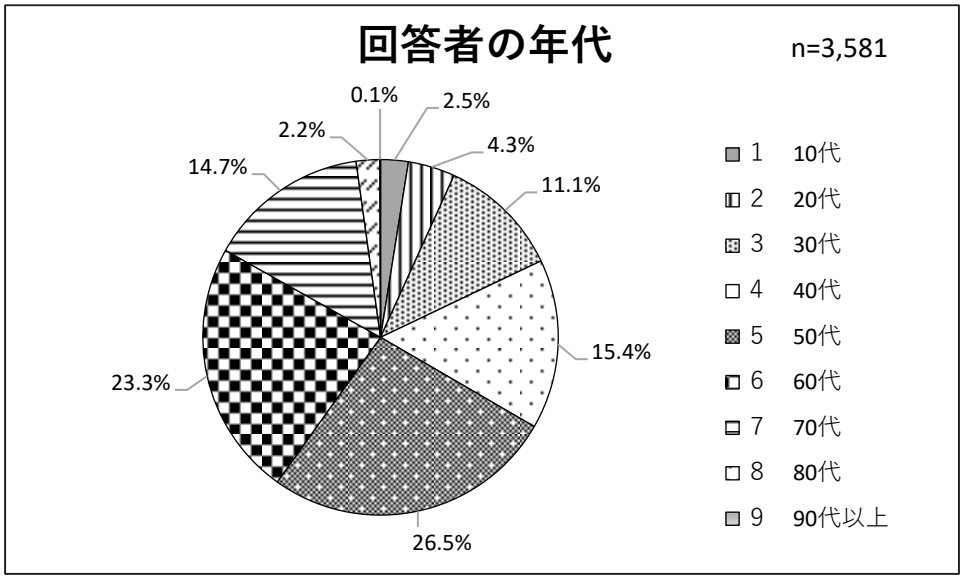
コバトン ALKOO マイレージ参加者に対するアンケート調査

コバトン ALKOO マイレージの参加者に対し、埼玉県電子申請・届出サービスを使った調査を実施した。

1. 調査形態

- 調査時期：令和 8 年 10 月 1 日（木）～10 月 31 日（土）
- 調査方法：埼玉県電子申請・届出サービスを用いた調査
  （アンケートフォームの URL をコバトン ALKOO マイレージ内の「重要なお知らせ」に表示）
- 対 象 者：コバトン ALKOO マイレージ参加者
- 回 答 数：3,581 名
- 回答者の年代

1　10代	2　20代	3　30代	4　40代	5　50代	6　60代	7　70代	8　80代	9　90代以上
2.5%	4.3%	11.1%	15.4%	26.5%	23.3%	14.7%	2.2%	0.1%



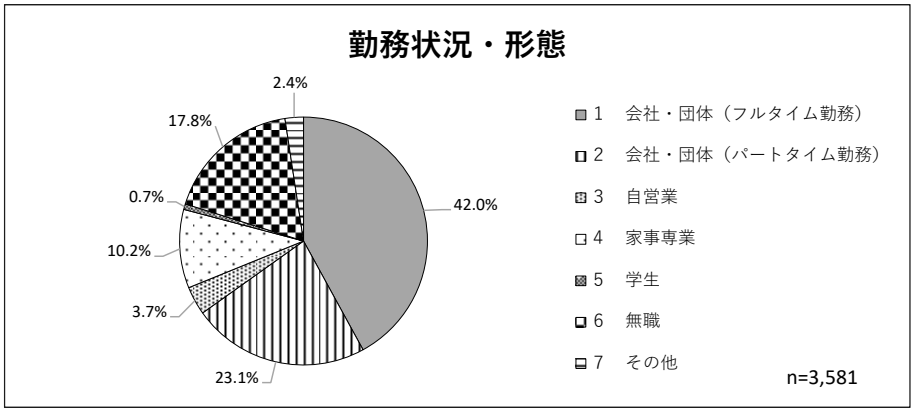
50 代が最も多く 26.5％であった。次いで 60 代が 23.3％であった。

2.　調査結果

（1）　通勤・通学の状況

質問 1：あなたの現在の勤務状況・形態をお教えください。

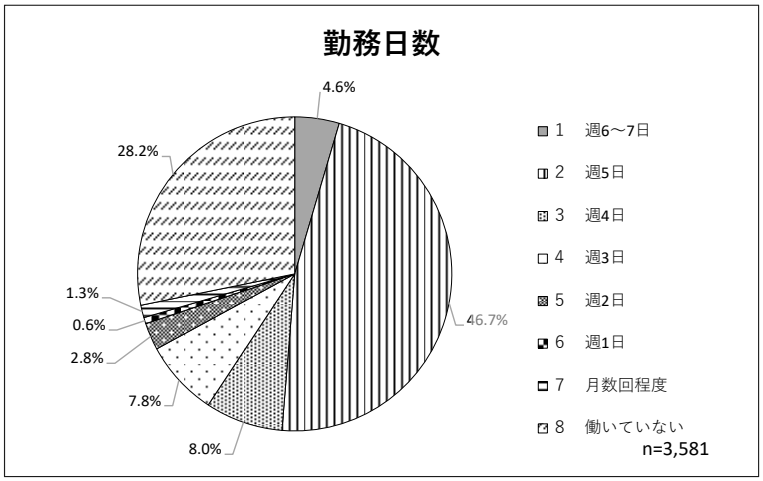
1　会社・団体（フルタイム勤務）	2　会社・団体（パートタイム勤務）	3　自営業	4　家事専業	5　学生	6　無職	7　その他
42.0%	23.1%	3.7%	10.2%	0.7%	17.8%	2.4%



