

平成30年度

しんじゅく **健康**ポイント

実施結果のまとめ

令和元年6月
健康部

目次

I 実施の概要	1
1 対象者	1
2 参加ツール	1
3 参加者・定員	1
4 スケジュール	1
5 ポイント付与の基準	1
6 景品	1
7 アンケート調査の実施	2
II 実施結果	3
1 参加者データ	3
(1)年代別・性別構成	3
(2)参加ツール別内訳	4
2 ポイントの獲得状況	5
3 歩数データ分析	6
(1)区分別歩数データ分析	6
(2)月別歩数データ分析（ツール別）	7
III アンケート結果分析	8
1 参加理由	8
2 歩数計測	9
3 行動変容ステージ（事業開始前）	10
4 「しんじゅく健康ポイント」に参加して変わったこと	11
5 外出頻度	12
(1)年代別	12
(2)行動変容ステージ（事前）別	12
6 平均歩数	13
(1)年代別	13
(2)行動変容ステージ（事前）別	13
7 身体活動時間	15
(1)年代別	15
(2)行動変容ステージ（事前）別	15
8 運動状況	17
(1)年代別	17
(2)行動変容ステージ（事前）別	18
9 健康行動	19
10 主観的健康感	20
11 歩数の送信場所（通信機能付き歩数計）	21
12 歩数を送信する際困ったこと（通信機能付き歩数計）	22
13 ポイントの確認方法（通信機能付き歩数計）	23

1 4	魅力	24
1 5	継続意向	25
1 6	推奨意向	26
	(1) 推奨意向	26
	(2) 推奨文句	26
1 7	モニター参加しての感想・意見	27
IV	まとめ	28
	調査項目	29
1	事前アンケート	29
2	事後アンケート	30
	(1)共通質問	30
	(2)ツールごとの質問	31

I 実施の概要

1 対象者

18歳以上の新宿区民

2 参加ツール

- ① スマートフォンアプリ（以後「スマホアプリ」）：アプリで歩数を計測し、歩数データを送信
- ② 通信機能付き歩数計：通信機能付き歩数計で歩数を計測し、タッチポイント（Loppi 端末又は保健センターに設置の専用リーダー）で歩数データを送信
- ③ 記録帳：歩数計等で記録した歩数を記録帳に書き留めて管理

3 参加者・定員

486名／定員500名

【内訳】①スマホアプリ	256名
②通信機能付歩数計	130名
③記録帳	100名

4 スケジュール

スマホアプリ・記録帳申込期間	平成30年8月27日から10月12日(47日間)
通信機能付き歩数計申込期間	平成30年8月27日から9月21日(26日間)
ポイント獲得期間	平成30年10月15日から31年1月15日(93日間)
事前アンケート実施期間	平成30年8月27日から31年2月21日(179日間)
事後アンケート実施期間	平成31年1月16日から2月21日(37日間)
景品発送日	平成31年3月28日

5 ポイント付与の基準

一日の歩数	ポイント
2,000歩未満	0
2,000～2,999歩	1
3,000～4,999歩	2
5,000～6,999歩	3
7,000～7,999歩	4
8,000～9,999歩	5
10,000歩以上	6

※75歳以上の参加者には、ベースポイントとして100ポイントを付与

6 景品

- 景品獲得者数：270人
- 景品：Quoカード（1,000円分）
- 景品獲得条件：ポイント獲得期間内に300ポイント以上獲得し、事前・事後のアンケートに回答した参加者宛て送付

7 アンケート調査の実施

(1) 調査方法

事業への参加申請時（スマホアプリによる参加者については登録後）及びポイント付与期間の終了後にアンケートを実施した。

スマホアプリでの参加の方へは Web アンケートによるインターネット調査、通信機能付き歩数計・記録帳による参加の方へはアンケート用紙によるもので、事前は参加申し込み時、事後は郵送により実施した。

(2) 調査内容

P29～31 に掲載のとおり。

(3) 有効回答数（事前・事後両方に回答があった参加者数）：311（有効回収率：64.0%）

申込時と事業終了時の 2 回のアンケートに回答した方を有効サンプルとした。

なお、無回答など不備がある回答については設問項目ごとに除外して集計した。

(4) 調査期間

事前アンケート 平成 30 年 8 月 27 日から 31 年 2 月 21 日(179 日間)

事後アンケート 平成 31 年 1 月 16 日から 2 月 21 日(37 日間)

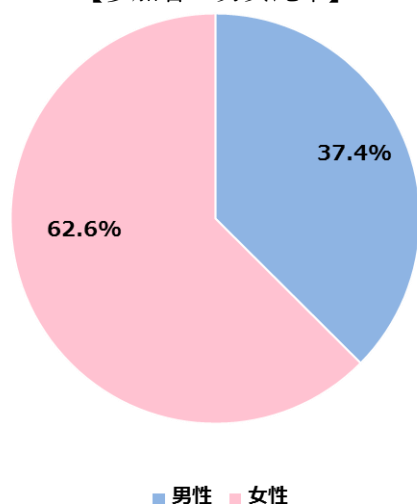
II 実施結果

1 参加者データ

(1) 年代別・性別構成

年代	男性	女性	男女計	年代割合	
29歳以下	7	10	17	3.5%	61.3%
30代	25	44	69	14.2%	
40代	30	62	92	18.9%	
50代	46	74	120	24.7%	
60代	37	57	94	19.3%	38.7%
70代	23	42	65	13.4%	
80代	13	14	27	5.6%	
90歳以上	1	1	2	0.4%	
計	182	304	486	100%	
男女割合	37.4%	62.6%	100%		

【参加者の男女比率】



- 年代別構成では、10代から90代までの幅広い参加があり、中でも60歳未満の「働き盛り世代」が6割強となった。
- 性別構成では、全体の6割強が女性、4割弱が男性で、全年代で女性が男性を上回った。

(2) 参加ツール別内訳

① スマホアプリ

年代	男性	女性	男女計	年代割合
59歳以下	80	137	217	84.8%
60歳以上	18	21	39	15.2%
計	98	158	256	100%
男女割合	38.3%	61.7%	100%	

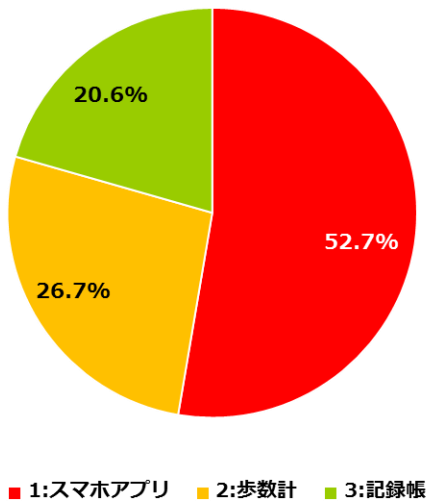
② 通信機能付き歩数計

年代	男性	女性	男女計	年代割合
59歳以下	20	30	50	38.5%
60歳以上	34	46	80	61.5%
計	54	76	130	100%
男女割合	41.5%	58.5%	100%	

③ 記録帳

年代	男性	女性	男女計	年代割合
59歳以下	8	23	31	31.0%
60歳以上	22	47	69	69.0%
計	30	70	100	100%
男女割合	30.0%	70.0%	100%	

【ツール別参加者割合】



- 参加ツール別構成は、おおむね募集定員の割合のとおりとなった。
- 参加ツールごとに年齢区分を見ると、「スマホアプリ」では59歳以下が8割以上、「通信機能付き歩数計」「記録帳」では60歳以上が6割以上であり、年齢区分によって参加ツールが異なった。ただし、スマホアプリは早期に定員が一杯となったため、60歳以上のスマホアプリの需要については今後も検証が必要である。

2 ポイントの獲得状況

ツール	申込者数	ポイント付与者数(※1)	記録帳提出者数	300PT以上獲得者数
スマホアプリ	256	188	-	154
割合(※2)	-	-	-	81.9%
通信機能付き歩数計	130	115	-	89
割合(※2)	-	-	-	77.4%
記録帳	100	-	86	76
割合(※3)	-	-	-	88.4%
計	486	303	86	319
割合(※4)	-	-	-	82.0%

