

## 参加者に係るアンケート調査

埼玉県コバトン健康マイレージの参加者に対し、コバトン健康マイレージアプリのアンケート機能を使った調査を実施した。

### 1. 調査形態

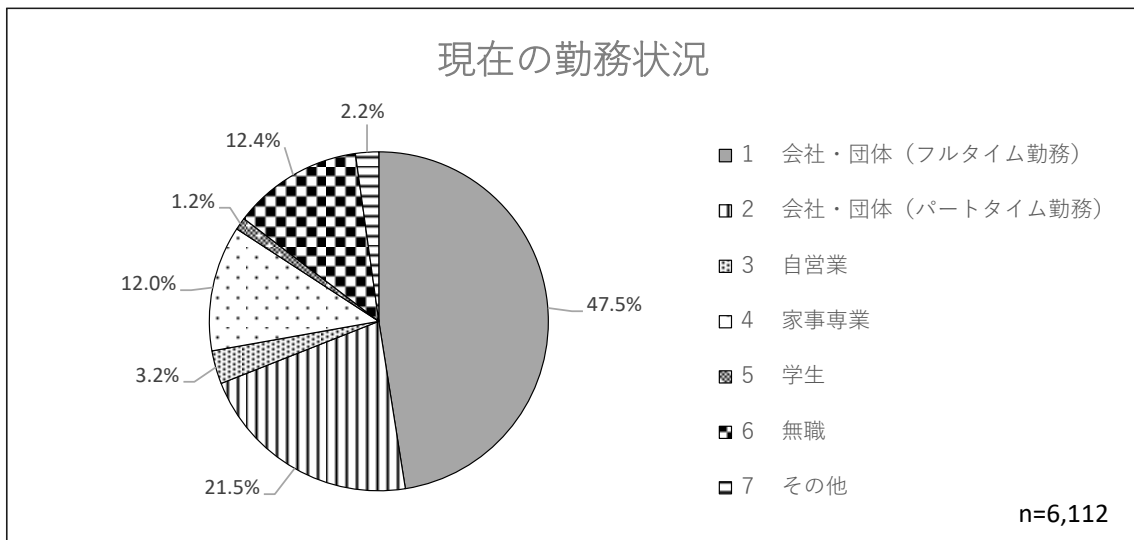
- ・ 調査時期：令和5年11月1日（水）～11月30日（木）
- ・ 調査方法：コバトン健康マイレージアプリのアンケート機能を用いた調査
- ・ 対象者：埼玉県コバトン健康マイレージ参加者
- ・ 回答数：6,112名

### 2. 調査結果

#### (1) 仕事の状況

質問1：あなたの現在の勤務状況・形態をお教えてください。

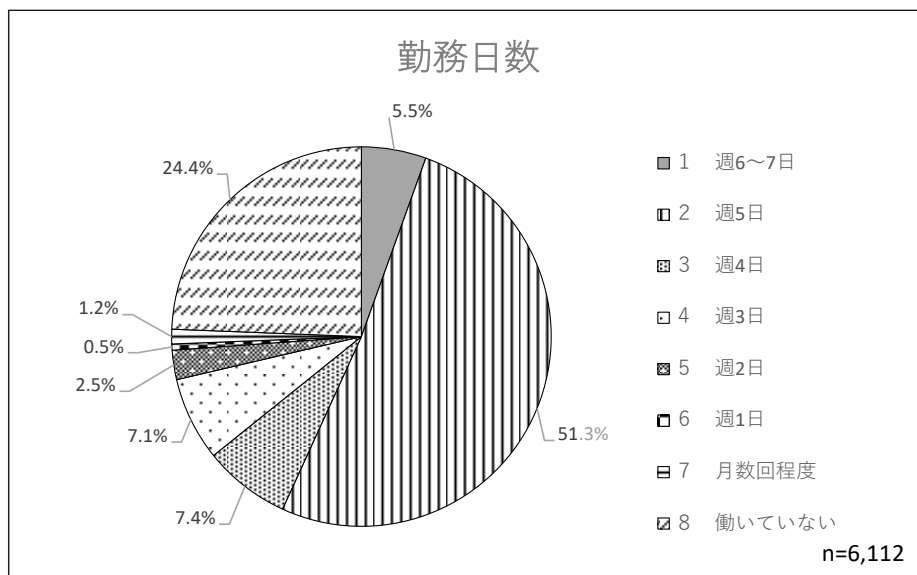
1 会社・団体 (フルタイム勤務)	2 会社・団体 (パートタイム勤務)	3 自営業	4 家事専業	5 学生	6 無職	7 その他
47.5%	21.5%	3.2%	12.0%	1.2%	12.4%	2.2%



勤務状況・形態を尋ねたところ、「会社・団体」と回答した方は「フルタイム勤務」と「パートタイム勤務」を併せると69.0%であった。

質問 2：勤務日数はおおよそどれくらいですか。

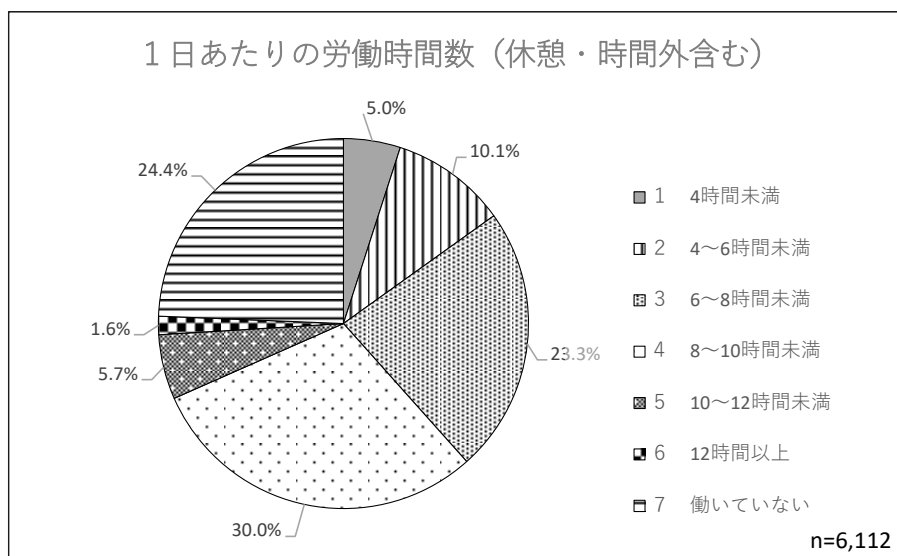
1 週6～7日	2 週5日	3 週4日	4 週3日	5 週2日	6 週1日	7 月数回程度	8 働いていない
5.5%	51.3%	7.4%	7.1%	2.5%	0.5%	1.2%	24.4%



勤務日数を尋ねたところ、「週 5 日」と回答した方が最も多く、51.3%であった。

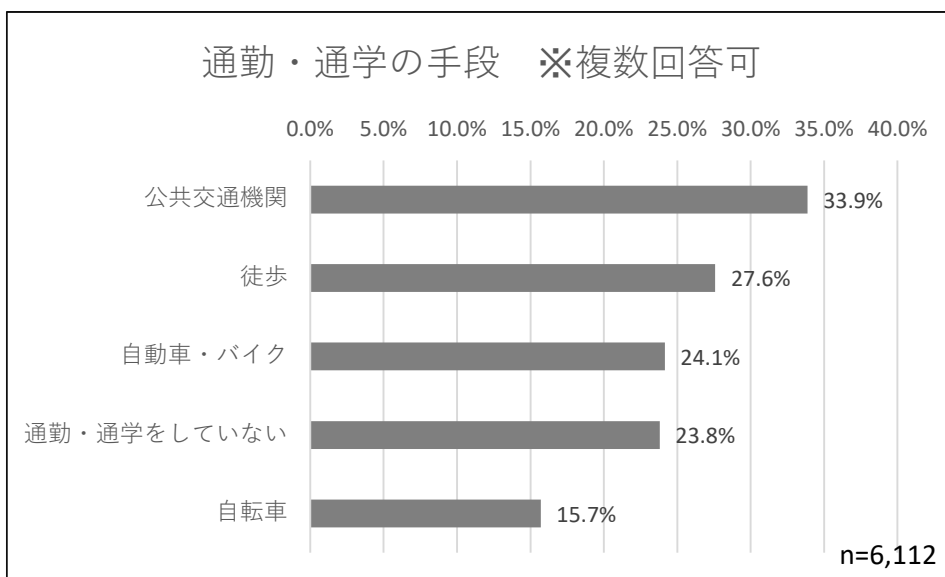
質問 3：1日あたりの労働時間数（休憩・残業含む）はおおよそ何時間ですか。

1 4時間未満	2 4～6時間未満	3 6～8時間未満	4 8～10時間未満	5 10～12時間未満	6 12時間以上	7 働いていない
5.0%	10.1%	23.3%	30.0%	5.7%	1.6%	24.4%



