

【アンケート結果について】

アンケート調査に御協力、ありがとうございました。

皆様からいただいたご意見を生かし、より良い制度にしていきたいと考えております。

「1日1万歩」歩くことを推奨していますが、歩き過ぎは体に良くない場合があります。
ご自身の体調や体力に合わせて、無理なくウォーキングを楽しみましょう。
歩き過ぎはけがの原因となることがあるため、十分にご注意ください。

主なご質問にお答えします。

○タブレット端末を増やしてほしい

→今現在、タブレット端末を増設する予定はありません。

お手数ですが、近くのタブレット端末までお出かけください。また、埼玉県各地に設置してあるタブレット端末でも送信できます。ローソン、ミニストップにあるLobby端末でもデータを送信することができますのでご利用ください。
県立図書館のタブレット端末は、埼玉県で設置し、撤去しました。ご了承ください。

○抽選に当たらない

→埼玉県の抽選は、30,000ポイントを1口として、自動で抽選になります。

熊谷市の抽選は、2月末までのポイントが1,700ポイント保有している方を対象に、抽選を行っています。
熊谷市独自ポイントは、ひと月の平均歩数や、対象の教室に参加されることにより、付与されます。

○現在の参加人数を知りたい

→令和3年11月末の申込件数は3,118人です。(内訳:歩数計1,785人、スマホアプリ1,333人)

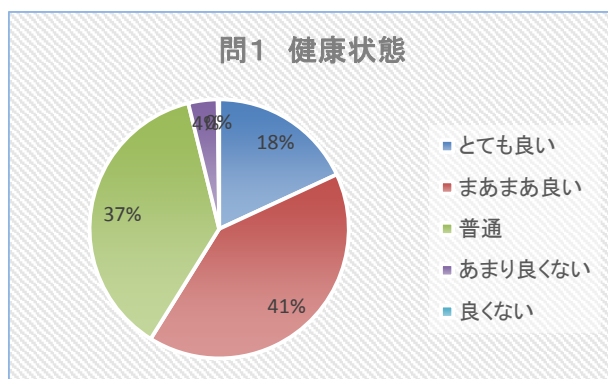
○毎日送信できない

→毎日送信できなくても、次に送信するときに、今までのデータも送信されます。データが消えてしまうわけではありませんので、送信できるときに送らしましょう。ただ、1日1回送信ポイントが付与されますので、なるべくこまめな送信を心掛けましょう。

回答者:548人

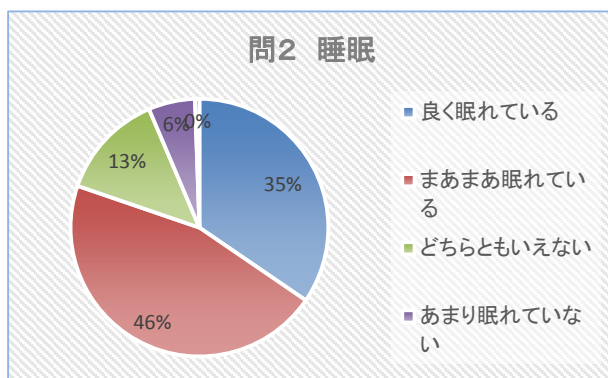
問1 現在の健康状態をどう思いますか。

回答	人数	割合
とても良い	99	18.10
まあまあ良い	223	40.77
普通	204	37.29
あまり良くない	20	3.66
良くない	1	0.18
合計	547	100



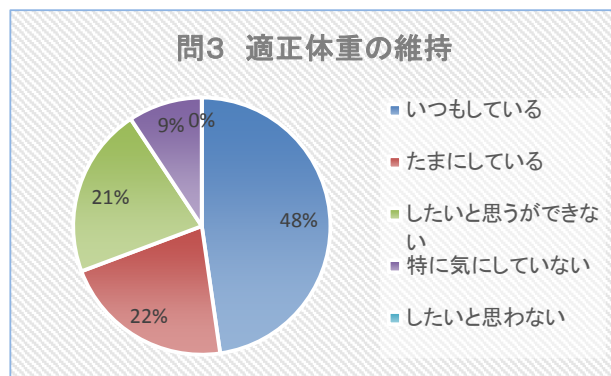
問2 良く眠れていますか。

回答	人数	割合
良く眠れている	189	34.55
まあまあ眠れている	250	45.70
どちらともいえない	73	13.35
あまり眠れていない	32	5.85
眠れていない	3	0.55
合計	547	100