「会社・団体」と回答した方は「フルタイム勤務」と「パートタイム勤務」を併せると 65.1%であった。

質問 2：勤務日数はおおよそどれくらいですか。

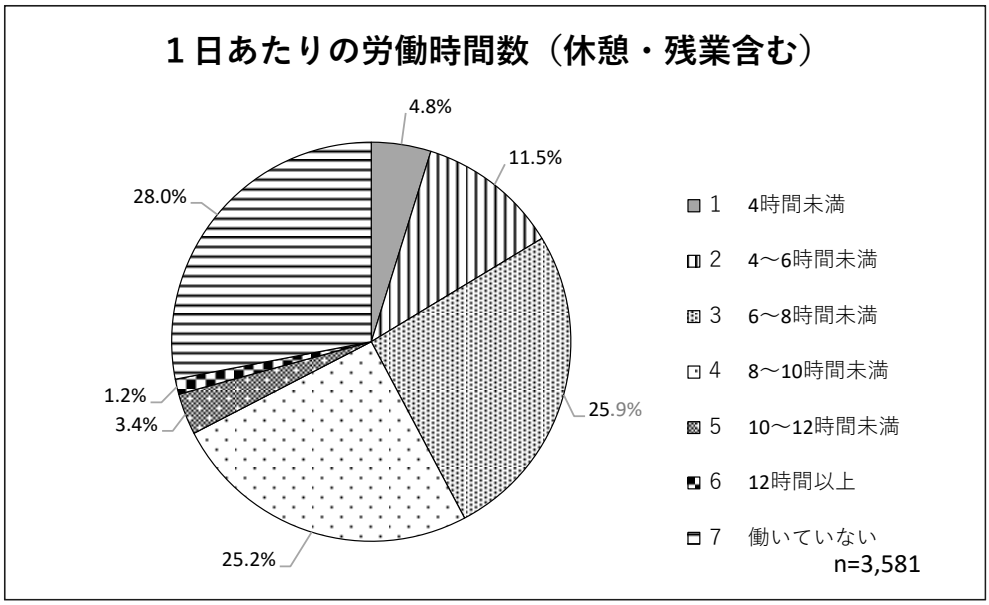
1　週6～7日	2　週5日	3　週4日	4　週3日	5　週2日	6　週1日	7　月数回程度	8　働いていない
4.6%	46.7%	8.0%	7.8%	2.8%	0.6%	1.3%	28.2%



「週 5 日」と回答した方が最も多く 46.7%であった。

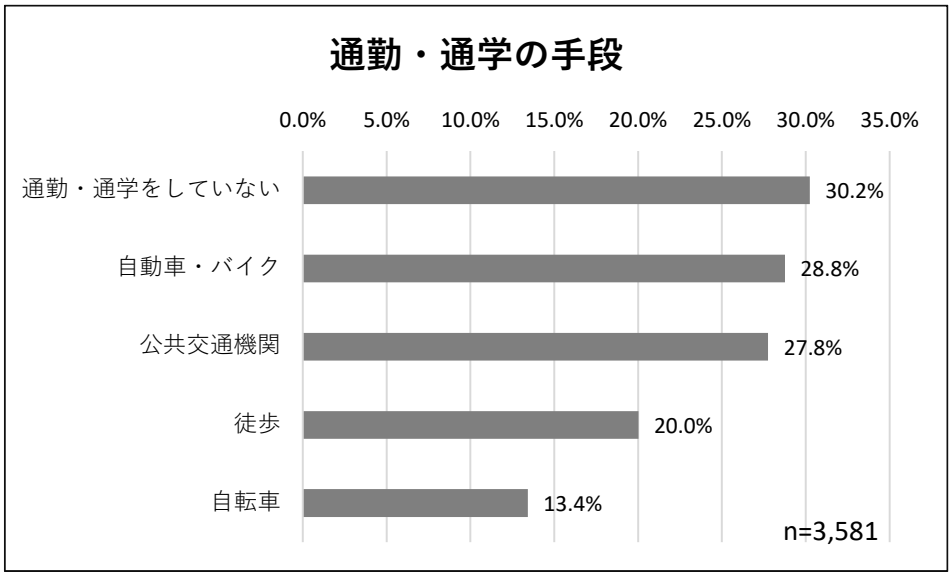
質問３：１日あたりの労働時間数（休憩・残業含む）はおおよそ何時間ですか。

1　4時間未満	2　4～6時間未満	3　6～8時間未満	4　8～10時間未満	5　10～12時間未満	6　12時間以上	7　働いていない
4.8%	11.5%	25.9%	25.2%	3.4%	1.2%	28.0%



「働いていない」と回答した方が最も多く 28.0%であった。次いで「6～8 時間未満」と回答した方が 25.9%であった。

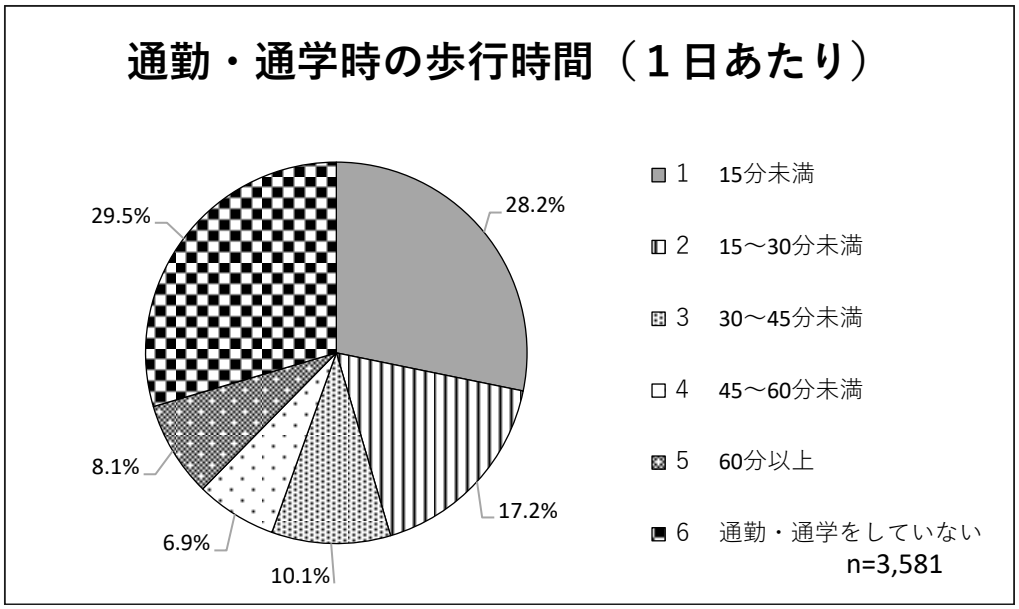
質問４：通勤・通学の手段をお教えください（複数回答可）。



「通勤・通学をしていない」と回答した方が最も多く 30.2%であった。次いで「自動車・バイク」と回答した方が 28.8%であった。

質問 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。

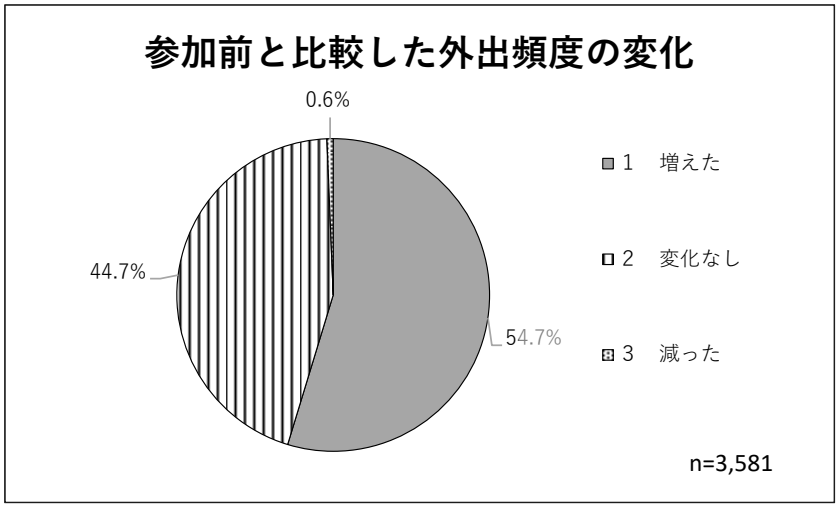
1　15分未満	2　15～30分未満	3　30～45分未満	4　45～60分未満	5　60分以上	6　通勤・通学をしていない
28.2%	17.2%	10.1%	6.9%	8.1%	29.5%



