
2022 年度 西宮市健康ポイント事業

実施報告書

株式会社タニタヘルスリンク

目次

1. 実施概要	3
(ア) 事業スケジュール	3
(イ) ヘルスケアステーション	3
(ウ) ポイントルール	4
(エ) 賞品一覧	4
2. 新規参加者募集	5
(ア) 募集概要	5
(イ) 募集施策	5
(ウ) 事業説明会	6
3. 事務局業務等実施内容	7
(ア) 事務局業務	7
(イ) 参加者活動支援施策	7
4. 各種統計情報	11
(ア) 参加者推移	11
(イ) 西宮いきいき体操参加者	13
(ウ) 月別一日平均歩数	13
(エ) 第1期ポイント獲得結果	15
(オ) 第1期賞品獲得結果	16
(カ) 第1期アンケート結果	17

1. 事業概要

(ア) 事業スケジュール

2022年度(令和4年度) 西宮市健康ポイント事業年間スケジュール

大項目	中項目	4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月	
		上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬
募集	募集媒体制作																								
	募集媒体周知																								
	参加申込み受付																								
	参加確定通知																								
事業説明会	説明会開催																								
ポイント付与期間	第1期参加者																								
	第2期参加者																								
商品交換	商品調達																								
	ポイント集計																								
	商品発送																								

(イ) ヘルスケアステーション ※2023年3月30日時点

各ヘルスケアステーション設置機器は下記の通りです。

- 体組成計 1台
- リーダーライター 2台
- タブレット端末 1台
- プリンター 1台
- モバイルルーター 1台
- ※血圧計 1台 (血圧計は2022年10月1日に撤去)

・設置場所一覧

設置場所	住所
西宮市役所 第二庁舎 1階	六湛寺町 8-28
ゆとり生活館アミ 1F	甲風園 1丁目 8-1
コープ苦楽園 1F	樋之池町 6-17
コープ甲陽園 1F (衣住 F)	新甲陽町 4-5
コープ夙川 2F	若松町 4-1
コープ西宮 B1F	池田町 11-1 (フレンテ西宮)
コープ西宮東 2F	小松北町 1丁目 6-44
コープ西宮南 1F	東町 1丁目 12-3
コープマリナパーク 1F	西宮浜 4丁目 14-1
コープ武庫川 1F	高須町 1丁目 1-2-101
まちなね浜甲子園 HAMACO:LIVING	枝川町 10-1 ファインシティ甲子園 1階
ナシオン中川薬局エコール店	名塩新町 8番地 エコールなじお 5F
白澤薬局段上店	段上町 2丁目 3-2 8
<2022年10月設置>ららぽーと甲子園内 2F「スーパースポーツゼビオ」	甲子園八番町 1-100
<2023年3月設置>西宮山口 JA センター	山口町下山口 5丁目 2-1 4
【ヘルスケアステーション設置終了拠点】	
<2022年9月終了>ららぽーと甲子園内 1F「B-DESIGN」	甲子園八番町 1-100
<2023年3月終了>コープ西宮北	山口町下山口 5丁目 1 3-2 2

(ウ) ポイント付与ルール

第2期西宮市健康ポイントの付与ルールは下記の通りです。

ポイント名称	ポイント付与条件	付与ポイント	付与時期
基準歩数ポイント	1日 1,000 歩達成	2ポイント/日	即時
	1日 3,000 歩達成	5ポイント/日	即時
目標歩数ポイント	1日 6,000 歩達成 (男性)	7ポイント/日	即時
	1日 4,500 歩達成 (女性)	7ポイント/日	即時
体組成測定ポイント	月1回 体組成計で測定	30ポイント/月	即時
イベント参加ポイント	指定のイベントに参加	40ポイント/週	即時
健診受診ポイント	特定健診等対象の健診を受診	500ポイント/回 上限 年3回	後日
ログインポイント	「からだカルテ」へログイン	2ポイント/回・日	即時
チェックインポイント	対象の共生型地域交流拠点への来訪	2ポイント/回・日	即時
初回測定ポイント (※) 初年度のみ	10月1日~10月31日の間にヘル スケアステーションにて測定を行う	200ポイント/1回	即時

(エ) 賞品一覧

第2期西宮市健康ポイント3,000ポイント達成者についての賞品は下記の通り7点です。参加者はいずれかを参加申込み時に選択します。なお、3,000ポイント未満の場合は獲得ポイントに応じた Quo カードが賞品となります。

Quo カード	タニタ「手首式血圧計」
JCB 商品券	G ポイント
タニタ「電子塩分計」	西宮市の「青い鳥福祉基金」へ寄附
タニタ「コンディションセンサー」	

・なお、期毎に交換できるポイントの上限は3,000ポイントと設定しています。

2. 新規参加者募集

(ア) 募集概要

- 募集期間 2022年6月25日～2022年8月5日
- 追加募集期間 2022年10月1日～2023年3月31日
- 募集定員 10,000名 ※第1期継続参加者を含む
(活動量計 5,000名・アプリ 5,000名)

(イ) 募集施策

- 募集チラシ (ポスター) 作成
表面)

西宮市健康ポイントへの参加方法

1 2つのコースから、参加するコースを選んでください

貸し出し機器を使ってポイントを集める | 自身のスマホでポイントを集める

▶ **活動量計コース**
スマートフォンの健康ウォッチAM-150 (※送料1,000円程度 税別送料4,400円・送料11円(税込))

▶ **スマホアプリコース**
スマートフォン専用アプリ「西宮市健康ポイントアプリ」
対応OS: iOS13.0以降、Android7.0以上
※この場でアプリをダウンロードしていただく必要はありません。※あらかじめスマートフォンにアプリをダウンロードしてはアプリをインストールしてください。

2 選んでいただいたコースによって、以下の方法でお申し込みください

▶ **活動量計コース**
郵送 | WEB

▶ **スマホアプリコース**
以下のURLまたは金の二次元コードからサイトにアクセスし、お申し込みください。
<https://www.karadakarute.jp/nishinomiya-kenko>

第2期
西宮市健康ポイント
に参加しませんか?

人生100年時代、いつまでも元気に生き生き過ごすための健康習慣を、ポイントを集めながら「楽しく」「気軽に」始めてみませんか。

募集期間 令和4年6月25日(土)～令和4年8月5日(金)
※定員になり次第終了
※定員になり次第終了

実施期間 令和4年10月1日(土)～令和5年9月30日(土)
※第1期継続参加者の上限は3,000ポイント

対象者 令和4年4月1日時点で、
西宮市に住居登録があり、70歳以上の方
※第1期で参加していた方は継続参加していただけますので、新たなお申し込みは必要ありません。

参加費 無料 ※活動量計利用者は、送料1,000円程度負担

活動量計コース 定員5,000人
専用の活動量計とポイント(送料1,000円程度)

スマホアプリコース 定員5,000人
ご自身のスマホで参加

お問い合わせ 西宮市健康ポイント事業運営事務局 (株式会社カナルスリンク)
0120-520-149 (受付時間: 平日午前9時～午後5時(土・日・祝日・年末年始を除く))
※事務局 西宮市健康ポイント事務局

事業参加にあたってのお願い
継続して事業に参加 | アンケートへの協力 | 原則説明会への参加

裏面)

**ウォーキングや健康イベント参加で
賞品と交換できる西宮市健康ポイントを貯めよう!**

西宮市健康ポイントのしくみ

何をしたらポイントが貯まる?

歩く | 健康診断を受診する

※その他の活動でもポイントが獲得できます。詳しくは申込み書に説明いたします。

参加する | イベント参加ポイント

ポイントの貯め方は簡単! | ポイントは賞品と交換できる

参加からポイント交換までの流れ

参加申し込み (令和4年6月25日～令和4年8月5日まで)
確定通知書到着 (8月末)
説明会に参加 (9月)
ポイント獲得期間 令和4年10月1日～令和5年9月30日までの期間にポイントが貯まります。
ポイント交換 (令和5年12月)

事業説明会日程

No.	開催日	曜日	時間	場所	住所
1	9月16日	金	10:00～16:00	西宮市役所第2庁舎4階	西宮市六連町8-20
2	9月18日	日	10:00～16:00	男女共同参画センタークワーズ4階	西宮市高松町4-8
3	9月20日	火	10:00～16:00	西宮市役所第2庁舎4階	西宮市六連町8-20
4	9月21日	水	10:00～16:00	男女共同参画センタークワーズ4階	西宮市高松町4-8
5	9月22日	木	10:00～16:00	電機公民館 第34棟企業室	西宮市名塩町1-1
6	9月26日	月	11:00～16:00	コア武庫川 総合委員会室	西宮市高松町1丁目1-101
7	9月28日	水	11:00～16:00	コア西宮北 総合委員会室	西宮市山田川口下山口5-15-22

西宮いきいき体操で
イベント参加ポイントを獲得しましょう

西宮いきいき体操は地域住民がグループで、身近な場所において行う高齢者向けの筋力向上を目的とした体操です。手首や足首におもむき付DVDの映像にあわせて行います。おからの音楽を響かしながら体操し、行けることにより体力と自信の両方ともを人と一緒に体操することができます。

西宮いきいき体操の会場は、おからの音楽が響き渡る上、ポイントももらえるので、とてもおもしろいです。ぜひ、西宮市健康ポイントで一緒に体操しましょう。

- 新規対象者への個別申込書類発送
第2期事業の参加条件である「70歳」を2021年4月2日～2022年3月31日の間に新たに迎えた方々へ、事業参加申込書類一式を送付した。
 - ・ 発送件数 6,159人
- 西宮市内電車構内及びバス内でのポスター掲示広告
 - ・ 阪急電車、阪神電車西宮市内各駅でのポスター掲示
 - ・ 阪急バス、阪神バス西宮市内路線バス内のポスター掲示
- 西宮市広報関連
 - ・ 市政ニュース 2022年6月25日号
- 宮水学園での周知
2022年7月28日に開催された宮水学園の教養講座にて、申込書類を設置
- 各支所・公民館・市民館でのポスター掲示

(ウ) 事業説明会

① スケジュール

No	開催日	曜日	時間帯	場所	参加人数
1	9月16日	金	10:00～16:00	西宮市役所本庁第2庁舎 6階	60
2	9月18日	日	10:00～16:00	男女共同参画センターウェーブ 4階	21
3	9月20日	火	10:00～16:00	西宮市役所本庁第2庁舎 6階	40
4	9月21日	水	10:00～16:00	男女共同参画センターウェーブ 4階	36
5	9月22日	木	10:00～16:00	塩瀬公民館 第3・4集会室	13
6	9月26日	月	11:00～16:00	コープ武庫川 組合員集会室	23
7	9月28日	水	11:00～16:00	コープ西宮北 組合員集会室	10

② 説明会内容（各コマ40分程度）

- ・ 事業説明動画視聴
- ・ 事業手引きの説明
- ・ 活動量計（アプリ）使い方説明
- ・ 体組成計測定

③ 西宮いきいき体操グループへの出張説明会

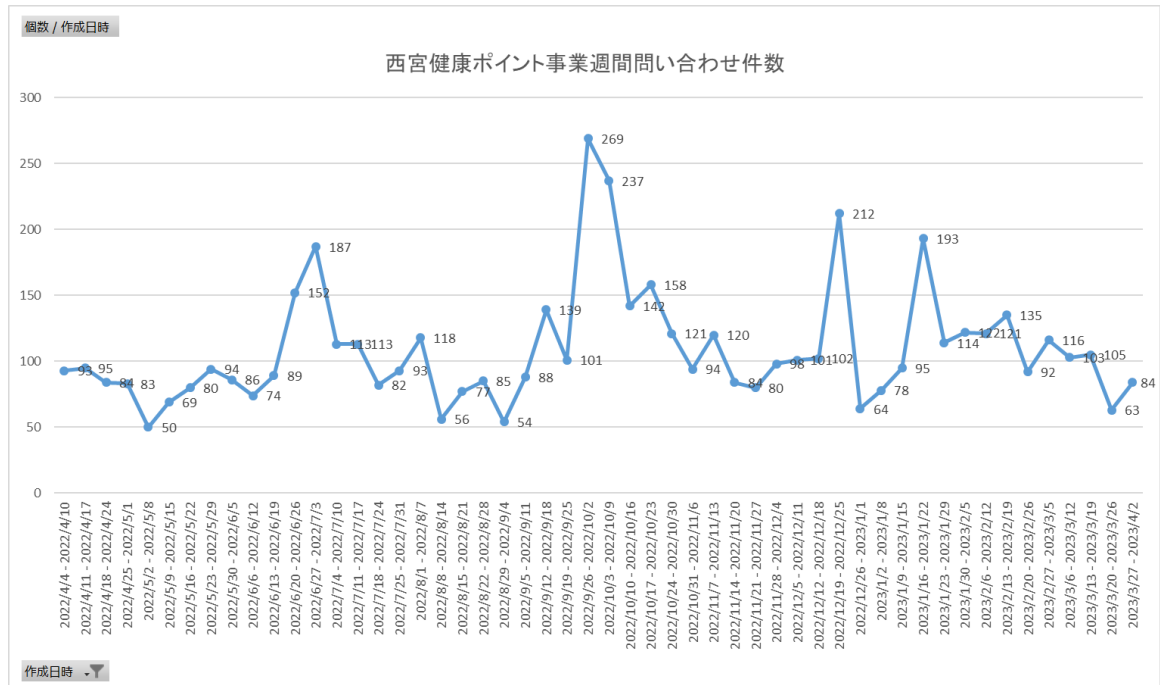
- ・ 目的
西宮いきいき体操に参加されており、10名以上の申し込みがあるグループについては主にスマホアプリのインストール補助を目的に、出張形式で説明会を開催した。
- ・ 訪問件数：33件

