

らづ Fit 登録者限定!!健康づくり実践者へのポイントプレゼントキャンペーン

I 概要

1 目的

らづ Fit では歩数の増加やウォーキングの習慣化を目指しているが、らづ Fit の利用がきっかけとなり運動だけでなく、健康づくりへの意識の変化や行動変容にも繋がることもあると考える。

今回、らづ Fit 登録者の健康づくりへの取り組み状況や体重・血圧および健診結果の改善状況等の成果の有無を評価する。また、らづ Fit を利用してからの歩数の変化や1日 8,000 歩の達成状況等を把握し、らづ Fit の効果判定を行なうとともに、回答結果を市民に伝えていくことで、ウォーキング継続者および新規登録者の増加、健康意識への向上を図っていく。

2 対象者

らづ Fit 登録者

3 期間

令和4年2月27日（月）から3月13日（月）までの2週間

4 方法

Google フォームを使いアンケートを作成する。アクアコインアプリ内のバナーからアクセスし、アンケート回答する。

5 周知方法

アクアコインプッシュ通知、市ホームページ、Facebook、Twitter

6 ポイント付与

らづ Fit 登録者のうち回答者に10ポイントを付与する（アンケート回答期間終了後、約2週間）

7 アンケート内容

- (1) アンケート回答者の状況について（性別、年代）
- (2) 過去の健康づくりの取り組み状況について
- (3) らづ Body（体組成計）の認知度
- (4) らづ Fit 利用後の変化について（歩数）
- (5) モチベーションを保つ秘訣について
- (6) らづ Fit の他者への紹介について
- (7) 行政ポイントについて
- (8) 健康づくりのための実践について
- (9) 自由意見

8 回答結果

回答数 437 件のうち有効回答数 428 件（重複回答 9 件を除く）

※重複回答については、最新の回答を有効回答とした。

回答率 7.2%（1 月末時点でのらづ Fit 登録者数 5,896 人で算出）

II アンケート結果

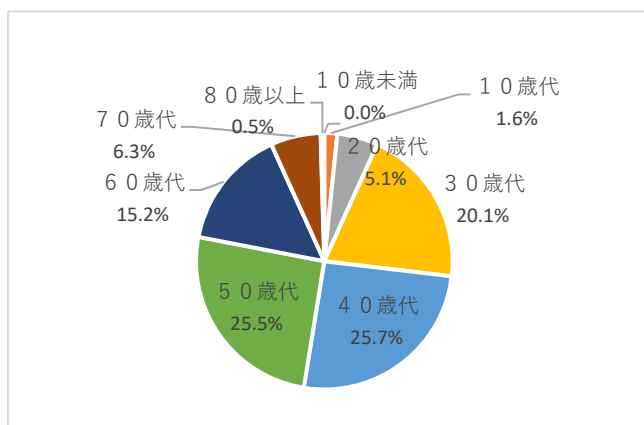
（1）アンケート回答者の状況

1）男女別、年代別構成割合

男性よりも女性の回答者が上回った。年代別では 40 歳代（25.7%）、50 歳代（25.5%）が多く、男女別に見ても同様の傾向であった。

①男女別

	人数	割合
男性	180	42.1%
女性	248	57.9%
総計	328	100%

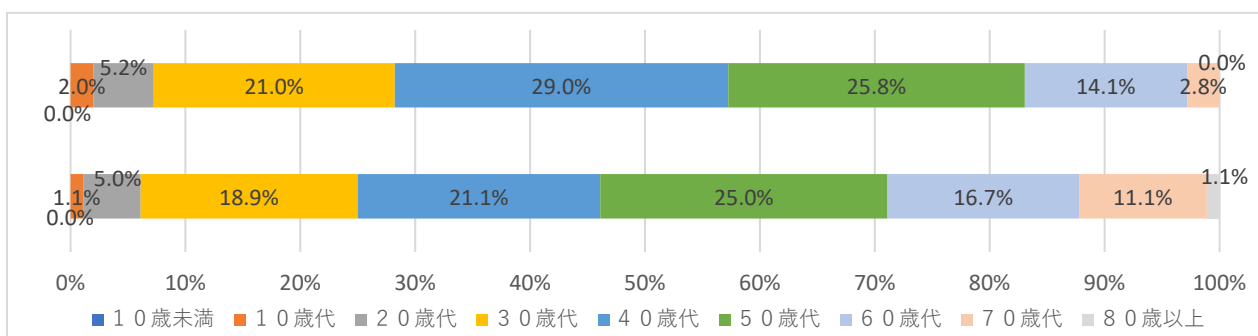


②年代別

	回答者数	割合
10 歳未満	0	0%
10 歳代	7	1.6%
20 歳代	22	5.1%
30 歳代	86	20.1%
40 歳代	110	25.7%
50 歳代	109	25.5%
60 歳代	65	15.2%
70 歳代	27	6.3%
80 歳以上	2	0.5%
総計	428	100%

③男女別・年代別

	男性		女性	
10 歳未満	0	0%	0	0%
10 歳代	2	0.5%	5	1.2%
20 歳代	9	2.1%	13	3.0%
30 歳代	34	7.9%	52	12.1%
40 歳代	38	8.9%	72	16.8%
50 歳代	45	10.5%	64	15.0%
60 歳代	30	7.0%	35	8.2%
70 歳代	20	4.7%	7	1.6%
80 歳以上	2	0.5%	0	0%
総計	180	42.1%	248	57.9%



(2) 健康づくりの取り組み状況

質問5 過去3か月の健康づくりの取り組み状況を教えてください。

「健康のために歩くようにしたり階段を使うようにした」と回答した者が1番多く、88.6%であった。次いで「1日8,000歩以上を月に10日達成できた」と回答した者が60.7%と多かった。

健診データ等の結果がわかる、「減量し、適正体重になった(近づいた)、または適正体重を維持できた」と回答した者が32.9%、「正常血圧の改善もしくは維持ができた」と回答した者が33.9%、「健診の数値(血糖値、コレステロール値や中性脂肪値)が改善した」と回答した者が13.6%といた。

N=428

健康のために歩くようにしたり階段を使うようにした	379	88.6%
1回30分以上の運動を週2回以上行なった	210	49.1%
1日8,000歩以上を月に10日達成できた	260	60.7%
減量し、適正体重になった(近づいた)、または適正体重を維持できた	141	32.9%
らづBodyで体組成を測定した	38	8.9%
正常血圧の改善もしくは維持ができた	145	33.9%
健診の数値(血糖値、コレステロール値や中性脂肪値)が改善した	58	13.6%
主食・主菜・副菜を取り揃えた食事を1日2回以上、ほぼ毎日食べた	241	56.3%
減塩に気をつけた食事(減塩しょう油を使う、麺類の汁を飲み干さない等)ができた	185	43.2%
食事をよく噛んで食べた(目安:1口30回以上)	149	34.8%
毎食後に歯磨きをした	236	55.1%
歯間清掃補助用具(歯間ブラシ、デンタルフロス)を1日1回以上使った	169	39.5%
適正飲酒量(日本酒1合、5%ビール500ml1本)を守り、休肝日を週2日設けた	175	40.9%
禁煙に取り組んだ	109	25.5%
適正な睡眠時間(成人の目安:6~8時間)が取れた	253	59.1%

①男女別 N=428 (M=180、F=248)

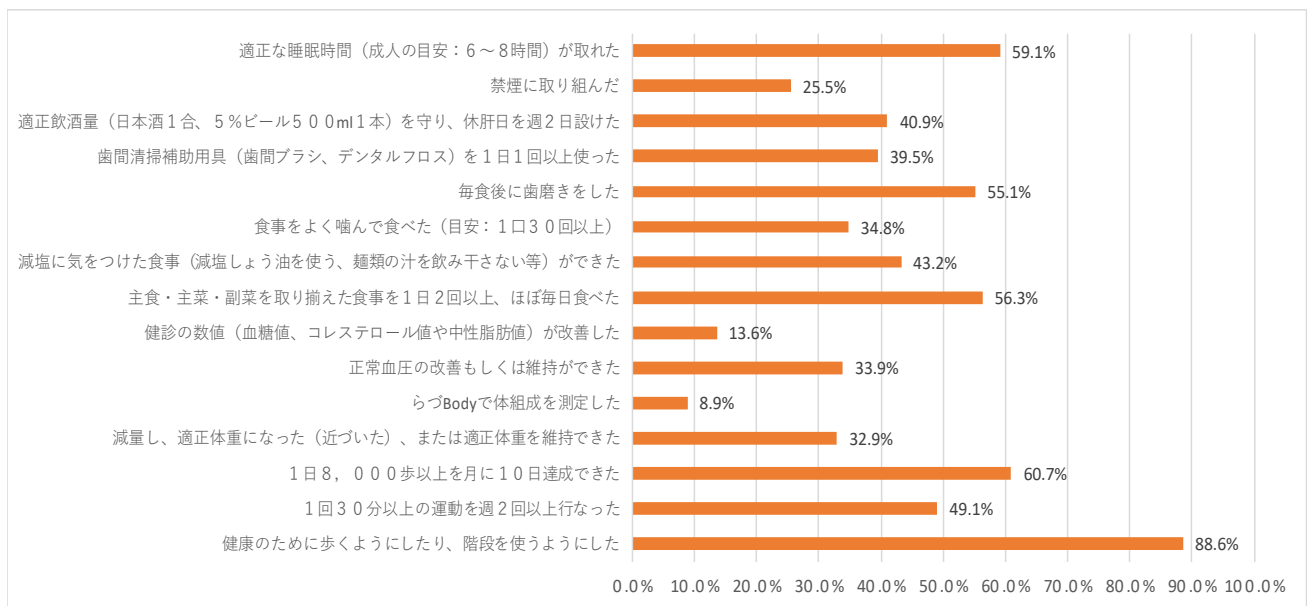
	男性		女性	
	人数	割合	人数	割合
健康のために歩くようにしたり階段を使うようにした	154	36.0%	225	52.6%
1回30分以上の運動を週2回以上行なった	106	24.8%	104	24.3%
1日8,000歩以上を月に10日達成できた	137	32.0%	123	28.7%
減量し、適正体重になった(近づいた)、または適正体重を維持できた	63	14.7%	78	18.2%
らづBodyで体組成を測定した	23	5.4%	15	3.5%
正常血圧の改善もしくは維持ができた	55	12.9%	91	21.0%
健診の数値(血糖値、コレステロール値や中性脂肪値)が改善した	32	7.5%	26	6.1%
主食・主菜・副菜を取り揃えた食事を1日2回以上、ほぼ毎日食べた	96	22.4%	145	33.9%
減塩に気をつけた食事(減塩しょう油を使う、麺類の汁を飲み干さない等)ができた	57	13.3%	128	29.9%
食事をよく噛んで食べた(目安:1口30回以上)	58	13.6%	91	21.3%
毎食後に歯磨きをした	85	19.9%	151	35.3%
歯間清掃補助用具(歯間ブラシ、デンタルフロス)を1日1回以上使った	53	12.4%	116	27.1%

