

健康なまちづくり運動支援事業 事業結果報告書

令和6年2月
愛西市健康子ども部健康推進課

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

スマートフォン用アプリ「あいち健康プラス」登録者（1月29日時点で947名）

2.アンケート回答期間

令和5年12月11日～令和5年12月31日

3.アンケート回答数

回答方法	回収数
あいち電子申請システム	112
Karada.Live	63
計	175

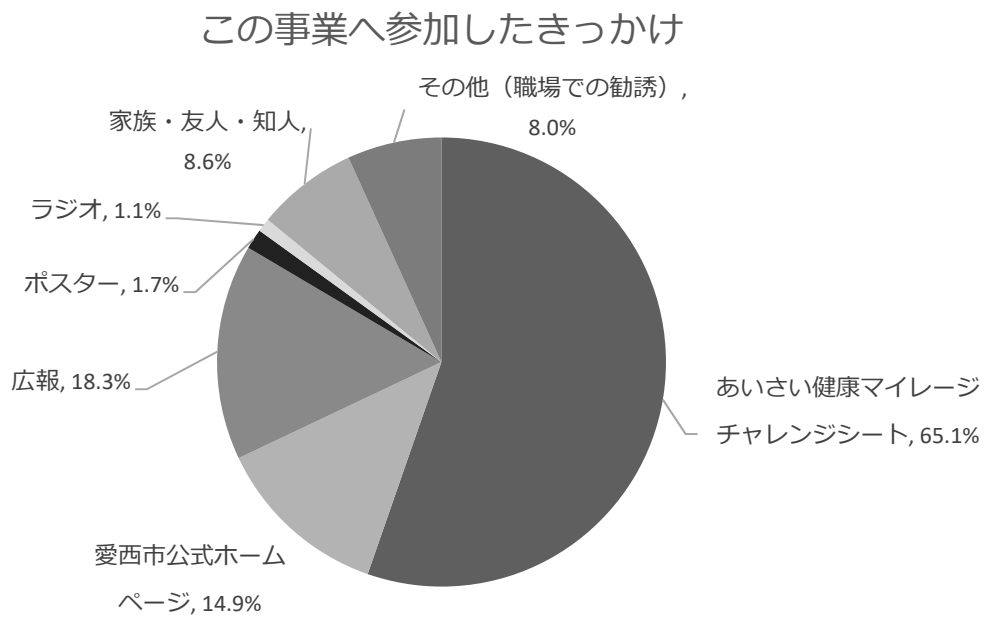
4.回答者属性

・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
10歳代	1	0.6%	0	0.0%	1	0.6%
20歳代	21	12.0%	18	10.3%	39	22.3%
30歳代	15	8.6%	17	9.7%	32	18.3%
40歳代	29	16.6%	18	10.3%	47	26.9%
50歳代	28	16.0%	16	9.1%	44	25.1%
60歳代	4	2.3%	3	1.7%	7	4.0%
70歳代	1	0.6%	1	0.6%	2	1.1%
80歳代以上	2	1.1%	1	0.6%	3	1.7%
合計	101	57.7%	74	42.3%	175	100.0%

