

健康なまちづくり運動支援事業 事業結果報告書

令和3年3月
愛西市健康子ども部健康推進課

活動量計の活用によって 得られるデータ集計結果

●活動量計データ送信拠点の利用者数の推移

単位:人

拠点名/月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	合計
親水公園総合体育館	4	126	169	118	78	0	495
立田体育館	16	53	71	67	37	0	244
八開総合福祉センター	3	5	25	14	11	1	59
佐織体育館	31	184	279	222	132	5	853
佐屋保健センター	51	287	510	465	448	17	1778
合計	105	655	1054	886	706	23	3429

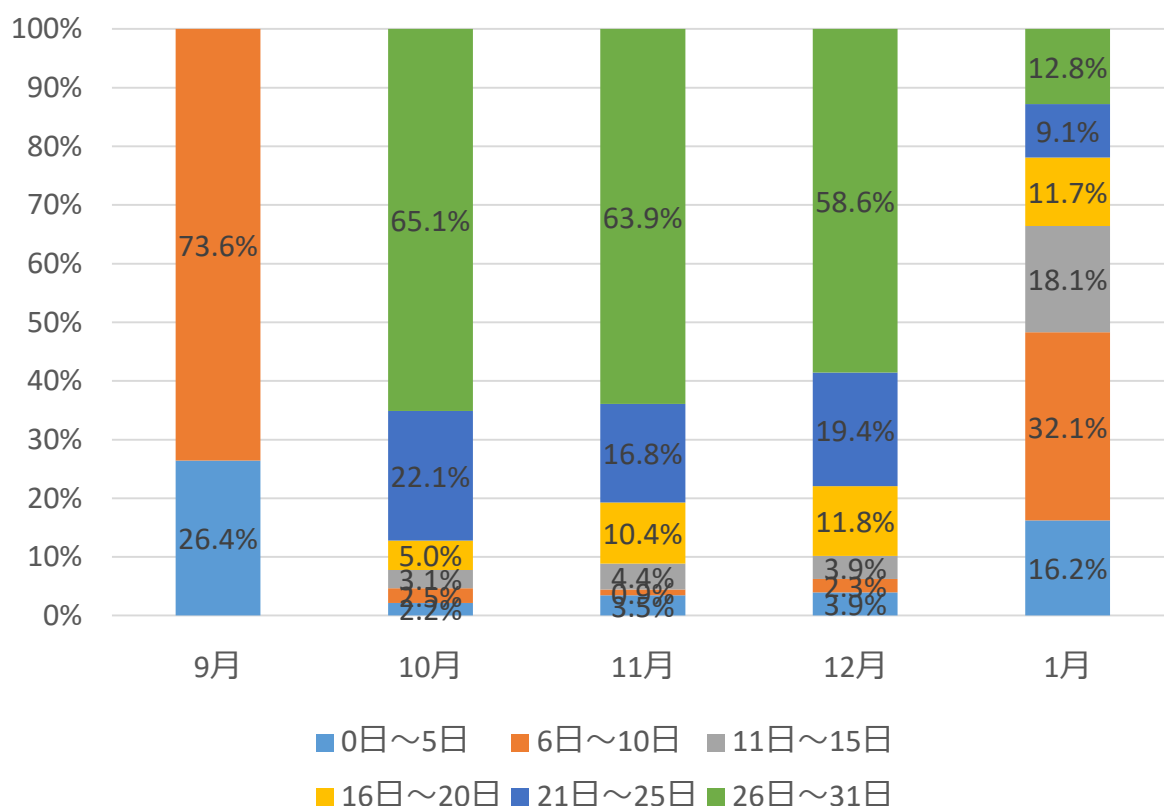
●活動日数別の参加者数の推移

※2000歩以上の歩数がある日にちを活動日と定め集計。

※2020年9月22日～2021年1月29日の事業期間実施における活動日数。

単位:人

活動日数/月	9月	10月	11月	12月	1月
1日～5日	75	7	11	12	43
6日～10日	210	8	6	7	85
11日～15日	0	10	14	12	49
16日～20日	0	16	33	36	31
21日～25日	0	72	53	60	24
26日～31日	0	213	207	178	36
合計	285	326	324	305	268

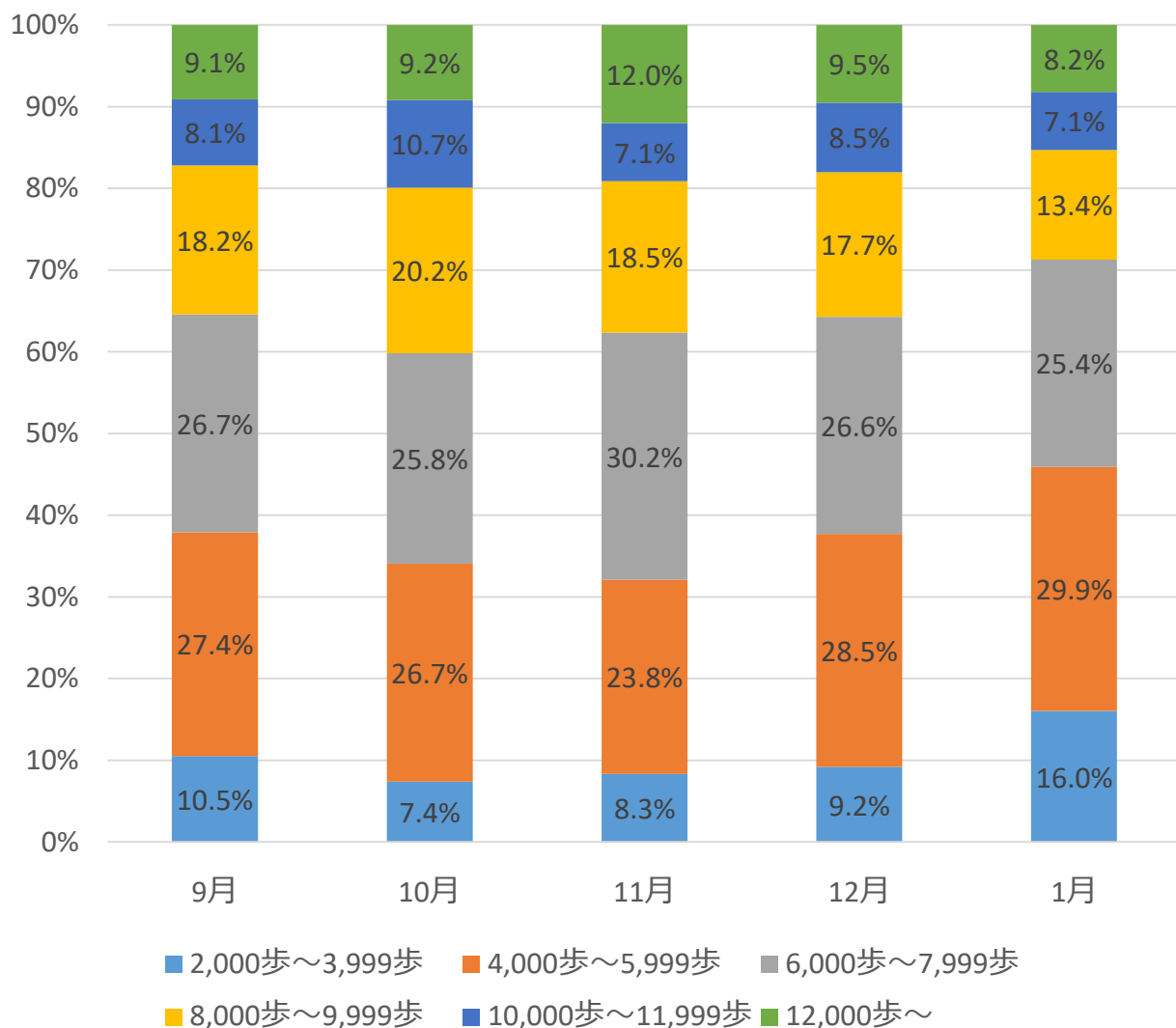


●平均歩数別の参加者数の推移

※2000歩以上の歩数がある日にちを活動日と定め、活動日における歩数を集計

単位:人

平均歩数/月	9月	10月	11月	12月	1月
2,000歩～3,999歩	30	24	27	28	43
4,000歩～5,999歩	78	87	77	87	80
6,000歩～7,999歩	76	84	98	81	68
8,000歩～9,999歩	52	66	60	54	36
10,000歩～11,999歩	23	35	23	26	19
12,000歩～	26	30	39	29	22
合計	285	326	324	305	268



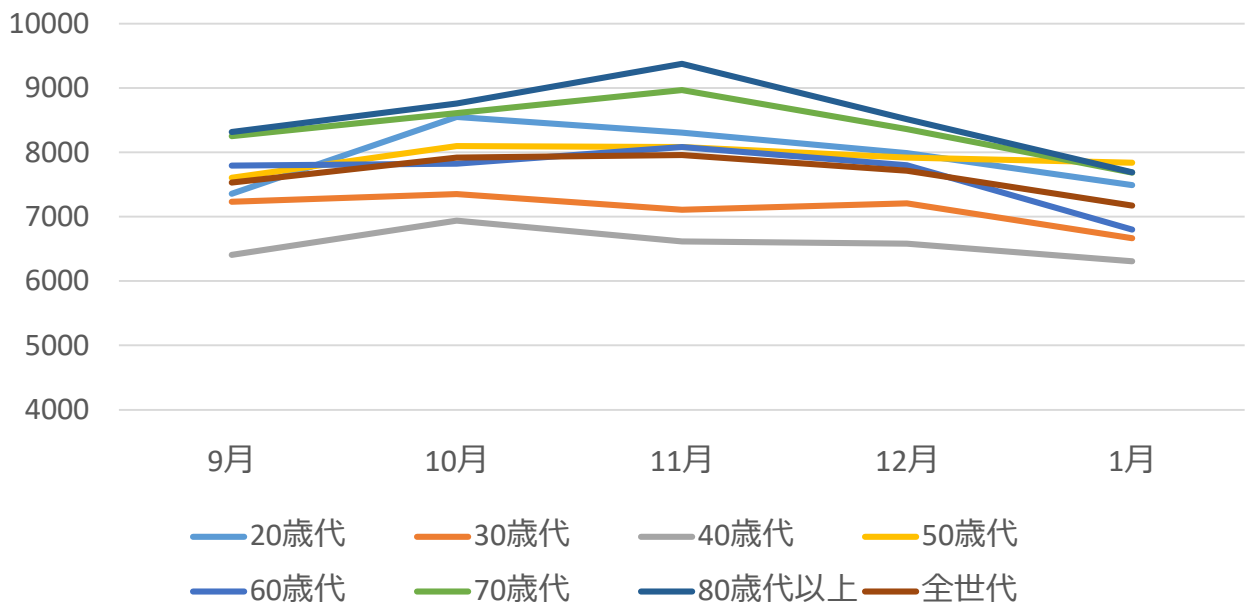
●参加者の性・年齢別の平均歩数①

※2000歩以上の歩数がある日にちを活動日と定め、活動日における歩数を集計

単位：歩

		9月	10月	11月	12月	1月	全期間平均
20歳代	女性	7,242	8,493	7,951	7,737	7,219	7,649
	男性	7,598	8,690	9,220	8,602	8,165	8,940
	全員	7,355	8,551	8,307	7,989	7,489	8,018
30歳代	女性	7,263	7,343	7,181	7,244	6,713	6,930
	男性	7,177	7,365	6,947	7,122	6,523	6,923
	全員	7,233	7,350	7,106	7,208	6,663	6,927
40歳代	女性	6,523	6,962	6,539	6,484	6,234	6,554
	男性	6,242	6,906	6,734	6,718	6,424	6,594
	全員	6,407	6,940	6,617	6,581	6,306	6,570
50歳代	女性	7,526	7,910	7,912	7,420	7,185	7,485
	男性	7,754	8,444	8,396	8,912	9,149	8,351
	全員	7,603	8,099	8,081	7,918	7,839	7,798
60歳代	女性	7,300	7,200	7,546	7,371	6,259	7,188
	男性	8,617	8,860	8,920	8,506	7,855	8,447
	全員	7,791	7,826	8,084	7,801	6,800	7,674
70歳代	女性	7,412	7,883	7,933	7,681	6,483	7,801
	男性	9,354	9,460	10,227	9,166	8,983	9,507
	全員	8,249	8,607	8,969	8,362	7,685	8,571
80歳代以上	女性	5,779	6,715	6,807	6,103	5,535	6,366
	男性	9,723	10,119	11,089	10,582	9,539	10,124
	全員	8,315	8,757	9,376	8,515	7,691	8,621
全世代	女性	7,170	7,538	7,473	7,258	6,586	7,233
	男性	8,083	8,504	8,716	8,430	8,153	8,326
	全員	7,528	7,918	7,960	7,712	7,171	7,664