3. 事務局業務等実施内容

(ア) 事務局業務

① コールセンター業務

2022年4月4日～2023年4月2日までの週間問い合わせ件数



主に、「新規参加者募集開始1か月」「ポイント付与開始1か月」「賞品発送後」時に問い合わせ件数が増加する傾向が見えている。

(イ) 参加者活動支援施策

① みんなで GoGo キャンペーン

目的	参加者が「チーム」となり一丸となった企画を実施することで事業を楽しんでいただく。
実施内容	<ul style="list-style-type: none"> 5月に合わせて、参加者全員で「5億5555万5555歩」を目標にウォーキングをおこなう。一人当たり目標歩数を「6,000歩」と設定 →最終的には「5億3423万7936歩(達成率 約96%)」で目標未達成
実施期間	2022年5月1日～2022年5月31日
特典	目標を達成すると特別ポイントを実施する予定であったが、未達成によりポイント付与は未実施

② バーチャル歩数イベント1

目的	いつものウォーキングを楽しんでいただく企画
実施内容	「からだカルテ」上のバーチャル歩数イベントとして、歩数にあわせて世界の都市を周遊するコンテンツ
実施期間	2022年6月20日～2022年7月20日
実施コース	パリ編
特典	コースの完歩を達成できた参加者から抽選で1,000名にオリジナルサコッシュをプレゼント

③ バーチャル歩数イベント2

目的	いつものウォーキングを楽しんでいただく企画
実施内容	「からだカルテ」上のバーチャル歩数イベントとして、歩数にあわせて世界の都市を周遊するコンテンツ
実施期間	2022年10月1日～2022年11月30日
実施コース	徳島編
特典	コースの完歩を達成できた参加者から抽選で1,000名にオリジナルサコッシュをプレゼント

④ 体組成計測定会 in ららぽーとゼビオスポーツ

目的	体組成計の測定機会の創出と、体組成計測定結果の見方説明を実施
実施内容	ヘルスケアステーションでもある「ららぽーとゼビオスポーツ」と一緒に、体組成計測定結果についてアドバイスを行う。
実施期間	第1回 2022年7月9日 第2回 2022年10月29日 第3回 2022年12月17日

⑤ フレイル講演会イベント対応

目的	フレイル講演会参加の機会創出および健康ポイント事業参加促進を目的として実施
実施内容	フレイル講演会にて訪れた参加者に「イベント参加ポイント」の付与を実施。あわせて、健康ポイント事業未参加者に対して事業参加をご案内
実施日程	2022年11月10日
特典	「イベント参加ポイント」40ポイント付与

⑥ 西宮いきいき体操 10 周年イベント対応

目的	イベント参加の機会創出および健康ポイント事業参加促進を目的として実施
実施内容	イベントにて訪れた参加者に「イベント参加ポイント」の付与を実施。あわせて、健康ポイント事業未参加者に対して事業参加をご案内
実施日程	2022 年 11 月 25 日
特典	「イベント参加ポイント」40 ポイント付与

⑦ ヘルスケアステーション巡回サポートの実施

目的	<ul style="list-style-type: none"> 参加者の事業満足度向上 ヘルスケアステーションの品質管理
実施内容	<ul style="list-style-type: none"> 体組成計測定の補助 消耗品補充 測定機器周辺の清掃 その他、参加者からの問い合わせ対応
実施期間	2022 年 4 月 1 日～2023 年 3 月 31 日

⑧ ウォーキングマップの作成・配布

目的	<ul style="list-style-type: none"> 参加者の満足度向上
コース	<ul style="list-style-type: none"> 上甲子園コース 安井コース 花の公園を訪ねて 塩瀬コース 高須コース 酒蔵の銅板を訪ねて 瓦木コース 美術館やギャラリー、資料館を訪ねて
配布方法	<ul style="list-style-type: none"> 説明会での配布 ヘルスケアステーションでの設置

⑨ 健康ポイントアプリの拡充

No.	マップ名	分類
1	上甲子園コース	そぞろ歩きマップ
2	安井コース	そぞろ歩きマップ
3	花の公園を訪ねて	めぐり歩きマップ
4	塩瀬コース	そぞろ歩きマップ
5	高須コース	そぞろ歩きマップ
6	酒蔵の銅板を訪ねて	めぐり歩きマップ
7	瓦木コース	そぞろ歩きマップ
8	美術館やギャラリー、資料館を訪ねて	めぐり歩きマップ

⑩ お知らせ等アプリ PUSH 通知配信

お知らせ名	公開日
【重要】西宮山口 JA センターヘルスケアステーション稼働について	2023年3月27日
【重要】コープ西宮北ヘルスケアステーション移設について	2023年2月10日
【ご案内】西宮市内の5か所でフレイル予防教室を開催します！	2022年12月27日
【全身測定会】12月17日(土)ららぽーと甲子園2階ゼビオスポーツにて開催	2022年12月15日
【全身測定会】10月29日(土)ららぽーと甲子園2階ゼビオスポーツにて開催	2022年10月27日
【重要】システムメンテナンスに伴うサービス一時停止のお知らせ	2022年8月6日
【ご報告】GoGo キャンペーン最終結果について	2022年6月6日
【重要】GoGo キャンペーン終了と今後のご案内	2022年5月31日
みんなでGoGo キャンペーン 速報発表③！	2022年5月25日
みんなでGoGo キャンペーン 速報発表②！	2022年5月16日
みんなでGoGo キャンペーン 速報発表①！	2022年5月5日
≪5月開催告知≫みんなでGoGo キャンペーン	2022年4月28日

4. 各種統計情報

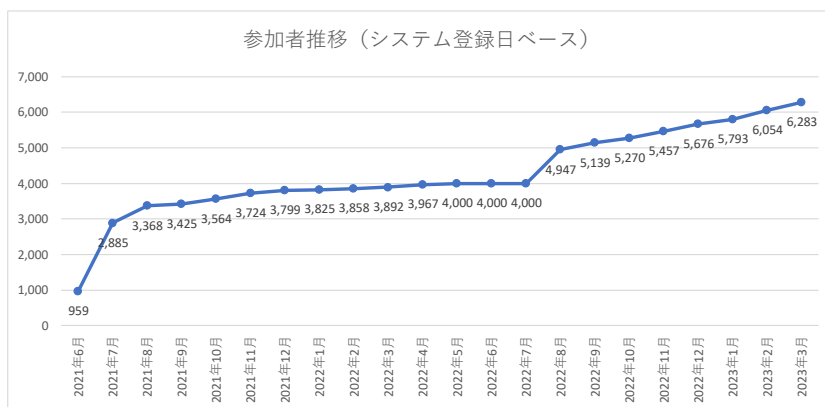
(ア) 参加者推移

	男性		女性		全体の人数	全体の割合
	人数	割合	人数	割合		
第1期	1,898	30.2%	2,102	33.5%	4,000	63.7%
アプリ利用者	693	11.0%	635	10.1%	1,328	21.1%
活動量計利用者	1,129	18.0%	1,360	21.6%	2,489	39.6%
事業退会	76	1.2%	107	1.7%	183	2.9%
第2期	572	9.1%	1,711	27.2%	2,283	36.3%
アプリ利用者	273	4.3%	676	10.8%	949	15.1%
活動量計利用者	256	4.1%	958	15.2%	1,214	19.3%
事業退会	43	0.7%	77	1.2%	120	1.91%
総計	2,470	39.3%	3,813	60.7%	6,283	100.0%

西宮市健康ポイント事業参加者推移

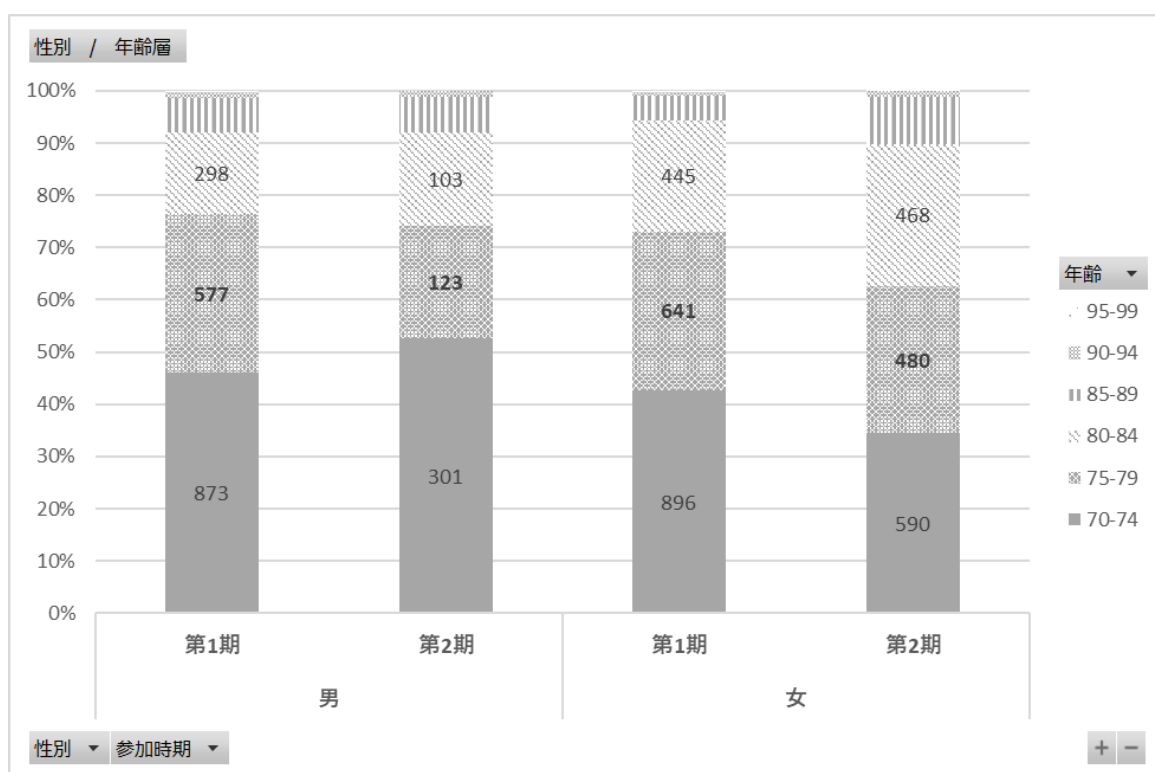
[参加者集計はシステム登録日ベース（重複申し込みおよび参加要件を精査し、参加条件を満たす方の登録）]

日付	単月	累計
2021年6月	959	959
2021年7月	1,926	2,885
2021年8月	483	3,368
2021年9月	57	3,425
2021年10月	139	3,564
2021年11月	160	3,724
2021年12月	75	3,799
2022年1月	26	3,825
2022年2月	33	3,858
2022年3月	34	3,892
2022年4月	75	3,967
2022年5月	33	4,000
2022年6月	0	4,000
2022年7月	0	4,000
2022年8月	947	4,947
2022年9月	192	5,139
2022年10月	131	5,270
2022年11月	187	5,457
2022年12月	219	5,676
2023年1月	117	5,793
2023年2月	261	6,054
2023年3月	229	6,283



参加者の内訳は下記の通り。

性別 / 年齢層	70-74 75-79 80-84 85-89 90-94 95-99						総計
	70-74	75-79	80-84	85-89	90-94	95-99	
男性	1,174	700	401	162	30	3	2,470
第1期	873	577	298	123	24	3	1,898
第2期	301	123	103	39	6		572
女性	1,486	1,121	913	257	32	4	3,813
第1期	896	641	445	102	15	3	2,102
第2期	590	480	468	155	17	1	1,711
総計	2,660	1,821	1,314	419	62	7	6,283



