

平成 30 年度健康長寿埼玉モデル
おりぴい健康マイレージ
事業報告書



平成 31 年 3 月
狭山市

目 次

I. 実施の経緯 P1～P4

1. 取り組みの経緯
2. 目的
3. 平成 30 年度における事業の方法
 - (1) 新規参加者の募集
 - (2) 事業の内容
 - (3) 事業の成果指標と目標値
 - (4) 平成 30 年度における事業の日程と内容

II. 実施結果 P5～P66

1. 歩数分析結果
 - (1) 男女別平均歩数
 - (2) 年代別・男女別平均歩数
 - (3) 男女別目標達成者人数
 - (4) 基準歩数群別目標達成者人数
 - (5) 歩数分析結果の考察
2. 体組成分析結果
 - (1) 体重
 - (2) 腹囲
 - (3) BMI
 - (4) 身体・体組成分析結果の考察
3. 歩数と身体体組成測定結果
 - (1) 体重
 - (2) 腹囲
 - (3) BMI
 - (4) 歩数と身体体組成分析結果の考察
4. 医療費分析
 - (1) 医療費分析結果の考察
5. アンケート結果

III. 総評 P67～P68

IV. 参考資料 P69～P156

おりぴい健康マイレージ事業

I. 実施の経緯

1. 取り組みの経緯

埼玉県が公表している「平成28年度地域の現状と健康指標」によると、狭山市の平成27年の健康寿命は男性が17.65年、女性が20.43年となっており、埼玉県は男性が17.19年、女性が20.05年となっています。

狭山市の健康寿命は、埼玉県の平均よりも高い数値を示していますが、高齢化率は上昇を続けています。平成27年には28.5%だった高齢化率は、平成32年には32.0%となり、平成37年には33.5%となる見込みとなっており、後期高齢者（75歳以上）の割合が前期高齢者の割合を上回り、その後も後期高齢者の人口は増えていく見込みとなっています。

さらに、狭山市の後期高齢者医療費と国民健康保険医療費は、年々増加の一途をたどっており、早期に健康施策に取り組み、増加する医療費を抑制する必要があります。

また、「第3次健康日本21狭山市計画・第2次狭山市食育推進計画」の死因別死亡数では、悪性新生物（がん）や心疾患（高血圧性疾患を除く）等の生活習慣病が上位を占めており、予防・改善するためにはバランスのとれた食生活や運動不足の解消を行う必要があります。第3次健康日本21狭山市計画・第2次狭山市食育推進計画を策定するために実施した「平成27年度狭山市民健康意識・実態調査」では、運動不足を感じている市民が約80%おり、意識的に運動していない人の約半数が運動量を増やすためにできることとして、ウォーキングや意識的に歩くことをあげています。

このような中、埼玉県では、健康長寿埼玉プロジェクトとして、健康長寿社会を実現するために、健康で生き生きと暮らし、健康寿命の延伸と医療費の抑制を目指すことを目的として、健康長寿埼玉モデル事業を推進し、平成29年度から新たに歩数計等を用いて歩数に応じてポイントを付与することにより県民の健康づくり意欲を継続させることを目的とした「埼玉県コバトン健康マイレージ事業」が開始され、県内各市町村で実施されており、狭山市においても平成29年度から、「埼玉県コバトン健康マイレージ事業」に参加し、併せて「おりぴい健康マイレージ事業」として運動が苦手な人でも気軽に参加できるよう、日常的な平均歩数よりも1,000歩多く歩くことを目標としたウォーキングを実践する、「プラス1,000歩運動」を開始したものです。

2. 目的

市民に気軽に取り組んでもらえるウォーキングという運動を通し、日常的な平均歩数よりも1,000歩多く歩いてもらえるよう、マイレージによるインセンティブで市民の運動意欲の向上と維持を図る。

また、運動不足の解消による生活習慣病の予防・改善と医療費の抑制を狙いとして本事業を実施する。

3. 平成30年度における事業の方法

(1) 新規参加者の募集

平成30年度からの新規参加募集の案内を、広報さやま平成30年4月号及び市公式ホームページに掲載するとともに、申込用紙を各公民館に設置し、350名の新規参加者を募集した。なお、平成29年度からの参加者は、平成30年度も事業に継続参加している。(平成31年2月末現在の参加者数は、1,042名)

(2) 事業の内容

●事業の期間

平成30年4月1日(日)から平成31年3月31日(日)までの12ヶ月間。

※平成30年度分としての歩数計測による市独自ポイントの付与期間は、

平成30年1月3日(水)から12月25日(火)までとし、平成31年1月から3月までの歩数計測による市独自ポイントは、次年度分の集計へ繰り越しとした。

●新規参加者への事業説明会

新規参加者への事業説明会を平成30年7月21日(土)及び22日(日)に、保健センターで実施。併せて、歩数計の配付と、身体計測(身長・体重・腹囲・BMI)を実施した。

●プラス1,000歩運動

参加者は歩数計等を身に付け、自身の基準歩数より1,000歩多く歩くことを目標として日々ウォーキングを行い、計測した歩数を市内各地区センター等に設置してあるタブレットリーダーから送信した。送信された歩数は、県からのポイントと市独自のポイントにそれぞれ換算し、埼玉県からは抽選により景品を贈呈し、また、市からは独自ポイントが規定のポイントに到達した参加者全員に景品を贈呈した。

さらに、健康への意欲向上及び運動継続を促すため、毎月15日に月例メールで市独自ポイントや講座等の案内を配信した。

年度内の歩数計測の成果については、歩行距離を日本地図に表した応援レターを発送した。

平成30年度における市からの景品を獲得した参加者数

571名/1,032名(全体の約55%) ※全体の参加者数は平成30年12月末現在



歩数計等の計測機器



タブレットリーダー



おりぴい健康マイレージ 応援レター



狭山市 セタの妖精

おりぴい

●健康づくり講座、健康づくり講演会等、市独自ポイント付与対象事業

市内大学との協働事業として西武文理大学に講師を依頼し、「食生活」、「生活習慣」、「心の休養」をテーマに、それぞれ健康づくり講座、健康づくり講演会を開催した他、「運動・身体活動」の指導の一環で、健康遊具の使い方講座を開催した。

また、狭山 茶の里ウォーキングについても市独自ポイント付与対象事業とした。

- ・第1回健康づくり講座
 テーマ「アンチエイジング、はじめませんか？～美と健康を保つ食生活のレッスン～」
 平成30年10月21日（日）西武文理大学
 講師 西武文理大学看護学部看護学科 飯塚ちひろ 助教
 参加者数 77名
- ・狭山 茶の里ウォーキング
 平成30年11月11日（日）午前9時30分～午後3時
 コース 新狭山中原公園～入間川河川敷～狭山市駅西口市民広場
 10kmコース、6kmコース
 参加者数 3,000名（うち、おりぴい健康マイレージ参加者277名）
- ・健康遊具の使い方講座
 平成30年11月30日（金）午前9時30分～正午
 参加者数 44名（うち、おりぴい健康マイレージ参加者36名）
- ・健康づくり講演会
 テーマ「すべての人に健康を！生活習慣病予防と看護」
 平成30年12月8日（土）狭山市市民会館大ホール
 講師 西武文理大学看護学部看護学科 神庭純子 教授
 参加者数 283名（うち、おりぴい健康マイレージ参加者150名）
- ・第2回健康づくり講座
 テーマ「知って得する 平成の養成訓！」
 平成30年12月15日（土）狭山市保健センターAB会議室
 講師 西武文理大学看護学部看護学科 伊藤千春 助教
 参加者数 午前の回 60名 午後の回 48名 合計108名



第1回健康づくり講座



第2回健康づくり講座



健康づくり講演会



健康遊具の使い方講座

●身体状況の計測

事業開始前後の参加者の身体状況の変化から事業の効果を検証するため、市内に立地する西武文理大学と、平成30年7月の事業説明会と12月の第2回健康づくり講座の際に、身長・体重・腹囲・BMIについて身体計測会を実施した。

また、身体計測会に不参加の者には、後日、健診等の結果を自己申告させた。

●生活習慣・食生活習慣に関する調査（アンケート）

平成30年12月から平成31年1月にかけて、参加者の健康に関する意識変化の調査、また、参加者の健康づくり意識を高めるため、アンケート調査を実施した。

●医療費検証・事業報告書作成

事業の効果を検証するため、国保加入者の医療費データの分析を行った。

その後、医療費分析結果に加え、歩数データ、身体計測結果、生活習慣・食生活習慣に関する調査結果等を取りまとめた上、大学教授等の有識者の助言を踏まえ、平成30年度おりぴい健康マイレージ事業報告書（本書）を作成した。

●結果の公表

狭山市の公式ホームページに事業の結果を掲載し、公表を行った。

(3) 事業の成果指標と目標値

目標	成果項目	目標値
日常の歩数より、毎日1,000歩多く歩く(プラス1,000歩)。	7日間平均歩数 (コバトン健康マイレージシステムから参加者の歩数データを抽出)	計測終了時の7日間平均歩数を、計測開始時の7日間平均歩数より1,000歩多くする(参加者全員の合計値)。

(4) 平成30年度における事業の日程と内容

日程	事業	人数	内容
4月10日 ～5月18日	平成30年度新規参加者募集	350	広報さやま4月号とホームページで参加者の募集を行った。
7月21日、22日	新規参加者へ事業説明会開催 (併せて、歩数計配付、身体計測実施)	350	平成30年度新規参加者(350名)へ事業説明会を実施し、併せて歩数計配付、身体計測を実施した。
平成30年1月3日 ～12月25日	プラス1,000歩運動の歩数計測	1,032	左記は、平成29年度からの参加者の歩数計測期間。 (平成30年度からの参加者は、基準歩数の計測を7月24日～30日に実施し、8月14日から歩数計測を開始した。)
10月21日	第1回健康づくり講座開催	77	会場：西武文理大学 講師：西武文理大学看護学部看護学科 飯塚 ちひろ 助教
11月11日	狭山 茶の里ウォーキング	277	新狭山中原公園～入間川河川敷～狭山市駅西口市民広場
11月30日	健康遊具の使い方講座	36	健康遊具の安全かつ効果的な使い方を覚える講座
12月8日	健康づくり講演会	150	会場：狭山市市民会館大ホール 講師：西武文理大学看護学部看護学科 神庭 純子 教授
12月8日～ 平成31年1月22日	生活習慣・食生活習慣に関する調査(アンケート)	369	平成29年12月に実施した同調査結果と比較する。
12月15日	第2回健康づくり講座開催 (併せて、身体計測実施)	108	会場：保健センター 講師：西武文理大学看護学部看護学科 伊藤 千春 助教
12月25日～ 平成31年3月8日	平成30年度分市のポイント集計、景品及び応援レターの発送	1,032	市独自ポイントを集計後、景品及び応援レターを平成31年3月上旬に発送。
平成31年1月4日 ～3月31日	医療費検証、事業報告書作成	—	歩数データ、身体計測結果、医療費分析結果、アンケート結果等を取りまとめ、有識者の助言を経て事業報告書を作成し、公表。

Ⅱ. 実施結果

1. 歩数分析結果

(1) 男女別平均歩数

表1は、平成29年度の参加者の男女別の月別平均歩数及び対象者数を示したものであり、表2、表3、表4は平成30年度の男女別の参加者の月別平均歩数及び対象者数を示したものである。

平成30年度の対象人数は事業期間中1回以上平均歩数の報告があった898名を分析対象とした。

全体の平均歩数は29年度参加者において8,547歩（表1）、30年度参加者においては8,774歩（表2）と、30年度参加者の方が約200歩多かった。

参加年度別では平成29年度からの参加者の平均歩数は9,158歩（表3）、平成30年度からの参加者は7,968歩（表4）であった。また、事業最終月の平成30年12月の歩数においても、平成29年度からの参加者の平均が全体及び男女別全てにおいて、平成30年度からの参加者より多かった。

表1 平成29年度月別男女別平均歩数

	男		女		全体	
	平均歩数	対象人数	平均歩数	対象人数	平均歩数	対象人数
7月	9,220	248	6,607	361	7,697	609
8月	9,870	241	6,910	356	8,121	597
9月	10,865	237	7,441	353	8,812	590
10月	10,530	234	7,173	357	8,494	591
11月	11,316	230	7,757	349	9,194	579
12月	11,385	224	7,637	342	9,151	566
合計	10,475	252	7,235	372	8,547	624

表2 平成30年度月別男女別平均歩数（全体）

	男		女		全体	
	平均歩数	対象人数	平均歩数	対象人数	平均歩数	対象人数
7月	10,180	208	7,445	304	8,604	512
8月	10,281	205	7,564	289	8,750	494
9月	9,961	323	7,203	509	8,310	832
10月	10,781	334	7,774	515	8,965	849
11月	10,975	328	7,969	507	9,168	835
12月	10,507	328	7,543	494	8,727	822
合計	10,483	355	7,604	543	8,774	898

表3 平成30年度月別男女別平均歩数（平成29年度からの参加者）

	男		女		全体	
	平均歩数	対象人数	平均歩数	対象人数	平均歩数	対象人数
7月	10,258	205	7,450	303	8,631	508
8月	10,376	202	7,564	288	8,781	490
9月	10,813	199	7,694	292	9,013	491
10月	11,461	203	8,221	291	9,590	494
11月	11,647	201	8,319	289	9,724	490
12月	11,027	200	7,891	274	9,216	474
合計	10,926	217	7,857	316	9,158	533

表4 平成30年度月別男女別平均歩数（平成30年度からの参加者）

	男		女		全体	
	平均歩数	対象人数	平均歩数	対象人数	平均歩数	対象人数
7月	5,473	3	6,415	1	5,722	4
8月	4,808	3	7,060	1	4,950	4
9月	8,486	124	6,526	217	7,249	341
10月	9,680	131	7,218	224	8,103	355
11月	9,946	127	7,539	218	8,426	345
12月	9,735	128	7,128	220	8,091	348
合計	9,417	138	7,120	227	7,968	365

図1 平成29年度月別男女別平均歩数

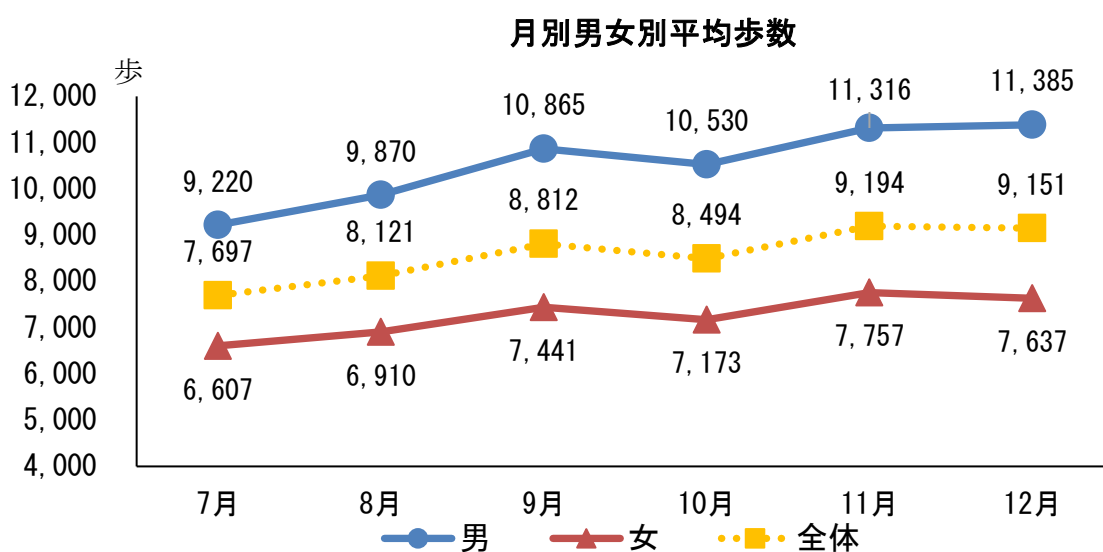
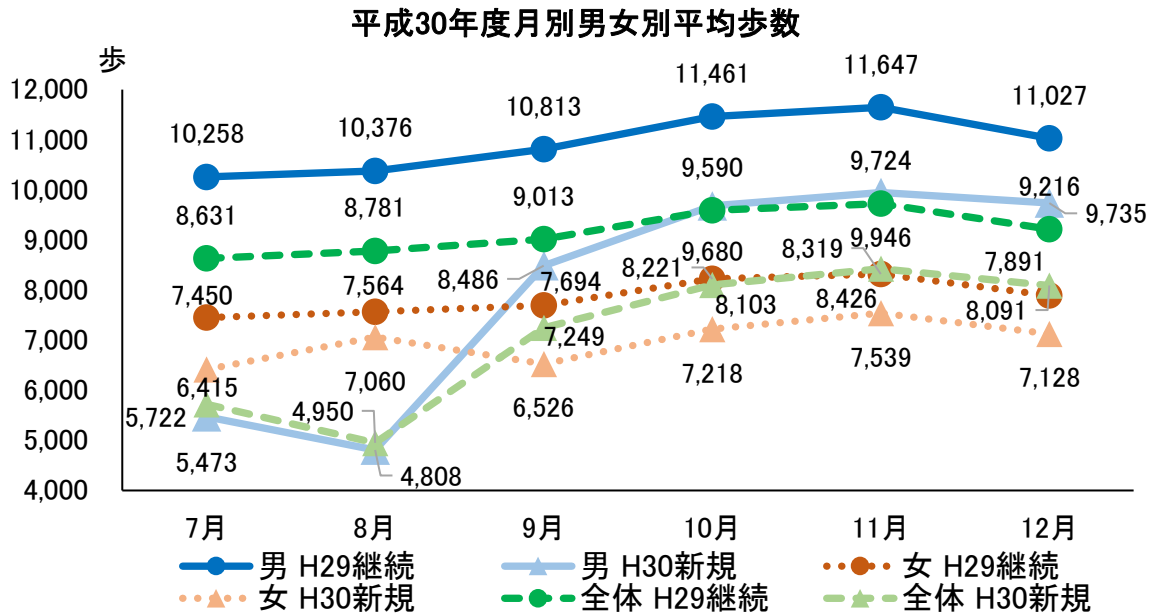


図2 平成30年度月別男女別平均歩数



(2) 年代別・男女別平均歩数

表5は平成29年度の参加者の年代別・男女別平均歩数を示したものであり、表6、表7、表8は平成30年度の参加者の年代別・男女別平均歩数を示したものである。

年代別にみると、全体で平成29年度は60歳代が9,413歩と最も多く、平成30年度は20歳代が9,789歩と最も多かった。平成30年度における参加年度別では、平成29年度からの参加者、平成30年度からの参加者とも、20歳代の平均歩数が最も多かった。

平均歩数は平成29年度からの参加者9,158歩、平成30年度からの参加者が7,968歩と平成29年度からの参加者が1,190歩上回った。

表5 平成29年度年代別・男女別平均歩数

年代	男		女		全体	
	平均歩数	対象人数	平均歩数	対象人数	平均歩数	対象人数
20歳代	10,459	2	5,896	5	8,251	7
30歳代	7,130	10	6,011	30	6,257	40
40歳代	8,384	22	6,852	46	7,378	68
50歳代	11,118	31	7,024	61	8,407	92
60歳代	11,844	67	7,699	91	9,413	158
70歳代	10,539	104	7,671	117	9,012	221
80歳以上	7,594	16	5,859	22	6,593	38
合計	10,475	252	7,235	372	8,547	624

※一回以上平均歩数の報告があった方を対象人数とする。

表 6 平成 30 年度年代別・男女別平均歩数（全体）

年代	男		女		全体	
	平均歩数	対象人数	平均歩数	対象人数	平均歩数	対象人数
20 歳代	12,068	3	6,363	6	9,789	9
30 歳代	8,250	11	7,893	24	7,991	35
40 歳代	8,513	27	7,817	66	8,020	93
50 歳代	9,763	35	7,431	72	8,173	107
60 歳代	11,312	98	7,614	148	9,118	246
70 歳代	10,759	147	7,891	190	9,169	337
80 歳以上	9,292	34	5,677	37	7,585	71
合計	10,483	355	7,604	543	8,774	898

表 7 平成 30 年度年代別・男女別平均歩数（平成 29 年度からの参加者）

年代	男		女		全体	
	平均歩数	対象人数	平均歩数	対象人数	平均歩数	対象人数
20 歳代	11,799	2	5,313	3	10,450	5
30 歳代	8,859	4	7,414	14	7,799	18
40 歳代	8,695	14	7,206	36	7,676	50
50 歳代	10,200	25	7,439	47	8,371	72
60 歳代	12,279	55	8,192	77	9,963	132
70 歳代	10,878	95	8,349	117	9,492	212
80 歳以上	10,122	22	5,716	22	8,198	44
合計	10,926	217	7,857	316	9,158	533

表 8 平成 30 年度年代別・男女別平均歩数（平成 30 年度からの参加者）

年代	男		女		全体	
	平均歩数	対象人数	平均歩数	対象人数	平均歩数	対象人数
20 歳代	12,918	1	6,813	3	8,891	4
30 歳代	7,177	7	8,860	10	8,365	17
40 歳代	8,129	13	8,758	30	8,600	43
50 歳代	7,986	10	7,407	25	7,557	35
60 歳代	9,393	43	6,759	71	7,714	114
70 歳代	10,457	52	6,830	73	8,389	125
80 歳以上	7,231	12	5,614	15	6,351	27
合計	9,417	138	7,120	227	7,968	365

図 3 平成 29 年度年代別男女別平均歩数

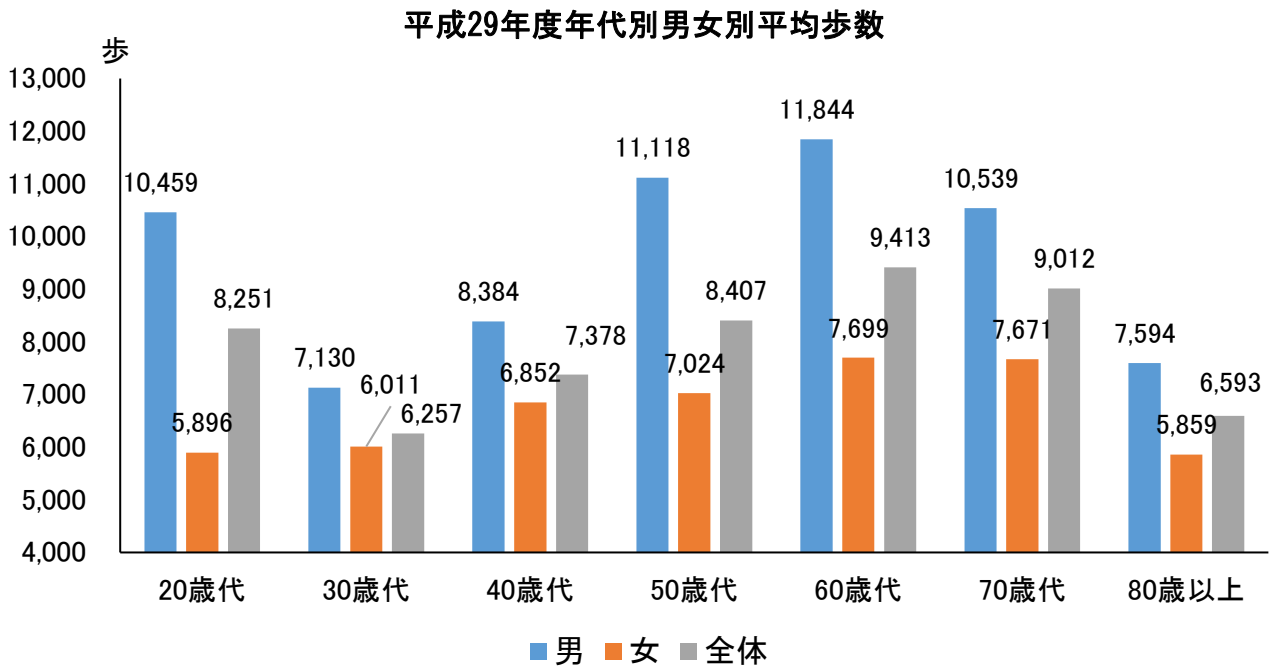
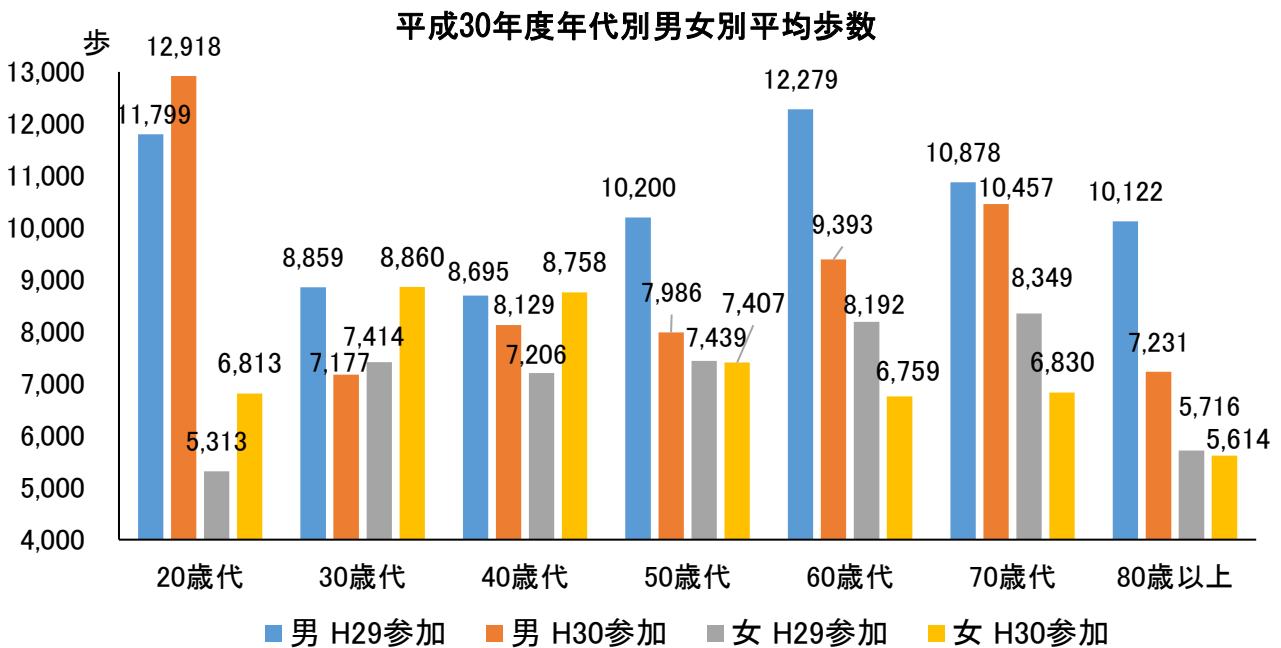


図 4 平成 30 年度年代別月別男女別平均歩数



(3) 男女別目標達成者人数

表 9、表 10、表 11、表 12、図 5、図 6、図 7、図 8 は平成 29 年度の男女別目標達成者及び達成率人数を示したものである。

事業開始月 7 月及び事業終了月 12 月における目標達成率の増加率は、全体で見ると平成 29 年度の開始月 7 月の 57.1%から、終了月の 12 月には 71.9%となり 14.8 ポイント増加した。平成 30 年度の開始月 7 月では 60.4%から終了月 12 月には 71.0%と 10.6 ポイントの増加を示した。事業終了月 12 月の達

成率は71%台とほぼ同率であった。

表11及び表12に示したように、平成30年度における参加年度別の結果を見ると、事業終了月12月の達成率は平成29年度からの参加者が66.9%、平成30年度からの参加者は76.7%と、30年度からの参加者が約10ポイント上回っていた。

表9 平成29年度男女別目標達成者人数

	男		女		全体	
	達成人数	達成率	達成人数	達成率	達成人数	達成率
	(参加人数)		(参加人数)		(参加人数)	
7月	173	69.8%	175	48.5%	348	57.1%
	(248)		(361)		(609)	
8月	180	74.7%	201	56.5%	381	63.8%
	(241)		(356)		(597)	
9月	190	80.2%	233	66.0%	423	71.7%
	(237)		(353)		(590)	
10月	183	78.2%	216	60.5%	399	67.5%
	(234)		(357)		(591)	
11月	184	80.0%	235	67.3%	419	72.4%
	(230)		(349)		(579)	
12月	182	81.3%	225	65.8%	407	71.9%
	(224)		(342)		(566)	

表 10 平成 30 年度男女別目標達成者人数 (全体)

	男		女		全体	
	達成人数	達成率	達成人数	達成率	達成人数	達成率
	(参加人数)		(参加人数)		(参加人数)	
7 月	148	71.2%	161	53.0%	309	60.4%
	(208)		(304)		(512)	
8 月	150	73.2%	144	49.8%	294	59.5%
	(205)		(289)		(494)	
9 月	227	70.3%	295	58.0%	522	62.7%
	(323)		(509)		(832)	
10 月	262	78.4%	343	66.6%	605	71.3%
	(334)		(515)		(849)	
11 月	268	81.7%	360	71.0%	628	75.2%
	(328)		(507)		(835)	
12 月	257	78.4%	327	66.2%	584	71.0%
	(328)		(494)		(822)	

表 11 平成 30 年度男女別目標達成者人数 (平成 29 年度からの参加者)

	男		女		全体	
	達成人数	達成率	達成人数	達成率	達成人数	達成率
	(参加人数)		(参加人数)		(参加人数)	
7 月	147	71.7%	161	53.1%	308	60.6%
	(205)		(303)		(508)	
8 月	149	73.8%	144	50.0%	293	59.8%
	(202)		(288)		(490)	
9 月	150	75.4%	160	54.8%	310	63.1%
	(199)		(292)		(491)	
10 月	162	79.8%	173	59.5%	335	67.8%
	(203)		(291)		(494)	
11 月	165	82.1%	187	64.7%	352	71.8%
	(201)		(289)		(490)	
12 月	156	78.0%	161	58.8%	317	66.9%
	(200)		(274)		(474)	

表 12 平成 30 年度男女別目標達成者人数 (平成 30 年度からの参加者)

	男		女		全体	
	達成人数	達成率	達成人数	達成率	達成人数	達成率
	(参加人数)		(参加人数)		(参加人数)	
7 月	1	33.3%	0	0.0%	1	25.0%
	(3)		(1)		(4)	
8 月	1	33.3%	0	0.0%	1	25.0%
	(3)		(1)		(4)	
9 月	77	62.1%	135	62.2%	212	62.2%
	(124)		(217)		(341)	
10 月	100	76.3%	170	75.9%	270	76.1%
	(131)		(224)		(355)	
11 月	103	81.1%	173	79.4%	276	80.0%
	(127)		(218)		(345)	
12 月	101	78.9%	166	75.5%	267	76.7%
	(128)		(220)		(348)	

図 5 平成 29 年達成人数推移グラフ

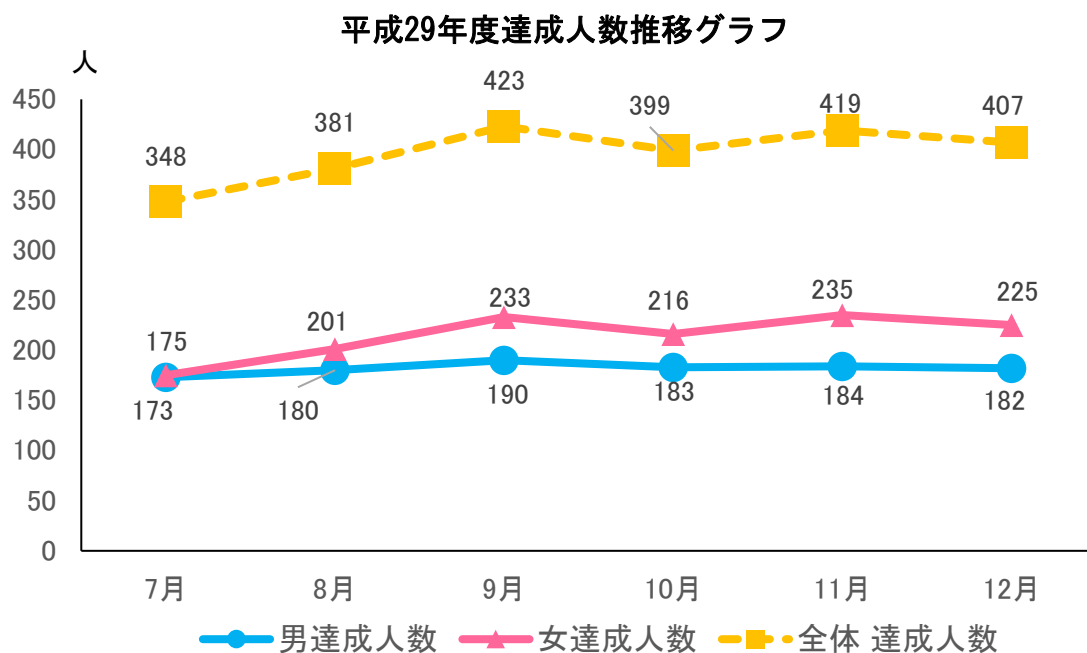


図 6 平成 29 年度達成率推移グラフ

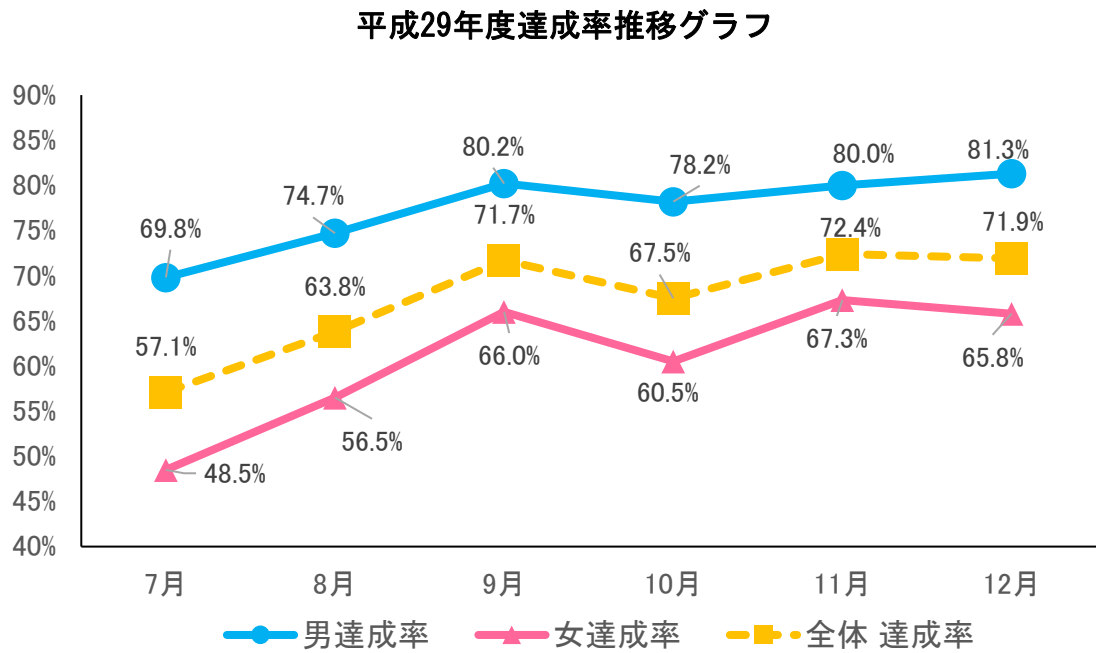


図 7 平成 30 年度達成人数推移グラフ

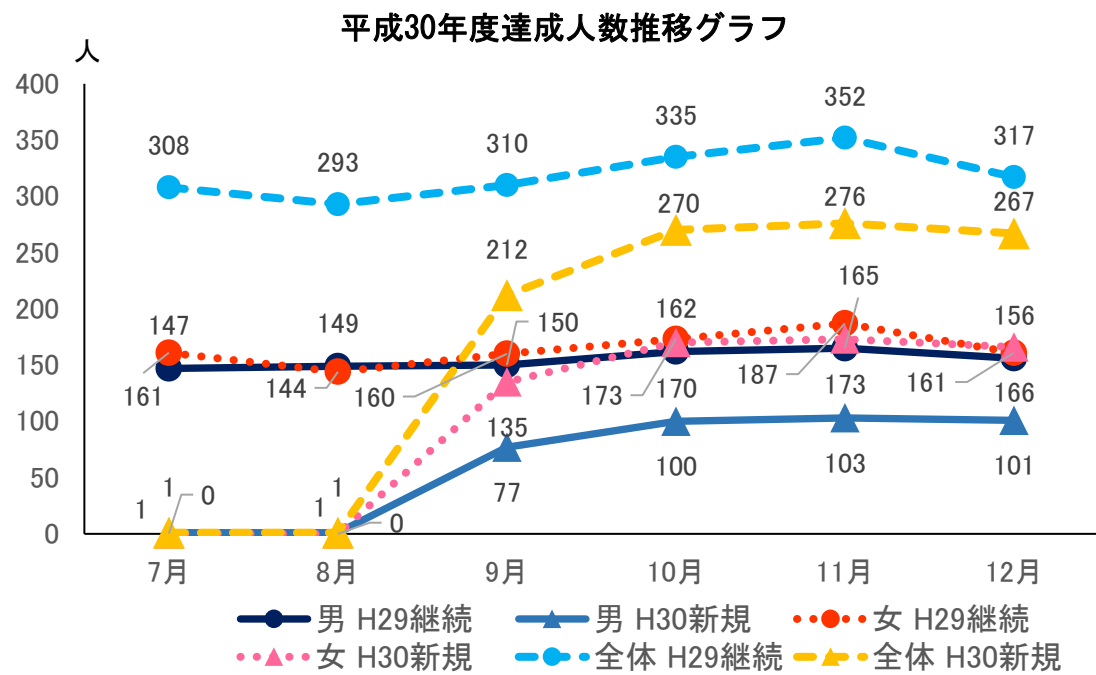
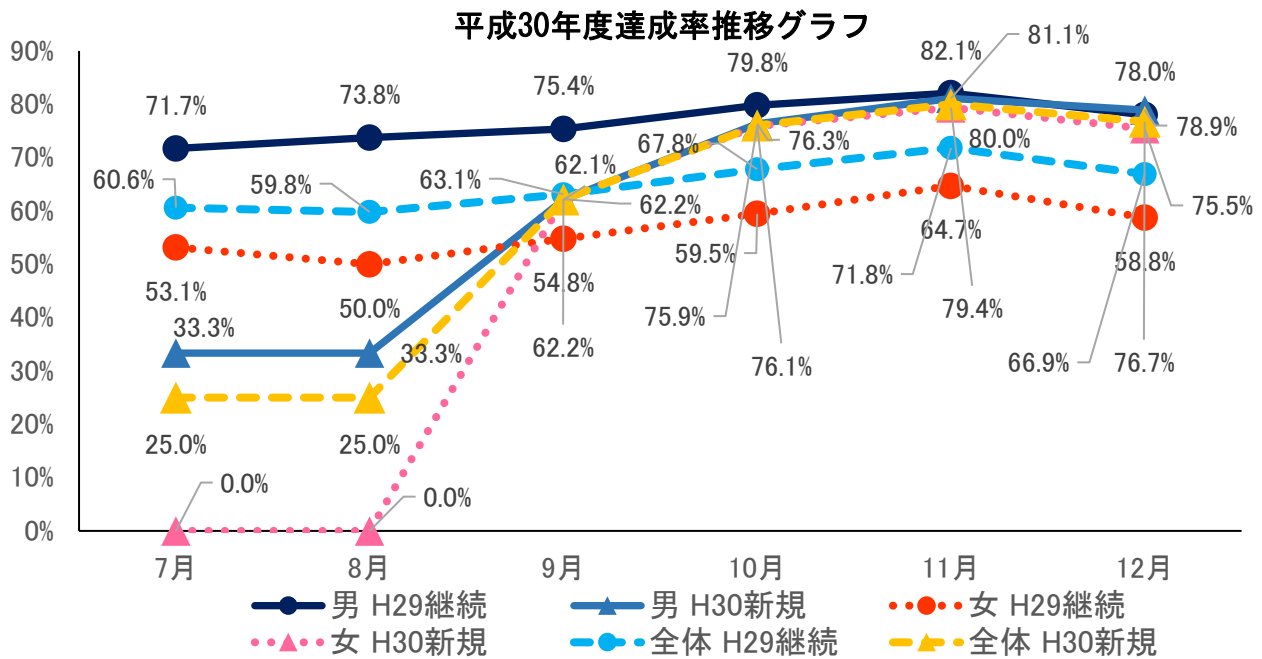


図 8 平成 30 年度達成率推移グラフ



(4) 基準歩数群別目標達成者人数

表 13、表 14、表 15、表 16、図 9、図 10、図 11、図 12 は、平成 29 年度及び平成 30 年度の基準歩数群別目標達成者人数及び達成率を示したものである。平成 29 年度全体における基準歩数 3,000 歩の参加者の達成率は、開始月 7 月の 53.4%から終了月 12 月には 71.5%と、18.1 ポイント増加した (表 13)。平成 30 年度全体における基準歩数 3,000 歩の参加者の達成率は、開始月 7 月の 54.3%から終了月 12 月に 72.7%と 18.4 ポイント増加した (表 14)。基準歩数 3,000 歩における平成 29 年度と平成 30 年度の事業開始月から終了月への増加率は、ほぼ同率であった。

平成 29 年度全体における基準歩数 7,000 歩の参加者の達成率は、開始月 7 月の 77.8%から終了月 12 月には 82.0%と、4.2 ポイント増加した (表 13)。平成 30 年度全体における基準歩数 7,000 歩の参加者の達成率は、開始月 7 月の 76.2%から終了月 12 月には 80.9%と、4.7 ポイント増加した (表 14)。

基準歩数 7,000 歩における平成 29 年度と平成 30 年度の事業開始月から終了月への増加率は、ほぼ同率であった。

表 15 及び表 16 に示したように、平成 30 年度における参加年度別の結果を見ると、事業終了月 12 月の達成率は平成 29 年度からの参加者が 58.1% (3,000 歩) 及び 82.1% (7,000 歩) であり、平成 30 年度からの参加者は 78.1% (3,000 歩) 及び 73.0% (7,000 歩) であった。平成 29 年度からの参加者は、基準歩数 7,000 歩の達成率が基準歩数 3,000 歩を大きく上回った。平成 30 年度からの参加者は、基準歩数 3,000 歩が基準歩数 7,000 歩をわずかに上回ったが、いずれも 70%を超える達成率であった。

表 13 平成 29 年度基準歩数群別目標達成者人数

基準歩数別（3,000 歩、7,000 歩、その他）の目標達成度

			7 月	8 月	9 月	10 月	11 月	12 月
3,000 歩	男	達成人数	40	39	44	43	44	42
		達成率	62.5%	67.2%	74.6%	74.1%	77.2%	76.4%
		参加人数	64	58	59	58	57	55
	女	達成人数	55	64	74	74	80	71
		達成率	48.2%	58.2%	66.7%	64.3%	74.1%	68.9%
		参加人数	114	110	111	115	108	103
	全体	達成人数	95	103	118	117	124	113
		達成率	53.4%	61.3%	69.4%	67.6%	75.2%	71.5%
		参加人数	178	168	170	173	165	158
7,000 歩	男	達成人数	94	95	98	94	95	94
		達成率	83.9%	85.6%	89.1%	85.5%	87.2%	87.0%
		参加人数	112	111	110	110	109	108
	女	達成人数	67	63	76	62	70	70
		達成率	70.5%	66.3%	81.7%	66.7%	75.3%	76.1%
		参加人数	95	95	93	93	93	92
	全体	達成人数	161	158	174	156	165	164
		達成率	77.8%	76.7%	85.7%	76.8%	81.7%	82.0%
		参加人数	207	206	203	203	202	200
その他	男	達成人数	39	46	48	46	45	46
		達成率	54.2%	63.9%	70.6%	69.7%	70.3%	75.4%
		参加人数	72	72	68	66	64	61
	女	達成人数	53	74	83	80	85	84
		達成率	34.9%	49.0%	55.3%	53.3%	57.4%	57.1%
		参加人数	152	151	150	150	148	147
	全体	達成人数	92	120	131	126	130	130
		達成率	41.1%	53.8%	60.1%	58.3%	61.3%	62.5%
		参加人数	224	223	218	216	212	208

表 14 平成 30 年度基準歩数群別目標達成者人数（全体）

			7 月	8 月	9 月	10 月	11 月	12 月
3,000 歩	男	達成人数	15	16	56	67	68	67
		達成率	60.0%	61.5%	69.1%	76.1%	81.0%	77.9%
		参加人数	25	26	81	88	84	86
	女	達成人数	23	15	84	104	109	101
		達成率	51.1%	39.5%	59.2%	68.9%	74.7%	69.7%
		参加人数	45	38	142	151	146	145
	全体	達成人数	38	31	140	171	177	168
		達成率	54.3%	48.4%	62.8%	71.5%	77.0%	72.7%
		参加人数	70	64	223	239	230	231
7,000 歩	男	達成人数	105	108	120	131	129	123
		達成率	82.0%	83.7%	81.1%	87.9%	87.8%	83.7%
		参加人数	128	129	148	149	147	147
	女	達成人数	81	73	95	102	105	97
		達成率	69.8%	64.0%	74.2%	79.7%	81.4%	77.6%
		参加人数	116	114	128	128	129	125
	全体	達成人数	186	181	215	233	234	220
		達成率	76.2%	74.5%	77.9%	84.1%	84.8%	80.9%
		参加人数	244	243	276	277	276	272
その他	男	達成人数	28	26	51	64	71	67
		達成率	50.9%	52.0%	54.3%	66.0%	73.2%	70.5%
		参加人数	55	50	94	97	97	95
	女	達成人数	57	56	116	137	146	129
		達成率	39.9%	40.9%	48.5%	58.1%	62.9%	57.6%
		参加人数	143	137	239	236	232	224
	全体	達成人数	85	82	167	201	217	196
		達成率	42.9%	43.9%	50.2%	60.4%	66.0%	61.4%
		参加人数	198	187	333	333	329	319

表 15 平成 30 年度基準歩数群別目標達成者人数（平成 29 年度からの参加者）

			7 月	8 月	9 月	10 月	11 月	12 月
3,000 歩	男	達成人数	15	16	19	19	20	19
		達成率	60.0%	61.5%	73.1%	73.1%	74.1%	70.4%
		参加人数	25	26	26	26	27	27
	女	達成人数	23	15	15	17	25	17
		達成率	51.1%	39.5%	41.7%	47.2%	65.8%	48.6%
		参加人数	45	38	36	36	38	35
	全体	達成人数	38	31	34	36	45	36
		達成率	54.3%	48.4%	54.8%	58.1%	69.2%	58.1%
		参加人数	70	64	62	62	65	62
7,000 歩	男	達成人数	105	108	105	111	109	106
		達成率	82.0%	83.7%	82.7%	87.4%	87.2%	84.8%
		参加人数	128	129	127	127	125	125
	女	達成人数	81	73	84	89	91	87
		達成率	70.4%	64.6%	74.3%	78.8%	79.8%	79.1%
		参加人数	115	113	113	113	114	110
	全体	達成人数	186	181	189	200	200	193
		達成率	76.5%	74.8%	78.8%	83.3%	83.7%	82.1%
		参加人数	243	242	240	240	239	235
その他	男	達成人数	27	25	26	32	36	31
		達成率	51.9%	53.2%	56.5%	64.0%	73.5%	64.6%
		参加人数	52	47	46	50	49	48
	女	達成人数	57	56	61	67	71	57
		達成率	39.9%	40.9%	42.7%	47.2%	51.8%	44.2%
		参加人数	143	137	143	142	137	129
	全体	達成人数	84	81	87	99	107	88
		達成率	43.1%	44.0%	46.0%	51.6%	57.5%	49.7%
		参加人数	195	184	189	192	186	177

表 16 平成 30 年度基準歩数群別目標達成者人数（平成 30 年度からの参加者）

			7 月	8 月	9 月	10 月	11 月	12 月
3,000 歩	男	達成人数	0	0	37	48	48	48
		達成率	0.0%	0.0%	67.3%	77.4%	84.2%	81.4%
		参加人数	0	0	55	62	57	59
	女	達成人数	0	0	69	87	84	84
		達成率	0.0%	0.0%	65.1%	75.7%	77.8%	76.4%
		参加人数	0	0	106	115	108	110
	全体	達成人数	0	0	106	135	132	132
		達成率	0.0%	0.0%	65.8%	76.3%	80.0%	78.1%
		参加人数	0	0	161	177	165	169
7,000 歩	男	達成人数	0	0	15	20	20	17
		達成率	0.0%	0.0%	71.4%	90.9%	90.9%	77.3%
		参加人数	0	0	21	22	22	22
	女	達成人数	0	0	11	13	14	10
		達成率	0.0%	0.0%	73.3%	86.7%	93.3%	66.7%
		参加人数	1	1	15	15	15	15
	全体	達成人数	0	0	26	33	34	27
		達成率	0.0%	0.0%	72.2%	89.2%	91.9%	73.0%
		参加人数	1	1	36	37	37	37
その他	男	達成人数	1	1	25	32	35	36
		達成率	33.3%	33.3%	52.1%	68.1%	72.9%	76.6%
		参加人数	3	3	48	47	48	47
	女	達成人数	0	0	55	70	75	72
		達成率	0.0%	0.0%	57.3%	74.5%	78.9%	75.8%
		参加人数	0	0	96	94	95	95
	全体	達成人数	1	1	80	102	110	108
		達成率	33.3%	33.3%	55.6%	72.3%	76.9%	76.1%
		参加人数	3	3	144	141	143	142

