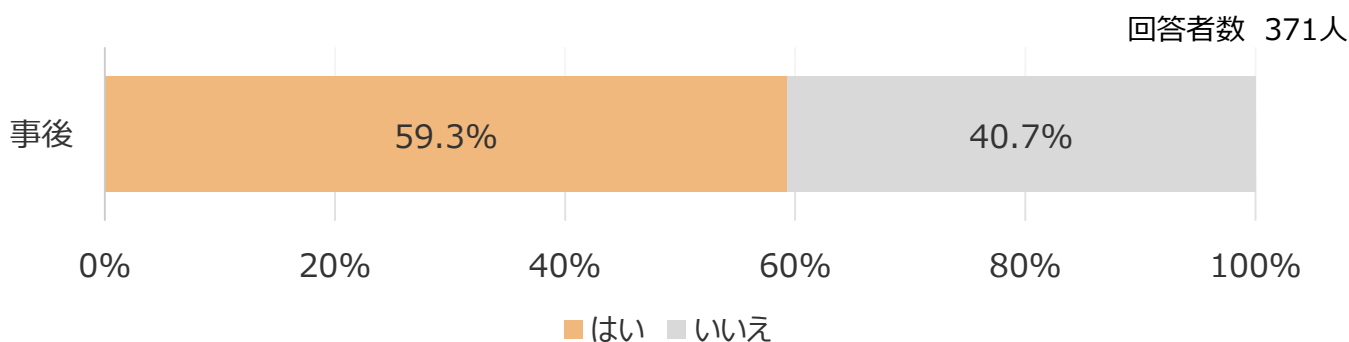
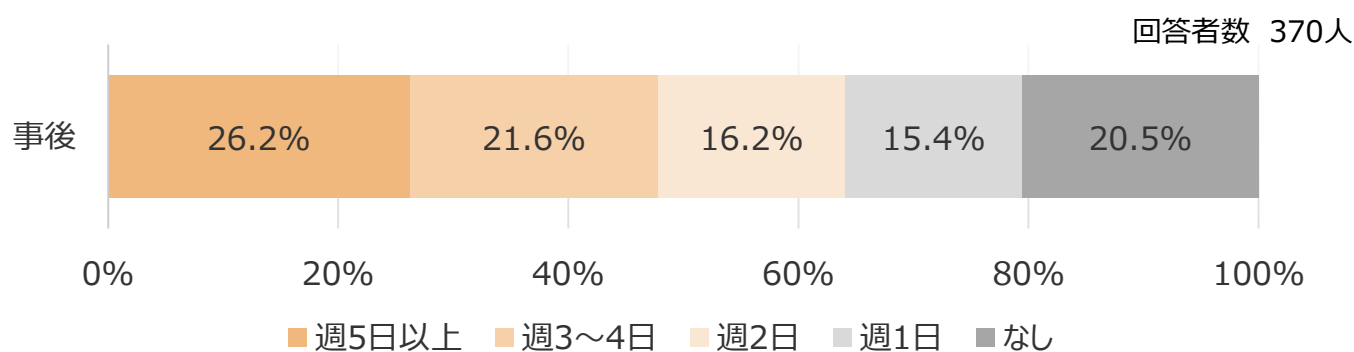


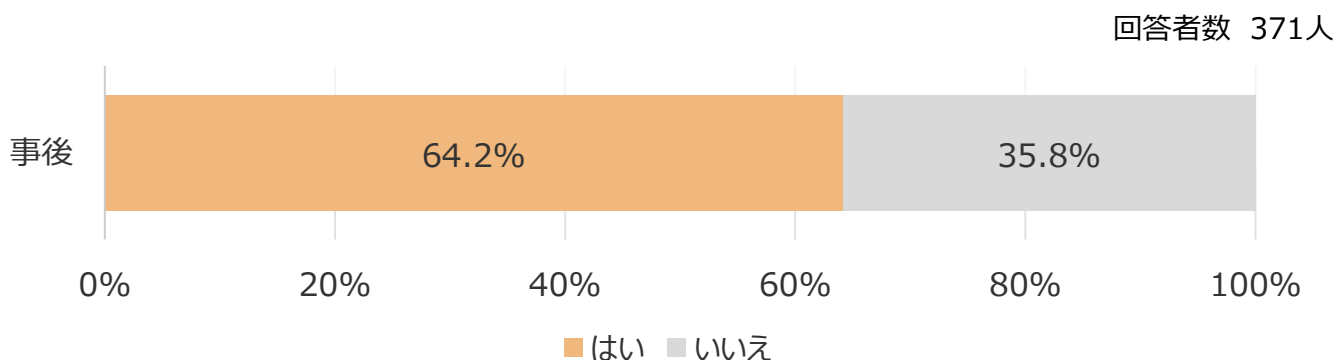
- ◆ 日常生活において歩行を1日7,000歩から8,000歩程度または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか？



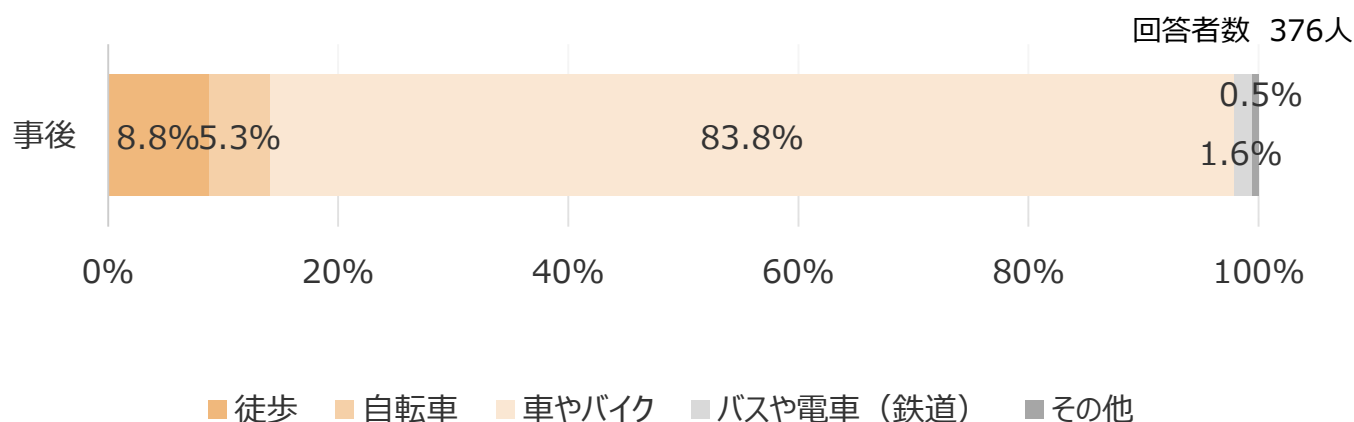
- ◆ 日常の生活活動以外に定期的な運動・スポーツを1週間に何日位していますか？



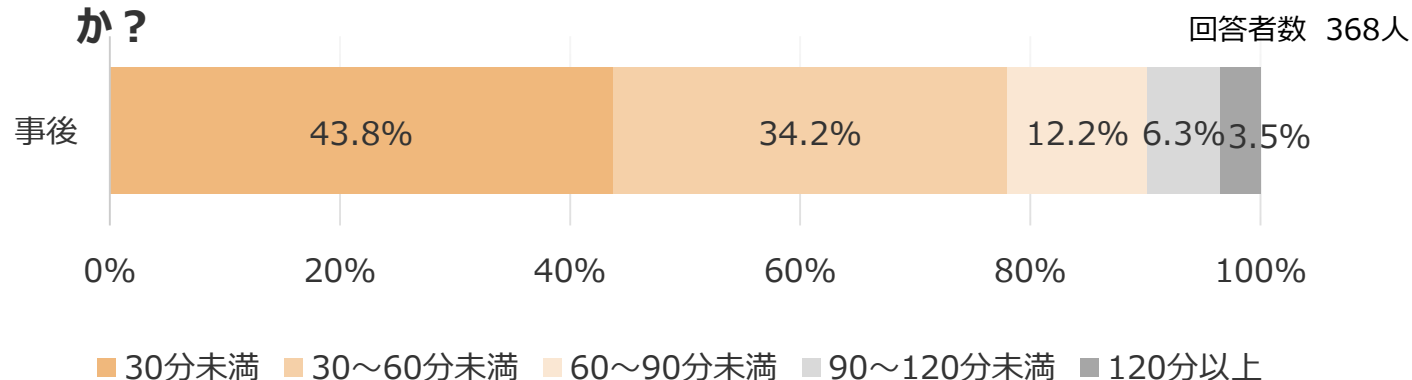
- ◆ ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか？



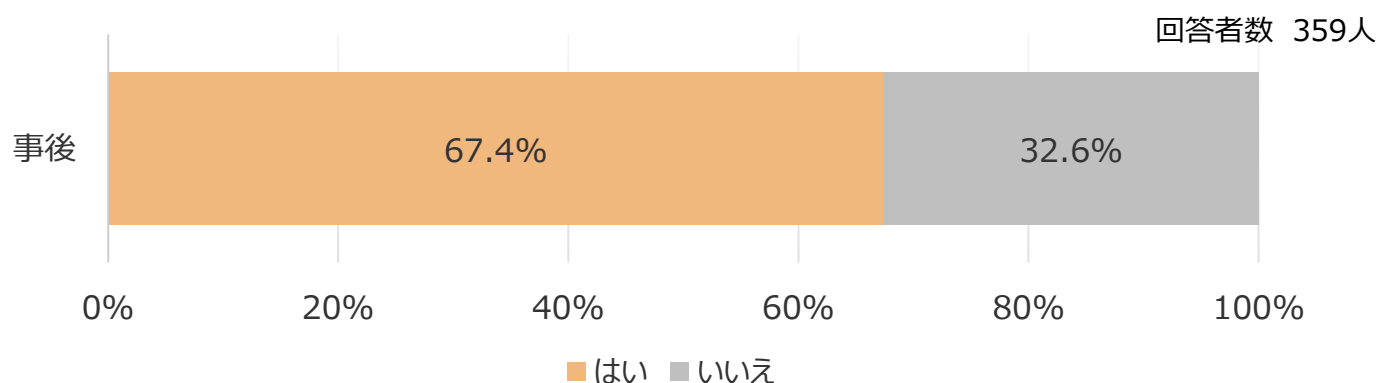
◆ 外出時の主な移動手段をお答えください



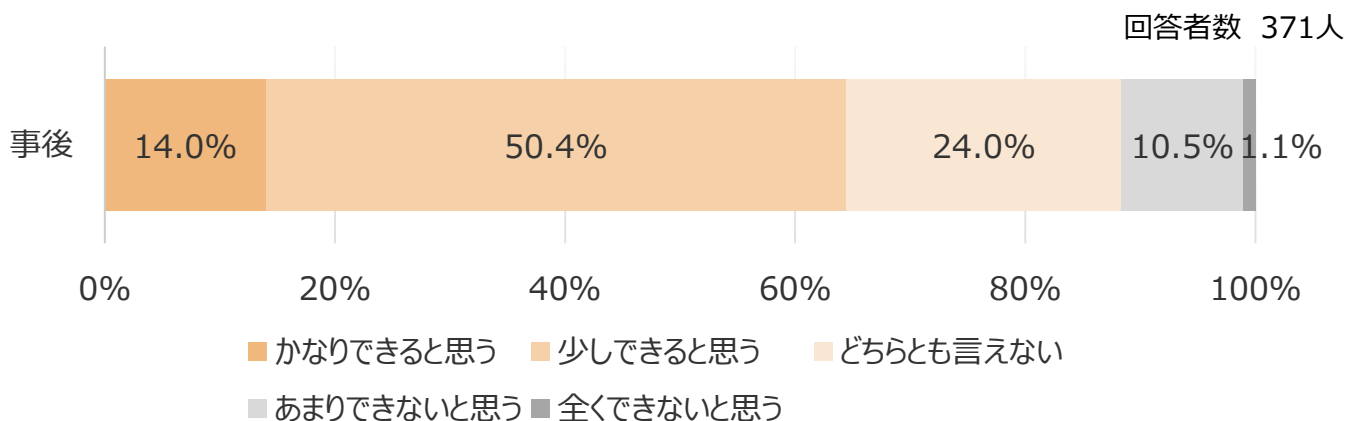
◆ 外出時（通勤など定期的な外出）に、徒歩の時間はどのくらいありますか？



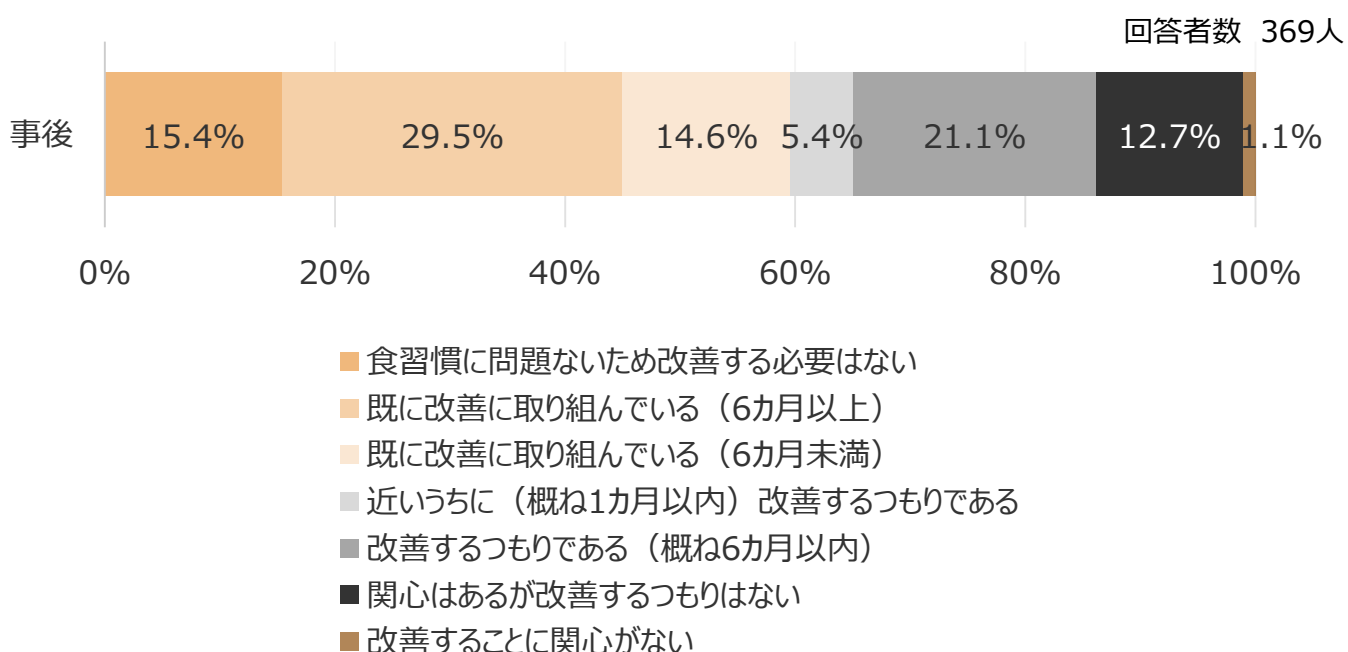
◆ ウォーキングで北茨城市のヘルスロード、ウォーキングロードを利用したことはありますか？