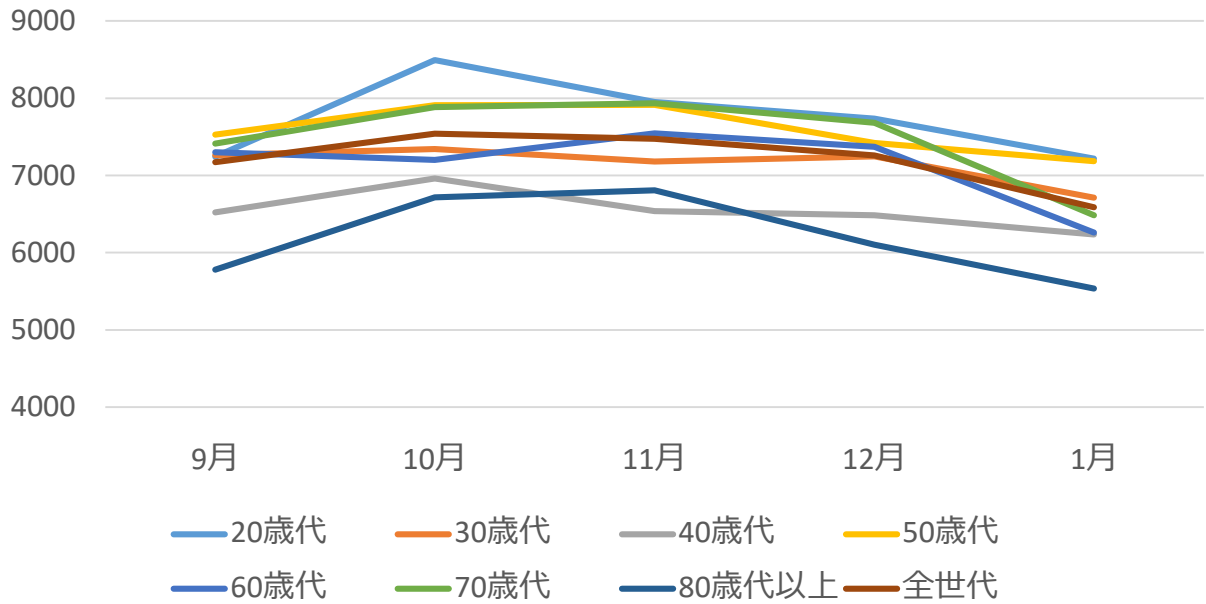
平均歩数の推移（全体）



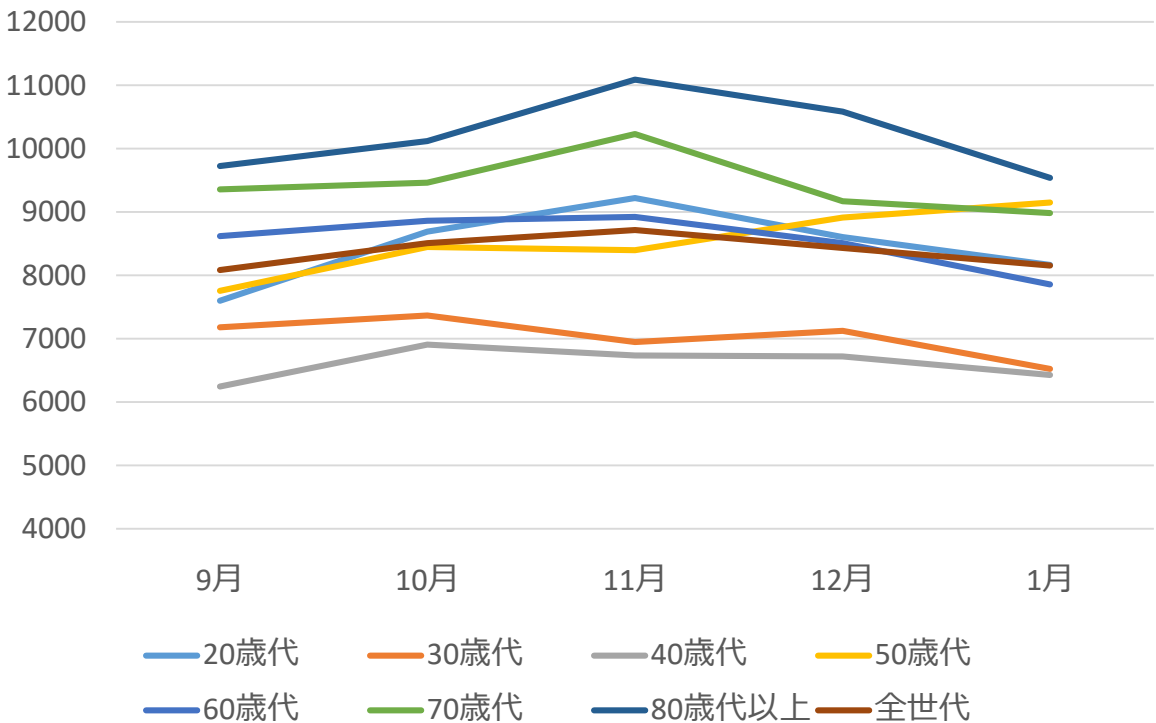
●参加者の性・年齢別の平均歩数②

※2000歩以上の歩数がある日にちを活動日と定め、活動日における歩数を集計

平均歩数の推移（女性）



平均歩数の推移（男性）



●奥の細道ウォーキング大会について

※令和2年10月9日～令和3年1月7日までのバーチャルウォーキング大会期間のみを対象に集計。

※活動量計から得た歩数を一步80cmとして計算し、仙台から湯殿山まで進んでいく。

参加者数：330人（全437人中）

拠点数：19

ゴールまでの歩数：656,250歩

	拠点	距離（m）	歩数（歩）	人数（人）
スタート	仙台	0	0	10
1	塩竈	42,500	53,125	2
2	松島	61,500	76,875	11
3	石巻	91,500	114,375	8
4	登米	122,500	153,125	12
5	一関	164,500	205,625	1
6	平泉	175,000	218,750	7
7	一関	185,500	231,875	12
8	岩出山	235,500	294,375	14
9	尿前の関	259,500	324,375	5
10	境田	268,500	335,625	17
11	尾花沢	298,500	373,125	25
12	立石寺	340,500	425,625	24
13	大石田	378,000	472,500	22
14	新庄	420,000	525,000	15
15	清川	449,000	561,250	6
16	羽黒山	465,000	581,250	10
17	月山	497,000	621,250	13
ゴール	湯殿山	525,000	656,250	116

●活動量計の活用によって得られるデータ集計結果についてまとめ

(活動量計データ送信拠点の利用者数の推移について)

・佐屋保健センターで最も多く利用された。最も少ない拠点は八開総合福祉センターであり、事業期間全体で計59回とほとんど利用されいないことが伺える

(活動日数別の参加者数の推移)

・1月は約50%の参加者が活動日数は10日以内にとどまった。これは新型コロナウイルス感染拡大の影響を受けたことが推察される。

(平均歩数別の参加者数の推移)

・2000～3999歩の1月の割合は10月と比較して14%も増加した。これは活動日数同様に、新型コロナウイルス感染拡大の影響を受けたことが推察される。

・12000歩以上の1月の割合は10月と比較して、落ち込みは1%程度に留まった。たくさん歩く習慣を持つ参加者は、新型コロナウイルス感染拡大した期間も習慣を維持していることが伺える。

(参加者の性・年齢別の平均歩数)

・全体的に1月は、10月または11月と比較して歩数が減少している傾向があった。これは冬季は歩数が減少しやすいことに加え新型コロナウイルスの感染拡大の影響を受けたことが推察される。

・年代別の比較に注目すると、働き盛り世代（20歳代～50歳代）は事業開始時と1月では減少傾向がやや小さいが、シニア世代（60歳代～80歳以上）は大きい結果となった。これは働き世代は仕事により外出する頻度は保たれことが起因していると推察される。

(奥の細道ウォーキング大会について)

・事業参加437名の内、330名が大会に参加をした。大会参加の330名のうち33.8%にあたる116名が期間内にゴール地点の湯殿山まで完歩することができた。

アンケート集計結果

●アンケート調査概要

1. アンケート実施対象者

健康なまちづくり運動支援事業参加者437名

2. アンケート概要

・事業前回収：（新規参加者）令和2年9月22日事業開始説明時

（継続参加者）令和2年7月6日～令和2年8月31日

※説明会時に回収できなかったアンケートについては後日順次回収

・事業後回収：令和3年2月8日～令和3年2月26日

※新型コロナウイルス感染症対策のため終了時イベントの開催は中止

3. アンケート回収数及び有効回答数

	配布数	回収数	回収率	有効回答数	有効回答率
事業前	437	437	100.0%	421	96.3%
事業後	437	357	81.7%	336	76.9%
事業前後共通	-	-	-	328	75.1%

※設問に対して無回答の項目があった場合は、他項目についても有効回答とみなさず集計を行う。

4. 有効回答者属性

・事業前（男女別年齢構成）

	男性		女性		合計	
	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比
20歳代	19	4.5%	31	7.4%	50	11.9%
30歳代	14	3.3%	20	4.8%	34	8.1%
40歳代	46	10.9%	46	10.9%	92	21.9%
50歳代	39	9.3%	49	11.6%	88	20.9%
60歳代	30	7.1%	44	10.5%	74	17.6%
70歳代	31	7.4%	36	8.6%	67	15.9%
80歳代	10	2.4%	6	1.4%	16	3.8%
合計	189	44.9%	232	55.1%	421	100.0%

・事業後（男女別年齢構成）

	男性		女性		合計	
	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比
20歳代	17	5.1%	27	8.0%	44	13.1%
30歳代	8	2.4%	19	5.7%	27	8.0%
40歳代	33	9.8%	38	11.3%	71	21.1%
50歳代	26	7.7%	42	12.5%	68	20.2%
60歳代	24	7.1%	35	10.4%	59	17.6%
70歳代	28	8.3%	28	8.3%	56	16.7%
80歳代	6	1.8%	5	1.5%	11	3.3%
合計	142	42.3%	194	57.7%	336	100.0%

・事業前後共通（男女別年齢構成）

	男性		女性		合計	
	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比
20歳代	16	4.9%	27	8.2%	43	13.1%
30歳代	8	2.4%	17	5.2%	25	7.6%
40歳代	33	10.1%	38	11.6%	71	21.6%
50歳代	25	7.6%	42	12.8%	67	20.4%
60歳代	23	7.0%	34	10.4%	57	17.4%
70歳代	27	8.2%	28	8.5%	55	16.8%
80歳代	5	1.5%	5	1.5%	10	3.0%
合計	137	41.8%	191	58.2%	328	100.0%

1.BMIについて<事業前後共通> (単一回答)

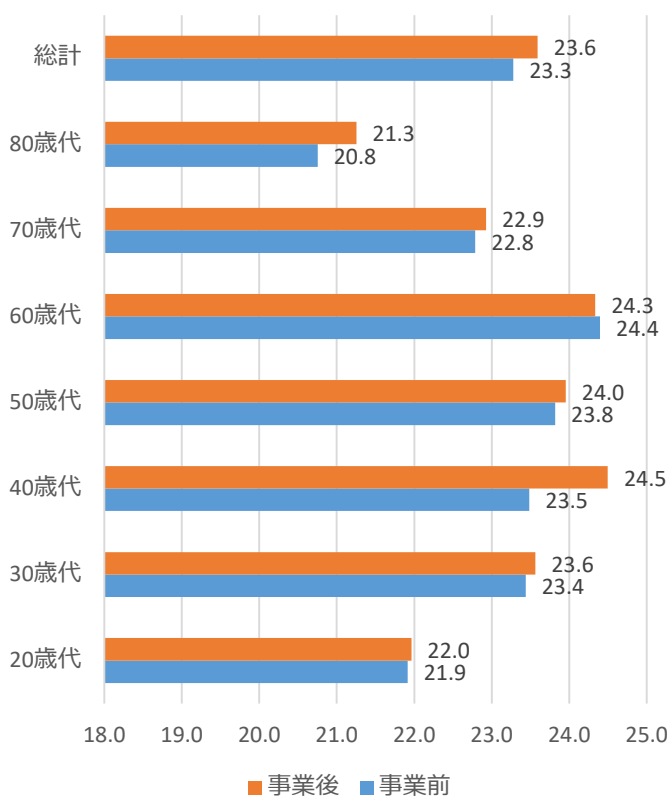
・BMI平均 (男性)

年齢	男		
	事業前	事業後	増減
20歳代	21.9	22.0	0.05
30歳代	23.4	23.6	0.13
40歳代	23.5	24.5	1.01
50歳代	23.8	24.0	0.14
60歳代	24.4	24.3	-0.06
70歳代	22.8	22.9	0.14
80歳代	20.8	21.3	0.50
総計	23.3	23.6	0.32

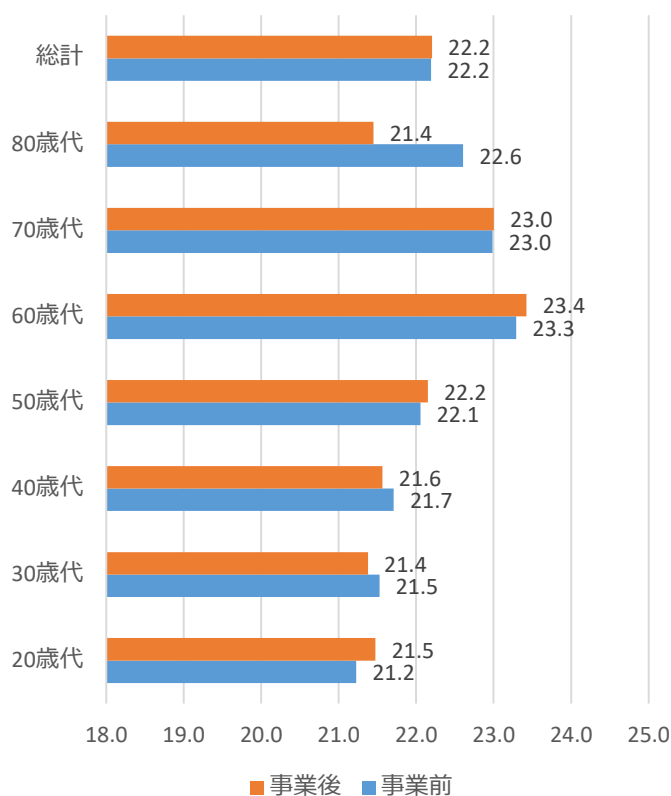
・BMI平均 (女性)

年齢	女		
	事業前	事業後	増減
20歳代	21.2	21.5	0.25
30歳代	21.5	21.4	-0.15
40歳代	21.7	21.6	-0.14
50歳代	22.1	22.2	0.10
60歳代	23.3	23.4	0.13
70歳代	23.0	23.0	0.02
80歳代	22.6	21.4	-1.16
総計	22.2	22.2	0.01

BMI平均 (男性)



BMI平均 (女性)

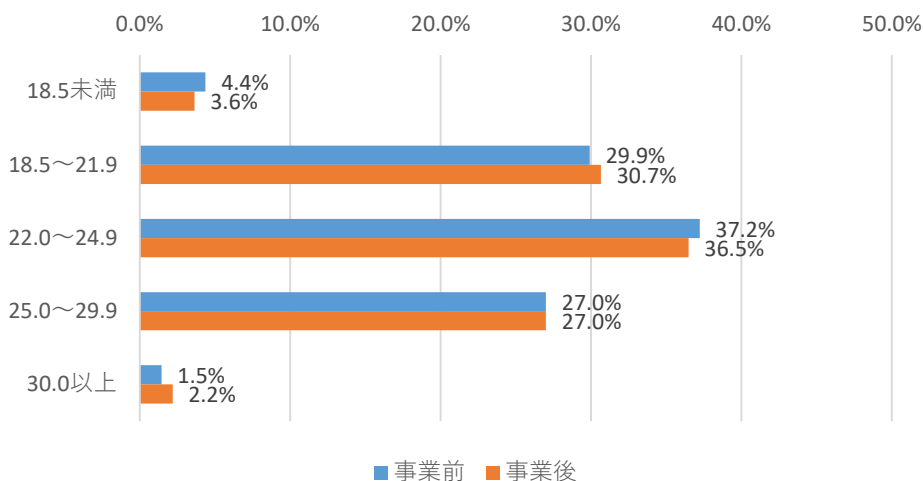


・BMI分類（男性）

単位：人

評価	低体重		普通体重				肥満				全体	
	BMI		18.5未満		18.5～21.9		22.0～24.9		25.0～29.9			
事業前	6	4.4%	41	29.9%	51	37.2%	37	27.0%	2	1.5%	137	100%
事業後	5	3.6%	42	30.7%	50	36.5%	37	27.0%	3	2.2%	137	100%