図9 平成29年度3群別達成人数及び未達成人数、並びに達成率の月別推移

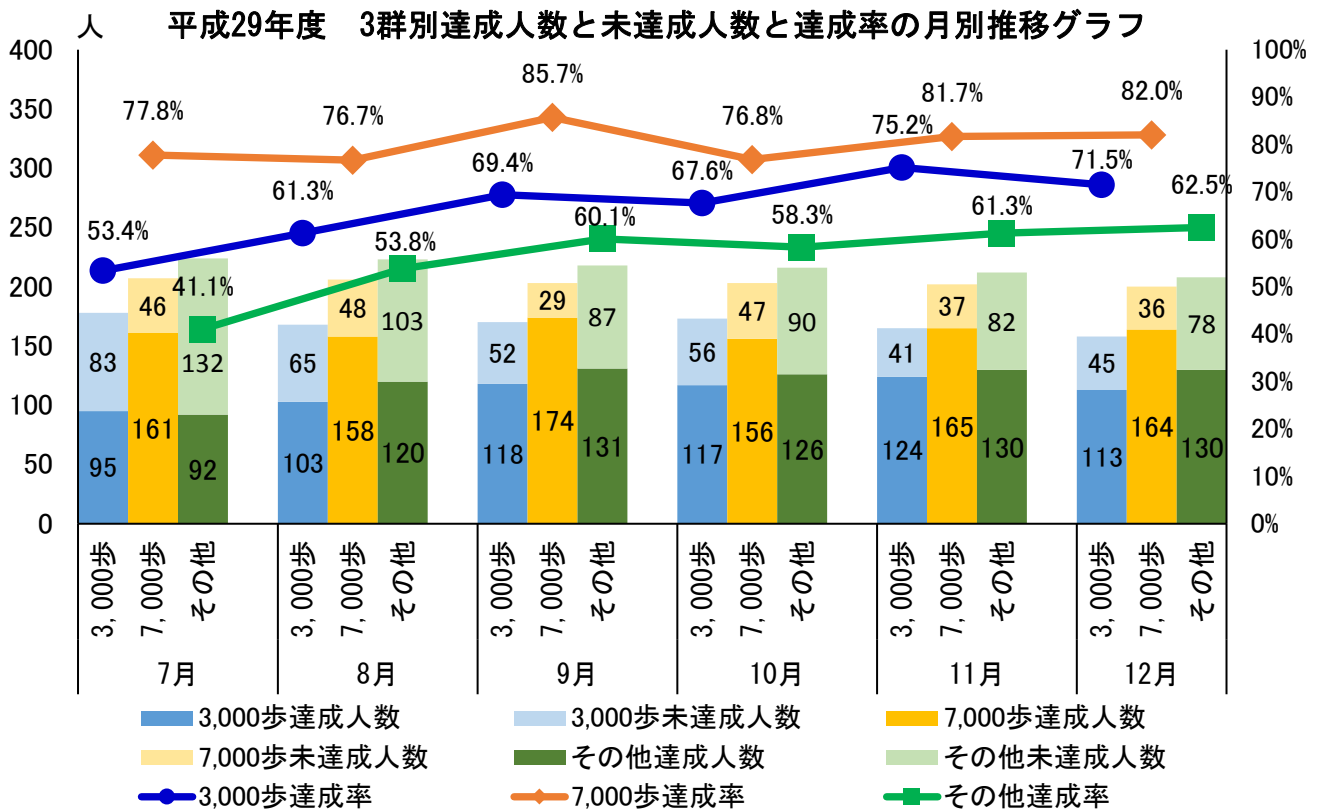


図10 平成30年度3群別達成人数及び未達成人数、並びに達成率の月別推移（全体）

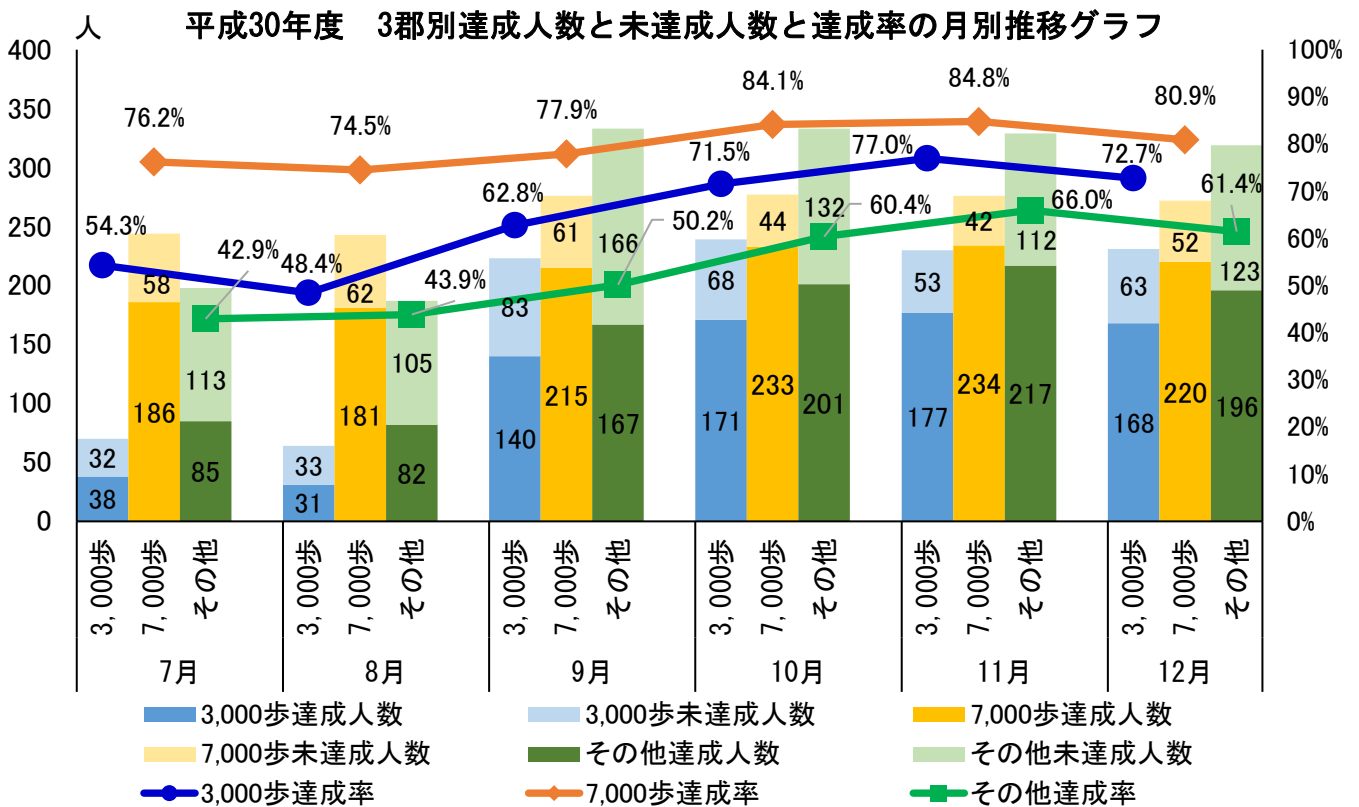


図 11 平成 30 年度 3 群別達成人数及び未達成人数、並びに達成率の月別推移

(平成 29 年度からの参加者)

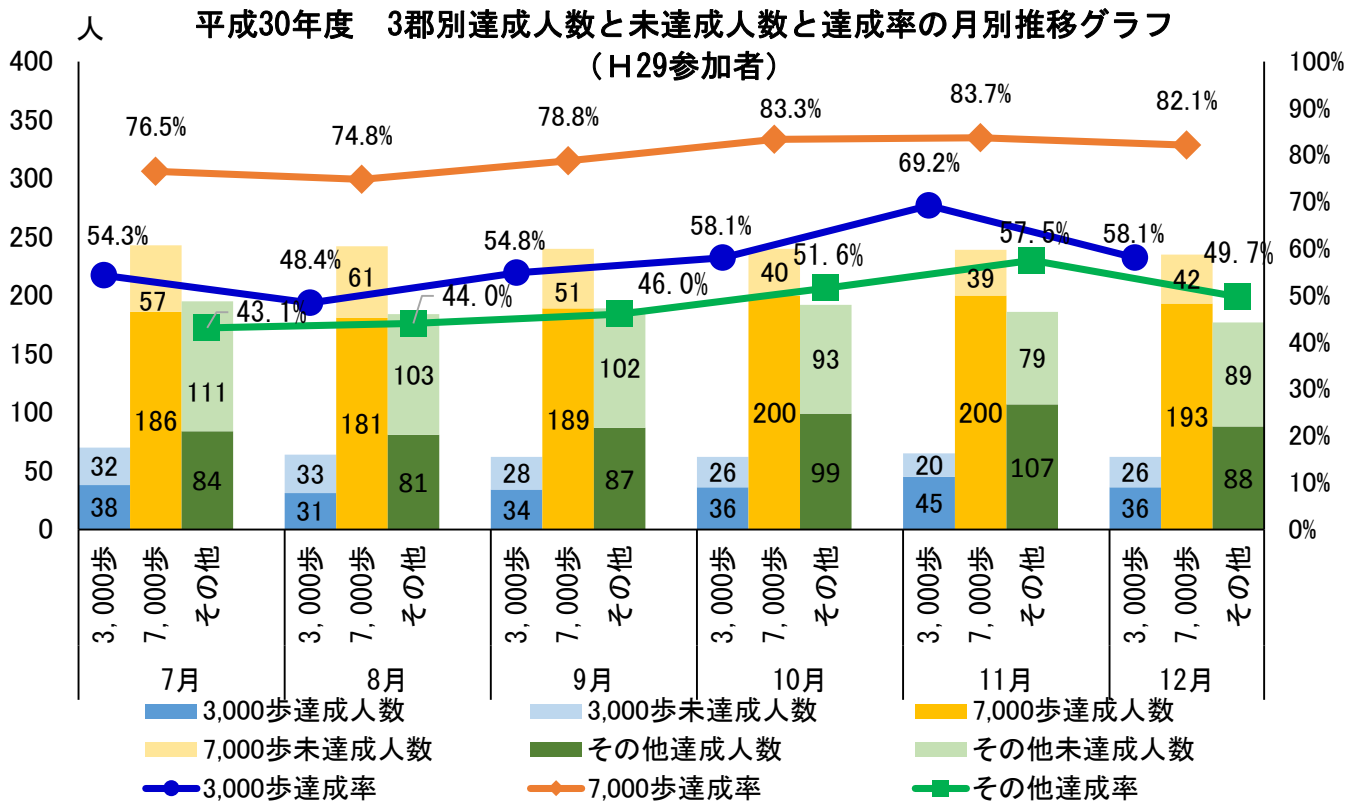
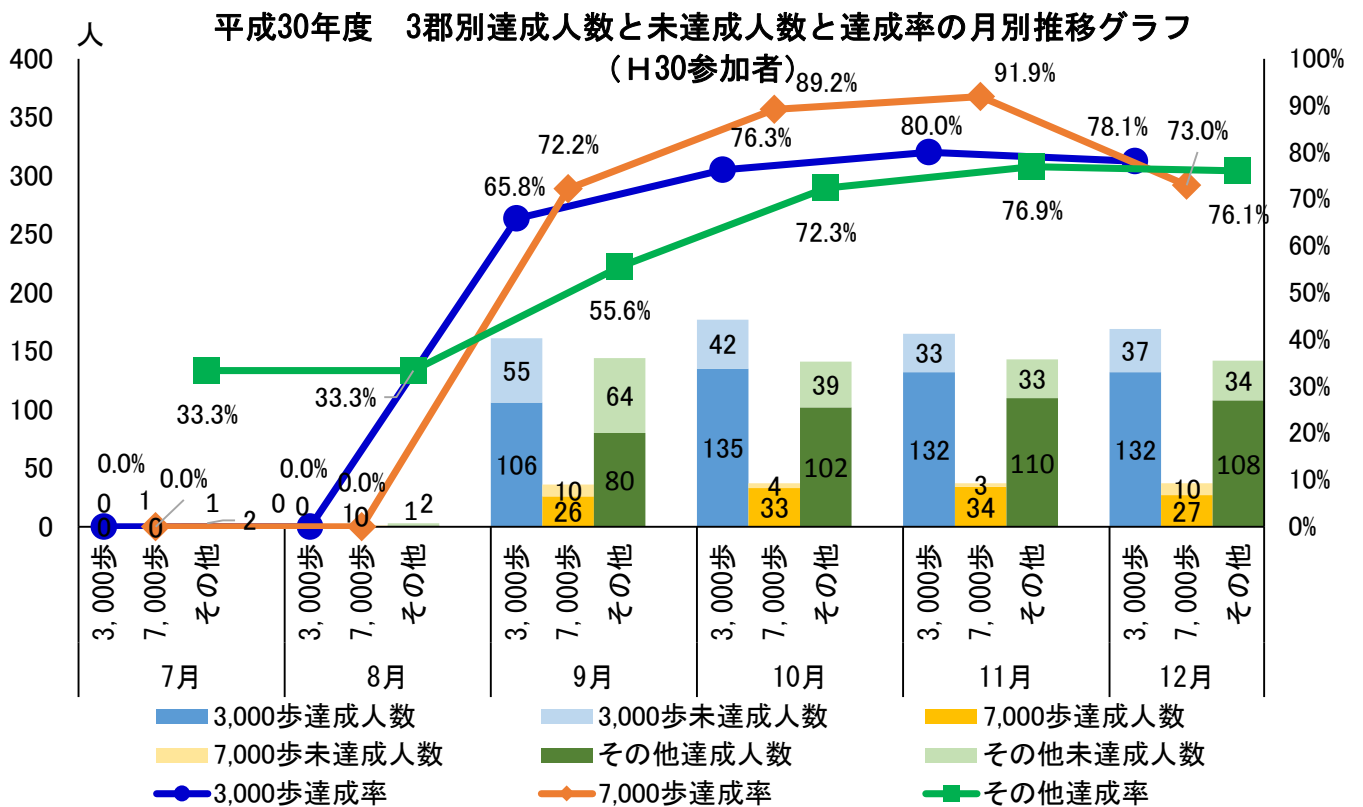


図 12 平成 30 年度 3 群別達成者及び未達成者、並びに達成率の月別推移 (平成 30 年度からの参加者)



(5) 歩数分析結果の考察

図1に示したように、男性、女性ともに事業開始の7月から12月にかけて平均歩数は増加傾向を示した。また、平成29年度からの参加者の方が、平成30年度からの参加者に比べて、平均歩数は多く推移した。特に平成29年度からの男性参加者は、事業実施期間の多くの月で10,000歩を超えていた。厚生労働省が示す成人の目標歩数として、男性で9,200歩、女性で8,300歩とされている。また、70歳以上の高齢者においては男性で6,700歩、女性で5,900歩とされている。これらのデータに照らし合わせてみると、平成29年度・平成30年度の両方とも、男性における30歳代及び40歳代の平均歩数は目標値の9,200歩を下回っており、女性では目標値を上回ったのは70歳代のみであった。参加年度別にみると、平成30年度からの参加者の平均歩数が、男女ともに平成29年度からの参加者に比べて少なくなっている。これらのことから、男性においては、30歳代及び40歳代への歩数増加が必要であると考えられるが、社会的背景を考慮すると、この年代は労働に時間や体力が割かれ、余暇の時間の中でウォーキングを積極的にしようという動機が低下している可能性も考えられる。したがって、身体活動や運動に対する意識の向上を図るための取り組みが必要であろう。一方、女性においては、多くの年代で歩数の増加が必要である。例えば、歩行と疾病とのエビデンスを提示することなど、必要性を説いていくことも重要である。

次に、基準歩数とその達成率についてみると、平成29年度及び平成30年度ともに基準歩数7,000歩の達成率の方が、基準歩数3,000歩に比べ高い推移を示したことから、基準が高い参加者は低い参加者に比べて身体活動や運動に対する意識が高いことが推察される。

以上のことから、全体の歩数を増加させ健康の増進を図っていくためには、まず平均歩数が低い参加者の身体活動や運動に対する意識を向上させる取り組みが必要となると考えられる。特に、平成30年度からの参加者においては、基準歩数3,000歩に分類される参加者が平成29年度からの参加者に比べて多くなっているため、平成30年度からの参加者へのアプローチは重要であると考えられる。

2. 体組成分析結果

平成 30 年度参加者について、平成 29 年度からの参加者は平成 29 年 12 月と平成 30 年 12 月に実施した身体測定結果で前後が揃っていた 190 名（腹囲は 181 名）を分析対象とし、平成 30 年度からの参加者は平成 30 年 7 月と 12 月に実施した身体測定結果で前後が揃っていた 192 名（腹囲は 184 名）の平均値及び標準偏差（※1）を示した。なお、平均値の差の有無については、t 検定（※2）を用いた。

（※1）標準偏差・・・データの散布度。ばらつき。

（※2）t 検定・・・2つの結果等の「平均値の差」に対して、その違いが偶然なのか（よくあるデータのばらつきなのか）、それとも何か本質的な違いがあるのかを判断する統計的検定方法の総称

（1）体重

表 17、表 18、表 19、表 20 及び図 13、図 14、図 15、図 16 は、平成 29 年度及び平成 30 年度参加者の体重の平均値及び標準偏差を示したものである。

平成 29 年度において、体重は事業実施後に全体、男性、女性ともに有意に減少した（ $p < 0.001$ ）。平成 30 年度についても、全体、男性、女性ともに有意に減少した（全体： $p < 0.01$ 、男性及び女性： $p < 0.05$ ）。平成 30 年度における参加年度別では、平成 29 年度からの参加者において全体及び女性で有意に減少した（ $p < 0.01$ ）。

平成 30 年度からの参加者については、全体、男性、女性とも平均値は減少しているが、有意差は認められなかった。

表 17 平成 29 年度事業実施前後における体重の平均値及び標準偏差

体重 (kg)	全体	男性	女性
実施前平均 (H29 年 7 月)	58.7	65.8	54.1
標準偏差	9.98	8.10	8.25
実施後平均 (H29 年 12 月)	57.6	64.6	53.1
標準偏差	9.88	7.90	8.24
人数	427	167	260

表 18 平成 30 年度における体重の平均値及び標準偏差（全体）

体重 (kg)	全体	男性	女性
H29 年 12 月・H30 年 7 月（平均）	56.3	63.2	51.8
標準偏差	9.57	8.33	7.42
H30 年 12 月（平均）	55.9	62.8	51.5
標準偏差	9.32	8.17	7.05
人数	382	150	232

表 19 平成 30 年度における体重の平均値及び標準偏差（平成 29 年度からの参加者）

体重 (kg)	全体	男性	女性
H29 年 12 月 (平均)	55.9	62.8	51.1
標準偏差	8.79	7.14	6.28
H30 年 12 月 (平均)	55.4	62.4	50.7
標準偏差	8.72	7.04	6.25
人数	190	77	113

表 20 平成 30 年度における体重の平均値及び標準偏差（平成 30 年度からの参加者）

体重 (kg)	全体	男性	女性
H30 年 7 月 (平均)	56.8	63.6	52.5
標準偏差	10.26	9.42	8.29
H30 年 12 月 (平均)	56.4	63.2	52.2
標準偏差	9.86	9.20	7.66
人数	192	73	119

図 13 平成 29 年度事業実施前後における体重の平均値及び有意差

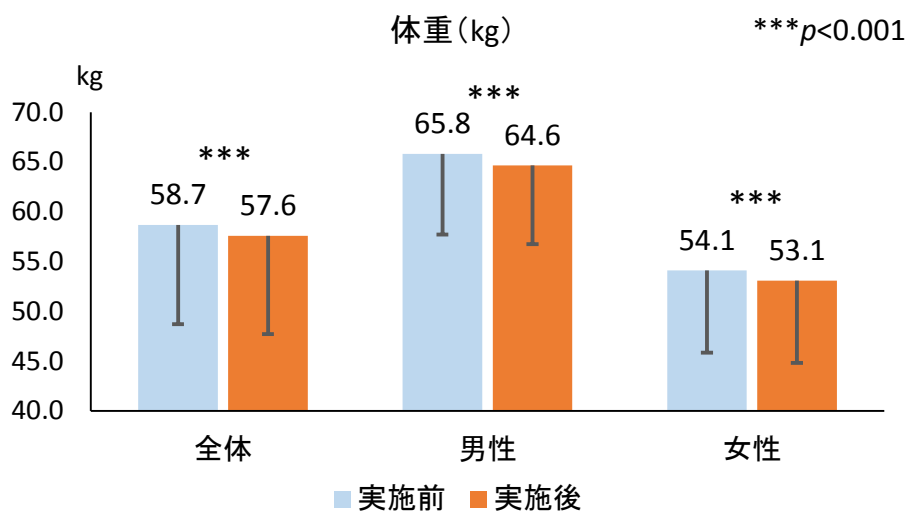


図 14 平成 30 年度参加者における体重の平均値及び有意差（全体）

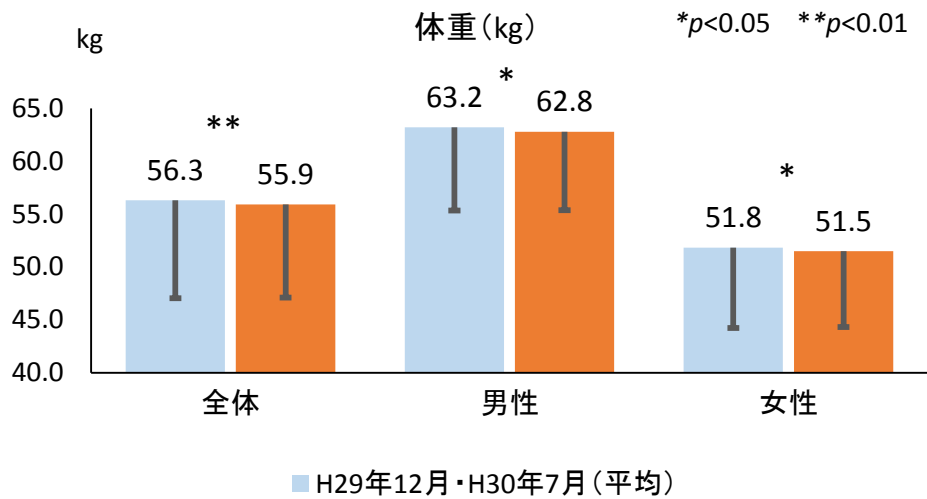


図 15 平成 30 年度参加者における体重の平均値及び有意差（平成 29 年度からの参加者）

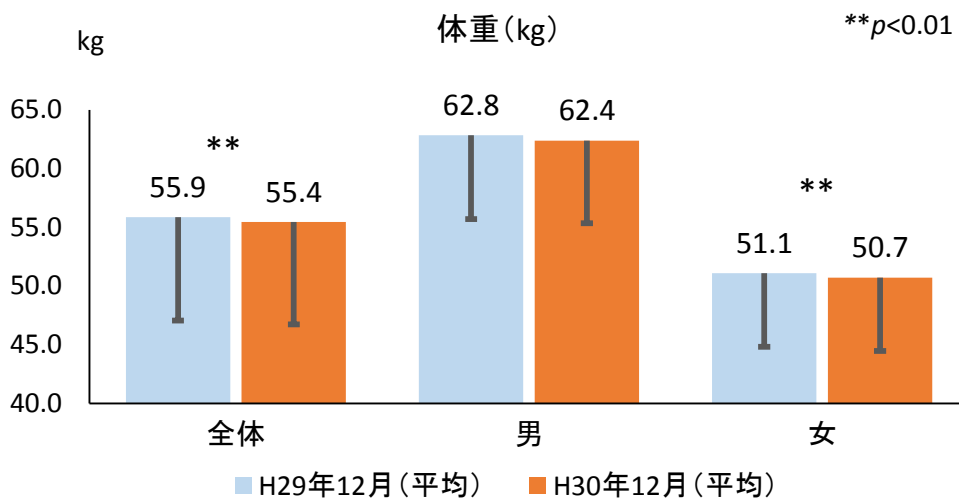
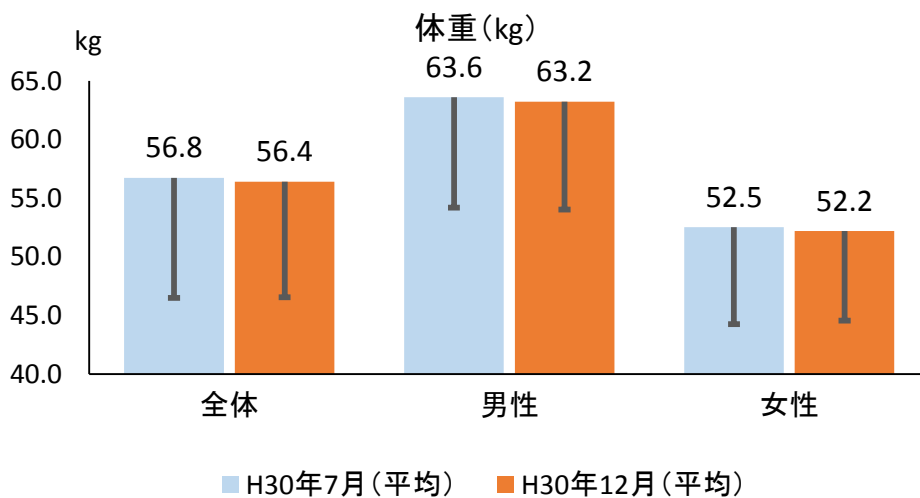


図 16 平成 30 年度参加者における体重の平均値及び有意差（平成 30 年度からの参加者）



(2) 腹囲

表 21、表 22、表 23、表 24 及び図 17、図 18、図 19、図 20 は、平成 29 年度及び平成 30 年度参加者における腹囲の平均値及び標準偏差を示したものである。平成 29 年度は、全体、男性、女性ともに有意に減少した ($p < 0.001$) が、平成 30 年度においては全体、男性、女性とも有意差は認められなかった。

平成 30 年度における参加年度別では、平成 29 年度からの参加者において、男性が有意に増加し ($p < 0.01$)、平成 30 年度からの参加者においては、男性が有意に減少した ($p < 0.001$)。

表 21 平成 29 年度事業実施前後における腹囲の平均値及び標準偏差

腹囲 (cm)	全体	男性	女性
実施前平均 (H29 年 7 月)	83.7	86.2	82.1
標準偏差	8.39	7.20	8.71
実施後平均 (H29 年 12 月)	82.1	84.4	80.7
標準偏差	8.35	7.20	8.72
人数	425	165	260

表 22 平成 30 年度における腹囲の平均値及び標準偏差 (全体)

腹囲 (cm)	全体	男性	女性
H29 年 12 月・H30 年 7 月 (平均)	82.0	85.0	80.1
標準偏差	8.11	7.54	7.87
H30 年 12 月 (平均)	82.1	84.6	80.5
標準偏差	7.59	6.86	7.62
人数	365	146	219

表 23 平成 30 年度における腹囲の平均値及び標準偏差 (平成 29 年度からの参加者)

腹囲 (cm)	全体	男性	女性
H29 年 12 月 (平均)	81.1	83.7	79.3
標準偏差	7.62	6.72	7.69
H30 年 12 月 (平均)	81.9	84.8	79.9
標準偏差	7.14	5.94	7.21
人数	181	74	107

表 24 平成 30 年度における腹囲の平均値及び標準偏差（平成 30 年度からの参加者）

腹囲 (cm)	全体	男性	女性
H30 年 7 月 (平均)	83.0	86.3	80.8
標準偏差	8.45	8.07	7.97
H30 年 12 月 (平均)	82.3	84.3	81.0
標準偏差	8.01	7.68	7.95
人数	184	72	112

図 17 平成 29 年度事業実施前後における腹囲の平均値及び有意差

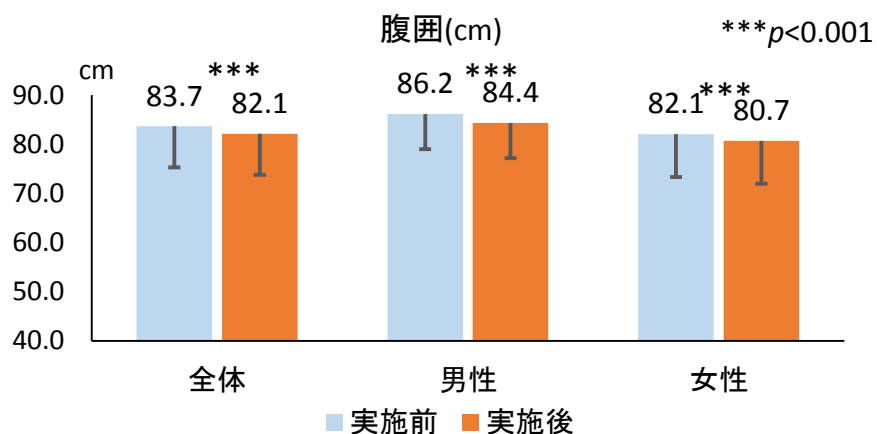


図 18 平成 30 年度参加者における腹囲の平均値及び有意差（全体）

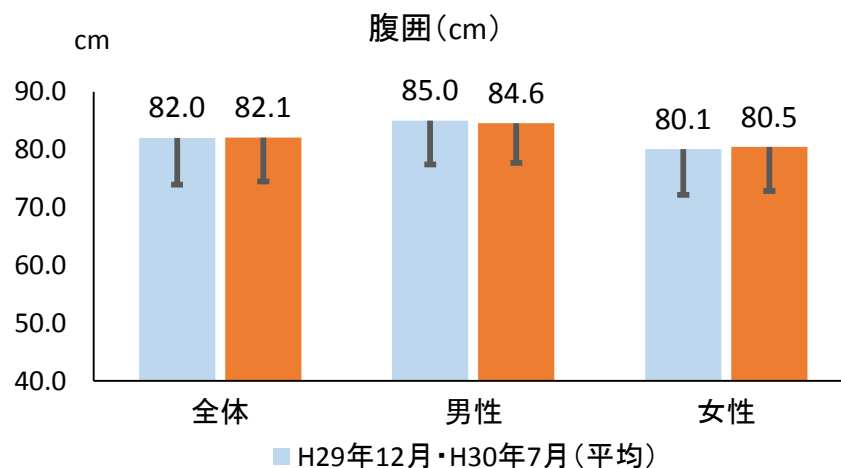


図 19 平成 30 年度参加者における腹囲の平均値及び有意差（平成 29 年度からの参加者）

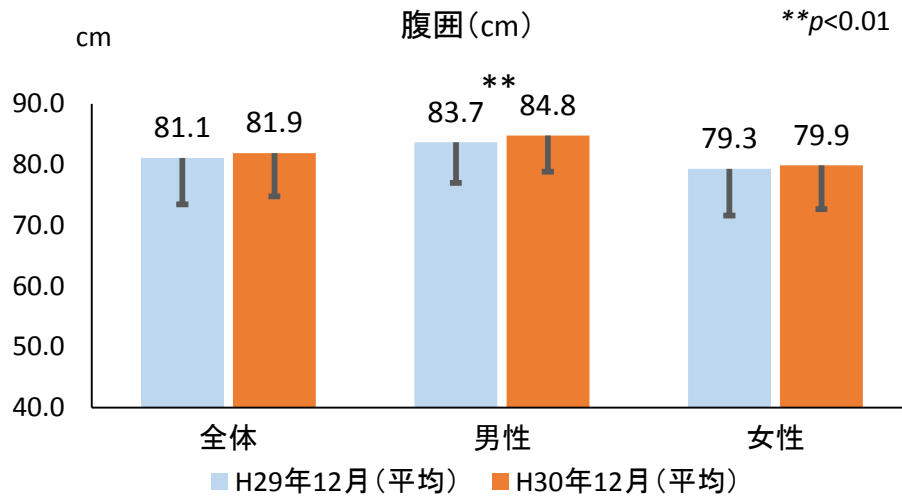
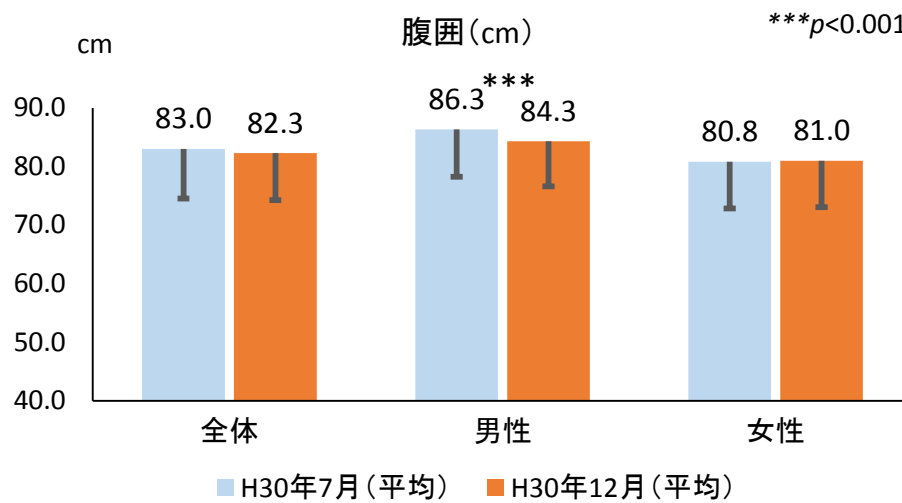


図 20 平成 30 年度参加者における腹囲の平均値及び有意差（平成 30 年度からの参加者）



(3) BMI

表 25、表 26、表 27、表 28 及び図 21、図 22、図 23、図 24 は、平成 29 年度及び平成 30 年度参加者の BMI の平均値及び標準偏差を示したものである。平成 29 年度は、全体、男性、女性ともに有意に減少し (p<0.001)、平成 30 年度は全体、女性において有意に減少した (p<0.05)。

平成 30 年度における参加年度別では、平成 29 年度からの参加者は、全体、女性において有意に減少した (p<0.05)。平成 30 年度からの参加者は、平均値は減少したが有意差は認められなかった。

表 25 平成 29 年度事業実施前後における BMI の平均値及び標準偏差

BMI	全体	男性	女性
実施前平均 (H29 年 7 月)	23.0	23.7	22.6
標準偏差	3.11	2.51	3.37
実施後平均 (H29 年 12 月)	22.6	23.2	22.2
標準偏差	2.95	2.49	3.14
人数	427	167	260

表 26 平成 30 年度における BMI の平均値及び標準偏差（全体）

BMI	全体	男性	女性
H29 年 12 月・H30 年 7 月（平均）	22.3	22.9	21.8
標準偏差	2.71	2.45	2.78
H30 年 12 月（平均）	22.1	22.8	21.7
標準偏差	2.53	2.35	2.55
人数	382	150	232

表 27 平成 30 年度における BMI の平均値及び標準偏差（平成 29 年度からの参加者）

BMI	全体	男性	女性
H29 年 12 月（平均）	22.1	22.8	21.7
標準偏差	2.46	2.25	2.48
H30 年 12 月（平均）	22.0	22.8	21.5
標準偏差	2.42	2.12	2.48
人数	190	77	113

表 28 平成 30 年度における BMI の平均値及び標準偏差（平成 30 年度からの参加者）

BMI	全体	男性	女性
H30 年 7 月（平均）	22.4	23.0	22.0
標準偏差	2.93	2.65	3.02
H30 年 12 月（平均）	22.2	22.9	21.8
標準偏差	2.63	2.56	2.60
人数	192	73	119

図 21 平成 29 年度の事業実施前後における BMI の平均値及び有意差

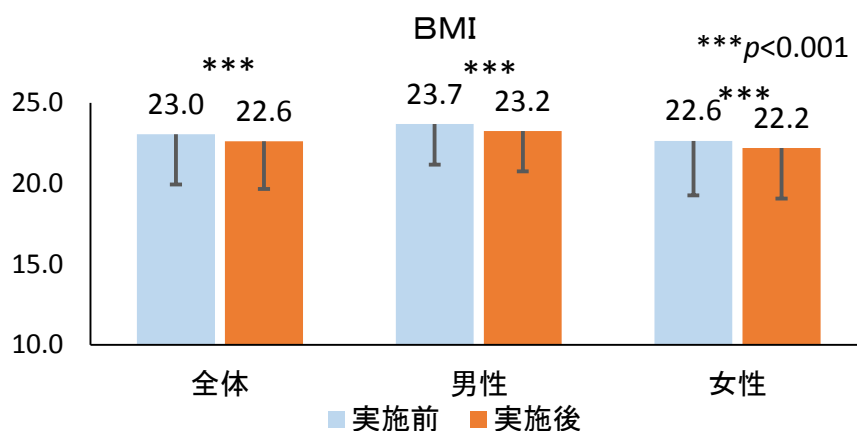


図 22 平成 30 年度の事業実施前後における BMI の平均値及び有意差（全体）

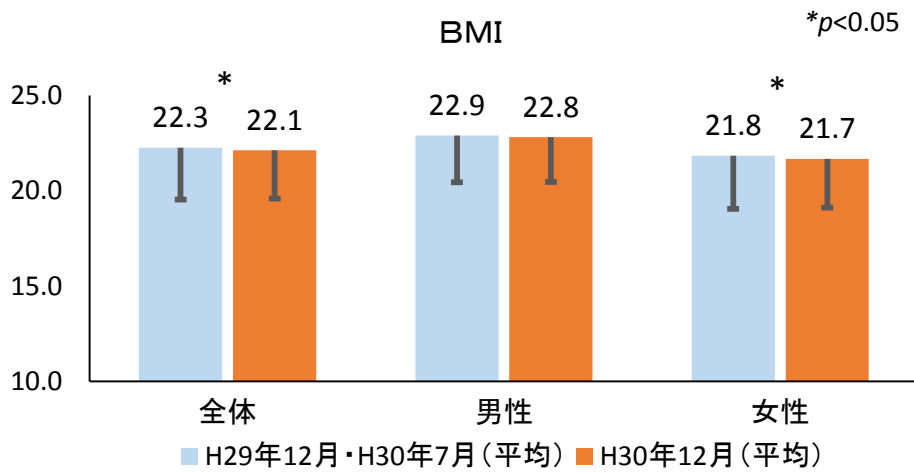


図 23 平成 30 年度の事業実施前後における BMI の平均値及び有意差（平成 29 年度からの参加者）

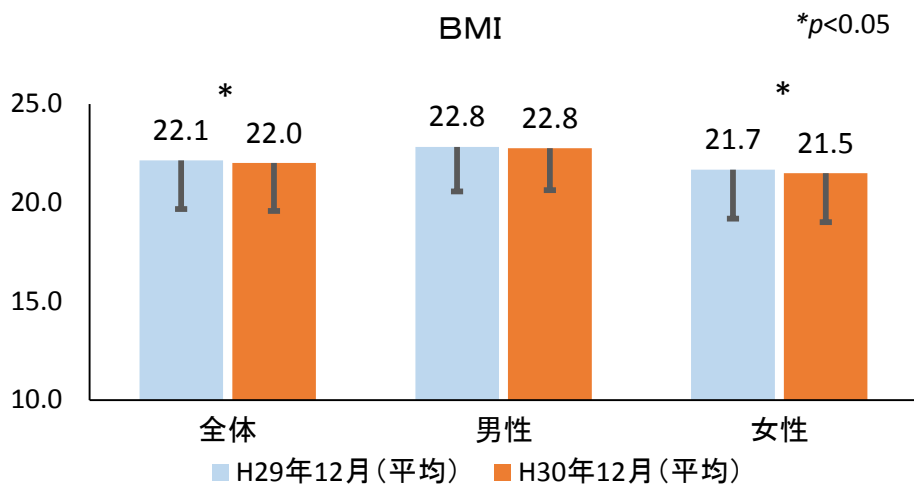
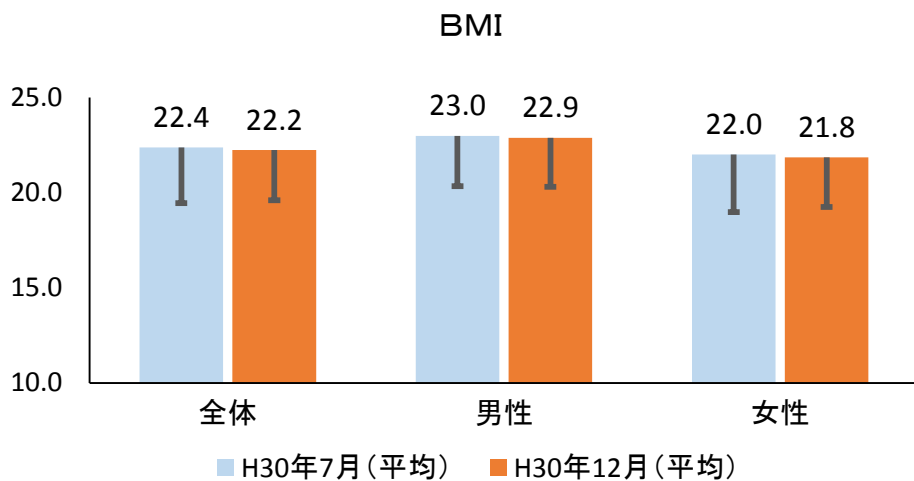


図 24 平成 30 年度の事業実施前後における BMI の平均値及び有意差（平成 30 年度からの参加者）



(4) 身体・体組成分析結果の考察

図 13 及び図 14 に示したように、平成 29 年度及び平成 30 年度事業実施前後において男女ともに体重は有意に減少した。しかし、平成 30 年度において、平成 29 年度及び平成 30 年度からの男性参加者はともに有意な差は認められなかった。平成 29 年度からの男性参加者は平均歩数が多く、平成 29 年度のときよりもわずかではあるが全体の平均歩数も多くなっており、厚生労働省が示す成人の目標歩数も超えていた。しかし、体重に有意な変化が見られなかったのは、考えられる可能性として、食事面において摂取カロリーが多くなっていったことなどが考えられる。

一方で、平成 30 年度からの男性参加者は、平成 29 年度からの男性参加者に比べて平均歩数が少なく、厚生労働省が示す目標歩数に対しても多くの年代で下回った。このことから、消費カロリーの減少も考えられ、体重減少に繋がらなかった可能性が考えられる。ただし、先にも述べたように体重増減への影響は運動のみではなく、食事も大きく影響を与えるためここでは可能性の域を出ず、他の要因との関係性を考慮する必要がある。

また、体重が減少することは、必ずしも有益なことと判断することはできず、除脂肪体重が減少してしまえば、サルコペニア等に繋がる可能性もあるため注意が必要である。

メタボリックシンドロームにおける腹囲の基準値は、男性で 85cm 以上、女性で 90cm 以上とされている。平成 29 年度における事業実施前では、男性が平均 86.2cm と基準値を超えていたが、事業実施後には平均 84.4cm と基準値を下回った。女性は事業実施前後ともに基準値を下回っており、事業実施後には有意に減少した。一方、平成 30 年度における結果を見ると、平成 29 年度からの男性参加者は、事業実施後に腹囲が有意に増加した。メタボリックシンドロームにおける腹囲の基準値である 85cm は下回ったが、平均歩数が多いにも関わらず腹囲が有意に増加したことは、その要因を検討する必要があるだろう。

一方で、平成 30 年度からの男性参加者においては、有意に減少し、約 2cm も減少を示した。平成 30 年度からの男性参加者は、平成 29 年度からの男性参加者に比べて平均歩数が少なかった。一般的に考えれば、より有酸素運動を多くしたと考えられる平成 29 年度からの参加者の方が減少を示すと予想されるが、逆の結果を示したことは、食事など他の要因が考えられるため、そこを明らかにし、運動の基準値を満たすことのみでは十分ではないということを示していくことが必要であると考えられる。

BMI において適正とされるのは 22 であり、25 以上は肥満とされている。平成 29 年度事業実施後において、男女ともに適正とされている BMI22 に近づく結果を示した。平成 30 年度においても、この値はほぼ維持されたと考えてよい結果であった。これらのことから、身長に対する体重としては適正に向かったため良い結果と言えるが、平成 29 年度からの男性参加者は事業実施後に腹囲が増加したことや、平成 30 年度における結果としては大きな変化がなかったことから、これらの点からも、事業継続者に対して同じ内容の継続では効果が横ばいになることが推察される。

3. 歩数と身体組成測定結果

基準歩数（3,000歩、7,000歩、その他の3グループ）ごとに目標達成した人と、しなかった人のそれぞれの身体計測を比較し、身体の変化具合（BMI、体重、腹囲のそれぞれ）を以下の通り示す。

(1) 体重

表29、表30、表31、表32及び図25、図26、図27、図28は、平成29年度及び平成30年度参加者における体重の基準歩数別の平均値及び標準偏差を、基準歩数達成者と未達成者に分けて示したものである。

平成29年度において、基準歩数3,000歩の達成者における体重は有意に減少した（ $p < 0.001$ ）が、未達成者においては有意な差は認められなかった。基準歩数7,000歩においても、達成者の体重は有意に減少した（ $p < 0.001$ ）が、未達成者において有意な差は認められなかった。また、「その他」に分類される参加者において、達成者の体重は有意に減少し（ $p < 0.001$ ）、未達成者においても有意に減少した（ $p < 0.01$ ）。

平成30年度において基準歩数3,000歩の達成者における体重は有意に減少した（ $p < 0.01$ ）が、未達成者において有意な差は認められなかった。基準歩数7,000歩においては、達成者、未達成者とも事業実施前後における体重の有意な差は認められなかった。「その他」に分類される参加者において、達成者の体重は有意に減少した（ $p < 0.001$ ）が、未達成者においては有意な差は認められなかった。

平成30年度における参加年度別では、平成29年度からの参加者は基準歩数3,000歩においては達成者、未達成者とも有意な差は認められなかったが、基準歩数7,000歩においては達成者の体重は有意に減少した（ $p < 0.05$ ）。一方、未達成者においては有意な差は認められなかった。「その他」に分類される参加者において、達成者の体重は有意に増加し（ $p < 0.05$ ）、未達成者においては有意な差は認められなかった。

表29 平成29年度の事業実施前後における基準歩数別の体重の平均値及び標準偏差

体重 (kg)	3,000歩		7,000歩		その他	
	達成者	未達成者	達成者	未達成者	達成者	未達成者
実施前平均 (H29年7月)	57.5	56.8	60.5	57.5	57.7	58.9
標準偏差	9.66	9.60	10.62	9.17	8.06	12.21
実施後平均 (H29年12月)	56.4	56.3	58.9	57.9	56.8	57.9
標準偏差	9.59	9.56	10.18	9.05	8.22	12.62
人数	81	28	127	24	102	51

表 30 平成 30 年度参加者における基準歩数別の体重の平均値及び標準偏差（全体）

体重 (kg)	3,000 歩		7,000 歩		その他	
	達成者	未達成者	達成者	未達成者	達成者	未達成者
H29 年 12 月 ・ H30 年 7 月 (平均)	58.4	52.6	56.6	57.8	56.2	53.1
標準偏差	11.17	9.25	8.39	9.09	9.29	9.07
H30 年 12 月 (平均)	57.8	53.6	56.3	56.8	55.9	52.9
標準偏差	10.69	8.28	8.51	8.56	9.62	8.75
人数	74	23	106	20	121	38

表 31 平成 30 年度参加者における基準歩数別の体重の平均値及び標準偏（平成 29 年度からの参加者）

体重 (kg)	3,000 歩		7,000 歩		その他	
	達成者	未達成者	達成者	未達成者	達成者	未達成者
H29 年 12 月 (平均)	52.8	52.7	56.4	58.2	56.6	52.5
標準偏差	5.88	5.67	8.35	9.44	8.83	9.90
H30 年 12 月 (平均)	52.6	52.5	56.1	57.2	56.7	52.3
標準偏差	6.04	5.73	8.43	8.90	9.89	9.41
人数	10	4	88	18	47	23

表 32 平成 30 年度参加者における基準歩数別の体重の平均値及び標準偏（平成 30 年度からの参加者）

体重 (kg)	3,000 歩		7,000 歩		その他	
	達成者	未達成者	達成者	未達成者	達成者	未達成者
H30 年 7 月 (平均)	59.2	52.6	57.7	54.6	56.0	54.1
標準偏差	11.55	9.84	8.48	3.45	9.56	7.51
H30 年 12 月 (平均)	58.6	53.8	57.7	53.9	55.5	53.9
標準偏差	11.02	8.71	8.75	3.15	9.42	7.51
人数	64	19	18	2	74	15

図 25 平成 29 年度事業実施前後における体重の基準歩数別の平均値及び有意差

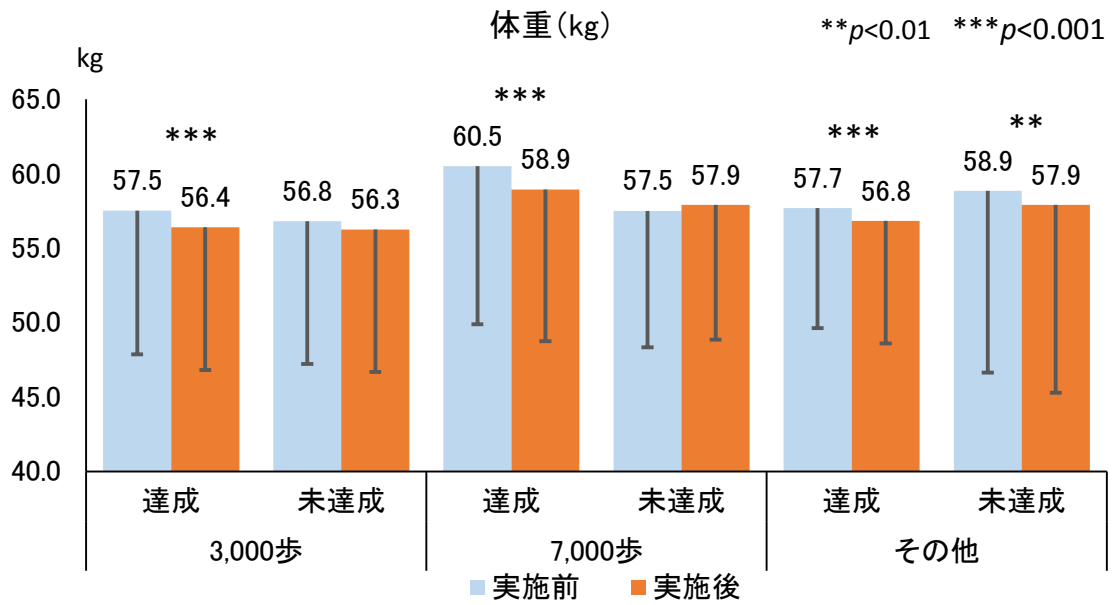


図 26 平成 30 年度参加者における体重の基準歩数別の平均値及び有意差 (全体)

