

# 令和3年度 鴻巣市 「埼玉県コバトン健康マイレージ 参加者アンケート 集計結果」

## 【実施期間】

令和3年8月16日(月)～10月7日(金)

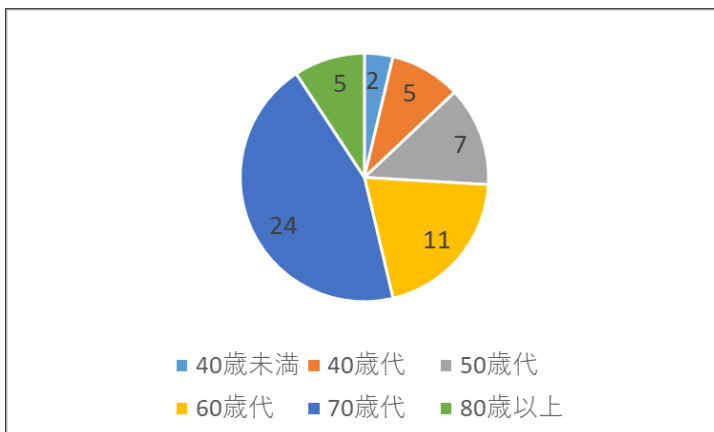
## 【アンケート設置場所】

鴻巣市役所 新館，吹上生涯学習センター，川里生涯学習センター  
総合体育館，コスモスアリーナふきあげ

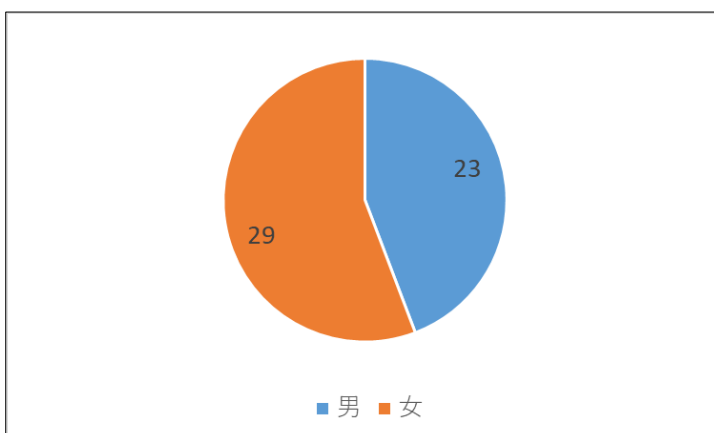
## 【回答者】

54名

