重が減って健康的になった

体重が落ちた

体力は維持している

特に変化なし

変わらない

変化なし

歩くことを意識するようになった

毎日の運動量がデータ化された。オンライン大会の毎日のデータがより鮮明になった。

問7と同じように、大きな変化はありませんが、体重は減りました。

問9(中間) この事業に関し、ご意見などがありましたら記載してください。

■ 中間アンケート

- ①ウォーキング仲間が次回公募を待望んでいる。
- ②上記設問2をガイダンス投入にして欲しい。
- ③updateをスマホで可能にして欲しい。

3月から病いを克服し、以前のようにウォーキング中心の生活スタイルに取り組んでいる。1日1万歩を目標に努めている。

イベントがあると楽しい

ウォーキングの機会が増えました。これからも習慣にしていきます。

ウォーキングの他自転車（ロードバイク）を乗っていますが、自転車の運動量が殆どカウントされないので私個人としてはチョットと云う感じですね！

こういう機会を設けて頂き感謝です。自分の健康は自分で守って行きたいと思いました。

これからも続けて欲しい。私の仲間で、申し込みを忘れて残念がっていた人が沢山いる。

コロナがゆるくなったら100歳体操のようにラジオ体操を集まって行いたいと思います。

コロナ禍で外出、旅行の機会がかなり減ったが、この事業に参加したことで歩くチャンスが非常に増え健康維持に役立っている。

せっかく体組計をして記録書をもらっても全く説明が無く、よく理解できず残念です。説明を受けたい人にだけでも説明してほしいです。

とてもポジティブに参加させていただいています。

ポイントがあまりにたまりづらく、やり気が既がない。歩数計を持ち歩くのが、思いの外面倒なので、アプリのような形態の方が、利用しやすいように思う。

ポイントがつくため、目的ができ歩きに励みとなる。

ポイントの交換がもう少し低いところからあると励みになりやすかった。また、万歩計の反応が鈍いときがあり、歩数の加算がされてなかったりで気持ちが落ちることもあります。

ポイントの交換申請が、平日のみでなく郵送やホームページ上でも出来るようにしてほしいです。

ポイントの交換申請と同時に出来るよう 1月の測定日を土日にも設けて頂けると助かります。

ポイント交換申請は休日でも対応できるようにしてほしいです。例えば、郵送やSNSの活用、健康測定時に申請できるなど。

ポイント事業来年も継続して下さい。

みるぽいに参加して良かったです。みるぽいが、きっかけでウォーキングが毎日の日課になり、健康にも気を使うようになりました。

以前から散歩の習慣はありましたが、歩数計を付けることで、どの位歩いているのか等知ることが出来、前向きに運動する事が出来ています。商品券が頂けるのも、頑張る目標になっています。

意識して歩いたり走ったりするようになった

一緒にがんばっている方々との平均値が知りたいです。また、どのくらい頑張ればいいのか、目標みたいのが知りたいです。

いい企画と感謝しています。

引き続き何年も、やって欲しい！一人で運動は、継続出来ないので

寒い時期や雨の時などの運動しかたなど教えてほしい。

期限が終わってポイント制度がなくても測定会を続けて欲しい。

雨で天気の良い日は外出をしないので、歩数が3桁です。日常の暮らしの中で万歩計を目やすとして歩く努力をするようになりました。

自然と足腰が鍛えられているのではないかと思います。(測定結果が楽しみです。)

又、ポイントでご褒美の商品券が頂けるのも楽しみにして日々歩いています。自分の歩き方が正しいかどうか、理学療法士の先生の説明もありましたが、実際のところちょっとあやしい。

改善要望ですが、健診結果の提出を郵送やpdfファイルなどでメール送信などの方法も取り入れて頂ければと思います。

黒磯保健センターに平日に持参のみですと、人によっては行きづらく、提出率も下がるかと思っています。

ご検討をよろしくお願い致します。

活動量計をポケットに入れているが、ポケットがない服装の時は装着場所に困る

継続してこの事業が続けられると良いなと個人的に思います。何故かというところのみるぼいがあるから歩こうと思ったり家族と一緒に歩いたりしようと思えたからです。ただの歩数計だとモチベーションの維持が難しいので健康のためにも必要な取り組みなのかと思います。