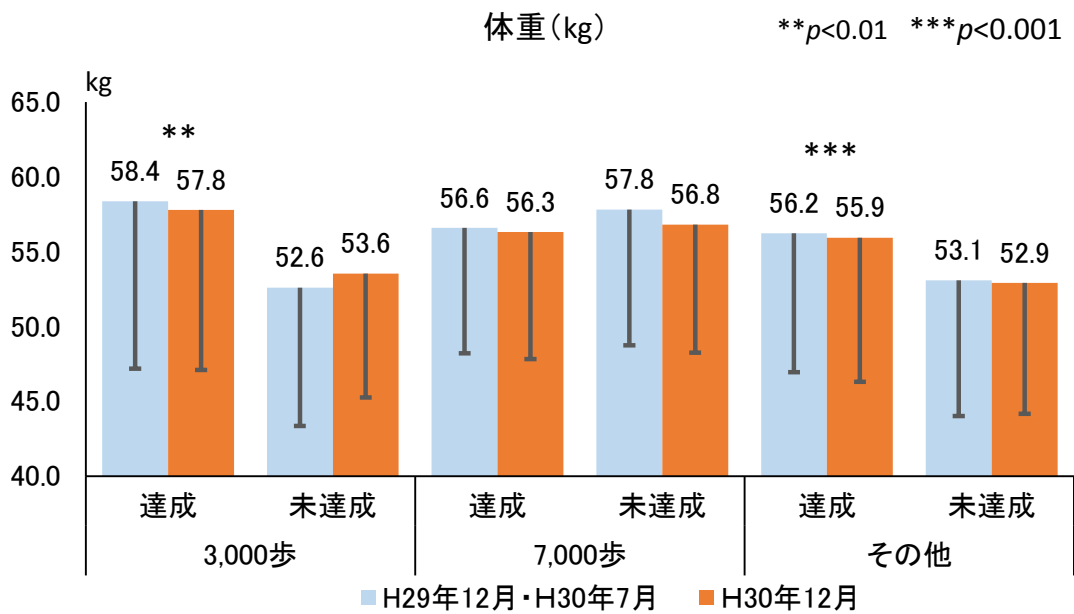


図 27 平成 30 年度参加者における体重の基準歩数別の平均値及び有意差（平成 29 年度からの参加者）

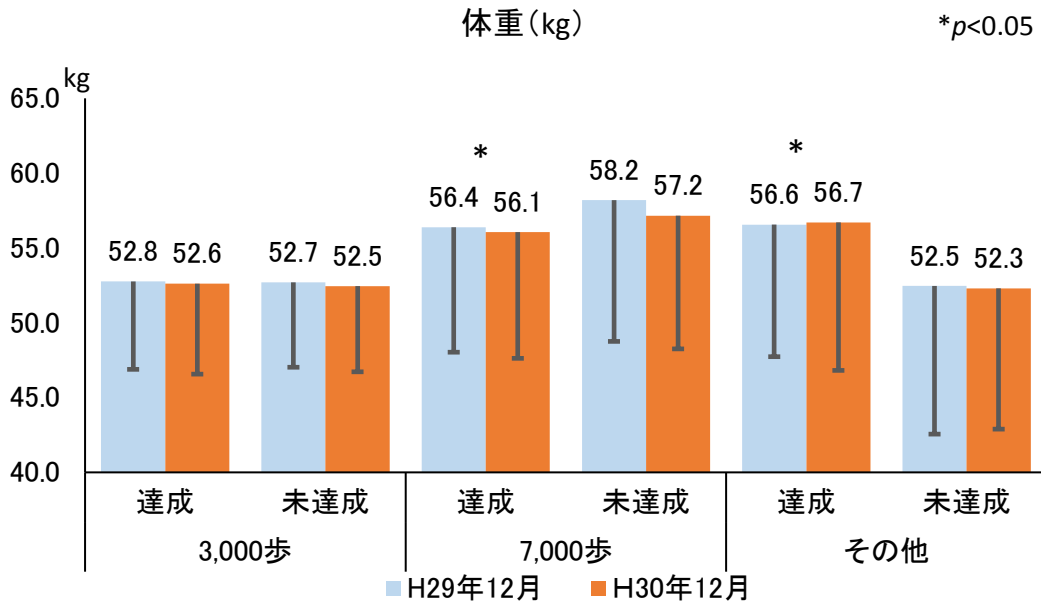
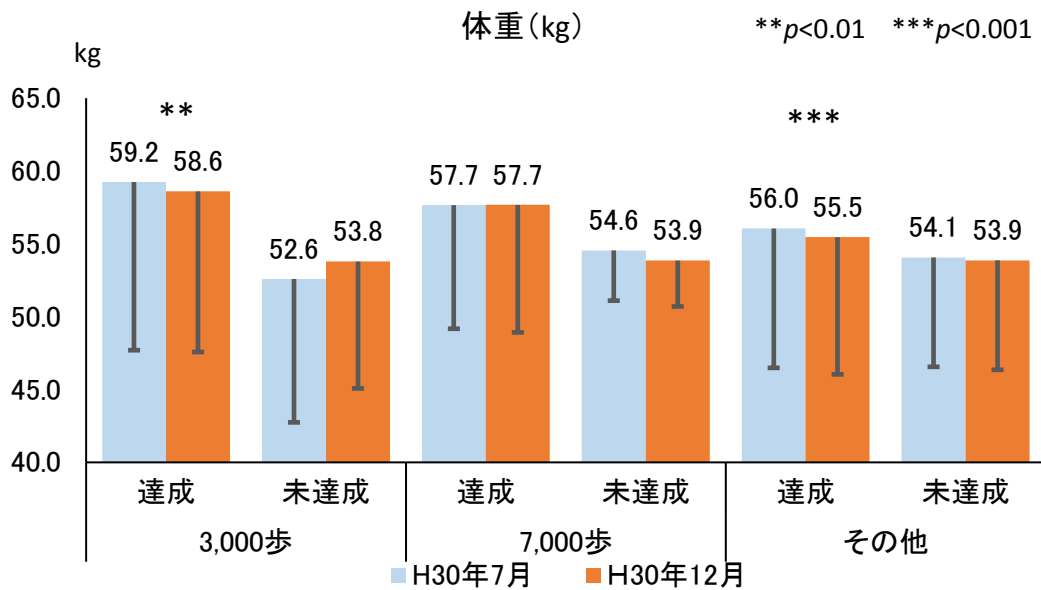


図 28 平成 30 年度参加者における体重の基準歩数別の平均値及び有意差（平成 30 年度からの参加者）



(2) 腹囲

表 33、表 34、表 35、表 36 及び図 29、図 30、図 31、図 32 は、平成 29 年度及び平成 30 年度参加者における腹囲の基準歩数別の平均値及び標準偏差を、基準歩数達成者と未達成者に分けて示したものである。

平成 29 年度において、基準歩数 3,000 歩の達成者における腹囲は有意に減少し ($p < 0.01$)、未達成者においても腹囲は有意に減少した ($p < 0.05$)。基準歩数 7,000 歩において、達成者の腹囲は有意に減少した ($p < 0.001$) が、未達成者においては有意な差は認められなかった。「その他」に分類される参加者において、達成者の腹囲は有意に減少した ($p < 0.01$) が、未達成者は有意な差は認められなかった。

平成 30 年度においては、基準歩数 3,000 歩、7,000 歩、「その他」に分類される参加者全てで、有意な差は認められなかった。

平成 30 年度における参加年度別でも、平成 29 年度からの参加者及び平成 30 年度からの参加者とも基準歩数 3,000 歩、7,000 歩、「その他」に分類される参加者全てで有意な差は認められなかった。

表 33 平成 29 年度事業実施前後における腹囲の基準歩数別の平均値及び標準偏差

腹囲 (cm)	3,000 歩		7,000 歩		その他	
	達成者	未達成者	達成者	未達成者	達成者	未達成者
実施前平均 (H29 年 7 月)	83.0	83.7	84.1	82.7	83.0	85.7
標準偏差	8.79	8.92	8.32	8.68	7.39	9.29
実施後平均 (H29 年 12 月)	81.6	81.7	82.1	82.9	81.5	82.9
標準偏差	8.18	7.97	8.07	8.95	7.69	15.60
人数	81	28	127	24	102	51

表 34 平成 30 年度参加者における腹囲の基準歩数別の平均値及び標準偏差 (全体)

腹囲 (cm)	3,000 歩		7,000 歩		その他	
	達成者	未達成者	達成者	未達成者	達成者	未達成者
H29 年 12 月 ・ H30 年 7 月 (平均)	82.8	83.5	81.0	83.4	82.4	80.5
標準偏差	9.27	6.35	7.09	8.80	8.32	7.57
H30 年 12 月 (平均)	82.4	82.8	81.4	83.6	82.8	80.1
標準偏差	8.57	7.11	6.52	6.35	7.96	7.52
人数	72	22	101	20	113	37

表 35 平成 30 年度参加者における腹囲の基準歩数別の平均値及び標準偏差 (平成 29 年度からの参加者)

腹囲 (cm)	3,000 歩		7,000 歩		その他	
	達成者	未達成者	達成者	未達成者	達成者	未達成者
H29 年 12 月 (平均)	79.1	83.4	80.5	83.1	82.3	79.8
標準偏差	4.92	1.71	7.25	9.19	8.42	6.64
H30 年 12 月 (平均)	79.2	85.0	81.2	83.2	79.8	80.6
標準偏差	6.89	3.08	6.51	6.35	6.64	7.39
人数	9	4	83	18	44	23

表 36 平成 30 年度参加者における腹囲の基準歩数別の平均値及び標準偏差(平成 30 年度からの参加者)

腹囲 (cm)	3,000 歩		7,000 歩		その他	
	達成者	未達成者	達成者	未達成者	達成者	未達成者
H30 年 7 月 (平均)	83.4	83.5	83.5	86.0	82.5	81.7
標準偏差	9.62	6.98	5.62	2.50	8.26	8.76
H30 年 12 月 (平均)	82.9	82.3	82.4	86.5	82.2	79.4
標準偏差	8.68	7.64	6.44	5.50	7.80	7.67
人数	63	18	18	2	69	14

図 29 平成 29 年度事業実施前後における腹囲の基準歩数別の平均値及び有意差

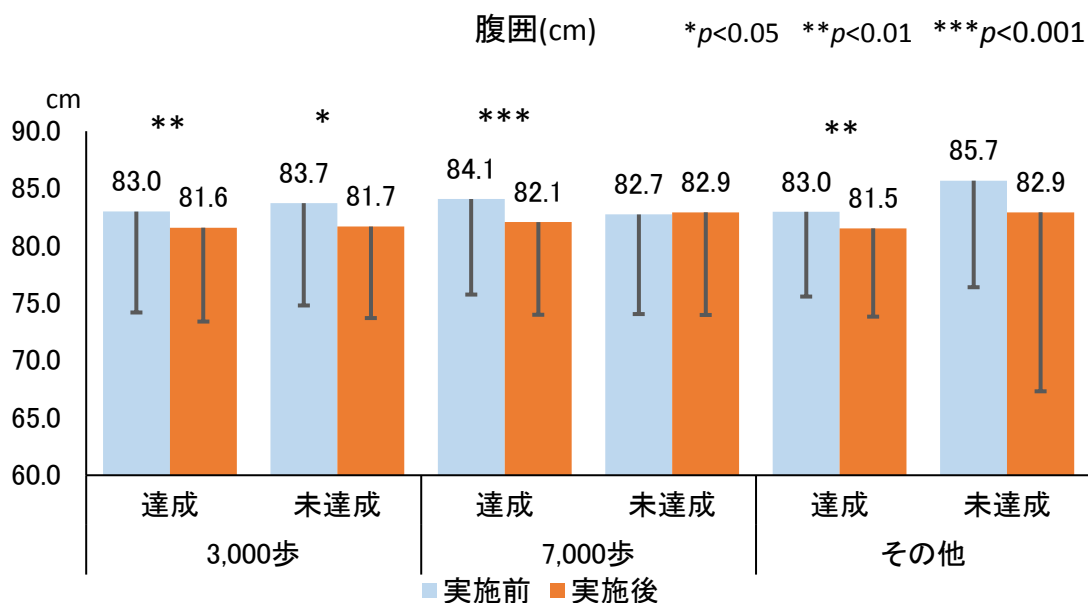


図 30 平成 30 年度参加者における腹囲の基準歩数別の平均値及び有意差 (全体)

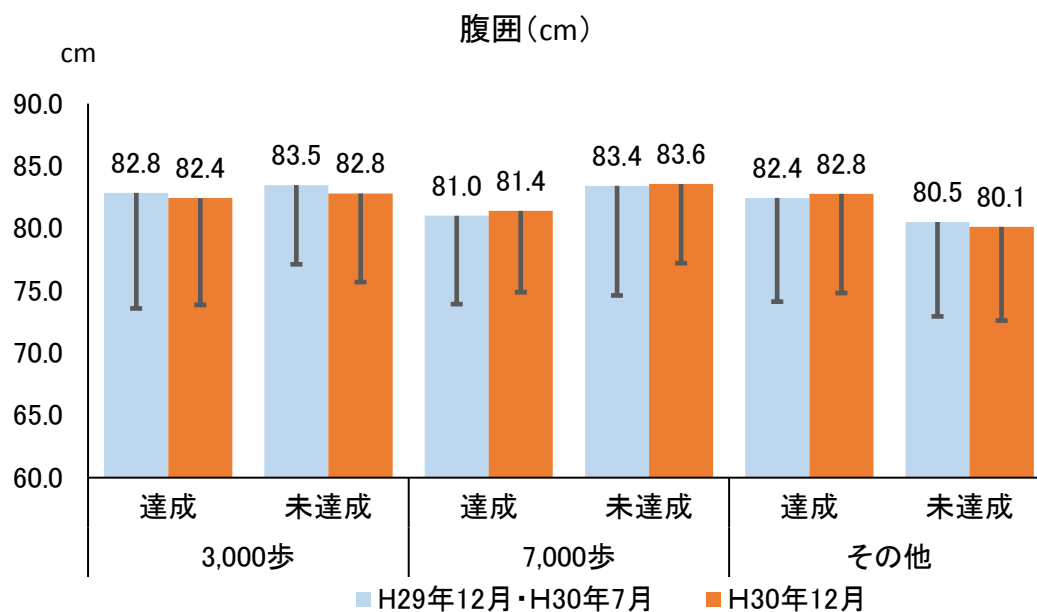


図 31 平成 30 年度参加者における腹囲の基準歩数別の平均値及び有意差（平成 29 年度からの参加者）

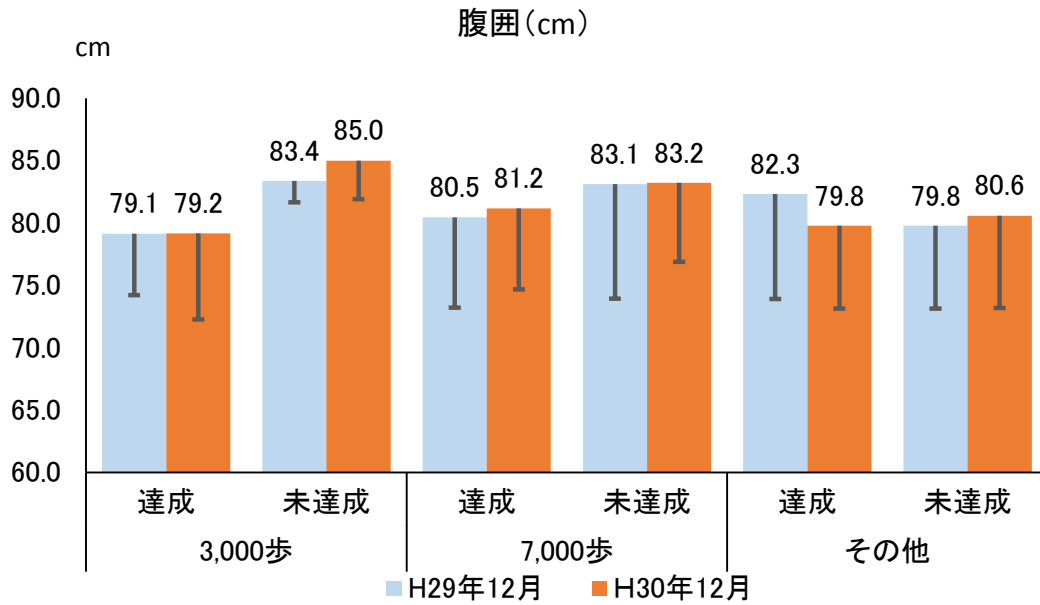
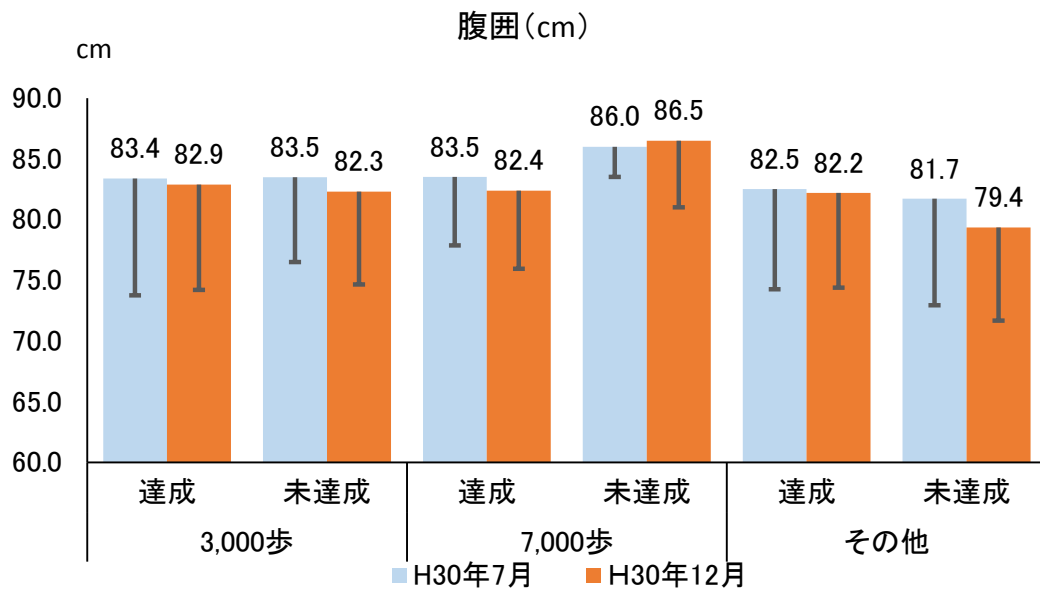


図 32 平成 30 年度参加者における腹囲の基準歩数別の平均値及び有意差(平成 30 年度からの参加者)



(3) BMI

表 37、表 38、表 39、表 40 及び図 33、図 34、図 35、図 36 は、平成 29 年度及び平成 30 年度参加者における BMI の基準歩数別の平均値及び標準偏差を、基準歩数達成者と未達成者に分けて示したものである。

平成 29 年度において、基準歩数 3,000 歩の達成者における BMI は有意に減少した ($p < 0.001$) が、未達成者は有意な差は認められなかった。基準歩数 7,000 歩において、達成者の BMI は有意に減少した ($p < 0.001$) が、未達成者においては有意な差は認められなかった。「その他」に分類される参加者において、達成者の BMI は有意に減少し ($p < 0.001$)、未達成者においても有意に減少した ($p < 0.01$)。平成 30 年度において、基準歩数 3,000 歩の達成者における BMI は有意に減少した ($p < 0.05$) が、未達成者におい

ては有意な差は認められなかった。基準歩数 7,000 歩においても、達成者、未達成者とも有意な差は認められなかった。「その他」に分類される参加者において、達成者の BMI は有意に減少した ($p < 0.001$) が、未達成者においては有意な差は認められなかった。

平成 30 年度における参加年度別では、平成 29 年度からの参加者は基準歩数 3,000 歩、7,000 歩においては達成者、未達成者とも有意な差は認められなかったが、「その他」に分類される参加者において、達成者の BMI は有意に減少した ($p < 0.01$)。未達成者においては有意な差は認められなかった。平成 30 年度からの参加者は、基準歩数 3,000 歩、7,000 歩においては達成者、未達成者とも有意な差は認められなかったが、「その他」に分類される参加者において、達成者の BMI は有意に減少した ($p < 0.01$)。未達成者においては有意な差は認められなかった。

表 37 平成 29 年度事業実施前後における BMI の基準歩数別の平均値及び標準偏差

BMI	3,000 歩		7,000 歩		その他	
	達成者	未達成者	達成者	未達成者	達成者	未達成者
実施前平均 (H29 年 7 月)	22.6	23.0	23.4	22.5	22.7	23.6
標準偏差	2.84	3.20	3.46	2.66	2.26	3.90
実施後平均 (H29 年 12 月)	22.2	22.8	22.7	23.2	22.4	23.2
標準偏差	2.80	3.09	2.86	2.70	2.36	4.06
人数	81	28	127	24	102	51

表 38 平成 30 年度参加者における BMI の基準歩数別の平均値及び標準偏差 (全体)

BMI	3,000 歩		7,000 歩		その他	
	達成者	未達成者	達成者	未達成者	達成者	未達成者
H29 年 12 月 ・ H30 年 7 月 (平均)	22.6	21.5	22.1	23.0	22.5	21.6
標準偏差	3.00	3.26	2.26	2.15	2.56	3.26
H30 年 12 月 (平均)	22.4	21.8	21.8	23.0	22.3	21.4
標準偏差	2.82	2.35	2.75	1.80	2.70	2.92
人数	74	23	106	20	121	38

表 39 平成 30 年度参加者における BMI の基準歩数別の平均値及び標準偏差
(平成 29 年度からの参加者)

BMI	3,000 歩		7,000 歩		その他	
	達成者	未達成者	達成者	未達成者	達成者	未達成者
H29 年 12 月 (平均)	20.9	22.6	22.0	23.0	22.7	21.1
標準偏差	1.62	1.32	2.19	2.26	2.56	3.07
H30 年 12 月 (平均)	20.6	22.5	21.8	23.0	22.7	20.9
標準偏差	1.65	1.44	2.77	1.88	3.15	2.68
人数	10	4	88	18	47	23

表 40 平成 30 年度参加者における BMI の基準歩数別の平均値及び標準偏差
(平成 30 年度からの参加者)

BMI	3,000 歩		7,000 歩		その他	
	達成者	未達成者	達成者	未達成者	達成者	未達成者
H30 年 7 月 (平均)	22.8	21.3	22.2	23.1	22.3	22.3
標準偏差	3.08	3.49	2.55	0.65	2.54	3.39
H30 年 12 月 (平均)	22.6	21.6	22.2	22.9	22.1	22.2
標準偏差	2.86	2.48	2.61	0.85	2.32	3.10
人数	64	19	18	2	74	15

図 33 平成 29 年度事業実施前後における BMI の基準歩数別の平均値及び有意差

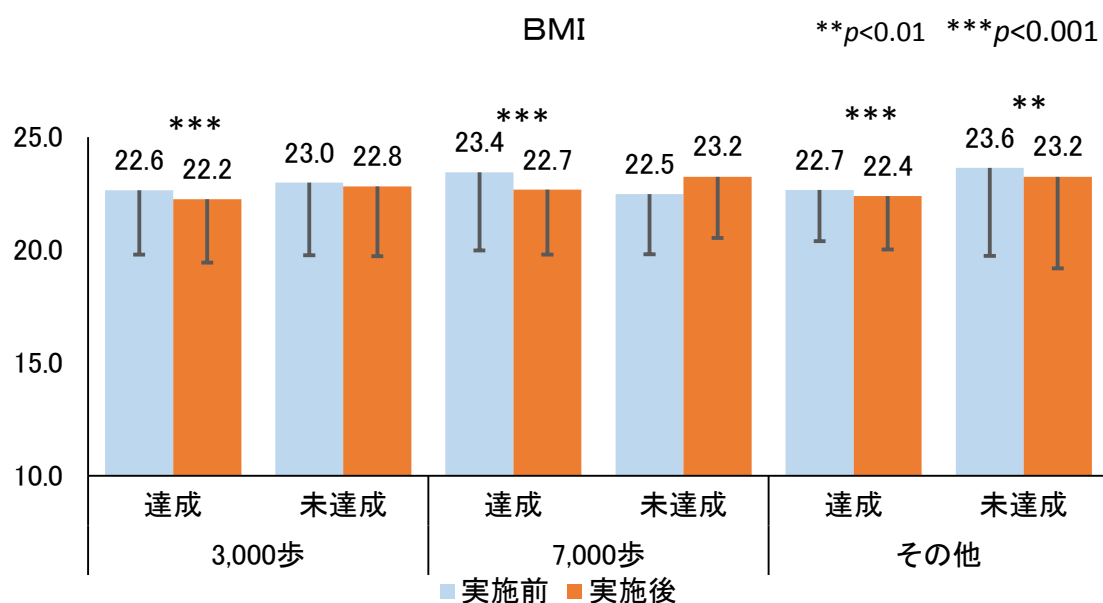


図 34 平成 30 年度参加者における BMI の基準歩数別の平均値及び有意差（全体）

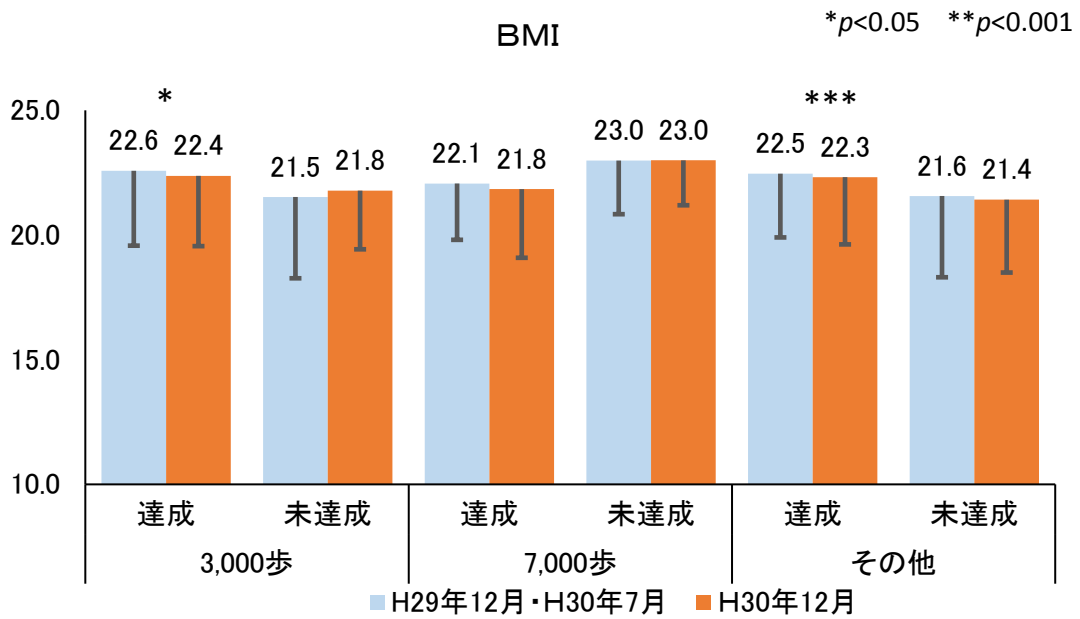


図 35 平成 30 年度参加者における BMI の基準歩数別の平均値及び有意差（平成 29 年度からの参加者）

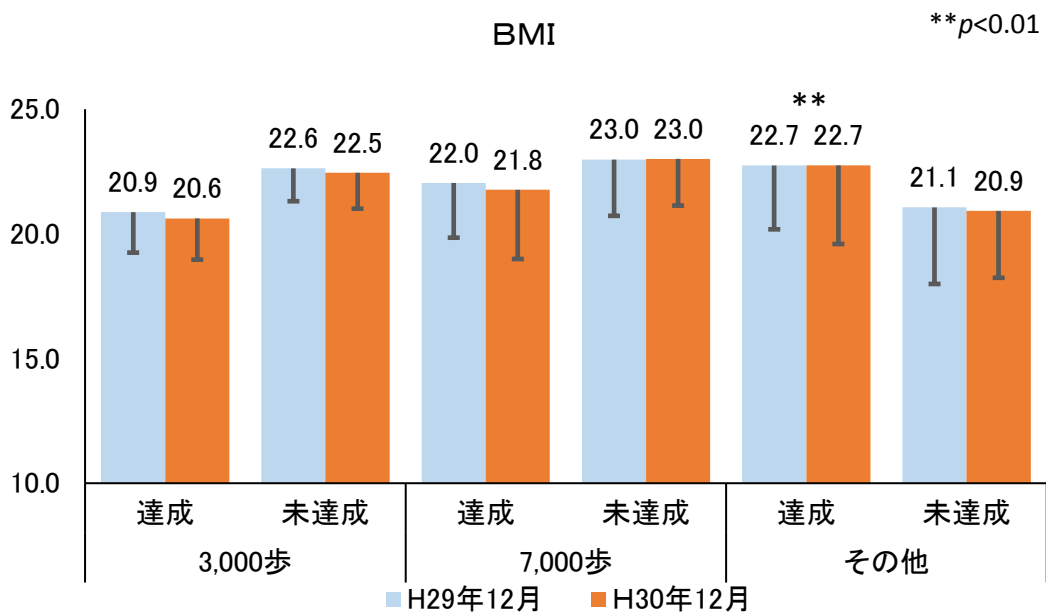
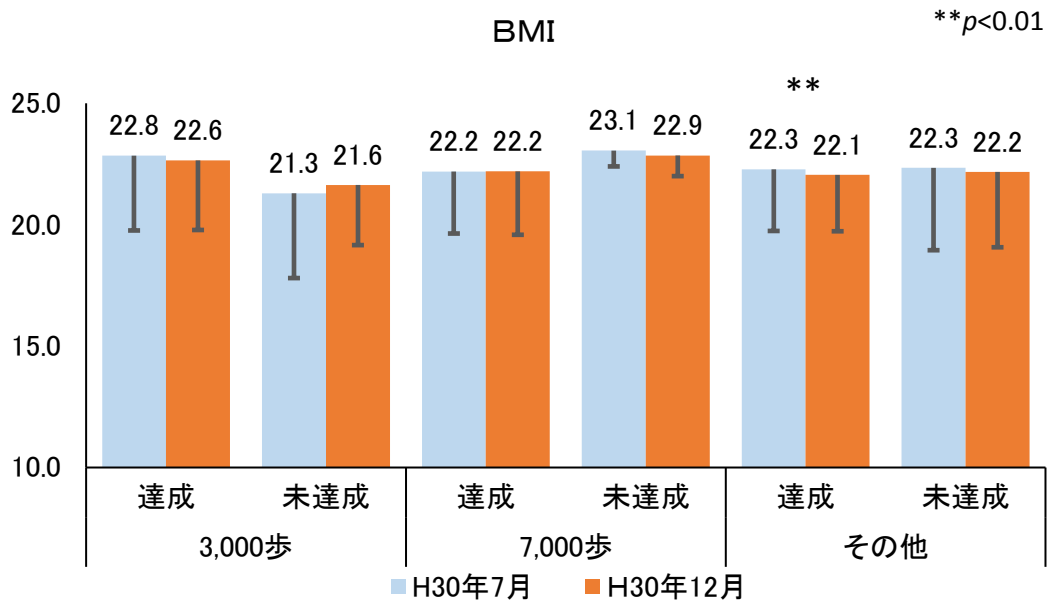


図 36 平成 30 年度参加者における BMI の基準歩数別の平均値及び有意差（平成 30 年度からの参加者）



(4) 歩数と身体組成分析結果の考察

図 25 に示したように、平成 29 年度において基準歩数達成者はいずれの群においても事業実施後に体重が有意に減少した。基準歩数がその他に分類される群においては、未達成者も有意に減少した。

一方、図 26 に示したように、平成 30 年度においては、基準歩数 3,000 歩及びその他に分類される群の達成者のみ有意に減少した。これらのことから、基準歩数を達成することは、体重減少に一定の効果を示すと考えられる。しかし、図 27 及び図 28 に示したように、平成 30 年度において参加年度別にみると、平成 29 年度からの参加者においては基準歩数 3,000 歩が、平成 30 年度からの参加者においては基準歩数 7,000 歩が体重に有意な変化が認められなかった。これらのことから、基準歩数の多い、あるいは少ないということや、それらを達成しているかどうかということだけでなく、別の要因も影響を与えると考えられる。また、トレーニングにおける漸進性の原則を踏まえると、継続者に対する基準歩数は、漸増させていくことも検討していくことが必要であると考えられる。

次に、図 29 に示したように腹囲についてみると、平成 29 年度の事業実施後には、基準歩数 3,000 歩の達成及び未達成者、基準歩数 7,000 歩の達成者、その他の群の達成者で有意に減少した。しかし、平成 30 年度においてはすべての群で有意な変化は認められなかった。これを参加年度別（図 31 及び図 32）にみても、同様の結果であり、特に平成 29 年度からの参加者においては、有意な差は認められなかったものの、多くの群で事業実施後に腹囲が増加していた。これらのことから、平成 29 年度においては基準歩数達成が腹囲減少に有効であったと考えられるが、平成 30 年度においてはその効果は認められず、腹囲減少にとってこれらの基準歩数では不十分である可能性や、食事等のその他の要因が影響したと考えられる。したがって、その他の要因を調査していくことと、その結果から基準歩数が適正かどうか併せて検討していくことが必要であろう。

図 33 から図 36 にかけて、BMI についてみると、BMI はその計算式から体重の変動による影響を受けるため、体重の変化と類似した変化を示すことが多いと考えられる。いずれの年度や群においても、肥満に分類される平均値ではなく、事業実施前後ともにほぼ適正レベルにあるため、ウォーキングが一定の効

果を示し、体重を大きく増加させない抑止となったと考えられる。

4. 医療費分析

医療費分析対象者は本事業参加者のうち平成31年3月31日時点の年齢が74歳以下の国民健康保険加入者372名（以下、「参加群」という）及び事業に参加していない国民健康保険加入者1,113名（以下、「対照群」という）で表41に示した通りである。なお、対照群の抽出条件は、平成29年度からの参加群1名に対しては、平成29年度に抽出した同対照群3名とし（但し、死亡、転居、おりぴい健康マイレージ参加者になったなど、対照群として外れた方がいた場合は、新たに補充はしない）、平成30年度からの参加者については、同年齢、同性別、医療費に近い3名を新たに抽出した。

表41 医療費分析対象者内訳

年齢	参加群									対照群								
	全体			H29年度参加			H30年度参加			全体			H29年度対照			H30年度対照		
	男	女	合計	男	女	合計	男	女	合計	男	女	合計	男	女	合計	男	女	合計
20-24	0	1	1		1	1				0	3	3		3	3			
30-34	0	1	1		1	1				0	3	3		3	3			
35-39	0	1	1		1	1				0	3	3		3	3			
40-44	2	4	6	1	3	4	1	1	2	6	12	18	3	9	12	3	3	6
45-49	2	4	6	1	1	2	1	3	4	6	12	18	3	3	6	3	9	12
50-54	3	5	8	3	3	6		2	2	9	15	24	9	9	18		6	6
55-59	3	9	12	2	6	8	1	3	4	9	27	36	6	18	24	3	9	12
60-64	8	28	36	5	14	19	3	14	17	24	84	108	15	42	57	9	42	51
65-69	57	77	134	36	43	79	21	34	55	170	230	400	107	128	235	63	102	165
70-74	66	101	167	47	65	112	19	36	55	197	303	500	140	195	335	57	108	165
合計	141	231	372	95	138	233	46	93	139	421	692	1,113	283	413	696	138	279	417

表42及び図37は平成28年4月～平成30年10月までの参加群及び対照群の外来医療費（医科外来＋調剤）を示したものである。また、表43及び図38、図39は平成29年度と平成30年度対同期間（4か月間）の参加群及び対照群の医療費増減率を示したものである。

参加群と対照群では、対照群は前年同期間における増減率は3.0%の増加であったが、参加群においては29.1%と大幅に増加していた。特に、平成30年度からの参加群における対同期間の増減率は、51.9%と大幅な増加を示した。

表 42 平成 30 年度参加者の月別外来医療費一覧表

(単位：円)

期 間	外来月別医療費					
	参加群			対照群		
	H29参加 (233名)	H30参加 (139名)	参加群全員 (372名)	H29対照 (696名)	H30対照 (417名)	対照群全員 (1,113名)
平成28年 4月	2,367,710	1,298,370	3,666,080	8,873,190	5,538,740	14,411,930
平成28年 5月	2,002,680	2,165,810	4,168,490	7,084,490	5,839,390	12,923,880
平成28年 6月	2,463,100	1,651,570	4,114,670	7,936,050	5,351,150	13,287,200
平成28年 7月	2,414,580	1,992,410	4,406,990	7,678,480	6,015,220	13,693,700
平成28年 8月	2,537,870	2,127,720	4,665,590	8,977,120	5,846,030	14,823,150
平成28年 9月	2,932,230	1,881,140	4,813,370	8,605,450	5,717,330	14,322,780
平成28年 10月	3,539,060	1,429,630	4,968,690	8,376,750	5,724,380	14,101,130
平成28年 11月	2,500,190	2,067,220	4,567,410	8,361,450	6,159,350	14,520,800
平成28年 12月	3,292,240	1,849,080	5,141,320	9,015,190	6,867,860	15,883,050
平成29年 1月	2,660,330	1,552,570	4,212,900	8,544,330	6,440,190	14,984,520
平成29年 2月	2,616,620	2,060,460	4,677,080	8,771,990	6,417,360	15,189,350
平成29年 3月	2,907,340	2,249,780	5,157,120	8,757,560	6,514,740	15,272,300
平成29年 4月	3,320,380	2,050,100	5,370,480	8,472,120	6,670,010	15,142,130
平成29年 5月	2,708,520	1,911,400	4,619,920	9,237,870	6,828,980	16,066,850
平成29年 6月	3,042,640	1,682,310	4,724,950	9,328,670	7,047,770	16,376,440
平成29年 7月	3,094,120	1,715,500	4,809,620	9,141,770	6,501,190	15,642,960
平成29年 8月	2,789,490	1,877,510	4,667,000	9,992,110	6,490,710	16,482,820
平成29年 9月	2,433,040	1,563,890	3,996,930	9,383,300	6,837,940	16,221,240
平成29年 10月	2,883,920	1,888,290	4,772,210	9,852,290	6,207,890	16,060,180
平成29年 11月	2,554,790	1,918,410	4,473,200	9,598,180	6,673,980	16,272,160
平成29年 12月	2,935,560	1,931,810	4,867,370	10,448,920	6,372,200	16,821,120
平成30年 1月	3,072,250	2,465,070	5,537,320	9,776,140	6,745,950	16,522,090
平成30年 2月	3,014,640	2,617,590	5,632,230	10,351,180	6,878,840	17,230,020
平成30年 3月	3,296,140	2,778,620	6,074,760	11,097,700	7,747,510	18,845,210
平成30年 4月	3,291,030	2,113,610	5,404,640	10,079,830	6,850,410	16,930,240
平成30年 5月	3,373,620	2,938,360	6,311,980	9,366,290	7,185,310	16,551,600
平成30年 6月	3,158,680	2,666,430	5,825,110	11,123,850	7,265,420	18,389,270
平成30年 7月	3,001,240	2,664,520	5,665,760	9,532,810	6,996,180	16,528,990
平成30年 8月	3,059,960	2,529,740	5,589,700	9,381,850	6,403,840	15,785,690
平成30年 9月	3,360,070	2,629,050	5,989,120	9,541,970	6,770,720	16,312,690
平成30年 10月	3,423,370	2,878,950	6,302,320	10,559,370	7,147,060	17,706,430

図 37 平成 30 年度参加者の年度別月別外来医療費推移

(単位：円)

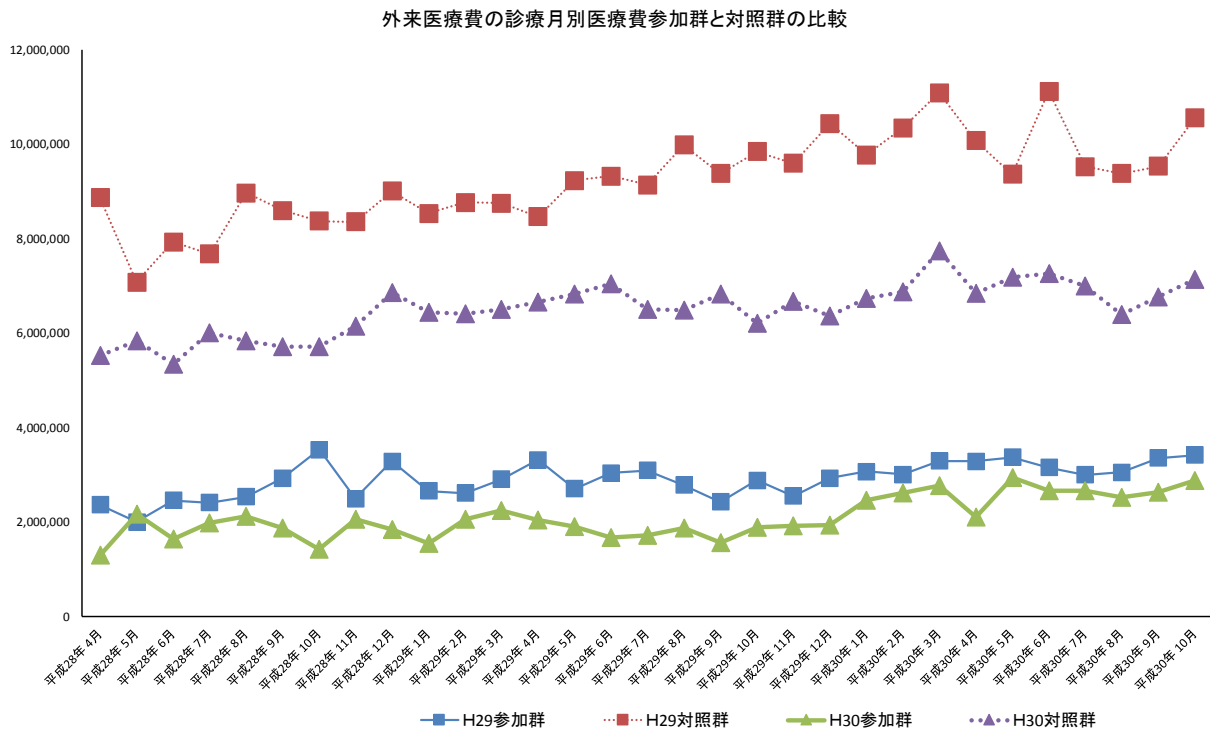


表 43 平成 29 年度と平成 30 年度対同期間（4 か月間）の医療費増減率

(単位：円)

		月別医療費					
		参加群			対照群		
		H29参加 (233名)	H30参加 (139名)	参加群全員 (372名)	H29対照 (696名)	H30対照 (417名)	対照群全員 (1,113名)
29年度	H29年07月	3,094,120	1,715,500	4,809,620	9,141,770	6,501,190	15,642,960
	H29年08月	2,789,490	1,877,510	4,667,000	9,992,110	6,490,710	16,482,820
	H29年09月	2,433,040	1,563,890	3,996,930	9,383,300	6,837,940	16,221,240
	H29年10月	2,883,920	1,888,290	4,772,210	9,852,290	6,207,890	16,060,180
	合計	11,200,570	7,045,190	18,245,760	38,369,470	26,037,730	64,407,200
	月平均	2,800,143	1,761,298	4,561,440	9,592,368	6,509,433	16,101,800
30年度	H30年07月	3,001,240	2,664,520	5,665,760	9,532,810	6,996,180	16,528,990
	H30年08月	3,059,960	2,529,740	5,589,700	9,381,850	6,403,840	15,785,690
	H30年09月	3,360,070	2,629,050	5,989,120	9,541,970	6,770,720	16,312,690
	H30年10月	3,423,370	2,878,950	6,302,320	10,559,370	7,147,060	17,706,430
	合計	12,844,640	10,702,260	23,546,900	39,016,000	27,317,800	66,333,800
	月平均	3,211,160	2,675,565	5,886,725	9,754,000	6,829,450	16,583,450
増減率		14.7%	51.9%	29.1%	1.7%	4.7%	3.0%

図 38 平成 29 年度と平成 30 年度対同期間（4 か月間）の参加群医療費増減の変化（単位：円）

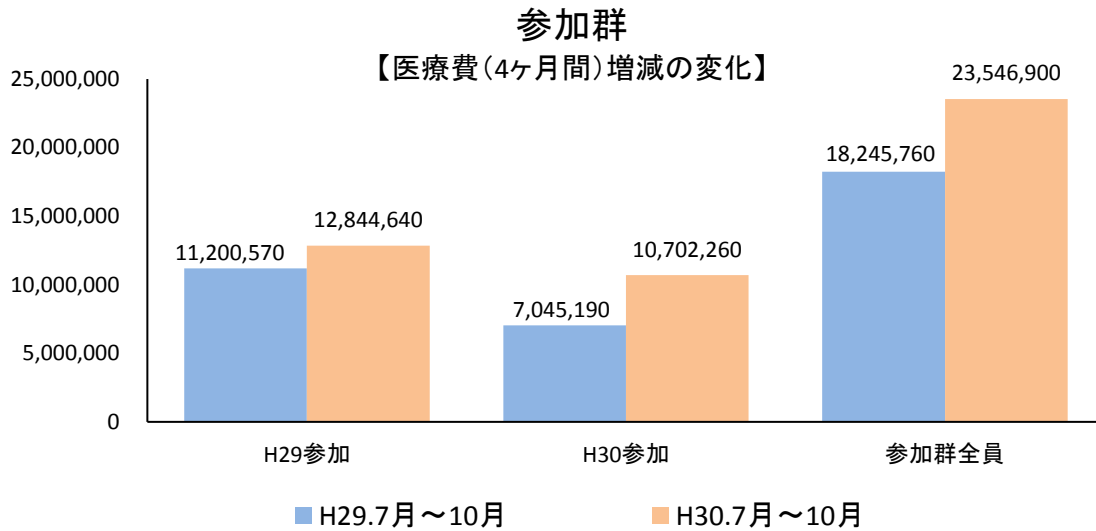


図 39 平成 29 年度と平成 30 年度対同期間（4 か月間）の対照群医療費増減の変化（単位：円）

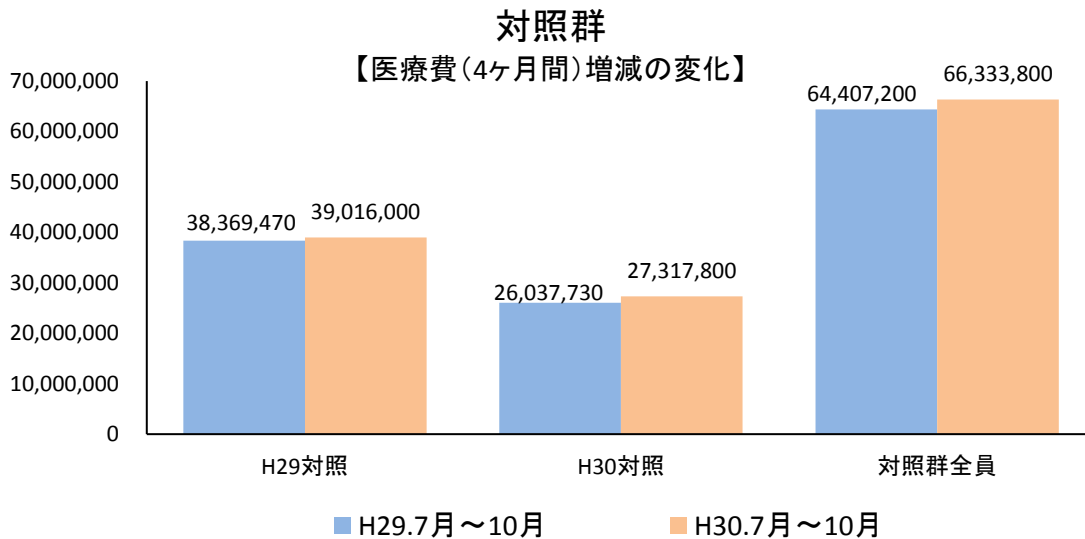


表 44 及び図 40 は参加群及び対照群における 1 名当たりの月別外来医療費を示したものである。平成 30 年度からの参加群において、平成 30 年 1 月以降、平成 29 年度からの参加群及び対照群と比較し医療費が徐々に増加しており、事業終了月の平成 30 年 10 月においても、20,712 円と他の群と比較し高い医療費を示した。

表 45 及び図 41 は、平成 29 年度及び平成 30 年度対同期間（4 か月間）の 1 名当たりの医療費比較を示したものである。平成 29 年 7 月から 10 月において、参加群は対照群と比べて 1 名当たりの医療費は低い値を示したが、平成 30 年 7 月から 10 月における平成 30 年度からの参加群における医療費の高さは、平成 29 年度からの参加群及び対照群と比較し、顕著であった。

表 44 平成 30 年度参加者の 1 名当たりの月別外来医療費

(単位:円)

期 間	外来1名当たり月別医療費					
	参加群			対照群		
	H29参加 (233名)	H30参加 (139名)	参加群全員 (372名)	H29対照 (696名)	H30対照 (417名)	対照群全員 (1,113名)
平成28年 4月	10,162	9,341	9,855	12,749	13,282	12,949
平成28年 5月	8,595	15,581	11,206	10,179	14,003	11,612
平成28年 6月	10,571	11,882	11,061	11,402	12,832	11,938
平成28年 7月	10,363	14,334	11,847	11,032	14,425	12,303
平成28年 8月	10,892	15,307	12,542	12,898	14,019	13,318
平成28年 9月	12,585	13,533	12,939	12,364	13,711	12,869
平成28年 10月	15,189	10,285	13,357	12,036	13,728	12,669
平成28年 11月	10,730	14,872	12,278	12,014	14,771	13,047
平成28年 12月	14,130	13,303	13,821	12,953	16,470	14,270
平成29年 1月	11,418	11,170	11,325	12,276	15,444	13,463
平成29年 2月	11,230	14,823	12,573	12,603	15,389	13,647
平成29年 3月	12,478	16,185	13,863	12,583	15,623	13,722
平成29年 4月	14,251	14,749	14,437	12,173	15,995	13,605
平成29年 5月	11,625	13,751	12,419	13,273	16,376	14,436
平成29年 6月	13,059	12,103	12,701	13,403	16,901	14,714
平成29年 7月	13,279	12,342	12,929	13,135	15,590	14,055
平成29年 8月	11,972	13,507	12,546	14,356	15,565	14,809
平成29年 9月	10,442	11,251	10,744	13,482	16,398	14,574
平成29年 10月	12,377	13,585	12,829	14,156	14,887	14,430
平成29年 11月	10,965	13,802	12,025	13,790	16,005	14,620
平成29年 12月	12,599	13,898	13,084	15,013	15,281	15,113
平成30年 1月	13,186	17,734	14,885	14,046	16,177	14,845
平成30年 2月	12,938	18,832	15,140	14,872	16,496	15,481
平成30年 3月	14,147	19,990	16,330	15,945	18,579	16,932
平成30年 4月	14,125	15,206	14,529	14,483	16,428	15,211
平成30年 5月	14,479	21,139	16,968	13,457	17,231	14,871
平成30年 6月	13,557	19,183	15,659	15,983	17,423	16,522
平成30年 7月	12,881	19,169	15,231	13,697	16,777	14,851
平成30年 8月	13,133	18,200	15,026	13,480	15,357	14,183
平成30年 9月	14,421	18,914	16,100	13,710	16,237	14,657
平成30年 10月	14,693	20,712	16,942	15,172	17,139	15,909