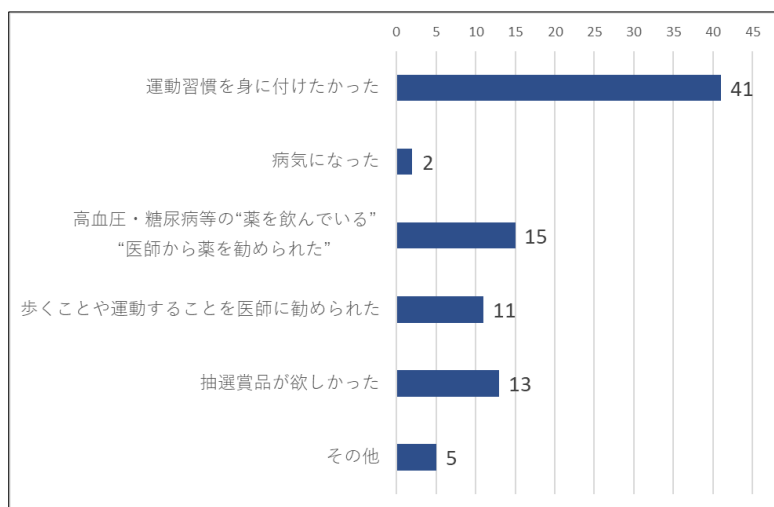
### ◆年代



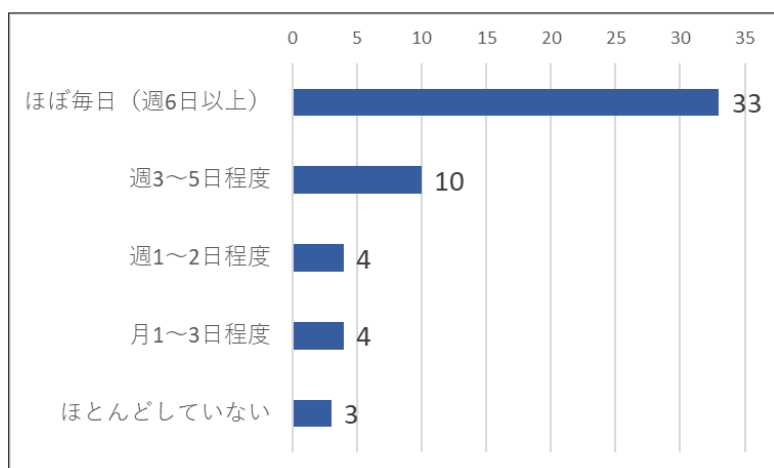
### ◆性別



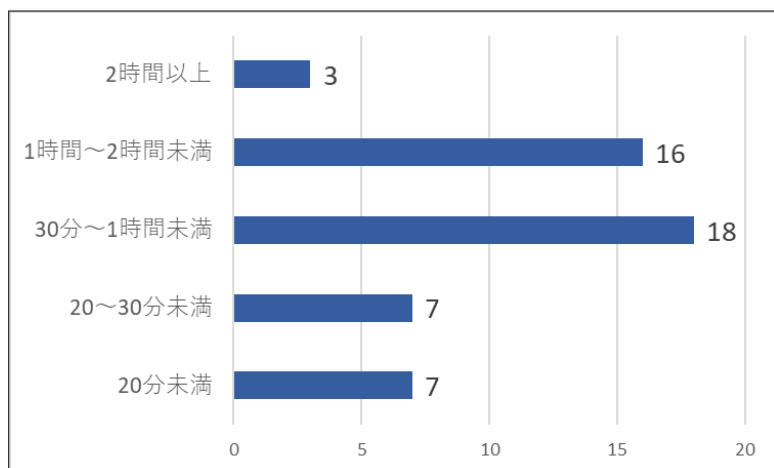
### ① 参加した目的は何ですか？(複数回答可)



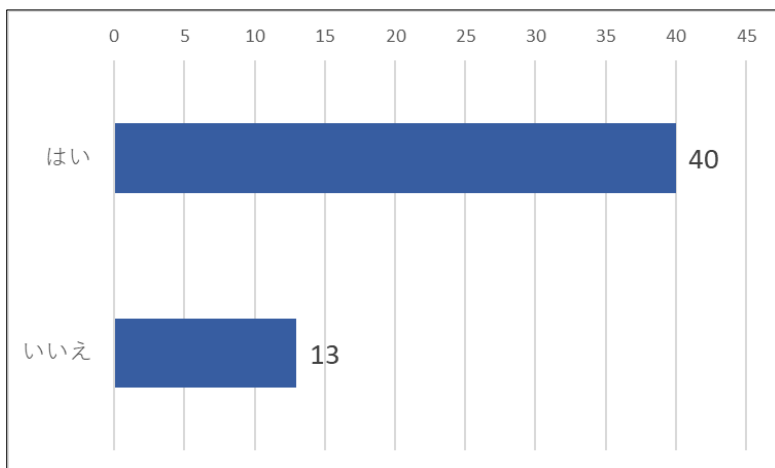
### ② ウォーキング(日常生活の意識的なウォーキング)の頻度はどれくらいですか？



