

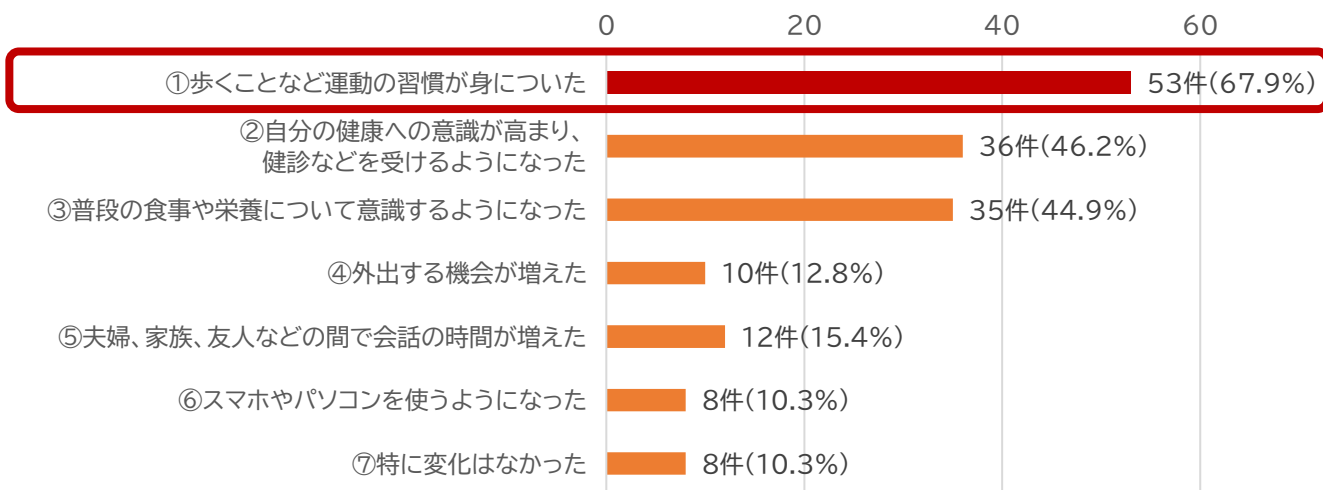
# わくわく健康ポイント卒業生アンケート結果まとめ

## アンケート概要

アンケート名：【わくわく健康ポイント】卒業生アンケート  
 実施期間：令和5年8月7日～20日(14日間)  
 対象：令和3年度、令和4年度に健康ポイント事業を卒業された方 334名  
 回収数：78件 回収率：23.3%

## Q1

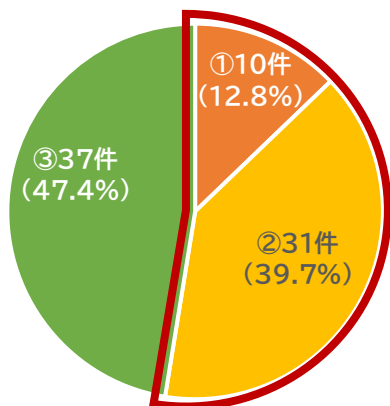
健康ポイント事業に参加して今でも続いている意識や生活の変化はありましたか？(複数回答有)



回答者の6割以上が、「①歩くことなど運動の習慣が身についた」と回答

## Q2

健康ポイント事業参加時と比較して、「歩く・運動」について当てはまるものをお答えください。



- ①事業参加時以上に、「歩く・運動」を心掛けるようになった
- ②事業参加時と同様に定期的に歩いたり、運動することを続けている
- ③事業参加時と比べると、歩く機会や運動することが減った

