

## 参加者に係るアンケート調査

埼玉県コバトン健康マイレージの参加者に対し、コバトン健康マイレージアプリのアンケート機能を使った調査を実施した。

### 1. 調査形態

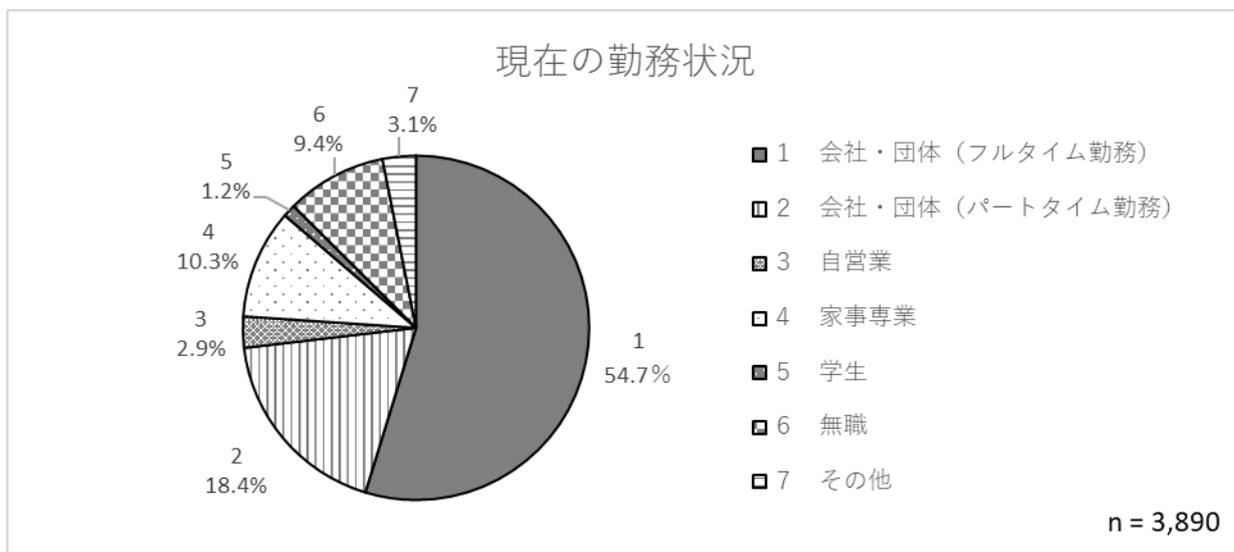
- ・ 調査時期：令和3年11月1日（月）～11月30日（火）
- ・ 調査方法：コバトン健康マイレージアプリのアンケート機能を用いた調査  
※希望者には郵送対応
- ・ 対象者：埼玉県コバトン健康マイレージ参加者
- ・ 回答数：3,890名

### 2. 調査結果

#### (1) 仕事の状況

質問1：あなたの現在の勤務状況・形態をお教えてください。

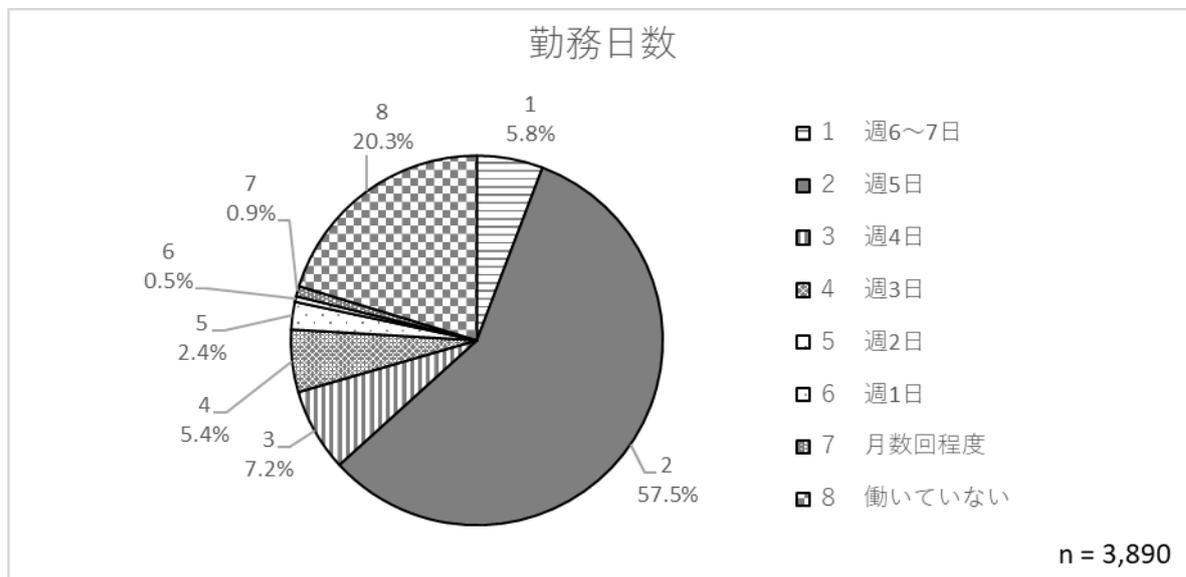
1 会社・団体 (フルタイム勤務)	2 会社・団体 (パートタイム勤務)	3 自営業	4 家事専業	5 学生	6 無職	7 その他
54.7%	18.4%	2.9%	10.3%	1.2%	9.4%	3.1%



勤務状況・形態を尋ねたところ、「会社・団体」と回答した方は「フルタイム勤務」と「パートタイム勤務」を併せると73.1%であった。

質問2：勤務日数はおおよそどれくらいですか。

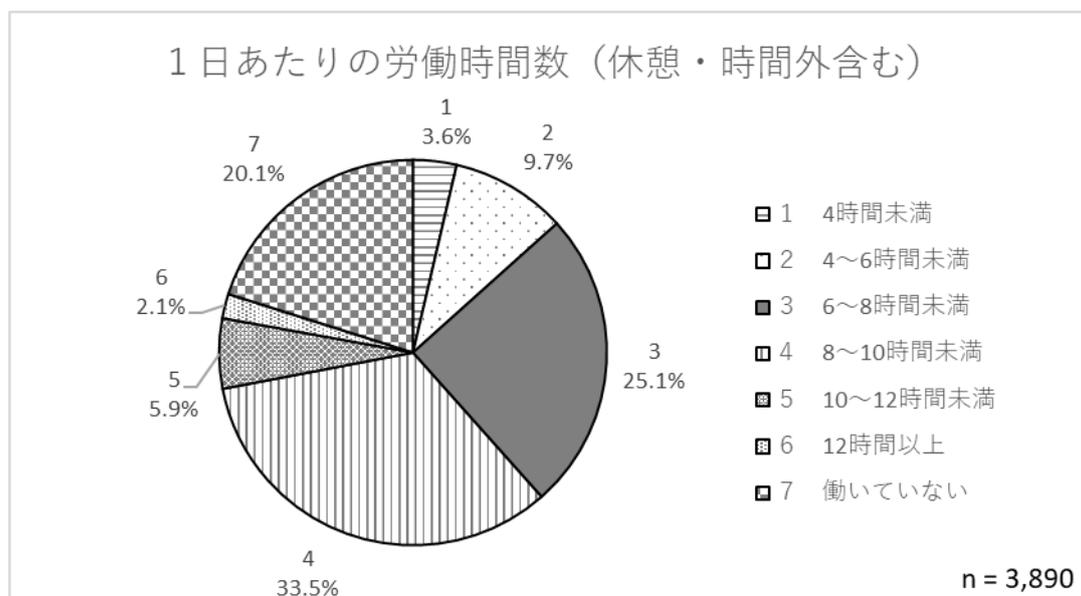
1 週6~7日	2 週5日	3 週4日	4 週3日	5 週2日	6 週1日	7 月数回程度	8 働いていない
5.8%	57.5%	7.2%	5.4%	2.4%	0.5%	0.9%	20.3%



勤務日数を尋ねたところ、「週5日」と回答した方が最も多く、57.5%であった。

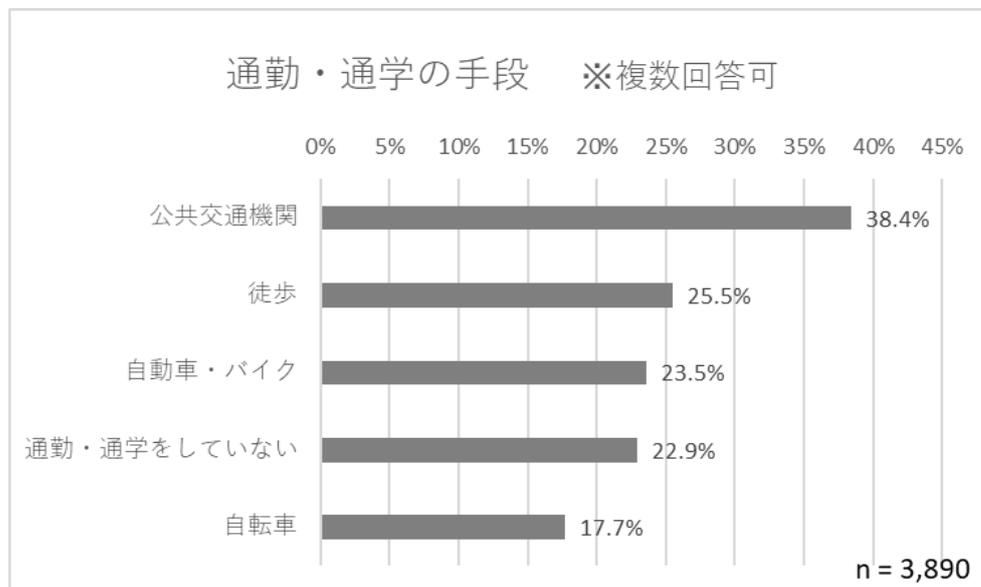
質問3：1日あたりの労働時間数（休憩・残業含む）はおおよそ何時間ですか。

1 4時間未満	2 4~6時間未満	3 6~8時間未満	4 8~10時間未満	5 10~12時間未満	6 12時間以上	7 働いていない
3.6%	9.7%	25.1%	33.5%	5.9%	2.1%	20.1%



1日あたり労働時間数を尋ねたところ、「8~10時間未満」と回答した方が最も多く、33.5%であった。次いで、「6~8時間未満」と回答した方が25.1%であった。

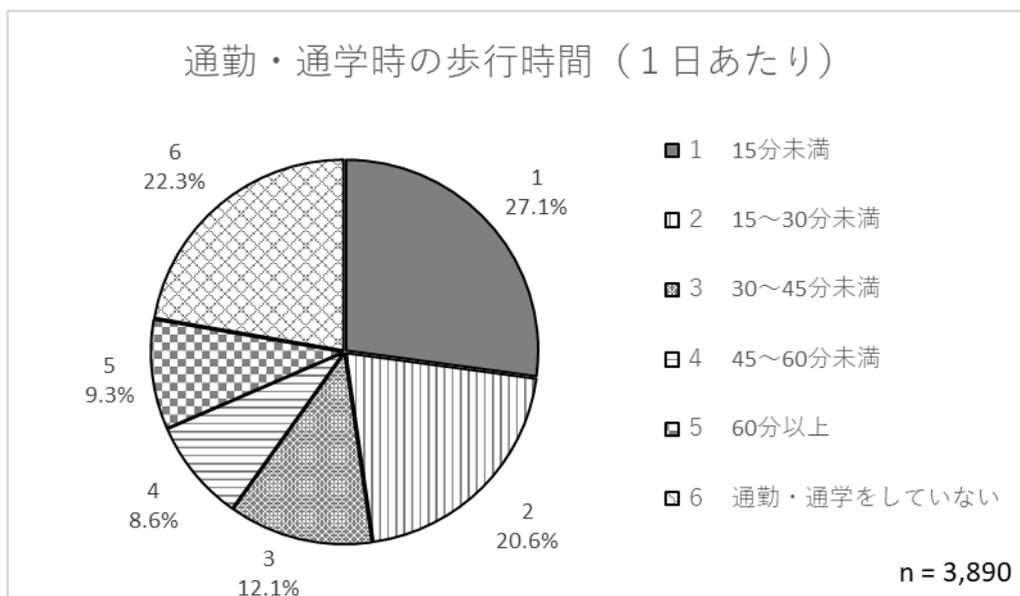
質問4：通勤・通学的手段をお教えてください（複数回答可）。



通勤・通学的手段を尋ねたところ、「公共交通機関」と回答した方が最も多く、38.4%であった。次いで、「徒歩」と回答した方が25.5%であった。

質問5：通勤・通学の際、1日あたりどの程度の時間、歩かれていますか。

1 15分未満	2 15～30分未満	3 30～45分未満	4 45～60分未満	5 60分以上	6 通勤・通学をしていない
27.1%	20.6%	12.1%	8.6%	9.3%	22.3%