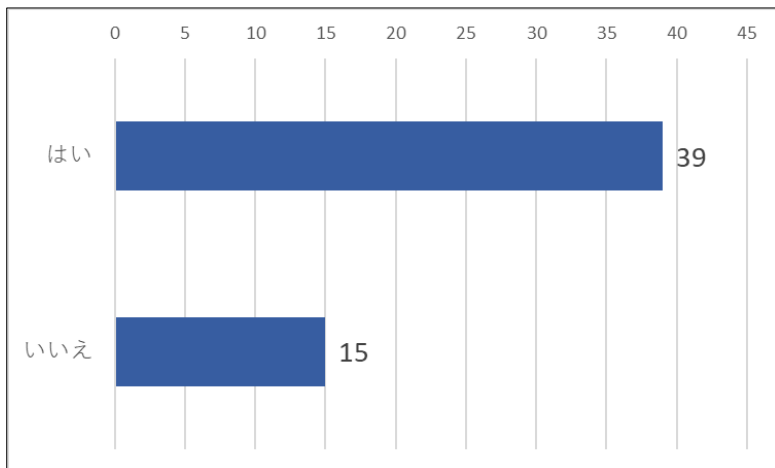
### ③ ウォーキングの1日の合計時間はどれくらいですか？



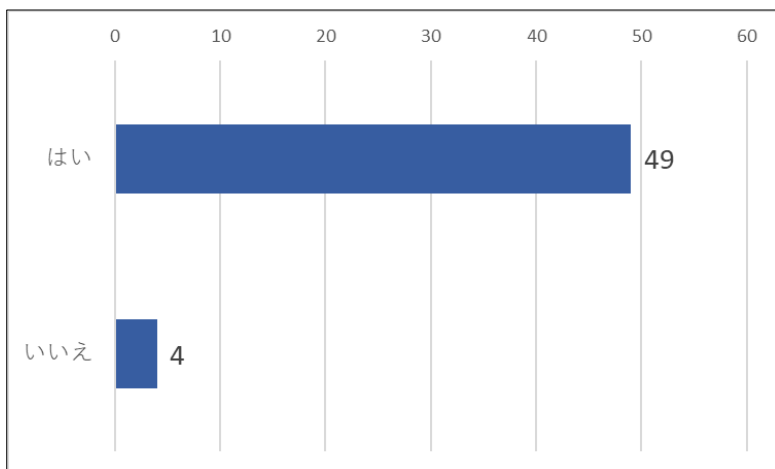
**④ 運動習慣(汗ばむ程度の体を動かす)がありますか？**



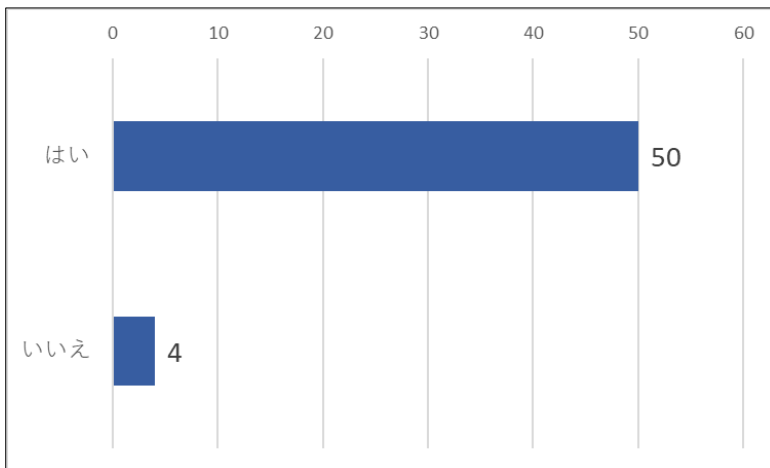
**⑤ 効果的な運動方法が身に付いていますか？**



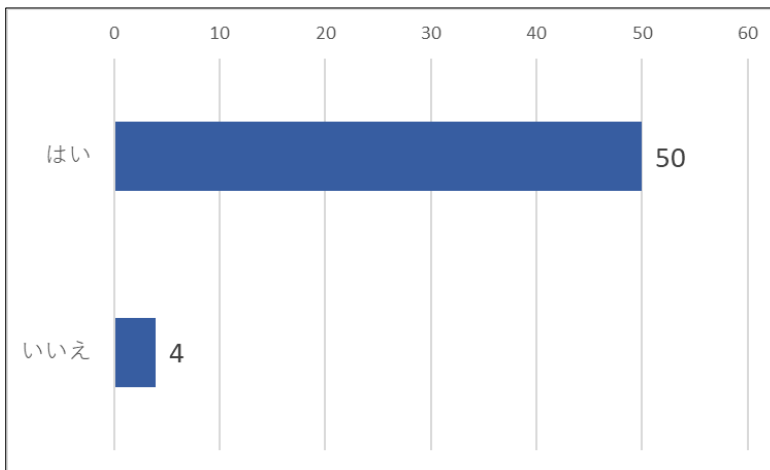
