
令和元年度
KKR健康増進支援事業（仮称）実証実験
最終報告書

令和元年 3月
国家公務員共済組合連合会

アジェンダ

1. 令和元年度実証実験概要	2	8. からだカルテデータ集計結果	140
- 令和元年度実証実験概要係数	3	- 参加者・データ登録者の構成（性・年代別）	141
- 実証実験参加者構成	4	- 参加者全体の平均歩数の推移	142
- 参加登録人数の推移	5	- 【参考】参加者全体の曜日別平均歩数	143
- からだカルテログイン人数の推移	6	- 継続的にデータ登録を行っている参加者の平均歩数の推移	144
2. 事前・事後アンケート単純集計結果	7	- 参加者全体の平均歩数の推移（性・年代別）	145
- アンケート回答者構成	8	- 参加者全体の平均BMIの推移	146
- アンケート集計結果	9	- 参加者全体の平均BMIの推移（性・年代別）	147
- まとめ	55	- 継続的にデータ登録を行っている参加者の平均BMIの推移	148
3. 事前・事後アンケート単純集計結果（両アンケート回答者）	56	- 体重変化グループ別の週平均歩数の推移	149
- アンケート回答者構成	57	- まとめ	150
- アンケート集計結果	58	9. 運動無関心層について	151
- まとめ	73	- 本分析における「運動無関心層」の定義について	152
4. 事前アンケートクロス集計結果（性・年代別）	74	- 運動無関心層の構成（性・年代別）	153
- アンケート回答者構成	75	- 運動無関心層の存在率（性・年代別）	154
- アンケート回答率	76	- 事業前後での運動無関心層の推移	155
- アンケート集計結果	77	- 運動無関心層の平均歩数	156
- まとめ	95	- 継続的にデータ登録を行っている運動無関心層の平均歩数の推移	157
5. 事後アンケートクロス集計結果（性・年代別）	96	- 運動無関心層の平均BMI	158
- アンケート回答者構成	97	- 継続的にデータ登録を行っている運動無関心層の平均BMIの推移	159
- アンケート回答率	98	- まとめ	160
- アンケート集計結果	99	10. 実証実験での課題抽出と改善案	161
- まとめ	134		
6. 【参考】令和2年2月1日実施アンケート結果	135		
7. 各種アンケートから抽出した事業課題の整理	138		

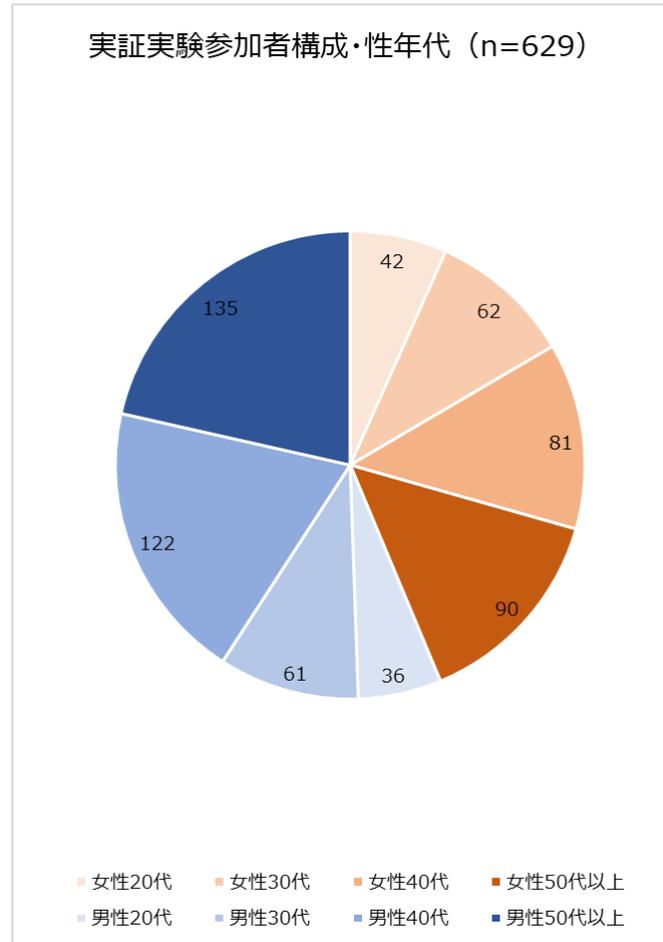
1. 令和元年度実証実験概要

令和元年度実証実験概要係数

- ◆ 実証実験実施期間：令和元年8月1日～11月30日（4ヶ月間）
- ◆ 参加基本枠：5,209人
 - うち登録者数：629人（対参加基本枠：12.1%）
 - うち還元対象者数：313人（対参加基本枠：6.0%、対登録者数：49.8%）
- ◆ アンケート回答者数
 - 事前アンケート回答者数：352人（共済組合：134人 連合会：218人）
 - 事後 “ ”：183人（共済組合：63人 連合会：120人）
 - 両方の “ ”：169人（共済組合：56人 連合会：113人）
- ◆ バーチャルウォーキングイベント実施期間中完歩者数
 - 第1回（8/10-9/24 沖縄編）：127人
 - 第2回（10/26-11/20 幕末江戸編）：131人
- ◆ 体組成計設置組織数：11カ所

実証実験参加者構成

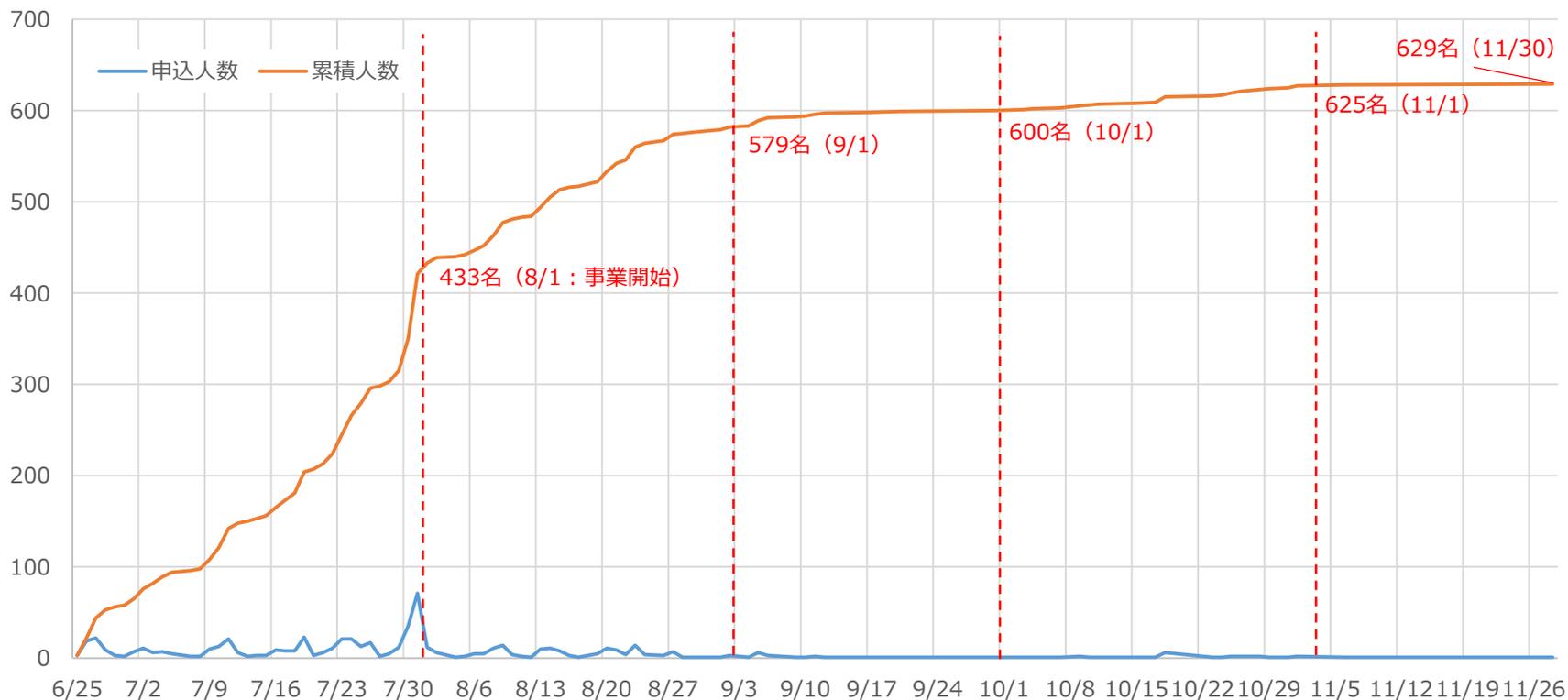
- ✓ 基本参加枠5,209人のうち、629人が実証実験に参加し、参加者の性・年代別の構成は以下のとおり。
- ✓ 参加者629人のうち、349人が連合会、280人が他共済組合の所属であった。



参加登録人数の推移

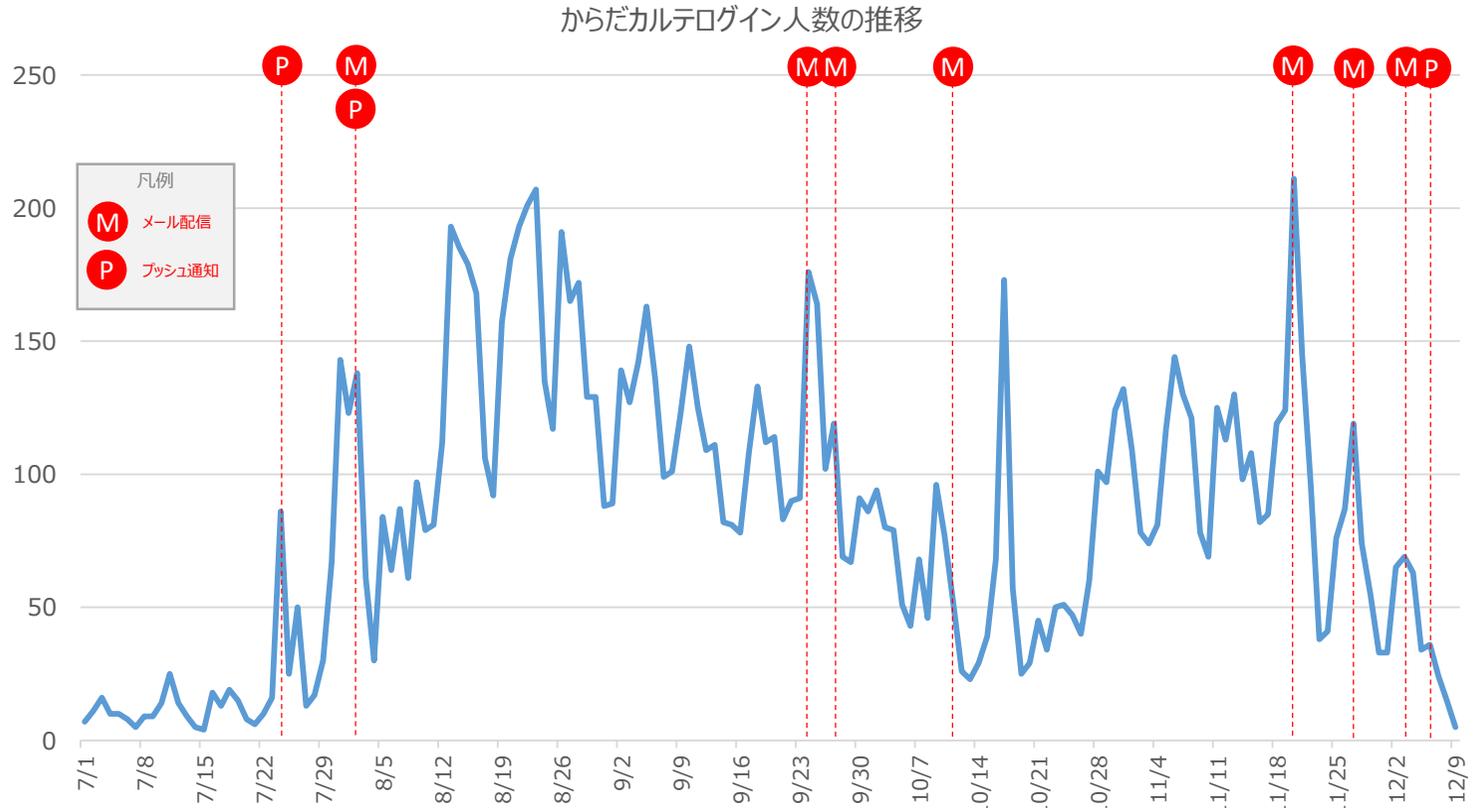
- ✓ 事業開始時の人数は433名、2ヶ月後の10/1には600名となった。
- ✓ 最終的な参加登録人数は629名であった。

参加登録人数の推移



からだカルテログイン人数の推移

- ✓ からだカルテへのログイン人数は8月にピークを作っており、10月に一度ログイン数が落ちた。
- ✓ ただし、10/17や11/20のように一時的にログイン人数が伸びる日もあった。
- ✓ 事務局からのメール配信やプッシュ通知があった日は、ログイン人数が伸びる傾向があった。



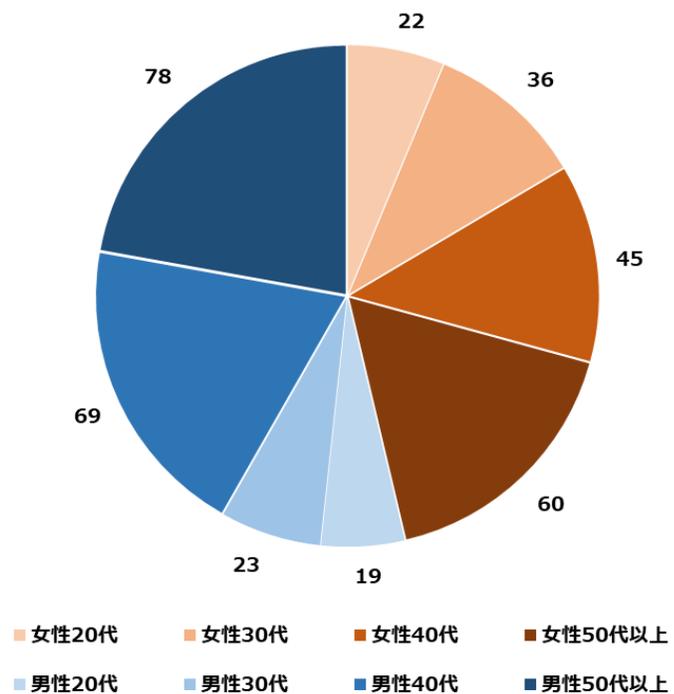
2. 事前・事後アンケート単純集計結果

アンケート回答者構成

- ✓ 事前アンケート・事後アンケートの回答者の性・年代別の構成は以下のとおり。
- ✓ 事前アンケート回答者は218人が連合会、134人が他共済組合、事後アンケート回答者は120人が連合会、63人が他共済組合の所属であった。

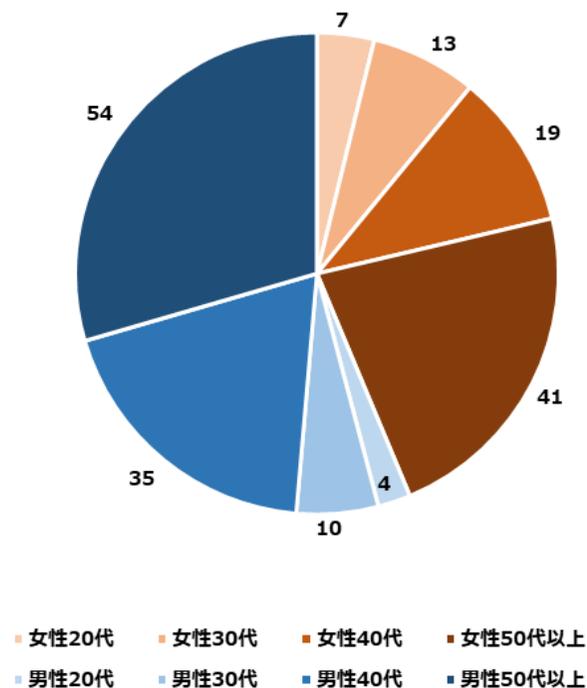
事前アンケート

アンケート回答者構成 (n=352)



事後アンケート

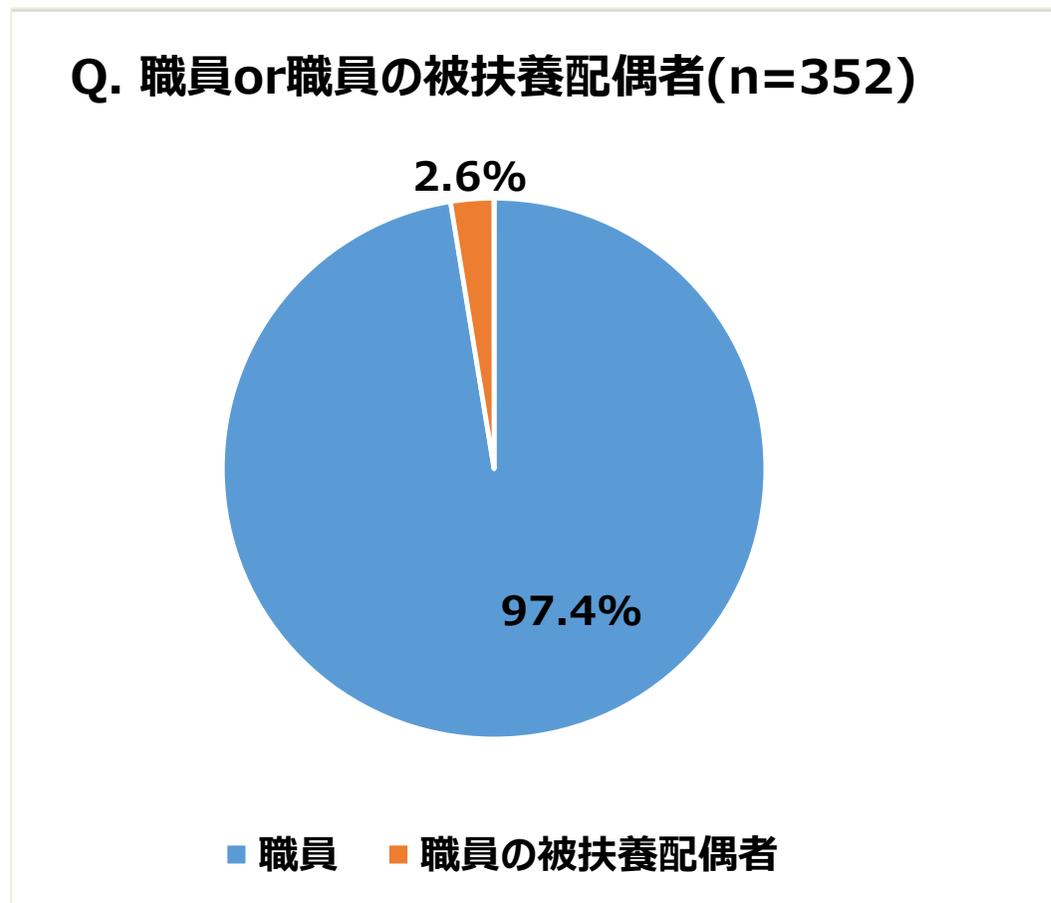
アンケート回答者構成 (n=183)



事前・事後アンケート単純集計結果

(事前アンケート) 職員もしくは職員の被扶養配偶者のどちらですか。

- ✓ 回答者の97.4%が職員である。

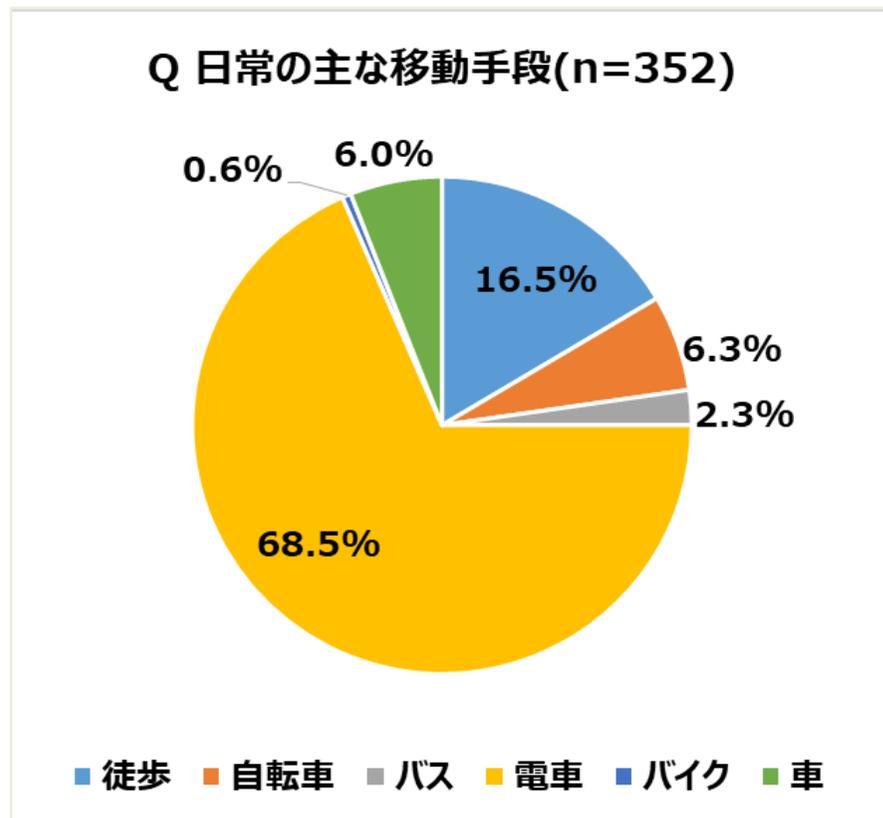


※単一回答

事前・事後アンケート単純集計結果

(事前アンケート) 日常の主な移動手段は何ですか。「その他」を選択した場合、内容をお書きください。

- ✓ 68.5%の人の主な移動手段が電車である。
- ✓ 日常的に徒歩で移動している人は16.5%である。



※単一回答

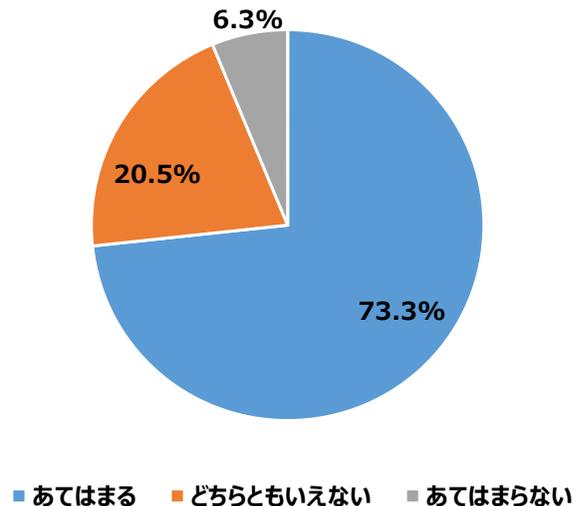
事前・事後アンケート単純集計結果

(事前・事後アンケート) 歩くことでポイントがもらえることについて、どう思いますか。

- ✓ 歩くことでポイントがもらえることが魅力的だと感じている人は73.3%、歩くことでポイントがもらえることは参加継続につながると感じている人は80.9%と、ポイント付与については多くの人が良い印象を持っている。

事前アンケート

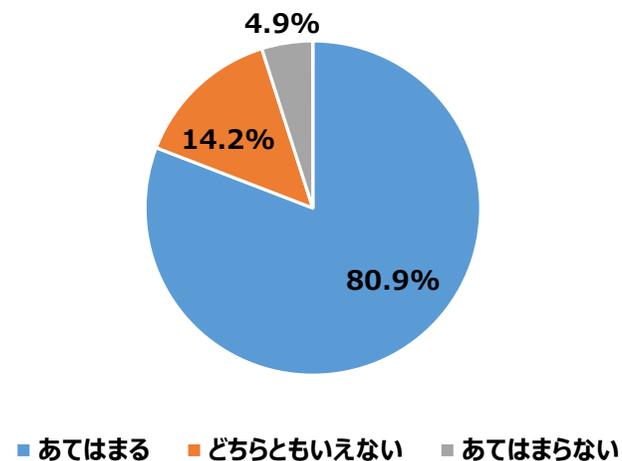
Q. 歩くことでポイントがもらえることが魅力的(n=352)



事後アンケート

Q. 歩くことでポイントがもらえることは参加継続に繋がる

(n=183)



※単一回答

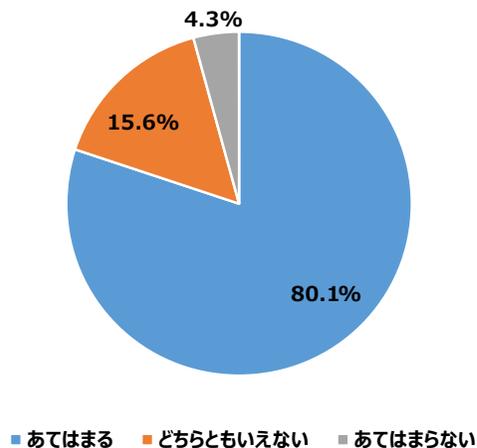
事前・事後アンケート単純集計結果

(事前・事後アンケート) 歩数などを自動で時系列に管理できることについて、どう思いますか。

- ✓ 歩数などを自動で時系列に管理できることが魅力的と感じている人は80.1%、歩数などを自動で時系列に管理できることは参加継続に繋がると感じている人は86.9%と、歩数などを自動で時系列に管理できることについては多くの人が良い印象を持っている。

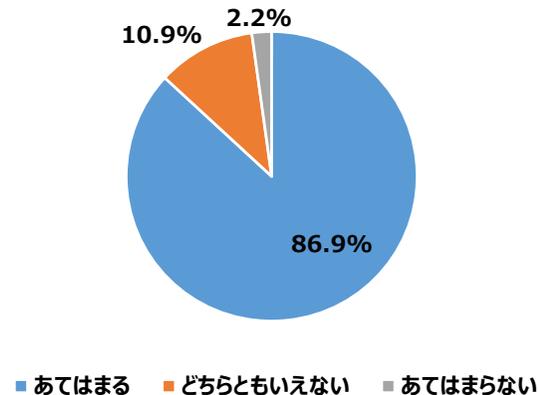
事前アンケート

Q. 歩数などを自動で時系列に管理できることが魅力的(n=352)



事後アンケート

Q. 歩数などを自動で時系列に管理できることは参加継続に繋がる(n=183)



※単一回答

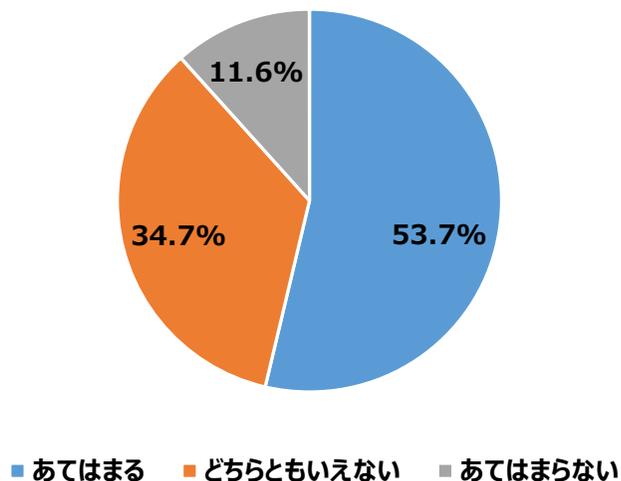
事前・事後アンケート単純集計結果

(事前・事後アンケート) 歩数イベントについて、どう思いますか。

- ✓ 歩数イベントが魅力的と感じている人は53.7%、歩数イベントの開催は参加継続に繋がると感じている人は78.1%と、歩数イベントは参加継続により効果的であることが示唆された。

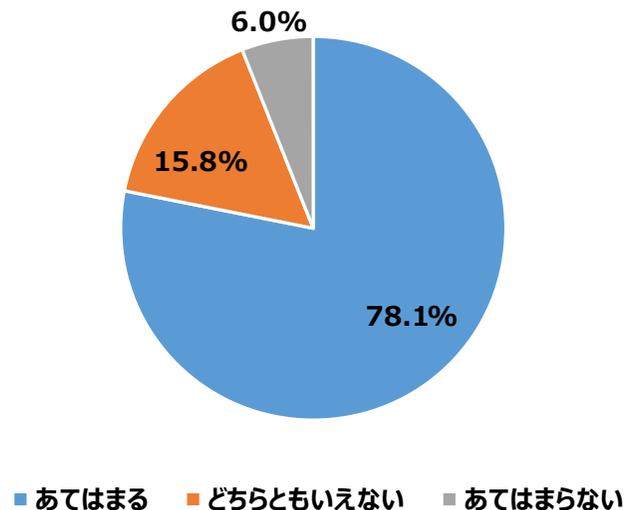
事前アンケート

Q. 歩数イベントが魅力的(n=352)



事後アンケート

Q. 歩数イベントの開催は参加継続に繋がる(n=183)

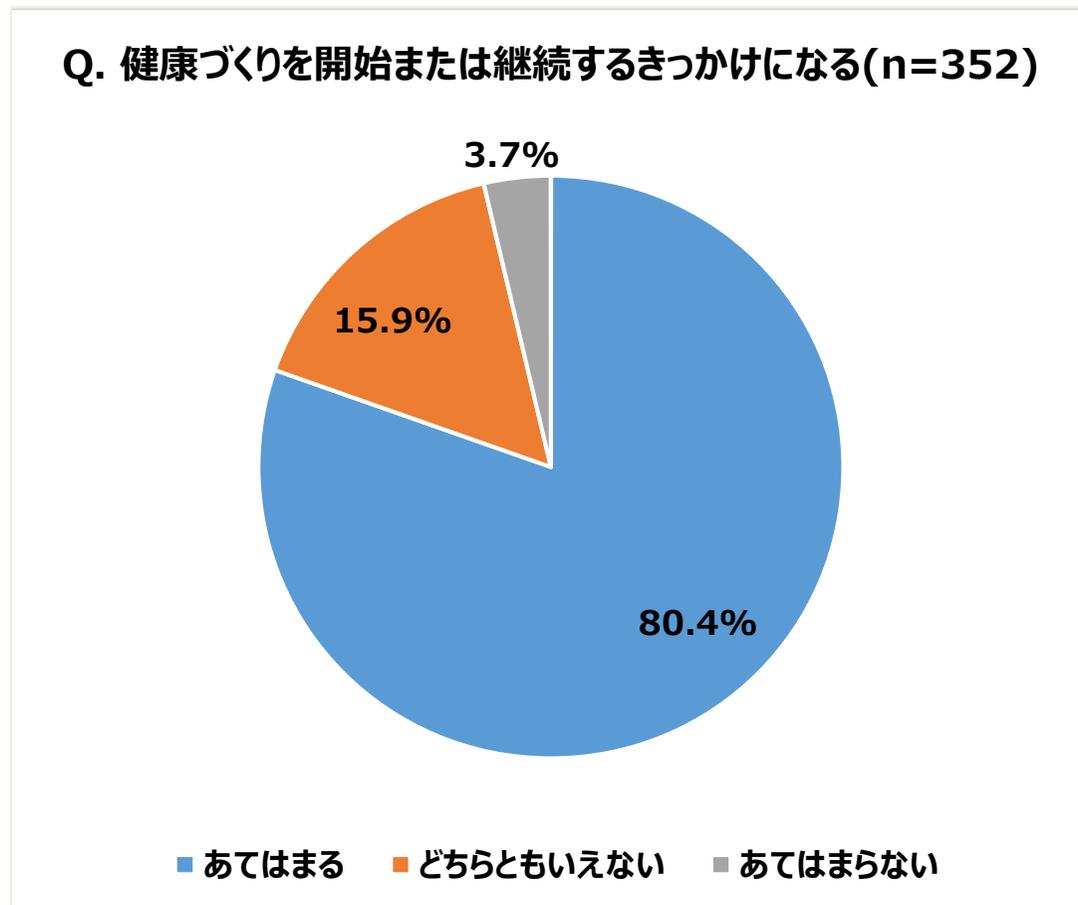


※単一回答

事前・事後アンケート単純集計結果

(事前アンケート) 健康づくりを開始または継続するきっかけになる

- ✓ 80.4%の人が、本事業は健康づくりを開始または継続するきっかけになると感じている。



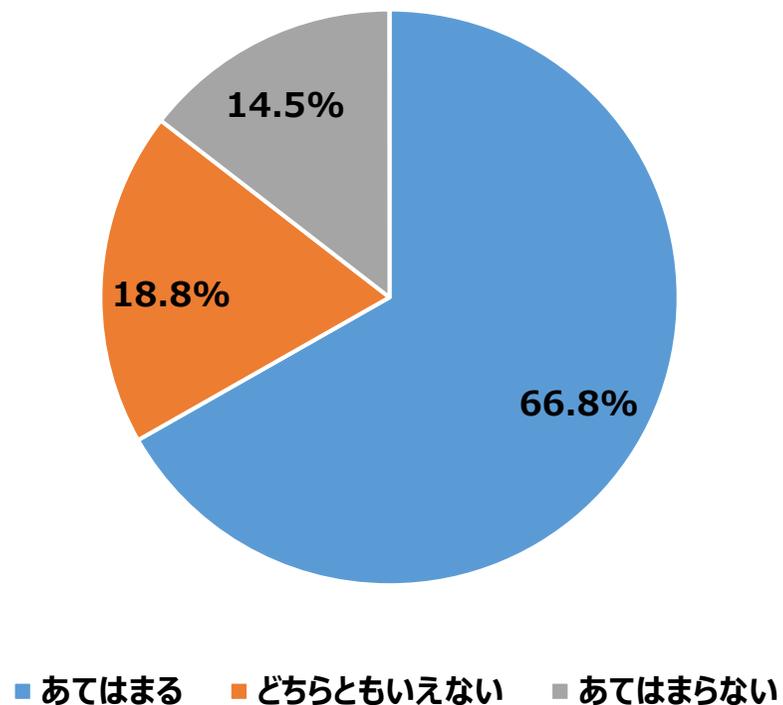
※単一回答

事前・事後アンケート単純集計結果

(事前アンケート) 最近、体形(肥満やメタボも含む)が気になっているため改善したい

- ✓ 66.8%の人が、自身の体形を改善したいと感じている。

Q. 最近、体形が気になっているため改善したい(n=352)



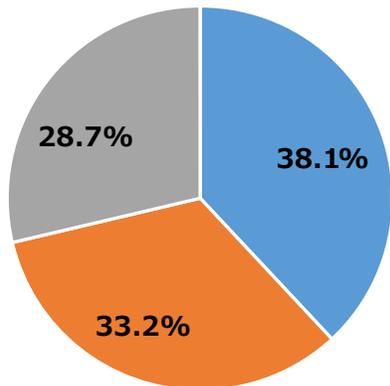
※単一回答

事前・事後アンケート単純集計結果

(事前アンケート) 周りの職員と一緒に取り組める・職場が職員の健康づくりを支援することは良いこと

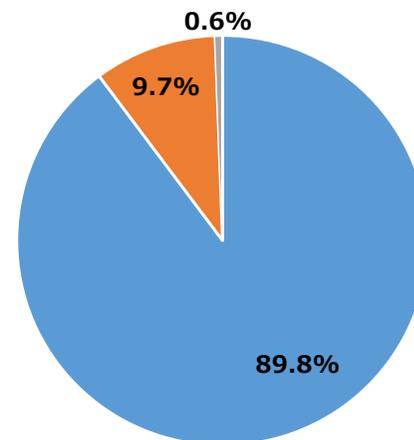
- ✓ 周りの職員と一緒に取り組めると感じている人は38.1%に留まるものの、89.8%の人が職場が職員の健康づくりを支援することは良いことだと感じている。

Q. 周りの職員と一緒に取り組める(n=352)



■ あてはまる ■ どちらともいえない ■ あてはまらない

Q. 職場が職員の健康づくりを支援することは良いこと(n=352)



■ あてはまる ■ どちらともいえない ■ あてはまらない

※単一回答

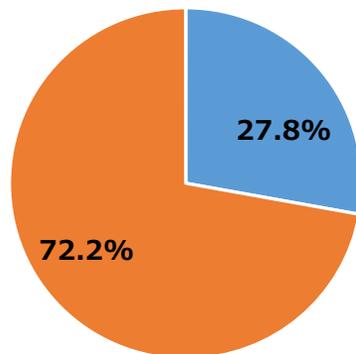
事前・事後アンケート単純集計結果

(事前・事後アンケート) 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上実施している

- ✓ 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上実施している人は事前アンケートで27.8%、事後アンケートで35.5%と少ない。

事前アンケート

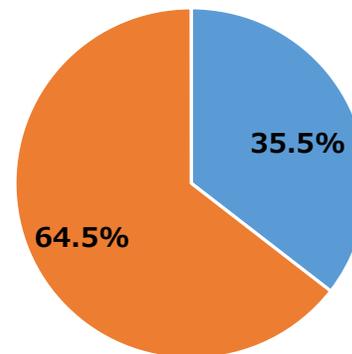
Q. 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上
実施している(n=352)



■ はい ■ いいえ

事後アンケート

Q. 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上
実施している(n=183)



■ はい ■ いいえ

※単一回答

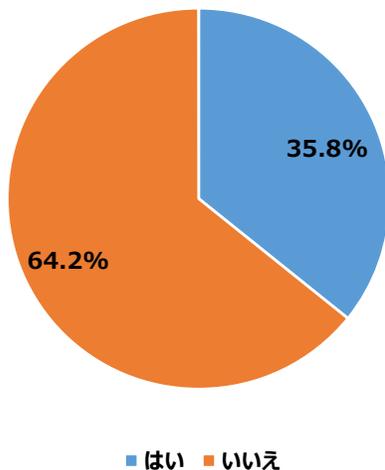
事前・事後アンケート単純集計結果

(事前・事後アンケート) 日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施している

- ✓ 日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施している人の割合は、事前アンケートで35.8%、事後アンケートで55.7%と、事後アンケートのほうが多い。

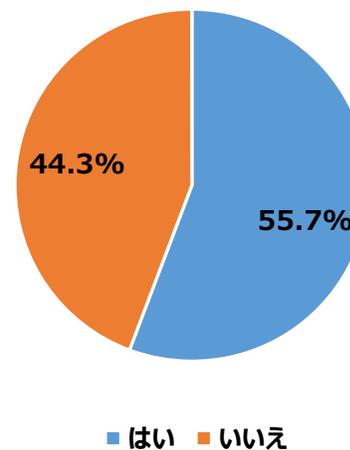
事前アンケート

Q. 日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施している(n=352)



事後アンケート

Q. 日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施している(n=183)



※単一回答

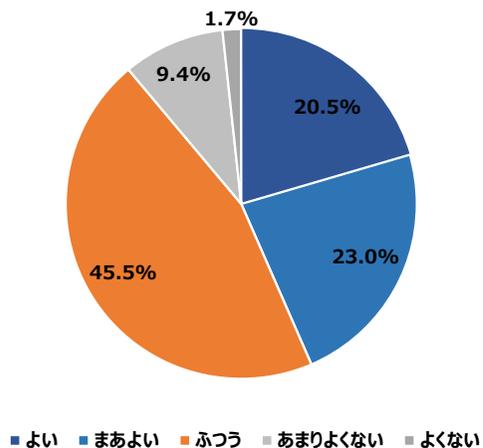
事前・事後アンケート単純集計結果

(事前・事後アンケート) 普段のあなたの健康状態はどうか。

- ✓ 普段の健康状態は、事前アンケートと事後アンケートで大きな変化はなく、「まあよい」以上が40%程度、「ふつう」が50%程度、「あまりよくない」以下が10%程度である。

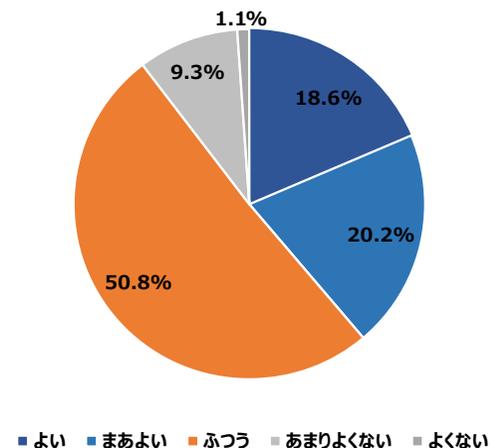
事前アンケート

Q. 普段のあなたの健康状態はどうか(n=352)



事後アンケート

Q. 普段のあなたの健康状態はどうか(n=183)



※単一回答

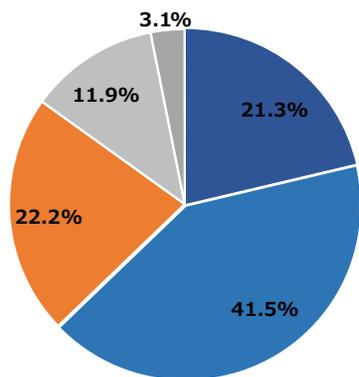
事前・事後アンケート単純集計結果

(事前・事後アンケート) あなたは普段、健康的な食事をするのを心がけていますか。

- ✓ 普段から健康的な食事を心がけている人は事前アンケートと事後アンケートで大きな変化はなく、60~70%程度である。

事前アンケート

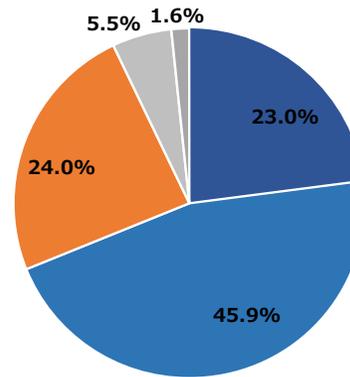
Q. あなたは普段、健康的な食事をするのを心がけていますか(n=352)



■ 心がけている ■ やや心がけている ■ どちらともいえない ■ あまり心がけていない ■ 心がけていない

事後アンケート

Q. あなたは普段、健康的な食事をするのを心がけていますか(n=183)



■ 心がけている ■ やや心がけている ■ どちらともいえない ■ あまり心がけていない ■ 心がけていない

※単一回答

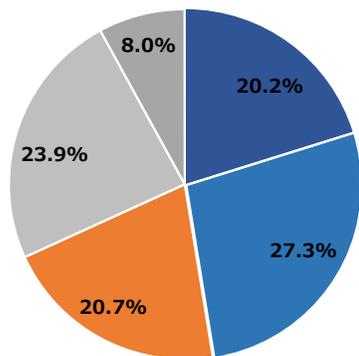
事前・事後アンケート単純集計結果

(事前・事後アンケート) あなたは普段、運動をすることを心がけていますか。

- ✓ 普段から運動をすることを心がけている人の割合は、事前アンケートよりも事後アンケートのほうが多い。
- ✓ 事後アンケートでは事前アンケートよりも「やや心がけている」人の割合が特に多くなっている。

事前アンケート

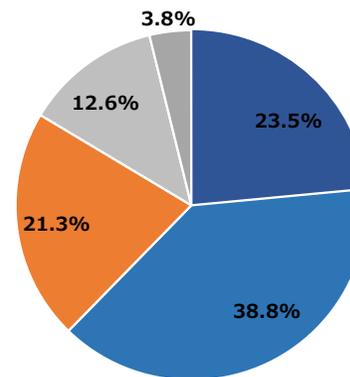
Q. あなたは普段、運動をすることを心がけていますか(n=352)



■ 心がけている ■ やや心がけている ■ どちらともいえない ■ あまり心がけていない ■ 心がけていない

事後アンケート

Q. あなたは普段、運動をすることを心がけていますか(n=183)



■ 心がけている ■ やや心がけている ■ どちらともいえない ■ あまり心がけていない ■ 心がけていない

※単一回答

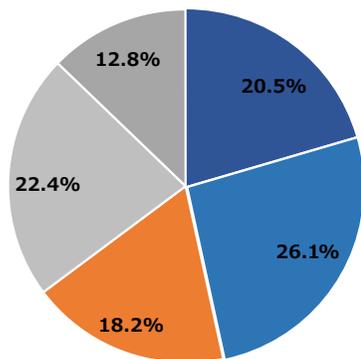
事前・事後アンケート単純集計結果

(事前・事後アンケート) あなたは歩行する際、歩数や歩行時間を気にしていますか。

- ✓ 歩行時に歩数や歩行時間を気にしている人の割合は、事前アンケートよりも事後アンケートのほうが多い。
- ✓ 事後アンケートでは事前アンケートよりも「やや気にしている」人の割合が特に多くなっている。

事前アンケート

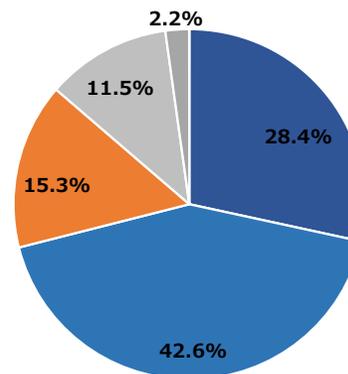
Q. あなたは歩行する際、歩数や歩行時間を気にしていますか(n=352)



■ 気にしている ■ やや気にしている ■ どちらともいえない ■ あまり気にしていない ■ 気にしていない

事後アンケート

Q. あなたは歩行する際、歩数や歩行時間を気にしていますか(n=183)



■ 気にしている ■ やや気にしている ■ どちらともいえない ■ あまり気にしていない ■ 気にしていない

※単一回答

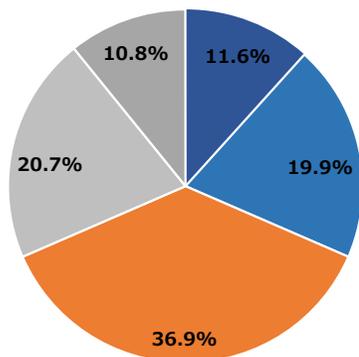
事前・事後アンケート単純集計結果

(事前・事後アンケート) これから10年後、健康でいる自信はありますか。

- ✓ 10年後に健康でいる自信がある人の割合は、事前アンケートよりも事後アンケートのほうが多い。
- ✓ 事後アンケートでは事前アンケートよりも「やや自信がある」人の割合が特に多くなっている。

事前アンケート

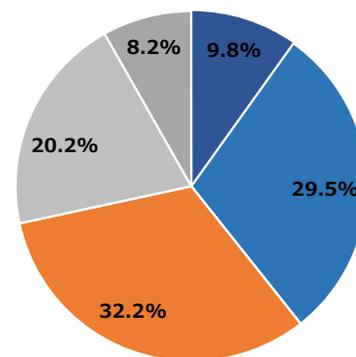
Q. これから10年後、健康でいる自信はありますか(n=352)



■ 自信がある ■ やや自信がある ■ どちらともいえない ■ あまり自信がない ■ 自信がない

事後アンケート

Q. これから10年後、健康でいる自信はありますか(n=183)



■ 自信がある ■ やや自信がある ■ どちらともいえない ■ あまり自信がない ■ 自信がない

※単一回答

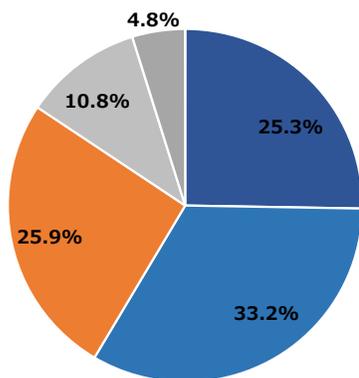
事前・事後アンケート単純集計結果

(事前・事後アンケート) たくさんの健康情報を得たいと思っている。

- ✓ たくさんの健康情報を得たいと思っている人は、事前アンケートと事後アンケートで大きな変化はなく、60%程度である。

事前アンケート

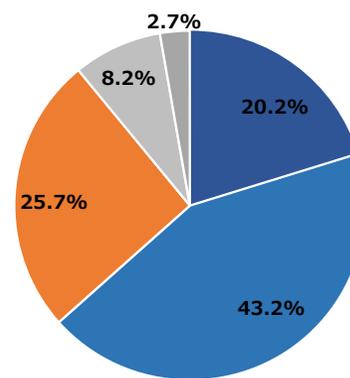
Q. たくさんの健康情報を得たいと思っている(n=352)



■ あてはまる ■ ややあてはまる ■ どちらともいえない ■ あまりあてはまらない ■ あてはまらない

事後アンケート

Q. たくさんの健康情報を得たいと思っている(n=183)



■ あてはまる ■ ややあてはまる ■ どちらともいえない ■ あまりあてはまらない ■ あてはまらない

※単一回答

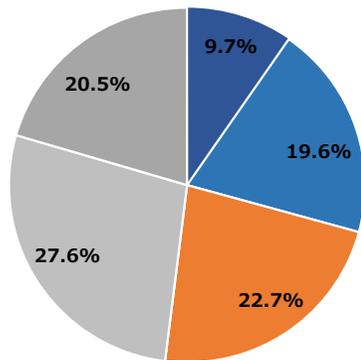
事前・事後アンケート単純集計結果

(事前・事後アンケート) あまり気分がのらないときでも運動を行う自信がある

- ✓ あまり気分がのらないときでも運動を行う自信がある人は、事前アンケートと事後アンケートで大きな変化なく、30%程度と少ない。

事前アンケート

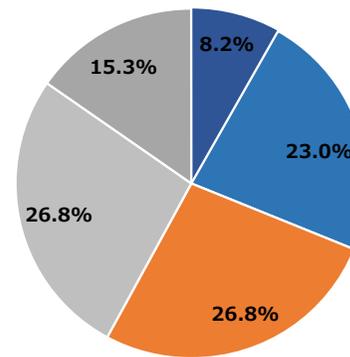
Q. あまり気分がのらないときでも運動を行う自信がある(n=352)



■ あてはまる ■ ややあてはまる ■ どちらともいえない ■ あまりあてはまらない ■ あてはまらない

事後アンケート

Q. あまり気分がのらないときでも運動を行う自信がある(n=183)



■ あてはまる ■ ややあてはまる ■ どちらともいえない ■ あまりあてはまらない ■ あてはまらない

※単一回答

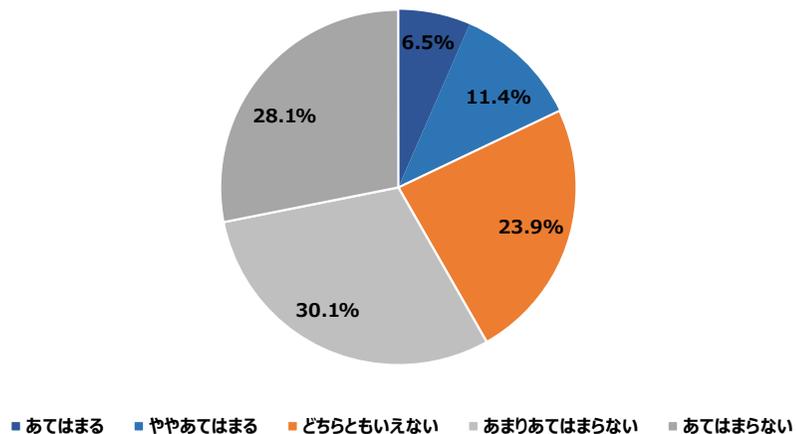
事前・事後アンケート単純集計結果

(事前・事後アンケート) 忙しくて時間がないときでも運動を行う自信がある

- ✓ 忙しくて時間がないときでも運動を行う自信がある人は、事前アンケートと事後アンケートで大きな変化なく、20%程度と少ない。

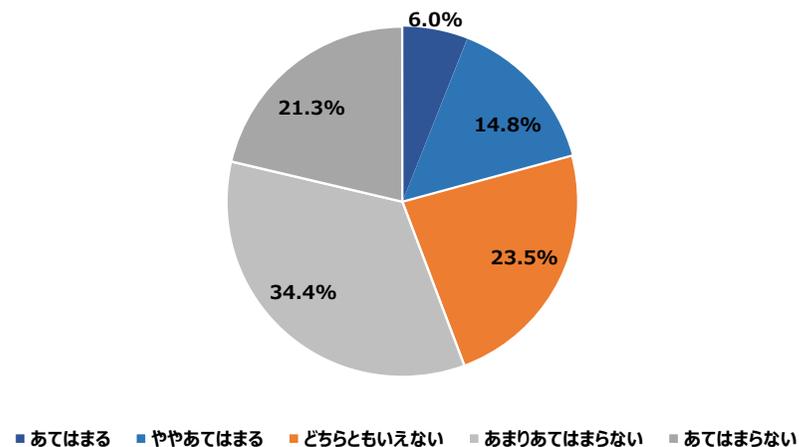
事前アンケート

Q. 忙しくて時間がないときでも運動を行う自信がある(n=352)



事後アンケート

Q. 忙しくて時間がないときでも運動を行う自信がある(n=183)



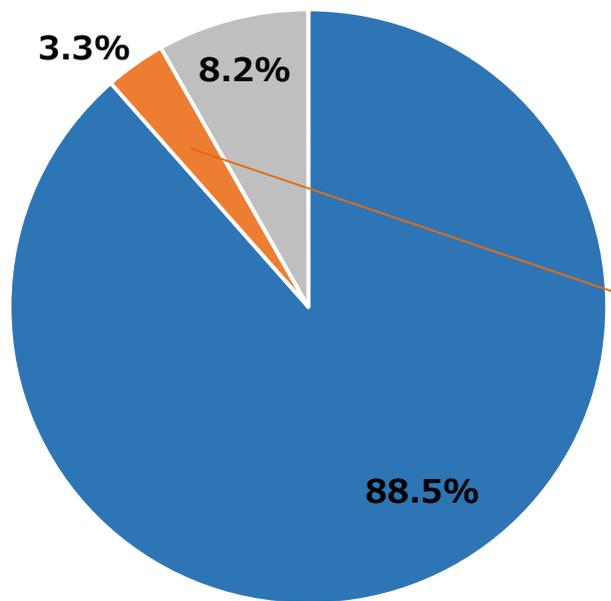
※単一回答

事前・事後アンケート単純集計結果

(事後アンケート) 歩数などをアプリで管理できることについてどう思いますか。よくないと思うと答えた方は、その理由についてご記入ください。

✓ 88.5%の人が、歩数をアプリで管理できることは良いと感じている。

Q. 歩数などをアプリで管理できることについてどう思いますか(n=183)



■ よいと思う ■ よくないと思う ■ わからない

「よくないと思う」の理由は以下

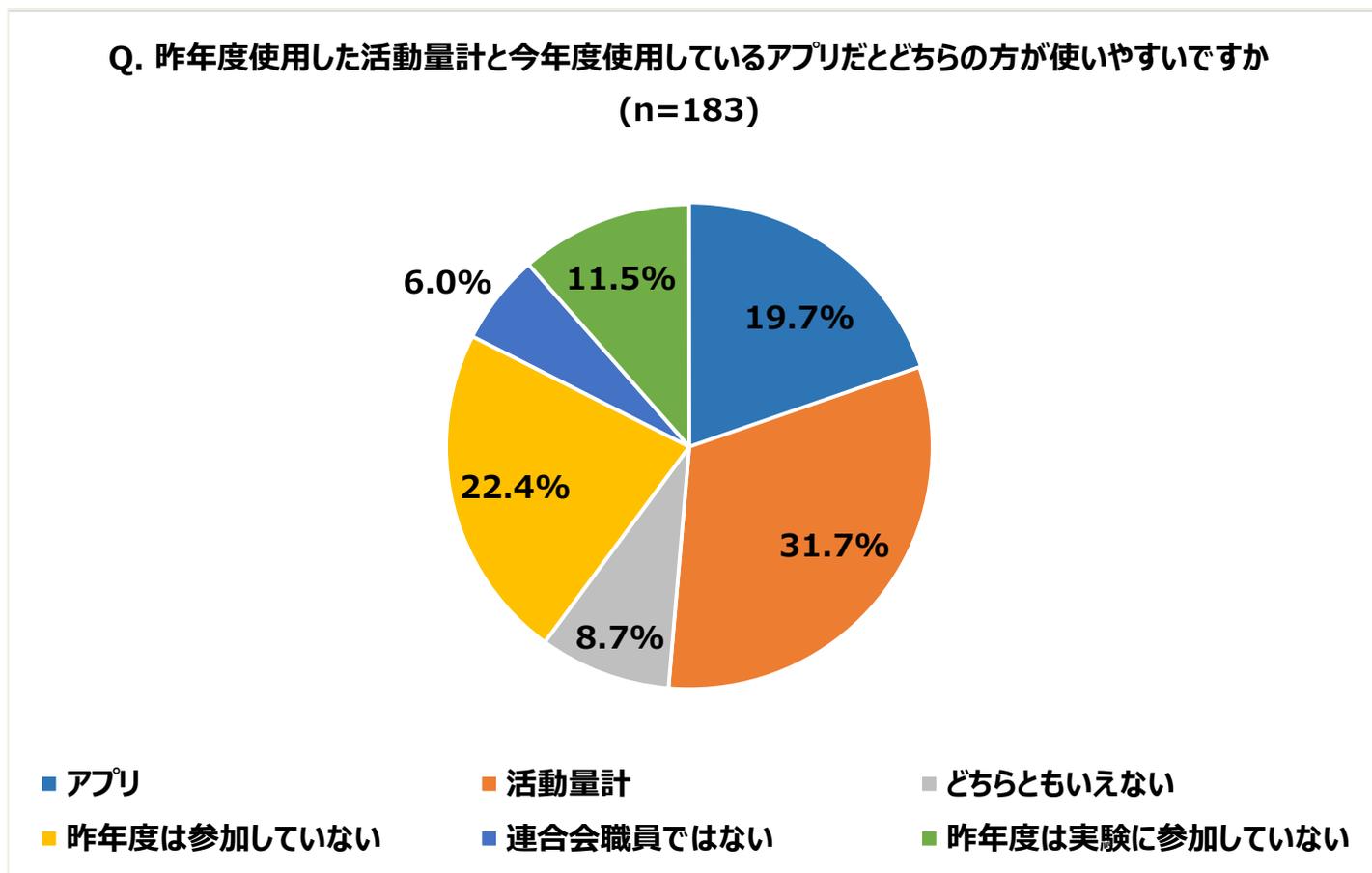
- ✓ 今のアプリは使えない
- ✓ アプリは常に持ち歩けない
- ✓ スマホを持ち歩かない
- ✓ スマホの電池の消費量が増える
- ✓ 勤務中に携帯できないから。アプリの不具合も多かった

※単一回答、自由記述回答

事前・事後アンケート単純集計結果

(事後アンケート) 昨年度使用した活動量計と今年度使用しているアプリだとどちらの方が使いやすいですか。

✓ アプリのほうが使いやすい人が19.7%、活動量計のほうが使いやすい人が31.7%と、アプリよりも活動量計のほうが使いやすいと回答した人が多い。



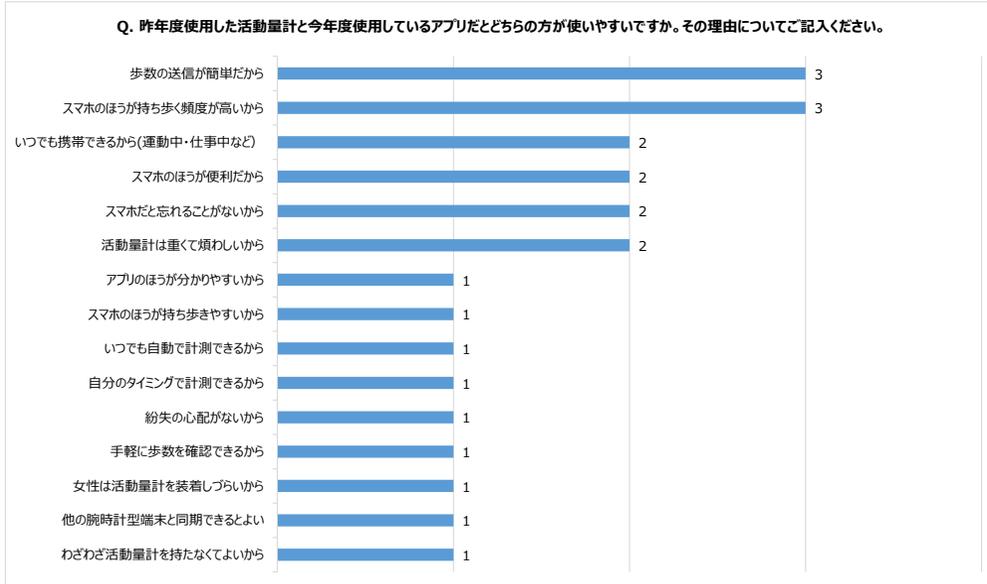
※単一回答

事前・事後アンケート単純集計結果

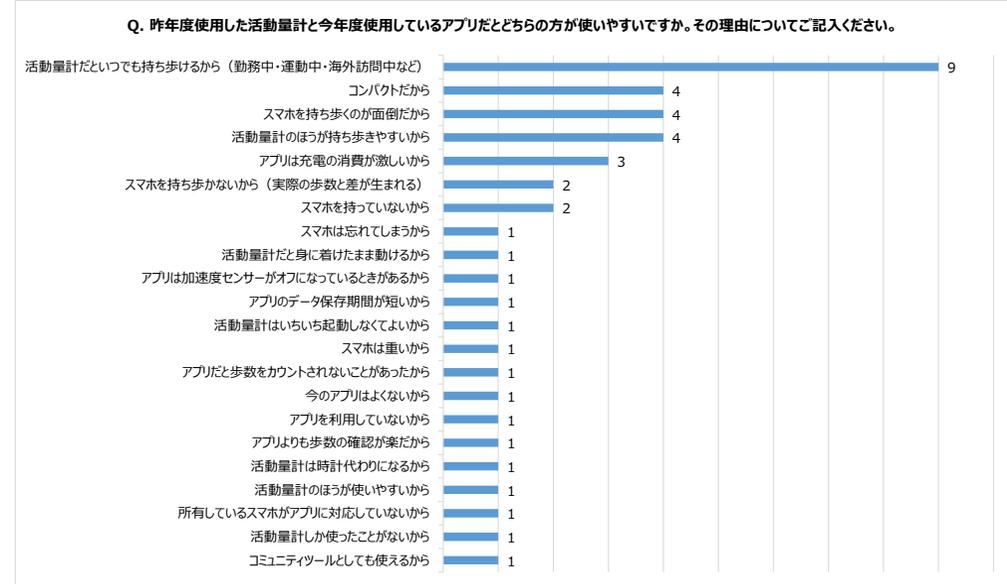
(事後アンケート) 昨年度使用した活動量計と今年度使用しているアプリだとどちらの方が使いやすいですか。その理由についてご記入ください。