◆ 食習慣の改善について「自分是可以する」という自信はありますか？



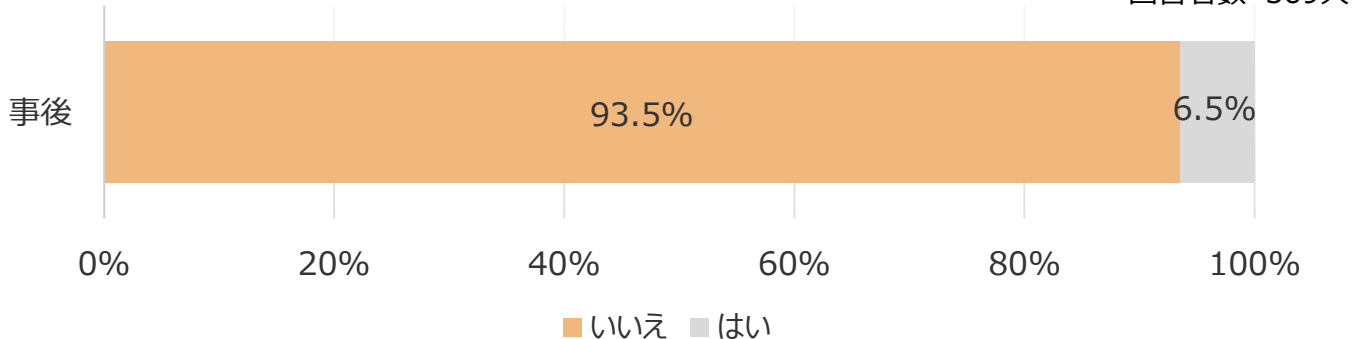
◆ 健康維持のために、食習慣を改善してみようと思いますか？



食事に関する意識（事後のみ）

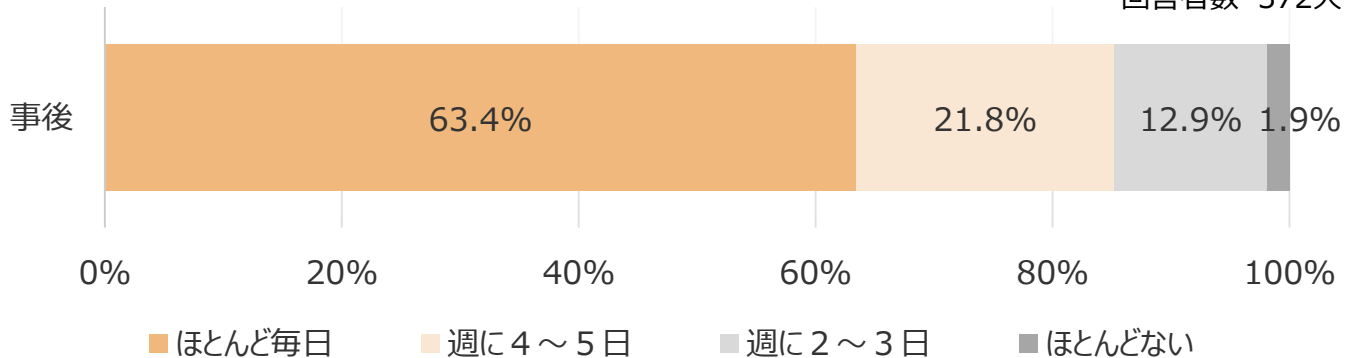
◆ 朝食を抜くことが週3回以上ありますか？

回答者数 369人



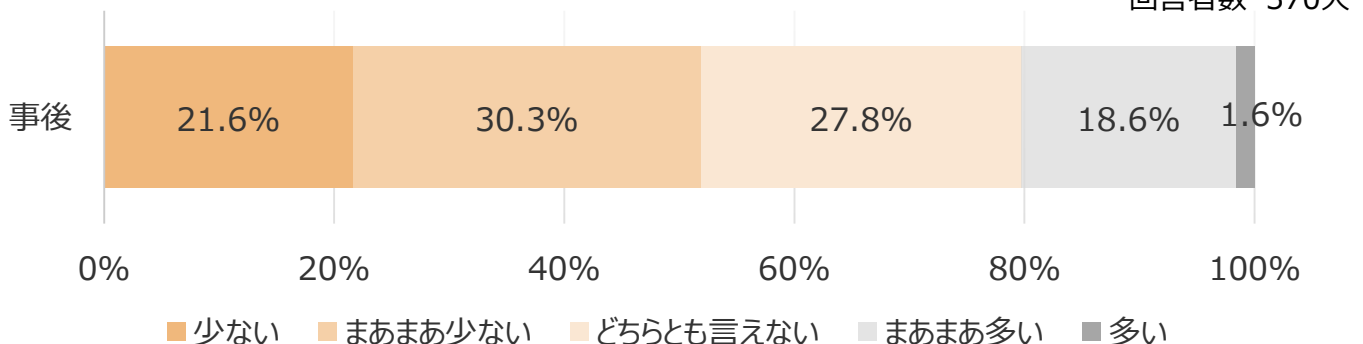
◆ 主食（ご飯、パン、麺類）主菜（魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品）副菜（野菜類、海藻類、キノコ類）の3つを組み合わせる食べることが1日に2回以上あるのは週に何日ありますか？

回答者数 372人



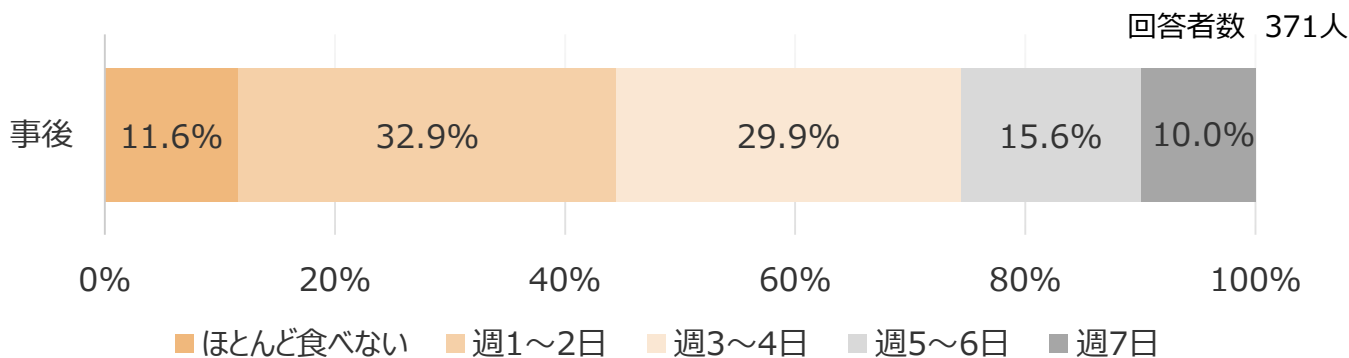
◆ 普段の食事の味付けが濃いことが多いと思いますか？

回答者数 370人

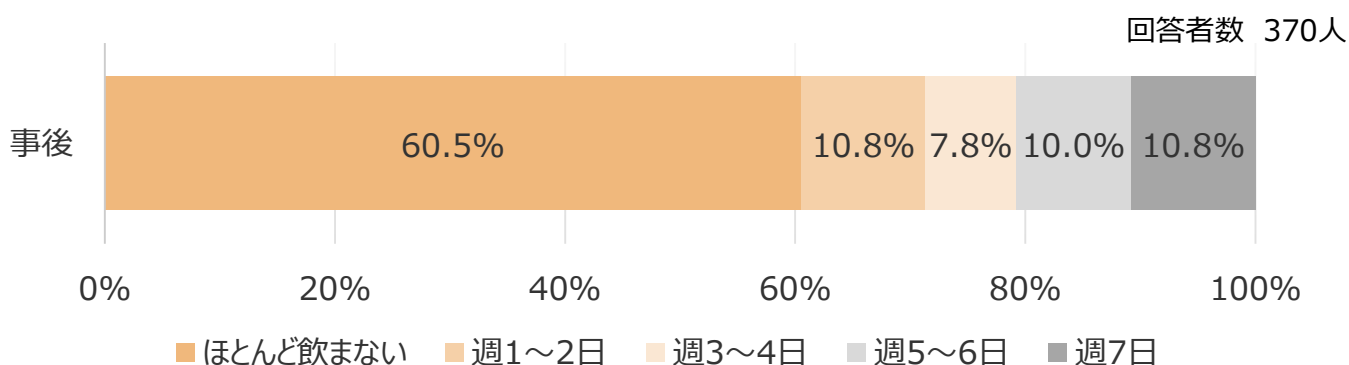


間食と飲酒に関する意識（事後のみ）

◆ 間食（食事の時間以外に菓子類や甘い飲み物の飲食）が週に何日ありますか？



◆ お酒を飲む日が週に何日ありますか？



◆ 飲酒日の1日あたりの飲酒量どのくらいですか？

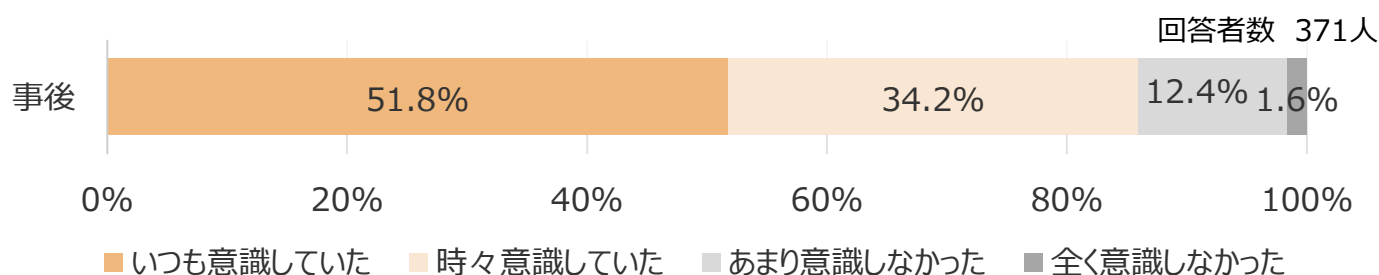
回答者数 146人

飲酒量	1合未満	1～2合未満	2～3合未満	3合以上
事後	50.0%	41.1%	6.2%	2.7%

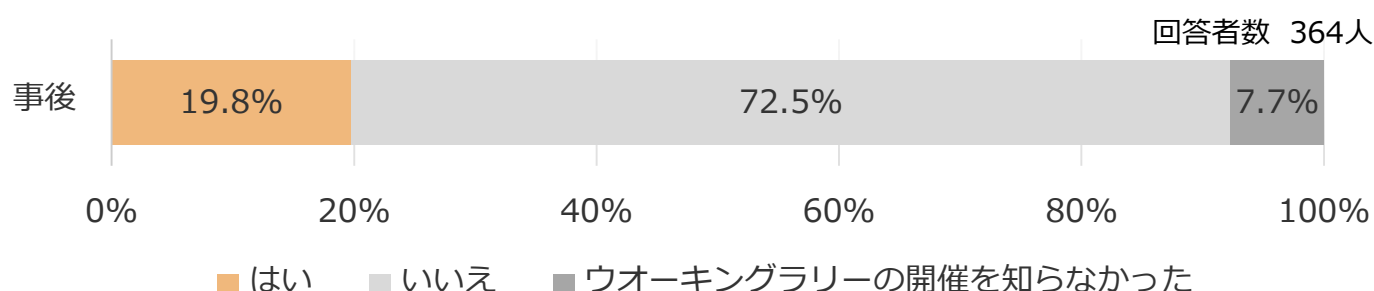
≪1合相当量≫ 日本酒：1合、ビール：500ml
焼酎 25度：100ml、ワイン：180ml、ウイスキー：60ml

❖ 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？

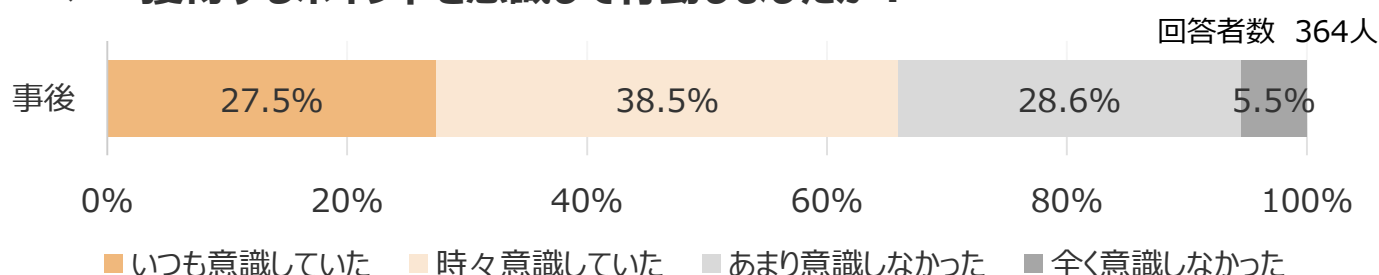


◆ ウォーキングラリー（歩数イベント）に積極的に参加しましたか？



❖ ポイントに関する意識

◆ 獲得するポイントを意識して行動しましたか？

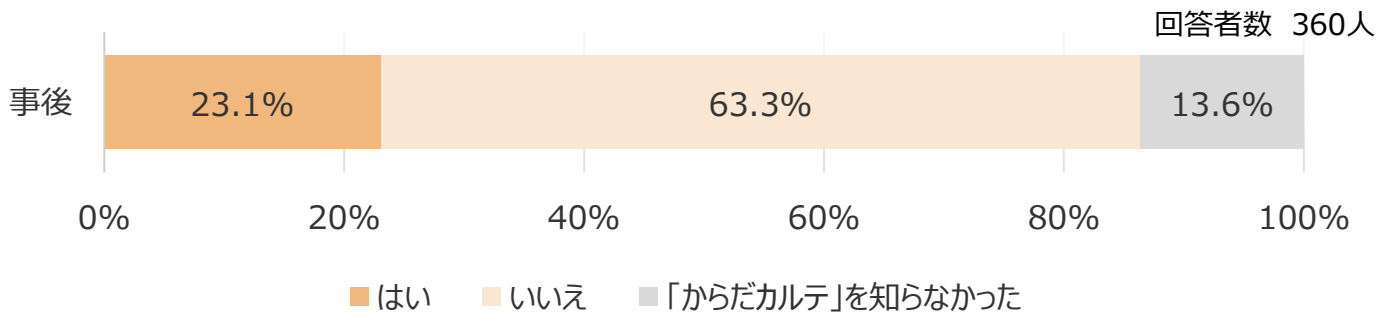


◆ ポイントを貯めることは簡単でしたか？



「からだカルテ」に対する評価 1/2

◆ 健康管理ポータルサイト「からだカルテ」を利用しましたか？



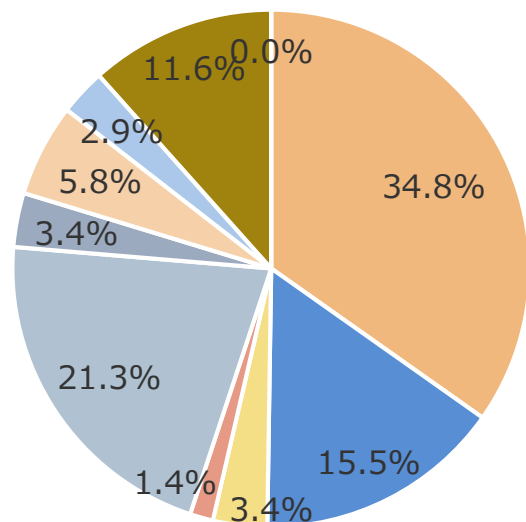
◆ 前の質問で「はい」とお答えいただいた方で、健康管理ポータルサイト「からだカルテ」の各コンテンツの利用状況について、「よく閲覧した」「健康づくりに役立った」それぞれの上位1位～3位とその他を①～⑩の項目からお答えください