**⑥ 野菜の摂取量に気を付けて食べていますか？**



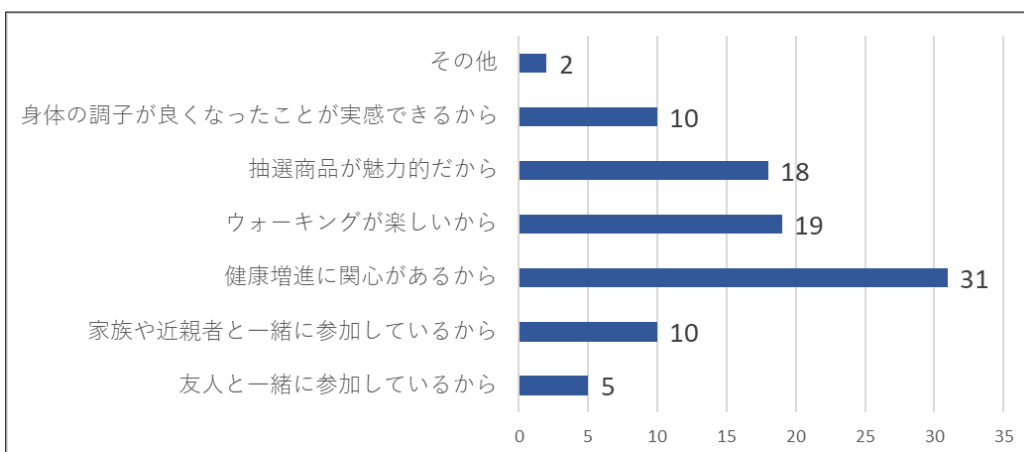
### ⑦ 食生活に気を付けていますか？



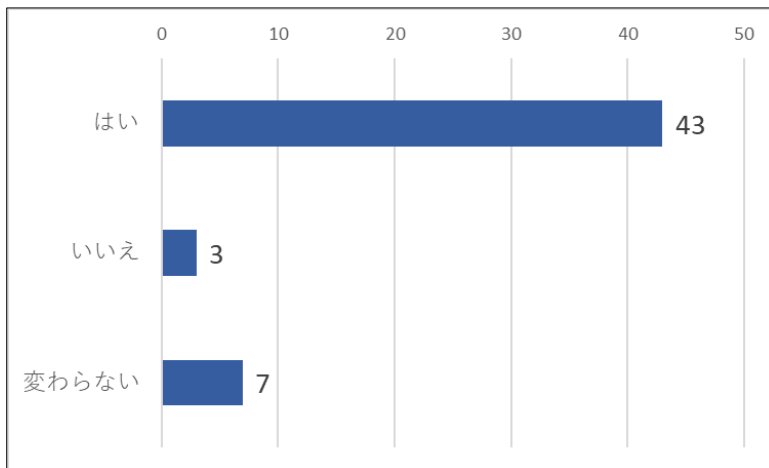
### ⑧ 生活習慣に気を付けていますか？



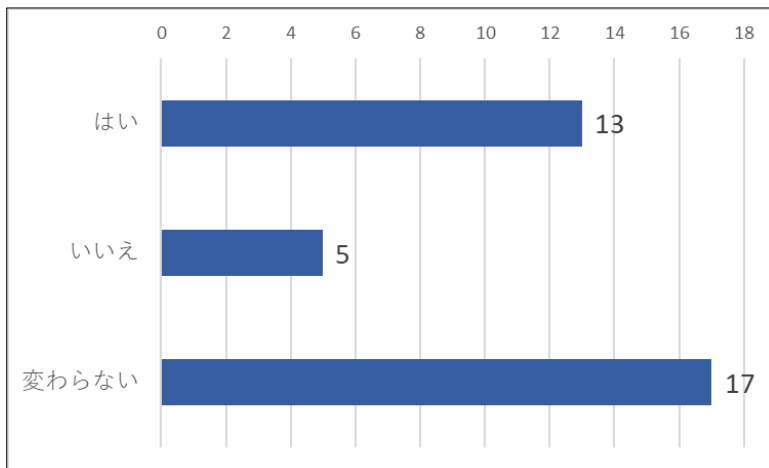
### ⑨ 続けられる理由は何ですか？(複数回答可)