BMI分類（男性）

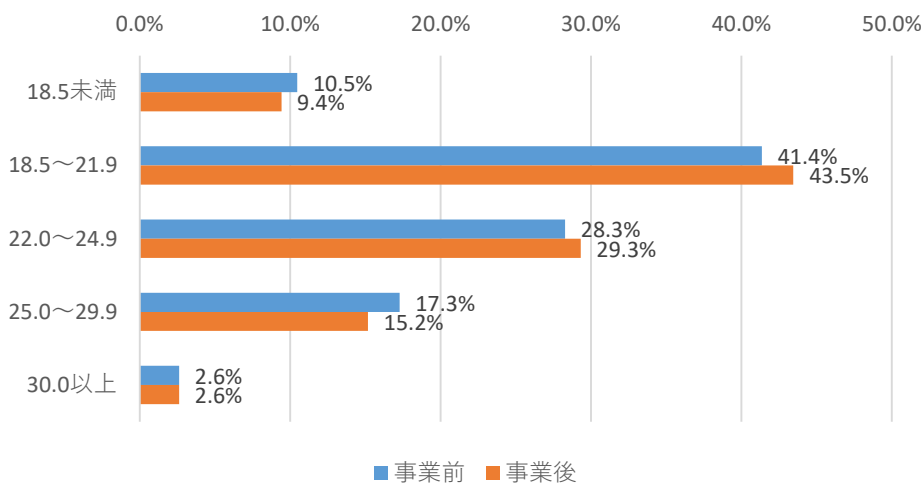


・BMI分類（女性）

単位：人

評価	低体重		普通体重				肥満				全体	
	BMI		18.5未満		18.5～21.9		22.0～24.9		25.0～29.9			
事業前	20	10.5%	79	41.4%	54	28.3%	33	17.3%	5	2.6%	191	100%
事業後	18	9.4%	83	43.5%	56	29.3%	29	15.2%	5	2.6%	191	100%

BIM分類（女性）



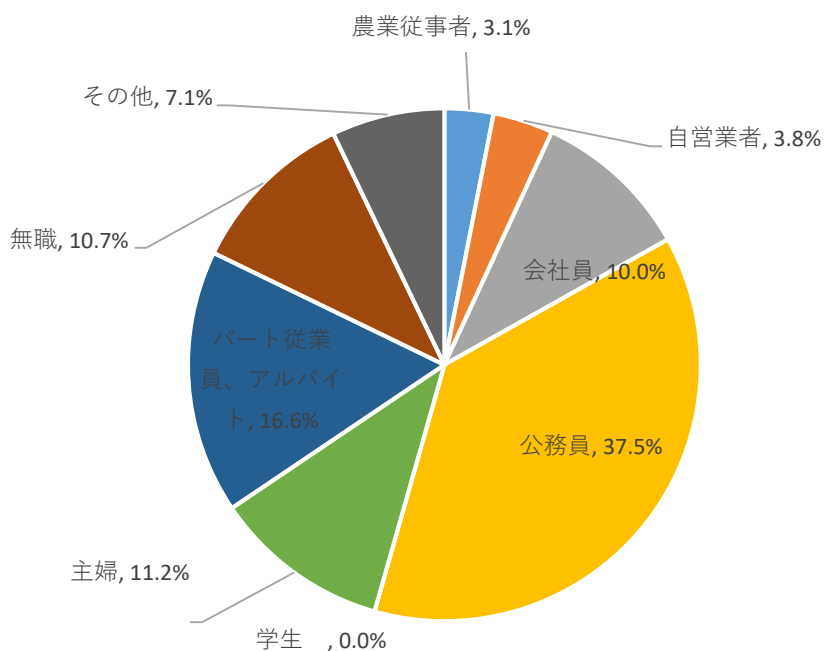
2.仕事の種類はどれに当てはまりますか<事業前> (単一回答)

単位：人

	回答	事業前	
1	農業従事者	13	3.1%
2	自営業者	16	3.8%
3	会社員	42	10.0%
4	公務員	158	37.5%
5	学生	0	0.0%
6	主婦	47	11.2%
7	パート従業員、アルバイト	70	16.6%
8	無職	45	10.7%
9	その他	30	7.1%
	合計	421	100.0%

9.その他

あいさいスポーツクラブ事務局員/外内職/議員/契約社員/事務員/神職/団体職員/保育士/夢んぼ



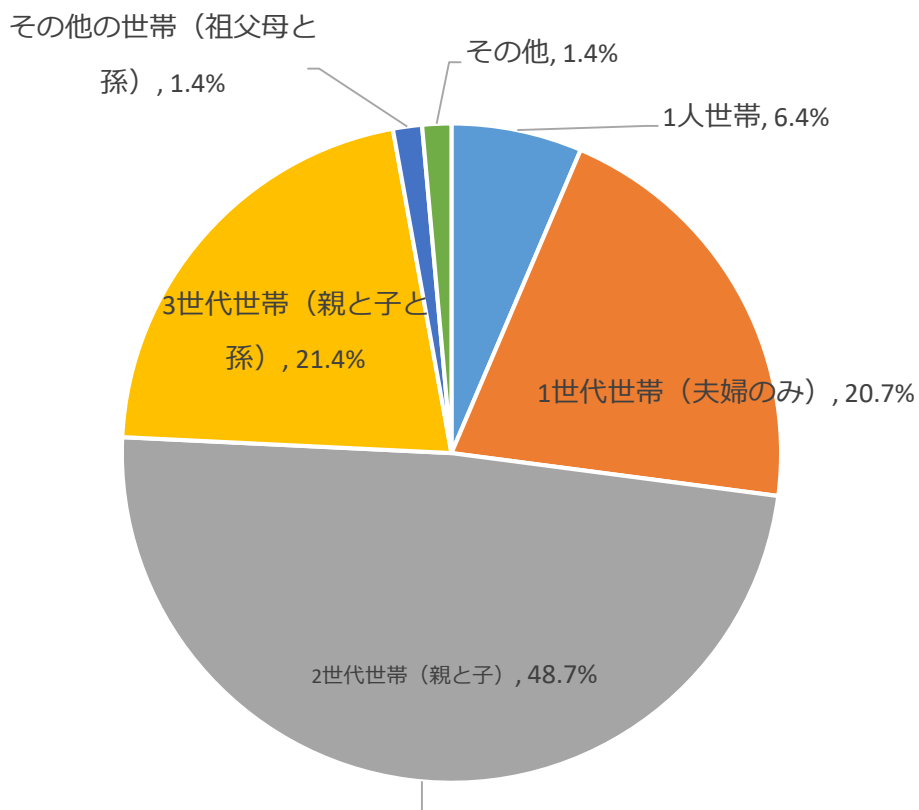
3.家族構成はどれに当たりますか<事業前>（単一回答）

単位：人

	回答	事業前	
1	1人世帯	27	6.4%
2	1世代世帯（夫婦のみ）	87	20.7%
3	2世代世帯（親と子）	205	48.7%
4	3世代世帯（親と子と孫）	90	21.4%
5	その他の世帯（祖父母と孫）	6	1.4%
6	その他	6	1.4%
	合計	421	100.0%

6.その他

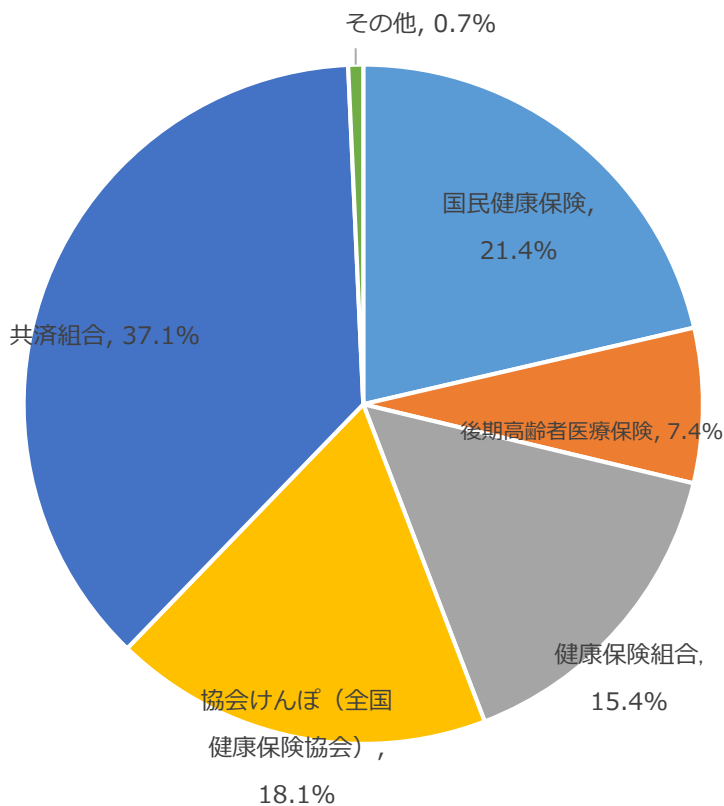
4世代世帯



4.加入している医療保険の種類を選んでください<事業前>
(単一回答)

単位：人

	回答	事業前	
1	国民健康保険	90	21.4%
2	後期高齢者医療保険	31	7.4%
3	健康保険組合	65	15.4%
4	協会けんぽ（全国健康保険協会）	76	18.1%
5	共済組合	156	37.1%
6	その他	3	0.7%
	合計	421	100.0%



5.この事業へ参加したきっかけ<初回参加者のみ>（単一回答）

単位：人

	回答	人数	
1	自ら広報と同時配布のチラシを見て	14	11.2%
2	自ら施設に設置されていたチラシを見て ※1	14	11.2%
3	自ら施設に掲示されていたポスターを見て ※2	1	0.8%
4	家族に誘われて ※3	12	9.6%
5	知人に誘われて ※4	30	24.0%
6	その他	54	43.2%
	合計	125	100.0%

6.その他

単位：人

愛西市佐屋保健センターからの紹介	1
会社での案内&自宅へ手紙が届いた	2
健健康推進課職員のため	2
健康推進課職員からの勧誘	3
職場での勧誘	22
団体参加	11
記入無し	13