1位：Myデータ データー一覧	34.8%
2位：Myデータ ポイント	21.3%
3位：Myデータ 健康グラフ	15.5%

<回答の合計に占める割合>

回答数 207

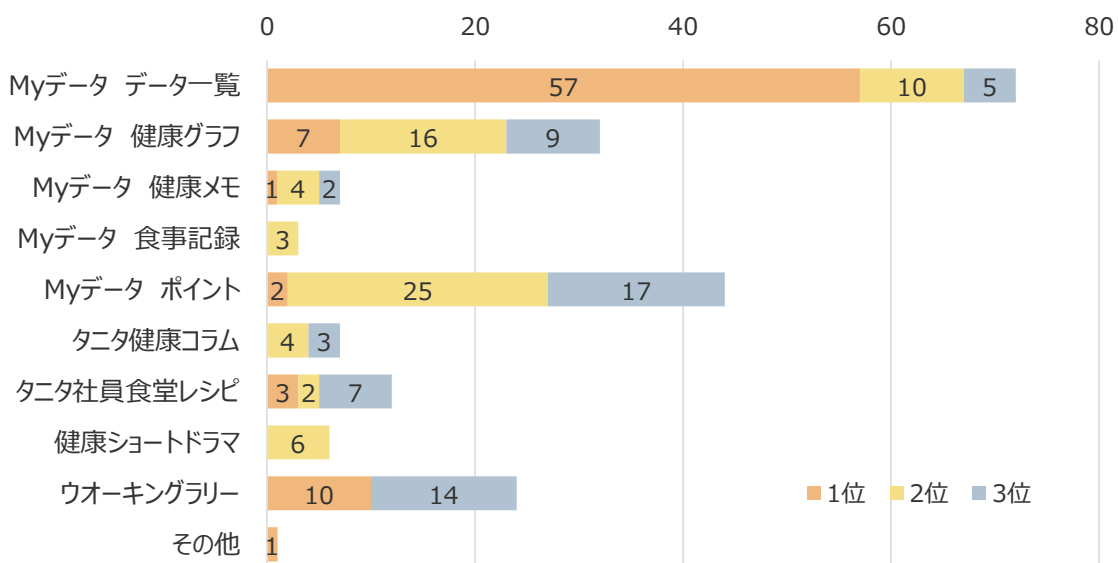
- Myデータ データー一覧
- Myデータ 健康グラフ
- Myデータ 健康メモ
- Myデータ 食事記録
- Myデータ ポイント
- タニタ健康コラム
- タニタ社員食堂レシピ
- 健康ショートドラマ
- ウォーキングラリー
- その他



「からだカルテ」に対する評価 2/2

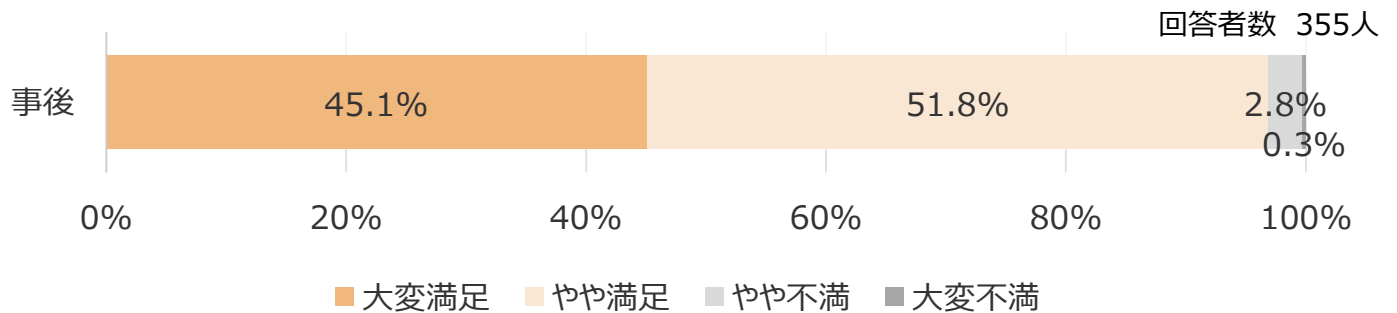
＜順位別回答＞

回答数 207

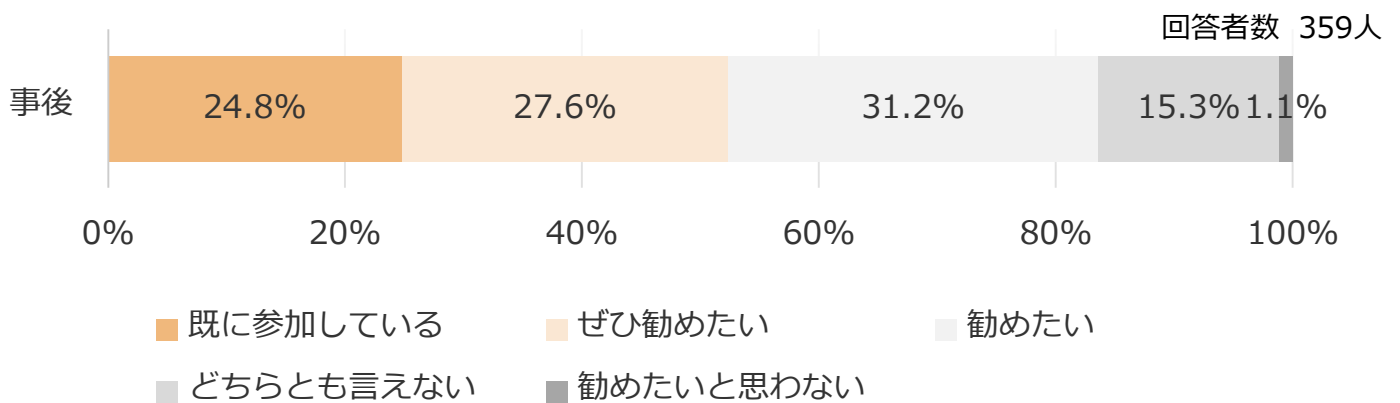


事業に対する評価 1/2

◆ この事業に対する満足度



◆ この事業を家族や友人に勧めたいと思いますか？



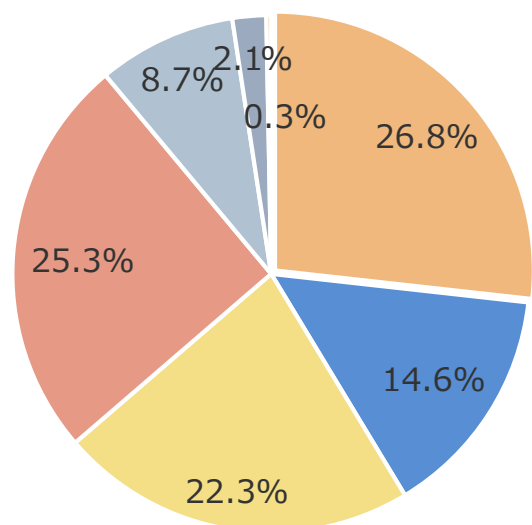
- ◆ この事業で「モチベーションの維持に役立った」上位1位～3位とその他の
①～⑦の項目からお答えください

1位：歩数、活動量計、アプリの活用	26.8%
2位：ポイントが貯まること	25.2%
3位：記録付したデータを見ること	22.3%

＜回答の合計に占める割合＞

回答数 994

- 歩数、活動量計、アプリの活用
- 体組成を定期的にはかること
- 記録付けしたデータを見ること
- ポイントが貯まること
- 仲間と一緒に参加すること
- 健康情報をサイトやチラシ等から得られた
- その他