通勤・通学をしている方の中では「15 分未満」と回答した方が最も多く 28.2%であった。次いで「15～30 分未満」と回答した方が 17.2%であった。

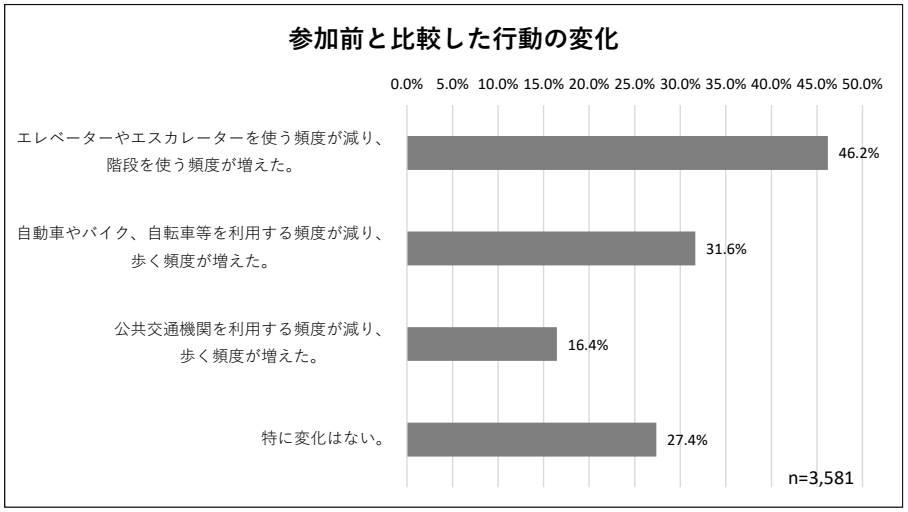
（2）コバトン ALKOO マイレージ参加前後の状況

質問 6：コバトン ALKOO マイレージ参加前と比べて外出頻度に変化はありましたか。



「増えた」と回答した方が最も多く 54.7%であった。次いで「変化なし」と回答した方が 44.7%であった。

質問 7：コバトン ALKOO マイレージ参加前と比べてどのような行動の変化がありましたか（複数回答可）。



「エレベーターやエスカレーターを使う頻度が減り、階段を使う頻度が増えた。」と回答した方が最も多く 46.2%であった。また、「自動車やバイク、自転車等を利用する頻度が減り、歩く頻度が増えた。」と回答した方は 31.6%であり、コバトン ALKOO マイレージへの参加により健康を意識した行動を取る方が増加したことが確認できた。

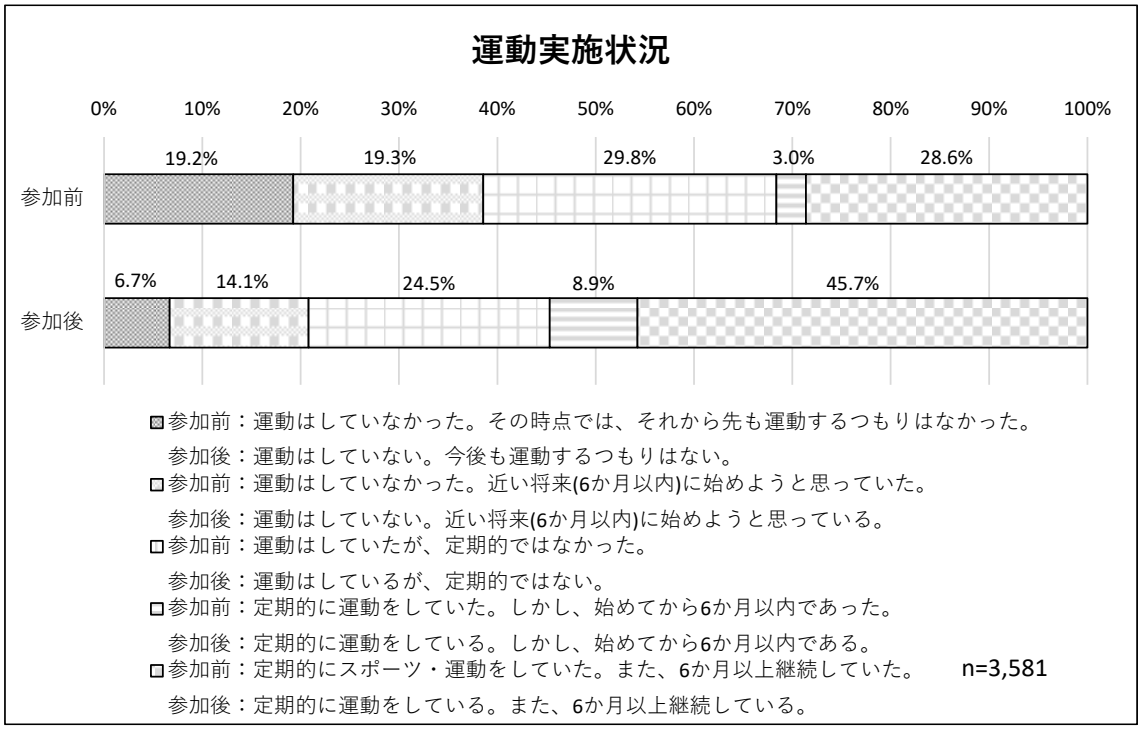
質問 8：コバトン ALKOO マイレージ参加前後の、運動の実施状況をお教えください。

＜参加前＞

1	運動はしていなかった。その時点では、それから先も運動するつもりはなかった。	19.2%
2	運動はしていなかった。近い将来(6か月以内)に始めようと思っていた。	19.3%
3	運動はしていたが、定期的ではなかった。	29.8%
4	定期的に運動をしていた。しかし、始めてから6か月以内であった。	3.0%
5	定期的にスポーツ・運動をしていた。また、6か月以上継続していた。	28.6%