この事業へ参加したきっかけ（複数回答）

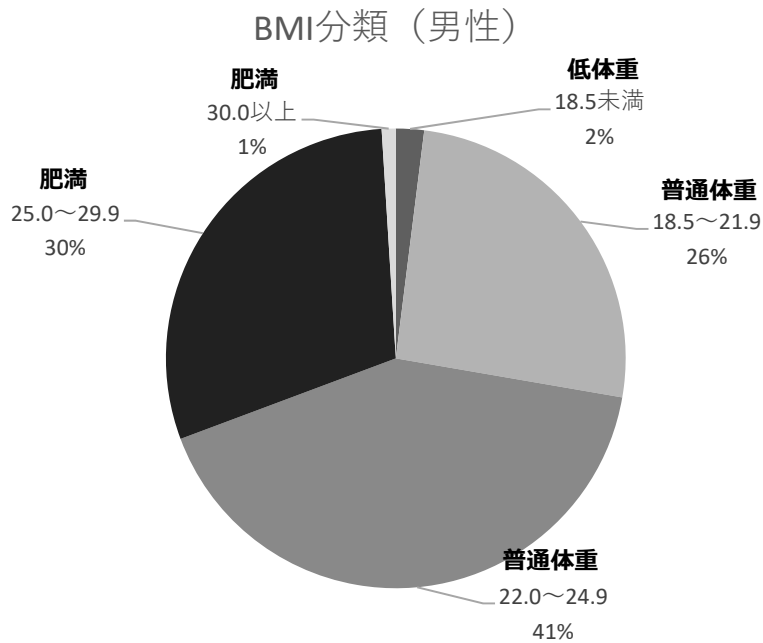
	回答	人数	割合
1	あいさい健康マイレージ チャレンジシート	114	65.1%
2	愛西市公式ホームページ	26	14.9%
3	広報	32	18.3%
4	ポスター	3	1.7%
5	ラジオ	2	1.1%
6	家族・友人・知人	15	8.6%
7	その他（職場での勧誘）	14	8.0%



BMIについて

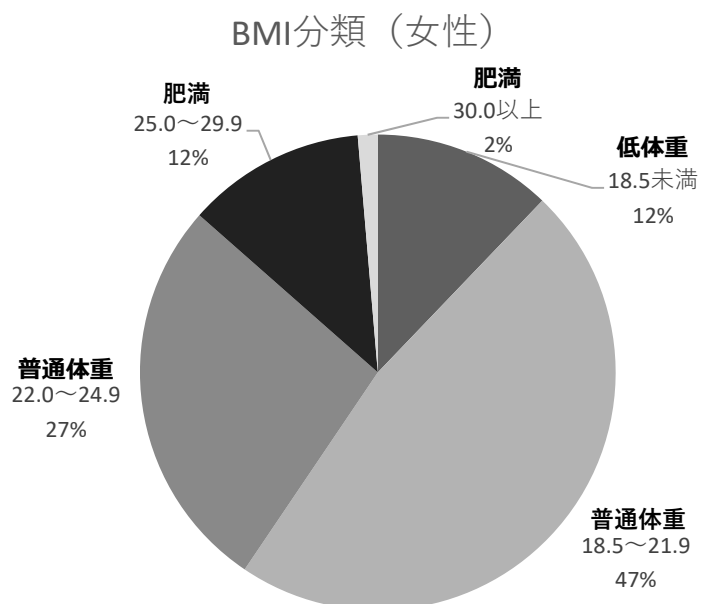
・BMI分類（男性）

評価	低体重	普通体重		肥満		全体
	18.5未満	18.5～21.9	22.0～24.9	25.0～29.9	30.0以上	
人数	2	26	42	30	1	101



・BMI分類（女性）

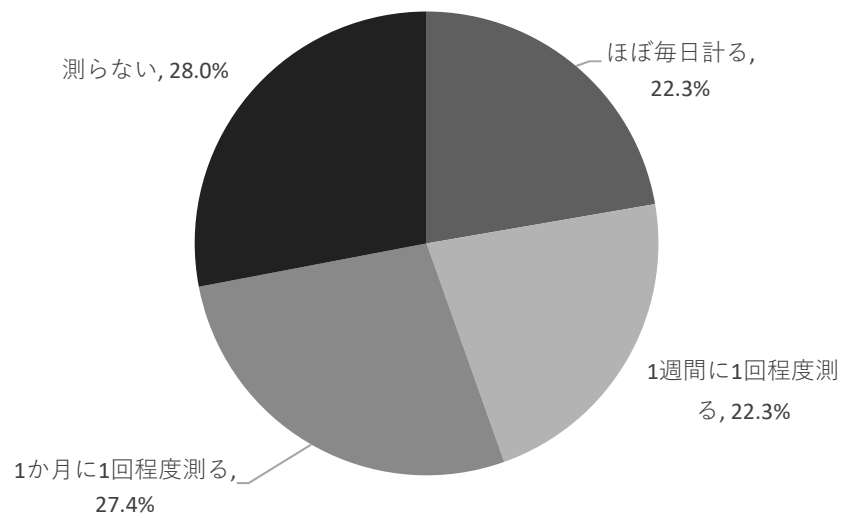
評価	低体重	普通体重		肥満		全体
	18.5未満	18.5～21.9	22.0～24.9	25.0～29.9	30.0以上	
人数	9	35	20	9	1	74



