

# 埼玉県コバトン健康マイレージ参加者アンケート結果報告

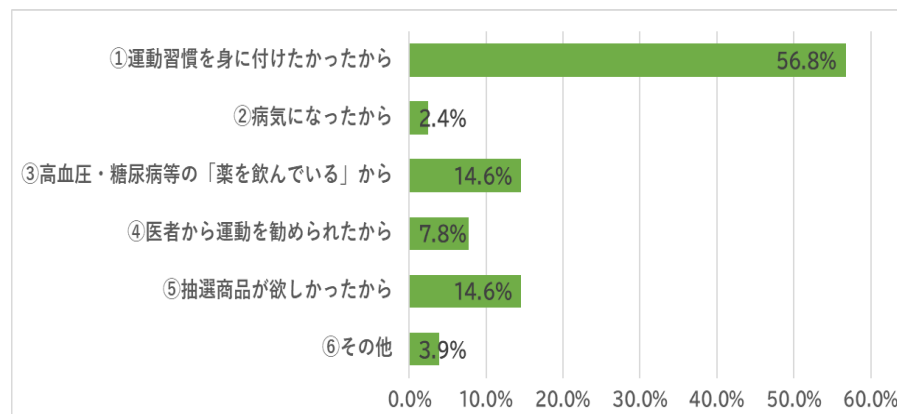
## I. 調査の概要

- |         |   |
|---------|---|
| 1) 目的   | 埼玉県コバトン健康マイレージ参加者を対象に運動、食生活などの生活習慣に関する現状把握のため |
| 2) 調査期間 | 第1回 令和2年1月～3月<br>第2回 令和2年9月                   |
| 3) 調査対象 | 埼玉県コバトン健康マイレージ参加者                             |
| 4) 調査方法 | 市内公共施設設置のアンケート用紙に記入の上、回収ボックスに提出               |
| 5) 回答数  | 第1回 100名<br>第2回 42名<br>合計142名                 |

## II. アンケート結果

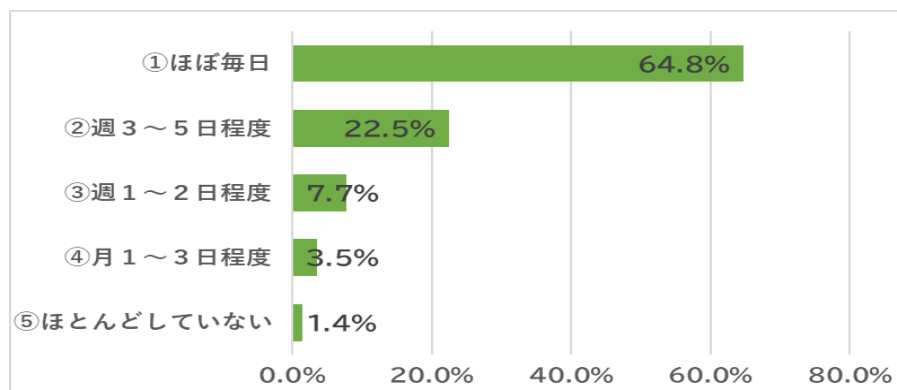
### ①本マイレージ事業に参加した目的は何ですか？（複数回答可）

	回答数	割合
①運動習慣を身に付けたかったから	117	56.8%
②病気になったから	5	2.4%
③高血圧・糖尿病等の「薬を飲んでいる」から	30	14.6%
④医者から運動を勧められたから	16	7.8%
⑤抽選商品が欲しかったから	30	14.6%
⑥その他	8	3.9%
合計	206	100.0%



