



平成27年度

「よこはまウォーキングポイント」参加者

アンケート調査結果報告書（案）

平成27年12月

横浜市健康福祉局保健事業課

横浜市衛生研究所



| | |
|--|----|
| I 調査の概要 | 1 |
| II アンケート回答者の構成 | |
| 1 回答者の性別、年代別、歩数データ送信あり・なし別構成割合 | 2 |
| 2 回答者の家族の状況 | 4 |
| 3 回答者の就労の状況 | 5 |
| III 事業を知ったきっかけ | |
| 1 事業を知ったきっかけ | 6 |
| IV ウォーキング状況 | |
| 1 ウォーキングの時間帯 | 7 |
| 2 ウォーキングの同行者 | 9 |
| 3 ウォーキングの一日平均歩数 | 10 |
| V 事業参加状況 | |
| 1 歩数計使用状況 | 11 |
| 2 歩数計を使用していない理由 | 13 |
| 3 歩数計が歩くきっかけになったか | 14 |
| 4 抽選で景品が当たるのが歩くきっかけになったか | 15 |
| 5 寄付につながるのが歩くきっかけになったか | 17 |
| 6 歩数計をリーダーにのせてデータ送信することを知っていたか | 19 |
| 7 リーダー設置場所に行く頻度 | 20 |
| 8 リーダー設置場所に行かない理由 | 22 |
| 9 自身の歩数記録等を確認する「個人専用ページ」の利用状況 | 23 |
| 10 「個人専用ページ」の利用項目 | 25 |
| VI 「ウォーキングポイント」参加前の状況 | |
| 1 参加前の地域活動 | 26 |
| 2 参加前の運動状況 | 27 |
| VII 「ウォーキングポイント」参加後の状況 | |
| 1 参加後の運動への興味・関心 | 28 |
| 2 参加後の運動習慣 | 29 |
| 3 参加後の外出頻度 | 30 |
| 4 参加後の睡眠状況 | 31 |
| 5 参加後の食欲 | 32 |
| 6 参加後の体の痛み | 33 |
| 7 参加後の友人関係 | 34 |
| 8 参加後のストレス状況 | 35 |
| 9 参加後の体調管理 | 36 |
| 10 参加後の健康観 | 37 |
| VIII 事業への自由意見 | |
| 1 自由意見 | 38 |
| IX 調査票 | |
| 1 アンケート調査票 | 40 |

I 調査の概要

1 趣旨

このアンケート調査は、「よこはまウォーキングポイント」事業実施後の利用状況等を調べるために、参加者を対象として実施しました。

「よこはまウォーキングポイント」事業は、40歳以上の市民を対象に、歩数計をお渡しすることで、ウォーキングのきっかけ（契機）をつくり、日常生活の中で気軽に楽しみながら継続して健康づくりに取り組んでいただけるようになることを目的としています。

アンケート調査では、歩数計の使用状況や、事業参加に伴って普段の生活や気持ちにどのような変化があったか等をおたずねし、①事業目的に沿って事業が行われているか②歩数計を持つことにより行動や気持ちにどのような変化があったかを中心に分析しました。

2 仕様

- (1) 調査対象 よこはまウォーキングポイント事業参加者（平成27年3月末時点参加者）
- (2) 標本数 4,000 標本
- (3) 抽出方法 無作為抽出（歩数データ送信あり・なしから2,000 標本ずつ無作為抽出）
- (4) 調査方法 郵送
- (5) 調査時期 平成27年6月19日～7月10日
- (6) 集計・分析 横浜市衛生研究所

3 項目

- (1) 【アンケート回答者の構成】 性別、年代、家族の状況、就労の状況
- (2) 【事業を知ったきっかけ】 事業を知ったきっかけ
- (3) 【ウォーキング状況】 ウォーキングの時間帯、同行者、一日平均歩数
- (4) 【事業参加状況】 歩数計の使用状況、歩数計を使用していない理由、歩数計が歩くきっかけになったか、抽選で景品が当たることが歩くきっかけになったか、寄付につながるものが歩くきっかけになったか、歩数計をリーダーにのせてデータ送信することを知っていたか、リーダー設置場所に行く頻度、リーダー設置場所に行かない理由、自身の歩数記録等を確認する「個人専用ページ」の利用状況、「個人専用ページ」の利用項目
- (5) 【「ウォーキングポイント」参加前の状況】 地域活動、運動状況
- (6) 【「ウォーキングポイント」参加後の状況】 運動への興味・関心、運動習慣、外出頻度、睡眠状況、食欲、体の痛み、友人関係、ストレス状況、体調管理、健康観
- (7) 【事業への自由意見】

4 回収結果

2,434 標本（回収率 60.9%）

5 分析方法

統計学的検定は χ^2 検定および Kruskal-Wallis 検定を用い、 $P < 0.05$ で有意差ありとしました。

* 「有意差あり」とは、偶然とは考えにくい意味のある差があることを意味し、統計学的な計算を行い p 値（p は probability 【確率】の意味）を算出し、p 値の大きさで、有意差の有無を判断します。

6 報告書を見る際の注意点

- (1) 報告書内に示した「N=〇」は、その質問や集計に対しての「有効回答者数」を表しています。
- (2) 設問文の中に複数回答が可能な設問は、回答の合計が100%を上回ることがあります。
- (3) 調査結果の比率はすべて百分率で表し、その設問の回答者数を基数として、小数点以下第2位を四捨五入して算出しています。そのため、百分率の合計が100%にならないことがあります。
- (4) 集計は、無回答および不正回答を除いた有効回答数で表しています。

II アンケート回答者の構成

アンケート調査にあたっては、事業参加者のうち、歩数データを送信していない3割弱の人のアンケート回答率が低くなることを想定し、無作為抽出の際に、歩数データを送信している人・送信していない人それぞれから、2,000人ずつを抽出しました。

アンケートを送付した人は、平成27年3月末時点のよこはまウォーキングポイント事業参加者約10万人のうち、無作為抽出した、歩数データを送信している2,000人、歩数データを送信していない2,000人、の計4,000人です。

6月にアンケートを送付し、2,434人の方からご回答をいただきました。

回収率が60.9%と高く、参加者の関心の高さが窺えます。

1 回答者の男女別、年代別、歩数データ送信あり・なし別構成割合

(1) 回答者：男女別

| 性別 | 回答者数 | 割合 |
|-----|--------|-------|
| 男性 | 1,025人 | 42.1% |
| 女性 | 1,405人 | 57.7% |
| 無回答 | 4人 | 0.2% |
| 全体 | 2,434人 | 100% |

<参考> H27.6月末事業参加者割合

| 性別 | 割合 |
|----|-------|
| 男性 | 39.5% |
| 女性 | 60.5% |
| 全体 | 100% |

回答者に占める割合は、女性の方が多くなっていますが、事業の参加者の割合も、男性4割・女性6割のため、ほぼ同じ割合となっています。

(2) 回答者：年代別

| 年代別 | 回答者数 | 割合 |
|-------|--------|--------|
| 40歳代 | 240人 | 9.9% |
| 50歳代 | 299人 | 12.3% |
| 60歳代 | 746人 | 30.6% |
| 70歳代 | 969人 | 39.8% |
| 80歳以上 | 176人 | 7.2% |
| 無回答 | 4人 | 0.2% |
| 全体 | 2,434人 | 100.0% |

<参考> H27.6月末事業参加者割合

| 年代別 | 割合 |
|-------|--------|
| 40歳代 | 12.2% |
| 50歳代 | 14.5% |
| 60歳代 | 31.2% |
| 70歳代 | 34.8% |
| 80歳以上 | 7.3% |
| 全体 | 100.0% |

回答者に占める、60歳以上の割合は7割を超えています。特に事業参加者の割合と比較すると、回答者に占める割合は、40歳・50歳代が少なく、70歳代が多くなっています。

(3) 回答者：データ送信あり・なし別（男女別）

| 性別 | データ送信あり※ | データ送信なし※ | 計 |
|-----|---------------|-------------|---------------|
| 男性 | 722人(29.7%) | 303人(12.4%) | 1,025人(42.1%) |
| 女性 | 925人(38.0%) | 480人(19.7%) | 1,405人(57.7%) |
| 無回答 | 2人(0.1%) | 2人(0.1%) | 4人(0.2%) |
| 全体 | 1,649人(67.7%) | 785人(32.3%) | 2,434人(100%) |

<参考> H27.6月末事業参加者割合

| 性別 | データ送信あり※ | データ送信なし※ | 計 |
|----|----------|----------|-------|
| 男性 | 30.0% | 9.5% | 39.5% |
| 女性 | 43.4% | 17.1% | 60.5% |
| 全体 | 73.4% | 26.6% | 100% |

※「データ送信あり」は、歩数計をリーダーにのせてデータ送信している人、「データ送信なし」は、歩数計を一度もリーダーにのせていない人

1番多い回答者はデータ送信ありの女性ですが、男性の方が、回答者に占めるデータ送信ありの割合が多くなっています。

また、事業参加者割合と比較すると、データ送信なしの回答者が多くなっています。

アンケート回収率は、データ送信あり・なしで大きな差があり、データ送信ありは82.5%、データ送信なしは39.3%でした。

(4) 回答者：データ送信あり・なし別（年代別）

<参考> H27.6 月末事業参加者割合

| 年代別 | データ送信あり※ | データ送信なし※ | 計 |
|-------|---------------|-------------|--------------|
| 40歳代 | 175人(7.2%) | 65人(2.7%) | 240人(9.9%) |
| 50歳代 | 237人(9.7%) | 62人(2.5%) | 299人(12.3%) |
| 60歳代 | 534人(21.9%) | 212人(8.7%) | 746人(30.6%) |
| 70歳代 | 610人(25.1%) | 359人(14.7%) | 969人(39.8%) |
| 80歳以上 | 91人(3.7%) | 85人(3.5%) | 176人(7.2%) |
| 無回答 | 2人(0.1%) | 2人(0.1%) | 4人(0.2%) |
| 全体 | 1,649人(67.7%) | 785人(32.3%) | 2,434人(100%) |

| 年代別 | データ送信あり※ | データ送信なし※ | 計 |
|-------|----------|----------|-------|
| 40歳代 | 9.4% | 2.8% | 12.2% |
| 50歳代 | 11.3% | 3.1% | 14.5% |
| 60歳代 | 24.0% | 7.2% | 31.2% |
| 70歳代 | 24.3% | 10.5% | 34.8% |
| 80歳以上 | 4.3% | 3.0% | 7.3% |
| 全体 | 73.4% | 26.6% | 100% |

データ送信ありの60歳・70歳代の回答者が多く、約半数を占めています。

また、事業参加者割合と比較すると、データ送信なしの70歳代の回答者が多くなっています。

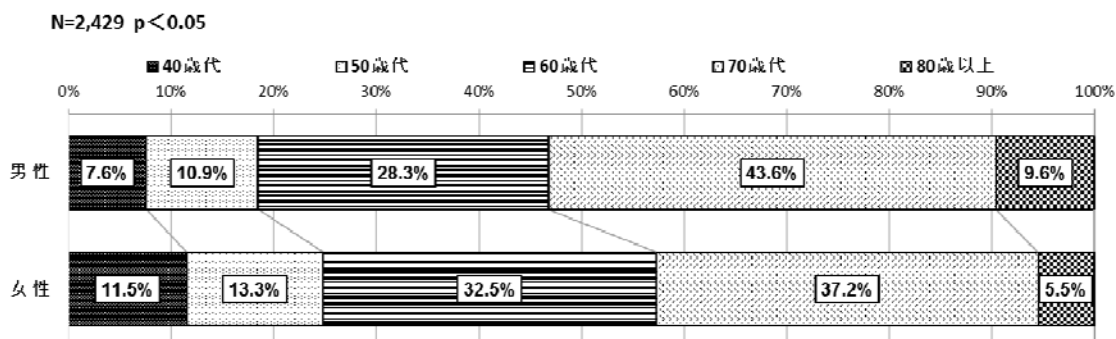
(5) 回答者：男女別・年代別

<参考> H27.6 月末事業参加者割合

| 年代別 | 男 | 女 | 計 |
|-------|--------------|--------------|-------------|
| 40歳代 | 78(3.2%) | 162(6.7%) | 240(9.9%) |
| 50歳代 | 112(4.6%) | 187(7.7%) | 299(12.3%) |
| 60歳代 | 290(11.9%) | 456(18.8%) | 746(30.7%) |
| 70歳代 | 447(18.4%) | 522(21.5%) | 969(39.9%) |
| 80歳以上 | 98(4.0%) | 77(3.2%) | 175(7.2%) |
| 全体 | 1,025(42.2%) | 1,404(57.8%) | 2,429(100%) |

| 年代別 | 男 | 女 | 計 |
|-------|-------|-------|-------|
| 40歳代 | 4.3% | 7.9% | 12.2% |
| 50歳代 | 5.1% | 9.4% | 14.5% |
| 60歳代 | 11.8% | 19.5% | 31.2% |
| 70歳代 | 14.8% | 20.1% | 34.8% |
| 80歳以上 | 3.6% | 3.7% | 7.3% |
| 全体 | 39.5% | 60.5% | 100% |

※無回答除く



男女とも、60歳以上が7～8割ほどを占めていましたが、男性に比べて女性の方が、回答者の年齢が低い傾向が見られました。

また、事業参加者割合と比較すると、40歳・50歳代の回答者は男女とも少なく、70歳代男性の回答者は多くなっています。

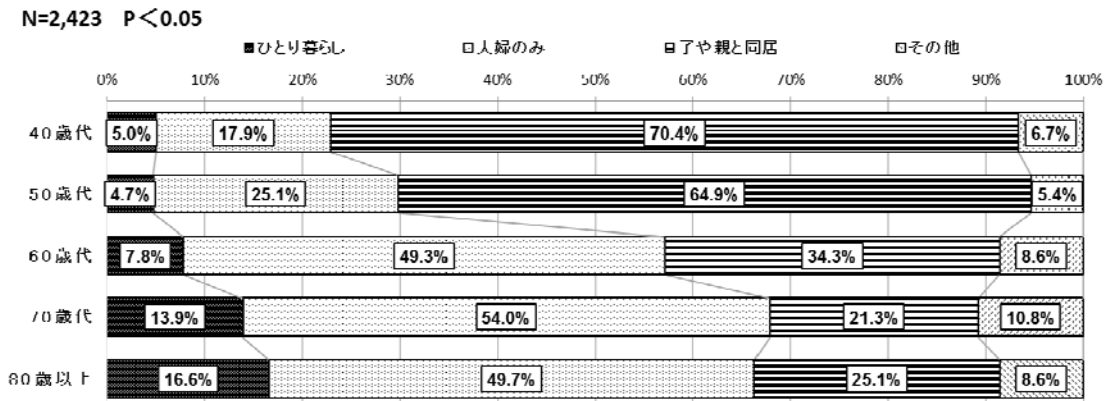
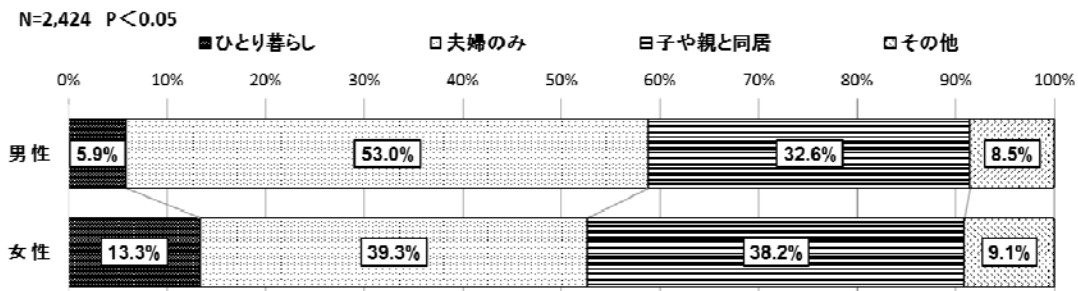
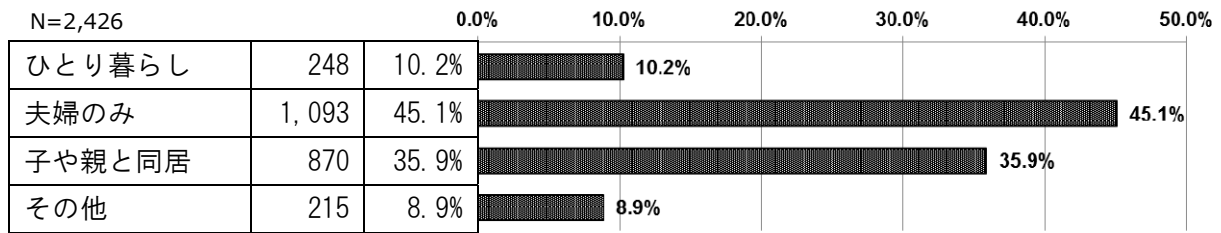
II アンケート回答者の構成

2 回答者の家族の状況

問4 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。(〇はひとつ)

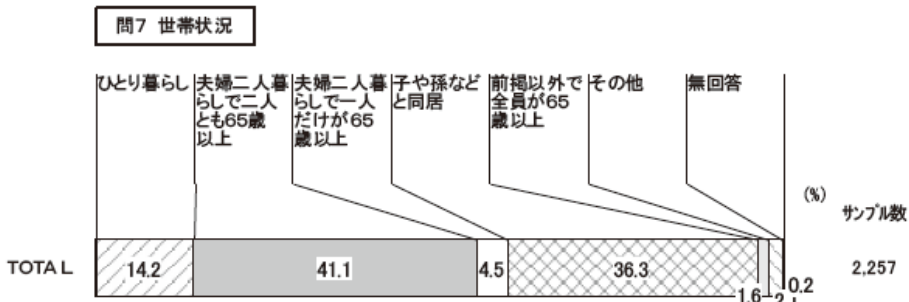
回答者全体で最も多かったのは「夫婦のみ」(45.1%)で、次に「子や親と同居」(35.9%)でした。男女別では、男性の方が女性に比べて「夫婦のみ」が多く、半数以上を占めています。

年代別では、年代が上がるほど、「子や親と同居」が減り、「ひとり暮らし」や「夫婦のみ」の世帯が増える傾向が見られました。平成25年度横浜市高齢者実態調査の世帯状況と似た割合となっています。



～『平成25年度 横浜市高齢者実態調査』より抜粋 世帯状況～

(高齢者一般)



II アンケート回答者の構成

3 回答者の就労の状況

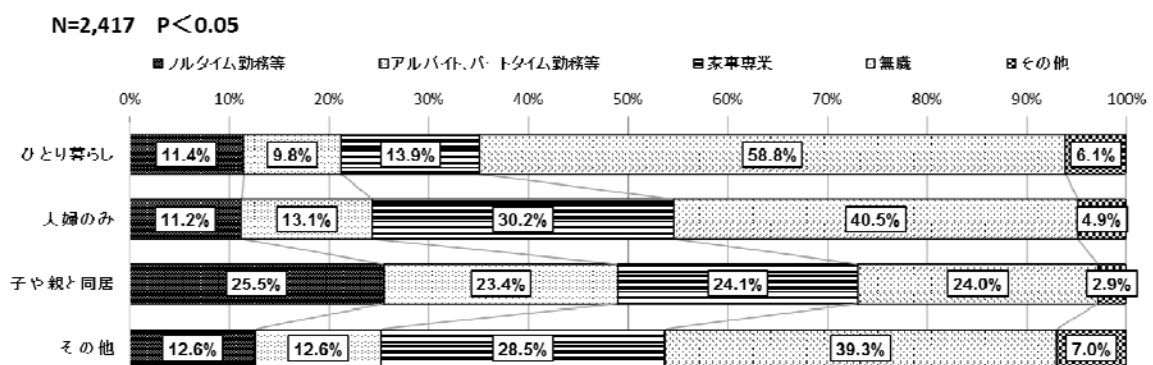
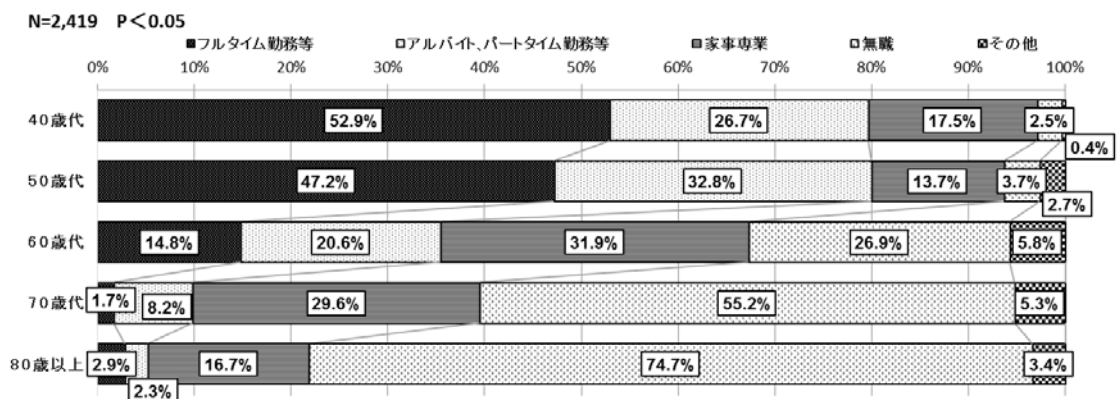
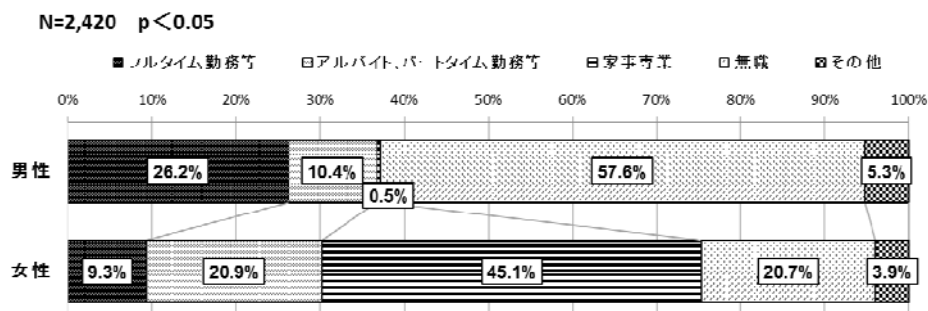
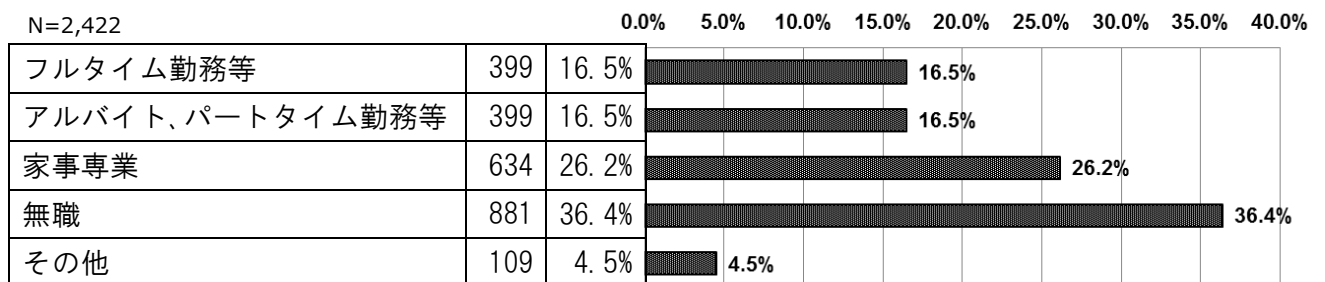
問5 あなたはどのようなお仕事をされていますか。(〇はひとつ)

