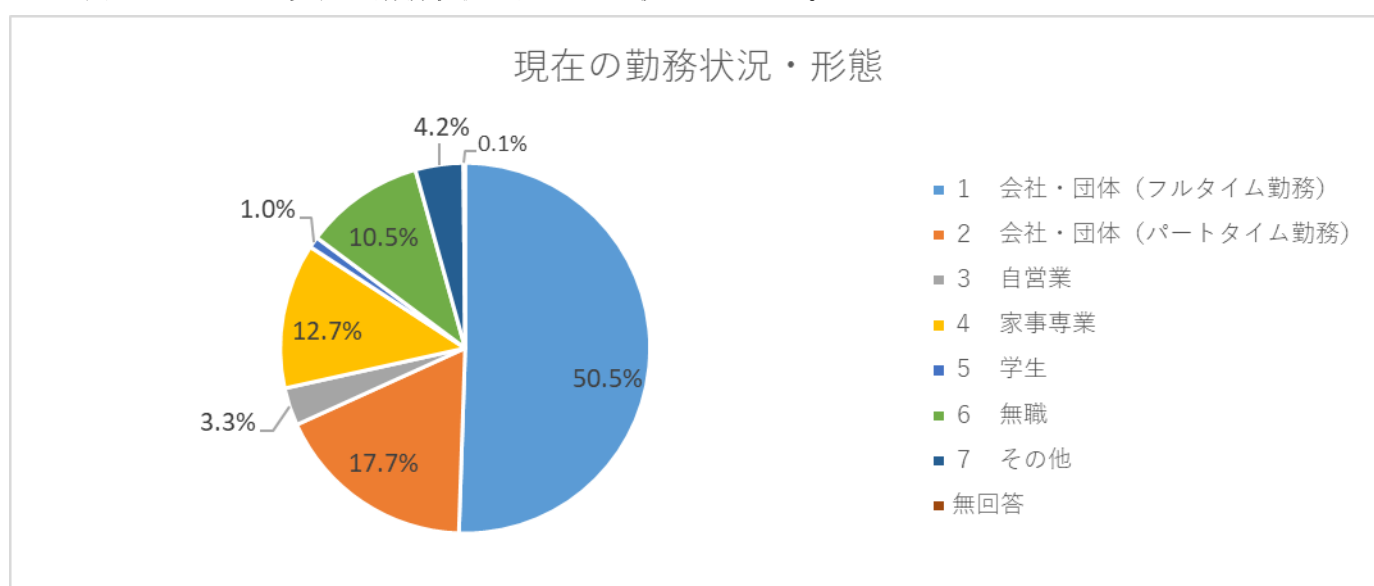


埼玉県コバトン健康マイレージ 参加者アンケート

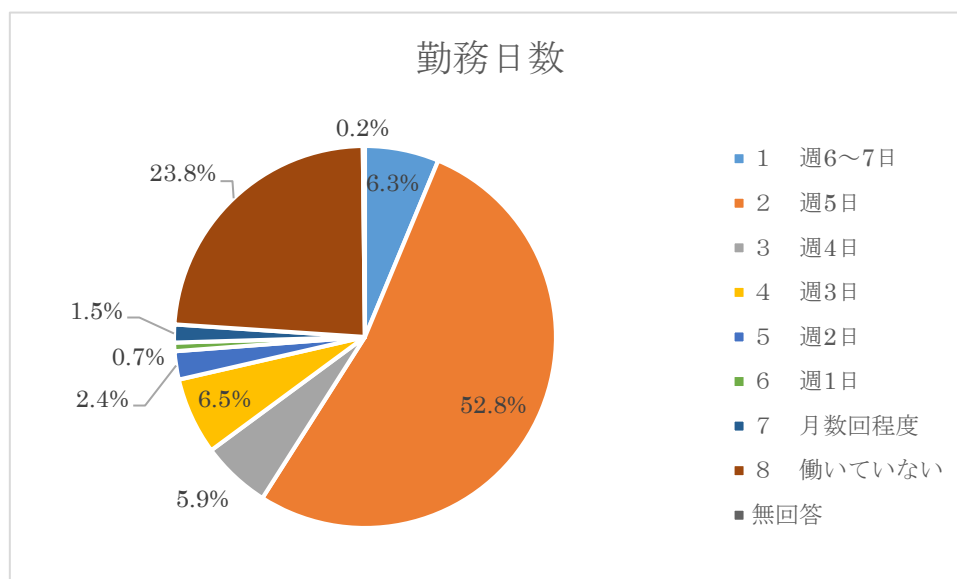
1. 受付期間 令和3年2月15日（月）～令和3年3月13日（土）
2. 調査方法 コバトン健康マイレージアンケート機能による調査
3. 回答数 2,760件
4. 調査目的
マイレージ事業参加による効果測定及び今後の健康施策に反映することを目的として実施したもの。
5. 調査結果