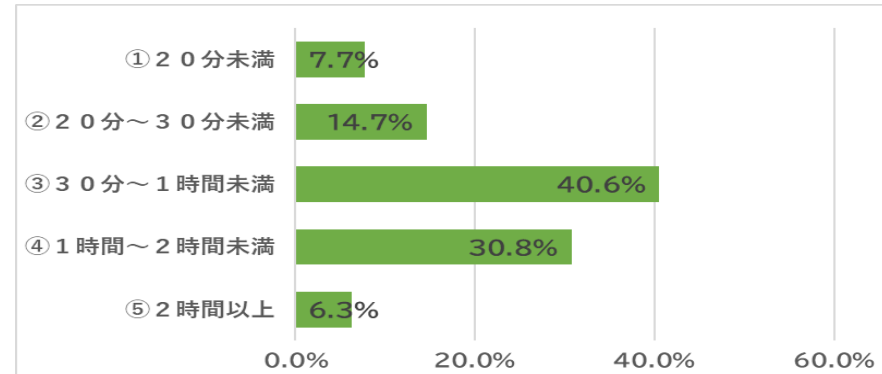
### ①ウォーキング（日常生活の意識的なウォーキング）の頻度はどれくらいですか？

	回答数	割合
①ほぼ毎日	92	64.8%
②週3～5日程度	32	22.5%
③週1～2日程度	11	7.7%
④月1～3日程度	5	3.5%
⑤ほとんどしていない	2	1.4%
合計	142	100.0%



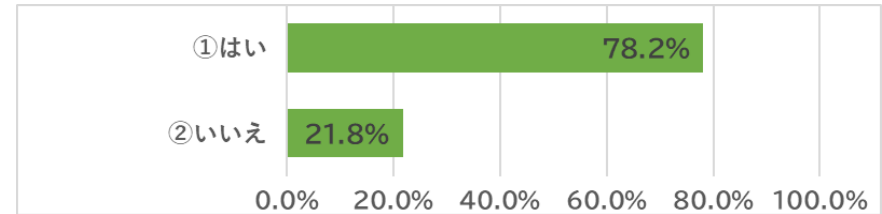
③ウォーキングの1日の合計時間（日常生活の意識的なウォーキング）の頻度はどれくらいですか？

	回答数	割合
①20分未満	11	7.7%
②20分～30分未満	44	30.8%
③30分～1時間未満	58	40.6%
④1時間～2時間未満	21	14.7%
⑤2時間以上	9	6.3%
合計	143	100.0%