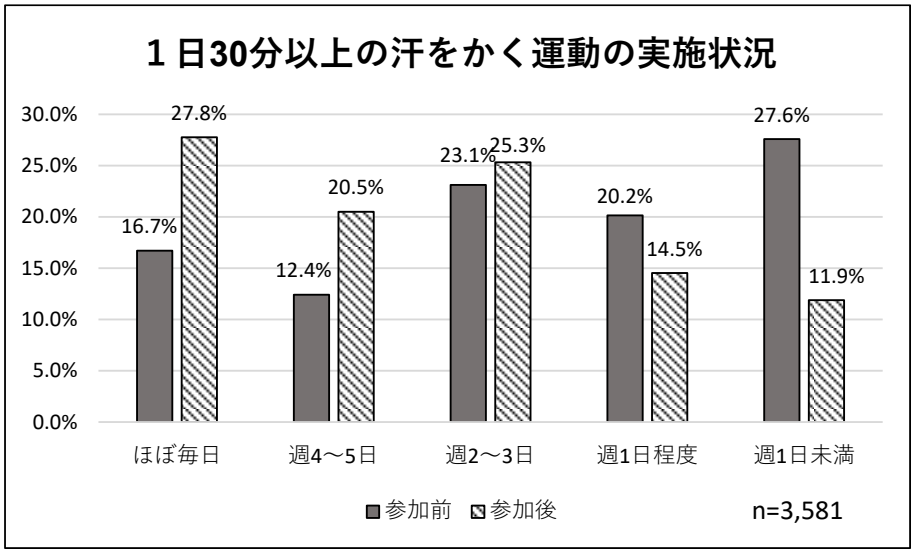
＜参加後＞

1	運動はしていない。今後も運動するつもりはない。	6.7%
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。	14.1%
3	運動はしているが、定期的ではない。	24.5%
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。	8.9%
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。	45.7%



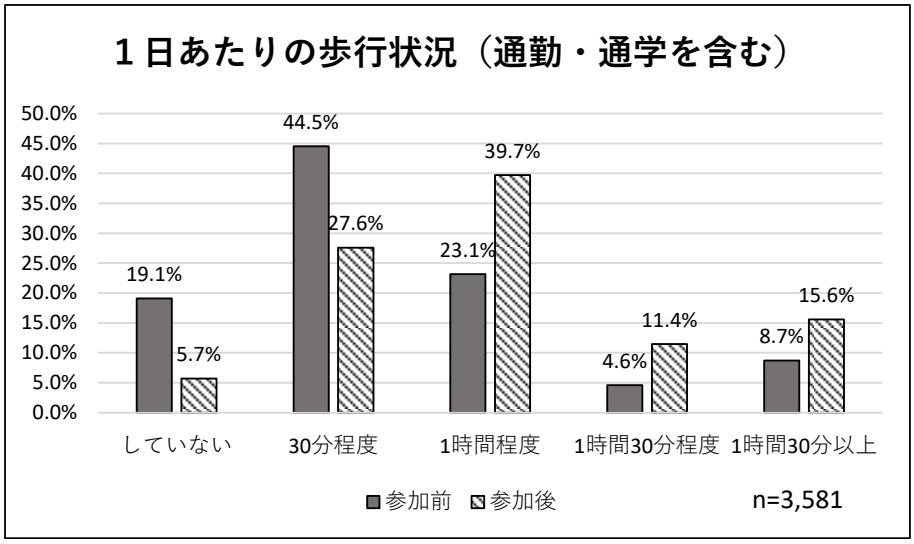
参加前は「定期的に運動をしていた」(「始めてから 6 か月以内であった」又は「6 か月以上継続していた」の合計) と回答した方は 31.6%であったが、参加後は 54.6%（「始めてから 6 か月以内である」又は「6 か月以上継続している」の合計）であり、23.0%増加した。

質問 9：コバトン ALKOO 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ください。



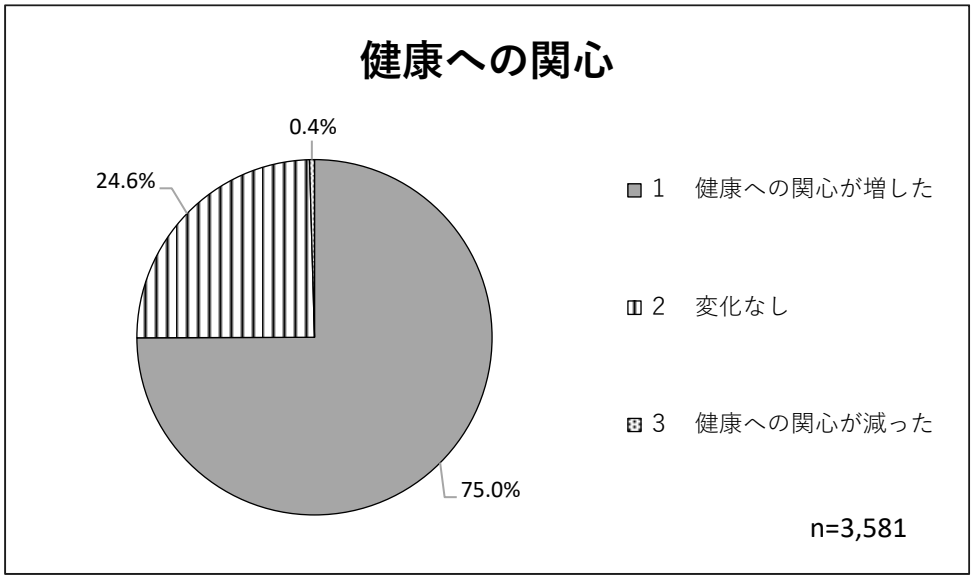
参加前に比べ「ほぼ毎日」と回答した方が 11.1%増加した。また、「週 4〜5 日」と回答した方は 8.1%増加しており、コバトン ALKOO マイレージへの参加により、意識的に汗をかく運動を行う方が増えたことが確認できた。

質問 10：コバトン ALKOO マイレージ参加前後の、日常生活における歩行（通勤通学を含む）の実施状況をお教えください。



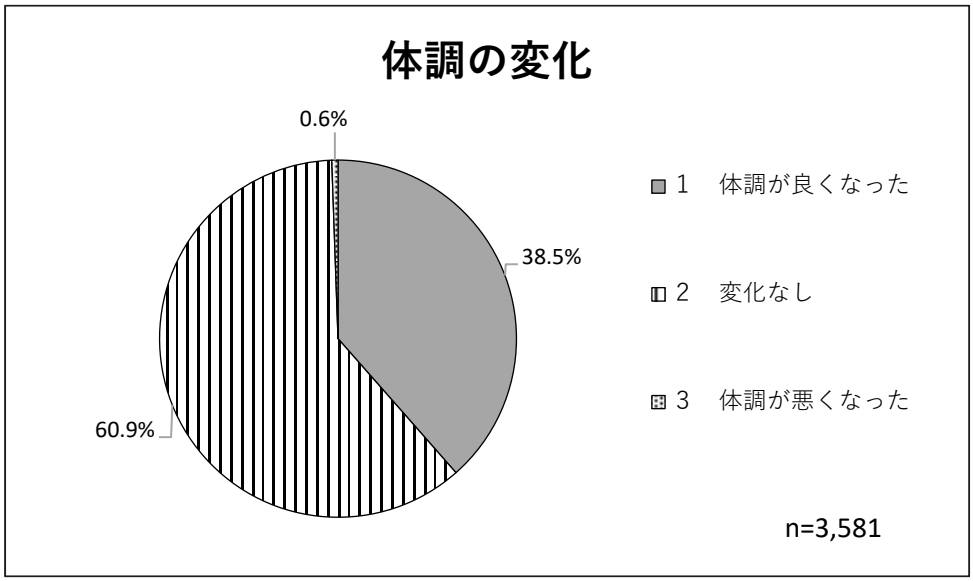
参加前に比べ「1 時間程度」「1 時間 30 分程度」「1 時間 30 分以上」と回答した方はいずれも増加した。特に「1 時間程度」と回答した方は 16.6%増加しており、コバトン ALKOO マイレージへの参加により、1 時間以上の歩行をする方が増えたことが確認できた。