1日あたり労働時間数を尋ねたところ、「8～10 時間未満」と回答した方が最も多く、30.0%であった。次いで、「働いていない」と回答した方が 24.4%であった。

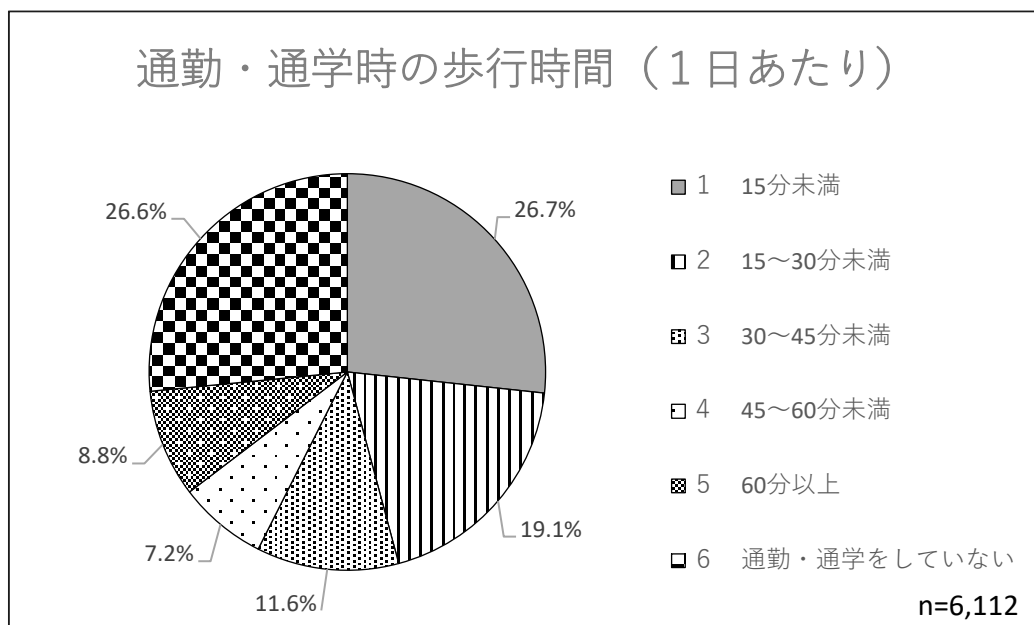
質問 4：通勤・通学的手段をお教えてください（複数回答可）。



通勤・通学的手段を尋ねたところ、「公共交通機関」と回答した方が最も多く、33.9%であった。次いで、「徒歩」と回答した方が 27.6%であった。

質問 5：通勤・通学の際、1日あたりどの程度の時間、歩かれていますか。

1 15分未満	2 15～30分未満	3 30～45分未満	4 45～60分未満	5 60分以上	6 通勤・通学をしていない
26.7%	19.1%	11.6%	7.2%	8.8%	26.6%

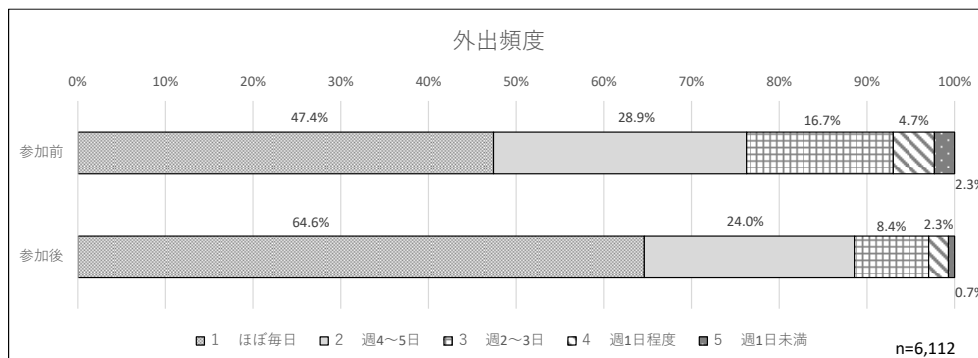


通勤・通学の際の歩行時間を尋ねたところ、「15分未満」と回答した方が最も多く、26.7%であった。次いで、「15～30分未満」と回答した方が 19.1%であった。

## (2) 埼玉県コバトン健康マイレージ参加前後の状況

質問 6：埼玉県コバトン健康マイレージ参加前後の外出頻度をお教えてください。

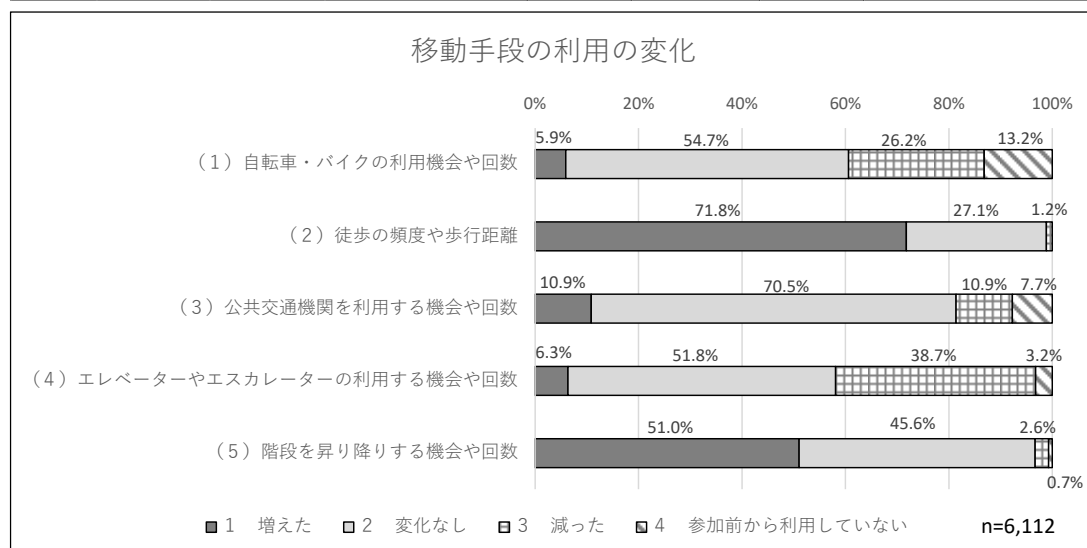
	1 ほぼ毎日	2 週4~5日	3 週2~3日	4 週1日程度	5 週1日未満
参加前	47.4%	28.9%	16.7%	4.7%	2.3%
参加後	64.6%	24.0%	8.4%	2.3%	0.7%



埼玉県コバトン健康マイレージ参加前後の外出頻度を尋ねたところ、「ほぼ毎日」と回答した方は参加前で 47.4% だったが、参加後は 64.6% まで 1,051 名増加した。

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

	1 増えた	2 変化なし	3 減った	4 参加前から利用していない
(1) 自転車・バイクの利用機会や回数	5.9%	54.7%	26.2%	13.2%
(2) 徒歩の頻度や歩行距離	71.8%	27.1%	1.2%	-
(3) 公共交通機関を利用する機会や回数	10.9%	70.5%	10.9%	7.7%
(4) エレベーターやエスカレーターの利用する機会や回数	6.3%	51.8%	38.7%	3.2%
(5) 階段を昇り降りする機会や回数	51.0%	45.6%	2.6%	0.7%



埼玉県コバトン健康マイレージ参加前後の移動手段の変化を尋ねたところ、参加前に比べ、「徒歩の頻度や歩行距離」が増えたと回答した方は 71.8% であった。また、「階段を昇り降りする機会や回数」が増えたと回答した方は 51.0% であり、埼玉県コバトン健康マイレージへの参加により、健康を意識した行動を取る方が増加したことが確認できた。