定期的に体重測定を行っていますか。

	回答	人数	割合
1	ほぼ毎日計る	39	22.3%
2	1週間に1回程度測る	39	22.3%
3	1か月に1回程度測る	48	27.4%
4	測らない	49	28.0%
	合計	175	100.0%

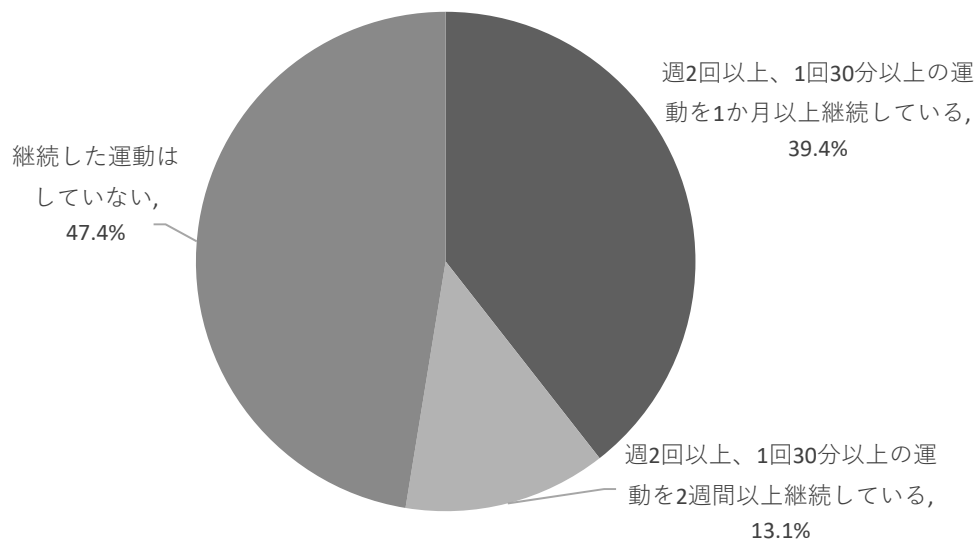
定期的に体重測定を行っていますか。



定期的に運動をしますか。

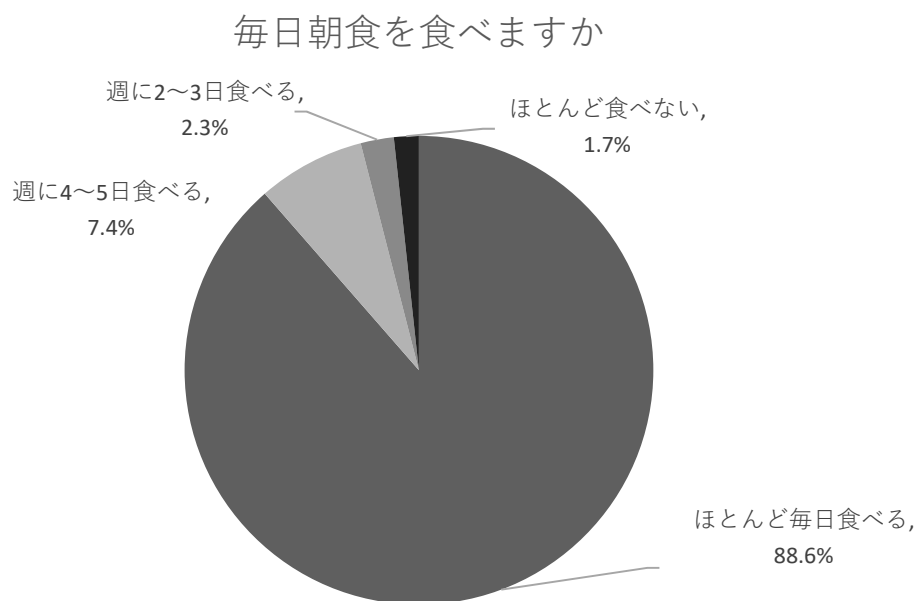
	回答	人数	割合
1	週2回以上、1回30分以上の運動を1か月以上継続している	69	39.4%
2	週2回以上、1回30分以上の運動を2週間以上継続している	23	13.1%
3	継続した運動はしていない	83	47.4%
	合計	175	100.0%