回答者全体で最も多かったのは「無職」(36.4%)で、次に「家事専業」(26.2%)でした。

男女別では、男性は「無職」、「フルタイム勤務等」が多く、女性は「家事専業」が多くなっています。

年代別では、年代が上がるほど、「フルタイム勤務等」が減り、「無職」が増える傾向がみられました。

家族構成別では、「子や親と同居」の世帯で「フルタイム勤務等」が多く、「ひとり暮らし」の世帯で「無職」が多くなっています。

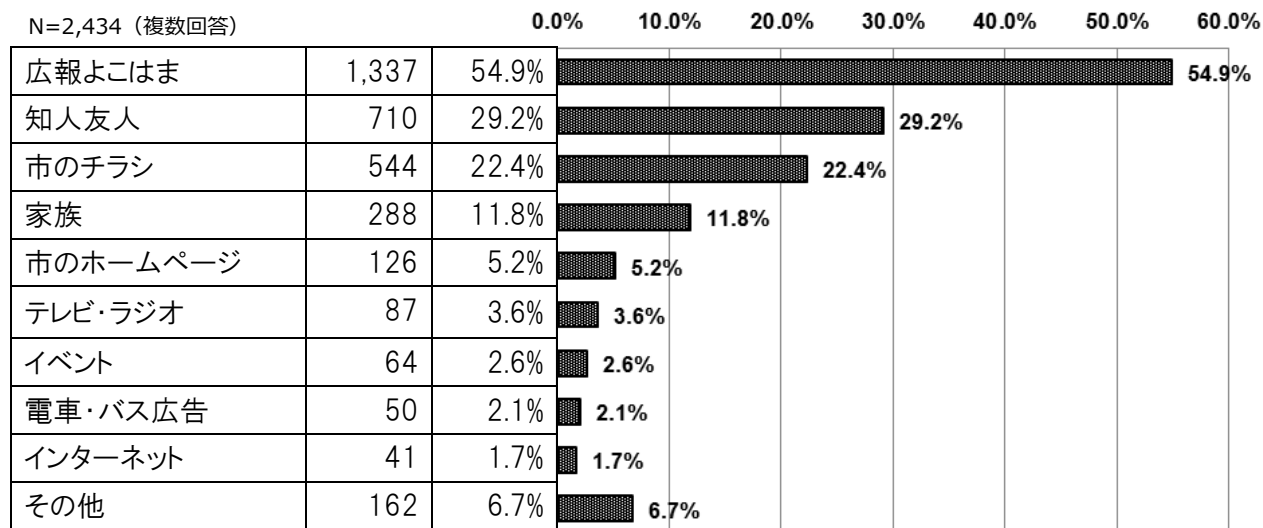


Ⅲ 事業を知ったきっかけ

1 事業を知ったきっかけ

問6 よこはまワーキングポイント事業は何で知りましたか。(〇はいくつでも可)

事業を知ったきっかけは、「広報よこはま」(54.9%)が最も多く、次いで「知人友人」(29.2%)、「市のチラシ」(22.4%)の順となっています。



IV ウォーキング状況

1 ウォーキングの時間帯

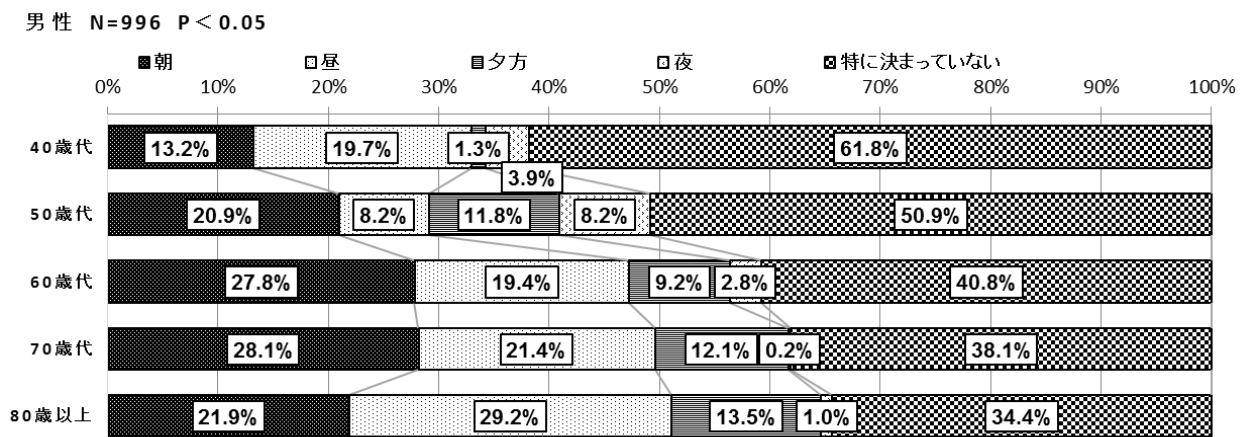
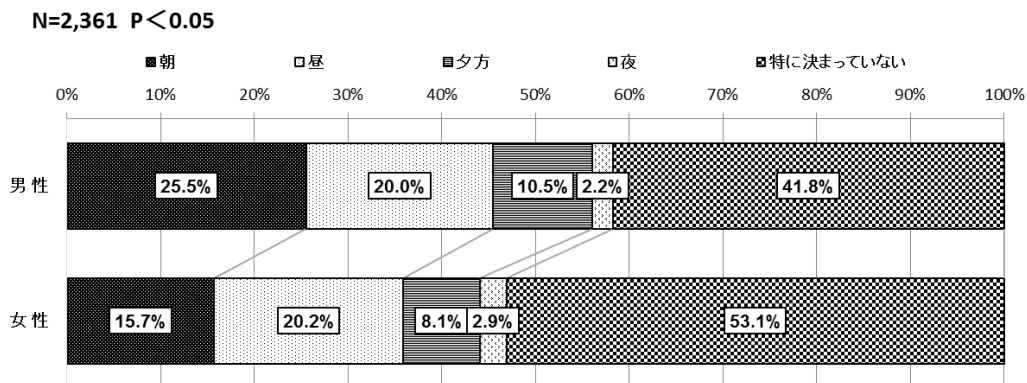
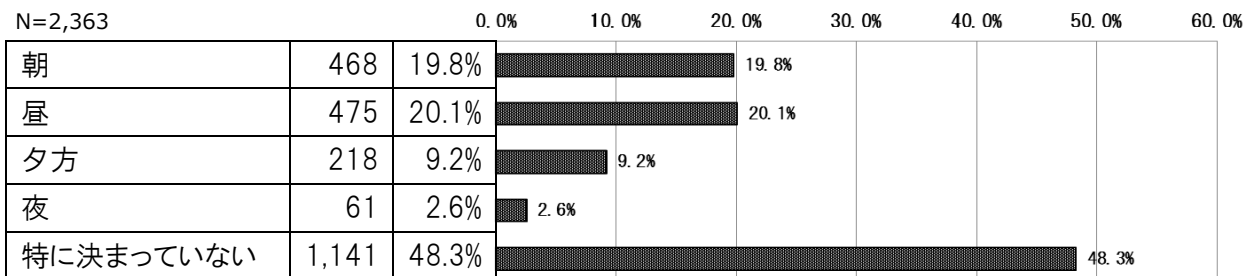
問7-1 ウォーキングはおもにいつ行いますか。(○はひとつ)

回答者全体で最も多かったのは、ウォーキングをする時間が「特に決まっていない」(48.3%)で、次に「昼」(20.1%)、「朝」(19.8%)でした。

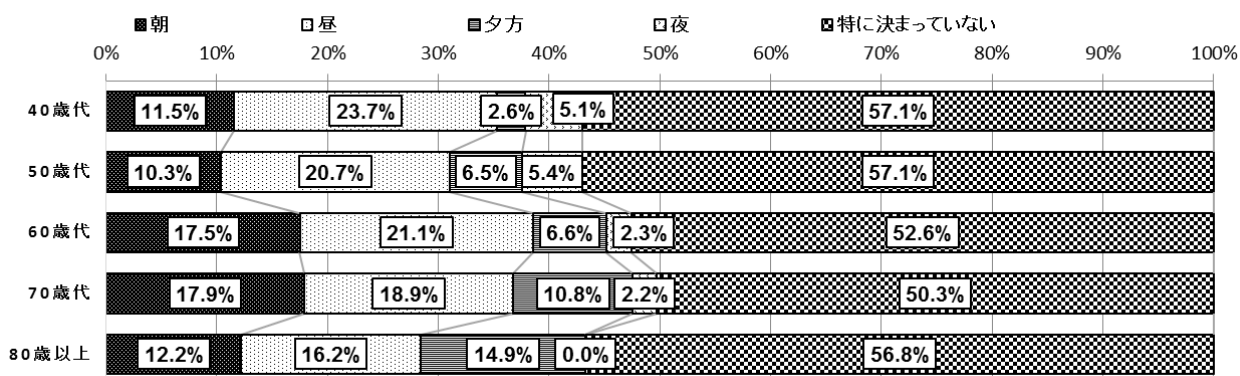
男女別では、男性の方が時間を決めてウォーキングをする人が多く、女性では時間を決めない人が多くなっています。年代別では、年代が下がるほど、ウォーキングをする時間を決めない人が増える傾向がみられるとともに、特に60・70歳代の男性は朝歩く傾向が見られました。

家族構成別では、「夫婦のみ」と「ひとり暮らし」の世帯で時間を決めてウォーキングをする人が多く、「子や親と同居」の世帯では時間を決めない人が多くなっています。

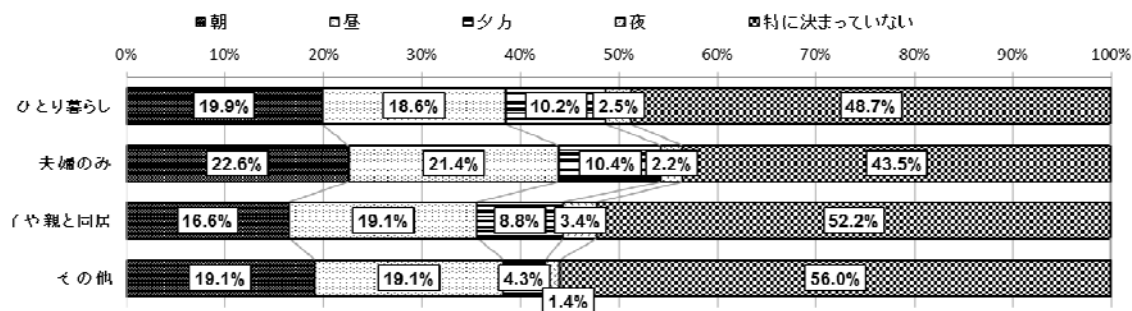
就労状況別では「無職」の人で時間を決めてウォーキングをする人が多く、「フルタイム勤務等」や「アルバイト、パートタイム勤務等」などの就労している人では時間を決めない人が多くなっていました。



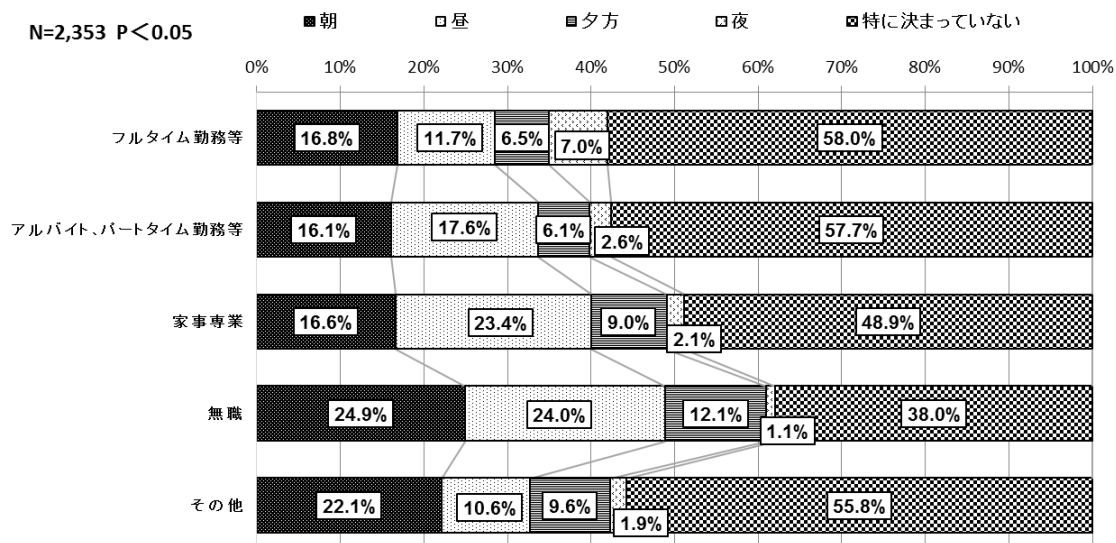
女性 N=1,364 P<0.05



N=2,357 P<0.05



N=2,353 P<0.05



中強度以上の身体活動を朝に行うのは、非常にリスクがあります。
 なぜなら、心筋梗塞や脳梗塞、狭心症などの心疾患系の病気が発生するピークは明け方から正午、特に起床後1時間以内という時間帯だからです。
 このようなリスクを避けるために、運動する時間を変えてみましょう。
 朝ではなく、夕方をおすすめします。
 夕方に運動して入眠時の体温を上げておくと、寝つきが抜群によくなります。

東京都健康長寿医療センター研究所 青柳 幸利

IV ウォーキング状況

2 ウォーキングの同行者

問7-2 ウォーキングはおもに誰と行きますか。(○はひとつ)

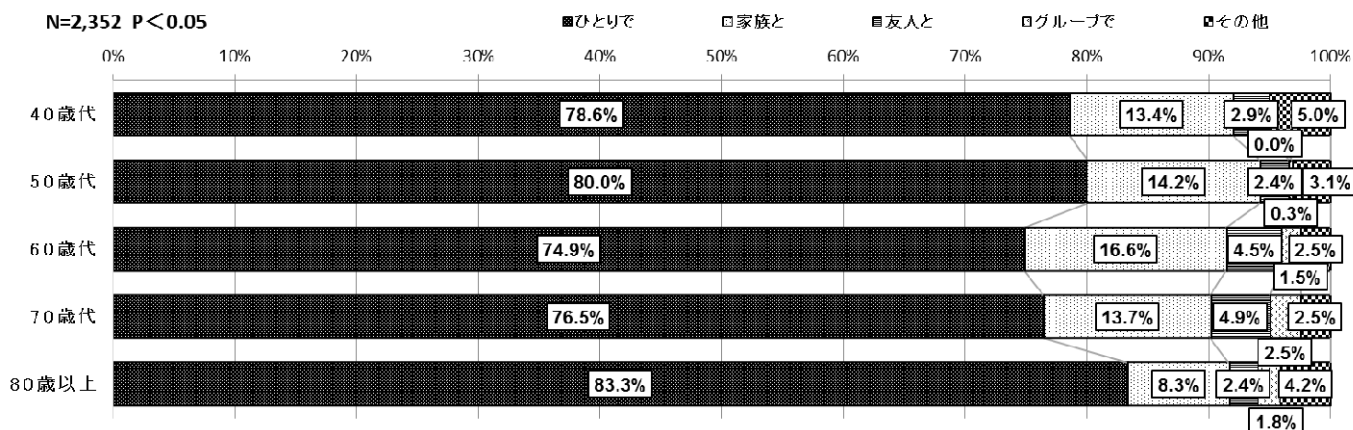
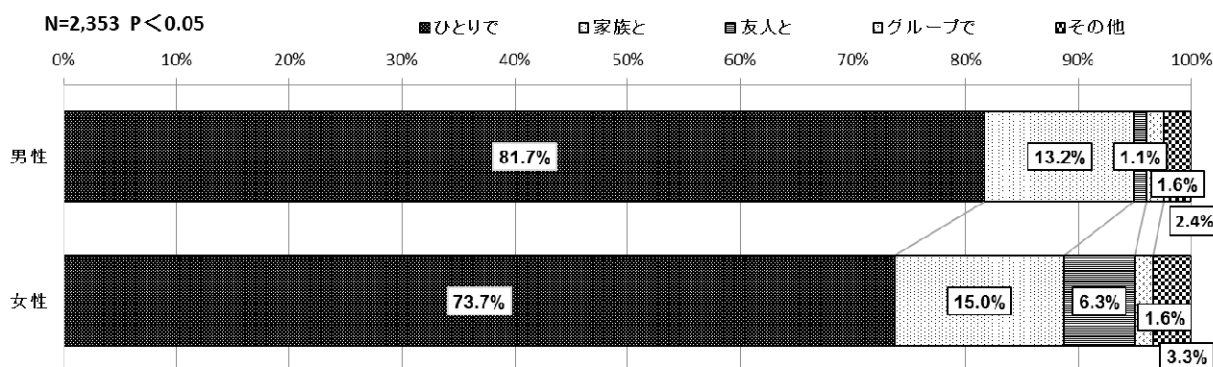
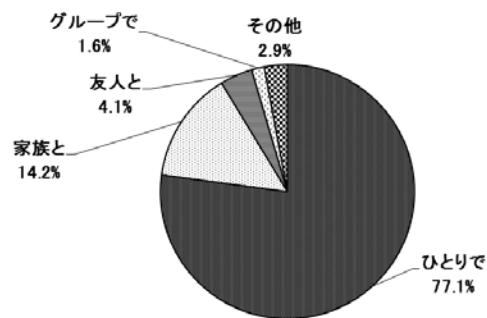
約8割(77.1%)の人がウォーキングは「ひとりで」行うと回答しており、どの年代でも、8割前後の人が「ひとりで」行うと回答しています。

男女で比較すると、男性は「ひとりで」ウォーキングする割合が女性より多くなっており(81.7%)、女性は「友人と」ウォーキングする割合が、男性より多くなっています(6.3%)。

また60歳・70歳代の人も、「友人と」や「グループで」ウォーキングする割合が多くなっています。

N=2,355

| | | |
|-------|-------|-------|
| ひとりで | 1,816 | 77.1% |
| 家族と | 335 | 14.2% |
| 友人と | 97 | 4.1% |
| グループで | 38 | 1.6% |
| その他 | 69 | 2.9% |



IV ウォーキング状況

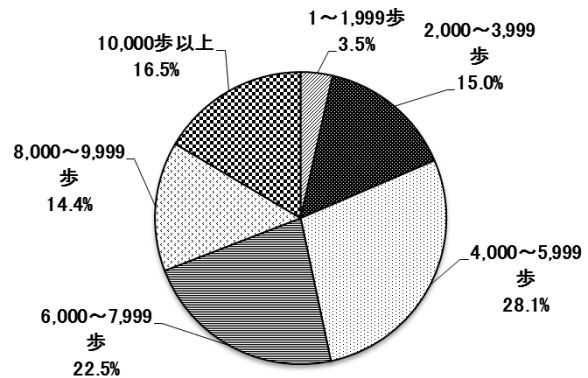
3 ウォーキングの一日平均歩数

問8 あなたの一日の平均歩数はどのくらいですか。(○はひとつ)

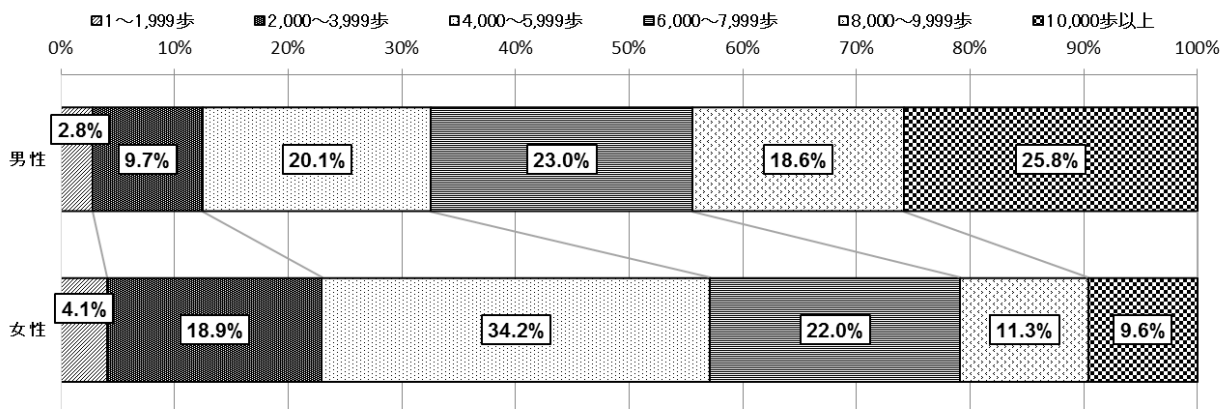
半数以上の人が一歩平均6,000歩以上歩いていると回答しています(6,000~7,999歩22.5%、8,000~9,999歩14.4%、10,000歩以上16.5%)。男性やフルタイム勤務等の人の歩数が多い傾向がみられます。

N=2,359

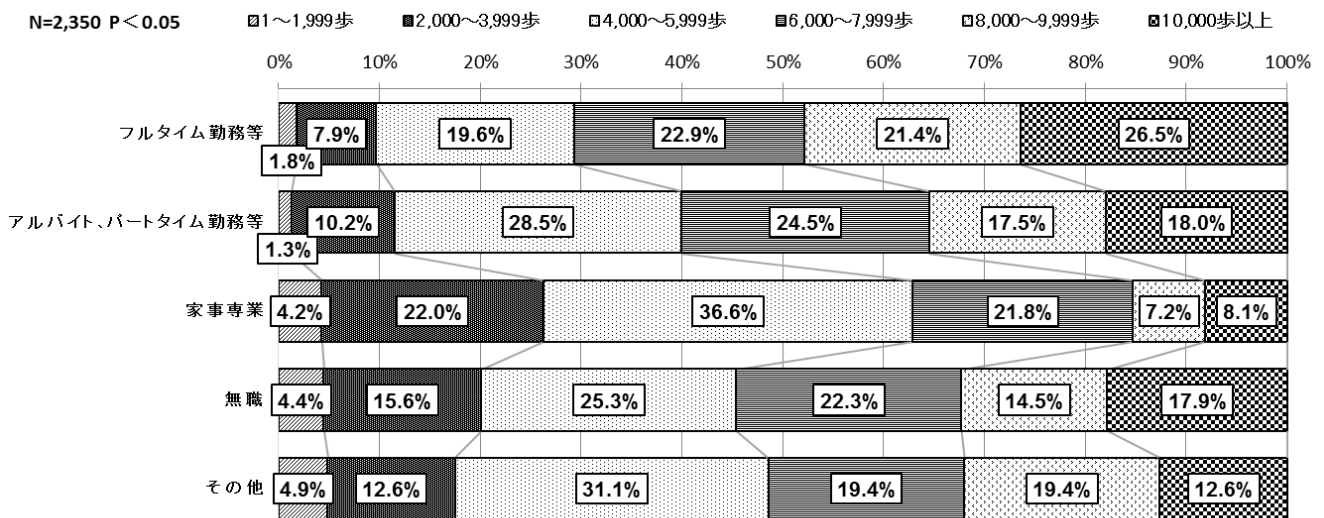
| | | |
|--------------|-----|-------|
| 1~1,999歩 | 83 | 3.5% |
| 2,000~3,999歩 | 354 | 15.0% |
| 4,000~5,999歩 | 664 | 28.1% |
| 6,000~7,999歩 | 530 | 22.5% |
| 8,000~9,999歩 | 339 | 14.4% |
| 10,000歩以上 | 389 | 16.5% |



N=2,356 P<0.05



N=2,350 P<0.05



V 事業参加状況

1 歩数計使用状況

問 9-1 あなたは現在、歩数計を使っていますか。(○はひとつ)