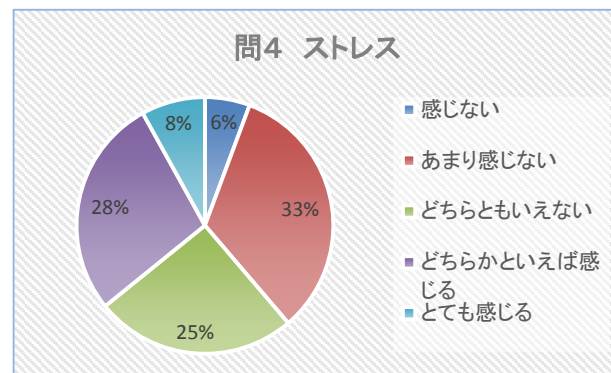
問3 あなたにとって最も良い体重(適正体重)に近づけたり、あるいはその体重を維持するようにしていますか。

回答	人数	割合
いつもしている	261	47.72
たまにしている	118	21.57
したいと思うができない	117	21.39
特に気にしていない	51	9.32
したいと思わない	0	0.00
合計	547	100



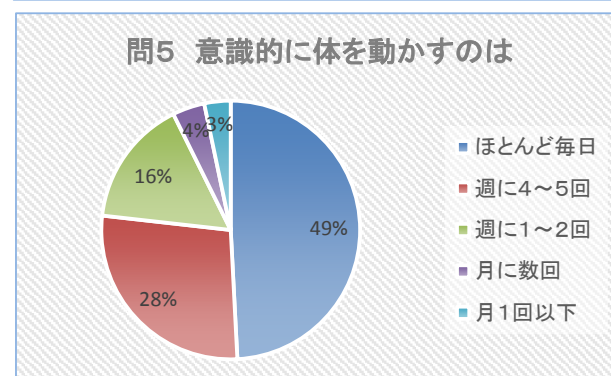
問4 日常生活でどれくらいストレスを感じていますか。

回答	人数	割合
感じない	31	5.67
あまり感じない	181	33.09
どちらともいえない	139	25.41
どちらかといえば感じる	152	27.79
とても感じる	44	8.04
合計	547	100



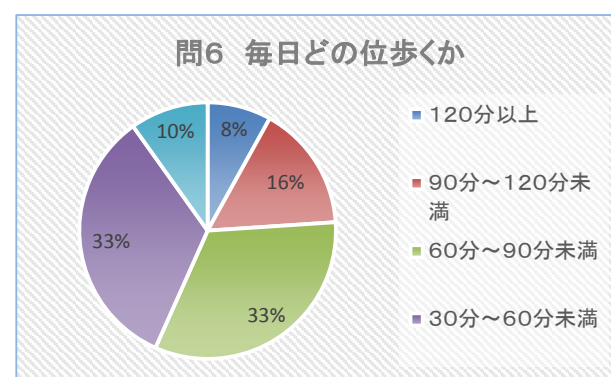
問5 くまがや健康マイレージ事業に参加してから、意識的に体を動かしているのはどのくらいですか。

回答	人数	割合
ほとんど毎日	269	49.18
週に4~5回	151	27.61
週に1~2回	87	15.90
月に数回	22	4.02
月1回以下	18	3.29
合計	547	100