図 40 平成 30 年度参加群における 1 名当たりの月別外来医療費の推移（単位：円）

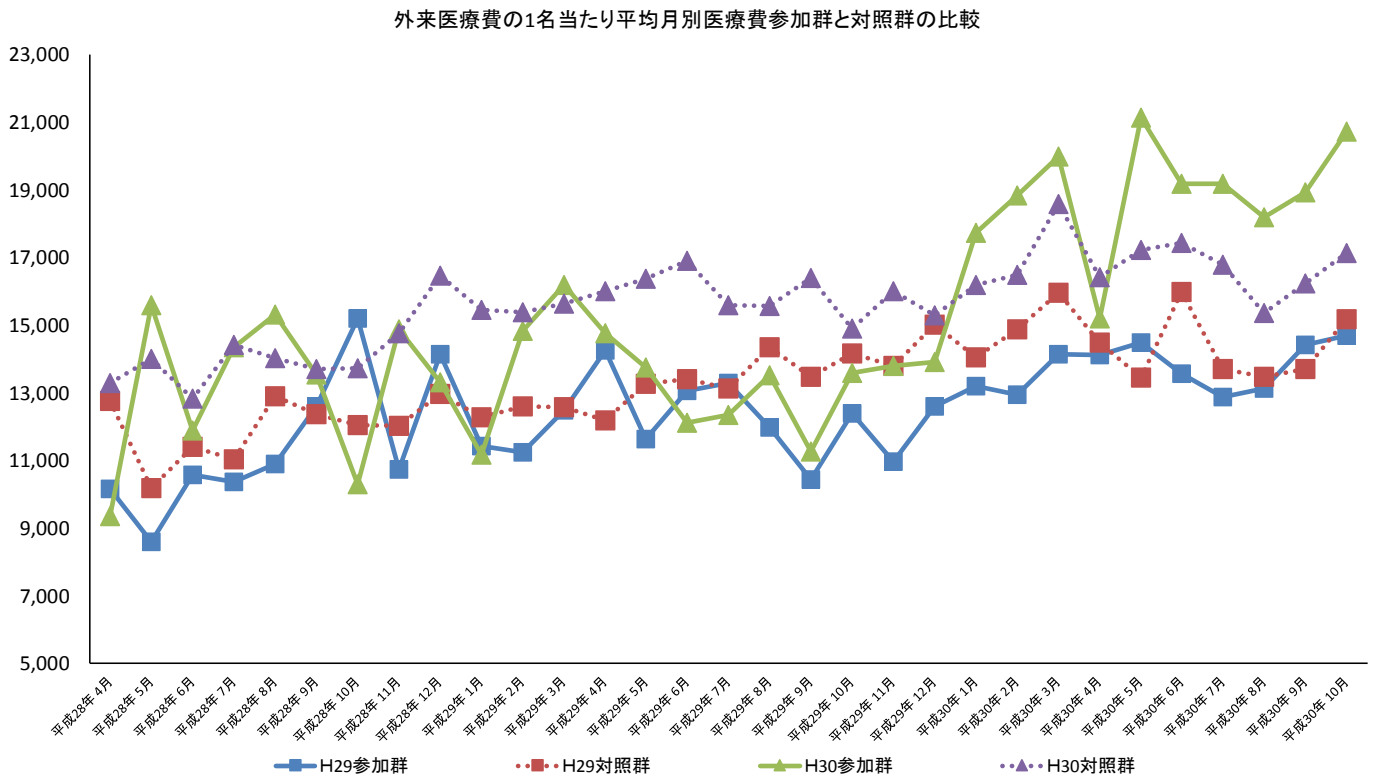


表 45 平成 29 年度と平成 30 年度対同期間（4 か月間）の 1 名当たり医療費比較（単位：円）

		月別1名当たり医療費					
		参加群			対照群		
		H29参加 (233名)	H30参加 (139名)	参加群全員 (372名)	H29対照 (696名)	H30対照 (417名)	対照群全員 (1,113名)
29年度	H29年07月	13,279	12,342	12,929	13,135	15,590	14,055
	H29年08月	11,972	13,507	12,546	14,356	15,565	14,809
	H29年09月	10,442	11,251	10,744	13,482	16,398	14,574
	H29年10月	12,377	13,585	12,829	14,156	14,887	14,430
	平均	12,018	12,671	12,262	13,782	15,610	14,467
30年度	H30年07月	12,881	19,169	15,231	13,697	16,777	14,851
	H30年08月	13,133	18,200	15,026	13,480	15,357	14,183
	H30年09月	14,421	18,914	16,100	13,710	16,237	14,657
	H30年10月	14,693	20,712	16,942	15,172	17,139	15,909
	平均	13,782	19,249	15,825	14,014	16,378	14,900

図 41 平成 29 年度と平成 30 年度対前年同期間（4 か月間）の 1 名当たり医療費推移（単位：円）

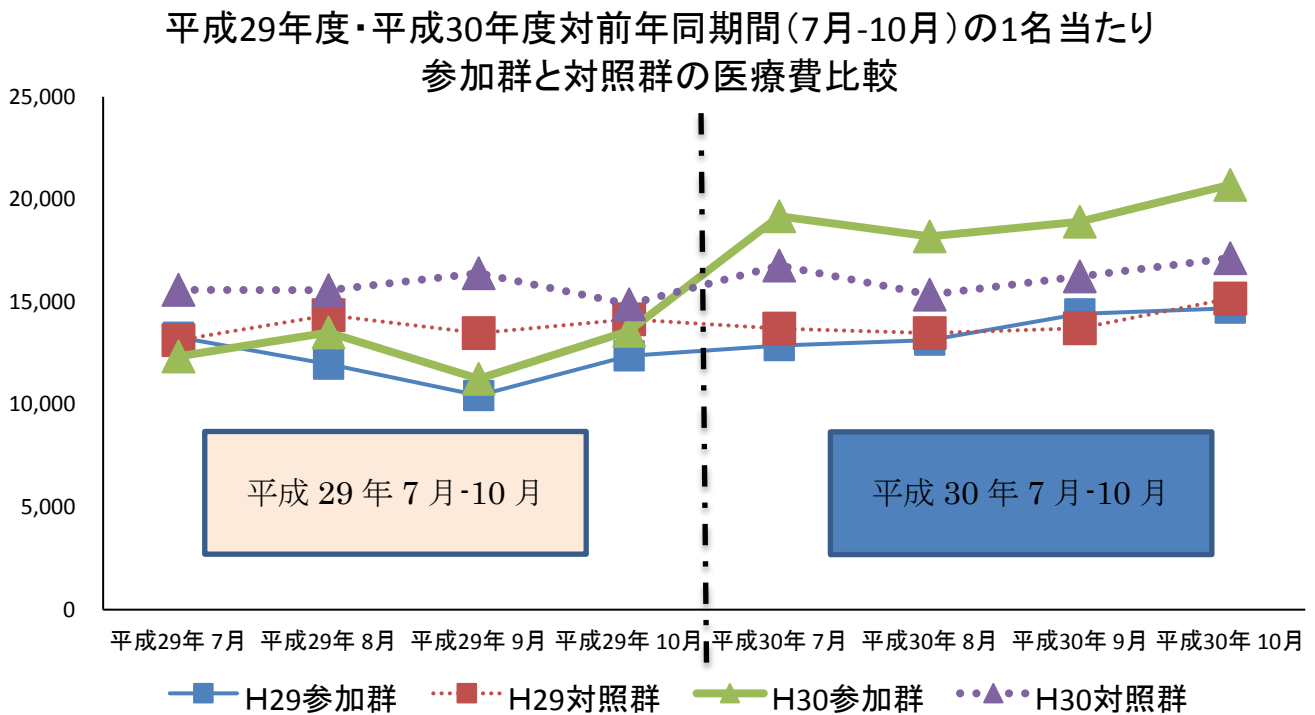


表 46 及び図 42、図 43 は、参加群を平均歩数 8,000 歩以上の群（143 名）と 4,000 歩以下の群（52 名）に分け、外来医療費を前年同期間（平成 29 年 7 月～10 月）と比較したものである。

表 46 に示したように、平成 29 年度からの参加群において、平均歩数 8,000 歩以上の群の外来医療費は、増減率が前年同期間において 5.8%減少したが、平成 30 年度からの参加群においては、平均歩数 8,000 歩以上及び 4,000 歩以下の両群で、前年同期間における増減率がそれぞれ 33.5%、35.8%増加した。

表 47 及び図 44 は平均歩数 8,000 歩以上の群及び 4,000 歩以下の群における前年同期間（平成 29 年 7 月～10 月）の 1 名当たり外来医療費の比較を示したものである。対同期間の比較では、平成 29 年度からの参加群において、平均歩数 8,000 歩以上の群では 8 月以外の 3 か月間に対前年同期間の医療費は減少していた。

しかしながら、他の群においては、一部 1 名当たり外来医療費が大きく減少している月はあるものの、前年同期間と比較して一定の傾向は見出しづらい結果であった。

表 46 平均歩数 8,000 歩以上の群及び 4,000 歩以下の群における対 29 年度同月期間外来医療費増減率
(単位：円)

		月別医療費					
		8,000歩以上			4,000歩以下		
		H29参加 (102名)	H30参加 (41名)	8,000歩以上 全員 (143名)	H29参加 (29名)	H30参加 (23名)	4,000歩以下 全員 (52名)
29年度	H29年07月	1,445,710	464,780	1,910,490	304,690	257,550	562,240
	H29年08月	929,360	363,030	1,292,390	306,730	237,940	544,670
	H29年09月	1,109,340	478,040	1,587,380	374,370	181,990	556,360
	H29年10月	1,137,940	351,310	1,489,250	300,820	249,790	550,610
	合計	4,622,350	1,657,160	6,279,510	1,286,610	927,270	2,213,880
30年度	H30年07月	1,134,200	518,860	1,653,060	376,100	274,720	650,820
	H30年08月	1,160,550	378,600	1,539,150	167,480	404,920	572,400
	H30年09月	1,059,580	670,810	1,730,390	376,050	230,140	606,190
	H30年10月	999,860	644,180	1,644,040	411,080	349,350	760,430
	合計	4,354,190	2,212,450	6,566,640	1,330,710	1,259,130	2,589,840
増減率		-5.8%	33.5%	4.6%	3.4%	35.8%	17.0%

※平均歩数が 1 回もなかった 33 名は集計から除外。

図 42 平均歩数 8,000 歩以上の群における対 29 年度同月期間外来医療費増減の変化 (単位：円)

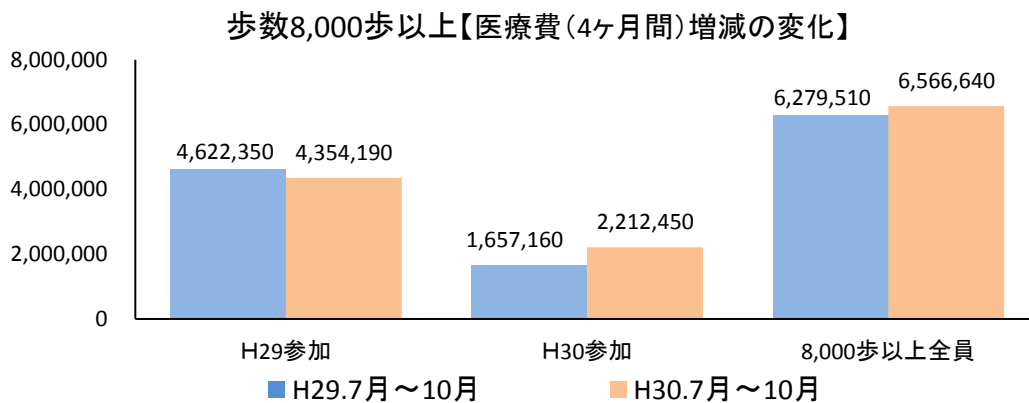


図 43 平均歩数 4,000 歩以下の群における対 29 年度同月期間外来医療費増減の変化 (単位：円)

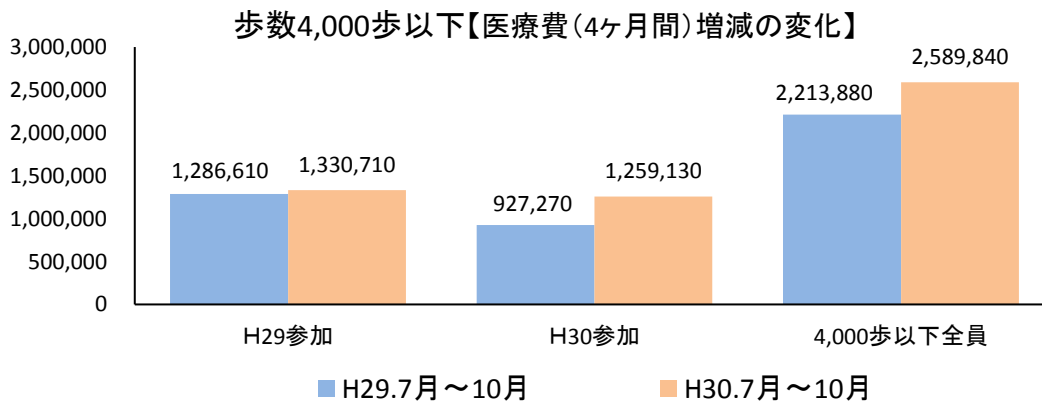


表 47 平均歩数 8,000 歩以上の群及び 4,000 歩以下の群における対 29 年度同月期間 1 名当たり

外来医療費一覧表

(単位：円)

		月別1名当たり医療費					
		8,000歩以上			4,000歩以下		
		H29参加 (102名)	H30参加 (41名)	8,000歩以上 全員 (143名)	H29参加 (29名)	H30参加 (23名)	4,000歩以下 全員 (52名)
29年度	H29年07月	14,174	11,336	13,360	10,507	11,198	10,812
	H29年08月	9,111	8,854	9,038	10,577	10,345	10,474
	H29年09月	10,876	11,660	11,101	12,909	7,913	10,699
	H29年10月	11,156	8,569	10,414	10,373	10,860	10,589
30年度	H30年07月	11,120	12,655	11,560	12,969	11,944	12,516
	H30年08月	11,378	9,234	10,763	5,775	17,605	11,008
	H30年09月	10,388	16,361	12,101	12,967	10,006	11,658
	H30年10月	9,803	15,712	11,497	14,175	15,189	14,624

図 44 平均歩数 8,000 歩以上の群及び 4,000 歩以下の群における対前年同期間（4 か月間）の 1 名

当たり医療費推移

(単位：円)

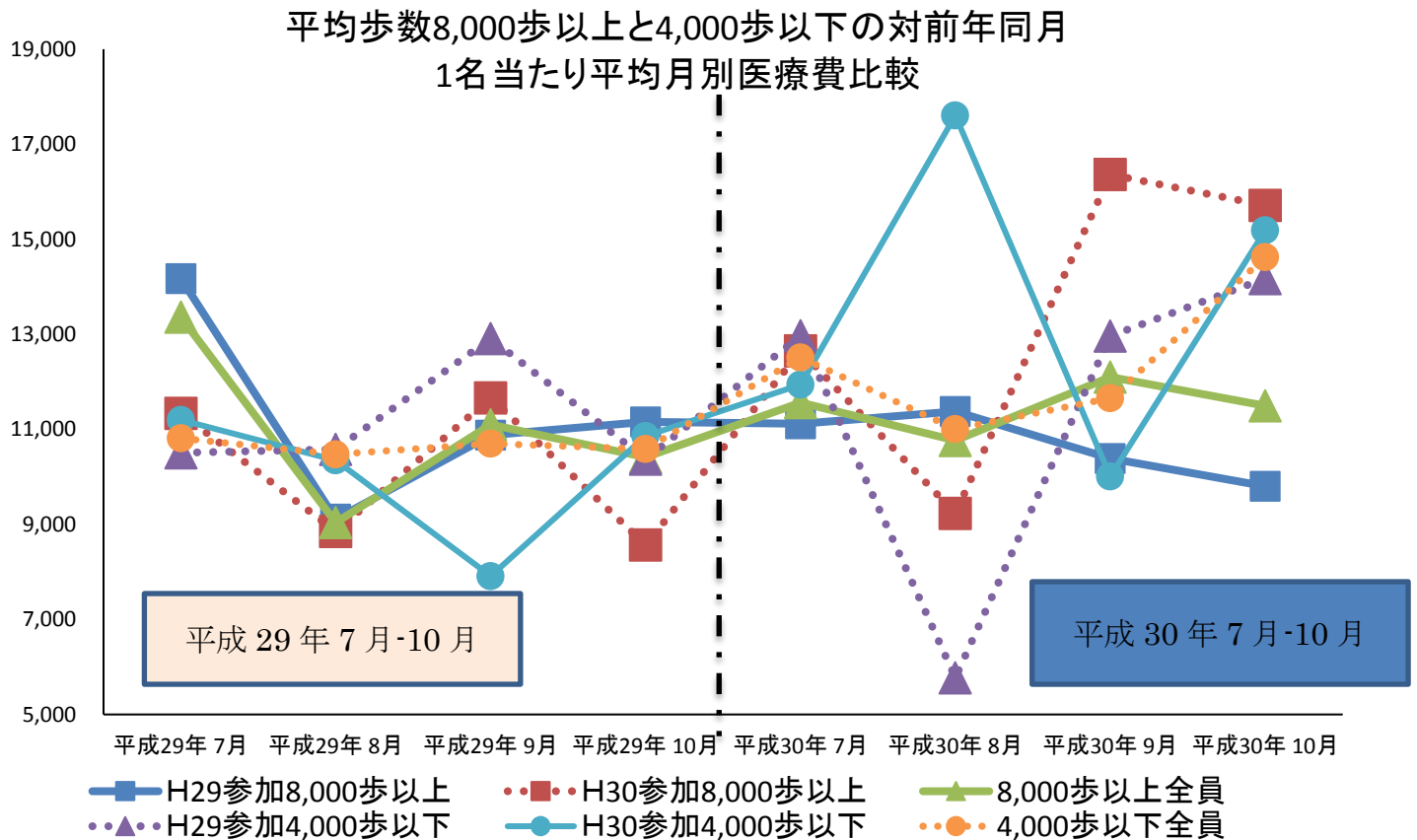


表 48 は、参加群及び対照群における疾病分類別医療費を示したものである。疾病分類別の医療費 1 位～3 位は両群ともに同様の結果であったが、4 位以下は両群において異なる結果を示した。

表 48 参加群及び対照群における疾病分類別医療費

(単位：円)

【参加群】			【対照群】	
参加群 順位	疾病区分	【参加群】 期間合計医療費 (H29年4月-H30年10月)	対照群 順位	【対照群】 期間合計医療費 (H29年4月-H30年10月)
1	(0901) 高血圧性疾患	8,096,440	1	49,196,633
2	(0402) 糖尿病	6,503,309	2	18,932,002
3	(0403) その他の内分泌、栄養及び代謝疾患	4,150,203	3	12,401,050
4	(0210) その他の悪性新生物	3,849,806	10	3,658,870
5	(0206) 乳房の悪性新生物	3,375,879	6	3,953,942
6	(0211) 良性新生物及びその他の新生物	1,707,224	17	1,799,195
7	(1105) 胃炎及び十二指腸炎	1,532,112	5	4,062,842
8	(1302) 関節症	1,419,262	12	2,909,371
9	(1901) 骨折	1,213,149	22	1,056,632
10	(0504) 気分〔感情〕障害	1,178,450	9	3,746,495
11	(0902) 虚血性心疾患	1,160,356	11	2,964,196
12	(1104) 胃潰瘍及び十二指腸潰瘍	761,509	8	3,773,132
13	(1010) 喘息	737,648	4	4,434,485
14	(0202) 結腸の悪性新生物	614,150	13	2,736,064
15	(1309) 骨の密度及び構造の障害	517,371	16	1,925,713
16	(1003) その他の急性上気道感染症	285,528	25	710,262
17	(0201) 胃の悪性新生物	259,472	15	2,169,785
18	(1306) 腰痛症及び坐骨神経痛	232,421	24	741,743
19	(0906) 脳梗塞	186,560	7	3,878,534
20	(1002) 急性咽頭炎及び急性扁桃炎	166,165	28	221,118
21	(1001) 急性鼻咽頭炎〔かぜ〕＜感冒＞	159,270	33	118,400
22	(1005) 急性気管支炎及び急性細気管支炎	145,835	27	256,137
23	(0207) 子宮の悪性新生物	133,230	18	1,767,913
24	(0908) その他の脳血管疾患	80,560	20	1,304,873
25	(0301) 貧血	63,810	34	69,312
26	(1004) 肺炎	51,240	31	203,085
27	(1107) 慢性肝炎（アルコール性のものを除く）	38,986	35	67,890
28	(0205) 気管、気管支及び肺の悪性新生物	18,320	14	2,266,484
29	(0203) 直腸S状結腸移行部及び直腸の悪性新生物	0	23	862,382
30	(0204) 肝及び肝内胆管の悪性新生物	0	29	206,680
31	(0208) 悪性リンパ腫	0	21	1,183,908
32	(0209) 白血病	0	39	0
33	(0501) 血管性及び詳細不明の認知症	0	30	204,660
34	(0904) くも膜下出血	0	38	23,230
35	(0905) 脳内出血	0	19	1,685,968
36	(0907) 脳動脈硬化（症）	0	36	67,398
37	(0909) 動脈硬化（症）	0	26	275,447
38	(0911) 低血圧（症）	0	40	0
39	(1106) アルコール性肝疾患	0	32	128,005
40	(1108) 肝硬変（アルコール性のものを除く）	0	37	48,687

(1) 医療費分析結果の考察

表 43 に示したように、平成 29 年度及び平成 30 年度の同期間における医療費増減率をみると、月平均額自体は参加群の方が低くなっているものの、その増減率は参加群の方が顕著に大きくなっていた。

このことから、参加群においては身体活動や運動への意識が高いことが推察されるため、健康レベルが対照群に比べて高く、医療費自体は低くなったと考えられるが、事業に継続して参加したこと、あるいは新規に事業に参加したからといって医療費が削減傾向になるとは限らないことがこのデータからは推察される。一方で、表 46 に示したように、平均歩数 8,000 歩及び 4,000 歩で参加者を分類し、その医療費の増減をみていくと、平成 29 年度からの参加者は、平成 29 年度と平成 30 年度の同期間比較すると、医療費増減率は 5.8% の減少を示したが、他の群は増加を示した。これらのことから、歩数が多いことが必ずしも医療費削減につながるわけではないことが示唆された。

しかしながら、先行研究において、ウォーキングの歩数が多い人ほど死亡リスクが低下したという報告もある (Dwyer T, Pezic A, Sun C, Cochrane J, Venn A, et al. 2015)。

さらに、歩行速度が遅い人ほど心血管死のリスクが高いという報告もある (Dumurgier J et al. 2009)。前者の先行研究のように、調査期間が長いことを踏まえると、本調査における期間ではウォーキングの効果が医療費に反映されなかったかもしれないが、平成 30 年度からの参加者における医療費の増加率が非常に大きく、歩数以外の部分で平成 29 年度からの参加者との違いを検討していくことが重要になると考えられる。

5. アンケート結果

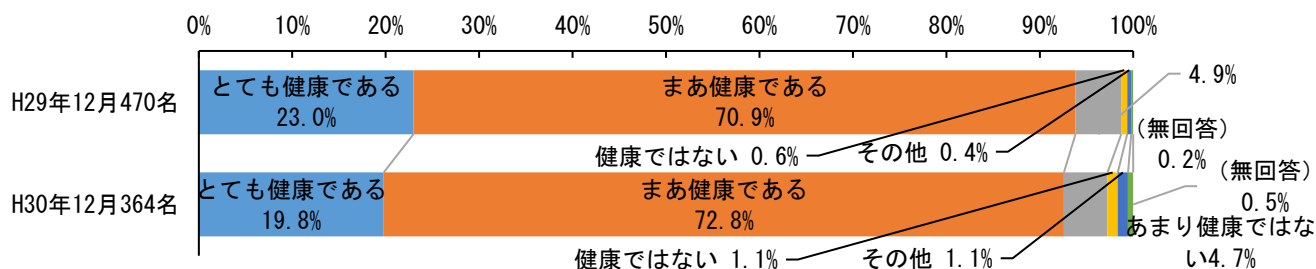
【回答者内訳】

H29年12月	470名
H30年12月	364名

アンケート結果は、平成29年12月と平成30年12月を比較した結果となっている。又、問1から問6は、氏名や住所、性別、年齢、身体に関する内容のため、質問は問7からとなっている。

問7 現在の健康状態をどう思いますか。〔1つに○〕

回答	H29年12月 (470名)		H30年12月 (364名)	
	人数	割合	人数	割合
とても健康である	108	23.0%	72	19.8%
まあ健康である	333	70.9%	265	72.8%
あまり健康ではない	23	4.9%	17	4.7%
健康ではない	3	0.6%	4	1.1%
その他	2	0.4%	4	1.1%
(無回答)	1	0.2%	2	0.5%
合計	470	100.0%	364	100.0%



【H30年12月：その他記入】

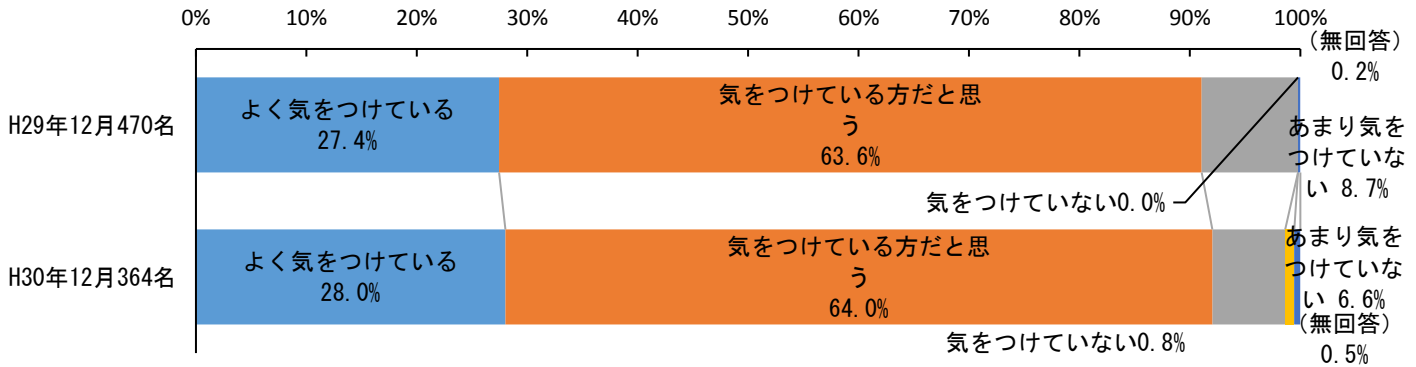
- この11月頃から朝起きる時、足が重く動かないのでつらいです
- 10月の健康診断でPSA42検査中、他はほぼOK

【H29年12月：その他記入】

- 薬を服用しているので分からない

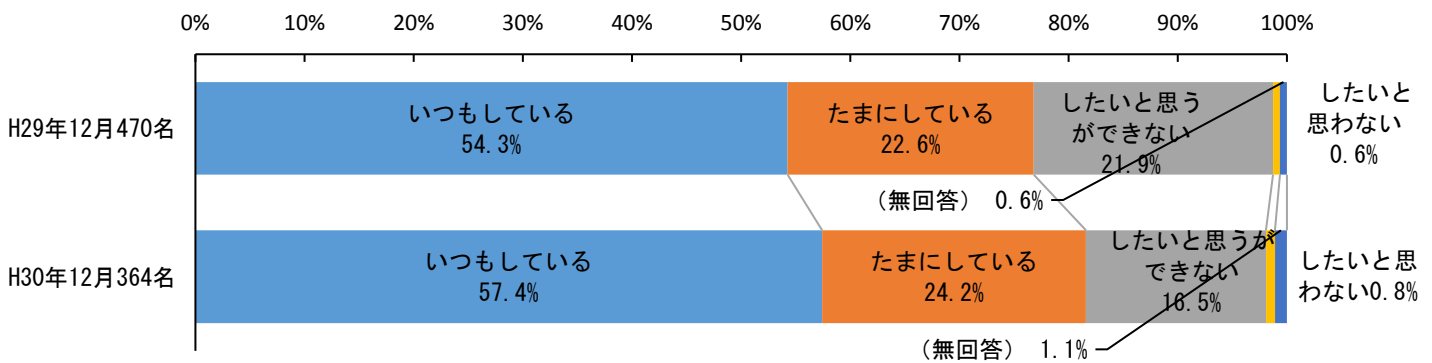
問 8 ふだんから健康に気をつけていますか。〔1つに○〕

回答	H29年12月 (470名)		H30年12月 (364名)	
	人数	割合	人数	割合
よく気をつけている	129	27.4%	102	28.0%
気をつけている方だと思う	299	63.6%	233	64.0%
あまり気をつけていない	41	8.7%	24	6.6%
気をつけていない	0	0.0%	3	0.8%
(無回答)	1	0.2%	2	0.5%
合計	470	100.0%	364	100.0%



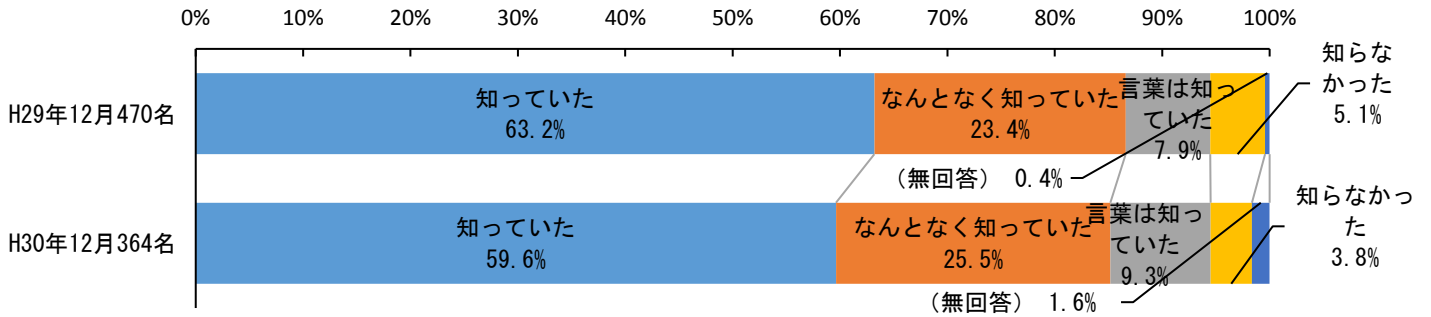
問 9 あなたは現在、あなたにとって最も良い体重に近づけたり、あるいはその体重を維持するようにしていますか。〔1つに○〕

回答	H29年12月 (470名)		H30年12月 (364名)	
	人数	割合	人数	割合
いつもしている	255	54.3%	209	57.4%
たまにしている	106	22.6%	88	24.2%
したいと思うができない	103	21.9%	60	16.5%
したいと思わない	3	0.6%	3	0.8%
(無回答)	3	0.6%	4	1.1%
合計	470	100.0%	364	100.0%



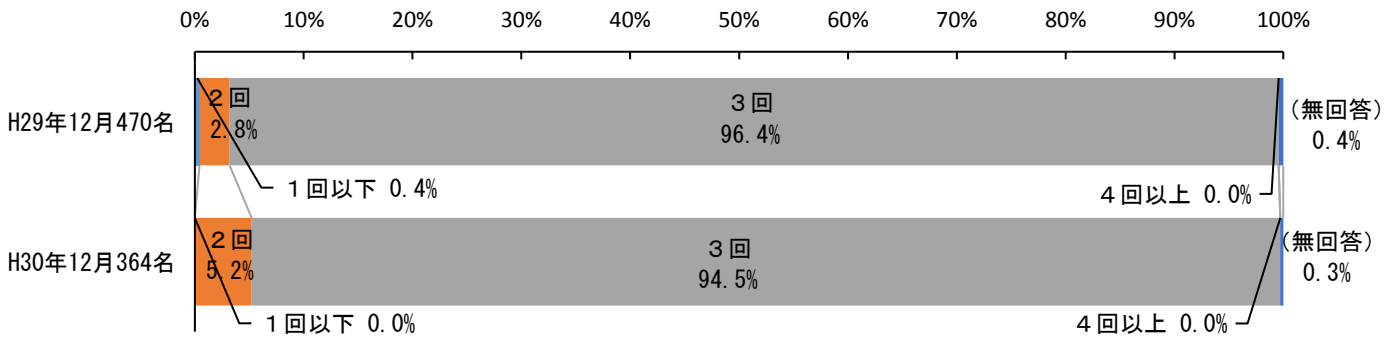
問 10 健康寿命とは、『健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間』のことで、寿命と健康寿命の差を縮めることが健康づくりの大きな目標となっています。
あなたは健康寿命について知っていましたか。〔1つに○〕

回答	H29年12月 (470名)		H30年12月 (364名)	
	人数	割合	人数	割合
知っていた	297	63.2%	217	59.6%
なんとなく知っていた	110	23.4%	93	25.5%
言葉は知っていた	37	7.9%	34	9.3%
知らなかった	24	5.1%	14	3.8%
(無回答)	2	0.4%	6	1.6%
合計	470	100.0%	364	100.0%



問 11 食事は1日何回食べますか。〔1つに○〕

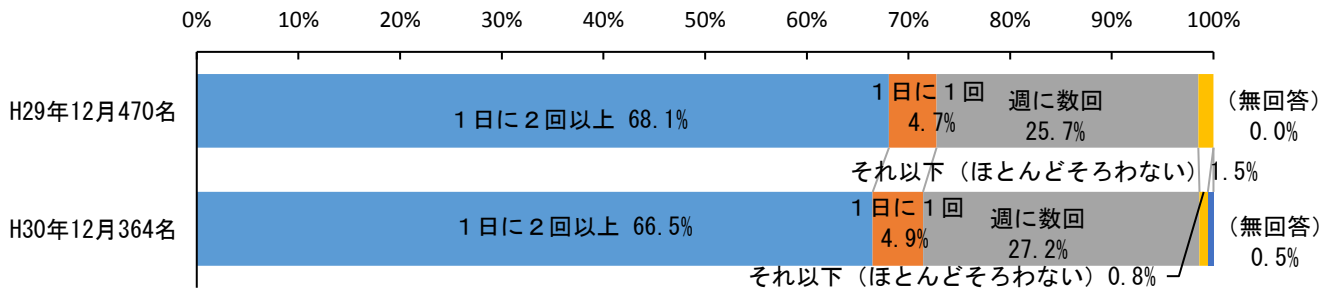
回答	H29年12月 (470名)		H30年12月 (364名)	
	人数	割合	人数	割合
1回以下	2	0.4%	0	0.0%
2回	13	2.8%	19	5.2%
3回	453	96.4%	344	94.5%
4回以上	0	0.0%	0	0.0%
(無回答)	2	0.4%	1	0.3%
合計	470	100.0%	364	100.0%



問 12 主食、主菜、副菜のそろった食事をどのくらい食べていますか。〔1つに○〕

「主食」…ごはん、パン、麺の料理 「主菜」…魚・肉・卵・大豆・大豆製品が中心の料理
 「副菜」…野菜・芋・海藻・きのこが中心の料理

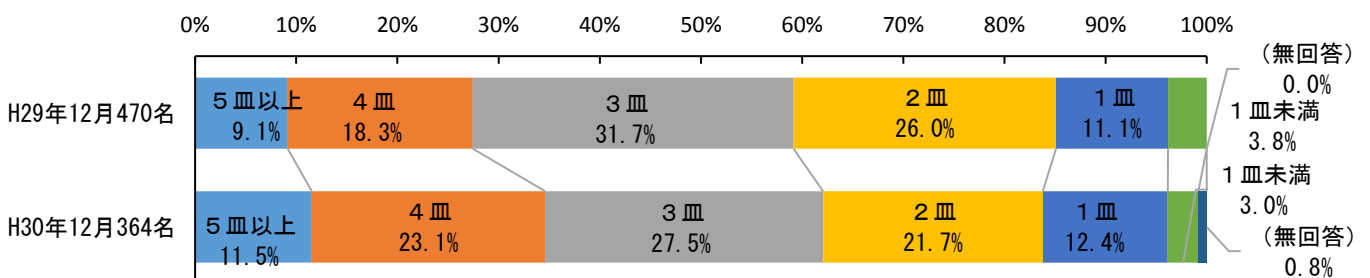
回答	H29年12月 (470名)		H30年12月 (364名)	
	人数	割合	人数	割合
1日に2回以上	320	68.1%	242	66.5%
1日に1回	22	4.7%	18	4.9%
週に数回	121	25.7%	99	27.2%
それ以下 (ほとんどそろわない)	7	1.5%	3	0.8%
(無回答)	0	0.0%	2	0.5%
合計	470	100.0%	364	100.0%



問 13 1日に必要な野菜(芋を除く)の量は350g以上といわれています。あなたは、野菜料理70gとして、1日何皿分の野菜料理を食べていると思いますか。下記を参考に、お答えください。ただし、野菜ジュースは数えません。〔1つに○〕

野菜70gの目安 (1日5皿食べると約350gの野菜が食べられます)
 ○けんちん汁 (大根・人参・ねぎ・ごぼう) お椀1杯 ○生野菜のサラダ (レタス・キュウリ・トマト) 中皿1杯
 ○青菜ときのこのおひたし (ほうれん草、しめじ) 小鉢1杯 ○大根の煮物 小鉢1杯
 ○わかめの酢の物 (わかめ、きゅうり) 小鉢1杯

回答	H29年12月 (470名)		H30年12月 (364名)	
	人数	割合	人数	割合
5皿以上	43	9.1%	42	11.5%
4皿	86	18.3%	84	23.1%
3皿	149	31.7%	100	27.5%
2皿	122	26.0%	79	21.7%
1皿	52	11.1%	45	12.4%
1皿未満	18	3.8%	11	3.0%
(無回答)	0	0.0%	3	0.8%
合計	470	100.0%	364	100.0%

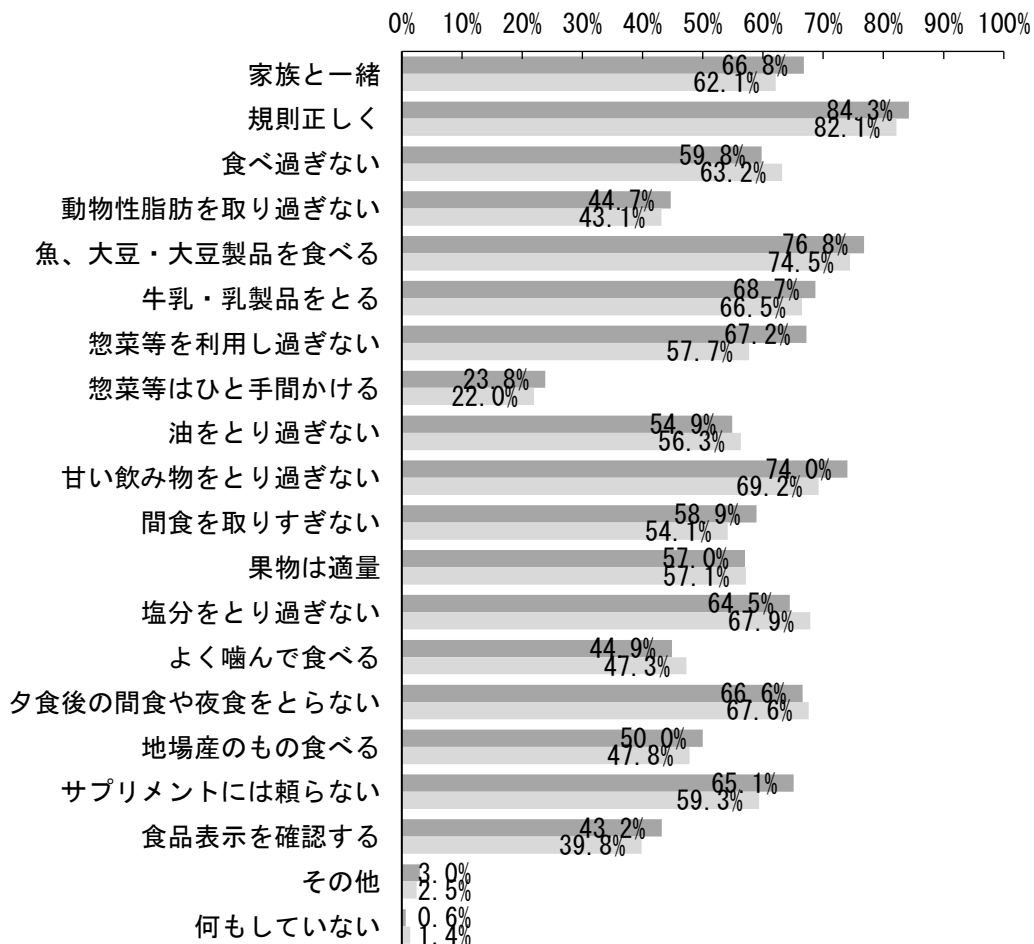


問 14 食生活について、健康のために以下のようなことを実行していますか。

[あてはまるものすべてに○]

回答	H29年12月 (470名)		H30年12月 (364名)	
	人数	比率	人数	比率
家族と一緒に食事をするようにしている	314	66.8%	226	62.1%
朝、昼、夕と1日3食規則正しく食べるようにしている	396	84.3%	299	82.1%
食べ過ぎないようにしている	281	59.8%	230	63.2%
肉、卵、乳製品など動物性脂肪を取り過ぎないようにしている	210	44.7%	157	43.1%
魚、大豆・大豆製品を食べるようにしている	361	76.8%	271	74.5%
牛乳・乳製品をとるようにしている	323	68.7%	242	66.5%
できあいの惣菜、惣菜、レトルト食品、外食を利用し過ぎないようにしている	316	67.2%	210	57.7%
できあいの惣菜やレトルト食品などは、ひと手間かけて取り入れるようにしている	112	23.8%	80	22.0%
油(油を使った料理)をとり過ぎないようにしている(控えている)	258	54.9%	205	56.3%
ジュース等の清涼飲料水や砂糖入りのコーヒーなど、甘い飲み物をとり過ぎないようにしている	348	74.0%	252	69.2%
間食を取りすぎないようにしている	277	58.9%	197	54.1%
果物は適量(1日にみかんなら中2個、バナナなら1本、りんごなら中1/2個程度)にしている	268	57.0%	208	57.1%
塩分をとり過ぎないように、うす味を心がけている	303	64.5%	247	67.9%
よく噛んで食べるようにしている	211	44.9%	172	47.3%
夕食後の間食や夜食をとらないようにしている	313	66.6%	246	67.6%
地場産のものを購入したり食べたりするようにしている	235	50.0%	174	47.8%
サプリメントには頼らないようにしている。または補う程度にとり入れている	306	65.1%	216	59.3%
栄養成分や原材料、産地等の食品表示を確認して購入するようにしている	203	43.2%	145	39.8%
その他	14	3.0%	9	2.5%
何もしていない	3	0.6%	5	1.4%
合計回答数	5,052		3,791	

■ H29年12月470名 ■ H30年12月364名



【30年12月:その他記入】

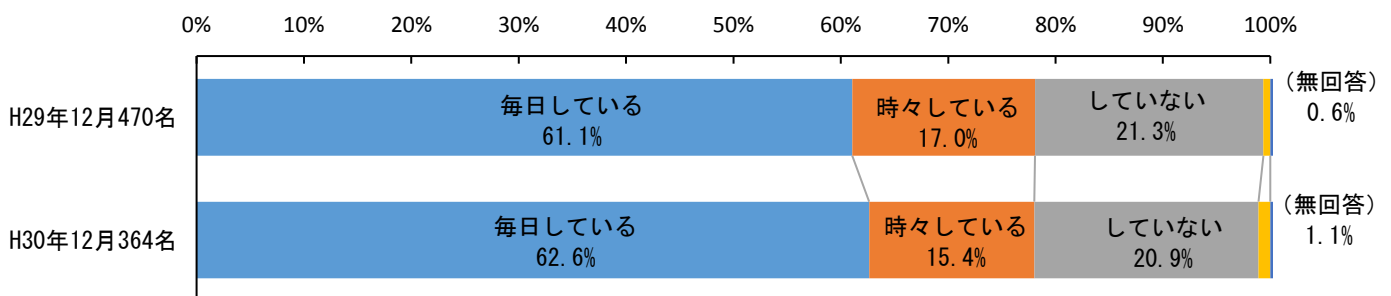
- 細かい事は必要以上には気にしない
- おいしいが、健康に悪いと言われるものを食べず、まずいが、健康のために良いと言われるものを口に入れるよう心がけている)
- アプリで糖質コントロールをしている。糖質の少ない野菜ジュースを毎日飲むよう心がけている)

【29年12月:その他記入】

- 夫が野菜を作っている
- 美味しく食べる事
- 7.8.10.17は利用しない
- 家庭菜園(自分で作る)でのものを無農薬で有機栽培のものを中心に食べている
- 自分が作っている野菜などをうまく食べています
- 上記の「している、ないようにしている」等、無意識で行っています。
- カロリー計算をして1700±100程度にしている
- 老人ホーム入居の為、栄養調理師による食事に満足している
- バランスよく食べるようにしている
- 野菜を多く食べる、一日30種以上の食品を食べる

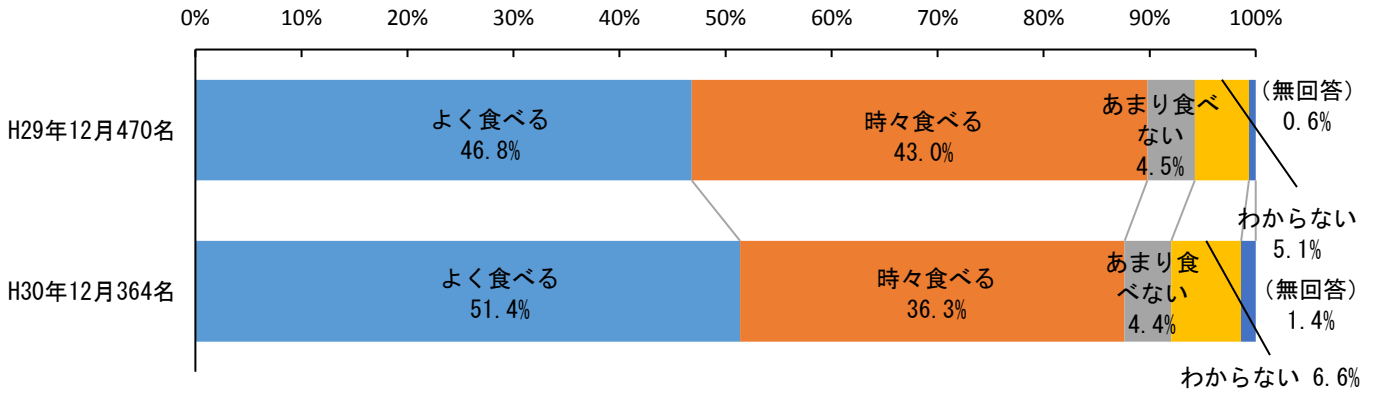
問 15 食事づくりなど料理をしていますか。[1つに○]

回答	H29年12月 (470名)		H30年12月 (364名)	
	人数	割合	人数	割合
毎日している	287	61.1%	228	62.6%
時々している	80	17.0%	56	15.4%
していない	100	21.3%	76	20.9%
(無回答)	3	0.6%	4	1.1%
合計	470	100.0%	364	100.0%



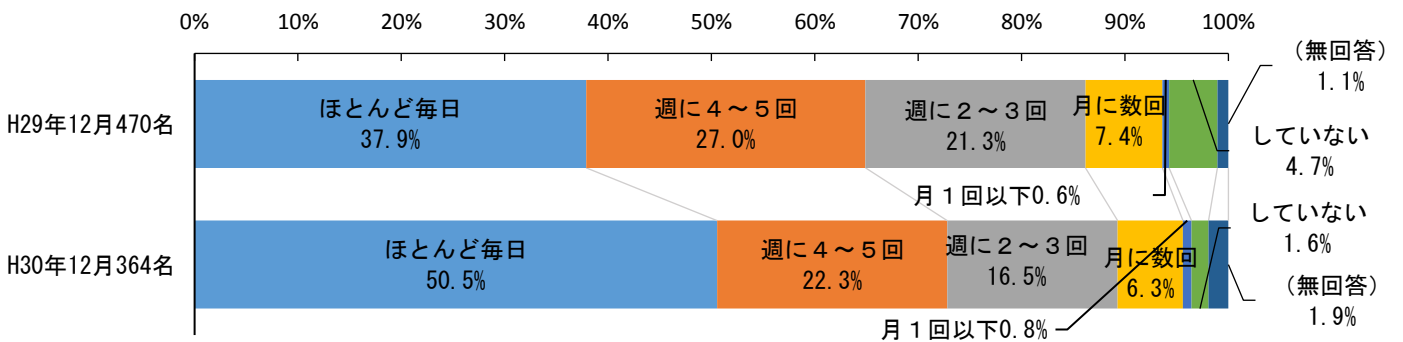
問 16 地元の農作物を食べていますか。[1つに○]

回答	H29年12月 (470名)		H30年12月 (364名)	
	人数	割合	人数	割合
よく食べる	220	46.8%	187	51.4%
時々食べる	202	43.0%	132	36.3%
あまり食べない	21	4.5%	16	4.4%
わからない	24	5.1%	24	6.6%
(無回答)	3	0.6%	5	1.4%
合計	470	100.0%	364	100.0%



問 17 おりぴい健康マイレージに参加してから、運動量や活動量を増やすために、意識的に運動や身体を動かすことをどの位するようになりましたか。[1つに○]

回答	H29年12月 (470名)		H30年12月 (364名)	
	人数	割合	人数	割合
ほとんど毎日	178	37.9%	184	50.5%
週に4～5回	127	27.0%	81	22.3%
週に2～3回	100	21.3%	60	16.5%
月に数回	35	7.4%	23	6.3%
月1回以下	3	0.6%	3	0.8%
していない	22	4.7%	6	1.6%
(無回答)	5	1.1%	7	1.9%
合計	470	100.0%	364	100.0%



問 18 具体的にどのようなことをしていますか。[ご自由にお書きください。]

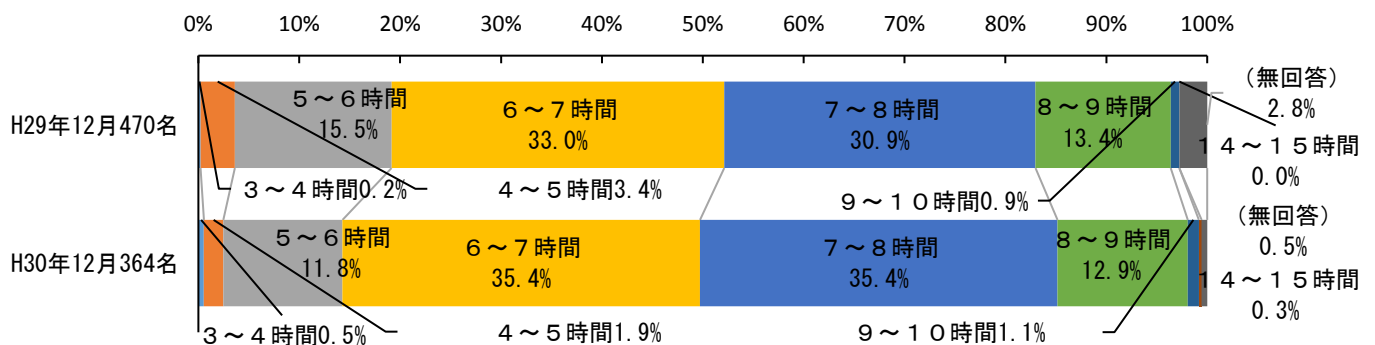
【IV. 参考資料 P 69～P 93 参照】

問 19 運動量を増やすために、今後どのようなことをこころがけて生活すればよいと思いますか。また、何ができそうですか。[ご自由にお書きください。]

【IV. 参考資料 P 93～P 112 参照】

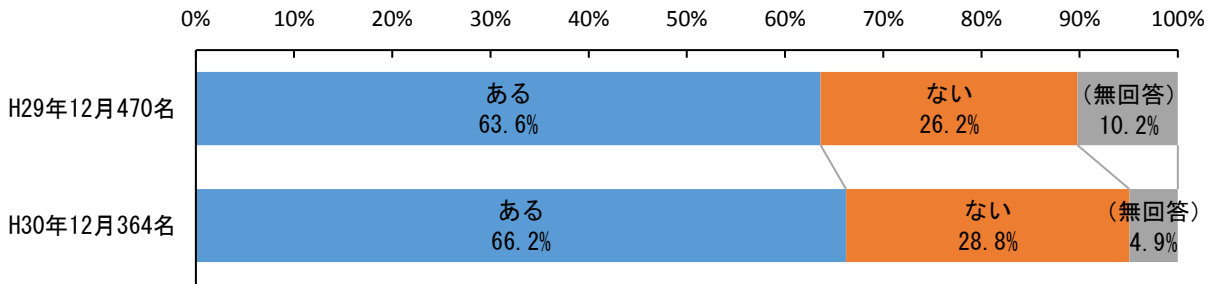
問 20 睡眠時間は、平均すると 1 日どれくらいですか。[カッコ内に数字でお書きください]

睡眠時間	H29年12月 (470名)		H30年12月 (364名)	
	人数	割合	人数	割合
3～4時間	1	0.2%	2	0.5%
4～5時間	16	3.4%	7	1.9%
5～6時間	73	15.5%	43	11.8%
6～7時間	155	33.0%	129	35.4%
7～8時間	145	30.9%	129	35.4%
8～9時間	63	13.4%	47	12.9%
9～10時間	4	0.9%	4	1.1%
14～15時間	0	0.0%	1	0.3%
(無回答)	13	2.8%	2	0.5%
合計	470	100.0%	364	100.0%