継続してやって行きたい

継続事業にしてほしい

健康に関する事業、初めて参加しましたが心も身体も元気になりました。

健康に気をつけるようになった

健康に気を付けるようになった。毎日検温と体重を測るようになった。

健康に気を付けるようになってとても良い取り組みだと思っています。1期の時は最大7000円相当ってチラシに書いてありましたが、ちょっと誤解を招く表現だと思いました。

健康に注意するようになった。(良く歩くようになり、栄養バランスにも)

健康を意識して歩くことを習慣にできるようになってきた。

健康意識が芽生えて来ました。此れからも、普及してください。

行政が主体となって事業を推進しており大変良い。安心して参加できる。民間の場合、最終的には健康食品等のセールス等に?がっており

安心して参加できない。大会・(ボランティア活動)に参加できるようになった。

今までより意識してウォーキングをするようになりコロナ禍でも体重キープが出来た。

今まで余り歩こうとしてなかったが、この企画に参加して、ウォーキングの面白さを知り気持ちが前向きになり、歩きたいと言う気持ちが強くなりました。これを機に少しずつ距離を増やして体力作りに頑張りたいとおもいます。

人生最後の日まで寝こまないのが私の理想です。頑張ります??

今回の事業に参加する事ができてとても良かったです。これからも健康を意識しながら毎日を過ごしていきたいと思っています。

ありがとうございました

今後も継続してこの事業を続けて欲しい。ポイントが付くと張り合いが付く??

妻が申込抽選にもれてがっかりしています。また、夫妻で健康づくりに取組めず、張り合いがありません。希望者は全員対象にしてはどうですか。予算等の問題もあるでしょうが、市民の健康増進に寄与する事業ですから善処願います。

昨年3月に会社を退職し、任意継続の協会けんぽに加入しました。仕組みに不慣れであったため市のがん検診は受診しましたが、市の特定検診は制度上その場で受診できませんでした。高血圧等で通院しているため定期的に血液検査も行なっているので、病院での生活習慣病検診は今年は受けませんでした。

参加出来て本当に良かったです。歩くことが楽しくなりました。続けて頑張りたいです。

参加されている方の特集があると良い。他の方の頑張りや効果などが見えると、自身を奮い立たせることが出来ると思う。

仕事をしているため、平日の測定はなかなか厳しい

事業終了後、活動量計のデータを自分のパソコンで記録できる方法を教えてほしい。

自分の健康を意識するようになった。ご褒美があり、モチベーションも上がります。長く、続けていきたいです。

受けて良かった

親切に且つ細やかにフォローして戴いている感じがします(定期的な測定会や月2回のメールでの連絡等)。後半も宜しく御願いますっ。

正しい歩き方講座を開催してほしいです

西那須野の開催日を増やして欲しい(開催時間帯も短すぎて参加したいのにできない)

積極的にウォーキング出来るようになりとてもよかった

積極的に歩こう、運動しようという気持ちが持てました。市民の健康増進のため、ぜひ、今後とも事業を続けてほしいです。

前に1度ありましたが、講習会?などあるとや良いと思う!足裏が痛いので足裏体操など教えてもらいたい?!

素晴らしい取り組みだと思います。沢山の市民が参加され、健康な市民をアピールしましょう。

測定の機会を増やして欲しい。

測定会の結果表について簡単なアドバイスがあるとよい。(個人の目標や注意すべき点などへの関心を深めることによりモチベーションがあがるのでは)

測定会の時間が、もう少し遅い時間帯があると助かります。

測定会の日程に土日を増やしてほしい。各クールにおいて土日の測定会が1回しか設定されていないため一般的な会社員では予定を合わせるのが困難。その1回を逃すと参加できないため、これまでの測定会は3回中2回は参加できていない。