回答者全体の8割が「ほぼ毎日使っている」と回答しており、「時々使っている」と併せると9割以上の人が「使っている」と回答していました。

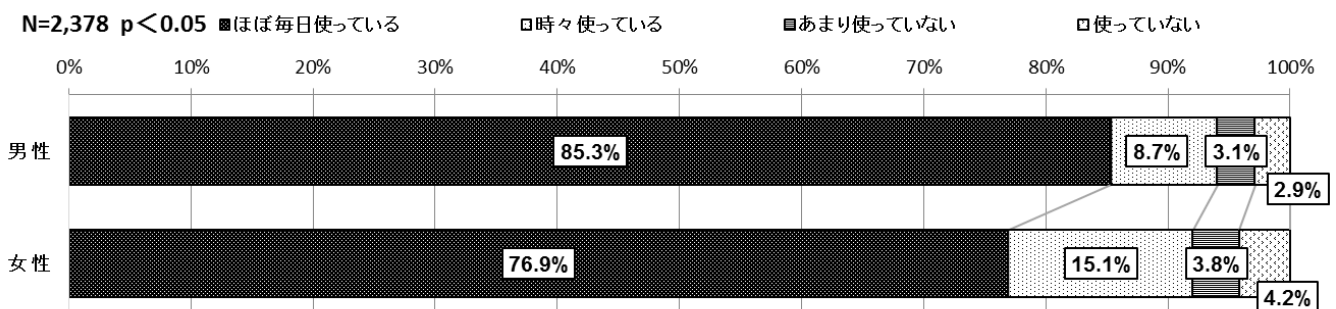
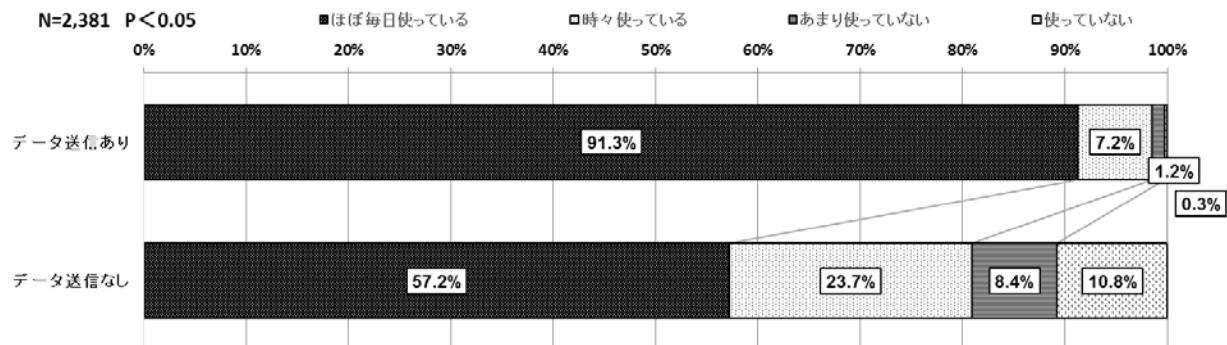
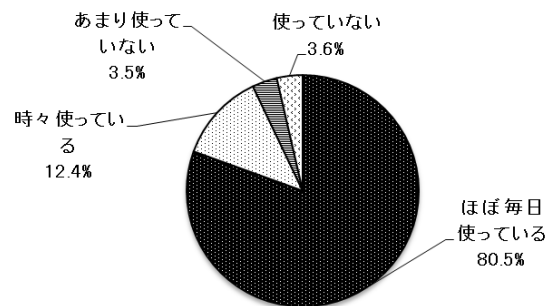
歩数計をリーダーにのせてデータを送信していない人でも、8割の人が歩数計を「使っている（「ほぼ毎日使っている」および「時々使っている」を含む）」と回答しています。

歩数計を「使っている」と回答した人は女性より男性で多く、また、どの年代、就労状況でも9割ほどの人が「使っている」と回答していました。

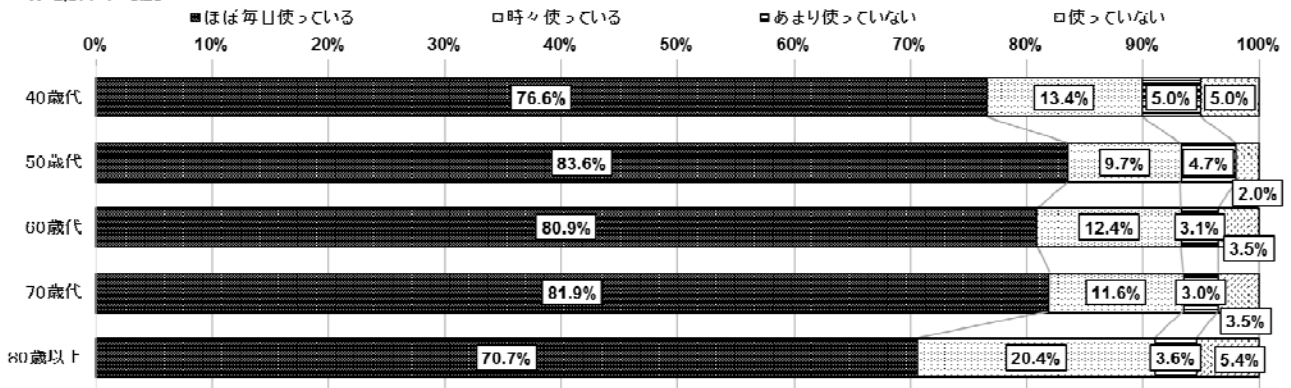
一日平均歩数別では、歩数が多い人ほど歩数計をより使用する傾向がみられます。

N=2,381

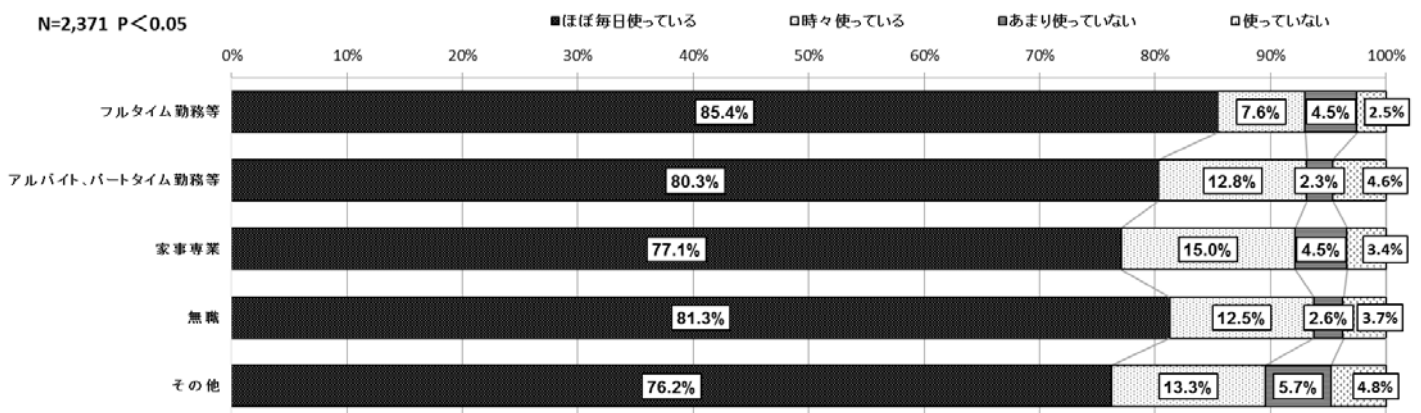
| | | |
|-----------|-------|-------|
| ほぼ毎日使っている | 1,917 | 80.5% |
| 時々使っている | 295 | 12.4% |
| あまり使っていない | 83 | 3.5% |
| 使っていない | 86 | 3.6% |



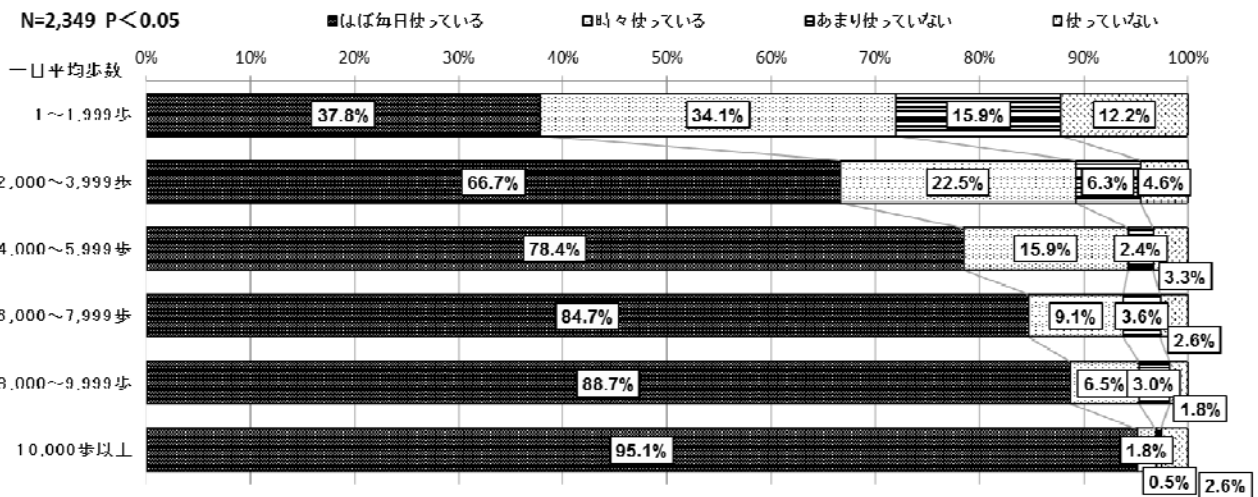
N=2,377 P=0.26



N=2,371 P<0.05



N=2,349 P<0.05



V 事業参加状況

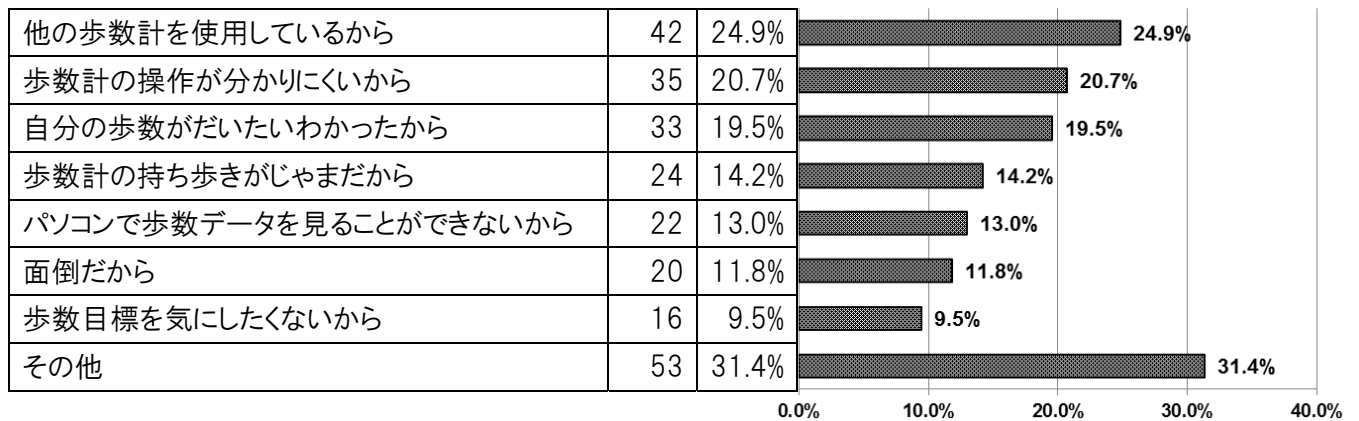
2 歩数計を使用していない理由

問 9- 2 歩数計を使っていない理由は何ですか。(〇はいくつでも可)

歩数計を使っていない理由は、「他の歩数計を使用しているから」(24.9%)が最も多く、次いで「歩数計の操作がわかりにくいから」(20.7%)、「自分の歩数がだいたいわかったから」(19.5%)の順となっています。(その他を除く。)

「歩数計を忘れる」と自由意見欄に書かれた回答も13件ありました。

N=169 (複数回答)



V 事業参加状況

3 歩数計が歩ききっかけになったか

問 10 歩数計を持ったことで、毎日の歩数が増えたり、歩く日数が増えるなど、より歩ききっかけになりましたか。
(○はひとつ)

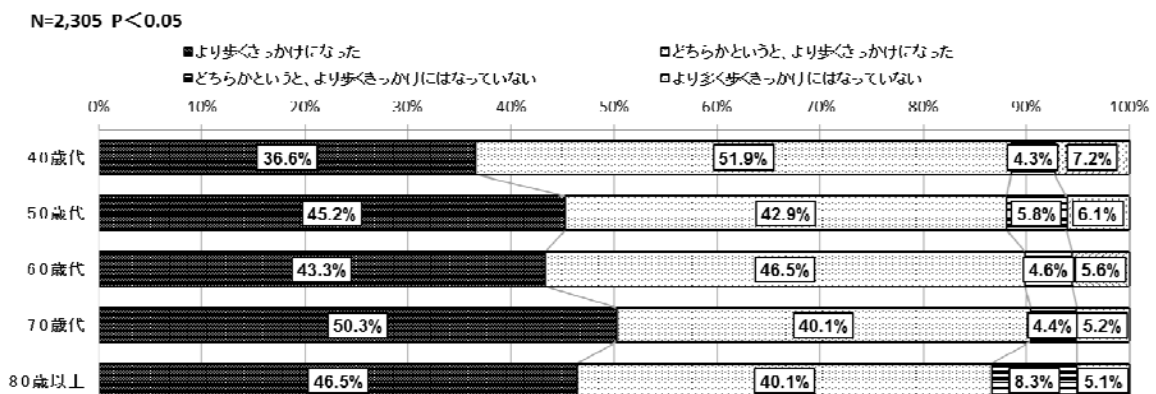
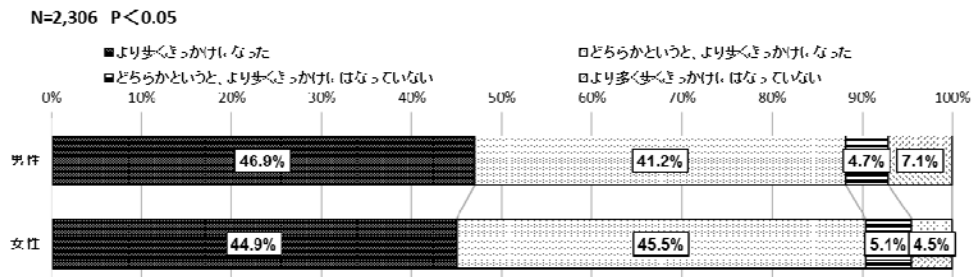
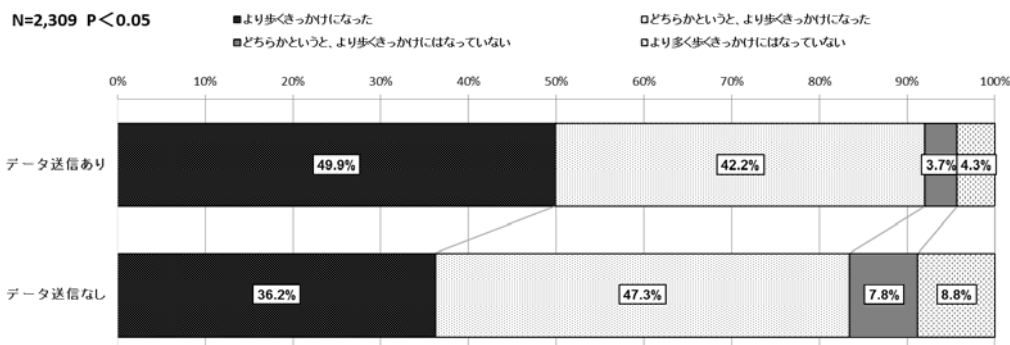
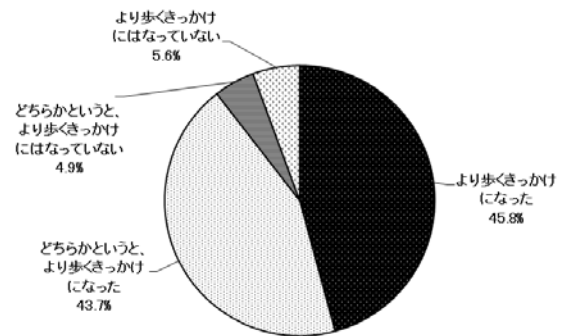
回答者全体の9割ほどが「より歩ききっかけになった（「より歩ききっかけになった」および「どちらかという、より歩ききっかけになった」を含む）」と回答していました。

また、歩数計をリーダーにのせてデータを送信していない人でも、8割以上が「より歩ききっかけになった」と回答していました。

男女や年代にかかわらず、8～9割ほどの人が、歩数計を持ったことで「より歩ききっかけになった」と回答しています。

N=2,309

| | | |
|--------------------------|-------|-------|
| より歩ききっかけになった | 1,057 | 45.8% |
| どちらかという、より歩ききっかけになった | 1,009 | 43.7% |
| どちらかという、より歩ききっかけにはなっていない | 113 | 4.9% |
| より歩ききっかけにはなっていない | 130 | 5.6% |



V 事業参加状況

4 抽選で景品が当たることが歩ききっかけになったか

問 11 よこはまウォーキングポイント事業では、歩数に応じてポイントがたまり、抽選で 3,000 円相当の商品券等が当たりますが、景品があることでよりウォーキングをしようと思いませんか。（〇はひとつ）

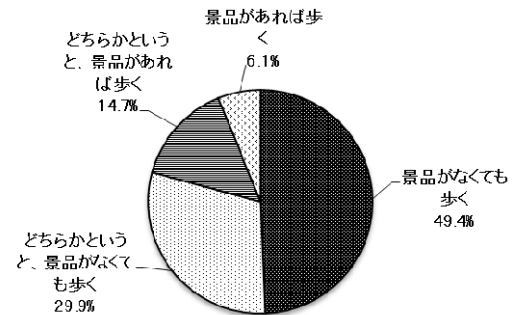
「景品があれば歩く」（「景品があれば歩く」および「どちらかという、景品があれば歩く」を含む）と回答した人は約 2 割（20.8%）で、約 8 割（79.3%）の人が、「景品がなくても歩く」（「景品がなくても歩く」および「どちらかという、景品がなくても歩く」を含む）と回答しています。

男女では回答に差はあまりみられませんが、年代が下がるほど「景品があれば歩く」と回答する人が多くなる傾向がみられ、さらに、就労している人ほど「景品があれば歩く」と回答する人が多くなる傾向もみられました。

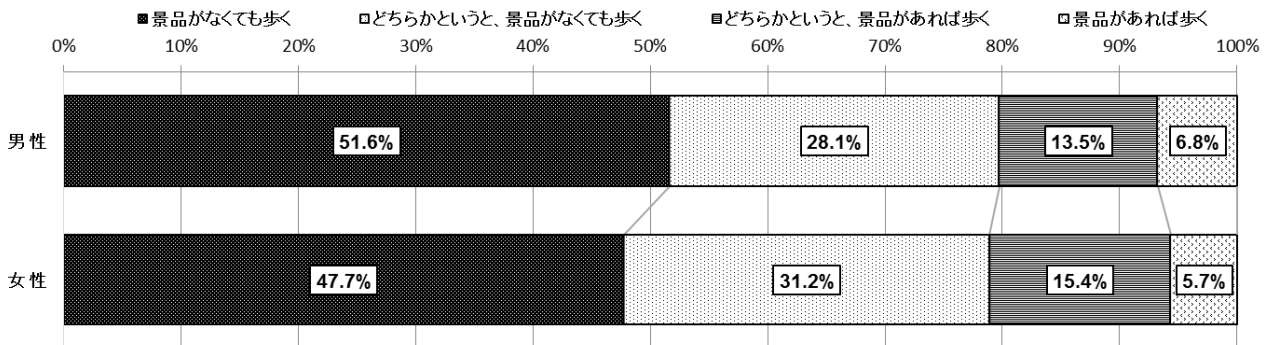
友人やグループで歩く人は、「景品がなくても歩く」と回答する人が多くなっています。

N=2,368

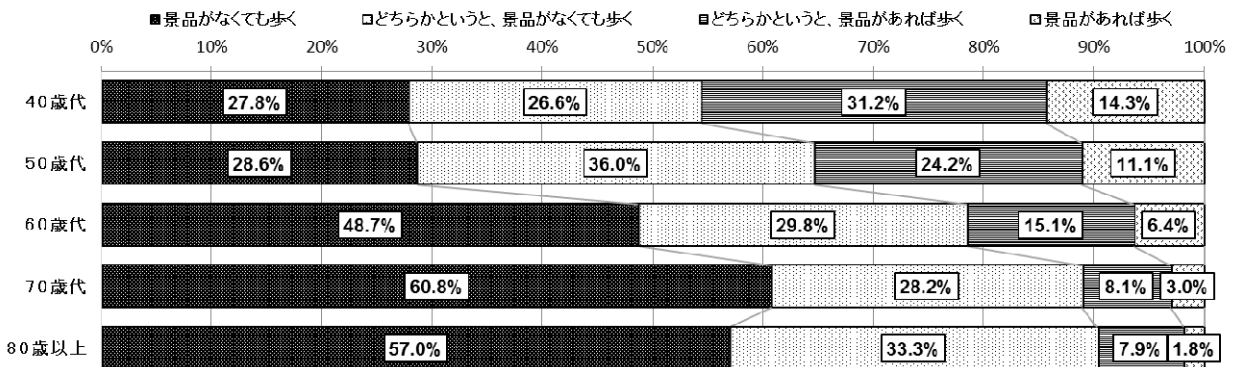
| | | |
|-------------------|-------|-------|
| 景品がなくても歩く | 1,169 | 49.4% |
| どちらかという、景品がなくても歩く | 707 | 29.9% |
| どちらかという、景品があれば歩く | 347 | 14.7% |
| 景品があれば歩く | 145 | 6.1% |