(イ)西宮いきいき体操参加者

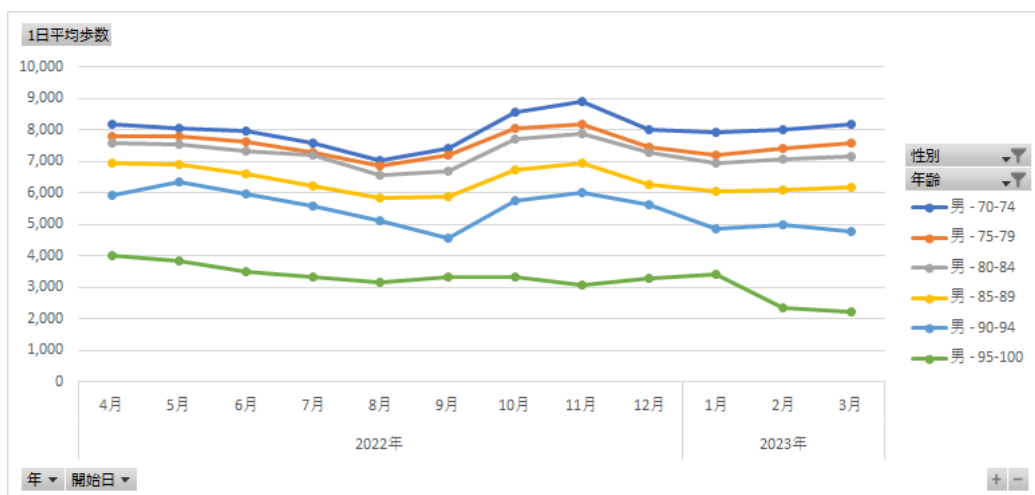
健康ポイントに参加されているなかで、西宮いきいき体操への参加情報について整理いたします。

西宮健康ポイント【西宮いきいき体操参加者情報】

分類	内訳		女性		全体の人数	全体の割合
	男性		人数	割合		
	人数	割合	人数	割合		
第1期	176	51.8%	745	37.0%	921	39.1%
アプリ利用者	55	16.2%	182	9.0%	237	10.1%
活動量計利用者	120	35.3%	540	26.8%	660	28.0%
事業退会	1	0.3%	23	1.1%	24	1.0%
第2期	164	48.2%	1268	63.0%	1432	60.9%
アプリ利用者	70	20.6%	493	24.5%	563	23.9%
活動量計利用者	89	26.2%	741	36.8%	830	35.3%
事業退会	5	1.5%	34	1.7%	39	1.7%
総計	340	100.0%	2013	100.0%	2353	100.0%

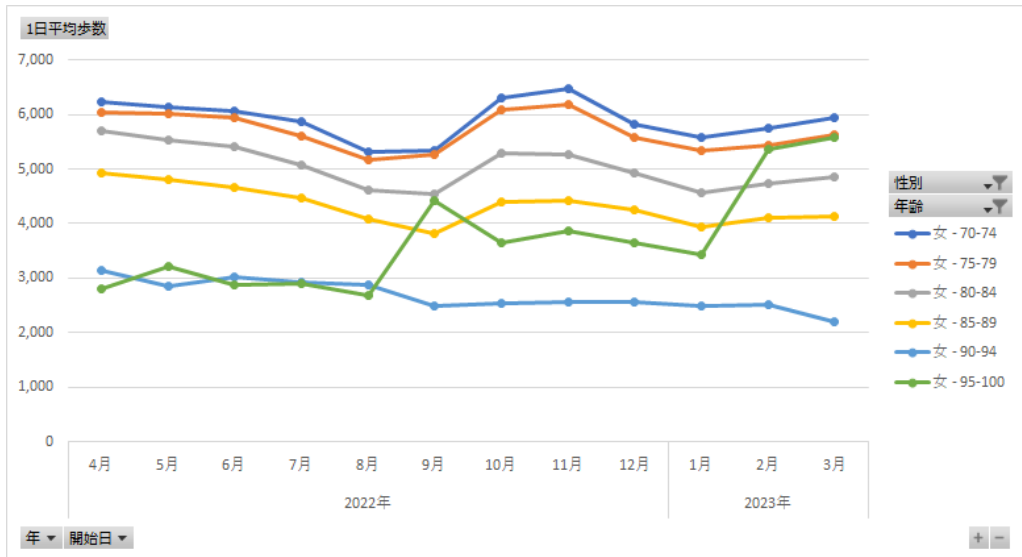
(ウ)月別平均歩数

① 男性



1日平均歩数		年齢層					
		男					
年月	70-74	75-79	80-84	85-89	90-94	95-100	
2022年							
4月	8,194	7,783	7,583	6,943	5,945	4,005	
5月	8,051	7,803	7,539	6,913	6,335	3,832	
6月	7,975	7,624	7,312	6,600	5,972	3,480	
7月	7,567	7,267	7,210	6,212	5,574	3,331	
8月	7,050	6,860	6,576	5,846	5,099	3,165	
9月	7,395	7,196	6,699	5,884	4,545	3,310	
10月	8,545	8,070	7,712	6,720	5,750	3,328	
11月	8,914	8,187	7,903	6,945	6,001	3,058	
12月	7,992	7,460	7,300	6,269	5,610	3,272	
2023年							
1月	7,909	7,220	6,952	6,056	4,847	3,415	
2月	8,008	7,425	7,066	6,075	5,004	2,339	
3月	8,202	7,572	7,139	6,202	4,791	2,243	

② 女性

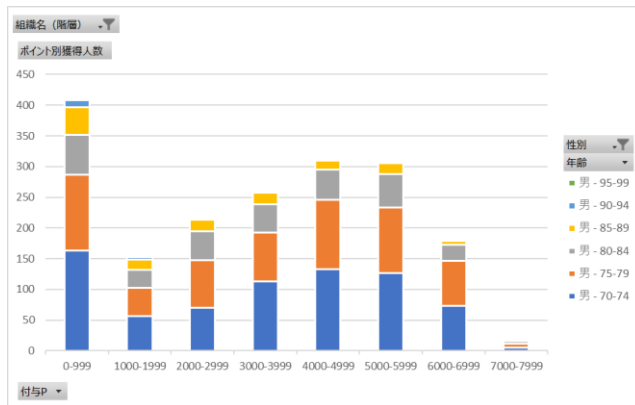


1日平均歩数		年齢層					
		女					
年月	70-74	75-79	80-84	85-89	90-94	95-100	
2022年							
4月	6,242	6,049	5,689	4,925	3,149	2,811	
5月	6,138	6,008	5,520	4,808	2,843	3,215	
6月	6,067	5,938	5,412	4,666	3,026	2,887	
7月	5,873	5,596	5,078	4,465	2,918	2,889	
8月	5,312	5,173	4,614	4,089	2,880	2,674	
9月	5,350	5,269	4,552	3,810	2,501	4,431	
10月	6,299	6,078	5,298	4,399	2,536	3,656	
11月	6,468	6,188	5,273	4,429	2,575	3,858	
12月	5,830	5,568	4,929	4,254	2,572	3,639	
2023年							
1月	5,588	5,350	4,561	3,936	2,492	3,431	
2月	5,753	5,439	4,734	4,108	2,504	5,364	
3月	5,931	5,632	4,847	4,130	2,208	5,581	

(エ) 第1期ポイント獲得結果

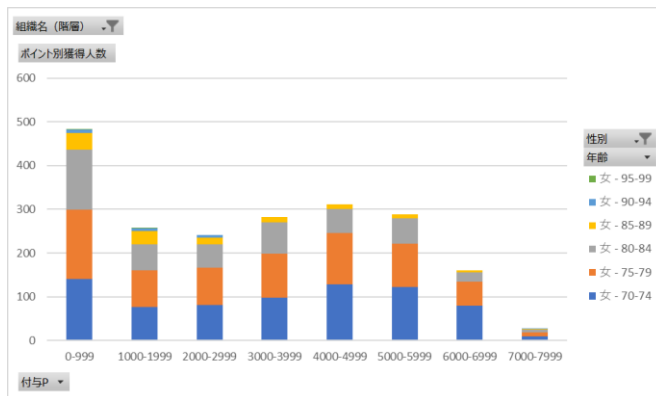
① 男性

ポイント別獲得人数	性別/年齢層						男 集計
	70-74	75-79	80-84	85-89	90-94	95-99	
0-999	163	124	65	45	11	1	409
1000-1999	56	46	30	17	4	1	154
2000-2999	70	77	48	18	2	1	216
3000-3999	113	80	46	18	4		261
4000-4999	133	113	49	15	1	1	312
5000-5999	127	106	55	17	1		306
6000-6999	73	73	27	6	1		180
7000-7999	5	6	5				16
総計	740	625	325	136	24	4	1854



② 女性

ポイント別獲得人数	性別/年齢層						女 集計
	70-74	75-79	80-84	85-89	90-94	95-99	
0-999	141	158	137	39	7	2	484
1000-1999	77	84	59	30	6	1	257
2000-2999	81	85	54	15	6		241
3000-3999	97	102	71	12			282
4000-4999	129	117	55	11			312
5000-5999	122	100	57	10			289
6000-6999	80	54	22	5			161
7000-7999	10	8	7	1	1		27
総計	737	708	462	123	20	3	2053



(オ) 第1期賞品獲得結果

交換人数	ポイント							合計人数
賞品	0	500	1,000	1,500	2,000	2,500	3,000	合計人数
[アンケート未回答]QUOカード							83	83
「青い鳥福祉基金」への寄附							32	32
Gポイント							27	27
JCB商品券							976	976
QUOカード		436	206	205	235	222	592	1,896
タニタ「コンディションセンサー」							48	48
タニタ「手首式血圧計」							252	252
タニタ「電子塩分計」							136	136
景品無し	457							457
合計人数	457	436	206	205	235	222	2,146	3,907

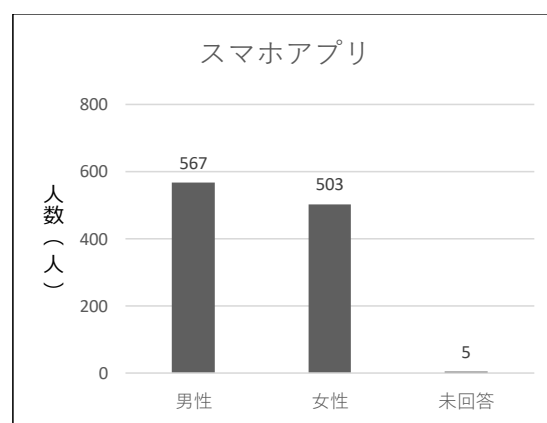
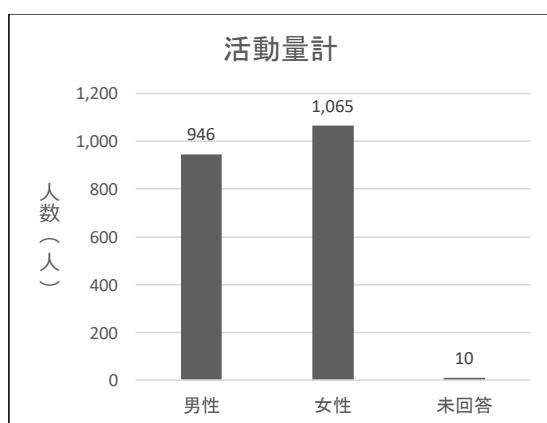
交換ポイント	交換人数	合計ポイント	構成比
0	457	0	11.70%
500	436	218,000	11.16%
1000	206	206,000	5.27%
1500	205	307,500	5.25%
2000	235	470,000	6.01%
2500	222	555,000	5.68%
3000	2146	6,438,000	54.93%
総計	3,907	8,194,500	100.00%

(カ)第1期アンケート結果

参加者は参加確定後に任意のアンケートを記入して事務局へ郵送している。本章では返信のあったアンケート結果について集計結果を記載する。なお、集計は参加コースで分けることとし、集計は有効回答（回答内容が判断できるもの）のみで行っている。

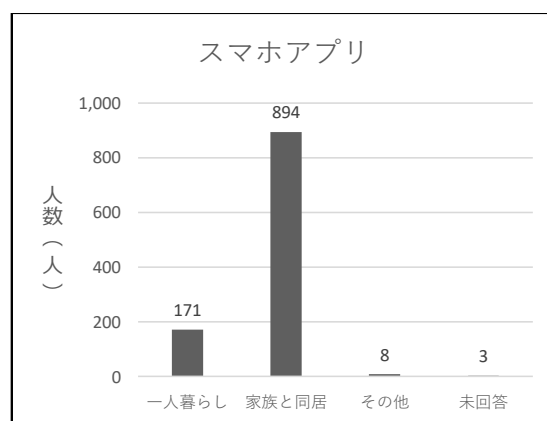
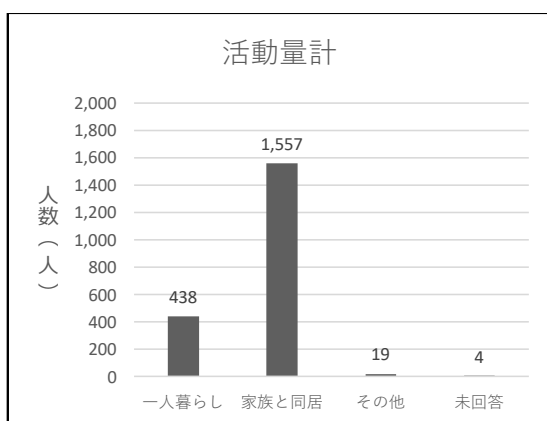
1. 性別