※1：歩数により1ポイント以上獲得した参加者

※2：「ポイント付与者数」に対する割合

※3：「記録帳提出者数」に対する割合

※4：「ポイント付与者数」及び「台紙提出者数」に対する割合

- 景品の獲得条件である「300pt 以上獲得者数」の「ポイント付与者数」に対する割合は全体で80%を超えており、継続率は高かった。
- スマホアプリに登録はしたがポイントの付与に至らなかった（歩数の送信を行わなかった）参加者が68名（26.6%）にのぼった。

3 歩数データ分析

(1) 区分別歩数データ分析

区分		n (※1) (人)	総歩数 (A) (歩)	平均稼働日数 (※2) (日)	平均歩数 (A) /93 (歩)
全体		232	794,966	88	8,548.0
性別	男性	84	867,422	87	9,327.1
	女性	148	753,842	88	8,105.8
年代	30代	20	804,962	87	8,655.5
	40代	28	751,494	89	8,080.6
	50代	47	815,876	88	8,772.9
	60代	57	904,618	90	9,727.1
	70代	56	760,427	87	8,176.6
	80代	21	609,726	82	6,556.2
年齢4区分	39歳以下	21	802,201	86	8,625.8
	40～64歳	97	822,071	88	8,839.5
	65～74歳	71	841,603	91	9,049.5
	75歳以上	43	653,280	83	7,024.5
参加方法	スマホアプリ	36	785,189	92	8,442.9
	通信機能付き歩数計	111	794,609	83	8,544.2
	記録帳	85	799,572	92	8,597.5
行動変容ステージ	運動未実施群	68	742,337	89	7,982.1
	運動実施(不定期)群	77	753,174	89	8,098.6
	運動実施(定期)群	86	875,292	86	9,411.7

※1：事前・事後両方のアンケートに回答した参加者のうち、歩数を正確に計測できていない期間のあったios利用者を除いた参加者数

※2：ポイント付与期間（93日）中、歩数が「0歩」であった日を除いたもの

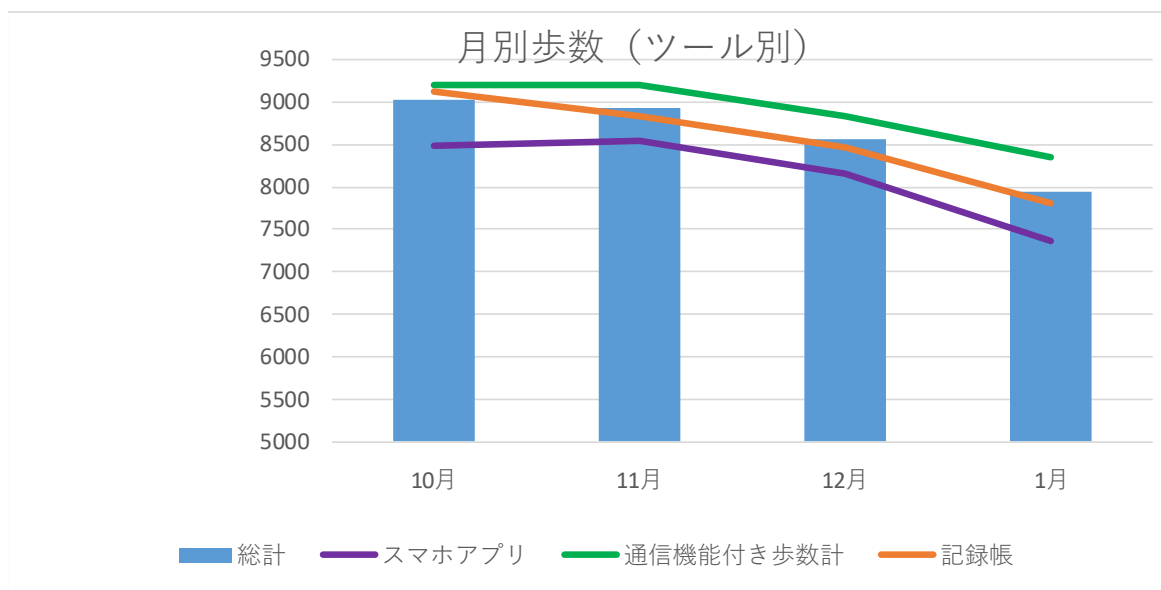
。平均稼働日数は全ての区分において80日を超えており、毎日継続して歩いていた人が大半を占めていた。

◎「行動変容ステージ」

参加者の運動状況について問うアンケートの質問に対する回答により、行動変容ステージを以下のように分類した。

行動変容ステージ	アンケートの回答
運動未実施群	「運動をしていなかった、また運動を始める予定もなかった」
	「運動をしていなかったが、近い将来(6か月以内)に始めたいと思っていた」
運動実施(不定期)群	「運動をしていたが、定期的ではなかった」
運動実施(定期)群	「定期的に運動をしていたが、始めて6か月以内であった」
	「6か月以上、定期的に運動をしていた」

(2) 月別歩数データ分析（ツール別）



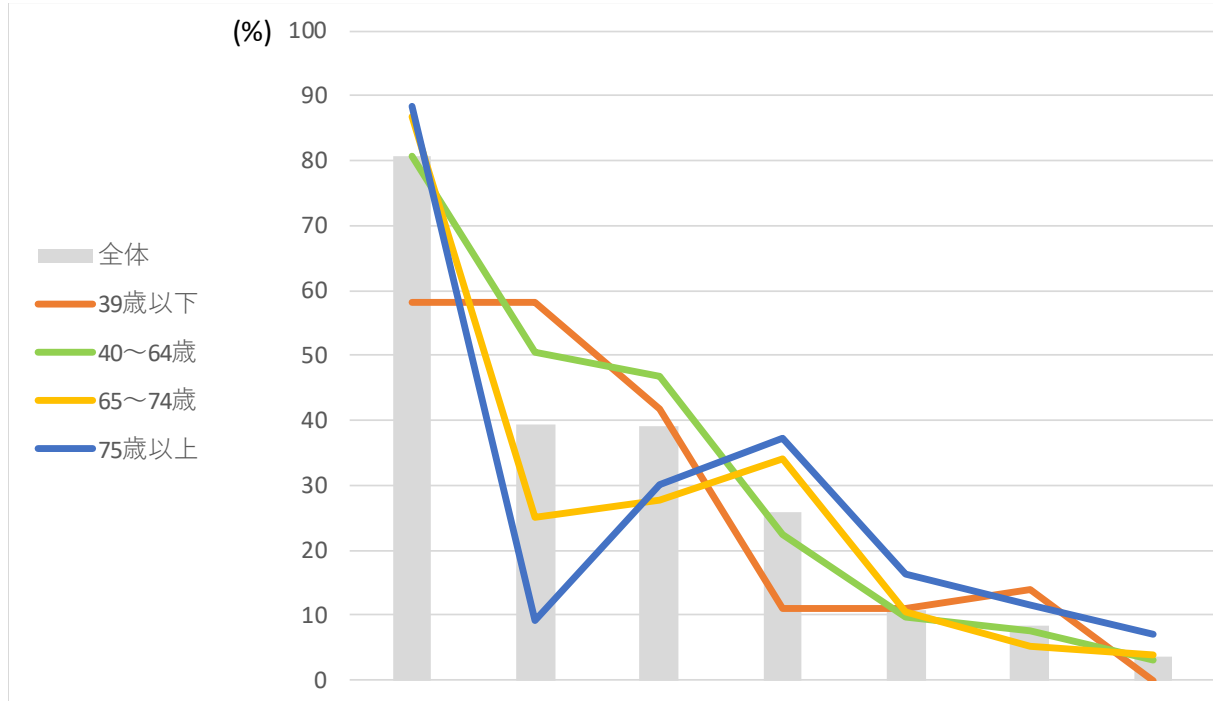
	10月 (歩)	11月 (歩)	12月 (歩)	1月 (歩)
総計	9,020	8,927	8,557	7,941
スマホアプリ	8,485	8,549	8,155	7,357
通信機能付き歩数計	9,204	9,200	8,839	8,342
記録帳	9,127	8,828	8,462	7,816