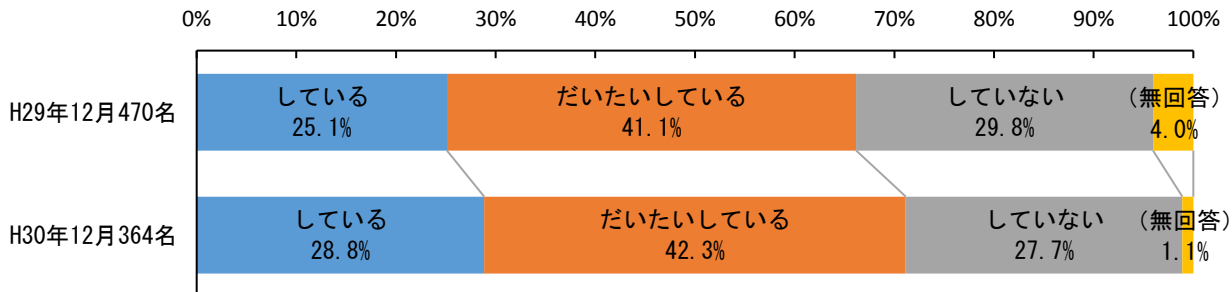
問 21 心身の疲労回復やリフレッシュのための、自分なりの方法がありますか。[1つに○]

回答	H29年12月 (470名)		H30年12月 (364名)	
	人数	割合	人数	割合
ある	299	63.6%	241	66.2%
ない	123	26.2%	105	28.8%
(無回答)	48	10.2%	18	4.9%
合計	470	100.0%	364	100.0%



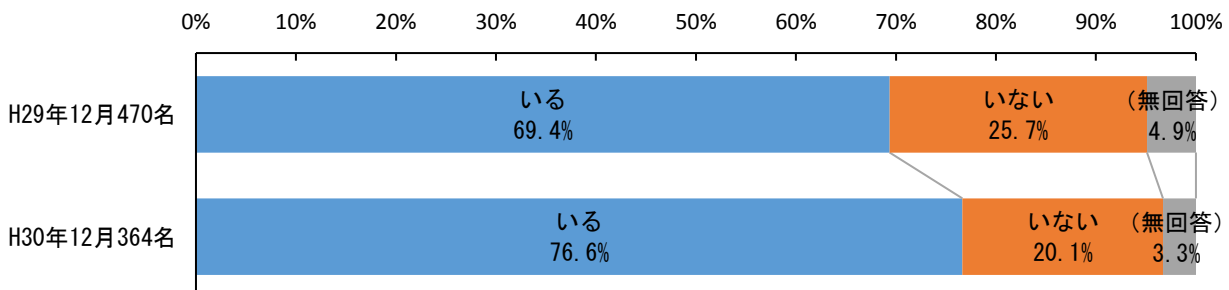
問 22 1日1回は十分な時間(10分程度)をかけてていねいに歯を磨いていますか。[1つに○]

回答	H29年12月 (470名)		H30年12月 (364名)	
	人数	割合	人数	割合
している	118	25.1%	105	28.8%
だいたいしている	193	41.1%	154	42.3%
していない	140	29.8%	101	27.7%
(無回答)	19	4.0%	4	1.1%
合計	470	100.0%	364	100.0%



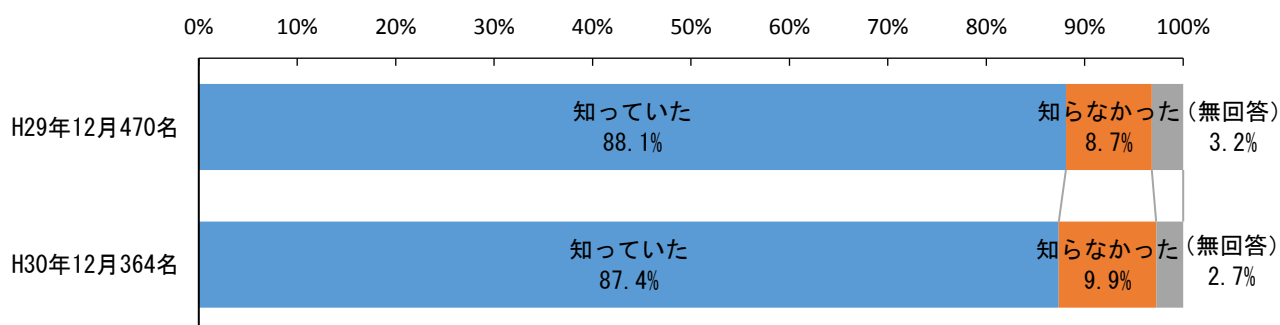
問 23 定期的に健診や歯石除去、歯面清掃をしてくれる「かかりつけ歯科医」がいますか [1つに○]

回答	H29年12月 (470名)		H30年12月 (364名)	
	人数	割合	人数	割合
いる(決めている)	326	69.4%	279	76.6%
いない(決めていない)	121	25.7%	73	20.1%
(無回答)	23	4.9%	12	3.3%
合計	470	100.0%	364	100.0%



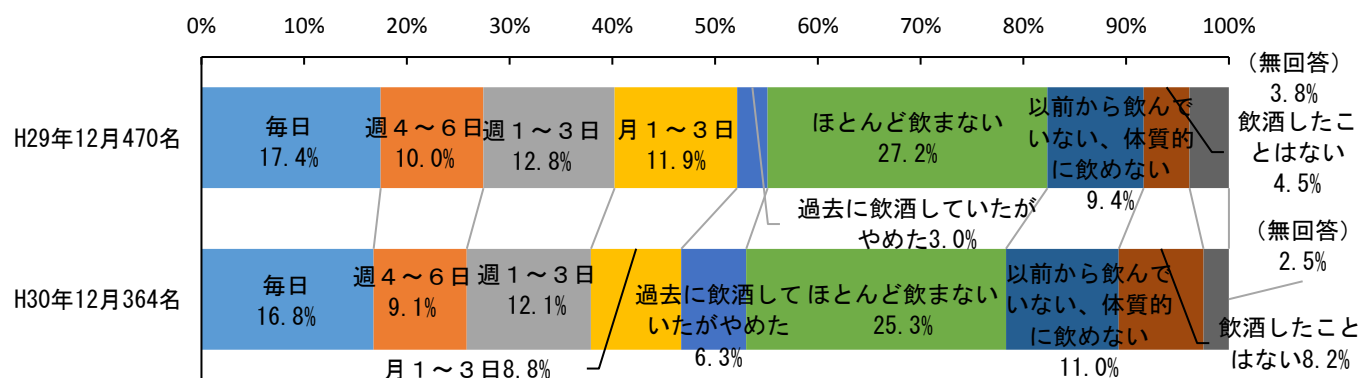
問 24 「残っている歯の数が多いほど健康寿命が長い」ということがわかっています。このことを知っていましたか [1つに○]

回答	H29年12月 (470名)		H30年12月 (364名)	
	人数	割合	人数	割合
知っていた	414	88.1%	318	87.4%
知らなかった	41	8.7%	36	9.9%
(無回答)	15	3.2%	10	2.7%
合計	470	100.0%	364	100.0%



問 25 あなたは、どの位飲酒していますか。 [1つに○]

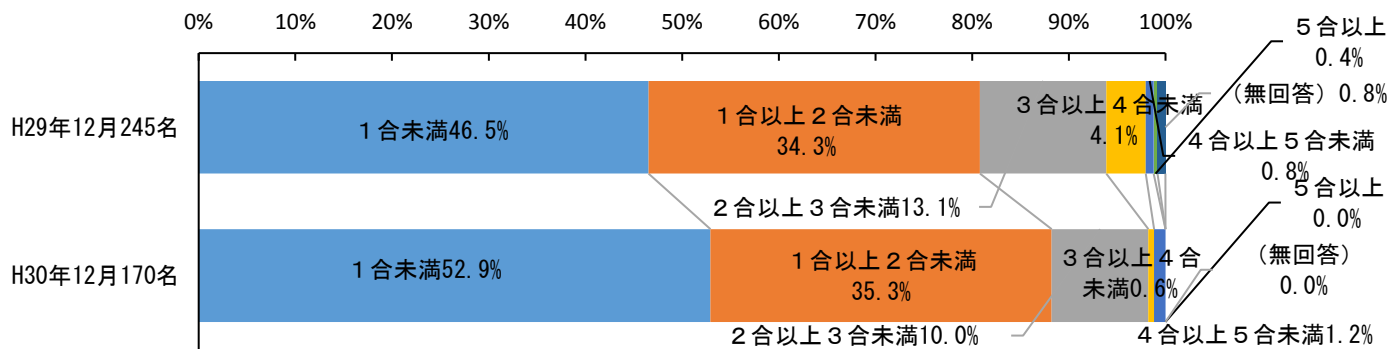
回答	H29年12月 (470名)		H30年12月 (364名)	
	人数	割合	人数	割合
毎日	82	17.4%	61	16.8%
週4～6日	47	10.0%	33	9.1%
週1～3日	60	12.8%	44	12.1%
月1～3日	56	11.9%	32	8.8%
過去に飲酒していたがやめた	14	3.0%	23	6.3%
ほとんど飲まない	128	27.2%	92	25.3%
以前から飲んでいない、体質的に飲めない	44	9.4%	40	11.0%
飲酒したことはない	21	4.5%	30	8.2%
(無回答)	18	3.8%	9	2.5%
合計	470	100.0%	364	100.0%



問 26 【問 25 で「1」～「4」に○をした方に伺います。】1日あたり、どのくらいの量を飲みますか。換算表を参考に、日本酒に換算してお答えください。[1つに○]

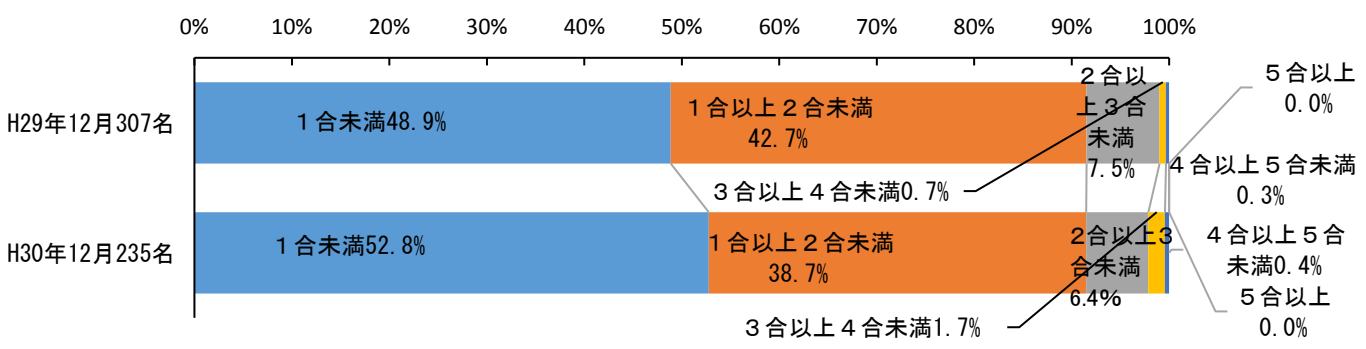
換算表 *日本酒1合(180ml)は、次の量にほぼ相当します。 ●ビール中ビン1本(500ml)
●焼酎20度(135ml) ●ワイン(200ml) ●チューハイ7度(350ml) ●ウイスキーシングル2杯(60ml)

回答	H29年12月(245名)		H30年12月(170名)	
	人数	割合	人数	割合
1合(180ml)未満	114	46.5%	90	52.9%
1合以上2合(360ml)未満	84	34.3%	60	35.3%
2合以上3合(540ml)未満	32	13.1%	17	10.0%
3合以上4合(720ml)未満	10	4.1%	1	0.6%
4合以上5合(900ml)未満	2	0.8%	2	1.2%
5合(900ml)以上	1	0.4%	0	0.0%
(無回答)	2	0.8%	0	0.0%
合計	245	100.0%	170	100.0%



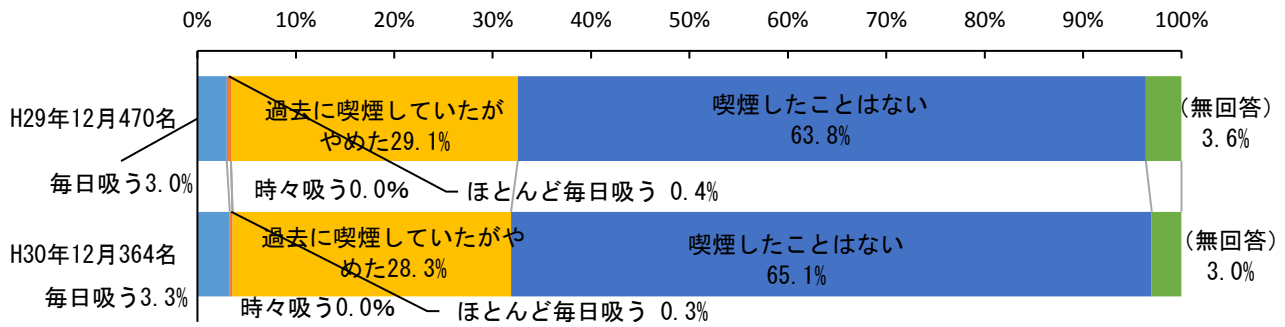
問 27 飲酒経験のある方にかがいます。1日あたりの『節度ある適切な飲酒量』とは、日本酒で考えてどのくらいまでだと思いますか。[1つに○]

回答	H29年12月(307名)		H30年12月(235名)	
	人数	割合	人数	割合
1合(180ml)未満	150	48.9%	124	52.8%
1合以上2合(360ml)未満	131	42.7%	91	38.7%
2合以上3合(540ml)未満	23	7.5%	15	6.4%
3合以上4合(720ml)未満	2	0.7%	4	1.7%
4合以上5合(900ml)未満	1	0.3%	1	0.4%
5合(900ml)以上	0	0.0%	0	0.0%
合計	307	100.0%	235	100.0%



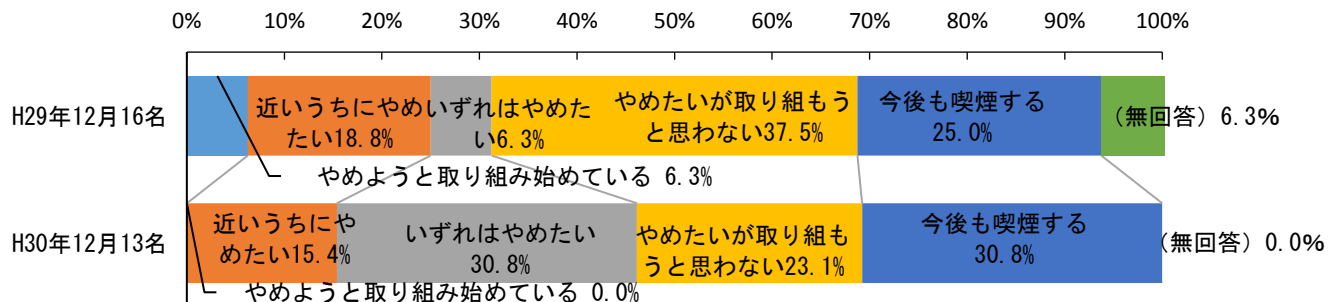
問 28 あなたは現在、喫煙していますか。[1つに○]

回答	H29年12月 (470名)		H30年12月 (364名)	
	人数	割合	人数	割合
毎日吸う	14	3.0%	12	3.3%
ほとんど毎日吸う	2	0.4%	1	0.3%
時々吸う	0	0.0%	0	0.0%
過去に喫煙していたがやめた	137	29.1%	103	28.3%
喫煙したことはない	300	63.8%	237	65.1%
(無回答)	17	3.6%	11	3.0%
合計	470	100.0%	364	100.0%



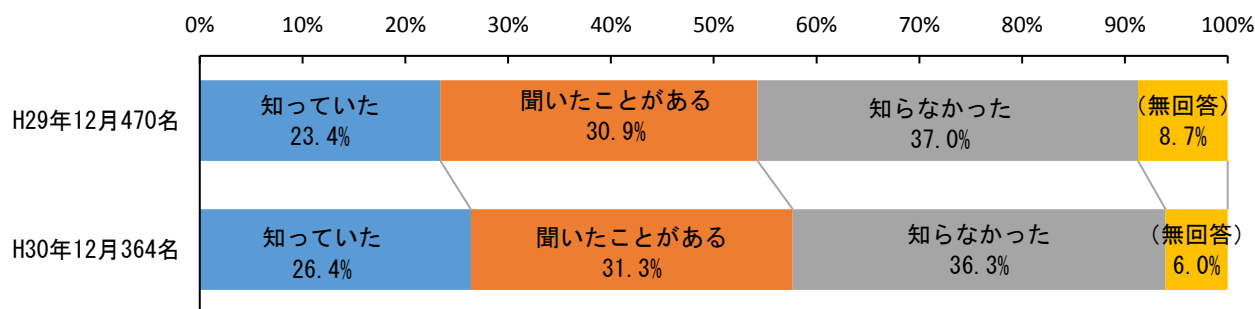
問 29 【問 28 で「1」～「3」に○した方に伺います。】今後の喫煙について、どのようにお考えですか [1つに○]

回答	H29年12月 (16名)		H30年12月 (13名)	
	人数	割合	人数	割合
やめようとして取り組み始めている	1	6.3%	0	0.0%
近いうちにやめたいと思っている	3	18.8%	2	15.4%
いずれはやめたいと思っている	1	6.3%	4	30.8%
やめたいが取り組みもうと思わない	6	37.5%	3	23.1%
今後も喫煙する (やめたいと思わない)	4	25.0%	4	30.8%
(無回答)	1	6.3%	0	0.0%
合計	16	100.0%	13	100.0%



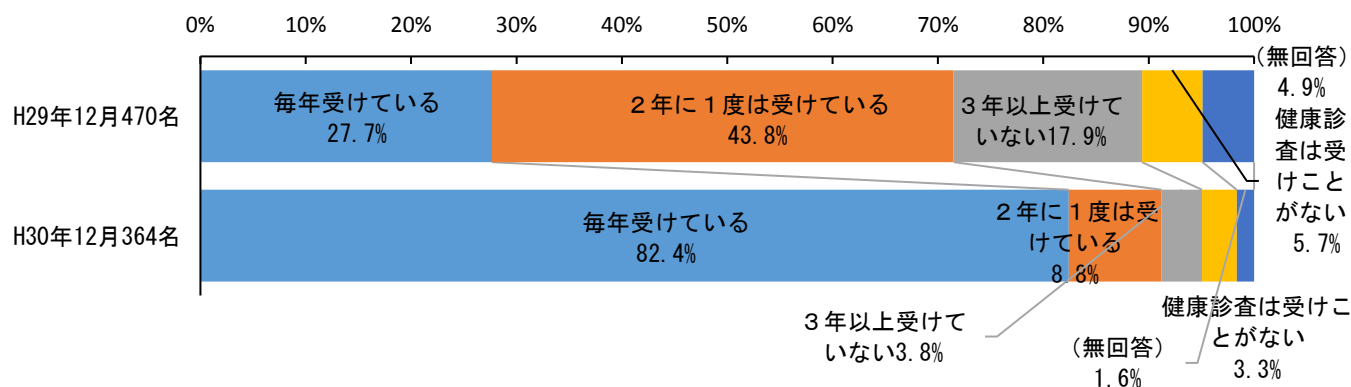
問 30 COPD（慢性閉塞性肺疾患）は、たばこの煙を主とする有害物質を長期に吸い込んだために起こる肺の病気です。COPDと診断されている人は、り患している人の10%に満たないと言われてはいますが、2020年までに全世界の死因の第3位になると推計されています。あなたはCOPDについて知っていましたか。〔1つに○〕

回答	H29年12月（470名）		H30年12月（364名）	
	人数	割合	人数	割合
知っていた	110	23.4%	96	26.4%
聞いたことがある	145	30.9%	114	31.3%
知らなかった	174	37.0%	132	36.3%
（無回答）	41	8.7%	22	6.0%
合計	470	100.0%	364	100.0%



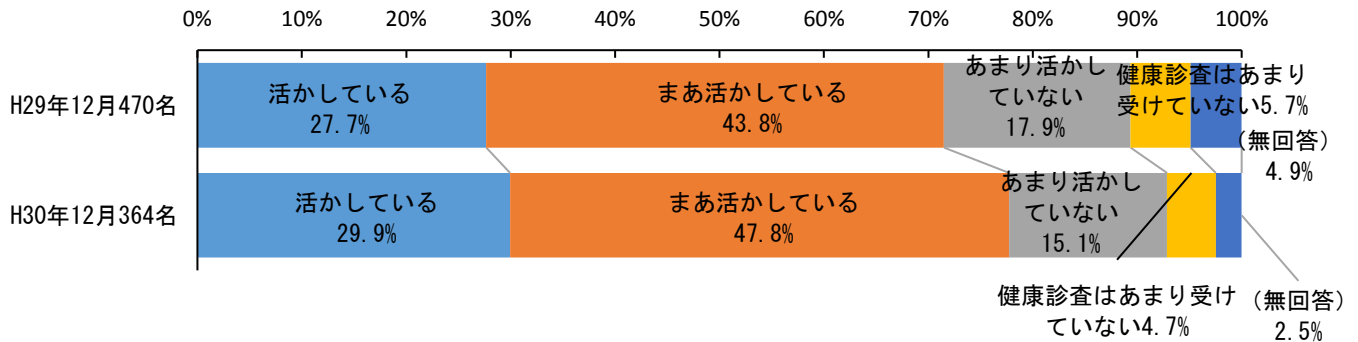
問 31 健康診査についてどのくらいの頻度でうけていますか。〔1つに○〕

回答	H29年12月（470名）		H30年12月（364名）	
	人数	割合	人数	割合
毎年受けている	130	27.7%	300	82.4%
2年に1度は受けている	206	43.8%	32	8.8%
3年以上受けていない	84	17.9%	14	3.8%
健康診査は受けたことがない	27	5.7%	12	3.3%
（無回答）	23	4.9%	6	1.6%
合計	470	100.0%	364	100.0%



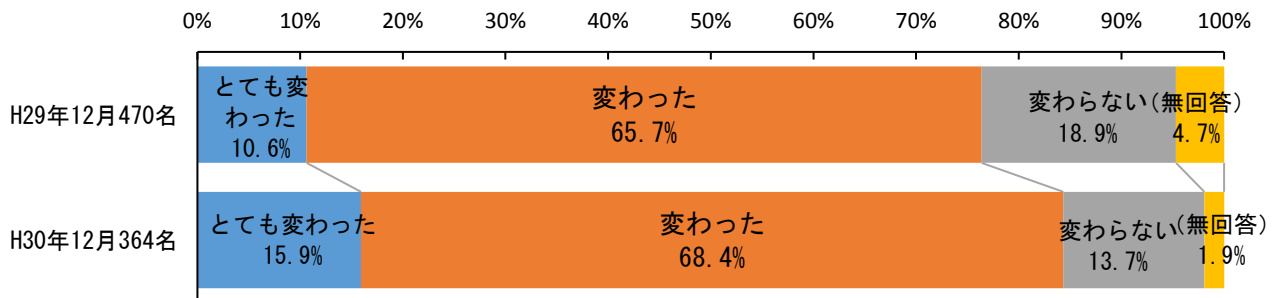
問 32 健康診査の結果を日常の健康管理に活かしていますか。〔1 つに○〕

回答	H29年12月 (470名)		H30年12月 (364名)	
	人数	割合	人数	割合
活かしている	130	27.7%	109	29.9%
まあ活かしている	206	43.8%	174	47.8%
あまり活かしていない	84	17.9%	55	15.1%
健康診査はあまり受けていない	27	5.7%	17	4.7%
(無回答)	23	4.9%	9	2.5%
合計	470	100.0%	364	100.0%



問 33 おりぴい健康マイレージ事業に参加したことで、ご自身の健康維持増進への意識は変わりましたか。(事後のみ)

回答	H29年12月 (470名)		H30年12月 (364名)	
	人数	割合	人数	割合
とても変わった	50	10.6%	58	15.9%
変わった	309	65.7%	249	68.4%
変わらない	89	18.9%	50	13.7%
(無回答)	22	4.7%	7	1.9%
合計	470	100.0%	364	100.0%



問 34 具体的にどのように変化しましたか。〔ご自由にお書きください〕

【IV. 参考資料 P112～P136 参照】

問 35 事業に対しての感想、今後の事業への要望等がありますか。

〔ご自由にお書きください〕

【IV. 参考資料 P136～P150 参照】

Ⅲ. 総評

本事業は、市民の健康寿命の延伸と医療費の抑制を目指した健康施策の一貫として、運動習慣に着目し、日常的なウォーキングによる歩数を増加することで運動不足を解消し生活習慣病の予防とその改善を図ることを目的としたものである。

実施2年目となる本事業の成果について、健康増進への効果、参加者の意識・行動の変容、医療費への影響の点から評価していく。

まず、健康増進への効果としては、歩数の変化が認められる。平均歩数は男女ともに開始時よりも月毎に増加している傾向がみられた。全体の平均歩数は平成30年度参加者より平成29年度参加者の方が上回った。特に平成29年度からの参加者の歩数の増加が著しい。平成29年度からの参加者は男女ともに各年代で平成30年度参加者の歩数を上回っていることから、継続参加による効果があることが推察される。平成30年度からの参加者の50歳代男性、60歳代70歳代女性の継続参加が今後の成果につながることを期待される。

また、プラス1,000歩運動の基準歩数の目標達成率の推移をみても月毎にその達成率が上昇している。50歳代、60歳代の平均歩数の増加及び目標達成率の上昇は、長期的な視点からの予防効果があると考えられる。特に、平成29年度からの継続参加者の目標達成率では男性は7割から8割、女性も5割から6割と安定している。平成30年度からの参加者は開始時2か月の参加率が低く未達成であったが9月以降は6割から8割と達成率の向上がみられる。事業開始時の参加率向上への取り組みが求められるといえるが、継続した参加による効果の可能性は今後期待できる点である。

一方、歩数の増加による評価は、次年度以降は留意を要するといえる。平成29年度からの参加者50歳代から80歳以上の平均歩数は現状で1万歩を超えている。参加者の9割以上が1万歩を超えていることは日常的なウォーキングによる運動不足の解消と生活習慣病予防の持続的効果への期待につながるものであるが、過度にならず年齢や個別性に応じた適切な健康効果につながる歩数の維持が今後は重要になってくると考えられる。運動と休養のバランス、適切な栄養に関する啓発とあわせた取り組みが引き続き求められる。

次に参加者の意識・行動の変容としては、現在の健康状態について「健康である」と回答した主観的健康観の高い者の割合が9割以上である。また、「ふだんから健康に気をつけている」という健康意識については「気をつけている」者の割合がわずかに上昇している。適正体重の維持についての関心もわずかであるが上昇し、適正体重の維持に気を配っている者は8割以上であった。また、本事業に参加したことによる健康増進意識の変化の有無についても「とても変わった」「変わった」と回答した者が平成29年度の7割以上から平成30年度は8割以上であることから、本事業への継続参加が健康意識の向上とその維持に影響を及ぼすことが示唆された。さらに「おりぴい健康マイレージ」に参加してから意識的に運動や身体を動かすようになったとの回答が増加している。しかし、日常的なウォーキングによる意識の向上がある一方で、食生活に関しては課題がある。「主食、主菜、副菜のそろった食事」を「1日に2回以上」摂る割合は7割に満たず、野菜料理を1日に5皿以上食べる者の割合は1割程度である。今後は運動と栄養のバランスに関わる理解と実践を図ることで生活習慣病予防や介護予防へのさらなる効果が期待できると考えられる。

医療費への影響としては、74歳以下の国民健康保険加入者における本事業参加者と年齢、性別、前年度医療費のマッチングを行った対照群との比較により検討した。外来医療費（医科外来＋調剤）では、平成30年度参加群の医療費の高さが他の参加群及び対照群と比較し顕著であった。1人当たりの月別外来医療費推移においても平成30年度参加群が高く、特に8,000歩以上及び4,000歩以下の両群において前年同月時期比が増加している。現時点では医療費抑制につながる効果は明らかではないが、本事業への継続参加によって健康意識の高揚につながり、ウォーキングを中心とした運動習慣の確立が図られることによる身体機能の維持向上が健康寿命の延伸、医療費抑制につながるまでには長期的展望にたった事業運営が求められる。

その他の成果として、2年目となる市内大学との協働による講座の開催や学生参加による測定会の実現は意義あることであると考えられる。測定会では、身長、体重、腹囲の測定とBMIの自己記録によって参加者が自分の体の状態を理解する機会となり、運動継続の動機付けにもなった。講座に参加することにより生活習慣病予防、食生活、休養及びストレスマネジメントに関わる学びの機会を得たことにより、参加者が健康づくりを集団の中で意識化することとなり、意欲の向上と継続が図られた。また、月例メールによるポイントや歩数実績の通知、応援レターによって継続意欲を高めることにつながっていたことが推察される。

以上、本事業により運動意欲の維持・向上を図るという目標は達成された。医療費については事業期間が短いためその検証には至らないが、今後もプラス1,000歩の意欲意識を高め運動不足の解消による生活習慣の改善を促すことによって引き続き検証をしていくことが求められる。今後も、歩くことを中心とした健康づくりと生活習慣の定着を図るための本事業の継続推進が健康寿命の延伸に効果をもたらすと考えられる。

【総評執筆】

西武文理大学 看護学部 看護学科
教授 神庭純子

IV. 参考資料

問 18 具体的にどのようなことをしていますか。[ご自由にお書きください。]

【H29 年 12 月】回答数:426	
1	1.用事がなくても家を中心として、1H 以上は歩く 2.交通機関はなるべく使わない 3.西武が行うウォーキング、ハイキングにできるがぎり参加している 4.毎朝地域のラジオ体操に参加している
2	雨の日以外は必ず外へ散歩(40~50 分位)に出る
3	散歩
4	早朝のソフトボール継続 土日は長距離を歩く
5	近辺の散策、卓球、畑仕事(ほぼ毎日)伸運動 100 回(朝昼夕)
6	ウォーキングの時間を毎日日課にするようになった 車の移動を極力少なくして歩くように心掛ける
7	深呼吸、ストレッチ、ウォーキング
8	プールで週 3 回を目標に 1 回 30 分程度、水中歩行している 月 4 回位体操教室(ボランティア)に参加している(1 回 2 時間)
9	エスカレーター・エレベーターを利用せず階段を利用する 駅まで歩く(バス・車は出来るだけ利用しない)
10	朝、30 分のストレッチをしている
11	筋肉トレーニング(腰割スクワット、腕逆立ち伏せ、腹筋、等 8 種目)
12	バス停 1~2 つ歩くようになった 沢山歩くようになった
13	毎日ラジオ体操、サーキットトレーニング、ウォーキング
14	週 5 回テニスとしない時は室内運動
15	自転車によく乗りますが、時間があれば同じ距離を歩く様に心がけています
16	エレベーターやエスカレーターは使わない 目的地まで歩けそうならなるべく歩く
17	野菜畑を多く作り食事に気を付けるようになる 体を動かす事が多くなった
18	歩く事、体操
19	散歩
20	歩く
21	出来るだけ歩数をふやす様目的地まで遠回りをしたり週 1、2 回は 1 万歩以上歩く様に心がけている
22	ウォーキング ゴルフ
23	歩くこと
24	少し遠いスーパーへ歩いて行くようにしている
25	しっかり歩きを取り入れて 8,000 歩以上(天候 etc による)歩く様に努力している
26	買物と徒歩で行く(往復 4,600 歩)
27	意識的に歩くようにしている
28	1 回に 4,000~5,000 歩歩く事を 1 日 2 回朝、夕行っている
29	毎日 5,000 歩以上は歩くようにしている

30	朝のウォーキングを習慣化するようにしている
31	買物等に車で行かず、歩いて行くようにしている
32	できるだけ、歩くようにしている
33	ウォーキング
34	ウォーキング・健康体操
35	リーダーのある所まで歩いていく 買物が少ない時は歩いていく
36	万歩計をつけ歩く事に努力している 万歩計を意識するようになった
37	朝のラジオ体操は必ず 6 時 30 分にしています
38	雨天以外は毎日ウォーキングしている
39	以前から 5~6Km 歩いている
40	ランニング、階段を必ず使用(エレベーター、エスカレーターはなるべく乗らない)近くの用事は歩く
41	なるべく歩く
42	ウォーキングを毎日
43	ウォーキング
44	時間を決めてウォーキングをしている 車で行っていた買物、歯科通院も歩いて行くようになった
45	荷物が少ない買物、駅、郵便局等 1 時間以内の用事は歩く
46	家内が石心会病院に入院してるため女房のため、そして自分の気力、体力を身に付けるために
47	朝ウォーキング・ストレッチ等
48	ウォーキング等
49	できるだけ歩く
50	1 日 1 万歩を目標にしている 週に 1~2 回登山をする
51	遠回りして歩くように、わざわざでなく日頃の行動をふくらましている
52	ウォーキング・エアロバイク等
53	朝食前に歩く 昼過ぎに歩く 1 日 2 回は歩くようにしています
54	エスカレーターを使わず階段に行く(ちよいトレ) バスに乗らず歩く
55	ウォーキング
56	なるべく車を使わずに、電車で出かけている
57	ウォーキング、ストレッチ
58	なるべく毎日少しでも歩くようにしています
59	毎朝必ず歩く役時間
60	ヨガ(サンパーク奥富) 健康体操(サークルに参加 公民館)
61	スクワット、5Kgの鉄アレイで約 10 分(1 日 2 回位) ウォーキングは週に 3 回位(今は寒いので)春~秋では週に 4~5 回約 1 時間強
62	以前よりは意識して歩く様にしている
63	1 日 2 万歩以上歩くようにしている

64	ウォーキング
65	グランドゴルフ 散歩
66	公園での朝の体操 40分 ラジオでラジオ体操 1日2回以上 ノルディックウォーキングを2日に1回以上
67	より多く歩くようにしている(毎日必ず 11,000 歩以上歩く)
68	8,000 歩になるよう歩いている 今、膝附腕立て伏せとスクワットを毎日やっている
69	テニス(週 1)バドミントン(週 1)毎日ウォーキング 1万歩 月 1回登山
70	時間のある時に筋トレやヨガをしている
71	今では 3千歩/1日以上歩いてはいたが、たまにほとんど外出しない日があった 健康マイレージに参加してからは 1日 6千歩以上を目標に雨の日も休まず(4~5千歩)続けている
72	週に 4日ヨガをしている
73	歩く距離を増やすようにしている
74	少し遠い所に買物に行ったりしている
75	買物は出来るだけ歩いて行くようにしています
76	畑を借りて、野菜を作っています ほとんど毎日草むしり 無理をしないように気を付け、転ばないように意識しております
77	Walk&Run&Swim
78	歩くことを心がけている
79	していない
80	エスカレーターを使わずに階段を使う なるべく歩く
81	歩数計をチェックして少ない日は歩くようにしている 週に 3回スクワット、鉄アレイ 4Kg 腹筋などやっている
82	ウォーキング
83	散歩・ストレッチ
84	社交ダンス、ジム、(ダンス・水泳)
85	家の中の清掃や以前は面倒に思っていた2階に上がる動作を運動の 1つと考えられるようになり家だけでなく、エレベーター設置してある場所でも階段を使用
86	10,000 歩以上は歩くようにしている 歩く時は身体と相談して、急ぎ足、ゆっくり足等自由に行っています
87	ウォーキング 自転車から徒歩
88	車を利用して出掛けず、出来る限り徒歩で済ませている
89	朝7時から寿荘前で一人で笑いヨガ 自彊術の実践7年間
90	5分間の体操・ウォーキング20分
91	中国体操・ウォーキング・車はなるべく使わないようにする
92	体調に合わせてウォーキングを行う

93	農作業
94	出来るだけ1万歩達成できるよう頑張るが、体が不自由なので無理をしないようにしている
95	ウォーキング 1日1万歩を目標
96	水泳・筋力トレーニング・ゴルフの時はなるべく歩く
97	筋力トレーニング、水泳、ストレッチ
98	車を使わないでなるべく歩くようにしている
99	外出の回数を多くする
100	こまめに家の事をする(さぼらず) 歩くこと
101	散歩
102	ウォーキング
103	散歩時間が増えた 筋トレを始めた
104	ウォーキング・ラジオ体操・腕立て伏せ・腹筋
105	仕事をするようになり1日の歩数が増えた
106	体操は(毎月曜日)自彊術と17年間続けています
107	1日4Kmをメドに歩く様にしている
108	ウォーキング30分を目標にしている
109	エレベーター等を使わず歩くようにしている
110	自転車から徒歩に 毎日の徒歩もなるべく距離をのぼす
111	グループで健康体操 ウォーキング
112	来月満80才になります 特に激しい運動は無理なので歩く事をなるべく増やすように心掛けています
113	以前より歩くのを意識している様になった
114	歩く・テニス
115	歩くように心がけている(近い所でも自転車だったので) 運動(卓球・体操・ウォーキング)するようにしている
116	買い物などに行く時、今までは車で行っていた所自転車で行くようになった 市の体育館で行われている体操教室に参加するようになった
117	1.ストレッチや補強運動を毎日やるように心がけている 2.少しでも多く歩くように努めている
118	山歩き
119	ウォーキング
120	外出を多くしている
121	散歩
122	1日に最低1回は1時間から1.5時間のウォーキング 特に用事の無い時には午前午後と2回歩いている
123	申し訳ない事ですが、参加して特に歩く事を増やしたりせず自然のままに計測しています 無理をせず、着実に！！をモットーに

124	ランニング・ウォーキング
125	犬の散歩を兼ねて1日1万歩を目安に歩く事にしています
126	徒歩通勤
127	ジムや体操に行く エスカレーターを使わない
128	歩く時間をみつけるよう努力している
129	意識的にほぼ毎日歩く
130	朝ウォーキング 40分程、毎日1万歩目標にしている(夜までに)
131	1.ウォーキング(だいたい1時間半~2時間) 2.弓道(2時間で460Kcal)
132	朝体操しよく歩くようにしています
133	昼休憩中のウォーキング
134	歩く事
135	ジョギング・ウォーキングのキロ数を増やすとともに、トレーニングジムを週数回通っている
136	歩く事、屈伸運動 etc
137	筋トレ
138	散歩
139	早足 or 歩幅を大きく散歩しています 朝のすこやか体操 家での腰痛体操とインナーマッスルの体操
140	ウォーキング・腕立てふせ
141	ウォーキング・ストレッチ
142	家の中で基本の運動 歩くようにしている
143	なるべく歩く
144	エスカレーター等使用せず 歩く様心掛けている
145	なるべく歩くようにしています
146	朝のウォーキング 1時間強 サピオのトレーニング
147	天気の悪い時はなるべく家の中でも動き回る様にしています 仕事をしている時も進んで動く作業をしています
148	散歩
149	自転車を歩きにて対処
150	ウォーキング
151	ウォーキング・・毎日(雨や特に用事がある日を除く)1万歩以上歩く事を心がけている
152	5日間はウォーキング 2日は野球のコーチ
153	早寝・早起きになりました 1日朝・夕2回のウォークしてます 1日7,000歩を心がけています
154	体操・ノルディックウォーキング
155	ラジオ体操 家にある器具(ストレッチ)
156	歩く スクワットをする
157	ジムに行くようにしている 週1回

158	ラジオ体操・テレビ体操
159	ウォーキング、軽いストレッチ、車になるべく乗らない
160	車、自転車の使用頻度をなるべく控え、歩くようにしている
161	ほぼ毎日散歩をするようになった グランドゴルフやミニテニス等しています
162	歩く時間を多くする
163	体を動かす事が好きなので、ハイキング・ウォーキング意識して家の中でも片足立ち、ストレッチ等しています
164	ハイキング 散歩
165	車に乗らないようにしている
166	スポーツ
167	ウォーキング 水泳 アクアビクス
168	自宅から林を抜けて小手指方面へ散歩を兼ねて買物に行きます スーパー、パン屋、魚屋と4~5軒寄って帰ると13,000歩位になります
169	毎日 walking を 10,000 歩以上 clear 毎週 3~4 回 gym にて筋トレ 3~4 時間
170	週1でウォーキング・ランニングをやる
171	ストレッチをして動きを良くすることにより、怪我を減らす
172	月に20回1万歩は家庭の事情で無理なので(遠出・スポーツジム退会)月に2回平均歩くよう心掛けた
173	市販の健康器具を使用して腹筋を鍛えている
174	ウォーキングをするようになった 歩ける所は歩くようになった(なるべく車や自転車を使わない)
175	朝必ず30分は歩く
176	なるべく1日1万歩、歩くようにしている(努力している)
177	2Km以内なら歩くよう心掛けている
178	グランドゴルフ 散歩
179	ウォーキングを5,000~1万歩 歩くようにしている
180	毎日1万歩を目標にウォーキングしている
181	雨以外は散歩するように以前からしていた 屋外での中国体操週3回以上心掛ける
182	毎日1万歩以上のウォーキング
183	ウォーキング(1日1万歩以上を目標)
184	ジョギング
185	歩行を多く
186	毎日ストレッチ
187	毎朝の40分の中国体操 後30分ウォーキング 自転車をやめた リュックを背負っての買物(歩き)
188	出来るだけ家庭の仕事をするようにして体を動かしています ストレスになりますので意識して歩くのではなく自然で動くようにしています

189	体育館で卓球
190	毎日ウォーキング 1H 以上する様に努力している
191	散歩・ウォーキングを 5,000 歩目標にしている
192	ウォーキング
193	歩く距離を増す 軽く筋トレをする
194	エスカレーター・エレベーターを使わず階段を使う 体操を毎日 外出の際目的地まで意識的に遠回り(徒歩) つま先立ちをする
195	歩ける場所には出来る限り車は使わずに歩く様にしている
196	歩くこと 脳トレ 筋トレ
197	ウォーキング
198	自転車ではなく 歩くようにしている
199	出掛けるときは自転車や車を控えめにして、歩く様にしている
200	毎日歩数計をつけてなるべく歩く様にする 足りない時は家で体操したりしています
201	歩く
202	会議等で座っていることが多い日などはテレビを見ながらストレッチやモモ上げその場歩きをしたりしている
203	ポールウォーキング毎日する 家庭菜園(約 100 坪)
204	時間のある時は極力歩く 公民館の運動教室への参加 外出の用を意識して作る 抱括の健康教室の参加
205	1 日 1 万歩を目安に歩くようにしています(日常生活ではなく、歩きに行つて 1 万歩になるようにしています)
206	1 日 1 万歩を目標歩いている
207	毎日 350 日程度雨・風でもウォーキングしています 他のウォーキングクラブで歩いています
208	年間 350 日位雨でも歩いています 1 日 1 時間程度 他に狭山の歩け会他の歩けもたまに参加しています
209	速歩き 階段を使う 自転車に乗らずに歩く(時々)
210	ウォーキング
211	散歩等 10,000 歩以上
212	フィットネス 散歩 ゴルフ
213	通勤時一駅又は二駅前で下車し歩く
214	仕事場の一駅手前で降りる エレベーターを使わず階段で上がる
215	マイレージに参加する前は、都内に出掛ける時のみ携帯の歩数計でチェックしていたが、毎日続ける事によりいかに歩いていないかが分かり、今では午前と午後に歩いています 買物も自転車ではなくなるべく歩いて行くようにしています
216	朝・夕の散歩 たまにハイキング

217	登山・ダンス・筋トレ・ストレッチ・呼吸・温め・家では極力座らないアンックレット着用・散歩
218	朝、歩いていたが骨折したのであまり歩いていない
219	外出する
220	ジムで筋トレ
221	西武ウォーキングに行っている
222	ウォーキング 出来る限り階段を使う
223	通勤時に歩く(往復 1 時間 20 分) 週 1~2 回テニスをする(2 時間) 時間のある時歩く又はスロージョギングをする
224	歩く事 出来たら週 3 日ぐらい走ること加えようと考えている
225	よく歩くようになりました
226	散歩・ゴルフ
227	散歩(少しでも長い距離を歩く様にしている)
228	駅の階段利用 食後のウォーキング
229	基準歩数+1,000 歩以上毎日クリアする 自転車利用を控え徒歩にする
230	家の中で歩く
231	1 日 1 万歩をめざしている
232	ウォーキング
233	マイレージ参加の前から 1 日 2 時間のウォーキング(約 11Km)を週 4 日、ジムでの筋トレを週 2 日続けている
234	ウォーキング
235	公園へ雨の日以外は毎日ウォーキングに出掛けている(愛犬と共に) 軽い運動の脳トレ教室に通っている
236	運動は毎日スポーツジムに行っています
237	歩数をこれまでに比べて+2,000 歩 歩くようにしている
238	スポーツジムでエクササイズ等
239	右足関節痛のため、無理にしません
240	卓球の回数を増やした
241	ジョギング 昨年 163 日 今年 199 日
242	ラウンドフィットネスに通っています
243	運動量を確認するだけで、特にマイレージを重視していない
244	毎日(天候によるが)1 時間半ほど歩く様にしている
245	ウォーキング 体操
246	朝、2 時間のウォーキング ラジオ体操 鉄棒ストレッチ
247	テレビは意識的に余り見ない様にしている 時間がある時は歩きに出かける様にしている
248	家トレ 軽体操等 1 日 1 万歩歩く

249	車ではなく歩いて行ったり・・ 買物等
250	20～30分歩くようにしている
251	ストレッチ教室 2週間に1回 歩く事週5日 フィットネス週3回位 エレベーター・エスカレーターは使いません
252	ウォーキング
253	週に3回はウォーキングしている 買物、市内の催物、サークル等すべて歩いて行く様にしている
254	おりぴい健康マイレージに参加する前から歩く(1日7,000歩位)ラジオ体操を毎日しています
255	毎日のテレビ体操 なるべく歩いての買物
256	起床直後は(布団の上で)ストレッチ 外出前に足腰のストレッチ・ラジオ体操 元気プラザで月2回のウインド体操、公民館、保健センター等時々参加
257	歩く
258	ラジオ体操 ウォーキング
259	ジョギング ヨガ
260	近所を歩く
261	1時間以上ウォーキング
262	ウォーキングと以前から週1回以上の水泳と月1、2回の山登り
263	生活ゴミの集荷場所まで週2回位は持てる範囲で何往復かして歩数をふやしている
264	車での外出を控えている 歩く事を考え行動する
265	1時間程度の散歩 朝、近くの公園のラジオ体操に参加している
266	ストレッチ・ウォーキング・ラジオ体操
267	買物は徒歩で行っている 歩数が少ない時は散歩をするようにしている
268	意識して歩く様にしている
269	現在は膝を痛めてしまい目的歩数にとっても歩けなくなってしまいました
270	医者に行くのに歩くようにしている
271	1日8,000歩以上歩くようにしている
272	健康体操をしいて毎日1万歩 歩くようにしている
273	朝起きた時ストレッチ、ラジオ体操(7～8年) ヨガ・ウォーキング・ハイキング(以前から続けております)
274	散歩(朝夕)
275	買物をリュックで背負ってウォーキングで行っている
276	毎日行っている散歩 買物などを除外し積極的に外出し、グランドゴルフやボランティア活動し、ふれあいを大切にしている
277	朝、夕の散歩
278	朝ラジオ体操をしている
279	出掛ける時 なるべく歩く

280	ウォーキング 自転車 ハイキング
281	少しの時間でも外出する
282	色々な公園を散歩、週1回ボウリングをしている
283	洗濯物干す時はスクワットを 50 回ながら運動をする 朝起きたら床で腹筋したり、首を回したりいいかなと思う運動して起きます
284	マイルージの数値が少ない場合 夕食後に補足している
285	卓球・ウォーキングイベントに参加
286	ムーブバンドをタッチするのを励みに公民館まで歩く 歩く事が楽しく習慣づいてきました
287	車に乗らなくなった 片道 5Km 以上自転車 以下歩く 歩いて 10Km は 16~17 千歩と解った 一步は 60cm かな?もう少し歩幅を増やしたい
288	速足に心掛けています
289	自転車での買物が歩いて行くようになった
290	ウォーキング
291	ウォーキングが多いです 時々山登り
292	支援センター主催の「脳力アップ教室」に参加している(半年間) ウォーキング・外出に努めている 毎朝テレビ体操(原則)寝過ごす間に合わない
293	毎日ウォーキング 7,000 歩以上歩いている
294	以前から心がけている
295	太極拳 出来る限りこまめに買物に行くようにしている エスカレーター・エレベーターは使わず階段を利用
296	ウォーキング
297	歩けるところは出来るだけ歩く様に しかし現在は家事労働に終始してしまいます
298	ウォーキング 週末の運動(ジョギング)
299	ウォーキング、ストレッチ
300	スポーツジムに通っている(1回30分トレーニングマシンを使ってやる) ウォーキング(1時間弱) プロテインを服用
301	ウォーキング 自転車こぎ
302	毎日大きな呼吸とヨガ
303	よく歩くようになった
304	毎日無理のない散歩をしています
305	ケーブル TV の「すこやか体操」を週2回程度行っている
306	週2回のスポーツ(ソフトボール)2時間及びウォーキング、自宅階段の昇り降り 30 回を毎日実行
307	夫婦そろってウォーキング 自治会のウォーキングに参加
308	ウォーキングイベントへの参加
309	ジョギング

310	毎朝40分位歩く 歩数は1万歩(1日)
311	1.散歩 1万歩以上 2.ジム 3.ゴルフ
312	水泳・雨以外は歩く
313	ウォーキング
314	乗り物に乗らず、歩く様に心がけている
315	自転車から歩くように心がけている 週3回の体操の会、土曜ハイキング
316	歩く 階段を1段抜かしにする
317	今では歩かなくてはならないと思いつつも出来ずにいましたが、歩数計を持つことにより目標になるべく達成する様に心がけている
318	毎日歩く
319	犬の散歩の距離を長くしている
320	筋トレ
321	ウォーキング 朝・夜・起きた時・寝る前軽い体操(夜は寝ながら足・腰・腹筋の運動)(朝はボールに座り前後左右回転などある)お腹のマッサージ
322	ウォーキングのみ
323	歩行時間を増加させている
324	ウォーキングイベントへの参加
325	朝の散歩と運動(ストレッチ) 週に2~3回ソフトボール投げ等 ハイキング等山歩き
326	テニス・ウォーキング
327	通勤に歩く 階段を利用する
328	土日曜日を除いて朝30分位みんなで体操をしている 買物なども歩いて行く様にしている
329	グランドゴルフ週4回 夕食後約 5Km ウォーキング
330	ウォーキング
331	用事が無い限り歩いています ヨガ週2回位
332	エレベーターを使う所を階段にしてみたりした
333	子供とお散歩
334	ヨガを毎朝 30~40 分かけている 1日2万歩を目標にしています
335	基準歩数を歩くよう努力し自宅よりのコースをいくつか決めて歩くようになった
336	軽い運動 ストレッチ
337	長距離を歩く
338	毎日出掛けるようにしている
339	30~1時間のウォーキング
340	1日 7,000 歩位の歩数が習慣になりました
341	歩くように心がけている
342	車を使わないで歩く