(単位:人)	男性	女性	未回答	総数
活動量計	946	1,065	10	2,021
スマホアプリ	567	503	5	1,075



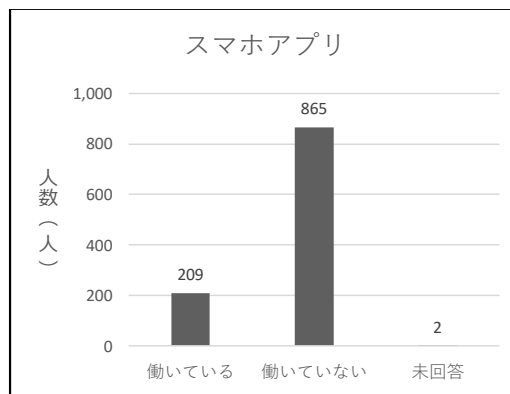
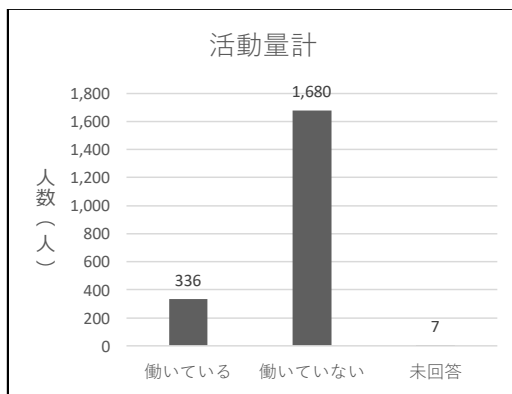
2. 世帯構成

(単位:人)	一人暮らし	家族と同居	その他	未回答	総数
活動量計	438	1,557	19	4	2,018
スマホアプリ	171	894	8	3	1,076



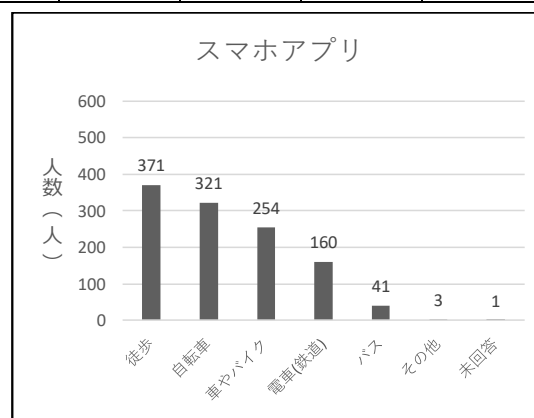
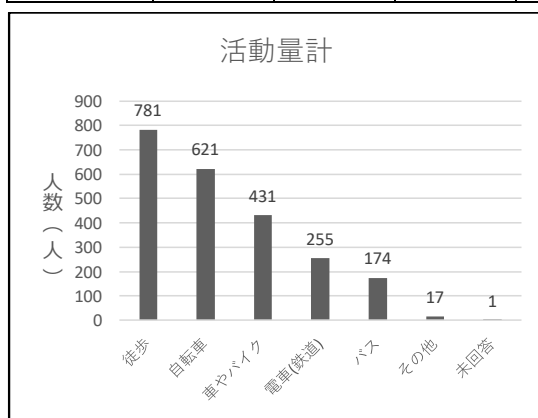
3. 現在の就労状況

(単位:人)	働いている	働いていない	未回答	総数
活動量計	336	1,680	7	2,023
スマホアプリ	209	865	2	1,076



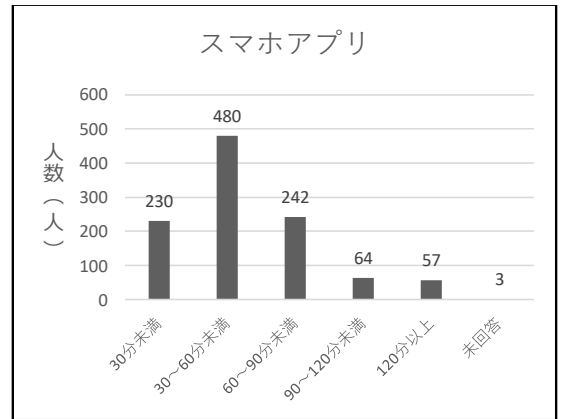
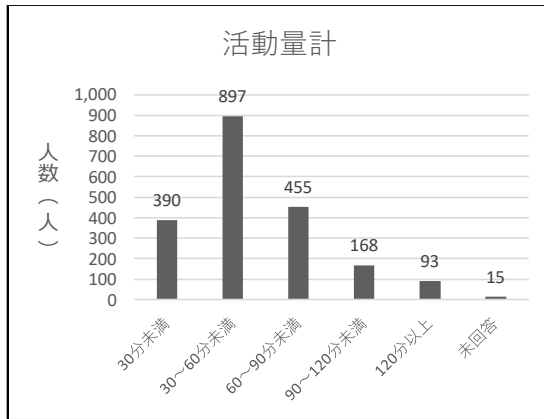
4. 外出時の主な行動手段(複数回答可)

	徒歩	自転車	車やバイク	電車(鉄道)	バス	その他	未回答	総数
活動量計	781	621	431	255	174	17	1	2,280
スマホアプリ	371	321	254	160	41	3	1	1,151



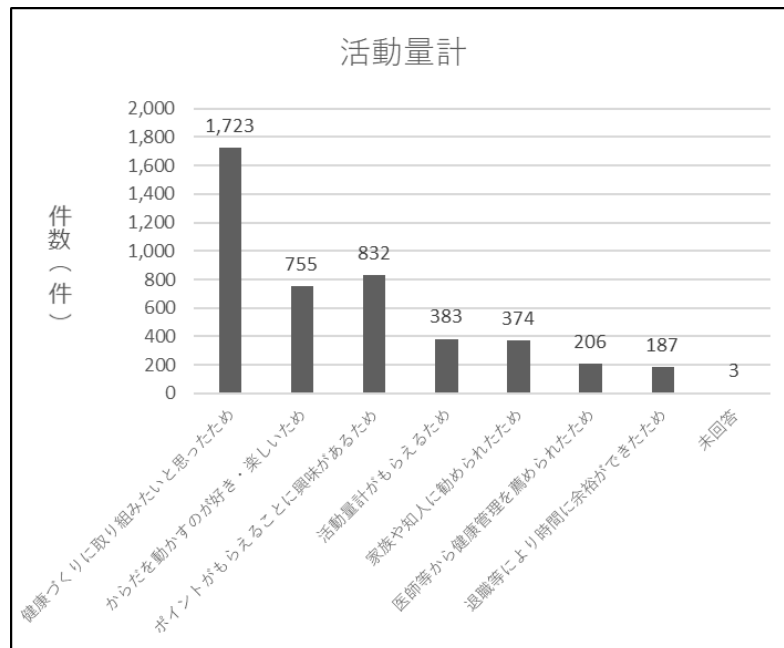
5. 外出時、1日の合計徒歩時間

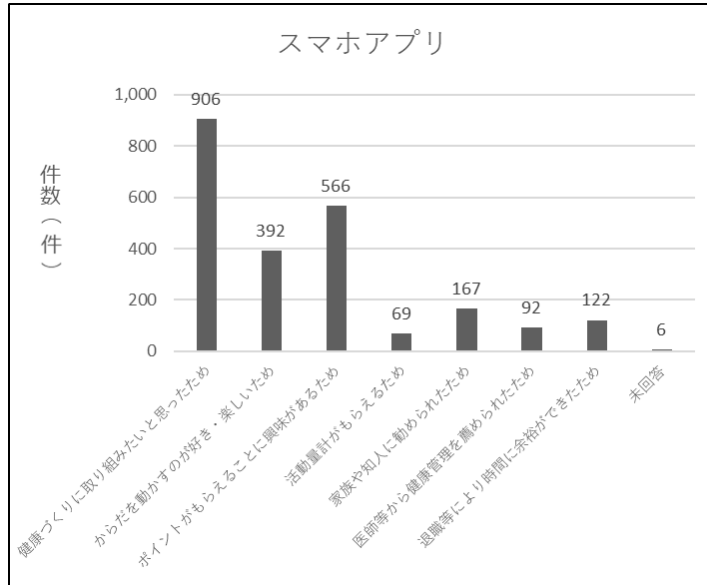
(単位:人)	30分未満	30~60分未満	60~90分未満	90~120分未満	120分以上	未回答	総数
活動量計	390	897	455	168	93	15	2,018
スマホアプリ	230	480	242	64	57	3	1,076



6. この事業へ「参加するきっかけ」になったもの（複数選択可）

(単位:件)	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勧められたため	退職等により時間に余裕ができたため	未回答
活動量計	1,723	755	832	383	374	206	187	3
スマホアプリ	906	392	566	69	167	92	122	6



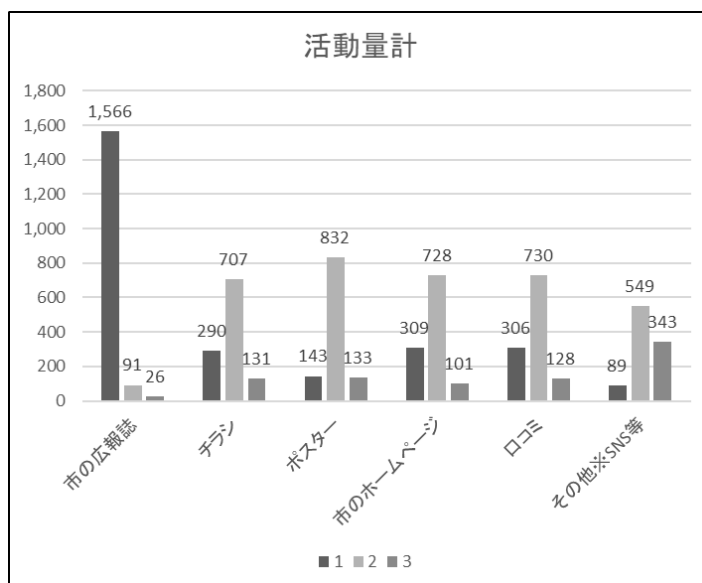


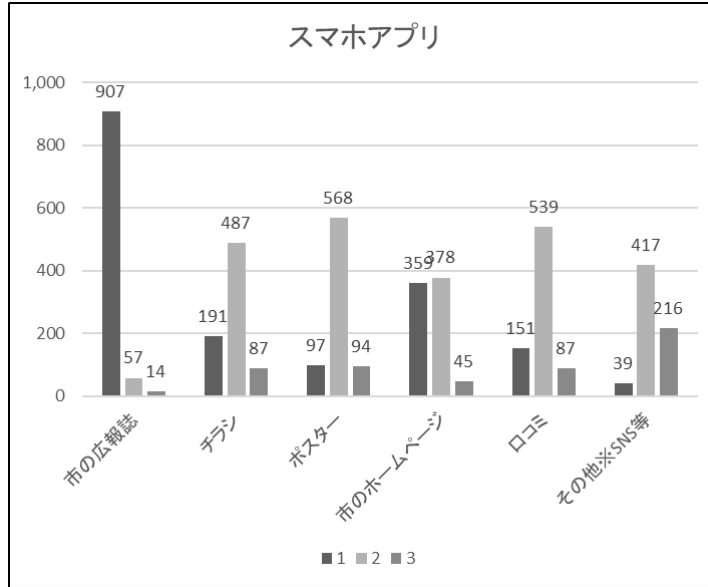
7. この事業を「知るきっかけとなった」各情報源ごとに最も近いもの※該当項目に該当選択を入力。

【点数の内容】

1：見た・聞いた 2：見ていない・聞いていない 3：わからない

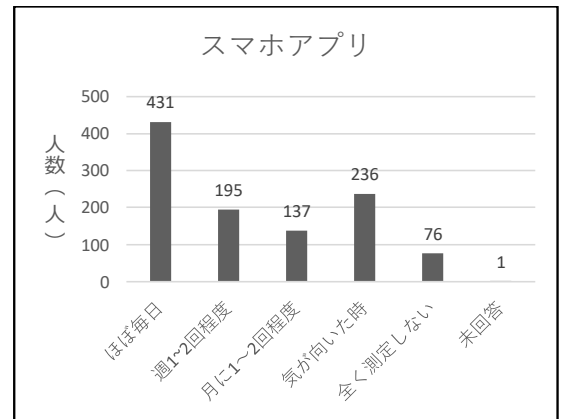
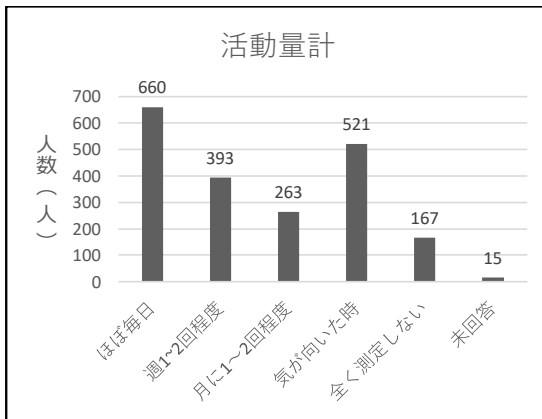
(単位:件)	点数	市の 広報誌	チラシ	ポスター	市のホーム ページ	口コミ	その他※ SNS等
活動量計	1	1,566	290	143	309	306	89
活動量計	2	91	707	832	728	730	549
活動量計	3	26	131	133	101	128	343
スマホアプリ	1	907	191	97	359	151	39
スマホアプリ	2	57	487	568	378	539	417
スマホアプリ	3	14	87	94	45	87	216