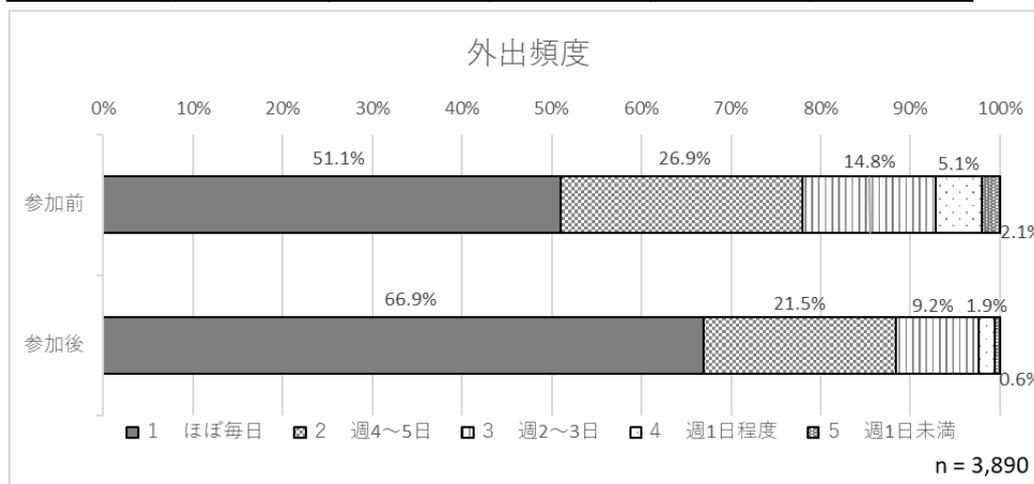


通勤・通学の際の歩行時間を尋ねたところ、「15分未満」と回答した方が最も多く、27.1%であった。次いで、「15～30分未満」と回答した方が20.6%であった。

## (2) 埼玉県コバトン健康マイレージ参加前後の状況

質問 6：埼玉県コバトン健康マイレージ参加前後の外出頻度をお教えてください。

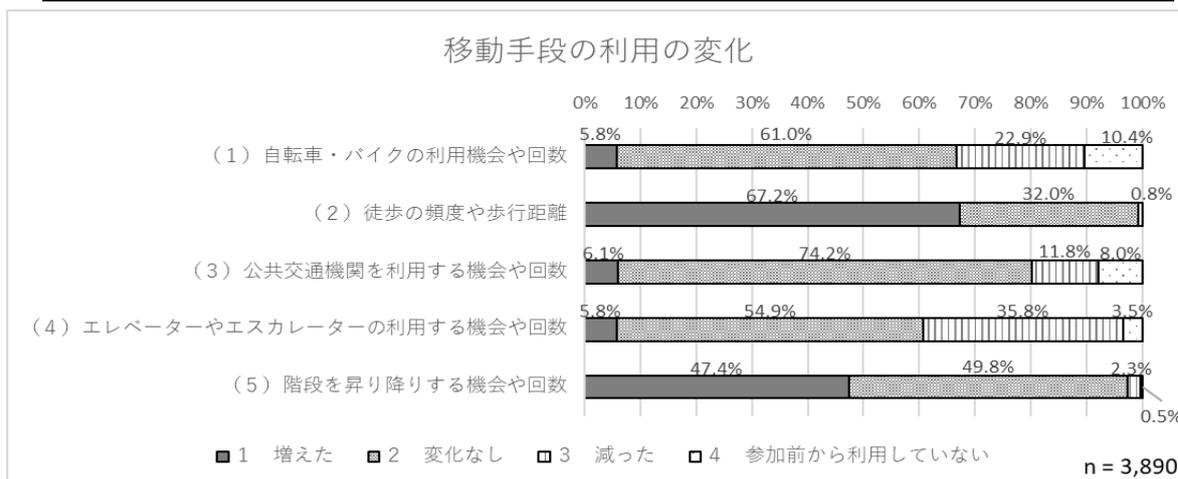
	1 ほぼ毎日	2 週4～5日	3 週2～3日	4 週1日程度	5 週1日未満
参加前	51.1%	26.9%	14.8%	5.1%	2.1%
参加後	66.9%	21.5%	9.2%	1.9%	0.6%



埼玉県コバトン健康マイレージ参加前後の外出頻度を尋ねたところ、「ほぼ毎日」と回答した方は参加前で 51.1% だったが、参加後は 66.9% まで 617 名増加した。

質問 7：コバトン健康マイレージ参加前と比べ、以下の移動手段の利用に変化はありましたか。

	1 増えた	2 変化なし	3 減った	4 参加前から利用していない
(1) 自転車・バイクの利用機会や回数	5.8%	61.0%	22.9%	10.4%
(2) 徒歩の頻度や歩行距離	67.2%	32.0%	0.8%	-
(3) 公共交通機関を利用する機会や回数	6.1%	74.2%	11.8%	8.0%
(4) エレベーターやエスカレーターの利用する機会や回数	5.8%	54.9%	35.8%	3.5%
(5) 階段を昇り降りする機会や回数	47.4%	49.8%	2.3%	0.5%



埼玉県コバトン健康マイレージ参加前後の移動手段の変化を尋ねたところ、参加前に比べ、「徒歩の頻度や歩行距離」が増えたと回答した方は 67.2% であった。また、「階段を昇り降りする機会や回数」が増えたと回答した方は 47.4% であり、埼玉県コバトン健康マイレージへの参加により、健康を意識した行動を取る方が増加したことが確認できた。

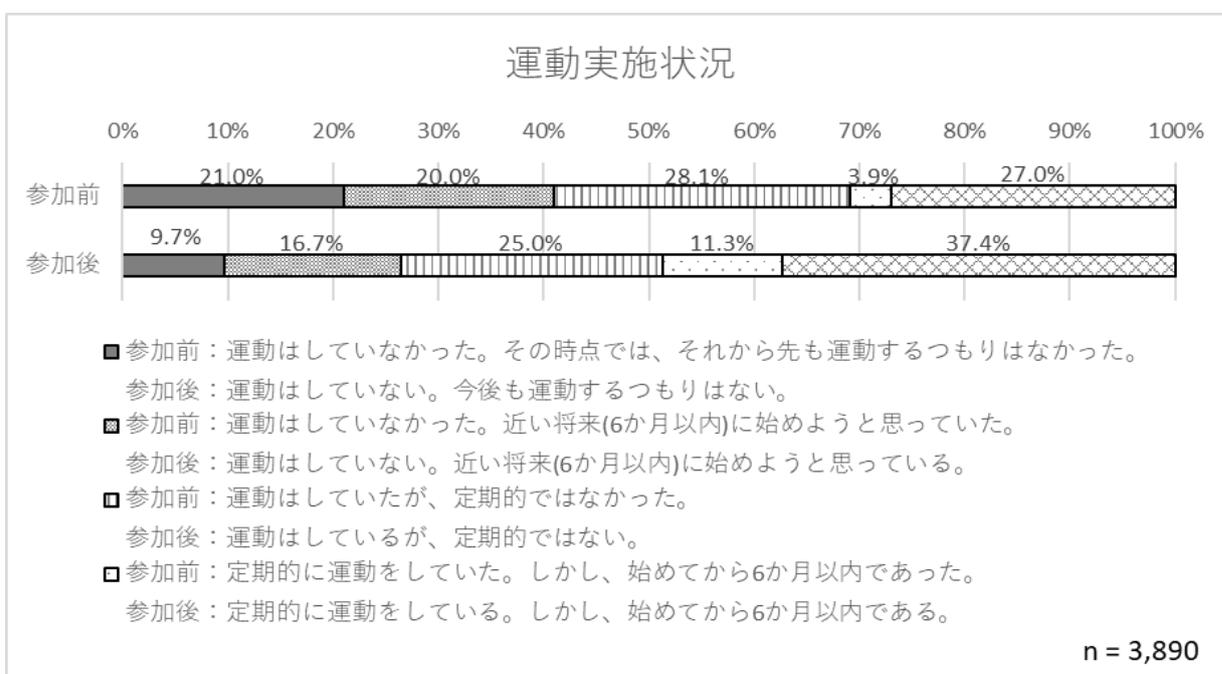
質問 8 : コバトン健康マイレージ参加前後の、運動の実施状況をお教えてください。

<参加前>

1 運動はしていなかった。その時点では、それから先も運動するつもりはなかった。	21.0%
2 運動はしていなかった。近い将来(6か月以内)に始めようと思っていた。	20.0%
3 運動はしていたが、定期的ではなかった。	28.1%
4 定期的に運動をしていた。しかし、始めてから6か月以内であった。	3.9%
5 定期的にスポーツ・運動をしていた。また、6か月以上継続していた。	27.0%

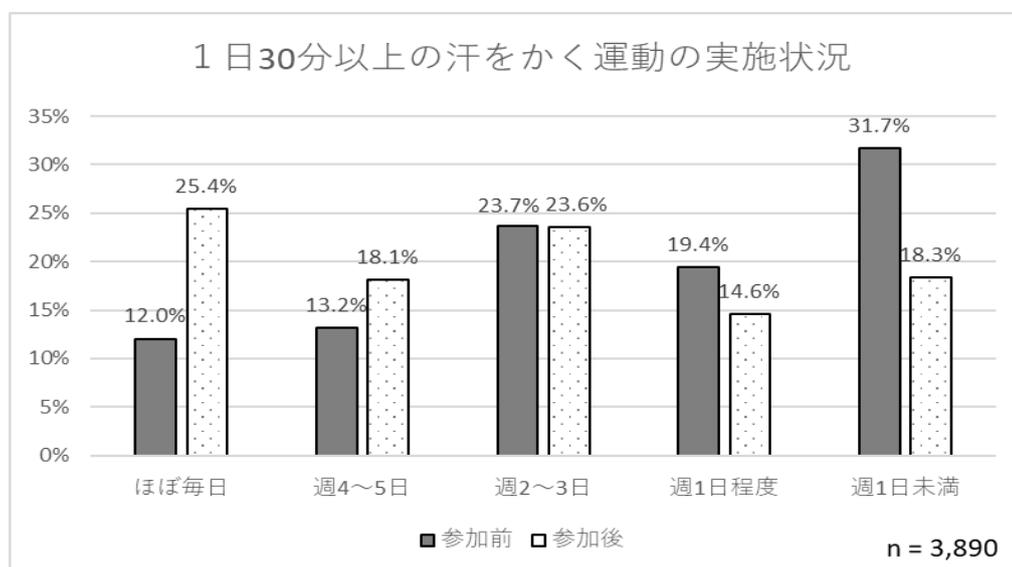
<参加後>

1 運動はしていない。今後も運動するつもりはない。	9.7%
2 運動はしていない。近い将来(6か月以内)に始めようと思っている。	16.7%
3 運動はしているが、定期的ではない。	25.0%
4 定期的に運動をしている。しかし、始めてから6か月以内である。	11.3%
5 定期的に運動をしている。また、6か月以上継続している。	37.4%



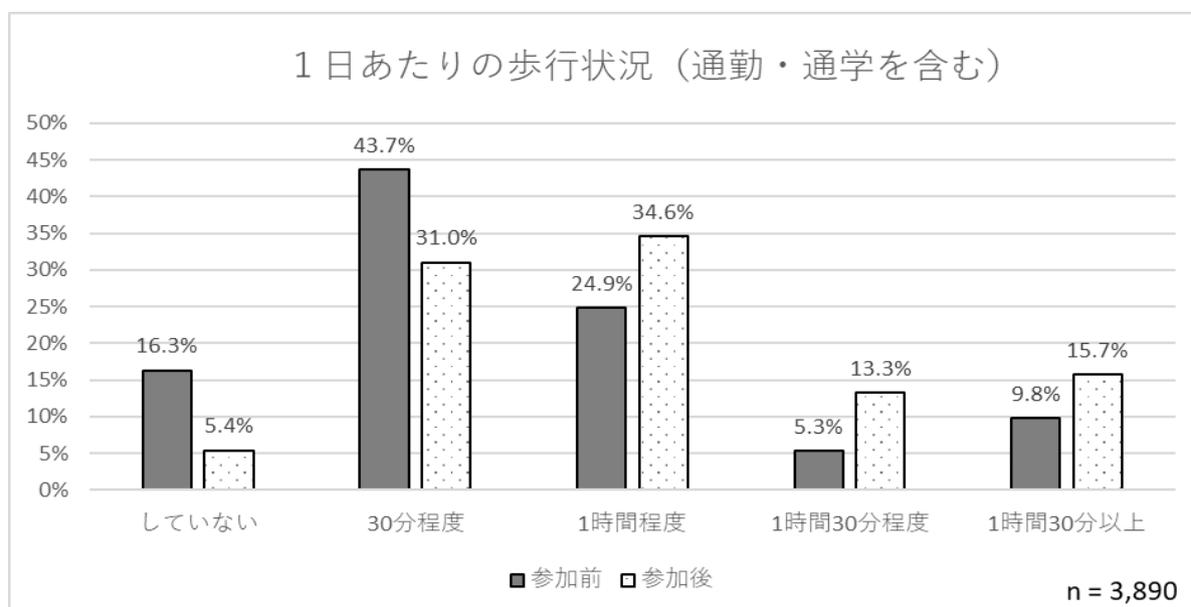
埼玉県コバトン健康マイレージ参加前後の運動の実施状況を尋ねたところ、参加前は、「定期的に運動をしていた」（「始めてから6か月以内であった」又は「6か月以上継続した」の合計）と回答した方は30.9%であったが、参加後は48.7%（「始めてから6か月以内である」又は「6か月以上継続している」の合計）であり、17.8%増加した。