- ポイント付与開始月の2018年10月から、終了月の2019年1月までを並べると、全てのツールにおいて歩数が少なくなっていた。終了月の2019年1月は、平均7,941歩/日と、目標の8,000歩を若干下回った。
- 減少の要因としては、景品の条件である300ポイントの達成、冬季の低気温、年末年始を自宅で過ごすことによる歩数の低下などが考えられる。

Ⅲ アンケート結果分析

1 参加理由

【事前】「しんじゅく健康ポイント」に参加しようと思った理由は何ですか？（複数回答可）



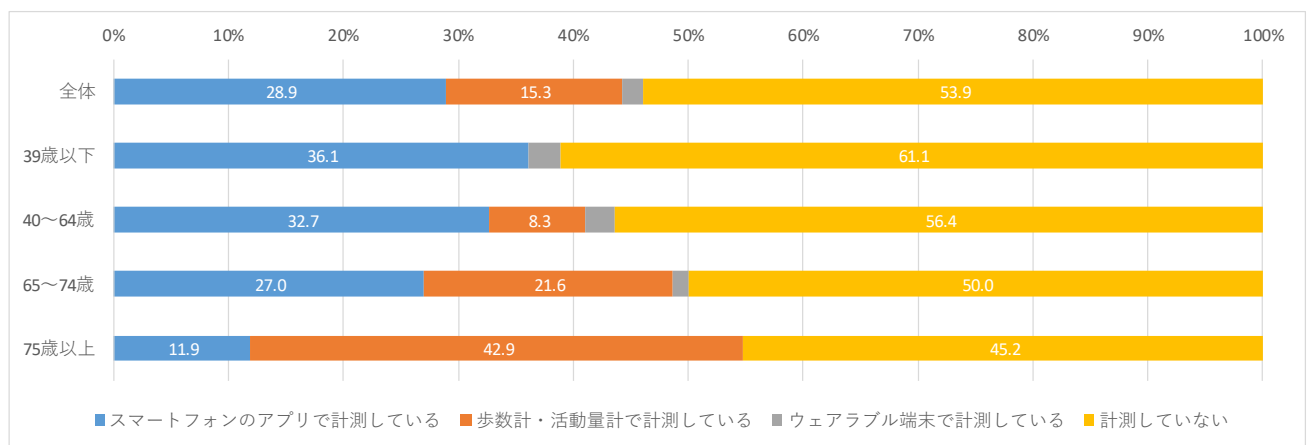
	合計	健康のため	景品がもらえるから	アプリや歩数計で歩数を測ることに興味があるから	ウォーキングに興味があるから	歩数計が無料でもらえるから	知人や家族に勧められたから	その他
	(人)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)
全体	311	80.7	39.5	39.2	26.0	10.9	8.4	3.5
39歳以下	36	58.3	58.3	41.7	11.1	11.1	13.9	-
40～64歳	156	80.8	50.6	46.8	22.4	9.6	7.7	3.2
65～74歳	76	86.8	25.0	27.6	34.2	10.5	5.3	3.9
75歳以上	43	88.4	9.3	30.2	37.2	16.3	11.6	7.0

・年齢 4 区分「39 歳以下」では、「健康のため」「景品がもらえるから」の割合が 60%弱であった。40 歳以上は、「健康のため」が一番多く 8 割を超えた。
 ・「65～74 歳」「75 歳以上」では、「ウォーキングに興味があるから」の割合が、「39 歳以下」「40～64 歳」に比べ高い傾向あった。

2 歩数計測

【事前】 普段から歩数を計測していましたか？（○は一つ）

	合計 (人)	スマートフォンのアプリで計測している (%)	歩数計・活動量計で計測している (%)	ウェアラブル端末で計測している (%)	計測していない (%)
全体	308	28.9	15.3	1.9	53.9
39歳以下	36	36.1	-	2.8	61.1
40～64歳	156	32.7	8.3	2.6	56.4
65～74歳	74	27.0	21.6	1.4	50.0
75歳以上	42	11.9	42.9	-	45.2



- 全体では「計測していない」が 53.9%で最も高く、次いで「スマートフォンのアプリ」28.9%、「歩数計・活動量計」が 15.3%と続いた。
- 「計測していない」割合は、年代が高くなるほど低くなる傾向があり、全ての年代で 45%以上占めており、本事業への参加によって歩数の計測を開始した者が多いことが分かる。

3 行動変容ステージ（事業開始前）

【事前】「しんじゅく健康ポイント」に参加してみようと思う前の、あなたの運動状況（ウォーキングやその他の運動やスポーツを含む）はどれに当てはまりますか？（○は一つ）

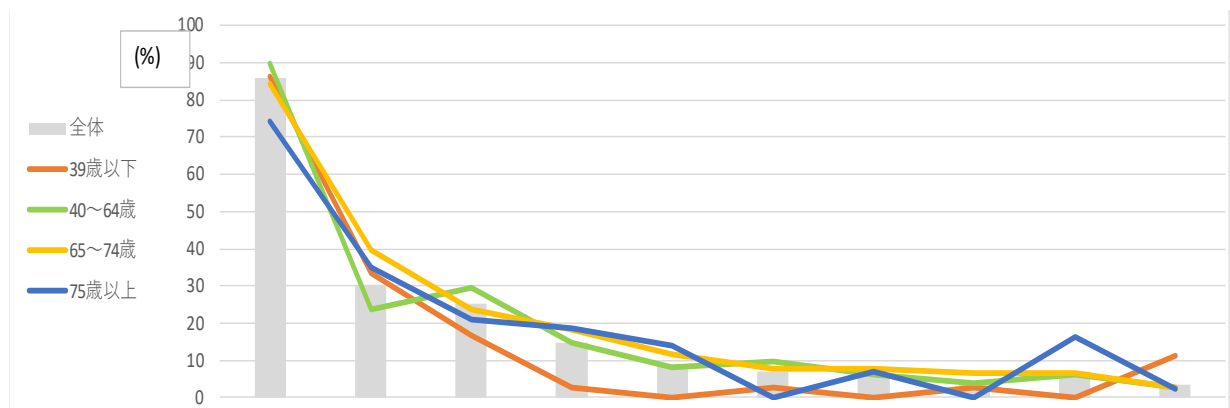
行動変容 ステージ	設問	回答		回答 (行動変容ステージ別)	
		(人)	(%)	(人)	(%)
運動未実施群	運動をしていなかった、また運動を始める予定もなかった	48	15.2	97	31.3
	運動をしていなかったが、近い将来（6か月以内）に始めたいと思っていた	49	16.1		
運動実施 (不定期)群	運動をしていたが、定期的ではなかった	99	31.9	99	31.9
運動実施 (定期)群	定期的に運動をしていたが、始めて6か月以内であった	8	2.6	114	36.8
	6か月以上、定期的に運動をしていた	106	34.2		
計		310	100.0	310	100.0

※ 以降の分析で「行動変容ステージ（事前）」とあるものは、本表中「回答（行動変容ステージ別）」の分類による

。運動未実施群が 31.3%、運動実施（不定期）群が 31.9%、運動実施（定期）群が 36.8%であり、ほぼ同程度の割合であった。

4 「しんじゆく健康ポイント」に参加して変わったこと

【事後】「しんじゆく健康ポイント」に参加して変わったことはありますか？（複数回答可）



	合計	外出の際に、歩くことを意識するようになった	外出頻度が増えた	エレベーターやエスカレーターを利用することが減った	体調が良くなった	よく眠れるようになった	体重が減った	足腰に痛みが出るようになった	血液データが良くなった	その他	特に変わったことはない
	(人)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)
全体	311	85.9	30.2	25.4	14.8	9.0	7.1	6.1	3.9	7.1	3.5
39歳以下	36	86.1	33.3	16.7	2.8	-	2.8	-	2.8	-	11.1
40~64歳	156	89.7	23.7	29.5	14.7	8.3	9.6	6.4	3.8	6.4	2.6
65~74歳	76	84.2	39.5	23.7	18.4	11.8	7.9	7.9	6.6	6.6	2.6
75歳以上	43	74.4	34.9	20.9	18.6	14.0	-	7.0	-	16.3	2.3