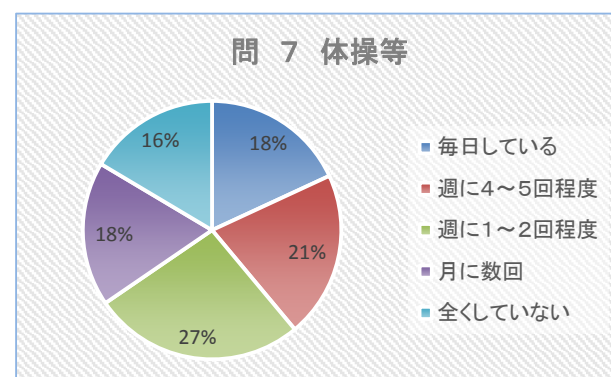
問6 毎日、合計何分程度歩いていますか。

回答	人数	割合
120分以上	44	8.04
90分~120分未満	87	15.91
60分~90分未満	179	32.72
30分~60分未満	183	33.46
30分未満	54	9.87
合計	547	100



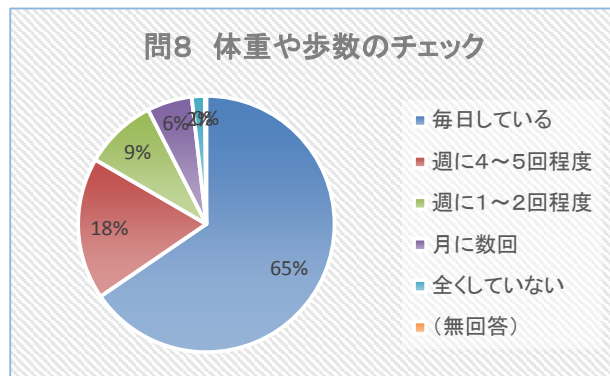
問7 ストレッチ体操などの健康体操(テレビ体操、ラジオ体操、ヨガなど)や、筋力トレーニング(腹筋、スクワット等)は、どの程度していますか。

回答	人数	割合
毎日している	99	18.10
週に4~5回程度	114	20.84
週に1~2回程度	145	26.51
月に数回	99	18.10
全くしていない	90	16.45
合計	547	100



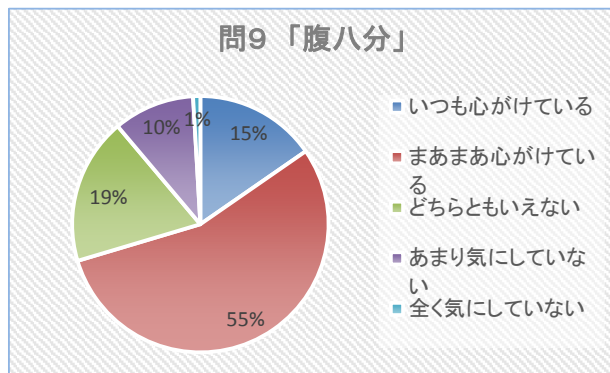
問8 体重や1日の歩数など、毎日チェックできていますか。

回答	人数	割合
毎日している	358	65.45
週に4～5回程度	98	17.92
週に1～2回程度	50	9.14
月に数回	31	5.67
全くしていない (無回答)	9 1	1.64 0.18
合計	547	100



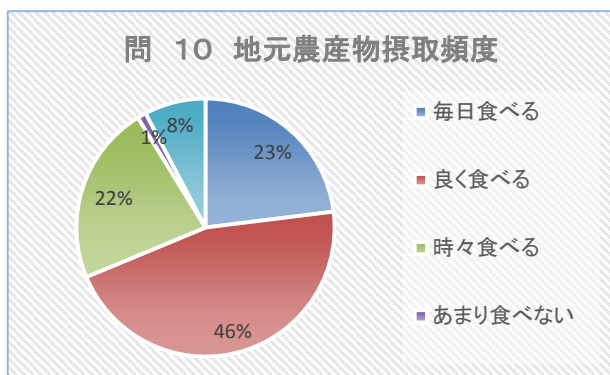
問9 食事では「腹八分」を心がけていますか。

回答	人数	割合
いつも心がけている	84	15.36
まあまあ心がけている	301	55.03
どちらともいえない	101	18.46
あまり気にしていない	56	10.24
全く気にしていない	5	0.91
合計	547	100