1 あなたのお仕事についてお伺いします。

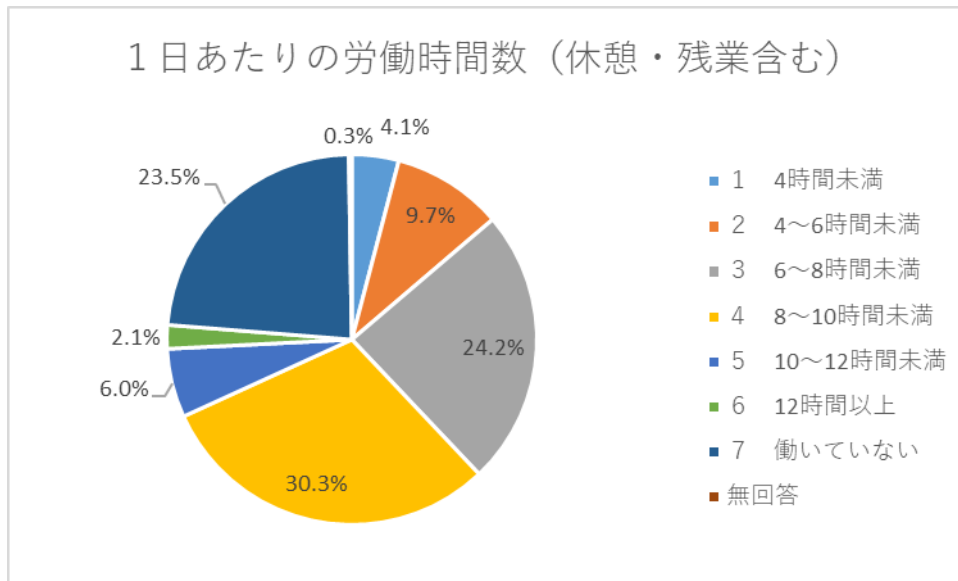
問1 あなたの現在の勤務状況・形態をお教えてください。



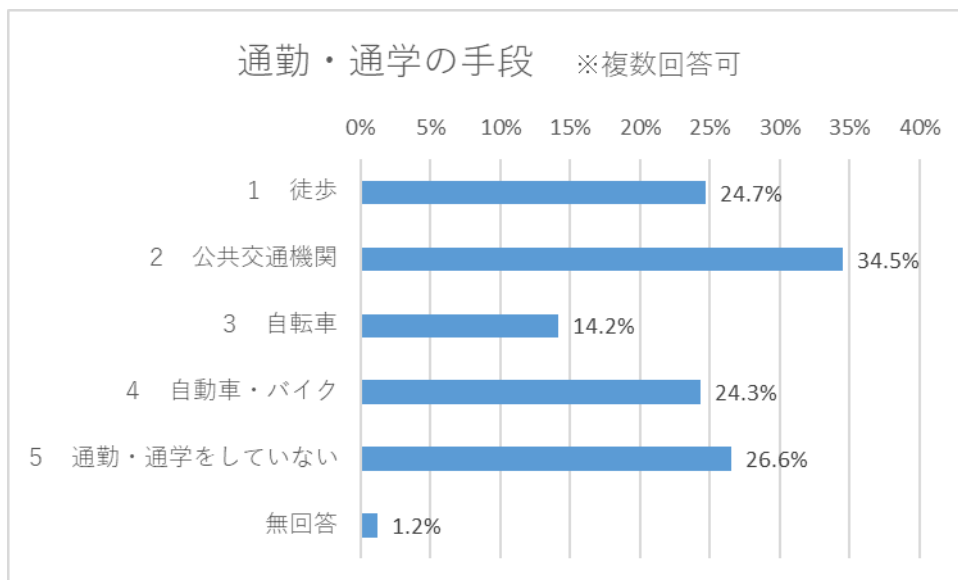
問2 勤務日数はおおよそどれくらいですか。



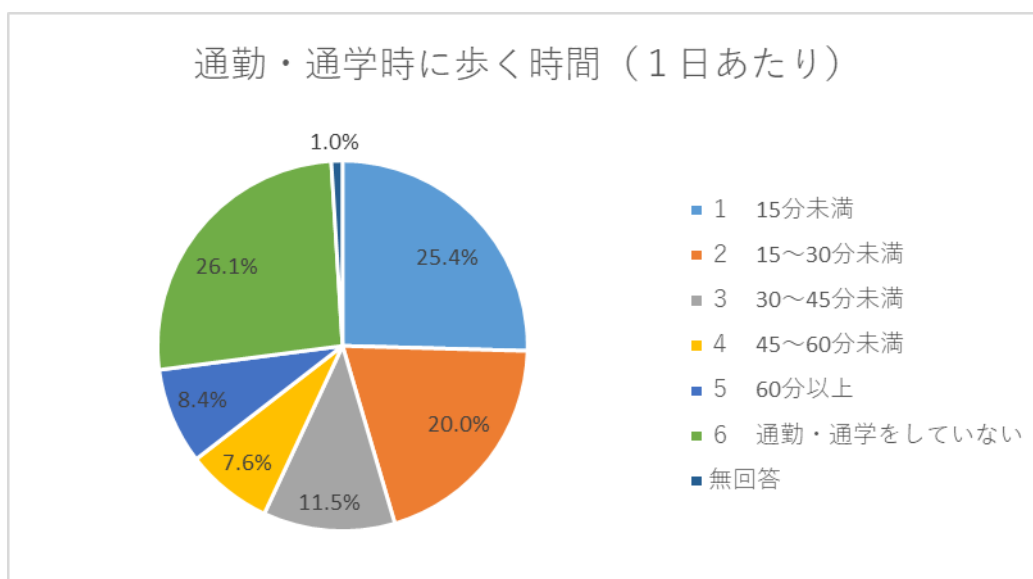
問3 1日あたりの労働時間数（休憩・残業含む）はおおよそ何時間ですか。



問4 通勤・通学的手段をお教えてください（複数回答可）。

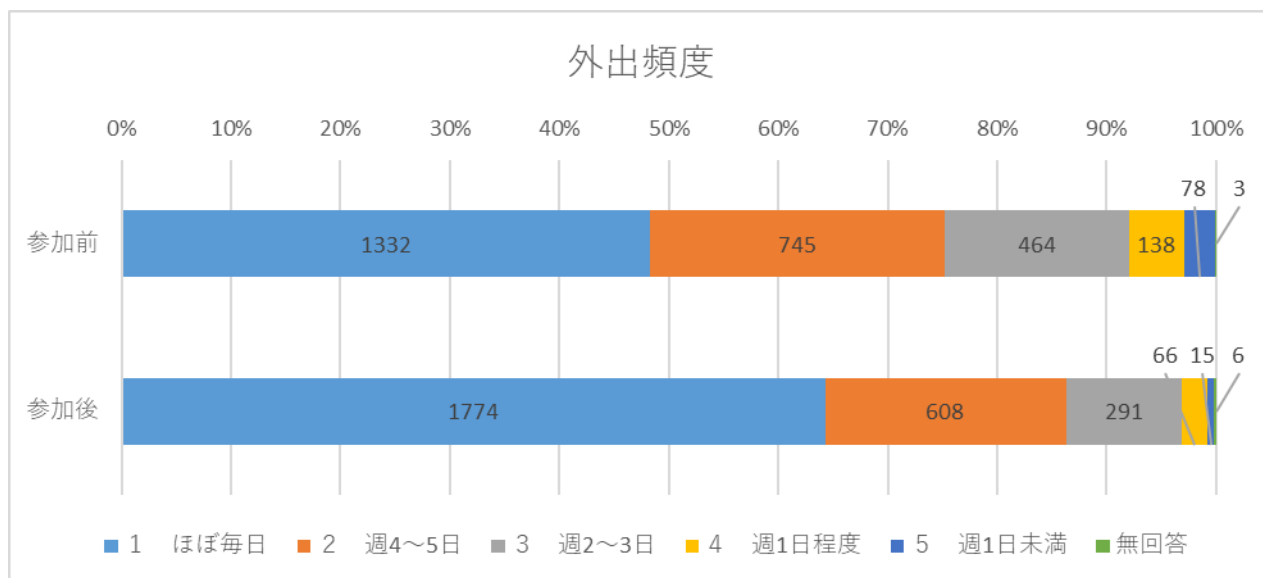


問5 通勤・通学の際、1日あたりどの程度の時間、歩かれていますか。



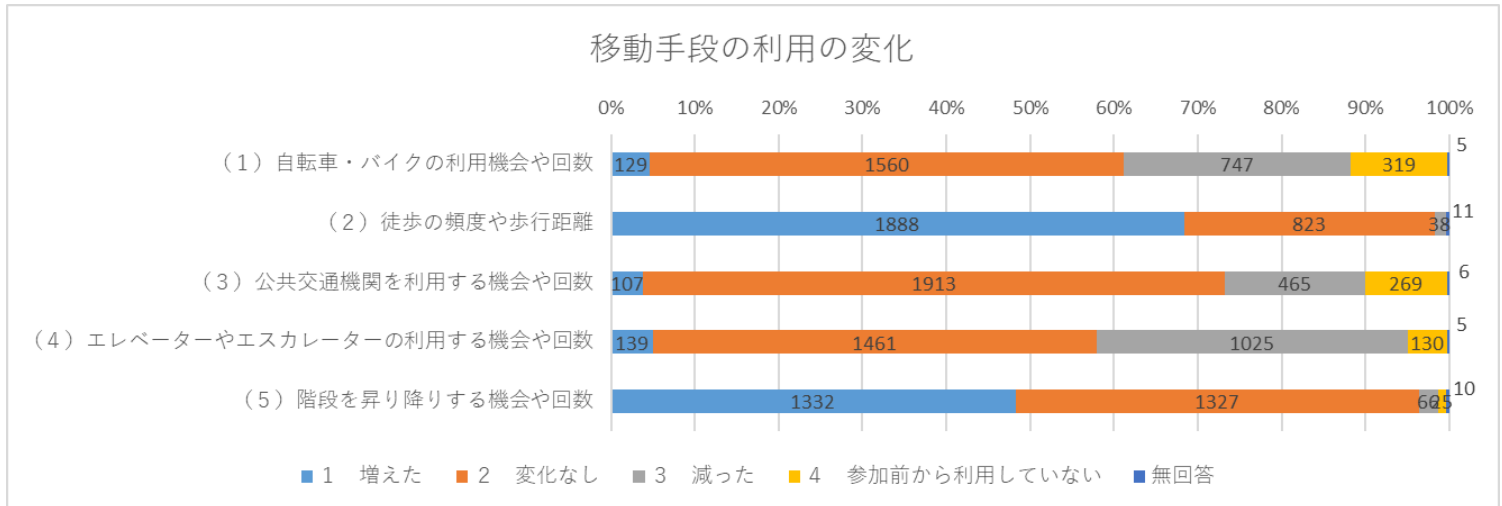
2 コバトン健康マイレージ参加前後の状況（外出頻度、移動手段の活用等）についてお伺いします。

問6 コバトン健康マイレージ参加前後の外出頻度をお教えてください。



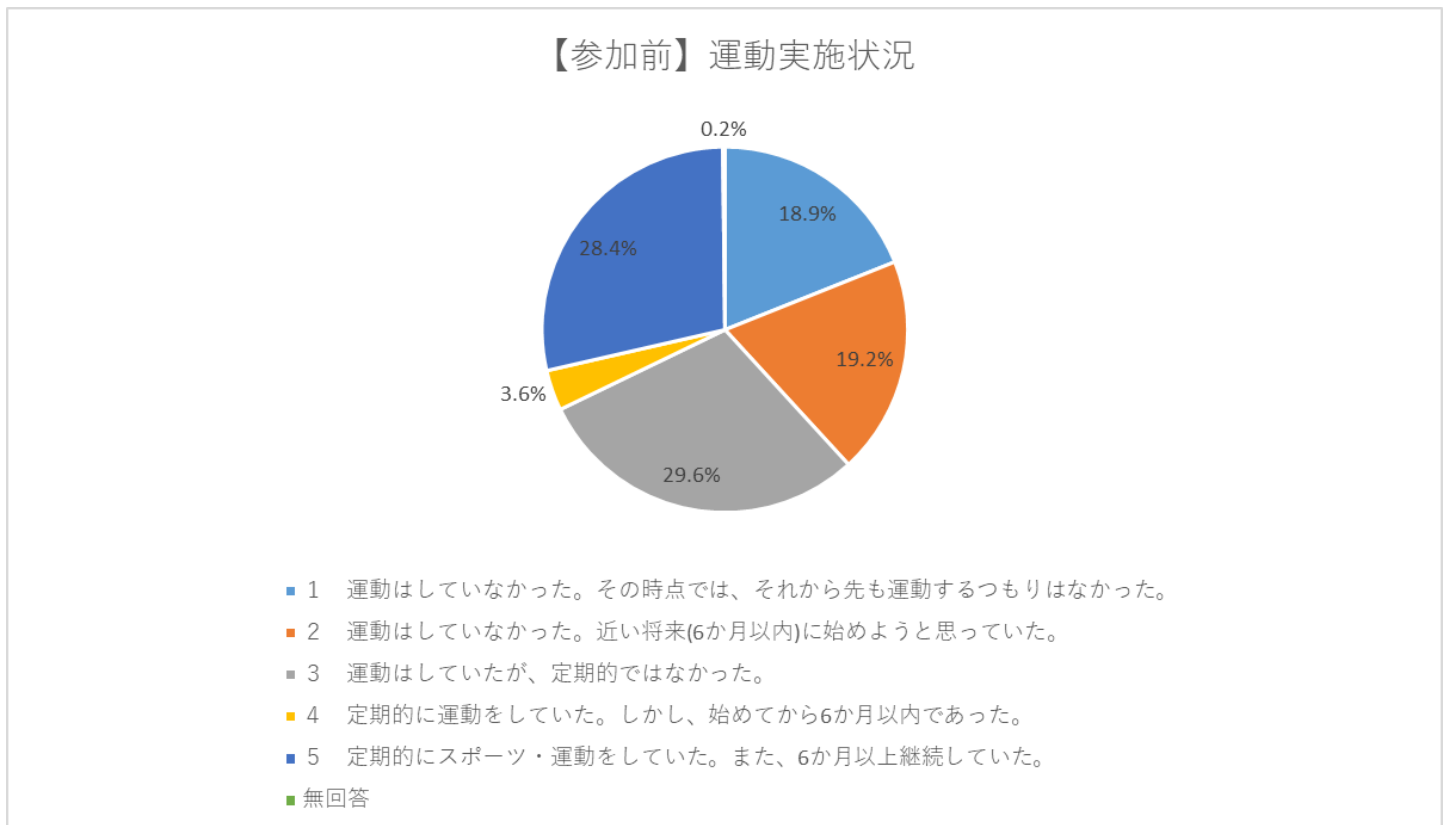
外出頻度について尋ねたところ、「ほぼ毎日」と回答した人数は、コバトン健康マイレージ参加前（1,332名）に比べ、参加後（1,774名）は442名増加した。

問7 コバトン健康マイレージ参加前と比べ、以下の移動手段の利用に変化はありましたか。

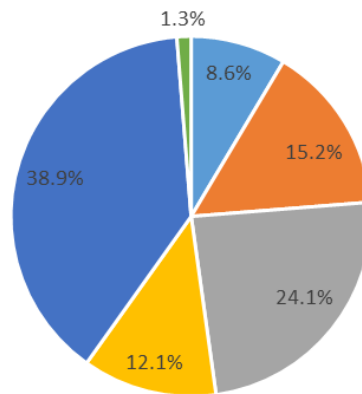


移動手段の利用の変化について尋ねたところ、コバトン健康マイレージ参加前に比べ「徒歩の頻度や歩行距離」が増えたと回答した方(1,888名)や「階段を昇り降りする機会や回数」が増えたと回答した方(1,332名)が多く、身近なところから健康を意識した行動をとるようになったことが確認できた。

問8 コバトン健康マイレージ参加前後の、運動の実施状況をお教えてください。



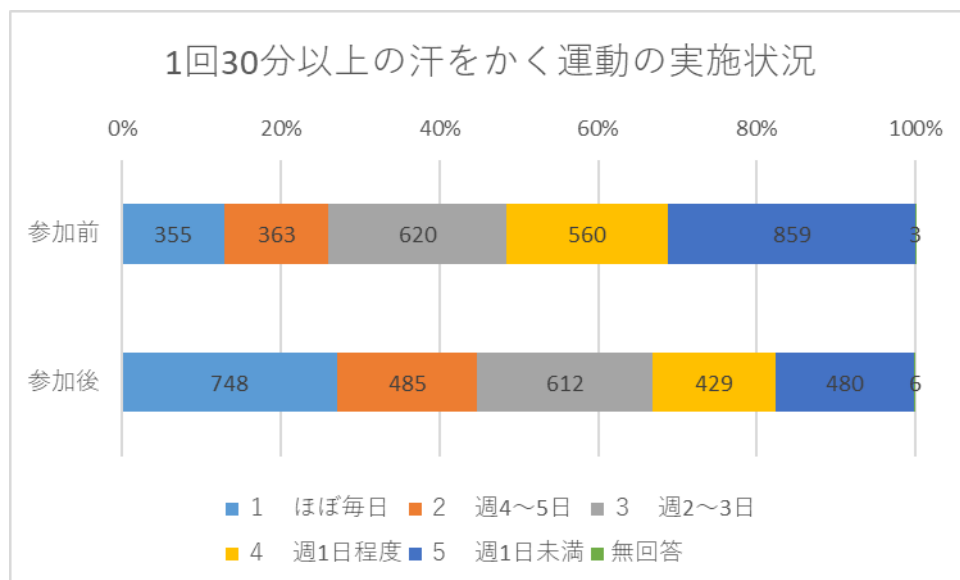
【参加後】運動実施状況



- 1 運動はしていない。今後も運動するつもりはない。
- 2 運動はしていない。近い将来(6か月以内)に始めようと思っている。
- 3 運動はしているが、定期的ではない。
- 4 定期的に運動をしている。しかし、始めてから6か月以内である。
- 5 定期的に運動をしている。また、6か月以上継続している。
- 無回答

運動実施状況について尋ねたところ、コバトン健康マイレージ参加前は、「定期的に運動していた」と回答した方は32%（「始めてから6か月以内であった。」または「6か月以上継続していた。」の合計）であったが、コバトン健康マイレージ参加後は51%（「始めてから6か月以内である。」または「6か月以上継続している。」の合計）と増加した。

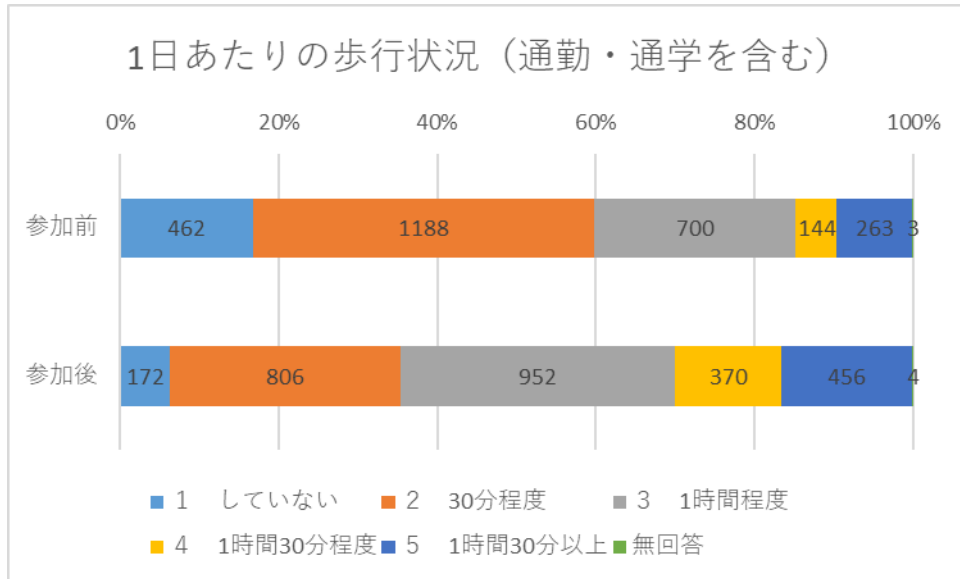
問9 コバトン健康マイレージ参加前後の、1回30分以上の軽く汗をかく運動（歩行を含む）の実施状況をお教えてください。



1回30分以上の汗をかく運動の実施状況について尋ねたところ、コバトン健康マイレージ参加前は、「週1日程度」または「週1日未満」と回答した方が1,419名であったが、コバトン健康マイレージ参加後は909名（「週1日程度」または「週1日未満」）となり、510名減少した。

