

令和7年度第1回スポーツ健康都市推進会議 次 第

日時：令和7年8月1日（金）午前9時～
場所：オンライン

1. 開 会

2. 委員紹介

3. 委員長・副委員長の選任

4. 会議の公開について

5. 議事説明・意見交換

（1）スポーツ健康都市推進事業（健康ポイントアプリ）の実施報告と
今年度の事業展開について

（2）スポーツ健康都市推進事業（その他の事業）の実施報告と今年度
の事業展開について

（3）その他

6. 閉 会

～資料～

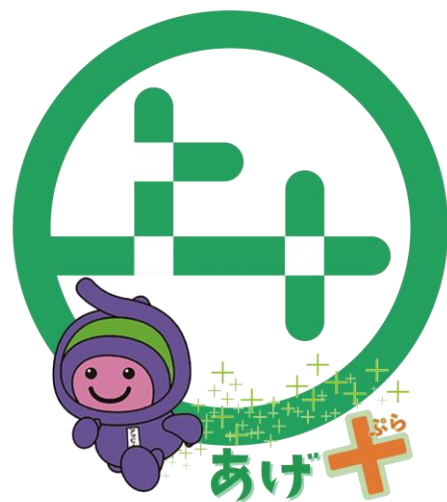
①会議資料

②【参考資料1】上尾市令和6年度健康ポイント事業報告書

③【参考資料2】上尾市スポーツ健康都市推進会議条例

④【参考資料3】上尾市スポーツ健康都市推進会議委員名簿

第1回スポーツ健康都市推進会議



令和7年8月1日

(1) スポーツ健康都市推進事業(健康ポイントアプリ)の実施報告と今年度の事業展開について

令和4年度

上尾市スポーツ
健康都市宣言

令和5年度

スポーツ健康都市
推進会議発足

令和6年度

健康ポイント事業の実施(5年計画)

「健康ポイントアプリ」を軸とした
健康意識の醸成、各施策の推進

令和10年度



あげお健康+



(上尾市スポーツ健康都市宣言の推進に向けたロードマップ)

あげお健康ポイントアプリ 「あげお健康+」



おでかけしながら 散歩しながら 働きながら

保存版

あげお健康ポイントアプリ

あげお健康+

毎月最大500円分の
PayPayやnanacoなどの電子マネーが
抽選で当たる!

交換可能な電子マネー

nanaco PayPay ポイント d POINT POINT amazon

nanacoは株式会社セブン・カードサービスの登録商標です。「WAOH (ワオン)」はイオン株式会社登録商標です。PayPayポイントは株式会社PayPayの登録商標です。PayPay/PayPayカードは株式会社PayPayの登録商標です。AmazonはAmazon.com, Inc.またはその関連会社の登録商標です。

登録フロー

- 1 二次元コードを読み取り、HPから登録してください。
- 2 ご自身の情報を入力し、アンケートにご回答ください。登録完了後、「HealthPlanet」アプリをダウンロードしてください。
- 3 iPhone 「HealthPlanet」とヘルスケアアプリを選択。Android 右の二次元コードを読み取り、「HealthPlanet Walk」アプリをインストールして「HealthPlanet」と連携。連携方法の詳細は裏面を参照ください。

会員登録方法の動画はこちら

あなたのID あなたのパスワード

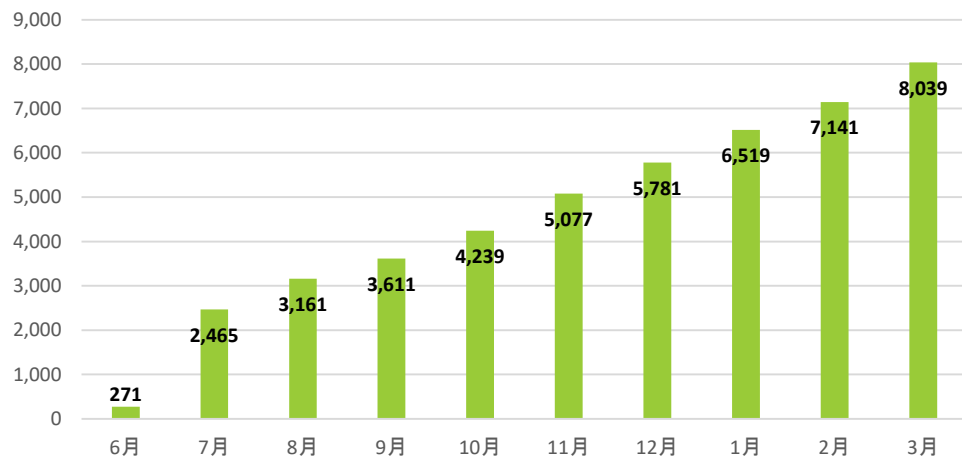
お問い合わせ先 タニタヘルスリンクカスタマーサポート

電話 0120-771-015 受付時間 平日9:00~18:00(土日・祝日・年末年始を除く)

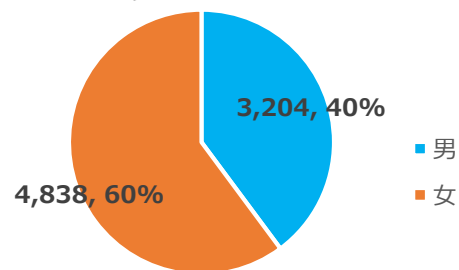
「あげお健康＋」 令和6年度サマリー

登録者数:8,048名
人口カバー率:3.57%

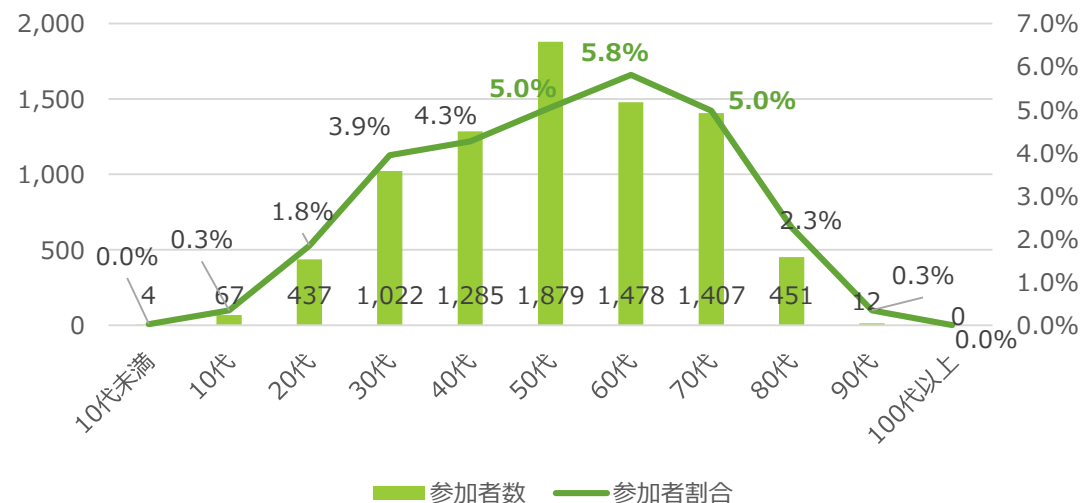
参加者数



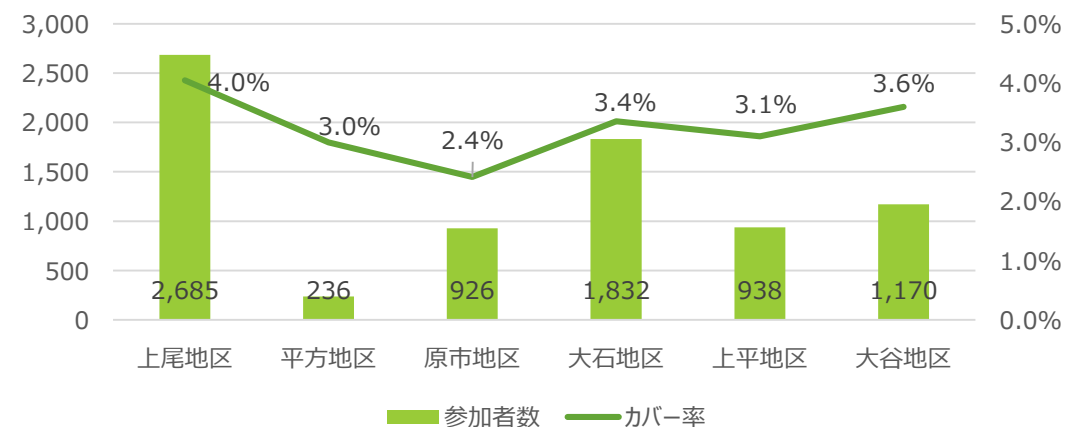
男女比



年代別_人口カバー率



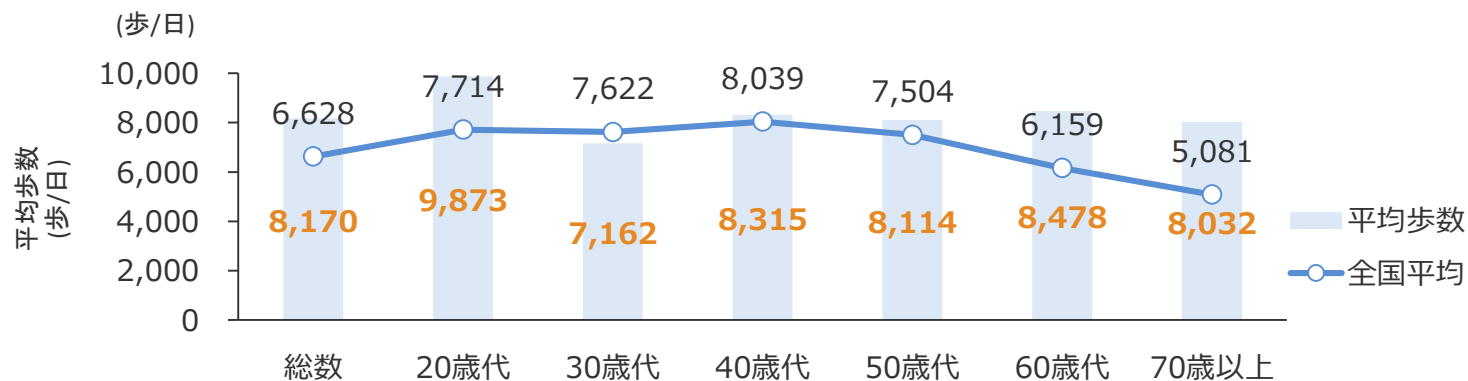
地区別_参加者数・人口カバー率



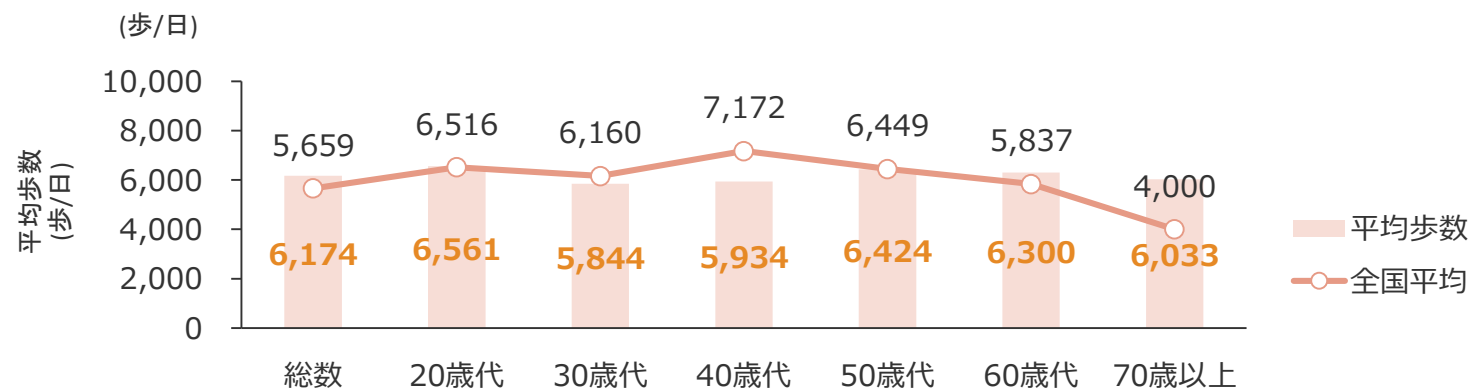
平均歩数

事業期間中の平均歩数は $6,983 \pm 4,349$ 歩/日と、**全国平均を上回り**、男性20歳代、男女70歳以上は**全国平均を大きく上回った**。

男性



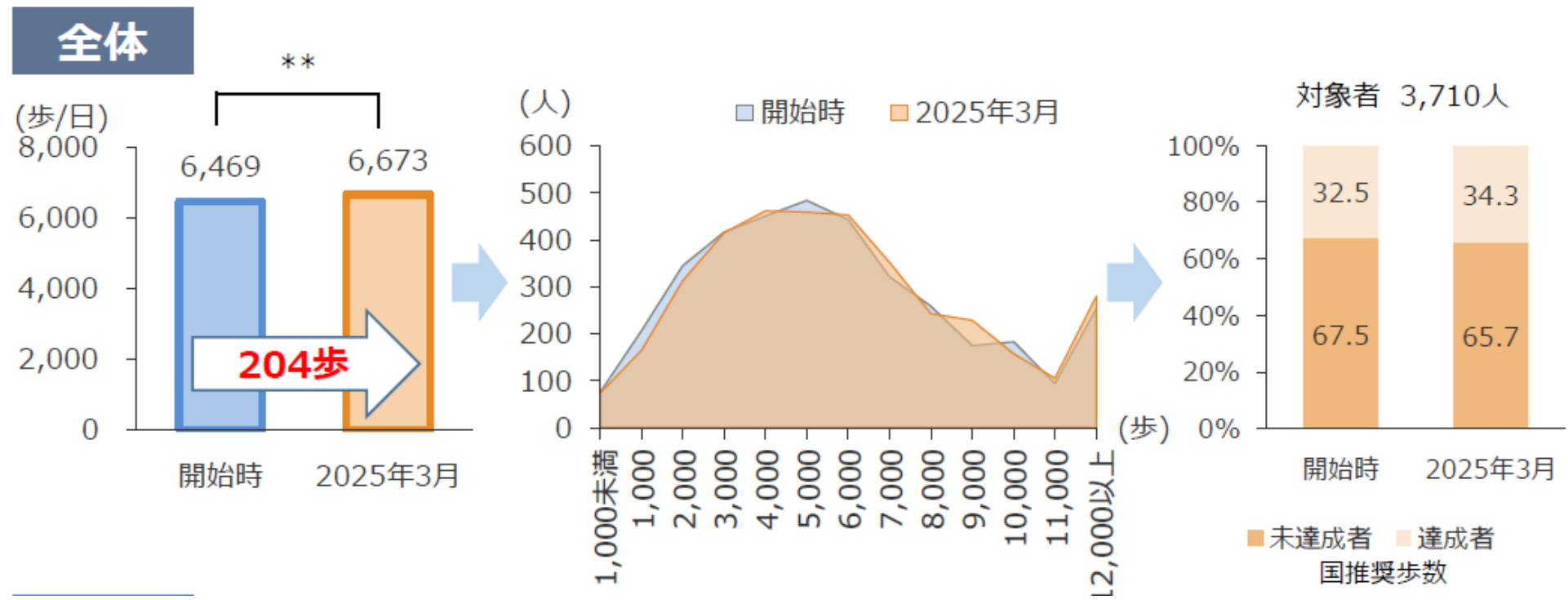
女性



※全国平均 出典：厚生労働省「令和5年 国民健康・栄養調査」

平均歩数

事業開始時と3月の比較では、男女別、年齢区分別の**全てで歩数の増加**がみられた。

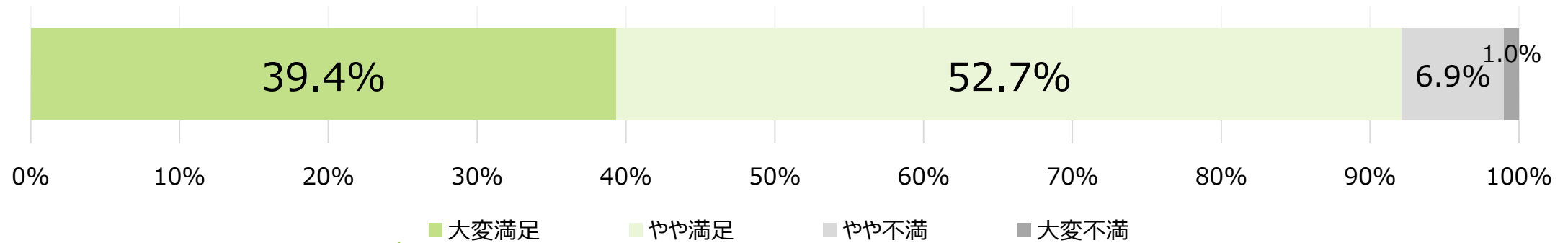


男性	238歩	↑	65歳未満	15歩	↑
女性	181歩	↑	65歳以上	579歩	↑

利用者の声 92.1%の参加者が大変満足・やや満足と回答。

この事業に対する満足度

回答者数 2,055人



運動習慣の
きっかけに
なりました！

ポイントが
モチベーションに
なってます！

健康につながる
ので友人に紹介
したい！

ぜひ、事業を
継続してほしい
です。

コミュニケーションや
運動への意欲向上に
つながってます！

アプリの操作
が面倒...

QRコードポイント
設置拠点が中心部
に偏っている...

使い方が
よく分からない...

課 題



①体組成の測定を定期的に行うための施策について

⇒体組成計の設置場所の拡充

②データ送信率の維持に向けた施策について

⇒出張サポートの拡充

③働き世代の獲得に向けた施策について

⇒webプロモーション、ショッピングモールでの啓発活動



上尾市健康アプリ

もうすぐ1万人

初年度登録率 10万人以上の自治体で全国一

標準 4132円 15.4%		
63.65 kg	身長 174.8 cm	BMI 21.2
歩数 1万4150歩	消費カロリー 415 kcal	消費酸素量 17.7 L
心拍数 19.30 /分	血圧 48.60 mmHg	体温 36.2℃
5.0 内服薬服用回	1375 kcal 内服薬消費カロリー	28 g 蛋白質摂取量
2.70 kg 体重増減	62 運動回数	55.0% 歩行割合

今年度の健康ポイント A(4132)・A(21.2)

1748

A(21.2) 平均値より250kcal◎

今年度の健康ポイント A(4132)・A(21.2)

49442

今年度の健康ポイント A(4132)・A(21.2)

49442

ウォーキングイベント参加でポイント

上尾市の健康アプリが好調だ。昨年1月からスタートし、登録者数はまだ不足する1万人に届く見込みで、アプリ提供会社によると、初年度の登録率は人口10万人以上の自治体では全国一位という。

上尾市が導入したのは、あけお健康+。スマートフォンにインストールして、ウォーキングをしたり市のイベントに参加したりすると、ポイントがたまると組み合わせたのが、スマホの歩数計と連動し、1日8千歩（6歳以上なら8千歩）以上歩くと20倍、歩数によってポイント数は1千〜1999歩から1万1千まで得られる。また、1万6千所の公民館や保健センターなどに設置し、市民が利用できる。

今年度の健康ポイントは、A(4132)・A(21.2)の合計で1748ポイント。平均値より250kcalを超過していることが評価され、今年度の健康ポイントは49442ポイントとなる。

今年度の健康ポイントは、A(4132)・A(21.2)の合計で1748ポイント。平均値より250kcalを超過していることが評価され、今年度の健康ポイントは49442ポイントとなる。

上尾市が導入したのは、あけお健康+。スマートフォンにインストールして、ウォーキングをしたり市のイベントに参加したりすると、ポイントがたまると組み合わせたのが、スマホの歩数計と連動し、1日8千歩（6歳以上なら8千歩）以上歩くと20倍、歩数によってポイント数は1千〜1999歩から1万1千まで得られる。また、1万6千所の公民館や保健センターなどに設置し、市民が利用できる。

今年度の健康ポイントは、A(4132)・A(21.2)の合計で1748ポイント。平均値より250kcalを超過していることが評価され、今年度の健康ポイントは49442ポイントとなる。

今年度の健康ポイントは、A(4132)・A(21.2)の合計で1748ポイント。平均値より250kcalを超過していることが評価され、今年度の健康ポイントは49442ポイントとなる。

上尾市の健康アプリが好調だ。昨年1月からスタートし、登録者数はまだ不足する1万人に届く見込みで、アプリ提供会社によると、初年度の登録率は人口10万人以上の自治体では全国一位という。

上尾市が導入したのは、あけお健康+。スマートフォンにインストールして、ウォーキングをしたり市のイベントに参加したりすると、ポイントがたまると組み合わせたのが、スマホの歩数計と連動し、1日8千歩（6歳以上なら8千歩）以上歩くと20倍、歩数によってポイント数は1千〜1999歩から1万1千まで得られる。また、1万6千所の公民館や保健センターなどに設置し、市民が利用できる。

今年度の健康ポイントは、A(4132)・A(21.2)の合計で1748ポイント。平均値より250kcalを超過していることが評価され、今年度の健康ポイントは49442ポイントとなる。

今年度の健康ポイントは、A(4132)・A(21.2)の合計で1748ポイント。平均値より250kcalを超過していることが評価され、今年度の健康ポイントは49442ポイントとなる。

g

体組成計の設置場所の拡充

昨年度5か所だった体組成測定拠点を、**9か所**に増設。

2024年度

- 健康保健センター
- 市民体育館
- 上平公民館
- 原市公民館
- 大石公民館



2025年度

- 健康保健センター
- 市民体育館
- 上平公民館
- 原市公民館
- 大石公民館
- **こども保健センター**
- **上尾公民館**
- **平方公民館**
- **大谷公民館**

市内の全地区の公民館に体組成計を設置
⇒公民館が**各地区の健康づくりの拠点**として機能



出張登録サポートの拡充

市民活動団体や地域のイベント等出張登録サポートを実施

5月：7回実施

（アッピー元気体操、いきいきクラブ、公民館まつり他）

6月：9回実施

（社協、あげおdeからだ元気フェスタ、消防本部他）



働き世代に向けた施策



あげお健康+ (ぷらす)

参加無料 毎月最大500円分のPayPayなどの電子マネーが抽選で当たる!

主催：上尾市

LINE広告(GW期間、お盆期間、年末年始)



Instagram

あげお健康+Instagram開設(7月～)

ageokenkoplus



あげお健康+

1 投稿 3 フォロワー 7 フォロー中

「あげお健康+ (ぷらす)」は、楽しくお得に健康づくりに取り組める健康ポイントアプリです。スタートから1年で、参加者が一万人を突破しました!

www.city.ageo.lg.jp/page/366853.html

プロフィールを編集

プロフィールをシェア




あげお健康ポイントアプリ

あげお健康+ (ぷらす)

当選確率 98%以上!!

毎月最大500円分の電子マネーが抽選で当たる!

夏のキャンペーン実施中!

- ①登録ボーナスキャンペーン! 新規登録者に、300ポイント!!
- ②お友達紹介キャンペーン! 登録時に「紹介コード」を入力することで、紹介した人、された人、どちらもポイントがもらえる!

アプリ登録サポートのご案内

アプリの登録方法やアプリの使い方などを説明します。ご自身のスマートフォンをお持ちのうえ、ご参加ください。

日時: 7月25日(金)10時~13時

場所: アリオ上尾 OCHANOMA広場

※1スマートフォンの機種や設定によって当日登録できないこともあります。
※2アプリのダウンロード及び利用には別途通信料がかかります。

問合せ先

上尾市健康増進課(健康保健センター)
048-774-1411

※当日の天候・交通事情・社会情勢によりイベントの内容等が変更または中止になる場合がございます。あらかじめご了承ください。
※ご来場の際は、公共交通機関をご利用ください。

ショッピングモールでの啓発活動(アリオ上尾ほか)

令和7年度 あげお健康＋ 年間スケジュール(案)

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
あげぷら イチ押し事業		・成人歯科検診 (5～11月)	・あげおのからだ 元氣フェスタ	・スポ健ロク (随時)			・健脚速歩大会 ・上尾市民体育祭 ・食育講演会	・シティマラソン				
企画・ キャンペーンほか	・お花見企画 (広報広聴課)	・バーチャルウォーキング ラリー(年代別幕末江戸編)	・体組成計全公民館設置 記念ポイント2倍 キャンペーン	・お友だち紹介 キャンペーン	・歩数ポイント2倍 キャンペーン	・敬老の日イベント (アリオ上尾)	・イオン上尾と協働 イベント ・シティマラ企画 (スポーツ振興課)	・アツピー&あつぽを 探せ@あげお産業祭	・バーチャルウォーキング ラリー(地区対抗戦) ・市長を探せ!	・お正月企画 ・体組成測定ボーナス		
団体向け サポート												

LINE

LINE

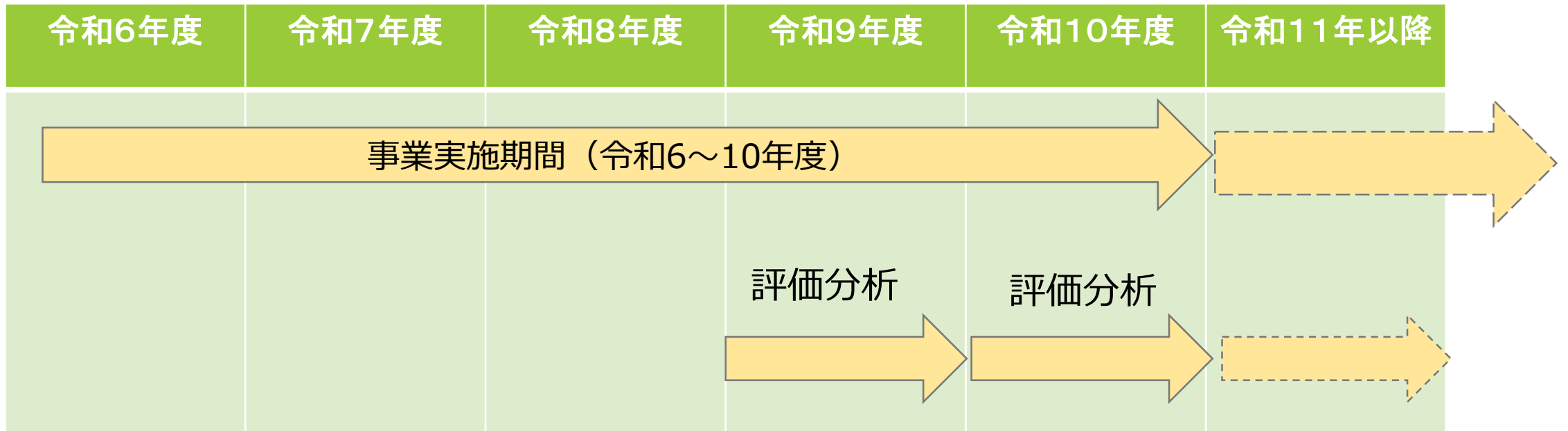
LINE

登録ボーナス

登録ボーナス

市民団体への登録サポート(年間)

あげお健康ポイント事業 長期スケジュール



※令和9年度に令和6～8年度の3年間分の評価分析を実施予定

(2)スポーツ健康都市推進事業(その他の事業)の実施報告と今年度の事業展開について

心と身体をリフレッシュ
自分と向き合うワタシ時間

女性のライフステージに合わせて
3つのコースをご用意しました。
姿勢と身体のチェック・座学・エクササイズと
盛りだくさんの内容の講座をお届けします。

理学療法士・作業療法士による
ウイメンズヘルスケア

**体幹・骨盤
エクササイズ**

【時間】10:00-12:00
上尾市東保健センター
講師 | HAGURUMA上尾

定員：各回12名(先着順)／費用：無料
持ち物：動きやすい服装・タオル・飲み物
申し込み：Web予約(30日前から受付)

コチラから→

1
産後コース
産後2ヶ月～5年前後
R6年①6月22日(土)
②9月7日(土)
③11月16日(土)
*同室子連れ参加可(託児なし)

2
プレ更年期コース
35-45歳前後
R6年①8月24日(土)
②12月21日(土)

3
更年期コース
45-55歳前後
R6年①7月20日(土)
②10月19日(土)
R7年③2月15日(土)

問い合わせ | 上尾市健康増進課 048-774-1411

**尿ナトリウム比で
減塩につなげよう**

20～40代の上尾市民限定

まだ関係ない!なんてことはありません!!

「ナトリウム比」ってなに?

ナトリウム
塩に多く含まれています

ナトリウム比 = カリウム
野菜や果物に多く含まれています

尿に含まれるナトリウムとカリウムのバランスをみる数値です。
尿ナトリウム比は塩分をとりすぎると高く、野菜をたくさんとると低くなります。
「尿ナトリウム比」をみることで、塩分を多くとり過ぎていないか、野菜や果物が不足していないかが分かります。

食塩の取り過ぎは、高血圧などさまざまな病気の原因になります。自身の尿から塩分摂取状況を把握し、自身や家族のために食環境を整える食生活改善プログラムに参加しませんか。

メリット

- 一般的な健康診断の検査項目には含まれていません!
- 一般的に約5,000円の検査料が、無料で受けられます!
- 自分の推定1日塩分摂取量を知ることができます!

●実施内容(予定)

日程	内容
8月	・申込・食生活アンケートの回答
9月	・検査キット到着(検査キットが2回分届きます。) ・1回目の尿を提出(※)
10月	・検査結果の通知 ・講座(動画視聴)、市管理栄養士による個別相談(希望者)
12月	・2回目の尿を提出(※)・検査結果の通知
1月	・市管理栄養士による個別相談(希望者)

※尿検体の提出

提出先	東保健センター：上尾市緑丘2-1-27 西保健センター：上尾市春日2-10-33
提出期限	1回目 9月24日(火)から9月28日(土)*・9月30日(月) 2回目 12月2日(月)から12月7日(土)*
提出時間	8時30分から12時

*土曜日の提出先は西保健センターのみ

お問合せ 上尾市役所健康増進課
(上尾市西保健センター)
☎ 048-774-1411

申込はこちらから
8月30日(金)まで

上尾市
けんきゃく そくほ
**健脚速歩
チャレンジ大会**

あげお健康+
50ポイント獲得

参加
無料

※入賞者には表彰と
参加者には記録証を
お渡しします。

～自分の早歩きをタイムを計り、健脚度を知ろう～

11/10(日)
9:30～12:00

健康づくりに役立つ!

参加者全員に
エコバックプレゼント!

対象：市内在住の小学生以上
定員：100人(先着順)
会場：上尾運動公園
持ち物：帽子、フェイスタオル、飲み物
雨がっぱ(小雨のときだけ)
講師：田邊 潤(早稲田大学本庄高等学院教諭)

※荒天時は、講義室で「歩き方」の講義を実施予定

おひとりでも、
グループでも
参加大歓迎!

お問い合わせ
西保健センター
048-774-1411

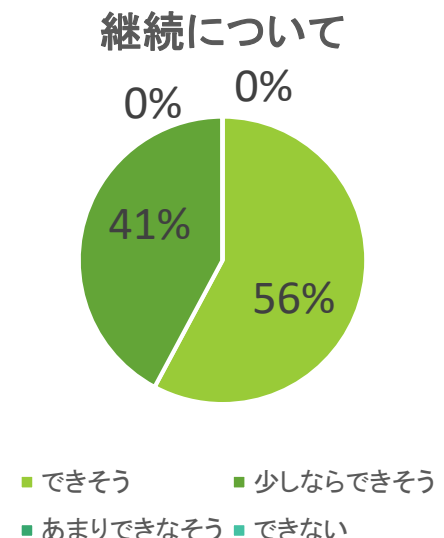
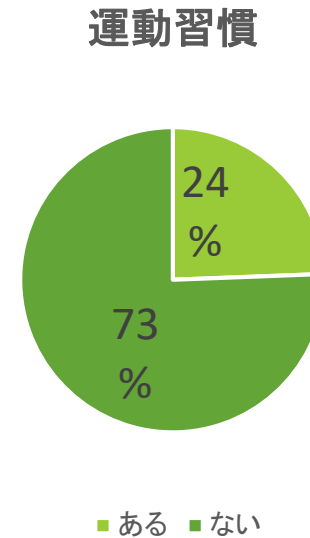
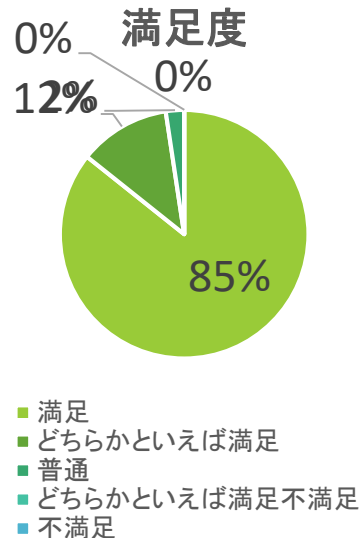
女性のための体幹・骨盤エクササイズ



事業目的 : 地域女性の健康意識の向上・運動習慣の獲得に繋げることで
長期的な地域の活性化を図る。

実績 : 参加者数 延べ86人(10.75人/回)

アンケートより: 講座内容の満足度は85%。運動習慣がない参加者が、受講した内容を継続「できそう」・「少しならできそう」と100%の者が回答。自由記述では、「勉強になった」と回答した者が16人、「自分時間が確保できリラックス効果を感じた」と回答した者が11人、「自分の体について知ることができた」と回答した者が8人。



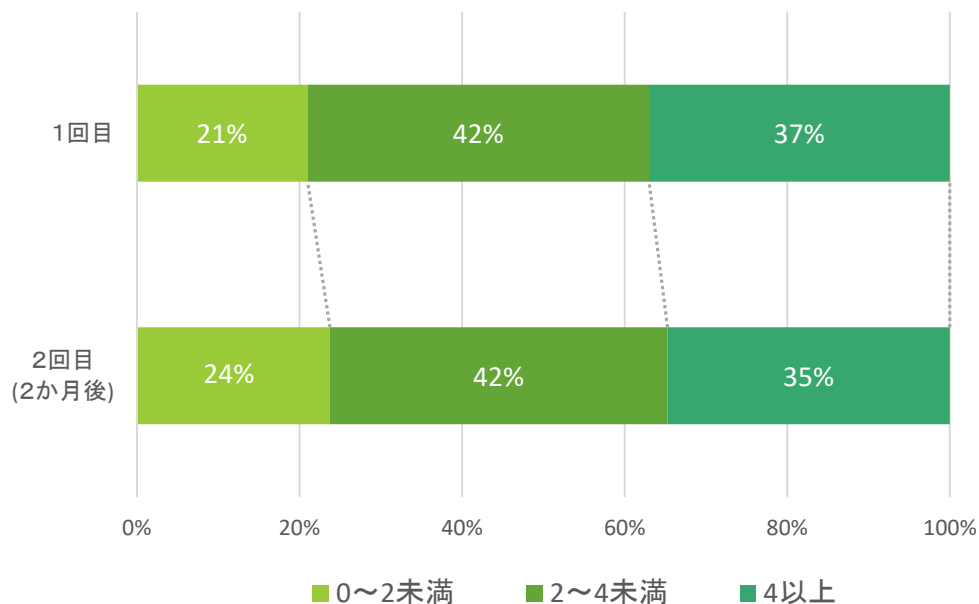
減塩対策事業尿検査（尿ナトリウムカリウム比で減塩につなげよう！）

事業目的：自身の食塩摂取量の把握・食塩摂取目標量の認知、減塩について考えることで健康長寿につなげる

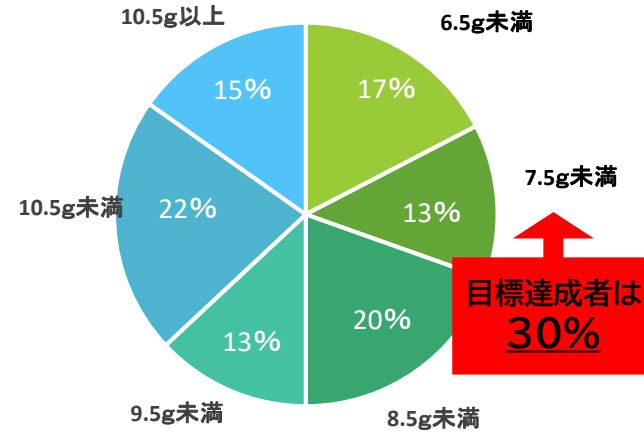
R6結果：20～40歳代の市民 参加者数延べ248人（2回検査）

1日食塩摂取量の結果推移

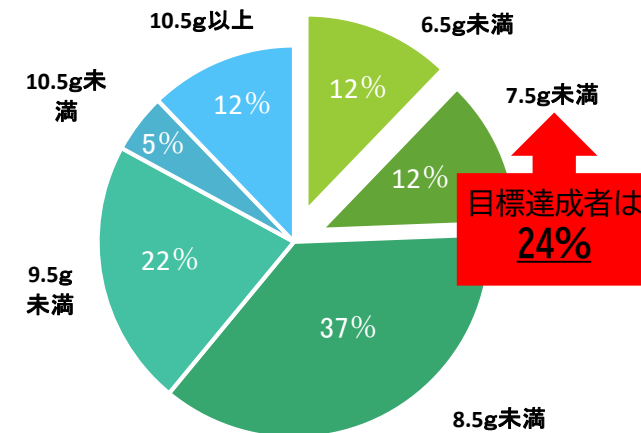
尿ナトリウムカリウム比の結果推移



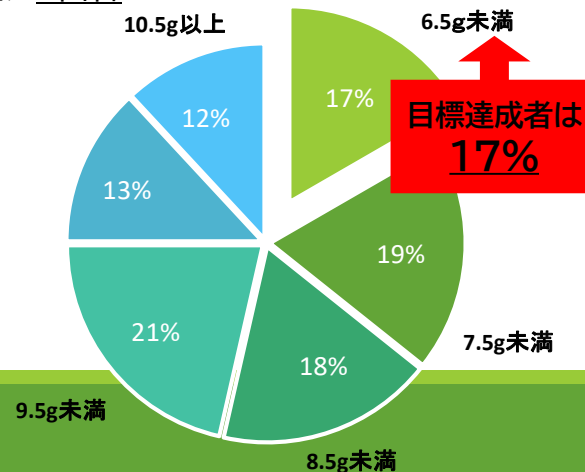
<男性> 1回目



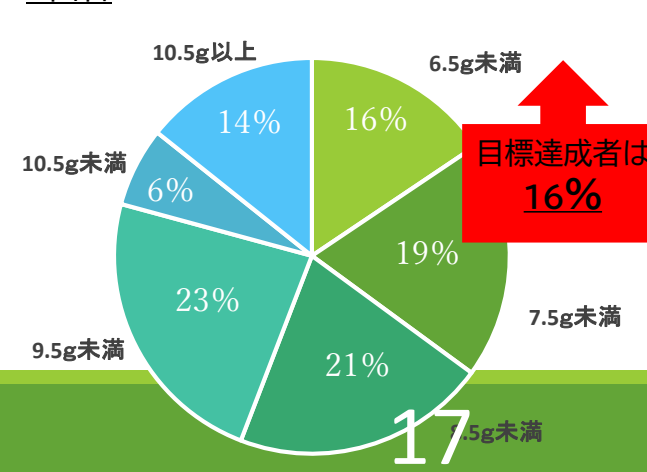
2回目



<女性> 1回目



2回目



WEB運動講座



事業目的：
市民が身近にある健康遊具を利用し
健康づくりを行うことができる。

撮影場所：
上尾市内公園

動画内容：
公園の健康遊具を用いた
筋力トレーニングやストレッチ方法
について説明。

協力者：
健康運動指導士 本郷 民子先生

掲載時期：
10月ごろに市ホームページや
あげtubeにアップ予定

健脚速歩チャレンジ大会・健脚速歩体験会

〈令和6年度 健脚速歩チャレンジ大会〉

上尾市
けんきゃく そくほ
**健脚速歩
チャレンジ大会**
～自分の早歩きのリズムを計り、健脚度を知ろう～

11/10(日)
9:30～12:00

あげお健康+
50ポイント獲得
参加無料

※入賞者には表彰と参加者には記録証をお渡しします。

お子さんと一緒に
クセがつく前の正しい歩き方を学べ！
健康づくりに役立つ！

参加者全員に
エコバックプレゼント！

スケジュール
9:00 受付
9:30 準備体操
10:30 100m速歩
10:50 400m速歩
11:15 1,000m速歩（希望者のみ）
11:50 記録証の発行

