

健康なまちづくり運動支援事業 事業結果報告書

令和4年3月
愛西市健康子ども部健康推進課

活動量計の活用によって 得られるデータ集計結果

●活動量計データ送信拠点の利用者数の推移

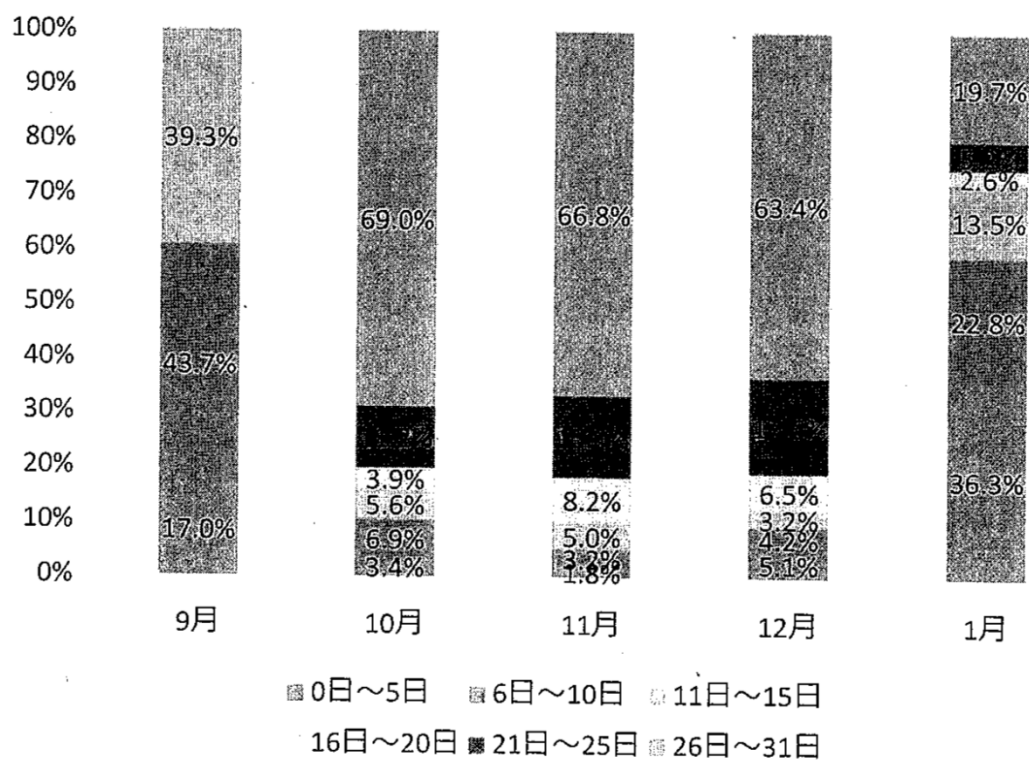
拠点名/月	単位:人						合計
	9月	10月	11月	12月	1月	2月	
親水公園総合体育館	21	75	91	69	48	5	309
立田体育館	7	54	37	28	25	1	152
八開総合福祉センター	4	2	5	10	3	1	25
佐織体育館	52	166	130	93	61	2	504
佐屋保健センター	117	312	237	247	176	29	1118
合計	201	609	500	447	313	38	2108

●活動日数別の参加者数の推移

※2000歩以上の歩数がある日にちを活動日と定め集計。

※2021年9月20日～2022年1月31日の事業期間実施における活動日数。

活動日数/月	単位:人				
	9月	10月	11月	12月	1月
1日～5日	35	8	4	11	70
6日～10日	90	16	7	9	44
11日～15日	81	13	11	7	26
16日～20日	0	9	18	14	5
21日～25日	0	26	33	38	10
26日～31日	0	160	147	137	38
合計	206	232	220	216	193

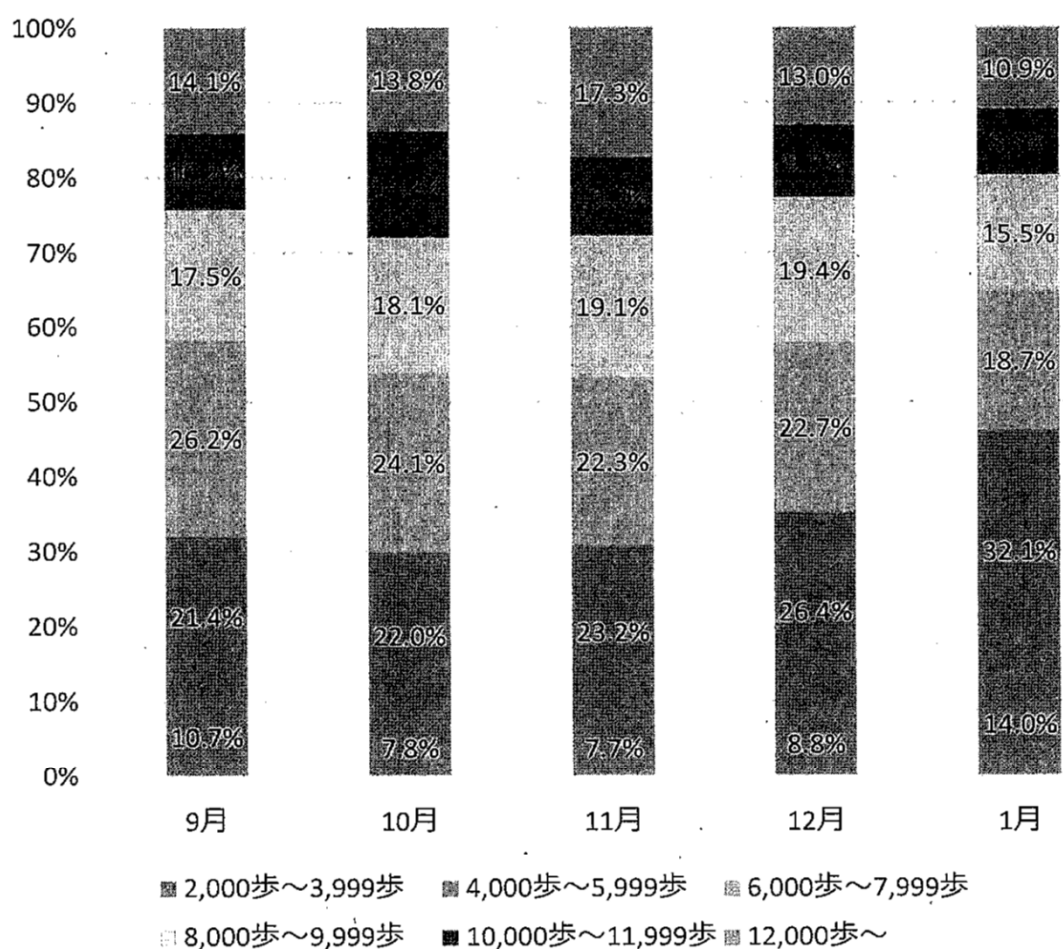


●平均歩数別の参加者数の推移

※2000歩以上の歩数がある日にちを活動日と定め、活動日における歩数を集計

単位:人

平均歩数/月	9月	10月	11月	12月	1月
2,000歩～3,999歩	22	18	17	19	27
4,000歩～5,999歩	44	51	51	57	62
6,000歩～7,999歩	54	56	49	49	36
8,000歩～9,999歩	36	42	42	42	30
10,000歩～11,999歩	21	33	23	21	17
12,000歩～	29	32	38	28	21
合計	206	232	220	216	193



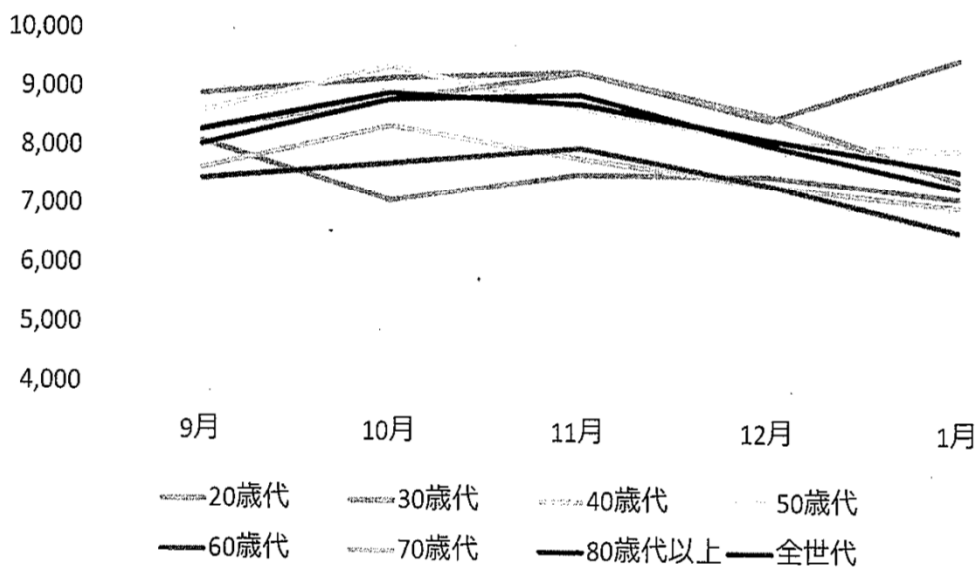
●参加者の性・年齢別の平均歩数①

※2000歩以上の歩数がある日にちを活動日と定め、活動日における歩数を集計

単位：歩

		9月	10月	11月	12月	1月	全期間平均
20歳代	女性	7,913	7,922	7,927	7,393	8,011	7,833
	男性	12,858	14,244	13,905	12,215	13,734	13,391
	全員	8,902	9,187	9,306	8,506	9,572	9,095
30歳代	女性	8,251	7,395	7,934	7,561	7,212	7,671
	男性	6,248	5,019	5,340	-	-	5,536
	全員	8,097	7,098	7,563	7,561	7,212	7,506
40歳代	女性	7,965	7,944	7,976	7,413	6,956	7,651
	男性	6,874	9,182	7,583	7,354	7,238	7,646
	全員	7,637	8,368	7,833	7,392	7,063	7,659
50歳代	女性	7,929	7,944	7,864	7,480	7,637	7,771
	男性	10,008	11,851	10,070	9,237	8,649	9,963
	全員	8,608	9,384	8,691	8,151	8,025	8,572
60歳代	女性	6,913	7,357	7,907	7,456	6,461	7,219
	男性	8,243	8,333	8,200	7,320	6,889	7,797
	全員	7,460	7,737	8,019	7,402	6,641	7,452
70歳代	女性	7,729	8,009	8,497	7,754	6,535	7,705
	男性	9,057	9,965	10,372	9,717	8,727	9,567
	全員	8,295	8,812	9,296	8,584	7,514	8,500
80歳代以上	女性	6,824	7,674	7,896	6,945	5,468	6,962
	男性	8,722	9,716	9,716	8,970	8,884	9,201
	全員	8,044	8,822	8,920	8,084	7,389	8,252
全世代	女性	7,717	7,804	8,043	7,500	6,965	7,606
	男性	8,867	10,061	9,487	8,857	8,390	9,132
	全員	8,292	8,932	8,765	8,178	7,677	8,369