測定会は休日に実施してほしい

続けて下さい

体を動かすきっかけとなった。

大変ありがたかった

大変良い事業と思います。抽選ではなく希望者みんな参加出来ると良い。また、健診結果とポイント申請が西那須野で出来るようになり、感謝しています。

定期的に測定会があるので、目標が定まって良かった。色々工夫していただきありがとうございます。

都合が合わず、測定会になかなか参加することができないことが残念です。こつこつ歩いてポイントをためていこうと考えています。

特になし

歩くことが楽しくなりました。ずっと続けて欲しいです

歩くことの重要なことが、改めてわかりました。

歩く時も張り合いが出来て良い事業だったと思います。これからも宜しくお願い致します。

歩数が増えるのが楽しくなりました。

歩数を読み取るリーダーを17時以降や土日でも使える場所に設置してほしい

歩数を入力するポイントを増やして欲しいです。

毎日少しずつでも歩くためのきっかけになりました。メールも励みになります。有り難うございます。

当初はみるぼいに参加して少しでも歩いてみようと思っていたのですが、意志の弱さ甘さに負け30分のウォーキングさえ出来ずじまいの日々。外出の時は必ず歩数計をつけ、買い物等でも遠い場所に車を駐車するぐらいの意識だけでした。心を入れ変え30分ウォーキングに挑戦します。お世話になりました。ありがとうございます。

万歩計が高額です。いろいろな機能は、使う事はないので、もっと低額の物で、交換出来るようにして欲しい。

万歩計数字意識で動く事。

良い事業です。特に歩数を気にするようになりました。

令和3年度は測定会日程が3クール迄発表されていたが、令和4年度に入り測定会の日程は、4クールのみ知らされいるだけでその後は不明。今後の予定を組むためにも、早めに決定してほしい。

問9(事後) この事業に関し、ご意見などがありましたら記載してください。

■事後アンケート

2年間という参加期間の長さも、運動の継続につながる大きな利点でした。期間終了後、過去の参加者はポイントを貯められることはなくても、せめて体組成計の測定はたまにさせていただきたいなと思います。あそこまで細かな計測は通常できませんし、今後も測定出来るなら運動継続へのモチベーションになります。ご検討よろしくをお願いします。

2年間の限定で終了するのは残念。ポイントの付与の必要はないが、もう少し長い期間の事業とし、各人の年間歩行状況の記録によって全体との比較等によって、もっと長い期間記録による努力目標が持てるような記録表をグラフ等の作成によって長期間の先の見える施策を取っていただけますよう要望をします。

5000円は高い

ありません

いい企画だと思います。是非継続して欲しいと思います。

いままでありがとうございました。今年で健康ポイント事業は終了してしまいましたがポイントはいらないので、身体の変化に気づく良い機会だったので、希望者には測定を行って欲しいです。(少額であれば有料でも測定をしたいです。) また、測定ができればこれからも意識向上に繋がると思います。ご検討頂けると幸いです。お世話になりました。

ウォーキングを始める良いきっかけになりましたありがとうございました

かなり多くの方が参加しているようでしたので、更に継続したものにできるといいと思います。

この事業2年で終わりになるが、5年位続けてほしい。

この事業に参加させて頂き、改めてもっと身体を動かさなくてはと、思い直しました。大変お世話になりました。ありがとうございました。

この事業に参加して、体力が着き生活が変わりましたので、多くの方が参加出来ると良いなと思います。

この事業に参加して良かった。

この事業のおかげで、意識してたくさん歩くことができました。自己の意識改善のためにも有意義な事業だと思います。

今後もこのような健康の意識付けとなる事業を期待しております。

この事業を継続して下さい。市民の健康増進のためによりしくお願い申し上げます。私も参加して、前より健康で体力もつき散歩する時も、現在では朝約2時間位歩きます。歩数は14000~15000歩ぐらい(10km?)歩いて毎日続けられる様に体力がついてきました。

今後続けて行きます。ありがとうございました。

この事業を復活して欲しい、宜しくお願い致します。



これで終わりですが年に2回くらい測定をしていただければ筋力の低下などが分かるので有難いですし散歩する意識も継続する気がします  
コロナのなか歩くことを意識できてよかったです。

ずっと続けて欲しいと思うし、2年で終わらず続けたい。ポイントのために頑張って歩く意識が強まったので！

せっかくですので、終了してからも、たまには体組成計で継続の効果を見たいなと願います

とても良い取り組みです。

ポイント交換をもっと長く続けて欲しい

とても良い事業だと思います。付加価値があるので、対象者が集まりやすいと思いますし。事業規模と職員さん達の物理的な対応範囲の兼ね  
合いもあると思いますが、これからの介護予防の一つの施策として、定期的にかつ少し募集人数を拡大して行えると良いのかなと思いました。