質問 9：コバトン健康マイレージ参加前後の、1 回 30 分以上の軽く汗をかく運動（歩行を含む）の実施状況をお教えてください。



埼玉県コバトン健康マイレージ参加前後の汗をかく運動の実施状況を尋ねたところ、参加前に比べ、「ほぼ毎日」と回答した方が 13.4%増加した。また、「週 4~5 日」と回答した方は 4.9%増加しており、埼玉県コバトン健康マイレージへの参加により、意識的に汗をかく運動を行う方が増えたことが確認できた。

質問 10: 日常生活において歩行(通勤通学を含む)を毎日どのくらい実施していますか。



埼玉県コバトン健康マイレージ参加前後の 1 日あたりの歩行状況を尋ねたところ、参加前に比べ「1 時間程度」「1 時間 30 分程度」「1 時間 30 分以上」と回答した方は、いずれも増加した。特に「1 時間程度」と回答した方は 9.7%増加しており、埼玉県コバトン健康マイレージへの参加により、1 時間以上の歩行をする方が増えたことが確認できた。

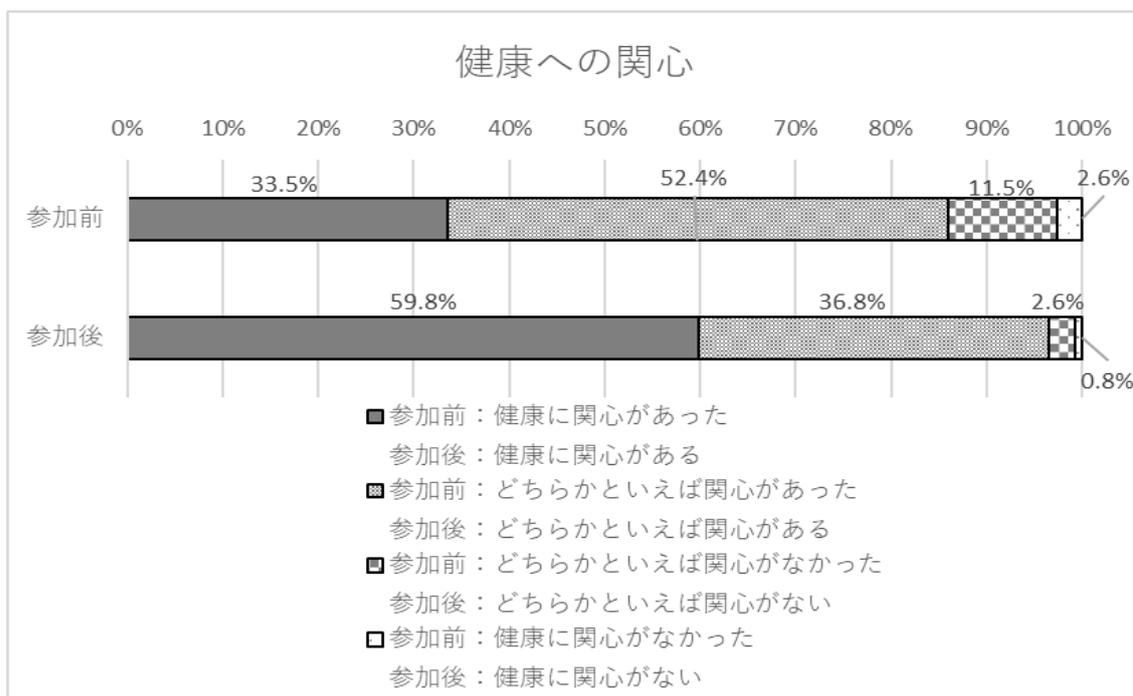
質問 11：コバトン健康マイレージの参加前後で、健康に関する関心は変わりましたか。

<参加前>

1 健康に関心があった	2 どちらかといえば関心があった	3 どちらかといえば関心がなかった	4 健康に関心がなかった
33.5%	52.4%	11.5%	2.6%

<参加後>

1 健康に関心がある	2 どちらかといえば関心がある	3 どちらかといえば関心がない	4 健康に関心がない
59.8%	36.8%	2.6%	0.8%



埼玉県コバトン健康マイレージ参加前後の健康への関心について尋ねたところ、参加前に比べ「健康に関心がある」と回答した方が26.3%増加した。

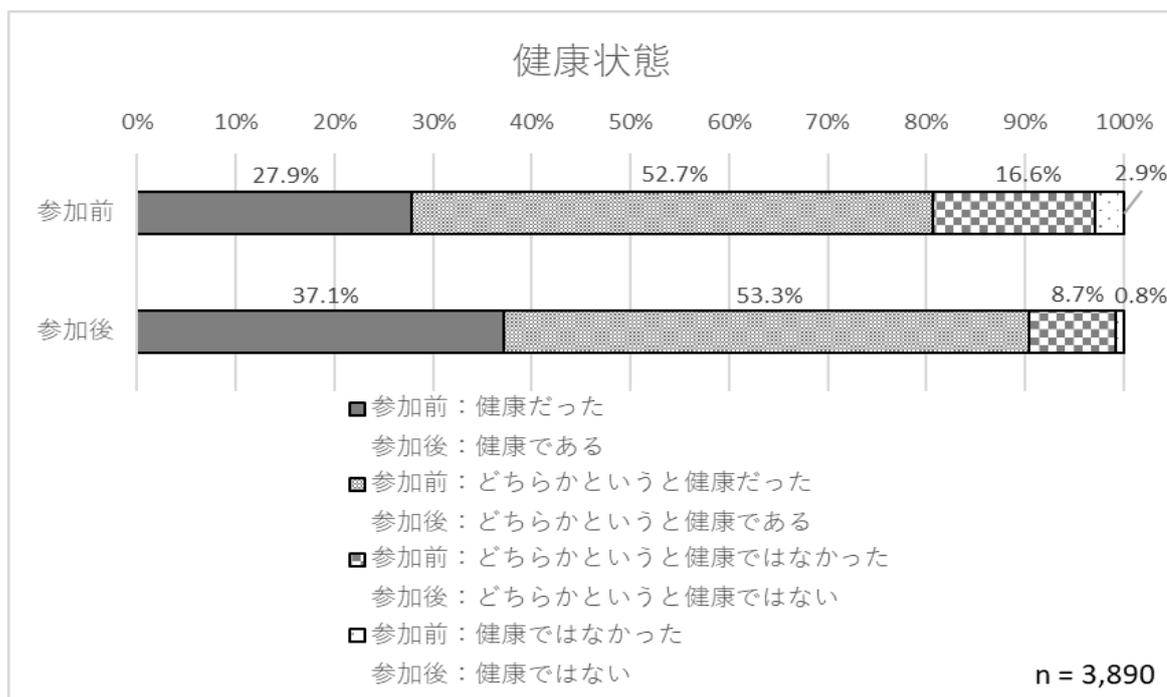
質問 12：コバトン健康マイレージ参加前後で、健康状態に変化はありましたか。

<参加前>

1 健康だった	2 どちらかという健康だった	3 どちらかという健康ではなかった	4 健康ではなかった
27.9%	52.7%	16.6%	2.9%

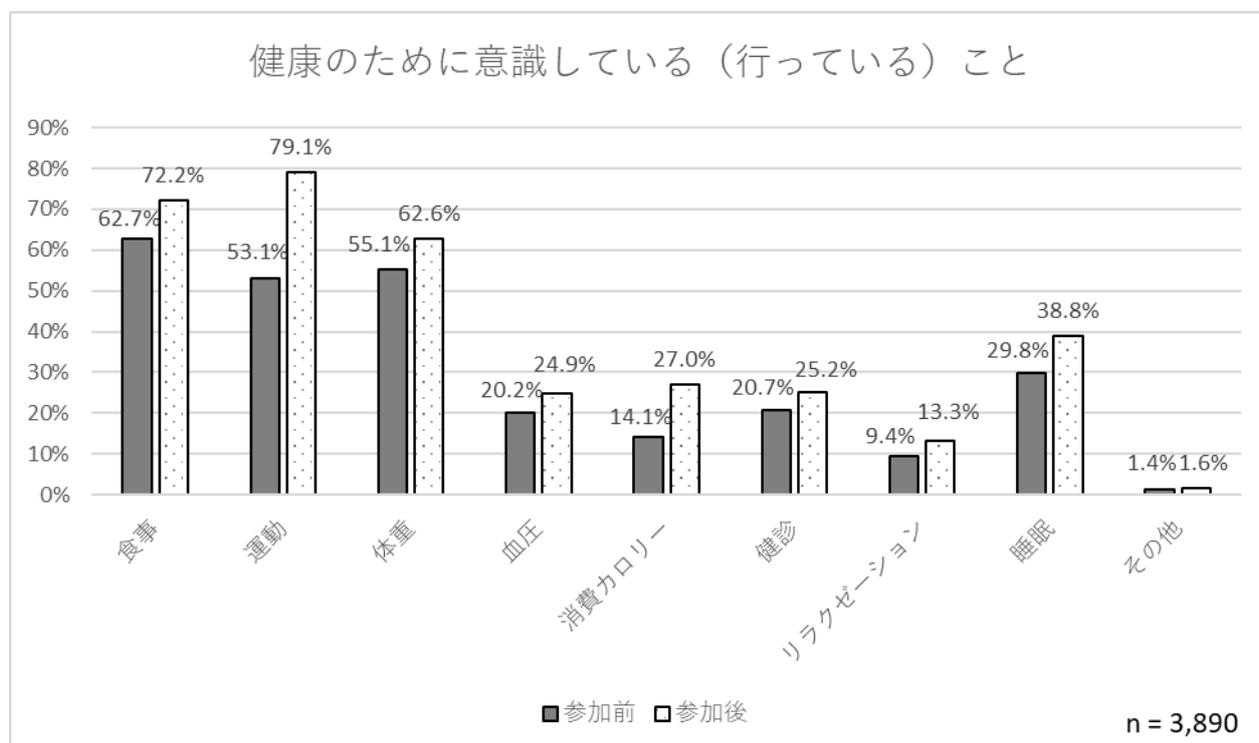
<参加後>

1 健康である	2 どちらかという健康である	3 どちらかという健康ではない	4 健康ではない
37.1%	53.3%	8.7%	0.8%



埼玉県コバトン健康マイレージ参加前後の健康状態について尋ねたところ、参加前に比べ「健康である」と回答した方が9.2%増加した。

質問 13 : コバトン健康マイレージ参加前後で、健康のために意識していること（行っていること）に変化はありましたか。（複数回答可）



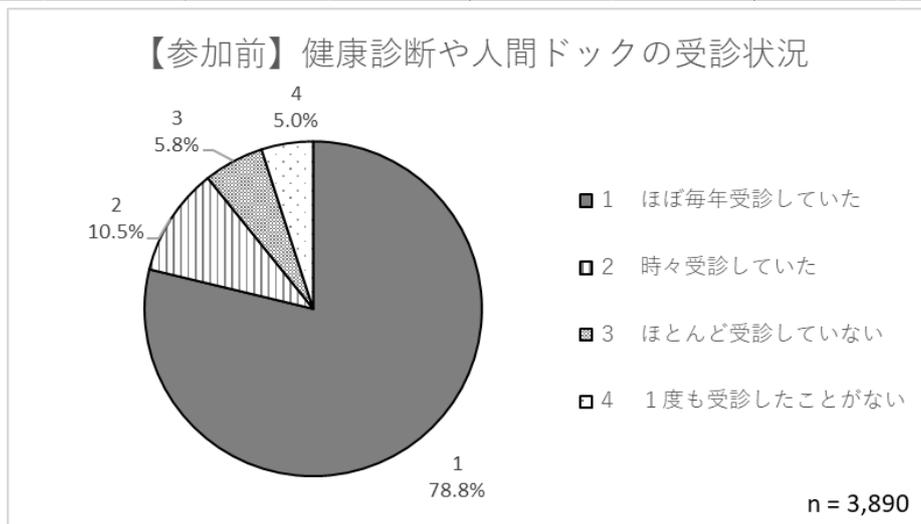
埼玉県コバトン健康マイレージ参加前後の健康のために意識していること（行っていること）ことの変化について尋ねたところ、参加前は「食事」と回答した方が最も多く 62.7%であったが、参加後は「運動」と回答した方が最も多く 79.1%であった。

### (3) 健康診断や人間ドッグの受診状況

質問 14：コバトン健康マイレージ参加前後での、健康診断や人間ドッグの受診状況をお教え下さい。

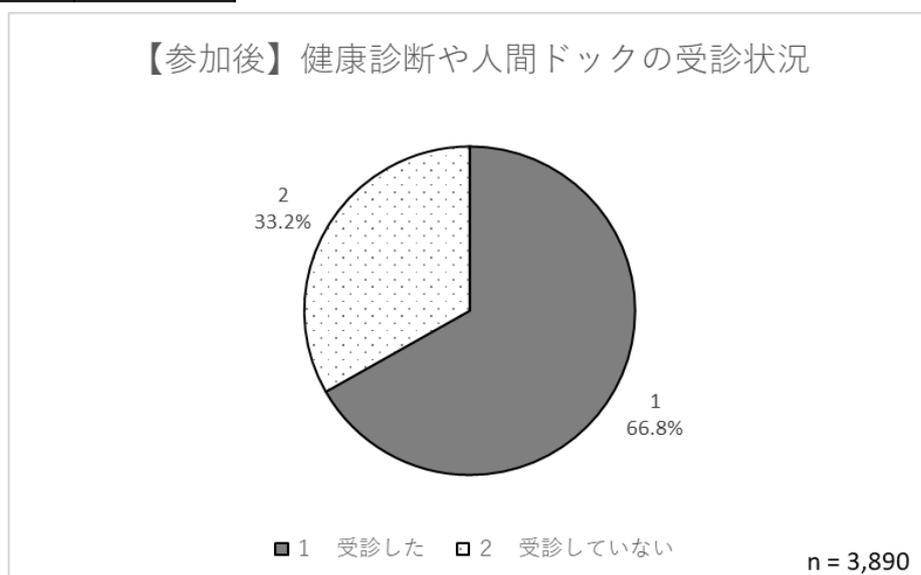
<参加前>

1 ほぼ毎年受診していた	2 時々受診していた	3 ほとんど受診していない	4 1度も受診したことがない
78.8%	10.5%	5.8%	5.0%



<参加後>

1 受診した	2 受診していない
66.8%	33.2%



健康診断や人間ドッグの受診状況を尋ねたところ、参加前は「ほぼ毎年受診していた」と回答の方が最も多く 78.8%であったが、参加後に「受診した」と回答した方は 66.8%と減少している。これは、アンケート調査の時期が令和3年11月であったため、新型コロナウイルス感染症の感染の懸念による受診控えが続いている影響によるものと考えられる。