- ✓ 活動量計のほうが使いやすい理由として、「勤務中や運動中などに持ち歩けるから」という意見が多い。

アプリのほうが使いやすい (n=17)



活動量計のほうが使いやすい (n=37)



どちらともいえない (n=7) ※回答数が少ないので生データを掲載

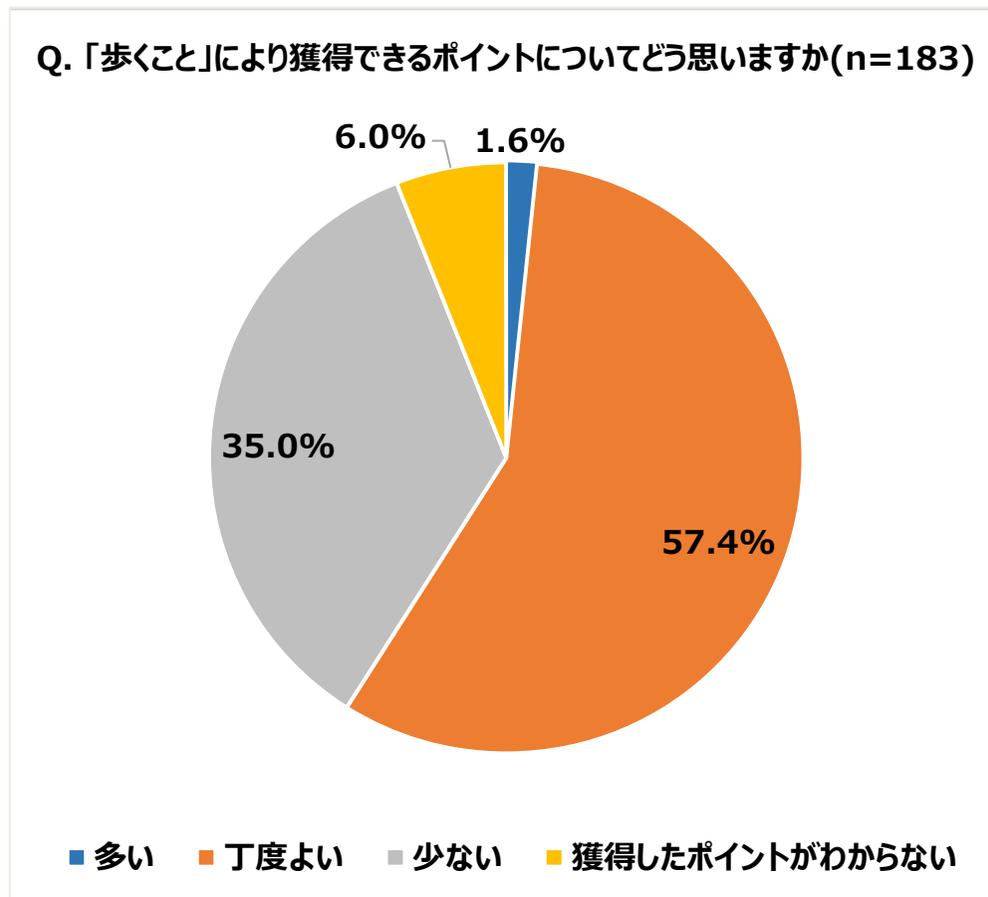
- ✓ スマホを所有していないため、アプリの使用感が不明。
- ✓ 使い方にもよるので、両方あると便利。
- ✓ アプリは運動の際に持てないが、普段は忘れずに持つことができる。活動量計はコンパクトで良いが、持ち忘れることがある。
- ✓ ランニングの際荷物を軽くしたい。
- ✓ ウェアラブル端末との連携ができないところ。
- ✓ 携帯にはアプリの方が良いが、バッテリーの負荷が大きい。
- ✓ アプリの方が手軽ですが、まれに動作がoffになっている時がありました。歩数計の方は忘れさえなければ動作しないということはありません。そういう意味では動作については一長一短という気がします。

※自由記述回答

事前・事後アンケート単純集計結果

(事後アンケート)「歩くこと」により獲得できるポイント(1,000歩=1ポイント=1円換算)についてどう思いますか。

- ✓ 57.4%の人が「丁度よい」と回答しているものの、35.0%の人が「少ない」と回答している。

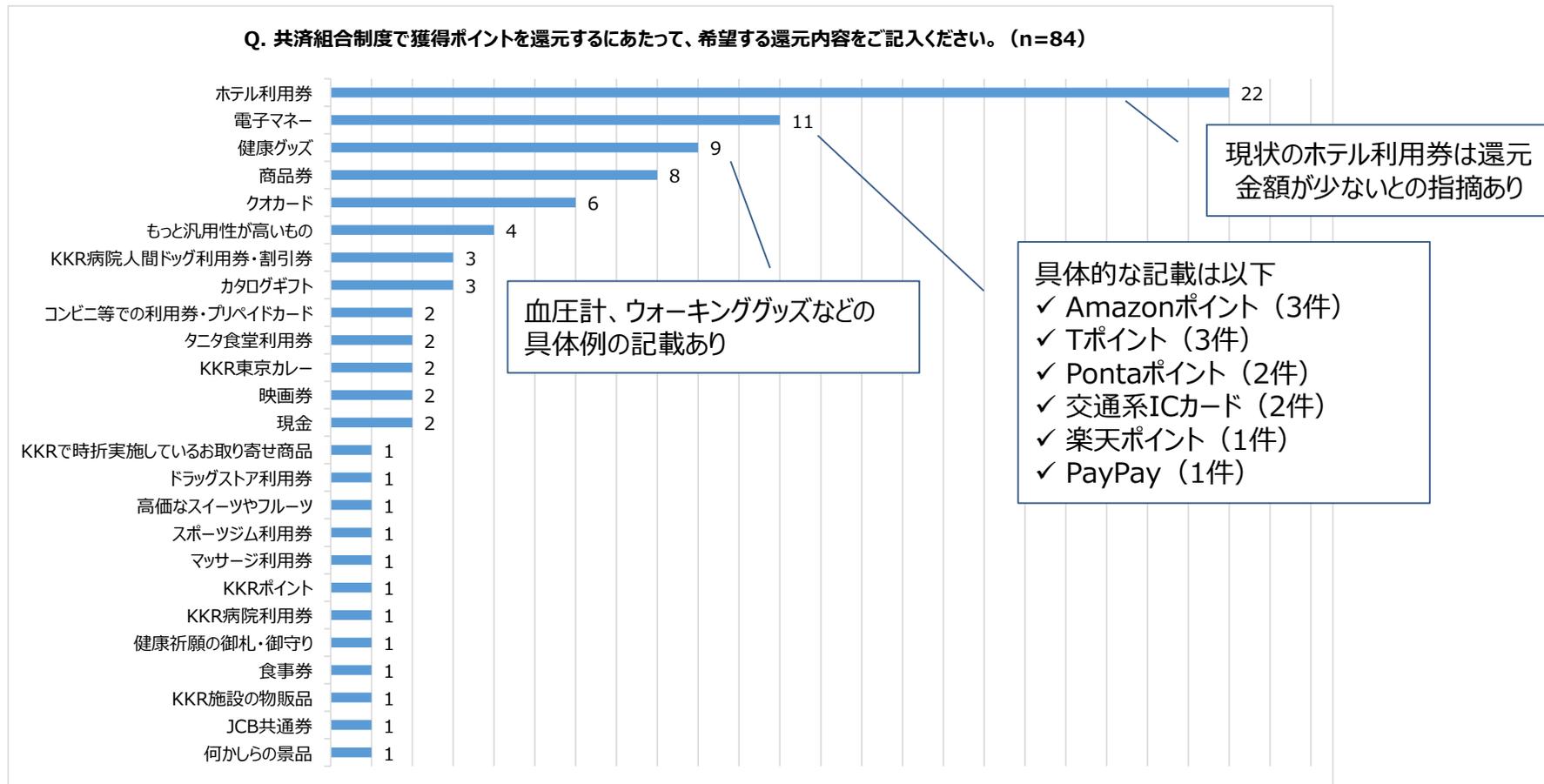


※単一回答

事前・事後アンケート単純集計結果

(事後アンケート) 共済組合制度で獲得ポイントを還元するにあたって、希望する還元内容をご記入ください。(現在はKKRホテル利用券)

✓ 希望する還元内容は、現状のホテル利用券が最も多く、次いで電子マネー、健康グッズと続いた。

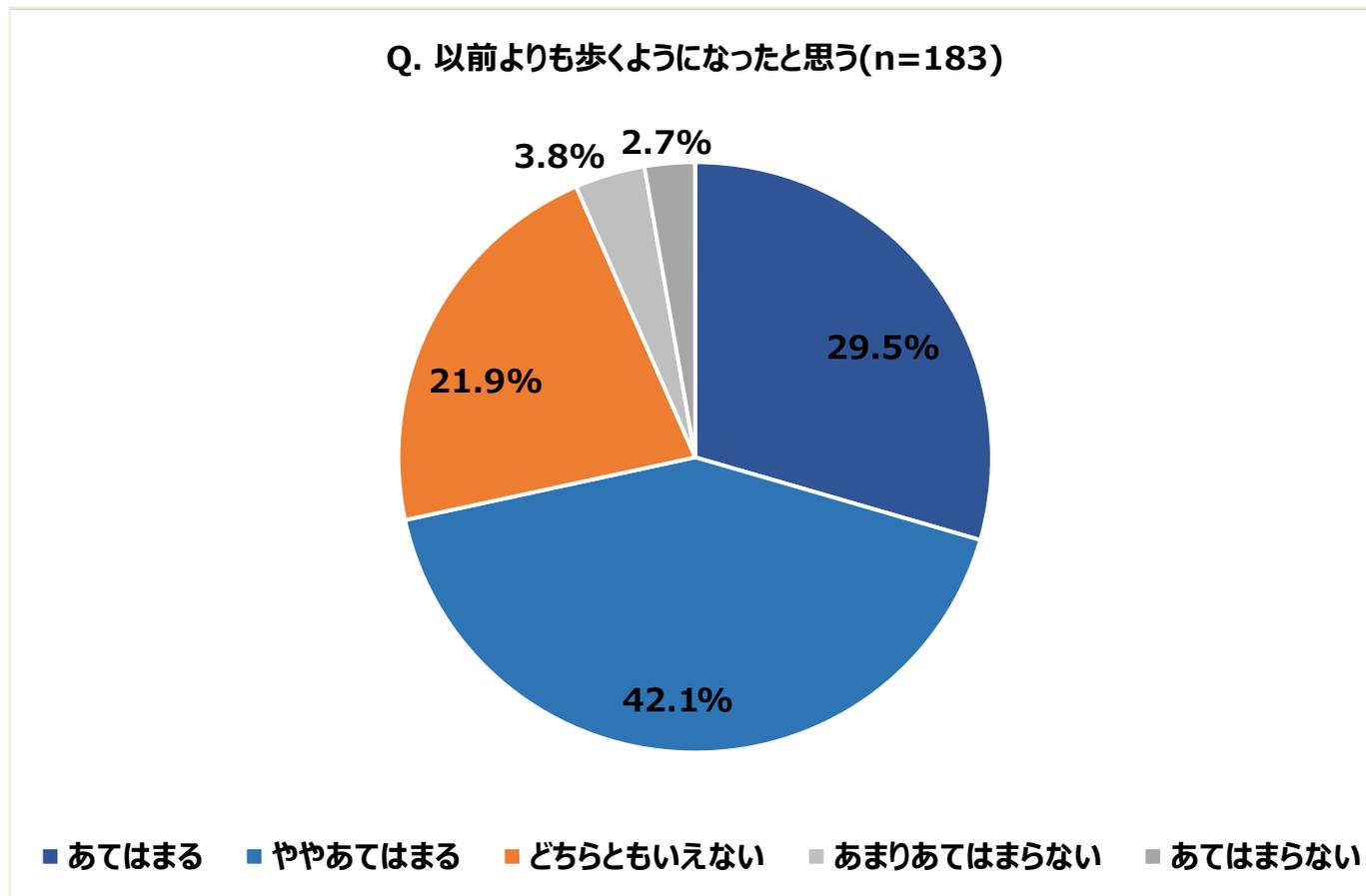


※自由記述回答

事前・事後アンケート単純集計結果

(事後アンケート) 以前よりも歩くようになったと思う。

✓ 以前よりも歩くようになったと感じている人は71.6%と、多くの人が歩くようになっている。

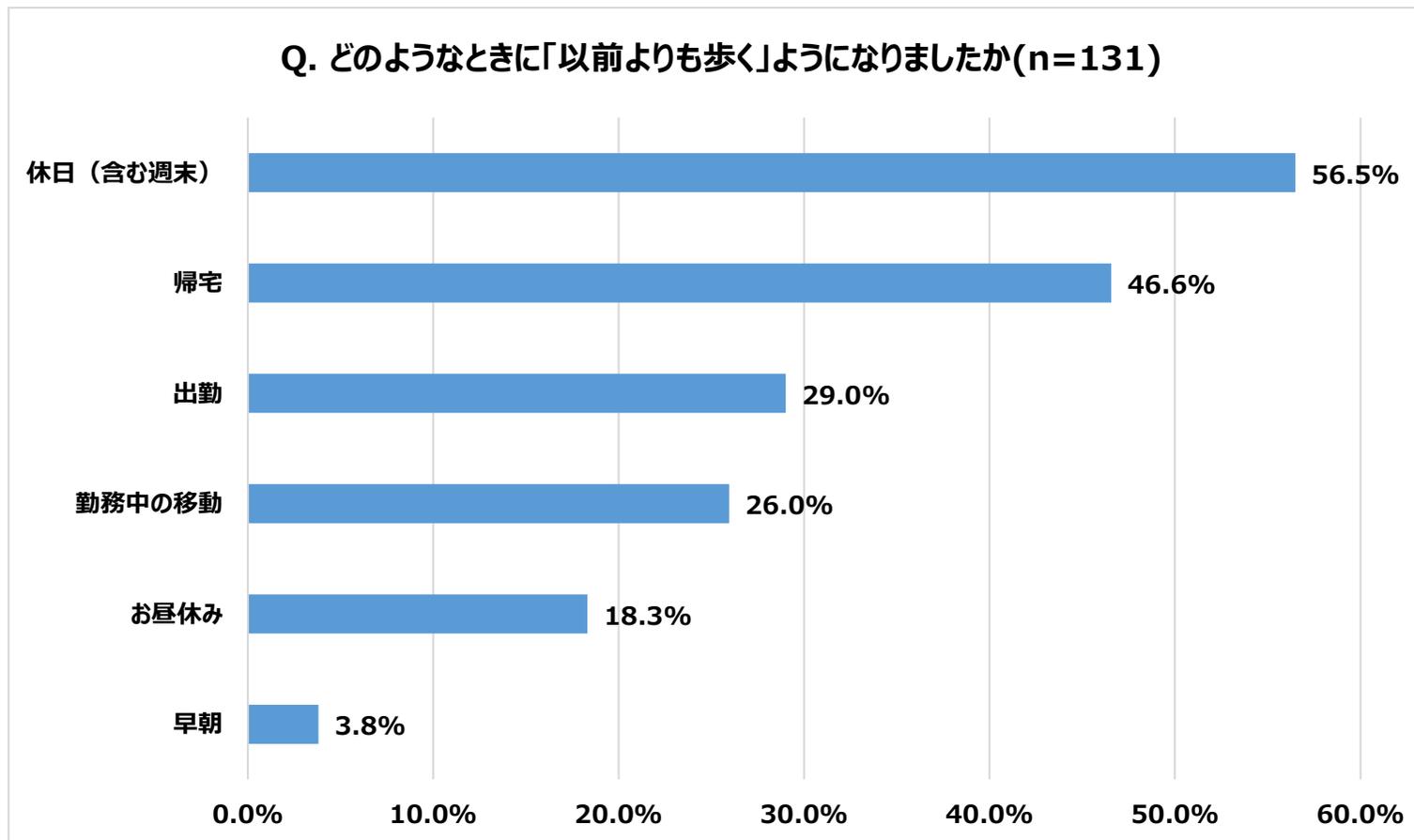


※単一回答

事前・事後アンケート単純集計結果

(事後アンケート) どのようなときに「以前よりも歩く」ようになりましたか

✓ 特に休日に歩くようになった人が多い (56.5%)。

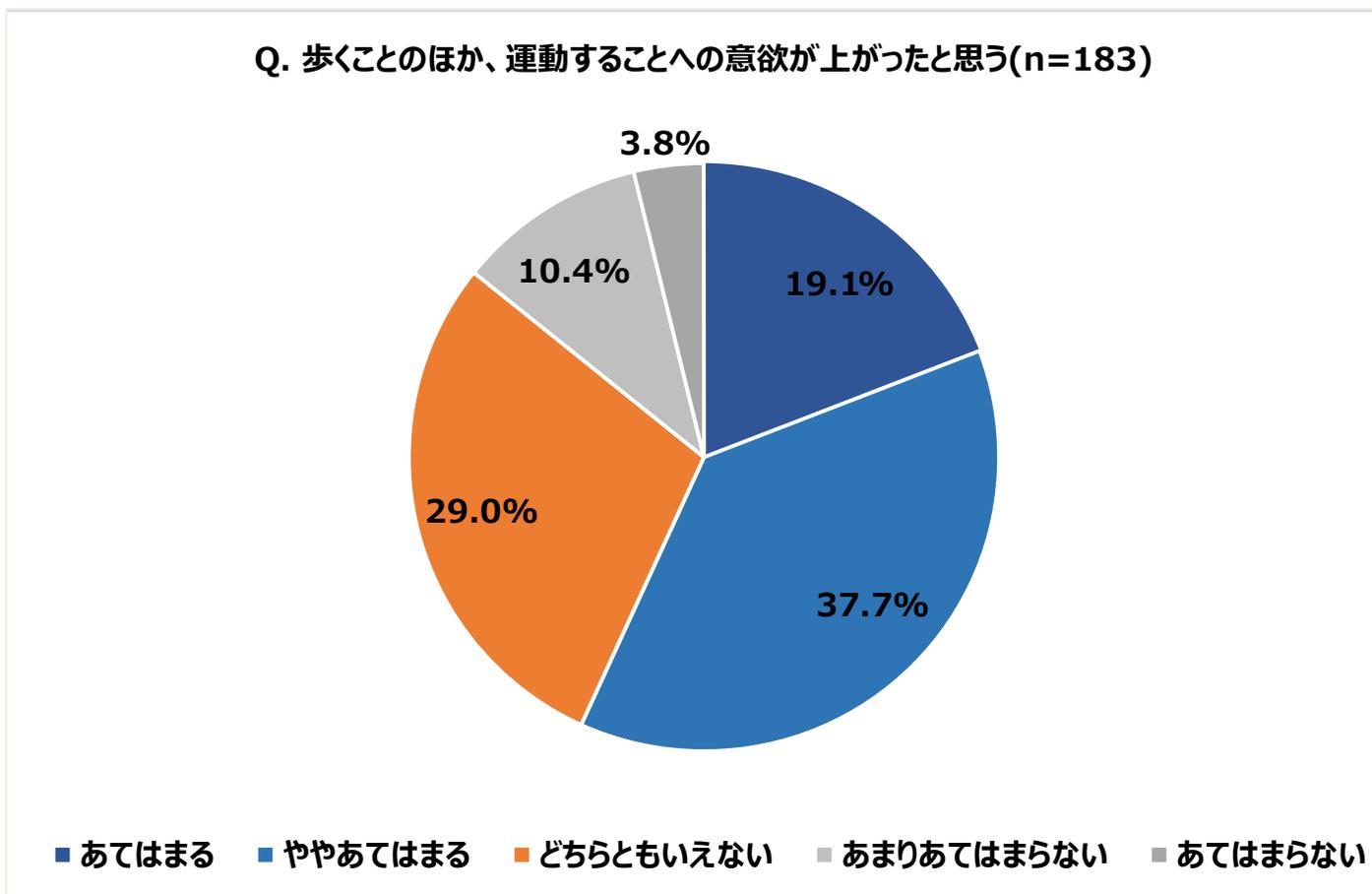


※複数回答

事前・事後アンケート単純集計結果

(事後アンケート) 歩くことのほか、運動することへの意欲が上がったと思う。

✓ 56.8%の人が、運動すること全体への意欲が上がっている。

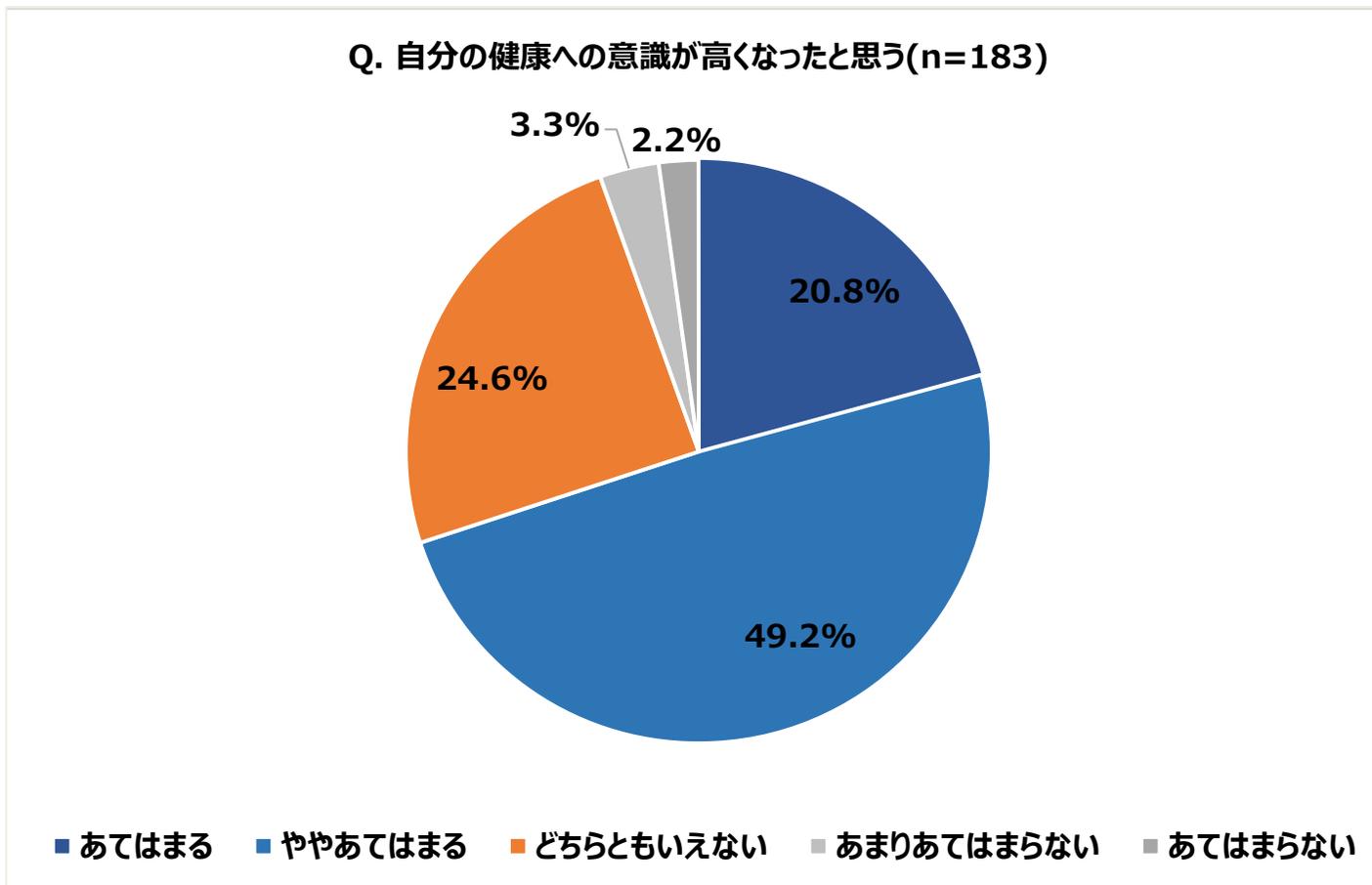


※単一回答

事前・事後アンケート単純集計結果

(事後アンケート) 自分の健康への意識が高くなったと思う。

✓ 70.0%の人が健康意識が高くなっている。



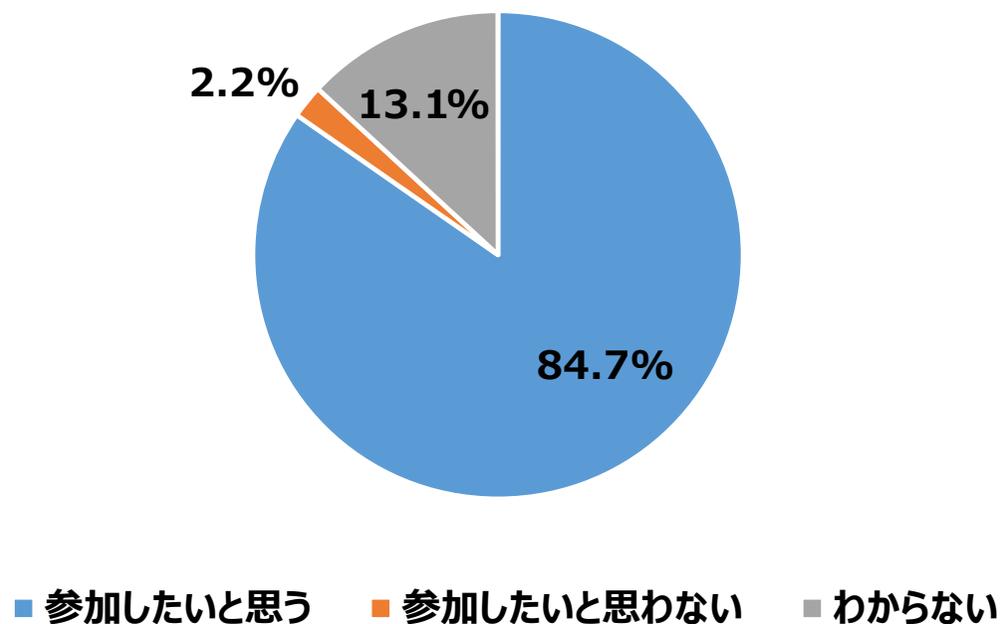
※単一回答

事前・事後アンケート単純集計結果

(事後アンケート) 本事業が継続的に実施される場合、参加したいと思いますか。

✓ 84.7%の人が、本事業の継続参加を希望している。

Q. 本事業が継続的に実施される場合、参加したいと思いますか(n=183)



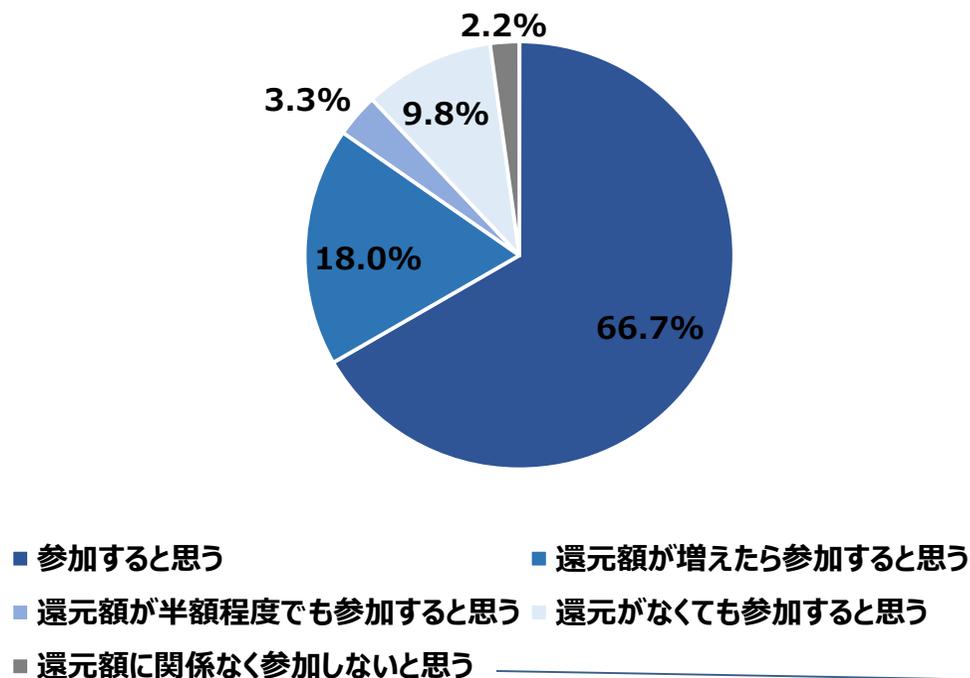
※単一回答

事前・事後アンケート単純集計結果

(事後アンケート) 獲得したポイントによって還元される金額が、1年間で最大3,000円相当である場合、本事業に参加しますか。
「5.還元額に関係なく参加しないと思う」と答えた方は、その理由についてご記入ください。

✓ 66.7%の人が、年間最大3,000円相当の還元額で、本事業に参加すると回答している。

Q. 獲得したポイントによって還元される金額が、1年間で最大3,000円相当である場合、本事業に参加しますか(n=183)



「還元額に関係なく参加しないと思う」の理由は以下の4件

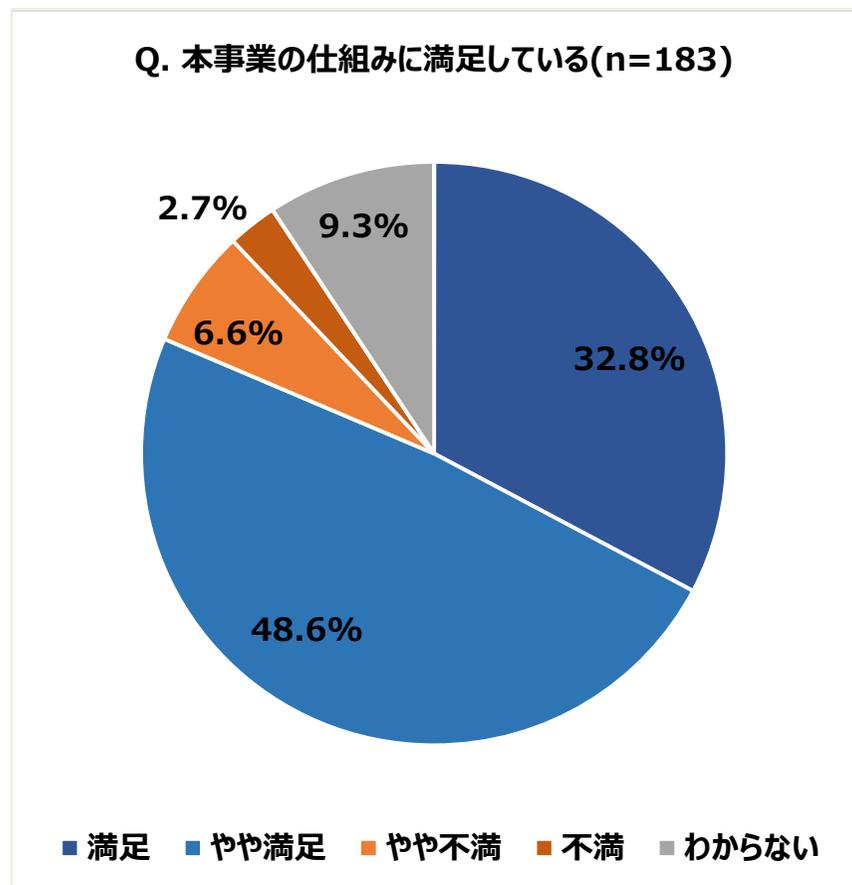
- ✓ 参加しなくても毎日運動しているため
- ✓ 魅力がない
- ✓ 利用場所が限られているため
- ✓ 例えば自宅と最寄り駅が遠いなど、日常的に歩数を稼ぐ人とそうでない人の公平性が保たれていないため（本事業による効果かどうかは懐疑的であるため）

※単一回答、自由記述回答

事前・事後アンケート単純集計結果

(事後アンケート) 本事業の仕組みに満足している。

✓ 81.4%の人が、本事業の仕組みに「やや満足」以上と回答している。

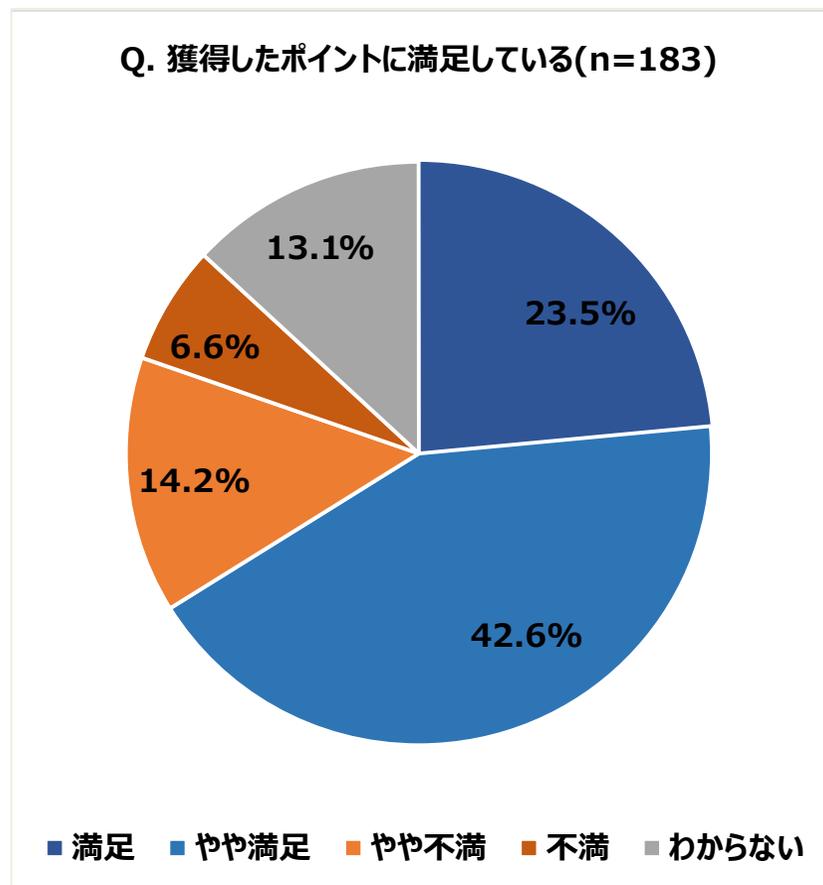


※単一回答

事前・事後アンケート単純集計結果

(事後アンケート) 獲得したポイントに満足している。

✓ 66.1%の人が、獲得したポイントに「やや満足」以上と回答している。

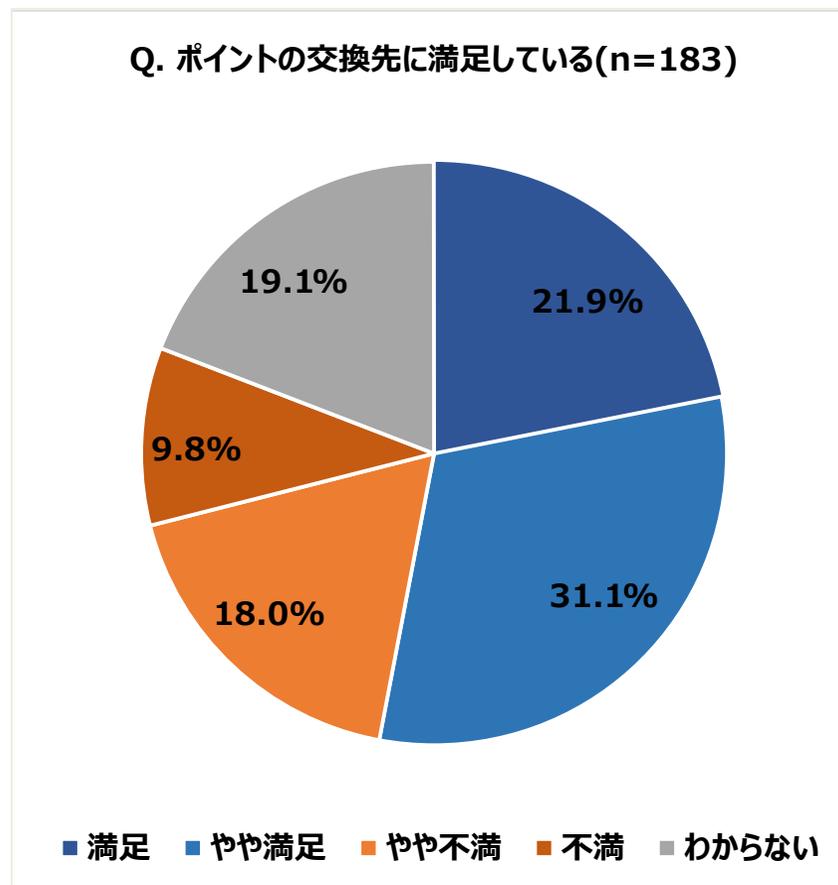


※単一回答

事前・事後アンケート単純集計結果

(事後アンケート) ポイントの交換先に満足している。

✓ 53.0%の人が、ポイントの交換先に「やや満足」以上と回答している。

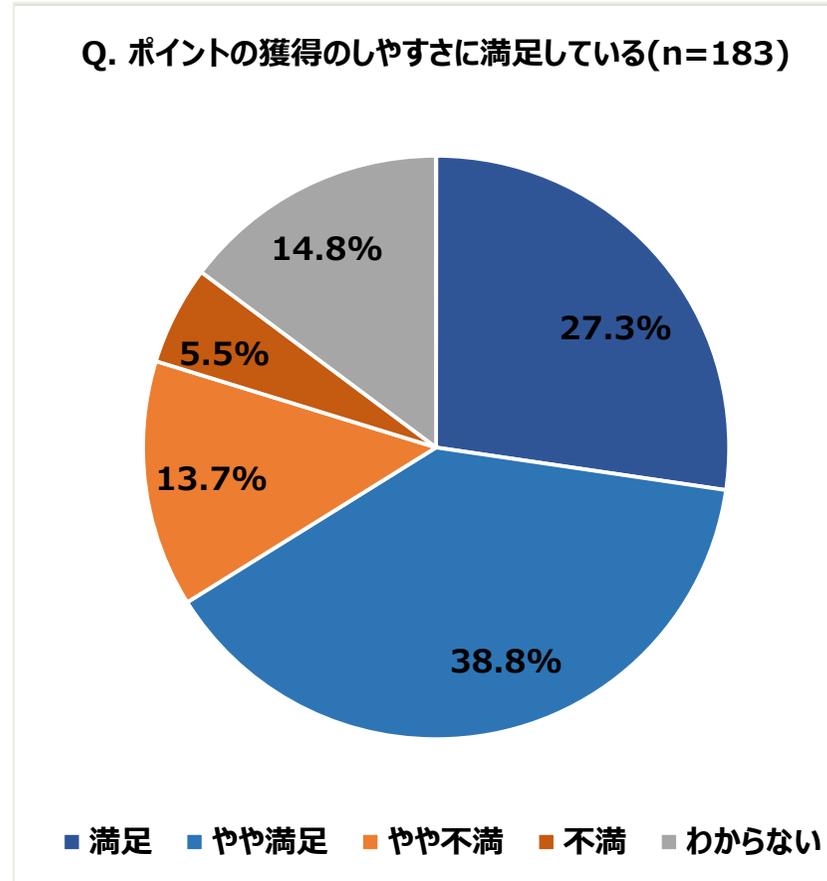


※単一回答

事前・事後アンケート単純集計結果

(事後アンケート) ポイントの獲得のしやすさに満足している。

✓ 66.1%の人が、ポイントの獲得しやすさに「やや満足」以上と回答している。

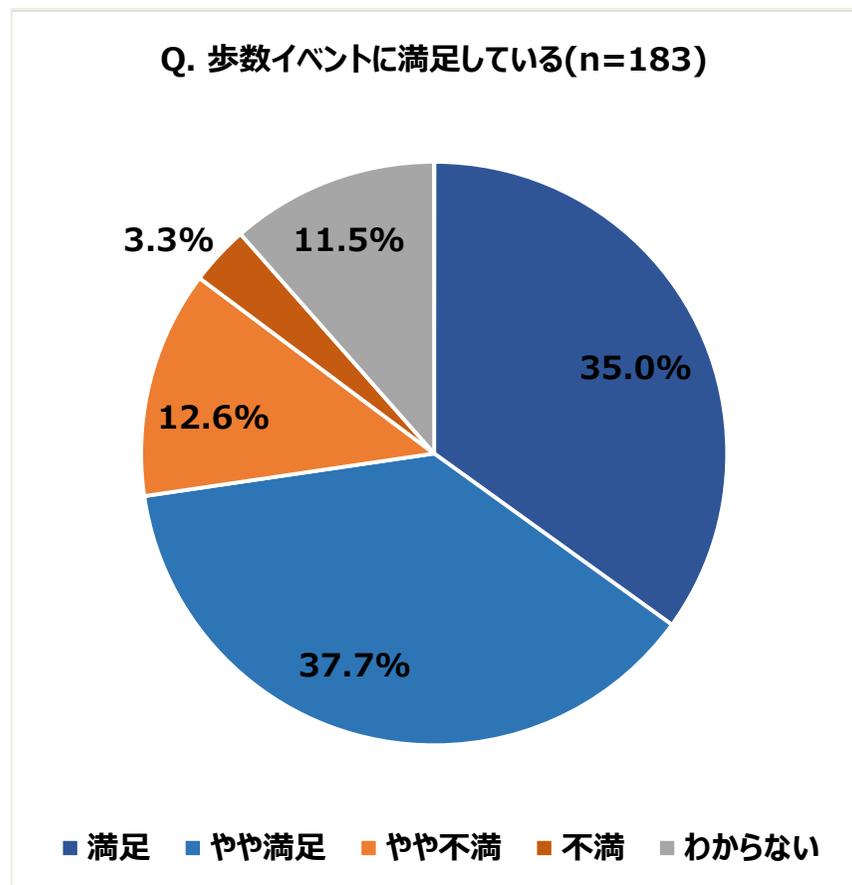


※単一回答

事前・事後アンケート単純集計結果

(事後アンケート) 歩数イベントに満足している。

✓ 72.7%の人が、歩数イベントに「やや満足」以上と回答している。



※単一回答

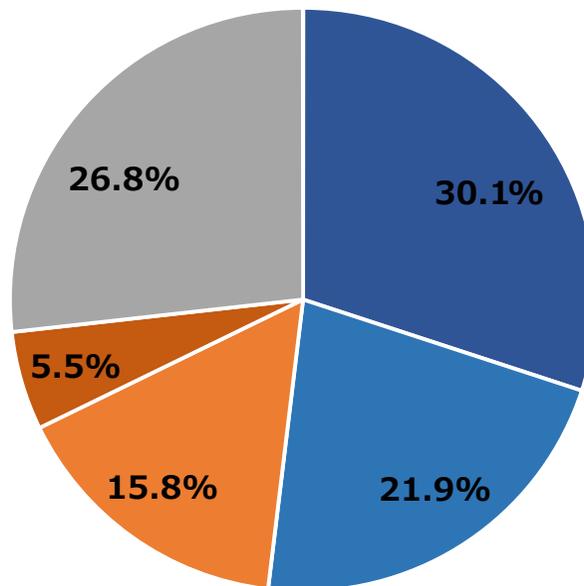
事前・事後アンケート単純集計結果

(事後アンケート) 拠点に設置された体組成計の機能や使いやすさに満足している。

- ✓ 52.0%の人が、拠点に設置された体組成計の機能や使いやすさに「やや満足」以上と回答している。

体組成計設置組織数：11カ所

Q.拠点に設置された体組成計の機能や使いやすさに満足している(n=183)



■ 満足 ■ やや満足 ■ やや不満 ■ 不満 ■ わからない

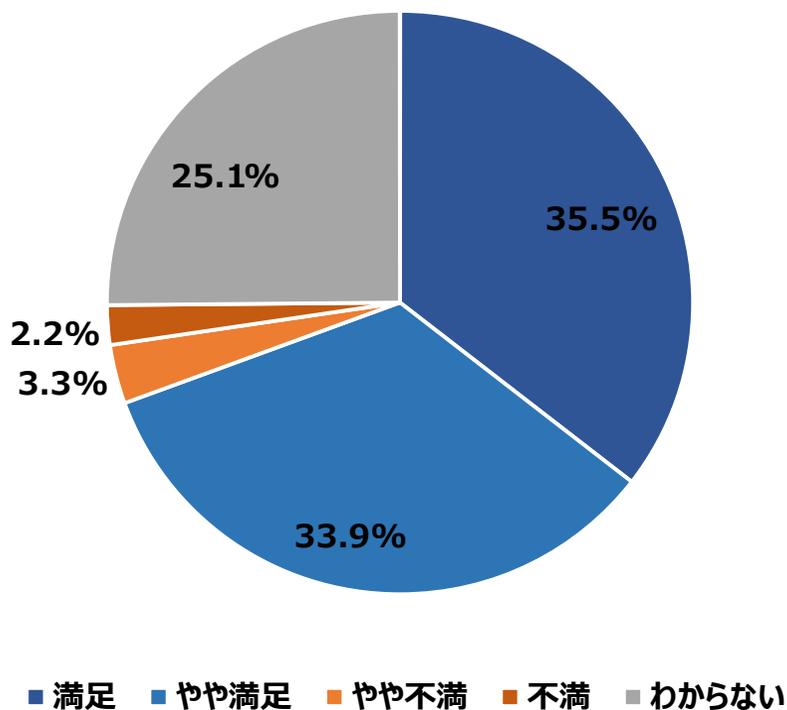
※単一回答

事前・事後アンケート単純集計結果

(事後アンケート) 歩数やBMI、筋肉率などの体組成データが確認できることに満足している。

✓ 69.4%の人が、歩数やBMI※、筋肉率などの体組成データが確認できることに「やや満足」以上と回答している。

Q. 歩数やBMI、筋肉率などの体組成データが確認できることに満足している(n=183)



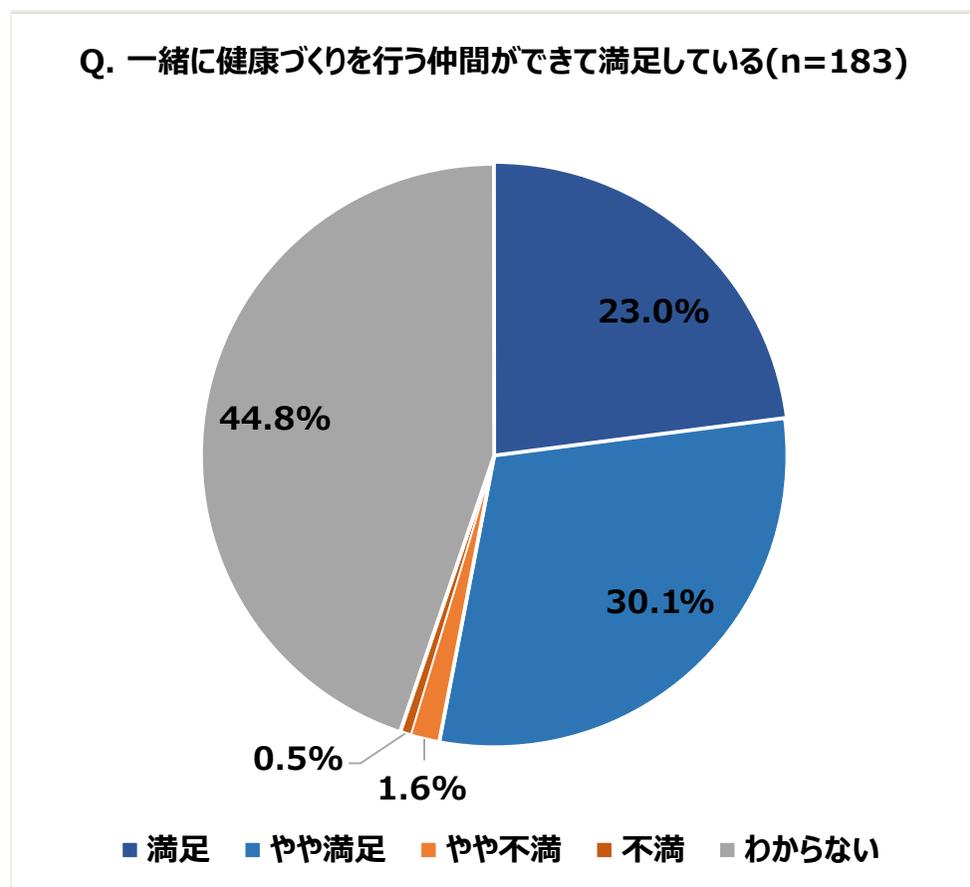
※「BMI」とは、体重と身長の関係から算出される、ヒトの肥満度を表す「体重/[身長×身長]」からなる指数（ボディマス指数）。日本肥満学会では25.0以上を肥満と定義している。

※単一回答

事前・事後アンケート単純集計結果

(事後アンケート) 一緒に健康づくりを行う仲間ができて満足している。

- ✓ 53.1%の人が、一緒に健康づくりを行う仲間ができたことに「やや満足」以上と回答している。

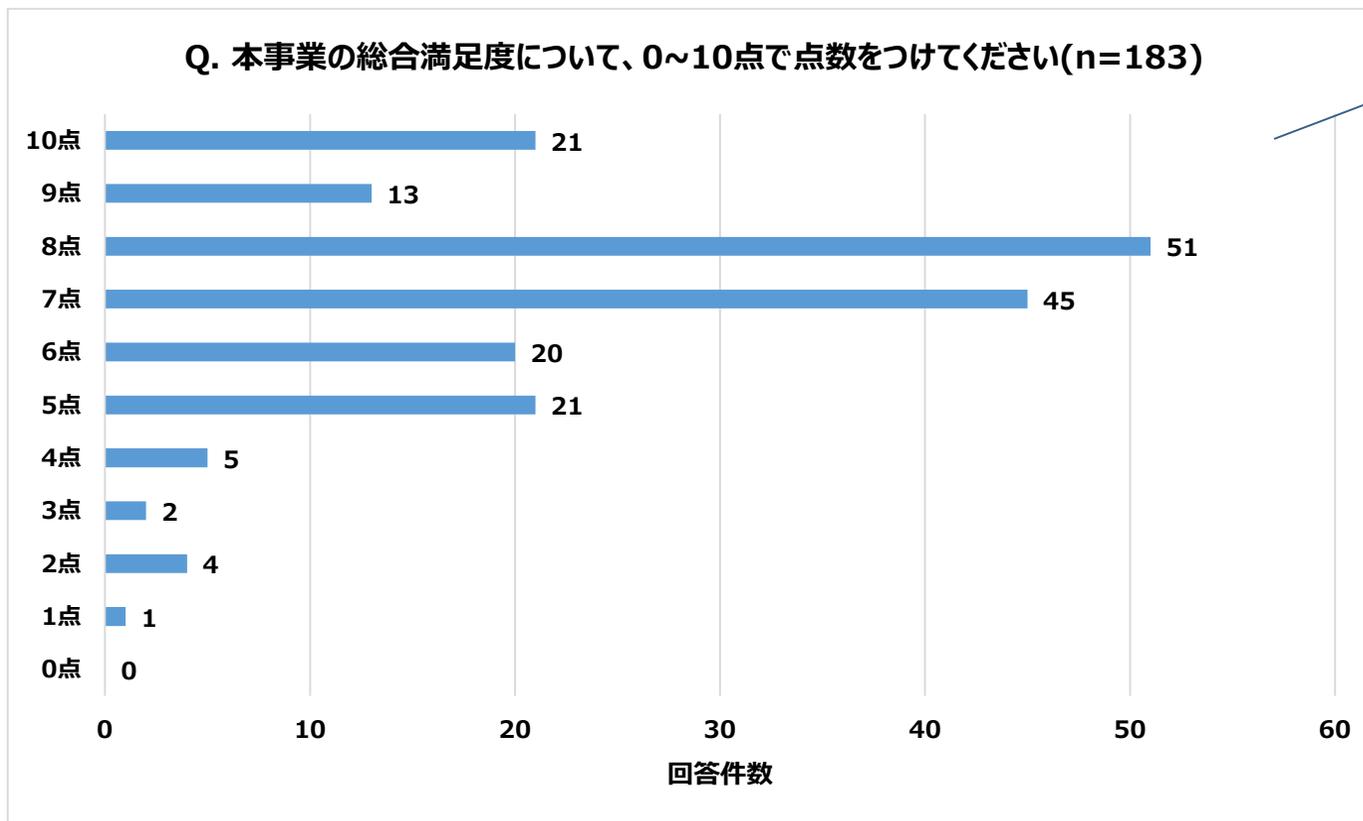


※単一回答

事前・事後アンケート単純集計結果

(事後アンケート) 本事業の総合満足度について、0~10点で点数をつけてください。

✓ 本事業の総合満足度の平均は7.16であった。



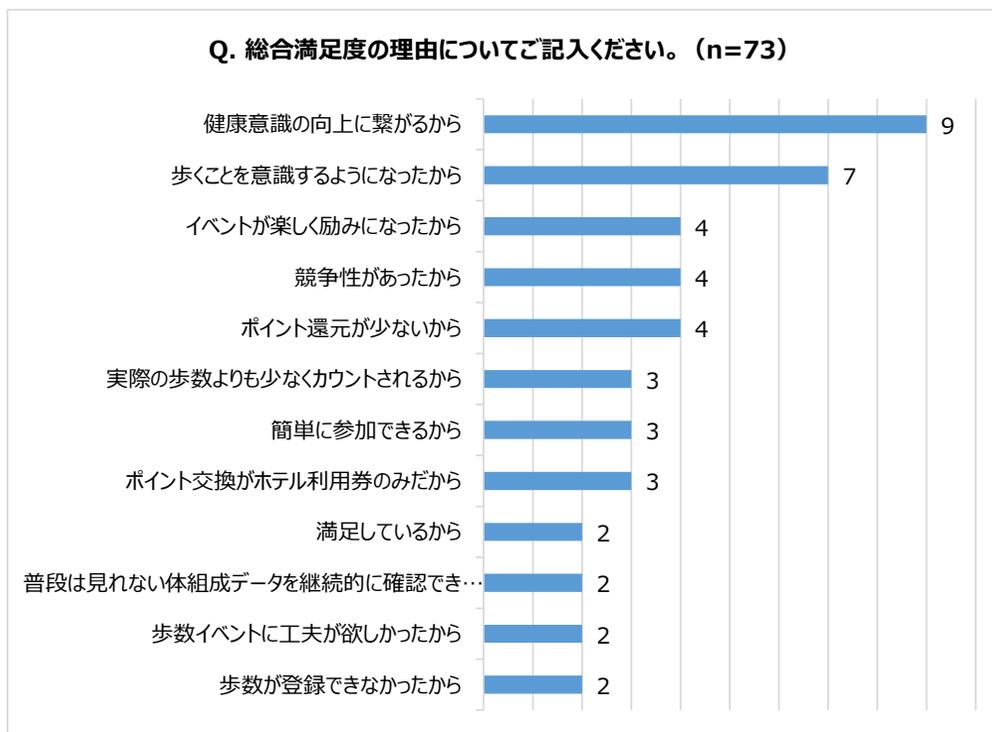
平均満足度 : 7.16

※単一回答

事前・事後アンケート単純集計結果

(事後アンケート) 総合満足度の理由についてご記入ください。

- ✓ 総合満足度の理由で最も多いのは、「健康意識の向上に繋がるから」であり、次いで、「歩くことを意識するようになったから」と続いた。
- ✓ イベントや競争性なども上位にランクインしている。
- ✓ また、「ポイント還元が少ないから」というネガティブな意見もある。



1件のみの回答は以下。

【ポジティブ回答】

- ✓ 楽しかったから
- ✓ 歩くだけでよいから
- ✓ ポイントがもらえるから
- ✓ 悪くはないと思うから
- ✓ 広告などオリジナルの宣伝があったから
- ✓ 事業内容が良かったから
- ✓ 成果が見えるから
- ✓ 歩くことがホテル利用券になるから
- ✓ 実現可能な範囲でうまく実施しているから
- ✓ データを溜められるのが便利だから
- ✓ 事業のニーズ調査という点で意味はあったと思うから

【ネガティブ回答】

(アプリ・システムについて)

- ✓ アプリが重かったから
- ✓ アプリの不具合が多いから
- ✓ アプリを使うのに通信料がかかるから
- ✓ 所有のスマホがアプリに対応していなかったから
- ✓ スマホでからだカルテが見にくいから
- ✓ スマホの機種変更時にポイントを引き継げなかったから
- ✓ 加速度センサーがオフになり、歩数がカウントされなかったから
- ✓ データが登録されているのかわかりにくかったから
- ✓ 歩数データ保存期間が短かったから

(体組成計について)

- ✓ 体組成計が使いにくいから
- ✓ 体組成計で確認できるデータが少なくなったから
- ✓ 体組成計のデータが登録できなかったから

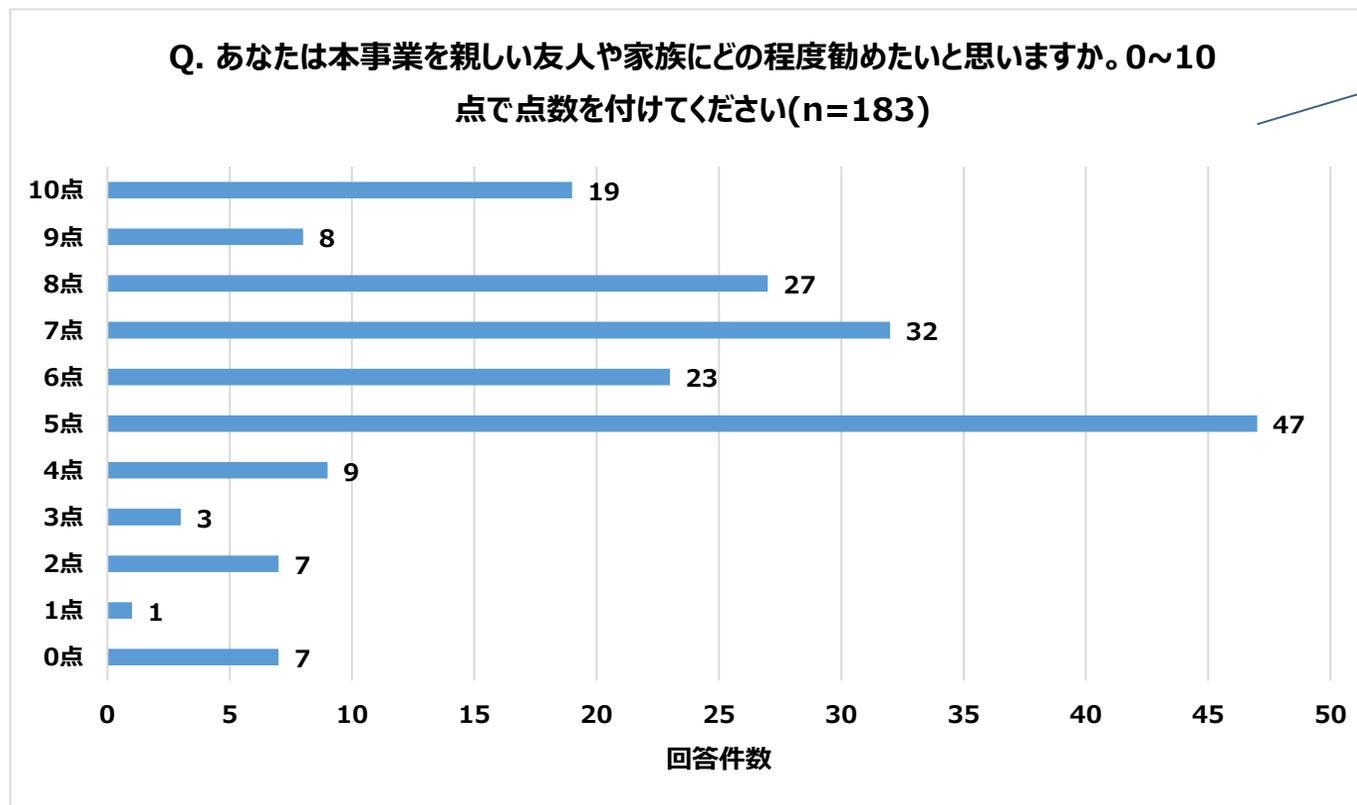
(事業の仕組み・効果について)

- ✓ スマホは常時持って歩きにくいから
- ✓ スマホを持っている時間しか反映されないから
- ✓ 活動量計のほうがよかったから
- ✓ 継続意欲が湧きにくいから
- ✓ ランキング発表などが無いと皆で参加している実感がわかないと思ったから
- ✓ 自転車通勤もポイント付与の対象となるように工夫してほしいから
- ✓ 真夏の猛暑でのイベントは逆効果だと思ったから
- ✓ 事業としての費用対効果の評価が難しいと思うから
- ✓ 順位に納得がいけないから
- ✓ 歩くことに時間を使い、普段している運動を疎かにしてしまったから
- ✓ 体重減少に繋がっていないから