定期的に運動をしますか。



毎日朝食を食べますか。

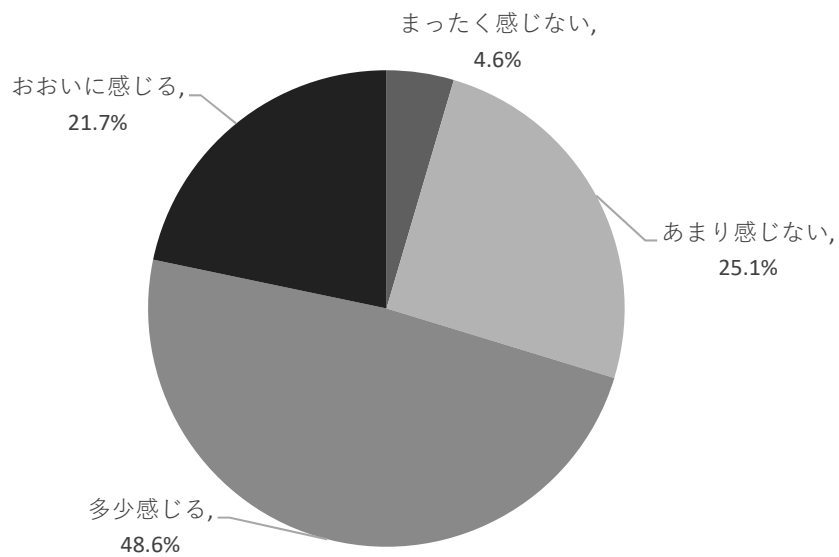
	回答	人数	割合
1	ほとんど毎日食べる	155	88.6%
2	週に4~5日食べる	13	7.4%
3	週に2~3日食べる	4	2.3%
4	ほとんど食べない	3	1.7%
	合計	175	100.0%



ここ1か月間、ストレスを感じましたか。

	回答	人数	割合
1	まったく感じない	8	4.6%
2	あまり感じない	44	25.1%
3	多少感じる	85	48.6%
4	おおいに感じる	38	21.7%
	合計	175	100.0%

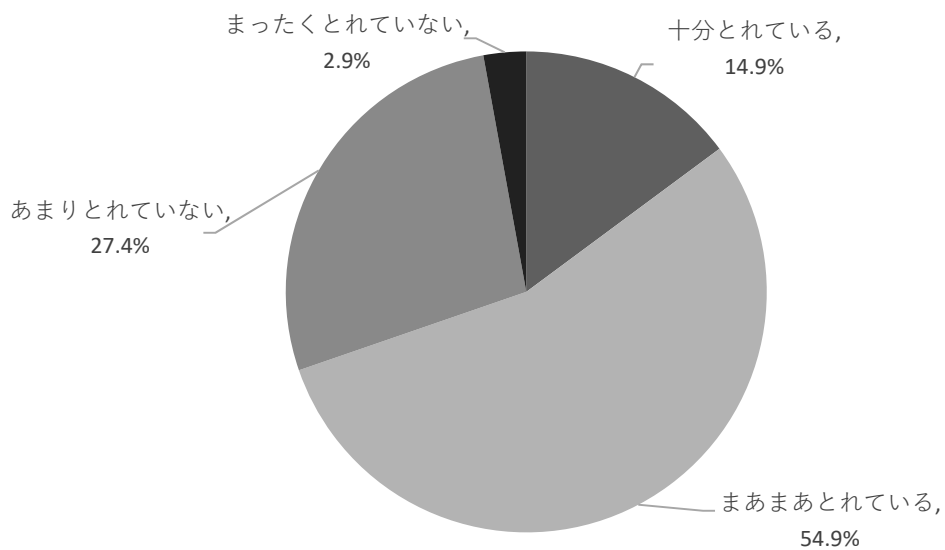
ここ1か月間、ストレスを感じましたか。



ここ1か月間、睡眠で休養が十分とれていますか。

	回答	人数	割合
1	十分とれている	26	14.9%
2	まあまあとれている	96	54.9%
3	あまりとれていない	48	27.4%
4	まったくとれていない	5	2.9%
	合計	175	100.0%