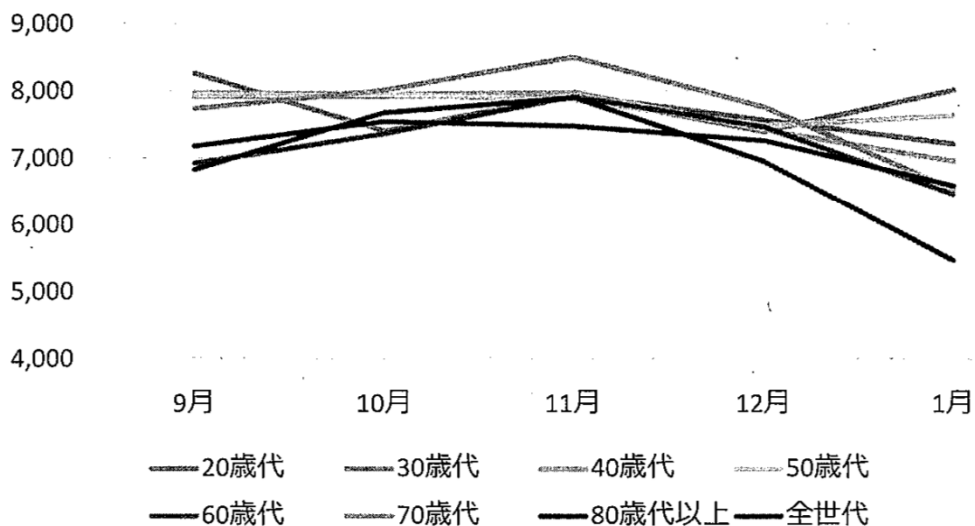
平均歩数の推移（全体）



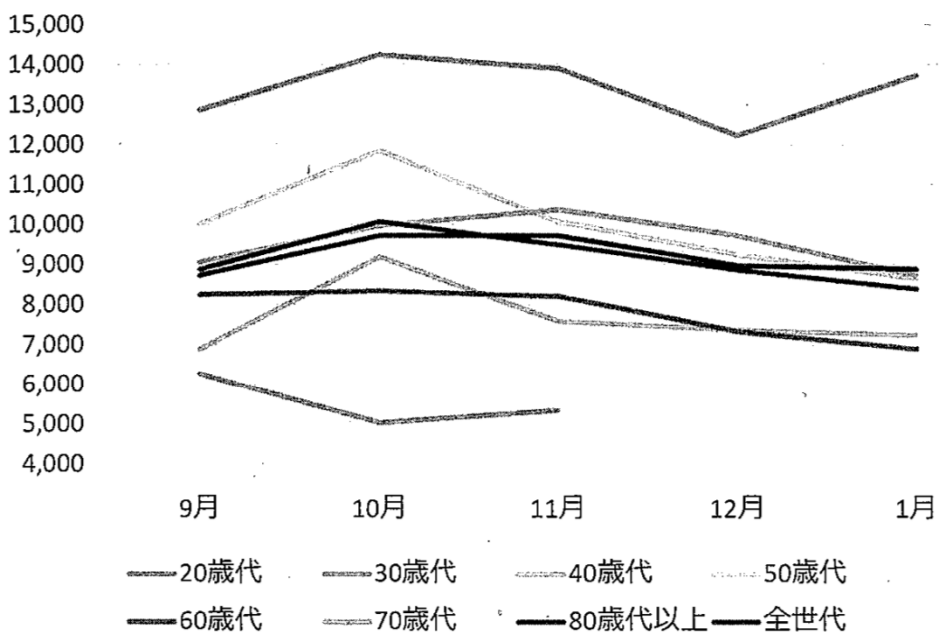
●参加者の性・年齢別の平均歩数②

※2000歩以上の歩数がある日にちを活動日と定め、活動日における歩数を集計

平均歩数の推移（女性）



平均歩数の推移（男性）



●奥の細道ウォーキング大会について

※令和3年9月20日～令和4年1月5日までのバーチャルウォーキング大会期間のみを対象に集計。

※活動量計から得た歩数を一歩80cmとして計算し、湯殿山から金沢まで進んでいく。

参加者数：244人（全310人中）

拠点数：20

ゴールまでの歩数：808,125歩

	拠点	距離 (m)	歩数 (歩)	人数 (人)
スタート	湯殿山	0	0	0
1	鶴岡	15,000	18,750	4
2	酒田	40,000	50,000	6
3	吹浦	65,000	81,250	7
4	象潟	78,000	97,500	7
5	酒田	116,000	145,000	6
6	羽前大山	139,000	173,750	5
7	温海鼠ヶ関	172,000	215,000	4
8	中村	194,000	242,500	9
9	村上	228,000	285,000	23
10	新潟	302,000	377,500	8
11	弥彦	340,000	425,000	6
12	出雲崎	370,000	462,500	18
13	直江津	436,000	545,000	3
14	高田	443,500	554,375	10
15	能生	479,500	599,375	9
16	市振	515,500	644,375	6
17	滑川	559,500	699,375	11
18	高岡	599,500	749,375	14
ゴール	金沢	646,500	808,125	88

●活動量計の活用によって得られるデータ集計結果についてまとめ

(活動量計データ送信拠点の利用者数の推移について)

・佐屋保健センターで最も多く利用された。最も少ない拠点は八開総合福祉センターであり、事業期間全体で計25回とほとんど利用されていないことが伺える

(活動日数別の参加者数の推移)

・10月から12月までは60%以上が26日以上の活動日数を記録した。一方で1月は約50%の参加者が活動日数は10日以内にとどまった。これは年始休暇等により外出の機会が減少したことが考えられる。

(平均歩数別の参加者数の推移)

・1月に6,000歩未満（2,000歩～3,999歩、4,000～5,999歩）の割合が4割以上となった。これは冬季は歩数が減少しやすいことが推察される。

(参加者の性・年齢別の平均歩数)

・全体的に事業開始の9月から10月または11月にかけて歩数が増加している傾向があった。しかし1月には平均歩数が下がる傾向がみられ、これは冬季は歩数が減少しやすいことが推察される。

・年代別の比較に注目すると、働き盛り世代（30歳代～40歳代）よりシニア世代（60歳代～70歳代）が歩数が多い結果となった。これは働き世代よりシニア世代の方が積極的にウォーキングに取り組んでいたことが推察される。

(奥の細道ウォーキング大会について)

・事業参加310名の内、244名が大会に参加をした。大会参加の244名のうち約3分の1の88名が期間内にゴール地点の金沢まで完歩することができた。

アンケート集計結果

●アンケート調査概要

1. アンケート実施対象者

健康なまちづくり運動支援事業参加者310名

2. アンケート概要

- ・事業前回収：（新規参加者）令和3年9月21日～令和3年9月30日
（継続参加者）令和3年7月12日～令和3年8月20日
※新型コロナウイルス感染症対策のため事業開始説明会の開催は中止
- ・事業後回収：令和4年2月11日～令和4年2月28日
※新型コロナウイルス感染症対策のため終了時イベントの開催は中止

3. アンケート回収数及び有効回答数

	配布数	回収数	回収率
事業前	310	304	98.1%
事業後	310	261	85.2%

4. 回答者属性

・事業前（男女別年齢構成）

	女性		男性		合計	
	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比
20歳代	21	6.9%	10	3.3%	31	10.2%
30歳代	15	4.9%	11	3.6%	26	8.6%
40歳代	33	10.9%	25	8.2%	58	19.1%
50歳代	36	11.8%	31	10.2%	67	22.0%
60歳代	23	7.6%	19	6.3%	42	13.8%
70歳代	35	11.5%	26	8.6%	61	20.1%
80歳代	8	2.6%	11	3.6%	19	6.3%
合計	171	56.3%	133	43.8%	304	100.0%

・事業後（男女別年齢構成）

	女性		男性		合計	
	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比
20歳代	15	5.7%	9	3.4%	24	9.2%
30歳代	14	5.4%	7	2.7%	21	8.0%
40歳代	25	9.6%	19	7.3%	44	16.9%
50歳代	34	13.0%	25	9.6%	59	22.6%
60歳代	23	8.8%	16	6.1%	39	14.9%
70歳代	34	13.0%	24	9.2%	58	22.2%
80歳代	7	2.7%	9	3.4%	16	6.1%
合計	152	58.2%	109	41.8%	261	100.0%

1.BMIについて<事業前後共通> (単一回答)

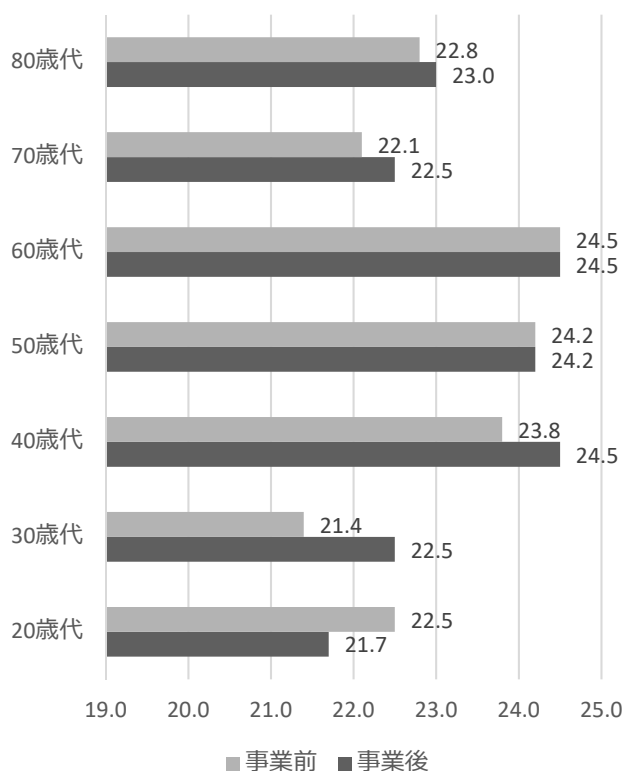
・BMI平均 (男性)

年齢	男		
	事業前	事業後	増減
20歳代	22.5	21.7	-0.80
30歳代	21.4	22.5	1.10
40歳代	23.8	24.5	0.70
50歳代	24.2	24.2	0.00
60歳代	24.5	24.5	0.00
70歳代	22.1	22.5	0.40
80歳代	22.8	23.0	0.20

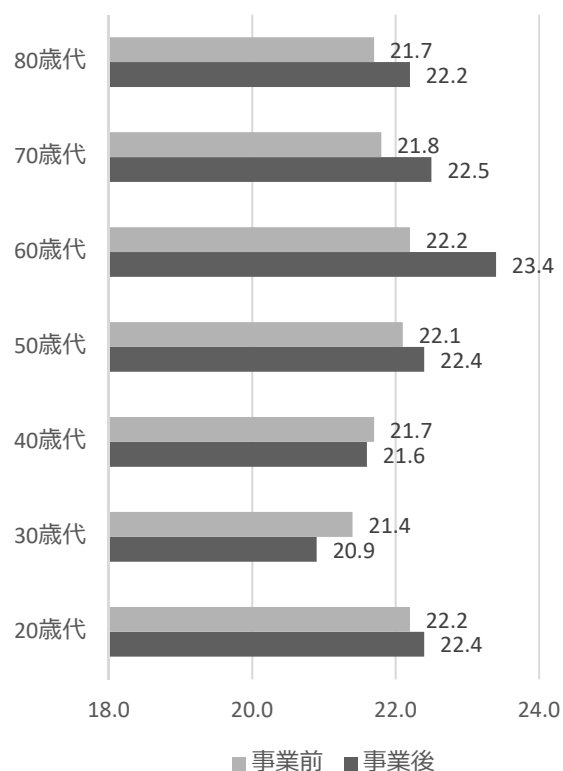
・BMI平均 (女性)

年齢	女		
	事業前	事業後	増減
20歳代	22.2	22.4	0.20
30歳代	21.4	20.9	-0.50
40歳代	21.7	21.6	-0.10
50歳代	22.1	22.4	0.30
60歳代	22.2	23.4	1.20
70歳代	21.8	22.5	0.70
80歳代	21.7	22.2	0.50

BMI平均 (男性)



BMI平均 (女性)

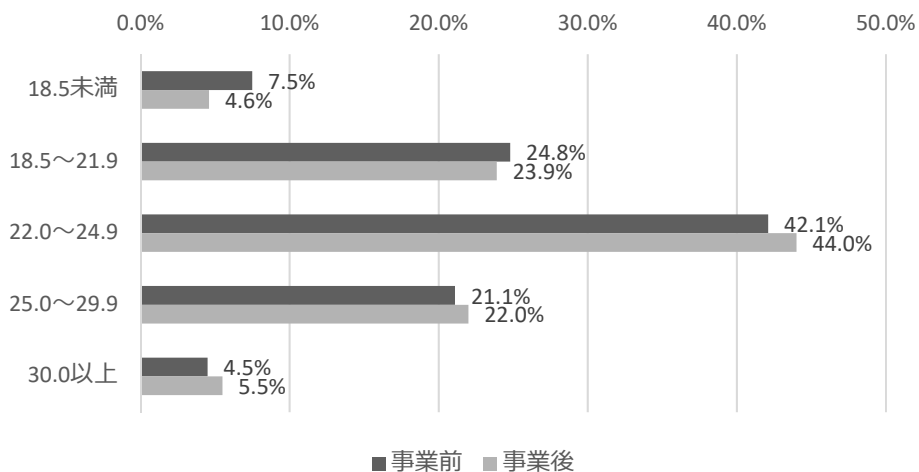


・BMI分類（男性）

単位：人

評価	低体重		普通体重				肥満				全体	
	18.5未満		18.5～21.9		22.0～24.9		25.0～29.9		30.0以上			
事業前	10	7.5%	33	24.8%	56	42.1%	28	21.1%	6	4.5%	133	100%
事業後	5	4.6%	26	23.9%	48	44.0%	24	22.0%	6	5.5%	109	100%