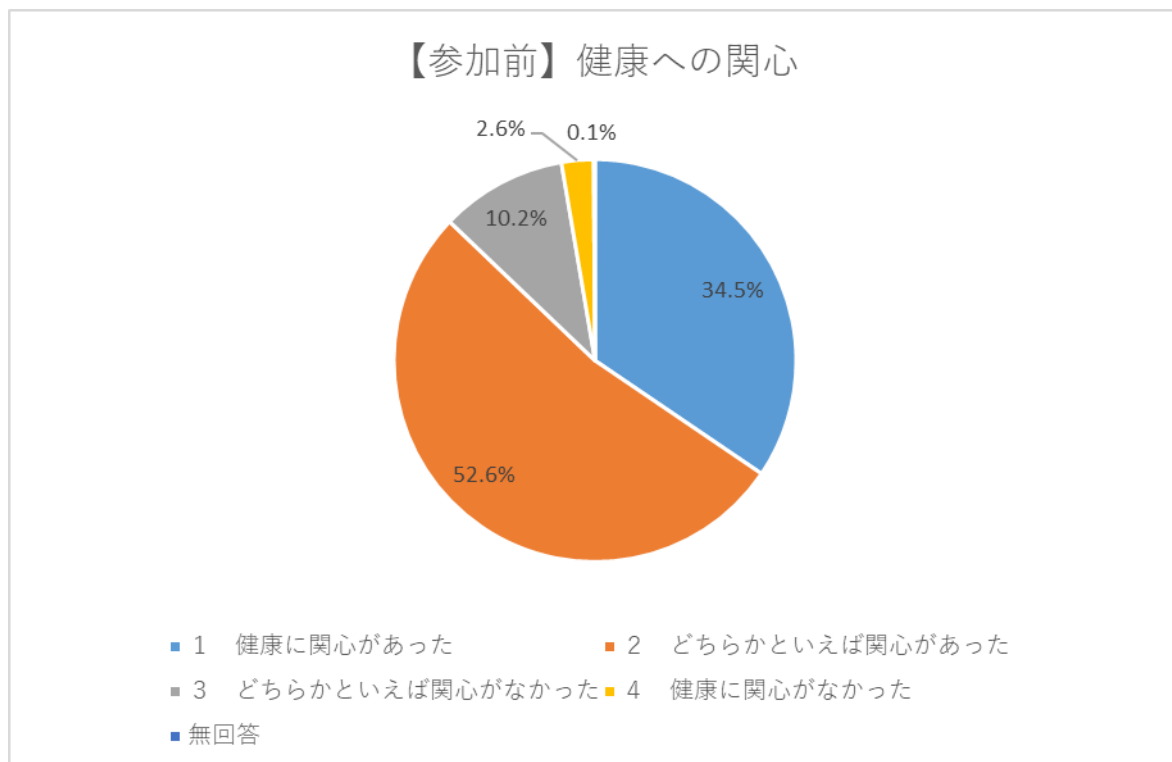
一方、「ほぼ毎日」「週4~5日」「週2~3日」と回答した方は増加した。

問10 日常生活において歩行（通勤通学を含む）を毎日どのくらい実施していますか。

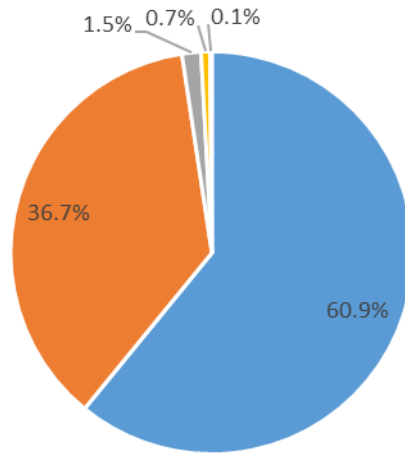


1日あたりの歩行状況について尋ねたところ、コバトン健康マイレージ参加前は、「していない」または「30分程度」と回答した方が全体の59.7%であったが、参加後は全体の35.4%まで減少した。

問11 コバトン健康マイレージの参加前後で、健康に関する関心は変わりましたか。



【参加後】健康への関心

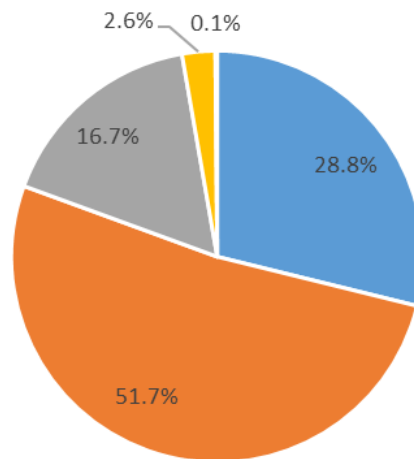


- 1 健康に関心がある
- 2 どちらかといえば関心がある
- 3 どちらかといえば関心がない
- 4 健康に関心がない
- 無回答

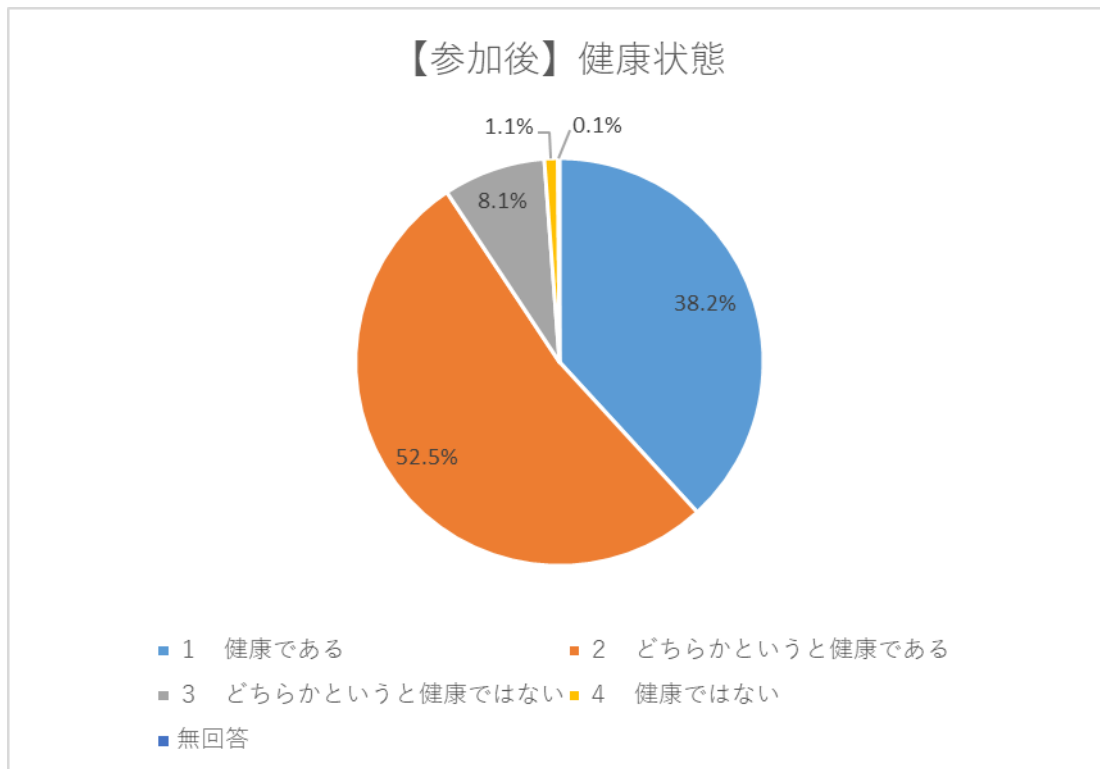
健康への関心について尋ねたところ、「健康に関心がある」と回答した方はコバトン健康マイレージ参加前に比べて26.4%増加した。

問12 コバトン健康マイレージ参加前後で、健康状態に変化はありましたか。

【参加前】健康状態



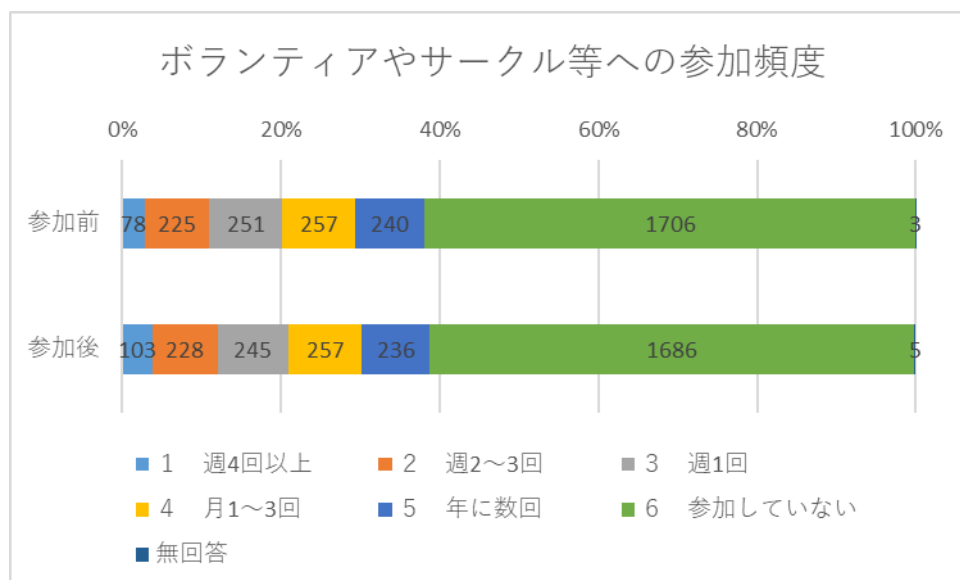
- 1 健康だった
- 2 どちらかという健康だった
- 3 どちらかという健康ではなかった
- 4 健康ではなかった
- 無回答



健康状態の変化について尋ねたところ、コバトン健康マイレージ参加後、「健康である」と回答した方は38.2%であり、参加前は「健康だった」と回答した人数に比べ、9.4%増加した。

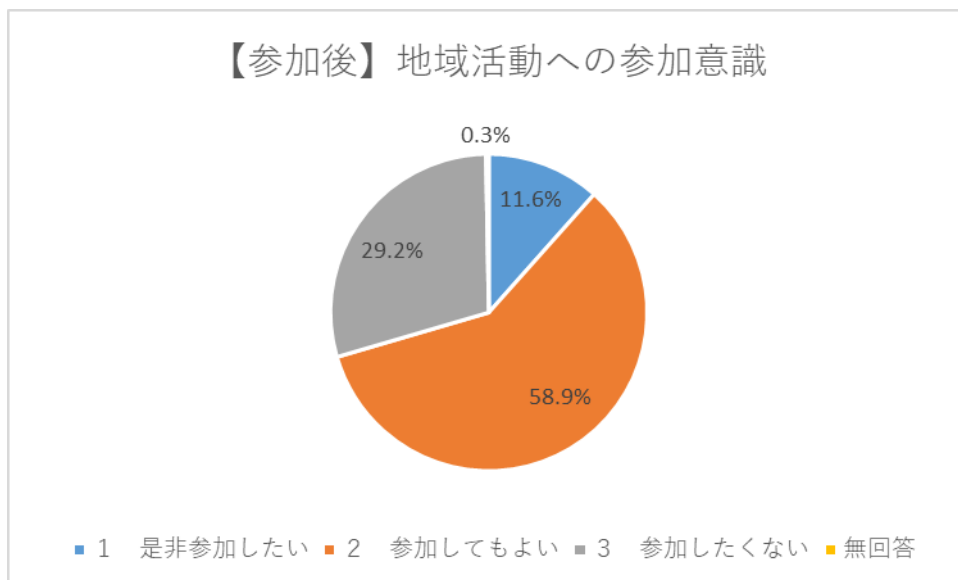
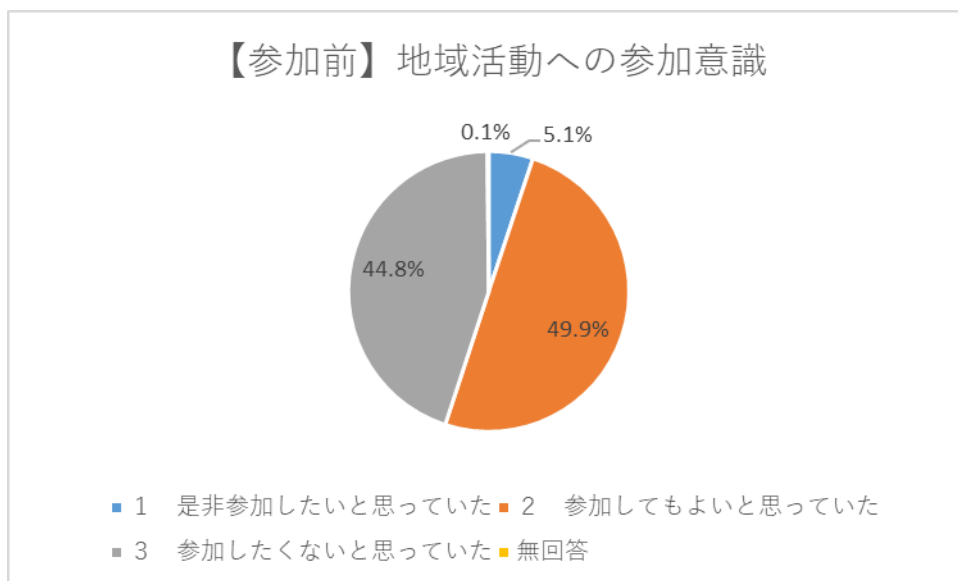
問13 コバトン健康マイレージ参加前後の、あなたと地域のつながり状況をお教えてください。