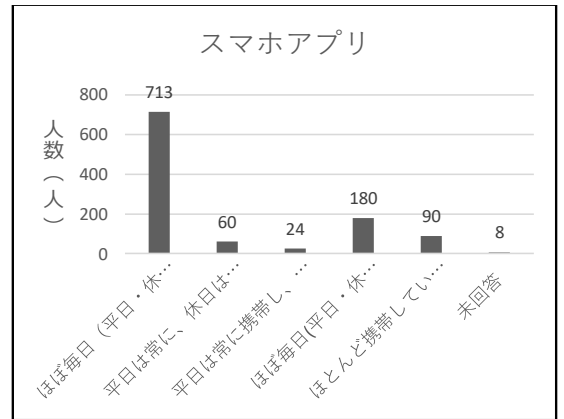
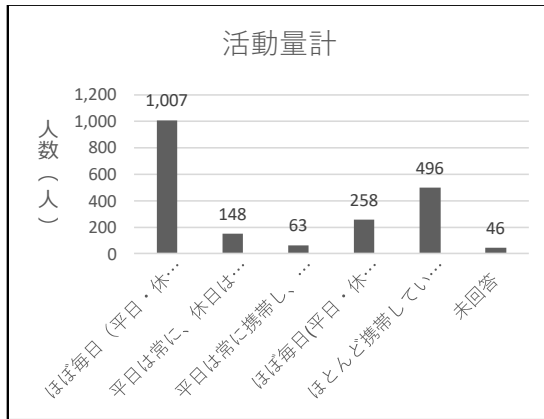
8. 体重・体組成の測定頻度

(単位:人)	ほぼ毎日	週に1~2回程度	月に1~2回程度	気が向いた時	全く測定しない	未回答
活動量計	660	393	263	521	167	15
スマホアプリ	431	195	137	236	76	1



9. 歩数や活動量を測る為に、活動量計又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をお答えください。

(単位:人)	ほぼ毎日(平日・休日)常に携帯	平日は常に、休日は時々携帯	平日は常に携帯し、休日は携帯していない	ほぼ毎日(平日・休日)時々携帯	ほとんど携帯していない	未回答
活動量計	1,007	148	63	258	496	46
スマホアプリ	713	60	24	180	90	8

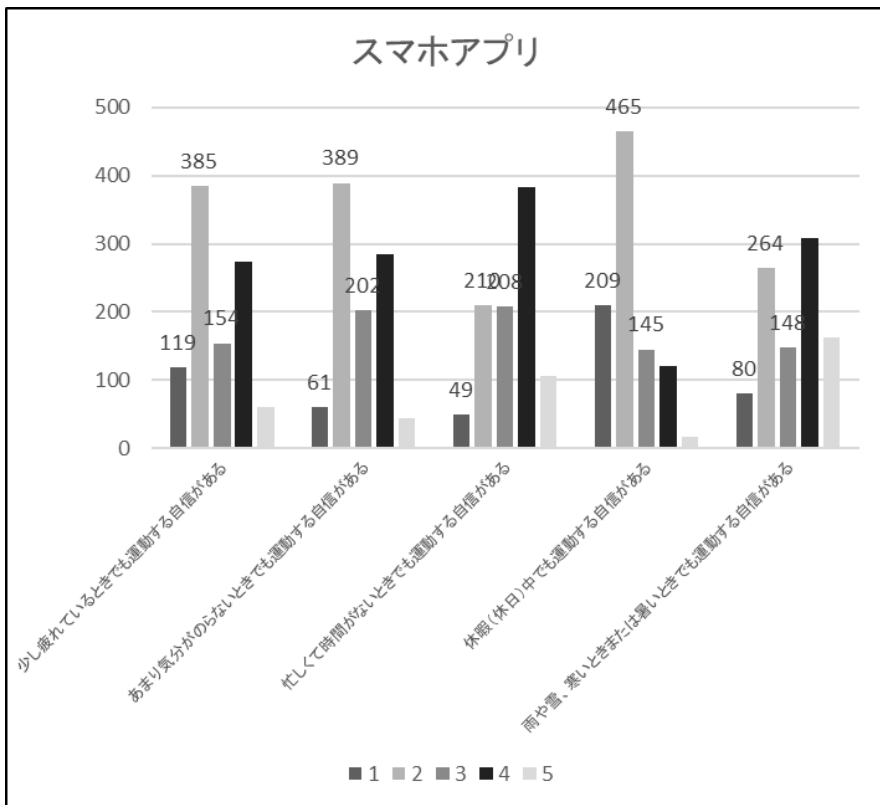
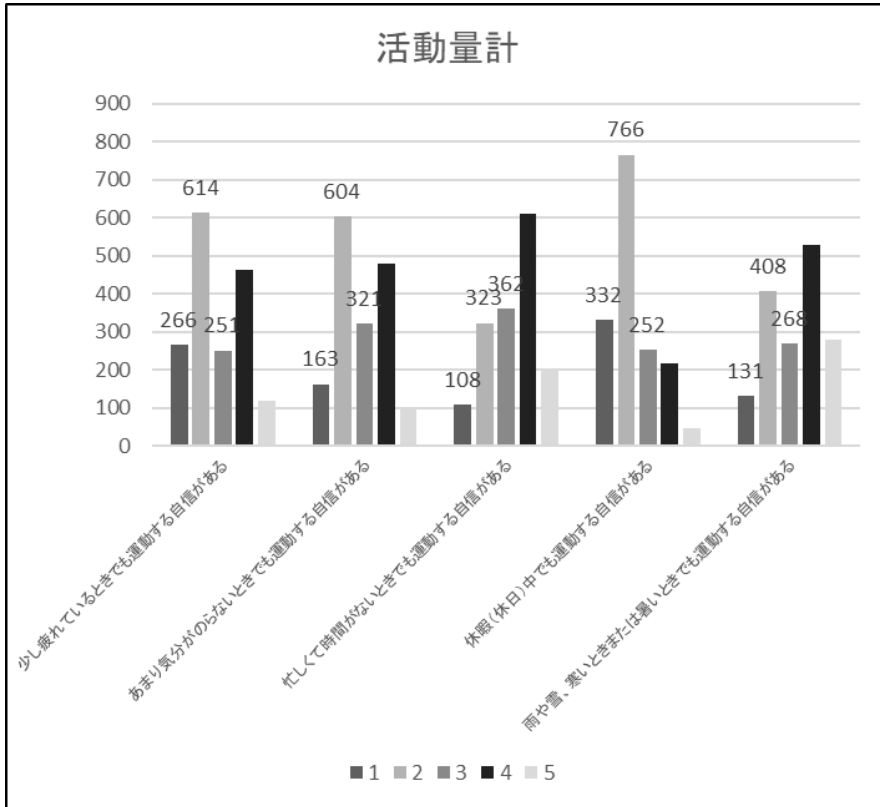


10. 運動する自信について各状況ごとに、最も近いものをお答えください。※該当項目に該当選択を入力。

【点数の内容】

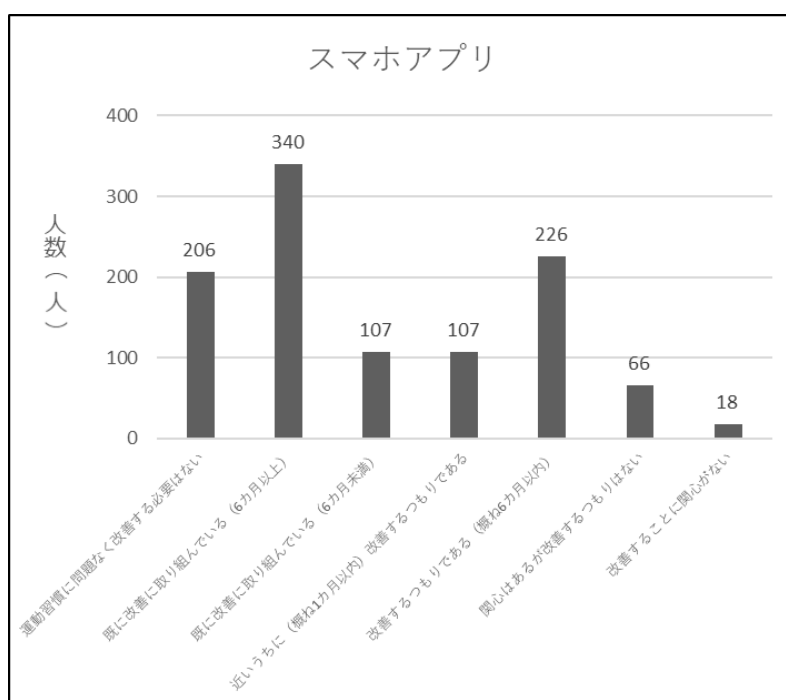
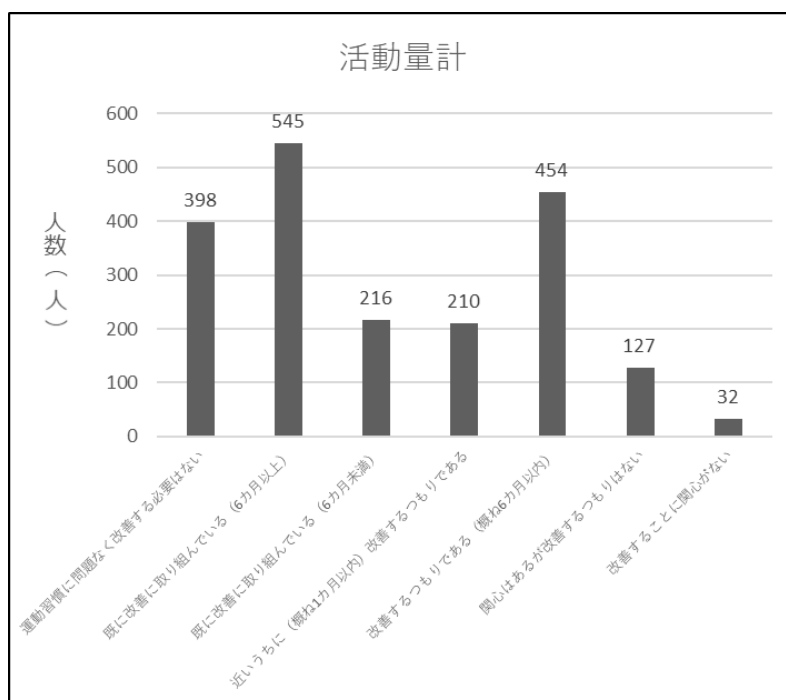
- 1：かなりそう思う
- 2：そう思う
- 3：どちらでもない
- 4：あまり思わない
- 5：まったく思わない

(単位:件)	点数	少し疲れているとき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
活動量計	1	266	163	108	332	131
活動量計	2	614	604	323	766	408
活動量計	3	251	321	362	252	268
活動量計	4	464	481	611	217	529
活動量計	5	118	98	205	46	279
スマホアプリ	1	119	61	49	209	80
スマホアプリ	2	385	389	210	465	264
スマホアプリ	3	154	202	208	145	148
スマホアプリ	4	273	284	383	120	309
スマホアプリ	5	61	45	106	17	163



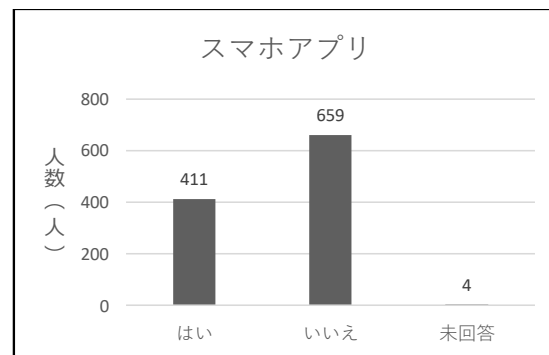
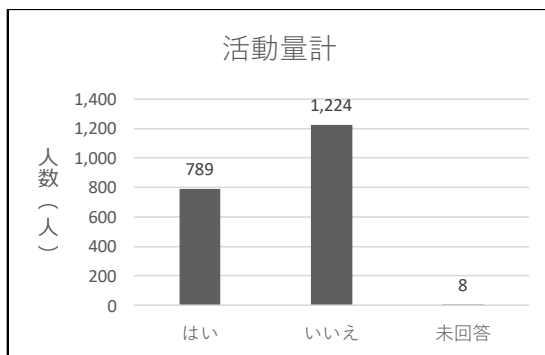
11. 定期的な運動（運動習慣）を改善してみようと思いますか。