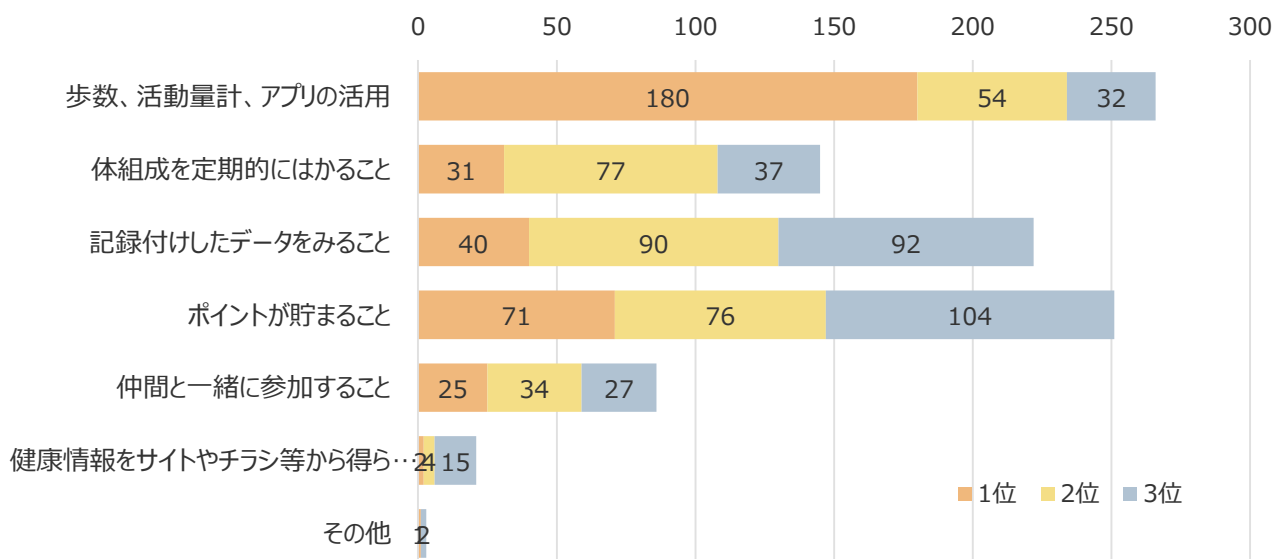
その他（自由記述）

ポイントで商品がもらえる
健康のため

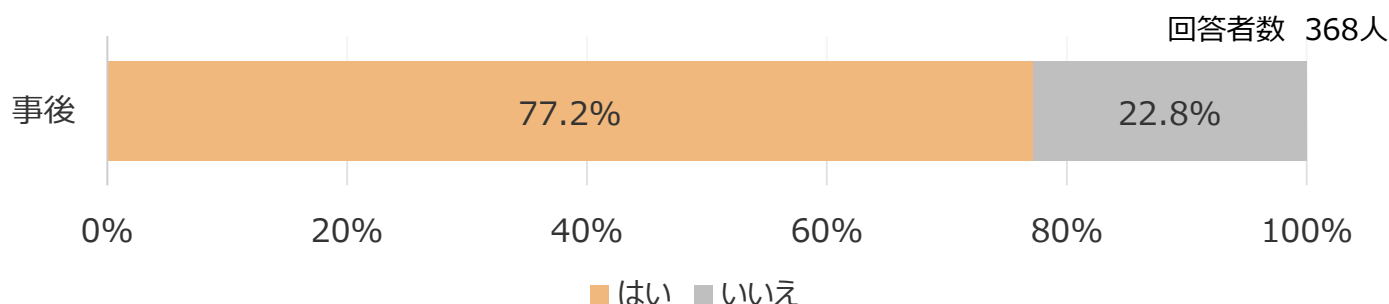
健康、体力維持
食事商品券

＜順位別回答＞

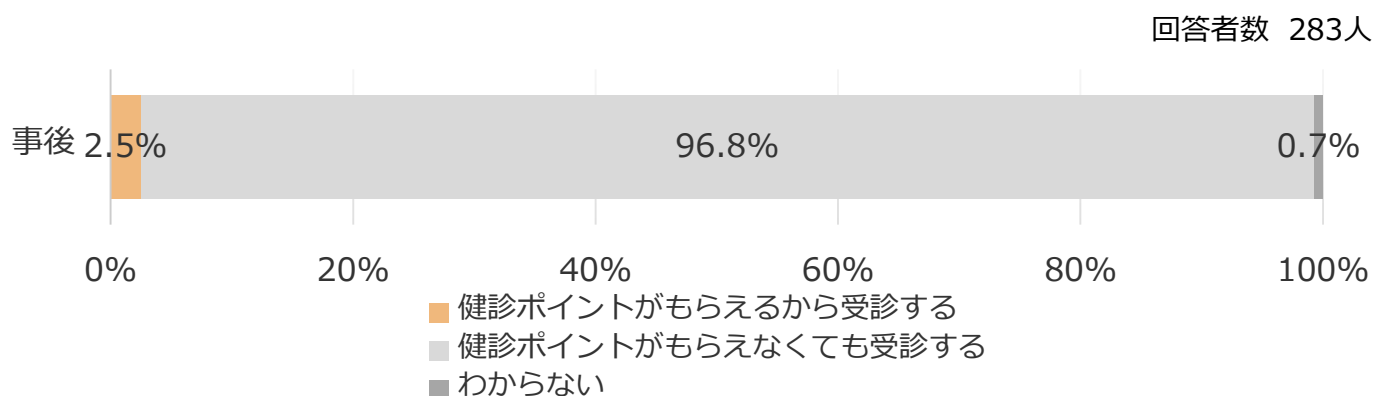
回答数 994



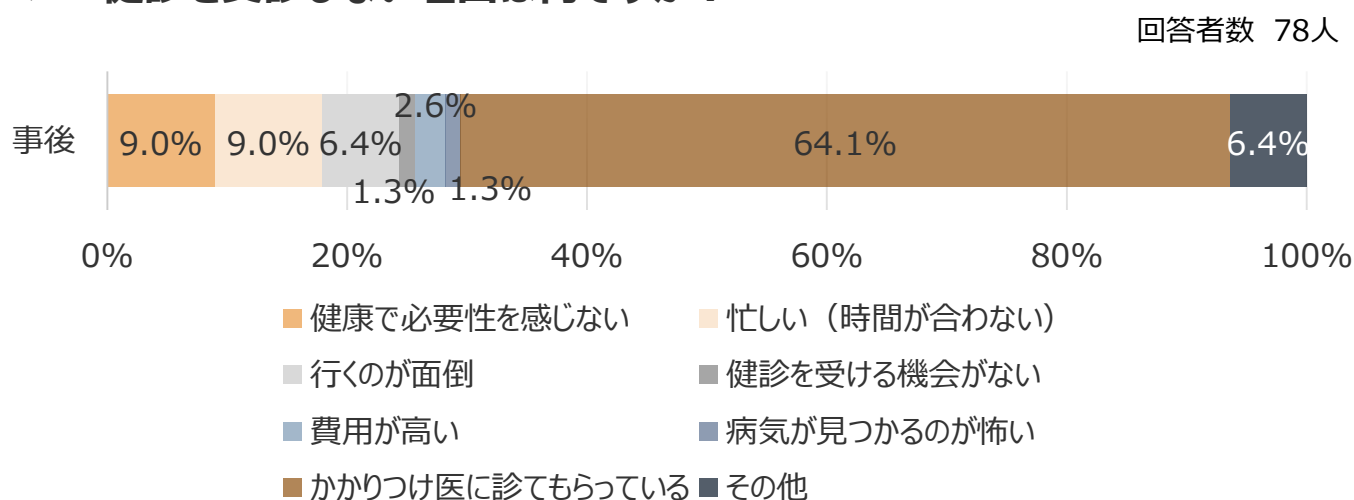
◆ 特定健診・後期高齢者健診・人間ドックを今年受診しましたか？



◆ 健診受診ポイントがもらえることは受診するにあたり影響はありますか？



◆ 健診を受診しない理由は何ですか？



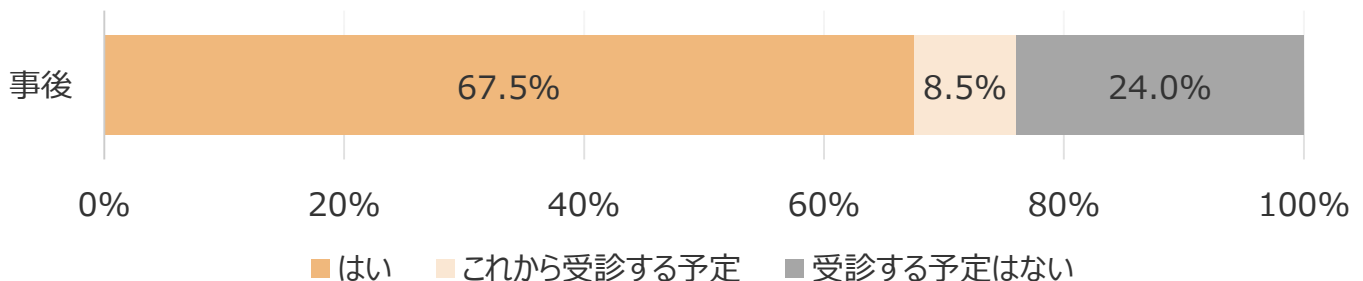
その他（自由記述）

2023年1月予定
昨年12月だったので12月末か1月になってしまう
予約したが都合で行けなかった

健診を受けるつもりでいる
通院している。会社での健診

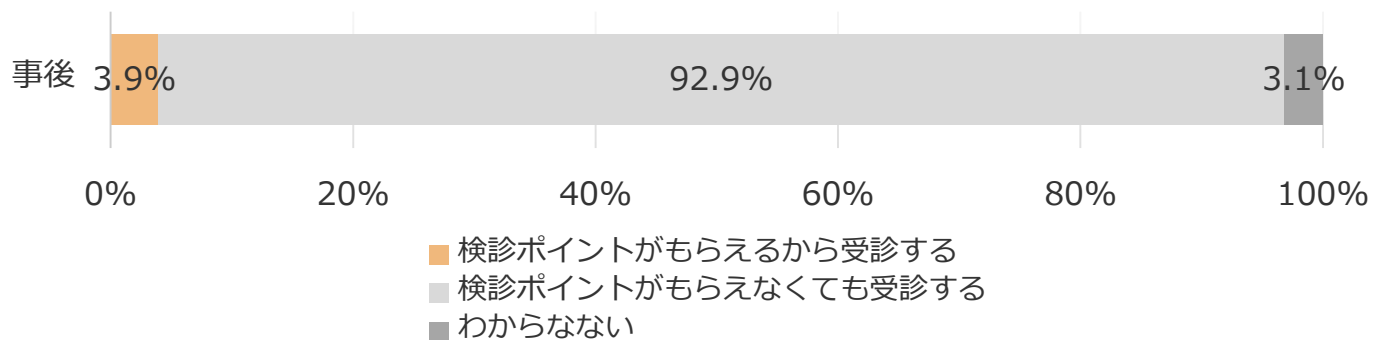
◆ がん検診を今年受診しましたか？

回答者数 363人



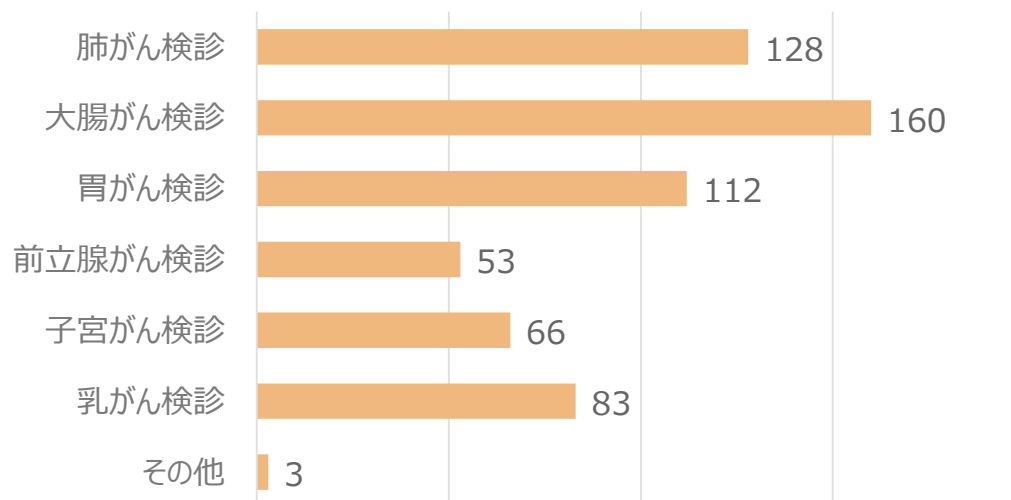
◆ がん検診受診ポイントがもらえることは受診するにあたり影響はありますか？

回答者数 255人



◆ 今年受診したがん検診の種類は何ですか？（複数回答）

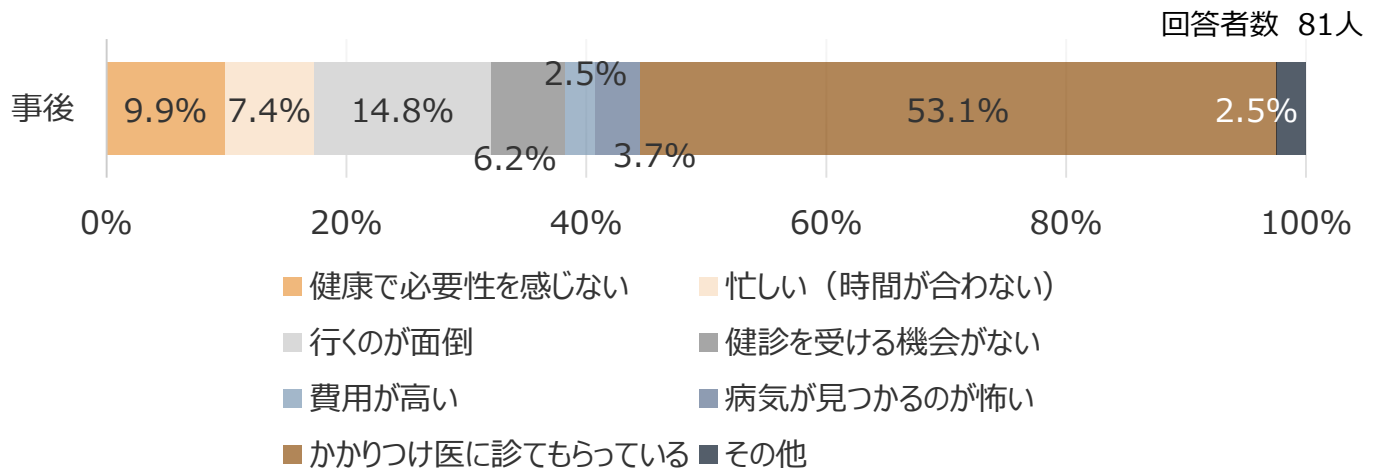
回答数 605



その他（自由記述）

肝臓がん

◆ がん検診を受診しない理由は何ですか？



その他（自由記述）

1年おきで検診をうけている来年予定
検診日に行けなかった

バリウム飲んで気分が悪くなった。
年をとったから関係ない

◆ ご意見（事前）

- もっと早くから知りたかったです。
- 楽しく自分なりに努力しながら頑張れる事業だと思います。ポイントで努力が還元され、毎日続ける力にもなると思います。
- 妻から勧められて参加しますが、ポイント貯めて食事したいです。

◆ ご意見（事後）

- 継続は力なり”をモットーに考えています。5年以上も継続できるようにしてほしい。100万歩/年を切ったら返却、中止としたらどうですか。
- 5年で終わってしまうのは残念、私の知人は終わってしまったのでそれから歩く事が少なくなった。できるなら5年でやめるのではなく賞品は高く無くても良いから長くやって欲しい!!
- ポイントがわかりづらい。・1ポイント=1円にしてほしい。
- スマホは持っているが、使い方がわからない。(指導してくれると良い)
- 運動することを常に意識しモチベーションの維持に役立っています。
- 丸4年になりましたが、意識して歩くことが多くなっていますので、多くの方に参加してもらいたいと思います。
- 健康ポイント事業(5年間)をもっと伸してほしい。
- 万歩計の電池不具合(接触不良)が非常に多い。万歩計の取替に5000円以上かかるというのは???
- 事業に参加してよかったと思います。活動計を持つことで意識的に歩こうと思うようになり、健康につながっていると思います。
- 本取組の延長・万歩計の電池不具合が多い・万歩計がこわれた場合のフォローがない。
- 5年で終わらなく、長く続ける様お願いしたい。終わってしまうと年寄りの楽しみがひとつなくなりさみしい!!
- 1日7000歩がちょうど良い運動量なので意識している
- 1年間健康に気をつけるようになった。
- 3年目になりましたが、その前は歩く事に余り意欲していませんでした。歩く事がこんなにも健康に良い事に、気づかされました。お陰で健康で過ごしています。有難うございます。
- 5年!と言わず継続を望みます。参加賞は薄く、参加人数を増やすのも有!
- 5年といわずに続けたい。期間がおわるとウォーキングをつづけられるか不安です。(モチベーションが下がってしまう)(ウォーキングをやめると病気になりそうです。)
- 5年といわずもう少し続けてみたい。終わると歩くのもやめてしまうような気がします。
- 5年といわず長く続けてほしいです、(金額といわず何か少しでもいいからそうすると散歩も楽しくなる。

◆ ご意見（事後）

- 5年過ぎましたが事業としてポイントはありがたかった。高齢になれば自分からすすんで動くことが大事、市のサポートは寝たきりにならないよう100歳まで元気に頑張ります！
- 5年間、あっというまに終わりました。健康を意識しながら、毎日、過ごして行こうと思います。どうもありがとうございました。
- 5年間、モチベーションの維持にたいへん役立ちました。素晴らしい企画です。
- 5年間、健康ポイント事業に参加してありがとうございました。
- 5年間、健康ポイント事業に参加していなかったら、毎日のウォーキングを頑張っただけでよかったと思います。ポイントでお食事券を頂いて激みになりました。習慣化して、健康につなげたいと思います。
- 5年間ありがとうございました。
- 5年間お世話になりました。
- 5年間と言わず、継続していただきたい。
- 5年間の期限がなくなるといいなと思います。健康のためにも続けたいです。
- 5年間続けて運動の大切さや食事の大切さをとても感じました。この事業があつてこそデータを見ながら意識を高めることが出来ました。これからも個人で続けて行きたいと思います。ありがとうございました。
- 5年前、友人の紹介で「健康ポイント事業」に参加させて頂き、今日迄継続して参加して来ましたが、元来メタボ気味・高血圧気味であったのですが「シルバー体操」「スクエアステップ」等にも参加し、お陰様で健康を維持しています。今年度で卒業となりますが、楽しみの1つでありましたポイントがなくなる事で運動の継続に心配もありますが、少しでも認知を予防し、健康寿命をのばす様にチャレンジして行きたいと思います。ありがとうございました。
- あと1年を残し終了するのは残念ですが、続けて行くのが心配です。お陰様で心身共強く成った感じです。人生100年時代、限定5年といえど更に続けられ、ごほうびもついてくる事業に成ればとはげみに成りますが・・・
- アンケートの集計を確認したい。
- ウォーキングラリーでもポイントがもらえるとうれしいです。
- ウォーキングラリーの上位にはポイントを付与してはどうでしょうか？(例)1～50位まで500ポイントでは(以前の資料には1ポイント1円と書いてありましたが)
- おかげ様で運動不足が解消されました。今後がんばります。ありがとうございました。
- 同じ散歩でも万歩計をつけて歩いた方が歩数がわかり、張り合いがあり楽しいです。色々な所が歩道に整備される事を願う

◆ ご意見（事後）

- ・ お陰さまで筋肉痛も無くなり階段の上り下りが楽になりドクターにも勧められ毎日が快適に過ごせて毎日の散歩が楽しくなりました。
- ・ お世話になりました。
- ・ からだカルテが有料化になるのが残念です。ポイント確定が出来て助かったので・・・参加期間を5年でなく10年にしてほしい。
- ・ このような事業があると自分に甘くなる心がやってみようと気持ちが出ていいです。ウォーキングロードが市内たくさんの所に出来るといいと思います。
- ・ この一年間ウォーキングラリーに参加してから、意識して歩いたので、体重が大分落ちて体も軽くなり、参加して良かったと思っています。これからも動く様にしたいです。
- ・ この事業に参加させて頂き、健康に対する意識が強くなりました。ありがとうございました。
- ・ この事業に参加して、いかに体を動かす事が大事かが実感しました。これからも意識して運動しようと思います。ありがとうございました。
- ・ この事業は市民の健康、体力作りに有益だと思います。継続されることを希望します。
- ・ コロナの注射で右足痛になって歩くのが少なくなり残念でなりません。足から腰に行きこまりました。病院に通ってます。
- ・ コンビニでのデータ送信ができない事があった。
- ・ とてもいい事業だと思います。
- ・ とても楽しく参加しています。
- ・ とても良い事業で大勢の参加される事を望みます。
- ・ ヘルスロード、ウォーキングロードを増加してほしい。PRが不足です。
- ・ ポイントが増えるのを楽しみに歩いていたら、いつの間にか習慣化して歩いて歩かないと落ち着かなくなりました。これからも少しずつでも歩いて健康でいられるよう頑張ります。ありがとうございました。
- ・ ポイントが付くということはウォーキングの刺激になり歩数が少ないともう少し頑張ろうという気になりました。卒業とは残念です。
- ・ ポイントにつられ楽しく健康作りに参加できました。ありがとうございました。
- ・ ポイント事業に参加して歩く習慣が身に付いたので大変よかった
- ・ ポイント事業は今年度で卒業になりますが、活動量計は常に携帯していくと思います。数値を見ることで、はっきりとした動きの量がわかり、行動にもつながりやすくなります。ありがとうございました。
- ・ ミニストップ北茨城インター店が入力出来ないのでもう今年で止めようと思う
- ・ もう少し続けられたら良かったです。最後は残念な気持ちで、自力で続けて行きたいです。ありがとうございました。
- ・ もっと前から参加したかった。