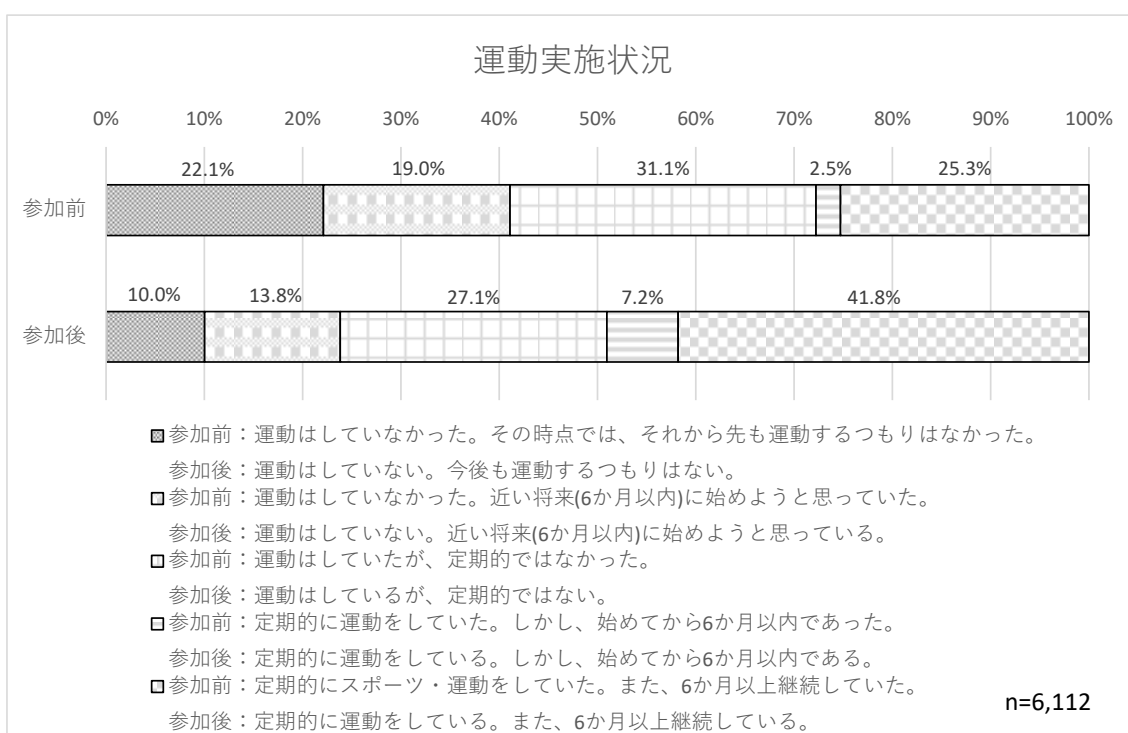
質問 8 : コバトン健康マイレージ参加前後の、運動の実施状況をお教えてください。

<参加前>

1	運動はしていなかった。その時点では、それから先も運動するつもりはなかった。	22.1%
2	運動はしていなかった。近い将来(6か月以内)に始めようと思っていた。	19.0%
3	運動はしていたが、定期的ではなかった。	31.1%
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。	2.5%
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。	25.3%

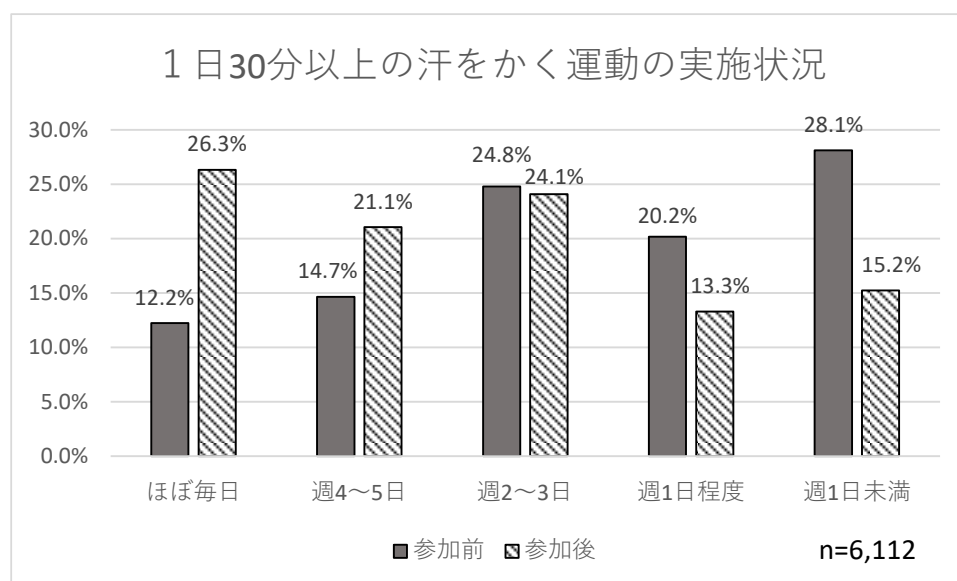
<参加後>

1	運動はしていない。今後も運動するつもりはない。	10.0%
2	運動はしていない。近い将来(6か月以内)に始めようと思っている。	13.8%
3	運動はしているが、定期的ではない。	27.1%
4	定期的に運動をしている。しかし、始めてから6か月以内である。	7.2%
5	定期的に運動をしている。また、6か月以上継続している。	41.8%



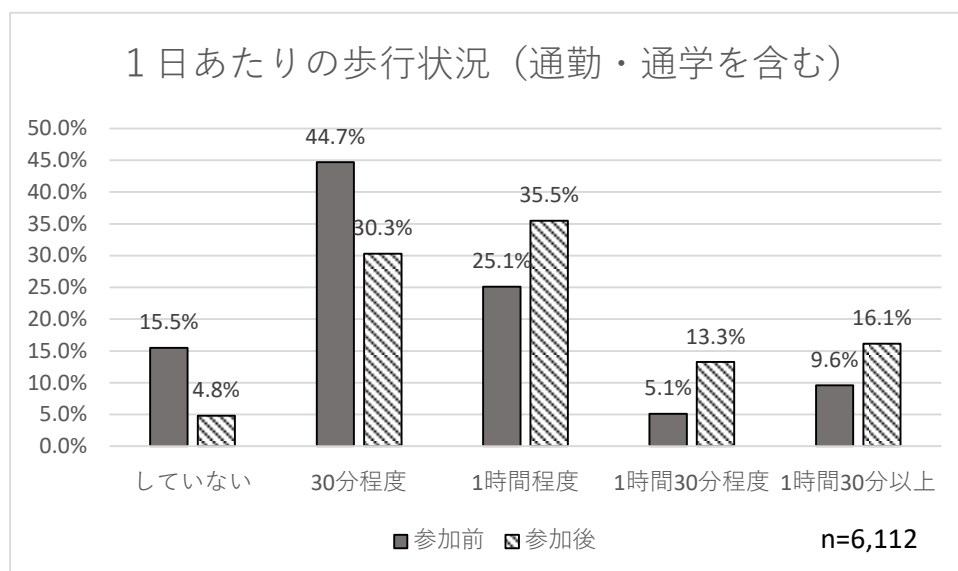
埼玉県コバトン健康マイレージ参加前後の運動の実施状況を尋ねたところ、参加前は、「定期的に運動をしていた」（「始めてから6か月以内であった」又は「6か月以上継続していた」の合計）と回答した方は27.8%であったが、参加後は49.0%（「始めてから6か月以内である」又は「6か月以上継続している」の合計）であり、21.2%増加した。

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



埼玉県コバトン健康マイレージ参加前後の汗をかく運動の実施状況を尋ねたところ、参加前に比べ、「ほぼ毎日」と回答した方が 14.1%増加した。また、「週 4~5 日」と回答した方は 6.4%増加しており、埼玉県コバトン健康マイレージへの参加により、意識的に汗をかく運動を行う方が増えたことが確認できた。

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



埼玉県コバトン健康マイレージ参加前後の 1 日あたりの歩行状況を尋ねたところ、参加前に比べ「1 時間程度」「1 時間 30 分程度」「1 時間 30 分以上」と回答した方は、いずれも増加した。特に「1 時間程度」と回答した方は 10.4%増加しており、埼玉県コバトン健康マイレージへの参加により、1 時間以上の歩行をする方が増えたことが確認できた。

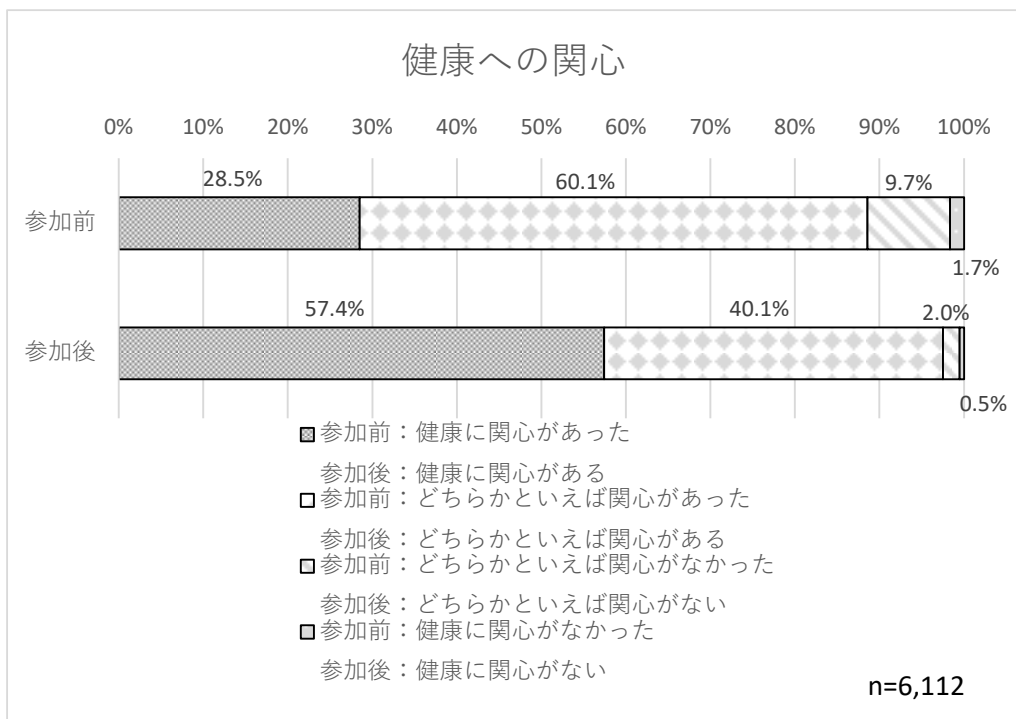
質問 11：コバトン健康マイレージの参加前後で、健康に関する関心は変わりましたか。