BMI分類（男性）

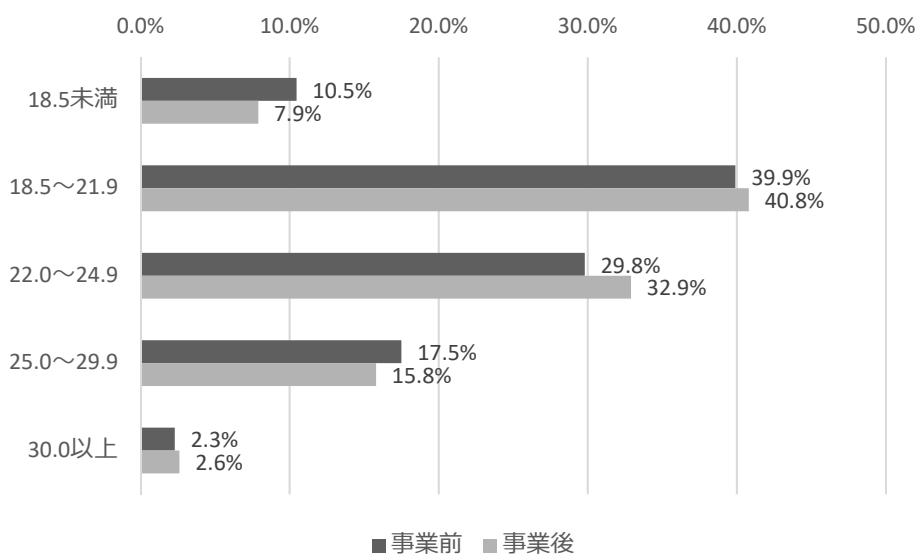


・BMI分類（女性）

単位：人

評価	低体重		普通体重				肥満				全体	
	18.5未満		18.5～21.9		22.0～24.9		25.0～29.9		30.0以上			
事業前	18	10.5%	68	39.8%	51	29.8%	30	17.5%	4	2.3%	171	100%
事業後	12	7.9%	62	40.8%	50	32.9%	24	15.8%	4	2.6%	152	100%

BMI分類（女性）



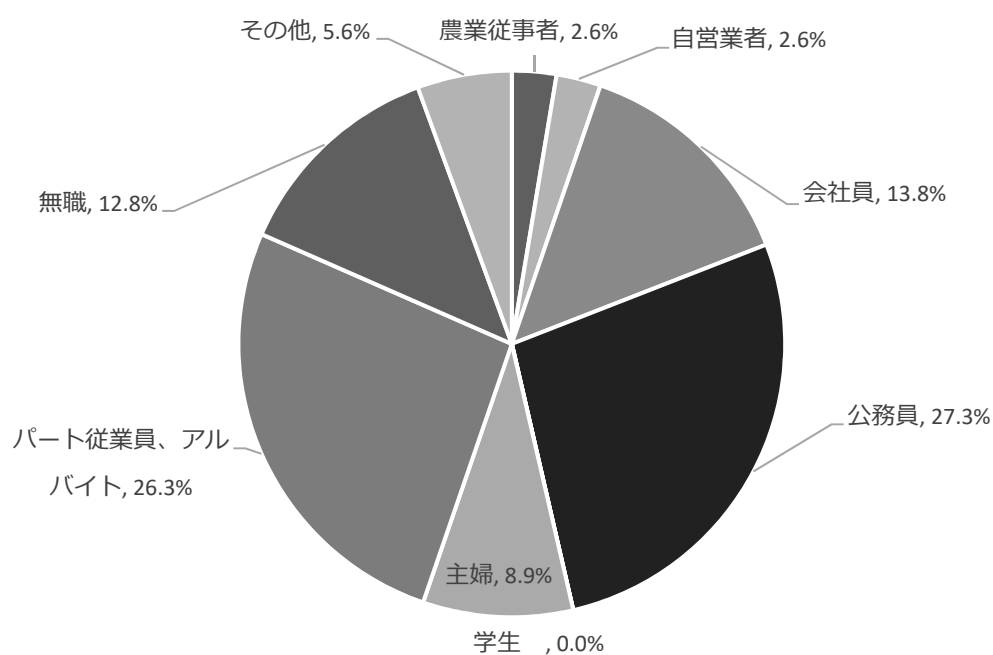
2.仕事の種類はどれに当てはまりますか<事業前> (単一回答)

単位：人

	回答	事業前	
1	農業従事者	8	2.6%
2	自営業者	8	2.6%
3	会社員	42	13.8%
4	公務員	83	27.3%
5	学生	0	0.0%
6	主婦	27	8.9%
7	パート従業員、アルバイト	80	26.3%
8	無職	39	12.8%
9	その他	17	5.6%
	合計	304	100.0%

9.その他

議員/契約社員/事務員/団体職員/保育士



3.家族構成はどれに当たりますか<事業前> (単一回答)

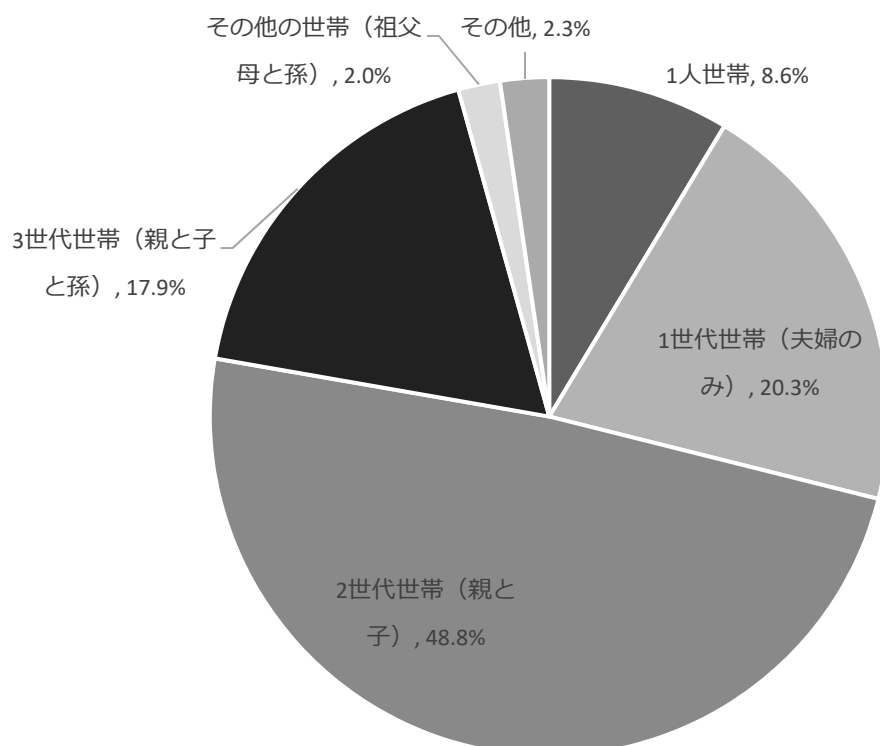
単位：人

	回答	事業前	
		人数	割合
1	1人世帯	26	8.6%
2	1世代世帯 (夫婦のみ)	61	20.3%
3	2世代世帯 (親と子)	147	48.8%
4	3世代世帯 (親と子と孫)	54	17.9%
5	その他の世帯 (祖父母と孫)	6	2.0%
6	その他	7	2.3%
	合計	301	100.0%

※無回答3

6.その他

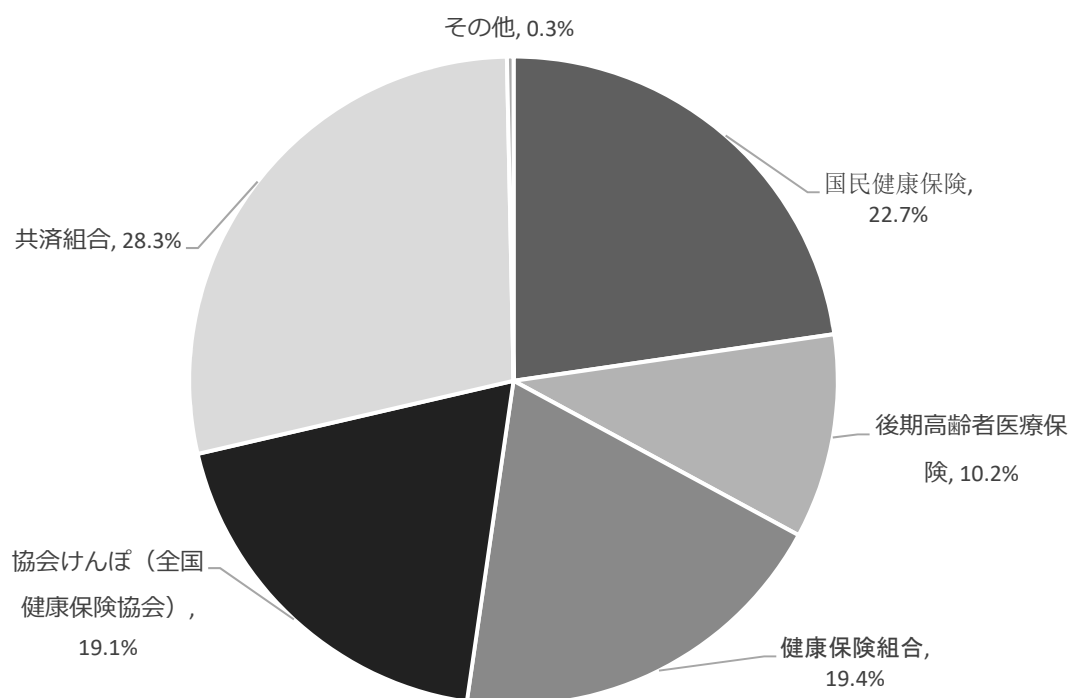
4世代世帯、祖母と親と子



4.加入している医療保険の種類を選んでください<事業前>
(単一回答)

単位：人

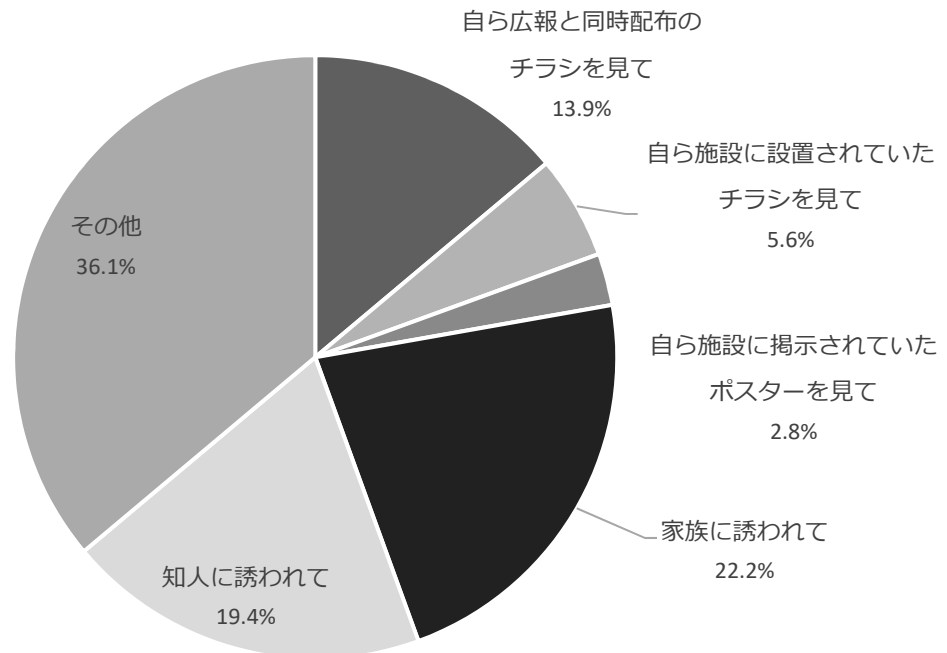
	回答	事業前	
1	国民健康保険	69	22.7%
2	後期高齢者医療保険	31	10.2%
3	健康保険組合	59	19.4%
4	協会けんぽ（全国健康保険協会）	58	19.1%
5	共済組合	86	28.3%
6	その他	1	0.3%
	合計	304	100.0%



