
2023 年度西宮市健康ポイント事業

実施報告書

2024 年 3 月

西宮市健康ポイント事業委託事業者

株式会社タニタヘルスリンク

本書は 2023 年度における「西宮市健康ポイント事業」の実施内容について、報告書としてまとめた内容である。

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	5
2. 新規参加者募集	6
(ア) 募集概要	6
(イ) 募集施策	6
(ウ) 事業説明会	7
3. 事務局業務等実施内容	9
(ア) 事務局業務	9
(イ) 参加者活動支援施策	9
4. 各種統計情報	14
(ア) 参加者情報	14
(イ) 西宮いきいき体操参加者	16
(ウ) 月別一日平均歩数	16
(エ) 第2期ポイント獲得結果	18
(オ) 第2期賞品獲得結果	19
(カ) 第2期新規参加者事前アンケート結果	20
(キ) 事後アンケート結果	36

1. 実施概要

(ア) 事業スケジュール

2023年度(令和5年度)西宮市健康ポイント事業年間スケジュール

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
共通																								
1 コールセンター																								
1 運用開始																								
2 コールセンター番号変更案内																								
3 コールセンター2回線開始																								
4 コールセンター切り替え(番号変更)																								
2 巡回レポート																								
1 運用開始																								
2 事業説明会後レポート強化開始																								
3 効果分析																								
1 (新規参加者)事前アンケート内容確定																								
2 (継続参加者)事後アンケート内容確定																								
3 (継続参加者)事後アンケート配布																								
4 効果分析報告書作成																								
4 ポイント付与期間																								
1 第2期参加者																								
2 第3期参加者																								
5 お楽しみ企画																								
1 企画内容確定																								
2 企画プレゼント調達																								
3 企画準備完了																								
4 企画プレゼント発送																								
新規参加者：第3期参加者																								
1 個別案内(新規参加条件を満たす対象者へ申込書案内)																								
1 申込書作成																								
2 案内文作成																								
3 発送作業																								
4 案内文発送																								
2 申し込みWEBフォーム構築																								
3 申し込み確認																								
4 申し込み確認及びアカウント作成																								
1 申込書チェック																								
2 参加希望者住所確認																								
3 アカウント登録																								
5 確定通知書発送																								
1 配布資料作成(手引き、使い方を要)																								
2 配布資料印刷																								
3 活動冊子発送準備																								
4 QRコードタグ制作(活動冊子)																								
5 確定通知書発送																								
6 事業説明会																								
1 説明会日程確定																								
2 説明会会場決定																								
3 説明会設計検討																								
4 説明会体制確定																								
5 説明会対応																								
継続参加者：第2期参加者																								
1 案内																								
1 自動継続コールセンター番号変更																								
2 事後アンケート、ポイントル要変更、商品希望取の直し																								
2 第2期商品																								
1 希望商品確認																								
2 ポイント集計																								
3 商品調達																								
4 商品発送																								

(イ)ヘルスケアステーション ※2024年3月31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。

- リーダーライター 1台
- タブレット端末 1台
- モバイルルーター 1台
- ※血圧計 1台 (2022年10月1日に撤去)
- ※体組成計 1台 (2023年10月1日に撤去)
- ※プリンター 1台 (2023年10月1日に撤去)

・設置場所一覧

設置場所	住所
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店	名塩新町 8 番地 エコーなじお 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 2 月臨時設置> JA 兵庫六甲 下山口支店	山口町下山口 1 丁目 9-2
<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
<2023 年 8 月設置>上甲子園公民館 ※リーダーライターのみ	甲子園口 3 丁目 9-2 6
<2023 年 10 月設置>西宮市役所 池田庁舎 ※リーダーライターのみ	池田町 8-1 1
【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 *閉店のため	山口町下山口 5 丁目 1 3-2 2
<2023 年 3 月終了>JA 兵庫六甲 下山口支店	山口町下山口 1 丁目 9-2
<2023 年 9 月終了>西宮市役所 第二庁舎 1 階	六湛寺町 8-28

(ウ) ポイントルール

第 3 期西宮市健康ポイントの付与ルールは下記の通りです。

「いきいきポイント」として、いきいき体操への参加におけるポイントが新設された。

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
いきいきポイント	対象の西宮いきいき体操に参加	40 ポイント/週	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/回	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

(エ) 賞品一覧

第3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6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「電子塩分計」
JCB ナイスギフト（商品券）	西宮市内の子ども食堂への寄付
おこめギフト券	タニタ「手首式血圧計」

※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 2023年6月19日～2023年8月10日
- 参加条件 2023年4月1日時点で西宮市に住居登録がある65歳以上の方
- 募集定員 10,000名 ※第2期までの継続参加者を含む
(活動量計コース 5,000名・スマホアプリコース 5,000名)

(イ) 募集施策

- 募集チラシポスター作成
(表面)

The image displays two promotional materials for the 'Nishinomiya City Health Points' program. The left side shows the back of a flyer with detailed instructions on how to participate, including steps for downloading the app or using a pedometer, and contact information for inquiries. The right side shows the front of a poster for the 3rd period, featuring a vibrant illustration of people walking and a clear layout of the program's details, such as the dates (June 19 to August 10), the number of participants (5,000 per course), and the types of rewards available.

裏面

This flyer provides a comprehensive overview of the 'Nishinomiya City Health Points' program. It highlights the benefits of participating, such as earning points for walking or attending health check-ups, which can be used to exchange for various prizes. The flyer includes a table of exchange rates, a list of participating events, and a detailed schedule of the 'Business Explanation Meeting' (事業説明会) across 12 dates. It also features a section on how to use the points and a list of participating locations.

No.	開催日	曜日	開催時間	開催場所	住所
1	9月14日	木	午前 10:00～12:00	西宮市健康センター(本)	西宮市健康センター(本)
2	9月14日	木	午後 13:00～16:00	西宮市健康センター(本)	西宮市健康センター(本)
3	9月19日	火	午前 10:00～12:00	西宮市健康センター(本)	西宮市健康センター(本)
4	9月19日	火	午後 13:00～16:00	西宮市健康センター(本)	西宮市健康センター(本)
5	9月23日	土	午前 10:00～12:00	西宮市健康センター(本)	西宮市健康センター(本)
6	9月23日	土	午後 13:00～16:00	西宮市健康センター(本)	西宮市健康センター(本)
7	9月24日	日	午前 11:00～13:00	コープ西宮 総合委員会	西宮市高野1丁目-2-101
8	9月24日	日	午後 14:00～17:00	コープ西宮 総合委員会	西宮市高野1丁目-2-101
9	9月26日	火	午前 11:00～13:00	コープ西宮 総合委員会	西宮市高野1丁目-2-101
10	9月26日	火	午後 14:00～17:00	コープ西宮 総合委員会	西宮市高野1丁目-2-101
11	9月27日	水	午前 10:00～12:00	西宮市民センター(本)	西宮市高野1丁目-2-101
12	9月27日	水	午後 13:00～16:00	西宮市民センター(本)	西宮市高野1丁目-2-101

- 新規対象者への個別申込書類発送
第3期事業は参加条件枠を新たに5歳下げたことによる「65歳から69歳」の方と、2022年4月2日～2023年3月31日の間に「70歳」を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 約 29,900 人
- 西宮市広報関連
 - ・ 市政ニュース 2023年6月25日号
 - ・ 宮っこ 2023年7・8月号
 - ・ 宮水学園でのチラシ設置 2023年6月22日、2023年7月27日
- 各支所・公民館・市民館等でのポスター掲示

(ウ)事業説明会

① スケジュール

No	開催日	曜日	時間帯	場所
1	9月14日	木	10:00-16:00	西宮市役所第2庁舎 6階・西宮市役所池田庁舎 講堂
2	9月19日	火	10:00-16:00	西宮市役所第2庁舎 6階・西宮市役所池田庁舎 講堂
3	9月23日	土	10:00-16:00	男女共同参画センターウェーブ 4階
4	9月24日	日	11:00-17:00	コープ武庫川 組合員集会室
5	9月26日	火	11:00-17:00	コープ甲陽園 組合員集会室
6	9月27日	水	10:00-16:00	塩瀬公民館 第3・4集会室

② 説明会内容（各コマ30分程度）

- ・ 事業説明動画視聴
- ・ 事業手引きの説明
- ・ 活動量計・アプリの使い方の説明

③ 来場者数

各説明会における来場者数ならびに来場率(来場者数÷予約人数)は下記となった。

● 9月14日

時間	西宮市役所第二庁舎			西宮市役所池田庁舎		
	予定人数	実績	来場率	予定人数	実績	来場率
10:00~10:35	78	45	57.7%	35	25	71.4%
11:15~11:50	75	69	92%	33	21	63.6%
13:00~13:35	74	52	70.3%	36	28	77.8%
14:15~14:50	78	62	79.5%	32	20	62.5%
15:30~16:05	79	50	63.3%	35	28	80%
合計	384	278	72.4%	171	122	71.3%

● 9月19日

	西宮市役所第二庁舎			西宮市役所池田庁舎		
時間	スマホアプリコース			活動量計コース		
	予定人数	実績	来場率	予定人数	実績	来場率
10:00~10:35	70	32	45.7%	31	23	74.2%
11:15~11:50	67	44	65.7%	27	16	59.3%
13:00~13:35	65	39	60%	20	16	80%
14:15~14:50	59	39	66.1%	17	9	52.9%
合計	261	154	59%	95	64	67.4%

● 9月23日

	男女共同参画センターウェーブ 411			男女共同参画センターウェーブ 415		
時間	スマホアプリコース			活動量計コース		
	予定人数	実績	来場率	予定人数	実績	来場率
10:00~10:35	45	18	40%	25	21	84%
11:15~11:50	44	19	43.2%	25	23	92%
13:00~13:35	42	22	52.4%	26	17	65.4%
13:45~14:20	42	18	42.9%	25	18	72%
14:45~15:20	41	22	53.7%	22	13	59.1%
15:30~16:05	42	22	52.4%	21	14	66.7%
合計	301	148	49.2%	101	79	78.2%

● 9月24日

	コープ武庫川					
時間	スマホアプリコース			活動量計コース		
	予定人数	実績	来場率	予定人数	実績	来場率
11:00~11:35	19	14	73.7%			
11:45~12:20	20	6	30%			
12:30~13:05				23	17	73.9%
14:00~14:35				15	12	80%
14:45~15:20	25	5	20%			
15:45~16:20	23	11	47.8%			
16:30~17:05	24	18	75%			
合計	111	54	48.6%	38	29	76.3%

● 9月26日

	コープ甲陽園					
時間	スマホアプリコース			活動量計コース		
	予定人数	実績	来場率	予定人数	実績	来場率
11:00~11:35	20	8	40%			
12:15~12:50				11	10	90.9%
14:00~14:35				11	9	81.8%
15:15~15:50	20	8	40%			
16:30~17:05	21	15	71.4%			
合計	61	31	50.8%	22	19	86.4%

● 9月27日

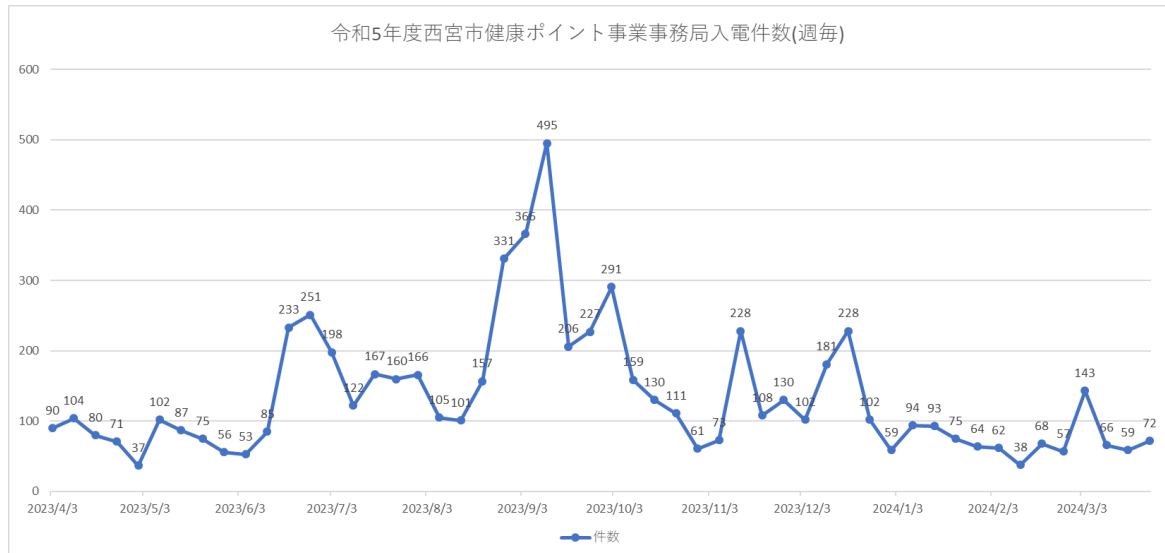
	塩瀬公民館第3・4集会室			塩瀬公民館第2集会室		
時間	スマホアプリコース			活動量計コース		
	予定人数	実績	来場率	予定人数	実績	来場率
10:00~10:35	33	13	39.4%	14	7	50%
11:15~11:50	31	18	58.1%	11	7	63.6%
13:00~13:35	30	11	36.7%	15	11	73.3%
14:15~14:50	29	14	48.3%			
合計	122	56	45.9%	40	25	62.5%

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

2023年4月3日～2024年3月31日までの週間問い合わせ件数



主に、「第3期募集開始月」「事業説明会開催月」「第3期ポイント付与開始直後」「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 バーチャル歩数イベント

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、歩数にあわせて日本や世界の都市を周遊するコンテンツ
実施期間	2023年10月1日～2023年12月31日
実施コース	高知編
実施結果	<ul style="list-style-type: none"> 期間中データ送信者 7,159名 ※イベント期間中に1歩以上の歩数データがある人 イベントゴール達成者 3,199名 ※実施コースのコンテンツをゴールした人