<参加前>

1 健康に関心があった	2 どちらかといえば関心があった	3 どちらかといえば関心がなかった	4 健康に関心がなかった
28.5%	60.1%	9.7%	1.7%

<参加後>

1 健康に関心がある	2 どちらかといえば関心がある	3 どちらかといえば関心がない	4 健康に関心がない
57.4%	40.1%	2.0%	0.5%



埼玉県コバトン健康マイレージ参加前後の健康への関心について尋ねたところ、参加前に比べ「健康に関心がある」と回答の方が28.9%増加した。

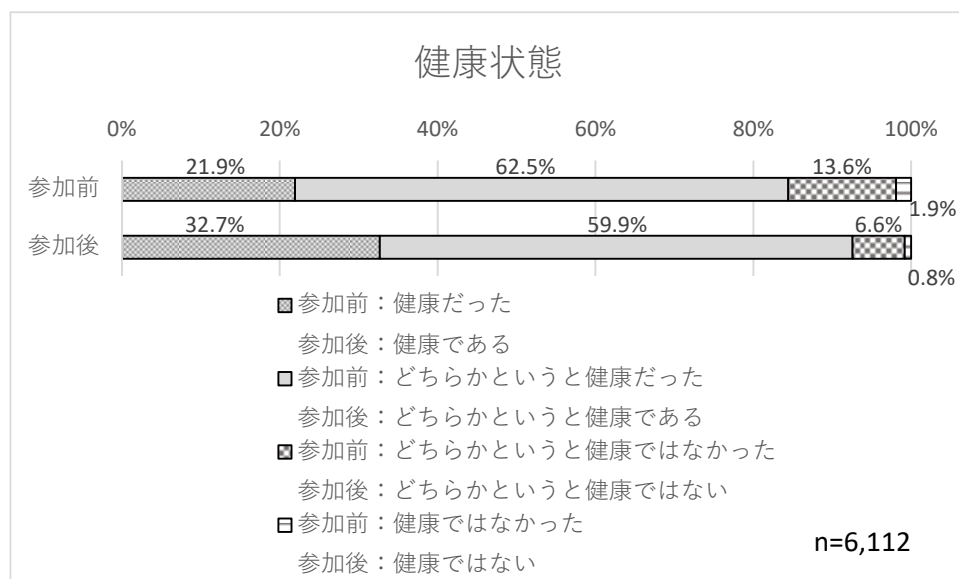
質問 12：コバトン健康マイレージ参加前後で、健康状態に変化はありましたか。

<参加前>

1 健康だった	2 どちらかという健康だった	3 どちらかという健康ではなかった	4 健康ではなかった
21.9%	62.5%	13.6%	1.9%

<参加後>

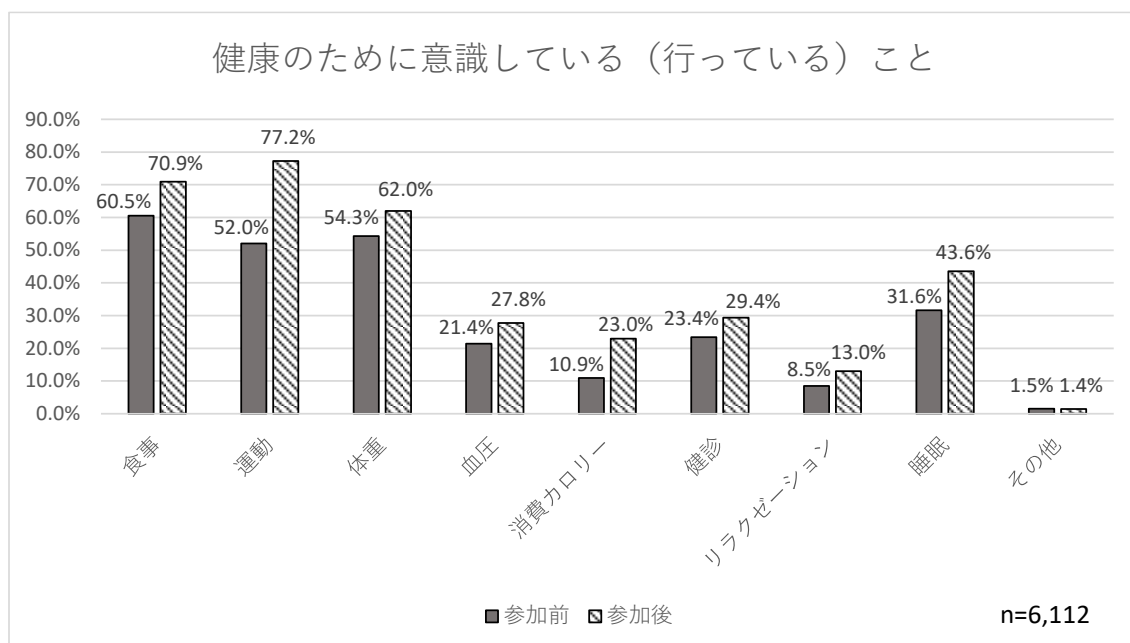
1 健康である	2 どちらかという健康である	3 どちらかという健康ではない	4 健康ではない
32.7%	59.9%	6.6%	0.8%



埼玉県コバトン健康マイレージ参加前後の健康状態について尋ねたところ、参加前に比べ「健康である」と回答した方が 10.8%増加した。



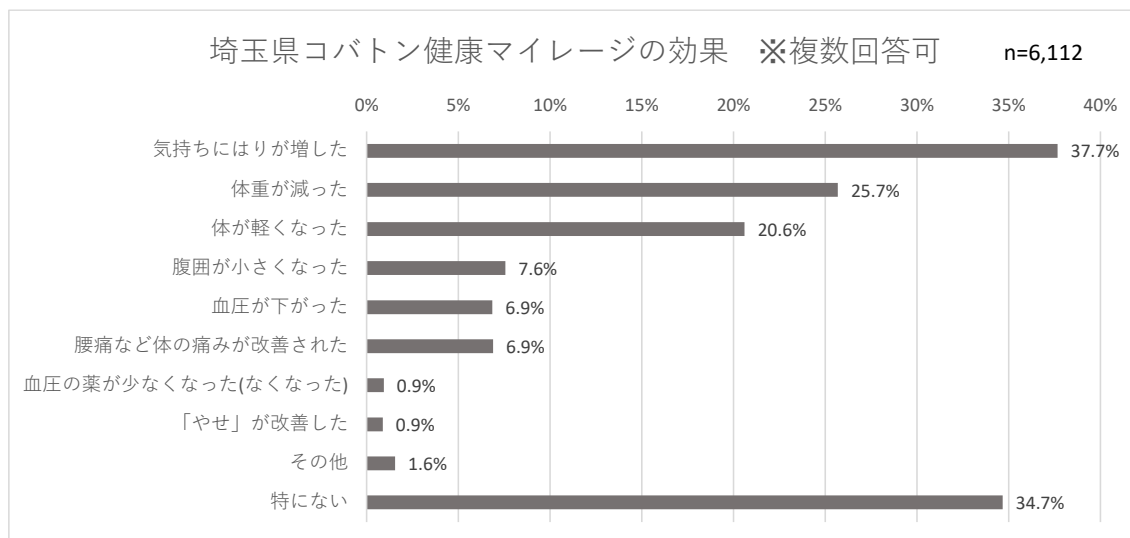
質問 13 : コバトン健康マイレージ参加前後で、健康のために意識していること（行っていること）に変化はありましたか。（複数回答可）



埼玉県コバトン健康マイレージ参加前後の健康のために意識していること（行っていること）の変化について尋ねたところ、参加前は「食事」と回答した方が最も多く 60.5%であったが、参加後は「運動」と回答した方が最も多く 77.2%であった。