(1) ボランティア、スポーツ関係のグループやクラブ、趣味関係のグループ、学習・教養サークルへの参加頻度



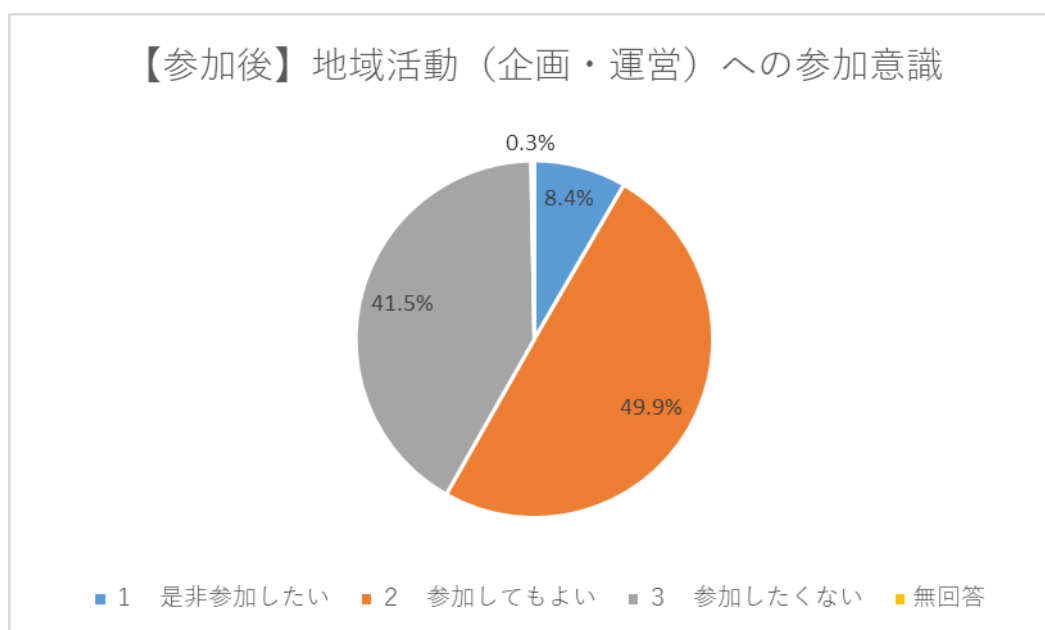
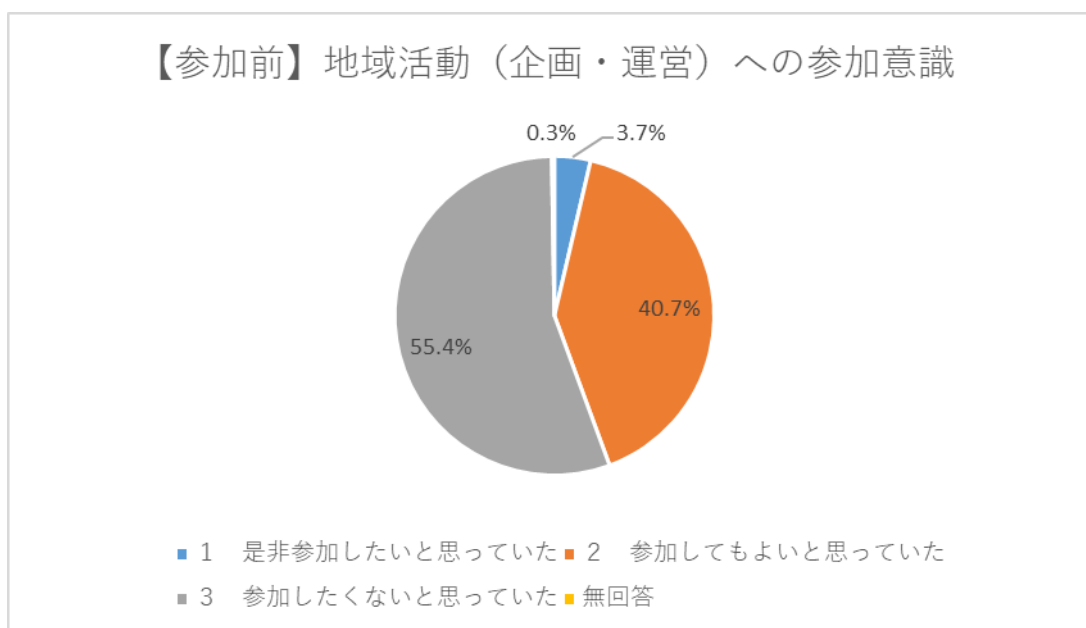
ボランティアやサークル等への参加頻度を尋ねたところ、コバトン健康マイレージ参加後、「週4回以上」と回答した方が、コバトン健康マイレージ参加前に比べ、25名増加した。

(2) 「地域住民の有志によって健康づくり活動や趣味等のグループ活動を行って、いきいきした地域づくりを進める」といった活動への参加意識



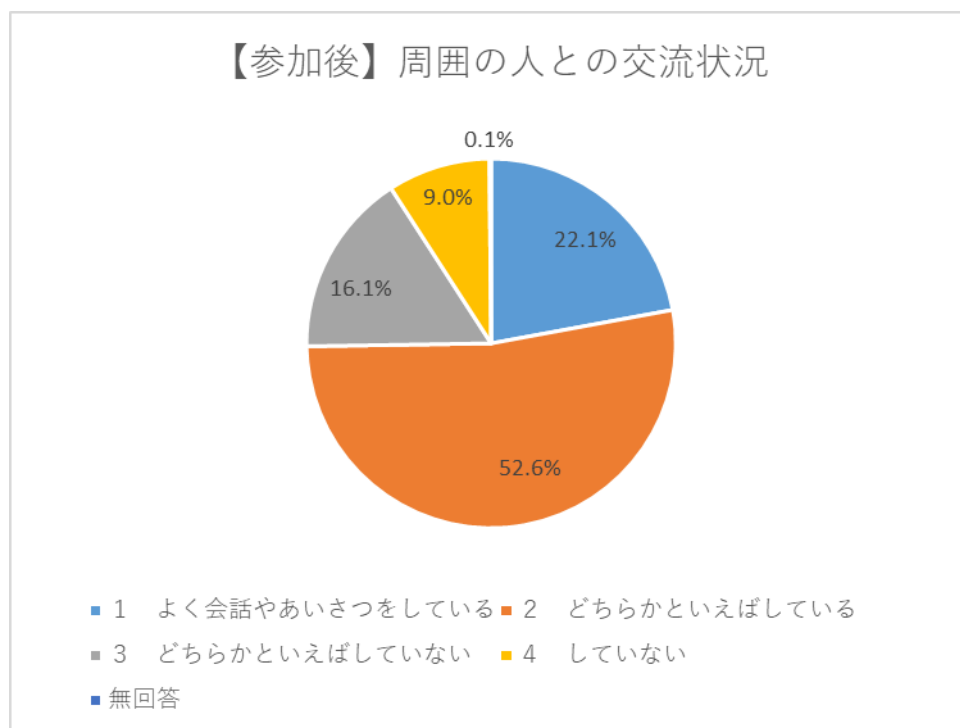
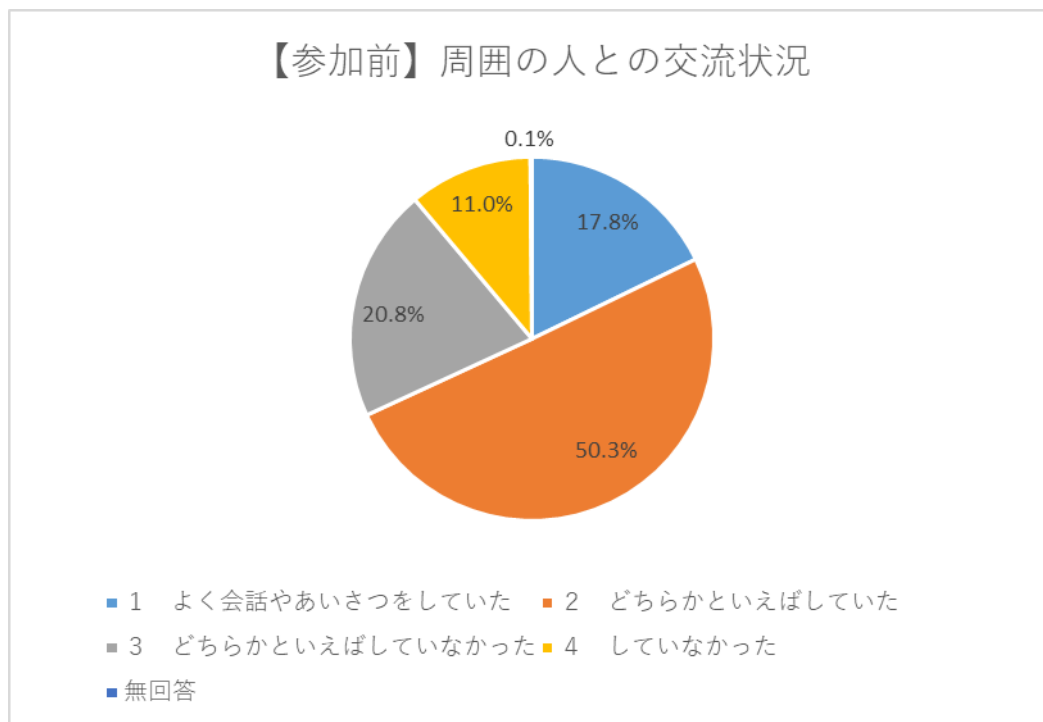
地域活動への参加意識の変化について尋ねたところ、コバトン健康マイレージ参加後、「是非参加したい」と回答した方は58.9%であり、参加前は「是非参加したいと思っていた」と回答した人数に比べ、9%増加した。

(3) 「地域住民の有志によって健康づくり活動や趣味等のグループ活動を行って、いきいきした地域づくりを進める」といった活動への参加（企画・運営（お世話役））への意識



地域活動（企画・運営）への参加意識の変化について尋ねたところ、コバトン健康マイレージ参加後、「是非参加したい」と回答した方は49.9%であり、参加前は「是非参加したいと思っていた」と回答した人数に比べ、9.2%増加した。

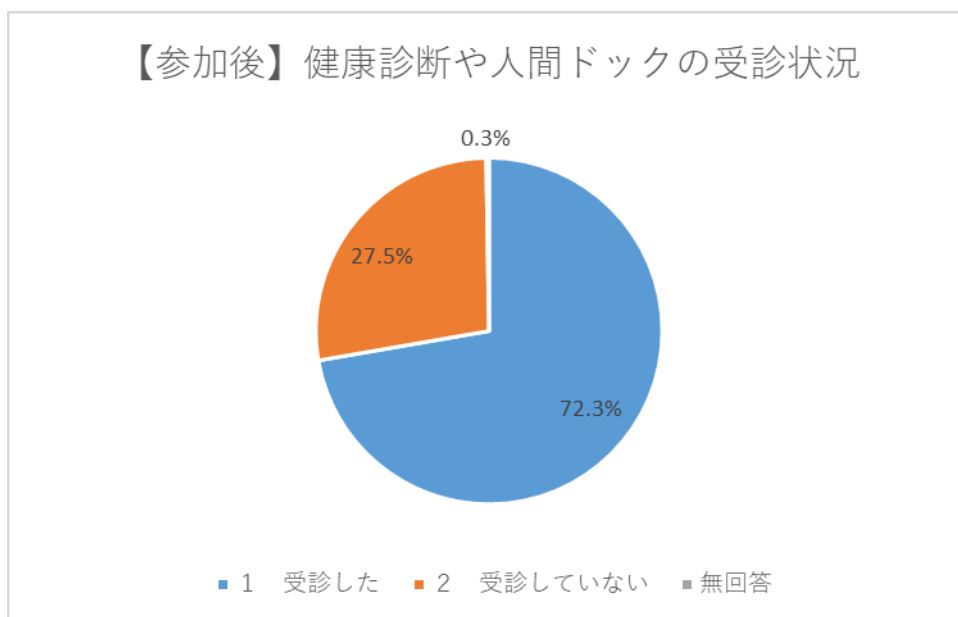
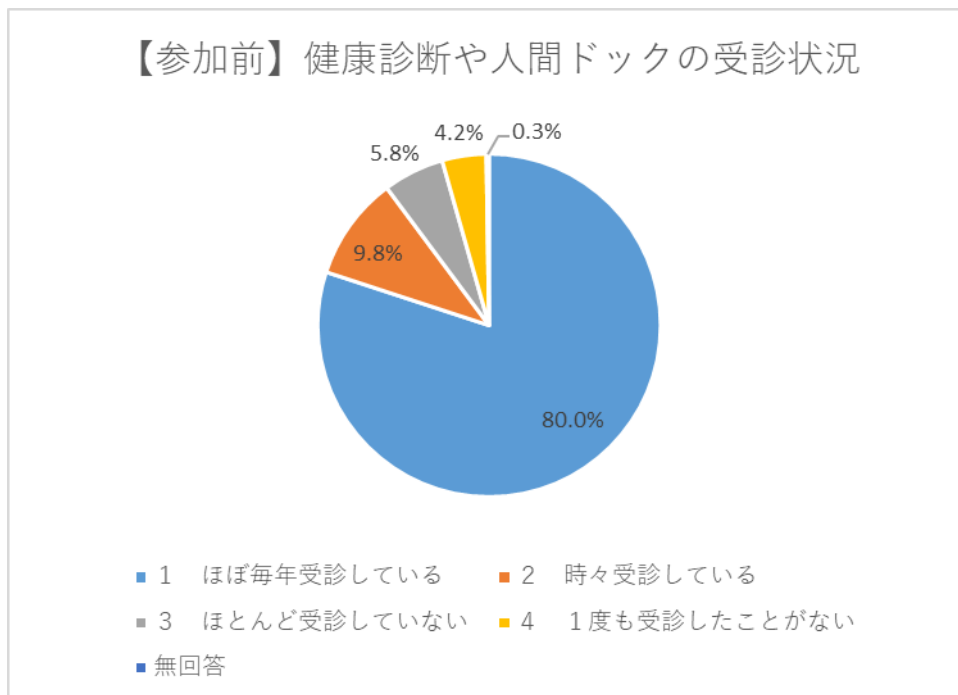
問14 コバトン健康マイレージ参加前後での、周囲の人と会話やあいさつをしたりする機会の状況をお教えてください。