② 目標歩数チャレンジキャンペーン

目的	ポイントや特製ポーチ獲得を目指し、目標歩数を達成することでウォーキングを楽しんでいただく企画
実施内容	<ul style="list-style-type: none"> 実施期間中に15日以上目標歩数を達成することを目指す 一人当たりの目標歩数の設定を「男性：6,000歩」「女性：4,500歩」と設定
実施期間	2023年11月15日～2023年12月14日
特典	<ul style="list-style-type: none"> 目標を達成すると特別ポイント100ポイント

	<ul style="list-style-type: none"> ・ 目標歩数達成者の中から抽選で 1,500 名に特製ポーチ贈呈
実施結果	<ul style="list-style-type: none"> ・ 期間中データ送信者 6,886 名 ※期間中に 1 回以上の歩数データがある人 ・ 目標歩数達成者 4,943 名 ※目標歩数を達成した人

③ 【西宮市事業連携】 フレイル予防教室

目的	当該イベント参加の機会創出を目的としてポイントの付与による動機づけを実施
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
実施日程	<p>2023 年</p> <p>12 月 11 日 2 名 12 月 12 日 4 名 12 月 20 日 0 名</p> <p>2024 年</p> <p>1 月 15 日 2 名 1 月 16 日 5 名 1 月 17 日 0 名 1 月 22 日 7 名 1 月 29 日 22 名 2 月 19 日 5 名 2 月 26 日 20 名</p> <p>※集計人数はイベントに参加された総数ではなく、ポイント付与があった方を集計しています。</p>
特典	「イベント参加ポイント」40 ポイント付与

④ 【西宮市事業連携】 西宮いきいき体操体験会

目的	当該イベント参加の機会創出を目的としてポイントの付与による動機づけを実施
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
実施日程	<p>2023 年</p> <p>6 月 30 日 16 名 7 月 21 日 5 名 10 月 18 日 77 名</p>

	10月20日 38名 ※集計人数はイベントに参加された総数ではなく、ポイント付与があった方を集計しています。
特典	「イベント参加ポイント」40ポイント付与

⑤ 【西宮市事業連携】 介護予防サポーター養成講座

目的	当該イベント参加の機会創出を目的としてポイントの付与による動機づけを実施
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
実施日程	2023年 6月30日 59名 7月7日 53名 8月28日 14名 8月31日 10名 12月15日 56名 12月20日 46名 ※集計人数はイベントに参加された総数ではなく、ポイント付与があった方を集計しています。
特典	「イベント参加ポイント」40ポイント付与

⑥ 【西宮市事業連携】 西宮いきいき体操フォローアップ研修

目的	当該イベント参加の機会創出を目的としてポイントの付与による動機づけを実施
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
実施日程	2023年 10月11日 77名 10月18日 66名 10月24日 17名 11月14日 74名 ※集計人数はイベントに参加された総数ではなく、ポイント付与があった方を集計しています。
特典	「イベント参加ポイント」40ポイント付与

⑦ 体組成計測定会

目的	第3期開始時よりヘルスケアステーションの体組成計を撤去したため、不定期で体組成計測定を可能とする機会を設定
実施内容	体組成計設置をしていた周辺にて体組成計測定会を開催
実施日程	<p>2023年</p> <p>11月22日 ゆとり生活館アミ 40名</p> <p>11月27日 西宮市役所池田庁舎 50名</p> <p>12月4日 コープ甲陽園 30名</p> <p>12月12日 コープ西宮東 30名</p> <p>12月13日 コープ苦楽園 15名</p> <p>12月18日 コープマリナパーク 20名</p> <p>2024年</p> <p>1月26日 山口公民館 30名</p> <p>3月8日 西宮市役所池田庁舎 450名</p> <p>3月11日 北甲子園口市民館 200名</p> <p>3月15日 甲陽園市民館 100名</p> <p>※会場横の数値は概算来場者数</p> <p>※2024年3月8日以降の測定会で参加者が増加した理由は、参加者への周知方法を変更したため。それまで測定会日程を「アプリでの PUSH 通知」「ヘルスケアステーションでの POP 掲示」としていたが、2024年2月下旬に測定会日程に関する書面を送付したところ、主に活動量計参加者の参加が急増した。</p>

⑧ 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（2023年9月30日まで） 消耗品補充（2023年9月30日まで） 測定機器周辺の清掃（2023年9月30日まで） その他、参加者からの問い合わせ対応
実施期間	2023年4月1日～2024年3月31日

⑨ ウォーキングマップの作成・配布

No	マップ名	分類
1	花の公園を訪ねて	めぐり歩きマップ
2	美術館やギャラリー、資料館を訪ねて	めぐり歩きマップ
3	酒蔵の銅板を訪ねて	めぐり歩きマップ
4	上甲子園コース	そぞろ歩きマップ
5	安井コース	そぞろ歩きマップ
6	塩瀬コース	そぞろ歩きマップ
7	高須コース	そぞろ歩きマップ
8	瓦木コース	そぞろ歩きマップ
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 	
配布時期	2024年9月	

⑩ 健康ポイントアプリの拡充（ウォーキングマップの追加）

No.	マップ名	分類
1	街なかアートを訪ねて	めぐり歩きマップ
2	今津南コース	そぞろ歩きマップ
3	健康器具のある公園を訪ねて	めぐり歩きマップ
4	小松コース	そぞろ歩きマップ
5	文学の聖地を訪ねて	そぞろ歩きマップ
6	浜脇コース	そぞろ歩きマップ
7	深津コース	そぞろ歩きマップ
8	甲武コース	そぞろ歩きマップ

※2024年10月よりアプリに追加

⑪ お知らせ等アプリ PUSH 通知配信

お知らせ名	公開日
この画面を見たら水分補給を！	2023年5月17日
【ご案内】西宮いきいき体操体験会を開催します	2023年5月29日
【ご案内】西宮いきいき体操体験会を開催します	2023年5月29日
【ご案内】介護予防サポーター養成講座を開催します	2023年6月1日
この画面を見たら水分補給を！	2023年7月3日
【ご案内】介護予防サポーター養成講座を開催します	2023年7月24日
この画面を見たら水分補給を！	2023年8月1日
【重要なお知らせ】台風7号接近に伴う巡回サポート日変更のご案内	2023年8月14日
【ご案内】9月度の巡回サポート訪問日程のお知らせ	2023年8月31日
【ご案内】10月度の巡回サポート訪問日程のお知らせ	2023年9月30日

【お詫び】 10月度巡回サポートスケジュール表の誤りについて	2023年10月2日
【ご案内】 令和5年9月度に発行されたポイントは削除しております	2023年10月2日
にしま〜れ（西宮市社会資源情報サイト）のご案内	2023年10月2日
【ご案内】 第2期ポイント賞品発送時期及びポイント減算時期について	2023年10月3日
【ご案内】 巡回サポート訪問の支援内容について	2023年10月13日
【ご案内】 11月度の巡回サポート訪問日程のお知らせ	2023年11月1日
「いい歯の日・健康フェスタ西宮」開催！	2023年11月1日
【ご案内】 介護予防サポーター養成講座を開催します	2023年11月20日
【ご案内】 12月度の巡回サポート訪問日程のお知らせ	2023年11月28日
西宮市内の5か所でフレイル予防教室を開催します！	2023年12月1日
【ご案内】 1月度の巡回サポート訪問日程のお知らせ	2023年12月26日
目標歩数チャレンジキャンペーンのポイント付与を行いました	2024年1月22日
【ご案内】 2月度の巡回サポート訪問日程のお知らせ	2024年1月26日
「結 cafe」オープンとチェックインポイント付与開始のお知らせ	2024年2月15日
【ご案内】 3月度の巡回サポート訪問&体組成計測定会日程のお知らせ	2024年2月26日
【ご案内】 4月度の巡回サポート訪問&体組成計測定会日程のお知らせ	2024年3月29日

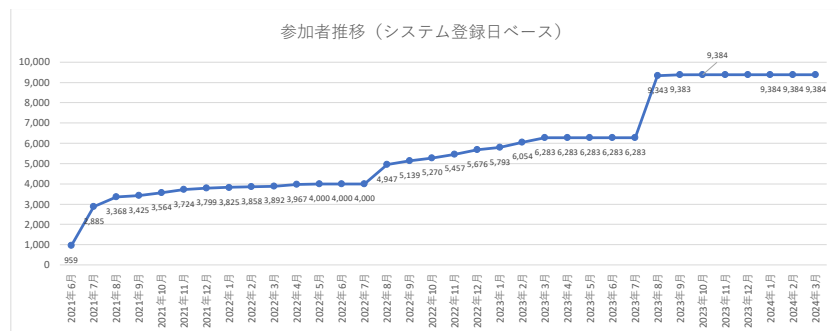
4. 各種統計情報

(ア) 参加者情報

参加時期／参加組織	男		女		全体の人数	全体の割合
	人数	割合	人数	割合		
第1期	1,898	20.23%	2,102	22.40%	4,000	42.63%
アプリ利用者	679	7.24%	627	6.68%	1,306	13.92%
活動量計利用者	1,088	11.59%	1,348	14.36%	2,436	25.96%
事業退会	131	1.40%	127	1.35%	258	2.75%
第2期	572	6.10%	1,711	18.23%	2,283	24.33%
アプリ利用者	271	2.89%	668	7.12%	939	10.01%
活動量計利用者	236	2.51%	893	9.52%	1,129	12.03%
事業退会	65	0.69%	150	1.60%	215	2.29%
第3期	1,398	14.90%	1,703	18.15%	3,101	33.05%
アプリ利用者	1,147	12.22%	1,231	13.12%	2,378	25.34%
活動量計利用者	241	2.57%	455	4.85%	696	7.42%
事業退会	10	0.11%	17	0.18%	27	0.29%
総計	3,868	41.22%	5,516	58.78%	9,384	100.00%

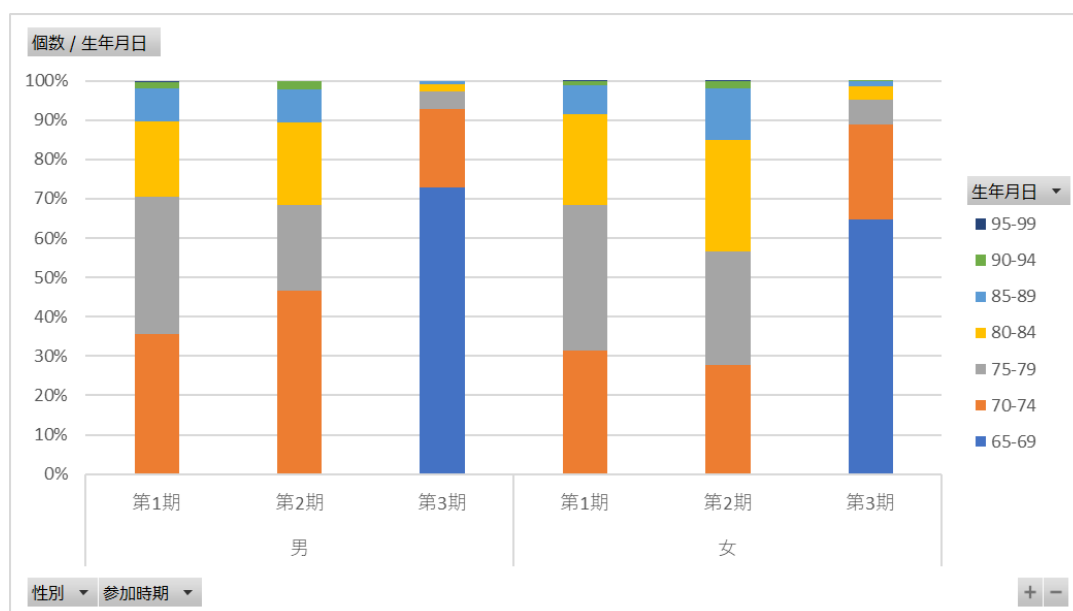
※割合は総人数に対する比率

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
2023年4月	0	6,283
2023年5月	0	6,283
2023年6月	0	6,283
2023年7月	0	6,283
2023年8月	3,060	9,343
2023年9月	40	9,383
2023年10月	1	9,384
2023年11月	0	9,384
2023年12月	0	9,384
2024年1月	0	9,384
2024年2月	0	9,384
2024年3月	0	9,384



参加者の内訳は下記の通り。(2023年4月1日時点の年齢で算出)

性別／参加時期	年齢層(5歳階級)							総計
	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90-94	95-99	
男	1,020	1,220	849	513	219	42	5	3,868
第1期		677	662	364	160	30	5	1,898
第2期		266	125	121	48	12		572
第3期	1,020	277	62	28	11			1,398
女	1,103	1,546	1,378	1,030	396	59	4	5,516
第1期		659	780	485	152	23	3	2,102
第2期		475	491	487	223	34	1	1,711
第3期	1,103	412	107	58	21	2		1,703
総計	2,123	2,766	2,227	1,543	615	101	9	9,384