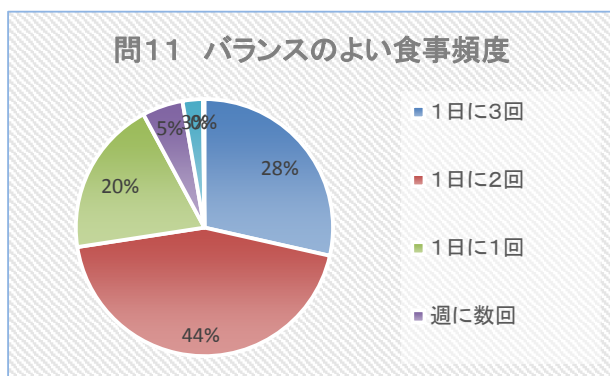
問10 地元の農産物を食べていますか。

回答	人数	割合
毎日食べる	126	23.03
良く食べる	250	45.70
時々食べる	123	22.49
あまり食べない	6	1.10
意識したことがない	42	7.68
合計	547	100



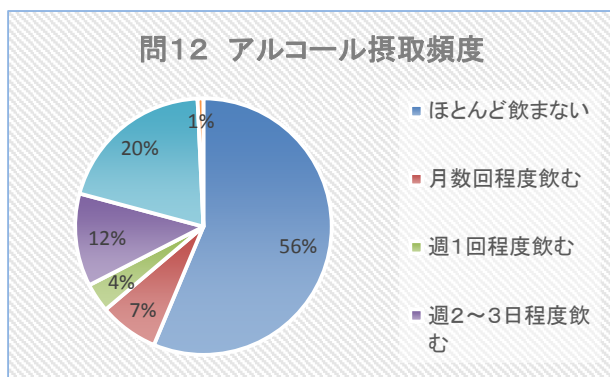
問11 主食、主菜、副菜のそろった食事をどのくらい食べていますか。

回答	人数	割合
1日に3回	156	28.52
1日に2回	241	44.06
1日に1回	107	19.56
週に数回	28	5.12
ほとんどそろわない (無回答)	14 1	2.56 0.18
合計	547	100.00



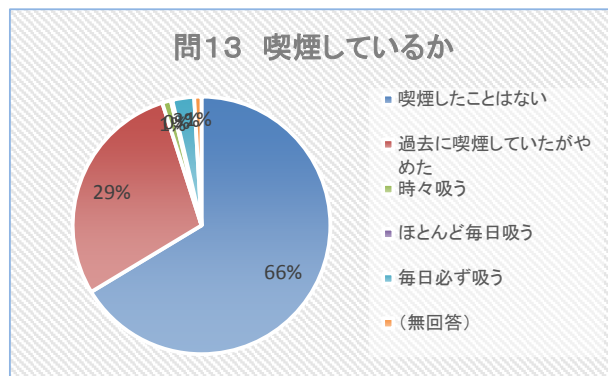
問12 アルコール(お酒)を飲む頻度はどの程度ありますか。

回答	人数	割合
ほとんど飲まない	308	56.31
月数回程度飲む	41	7.49
週1回程度飲む	20	3.66
週2～3日程度飲む	64	11.70
毎日飲む (無回答)	110 4	20.11 0.73
合計	547	100

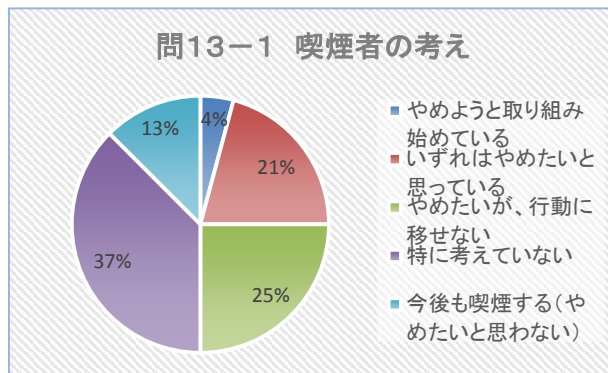


問13 あなたは現在、喫煙していますか。

回答	人数	割合
喫煙したことはない	363	66.36
過去に喫煙していたがやめた	157	28.70
時々吸う	6	1.10
ほとんど毎日吸う	1	0.18
毎日必ず吸う	15	2.74
(無回答)	5	0.92
合計	547	100