### (3) 埼玉県コバトン健康マイレージの効果

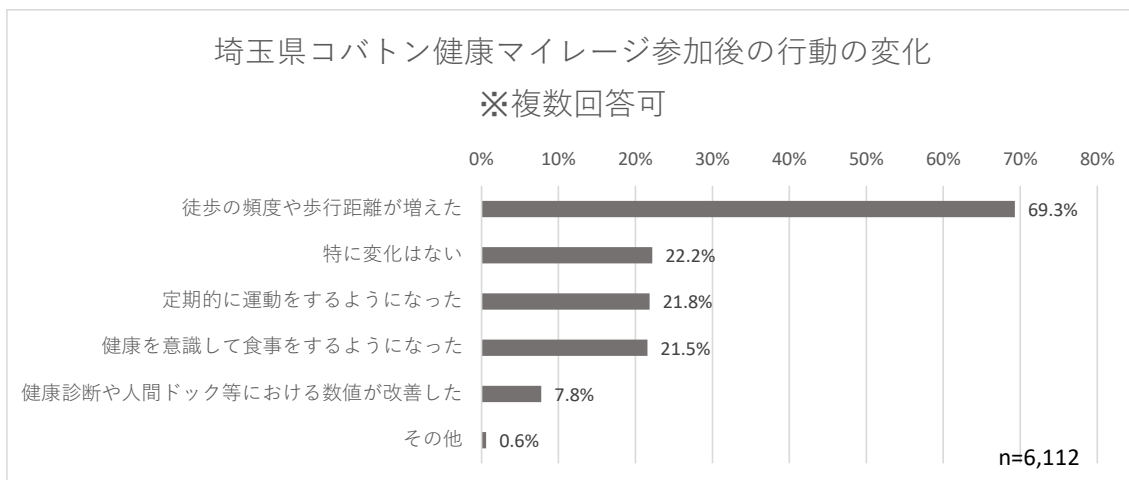
質問 14：コバトン健康マイレージ参加による気分や身体への効果を感じていますか（複数回答可）



埼玉県コバトン健康マイレージの効果について尋ねたところ、効果を感じた方の中では「気持ちにはりが増した」と回答した方が最も多く 37.7%であった。次いで、「体重が減った」と回答した方が 25.7%であり、精神的な効果だけでなく身体的な効果も確認できた。

なお、「その他」の回答では「良く眠れるようになった」「体力が向上した」等の意見（一部抜粋）があった。

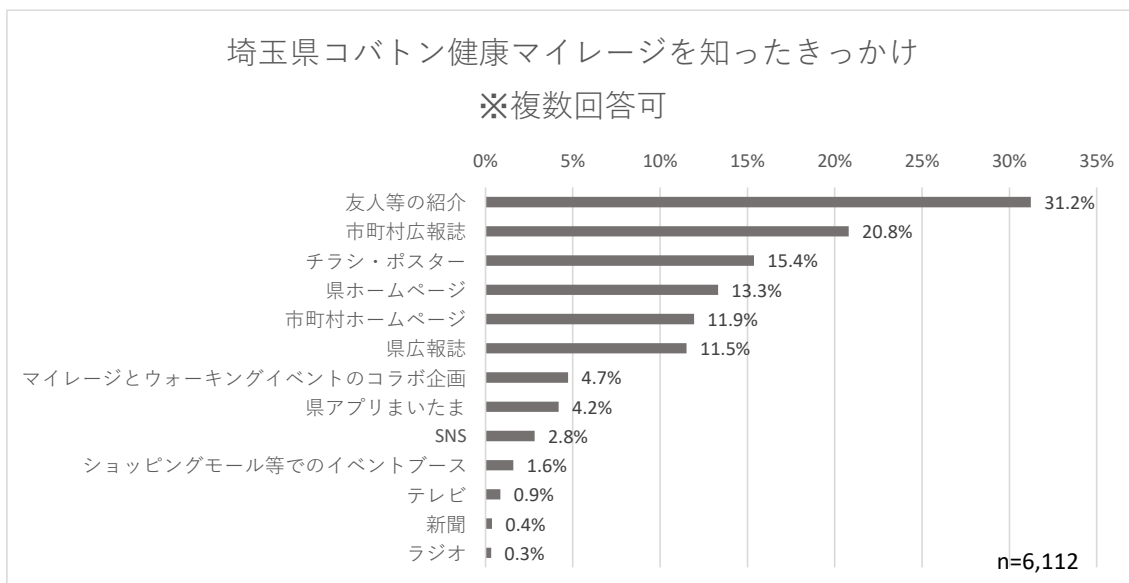
質問 15：コバトン健康マイレージ参加により、行動の変化等がありましたか。(複数回答可)



埼玉県コバトン健康マイレージによる行動の変化について尋ねたところ、「徒歩の頻度や歩行距離が増えた」と回答した方が最も多く 69.3%であり、埼玉県コバトン健康マイレージへの参加により歩行を意識して行うよう行動が変化したことが確認できた。

(4) その他

質問 16：あなたは、コバトン健康マイレージを何で知りましたか。(複数回答可)

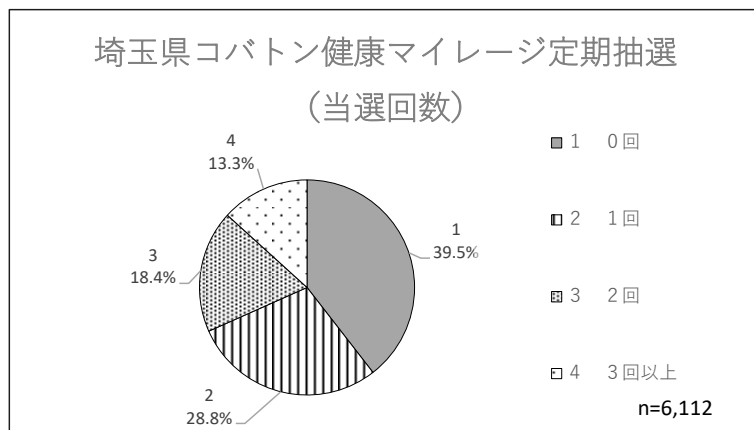


埼玉県コバトン健康マイレージを知ったきっかけについて尋ねたところ、「友人等の紹介」と回答した方が最も多く 31.2%であった。次いで、「市町村広報誌」が 20.8%であった。

質問 17：コバトン健康マイレージの「定期抽選」についてお伺いします。

①これまで抽選に当選した回数を教えてください。

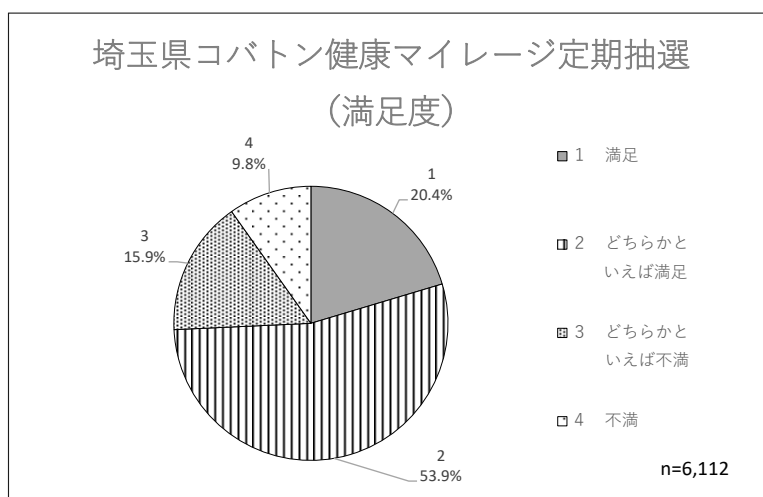
1	0回	2	1回	3	2回	4	3回以上
	39.5%		28.8%		18.4%		13.3%



埼玉県コバトン健康マイレージの定期抽選の当選回数を尋ねたところ、約 4 割 (39.5%) の方が、1 回以上は当選したことがあると回答した。

②抽選賞品の満足度を教えてください。

1	満足	2	どちらかといえ ば満足	3	どちらかといえ ば不満	4	不満
	20.4%		53.9%		15.9%		9.8%



埼玉県コバトン健康マイレージの定期抽選の満足度を尋ねたところ、「どちらかといえ  
ば満足」と回答した方が最も多く 53.9%であった。次いで、「満足」と回答した方が  
20.4%であり、合計すると 74.3%の方が「満足」又は「どちらかといえ  
ば満足」と回答していることが確認できた。