事前・事後アンケート単純集計結果

(事後アンケート) あなたは本事業を親しい友人や家族にどの程度勧めたいと思いますか。0~10点で点数を付けてください。

✓ 本事業のおすすめ度の平均は6.20であった。



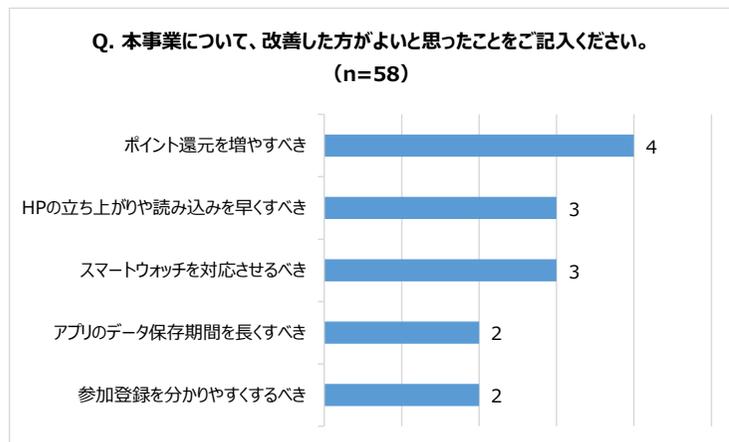
平均おすすめ度：6.20

※単一回答

事前・事後アンケート単純集計結果

(事後アンケート) 本事業について、改善した方がよいと思ったことをご記入ください。

- ✓ 本事業について改善したほうがよいと思ったことで最も多かったのは「ポイント還元を増やすべき」であり、次いで「HPの立ち上がりや読み込みを早くすべき」「スマートウォッチを対応させるべき」と続いた。



1件のみの回答は以下。

(アプリ・システムについて)

- ✓ アプリ対応機種を拡大すべき
- ✓ 歩数のカウントが勝手に停止することがあったため、改善すべき
- ✓ からだカルテのトップ数を自動送信できるようにするべき
- ✓ 未送信のデータがある場合、通知するべき
- ✓ データ送信方法を分かりやすくするべき
- ✓ 地図がアップデートされないなどの不具合はなくすべき
- ✓ 様々なウェアラブル機器に対応させるべき
- ✓ SNSと連動させるべき
- ✓ グループ内でのランキングを分かりやすくするべき
- ✓ イベントの途中経過を分かりやすくするべき
- ✓ トップページに歩数・体組成のデータをグラフで表示させるべき
- ✓ 消費カロリーを表示させるべき
- ✓ スマホで簡単に利用できるようにするべき
- ✓ スマホと活動量計を連動させるべき
- ✓ スマホの電池消費を改善すべき

(体組成計について)

- ✓ 精度の高い体組成計を設置するべき
- ✓ 体組成計を全拠点に設置すべき

(事業の仕組みについて)

- ✓ 11月のイベントは寒いので10月までにすべき
- ✓ 1日1万歩以上はポイントが加算されない点を改善すべき
- ✓ イベント以外でも順位を公表すべき
- ✓ 活動量計データの歩数イベントへの反映期間を拡大するべき
- ✓ 活動量計を借りやすくするべき
- ✓ 活動量計を配布するべき
- ✓ スマートフォンを常に身につけるのは難しいため、改善すべき
- ✓ 運動の指標として走り、跳躍、ストレッチなども入れるべき
- ✓ 仕事の忙しい時でも無理なく参加できる仕組みをつくるべき
- ✓ 自転車通勤者にもポイントを与えるようにするべき
- ✓ 講演会等のイベントを行うべき
- ✓ 正職員のみでなく、スタッフ全員が参加できるようにするべき
- ✓ 被扶養者も体組成計のポイントをもらえるようにするべき
- ✓ ポイントが獲得できるイベントを増やすべき
- ✓ ポイント還元の種類を充実させるべき
- ✓ ポイント交換をWEB化すべき
- ✓ 歩数以外にポイントをもらえる方法が充実させるべき
- ✓ 歩数は活動量計のみで計測するべき

(広報について)

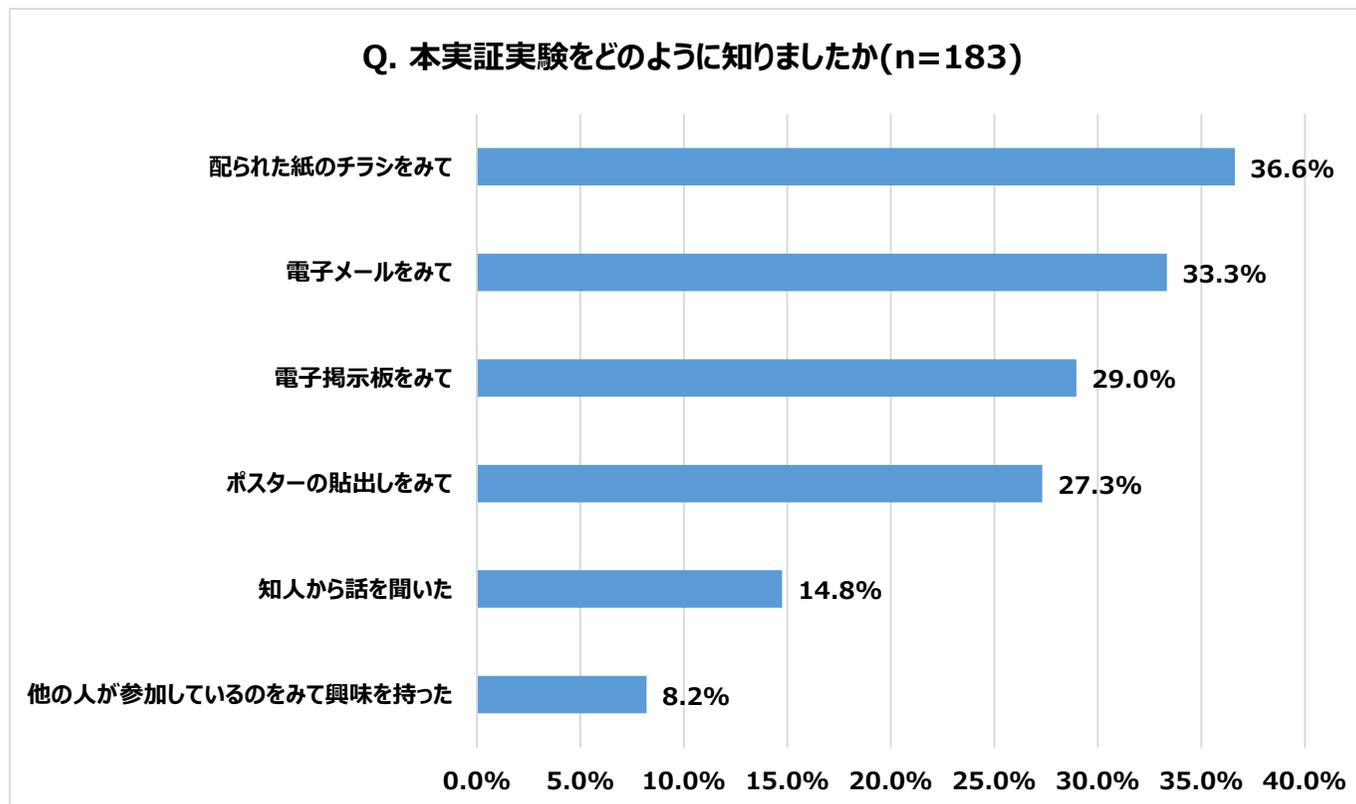
- ✓ HPで事業参加者へのアプローチを行うべき
- ✓ イベント開始日に案内するべき
- ✓ イベントの告知方法を改善すべき
- ✓ 活動量計で参加できることをもっと告知するべき
- ✓ 説明会に参加しなくてもわかりやすい広報内容にするべき
- ✓ ポイント合計を定期的にメールで連絡するべき

※自由記述回答

事前・事後アンケート単純集計結果

(事後アンケート) 本実証実験をどのように知りましたか

- ✓ 実証実験の認知経路について最も多かったのは「配られた紙のチラシをみて (36.6%)」であり、次いで「電子メールをみて (33.3%)」「電子掲示板をみて (29.0%)」と続いた。

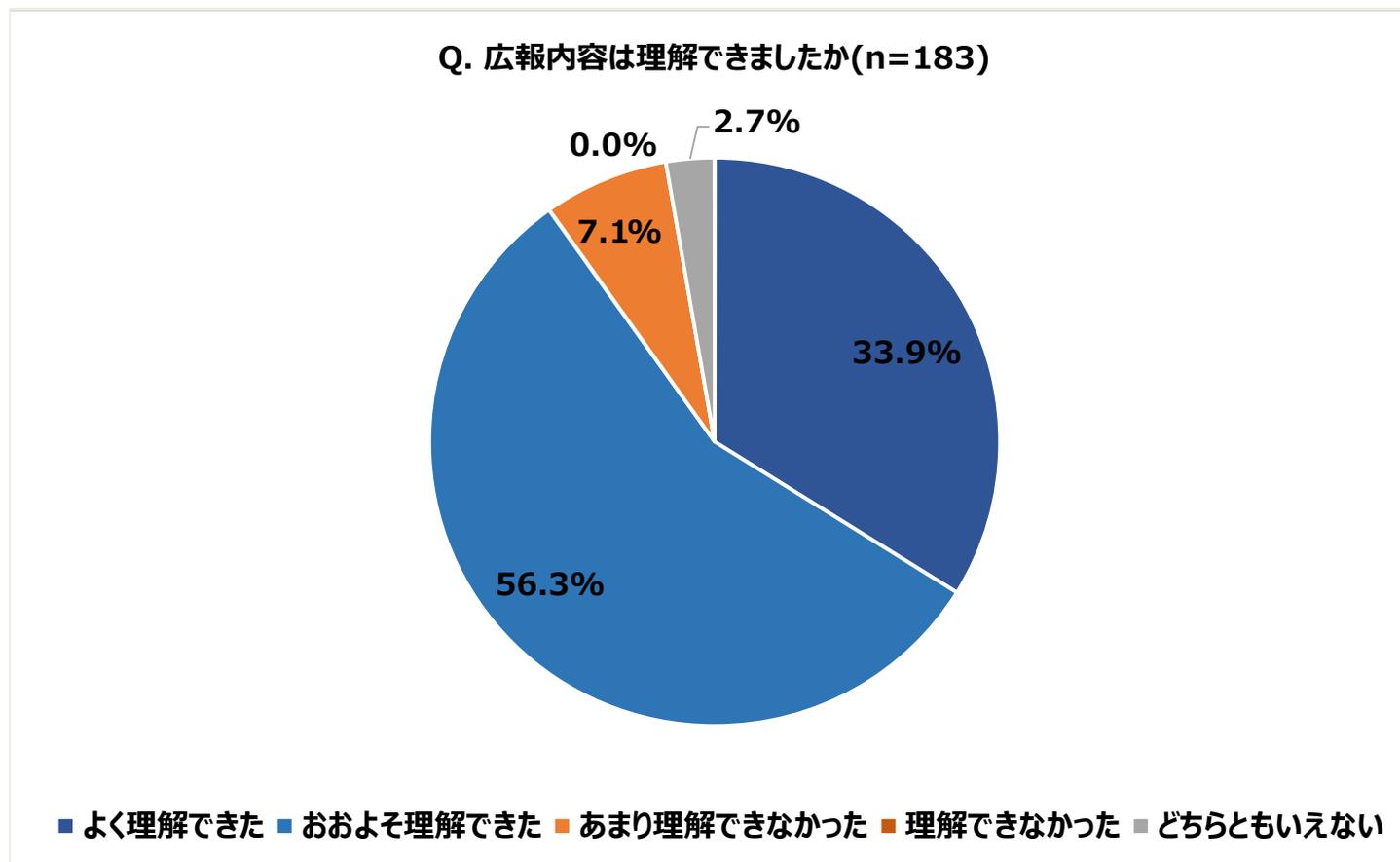


※複数回答

事前・事後アンケート単純集計結果

(事後アンケート) 広報内容は理解できましたか

✓ 90.2%の人が、広報内容について「おおよそ理解できた」と回答している。

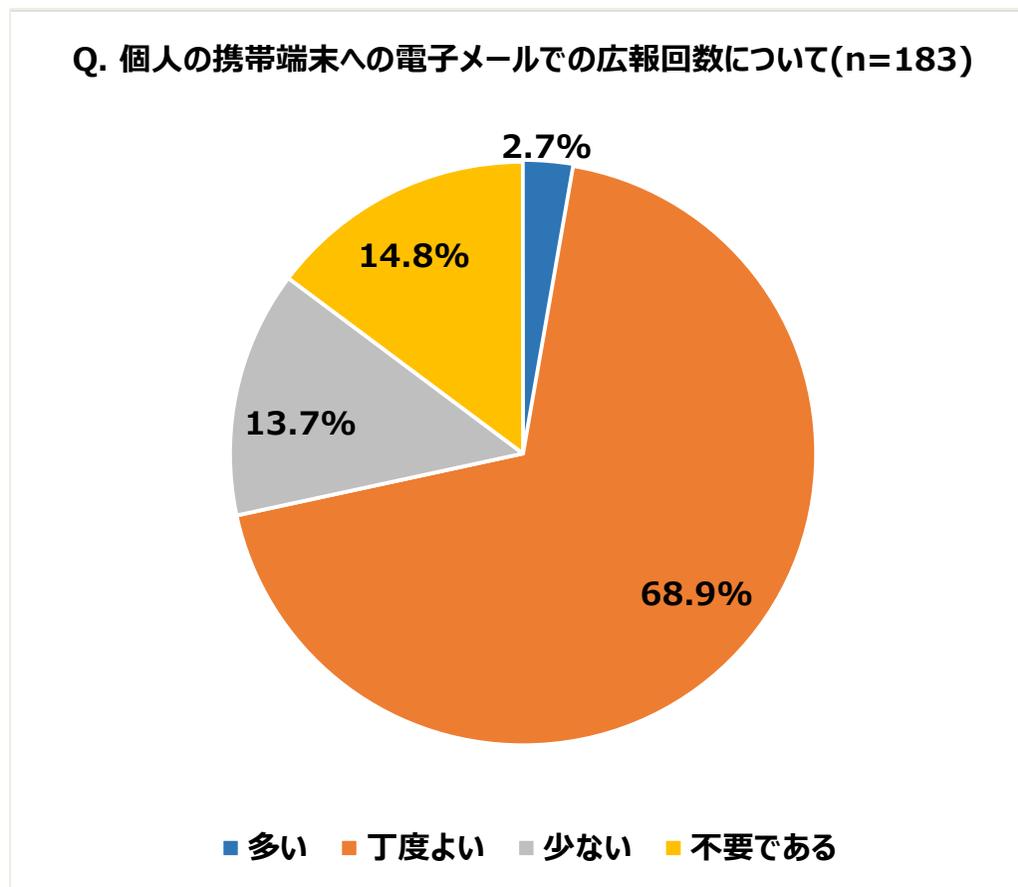


※単一回答

事前・事後アンケート単純集計結果

(事後アンケート) 個人の携帯端末への電子メールでの広報回数について

- ✓ 68.9%の人が、個人の携帯端末への電子メールでの広報回数について、丁度よいと回答している。

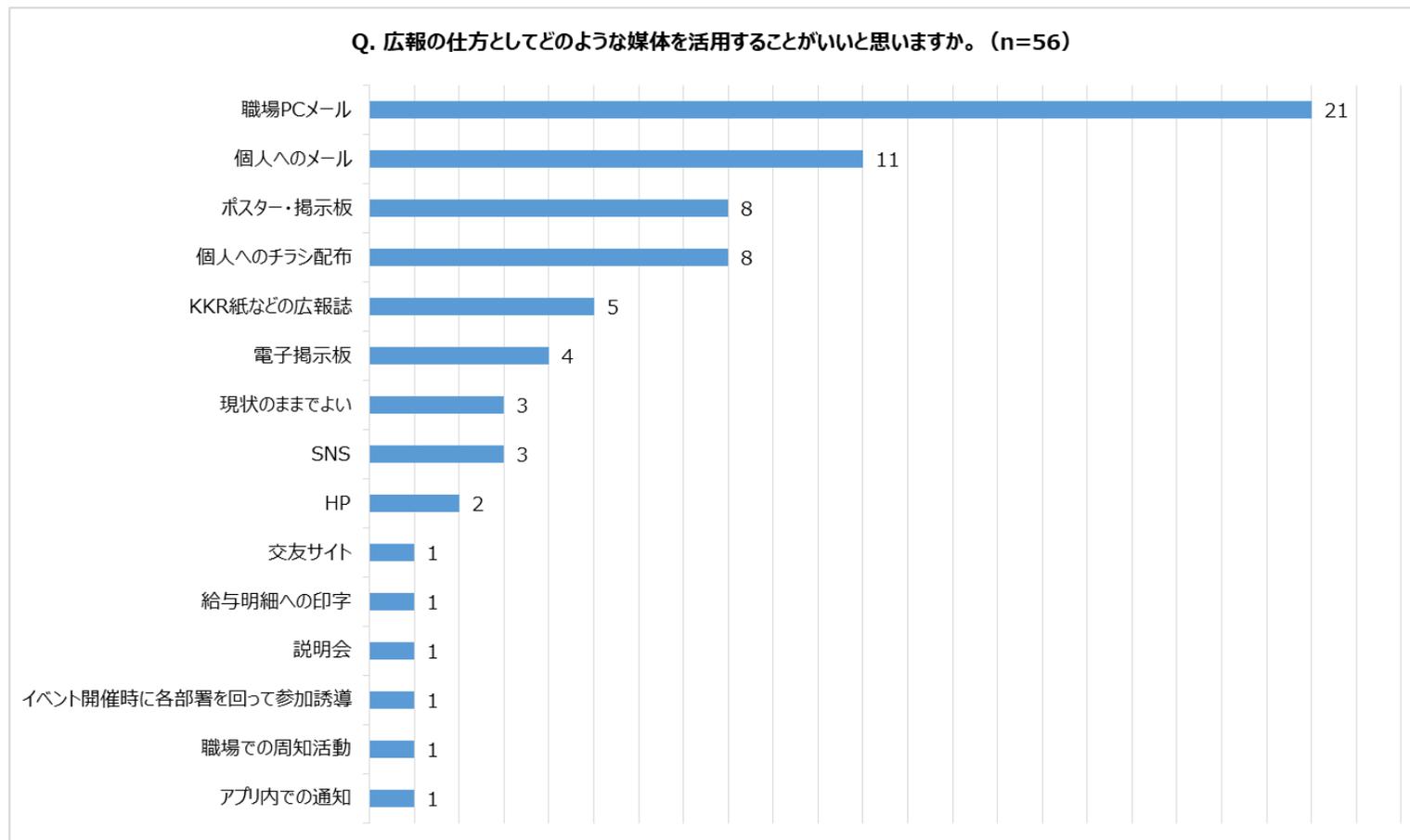


※単一回答

事前・事後アンケート単純集計結果

(事後アンケート) 広報の仕方としてどのような媒体を活用することがいいと思いますか (例：個人へのチラシ配布、職場のPCメール)

✓ 最も多かったのは「職場PCメール」であり、次いで「個人へのメール」「ポスター・掲示板」と続いた。

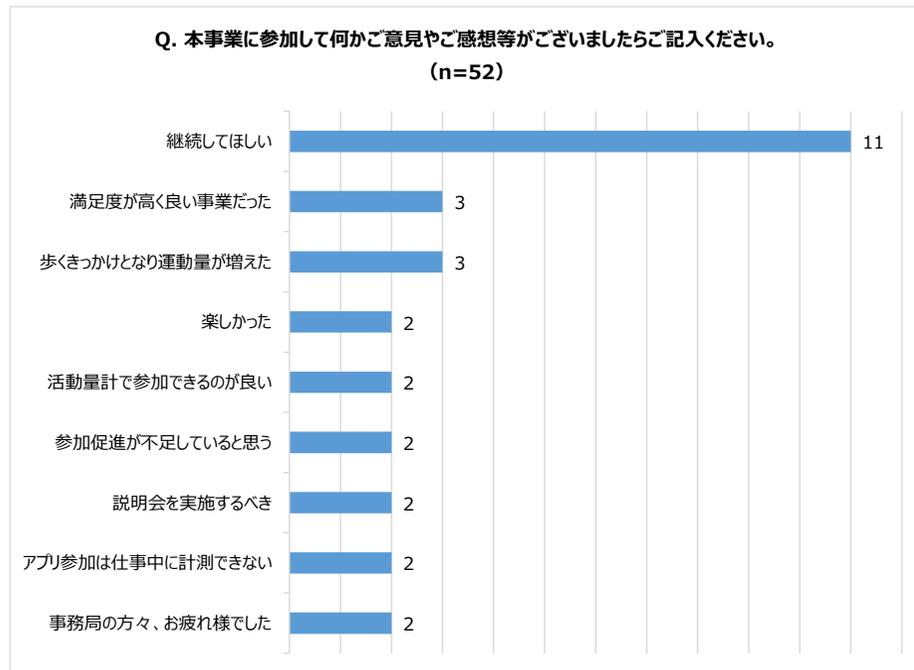


※自由記述回答

事前・事後アンケート単純集計結果

(事後アンケート) 本事業に参加して何かご意見や感想等がございましたらご記入ください。

- ✓ 本事業への自由意見で最も多かったのは「継続してほしい」であった。
- ✓ また、「参加促進が不足していると思う」「説明会を実施すべき」などの指摘もみられる。



1件のみの回答は以下。

(アプリ・システムについて)

- ✓ アプリウォッチなどと連携すべき
- ✓ アプリ対応していない機種があり残念
- ✓ 加速度センサーが勝手にオフになることがあり、やる気を失った
- ✓ 反映されているのかわからないまま参加していた
- ✓ 歩数が消えてしまうことがあったのでこのようなことはないようにしてほしい
- ✓ もっと簡単に登録できたほうがよい
- ✓ イベントの確認画面の表示や所在場所がわかりにくかった
- ✓ 操作性が課題

(事業の仕組みについて)

- ✓ 昨年の活動量計より参加しやすかった
- ✓ 歩数イベントが良かった
- ✓ 期限までにポイントを獲得するにはハードルが高く、途中でやめた人が多い
- ✓ 実証実験の結果を真摯に受け止め、費用対効果も念頭に置いたうえで検討してほしい
- ✓ 自転車通勤者もポイント付与させる仕組みにしてほしい
- ✓ 人間ドッグの割引券と交換してほしい
- ✓ パーチャルではなく実際にポイント地点を回るようにするとよいと思う
- ✓ 全く運動しない人が興味を持つには楽しさが足りない
- ✓ もっとわかりやすい事業にしてほしい

(その他感想)

- ✓ 歩くことが楽しくなった
- ✓ かかりつけ医に相談する際の参考となった
- ✓ 気軽に参加できてよかった
- ✓ 公務員全体で実施することに意義があると思う
- ✓ 継続することが重要だと思う
- ✓ 健康に寄与しポイント還元もあり良い事業だと思う
- ✓ これからも楽しい企画を期待している
- ✓ これからよいものになっていくことに期待している
- ✓ 参加してみると競争心が湧いた
- ✓ 自分なりに取り組めた
- ✓ 体重が減ってよかった
- ✓ 話題になる楽しい事業だった
- ✓ 歩きすぎも問題があると思う
- ✓ 歩くだけでは痩せないため食生活の改善の必要性を感じた
- ✓ 運動しているのに体脂肪が増えて残念
- ✓ 最後のほうは歩数に差が出過ぎてやる気を失った

※自由記述回答

事前・事後アンケート単純集計結果まとめ

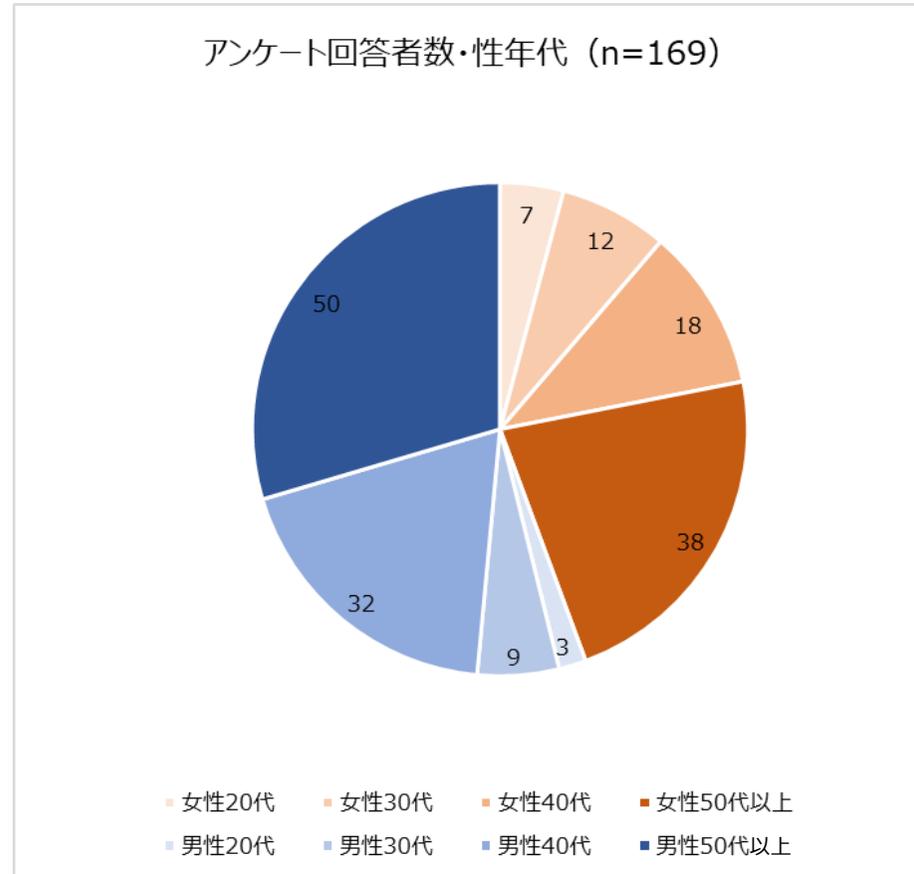
事前アンケート	日常の移動手段	✓ 68.5%の人の主な移動手段が電車であり、日常的に徒歩で移動している人は16.5%であった。
	参加前の気持ち	✓ 66.8%の人が自身の体形を改善したいと感じており、 80.4%の人が本事業は健康づくりを開始または継続するきっかけになると感じていた。
事後アンケート	アプリについて	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 88.5%の人が、歩数をアプリで管理できることは良いと感じているものの、活動量計のほうが使いやすいと回答した人が12ポイント高かった。 ✓ 活動量計のほうが使いやすい理由として「勤務中や運動中などに持ち歩けるから」という意見が多かった。
	ポイントについて	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 35.0%の人がポイント付与が少ないと感じていた。 ✓ 希望する還元内容は、現状のホテル利用券が最も多く、次いで電子マネー、健康グッズと続いた。
	運動習慣・健康意識について	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 以前よりも歩くようになったと感じている人は71.6%であり、特に休日に歩くようになった人が多かった（56.5%）。 ✓ 56.8%の人が運動すること全体への意欲が高くなり、70.0%の人が健康意識が高くなった。
	継続参加意向について	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 84.7%の人が本事業の継続参加を希望していた。 ✓ 66.7%の人が年間最大3,000円相当の還元額で本事業に参加すると回答した。
	事業の満足度について	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 本事業の総合満足度平均は7.16、おすすめ度平均は6.20であった。 ✓ 総合満足度の理由で最も多いのは「健康意識の向上に繋がるから」であり、次いで「歩くことを意識するようになったから」と続いた。また、イベントや競争性なども上位にランクインしている。一方で「ポイント還元が少ないから」というネガティブな意見もあった。 ✓ 要素ごとにみると「やや満足」以上と回答している人の割合は、本事業の仕組み（81.4%）、歩数イベント（72.7%）、歩数やBMI、筋肉率などの体組成データが確認できること（69.4%）、獲得したポイント（66.1%）、ポイントの獲得しやすさ（66.1%）、一緒に健康づくりを行う仲間ができたこと（53.1%）、ポイントの交換先（53.0%）、拠点に設置された体組成計の機能や使いやすさ（52.0%）であり、事業の仕組みや歩数イベントに満足している人は多い一方で、ポイントの交換先や体組成計に対して満足している人は約半数程度に留まった。
	事業の改善点について	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 本事業について改善したほうがよいと思ったことで最も多かったのは「ポイント還元を増やすべき」であり、次いで「HPの立ち上がりや読み込みを早くすべき」「スマートウォッチに対応させるべき」と続いた。
	広報について	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 実証実験の認知経路について最も多かったのは「配られた紙のチラシをみて（36.6%）」であり、次いで「電子メールをみて（33.3%）」「電子掲示板をみて（29.0%）」と続いた。 ✓ 90.2%の人が、広報内容について「おおよそ理解できた」と回答している。 ✓ 広報媒体で良いと思うもので最も多かったのは「職場PCメール」であり、次いで「個人へのメール」「ポスター・掲示板」と続いた。

3. 事前・事後アンケート単純集計結果（両アンケート回答者）

※事前アンケート・事後アンケートの両方に回答している参加者169名のアンケート回答を単純集計したもの

アンケート回答者構成

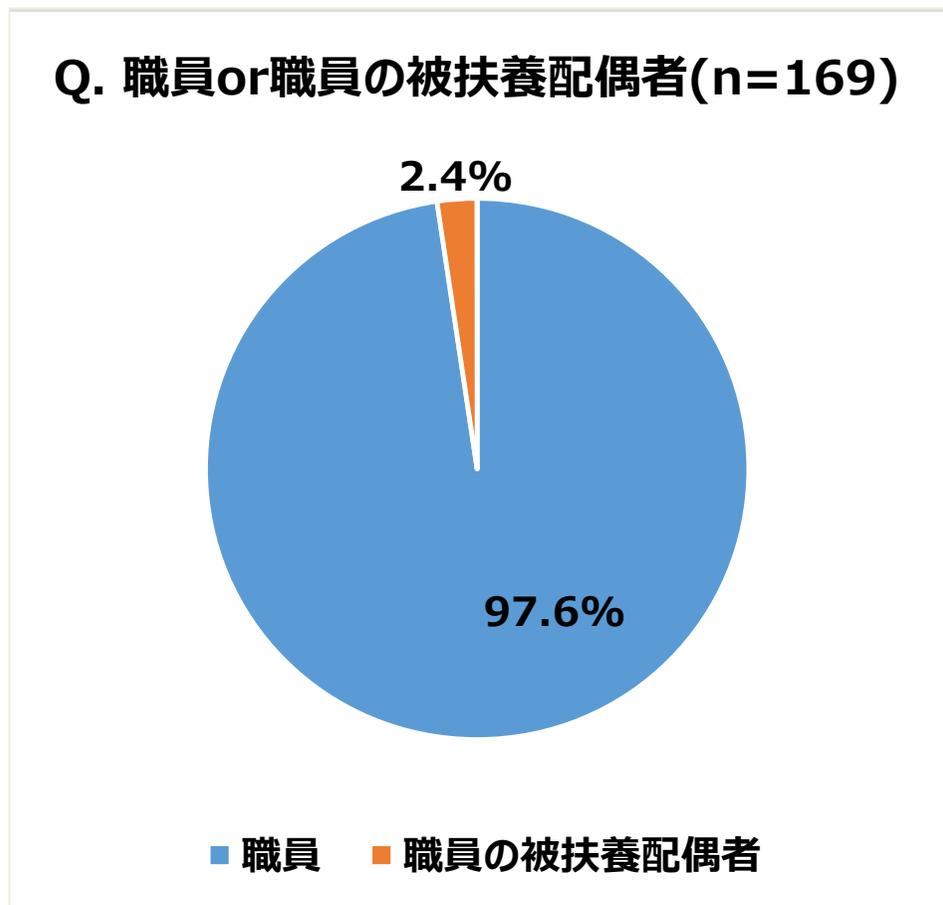
- ✓ 事前アンケート・事後アンケートの両方に回答した人の性・年代別の構成は以下のとおり。
- ✓ 回答者169人のうち、113人が連合会、56人が他共済組合の所属であった。



事前・事後アンケート単純集計結果（両アンケート回答者）

（事前アンケート）職員もしくは職員の被扶養配偶者のどちらですか。

✓ 両アンケート回答者の97.6%の人が職員である。

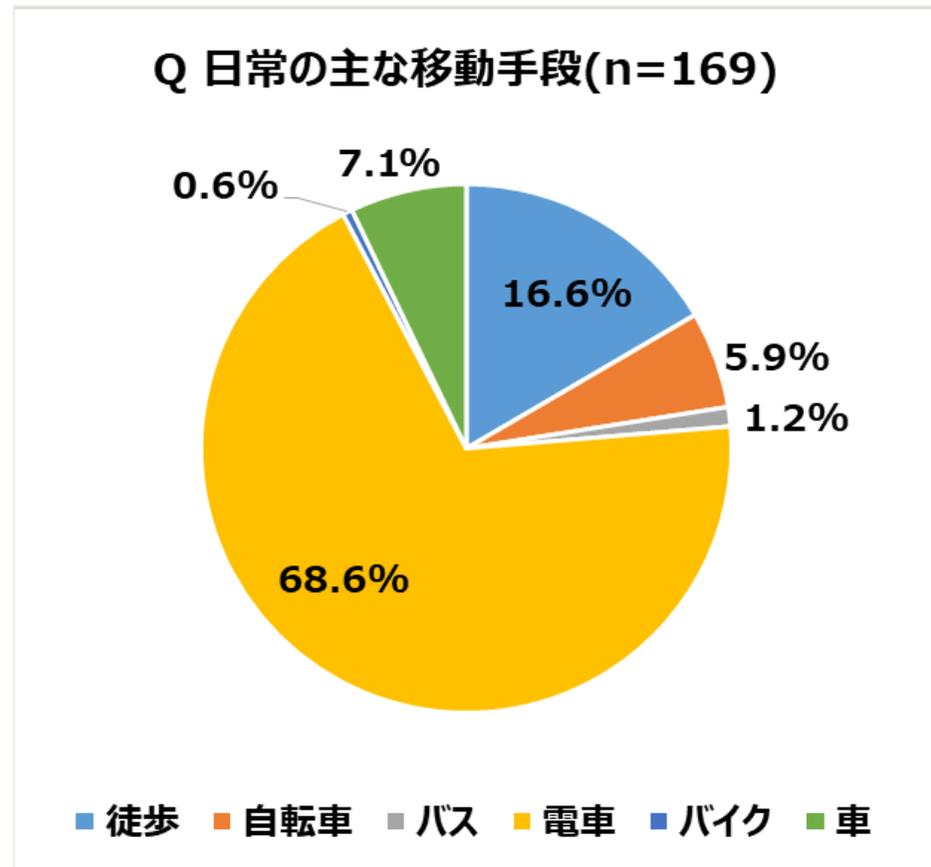


※単一回答

事前・事後アンケート単純集計結果（両アンケート回答者）

（事前アンケート）日常の主な移動手段は何ですか。「その他」を選択した場合、内容をお書きください。

- ✓ 本集計でも傾向は変わらず、68.6%の人の主な移動手段は電車であり、徒歩は16.6%である。



※単一回答

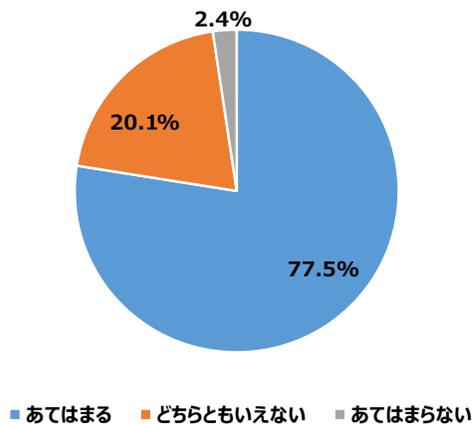
事前・事後アンケート単純集計結果（両アンケート回答者）

（事前・事後アンケート）歩くことでポイントがもらえることについて、どう思いますか。

- ✓ 本集計でも傾向は変わらず、事業前後で大きな変化はない。
- ✓ 歩くことでポイントがもらえることについては多くの人が良い印象を持っている。

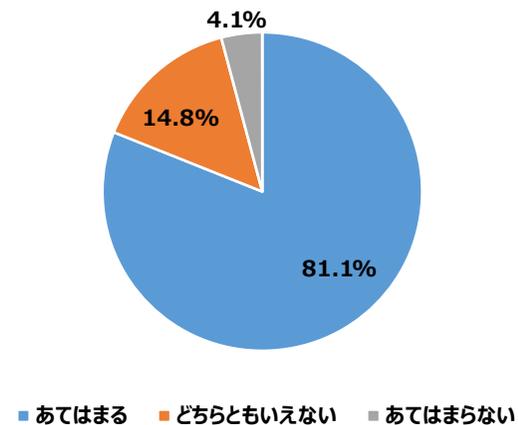
事前アンケート

Q. 歩くことでポイントがもらえることが魅力的(n=169)



事後アンケート

Q. 歩くことでポイントがもらえることは参加継続に繋がる(n=169)



※単一回答

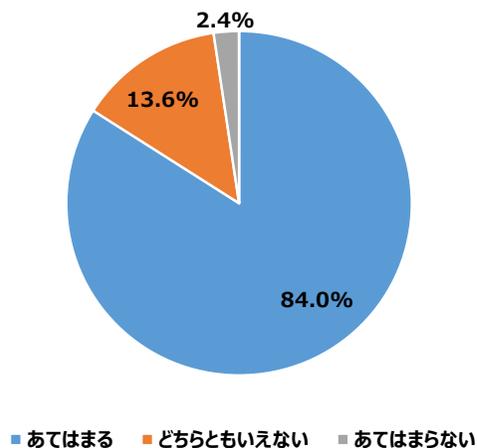
事前・事後アンケート単純集計結果（両アンケート回答者）

（事前・事後アンケート）歩数などを自動で時系列に管理できることについて、どう思いますか。

- ✓ 本集計でも傾向は変わらず、事業前後で大きな変化はない。
- ✓ 歩数などを自動で時系列に管理できることについては多くの人が良い印象を持っている。

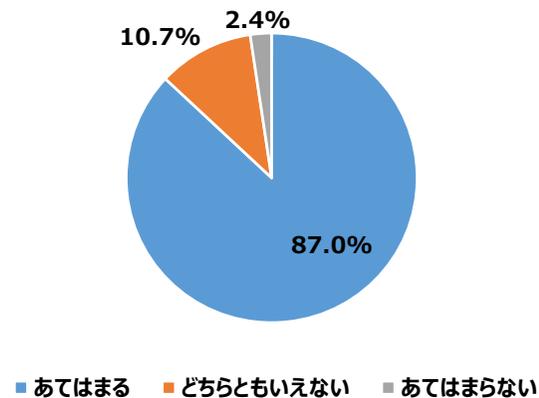
事前アンケート

Q. 歩数などを自動で時系列に管理できることが魅力的(n=169)



事後アンケート

Q. 歩数などを自動で時系列に管理できることは参加継続に繋がる(n=169)



※単一回答

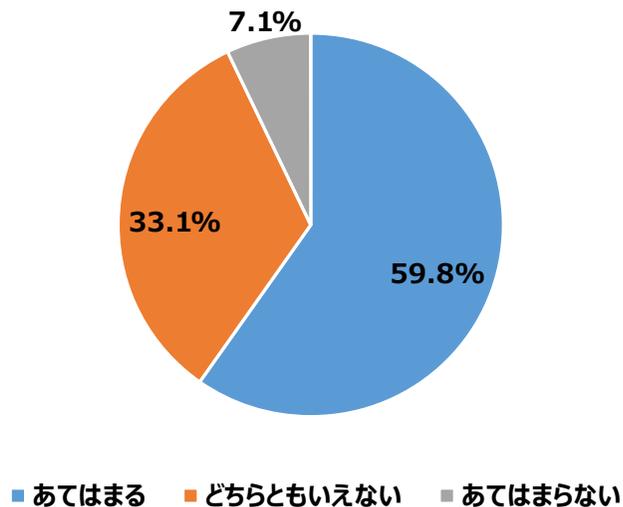
事前・事後アンケート単純集計結果（両アンケート回答者）

（事前・事後アンケート） 歩数イベントについて、どう思いますか。

- ✓ 本集計でも傾向は変わらず、歩数イベントは参加継続により効果的であることが示唆された。

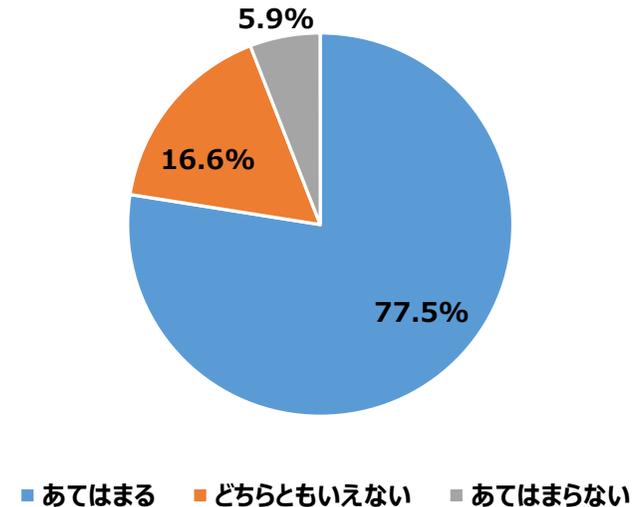
事前アンケート

Q. 歩数イベントが魅力的(n=169)



事後アンケート

Q. 歩数イベントの開催は参加継続に繋がる(n=169)



※単一回答

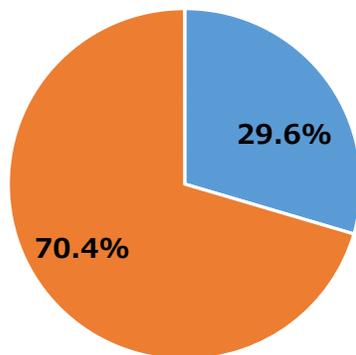
事前・事後アンケート単純集計結果（両アンケート回答者）

（事前・事後アンケート）1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上実施している

- ✓ 本集計でも傾向は変わらず、1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上実施している人は少ない。
- ✓ 事前アンケートよりも事後アンケートのほうが運動をしていると回答した人が7.1ポイント増加しており、本事業で運動習慣が促進されていることが示唆された。

事前アンケート

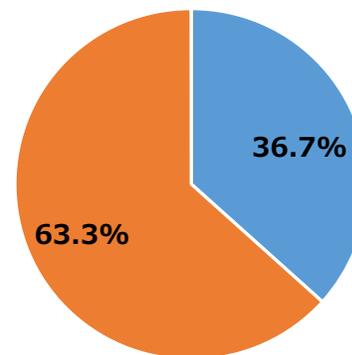
Q. 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上
実施している(n=169)



■ はい ■ いいえ

事後アンケート

Q. 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上
実施している(n=169)



■ はい ■ いいえ

※単一回答

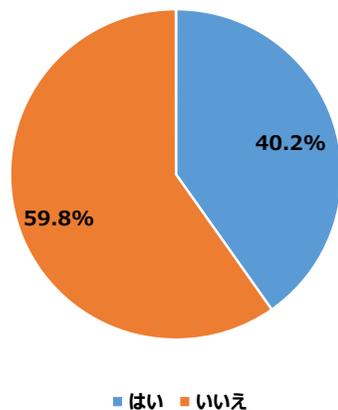
事前・事後アンケート単純集計結果（両アンケート回答者）

（事前・事後アンケート）日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施している

- ✓ 本集計でも傾向は変わらず、事業前後で日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施している人が増加しており（15.4ポイント）、本事業で日常的な歩行習慣が促進されたことが示唆された。

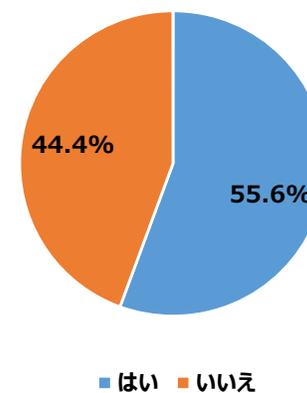
事前アンケート

Q. 日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施している
(n=169)



事後アンケート

Q. 日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施している
(n=169)



※単一回答

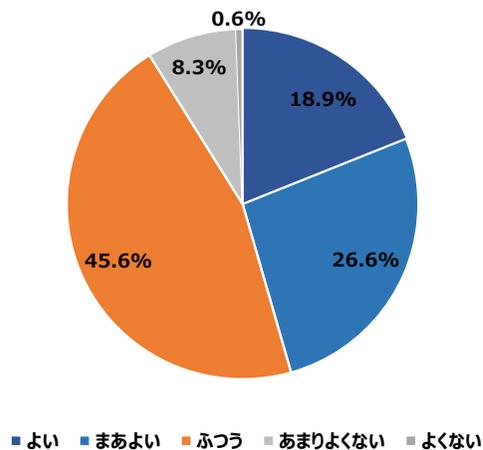
事前・事後アンケート単純集計結果（両アンケート回答者）

（事前・事後アンケート）ふだんのあなたの健康状態はどうか。

- ✓ 本集計でも傾向は変わらず、事前アンケートと事後アンケートで大きな変化はない。
- ✓ 「まあよい」以上が40%程度、「ふつう」が50%程度、「あまりよくない」以下が10%程度である。

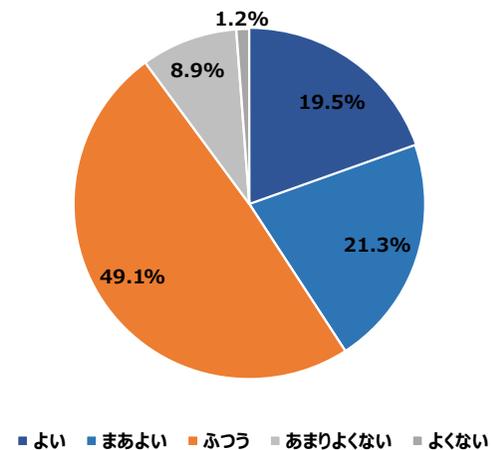
事前アンケート

Q. 普段のあなたの健康状態はどうか(n=169)



事後アンケート

Q. 普段のあなたの健康状態はどうか(n=169)



※単一回答

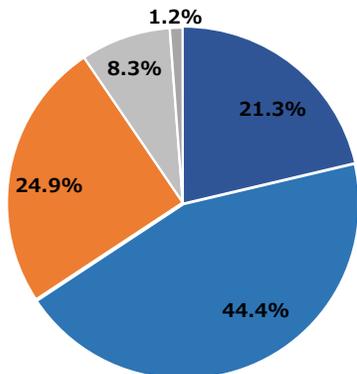
事前・事後アンケート単純集計結果（両アンケート回答者）

（事前・事後アンケート）あなたは普段、健康的な食事をするのを心がけていますか。

- ✓ 本集計でも傾向は変わらず、事業前後で大きな変化はない。
- ✓ 普段から健康的な食事を心がけている人は60~70%程度である。

事前アンケート

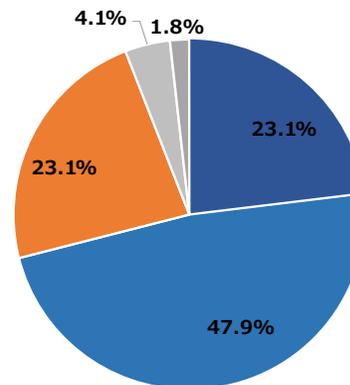
Q. あなたは普段、健康的な食事をするのを心がけていますか(n=169)



■ 心がけている ■ やや心がけている ■ どちらともいえない ■ あまり心がけていない ■ 心がけていない

事後アンケート

Q. あなたは普段、健康的な食事をするのを心がけていますか(n=169)



■ 心がけている ■ やや心がけている ■ どちらともいえない ■ あまり心がけていない ■ 心がけていない

※単一回答

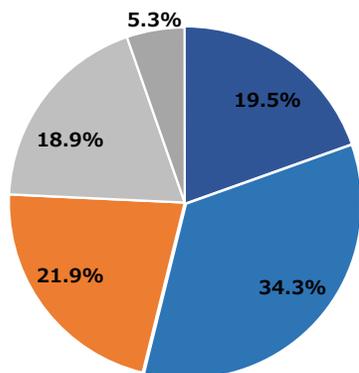
事前・事後アンケート単純集計結果（両アンケート回答者）

（事前・事後アンケート）あなたは普段、運動をすることを心がけていますか。

- ✓ 本集計でも傾向は変わらず、普段から運動をすることを心がけている人は事業前後で増加しており（10.2ポイント）、本事業で運動意識が促進されていることが示唆された。

事前アンケート

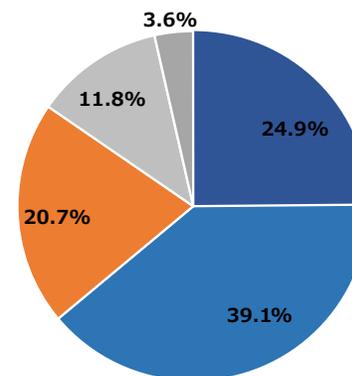
Q. あなたは普段、運動をすることを心がけていますか(n=169)



■ 心がけている ■ やや心がけている ■ どちらともいえない ■ あまり心がけていない ■ 心がけていない

事後アンケート

Q. あなたは普段、運動をすることを心がけていますか(n=169)



■ 心がけている ■ やや心がけている ■ どちらともいえない ■ あまり心がけていない ■ 心がけていない

※単一回答

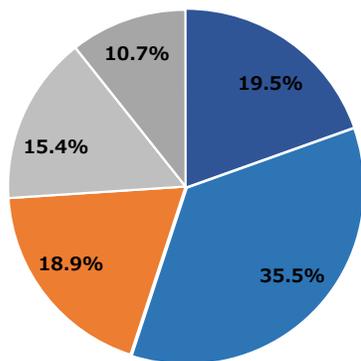
事前・事後アンケート単純集計結果（両アンケート回答者）

（事前・事後アンケート）あなたは歩行する際、歩数や歩行時間を気にしていますか。

- ✓ 本集計でも傾向は変わらず、歩行時に歩数や歩行時間を気にしている人は事業前後で増加しており（17.2ポイント）、本事業で歩数や歩行時間に対する意識が促進されていることが示唆された。

事前アンケート

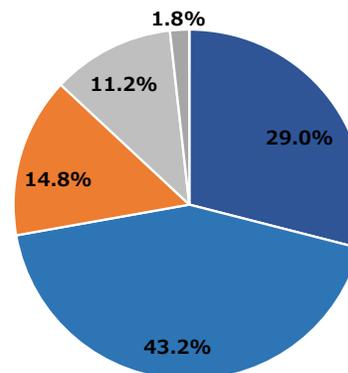
Q. あなたは歩行する際、歩数や歩行時間を気にしていますか(n=169)



■ 気にしている ■ やや気にしている ■ どちらともいえない ■ あまり気にしていない ■ 気にしていない

事後アンケート

Q. あなたは歩行する際、歩数や歩行時間を気にしていますか(n=169)



■ 気にしている ■ やや気にしている ■ どちらともいえない ■ あまり気にしていない ■ 気にしていない

※単一回答

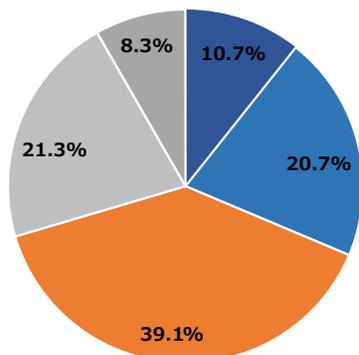
事前・事後アンケート単純集計結果（両アンケート回答者）

（事前・事後アンケート）これから10年後、健康でいる自信はありますか。

- ✓ 本集計でも傾向は変わらず、10年後に健康である自信がある人は事業前後で増加しており（7.7ポイント）、本事業で健康に対する自信がついた人が増えていることが示唆された。

事前アンケート

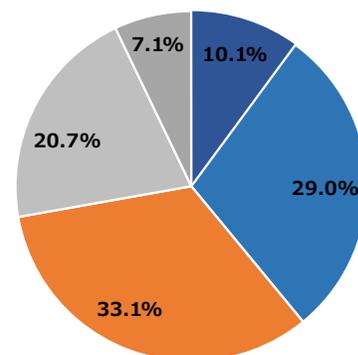
Q. これから10年後、健康でいる自信はありますか(n=169)



■ 自信がある ■ やや自信がある ■ どちらともいえない ■ あまり自信がない ■ 自信がない

事後アンケート

Q. これから10年後、健康でいる自信はありますか(n=169)



■ 自信がある ■ やや自信がある ■ どちらともいえない ■ あまり自信がない ■ 自信がない

※単一回答

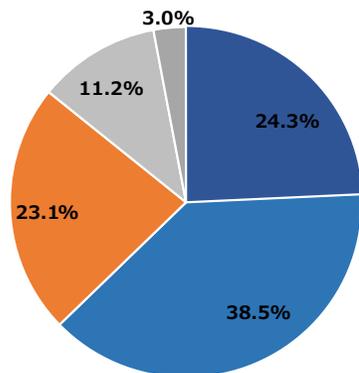
事前・事後アンケート単純集計結果（両アンケート回答者）

（事前・事後アンケート）たくさんの健康情報を得たいと思っている。

- ✓ 本集計でも傾向は変わらず、事業前後で大きな変化はない。
- ✓ たくさんの健康情報を得たいと思っている人は60%程度である。

事前アンケート

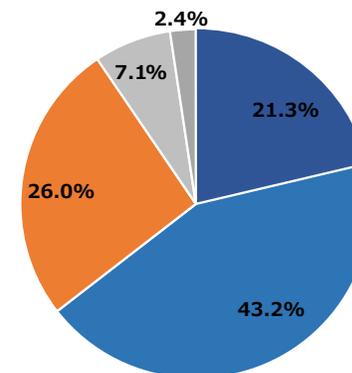
Q. たくさんの健康情報を得たいと思っている(n=169)



■ あてはまる ■ ややあてはまる ■ どちらともいえない ■ あまりあてはまらない ■ あてはまらない

事後アンケート

Q. たくさんの健康情報を得たいと思っている(n=169)



■ あてはまる ■ ややあてはまる ■ どちらともいえない ■ あまりあてはまらない ■ あてはまらない

※単一回答

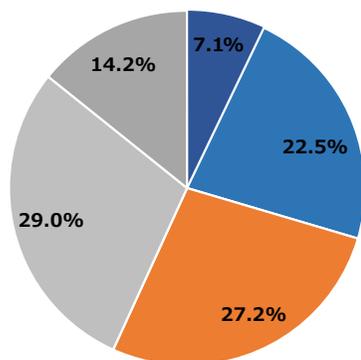
事前・事後アンケート単純集計結果（両アンケート回答者）

（事前・事後アンケート）あまり気分がのらないときでも運動を行う自信がある

- ✓ 本集計でも傾向は変わらず、事業前後で大きな変化はない。
- ✓ あまり気分がのらないときでも運動を行う自信がある人は30%程度と少ない。

事前アンケート

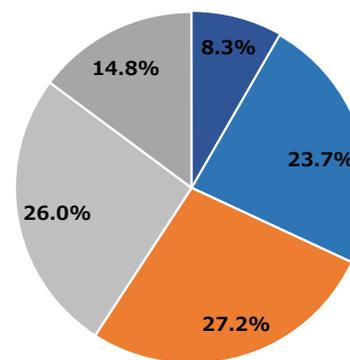
Q. あまり気分がのらないときでも運動を行う自信がある(n=169)



■ あてはまる ■ ややあてはまる ■ どちらともいえない ■ あまりあてはまらない ■ あてはまらない

事後アンケート

Q. あまり気分がのらないときでも運動を行う自信がある(n=169)



■ あてはまる ■ ややあてはまる ■ どちらともいえない ■ あまりあてはまらない ■ あてはまらない

※単一回答

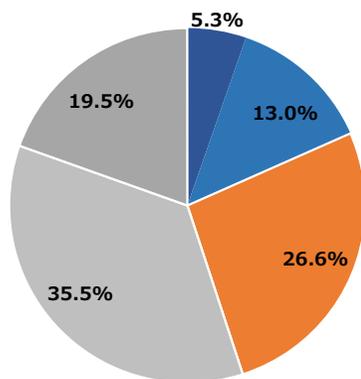
事前・事後アンケート単純集計結果（両アンケート回答者）

（事前・事後アンケート）忙しくて時間がないときでも運動を行う自信がある

- ✓ 本集計でも傾向は変わらず、事業前後で大きな変化はない。
- ✓ 忙しくて時間がないときでも運動を行う自信がある人は20%程度と少ない。

事前アンケート

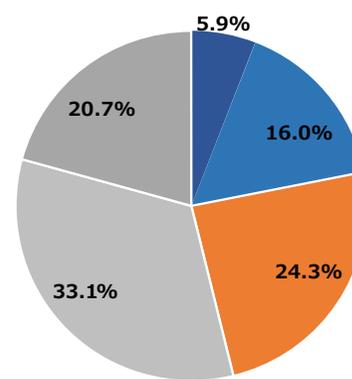
Q. 忙しくて時間がないときでも運動を行う自信がある(n=169)



■ あてはまる ■ ややあてはまる ■ どちらともいえない ■ あまりあてはまらない ■ あてはまらない

事後アンケート

Q. 忙しくて時間がないときでも運動を行う自信がある(n=169)



■ あてはまる ■ ややあてはまる ■ どちらともいえない ■ あまりあてはまらない ■ あてはまらない

※単一回答

事前・事後アンケート単純集計結果（両アンケート回答者）まとめ

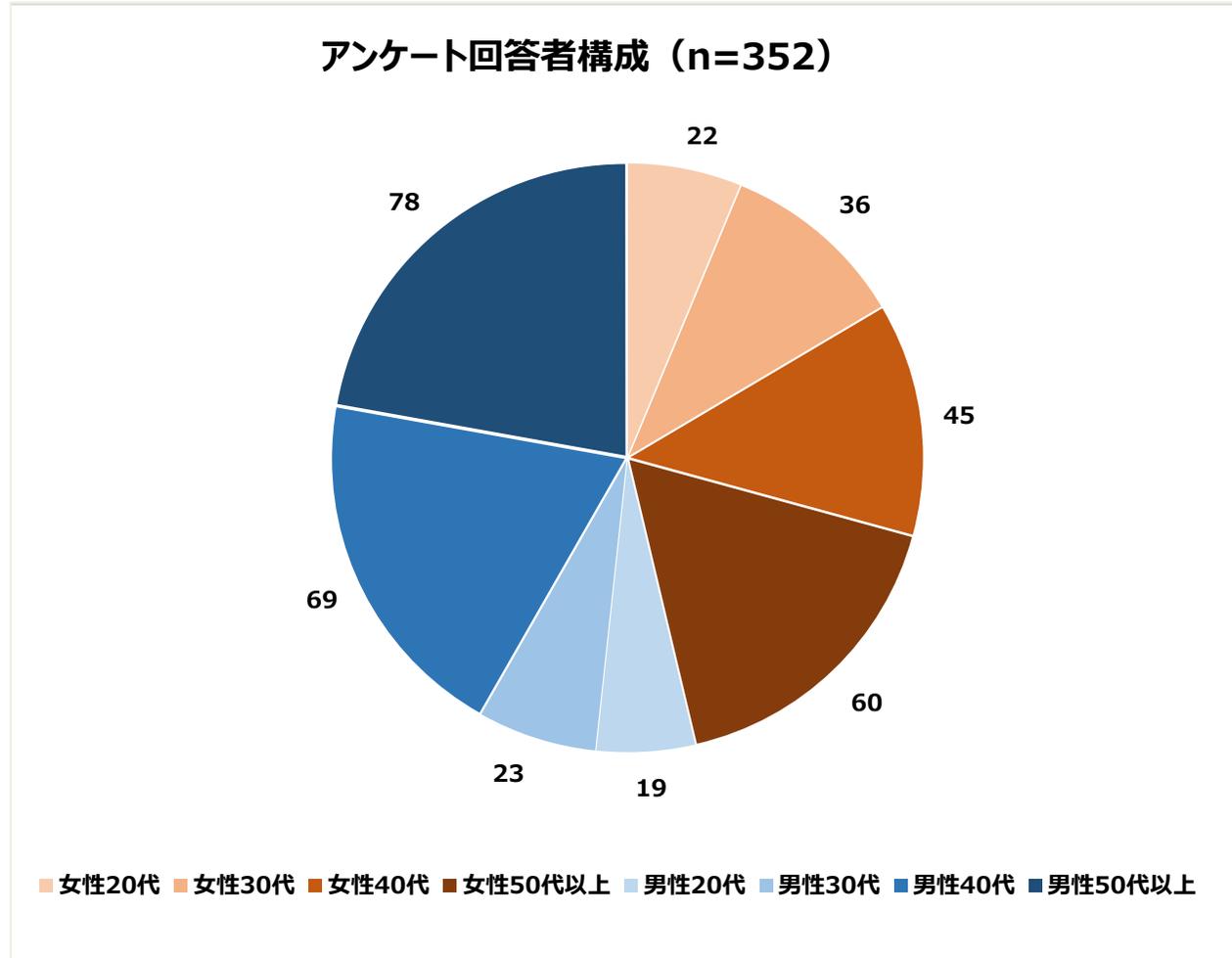
事業前後での変化

歩くことでポイントがもらえることについて	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 事業前後で大きな変化はなく、多くの人が良い印象を持っていた。
歩数などを自動で時系列に管理できることについて	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 事業前後で大きな変化はなく、多くの人が良い印象を持っていた。
歩数イベントについて	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 事後アンケートの歩数イベントが参加継続に繋がると感じた人は、事前アンケートの歩数イベントが魅力的と感じていた人よりも17.7ポイント高く、歩数イベント実施は参加継続に「より効果的」であることが示唆された。
健康状態について	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 事業前後で大きな変化はなく、「まあよい」以上が40%程度、「ふつう」が50%程度、「あまりよくない」以下が10%程度であった。
健康意識について	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 普段から健康的な食事を心がけている人は事業前後で大きな変化はなく、60~70%程度であった。 ✓ たくさんの健康情報を得たいと思っている人は事業前後で大きな変化はなく、60%程度であった。
健康への自信について	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 10年後に健康である自信がある人は事業後に7.7ポイント増加しており、本事業で健康に対する自信がついた人が増えていることが示唆された。
運動習慣について	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上実施している人は、事業後に7.1ポイント増加しており、本事業で運動習慣が促進されていることが示唆された。 ✓ 日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施している人は、事業後に15.4ポイント増加しており、本事業で日常的な歩行習慣が促進されたことが示唆された。 ✓ 普段から運動をすることを心がけている人は事業後に10.2ポイント増加しており、本事業で運動意識が促進されていることが示唆された。 ✓ 歩行時に歩数や歩行時間を気にしている人は事業後に17.2ポイント増加しており、本事業で歩数や歩行時間に対する意識が促進されていることが示唆された。
運動への自信について	<ul style="list-style-type: none"> ✓ あまり気分がのらないときでも運動を行う自信がある人は事業前後で大きな変化はなく、30%程度と少なかった。 ✓ 忙しくて時間がないときでも運動を行う自信がある人は事業前後で大きな変化はなく、20%程度と少なかった。