質問 11：コバトン ALKOO マイレージ参加前と比べて健康への関心に変化はありましたか。



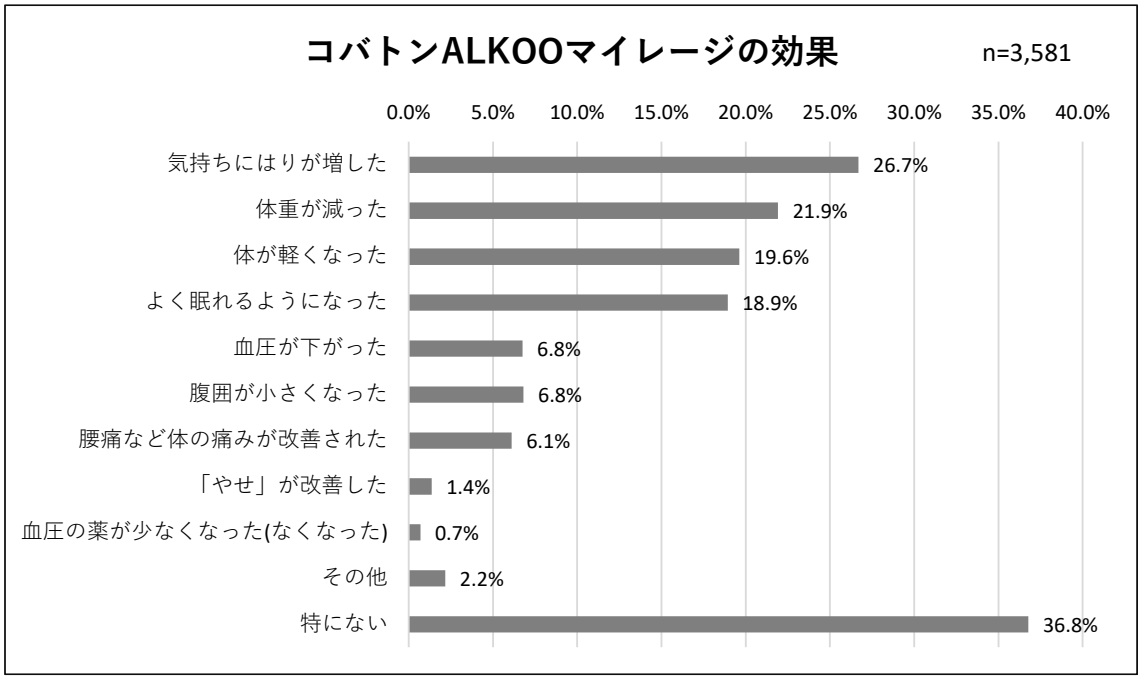
参加前に比べ「健康への関心が増した」と回答した方が 75.0％であった。

質問 12：コバトン ALKOO マイレージ参加前と比べて体調に変化はありましたか。



「変化なし」と回答した方が最も多く 60.9％であった。次いで「体調が良くなった」と回答した方が 38.5％であった。

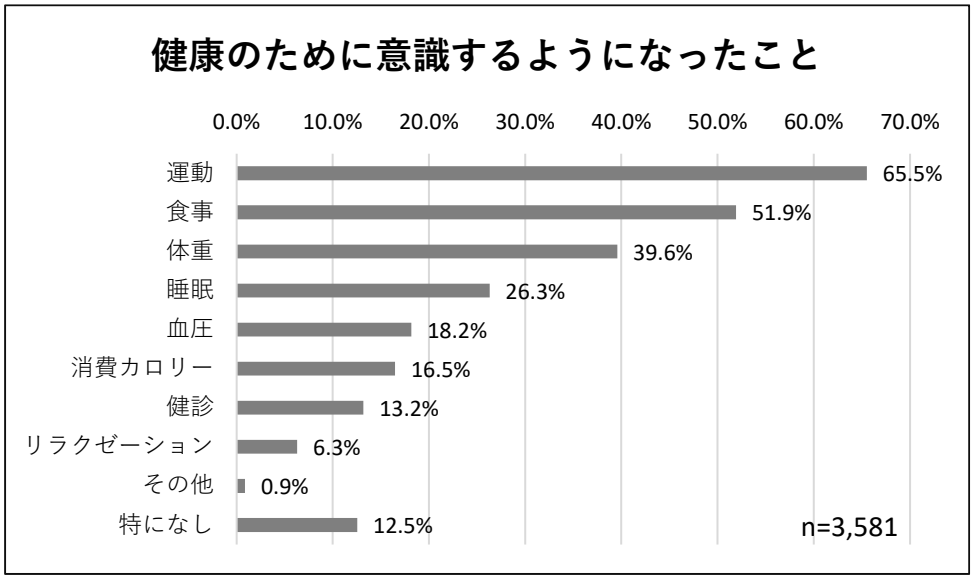
質問 13：コバトン ALKOO マイレージ参加前と比べてどのような心や体の変化がありましたか（複数回答可）。



効果を感じた方の中では「気持ちにはりが増した」と回答した方が最も多く 26.7％であった。次いで「体重が減った」と回答した方が 21.9％であり、精神的な効果だけでなく身体的な効果も確認できた。