③ ②で「3 どちらかといえば不満」、「4 不満」と回答された方にお伺いします。どのような賞品があったらよいと思いますか（自由記述）。

【意見から一部抜粋】

- ・ 埼玉県銘菓、埼玉県固有のグッズ
- ・ 商品券
- ・ 健康食品、健康グッズ
- ・ 当選確率を上げてほしい
- ・ 賞品を選べるようにしてほしい

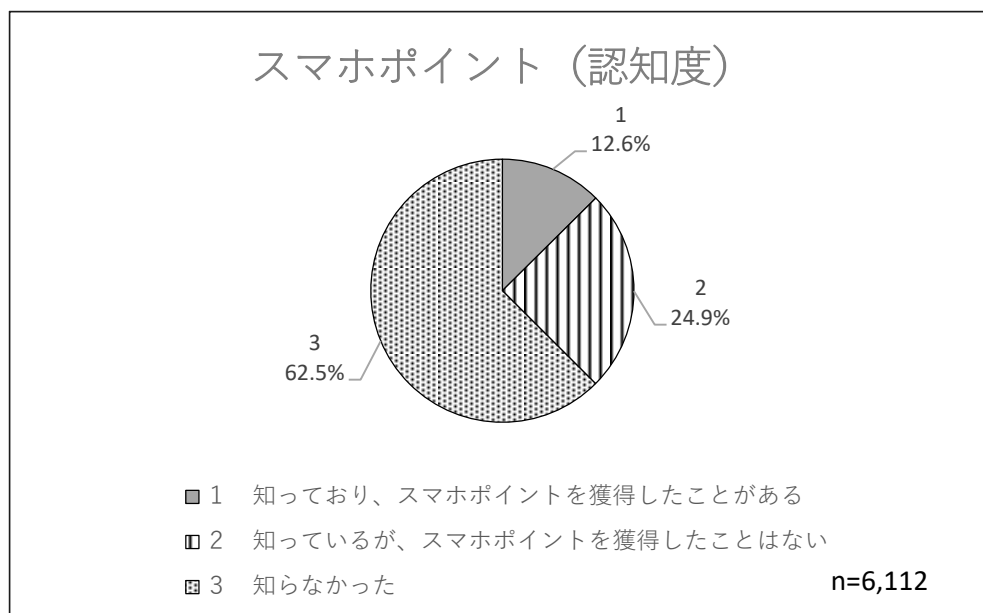
質問 18 : 「スマホポイント」について、お尋ねします。

①スマホポイントを知っていますか。

※スマホポイント

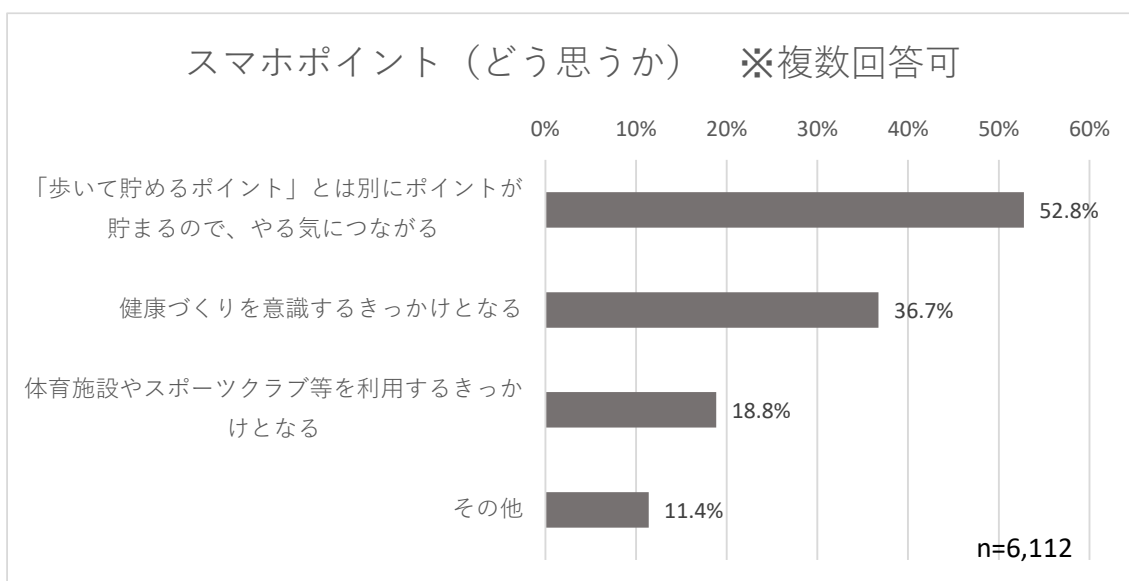
二次元バーコードが設置されている体育施設やスポーツクラブ等を利用したり、二次元バーコードが貼付されているコバトン健康メニュー弁当を摂ることで、二次元バーコードをスマホで読み取り、獲得できるポイント。

1 知っており、スマホポイントを獲得したことがある	12.6%
2 知っているが、スマホポイントを獲得したことはない	24.9%
3 知らなかった	62.5%



スマホポイントの認知度を尋ねたところ、「知らなかった」と回答した方が最も多く62.5%であった。次いで、「知っているが、スマホポイントを獲得したことはない」と回答した方が24.9%であった。

②スマホポイントについて、どう思いますか。(複数回答可)



スマホポイントについてどう思うか尋ねたところ、「「歩いて貯めるポイント」とは別にポイントが貯まるので、やる気につながる」と回答した方が最も多く 52.8%であった。

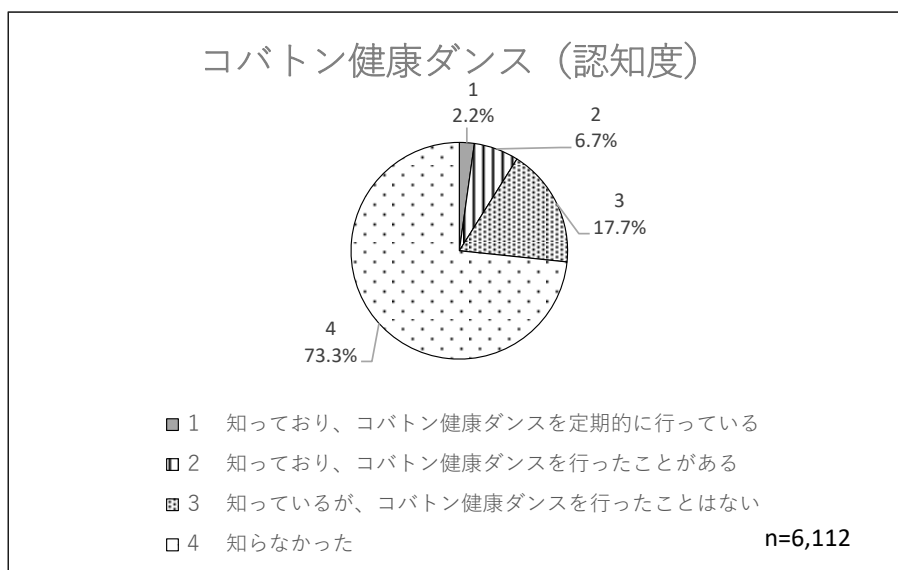
質問 19 : 「コバトン健康ダンス」について、お尋ねします。

※コバトン健康ダンス

埼玉県コバトン健康マイレージ PR 大使の SAM (さむ) さんが考案したダンス。コバトン健康マイレージのスマホアプリから視聴でき、一緒に行うことができる。

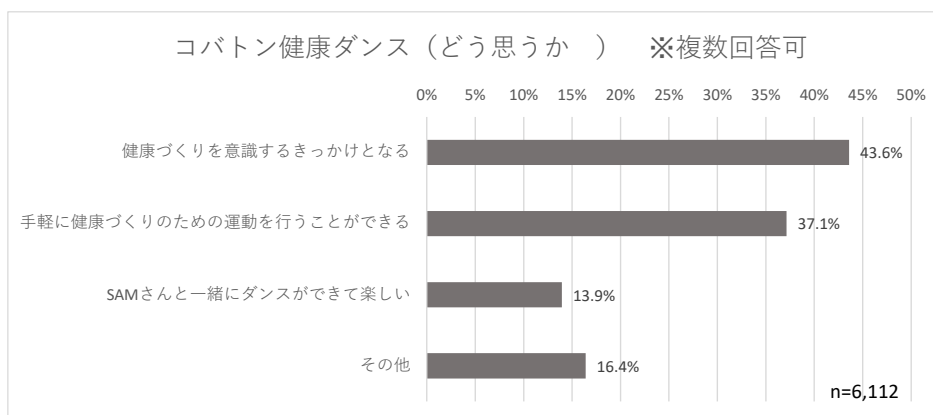
①コバトン健康ダンスを知っていますか。

1 知っており、コバトン健康ダンスを定期的に行っている	2.2%
2 知っており、コバトン健康ダンスを行ったことがある	6.7%
3 知っているが、コバトン健康ダンスを行ったことはない	17.7%
4 知らなかった	73.3%