なかなか目標通りには歩けなかったけれど、毎日少しでも歩数を多く、遠くへと体を動かす事が習慣化してきて楽しかった。

他の参加者さんの存在も続けられるきっかけだったと思います。また参加したいです。

ポイントに関連する健康事業がもっとあると良いです。講演会？ではなく身体を動かす内容のもので。

ポイントを増やすイベントをもっと多くしてほしい。

また、このような事業がありましたら、参加したいです。みるポイに参加出来て、良かったです。ありがとうございました。

ミルポイに入会して外に出て歩いていると季節の変化に気が付く事が多くなりました。自分の時間と速度が自由に出来る事が  
よいと思います。R5年も出来るかぎり頑張りたいと思って居ります。

もっと期間を長くして欲しい。

よい機会を与えていただき、健康に関する意識及び増進に役立ちました。ありがとうございました。

意識を変えるって事がとても大事だ！と強く感じました。毎日少しずつやり続ける事の大切さ 続けることに意味が出てその事をこの事業に  
参加させていただいて一番感じたことでした。本当にありがとうございました。

一日に歩く歩数を気にするようになった。健康診断を受けるキッカケになった。

一年だけで終了してしまうのは勿体無いので、継続できると良いと思う。引き続き続けたいです。

獲得ポイントが、増えるのが励みになった。

楽しく運動ができて、よいプログラムだったと思います。万歩計なんて、意味がないと思ってましたが、気がつくと、その日の歩数が気になる  
ようになりました。素敵な企画をありがとうございました。

活動量計は私の友達。いつでもポケットに有る。体温が上がって来ました。今までは35.8ぐらいだったのが毎朝36.3~36.5度になった。

体が軽くなり動きも早い。ポイント事業のおかげです。誠に有難うございました。

活動量計を持つことで、楽しみながら歩く事が出来ました。健康の事を意識し考えるととても良い取り組みだと思いました。

出来れば、続けて参加したいと思わせてくれる事業だと思いました。ありがとうございました。

期間終了後のフォロー&アドレス^-^午後で簡単ヨガが有ると嬉しい？

機会があれば再度参加したい。気軽に参加できる事業を継続して頂きたい。

継続して散歩（歩くこと）を行いたい。

継続する意味でやられるように また参加できる機会があれば 参加したい

健康の為に歩くことの楽しみが習慣化し且つポイントがもらえるので最高の事業です。参加費1000円で活動量計（歩数計）も支給されましたが、電池交換なく終了できそうです。以前使用していた歩数計は一カ月に1回電池交換していたので消費電力が少ないのにはびっくりしました。

良いものを手に入れました。壊れたら又同じものを購入します。

健康や運動について意識して日々を過ごしています。いい事業に参加できたと感じています。

健康作りに必要な事業なので、市民に更に周知したら如何ですか。この事業が知らない人が大変多い。私自身、知り合いに周知して10人が参加した。

見るばいに参加できたことに感謝しています。毎日万歩計を見るのが楽しみになりました。万歩計が故障してしまい、歩数はカウントしますが、ポイントのカウンターには反応しなくなってしまいました。すみません。途中からカウントできなくなって、測定会にも行けなくなってしまい残念です。これからも万歩計を毎日身につけて、歩きたいと思います。お世話になりました。

元気アップ事業と言うので、もっと具体的に皆んなで集まるなどして体を鍛える効果的な運動指導などのイベントや講演会等が定期的に開催されると思っていたが、メインは個人的に歩いて万歩計の計測だったのが、少しガッカリでした。

今回で、事業が終了ですが健康管理をするためにも体組成計で筋肉量をはかってくれと、いいなと思います。

今後ポイントは要らないので定期身体測定は出来るようにしてほしいです。

今後も継続して測定していきたいので、よろしくお願いします。

今後も継続を考えています。が今後とも計測で管理したいのですが・・・如何でしょうか、今後も計測日に参加することはできませんか・・・宜しく検討をお願い致します。以上

今後も続けて欲しい。

最終日に社協に書類を提出した際に歩数計を今後利用しないので提供する旨を伝えたが個人の持ち物なので受け取れないと言われた。私としてはもう使わない歩数計を有効活用してもらいたいので今後市としてもその仕組みを考えてもらいたいと思います。（私の歩数計はスマホを利用してあるのでミルポイは不要です）