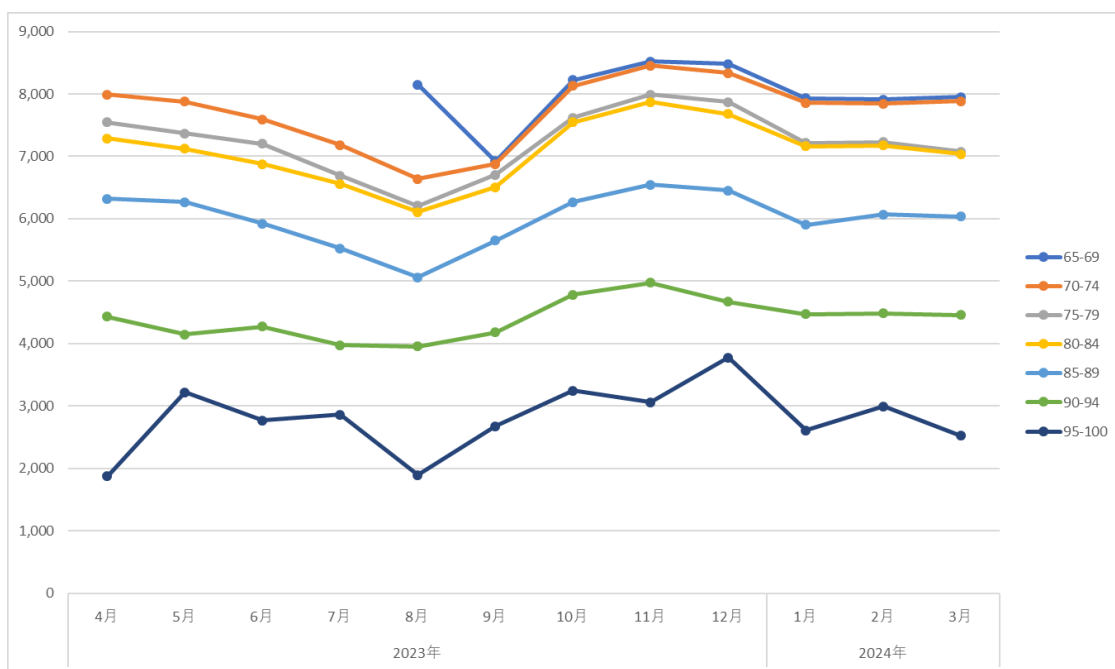
(イ)西宮いきいき体操参加者

健康ポイントに参加されているなかで、西宮いきいき体操に参加されている方を集計しています。

参加時期／参加組織	男		女		全体の人数	全体の割合
	人数	割合	人数	割合		
第1期	191	6.88%	799	28.78%	990	35.66%
アプリ利用者	60	2.16%	193	6.95%	253	9.11%
活動量計利用者	122	4.39%	581	20.93%	703	25.32%
事業退会	9	0.32%	25	0.90%	34	1.22%
第2期	174	6.27%	1,269	45.71%	1,443	51.98%
アプリ利用者	80	2.88%	497	17.90%	577	20.79%
活動量計利用者	85	3.06%	705	25.40%	790	28.46%
事業退会	9	0.32%	67	2.41%	76	2.74%
第3期	34	1.22%	309	11.13%	343	12.36%
アプリ利用者	20	0.72%	167	6.02%	187	6.74%
活動量計利用者	14	0.50%	139	5.01%	153	5.51%
事業退会		0.00%	3	0.11%	3	0.11%
総計	399	14.37%	2,377	85.63%	2,776	100.00%

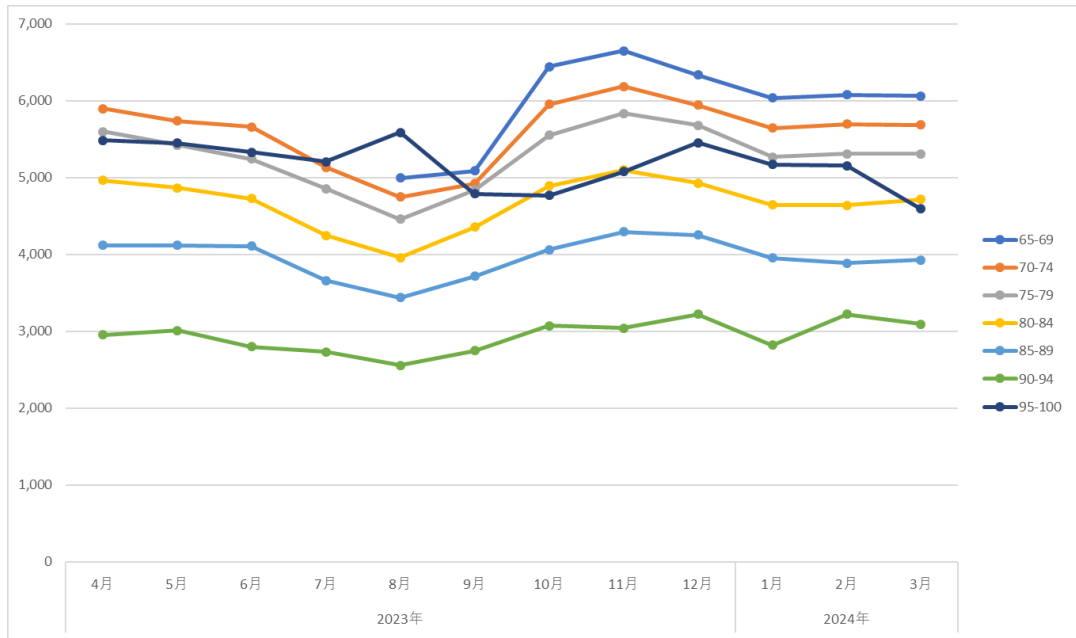
(ウ)月別一日平均歩数

① 男性



1日平均歩数	年齢層						
年月	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90-94	95-100
2023年	8,049	7,746	7,258	7,076	6,010	4,383	2,792
4月		7,990	7,547	7,285	6,318	4,428	1,875
5月		7,879	7,367	7,124	6,266	4,143	3,220
6月		7,595	7,199	6,879	5,921	4,272	2,766
7月		7,184	6,692	6,560	5,526	3,976	2,860
8月	8,147	6,638	6,207	6,108	5,059	3,955	1,895
9月	6,923	6,877	6,706	6,507	5,651	4,179	2,674
10月	8,223	8,126	7,617	7,546	6,265	4,784	3,248
11月	8,522	8,451	7,990	7,871	6,547	4,972	3,059
12月	8,479	8,333	7,870	7,679	6,450	4,670	3,778
2024年	7,931	7,861	7,173	7,124	6,003	4,472	2,709
1月	7,930	7,854	7,213	7,158	5,903	4,472	2,607
2月	7,911	7,844	7,230	7,176	6,071	4,485	2,996
3月	7,952	7,885	7,077	7,033	6,036	4,460	2,525

② 女性

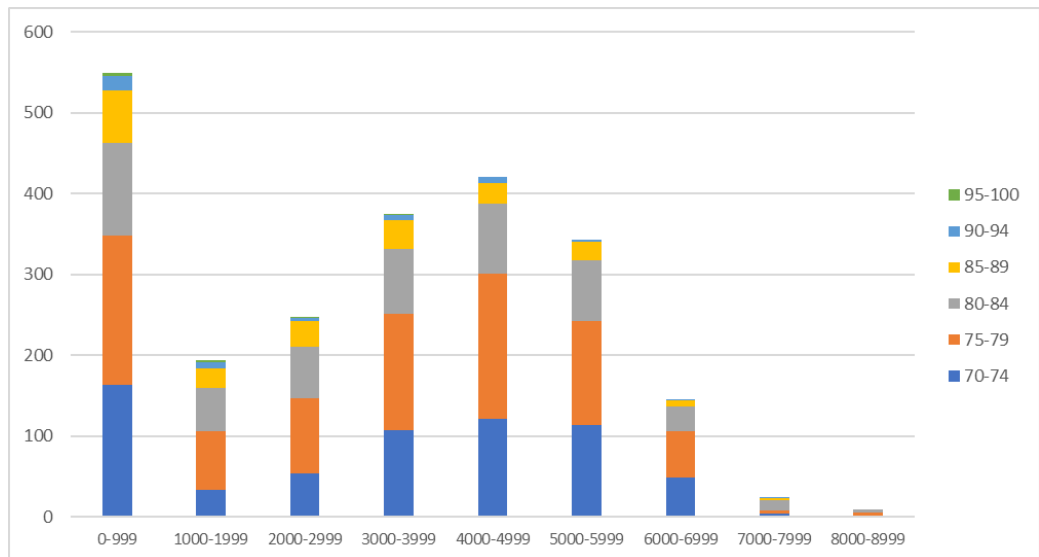


1日平均歩数	年齢層						
年月	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90-94	95-100
2023年							
4月		5,893	5,597	4,964	4,117	2,951	5,483
5月		5,736	5,419	4,864	4,119	3,011	5,446
6月		5,658	5,239	4,726	4,107	2,799	5,329
7月		5,133	4,852	4,245	3,658	2,732	5,205
8月	4,993	4,743	4,459	3,955	3,439	2,553	5,586
9月	5,086	4,919	4,837	4,352	3,713	2,746	4,789
10月	6,439	5,951	5,552	4,888	4,060	3,070	4,765
11月	6,648	6,182	5,834	5,097	4,289	3,040	5,073
12月	6,331	5,944	5,680	4,926	4,250	3,221	5,451
2024年							
1月	6,032	5,642	5,263	4,641	3,949	2,819	5,167
2月	6,075	5,696	5,306	4,636	3,885	3,221	5,153
3月	6,062	5,682	5,306	4,715	3,924	3,089	4,589

(エ) 第2期ポイント獲得結果

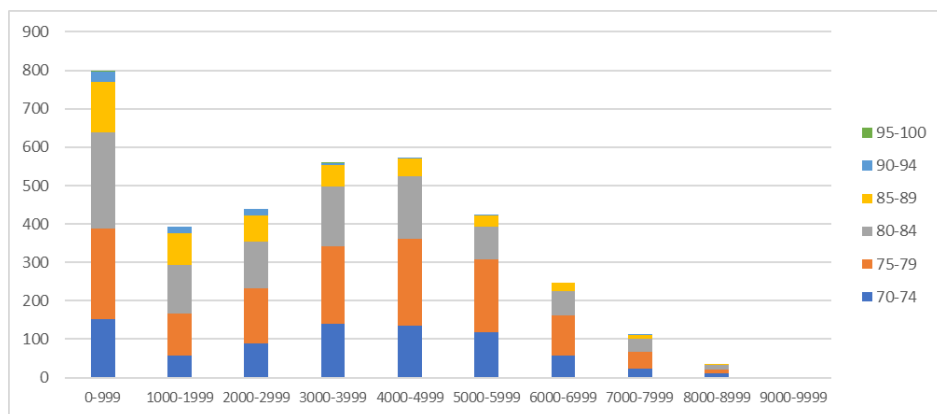
① 男性

獲得ポイント	年齢層						
ポイント	70-74	75-79	80-84	85-89	90-94	95-100	総計
0-999	164	184	115	64	19	3	549
1000-1999	34	72	53	25	8	2	194
2000-2999	54	93	64	31	4	1	247
3000-3999	107	144	80	36	6	1	374
4000-4999	121	180	87	25	7		420
5000-5999	114	128	75	23	3		343
6000-6999	49	57	31	7	1		145
7000-7999	4	4	13	2	2		25
8000-8999		5	4				9
総計	647	867	522	213	50	7	2306



② 女性

獲得ポイント	年齢層						
ポイント	70-74	75-79	80-84	85-89	90-94	95-100	総計
0-999	152	236	250	131	28	3	800
1000-1999	58	108	126	84	17		393
2000-2999	90	142	123	69	17		441
3000-3999	139	204	154	56	5	2	560
4000-4999	136	225	162	47	4		574
5000-5999	118	190	85	29	2		424
6000-6999	58	105	63	21			247
7000-7999	24	43	33	12	1		113
8000-8999	11	10	12	3			36
9000-9999		1					1
総計	786	1264	1008	452	74	5	3589



(オ) 第2期賞品獲得結果

交換人数	ポイント						
賞品	500	1,000	1,500	2,000	2,500	3,000	合計人数
Gポイント						41	41
JCB商品券						1,807	1,807
QUOカード	667	277	310	349	339	825	2,767
タニタ「コンディションセンサー」						65	65
タニタ「手首式血圧計」						234	234
タニタ「電子塩分計」						123	123
西宮市の「青い鳥福祉基金」へ寄附						34	34
未記載：QUOカード						142	142
合計人数	667	277	310	349	339	3,271	5,213

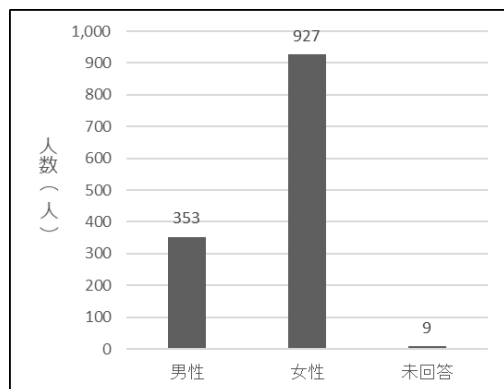
交換ポイント	交換人数	合計ポイント	構成比
0	682	0	0.00%
500	667	333,500	2.68%
1,000	277	277,000	2.23%
1,500	310	465,000	3.74%
2,000	349	698,000	5.61%
2,500	339	847,500	6.82%
3,000	3,271	9,813,000	78.92%
総計	5,895	12,434,000	100.00%