対象：市内在住の小学生以上
定員：100人（先着順）
会場：上尾運動公園
持ち物：帽子、フェイスタオル、飲み物
雨がつば（小雨のときだけ）
講師：田邊 潤（早稲田大学本庄高等学校教諭）

※雨天時は、講義室で「歩き方」の講義を実施予定

おひとりでも、
グループでも
参加大歓迎♪

＜申込み＞電子申請
申込期間：10月1日(火)～10月25日(金)

問い合わせ
西保健センター
048-774-1411



事業目的：自己の健脚度がわかり、速歩の健康効果を実感してもらう。
さらに運動習慣の継続・定着させることにより
市民の健康に対する意識を高める。

講師：早稲田大学本庄高等学校 田邊 潤 教諭
内容：ミニ講話、100m・400m速歩（全員）、1,000m速歩（希望者のみ）
記録証の発行、表彰式（表彰状と記念品の贈呈）
実績：参加者63人（7～87歳）

〈令和6年度 健脚速歩体験会〉

目的：速歩を体験してもらう
講師：田邊 潤 教諭
内容：スペシャルゲストのキラリ☆あげおPR大使
でオリンピックの岡田久美子選手とともに
通常より少し速く歩く“速歩”を体験
実績：参加者数 53人

そくほたいけんかい
速歩体験会
in イオンモール上尾
AGEO PARK

速歩体験会を開催します！
早稲田大学本庄高等学校保健体育科教諭で、全国各地へ「ウォーキングと健康運動講座」等の講習会を行っている田邊 潤 先生に、通常より少し早く歩く“速歩”を学び、健康づくりに取り組んでみませんか？

講師：田邊 潤 先生
スペシャルゲスト
オリンピック選手
岡田久美子選手も一緒に参加します！

会場
AGEO MALL イオンモール上尾 FLOOR GUIDE

日時：10月13日(日) 10時30分～11時30分
場所：イオンモール上尾 AGEO PARK
※雨天時は 上尾運動公園体育館にて実施
募集：50名程度（どなたでも参加できます）
費用：無料
持ち物：タオル、飲み物、動きやすい服装

【主催】 上尾市・上尾市教育委員会・上尾市スポーツ協会
【お問い合わせ・お申し込み】 TEL 048-781-8112（スポーツ振興課）

〈令和7年度 健脚速歩チャレンジ！〉

会場：富士見小学校



【参考資料 1】

上尾市

令和6年度 健康ポイント事業 報告書

令和7年3月31日

株式会社タニタヘルスリンク

区分	内容	ページ
事業概要		3
ポイント獲得状況		5
報告書概要		13
I. 参加者属性		15
	参加者属性	
	世帯構成・就労状況	
	参加動機	
II. データ送信状況、「からだカルテ」利用状況		20
	データ送信状況・「からだカルテ」利用状況のまとめ	
	データ送信状況	
	「からだカルテ」利用状況	
III. 歩数		24
	歩数分析結果のまとめ	
	歩数計アプリの携帯率	
	事業期間の平均歩数	
	月毎の平均歩数	
	歩数の変化(男女別・年齢区分別)	
	行動変容ステージにおける歩数の変化	
IV. 体組成・血圧		32
	体組成・血圧評価のまとめ	
	体組成測定状況	
	BMIの変化	
	体脂肪率と筋肉量の変化	
	血圧の変化	
	国推奨歩数とBMIの関係	
	国推奨歩数と血圧の関係	
V. 追加分析	埼玉県と他自治体との比較（歩数・BMI・体脂肪率）	41
VI. アンケート		45
	アンケート分析結果のまとめ	
	アンケート回答人数・回答率	
	健康と測定に関する意識	
	運動・スポーツ・睡眠に関する意識	
	移動手段・徒歩時間に関する意識	
	食事に関する意識	
	目標歩数＆ウォーキングラリーに関する意識	
	ポイントに関する意識	
	事業に対する評価	

※ 分析結果の構成比は小数点以下第2位を四捨五入しているため、合計しても必ずしも100とはならない場合があることを予めご了承ください。

令和6年度健康ポイント事業の受託業務につきまして、本年度の事業が終了しましたので、以下の通り報告いたします。

❖ 事業の目的

市では、生活習慣病予防・健康寿命延伸の観点から、運動習慣定着のための積極的な取り組みが必要であると考えている。

そこで、新たな健康づくり施策として健康管理アプリを活用し、市民が手軽に楽しく継続的に健康づくりに取り組むことができる健康ポイントプログラムを整備する。本サービスを通じて市民の行動変容を促し、自発的に健康づくりを継続することを目的とする。

❖ 事業概要

「はかる」ことから始める健康づくりとして、「はかる」「わかる」「きづく」「かわる」のPDCAサイクルに沿った行動をとっていただくことで市民に健康になっていただく。

歩くこと、体組成を測ること、健康づくりを楽しむことでそれぞれポイントを獲得することができる。具体的には65歳未満では8,000歩/日、65歳以上では6,000歩/日を目標にポイントが獲得できる。

西保健センター、市民体育館、上平公民館、大石公民館、原市公民館にはタニタ社製の業務用体組成計「MC-780A-N」を設置し体脂肪率や筋肉率等の細かい体組成を測定可能でポイントも獲得できる。

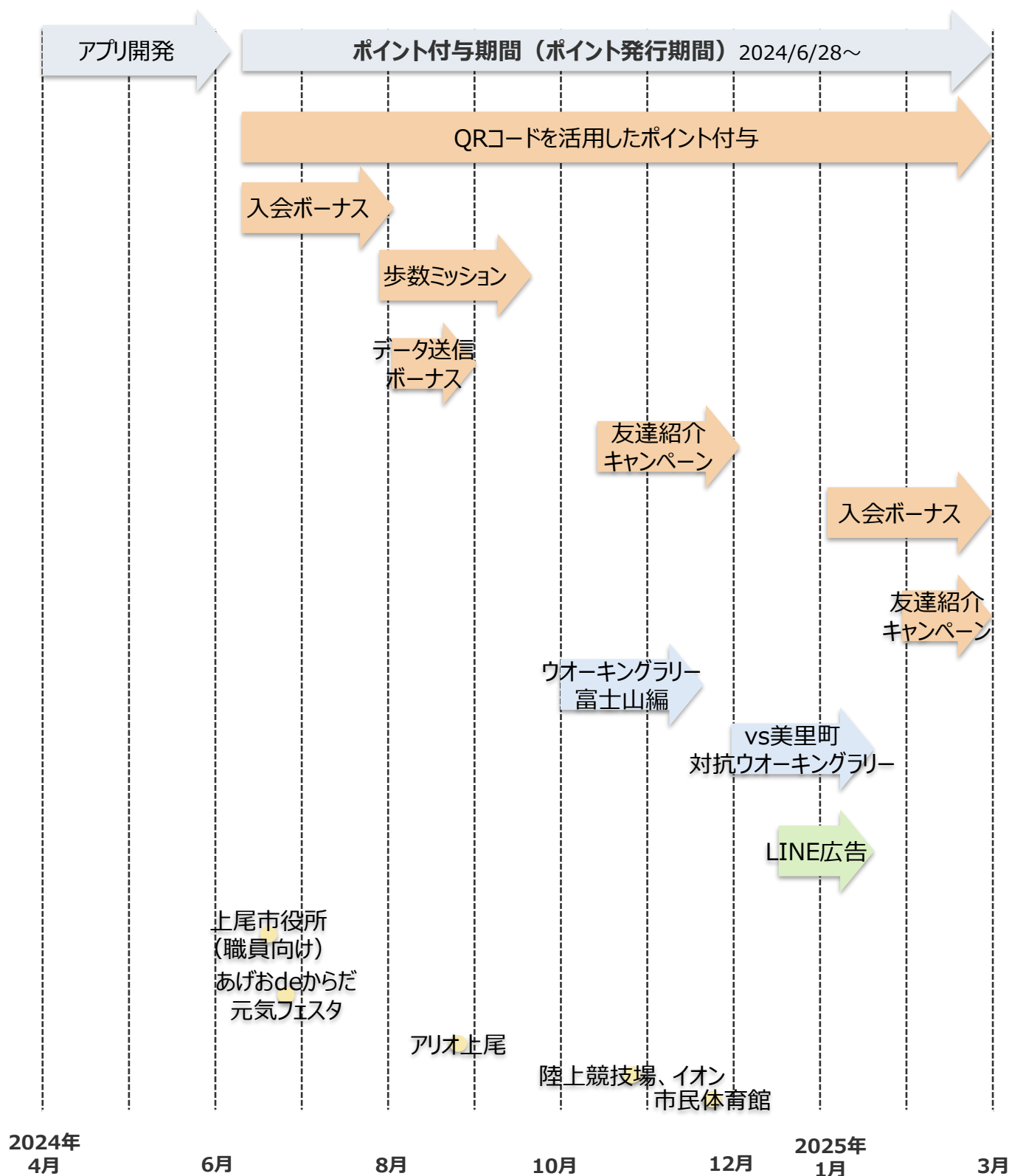
「楽しむ」としては200以上の事業等と連携しており、会場に設置された二次元コードを読み取ることのほか、アプリ内のウォーキングラリー・健康コンテンツの閲覧等でポイントが獲得できる。

500ポイント貯めると毎月の抽選に参加することができ、最大500円分のデジタルギフトがもらえる。

❖ 実施内容

対象	上尾市内在住の方（景品応募は年度末時点で19歳以上が対象）
参加費	無料
参加方法	アプリのみ（スマートウォッチ連携あり）
体組成計設置場所	西保健センター、市民体育館、上平公民館、大石公民館、原市公民館
インセンティブ	nanaco、WAON、Ponta、dポイント、Vポイント、amazonポイント、PayPay

❖ 実施概要・スケジュール



(説明会の実施場所を示す)

その他、月次でポイント抽選、定例mtgにより情報交換・施策ご提案を実施。

ポイント獲得状況 1/8



歩数ポイント

ポイント名	ポイント獲得人数（単位：人）			獲得ポイント数（単位：ポイント）		
	男性	女性	総計	男性	女性	総計
データ送信ポイント	1,814	2,667	4,481	160,712	215,603	376,315
データ送信ボーナスポイント	740	968	1,708	74,000	96,800	170,800
ミッションポイント（歩数達成_65歳以上）	294	361	655	101,600	97,120	198,720
ミッションポイント（歩数達成_65歳未満）	585	750	1,335	143,100	130,360	273,460
入会時ボーナスポイント	1,814	2,667	4,481	405,800	572,500	978,300
毎日歩数ポイント（65歳以上）	582	811	1,393	932,469	995,566	1,928,035
毎日歩数ポイント（65歳未満）	1,231	1,844	3,075	1,553,720	1,651,612	3,205,332
総計	7060	10068	17128	3,371,401	3,759,561	7,130,962

その他のポイント

ポイント名	ポイント獲得人数（単位：人）			獲得ポイント数（単位：ポイント）		
	男性	女性	総計	男性	女性	総計
（原市地区）ゲートボール大会	8	3	11	400	150	550
（原市地区）ニュースポーツ大会	13	6	19	650	300	950
（原市地区）バレーボール大会	18	14	32	900	700	1,600
（原市地区）原市駅伝大会	18	6	24	900	300	1,200
（原市地区）原市地区大運動会	10	7	17	500	350	850
（原市地区）三支部合同スポーツ大会	4	2	6	200	100	300
（原市地区）卓球大会	7	5	12	350	250	600
（上尾地区）歩け歩け大会	25	18	43	1,250	900	2,150
（大石地区）大石ふれあい健康ウォーク	30	39	69	1,500	1,950	3,450
（平方地区）第32回平方地区環境フェスティバル	2	0	2	100	0	100
「蓮の花詰めづくり体験」教室	2	7	9	100	550	650
2024スポーツチャレンジラリー	1	3	4	50	150	200
eクラブ	4	9	13	440	1,280	1,720
Goodもっと倶楽部	5	8	13	940	2,080	3,020
JR上尾駅・北上尾駅で流れる電車の発車メロディーは？ → 上尾市歌	0	3	3	0	9	9
あげおヒューマンライツミーティング	18	32	50	900	1,600	2,500
あげおワールドフェア	17	35	52	850	1,750	2,600
あげお産業祭	110	179	289	6,250	10,300	16,550
あげお朝市（73月）	25	44	69	1,650	2,450	4,100
あげぶらサポーターボーナスポイント	5	14	19	700	1,600	2,300
あげぶらサポーターボーナスポイント2	6	4	10	600	400	1,000
アッピーとまゆみちゃんの子どもの名前は？ → あゆみ	0	2	2	0	20	20
アッピーのお嫁さんの名前は？ → まゆみちゃん	0	3	3	0	15	15

ポイント獲得状況 2/8



ポイント名	ポイント獲得人数（単位：人）			獲得ポイント数（単位：ポイント）		
	男性	女性	総計	男性	女性	総計
アッピーランドの利用	32	77	109	485	1,425	1,910
アッピー元気カード協力店舗の利用	9	22	31	200	260	460
アッピー元気体操 上野集落センター	0	6	6	0	160	160
アッピー元気体操 天神会館	1	7	8	160	820	980
アッピー元気体操下組会場	0	7	7	0	980	980
アッピー元気体操宮の下	1	10	11	60	580	640
アッピー元気体操教室西上尾第二団地会場	0	5	5	0	600	600
アッピー元気体操東町会館会場	1	1	2	340	120	460
アッピー体操クラブ上尾	2	19	21	440	3,020	3,460
アッピー体操むつみ水交会（月曜日）	1	3	4	100	160	260
アッピー体操むつみ水交会（水曜日）	1	1	2	100	20	120
アッピー木曜クラブ	0	8	8	0	1,120	1,120
あっぱQR	52	116	168	5,400	12,100	17,500
アプリ特設ブースへの訪問	388	749	1,137	5,810	12,005	17,815
アンケート回答ポイント	302	464	766	3,020	4,640	7,660
アンケート回答ポイント（がん検診）※女性	0	593	593	0	29,650	29,650
アンケート回答ポイント（がん検診）※男性	285	0	285	14,250	0	14,250
いい歯の日パネル展	65	147	212	3,250	7,350	10,600
イオンモール上尾スタンプラリー 達成ポイント	33	85	118	1,620	4,185	5,805
イオンモール上尾スタンプラリー「い」	29	80	109	32	88	120
イオンモール上尾スタンプラリー「き」	32	87	119	35	95	130
イオンモール上尾スタンプラリー「く」	29	78	107	32	86	118
イオンモール上尾スタンプラリー「せ」	30	77	107	33	85	118
イオンモール上尾スタンプラリー「も」	27	78	105	30	86	116
いきいき教室	0	6	6	0	880	880
いきいき上組	1	6	7	80	700	780
いきいき浅間台	11	12	23	1,640	2,360	4,000
いずみ倶楽部	1	14	15	140	1,220	1,360
ウォーキングラリーゴールポイント	2,049	2,733	4,782	305,600	372,050	677,650
おめでとうございます。大吉です！健康運が上昇中！定期的に体組成計を計測して健康管理に取り組みましょう！	83	152	235	4,150	7,600	11,750
おめでとうございます。大吉です！新しい発見がある一年。家族や友達と「あげお健康+」に取り組むとさらに健康運up！	92	165	257	4,600	8,250	12,850
オレンジサロン「げんき会」	3	10	13	260	400	660
お友達とポイントあげっこキャンペーン	584	970	1,554	61,340	98,420	159,760
カラダすっきり教室（第2回）	0	7	7	0	1,700	1,700
カラダすっきり教室（第3回）	1	7	8	50	2,250	2,300
カラダすっきり教室（第4回）	0	5	5	0	900	900
キッズ☆厨房	0	8	8	0	400	400

ポイント獲得状況 3/8



ポイント名	ポイント獲得人数（単位：人）			獲得ポイント数（単位：ポイント）		
	男性	女性	総計	男性	女性	総計
グリーン	3	7	10	820	1,960	2,780
ゲームスポーツ体験会	3	9	12	150	450	600
こころの健康講座	4	12	16	300	850	1,150
こどもの城の利用	53	125	178	1,070	2,230	3,300
コミ協フェスタin大谷2024	12	24	36	600	1,200	1,800
サニータウンアッピー体操	4	5	9	900	900	1,800
しもしばカフェ	0	7	7	0	1,440	1,440
ストレッチ・気功体操で健康づくり	1	5	6	50	700	750
スポーツウェルネス吹矢教室	8	5	13	1,000	800	1,800
スポーツウェルネス吹矢教室 第2回	4	2	6	300	200	500
スポーツダンス（社交）教室（第3回）	0	2	2	0	100	100
スマイルアップ宮の下	0	10	10	0	480	480
たちばな分館	0	1	1	0	5	5
チャイム・クリスタル	0	6	6	0	640	640
なんしんアッピー	0	2	2	0	400	400
はらいち台自治会・アッピー元気体操	1	3	4	20	320	340
はらいち台自治会・ヨガサークル	1	6	7	100	800	900
はらいち台自治会・火曜サロン	3	6	9	320	480	800
フレイル予防サークル「はつらつ」	2	10	12	320	1,700	2,020
フレイル予防料理教室	0	6	6	0	300	300
フレンド	0	3	3	0	440	440
ヘルスリテラシー向上ポイント	644	1,200	1,844	8,680	21,002	29,682
ミッションポイント（体重・体組成データ入力）	616	837	1,453	37,630	47,775	85,405
ミッションポイント（体組成測定）	300	456	756	13,500	20,520	34,020
ミニバレーボール大会	3	1	4	150	50	200
ミニバレー大会	23	7	30	1,150	350	1,500
ゆがみ改善！女性のための骨盤体操	1	10	11	150	1,150	1,300
ランチ実習・プチ健康チェック相談会	1	13	14	50	650	700
リラクゼーションヨガ心と体をリラックスしませんか	1	7	8	200	1,000	1,200
レクレーション	0	5	5	0	250	250
ログインポイント	1	0	1	1	0	1
わさびいず	1	1	2	60	20	80
愛宕第二いきいきクラブ	2	5	7	980	580	1,560
愛宕二丁目サロン	2	4	6	140	140	280
下芝老人だんらんの家	2	8	10	80	820	900
何歳からでもできる筋力アップ体操	3	7	10	450	850	1,300
夏休みスケート教室	1	0	1	50	0	50
火災などの災害のときに着る防火衣。空気呼吸器などの装備をすべてつけると、その重さは約20にもなります！	28	45	73	84	135	219

ポイント獲得状況 4/8



ポイント名	ポイント獲得人数（単位：人）			獲得ポイント数（単位：ポイント）		
	男性	女性	総計	男性	女性	総計
介護予防教室転倒予防・口腔フレイル予防	3	14	17	950	2,850	3,800
学ぼう！脂肪を溜めにくくする食事	4	17	21	200	900	1,100
瓦葺分館	3	8	11	15	105	120
環境推進大会	4	6	10	200	300	500
観音ラジオ体操会	0	1	1	0	20	20
軽トラ・ファーマーズマーケット（73月）	8	6	14	400	300	700
軽体操サロン	2	4	6	360	1,000	1,360
健康スポレク広場	11	27	38	1,900	4,850	6,750
肩凝り・腰痛さようなら！自宅で行える簡単ストレッチ	1	10	11	50	500	550
元気あっぱフェスタ	10	20	30	500	1,000	1,500
元気グループ	2	22	24	60	1,360	1,420
元気フェスタ原市2024	30	24	54	1,500	1,200	2,700
原市公民館	38	53	91	450	490	940
原市四区老人だんらんの家	8	9	17	380	300	680
原市第八区もちつき大会	4	3	7	200	150	350
高齢者のための元気体操	1	2	3	50	100	150
高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業（フレイル予防講座）	0	2	2	0	200	200
高齢者向け料理教室	3	2	5	250	150	400
骨盤ストレッチ教室（第2回）	0	2	2	0	900	900
骨盤ストレッチ教室（第3回）	0	4	4	0	1,800	1,800
骨盤ストレッチ教室（第4回）	0	4	4	0	700	700
今泉老人だんらんの家	1	13	14	60	680	740
埼玉武蔵ヒートベアーズ ホームゲーム観戦	2	0	2	100	0	100
三井サニータウン老人だんらんの家	5	4	9	100	80	180
姿勢改善体操教室（第2回）	1	4	5	50	1,300	1,350
姿勢改善体操教室（第3回）	1	6	7	50	2,300	2,350
姿勢改善体操教室（第4回）	0	6	6	0	1,000	1,000
子どもの読書活動支援センター	0	1	1	0	5	5
子育てサロン	1	9	10	100	1,050	1,150
市長QR	193	295	488	23,100	34,700	57,800
市内を走るコミュニティバスの名前は？ → ぐるっとくん	0	3	3	0	3	3
市民体育館アツピー体操	0	7	7	0	1,000	1,000
市民体育館の利用	288	454	742	5,760	11,670	17,430
自然学習館の利用	46	59	105	850	725	1,575
出張講座「ももっこ広場」	3	21	24	200	1,950	2,150
出張子育てサロン	6	12	18	300	600	900
女性のための体幹・骨盤エクササイズ	0	27	27	0	1,500	1,500

ポイント獲得状況 5/8



ポイント名	ポイント獲得人数（単位：人）			獲得ポイント数（単位：ポイント）		
	男性	女性	総計	男性	女性	総計
小吉です！毎日の健康管理に取り組みましょう。 健康診断やがん検診を受診すると、さらに健康 運up！	76	156	232	1,520	3,120	4,640
小泉アッピー元気体操	1	9	10	200	1,500	1,700
小泉支え合いの会	4	6	10	400	260	660
小泉寿楽会	4	6	10	180	140	320
小敷谷西部老人だんらんの家	2	1	3	60	40	100
消防には、火災の消火活動を行う消防隊、ケガ や急病の人を手当しながら病院に運ぶ救急隊、 災害現場で人を助ける救助隊がいます。	27	44	71	135	220	355
消防出初式	41	63	104	2,050	3,150	5,200
上尾シティマラソン	15	18	33	750	900	1,650
上尾シティマラソン（ボランティア）	12	9	21	600	450	1,050
上尾駅	179	354	533	4,370	8,495	12,865
上尾駅前分館	0	11	11	0	110	110
上尾公民館	16	40	56	150	380	530
上尾市いきいきクラブ連合会	12	34	46	700	1,850	2,550
上尾市健康関連イベント参加ポイント	1	1	2	100	100	200
上尾市献血事業	10	16	26	550	800	1,350
上尾市消防本部の定番の朝食は、朝うどん！ 気になるその具は…ほうれん草やさつま揚げ！消 防職員のパワーの源！	25	43	68	25	43	68
上尾市障がい者ニコニコマーケット	17	33	50	850	1,650	2,500
上尾市図書館本館	19	40	59	155	315	470
上尾市青少年健全育成推進大会	15	21	36	750	1,050	1,800
上尾市内で一番大きい公園はどこ？ → 上 尾丸山公園	0	2	2	0	40	40
上尾市民体育祭	58	47	105	2,900	2,350	5,250
上平公民館	47	109	156	420	1,185	1,605
上平第一寿会	1	8	9	80	660	740
上平地区コミ協ヘルシーウォーキング	5	9	14	250	450	700
食のボランティア育成講座	1	11	12	200	2,200	2,400
食改地区伝達	4	53	57	400	4,050	4,450
心も体も美しく！骨盤エクササイズ	1	7	8	50	550	600
心身の健康とストレス	2	7	9	100	350	450
新田アッピー体操クラブ	1	7	8	140	1,160	1,300
新田老人だんらんの家	3	3	6	280	180	460
親子ヨガ講座（7月・10月）	1	7	8	50	350	400
西保健センターの利用	85	177	262	700	1,460	2,160
泉台彩泉会	4	1	5	620	100	720
泉台老人だんらんの家	3	2	5	420	80	500
浅間台支えあいの会	4	10	14	1,020	1,720	2,740
浅間台二丁目公園ラジオ体操の会	9	6	15	2,840	2,200	5,040
浅間台老人だんらんの家	9	3	12	2,260	640	2,900
測定ポイント（体組成・体重）	1,809	2,453	4,262	284,595	347,030	631,625

ポイント獲得状況 6/8



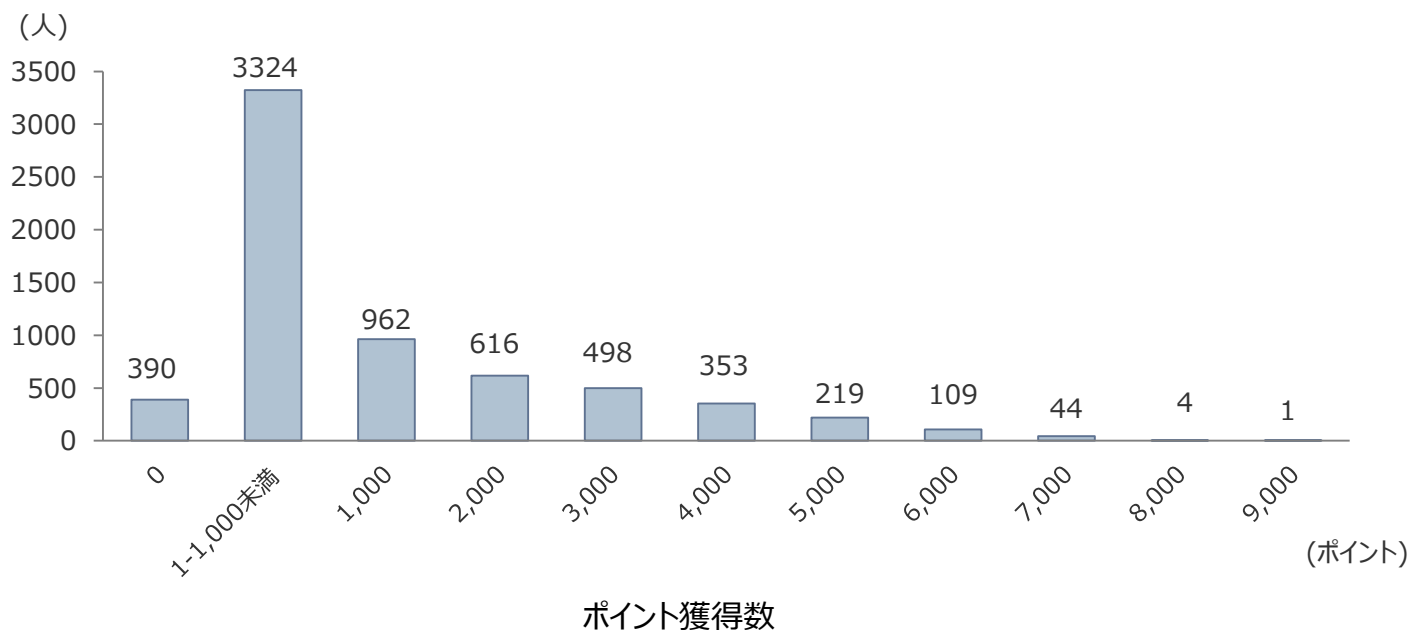
ポイント名	ポイント獲得人数（単位：人）			獲得ポイント数（単位：ポイント）		
	男性	女性	総計	男性	女性	総計
足つぼマッサージで健康に	5	11	16	600	1,500	2,100
速歩体験会	5	20	25	250	1,000	1,250
速歩大会	17	27	44	850	1,350	2,200
太極拳教室（入門・初級）第2回	3	1	4	150	300	450
太極拳教室（入門・初級）第3回	2	5	7	250	650	900
体組成測定追加ポイント	734	1,136	1,870	94,500	146,430	240,930
体組成測定追加ポイント（R6終了測定）	460	707	1,167	23,000	35,350	58,350
体力測定会	1	2	3	50	100	150
大人のためのマジック体験教室	2	2	4	100	100	200
大石公民館	56	102	158	565	965	1,530
大石分館	1	12	13	15	130	145
大谷公民館	21	26	47	290	240	530
大谷本郷老人だんらんの家	1	1	2	60	40	100
第33回上尾市障がい者手づくり市	15	35	50	750	1,750	2,500
第40回令和6年度上尾市文化芸術祭	3	2	5	150	200	350
第69回平方地区運動会	5	3	8	250	150	400
地域リハビリ教室（上平）	5	8	13	180	180	360
地縁団体むつみ・水交会	1	1	2	120	80	200
地頭方アッピー元気体操	0	5	5	0	840	840
地頭方老人だんらんの家	0	4	4	0	440	440
中吉です！今年は、よく噛んで食べることを心がけましょう。定期的な歯の検診を受けて笑顔あふれる1年に！	84	158	242	3,360	6,320	9,680
中吉です！晴れた日は積極的に外出しましょう。思いがけない場所での出会いや発見があるかも！	98	149	247	3,920	5,960	9,880
東保健センターの利用	9	33	42	60	315	375
東保健センター実施事業	5	30	35	250	3,300	3,550
動くカラダ作り教室（第2回）	0	5	5	0	1,800	1,800
動くカラダ作り教室（第3回）	0	8	8	0	3,250	3,250
動くカラダ作り教室（第4回）	0	7	7	0	1,050	1,050
動作確認用テストポイント	1	0	1	500	0	500
二ツ宮老人だんらんの家	1	1	2	20	40	60
日の出老人だんらんの家	1	0	1	20	0	20
尿ナトリウム比で減塩につなげよう！（1回目）	6	17	23	300	850	1,150
尿ナトリウム比で減塩につなげよう！（2回目）	9	26	35	450	1,300	1,750
認知症サポーターステップアップ講座	0	5	5	0	250	250
認知症サポーター養成講座	2	4	6	100	200	300
農業体験教室	8	6	14	400	300	700
農産物自動販売機の利用	11	35	46	210	580	790
白樺団地サロン	7	13	20	180	280	460
畔吉雲雀いきいきクラブ笑楽会	1	0	1	380	0	380
秘密のQR	7	32	39	350	1,600	1,950

ポイント獲得状況 7/8



ポイント名	ポイント獲得人数（単位：人）			獲得ポイント数（単位：ポイント）		
	男性	女性	総計	男性	女性	総計
尾山台団地老人だんらんの家	1	1	2	20	40	60
文化財ウオーク「小林寺」	5	9	14	250	450	700
平方かわまちフェス	9	7	16	450	350	800
平方公民館	6	4	10	35	35	70
平方分館	1	7	8	5	75	80
補填ポイント	29	47	76	1,263	2,526	3,789
末吉です。お正月で食べ過ぎて太ってしまったアナタ！「あげお健康+」でたくさん歩いてシェイプアップ！	82	145	227	82	145	227
箕の木区自治会アッピー元気体操 箕の木会場	2	2	4	320	200	520
眠った筋肉を呼び起こそう！筋力アップトレーニング！	1	8	9	50	400	450
免疫力アップ教室（第2回）	0	3	3	0	600	600
免疫力アップ教室（第3回）	2	7	9	150	2,250	2,400
免疫力アップ教室（第4回）	1	8	9	200	1,000	1,200
薬と健康講座	3	15	18	200	1,200	1,400
薬膳と発酵食を学ぶおいしく食べて免疫力アップ	2	5	7	150	450	600
柳通り北区老人だんらんの家	2	0	2	120	0	120
友達紹介ポイント（紹介された）	95	184	279	19,000	36,800	55,800
友達紹介ポイント（紹介した）	60	143	203	3,400	10,400	13,800
理学療法士による姿勢改善ピラティス	0	17	17	0	1,450	1,450
離乳食教室（後期・完了期）	0	5	5	0	250	250
離乳食教室（中期）	0	1	1	0	50	50
緑丘五丁目アッピー元気体操クラブ	3	10	13	300	1,020	1,320
臨床心理士による「こころ」も「からだ」もリラックスヨガ	0	8	8	0	400	400
令和5年の救急車の出動は合計15115件です！救急車の適正利用にご協力を！迷ったときは#7119へ相談しよう！	27	50	77	540	1,000	1,540
令和5年は、7.6日に1件火災が起きています。住宅宅用火災警報器を適切に設置しましょう！	31	50	81	310	500	810
令和6年度公開講座	8	2	10	400	100	500
総計	11,360	18,485	29,845	1,010,672	1,465,603	2,476,275

ポイント獲得数毎の人数分布



上尾市民を対象に募集し、6,520人の参加を得た。
男女比は女性59.3%、男性40.7%と女性の参加者が多かった。若年世代も多く参加され、幅広い世代で参加いただいた。
体組成計の設置およびポイント付与、ウォーキングラリーを実施した。

❖ 報告書のサマリー

成果

事業期間中の平均歩数は**6,983±4,349歩/日**と**全国平均を上回った**。男性30歳代、女性30歳代・40歳代は全国平均を下回ったものの、男性20歳代、**男女70歳以上は全国平均を大きく上回りしっかり歩いていた**。

事業開始時と3月の比較では、男女別、年齢区分別の全ての層において歩数の増加がみられた。65歳未満以外では有意差が確認できた。月毎の平均歩数の推移から、ウォーキングラリーの開催が歩数の増加に有利に働いたことが考えられる。また、運動行動変容ステージにおける歩数の変化では実行・関心・無関心期いずれにおいても歩数が有意に増加した。特に**無関心層では2,440歩も増加した**。

データ送信率は、事業期間の平均で65%であったが、それに比べ1人あたりの送信回数は平均33.5回と多く、一定の参加者において高い頻度でのデータ送信がみられた。体組成の測定率は事業期間の平均で38.8%であったが、1人あたりの測定回数の平均は12.2回で3日に1回程度測定する習慣があった。

BMIでは、開始時の7月と3月の比較では、全体的な変化はあまりみられなかったが、BMI25以上の女性平均においてBMIの減少がみられた。事業の満足度について、アンケートで取得した結果では、「大変満足」「やや満足」の合計は**92.1%**と**満足度の高い事業であった**。ご意見やご感想も多くいただき、関心の高い事業であったことがうかがえる。事業後のアンケートでは、来年の開催を期待する声や継続して取り組む意思が多く寄せられた。

課題

体組成の測定率は事業期間の平均で38.8%であった。体組成の測定は、エネルギー収支バランスを反映する指標であるため、多くの参加者が測定を定期的に行うための施策を検討いただきたい。

また、血圧の比較月が7月と1月であるため、寒さなどの気候が影響する1月の血圧上昇が否めない状況であった。比較月を検討することで歩数との関係が正しく検証できるのではないかと考えられる。

活動量計などの携帯率が0%である参加者が全体の約1/3にのぼり、事業参加の確認や事業の意義についての周知が必須であると考えられる。また、事業後のアンケートの回収率が31.5%と低く、事業の効果検証のためにも回収率を上げるための方法を考えていただきたい。

報告書概要（他自治体との比較）

■ 基本属性

	上尾市参加者	自治体全体	偏差値
参加者数（全体）	6,520人	2,067±3,751人	51.2
参加者数（男性）	2,656人	1,295±2,088人	50.1
参加者数（女性）	3,864人	1,498±2,135人	51.2
平均年齢（全体）	54.7±16.1歳	61.9±10.2歳	49.3
平均年齢（男性）	55.3±16.4歳	64.6±5.7歳	48.4
平均年齢（女性）	54.3±15.9歳	62.3±5.2歳	48.5
男女比 （男性比率%）	40.7%	34.6±6.7%	50.9

自治体平均：取引先51自治体の2023年4月から2024年3月の実績値を基に算出

■ 測定・送信等に関する項目

	上尾市参加者	自治体全体	偏差値
データ送信率	65.0%	49.9±21.6%	50.7
「からだカルテ」 利用率	1.0%	23.4±15.5%	48.6
体組成測定率	38.8%	26.3±17.0%	50.7

自治体平均：取引先51自治体の2023年4月から2024年3月の実績値を基に算出

■ 測定結果

		上尾市参加者	偏差値	自治体平均	全国平均
歩数 (歩)	全体	6,983±4,349歩	51.0	6,163±802歩	※1
	男性	8,170歩	50.7	7,553±897歩	6,628歩
	女性	6,174歩	50.3	5,978±661歩	5,659歩
BMI (kg/m ²)	全体	22.4	50.1	22.2±1.7	※2
	男性	23.2	50.6	22.9±0.6	23.9±3.6
	女性	21.9	50.1	21.8±0.9	22.5±3.7
体脂肪率 (%)	全体	25.4%	49.9	25.7±2.5%	
	男性	20.7%	50.4	20.0±1.6%	
	女性	28.5%	49.7	29.2±1.9%	

全国平均： ※1 令和5年国民健康・栄養調査より年齢補正した20歳以上の平均値

※2 令和元年国民健康・栄養調査より年齢補正した20歳以上の平均値

自治体平均：取引先51自治体の2023年4月から2024年3月の実績値を基に算出

I . 参加者属性

◆ 参加者数

6,520人 男性：2,656人 女性：3,864人

◆ 平均年齢

※ 平均値±標準偏差

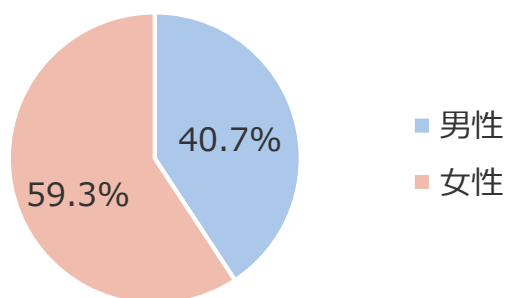
全体：54.7±16.1歳※

男性：55.3±16.4歳※ 女性：54.3±15.9歳※

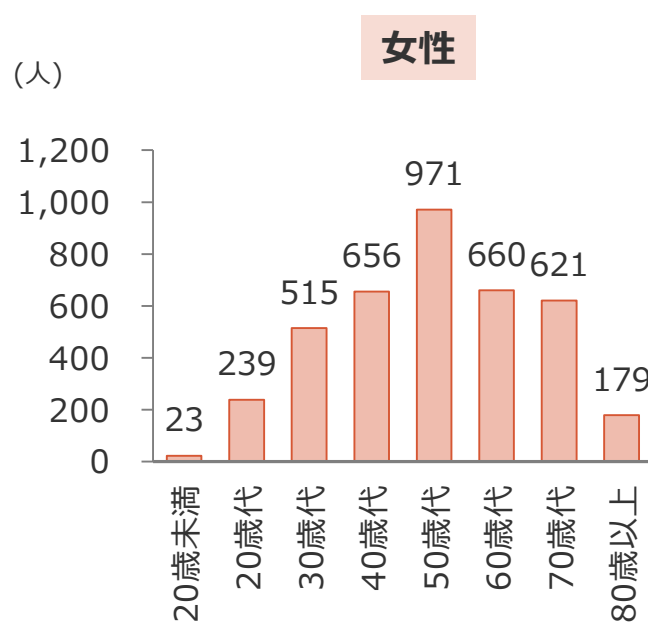
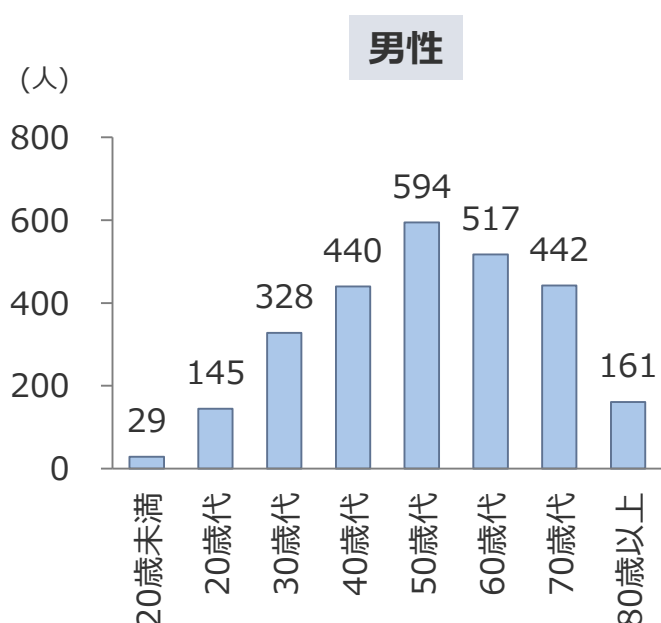
(単位：人)