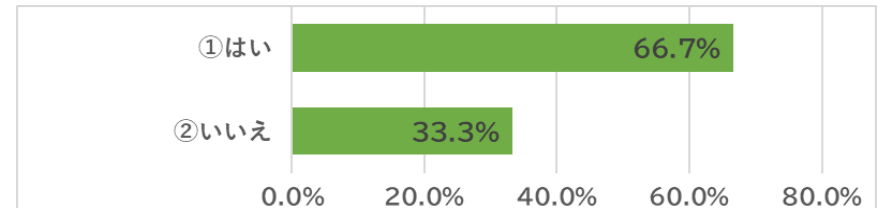
④運動習慣（汗ばむ程度の体を動かす）がありますか？

	回答数	割合
①はい	111	78.2%
②いいえ	31	21.8%
合計	142	100.0%



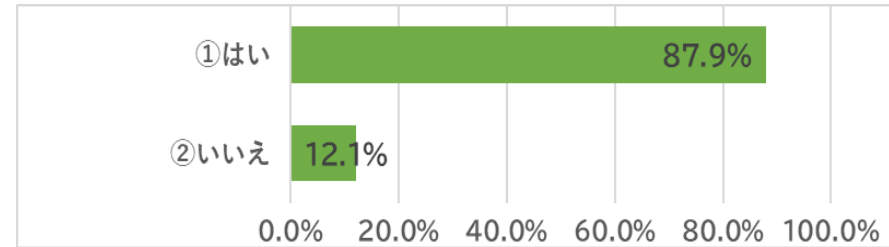
⑤効果的な運動方法が身に付いていますか？

	回答数	割合
①はい	94	66.7%
②いいえ	47	33.3%
合計	141	100.0%



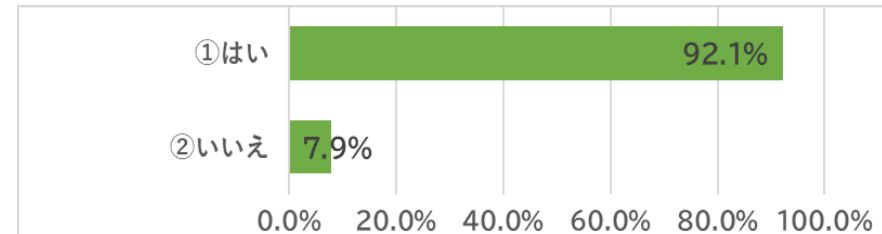
⑥野菜の摂取量に気を付けて食べていますか？

	回答数	割合
①はい	124	87.9%
②いいえ	17	12.1%
合計	141	100.0%



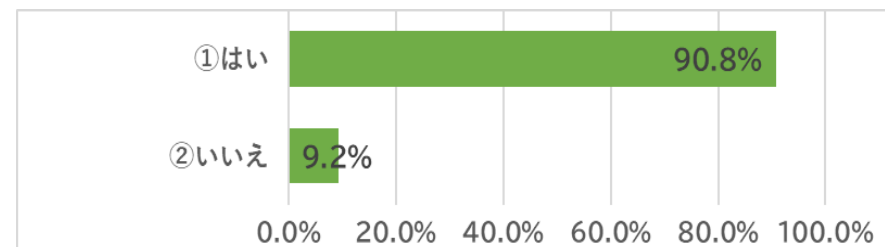
⑦食生活に気を付けていますか？

	回答数	割合
①はい	129	92.1%
②いいえ	11	7.9%
合計	140	100.0%



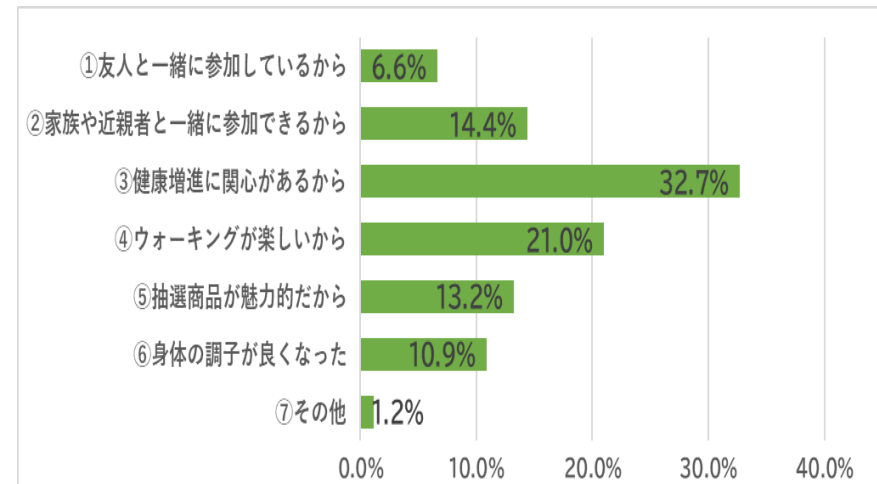
⑧生活習慣に気を付けていますか？

	回答数	割合
①はい	128	90.8%
②いいえ	13	9.2%
合計	141	100.0%



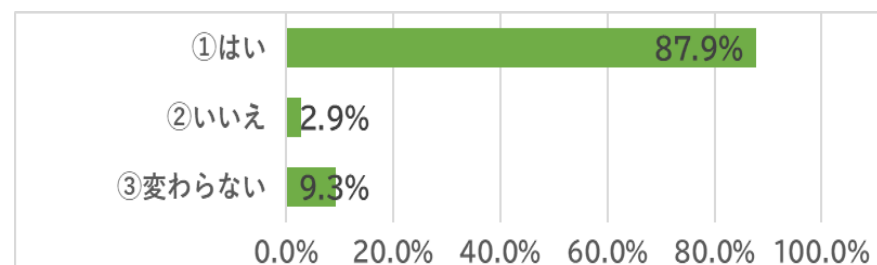
⑨事業を続けられる理由は何ですか？（複数回答可）

	回答数	割合
①友人と一緒に参加しているから	17	6.6%
②家族や近親者と一緒に参加できるから	37	14.4%
③健康増進に関心があるから	84	32.7%
④ウォーキングが楽しいから	54	21.0%
⑤抽選商品が魅力的だから	34	13.2%
⑥身体の調子が良くなった	28	10.9%
⑦その他	3	1.2%
合計	257	100.0%