4. 事前アンケートクロス集計結果（性・年代別）

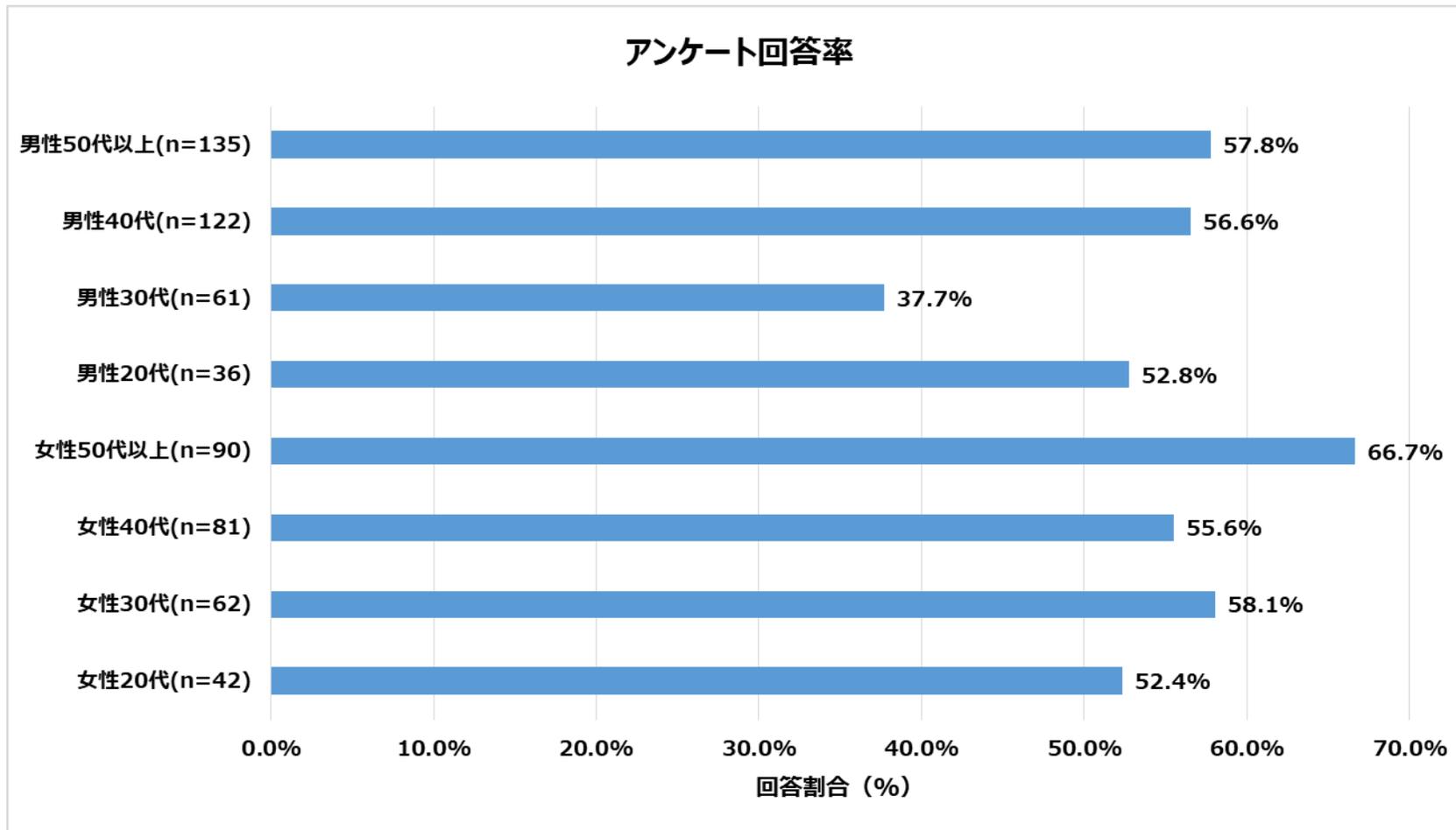
アンケート回答者構成

- ✓ 事前アンケートの回答者の性・年代別の構成は以下のとおり。
- ✓ 事前アンケート回答者は218人が連合会、134人が他共済組合の所属であった。



アンケート回答率

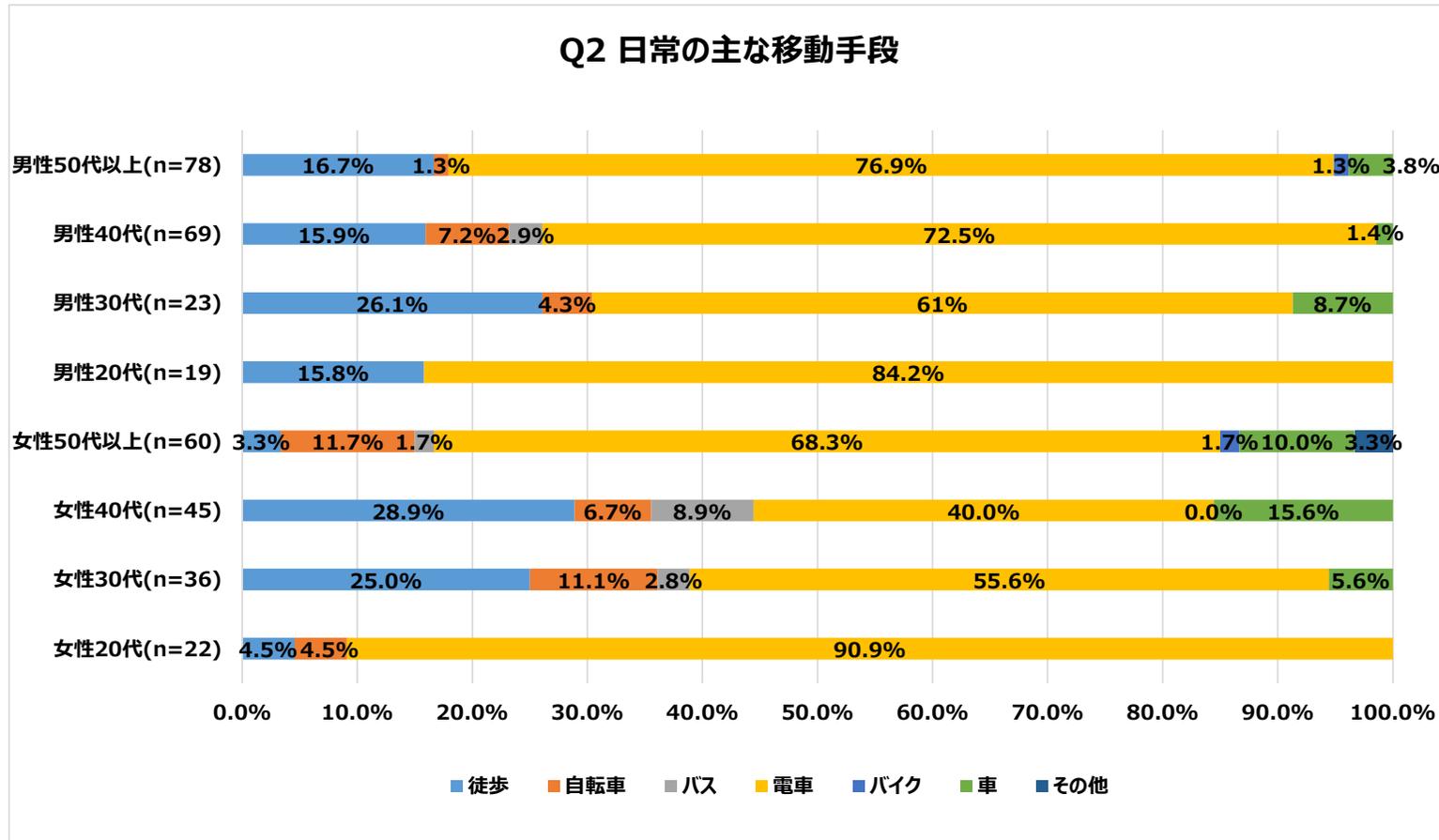
✓ 事前アンケートの性・年代別の回答率は以下のとおり。



事前アンケートクロス集計結果（性・年代別）

日常の主な移動手段

- ✓ 日常的に徒歩移動している人は、女性40代（28.9%）、男性30代（26.1%）、女性30代（25.0%）の順に多く、女性50代以上（3.3%）が最も少ない。

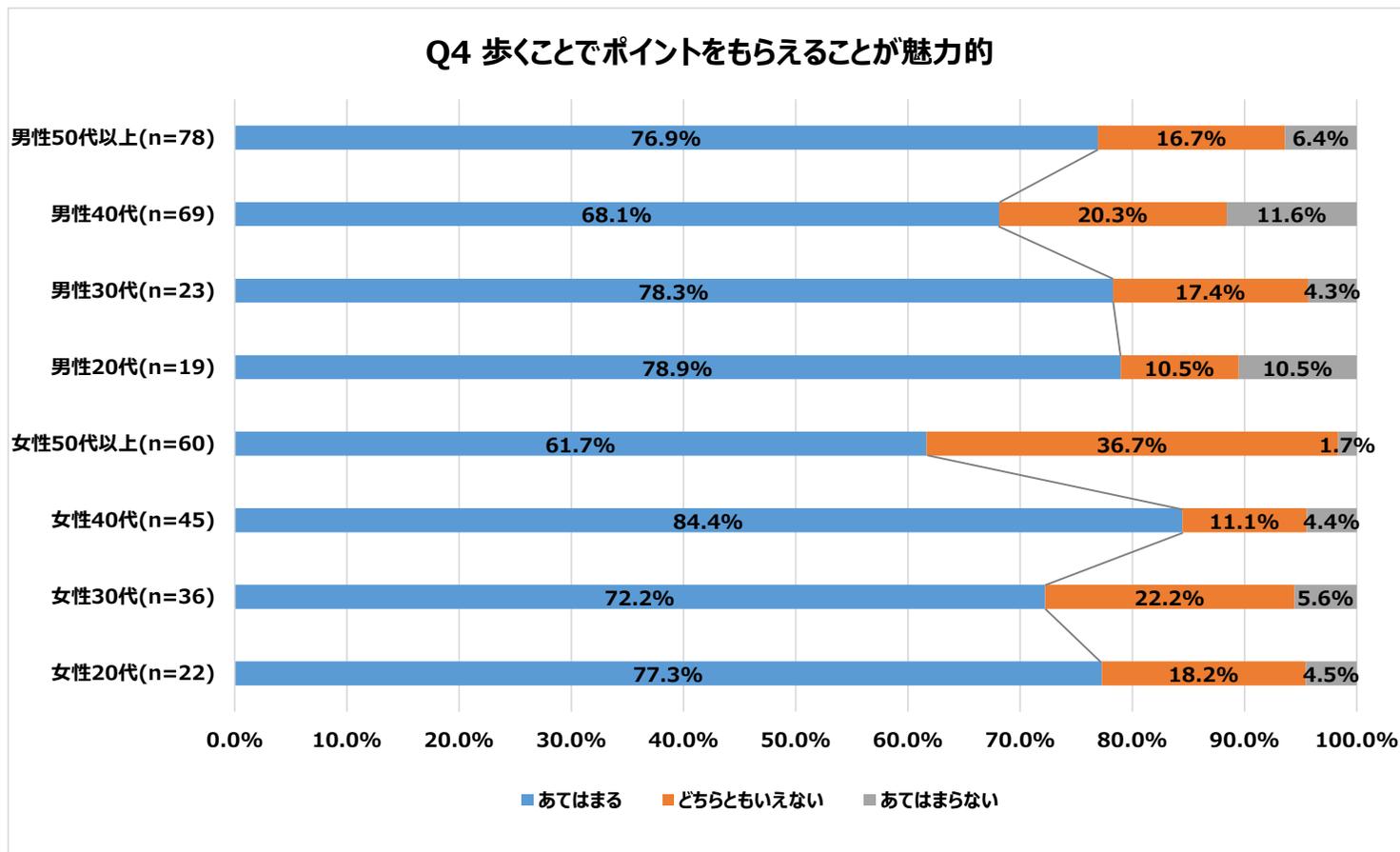


※単一回答

事前アンケートクロス集計結果（性・年代別）

歩くことでポイントがもらえることが魅力的

✓ 歩くことでポイントがもらえることが魅力的と感じている人は、女性40代が最も多く（84.4%）、女性50代以上が最も少ない（61.7%）。

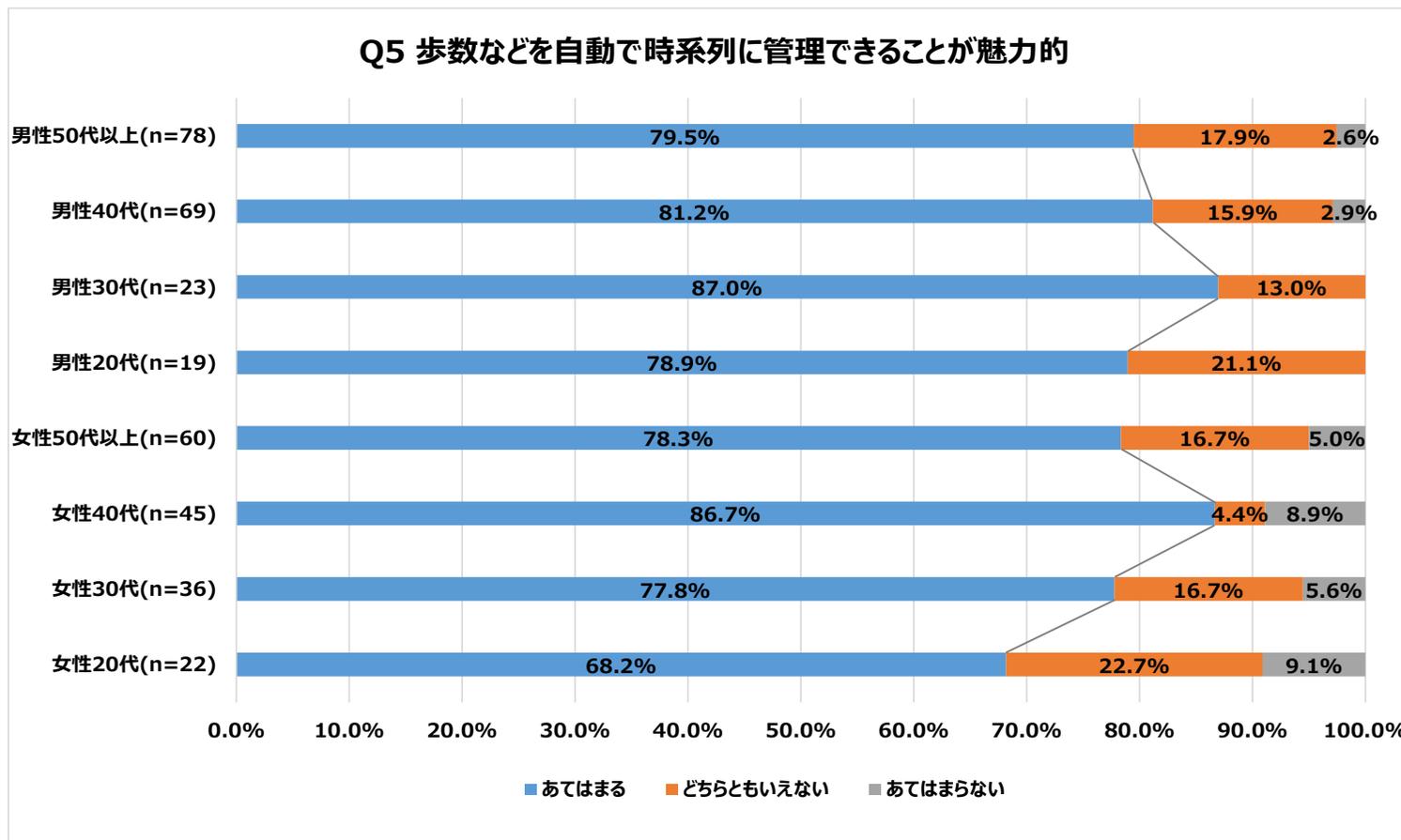


※単一回答

事前アンケートクロス集計結果（性・年代別）

歩数などを自動で時系列に管理できることが魅力的

- ✓ 歩数などを自動で時系列に管理できることが魅力的と感じている人は全ての性・年代で多く、中でも男性30代（87.0%）、女性40代（86.7%）が特に多い。

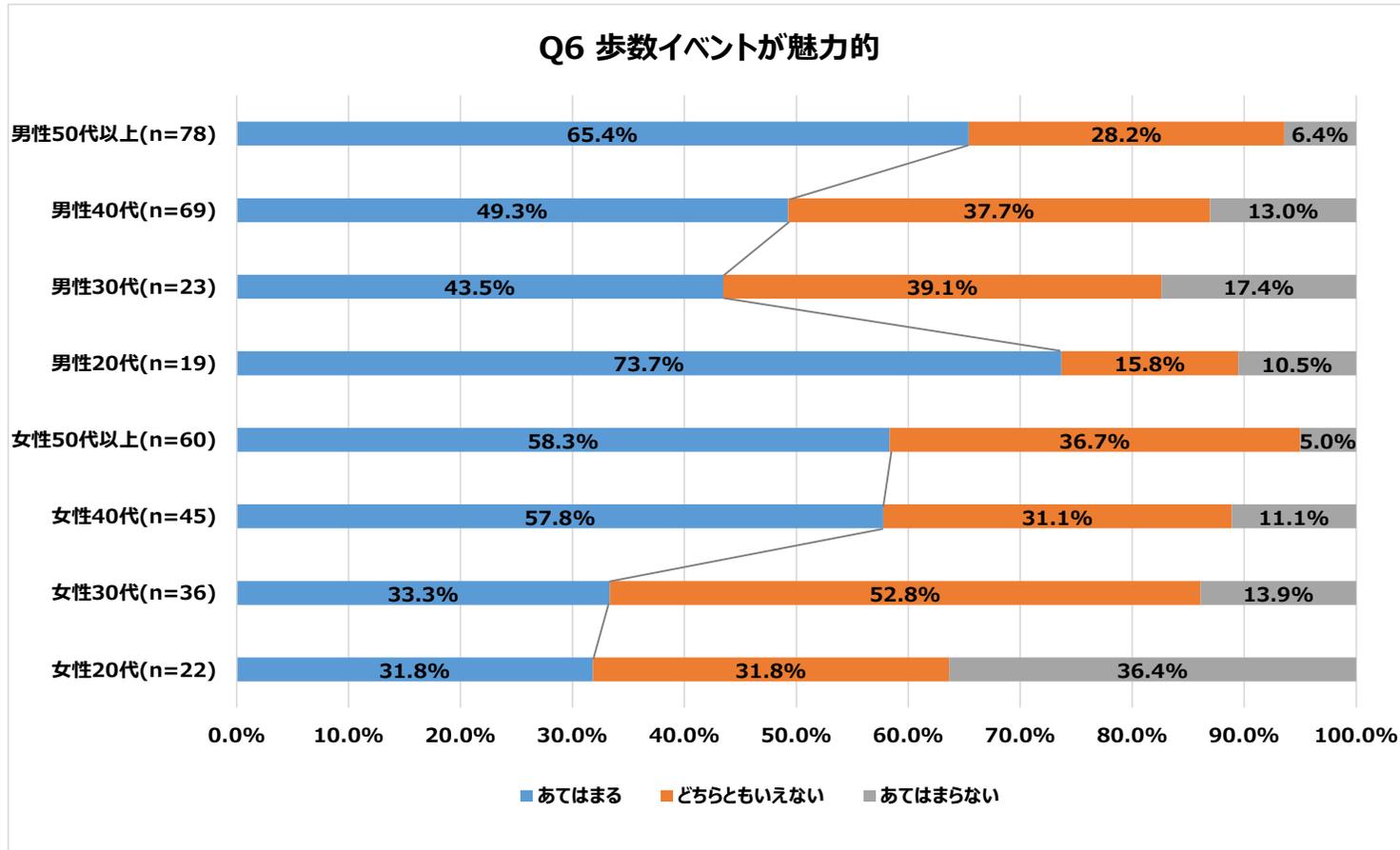


※単一回答

事前アンケートクロス集計結果（性・年代別）

歩数イベントが魅力的

✓ 歩数イベントが魅力的と感じている人は男性20代（73.7%）が多く、女性20代（31.8%）、女性30代（33.3%）が少ない。

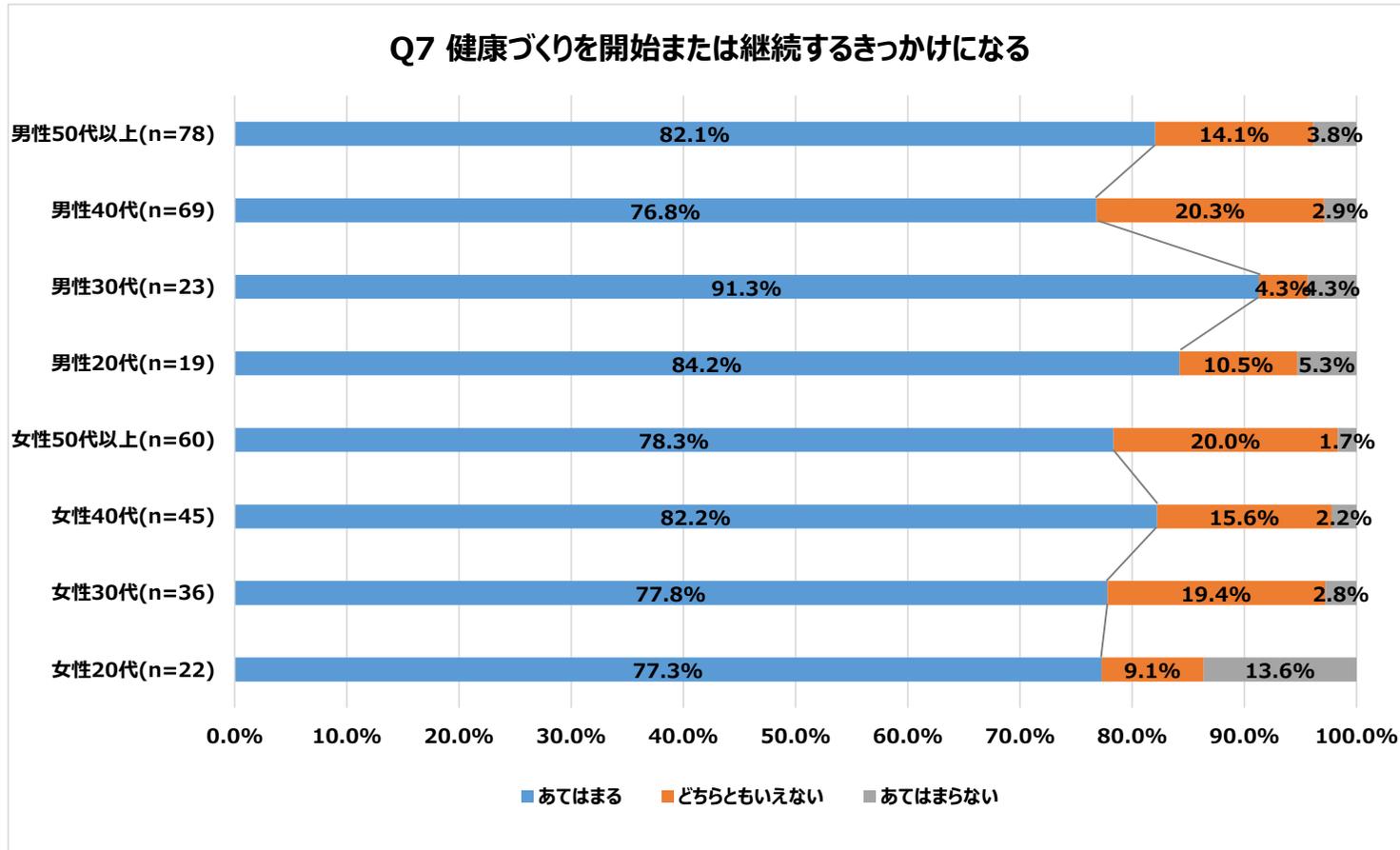


※単一回答

事前アンケートクロス集計結果（性・年代別）

健康づくりを開始または継続するきっかけになる

- ✓ 本事業が健康づくりを開始または継続するきっかけになると感じている人は全ての性・年代で多く、中でも男性30代（91.3%）が特に多い。

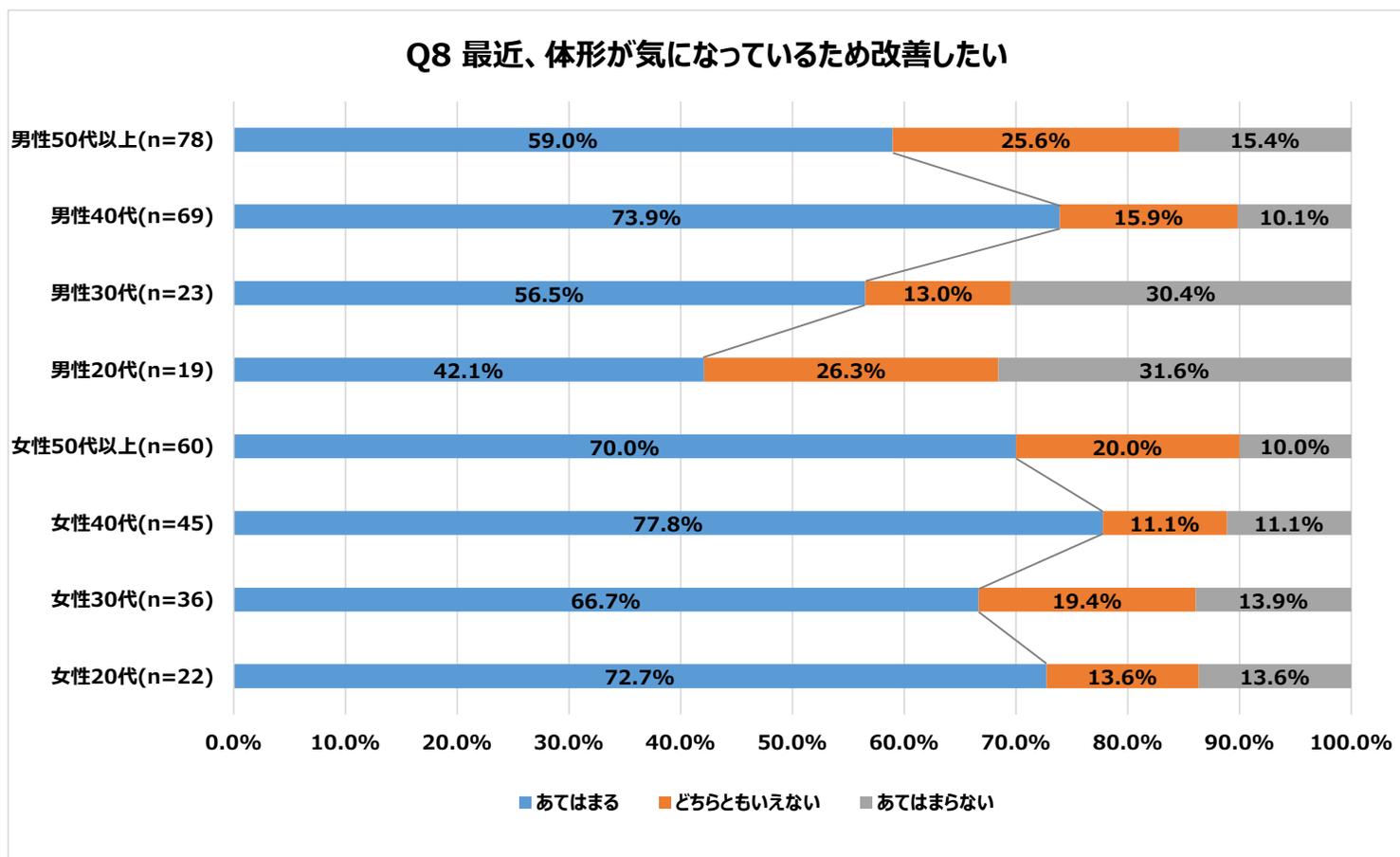


※単一回答

事前アンケートクロス集計結果（性・年代別）

最近、体形が気になっているため改善したい

- ✓ 最近、体形が気になっているため改善したいと感じている人は、男性よりも女性に多い傾向にある。
- ✓ 男性20代が最も少なく、42.1%である。

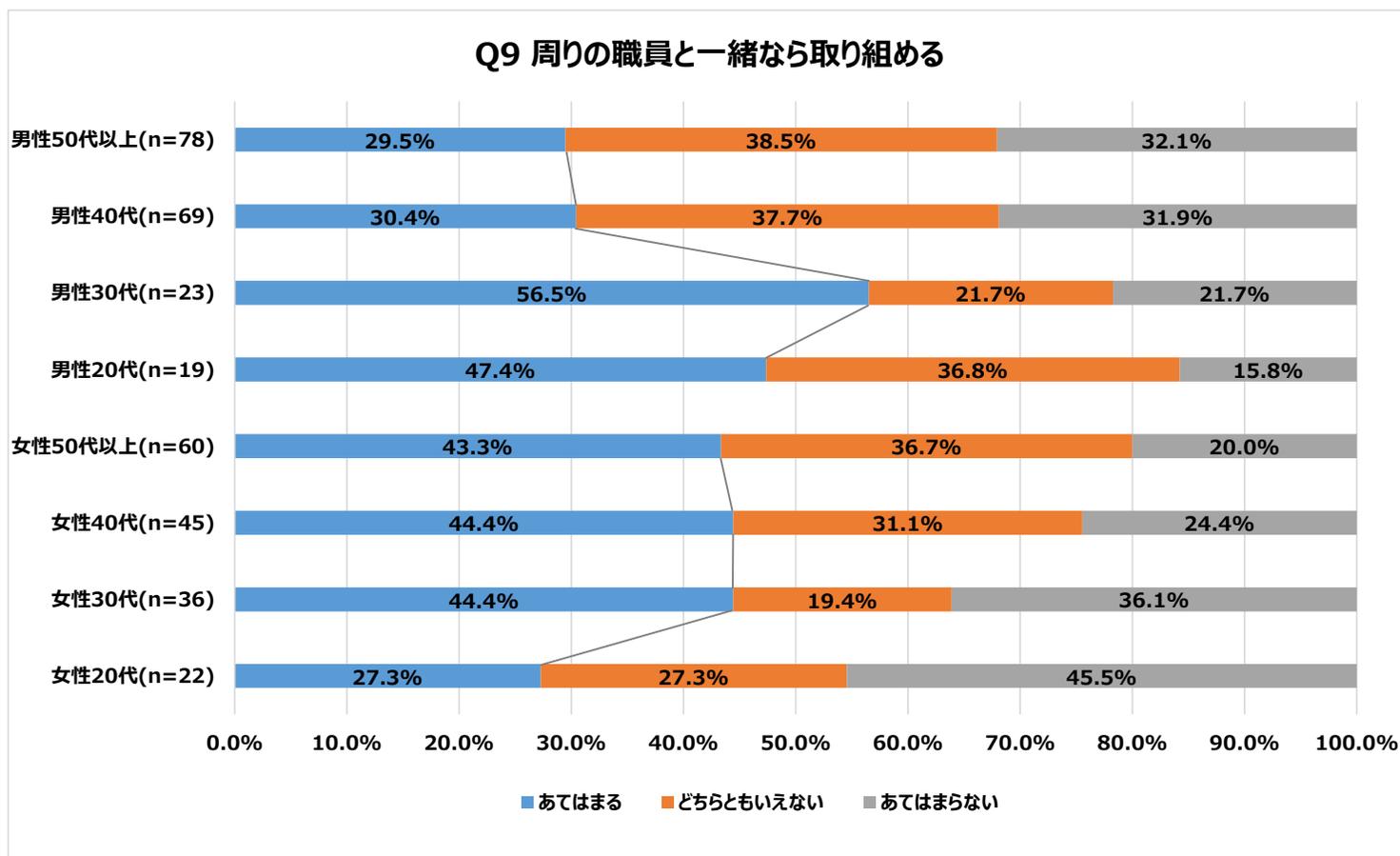


※単一回答

事前アンケートクロス集計結果（性・年代別）

周りの職員と一緒に取り組める

- ✓ 周りの職員と一緒に取り組めると感じている人は、男性30代（56.5%）が多く、男性40代（30.4%）、男性50代以上（29.5%）、女性20代（27.3%）が少ない。

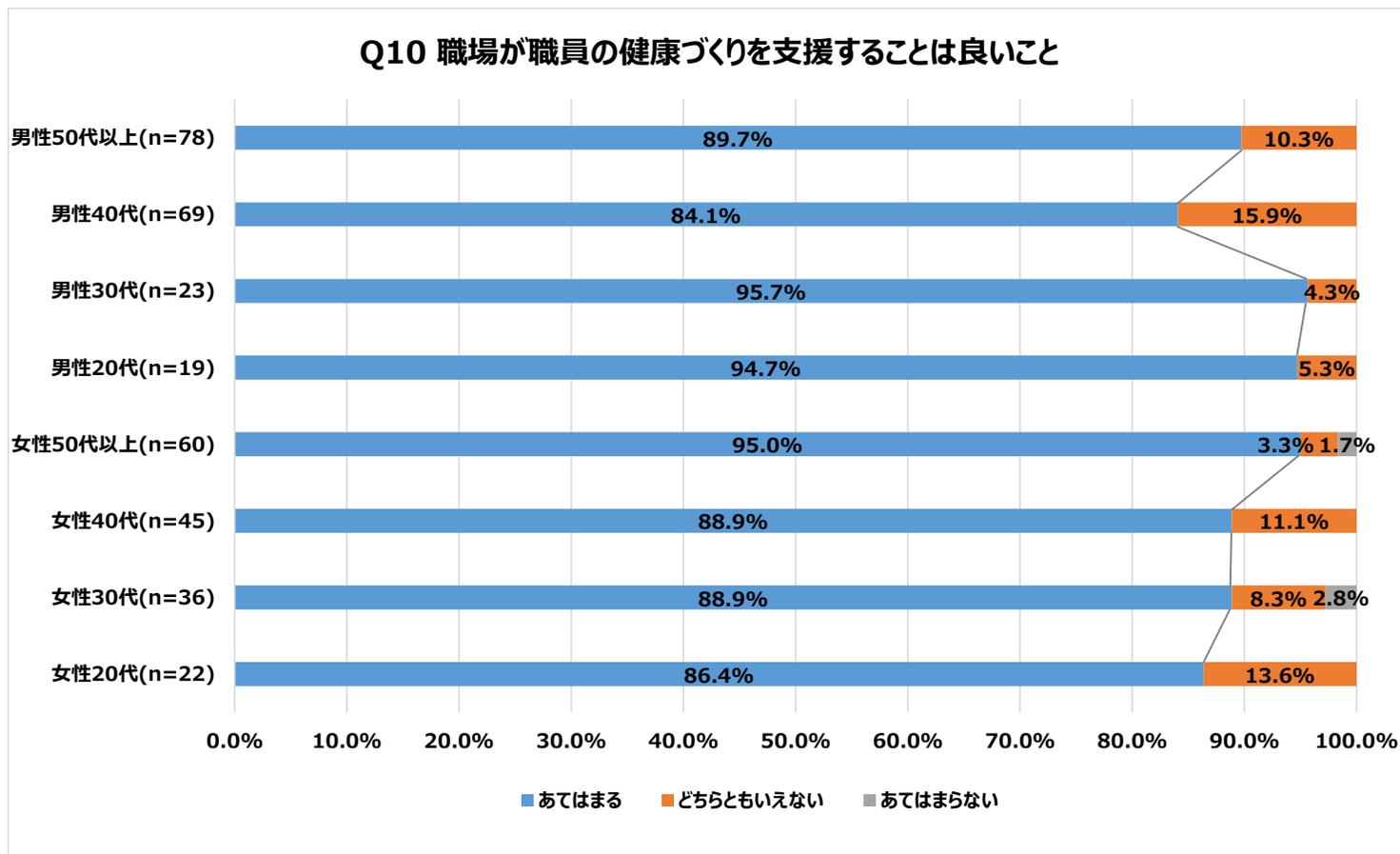


※単一回答

事前アンケートクロス集計結果（性・年代別）

職場が職員の健康づくりを支援することは良いこと

- ✓ 職場が職員の健康づくりを支援することは良いことと感じている人は全ての性・年代で多い。

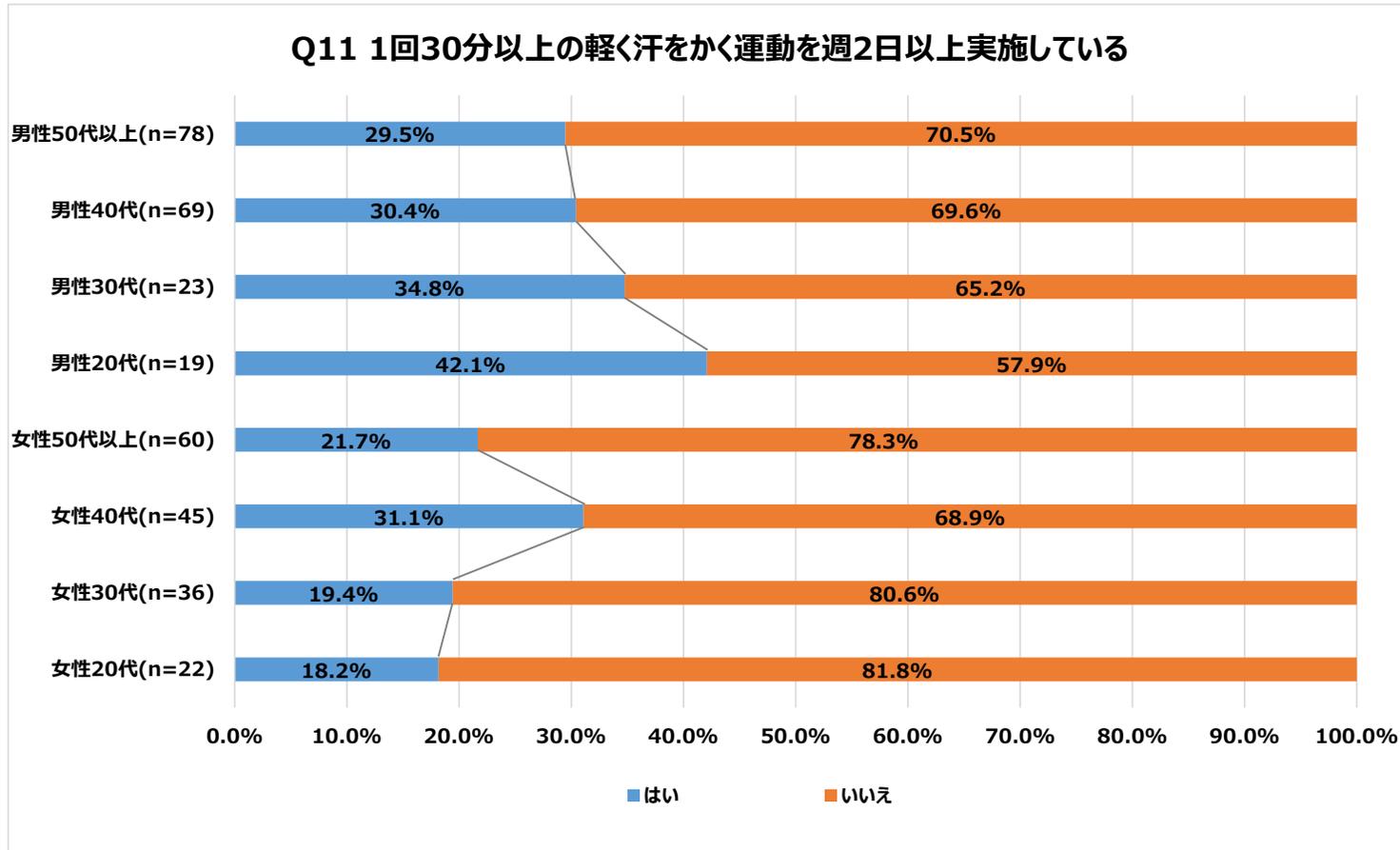


※単一回答

事前アンケートクロス集計結果（性・年代別）

1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上実施している

- ✓ 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上実施している人は、女性よりも男性に多い傾向にある。
- ✓ 男性20代（42.1%）が最も多く、女性20代（18.2%）が最も少ない。

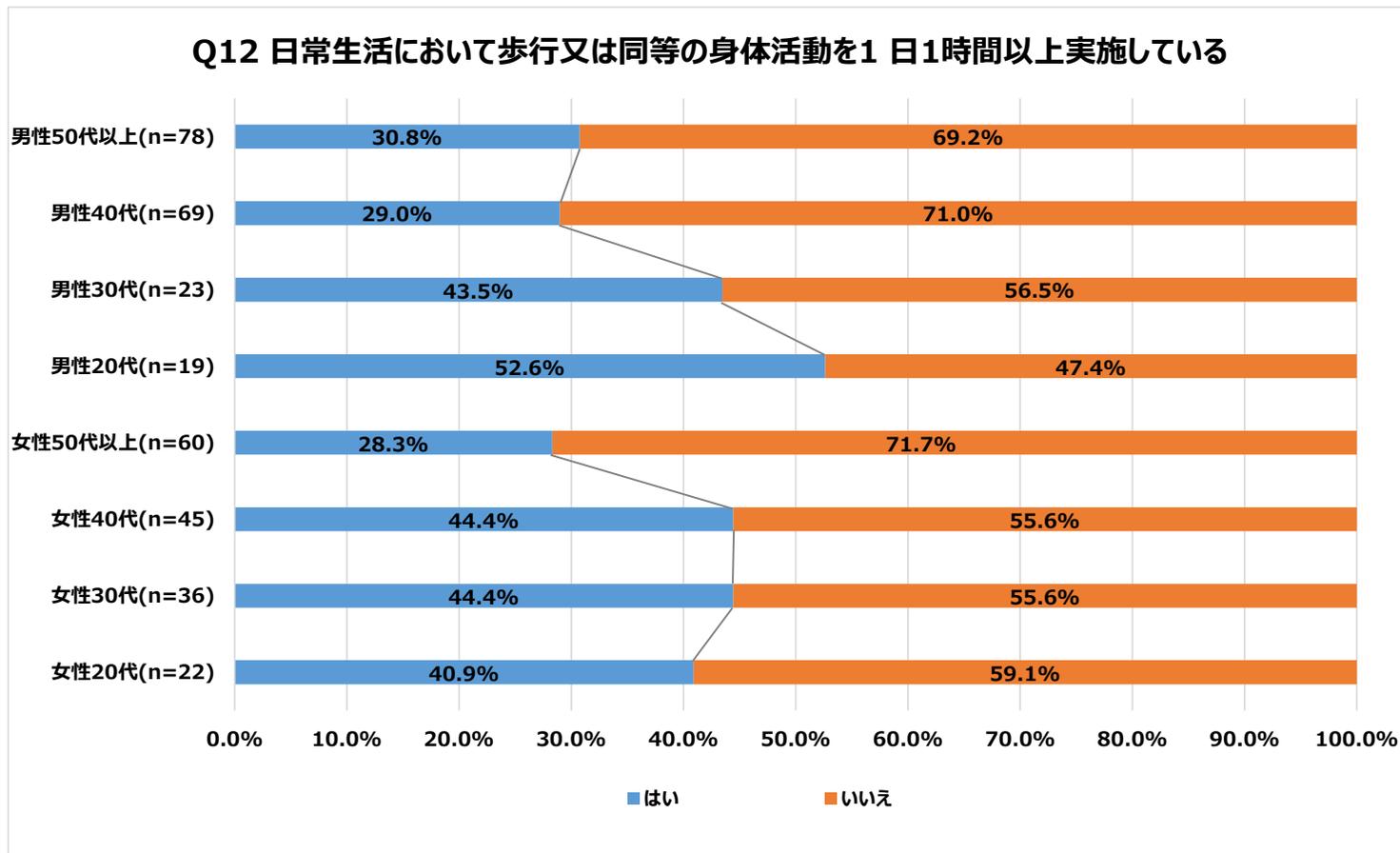


※単一回答

事前アンケートクロス集計結果（性・年代別）

日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施している

- ✓ 日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施している人は、男性20代（52.6%）が最も多く、女性50代以上（28.3%）が最も少ない。