なお、「その他」の回答では「出掛けるきっかけができた」「積極的に歩こうという気持ちになった」等の意見（一部抜粋）があった。

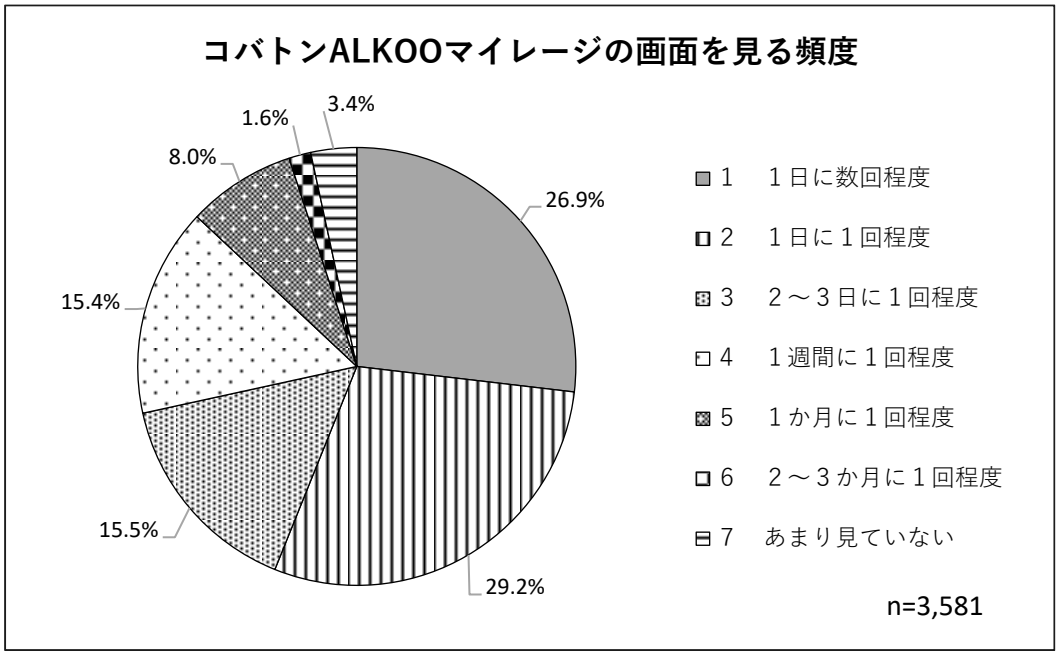
質問 14：コバトン ALKOO マイレージ参加後に健康のために意識するようになったことをお教えください（複数回答可）。