※1 チラシの設置場所

施設名	人数	
職場	10	8%
歯科医院	1	1%
不明	3	2%

※2 ポスターの掲示場所

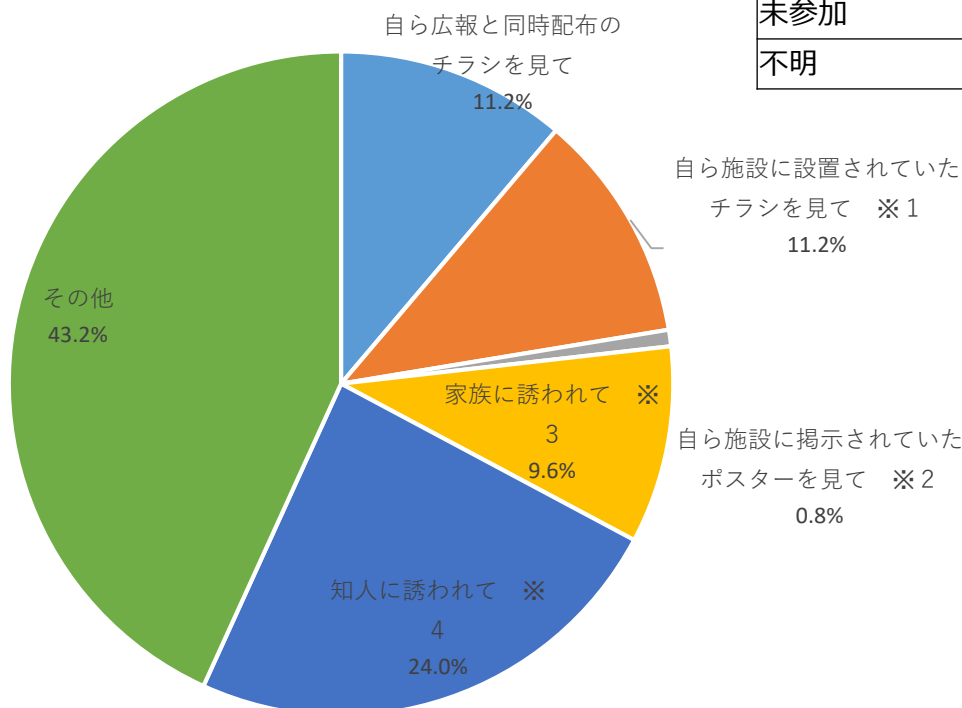
施設名	人数	
職場	1	1%

※3 家族の参加状況

回答	人数	
今年度から参加	9	7.2%
参加していない	3	2.4%
未参加	0	0.0%
不明	0	0.0%

※4 知人の参加状況

回答	人数	
今年度から参加	8	6.4%
参加していない	10	8.0%
未参加	5	4.0%
不明	7	5.6%

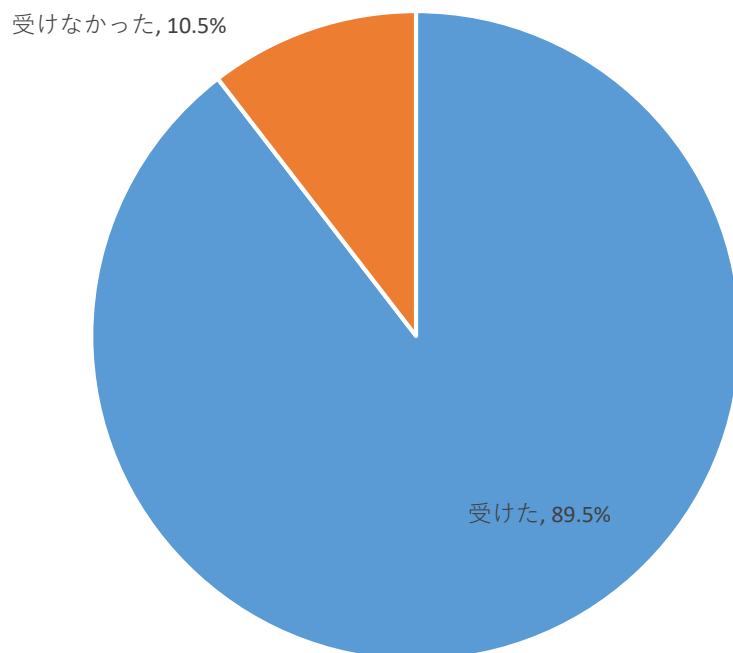


6.あなたは過去1年間に健康診断、健康診査および人間ドックを受けましたか。
＜事業前＞（単一回答）

※がん検診、妊産婦検診、歯の健康診査、病院で診察として受けた検査は含めません。

単位：人

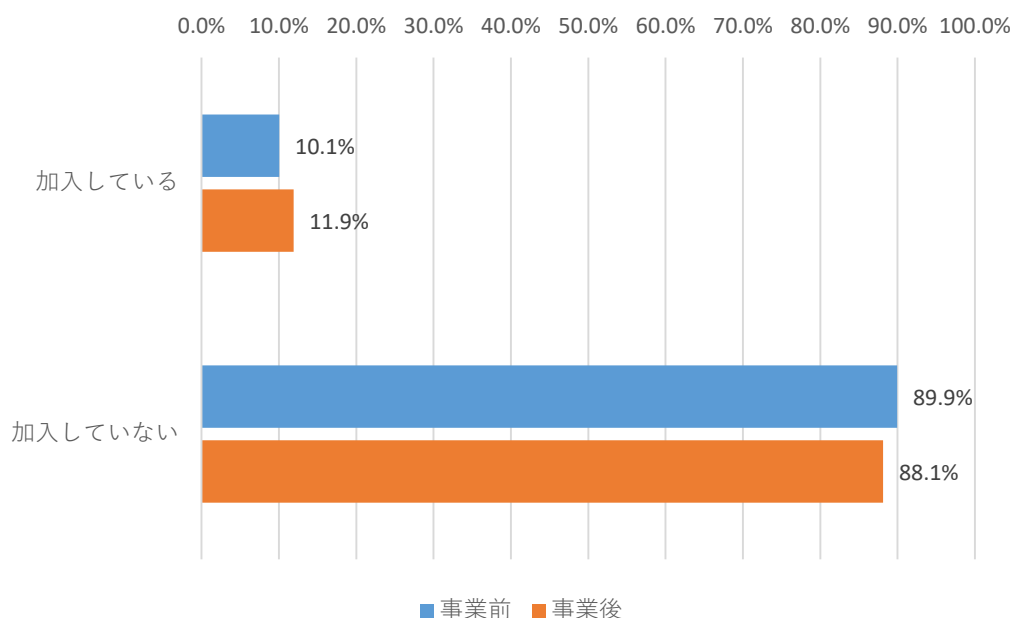
回答	事業前	
	人数	割合
1 受けた	377	89.5%
2 受けなかった	44	10.5%
合計	421	100.0%



7-1.あなたは、現在あいさいスポーツクラブに加入していますか
 <事業前後共通> (単一回答)

単位：人

	回答	事業前		事業後	
		人数	割合	人数	割合
1	加入している	33	10.1%	39	11.9%
2	加入していない	295	89.9%	289	88.1%
	合計	328	100.0%	328	100.0%

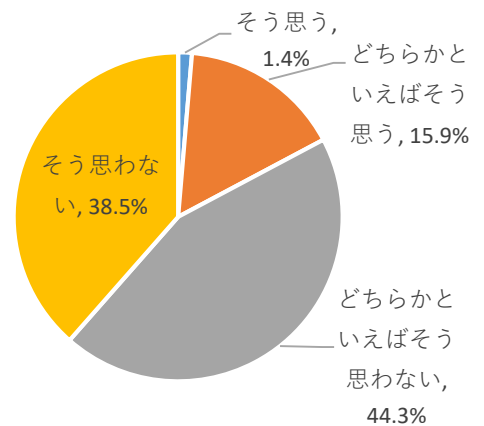


7-2.あなたはあいさいスポーツクラブに加入しようと思いますか ＜事業後＞（単一回答）

※事業後アンケートの7-1にて「加入していない」と回答した296人を集計。

単位：人

	回答	事業後	
		人数	割合
1	そう思う	4	1.4%
2	どちらかといえばそう思う	47	15.9%
3	どちらかといえばそう思わない	131	44.3%
4	そう思わない	114	38.5%
	合計	296	100.0%

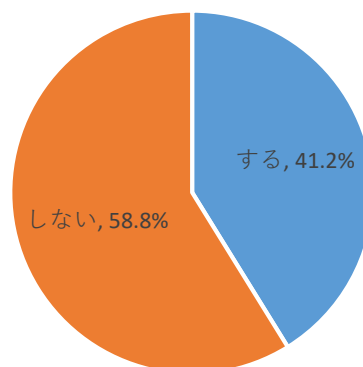


7-3.あいさいスポーツクラブへ情報提供することに同意しますか ＜事業後＞（単一回答）

※事業後アンケートの7-2にて「そう思う」、「どちらかといえばそう思う」と回答した51人を集計

単位：人

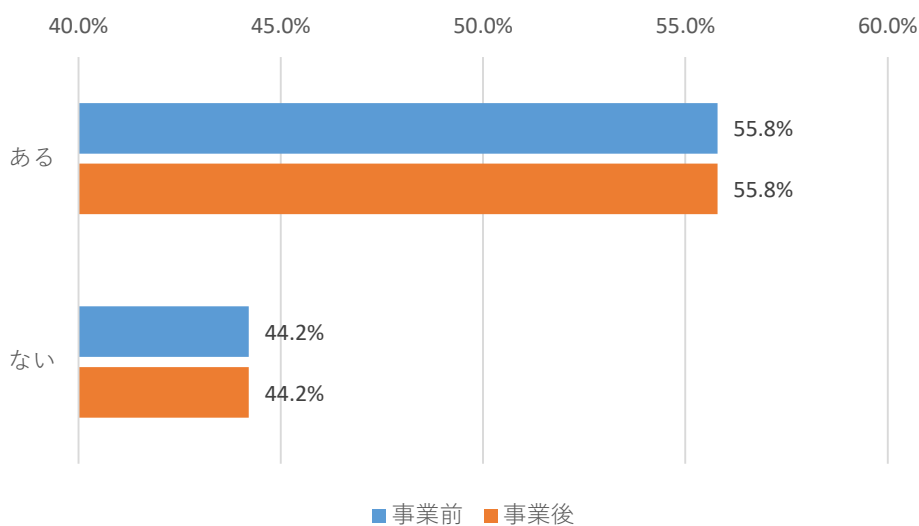
	回答	事業前	
		人数	割合
1	する	21	41.2%
2	しない	30	58.8%
	合計	51	100.0%



8-1.現在治療中（定期的に通院している）の病気はありますか。
 <事業前後共通>（単一回答）

単位：人

回答		事業前		事業後	
1	ある	183	55.8%	183	55.8%
2	ない	145	44.2%	145	44.2%
	合計	328	100.0%	328	100.0%



8-2. 「ある」と回答した方の該当する内容〈事業前後共通〉 (複数回答)

単位：人

	回答	事業前		事業後	
		人数	割合	人数	割合
1	整形外科の病気 (骨、関節、筋肉などの病気)	19	5.8%	23	7.0%
2	高血圧	57	17.4%	58	17.7%
3	高脂血症	41	12.5%	40	12.2%
4	糖尿病	19	5.8%	20	6.1%
5	心臓の病気	9	2.7%	11	3.4%
6	胃腸の病気	4	1.2%	7	2.1%
7	腎臓の病気	8	2.4%	4	1.2%
8	目の病気	29	8.8%	34	10.4%
9	その他	36	11.0%	42	12.8%

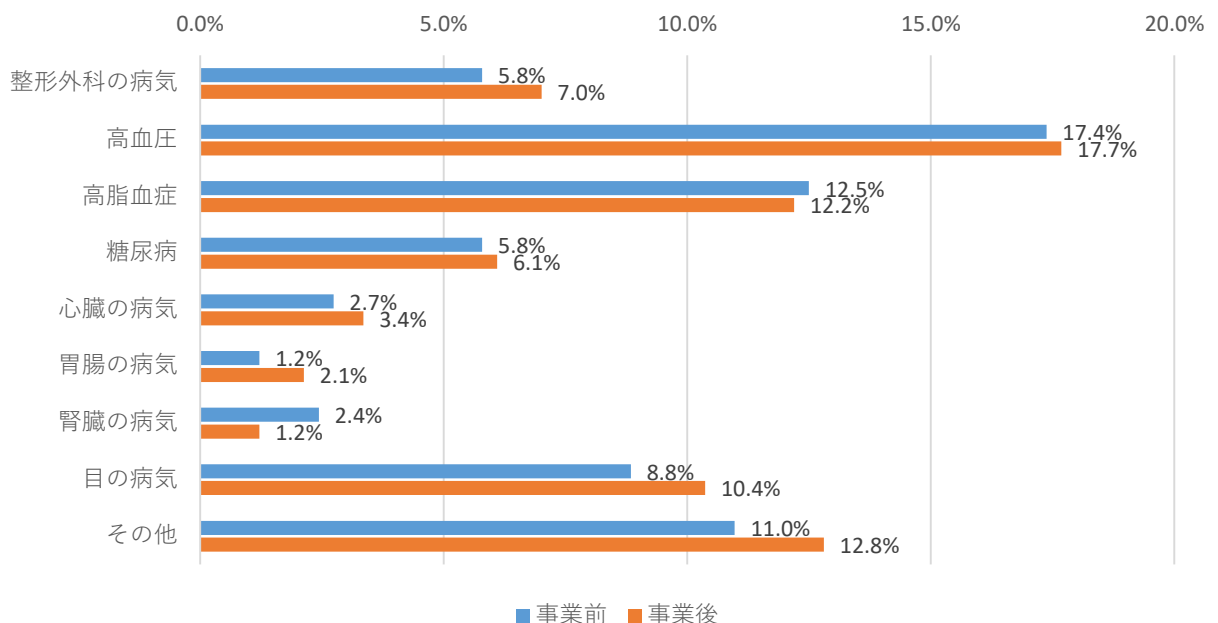
9. その他

<事業前>

アレルギー系、呼吸器系（気管支炎、喘息、無呼吸症候群）、血液内科系、内分泌系（甲状腺機能）
婦人科系（子宮筋腫、子宮内膜症、子宮内膜症嚢腫、乳がん）、口腔外科系（舌、歯）
耳、皮膚、泌尿器系（前立腺肥大、頻尿）、適応障害、脳腫瘍、膠原病

<事業後>

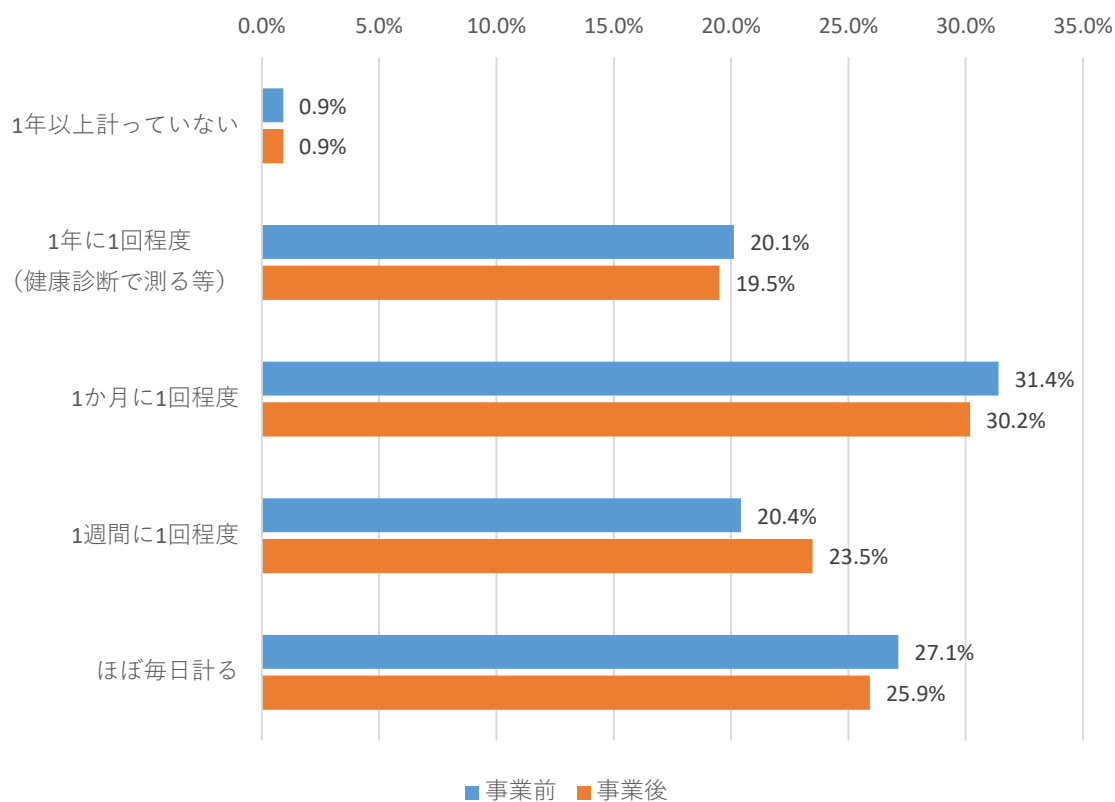
アレルギー系、呼吸器系（気管支炎、喘息、無呼吸症候群）、血液内科系、内分泌系（甲状腺機能）
婦人科系（子宮筋腫、子宮内膜症、子宮内膜症嚢腫、乳がん）、口腔外科系（舌、歯）
耳、皮膚、泌尿器系（前立腺肥大、頻尿）、適応障害、脳腫瘍、膠原病、花粉症、めまい



9.定期的に体重測定を行っていますか。〈事業前後共通〉 (単一回答)