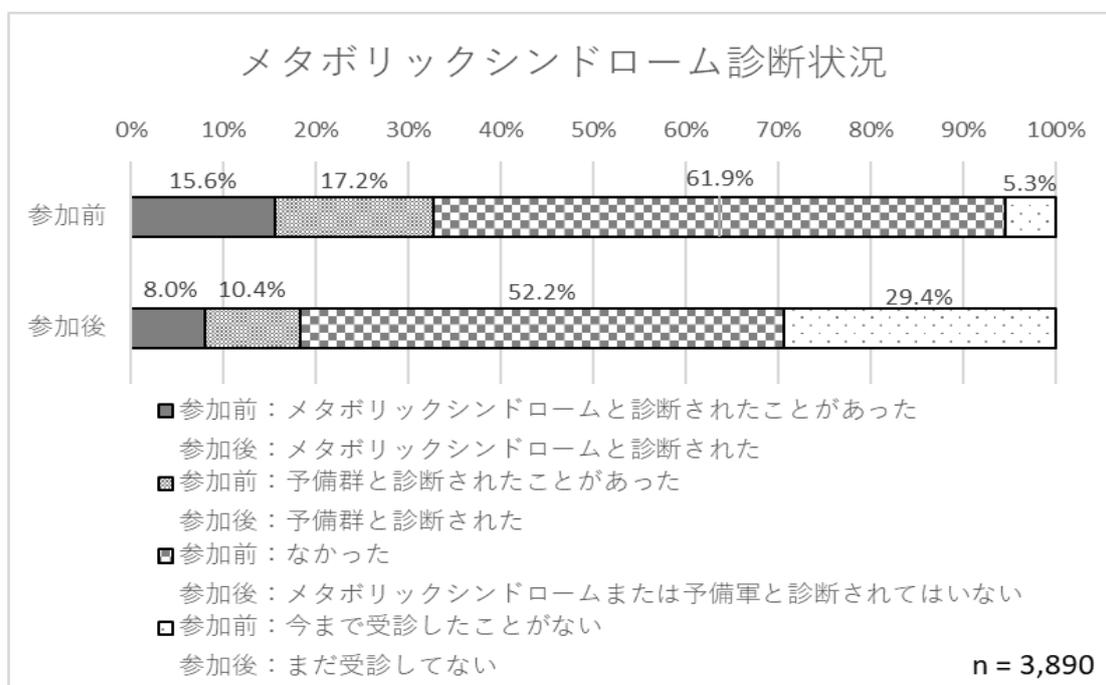
質問 15：健康診断や人間ドッグで、メタボリックシンドロームと診断されたことはありますか。なお、メタボリックシンドロームとは、腹囲が男性 85cm 以上、女性 90cm 以上、かつ高血圧・高血糖・脂質代謝異常の 3 つのうち、2 つに当てはまる状態をいいます。

<参加前>

1 メタボリックシンドロームと診断されたことがあった	15.6%
2 予備群と診断されたことがあった	17.2%
3 なかった	61.9%
4 今まで受診したことがない	5.3%

<参加後>

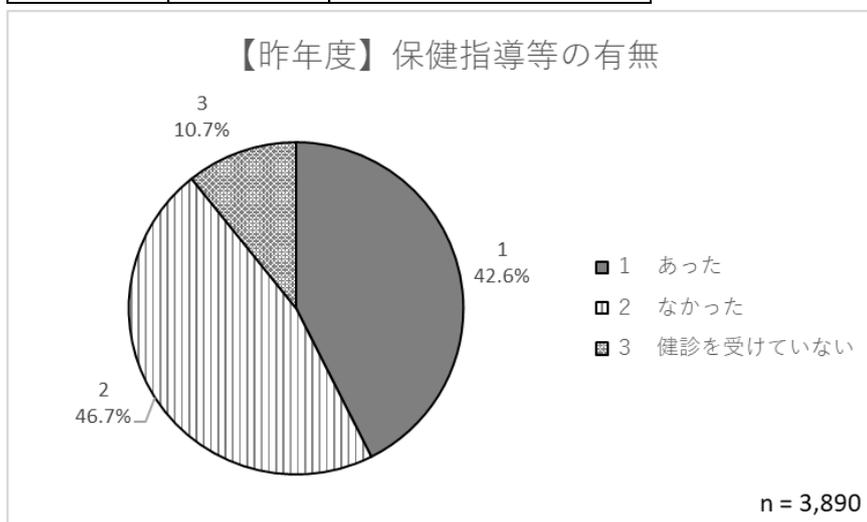
1 メタボリックシンドロームと診断された	8.0%
2 予備群と診断された	10.4%
3 メタボリックシンドロームまたは予備群と診断されていない	52.2%
4 まだ受診していない	29.4%



埼玉県コバトン健康マイレージ参加前後のメタボリックシンドローム診断状況について尋ねたところ、参加前に比べ「メタボリックシンドロームと診断された」と回答した方が 7.6%減少した。

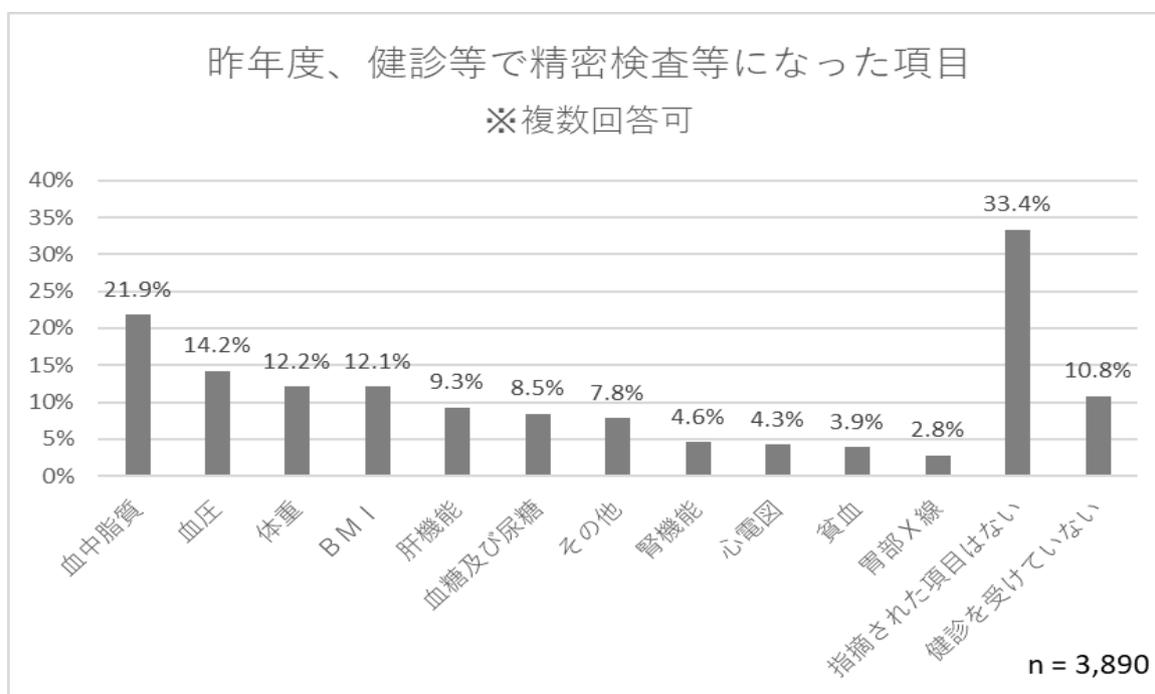
質問 16：昨年度の健康診断や人間ドックで、保健指導、再検査、精密検査や受診勧奨された項目がありましたか。

1 あった	2 なかった	3 健診を受けていない
42.6%	46.7%	10.7%



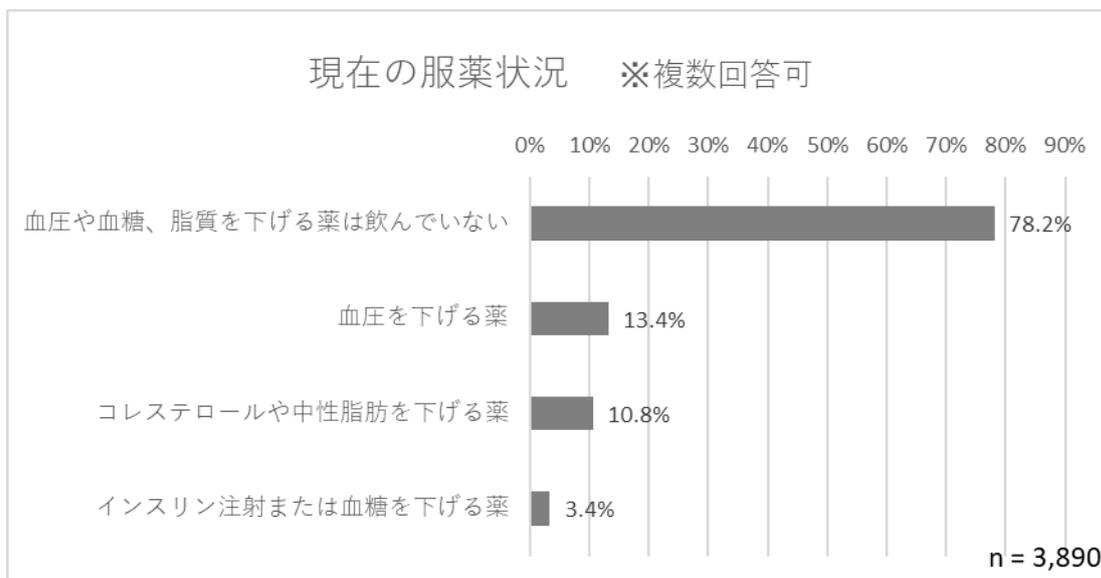
昨年度の健診等における保健指導等の有無を尋ねたところ、「なかった」と回答した方は46.7%であり、「あった」と回答した方(42.6%)より若干多かった。

質問 17：昨年度の健康診断や人間ドックで、保健指導、再検査、精密検査や受診勧奨された項目は何ですか（複数回答可）。



昨年度、健診等で精密検査等になった項目を尋ねたところ、「指摘された項目はない」が33.4%と最も多かったが、指摘された項目の中では「血中脂質」が最も多く21.9%であった。次いで、「血圧」が多く14.2%であった。

質問 18：現在、血圧や血糖、脂質を下げる薬を飲んでいますか（複数回答可）



現在の服薬状況について尋ねたところ、「飲んでいない」と回答した方が最も多く78.2%であったが、約1割の方は「血圧を下げる薬」や「コレステロールや中性脂肪を下げる薬」を服薬していると回答している。

(4) 現在の「定期的な通院」の状況

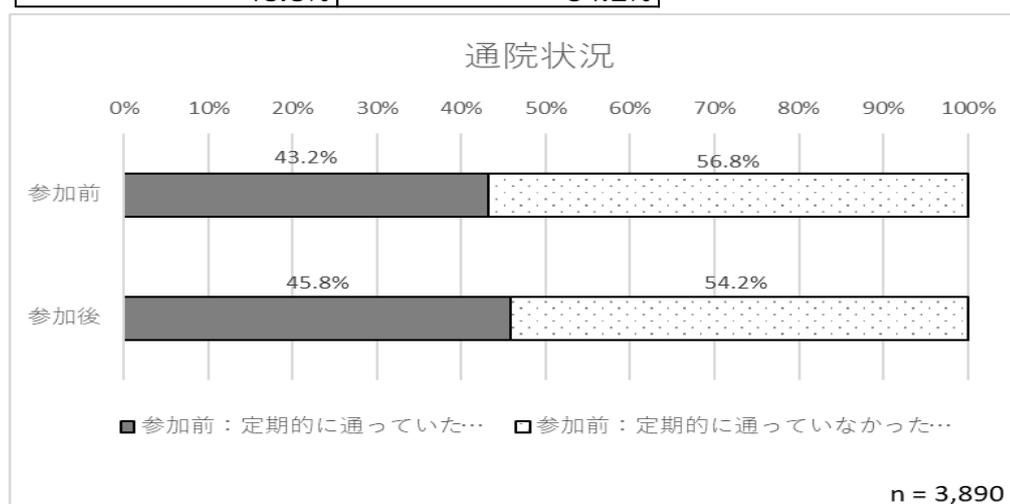
質問 19：病院や診療所（医院、クリニック、歯科診療所）に定期的に通院していますか。