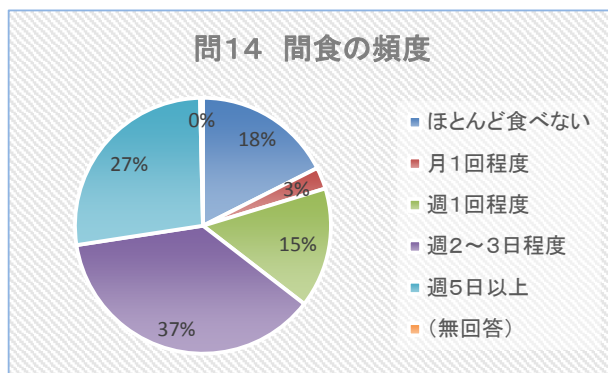
問13-1 喫煙している方に伺います。
今後の喫煙について、どのようにお考えですか。

回答	人数	割合
やめよう取り組み始めている	1	4.17
いずれはやめたいと思っている	5	20.83
やめたいが、行動に移せない	6	25.00
特に考えていない	9	37.50
今後も喫煙する(やめたいと思わない)	3	12.50
合計	24	100

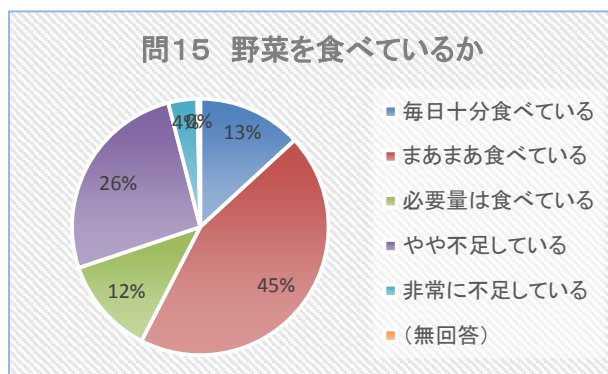


問14 間食はどの程度していますか。

回答	人数	割合
ほとんど食べない	96	17.55
月1回程度	15	2.74
週1回程度	83	15.17
週2~3日程度	203	37.11
週5日以上	148	27.06
(無回答)	2	0.37
合計	547	100.00

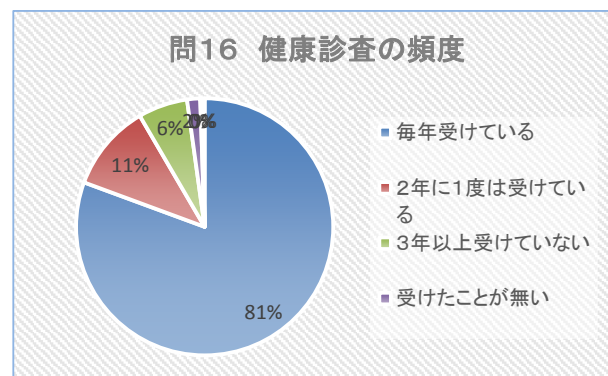
問15 1日に必要な野菜の量は350g以上とされています。
野菜をしっかり食べていますか。

回答	人数	割合
毎日十分食べている	72	13.16
まあまあ食べている	243	44.42
必要量は食べている	67	12.25
やや不足している	143	26.14
非常に不足している	20	3.66
(無回答)	2	0.37
合計	547	100.00



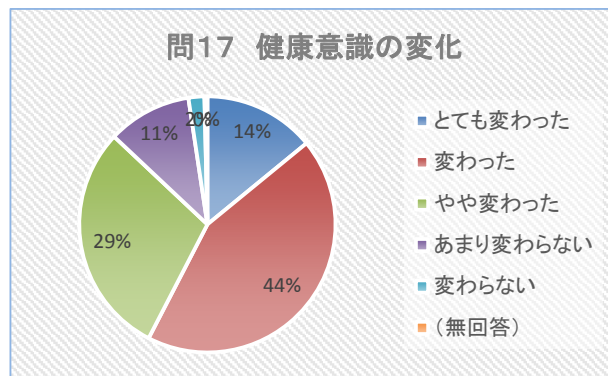
問16 健康診査について、どのくらいの頻度で受けていますか。

回答	人数	割合
毎年受けている	441	80.62
2年に1度は受けている	60	10.97
3年以上受けていない	34	6.22
受けたことが無い	9	1.64
受けるつもりがない	1	0.18
(無回答)	2	0.37
合計	547	100