周囲の人との交流状況の変化について尋ねたところ、コバトン健康マイレージ参加後、「よく会話やあいさつをしている」または「どちらかといえばしている」と回答した方は合計で74.7%であり、参加前は「よく会話やあいさつをしていた」または「どちらかといえばしていた」と回答した人数に比べ、6.6%増加した。

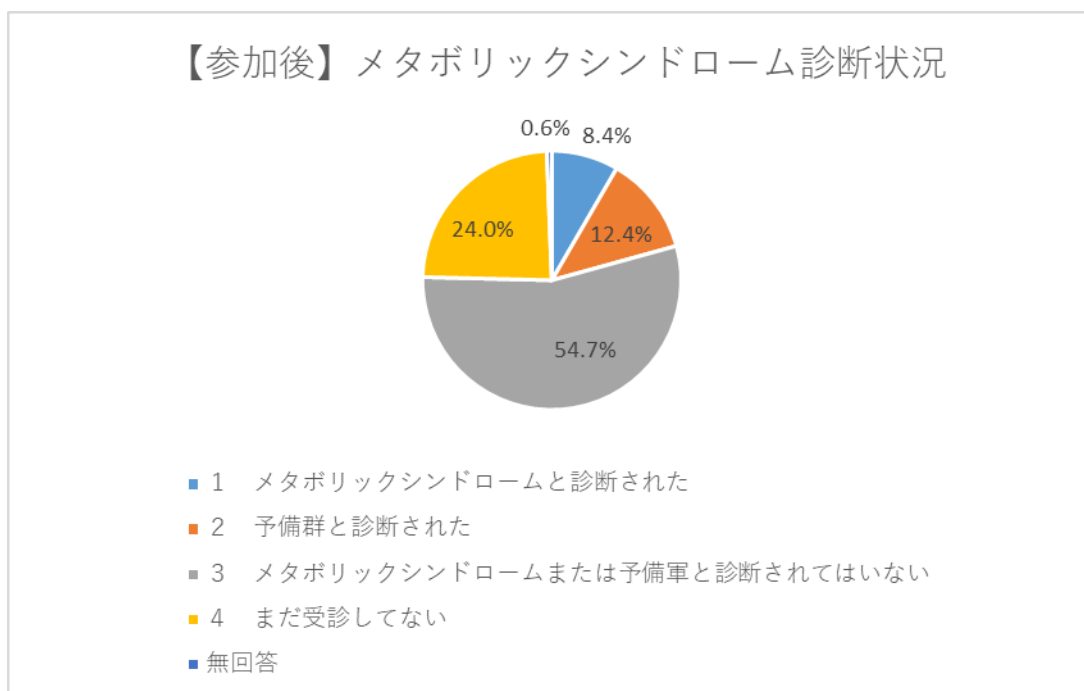
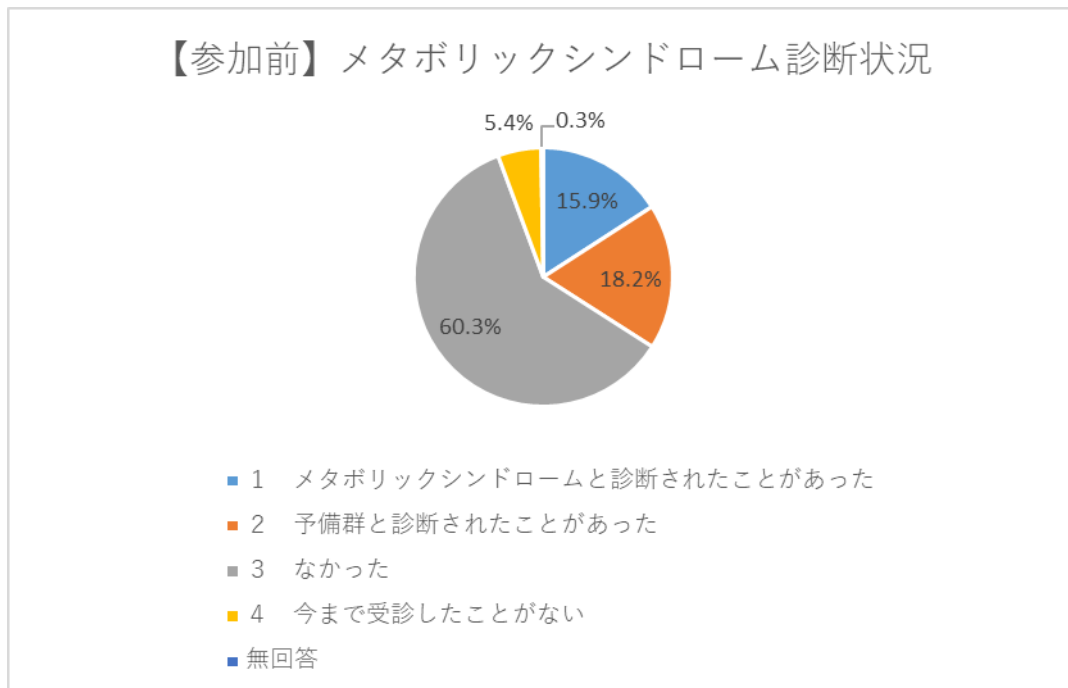
3 健康診断や人間ドックの受診状況についてお伺いします

問15 コバトン健康マイレージ参加前後での、健康診断や人間ドックの受診状況をお教え下さい。



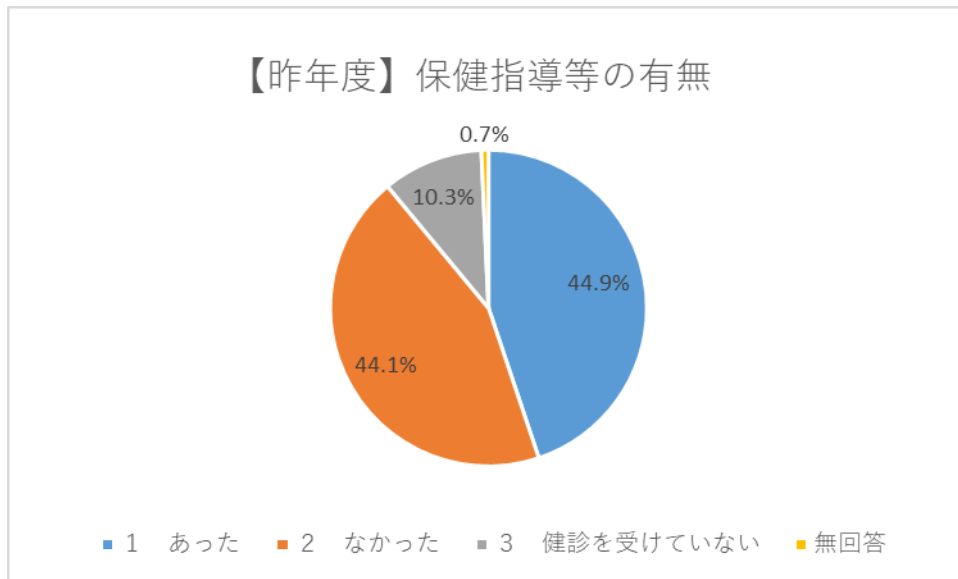
健康診断や人間ドックの受診状況について尋ねたところ、コバトン健康マイレージ参加後に「受診していない」と回答した方は27.5%だった。

問16 健康診断や人間ドッグで、メタボリックシンドロームと診断されたことはありますか。なお、メタボリックシンドロームとは、腹囲が男性 85cm 以上、女性 90cm 以上、かつ高血圧・高血糖・脂質代謝異常の3つのうち、2つに当てはまる状態をいいます。



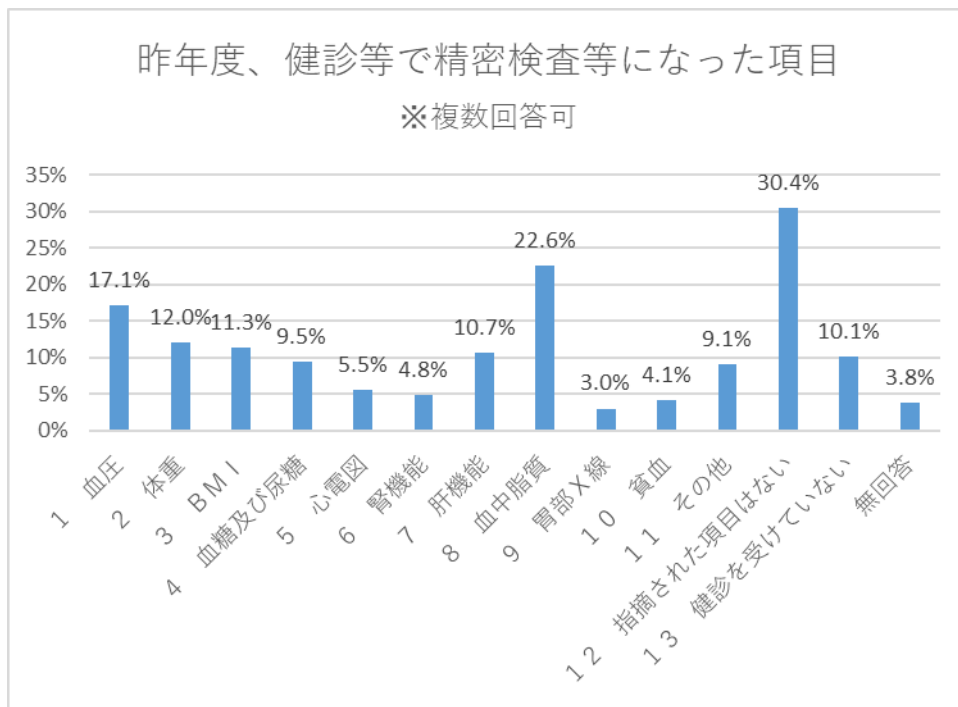
メタボリックシンドロームの診断状況について尋ねたところ、コバトン健康マイレージ参加後、「メタボリックシンドロームと診断された」または「予備軍と診断された」と回答した方は合計で20.8%であり、参加前に「メタボリックシンドロームと診断されたことがあった」または「予備軍と診断されたことがあった」と回答した人数に比べ、13.3%減少した。

問 1 7 昨年度の健康診断や人間ドックで、保健指導、再検査、精密検査や受診勧奨された項目がありましたか。



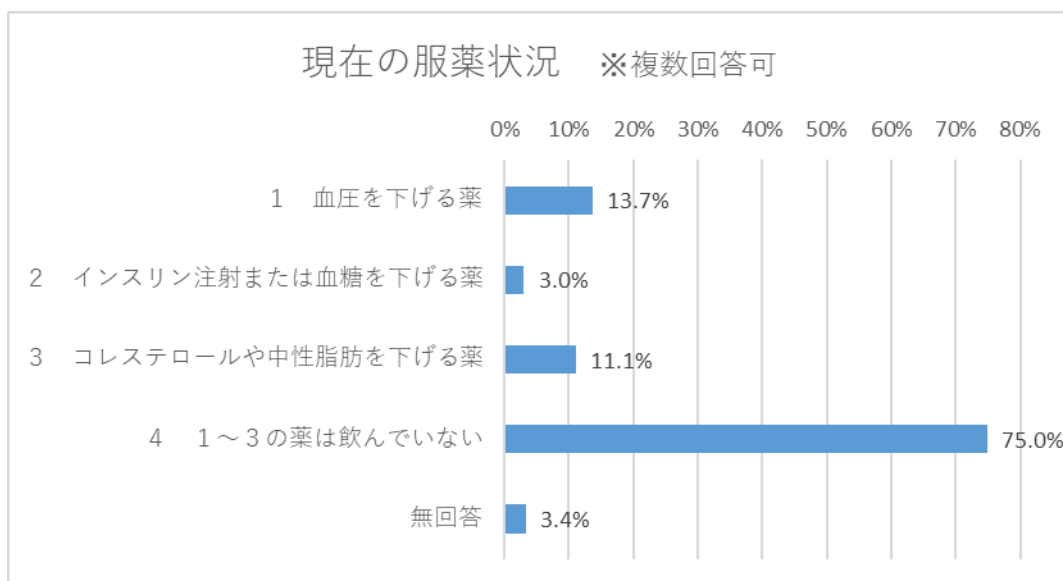
昨年度の健康診断等で保健指導等された項目があったかについて尋ねたところ、健康診断等を受けた方（保健指導が「あった」または「なかった」と回答した方の合計 2,456 名）のうち、約半数の方（1,238 名）が保健指導等を受けていた。