適正飲酒量（日本酒1合、5%ビール500ml1本）を守り、休肝日を週2日設けた	79	18.5%	96	22.4%
禁煙に取り組んだ	55	12.9%	54	12.6%
適正な睡眠時間（成人の目安：6～8時間）が取れた	98	22.9%	155	36.2%

②年代別 N=428

	10歳未満	10歳代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳以上
健康のために歩くようにしたり階段を使うようにした	0 0%	5 1.2%	18 4.2%	79 18.5%	100 23.4%	93 21.7%	62 14.5%	20 4.7%	2 0.5%
1回30分以上の運動を週2回以上行なった	0 0%	3 0.7%	13 3.0%	49 11.4%	41 9.6%	45 10.5%	36 8.4%	21 4.9%	2 0.5%
1日8,000歩以上を月に10日達成できた	0 0%	5 1.2%	10 2.3%	51 11.9%	57 13.3%	66 15.4%	45 10.5%	24 5.6%	2 0.5%
減量し、適正体重になった（近づいた）、または適正体重を維持できた	0 0%	4 0.9%	7 1.6%	35 8.2%	28 6.5%	38 8.9%	17 4.0%	11 2.6%	1 0.2%
らぶBodyで体組成を測定した	0 0%	0 0%	2 0.5%	9 2.1%	9 2.1%	8 1.9%	6 1.4%	3 0.7%	1 0.2%
正常血圧の改善もしくは維持ができた	0 0%	0 0%	6 1.4%	28 6.5%	38 8.9%	43 10.0%	25 5.8%	4 0.9%	1 0.2%
健診の数値（血糖値、コレステロール値や中性脂肪値）が改善した	0 0%	0 0%	2 0.5%	12 2.8%	15 3.5%	17 4.0%	9 2.1%	3 0.7%	0 0%
主食・主菜・副菜を取り揃えた食事を1日2回以上、ほぼ毎日食べた	0 0%	5 1.2%	10 2.3%	42 9.8%	62 14.5%	56 13.1%	45 10.5%	20 4.7%	1 0.2%
減塩に気をつけた食事（減塩しょう油を使う、麺類の汁を飲み干さない等）ができた	0 0%	2 0.5%	8 1.9%	39 9.1%	46 10.7%	48 11.2%	32 7.5%	10 2.3%	0 0%
食事をよく噛んで食べた（目安：1口30回以上）	0 0%	3 0.7%	15 3.5%	35 8.2%	39 9.1%	30 7.0%	17 4.0%	8 1.9%	2 0.5%
毎食後に歯磨きをした	0 0%	5 1.2%	11 2.6%	53 12.4%	60 14.0%	59 13.8%	35 8.2%	13 3.0%	0 0%
歯間清掃補助用具（歯間ブラシ、デンタルフロス）を1日1回以上使った	0 0%	3 0.7%	3 0.7%	38 8.9%	40 9.3%	49 11.4%	26 6.1%	10 2.3%	0 0%

適正飲酒量（日本酒1合、5%ビール500ml1本）を守り、休肝日を週2日設けた	0 0%	1 0.2%	13 3.0%	36 8.4%	55 12.9%	42 9.8%	20 4.7%	7 1.6%	1 0.2%
禁煙に取り組んだ	0 0%	2 0.5%	8 1.9%	20 4.7%	32 7.5%	22 5.1%	14 3.3%	9 2.1%	2 0.5%
適正な睡眠時間（成人の目安：6～8時間）が取れた	0 0%	6 1.4%	12 2.8%	45 10.5%	64 15.0%	68 15.9%	39 9.1%	17 4.0%	2 0.5%



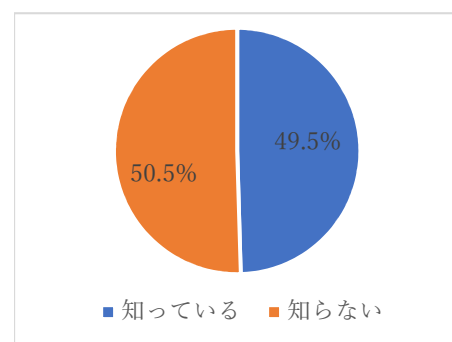
（3）らづBody（体組成計）の認知度

質問6 らづBodyを知っていますか

約半数の49.5%がらづBodyを「知っている」と回答しており、年代別にみると50歳代が39.4%と一番多く、次いで40歳代の22.6%、30歳代の21.7%となっていた。

N=428

知っている	212	49.5%
知らない	216	50.5%

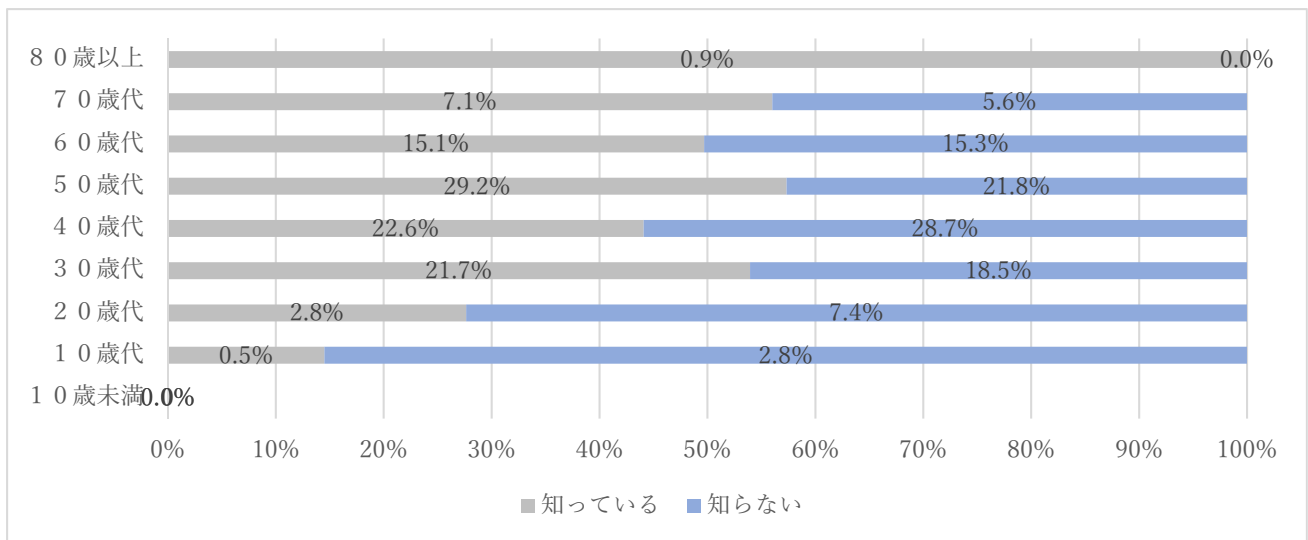


①男女別 N=428 (M=180、F=248)

	知っている		知らない	
男性	96	45.3%	84	38.9%
女性	116	54.7%	132	61.1%

②年代別 N=428

	知っている		知らない	
	人数	割合	人数	割合
10歳未満	0	0%	0	0%
10歳代	1	0.5%	6	2.8%
20歳代	6	2.8%	16	7.4%
30歳代	46	21.7%	40	18.5%
40歳代	48	22.6%	62	28.7%
50歳代	62	29.3%	47	21.7%
60歳代	32	15.1%	33	15.3%
70歳代	15	7.1%	12	5.6%
80歳以上	2	0.9%	0	0%



(4) らづFit 利用後の変化について (歩数)

1) 1日の歩数

質問7 歩数に変化はありましたか

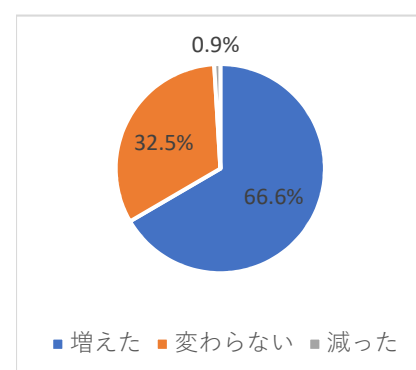
らづFit を利用することで 66.6%の者が、歩数が「増えた」と回答していた。