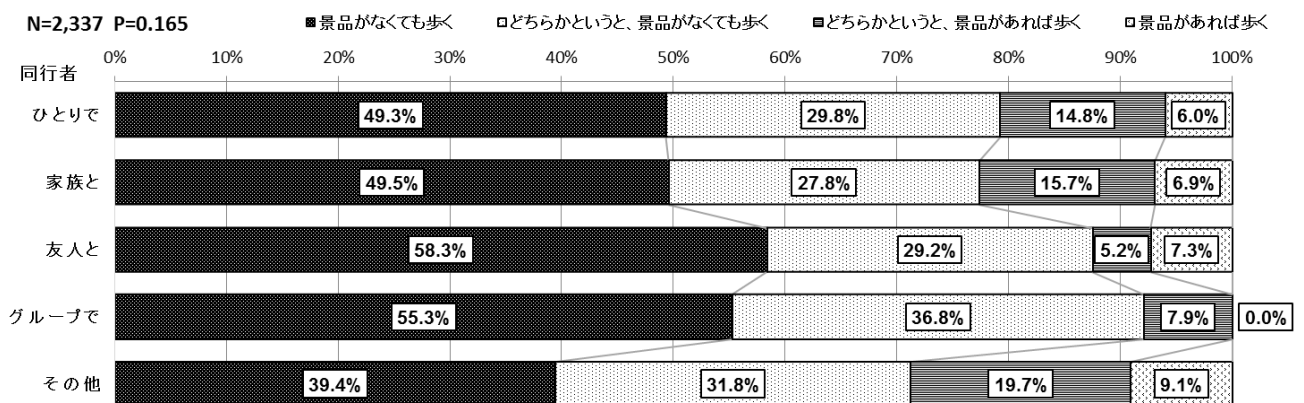
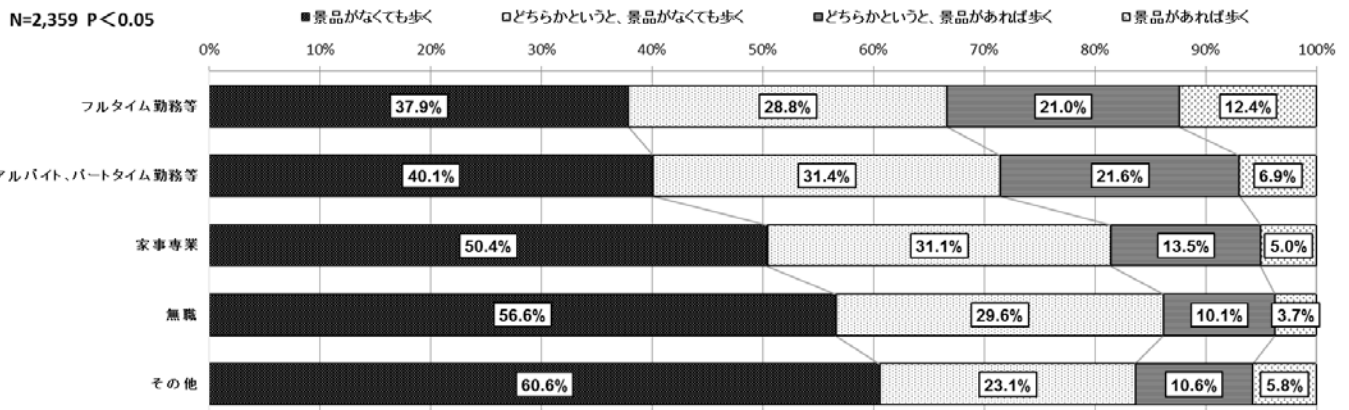
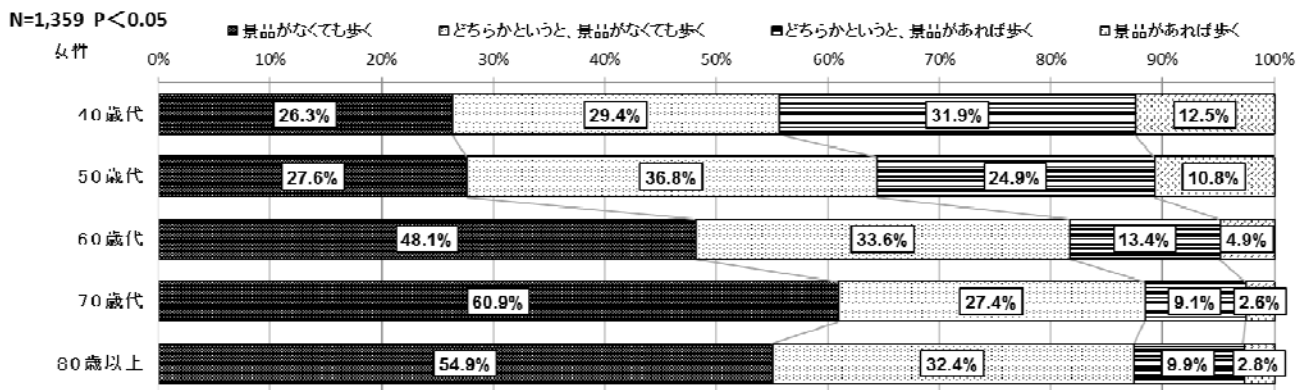
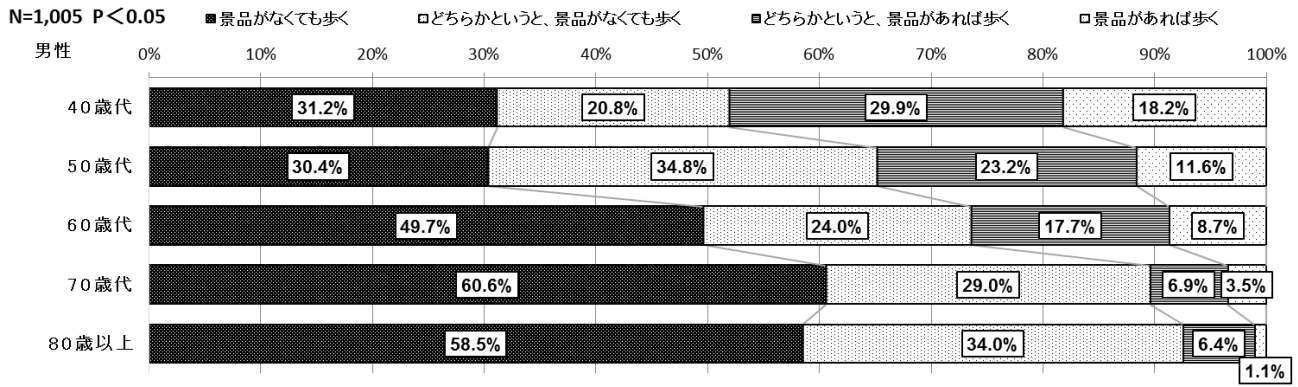


N=2,365 P=0.099



N=2,364 P<0.05





V 事業参加状況

5 寄付につながるが歩ききっかけになったか

問 12 よこはまウォーキングポイント事業では、参加者全員の平均歩数が目標を上回った月は、国連 WFP に寄付を行っています。寄付につながることでよりウォーキングをしようと思いませんか。（○はひとつ）

「寄付があれば歩く」（「寄付があれば歩く」および「どちらかという、寄付があれば歩く」を含む）人は 6.9%、6 割以上（65.9%）の人が「寄付がなくても歩く」（「寄付がなくても歩く」および「どちらかという、寄付がなくても歩く」を含む）と回答しています。

寄付を「知らなかった」と回答した人も 3 割ほどでした（27.2%）。

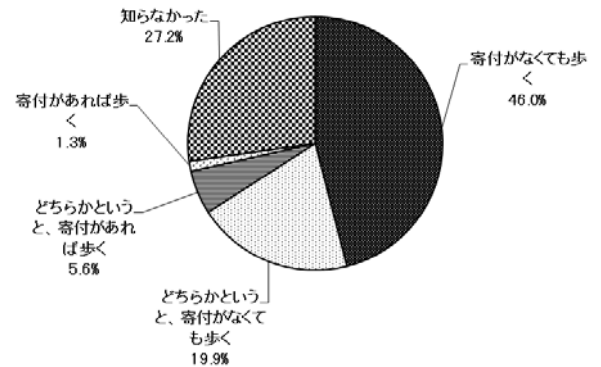
男性は「寄付がなくても歩く」と回答した人が女性より多い傾向がみられます。

年代別で比較すると、年代が下がるほど「寄付があれば歩く」割合が多く、就労している人も「寄付があれば歩く」と回答する人が多い傾向がみられました。

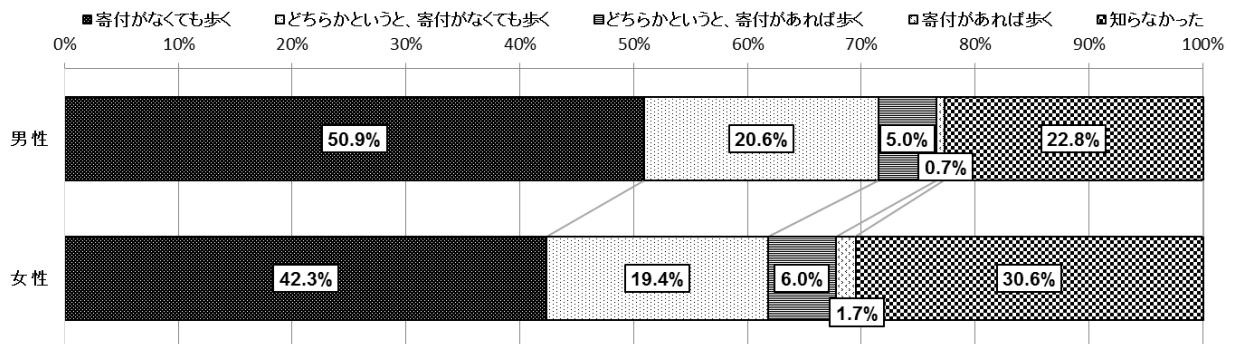
無職の人や、友人やグループで歩く人は、「寄付がなくても歩く」と回答する人が多くなっています。

N=2,379

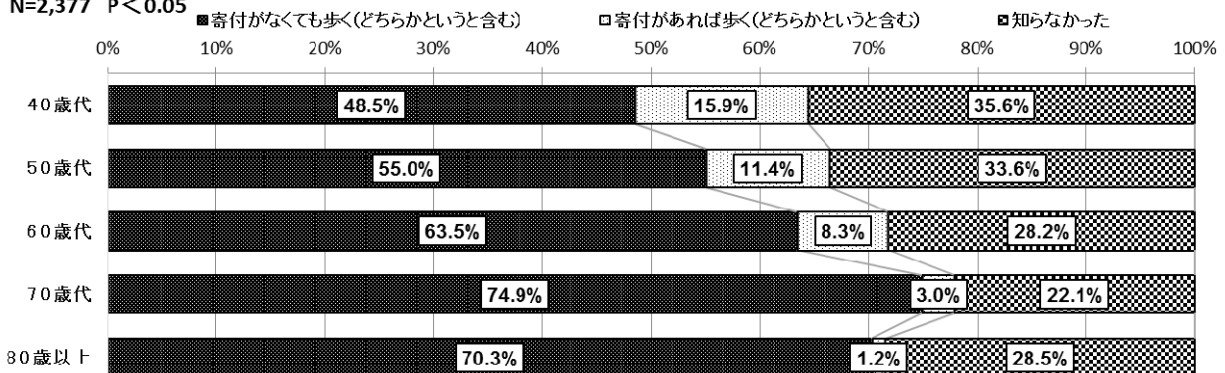
| | | |
|-------------------|-------|-------|
| 寄付がなくても歩く | 1,094 | 46.0% |
| どちらかという、寄付がなくても歩く | 474 | 19.9% |
| どちらかという、寄付があれば歩く | 133 | 5.6% |
| 寄付があれば歩く | 30 | 1.3% |
| 知らなかった | 648 | 27.2% |



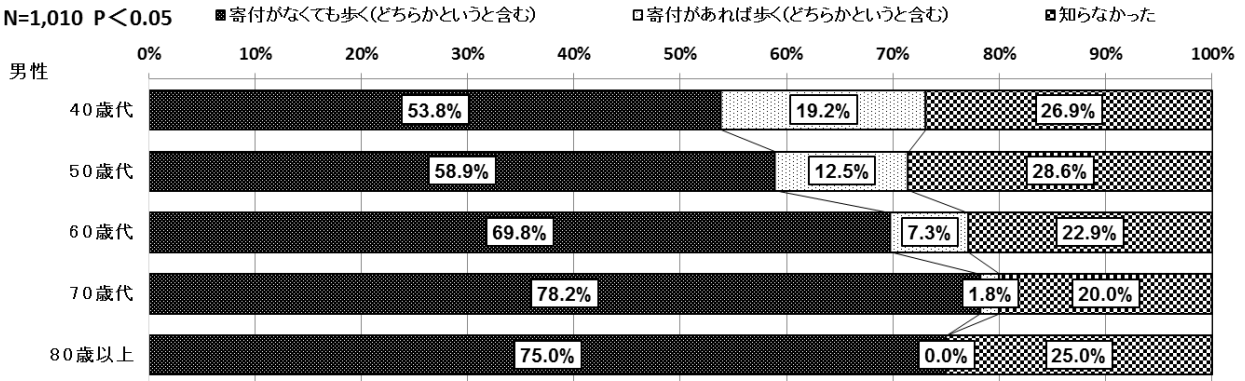
N=2,378 P<0.05



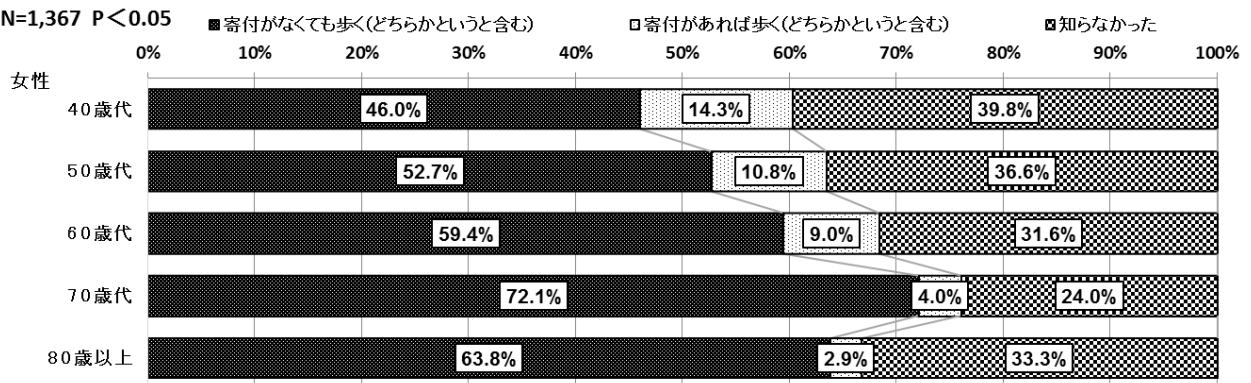
N=2,377 P<0.05



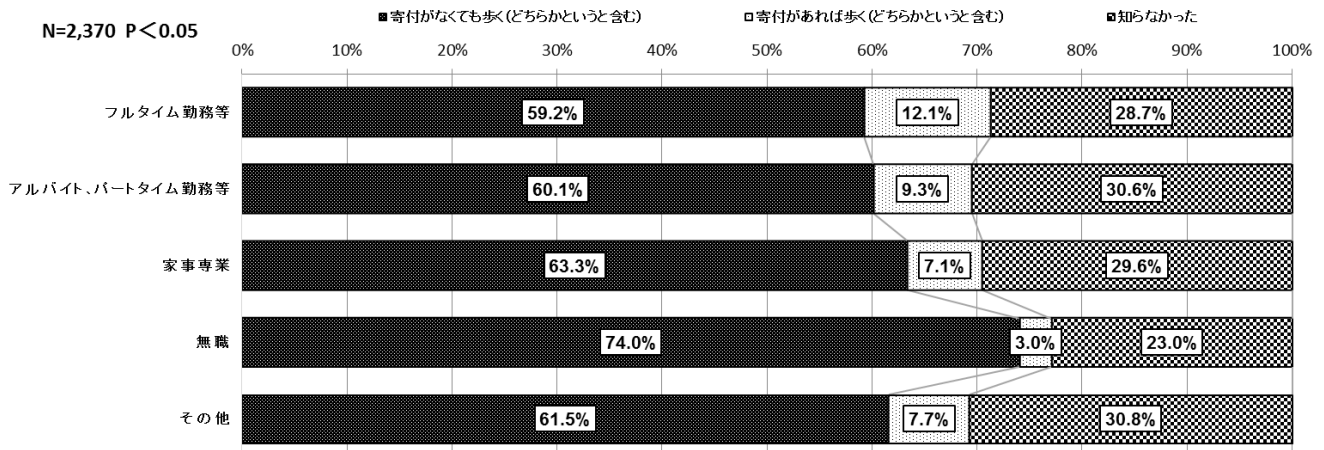
N=1,010 P<0.05



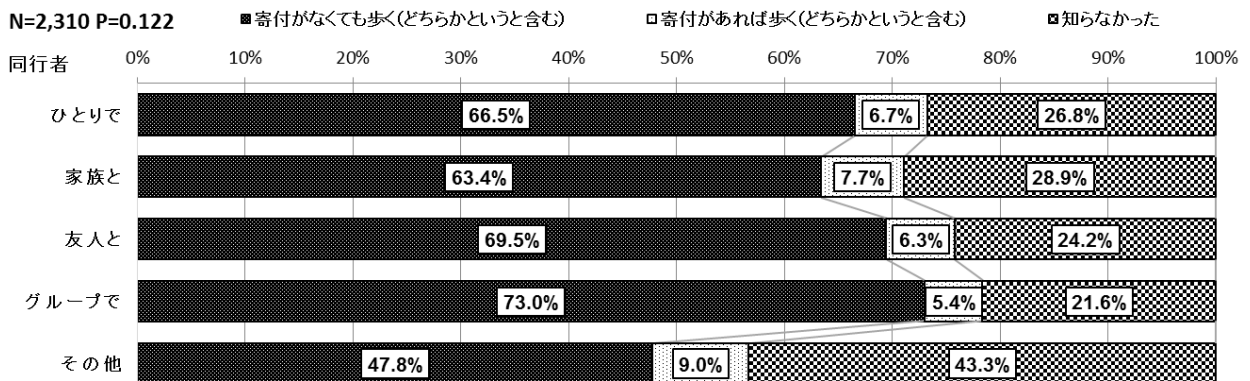
N=1,367 P<0.05



N=2,370 P<0.05



N=2,310 P=0.122



V 事業参加状況

6 歩数計をリーダーにのせてデータ送信することを知っていたか

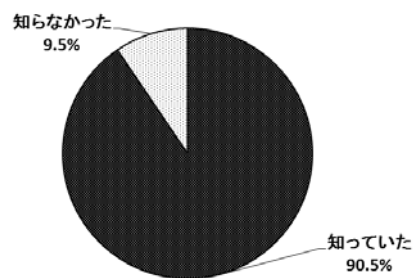
問 13-1 歩数計をリーダーにのせることで、歩数データが転送され、ポイントがたまりますが、歩数計をリーダーにのせることを知っていましたか。(○はひとつ)

9割の人が歩数計をリーダーにのせることを「知っていた」(90.5%)と回答し、データ送信していない人も、7割以上の方が、歩数データを送信するためにリーダーにのせることを「知っていた」(74.2%)と回答しています。

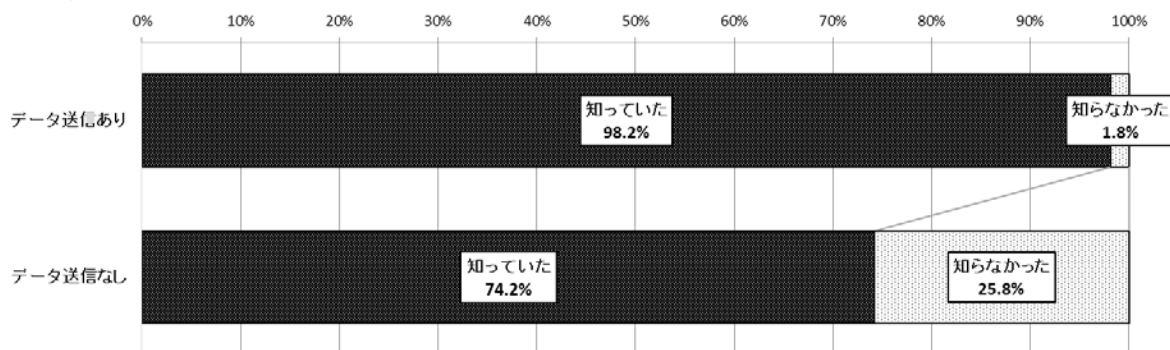
年代別で比較すると、年代が下がるほど歩数計をリーダーにのせることを「知っていた」割合が多い傾向がみられました。(40歳代96.2%、50歳代96.0%、60歳代92.8%、70歳代88.8%、80歳以上72.5%)。

N=2,395

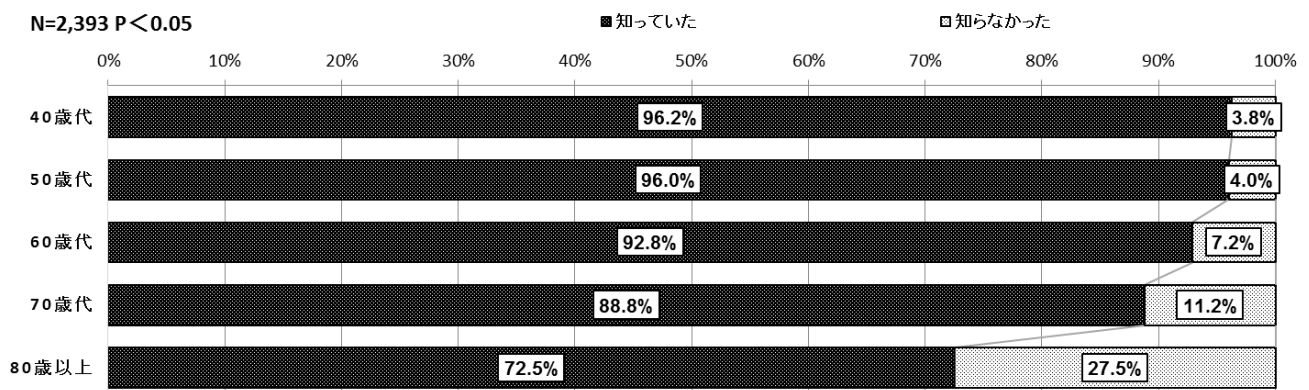
| | | |
|--------|-------|-------|
| 知っていた | 2,168 | 90.5% |
| 知らなかった | 227 | 9.5% |



N=2,395 P<0.05



N=2,393 P<0.05



V 事業参加状況

7 リーダー設置場所に行く頻度

問 13-2 あなたは、リーダー設置場所にはどれくらいの頻度で行きますか。(○はひとつ)

回答者全体では、7割弱の人が「1か月に1回以上」リーダー設置場所に行っていましたが、「行っていない」人も2割ほど見られました。

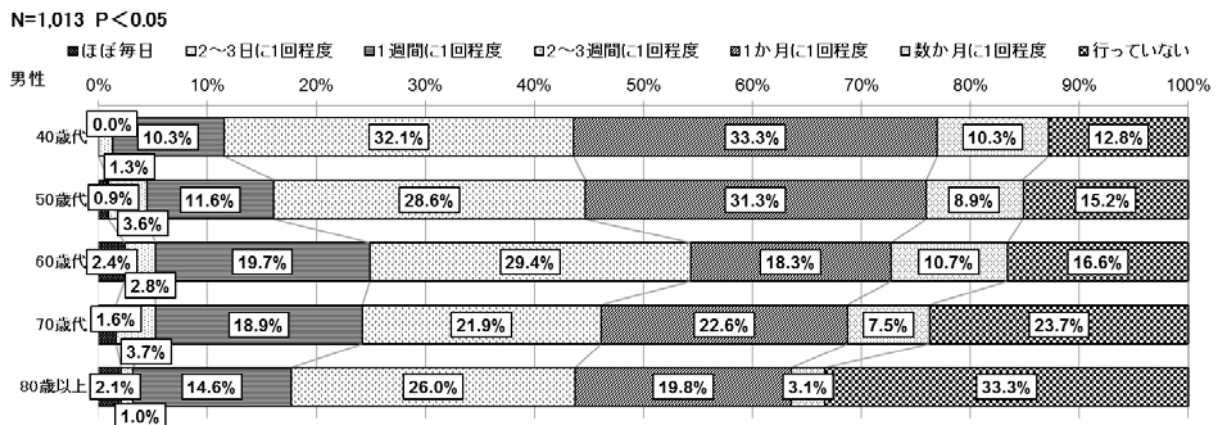
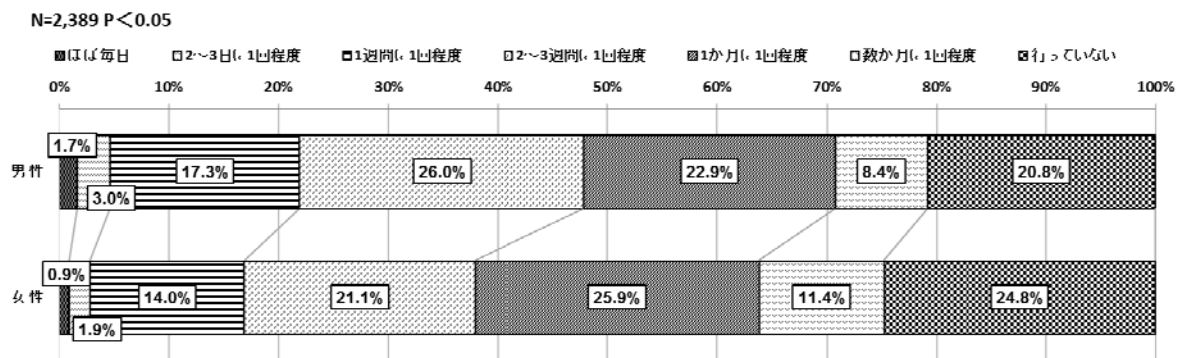
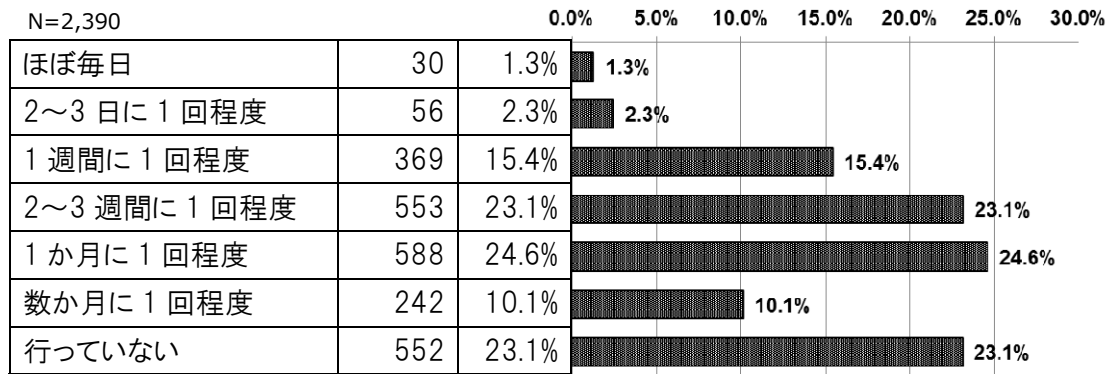
男女別では、男性の方が女性より、リーダー設置場所に行く頻度が高い傾向が見られます。