- 全体では「外出の際に、歩くことを意識するようになった」が85.9%で最も高く、次いで「外出頻度が増えた」が30.2%、「エレベーターやエスカレーターを利用することが減った」が25.4%と続く。
- 年齢4区分別では、「外出頻度が増えた」は65~74歳で全体よりやや高く、5pt以上の差がみられた。

5 外出頻度

【事前】「しんじゅく健康ポイント」参加前のあなたの外出頻度は、どれくらいでしたか？（○は一つ）

【事後】外出頻度「しんじゅく健康ポイント」に参加してからの、あなたの外出頻度は、どれくらいですか？（○は一つ）

(1) 年代別

		合計 (人)	ほぼ毎日 (%)	週4～5日程度 (%)	週2～3日程度 (%)	週1日程度 (%)	週1日程度より少ない (%)
全体	事前	311	56.6	30.9	11.3	1.3	-
	事後	309	72.5	20.7	6.5	-	0.3
39歳以下	事前	36	61.1	27.8	11.1	-	-
	事後	36	75.0	16.7	5.6	-	2.8
40～64歳	事前	156	62.8	27.6	8.3	1.3	-
	事後	155	76.1	16.1	7.7	-	-
65～74歳	事前	76	44.7	39.5	13.2	2.6	-
	事後	76	68.4	27.6	3.9	-	-
75歳以上	事前	43	51.2	30.2	18.6	-	-
	事後	42	64.3	28.6	7.1	-	-

(2) 行動変容ステージ（事前）別

行動変容ステージ (事前)		合計 (人)	ほぼ毎日 (%)	週4～5日程度 (%)	週2～3日程度 (%)	週1日程度 (%)	週1日程度より少ない (%)
全体	事前	310	56.5	31.0	11.3	1.3	-
	事後	308	72.4	20.8	6.5	-	0.3
運動未実施群	事前	97	52.6	30.9	13.4	3.1	-
	事後	96	67.7	20.8	10.4	-	1.0
運動実施 (不定期)群	事前	99	51.5	31.3	16.2	1.0	-
	事後	98	72.4	20.4	7.1	-	-
運動実施 (定期)群	事前	114	64.0	30.7	5.3	-	-
	事後	114	76.3	21.1	2.6	-	-

- 事前事後を比較すると、全ての年代、全ての行動変容ステージで「ほぼ毎日」の割合が増えた。
- 行動変容ステージ別では「ほぼ毎日」の割合は、「運動未実施群」で15pt以上、「運動実施（不定期）群」では20pt以上増えた。

6 平均歩数

【事前】「しんじゅく健康ポイント」参加前、あなたはどの程度歩いていましたか？歩数がわからない方は、歩行時間 10 分あたり 1,000 歩に換算してお答えください。（○は一つ）

【事後】「しんじゅく健康ポイント」に参加してから、あなたは 1 日にどの程度歩いていましたか。（○は一つ）

(1) 年代別

		合計	3000歩未満	3000歩～ 5000歩未満	5000歩～ 8000歩未満	8000歩～ 10000歩未満	10000歩以上
		(人)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)
全体	事前	308	8.4	39.3	31.2	14.0	7.1
	事後	309	2.6	12.9	40.1	24.9	19.4
39歳以下	事前	35	8.6	34.3	34.3	17.1	5.7
	事後	36	-	8.3	50.0	25.0	16.7
40～64歳	事前	155	8.4	35.5	32.3	14.8	9.0
	事後	156	1.3	11.5	41.7	27.6	17.9
65～74歳	事前	76	5.3	52.6	26.3	9.2	6.6
	事後	76	1.3	15.8	36.8	19.7	26.3
75歳以上	事前	42	14.3	33.3	33.3	16.7	2.4
	事後	41	12.2	17.1	31.7	24.4	14.6

(2) 行動変容ステージ（事前）別

行動変容ステージ (事前)		合計	3000歩未満	3000歩～ 5000歩未満	5000歩～ 8000歩未満	8000歩～ 10000歩未満	10000歩以上
		(人)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)
全体	事前	307	8.5	39.4	31.3	14.0	6.8
	事後	308	2.6	13.0	40.3	25.0	19.2
運動未実施群	事前	96	13.5	54.2	20.8	9.4	2.1
	事後	97	4.1	17.5	49.5	17.5	11.3
運動実施 (不定期)群	事前	99	7.1	38.4	41.4	10.1	3.0
	事後	98	1.0	10.2	46.9	27.6	14.3
運動実施 (定期)群	事前	112	5.4	27.7	31.3	21.4	14.3
	事後	113	2.7	11.5	26.5	29.2	30.1

- 事前事後を比べると、全体で、5,000 歩未満の割合が 47.7%から 15.5%へと 30pt 以上下がった。また、生活習慣病予防のために必要な 8000 歩以上は、「39 歳以下」で 22.8%から 41.7%、「40～64 歳」で 23.8%から 49.5%へと 20pt 以上割合が増えた。
- 行動変容ステージ別では、「運動未実施群」は事前で「3,000 歩～5,000 歩未満」の割合が 54.2%で最も高かったが、事後では「5000 歩～8000 歩未満」が 49.5%で最も高くなった。「運動実施（不定期）群」は事前で「8000 歩～10000 歩未満」の割合が 10.1%から、事後では 27.6%に増えた。「運動実施（定期）群」は「10000 歩以上」の割合が 14.3%から 30.1%へ増えた。

7 身体活動時間

【事前】「しんじゅく健康ポイント」参加前、あなたは毎日どれくらい体を動かしていましたか？
ここでいう「体を動かす」とは、普通の歩行や犬の散歩、掃除、自転車に乗る、速歩などを言います。(○は一つ)

【事後】「しんじゅく健康ポイント」に参加してから、あなたは1日にどれくらい体を動かしていますか？ここでいう「体を動かす」とは、普通の歩行や犬の散歩、掃除、自転車に乗る、速歩などを言います。(○は一つ)

(1) 年代別

		合計	20分以上40分未満	40分以上60分未満	60分以上	ほとんど動くことはなかった	わからない
		(人)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)
全体	事前	311	26.7	36.0	31.5	3.2	2.6
	事後	310	11.6	28.7	58.1	0.3	1.3
39歳以下	事前	36	38.9	36.1	22.2	2.8	-
	事後	36	13.9	41.7	38.9	2.8	2.8
40～64歳	事前	156	29.5	35.3	27.6	5.1	2.6
	事後	155	13.5	31.0	54.2	-	1.3
65～74歳	事前	76	21.1	38.2	36.8	1.3	2.6
	事後	76	10.5	18.4	69.7	-	1.3
75歳以上	事前	43	16.3	34.9	44.2	-	4.7
	事後	43	4.7	27.9	67.4	-	-

(2) 行動変容ステージ（事前）別

行動変容ステージ(事前)		合計	20分以上40分未満	40分以上60分未満	60分以上	ほとんど動くことはなかった	わからない
		(人)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)
全体	事前	310	26.8	36.1	31.6	3.2	2.3
	事後	309	11.7	28.8	58.3	0.3	1.0
運動未実施群	事前	97	44.3	32.0	14.4	7.2	2.1
	事後	96	20.8	35.4	42.7	-	1.0
運動実施(不定期)群	事前	99	29.3	41.4	26.3	3.0	-
	事後	99	8.1	27.3	62.6	1.0	1.0
運動実施(定期)群	事前	114	9.6	35.1	50.9	-	4.4
	事後	114	7.0	24.6	67.5	-	0.9

- 事前事後を比べると、全体では健康づくりのために18～64歳に推奨されている1日の身体活動時間である「60分以上」と回答した人が事前では31.5%だったが、事後では58%と25pt以上増えた。
- 年齢4区分別では、「60分以上」の割合が、「39歳以下」で22.2%から38.9%へ16pt以上、「40～64歳」で27.6%から54.2%へ27pt以上、「65～74歳」では36.8%から69.7%へ30pt以上増えた。
- 行動変容ステージ別では、「60分以上」の割合が、「運動未実施群」で14.4%から42.7%へ28pt以上増え、「運動実施（不定期）群」で26.3%から62.6%へ36pt以上、「運動実施（定期）群」では50.9%から67.5%へ16pt以上増えた。