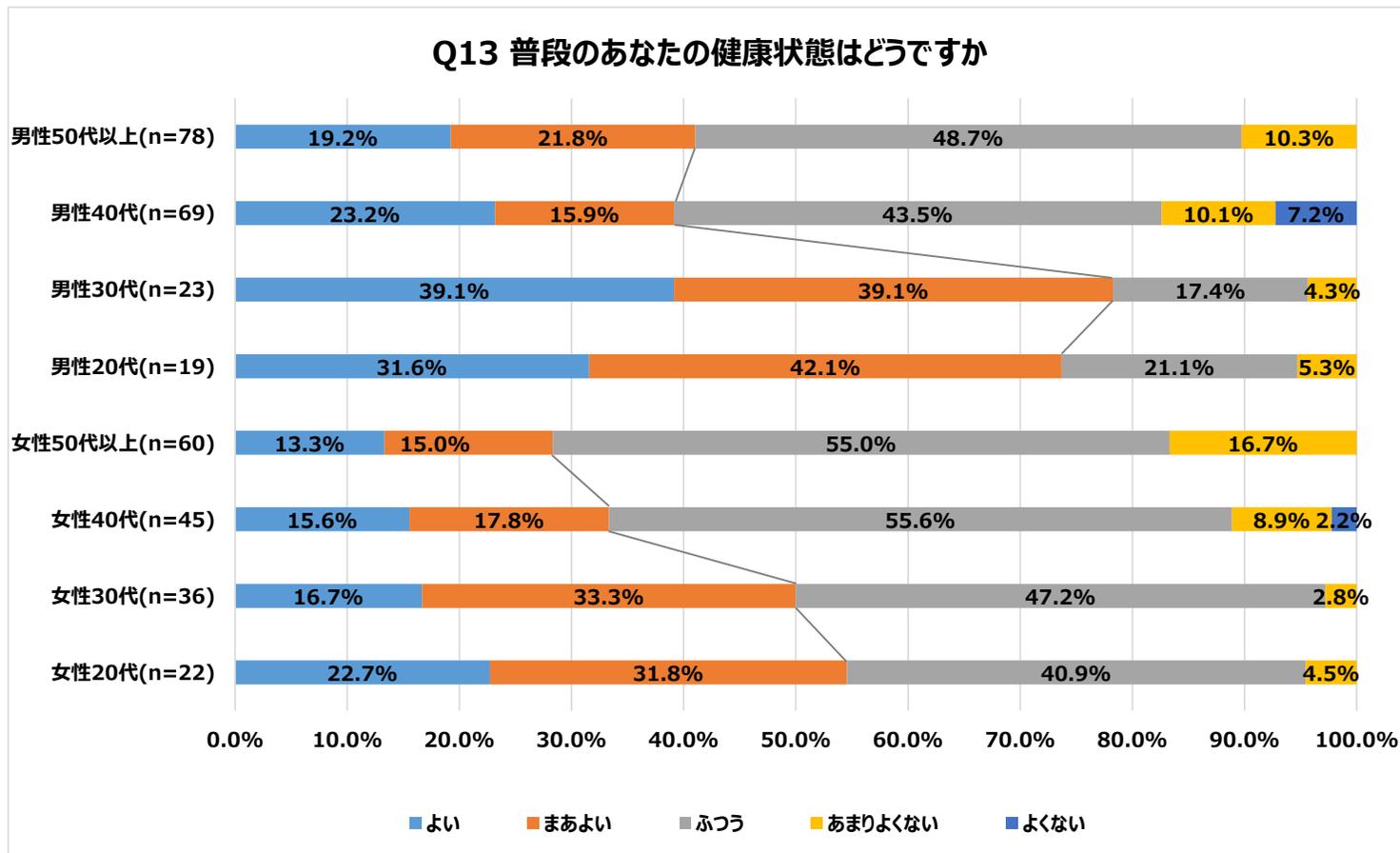


※単一回答

事前アンケートクロス集計結果（性・年代別）

普段のあなたの健康状態はどうか

- ✓ 普段の健康状態は、女性よりも男性のほうがよいと感じている傾向にある。
- ✓ 特に男性20代（73.7%）、男性30代（78.2%）は突出している。

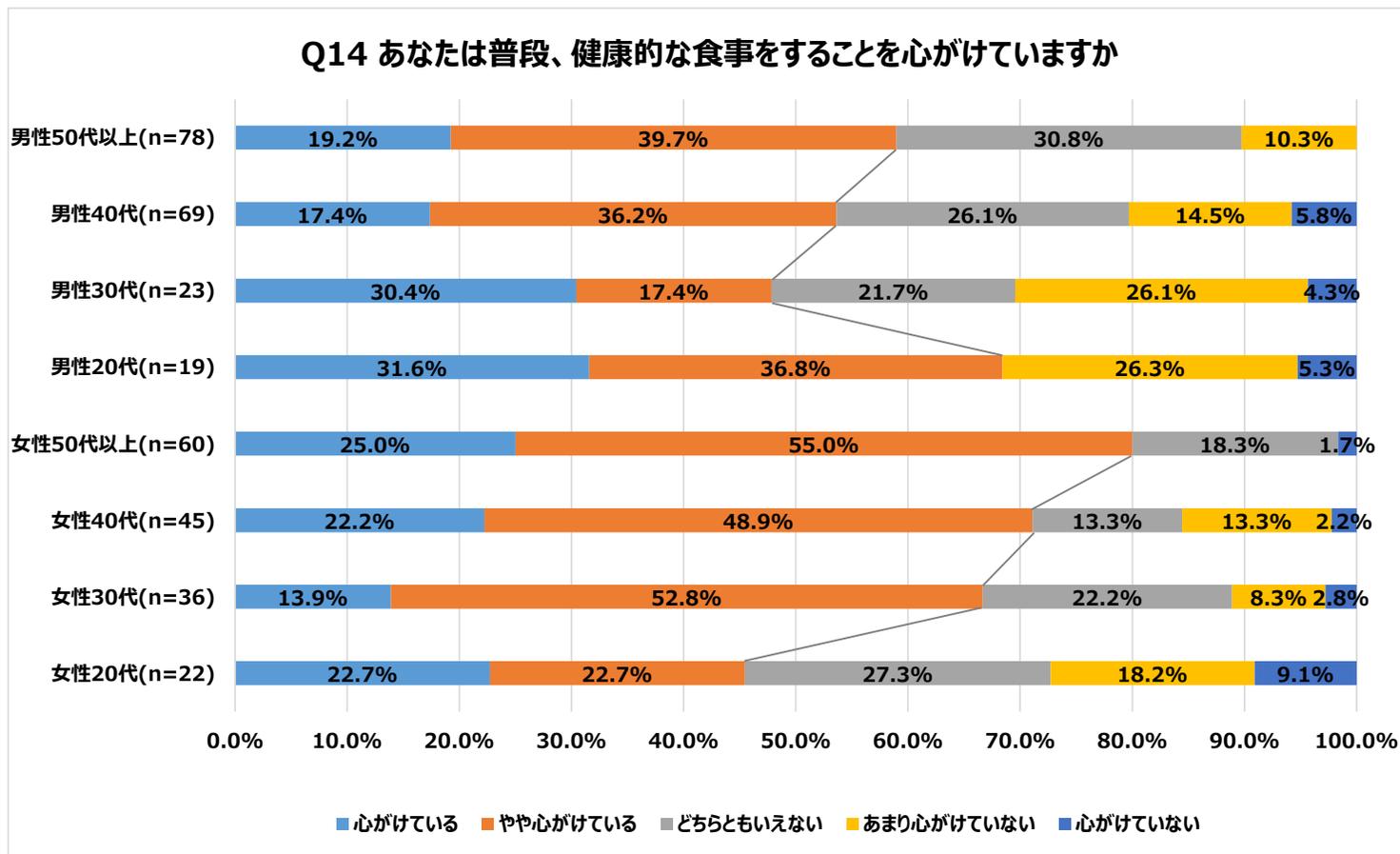


※単一回答

事前アンケートクロス集計結果（性・年代別）

あなたは普段、健康的な食事をすることを心がけていますか

- ✓ 普段から健康的な食事を心がけている人は、男性よりも女性のほうが多い傾向にある。
- ✓ 女性50代以上が最も多く、80.0%である。

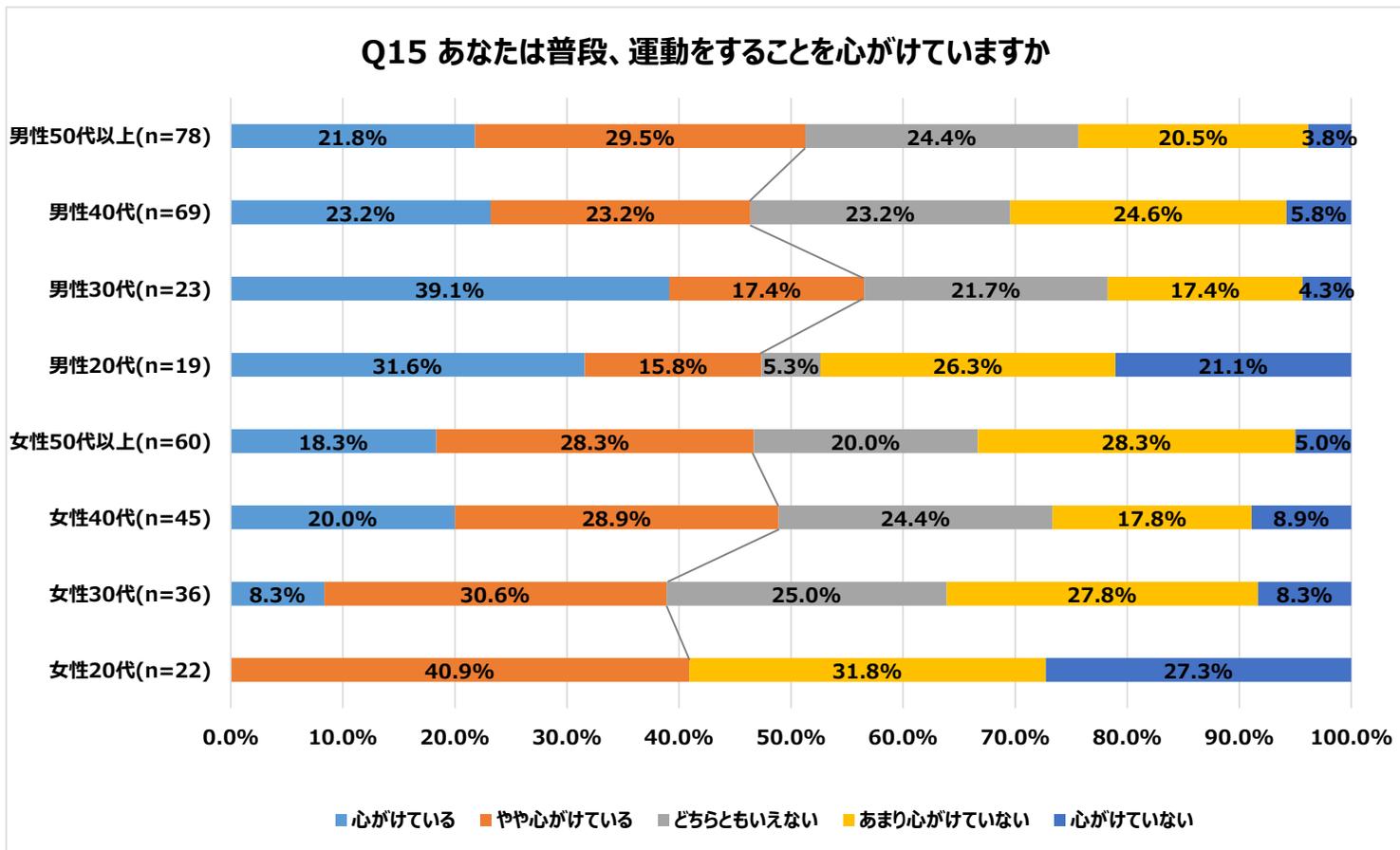


※単一回答

事前アンケートクロス集計結果（性・年代別）

あなたは普段、運動をすることを心がけていますか

- ✓ 普段から運動をすることを心がけている人は、女性よりも男性に多い傾向にある。
- ✓ 男性30代が最も多く、56.5%である。

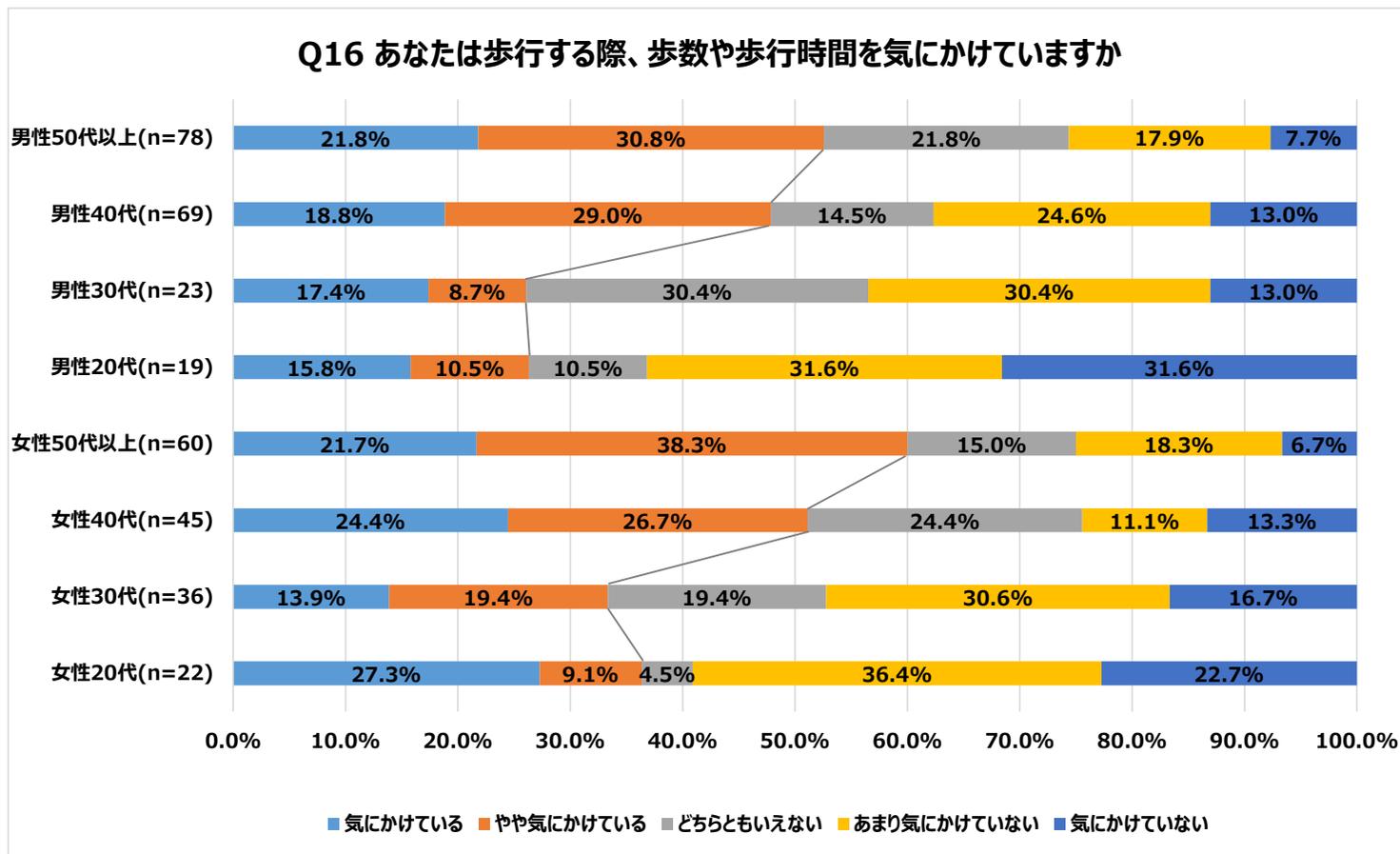


※単一回答

事前アンケートクロス集計結果（性・年代別）

あなたは歩行する際、歩数や歩行時間を気にしていますか

- ✓ 歩行時に歩数や歩行時間を気にしている人は、男女ともに年代が高い人が多い傾向にある。

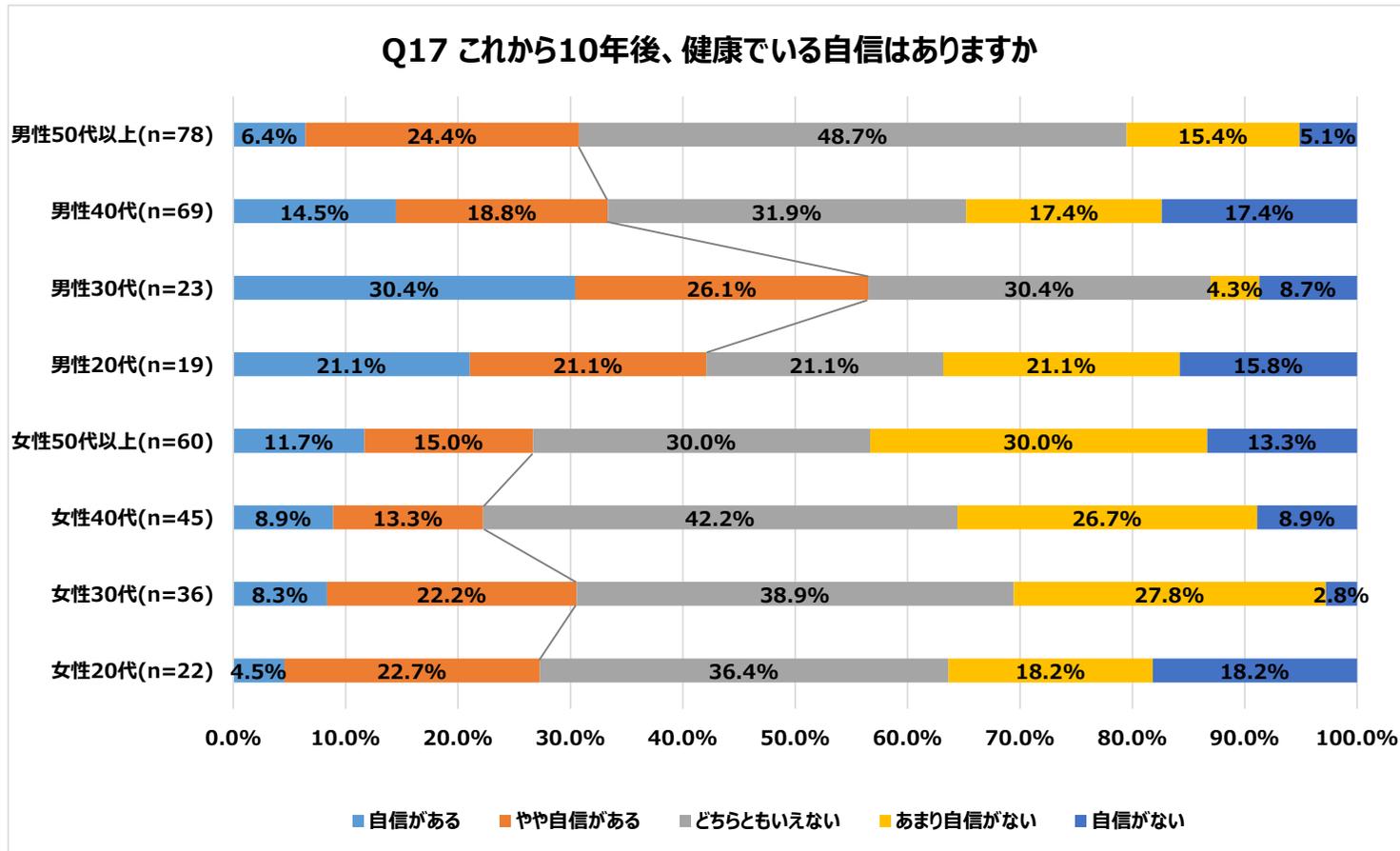


※単一回答

事前アンケートクロス集計結果（性・年代別）

これから10年後、健康でいる自信はありますか

✓ 10年後に健康でいる自信がある人は、男性30代（56.5%）が突出して多い。

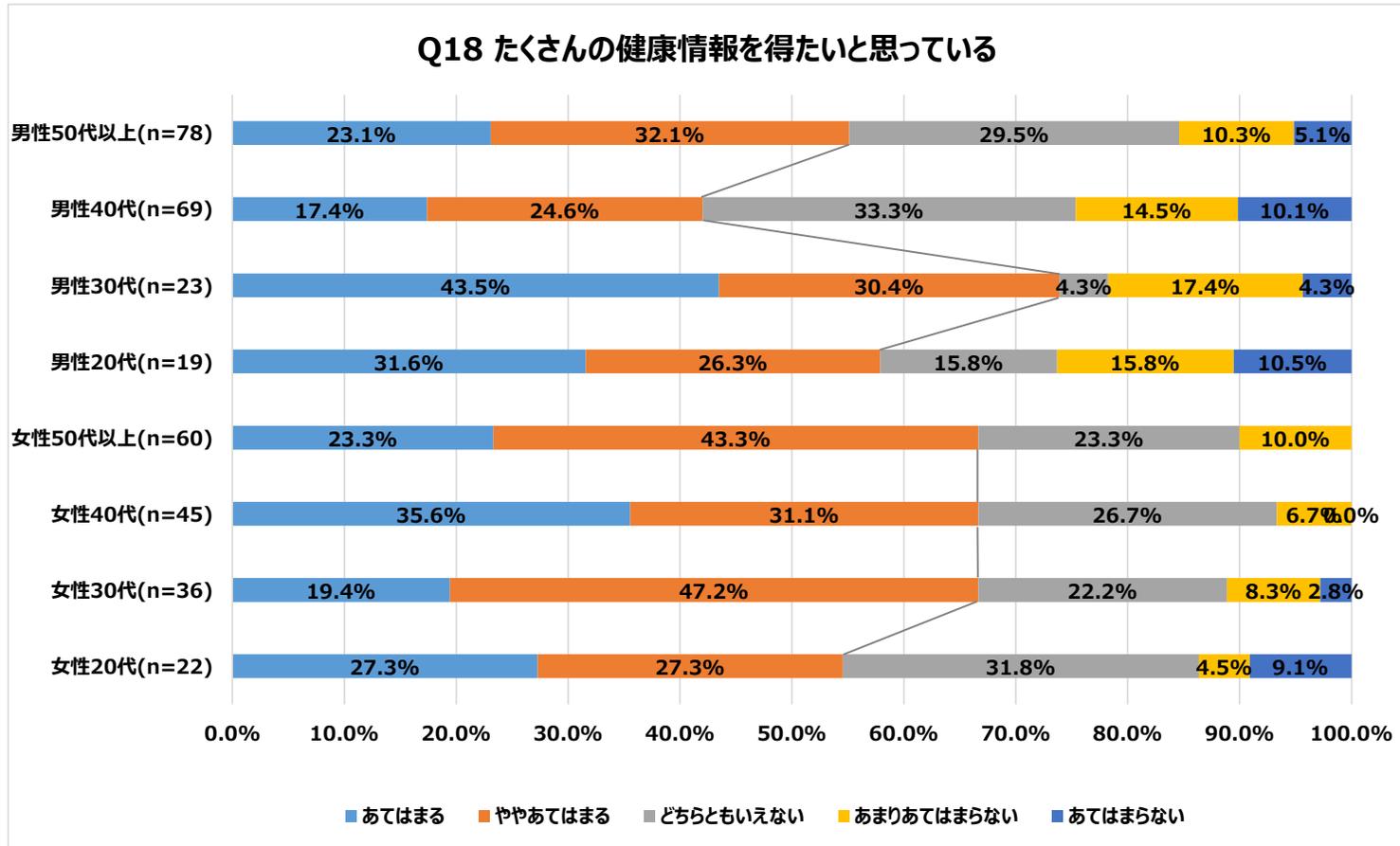


※単一回答

事前アンケートクロス集計結果（性・年代別）

たくさんの健康情報を得たいと思っている

✓ たくさんの健康情報を得たいと思っている人は、男性30代（73.9%）が最も多く、男性40代（42.0%）が最も少ない。

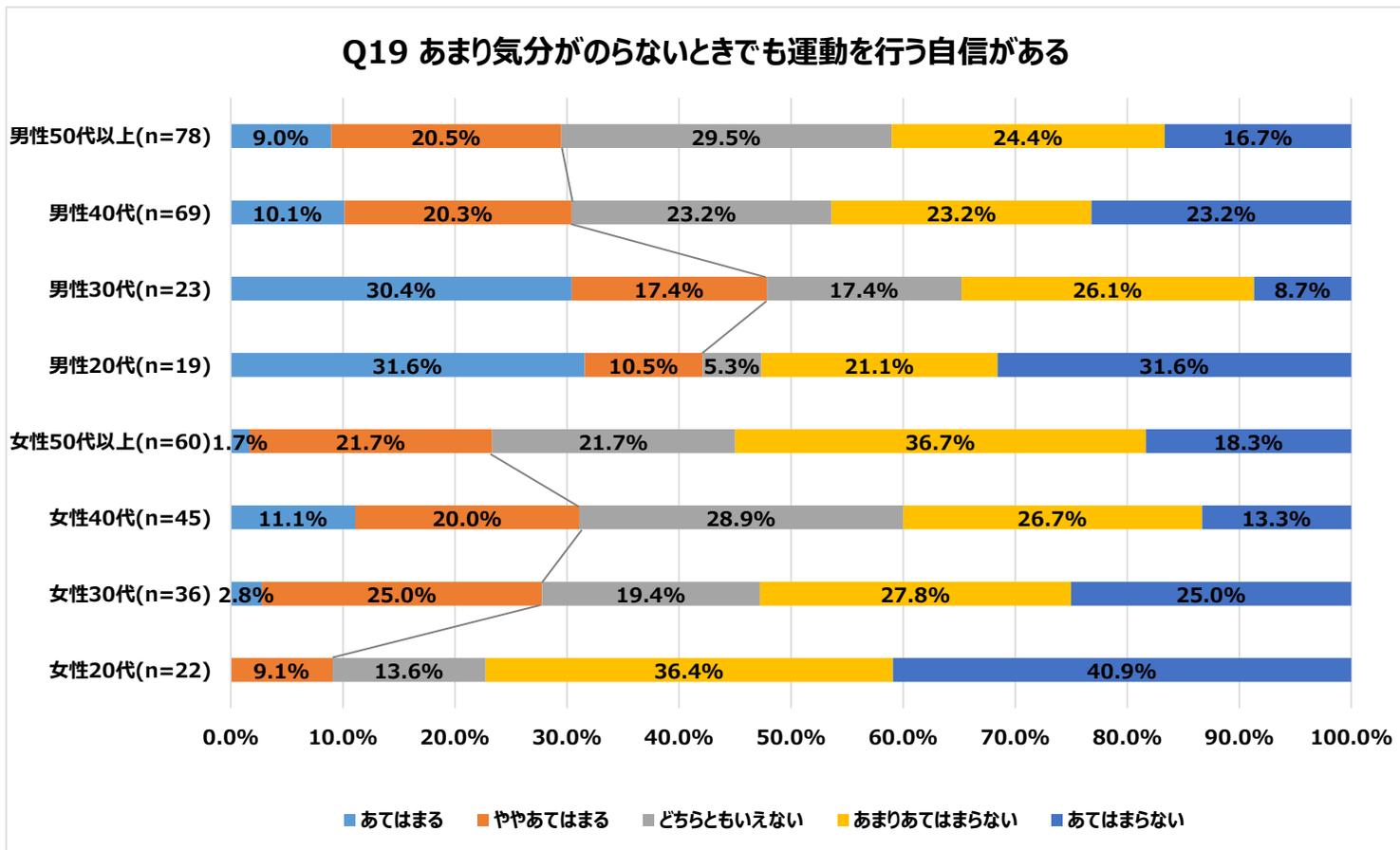


※単一回答

事前アンケートクロス集計結果（性・年代別）

あまり気分がのらないときでも運動を行う自信がある

✓ あまり気分がのらないときでも運動を行う自信がある人は、男性30代（47.8%）、男性20代（42.1%）が多く、女性20代（9.1%）が最も少ない。

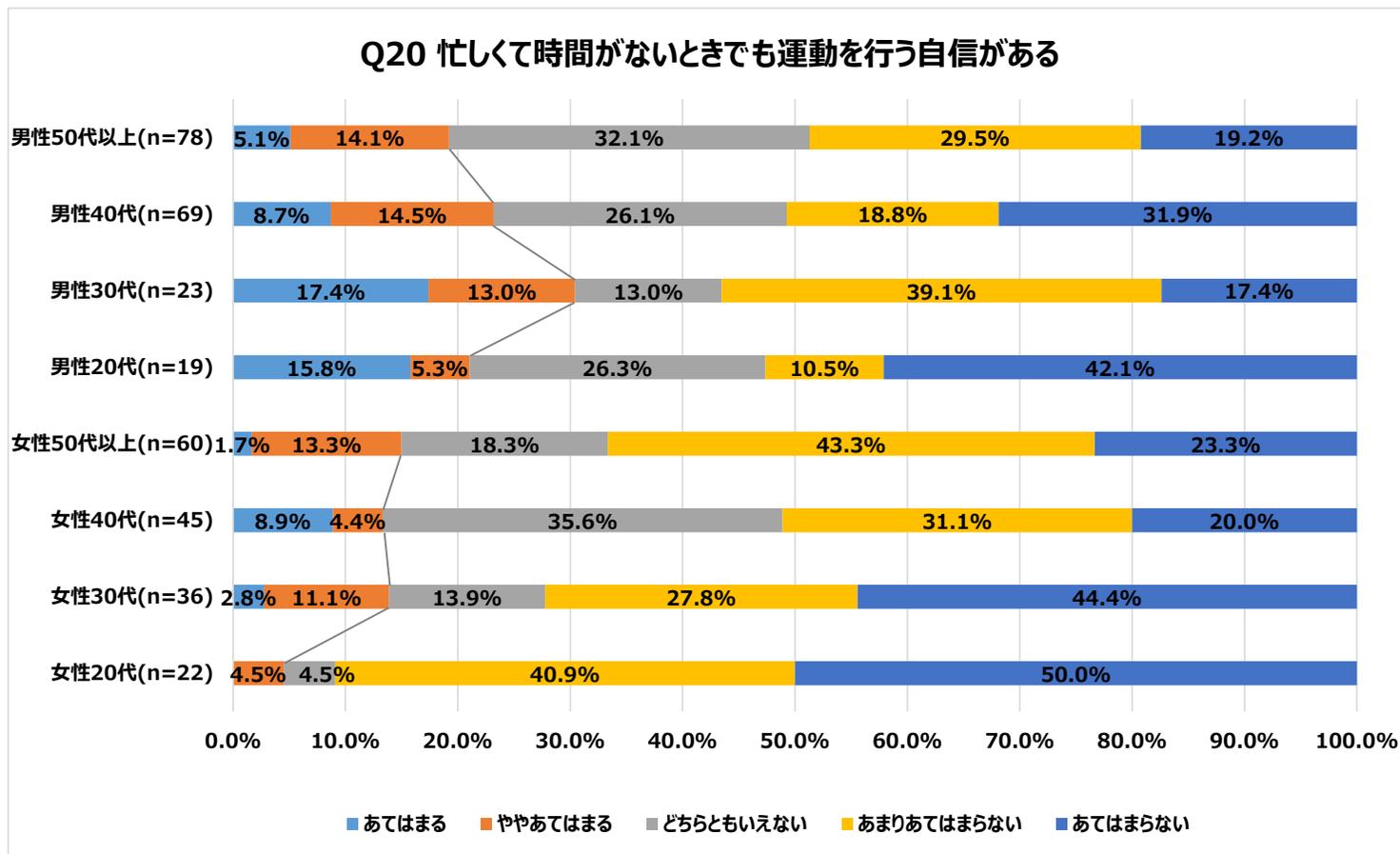


※単一回答

事前アンケートクロス集計結果（性・年代別）

忙しくて時間がないときでも運動を行う自信がある

✓ 忙しくて時間がないときでも運動を行う自信がある人は、男性30代（30.4%）が最も多く、女性20代（4.5%）が最も少ない。



※単一回答

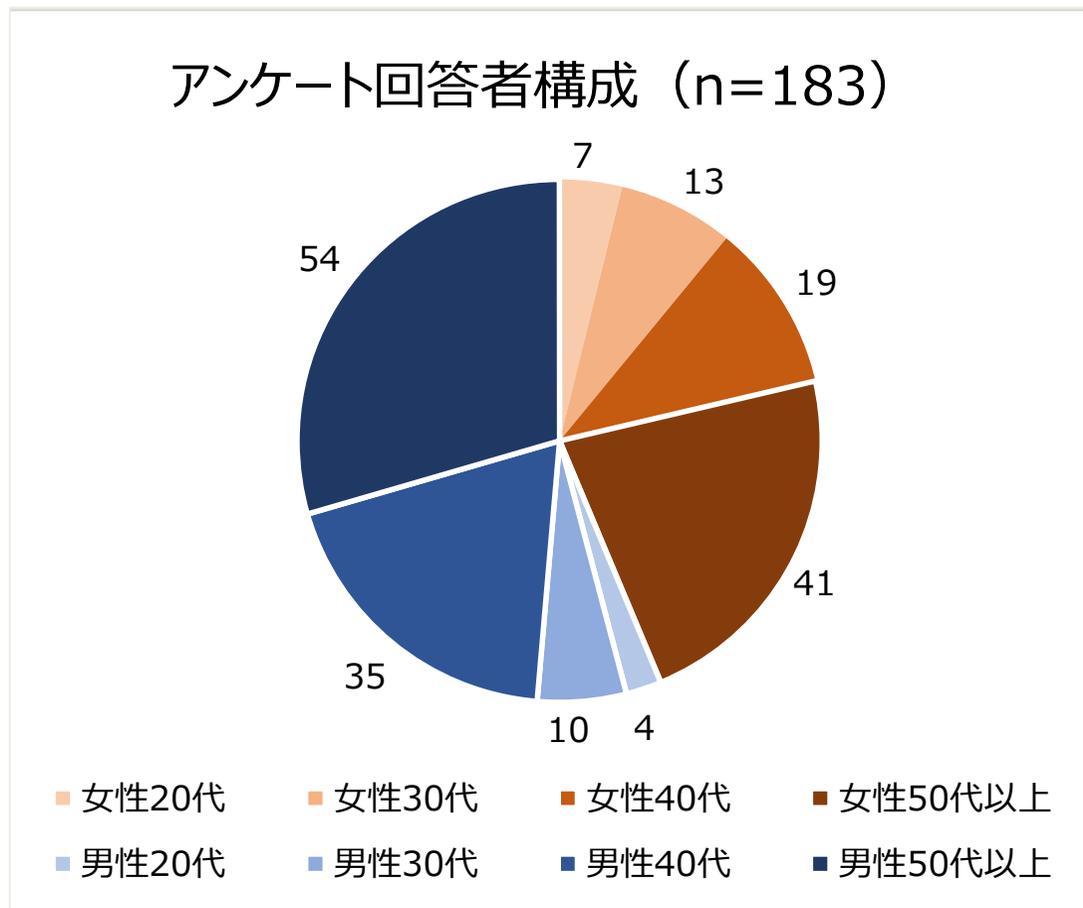
事前アンケートクロス集計結果（性・年代別）まとめ

日常の移動手段	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 日常的に徒歩移動している人は女性40代（28.9%）、男性30代（26.1%）、女性30代（25.0%）の順に多く、女性50代以上（3.3%）が最も少なかった。
事業について	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 歩くことでポイントがもらえることが魅力的と感じている人は女性40代が最も多く（84.4%）、女性50代以上が最も少なかった（61.7%）。 ✓ 歩数などを自動で時系列に管理できることが魅力的と感じている人は全ての性・年代で多く、中でも男性30代（87.0%）、女性40代（86.7%）が特に多かった。 ✓ 歩数イベントが魅力的と感じている人は男性20代（73.7%）が多く、女性20代（31.8%）、女性30代（33.3%）が少なかった。 ✓ 本事業が健康づくりを開始または継続するきっかけになると感じている人は全ての性・年代で多く、中でも男性30代（91.3%）が特に多かった。 ✓ 周りの職員と一緒に取り組めると感じている人は男性30代（56.5%）が多く、男性40代（30.4%）、男性50代以上（29.5%）、女性20代（27.3%）が少なかった。 ✓ 職場が職員の健康づくりを支援することは良いことと感じている人は全ての性・年代で多く、最低でも男性40代の84.1%であった。
健康状態について	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 最近、体形が気になっているため改善したいと感じている人は、男性よりも女性に多い傾向であった。 ✓ 普段の健康状態は、女性よりも男性のほうが良いと感じている傾向にあった。特に男性20代（73.7%）、男性30代（78.2%）は突出していた。
健康意識について	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 普段から健康的な食事を心がけている人は男性よりも女性のほうが多い傾向にあり、女性50代以上（80.0%）が最も多かった。 ✓ たくさんの健康情報を得たいと思っている人は男性30代（73.9%）が最も多く、男性40代（42.0%）が最も少なかった。
健康への自信について	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 10年後に健康でいる自信がある人は、男性30代（56.5%）が突出して多かった。
運動習慣について	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上実施している人は、女性よりも男性に多い傾向にある。男性20代（42.1%）が最も多く、女性20代（18.2%）が最も少なかった。 ✓ 日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施している人は男性20代（52.6%）が最も多く、女性50代以上（28.3%）が最も少なかった。 ✓ 普段から運動をすることを心がけている人は、女性よりも男性に多い傾向にある。男性30代が最も多く、56.5%であった。 ✓ 歩行時に歩数や歩行時間を気にしている人は、男女ともに年代が高い人が多い傾向にあった。 ✓ 運動習慣は女性よりも男性のほうが強く、歩行については年代が高くなるほど意識して歩いていることがわかった。
運動への自信について	<ul style="list-style-type: none"> ✓ あまり気分がのらないときでも運動を行う自信がある人は男性30代（47.8%）、男性20代（42.1%）が多く、女性20代（9.1%）が最も少なかった。 ✓ 忙しくて時間がないときでも運動を行う自信がある人は男性30代（30.4%）が最も多く、女性20代（4.5%）が最も少なかった。 ✓ 最も運動を行う自信があるのは男性30代であった。一方で女性20代は自信がないことがわかった。

5. 事後アンケートクロス集計結果（性・年代別）

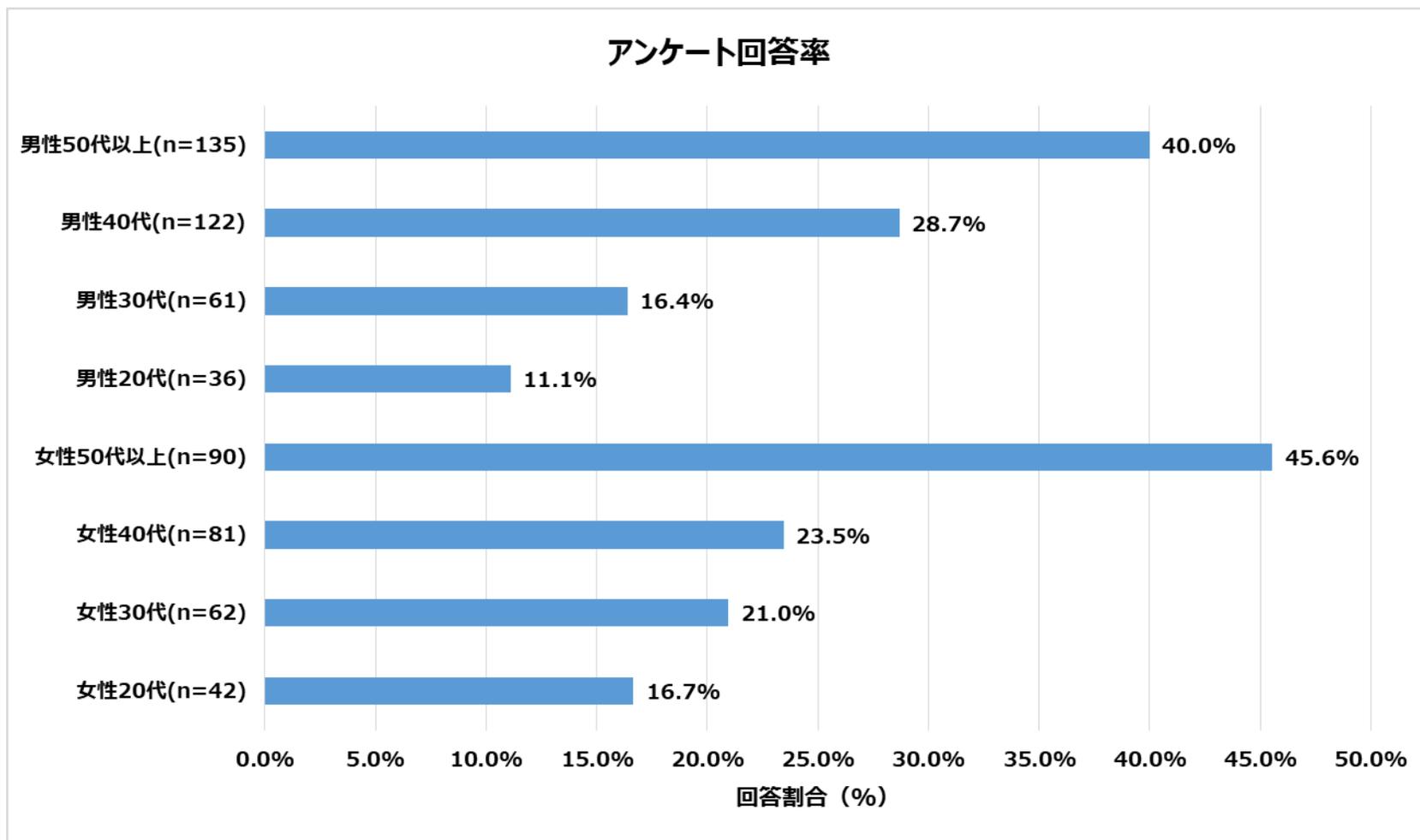
アンケート回答者構成

- ✓ 事後アンケートの回答者の性・年代別の構成は以下のとおり。
- ✓ 男性20代（n=4）や女性20代（n=7）など、回答者が少ない性・年代については参考値として扱う。
- ✓ 事後アンケート回答者は120人が連合会、63人が他共済組合の所属であった。



アンケート回答率

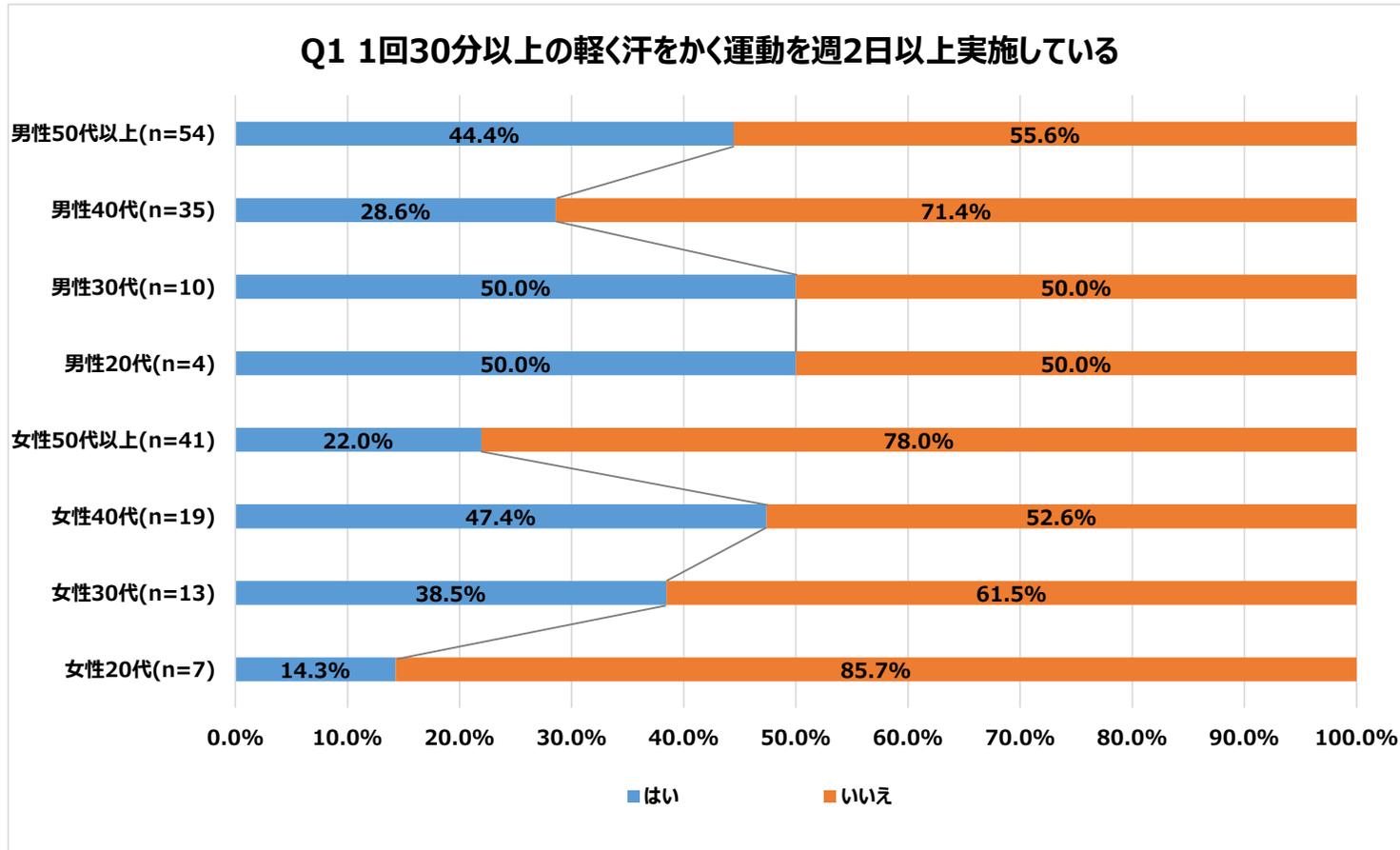
✓ 事後アンケートの性・年代別の回答率は以下のとおり。



事後アンケートクロス集計結果（性・年代別）

1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上実施している

- ✓ 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上実施している人は全ての性・年代で少なく、中でも女性50代以上（22.0%）、男性40代（28.6%）は特に少ない。

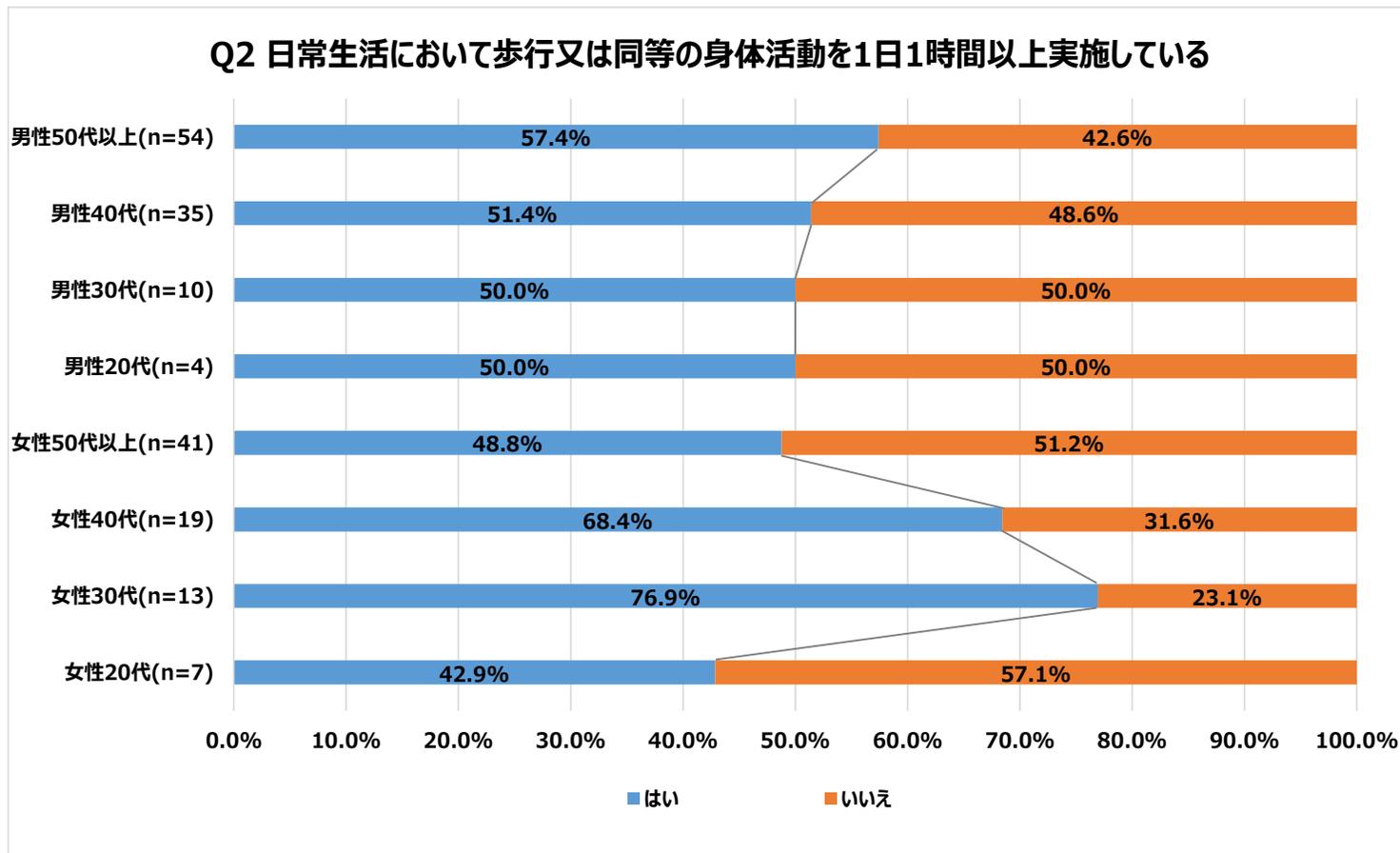


※単一回答

事後アンケートクロス集計結果（性・年代別）

日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施している

- ✓ 日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施している人は、女性30代（76.9%）、女性40代（68.4%）が多い。
- ✓ また、男性は全ての年代で半数以上の人を実施している。

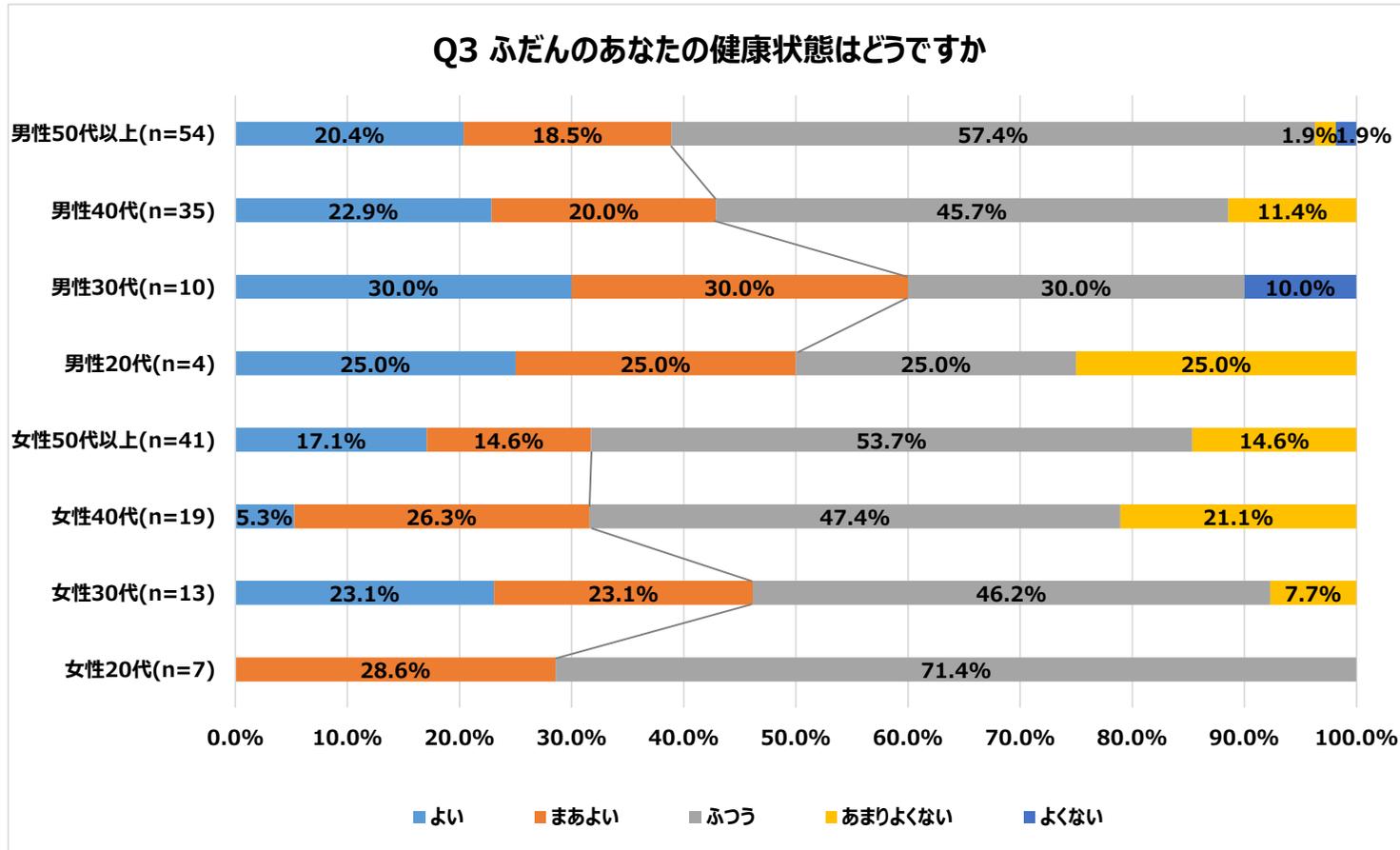


※単一回答

事後アンケートクロス集計結果（性・年代別）

普段のあなたの健康状態はどうか。

- ✓ 普段の健康状態は女性よりも男性のほうがよいと感じている傾向にある。

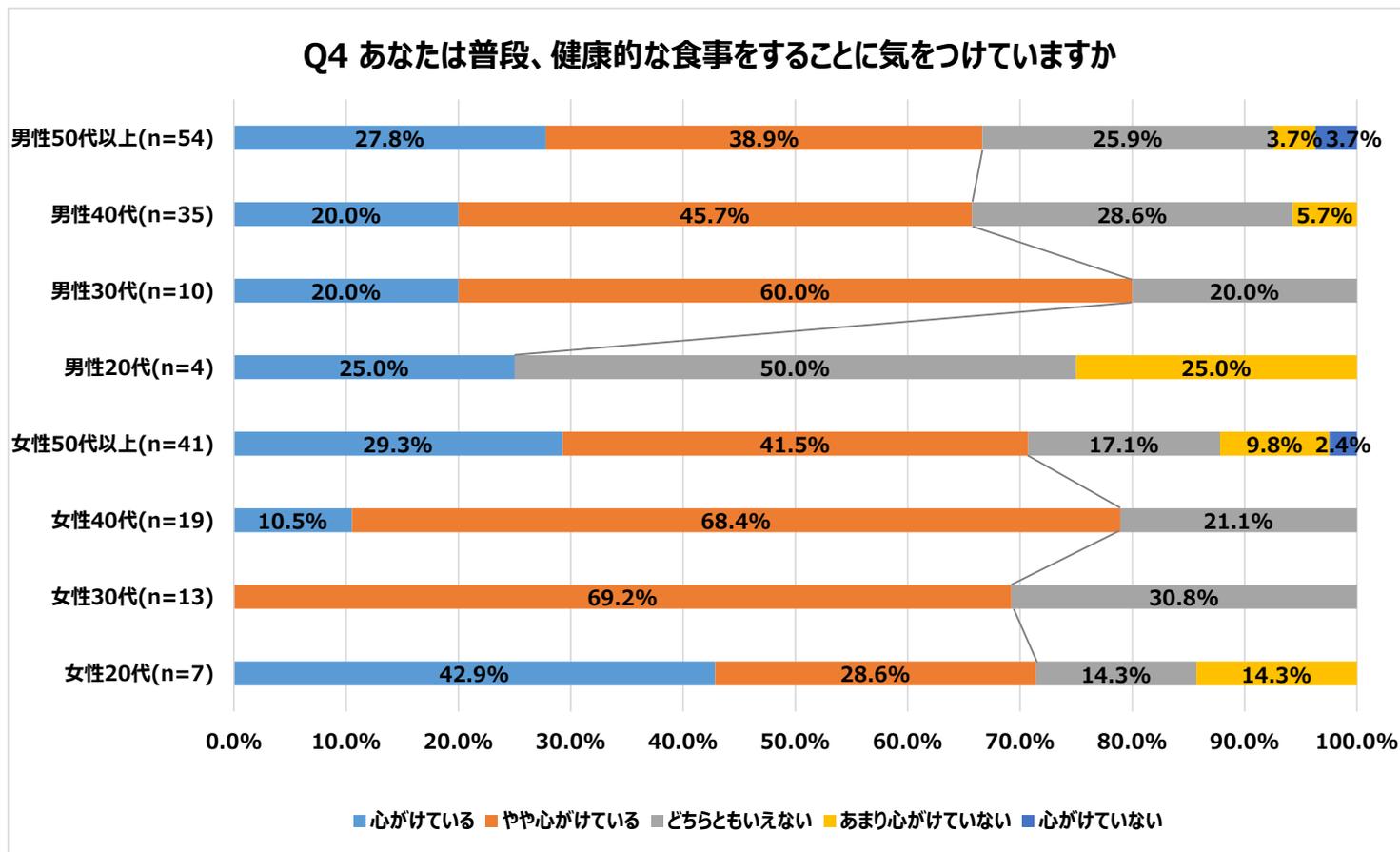


※単一回答

事後アンケートクロス集計結果（性・年代別）

あなたは普段、健康的な食事をすることを心がけていますか。

- ✓ 普段から健康的な食事をすることを心がけている人は、男性30代（80.0%）、女性40代（78.9%）が多い。
- ✓ 男性20代（25.0%）が最も少ないが、男性20代は回答者が少ないため、あくまで参考値。

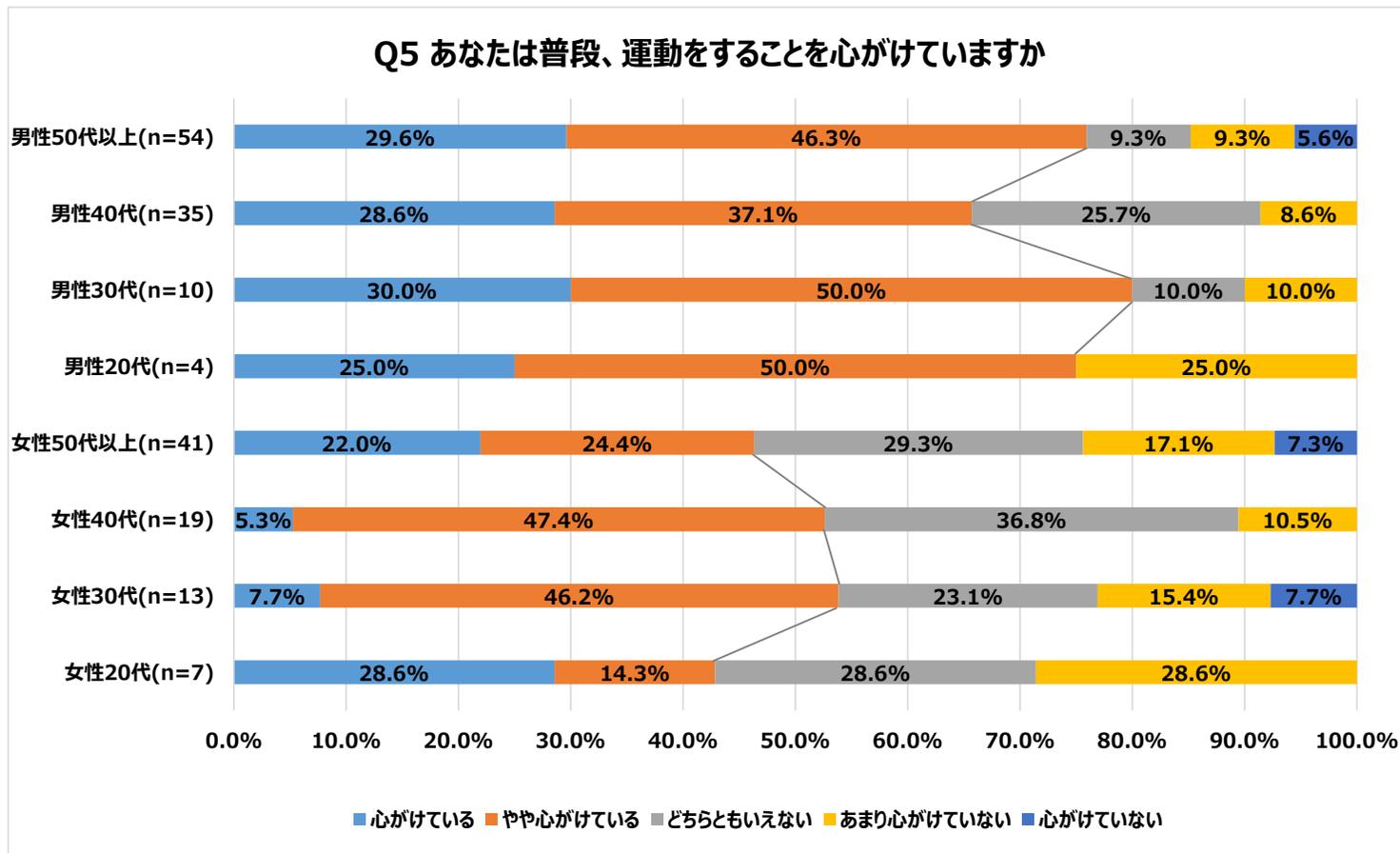


※単一回答

事後アンケートクロス集計結果（性・年代別）

あなたは普段、運動をすることを心がけていますか。

✓ 普段から運動をすることを心がけている人は、女性よりも男性のほうが多い傾向にある。

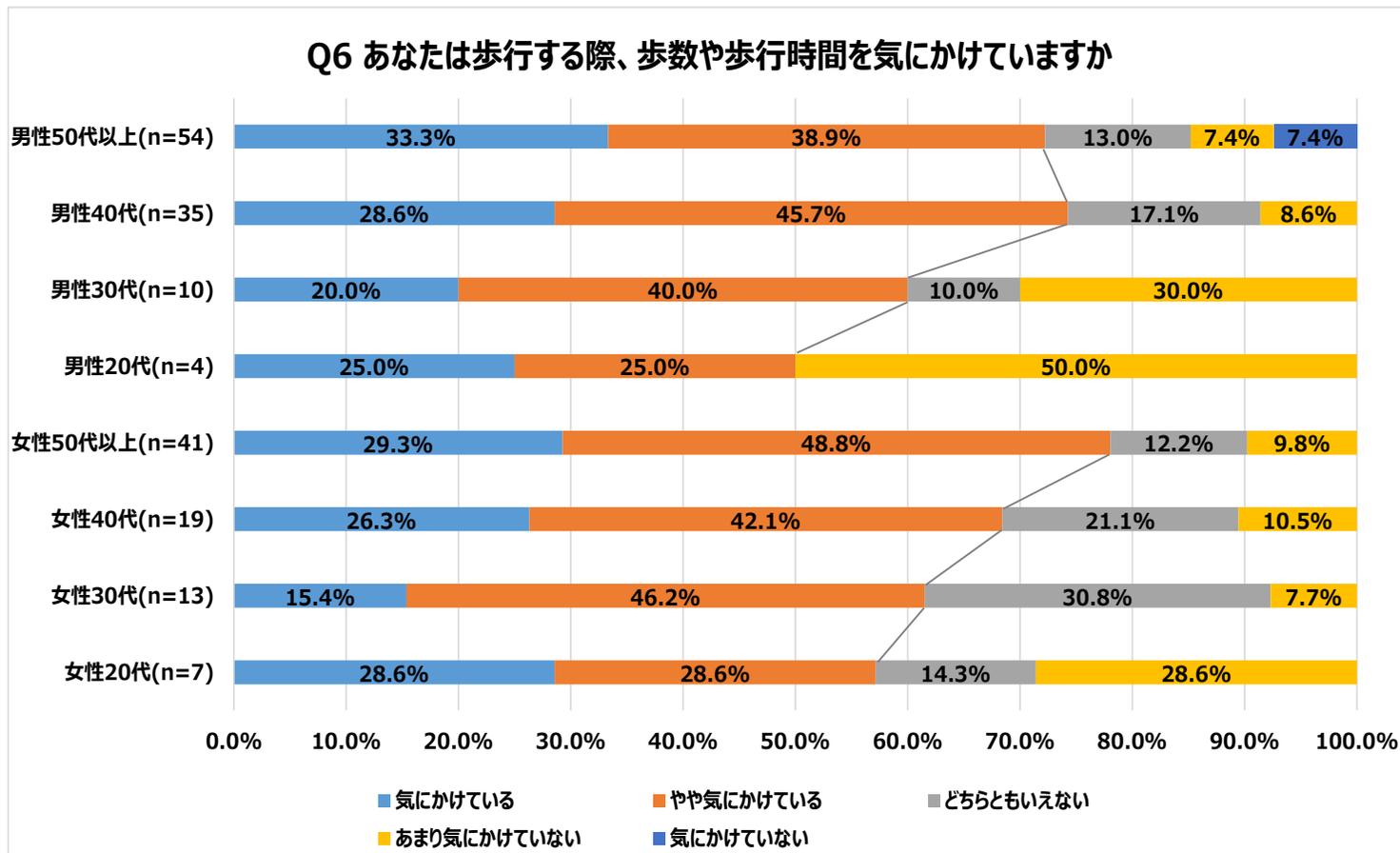


※単一回答

事後アンケートクロス集計結果（性・年代別）

あなたは歩行する際、歩数や歩行時間を気にしていますか。

- ✓ 歩行時に歩数や歩行時間を気にしている人は、男女ともに年代が高い人が多く傾向にある。

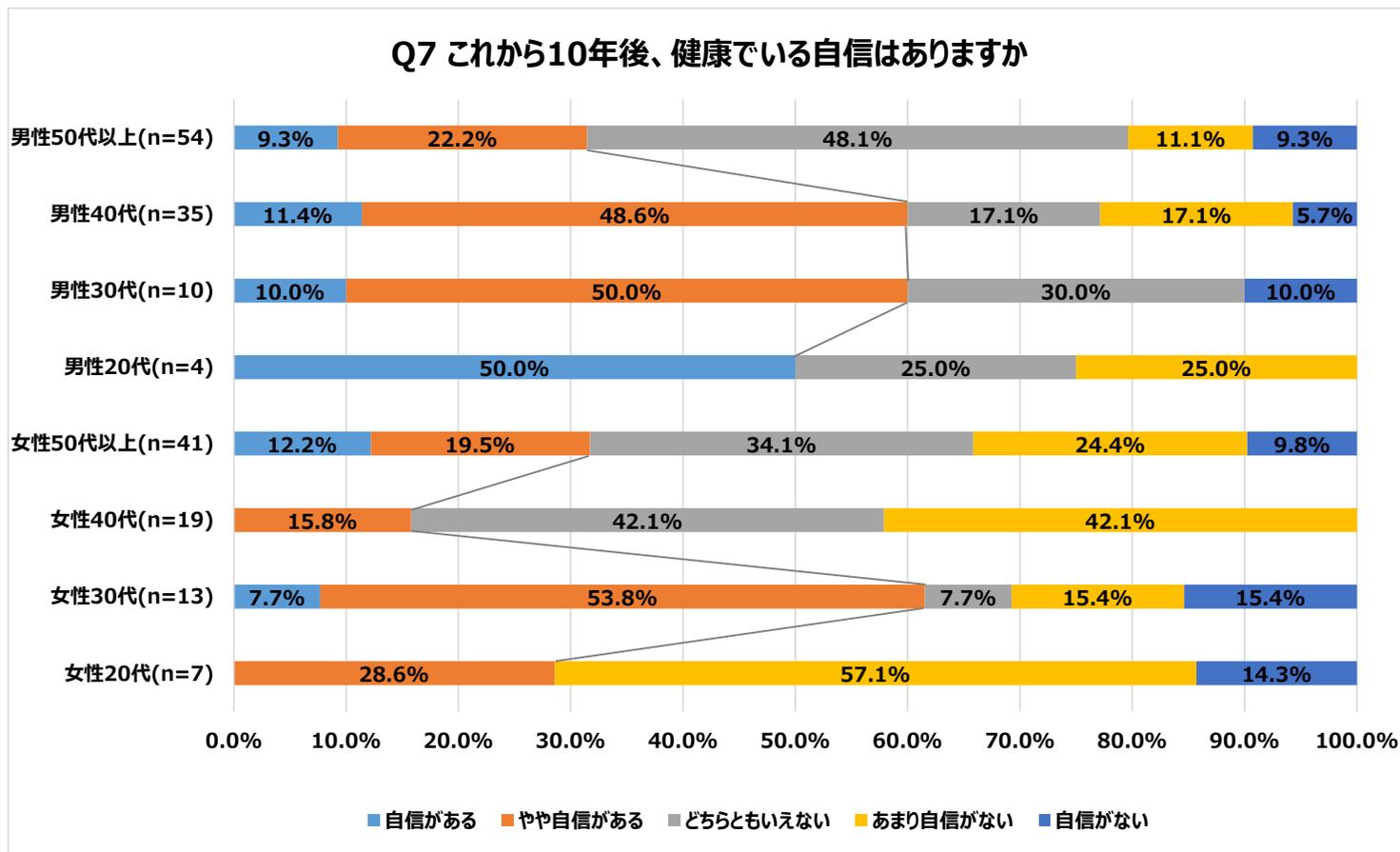


※単一回答

事後アンケートクロス集計結果（性・年代別）

これから10年後、健康でいる自信はありますか。

✓ 10年後に健康でいる自信がある人は男性では30~40代（60.0%）女性では30代（61.5%）が多い。

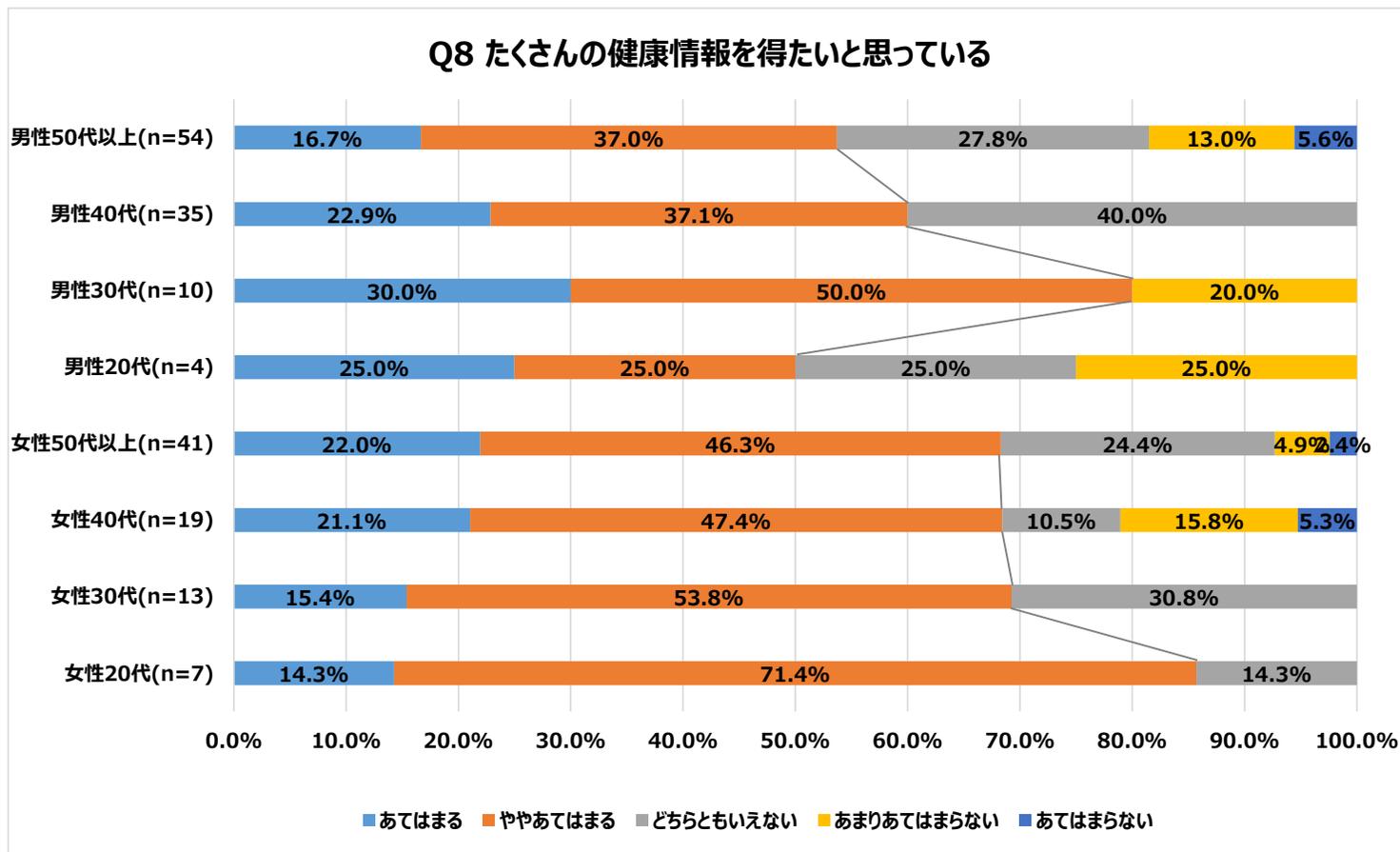


※単一回答

事後アンケートクロス集計結果（性・年代別）

たくさんの健康情報を得たいと思っている。

✓ たくさんの健康情報を得たいと思っている人は、男性よりも女性のほうが多い傾向にある。

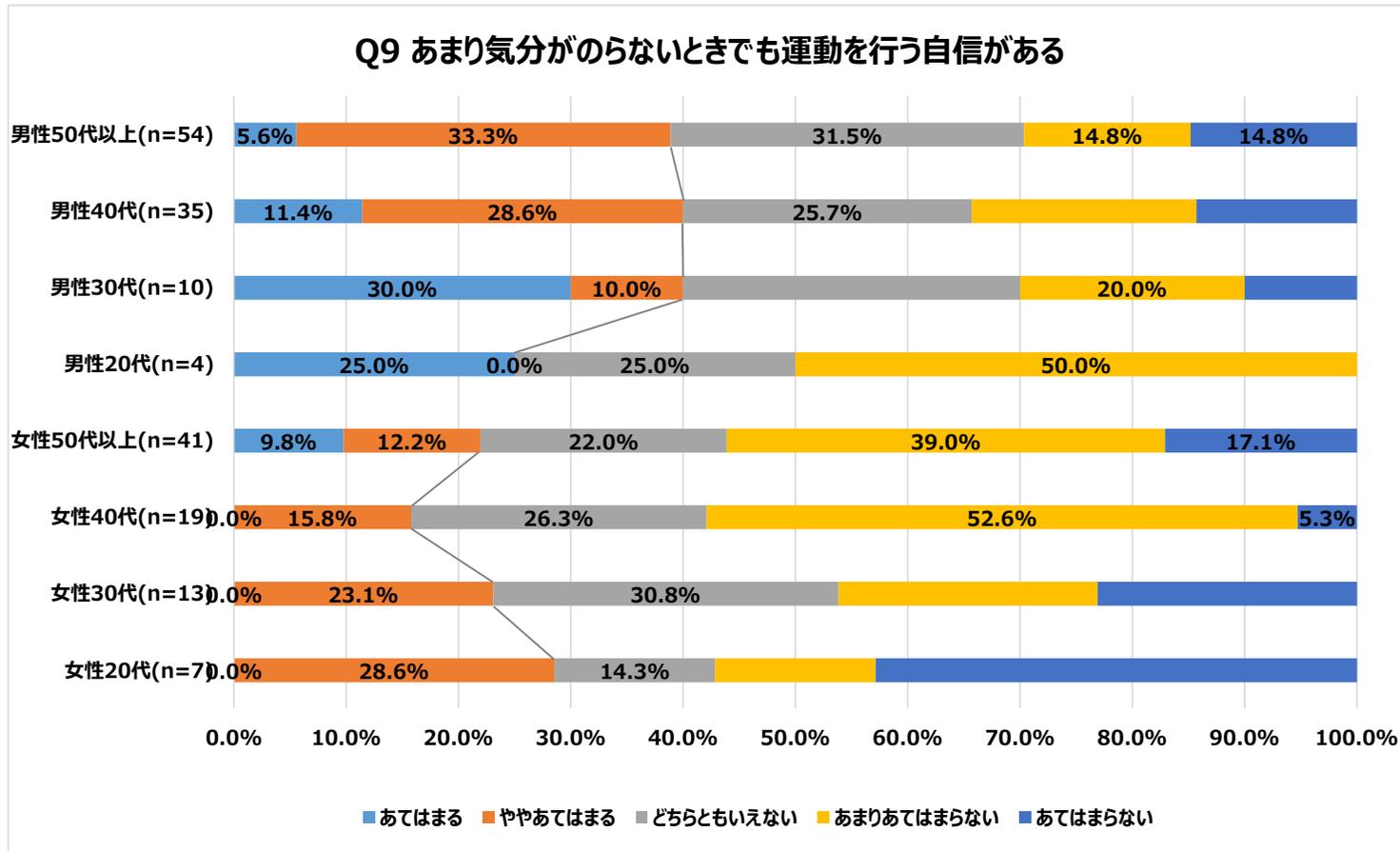


※単一回答

事後アンケートクロス集計結果（性・年代別）

あまり気分がのらないときでも運動を行う自信がある

✓ あまり気分がのらないときでも運動を行う自信がある人は、女性よりも男性のほうが多い傾向にある。

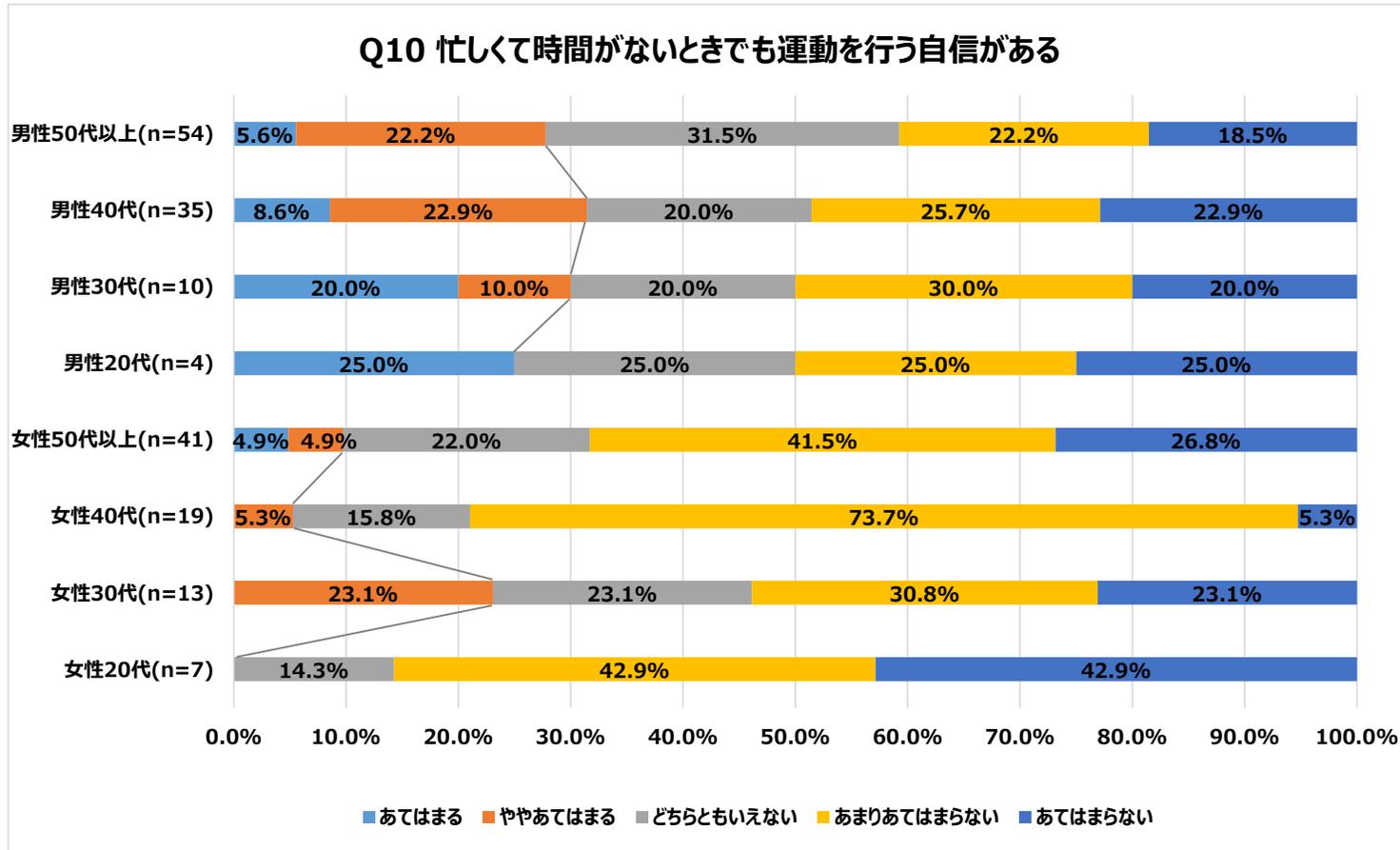


※単一回答

事後アンケートクロス集計結果（性・年代別）

忙しくて時間がないときでも運動を行う自信がある

✓ 忙しくて時間がないときでも運動を行う自信がある人は、女性よりも男性のほうが多い傾向にある。

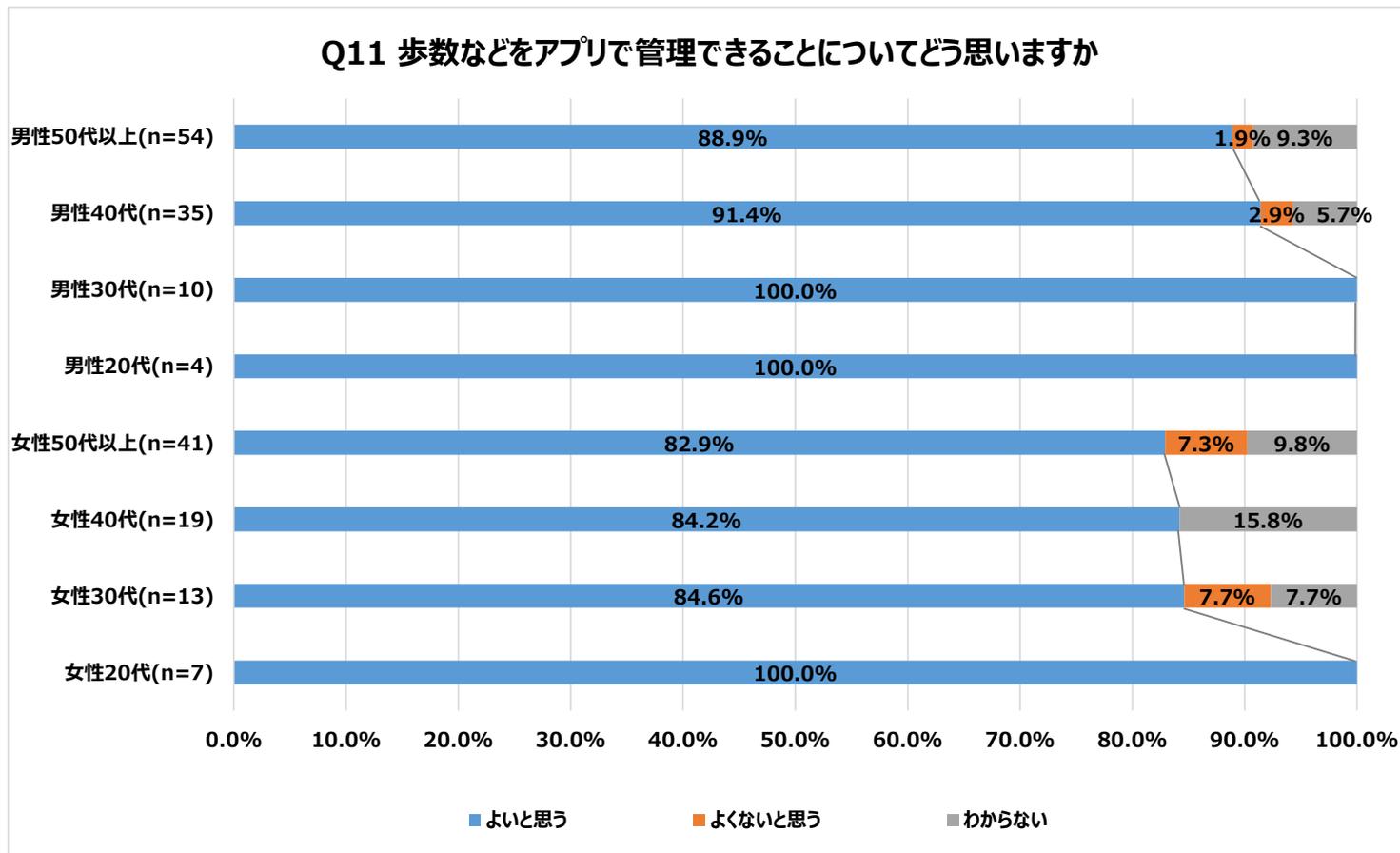


※単一回答

事後アンケートクロス集計結果（性・年代別）

歩数などをアプリで管理できることについてどう思いますか。

- ✓ 歩数などをアプリで管理できることをよいと感じている人は、全ての性・年代において多い。
- ✓ その中で、年代が高くなるにつれて「よいと思う」と回答している人がやや少なくなる。