男女別では、男性が 29.2%、女性が 37.4%の者が、歩数が「増えた」と回答していた。

年代別では、40歳代が一番、歩数が「増えた」と回答した者の割合が多く 26.3%、次いで 50歳代の 25.6%、30歳代の 20.7%であった。

N=428

増えた	285	66.6%
変わらない	139	32.5%
減った	4	0.9%

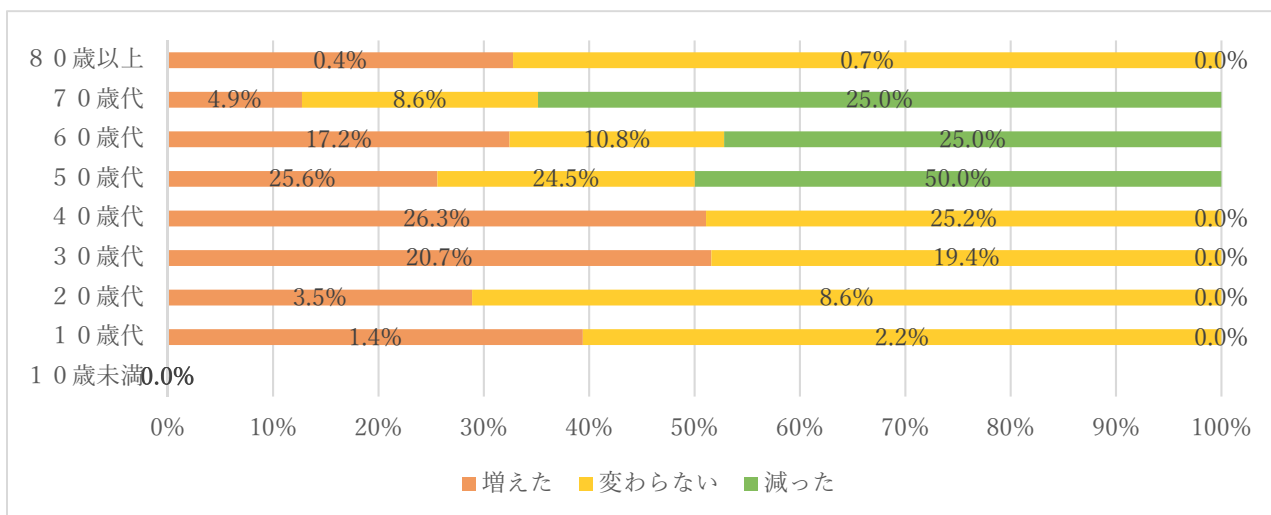


①男女別 N=428 (M=180、F=248)

	増えた		変わらない		減った	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合
男性	125	29.2%	54	12.6%	1	0.2%
女性	160	37.4%	85	19.9%	3	0.7%

②年代別 N=428

年代	増えた		変わらない		減った	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合
10歳未満	0	0%	0	0%	0	0%
10歳代	4	1.4%	3	2.2%	0	0%
20歳代	10	3.5%	12	8.6%	0	0%
30歳代	59	20.7%	27	19.4%	0	0%
40歳代	75	26.3%	35	25.2%	0	0%
50歳代	73	25.6%	34	24.5%	2	50.0%
60歳代	49	17.2%	15	10.8%	1	25.0%
70歳代	14	4.9%	12	8.6%	1	25.0%
80歳以上	1	0.4%	1	0.7%	0	0%



質問8 1日のあたりの平均歩数を教えてください

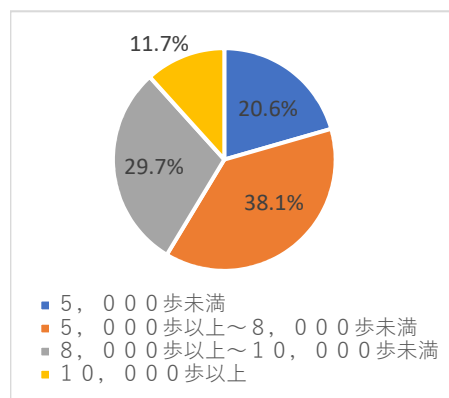
5,000歩以上8,000歩未満の回答が38.1%と最も多く、らぶFitが目標歩数としている8,000歩以上を達成している者は約41%であった。5,000歩以上8,000歩未満が多かった年代は40歳代の9.6%、50歳代の8.4%、30歳代の7.9%であった。

男性の平均歩数で一番多かったのが8,000歩以上10,000歩未満で16.1%、次いで5,000歩以上8,000歩未満の13.3%であった。女性の平均歩数で一番多かったのが5,000歩以上8,000歩未満で24.8%、次いで5,000歩未満の15.4%であった。

年代別で5,000歩未満が多かったのは、50歳代の30.7%、40歳代の29.5%、30歳代の18.2%であった。

N=428 (M=180、F=248)

5,000 歩未満	88	20.6%
5,000 歩以上 8,000 歩未満	163	38.1%
8,000 歩以上 10,000 歩未満	127	29.7%
10,000 歩以上	50	11.7%

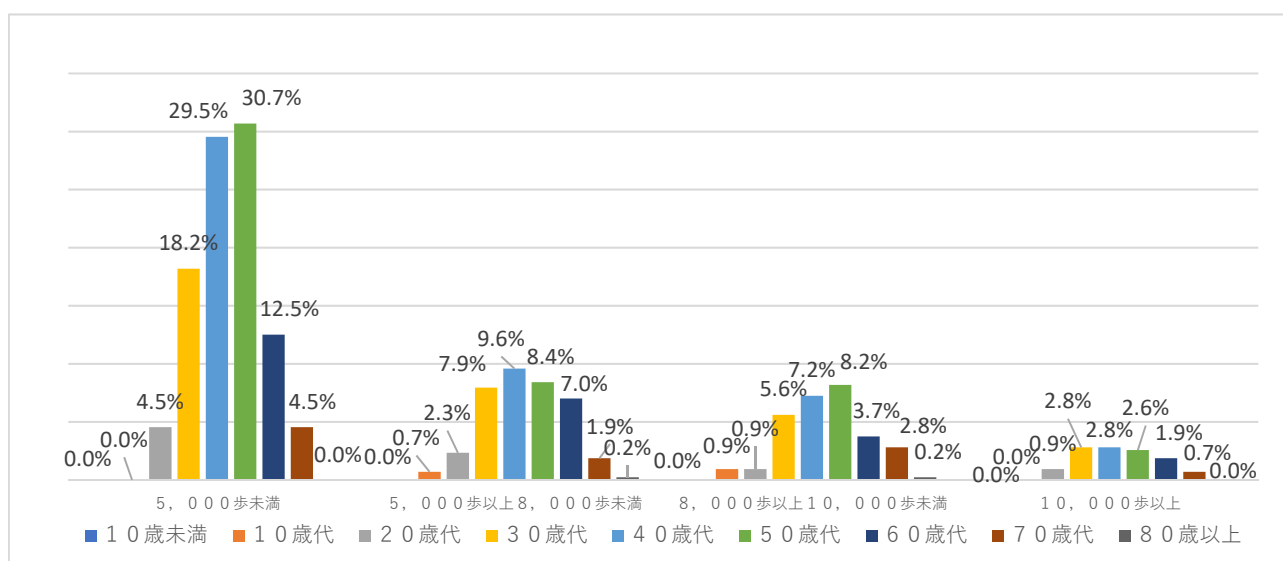


①男女別 N=428 (M=180、F=248)

	5,000 歩未満		5,000 歩以上 8,000 歩未満		8,000 歩以上 10,000 歩未満		10,000 歩以上	
男性	22	5.1%	57	13.3%	69	16.1%	32	7.5%
女性	66	15.4%	106	24.8%	58	13.6%	18	4.2%

②年代別 N=428

	5,000 歩未満		5,000 歩以上 8,000 歩未満		8,000 歩以上 10,000 歩未満		10,000 歩以上	
10 歳未満	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
10 歳代	0	0%	3	0.7%	4	0.9%	0	0%
20 歳代	4	4.5%	10	2.3%	4	0.9%	4	0.9%
30 歳代	16	18.2%	34	7.9%	24	5.6%	12	2.8%
40 歳代	26	29.5%	41	9.6%	31	7.2%	12	2.8%
50 歳代	27	30.7%	36	8.4%	35	8.2%	11	2.6%
60 歳代	11	12.5%	30	7.0%	16	3.7%	8	1.9%
70 歳代	4	4.5%	8	1.9%	12	2.8%	3	0.7%
80 歳以上	0	0%	1	0.2%	1	0.2%	0	0%