単位：人

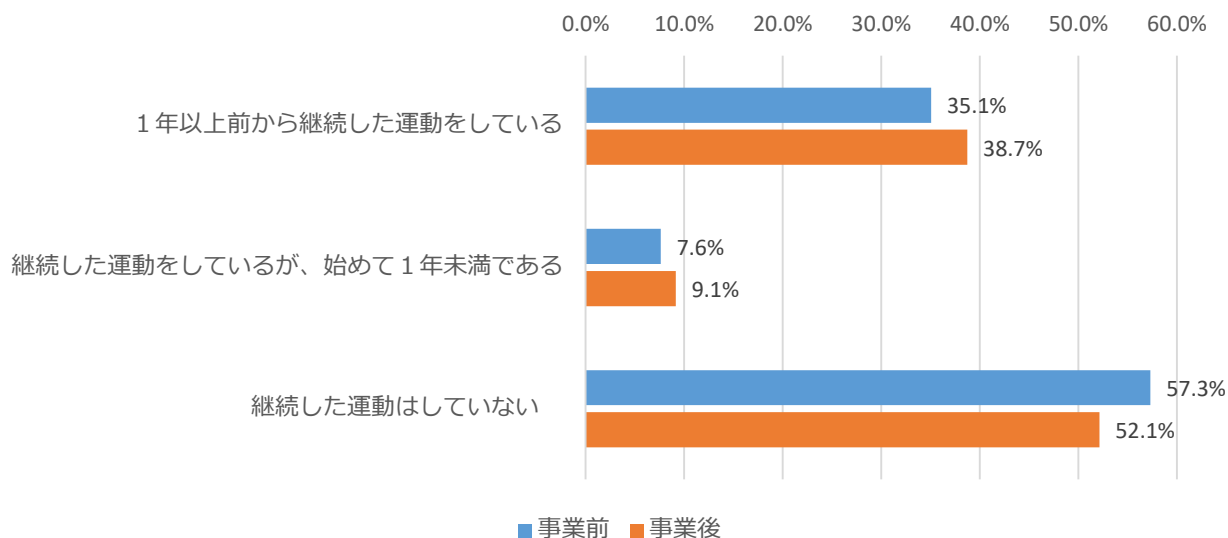
	回答	事業前		事業後	
1	1年以上計っていない	3	0.9%	3	0.9%
2	1年に1回程度（健康診断で測る等）	66	20.1%	64	19.5%
3	1か月に1回程度	103	31.4%	99	30.2%
4	1週間に1回程度	67	20.4%	77	23.5%
5	ほぼ毎日計る	89	27.1%	85	25.9%
	合計	328	100.0%	328	100.0%



10.あなたは、1回30分以上で週2回以上の運動を1年以上続けていますか。
 <事業前後共通> (単一回答)

単位：人

	回答	事業前		事業後	
		人数	割合	人数	割合
1	1年以上前から継続した運動をしている	115	35.1%	127	38.7%
2	継続した運動をしているが、始めて1年未満である	25	7.6%	30	9.1%
3	継続した運動はしていない	188	57.3%	171	52.1%
	合計	328	100.0%	328	100.0%



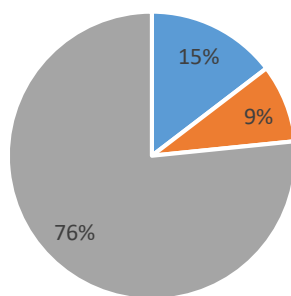
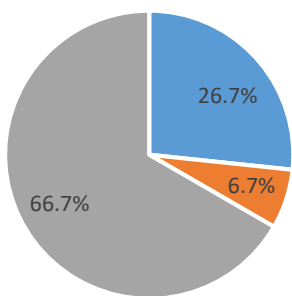
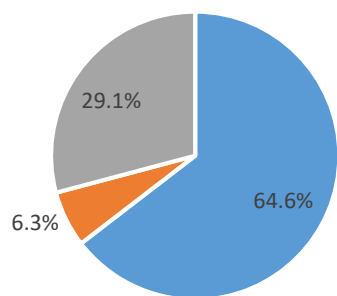
事業前後の意識変容

	回答	事業前							
		1と回答		2と回答		3と回答		合計	
事業後	1と回答	82	25.0%	8	2.4%	37	11.3%	127	38.7%
	2と回答	8	2.4%	2	0.6%	20	6.1%	30	9.1%
	3と回答	25	7.6%	15	4.6%	131	39.9%	171	52.1%
	合計	115	35.1%	25	7.6%	188	57.3%	328	100.0%

事業後に1と回答

事業後に2と回答

事業後に3と回答



■ 事業前に1と回答
 ■ 事業前に2と回答
 ■ 事業前に3と回答

11.あなたは主食・主菜・副菜※を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。

＜事業前後共通＞（単一回答）

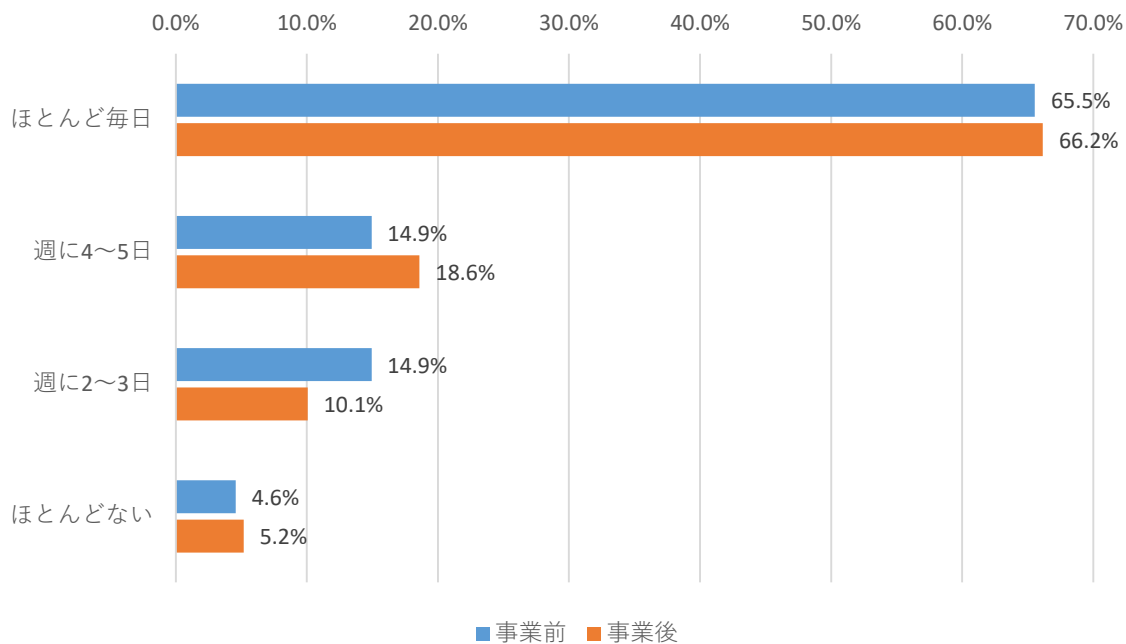
※主食：米、パン、麺類などの穀類で、主として糖質エネルギーの供給源となるもの。

主菜：魚や肉、卵、大豆製品などを使った副食の中心となる料理で、主として良質たんぱく質や脂肪の供給源となるもの。

副菜：野菜などを使った料理で、主食と主菜に不足するビタミン、ミネラル、食物繊維などを補う役割を果たすもの。

単位：人

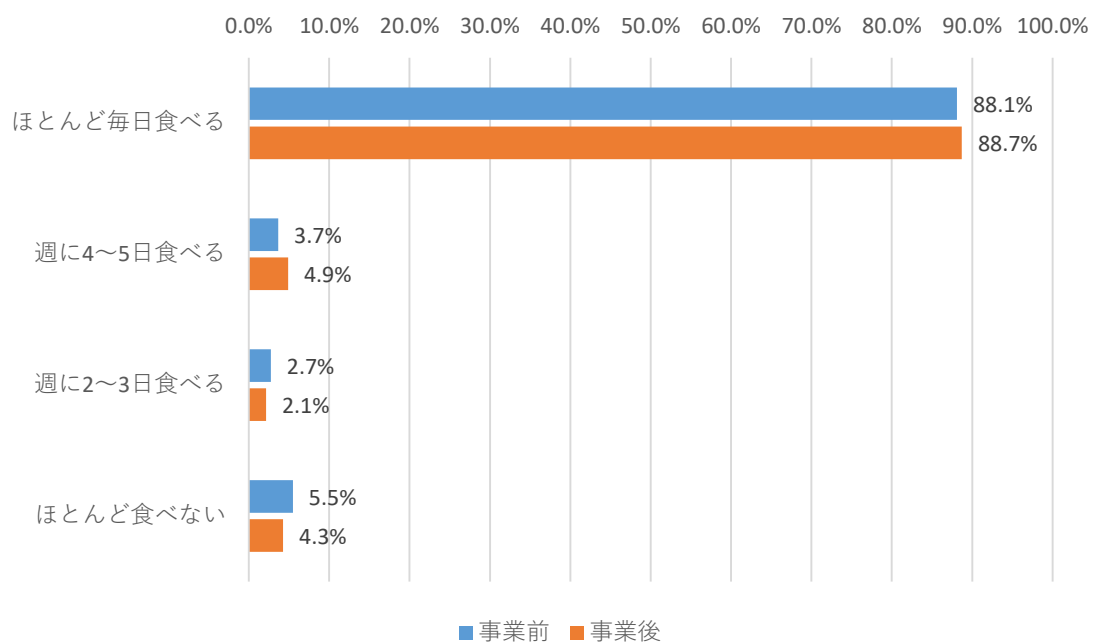
	回答	事業前		事業後	
		人数	割合	人数	割合
1	ほとんど毎日	215	65.5%	217	66.2%
2	週に4～5日	49	14.9%	61	18.6%
3	週に2～3日	49	14.9%	33	10.1%
4	ほとんどない	15	4.6%	17	5.2%
	合計	328	100.0%	328	100.0%



12.あなたは朝食を食べますか。〈事業前後共通〉（単一回答）

単位：人

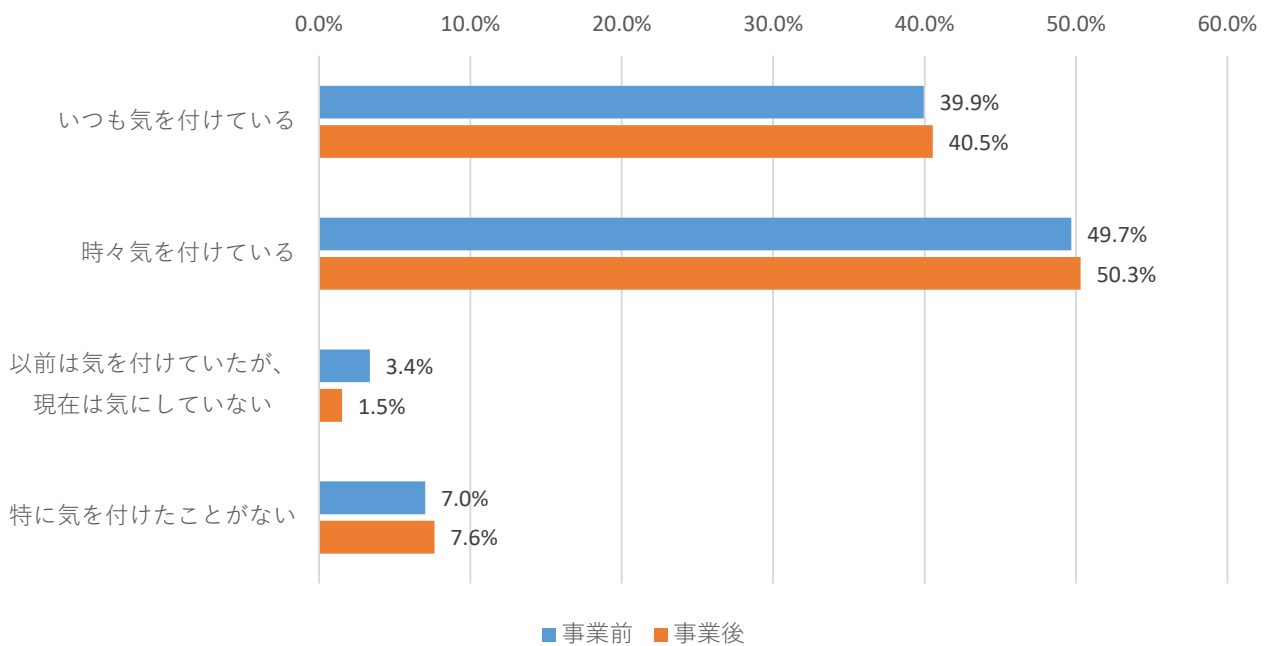
	回答	事業前		事業後	
		人数	割合	人数	割合
1	ほとんど毎日食べる	289	88.1%	291	88.7%
2	週に4~5日食べる	12	3.7%	16	4.9%
3	週に2~3日食べる	9	2.7%	7	2.1%
4	ほとんど食べない	18	5.5%	14	4.3%
	合計	328	100.0%	328	100.0%



13-1.日ごろから健康の維持・増進のために食事の内容に気を付けていますか。＜事業前後共通＞（単一回答）

単位：人

	回答	事業前		事業後	
		人数	割合	人数	割合
1	いつも気を付けている	131	39.9%	133	40.5%
2	時々気を付けている	163	49.7%	165	50.3%
3	以前は気を付けていたが、現在は気にしていない	11	3.4%	5	1.5%
4	特に気を付けたことがない	23	7.0%	25	7.6%
	合計	328	100.0%	328	100.0%



13-2.気をつけている内容はどのようなことですか。 <事業前後共通>（複数回答）

※事業前・事業後アンケートの13-1にて「いつも気を付けている」、「時々気を付けている」と回答した方を集計。

単位：人

回答		事業前		事業後	
1	塩分を控えるようにしている。	132	44.9%	140	47.0%
2	脂肪・コレステロールを多く含む食品を食べすぎないようにしている。	111	37.8%	131	44.0%
3	糖分をとりすぎないようにしている。	118	40.1%	127	42.6%
4	カルシウムを多く含む食品を食べるようにしている。	54	18.4%	58	19.5%
5	野菜を食べるようにしている。	236	80.3%	250	83.9%
6	その他	17	5.8%	22	7.4%