性別/年代	20歳未満	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳以上	計
男性	29	145	328	440	594	517	442	161	2,656
女性	23	239	515	656	971	660	621	179	3,864
計	52	384	843	1,096	1,565	1,177	1,063	340	6,520

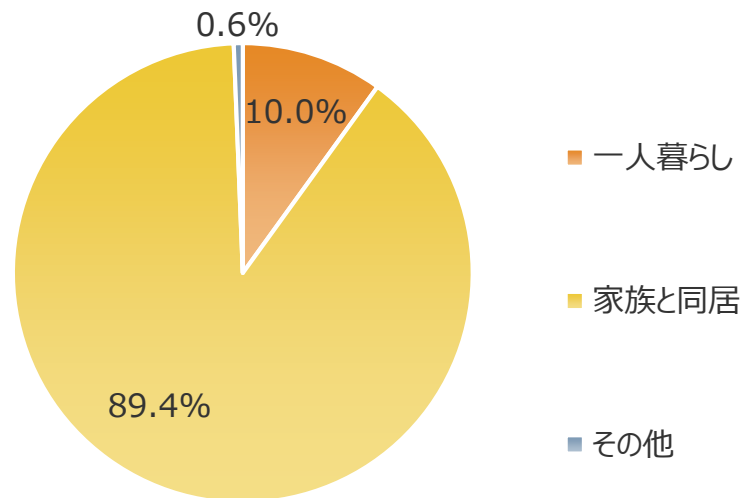
◆ 男女比



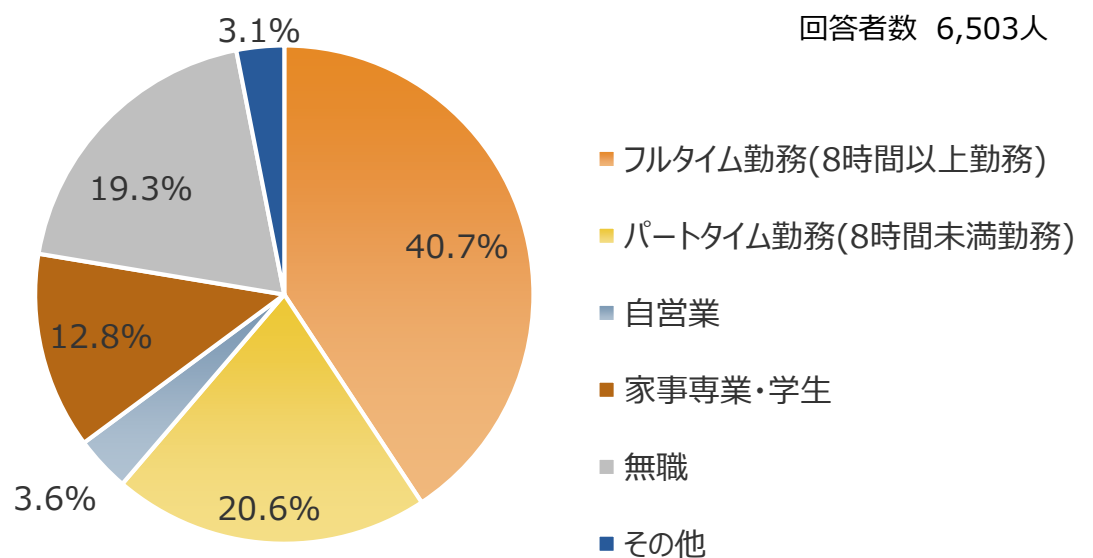
◆ 年代別構成



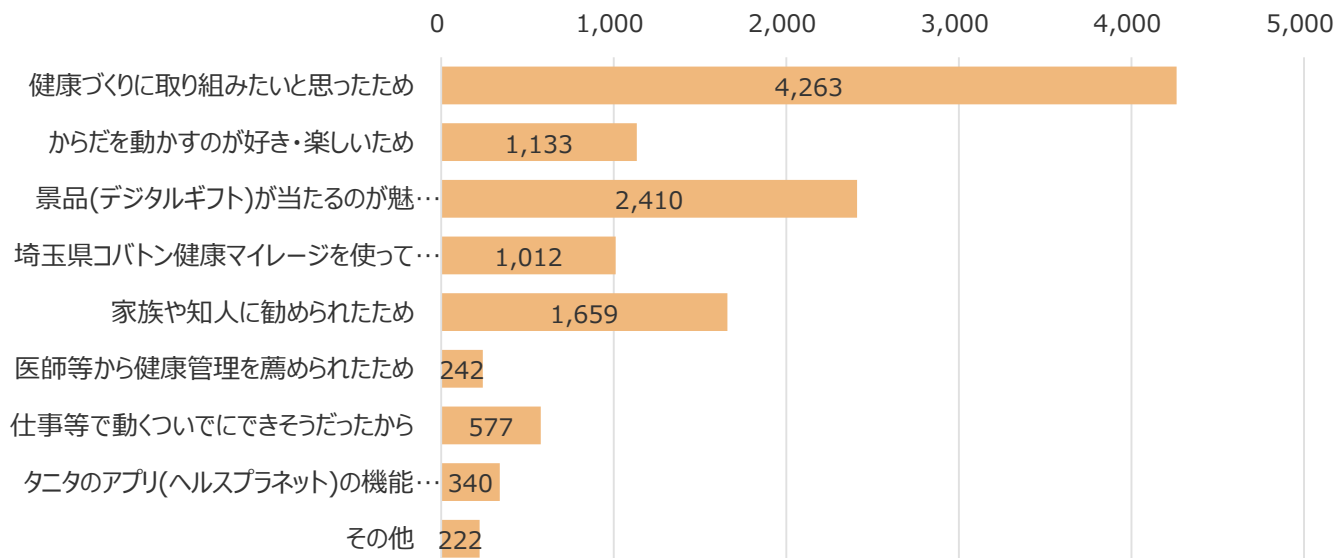
◆ 世帯構成



◆ 就労状況



◆ この事業へ「参加するきっかけ」になった動機は何ですか (複数回答可)

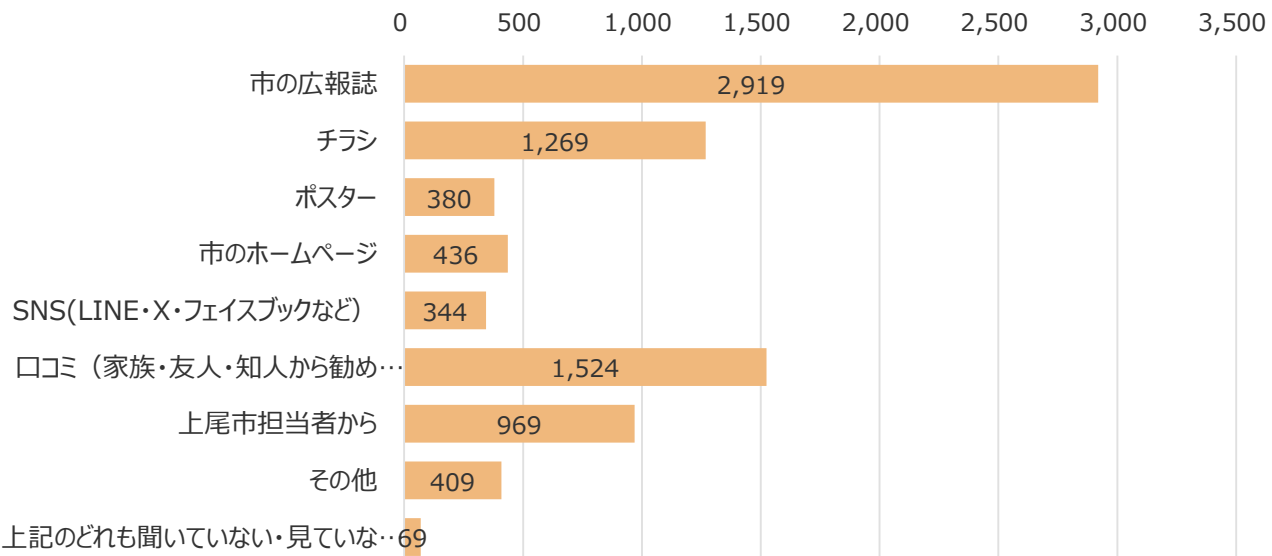


その他 (自由記述)

- ・ 強制
- ・ ヘルスメイト (2)
- ・ 業務上の依頼
- ・ 上尾市のイベント
- ・ アップー元気体操
- ・ 市役所で勧められた
- ・ ポイントが付く (2)
- ・ 上尾市の幹部に勧められた
- ・ 歩数計が好きだから
- ・ 職場のすすめ (6)
- ・ 上尾市民として参加
- ・ 町内会イベントにて
- ・ 内容確認のため
- ・ 高齢介護課からのお知らせ
- ・ しまづ通信
- ・ 社交ダンスの体力づくり
- ・ 離乳食講習会参加による
- ・ 山や自然が好き、散歩も
- ・ テレビで見た
- ・ 仕事の都合
- ・ 上尾が好きだから
- ・ 市長の勧め (22)
- ・ 回覧板 (6)
- ・ 健康は自分で守る
- ・ ダイエットの励み (2)
- ・ 民生委員の会議
- ・ 稲刈り体験で知った
- ・ 歩け歩け大会
- ・ 市長が小泉祭りの際にアピールしていて、後日上尾駅前で宣伝広告を配布していたから
- ・ 「こどもまつり The あそぶフェスタ! くう、ねる、あそぶ!」に参加した際に畠山市長から説明を受けたため。
- ・ 人に説明するときに自分がわかっていた方が良かったため
- ・ ヘルスケアアプリやminpoアプリを使っているため(アプリを増やすだけで手間は感じないため)
- ・ 尿ナトリウム比で～の結果から生活習慣の改善を考えたため
- ・ 市の健康診断で
- ・ 市の取り組みに協力したい
- ・ トレーニング室の利用のついで
- ・ イコス上尾の職員に勧められて
- ・ 駅にポスターがあったから
- ・ 子どものフッ素塗布にいったとき
- ・ 市長の三井区祭での挨拶
- ・ チョコザップも始めたから。
- ・ 市主催のスポーツ教室
- ・ 体組成計を使ってみたい (2)
- ・ ボランティアで必要となった為
- ・ 駅前で市長が配っていたから
- ・ ソフトバンクのスマホ教室 (2)
- ・ どのくらい動いてるか知りたいため
- ・ 学校から勧められた (4)
- ・ 上尾シティマラソンで知ったため
- ・ 家族の勧め
- ・ 保育園のチラシ
- ・ 体力をつけるため
- ・ なんとなく (3)
- ・ CM動画
- ・ 自治会からのお知らせ
- ・ 市長のスピーチ
- ・ 保健センターでの紹介
- ・ 家族の勧め
- ・ おもしろそうだから
- ・ イベントでお勧めされたから
- ・ アリオ上イベントチラシより
- ・ プールが休みになっているため
- ・ 広報あげおに載っていたから (6)
- ・ 上尾駅で配っていたチラシを見て (11)
- ・ コロナに罹患し体力が極端に落ちたため
- ・ シルバー人材センターからのお知らせ
- ・ 市役所でキャンペーンしていて気になったから
- ・ 毎日の犬の散歩で活用したかったから
- ・ 駅で配っていたのでちょっと気になった
- ・ 市長がいつも旗を持っていたため (6)
- ・ 保健指導を受けたときに勧められて
- ・ 健保組合で似たようなものが始まったため
- ・ 大石ふれあいウォークで紹介していたから
- ・ 知人在住の自治体で同様のものを知った
- ・ 上尾工業祭
- ・ 健脚速歩大会に参加をしたので。
- ・ 事業の存在を知ったからです

参加動機 2/2

◆ この事業を「知るきっかけとなった」情報源は何ですか (複数回答)



その他(自由記述)

- イベント参加 (9)
- 食改イベント
- 健康フェスタ参加で
- 元気フェスタ
- 知人から (3)
- 上尾小泉体育祭にて
- 市民体育館 (11)
- 市長のスピーチ (3)
- 施設設置のため
- ももっこ広場 (2)
- 家族 (2)
- 新聞 (2)
- 東京新聞
- 市議会議員(2)
- ローカルテレビ
- テレビ
- 駅のPR (4)
- 職場 (5)
- 回覧板 (44)
- 家族 (2)
- ヘルスメイト
- 予防接種ナビ
- しまづ通信
- 保健センター
- スポ協
- 健診 (3)
- 市長がのぼり旗を背負っているのを見て意気込みを感じたから
- 埼玉県コバトンマイレージが、使えなくなったから
- 上尾駅前で市長さんとアッピーくんにチラシをもらいました。
- 尿ナトリウム比の検査結果用紙に記載があったため
- あげおからだ元気フェスタ (2)
- 公民館からのチラシ
- 市長が持っていた旗 (8)
- 市長の誘い・挨拶 (23)
- 市役所のポスター
- 民生委員の定例会
- 子育てサロン
- ソフトバンクスマホ教室 (2)
- 上尾市メールマガジン (2)
- 市役所のカウンター
- たまたま見つけた
- 自治会
- 上尾市のライン
- 介護体操に参加
- 公民館
- 図書館
- 8020に参加
- こどもの城 (4)
- 子育て支援センターの先生
- 上尾市離乳食教室
- 市役所からのはがき (4)
- 風疹予防接種の案内 (4)
- 上尾こどもまつり
- あげお産業祭 (10)
- 学校からのお知らせ (20)
- 上尾市PTA連合会 (2)
- コバトンに参加出来なかったから(2)
- 上尾駅で配っていたチラシ (19)
- 市役所ロビーの特設コーナー (8)
- 駅前で職員の呼びかけ (9)
- 公民館にあったチラシと体組成計 (3)
- 健康のための料理教室
- 市役所健康プラスのブース
- 市役所の椅子に貼ってあったPOP (3)
- シルバー人材センターの紹介 (4)
- 支所でタニタの計測機を見てやりたかったから
- 北上尾駅の広報モニター
- さくら連絡網 (8)
- 上尾市青少年健全育成推進大会 (3)
- 原市駅伝の旗
- ネット検索
- アプリ内広告 (3)
- Web広告 (2)
- スマホ広告
- CM動画 (2)
- 金婚式ダイヤモンド婚式のチラシ
- LINE広告 (2)
- 埼玉新聞
- 保育園の給食だより
- ネット記事
- 偶然サイトが出てきた
- 予防接種記録のサイト
- アッピー子育て応援ナビ
- 消防団
- 保育園だより

Ⅱ．データ送信状況 「からだカルテ」利用状況

＜データ送信状況＞

データ送信率の変化をみると、最も高かったのは事業開始7月の79.5%であった。その後低下傾向となり1月では59.1%であった。男女で送信率の差はなかった。

1人あたりの送信回数は、事業開始月の7月が22.7回と最も少なく、その後増加し35回前後を推移した。データを毎日習慣的に送信できていることがわかる。また、その中には1日に数回送信していた人もいた。女性に比べ、男性の方が送信回数が多かった。

＜「からだカルテ」利用状況＞

「からだカルテ」の利用率では、事業開始月の7月が2.6%と最も高い状況となり、その後1%を切る低値で推移した。ほとんど周知されていない状況であったことが推察される。

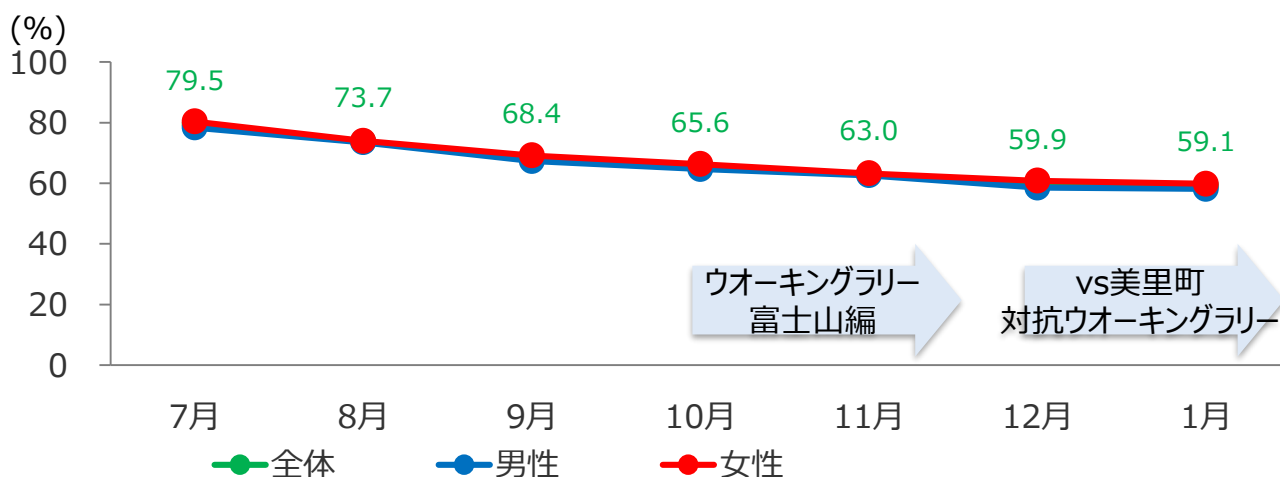
男女別にみると女性よりも男性の利用が多いことが利用回数からもわかる。1人あたりの利用回数は平均10回前後で、1週間に2回程度利用されていた。

データ送信人数と回数

年月	2024年						2025年	平均
	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	
参加者数 (単位：人)	2,464	3,161	3,612	4,239	5,078	5,783	6,522	4,408.4
データ送信 人数 (単位：人)	1,958	2,331	2,470	2,781	3,198	3,464	3,856	2,865.4
データ送信 回数 (単位：回)	44,467	68,393	88,976	103,622	107,367	121,335	138,620	96,111.4

データ送信率

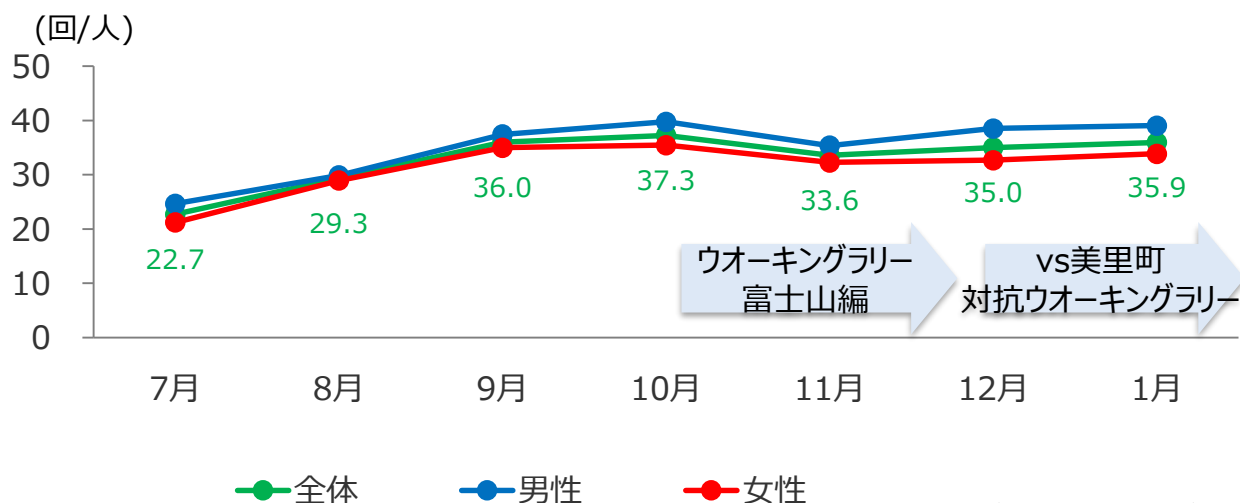
※データラベルは全体のみ



※送信率：1カ月間で、全参加者のうちデータを送信した参加者の割合

1人あたりのデータ送信回数

※データラベルは全体値のみ



※1人あたりの歩数データ送信回数：データ送信回数をデータ送信人数で割った値

「からだカルテ」利用状況

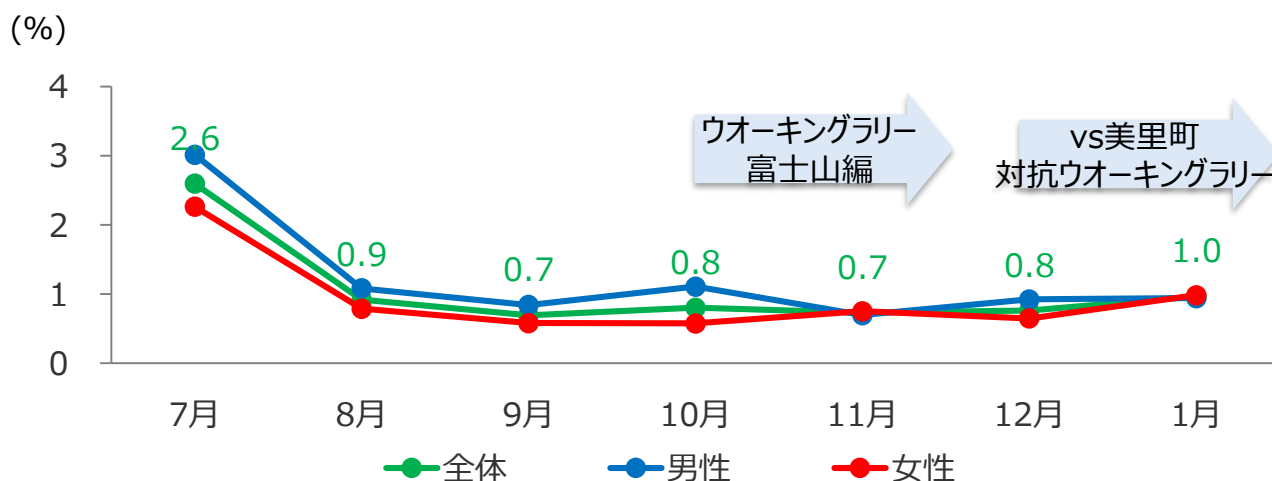
「からだカルテ」利用人数と回数

(単位：人)

年月	2024年						2025年	平均
	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	
参加者数	2,464	3,161	3,612	4,239	5,078	5,783	6,522	4,408.4
利用人数	64	29	25	34	37	44	63	42.3
利用回数	319	371	296	350	371	374	537	374.0

「からだカルテ」利用率

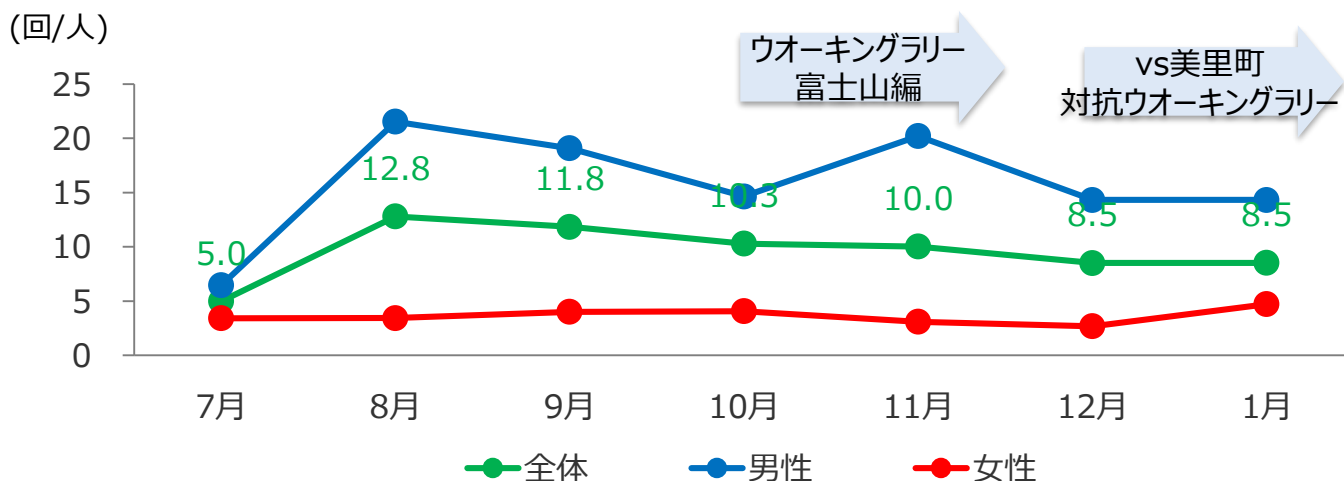
※データレベルは全体値のみ



※利用率：1か月間で、全参加者のうちに「からだカルテ」へログインした参加者の割合

1人あたりの「からだカルテ」利用回数

※データレベルは全体値のみ



※1人あたりの「からだカルテ」利用回数：利用回数を利用人数で割った値

Ⅲ. 歩数

＜歩数計アプリの携帯率＞

歩数計アプリの携帯率は事業期間を通して50%前後を推移していた。ウォーキングラリー期間との関係はみられなかった。

事業期間中の携帯率が0%の参加者が2,083人と全体の約1/3にのぼり、事業参加の確認が必要であると考えられる。

しかし、期間内80%以上携帯していたと回答した参加者が2,371人と熱心な参加者も多くいたことがわかる。

＜歩数の変化＞

参加者全体の事業期間中の平均歩数は6,983±4,349歩と全国平均を上回っていた。

性・年代別にみると、男性の30歳代、女性の30歳代、40歳代が全国平均を下回っていた。就業や子育てで忙しい世代ではあるが、歩数増加のためのアプローチを考えたい。歩数が多かったのは、20歳代男性で次いで60歳代男性であった。70歳代男性では全国平均歩数を3,000歩近く上回って、しっかり歩いていた。

平均歩数の分布では、3,000歩から7,000歩まで幅広く分布していた。10,000歩以上歩いていた参加者も651人と積極的に参加された人も多かったことがうかがえる。

月毎の歩数の平均値をみると、事業の時間が経過するごとに歩数が増加傾向であった。それとともに健康日本21（第三次）の国推奨歩数の達成者も増加したが、女性では少ない割合でとどまっていた。

10月から2回のウォーキングラリー期間があり、それと同じくして歩数の増加がみられ、ウォーキングラリーの効果があったと考えられる。

前後の歩数比較では、開始時と3月との比較を行った。男女別、年齢区分別全ての層で歩数の増加がみられた。65歳未満以外は有意な増加であった。国推奨歩数の達成者の割合も3月に増加していた。男性においては、開始時には平均歩数が5,000-6,000歩の人が多かったが、3月には6,000-7,000歩の人が多くなっていた。

＜運動行動変容ステージにおける歩数の変化＞

開始時のアンケートで取得した行動変容ステージ別に歩数の変化を確認した。

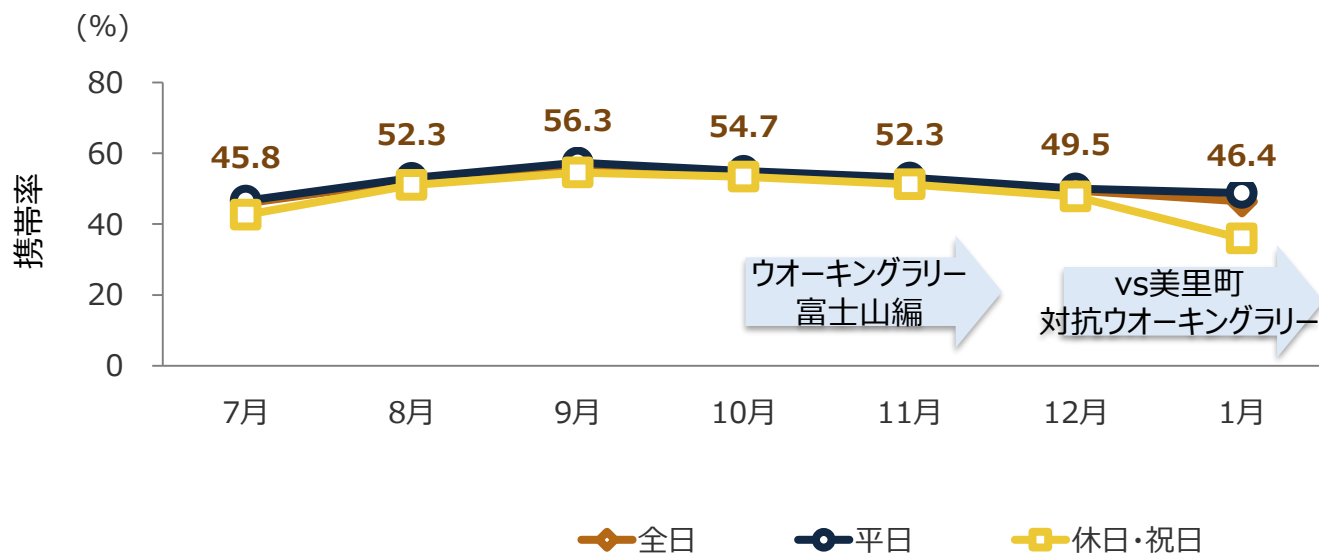
無関心期の割合が最も多く、次いで実行期の割合が多かった。どのステージも有意に歩数の増加がみられた。特に無関心期においては、2,000歩を超える大幅な増加であった。

歩数計アプリの携帯率

月毎に歩数計アプリの携帯率を全日、平日、休日・祝日に分けて示す。

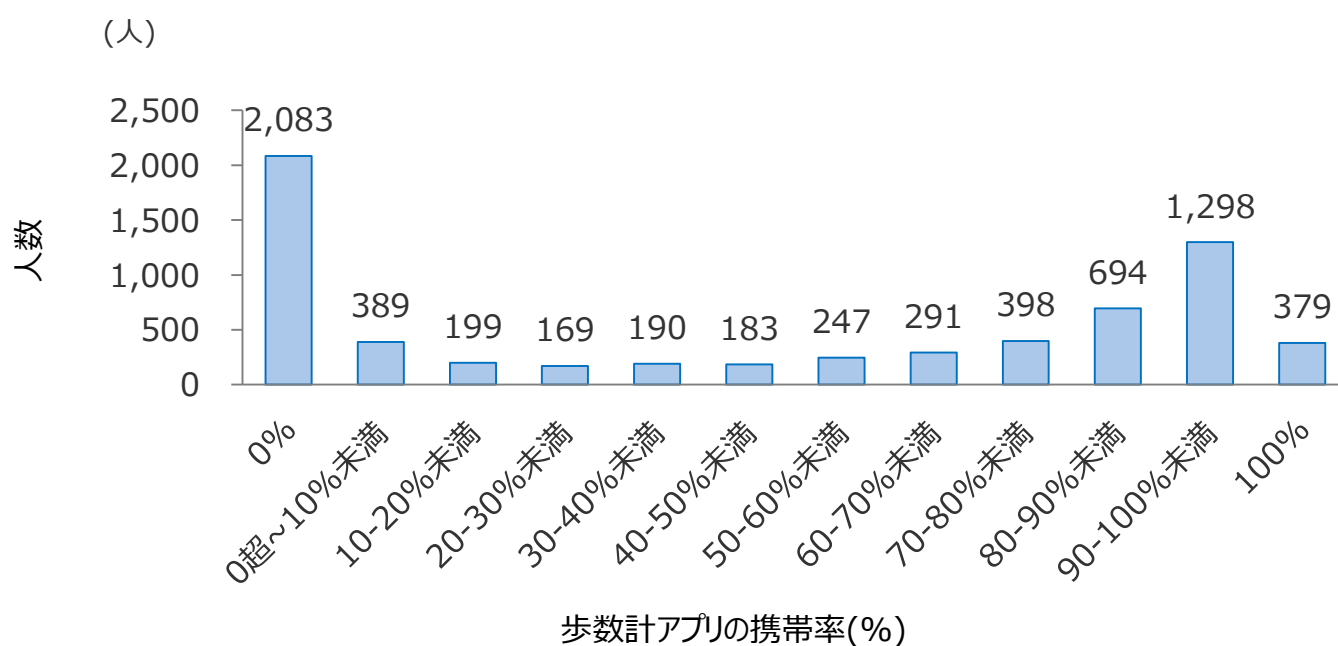
月毎の歩数計アプリ携帯率

※データラベルは全日値のみ



※携帯率：対象期間のうち、参加者が歩数を測定した日数の割合

事業期間中の携帯率毎の人数分布



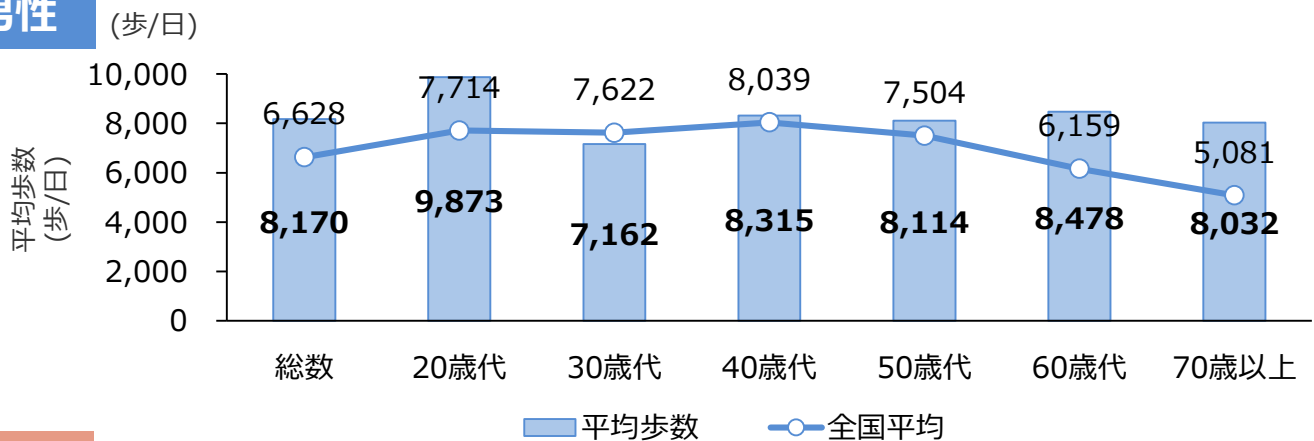
※事業期間中の携帯率：事業期間のうち、参加者が歩数を測定した日数の割合

事業期間の平均歩数

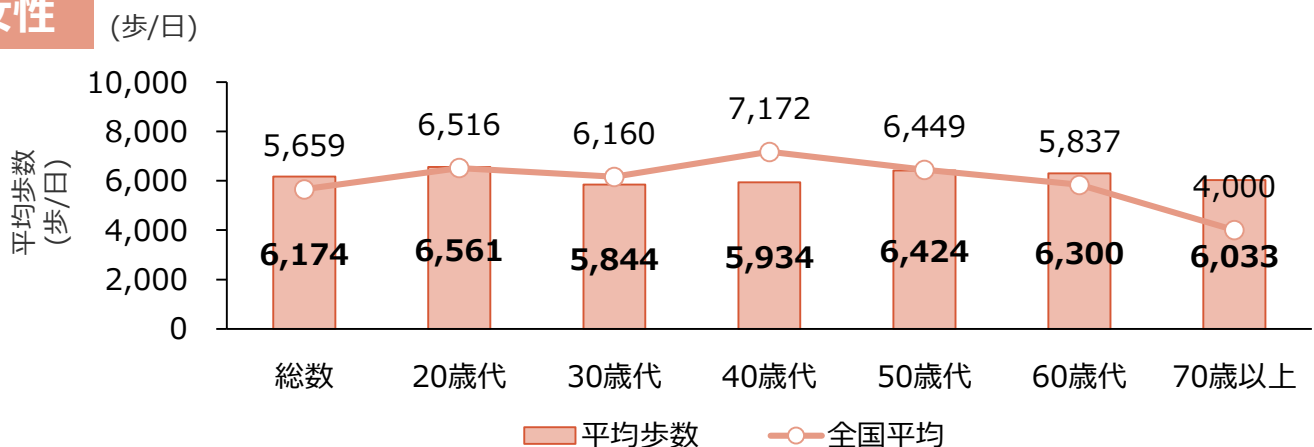
算出した事業期間中の平均歩数（棒グラフ）を性別・年代別で示し、「国民健康・栄養調査」による全国平均歩数（折れ線グラフ）と比較した。