コバトン健康ダンスの認知度を尋ねたところ、「知らなかった」と回答した方が最も多く 73.3%であった。次いで、「知っているが、コバトン健康ダンスを行ったことがない」と回答した方が 17.7%であった。

②コバトン健康ダンスについて、どう思いますか。(複数回答可)



コバトン健康ダンスについてどう思うか尋ねたところ、「健康づくりを意識するきっかけとなる」と回答した方が最も多く 43.6%であった。

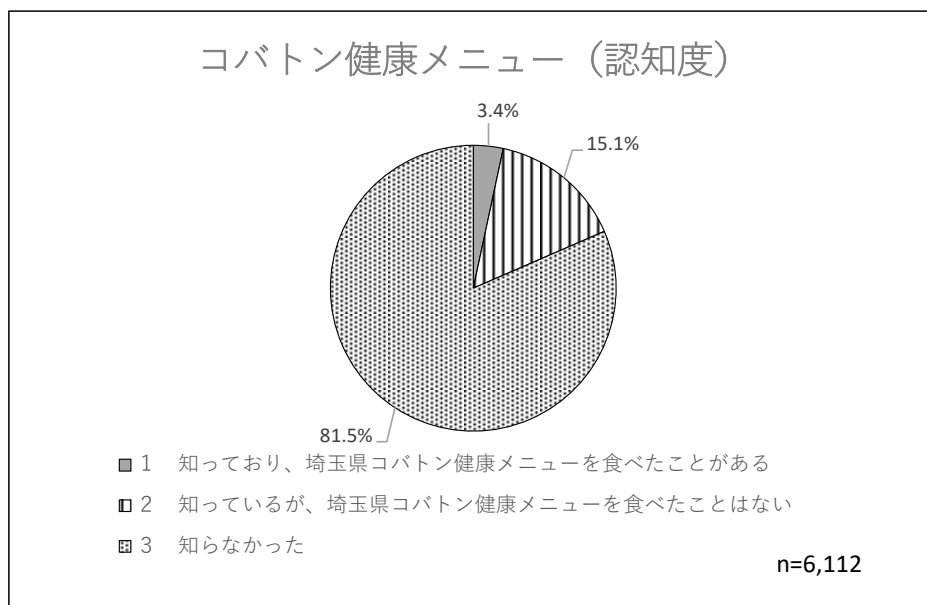
質問 20 : 「コバトン健康メニュー」について、お尋ねします。

※コバトン健康メニュー

健康を意識した、食塩が少なく野菜の多いメニュー。県内の飲食店やスーパーマーケットと協力し、定食やお弁当として提供している他、県 HP や県クックパッドでもレシピを紹介している。

①埼玉県コバトン健康メニューを知っていますか。

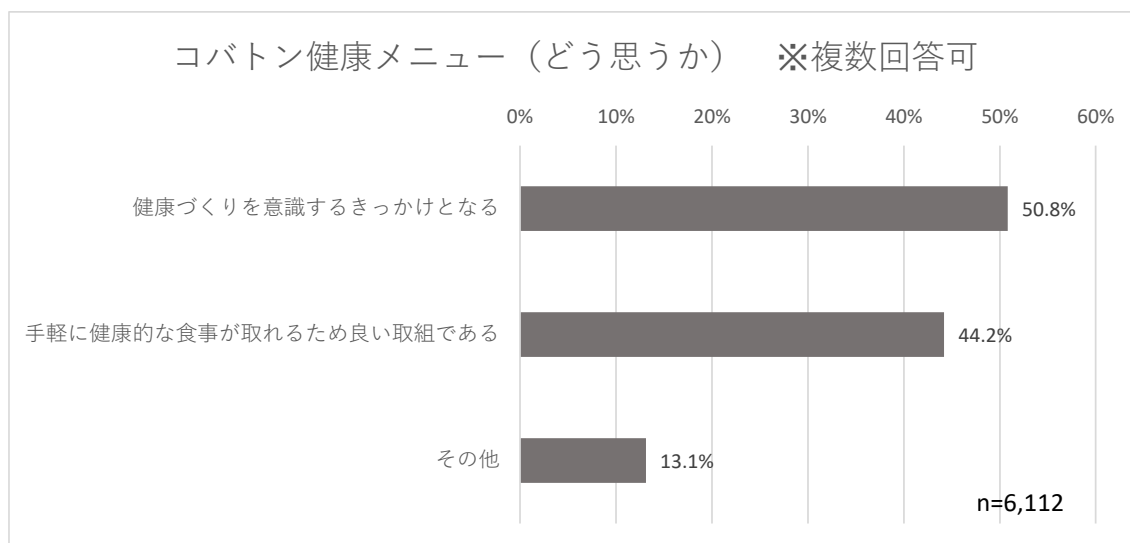
1 知っており、埼玉県コバトン健康メニューを食べたことがある	3.4%
2 知っているが、埼玉県コバトン健康メニューを食べたことはない	15.1%
3 知らなかった	81.5%



コバトン健康メニューの認知度を尋ねたところ、「知らなかった」と回答した方が最も多く 81.5%であった。次いで、「知っているが、埼玉県コバトン健康メニューを食べたことはない」と回答した方が 15.1%であった。

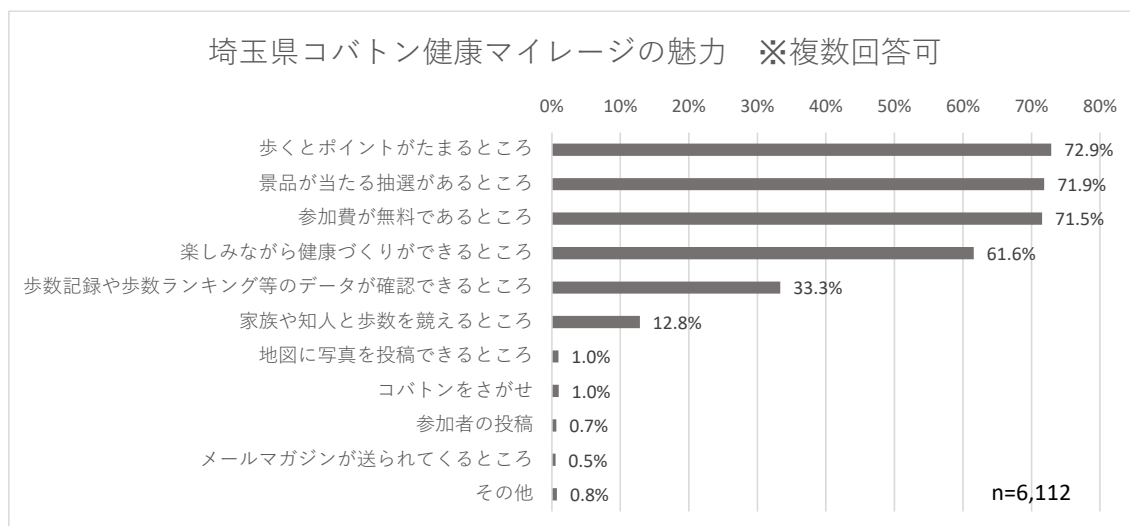


## ②埼玉県コバトン健康メニューについて、どう思いますか。(複数回答可)



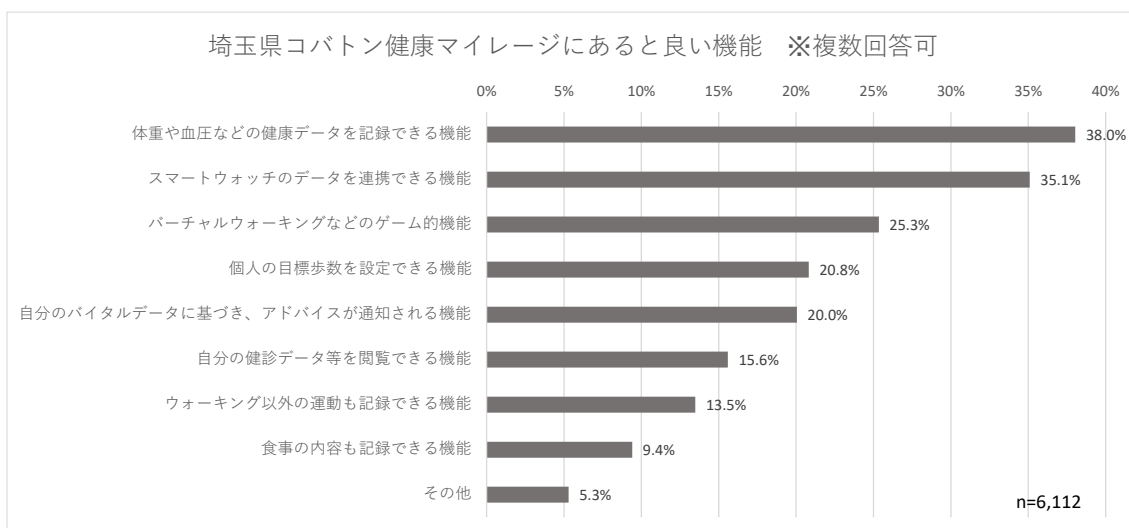
埼玉県コバトン健康メニューについてどう思うか尋ねたところ、「健康づくりを意識するきっかけとなる」と回答した方が最も多く 50.8%であった。