男女別・年代別では、40歳代女性を除き、男女とも年代が上がるほど、リーダー設置場所に「行っていない」と回答する人が多くなる傾向が見られました。

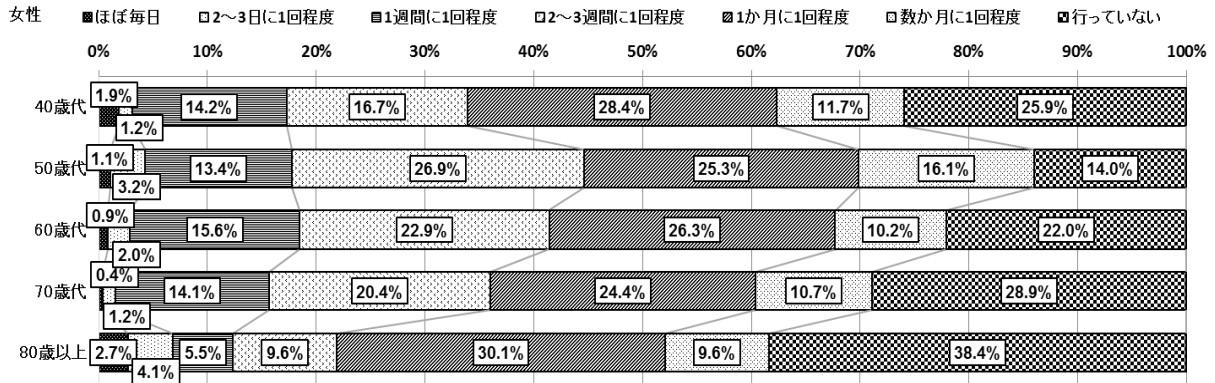
就労状況別では、「フルタイム勤務等」の人が最もリーダー設置場所に「行っていない」と回答する人が少なくなっています。

一日の平均歩数別では、歩数が多い人ほどリーダー設置場所に行く頻度が高い傾向が見られました。

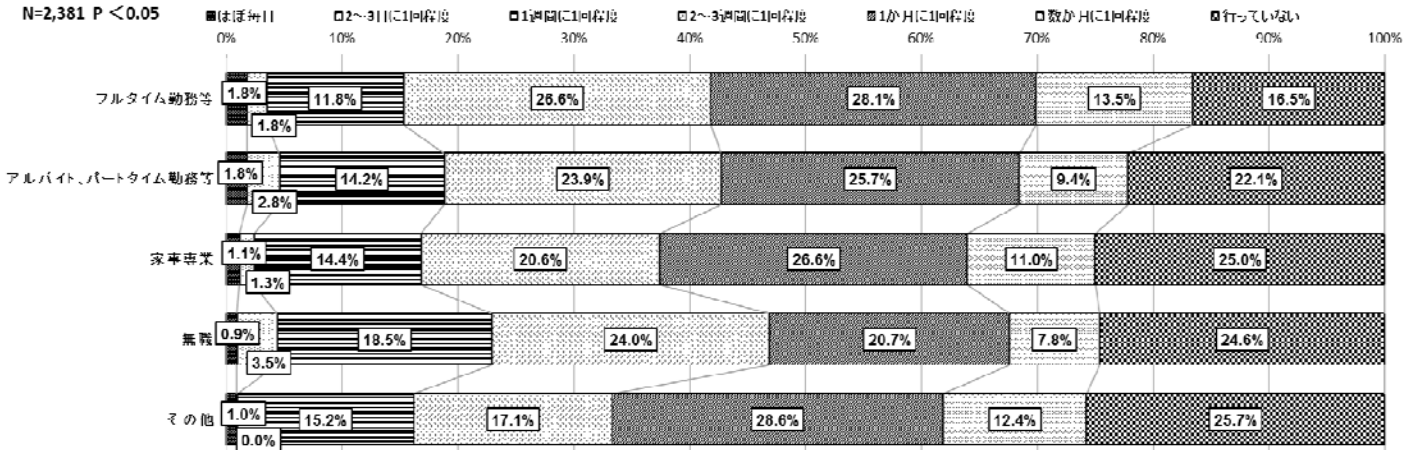
なお、リーダー設置場所に行っていない人も、歩数計は使っていると回答しています。



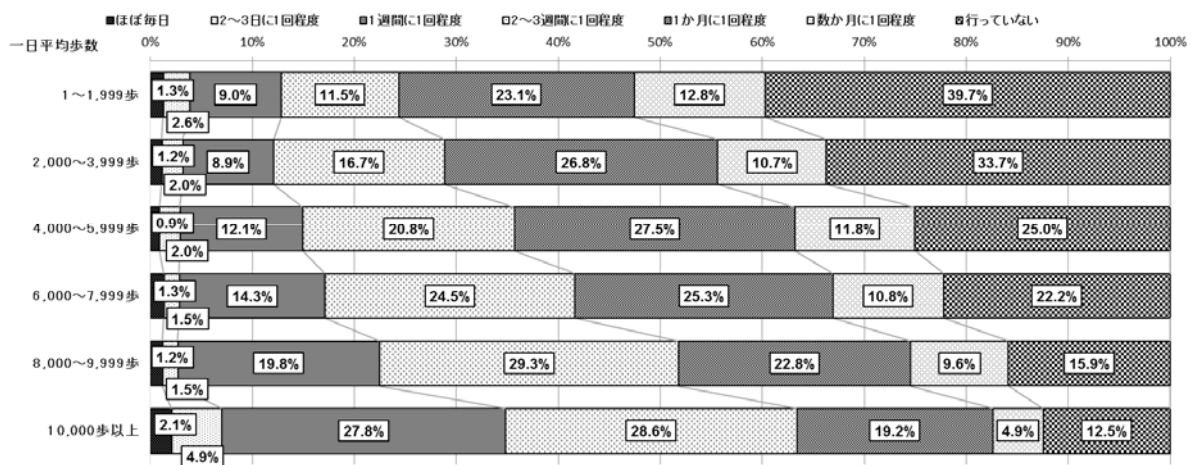
N=1,375 P<0.05



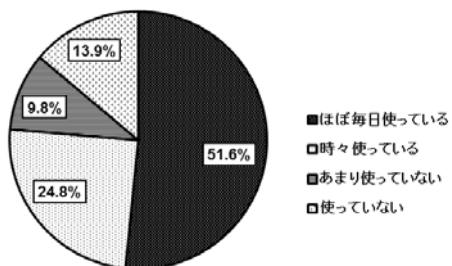
N=2,381 P<0.05



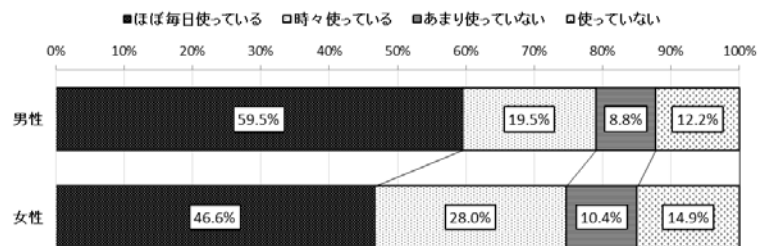
N=2,325 P<0.05



リーダー設置場所に行っていない人の歩数計の利用状況 N=533



リーダー設置場所に行っていない人の歩数計の利用状況 N=533



リーダー設置場所に行っていない人も、半数以上が歩数計を「ほぼ毎日使っている」と回答しています。「時々使っている」と回答している人も併せると、76.4%の人が歩数計を使っていると回答しています。

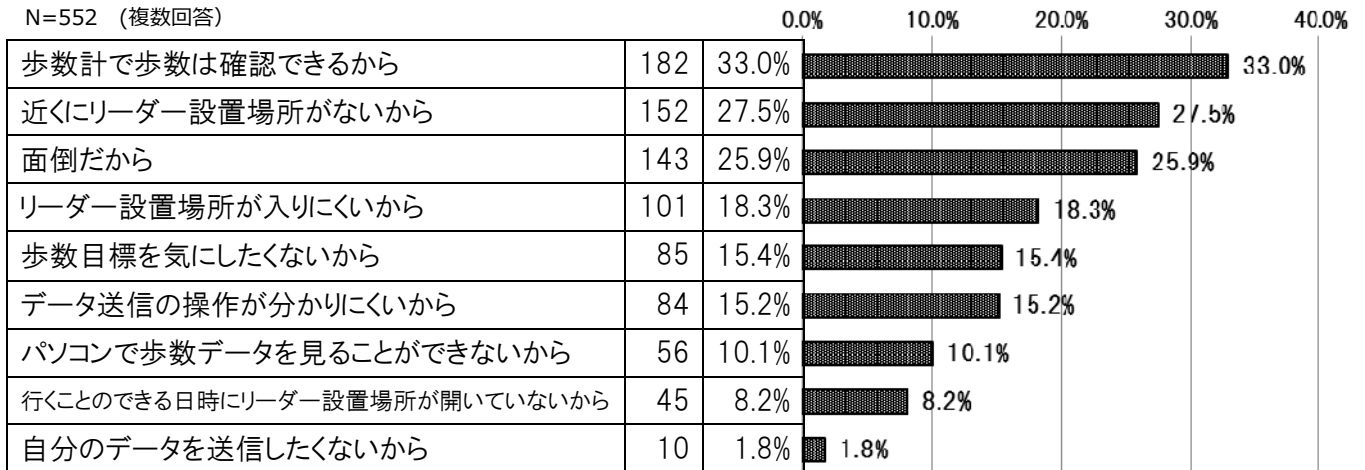
V 事業参加状況

8 リーダー設置場所に行かない理由

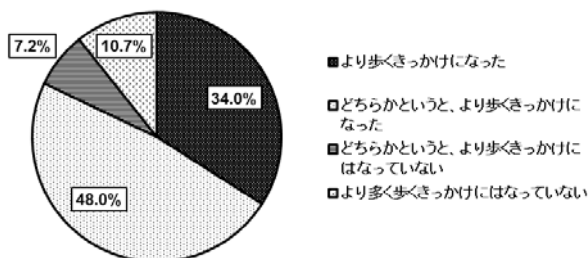
「行っていない」とお答えの方（N=552）に

問 13-3 リーダー設置場所に行かない理由は何ですか。（○はいくつでも可）

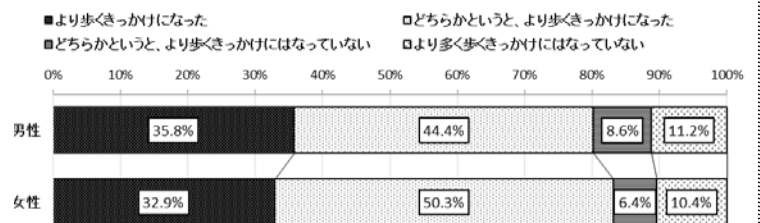
リーダー設置場所に行かない理由は、「歩数計で歩数は確認出来るから」（33.0%）が最も多く、次いで「近くにリーダー設置場所がないから」（27.5%）、「面倒だから」（25.9%）の順となっています。



リーダー設置場所に行っていない人にとっても
歩数計がより多く歩くきっかけになったか
N=485



リーダー設置場所に行っていない人にとっても
歩数計がより多く歩くきっかけになったか
N=485



リーダー設置場所に行っていない人も、歩数計が「より歩くきっかけになった」（どちらかというを含む）と8割以上が回答しています。

V 事業参加状況

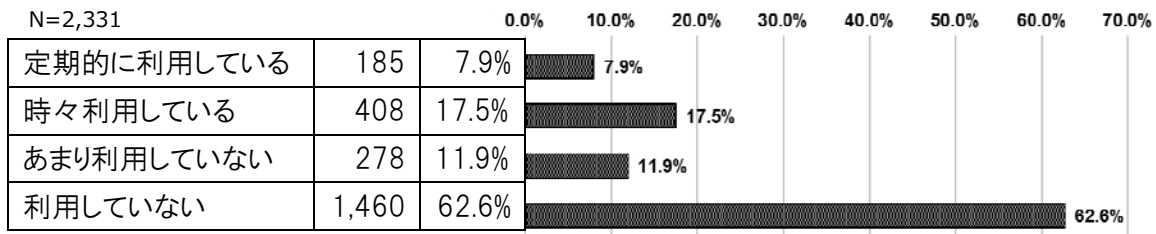
9 自身の歩数記録等を確認する「個人専用ページ」の利用状況

問 14-1 よこはまウォーキングポイント事業では、ホームページで事業に関する情報や歩数等の様々な記録を見ることができますが、ご自身の歩数の記録等を確認することができる「個人専用ページ」を見たことがありますか。(〇はひとつ)

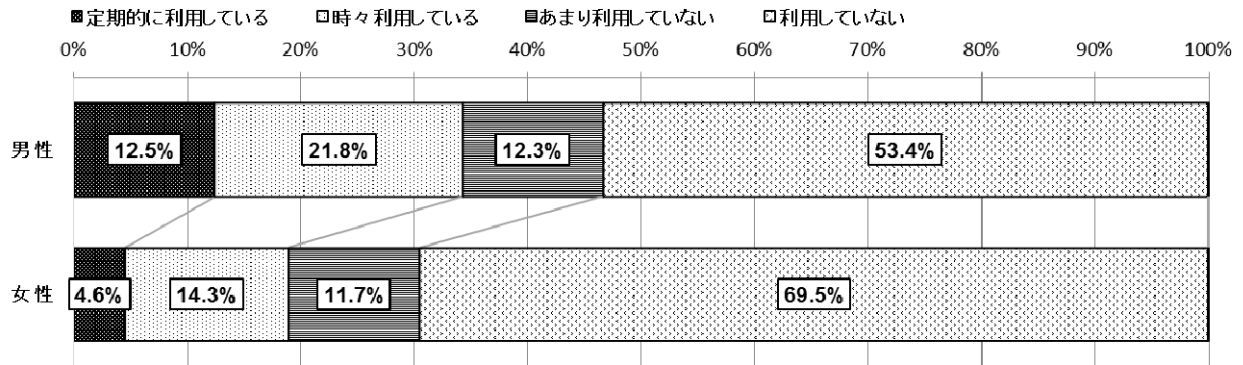
2割以上の方が個人専用ページを「利用している」(25.4%) (「定期的に利用している」および「時々利用している」を含む) と回答していますが、7割強の方が「利用していない」(74.5%) (「あまり利用していない」および「利用していない」を含む) と回答しています。

年代別で比較すると、年代が上がるほど個人専用ページを「利用していない」傾向がみられます。

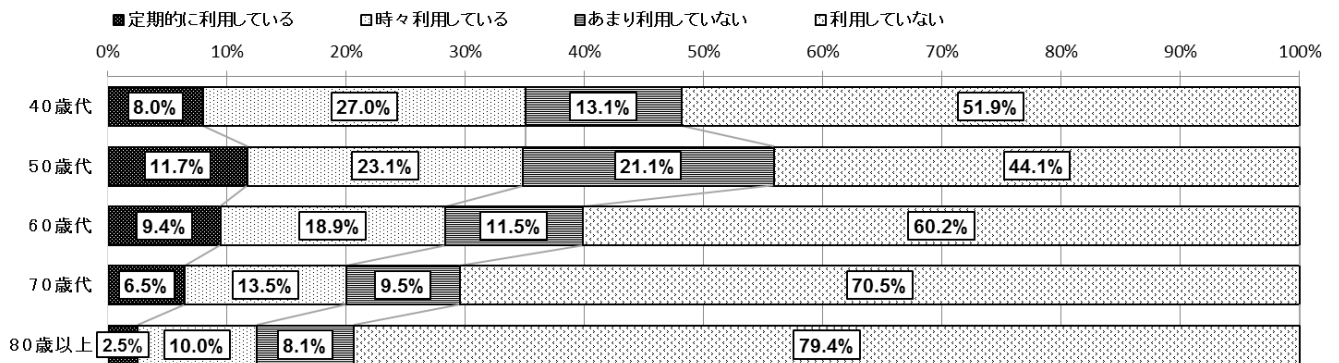
男性やフルタイム勤務等、一日平均歩数が多い人は、個人専用ページを「利用している」と回答した人が多くなっています。



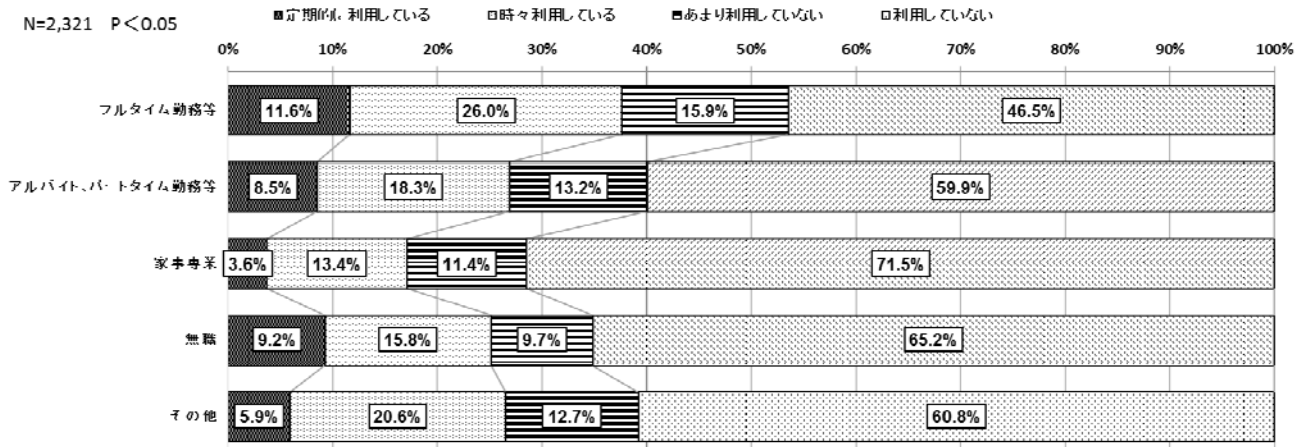
N=2,330 P<0.05



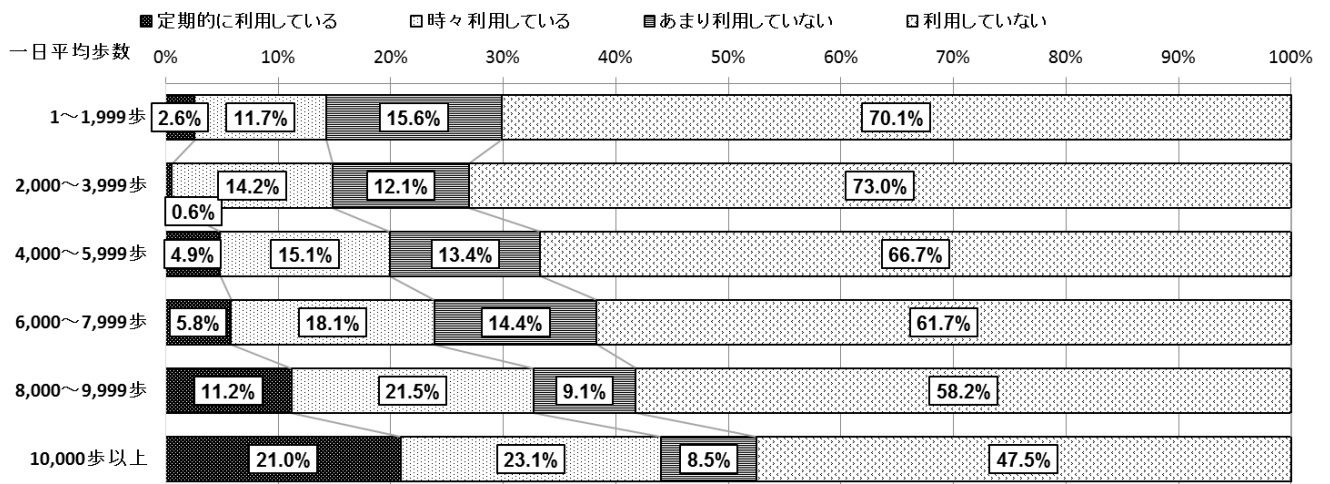
N=2,329 P<0.05



N=2,321 P<0.05



N=2,264 P<0.05



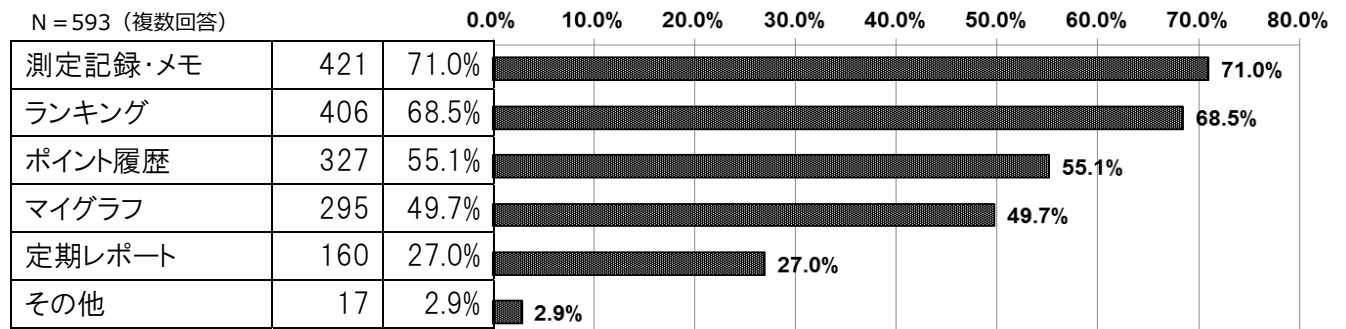
V 事業参加状況

10 「個人専用ページ」の利用項目

「定期的に利用している」「時々利用している」とお答えの方（N=593）に

問 14-2 問 14-1 で「定期的に利用している」、「時々利用している」とお答えした方におうかがいします。
見たことがある項目はどれですか。（○はいくつでも可）

個人専用ページで見られているのは、「測定記録・メモ」(71.0%)が最も多く、次いで「ランキング」(68.5%)、「ポイント履歴」(55.1%)の順となっています。