問 1 8 昨年度の健康診断や人間ドックで、保健指導、再検査、精密検査や受診勧奨された項目は何ですか（複数回答可）。



昨年度の健康診断等で保健指導等された項目について尋ねたところ、「血中脂質」が最も多く 22.6%、次いで「血圧」が 17.1%であった。

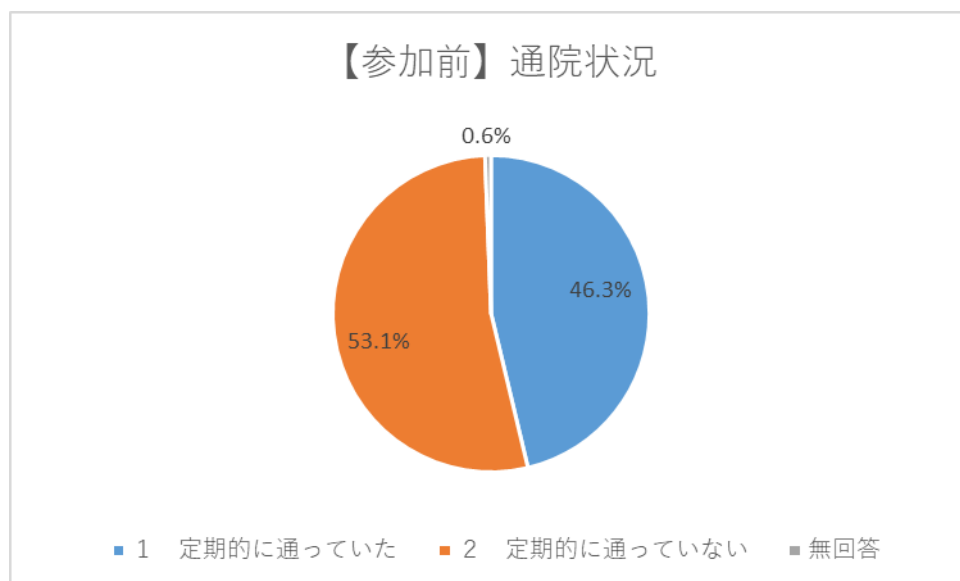
問19 現在、血圧や血糖、脂質を下げる薬を飲んでいますか（複数回答可）

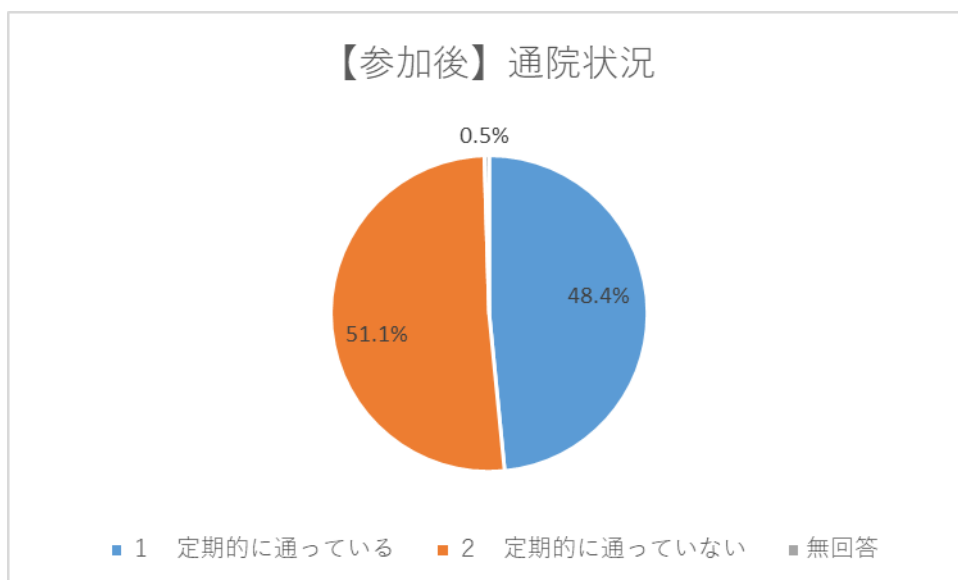


現在の服薬状況について尋ねたところ、血圧や血糖、脂質を下げる薬を飲んでいないと回答した方が最も多く、75%であった。

4 現在の「定期的な通院」の状況についてお伺いします。

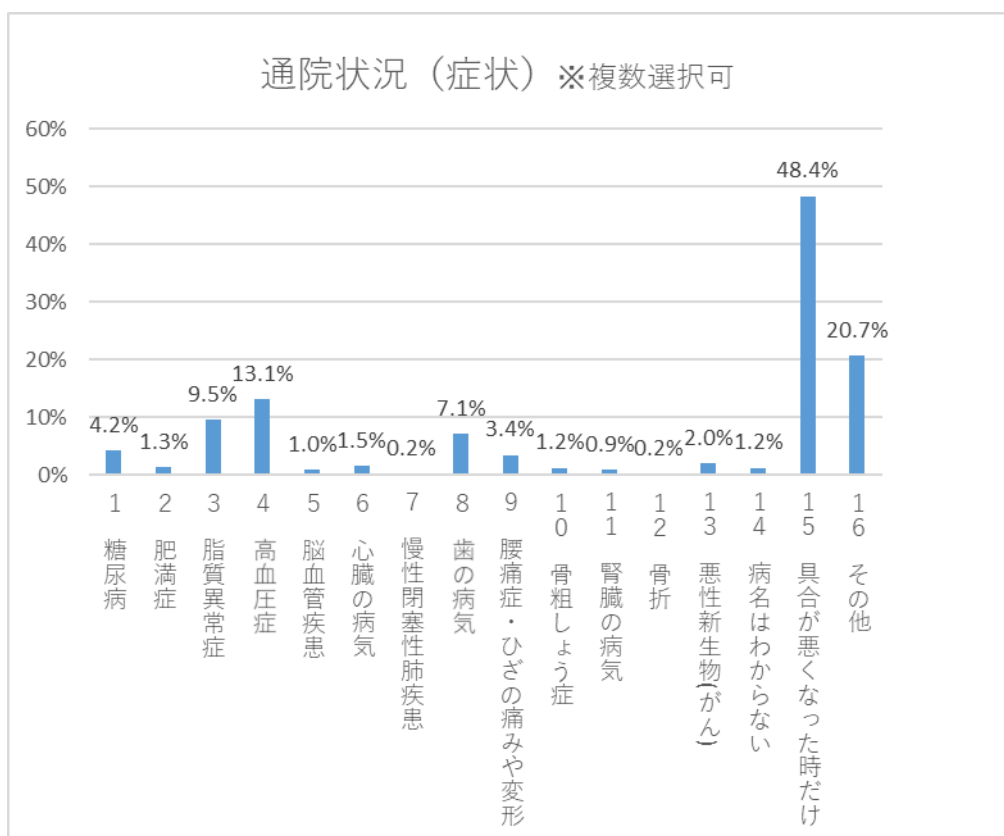
問20 病院や診療所（医院、クリニック、歯科診療所）に定期的に通院していますか。





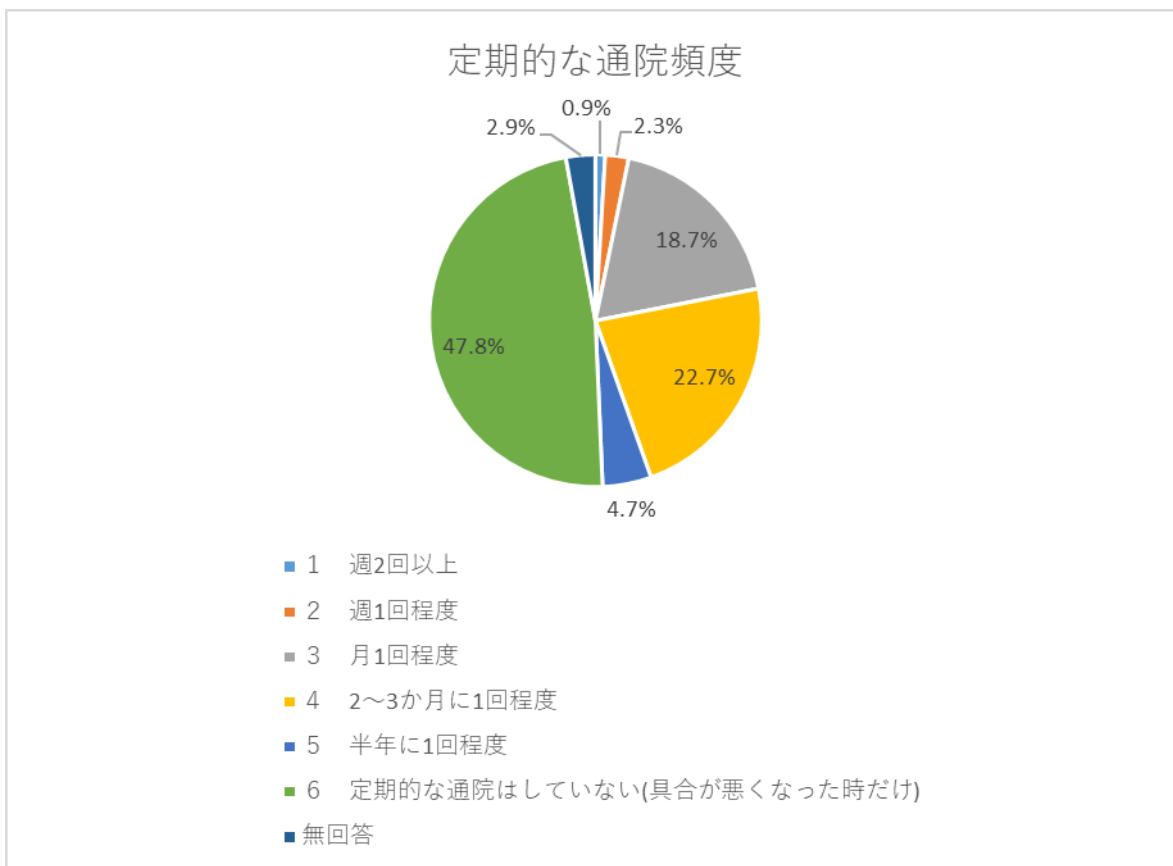
定期的な通院状況について尋ねたところ、コバトン健康マイレージの参加前後でほぼ変化はなかった。

問 2 1 現在、どのような病気やけがで定期的に通院していますか。あてはまるものすべての傷病名の番号に○をつけてください。



通院内容について尋ねたところ、全体では「具合が悪くなったときだけ」と回答した方が最も多く、48.4%であった。定期的な通院をしている方の中では「高血圧症」が最も多く13.1%であり、次いで「脂質異常症」9.5%が多かった。