(単位:人)	運動習慣に問題なく改善する必要はない	既に改善に取り組んでいる(6カ月以上)	既に改善に取り組んでいる(6カ月未満)	近いうちに(概ね1カ月以内)改善するつもりである	改善するつもりである(概ね6カ月以内)	関心はあるが改善するつもりはない	改善することに関心がない
活動量計	398	545	216	210	454	127	32
スマホアプリ	206	340	107	107	226	66	18



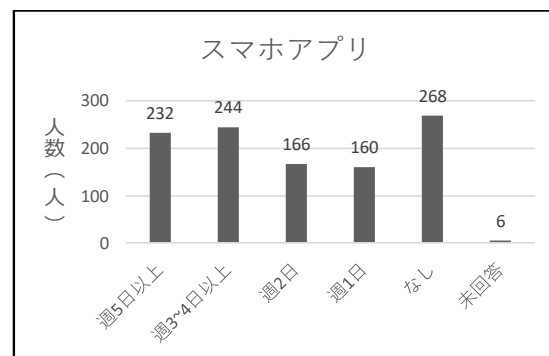
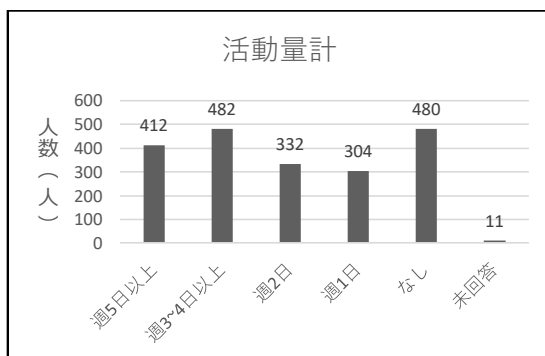
12. 日常生活において歩行を1日7,000歩から8,000歩程度または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか。

(単位:人)	はい	いいえ	未回答
活動量計	789	1,224	8
スマホアプリ	411	659	4



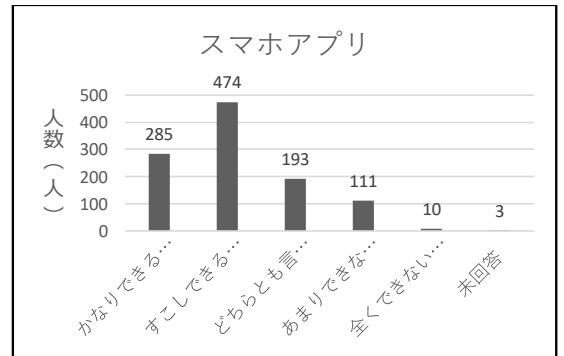
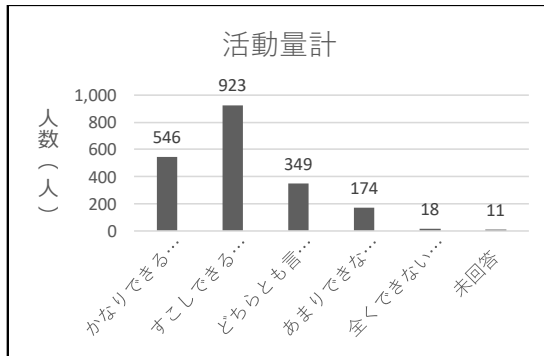
13. 日常の生活活動以外に定期的な運動・スポーツを1週間に何日位していますか。

(単位:人)	週5日以上	週3~4日以上	週2日	週1日	なし	未回答
活動量計	412	482	332	304	480	11
スマホアプリ	232	244	166	160	268	6



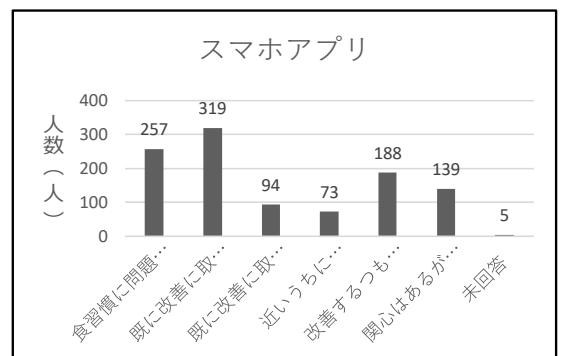
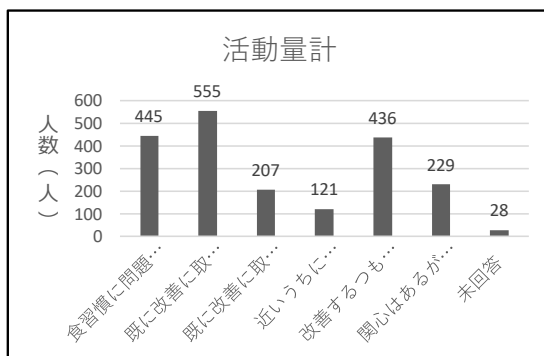
14. 食習慣の改善について、「自分是可以する」という自信はありますか。

(単位:人)	かなりできると 思う	すこしできると 思う	どちらとも言 ない	あまりできない と思う	全くできないと 思う	未回答
活動量計	546	923	349	174	18	11
スマホアプリ	285	474	193	111	10	3



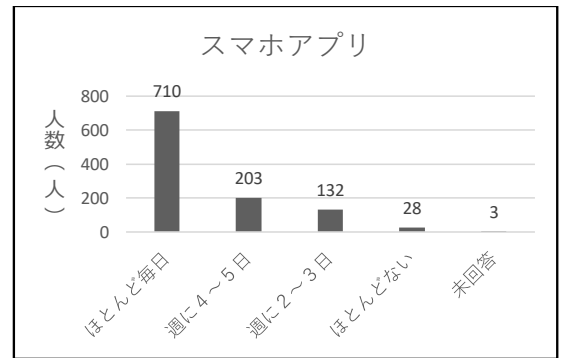
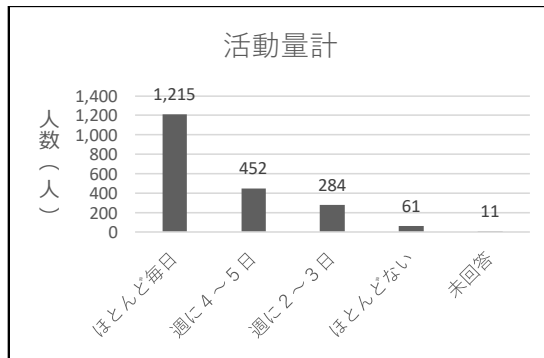
15. 健康維持のために、食習慣を改善してみようと思いますか。

(単位:人)	食習慣に問 題なく改善す る必要はない	既に改善に 取り組んでい る(6カ月以 上)	既に改善に 取り組んでい る(6カ月未 満)	近いうちに (概ね1カ月 以内)改善す るつもりであ る	改善するつも りである(概 ね6カ月以 内)	関心はあるが 改善するつも りはない	未回答
活動量計	445	555	207	121	436	229	28
スマホアプリ	257	319	94	73	188	139	5



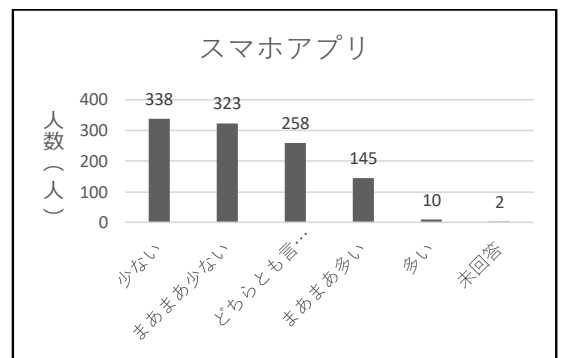
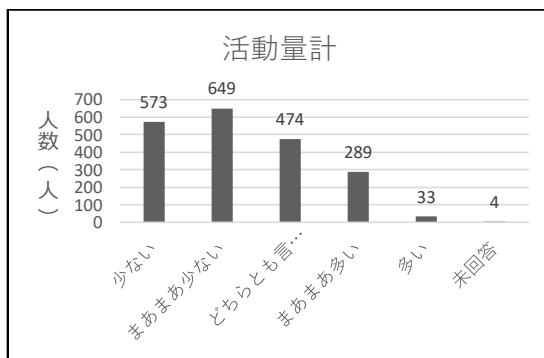
16. 主食（ごはん、パン、麺類）、主菜（魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品）、副菜（野菜類、海藻類、きのこ類）の3つを組み合わせる食べることが1日に2回以上あるのは週に何日ありますか。

(単位:人)	ほとんど毎日	週に4~5日	週に2~3日	ほとんどない	未回答
活動量計	1,215	452	284	61	11
スマホアプリ	710	203	132	28	3



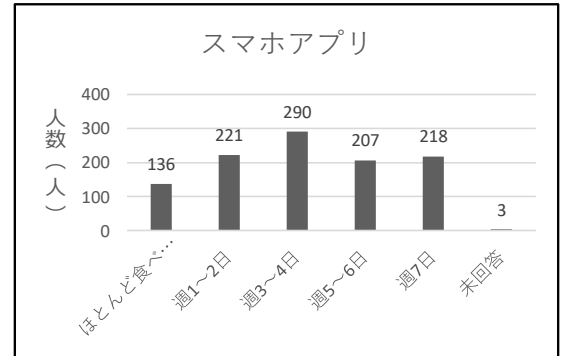
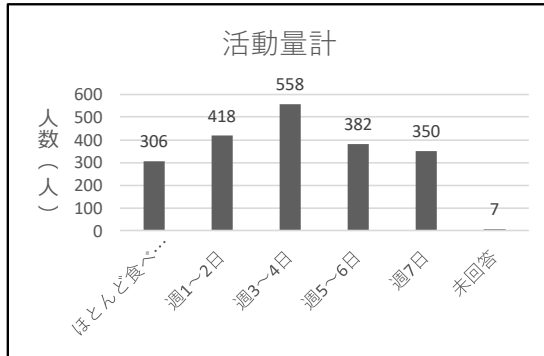
17. 普段の食事の味付けが濃いことが多いと思いますか。

(単位:人)	少ない	まあまあ少ない	どちらとも言えない	まあまあ多い	多い	未回答
活動量計	573	649	474	289	33	4
スマホアプリ	338	323	258	145	10	2



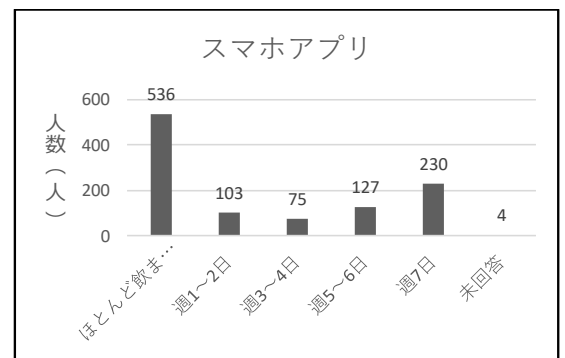
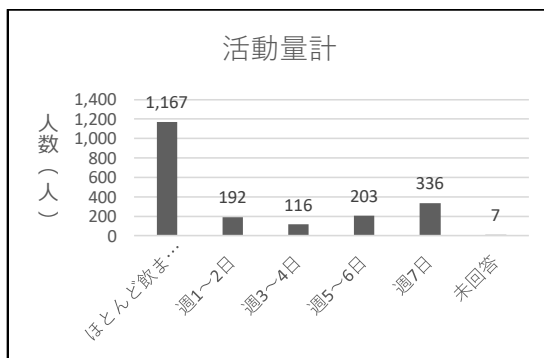
18. 間食（食事の時間以外に菓子類や甘い飲み物の飲食）が週に何日ありますか。

(単位:人)	ほとんど 食べない	週 1~2 日	週 3~4 日	週 5~6 日	週 7 日	未回答
活動量計	306	418	558	382	350	7
スマホアプリ	136	221	290	207	218	3



