

## ふくしま健民アプリ アンケート調査結果

実施期間：令和6年6月14日～令和6年9月30日

実施対象：ふくしま健民アプリ利用者のうち、登録市町村を伊達市にしている方

対象者数：3,108人 ※令和6年9月末時点

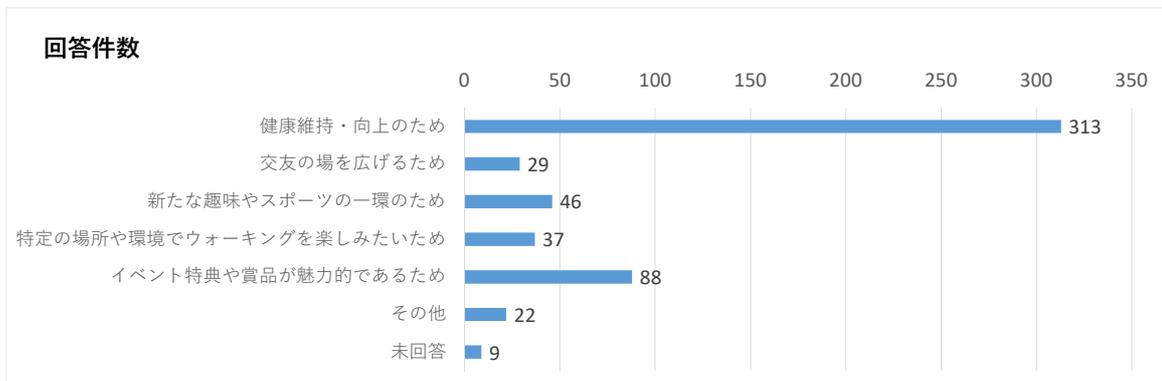
回答者数：352人

### 1. ふくしま健民アプリを使い始めた目的は何ですか？（複数回答可）

項目	回答件数
健康維持・向上のため	313
交友の場を広げるため	29
新たな趣味やスポーツの一環のため	46
特定の場所や環境でウォーキングを楽しみたいため	37
イベント特典や賞品が魅力的であるため	88
その他	22
未回答	9

#### 【結果】

- ・健康の維持や向上を目的とする人が多い
- ・特典や賞品も利用目的に寄与していることがわかった
- ・ウォーキングをきっかけとして、趣味や交友関係を構築したいと考える人が多い