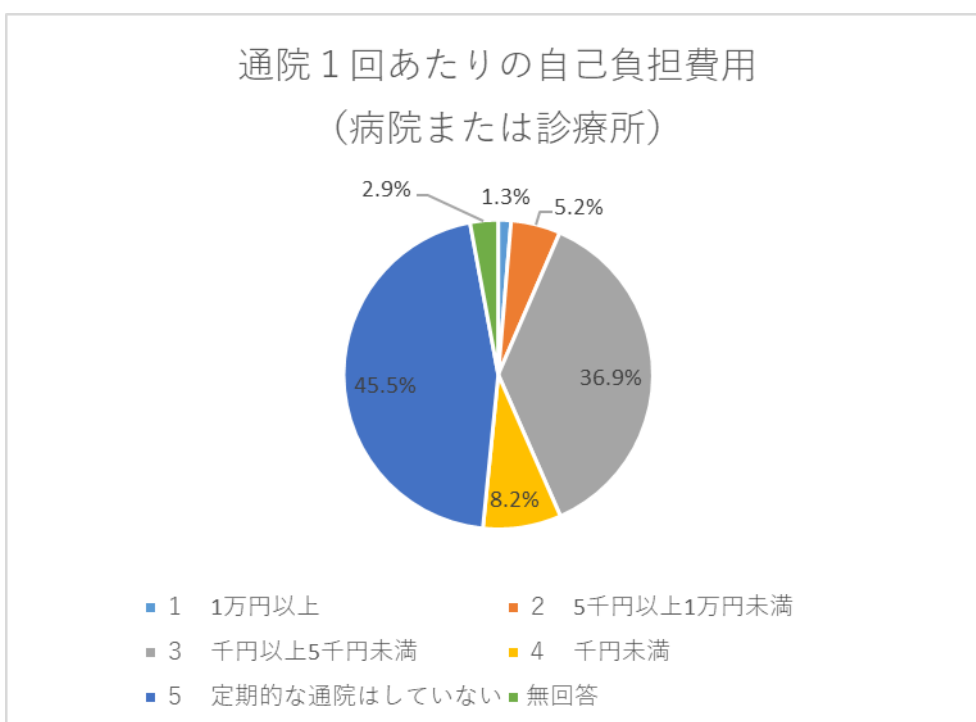
問 2 2 定期的な通院の頻度はどのくらいですか。



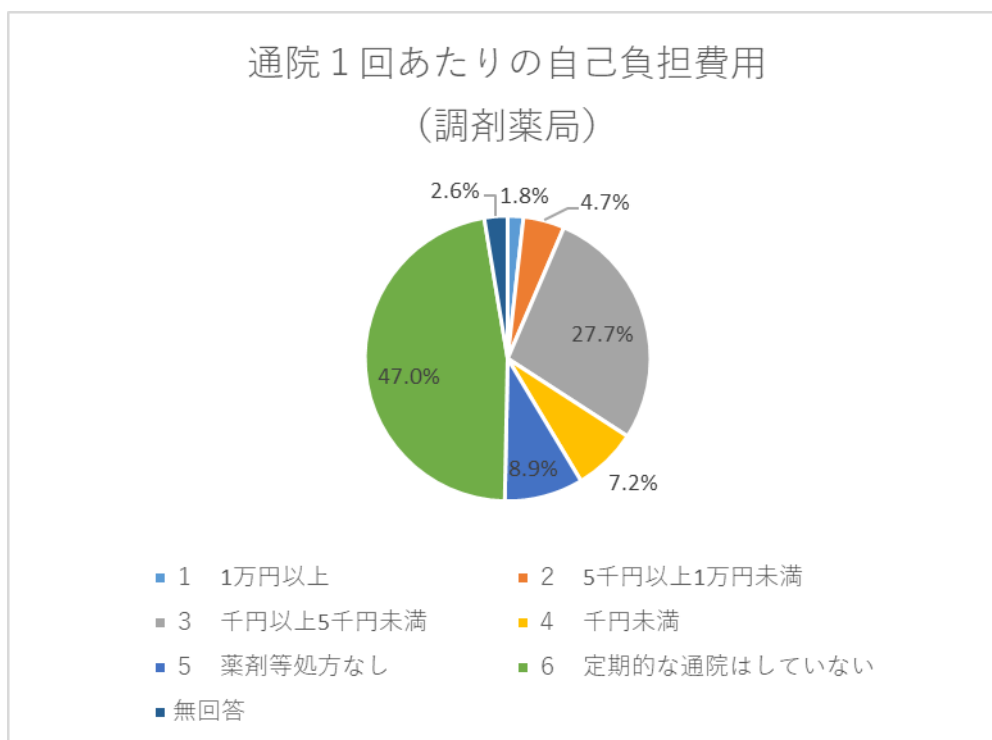
通院内容について尋ねたところ、全体では「具合が悪くなったときだけ」と回答した方が最も多く、47.8%であった。定期的な通院をしている方の中では「2~3 か月に 1 回程度」が最も多く、22.7%であり、次いで「月 1 回程度」18.7%が多かった。

問 2 3 定期的な通院 1 回あたりに、どのくらいの費用がかかっていますか（ご自身が病院または診療所窓口、薬局で支払ったおおよその額をお答えください）。

(1) 病院または診療所



(2) 調剤薬局

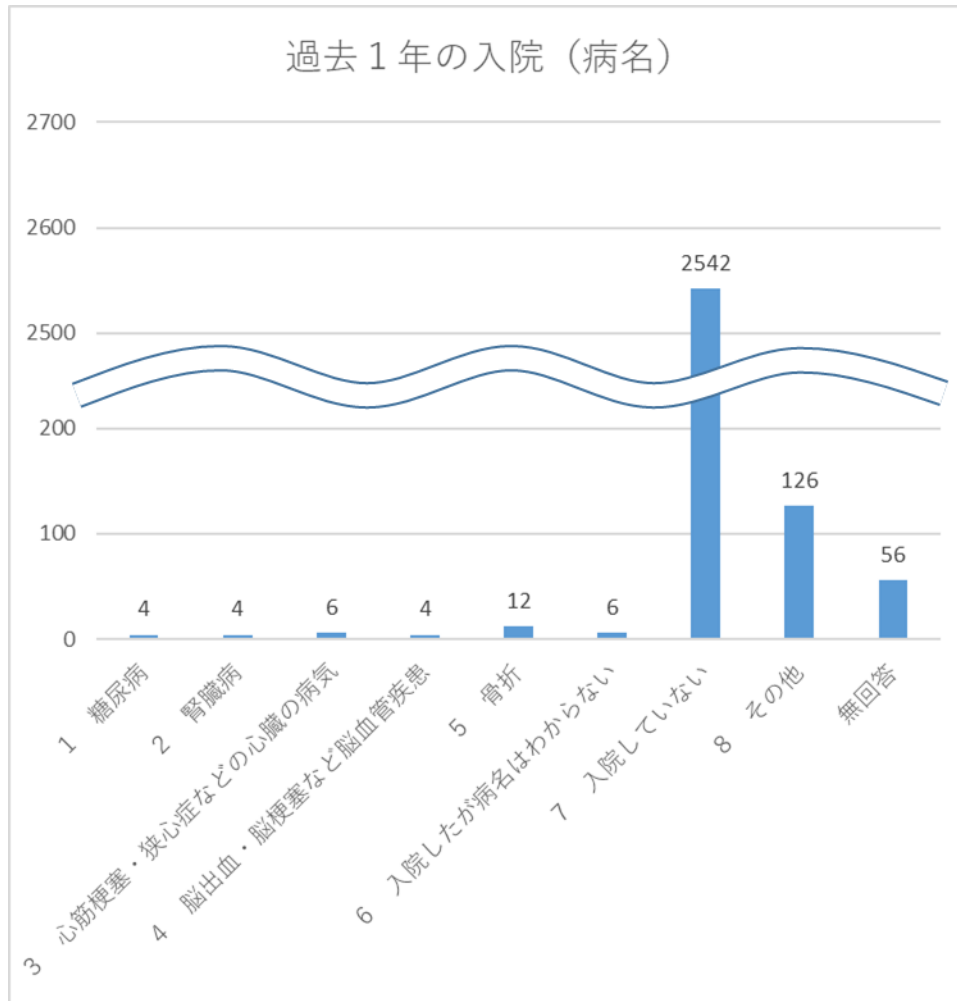


定期的な通院に係る費用について尋ねたところ、定期的な通院をしている方の中では、「病院または診療所」「調剤薬局」ともに「千円以上5千円未満」が最も多かった。

5 入院についてお伺いします

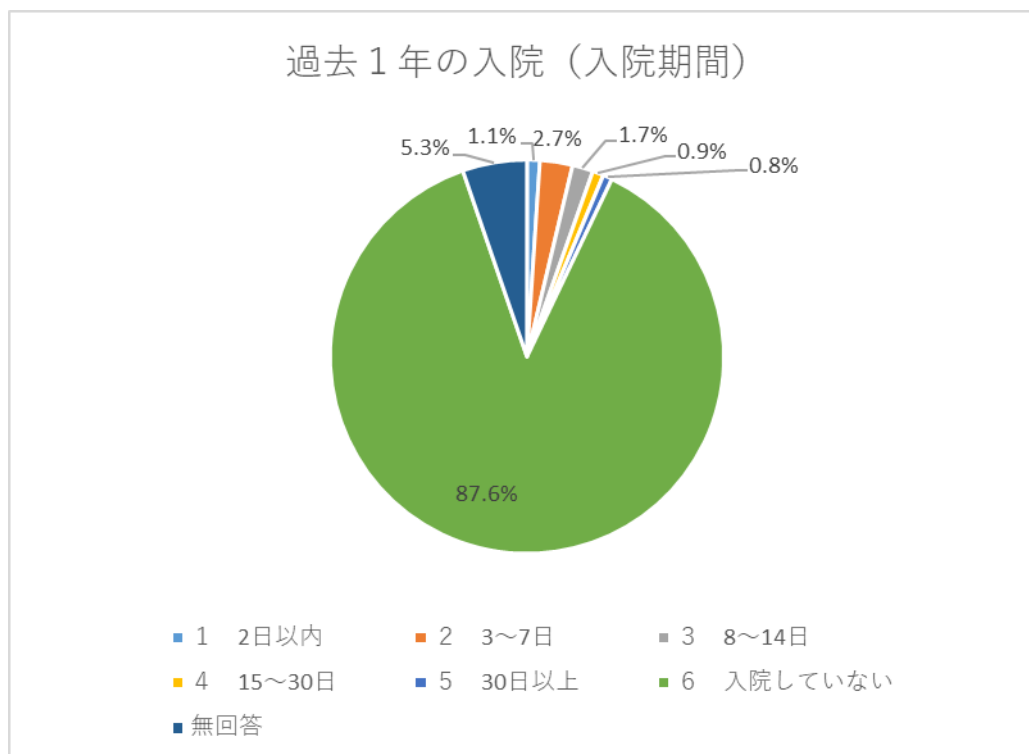
問24 過去1年間の入院について、お尋ねします。

(1) どんな病気でしたか。



過去1年間の入院状況について尋ねたところ、「入院していない」と回答した方が2,542名であり、全体の92.1%であった。

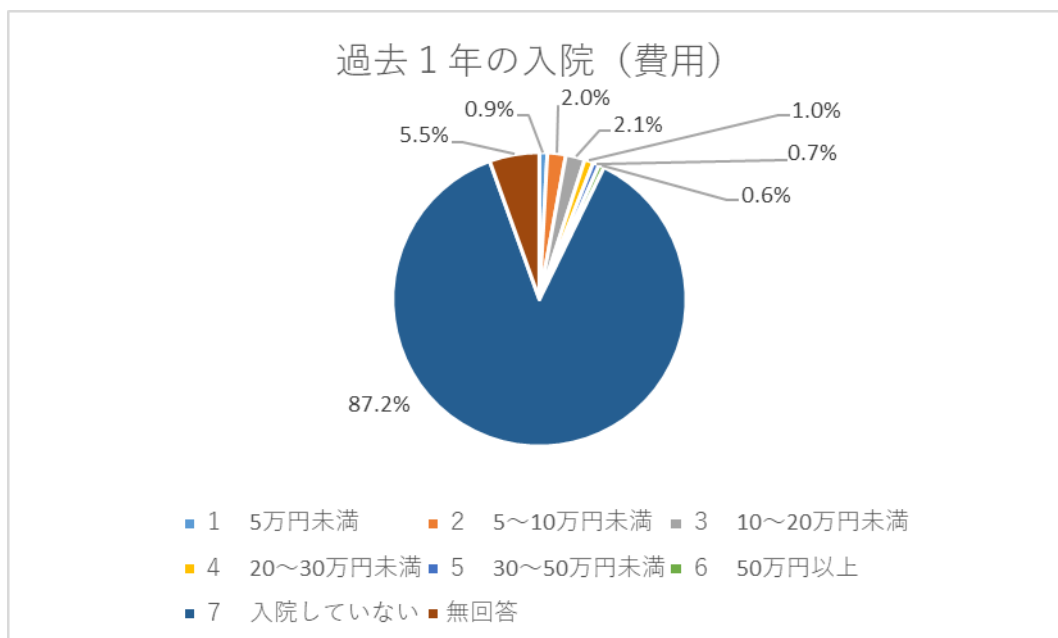
(2) 1回の入院の期間はどのくらいでしたか（直近の入院についてお答えください）



1回の入院期間について尋ねたところ、全体では「入院していない」と回答した方が最も多く、87.6%であった。入院をした方の中では「3～7日」が最も多く2.7%であった。