(カ) 第2期新規参加者事前アンケート結果

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。

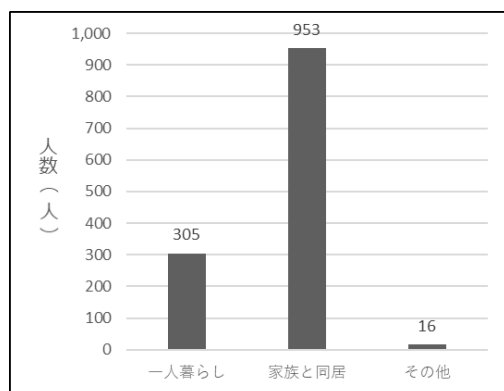
1. 性別

選択肢	男性	女性	未回答	総数
(単位:人)	353	927	9	1,289



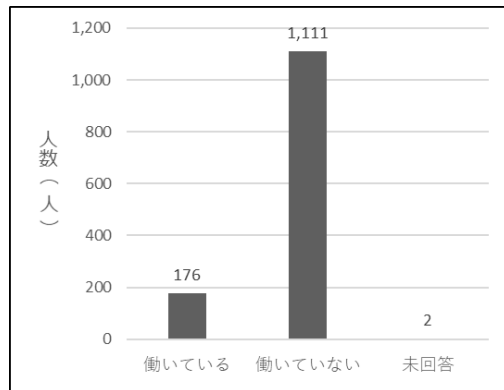
2. 世帯構成

選択肢	一人暮らし	家族と同居	その他	未回答	総数
(単位:人)	305	953	16	15	1,289



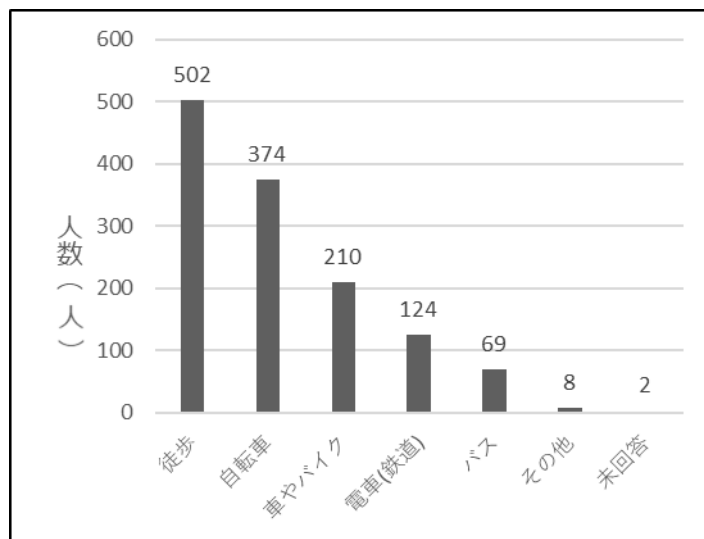
3. 現在の就労状況

選択肢	働いている	働いていない	未回答	総数
(単位:人)	176	1,111	2	1,289



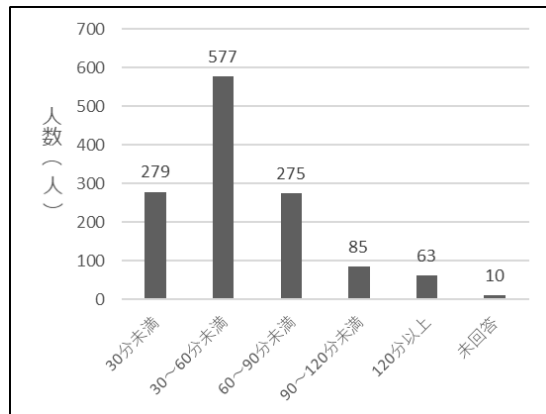
4. 外出時の主な行動手段 (複数回答可) ※該当項目に1と入力

選択肢	徒歩	自転車	車やバイク	電車(鉄道)	バス	その他	未回答	総数
(単位:人)	502	374	210	124	69	8	2	1,289



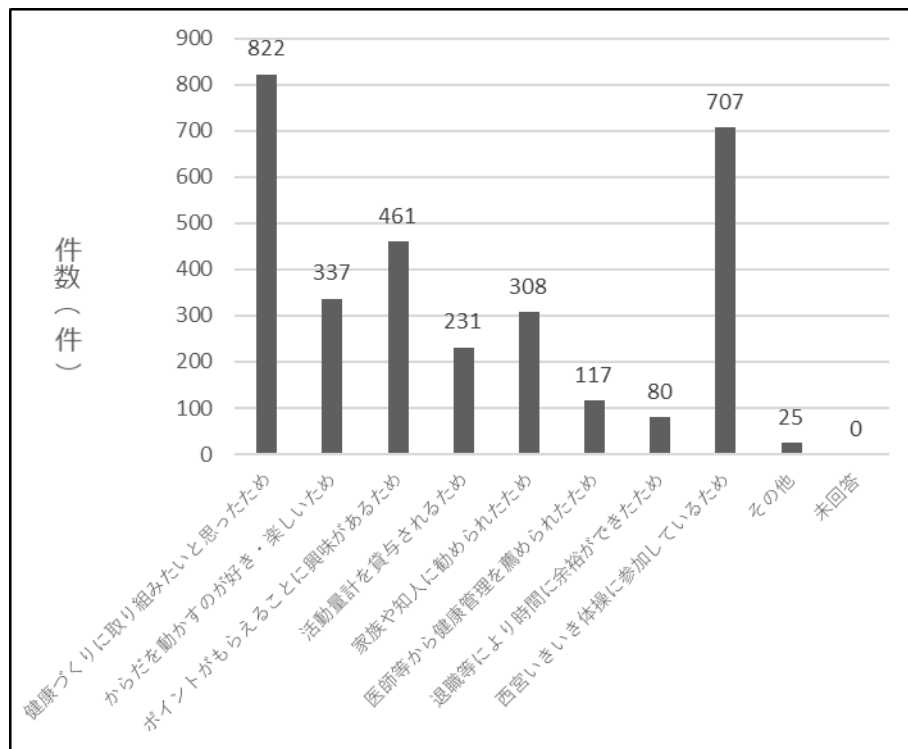
5. 外出時、1日の合計徒歩時間

選択肢	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
(単位:人)	279	577	275	85	63	10	1,289



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）

選択肢	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	活動量計を貸与されるため	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	西宮いきいき体操に参加しているため	その他	未回答
(単位:件)	822	337	461	231	308	117	80	707	25	0

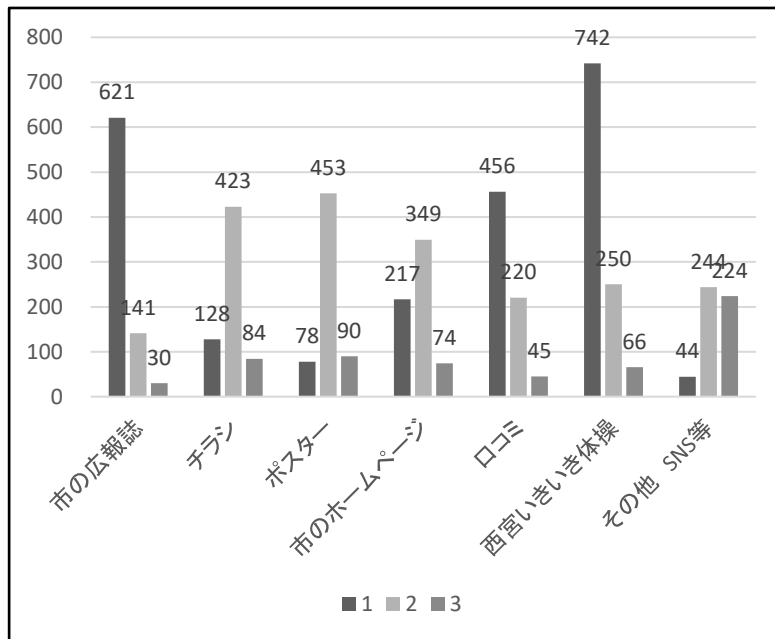


7. この事業を「知るきっかけとなった」各情報源ごとに最も近いもの※複数選択可

【点数の内容】

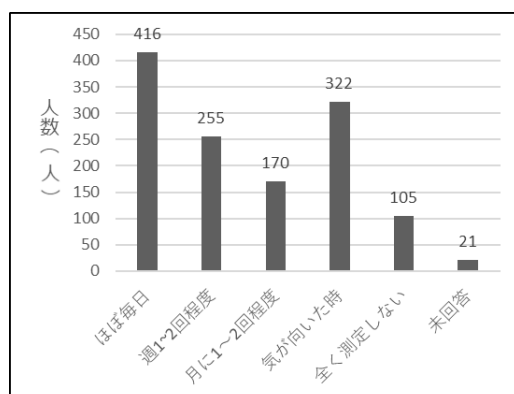
1：見た・聞いた 2：見ていない・聞いていない 3：わからない

選択肢	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	西宮いきい き体操	その他 SNS等
(単位:件)	1	621	128	78	217	456	742	44
	2	141	423	453	349	220	250	244
	3	30	84	90	74	45	66	224



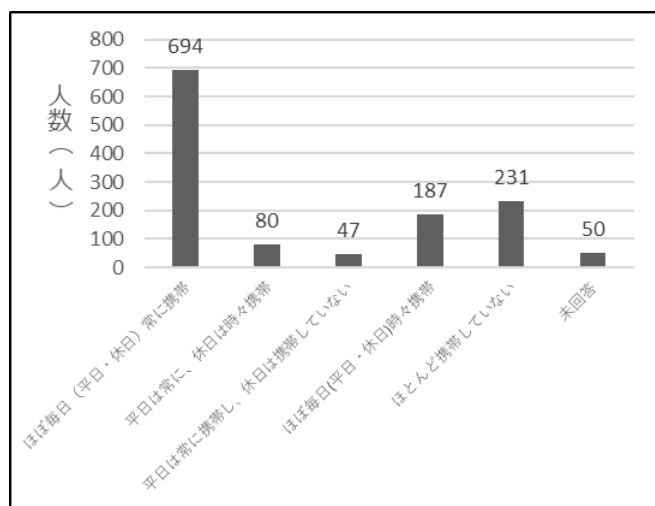
8. 体重・体組成の測定頻度

選択肢	ほぼ毎日	週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	総数
(単位:人)	416	255	170	322	105	21	1,289



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。

選択肢	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	総数
(単位:人)	694	80	47	187	231	50	1,289

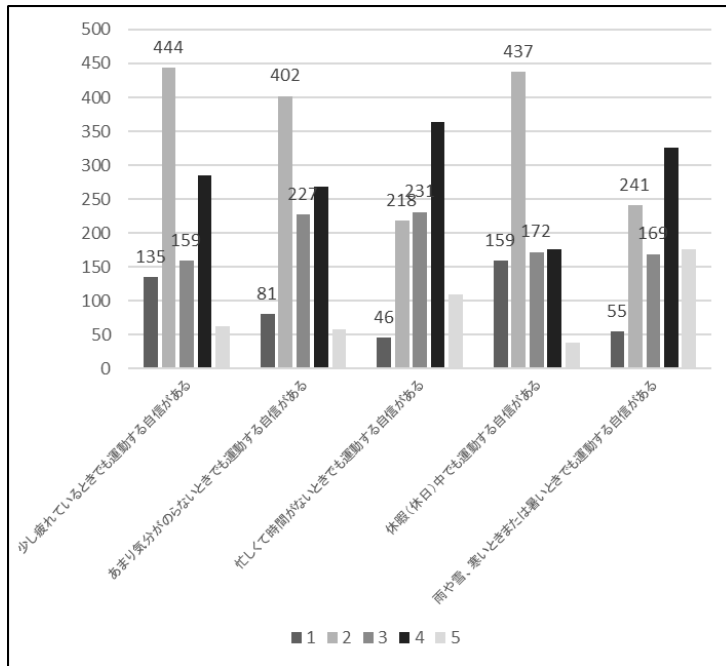


10. 運動する自信について各状況ごとに、最も近いものをお答えください。※該当項目に該当選択し入力

【点数の内容】

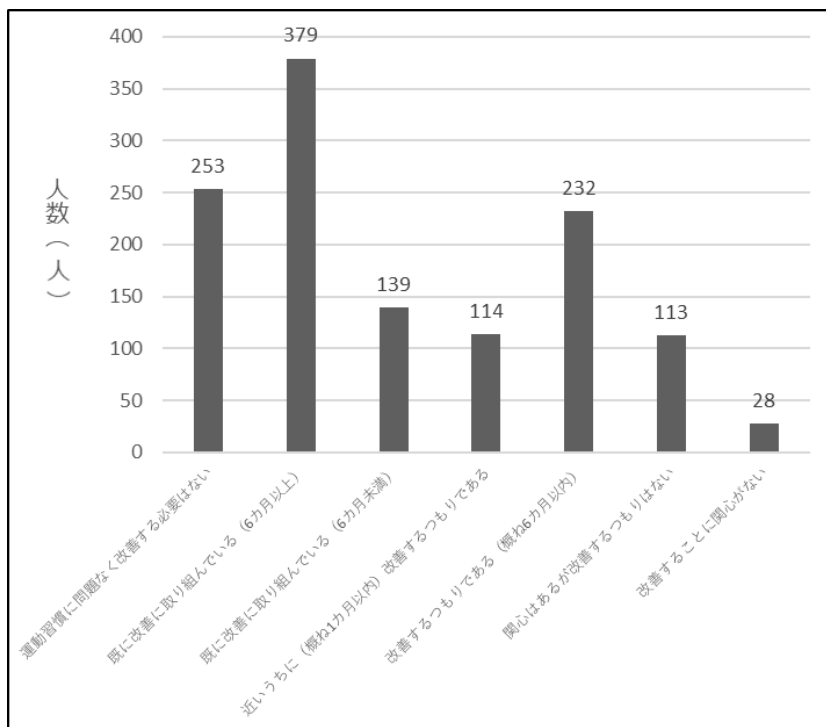
- 1：かなりそう思う 2：そう思う 3：どちらでもない 4：あまり思わない
5：まったく思わない

選択肢	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
(単位:件)	1	135	81	46	159	55
	2	444	402	218	437	241
	3	159	227	231	172	169
	4	285	268	364	176	326
	5	63	58	110	39	176



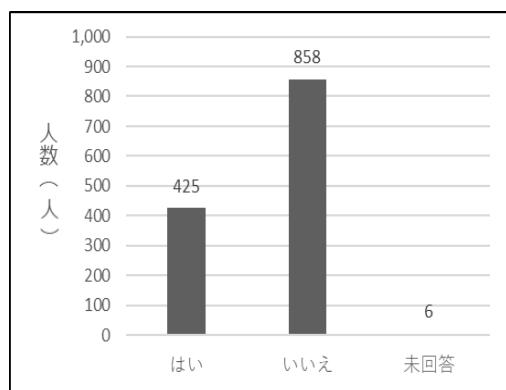
11. 定期的な運動（運動習慣）を改善してみようと思いませんか。

選択肢	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	未回答	総数
(単位:人)	253	379	139	114	232	113	28	31	1,289



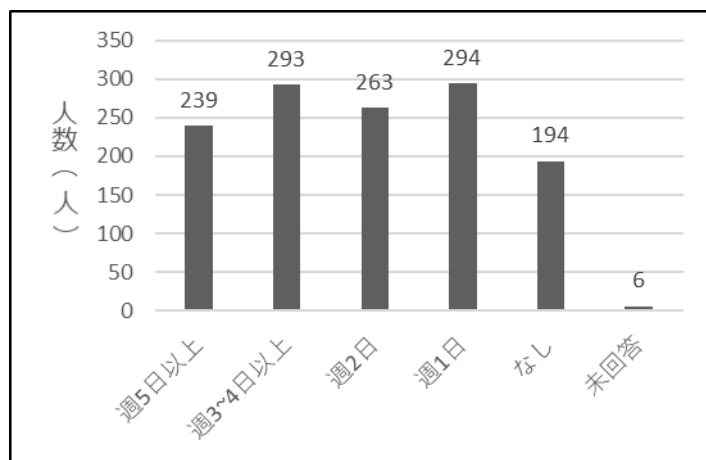
12. 日常生活において歩行を1日7,000歩から8,000歩程度または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか。