5.この事業へ参加したきっかけ<初回参加者のみ>（単一回答）

単位：人

	回答	人数	
		人数	割合
1	自ら広報と同時配布のチラシを見て	5	13.9%
2	自ら施設に設置されていたチラシを見て	2	5.6%
3	自ら施設に掲示されていたポスターを見て	1	2.8%
4	家族に誘われて	8	22.2%
5	知人に誘われて	7	19.4%
6	その他	13	36.1%
	合計	36	100.0%

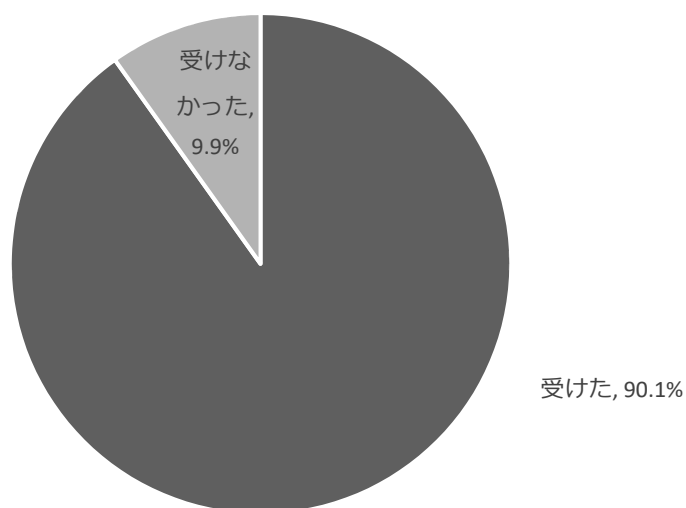


6.あなたは過去1年間に健康診断、健康診査および人間ドックを受けましたか。
＜事業前＞（単一回答）

※がん検診、妊産婦検診、歯の健康診査、病院で診察として受けた検査は含めません。

単位：人

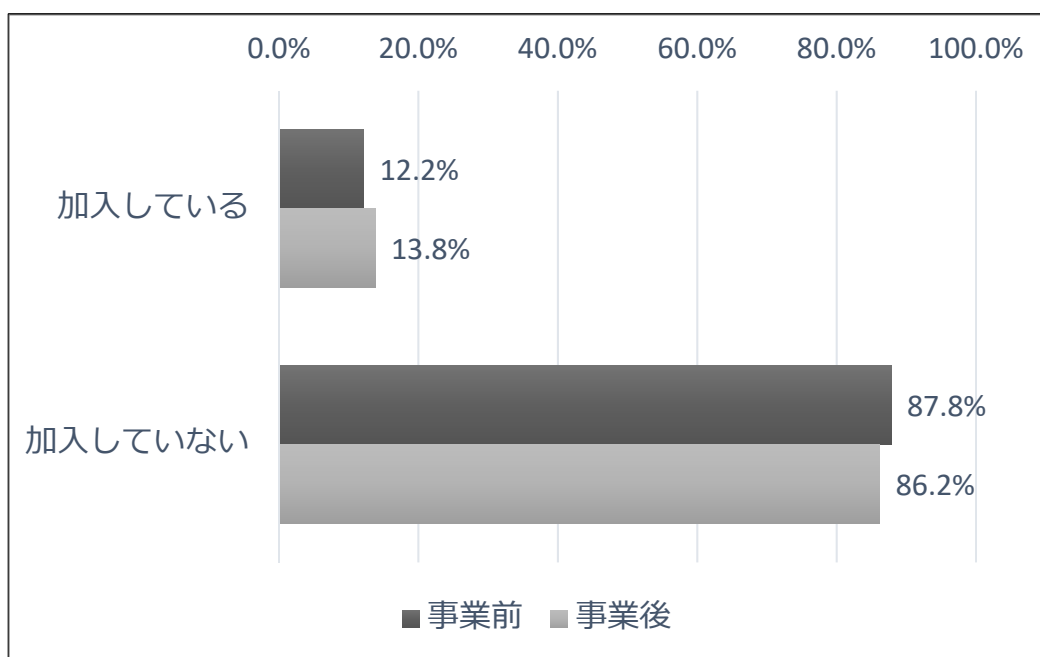
回答	事業前	
1 受けた	274	90.1%
2 受けなかった	30	9.9%
合計	304	100.0%



7-1.あなたは、現在あいさいスポーツクラブに加入していますか
 <事業前後共通> (単一回答)

単位：人

	回答	事業前		事業後	
1	加入している	37	12.2%	36	13.8%
2	加入していない	267	87.8%	225	86.2%
	合計	304	100.0%	261	100.0%

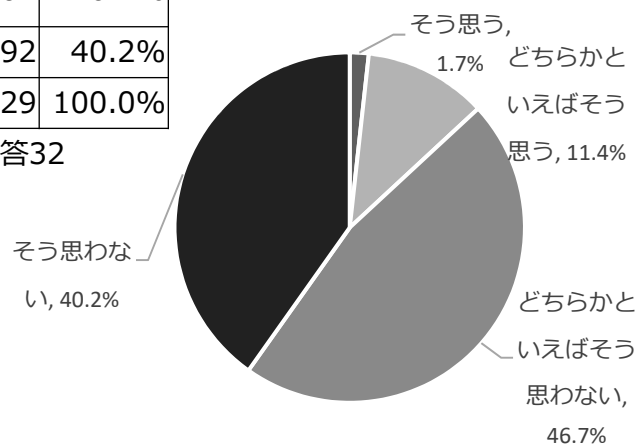


7-2.あなたはあいさいスポーツクラブに加入しようと思いませんか 〈事業後〉（単一回答）

※事業後アンケートの7-1にて「加入していない」と回答した方を集計。
単位：人

	回答	事業後	
1	そう思う	4	1.7%
2	どちらかといえばそう思う	26	11.4%
3	どちらかといえばそう思わない	107	46.7%
4	そう思わない	92	40.2%
	合計	229	100.0%

※無回答32

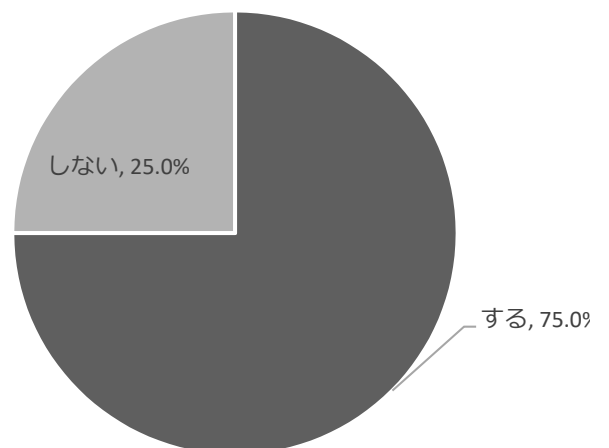


7-3.あいさいスポーツクラブへ情報提供することに同意しますか 〈事業後〉（単一回答）

※事業後アンケートの7-2にて「そう思う」、「どちらかといえばそう思う」と回答した方を集計

単位：人

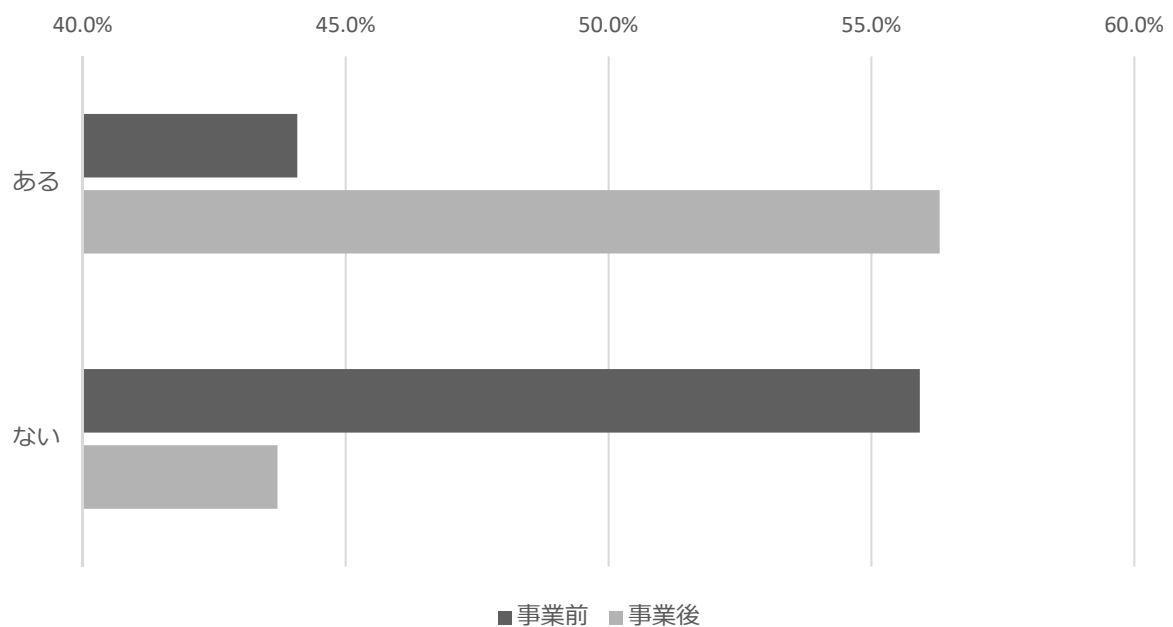
	回答	事業前	
1	する	6	75.0%
2	しない	2	25.0%
	合計	8	100.0%



8-1.現在治療中（定期的に通院している）の病気はありますか。
 <事業前後共通>（単一回答）

単位：人

回答		事業前		事業後	
1	ある	134	44.1%	143	56.3%
2	ない	170	55.9%	111	43.7%
合計		304	100.0%	254	100.0%



8-2. 「ある」と回答した方の該当する内容<事業前後共通> (複数回答)

単位：人

	回答	事業前		事業後	
		人数	割合	人数	割合
1	整形外科の病気 (骨、関節、筋肉などの病気)	7	2.3%	26	10.0%
2	高血圧	60	19.7%	67	25.7%
3	高脂血症	31	10.2%	35	13.4%
4	糖尿病	22	7.2%	22	8.4%
5	心臓の病気	10	3.3%	12	4.6%
6	胃腸の病気	5	1.6%	9	3.4%
7	腎臓の病気	5	1.6%	5	1.9%
8	目の病気	31	10.2%	41	15.7%
9	その他	30	9.9%	30	11.5%