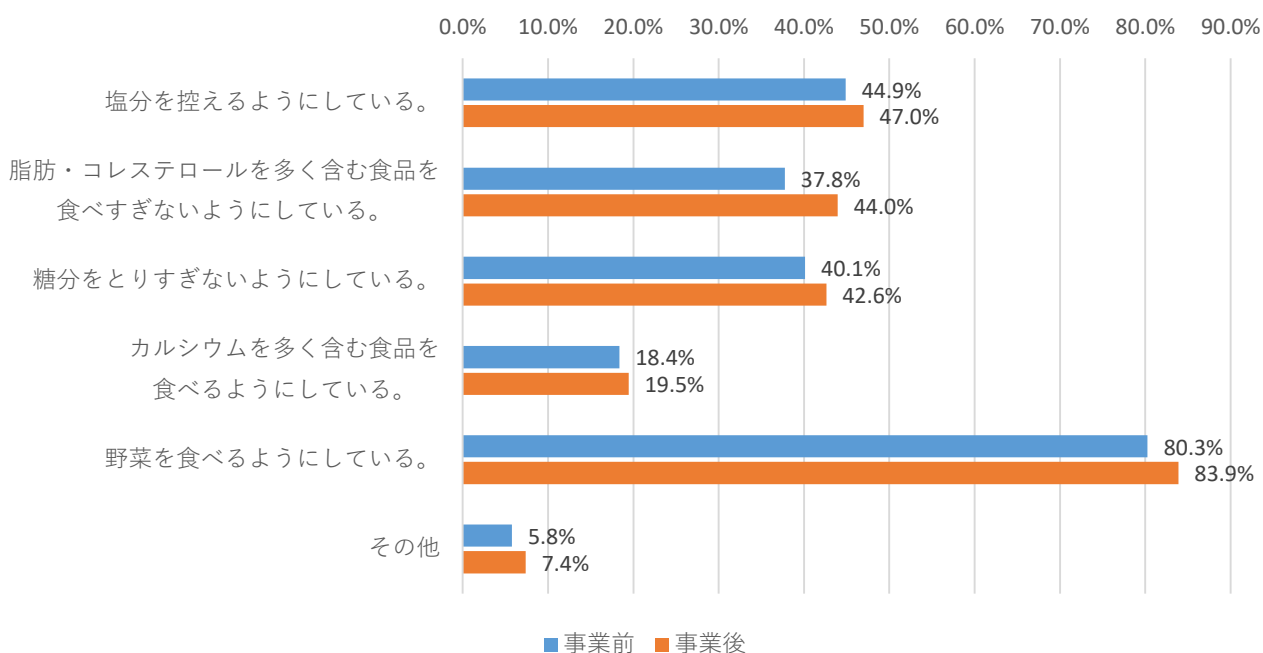
6.その他

<事業前>

蛋白質をとる、バランスよく食べる、いろいろな食材を食べる、食べ過ぎない
 小麦や肉などをあまりとらない、牛乳1Lと豆腐1丁を毎日毎食食べる、米を抜く
 ヨーグルトなど体に良いと言われているものを毎日摂る、米を抜く

<事業後>

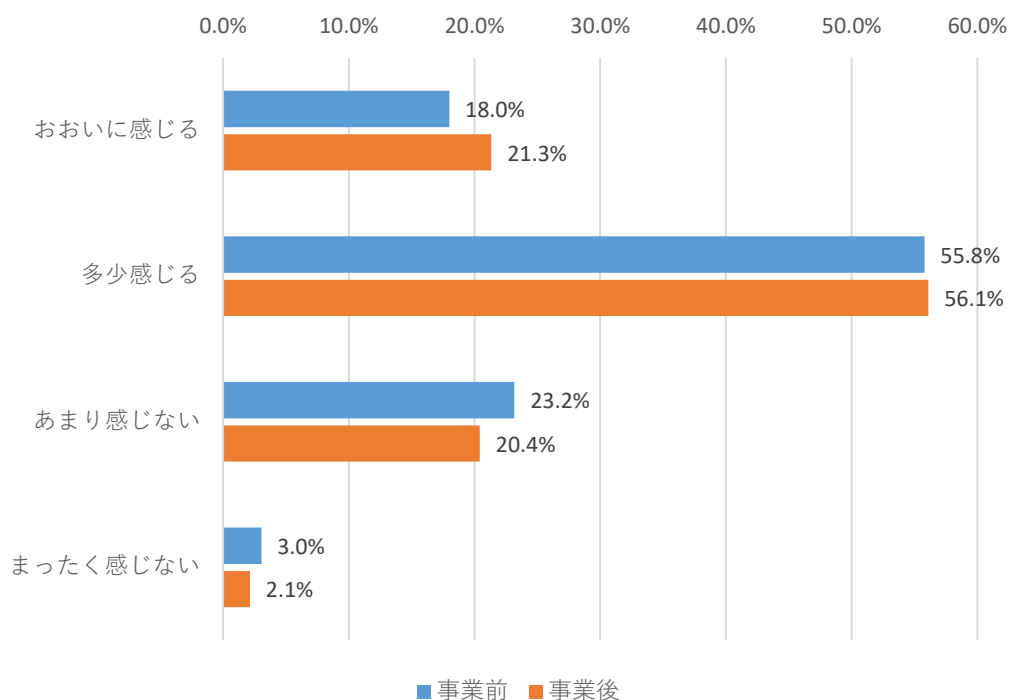
蛋白質をとる、バランスよく食べる、いろいろな食材を食べる、食べ過ぎない
 野菜を先に食べる、納豆・ヨーグルトを食べる、間食をしない、水分をよくとる
 高カロリーの食事をとりすぎない、アルコールを控える



14.最近1か月間に、ストレスを感じましたか。 <事業前後共通> (単一回答)

単位：人

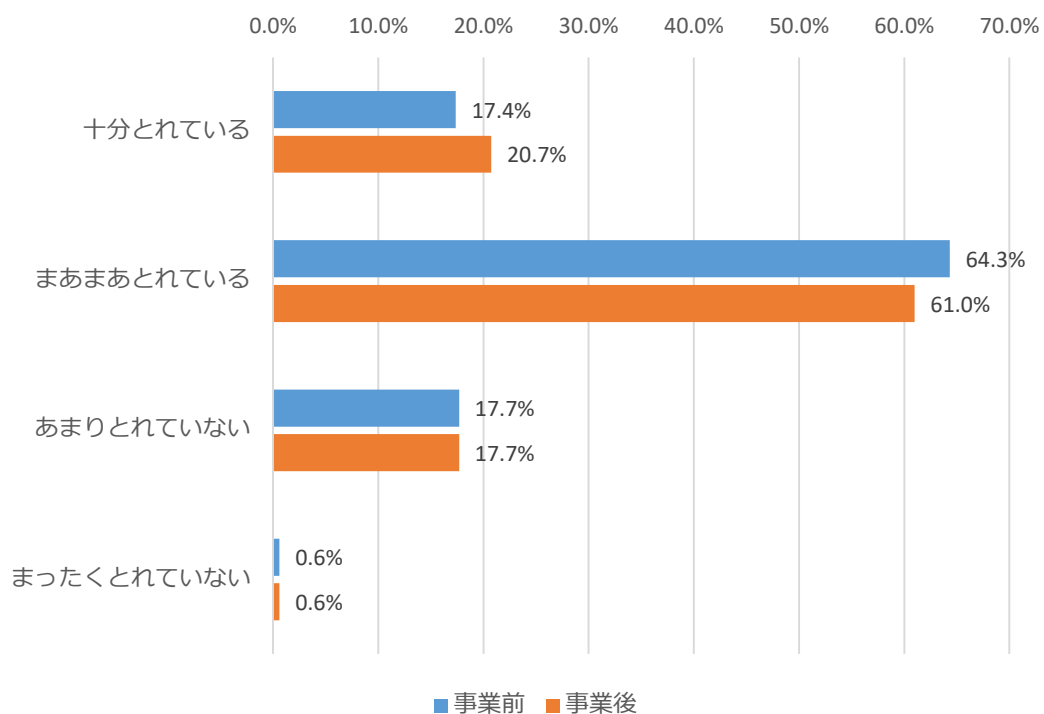
	回答	事業前		事業後	
		人数	割合	人数	割合
1	おおいに感じる	59	18.0%	70	21.3%
2	多少感じる	183	55.8%	184	56.1%
3	あまり感じない	76	23.2%	67	20.4%
4	まったく感じない	10	3.0%	7	2.1%
	合計	328	100.0%	328	100.0%



15.ここ1か月間、あなたは睡眠で休養が十分とれていますか。
 <事業前後共通> (単一回答)

単位：人

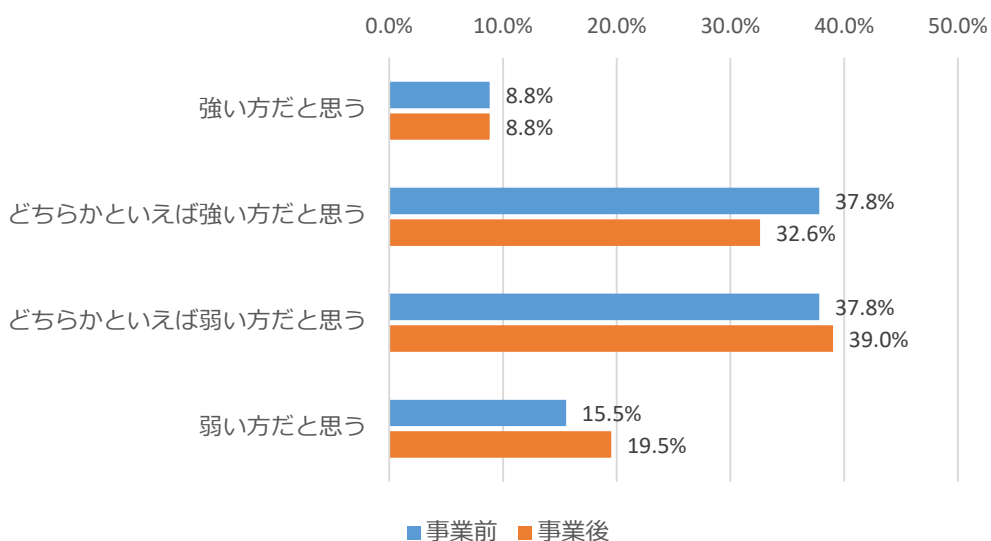
	回答	事業前		事業後	
		人数	割合	人数	割合
1	十分とれている	57	17.4%	68	20.7%
2	まあまあとれている	211	64.3%	200	61.0%
3	あまりとれていない	58	17.7%	58	17.7%
4	まったくとれていない	2	0.6%	2	0.6%
	合計	328	100.0%	328	100.0%



16.あなたにとってご自分と地域の人たちとのつながりは強い方
だと思えますか。 <事業前後共通> (単一回答)

単位：人

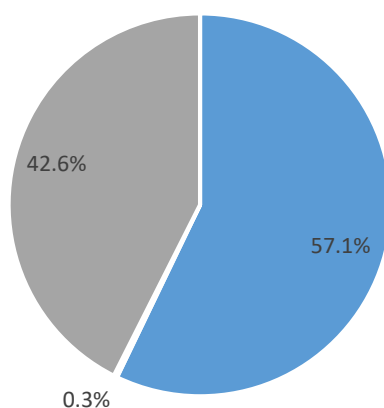
	回答	事業前		事業後	
		人数	割合	人数	割合
1	強い方だと思	29	8.8%	29	8.8%
2	どちらかといえば強い方だと思	124	37.8%	107	32.6%
3	どちらかといえば弱い方だと思	124	37.8%	128	39.0%
4	弱い方だと思	51	15.5%	64	19.5%
	合計	328	100.0%	328	100.0%



17-1.この事業に参加しはじめて、あなた自身に変化(気持ち・生活・運動習慣など)はありましたか。〈事業後〉 (単一回答)

単位：人

回答	事業後	
	人数	割合
1 良い変化があった	192	57.1%
2 悪い変化があった	1	0.3%
3 変化はなかった	143	42.6%
合計	336	100.0%



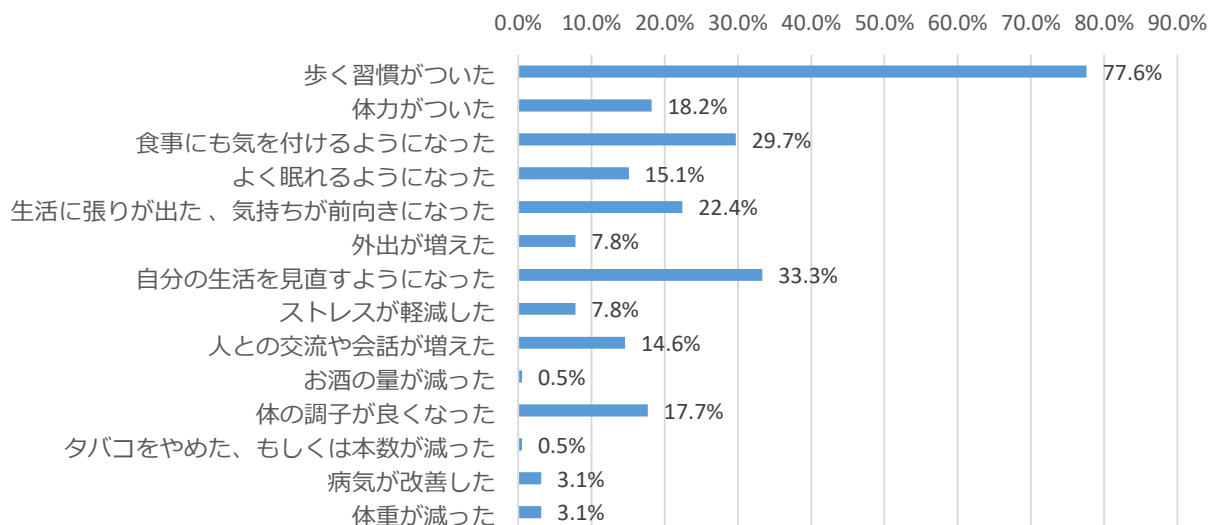
■ 良い変化があった ■ 悪い変化があった ■ 変化はなかった

17-2.それはどのような変化ですか。（複数回答）〈事業後〉

※事業後アンケートの17-1にて「良い変化があった」と回答した192人を集計。

単位：人

	回答	事業後	
1	歩く習慣がついた	149	77.6%
2	体力がついた	35	18.2%
3	食事にも気を付けるようになった	57	29.7%
4	よく眠れるようになった	29	15.1%
5	生活に張りが出た、気持ちが前向きになった	43	22.4%
6	外出が増えた	15	7.8%
7	自分の生活を見直すようになった	64	33.3%
8	ストレスが軽減した	15	7.8%
9	人との交流や会話が増えた	28	14.6%
10	お酒の量が減った	1	0.5%
11	体の調子が良くなった（自覚症状の軽減）	34	17.7%
12	タバコをやめた、もしくは本数が減った	1	0.5%
13	病気が改善した（検査結果の改善や薬の減量など）	6	3.1%
14	体重が減った（あるいはやせすぎの方は適正体重に近づいた）	6	3.1%