<参加前>

1 定期的に通っていた	2 定期的に通っていなかった
43.2%	56.8%

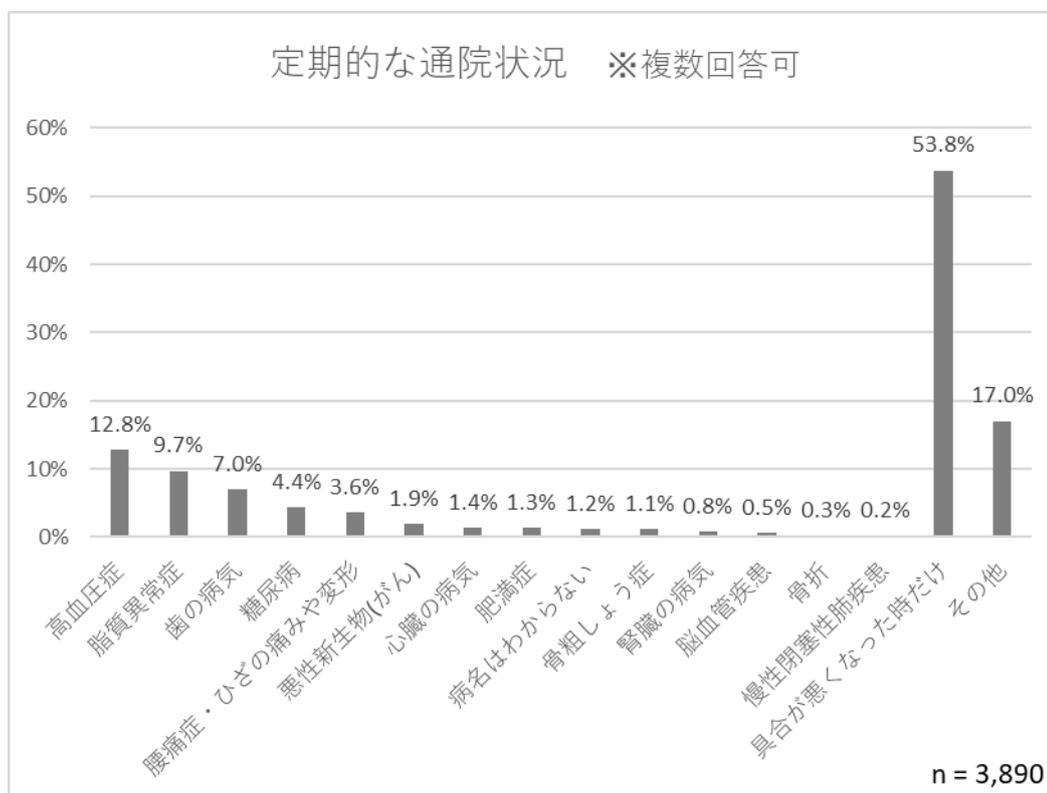
<参加後>

1 定期的に通っている	2 定期的に通っていない
45.8%	54.2%



病院や診療所（医院、クリニック、歯科診療所）への定期的な通院について尋ねたところ、参加前と参加後でほぼ変化はなかった。

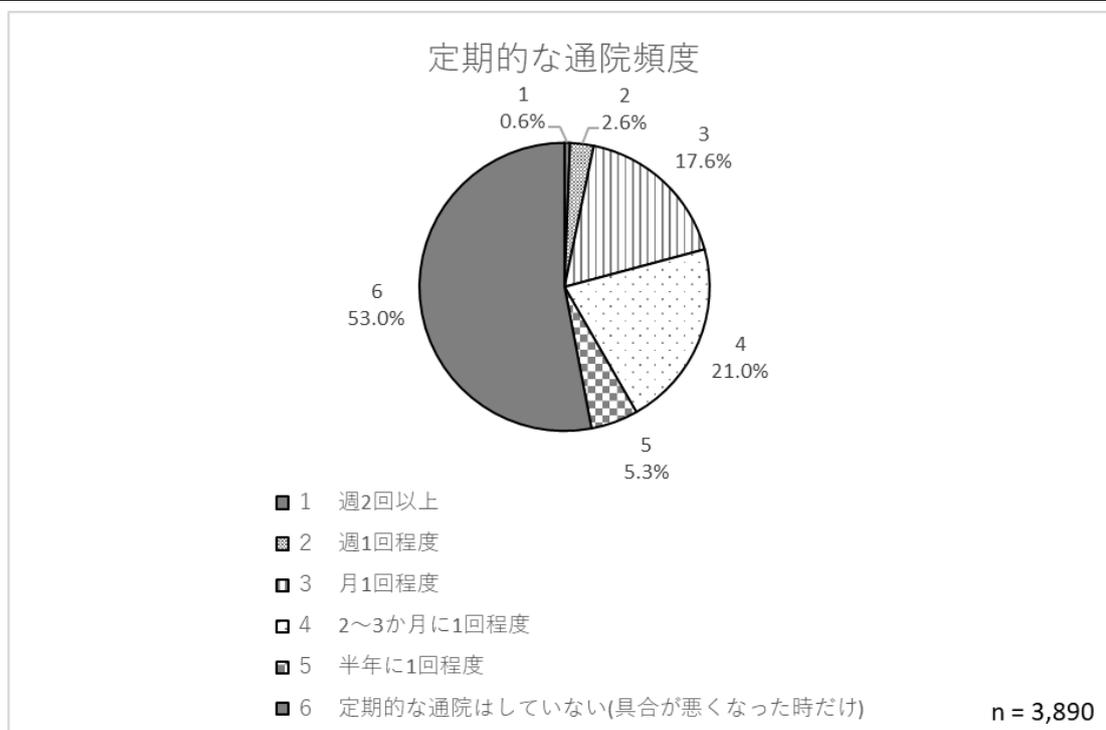
質問 20 : 現在、どのような病気やけがで定期的に通院していますか。あてはまるものすべての傷病名に○をつけてください。



定期的な通院状況について尋ねたところ、「具合が悪くなったときだけ」と回答した方が最も多く 53.8%であった。選択項目に挙げた傷病名の中では「高血圧症」が最も多く 12.8%であった。次いで、「脂質異常症」が 9.7%であった。

質問 21：定期的な通院の頻度はどのくらいですか。

1 週2回以上	2 週1回程度	3 月1回程度	4 2~3か月に1回程度	5 半年に1回程度	6 定期的な通院はしていない (具合が悪くなった時だけ)
0.6%	2.6%	17.6%	21.0%	5.3%	53.0%

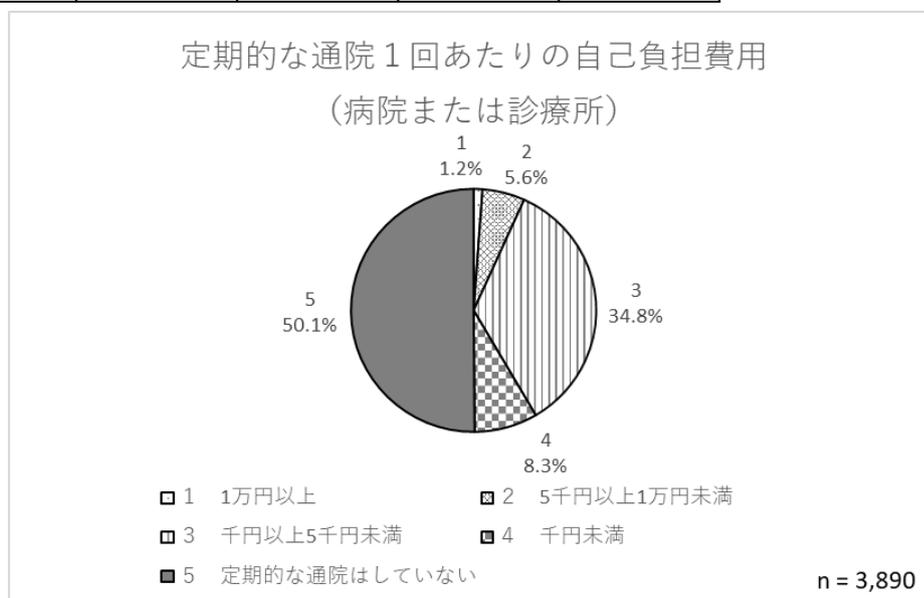


定期的な通院の頻度について尋ねたところ、「定期的な通院はしていない（具合が悪くなった時だけ）」と回答した方が最も多く 53.0%であった。次いで、「2~3 か月に 1 回程度」と回答した方が 21.0%であった。

質問 22 : 定期的な通院 1 回あたりに、どのくらいの費用がかかっていますか（ご自身が病院または診療所窓口、薬局で支払ったおおよその額をお答えください）。

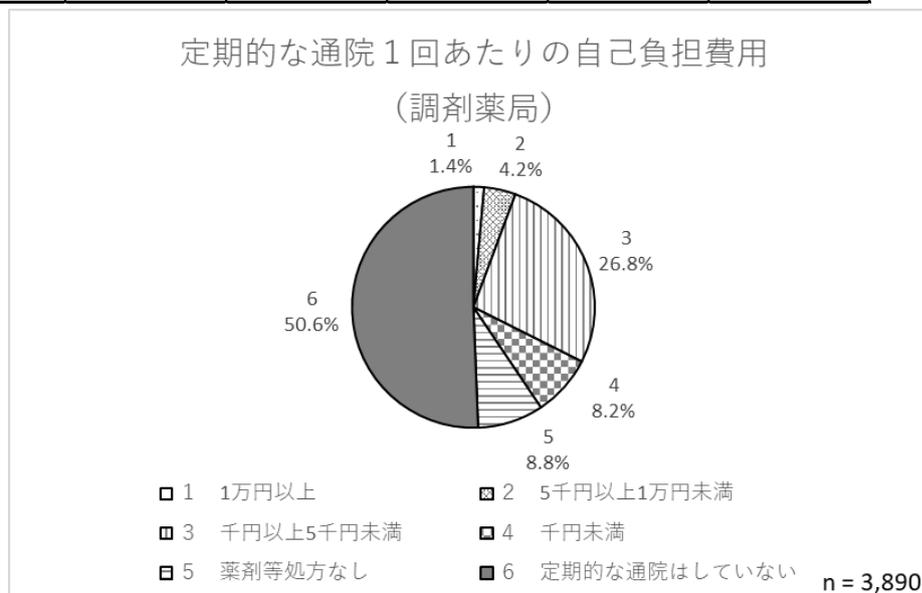
<病院または診療所>

1 1万円以上	2 5千円以上 1万円未満	3 千円以上 5千円未満	4 千円未満	5 定期的な通院 はしていない
1.2%	5.6%	34.8%	8.3%	50.1%



<調剤薬局>

1 1万円以上	2 5千円以上 1万円未満	3 千円以上 5千円未満	4 千円未満	5 薬剤等処方なし	6 定期的な通院 はしていない
1.4%	4.2%	26.8%	8.2%	8.8%	50.6%

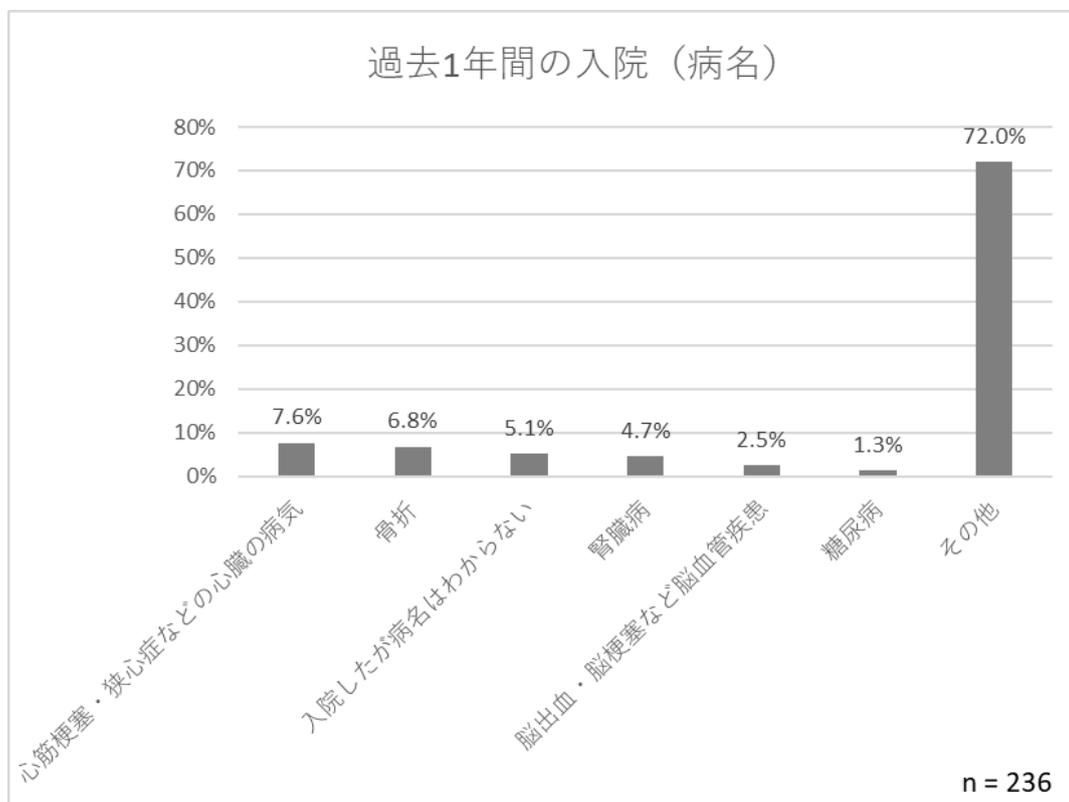


定期的な通院 1 回のあたりの自己負担費用について尋ねたところ、通院している方の中では「病院または診療所」及び「調剤薬局」とともに「千円以上 5 千円未満」が最も多かった。