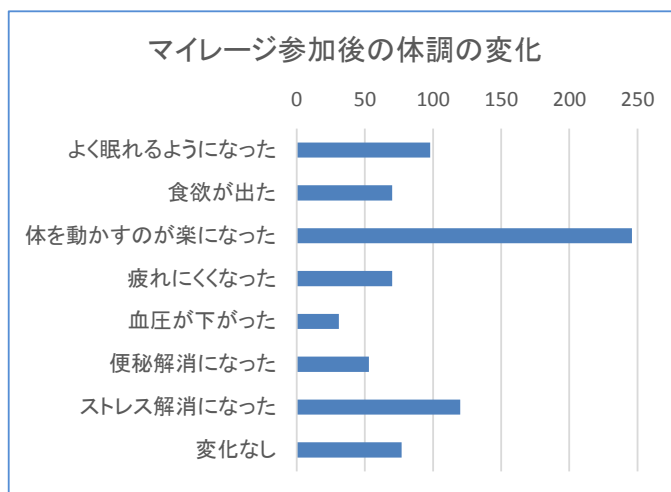
問17 くまがや健康マイレージに参加したことにより、あなたの健康に関する意識は変わりましたか。

回答	人数	割合
とても変わった	77	14.08
変わった	238	43.51
やや変わった	161	29.43
あまり変わらない	58	10.60
変わらない	11	2.01
(無回答)	2	0.37
合計	547	100.00



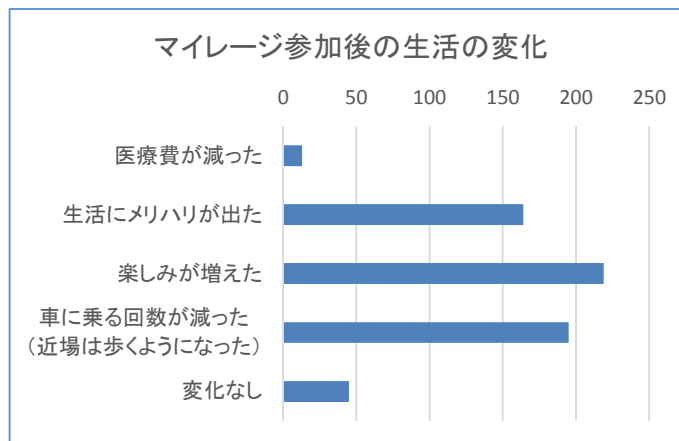
問17-1 くまがや健康マイレージに参加後、体調の変化はありましたか。
(あてはまるもの全てをお書きください)

回答	人数	比率
よく眠れるようになった	98	17.95
食欲が出た	70	12.82
体を動かすのが楽になった	246	45.05
疲れにくくなった	70	12.82
血圧が下がった	31	5.68
便秘解消になった	53	9.71
ストレス解消になった	120	21.98
変化なし	77	14.10
合計	765	



問17-2 くまがや健康マイレージに参加後、生活の変化はありましたか。
(あてはまるもの全てをお書きください)

回答	人数	比率
医療費が減った	13	2.38
生活にメリハリが出た	164	30.04
楽しみが増えた	219	40.11
車に乗る回数が減った (近場は歩くようになった)	195	35.71
変化なし	45	8.24
合計	636	



問18 事業に対する感想、今後の事業への要望等がありますか。
(ご自由にお書きください)

【主なご意見】

- 参加することにより、歩くのが苦にならなくなった。
- 健康への意識を持つようになった。
- 仲間ができた。
- 当選確率を上げてほしい。抽選に当たらない。
- ウォーキングイベントなどを開催してほしい。
- 送信ポイントを増やしてほしい。
- 制度の内容がよくわからない。
- これからも事業を続けてほしい。