質問9 1日8,000歩を達成するようになりましたか

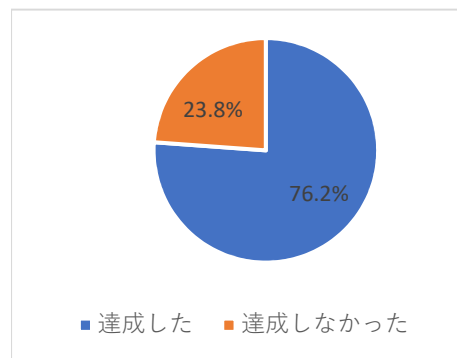
76.2%の者が8,000歩を「達成した」と回答していた。

男女別では、「達成した」と回答した者が男性は37.2%、女性は39.0%であった。

年代別では、「達成した」と回答した者が50歳代が一番多く19.9%、次いで40歳代の17.1%、30歳代の16.1%であった。

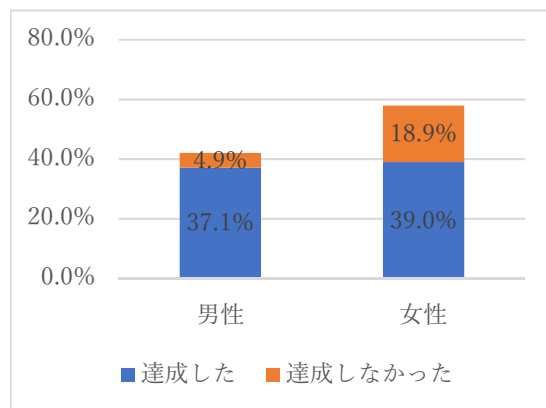
N=428

達成した	326	76.2%
達成しなかった	102	23.8%



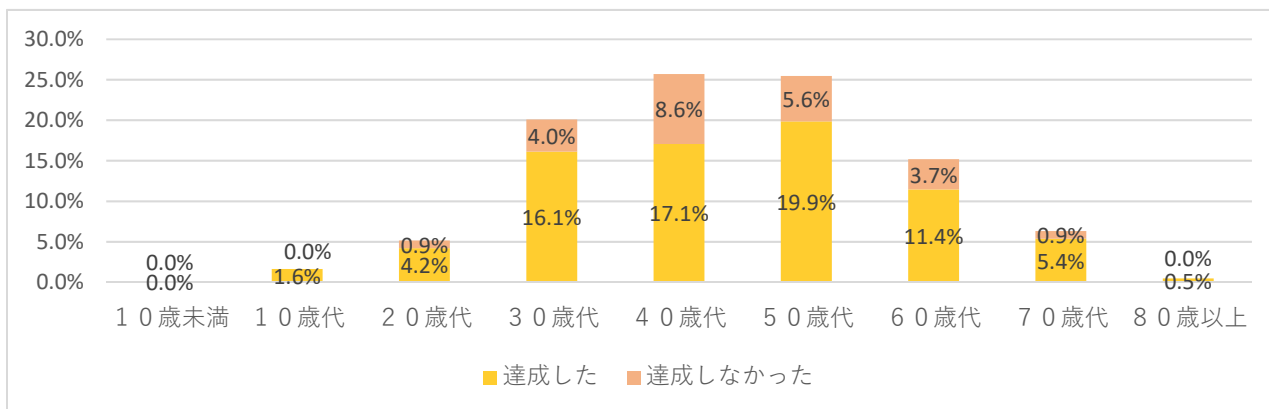
①男女別 N=428 (M=180、F=248)

	達成した		達成しなかった	
男性	159	37.2%	21	4.9%
女性	167	39.0%	81	18.9%



②年代別 N=428

	達成した		達成しなかった	
10歳未満	0	0%	0	0%
10歳代	7	1.6%	0	0%
20歳代	18	4.2%	4	0.9%
30歳代	69	16.1%	17	4.0%
40歳代	73	17.1%	37	8.6%
50歳代	85	19.9%	24	5.6%
60歳代	49	11.4%	16	3.7%
70歳代	23	5.4%	4	0.9%
80歳以上	2	0.5%	0	0%



質問10 1日8,000歩のおおよその達成頻度を教えてください

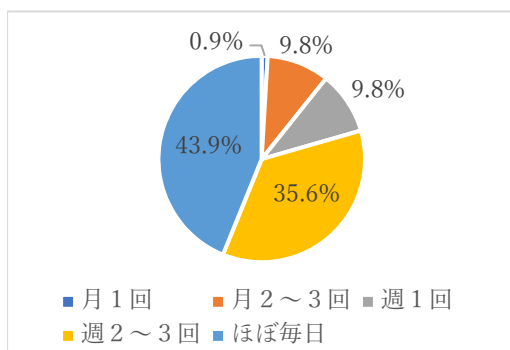
8,000歩を達成している者の頻度は「ほぼ毎日」が43.9%と一番多かった。次いで「週2～3日」と回答した者が35.6%であった。

男性では「ほぼ毎日」と回答した者が一番多く25.1%、次いで「週2～3回」が16.6%であった。女性では「週2～3回」と回答した者が一番多く19.0%、次いで「ほぼ毎日」が18.1%であった。

年代別では、「ほぼ毎日」と回答したのが多かったのは50歳代の10.4%、40歳代の9.8%、30歳代の8.3%の順であった。

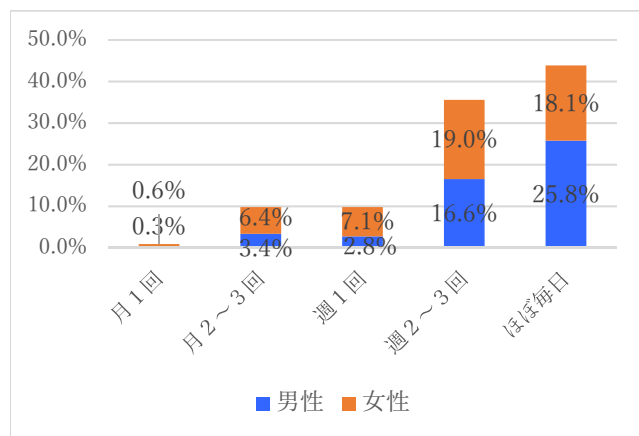
N=326

月1回	3	0.9%
月2～3回	32	9.8%
週1回	32	9.8%
週2～3回	116	35.6%
ほぼ毎日	143	43.9%



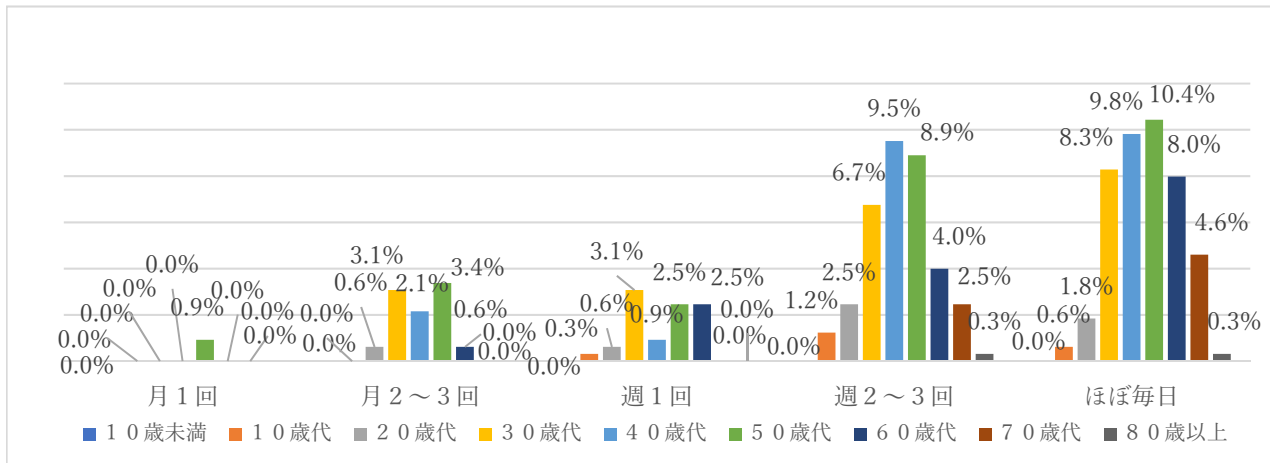
①男女別 N=326 (M=159, F=167)

	男性		女性	
月1回	1	0.3%	2	0.6%
月2～3回	11	3.4%	21	6.4%
週1回	9	2.8%	23	7.1%
週2～3回	54	16.6%	62	19.0%
ほぼ毎日	84	25.1%	59	18.1%



②年代別 N=326

	月1回		月2～3回		週1回		週2～3回		ほぼ毎日	
10歳未満	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
10歳代	0	0%	0	0%	1	0.3%	4	1.2%	2	0.6%
20歳代	0	0%	2	0.6%	2	0.6%	8	2.5%	6	1.8%
30歳代	0	0%	10	3.1%	10	3.1%	22	6.7%	27	8.3%
40歳代	0	0%	7	2.1%	3	0.9%	31	9.5%	32	9.8%
50歳代	3	0.9%	11	3.4%	8	2.5%	29	8.9%	34	10.4%
60歳代	0	0%	2	0.6%	8	2.5%	13	4.0%	26	8.0%
70歳代	0	0%	0	0%	0	0%	8	2.5%	15	4.6%
80歳以上	0	0%	0	0%	0	0%	1	0.3%	0	0.3%

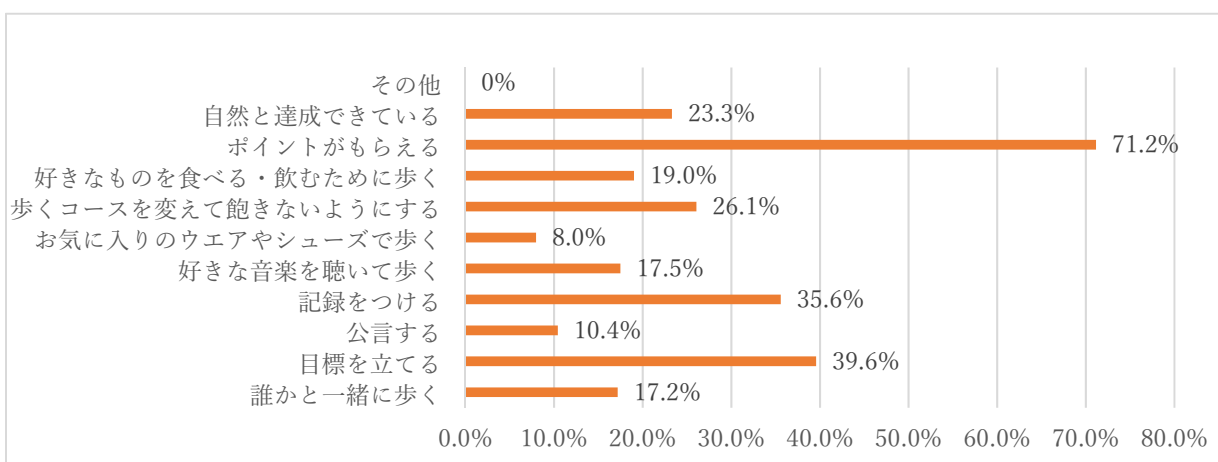


質問11 1日8,000歩を達成するためのモチベーションを保つ秘訣を教えてください

モチベーションを保つ秘訣として、「ポイントがもらえる」と回答した者が一番多く71.2%、次いで「目標を立てる」が39.6%、「記録をつける」が35.6%であった。