参加させていただきありがとうございました。定期的に計測があることにより、健康意識が高まりました。

参加して、歩くことを意識するようになって良かったです

参加して良かった

参加して良かったと思います

仕事している人には計測日等行くのはなかなか厳しい。測定の為だけに仕事休めない

市民の為、是非 継続していただきたいと、思います。

私の場合、以前からウォーキングに取り組んでいたが、ポイント付与が動機付けとなり、意識して歩く距離が長くなりました。

BMIも改善され効果はあったと思います。より多くの人に挑戦してほしいと思います。

事業に参加してなかったら私はこの半分も歩かなかったと思います。参加できてよかったです。

事業終了後、活動量計のデータを自分のパソコンで管理する方法を教えてください。

次も参加したいので短い期間ではなくもっと長期的なスパンでみるぼいが使える企画を考えてほしい。今後はやはりこういう健康的なものを長い目で見るのが重要なかとみるぼいの期間が終わったらこの感じだと間違いなく歩く機会が減るのは目に見えてるので自分から散歩するようになりました。

自分の身体の健康についてどの様に重要で維持がどれだけ大切であるかという事を改めて思い知らされた

自分の体に向き合う機会が出来ました。

自分の歩くコースが出来1日15000歩をめざして歩きたいと思っています。とってもはげみになります。

早く歩くにはひざを高くして歩くと時間たんしゅくできるようになりました。

出来れば、ずっと続けて欲しいです

初年度に全くポイントがたまらず、途中で心が折れてしまった。万歩計を忘れがちだったで、スマホに入れるアプリなどの方が手軽で良いように思う。

常に健康を意識するようになりました。健康寿命を目標にこれからも続けて体を動かしたいと思います。

職員さんの接遇態度が大変好感が持てました。この姿勢こそが健康に?がると思います。お世話になりました有難う御座います。

身体や健康をしっかり考える機会を与えてくださってありがとうございます。

身体を動かしたいと思っていたところの事業だったので、良い機会になりました。

積極的に取り組むことができなかったが、現在の自分を知ることができて参加してよかったと思った。

できればもう一度参加したい。

測定会があると自分の体に目を向けることができてよかった。万歩計も大きさも使い良さもとても良かった。腕時計なくても時間もわかるし、一日中どれくらい歩いたかチェックするようになった

測定会が定期的にあることによって、体重の管理がしやすかったです。ポイントがもらえなくても、測定会だけでも継続していただけたら嬉しいです。

測定会の間隔がまちまちなので、定期的な歩数登録が大変でした。保健センターでの登録も平日に限られるなど、制約があったので、土日にも登録できるようになっていると、より良かったです。最後のアンケートの生年月日入力がとても手間がかかりました。ぜひ改善してください。問4の選択肢がよくわかりませんでした。

測定会の日時が限定されすぎて、行けなかった時があります。仕事終わりに寄れるような、平日の遅い時間も欲しかったです。

体組成計(測定会)を続けて欲しい。家では体重測定しか出来ない。筋肉量なども気になるようになりました。

体組成計で細かな結果を知ることができて、とても励みになったので、健康診断や月に一度、などなど、事業に参加していなくても、これから計測できると嬉しいです。有料でも、計測したい！

体力維持の目標ができた 歩くことでポイントがたまる楽しみさらに健康チェックができる

大変お世話になりました。最初は、ポイントとかは考えず只々歩くきっかけが出来ればと思いましたが一度もウォーキングの時間を持ったことはありませんでした。家の中の雑用、買物などでしっかり歩く事だけだったのです。自分の心の弱さを改めて知る事になったのです！外に出るときは必ず歩数計はつけていたのですが、本当にありがとうございました。

大変有効な事業だと思います。終了するのが、残念です。

大変良い事業だと思います。一生懸命歩数を稼ごうとして階段を利用してます。ウォーキングの習慣はつきませんでしたでしたが楽しく歩けました。歩数が商品券に結び付くのが最高に嬉しく、頑張りに繋がりました。9月頃から連携行事が加わりポイントが稼げたのが良かったです?? 又、何かこう言った楽しみな事業をして欲しいです??よろしくお願いします???