343	ストレッチ運動 筋トレ
344	ウォーキング
345	水泳・農作業・登山・ハイキング
346	ウォーキング
347	ウォーキング・ピラティスで筋力をつけるようにしている
348	買物の時、なるべく自転車に乗らない
349	ストレッチ・歩く事
350	歩くこと
351	歩く事
352	ウォーキング
353	ウォーキング
354	歩くようになった(短距離なら)
355	チラシを配る
356	なるべく買物等も歩いて行く
357	月に20回の1万歩を目指す為にいつもの散歩を足りない時は長めに歩くようにしています
358	ウォーキング・スクワット ウォーキングは毎日しているが、更に月1回市内を2時間程散策している
359	ウォーキング、週に数回のストレッチ 月1~2回のトレッキング
360	ウォーキング、ストレッチ
361	自転車→歩くようになった
362	出来るだけ車を使わずに出かける
363	毎朝ウォーキングを1時間超している ストレッチ 軽い筋トレ
364	1.極力歩く事 2.ウォーキング・ハイキングの企画へ参加する事
365	ウォーキングしながら買物や自然観察などをするようになりました
366	意識的に散歩の回数を増やしている
367	毎日散歩をしている
368	なるべく歩くようにする 階段を使う
369	エレベーターやエスカレーターは使わずに徒歩で昇り降りする 近くの店での買物や用は徒歩で行く
370	ストレッチ
371	散歩を1時間位している 買物は歩いて行くようにしている
372	運動は特に出来ないのでもとにかく歩くだけ
373	毎日のウォーキング
374	毎日のウォーキング
375	出来るだけ歩くようにしている
376	ウォーキング
377	歩ける所はなるべく歩きで行く

378	ウォーキング
379	毎日1時間位ウォーキングをしている（買物は自転車ではなく歩いて行くようにしている）
380	できるだけ歩くようにしている
381	ヨガ・ピラティス・ジムに行っている（月に4～5回）
382	車・自転車をやめて、歩くようにしている事（仕事が無い日）
383	ウォーキング 筋トレ
384	通勤でバスを利用していましたが、やめて歩いています
385	水中ウォーキング ボウリング 散歩
386	なるべく歩くようにしている
387	体操
388	テレビ体操（ケーブルTVの6時～とNHKの体操）する様にしている
389	週2回はカーブスに行って運動する
390	ウォーキング・サーキットトレーニング
391	ストレッチ ノルディックウォーキング
392	テニス・登山・ウォーキング
393	エレベーターを使わず、階段を上るようにした
394	階段を利用するようになった 自転車で行っていた場所へ徒歩で行く
395	ウォーキングの回数と量が増えました
396	外出をもっとしようとしています
397	近くのスーパーも歩いていく
398	休日は出来るだけたくさん歩く
399	一駅歩く
400	階段を使う
401	出来るだけ1日1万歩歩くようにしている
402	車を使わずに歩く
403	毎日の買物は行く道決めず遠回りし、、帰りは荷物があるため決まった道にしています
404	ストレッチ13種×15～20回 + 腹筋 15回×2セット+RF
405	毎日歩く 第二月曜を抜き仲間とストレッチ健康体操をする 9:30～11:30 週1回入間市丸広付近まで自転車 出来る限り自転車にのる
406	ウォーキング
407	特に参加してからは歩数を意識した位 参加前も歩いていたので
408	ウォーキング
409	気にはかけているが具体的にしているとは言えない
410	自分の目標の歩数に達していない時は夜散歩に出掛ける（近くにスーパーに買物を兼ねていく）
411	散歩

412	1日1万歩歩くようにしており、たりない時は家の廻りを散歩したりしている
413	週に1回ピラティスに行っている
414	散歩
415	自治会のいきいき体操(週1回)と公民館にて体操サークル(週1回)に入っています
416	スクワットなど
417	近く買物は歩いて行くようにした
418	体操とダンス等ほぼ毎日 出歩いているがウォークが出来ず、下肢の筋力低下があり歩くようになって近所の人から歩き方が良くなったねと言われるようになりました
419	近い距離は歩く 早めの速度で歩幅は意識して
420	歩くようになりました
421	朝、調子が良い時は一駅歩くようにしている 犬と散歩の時以前はダラダラと歩いていたが、今は緩急をつけて散歩している
422	朝夕の犬の散歩を30分以上歩く
423	自転車で行く所を歩く
424	サピオでトレーニングをするようになった
425	ウォーキング 夏は水中ウォーキング 時々ハイキング
426	ウォーキング 水中ウォーク ラジオ体操

【H30年12月】回答数:344

1	1日1万歩
2	ラジオ体操毎日、その他軽い筋トレ脳トレ少々…
3	ウォーキング、ヨガ、水泳、登山
4	ウォーキング、徒歩通勤
5	意識的に歩くようにしています
6	友達とおしゃべりしながら1~2時間ほぼ毎日歩く
7	ウォーキング
8	1日1万歩を目標に毎日歩いている
9	エスカレーターを使用しない
10	毎朝のウォーキング 10,000歩/80分
11	ホットヨガ始めた
12	歩く(今まで自転車が良かった)
13	ウォーキング
14	登山、ストレッチ、自転車
15	5時に起床~6時から散歩へ~7時朝食 (1日1万歩)
16	歩数計毎日 11,000歩

17	歩く。早歩きを入れて
18	よく歩くようになった(1日必ず10,000歩以上歩く)
19	朝の散歩、体操(15分ぐらい)ら維持おりぴい健康マイレージ体操。一万歩にあと少しという時にはちよっと近所を歩く
20	毎日コースを定め散歩すると共に週1回の割でグランドゴルフをしている
21	なるべく車を使用しないよう、荷物が無い時は歩く
22	ほぼ毎日10,000歩以上を目標にしている
23	ウォーキング
24	毎日出かけるよう心がけています
25	朝ラジオ体操、ストレッチ、100才体操、歩く事(ウォーキング、山登り)
26	買い物しながら歩いています。
27	遠方まで歩いて買物に行っている。市内に用事ある時はすべて歩いて行っている。
28	早歩きを心掛けている。朝、歯磨きの時に色々なストレッチをして、ウォーキング1時間目標に。
29	毎日朝1~2時間程度ウォーキングしています。
30	ウォーキング、軽体操(スクワット)
31	Gゴルフ、テニス、Mテニス等、散歩をしている
32	ストレッチ、腕立て
33	犬の散歩をしている
34	朝散歩8k/90分毎日、ジムで筋トレ3日/週 水泳2日/週
35	毎日のテレビ体操、毎日1万歩散歩
36	歩くようにしている
37	マイレージに参加する前は、買物はいつも自転車で行くが、今は歩いて行きます。午前と午後と2回歩くようにしています
38	午前中のグランドゴルフ、夕食後のウォーキング約5km
39	月~金(雨天を除く)公園で45分間ゆったりとした中国体操をしている。毎朝6時30分ラジオ体操をしている。家に居る時は12時、3時にもラジオ体操をしている
40	従来、ジムでの運動はストレッチ、ウェイトトレーニングであったが、最近はウォーキングに可成りの時間を割く程になった
41	週に何回か進んで歩く。買物はなるべく歩いて行く
42	ウォーキング、スポーツ吹矢
43	朝食前に50分位歩く 5,400歩位 買物は遠回りして行く
44	ラジオ体操
45	朝毎日散歩している
46	散歩をよくするようにしています、エレベーター、エスカレーターは出来るだけ利用しないようにしています

47	1日1万歩をめざしてウォーキングをしている。
48	ウォーキングはほぼ毎日歩いている
49	毎日ショッピングに遠くまで行っています
50	毎日 8,000 歩以上歩くよう努力している。
51	ウォーキング、ラジオ体操、自彊術、ストレッチボールに乗る
52	テニス
53	ウォーキング、買い物には車を出来るだけしない
54	ウォーキング 1日 7,000 歩目安に
55	朝の中国体操会に3~4回。月2回ハイキング。毎土曜にウォーキングサークル参加(約6~7km)
56	ラジオ体操をして毎日歩くようにしている
57	スイミング
58	前からジム通い、暇を見つけては外歩き。家の中では意識して動く。ボンヤリの時間をなくす。
59	昨年200日 5kmランニング28分 100m2本22秒 230m1本ダッシュ60秒
60	ウォーキング、食事について注意
61	・ウォーキング ・毎朝40分の腹式呼吸体操
62	・毎日30分体操というカープスに行っています。 ・6時30分ラジオ体操しています(富士見公園で)
63	自転車の利用を控え徒歩にしている
64	毎日ウォーキングと体操、吹矢(2回/w)を行っている
65	週に2日ウォーキング(15,000~20,000)又、他の日は平均 10,000 歩くように心掛けている。
66	1日 10,000 歩以上毎日実施している。
67	ウォーキング ヨガ ピラティス 体操
68	歩く
69	ウォーキング 60分 家トレ 30分
70	ウォーキングを集中的にやっていますが用事や買物も歩きで出掛ける様にしています。(※現在は7月末に足を痛めて休んでいます)
71	犬の散歩では、意識してしっかり歩くようにしている。
72	・会社で行うラジオ体操を以前より真面目に行っている。 ・朝の通勤時、一つ前の駅で降りて歩くようにしている。
73	1日1万歩を目標
74	ウォーキング
75	毎日1万歩以上歩く
76	ウォーキング、ストレッチ
77	ウォーキング トレーニングジムに週2~3回
78	ウォーキング、スポーツクラブでのスイミング。車はあまり乗らないで自転車で行動する。

79	1日 10,000 歩以上のウォーキング
80	参加する前から健康体操をしていましたが続けて百歳体操も取り入れ皆でやるようにしています。歩く事は毎日しています。
81	前々からウォーキングは好きでしたが、さらにマイレージに背中を押されてます。
82	買物帰りに遠回りをしている。
83	週に 2~3 回の仕事は自転車通勤へ変更(雨の日のみ車で出勤)買い物等の外出は自転車で行く。休みの日はウォーキングを 1 時間くらい行う。
84	ラジオ体操、ウォーキング
85	ノルディック「いるま」のメンバーとして、毎週 2 回 5~7 千歩の範囲で歩いている。
86	プールで 25m ウォーキング、体操 1 週間に 1 回。
87	水泳、ウォーキング、ハイキング
88	ウォーキング、気功
89	スーパーには徒歩で行く。(今まで自転車、車を使用していた)
90	1 日 1 万歩以上のウォーキングを心がけている。
91	軽体操教室、脳トレ体操教室、オカリナ習い事
92	少しの時間でも外に出て歩く。(予定なしでも)
93	朝体操、朝 1 時間くらい散歩、買い物は自転車でなるべくする。
94	毎日外に出ること。
95	最低 8 千歩は歩くようにしている。
96	第一に歩くこと。天気の悪い時や時間がなかったときは家の中でストレッチや運動器具を利用しています。
97	買い物は毎日歩数計を見ながら歩くように努力しています。
98	毎朝体操を 40 分くらい。できるだけ歩いて買い物をする。
99	意識的に歩くようになった。運動はしているが、歩数計には反映しないですね。だから意識して歩かないと。
100	1 万歩になるように、少し足りないときは家の周りを一回りしてくる。
101	ウォーキング 10 km、腕立て伏せ 400 回、腹筋・スクワット 300 回、背筋 100 回。
102	ウォーキング、買い物は歩いていく。
103	スポーツジム、卓球、ウォーキング。
104	ウォーキング。
105	ウォーキング。
106	なるべく歩くようにしている。
107	ウォーキング。
108	ラジオ体操(ほぼ毎日)、ノルディックウォーキング週 1 回。
109	ウォーキング。

110	ウォーキング、10,000 歩/20 日/月が目標。
111	歩く。
112	エスカレーターを使わず、階段を使う。
113	ウォーキング、ラジオ体操。
114	ウォーキング。長寿健康部からいただいた「健康生活を送るためのコツ」を実施している。
115	ウォーキングの回数が多くなった。
116	ウォーキング、社交ダンス。
117	ウォーキング。
118	狭山駅に出るとき、新狭山駅に出るときは歩いていく。(約 50 分)
119	散歩(30 分～60 分)。
120	ウォーキング。
121	散歩、早歩き。
122	ウォーキング、階段の上り下り。
123	仕事に行くとき、自転車から徒歩にして、歩いていくようにした。
124	朝夕の散歩、筋トレ。
125	当日どうしてもできないときは翌日行う。
126	ウォーキング、スイミング。
127	週 5 回健康体操(雨の日、他の用事がない限り)と林散歩、自転車での往復、ラジオ体操等。
128	散歩。
129	ウォーキング、体操。
130	ウォーキング、体操。
131	ウォーキング。
132	ウォーキング(1 日 1 万歩)。
133	ジョギング。
134	身体全体を動かす運動を意識するようにすること。体力を使う動きをする鍬やスコップを使う動作を多用する。
135	散歩。
136	歩行。
137	定期コースを変えて歩いている。
138	ウォーキング、運動(特に月 3 回以上のゴルフ)。
139	なるべく歩く、出かける、家にいない。目的を持って歩く(アウトモールのウィンドウショッピング)
140	テニス、歩き、ストレッチ。
141	バスを利用していただけ、徒歩にするようになった。
142	ウォーキング。

143	ウォーキング。
144	できるだけ車を使用しない。
145	外出時なるべく自転車、歩くようにしている。
146	ウォーキング、テニス、筋トレ。
147	ウォーキング。
148	朝のラジオ体操、公園内の散歩(早歩き)、ゴルフ。
149	ウォーキング。
150	ウォーキングをしている。
151	早朝散歩 5,000 歩を毎日実行している。
152	買い物も車ではなく、歩いていくようになった。
153	月 2 回の体操、ノルディックウォーク、散歩。
154	体操、ヨガ。
155	朝ラジオ体操をするので、5,000～6,000 歩歩いていく。午後も歩く。
156	駅までバスを極力使わない。買い物に遠回りして歩く。
157	体操教室、吹矢を週 1 回ずつ行っている。ウォーキングにたまに行く。
158	歩くこと、家の中、茶園畑。
159	ウォーキング、ストレッチ、けん玉。自衛術。
160	帰宅後駐車場に車を停めてから、家に入る前に約 30 分歩いている。
161	自転車をよく使っていたが、10 分くらいなら徒歩で移動する。エレベーター、エスカレーターは極力使わないようにしている。
162	毎朝体操に行く。
163	歩数はともかく、1 日に 1.5 回はコースを決めて歩くようにしていますが、歩けない日もあります。
164	ウォーキング(週 1 回が 5 年) 腹式呼吸
165	参加前は車、自転車での行動が多かったが、できるだけ歩いていくようになった。
166	智光山のトレーニングセンターへ週 2、3 回利用している。
167	マラソン、ゴルフ、テニス、アーチェリー
168	ウォーキングに参加している。
169	歩く
170	今までより歩くようにしている。
171	歩くこと、体操
172	ウォーキングもつか 1 日 1 万歩目標。AM6:25 テレビラジオ体操 5 分、月 1 回の包括センターの出張健康教室の参加
173	ウォーキング、ストレッチ
174	朝の散歩を多めにしている。スイミングで泳ぐだけでなく歩きも取り入れている。

175	車、バイクはなるべく乗らないよう心がけている。パスモを積極的に持つことをやめ、バスになるべく乗らないように。
176	日常的な活動に加えスクワット等
177	ウォーキング、体操
178	買い物するときは歩く。月 2 回は友人と 2 時間くらい歩く。家庭菜園で体を動かす。
179	長く歩く
180	車や自転車を使わずなるべく歩くようにしています。駅を利用するときも階段を上り下りしています。
181	歩く。
182	毎日 1 万歩を目標にしている。
183	健康体操 1 時間くらい。歌を 2 曲
184	ウォーキング
185	歩く
186	仕事上自転車にて通勤(片道約 20 分)
187	買い物も歩いていく
188	ウォーキング、スポーツジム
189	帰宅するのに歩いて帰るようにした。
190	体操、ウォーキング
191	マイルの地区コースをいろいろと地区を変えて楽しんでいる。
192	ノルディックウォーキング、朝 30 分ストレッチ、ラジオ体操、健やか体操 30 分、買い物や用事はなるべく歩くように心がけている。グラウンドゴルフ週 1 回、ノルディックウォーキング週 3 回(狭山台)
193	毎日歩いている(雨でも)
194	買い物は今までも自転車だったのを自転車を押したり、歩いたり。
195	自分なりの筋トレとストレッチ、壁逆立ち、週 1 回自転車乗り、たまにジムとプール(稲荷山サピオ)
196	散歩、動くことを考えています。
197	週 2 回数人とウォーキング
198	歩くようになった
199	狭山台体育館でフィットネスに行っている。自転車で 30 分～1 時間 30 分サイクリングしている。
200	体操会(地域の中国体操 100 人くらいの会)に毎朝歩いて参加。(3000 歩くらい)ポールウォーキングを公園で月 1・2 回
201	公園内の散歩
202	仕事で足を使うので毎日歩数を確認している。
203	テニスのゲーム 1 回=2~4 時間=週に 2~3 回
204	ウォーキング、体操、時々登山

205	ウォーキングする時間を作り出す。ウォーキングだけでとれないときは買い物などの移動を歩きにする。階段が選べるところでは歩く方を選ぶ。
206	朝の体操約 25 分くらい。犬の散歩 1 日合計 1 時間以上。
207	朝のラジオ体操、ウォーキング
208	ウォーキング
209	ウォーキング、ストレッチ
210	ウォーキング、スクワット
211	散歩、カーブス
212	近くの公園の朝健やか体操に毎日参加している。ノルディックウォーキングクラブに参加している。
213	筋トレ週 2 回。毎日最低 3,000 歩は歩くようにしている。
214	毎日 1 時間の散歩と週 5 回の筋トレ
215	ウォーキング
216	休日にウォーキング
217	1 日 1 万歩を目標に歩いている。
218	ウォーキングをしている。
219	マインー買い物、サークル参加など。軽い体操も。
220	プールの中で歩いています。
221	歩くようにしている。
222	目標を歩くようにしている。朝のラジオ体操を毎日。
223	朝気功体操を 1 時間。週 4・5 回
224	一定以上の距離を歩くようにしている。
225	公園を速足で歩いている。
226	ウォーキング
227	ウォーキング
228	車でなくなるべく歩く。
229	ピラティスに行っている。
230	ウォーキング、ホットヨガ、ストレッチ、常に階段を使う
231	ウォーキング、ホットヨガ、ストレッチ、常に階段を使う
232	早足でのウォーキング、筋伸ばし、腹筋
233	ウォーキング関連のイベントに参加。
234	ジョギング、ウォーキング、近くなら歩く、ラジオ体操
235	ウォーキングイベントがあれば、参加するようにしている。
236	いつもは車で行っていたところに歩いていくようになった。
237	駆け足
238	なるべく歩くようにしている。

239	ウォーキング、柔軟ストレッチ
240	サークルに所属 ハイキング仲間と歩く。家庭菜園→自宅より離れている(4キロ)→往復(自転車利用)
241	散歩
242	散歩、ストレッチ
243	テニス
244	ウォーキング
245	車・自転車をやめて買い物に行く。
246	ウォーキング 2 時間くらい。健康体操。
247	ラジオ体操を朝するようにしている。公民館で卓球サークルに入っている。
248	毎日 1 万歩達成できるようにしている。
249	スクワット等の筋トレとハイキング、山登り
250	バスに乗らず駅まで歩く。エスカレーターに乗らず階段を利用する。
251	近所へ行くにも歩いている。週 2~3 回は体を動かす。
252	体操、かかと落とし
253	週 4、5 回 3、4 キロ早歩き。週に 3 回卓球 2、3 時間。
254	1 万歩歩くようにしていますが、なかなか 1 万歩歩けません。
255	寒くない日は外に出て散歩する。
256	プールで週 3 回くらい 30 分以上連続で歩き、風呂に入っている。病院、買い物に行くとき、なるべく歩きを取り入れている。地元の有志体操教室につき 5、6 回参加。歌合戦も同じ。
257	自分の足で歩く。
258	毎日ウォーキング。月 2 回の登山。
259	自転車に頼らず、疲れているとき以外は歩くようにしている。
260	なるべく歩くようにしている。
261	週に 4、5 回散歩を 6 千歩くらい歩くようにしている。
262	1 日 1 万歩歩く。腕立て伏せ 50 回。腹筋 50 回。
263	週 1 回ヨガに通っています。テレビ体操を時々。他、歩けるときは歩く。
264	ウォーキング
265	散歩が中心。毎日朝体重測定して記録を残す。
266	できるだけ歩くよう心がけている。
267	ウォーキング、腰痛の予防体操
268	車や自転車を使わないので、買い物を兼ねて徒歩で出かけるように心がけています。
269	ほとんどがウォーキング
270	室内ウォーキング
271	朝公園で 30 分体操(中国体操)。できるだけ歩くようにしている。

272	歩数 2 万歩の維持
273	月曜にウォーキング 3 時間。木・土曜テニス 2 時間。マイレージに参加するようになってからは歩こうと思って外に出る。
274	ウォーキング 1 万歩と休みのときはジム通いをしています。週 1・2 回のゴルフ練習と月 3・4 回のコースに行く。
275	ウォーキング、ジョギング
276	ウォーキングも 2～5 km。できる限り階段を使う。
277	ウォーキング、フィットネス
278	入間川散歩
279	毎日 1 万歩、大股で歩くよう心がけている。
280	目標 1 日 1 万歩
281	ウォーキング、ストレッチ
282	公園を好んでウォーキング 週に 1 回ウォーキング会に参加 週に 1 回ボウリング
283	朝夕の散歩
284	西武ウォーキングに参加したりしている。なるべく車に頼らず自転車・徒歩を心がけている。
285	朝食後 1 万歩月 20 日を目標に歩いている。
286	エスカレーターなどを使わず階段を使う。30 分以内の距離なら歩く。
287	ウォーキング
288	歩くこと、テレビなどでやっている健康体操
289	歩くこと、テレビなどでやっている健康体操
290	テニスの練習、散歩、ジムにてトレーニング
291	ほとんどがウォーキング毎日ウォーキングを 2 時間ぐらいしている。
292	ゴルフ
293	通勤途中に歩く
294	ウォーキング、サークルの体操
295	歩いて買い物に行くようにしています。
296	ウォーキングするため、公園に行く回数が増えた。家にいるだけの日の歩数が確認できたのでよかった。家事だけでは歩いていなかったのですね。
297	ウォーキング
298	気軽に散歩する
299	毎日歩いて用事をするよう努力している。
300	弓道週 4 回
301	休日に公園で散歩
302	ウォーキング 1 時間以上
303	今まで車で移動していた距離も歩くようになった。

304	歩くことを増やした。
305	毎朝朝食後に 30～60 分歩く。
306	ウォーキング、テニス、ゴルフ、筋カトレーニング
307	ウォーキング回数を増やした。
308	歩数計を見ながら、その日の運動量を考え、気をつけるようになった。
309	散歩に出かけるようになった。
310	ウォーキング
311	ラジオ体操を始めた。駅など階段をなるべく使用する。
312	ウォーキング、腹筋など
313	ウォーキング、フィットネス
314	朝の散歩はなるべく休まないように心がけている。
315	ヨガ教室にも週 1 回で通いでない日は、車でなく歩いてお使いなどしている。
316	短い時間でも少しでも歩くようにしている。
317	ウォーキングをよくしています。
318	ジムに行っていますが、歩数が少ない時は家へ帰ってから歩く。
319	週 4 回のテニス・太極拳・ウォーキング
320	シルバー人材を通して、片道 30 分徒歩で職場に行っている。自転車に乗らず往復歩くことが唯一今心がけてできる運動になっている。
321	近場の買い物は歩いていく。
322	フィットネス教室に行っている。
323	歩くことは増えました。ですが、他のことはやっていません。
324	1 日の歩数が少ないと歩く
325	ウォーキング
326	買い物はなるべく歩くようにしている。
327	スポーツジムに行っている。
328	散歩、ソフトボール
329	朝の散歩約 7,000 歩、週 3 回のフォークダンス
330	身体を動かすことが好きではないので、毎朝 1 時間くらい歩いています。
331	歩け歩け
332	1 日 30 分の散歩を目安にして歩くようにしています。
333	ウォーキングのコースを変えることで新しい発見があり、楽しみながら実行できる。1 万歩が目標。
334	歩くこと
335	ウォーキング
336	散歩をするようになった。
337	歩く

338	散歩
339	歩く
340	歩く
341	歩く
342	今まで車に乗って行っていたところを歩いていくようにしている。
343	ウォーキング
344	ウォーキング

問 19 運動量を増やすために、今後どのようなことをこころがけて生活すればよいと思いますか。また、何ができそうですか。[ご自由にお書きください。]

【H29年12月】回答数:335	
1	毎日続ける予定
2	近場はなるべく歩いて行く 電車を使う時(帰る時)一駅手前で下りて歩く(これはかなり良いみたいです)
3	毎日1万歩以上目標に頑張り現在の病気を悪化させない様頑張りたい
4	出来るだけ歩いて行く(図書館、買物、公園等)
5	深酒しないこと 運動する気力がなくなる
6	意欲を持って歩く距離を無理のない程度で少し増やしたいと考えている
7	今まで通り歩く事を優先
8	各種団体主催のハイキングへの参加
9	健康だと運動も食事もしっかり出来るので、規則正しい生活をしたい
10	今そのまま継続
11	エスカレーターは使わない 筋トレ
12	無理なくテレビを観ながらストレッチや体操をする又は意識してすべて歩く等です
13	がんばり過ぎるとくじけてしまいそうなので、歩く時間を少しずつ長くしていこうと考えています
14	予定を作り自分に合った体力づくり
15	寒くなると車の利用が多くなりますが、なるべく歩くように心掛ける
16	継続
17	西武のウォーキングに参加したり、仲間をつのり1日歩く事が多い旅をする 楽しく遠くのスーパーに買物に行く
18	毎日外出(買物・散歩)
19	ウォーキングの続行 現在行っているコナミスポーツのオィズ教室を続行する
20	毎朝のラジオ体操 ウォーキング励行の他に体育館のトレーニング室へ週2回
21	暴飲暴食 毎日コツコツ運動する(続ける) 用事を作り外出する くよくよせず明るく楽しんで生活する

22	時間はそんなに取れないので1万歩は限界 用事の際は、自転車を使わないでとにかく歩く
23	毎日継続出来るよう無理な目標は立てない事が大事
24	朝のウォーキング習慣の定着 健康管理(ウォーキングができなくなるような病気、ケガに注意する)
25	季節的に日の出、日の入りが歩くのに難しい時が多いので、日中なるべく外に出る
26	軽登山を始めたい
27	買物は歩きで行く
28	休日はなるべく家にこもらず、ウォーキングをしたい
29	低い山やハイキングなど計画してほしい
30	歩く事だけは必ずする様にしていきたい
31	体育館でのトレーニング 10回/月
32	今までと同じようにしていきたい
33	現状のままでよい ただ主人も一緒にやっているの、友達の様で励みになる
34	ウォーキングを継続する
35	エスカレーターやエレベーターには、極力乗らない なるべく歩いて用事を済ます
36	問 12 をさらに継続していく
37	智光山の体育館で週 2 回のトレーニングが出来ればよいのですが・・
38	90 才を超えてますので無理しない程度にして日々を迎え過ぎてゆきます
39	娘のお産と主人の単身先に行って自分の時間がほとんど取れなかった 移動する時に、階段遠回り するよう心掛けた。8,000 以上の時は頑張って足踏みして 1 万歩にした なかなか一人じゃ難しい けれど暇がなかった
40	雨が降った日はほとんど外出しません 家で体を動かす体操等をしたいと思いますが、なかなか思う ように出来ません
41	問 12 を続け、他にもできることはする様にきをつける
42	いろいろな所に出かけられるよう、興味をたくさん持つ
43	歩くほかにストレッチや軽い体操はできると思います
44	現在で充分
45	座りっぱなしにならないように気を付けたい 家の中でも身体を動かすよう心掛ける
46	ウォーキングの継続、家の中では常に動く様にしている テレビを観ている時でも 30 分に 1 回は立 ち上がり動く様にしている
47	11 月より朝のラジオ体操 すこやか体操の会に参加するようにしている(7:30~)
48	一定の目標を持って一日一日クリアするように心がける
49	どんな小さなことでも毎日実行すること
50	今、テニスの同好会に入り 1 週間に 2 回(計 6 時間)している事を今後も末永く続けたい
51	筋肉をつけなければと思っている
52	もう一杯

53	毎日少しの時間でいいから運動し続けるようにする
54	自転車、自動車はなるべく使わずに歩くことを心がける 週2回以上は1万歩超えを頑張りたい ノルディックウォーキングの継続
55	今まで通りにヨガを続け毎日歩く事を続ける
56	ジョギング・ハイキングを適度に行う
57	出来るだけ毎日ラジオ体操しようと思っています
58	バスに頼らない
59	一人でコツコツとやることも大切だが、年に数回イベントに参加して長い距離を歩くのも良いと思う
60	今80才 無理しないように考えながら頑張ります
61	物忘れ、ボケの兆候を家人に言ってもらう 漢字検定の受験
62	歩く
63	していない
64	意識して歩くようにする
65	病気の為運動制限であるので様子をみながら毎日少しずつ歩いている
66	現在週2回テニス 2H~4H ゲームをやっている テニスの無い日は家庭菜園で2H 過ごしている
67	動く時間を増やす
68	休みの日にハイキングに行くなど
69	歩いていける距離なら車を使わないで買物に行くこと
70	家の中・外の清掃 ちょっとした事であれば面倒がらずに他者の為に働く
71	昔使っていた「ホートコギ」の道具を再び使い始めようと考えている
72	青空サロン等への参加
73	毎月福祉協議会で無料講習会開催
74	買物も歩くようにする
75	買物は車ではなく、自転車や徒歩で行く 毎日の体操とウォーキング、地域活動の青空会に参加 市民大学の講座参加
76	体調管理がうまくゆけば運動量が増えると思います
77	ウォーキング
78	足 腰のリハビリを増やしてラクに歩けるようにしたい
79	体力をつける
80	歩いて行ける所は歩く 階段を利用する
81	継続する事 無理をしない事
82	なるべく歩いたり、ウォーキング大会があると参加するようにしている それによってマイレージが増えるのが楽しみ
83	過激な運動は無理なので、スクワット・ラジオ体操を毎日するよう心がけたい

84	家の中でもストレッチ等を日々心掛ける
85	継続していく
86	山歩きを増やす
87	年齢が年齢ですので(80才)余り無理は出来ないと思いますが、ウォーキングは苦にはなりませんのでこれからも続けて行きます 家の中に引きこもらない生活を心がけていきます
88	?
89	買い物など車を使わず歩いて行く
90	週に1~2回のジョギング
91	家の中から外出する
92	常に関心を持ち一つ一つ意識して行動する
93	ただ、歩くのではなく買物など目的を持って外出する事 少し早く歩く インターバル歩行なども組み込んでみようと思っています
94	少し遠い店に買物に行く
95	歩くこと
96	ウォーキングをふやす
97	家にこもらずどんどん外に出ていくようにする
98	1.朝起きてからの体操を続ける 2.体を柔らかくするようにする
99	山歩きの回数を増やす
100	ムリせず、マメに動くようにしている
101	今の運動を続けて行く
102	身体が動くうちは出来るだけ歩くようにしたい
103	増やすためじゃなく楽しく友達とウォーキングをした結果が良くなるように仲間を増やしたい 増やすために夕方暗くなりかけているのに「もうちょっと歩いて歩数計の数値をあげる」と聞くと違和感をおぼえる
104	出来る限りですが車に頼らず歩ける所は歩きたいと思っています
105	もっと歩く
106	時間を作ることはなかなか難しいが今後も隙間時間でも身体を動かしたい
107	ラジオ体操くらいかな
108	時間がある時はトレーニングルームへ行く
109	今まで通りの内容+負荷(距離・速度・時間)
110	積極的な運動を行うため、市の体育館を利用して体力づくりに励むこと また、1日の歩数を決めている(毎日12Km歩くこと!)
111	水泳
112	少しでも歩きたいと思っている
113	今のまま歩数を増やす スクワットを取り入れたいと思っています

114	2日に1回はウォーキングしたいと思っている
115	次の旅行目的をかがげ、元気に出かけられるよう努力する
116	ウォーキングする時間を増やして行きたい
117	バス利用ではなく、歩くようにする
118	運動を毎日の日課に入れて実施
119	ウォーキングに参加する
120	ウォーキング・階段の上り下り
121	問 12 と同じ
122	現在週 3 回 15,000 歩以上のウォークに参加 その他近くでウォークしてます 楽しく疲れありません
123	ウォーキングの距離をのばす
124	今やっている事を続ける様にいつまでも頑張ってます
125	座ると動くのがおっくうになるので 座る前に考える 行動を起こす
126	今の生活を続けられるよう心掛ける 山へ行ったり(月 1 回程度)ウォーキングも続けたい
127	食後に軽く体を動かす 朝きちんと起きる
128	年は重ねていくが、なるべく今の状態を続けられるよう歩く事を大事にした生活をしていきたい
129	私の場合今のままで
130	外出する 歩いて出掛ける様心がける
131	今まで通り運動と食事に気を付けて身も心も健康でいたいので趣味である、絵手紙・植物等サークル参加 楽しむ事 現在毎日楽しいです
132	同上
133	1 日 3 万歩以上を達成したい
134	趣味を持って(スポーツの)習慣的に参加する(団体に所属)
135	毎日少しずつでも行う 車はあまり使用せず 自転車 歩く
136	車が少ない道を選んで、ちょっと遠くまで歩いて行って帰りは電車に乗って帰るハイキングコースを何通りか作って実行したい
137	現状維持したい
138	筋肉を増やしたいから 筋トレする
139	階段を活用する
140	今後も軽い筋トレ(ダンベル等)をしてから近所のスーパーの買物を徒歩で行き、戻ったらタンパク質を摂取 自由に長い時間を歩けないので家での多種の有酸素運動を取り入れ(バンド他で)筋力つけていきたいと思います
141	家で出来るストレッチやヨガを取り入れたい
142	食後にのんびりしない 15 分後位から出来るだけ動く
143	自転車の利用を減らして買物など歩いて行くように努力している
144	「健康になる」をあまり意識せず、「苦」に感じないようにしている

145	散歩
146	今までと同じ
147	月 1~2 回日帰りで山歩きをする
148	スポーツジムでの筋トレを 7 年続けていたが、月の出席が 8 回ぐらいになったので週 3 回月 12 回通うようにします
149	買い物は徒歩で行く
150	水泳を 1 週に 1~2 回程度とり入れたい
151	筋肉を鍛えたい 足腰を鍛えたい
152	80 才まで卓球したい
153	現在のままでよい
154	狭山歩こう会に入会しようと思っている!
155	歩くだけではなく、何かスポーツをやる必要があるかも知れない その何かがまだ見つからない
156	食事量を見直していきたい
157	出来るだけ意識しないで運動量を増やす こまめに動く習慣を身に付ける
158	歌をうたったり おしゃべり会
159	ながら運動を取り入れたい 料理しながらテレビをみながら
160	寒さに負けず、なるべくウォーキング!! を心がける
161	ストレッチ
162	ながら運動を充実させたい せっかくノルディックのポールがあるので始めようと思っている
163	ウォーキングを増やすこと
164	ウォーキングイベントの参加(以前はよくしていた) 天候に左右されたので、自宅で出来る TV の体操を励行
165	毎日歩くことだけで、これ以上増やすことはできません。本当はストレッチなどをやりたいとは思っています
166	ラジオ体操を取り入れていきたい
167	歩くだけでな筋力をつけるためにスポーツジムに週 3~4 回 他にボランティア、趣味(2)太極拳 をサークルの習字趣味の手芸は座っているのでその分をどこかで・・・体を動かさないといけないことが(家でもするので)忙しいです 台所などしながら気が付いたらストレッチをするようにしてます
168	ムリせず、少しでも良いから歩く
169	継続は力なり を忘れずに
170	歩く機会を増やす
171	週末に運動できる(歩ける)時間をつくる
172	今の歩き方は無理なく、時間に拘束されることなく自由に出来るので長続きしそうです 少しずつ平均歩数を増やしていきたいです
173	なるべく車を使用せず、歩いて買物に行く

174	運動量を増やすための情報を得る努力をおしまない
175	遠出する
176	もっと歩く
177	なるべく家でも体を動かすように心がける 車ではなく自転車や徒歩で買物に行く
178	ウォーキング(平日)とジョギング(休日)に行く
179	スロージョギングからジョギングへ移行できるとよいと思う 外で活動できない日は室内でステップ運動をする
180	今やっていることをコツコツ続けることが良いと思う 寒くてもなるべく動く
181	歩く事をもっと増やし、早歩きを心がける
182	ストレッチ・筋トレ
183	出来るだけ長い距離を楽しみながら歩く事を続けたい
184	ジムに行っているので、運動量を延ばしたい
185	基準歩数+2,000 歩以上毎日クリアする
186	なるべくよく寝てしっかり食べてやる気を維持する
187	毎日歩く、筋トレをする (フィットネスクラブに行っている)
188	寒くなり歩ける時間帯が少なくなるので足踏みなどしている
189	問 12 を持続する事と飽きるので時々私鉄のウォーキング大会や近郊市の 2DAY ウォーキングなどに参加したい
190	エレベーターを使わず階段を利用する スーパーに出かける時、軽いものしか買わなくていい時は車で行かず、歩いて行く(往復 2,000m)
191	買物に行く時歩いて行く 甘いものを取らないように気をつけている
192	問 12 に書いた+2,000 歩を土日祝を除いて必ず守るようにする
193	歩数を増やす
194	たまにプールに通っています
195	食後 1 時間以内に 20 分でもウォーキングをする
196	車を使わずなるべく自転車又は徒歩で買物に行くよう心がけています
197	散歩の距離を伸ばす
198	現状維持
199	テキパキと行動する
200	地域の行事に参加する
201	なるべく歩いて出掛けるようにする
202	様々なスポーツを行う
203	グランドゴルフ等回数を増やす様にしたい ストレッチ運動など続けたい
204	このままでよいと思っている
205	用を 1 日でこなさず、日を分けて出掛けるようにしている

206	出来る事は積極的に参加したい
207	ハイキング・ジョギング・ヨガの継続
208	現状の維持
209	歩ける所には車を使用しないで買物に行く ハイキング等
210	マイレージに参加していなかったら歩数計を持って行動する事を考えていなかったのも今後も目標を持って自分の健康に対する考えを高めて行く 孫を預かる事が多いので中々順調とはいかないが、すべてが自分の励みになっているので続けていきたい ウォーキングとストレッチと食生活を・・・主人をなくし、1人での生活が約10か月になるが顔も気分も明るくなった ありがとうございます
211	車が大好きでよく車で出かけてますが、少しずつ山歩きや少し遠い公園などに歩いて行き景色を楽しみたい
212	今、続けている間12を継続します
213	歩く時の速度に変化をつけたりしたいと思う
214	歩ける様になったらぜひ自分の為にも歩けなくなったら生きていけないと思っています
215	買物に行く時はなるべく歩いて行くようにする
216	買物はなるべく夜にしています
217	友達をつくる
218	毎月ウォーキング(歩き過ぎも良くないと思い1日8,000歩と思っています)
219	今の散歩はもちろん継続的に機会あるごとに歩く事に努める 今は可能と自信を持って言える
220	朝夕の散歩の時にラジオ体操等を入れ筋肉を付ける様にしている
221	散歩する
222	ノルディックウォーキングの回数を増す
223	毎日歩けるとよいと思っています 買物等も出来るだけ 徒歩でなど
224	日常の姿勢を正しく保つように心がける
225	面倒がらずに少しでも戸外に出たい
226	思いつかないので、講演でやり方を教えて頂きたいです
227	高齢者向けの運動を手軽に受けられる様仲間作りが出来、参加したい
228	歩く
229	時間がないからといって車や自転車を多用せずマメに歩いたり家事なので動くことも楽しいと思えるようになったので、これで血液値の改善が定着出来れば楽しい思いも続くと思う ささやかでもポイントで確実に頂ける市独自のプレゼントも大変励みになります
230	健康マイレージは歩く距離が身についた 同年代の人が毎日どれ位歩いているのか参考になった 引き続き歩く癖をつけたい
231	電動自転車が欲しいと思っていましたが、やめました 自分の力で行動をしようと思います とにかく一歩からを心掛けます
232	速歩きをとり入れる

233	寒さに負けず外に出る 畑仕事
234	家の中ではなるべく体を動かす様に家事、個人運動に心がける 友達と外出する
235	このまま継続する
236	生活の中で、運動量を増やしたいと思う(庭仕事、掃除等) 朝のラジオ体操
237	車になるべく乗らない
238	歩数の目安がわかってきたので、体調に合わせて出来るだけ歩く意識を持ち続けたい
239	階段を使ったり、ストレッチに心がける
240	教えて欲しいです
241	今やっている運動を習慣にしているが、なかなか雑用に追われ思うように出来ない月もあるため、もう少し頑張るつもりです
242	少し遠回りをする 車の代わりに自転車を使う
243	車を使わず 歩く
244	これからも積極的に身体をお動かすように心がけたいと思う
245	昔やっていたダンス(社交)に参加する ラテン系の動きのあるダンス(サルサ)をやっている 筋力低下が気になるので腕立て、リサイクルセンターで運動器具を買った
246	近くの買物や用事では歩いて行く
247	出来るだけ車は使わないようにする
248	ハイキングクラブで仲間を歩く ジムに行く回数を増やす
249	現状維持
250	今のところ仕事が忙しく難しい
251	体力に合った運動と前日の疲れが出ないように運動したい
252	ゆっくり動かして体重を負荷にして筋力を上げる
253	家事を効率よくして、なるべく時間を作って歩ける様にして行きたい
254	ストレッチを取り入れる
255	規則正しい生活 朝早く起きて散歩 夜は決めた時間に寝る
256	外に出ない日もあるのでなるべく外へ出るようにする
257	意識して精一杯しているのでこれ以上はしたくない
258	近い所は自転車を使わず歩くようにする
259	問 12 と同じ
260	少しでも歩く事
261	体が続く限り今までやっている事を続けたいと思います
262	現在の運動量で充分だと思っている (77才の年齢を考えると)
263	歩いたり、ヨガをしたり、自治会のラジオ体操に参加したいと思っています 冬の時期は休んでいます
264	健康マイレージの商品をより良くし、ポイントを多く稼ぐほど良いものが貰えるようにする

265	子が自転車によく乗るようになったので、今は1時間お散歩しているがもっと遠くまで行って公園などで遊んで帰るようにする
266	毎日歩く時間帯を決めて実行していく 又ウォーキング同好会などを利用し自分自身の歩数を上げて行う！
267	散歩の回数を増やす 距離を長くする
268	毎日目標歩数にとどくように歩く 土日に歩数が足りないので用事がなくてもウォーキングする
269	意識して外に出かける様にする
270	こまめに動く様にし、できるだけ歩いての買物を心がけたいと思う
271	毎日歩くようにしたい
272	エスカレーターじゃなく階段
273	ウォーキングでの歩幅をより大きくして負荷を増加させる
274	ウォーキングを増やす
275	現状の継続
276	歩ける場所はなるべく車を使わない
277	ウォーキングを増やす様にする(毎日持続できるように)
278	自分一人では意識が弱いので、いずれサークルに参加したいです 夫の勤務が不規則なので近い将来に
279	テニスと歩くことをしているので、その他考えていない
280	歩く速度を早くする
281	もう少し長距離の移動でも歩くようにする
282	スポーツクラブに入ろうか？と考えています
283	歩いて行ける所は寒いからと車を使わない
284	・・・
285	日が長くなれば、ウォーキングの距離を長くする
286	一度にたくさんの買物をしないで、リュックを背負って行く
287	問 12 に同じ
288	秋の長雨までは毎日歩く時間を出来るだけ長くと心がけていましたが、その後体調を悪くし歩数が減ったのが残念です
289	自分で実行出来る計画を立てる事
290	日常の中でできる運動を習慣づける
291	色々な事に興味を持つようにして行こうと思います
292	天候に左右されないようにしたい
293	食事の後に階段昇降をするようにした
294	散歩に出かける 駅まで歩く 家の中でポーっとする時間を少なくする
295	ウォーキングしながら運動する

296	毎日の1時間位の散歩 食事のバランス
297	水中ウォーキング
298	夕食後の間食をなくす 砂糖を減らす
299	遠回りをして歩く距離を増やす
300	毎日の筋トレ
301	ジムなどに行く時間をつくる 隙間時間にストレッチなどする
302	車ではなく自転車を利用 自転車ではなく 歩く エスカレーター・エレベーターではなく階段を利用する
303	なるべく家の中でも動く様に心がける(座ってばかりいないで)
304	できるだけ歩くようにしている
305	時間ある時に歩く
306	歩ける距離は歩くように心がける 体力が落ちてくる年齢なので規則正しい生活を心がける
307	仕事から帰宅してからウォーキング・ランニングをする 増やす
308	ラジオ体操、散歩の(歩行)距離を伸ばす
309	サンパークの
310	家事
311	運動しすぎなので現状維持
312	出来るだけ歩く
313	今回の参加で意識が向上したので引き続き歩数計を装着し、目標歩数を上げて行こうと思う
314	規則正しい生活が目標
315	なるべく歩く様に
316	問 12 と同じ
317	ひざを痛めているので痛みがなくなった後にジョギングをしていきたい
318	テレビを見ない様にする外出の時間が出来ると思っています
319	歩くだけでなく負荷をかけた歩きをしたい(坂を上がる、ザックをしょって歩く等)
320	思いつかず
321	筋力トレーニング
322	バスを利用しないで30分位徒歩で目的地に行くつもりです
323	無理してはダメだと思う 疲労感が残っては意味がない ウォーキングは地図で調べて同じコースでなく安全有無を調べる
324	今のところこれ以上は出来そうもありません 歩き方に工夫して生活したいと思います
325	買物に歩いていくようにしている
326	今後も続けて行きたい
327	買物に自動車 自転車を使わずなるべく歩くようにしたい

328	毎朝の中国体操(公園)に行く回数を増やすようにしたい 早朝(6時30分~)のラジオ体操に暖かくなったら参加したいと思う
329	来年から転職して会社が近くなるので車生活をやめて歩くようにしたい
330	縄跳びをしたいと思っています
331	今度はしっかり歩行を増やし、もう少し歩行距離が伸ばせたら良いなと思います
332	出不精なので外出する用事を増やしてよく歩いていきたいと思っています
333	テレビでよくストレッチや体操番組を見ているだけでしたが、今は一緒にやっている
334	マイレージ等目標を持って運動する
335	毎日1時間歩くよう心がける

【H30年12月】回答数:267

1	老化をふせぐ事を探しています
2	筋トレ
3	歩数計の値を確認し運動量をモニター監視している
4	毎日30分以上の歩行を励行したい気持ちは持っています
5	なるべく毎日歩いたり、ラジオ体操をする
6	筋肉をつけるためプールで歩いたりトレーニングルームで運動をしていきたい
7	階段を使う
8	筋カトレーニングを2時間/日×3日/週
9	特別な運動をする事よりもこまめに動くことを心がける事が大切かと
10	時間がある時は遠乗りとかしたいけど、ちょこまか動いているのでやり過ぎも避けたいです。
11	ハイキング
12	時間の使い方を見直す
13	朝の散歩にラジオ体操を入れ、声を出すようにする
14	公民館での100才運動、毎週出る事。ハイキング、旅行等。
15	健康に気を付ける
16	特になし
17	継続する事
18	興味を持つ事、やってみたいと思う気持ち、健康体操
19	急ぎ足、大股で歩く。
20	ジムに通い器具を使用して運動したい
21	18を続ける
22	歩く為になるべく用事を作って外出したい。家の中でも出来るストレッチをなるべくやる様心がけたい。
23	他に歩こう会に入会、10kmコース、15kに参加、太極拳なども入会。

24	毎日ウォーキング、体操をする事と趣味をする
25	いまのままでいいと思います
26	スクワット、腹筋運動
27	1万歩を歩けるように散歩の回数を増やしたい
28	特に多くはしない、週3回くらいの運動と毎日の散歩で充分
29	現状の継続
30	現在7,000歩なのでそれ以上は少々負担です
31	少し筋トレもしようと思っています
32	車、自転車を控え極力歩くようにしている。1日1万歩以上目標
33	問18を継続する事を心掛けている。
34	自分の好きな運動(毎朝のTV体操等)を欠付けて 定期的に行い、習慣付けるのも一案かと!
35	毎日散歩する。テレビ体操をする(朝)
36	食事、睡眠
37	車はなるべく乗らないで歩いたり自転車を使う
38	週2回山歩きを続けていきたい。
39	筋力トレーニングを2時間/日×3日/週
40	あまり考えていない
41	時々歩き過ぎて疲れるので、体力に合わせ今のサイクルを続けたいと思う
42	日頃生活していて、掃除、家事をしながら、ながら体操のようなものを取り入れている。
43	なるべく階段、歩くようにしている
44	全て自分自身の意識の問題と思う、とにかく体をこまめに動かすこと
45	来年は運動量を減らす予定
46	ジムに行く時に歩くようにしたいと思います(40分間)
47	歩数が少ない時は散歩する
48	今のままでよい
49	下半身の運動はもちろん、上半身の運動も日頃心掛けている。
50	今まで続けてきた運動を続けていく
51	無理をせず毎日行う
52	足の回復の様子で元の歩行状況に戻したいと思います。
53	月1の体操教室に通う。毎日の生活にストレッチを取り入れる。
54	簡単なストレッチを生活に取り入れること。初めは毎日続けることを目標にして、できるようになったらストレッチのレベルを上げていきたいです。
55	可能なかぎり定期的に運動する
56	腰痛があるので様子を見ながら運動量を増やしていく
57	特になし

58	ウォーキング1万歩は2時間以上かかる。これ以上増やせない。
59	体を動かす様にする、メリハリのある生活
60	増やすことはむずかしいので現状を守って行きたい
61	現在続けていくこと、これ以上は出来ません、精一杯です。
62	月3回自彊術に通っていますので、かれこれ20年近く丁度いいかなと年令ですので余りは。
63	ラジオ体操を行う。
64	介護の仕事で少し腰痛が出てしまい、以前のように歩けなくなってしまった。あまり無理しないで、ウォーキングは継続していくこと。
65	ノルディック以外に、1日5千歩以上を目標に週4、5回は歩きたい。筋力アップ、大股歩き、ラジオ体操の継続。
66	プールを1週間に2回にしたい。
67	現状で十分。
68	ハイキング。
69	毎日外出するようにする。
70	1日1.5万歩、2万歩と増やしていきたい。
71	今年9月に免許証を返納したので、移動は電車やバスを利用しています。どこかへ行くとき、乗り物を利用しないで歩いて30~40分かかる距離なら極力歩くようにしている。
72	自分の気持ちをしっかりして、1日1日を過ごせたらいい。
73	なるべく体を動かすようにする。
74	歩くのが精いっぱい旅行先でできるだけ歩く(月1、2回)。
75	買い物など歩ける場所は歩くようにしている。
76	規則正しい生活(夜更かし等をしない)、無理をしない、バランス良い食事。
77	現在の7,000歩で十分。
78	運動量としては満足いくと思っています。畑に行くときも歩くように心がけているし。
79	なるべく歩くようにしている。車を使用しない。
80	立位で物事を行う。外出を増やす。
81	ウォーキングを増やす。
82	ジョギング、ウォーキング。
83	ウォーキングをよくやること。
84	買い物など自転車に乗らないで歩いていくようにする。
85	買い物なども歩いて少しずつし、毎日出るようにする。
86	おりぴい健康マイレージに参加し続ける。
87	歩く。
88	いろいろな行事に参加しようと思います。(ウォーキングなど)
89	「西武沿線小さな旅」の冊子持参に、西武沿線をあちこちウォーキングしてみたい。