参加者全体：6,983±4,349歩/日 年齢：55.1 ±16.31歳

男性

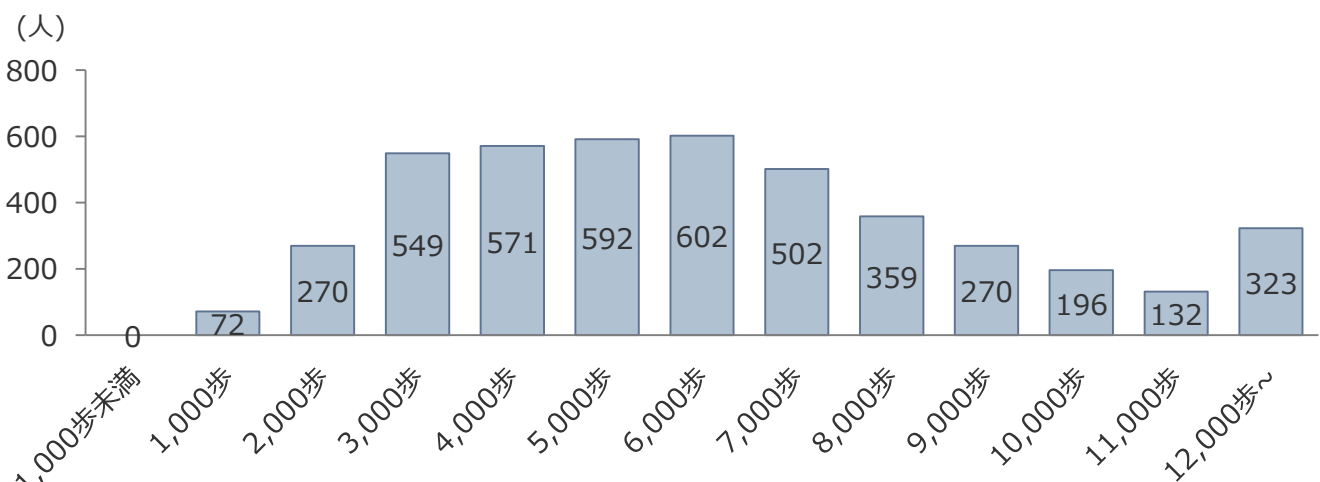


女性



※全国平均 出典：厚生労働省「令和5年 国民健康・栄養調査」

平均歩数毎の人数分布



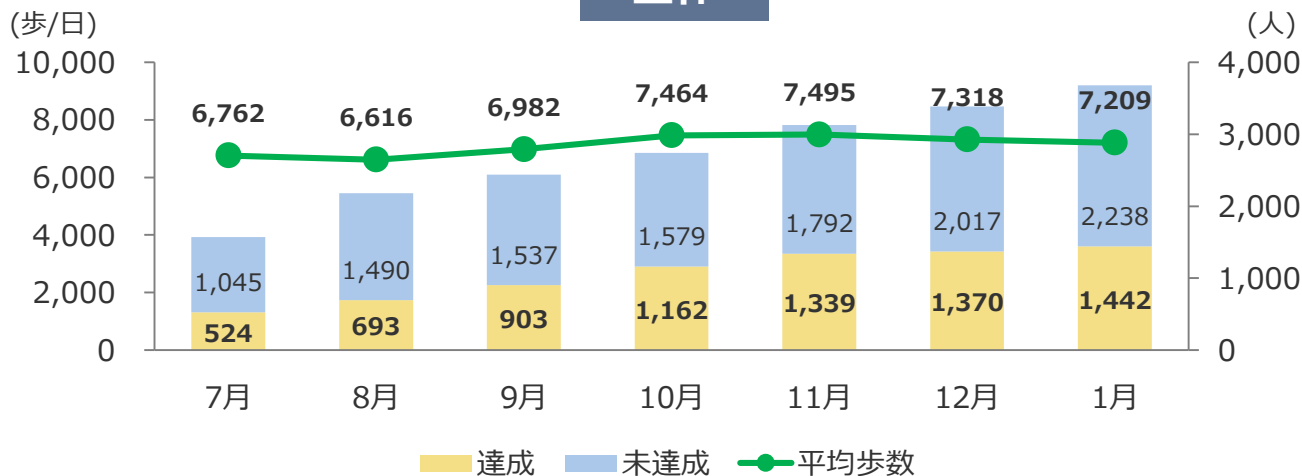
※平均歩数は1,000歩未満を除外して算出した。

※事業期間中の平均歩数の算出方法：事業期間中に測定した歩数の合計値を測定日数で割った値から一日当たり平均歩数を算出し、これを年間平均歩数とする。

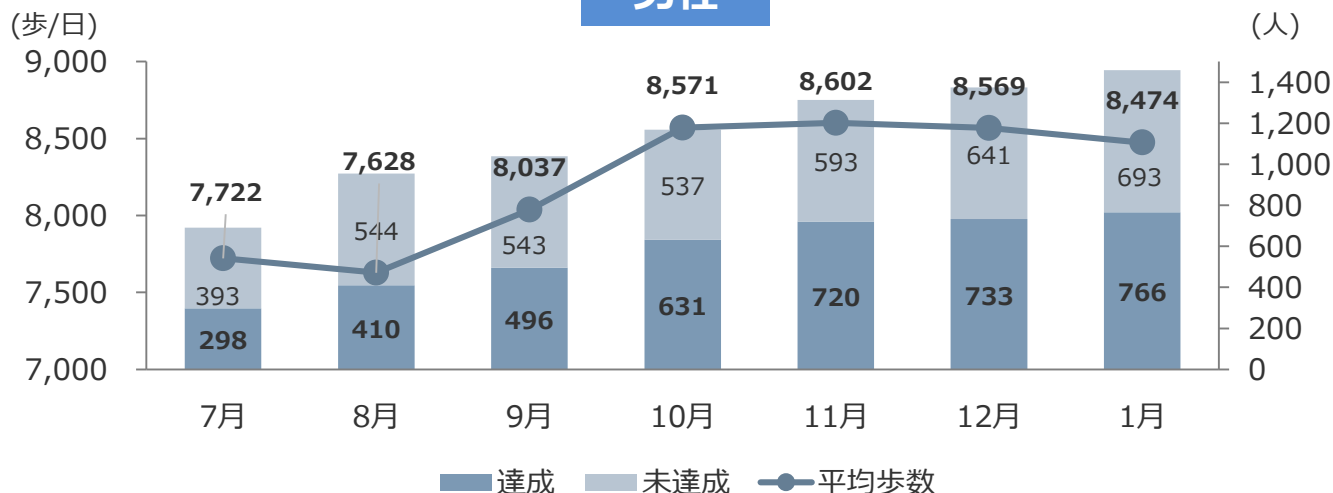
月毎の平均歩数

月毎に平均歩数（折れ線グラフ）と、国推奨歩数を達成した人と達成しなかった参加者（棒グラフ）の数を示す。

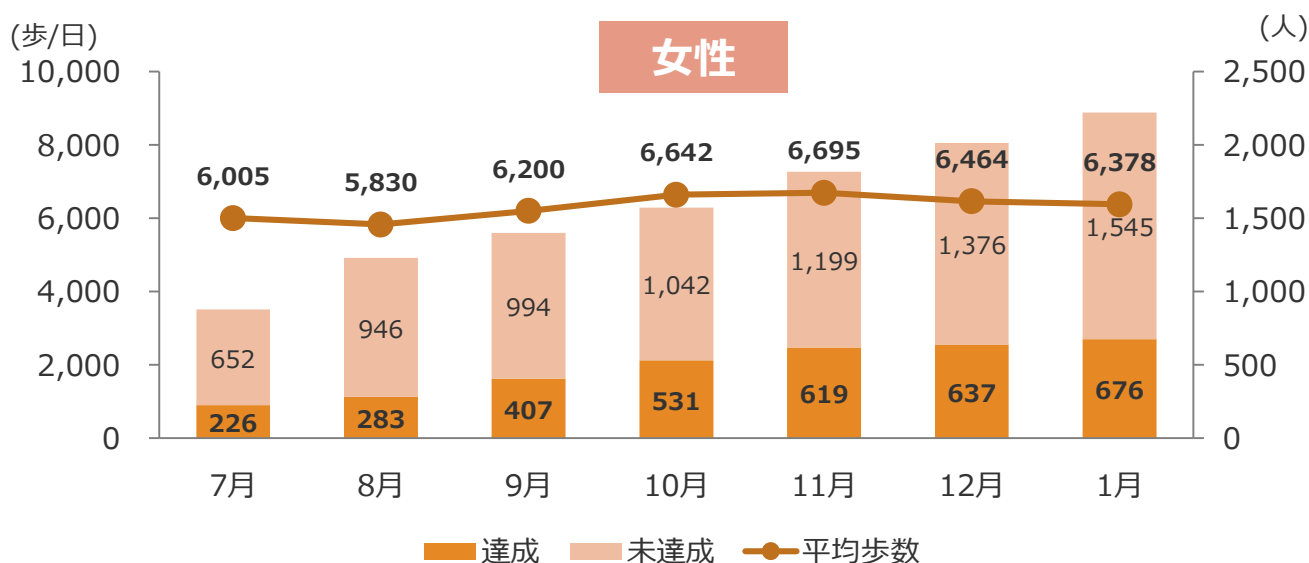
全体



男性



女性

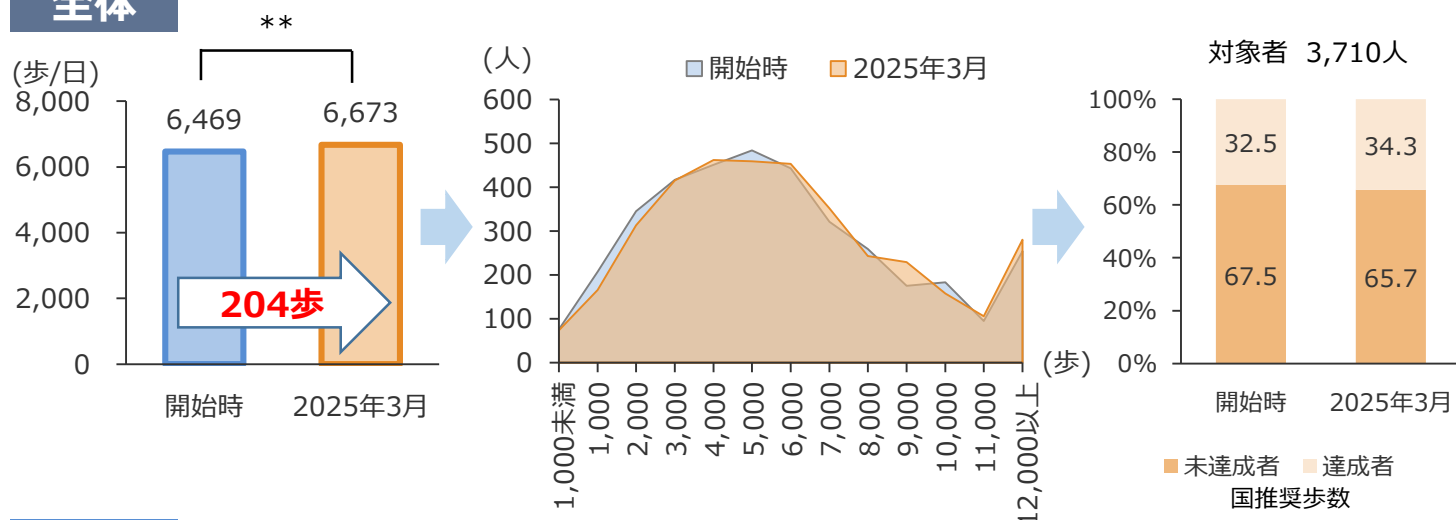


※平均歩数は1,000歩未満を除外して算出した。

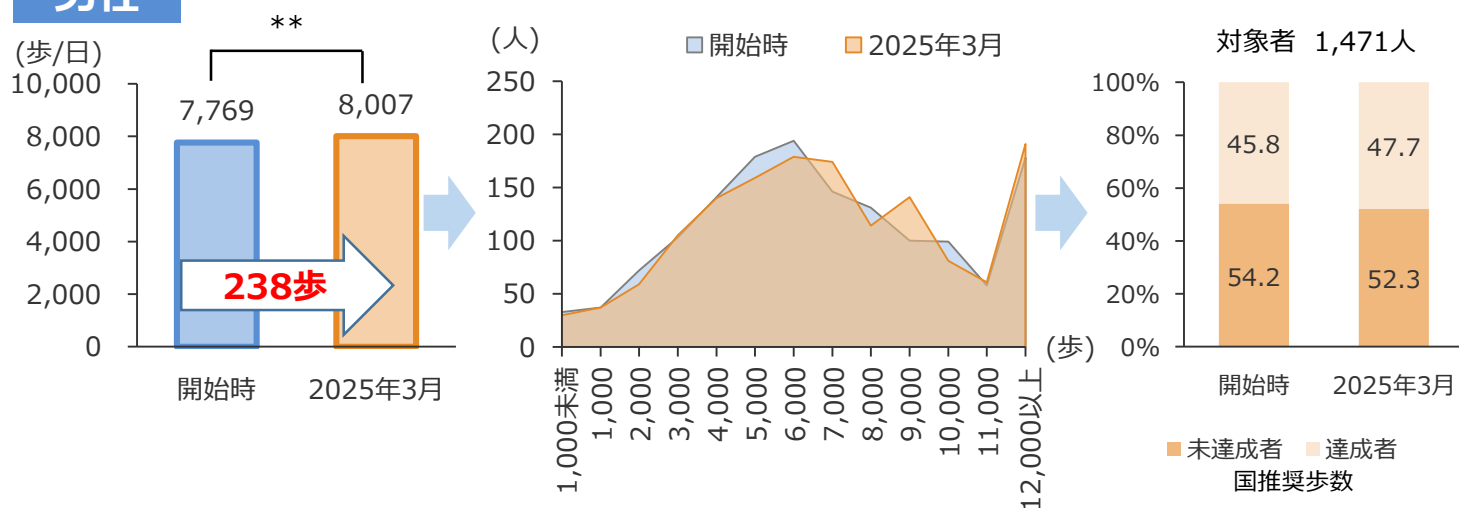
※国推奨歩数 【「健康日本21（第三次）」の目標】：20～64歳 男女とも 8,000歩
65歳以上 男女とも 6,000歩

歩数の変化（新規参加者・男女別）

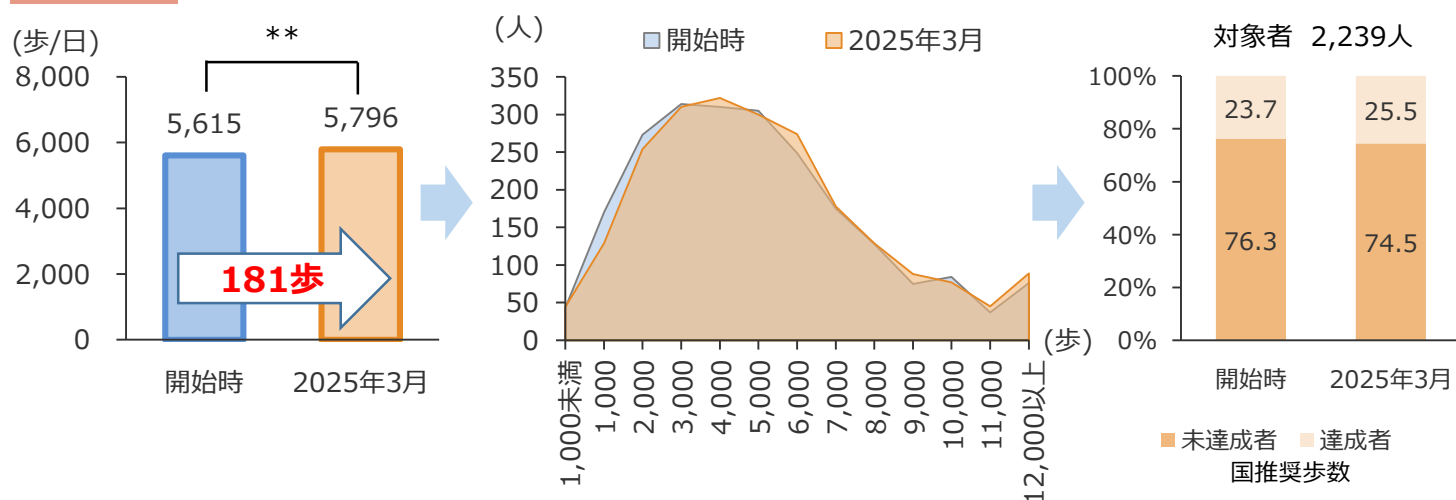
全体



男性



女性



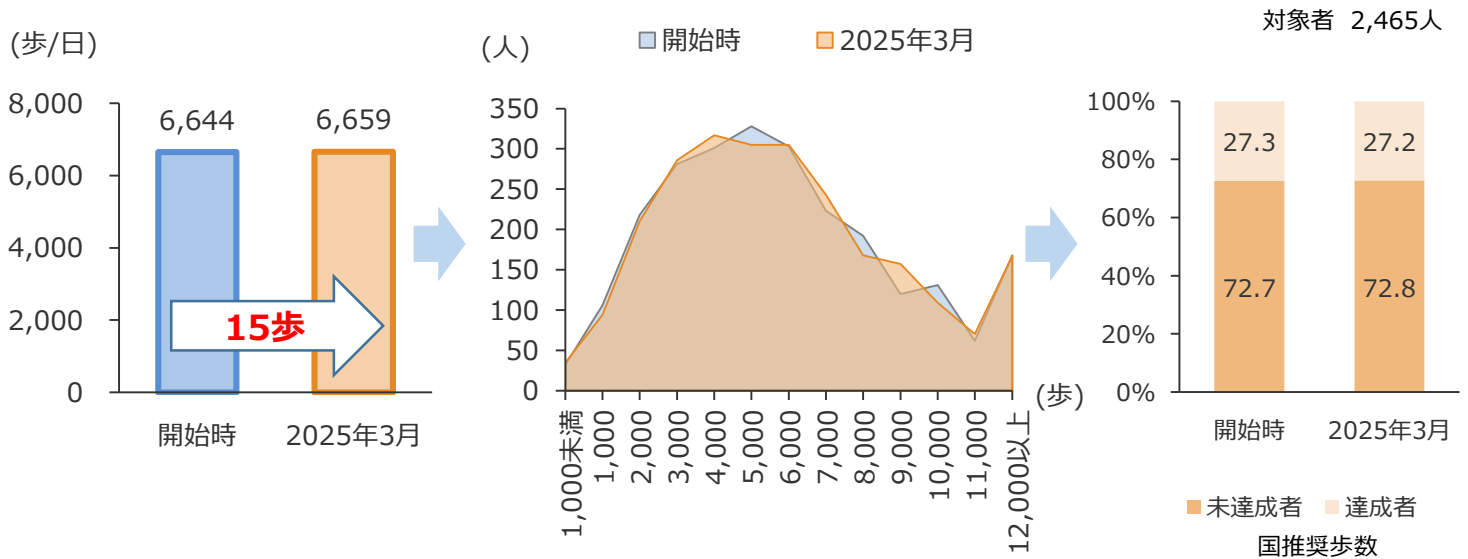
※開始時：報告年度事業開始月の平均歩数

※平均歩数は1,000歩未満を除外して算出した。

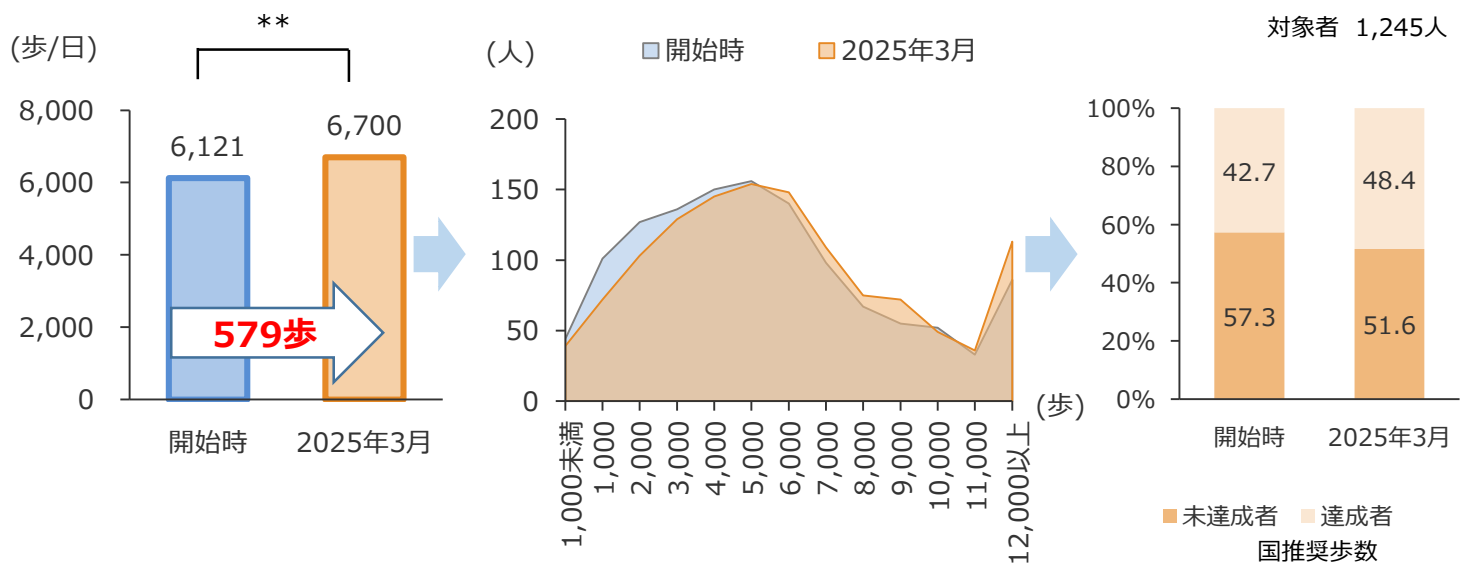
※国推奨歩数 【「健康日本21（第三次）」の目標】：20~64歳 男女とも 8,000歩
65歳以上 男女とも 6,000歩

歩数の変化（新規参加者・年齢区分別）

65歳未満



65歳以上



** $P < 0.01$ 対応のあるt検定

※開始時：報告年度事業開始月の平均歩数

※平均歩数は1,000歩未満を除外して算出した。

※国推奨歩数 【「健康日本21（第三次）」の目標】：20~64歳 男女とも 8,000歩
65歳以上 男女とも 6,000歩

運動行動変容ステージにおける歩数の変化

運動習慣改善の意思

運動習慣に問題なく改善する必要はない・・・
既に改善に取り組んでいる（6カ月以上）・・・
既に改善に取り組んでいる（6カ月未満）・・・
近いうちに（概ね1カ月以内）改善するつもりである・・・
改善するつもりである（6カ月以内）・・・
関心はあるが改善するつもりはない・・・
改善することに関心がない・・・

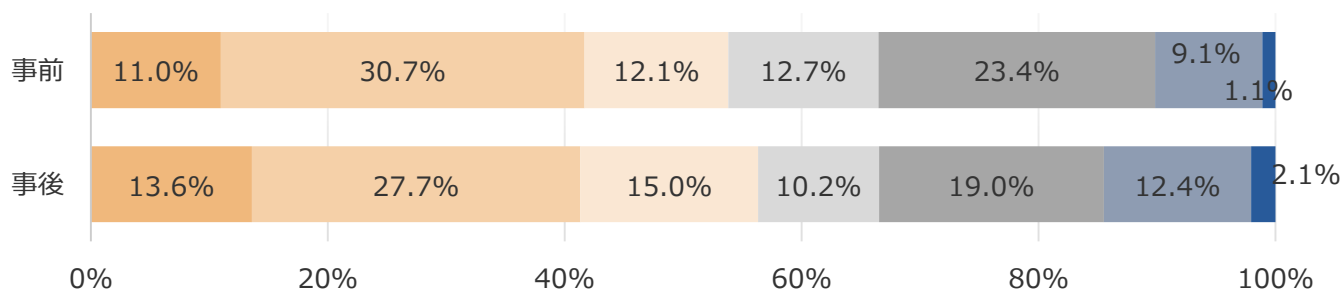
運動実行期
（準備期・実行期・維持期）

運動関心期

運動無関心期

◆ 運動習慣の改善について

対象者 1,987人



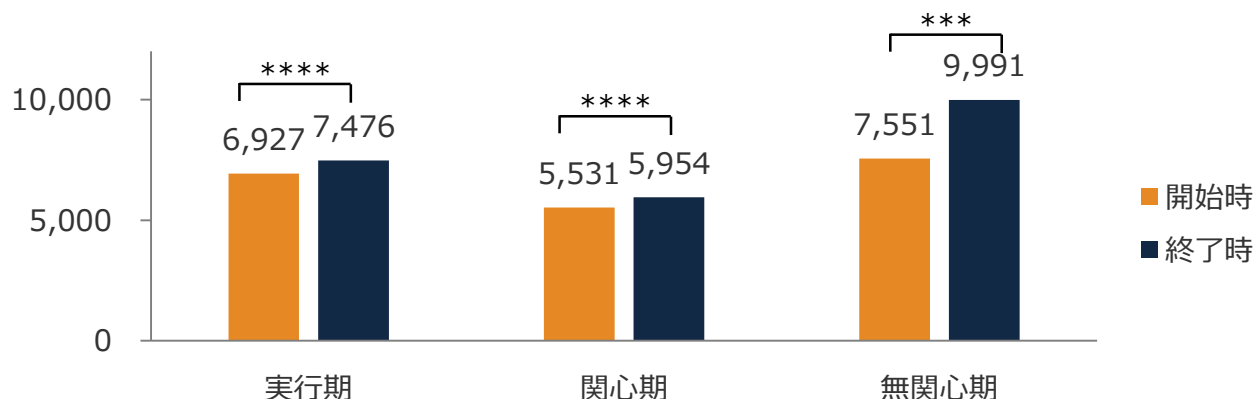
■ 運動習慣に問題なく改善する必要はない
■ 既に改善に取り組んでいる(6カ月未満)
■ 改善するつもりである(6カ月以内)
■ 改善することに関心がない

■ 既に改善に取り組んでいる(6カ月以上)
■ 近いうちに(概ね1カ月以内)改善するつもりである
■ 関心はあるが改善するつもりはない

新規参加者

(歩/日)

対象者
運動実行期: 898人
運動関心期: 366人
運動無関心期: 14人



※開始時：報告年度事業開始月の平均歩数
※終了時：報告年度事業最終月の平均歩数
* $P < 0.05$ 対応のあるt検定

IV. 体組成・血圧

＜体組成測定状況＞

測定率が最も高かったのは、事業開始7月で58.7%であった。その後徐々に低下傾向であった。反対に1人あたりの測定回数は事業開始7月の7.5回から9月まで上昇し、その後1月まで13回程度を推移した。

＜BMIの変化＞

参加者の約72.0%が普通体重であった。比較月での大きな変化はみられなかった。

BMIの全体の平均値は、 22.4kg/m^2 で変化はなかった。

BMI25以上の全体の平均値は 27.4kg/m^2 で、比較月で変化はなかった。男性平均ではやや上昇、女性平均では低下していた。

＜体脂肪率と筋肉量の変化＞

体脂肪率については、男性、女性とも有意に増加した。

筋肉量については、変化はみられなかった。

＜血圧の変化＞

期間中、血圧のデータがあった154人について比較した。収縮期（最高）血圧、拡張期（最低）血圧とも基準値以上の参加者が比較月の7月に比べ1月に増加した。収縮期（最高）血圧が基準値以上の対象者の平均値は、1月に139.1mmHgから141.2mmHgに上昇していた。

＜国推奨歩数とBMIの関係＞

全体のBMIでは、国推奨歩数の未達成者では変化はなく、達成者で微増加していた。

BMI25以上の対象者では国推奨歩数を達成者、未達成者ともに変化率をみると、やや減少していたことがわかる。

＜国推奨歩数と血圧の関係＞

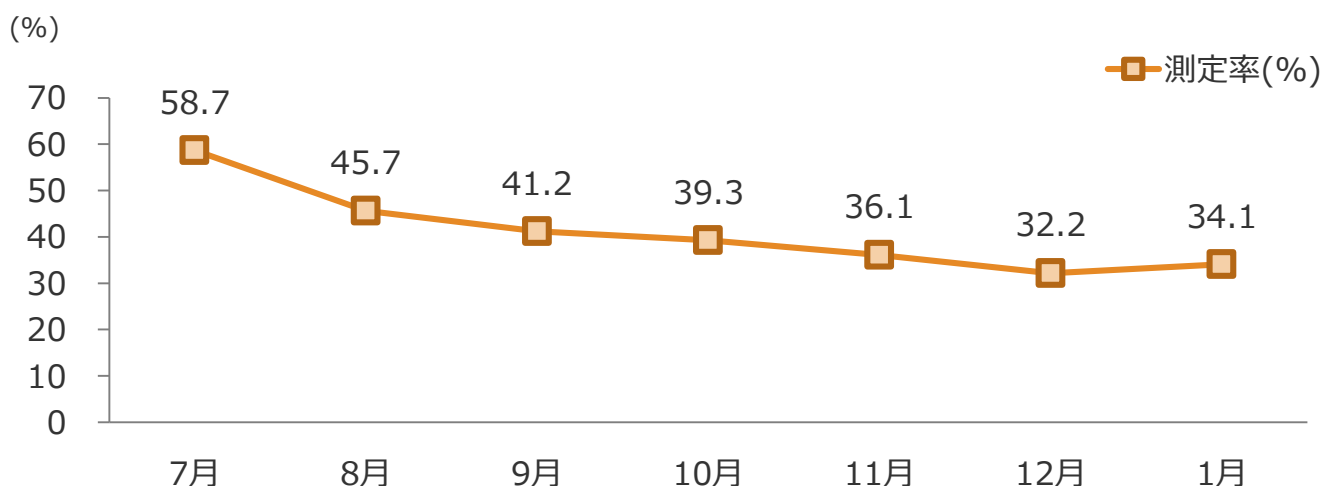
血圧の平均値では、国推奨歩数の達成者の収縮期（最高）血圧、拡張期（最低）血圧ともに7月に比べて1月に有意に上昇していた。未達成者の方が、上昇した変化率が大きかった。

また、血圧が基準値以上の対象者では国推奨歩数の達成者で収縮期（最高）血圧、拡張期（最低）血圧ともに1月に上昇していた。

体組成測定人数と回数

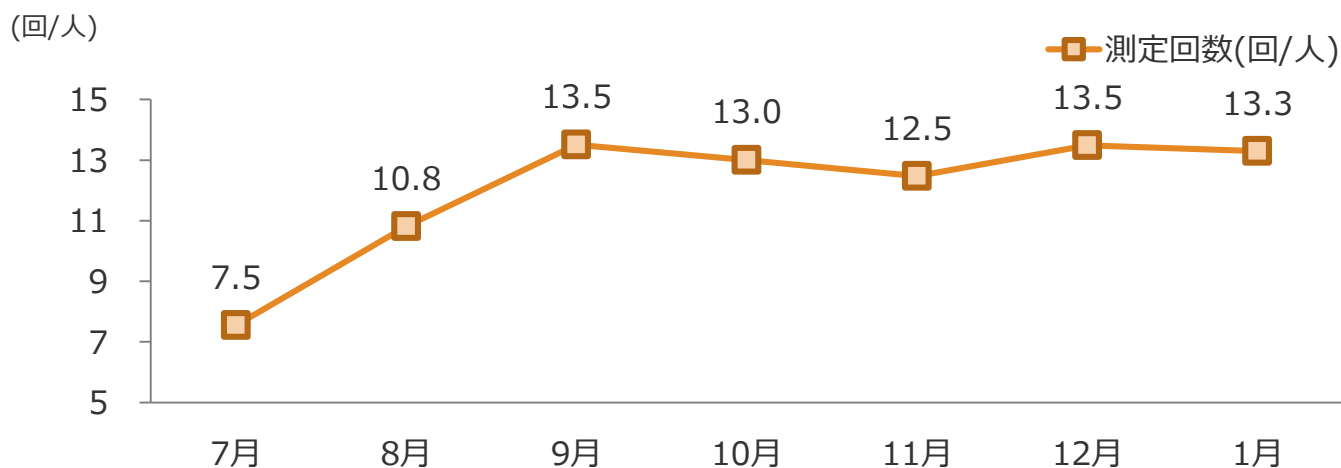
年月	2024年						2025年	平均
	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	
参加者数 (単位:人)	2,464	3,161	3,612	4,239	5,078	5,783	6,522	4,408.4
体組成計 測定人数 (単位:人)	1,446	1,443	1,489	1,665	1,832	1,860	2,223	1,708.3
体組成計 測定回数 (単位:回)	10,916	15,606	20,109	21,646	22,842	25,086	29,550	20,822.1

体組成測定率



※体組成測定率：1ヵ月間で、全参加者のうち体組成計で測定した参加者の割合

1人あたりの体組成測定回数



※1人あたりの体組成計測定回数：体組成計測定回数を体組成計測定人数で割った値

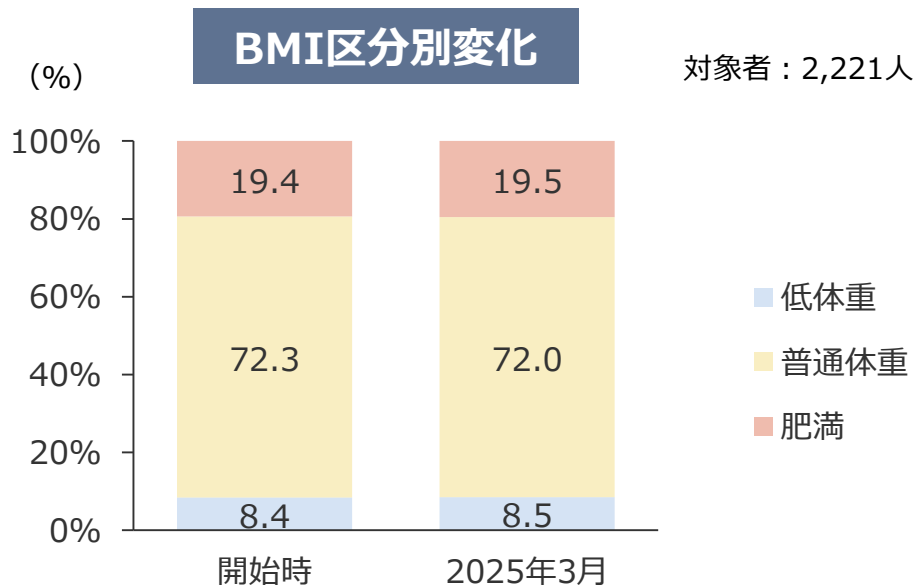
BMIの変化

肥満の判定基準

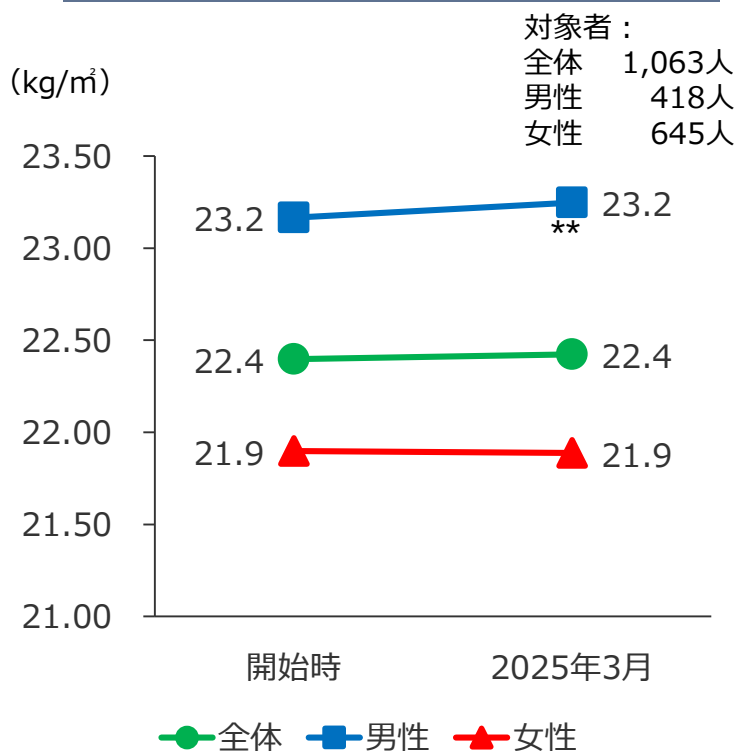
低体重	・・・18.5未満
普通体重	・・・18.5～25未満
肥満	・・・25以上

※BMI (Body Mass Index) =
体重 [kg] ÷ 身長 [m] ÷ 身長 [m]

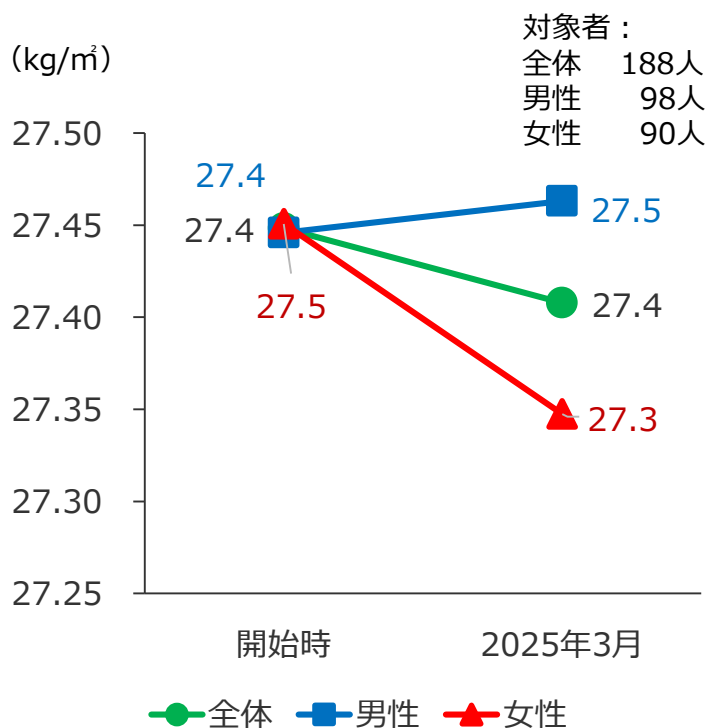
※BMIによる判定区分
日本肥満学会
肥満症診療ガイドライン2016
判定基準を採用