(5) 入院状況

質問 23：過去1年間の入院について、お尋ねします。

①どんな病気でしたか。



過去1年間の入院状況について尋ねたところ、「入院していない」と回答した方が最も多く、3,654名であり、全体の93.9%であった。入院したことがある236名（6.1%）の内訳では「心筋梗塞・狭心症などの心臓の病気」が7.6%であった。

② 1回の入院の期間はどのくらいでしたか（直近の入院についてお答えください）

2日以内	3～7日	8～14日	15～30日	30日以上	入院していない
0.7%	3.2%	1.5%	1.0%	0.6%	92.9%

入院期間について尋ねたところ、全体では「入院していない」と回答した方が最も多く 92.9%であった。入院したことがある方の中では「3～7日」と回答した方が最も多く 3.2%であった。

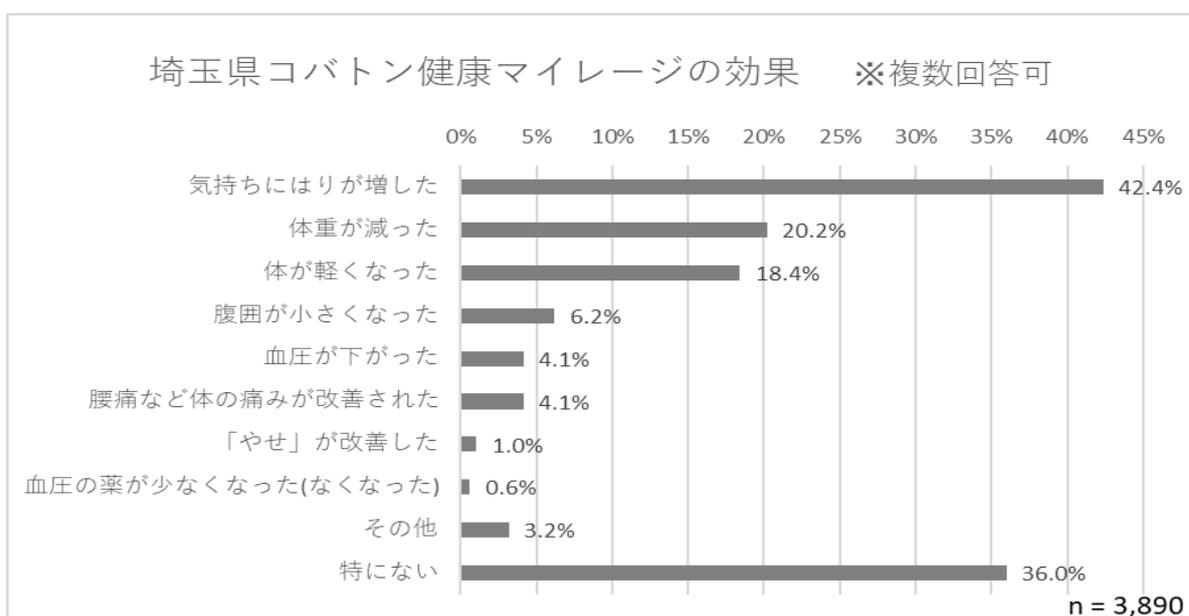
③ 1回の入院でどの位の費用がかかりましたか。※高額療養制度を利用した場合は、利用する前の自己負担額をお答えください。

5万円未満	5～10万円未満	10～20万円未満	20～30万円未満	30～50万円未満	50万円以上	入院していない
1.2%	1.9%	1.7%	1.2%	0.7%	0.7%	92.6%

入院費用について尋ねたところ、全体では「入院していない」と回答した方が最も多く 92.6%であった。入院したことがある方の中では「5～10万未満」と回答した方が最も多く 1.9%であった。

(6) 埼玉県コバトン健康マイレージの効果

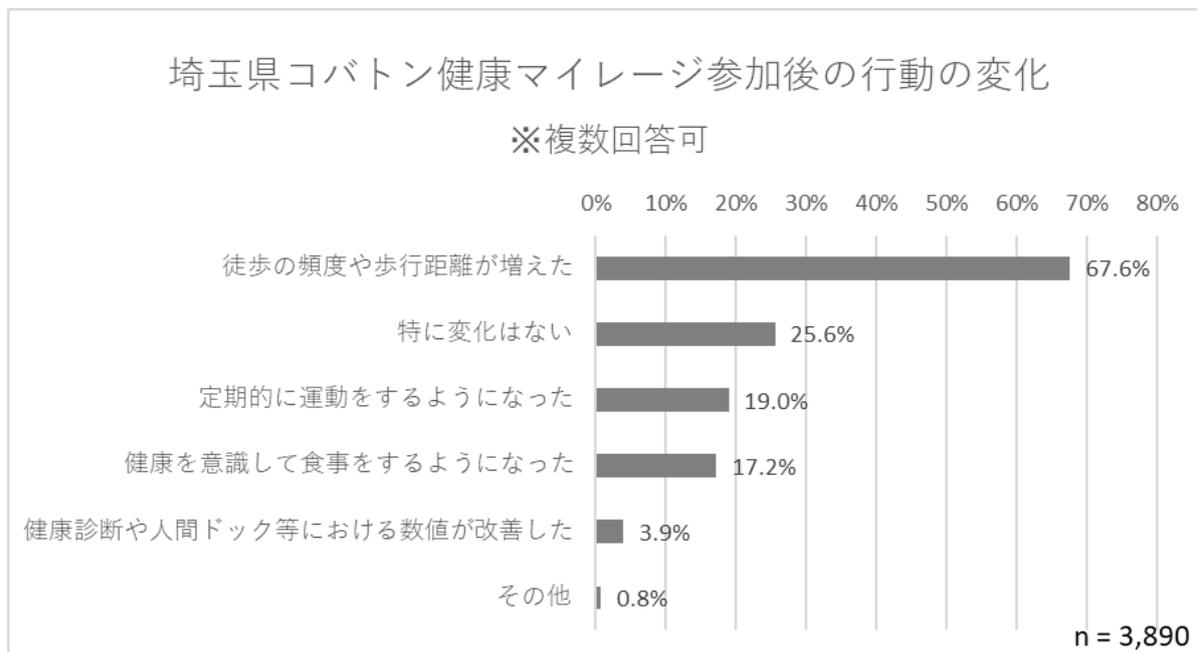
質問 24：コバトン健康マイレージ参加による気分や身体への効果を感じていますか（複数回答可）



埼玉県コバトン健康マイレージの効果について尋ねたところ、効果を感じた方の中では「気持ちにはりが増した」と回答した方が最も多く 42.4%であった。次いで、「体重が減った」と回答した方が 20.2%であり、精神的な効果だけでなく身体的な効果も確認できた。

なお、「その他」の回答では「睡眠が良く取れる様になった」「健康意識が高まった」等の意見（一部抜粋）があった。

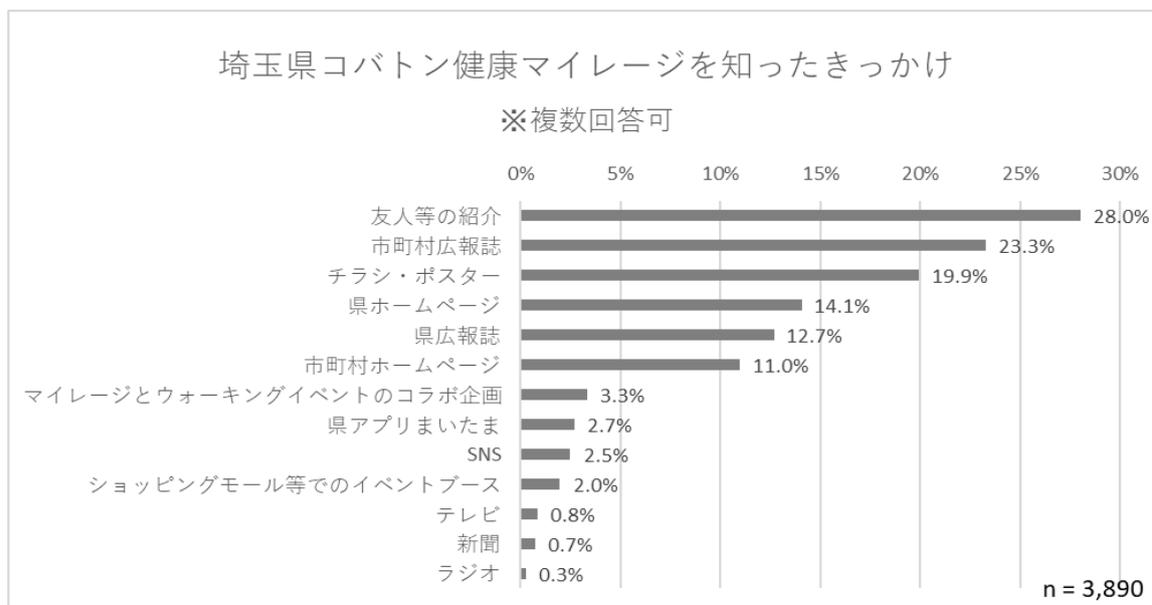
質問 25：コバトン健康マイレージ参加により、行動の変化等ありましたか。(複数回答可)



埼玉県コバトン健康マイレージによる行動の変化について尋ねたところ、「徒歩の頻度や歩行距離が増えた」と回答した方が最も多く 67.6%であり、埼玉県コバトン健康マイレージへの参加により歩行を意識して行うよう行動が変化したことが確認できた。

#### (7) その他

質問 26：あなたは、コバトン健康マイレージを何で知りましたか。(複数回答可)

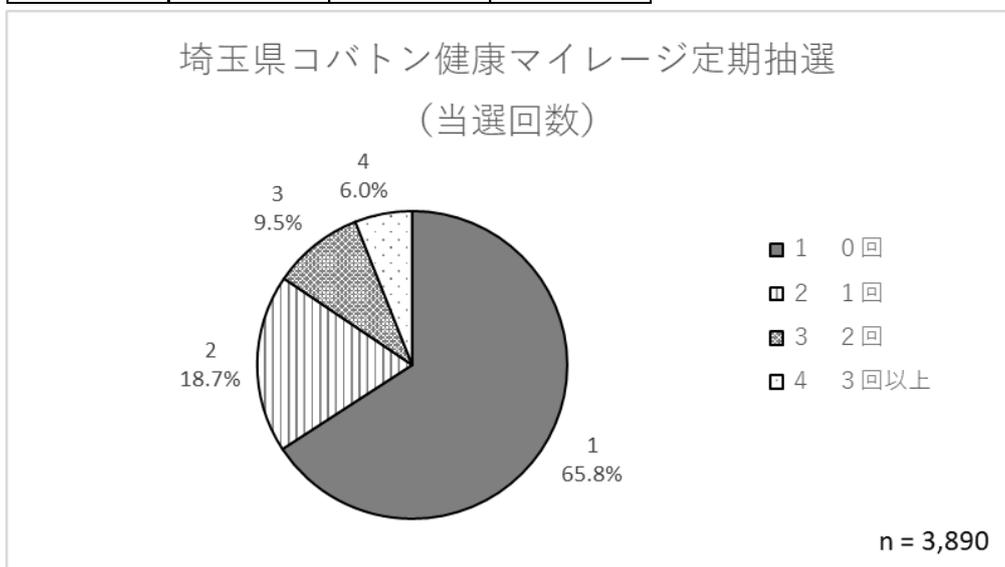


埼玉県コバトン健康マイレージを知ったきっかけについて尋ねたところ、「友人等の紹介」と回答した方が最も多く 28.0%であった。次いで、「市町村広報誌」が 23.3%であった。

質問 27：コバトン健康マイレージの「定期抽選」についてお伺いします。

①これまで抽選に当選した回数を教えてください。

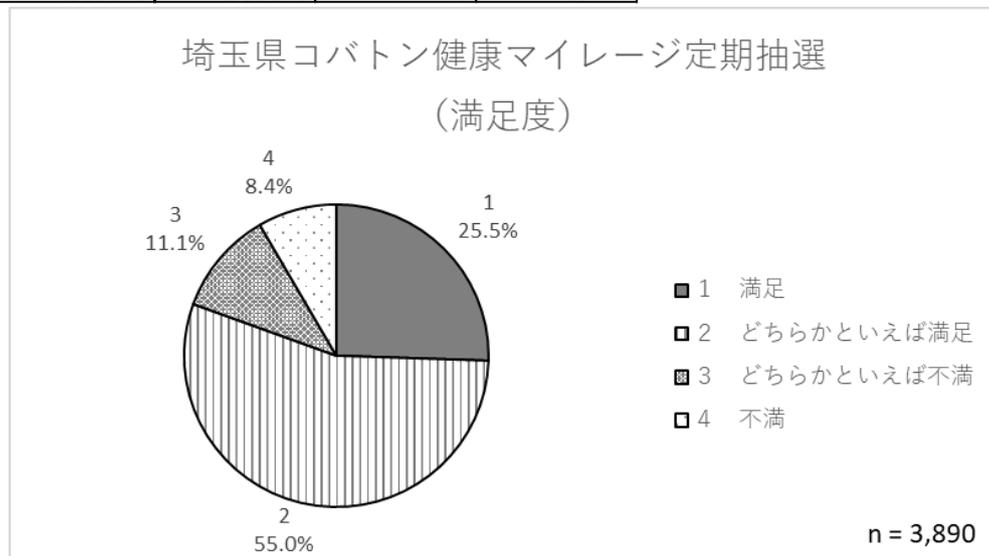
1 0回	2 1回	3 2回	4 3回以上
65.8%	18.7%	9.5%	6.0%