90	ストレッチや柔軟体操を入れる。
91	毎日のストレッチ。
92	心がけて歩くようにしている。ラジオ体操の実施。
93	歩きすぎて膝が痛いので、今の運動量程度が限界です。そうかといってプールまで行く気はしない。
94	歩数計の数字を目標に歩いている。
95	買い物に行くとき、なるべく歩くようにする。
96	今の運動を維持する。
97	目標歩数を歩いておく。
98	ウォーキングは毎日欠かさず行っている。
99	山歩き。
100	現状維持。
101	なるべく車を使わない。
102	ウォーキング。
103	水泳。
104	同上を継続する。
105	分からない。
106	現行を継続するように努力する。
107	問 18 をさらに増やす。
108	好奇心を忘れない、興味あることを増やす。
109	歩き、体操。
110	これからも徒歩で行動するようにする。
111	買い物のときもウォーキングを入れている。
112	忍耐力。
113	現状を維持し続ける。
114	時間があるときには、公共の施設などを利用して、運動をしていければと思っています。
115	ウォーキング(合同ハイキング)の企画回数アップ。
116	現在 1 時間～1 時間半くらいで、今後は 2 時間以上に増やす努力をする。
117	定期的に運動を継続していくこと。
118	無理しない範囲でのウォーキング。
119	歩く運動とは別に部分的な運動を取り入れたい。
120	テレビを見る時間を減らして外に出るようにする。
121	身体を毎日動かし、体幹を鍛える。
122	今まで通りでいいと思っている。
123	毎日外に出る。

124	もっとウォーキングに行くようにしたい。
125	今は家のことで精いっぱい。年齢ですることが遅くなり時間がかかるので、気持ちはあるができない。
126	リズムを合わせて運動する。出かける。
127	寝る前のヨガ体操。
128	外出するように予定を組む。
129	歩くとき強弱を。
130	健康な生活を送るために1つの目的が達成されたら次の目的を重ねていくことは励みになると思います。積み重ねの楽しみを知りたいと。
131	先日講習していただいた狭山台の器具を活用させていただきます。
132	現状のまま続けたい
133	今まで通りで。歩きすぎると膝が悪くなる。
134	毎日続けて歩く
135	1日1回は外に出てウォーキングをする。
136	まず靴を履いて外に出る。人との出会いと会話が生まれる。「こんにちは」「おはよう」と声掛けを心がけます。
137	問18のことをさらに増やしていく。
138	歩数計で歩数を増やすようにしている。
139	毎日ラジオ体操する。バスに乗ることを減らす。ちょこちょこ買い物に出かけ遠回りする。
140	できるだけ歩くようにする。
141	用事、出て歩くことを心がけていこうと思います。家にこもらず季節を歩いて散歩したりします。
142	運動する。
143	車に乗らず近くは歩くようにしている
144	スポーツ<バスケ>の実施
145	月に1回はハイキングに出かけて、気分転換を兼ねた運動をする。
146	ただ歩くだけでなく、楽しみながら規定歩数に達するためにも公的なウォーキングに参加したい。
147	階段を使う。車や自転車に乗らず歩いていく。暇なときストレッチをする。
148	万歩計を見ながら1日1万歩以上を心がけ楽しんでいる。
149	健康遊具利用したいと思っています。(狭山台中央公園)
150	続けること
151	無理せず歩くことを心がけたい。
152	週にジムとプールに各1回は行く
153	散歩ぐらいです。ラジオ体操
154	グラウンドゴルフ、ウォーキング

155	身体を動かすこと
156	本当はプールに行くといのだけれど、一歩が出ない。股関節が悪いので。
157	なるべく歩くことを続ける。
158	身体を動かすこと
159	移動方法が選べるときは歩くを優先する。1日の中で歩く時間を意識して作り出す。
160	健康でいること。
161	ヨガをしたいと思っているが、実行に移せないでいる。
162	ウォーキング
163	室内でのストレッチ体操をする。
164	腎臓や左ひざ変形性関節症のため、無理をしないで歩くことが長続きできると思う。
165	出かけたとき、エスカレーター、エレベーターより階段を利用している。
166	腰痛があるので、無理をしない程度。
167	歩くこと(できそうなこと)
168	歩くことをもっと取り入れる。
169	近距離の買い物は車を使わないで徒歩にする。
170	今の状態を継続
171	規則正しく運動する
172	ウォーキングを継続
173	家の仕事を早く片づけ時間を作る。早起きをするといいのかな。
174	歩く回数を増やす。
175	隙間時間にストレッチやヨガ
176	毎日しっかりと歩く
177	筋力低下防止のためウォーキング中にダッシュを加える。
178	買い物は歩いていく。歩いていける職場を探す。
179	運動すると意識して1日を過ごす。
180	近いところにはなるべく歩いていく。
181	部屋の掃除をする。
182	特になし
183	散歩
184	お金をかけずにできること、バスを使わず駅まで歩く。
185	外出(計画的)し、周辺に接触して知識を取得しながら体を動かす。各ハイキング企画への参加。
186	階段の上り下りを積極的に行う。
187	健康体操、ラジオ体操、スクワットなど
188	歩くまたは自転車を利用して移動する。
189	不明、模索中

190	お天気の悪い日のウォーキングが困ります。家の中でちょこちょこ動くようにしたいと思います。
191	何をすればいいかよく分からない。
192	可能な限り階段を使う
193	できるだけ歩く。庭の手入れや草取りをする。
194	自転車に乗らない。車もなるべく使用しない。
195	目標 1 万歩、現在平均 7 千歩
196	バランスのとれた食事。毎日歩くようにする。
197	車を使わずなるべく歩く。
198	日々こまめに無理のない程度外に出て体を動かし、他人と接し、生活内容を活発化したいと思っている。
199	歩数を増やすため、目標を持って歩くことに心がける。
200	夏山登山を目標に、西武鉄道沿線の日帰り登山。
201	積極的に外出するよう心がける。
202	ラジオ体操をやってみようと思っているところです。
203	継続するにはよく食べよく眠ること。
204	自転車で買い物を歩くようにする。
205	現状維持
206	スピードに変化を持たせる。上半身を変化させながら歩く。
207	81 歳になりましたので、生活の質を落とさないように家事や買い物など日常生活の中で体を積極的に動かそうと思っています。
208	ウォーキングの継続
209	階段を使う
210	ストレッチ(膝が痛いので予防・痛みの軽減のため)。
211	自転車の利用
212	年齢的に無理をしないように(18)の生活でよいと思っている。
213	まだ半分は現役なので、毎日サンデーになれば上記のことを今以上にできればと思っています。
214	家でのストレッチ、軽い運動
215	さらにできる限り車や自転車を控えて歩く。
216	現状維持
217	夫が退職して家事が多くなり、自分の時間がない。
218	自動車に乗ることを控え、歩くこと。
219	他人を当てにせず、自分の都合のよい時に 1 人で歩くようにしている。
220	1 日 7 千歩の散歩
221	毎日ウォーキングを少しでも取り入れる。ながら運動を家でも取り入れる。

222	朝食後1万歩月20日を継続する。
223	家の中でじっと座っていたりしない。積極的に外に出る。
224	バリエーションをつけた外出とウォーキングをすること。
225	よく歩く
226	散歩の習慣化
227	特になし。自然体でやる。
228	水泳
229	車や自転車に乗ることを減らし歩くようにしています。
230	歩くことを意識して日々生活する。
231	ストレッチ
232	自宅で筋肉体操
233	体力の許す限り、歩くことを頑張るようにしたい。
234	歩き。自転車を控える。
235	ウォーキングの時間を増やす
236	自宅でもできる簡単な体操を心がける。
237	よく歩くこと。
238	毎日ウォーキングする
239	エレベーターやエスカレーターを使わず、なるべく階段にする。
240	運動量の凸凹があるので、適度になればよいと思う。
241	家の中で掃除をしても歩数は少ないので、なるべく外に出て歩くのが気分もよく体にも良い。車を使わず歩くことが多くなった。
242	特にありません。現状を継続するつもりです。
243	まめに動き、家事をこなすようにする。畑仕事を含む。何かスポーツを始める。
244	自転車を控えて歩く
245	近くの友達と毎日のように散歩や時々ランチにもいくようにしている。良い友達がいてとても幸せに思います。
246	体操
247	家の中でも筋トレをやりたい。
248	週1回くらいはウォーキングをしたい。
249	エレベーターを使わず階段を使う
250	毎日の積み重ねが大事と思いますが、無理をしないでペースをつかみたいです。
251	月2回以上ハイキング・トレッキングをする。
252	何事も人を頼らず自分でするようにしている。
253	日常生活で体を動かしたいです。
254	今後は歩く機会を増やす

255	1日1万歩を目標に歩ければと思う。車でスーパーに買い物に行ってもなるべく遠くに駐車して歩くようにします。
256	家の中でもよく動くようにして外を歩くようにしていく。
257	規則正しい日常生活とバランスの取れた食事を心がけること。
258	在宅介護生活が終わること
259	筋肉体操
260	休みの日に歩く
261	外に出る機会を増やす。
262	スポーツの回数を増やす
263	入浴後軽いストレッチ
264	外に出る
265	近くの買い物などは車を使用しない。イベントなどにはなるべく参加するようにする。
266	近場の用事はなるべく歩く。
267	従来通り

問 34 具体的にどのように変化しましたか。[ご自由にお書きください]

【H29年12月】回答数:354	
1	散歩をするのが習慣になった 歩かないと一日が終わらないような気がする
2	目標歩数に達しない時は無理にでも歩く様になった
3	近くに出かける時、出来るだけ歩く事に決めている。生活に節度を持っている
4	歩いて移動できる所へ今まで車を利用していたが、それが減少した
5	歩く距離やマイカーでなく徒歩で行く時等、意識が少し変わってきた
6	沢山歩くようになった(今までは近距離でも自転車だったので)
7	特になし
8	歩くようになった
9	毎日歩数を確認するようになり、少なければ「もう少し歩こう」と思うようになった
10	歩く事と運動する事で体が軽く動くようになった
11	歩く事が体に良い事を知り、歩く事動く事を心がけるようになった。
12	毎日 10,000 歩以上歩いている
13	運動(徒歩)体重(食事)
14	雨の日以外は出来るだけ外に出る
15	外に出て人と話す事、よく歩くこと
16	ウォーキングを毎日しようと思う
17	毎日続ける必要を感じていい
18	BMIを意識するようになった

19	目標があるとそれに向かって行動しやすい(運動しなければと) ハイキング等の企画も希望します
20	体を動かすようになった 意識的に
21	身体を動かす様になった
22	健康オタクに更になった
23	歩数をチェックすることで、翌月の運動量の励みになる
24	1日1万歩以上のウォーキングをすること
25	元気よく歩いていたので、特に意識に変化はない
26	ウォーキングをする様にしている
27	毎日歩くようになった
28	雨天以外はウォーキングに行く 晴れてくれれば時間に関係なく実行している
29	よく歩く様になった 足を動かすようになった
30	毎日の歩数を意識するようになった
31	毎日歩く様になった(1万歩以上)
32	より多く歩くようになった
33	なるべく長く歩くようにしている
34	常に心掛けて対応してる
35	雨の日は歩きませんでしたけどいつもの半分位は歩きます
36	意識して歩速を少し早めにした 酒量も控えめにした
37	よく歩くようになった
38	食事や運動に関心を持つ様になった
39	毎日歩いている
40	毎日万歩計をつけて歩くよう気を付けた
41	体を動かすようになった 体重はなかなか減らない
42	歩く テレビの健康番組を見る 健康チェックする
43	意識してウォーキングをするようになった
44	以前は1万歩以上歩くと「疲れた～」と思ったのが、「やったー」に変わった 痩せた
45	定期的に歩くようになった
46	1時間ぐらいはなるべく歩くようにした
47	必ず歩く習慣がつく
48	歩数を日頃から気に掛けるようになった
49	ウォーキングの回数が増えた 腰痛でしたが非常に軽くなった
50	イベントには参加しようという気力がでてきた
51	血液検査の内容が改善している
52	毎日のようにウォーキングするようになった
53	運動するように心がけている

54	歩数計を忘れないよう持参する
55	歩く様に心掛けている
56	よく歩く、動く
57	歩くようになった
58	ウォーキングを始めた
59	食生活の改善 運動を継続することで健康寿命を延ばす意識を持った事
60	毎日 8,000 歩以上歩くようになった
61	よく歩くようになった
62	つとめて歩くようにしている
63	できるだけ移動を徒歩にした
64	意識して歩くようになった 基準歩数:4877 歩ですが来年は少し減らしたい? 1000 歩位?
65	これ以上ウォーキングをしようと思えない
66	変化していない
67	毎日歩数を確認 意識するようになった
68	前日の運動量が少ない(歩数計で)時は翌日なるべく多く歩く
69	運動することを心がけるようになった
70	以前は3日坊主で終わっていたが、マイレージがとても励みになっています
71	腹囲が縮小中
72	毎日血圧測る
73	気を付ける様になった
74	間食が減り、運動量が増えた
75	体を動かすことがおっくうでなくなり、楽しくなった
76	ウォーキングの量が増えた
77	1日1万歩 歩くように心がけている
78	目標ができた
79	出来る限り歩こうと心がけている 階段を利用する
80	歩くように心掛け、マイレージを増やそうとしている
81	歩く事を意識するようになった
82	歩いた数が記録できるのでモチベーションが上がった
83	身体を動かす様努力している
84	歩数を意識して歩くようになった
85	買物も歩いて行くようになった
86	ウォーキングの距離が伸びた
87	変化は今のところないです 残念
88	毎日適度に運動する様に心がけている

89	1日30分以上は歩くようになった
90	体を動かすことを意識し、実行している
91	自転車から徒歩
92	マイレージ登録しに行く しなければならないという意識
93	床に入る前に歩数計を外すのですが、その数値に一喜一憂しています
94	毎日の歩数を見るのが楽しくなった
95	歩くことをさらに意識するようになった
96	歩くようになった
97	歩数が気になりなるべく歩くよう心掛けている
98	毎日の運動量が増加した
99	なるべく歩くようにしている
100	明日でいいやーを今日
101	散歩は毎日する
102	時間があれば出来るだけ動かす(ウォーキング)ようになった
103	運動量増加
104	歩けるところは歩く 以前は近くにも車を使っていました
105	歩くようになった
106	体重や歩数チェックをしている
107	元々健康には意識して生活している
108	油物、肉類を控えめに・・
109	家庭内の家事程度では「運動」とは言えないのでウォーキングを続ける
110	歩くことの素晴らしさを実感しつつ健康を維持できること確信したこと
111	よく歩くようになりました
112	ウォーキング機会を意識的に増やしている
113	毎日よく歩く
114	これまで以上に積極的に身体を動かす様になった
115	毎日体を動かすよう努めている
116	1日中家にいないで暖かいとき少しでも外に出て歩くようにしている
117	あまり意識は変わりませんが、いつも車か自転車でしたが歩くことを意識する様になりました いつも健康には気をつけていましたので
118	運動を意識している
119	運動するようになった
120	外へ出かける事が少し多くなった 1日 2,000 歩を目標
121	食事内容に気をつけている
122	日課にウォーキングと体重測定を入れた事 野菜(地元の農産物)摂取が増えた

123	体を動かす事に積極的になった
124	1日当たり歩数の増加
125	歩く事を心がけている 駅の階段を使う(エスカレーターを使わない様にしている)
126	毎朝、体重や体脂肪を測っている(両方とも少しずつ減っている)
127	歩く事が毎日の積み重ね 非常にマイレージに感謝して歩いています
128	歩く距離を意識するようになりました
129	歩数計のカウントが増えるのが嬉しくて歩くようになった
130	歩くようになった
131	時間があれば歩くようにしている(すこしの時間でも)
132	今まで(以前 30~40分)のウォーキングで意識的に 10~20分多く歩く様になりました
133	今まで生活の中で歩いていたと思っていたが、そうではなかったので歩く事を意識するようになった
134	健康に気を付ける様になりました
135	数字に出るので 8,000 歩以上はと思う
136	なるべく運動する様にしている(歩き)
137	毎日体重計にのるようになった
138	毎日ウォーキングする 今までは週 3~4 回
139	歩く為に遠くのお店まで買物に行くようになった 健康維持の為歩くのが基本になった
140	中性脂肪値が標準値に戻った 腹囲が大幅に down した
141	歩ける時は歩く様になったし、歩数が目安でもう少し頑張ろうと思うようになった
142	スポーツジムへ定期的に通えなくなった後、こちらへ参加した 正直歩くだけで体力維持出来る?と不安でしたが、腹に力を入れ大股で歩いた結果、自然に体力がついてジムに久しぶりに行っても筋肉痛にならず実感した
143	若干体重、腹囲に減少があった
144	なるべく歩くようになった
145	1日に必ず 7,000 歩は歩く
146	以前より歩くようになった 歩数計が気になるようになった
147	歩数を毎日記録する様になった
148	毎日のウォーキング習慣化された
149	歩く事により徐脈が治ってきた
150	毎日外出する様になった
151	以前から健康には気を付けていたので特に変わっていない
152	歩行を多くしている
153	体重が増えないようにしている
154	食事にも気を配り体重維持に注意している 旅行中もなるべくウォーキング(朝)する様努力している

155	毎日万歩計を見て今日はどれ位歩いたか気にしている
156	65Kgから 62Kgに
157	9/2 茶の里ウォーキング以来歩くのが苦にならない
158	歩く事を意識するようになった
159	今までは、歩こうとは思っても実行しなかった 今は実際に歩く様になった
160	運動量・食事に気を付けるようになった
161	運動の栄養 休養の再確認
162	休日に時間を作って歩く様になりました
163	歩く事が良くなった
164	なるべく歩くように心がけた
165	よく歩くようになった
166	1日何歩歩いたか？運動量が気になるようになった
167	歩かないとあせってくる
168	歩数計を持ち歩くことで、動く事が面倒でなくなった
169	ウォーキングの重要性を改めて認識し、また身をもって感じている
170	実質は変わらないが、参加していない時より歩数が伸びない時は罪悪感がおきます
171	出来るだけ歩くようにしました
172	1日1万歩歩く様にして昨年の検診の結果の LDL コレステロール 133 から、今年 99 に下がったのでやはり毎日歩くのはとても良い
173	ウォーキングで足・腰の筋肉を鍛えている
174	食事にタンパク質を入れる事の大切さ その上、又、野菜も多めに
175	少しでも歩こうと思うようになった
176	運動量に気を付けるようになった
177	歩く事を好む様になった
178	なるべく筋力をつけるよう体を動かしたり、台所に立っている時でもつま先立ちや片足立ちをしています
179	筋肉を落とさないようアップ、ダウンを気にしながら歩いている
180	歩く様になった
181	健康番組(テレビ等)を見るようになった(興味が出た)
182	痩せたい
183	歩数計を見る事で1日1万歩歩けているかどうかの目安になった
184	率先して運動する様になったり、出来る限り歩いたり、階段を使う様になった
185	意識的に歩いたり、運動をするようになった
186	歩くなど意識して体調の維持を心がけるようになった
187	体をよく動かす様になった

188	意識して体を動かす事を心がける様になった
189	歩く量が増加した(増加させた)
190	常に歩数を意識するようになりました
191	行動量を意識するようになった
192	毎日歩く 食事に気を付ける
193	つとめて歩くようになった
194	出来るだけ歩くようにしている
195	有酸素運動
196	なるべく歩く様になった タンパク質を取るようになっています
197	歩かない日がない様に気を付ける
198	歩いた分のカロリーが食べられる
199	無理しても1万歩 努力
200	体重にあまり変化がない
201	歩く事に張り合いが出た
202	健康に気を付けるようになった
203	常に歩こうと思う!
204	少しでも多く歩く様にしています
205	散歩(ウォーキング)や軽体操を実施している
206	歩く意識が高まった
207	なるべく歩く様にしている カロリーに気を付けている
208	歩数が少ない時は散歩に出る
209	歩く距離 頻度が高まった
210	歩くことを多くしようと
211	体重を基準に近づけるように努力している
212	泳ぐ日も軽く歩くようになった
213	動きのバランスが良くなった
214	歩く努力をしている 身体を動かす事により疲れる事が少ない
215	積極的に歩く様になり体調も安定してよいように思う
216	なるべく歩く
217	家族で参加したのでお互いに注意しあったり、散歩するようになった
218	歩く事を常に心がけています
219	一人暮らしだと外に出ない日もあるが、1回~2回少しでも歩く様になった しかし現在は歩く距離が全然ちがっている
220	運動するようになった
221	近くに買物に行く時は歩いて行くようになった

222	以前より長い時間歩く様になった(歩数を増やす為)
223	意識的に歩くようにしている
224	歩数計の数字を認識して行動する様になりました
225	一歩でも多くという気持ちが強くなった
226	4Km 以内であれば歩く、車の利用を少なくする
227	なるべく運動をしようという意識が働くようになった
228	1日に1度は外に出て歩くようになった
229	1日1回は外に出る事 階段を利用する
230	毎日の歩数がとっても気になり、少ないと階段を使い追加している
231	駅の階段昇り降りはエスカレーターを使わない
232	意識して歩く様にしている マイレージで具体的な歩数をつかめるので
233	マメに歩くのが苦でなくなった
234	身体を動かす(運動)ようになった
235	参加出来る事があれば出席しようと思っています
236	動かない日が少なくなった
237	歩く事が多くなりました 買物に歩いて行く事が多いです
238	健康維持増進により関心を持ち(テレビ、新聞、友人との会話)できるだけ実行するよう積極的に参加
239	ウォーキングをもう 15 年位しているので特に変わらない
240	以前からある程度意識している
241	出来るだけ体を動かす様になった
242	なるべく歩く様になった
243	自分がどの位歩いているのか 歩数からどのくらいの運動量になるのか考えるようになった
244	毎日体重、血圧の測定
245	以前より意識的に歩く様になった でもその時間がなかなか作れない日が続くと却ってストレスになります
246	歩数を増やすためにウォーキングに行く
247	万歩計を毎日利用し歩いた数を見ています
248	よく歩くようになった
249	毎日散歩しています
250	歩数を増やすため、歩く機会を増やした
251	毎日目標を決めて体力を維持すること
252	食事がうまくなり食べ過ぎぎみになっている 夜早く寝ることが多くなった
253	歩数を気にする様になった
254	車で移動していたところ歩いたり自転車に乗る

255	1日に歩く歩数が増加した
256	以前から健康には意識していたので変わらない 歩数は増えた
257	出来るだけ歩くよう気を付けるようになった
258	体調の悪い日以外は毎日歩く様になった
259	自転車→歩く
260	買物(重くない)の時なるべく歩いて行く
261	1日の歩行の目標をクリア(1週間も)
262	初めてウォーキング大会に参加 楽しかった
263	歩数を意識するようになった
264	なるべく外へ出る おつかいは必ず徒歩で行く
265	毎日目標を持って歩いている
266	今までは気が向いたらウォーキングをしていたが参加により意識して時間を作りウォーキングをしている
267	少しでも運動をするようになった
268	1日に歩く目標が出来た
269	できるだけ歩く様に心掛ける様になり、坂道等歩くようになった
270	努力して歩く様にしている
271	少しでも歩いて階段を利用しようと思っている
272	よく歩くように心がけている
273	乗り物に乗らず可能な限り歩くようにしている
274	時間が短いがウォーキングをするようになった
275	よほど用事が無い限り歩く様になりました
276	歩くようになった
277	万歩計をよく見て、よく歩くようになった
278	毎日決めた時間に歩くようになった
279	できるだけ歩こうと心掛けるようになった
280	特に変化なし
281	生活リズムが出来て、小まめに動く事が自然に出来る様になりつつあります
282	なるべく歩くようになった
283	ウォーキングがとても楽しくなった
284	歩く事を心がける
285	動くようにしている
286	体を動かさそうという気持ちになった
287	時間のある時はウォーキングをするようにしている

288	進んで、歩くようになった なかなか自分の時間が作れないでいたが、夫が協力してくれた(一緒に参加)
289	前々から健康と運動は考えていたので、同じです
290	歩数がとても気になり、あと少し あと少しと歩くようになった
291	歩数を毎日気にしている
292	意識的に動くようにしている
293	歩くようになった
294	毎日歩くようにしている
295	1日の歩数・歩く速さ
296	1万歩をめざしてウォーキングするようになった
297	歩く量が増えた
298	毎日頑張ろうと思うようになった
299	今迄以上に維持増進の番組等を見る様になった
300	食事(量より質でバランスを取得すること)
301	毎日歩くようにしている(歩数を気にしながら..)
302	日常生活に散歩をプラス
303	1万歩を目安に散歩するようになった 食後血糖値が上がらない様に食後に階段昇降を始めた
304	良く歩くようになった
305	目標の歩数が目に見えるので「がんばろう」と意欲がでる
306	体重が減った
307	毎日歩くようにしている
308	歩くようにしている
309	以前より意識しているのでそういう意味では変わらない
310	前はなるべく歩かずすむ様に生活していたが、「こんな歩いてないのか！」と分かりなるべく歩く様に心がける様になった
311	歩くようになった
312	自転車に乗らないで歩く
313	健康を意識する様になった
314	歩く様にしている
315	野菜粥を食事の時に1番にとったり、今まで以上に食べるようにしている 油分を控えている
316	近い所でも車移動していたが歩いて行くようになった
317	歩く(動く)ことが苦にならなくなった 喜びに変わった
318	日頃歩く事を意識している
319	よく歩くようになった

320	毎日歩くようになった
321	歩く事を意識するようになった
322	歩数計を装着することで歩こうという意識ができた
323	歩数を意識するようになった
324	歩かなくてはと思っている
325	体重を毎日をはかるようになった
326	意識して歩くようになった
327	少しでも歩いて運動をする気持ちが高まった
328	意識して歩くようになった
329	自転車→徒歩
330	身体が良くなり行動が良好になりました
331	外出にも歩けるところは歩くように心がけている
332	以前より歩くようにしている
333	体力を維持できるようにしたいと思うようになった
334	歩数を考えるようになった
335	蛋白質を多く含んだ食品を毎日取り入れています 筋肉を増やす為
336	以前からウォーキングは実施していますがマイペースで数値が一定していなかったが今回は最低限の数値を守るようにした
337	体重がなかなか減らなかつたのが少し減った 歩くようになった
338	自転車で買物に行っても自転車をひいて帰るようにしている 歩数が少ない時は歩きに出かける様にしている
339	極力体を動かすようにしている
340	毎日歩数をチェックし、目標に達しない時は夜歩くようにした
341	歩く事を心がけるようになった
342	歩く様になり車、自転車等の使用が少なくなった
343	体重が5月の測定から12月の測定で5Kg 減少 少し驚いています
344	日常的に身体を動かすことの習慣化
345	体を動かす様になりました エスカレーターではなく階段を使う
346	移動を車→徒歩にしたり階段を使ったりして体を動かすことを心がけられるようになった
347	歩く時間が増えた
348	以前から歩かなければ・とは思っていたもつい理由を付けては後伸ばしにして来ましたがここで、マイレージに参加した事で自分を追いつめています
349	歩く事を心がけるようになりました エレベーターやエスカレーター使用が減った
350	意識して歩くようになった
351	動くようになった

352	とにかく歩く
353	運動する様になった
354	体を動かす事が苦にならなくなった

【H30年12月】回答数:304

1	毎月歩くことに心がけている
2	外出せず3日間も家の中に居ると、身体がおかしくなる
3	ウォーキングを継続するようになった。
4	①具体的な運動量がモニター出来るようになり目標管理がわかりやすくなった。②事務局からの色々な情報ありがとうございます。③所沢自慢し勧めてしまいました。
5	歩かなければいけないという意識は出来ました
6	体を動かしていないことを以前はなんとも思わなかったのが、なるべく体を動かそうと思うようになったこと。体を動かすと、冷えが変わってくるのがわかり、継続してやっていこうと思えるようになったこと。
7	毎日歩く事で悪玉コレステロールが減少しました。毎日の食事野菜を多く取り入れる事や塩分も減らすようになった。
8	自転車移動の中にも途中歩きをいれるようにした。近くのスーパーだけでなくもう1つ先のスーパーにも歩いていくようにした。
9	よく歩く様になった
10	こまめに歩くようになった。歩数を増やすため、歩く時間をつくるようにした
11	毎日元気に起床し散歩に行く事が出来とても良いと思っています
12	家でゴロゴロしないで外で運動する事が多くなった。例、青空体操
13	講演会等に参加したので食べ物のいろいろな事が思いついた。又病気についても考えるようになった。
14	30年近く朝歩くようにしていたのでそれをもう少し長く歩く様にした
15	よく歩く、毎日必ずラジオ体操する。車に乗らないで歩いたり自転車に乗るようにしている。老人センターのお風呂に毎日行き、ゆっくり入り知人と楽しく話をする。
16	8,000歩、歩く人になるよう努力している。歩く習慣が身についた。お店に行くにも近所ならできるだけ歩くようにしている
17	積極的に散歩するようになると共に、散歩し過ぎの害に対して関心を持つ、散歩方法を工夫するようになった。
18	より多く歩くようにしている。
19	1年間程の歩きで体重が大きく減っている事に気が付き歩きを止める事が出来なくなった。ある程度まで減ればそれ以上はムリと考え現状の歩きを維持したいと考えている。大きな故障もないので仲間も頑張っていると思うとやる気が起きる。

20	かならず朝から計測器を付けている
21	つとめて動くようにしている
22	前から体を動かしていたので特には意識していない
23	今迄とても元気に歩きまわっていたのですが、11月頃より突然朝起きようとしたら、なまりが足に付いたようで起き上がるのがとても時間かかり、本棚につかまり1日のエネルギーを使い果たすようです。整形外科では年のせいのように、何の手当も検査もなしで、そろそろ歩いているこの頃です。
24	歩く事、規則正しい生活と食事に気をつける様になった。運動や食事に気をつけていたつもりだったがこの2月末に心筋梗塞になりとても残念で仕方ない。今は以前と変わらない生活をしているが、今後増々気をつけて暮らして行きたいです。
25	毎日毎日歩いてはいましたが、又、改めて思っています。ありがとうございます。
26	運動と食事に気を付けている
27	歩く事が大事
28	毎日散歩する様になりました。
29	歩数を増やすだけではなく健康講座などに参加して健康に対する知識が得られるので生活習慣を改善することが出来ました。
30	健康維持増進への意識を変えようと思い参加し、よかった
31	自分で体を動かすようになった、歩数計が気になって少ないと歩くようにしている。
32	以前に歩数計は持っていたのですが、日常は着けず遠方に出かける時のみつけていました。マイレージに参加し毎日装着し、それまでいかに運動不足であったか始めて分かりました。今では、どのスーパーまでは何歩、銀行までは何歩、駅まで何歩と分かり、自分なりのAコース、Bコース、Cコースと名付けて歩いています。
33	とにかく「歩くこと」を心掛けている。毎日歩数計の「バンガイ」が楽しみ。又、グランドゴルフに積極的に参加し地域の人達との交流に努めている。毎日が楽しい！
34	元氣プラザでのノルディッククラブに入会し、週1回の会合と仲間との歩行に参加している。その他の日はノルディックで2,000～3,000歩、歩くようにしている。歩幅が広がったように思う。
35	運動を定期的に行うように気を使う様になった。
36	進んで歩いたり、食べ物にも気をつかうようにしている。車に乗る回数を減らしている
37	①以前から歩数計を使用していたがマイレージに入って細かなデータが使用できるようになって計画的に歩けるようになった。②他人との比較が出来るようになった。
38	まずは歩くことが第一で時間のない時は車を利用する。週に1回は家から少し離れたところの場所まで車で行って30分位歩いて花などを見てくる。川越の水公園や彩の森公園や稲荷山公園、赤坂の森等
39	一日一度は外出するように、よく歩くようにしています
40	少々無理する事が増えた。

41	食生活や健康遊具が近い場所に設置され運動するのに便利になり利用させてもらっています。ぶらぶらストレッチ、背のばしベンチすると身体が軽くなった感じがします。ありがとうございました。
42	空き時間があれば歩くようにしている。山歩きを続けるようにしている。
43	体重の管理、姿勢を意識
44	体重管理、飲み過ぎ・食べ過ぎに注意。
45	体を動かすことを意識している
46	歩くのが楽しくなった。雨の日でも傘をさし長靴を履いてのウォーキング。息づかいもうまくなった。食事も美味しくなった。
47	駅への道、買い物等、リュックでなるべく歩くようにしている。今迄は何処へも自転車、車を使っていたが、よほどの体調が悪い時以外は外へ出るようにしている。79歳で楽々登れた山も80才過ぎたら急に無理になった。これからは欲張らずペースを落とし、ゆっくり続けたいと思う
48	歩かなければならないという意識が変わり、毎日歩いている感じです。
49	歩けるときはなるべく歩く
50	歩く事が楽しくなった。体を動かすための努力をするようになった(以前程意識しなくても) なにもせずに、ウダウダ過ごす事はしなくなった。
51	健康維持の為に、運動量を減らすことを考えています。1日1万歩クリアできるようにスロージョギングをプラス
52	ウォーキングの歩数の増加。1万歩以上の歩数を考えて。食事について注意している。
53	○健康に関する講演や新聞記事を注意してみるようにしている ○ウォーキングを以前より増やした ○食事に関して自身よりも家族に対して説得できる様になった
54	歩数計を意識し、基準を超えるようにしている。間食はほとんどしなくなりました。
55	以前は携帯で測っていましたが、つけても(持っても)つい忘れてしまう。マイレージ持参してから小さく持ちやすく朝起きて必ず身につけて行動している。なるべく基準に毎日達する様に常に身体に気を使う様にしている、すごく感謝しているマイレージです。
56	毎日 歩数を気にするようになった。食事については、摂取量やバランスに気を付けるようになった。
57	毎日どのくらい歩いているのか気にするようになった
58	体を動かす様になった。
59	歩かないと言う意識が常にあります。
60	時計を見て、あまり歩いていない日は翌日無理のない範囲で歩くようにしている。
61	だらだら歩かず、歩幅や速さ、姿勢を意識して歩くようになりました。
62	歩数の目標を1日1万歩にした
63	毎日ウォーキングをするようになった
64	毎日1万歩以上歩く。早寝・早起きにより歩く時間を増やす
65	とにかく1万歩/1日を達成する。ただ時間をそんなにとれない。雨の日、行事のある日は達成困難。

66	できるだけ体を動かして、ウォーキング1日1万歩を目標にしている
67	毎日歩く様にしている。車はあまり使用せず、自転車、歩きで買物をする
68	かならず毎日歩くようにしている、体重が減った
69	血液検査の数値が改善されて来た。歩数計を気にして、基本歩数より多く歩くようになった。
70	健康のために歩くことが日常になりました。買い物は歩きまたは自転車で行くことが多くなって、あまり車に乗らないようになりました。以前から見ると、かなり健康維持の意欲が強くなって、本当に良かったと思います。ただ、今年から仕事(パート)と母の介護の両立で疲れて思うように歩けなくなっている現状が残念です。
71	アンチエイジングに向けた食生活の改善 健康寿命の維持向上に向けてメリハリのある生活を心がけるようになった。
72	歩くことに興味を持ちました。1日の歩数に対して
73	毎日体重計に乗ることで、体調管理に気を遣うようになった。
74	毎日歩くようになりました。ポイントをためるため
75	体重のコントロールに気をつけるようになった。暇を見つけては歩くようになった。
76	規則正しい生活を意識し、ウォーキングを積極的に取り入れている。
77	3~40分かかるところへ行くときはバスを利用せず、極力歩くようになりました。それと、健康に関してのテレビ番組をよく見るようになり、体に良い食材(例えば血管)があればすぐ買い求めます。
78	食事について(前は卵は1日1個と言われていたので今は2~3個食べてもよい) 食物についても大豆、豆腐、揚げ、納豆など結構多く食べてもいい。自分では今まで少なかったよう。
79	今までよりもよく歩くようになりました。食事も考えるようになった。
80	1日外に出ない日もあったが、この事業に参加してからはほぼ毎日雨の日以外は少しでも歩くようになったし、意識もその方に向いてきた。
81	今まで歩くことはほとんどなかったのですが、1日8,000歩は歩き、私が健康マイレージに参加して主人が歩くようになった。
82	体重の変化や消費カロリーを気にかけるようになりました。電車に乗るときは一駅歩くように心がけています。
83	積極的に歩くことを心がけています。
84	行事に参加するようになり、できるだけ歩いて買い物でもなんでも行くようになった。
85	健康維持についての関心があり、強制的ではあるが、歩くことへの意識が働くことでウォーキングをするというパターンになっている。まだまだ不十分ではあるが、他に出歩くことが多く、なかなか体が動かないことも多いですが、常に意識されるようになっている。
86	よく歩くようになり、自転車等も乗る回数が減った。ひと月20日間の一万歩を目標に頑張っている。
87	健康に気をつけていることが楽しみである。少しでも健康寿命を延ばしたいと思うようになった。
88	歩くことを意識して増やそうと心がけています。

89	意識的にウォーキングをするようになった。週1回くらいに長距離(10km以上)歩くようになった。
90	歩数計を身に付けることによって、よく歩くようになった。
91	よく体を動かすようになった。ジムでもレッスンやプールに行くようになった。
92	意識して歩くようにしていることと、体を動かすようにしていること。
93	買い物や病院通いのとき、歩くよう心がけるようになりました。
94	ウォーキングをよくするようになった。ウォーキングの会にも参加することが多くなった。
95	毎日1万歩を目標に歩くようになった。(努力している)
96	歩数計をつけてみたら、自分がいかに歩いていないか初めて気が付いた。買い物など外に出ない日は200歩、300歩止まりであることに驚き、現在はせめて5,000歩を目標にしております。
97	ウォーキングに励みを持ってできるようになった。
98	笑いや呼吸法、寝る前に良かったことを考えるなど、手軽にできることがある。運動だけではないと気付いた。
99	積極的に歩くようになった。
100	積極的に歩くようになり、階段があればエレベーターやエスカレーターを使用しなくなった。
101	自転車に乗る回数を減らし、歩きに変えるようになった。
102	努めて歩くようになった。
103	目標を意識して運動している。
104	・規則正しいウォーキング(時間・歩数)・チャレンジ意欲・達成感の喜び・食欲の増進
105	実践していることに変わりはないが、いろいろなこと(行動が具体的になった)に気づきながら実践している自分に気が付いた。
106	運動を増やす 体重を減らす
107	歩くという行為はものすごくシンプルだけど、体に良いことだと思います。今までは車やバスを優先していました。
108	毎日で歩くようになった。
109	意識して歩くようになった。本当に前は車か自転車で近くてもほとんど歩かなかった。
110	自分で予定した運動は必ず行うようにしている。
111	歩く前向きな方向になった。
112	天候により、ウォーキングをしない日があったが、少しぐらいの雨でも毎日継続している。
113	なるべく歩くようにしている。
114	1日の歩数を見て、少ないと犬の散歩の距離を増やしたりして歩くことを意識した。
115	データ付けに公民館に行くことが多くなった。話の話題になる。歩くことを意識している。データが楽しみ。
116	本格的にウォーキングに取り組むようになった。
117	日々の散歩の数値の確認及び体調管理の確認するようになり、体調良好。
118	毎日体を動かすようにしている。車での移動から徒歩に変えた。

119	歩く速度を意識するようになった。歩くコースの予定計画を行うようになった。
120	毎日散歩するようになった。
121	以前から歩いていたのであまり変わっていない。
122	毎日時間があれば歩きに出るか、畑仕事に出かけている。
123	健康維持に対して気をつけるようにしている。
124	歩くことが習慣化されてきた。副菜5%以上で食生活が変化 生活リズム:正しい時間朝昼夜、寝る時間がほぼ決まっている
125	運動は週2回くらいしているから大丈夫と思っていた。歩きは買い物だけだと4000歩くらいで少なかったと他に30分以上は歩かないとだめだと思った。
126	車をあまり使わなくなった。
127	ウォーキングをするようになった。
128	なるべく歩くようにしている。ウォーキングを実施するようになった。
129	健康に関する意識がより高まった。
130	おりぴいのために歩くようになった。
131	毎日の歩数を1万歩に近づける意識が高まった。
132	今までは運動を意識して行わなかったが、ウォーキングで自分の歩数目標をたてて行っています。
133	定期的に歩くようになった。
134	大変良い事業の1つである。目標を立てて行動している。
135	買い物とか歩いていくようになり、いろいろな発見ができてリフレッシュできるようになり、よかったですと思います。
136	なるべく歩くようになった。健康セミナーに参加した。
137	身体を動かすようになった。
138	万歩計を気にしながら歩くこと。
139	1日 10000 歩歩くようにし、西武鉄道のウォーキングを利用している。炭水化物はなるべく控えているが、米が好きな私としては、1日1合は食べている。体育館で行っているヨガに参加している。
140	ウォーキングを心がけるようになった。
141	毎日 3,000 歩以上歩くように心がけている。
142	食事のときよく噛んで食べる。ウォーキングを心がける。間食をしない。
143	定期的な運動をすることによって Hbaic が下がった。検診で基準値より少し高めだったのが基準値内になった。
144	仕事も趣味も休みの日は歩数が少なすぎるということに気づき、外を歩いている人たちの努力に感服。徒歩を積極的に心がけるようにした。歩き方を意識するようこと。
145	今まで以上に歩くとき意識するようになった。
146	毎日少しでも歩くことに努力しています。歩数計があるというだけで、ドアの外に出なくてとは気分転換にも良いと感じています。

147	自身の体調にあった食品、運動等をすべて生活習慣病と考えることにより実践しています。
148	糖尿病のため、毎日ウォーキングを心がけていたが、筋力がつかず、トレーニングセンターでのお仲間から健康マイレージを知り、茶の里ウォーキング等ポイントがあり励みになっている。
149	毎日1万歩歩くようにしている。
150	体重が減った。背筋が伸びるようになった。
151	本事業に参加する前から、健康維持に対しては注意を払ってきたつもりであるので、参加したから特別に意識が変わったということはない。大切さは認識していたので、生活の中に運動を取り入れている。
152	毎日歩くことを心がけました。歩く楽しさを感じ、歩く速度も速くなりました。自分の健康のために歩いているのに、景品がいただけるのも励みになります。ありがとうございます。
153	動くことに努力。本を読んだり、テレビ観賞が多かったため、1万歩はなかなか難しい。装着位置でカウント力が異なり不便。
154	休みの日も同じように早起きして、1日1回は外に出るようになった。
155	歩く時間と速度を考えるようになった。
156	歩くことを意識するようになりました。習慣づけることによって、歩くことが苦にならなくなりました。
157	健康寿命のことは以前から知ってはいたが、日々忙しく過ごしており、なかなか実行に移すことができなかつたけれど、マイレージに参加して歩数計を見ることで楽しくなり、努めて歩くことを気にかけるようになりました。つい車に頼りがちになりますが。
158	毎日歩くようになった。
159	前より歩くことを意識する。歩き方も含めて。食事内容に注意するようになった。
160	歩くことを意識するようになった。
161	1日1万歩を心がけています。なるべく歩いてスーパー他に出かけています。駅の利用は階段を使用しています。1日3食食べて、排せつリズムよく、水分も多くとっています。心身ともに健康で70歳を迎えたいと思います。
162	歩くことを意識するようになった。
163	時間があるときは歩くようにしている。
164	マイレージをつけてからとても意識するようになりました。
165	少し時間があるときは近所を歩くようにした。プラス1000歩を心がける。毎日ストレッチしているが、体が楽になり軽くなった気がする。
166	常時歩数計を持ち歩き、歩数の確認の実施。データの個所を景気を増やしてもらいたい。
167	万歩計を家の中でつけて動いてもほとんど歩数として記録されぬことに気づき、歩数が少ない日は自分の基準歩数になるよう外で散歩してくるようになった。
168	規定歩数になるよう、毎日ウォーキングするようになった。健康に関心を持つようになった。炭水化物はなるべく取らないようにしているので、主食、主菜、副菜のそろった食事はとれないが、野菜はとるように気をつけるようになった。

169	よく歩くことを考えながら行動するようになった。歩くことが楽しくなった。
170	毎日努めて歩くようにしている。時間があれば、1万歩以上を心がけ楽しんでいる。
171	歩くようになった。ラジオ体操、ストレッチ、健やか体操に参加するようになった。以前より体力がついた。山形の山寺 1050 段の階段の上り下りができた。ノルディックウォーキングを始めた。歩くイベントに参加するようになった。体重が 4kg 落ちた。食生活に気づけるようになった。データ送信が楽しみです。友人と歩いているので続けられています。
172	時間を作り散歩に行く。
173	食べたら歩く。
174	スマホの測定値と異なる値が特に自転車に乗った時にみえます。おりぴいの方が少なく計測されます。それが不思議です。また、1か月に20日間1万歩は厳しい。歩くためだけに生きているわけではないので。でも、毎日持ち歩いて計測する楽しみを感じています。ありがとうございます。
175	狭山市駅までなるべく歩くことを心がけている。
176	毎日歩数を確保するため歩くようになった。
177	あまりに歩いていないことをしっかり自覚した。
178	毎日どのくらい歩いたか見るのが楽しみで、足りないとう事を作って出かけます。ただし、洋服を着替えたとき入れ忘れることがあり、スマホで確かめたりしています。
179	なるべく歩くようにしている。
180	今までもウォーキングに挑戦したことはありましたが、だんだん自分に甘くなり、歩きより自転車になっていたのが、参加し始めてからほぼ歩いての移動ばかりになりました。初めは 5,000 歩くらいで疲れを感じていたのですが、5 か月歩いた今は、どこまでも歩いて移動できるような気がします。また、以前は駆け足ですぐ息が上がっていましたが、駆け足も楽になってきて、せめてこのくらいの体力は維持したいと思うようになりました。
181	夜、歩数計を見て少ない時は、近所を歩いて歩数を少しでも多くしている。
182	よく歩くようになった。食事でも弟が糖尿病なので食事に気をつけているので、自分もいいことだと思っている。用事を作って活動している。毎日買い物に出かけるようにしている。
183	少しでも外出するようにしている。食べすぎないように気をつけている。
184	意識して運動(ウォーキング)を心がけるようになった。
185	散歩に出るようになった。歩数を気にするようになった。
186	今まではあまり歩かず自転車で行動することが多かったのですが、今は歩いて行動するようになった。
187	相変わらずひざの痛み止めは飲んでいますが、ひざに水がたまらなくなった。
188	散歩を毎日欠かさずしています。
189	身体を動かすようになった。ウォーキングも歩数計を持って楽しんで歩いています。

190	筋肉をつけると代謝がよくなり体が元気になると言われているので、食事にたんぱく質をとるように気をつけ、ウォーキングや少しの筋トレを心がけるようにしています。駅まで自転車でしたが、歩いていくようにしています。(徒歩 20 分)
191	今までウォーキングは楽しいと思ってきましたが、なかなかできなかったのが、歩数計があると励みになり毎日歩くようになりました。健康づくり講座に参加して、食事面も気をつけるようになりました。
192	動くことが多くなった。歩け歩けを目標にしている。
193	最初の頃は、つけるのを忘れることがよくありましたが、この頃はこまめに歩くようにしています。毎日 1 万歩はなかなか歩けませんが、週 2~3 日は目指して歩いています。
194	自発的に歩くようになった。(昼歩けなかったら夜歩く)歩いていて、知らない人との会話を楽しんでいる。
195	よく歩くようになった。駅の階段が楽になった。
196	とにかく目標歩数を歩くよう心がけています。自転車に乗らなくなった。
197	意識して歩くようになった。
198	歩くことを意識するようになった。
199	歩くことを意識するようになった。
200	規則正しく、目標をもって運動するようになりました。
201	以前は少しの距離でも車で移動していましたが、とにかく歩くを心がけ、エレベーターやエスカレーターもなるべく使わず階段を使うようになりました。おかげで息切れしていた坂道もフットワークが軽くなり、体重も減ったことで結果が目に見えてきたので、さらに楽しく歩けるようになりました。
202	車・自転車を使わないようにできるだけ歩くようにしている。歩数ポイントが増えるとうれしいので、ウォークラリーもできるだけ参加している。
203	歩くことが増えた。
204	あまり歩いてないと思う週は、週末にたくさん歩くようにしている。
205	しっかりと運動するようになった。
206	リタイア後体力低下を実感。健康維持のため努めて歩くようにした。
207	ウォーキング関連のイベントへの参加に興味を持つようになった。
208	歩数を気にするようになり、数値で確認できるようになり、何となくの運動から目的・目標を持った運動ができるようになった。
209	少しでも歩こうと努力した。
210	規則正しく食生活をする努力をする。計画的に外出(ウォーキング・ハイキング)する。特定健診を受け、結果に対応していく。
211	公園を利用するようになった。
212	3 キロ減量しました。また腰にくびれができ、身軽になりました。
213	車利用が少なくなった。

214	ウォーキング、1日1万歩を目指す。公民館のサークル活動(狭山台と富士見の公民館で1つつ)
215	日常生活の中で歩くということが増え、身軽になったように感じます。ウォーキングの時間を考えて生活リズムができるようになりました。
216	買い物に行くときはなるべく歩いていくようにしている。
217	エスカレーターをなるべく使わず階段を利用する。歩幅を大きくする、歩くスピードを上げるなど心がけています。
218	ポイントを上げるようジョギングやウォーキングなど意識して行うようになったが、抽選に1度も当たらず意識がなえてしまう。また、医療財政に貢献できると意識している。
219	積極的に体を動かし、自転車で行っていたところも歩いていくようになった。
220	以前から歩いたり体操などしていたが、これからも無理なく続けようと思った。毎日コツコツとの積み重ねが大事と思う。ただ、主婦の場合掃除をやっても、台所をしても歩数には反映されない。歩数だけでなくこういうこともポイントになるとうれしい。
221	外出が楽しくなった。歩数計をよく見て自分の励みにしている。
222	雨の日以外は散歩するようになった。間食が少なくなった。毎日体重測定している。
223	毎日歩く習慣がついた。
224	毎日歩くようにした。食事野菜を多く取り入れるようにした。
225	毎日どのくらい歩いたか気にするようになった。もっと歩かなければという意識が高まってきた。
226	今までも注意しているが、より意識的に考慮するようになったと思う。
227	体重を気かけ、運動と食事に気をつけるようになった。
228	適度なウォーキングをほぼ毎日。
229	歩くこと、体を動かすことを意識するようになった。
230	食事のときなるべくよく噛むこと。それに野菜をなるべく多くとる等、気をつけるようになりました。また、日頃の生活の中で短い距離でも積極的に歩くよう心がけるようになりました。
231	健康マイレージ夫婦で参加して2年目。よく歩くようになりました。どこにでも車で出かけていましたが、近くの銀行や駅くらいまでならちょっとそこまで歩いていくようになりました。買い物も少ない荷物の方は往復歩いて歩数を楽しんでいます。1日1万歩が目標ですが、なかなか毎日は無理なので、無理をしないで、楽しみながら歩数を増やしてます。マイレージ事業に感謝してます。
232	身体を動かしたいと思うようになったこと。負荷をかけ、坂道や階段を利用する。
233	歩数を意識するようになった。
234	いろいろなところをウォーキングできて目の保養になり、幸せな気分になる。今後も頑張ります。
235	月20日間1万歩以上になるように歩くことを目標とすることになった。
236	毎日1万歩を目標としていますので、足りない分は夜歩くことにしています。