9.その他

<事業前>

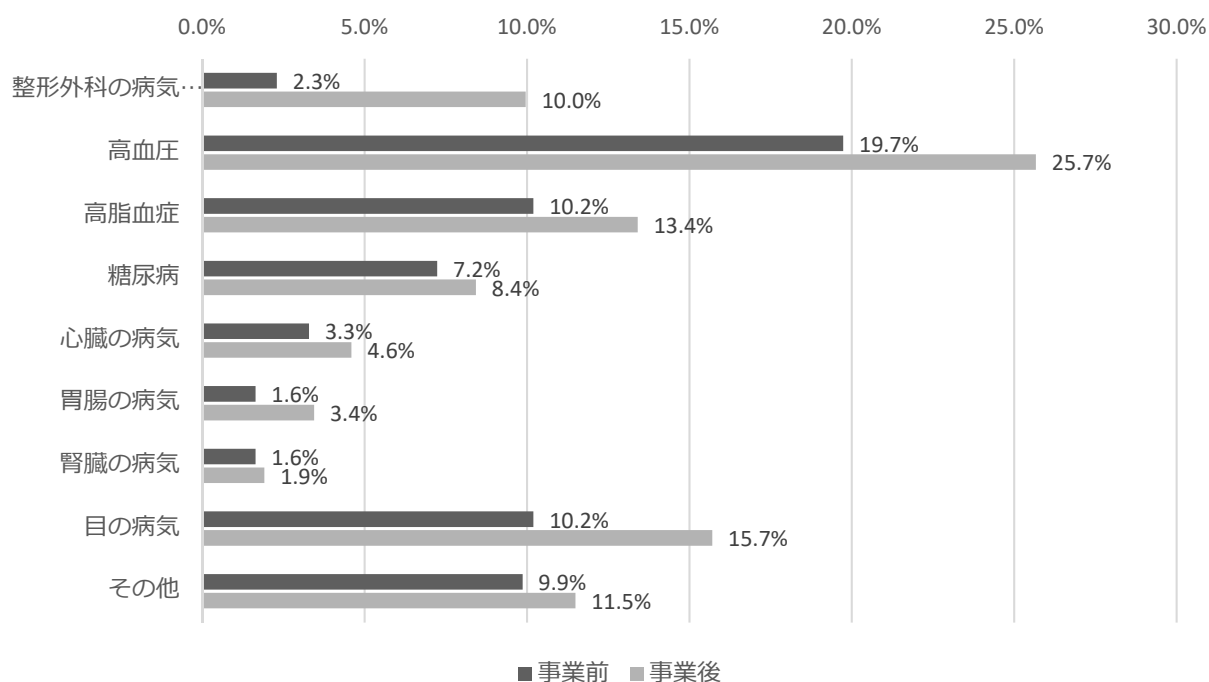
アレルギー系、呼吸器系、血液内科系、内分泌系、婦人科系、口腔外科系

婦人科系、口腔外科系、耳、皮膚、泌尿器系、膠原病

<事業後>

アレルギー系、呼吸器系、血液内科系、内分泌系、耳、皮膚、泌尿器系、膠原病

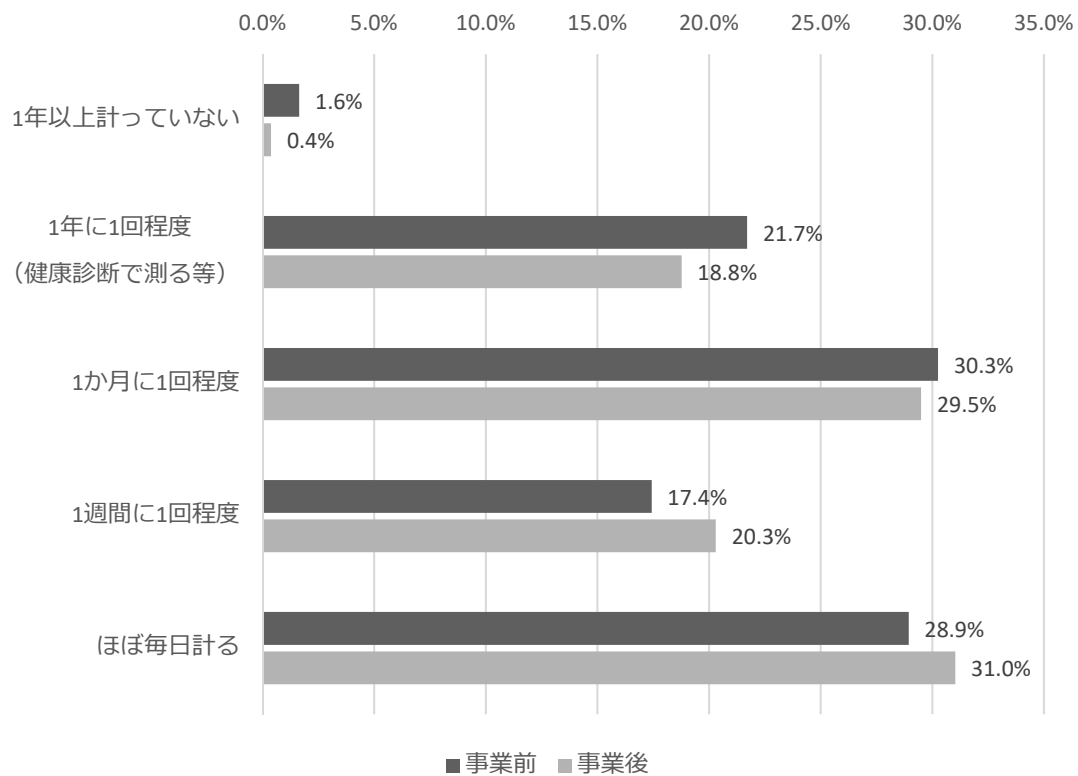
婦人科系、口腔外科系、透析、心療内科



9.定期的に体重測定を行っていますか。〈事業前後共通〉 (単一回答)

単位：人

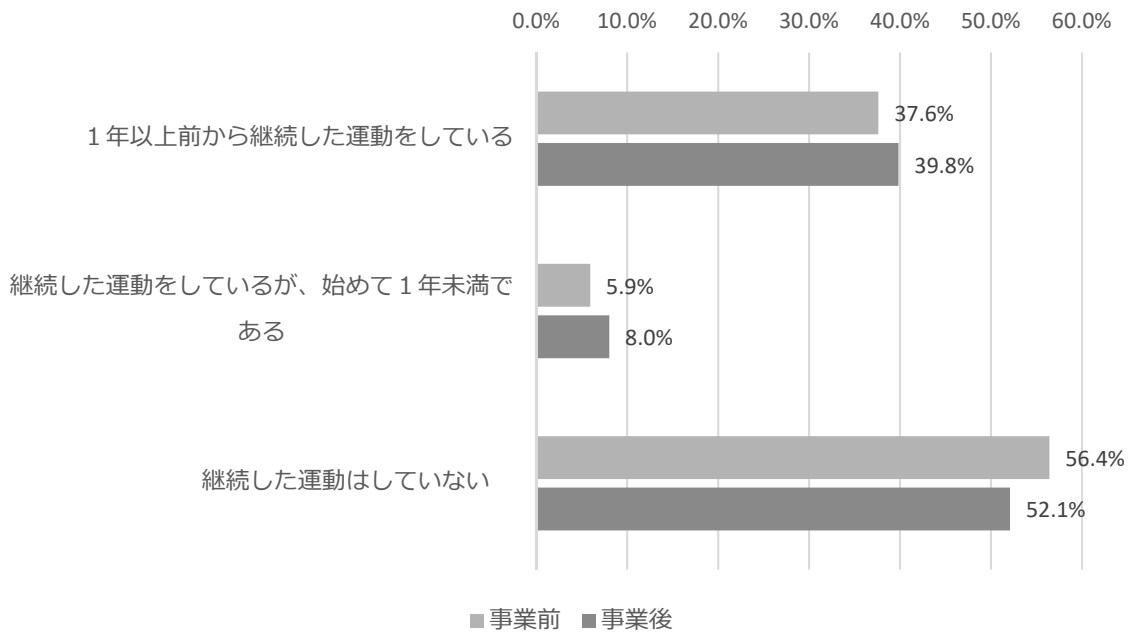
	回答	事業前		事業後	
		人数	割合	人数	割合
1	1年以上計っていない	5	1.6%	1	0.4%
2	1年に1回程度 (健康診断で測る等)	66	21.7%	49	18.8%
3	1か月に1回程度	92	30.3%	77	29.5%
4	1週間に1回程度	53	17.4%	53	20.3%
5	ほぼ毎日計る	88	28.9%	81	31.0%
	合計	304	100.0%	261	100.0%



10.あなたは、1回30分以上で週2回以上の運動を1年以上
 続けていますか。 <事業前後共通> (単一回答)

単位：人

	回答	事業前		事業後	
		人数	割合	人数	割合
1	1年以上前から継続した運動をしている	114	37.6%	104	39.8%
2	継続した運動をしているが、始めて1年未満である	18	5.9%	21	8.0%
3	継続した運動はしていない	171	56.4%	136	52.1%
	合計	303	100.0%	261	100.0%



11.あなたは主食・主菜・副菜※を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。

＜事業前後共通＞（単一回答）

※主食：米、パン、麺類などの穀類で、主として糖質エネルギーの供給源となるもの。

主菜：魚や肉、卵、大豆製品などを使った副食の中心となる料理で、主として良質たんぱく質や脂肪の供給源となるもの。

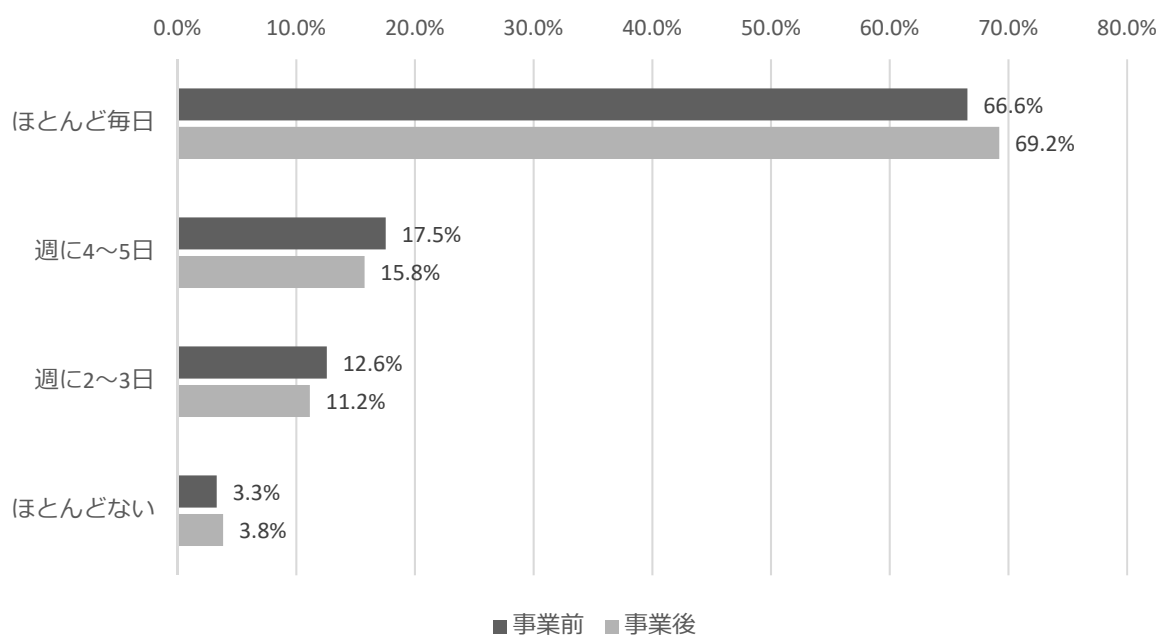
副菜：野菜などを使った料理で、主食と主菜に不足するビタミン、ミネラル、食物繊維などを補う役割を果たすもの。

単位：人

	回答	事業前		事業後	
		人数	割合	人数	割合
1	ほとんど毎日	201	66.6%	180	69.2%
2	週に4～5日	53	17.5%	41	15.8%
3	週に2～3日	38	12.6%	29	11.2%
4	ほとんどない	10	3.3%	10	3.8%
	合計	302	100.0%	260	100.0%