選択肢	はい	いいえ	未回答	総数
(単位:人)	425	858	6	1,289



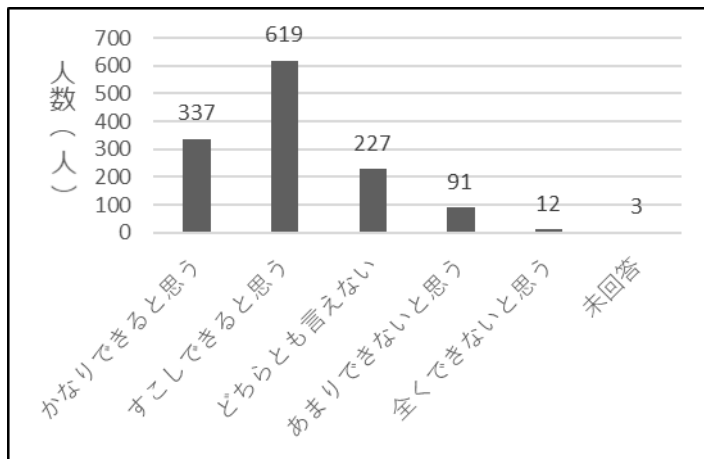
13. 日常の生活活動以外に定期的な運動・スポーツを1週間に何日位していますか。

選択肢	週5日以上	週3~4日以上	週2日	週1日	なし	未回答	総数
(単位:人)	239	293	263	294	194	6	1,289



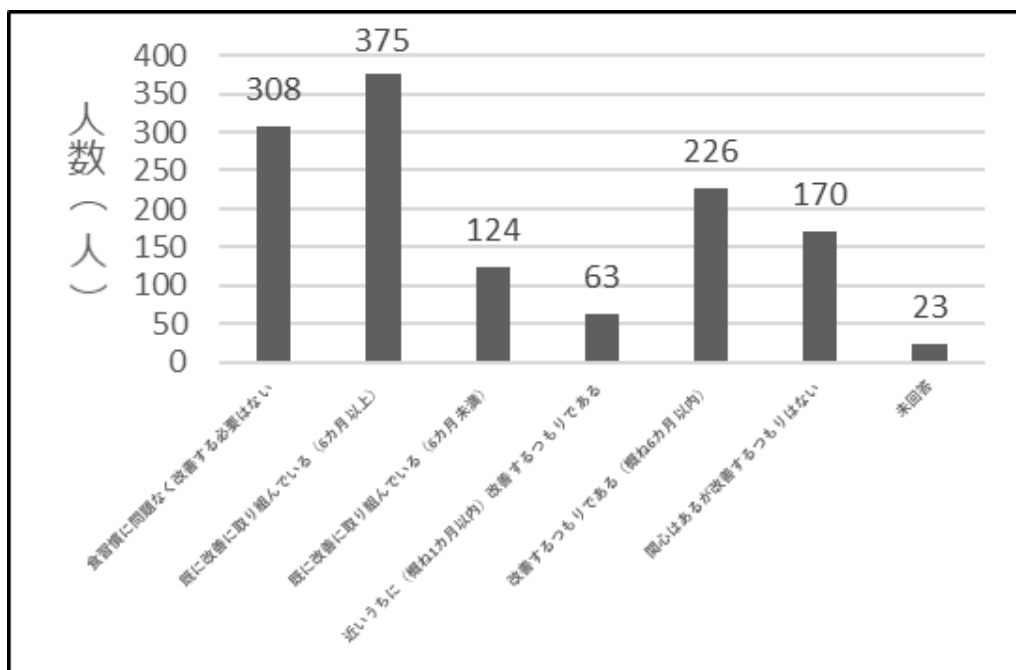
14. 食習慣の改善について、「自分ができる」という自信はありますか。

選択肢	かなりでき ると思う	すこしでき ると思う	どちらとも 言えない	あまりでき ないと思う	全くできな いと思う	未回答	総数
(単位:人)	337	619	227	91	12	3	1,289



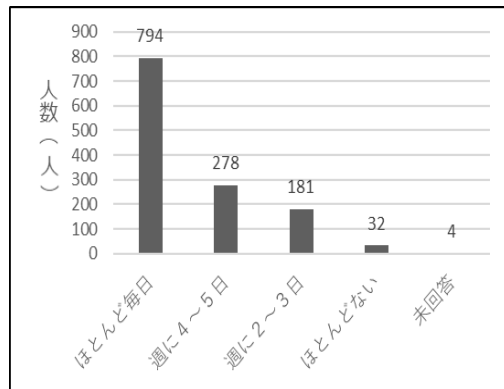
15. 健康維持のために、食習慣を改善してみようと思いませんか。

選択肢	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	総数
(単位:人)	308	375	124	63	226	170	23	1,289



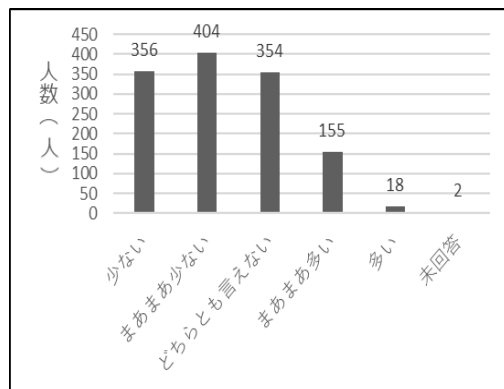
16. 主食（ごはん、パン、麺類）、主菜（魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品）、副菜（野菜類、海藻類、きのこ類）の3つを組み合わせる食べることが1日に2回以上あるのは週に何日ありますか。

選択肢	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	総数
(単位:人)	794	278	181	32	4	1,289



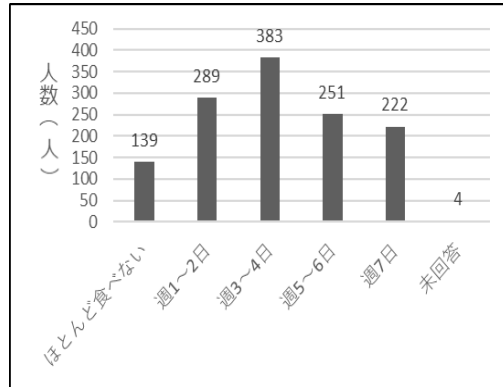
17. 普段の食事の味付けが濃いことが多いと思いますか。

選択肢	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	総数
(単位:人)	356	404	354	155	18	2	1,289



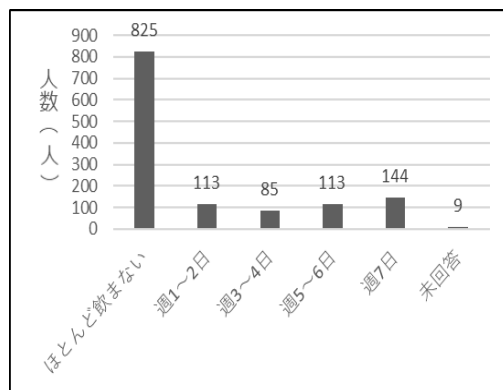
18. 間食（食事の時間以外に菓子類や甘い飲み物の飲食）が週に何日ありますか。

選択肢	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	総数
(単位:人)	139	289	383	251	222	5	1,289



19. お酒を飲む日が週に何日ありますか。

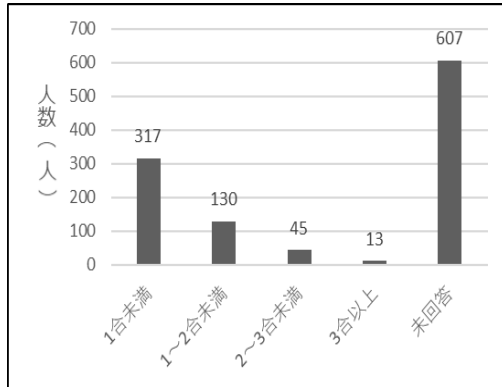
選択肢	ほとんど 飲まない	週 1～2 日	週 3～4 日	週 5～6 日	週 7 日	未回答	総数
(単位:人)	825	113	85	113	144	9	1,289



20. 飲酒日の一日当たりの飲酒量はどのくらいですか。

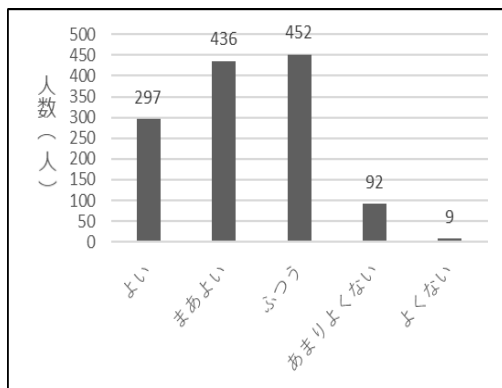
(前問にて「ほとんど飲まない」と回答した人は未回答が多い)

選択肢	1合未満	1~2合未満	2~3合未満	3合以上	未回答	総数
(単位:人)	317	130	45	13	607	1,112



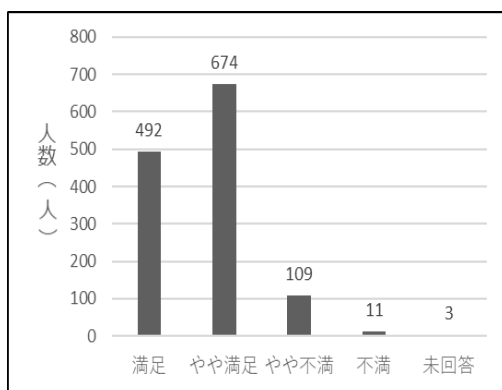
21. あなたの現在の健康状態はいかがですか。

選択肢	よい	まあよい	ふつう	あまりよくない	よくない	未回答	総数
(単位:人)	297	436	452	92	9	3	1,289



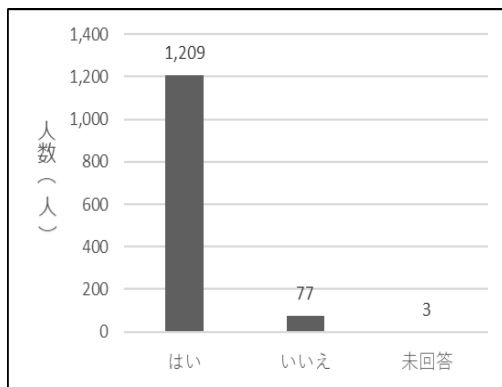
22. 毎日の生活に満足していますか。

選択肢	満足	やや満足	やや不満	不満	未回答	総数
(単位:人)	492	674	109	11	3	1,289



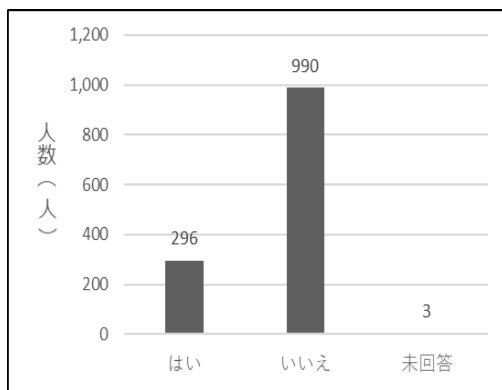
23. 1日3食きちんと食べていますか。

選択肢	はい	いいえ	未回答	総数
(単位:人)	1,209	77	3	1,289



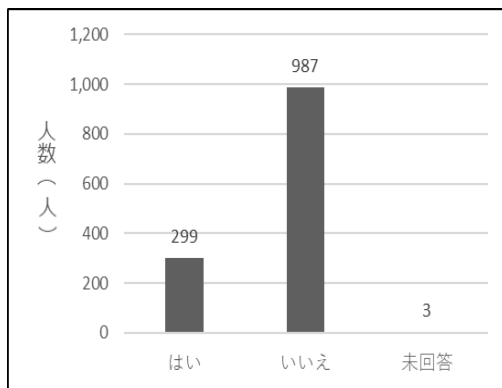
24. 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか。

選択肢	はい	いいえ	未回答	総数
(単位:人)	296	990	3	1,289



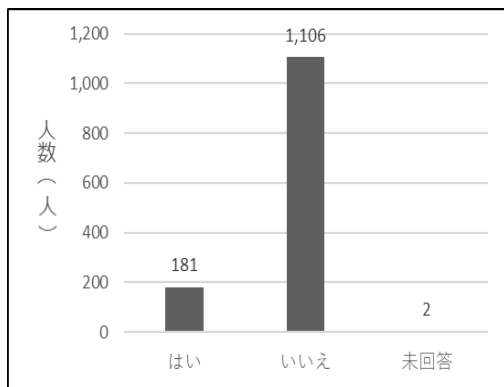
25. お茶や汁物等でむせることがありますか。

選択肢	はい	いいえ	未回答	総数
(単位:人)	299	987	3	1,289



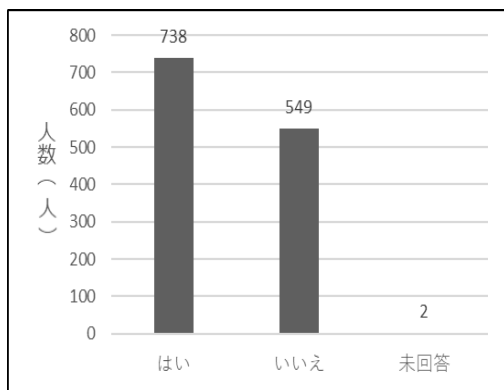
26. 6 カ月間で 2~3kg 以上の体重減少がありましたか。

選択肢	はい	いいえ	未回答	総数
(単位:人)	181	1,106	2	1,289



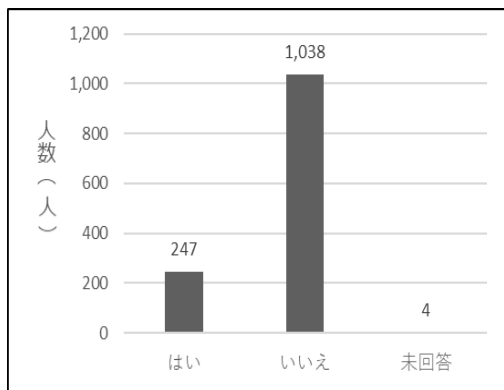
27. 以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか。