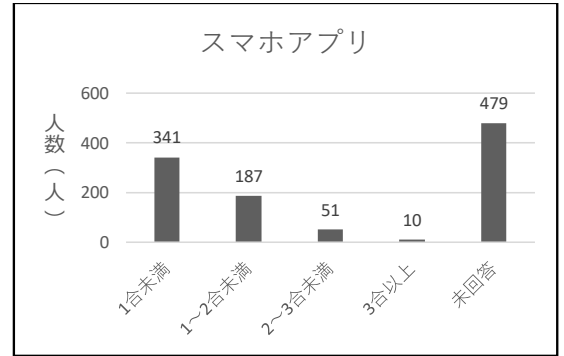
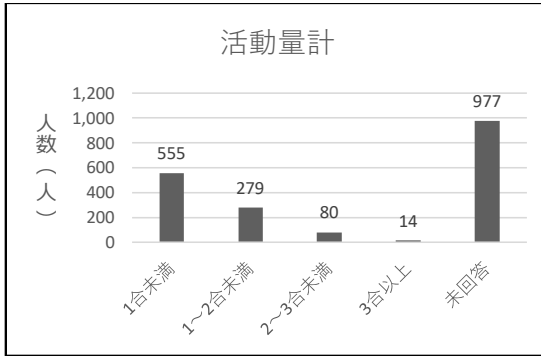
19. お酒を飲む日が週に何日ありますか。

(単位:人)	ほとんど 飲まない	週 1~2 日	週 3~4 日	週 5~6 日	週 7 日	未回答
活動量計	1,167	192	116	203	336	7
スマホアプリ	536	103	75	127	230	4



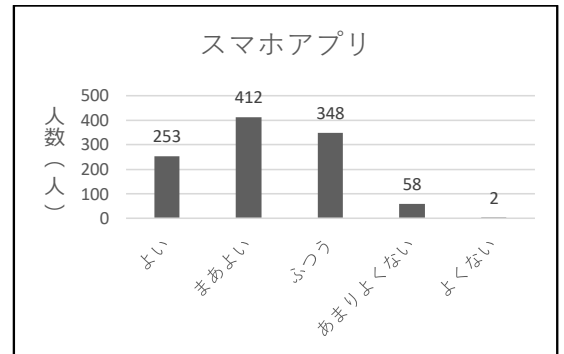
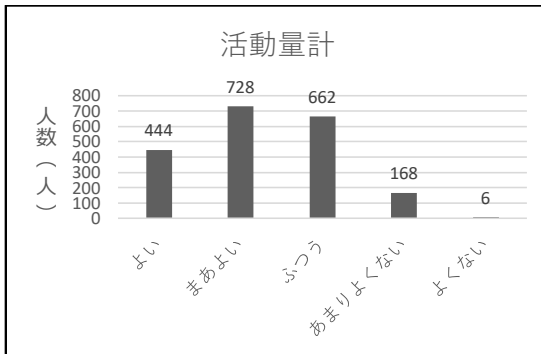
20. 飲酒日の一日当たりの飲酒量はどのくらいですか。

(単位:人)	1合未満	1~2合未満	2~3合未満	3合以上	未回答
活動量計	555	279	80	14	977
スマホアプリ	341	187	51	10	479



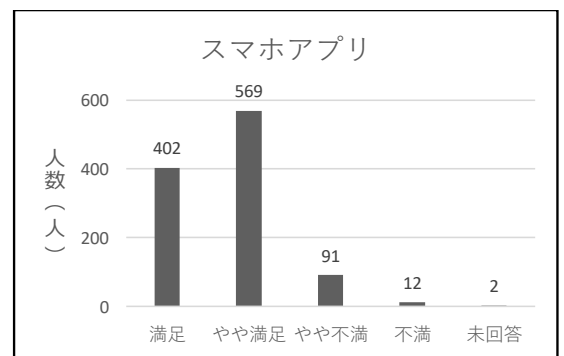
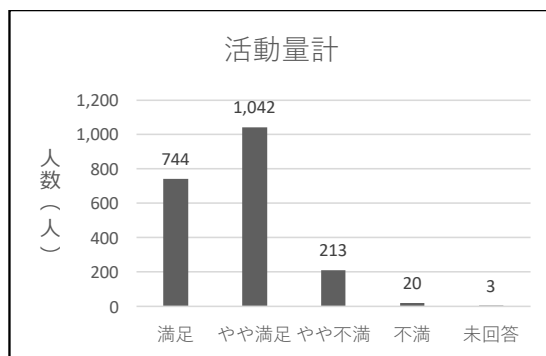
21. あなたの現在の健康状態はいかがですか。

(単位:人)	よい	まあよい	ふつう	あまりよくない	よくない
活動量計	444	728	662	168	6
スマホアプリ	253	412	348	58	2



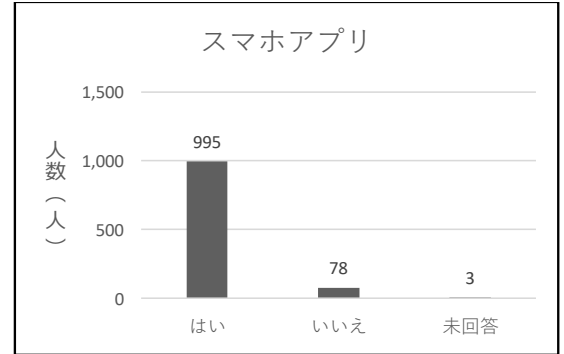
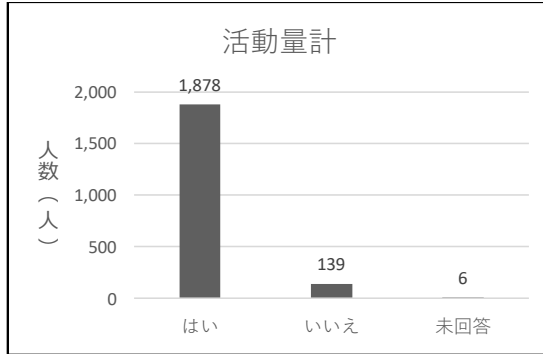
22. 毎日の生活に満足していますか。

(単位:人)	満足	やや満足	やや不満	不満	未回答
活動量計	744	1,042	213	20	3
スマホアプリ	402	569	91	12	2



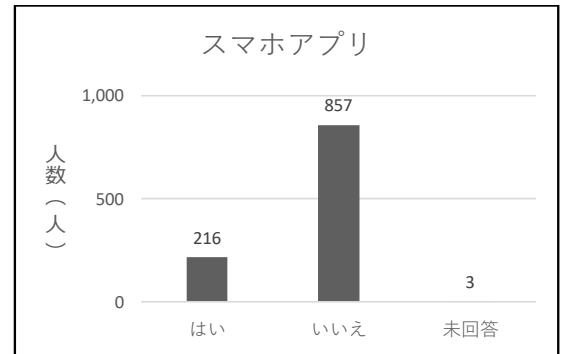
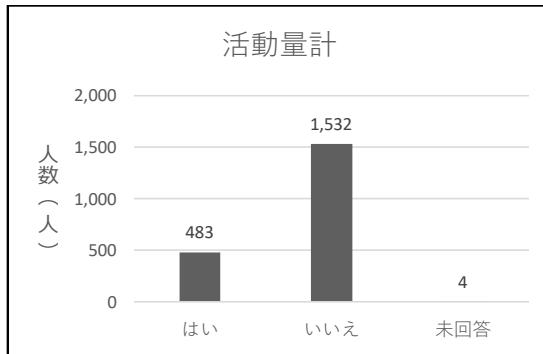
23. 1日3食きちんと食べていますか。

(単位:人)	はい	いいえ	未回答
活動量計	1,878	139	6
スマホアプリ	995	78	3



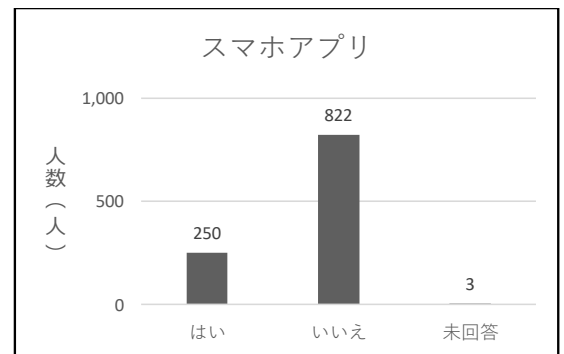
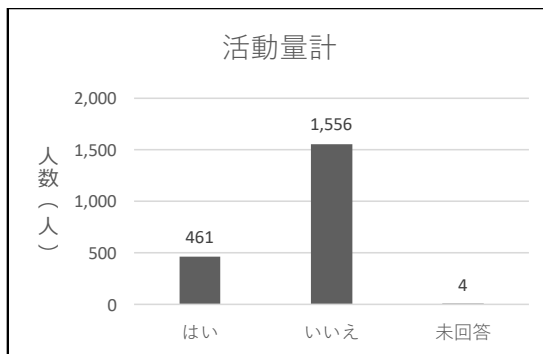
24. 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか。

(単位:人)	はい	いいえ	未回答
活動量計	483	1,532	4
スマホアプリ	216	857	3



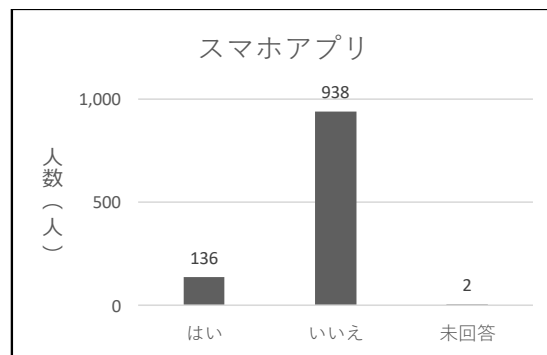
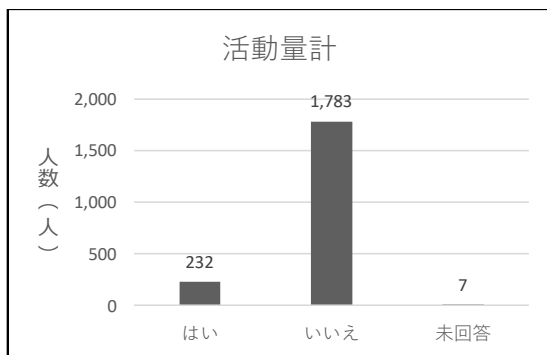
25. お茶や汁物等でむせることがありますか。

(単位:人)	はい	いいえ	未回答
活動量計	461	1,556	4
スマホアプリ	250	822	3



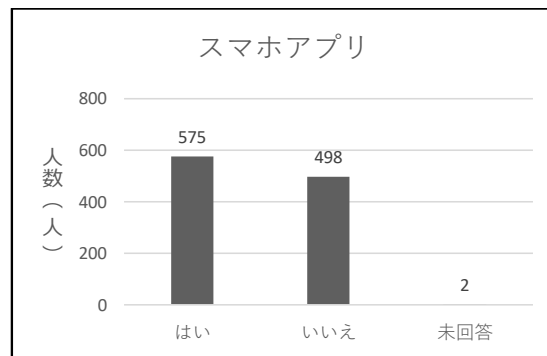
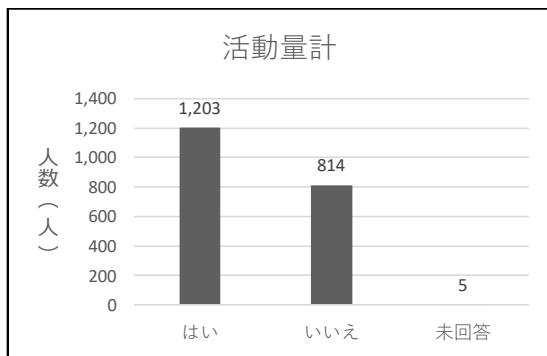
26. 6 カ月間で 2~3kg 以上の体重減少がありましたか。

(単位:人)	はい	いいえ	未回答
活動量計	232	1,783	7
スマホアプリ	136	938	2



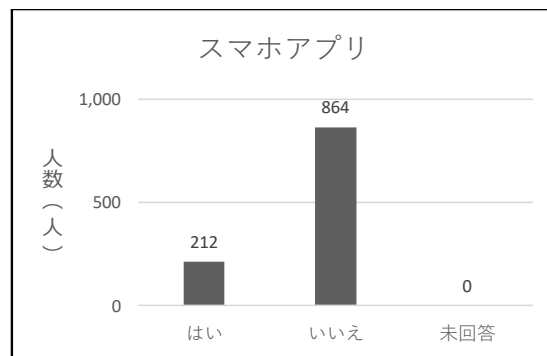
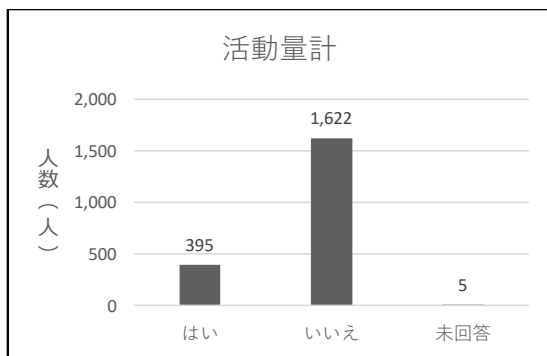
27. 以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか。