BMIの変化



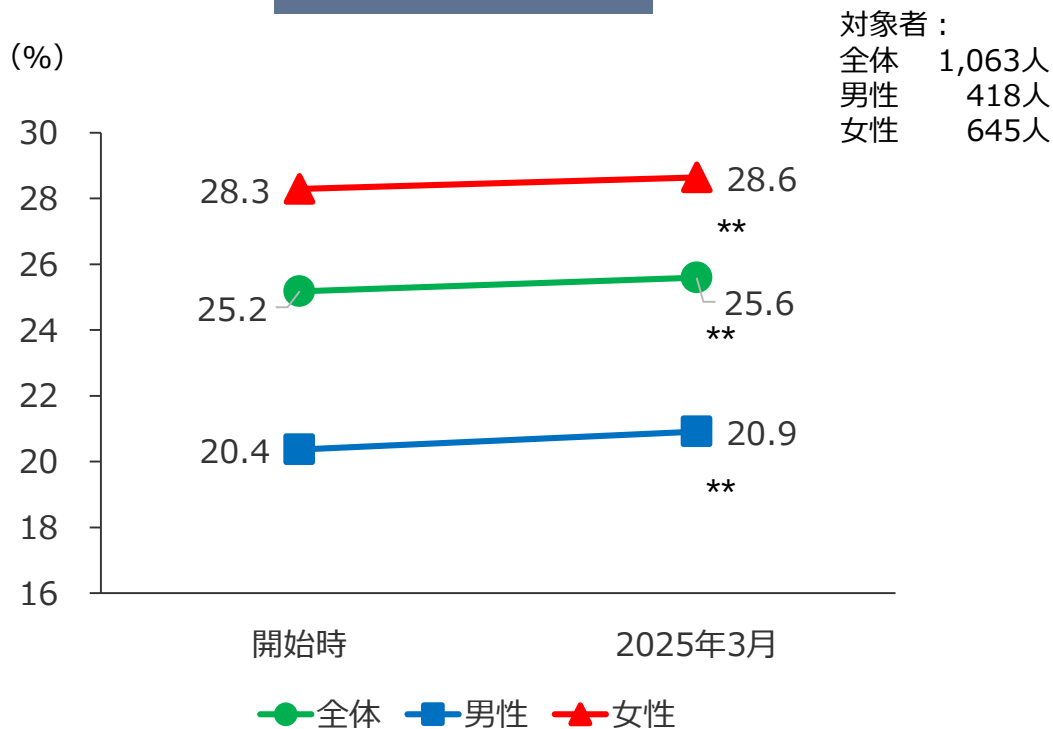
BMI25以上の対象者のBMI平均値



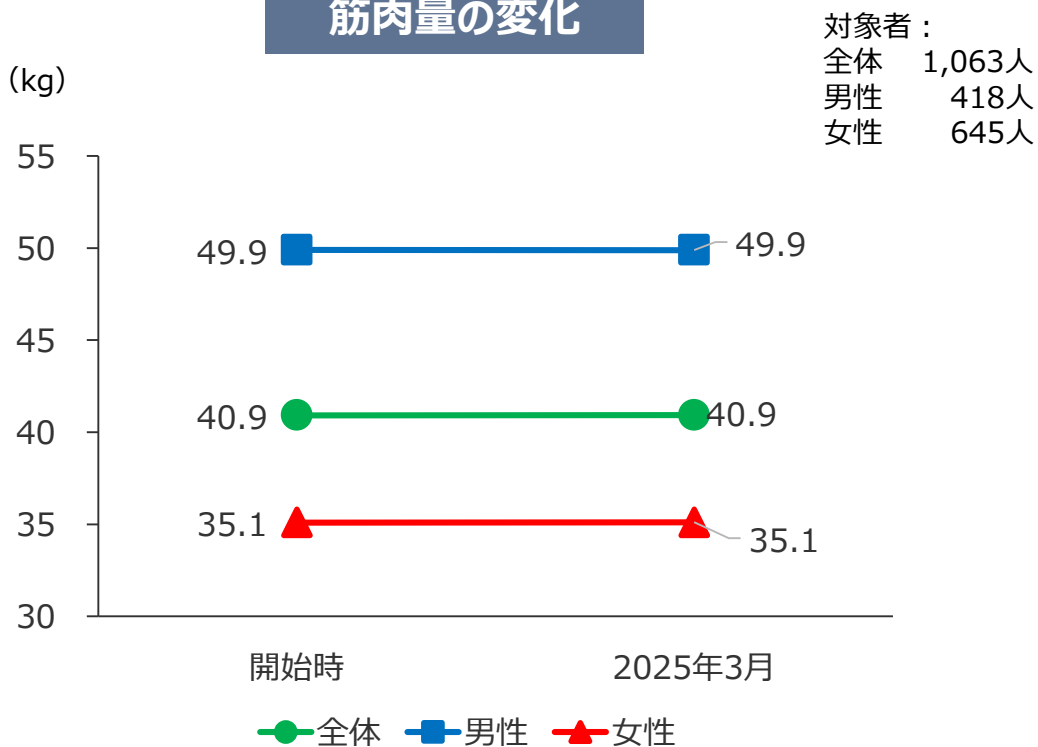
※開始時：報告年度事業開始月の平均値

**P < 0.01 対応のあるt検定

体脂肪率の変化



筋肉量の変化



** $P < 0.01$ 対応のあるt検定

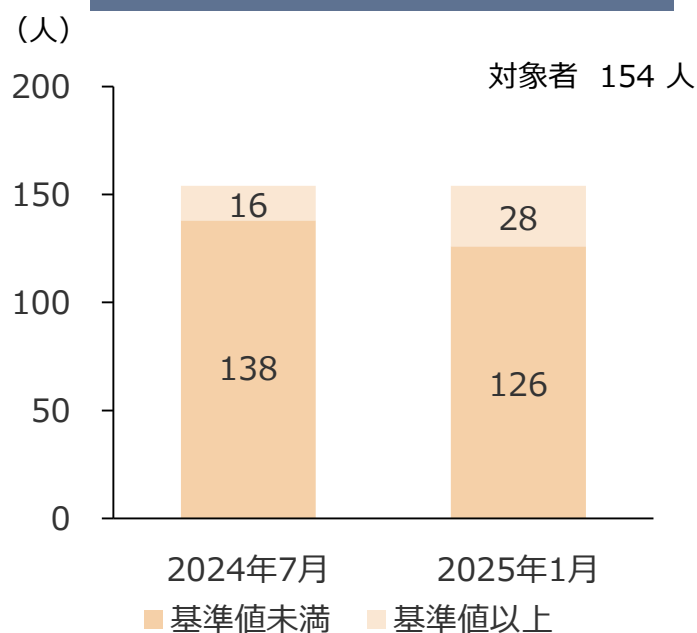
家庭血圧における高血圧の目安

収縮期（最高）血圧・・・**135mmHg以上**

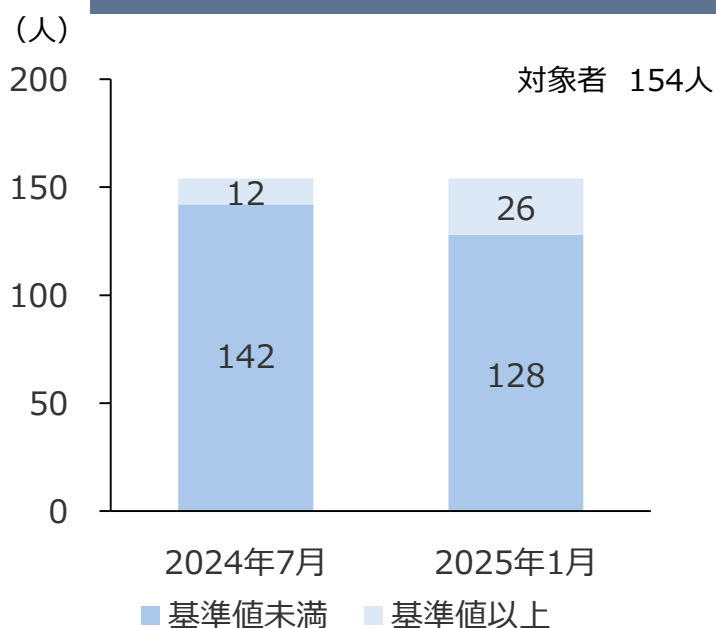
拡張期（最低）血圧・・・**85mmHg以上**

※日本高血圧
『高血圧治療ガイドライン』2019年

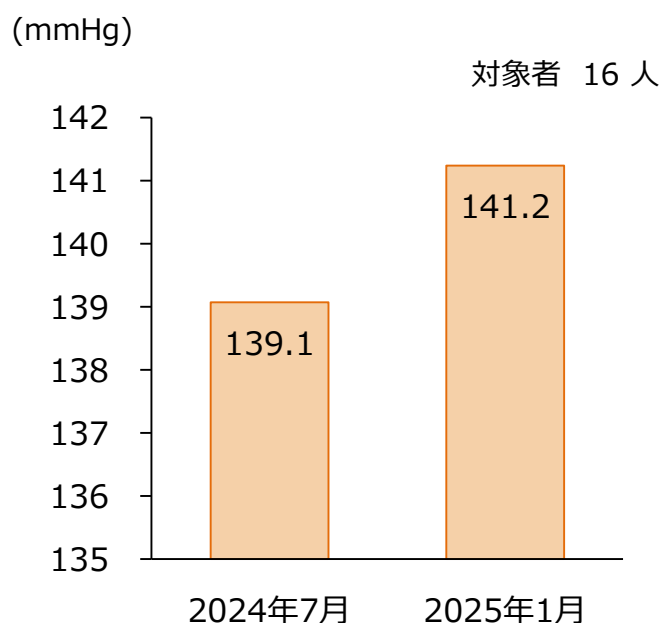
収縮期（最高）血圧が基準値以上の対象者の人数



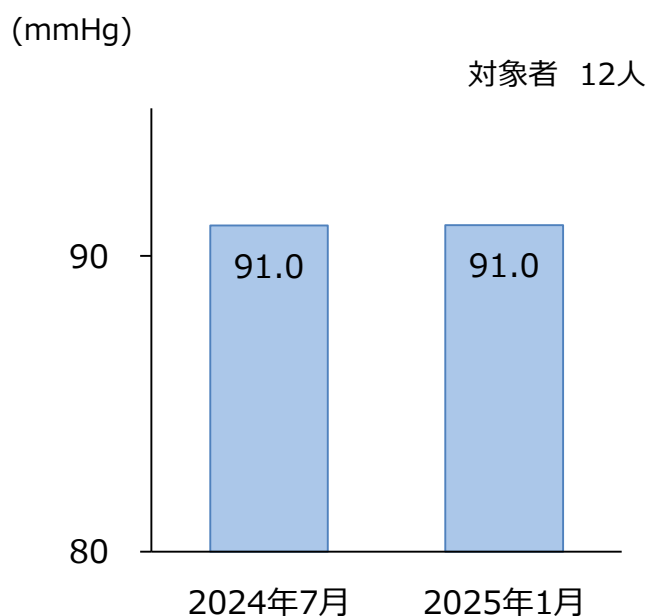
拡張期（最低）血圧が基準値以上の対象者の人数



収縮期（最高）血圧が基準値以上の対象者の平均値

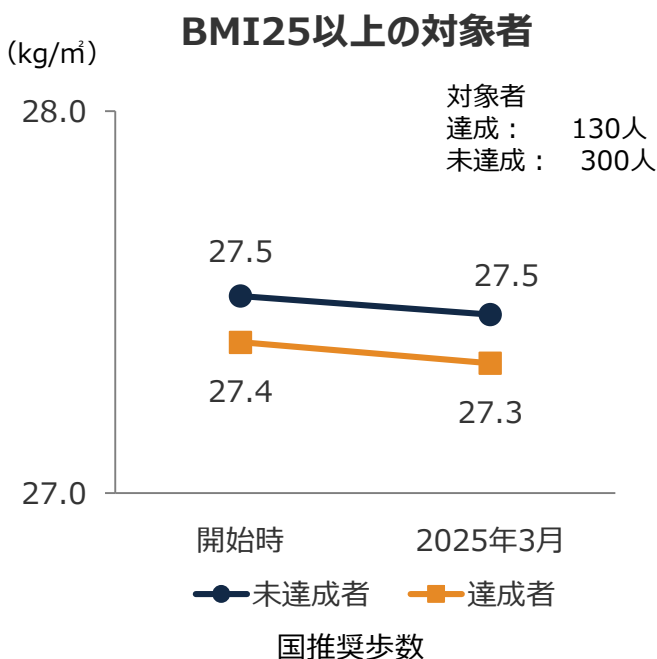
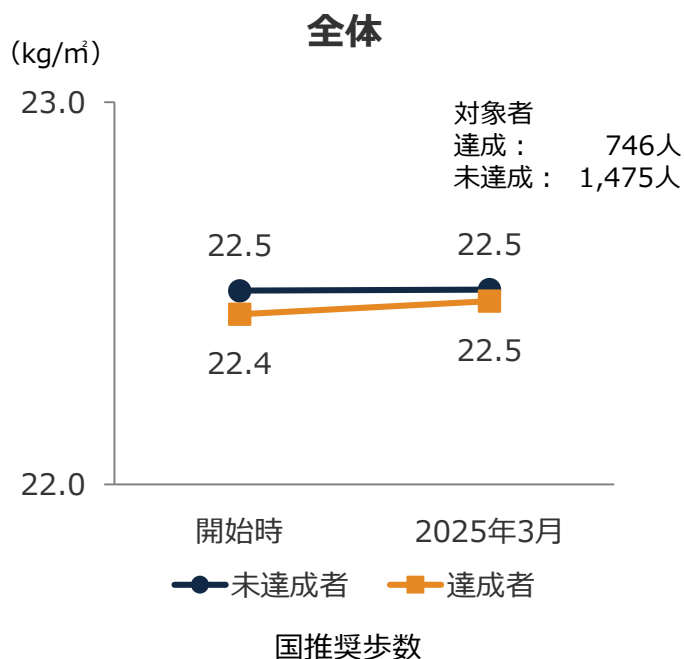


拡張期（最低）血圧が基準値以上の対象者の平均値

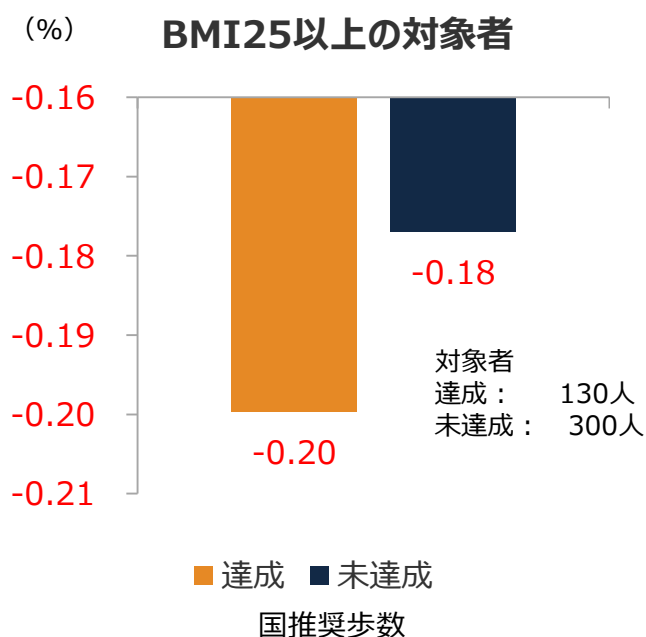
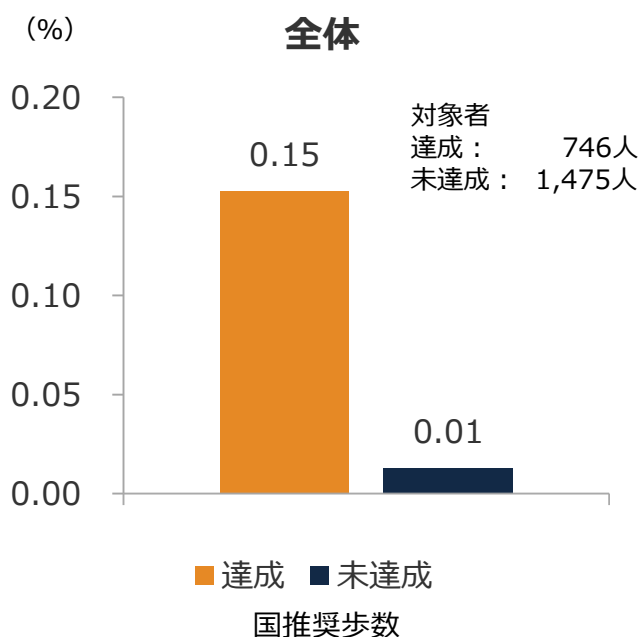


国推奨歩数とBMIの関係

平均値



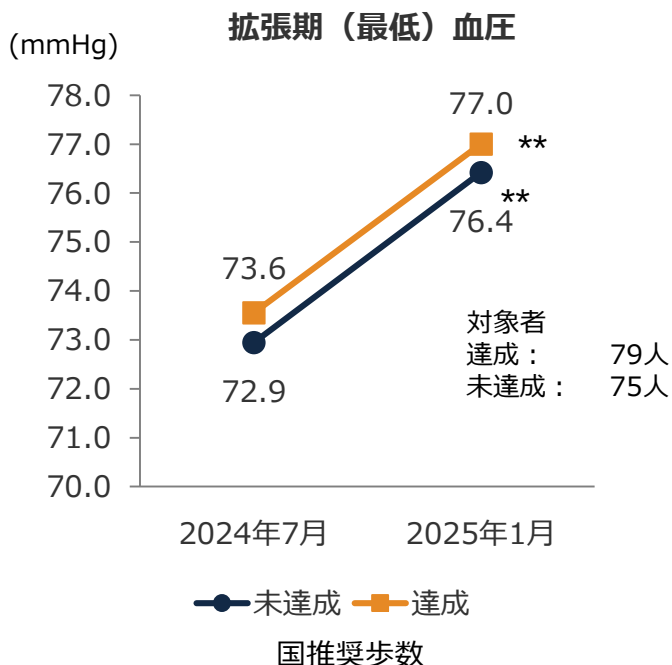
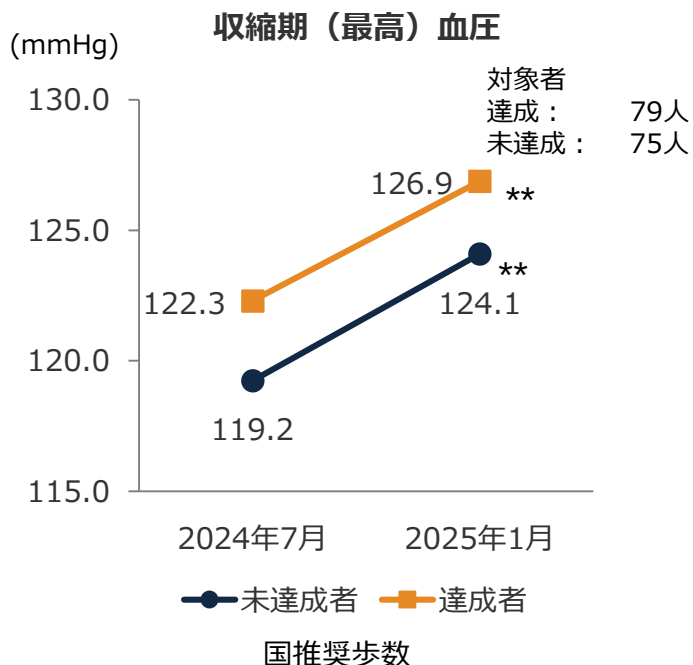
変化率



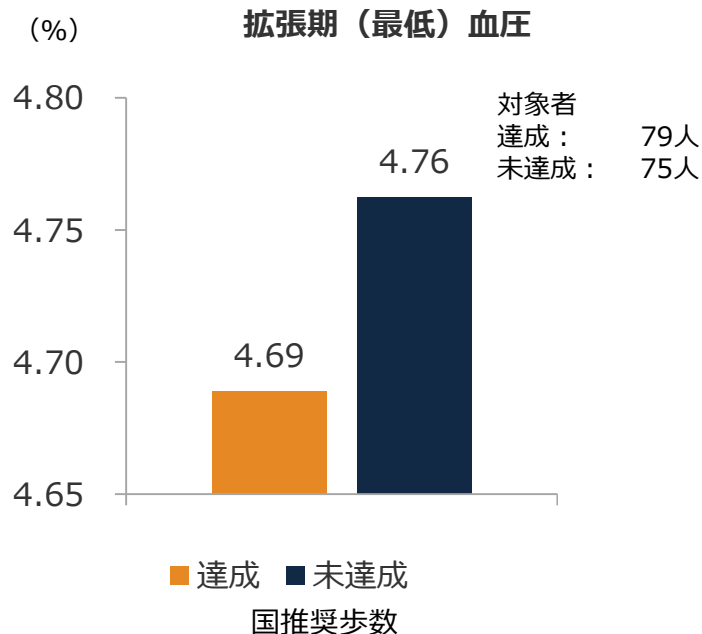
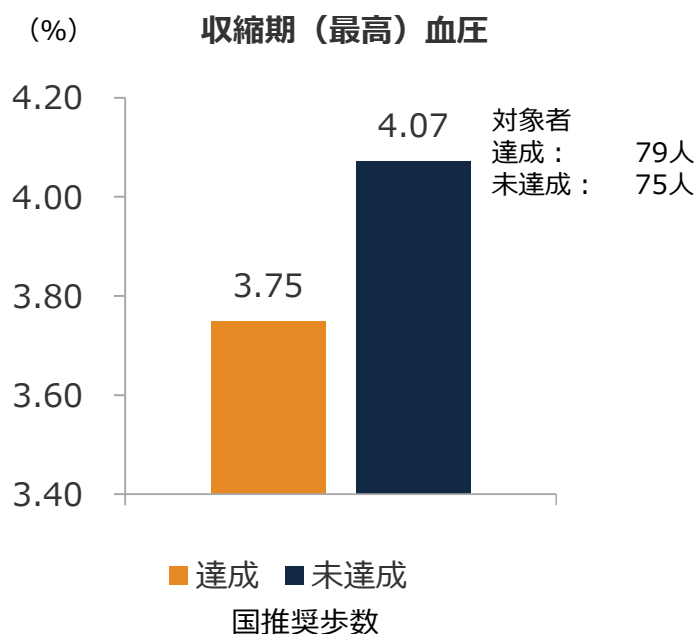
※開始時：報告年度事業開始月の平均値
 ※国推奨歩数 【「健康日本21（第三次）」の目標】：20～64歳 男女とも 8,000歩
 65歳以上 男女とも 6,000歩

国推奨歩数と血圧の関係 1/2

平均値



変化率

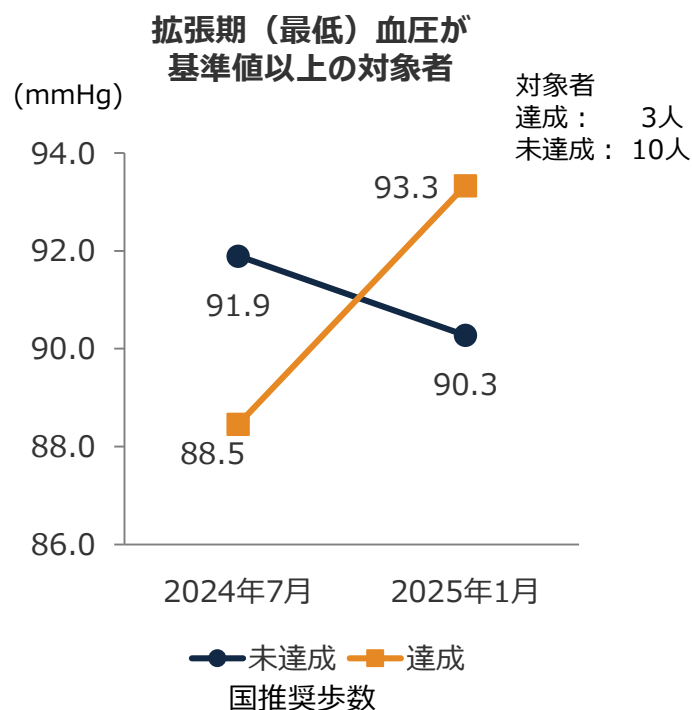
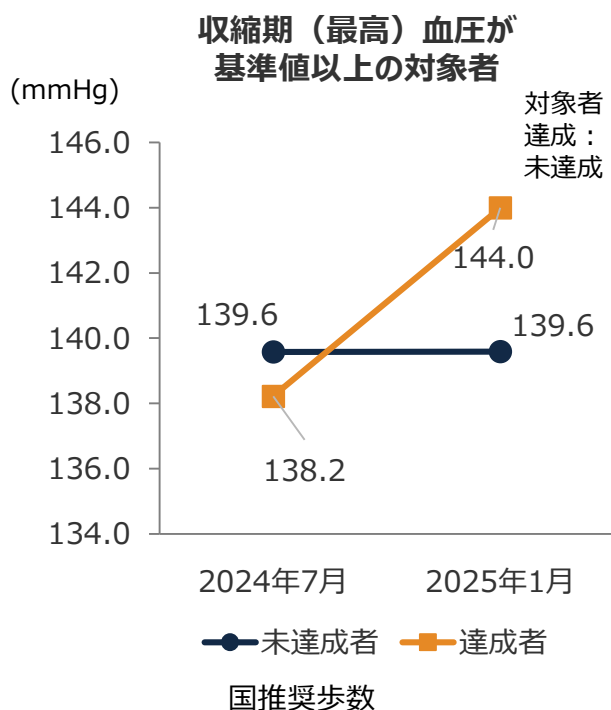


※国推奨歩数 【「健康日本21（第三次）」の目標】：20～64歳 男女とも 8,000歩
65歳以上 男女とも 6,000歩

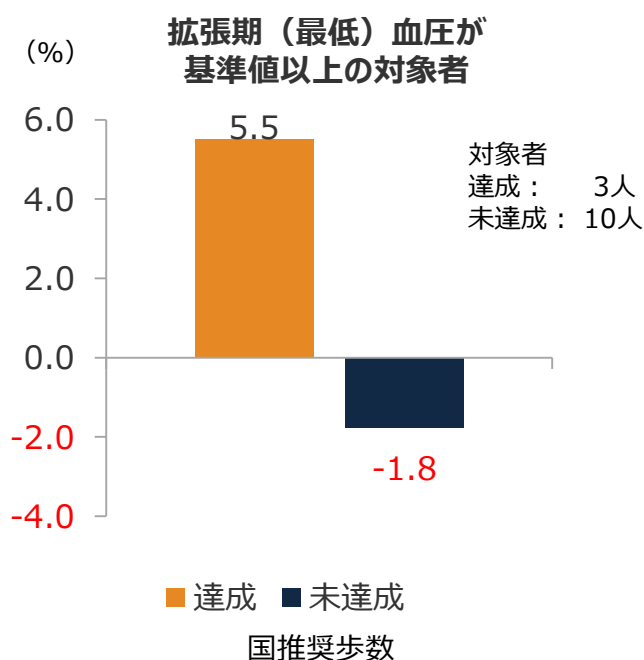
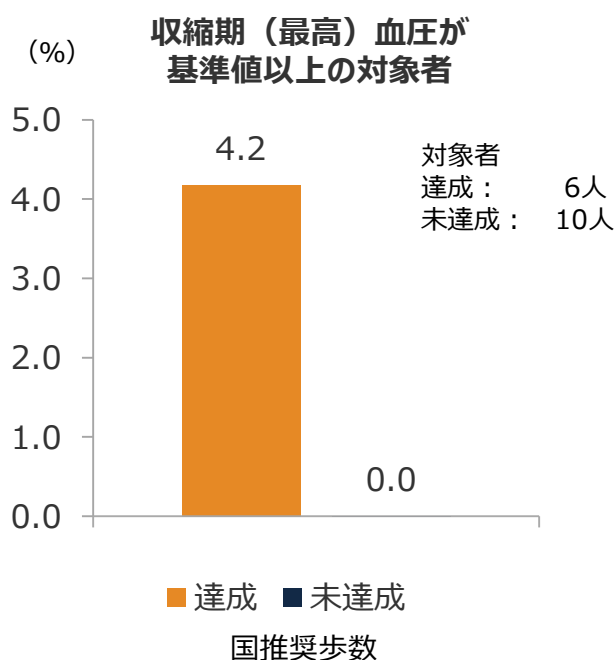
** $P < 0.01$ 対応のあるt検定

国推奨歩数と血圧の関係 2/2

平均値



変化率



※国推奨歩数 【「健康日本21（第三次）」の目標】：20～64歳 男女とも 8,000歩
65歳以上 男女とも 6,000歩

V.追加分析

埼玉県内他自治体との比較 (歩数・BMI・体脂肪率)

【集計方法】

2024年4月～2025年2月のデータを比較
(上尾市は6月の開始以降)

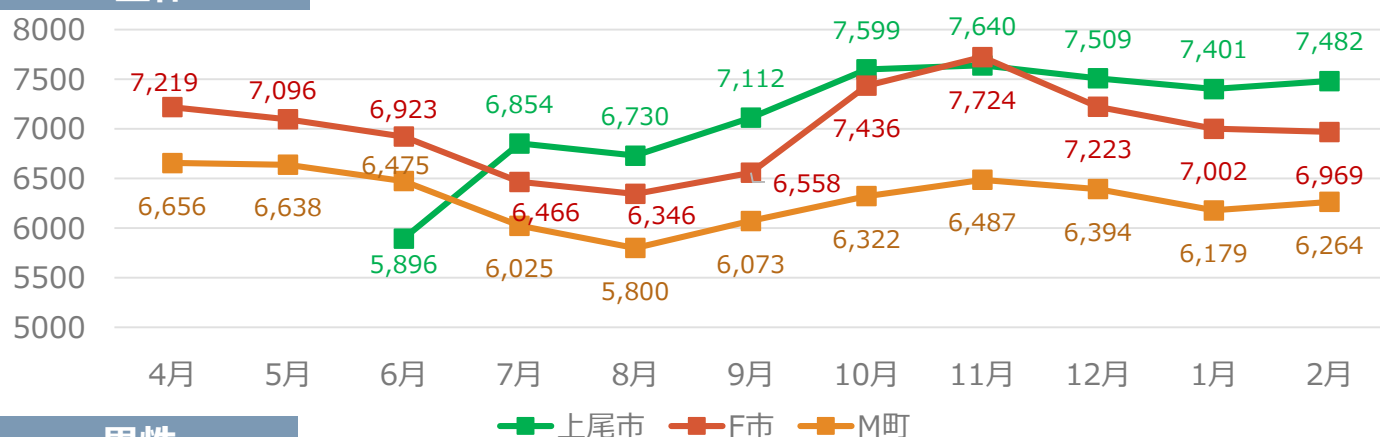
歩数は1,000未満を除き、平均値を算出

BMI、体脂肪率は測定結果のある人の平均値を男女別に算出

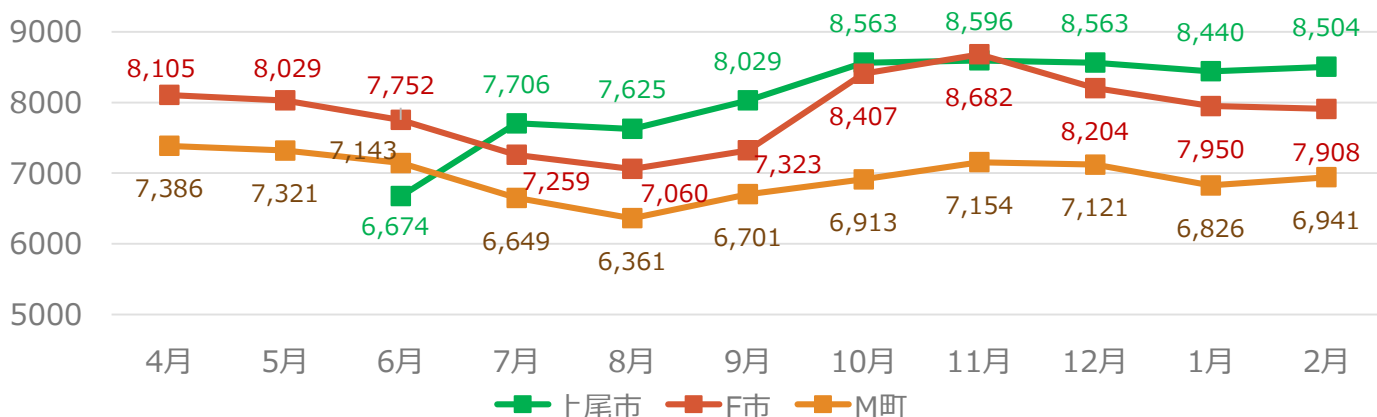
追加分析：埼玉県内他自治体比較（歩数）

		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
上尾市	男性	-	-	6,674	7,706	7,625	8,029	8,563	8,596	8,563	8,440	8,504
	女性	-	-	5,118	6,002	5,836	6,196	6,635	6,683	6,456	6,362	6,460
	全体	-	-	5,896	6,854	6,730	7,112	7,599	7,640	7,509	7,401	7,482
F市	男性	8,105	8,029	7,752	7,259	7,060	7,323	8,407	8,682	8,204	7,950	7,908
	女性	6,333	6,162	6,094	5,673	5,631	5,794	6,464	6,766	6,243	6,053	6,031
	全体	7,219	7,096	6,923	6,466	6,346	6,558	7,436	7,724	7,223	7,002	6,969
M町	男性	7,386	7,321	7,143	6,649	6,361	6,701	6,913	7,154	7,121	6,826	6,941
	女性	5,927	5,955	5,807	5,400	5,240	5,446	5,731	5,820	5,667	5,531	5,587
	全体	6,656	6,638	6,475	6,025	5,800	6,073	6,322	6,487	6,394	6,179	6,264

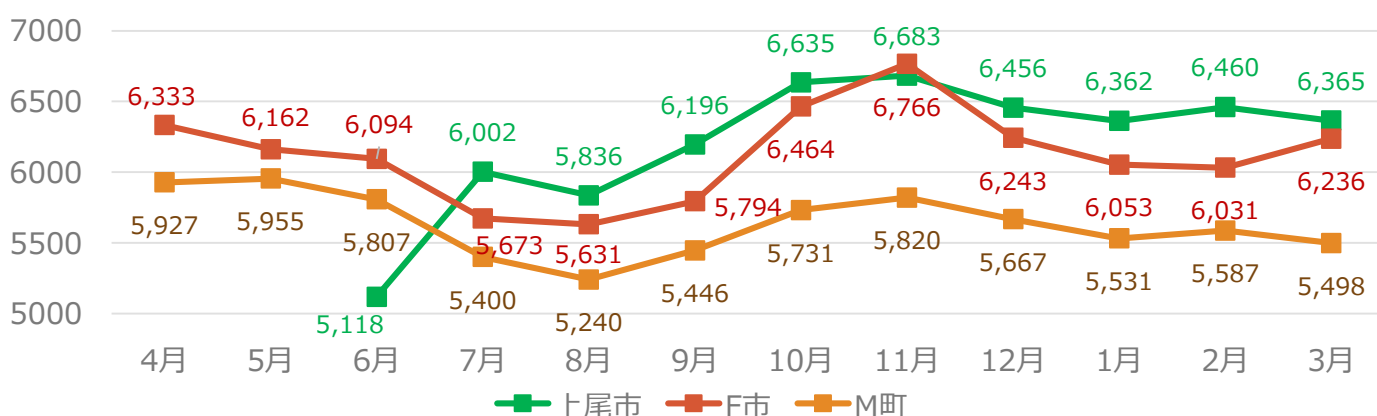
全体



男性



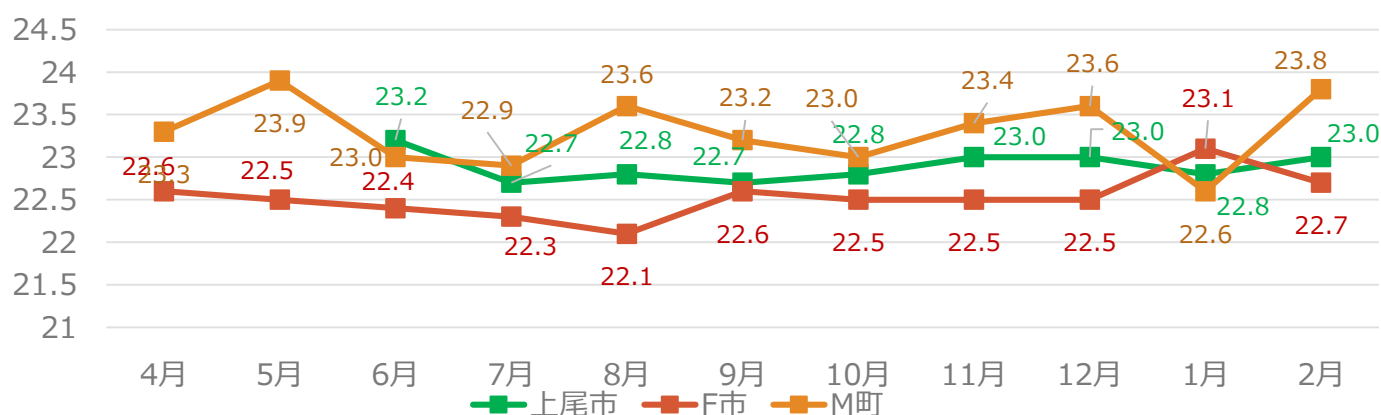
女性



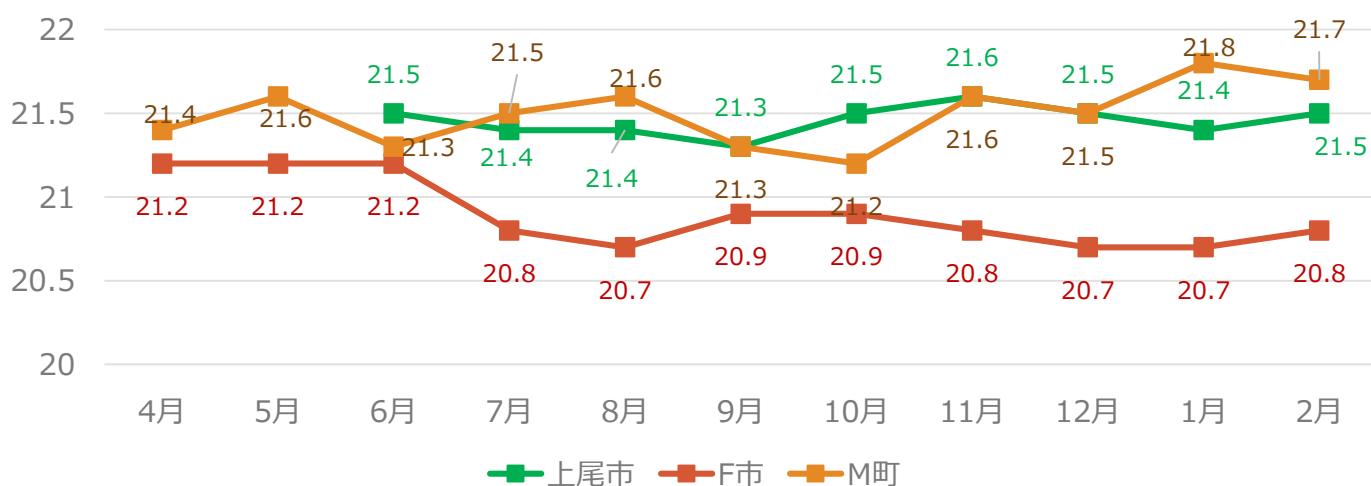
追加分析：埼玉県自治体比較（BMI）

		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
上尾市	男性			23.2	22.7	22.8	22.7	22.8	23.0	23.0	22.8	23.0
	女性			21.5	21.4	21.4	21.3	21.5	21.6	21.5	21.4	21.5
F市	男性	22.6	22.5	22.4	22.3	22.1	22.6	22.5	22.5	22.5	23.1	22.7
	女性	21.2	21.2	21.2	20.8	20.7	20.9	20.9	20.8	20.7	20.7	20.8
M町	男性	23.3	23.9	23.0	22.9	23.6	23.2	23.0	23.4	23.6	22.6	23.8
	女性	21.4	21.6	21.3	21.5	21.6	21.3	21.2	21.6	21.5	21.8	21.7

男性



女性

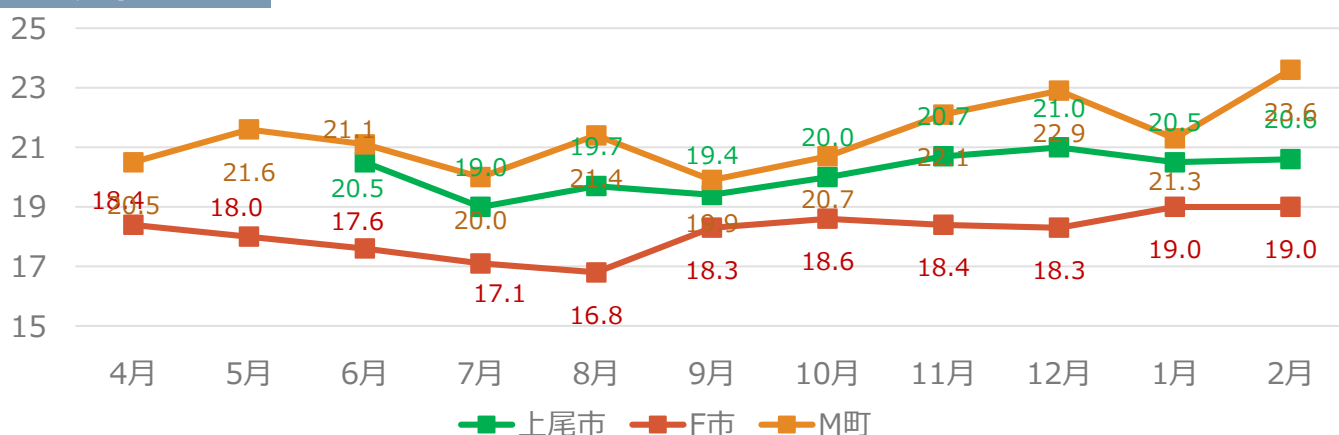


追加分析：埼玉県自治体比較（体脂肪率）

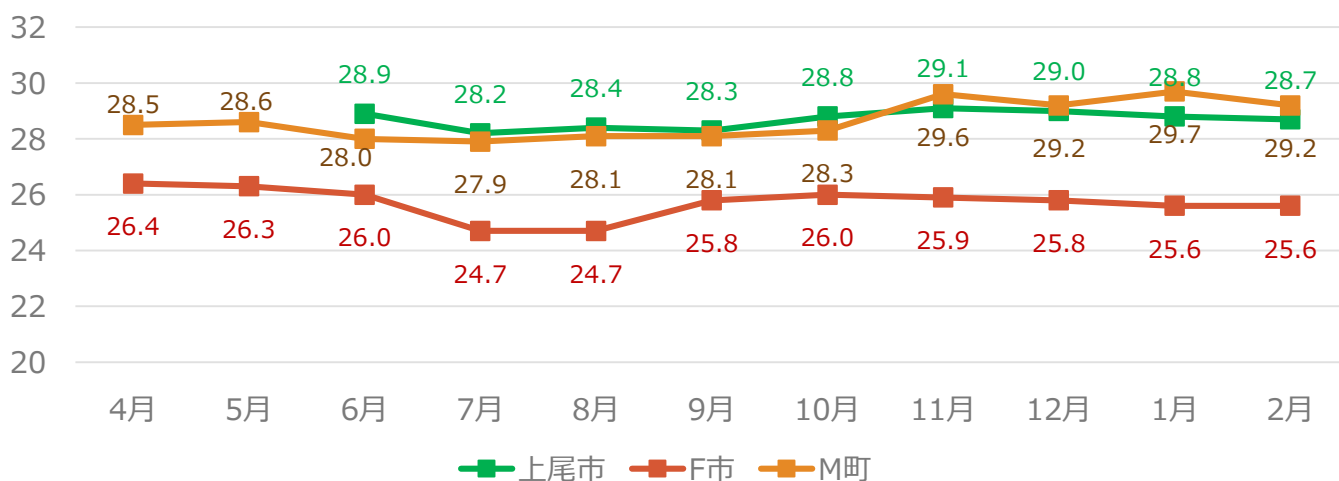


		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
上尾市	男性			20.5	19.0	19.7	19.4	20.0	20.7	21.0	20.5	20.6
	女性			28.9	28.2	28.4	28.3	28.8	29.1	29.0	28.8	28.7
F市	男性	18.4	18.0	17.6	17.1	16.8	18.3	18.6	18.4	18.3	19.0	19.0
	女性	26.4	26.3	26.0	24.7	24.7	25.8	26.0	25.9	25.8	25.6	25.6
M町	男性	20.5	21.6	21.1	20.0	21.4	19.9	20.7	22.1	22.9	21.3	23.6
	女性	28.5	28.6	28.0	27.9	28.1	28.1	28.3	29.6	29.2	29.7	29.2

男性



女性



VI. アンケート

＜回答率＞

事前アンケート：99.7% 事後アンケート：31.5%

事後アンケートの回答率が低かった。事業をよりよいものにするためにも、事後アンケートの回収を徹底したい。

＜健康と測定に関する意識＞

健康状態については、概ね90%の参加者が「良い」「まあ良い」「ふつう」と回答している。事業後には「良い」「まあ良い」が増加していた。

測定頻度において、「ほぼ毎日」測定している割合が増加し、全体的に測定習慣がついた参加者の割合が増加した。

また、測定機器の携帯率は、事業後には約92%の参加者が平日は「ほぼ毎日」身に付ける習慣ができていたと推測される。

＜運動・スポーツに関する意識＞

日常生活における定期的な運動習慣について、事業前に「週に1回以上ある」と回答した人は49.8%で、事業後は48.4%とあまり変化はなかった。

睡眠による休養感についても事業前後で大きな変化はみられなかった。

＜移動手段・徒歩時間に関する意識＞

外出時の移動手段については、事業後には「車やバイク」の利用がやや減少し、「徒歩」が21.9%から27.7%と増加、好ましい変化がみられた。歩行時間の変化は、事業後において増加していた。