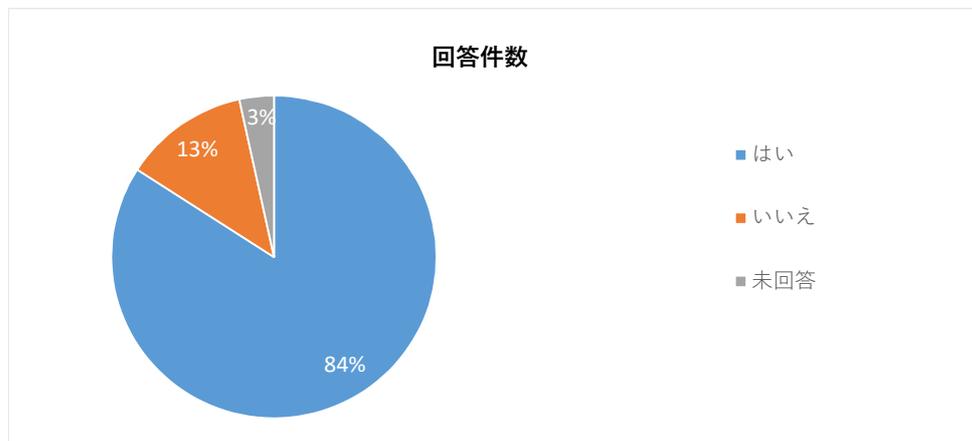


### 2. ふくしま健民アプリを使用するようになってから、運動量は増えましたか？

項目	回答件数
はい	296
いいえ	44
未回答	12

#### 【結果】

- ・運動量が増えた（はい）と回答した人が全体の84%と多い
- ・当該アプリが健康増進に寄与していることがわかった

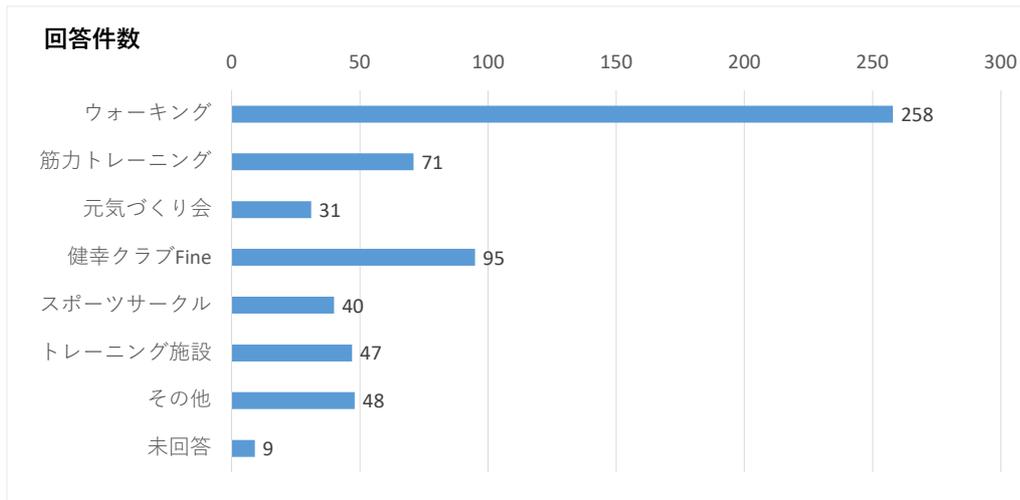


3. 具体的な活動や運動内容があれば選択してください。(複数回答可)

項目	回答件数
ウォーキング	258
筋力トレーニング	71
元気づくり会	31
健幸クラブFine	95
スポーツサークル	40
トレーニング施設	47
その他	48
未回答	9

**【結果】**

- ・「ウォーキング」が多数を占めている
- ・40歳以上を対象とする「健幸クラブFine」が次いで多い
- ・高齢者を対象とする「元気づくり会」の回答が少ないことから、当該層のアプリ利用者が少ないことがわかった