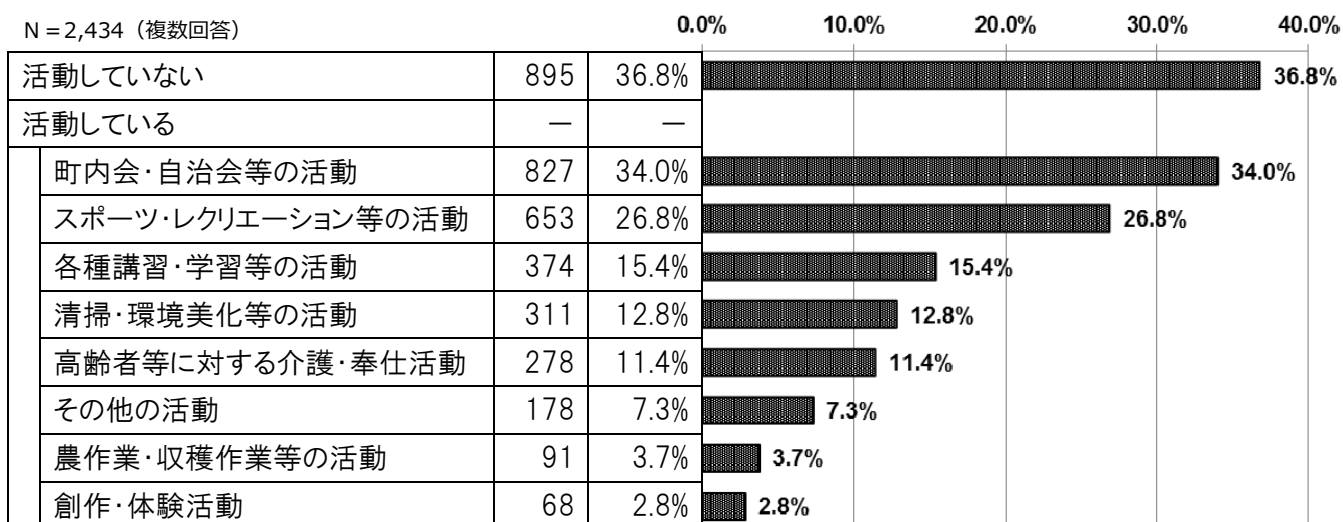


VI 「ウォーキングポイント」参加前の状況

1 参加前の地域活動

問 15 あなたは、ウォーキングポイント参加前に、以下のような地域での活動を行っていましたか。
(○はいくつでも可)

参加前に行っていた地域での活動は、「活動していない」(36.8%)が最も多く、次いで「町内会・自治会等の活動」(34.0%)、「スポーツ・レクリエーション等の活動」(26.8%)の順となっています。



VI 「ウォーキングポイント」参加前の状況

2 参加前の運動状況

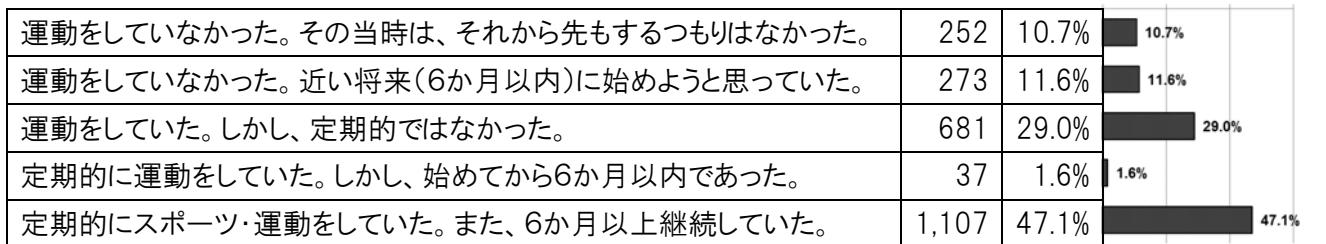
問 16 ウォーキングポイント参加前のあなたは、以下のどの項目に当てはまっていたと思いますか。（〇はひとつ）

回答者全体では、「定期的に運動していなかった」、「定期的に運動していた」ともに半数ほどでした。

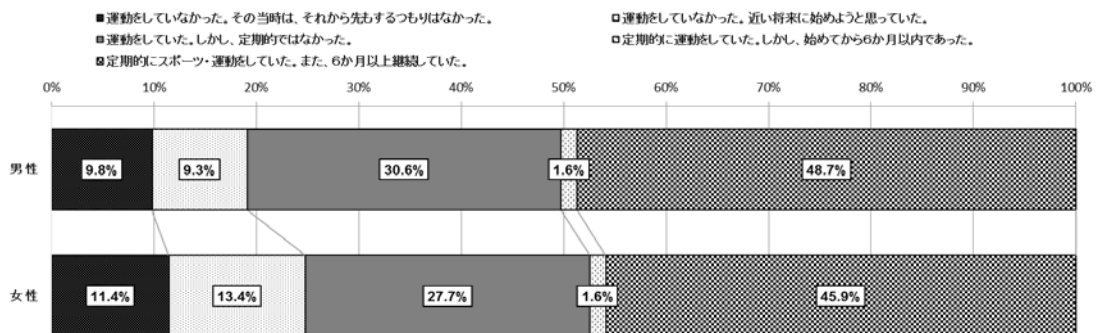
「定期的な運動をしていなかった」と回答した人は、男性より女性で多く、年代が下がるほど多くなる傾向が見られます。

就労状況別では、「定期的な運動をしていなかった」と回答した人は「フルタイム勤務等」で最も多く、「無職」で最も少なくなっていました。

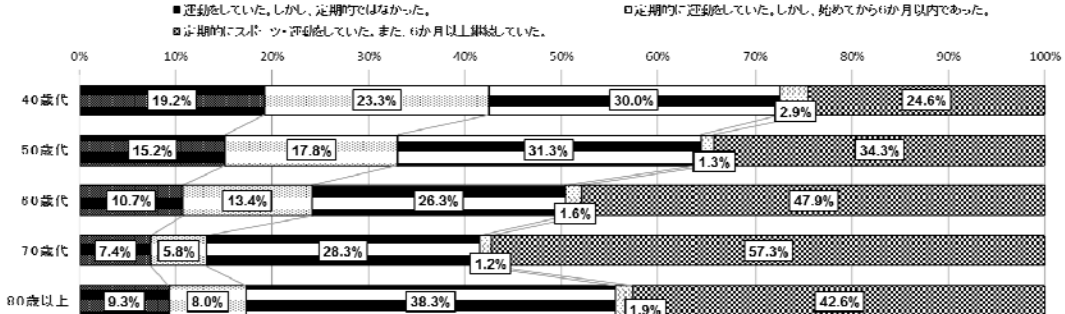
N = 2,350



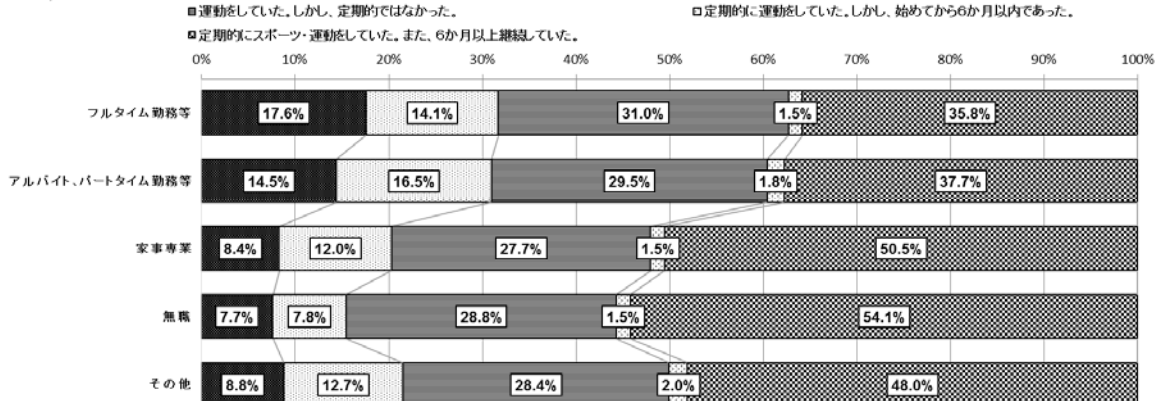
N=2,348 P<0.05



N=2,347 P<0.05



N=2,342 P<0.05



Ⅶ 「ウォーキングポイント」参加後の状況

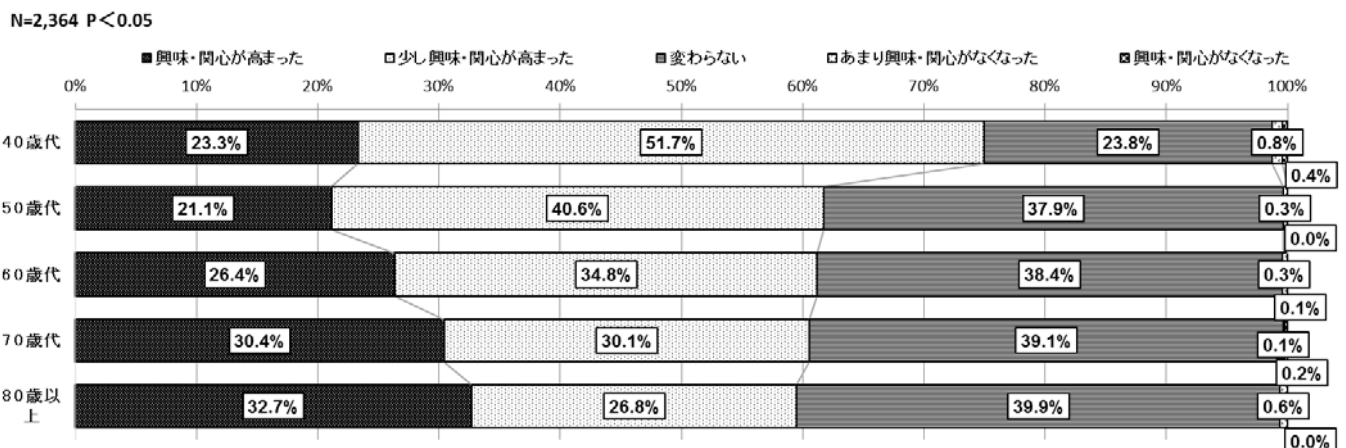
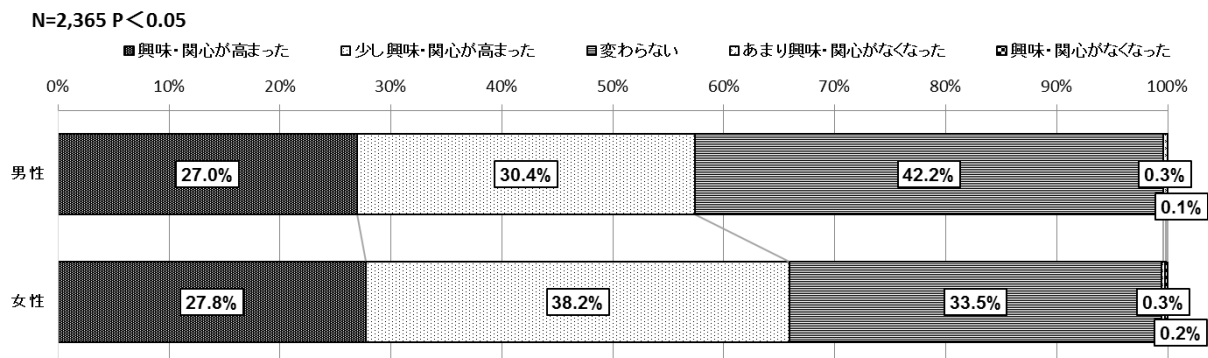
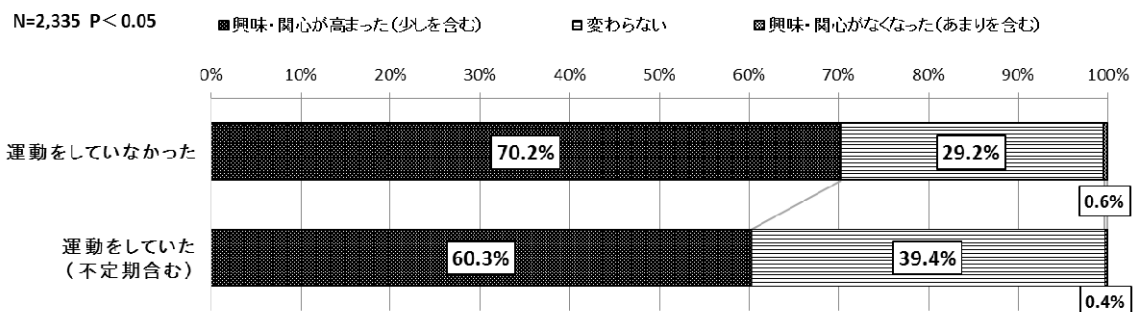
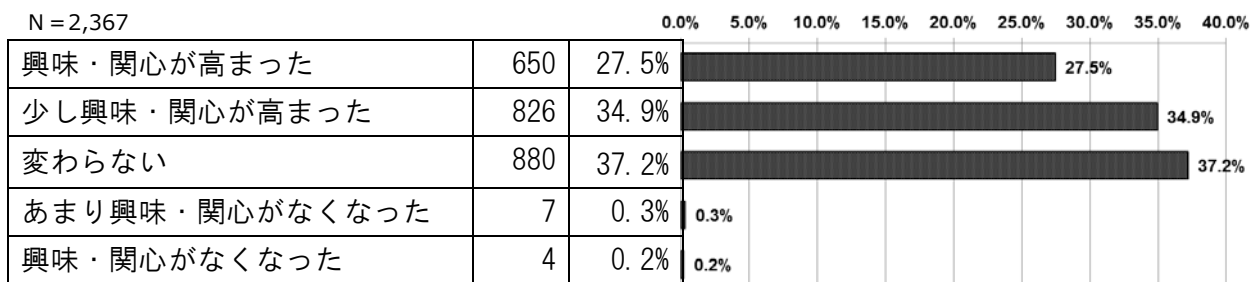
1 参加後の運動への興味・関心

問 17 ウォーキングポイント参加前と比べて、運動への興味・関心が高まりましたか。（○はひとつ）

回答者全体では、6割ほどの人が運動への「興味・関心が高まった（「興味・関心が高まった」および「少し興味・関心が高まった」を含む）」と回答していました。

特に、運動していなかった人の70.2%が「興味・関心が高まった」と回答しています。

また、「興味・関心が高まった」と回答した人は、男性より女性で多く、年代が下がるほど多くなる傾向が見られました。特に40歳代で、「少し興味・関心が高まった」と回答した人が多くなっています。



Ⅶ 「ウォーキングポイント」参加後の状況

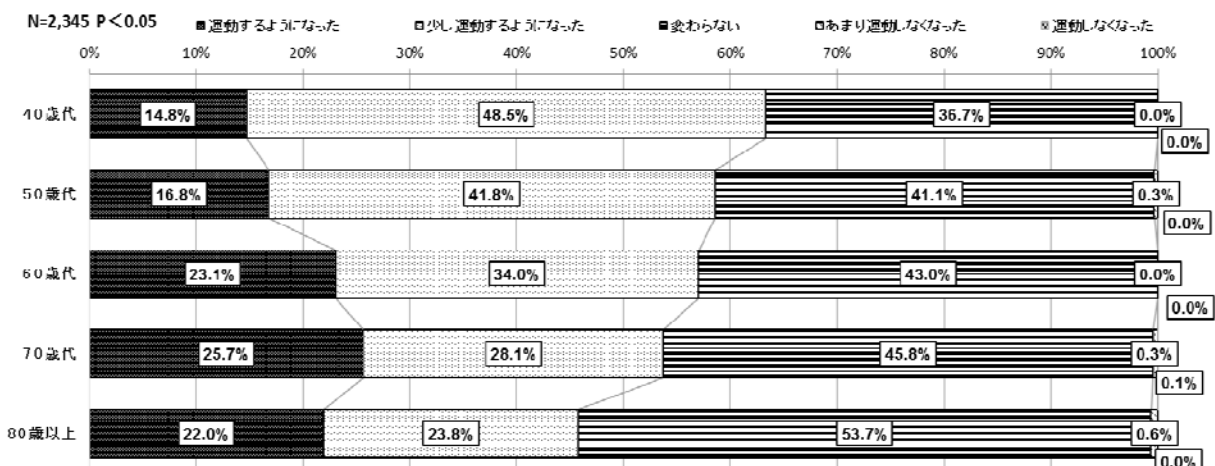
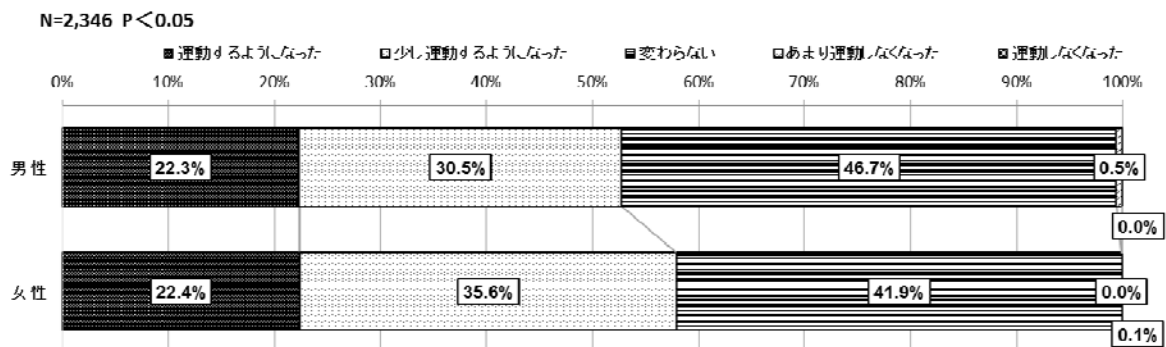
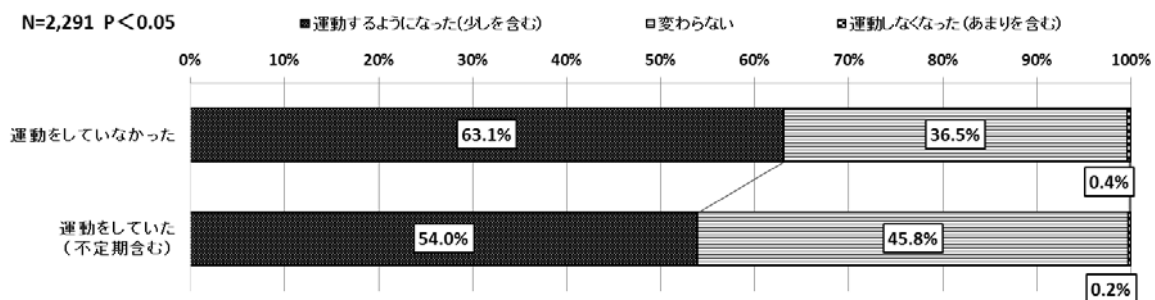
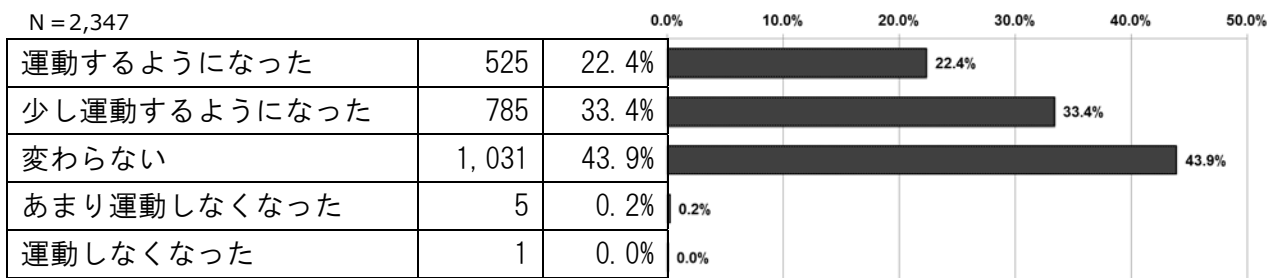
2 参加後の運動習慣

問 18 ウォーキングポイント参加前と比べて、ウォーキングを含む運動習慣に変化はありますか。(○はひとつ)

回答者全体では、5割以上の方が「運動するようになった(「運動するようになった」および「少し運動するようになった」を含む)」と回答していました。

特に、運動していなかった人の63.1%が運動するようになったと回答しています。

「運動するようになった」と回答した人は、男性より女性で多く、年代が下がるほど多くなる傾向が見られました。

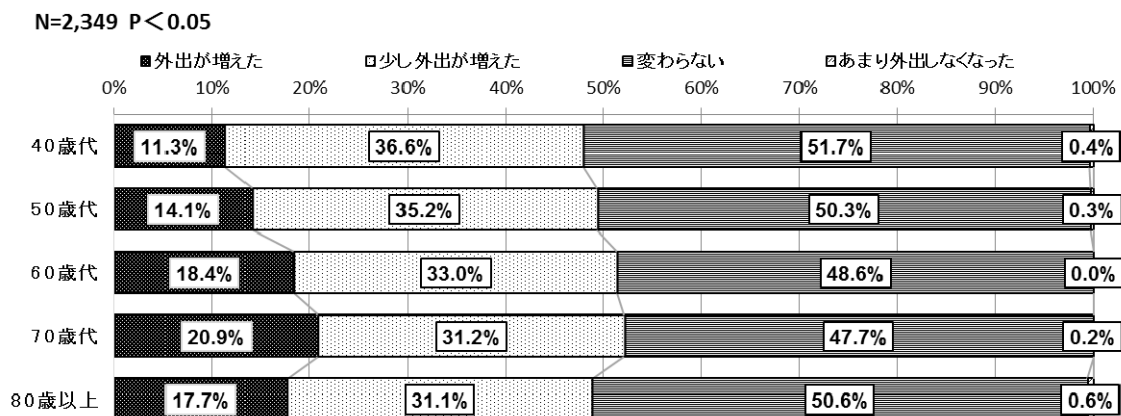
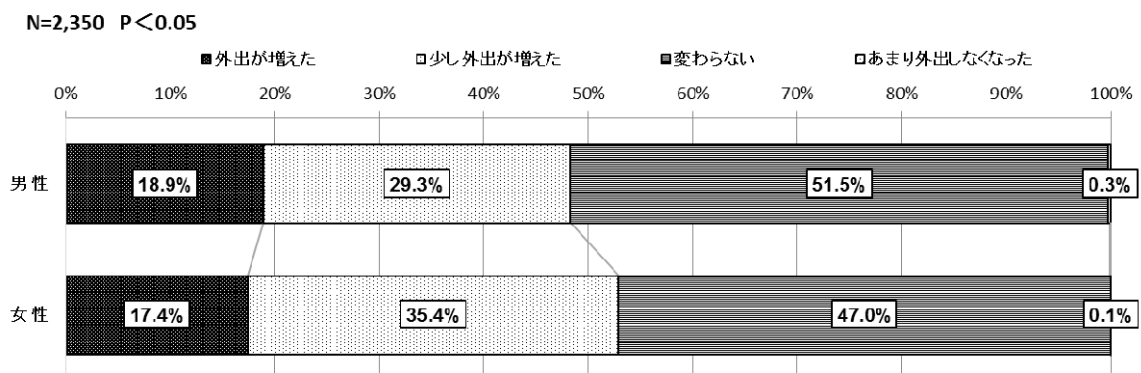
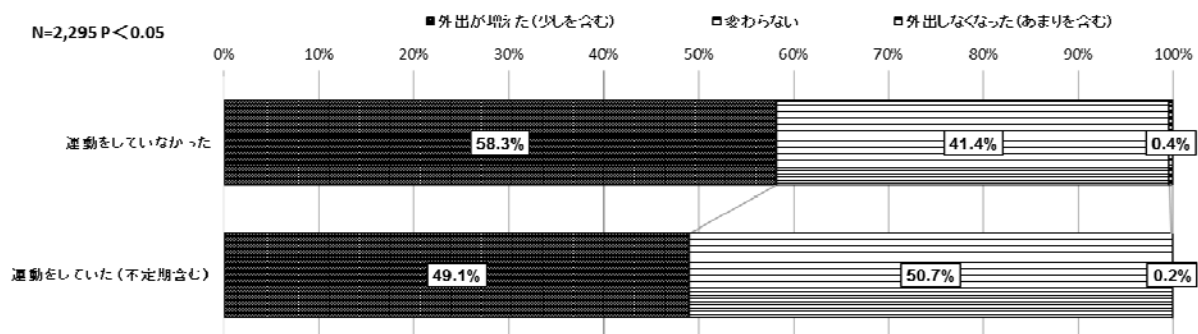
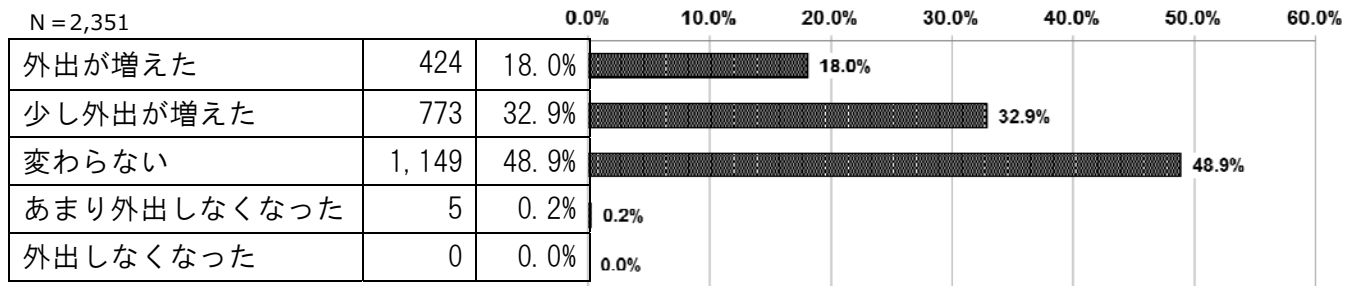