＜食事に関する意識＞

元々健康的な食習慣を持った参加者が大多数いる状況であった。朝食の欠食状況では、事業後に欠食者の割合が減少した。また、食事バランスについて事業後でやや悪い状況となった。

＜目標歩数&ウォーキングラリー、ポイントに関する意識＞

目標歩数の意識については、「いつも意識していた」「時々意識していた」の回答が74.3%と高値であった。徒歩時間の増減については、「歩く時間を増やした」人が46.5%と歩くことを意識する生活習慣ができた参加者が増加したのではないかと推測される。ウォーキングラリーにも36.2%の方が参加したが、25.4%の人がウォーキングラリーを知らず、周知不足がややみられた。

ポイント獲得への意識は「いつも意識していた」「時々意識していた」の回答は72.9%で、ポイント獲得の難易度は約75%の参加者が「とても簡単だった」「簡単だった」「ふつう」と回答した。

＜事業に対する評価＞

事業への満足度では、「大変満足」「やや満足」の合計で92.1%と非常に高い満足度であった。

この事業を勧めたいと回答した人も、「すでに参加」「ぜひ勧めたい」「勧めたい」の合計で82.4%と高値であった。

モチベーション維持につながった事柄として「歩数、活動量計、アプリの活用」が最も多く、次いで「記録付けしたデータを確認すること」であった。「HealthPlanet」のコンテンツでよく利用されていたものは「ポイント」、「データ一覧・健康グラフ」であった。このように見える化したものを活用することができていた。それぞれでご意見・ご感想を多くいただき、健康を見直す声や事業の長期継続を期待する声も多く寄せられた。

アンケート回答人数・回答率



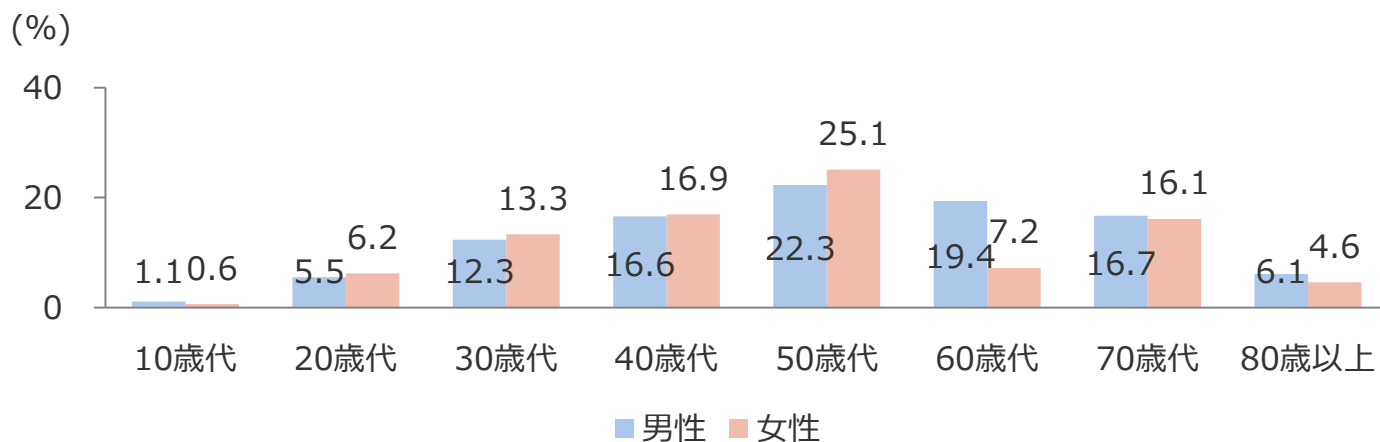
事前アンケート

回答人数：6,503人

回答率：99.7%

(単位：人)

性別/年代	10歳代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳以上	計
男性	28	146	326	440	590	515	442	162	2,649
女性	23	239	513	652	968	661	620	178	3,854
計	51	385	839	1,092	1,558	1,176	1,062	340	6,503



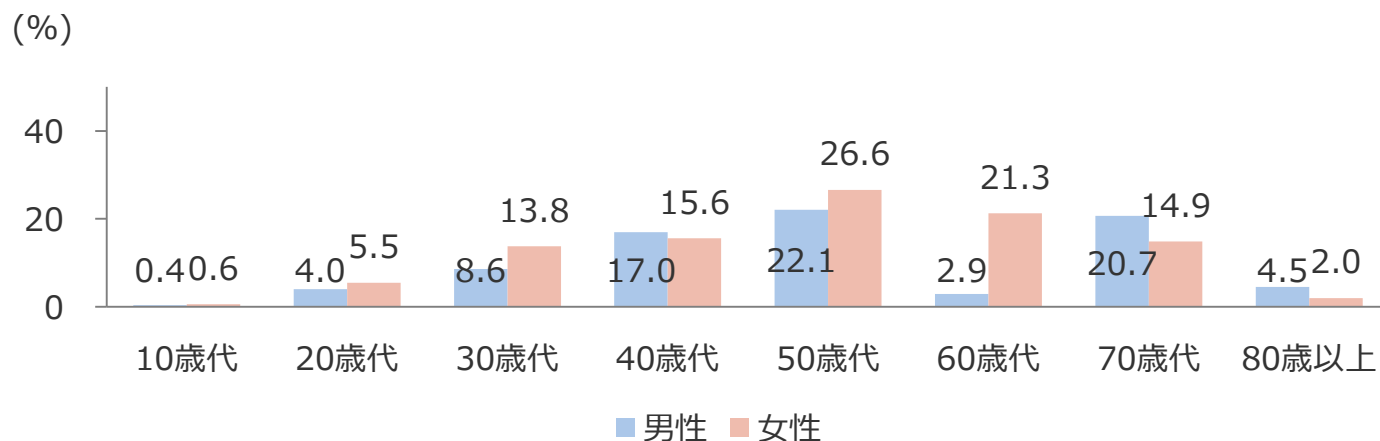
事後アンケート

回答人数：2,055人

回答率：31.5%

(単位：人)

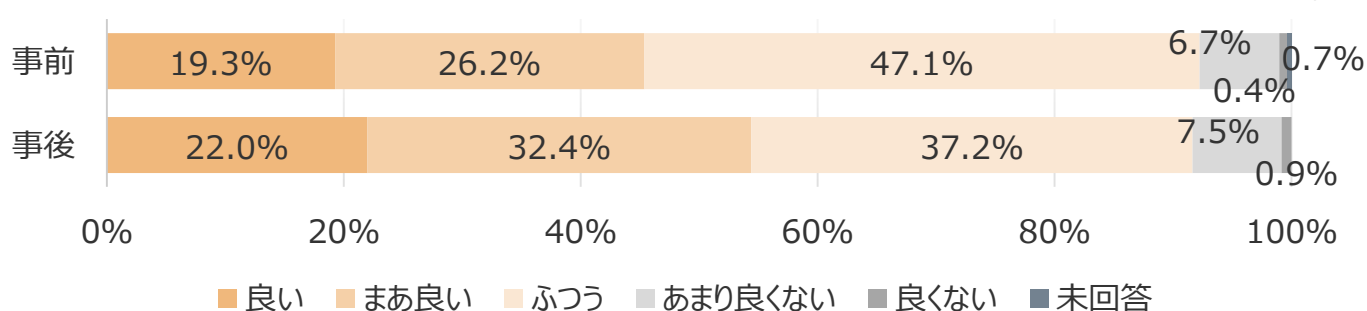
性別/年代	10歳代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳以上	計
男性	3	31	67	133	173	179	162	35	783
女性	5	70	175	198	338	271	189	26	1,272
計	8	101	242	331	511	450	351	61	2,055



❖ 健康状態

◆ 最近の健康状態について

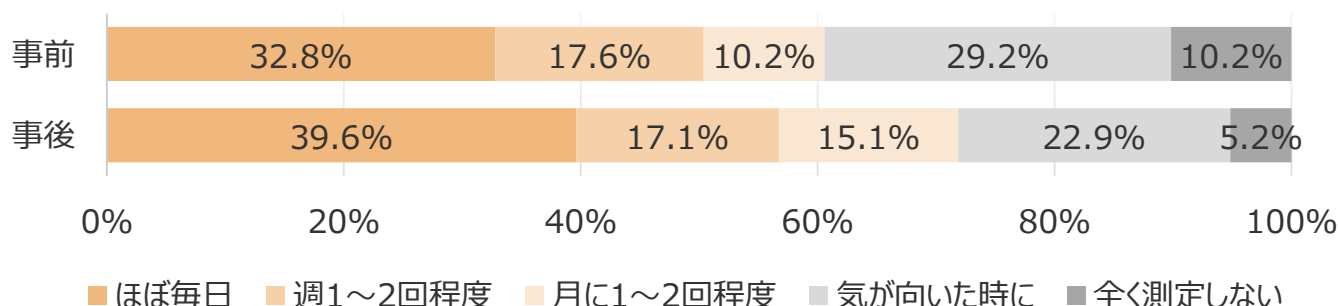
回答者数 1,987人



❖ 測定頻度

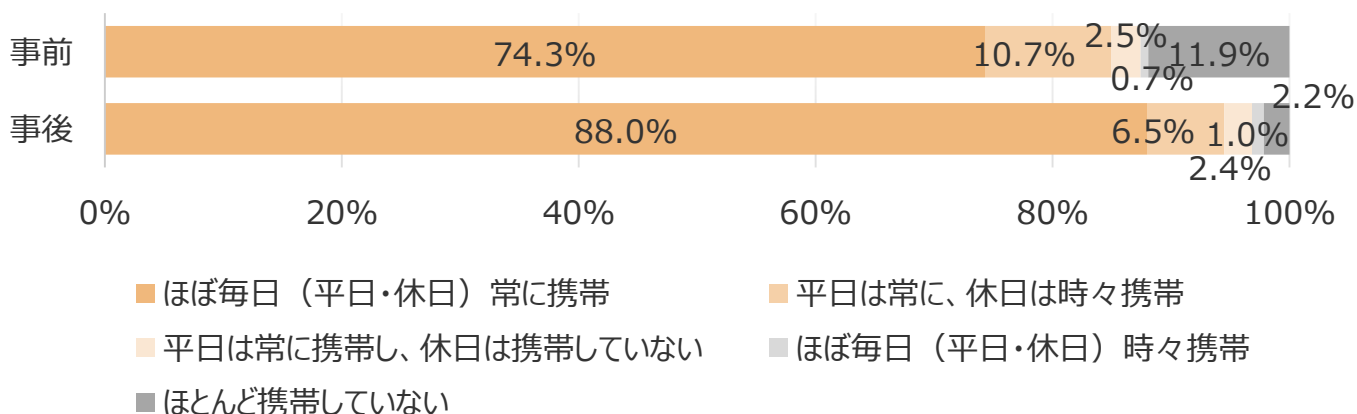
◆ 体重・体組成の測定頻度について

回答者数 1,987人



◆ 歩数や活動量を測るために、活動量計またはスマートフォンアプリなど測定する機器を携帯している頻度

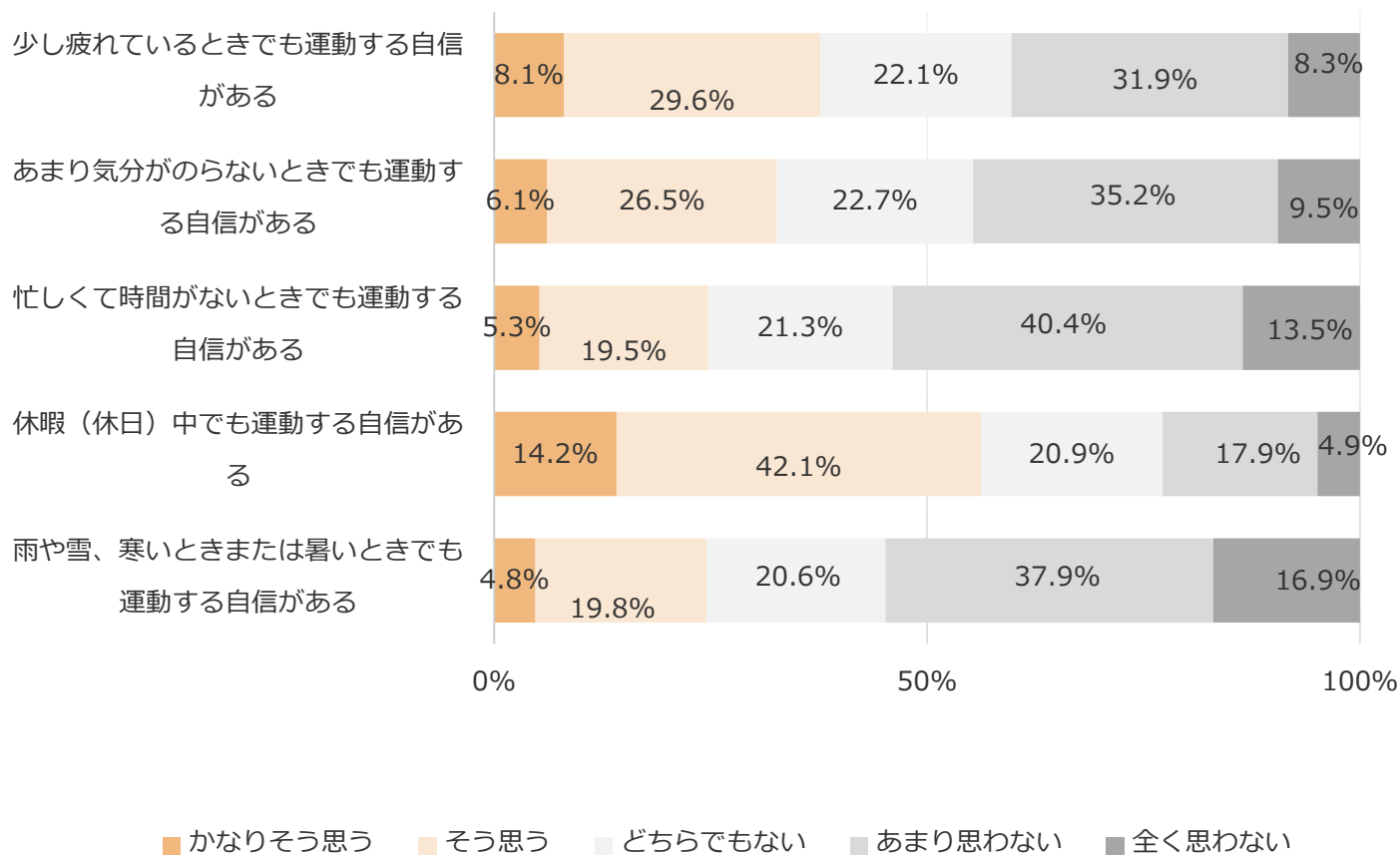
回答者数 1,987人



◆ 運動セルフ・エフィカシーに関する意識について

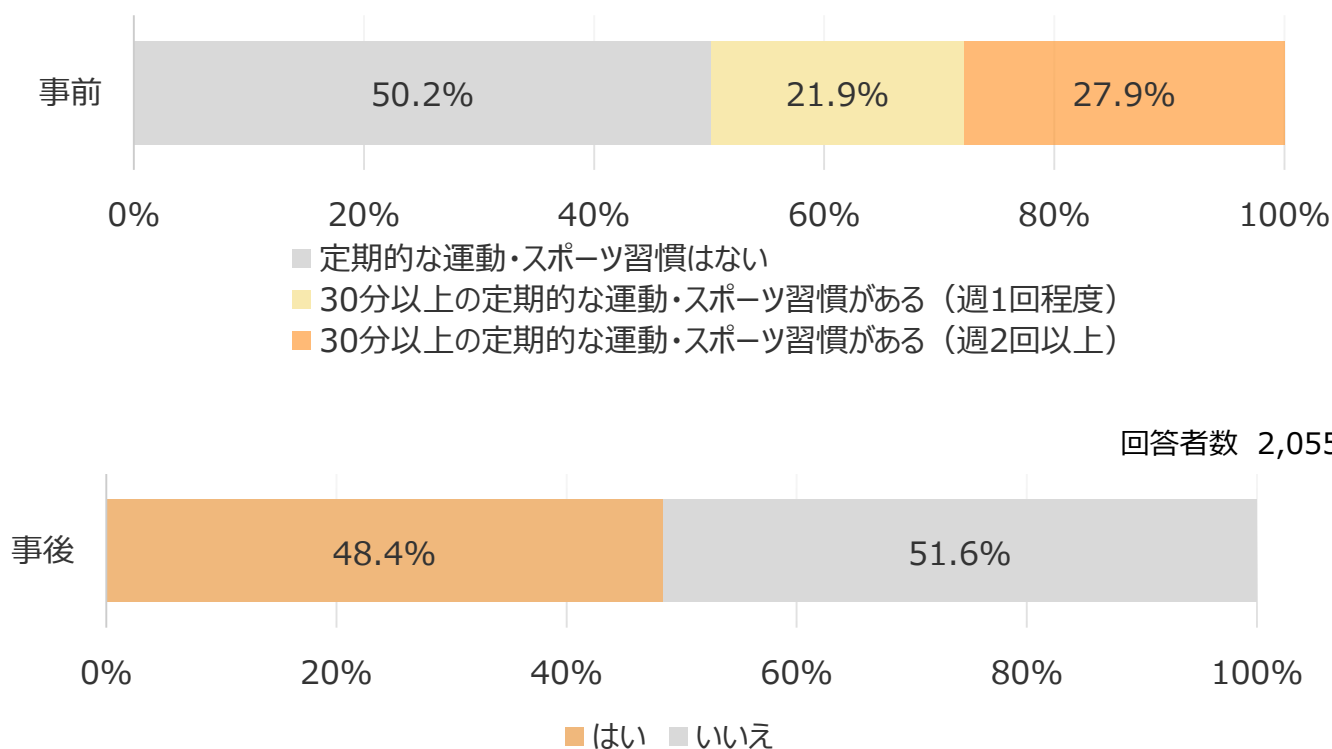
回答者数 2,055人

＜事後＞



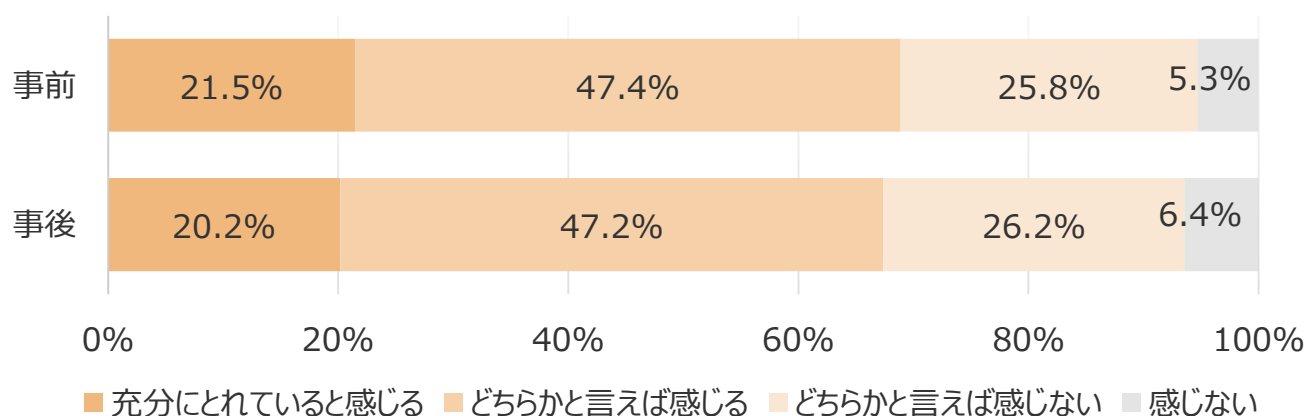
◆ 日常生活において1日30分以上の定期的な運動・スポーツ習慣がありますか？ ※回答項目が事前事後で異なる設問です。

回答者数 6,503人



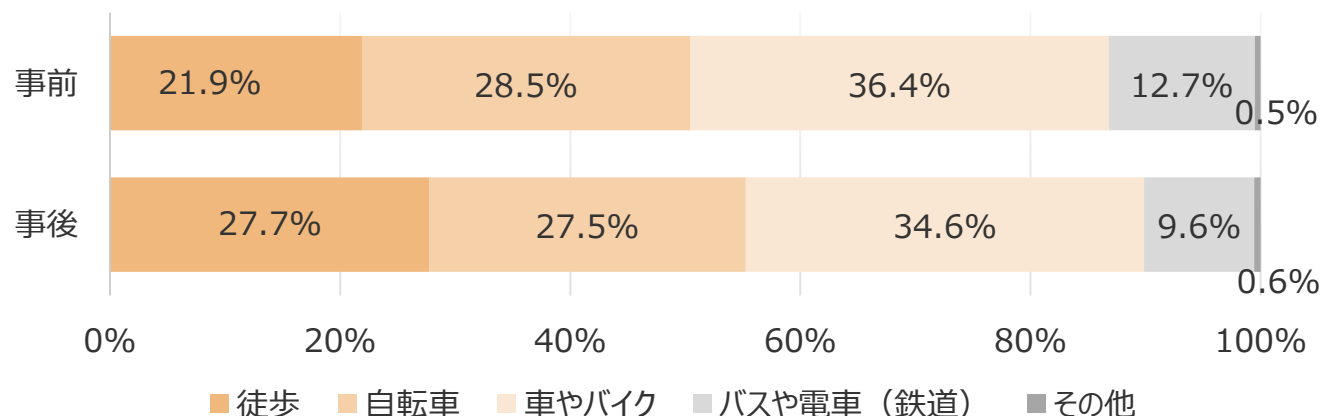
◆ 睡眠による休養を充分にとれていると思いますか？

回答者数 1,987人



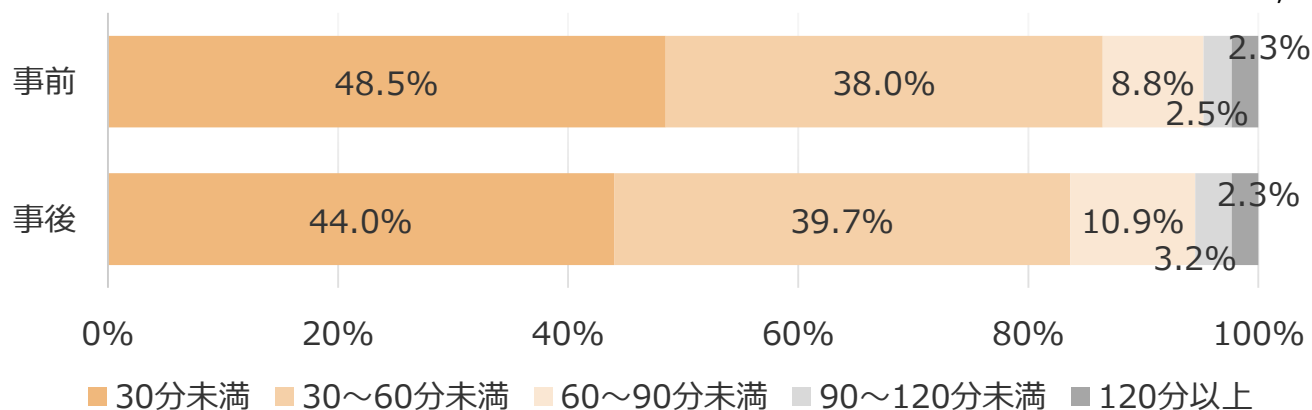
◆ 外出時の主な移動手段をお答えください

回答者数 1,987人



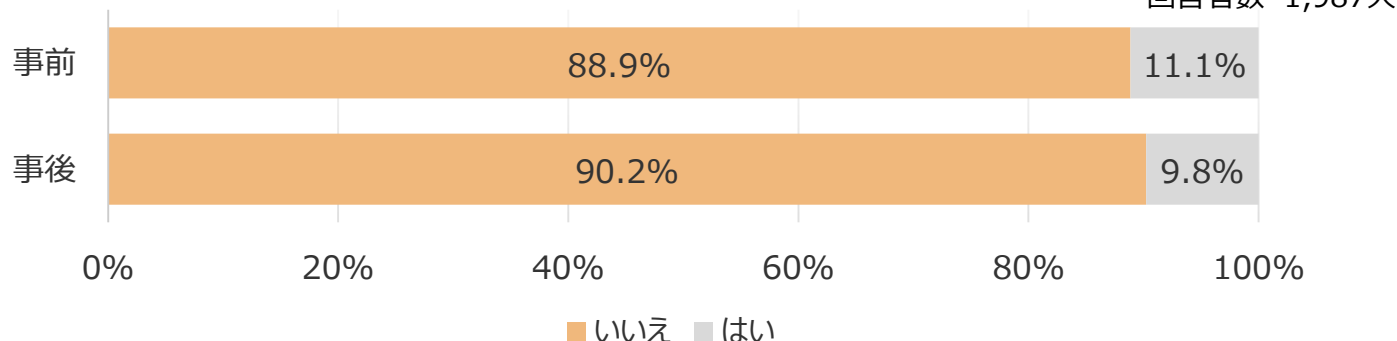
◆ 外出時（通勤など定期的な外出）に、徒歩の時間はどのくらいありますか？

回答者数 1,987人



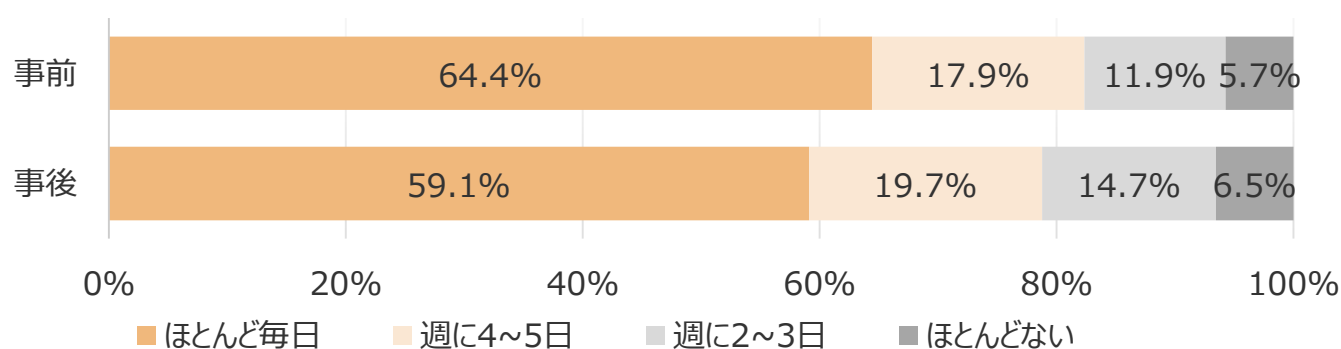
◆ 朝食を抜くことが週3回以上ありますか？

回答者数 1,987人



◆ 主食（ご飯、パン、麺類）主菜（魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品）副菜（野菜類、海藻類、キノコ類）の3つを組み合わせる食べることが1日に2回以上あるのは週に何日ありますか？

回答者数 1,987人

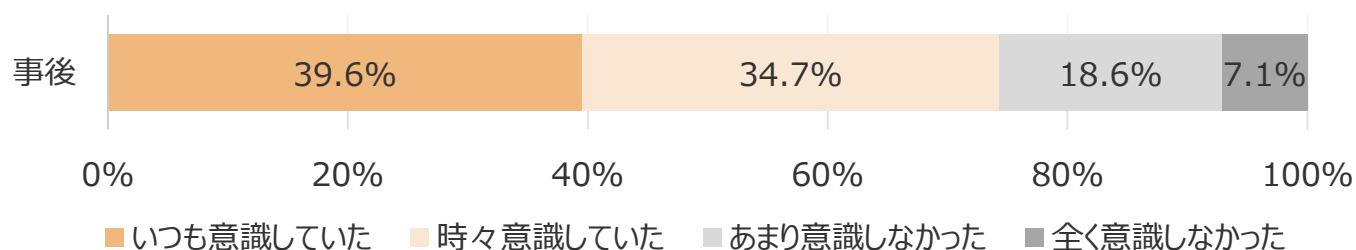


目標歩数&ウォーキングラリーに関する意識



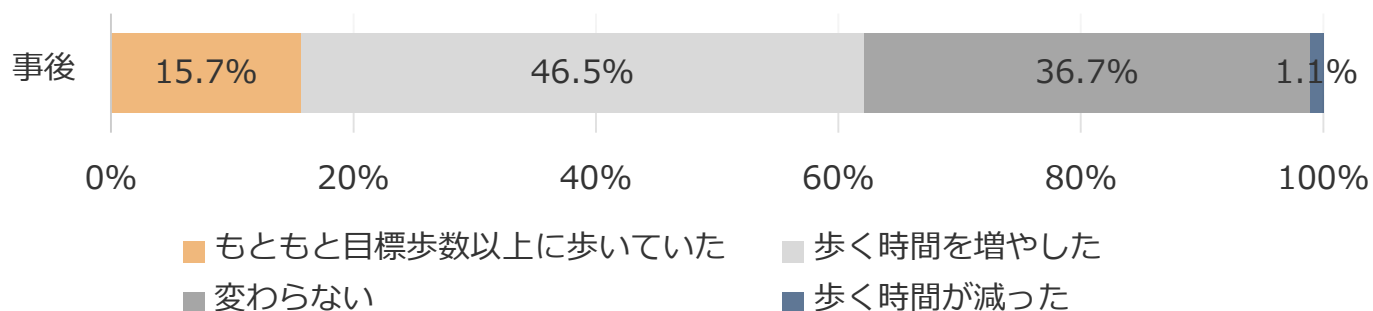
◆ 目標歩数を決めて意識して行動しましたか？

回答者数 2,055人



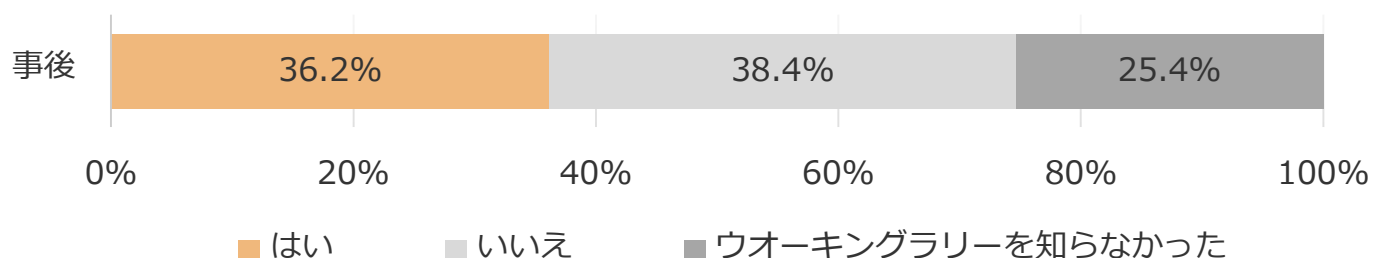
◆ 事業期間中に、目標歩数を達成するためや歩数をアップするために歩く時間を増やしましたか？

回答者数 2,055人



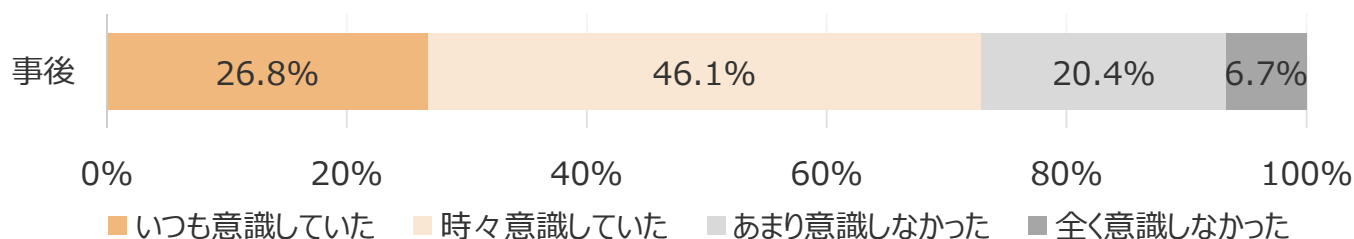
◆ ウォーキングラリーに積極的に参加しましたか？

回答者数 2,055人



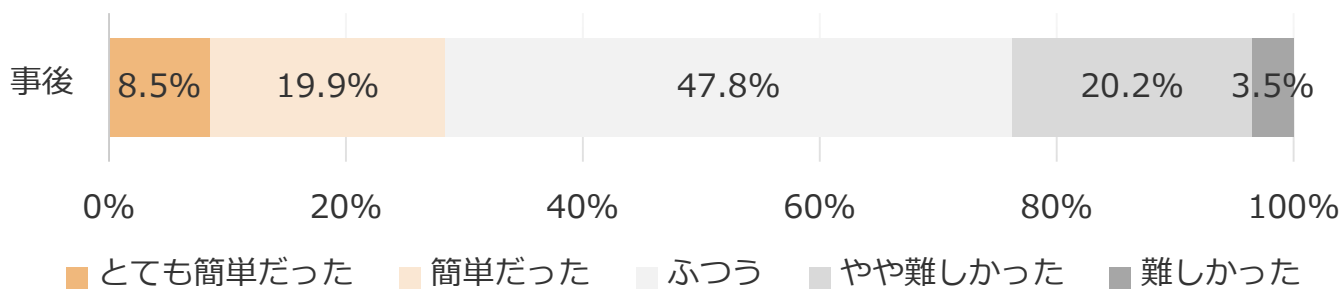
◆ 獲得するポイントを意識して行動しましたか？

回答者数 2,055人



◆ ポイントをためることは簡単でしたか？

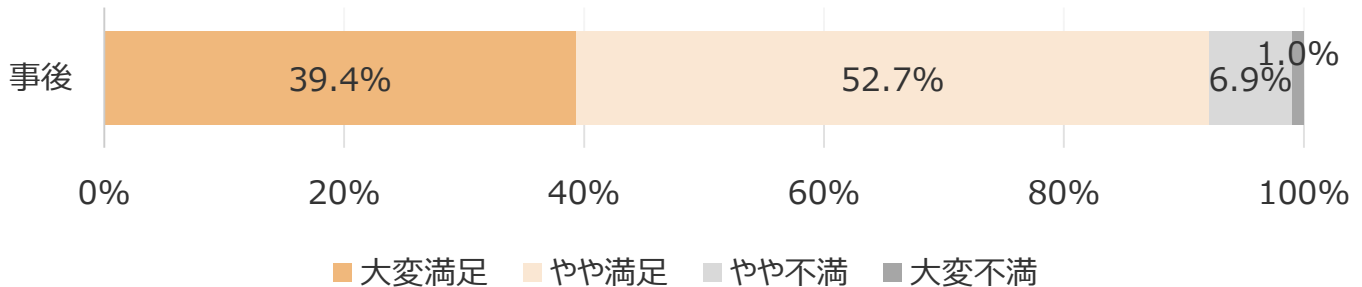
回答者数 2,055人



事業に対する評価：満足度 1/9

◆ この事業に対する満足度

回答者数 2,055人



◆ 理由

- みんなで共通の話題にもなる
- 利用出来る人の格差
- 歩くことを意識するようになった。(22)
- 当選確率がよい(8)
- ポイントを電子マネーに替えられるから(10)
- コバトン健康マイレージと比べて面白くない。
- ポイントがもらえる(48)
- デジタルギフトが当たるので(3)
- 歩くモチベーションになる(12)
- 楽しいから(11)
- 運動する意欲が湧く
- ポイントの還元率が素晴らしい
- 以前より楽しみながら運動出来るようになった
- ポイント抽選が励みになるから。
- まだ始めたばかりで、良く知らない
- たくさん歩いてもあまりポイントが増えないのは不満
- ポイントが貯められること
- まだ始めたばかりだから
- 換金できることが満足
- 500円貰えるから
- 歩数を重ねる楽しみが出来た
- 運動意識の向上
- ポイントがもらえる施設が土日開いてない
- ポイントが目標になる。
- ランキングなど人と比べることが出来る
- 健康のため(6)
- 当選の枠が少ない。
- 利回りに満足している
- 歩くことを積極的になる
- データ送信が出来ず、いまいち参加出来なかったため
- 歩数でポイントが貯まりづらい
- 手軽に出来る
- 分かりにくい部分あり(10)
- 目標歩数に達するように、毎日歩くようになった。
- 歩く事によって、健康管理に気を着けるようになった。
- やる気が出る
- スマホの操作が面倒
- たくさん歩こうと思った
- 体組成計のある施設に行くのが面倒
- 健康に良いことを市が推奨するのは賛成します。
- 運動することに張り合いがある。
- 何歩歩いたかの確認
- 気軽にできる(2)
- 健康を考えるきっかけ
- ポイントがなかなか貯まらないのが少し残念です。
- タニタ製品がないので連携できない
- 訪問ポイントが中心部に多く、北上尾駅周辺にない
- 歩く理由を自分自身に枷す事が出来る。遣り甲斐にもなる。
- 足で稼いで健康になるから。
- 運動は自分の意志でやるのが良いと思います
- ポイントを獲得するのが大変だから。
- 操作が面倒でわかりにくい
- ポイントを使用するのが難しい
- 健康について意識出来る

事業に対する評価：満足度 2/9

- ほとんど当たっているの、楽しみです
- 動機付けになった（5）
- 自覚する事が大切だと思います
- ポイント獲得があるため、目標がもてる。
- 歩きかけには最高でした。
- ランキングの反映がおかしい。歩数があっていない
- 貯めたポイントで商品券に交換できるから。
- 健康第一
- 家族で運動を楽しむ動機付けになったから。
- 気軽に楽しみながら続けられたから。
- 無理に頑張らなくていいから
- 歩くだけでポイントが貯まるから
- 歩く事に付加価値がついた
- 運動量が確認できる
- 運動量を意識するようになりました
- 定期的にポイントがもらえる
- 認知度が低い
- 利用しやすい
- 歩くことがお得に感じられるから
- 普段の生活をしているだけでポイントがもらえる
- 効果がわかりやすくやりがいがあるから
- 少しでも歩く頻度が増える
- 自分なりの目標達成。
- 健康意識が高まった（3）
- ポイントが歩数以外でも貯められるから
- 楽しく負担なく続けられたから。
- 歩いてポイントがもらえるチャンスがあるから
- 健康のすすんで取り組める
- 分かりやすい
- 意識を持つことが大切
- 自分を改善するためのきっかけになりました
- 前向きに頑張ろうと思えるから
- 告知が少ない。
- 楽しみながら健康になれる
- 歩いて健康になりつつポイントももらえるのは嬉しいから
- 健康に自信がついたから
- 運動量や体重血圧などグラフでよく分かるため
- 明らかに歩数が増加した
- ギフト券がもらえ、そのうえ健康維持できる。
- 散歩の回数を増やしました。
- 毎回抽選で当選しポイントを頂いているので
- 健康にも良く、ポイントが貰えるのも良い
- 自分の健康の為 歩いている。
- 楽しみの一つとなり意識的に身体を動かして過ごす。
- 数値的に状況が見える化
- 健康に対する意識が数値でわかりやすい
- 運動習慣がつくため
- 普段の生活でポイントが貰える。また歩こうと思う気になる。
- 体を動かすことを意識させられます。
- 毎日の歩数を確かめられる。
- 歩くより自転車の方が多いから
- 2回当選することがあってもいいのでは
- 日常生活で歩く機会が増えるし、ポイントももらえる
- ポイントを利用する方法が分からない
- 自分が歩いた歩数がポイントになって返ってくるのが楽しい
- ポイントが換金できるため、モチベーションアップになる。
- 生活にハリがでるから
- ポイント応募で当選が多かったから。
- 目標になる
- 歩数設定をしたので目標をもって歩ける。
- ポイントが貯まりやすく、当選確率も高いから
- ポイントが役立つから。
- 歩数10000歩を実践しており、参加した。
- 日常の意識行動がポイント獲得に毎月役立ってるから
- 常に連絡が有り煩わしい
- 歩こうとする意欲が高まった
- 楽しみながら歩ける
- ポイント交換が有難い。
- お散歩に行くきっかけになりました
- もっとわかりやすくしてほしい
- やる気が出る（3）
- 景品がもらえるため
- 支所、アリオ、イオンなどに測定体重計を置いて欲しい
- 必ず当選するので。
- 運動量のアップに繋がる
- もっとイベントがあると楽しい