※無回答2

※無回答1



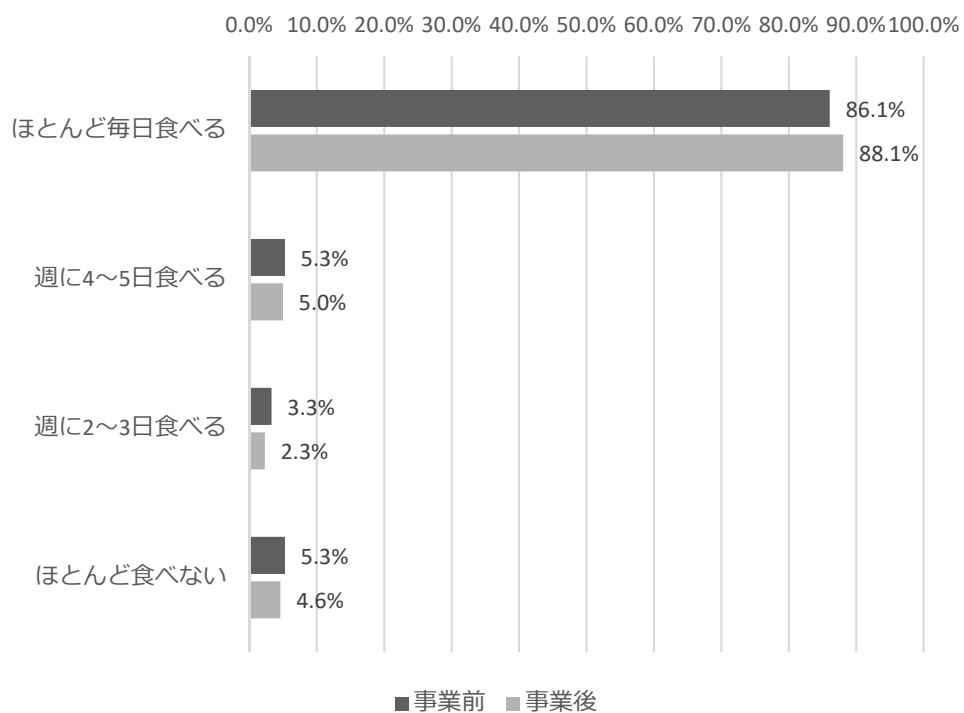
12.あなたは朝食を食べますか。〈事業前後共通〉（単一回答）

単位：人

	回答	事業前		事業後	
		人数	割合	人数	割合
1	ほとんど毎日食べる	260	86.1%	229	88.1%
2	週に4~5日食べる	16	5.3%	13	5.0%
3	週に2~3日食べる	10	3.3%	6	2.3%
4	ほとんど食べない	16	5.3%	12	4.6%
	合計	302	100.0%	260	100.0%

※無回答 2

※無回答 1



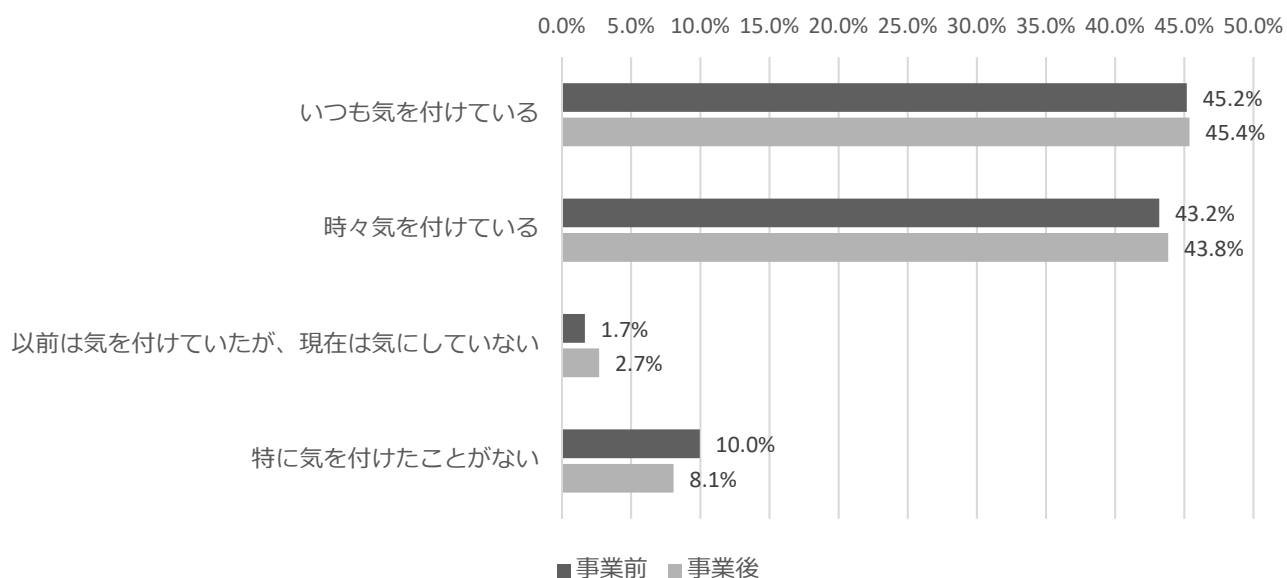
13-1.日ごろから健康の維持・増進のために食事の内容に気を付けていますか。〈事業前後共通〉（単一回答）

単位：人

回答	事業前		事業後	
	人数	割合	人数	割合
1 いつも気を付けている	136	45.2%	118	45.4%
2 時々気を付けている	130	43.2%	114	43.8%
3 以前は気を付けていたが、現在は気にしていない	5	1.7%	7	2.7%
4 特に気を付けたことがない	30	10.0%	21	8.1%
合計	301	100.0%	260	100.0%

※無回答3

※無回答1



13-2.気をつけている内容はどのようなことですか。 <事業前後共通>（複数回答）

※事業前・事業後アンケートの13-1にて「いつも気を付けている」、「時々気を付けている」と回答した方を集計。

単位：人

回答	事業前		事業後	
	人数	割合	人数	割合
1 塩分を控えるようにしている。	119	44.7%	127	54.7%
2 脂肪・コレステロールを多く含む食品を食べすぎないようにしている。	60	22.6%	77	33.2%
3 糖分をとりすぎないようにしている。	102	38.3%	99	42.7%
4 カルシウムを多く含む食品を食べるようにしている	42	15.8%	47	20.3%
5 野菜を食べるようにしている。	208	78.2%	193	83.2%
6 その他	15	5.6%	12	5.2%

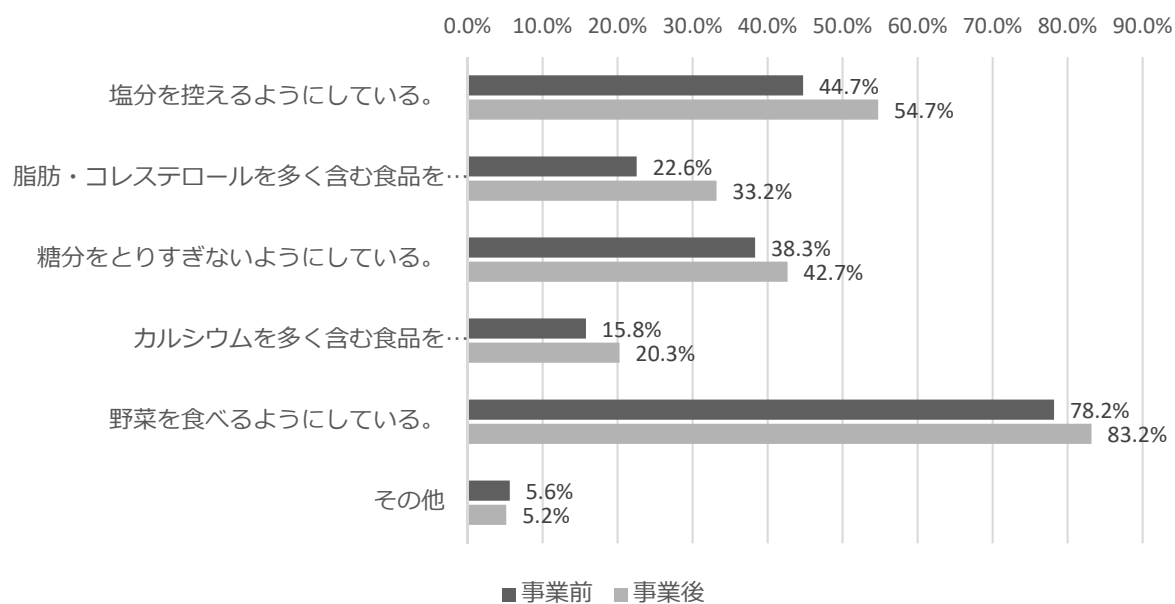
6.その他

<事業前>

蛋白質をとる、バランスよく食べる、より多くの品目を食べる
 炭水化物・カロリーをとりすぎない、添加物を控える

<事業後>

蛋白質をとる、バランスよく食べる、より多くの品目を食べる
 炭水化物・カロリーをとりすぎない、添加物を控える
 腹八分目、えごま油・塩分・脂肪の摂取



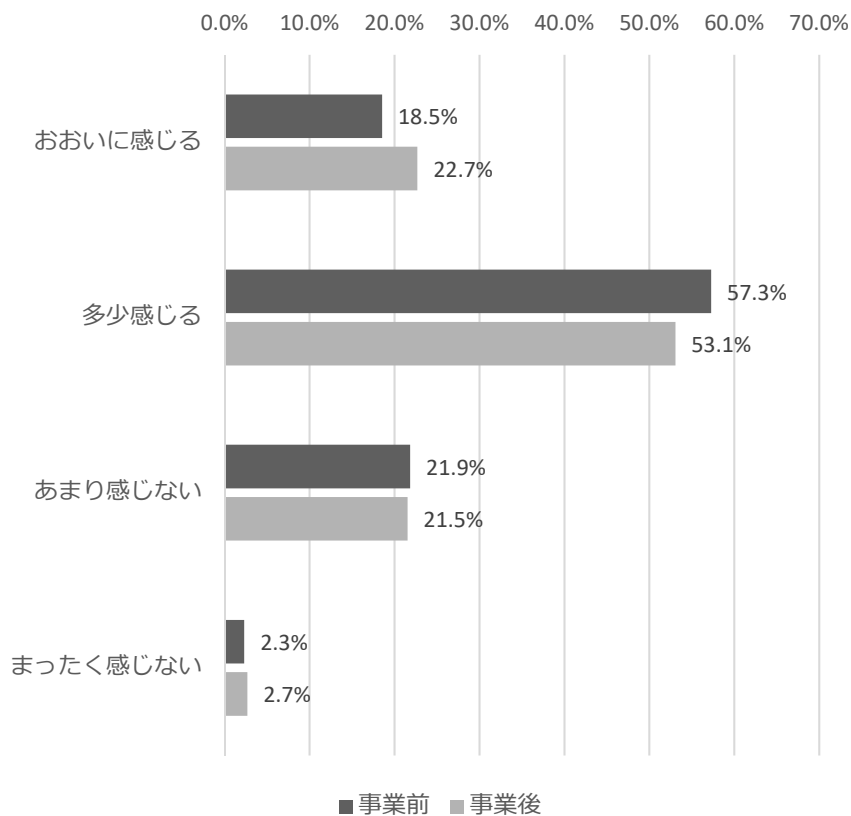
14.最近1か月間に、ストレスを感じましたか。
 <事業前後共通> (単一回答)

単位：人

	回答	事業前		事業後	
		人数	割合	人数	割合
1	おおいに感じる	56	18.5%	59	22.7%
2	多少感じる	173	57.3%	138	53.1%
3	あまり感じない	66	21.9%	56	21.5%
4	まったく感じない	7	2.3%	7	2.7%
	合計	302	100.0%	260	100.0%