8 運動状況

(1) 年代別

【事前】「しんじゅく健康ポイント」に参加してみようと思う前の、あなたの運動状況（ウォーキングやその他の運動やスポーツを含む）はどれに当てはまりますか？（○は一つ）

【事後】「しんじゅく健康ポイント」に参加してからの、あなたの運動状況（ウォーキングやその他の運動やスポーツを含む）はどれに当てはまりますか？（○は一つ）

		合計		(事前)	(事前)	(事前)	(事前)	(事前)
		(人)	(%)	運動をしていなかった、また運動を始める予定もなかった	運動をしていなかったが、近い将来（6か月以内）に始めたいと思っていた	運動をしていたが、定期的ではなかった	定期的に運動をしていたが、始めて6か月以内であった	6か月以上、定期的に運動をしていた
				(%)	(%)	(%)	(%)	(%)
全体	事前	310	15.2	16.1	31.9	2.6	34.2	
	事後	310	6.8	11.0	28.7	9.4	44.2	
39歳以下	事前	36	22.2	30.6	27.8	2.8	16.7	
	事後	36	8.3	16.7	36.1	8.3	30.6	
40～64歳	事前	156	20.5	17.9	31.4	0.6	29.5	
	事後	155	8.4	14.8	33.5	9.7	33.5	
65～74歳	事前	75	6.7	12.0	37.3	6.7	37.3	
	事後	76	5.3	3.9	22.4	13.2	55.3	
75歳以上	事前	43	4.7	4.7	27.9	2.3	60.5	
	事後	43	2.3	4.7	16.3	2.3	74.4	

。事前と事後を比べると「運動をしていなかった、また運動を始める予定もなかった」が全ての年齢4区分で低下し、特に「39歳以下」「40～64歳」では10pt以上低下した。

(2) 行動変容ステージ（事前）別

【事後】「しんじゆく健康ポイント」に参加してからの、あなたの運動状況（ウォーキングやその他の運動やスポーツを含む）はどれに当てはまりますか？（○は一つ）

行動変容ステージ （事前）	合計 （人）	運動未実施群		運動実施 （不定期）群	運動実施 （定期）群	
		運動をしてい なかった、また運 動を始める予定 もない （%）	運動をしてい なかったが、近い 将来（6か月以 内）に始めたい （%）	運動をしている が、定期的では ない （%）	定期的に運動を しているが、始 めて6か月以内 である （%）	6か月以上、定 期的に運動をし ている （%）
全体	309	6.5	11.0	28.8	9.4	44.3
運動未実施群	97	13.4	29.9	36.1	10.3	10.3
運動実施 （不定期）群	98	5.1	3.1	45.9	15.3	30.6
運動実施 （定期）群	114	1.8	1.8	7.9	3.5	85.1

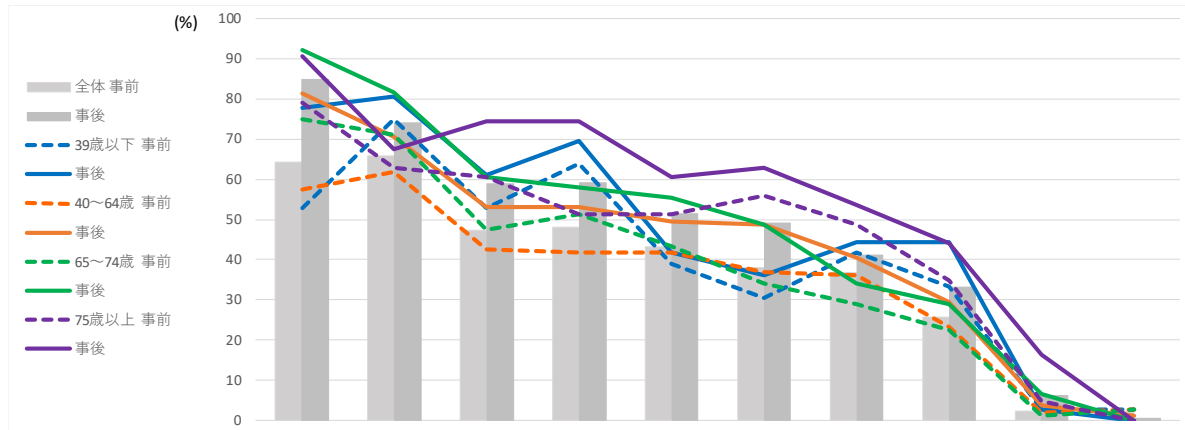
※事業開始前の行動変容ステージについては、III-3（P10参照）。III-3との合計（人）の違いは本設問に無回答者がいたことによる。

- ・ 事前で「運動未実施群」だった方のうち、「運動実施（不定期）群」（36.1%）と「運動実施（定期）群」（20.6%）に移行し、何らかの形で運動をするようになった者は、合計 56.7%であった。
- ・ 事前で「運動実施（不定期）群」だった方のうち、45.9%が「運動実施（定期）群」に移行した。
- ・ 事前で「運動実施（定期）群」だった方のうち、88.6%が、そのまま「運動実施（定期）群」にとどまった。

9 健康行動

【事前】日頃健康について意識していることはありますか？（複数回答可）

【事後】「しんじゅく健康ポイント」に参加してから、日頃健康について意識していることはありますか？（複数回答可）



		合計 (人)	適度に運動 をするか、 できるだけ 体を動かす	食事の内容 や栄養のバ ランスに気 をつける	規則正しい 生活をする	睡眠・休養 を十分とる	健診を受け て、健康管 理や病気の 早期発見に 努める	体重を定期 的に測って 体重管理を する	タバコを吸 わない	お酒を飲み すぎない	その他	特に意識し ているもの はない
			(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)
全体	事前	310	64.2	65.8	47.4	48.1	43.2	38.1	36.8	25.8	2.3	2.3
	事後	311	84.9	74.0	58.8	59.2	51.4	49.2	41.2	33.1	6.1	0.6
39歳以下	事前	36	52.8	75.0	52.8	63.9	38.9	30.6	41.7	33.3	2.8	2.8
	事後	36	77.8	80.6	61.1	69.4	41.7	36.1	44.4	44.4	2.8	-
40~64歳	事前	155	57.4	61.9	42.6	41.9	41.9	36.8	36.1	23.2	1.9	2.6
	事後	156	81.4	70.5	53.2	53.2	49.4	48.7	40.4	29.5	3.8	1.3
65~74歳	事前	76	75.0	71.1	47.4	51.3	43.4	34.2	28.9	22.4	1.3	2.6
	事後	76	92.1	81.6	60.5	57.9	55.3	48.7	34.2	28.9	6.6	-
75歳以上	事前	43	79.1	62.8	60.5	51.2	51.2	55.8	48.8	34.9	4.7	-
	事後	43	90.7	67.4	74.4	74.4	60.5	62.8	53.5	44.2	16.3	-

- 事前・事後を比較すると、全体では、事後に「適度に運動をするか、できるだけ体を動かす」が 64.2%から 84.9%と 20pt 以上増えた。また、全ての健康行動についても割合が増えた。
- 年齢 4 区分別では、「適度に運動をするか、できるだけ体を動かす」が「39 歳以下」で 15pt、「40~64 歳」で 24pt 増加した。その他の項目についても「39 歳以下」では、「規則正しい生活をする」「お酒を飲みすぎない」が 10pt 程度増加した。「40~64 歳」は「食事の内容や栄養のバランスに気をつける」「40~64 歳」では、「食事の内容や栄養のバランスに気をつける」「規則正しい生活をする」「睡眠・休養を十分にとる」「体重を定期的に測って体重管理をする」についても 10pt 程度増加した。「75 歳以上」は「規則正しい生活をする」「お酒を飲みすぎない」が 10pt 程度増加し、特に「睡眠・休養を十分にとる」は 20pt 以上増えた。
- その他と回答した方では、「歩きやすい靴をはく」「無理をしない」などの記載があった。