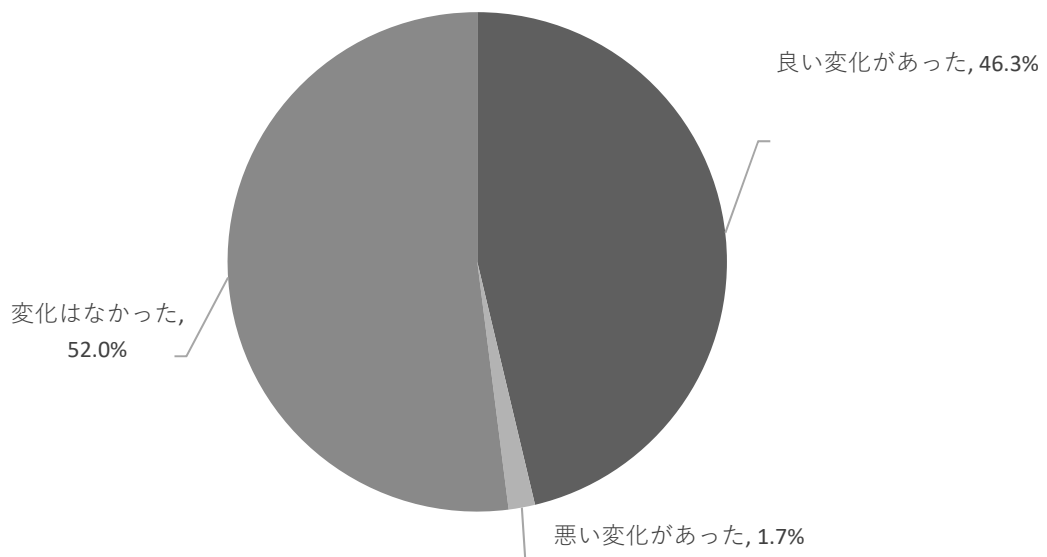
ここ1か月間、睡眠で
休養が十分とれていますか。



この事業に参加し、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。

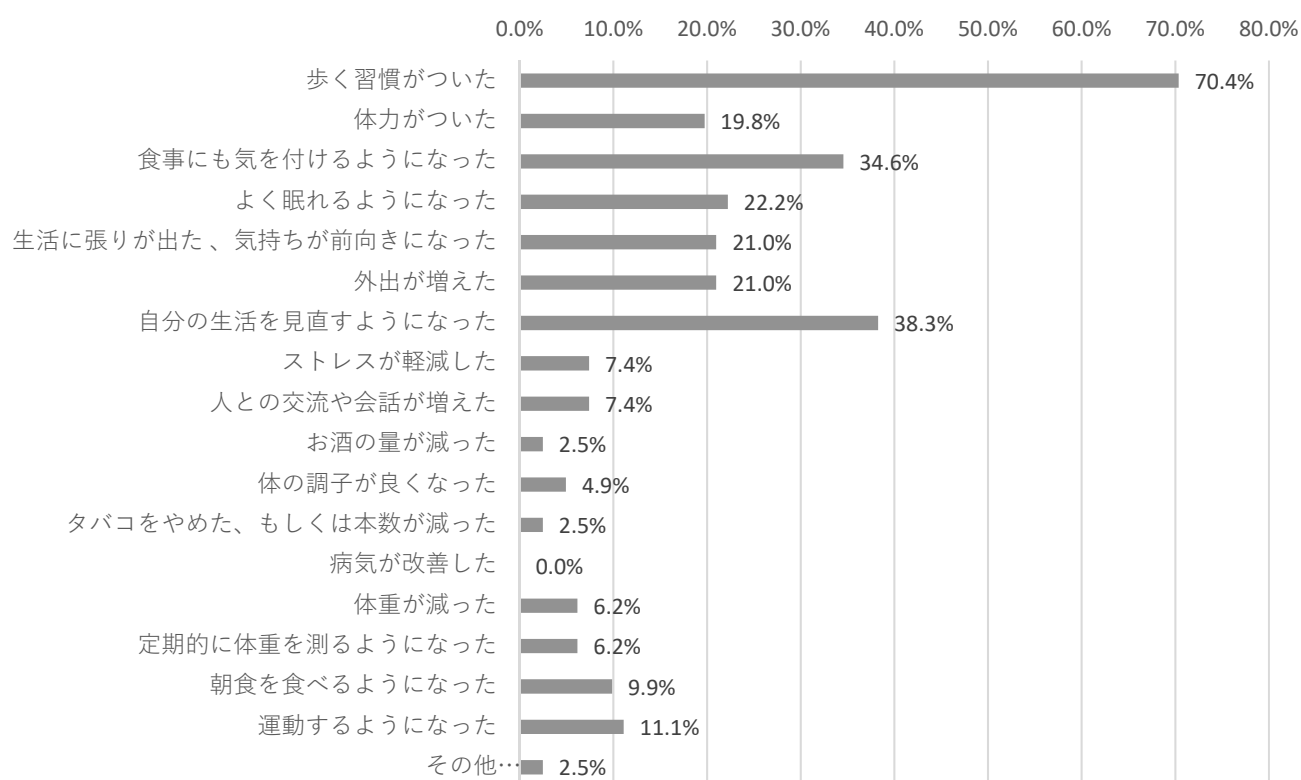
	回答	人数	割合
1	良い変化があった	81	46.3%
2	悪い変化があった	3	1.7%
3	変化はなかった	91	52.0%
	合計	175	100.0%

この事業に参加し、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。



それはどのような変化ですか。（複数回答）
 ※アンケートにて「良い変化があった」と回答した81名を集計

	回答	人数	割合
1	歩く習慣がついた	57	70.4%
2	体力がついた	16	19.8%
3	食事にも気を付けるようになった	28	34.6%
4	よく眠れるようになった	18	22.2%
5	生活に張りが出た、気持ちが前向きになった	17	21.0%
6	外出が増えた	17	21.0%
7	自分の生活を見直すようになった	31	38.3%
8	ストレスが軽減した	6	7.4%
9	人との交流や会話が増えた	6	7.4%
10	お酒の量が減った	2	2.5%
11	体の調子が良くなった	4	4.9%
12	タバコをやめた、もしくは本数が減った	2	2.5%