(単位:人)	はい	いいえ	未回答
活動量計	1,203	814	5
スマホアプリ	575	498	2



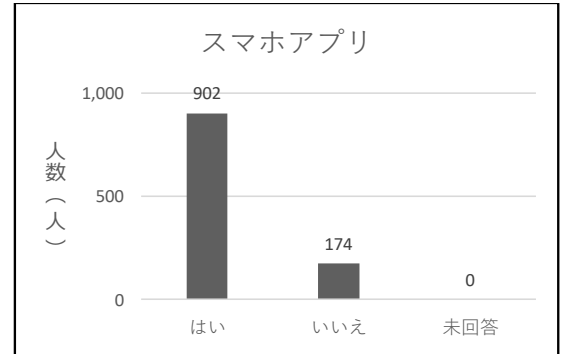
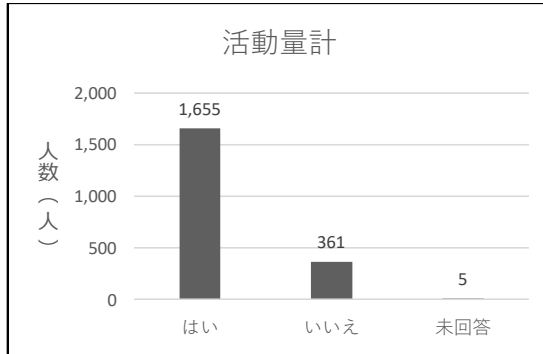
28. この 1 年間に転んだことがありますか。

(単位:人)	はい	いいえ	未回答
活動量計	395	1,622	5
スマホアプリ	212	864	0



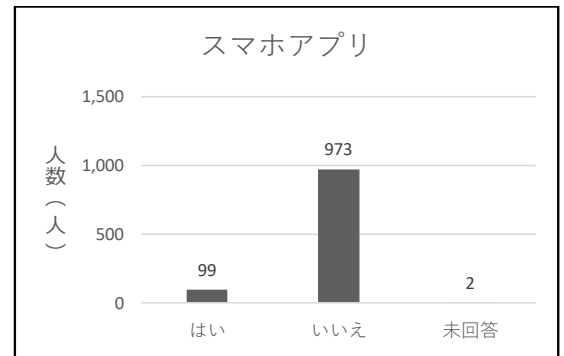
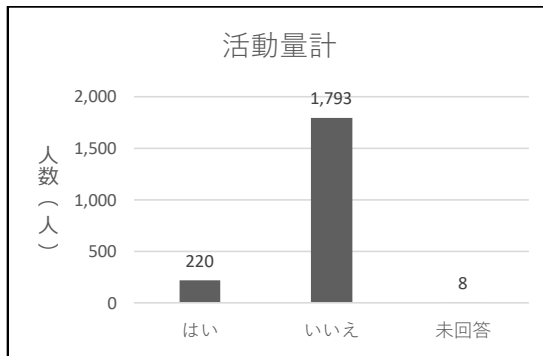
29. ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか。

(単位:人)	はい	いいえ	未回答
活動量計	1,655	361	5
スマホアプリ	902	174	0



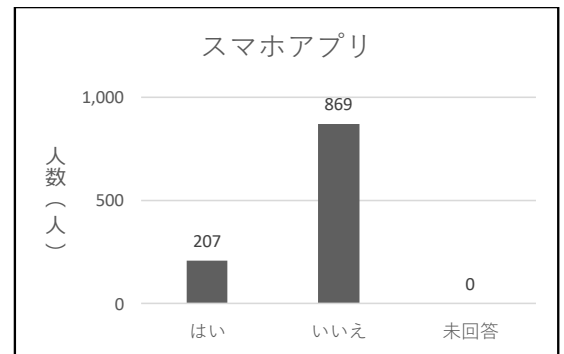
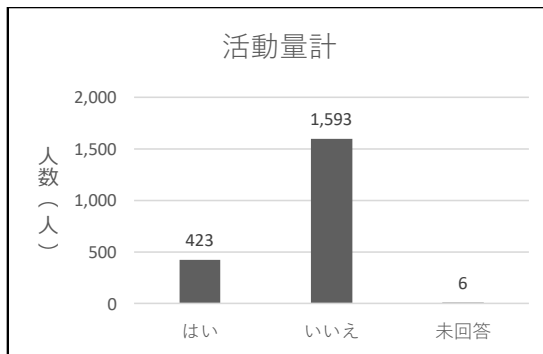
30. 周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされていますか。

(単位:人)	はい	いいえ	未回答
活動量計	220	1,793	8
スマホアプリ	99	973	2



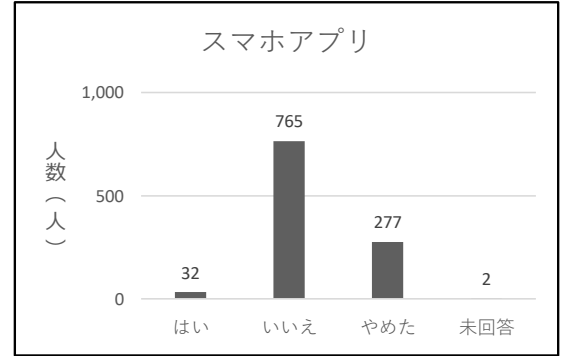
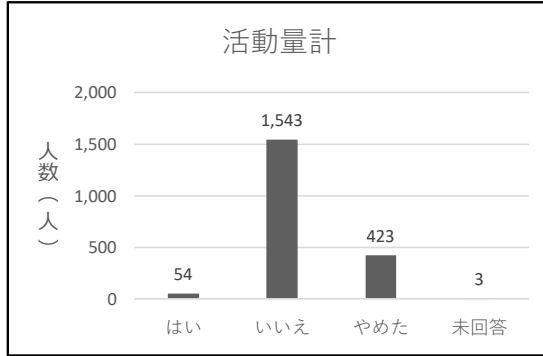
31. 今日が何月何日かわからない時がありますか。

(単位:人)	はい	いいえ	未回答
活動量計	423	1,593	6
スマホアプリ	207	869	0



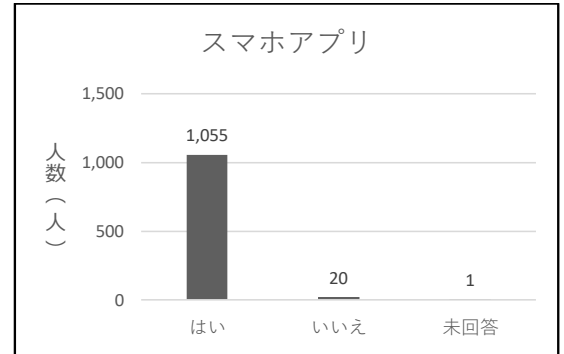
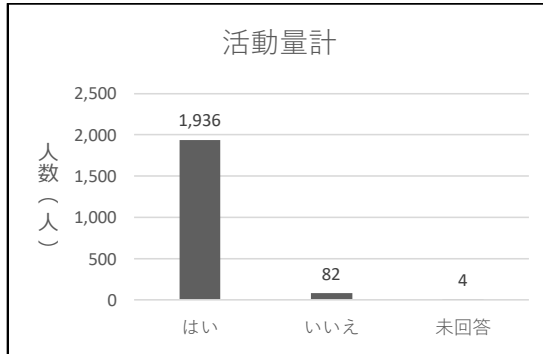
32. あなたはたばこを吸いますか。

(単位:人)	はい	いいえ	やめた	未回答
活動量計	54	1,543	423	3
スマホアプリ	32	765	277	2



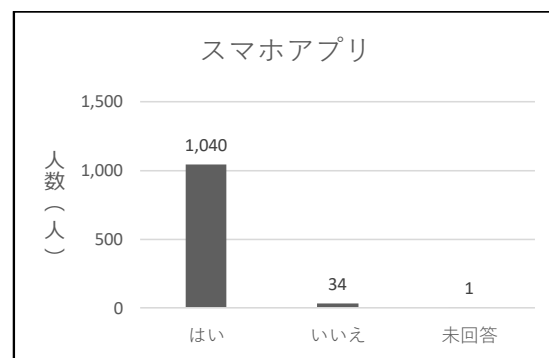
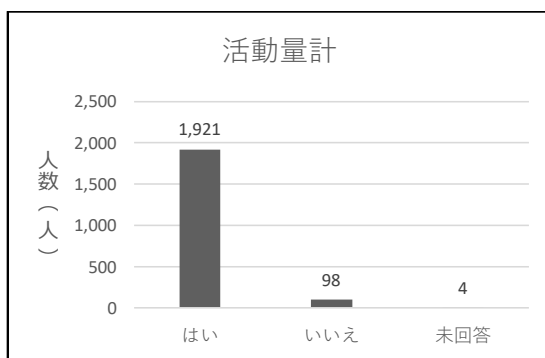
33. 週に1回以上は外出していますか。

(単位:人)	はい	いいえ	未回答
活動量計	1,936	82	4
スマホアプリ	1,055	20	1



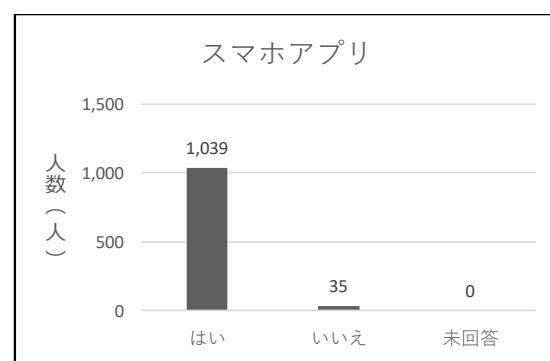
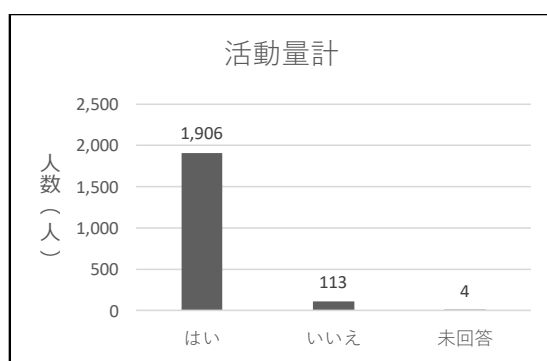
34. ふだんから家族や友人と付き合いがありますか。

(単位:人)	はい	いいえ	未回答
活動量計	1,921	98	4
スマホアプリ	1,040	34	1



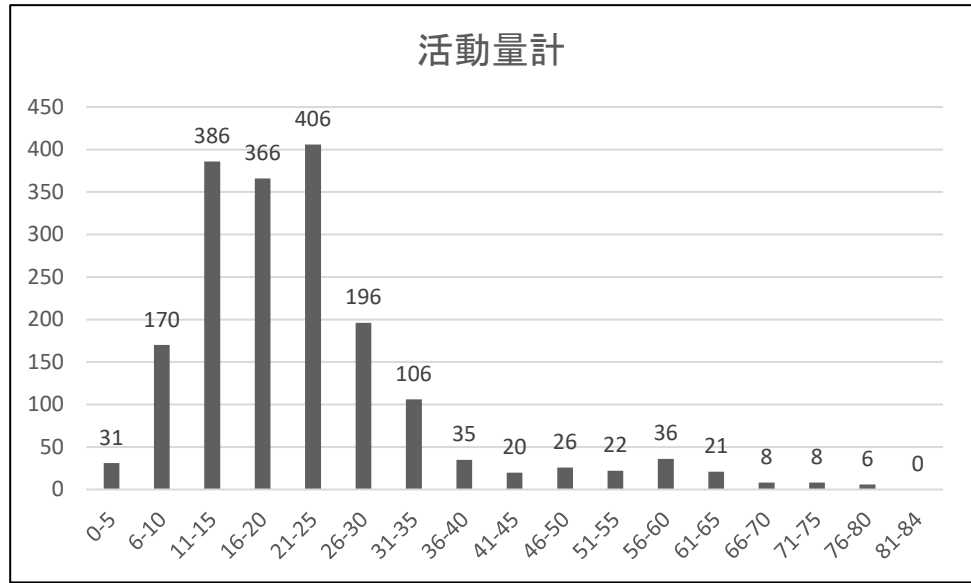
35. 体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか。

(単位:人)	はい	いいえ	未回答
活動量計	1,906	113	4
スマホアプリ	1,039	35	0



36. 別紙 「兵庫県版認知症チェックシート」 4 ページのリスクチェックシートの設問にご回答の点数を記載してください。

(単位:人)	0-	6-	11-	16-	21-	26-	31-	36-	41-	46-	51-	56-	61-	66-	71-	76-	81-
	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	84
活動量計	31	170	386	366	406	196	106	35	20	26	22	36	21	8	8	6	0



(単位:人)	0-5	6-10	11-15	16-20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	56-60	61-65	66-70	71-75	76-80	81-84
スマホアプリ	15	154	295	221	214	65	35	13	1	9	4	6	2	3	4	0	0