10 主観的健康感

【事前・事後共通】 あなたの現在の健康状態はいかがですか？（○は一つ）

		合計	良い	まあ良い	普通	あまり良くない	良くない
		(人)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)
全体	事前	310	20.3	32.9	41.0	5.2	0.6
	事後	310	29.0	34.5	31.6	4.2	0.6
39歳以下	事前	36	30.6	33.3	33.3	2.8	-
	事後	36	30.6	38.9	27.8	-	2.8
40～64歳	事前	156	20.5	32.7	39.1	7.7	-
	事後	156	28.8	35.9	29.5	5.8	-
65～74歳	事前	76	21.1	34.2	40.8	2.6	1.3
	事後	76	32.9	30.3	32.9	2.6	1.3
75歳以上	事前	42	9.5	31.0	54.8	2.4	2.4
	事後	42	21.4	33.3	40.5	4.8	-

- 事前・事後を比較すると全体では、「良い」「まあ良い」を合算すると事前では53.2%であったが、事後では63.5%となり、10pt以上増えた。
- 年齢4区分別の事前・事後比較では、「良い」「まあ良い」を合算すると、「39歳以下」及び「65～74歳」で5pt以上、「40～64歳」及び「75歳以上」では10pt以上増えた。

1.1 歩数の送信場所（通信機能付き歩数計）

【事後】歩数は主にどこで送信しましたか？（○は一つ）

	合計 (人)	ローソン又はミニ ストップのLoppi (ロッピー) 端末 (%)	保健センター (%)	健康づくり課（区 役所第二分庁舎分 館） (%)	歩数の送信をして いない (%)
全体	108	63.9	27.8	4.6	3.7
39歳以下	9	88.9	-	-	11.1
40～64歳	44	70.5	22.7	4.5	2.3
65～74歳	36	55.6	38.9	5.6	-
75歳以上	19	52.6	31.6	5.3	10.5

- 全体では「ローソン又はミニストップのLoppi（ロッピー）端末」が63.9%で最も高く、次いで「保健センター」が27.8%、「健康づくり課（区役所第二分庁舎分館）」が4.6%と続いた。
- 「保健センター」は65～74歳で全体より高く、10ptの差がみられた。

12 歩数を送信する際困ったこと（通信機能付き歩数計）

【事後】歩数を送信する際、困ったことはありましたか？（複数回答可）

<Loppi 端末で主に送った方>

	合計 (人)	買い物をしない ときにLoppi端 末があるお店に 入りにくかった (%)	Loppi端末の使 い方がよく分か らなかった (%)	Loppi端末のあ るお店が分らな かった (%)	その他 (%)	困ったことはな かった (%)
全体	69	17.4	15.9	11.6	13.0	53.6
39歳以下	8	37.5	-	12.5	-	62.5
40～64歳	31	16.1	12.9	12.9	9.7	54.8
65～74歳	20	15.0	20.0	10.0	20.0	50.0
75歳以上	10	10.0	30.0	10.0	20.0	50.0

- ・ 全体では「困ったことはなかった」が 53.6%で最も高く、「買い物をしないときに Loppi 端末があるお店に入りにくかった」が 17.4%、「Loppi 端末の使い方がよく分からなかった」が 15.6%と続いた。
- ・ 年齢 4 区分別で大きな差はみられなかった。

<保健センター・健康づくり課で主として送った方>

	合計 (人)	施設に入りにく かった (%)	場所が分からな かった (%)	機械の使い方が よく分からな かった (%)	その他 (%)	困ったことはな かった (%)
全体	35	11.4	14.3	11.4	11.4	68.6
39歳以下	-	-	-	-	-	-
40～64歳	12	8.3	16.7	16.7	16.7	58.3
65～74歳	16	12.5	12.5	12.5	12.5	68.8
75歳以上	7	14.3	14.3	-	-	85.7

- ・ 全体では「困ったことはなかった」が 68.6%で最も高く、次いで「場所が分からなかった」が続いた。

13 ポイントの確認方法（通信機能付き歩数計）

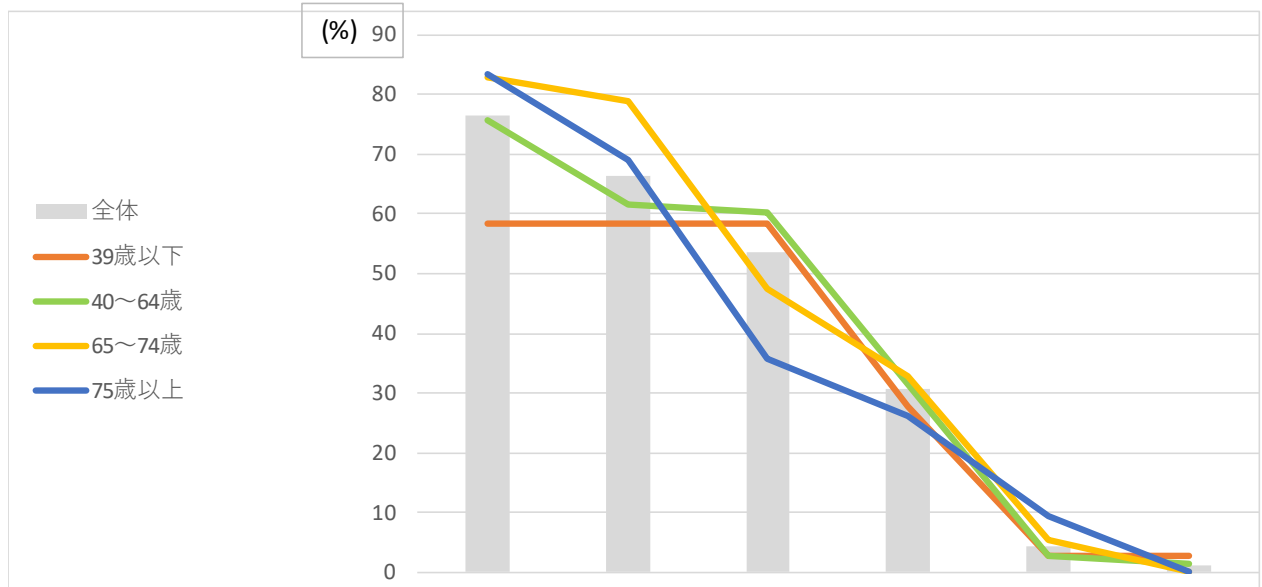
【事後】 ご自分のポイントは主にどのように確認しましたか？（通信機能付き歩数計）（○は一つ）

	合計 (人)	自分のパソコンで確認した (%)	保健センターのリーダーで確認した (%)	健康づくり課のリーダーで確認した (%)	記録用紙等を使って計算した (%)	その他 (%)	ポイントは確認していない (%)
全体	82	37.8	20.7	9.8	2.4	4.9	24.4
39歳以下	9	66.7	-	-	-	-	33.3
40～64歳	34	47.1	17.6	11.8	2.9	5.9	14.7
65～74歳	24	25.0	25.0	4.2	4.2	4.2	37.5
75歳以上	15	20.0	33.3	20.0	-	6.7	20.0

- 通信機能付き歩数計の方のポイントの確認方法としては、全体では「自分のパソコンで確認した」が37.8%で最も多く、「保健センターのリーダーで確認した」が20.7%と続いた。また、「ポイントは確認していない」方も、24.4%いた。
- その他と回答した方では、スマホで確認した方が複数人いた。

14 魅力

【事後】あなたは「しんじゅく健康ポイント」の魅力はどのようなところだと思いますか？（複数回答可）



		合計 (人)	歩数を記録し、管理できる	楽しみながら健康づくりができる	景品がもらえる	ウォーキングを始めるきっかけになる	その他	魅力を感じることはない
			(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)
年齢4区分	全体	310	76.5	66.5	53.5	30.6	4.2	1.0
	39歳以下	36	58.3	58.3	58.3	27.8	2.8	2.8
	40～64歳	156	75.6	61.5	60.3	31.4	2.6	1.3
	65～74歳	76	82.9	78.9	47.4	32.9	5.3	-
	75歳以上	42	83.3	69.0	35.7	26.2	9.5	-

- 全体では「歩数を記録し、管理できる」が 76.5%で最も高く、次いで「楽しみながら健康づくりができる」が 66.5%、「景品がもらえる」が 53.5%と続いた。
- 年齢 4 区分別では、「歩数計を記録し、管理できる」は 65～74 歳、75 歳以上で全体よりやや高く、それぞれ 5pt 以上の差があった。
39 歳以下では、「歩数計を記録し、管理できる」「楽しみながら健康づくりができる」「景品がもらえる」が同じ割合であった。
- 「楽しみながら健康づくりができる」は 65～74 歳で全体より高く、10pt 以上の差がみられる。
- その他と回答した方で、「家族で競争すること」「家族の会話が増えた」「体調管理になる」「初めてみる街・景色・思いがけない出会いが魅力」などの記載があった。