Ⅶ 「ウォーキングポイント」参加後の状況

3 参加後の外出頻度

問 19 ウォーキングポイント参加前と比べて、外出頻度に変化はありますか。(○はひとつ)

回答者全体では、5割ほどの人が「外出が増えた（「外出が増えた」および「少し外出が増えた」を含む）」と回答していました。特に、運動をしていなかった人の6割弱が、参加前に比べて「外出が増えた」と回答しています。「外出が増えた」と回答した人は、男性より女性で多く、70歳代までは年代が上がるほど増え、80歳以上では下がる傾向が見られます。

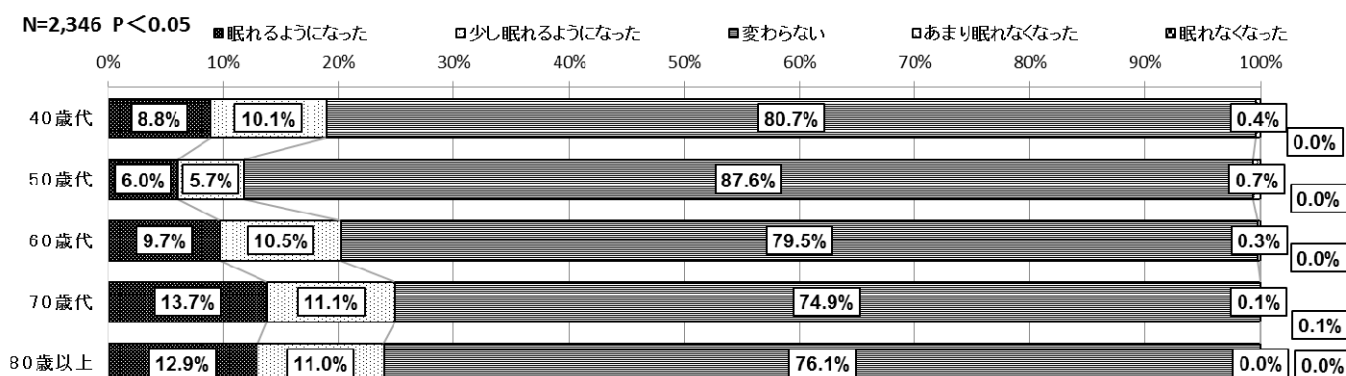
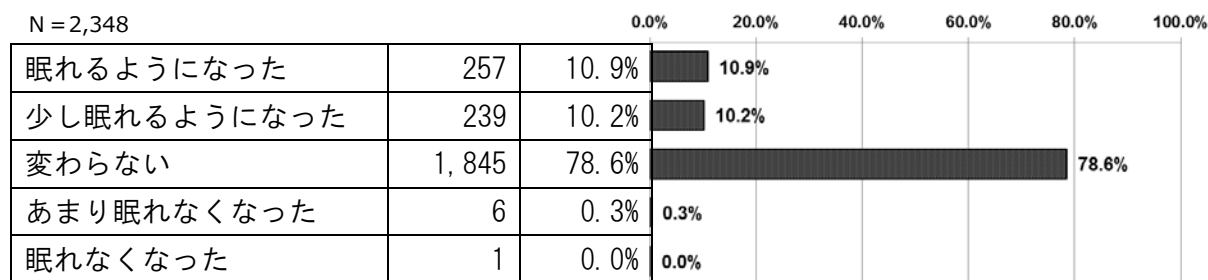


Ⅶ 「ウォーキングポイント」参加後の状況

4 参加後の睡眠状況

問 20 ウォーキングポイント参加前と比べて、睡眠に変化はありますか。(○はひとつ)

回答者全体では、2割ほどの人が「眠れるようになった（「眠れるようになった」および「少し眠れるようになった」を含む）」と回答していました。年代別では、「眠れるようになった」と回答した人は70歳代で最も多くなっており、次が80歳以上となっています。70歳代は4人に1人が「眠れるようになった」と回答していました。

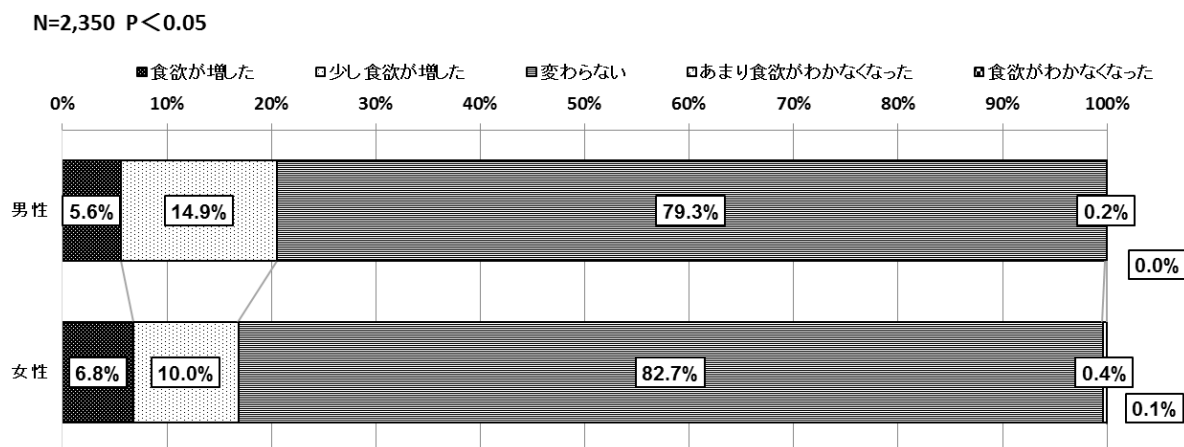
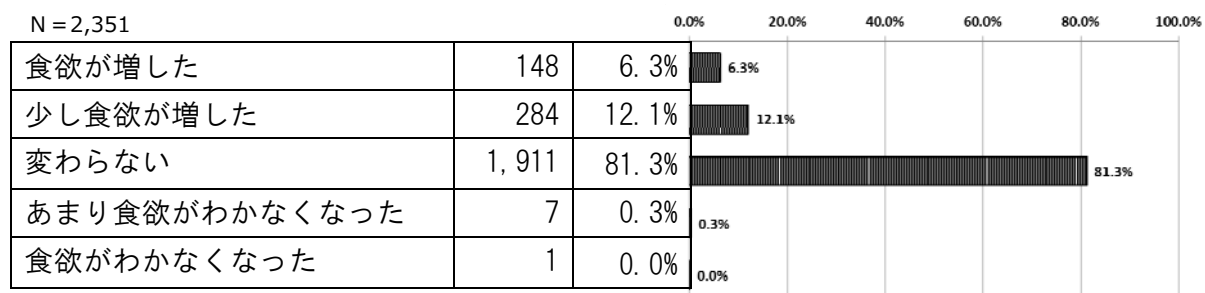


Ⅶ 「ウォーキングポイント」参加後の状況

5 参加後の食欲

問 21 ウォーキングポイント参加前と比べて、食欲に変化はありますか。(○はひとつ)

回答者全体では、2割ほどの人が「食欲が増した（「食欲が増した」および「少し食欲が増した」を含む）」と回答していました。女性より男性の方が、「食欲が増した」と回答した人が多い傾向がありました。

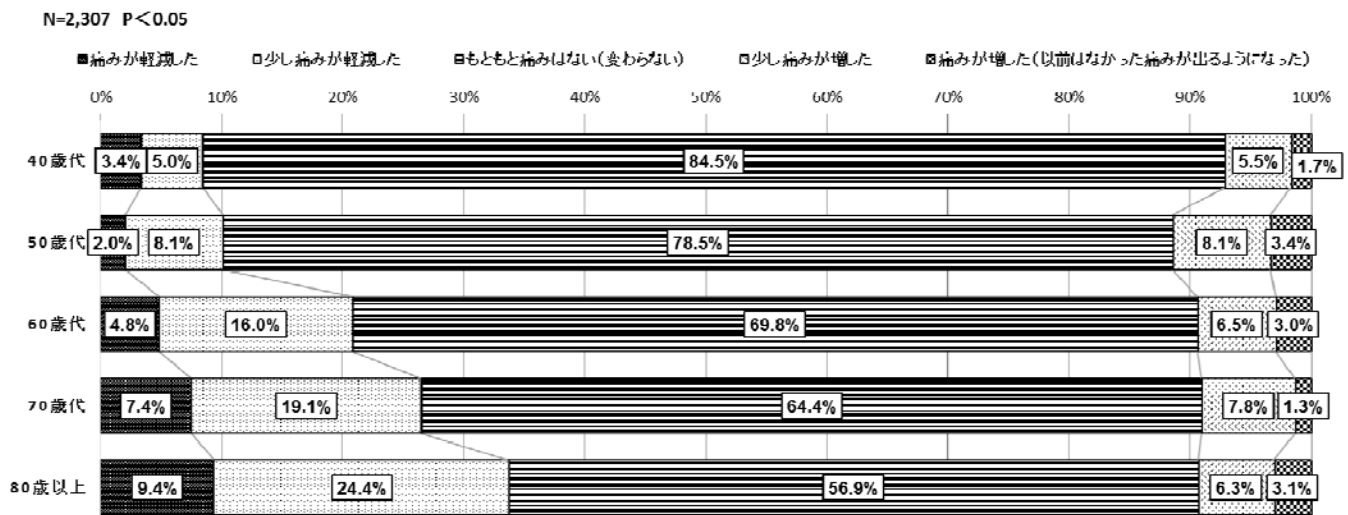
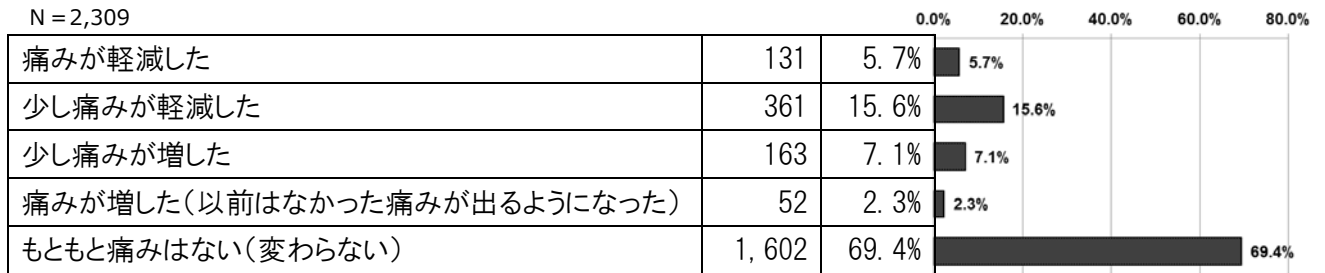


Ⅶ 「ウォーキングポイント」参加後の状況

6 参加後の体の痛み

問 22 ウォーキングポイント参加前と比べて、体の痛みに変化はありますか。(ひざ、腰等) (○はひとつ)

回答者全体では、2割ほどの人が「痛みが軽減した(「痛みが軽減した」および「少し痛みが軽減した」を含む)」と回答していました。「痛みが軽減した」と回答した人は、年代が上がるほど増える傾向がみられ、特に80歳以上は、3人に1人が「痛みが軽減した」と回答しています。

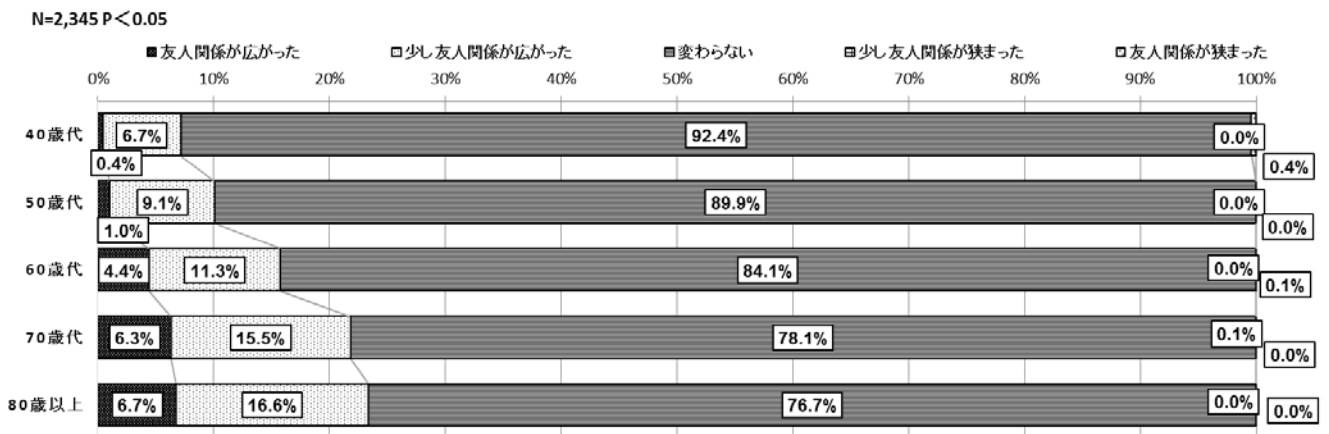
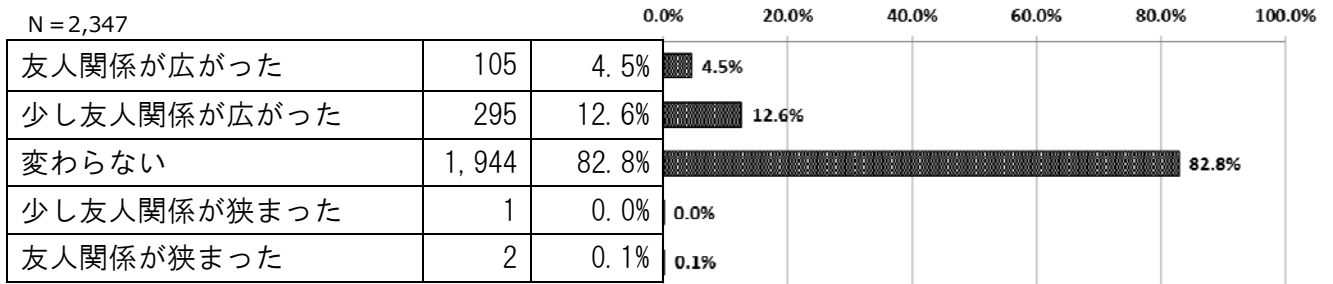


Ⅶ 「ウォーキングポイント」参加後の状況

7 参加後の友人関係

問 23 ウォーキングポイント参加前と比べて、友人関係に変化はありますか。(〇はひとつ)

回答者全体では、2割弱の人が「友人関係が広がった（「友人関係が広がった」および「少し友人関係が広がった」を含む）」と回答していました。「友人関係が広がった」と回答した人は、年代が上がるほど増える傾向がみられます。

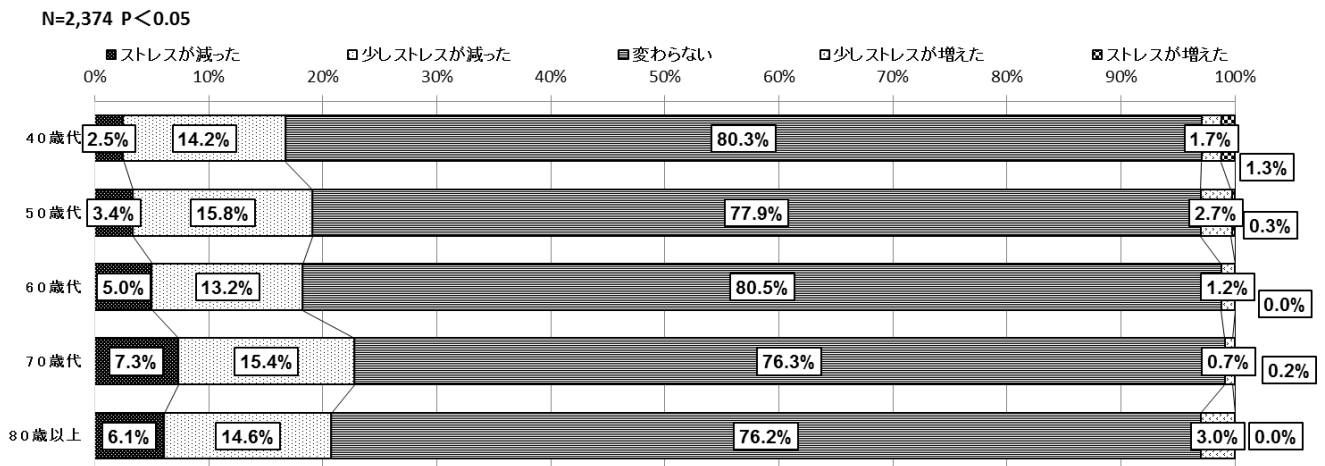
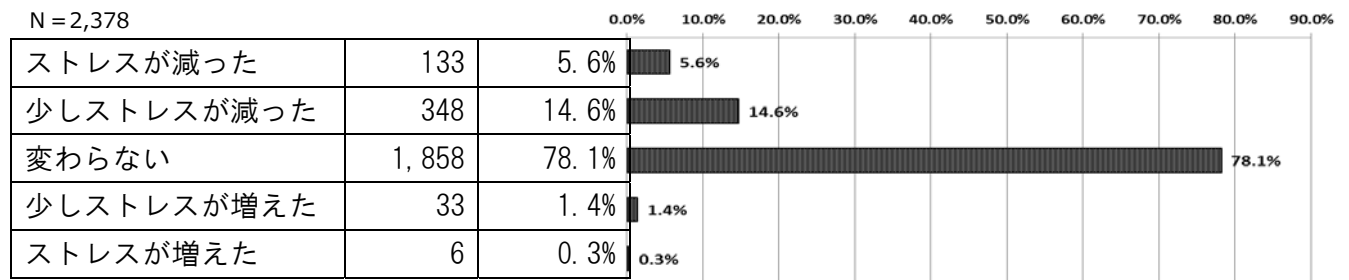


Ⅶ 「ウォーキングポイント」参加後の状況

8 参加後のストレス状況

問 24 ウォーキングポイント参加前と比べて、感じるストレスに変化はありますか。(○はひとつ)

回答者全体では、2割ほどの人が「ストレスが減った（「ストレスが減った」および「少しストレスが減った」を含む）」と回答していました。「ストレスが減った」と回答した人は、70歳代で最も多くなっています。

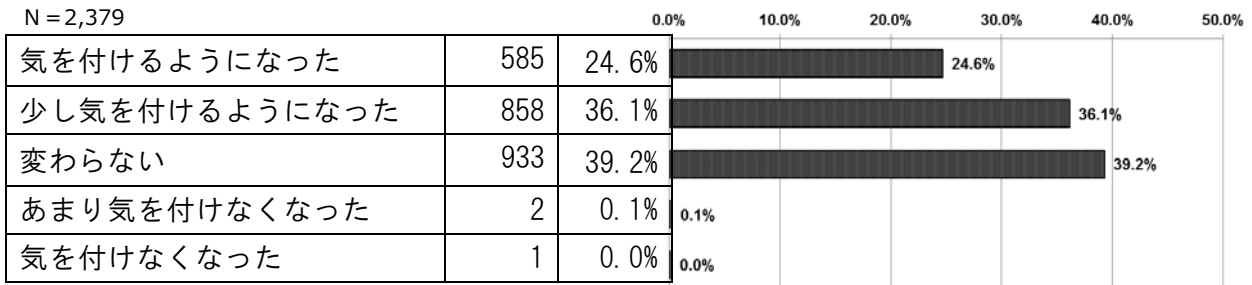


Ⅶ 「ウォーキングポイント」参加後の状況

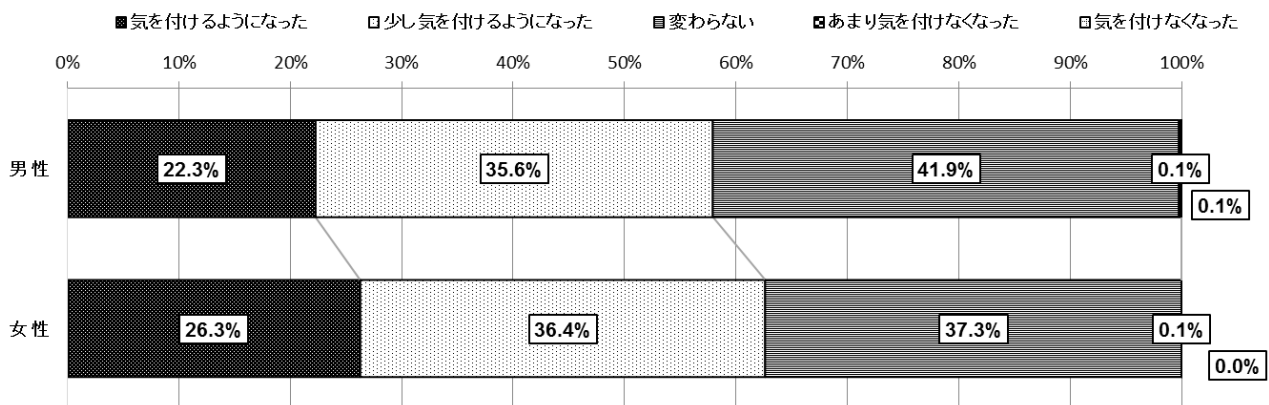
9 参加後の体調管理

問 25 ウォーキングポイント参加前と比べて、体調管理など、体に気を付けるようになりましたか。(○はひとつ)