◆ ご意見（事後）

- やってみると、楽しいので、お友達に教えてあげました。
- 移動手段が(車)ないのでその場所まで行けない
- 何年も前から、毎年続けているがん検診で、ポイントが貯まることや、毎日歩くことでも貯まることで、以前より、歩くことが楽しくなった。そのことにより、少しは、体力の維持、姿勢の保持に役立っていると思う。今年、初めて参加できてよかった!!
- 華川臼場のミニストップ、ローソンのLoppiは読み取りできない事がよくあり不便でした。事業については楽しく取り組ませていただいています。
- 楽しく目標を持って参加させて頂いて来ました。今年度5年ということで卒業の案内を頂きましたが寂しいですね・・・大変お世話になりました。ありがとうございました。またいつか再開して頂けることを待っております。
- 期間が5年と定まっていますが、何年か後に、また参加できるようになったらいいと思います。すでに、そうだったらゴメンナサイ。
- 期限なく参加出来ることをお願いします。ポイント数に応じた商品券は無くても良いと思う。が、継続なら高額ではなく低額で多くの参加者に配る。
- 機会があれば参加したい。
- 気がゆるまない様に、もっと長くやってほしかった。
- 季節の巡りを感じながら、深呼吸をしながら爽快な時間を過ごすことが出来ました。5年間風邪を引かませんでした。健康づくりに参加させて頂いたお陰でございました。ありがとうございました。
- 近くにヘルスカード等ないので一人歩きになるのでこわいことがある。(車)
- 継続したいです
- 健康づくりのための良い企画だと思います。続けて欲しいと思います。
- 健康について見近にある事業で意識付けができると思います。来年度をもって終了するのはとても残念に思います。
- 健康の為に始めましたが、ポイントがもらえて良かったと思います
- 健康ポイント事業への参加、最長5年が意味がわからない、継続する事が良いのでは？
- 健康ポイント事業への参加をもう少し(7年間ぐらい)伸ばしていただければありがたいです。
- 健康ポイント事業参加期間が5年(?)になっていますが参加している人からは5年で終了する事を残念に思っている方が沢山います。参加期間の延長を期待します
- 健康を意識し、又、景品を頂ける事に対して楽しみでした。皆さん頑張ると思います。
- 健康維持に役立った。
- 健康維持の為に、やっている。
- 健康管理サイト「からだカルテ」利用するのを忘れてしまう。利用しきれない。

◆ ご意見（事後）

- 健康管理に対しての取組をこれからも引き続き利用し役立て健康を維持していきたいと思います。
- 健康管理を常に意識できる。
- 犬の散歩30分くらい。
- 今回卒業になりますが、1年後とか、また受付対応になればいいな—と思っています。よろしくお願いします
- 今年で卒業なので残念です。
- 最近北茨城市に移住し、健康ポイントを知り、去年より活動量計を首から下げて日々生活しています。確実に「歩く」という事を意識して生活しているように思います。1日の終わりに活動量を確認するのが楽しみです。
- 使用期間が5年は短いです。10年は必要だと思います
- 私は5年前に引越して来て、この事業を知りました。以前よりなるべく歩くようにしてきましたが、よりはげみになり意欲的になりました。頂ける商品券も家族で食事ができ楽しめます。最長5年間が残念です！
- 私も83才に成りましたが歩く歩数は早めに歩く事が出来るので卒業しても5年間歩いた様に自分の足でこれから先も一緒に参加した方たちと頑張ります。
- 事業への参加が最長5年とのことですが、年代がかわったらまた参加できるようにして欲しいです。
- 事業終了、とても残念です。毎日の歩数等、活動量を知る事ができてとても気に入っていました。ポイントがもらえる事で、「もう少しがんばろう!」とも思えました。また参加できる日を楽しみにしています。
- 自分が毎日どのくらい歩いているのがわかって良かったです。5年以上続けられたらいいと思います。
- 自分では、なかなか歩くという事は、出来ません。この様なバックアップがあるととても楽しく、はりを持ちながら行う事が出来ました。息子達は市外に住んでいるのですが、この様なイベントをととても、うらやましいと言っております。
- 首から下げているが、忘れていることが多かった。階段の上り下りをして、大腿をきたえている。スクワットしているがカウントしない。むしろ、そうじなど家事のカウントが多くなっている。楽しく体をうごかしているが、効果的な運動でない。運動の仕方ではない。苦手であり活用しないが、もっとサイトも閲覧したいと思う。
- 生活習慣を見直す事が出来たので良かったです。これからも健康に気を付けて維持して行きます。5年間お世話に成りました。
- 体を動かすことで歩数が増え、歩数からポイントを得られる。歩数を意識して体を動かす様になり、健康によい事だと思います。
- 体調不具合なので令和5年1月1日より中止します

◆ ご意見（事後）

- ・ 体力の維持、向上に大変参考にしております。今後継続していきたいのですが本年度で終了になってしまいます。継続出来るなら大変ありがたいです。目標がある事はうれしいです。
- ・ 大変御世話になりました。歩くことが数字に見えることにより、習慣になりました。
- ・ 大変有意義と思う。
- ・ 長い間ありがとうございました。この習慣を続けていこうと思います
- ・ 定期的にウォーキングラリーの開催を実施して欲しい
- ・ 定期的に測定したことは、体調管理に役立った。
- ・ 日々、散歩、ウォーキングをするという、良い機会と動機づけになり、生活の一部になりつつあります。
- ・ 歩いてポイントを貯めることへの認識不足でした。普通の生活の中でわざわざ歩くことをしないでポイントを貯めようと。主婦の仕事中の1歩1歩がカウントされると思って参加しました。いかに主婦が毎日の生活の中で働いているかを解りたいと思いました。残念!!でも参加したからには、無理をせず、健康に気をつけながら5年間頑張りたいと思います、よろしくお願い致します。加藤
- ・ 歩く事への意識が高まったように思います。
- ・ 歩く習慣がつき、非常に良かった。
- ・ 歩く習慣ができました。
- ・ 歩行目的が出来、毎日楽しく行っています
- ・ 歩数を日々意識し出来ました。ルームランナー等の利用で筋トレも出来ました。お天気に左右される事なく歩数計は、いつも共にしていました。多くの方々にぜひ参加していただいと楽しんで健康作りに!!自分自身への贈り物
- ・ 歩数計の価格が高い。(≒¥4000)¥2000位にならないのでしょうか?誤って洗濯したりして歩数計が壊れる妻1回、私2回、妻は今年事業やめる私は来年の継続を迷っている。
- ・ 北茨城市民にこの事業のことをもっとPRして健康的に暮らせる手助けによるにあればいいのではないのでしょうか。
- ・ 本事業の内容を深め、今後利用したいと思います。
- ・ 毎日のウォーキングが習慣となり健康に気をつける様になり良かったと思います。
- ・ 毎日の体の動きがわかり、大いに参考になりました。
- ・ 毎日歩くことは身体にも心にも良く、登山にも役立ちました。これからも続けようと思っています。お世話になり、ありがとうございました。
- ・ 毎日歩く事の重要性を再確認しました。この事業に参加したから感じる事が出来ました。
- ・ 万歩計を使用して毎日の歩数を確認することでモチベーションが上がった。同年代の仕事の仲間にも勧めていきたいと思う。

◆ ご意見（事後）

- 目標を決めて歩く為、それに近づくように努力する事ができる
- 夕方のウォーキングを長い間していますが、秋から冬にかけて暗くなるので街灯を増やしてもらおうと、ウォーキングする人が増えると思います。
- 良いと思います。
- 良い活動と思います。知り合いにも紹介したいと思いました。
- 励みになりました。終ると残念です。張り合いがなくなります。
- スイゾウガンなので、ポイントも全く意識していなかった
- 間食少し気をつける。現在の食事でよいと思う。かかりつけ医院で定期的に採血等している。
- 健診ポイントがもらえるという事を知らなかった。
- 天気が良い日(雨雪嵐を避ける)のみ歩く<晴歩雨休>

アンケート分析結果のまとめ

＜アンケート回収率＞

事前アンケートは今年度からの参加者、事後アンケートは参加者全員に対して実施したため、事前と事後の回答者数が大きく異なる状況であった。

＜健康と測定に関する意識＞

主観的健康度では、事前で「良い」「まあ良い」と回答した割合は50.1%で、事後では、59.4%に増加した。

体重・体組成の測定頻度では、月1回以上の測定者では変化がなかったが、「ほぼ毎日」「週1回以上」の合計は59.4%から46.9%と減少していた。

活動量計の携帯状況は「ほぼ毎日」の回答が多く、実際の携帯率ともリンクしていた。

＜運動に関する意識＞

運動を実施する自信を示す自己効力感の前後の変化をみると、事前の合計点数15.13点から14.00点とやや減少傾向であったが、有意な差ではなかった。

雨や雪などの天候が悪いときに運動する自信が低い傾向であった。

日常生活の歩行、運動を実施している日数の前後比較では、事後で、運動習慣が増えた参加者が多かった。

外出時の移動は地域の特性として車、バイクがほとんどを占めた。北茨城市のヘルスロード、ウォーキングロードの利用は34.4%から40.6%に増加したが、まだ半数が利用していない状況であった。

＜食習慣の改善に関する意識＞

食習慣の改善に対する自己効力感「かなりできると思う」「少しできると思う」の回答の合計が56.3%から65.7%に増加した。

間食や飲酒の状況については、前後で差がみられなかった。

＜ウォーキングラリー＆ポイントに関する意識＞

目標歩数については、51.8%と半数を超える人が「いつも意識していた」と回答した。一方で、ウォーキングラリーへ積極的に参加した人の割合は19.8%と低値であった。

ポイントについては、「いつも意識していた」「時々意識していた」人の合計で66%と多くの人がポイントを意識して行動していた。

＜「からだカルテ」に対する評価＞

「からだカルテ」を利用したと回答した割合は23.1%と低値であった。「知らなかった」の回答も13.6%と多く、認知度や利用度を高める対策が必要である。

役立ったコンテンツとしては、「Myデータ データー一覧」や「ポイント」「健康グラフ」が上位であった。自分自身の測定結果やポイントの獲得状況をみるのに活用してくれていた様子がうかがえた。

＜事業に対する評価＞

事業に対する満足度では、「大変満足」「やや満足」の合計で96.9%と非常に高い満足度であった。

モチベーション維持に役立ったものとしては、「歩数、活動量計アプリ」の活用が最も多く、次いで「ポイントが貯まること」「記録付けしたデータを見ること」と事業の意図にそった回答が得られた。ご意見においても5年間の取り組み期間で終了となることに対して残念だとのご意見が多く、事業継続を望んでいる方が多かった。

機器やサイトについてのご意見の多く寄せられ、今後の改善に役立てさせていただきたい。

アンケート回答者数及び回答率

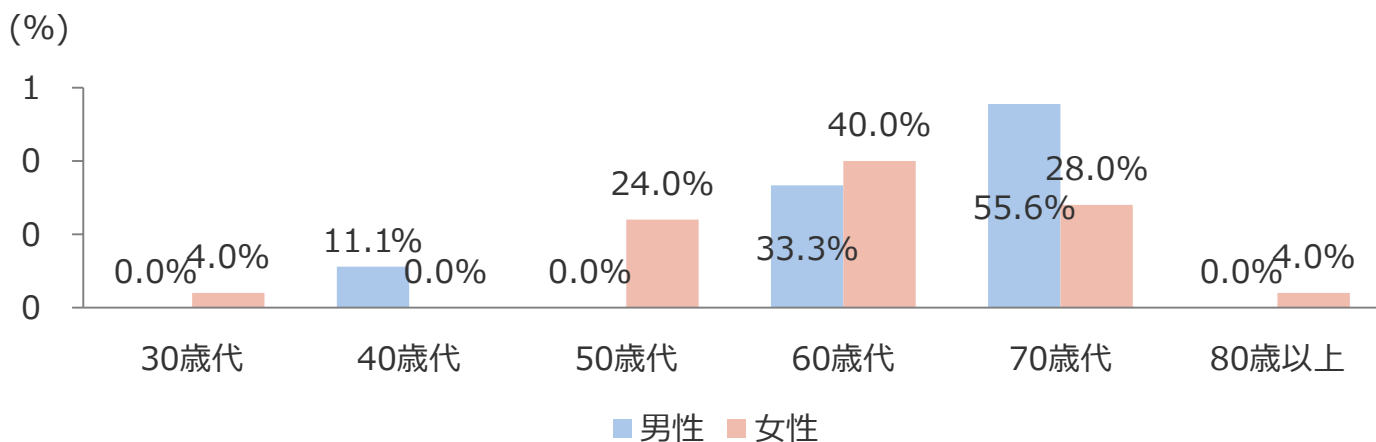
事前アンケート

回答者数：34人

回答率：7.0%

(単位：人)

性別/年代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳以上	計
男性	0	1	0	3	5	0	9
女性	1	0	6	10	7	1	25
計	1	1	6	13	12	1	34



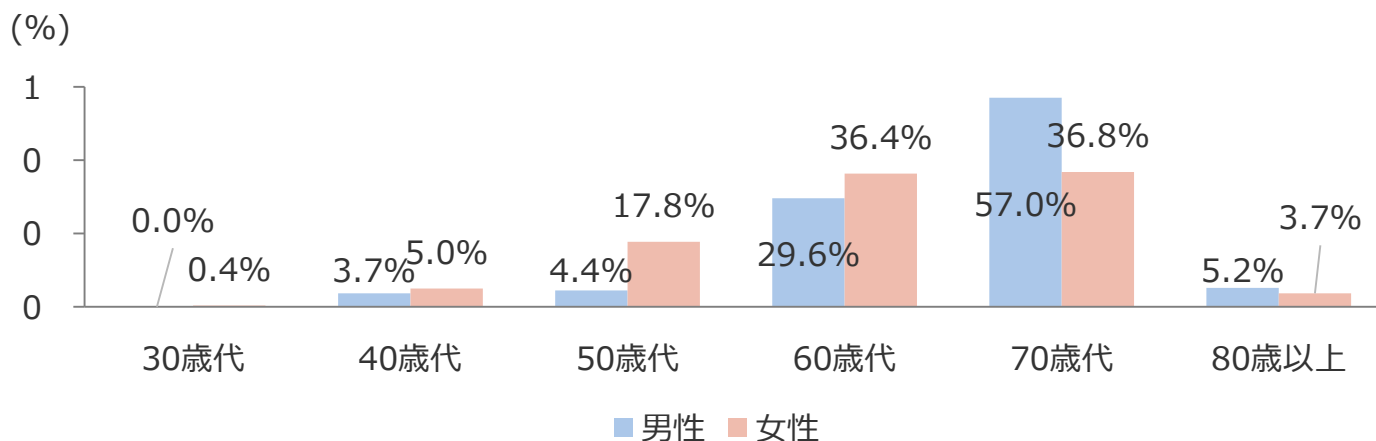
事後アンケート

回答者数：377人

回答率：77.7%

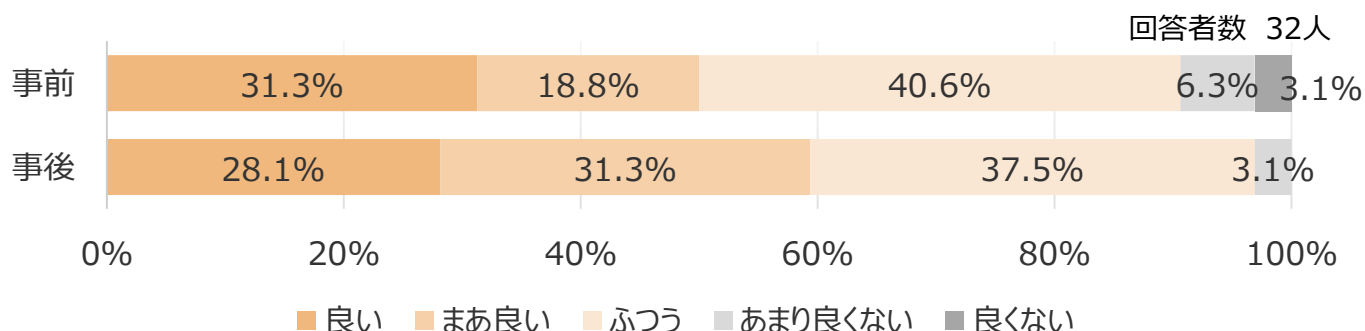
(単位：人)