15 継続意向

【事後】 今後も歩くことを続けようと思いますか？（○は一つ）

	合計 (人)	そう思う (%)	ややそう思う (%)	どちらともい えない (%)	あまりそう思 わない (%)	全くそう思わ ない (%)
全体	307	87.0	11.4	1.0	-	0.7
39歳以下	36	75.0	19.4	-	-	5.6
40～64歳	155	84.5	14.2	1.3	-	-
65～74歳	74	93.2	5.4	1.4	-	-
75歳以上	42	95.2	4.8	-	-	-

- 全体では、「そう思う」と「ややそう思う」を合わせて 98%となり、大部分継続意向があった。
- 年齢 4 区分別では、年齢による大きな差はみられなかった。

16 推奨意向

(1) 推奨意向

【事後】この事業をほかの人（家族や友人）に勧めたいと思いますか？

	合計 (人)	そう思う (%)	ややそう思う (%)	どちらともい えない (%)	あまりそう思 わない (%)	全くそう思わ ない (%)
全体	307	58.3	23.8	14.0	2.9	1.0
39歳以下	36	55.6	27.8	8.3	2.8	5.6
40～64歳	156	55.8	25.6	13.5	4.5	0.6
65～74歳	73	65.8	17.8	15.1	1.4	-
75歳以上	42	57.1	23.8	19.0	-	-

- ・全体では「そう思う」「ややそう思う」を合算し、82.1%がほかの人に勧めたいと回答した。また、年齢4区分別による大きな差は見られなかった。
- ・「どちらともいえない」「あまりそう思わない」「全くそう思わない」と回答した方に、その理由を問うたところ、スマホアプリの方は、アプリの使い勝手の悪さや、スマホを使っていない人には不向きである、などを理由とする記載があった。また、通信機能付き歩数計の方は、歩数を送信するのに手間がかかる、ことを理由とする記載があった。その他、事業に参加するかどうかは個人の判断だから、との記載もあった。

(2) 推奨文句

【事後】一言で何と言って勧めますか？(1)で「そう思う」「ややそう思う」と答えた方

(自由記載)

(有効回答数：250名)

特に多かったキーワード	回答数 (人)
「楽しい」「楽しみ」「面白い」	67
「健康」	54
「記録」「歩数」「データ」「管理」など数字や記録に関するもの	35
「景品」「クオカード」「お得」などインセンティブに関するもの	24

- ・「しんじゅく健康ポイント」の「魅力」として回答の多かった項目と関連する言葉が多かった。
- ・本事業の魅力のアピールとして、これらの言葉をキーワードとした周知方法を今後検討していく必要がある。

17 モニター参加しての感想・意見

【事後】 モニター参加をしてのご感想・ご意見がありましたらご記入ください。(自由記載)

(有効回答数：230名)

[主な意見の集約]

◦歩くことのきっかけや、体調の変化や健康影響に関すること

- ・「歩くこと」のきっかけになった
- ・自分の歩数を知ったり、意識するようになった。
- ・歩くことの習慣化になった、意識して歩くようになった
- ・無理なく歩けるようになった
- ・体を動かすことを意識するようになった
- ・用事のない日にも外出するなど、外出頻度が増えた
- ・自分自身の健康に関心が向くようになった、健康について意識するようになった
- ・歩くことで体調が良くなった

◦事業の魅力や良かった点に関すること

- ・自分の歩数を知るのが楽しかった データとして残るのが魅力
- ・他の人と比較するランキングがモチベーションになった、他の人も頑張っているのが分かるのがよかった
- ・ポイントをためること、記録することが楽しくそれがモチベーションになった
- ・景品が楽しみやモチベーションになった
- ・スタンプ機能や写真投稿が楽しかった
- ・家族で参加したので会話が増えた
- ・楽しかった、楽しみになった
- ・次年度も参加したい
- ・アプリの立ち上げ時間により背景の色が変わって景色や時間を感じられ楽しめた

◦要望や良くなかった点、改善してほしいこと

- ・定員を増やしてほしい
- ・毎回歩数を送信するのが不便だった
- ・スマホだと持ち歩きしないとき歩数がカウントされないのが残念
- ・アプリのスタンプがいまいち
- ・アプリの起動が遅い
- ・「メンテナンスが多い」「時間が長い」「深夜にやってほしい」などメンテナンスに関すること
- ・結果を公表してほしい
- ・システムの不具合や不具合への対応に関すること

◦ 事業への参加による効果や事業の魅力に関するご意見が多い一方で、改善点や要望に関する意見もみられた。

◦ これらの意見を活用し、事業の魅力を伸ばしていくとともに見直しを行っていく必要がある。

IV まとめ

- ・ 幅広い世代の参加があり、様々な世代の健康づくりに活用できるツールであると考えられる。特に、60歳未満の働き盛りの世代については、従来より健康部が実施している健康づくりや生活習慣病予防に係る様々な相談・講習会等の事業への参加が少なく、アプローチが難しい世代であったが、本事業では60%を超えた。特にスマホアプリでは8割を超え、この世代の健康づくりへのアプローチのツールとして有効であると考えられる。
- ・ アンケート結果から、行動変容の面をみると「しんじゅく健康ポイント」参加後は、外出頻度、平均歩数、身体活動時間、運動状況ともに増えている人が多く、身体を動かすことのきっかけづくりとして有効なツールであると考えられる。
また、参加前は「運動を実施していなかった群」が、平均歩数や身体活動時間が増えるとともに、運動をするようになったことから、このような方の身体を動かすことのきっかけづくりとして有効なツールであると考えられる。
さらに、食事のバランスや、規則正しい生活、飲酒、休養等についても改善傾向がみられ、本事業に参加し「歩くこと」をきっかけに、生活習慣を見直したり、改善する機会になったと考えられる。
- ・ ポイント付与者の8割が、景品をもらえるのに必要な300ポイントに達していた。さらに、毎日継続して歩いていた人が大半を占めていたことから、歩くことを継続するためのツールとして有効であると考えられる。
事後のアンケート結果では、98%が「今後も歩くことを継続しようと思う」と回答しているが、平成30年度は3か月間という短い期間による検証であったため、歩くことの習慣化につながっていくかは、引き続き次年度以降の参加者の動向を見ていく必要がある。
- ・ アンケート結果から、参加の理由は、全体では「健康のため」が一番多く、次いで「景品がもらえるから」、「歩数を測ることに興味がある」と回答した方が多かった。しかし、若い世代では「景品」を理由に参加している人も多いことから、景品を若い人にとって魅力的なものに工夫していくことで、若い世代の参加が促進される可能性がある。また、参加後に、この事業の魅力を尋ねたところ、「歩数を記録し管理できること」が一番多く、次いで「楽しみながら健康づくりができる」となっていた。
インセンティブとしての景品は、健康づくりの開始や継続する動機になるが、それ以外のことも動機になっていることから、今後の事業の在り方や魅力のPR方法を検討していく上での参考としていく。
- ・ スマホアプリは、開始2時間で定員に達し、人気が高かった。しかし、アプリをダウンロードし参加登録をしたにも関わらず、27%の人が利用していなかった。無料で簡単に登録できるというアプリの特性によると考えられることから、今後このような層を見込んだ上で参加者数を想定して、事業を組み立てていく必要がある。また、利用には至らなかったが、このような事業に関心がある層が一定程度いることも明らかになったため、利用したくなるような仕掛けについても今後検討していく必要がある。
- ・ アンケート結果や自由記載でいただいたご意見を活かし、今後本格実施に向け、よりよい事業を目指していくとともに、事業のPRの際の参考としていく。