事業に対する評価：満足度 3/9

- ・ 歳を取っても歩きたいから
- ・ 運動する励みになる (2)
- ・ 歩くようになった
- ・ 運動をするきっかけになる
- ・ ウォーキングに前向きになった
- ・ 積極的に歩くきっかけになるから
- ・ 意識してなるべく歩こうとする為
- ・ 何となくそう感じるから
- ・ 目標が出来、歩く楽しみが増えた
- ・ ポイント付与は魅力的であるが財源に不安がある。
- ・ 運動するきっかけが出来た。
- ・ 日常の行いをただでポイントが貰える事が励み
- ・ 既存所有アプリとの歩数カウントのズレ
- ・ 目標にしにくい
- ・ より多く歩こうとする意識が生まれたから。
- ・ 自分の生活習慣に一致していて無理なく取り組める。
- ・ 毎日、張り合いがある。
- ・ ポイントを貯める楽しみ
- ・ 暑いときは歩けない
- ・ 歩いただけのポイントではない
- ・ 自分で楽しみながら出来るところ。
- ・ 競いあって楽しめるから
- ・ ポイ活感覚で楽しい
- ・ 体重や血圧等を測定出来る施設が家から遠すぎる
- ・ ポイントが貯まると抽選できて当たるから
- ・ ポイントを獲得できるところまで歩く習慣がついた
- ・ 少しでも歩くようになった
- ・ 前より動いていると思うから
- ・ 歩く目的になるから
- ・ アプリの登録などが、複雑
- ・ 目標ができた (4)
- ・ ポイントをたくさん貰えたので
- ・ 意識改革にはつながる気がする
- ・ 健康意識の向上とポイント
- ・ 仕組みが難しい
- ・ 操作がわからない
- ・ 運営およびアプリ機能に満足している
- ・ ポイントが、あっても500
- ・ 継続の動機付けになるから
- ・ ウォーキングを持続するよいきっかけであるので
- ・ ポイントが溜まりづらい
- ・ 日々やっている事が生かされている。
- ・ 体重の変動をグラフで見ることが出来るから
- ・ 加入する以前に行なわれていたから
- ・ 健康への意識が強くなった (2)
- ・ 毎月当たってる
- ・ 抽選があるから
- ・ アプリが分かりにくく、使いづらいため
- ・ 結果が目に見えるのが良い
- ・ ポイントを意識して身体を以前より動かすようになった
- ・ 当選確率が高いのでモチベーションが上がる
- ・ 健康チェックする機会になる
- ・ 歩くのが楽しく苦にならなくなった
- ・ 面白く歩ける
- ・ ランキング上位がいつもあり得ない歩数が独占してる
- ・ 話題になる
- ・ ポイントの貯め方と使い方がよく分からない。
- ・ 健康維持とポイントの獲得で当選した時
- ・ 健康管理そのもの
- ・ 体を動かす機会が増えた。
- ・ 運動意識も高まり、ポイントももらえるから
- ・ ポイントが増えるから
- ・ 使用方法がまだ良く分からない
- ・ 楽しく歩けるから
- ・ 背中を押してくれる
- ・ 運動をするきっかけになるから。
- ・ このアプリで歩くことを意識するようになった。
- ・ ポイントがカウントされればギフトの応募ができるからです。
- ・ 健康状態が気になるので意識して歩くようにしています。
- ・ 励みになる (2)
- ・ 歩数イベントの企画をもっと作って下さい。
- ・ 始めたばかり
- ・ 車や自転車移動を減らし徒歩移動が増えた
- ・ 歩行に対して関心を持つようになった。
- ・ 運動や体重の変化に毎日関心を保つようになった。
- ・ 歩数を増やすためにもう少し歩こうと思うことがある。

事業に対する評価：満足度 4/9

- アプリの連携が分かりにくい
- 歩数などの記録が残せる
- 多分ポイントがモチベーションになっていると思う
- 体重以外のBMIや筋肉量など知れてよかった
- ポイントの楽しみ
- 適度に健康管理ができるから
- ポイントが貯まりやすい
- 都合が合えば。
- 時々歩数が反映されていないときがある
- 運動の習慣がついたこと
- 以前より歩くようになった。
- ポイントが貯まり当選率がいいから
- 操作がスムーズにできなかった
- ポイントを意識して楽しく歩けた
- 健康への意識付け
- 目標にたいして達成感が有る。
- 体組成計が近くに無くて残念
- 目標になるし、刺激にもなります
- 当たるから
- 1人で歩いても数値が分かり励みになる
- ウォーキングするきっかけになる
- 目標を持って歩いたりランニングをする事が楽しかった
- ポイントに釣られて歩く・走るから
- 地区が遠いので参加が難しい
- ポイントを貯めてギフトがもらえるのはやりがいがある
- いつも活動的になれるから。
- 歩くを意識する習慣が付きつつある
- 張り合いになってます。
- ポイントが電子マネーに交換できるのは励みになる
- 意識改善が出来る。私はまだ甘えがありますが…
- 歩く歩数が増えた
- テニス仲間との話題で話が広がる
- 抽選でごほうびが当たるので、やる気が出た。
- ポイント抽選が当たるから
- 歩数のカウントにより、休みの日でも歩く気になる
- 自分で現在の健康状態を把握できる
- 仲間との会話や楽しみが増えました
- 体組成計を測る機会がない
- 動くことを自覚するようにしている。
- 運動して、ポイントを貰えるのはやる気が出る。
- 自身の新たな目標の一つとなった
- スマホがうまく連携しなかった
- 楽しく健康得られる
- 事業のことをあまり知らないから、分からない
- 歩こうと全く意識がなかったのが、少しは気になった。
- ソフトに不満有り。
- 運動と健康について意識するようになったから
- 歩く楽しみが、増えた。庭、畑など見られる
- 歩く事への目的ができた事
- なるべく体を動かすようになりました
- 健康に対する意識が高まった。
- 心身の健康に役立つ
- イベントに参加すると、やる気が起きるので。
- やりきった感が得られた
- いつも歩いていたので健康+が増えた
- 意識するようになった
- アプリの使い方が難しいと感じました
- 歩くきっかけになっている
- 報酬があるから
- ポイントを増やす
- 頑張ればポイントが貯まるから
- 内容がまだ良くわからん
- 達成感がある
- ポイント獲得で成果が出る。
- ポイントが貯まると達成感があって嬉しい。
- ポイントで抽選があり、還元先を選べるところが良い
- 毎日続けることです
- ポイント貯めにくい
- 歩くことでポイントが貯まるので。
- なんだか、まだちょっとよくわからない感じがします。
- 面白い
- あまり無理せず習慣的に運動ができる
- 使い方が難しくよくわからない
- 歩く習慣がつく
- 毎月ポイントでギフトがいただける点
- 歩くだけでポイントが溜まるので気軽にできた

事業に対する評価：満足度 5/9

- ・ 徒歩で移動する事を意識するようになった
- ・ 通信を使うから
- ・ 他にも選べる景品があると嬉しい。
- ・ この施策により、歩く機会が増えたため。
- ・ ポイントの使い方がわからない
- ・ 専用の歩数計でないと参加できない為
- ・ 歩く時間をとれない
- ・ 歩くことによってポイントが稼げて、また健康にも良いため
- ・ ポイントの抽選が楽しみ。
- ・ ランキングで競争心が芽生えた
- ・ 歩いてポイントがもらえること。
- ・ 健康作りに役立っている
- ・ 歩こう、運動しようと思えたので
- ・ 体力作りに役立っています。
- ・ いろいろなイベントを知ることができた、楽しみが増えた
- ・ 歩くことに積極的になれる
- ・ 健康促進のため有効である
- ・ ポイント抽選の応募方法が、分からない
- ・ ポイントが貯めやすい
- ・ 目標達成がしやすい
- ・ ポイント数をもっと欲しい
- ・ 達成感
- ・ 歩く意識を高める事が出来るようになった
- ・ 意識しなかったから
- ・ 操作が大変
- ・ よく、眠れる
- ・ ラリーなどで、他人の歩数
- ・ ポイント交換があるのでモチベ上がる（2）
- ・ 元気になります
- ・ 参加できる日が無かったの。
- ・ 運動の継続を意識するから。
- ・ 抽選に応募してポイントが獲得できたから
- ・ 歩く楽しみが出来た
- ・ 携帯をいつも持ち歩くのは、難しい
- ・ ランキングで他の方の歩数が分かる
- ・ 知らなかったから
- ・ 目標があるのでクリアするため
- ・ 健康管理ができるから
- ・ 目標があることでやる気が出る
- ・ 毎日の歩数を意識するようになりました
- ・ 自分のために歩いて、ポイントがもらえる
- ・ ポイントもらえるのは楽しいです
- ・ 歩くことが楽しくなった
- ・ 健康を維持する目安になる。
- ・ 歩数を気にするようになった
- ・ 事業があると励みになる
- ・ 使い方がいまいちわかりにくい
- ・ 頑張る目標があること。
- ・ ウォーキングを意識するようになったから
- ・ 意識して歩くようになった
- ・ チェックポイントの場所が少ない
- ・ ポイントが運動する励みになる
- ・ 頑張れば電子ポイントがもらえるからチャンスがあるから
- ・ ちょっとした励みになる
- ・ ウォーキングの意欲がポイントによってたかまった
- ・ 運動するきっかけになるから
- ・ 歩いて健康ポイント当たると嬉しい
- ・ ポイント貰いながら健康になれる（2）
- ・ 自分の体調のバロメーターになる
- ・ 事業がなければ怠けてたかも。
- ・ 不満がない
- ・ 目に見えない仲間たちの存在
- ・ 運動が嫌いでしたが、ポイントの為に運動する様になった。
- ・ ポイント増やして欲しい
- ・ 目標を決めて散歩ができる
- ・ 歩数を増やそうと歩いた。
- ・ 毎日体重を測る、歩数を増やす動機づけになった
- ・ 結果（お金）が出るから
- ・ 1日の歩数や体重を意識するようになった
- ・ 楽しんで出来た
- ・ 自分の為になる事なのに、援助してくれるから。
- ・ 歩く理由になる
- ・ 上尾の知らなかった場所とか知ることができて楽しめる。
- ・ 意識して取り組めるから
- ・ 歩くことによってポイントが稼げて、また健康にも良いため
- ・ 多めにポイントを貯めても、上限500ポイントなのでつまらない。

事業に対する評価：満足度 6/9

- 1000歩で1ポイントは少なすぎる
- 仕事しながらの参加は調整厳しい
- 健康維持のほかに、ポイントまでつくとは。
- インセンティブが他のプログラムより良いので。
- 身体を少しでも動かすための励みになりました。
- 人前で体脂肪計に乗りたくないし、購入するのも高い
- なかなかポイントが貯まらない
- 運動（ウォーキング）に対するインセンティブ
- 歩く目標ができる（2）
- 抽選結果が表示されない。
- 何故アプリが連動していないのか。現在手入力。
- アプリの細かい設定で身体状態わかる
- 500ポイントが、抽選である事
- 体に良い、ポイントを変えられる
- アプリの不具合が多い
- ポイントがたまりやすく、当選しやすいため
- エスカレーターではなくなるべく歩く習慣が付いた
- デジタルギフトの当選ありがたいです
- わかりやすい説明やシステムで活用しやすくて良い
- 歩くのが楽しくなった。
- 特別なことをしなくてもポイントが獲得できるため
- 一時的なイベントでポイントが付与される
- やりがいがある
- 歩く習慣
- ポイントの使い方がわからない
- 意欲が向上するから（2）
- よく歩くようになった
- 特別に意識しない
- おかげさまで歩数が増えました。
- 抽選のために頑張ろうと思う
- 楽しみになった
- 毎日仕事で1万歩歩いているので自然とポイントが貯まるから
- 歩くだけでポイントになり、報酬をもらえること。
- ポイントがつくので、励みになります。
- 抽選に当たると嬉しい
- 健康的になった
- 歩こうとするきっかけになる
- 夫と毎日話題にしています。
- 項目による設定のしかた、簡単に
- 自分の順位がわかるので、元気な時は歩くようになった。
- 健康を維持することを意識できる
- 毎日歩く習慣がついた。
- 歩くことが好きだから
- 目標がないと歩かないので
- 毎日少しでも歩く習慣がついたと思います
- まだ転入したてなので、今後しっかり活用したい

事業に対する評価：満足度 7/9

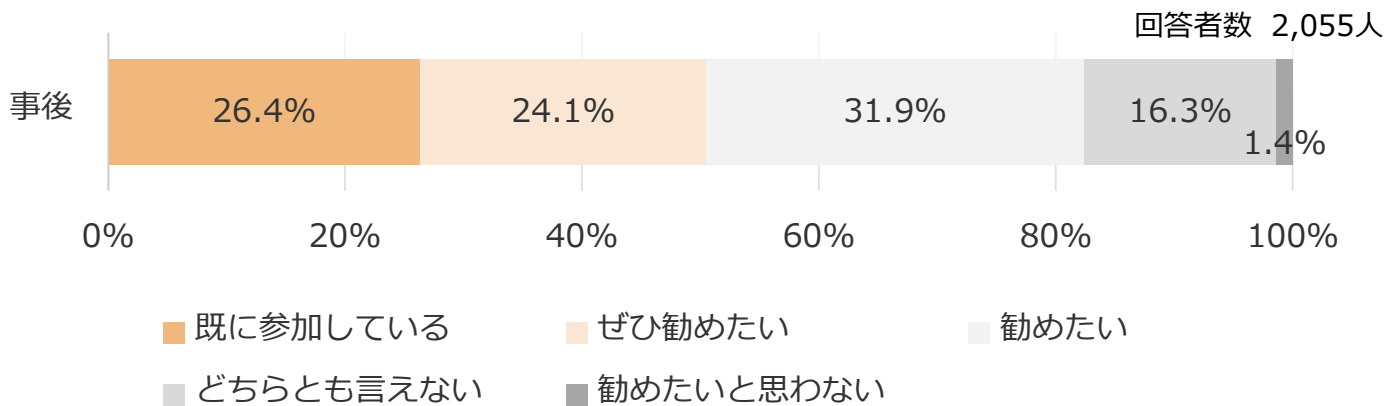
- 自分の体の事を考えて運動したり食事をする意識が高まった
- よく歩いた日に限って、アプリが止まってしまって反映されていない。不具合が多く不公平だと思う。
- ポイントの交換方法がよくわからない。500ポイントの交換以外を知りたい!
- 土日休みの人の為のポイントアップがない。やっと駅に出来たが読み込みづらい
- コロナ以降ランニングからウォーキング転向し、友人からも勧められ大変満足しています。
- 仕事等が忙しく運動する時間は取れない為ポイントはあまり貯まりません。でも毎月とはいかなくても応募ができるので、今の状況の中で満足しています。
- 健康を意識するきっかけになった上、高確率でポイントももらえるため
- Android 系のスマホ Google フィットが使えない。一部のメーカーにしか対応していないのは、市が行う事業としていかなものかと思う。
- 以前、埼玉県でやっていた歩数で商品があたるものよりも当たる確率がかなり高く、本当にお得なので楽しい。
- 運動の動機付けに役立った上に商品券がもらえたので非常に良い事業だと思いました。
- ポイントの獲得を目的としてしまい、健康増進につながっていない。
- ランニングを見ることによって歩く意識が今までより更に向上したから
- 市内へ出た時ついでにポイント地点まで歩こう、と思うようになりました
- イコスで体操教室している人に毎回50point進呈は不服です。5pointで良いのでは。通っている人もらってもたまりすぎると言っていました。あまりに簡単にpoint進呈には疑問。
- 当選確率が高いので。2口応募したら2口当選もして欲しい。体重測るだけで直ぐポイント貯まる。
- 今迄もウォーキングをしていましたが新たな目標が出来気力アップになりました。
- ポイントを貯めるために、いつもだったら車で行くところも歩こうとすることができた。歩くことが促進されたと思うから。
- ポイントを沢山ためても、抽選に外れるのは、がっかりする。
- この事業のお陰で 積極的に 歩こうと思えて、その上 抽選などで 楽しめているので！ 是非 また ウォーキングラリーを企画して頂きたいです！
- ポイントが貯まった場合のメリットが抽選なところ。ポイントが多くても、全員にメリットがあった方が良い。
- ポイントを貯めることは難しいが、AmazonやPayPayのポイントに頑張れば変えられることはやる気につながる
- ランニングデータなどの表示が出ない。又は間違っている事。
- 日にちが決まったウォーキング イベント以外でも、毎日歩数を確認したり、1日の中で歩く時間を計画するようになった。
- 自発的な運動を継続するモチベーションアップに役立っている
- 体重などを測る場所が遠いので測れない。家で風呂上りに測っているのですが自分では分かっているが。体育館や公民館だけでなく、市役所の支所にも器具を置いて手軽に測ったりポイントが貰えればもっとやる気が出ますが、今は単なる歩数計として利用しているだけです。
- 歩くことでポイントが溜まり商品と当たれば交換できるのでありがたい
- 歩いて健康を意識するし体重なども測って維持に努められる。その上ポイントがつくとは素晴らしい！
- もともとたくさん歩くので、ポイントももらえて一石二鳥なので
- 歩数が少ないと意識して運動するようになったから。以前からスマートウォッチで歩数計測はしていたが、ポイントがあると頑張れる。
- 歩数とたまるポイントがちょうどいい感じだし、抽選結果にも満足しています。
- 自分が利用していたアプリと歩数計で参加できたから。
- 最近アプリの不具合で全く歩数がカウントされなくなってしまったので、もうやめようかと思っています。
- 勤務中が一番歩くが、勤務中にスマホの携帯が許されていないので歩数が正確ではないし、ポイントも貯めにくい

事業に対する評価：満足度 8/9

- ・ 散歩に目標が出来、自転車で行っていた場所も歩くようになった
- ・ 普段の生活で無理なくポイントが貯まり、電子マネーがもらえたから。
- ・ 友人とコミュニケーションがとれること、健康に関心を持ち歩くようになった。
- ・ 500ポイントが中々貯まらないのと、せっかく貯まっても抽選に外れたら貯めた意味がなくなるから。
- ・ 運動をしたほうが体に良い。とわからせ、後押しをしてくれる。
- ・ ポイントが貯まるとデジタルギフトに応募できるので楽しみながら歩くことが出来たから。何かご褒美があるとやる気がでる。運動しなくちゃと思っていたけどなかなか出来なかったのでもいっきかけが出来たから。
- ・ 通勤は車ですが、遊びで駅へ向かうときについ車やバスを使ってしまっていた所を歩いて行くようになりました。
- ・ ポイントを意識して身体を以前より動かすようになった
- ・ 仕事上歩数計ならもてるが携帯、スマートウォッチは持ち歩けない
- ・ 500ポイントを2回以上交換してもいつも1回しか当たらない。それなら始めから月に1回のみと言ってほしい
- ・ ポイント還元がしやすい（当たる確率もだが、無理のないポイント数で応募できた）
- ・ あまり負担感がなく続けられるし、データがグラフになるのがとても良いと感じる。
- ・ 目標を決めることはありませんでしたが、歩くことは意識するようになったから
- ・ 歩いて買い物に行くのが面倒じゃなくなった。車での買い物より歩いて買い物する頻度が多くなった。
- ・ ポイントをもらえるのが抽選なところと、月500円までしかポイント申請ができない点
- ・ この事業によって歩く励みになって目標歩数を達成するため頑張ったりウォーキングする日がふえた
- ・ iPhoneの歩数との連携がない。Garminの時計はランニング中しか装着しないので、iPhoneで管理される歩数を含めたら、普段の歩数はこのアプリの歩数とは比較にならないほど多い。
- ・ ウォーキングラリーのゴールに辿り着けなくても、進捗に応じてポイントがもらえるようにしてほしい。例えば、ゴールで100ポイント、80%達成なら50ポイント等。もしくは、チェックポイント到達毎にポイントがもらえる等。
- ・ ポイントの抽選ではハズレはなくしてほしい。少額でもアタリを増やしてほしい。
- ・ 目標があるので「歩こう！」という気持ちになる。自転車を使わずよく歩くようになった。
- ・ 具体的に数字で歩数が大きくなっていることを毎日見ることで意識するようになった
- ・ 今まで歩数を見ることはなかったが、見るようになった。商品券をもらえるのも嬉しい。
- ・ パリ編のウォーキングラリー開始の少し前にパリに行く機会があり、ウォーキングラリーのコースとほぼ同じルートを実際に歩いたのですが、ウォーキングラリーで設定されていた距離より短かったように思いました。ウォーキングラリーで設定されている距離がどのように計測されたものなのか少々疑問に思いました。
- ・ 体組成計が設置してある施設が少なく、遠いので行かない
- ・ 歩くことでポイントが貯まることは非常に楽しみであるから
- ・ 溜めたポイントのデジタルギフトへの交換が魅力的だった
- ・ アプリを2個入れないといけないのが面倒で嫌だったが、抽選が当たったのでやや満足です。
- ・ 健康を意識して歩ける事と、上尾の知らなかった地域を知る機会になったポイントを貯めて当たるキャンペーンありがたい
- ・ 健康になれて、ポイントも貰えて、ストレスの解消にもなるから
- ・ まだ始めたばかりなのででも良い習慣になりそうで楽しんで参加したい抽選で当たるAmazonギフト券、設定数値や事項の選択を増やして漏れなく当たるモノに変えて欲しい（上尾メディックス無料観覧とか、財政的に難しい事も理解できる。Amazonギフト券がどれだけの人数に当たっているのかも分からない）Amazonギフト券、無くても良い。
- ・ Androidのアプリが告知なく変更した点がマイナス。スマホが重いので、万歩計の写真を撮って、それを基にアプリに入力できるような仕組みになってほしい。

- 何もしないと意識して歩かないので…良いキッカケとなっています。歩数がわかると行動を見直せる…車でもいいけど自転車に変えたり、時間があれば徒歩にしたり。
- 昨年7月より、毎日意識して歩数を確保する様になり、健康的にベストだと思います。これからも続けて行きたいです。
- 頑張るとご褒美があるし、家族で楽しく取り組めるから。
- 歩きではないが、毎日1時間泳いでいます。スポーツしてるのに換算されなくショックです。
- ポイントをもらうときに毎回カードのNo.を入力する
- すぐにポイントが貯められて、デジタルチケットも当たりやすいので。
- 初めの設定が難しかったが、始めてしまえば、抽選でプレゼントがもらえたりと、モチベーションにもつながるので。
- 他のポイントアプリよりどんどんポイントが貯まり、賞品も当たりやすいのですごくモチベーションが上がります。
- 歩くことは簡単だが、マップとかコースとか分かりにくい。歩いていたらゴールした、という感覚
- 歩く事は自身の健康に繋がるし、車を使わない事により環境にも貢献できる
- 前はパリ、その前は東海道と、旅行した気分にもなり、歩こうという気になります！
- 一日で桁外れの歩数の数字があると、どのような生活をしているのか？
- 抽選に複数口を申し込んだ時も当選することがあるようにしてほしい
- ポイ活は楽しみのなっています。健康面に気を使う習慣ができて来たと感じてます。ありがとうございます！
- ポイントをためる楽しみがあるから、歩く事が苦にならない。
- ポイントを貯めても、必ずしも何かを得られるわけではないから。景品が抽選制だから。
- ポイントを貯めながら健康増進、維持が出来る、無理しないで自分の体力で簡単出来るから
- すごく良いです。健康に意識できます。スタンプラリーをやってもらって全部たまったらプレゼントがもらえたら頑張れます。上尾市のオリジナルグッズとか
- アプリがちゃんと起動しなかった時が時々あるせいか歩いたのに無駄だった
- 歩く事でポイントが貯まり健康が維持出来る事業で満足してます。
- ポイントをもらうのに、QRコードがある場所にもらいに行ってます。
- Fit不具合による歩数計測が反映されないことが何度かありがっかりした
- 買い物に行くときに、自転車ではなく歩いていこうかなと運動への意識が少しあがった気がする。

◆ この事業を家族や友人に勧めたいと思いますか？



◆ 理由

- ・ ポイントが当たる確率が高い。(14)
- ・ ポイントをもらえるから (45)
- ・ 健康によいから (53)
- ・ 健康意識を共有したい
- ・ つまらない
- ・ デジタルギフト
- ・ やり甲斐に繋がる
- ・ 相手が事業について興味があるか分からないから
- ・ 目標を持つことが、大切だから
- ・ 進めたが途中でやめたから
- ・ 良さそう
- ・ 登録までがスムーズにいかない
- ・ 自然と運動が習慣になるから。
- ・ 歩くのは大切
- ・ 仲間が増えれば、話題も盛り上がると思います。
- ・ ポイントが歩くことの励みになるから
- ・ 励みになる
- ・ アップル フォンを使っているため。
- ・ ポイントを貯めながらウォーキングできるから
- ・ 個人の感心度がないと続かないから
- ・ 既に私が発信して職場の人が加入していった
- ・ 運動不足解消 (5)
- ・ 換金できる
- ・ それぞれの事情があるから。
- ・ 使い方がよくわからない
- ・ 歩く事で健康維持出来る
- ・ 楽しく健康になるから
- ・ 歩く動機付けになる
- ・ 簡単だから (2)
- ・ 自分自身もよくわかってないので
- ・ 継続するのが大変
- ・ 健康促進するツールの一つとして良いものだと思うから
- ・ 病気にならないよう、みんな行動するのは良いと思います。
- ・ 寒い冬でも15分歩くと暖かくなるのを実感。
- ・ 自分が満足しているから
- ・ 当選確率が下がると困る
- ・ 家族での話題作り、健康習慣を楽しく行えるため
- ・ アプリをいれるのが難しい。
- ・ みんな出来ると良い
- ・ 歩く事を進めたい
- ・ 歩いて健康になるから
- ・ 操作がわかりにくい、面倒。わかりやすく簡潔にして下さい。
- ・ 運動習慣
- ・ 人には人のやり方・考え方があるから (11)
- ・ 友達にも、楽しさを伝えたい
- ・ 思いを一緒にしたい
- ・ 目標がもてる。
- ・ 高齢者は歩く事で健康になると思うから
- ・ 運動もできてお金ももらえるから
- ・ 簡単且つお得
- ・ 友達にも取り組んでもらいたい
- ・ 健康に結びつくので

- 手軽さと当選のしやすさ
- 操作をスマホでしないといけないので大変
- 健康の為に、励みになる
- 家族と一緒にならお互いに頑張れる。
- あまりメリット感じないから。
- 勧められて始めた
- 楽しみながら運動量意識できる
- 頻繁に勧めています
- 他にもポイ活アプリを入れてるから
- 日常的に歩くきっかけになるから
- 個人情報の管理に敏感な人がいる
- 意識して歩ようになった
- 歩くのが増えるから。
- 楽しくポイントを貯められるので (2)
- 簡単に始められて継続しやすいから
- 大変だともう。
- 健康に目を向けることは良いことだから
- 共に元気で居たい
- 登録も簡単なので。
- 体に良いから
- お得だし健康的だから
- モチベーションがあがるから
- シンプル
- 運動し過ぎてしまうことがあるから。
- 家族も忙しい為
- 歩くきっかけになる。体づくりに良いと思う
- 存在を知らなかった。
- 頑張れるから
- 共有したい為
- それぞれの体調があるから
- ポイントで電子マネーに交換できる
- 運動できて、ポイントも貯まるなんてすばらしいから
- 互いの健康のため
- 歩くだけでポイントや抽選で当たる (3)
- 共に健康で健やかな老後にしたい
- あまりはまっていない、見づらい
- お得だから (5)
- 分かりにくい (2)
- 楽しいから (10)
- ポイントが貰えるし、健康によいため
- 運動を意識するから
- 自分の健康を意識してポイントもらえるとは素晴らしいので
- 夫婦で参加してます
- 意識向上に役立つから。
- 勧める対象者がいない
- ポイント貯まって楽しいから
- ちょっとした事で意識変わるから
- 勧めました
- よく歩くようになったので
- 知らない人がいる
- 運動の習慣付け
- 一石二鳥だから。
- 自己責任で始めないと、継続できないから。
- 煩わしい
- 自分が良いと思うから
- 家族は普段からよく歩いているため
- 歩くことで健康食品を意識できる。
- 勧めたいが、市内に知り合いがあまりいない
- 積極的に運動する機会になるから
- ポイント応募しても500ポイント分しか当たらないから
- 必ず当選する事を教える。
- 家族は使いこなせるかわからない
- 仲間での会話 活動アップに繋がる
- 歩数が把握できてよいから
- グーグルfitの歩数が反映しない場合が多いです。
- 運動する事で健康になる
- 歩いているのに参加していないので
- 運動は健康上必須だから
- 家族も運動不足だから
- 健康でいてもらいたい (3)
- 体組成の計測結果など競いたいから
- ストレスにならずに続ける事が出来る為
- 簡単にポイントが貯まるから
- 楽しく健康を意識できるから。
- 目標が出来れば歩けると思う
- 意識して運動する

事業に対する評価：推薦 3/6

- ・ 自身で行う健康管理に良い
- ・ とても良いから
- ・ 埼玉県のコバトンから行っていたから
- ・ 歩くだけでポイントが貯まるから得した気分だから（2）
- ・ 興味を持っている人が多い
- ・ 夫婦で行動している
- ・ 友達はそれぞれ歩いている人ばかりだから
- ・ 自分の健康に意識するようになった。
- ・ 健康への意識向上
- ・ 共通の話題で話せるから
- ・ 500ポイント貯めるのが難しいから。
- ・ 運動をするきっかけをつくってくれる。
- ・ 運動促進、ポイント獲得等特典が多い
- ・ 一人より二人、意識も共有できるから
- ・ ポイントを貯めて応募できるので（2）
- ・ 目標を持つ事は大切です。
- ・ いっしょに頑張りたい
- ・ 常に携帯を、身につけているわけではない
- ・ 普通にしてて、ポイントがもらえる
- ・ 抽選があるから
- ・ 歩く事で健康になり、さらにギフトが貰えるから
- ・ 歩く時間がもてない。
- ・ 車移動で余り歩かない方に健康の為に勧めたい
- ・ スマホを使いこなせているか分からないから
- ・ 毎日体重測れるし、体組成計で測定できる
- ・ 健康への意識が高まるから
- ・ 使ってみて良いと感じたから
- ・ ウォーキングを意識出来る
- ・ スマホを使えない人もいる
- ・ すでにほかの健康アプリを使っているケースが多い。
- ・ 健康維持とポイント獲得による抽選がある
- ・ 目標設定に伴う意識づけ
- ・ 外に出る機会が増える。
- ・ スマホさえあれば特に意識せず続けられるため
- ・ アプリのダウンロード等、説明が難しい
- ・ 本人のやる気次第だから
- ・ 1人より複数人の方がいいから。
- ・ みんな健康になってほしいから
- ・ 相手により反応も変わるため
- ・ うるさく言われるからです。
- ・ 親からの紹介で参加している。
- ・ 市内に住む人にはポイントが付くこと
- ・ もっと歩いて欲しいから
- ・ 一緒に歩く仲間を増やせると思うので。
- ・ 多く歩いた日でも更新を忘れがちのため
- ・ 健康長寿を延ばすため（2）
- ・ スマホの使い方を理解するのが困難
- ・ 積極的に歩くようになるし、ポイントももらえる為楽しい。
- ・ 歩くのが楽しみになる
- ・ 無理なく出来るから
- ・ 楽しく目標を達成出来るから。
- ・ 難しい 面倒 わかりづらい（10）
- ・ 意識しなくても（500ポイント）が貯まるから
- ・ 人の考えはそれぞれなので基本的に勧めない
- ・ 複数人のほうがモチベーションが向上するため
- ・ スマホ慣れしていないと高齢者には難しいと思う。
- ・ 歩く意識付けになるし、ポイントももらえるから。
- ・ 目標があると頑張れるしポイントの楽しみがあるから
- ・ お互いに元気でいたい。
- ・ 健康に向けて目標の一つとなるので。
- ・ 事業を理解していないため
- ・ 気持ちが前向きになった
- ・ もう少しわかりやすい内容に、して欲しい。
- ・ 健康な老後のため。夫、友人
- ・ イベントにいっしょに歩いて参加
- ・ 年齢的に出来る運動を友としています
- ・ みえる化
- ・ 参加しやすい
- ・ 一緒に歩く楽しみ
- ・ よい企画、取り組みだから。（2）
- ・ アプリとアプリの連携の仕方が難しすぎます
- ・ 個人情報の入力量が多過ぎる
- ・ 登録方法などを教えてあげられないので
- ・ 共通の話題作り（2）
- ・ 友人にすすめている
- ・ 電子マネーは、とても魅力的です

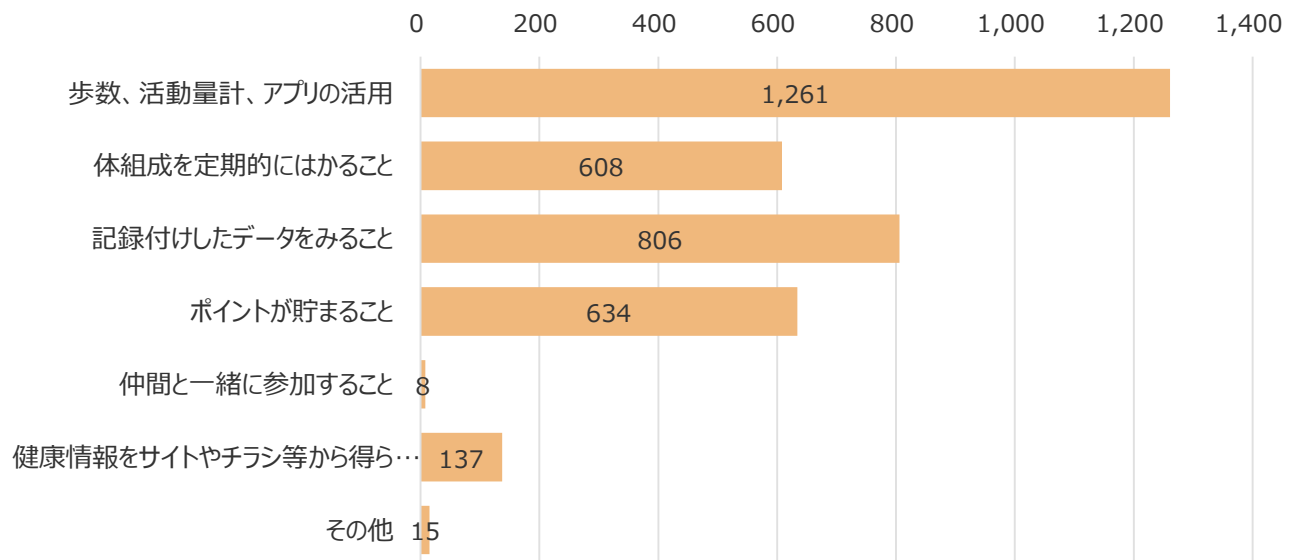
- ・ 年齢的に身体を動かすことが必要と考えたから。
- ・ 相手の健康について意識させるため
- ・ 毎日一定に歩く人に進めている
- ・ アプリ操作が面倒
- ・ 歩く事に張り合いが出る
- ・ ごほうびに釣られて、健康意識が上がるから
- ・ 思ったより歩いているので、勧めたい
- ・ 自分自身が使いこなせてないから。
- ・ いっしょに歩く事が多い
- ・ 妻が前は参加していたので。
- ・ スマホの操作が不慣れ
- ・ 心身の健康に役立つと思える
- ・ 携帯がないと歩数が増えないので（忘れたりすると）
- ・ 自分がポイントを貯めるのが好きだから
- ・ 上尾市の事業なので安心だから。
- ・ 意識しなくても、ポイントが、貯まるから。
- ・ 健康に関心を持って欲しいから
- ・ 健康で長生きしたい。
- ・ 周りに興味ある人がまずいないから
- ・ 健康を維持する為に、楽しく参加出来る
- ・ 漠然とやるよりは楽しい
- ・ やらないともったいない。
- ・ 二人で楽しんでます
- ・ お得な上に健康的になれる
- ・ 仲間がいる
- ・ 市内に知り合いがいらない
- ・ お互いに意識して楽しめる
- ・ 健康に良くおまけがある
- ・ 目標持ち歩くのが楽しい
- ・ 勧めて膝や腰が痛くなったと言われたら困る
- ・ 運動して欲しい
- ・ 抽選で500円分のデジタルギフトが当たる（2）
- ・ 励まし合えるから
- ・ 人に何かを勧めることが苦手なので
- ・ 共に健康でいたいから
- ・ 体調維持に良い
- ・ 勧めたい人が近くにいない
- ・ デジタルギフトが当たるので
- ・ 自分が楽しかったから。（2）
- ・ 歩いてポイントを、稼げる（2）
- ・ 歩く張合い出ると思いますから
- ・ 年配の人は買い物は行くが公民館でのデータは無理かな
- ・ ポイントで成果が出る。
- ・ 使い勝手が良くなれば、役に立つ
- ・ 勧める身近な存在が少ない
- ・ 何もしないよりは確実に意識して歩けるから
- ・ 自分がやって良かったから
- ・ 気持ちいいから
- ・ クオカードがもらえる
- ・ 歩くことで、健康意識が高まると思う
- ・ 内容はいいと思うが、設定が難しいと思います。
- ・ 頑張れば電子ポイントがもらえるからチャンスがあるから
- ・ 運動習慣がついてくれるように
- ・ 当選によるやる気が続くため
- ・ 自分がよく分かっていないから、説明できない（2）
- ・ 一緒に健康になれる
- ・ 歩く事でお友達も増え元気になった。
- ・ 楽しみが増えた。
- ・ 良いから歩くようになる
- ・ 皆で話題にすることで、良い意味で競えあえるから
- ・ 一緒に参加することで、より継続しやすくなるため
- ・ 腕時計型の歩数計と連携できるとよいと思う
- ・ 家族に勧めて、実際始めてる。
- ・ 自分の為だから
- ・ 話題を共感したいから。
- ・ 妻と一緒に始めた。
- ・ 夫と毎日の話題になっています
- ・ いまいち理解してないので人に勧める事はためられる
- ・ 細目まで計測結果がでる
- ・ 一緒に運動できるから
- ・ 楽しみながら、健康習慣がつくから
- ・ アプリの連携方法が難しい
- ・ いろいろなレシピも知ることができておもしろいので。
- ・ スマホの電池の消費が激しい
- ・ 事業を継続して欲しいから

- 健康に対する意識が高まりそうだから
- 歩いた方がいいと思っているので
- 健康へ関心を向けてほしいので
- 主人は良くウォーキングをするので勧めましたがまだ登録していません
- 身体のためになる。ただスマホを見る時間が増えた
- アプリを2個入れないといけないのと、歩数を送信する手間があり勧めたが断られた。それからマイナスが多いので勧め辛くなった。
- 健康になれて、ポイントも貰えて、ストレス解消にもなるから
- 勧めたいと思うけど、勧めるような間柄の人がいないから実際には勧められない。
- 運動を勧めていたが、なかなか始めず、ポイントが貰えるということでやり始めてくれたため。
- 歩くことが少なくなったと感じる人には歩く機会となるからです
- 散歩がてらポイントもらえる散歩がてらポイントもらえる（2）
- 自分には合っているけど家族(高齢の親)には使いこなせない気がする。
- 家族で取り組むことで話すきっかけが増え意識が変わったから
- スマホを身に着けていないと、歩数がカウントされないから
- ポイントで、500以上当たらないので、つまらない
- 歩いて少しでも健康に役立つ上に、ポイントが貯まれば満足感が増すので勧めたい
- 友人がウォーキングしてるのでダウンロードを一緒にやったけど失敗した
- 既に日々運動をしているまた、また運動の時スマホを持たない生活をしている為
- 歩く励みになるので健康にも役立ちポイントももらえるので一石二鳥でとても役立つと思うから
- 設定やルールが分かりずらので、ITが不得意な近所のお年寄りにいろいろ聞かれて対応に困る。
- ただ歩くのではなくポイントが貯まると言うのが楽しみなので勧めたいと思った
- 話題になりましたし、ポイントの当選で、家族で一喜一憂しました
- 市長や市役所の皆さんの努力にもかかわらず、あまり登録者が増えていないようなので、少しでも登録者が増えるよう協力したいので。
- 楽しく歩く事ができるし、西保健センターの職員の方も優しくおしえてくれる
- 積極的に貯める事を意識すれば難しくないのではやらない理由はないと思う
- 健康的になる機会とポイントでデジタルチケットの当選チャンスがあるため
- 歩くことは健康に良いし、その行動によってポイント(買い物に使える)ももらえるから。
- 運動習慣の改善の動機付けになるし、電子マネーが当たるから。
- 楽しみながら健康になるから。デジタルギフトも魅力的だから。
- ポイント付与は魅力的だが、それ以外に惹きつけられる点がないため
- 高齢者は難しい。登録してもその後が1人でできない人がいる
- ポイント還元がしやすい(当たる確率もだが、無理のないポイント数で応募できた)健康維持の為歩いてたけど、何か励みに、なる。ポイントがあたつたら、嬉しいかもね。
- ポイントを貯める目標が出来てご褒美が貰えると同時に自身の健康に良い
- ポイントが換金できて良いので勧めたいが、最初の設定が大変だったので、スマホに慣れてない人は難しい。
- 夫が毎日ジョギングやウォーキングをしていたので触発された
- 上尾に勤めているが、住まいは上尾市ではないので。