選択肢	はい	いいえ	未回答	総数
(単位:人)	738	549	2	1,289



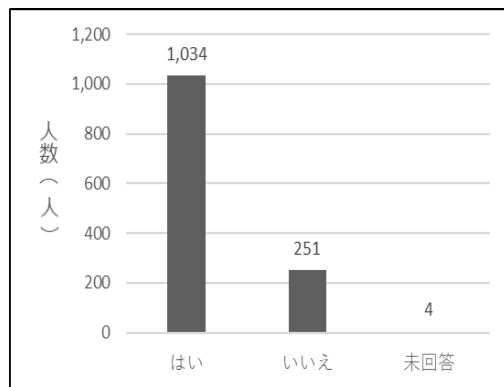
28. この 1 年間に転んだことがありますか。

選択肢	はい	いいえ	未回答	総数
(単位:人)	247	1,038	4	1,289



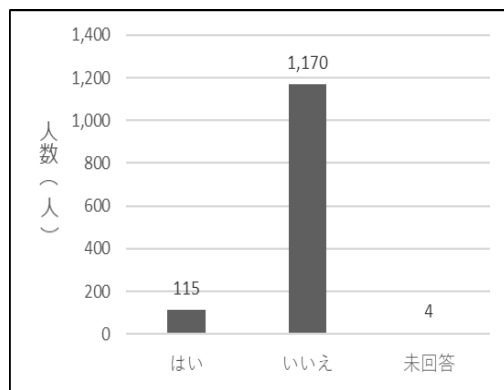
29. ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか。

選択肢	はい	いいえ	未回答	総数
(単位:人)	1,034	251	4	1,289



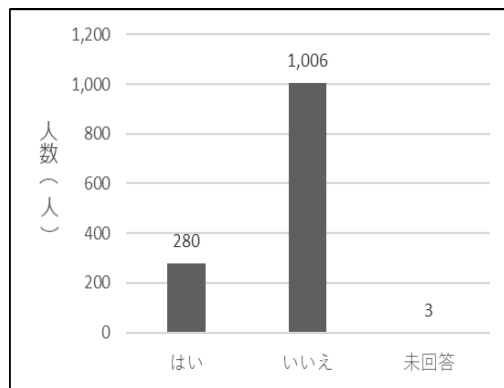
30. 周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあると言われていませんか。

選択肢	はい	いいえ	未回答	総数
(単位:人)	115	1,170	4	1,289



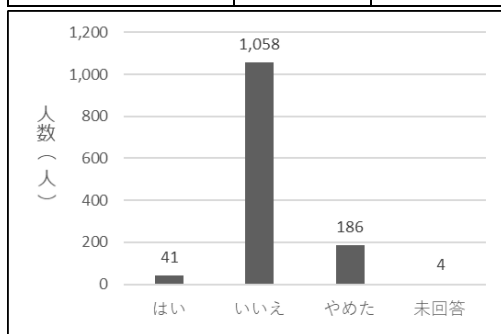
31. 今日が何月何日かわからない時がありますか。

選択肢	はい	いいえ	未回答	総数
(単位:人)	280	1,006	3	1,289



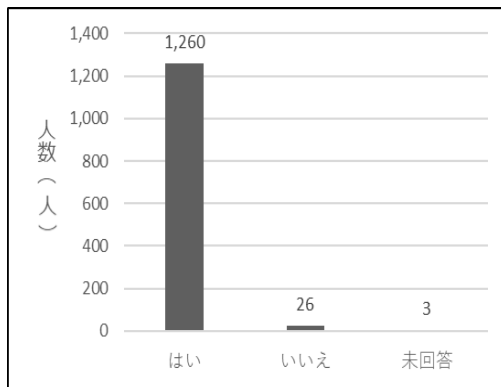
32. あなたはたばこを吸いますか。

選択肢	はい	いいえ	やめた	未回答	総数
(単位:人)	41	1,058	186	4	1,289



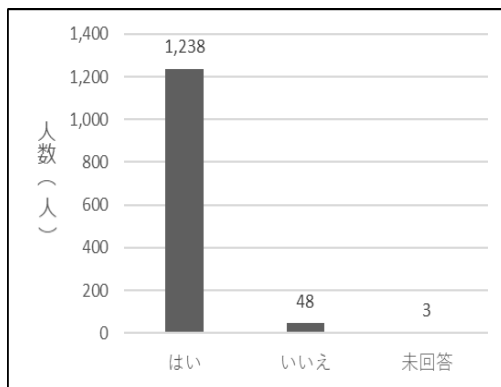
33. 週に1回以上は外出していますか。

選択肢	はい	いいえ	未回答	総数
(単位:人)	1,260	26	3	1,289



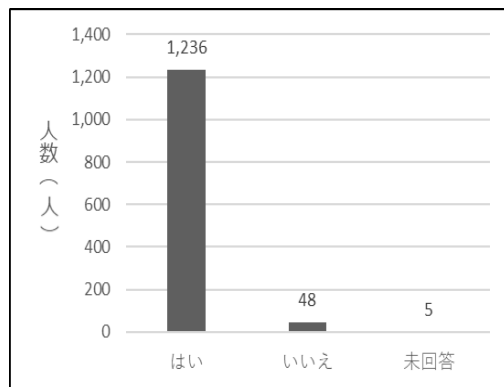
34. ふだんから家族や友人と付き合いがありますか。

選択肢	はい	いいえ	未回答	総数
(単位:人)	1,238	48	3	1,289



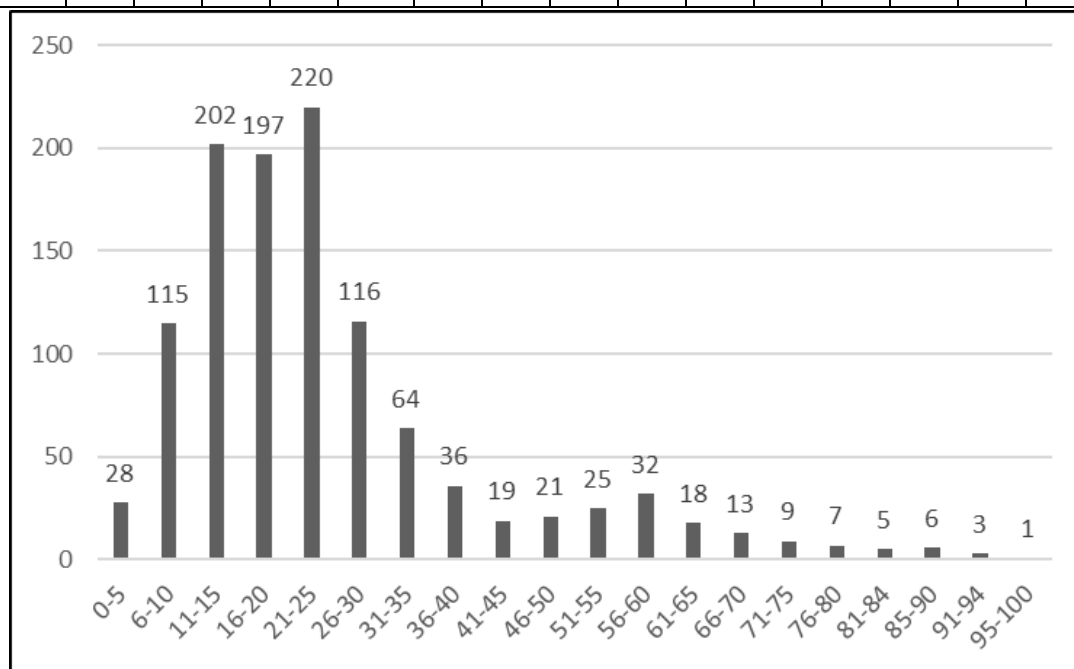
35. 体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか。

選択肢	はい	いいえ	未回答	総数
(単位:人)	1,236	48	5	1,289



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。

選択肢	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	85-90	91-94	95-100
(単位:人)	28	115	202	197	220	116	64	36	19	21	25	32	18	13	9	7	5	6	3	1

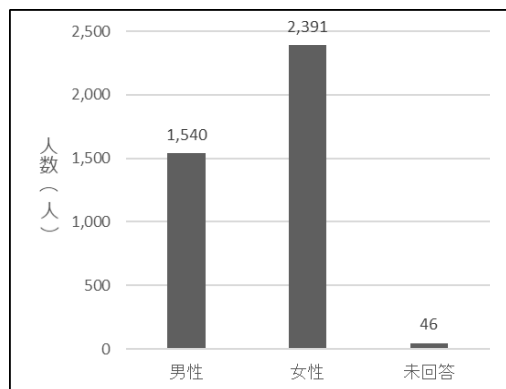


(キ)事後アンケート結果

第1期および第2期から参加されている継続参加者に対して、事業参加後の状況を確認するためのアンケートを行った。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。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。

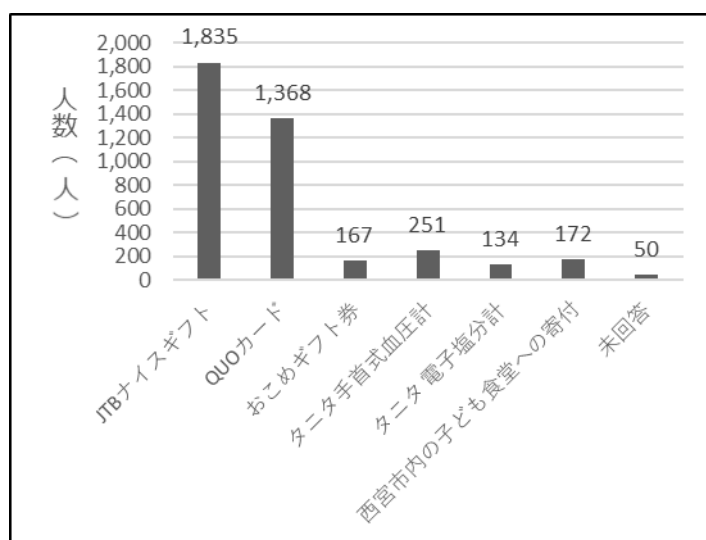
1. 性別

選択肢	男性	女性	未回答	総数
(単位:人)	1,540	2,391	46	3,977



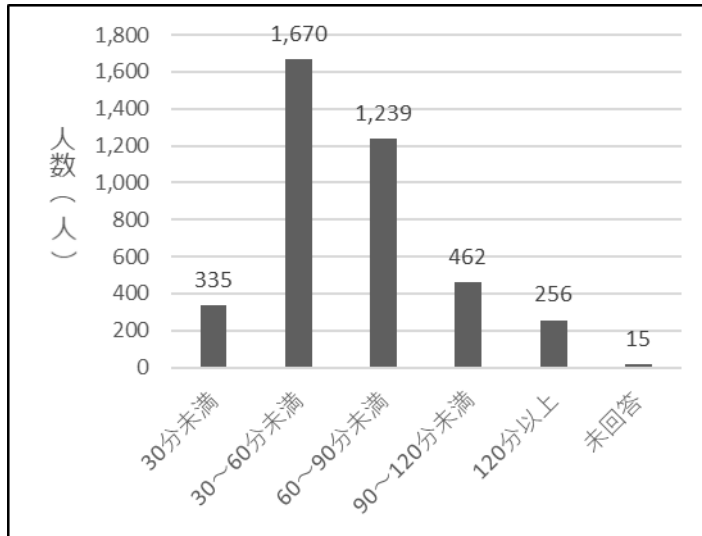
2. 第3期に希望する賞品ひとつをお選びいただき、番号の記入をお願いします

選択肢	JTB ナイス ギフト	QUO カード	おこめギフ ト券	タニタ手首 式血圧計	タニタ 電子 塩分計	西宮市内の 子ども食堂 への寄付	未回答	総数
(単位:人)	1,835	1,368	167	251	134	172	50	3,977



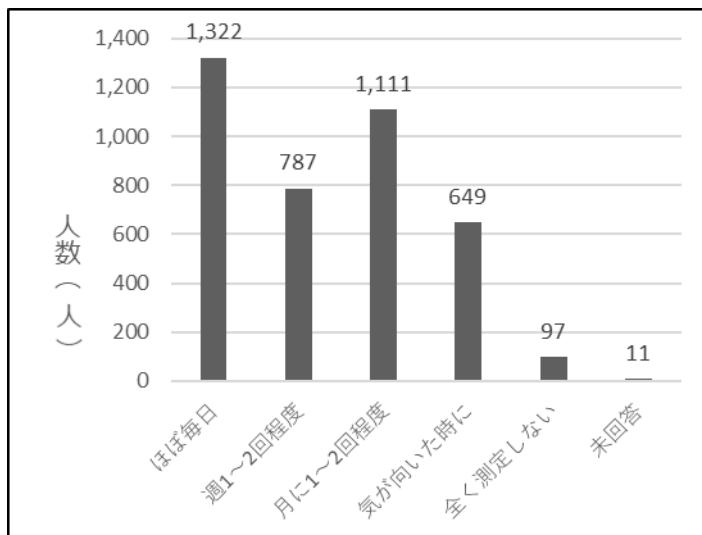
3. 外出時（定期的な外出）に、徒歩の時間は1日の合計でどのくらいありますか。

選択肢	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
(単位:人)	335	1,670	1,239	462	256	15	3,977