17-3.悪いと感じた変化の内容をお書きください。

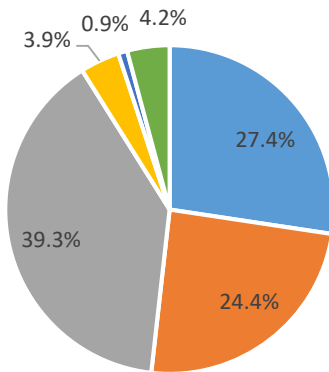
7300歩は、平日は、仕事も含めて歩けるが休日歩こうと思うと、しぼられるので、ゆううつになった

18.この事業の満足度はいかがですか。〈事業後〉

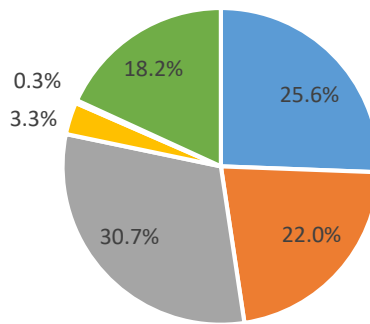
単位：人

質問事項	満足		やや満足		普通		やや不満		不満		参加/ 使用して いない	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
活動量計の使い勝手	92	27.4%	82	24.4%	132	39.3%	13	3.9%	3	0.9%	14	4.2%
奥の細道（第2弾） バーチャルウォーキング大会	86	25.6%	74	22.0%	103	30.7%	11	3.3%	1	0.3%	61	18.2%
各施設に設置された データ送信用タブレットの 内容・画面・資料	78	23.2%	70	20.8%	121	36.0%	16	4.8%	6	1.8%	45	13.4%
パソコン・スマホ用Webサイト カラダライブの内容・画面	22	6.5%	35	10.4%	89	26.5%	7	2.1%	3	0.9%	180	53.6%
掲示板の活用 （佐屋保健センターのみ）	18	5.4%	27	8.0%	95	28.3%	4	1.2%	3	0.9%	189	56.3%

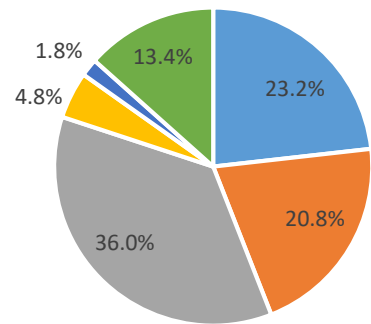
活動量計の使い勝手



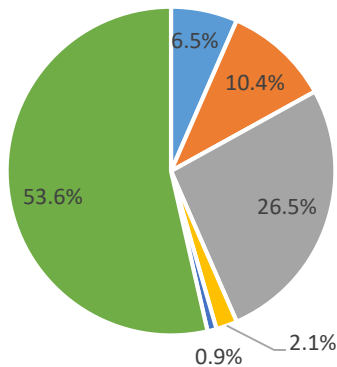
バーチャル
ウォーキング大会



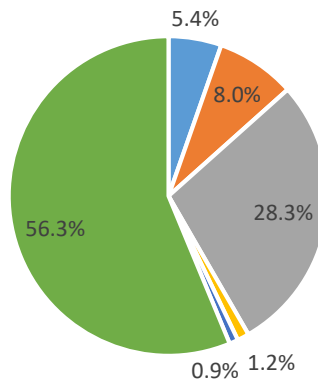
データ送信用
タブレットの内容等



カラダライブの内容等



掲示板の活用



- 満足
- やや満足
- 普通
- やや不満
- 不満

【事業に参加するうえで工夫したこと】

- ・ただ歩くのではなく、ウォーキングの正しい姿勢や呼吸法について調べたりして、体の使い方を学んだうえで取り組み、実践するよう努めた。
- ・義務的ではなく、楽しく歩くことを意識した。
- ・車自転車移動を歩くように心がけた。
- ・土日に全々歩数が足りていないので意識して運動しようと思いました。
- ・冬は寒いので、仕事の昼休憩に歩きました。期間外でも、続けています。
- ・1日8000歩、又は2000kcal以上になるように心がけたところぎりぎり達成できました。適度な運動を続けるための目安というか指針になってとてもいいです。
- ・毎日一万歩以上は歩くようにした
- ・365日毎朝5:00から1万歩、歩いている。雨、嵐関係なくまず1日の始まりは、ウォーキングから続ける事が大事だと思うし、歩かないと落ちつかない!!一生続けられると思う。
- ・通勤の中で毎日(1ヶ月20日前後)約7kmを歩いています。誰かと競争をしている訳ではありませんが、通勤で遅れない様に少し早目に歩いています。健康にはすごく良いと思われま。昼食や晩ごはんがおいしく、寝付きがとても良いです。
- ・ウォーキングに取り組んでいる間は1日の歩数を大体1万歩としていたので朝晩歩数計を見ながらもうちょっと、もう100とがんばっていたが終了後は寒さや、朝晩の日の出日の入り関係してダラダラとしてしまいました。これではダメだと反省しています。
- ・ウォーキングの予定を一週間毎に立てて、取り組んだこと。今後も同様に取り組もうと考えています。
- ・お昼休みの時間を利用し、ウォーキングやランニングに取りくみする事ができた。
- ・この事業に参加することにより、今まで少しの用事でも自動車、自転車を使用していたのが、近場なら歩いて、歩数をのぼしたりして、目標に向かって楽しみながら歩くことができた。
- ・これまでは夕方のウォーキングのみで、ゴールに到達できなかったもので、今回は、早朝と夕方のウォーキングに挑戦しました。良い習慣がついたので、イベント終了後も継続します。
- ・コロナで外出ができず、家に引きこもりがちになってしまっていた中、近所や家の近くの公園に歩きに行くことで、体が怠らないようにと意識しながら取り組むことができました。これからも進んでウォーキングに励み、健康を維持していきたいです。
- ・コロナの関係であまり外出が出来ない為、買物などで外に出た時は、余分に歩くようにしている。
- ・できるだけ歩くようにした。
- ・ひざが痛いので、ゆっくりですが、できるだけ階段を使うよう心がけました。
- ・ひとりで出来なりことも家族と一緒にできるよう努めた。
- ・移動エレベーターではなく、エスカレーターや階段などを利用するように心がけた。
- ・一日、7000歩の目標をたてて、ウォーキングに取り組んだ。私に刺激を受け、夫も万歩計を持って歩くようになった。そして一日のお互いの歩数を言うことにより刺激になりかんばれた。また歩数をかせぐため近い場所は、徒歩で行くことに心がけ、それが苦にならなかつた。年をとると足から弱ると言われるので自分の足で動けるようかばります。
- ・駅で階段を使うようになった。どこかへ行く時歩くようになった。
- ・何十年と特に運動するという意識がなかったが、活動量計を携帯していることで、歩いてみようかとか、普通に生活している中で今日は沢山動いたなとか考えるようになった。
- ・会社の昼休みを利用して、歩いていました。気分転換にもなり、とても良かったです。
- ・期間中に特にどれくらい歩いた(体を動かしたか)を気にしていました。
- ・少しの距離は車などを使わず歩くようにして取り組みました。
- ・休日は2時間ほどのウォーキングを実施
- ・休日も、少し時間がある時や、近くのスーパーペ買いものへ行く時には、歩いて行くなど、行いました。外を歩くと気分も晴れ、気持ちも良く、体も強くなったように感じます!!
- ・近い所はなるべく歩いて行くようにしました
- ・健康教室まで片道30分歩くことで早く目標に達する事ができた。
- ・好奇心いっぱいウォーキングした。いろんなコースを自分なりに設定し四季の変化を楽しむ。そして日々の中で一番好奇心をもったことを日記にスケッチしながら記録した。

- 昨年、病気と診断されて医者から運動するように言われ、このウォーキングによって毎日13,000歩を目指して取り組んでいました。今後も、継続して事業を実施してほしいと思います。必ず参加いたします。
- 自分が普段どの程度歩いているが知ることができ、歩数が少ない時は(コロナで外出はできないので)意識しながら動くよう工夫しました。
- 車、自転車がなかったができるだけ毎日ウォーキングするよう心がけました。できるだけ、買物(近くの場所)は歩いてストレス解消の為
- 車で行っていた買物をなるべく歩いて行く様にした。遠くへ車に乗せてもらった時家の少し手前でおろしてもらい家まで歩いて帰る様にした。
- 大まわりして歩くようになった。(遠まわり)今後も継続していきたい。
- 昼休みを利用して職場の周辺を歩くようにしました。しかし、寒くなってきたら、歩くのをやめてしまいました。
- 朝家を出てまず神社に参拝をおこない。次にお墓でお参りして、ウォーキングをする途中小公園で腹筋をおこない家に帰る。今後、これの継続をしていきたい。
- 通勤バス区間を歩くようになった。(イベント中止でも活動量計は使用できます(しています。))
- 日の出や季節の変化等見て回われた。
- 天気の良い日はほぼ毎日歩きました。気分も良くなり、健康を意識しました。コレステロールの数字が少し下がりました。ヒザが悪いのであまり長時間は歩けませんが続けます。
- 日常生活で必要に責られて歩くようにしていますかなるべく近くを歩くことを心がけています今年にはコロナのために遠くに行けないので、家のまわりの人通りの少ないところを歩くようにしました。
- 日々の積み重ねのウォーキング継続することのむづかしさを実感。昨年よりは少し遠くまで歩くことに自分自身に言い聞かせながら無理せず取り組もうと実行しました。活動量計を持っての方とお逢いするとなぜか嬉しくなっている私でした。一人でも多くの方が、この事業に参加する愛西市民が増加すると良いですね!
- 日暮れ時間が早くなってくる時間体には、少し気を使う。車が通らない道を選び歩しが、犬のサンボには少々こわい午前、午後と分けてするとよいかと思う
- 普段はエスカレーターを使う所、意識的に階段を使っていたので、やってよかったです。
- 歩く量を多めにとろうと注意しました。
- 毎日1万歩はあるくようにしている(万歩計をつけてから)たのしかったです。
- 毎日の動作を意識的に多くするよう心がけるようになりました。時間がある時ウォーキングを少しするようになりました。
- 毎日最低5,000歩は歩くことを目標にして、ウォーキングに取り組みました。目標を立てて、継続して取り組んだことで、習慣化し、ストレス解消にも繋がっています。これからも継続して続けていきたいと考えています。
- ウォーキングが完全に生活のリズムの中に定着して無理なく毎日1時間を楽しんでいます。又ウォーキングをしながら思考回路の活性に生しています。ウォーキング中に中学の理科・数学の問題の正解を求めながら楽しい時間を過しています。

【事業に参加して気づいたこと】

- 事業に参加して、健康の維持、増進の必要性を再認識できた。
- 1日の歩数が確認できて良かったです。意外に歩いてないことがわかりもう少し、運動をしなくてはいけないことがわかりました。実践へはなかなかできませんでしたが、少しずつ努力したいと思います。
- ほぼ毎日7~8km、ウォーキング、ジョギングをしています。古希を向かえましたが定年後、つくづく感じた事は、デスクワーク作業よりの体を動かす事がもっとも大事と思いました。定年後7~8年は体調もよく病院に行く回数も減りました。
- 一日どれだけ歩いているかが分かる。
- 活動量計を身につけておくことで、1日の歩数・活動量が目にみえてわかり、運動不足を痛感した。こまめに動いたり、定期的に歩く習慣をもう少し定着させてゆきたいと思う。よいきっかけとなった。
- 休みの日に歩いていないことに改めて気付きました。
- 休日は、歩数計をつけ忘れていたり、つけていても、歩数が平日に比べて随分、少ないので、休日をもっと動かないといけなないと思いました。
- 健康の大切さを実感した。
- 今終了した時点で気分がおわってしまい、自分で継続していこうという気持ちがわいてこない。データ送信のため保健センターに通うということがはげみになっていたんだなあとあらためて感じました。
- 日々の活動量を知れました。歩数が多い時に満足感や充実感を味わうことができました。
- 仕事では1万歩以上歩くのですが休日にはあまり歩いていないことに気づきました。休日も歩きたかったのですが今は出かけることを控えているため難しかったです。なるべく平均して歩けるようにしていきたいと思いました。
- 仕事柄、歩く機会が多いので、普段の運動量の再確認ができた。
- 思った以上に、自分は歩かないということを実感した。それが分かっただけでもよかった。
- 自分の運動不足を感じました。行動しなければと思わされました
- 毎日、どれ位歩いているのがよくわかりました。今後も散歩なども取り入れていきたいと思っています。
- 毎日、何歩歩いたかわかりよかったです。
- 毎日数字で目に見える為、歩数が少ない日などは、もう少し歩くようにしようと思うようになった。何をやるにも歩くという事を気にするようになってきた。自分が思う程歩けてない事に気がつけた。
- 万歩計を身に付けることで日常生活での(仕事が休みの時)運動量が少ないことが実感できたので、今後、ウォーキングするようになっていく必要性がわかりました。
- 自分1人でなく、参加者が大勢な事も張りがあり意識的に動くようになった。今後は是非進めていって欲しいと願っています。