「運動」と回答した方が最も多く 65.5％であった。

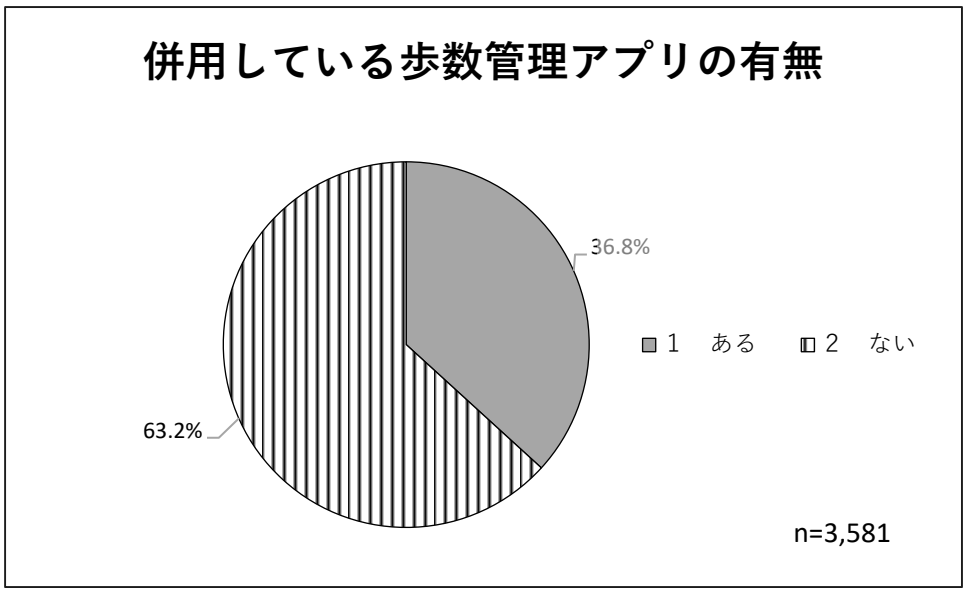
（3）その他

質問 15：コバトン ALKOO マイレージの画面をどのくらいの頻度で見ていますか。



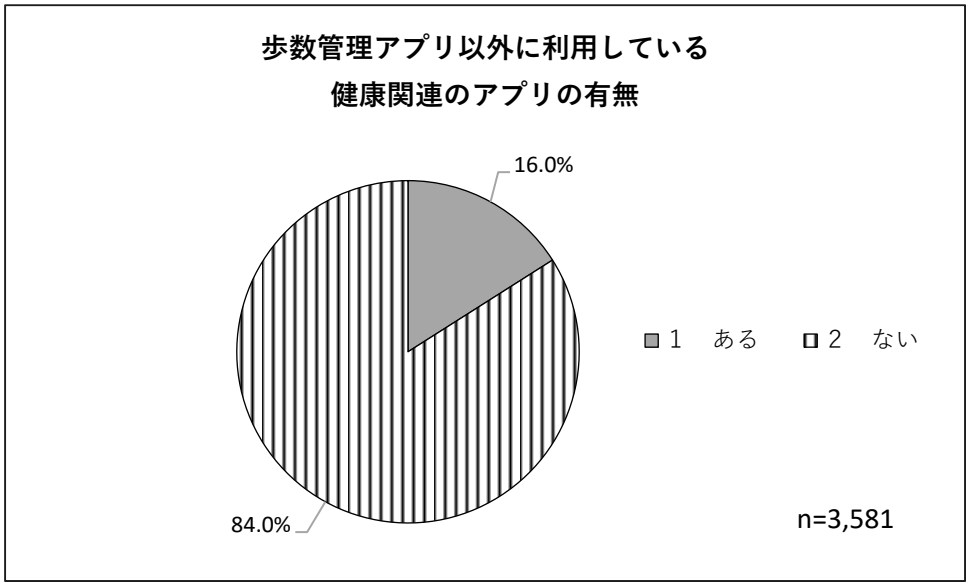
「1 日に 1 回程度」と回答した方が最も多く 29.2%であった。

質問 16：コバトン ALKOO マイレージの他に、併用している歩数管理アプリはありますか。



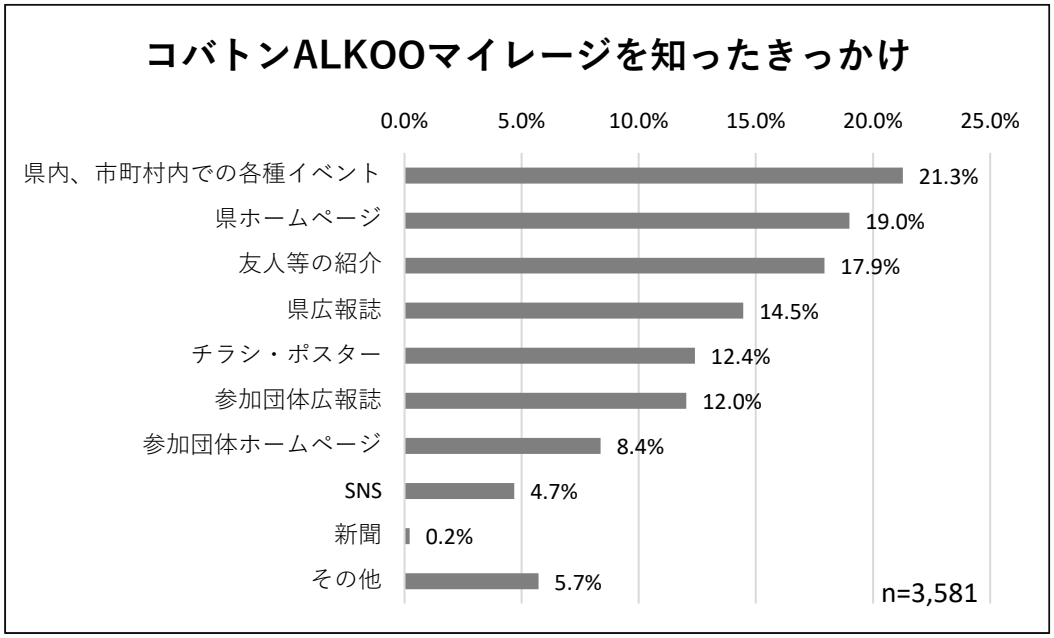
36.8%の方が「ある」と回答した。

質問 17：歩数管理アプリ以外に利用している健康関連のアプリはありますか。



16.0％の方が「ある」と回答した。

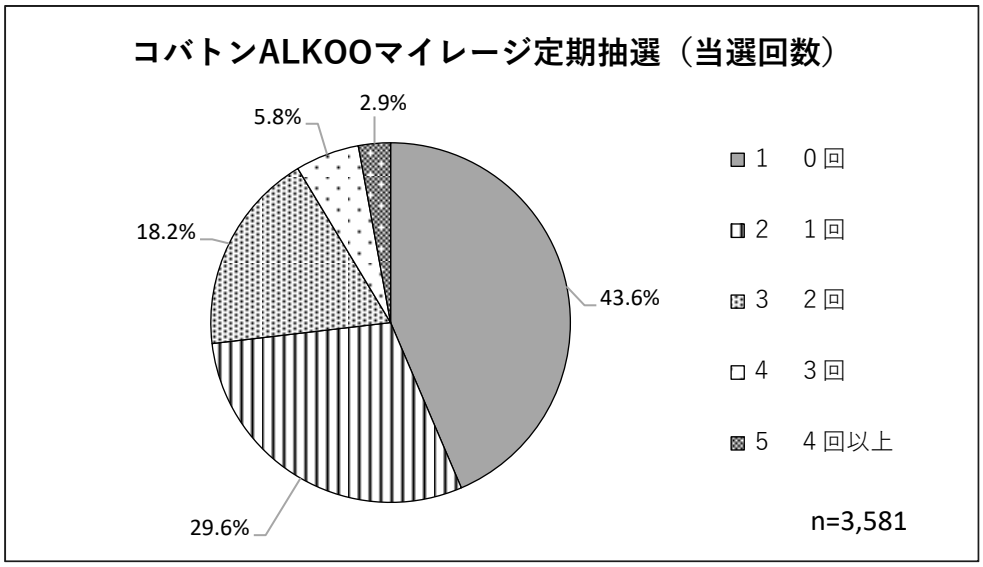
質問 18：あなたは、コバトン ALKOO マイレージを何で知りましたか（複数回答可）。



「県内、市町村内での各種イベント」と回答した方が最も多く 21.3％であった。次いで「県ホームページ」が 19.0％であった。

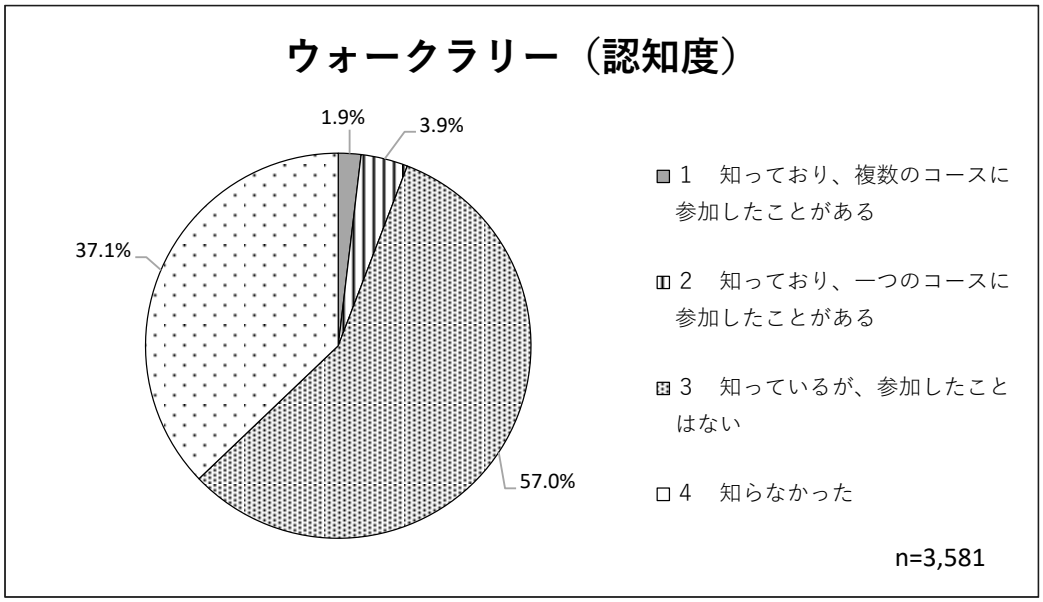
質問 19：コバトン ALKOO マイレージの「定期抽選」について、これまで当選した回数をお教えください。