N=428

誰かと一緒に歩く	56	17.2%
目標を立てる	129	39.6%
公言する	34	10.4%
記録をつける	116	35.6%
好きな音楽を聴いて歩く	57	17.5%
お気に入りのウェアやシューズで歩く	26	8.0%
歩くコースを変えて飽きないようにする	85	26.1%
好きなものを食べる・飲むために歩く	62	19.0%
ポイントがもらえる	232	71.2%
自然と達成できている	76	23.3%
その他	0	0%



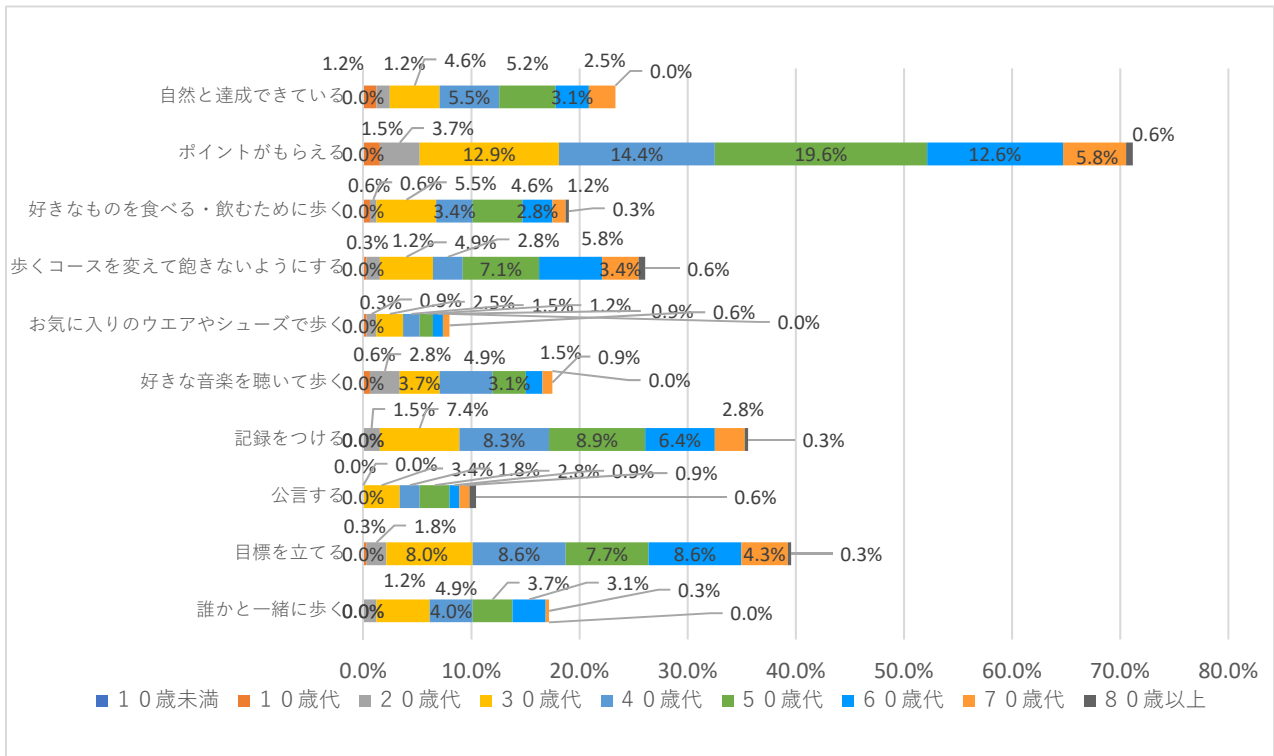
①男女別 N=428 (M=180、F=248)

	男性		女性	
	人数	割合	人数	割合
誰かと一緒に歩く	22	6.7%	34	10.4%
目標を立てる	67	20.6%	62	19.0%
公言する	17	5.2%	17	5.2%
記録をつける	59	18.1%	57	17.5%
好きな音楽を聴いて歩く	29	8.9%	28	8.6%
お気に入りのウエアやシューズで歩く	15	4.6%	11	3.4%
歩くコースを変えて飽きないようにする	48	14.7%	37	11.3%
好きなものを食べる・飲むために歩く	27	8.3%	35	10.7%
ポイントがもらえる	113	34.7%	119	36.5%
自然と達成できている	42	12.9%	34	10.4%
その他	0	0%	0	0%

②年齢別 N=428

	10歳未満	10歳代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳以上
誰かと一緒に歩く	0 0%	0 0%	4 1.2%	16 4.9%	13 4.0%	12 3.7%	10 3.1%	1 0.3%	0 0%
目標を立てる	0 0%	1 0.3%	6 1.8%	26 8.0%	28 8.6%	25 7.7%	28 8.6%	14 4.3%	1 0.3%
公言する	0 0%	0 0%	0 0%	11 3.4%	6 1.8%	9 2.8%	3 0.9%	3 0.9%	2 0.6%
記録をつける	0 0%	0 0%	5 1.5%	24 7.4%	27 8.3%	29 8.9%	21 6.4%	9 2.8%	1 0.3%
好きな音楽を聴いて歩く	0 0%	2 0.6%	9 2.8%	12 3.7%	16 4.9%	10 3.1%	5 1.5%	3 0.9%	0 0.0%
お気に入りのウエアやシューズで歩く	0 0%	1 0.3%	3 0.9%	8 2.5%	5 1.5%	4 1.2%	3 0.9%	2 0.6%	0 0%
歩くコースを変えて飽きないようにする	0 0%	1 0.3%	4 1.2%	16 4.9%	9 2.8%	23 7.1%	19 5.8%	11 3.4%	2 0.6%
好きなものを食べる・飲むために歩く	0 0%	2 0.6%	2 0.6%	18 5.5%	11 3.4%	15 4.6%	9 2.8%	4 1.2%	1 0.3%
ポイントがもらえる	0 0%	5 1.5%	12 3.7%	42 12.9%	47 14.4%	64 19.6%	41 12.6%	19 5.8%	2 0.6%

自然と達成できている	0 0%	4 1.2%	4 1.2%	15 4.6%	18 5.5%	17 5.2%	10 3.1%	8 2.5%	0 0%
その他	0 0%	0 0%	0 0%	0 0%	0 0%	0 0%	0 0%	0 0%	0 0%



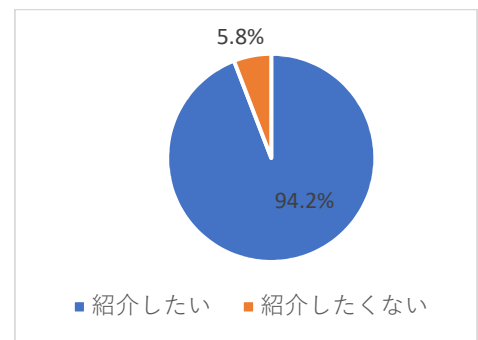
(6) らづFitの他者への紹介について

質問12 らづFitを他の人に紹介してみたいですか

94.2%の方が、らづFitを「紹介したい」と回答していた。

N=428

紹介したい	403	94.2%
紹介したくない	25	5.8%

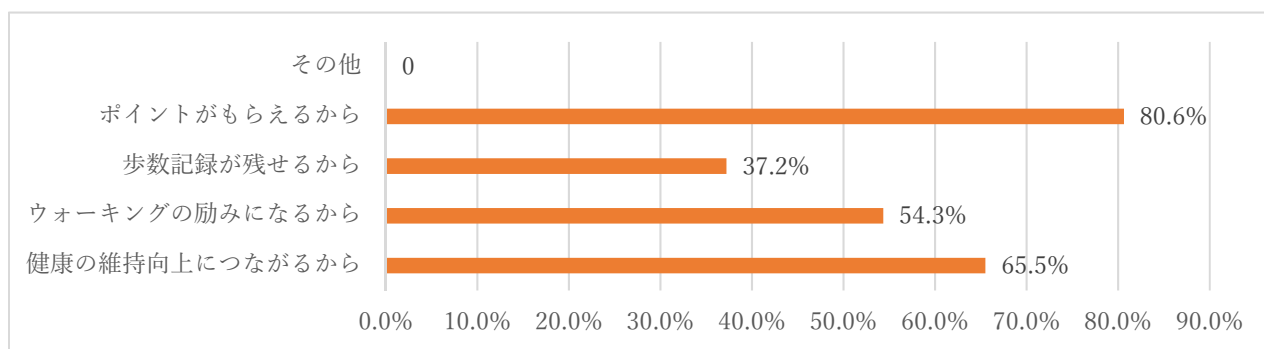


質問13 紹介したいと思う理由をお聞かせください

紹介したい理由として、「ポイントがもらえるから」と回答する者が一番多く 80.6%、次に「健康の維持向上につながるから」が 65.5%であった。

N=403

健康の維持向上につながるから	264	65.5%
ウォーキングの励みになるから	219	54.3%
歩数記録が残せるから	150	37.2%
ポイントがもらえるから	325	80.6%
その他	0	0%