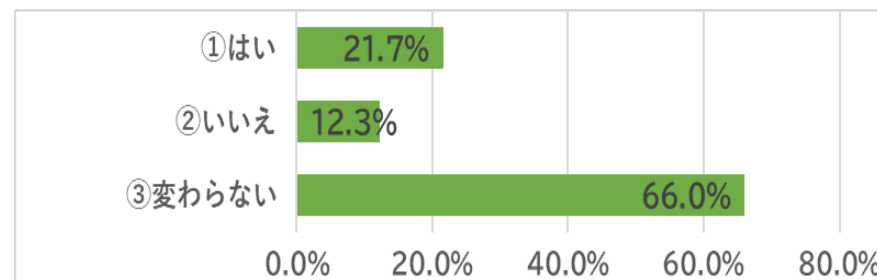
⑩運動する習慣がつかいましたか？

	回答数	割合
①はい	123	87.9%
②いいえ	4	2.9%
③変わらない	13	9.3%
合計	140	100.0%



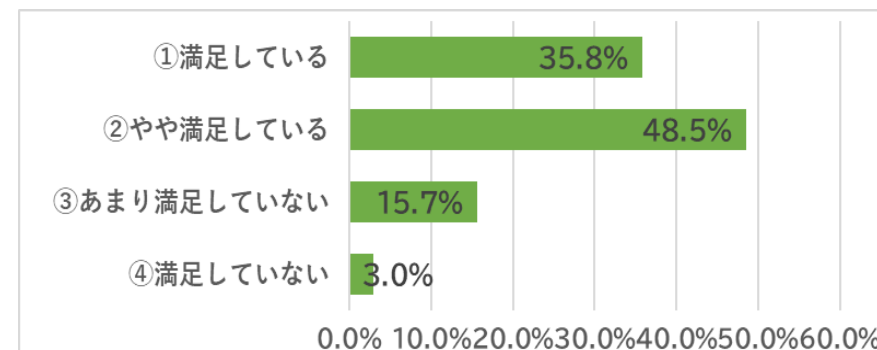
⑪医療機関に通院していた方は、通院回数が減りましたか？（該当する方のみ）

	回答数	割合
①はい	23	21.7%
②いいえ	13	12.3%
③変わらない	70	66.0%
合計	106	100.0%



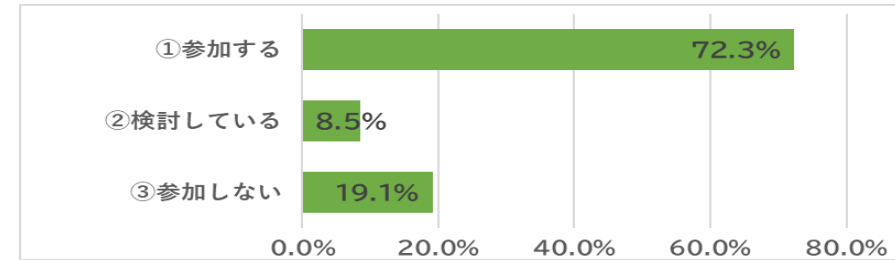
⑫事業に対する満足度について

	回答数	割合
①満足している	48	35.8%
②やや満足している	65	48.5%
③あまり満足していない	21	15.7%
④満足していない	4	3.0%
合計	134	100.0%



⑬ 今後、ウォーキングイベントや健康づくり教室に参加したいと思いますか？

	回答数	割合
①参加する	102	72.3%
②検討する	12	8.5%
③参加しない	27	19.1%
合計	141	100.0%



⑭ 参加しての感想やご意見等（自由記入）

- 歩数計事業に参加して身体が軽くなった。今後も続けてほしい。（60歳代：女性）
- 可視化されていて、気付きがあり良い。（70歳代：女性）
- 楽しく参加させていただいております。今後も事業を続けていってほしいです。（40歳代：女性）
- もっと多い歩数値にしたい。（70歳代：男性）

ご協力ありがとうございました！