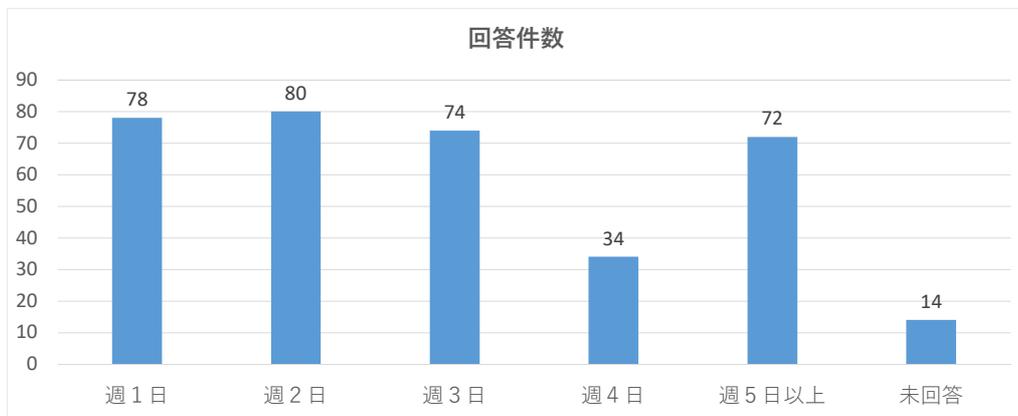


4. 健康的な運動の頻度はどのくらいですか？

項目	回答件数
週1日	78
週2日	80
週3日	74
週4日	34
週5日以上	72
未回答	14

**【結果】**

- ・週1～3日の頻度が多い
- ・週5日以上も比較的多い
- ・アプリを利用することで、大多数の人が運動が習慣化されていることがわかった

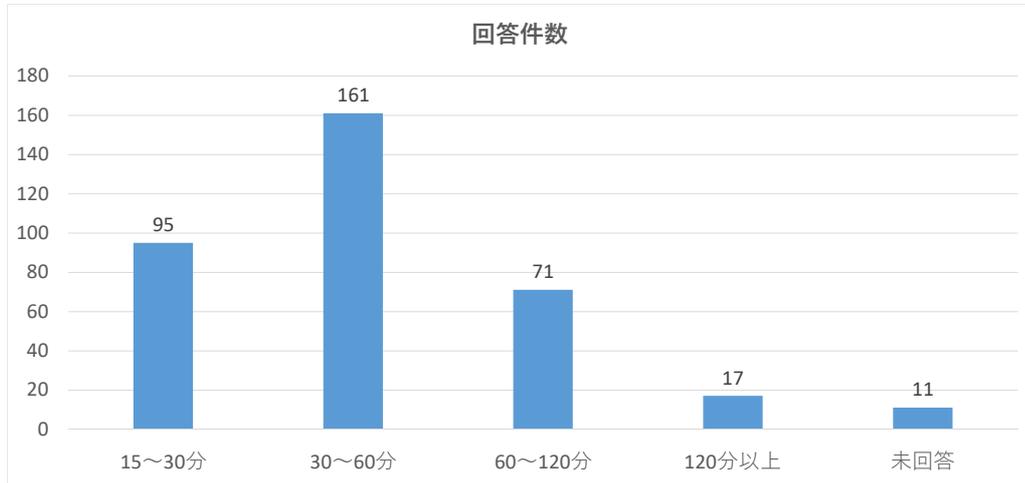


5. 健康的な活動や運動の1回あたりの実施時間はどのくらいですか？

項目	回答件数
15～30分	95
30～60分	161
60～120分	71
120分以上	17
未回答	11

【結果】

- ・ 30～60分が最も多く、次に15～30分、60～120分が多い
- ・ 1～2時間以内の運動が大多数を占める

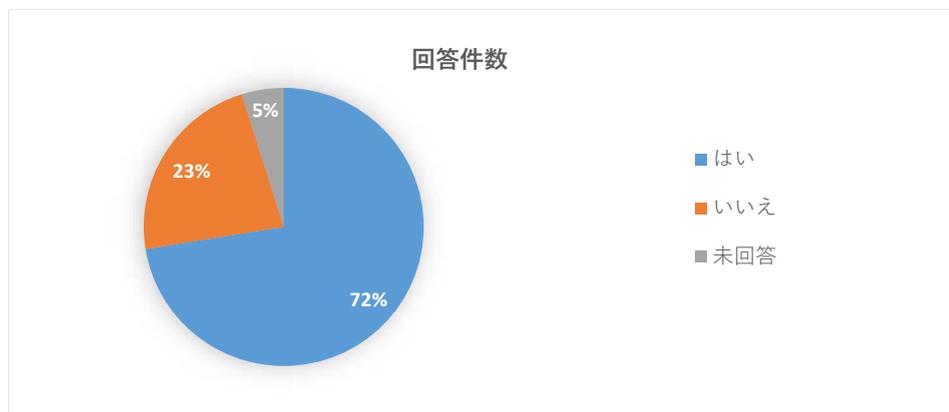


6. 運動の前後で何か変化はありましたか？

項目	回答件数
はい	255
いいえ	80
未回答	17

【結果】

- ・ 変化があった（はい）と回答した人が全体の72%と多い
- ・ 変化がなかった（いいえ）と回答した人の割合も23%と比較的高い
- ・ 運動量の個人差によるものと思われる