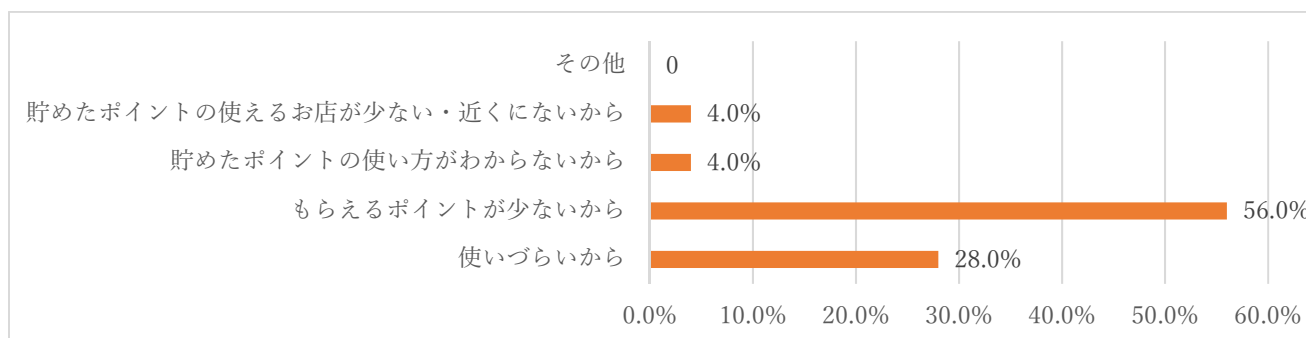


質問14 紹介したくないと思う理由についてお聞かせください

紹介したくない理由として、「もらえるポイントが少ないから」と回答する者が 56.0%と一番多く、次に「使いづらいから」という理由が 28.0%いた。

N=25

使いづらいから	7	28.0%
もらえるポイントが少ないから	14	56.0%
貯めたポイントの使い方がわからないから	1	4.0%
貯めたポイントを使えるお店が少ない・近くにないから	1	4.0%
その他	0	0%



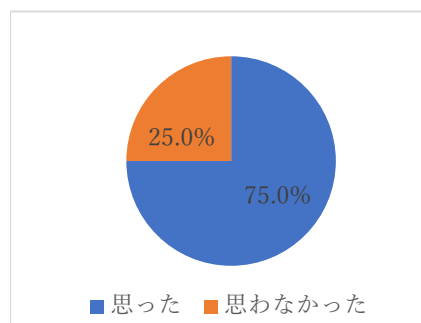
(7) 行政ポイントについて

質問15 市では参加した事業により行政ポイント(らぶポイント)がもらえる事業がありますが、らぶFitでポイントが貯まったことで、市の他の事業にも参加し、さらにポイントを貯めようと思いましたが?

らぶFitでのポイントが貯まったことで、市の他の事業にも参加し、さらにポイントを貯めようと思った」と回答した方は75.0%であった。

N=428

思った	321	75.0%
思わなかった	107	25.0%



質問16 15の質問で、なぜそのように思ったのか理由をお聞かせください。

(思った理由)

- ・よいと思ったから
- ・ポイントがもらえるから
- ・健康生活に参考になるから。
- ・ポイントが欲しい
- ・お得だから
- ・木更津が元気になって欲しいから
- ・ポイントが貯まるのが楽しみである為
- ・健康が大事だから
- ・手軽に出来るものであれば参加したいと思った
- ・楽しいから
- ・普段忙しくてなかなか参加しないものでもポイントが貰えることで興味がわくから。
- ・はじめはポイント目当てもあったが、イベント参加を前向きに考えられるようになった
- ・ポイントを貯めたいため
- ・市の取り組みやイベントに積極的に参加したいから。
- ・ポイントがもらえる企画があること自体を知ることができるから
- ・ポイ活が趣味だから
- ・健康になるから
- ・使えるから
- ・15の設問の共通する理由がない。
- ・日々の目標を設定して過ごすことが楽しい
- ・毎日歩くだけでポイントが貰えるのは得だと思ったから。
- ・市の取り組みに少しでも関心を持つことができるし、ポイントもたまって一石二鳥だから。
- ・励みになる。
- ・自分にできる範囲で、出来ることをしたいから
- ・まちが良くなるから
- ・地域貢献に繋がるから
- ・行政ポイントは参加のきっかけになるから。
- ・健康意欲が湧いてきたので。
- ・よいことは他人にも伝えていきたいから
- ・ポイントがもらえて健康にもいいから
- ・健康維持の為ウォーキングをとりいれている
- ・そのような取り組みが非常に重要と思ったため
- ・ポイント付与で他のイベントも見erようになり、面白そうだと感じたから。
- ・楽しめてポイントも貯まるから
- ・体にも良くてポイントがもらえるから
- ・健康づくりをしながら付加価値があるので。
- ・いろんなところで使えるから。
- ・年齢と共に健康である事の大切さを知ったから
- ・ちょっときついときも、頑張ってみる
- ・地域貢献をしながらポイントが貰える為
- ・アクアコインもらぶfitも皆に知ってもらいたいから

- ・自分はポイントの恩恵に。市は活性化、一石二鳥
- ・高齢化社会では、できる限り自立している事が自身の幸せに結びつくと思うから。
- ・歩く事で健康維持が出来ると思うから。
- ・低所得のため、少しでもポイントが貯まると助かるから
- ・アクアコインを使うことで木更津市の活性化に繋がると思うので。
- ・体にいいから
- ・健康推進と地域活性化に力を入れていて魅力を感じる
- ・ボランティアに興味があるから
- ・身体のためになる
- ・参加する事でポイントも貰えるならお得だから。
- ・ポイントが目標となる
- ・ポイントが目的ではないが、市の事業に参加することで、ポイントが貰えるはラッキーかな。
- ・ポイントがもらえたら嬉しいから
- ・仲間が増えるから。
- ・いろんなこと利用できるため
- ・ポイントが、食事等に使えるから
- ・歩くだけでポイントたまって使えるのは、張り合いがあるから
- ・健康でいつづけたいため
- ・ゲーム感覚で健康管理ができて楽しいから
- ・ポイントが最寄りのスーパーで使えるからです。
- ・物価高だから
- ・頑張ればポイントもらえるなら
- ・市の活性化につながるから
- ・これからの季節もっと外を歩きたくなるから
- ・目標があると続けやすいから
- ・いつも利用するお店で利用するだけでポイントがもらえるから。
- ・自分にも地域にも得があるから
- ・暇つぶしでポイントがもらえるから
- ・なんとなく思ったから
- ・市の事業に参加できる良い機会を頂けると思ったので。
- ・何かご褒美があるとやる気に繋がる
- ・ポイントが貯まりやすく、使えるお店も増えてきているため
- ・お得なことが他にもありそうだから。
- ・自分の市でもやってもらえたらやりたい
- ・健康になり体力をつけるため
- ・市の発展、成長に貢献したい
- ・ポイントも貯まって歩いてお得
- ・思ったが内容をよく知らない
- ・行政として推進している事業に対して積極的に関わりたいと思ったから。
- ・出来ることでポイントがもらえるのはお得だから
- ・ポイントを貰うことが目的ではあるが、行ったその先のイベントに興味も持てるから
- ・今までより健康的な生活をしているから
- ・張り合いがあるから
- ・よい取り組みだから
- ・地元自治体の施作に参加したい
- ・単に面白そうと感じた
- ・アクアコインを始めてからポイントを貯めるのが楽しくなった。
- ・少しずつ貯めてなにかのときにポイントで買い物をするため
- ・実際に歩いている人がいるので、少しでも励みになれば良いと思ったから!!
- ・設定が面倒。アクアコインを周りで登録している人がまだ少ない。
- ・ごみ拾いやセミナー参加など、社会貢献、自己啓発の契機になるため
- ・自分にとってプラスになる事業に参加することでポイントももらえるなら魅力的だから
- ・経済的に厳しいので
- ・一石二鳥
- ・市に協力したいから。
- ・達成感があるから
- ・毎日の習慣となるため
- ・頑張りが目に見える
- ・「歩く」事で、ポイントが貰えて、健康になれば一石二鳥だから。知り合いも増えて励みにもなり、いきいきとして、清々しく1日が過ごせる。
- ・歩数が表示されると歩くことに意識してくる。8000歩歩くことを目標にしてするようになる
- ・ポイントを目的を持って貯められるから。
- ・ポイントをもらったことで達成感を得た
- ・やる気がでたから
- ・健康寿命を意識し出したから
- ・ポイントがもらえることは何でもチャレンジしたいから
- ・健康になるだけでなくポイントまで貰えて買い物などに使えば少しだけ地元の役に立てることに繋がると思うから
- ・ポイントがもらえるきっかけだけでなく、他の人と繋がるきっかけにもなると感じたから。
- ・健康を維持するために頑張らなくてはと思ったからです。
- ・健康、お得にお買い物ができるから
- ・ポイントを貯めるのが好きだから
- ・参加の動機となるから