※無回答2

※無回答1



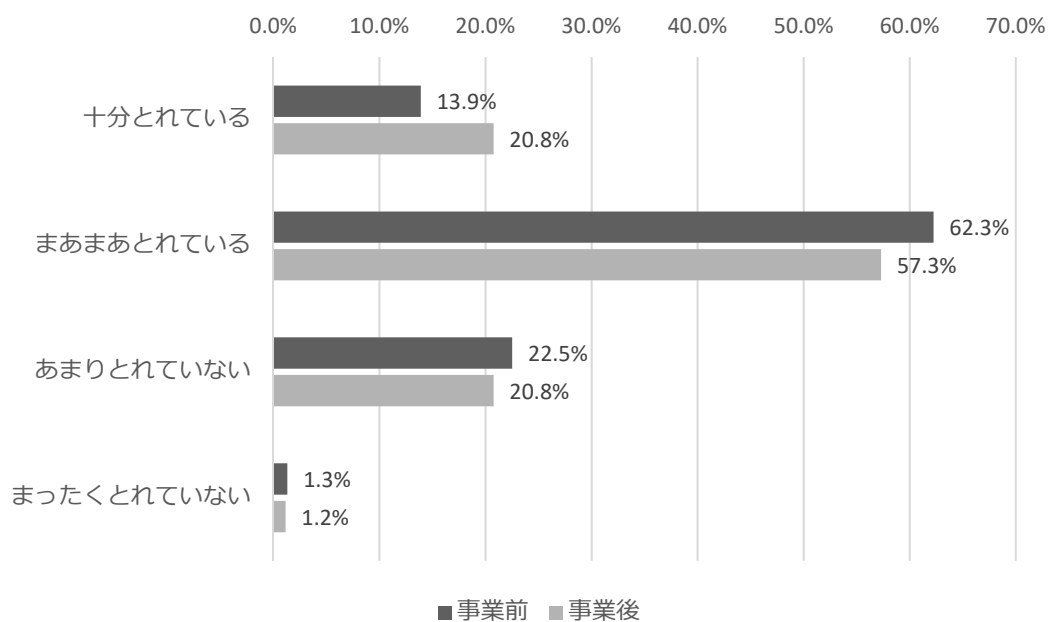
15.ここ1か月間、あなたは睡眠で休養が十分とれていますか。
 <事業前後共通> (単一回答)

単位：人

	回答	事業前		事業後	
		人数	割合	人数	割合
1	十分とれている	42	13.9%	54	20.8%
2	まあまあとれている	188	62.3%	149	57.3%
3	あまりとれていない	68	22.5%	54	20.8%
4	まったくとれていない	4	1.3%	3	1.2%
	合計	302	100.0%	260	100.0%

※無回答 2

※無回答 1



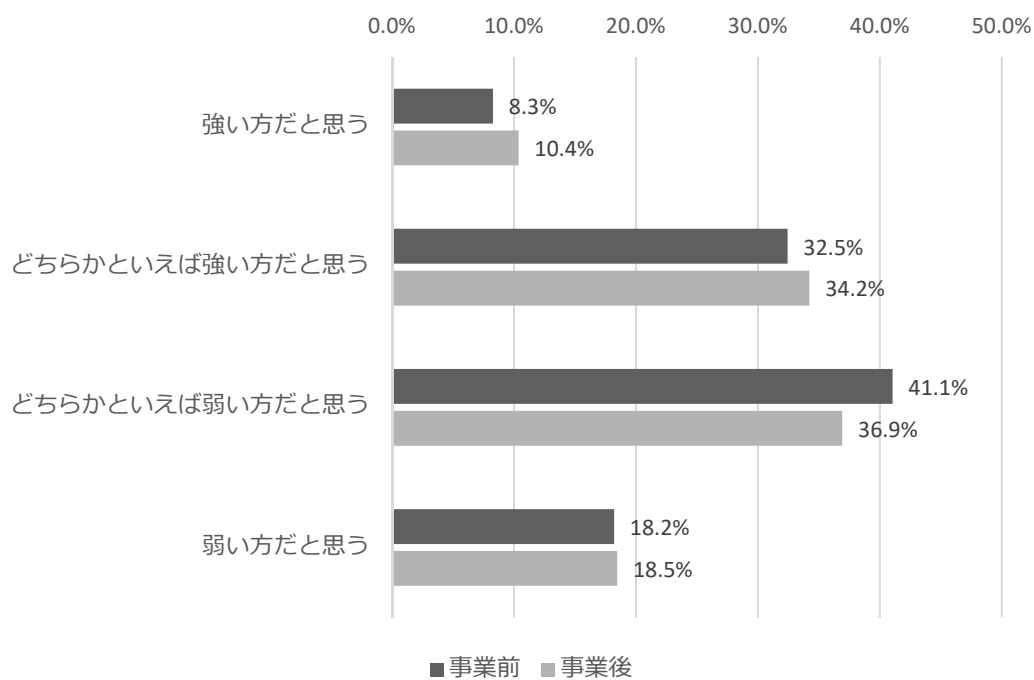
16.あなたにとってご自分と地域の人たちとのつながりは強い方だと思えますか。 <事業前後共通> (単一回答)

単位：人

	回答	事業前		事業後	
		人数	割合	人数	割合
1	強い方だと思う	25	8.3%	27	10.4%
2	どちらかといえば強い方だと思う	98	32.5%	89	34.2%
3	どちらかといえば弱い方だと思う	124	41.1%	96	36.9%
4	弱い方だと思う	55	18.2%	48	18.5%
	合計	302	100.0%	260	100.0%

※無回答 2

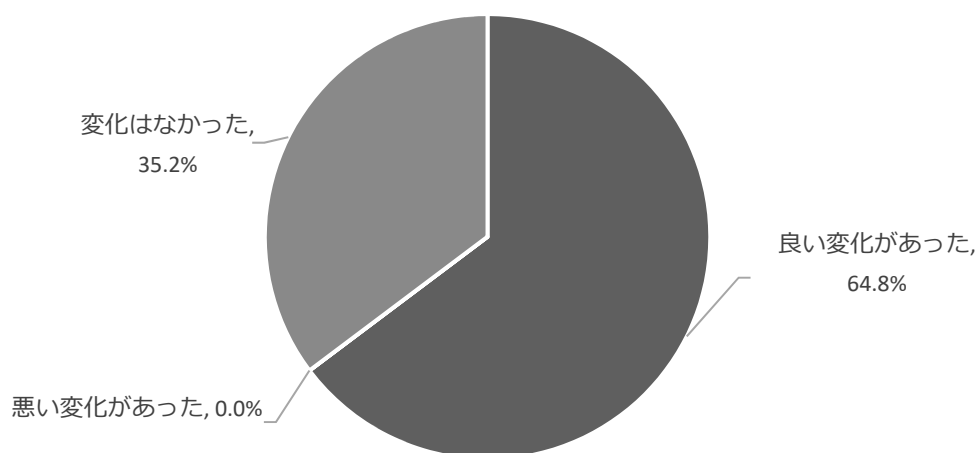
※無回答 1



17-1.この事業に参加はじめて、あなた自身に変化(気持ち・生活・運動習慣など)はありましたか。〈事業後〉 (単一回答)

単位：人

回答	事業後	
	人数	割合
1 良い変化があった	169	64.8%
2 悪い変化があった	0	0.0%
3 変化はなかった	92	35.2%
合計	261	100.0%

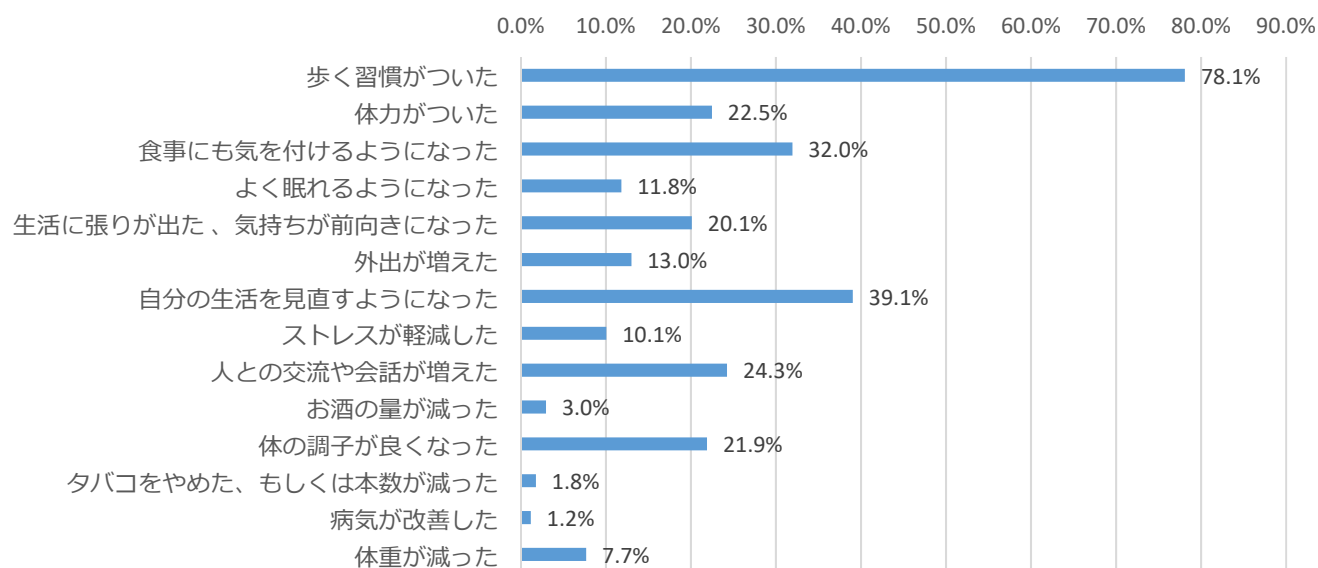


17-2.それはどのような変化ですか。（複数回答）〈事業後〉

※事業後アンケートの17-1にて「良い変化があった」と回答した者を集計。

単位：人

	回答	事業後	
1	歩く習慣がついた	132	78.1%
2	体力がついた	38	22.5%
3	食事にも気を付けるようになった	54	32.0%
4	よく眠れるようになった	20	11.8%
5	生活に張りが出た、気持ちが前向きになった	34	20.1%
6	外出が増えた	22	13.0%
7	自分の生活を見直すようになった	66	39.1%
8	ストレスが軽減した	17	10.1%
9	人との交流や会話が増えた	41	24.3%
10	お酒の量が減った	5	3.0%
11	体の調子が良くなった	37	21.9%
12	タバコをやめた、もしくは本数が減った	3	1.8%
13	病気が改善した	2	1.2%
14	体重が減った	13	7.7%

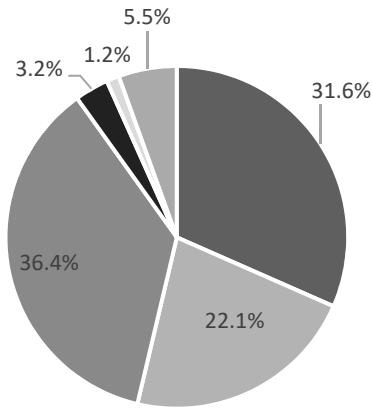


18.この事業の満足度はいかがですか。〈事業後〉

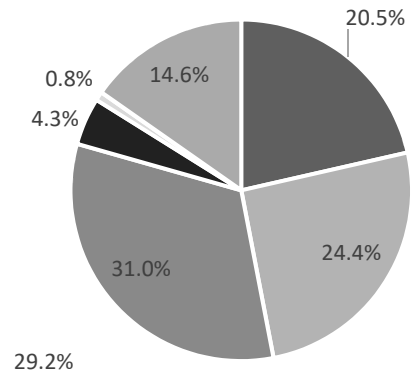
単位：人

質問事項	満足		やや満足		普通		やや不満		不満		参加/ 使用していない	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
活動量計の使い勝手	80	31.6%	56	22.1%	92	36.4%	8	3.2%	3	1.2%	14	5.5%
奥の細道（第3弾） バーチャルウォーキング大会	74	29.2%	57	22.5%	81	32.0%	6	2.4%	1	0.4%	34	13.4%
各施設に設置された データ送信用タブレットの 内容・画面・資料	53	20.5%	63	24.4%	80	31.0%	11	4.3%	2	0.8%	49	14.6%
パソコン・スマホ用Webサイト カラダライブの内容・画面	33	13.3%	33	13.3%	63	25.4%	2	0.8%	4	1.6%	113	45.6%
掲示板の活用 (佐屋保健センターのみ)	37	15.3%	27	11.2%	50	20.7%	7	2.9%	1	0.4%	120	49.6%