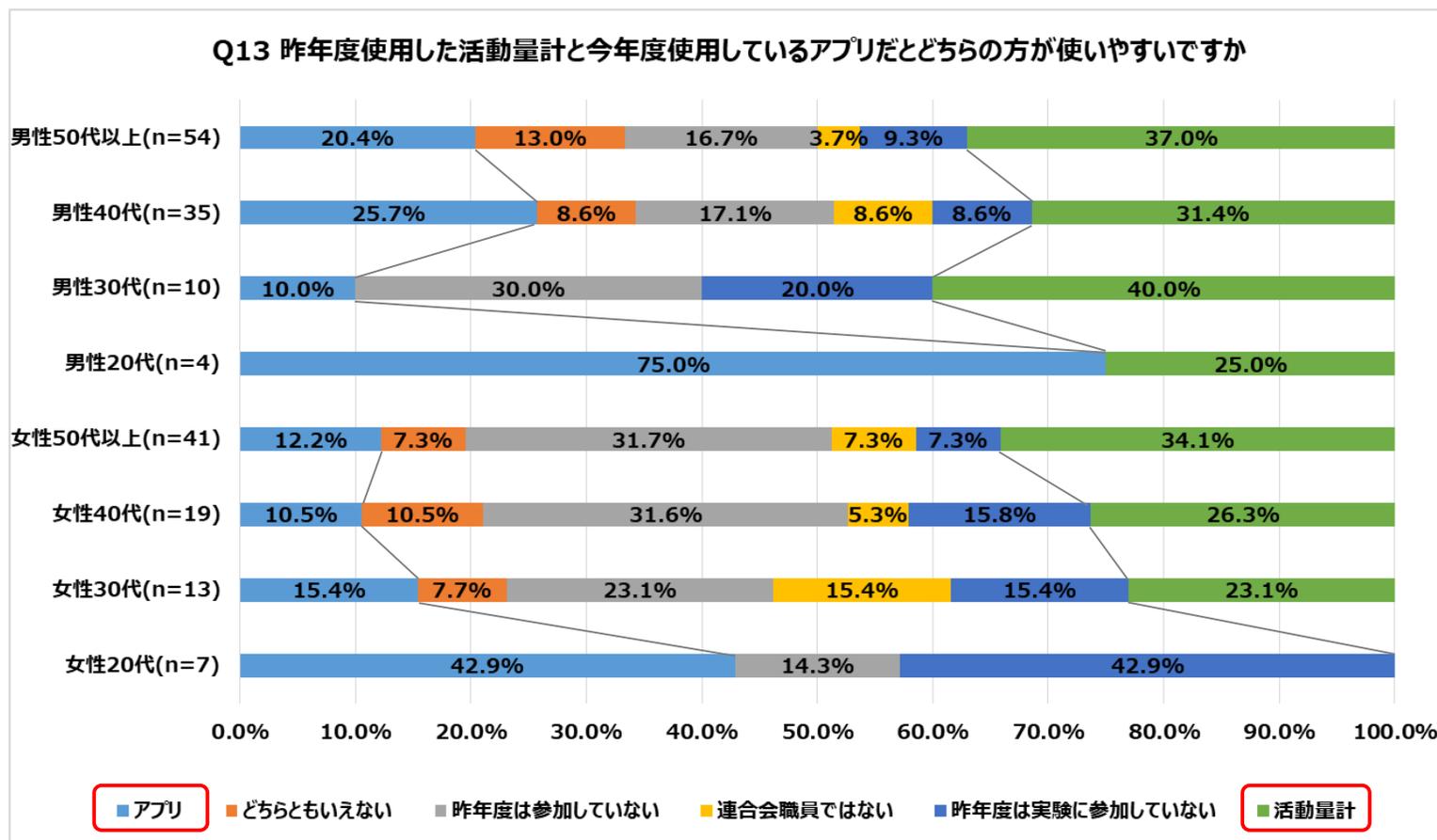


※単一回答

事後アンケートクロス集計結果（性・年代別）

昨年度使用した活動量計と今年度使用しているアプリだとどちらの方が使いやすいですか。

- ✓ アプリのほうが使いやすいと回答している人は、男女ともに20代が多い。ただし、20代は回答者が少ないため、あくまで参考値。
- ✓ その他では、活動量計のほうが使いやすいと回答している人のほうが多い。

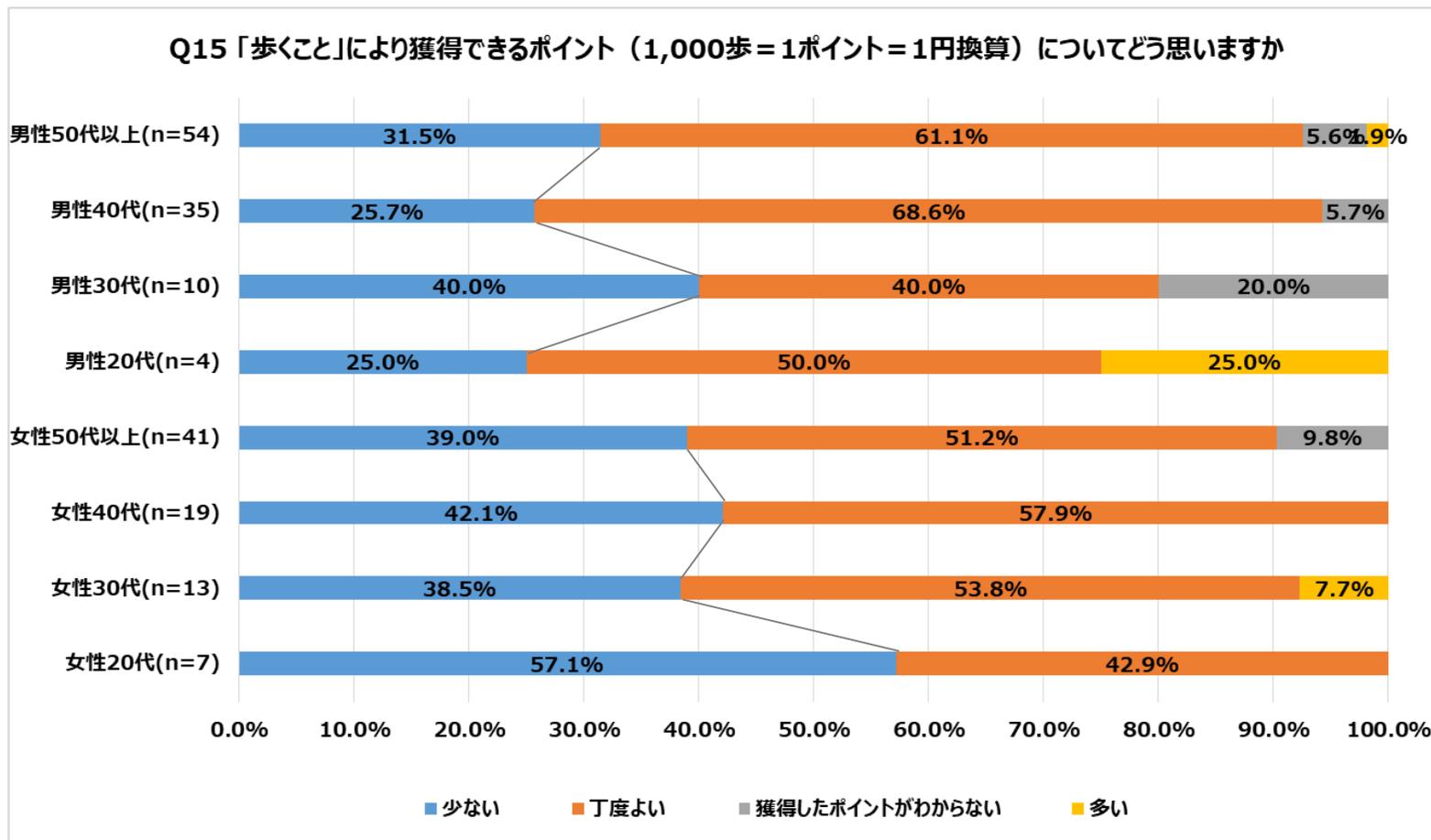


※単一回答

事後アンケートクロス集計結果（性・年代別）

「歩くこと」により獲得できるポイント（1,000歩＝1ポイント＝1円換算）についてどう思いますか。

✓ 「歩くこと」により獲得できるポイントについて少ないと感じているのは、男性よりも女性に多い傾向にある。

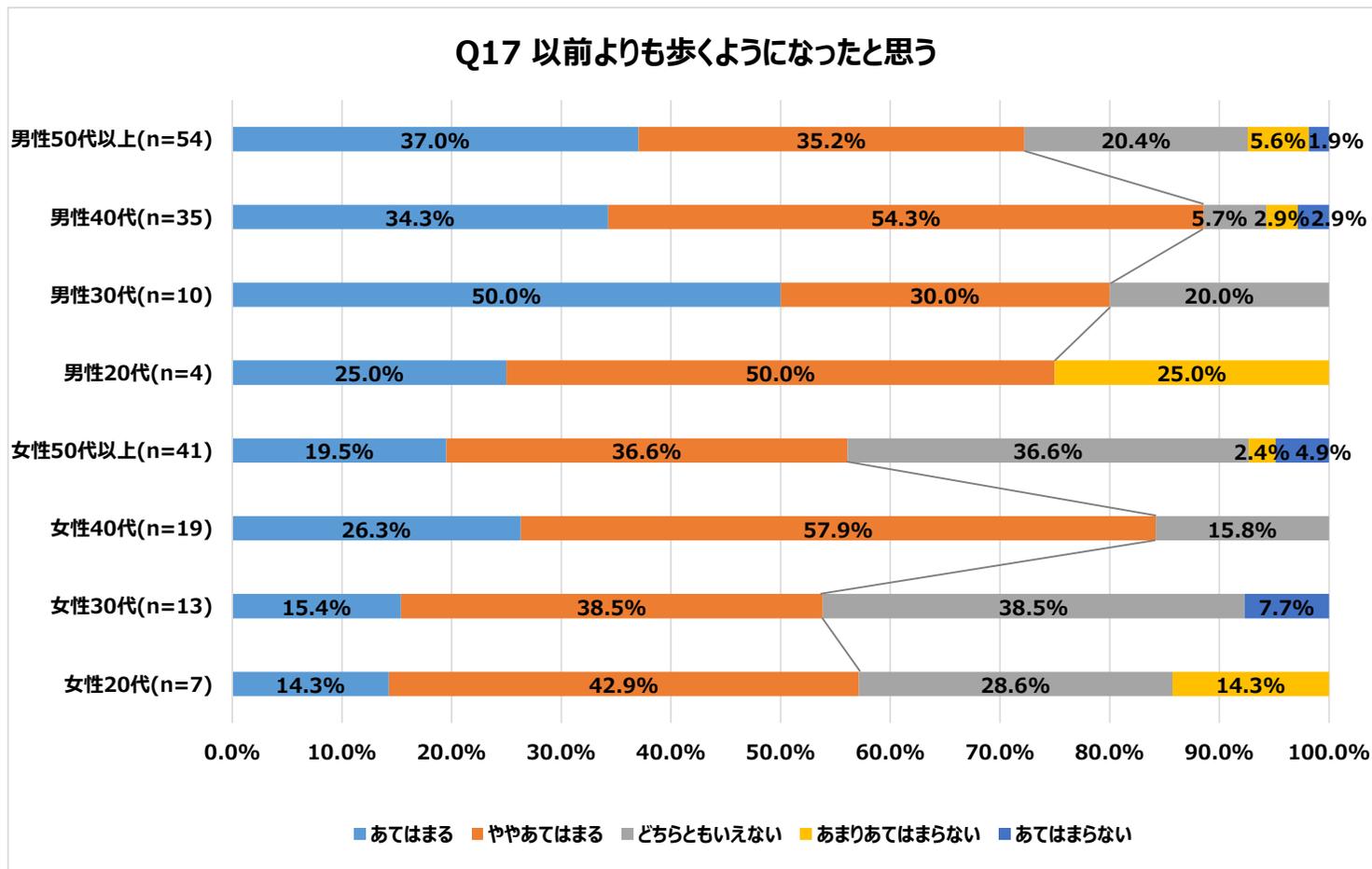


※単一回答

事後アンケートクロス集計結果（性・年代別）

以前よりも歩くようになったと思う。

✓ 以前よりも歩くようになったと感じている人は、男女ともに40代が多い（男性：88.6%、女性：84.2%）。

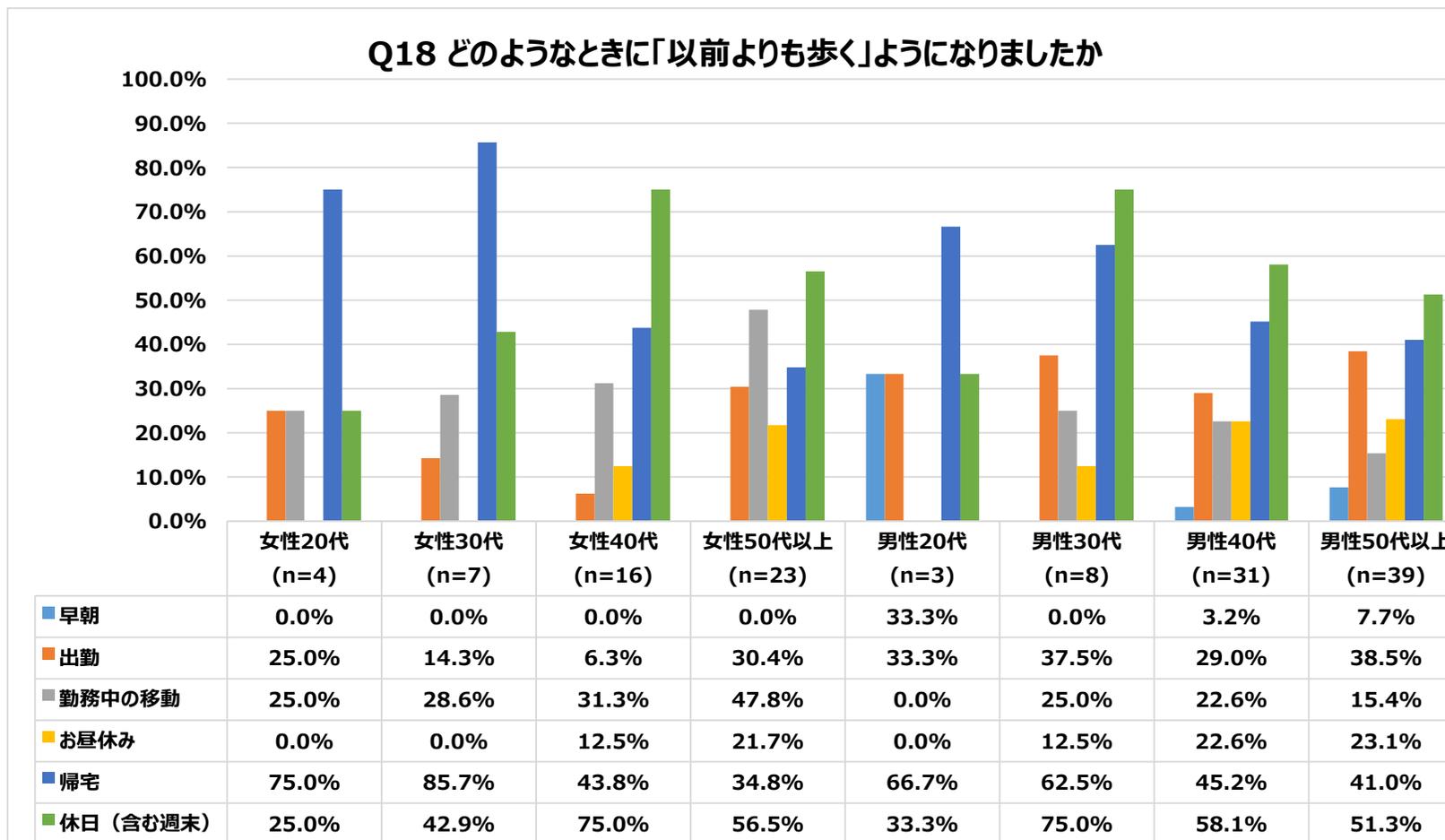


※単一回答

事後アンケートクロス集計結果（性・年代別）

どのようなときに「以前よりも歩く」ようになりましたか

- ✓ 男女ともに40代以上は休日に歩くようになった人が多い。
- ✓ 一方で、女性20～30代、男性20代は帰宅時に歩くようになった人が多い。ただし回答者が少ないため、あくまで参考値。

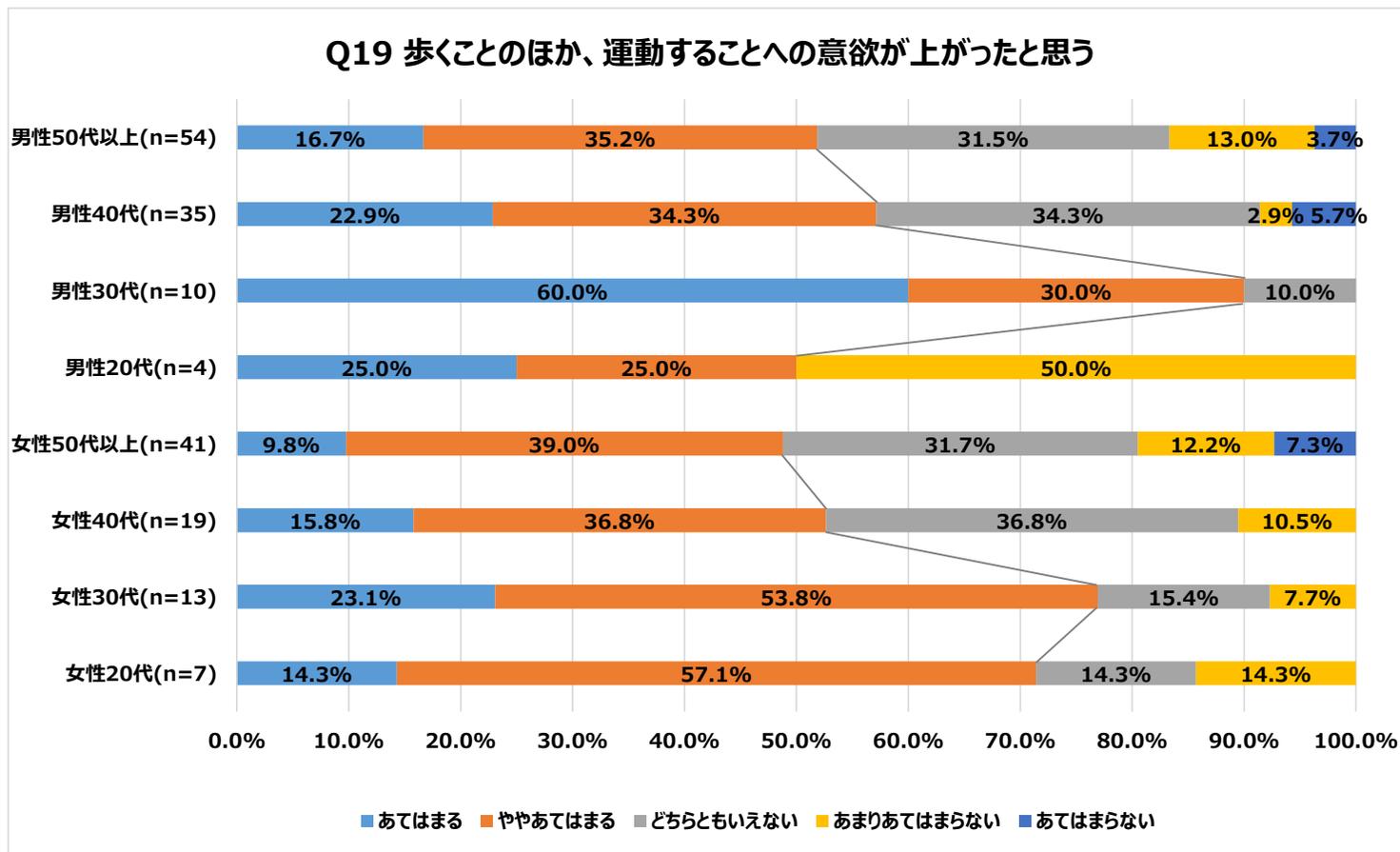


※複数回答

事後アンケートクロス集計結果（性・年代別）

歩くことのほか、運動することへの意欲が上がったと思う。

- ✓ 歩くことのほか、運動することへの意欲が上がったと感じている人は、男女ともに30代が最も多い（男性：90.0%、女性：76.9%）。
- ✓ 40代以上をみると、男女ともに50%程度の人が運動意欲が向上したと回答している。

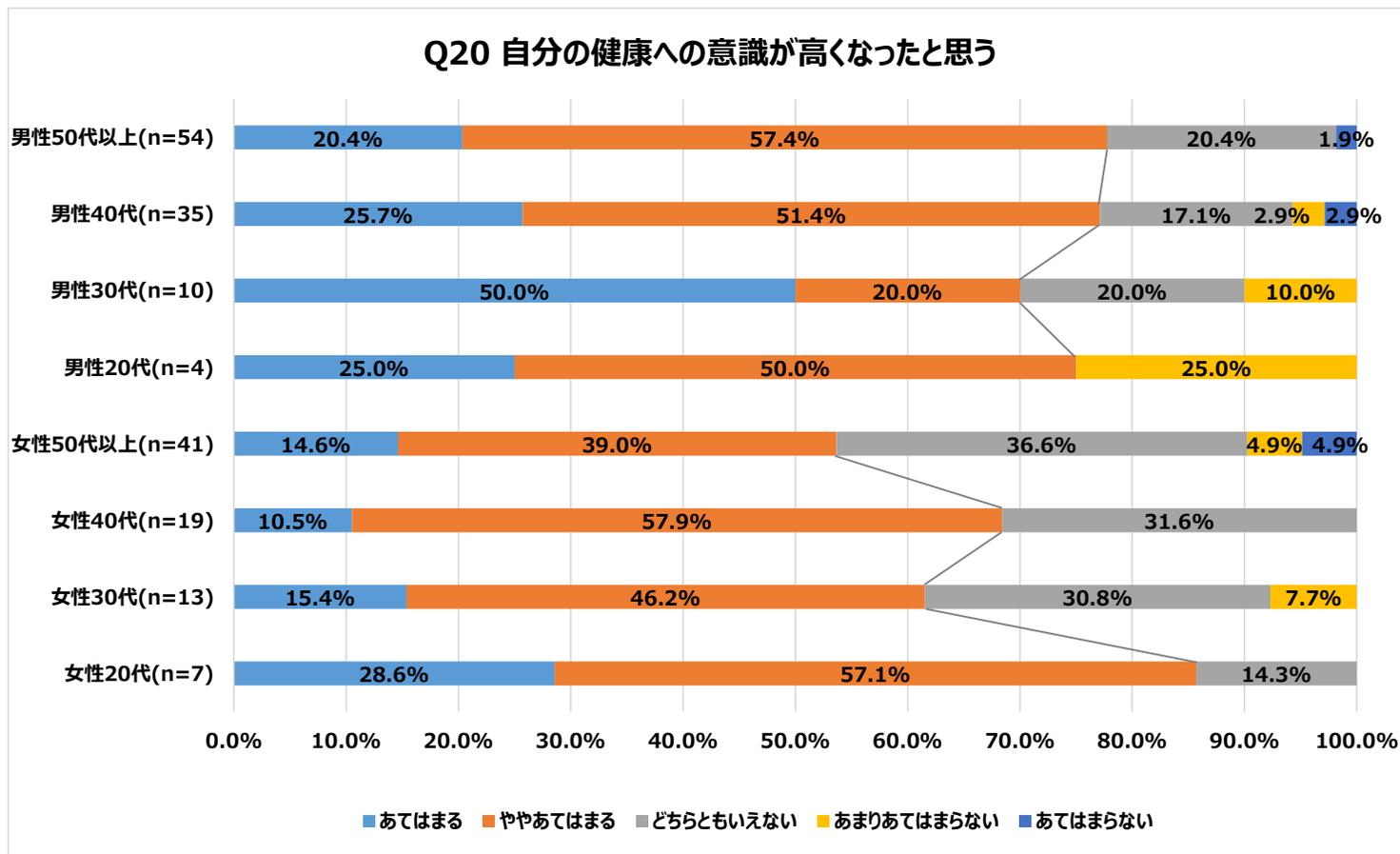


※単一回答

事後アンケートクロス集計結果（性・年代別）

自分の健康への意識が高くなったと思う。

- ✓ 自分の健康への意識が高くなったと感じている人は、女性よりも男性が多い傾向にある。（女性20代は参考値）
- ✓ 特に男性50代以上は77.8%、男性40代は77.1%と男性の中でも多いことが特徴的である。

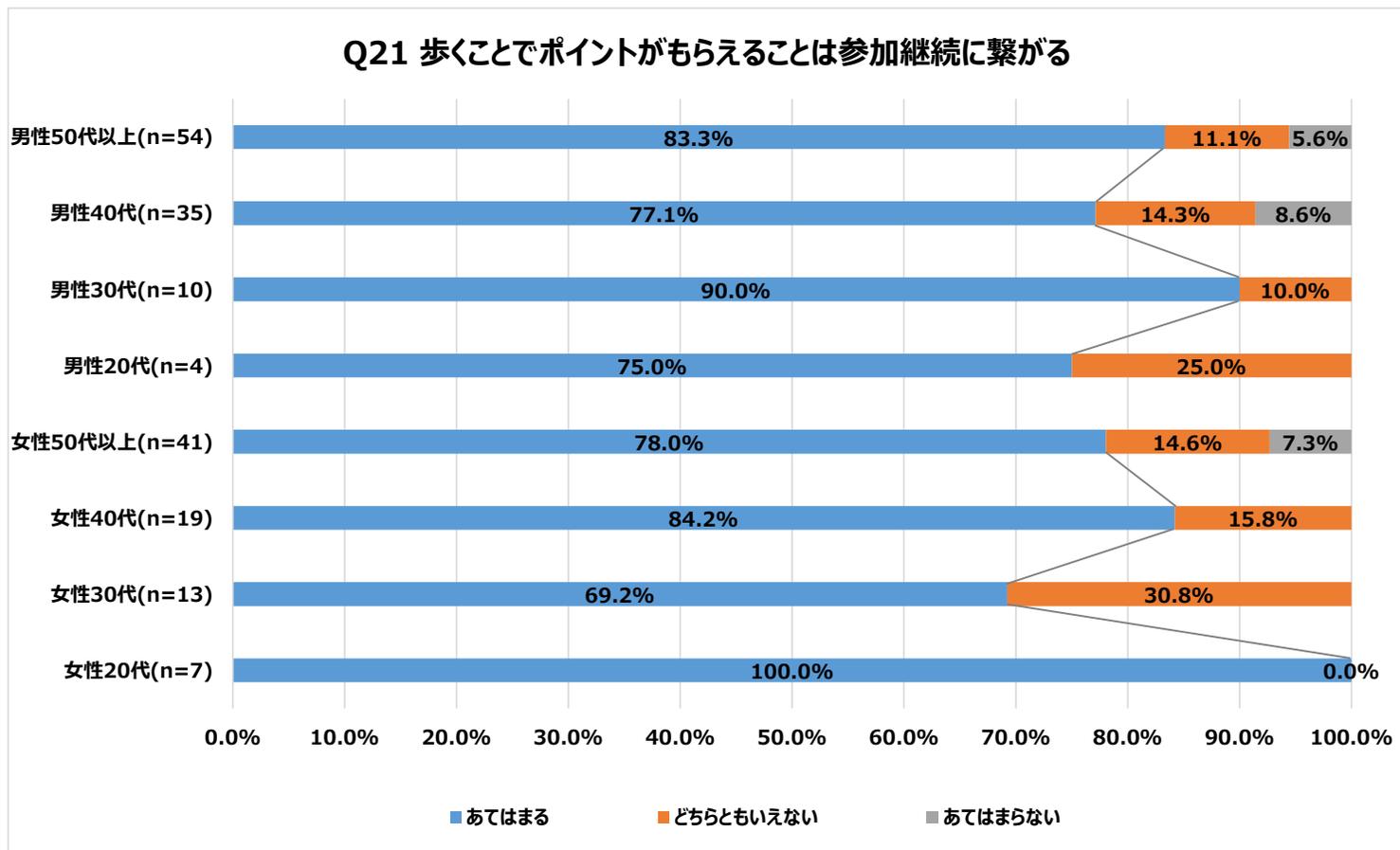


※単一回答

事後アンケートクロス集計結果（性・年代別）

歩くことでポイントがもらえることは参加継続に繋がる

- ✓ 全ての性・年代で、歩くことでポイントがもらえることは参加継続に繋がると感じている。
- ✓ その中で、最も低いのは女性30代（69.2%）であった。

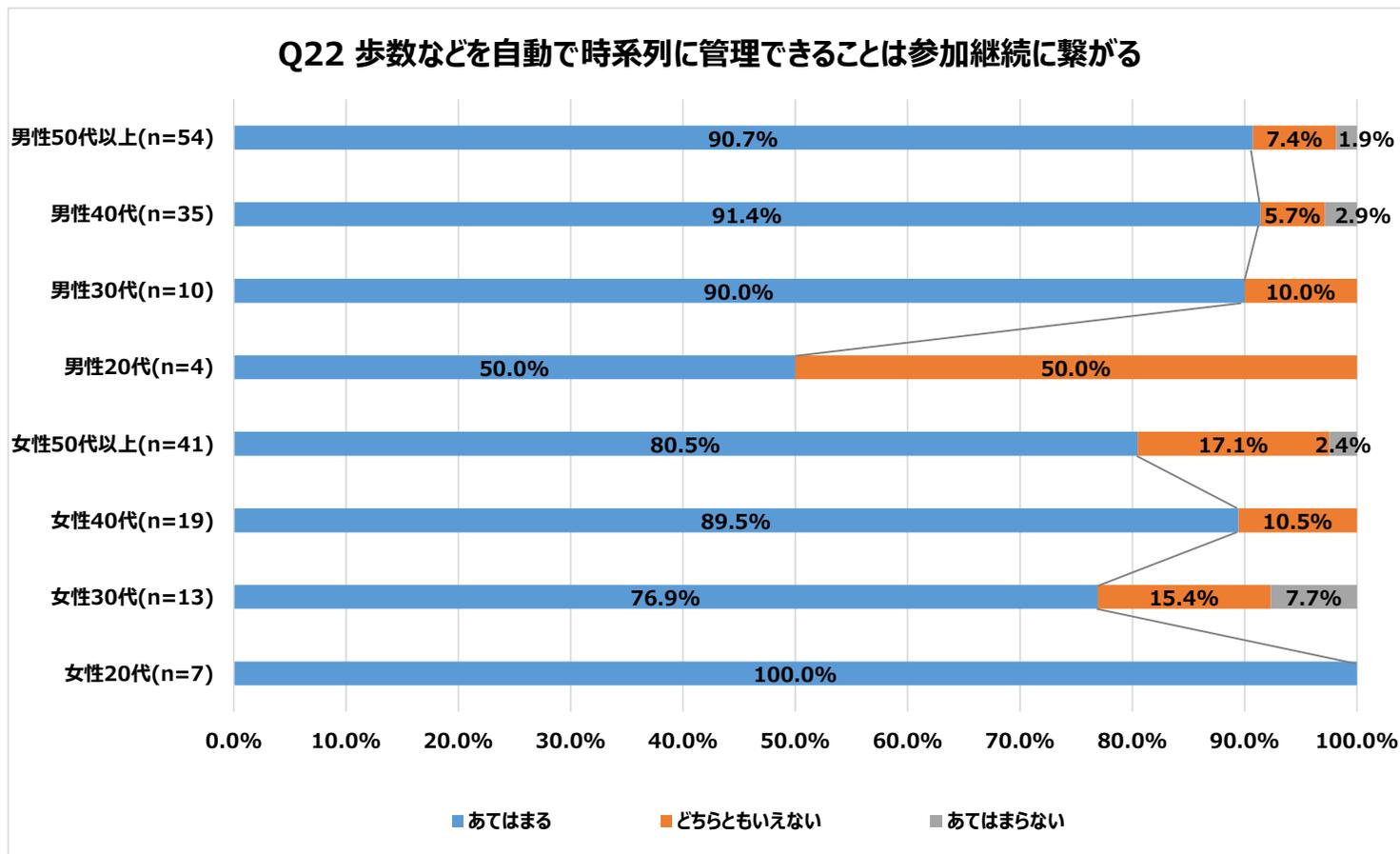


※単一回答

事後アンケートクロス集計結果（性・年代別）

歩数などを自動で時系列に管理できることは参加継続に繋がる

- ✓ 男女ともに回答者が少ない20代以外をみると、歩数などを自動で時系列に管理できることは参加継続に繋がると感じている人は、女性よりも男性のほうがやや多い傾向にある。