1　0回	2　1回	3　2回	4　3回	5　4回以上
43.6%	29.6%	18.2%	5.8%	2.9%



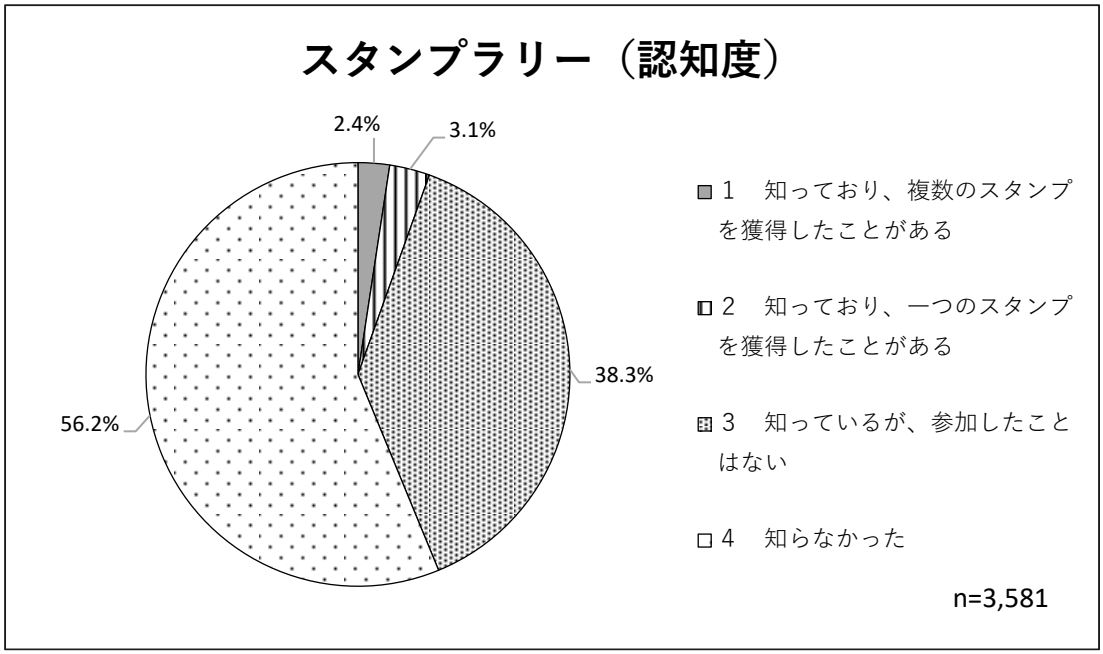
56.5％の方が 1 回以上は当選したことがあると回答した。

質問 20：「ウォークラリー」機能を知っていますか。



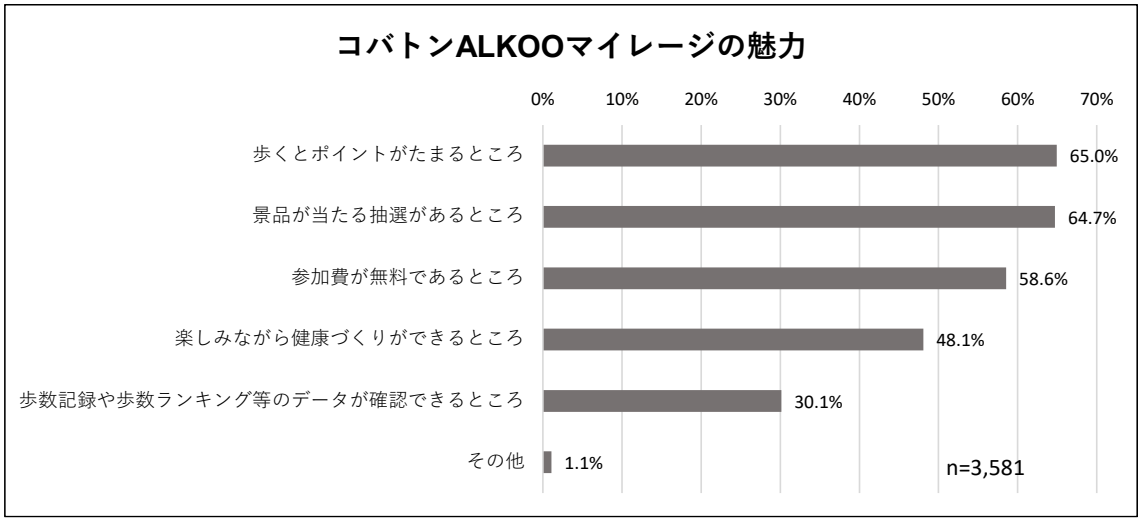
「知っているが、参加したことはない」と回答した方が最も多く 57.0％であった。次いで「知らなかった」と回答した方が 37.1%であった。

質問 21：「スタンプラリー」機能を知っていますか。



「知らなかった」と回答した方が最も多く 56.2%であった。次いで「知っているが、参加したことはない」と回答した方が 38.3%であった。

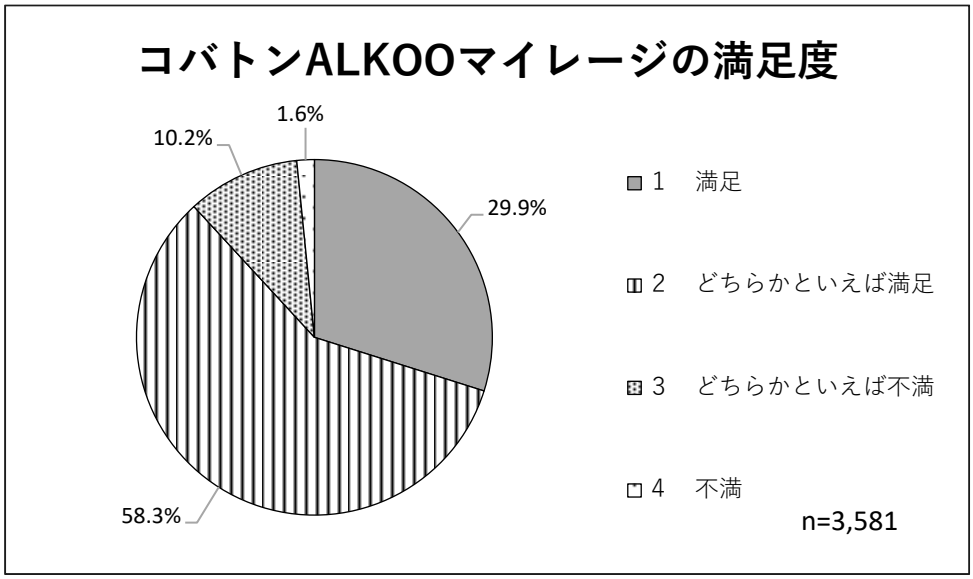
質問 22：あなたは、コバトン ALKOO マイレージのどのようなところが魅力だと思いますか(複数回答可)。



「歩くとポイントがたまるところ」と回答した方が最も多く 65.0%であった。次いで「景品が当たる抽選があるところ」と回答した方が 64.7%、「参加費が無料であるところ」と回答した方が 58.6%となっており、無料で参加でき、歩いてポイントをため、景品が当たる抽選に応募できるところに魅力を感じている方が多いことが確認できた。

質問 23：コバトン ALKOO マイレージの満足度をお教えください。

1　満足	29.9%
2　どちらかといえば満足	58.3%
3　どちらかといえば不満	10.2%
4　不満	1.6%



「どちらかといえば満足」と回答した方が最も多く 58.3%であった。次いで「満足」と回答した方が 29.9%であり、合計すると 88.2%の方が「満足」又は「どちらかといえば満足」と回答していることが確認できた。

質問 24：ご意見、ご提案などありましたらご記入ください。

【意見から一部抜粋】

- 楽しみながら健康に前向きになれる。
- 抽選のお知らせが分かりやすくなると良い。
- 健康寿命をできる限り伸ばしていきたいので、引き続き利用していきます。
- なかなか抽選に当たらないのが残念です。
- 自治体の健診フェアで本アプリの紹介を受け、良い機会となりました。広報誌での更なる周知があると良いと感じました。