埼玉県コバトン健康マイレージの定期抽選の当選回数を尋ねたところ、3割強(34.2%)の方が、1回以上は当選したことがあると回答した。

②抽選賞品の満足度を教えてください。

1 満足	2 どちらかといえば満足	3 どちらかといえば不満	4 不満
25.5%	55.0%	11.1%	8.4%



埼玉県コバトン健康マイレージの定期抽選の満足度を尋ねたところ、「どちらかといえば満足」と回答した方が最も多く 55.0%であった。次いで、「満足」と回答した方が 25.5%であり、合計すると 80.5%の方が「満足」又は「どちらかといえば満足」と回答していることが確認できた。

③ ②で「3 どちらかといえば不満」、「4 不満」と回答された方にお伺いします。どのような賞品があったらよいと思いますか（自由記述）。

【意見から一部抜粋】

- ・ 商品はいいが、当たる頻度を上げてほしい。
- ・ コバトン健康マイレージなので、もっとコバトンの商品があったら嬉しいです。
- ・ コンビニ商品クーポンなど少額でもたくさんの人に当たると嬉しいです。
- ・ スタジアムや公共施設見学
- ・ 埼玉名産品

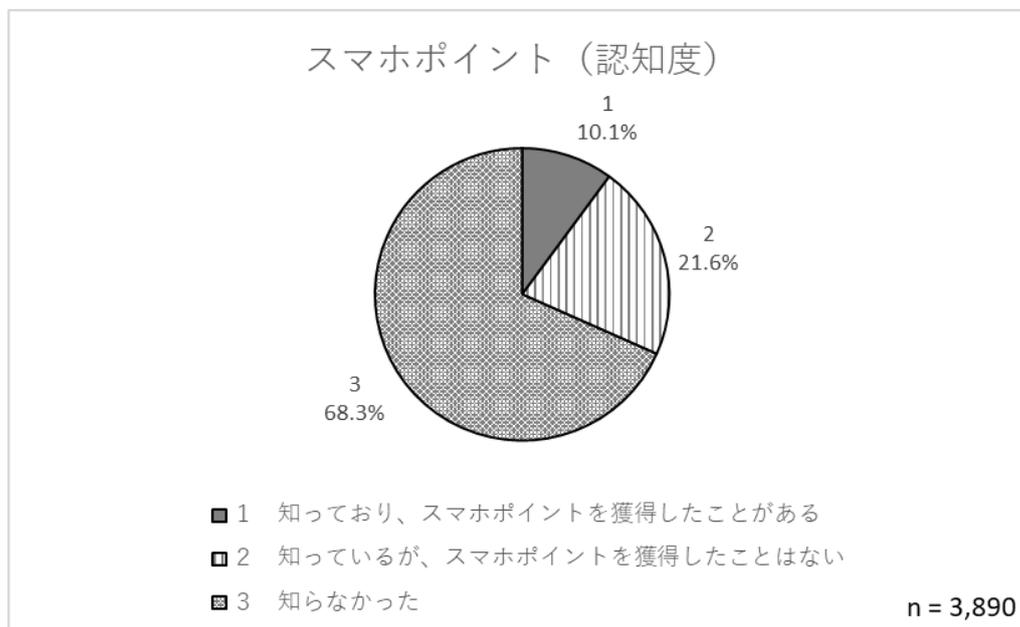
質問 28 : 「スマホポイント」について、お尋ねします。

①スマホポイントを知っていますか。

※スマホポイント

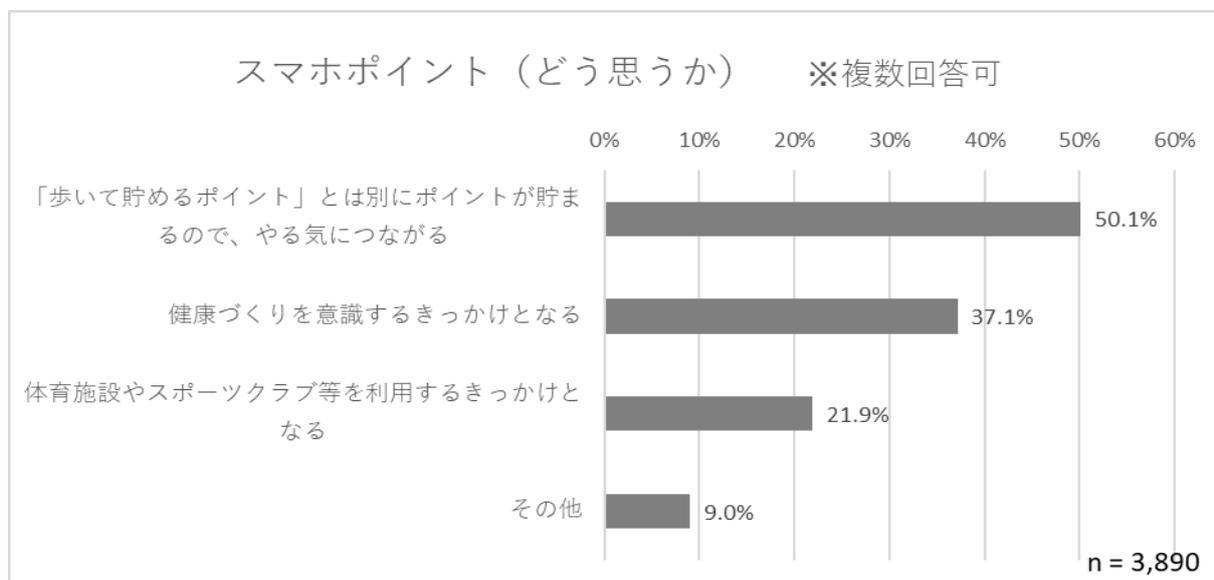
二次元バーコードが設置されている体育施設やスポーツクラブ等を利用したり、二次元バーコードが貼付されているコバトン健康メニュー弁当を摂ることで、二次元バーコードをスマホで読み取り、獲得できるポイント。

1 知っており、スマホポイントを獲得したことがある	10.1%
2 知っているが、スマホポイントを獲得したことはない	21.6%
3 知らなかった	68.3%



スマホポイントの認知度を尋ねたところ、「知らなかった」と回答した方が最も多く68.3%であった。次いで、「知っているが、スマホポイントを獲得したことはない」と回答した方が21.6%であった。

## ②スマホポイントについて、どう思いますか。(複数回答可)



スマホポイントについてどう思うか尋ねたところ、「「歩いて貯めるポイント」とは別にポイントが貯まるので、やる気につながる」と回答した方が最も多く 50.1%であった。

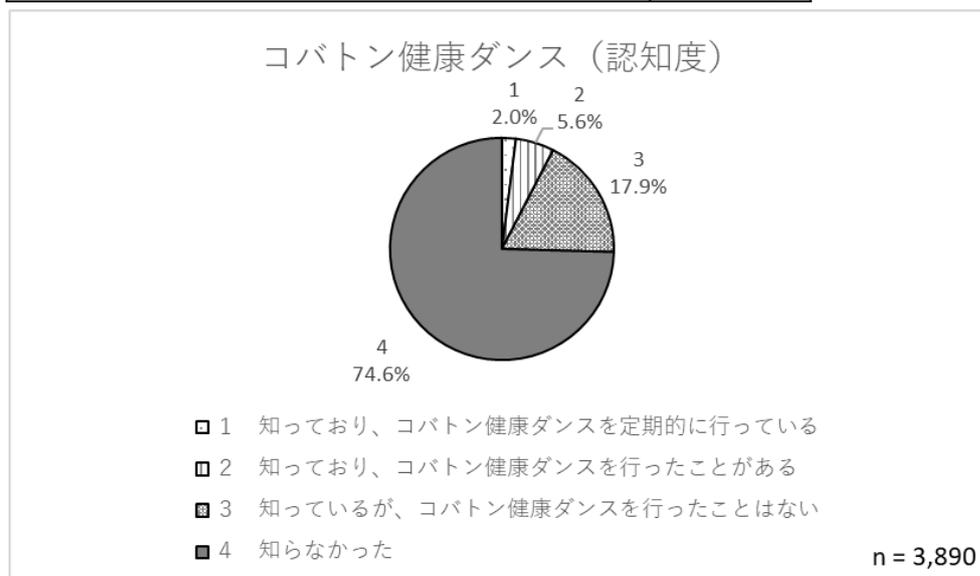
質問 29 : 「コバトン健康ダンス」について、お尋ねします。

※コバトン健康ダンス

埼玉県コバトン健康マイレージ PR 大使の SAM (さむ) さんが考案したダンス。コバトン健康マイレージのスマホアプリから視聴でき、一緒に行うことができる。

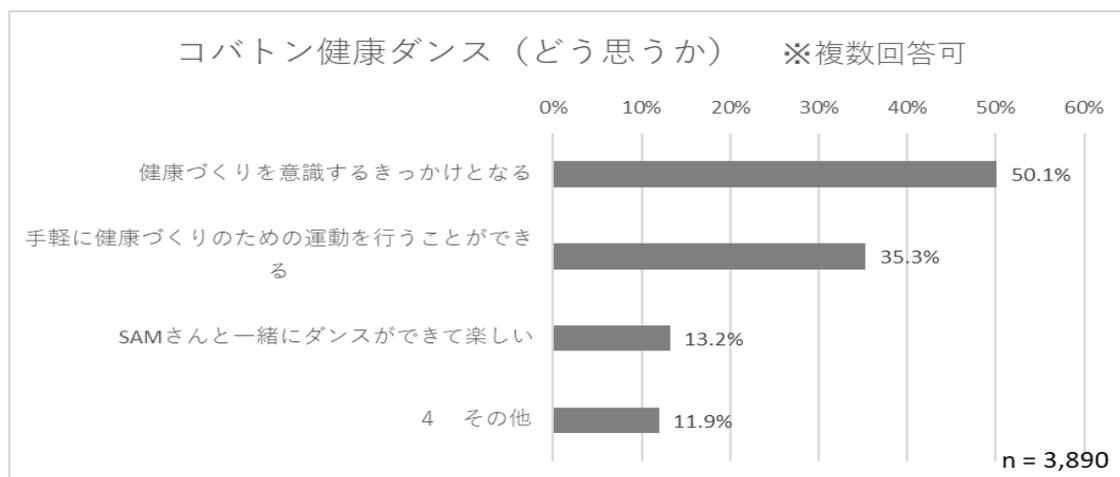
①コバトン健康ダンスを知っていますか。

1 知っており、コバトン健康ダンスを定期的に行っている	2.0%
2 知っており、コバトン健康ダンスを行ったことがある	5.6%
3 知っているが、コバトン健康ダンスを行ったことはない	17.9%
4 知らなかった	74.6%



コバトン健康ダンスの認知度を尋ねたところ、「知らなかった」と回答した方が最も多く 74.6%であった。次いで、「知っているが、コバトン健康ダンスを行ったことがない」と回答した方が 17.9%であった。

②コバトン健康ダンスについて、どう思いますか。(複数回答可)



コバトン健康ダンスについてどう思うか尋ねたところ、「健康づくりを意識するきっかけとなる」と回答した方が最も多く 50.1%であった。

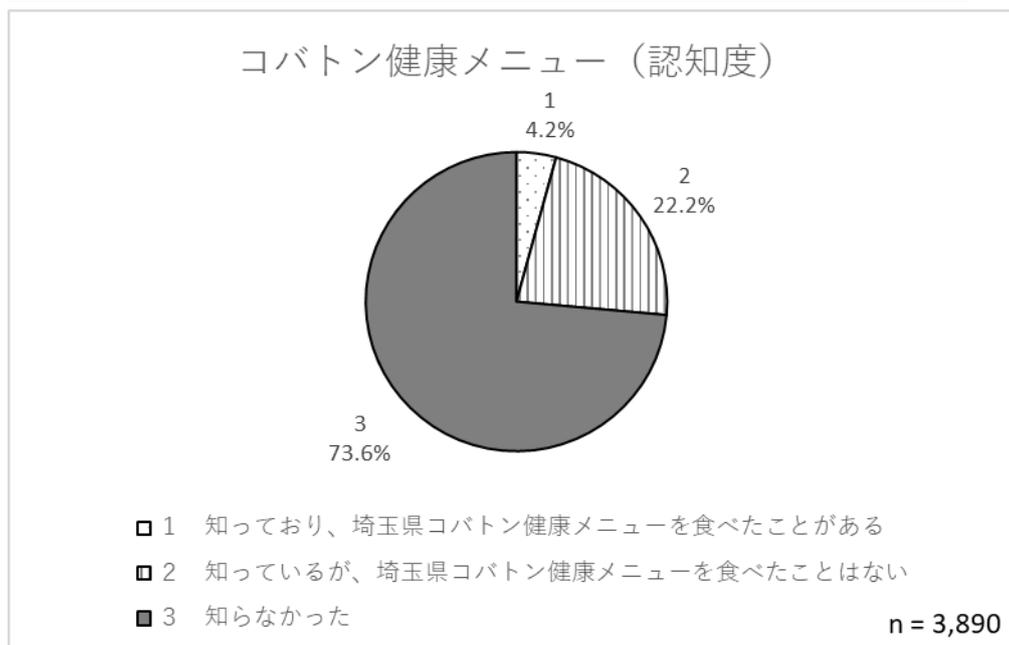
質問 30 : 「コバトン健康メニュー」について、お尋ねします。

※コバトン健康メニュー

健康を意識した、食塩が少なく野菜の多いメニュー。県内の飲食店やスーパーマーケットと協力し、定食やお弁当として提供している他、県 HP や県クックパッドでもレシピを紹介している。