- ・ポイントを貯めてアクアコインとして使い、市の事業に貢献したい。
- ・取り組みが健康増進と実益の一石二鳥だから
- ・出会いとポイントがあるから
- ・ポイントを貯めて、市に貢献しつつ、お店でそのポイントを使いまた貢献できるから。
- ・ポイントがもらえて何かに貢献できるのは良いことだと思うから
- ・ポイントを貯めるという楽しみもあり、市の事業にも興味を持つことができるから
- ・地域貢献になるから
- ・目標がアップした
- ・ポイント付与により実感できるため
- ・定期的な運動
- ・良さそうだから
- ・見返りがあったほうが何事も頑張れるから
- ・生活習慣の改善とポイントによる付加価値の持続性
- ・8000 歩に対して付与されるポイントでコンビニコーヒーを飲むという目標を持ち、そのポイントで飲むコーヒーで達成感を感じる。
- ・もらったポイントを活用したくなるから
- ・ポイントが貰えるに辺りらぶポイントで買い物が出来生活の中で少しでも節約が出来るから。
- ・自身の健康に繋がりポイントももらえて一石二鳥だから
- ・ポイントを使用し、木更津市の活性化に貢献したいから。
- ・健康的な生活に関心があるから。
- ・毎日の健康管理に役立ち、自分の体調の目安になる。記録達成の楽しさ。
- ・若くいたいから
- ・市のイベントに参加してポイントをどんどん貯めたい。健康作りに役立てたい。
- ・健康づくりの後押しをしてもらっていると感じる
- ・溜まったポイントでランチにも行けて一石二鳥
- ・ちょっとした生活の足しに
- ・その制度のことを知らないのですが、お得な特典があるのなら積極的に取り組みたいです
- ・体力をつけようと思い、又ポイントがもらえて一石二鳥だと思った
- ・ポイントも貰えるし、木更津のこと知れるから
- ・歩数が増えた
- ・わずかでももらえるとモチベーションアップにつながる
- ・使いやすいから
- ・ポイントが貯まるのが日々の目標になる
- ・家族に迷惑かけないように、健康面に気をつけようと思っています。
- ・らぶ fit を通じて、ポイントの付与の事業を知ることができ、都合がつかうことができれば社会参加にも繋がるので参加したいと考える。
- ・自分の健康の為だし、色々な方とコミュニケーション出来るので。
- ・市民だから出来ることはやってみよう
- ・行動が数字で表されるので励みになる
- ・運動のため
- ・他のイベントでも、ポイントがもらえるか気にするようになったため
- ・使いやすくなった
- ・市のためにも自分のためにもなるのでモチベーションが湧く
- ・とにかく 8000 歩を目標にする事でサボったり休んだりする事がなくなった。
- ・健康とポイント、両方ゲット出来るから。
- ・参加した事でポイントが増えるのは嬉しいから
- ・健康増進の努力が見える形で記録できて成果に応じてポイントも付与されるのは、意欲を保つのにとても効果があったと感じる。継続するためのよい動機づけになったと感じている。
- ・生活の張りとなって楽しい気分になるから
- ・ポイントがもらえるなら頑張れるから
- ・ポイント以上にイベントごとの案内がある事が大きい。
- ・ポイントがなかなか付かないから。
- ・生活の中で活用できる仕組み作りを行政が後押ししてくれていると気付いたこと、健康は自分のために自分で取り組むことだと改めて実感したので、まず、自分に出来ることから一つずつ始めようと思った。
- ・アクアコインの知名度がまだ低い
- ・運動など心身の健康のための活動が継続するため
- ・ポイントを使って市に貢献したい
- ・健康になりながら、お得だから。
- ・きっかけづくりになるから
- ・アプリを使っているので、簡単に出来る事なら参加しようかと考えた
- ・健康であれば医療費がかからない
- ・健康促進と連動しているから
- ・使える店舗が増えてきてチェックするのも楽しくなった。
- ・ポイントが得られるならお得なので今後調べて利用することを検討しようかと思う
- ・自然に健康づくりを意識できるから
- ・運動への動機づけが高まるから
- ・地域の活動に参加する事で健康以外にも沢山の有益なつながりを得ることができそうだから
- ・健康促進でお得なポイントももらえるから
- ・健康づくりに頑張りますよ
- ・今までより ポイントが着く事で頑張れる
- ・健康を心掛けている
- ・他の事業にも参加したい
- ・ポイントは素晴らしい

(思わなかった理由)

- ・コロナが心配でイベントなどに出向かなくなったから
- ・特に理由なし
- ・なかなか参加が難しかったりするから
- ・何となく
- ・人混みを避けたかったため
- ・ポイントをためることに必死ではない。
- ・このシステムだけで十分だと思っています。
- ・どのイベントが関係するか分からなかった
- ・参加したいものがなかった
- ・健康増進とは関係ないから
- ・行事の日と自分の予定が合わなかったので。
- ・歩くことで精一杯。
- ・らっポイントの係る事業が分からないため。寄附のことでしょうか？普通に加盟店で利用している。
- ・他の事業をよく知らない
- ・詳細情報が分からないため
- ・時間的余裕がないので参加してまでポイントをためようと思わない。
- ・花粉がまってるから
- ・効果を感じられないため
- ・アプリだと手軽に貯めれるから
- ・知り合いにあうと、気まずい
- ・ポイントでイベントの参加の有無が変わることはない
- ・あまりポイントを気にしてなかったから
- ・隣の市へ引越したから
- ・らポイントなので。達成シールのようなもの
- ・行政事業に参加していないためわかりません。
- ・面倒なので
- ・介護をしているため時間が取れない
- ・ウォーキングだけで充分と思っています
- ・わざわざ他の事業に参加しようと思えるほどポイントが高くないから。(ナッジ的な感じで、あと 1000 歩でポイントがつくなら、どうせなら歩こうかな、という意識は芽生えました)
- ・もっとポイントが欲しい
- ・普段働いており、休日も時間がなかなかとれないから
- ・特に他に興味のあることがないから
- ・今腰を痛めていて、無理しないように気をつけているので
- ・内容によっては参加も考えたい。
- ・普段の生活の中で、実行しにくい
- ・ながらでできなさそうだから
- ・それぞれの考えがあるから
- ・出られるイベントがなかった
- ・わざわざ調べてまでやる気がない。
- ・操作や、やり方を覚えるのが難しいし、面倒だから。一つだけで十分だから。
- ・歩くのはポイントが一つの励みになる。他は別で、興味があればポイントなくても行く。
- ・その取り組みを分かっていたいなかったから
- ・ポイントは普段の買い物で使うから
- ・タイミングが合わない、情報が少ないから
- ・仕事の都合
- ・色々な健康アプリがあるから
- ・ポイント目的での参加だとしたら、参加する程のポイント数ではないから
- ・内容がわかりにくいから
- ・個人で密かに参加できるものなら。
- ・参加できるような内容の行事がなかった
- ・決められた時間に外出しなければならないから。
- ・木更津市民ではないので
- ・歩く事が1番の目的だから
- ・上記15の設問が、何にあたるかわかりかねますが、一つ前の設問だとすると、出先でそういった催しがあれば参加するかもしれないが、わざわざ出向くのは面倒だなど。
- ・登山の脚力維持の為 頑張った
- ・関連性がわからない
- ・日頃から体調管理に気をつけようとおもったから
- ・まだ始めたばかりでわからない
- ・ポイントが貯まるから健康に気をつけるのではないから

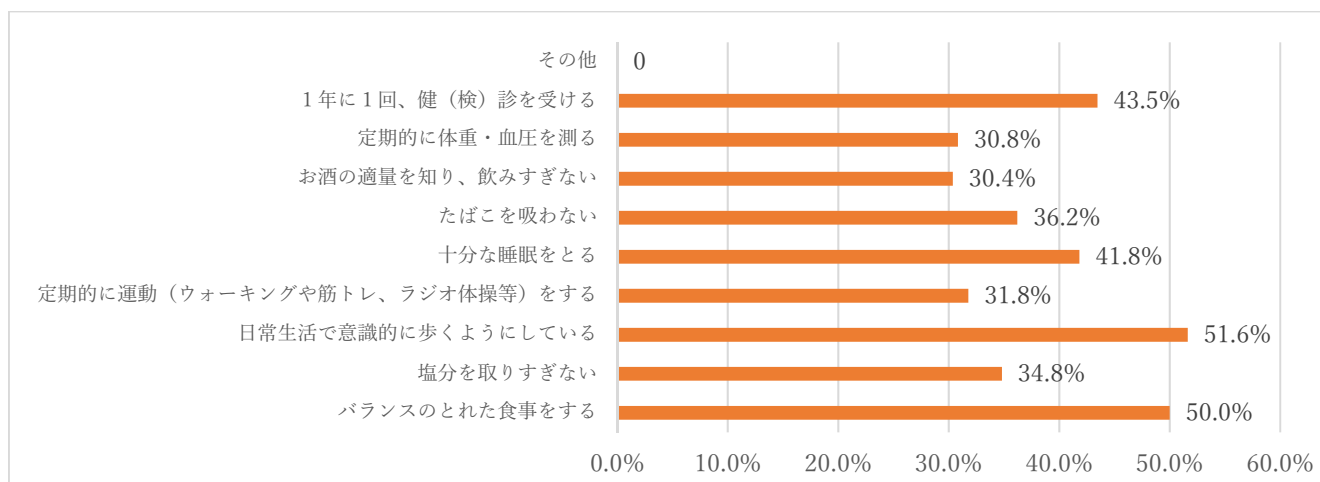
(8) 健康づくりのための実践について

質問17 あなたが健康づくりのために実践していることを教えてください。

「日常生活で意識的に歩くようにしている」と回答したものが 51.6%と一番多く、次いで「バランスのとれた食事をする」が 50.0%、「1年に1回健（検）診を受ける」が 43.5%と多かった。

N=428

バランスのとれた食事をする	214	50.0%
塩分を取りすぎない	149	34.8%
日常生活で意識的に歩くようにしている	221	51.6%
定期的に運動（ウォーキングや筋トレ、ラジオ体操等）をする	136	31.8%
十分な睡眠をとる	179	41.8%
たばこを吸わない	155	36.2%
お酒の適量を知り、飲みすぎない	130	30.4%
定期的に体重・血圧を測る	132	30.8%
1年に1回、健（検）診を受ける	186	43.5%
その他	0	0%