13	病気が改善した	0	0.0%
14	体重が減った	5	6.2%
15	定期的に体重を測るようになった	5	6.2%
16	朝食を食べるようになった	8	9.9%
17	運動するようになった	9	11.1%
18	その他 ・体を動かそうとする意識が芽生えた ・全部うまく行く気がする	2	2.5%



それはどのような変化ですか。（自由記載）
※アンケートにて「悪い変化があった」と回答した3名を集計

	内容
1	ワクチン接種の後遺症が出て1か月大変だった
2	仕事のトラブル
3	気持ちの変化

事業に関する意見（自由記載）

（アプリについて）

- ・アプリの動作が悪く感じる。毎日操作することを考えれば、もっと動作環境を良くしてほしい。
- ・あいち健康プラス使いやすかった。

（運動支援事業について）

- ・ウォーキングコースが掲載されて身近に感じた。
- ・ウォーキングコースをもっと作成してほしい。
- ・歩くのが楽しみになる。
- ・毎日歩数を確かめるようになった。
- ・歩くきっかけになる。
- ・今後もいろんな企画してほしい。

（事業に関する要望）

- ・休みや会社の通勤時に歩く量にも限度があるので、インフルエンザやコロナの予防、高血圧や糖尿病の改善方法、膝や腰への負担軽減やストレッチなども紹介、実施してもらい、市民が健康になるきっかけとなるあいち健康プラスにしてほしい。
- ・健康イベントを増やしてほしい。
- ・もう少し頑張れるようなご褒美がほしい。