回答者の半数以上が、事業参加時と同じもしくはそれ以上に「歩く・運動」を継続している

## Q1とQ2のクロス集計

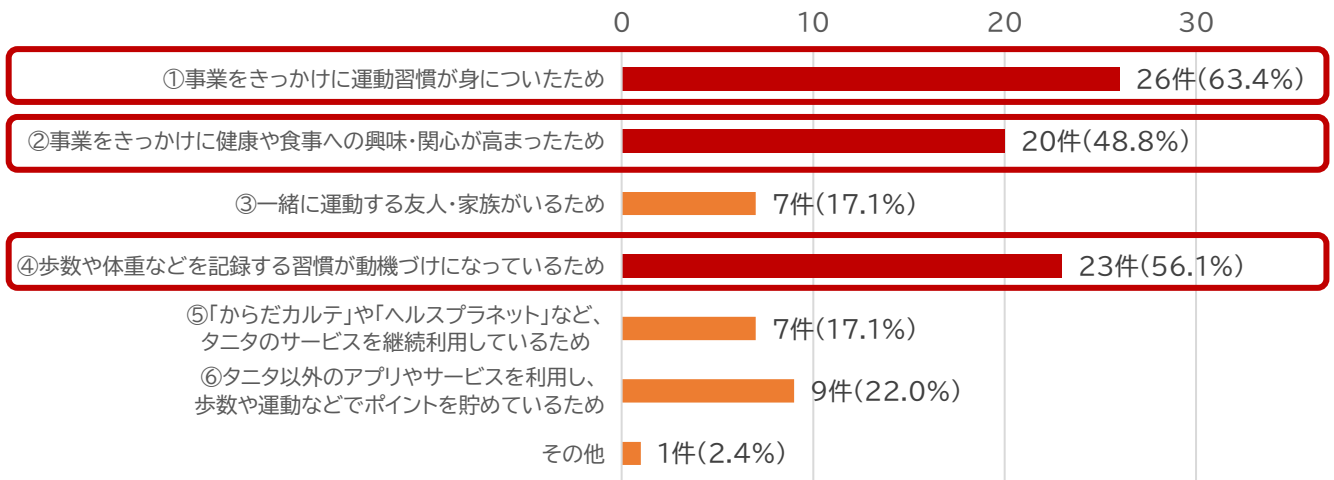
Q2 健康ポイント事業参加時と比較した運動の状況	Q1 健康ポイント事業に参加して今でも続いている意識や生活の変化はありましたか？(複数回答有)						
	①歩くことなど運動の習慣が身についた	②自分の健康への意識が高まり、健診などを受けるようになった	③普段の食事や栄養に意識するようになった	④外出する機会が増えた	⑤夫婦、家族、友人間で会話の時間が増えた	⑥スマホやパソコンを使うようになった	⑦特に変化はなかった
①事業参加時以上に、「歩く・運動」を心掛けるようになった	90%	50%	50%	20%	10%	0%	0%
②事業参加時と同様に定期的に歩いたり、運動することを続けている	97%	48%	45%	19%	32%	16%	3%
③事業参加時と比べると、歩く機会や運動することが減った	38%	43%	43%	5%	3%	8%	19%
④事業参加時も「歩く・運動」について意識しなかった	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%

「歩くことなど運動の習慣が身についた」「外出の機会が増えた」といった変化が歩行や運動を継続できるかの要因となっているように思われる

### Q3

Q2で①②と回答いただいた方にお伺いします。

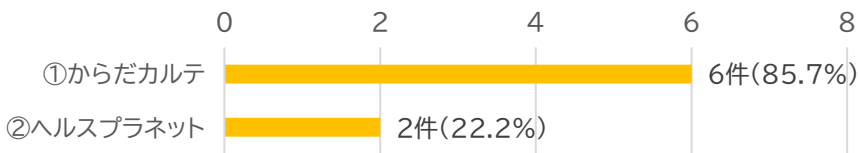
「歩く・運動」が継続できている理由として当てはまるものをお答えください。(複数回答可)