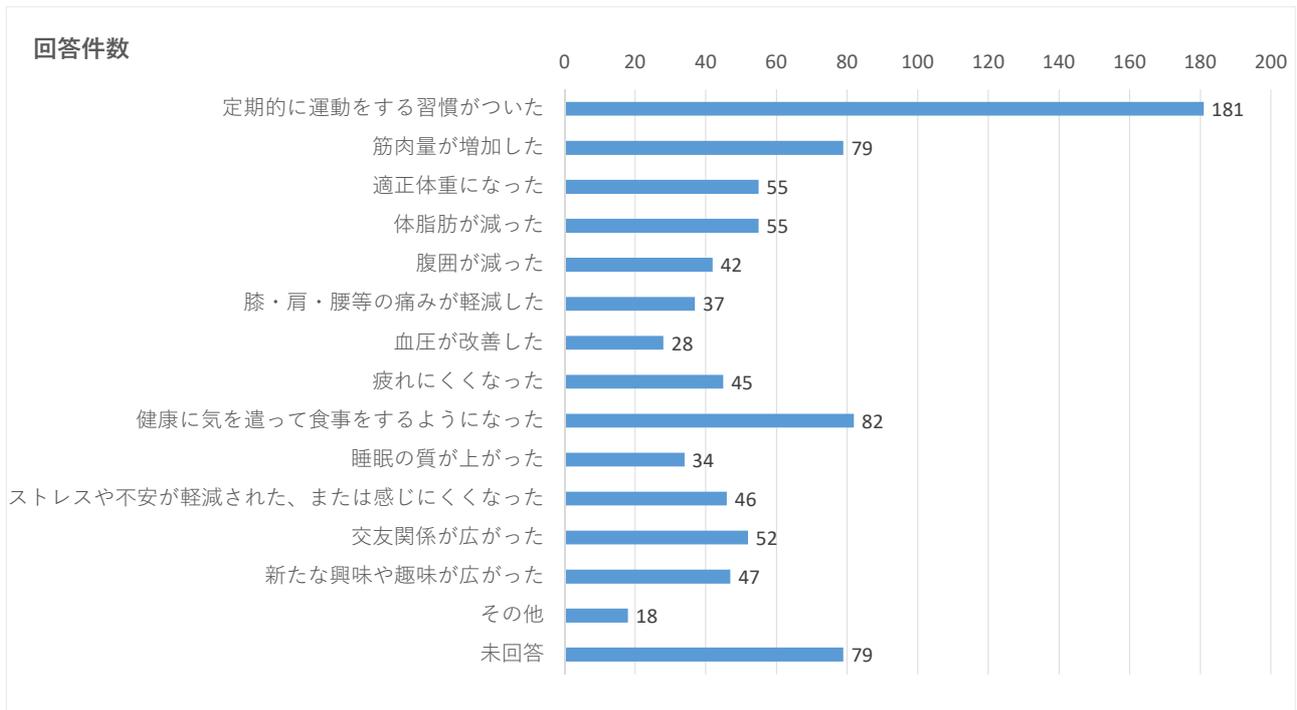


7. 具体的な変化について該当するものはありますか？

項目	回答件数
定期的に運動をする習慣がついた	181
筋肉量が増加した	79
適正体重になった	55
体脂肪が減った	55
腹囲が減った	42
膝・肩・腰等の痛みが軽減した	37
血圧が改善した	28
疲れにくくなった	45
健康に気を遣って食事をするようになった	82
睡眠の質が上がった	34
ストレスや不安が軽減された、または感じにくくなった	46
交友関係が広がった	52
新たな興味や趣味が広がった	47
その他	18
未回答	79

【結果】

- ・「運動の習慣化」が最も多く、次いで「食事の管理」、「筋肉量の増加」、「体重や体脂肪の減少」と続いている
- ・「趣味」や「交友関係」など、体や健康管理以外の面でも、アプリを活用することにより、変化を感じた人が多数いる