性別/年代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳以上	計
男性	0	5	6	40	77	7	135
女性	1	12	43	88	89	9	242
計	1	17	49	128	166	16	377



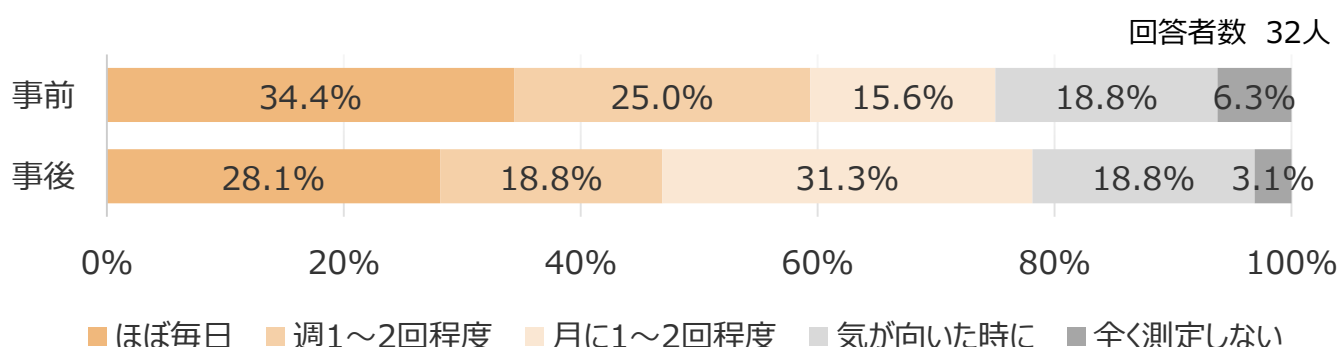
❖ 健康状態

◆ 最近の健康状態について

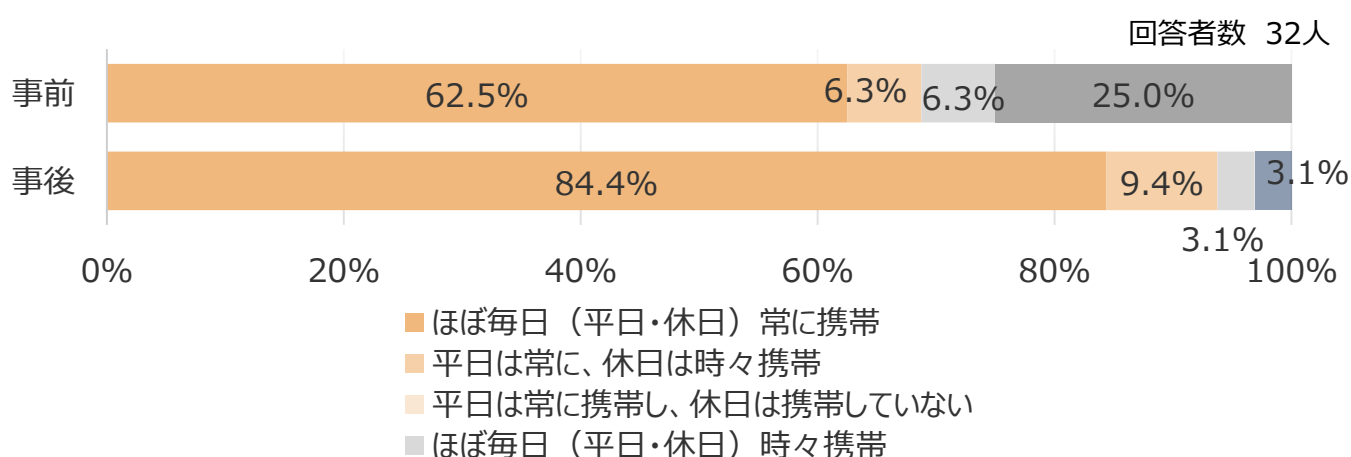


❖ 測定頻度

◆ 体重・体組成の測定頻度について



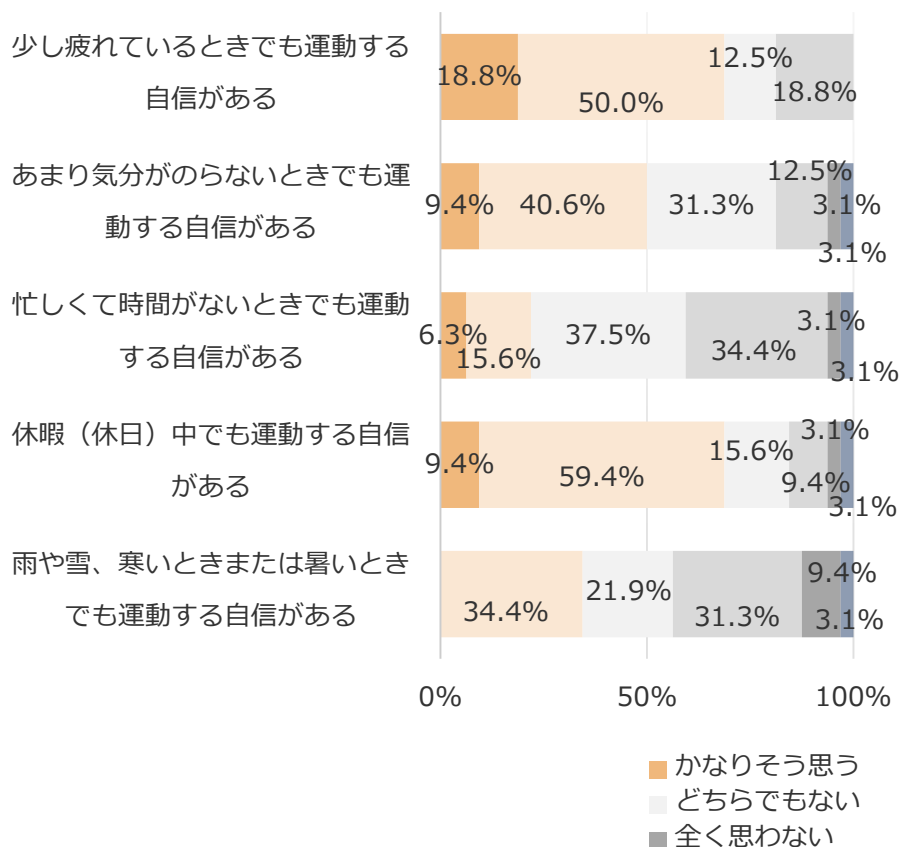
◆ 歩数や活動量を測るために、活動量計またはスマートフォンアプリなど測定する機器を携帯している頻度



◆ 運動セルフ・エフィカシーに関する意識について

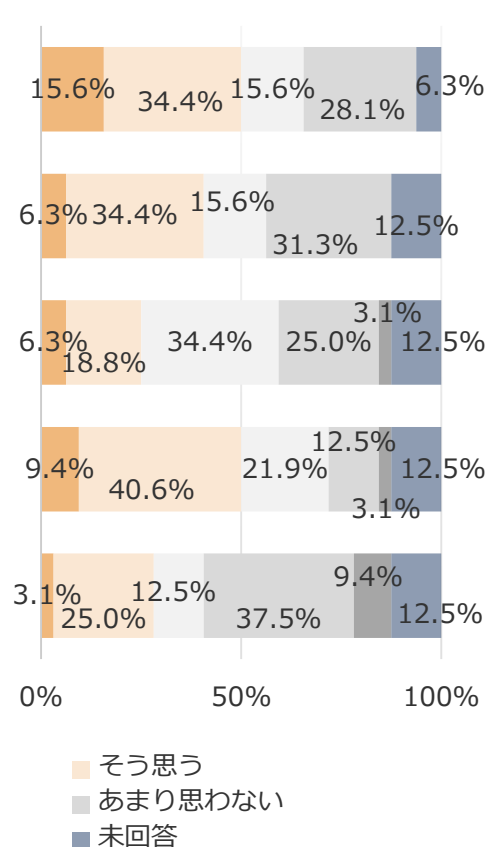
<事前>

回答者数 32人



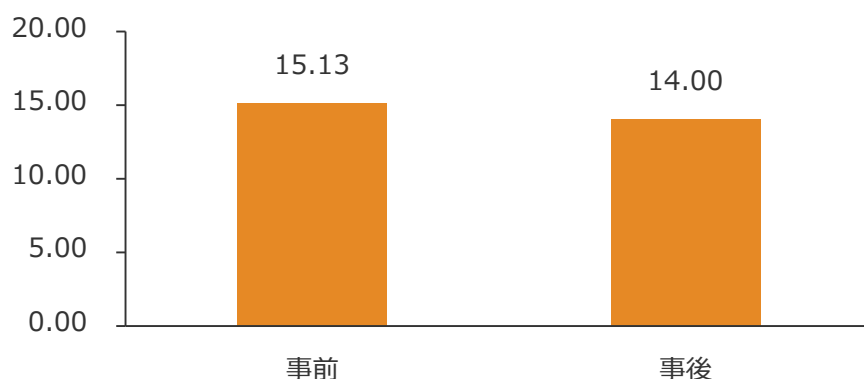
<事後>

回答者数 32人



<セルフ・エフィカシー得点>

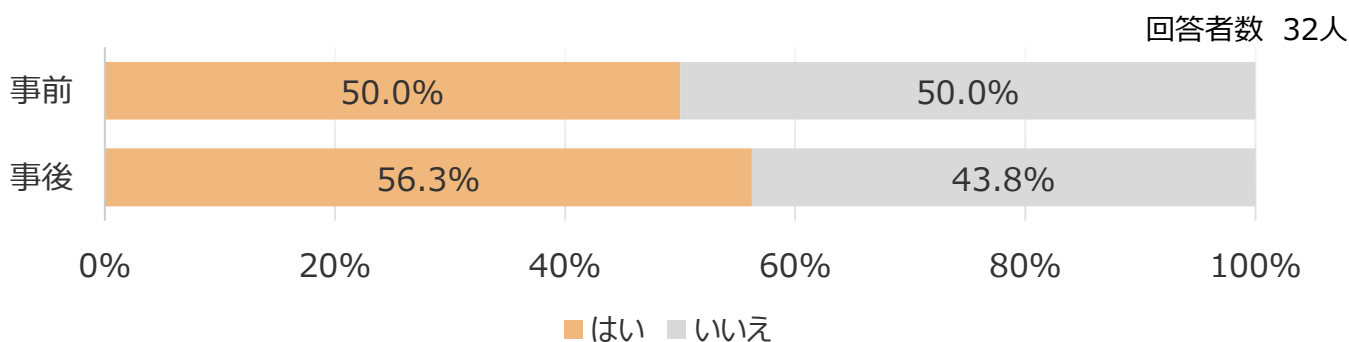
回答者数 32人



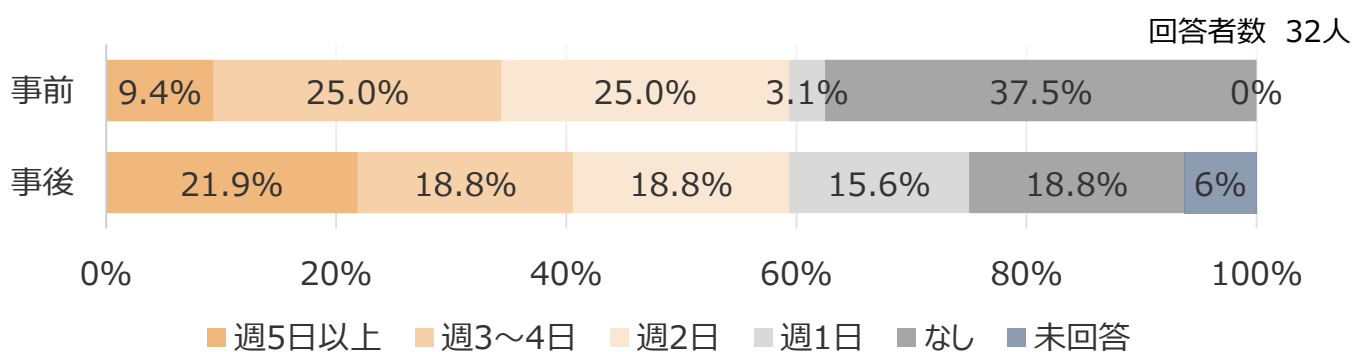
※セルフ・エフィカシー得点

「少し疲れている時でも運動する自信がある」「あまり気分がのらないときでも運動する自信がある」「忙しくて時間がないときでも運動する自信がある」「休暇（休日）中でも運動する自信がある」「雨や雪、寒いときまたは暑いときでも運動する自信がある」の各項目について、「全く思わない（得点1）」から「かなりそう思う（得点5）」の5段階で評定した。分析においては、5項目の総和（得点範囲は5点～25点）を個人ごとに算出し、事前と事後の平均値を算出した。

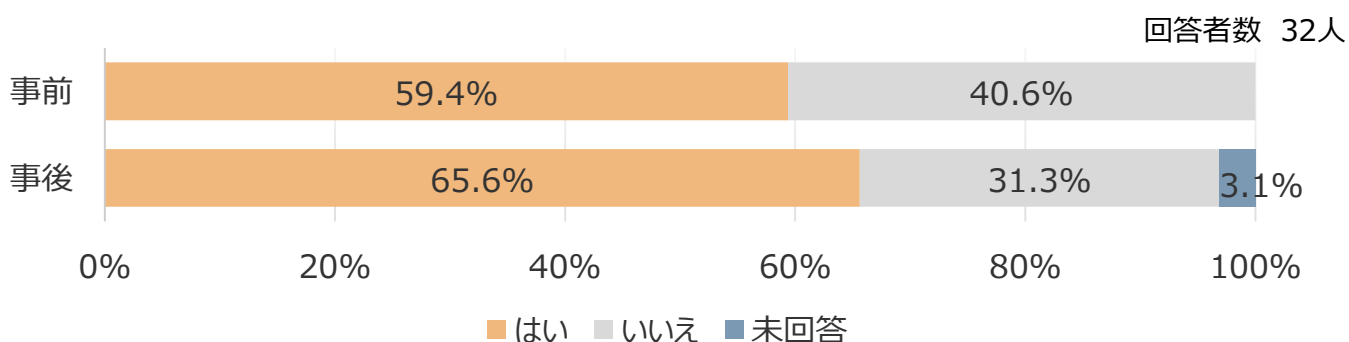
- ◆ 日常生活において歩行を1日7,000歩から8,000歩程度または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか？