### Q4

Q3で⑤と回答いただいた方にお伺いします。

タニタのサービスで現在も利用しているものを教えてください。

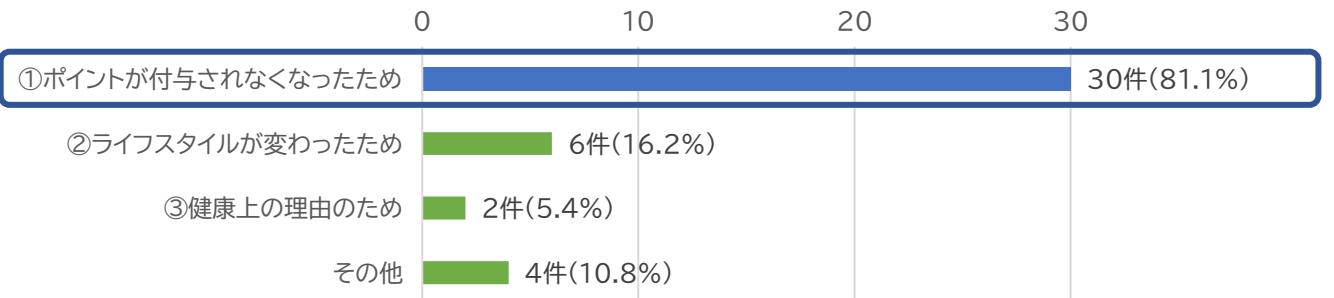


「歩くことなど運動の習慣」に加えて、「歩数や体重などを記録する習慣」も運動継続の動機づけ要因となっている

### Q5

Q2で③と回答いただいた方にお伺いします。

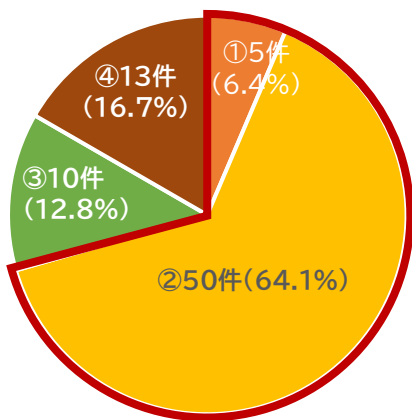
歩数が減った理由として当てはまるものを教えてください。(複数回答可)



運動が継続できない大きな理由が「ポイント付与がされない」こと。インセンティブ以外に運動の動機づけになるものを獲得できる仕掛けが必要か。

## Q6

健康ポイント事業参加時と比較して、食事について当てはまるものをお答えください。

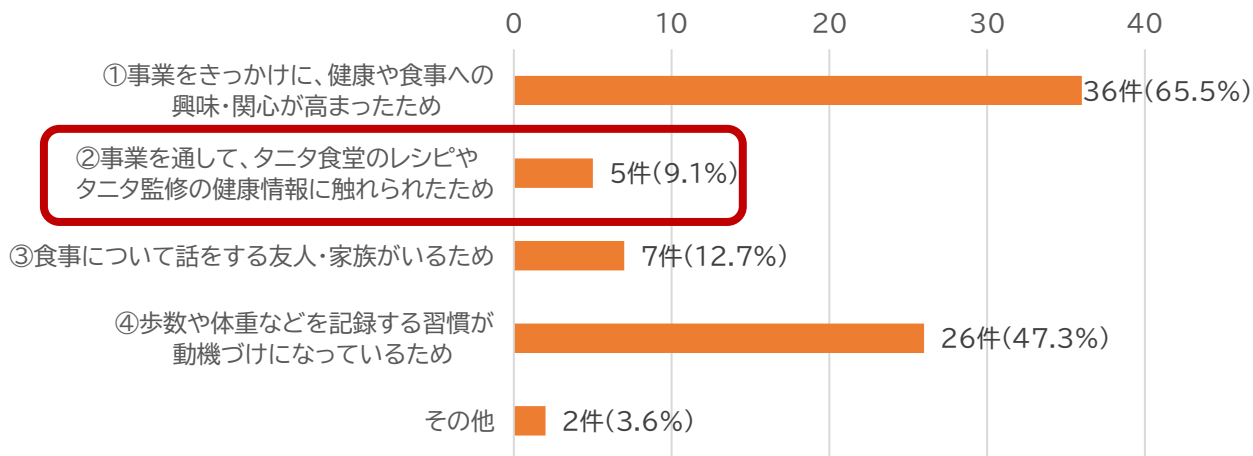


- ①事業参加時以上に、健康的な食事を心掛けるようになった
- ②事業参加時と同様に、食事や栄養バランスを意識している
- ③事業参加時と比べると、食事や栄養に関する興味関心が減った
- ④事業参加時も意識をしていなかった

## Q7

Q6で①②と回答いただいた方にお伺いします。

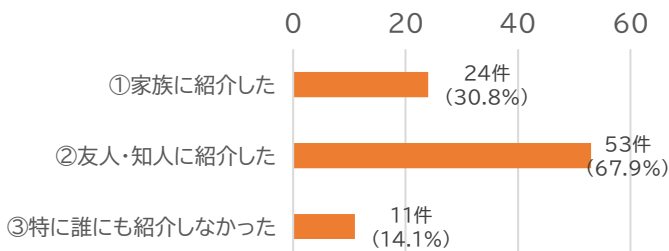
「食事」を意識し続けられている理由として当てはまるものをお答えください。(複数回答可)



食事について、継続して意識している方は70%を超えるが、タニタ食堂のレシピやタニタ監修の健康情報がきっかけになっている人は少ない。

## Q8

参加中や卒業後に「わくわく健康ポイント」を、ご家族やご友人などにおすすめされましたか？



## Q9

Q8で①②と回答いただいた方にお伺いします。

おすすめした理由として当てはまるものをお答えください。(複数回答可)