(9) 自由意見

【自由記載】

- ・続けて欲しい
- ・月10回のボーナスポイントが少なすぎる。増額を希望。
- ・高齢者筋肉自慢大会など健康意識の高い方の発表会的コンテストがあると更に多くの方に広めることが出来ると思いますし、高齢者自身がそういった大会の企画を待っています。
- ・子供と一緒に参加できる企画があるとやりやすい。携帯を持ちあるかないと歩数計測できないので、スマートウォッチにも連動できるアプリになると有り難い。
- ・立ち寄り場所を増やして欲しい
- ・ポイントアップお願いします！
- ・アクアコインの使えるお店でスタンプキャンペーンなど
- ・このような素晴らしい企画を増やしてください
- ・これからも、ポイントが貯まるキャンペーンをやってほしい
- ・木更津駅前など、駅前商店街利用キャンペーンなど、駅前活性化につながる事があれば良いかと思いません。

- ・歩いたことのない細道を歩いてみると、良さげな小さい店もいっぱいあります。小規模店対象のポイントアップや、ウォークラリー風に10店で使えば抽選でポイント貰えるとかのキャンペーンがあっても参加すると思います。”
- ・一日のポイント数を上げて欲しい。
- ・健康診断受けたらポイント貯まる
- ・親子で楽しく参加できるイベントがあるといいです。
- ・チャージできる場所をもう少し増やしてほしい。
- ・友達と一緒に達成したらポイント2倍キャンペーン
- ・歩いて健康になる上に、ポイントがたまり、自分にご褒美がもらえる。🎁🎊🌟最高です
- ・人生の先輩やスマホを持っていない人や足が不自由で車椅子の方でも参加出来るキャンペーン。スマホあり気では難しい方に申し訳ないので
- ・20%還元などをどんどん実施して欲しいです。
- ・木更津市の活性化としてとても良いと思いました。
- ・ランキングや商品等があると盛り上がる
- ・スマホで簡単に参加できて、とても良い企画だと思います。
- ・父親81才に説明したが、なかなか理解がおいつかない。年配の方向けに、使い方説明会をやって欲しい。
- ・やってみたら、らぶfit面白いありがとうございました。
- ・ポイント
- ・木更津市内のウォーキングmapでここは何分位で歩けるとかの細かい案内があったら。
- ・1時間ちょっとで8000歩なので1時間ウォーキング出来る木更津市内の散歩道案内があれば。
- ・景色良いとか、買い物楽しいとことか…
- ・木更津市内にウォーキングして楽しい道を整備してほしい。
- ・ギリギリ8000歩に行かないまま帰宅した時は残念な気持ちになるので、あと少し頑張れる家でできる運動の提案があると嬉しいです。
- ・らぶポイントキャンペーンを増やしてほしい
- ・らぶポイントの宣伝をもっと積極的にやってほしい”
- ・木更津の名所を訪ねるとポイント付与とかがあるといいかも
- ・らぶFit体重記載欄は、キロ単位ではなく、グラム単位にしないと使う気にならない。
- ・ポイント還元率があがるキャンペーンやもっとたくさん歩いたときにボーナスがもらえると嬉しいです!
- ・ラズポイント2倍とは言わないわ1.5倍ぐらいにしてほしい
- ・ポイント増量キャンペーンが楽しみです
- ・らぶFitのおかげで歩くのが楽しくなりました。ありがとうございます。
- ・これからもよろしくお願いします
- ・ポイント付与キャンペーンを増やして欲しい
- ・ガミンとか、アップルウォッチ等同期できるようにして欲しい。アクアコインの店舗を増やして欲しい。家電量販店等
- ・今後とも出来る限り利用していきます。これからもよろしく願いいたします。
- ・ポイント倍増
- ・加盟店の検索をもっと見やすくしてほしい
- ・東京都大田区のはねびよん健康ポイントは母がはまってかなり歩くようになりましてので参考になるかと思えます
- ・ポイントが低くすぎる
- ・今までのように、ポイントアップキャンペーンを継続して、やって頂くと、紹介しやすいです。
- ・ランキングの発表とかがあると更に励みになる。
- ・もう少しポイントが有るといいと思う
- ・オーガニックシティならではの企画があるとより良いと思います。
- ・ウォーキングイベント開催してほしい
- ・8000歩は少し高い目標なので、5000歩程度で何かあるといいと感じる
- ・いろんな企画がある楽しいけど思いつかないです。
- ・宜しく願いします。
- ・木更津市内に使用できる店舗を増やしてほしい
- ・まだまだ知ってる人しか得をしていないので、どうなんだろうと思います。
- ・10日に一度ではなく、10日毎にポイントが貰えるとなお励みになる
- ・ポイント還元
- ・ラズフィット同士すれ違ったらポイント
- ・ポイント倍付与などのキャンペーン大歓迎
- ・毎日の歩数を意識することで、ちょっとした買い物や用足に、歩いていくようになりました。毎日の積み重ねはとても大切だと思います。これからも続けていきたいです。
- ・良い企画なので応援します。
- ・市内の提携店、チャージ機などでかざすと参加ポイントが貰えて貯めたポイントをアクアポイントに換えられるなどウォークラリー的な企画
- ・スタンラリーコラボをまたやってほしいです
- ・市民ウォーキング大会の開催
- ・どんどんポイントアップの月を増やしてほしい。
- ・いつもありがとうございます。これからも素敵な企画を頑張ってください。
- ・目標を達成したら翌月のポイントが二倍になるなど継続したくなるキャンペーン
- ・アクアコインの加盟店が増えました、とお知らせがくるが、加入した店の一覧は?
- ・お花見ウォーキングなどイベントでポイントが欲しい
- ・らぶフィットのおかげでウォーキングするようになりました。いつも使ってます
- ・楽しい企画
- ・健康を意識するきっかけを作ってくたさり、ありがとうございます。
- ・らぶfit、歩数が途中で減算してしまうことがよくありますがどうしてでしょうか?1000歩以上も減算されることもあります。

- ・利用可能な店舗を増やして欲しい。
- ・ポイント何もらえる事が目標にもなり、毎回達成したくなる事で運動出来る様になって来た。
- ・ありがとうございます”
- ・ポイント還元を増やしてほしい
- ・ウォーキングフェスタ等沢山計画して欲しい
- ・木更津駅をスタートし歩行距離に応じて房総半島をどこまで行ったか分かるなど、オンラインウォークラリー。内房線～外房線一周など。
- ・他にもポイントが貯まる仕組みがあったら嬉しいです
- ・木更津だけでなく、君津などでもアクアコインが使えるようになると良いです。
- ・アクアコインを使用出来るお店が、たくさん出来ると良いと思っています。
- ・指定のウォーキングコースがあると良い、遺跡や施設めぐりなど。
- ・健康維持増進の取り組みに感謝します。
- ・定期的にポイントアップの企画があると嬉しい
- ・ポイント還元セールはとてもありがたいです
- ・さらに意欲を高めるために、例えば知り合いとチームで参加して、チーム内の歩数がわかると励まし合える。らづ body 以外にも血圧の記録を付ける機能も追加してほしい。
- ・運動不足や体調管理のストレッチや簡単体操を zoom などで紹介してほしい
- ・歩くことが健康とまちづくりになるように、こどもの登下校の時間帯に見守り兼ねて、コースを歩ける
- ・イベントや道路が汚いコースを紹介して、美化活動兼歩くなどのイベントがあってもいいなあと。
- ・ポイント還元を時々やってほしい
- ・楽しい企画をありがとうございます。
- ・ポイントバック
- ・サイクリングの企画があったら嬉しいです
- ・楽しい歩く企画をお願いします
- ・スタンプラリー
- ・ポイント増量キャンペーン
- ・自転車での移動も健康にはいいので、自転車の移動もカウントされるアプリの導入も考えてほしいです。

(9) 考察

- ・「らづ Fit」を利用したことで歩数が増えた者は回答者の半数以上おり、アプリを利用することで歩くことへの意識の向上や歩数の増加に繋がっていると考えられる。
- ・アンケートを回答した者のうち、約7割が目標歩数の8,000歩を達成したことがあり、そのうち4割強が「ほぼ毎日」目標歩数を達成できている。また、3割強が「週2～3日」目標歩数を達成できている。ポイントを受け取ることで歩くことの励みになり、運動の習慣化になっているといえる。
- ・らづ Fit の利用が歩数の増加のみならず、健診結果の改善、適正体重や正常血圧の維持・改善ができている者もあり、歩くことでの生活習慣病の発症予防・重症化予防の効果が出ているといえる。また、「らづ Fit」の利用により自身の健康にも目を向けることができるようになっており、食事や歯のケアについても取り組んでいる者もいる。「らづ Fit」の登録をきっかけに健康に対する意識の変化、生活習慣の見直しおよび改善に繋がっているといえる。
- ・より多くの市民に「らづ Fit」を登録してもらえるように、内容の周知を強化していき新規登録者の増加を目指し、モチベーションを保ちながら楽しく歩くことで運動の継続化を図っていきたい。
- ・子育て世代の女性で、1日8,000歩を定期的に達成できている者が4割弱いる一方で、目標歩数に達成している者が他の世代に比べて少ない状況であるため、その世代に向けた取り組みが必要といえる。子育て世代は仕事や家事、育児が忙しく、運動時間を確保することが難しい状況であると考えられるが、この時期の運動への取り組みが将来の健康を左右する大事な時期でもあるため、様々な立場の人がウォーキングを含めた運動に意欲的に取り組めるような方法を検討していく必要があるといえる。