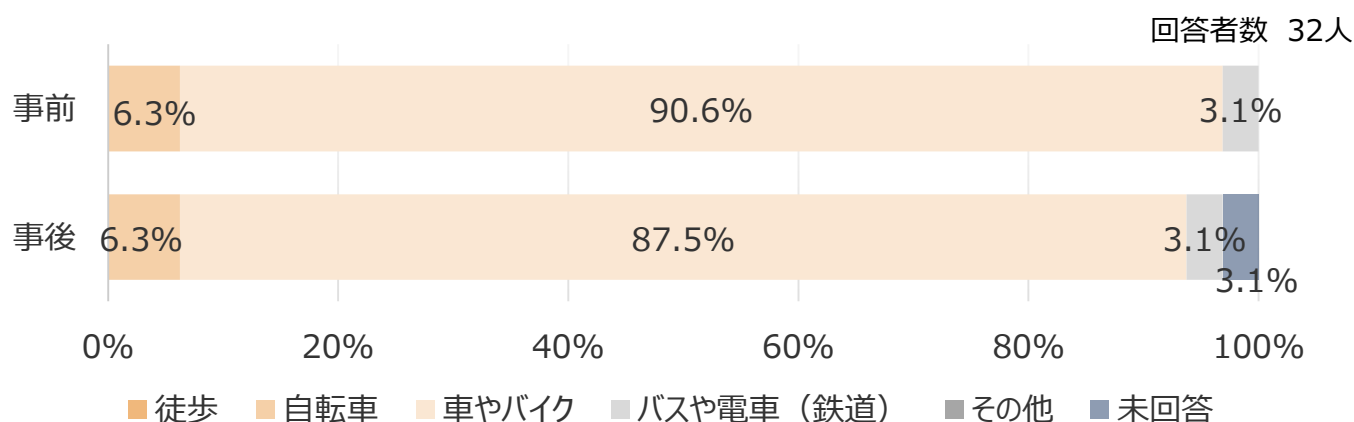
- ◆ 日常の生活活動以外に定期的な運動・スポーツを1週間に何日位していますか？



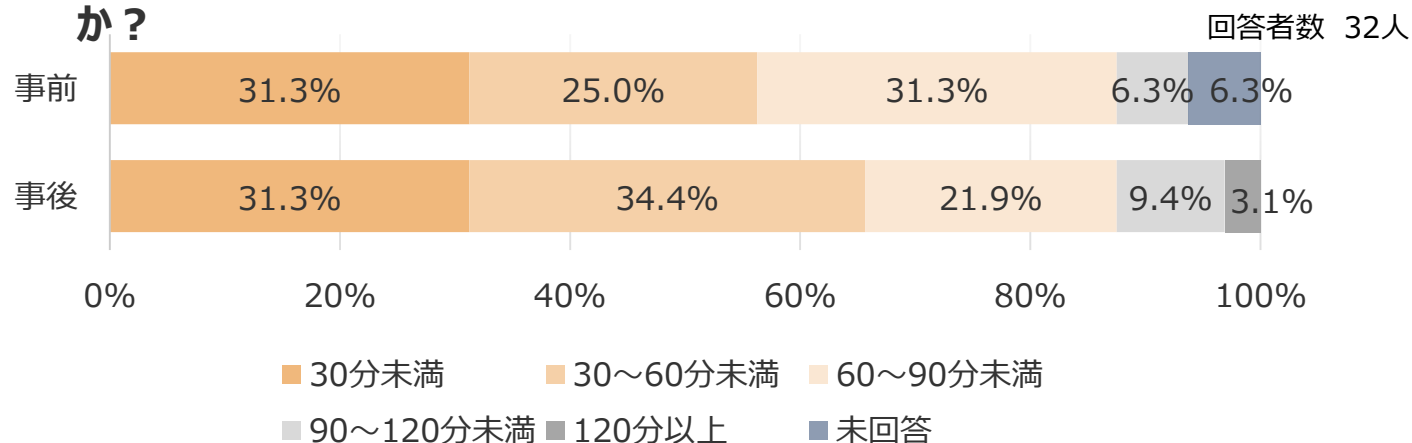
- ◆ ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか？



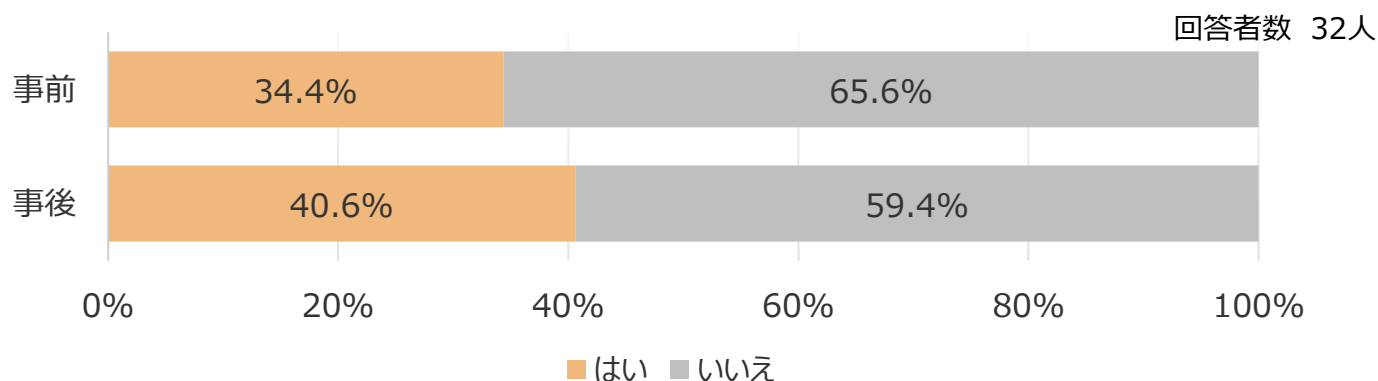
◆ 外出時の主な移動手段をお答えください



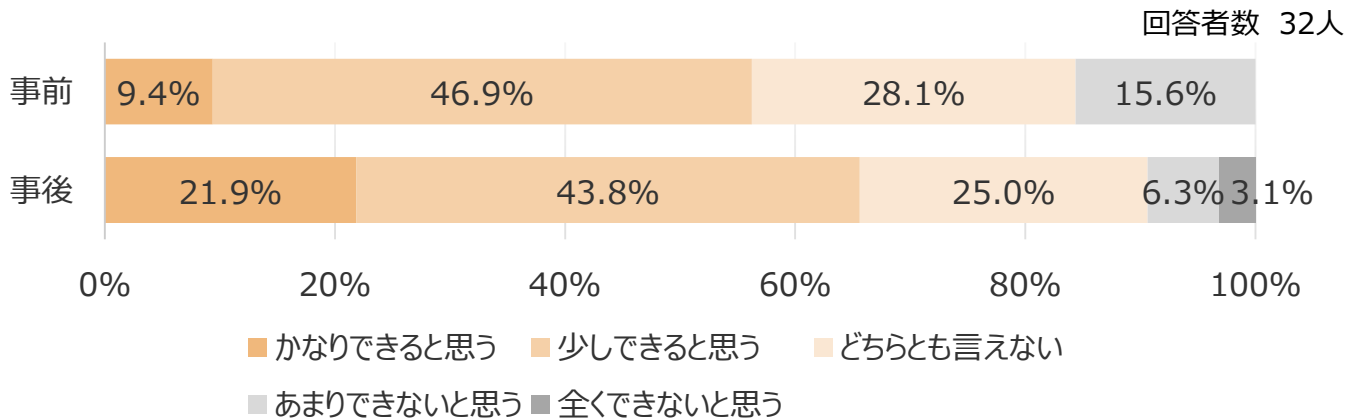
◆ 外出時（通勤など定期的な外出）に、徒歩の時間はどのくらいありますか？



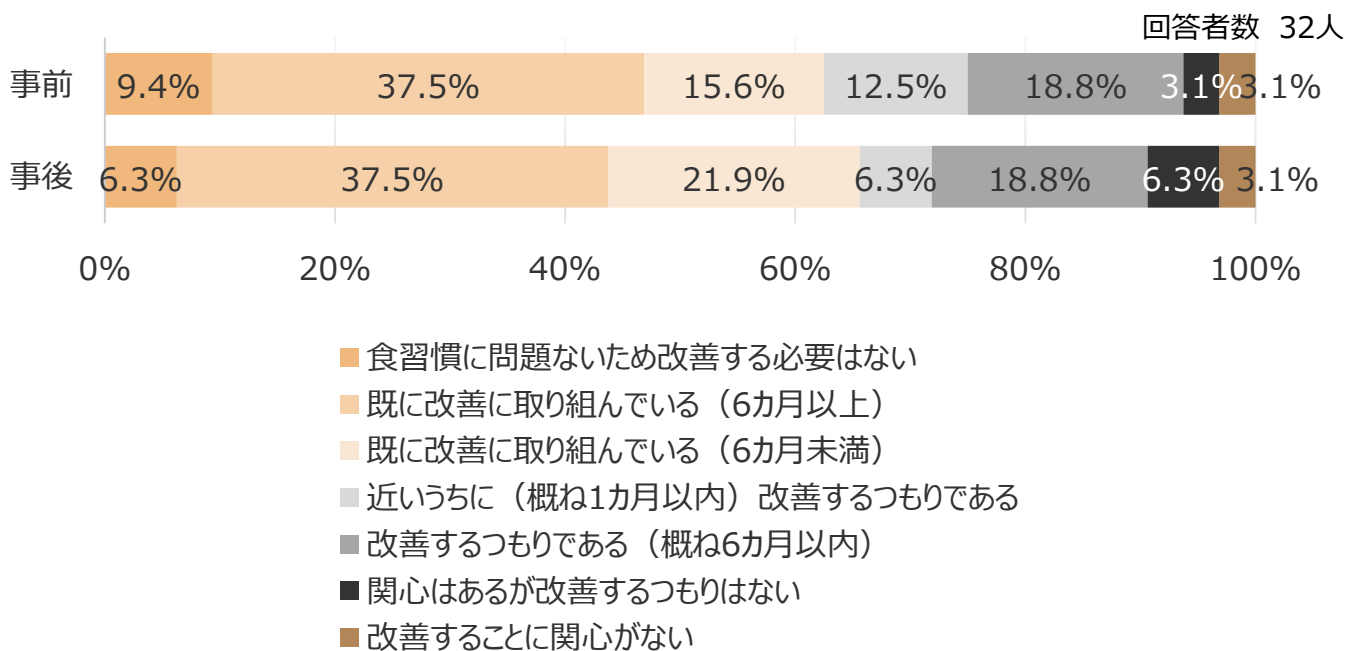
◆ ウォーキングで北茨城市のヘルスロード、ウォーキングロードを利用したことはありますか？



◆ 食習慣の改善について「自分是可以する」という自信はありますか？

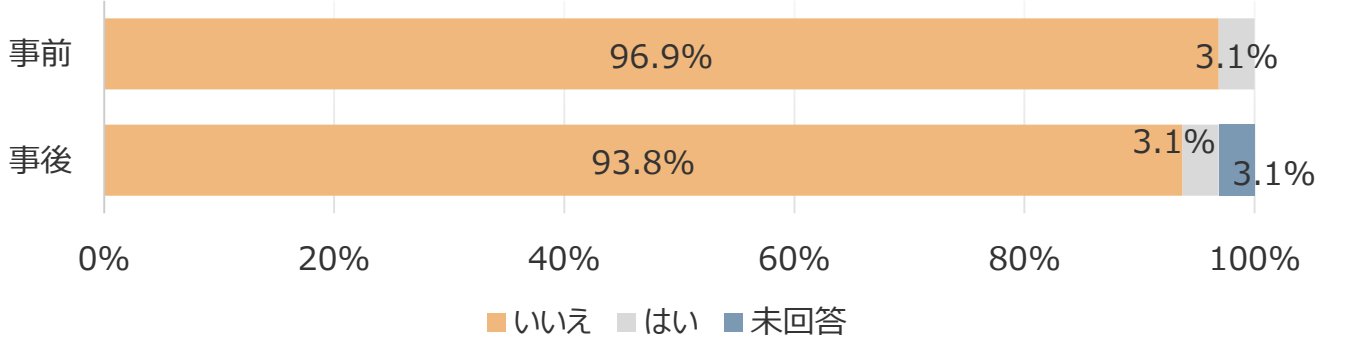


◆ 健康維持のために、食習慣を改善してみようと思いますか？



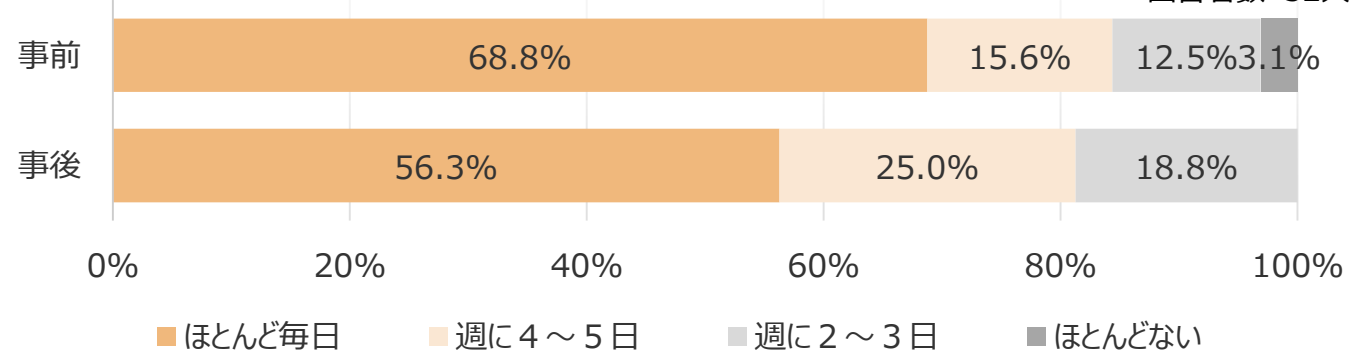
◆ 朝食を抜くことが週3回以上ありますか？

回答者数 32人



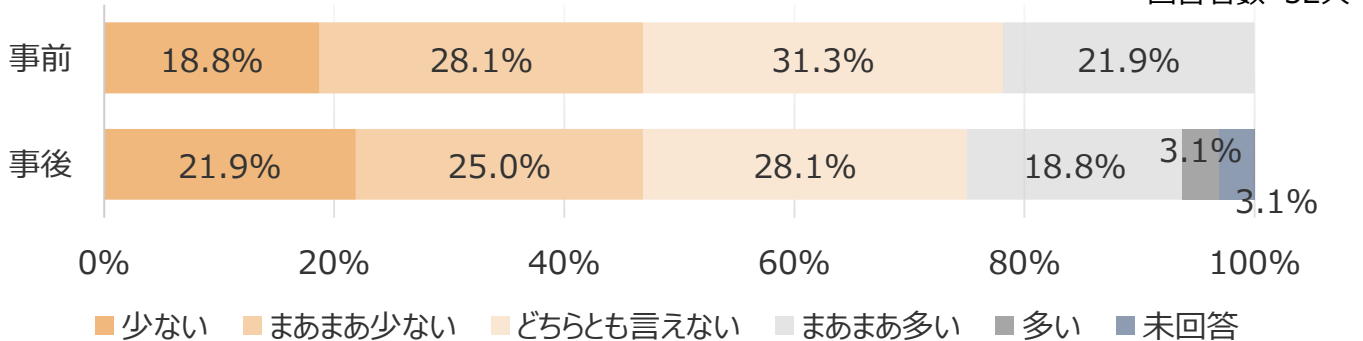
◆ 主食（ご飯、パン、麺類）主菜（魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品）副菜（野菜類、海藻類、キノコ類）の3つを組み合わせる食べることが1日に2回以上あるのは週に何日ありますか？