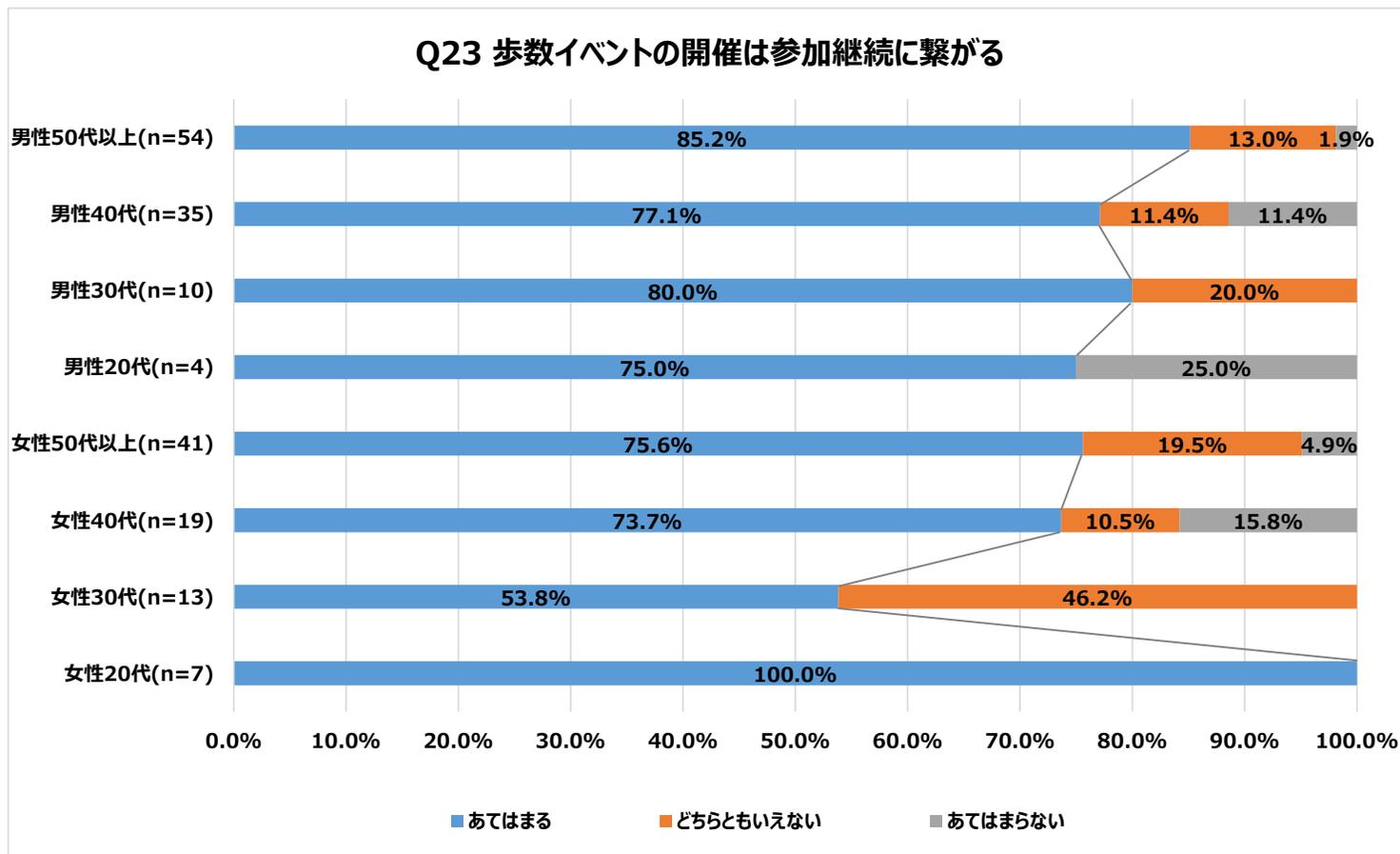


※単一回答

事後アンケートクロス集計結果（性・年代別）

歩数イベントの開催は参加継続に繋がる

- ✓ 全ての性・年代で、歩数イベントの開催は参加継続に繋がると感じている。
- ✓ その中で、最も低いのは女性30代（53.8%）であった。

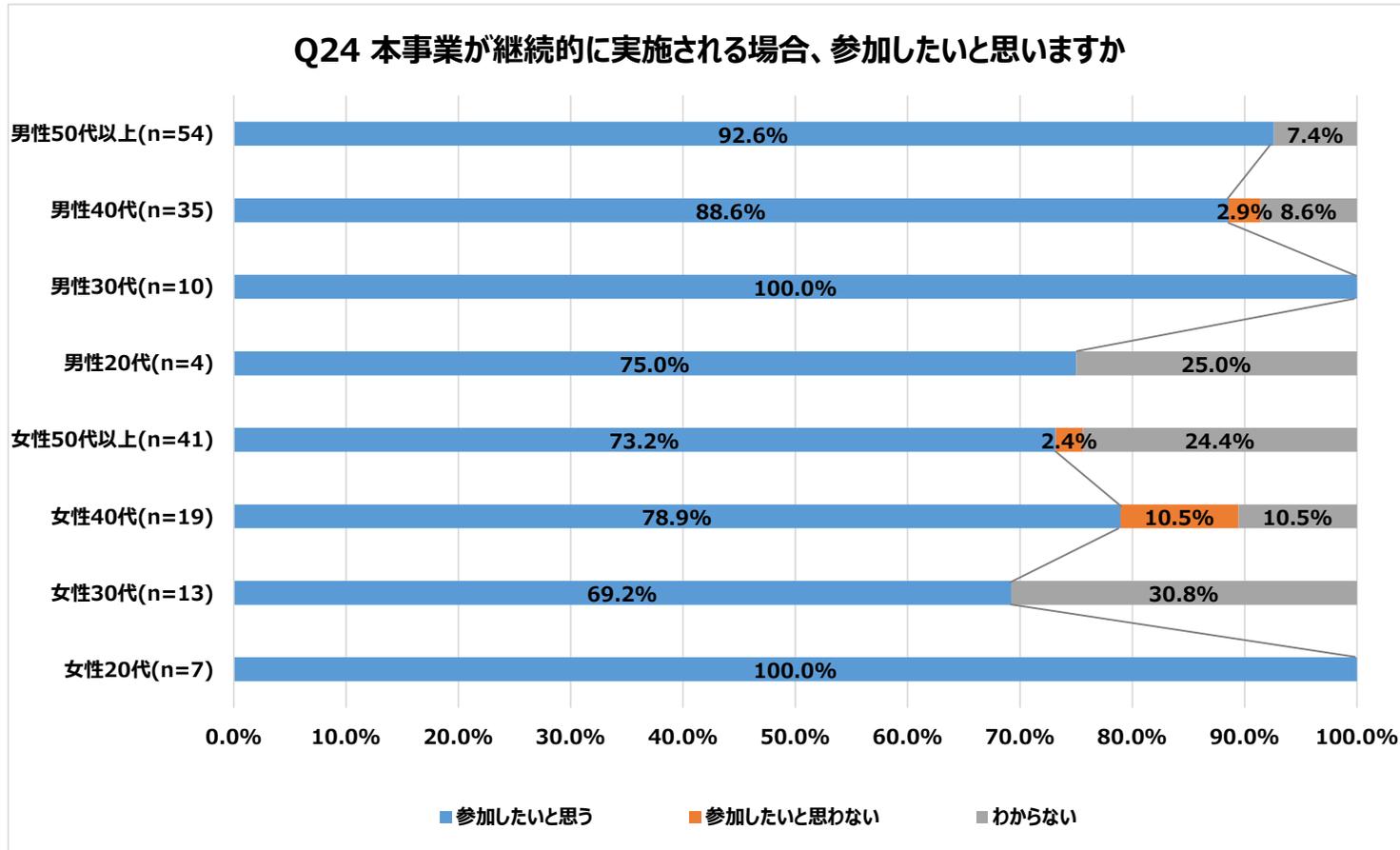


※単一回答

事後アンケートクロス集計結果（性・年代別）

本事業が継続的に実施される場合、参加したいと思いますか。

✓ 40代以上では、女性よりも男性のほうが継続参加意向が強い傾向にある。

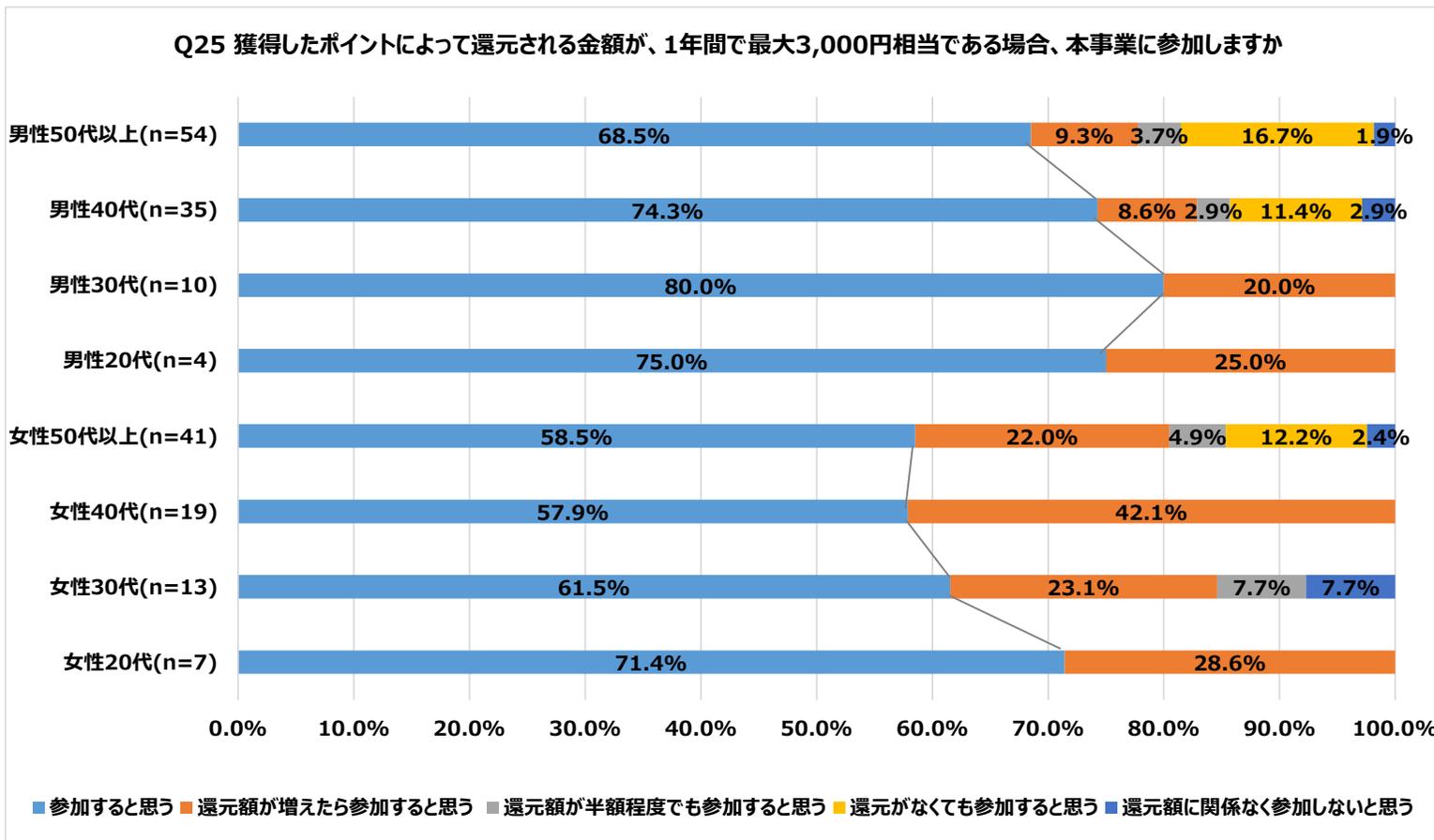


※単一回答

事後アンケートクロス集計結果（性・年代別）

獲得したポイントによって還元される金額が、1年間で最大3,000円相当である場合、本事業に参加しますか。

- ✓ 獲得したポイントによって還元される金額が1年間で最大3,000円相当である場合に参加したいと感じている人は、女性よりも男性のほうが多い傾向にある。

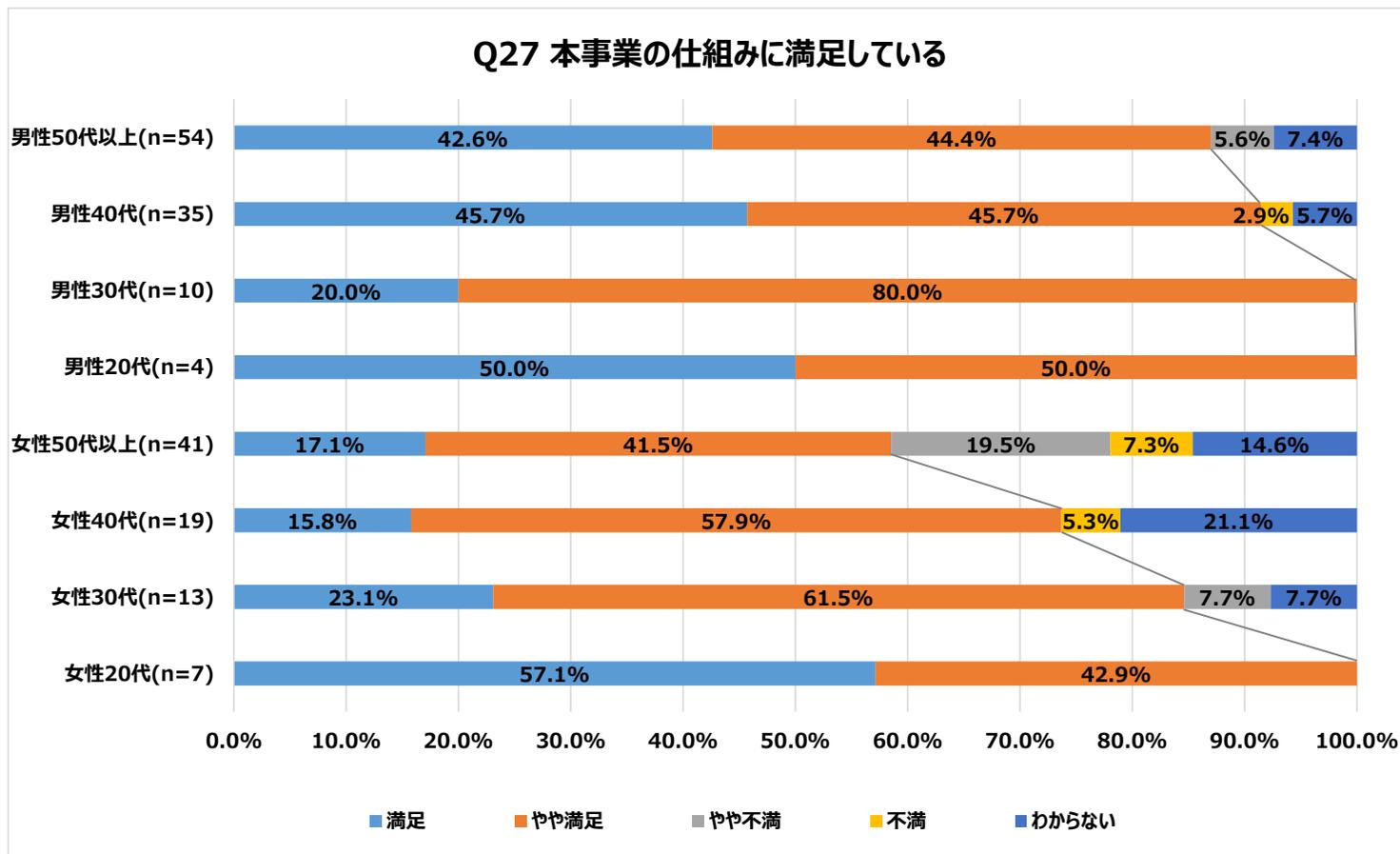


※単一回答

事後アンケートクロス集計結果（性・年代別）

本事業の仕組みに満足している。

- ✓ 男女ともに、年代が高くなるにつれて本事業の仕組みに満足している人が少なくなる傾向にある。

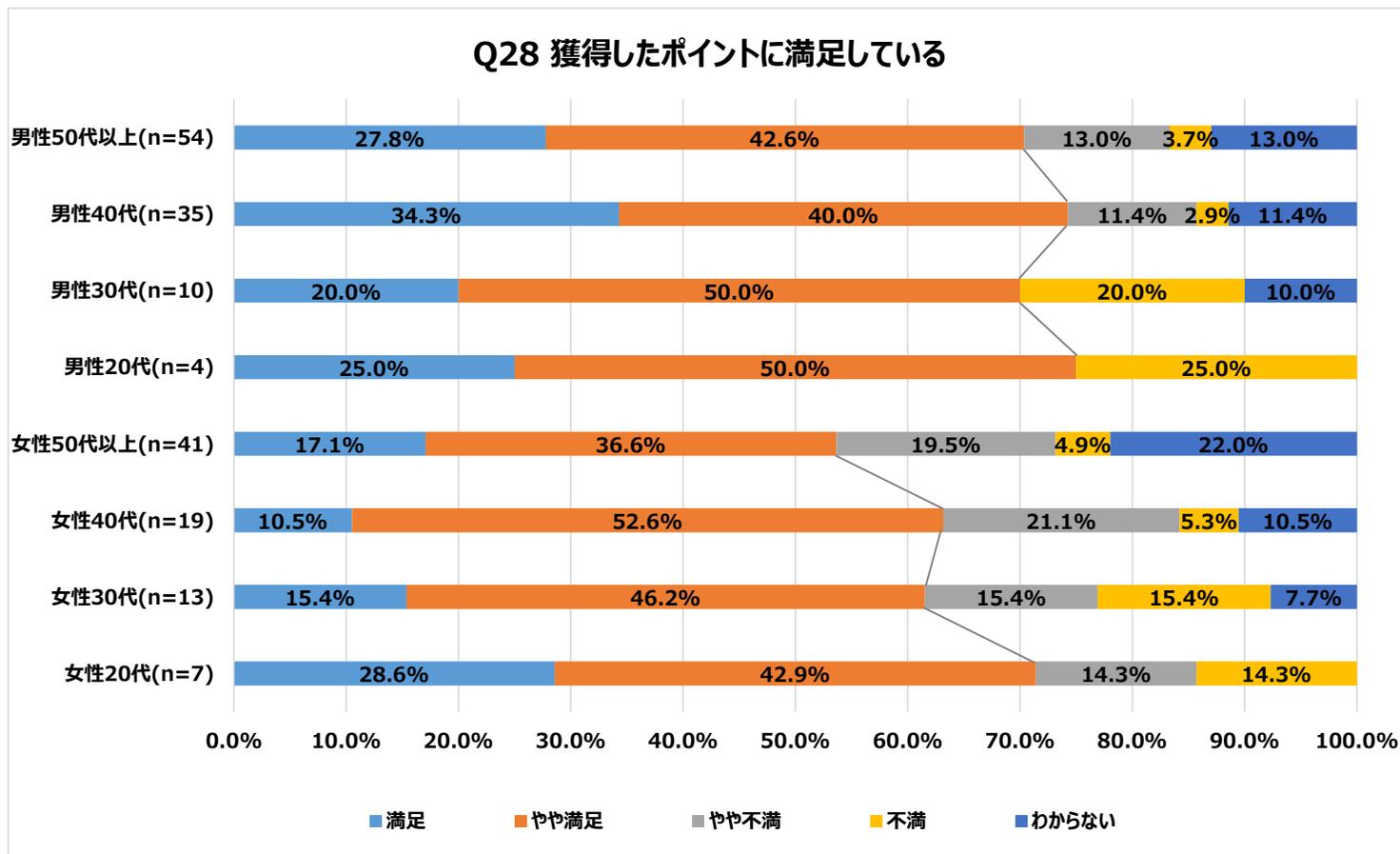


※単一回答

事後アンケートクロス集計結果（性・年代別）

獲得したポイントに満足している。

✓ 獲得したポイントに満足している人は、女性よりも男性のほうが多い傾向にある。

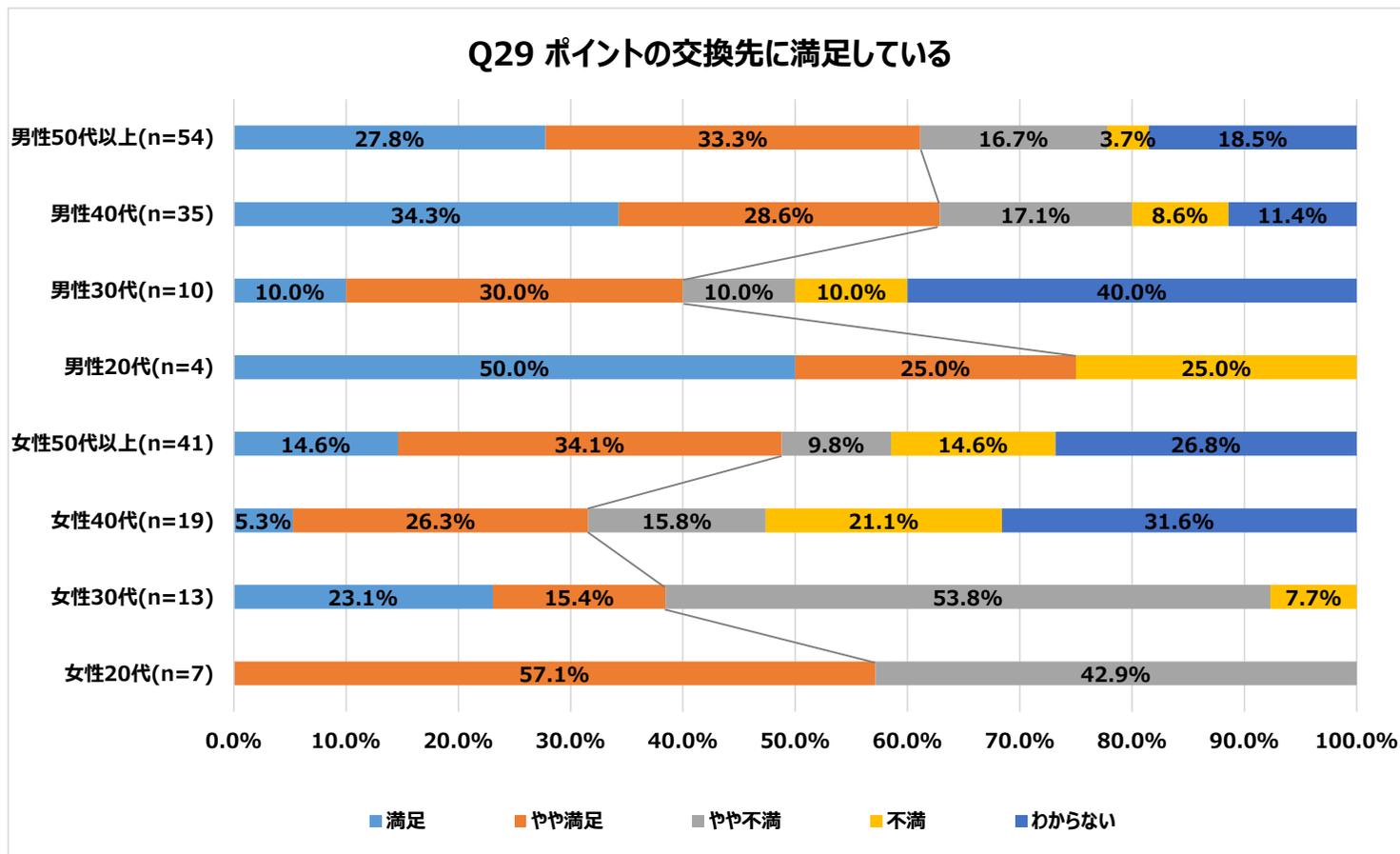


※単一回答

事後アンケートクロス集計結果（性・年代別）

ポイントの交換先に満足している。

- ✓ ポイントの交換先に満足している人は、女性よりも男性のほうが多い傾向にある。

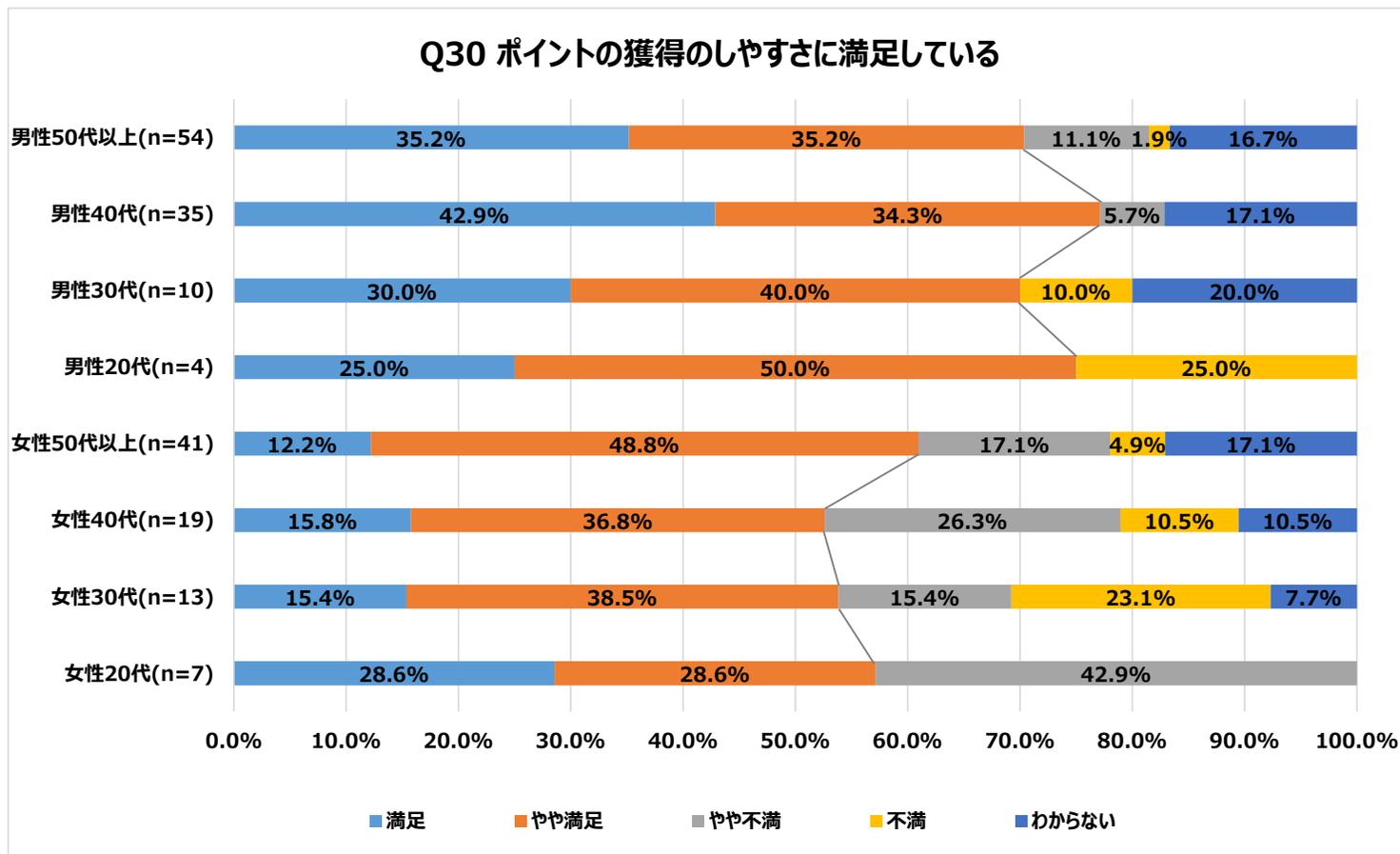


※単一回答

事後アンケートクロス集計結果（性・年代別）

ポイントの獲得のしやすさに満足している。

- ✓ ポイントの獲得のしやすさに満足している人は、女性よりも男性のほうが多い傾向にある。

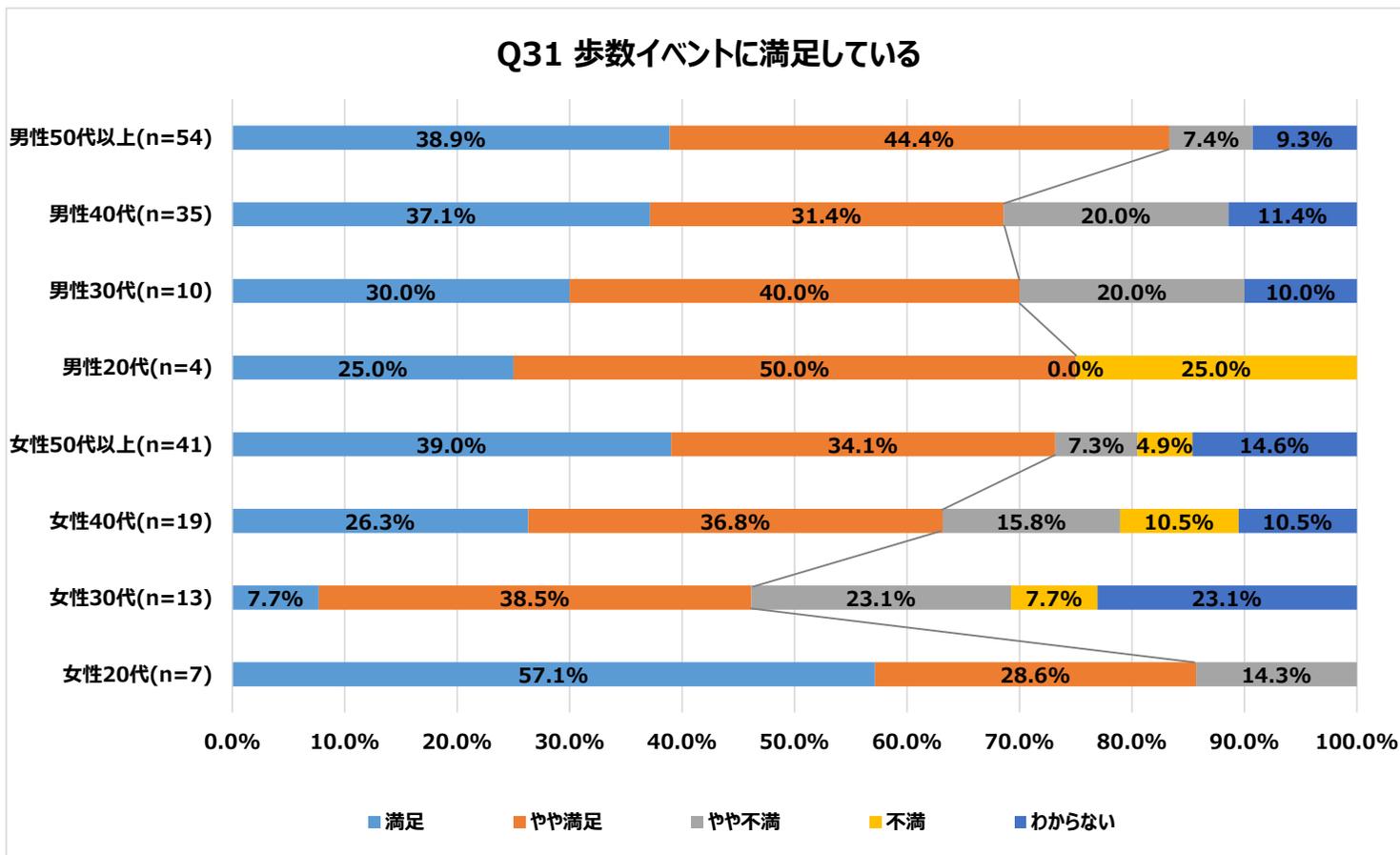


※単一回答

事後アンケートクロス集計結果（性・年代別）

歩数イベントに満足している。

- ✓ 歩数イベントに満足している人は、女性20代が最も多い（85.7%）。（回答者が少ないため、あくまで参考値。）
- ✓ その他をみると、女性30代（46.2%）は満足している人が少ない。



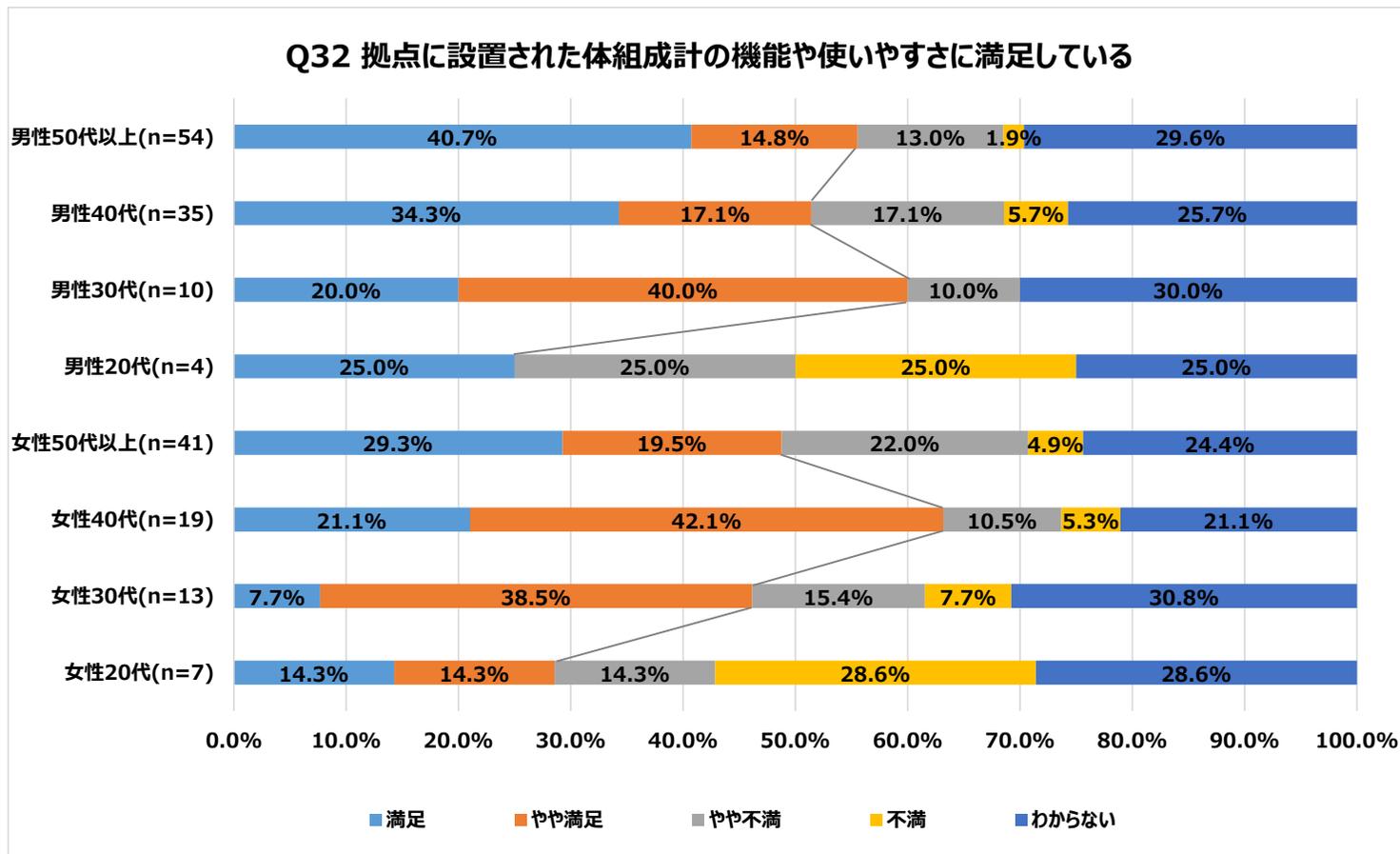
※単一回答

事後アンケートクロス集計結果（性・年代別）

拠点に設置された体組成計の機能や使いやすさに満足している。

✓ 拠点に設置された体組成計の機能や使い方に満足している人は、男性では30代（60.0%）、女性では40代（63.2%）が最も多い。

体組成計設置組織数：11カ所

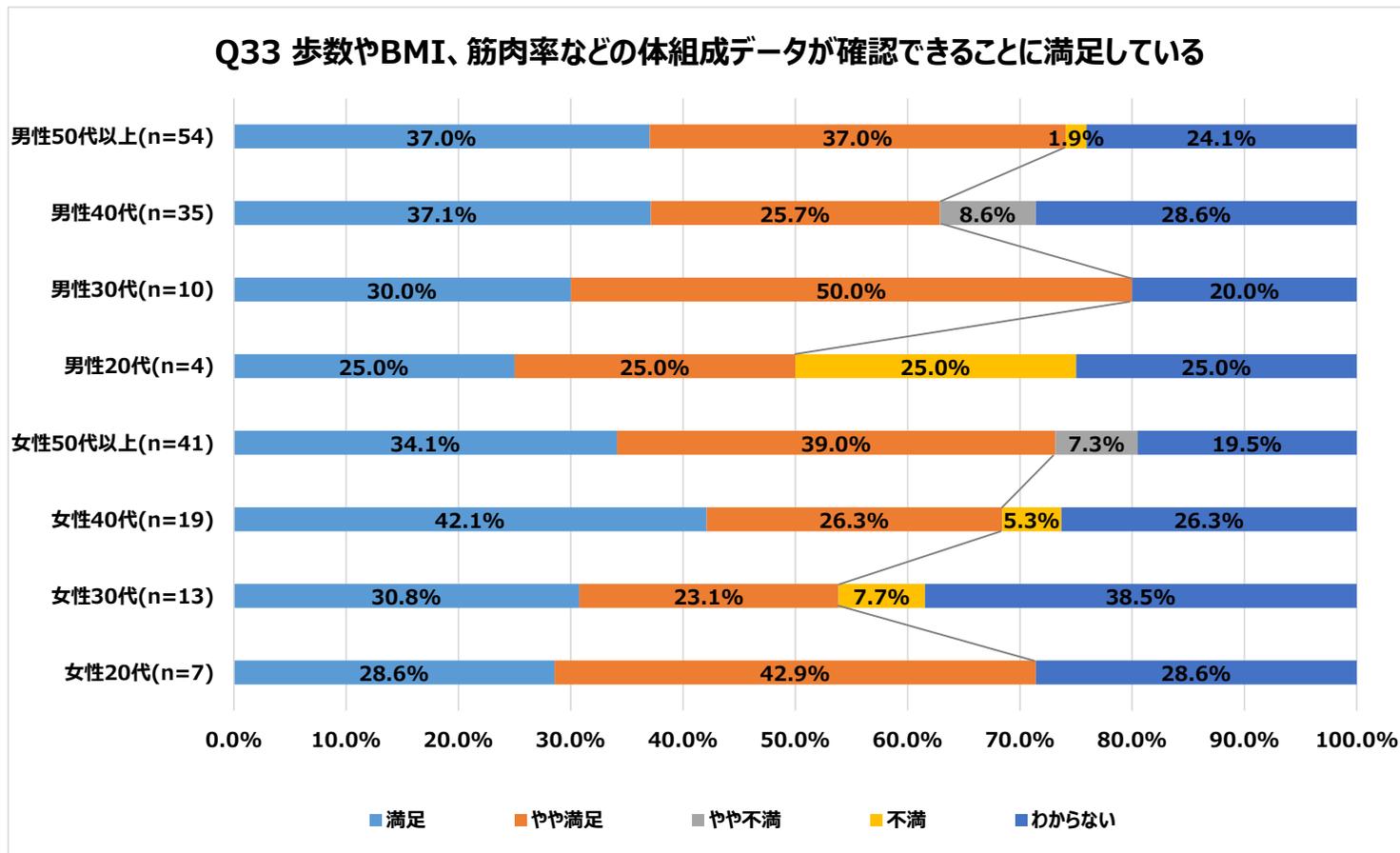


※単一回答

事後アンケートクロス集計結果（性・年代別）

歩数やBMI、筋肉率などの体組成データが確認できることに満足している。

- ✓ 歩数やBMI、筋肉率などの体組成データが確認できることに満足している人は、男性では30代（80.0%）、女性では50代以上（73.1%）が最も多い。

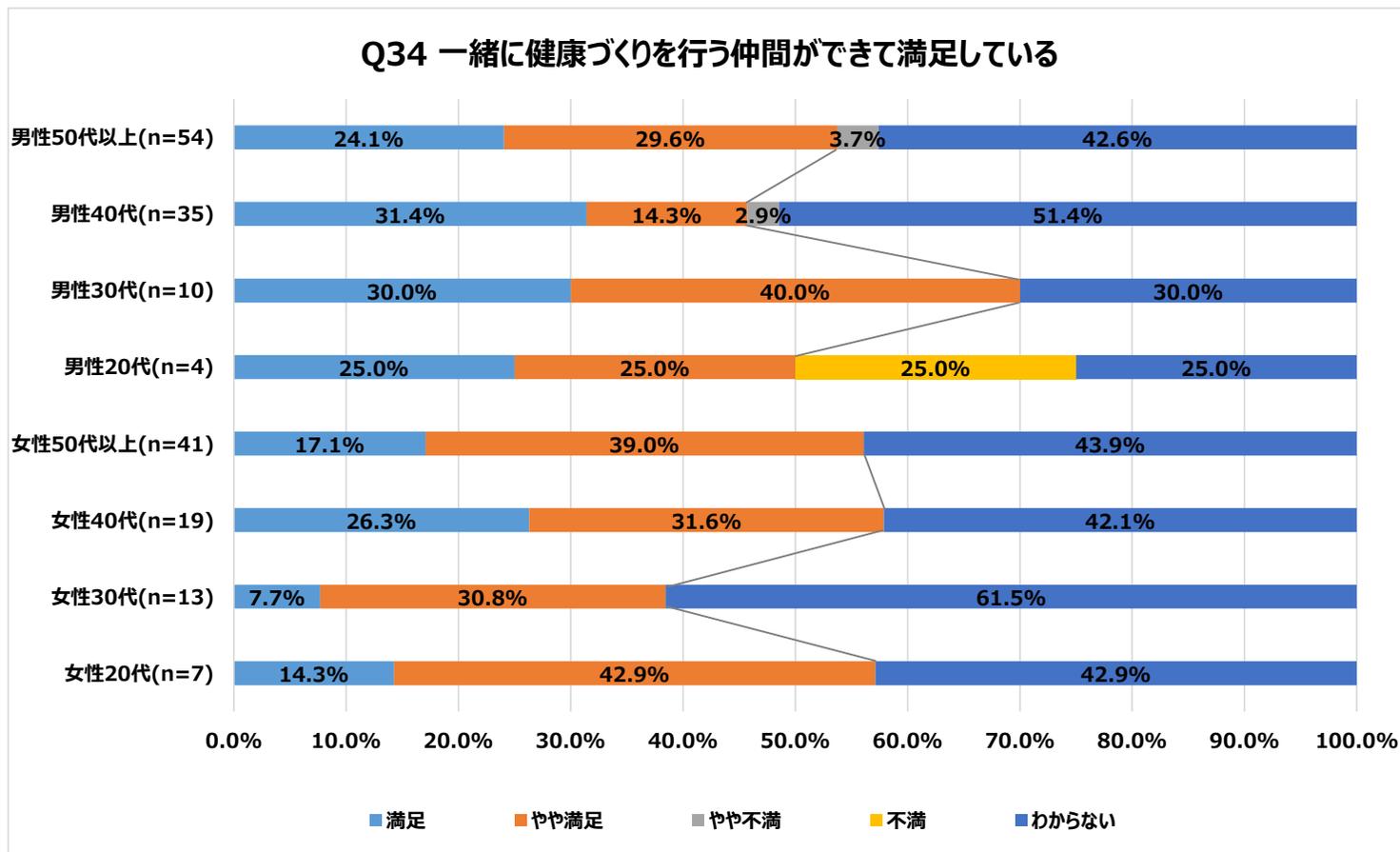


※単一回答

事後アンケートクロス集計結果（性・年代別）

一緒に健康づくりを行う仲間ができて満足している。

✓ 一緒に健康づくりを行う仲間ができて満足している人は、男性では30代（70.0%）、女性では40代（57.9%）が最も多い。

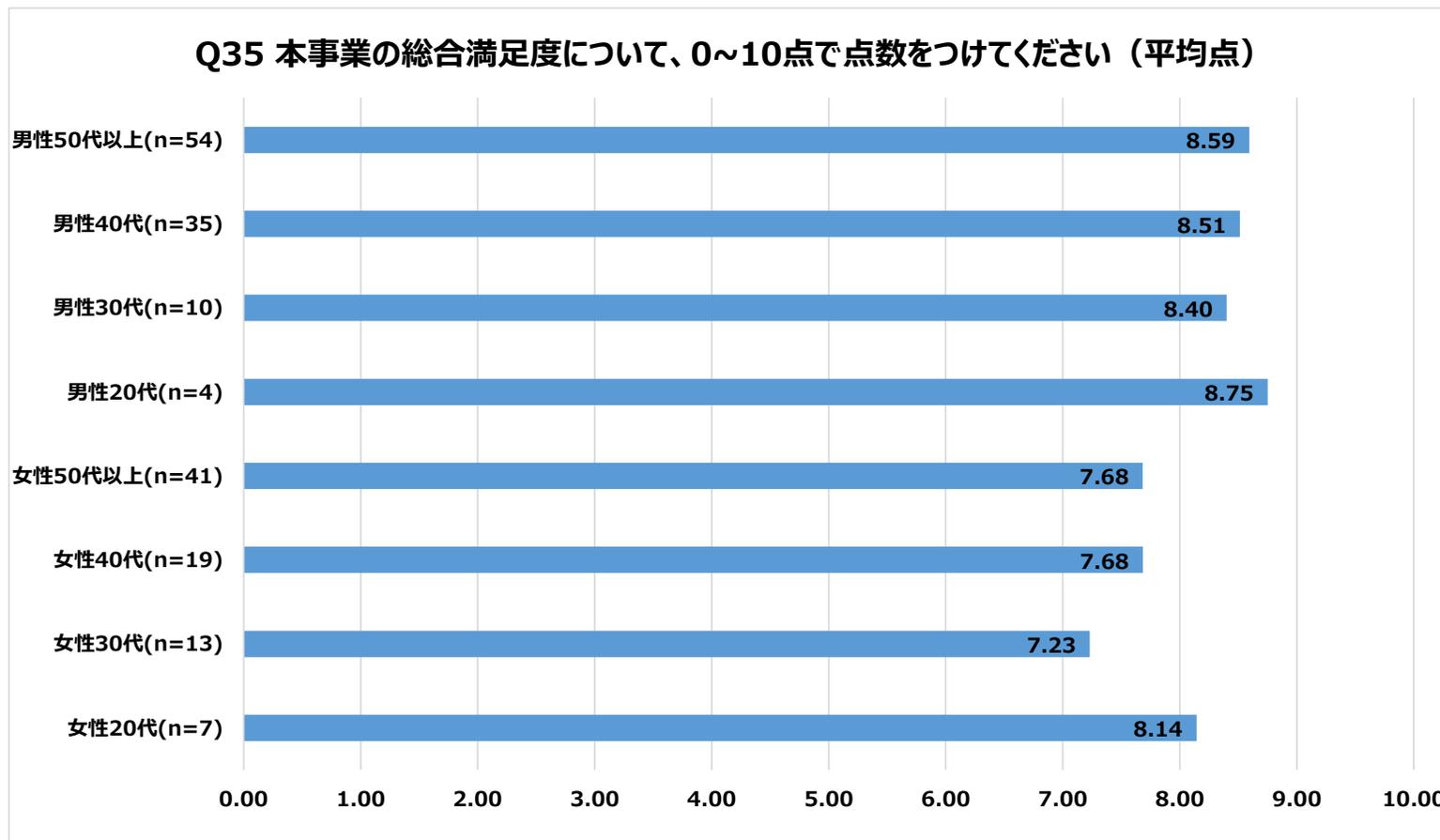


※単一回答

事後アンケートクロス集計結果（性・年代別）

本事業の総合満足度について、0~10点で点数をつけてください。

- ✓ 総合満足度は、男女ともに20代が最も高い（男性：8.75、女性：8.14）。（回答者が少ないため、あくまで参考値。）
- ✓ 全ての年代で、女性よりも男性のほうが総合満足度が高い。

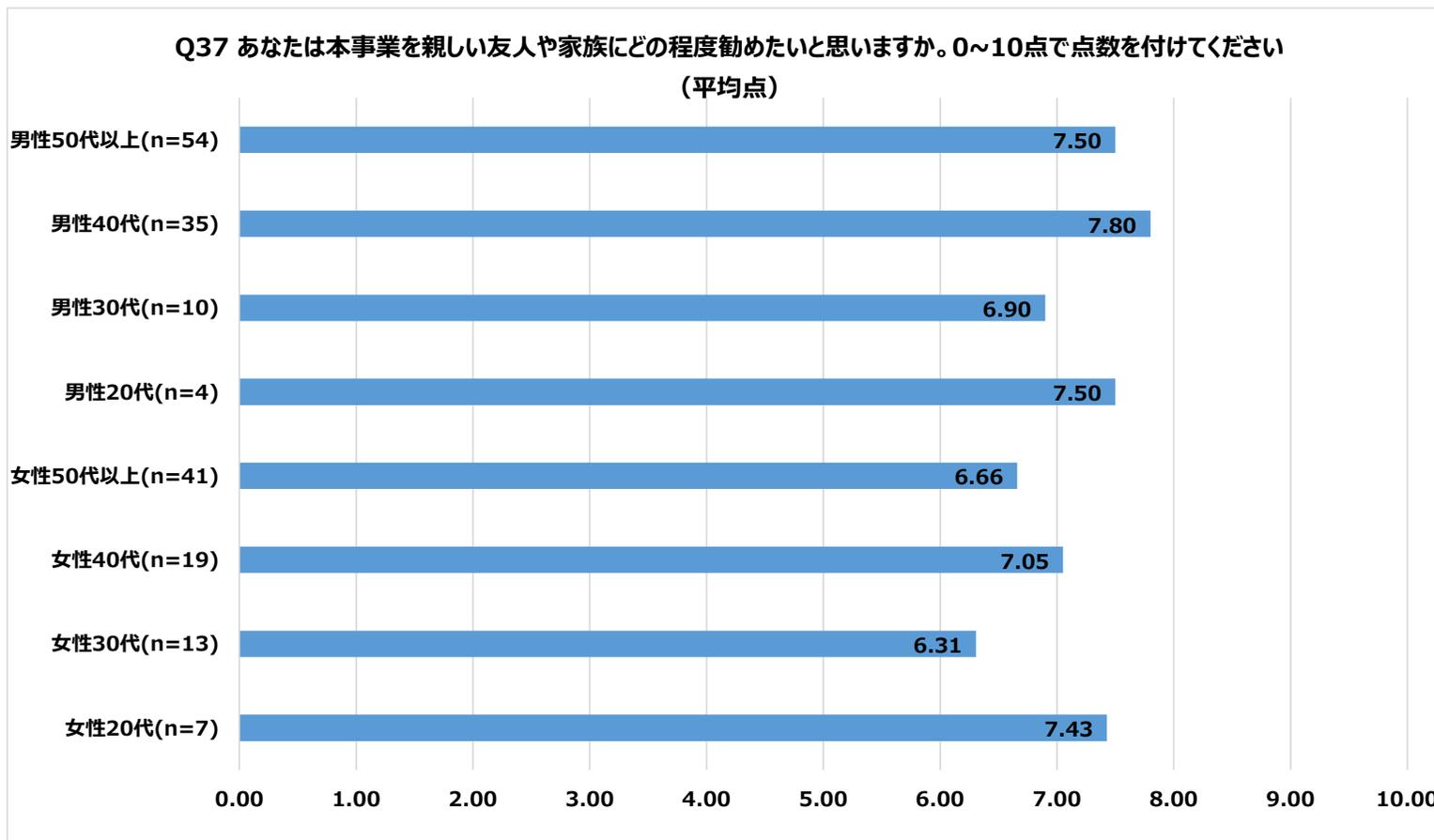


※単一回答

事後アンケートクロス集計結果（性・年代別）

あなたは本事業を親しい友人や家族にどの程度勧めたいと思いますか。0～10点で点数を付けてください。

- ✓ 事業のおすすめ度は、男性では40代（7.80）、女性では20代（7.43）が最も高い。（女性20代は回答者が少ないため、あくまで参考値。）
- ✓ 全ての年代で、女性よりも男性のほうが事業のおすすめ度が高い。

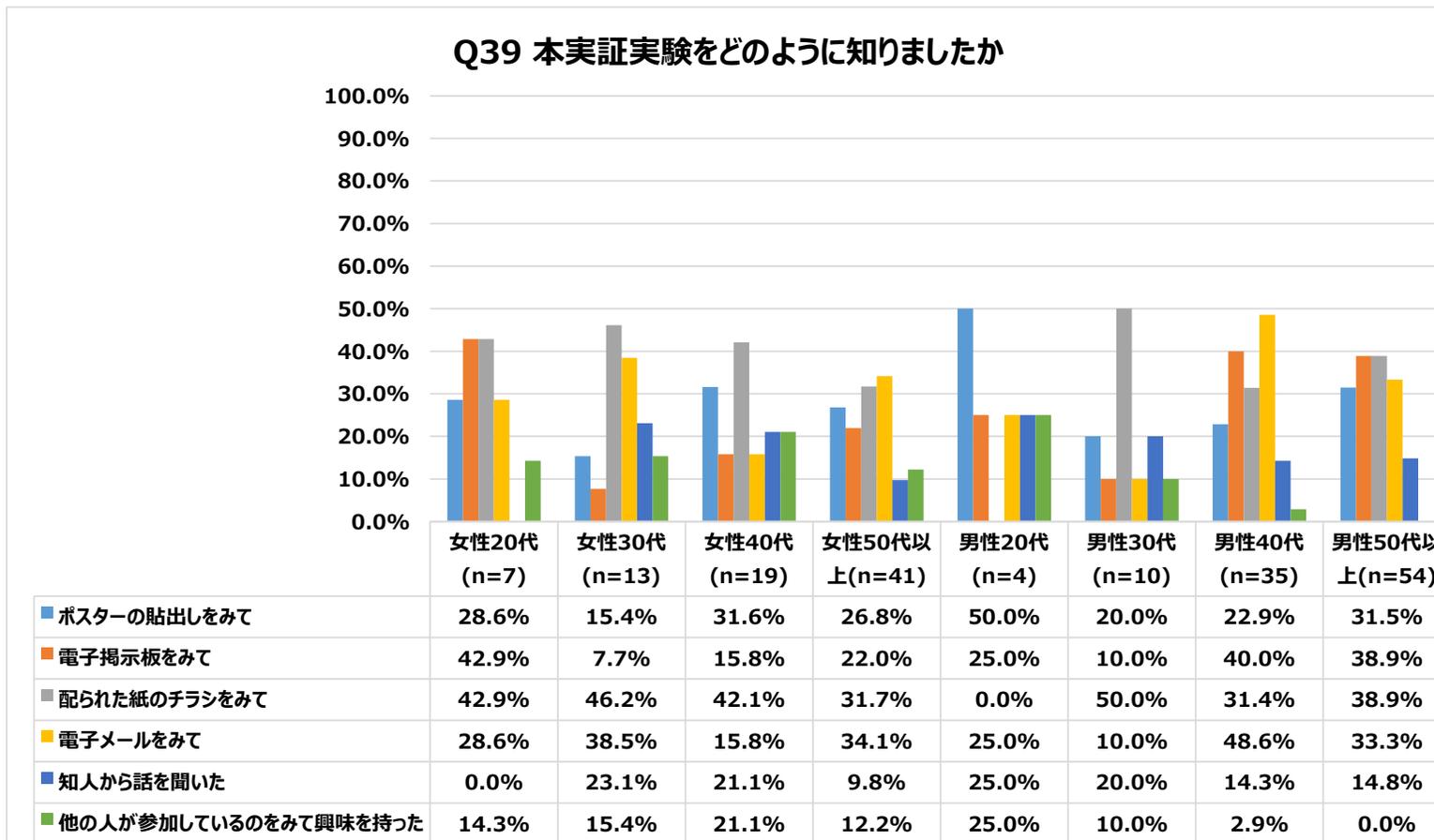


※単一回答

事後アンケートクロス集計結果（性・年代別）

本実証実験をどのように知りましたか

- ✓ 女性30~40代、男性30代では「配られた紙のチラシをみて」本実証実験を知った人が特に多い。
- ✓ また男性40代では「電子メールをみて」の回答が多い。

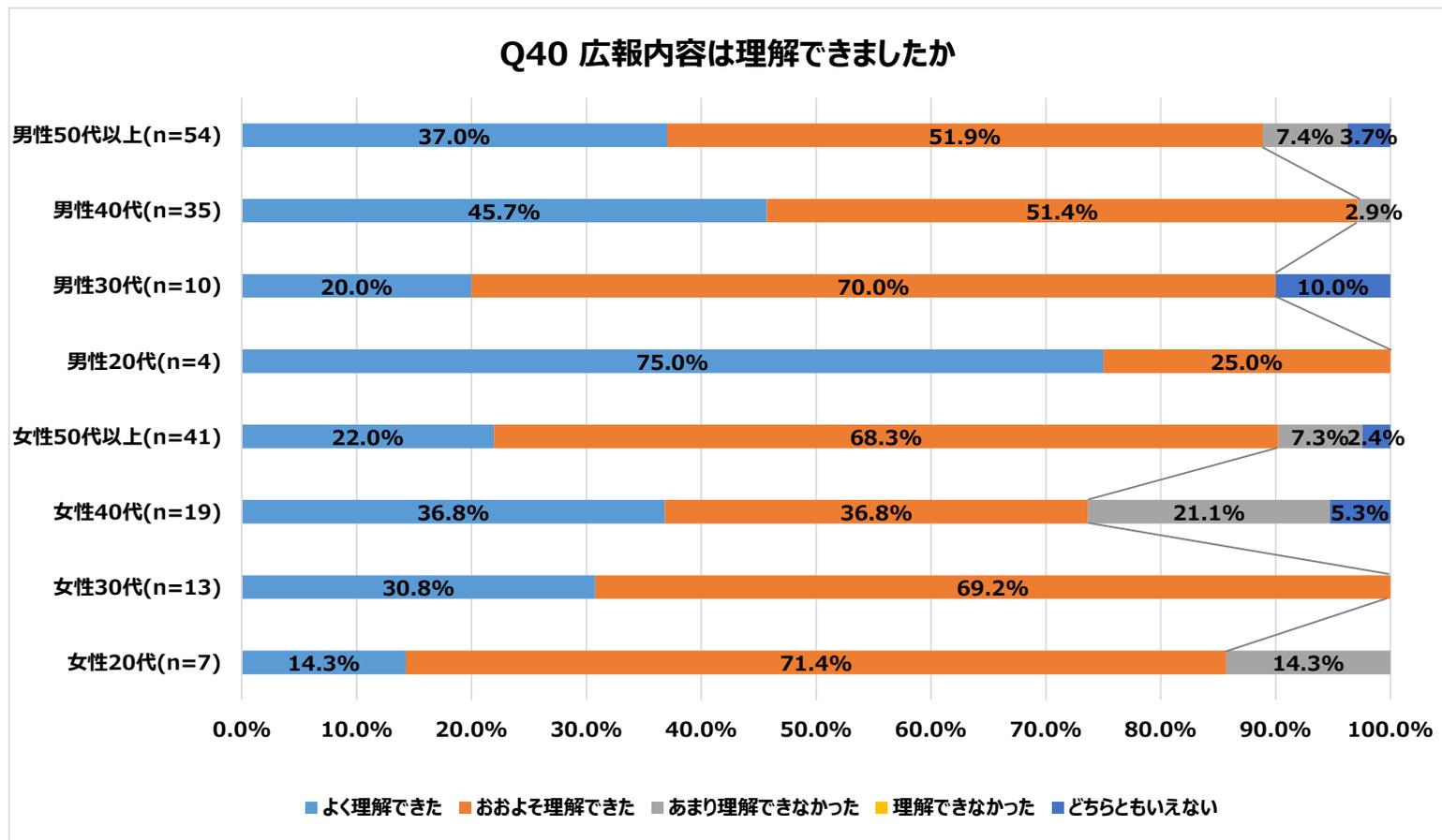


※複数回答

事後アンケートクロス集計結果（性・年代別）

広報内容は理解できましたか

✓ 広報内容がよく理解できなかった人は、女性40代が最も多い。

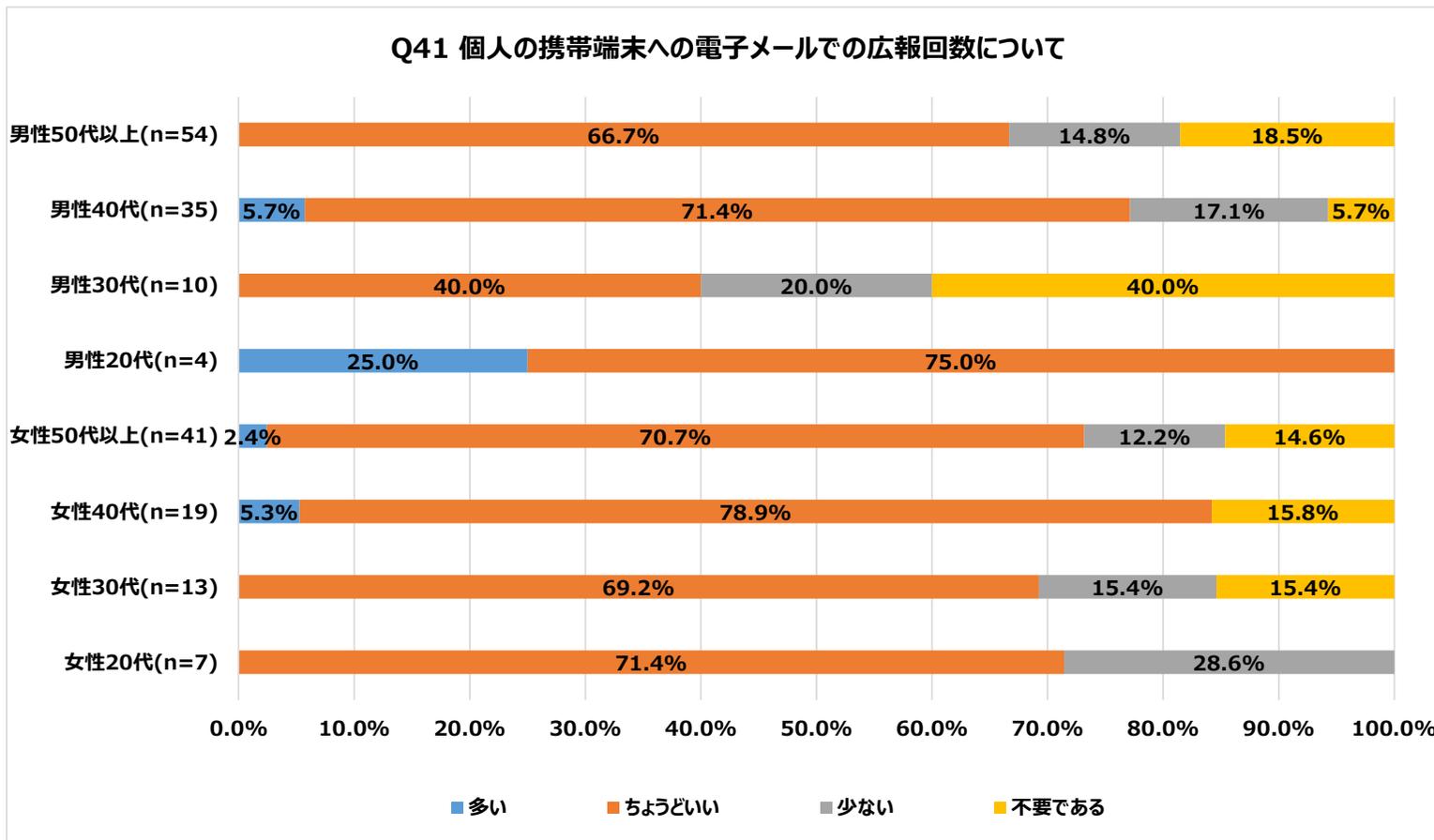


※単一回答

事後アンケートクロス集計結果（性・年代別）

個人の携帯端末への電子メールでの広報回数について

- ✓ 個人の携帯端末への電子メールでの広報回数について、不要であると感じている人は、男性30代が多い。



※単一回答

事後アンケートクロス集計結果（性・年代別）まとめ

健康状態について	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 普段の健康状態は女性よりも男性のほうが良いと感じている傾向にあった。
健康意識について	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 普段から健康的な食事をする心を心がけている人は、男性30代（80.0%）、女性40代（78.9%）が多かった。 ✓ たくさんの健康情報を得たいと思っている人は、男性よりも女性のほうが多い傾向にあった。 ✓ 自分の健康への意識が高くなったと感じている人は、女性よりも男性が多い傾向にあった。
健康への自信について	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 10年後に健康でいる自信がある人は男性では30~40代（60.0%）女性では30代（61.5%）が多かった。
運動習慣について	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上実施している人は全ての性・年代で少なく、女性50代以上（22.0%）、男性40代（28.6%）は特に少なかった。 ✓ 日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施している人は女性30代（76.9%）、女性40代（68.4%）が多かった。 ✓ 普段から運動をする心を心がけている人は女性よりも男性のほうが多い傾向にあった。 ✓ 歩行時に歩数や歩行時間を気にしている人は男女ともに年代が高い人が多い傾向にあった。 ✓ 以前よりも歩くようになったと感じている人は男女ともに40代が多く（男性：88.6%、女性：84.2%）、休日に歩くようになった人が多かった。 ✓ 歩くことのほか、運動することへの意欲が上がったと感じている人は男女ともに30代が最も多かった（男性：90.0%、女性：76.9%）。
運動への自信について	<ul style="list-style-type: none"> ✓ あまり気分がのらないとき、忙しくて時間がないときでも運動を行う自信がある人は女性よりも男性のほうが多い傾向にあった。
アプリについて	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 歩数などをアプリで管理できることをよと感じている人は全ての性・年代において多かったが、20代以外は活動量計のほうが使いやすいと回答している人のほうが多かった。
ポイントについて	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 「歩くこと」により獲得できるポイントについて少ないと感じているのは、男性よりも女性に多い傾向にあった。
参加継続に対する魅力について	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 全ての性・年代で、歩くことでポイントがもらえること、歩数イベントの開催は参加継続に繋がると感じていた。 ✓ 歩数などを自動で時系列に管理できることは参加継続に繋がると感じている人は、女性よりも男性のほうがやや多い傾向にあった。
継続参加意向について	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 40代以上では、女性よりも男性のほうが継続参加意向が強い傾向にあった。 ✓ 獲得したポイントによって還元される金額が1年間で最大3,000円相当である場合に参加したいと感じている人は、女性よりも男性のほうが多い傾向にあった。
事業の満足度について	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 全ての年代で女性よりも男性のほうが総合満足度平均、おすすめ度平均が高く、要素別の満足度を見ても男性のほうが満足度が高い傾向にあった。
広報について	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 女性30~40代、男性30代では「配られた紙のチラシをみて」本実証実験を知った人が特に多く、男性40代では「電子メールをみて」の回答が多かった。 ✓ 男性30代は個人の携帯端末への電子メールでの広報回数が不要であると感じている人が多かった。

6. 【参考】令和2年2月1日実施アンケート結果

【参考】令和2年2月1日実施アンケート結果

国家公務員共済組合連合会 特定事業部主催の国家公務員共済組合員を対象としたマネープランセミナー及び住宅フェアの開催（参加者：220名）に伴い、会場同フロアにて体組成の測定会及びアンケート調査を実施。

【概要】

日時：令和2年2月1日（土） 10時～17時
会場：中央区日本橋2-3-4 日本橋プラザ3階

◆アンケート回収数：78件（組合員58件、ご家族20件）

◆回答年齢層

20代：6名	30代：22名	40代：17名	50代：27名	60代以上：5名	不明：1名
--------	---------	---------	---------	----------	-------

◆回答者所属組合

衆議院	内閣	総務省	法務省	財務省	文科省	厚労省	農水省
3名	2名	1名	2名	16名	12名	4名	6名
経産省	国交省	防衛省	裁判所	厚労第二	林野庁	連合会	不明 等
4名	3名	5名	3名	4名	1名	7名	5名

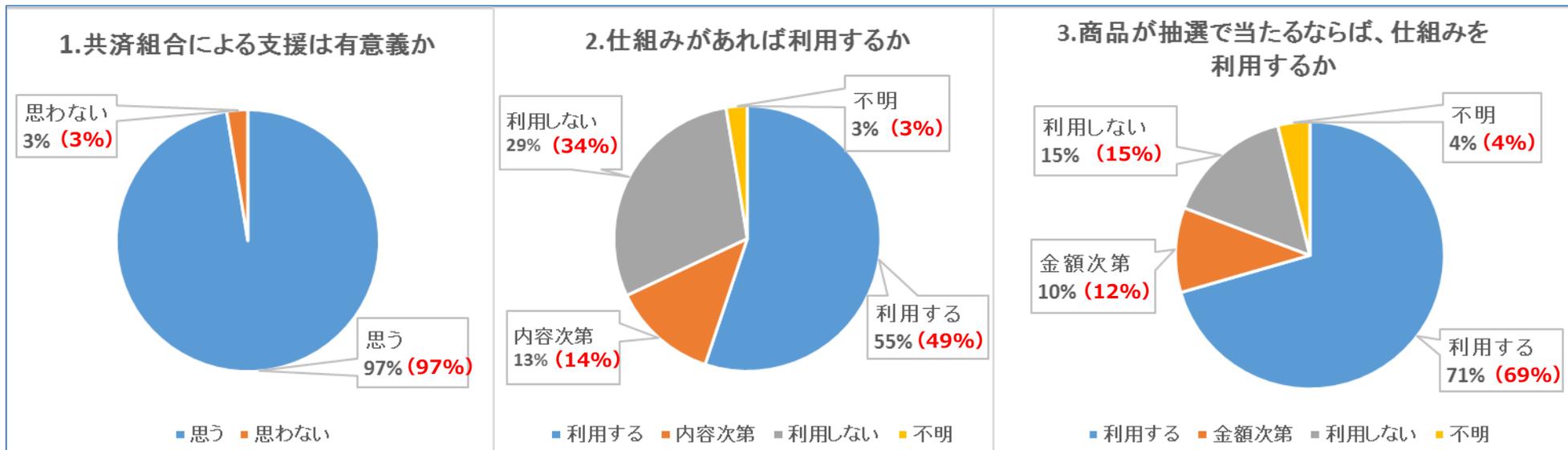
（なお、回答者のうち、連合会が本事業実証実験を実施していたことを知っていた者は11名（14%）であった。）

【参考】令和2年2月1日実施アンケート結果

◆アンケート項目

- 1.福祉事業として、共済組合が組合員等の健康増進を支援することは有意義か。
- 2.健康増進施策の一環として、WEB上にて日々の歩数を管理する仕組みがあれば、利用するか。
- 3.歩数の記録など、一定の要件を満たせば商品等が抽選で当たるとしたら、上記2の仕組みを利用するか。

◆アンケート結果（回答者：78名（うち実証実験について知らなかった者は67名））



※カッコ書きは回答者のうち「実証実験を知らなかった者」のみにおける回答割合。

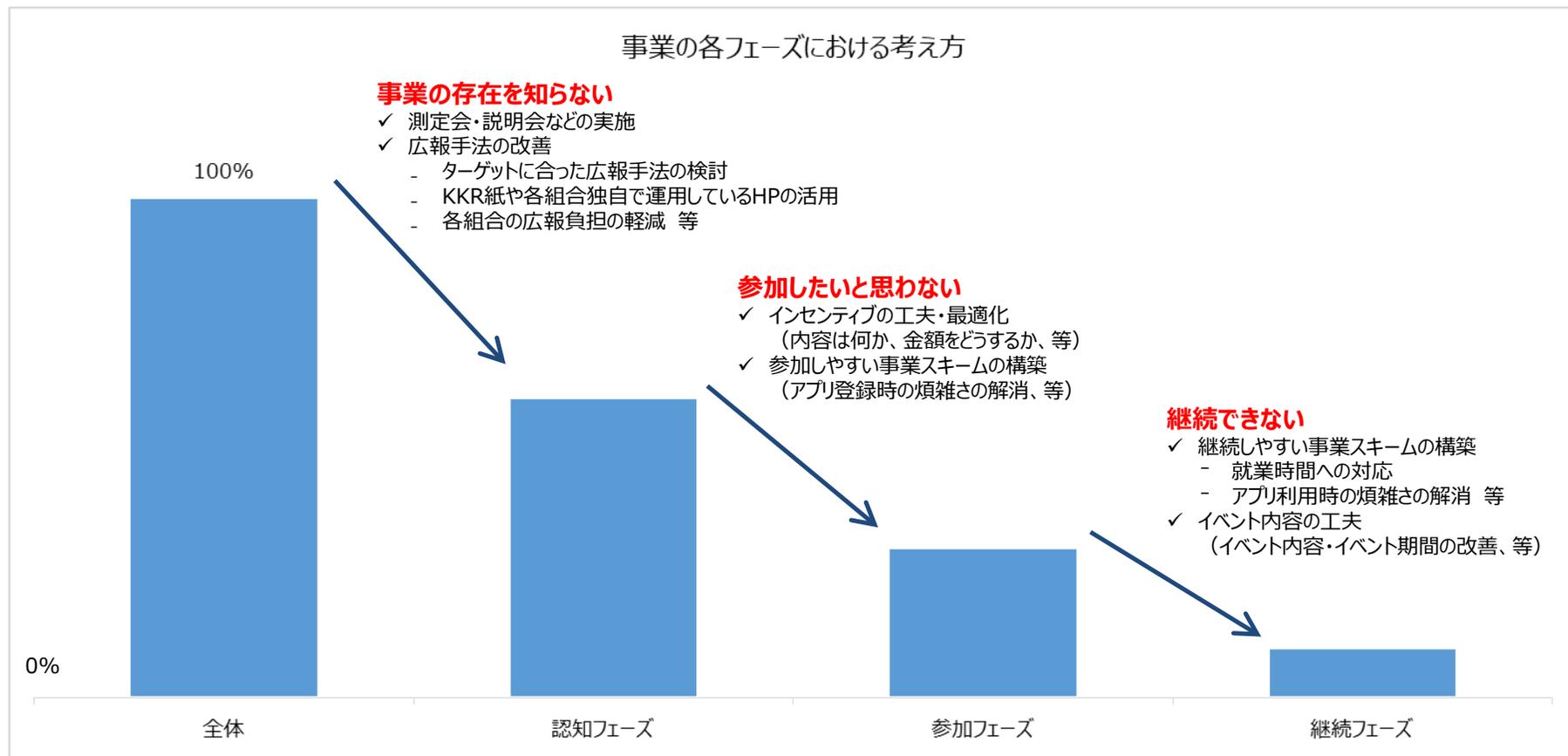
⇒共済組合による健康増進への支援事業については肯定的な意見が多い。

また、本事業への参加意欲は半数程度であるものの、インセンティブが働くと参加意欲は増加した。

7. 各種アンケートから抽出した事業課題の整理

各フェーズにおける事業課題の整理

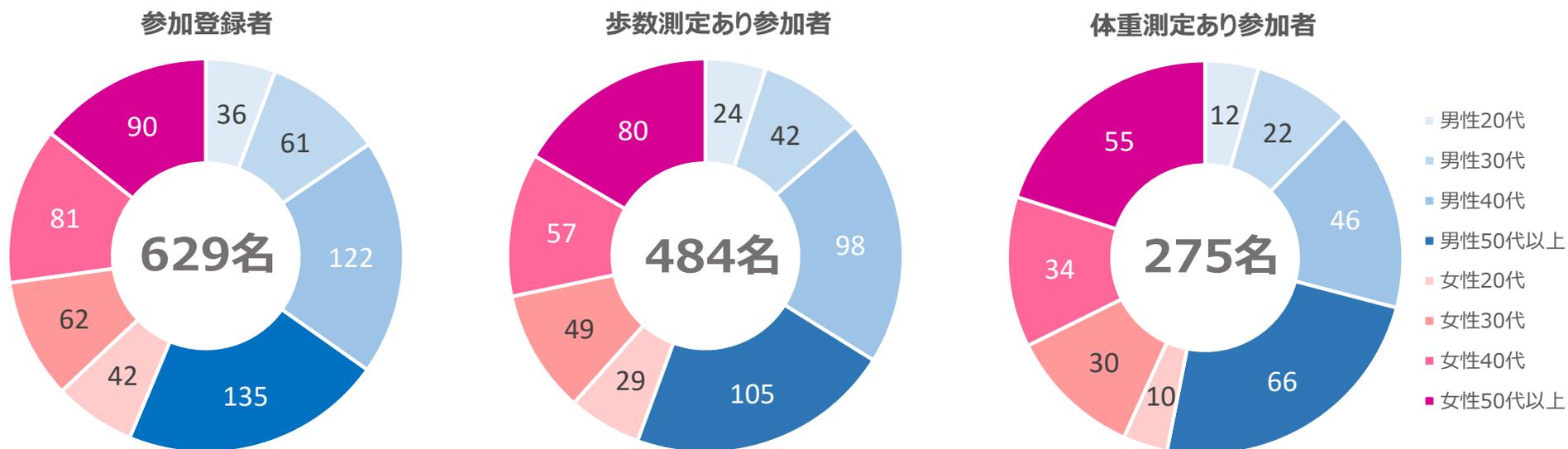
- ✓ 今回の実証実験を「認知フェーズ」「参加フェーズ」「継続フェーズ」に分けて、それぞれのフェーズにおける課題の整理を行った。
- ✓ **認知フェーズでは、事業の存在や内容を多くの人に知ってもらうことが非常に重要**となり、一般的にこのフェーズで参加者や顧客を取りこぼす場合が多い。⇒**本事業では測定会・説明会の実施や、広報手法の最適化が重要**となる。
- ✓ **参加フェーズでは、参加したいと思わせる魅力づくりが重要**となる。⇒**本事業ではインセンティブの工夫や事業そのものの魅力の確立が必要**となる。
- ✓ **継続フェーズでは、継続したいと思わせる魅力や仕掛けが重要**となる。⇒**本事業ではイベントの魅力やアプリ利用時の煩雑さの解消が重要**となる。



8. からだカルテデータ集計結果

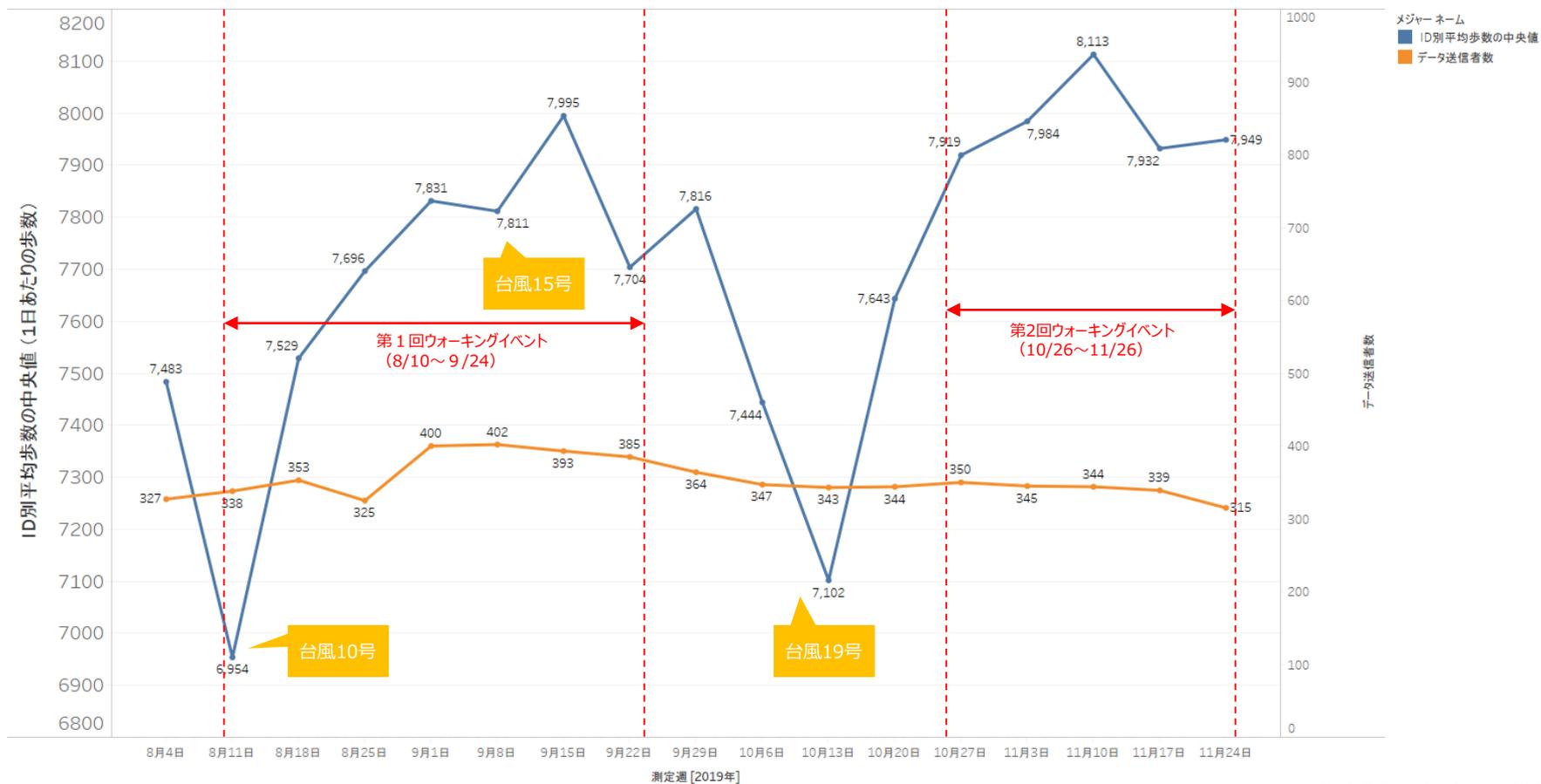
参加者・データ登録者の構成（性・年代別）

- ✓ 参加者数は全体で629名（男性:354名、女性:275名）で、性・年代別では、男性40代、50代以上の参加が多く、次いで女性50代以上、40代となっている。
- ✓ 歩数測定ありの参加者は484名（男性:269名、女性:215名）、体重測定ありの参加者は275名（男性:146名、女性:129名）。