## 質問 21：あなたは、コバトン健康マイレージのどのようなところが魅力だと思いますか。(複数回答可)



埼玉県コバトン健康マイレージの魅力について尋ねたところ、「歩くとポイントがたまるところ」と回答した方が最も多く 72.9%であった。次いで、「景品が当たる抽選があるところ」と回答した方が 71.9%、「参加費が無料であるところ」と回答した方が 71.5%となっており、無料で参加でき、歩いてポイントをため、景品が当たる抽選に応募できる場所に魅力を感じている方が多いことが確認できた。

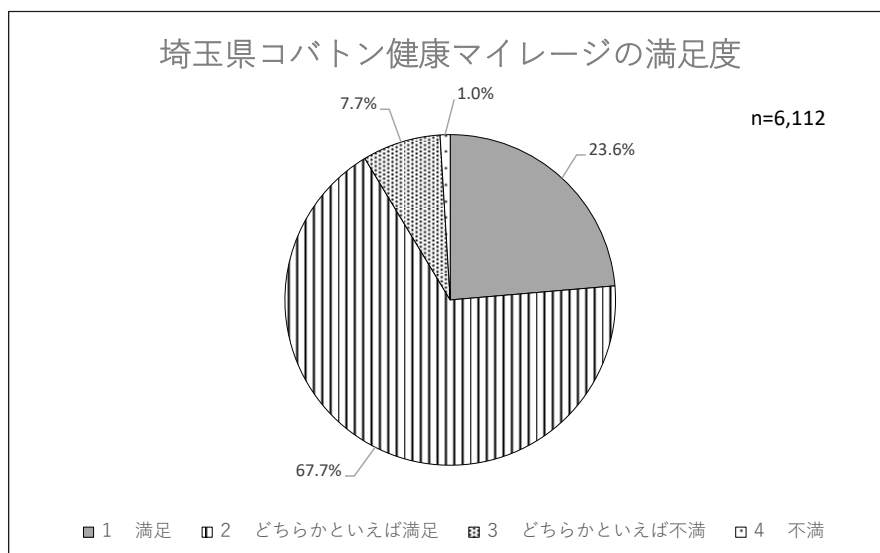
## 質問 22 : コバトン健康マイレージにあるとよい機能は何ですか。(複数回答可)



埼玉県コバトン健康マイレージにあるとよい機能について尋ねたところ、「体重や血圧などの健康データを記録できる機能」と回答した方が最も多く 38.0%であった。次いで、「スマートウォッチのデータを連携できる機能」と回答した方が 35.1%であり、歩数以外の健康データの記録やスマートウォッチのデータ連携を希望していることが確認できた。

質問 23 : コバトン健康マイレージの満足度を教えてください。

1 満足	23.6%
2 どちらかといえば満足	67.7%
3 どちらかといえば不満	7.7%
4 不満	1.0%



埼玉県コバトン健康マイレージの満足度を尋ねたところ、「どちらかといえば満足」と回答した方が最も多く 67.7%であった。次いで、「満足」と回答した方が 23.6%であり、合計すると 91.3%の方が「満足」又は「どちらかといえば満足」と回答していることが確認できた。

質問 24 : 御意見、御提案などありましたら御記入ください。

【意見から一部抜粋】

- ・ 毎日の生活リズム作りのツールとして大変満足しております。
- ・ 当選確率が上がると嬉しいです。
- ・ スタンプラリーやウォーキング大会をもっと増やして欲しい。
- ・ 対象スポーツ施設を利用しポイントを受け取ろうとしたら、担当者がこの企画を知らず対応に時間が掛かった。周知して頂きたいです。
- ・ お知らせが見づらい。表示される行数が少なく、スクロールしづらい。

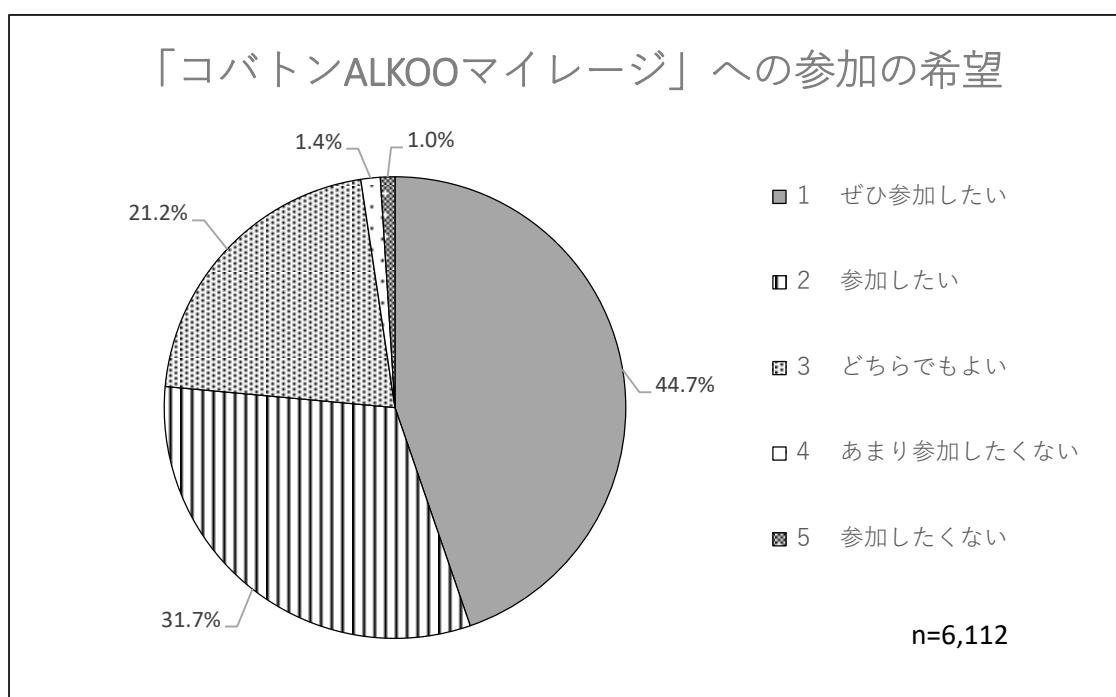
質問 25：ホームページ等で周知を行っておりますが、埼玉県コバトン健康マイレージは令和6年3月をもって終了します。令和6年1月から、新たに(株)ナビタイムジャパンが提供する歩数管理アプリ「コバトンALKOOマイレージ」を開始しました。

(令和6年1月から令和6年3月までは、埼玉県コバトン健康マイレージと「コバトンALKOOマイレージ」が並行して稼働する予定です。)

つきましては、「コバトンALKOOマイレージ」への参加のご意向等についてお伺いします。

①「コバトンALKOOマイレージ」への参加のご希望について教えてください。

1 ぜひ参加したい	44.7%
2 参加したい	31.7%
3 どちらでもよい	21.2%
4 あまり参加したくない	1.4%
5 参加したくない	1.0%



「コバトンALKOOマイレージ」への参加の希望を尋ねたところ、「ぜひ参加したい」と回答した方が最も多く44.7%であった。次いで、「参加したい」と回答した方が31.7%であり、合計すると76.4%の方が「ぜひ参加したい」又は「参加したい」と回答していることが確認できた。

② ①で「1 ぜひ参加したい」、「2 参加したい」と回答された方にお伺いします。参加したい理由や「コバトン ALK00 マイレージ」に期待することがありましたら御記入ください。

**【意見から一部抜粋】**

- ・ 自分の健康増進のため、引き続き継続していきたい。
- ・ 60才過ぎています。スマホを使いこなせていない方だと思います。こんな私でも分かりやすい説明があると助かります。
- ・ 楽しく毎日歩けるような、アプリ内のイベントなどやってほしいです。
- ・ 季節によっての散歩コース、良いところがあったら教えて欲しいです。
- ・ 抽選賞品が豪華になってほしい！

③ ①で「4 あまり参加したくない」、「5 参加したくない」と回答された方にお伺いします。参加されたくない理由がありましたら御記入ください。

**【意見から一部抜粋】**

- ・ 良くわからないので。
- ・ スマホを持って散歩はしないので、参加したくない。
- ・ 今までに一度も当選したことがなく、やる気が出ない。

④ 「ALK00 埼玉版（仮称）」への御意見、御提案などありましたら御記入ください。

**【意見から一部抜粋】**

- ・ もっと内容を周知して欲しいです。
- ・ やる気につながるものにしていただきたい。