回答者数 32人

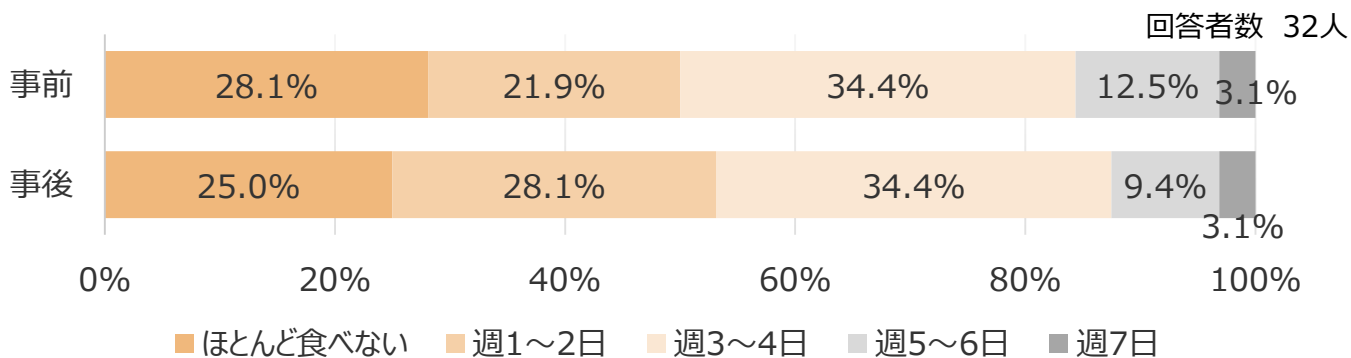


◆ 普段の食事の味付けが濃いことが多いと思いますか？

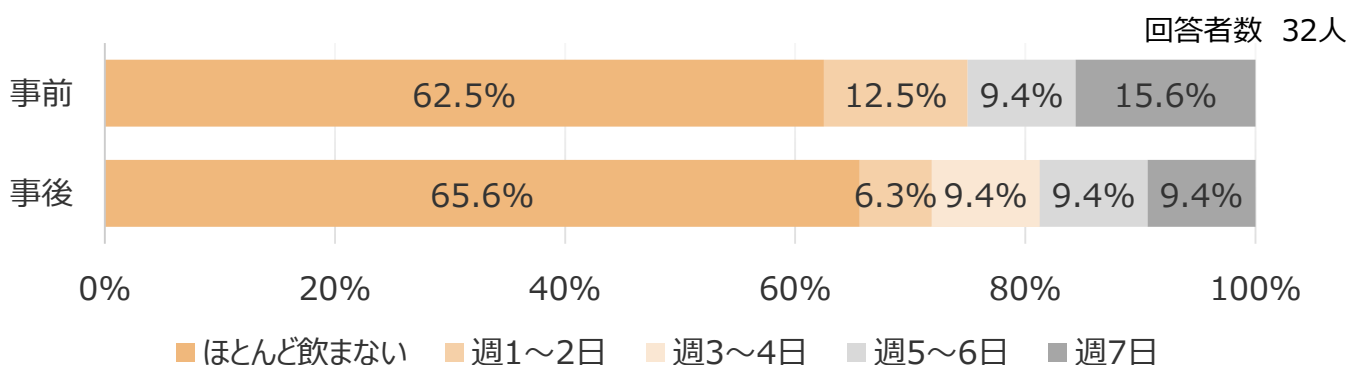
回答者数 32人



◆ 間食（食事の時間以外に菓子類や甘い飲み物の飲食）が週に何日ありますか？



◆ お酒を飲む日が週に何日ありますか？



◆ 飲酒日の1日あたりの飲酒量どのくらいですか？

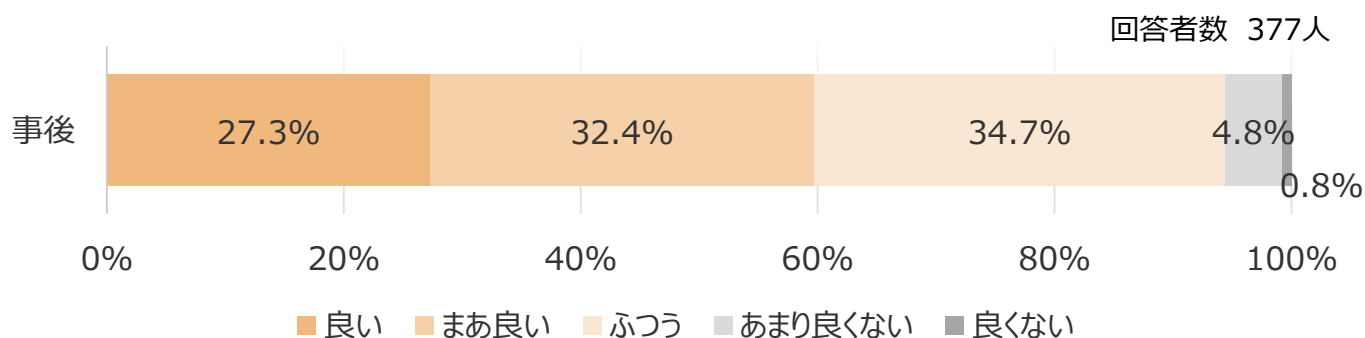
回答者数 事前 11人
事後 12人

飲酒量	1合未満	1~2合未満	2~3合未満	3合以上
事前	36.4%	63.6%	0.0%	0.0%
事後	50.0%	41.7%	8.3%	0.0%

≪1合相当量≫ 日本酒：1合、ビール：500ml
焼酎 25度：100ml、ワイン：180ml、ウイスキー：60ml

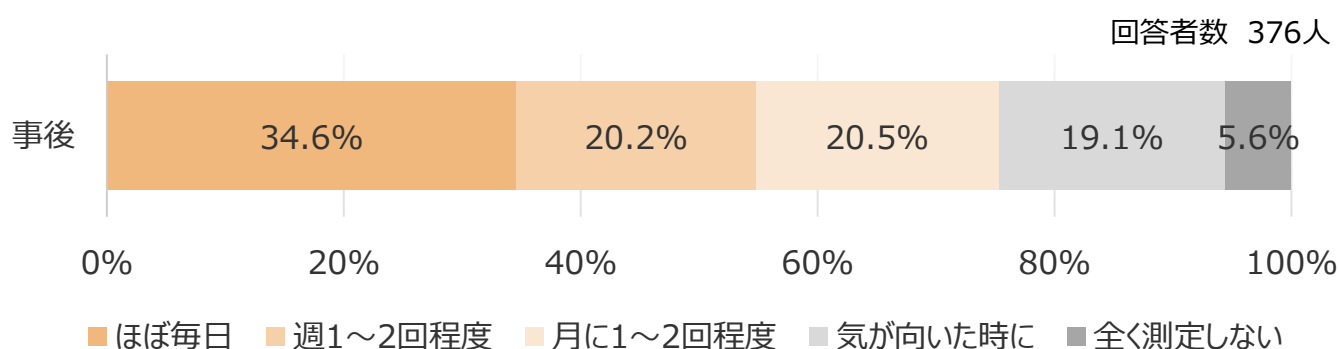
❖ 健康状態

◆ 最近の健康状態について

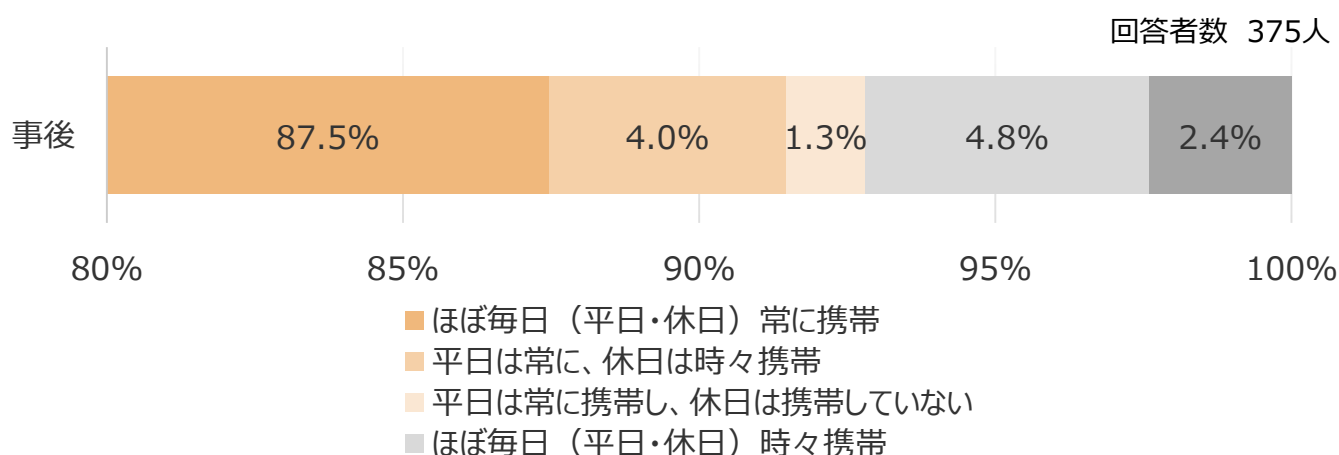


❖ 測定頻度

◆ 体重・体組成の測定頻度について



◆ 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

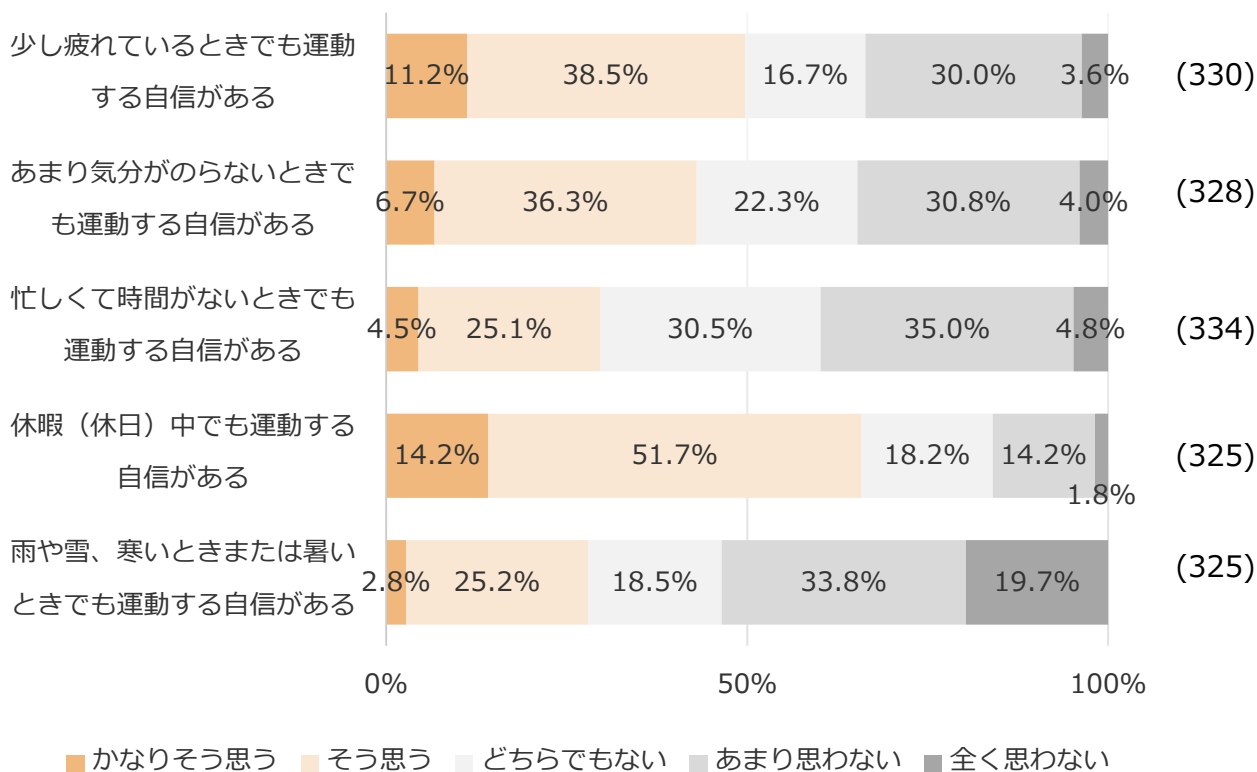


運動に関する意識（事後のみ）

◆ 運動セルフ・エフィカシーに関する意識について

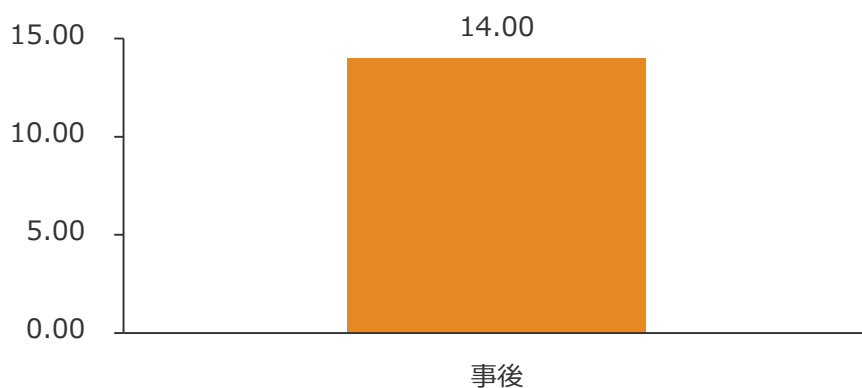
<事後>

回答者数



<セルフ・エフィカシー得点>

回答者数 377人



※セルフ・エフィカシー得点

「少し疲れている時でも運動する自信がある」「あまり気分がのらないときでも運動する自信がある」「忙しくて時間がないときでも運動する自信がある」「休暇（休日）中でも運動する自信がある」「雨や雪、寒いときまたは暑いときでも運動する自信がある」の各項目について、「全く思わない（得点1）」から「かなりそう思う（得点5）」の5段階で評定した。分析においては、5項目の総和（得点範囲は5点～25点）を個人ごとに算出し、事前と事後の平均値を算出した。