第1期が終了後も、年1回程度、体組成計での測定希望。

定期的に測定があると目標ができる。とてもよい事業だったので続けてほしい。

定期的に体脂肪や筋肉量など詳細な測定ができるのが、とても良かったので、ポイントは要らないので、測定は継続してほしい。

電池交換で歩数、日付、時間が全部消え時計屋さんで日時を合わせてもらいました。ところが12時間ズレていて、変になってしまいました。毎日カウントを目差して歩いているので、不安でした。健康チェックは、自分の身体を知り、より良い健康生活への第一歩となりました。つまづきやすく、1年に数回は転んでいました。意識して運動するようになりました。

当該事業参加終了後も、筋肉量等を測定していただくことができると健康管理のモチベーションがアップしますので、ご検討いただければ幸いです。

特にありません。

特になし

日常に対し運動をする事に気を使うようになって参加して良かったと思えました。高齢になって身体を動かした後疲れを感じますがその後に休憩したり、美味しい物を食べると直ります。

頻回に連絡が入り、忘れないで出席出来ました。歩数その日の運動量の目安になり、運動する様になりました。企画有難う御座いました。

歩き方や、普段どのくらい歩いているのかを数字で分かるので、意識して運動するようになれました

これからも継続して、適度に運動していきたいと思います

歩くことが日常になり、雨の日でも苦にならず歩くことが楽しくなりました。

歩く事がいかに大切かがよく分かり、少しでも歩こう、運動しようという気持ちになりました。このミルポイが終了しても万歩計を持ち、1日の目標をクリアできる様続けていきたい！無理せず自分に合った歩き方を細く長く歩いていきたい！有り難う御座いました。

歩く事が健康に大きく寄与していることが改めて認識しました。

歩く事を意識するようになり、またウォーキングの習慣がついた。よい企画でした

歩く習慣がつかしました。体重減には、現時点で繋がってませんが、今後の楽しみです。

歩数を気にして歩き過ぎて足が股関節が痛くなり歩き過ぎと言われました。医者にもうだめ

歩数計の管理がたいへんでした。

歩数計を気にかけるようになり、歩くことが習慣づきました。疾病予防に最適です。

忙しく3ヶ月おきに測定会に参加することができず、保健センターに読み取りに行くのも何だか気恥ずかしく、保健センターの場所は分かるが読み取り機の場所が分からず、気後れしてだいぶ記録を失ってしまった。もっと気軽に立ち寄れる場所に読み取り機を置いてほしい。

もしくはもっとはっきりと読み取り機の場所の案内をお願いしたかった。

毎日の歩数を気にするようになった。

毎日歩くことの意識づけになり、とても良いきっかけとなりました。ポイント交換のご褒美が嬉しいです。抽選にせず、多くの人に参加できると良いです。

万歩計がやや壊れやすかったのが残念。事業自体は素晴らしい企画。今後も継続してほしい。予防は治療に勝る、を痛感しました。

ウォーキングが生涯の趣味になりそうです。

万歩計が不調であった。人と比較してカウントが約4割だった。試しに散歩や山行で自分の万歩計を友人に預けて当該友人の万歩計と比較した（約10回）ところ、何れも約4割程度のカウントだった。よって、私の実績に2.5倍したものが本当の実績だと思っています。

万歩計のデータ読み取りが平日の昼間か測定会しかできないので不便に感じた。健康センターが空いている時間は読み取りできるような場所に設置してほしい。

万歩計を持つことでまいにちの歩数を気にして歩くようになりました。1日1万歩を目標に歩いていたので、達成できなかった日も沢山のありますが、達成できた日も沢山あり、いい習慣が身に付けられました。これからも万歩計を身に付けて活動してみたいと思います。

万歩計を付ける事が習慣になりちょっとした外出でも数字に出るので歩く励みになりました。楽しい経験でした。これからもウォーキングは続けたいです

目標を持って参加する事ができた。出来れば測定会を増やしたりウォーキングに関する行事や講習会などをもう少し企画して頂きたかった。

予防医療の一貫として、今後もこのような企画を継続していただければと思います。

来年度も継続希望

良い試みで健康にも非常にプラスとなった。同じようなシステムがあれば参加したい。

良い事業だと思います。関係者の方にはご苦勞をかけてしまったと思います。ありがとうございました。

良い事業に参加する事が出来、良かったと思います。