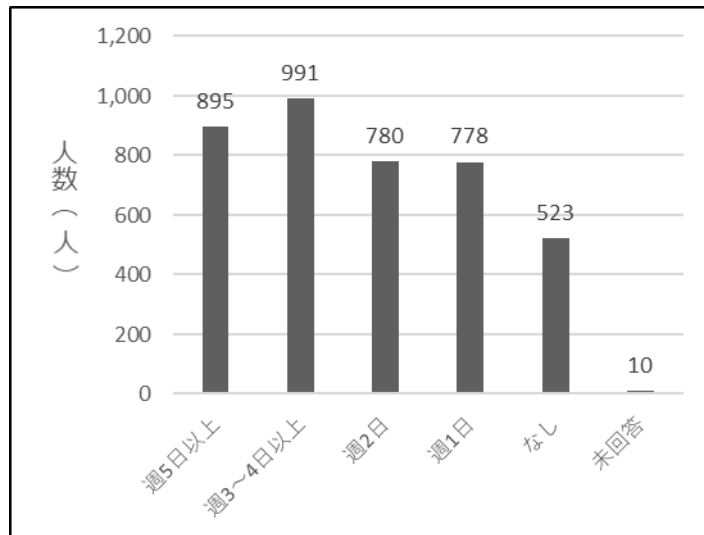
4. 体重・体組成の測定頻度についてお答えください。（ご自宅での測定も含みます）

選択肢	ほぼ毎日	週1～2回程度	月に1～2回程度	気が向いた時に	全く測定しない	未回答	総数
(単位:人)	1,322	787	1,111	649	97	11	3,977



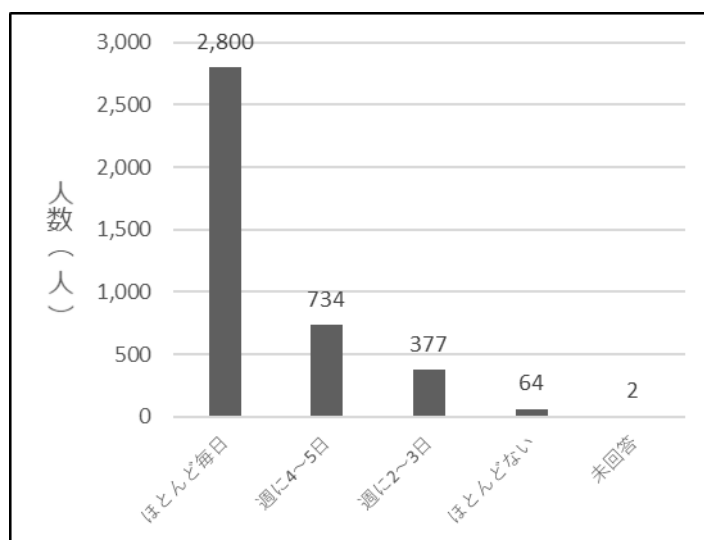
5. 日常の生活活動以外に定期的な運動・スポーツを1週間に何日位していますか。

選択肢	週5日以上	週3~4日以上	週2日	週1日	なし	未回答	総数
(単位:人)	895	991	780	778	523	10	3,977



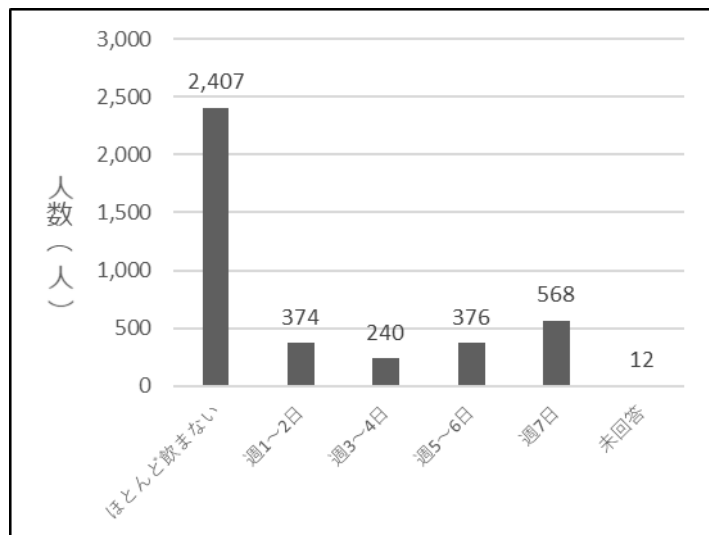
6. 主食(ごはん、パン、麺類)、主菜(魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品)、副菜(野菜類、海藻類、きのこ類)の3つを組み合わせて食べることが1日に2回以上あるのは週に何日ありますか。※該当項目に1と入力

選択肢	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	総数
(単位:人)	2,800	734	377	64	2	3,977



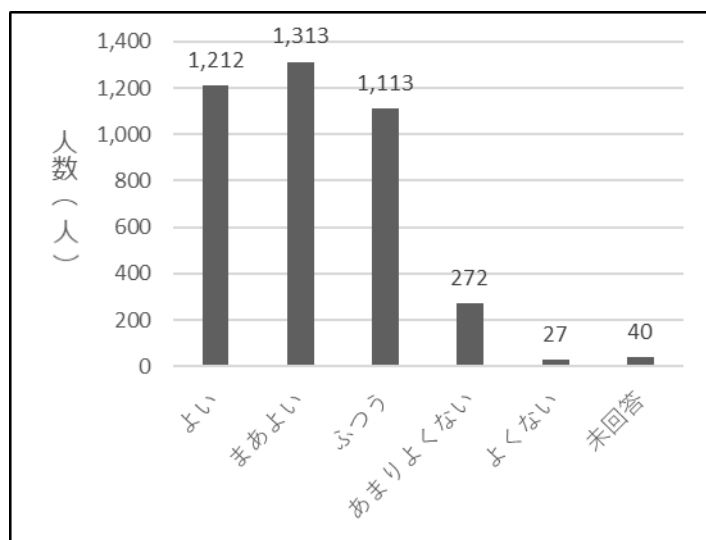
7. お酒を飲む日が週に何日ありますか。

選択肢	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	総数
(単位:人)	2,407	374	240	376	568	12	3,977



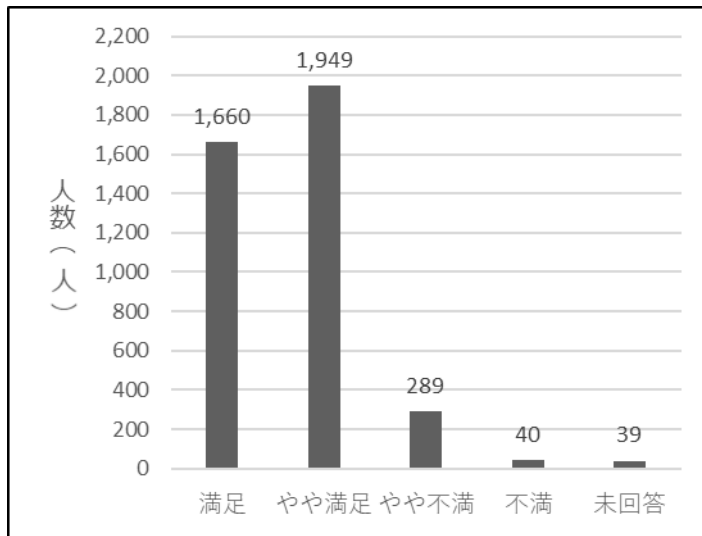
8. あなたの現在の健康状態はいかがですか。

選択肢	よい	まあよい	ふつう	あまりよくない	よくない	未回答	総数
(単位:人)	1,212	1,313	1,113	272	27	40	3,977



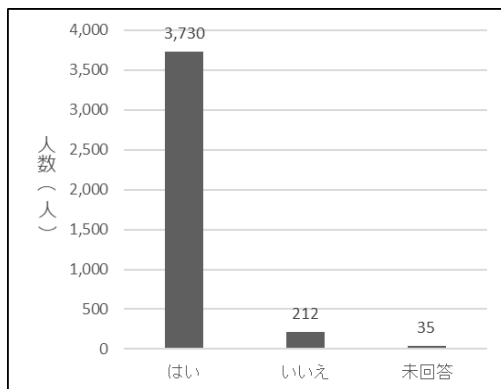
9. 毎日の生活に満足していますか。

選択肢	満足	やや満足	やや不満	不満	未回答	総数
(単位:人)	1,660	1,949	289	40	39	3,977



10. 1日3食きちんと食べていますか。

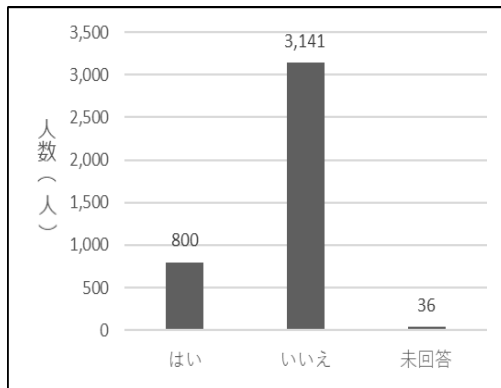
選択肢	はい	いいえ	未回答	総数
(単位:人)	3,730	212	35	3,977



11. 半年前に比べて固いもの (*) が食べにくくなりましたか。

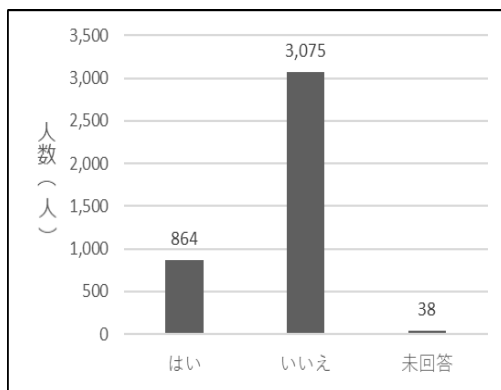
*さきいか、たくあんなど

選択肢	はい	いいえ	未回答	総数
(単位:人)	800	3,141	36	3,977



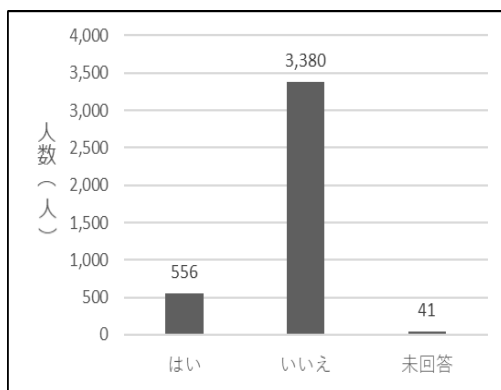
12. お茶や汁物等でむせることがありますか。

選択肢	はい	いいえ	未回答	総数
(単位:人)	864	3,075	38	3,977



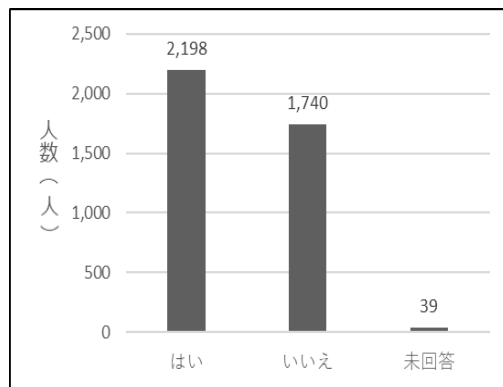
13. 6 カ月間で 2~3kg 以上の体重減少がありましたか。

選択肢	はい	いいえ	未回答	総数
(単位:人)	556	3,380	41	3,977



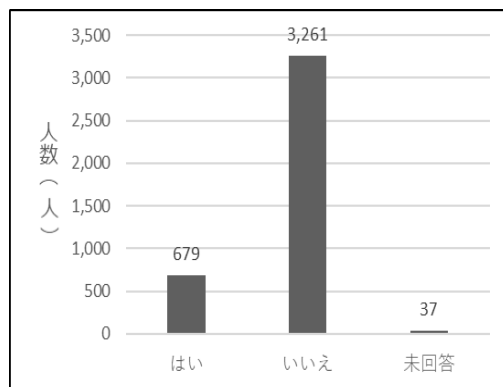
14. 以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか。

選択肢	はい	いいえ	未回答	総数
(単位:人)	2,198	1,740	39	3,977



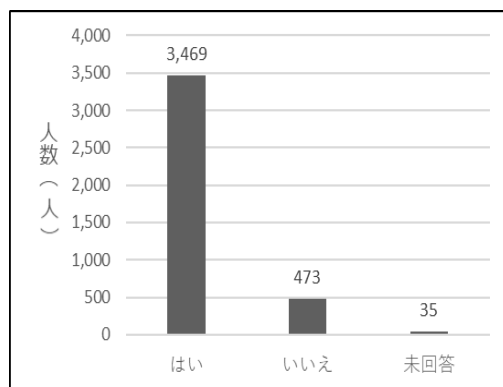
15. この1年間に転んだことがありますか。

選択肢	はい	いいえ	未回答	総数
(単位:人)	679	3,261	37	3,977



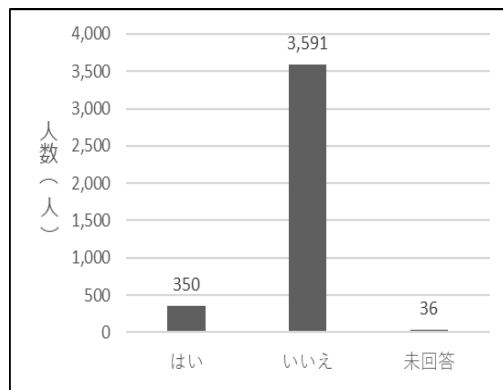
16. ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか。

選択肢	はい	いいえ	未回答	総数
(単位:人)	3,469	473	35	3,977



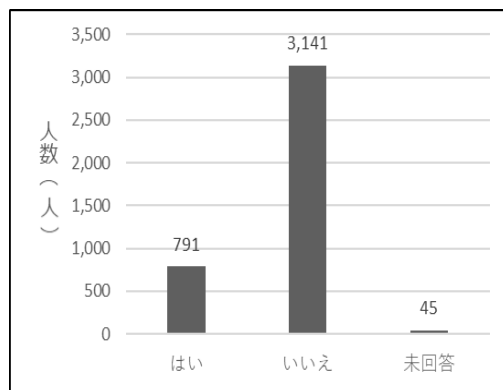
17. 周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされていますか。