参加者全体の平均歩数の推移

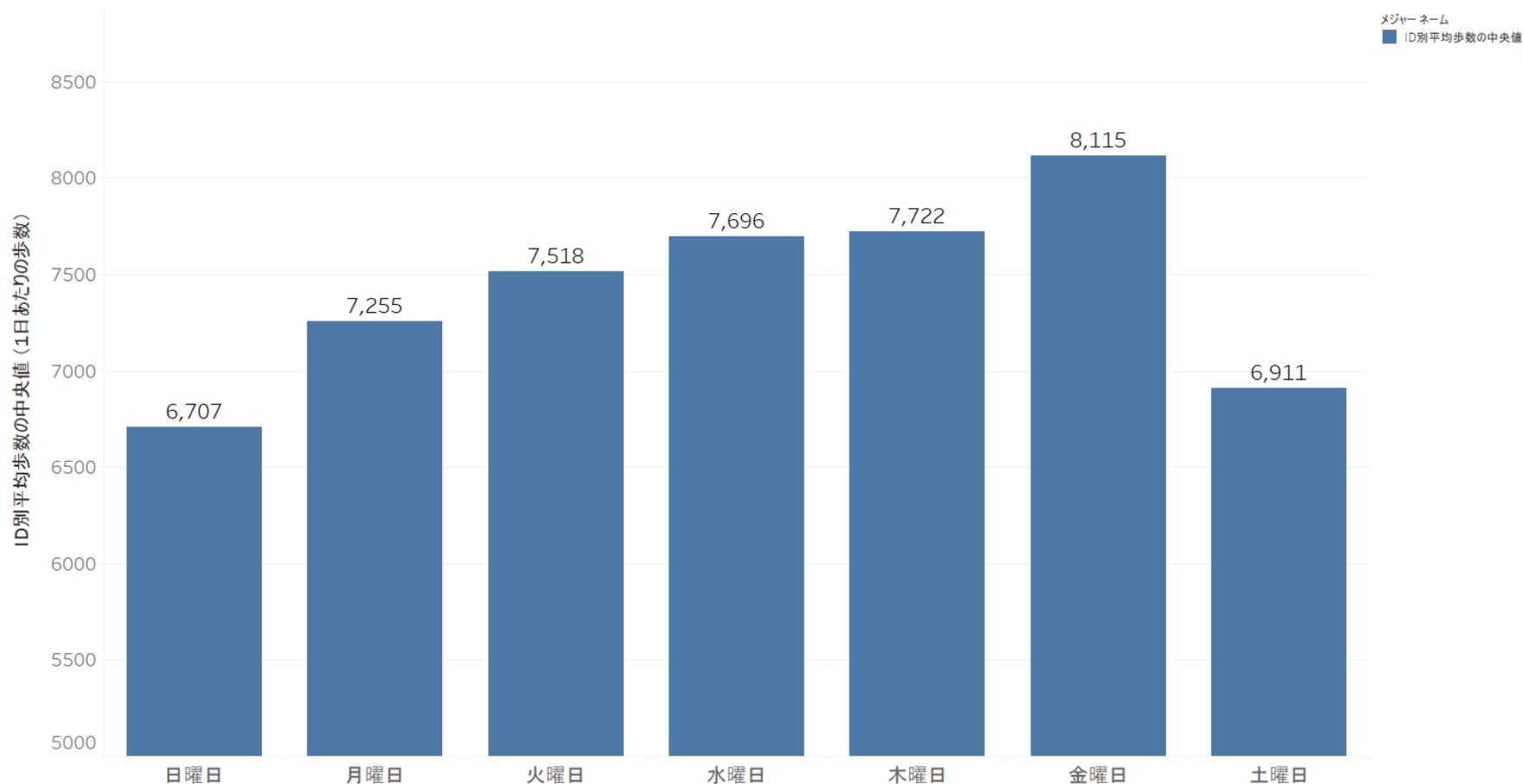
- ✓ 参加者全体の週別平均歩数（ID別平均歩数の中央値）と、歩数データ送信者数の推移は以下のとおり。
- ✓ 8/11週や10/6-13週の平均歩数が少なくなっているのには、日本を直撃した台風の影響も考えられる。
- ✓ ウォーキングイベント期間中は、平均歩数が多くなっている。



※1日の歩数が300歩未満のデータを除外。以降同様。

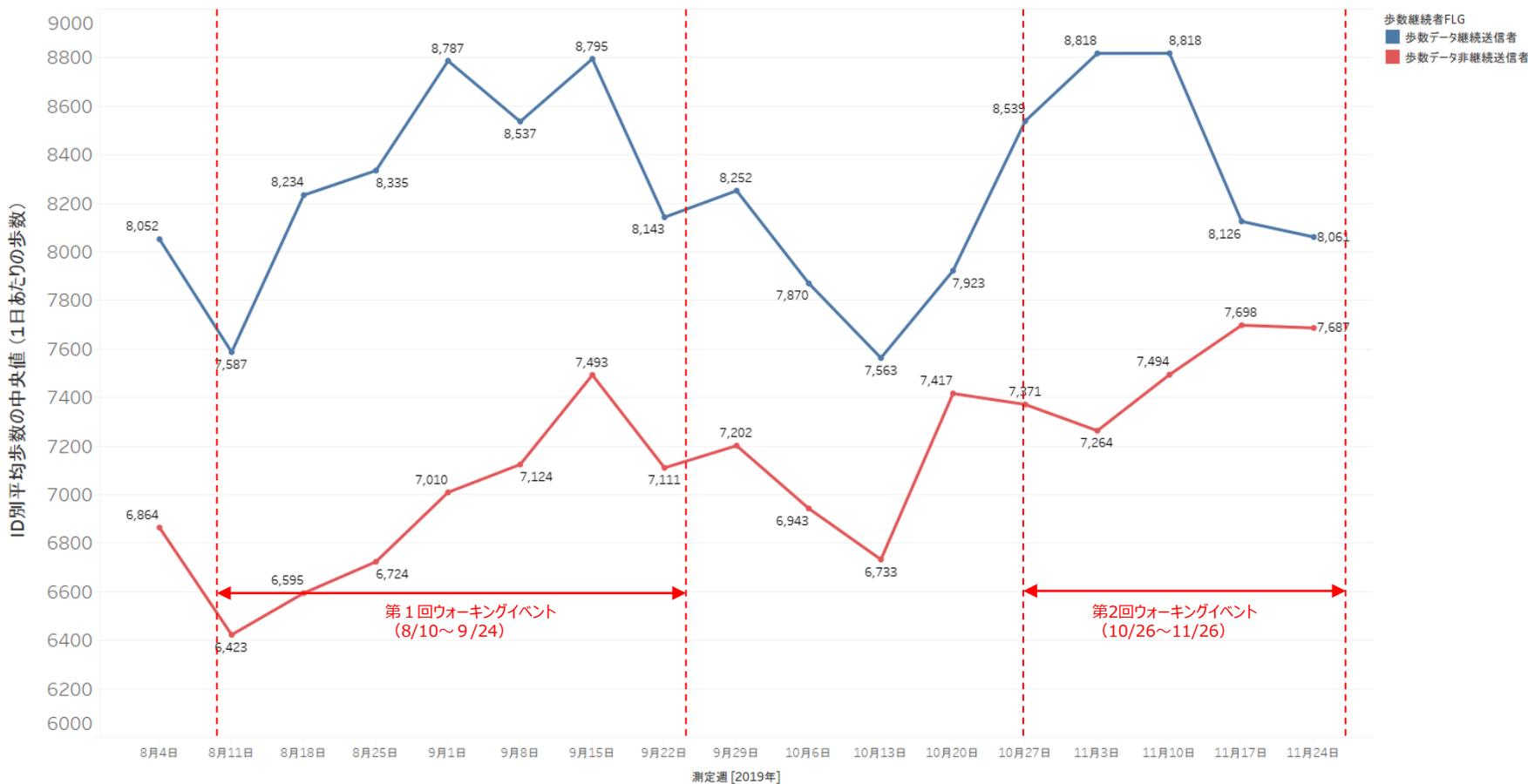
【参考】参加者全体の曜日別平均歩数

- ✓ 参加者全体の曜日別平均歩数（ID別平均歩数の中央値）は以下のとおり。
- ✓ 最も平均歩数が多いのは金曜日となっており、土日は平均歩数が少なくなっている。また、期間中に月曜日が祝日であった日は5日あることもあってか、平日の中では月曜日が最も平均歩数が少ない。
→ 平日の方がよく歩いている。



継続的にデータ登録を行っている参加者の平均歩数の推移

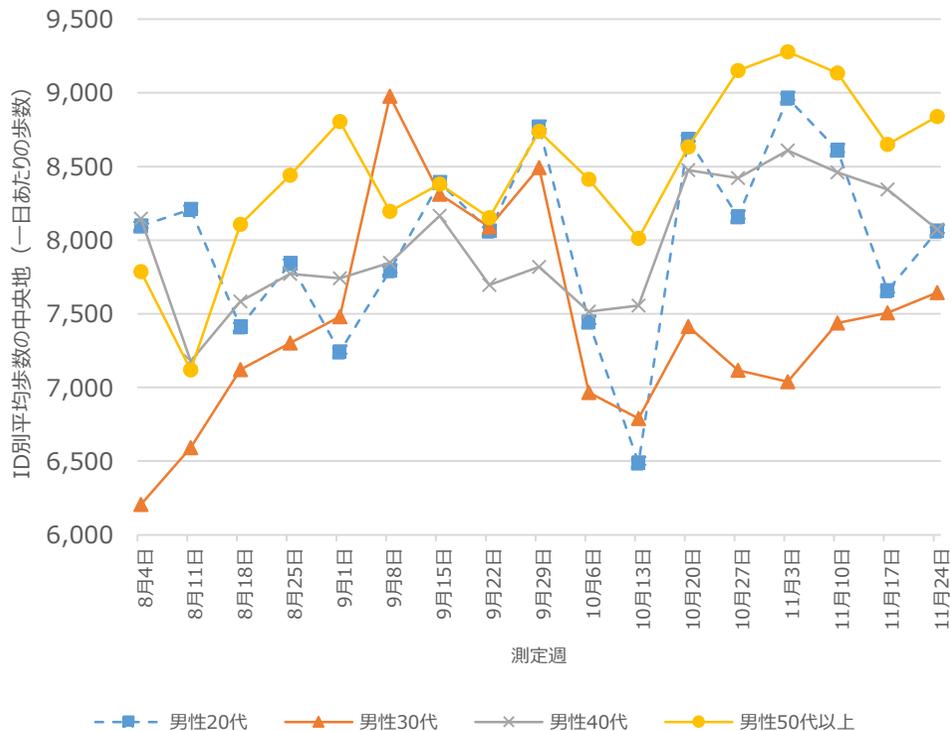
- ✓ 期間中の18週間の全てで歩数データ登録のある176名について、週別平均歩数の推移は以下のとおり。
- ✓ 継続的にデータ登録のある方は、継続的にデータ登録がない方と比較して平均歩数が多い傾向にある。
- ✓ なお、中途参加者存在の影響も想定されるものの、継続的にデータ登録がない方のグループについては、平均歩数が増加傾向となっている。



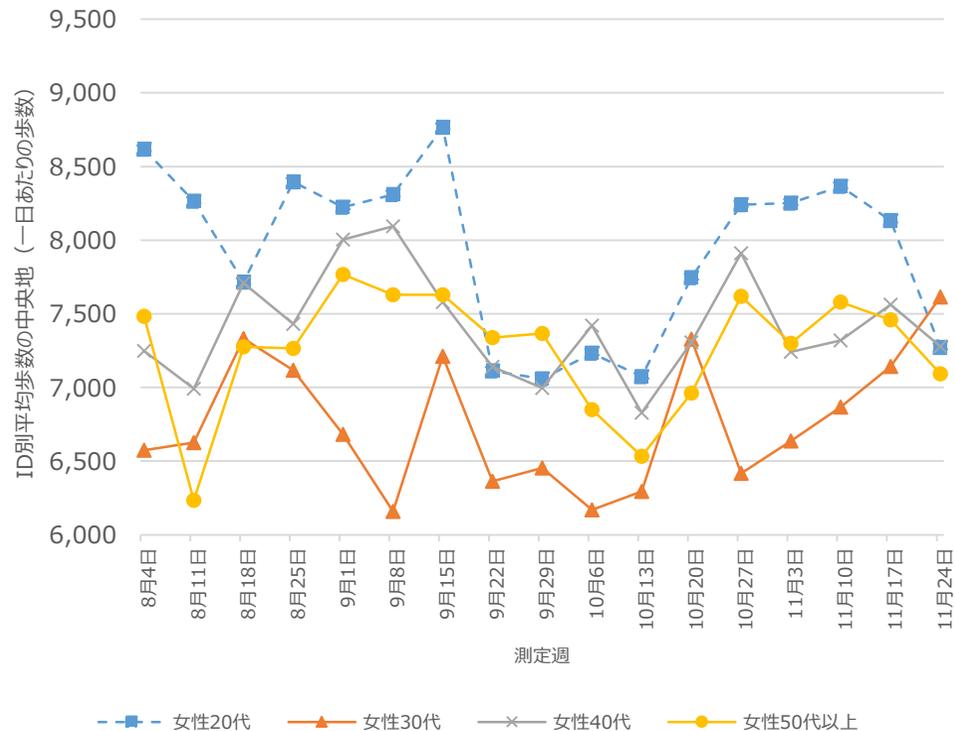
参加者全体の平均歩数の推移（性・年代別）

- ✓ 性・年代別の週別平均歩数の推移は以下のとおり。
- ✓ 男性50代以上は平均歩数が増加傾向であった。

男性の週別平均歩数の推移

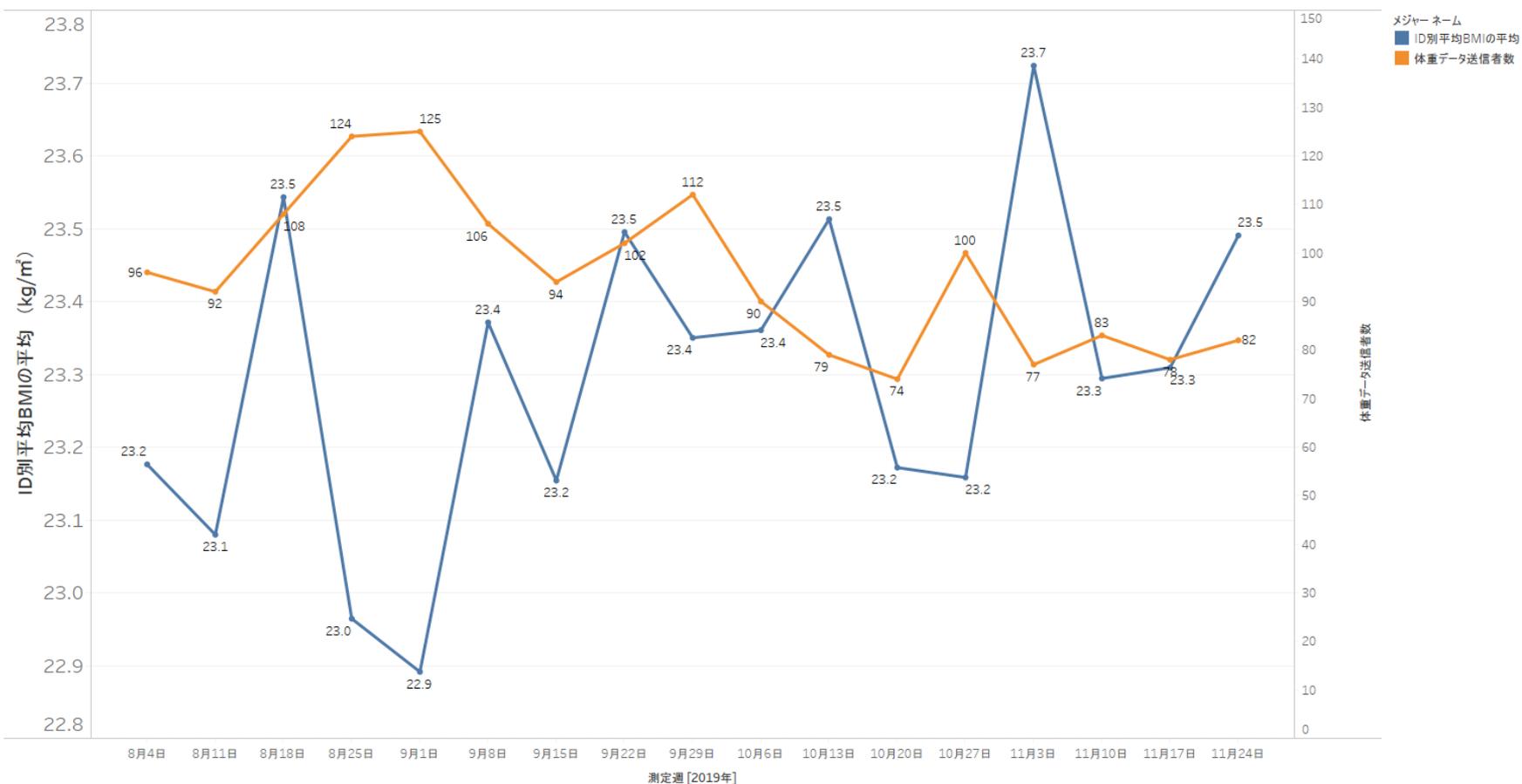


女性の週別平均歩数の推移



参加者全体の平均BMIの推移

- ✓ 参加者全体の週別平均BMI※と、体重データ送信者数の推移は以下のとおり。
- ✓ 8/25週と9/1週に測定者数が最大で124名であった。

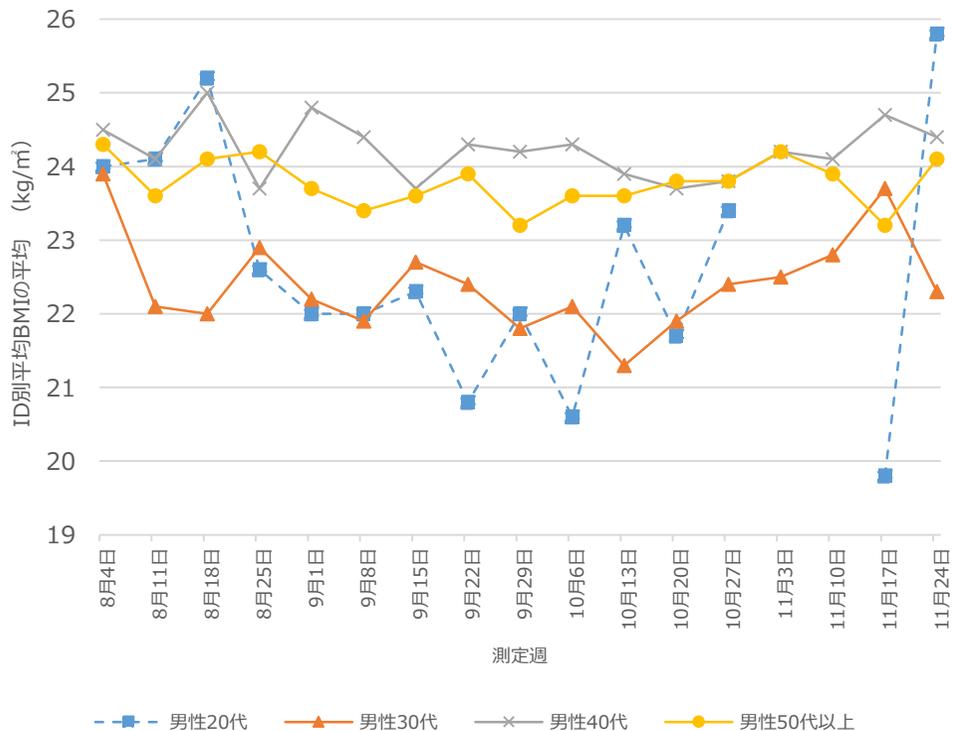


※「BMI」とは、体重と身長の関係から算出される、ヒトの肥満度を表す「体重/[身長×身長]」からなる指数（ボディマス指数）。日本肥満学会では25.0以上を肥満と定義している。

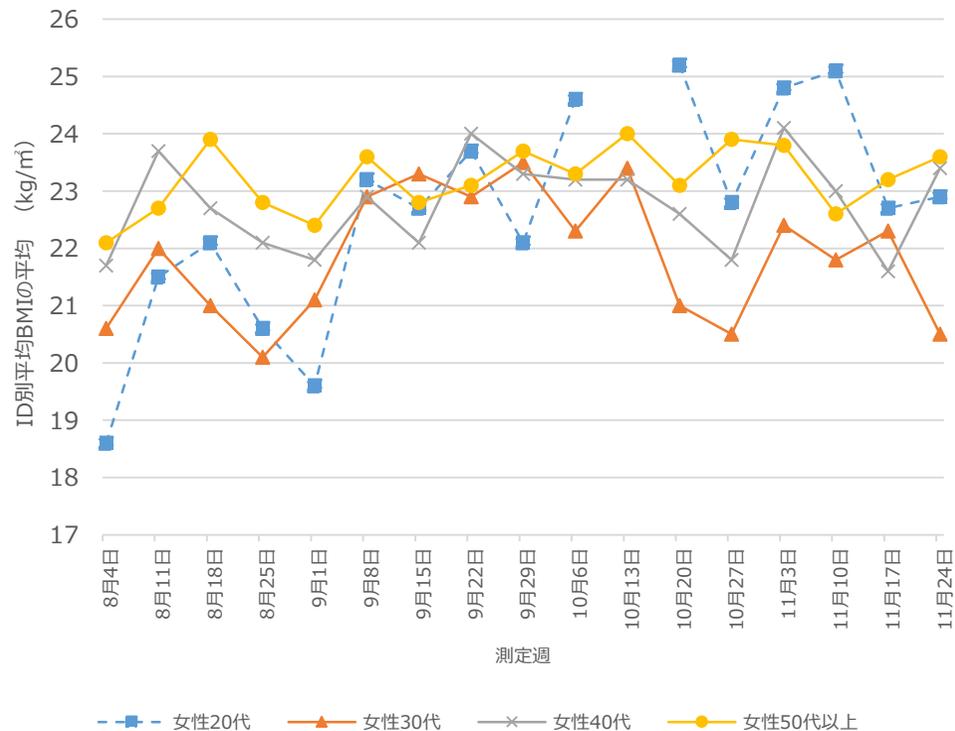
参加者全体の平均BMIの推移（性・年代別）

✓ 性・年代別の週平均BMIの推移は以下のとおり。

男性の週別平均BMIの推移

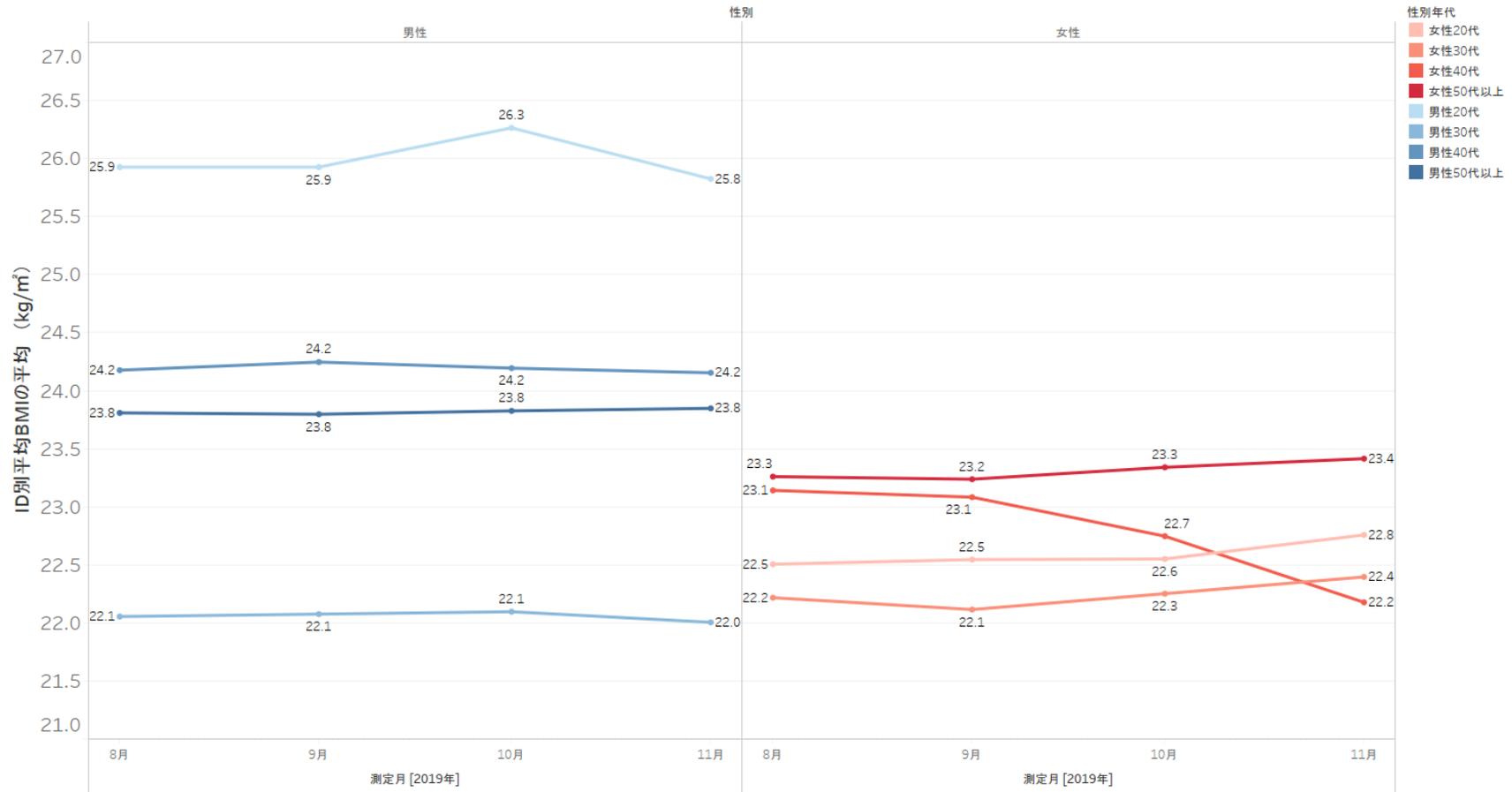


女性の週別平均BMIの推移



継続的にデータ登録を行っている参加者の平均BMIの推移

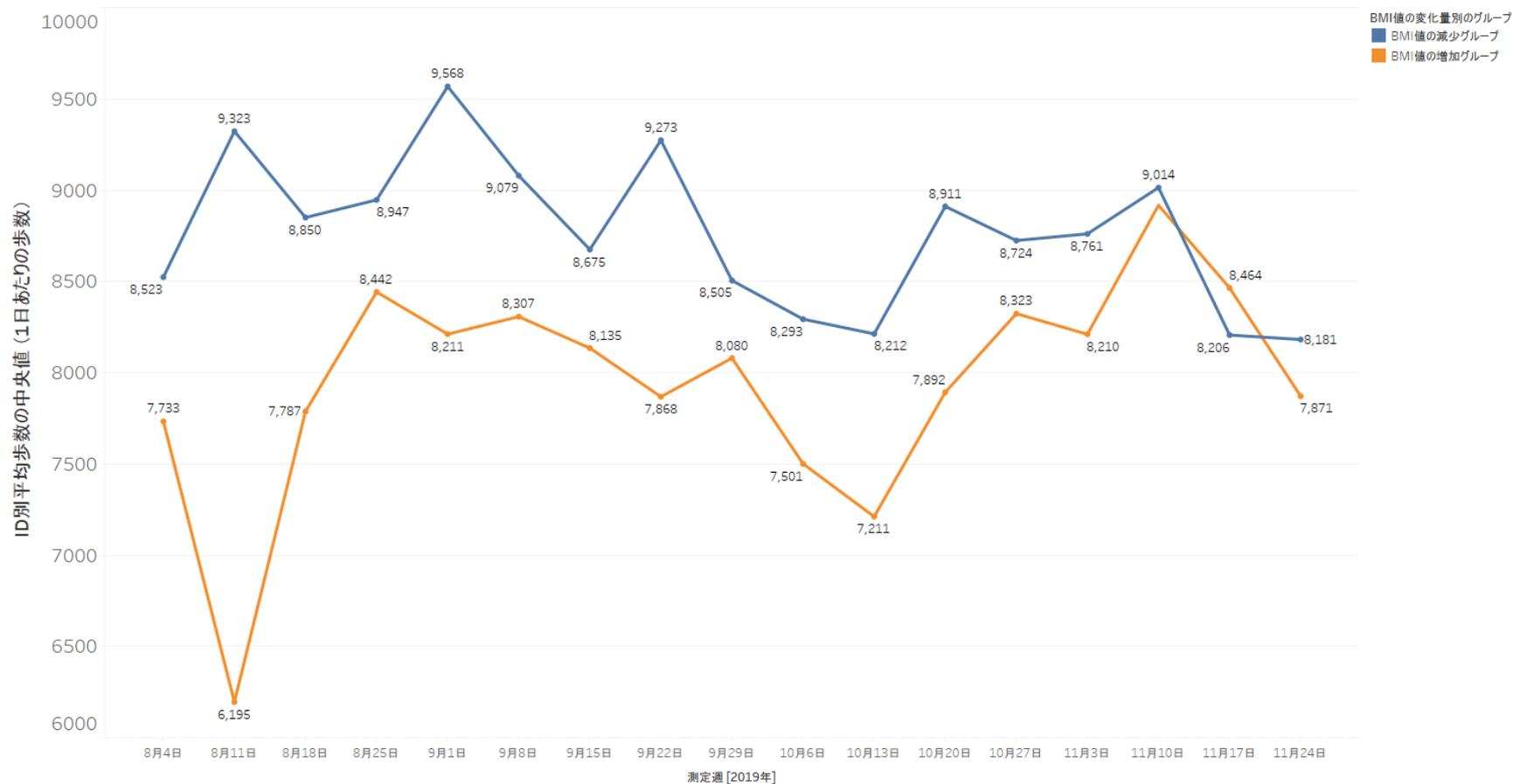
✓ 期間中の全ての月で体重を測定している参加者について、性別・年代別に平均BMIの推移を示した。



※各性別年代での継続データ登録数は、 男性：20代は1名、30代は6名、40代は17名、50代以上は33名、女性：20代は2名、30代は8名、40代は6名、50代以上は24名

体重変化グループ別の週平均歩数の推移

- ✓ 初回測定BMI値と最終測定BMI値での体重変化グループ別に、週平均歩数の推移を示した。
- ✓ 体重減少したグループのほうが、平均歩数が多い傾向であった。



※本実証で取得したBMIについて、ID別に初回測定値と最終測定値の差分でグループ分けした
 ※初回測定と最終測定の間90日以上のもを過出した

からだカルテ集計結果まとめ

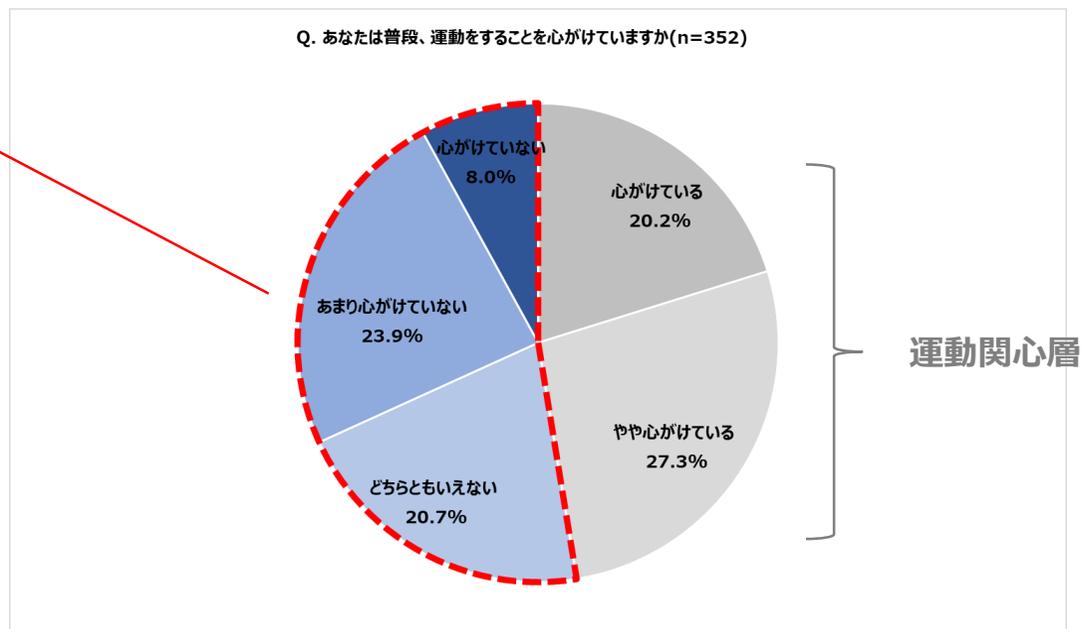
データ登録者	<ul style="list-style-type: none">✓ 歩数データを登録した参加者は484名であり、男性は269名、女性は215名であった。✓ 体重データを登録した参加者は275名であり、男性は146名、女性は129名であった。
歩数	<ul style="list-style-type: none">✓ 参加者全体の週別平均歩数を集計したところ、6,954~8,113歩で推移しており、台風接近時などは平均歩数が少なくなっていた。✓ ウォーキングイベント期間中は平均歩数が多くなっている。✓ 期間中の18週間の全てで歩数データ登録のある176名について週別平均歩数を集計したところ、7,563~8,818歩で推移しており、継続的にデータ登録のある参加者は平均歩数が多い傾向にあった。✓ また、週別平均歩数を性・年代別で集計したところ、男性50代以上は平均歩数が増加傾向であった。
BMI	<ul style="list-style-type: none">✓ 参加者全体の週別平均BMIを集計したところ、22.9~23.7で推移していた。✓ 期間中の全ての月で体重データを登録している参加者の性・年代別の月平均BMIを集計したところ、大きな変化は見られなかった。✓ 最終測定BMI値（体重）が初回測定BMI値よりも下がったグループは、上がったグループよりも期間中の平均歩数が多かった。

9. 運動無関心層について

本分析における「運動無関心層」の定義について

- ✓ 本分析では、以下の事前アンケート設問で普段運動することを「心がけている」「やや心がけている」と回答した人を「運動関心層」、そうでない人を「運動無関心層」と定義した。
- ✓ 以降、この「運動無関心層」に着目し、本事業を通じて歩数やBMI※にどのような変化があったのかを分析した。

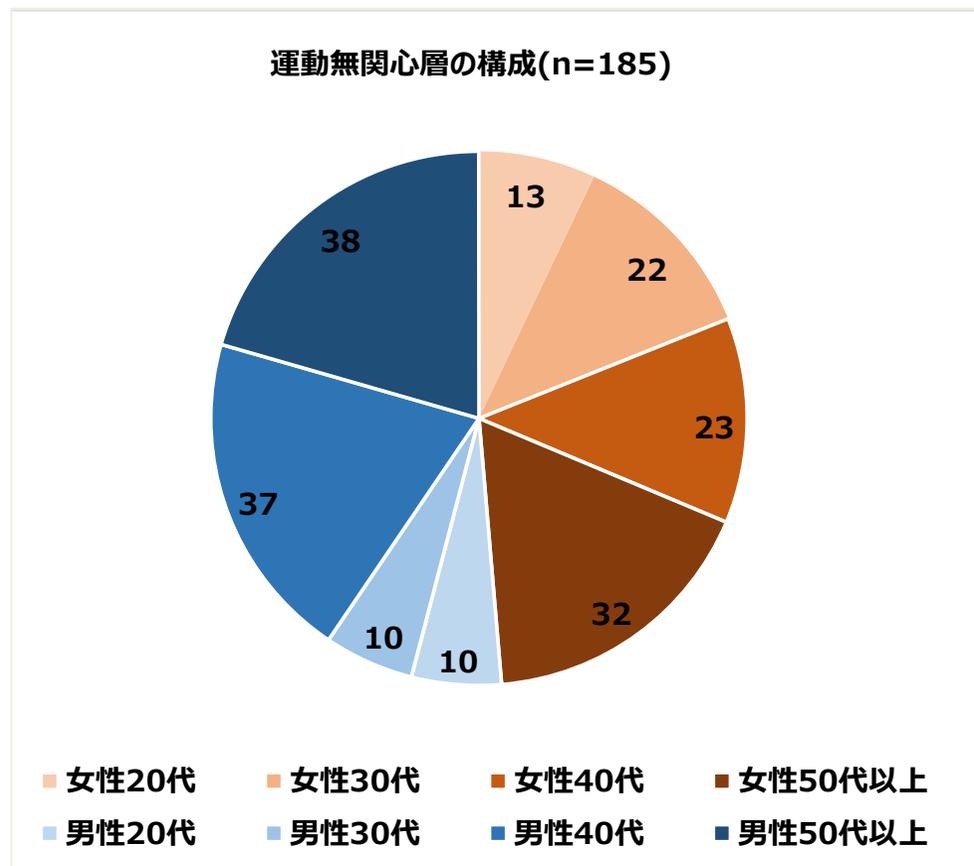
運動無関心層



※「BMI」とは、体重と身長の関係から算出される、ヒトの肥満度を表す「体重/[身長×身長]」からなる指数（ボディマス指数）。日本肥満学会では25.0以上を肥満と定義している。

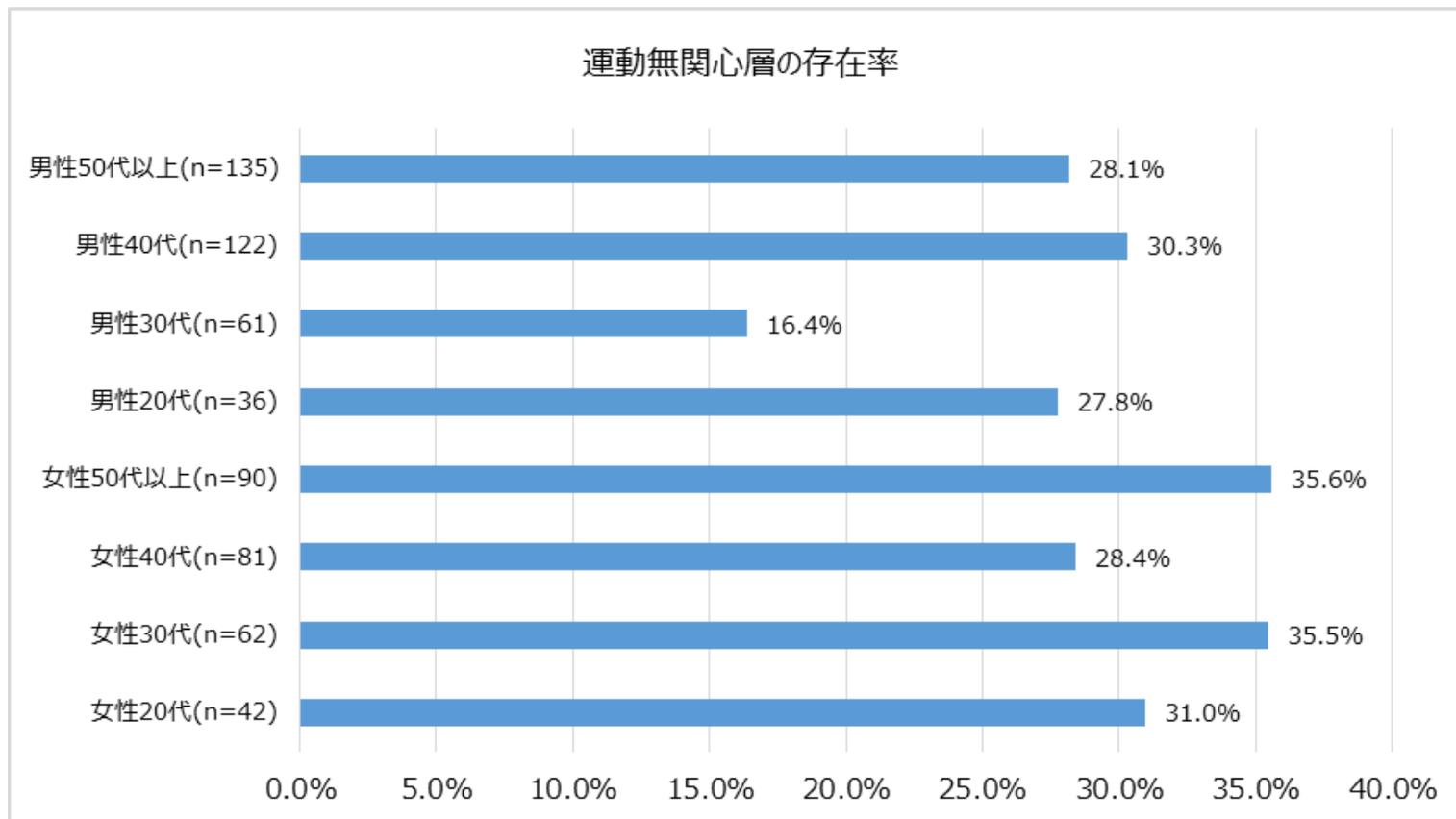
運動無関心層の構成（性・年代別）

- ✓ 抽出した運動無関心層の性・年代別の構成は以下のとおり。
- ✓ 本実証実験に参加した運動無関心層は、男性・女性ともに年代が高い人が多かった。



運動無関心層の存在率（性・年代別）

- ✓ 性・年代別における運動無関心層の存在率は以下のとおり。
- ✓ 多くの性・年代で30%前後の存在率であるが、男性30代は16.4%と運動に関心が高い。

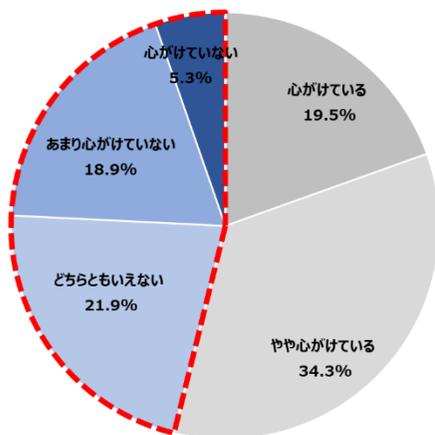


事業前後での運動無関心層の推移

- ✓ 事前アンケートと事後アンケートの両方に回答している人のアンケート結果から、事業前後での運動無関心層の推移を集計した。
- ✓ その結果、事業後は事業前よりも運動無関心層が17人減っており、本事業を通じて運動に関心を持ってもらえたことがわかった。

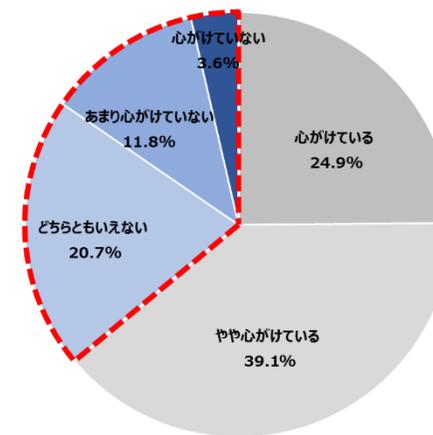
事前アンケート

Q. あなたは普段、運動をすることを心がけていますか(n=169)



事後アンケート

Q. あなたは普段、運動をすることを心がけていますか(n=169)



運動無関心層 : 46.1% (78人)



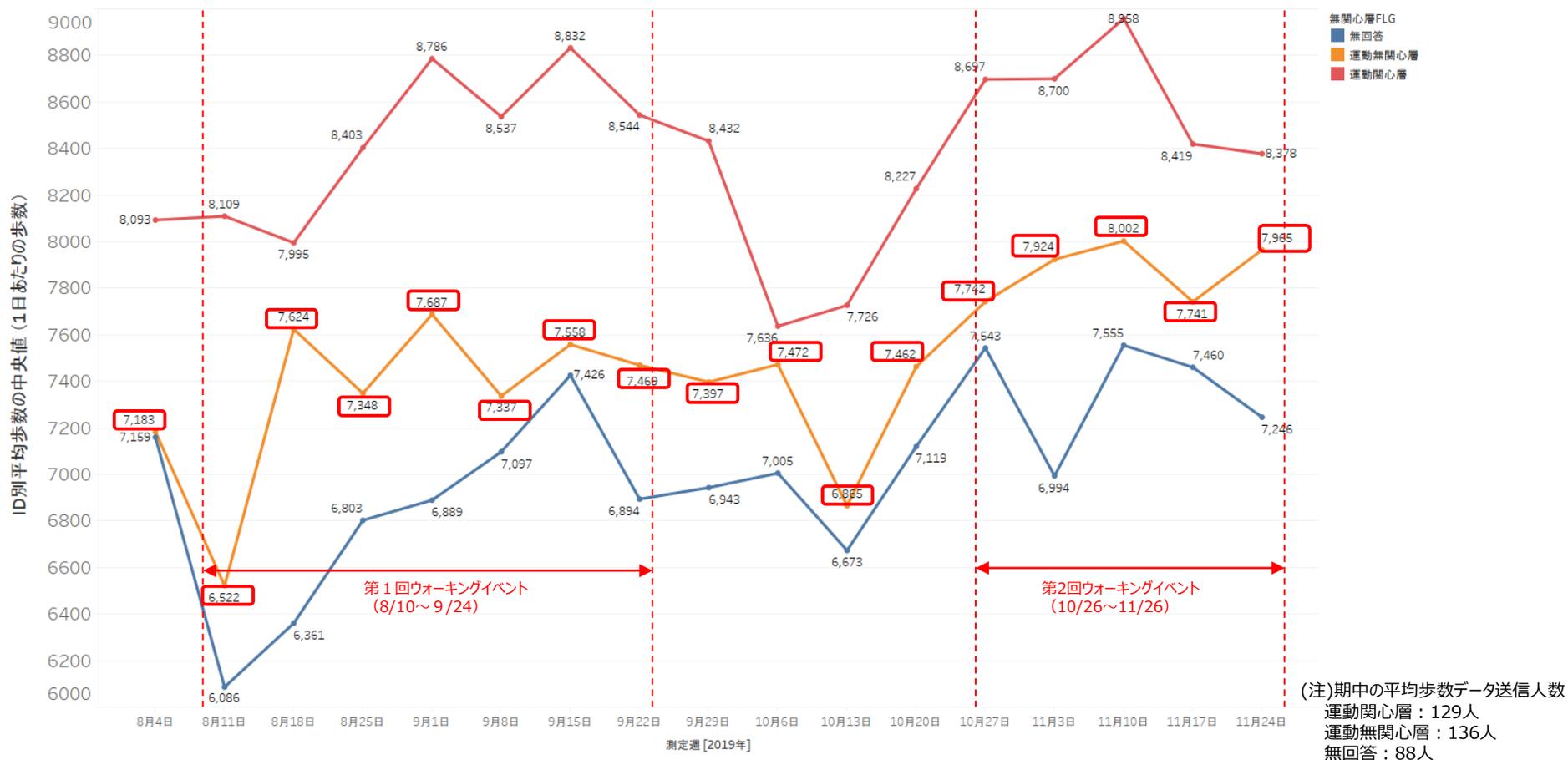
運動無関心層 : 36.1% (61人)

**△17人
△10.0ポイント**

運動無関心層の平均歩数

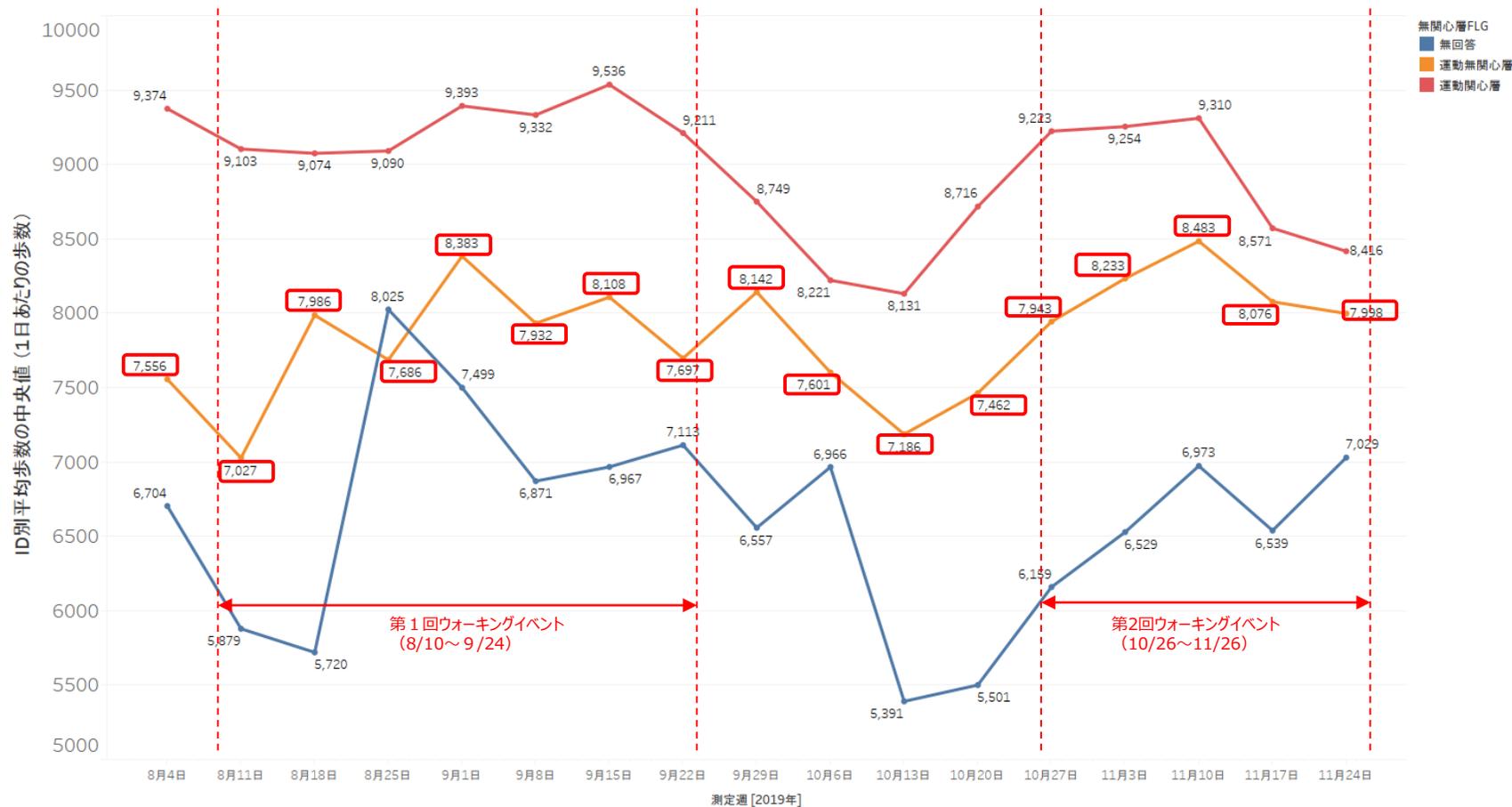
- ✓ 運動関心層/運動無関心層/無回答*の3群に分けて、週別平均歩数（ID別平均歩数の中央値）の推移を以下に示した。
- ✓ 運動無関心層は運動関心層より、平均歩数が少ない。

※無回答：運動無関心層を定義するアンケートへの回答がなかった参加者



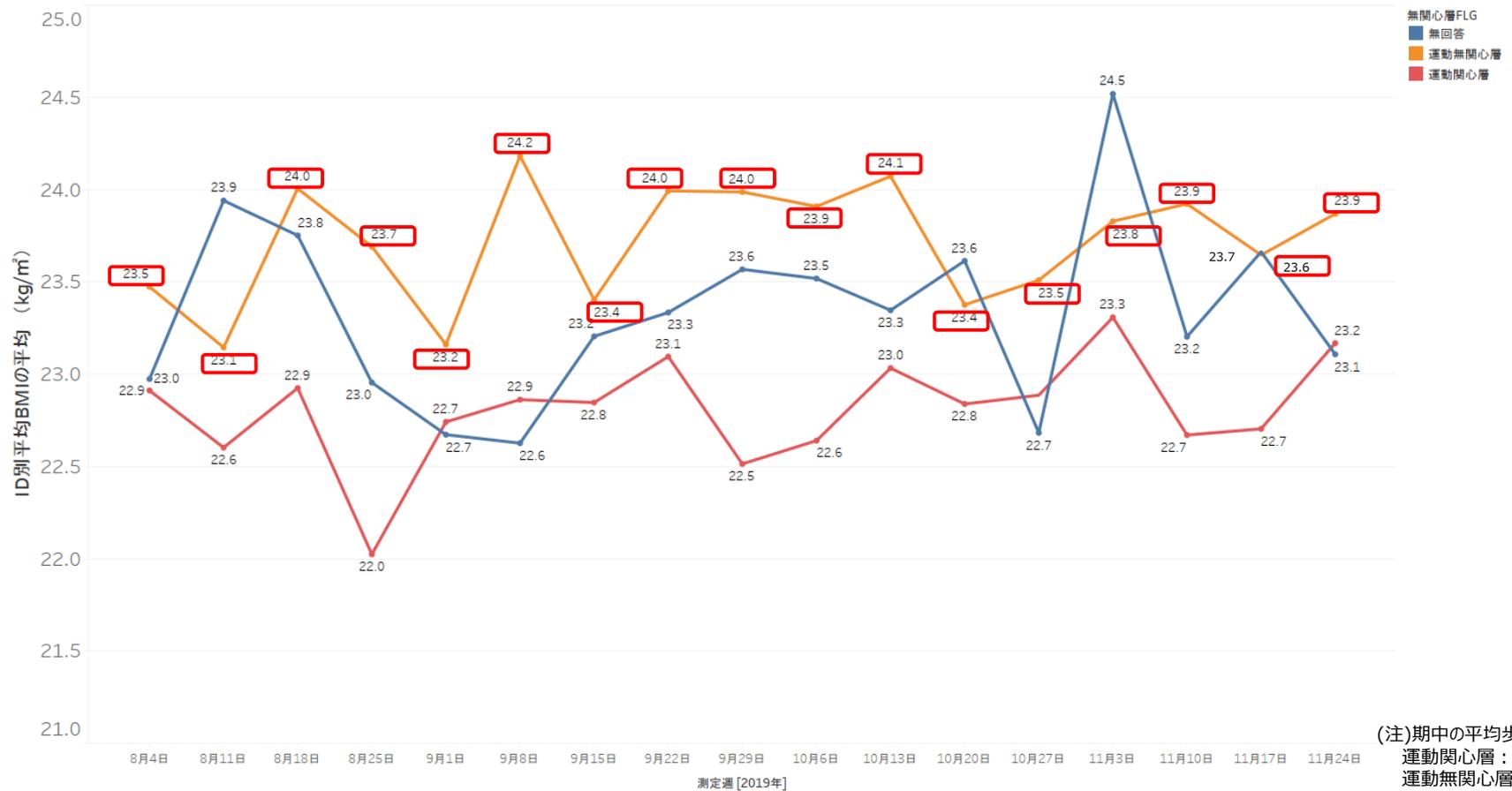
継続的にデータ登録を行っている運動無関心層の平均歩数の推移

- ✓ 継続的に歩数データ登録のある参加者は、運動無関心層が80名、運動関心層が75名、無回答が21名であった。
- ✓ 運動関心層、運動無関心層、無回答の順で、平均歩数が多い。
- ✓ 運動無関心層に着目すると、開始段階から平均歩数が多くなっている傾向がある。



運動無関心層の平均BMI

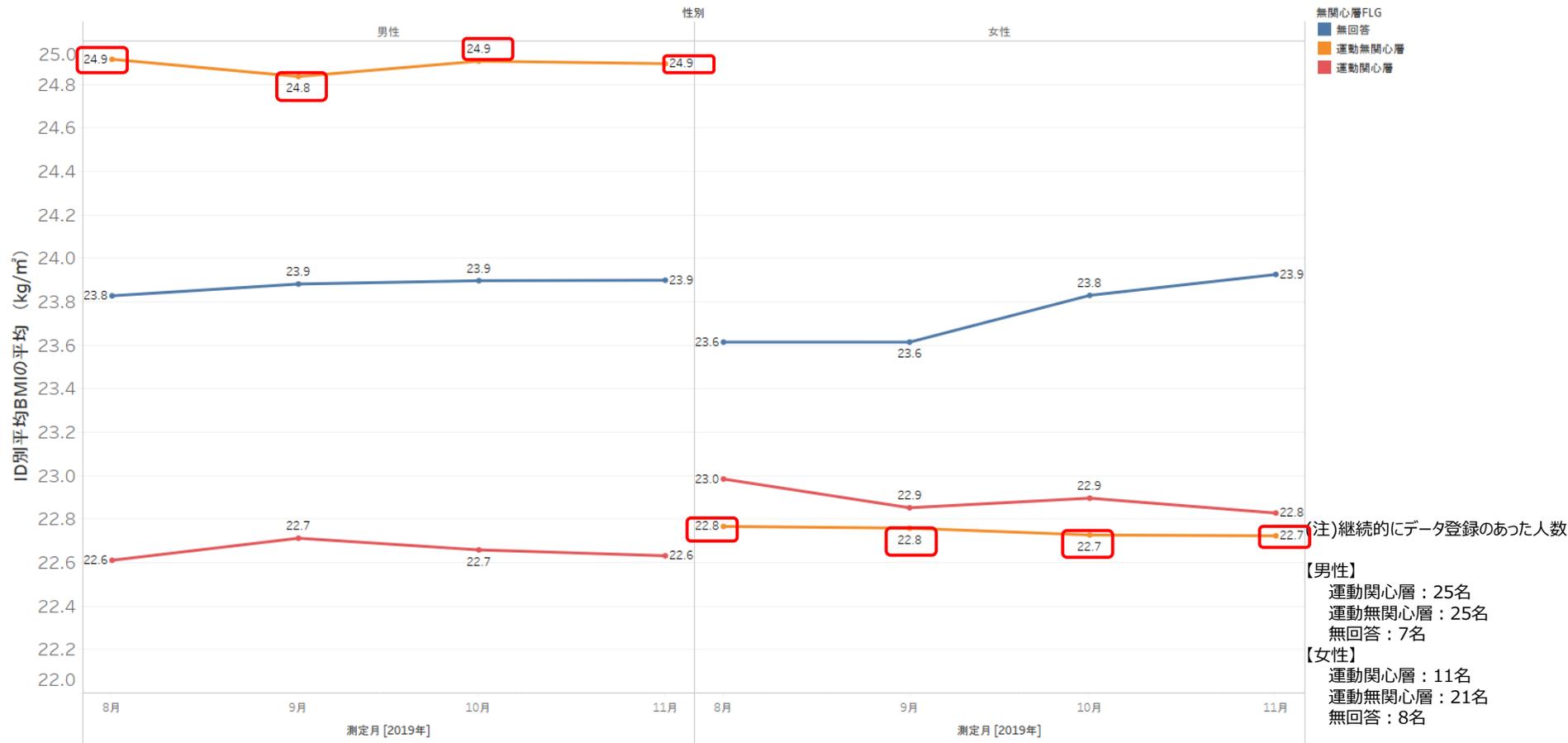
- ✓ 運動関心層/運動無関心層/無回答の3群に分けて、週別平均BMIの推移を以下に示した。
- ✓ 運動無関心層は運動関心層より、平均BMIが高い傾向であった。



(注)期中の平均歩数データ送信人数
 運動関心層：36人
 運動無関心層：42人
 無回答：16人

継続的にデータ登録を行っている運動無関心層の平均BMIの推移

- ✓ 期間中の全ての月で体重データ登録のある参加者について、性別・運動関心度別に平均BMIの推移を示した。
- ✓ 男性では運動無関心層のほうが運動関心層より平均BMIが高いが、女性ではその傾向は見られなかった。
- ✓ それぞれ大きな推移の変化は見られない。



運動無関心層についてのまとめ

属性	<ul style="list-style-type: none">✓ 本実証実験に参加した運動無関心層は、男性・女性ともに年代が高い人が多かった。✓ 多くの性・年代で30%前後の存在率であるが、男性30代は16.4%と運動に関心が高かった。
本事業前後の推移	<ul style="list-style-type: none">✓ 事業後は事業前よりも運動無関心層が17人減っており、本事業を通じて運動に関心を持ってもらったことが示唆された。
歩数	<ul style="list-style-type: none">✓ 運動関心度別に週別平均歩数を集計したところ、全ての週で運動関心層よりも運動無関心層のほうが平均歩数が少なかった。✓ 継続的に歩数データを登録している参加者に着目しても、運動無関心層の平均歩数は少なかったが、開始段階から平均歩数が多くなっている傾向が確認された。
BMI	<ul style="list-style-type: none">✓ 運動関心度別に週別平均BMIを集計したところ、運動関心層よりも運動無関心層のほうが平均BMIが高かった。✓ 期間中の全ての月で体重データを登録している参加者の性別の月平均BMIを集計したところ、男性では運動無関心層のほうが平均BMIが高く、25.0をわずかに下回る値であった。

⇒本事業の参加者の増と継続を図ることで「運動への関心」を高めることが期待できるとともに、健康増進に資することが期待できるものと示唆される。

⇒本事業の更なる魅力化の必要性あり

10. 実証実験での課題抽出と改善案

実証実験での課題抽出と改善案

課題	抽出・想定された原因	課題に対する改善案
<p>参加者の確保</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 基本参加枠5,209人に対して参加者は629人に留まる ✓ 特に20代の参加者が少ない 	<p>事業の存在や内容を知らない、もしくはうまく伝わっていない可能性がある</p> <p>登録作業が煩雑で、参加しようとしたものの途中でやめてしまう人がいる可能性がある</p> <p>インセンティブがニーズとマッチしておらず、魅力的に感じられていない可能性がある</p>	<p>「測定会・説明会の実施」や、意見の多かった「メールや掲示板、チラシなどの媒体による広報」を徹底し、より多くの人に事業を知ってもらう</p> <p>アプリの登録画面を分かりやすいものに改善し、登録時の参加離脱を少なくする</p> <p>意見の多かった「商品等への交換」や「ポイント還元額」についての検討を行う。また、参加者の少ない20代が魅力的に感じる内容の検討も必要</p>
<p>継続者の確保</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 全ての週で歩数データを登録した参加者は176人に留まる ✓ 全ての月で体重を登録した参加者は97人に留まる 	<p>就業時間や運動中などにスマホを持ち歩けないことから、継続できなかった可能性がある</p> <p>アプリ起動時の不具合や、データ登録の煩雑さ、歩数カウントのエラーなどにより、モチベーションが保てなかった可能性がある</p> <p>体組成計の設置拠点が限られていたため、測定習慣が促進されなかった可能性がある</p>	<p>業務時間中にスマートフォンを携帯できない人など、希望者には活動量計の配布も検討を続ける</p> <p>アプリの不具合修正、データ登録の簡易化などにより、アプリ利用時のストレスや煩雑さを解消する</p> <p>体組成計の設置を進め、より身近で自身の体組成を確認し、データ登録できるような環境を整備する</p>