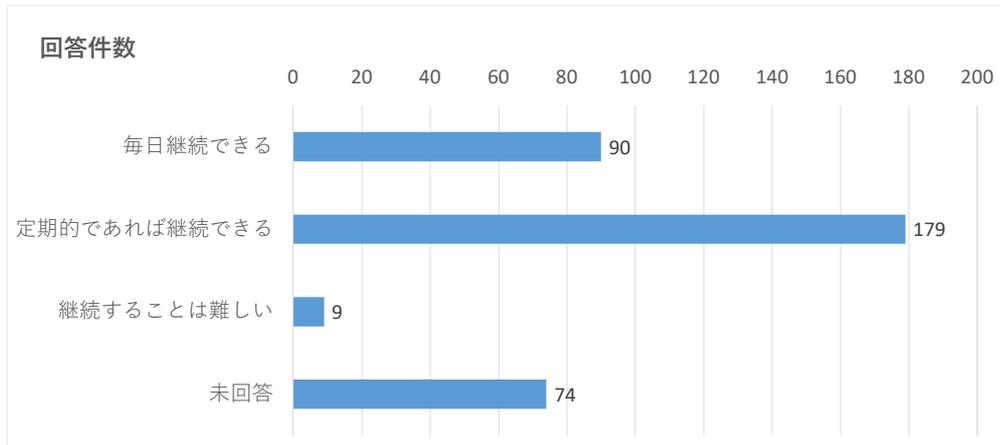


8. 今後も健康的な活動や運動を続けることはできますか？

項目	回答件数
毎日継続できる	90
定期的であれば継続できる	179
継続することは難しい	9
未回答	74

【結果】

- ・「定期的であれば継続できる」、「毎日継続できる」が大多数を占めている
- ・アプリには習慣化を促進する効果があることがわかった

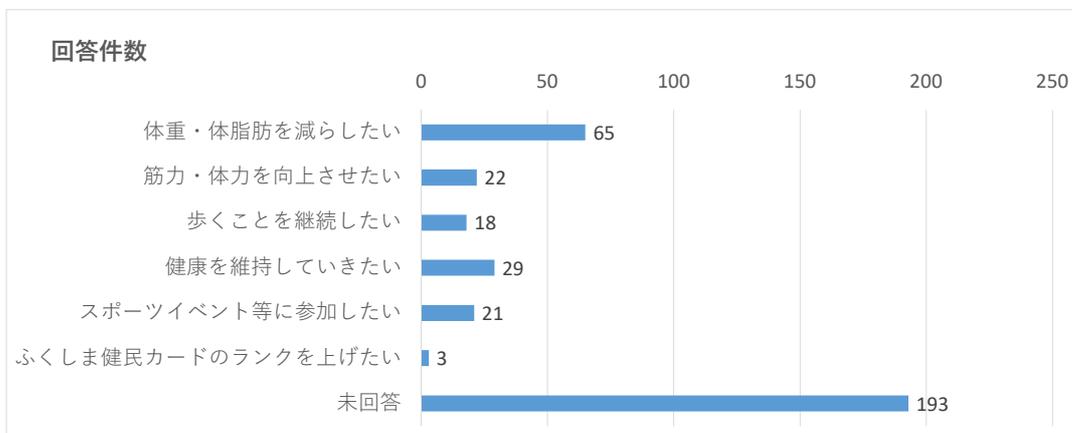


9. 今後、達成したい目標はありますか？（自由記載）

項目	回答件数
体重・体脂肪を減らしたい	65
筋力・体力を向上させたい	22
歩くことを継続したい	18
健康を維持していきたい	29
スポーツイベント等に参加したい	21
ふくしま健民カードのランクを上げたい	3
未回答	193

【結果】

- ※自由記載のため未回答が多数
- ・体重や体脂肪の減少が最も多い
- ・次いでイベントの参加、健康維持が多い

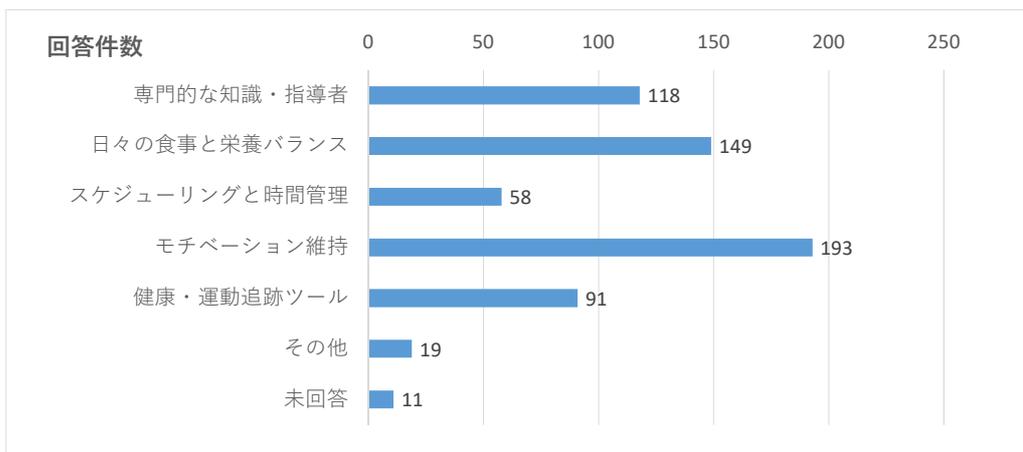


10. 今後の運動計画や健康管理にどのような助けが必要ですか？（複数回答）

項目	回答件数
専門的な知識・指導者	118
日々の食事と栄養バランス	149
スケジュールリングと時間管理	58
モチベーション維持	193
健康・運動追跡ツール	91
その他	19
未回答	11

【結果】

- ・「モチベーション維持」が最も多い
- ・「食事管理」や「専門的な指導」が次に多く、より健康を促進していくための仕掛けや仕組みを機能として求めていることがわかった



【効果検証結果】

今回のアンケートにより、当該アプリを活用することで身体状況の向上・改善や運動の習慣化といった健康の維持・増進に役立っていると感じている方が多数いることがわかりました。また、趣味や交友関係といった心の豊かさにも間接的に寄与していることもわかりました。

本結果を活用することでアプリインストールを促進し、市民の「健幸」増進につながるよう努めてまいります。また、「今後の運動計画や健康管理」についての質問においては、「食事管理」や「専門的な指導」を求める声がありました。市では「健康づくり出前講座」として各種講座を実施しているので、周知に努めてまいります。