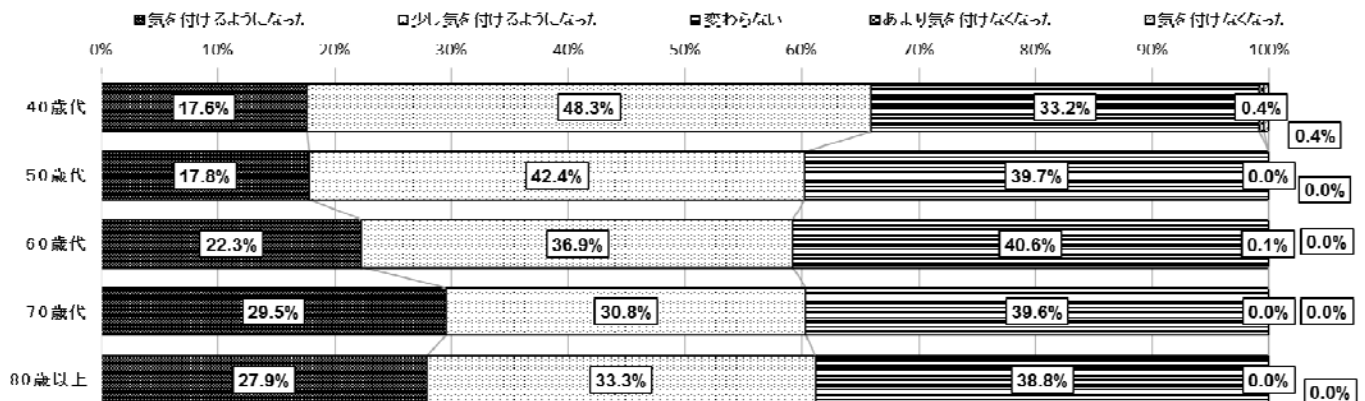
回答者全体では、6割の人が体に「気を付けるようになった」(「気を付けるようになった」および「少し気を付けるようになった」を含む)と回答していました。「気を付けるようになった」と回答した人は、男性より女性で多く、年代別では40歳代で最も多くなっています。



N=2,376 p<0.05



N=2,375 P<0.05



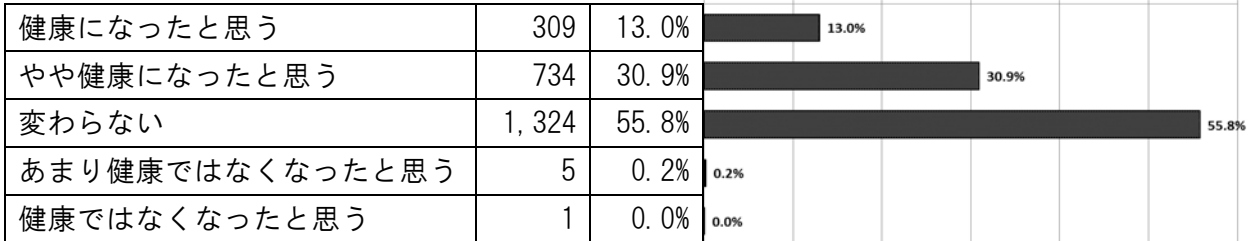
Ⅶ 「ウォーキングポイント」参加後の状況

10 参加後の健康観

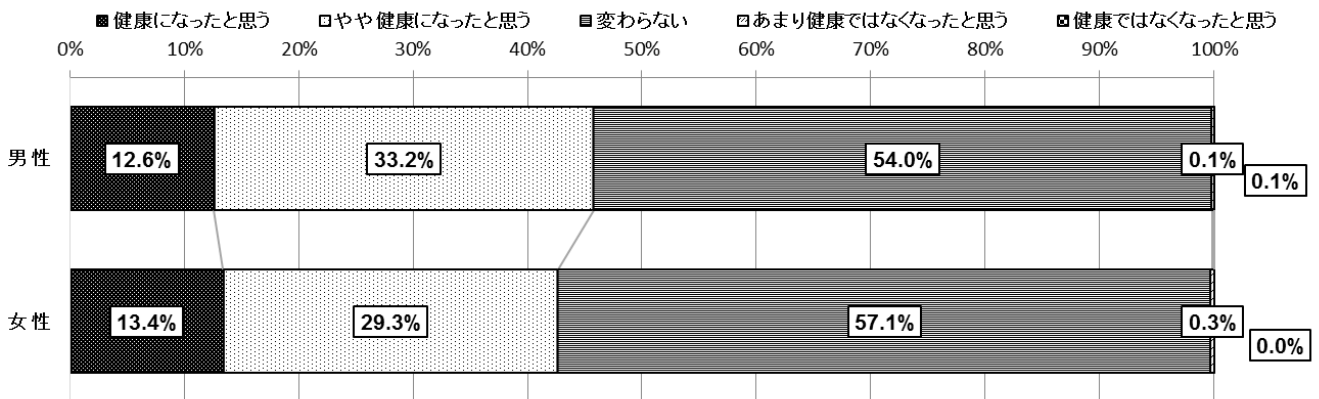
問 26 ウォーキングポイント参加前と比べて、健康になったと思いますか。(○はひとつ)

回答者全体では、4割強の人が参加前と比べて「健康になったと思う（「健康になったと思う」および「やや健康になったと思う」を含む）」と回答していました。「健康になったと思う」と回答した人は、女性より男性で多い傾向がありました。また、年代別では70歳代で最も多くなっています。

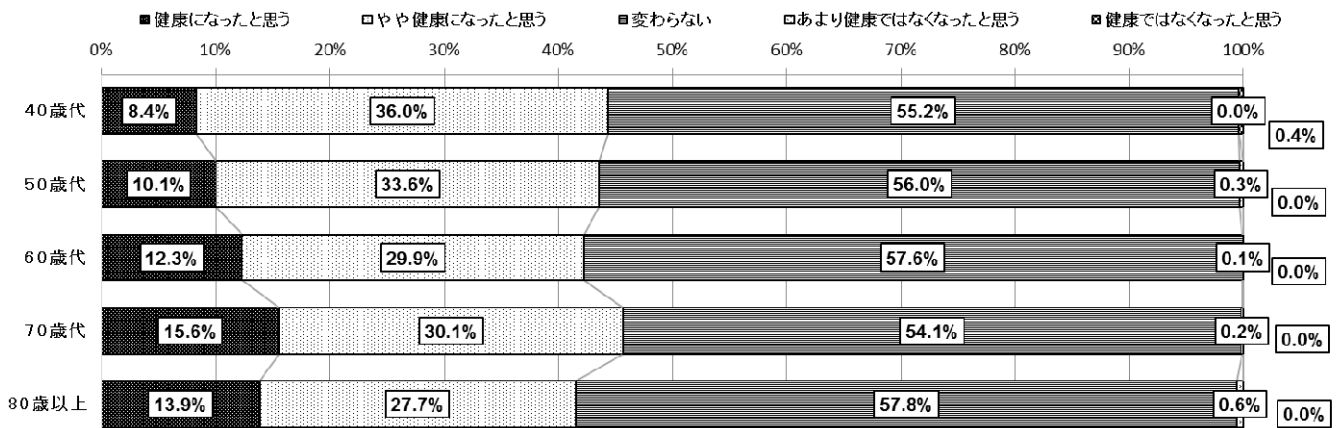
N = 2,373



N=2,370 p<0.05



N=2,369 P<0.05



Ⅷ 事業への自由意見

問 27 自由意見欄

自由意見欄について、半数以上の回答者（1,280人）からご意見をいただきました。

ご記入いただいた内容は、事業に対する感想が最も多く、「参加することで、できるだけ歩くように心がけるようになった」、「日々の歩数を意識するようになった」、「楽しみになっている」、「事業に参加して良かった」との肯定的感想を多数いただいています。

また、リーダーや景品、寄付、ホームページ、歩数計についてのご意見もいただきました。

主なご意見は以下のとおりとなっています。

1 感想

「楽しい」、「より歩くようになった」、「これからも続けたい」、「体調がよくなった」などの感想を多数いただきました。

- ・長く歩き続けたいと思います。
- ・ウォーキングで知り合いが多く出来て楽しいです。
- ・歩数計が励みになり、楽しみながら歩いています。
- ・歩くことによって草花で季節の変化がわかるようになったのがすごく楽しいです。
- ・リーダー設置場所での対応がとても親切で、それも嬉しく思います。
一緒に始めた夫が歩く事に目覚め、体調が良くなってきたことが何よりうれしいです。
- ・職場のクチコミで広まり、歩数計を持っている人が多いので一人で歩いても連帯感があり楽しいです。
景品や寄付にもつながるので、より楽しいです。
- ・ほとんど車での生活でしたが、歩く様心がけるようになりました。
- ・以前より歩くことを意識するようになった。前は自転車などで行っていた場所も歩いて行ったり、階段があれば上り下りする（エスカレーターやエレベーターに乗らなくなった）。疲れにくくなり、体重も食べても増えなくなりました。
 - ・以前より歩くようになった。誰のためでもなく自分自身のために良いことだと思う。これからは毎日続ける。
 - ・歩数計を身につける事により歩く事に関心が高まった。仕事でもよく歩いているので歩く時間が増えたように感じている。
 - ・ウォーキング計数をつける事で、足に筋肉が少しついてきて、足の痛みも軽減されたようです。歩く事の大切さがとてもよくわかるようになりました。家の近くでの散歩は限界がありますが、できるだけ地下鉄、バスを利用しながら歩き過ぎないように歩数計を見ながらリハビリを兼ねて歩いております。
ひざ痛で歩けない状態でしたがずいぶん良くなりました。



2 リーダー

1番多かった意見は、「リーダー設置場所を増やしてほしい」とのご意見でした。

公共施設、駅・病院・金融機関・スーパー・コンビニ・ショッピングセンター・デパート・スポーツジム等への設置要望がありました。

また、店舗の場合、「データ送信だけの理由でリーダー設置場所には入りづらい」というご意見があり、「店

の奥にあたりし、品物を購入しないのに入ってチェックするのに気を使ってしまう。公共施設や駅等にあると便利だと思います。」などのご意見をいただいています。

さらに、リーダー設置場所では、「設置場所の人との会話が励みになる」という意見がある一方で、「声をかけないでほしい」とのご意見もありました。

リーダーについては、「リーダー設置場所のどこにリーダーが設置されているか分かりづらい」、「リーダーを入口に設置してほしい」などのご意見や、データ送信をしない人では、「データ送信が面倒」、「リーダー設置場所が分からない」などのご意見もあります。

3 システム（ホームページ等）

「パソコンを持っていないのでリーダー設置場所を知っていてもほとんど行かない人がいます。」「パソコン利用と、リーダーにのせなくてはいけない（設置場所の店の人に頼まなければいけない）のが面倒に感じます。アナログ世代のシニア向けに理解しやすい使用方法を希望します。」などのご意見がありました。

「パソコンを持っていないため、自分の歩数データやポイントの確認ができない。」「リーダー設置場所でもパソコンを持っていない人のために、ポイントやランキングを教えてほしい」、「送料を払ってもよいので、希望者には3か月か半年に1回、個人の状況と参加者平均の対比をお知らせしてほしい」、などのご意見も複数いただいています。

一方で、「パソコンで今日の順位は何位？になったか見るのが楽しみになりました。」などのご意見もいただきました。

また、「パソコンで～などというのは若い人の発想です。・・・(中略)・・・もっと地域のラジオ体操を活性化させるとか、町の標識に〇〇（例えばケアセンターから）からここまで〇〇m、ここまで〇〇mなど書いて気楽に日常の生活の中での年寄りの歩く事の達成感を感じられるようなことをしてほしい。」などのご意見もあります。

4 インセンティブ

「景品本数を増やしてほしい」、「参加者全員に景品がほしい」、「歩数計を見せると割引があるようにしてほしい」、「ポイントの基準を下げしてほしい」、「景品が本当に発送されているのか疑問だ」、等のご意見がありました。

一方、「ポイントで景品をもらうというより、自分の体の変化がわかる方が継続するはげみになると思う。これからの高齢者の増加の中、少しでも人に世話にならず、自分のことができる人になりたいと思います。」「景品がなくとも自分自身の健康に対する意識が確認できるというメリットは大きい。歩数計を持っていることで、地域の中で同じような仲間が増えてよかったと感じている。」などの意見もあります。

5 歩数計

「歩数計を持つことで、歩数を気にするようになった」、「1万歩を超えると歩数計の表示にバンザイマークが表れ、嬉しく、歩く励みになっている」、「小さくて持ち歩き易い」、「時計代わりに使っている」などのご意見をいただいています。

また、「1週間分の記録が見れるとよい」、「しっかり歩数のカウントが少ない」、「歩数計の色を他にも用意してほしい」などのご意見もありました。

6 寄付

「寄付にもつながるのでより楽しい。」や、「商品券や国連とつながっていると聞き、本気モードにさせてくれました。」などのご意見がありました。

一方、「国連 WFP への寄付についてはあまり知られていないような気がします。もっと宣伝することで皆が毎月リーダーにのせるようになると思われそうです。」などのご意見もあります。

アンケート調査にご協力いただきました参加者の皆様に心より御礼申し上げます。

※すでに退会されておられました場合、お答えいただける範囲でご回答をお願いいたします。

問 1 あなたの性別をお選びください。(○はひとつ)

1. 男性 2. 女性

問 2 あなたは現在おいくつですか。(○はひとつ)

1. 40歳代 2. 50歳代 3. 60歳代 4. 70歳代 5. 80歳代 6. 90歳以上

問 3 あなたが現在お住まいの区はどこですか。(○はひとつ)

1. 青葉区 2. 旭区 3. 泉区 4. 磯子区 5. 神奈川区 6. 金沢区
7. 港南区 8. 港北区 9. 栄区 10. 瀬谷区 11. 都筑区 12. 鶴見区
13. 戸塚区 14. 中区 15. 西区 16. 保土ケ谷区 17. 緑区 18. 南区

問 4 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。(○はひとつ)

1. ひとり暮らし 2. 夫婦のみ 3. 子や親と同居 4. その他

問 5 あなたはどのようなお仕事をされていますか。(○はひとつ)

1. フルタイム勤務等 (アルバイト、パートタイム以外の勤務)
2. アルバイト、パートタイム勤務等 (フルタイム以外の勤務)
3. 家事専業 4. 無職 5. その他

問 6 よこはまウォーキングポイント事業は何で知りましたか。(○はいくつでも可)

1. 広報よこはま 2. 市のチラシ 3. 市のホームページ 4. テレビ・ラジオ
5. 電車・バス広告 6. イベント 7. 知人友人 8. 家族 9. インターネット
10. その他

現在のあなたのウォーキング状況についておうかがいします。

問 7-1 ウォーキングはおもにいつ行いますか。(○はひとつ)

1. 朝 2. 昼 3. 夕方 4. 夜 5. 特に決まっていない

問 7-2 ウォーキングは おもに 誰と行いますか。(○はひとつ)

- | | | | | |
|---------|--------|--------|----------|--------|
| 1. ひとりで | 2. 家族と | 3. 友人と | 4. グループで | 5. その他 |
|---------|--------|--------|----------|--------|

問 8 あなたの一日の平均歩数はどのくらいですか。(○はひとつ)

- | | | |
|--------------------|--------------------|------------------|
| 1. 1~1,999 歩 | 2. 2,000~3,999 歩 | 3. 4,000~5,999 歩 |
| 4. 6,000 歩~7,999 歩 | 5. 8,000 歩~9,999 歩 | 6. 10,000 歩以上 |

問 9-1 あなたは現在、歩数計を使っていますか。(○はひとつ)

- | | | |
|--------------|------------|------------------|
| 1. ほぼ毎日使っている | 2. 時々使っている | → 問 10 へお進みください |
| 3. あまり使っていない | 4. 使っていない | → 問 9-2 へお進みください |

問 9-2 歩数計を使っていない理由は何ですか。(○はいくつでも可)

- | | |
|---------------------------|--------------------|
| 1. 歩数目標を気にしたくないから | 2. 歩数計の操作が分かりにくいから |
| 3. パソコンで歩数データを見ることができないから | 4. 他の歩数計を使用しているから |
| 5. 自分の歩数がだいたいわかったから | 6. 歩数計の持ち歩きがじゃまだから |
| 7. 面倒だから | 8. その他 |

問 10 歩数計を持ったことで、毎日の歩数が増えたり、歩く日数が増えるなど、より多く歩くきっかけになりましたか。(○はひとつ)

- | |
|-----------------------------|
| 1. より歩くきっかけになった |
| 2. どちらかという、より歩くきっかけになった |
| 3. どちらかという、より歩くきっかけにはなっていない |
| 4. より歩くきっかけにはなっていない |

問 11 よこはまウォーキングポイント事業では、歩数に応じてポイントがたまり、抽選で 3,000 円相当の商品券等が当たりますが、景品があることでよりウォーキングをしようと思いませんか。(○はひとつ)

- | | |
|---------------------|----------------------|
| 1. 景品がなくても歩く | 2. どちらかという、景品がなくても歩く |
| 3. どちらかという、景品があれば歩く | 4. 景品があれば歩く |

問 12 よこはまウォーキングポイント事業では、参加者全員の平均歩数が目標を上回った月は、国連 WFP に寄付を行っています。寄付につながることでよりウォーキングをしようと思いませんか。
(○はひとつ)

- | | |
|---------------------|----------------------|
| 1. 寄付がなくても歩く | 2. どちらかという、寄付がなくても歩く |
| 3. どちらかという、寄付があれば歩く | 4. 寄付があれば歩く |
| 5. 知らなかった | |

問 13-1 歩数計をリーダーにのせることで、歩数データが転送され、ポイントがたまりますが、歩数計をリーダーにのせることを知っていましたか。(○はひとつ)

- | | |
|----------|-----------|
| 1. 知っていた | 2. 知らなかった |
|----------|-----------|

問 13-2 あなたは、リーダー設置場所にはどれくらいの頻度で行きますか。(○はひとつ)

- | | | |
|-------------|---------------|-------------------|
| 1. ほぼ毎日 | 2. 2~3日に1回程度 | } 問 14-1 へお進みください |
| 3. 1週間に1回程度 | 4. 2~3週間に1回程度 | |
| 5. 1か月に1回程度 | 6. 数か月に1回程度 | |
| 7. 行っていない | | } 問 13-3 へお進みください |

問 13-3 リーダー設置場所に行かない理由は何ですか。(○はいくつでも可)

- | | |
|---------------------------------|----------------------|
| 1. 歩数目標を気にしたくないから | 2. データ送信の操作が分かりにくいから |
| 3. パソコンで歩数データを見ることができないから | 4. 歩数計で歩数は確認できるから |
| 5. 自分のデータを送信したくないから | |
| 6. 行くことのできる日時にリーダー設置場所が開いていないから | |
| 7. 近くにリーダー設置場所がないから | |
| 8. リーダー設置場所が入りにくいから | 9. 面倒だから |

問 14-1 よこはまウォーキングポイント事業では、ホームページで事業に関する情報や歩数等の様々な記録を見ることができますが、ご自身の歩数の記録等を確認することができる「個人専用ページ」を見たことがありますか。(○はひとつ)

- | | | |
|---------------|-------------|-------------------|
| 1. 定期的に利用している | 2. 時々利用している | → 問 14-2 へお進みください |
| 3. あまり利用していない | 4. 利用していない | → 問 15 へお進みください |

問 14-2 問 14-1 で「定期的に利用している」、「時々利用している」とお答えした方におうかがいします。見たことがある項目はどれですか。 (○はいくつでも可)

- | | | |
|-----------|------------|-----------|
| 1. ランキング | 2. 測定記録・メモ | 3. 定期レポート |
| 4. ポイント履歴 | 5. マイグラフ | 6. その他 |

ウォーキングポイント参加前のあなたの状況についておうかがいします。

問 15 あなたは、ウォーキングポイント参加前に、以下のような地域での活動を行っていましたか。
(○はいくつでも可)

- | | |
|----------------------|-----------------|
| 1. 高齢者等に対する介護・奉仕活動 | 2. 創作・体験活動 |
| 3. 各種講習・学習等の活動 | 4. 清掃・環境美化等の活動 |
| 5. スポーツ・レクリエーション等の活動 | 6. 農作業・収穫作業等の活動 |
| 7. 町内会・自治会等の活動 | 8. その他の活動 |
| 9. 活動していない | |

問 16 ウォーキングポイント参加前のあなたは、以下のどの項目に当てはまっていたと思いますか。
(○はひとつ)

- | |
|---------------------------------------|
| 1. 運動をしていなかった。その当時は、それから先もするつもりはなかった。 |
| 2. 運動をしていなかった。近い将来（6か月以内）に始めようと思っていた。 |
| 3. 運動をしていた。しかし、定期的ではなかった。 |
| 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。 |
| 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。 |

ウォーキングポイント参加後のあなたの状況についておうかがいします。

問 17 ウォーキングポイント参加前と比べて、運動への興味・関心が高まりましたか。(○はひとつ)

- | | |
|----------------|-------------------|
| 1. 興味・関心が高まった | 2. 少し興味・関心が高まった |
| 3. 変わらない | 4. あまり興味・関心がなくなった |
| 5. 興味・関心がなくなった | |

問 18 ウォーキングポイント参加前と比べて、ウォーキングを含む運動習慣に変化はありますか。
(○はひとつ)

- | | | |
|---------------|-----------------|-------------|
| 1. 運動するようになった | 2. 少し運動するようになった | |
| 3. 変わらない | 4. あまり運動しなくなった | 5. 運動しなくなった |

問 19 ウォーキングポイント参加前と比べて、外出頻度に変化はありますか。(○はひとつ)

- | | | |
|----------------|-------------|----------|
| 1. 外出が増えた | 2. 少し外出が増えた | 3. 変わらない |
| 4. あまり外出しなくなった | 5. 外出しなくなった | |

問 20 ウォーキングポイント参加前と比べて、睡眠に変化はありますか。(○はひとつ)

- | | | |
|--------------|----------------|------------|
| 1. 眠れるようになった | 2. 少し眠れるようになった | |
| 3. 変わらない | 4. あまり眠れなくなった | 5. 眠れなくなった |

問 21 ウォーキングポイント参加前と比べて、食欲に変化はありますか。(○はひとつ)

- | | | |
|------------------|---------------|----------|
| 1. 食欲が増した | 2. 少し食欲が増した | 3. 変わらない |
| 4. あまり食欲がわかなくなった | 5. 食欲がわかなくなった | |

問 22 ウォーキングポイント参加前と比べて、体の痛みに変化はありますか。(ひざ、腰等)
(○はひとつ)

- | |
|--------------------------------|
| 1. 痛みが軽減した |
| 2. 少し痛みが軽減した |
| 3. 少し痛みが増した |
| 4. 痛みが増した (以前はなかった痛みが出るようになった) |
| 5. もともと痛みはない (変わらない) |

問 23 ウォーキングポイント参加前と比べて、友人関係に変化はありますか。(○はひとつ)

- | | |
|--------------|----------------|
| 1. 友人関係が広がった | 2. 少し友人関係が広がった |
| 3. 変わらない | 4. 少し友人関係が狭まった |
| 5. 友人関係が狭まった | |

問 24 ウォーキングポイント参加前と比べて、感じるストレスに変化はありますか。(○はひとつ)

- | | |
|-------------|---------------|
| 1. ストレスが減った | 2. 少しストレスが減った |
| 3. 変わらない | 4. 少しストレスが増えた |
| 5. ストレスが増えた | |

問 25 ウォーキングポイント参加前と比べて、体調管理など、体に気を付けるようになりましたか。(○はひとつ)

- | | |
|----------------|------------------|
| 1. 気を付けるようになった | 2. 少し気を付けるようになった |
| 3. 変わらない | 4. あまり気を付けなくなった |
| 5. 気を付けなくなった | |

問 26 ウォーキングポイント参加前と比べて、健康になったと思いますか。(○はひとつ)

- | | |
|-----------------|--------------------|
| 1. 健康になったと思う | 2. やや健康になったと思う |
| 3. 変わらない | 4. あまり健康ではなくなったと思う |
| 5. 健康ではなくなったと思う | |

問 27 自由意見欄

質問は以上です。ご協力ありがとうございました。

恐れ入りますが同封の返信用封筒で平成 27 年 7 月 10 日（金）までにご投函ください。