【事業に参加して変化したこと】

- 日常生活でも、多く歩く工夫をしようと意識するようになった
- 以前は季節の変わり目には毎年カゼを引いていたのにこの3年位は一度もカゼも引かず体調が良くなった
- 膝も調子が良くなってウォーキング大会に参加してよかった
- 第1回～第4回迄、大変お世話になりました。おかげさまで適量の運動が歩行を通して、習慣になりました。
- 1日どれくらい歩いているか全く考えたこともなかったので今回万歩計をつけてみて運動量の目安になりました。
- 体重は減らないけど足が強くなった。!!転ばなくなると思う(転んで頭を打って身体に受けるリスクが軽減できる)お金がかからない!!
- 歩いていたため筋力がついたのかヒザの痛みがなく歩けるようになりました。
- 積極的にウォーキングに取り組むことができた。
- 活量計を着けているおかげでもう少し歩こうかなと意識出来ています。
- 休日にも歩いて体を動かそうとする気持ちが高まりました
- 毎日1万歩以上歩く事でももの筋肉がついたように思えた。
- 今まで歩く事をあまり意識せずどちらかと云うと歩きたくなかったのですがこの事業に参加させて頂いてからは少しでも歩数を増そうと思うようになりました。有りがとうございました。
- 今年で3回目でしたが、毎年ウォーキングをしようという意欲が高まり買い物ちょっとした外出などは歩く様になりました。雨の日が悩みの種でした。
- 仕事が忙しくデータ送信に行くことができなかつた。ただ、仕事でどれくらい歩いているのかは意識するようになった。
- 生活の変化はありませんが少し意識して歩くようになりました。
- 想像していたより自分の一日の歩数が多くて自信になりました。計ったことがなかつたので。
- 朝・忙しい時は歩けません。でも、なるべくあいた時間がある時は、歩こうと思うようになりました。
- 働いているとついつい休日のみになりがちだが、なるべく時間をつくってと思うようになった。生活の一部として定着できるようになるといいなあと思いつつ。仕事とのかねあいも多く、特に冬は夜、歩いたりすることが難しいと感じた。
- 動くきっかけになったので、普段よりは多く歩いた。
- 特に休日において歩く習慣がつかました
- 歩く習慣がついた。今後もウォーキングしていきます。
- 歩数を意識して動こうとすることができました。
- 歩数を見る機会ができ、意識して歩くようになった。
- 歩数計を着ける事により、歩く事を積極的にするようになり、無駄な歩きもプラスとして考える様になった。
- 万歩計をつけることでもっと歩数を増やそうと歩いたり、動いたりすることが増えたと思います。
- 万歩計をつけることで意識していつもよりたくさん動こうと思えた。つけ忘れてしまうことが多かった。
- 歩くことの楽しさが増えた。これからも、ウォーキングをして行きましょう。
- 大会に参加できず申し訳なかつたです。ただ、自分の健康について、向き合うことができるきっかけづくりとなりました。
- 時間の有る時は少しでも歩こうと思うようになった。

【感想】

- せっかく参加したのだから、もっと活用すれば、良い変化がみられたと思います。仕事柄、時間が不規則になっているので、あまりよくできなかった。
- 外出用ズボンに付けているので、農作業の歩数がカウントされない携帯電話は作業中も胸ポケットに入れていて農作業中の歩数が計測されていて合算しているがどちらも忘れる事がある。コロナで軽自動車で出かけ公共交通機関に乗らなくなってガソリン代が倍増してしまった。免許証を返納したら全く外出は自転車のみになって、歩数計は0になるのかなあ
- 出来るだけ実行しようとは思いますが、天候、健康状態で実行出来なかった事がなかった。
- 天気が良いと歩こうかなと思う気持ちになったのでよかった。
- とても良いとり組みだと思います。皆が健康に意識を持てると思います。しかしコロナもあるので歩いたり、出かけるのが少し限られている時期なので難しいところもあると思います。
- 頑張ろうと思ってたが、特別に歩くことはなかったです。仕事が忙しすぎて、余力がなかった。
- 今回は私事でアルバイトに行ったり、又あまりの寒さ等のため、思うように歩けませんでした。次回はがんばります。ゴールしておられる方が速すぎて、ふつうに歩いているは、とても追いつけませんね。
- 仕事が忙しかったため、歩きたくてもその時間の確保ができなかった。
- 私は健康の為にウォーキングしてますので賞はあまり関係ありません。
- 日常的な仕事をこなすだけで毎日何歩歩いているかがわかっておもしろかった。
- 先日血液検査の結果、悪い所なし先生に言われで“びっくり”。
- もっとウォーキングしたかったのですが、膝痛と退職による生活の変化。コロナ予防が重なり、できませんでした。
- 毎年参加はしていますが、年々体調不良等そしてコロナの影響が大いにあり、運動に消極的になってきました。
- 問とは異なりますがテレビを観ていて健康体操とか病気に関してのいい食事のとり方、作り方等をしているとみるようにしています。覚えるというのはすぐ忘れてしまうので紙に書いていたりする時もありますが、書いた紙もどこかへ紛失したり、でもみているだけでも自分のためになるかなあと思って楽しんでます。
- 4回も活動量計を使用したのか?(疲れたのか?)故障してしまいました。今後は自己活動だけで、携帯TELの万歩データのみで適量運動の継続に自信が湧きました。
- ウォーキングはこれからも続けていきたいと思います。
- ウォーキング計を時々持ちわすれるのが残念です。次年度も続けたいと思っています。今年度はコロナで遠出が出来なくて残念でした。
- バーチャルウォーキングが終るとモチベーションが低下してしまっているの、継続して行うにはどうしたらよいか...課題です。

【今後の目標】

- 運動不足な所もあるので、暖かくなったらよりウォーキングしていこうと思います。
- 何事も無理をせず、自分のペースで進んでいこうと思います。
- ゴール地点に着いた後は計画がなまってしまう元気な内に北から南まで何歩でゴールできるか挑戦してみたい
- ただ歩くだけよりはげみになるので毎年参加したい
- ひき続き参加したいと思います。
- 普段の生活の中で、なるべく歩くように心がけていきたいです。
- 歩かねばと書いていても毎日できなかった。今後、毎日少しでも歩こうと思っています
- 日本全国を歩くようにいろいろバーチャルウォーキングで歩きたいです。
- 歩数計を持ち歩くことを忘れがちでした。持ち歩く事を忘れないようにしたら、もって歩くことに意識できたと思う。コロナで息苦しい生活環境の中、このような取り組みがあることで、前向きな取り組みが出来ました。続けていきたいと考えています。
- 友達と目的達成の為にがんばれる
- 一日7,000歩強の距離は、かなり努力しないと、歩けなかったのが気持ちをふるい立たせてがんばれたことが良かった。まず気持ちが前向きになればその結果足腰にしっかり力がついたので感じます。これで終わりにせず四国八十八箇所お遍路の旅にもチャレンジしてみます。
- ウォーキングは継続することが大切だと感じたので、続けていきたい。
- これから1日8千歩
- できるだけ、歩くように心がけていきたい。
- ウォーキングは継続してきたので、今後も歩こうと思っている。
- この後もウォーキングをやって、健康管理に努めていく。
- 活動量計を毎日つける事で歩数を意識してウォーキングにとり組めたと思います。それが健康への意識にもつながっていくと思います。これからも続けていきたいです。

【事業に関する意見・感想】

①活動量計

- 一日歩いた歩数が出るので参考になる
- 活動量計には7項目の記録があると思いますが、小野内等事業のメジャー（尺度）としては「普通歩数」のみのデータ使用のように見受けられます。もっと他の項目の活用データや得られる情報の開示をしていただけたらありがたいと思います。
- 活動量計の電池交換の時のリセットは困りました。
- 活動量計を洗たくしてまったりします。今回はなくしてまいりました。スマホでは出来ないのでしょうか。
- 活動量計を洗濯物の中に入れてそのまま、洗ってしまい、使えなくなり、途中から、使っていない。使っている間は、今日は、何歩歩いた」とか、励みになっていたのですが。何度も洗ってまい復活したのですが、今回は、ダメでした。
- 歩活動量計が腕にはめるタイプだと選択しないし、運動時に使用しやすいかも。
- 今回、途中で活動量計の調子が悪くうまく参加出来ませんでした。活動量計を直すとなると有料の為、少し考えてしまいます。継続して参加出来る様に機械の故障時サポートみたいなのがあると良いと感じました。
- 今回は活動量計をほとんどつけませんでした。すみませんでした。少し負担に感じました。
- 雨がふる日以外ほとんど歩いたけど活動量計を忘れることがあった
- 活動量計を安価で購入できる様にしてほしい。

②データ送信

- 年間を通じてデータ記録が集められたらよい
- 事業が終わると機器等がなくなってしまうのが残念
- データの打出しが佐屋保健センターしかできない?→各施設で出力できると便利
- Webでデータの送信ができるようになるとより良いと思う。
- アプリで気軽に参加できると良いと思いました。
- データ送信の設置箇所がもう少し増やしていただけると良いかと思えます。
- この事業に参加して歩くという、意識は、働いたけど決まった場所にデータ送信をやりに行かなくてはいけないという事がめんどろでした。
- スマホで計測したデータをネットで送信できるようにして欲しい。
- スマホのアプリを活用して行いたい。
- たくさん歩くように心がけた。再度データ送信できたら良いと思う。
- データー送信用のタブレットに行く事を忘れてしまう。
- データ送信のできる場所を増してほしい。
- データ送信を気軽に行えるようにして頂けると送信行きやすかった。
- バーチャルウォーキング大会の開催期間外でもデータ送信が可能になる等、通年で自己のウォーキングデータ管理を行えると嬉しい。
- ランキングのチェック場所が遠いのでコミュニティセンターに作ってほしい。
- 活動量計のデータが年中サーバにアップロード出来、いつでも「カラダライブ」の画面でデータ(歩数)が確認できるといい。日々のウォーキングがルーチンとして定着出来ると思う。
- 活動量計の持ち忘れ、入れ忘れなど紛失してしまうため、スマホアプリでスマホのみ持ち歩き参加できると良い。
- 現在の機器を使用せず、専用のスマートホンアプリのみでできるとよいと思えます。
- 今年は1度も活動量計のデータ送信をしていませんでした。すいません。
- タブレットが一部のとこにしかないのが不便を感じた。
- 施設まで行かないと、ネット上にアップできないのは、面倒に感じた。

③インターネット奥の細道（第2弾）ウォーキング大会について

- ウォーキング大会があると、友達と共有できる話題がある
- 今後もウォーキング大会を続けてほしい。楽しくできる為
- バーチャルウォーキング到達スケジュール表は、役立ちまし
- ゴールした時「目的地まで0歩」はむなしいです。「ゴールしました」となると嬉しいです。
- 奥の細道は次々とやって欲しい(はりあいが出る)
- 東海道や中山道等の旧街道も楽しいのでは。
- イベントを年に1回ではなく、2回、3日と増やしてみても
- バーチャルウォーキング大会の順位が表示される画面で、自分の順位と同時して全体の参加人数がわかると、自分が全体でどれ位の位置しているのかがわかるので、よりウォーキングの参考になると思います。また、佐屋保健センター以外の施設でも印刷ができると便利で他地区の方も喜ばれるのではないのでしょうか。
- 奥の細道に満足しています。
- 奥の細道はとてもはげみになっているがその分ゴールしてしまうと、淋しい。
- ゴール地点に到達出来なかったので次回、この様な大会があるのなら是非参加し、ゴールしたいと思います。
- 頑張って1位だったのに後から下る?!もう止めたい。?!
- 健康の為に参加していますが実績データを送信する度に思うことがあります。それは恐らく歩くことが趣味と思われる参加者がいることです。こんなに速くと思える程早くコースを進まれ数日後にはゴールされています。本事業の主旨とはやや違うと思うものの仕方がない事でもあります。そこで提案ですがゴール到着順位を送信の都度表示しない選択肢はありませんか?知りたい方は照会で可能とする方法もあるかと。(気にしなければよいのですが) そうなれば自然な気持ちで継続することができるのですが。
- 松尾芭蕉は愛西市もご縁があり次回も奥の細道を希望します。

- ・ 事業が終了してからなかなか継続することができない。(気がゆるんで)事業期間中は、仲間と競い合いながら楽しんで参加することができました。バーチャルウォーキングは楽しいです。
- ・ 奥の細道画面にウォーキングのTOTAL歩数も表示できると楽しみが増すと思う。
- ・ 東海道とか中山道とかいろいろのところをたくさん作ってほしい。
- ・ バーチャルウォーキングは楽しいです。今回・初めてゴールできました。活動量計と合わせてスマホのポケGOもやっています。より頑張れるような気がします。
- ・ データ送信用タブレットに自分の位置がわかりづらい。一番の人はいらぬ(プレッシャーになる)
- ・ 旧街道ウォーキング等良い企画と思います。年間通しての春～冬の企画があれば気長に続けられるかも知れません。楽しみにしています
- ・ 目標設定があると張り合いできるバーチャルウォーキング大会もいいと思います。
- ・ 歩く目標があるのは良い。目標がないと、気分の少し悪い時は案外「今日は止めとこ」諦めること多い、しかし多少無理してでも歩くことにより、頭、体幹がすっきりすることが多い、それも目標があるから。

④グループ対抗戦

- ・ コロナで自粛でなければもうすこし歩けたと思う。家族でグループを作り参加したことは楽しめた。
- ・ チームを組んでいたの、チームメイトに遅れをとらない様頑張れた
- ・ 個人で参加していましたが、グループでの活動を始めたのが生活のはげみになりました。

⑤その他

- ・ 少々マンネリ気味
- ・ 事業のない期間が長過ぎる、ずっとやって欲しい。
- ・ 参加を2,000円→1,000円にした方がより多くの参加が得られるのでは。
- ・ 協賛企業などを公募して、優賞、飛び賞などを作って、参加しやすいようにする
- ・ 毎日の目標歩数を設定できるようにして、達成するたびにメロディーが鳴る。励ましのメッセージが出ると歩くモチベーションを高める工夫をする。
- ・ コロナ過で思うように出来ませんが、通常グループでウォーキング活動をしています。バーチャルウォーキングでなく、個々で参加者を集め実際のウォーキングを実行しはどうか(月1日程度)
- ・ またやってほしい。
- ・ もっと達成感が得られるものが欲しい
- ・ 毎日参加するだけでポイント付与などがあると継続しやすくなるのでは。
- ・ 1日の歩数が分かるので目標評価がごき良いと思う。年齢別目標値表などがあるとよい。スピードの目安も同時に分かるとよい。
- ・ 参加特典に頼らない事業展開。
- ・ 参加費が高いと感じました。
- ・ 年間を通して歩くきっかけができるような事業展開ができるといいなと思います。
- ・ 毎月、毎日、歩いた歩数の累計どれくらいの距離を歩いたかの目安があるとよい。(例えば愛西市から、東京・青森、北海道まで歩いたとか。)
- ・ 毎日歩数の会話が家族でするようになった。3ヶ月以降だらけてしまうのでそれ以降モチベーション保つために、ネット・郵送でのアンケートなどしていただきたいです。
- ・ 掲示板、私も2回ほど書き込みをしたが、スマホでもみられるようになったらと思う。利用していない人には職員さんが打ち込む、保健センターにスマホ内容を紙で知らせる等。
- ・ 開始のときにあった立ち上りテストが、コロナのため、出来なくなったのは残念。今後も休カテスト開始→終りの時、行ってほしい。結果が良くなろうと悪くなろうと、年のこともあり、そのまま受け入れる。