調査項目

1 事前アンケート

<p>「しんじゅく健康ポイント」を何で知りましたか？（複数回答）</p> <p>① 新宿区広報 ② 掲示板 ③ チラシ・ポスター ④ 新宿区ホームページ ⑤ ツイッター ⑥ 知人からの紹介 ⑦ ドコモメール（メッセージS） ⑧ その他（ ）</p>
<p>「しんじゅく健康ポイント」に参加しようと思った理由は何ですか？（複数回答）</p> <p>① 健康のため ② アプリや歩数計で歩数を測ることに興味があるから ③ 景品がもらえるから ④ 歩数計が無料でもらえるから ⑤ 知人や家族に勧められたから ⑥ ウォーキングに興味があるから ⑦ その他（ ）</p>
<p>「しんじゅく健康ポイント」参加前のあなたの外出頻度は、どれくらいですか？（○は一つ）</p> <p>① ほぼ毎日 ② 週4～5日程度 ③ 週2～3日程度 ④ 週1日程度 ⑤ 週1日程度より少ない</p>
<p>「しんじゅく健康ポイント」参加前、あなたはどの程度歩いていましたか？歩数が分からない方は、歩行時間10分あたり1000歩に換算してお答えください。（○は一つ）</p> <p>① 3000歩未満 ② 3000～5000歩未満 ③ 5000～8000歩未満 ④ 8000～10000歩未満 ⑤ 10000歩以上</p>
<p>「しんじゅく健康ポイント」参加前、あなたは毎日どれくらい体を動かしていましたか？</p> <p>ここでいう「体を動かす」とは、普通の歩行や犬の散歩、掃除、自転車に乗る、速歩などを言います。</p> <p>① 20分以上40分未満 ② 40分以上60分未満 ③ 60分以上 ④ ほとんど動くことはなかった ⑤ わからない</p>
<p>「しんじゅく健康ポイント」に参加してみようと思う前の、あなたの運動状況（ウォーキングやその他の運動やスポーツを含む）はどれに当てはまりますか？（○は一つ）</p> <p>① 運動をしていなかった、また運動を始めるつもりもなかった ② 運動はしていなかったが、近い将来（6か月以内）に始めたいと思っていた ③ 運動をしていたが、定期的ではなかった ④ 定期的に運動をしていたが、始めて6か月以内であった ⑤ 6か月以上、定期的にスポーツ・運動をしていた</p>
<p>日頃健康について意識していることはありますか？（複数回答）</p> <p>① 適度に運動をするか、できるだけ体を動かす ② 食事の内容や栄養のバランスに気をつける ③ 規則正しい生活をする ④ 睡眠・休養を十分とる ⑤ 健診を受けて、健康管理や病気の早期発見に努める ⑥ 体重を定期的に図って体重管理をする ⑦ たばこを吸わない ⑧ お酒を飲みすぎない ⑨ 特に意識しているものはない ⑩ その他（ ）</p>
<p>普段から歩数を計測していましたか？（○は一つ）</p> <p>① 歩数計・活動量計で計測している ② スマートフォンのアプリで計測している ③ ウェアラブル端末で計測している ④ 計測していない</p>
<p>あなたの現在の健康状態はいかがですか？（○は一つ）</p> <p>① よい ② まあ良い ③ 普通 ④ あまりよくない ⑤ よくない</p>

2 事後アンケート

(1) 共通質問

あなたは「しんじゅく健康ポイント」の魅力はどのようなところだと思いますか？（○はいくつでも） ①楽しみながら健康づくりができるところ ②歩数を記録し、管理できるところ ③景品がもらえるところ ④ウォーキングを始めるきっかけになること ⑤魅力に感じることはない ⑥その他（ ）
「しんじゅく健康ポイント」に参加して、変わったことはありますか？（○はいくつでも） ①外出頻度が増えた ②外出の際に、歩くことを意識するようになった ③エレベーターやエスカレーター を利用することが減った ④体調が良くなった ⑤体重が減った ⑥よく眠れるようになった ⑦血液 データが良くなった ⑧足腰に痛みが出るようになった ⑨特に変わったことはない ⑩その他（ ）
「しんじゅく健康ポイント」に参加してからの、あなたの外出頻度は、どれくらいですか？（○は一つ） ①ほぼ毎日 ②週4～5日程度 ③週2～3日程度 ④週1日程度 ⑤週1日程度より少ない
「しんじゅく健康ポイント」に参加してから、あなたは1日にどの程度歩いていましたか？（○は一つ） ①3000歩未満 ②3000～5000歩未満 ③5000～8000歩未満 ④8000～10000歩未満 ⑤10000歩以上
「しんじゅく健康ポイント」に参加してから、あなたは1日にどれくらい体を動かしていますか？ （○は一つ） ※ここでいう「体を動かす」とは、普通の歩行や犬の散歩、掃除、自転車に乗る、速歩などを言 います。 ①20分以上40分未満 ②40分以上60分未満 ③60分以上 ④ほとんど動くことはない ⑤わからない
「しんじゅく健康ポイント」に参加してからの、あなたの運動状況（ウォーキングやその他の運動やスポーツを 含む）はどれに当てはまりますか？（○は一つ） ①運動をしていない、また運動を始めるつもりもない ②運動はしていないが、近い将来（6か月以内）に始 めたい ③運動をしているが、定期的ではない ④定期的に運動をしているが、始めて6か月以内である ⑤6 か月以上、定期的に運動をしている
「しんじゅく健康ポイント」に参加してからの、日頃健康について意識していることはありますか？ （○はいくつでも） ①適度に運動をするか、できるだけ体を動かす ②食事の内容や栄養のバランスに気をつける ③規則正しい生活をする ④睡眠・休養を十分とる ⑤健診を受けて、健康管理や病気の早期発見に努める ⑥体 重を定期的に測って体重管理をする ⑦タバコを吸わない ⑧お酒を飲みすぎない ⑨特に意識している ものはない ⑩その他（ ）
あなたの現在の健康状態はいかがですか？（○は一つ） ①良い ②まあ良い ③普通 ④あまり良くない ⑤良くない
今後も歩くことを続けようと思いますか？（○は一つ） ①そう思う ②ややそう思う ③どちらともいえない ④あまりそう思わない ⑤全くそう思わない
この事業をほかの人（家族や友人）に勧めたいと思いますか？（○は一つ） ①そう思う ②ややそう思う ③どちらともいえない ④あまりそう思わない ⑤全くそう思わない
（Q11-1で①又は②を選択した方）一言で何と言って勧めますか？（自由記載）
（Q11-1で③又は④又は⑤を選択した方）「どちらともいえない」「あまりそう思わない」「全くそう思 わない」を選択した理由を教えてください。（自由記載）
モニター参加をしてのご感想・ご意見がありましたらご記入ください。（自由記載）

(2) ツールごとの質問

① アプリ

アプリは使いやすかったですか？（○は一つ）

- ①とても使いやすかった ②使いやすかった ③普通 ④使いにくかった ⑤とても使いにくかった

② 通信機能付き歩数計・記録帳

通信機能付き歩数計又は記録帳は使いやすかったですか？（○は一つ）

- ①とても使いやすかった ②使いやすかった ③普通 ④使いにくかった ⑤とても使いにくかった

（通信機能付き歩数計による参加者）歩数は主にどこで送信しましたか？（○は一つ）

- ①ローソン又はミニストップのLoppi（ロッピー）端末 ②保健センター ③健康づくり課（区役所第二分庁舎分館） ④歩数の送信をしていない

（主にロッピーで歩数を送信する方）歩数を送信する際、困ったことはありましたか？（○はいくつでも）

- ①買い物をしないときにLoppi端末があるお店に入りにくかった ②Loppi端末のあるお店が分からなかった
③Loppi端末の使い方がよく分からなかった ④困ったことはなかった ⑤その他（ ）

（主に保健センターや健康づくり課で歩数を送信する方）歩数を送信する際、困ったことはありましたか？（○はいくつでも）

- ①施設に入りにくかった ②場所が分からなかった ③機械の使い方がよく分からなかった
④困ったことはなかった ⑤その他（ ）

（通信機能付き歩数計による参加者）ご自分のポイントは主にどのように確認しましたか？（○は一つ）

- ①保健センターのリーダーで確認した ②健康づくり課のリーダーで確認した ③自分のパソコンで確認した
④記録用紙等を使って計算した ⑤ポイントは確認していない ⑥その他（ ）