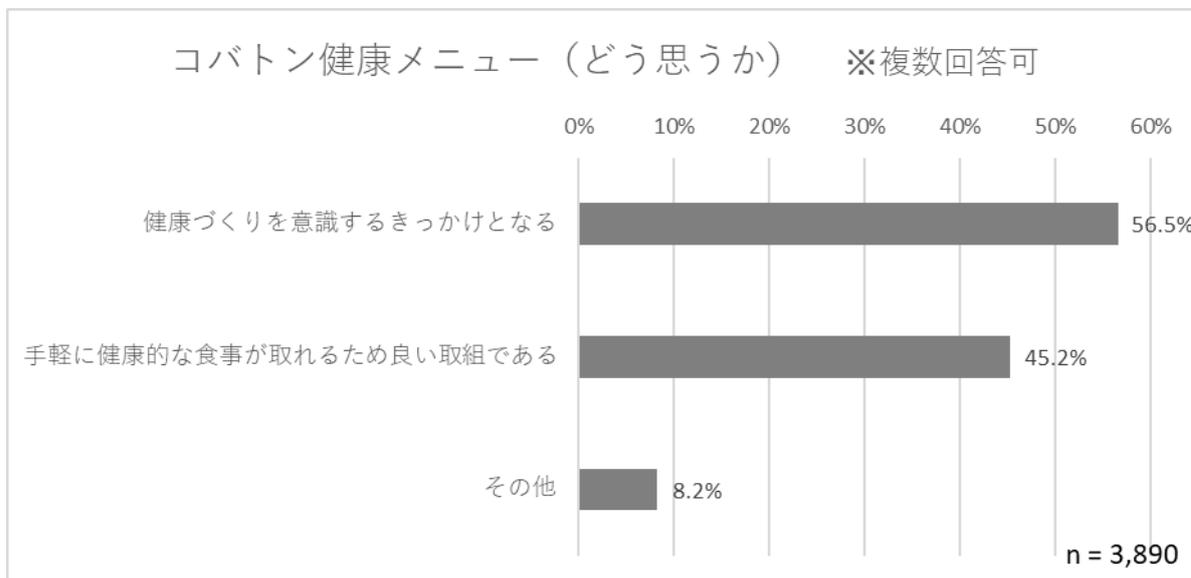
①埼玉県コバトン健康メニューを知っていますか。

1 知っており、埼玉県コバトン健康メニューを食べたことがある	4.2%
2 知っているが、埼玉県コバトン健康メニューを食べたことはない	22.2%
3 知らなかった	73.6%



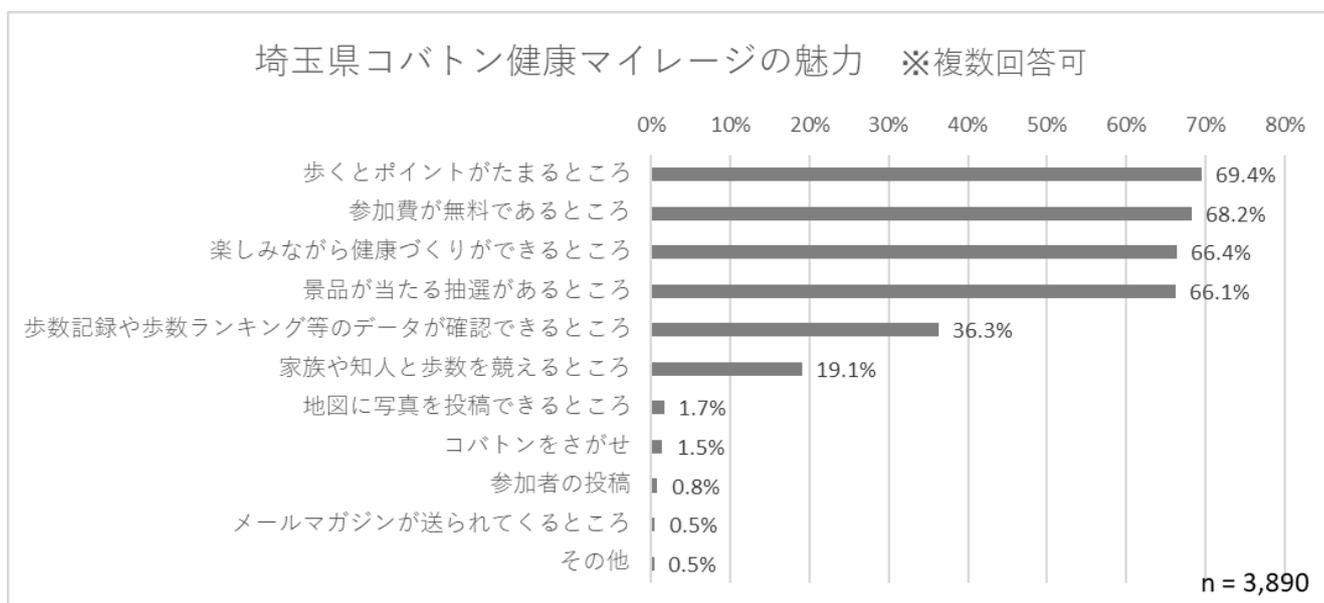
コバトン健康メニューの認知度を尋ねたところ、「知らなかった」と回答した方が最も多く 73.6%であった。次いで、「知っているが、埼玉県コバトン健康メニューを食べたことはない」と回答した方が 22.2%であった。

②埼玉県コバトン健康メニューについて、どう思いますか。(複数回答可)



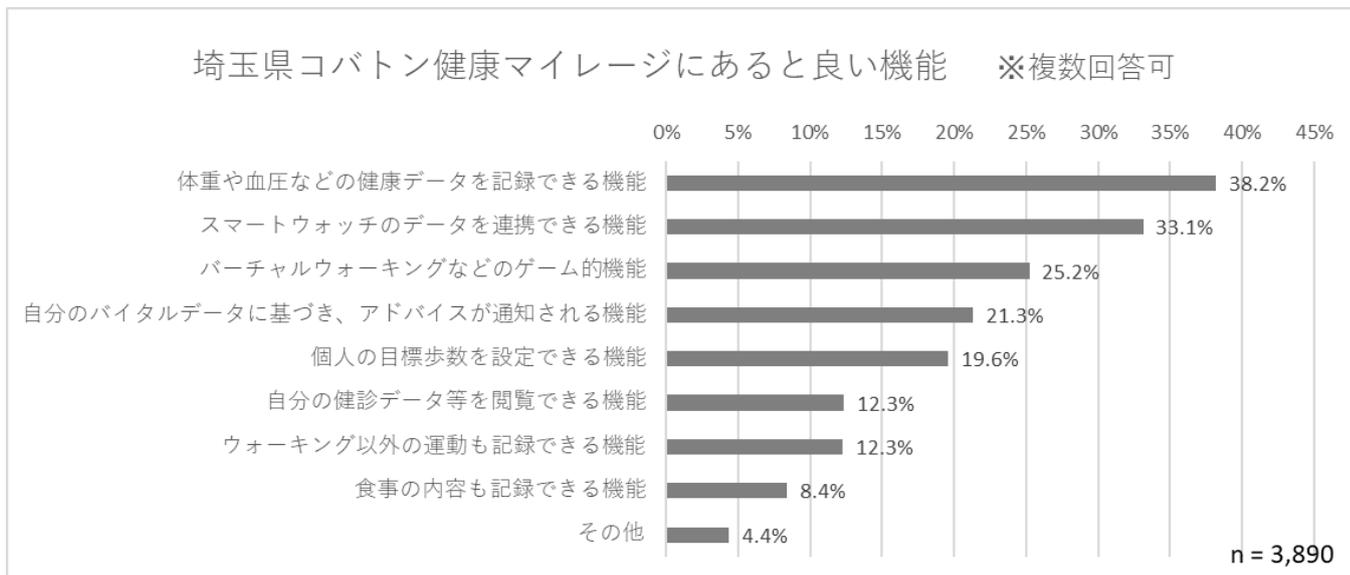
埼玉県コバトン健康メニューについてどう思うか尋ねたところ、「健康づくりを意識するきっかけとなる」と回答した方が最も多く 56.5%であった。

質問 31：あなたは、コバトン健康マイレージのどのようなところが魅力だと思いますか。(複数回答可)



埼玉県コバトン健康マイレージの魅力について尋ねたところ、「歩くとポイントがたまるところ」と回答した方が最も多く 69.4%であった。次いで、「参加費が無料であるところ」と回答した方が 68.2%、「楽しみながら健康づくりができる」と回答した方が 66.4%となっており、無料で参加でき、歩いてポイントのため、楽しみながら健康づくりに取り組めるところに魅力を感じている方が多いことが確認できた。

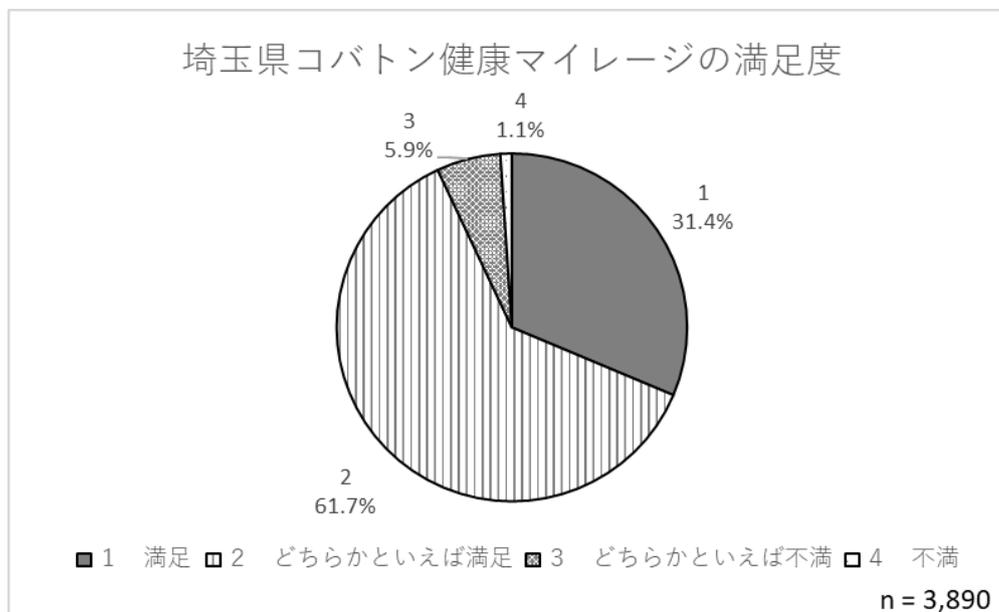
質問 32：コバトン健康マイレージにあるとよい機能は何ですか。（複数回答可）



埼玉県コバトン健康マイレージにあると良い機能について尋ねたところ、「体重や血圧などの健康データを記録できる機能」と回答した方が最も多く 38.2%であった。次いで、「スマートウォッチのデータを連携できる機能」と回答した方が 33.1%であり、歩数以外の健康データの記録やスマートウォッチのデータ連携を希望していることが確認できた。

質問 33 : コバトン健康マイレージの満足度を教えてください。

1 満足	31.4%
2 どちらかといえば満足	61.7%
3 どちらかといえば不満	5.9%
4 不満	1.1%



埼玉県コバトン健康マイレージの満足度を尋ねたところ、「どちらかといえば満足」と回答した方が最も多く 61.7%であった。次いで、「満足」と回答した方が 31.4%であり、合計すると 93.1%の方が「満足」又は「どちらかといえば満足」と回答していることが確認できた。

質問 34 : 御意見、御提案などありましたら御記入ください。

【意見から一部抜粋】

- ・ 抽選回数を増やしてください。
- ・ 抽選後に倍率がどの程度かおおよそでも分かる様にしていただけると有り難いです。
- ・ 歩数送信を押さなくても歩数が送信されるようにしてほしい。
- ・ Apple Watch との連携をしてほしい。
- ・ 秩父鉄道とのコラボは多いが、西武鉄道など他の鉄道会社やバス会社等が埼玉県内で行うウォーキング企画にもスマホポイントを付与して欲しいです。
- ・ 是非、終了しないでいつまでも継続してください。毎日歩く励みになり、健康でいられます。運営に感謝しています。
- ・ 歩くときのモチベーションになります。