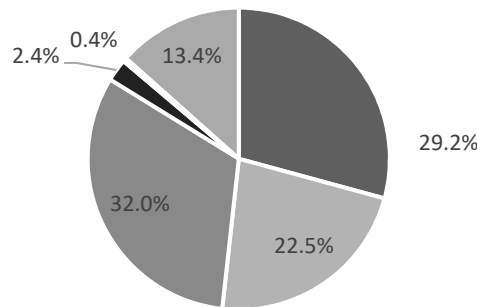
活動量計の使い勝手



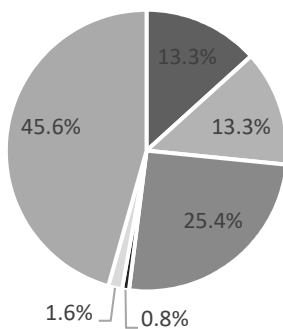
データ送信用タブレットの内容等



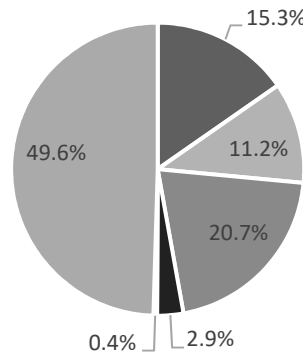
バーチャル
ウォーキング大会



カラダライブの内容等



活動量計アップローダー



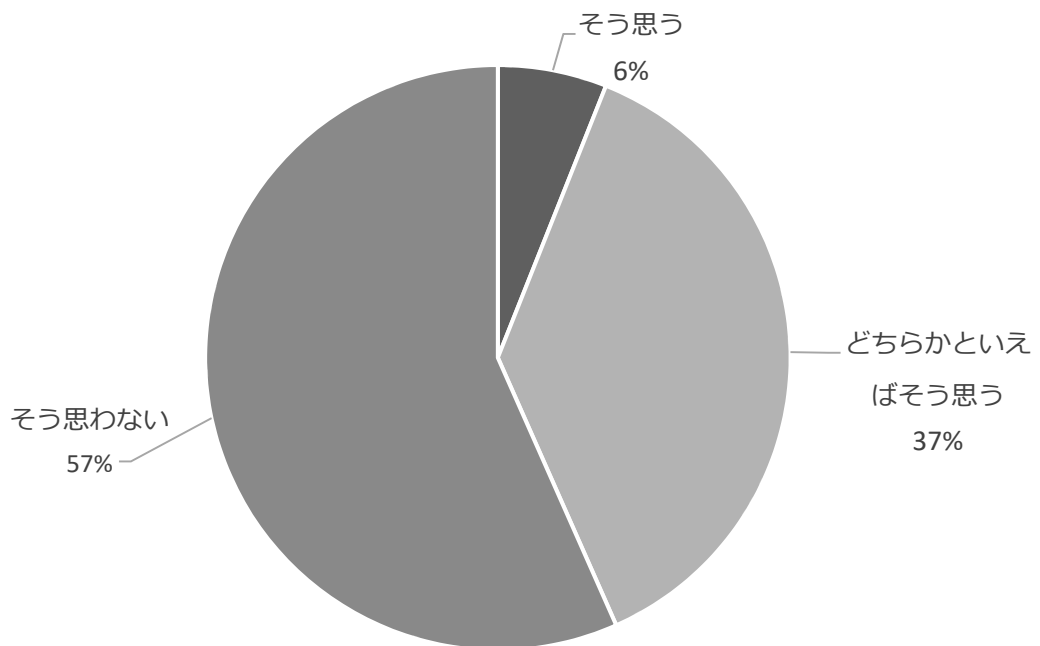
- 満足
- やや満足
- 普通
- やや不満
- 不満
- 参加/使用していない

19.「あいさい野菜メニュー提供店スタンプラリー」はウォーキングのきっかけになりましたか。
 <事業後> (単一回答)

単位：人

	回答	事業後	
1	そう思う	15	6.0%
2	どちらかといえばそう思う	93	37.3%
3	そう思わない	141	56.6%
	合計	249	100.0%

※無回答12

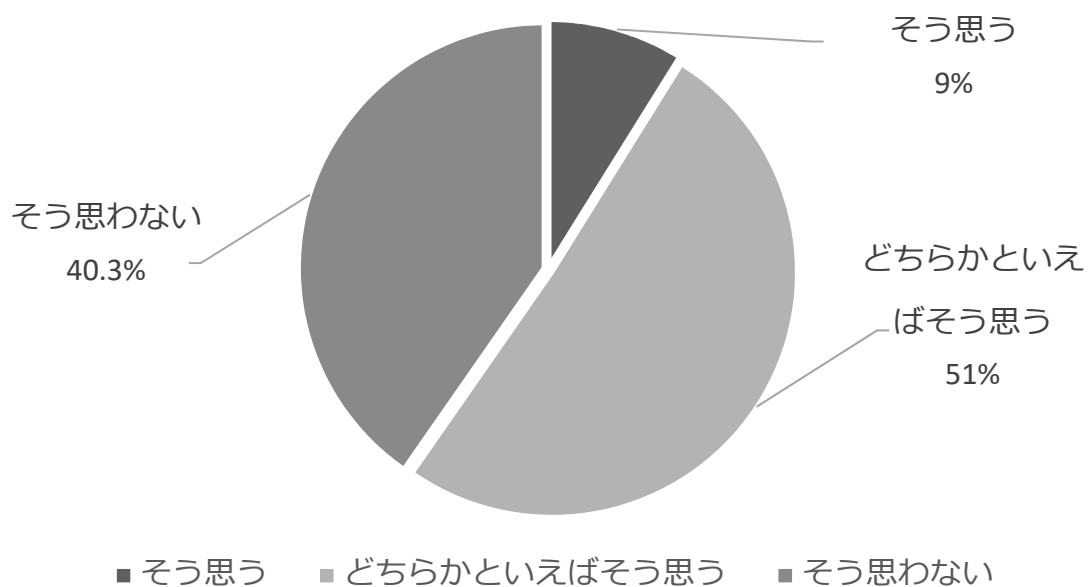


20.「あいさい野菜メニュー提供店スタンプラリー」は野菜への関心を持つきっかけになりましたか。 <事業後> (単一回答)

単位：人

	回答	事業後	
1	そう思う	22	8.9%
2	どちらかといえばそう思う	126	50.8%
3	そう思わない	100	40.3%
	合計	248	100.0%

※無回答13



【運動支援事業について】

（活動量計について）

- 万歩計を忘れることが多く、邪魔なのでスマートフォンでできるよう考えてほしい。
- 全てのデータ送信機器からデータの出力ができるようにして欲しい。アプリの利用ができず、常時データを確認できなかった。
- 活動量計だけでなく、別のスマホアプリの歩数計もカウントでき、参加できるようにして欲しい。
- 活動量計がもっと手軽に持てるといい。定期的なウォーキング大会等、歩くことに興味を持ってもらう。
- 活動量計が使いづらい。スマホアプリとかだと持ち忘れなくていい。体重も連動したアプリがあるので、歩数だけでなくダイエット目的も兼ねられると健康になれるそう。
- 活動量計の使い方を改善してほしい。定期的に読み込ませに行くことが不便
- 活動量計で主要施設でのみ自身の歩数を吸い上げるのは見直しの余地があるので。予算をかけるのであれば、スマホアプリで進められれば、非接触やデータ管理等が楽になるのでは。
- ウォーキングと決めつけずに動き量のPRをして欲しい。

（実施期間等について）

- 共通の仲間を作る企画があれば参加したい。
- できるだけ暖かい季節だといい。
- オールシーズンで何らかの企画があって、通年の事業になるといい。

（その他）

- データ送信時に個人毎のアドバイスがあると「やりがい」がアップするかも。
- 現在、「あいち健康プラス」「スギサポwalk」を活用している。
- なにか数値化していけるといい。（以前の立ち上がりテストなど）
- コロナ収束後、事業参加者が一緒に歩けるような機会があるといい。
- 年2回程度、事業に参加している方と集団のウォーキング大会を開催して頂くと、いろいろな会話が交わされ参考になることがあるかもしれない。

21.事業に関する意見（自由記載） <事業後>

【運動支援事業について】

（バーチャルウォーキング大会について）

- バーチャルウォーキング大会で、通過ポイント毎に健康につながる情報を得られるようにしてはどうか。
- バーチャルウォーキングは達成感があまり感じられない。
- 今後もウォーキング大会の実施をしてほしい。日本全国を歩きたい。
- バーチャルウォーキング到達スケジュール表の読みにくい地名にはふりがなをおねがいします。
- バーチャルウォーキングやウォーキングコースについて情報をもらえると嬉しい。
- 1日の歩数がもう少し少ないとゴールできます。
- 日本百名山めぐり、温泉めぐり、岬と港めぐりをバーチャルウォーキングのコースにしてはどうか。
- いろんなコースを挑戦できるといい。年に3回ほど自由にバーチャル歩きができるとどれくらい、どこまで歩いて行ったかが分かり励みになる。
- 現在、「あいち健康プラス」「スギサポwalk」を活用している。
- 1日の歩数がもう少し少ないとゴールできます。
- 賞の充実

【あいさい野菜メニューについて】

- あいさい野菜メニュー提供店が少ないのでほとんど参加できなかった。提供店が増やせるといい。

【おすすめのウォーキングコース】

- ・弥富市には三ツ又池公園にウォーキングコースがあり、30分で歩ける
- ・木曽川まで自転車で行き、堤防を歩く。多度大社まで歩くなど目標があると楽しく歩ける。鶺鴒川沿いも好きなコース。
- ・市役所～親水公園のウォーキングコース。水生動物や渡り鳥を観察しながら楽しい
- ・勝幡、八開の桜並木、相ノ川の桜並木、平和町須ヶ谷川桜並木
- ・津島の天王川公園まで往復する人が多くいます。さらに、池を回る人、朝のラジオ体操に参加する人も多い。
- ・天王川公園を朝歩くと、池に景色が映っている様子や鳥の鳴き声や散歩している犬、季節の花にとても癒されます。
- ・田んぼ道がお勧めです。気持ちもいいし、体調や時間に合わせて距離をいろいろ変えられます。田植えから稲刈り、田畑の移り変わりを見るのも面白い。結構いろいろな鳥を見ることがもできます。
- ・ヨシズヤ佐屋店東側は周りに田んぼが多く、季節の移り変わり（稲の成長）が良く感じられる。西には山々がその日の天候により楽しませてくれます。線路脇の道も車の通りが少なく、あぜ道も歩きやすいので犬の散歩にもむいているところです。
- ・市江小学校と海部南部水道の間は歩道もあり、歩きやすい
- ・西保、立田など田園、川辺りは安全に歩けます。
- ・金棒町の田んぼ道を通って体育館まで歩き、市役所に戻ってくる道は車も人も少ない
- ・日光川の古瀬南橋から日光橋までの東岸堤防(1.5km、往復3km)
- ・佐屋・多度線は歩道も広く歩きやすいと思う。公園を1周すると何歩かを把握して、コースを決めて計画的に歩いていました。公園はトイレもあって良い。
- ・自転車道、歩行者道はウォーキングしやすい。
- ・西保町にある跨線橋は、歩道も広く、高さもあり、遠方の山も見えて、朝夕の景色がきれいです。「長命橋」と思っています。
- ・善太川沿いは冬は水鳥が見られる楽しい。
- ・佐屋川用水の西側通路は車も通らず人通りもほとんどない
- ・神社など歩いたり、石段を昇り降りしました。花の開花を楽しみながら歩いた。
- ・須ヶ谷川沿いのコースは春の桜、渡り鳥などが良い。らくらくプラザで低料金で風呂が利用できる、軽食などもある。
- ・立田、八開の土手の上は小鳥のさえずりもあり気持ちいい。
- ・長良川レガッタの公園は、車も来ず、平地なので歩きやすい。ランニングやウォーキングをしている人が時々いるのでモチベーションが上がる。
- ・桜並木のある所は花がない時期でも歩きやすく、ベンチもあるのでゆっくりできる。
- ・勝幡駅前から勝幡神社、勝幡城跡、旧津島街道を散策するコース。

【健康への取り組み】

- ・インターバル速歩（早歩き+ゆっくり歩き）
- ・どこまで歩いたか、友達と話し合えると意識が高まる。
- ・複数人で参加することで、ウォーキングのモチベーションや健康に対する考えが共有できるので、継続につながる。
- ・駐車場など少しでも遠い場所に駐車し、歩く機会を少しでも増やす。