選択肢	はい	いいえ	未回答	総数
(単位:人)	350	3,591	36	3,977



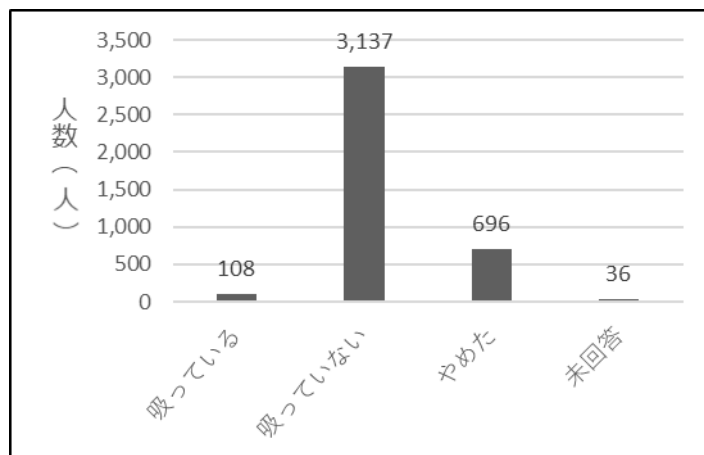
18. 今日が何月何日かわからない時がありますか。

選択肢	はい	いいえ	未回答	総数
(単位:人)	791	3,141	45	3,977



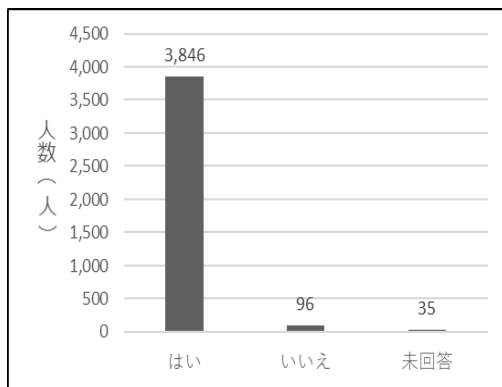
19. あなたはたばこを吸いますか。

選択肢	吸っている	吸っていない	やめた	未回答	総数
(単位:人)	108	3,137	696	36	3,977



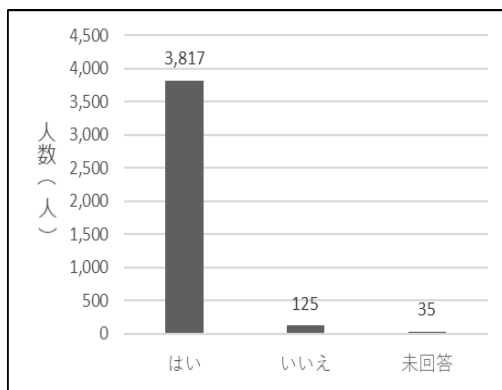
20. 週に1回以上は外出していますか。

選択肢	はい	いいえ	未回答	総数
(単位:人)	3,846	96	35	3,977



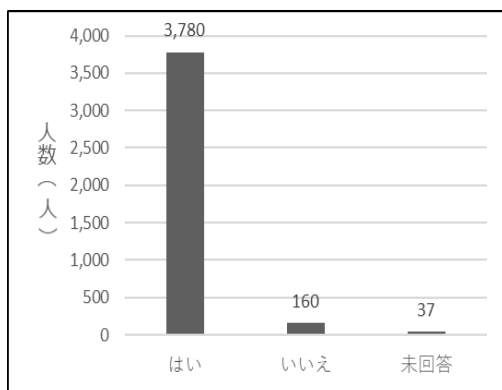
21. ふだんから家族や友人と付き合いがありますか。

選択肢	はい	いいえ	未回答	総数
(単位:人)	3,817	125	35	3,977



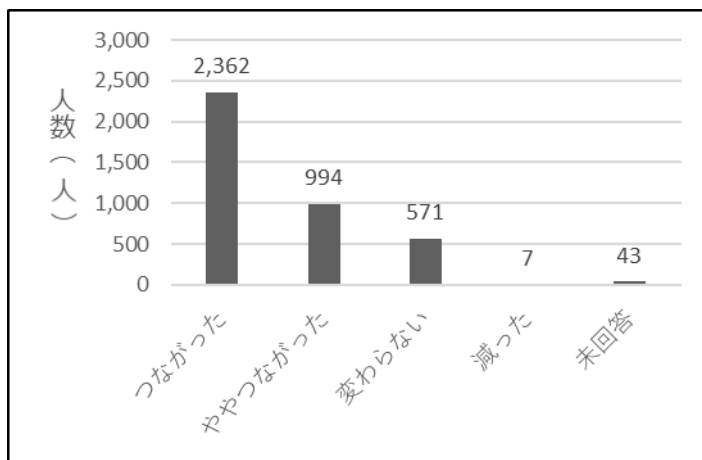
22. 体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか。

選択肢	はい	いいえ	未回答	総数
(単位:人)	3,780	160	37	3,977



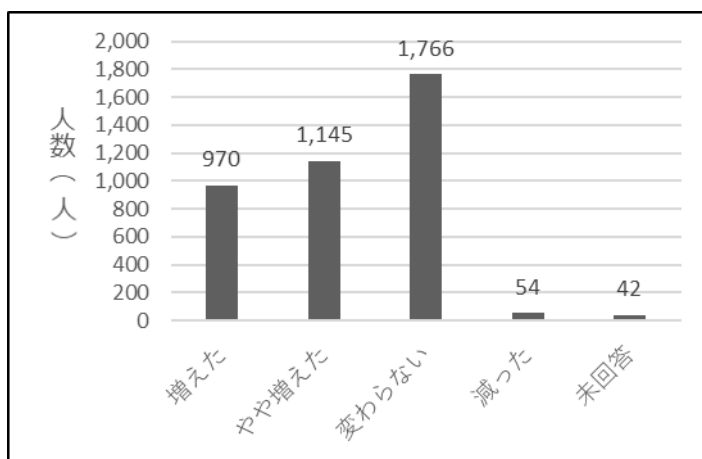
23. 歩数や活動量を測ることが、歩くことの機会創出につながりましたか。

選択肢	つながった	ややつながった	変わらない	減った	未回答	総数
(単位:人)	2,362	994	571	7	43	3,977



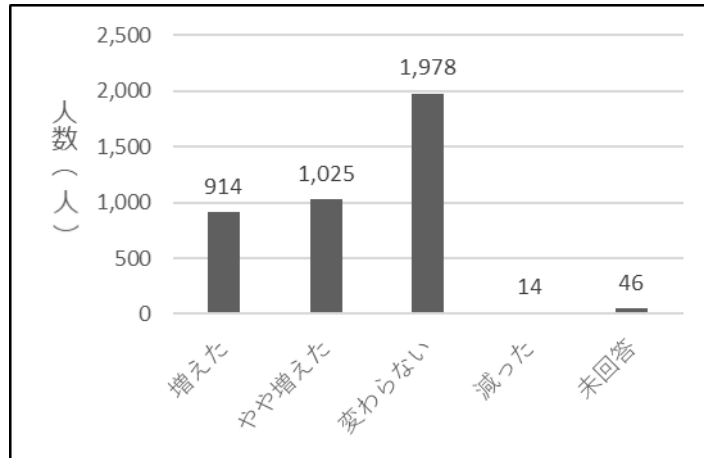
24. 参加前と比べて、外出する頻度が増えましたか。

選択肢	増えた	やや増えた	変わらない	減った	未回答	総数
(単位:人)	970	1,145	1,766	54	42	3,977



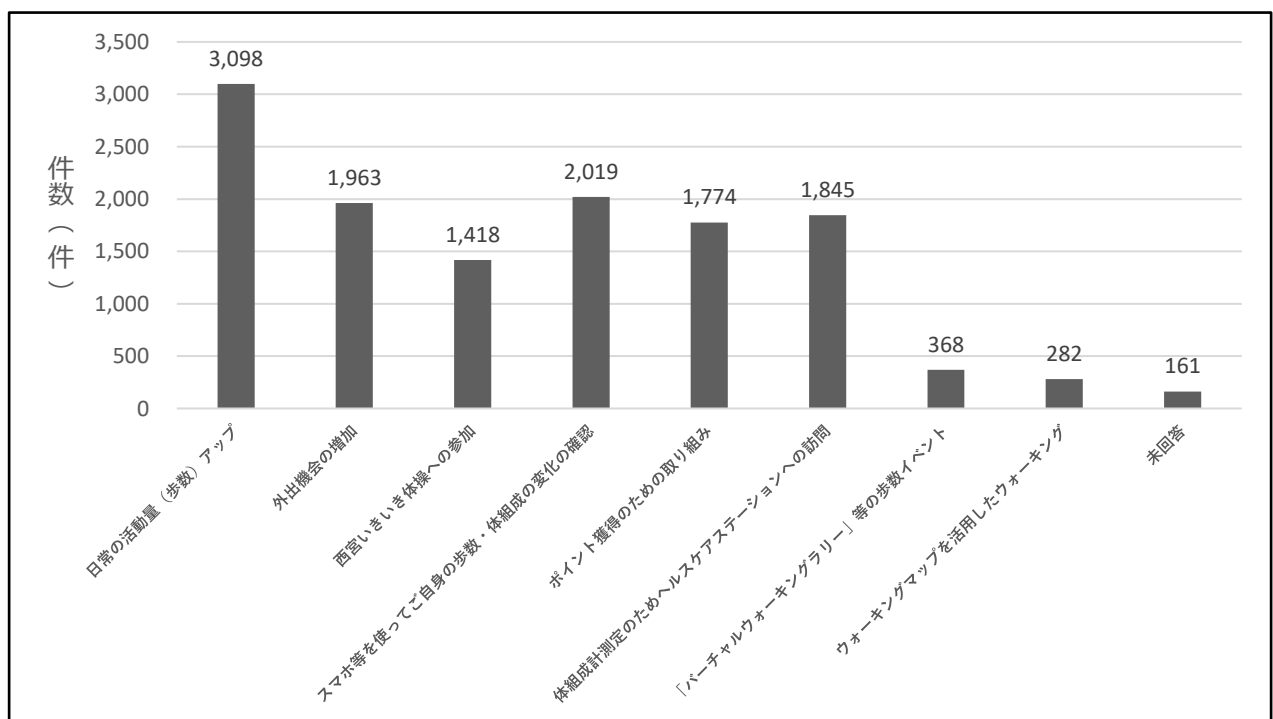
25. 参加前と比べて、ウォーキングなど外出の際に、あいさつをしたり人と会話をする機会は増えましたか。

選択肢	増えた	やや増えた	変わらない	減った	未回答	総数
(単位:人)	914	1,025	1,978	14	46	3,977



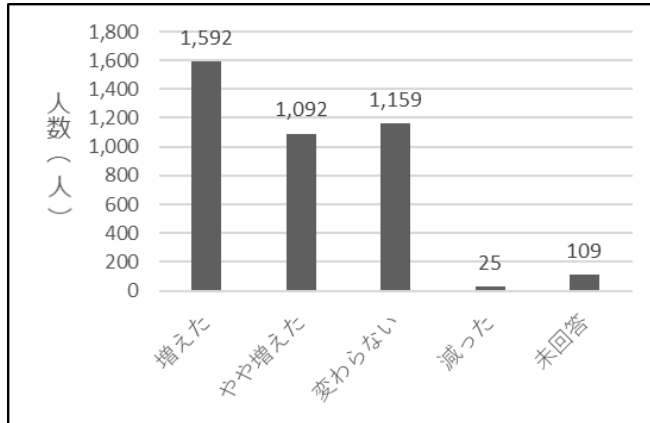
26. 参加前と比べて、意識して取り組んだことはどのようなことですか。※該当項目に1と入力

選択肢	日常の活動量(歩数)アップ	外出機会の増加	西宮いきいき体操への参加	スマホ等を使ってご自身の歩数・体組成の変化の確認	ポイント獲得のための取り組み	体組成計測定のためヘルスケアステーションへの訪問	「バーチャルウォーキングラリー」等の歩数イベント	ウォーキングマップを活用したウォーキング	未回答
(単位:件)	3,098	1,963	1,418	2,019	1,774	1,845	368	282	161



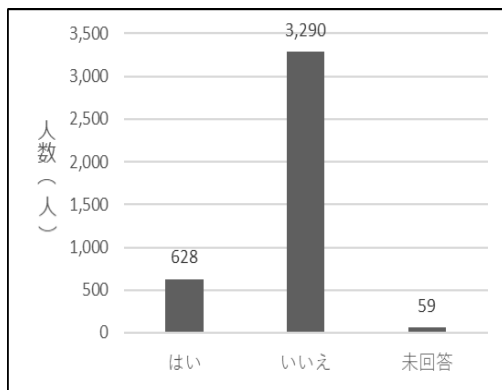
27. 参加前と比べて、スマホやパソコンでご自身の歩数や体組成を確認する回数に変化はありましたか。

選択肢	増えた	やや増えた	変わらない	減った	未回答	総数
(単位:人)	1,592	1,092	1,159	25	109	3,977



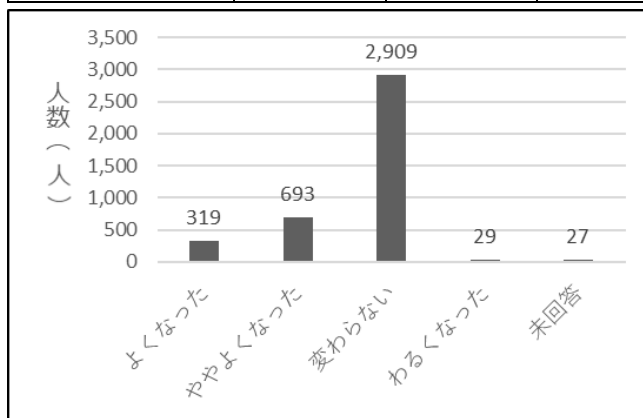
28. ヘルスケアステーションで実施している、「巡回サポート」をご利用されたことはありますか。

選択肢	はい	いいえ	未回答	総数
(単位:人)	628	3,290	59	3,977



29. 参加前と比べて、よく眠れるようになりましたか。

選択肢	よくなった	ややよくなった	変わらない	わるくなった	未回答	総数
(単位:人)	319	693	2,909	29	27	3,977



30. 事業全体の満足度についてお答えください。

選択肢	満足	やや満足	やや不満	不満	未回答	総数
(単位:人)	1,640	2,003	213	36	85	3,977