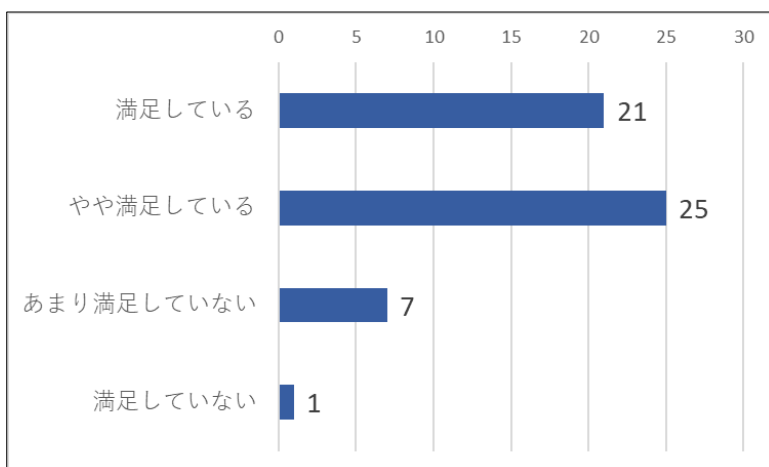
⑩ 運動をする習慣がつかいましたか？



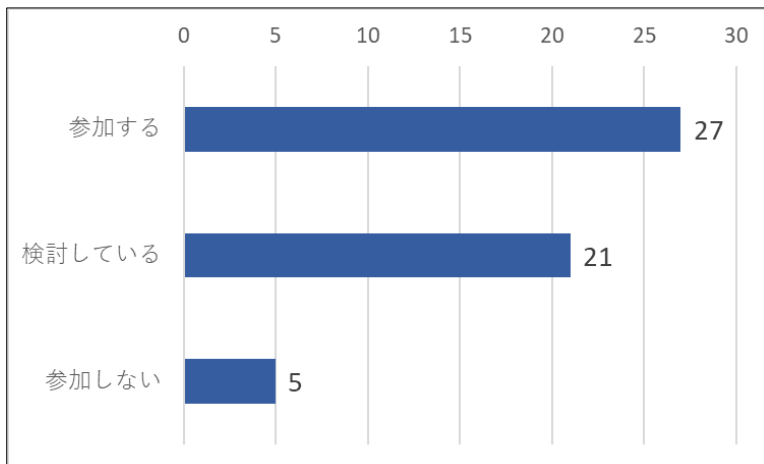
⑪ 医療機関に通院していた方は、通院回数が減りましたか？(該当する方のみ)



⑫ 満足度について



### 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？



### ⑭ 参加しての感想やご意見等(自由記入)

- ・ポイント加算が楽しいので参加している。
- ・商品の数を増やして欲しい。
- ・このポイントと健診を結びつける。はつらつ、運動教室、のすっこ体操など。
- ・常光公民館にタブレットリーダーを置いて欲しい。
- ・コバトンが可愛くてよい。
- ・抽選に当たりたい。商品は励みとなる。
- ・長年？使っているので故障が多く、作動しないことがある。
- ・歩数の順位付けは競争心をあおるので、歩数だけでなく個人目標の達成度もカウントすればよい。
- ・抽選賞品の数を増やして欲しい。少額のものでもよい。タオルでもよい。
- ・当選品に運動靴を採用して欲しい。メーカー品でなく、毎日使える運動靴がよい。現在、年に2~3足消費している。
- ・「継続は力」を実感。
- ・毎日楽しく参加している。一部の人の意見で事業を中止しないで欲しい。
- ・自分の歩数が確認できるのがよい。スマホは持ち歩かないことがあるので歩数計が便利。
- ・可視化することで、今日も歩こうと前向きな気持ちになるところが良い。
- ・歩数計のヒモがよく切れるので、代替りの物を販売して欲しい。お店を探しても見つからない。