事業に対する評価：推薦 6/6

- スマホがあれば、自分の好きな時間にデータの更新が出来て、自分の体を考えるようになれる
- 自分にとって良くて、他人にとって良いかはわからないから
- 歩く時間が無くても、いずれポイントが当たる機会がある。
- 別のアプリですでにポイ活をしていたので、こちらのほうがお得だと勧めました
- 家族も私と同じくらいウォーキングを続けることにより、健康で共に暮らして行く時間が長くあってほしいと願うから
- ただ歩くのではなく、楽しみもあるし、食生活にもより一層気をつける。
- 私も進められて参加している、良かったと思いますので。
- 話しは、聞かすが、本当にやる気がある人は余り居ないように思う。
- ウォーキングはいつでも、どこでもスキマ時間でも出来体調に合わせて歩け健康維持になります。
- 興味ある人いれば。ただ、設定が面倒で高齢の人は勧めても諦められる。なので、あまり人に勧めたくなくなってきました。
- 歩くだけでポイントが貯まって、電子マネーが当たるのはお得だから。上尾市民の友達には、いつもおすすめしている。
- 一緒に 楽しめるので！ ただ スマホを持っていない方には 伝えられないので！
- すでにジム通いをしていて、逆にアプリをいれたり手間がかかるのでしていません。が、ポイントを貯めたりその話をすのも楽しみなので、勧めたい。

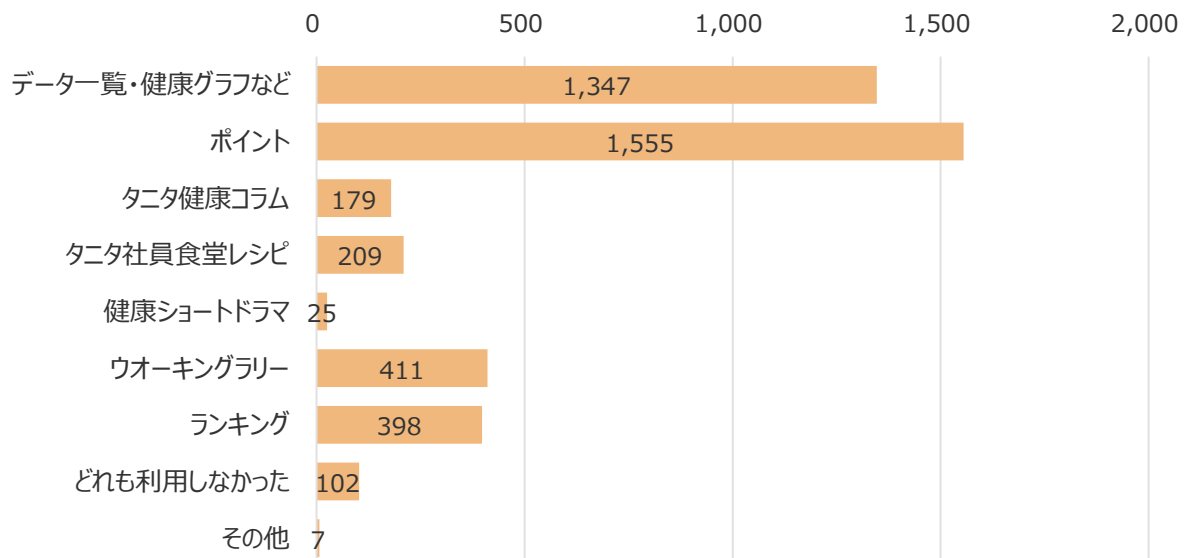
◆ この事業で「モチベーションの維持に役立った」ことは何ですか？ (複数回答可)



その他（自由記述）

- もともと歩行も運動もしているので、この事業で特にモチベーションが上がってはいない
- ポイント拠点で健康プラス仲間にお会い出来お友達が出来た。
- ウォーキングラリーの参加
- 市の事業の開催日を知ることができ、参加できた
- 上平公園がある
- 健康意識を高めた！
- 参加前からもと取り組んでいるから変化無し
- 500円の景品
- 無理無い範囲で楽しませて戴いています

◆ 健康管理アプリ「HealthPlanet」のコンテンツでよく利用したものは何ですか？（複数回答可）



その他（自由記述）

- ・ お知らせ（3）
- ・ まだ始めたばかりだから
- ・ ランチしてポイントとかぐるっとくんバスに乗るとポイント付くといいかな？
- ・ 当たると嬉しい
- ・ 毎日確認できて、やる気に繋がります。
- ・ 使い方がよくわからない
- ・ いろんなウォーキングラリーがあり変化にとんでいて飽きない
- ・ 利用後の日にちが浅いのでこれからいろいろ楽しみたいです
- ・ 歩数の確認
- ・ 少しずつ 挑戦します

◆ 事後

- ・ 抽選ではなくポイントで返還金がいい
- ・ Googleフィットの歩数が、着けているスマートウォッチと比べるとかなり少なく計測される。Googleフィット以外の方法も選べるようにしてほしい。
- ・ アプリをスマホでなく腕時計形式にして、いつでも運動できるようにしてほしい。
- ・ 簡便にし利用出来る人、出来ない人にも申し込みやすく
- ・ ウォーキングを意識するようになった。
- ・ 多数の人に広めて頂きたいです
- ・ コバトンの方は大勢で競い合っている感覚だったが、今は1人でやっている感覚でつまらない。
- ・ ギフトカードがもらえるので、すごく嬉しい。モチベーションの向上にかなり繋がっている。
- ・ 健康的に生活を送る為のモチベーションが高まった
- ・ この企画がずっと続けば、頑張って運動しようとモチベーションになります。
- ・ 今までより体を使うように成ったこと
- ・ 楽しみながら健康を維持する事が、大事
- ・ たくさん歩いている人の生活を知りたい。1日中歩いているのか？
- ・ 知らない人が多いのもっと多くの人に知ってほしい
- ・ 素晴らしい取り組みだと思います、
- ・ 他の市町村との比較はあまり良くない取り組みだと思う。上位になった方は満足感が持てるだろうが、下位だった方はメリットを感じられず、意識が低下するのではないか。そもそも人と比べることにあまり意味を感じないので、ランキングも好きではない。ランキングのために無理をするようなことがあれば、本末転倒である。
- ・ 歩くとポイントが貯まるので励みになる
- ・ このままで良いと思います
- ・ 素晴らしい事業だと思います。施設やイベントによって、ポイント獲得の案内がわかりやすいところと分かりにくいところがあるように思います（忘れずにポイント獲得できるようにアナウンスがあるなど）
- ・ 健康維持の一助となるととてもわかりやすい取り組みで大変良いと思います。
- ・ 使い方の冊子などあるといいと思いました
- ・ ウォーキングの励みになります
- ・ 難しいでしょうが一回以上当選があれば
- ・ 上尾市民になっていつから反映されるか知りたいです。
- ・ なかなか日々運動はできませんが、体重は毎日測定して、データ確認するのに活用しています。
- ・ 事業の目的は何ですか、個人の指導してもらえるのですか？
- ・ 休日しかいろいろなイベントに参加できないので休日のイベントも増やして欲しい
- ・ 毎日の健康にとっても良い健康アプリで上尾市の色々情報がでてきて役にたっておりますが、頑張って歩いて歩数と比較にならないぐらいの上位の歩数の方を見る度になんだかガッカリします。どんなふうに歩けば1日に6万歩けるのか意味不明です。
- ・ 楽しみながら健康作りが出来る点が良い！ポインを貯まるのが励みになる。
- ・ 今まですぐ近くでも自転車を使ったり、階段よりもエスカレーターを使っていましたが、参加するようになり歩く事が嫌になくなりました。ウォーキングラリーがあるとモチベーションが数段あがると思います。
- ・ おしらせに健康事業の情報が届くのがいいなと思いました。
- ・ 歩数計Walkの歩数を送るとき二段階あるのが忘れがち

事業に対する意見 2/8

- Android 系のスマホに対応した Google Fit で、歩数が計測できるようにしてほしい。
- 今のところ楽しみながら続けられています
- 毎日歩数は気になるようになった
- 事業とは何か？がわからない。このアンケートの趣旨も不明。質問と回答選択肢に過去形の文言が多いが、過去の一定期間のことを聞いているのでしょうか
- 是非今後ともこの取り組みを継続していただければと思います。
- 歩数が正確にはかれなかったりするので微妙な感じです。
- 改善するところもまだまだありそうですが、まずはもう少し使ってみたいです。
- 先月のようなアプリの不具合が今後起こらないようにしてほしい
- 健康なお年寄りが増えるよう、長く続くよう盛り上がって欲しいです。
- 家族で楽しく健康作りをしています
- アプリ利用の操作が分かりにくい
- 市主催のスポーツ大会の参加、見学、応援など等ポイントが付与が増えると楽しみながら参加できるようになると思う。
- もう少しだけ歩数でポイントが貯まるようにしてほしい
- 歩く意識付けになる
- ポイント獲得履歴が見づらい。歩数によって点数が変わるのは理解できるが1pt、1ptと並んで表示されていて今日は何点貯めれたのかわからない。1日ごとの合計点だけ表示して欲しい。
- 歩くことは健康維持はもちろん一人一人の力は小さいが環境破壊を食い止める力に繋がる良いことだと思うので、ぜひ長く続けてほしいです
- 使い方がよくわからないので市役所などで説明会みたいなものがあるといいと思います。
- 平方公民館にも機械を設置して頂きたい。
- なるべく長く続けて下さい、予算も大変でしょうが？
- 歩くきっかけになったので、とても良い企画だと思います
- これからも継続して事業を進めてください。
- 大変よい事業をありがとうございます。微修正を重ねつつ長く継続して頂けるとよいと思います
- アナログ人間だと参加しづらい
- 連携できる機械をもらいたい
- 気軽に運動を意識づけして、ポイント制でギフトも貰えて嬉しいので是非継続してほしい
- 毎日歩くのが楽しい又健康の為
- 歩く事は大事です、この企画大変良いことです。
- ポイントを増やしてほしい
- 楽しく参加しているので続けて欲しい。(2)
- 友人から紹介されて健康を意識して歩くようになったので良かったです。
- 是非来年度も長く継続していただきたい(61)
- 体組成の機器設置をお願い致します
- タニタのレシピ とても参考になります
- キャンペーンがきっかけで始めたが、楽に続けられそうなので今後も続けたい。特典が抽選ではなく、些細なものであっても何か応募者全員が得られるものがあると、もっとモチベーションが上がるのではないかと思う。
- 健康とポイントが貯まるのでヤル気になります
- イベントの頻度を増やしてください

- 何気にみんな出来ると健康になると思います
- 使いこなして日が浅い
- 続けてほしい
- 実際の歩数より少なめな歩数になる様に感じる。
- 楽しく参加でき、歩くことが増えました。
- この事業でたくさん歩ければ良いと思います。
- ポイントがあると、モチベーションがあがります。アプリに参加してよかったと思います
- 歩く意識が高まった
- 面倒な操作をなくしてわかりやすくして欲しい
- アプリなどスマホの操作が難しいです。
- 市長参加など盛りだくさんな工夫がされていて継続のモチベーションに繋がった
- 長く続けて欲しい
- このまま、健康で楽しみが続くといいです
- 試みは良いと思います
- 大勢の方が頑張っている様です。
- 参加者が増えると話題性が増えて良いですねえ
- 体組成計を家の近くの公民館にも置いてほしい。
- ウォーキングの励みになっております。引き続き面白い企画があるとより盛り上がると思います。
- ポイントを貰える事が一番の励みですので続けて頂きたい
- 始めてそうそうなのでこれからだと思います。
- 続けて欲しいです
- 引き続き続けていただきたいです！
- スマホが身近で無いのでなかなかいろんなコンテンツの利用を増やせない
- ポイントの抽選について、改善して欲しい
- 東保健センターの方々が とても親切に 分かりやすく教えて下さったので 楽しく参加出来ています！ 感謝しております！ 有難うございます！
- 歩くとポイントがもらえ意識して歩くようになった
- ポイント貯めるのが楽しくて、公民館に歩いて行くのが苦痛じゃなくなりました。これからも楽しい企画お願いいたします
- 知らない方が多いので、もう少し広めてください
- 良い事業なので、できるだけ続けたい
- イベント情報がお知らせと把握できて良い
- 楽しく続けられています。ありがとうございます。
- 日常的に歩くのがとても楽しみになりました。鉄道会社のウォーキングイベントは友達とよく行きますが、日にちが決まって一日がかりで参加します。ちょこっと歩きて身体を動かして毎日の楽しみです。ランキングも以前は毎日見ていましたが、なぜ毎日こんなに歩ける人がいるのか不思議で参考にならず、見るのをやめました。
- あり得ない位の歩数の人がいるのでビックリします！
- 歩いてはいましたが、この事業によりゲーム的な意識を持って楽しんでいます。年齢がいても、仲間、家族楽しみながらできるのは、とっても良い企画ですね
- お陰様で歩数距離が以前よりのびました
- 今までより体を使うように成ったこと

- 毎日の習慣に感謝して居ます
- 普通
- ポイント確率を下げないで欲しい！
- ポイントが貯まることで、ウォーキングの励みになる
- 楽しみながら歩けている
- ポイントアップキャンペーンの回数を増やしてください。
- ポイントでお得に何かできるともっと楽しめると思います
- もっと宣伝してほしい
- いい事業だと思います。上尾駅でもPRできると使う人が増えるのではないかと思います。
- とてもいい事業で色々な人とのコミュニケーションツールになります。
- ご褒美が当たるかも、と言うのが大変やる気を起こす事なので良いと思います
- ウォーキングラリー、またお待ちしております。
- 仕事上、勤務中はスマホを常に持ち歩けないので平日は歩数がかなり少なくてモチベが下がるので何か方法はありますか？
- アプリの説明が全てダウンロード式なので、何回もダウンロードしてしまう。アプリ内での説明が欲しい。
- 健康増進には効果的であるものの事業全体の予算を市民に公開してほしい。不公平感を強く感じます。
- ポイントがショッピングサイトポイントに変換できることがかなり便利
- 楽しみながら健康づくりができて、使えるポイントももらえるお得なこの事業、長く続くことを祈っています。
- 歩く楽しみが出来て健康にも役立つので良いです
- 暑いときは歩けないので、夏以外にイベントがあると良いと思います。
- 高齢者には、導入する時が難しい。定期的に説明に来てくれる方法があればいいですが。
- もう少し、イベントを増やしてほしい。歩くモチベーションになるから
- 頑張ります
- ファーウェイのスマートウォッチだとうまく連携できなくて歩数がちゃんと換算されないのが残念だが、企画自体は楽しく続けられています。駅の柱にQRがあって嬉しいです。
- ただ歩くのではなく、目標を持つことが出来る
- 「アプリが見つらい」と感じる人が多いです。ポイント応募方法？受取方法？いつ分かるの？と、はっきりしないまま使っている感じです。あしからず。。
- 健康のためウォーキングを勧めるのはよいと思う
- このアプリに参加してから家族にすすめ、ポイントがあることで励みになっています！今後も励みになるようなイベントを楽しみにしています！ポイントやイベントがあることで歩くことへの意欲がわきます！
- 歩数を意識する事で、歩く事に拒否感がなくなった
- 参加して良かった
- 500ポイント貯まったら必ずデジタルマネーが貰えるようにしてほしいです。
- スマホを持ち歩けない時の歩数が反映できないのが残念です。スマートウォッチのデータが反映されないのです。
- コバトンの方が使いやすく良かった
- 楽しくポイントも貰えるように続けてください
- 健康に対する意識が高まり、ポイントを貯める事で抽選に参加できて、たのしみながら、続けられて良かったです。
- もっと、イベントを増やして欲しい。

- とても良い企画だと思います
- 楽しみに利用している。
- 忙しさを理由になかなか取り組めない部分は多々あるが、頑張るきっかけにはなるのでこれからも続けてほしい
- 前の方が良かった
- とても良いと思います。歩くきっかけが出来ました。普通であれば話すこともない市長ともお話できましたし、自分の身体のことを見直すことも出来ました。ただ、アプリが使いにくいです。一つのアプリで全部、完了出来ると良いと思いました。
- 県の事業参加とは別に、市として独自に実施しているので市民として満足しているので続けてもらいたい
- また、ウォーキングラリーに参加したい
- 健康意識を高めてくれるアプリで上尾市民でいる事がこのアプリを通して良かったと思います
- わかりやすくしてほしい
- もっと早く始めておけば、と後悔しています。運動不足の両親にも勧めてみようと思います。
- 23万人も人口がいても、この事業への参加者の少なさに費用対効果が無いなあとします
- 1日の歩数が物凄く多い人はどうやって歩いているのか 知りたい
- 現在80歳ですがアプリが難しい
- 今は仕事しているので色々な事に参加出来ませんが、退職したら、参加したいです
- もっと改善しないと使いにくいので今後に期待しています
- ポイント交換の使い道を増やして欲しい
- スマホを持っていない方が利用出来ない
- 医療系、保育系はデバイス持ち歩けないので歩数計も使えるようにしてほしい
- 健康になってポイントが貰えて良い
- 市が主催のイベントでポイントがつくのは良い。参加者が増えるし、行政のやり方に興味を持ったり批判も出てくるから。
- 父親はガラケーなので勧められないのが残念です
- 目標が出来ました
- 景品を別の品に
- いつも楽しく参加しています。リアルなウォーキングイベントの開催ももっとあればぜひ参加したいです。
- 参加できるイベントを増やして欲しい
- タニタ以外の機器を使っていると連携が出来ない。
- ずっと続けたい！
- 続いてくれると嬉しい。北上尾駅にもQRが欲しい
- 50代とか年代別のイベントもあると良いと思います。年配ばかりだと参加しにくい。仕事終わりの夜に運動教室とかあると参加しやすいです。。
- 身体の筋肉量 脂肪率等 知ることが出来るので 分かりやすい。具体的に分かるので 励みになります。
- 健康への自己管理の目標を意識する1つのアイテムとなる。
- なかなかポイントをもらう時に手引きをみなければできないので面倒。
- 友達紹介をしたが、ポイント付与のやり方がわからない。
- ウォーキングラリーを企画してほしい。
- その日の健康状態に合わせて引き続き歩く事を心がけたいです
- ポイントの当選率の維持をお願いしたい
- 歩くだけのはずなのに、一日歩ける歩数以上になっている人がたくさんいるので、つまらない。

- 健康を意識する大切さ
- 500ポイントを貯めて、当選しましたとの結果が来ると来月も頑張ろうと思っています。今は人数が少ないから当選できるけど、落選する回数が増えるとモチベーションが下がると思います。下がらないで済むようにポイントをたくさん貯めると何か好きな商品がもらえるとか、色々な企画をお願いします。
- 継続して活用したいと思っています。
- ウォーキングラリーをまた、開催してください。
- 多くのウォーキングのイベント情報があればいいと思います。
- 楽しく参加させていただいております。
- 参加者を増やして欲しい。やめないでほしい
- 歩数が増えて体重管理を毎日行ない健康を意識するようになった。
- 公民館等の公共施設の利用者は、高齢の方が多く参加者を増やすのは大変だと思う。学校などを通して若いお母さん世代にもっと広めて欲しい。
- 健康コラム更新
- タニタ製以外の体組成計から自動でデータを引っ張って来れると嬉しい。
- 全く流行らないかと思ったら、意外と近所では話題になっていた。
- 北上尾駅周辺にも、QRコード読み取りスポットを増やしてほしいです。
- 充実しています
- ポイントに反映するので確実にやる気は出ます
- 一日6万歩の記録はどうしたら出るのか考えられません
- 歩数をカウントするアプリが別になってしまって、操作が増えたのでちょっと面倒になってしまった。同じタニタが作ってるなら連携できそうなのだが、できればしてほしい
- 普段より意識して歩くようになるので、健康にいいと思う。上尾市、頑張ってるなと思います。
- 友達紹介キャンペーンを、ぜひまた実施してほしいです。
- 毎日楽しく歩けています。(2)
- 長く続いて欲しいと思いますがかなり予算掛かるのではと少し気になります。市民の健康維持の為にも長く続けて欲しいです
- 年末年始のおみくじは、がっかりでした。
- やる気を出させる。
- アプリ活用が複雑、年寄りには難儀です
- 全てが自動で入力されれば良いかな。1日の歩数が自動転送されたら良い。足のアプリとwalkのアプリが一緒にならないのは何故。
- 50ポイントをゲットできるイベントを増やしてください
- 歩く理由があると歩くんです。非常に良い事業だと思います。
- 最初の登録が面倒。歩数以外の機能を使うことがあまりない。
- 歩く事をより意識する様になりました。ウォーキングラリーは楽しい企画だと思うのでどんどんやってほしいです。
- これまでの上尾市のイベントは長く続かないので、これは長く続けて欲しい。
- 毎日40,000歩も歩く人はどんなことをしてるのか知りたいです。
- 健康で生活の一助になる
- お会いすることもない仲間たちですが、楽しみいっぱいです。
- 子育て世帯なのでイベントがより楽しく参加できた。

- ・ 毎月、日数を限定してポイントを、他人に譲渡できるようにしてほしい
- ・ 友達、夫婦など 楽しんで歩ける
- ・ 常識的にあり得ないほどの歩数を記録している方が複数いらっしゃるのなぜなのか疑問に思います。他の人に登録を勧めても、スマートフォンの操作にあまり慣れていない人にとっては手順が複雑に感じるようなので、もっと簡単に登録できるといいと思います。
- ・ 健康でいることができれば、医療費の削減につながるから
- ・ 体組成計を大谷地区にもほしいです
- ・ ぜひ続けてください。そのために不正利用のチェックはちゃんとした方が良いと思います
- ・ 記録した体組成などのデータをダウンロードできるとありがたい。以前から収集しているデータに追加したいため。
- ・ 実際に利用開始までの手順が分かりづらかった。
- ・ 扱いが難しいのか、ご年配のかたに、コバトンマイレージから移行したいのに続けられないと断念してしまうかたが数名いた。お手伝いしますといっても気持ちがむかなくなってしまうていて、大変残念だった。
- ・ 今後も続けたい。市長のポイント 獲得が難しい。
- ・ ポイントが当選したら、すぐに電子マネーに交換できるようにしてほしい
- ・ 市として予算の確保が大変だと思いますが、歩くことが楽しくなり健康に結びつけ人が増えればよいなと思っております
- ・ QRコード箇所をもっと増やしてほしいです
- ・ 以前、公民館でお会いした方（ご年配女性）がポイント交換の抽選結果の見方が分からないとおっしゃっていました。自分が分かる範囲でご説明しましたが公民館にいらっしゃる職員の方に聞いても良いのでしょうか？もし、聞いて良ければご案内があると良いと思います。
- ・ 今後、健康増進イベントには参加しようと思う。
- ・ 歩いてもアプリを開くのを忘れてしまうので、お知らせがあると嬉しいです。せっかく歩いてもうっかりしてがっかりする日々です
- ・ 仕事中携帯を持参してはいけない職場の規則です（食品関係）。歩数がカウントされないのでは何か良い方法ありますか？
- ・ 毎度デジタルポイントが当たっているが、財源は大丈夫なのか、ここに使って良いのか気になります。
- ・ 本事業による医療費の抑制効果を知りたいです
- ・ アップー体操に参加するとポイントを付与するetc人数制限があつて入れない人もいるのに不公平だと思います。例えば、駅とかイオンとか 立ち寄れる所にポイント付与するQRコードがあった方が良いと思います
- ・ 歩くアプリが色々あるがやはりポイントが貯まるのは嬉しい頑張れる気がします
- ・ スマホを携帯しない(かばんに入れて持ち歩く)ので、どうしても歩数が溜まりづらく、その点が残念です。ポケットに入れて歩くと落としたり故障する恐れもあり、怖いので。
- ・ これからもギフト券が毎月当たるととても嬉しいです！
- ・ 体組成計の使い方が分からない。近くにないので利用できてない。
- ・ この事業とは、上尾市の事業のことでしょうか？以前のこぼとんの方がわかりやすくよかった。もう少し、身近に使いこなせるようにしたいのですが…。
- ・ 興味深い事業だと思う。アプリの最初の設定がもっと簡単なら使える人が増えるかもしれない。
- ・ HealthPlanetが対応しているスマートウォッチを増やして欲しい。Garmin、fitbit以外のものも接続できたらありがたい
- ・ やる気がおきるように、期間を3ヶ月ぐらいにしてウォーキングラリーをやしてほしい。短いと達成出来ないのではやる気おきない。
- ・ 大変良いと思う、アプリの作業を年寄にも簡単に出来るよう、お願い致します
- ・ 歩数が異常に多い人がいるのはおかしい、10万歩なんて1日に歩けない
- ・ 仕事中はスマートホンを携帯できないので、アップルウォッチとの連携もして欲しい。

- ・ ポイントで応募することでやる気が出ます
- ・ ポイントが当たるキャンペーンがもっと開催されると嬉しいです
- ・ 健康の三本柱である運動に意識した取り組みで、よいと思います。
- ・ 健康への動機付けになっており永く継続を希望します
- ・ ポイント付与をもっと迅速に
- ・ 公民館などに置いてある体組成計に素足で乗ったりハンドルを握る時に消毒する設備がないので、移るものがあると心配なのでやらなくなりました。改善をお願いします。
- ・ 参加して2ヶ月足らずですけど歩く事が楽しみになりました
- ・ 毎日50000～40000歩歩いている人がいるが30キロ以上になるのはおかしい。
- ・ 歩数を意識出来た
- ・ 65歳以下はポイントが貯まりにくい
- ・ お正月のおみくじをしてみたが よくわからなかった
- ・ とても良い事業だと思います (3)
- ・ 少しづつ続けようと思います
- ・ 健康意識を高められる様なイベントがあると良い。
- ・ 歩くことがとても楽しくて、近いところは歩いて出かけるようになりました。
- ・ 毎日のウォーキングの活力になっています。これからも続けて欲しいです。
- ・ 健康について意識が高まると感じる
- ・ 医療費削減に繋がれば良いことだと思います
- ・ ポイントがたまるのが楽しく思えて、毎日自宅で体重を測定して記録したり、なるべく歩こうと思えたので良いきっかけになりました。
- ・ 大変有益ではあるが、分かりにくい。そこがネックで普及は難しいと思う。
- ・ 健康維持に役立つのでこれからも使いたい (4)
- ・ 施設ポイントを増やしてほしい
- ・ 歩く習慣があったので、広報で知り、利用してみた。お手軽で良いと思う。これからも利用したい。
- ・ 市でやってもらえてるので広告や課金なしで賞品が目指せて楽しく使わせてもらっています。もうちょっと歩きたいなという気になります。ありがとうございます。
- ・ この試みが長く続くことを願っています
- ・ まだまだ使いやすく、楽しく、分かりやすく、改善されることを願います
- ・ もっとイベントを企画して欲しい
- ・ アプリを入れたがどう使うのか良くわからないので、もう少し丁寧に使い方の説明を書いて欲しい。老眼なのでもっと見やすくして欲しい

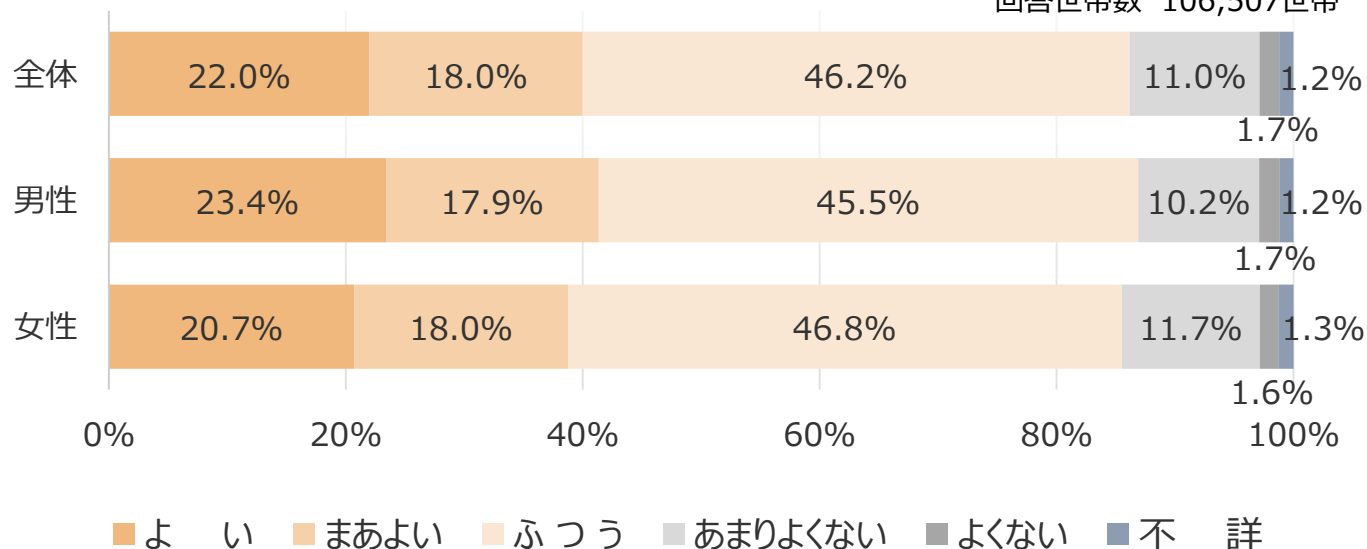
❖ 健康状態

◆ 最近の健康状態について

国民生活基礎調査2022年版より

問7 あなたの健康状態はいかがですか？あてはまるもの1つに○をつけてください。

回答世帯数 106,507世帯



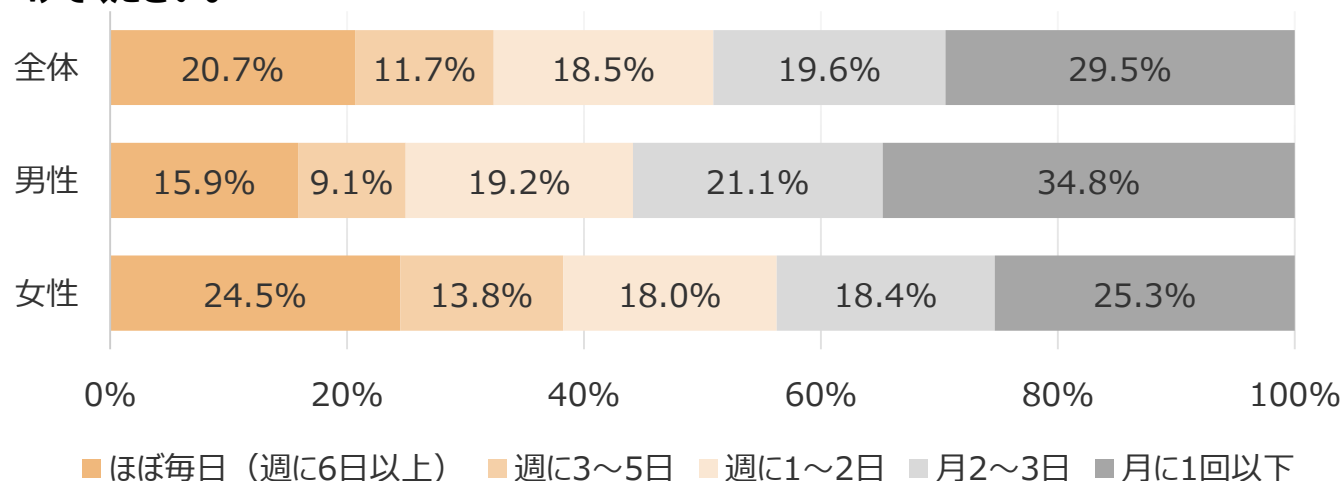
❖ 測定頻度

◆ 家庭での体重測定の頻度について

回答者数 6,487人

国民健康・栄養調査 2010年版より

問16-1：どのくらいの頻度で測っていますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。



参考：ナショナルデータベース オープンデータ

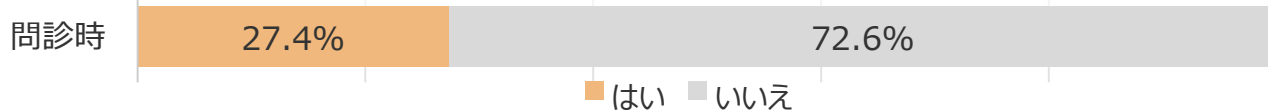
(令和3年特定検診問診データより作成:

全都道府県および都道府県不明者を含む)



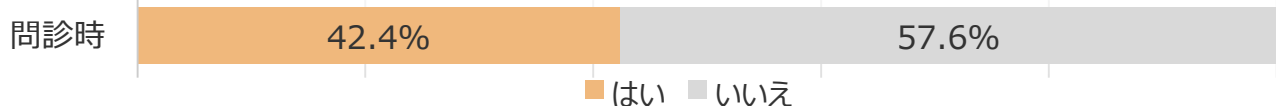
問10：1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している

回答者数 27.6百万人



問11：日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施している

回答者数 27.6百万人



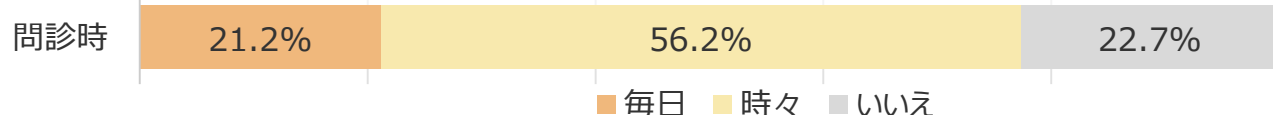
問12：ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い

回答者数 27.3百万人



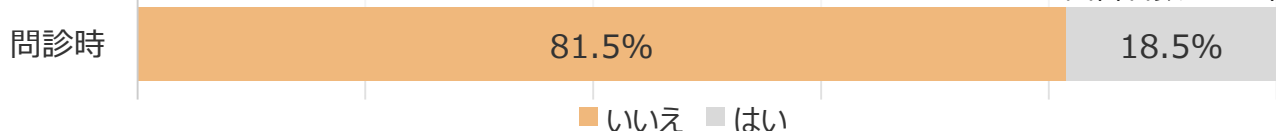
問16：朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を摂取していますか

回答者数 27.0百万人



問17：朝食を抜くことが週に3回以上ある

回答者数 27.5百万人



問18：お酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲む頻度

回答者数 28.2百万人



問19：飲酒日の1日当たりの飲酒量

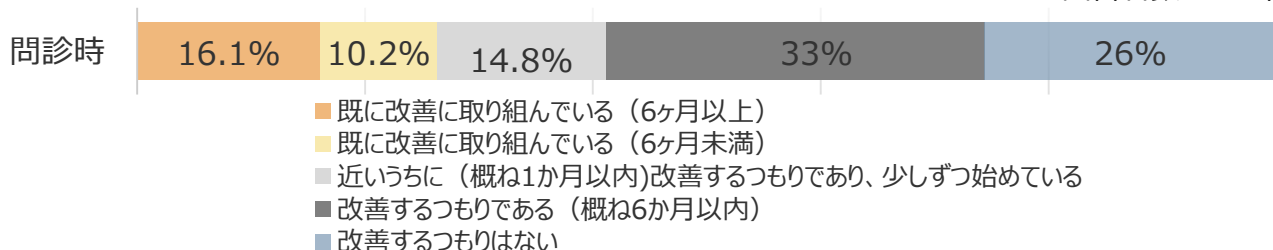
日本酒1合(180ml)の目安：ビール中瓶1本(約500ml)、焼酎25度(110ml)、ウイスキーダブル1杯(60ml)、ワイン2杯(240ml)

回答者数 21.7百万人



問21：運動や食生活等の生活習慣を改善してみようと思いますか

回答者数 27.4百万人





日本をもっと健康に！

上尾市スポーツ健康都市推進会議条例

(設置)

第 1 条 スポーツを通じて市民の健康及び体力の維持及び増進を図り、もって市民の健康で豊かな生活の形成を推進するため、上尾市スポーツ健康都市推進会議（以下「推進会議」という。）を設置する。

(所掌事務)

第 2 条 推進会議は、次に掲げる事項について調査審議する。

- (1) スポーツによる健康づくりに寄与する施策の策定に関すること。
- (2) 前号に掲げる施策の評価に関すること。
- (3) 前 2 号に掲げるもののほか、スポーツによる健康づくりの推進に関し市長が必要と認める事項に関すること。

(組織)

第 3 条 推進会議は、委員 7 人以内をもって組織する。

2 委員は、次に掲げる者のうちから、市長が委嘱し、又は任命する。

- (1) 学識経験者
- (2) 健康に関連する事業を行う団体を代表する者
- (3) 前 2 号に掲げる者のほか、市長が必要と認める者

(委員の任期)

第 4 条 委員の任期は、2 年とする。ただし、委員が欠けた場合における補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

2 委員は、委嘱され、又は任命された時における当該身分を失ったときは、その職を失う。

3 委員は、再任されることができる。

(委員長及び副委員長)

第 5 条 推進会議に、委員長及び副委員長 1 人を置き、委員の互選によりこれを定める。

2 委員長は、会務を総理し、推進会議を代表する。

3 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故があるときは、その職務を代理する。

(会議)

第 6 条 推進会議の会議は、委員長が招集し、その議長となる。

2 推進会議は、委員の過半数が出席しなければ、会議を開くことができない。

3 推進会議の会議の議事は、出席した委員の過半数をもって決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

(関係者の会議への出席等)

第7条 推進会議は、その所掌事務を遂行するため必要があると認めるときは、関係者に対して、資料の提出を求め、又は会議への出席を求めてその意見若しくは説明を聴くことができる。

(庶務)

第8条 推進会議の庶務は、健康福祉部において処理する。

(委任)

第9条 この条例に定めるもののほか、推進会議の運営に関し必要な事項は、推進会議が定める。

附 則

(施行期日)

1 この条例は、令和5年7月1日から施行する。

(上尾市特別職の職員で非常勤のものの報酬及び費用弁償に関する条例の一部改正)

2 上尾市特別職の職員で非常勤のものの報酬及び費用弁償に関する条例(昭和31年上尾市条例第17号)の一部を次のように改正する。

第1条の2中第34号の5を第34号の6とし、第34号の4の次に次の1号を加える。

(34)の5 スポーツ健康都市推進会議

別表第1中34の5の項を34の6の項とし、34の4の項の次に次のように加える。

34 の5	スポーツ健康都市推進会議 委員長 委員	日額 7,000円 日額 6,000円

【参考資料 3】

上尾市スポーツ健康都市推進会議委員名簿

	氏名	所属
1	関山 祐介	(一財) 公共経営研究機構 理事
2	田邊 潤	早稲田大学本庄高等学院 保健体育科
3	緒方 広海	LITALICOジュニア / 臨床心理士
4	本郷 民子	日本健康運動指導士会 埼玉県支部 / 健康運動指導士
5	吉武 文子	上尾市食生活改善推進員協議会 会長