(3) 1回の入院でどの位の費用がかかりましたか。

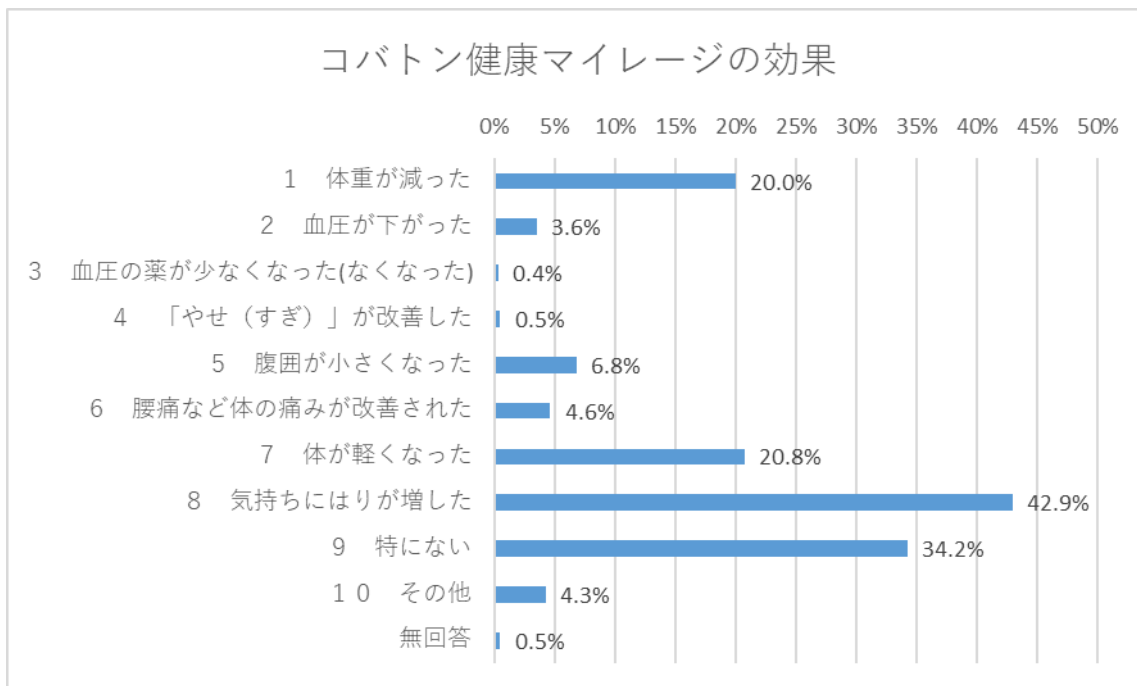
※高額療養制度を利用した場合は、利用する前の自己負担額をお答えください。



1回の入院費用について尋ねたところ、全体では「入院していない」と回答した方が最も多く、87.2%であった。入院をした方の中では「10～20万円未満」が最も多く、2.1%であった。

6 コバトン健康マイレージの効果についてお伺いします。

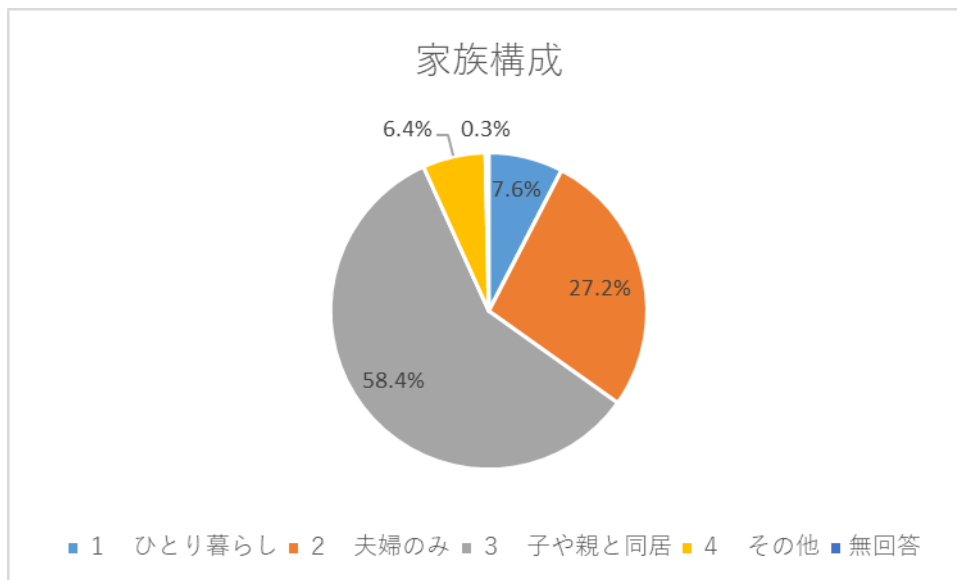
問25 コバトン健康マイレージ参加による気分や身体への効果を感じていますか（複数回答可）



コバトン健康マイレージの効果について尋ねたところ、「気持ちにはりが増した」と回答した方が最も多く、42.9%であった。次いで「体が軽くなった」20.8%が多く、精神面だけでなく身体的な効果も確認できた。

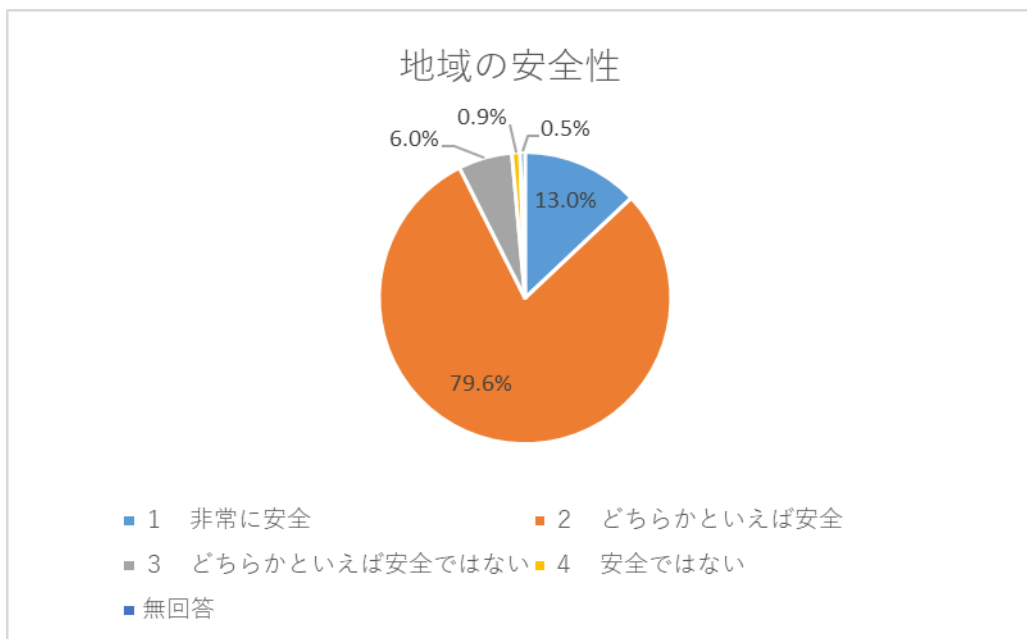
7 家族構成及び地域の状況についてお伺いします

問26 あなた自身を含めた同居されている家族構成は、どれにあてはまりますか。



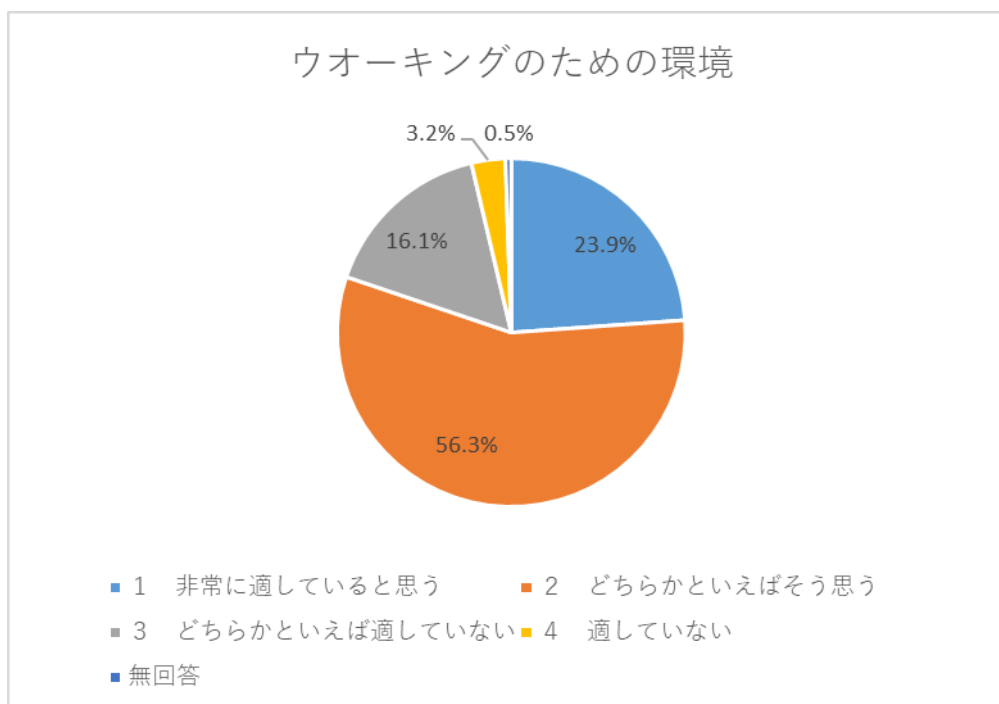
家族構成について尋ねたところ、「子や親と同居」と回答した方が最も多く、58.4%であった。

問 2 7 あなたの住んでいる地域は、防犯上、安全だと思いますか。



地域の安全性について尋ねたところ、「どちらかといえば安全」と回答した方が最も多く、79.6%であった。

問 2 8 あなたの住んでいる地域は、公園やウォーキングコース、歩きやすい歩道があるなど、ウォーキングをするのに適した環境だと思いますか。

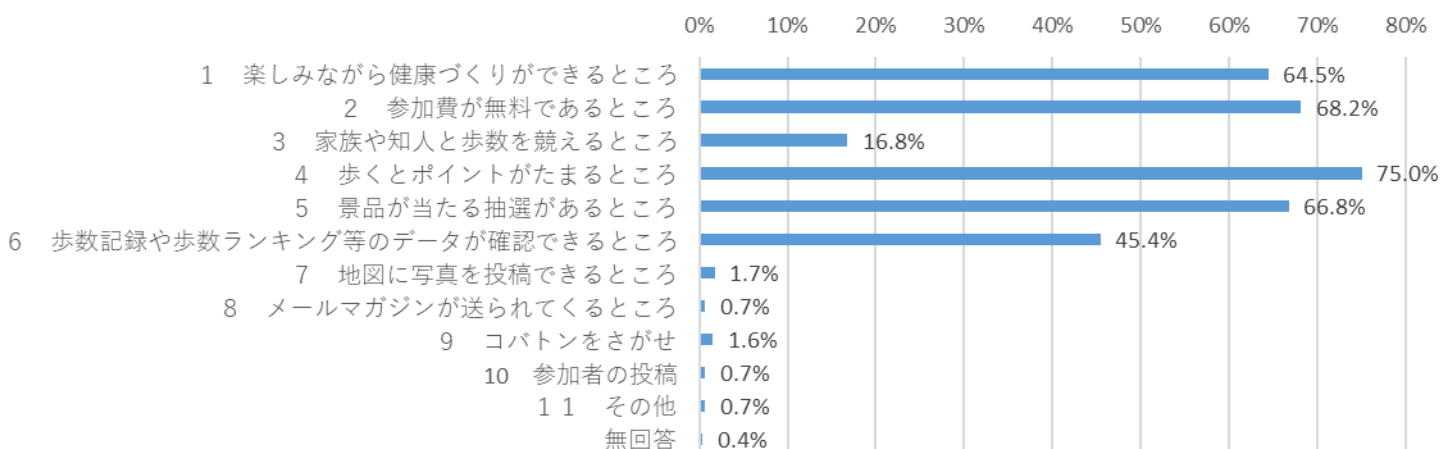


ウォーキングのための環境が適しているか尋ねたところ、「どちらかといえばそう思う」と回答した方が最も多く、56.3%であった。

8 その他

問29 あなたは、コバトン健康マイレージのどのようなところが魅力だと思いますか

コバトン健康マイレージの魅力



コバトン健康マイレージの魅力について尋ねたところ、「歩くポイントがたまる場所」と回答した方が最も多く、75%であった。次いで「参加費が無料である場所」68.2%が多く、参加方法が容易でポイントを貯めながら健康づくりに取り組める場所に魅力を感じている方が多いことが確認できた。

なお、「その他」の意見としては、「高齢の父母と歩数を競い父母の運動へのやる気が出ること」「毎日歩数を意識するようになったこと。」(一部抜粋)など、歩くことへの意識の変化に魅力を感じた方がいた。

問30 御意見、御提案などありましたら御記入ください。

<主なご意見>

【コバトン健康マイレージの効果へのご意見】

- ・この健康マイレージのおかげで、楽しく健康づくりに励んでいる
- ・このアプリを始めて、今回の人間ドックでは、全ての数値が標準値になった
- ・歩くことを意識するようになり、習慣化できた

【抽選に関するご意見】

- ・景品の当選確率が低いように感じる
- ・モチベーションを上げるために、もっと皆に景品が当たるようにしてほしい
- ・景品にコバトングッズを増やしてほしい

【コバトン健康マイレージのアプリに関するご意見】

- ・ランキングの見方がよくわからない。見方をどこかで確認できる場所を作ってほしい
- ・文字や表など拡大できるようにしてほしい

以上