237	マイレージ事業に参加して、それまでただ何となく歩いていたことから意識して積極的に歩くことに変わり、数値も具体的に知ることができるようになりました。1万歩以上歩くことがよいのですが、80歳を過ぎると無理をするとひざや腰に必要以上の負担をかけることになるので、自分に合った運動量を知ることも学びました。
238	歩くことが楽しくなり、思うように歩けた日はとても充実が得られます。天候などにより出られない日は落ち込みますが、これからもずっと続けていつまでも自分の足で歩けるようにしたいと思っています。
239	今まで駅まではバスだったが、歩きか自転車にしている。夜散歩が少ない時はスーパーまで歩いている。
240	日常生活の中で目標が持ててよかった。
241	参加するようになってからはとにかく外に出るようになった。買い物も歩いてする。外に出ることはストレスがたまらない。中間も増える。話をする・笑う。家の中では笑うことはあまりない。参加するようになって積極的に時間がある限り参加する。あまりお金がかからないように。
242	週末にしていた運動が普段からするように心がけています。サンデー毎日になったら筋トレに挑戦したいと思っています。筋肉量は多いと言われますが、皮下脂肪も多く困っています。
243	運動することがほとんどなかったのに、万歩計をつけることにより、歩くこと、走ることへの意欲がわいた。最初の数か月でマンネリ化し挫折していった。特に真夏はきつくて続かなかった。今は細々と続けている感じ。
244	40代後半になり、急に体力の衰えを感じ、体を動かすようになりました。このようなイベントに積極的に参加するようになりました。
245	ウォーキングしなければいけない。義務。歩数が平均に行かないと悪いことをしたような気分になる。
246	今は時間がるときには歩くようになりました。一時期歩数にこだわり、季節的に時間をとられ、他のことがおろそかになった。それゆえのストレスもあり。
247	健康に対する意識は、健診結果を見て意識することが多いが、できるだけ1日1万歩を歩く意識は健康マイレージ事業に参加したことで強くなった。
248	歩くことで気持ちがさわやかになると感じるようになった。1万歩を目安として歩こうと心がけるようになった。歩き方(膝)を意識して歩くようになった。
249	たくさんの買い物以外は車を使わず歩くようになった。目的地には歩数計を気にしていつも遠回りをして達成感を感じている。体調の悪い時もあるので、その日は歩かないように心がけている。
250	1日7千歩の散歩を頑張れるようになった。
251	ポイントを稼げるように毎日歩数計を見て歩数を気にするようになった。ウォーキングイベントに参加するようになった。おりぴい健康マイレージに参加するとたくさんいいことあるよと、たくさんの人に勧めた。駅のエスカレーターを使いがちだったが、階段で上り下りを心がけている。健康イベントに参加し、食事は家で作ってみたりしてTVの健康番組もよく見るようになった。

252	歩く機会が多くなった。そういえば風邪はひかなかったです。
253	毎日基準歩数(付与されたもの)以上の歩行を意識しています。
254	意識して歩くようになった。
255	歩数計を気にするようになった。
256	1日1万歩を目指して歩くようになった。
257	自分の基準歩数以上歩くよう心がけています。歩くことが苦にならなくなりました。
258	ウォーキングの機会を増やすため講座を受け、月1回ウォーキングを実施中。時間が合うときは夫と一緒に公園ウォーキングをしている。中性脂肪が減った。
259	1日1万歩を目標として歩くようになった。
260	少しの時間でも歩くようになった。
261	年齢とともに歩くことが面倒になるが、マイレージを持つことで歩くことを中心に心がけるよう頑張り健康にもつながる。
262	健康を意識するようになった。
263	ウォーキングを毎日するようになった。加えて歩く1回ごとの時間も長くなった。
264	いつもなら車で移動する距離も自主的に歩くようになった。
265	運動する時間は増やせないけれど、歩数計をつけることでいつもより少しでも歩こうと思い、良い習慣になりました。
266	毎日必ずヘルスメーターに乗っている。数値の増減を記録し、食事の管理をするようになった。
267	事業に参加する前はウォーキングを週3・4日くらいが毎日行うようになった。体が楽になった。
268	歩くことだけでなく、食事などにも以前よりは多少気をつけるようになりました。骨粗しょう症の健診にも参加してみました。
269	運動の必要性を感じた。
270	1日中本を読んで過ごす日があったが、今は読書だけでなく外に出て歩くようになった。
271	以前から継続していることのため。
272	ラジオ体操に参加するようになった。6:30～時間があるときは、ジョギングをするようにしている。外出した時できるだけ階段を使用する。運動を始めようという気になっている。
273	歩くようになりました。
274	歩くことを増やした。食事内容を考えるようになった。食事量を考えるようになった。
275	きびきびと歩くようになった。運動した後は爽快感があることを知った。
276	前から歩くことは好きでしたが、友達と一緒におりぴいに参加したので、時々誘い合い3~4キロ2人で歩いて公園などを散歩しに行きます。
277	変わらないが、自転車に乗らなくなり、目も悪いので辛いです。荷物が重いので不便である。
278	夫婦で家にいることが多かったのですが、参加したことにより2人でウォーキングに行く気が常となり変化しました。目標であり、やらなければという気持ちを持ってました。
279	散歩するようになった。

280	近くの買い物も車を使用していたが、歩くようにしている。
281	毎週歩数計をかざして結果を見るのが楽しみです。
282	新聞等の歩くイベントに目が行くようになった。近くのコンビニ・スーパーは歩いていくようになった。ウォーキング専用の靴を購入した。
283	以前は少し歩くと息切れがひどく、食後は横になる生活が続いていましたが、ウォーキングすることで体が軽くなり、自然に体が動くようになり、後でがすぐに行動するようになりました。
284	天候がよいとき、炬燵にいと歩かなくてはと焦ります。体への影響は分かりませんが、気持ちにはよい影響があると感じています。
285	歩数表示により、ウォーキングへの取組が積極的になった。
286	歩くことを心がけた。
287	歩くようになった。買い物も自転車を使わず歩いていくようになった。目的地もなるべく遠回りしていくことにした。
288	身体を動かすように気をつけている。
289	車だったところを歩くようになった。
290	今までも散歩してきたが、歩数がわかるため張り合いが出てきた。毎日歩くようになった。
291	健康維持のためにウォーキングを始めて15年くらいになりますが、年とともに距離が短くなり、それで満足していましたが、11月に行われた茶の里ウォーキングに参加して自信をつけ、今はまた距離を伸ばし、1日1万歩を目指して楽しく歩いています。体調的には何も変化はないのですが、この10年くらいは風邪をひいたことはありません。
292	毎日歩く時間を30分以上にしようと心がけるようになった。
293	1日1万歩を目標に自転車での買い物を今は歩いていくようになりました。食事もおいしく食べられ体調もよくなった感じがします。
294	歩きすぎもよくないと思った。年齢からして5,000歩以上歩くのは無理だと思った。頑張りすぎて足首に異常が出てしまった。
295	できるだけ歩いて脚力低下を防いでいる。腰痛改善に歩行が効果絶大であった。
296	ウォーキング行事に参加し、楽しさを実感できました。
297	毎日歩くようになった。
298	目標の1万歩を意識して歩くようになった。
299	歩くのがより楽しくなった。
300	よく歩くようになった。健康に関して前より知識が増えた。
301	運動するようになった。
302	参加する前より意識して歩くようになった。友達も参加しているので、健康やマイレージについて話すことが多くなった。
303	積極的に歩くようにしている。
304	ウォーキング等できるだけ身体を動かす。

問 35 事業に対しての感想、今後の事業への要望等がありますか。

[ご自由にお書きください]

【H29年12月】回答数:246	
1	継続して推進して頂きたい 参画します
2	非常によい事業と思っています
3	ポイントの計算法が、まだよくわからない
4	歩く事に張り合いが持てる 賞品が当たることのあるのが楽しい
5	20年近くプール歩行しているが、換算できる様工夫して欲しい
6	歩数が増えていくのが楽しく始める前よりよく動くようになったと思う ゲーム感覚というのが自分に合っており今でも続けられてとても感謝している
7	特になし
8	申込期間が5/11は短いと思います。初めての試みで、景品付で参加者を募ったと理解していますが、次年度は景品なしもしくは単価を下げるなりして、よりたくさんの人に参加してもらい、みんなで健康になればと考えます。
9	タブレット端末設置場所午後18時位まで延長をお願いします。(現在午後17時30分終了)
10	参加した事により生活面が前向きになった
11	とても良い取り組みだと思うが今一つよく分からない
12	わざわざ機械を探して(週1)マイレージを入力するのが面倒 PC等で出来るといいのに・・・
13	とても参考になっています これからも続けて頂きたいと思っています
14	特になし、私見だが毎日10,000歩を月20回実行は考えても疑問である
15	今後も健康づくり事業の継続を進めてもらいたい
16	事業の成果(医療費の削減、疾病の減少等)のフィードバック
17	ムーブバンドを使用していますが、スマートフォンからのデータ送信や読み取りの機器の設置をもっと増ほしい(幅広い時間に使用できる所)
18	最近の研究で高齢者の健康歩数は8,000歩と言われている おりぴいはリーグ分けなど歩数が多い程、良いというスタンスであるが、多過ぎることの弊害もきちんと述べるべきである
19	リーダーの不具合が多すぎる
20	プラス1,000歩という目標は、いつの日か限界になり実施不可能になるのでは? 性別・年齢・その他身体的不都合等によって目標歩数を設定して、それを達成した日は何日あるかとか方法を変えるべき
21	もっとたくさんの人に特に興味のない人、家に閉じこもっている人に参加させてほしい
22	今回は途中で妊娠したため、あまり動けない時期があり残念です また機会があればやりたいです
23	公民館にある歩数計のデータを送信する機械がしょっちゅう故障するのは困る
24	機器の設置場所を増やしてほしい

25	ポイントの付き方がイマひとつよく分からない
26	システムの故障 紙のむだが気になります ランキングが分かりづらい
27	今後も健康づくり講座を続けてもらいたい
28	駅(武蔵藤沢、狭山ヶ丘)にも計測場があるといい うれしい企画、横浜の娘の所でもやっているがその計測器も使えるといい(お産ですつといたので)
29	送信の機械を増やして欲しい(行くと故障だったりする)
30	いつも集計等ご苦勞をおかけしまして、どうもありがとうございます
31	抽選に外れた方にも何か記念になるもの(例:ハンドタオルとか)を頂ければ今後ウォーキングを続ける励みになると思います
32	歩数計の集計場所がもう少しあると都合が良いと思います(例、スーパー コンビニ等に)
33	無駄が多い
34	加齢と共に歩数が少なくなるのは自然なようです 年齢に関係なく成績(成果)は一律なのでしょう
35	こういう施策に参加でき、大変感謝しています
36	特になし
37	マイレージ主催のウォーキング大会をもっと多く開催して欲しい
38	毎日歩数計をつける事になれているのでこのままずっと続けます 落ちてしまった方がいるので狭山市の事業として続けて頂ければと思います
39	使いにくい(エラーメッセージが多い)
40	ポイントの計算方法がよく分からない
41	ウォーキング、体操はこれまでも日課としてやっていて、健康に留意してきたがおりびいマイレージに参加して毎日歩数、消化 cal しっかり歩きの歩数で1日の数値化を実感した
42	無理のないように意識して歩きますのでよろしくお願い致します
43	健康維持増進を目的としているならば年代別の医療費の変化を教えて欲しい
44	特になし
45	スマホの version が古くてアプリを使えなくなりました 歩数計のデータを更新する場所へは時間内に行けず、あきらめました 来年は改善して欲しいです
46	歩数が正確にカウントされていない 全歩数の 10%程度しか記録されていない
47	歩数の評価方法について、改善が必要では? 現状の方法では土日にハイキング等に参加しても、月曜日に送信できないと平均値に算入されないのでは?
48	カードリーダーの不備が無いようにして欲しい
49	参加者全体の動きを知りたい 自分の位置もあまり正確ではないと思うので・・・、他人の事が気になり出した
50	特にないが、このところ歩いている方を多く見かける様になった
51	続けられるように頑張ります

52	講演会を実施する場合外部講師ではなく、保健センターや保健所の職員が現場の声をもとにして実践的な講演の方が受ける方も良く分かります
53	良い事です 継続してください
54	私は広域脊柱管狭窄症で下半身不備のため健人者のような歩き方が出来ません。自分なりの歩き方で頑張っているつもりです。講座は健人者主体の講座の様に思われますので参加しにくいです
55	いつまでも続けてほしい
56	健康管理は充分にしているので効果があったことは言えないがポイント制で励みにはなった
57	歩くことは健康につながるので、とてもよい事業だと思います
58	今後も続けて欲しいと願っております
59	継続して欲しい
60	私のまわりでは歩く事に無関心の方が多いです 今回のマイレージも知らない方が多いですね
61	特になし
62	とても良いと思います 現時点で不満や改善要望はありません
63	歩数の A、B、Ct等ランク必要なのですか 血液検査、コレステロール等の変化どうか？
64	歩数計を付けている→これが健康寿命につながるかもという安心感が生まれる
65	歩く事がより有意義に感じられました ずっと続けていただきたいと感じています
66	歩数の結果何がどうなっているのかよくわかりません
67	継続と拡大
68	万歩計をつけた為歩数を意識できてよかった
69	場所的、時間的にチャージしに行くのが難しいので、コンビニ・スーパーなどでもチャージできるようにしてほしい
70	健康に対する意識が変えられたのでこれからも続けてほしい
71	各事業の開催場所を市民全員が集いやすい駅近くにしてほしい
72	散歩をするようになりました
73	今後も続けて欲しい
74	健康づくり講座に出席してみて常日頃テレビや新聞で見聞きしている事ばかり ポイント獲得のための行事としか思えなかった もっと楽しく有意義な企画を望みます 9月の市民会館には行ってみるつもりです
75	健康作り講座に一度参加しましたが…。ほぼ資料を読んでいるだけで意味が感じられず(勉強にはなりませんでした)その後参加していません 正しい歩き方教室等の方が役立つように思います
76	事業を継続してほしい
77	個人の意識を変えるのは良いと思うが、参加しにくい人等をいかに誘い出すのか公民館や自治体等できないだろうか
78	講座も座学だけでなく、みなさんで市内外を歩くイベントも楽しそうです
79	特になし

80	こうした健康に関する事業は賛成ですが、「健康づくり講演会」への参加方法の施策を考えた方が良いのでは・・
81	以前に県にもお願いしたが、端末機にその日のデータがプリントされるようにして欲しい（その時の返答では良い意見なので前向きに検討するとの事→政治的には何もやらない返答につながる？）
82	1週間ごと近くのマイレージに行くのですが、故障が多いですネ！ イオンに良く買物に行くのでおいていただくと！！改めて行くのではなく買物に行き先にあるといいですネ！！
83	機器に対して不満あり
84	おりぴい歩数計は家事を頑張ってもあまり増えないがっかり
85	おりぴい健康マイレージに参加させて頂き感謝しています
86	ウォーキング・ハイキングの機会を増やして欲しい
87	ずっと続けて欲しい
88	ランキングの集計方法を検討してほしい 送信の仕方ではランキングが低くなる 送信日から送信日までで集計すべき
89	出来れば週1の合計血圧数出れば良いと思います
90	リーダーが少ない 所沢市のようにコンビニに設置されると良い 市役所にリーダーが無いのは何故ですか？（遅い時間のまでリーダーが無くて困る）
91	近くの公民館のタブレットの調子が悪く、よく故障し不便を感じます
92	リーダーの不具合があった場合は早急に直して欲しい
93	夫婦で生活していますが、主人には歩く気持ちはあるのかもしれませんが全然気にしません その人の意識がなければと思ってしまう
94	自分にあっていると思う
95	walking の実績で Ranking が自治体単位で把握出来ると良いと思うが？
96	このような事業などで、健康への思いが強くなった。
97	1日1万歩が月何回とかで管理しているようですが、最近1日7,000歩、歩く事が良いとの話がありますがどうなのでしょう？
98	定期的にアンケートをはかることで、ほったらかしにされず努力できますね これからも歩くこと心掛けたいという意識芽生えました
99	市内のタブレット設置個所をふやして欲しい
100	月曜日は集計日のため加算されないのがちょっと不満です
101	健康センターの交通は少し不便 駅周辺の方が・・。
102	今回は、はじめの説明でパソコンでもOKということで腕に巻くバンドを希望したが、スマートフォンを持っていないで活用出来ていない 初期の説明不足が残念でした
103	目標を持ってやるのが張り合いになるので今後とも「にんじん」をぶら下げて下さい
104	おりぴい健康マイレージ事業を今後も継続してほしい
105	健康体操やハイキングなど多くしてほしい

106	人生 100 年 健康寿命を維持し医療費削減
107	健康増進・継続に大変良い取り組みだと思う
108	いつまでも続けてほしい 今回の事知らない人も多かったので PR を
109	参加してよかったと思います
110	これからも続けてほしい
111	当方フラワーヒル在住 タブレット端末の設置場所を検討してほしい せめて東急団地、赤坂の森公園等の範囲内に
112	マイレージをできる場所を増やしてほしい(駅等)
113	この事業に参加して大変満足しております
114	来年度も参加したいです
115	まだわからない
116	これからも続けてほしい
117	リーダー通す時に見る「リーグ？」どんなものか説明してほしい
118	今後もぜひ続けて欲しい
119	引き続き強かに推進してください
120	自分だけで心掛けというのは尻すぼみになりますが、報告するというの是一种の励みになりますので毎年してほしい
121	スマホのコバトン健康マイレージアプリを使用していますが、正しくカウントされないため、やる気がなくなってしまうことが多々ありました 商品券欲しさに始めましたがもらえないかも・・と思うと悲しくなります
122	歩数計がある事によって毎日歩くのが楽しいのでこのまま続けられたら良いと思う 藤沢のドコモショップがピットと出来ない事が多いのでちゃんと出来るようにして頂きたい
123	皆さんも一緒に歩いている 又、自由に歩いてポイントがたまる楽しみもあります
124	目標があるから続けられている 「野菜のプレゼント」につられて
125	月曜 15:00 までの登録で週単位の歩数とする現行制度は実際の歩数とかい離しており、不合理なので改めて欲しい
126	これからも継続していきたいです
127	健康をさらに意識した
128	付与ポイントのケタが時々すごく大きい！
129	良い試みだと思います
130	ポイントの買物券を T ポイントにかえられるようにして欲しいです 来年はもっとポイントでたくさんうれしいことがあると良いです
131	健康増進に関心を持ち、身体を動かす様になった 毎年実施して下さい
132	ずっと継続してほしい
133	とても良い事業です ぜひ継続して行って頂きたい

134	「健康づくり講座」はとても参考になるので積極的に参加する
135	現在の状態が続けて頂ければ大変有難いです
136	健康寿命を伸ばそうというこの事業とても良いと思います 今後も継続をして行って欲しいです
137	歩数に対して多ければ多いほど褒美が多くなるとうれしい 年齢をパラメータにして欲しい
138	健康講座 ウォーキングツアーを！
139	マイレージの送信ポイントを増やしてほしい 機械の故障が多いので残念です
140	なるべく近くでやってほしい
141	どうしても無理して1万歩歩くと疲れてしまいます 他人と比較しないように・・・
142	リーダー器具よく壊れる 公民館へ行ったが開いていないことがある
143	タッチしに行っても故障(機械)が多くて困る
144	良いことだと思う
145	歩数計の読み込みができなくて、ポイントがダメになった時があった
146	プレゼントのハードルを低くしてほしい
147	基本歩数(7,000歩+1,000歩)が最近多すぎてポイントがもらえないのが不満
148	今後とも、講習会・イベントを続けて欲しいです
149	月1回程すこやか体操をご指導頂ければ有難いです 10/26の「生き生き体操」をご指導下さった女の先生でしたが元気プラザで定期的に来るようなお話(数人集まれば)でしたが、・・・決まる事を願っています
150	良い企画である 但し、ポイント端末は不要とし、パソコン・スマホ等でデータを入力出来るようにする事が望ましい
151	器具(端末機)の設置場所が増えると良いと思う と同時に記帳漏れの改善策があったら良いです
152	何事も続けて行く事は大変だが、健康への取り組み、リーダーシップを多くの高齢者に進めてほしい
153	楽しんで歩く様になった 毎回1万歩を目標にしているがまだまだです 無理をしないで歩く様になった これも継続してください
154	良いことと思う
155	リーダーのエラーが多いように思える 並んでいる人がいる時は時間がかかる
156	この現在から逃れたら又元気に参加出来る様な状態になりたい
157	続けて欲しいと思います
158	とても良い事だと思います 今後も続けていただきたいと思います
159	毎年、実施して欲しい
160	継続していきたい
161	継続を強く望みますが、現在表示のランク付けと順位表示はやめた方がいいのでは・・・競争意識を煽っている感じがする
162	チャージ用の器の故障が多い
163	面白い取り組みだと思う 周りの人でやりたいという方が多い

164	この習慣を今後も続けたいので続行して下さい
165	機器の不具合などについて担当者の方の知識不足で、たらい回しはやる気をなくすのでよろしくお願い致します ちゃんと勉強をしておいて下さい
166	非常に良い企画なので長く続けている 若い人が多く参加できると良いと思います
167	年間を通してやって欲しいです
168	もっと気軽に参加できる場所があちこちにあつたらいい
169	継続するかでとなっている
170	週1度くらいウォーキングをやって欲しい いつでも誰でも参加できるように
171	タブレット端末の読み取りが悪い
172	気持ちはあっても万歩計を持つ機会はなかったので意識できるようになれたことはとてもよかったし、いろいろな情報を知ることができ良かったと思います
173	タブレット端末の読み込みがなかなか1回で出来ません 健康を意識するようになりました
174	とても良い取り組みだったと思う ただ私はモチベーションが最初の2・3か月程しか続かず数字に結果を残すことが出来なくて残念です
175	普段の買物にウォーキングなどのポイントを引いてもうなど、普段に使えるとよいと思う
176	年間通して行って欲しい 健康マイルの得点で買物券が貰える(抽選でなく)
177	土曜の午後のイベントでも仕事があり参加出来ず残念
178	参加してとても良かった 友人も参加したかったと言っていた
179	特になし
180	今後も出来るだけ長く継続して欲しい
181	歩数を高く設定しすぎた 来年度は快適なウォーキングで楽しく歩きたい
182	ドコモショップのリーダーがいつまでたっても送信できず、全くの無反応で困ります
183	狭山台在住ですが日中歩数計を計測することがむずかしい為夜になってしまう 保健センターの計測器故障が多いので困っています
184	保健センターの外にある計測器の故障が多いので困っています
185	以前2年位で終了と聞いたことがある ずっと続けて欲しい
186	歩く事の意識がついた 事業は続けて下さい
187	イベントを増やしてほしい
188	毎日の散歩に励みが出て良い 継続的に事業を進めて欲しい
189	事業に参加しなくても歩く事はできるが、やはり参加すると励みになる
190	土・日は仕事の為講座やウォーキングに参加できない
191	継続してほしいです
192	ポイントに応じ、商品が良くなると、増々やりがいがあるので
193	子供がまだ2歳だからウォーキングや講座に参加する勇気がない
194	健康マイレージ参加者に対し、健康保険への優遇制度などを検討できないでしょうか

195	公園などに簡単な運動やストレッチの出来る器具を設置して、その運動もカウントしてほしい
196	基準歩数がたまたま多くなったので、ポイントも増えず楽しみが半減 万歩計を買ったという感じです これからも使えるので良いけれど..
197	歩数計をつける事によりウォーキングに張り合いができました
198	途中でスマホアプリが半分くらいしかカウントしなくなり、意欲が低下した
199	より多く歩くことを心がける様になり、非常によかった 万歩計の数字も励みになります
200	このようなことを行政として取り組む事に関心しております
201	目標があると頑張れるのでこのままずっと続けたい
202	特になし
203	ポイント送信をもっとわかりやすく、、かつ楽にしてほしい
204	歩く
205	今は万歩計で登録していますが、送信手段を途中で変更できるようにしてほしいです
206	リーダーの故障(ハード or ソフト)が多かった様に感じた とても良い構想(システム)であり今後も続けて欲しい
207	柏原公民館で送信しているが、不具合で使えない事が多い 歩数計を持って出かけるのを忘れて無駄にする事が多い
208	今後も続けて欲しい
209	システムダウンが多いのでは？
210	自分の周りでこの事業について知っている人が少ない もう少しポスター等あっても良いのでは
211	健康維持の為、県、そして市も継続して下さい！
212	アンケート等については結果のフィードバックもお願いします(集計結果とアドバイス)同じ様なアンケートを7月にも出しました
213	余った市のポイントの繰り越しをして欲しいです
214	端末機をもっと設置してほしい 市民体育館や図書館等
215	「1日に 10,000 歩をがんばろう」と実行しはじめた 9/12 に「激しいめまいと嘔吐」で「救急搬送」された 因果関係が不明だが、12/9 現在積極的に取り組めないでいる
216	続けてほしい
217	毎日散歩をするようになった
218	たまに送信機の具合が悪くて歩数送信が出来ないのは残念です
219	参加したことによって歩く距離を意識するようになった ありがとうございます
220	より多くの人が健康で社会参加できるとよい
221	今後もぜひ続けて行ってほしい 週一回送信が自宅からでも出来ると助かる
222	今まで歩いていると思っていたが、歩数を確認すると全然歩いていなかったのも目で確認できて参加して良かったです
223	毎日、歩くようになった

224	継続的な事業にしたい
225	ランク付けを見ると一喜一憂 ダウンするとショックです 励みにもなりますが・・・落胆も大きいので・・・んー
226	長く続けてほしい
227	引き続き事業を継続してほしい
228	感謝です
229	歩数計を水にぬらしてしまい、市役所に相談し県に連絡して送ってもらうことになっていますが、2か月程立っていても変化(連絡もなし)ありません(もう結構です)
230	先日お肉を頂きました うれしかったです ありがとうございます
231	できるだけ歩く
232	次代にもやってください
233	参加しているが、何のサービスがあるのかわからない
234	24時間稼働しているリーダーがもう1カ所でもあると良い 日曜日の夜に歩いて行ってリーダーが故障していることが数回あり送信できないことがあった
235	抽選で賞品が当たるのではなく、狭山市の店で割引で商品が買える方が良い
236	健康づくり講演会保健センター2回参加し、とても参考になりよかったです 今後も是非お願い致します 出来る限り参加したいと思います
237	1.健康講座が土・日を主にしていたが仕事をしている者にとっては無理 曜日も考えて頂きたかった(又は回数を増やすとか)(一回も参加できずポイントをもらえず残念)2.1日の歩数が46~48万歩の方がいましたどのように歩いたのか 今回の事業まとめ報告をどのような方法でも良いので見られるようにしてもらいたい(参考になる事などは特に又半年間の特徴ある取り組みなど・・・)
238	自分の歩数を知り、歩く事を心がけるようになりました 今後も継続して頂きたいです
239	健康に注意しながら景品が当たるといいと思っています
240	これからも続けてほしい
241	できる限り継続していただきたいと思っています
242	特にありません
243	なまけものの私にはとても良かったと思っています
244	約1週間に1度のペースで機械に通しに行くのは余程意識していなければできません 1か月程ならいいのですが
245	万歩計のポイント付与の機械を駅に置いてほしい 又はヤオコー入曽店をお願いします
246	個人に目標を持たせ健康につなげて行けば大変良い事だと思う

【H30年12月】回答数:123

1	いろいろな体操を教えて欲しい！
2	血管年齢等の改善効果もポイント化してほしい。(敵的に血管年齢の測定場所を準備する。)
3	今後とも宜しくお願い致します。
4	自分が行けないのですが、来年は月の半分は 1日1万歩 歩くことに挑戦したい
5	アームバンドは、歩数がわからないので不便です
6	健康講座だけでなくウォーキングイベントなどがあればいいかなと思います
7	身体計測を生かした新しい健康事業
8	いつも楽しく参加しています。歩数計を送信するタブレットの音(音楽?)が出ないようにしている場所もあり、少しさみしいです。
9	今回は講演会に、夏は文理大学校と保健センター。今回の市民会館に参加しました。自分も自覚する事で長寿になれるよう頑張りたい。
10	ずーっと続けて欲しい。
11	いい事業を考えつけてくれました。感謝しています。
12	まず、この事業は大変いい事だと思います。ただ人間は誰しもが競争意識を持っています、この意識をあおるようなランク付け、順位はよくない、健康とのバランスを考慮すべきものと思います。
13	○現在月に20日間10,000歩を超えた場合にポイントが翌月に加算される方式であるが、1ヶ月に20日を超えた日数を積み立てて、旅行や体調不良で20日1万歩達成出来なかった場合に、決められた日数(1~3日程度)を20日間に満たされない場合に補足する方法はどうか。○歩いているだけでは「もったいない」ので、埼玉県防犯サポーターに登録しました。⇒県民生活部・防犯、交通安全課
14	景品はあった方がよい
15	講座はあまり頻繁にやらなくても良いのでは…。ポイント、ポイントを気にしている方がけっこう身近に多いので(もらえるから～)、年間計画を教えてもらえるとうれしい！
16	健康講座は参考になります、ありがとうございます。
17	①歩く事に対して励みになります。②商品券で買う所が限定されていて遠いので不便です。まだ使用していません。③ウォーキングのイベントもっとやって欲しい。
18	色々改めて思い、ありがたく思います。
19	この事業は楽しく健康維持増進ができるのでこれからも永く続けて欲しいです。
20	励みになります。ウェイトトレーニングが手軽にできる施設が安価で利用出来ると良いです。一人でのトレーニングは継続が難しいのでトレーナーがついて、何人かでできると良いと思います。トータルで健康づくりになります。
21	健康維持増進への意識は格別変わりませんが、4年近く休んでいたウォーキングをまた始めるきっかけを作って戴き有難く思います。歩き方は、テレビで知識を得たりはしますが、正しく効果のある歩き方の講習をお願いしたく存じます。

22	歩数(1年間の決められる)の最高はどのくらいまでですか。頑張れば頑張るほど数が多くなるのでガッカリしてどうでもいいと思ってしまう。
23	ここで提出物が2つありますが、12/25 提出の「身体計測データ」とアンケートの間 6 が重複している、少しでも提出物は少ない方が集計する係の人達の労が省けるのではと思います。
24	80歳以上の高齢者は歩く意欲があっても体力的には無理があります。ポイント数等に考慮いただけると嬉しいですが…。
25	色々な企画、催しがある様ですが、系統だった詳細が理解できていない、PR願えればと思料。今月末、社会教育課主催のエクササイズに参加予定。
26	おりぴい健康マイレージで楽しく歩くことが出来ています。これからも事業が続く事を願います。
27	特になし
28	朝起きて歩数計を着けて夜はずす時、毎日のはげみになります。だんだんおっくうになり甘やかしてしまうシニアの生活にとっては「おりぴい健康マイレージ」は本当に役に立つと感謝しています。
29	市民の健康増進に役立つ企画だと感心しています。ありがとうございます。
30	勝手ながらもう少しごほうびがほしいな！
31	携帯電話機持っていないために抽選でドコモポイント当たったが、カード役に立たず
32	大変ありがたい制度であります。
33	○今まで漠然と歩いていたのが、歩数が増える事に喜びを感じるようになった ○周りの友人、知人にも健康マイレージの事を知らせマイレージ仲間が増えた。
34	神庭先生のお話し、とてもよかったです。でもちょっと眠気がきました。
35	健康マイレージ事業、健康寿命を延ばす意味でも続けていってほしいです。
36	要望有りません、有難うございました。
37	健康イベントや情報を知らせていただきたいと思います
38	何ポイントとったら商品券というのを、終了する頃に伝えるのはどうかと思います。あー今年は何もごほうびがないんだなあと思ったらやる気が減ります
39	「ちゃきちゃきクラブ」があった方が参加しやすかったので指導者のいる健康増進を進めてほしい。
40	怪我で歩行が困難な状態が長期になった時に歩行にかわる動作が何が良いのかわからなかったの(運動しないと体重増加等があるので)もしもの時…の教えがあると助かります。※この事業は歩き基本だと理解はしていますが…
41	健康寿命を延ばすための事業だと思います。・イベントの実施日時ですが、土・日をもう少し多くしていただくと参加できます。
42	特になし
43	毎週歩数計のチェックをしなければいけないのは少し苦痛である。 2週間または10日1回くらいにしてほしい
44	大変結構な事業だと思います。

45	ぜひとも継続してやって下さい。県のプレゼントうれしかった。
46	(ウォーキング)歩け歩けの様なイベントを年2回位して欲しい
47	健康関係の講座には出席したいと思っておりますが、外に用事が出来参加できない事残念です。年間行事ですので1年間の予定を知らせて頂ければ助かります。出来る限り参加したいです。
48	今後とも長く続けて頂きたい
49	歩数計をかざす機械の説明がないので規格表示されている画面を見たり活用する事が少ない。春の行事、秋の行事を行い、冬、夏は行わないでほしい。元気プラザのグラウンドで行事を行ってはいかがが？
50	健康マイレージ主催のウォーキングをもっと増やしてほしい。(5 km~10 km)
51	事業に参加してよかった。ありがとうございました。
52	健康寿命の増進により取組である。
53	現在の内容でいいと思います。
54	神庭先生のとてとも意味のあるお話をしていただき、ありがとうございました。そして時々ユーモア(笑)を入れてお話をしていただけると、もっと楽しく聞けるのかなと思いました。
55	いろいろな事業に参加させていただきましたが、その時は納得したが、帰ってまた広げてみる必要があります。でもいい時間を過ごさせてことで感謝です。今後もよろしく願います。
56	要望は特になく、いつまで自分の意識がよい方向に向かっていくことができるか自分との競争でしょうか。
57	いろいろ活動に参加することによって、自分が明るくなった気がします。1日8000歩歩くと「今日頑張った」と思うようになった。
58	家の中で手軽に使える健康器の紹介(年齢に応じた) ウォーキングの楽しみ方
59	なかなか毎日とはいかないが、以前よりは格段に歩くようになっている。
60	これからも続けてほしい。
61	1日1万歩と目標を上げていきますが、最近では7000歩が望ましいと言われておりますが、いかがでしょうか？
62	健康のためにもマイレージを続けてほしい。
63	健康遊具を他にも設置してほしい。
64	参加して前向きに運動するようになり、大変良かったです。
65	過去何度かアンケートに回答していますが、結果について案内がありません。まとめの公開を希望します。
66	この運動と医療費節減、健康寿命との関連を数値的に表現し、運動の有意性を示してほしい。
67	特にありません。これからもよろしく願います。
68	市が市民の健康維持推進の役割を担ってくれていることに対して感謝の気持ちでいっぱいです。
69	継続したい。
70	ノルマの達成状況を分かりやすく教えてほしい。

71	事業を企画していただきありがとうございます。
72	ポイントがつく、プレゼントがもらえるというのがやる気につながるので、とっても毎日楽しく参加できています。
73	もっともっとPRしてほしい。駅には何も置かない。(市役所・学校を利用してほしい)
74	行政による住民に対しての健康増進を今後も行ってほしい。
75	歩いて健康になり、ポイントも付く。この事業はとても良いと思った。これからも続けてほしい。
76	特にありません。今後も続けてやりたい。
77	今後も継続して各種健康イベントを実施希望します。
78	記録計の報告を毎週ではなく、月1回程度に希望します。
79	とても良い事業だと思う。毎日の結果が月1回ではなく、週1回ぐらいに分かる方がよい。
80	継続してもらいたい。
81	講演会 イベント等参加がなかなかできていませんがたくさん企画してください。なるべく面白いものを。
82	今回健康マイレージに参加して、車を使っていたのを徒歩で行くようになり、歩いて外を見ているといろいろな発見ができて楽しみながら歩けました。今後も夫婦2人の参加でしたが、家族みんなで楽しみながら歩いていこうと思っています。ありがとうございました。
83	健康に対して意識づけになっている。
84	事業を継続してほしい。
85	ウォーキンググロスが自然発生的に組成されるよう保つような一歩前へ出た積極的な企画を実行してほしい。ポイントがつく次の段階へ。
86	現在のところ現状でよいと思います。
87	参加者が増える企画を望みます。
88	毎日楽しく歩けてよい事業だと思います。今後も続けて頑張ろうと思っています。あるがとうございます。
89	週2・3回歩いてもポイントがたまらないのではあいがない。基本歩数を少なくしていただけたら嬉しい。
90	とてもよい取組だと思います。おりぴい健康マイレージは今年から参加させていただきました。計測器を身に付けることでとても励みになり、意欲が増しました。まだ続けたいので途中で終了にはなりませんように。
91	とても良いことと思います。歩きたい道があるとよいと思います。
92	ポイント付与のときの(イベント等)長蛇の列にはげんなりです。並んでいるときは足踏みをすすめるとかいかが？
93	ポイントに関係なく、無理せず歩こうと思う。

94	とても良い事業であり、個人ではなかなかできそうでできないことですので、積極的に参加し、健康維持していきたいと考えています。おりぴいのおかげさまで、重い買い物以外は歩くようにして歩数稼ぎをしております。ありがとうございます。
95	ウォーキング大会を年2回は大変でしょうか。
96	今後もこの事業を続けてほしい。
97	自分なりの歩き方で無理なく低山ハイクにも出かけます。楽しんで歩いています。
98	ポイントについてよく分からなかった。アンケートの項目にあるような事柄を豆知識としてメールなどで知らせてくれるとうれしい。本事業を知らなかったという人が多くいるので、最初の宣伝をもっとみんなに知らせるように工夫してほしい。意識を変えて予防することはとても良いと思うので、これからも続けてほしい。
99	私のウォーキングは同じ日に実施が重なっているので、提出先をずらしていただきたい。
100	たくさんの方に参加していただきたい。自分でも友人に勧めている。
101	スケジュールを守っていただいた方がよいと思います。各自へのメールの回数を上げ、個人ごとの状況や advice、励ましをもっとしてもよいと思います。
102	最初は歩数計を着替えた際つけ忘れたことも多くありましたが、日々健康でいるために3食きちんと食べ、気持ちにも余裕を持ち、自分ができることをする。それも健康でなければできないので、自分に対しての意識を改めて深めることができました。
103	今後も続けたい。
104	別にありません
105	講演会や催しに参加しています。参考になりよかったですと思います。健康遊具も体験ももっと利用したいのですが、家の近くに設置していただけると利用者も増えると思います。
106	歩数計のチェックとインターネットでのお知らせだけでは人に直接会わないのでさっぱりすぎて寂しい。激励してくれる人もほしい。わがままか？甘えているか？
107	マイレージ事業に参加したことで、健康への意識は変わりましたが、基準歩数にプラス1000歩は厳しいと思います。事実2年目の参加友人は基準歩数が7000歩と毎日これを歩くのはちょっと？もっと楽しみながら、そして市の景品が届く範囲の基準設定を考えてもらえたらよいと思います。
108	よいことなので続けてほしいと思いました。
109	とても良い事業です。ポイントへのプレゼントも楽しみです。無理せず、楽しみながら健康寿命を延ばしていける事業だと思います。これからもいろいろなイベントを発信してください。これからもいろいろな楽しいイベントに参加したいと思います。健康第一です。狭山市民の方がもっと多く参加したらよいと思います。参加してよかったです。来年も続けます。
110	目標ができて体を動かすことができた。継続してもらいたい。
111	水野公民館にもおいてください。(タブレットリーダー)

112	始めは、参加しても続けていけるか心配しましたが、記録が目に見えてわかるので、小さな達成感が積み重ねられてやりがいを感じるようになりました。今年は希望者が少なかったようですが、私の周りにはまだこの取り組みを知らなかったり、ハードルが高いと思っている人がたくさんいたので、毎年継続して行ってほしいと思いました。※狭山市はデータ通信回数が上位なので、そんな報告も市報に載ればまた頑張れるなと思いました。
113	「20日間で1万歩が何日で来たか」というのがよく分からない。何日から何日の間の20日間なのか。ランクもどのようにしてランク付けされるのかが分からない。
114	年をとってくると、いろいろ体に変調が出てくるけど、ウォーキングなどして気楽に過ごすようにしている。あまり物事にこだわらず、1人でいるときはのんびりするなどして、体と精神をいつもリラックスさせている。
115	ボーナスを増やしてほしい。(ウォーキング欲を高めるような特典)
116	ポイントが大きい行事が土日に集中しています。我が家では障害児があり、土日は自宅にいますので、参加できなくて残念です。
117	健康寿命を伸ばすことに、講座は大変役に立っていると思う。今後も続けてほしい。健康遊具の設置場所を考えてほしかった。テニスコートの向こうではあまり行く人もいないと思う。
118	とても良いと思います。
119	マイレージ、歩数に対してポイントがあり、ポイントに対してプレゼントがあると聞き、歩数が足りないと一生懸命楽しく歩いています。長くマイレージ続けてほしいです。
120	歩く目標があってよいと思います。
121	健康づくり講座のイベントを平日にしてほしい。(参加できるイベントが少なかった)参加したかった。
122	ハイキングなど企画してくれたらうれしい。
123	健康増進のために大変良いと思います。

おりぴい健康マイレージ生活習慣・食生活習慣に関する調査票

この調査は、参加者の皆様の健康づくりに関する状況や意識などが事業参加期間内に、どのように変化したかの検証を行い、今後の事業を行うための参考にさせていただくためのものです。

また、この機会に日ごろの健康に関する状況や意識などをもう一度振り返ることで、ご自身の健康維持増進に役立てていただきたいと思います。

この調査票は、おりぴい健康マイレージ事業の一環として参加者の皆様にご提出をお願いするものです。

大変お手数ですが、平成31年1月22日（火）までに、健康づくり支援課窓口（保健センター内）までご持参、ご郵送、またはFAX、電子メールでご回答いただきますようお願いいたします。

なお、ご回答いただいた参加者には、平成31年度分（2019年度分）の市独自ポイント（健康づくりイベント参加ポイント）を、300ポイント付与させていただきます。

（お答えいただいた内容は、個人が特定されないよう集計し、検証させていただきます。）

問合せ先（調査票提出先）

狭山市役所 長寿健康部 健康づくり支援課

〒350-1304 狭山市狭山台3-24（保健センター内）

電話 04-2956-8050（平日8時30分～17時15分）

FAX 04-2959-3074

Mail kenko@city.sayama.saitama.jp



あなた自身について

※ポイント付与に必要な事項です。集計結果に個人は特定されません。

問1	ふりがな	
	氏名	
問2	住所	狭山市
問3	電話番号	

問4 本年（平成30年）12月1日時点の年齢は。〔1つに〇〕

- | | |
|-------|-------|
| 1. 男性 | 2. 女性 |
|-------|-------|

問5 本年（平成30年）12月1日時点の年齢は。〔1つに○〕

- | | | | |
|------------|------------|------------|------------|
| 1. 18歳～19歳 | 3. 30歳～39歳 | 5. 50歳～59歳 | 7. 70歳～79歳 |
| 2. 20歳～29歳 | 4. 40歳～49歳 | 6. 60歳～69歳 | 8. 80歳以上 |

問6 回答時点での、身長、体重、腹囲、BMIは。〔枠内に記入してください〕

身長	体重	腹囲	BMI
m	kg	cm	

※BMIは、「**体重** (kg) ÷ (**身長** (m) × **身長** (m))」で計算します。
(小数点第2位以下切り捨て)

日常生活について

問7 現在の健康状態をどう思いますか。〔1つに○〕

- | | |
|--------------|------------|
| 1. とても健康である | 4. 健康ではない |
| 2. まあ健康である | 5. その他 () |
| 3. あまり健康ではない | |

問8 ふだんから健康に気をつけていますか。〔1つに○〕

- | | |
|-----------------|----------------|
| 1. よく気をつけている | 3. あまり気をつけていない |
| 2. 気をつけている方だと思う | 4. 気をつけていない |

問9 あなたは現在、あなたにとって最も良い体重に近づけたり、あるいはその体重を維持するようにしていますか。〔1つに○〕

- | | |
|------------|----------------|
| 1. いつもしている | 3. したいと思うができない |
| 2. たまにしている | 4. したいと思わない |

問10 健康寿命とは、『健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間』のことで、寿命と健康寿命の差を縮めることが健康づくりの大きな目標となっています。

あなたは健康寿命について知っていましたか。〔1つに○〕

- | | | | |
|----------|---------------|-------------|-----------|
| 1. 知っていた | 2. なんとなく知っていた | 3. 言葉は知っていた | 4. 知らなかった |
|----------|---------------|-------------|-----------|

食生活・栄養について

問 1 1 食事は1日何回食べますか。〔1つに○〕

- | | | | |
|---------|-------|-------|---------|
| 1. 1回以下 | 2. 2回 | 3. 3回 | 4. 4回以上 |
|---------|-------|-------|---------|

問 1 2 主食、主菜、副菜^(※1)のそろった食事をどのくらい食べていますか。〔1つに○〕

- | | |
|------------|------------------------|
| 1. 1日に2回以上 | 3. 週に数回 |
| 2. 1日に1回 | 4. それ以下
(ほとんどそろわない) |

※1 「主食」…ごはん、パン、麺の料理
「主菜」…魚・肉・卵・大豆・大豆製品が中心の料理
「副菜」…野菜・芋・海藻・きのこが中心の料理

問 1 3 1日に必要な野菜（芋を除く）の量は350g以上といわれています。あなたは、野菜料理1皿70gとして、1日何皿分の野菜料理を食べていると思いますか。下記^(※2)を参考に、お答えください。ただし、野菜ジュースは数えません。〔1つに○〕

- | | |
|---------|---------|
| 1. 5皿以上 | 4. 2皿 |
| 2. 4皿 | 5. 1皿 |
| 3. 3皿 | 6. 1皿未満 |

※2 野菜70gの目安（1日5皿食べると約350gの野菜が食べられます）
○けんちん汁（大根・人参・ねぎ・ごぼう） お椀1杯
○生野菜のサラダ（レタス・キュウリ・トマト） 中皿1杯
○青菜ときこのおひたし（ほうれん草、しめじ） 小鉢1杯
○大根の煮物 小鉢1杯
○わかめの酢の物（わかめ、きゅうり） 小鉢1杯

問 1 4 食生活について、健康のために以下のようなことを実行していますか。

〔あてはまるものすべてに○〕

- | |
|--|
| 1. 家族と一緒に食事をするようにしている |
| 2. 朝、昼、夕と1日3食規則正しく食べるようにしている |
| 3. 食べ過ぎないようにしている |
| 4. 肉、卵、乳製品など動物性脂肪をとり過ぎないようにしている |
| 5. 魚、大豆・大豆製品を食べるようにしている |
| 6. 牛乳・乳製品をとるようにしている |
| 7. できあいのお弁当、惣菜、レトルト食品、外食を利用し過ぎないようにしている |
| 8. できあいの惣菜やレトルト食品などは、ひと手間かけて取り入れるようにしている |
| 9. 油（油を使った料理）をとり過ぎないようにしている（控えている） |
| 10. ジュース等の清涼飲料水や砂糖入りのコーヒーなど、甘い飲み物をとり過ぎないようにしている |
| 11. 間食を取りすぎないようにしている |
| 12. 果物は適量（1日にみかんなら中2個、バナナなら1本、りんごなら中1/2個程度）にしている |
| 13. 塩分をとり過ぎないように、うす味を心がけている |
| 14. よく噛んで食べるようにしている |
| 15. 夕食後の間食や夜食をとらないようにしている |
| 16. 地場産のものを購入したり食べたりするようにしている |
| 17. サプリメントには頼らないようにしている。または補う程度にとり入れている |
| 18. 栄養成分や原材料、産地等の食品表示を確認して購入するようにしている |
| 19. その他（) |
| 20. 何もしていない |

問15 食事づくりなど料理をしていますか。〔1つに○〕

- | | | |
|-----------|-----------|----------|
| 1. 毎日している | 2. 時々している | 3. していない |
|-----------|-----------|----------|

問16 地元の農産物を食べていますか。〔1つに○〕

- | | | | |
|----------|----------|------------|----------|
| 1. よく食べる | 2. 時々食べる | 3. あまり食べない | 4. わからない |
|----------|----------|------------|----------|

身体活動・運動について

問17 おりぴい健康マイレージに参加してから、運動量や活動量を増やすために、意識的に運動や身体を動かすことをどの位するようになりましたか。〔1つに○〕

- | | |
|-----------|----------|
| 1. ほとんど毎日 | 4. 月に数回 |
| 2. 週に4～5回 | 5. 月1回以下 |
| 3. 週に2～3回 | 6. していない |

問18 具体的にどのようなことをしていますか。〔ご自由にお書きください〕

問19 運動量を増やすために、今後どのようなことを心がけて生活すればよいと思いますか。また、何ができそうですか。〔ご自由にお書きください〕

休養・こころの健康について

問20 睡眠時間は、平均すると1日どれくらいですか。〔カッコ内に数字をお書きください〕

約 () 時間

問21 心身の疲労回復やリフレッシュのための、自分なりの方法がありますか。〔1つに○〕

- | | |
|--------------------|-------|
| 1. ある (どのようなことですか) | 2. ない |
|--------------------|-------|

歯の健康について

問22 1日1回は十分な時間(10分程度)をかけてていねいに歯を磨いていますか。〔1つに○〕

- | | | |
|---------|-------------|----------|
| 1. している | 2. だいたいしている | 3. していない |
|---------|-------------|----------|

問23 定期的に健診や歯石除去、歯面清掃をしてくれる「かかりつけ歯科医」がいますか。〔1つに○〕

- | | |
|---------------|-----------------|
| 1. いる (決めている) | 2. いない (決めていない) |
|---------------|-----------------|

問24 「残っている歯の数が多い人ほど健康寿命が長い」ということがわかっています。このことを知っていましたか。〔1つに○〕

- | | |
|----------|-----------|
| 1. 知っていた | 2. 知らなかった |
|----------|-----------|

アルコールについて

問25 あなたは、どのくらい飲酒していますか。〔1つに〇〕

- | | |
|----------|------------------------|
| 1. 毎日 | 5. 過去に飲酒していたがやめた |
| 2. 週4～6日 | 6. ほとんど飲まない |
| 3. 週1～3日 | 7. 以前から飲んでいない、体質的に飲めない |
| 4. 月1～3日 | 8. 飲酒したことはない |

問25、26にお答えください

問26 【問25で「1」～「4」に〇をした方にうかがいます。】

1日あたり、どのくらいの量を飲みますか。換算表^(※4)を参考に、日本酒に換算してお答えください。〔1つに〇〕

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 1. 1合(180ml)未満 | 4. 3合以上4合(720ml)未満 |
| 2. 1合以上2合(360ml)未満 | 5. 4合以上5合(900ml)未満 |
| 3. 2合以上3合(540ml)未満 | 6. 5合(900ml)以上 |

※4 換算表 *日本酒1合(180ml)は、次の量にほぼ相当します。 ●ビール中ビン1本(500ml)
●焼酎20度(135ml) ●ワイン(200ml) ●チューハイ7度(350ml) ●ウイスキーシ

【飲酒経験のある方にうかがいます】

問27 1日あたりの『節度ある適切な飲酒量』とは、日本酒で考えてどのくらいまでだと思えますか。〔1つに〇〕

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 1. 1合(180ml)未満 | 4. 3合以上4合(720ml)未満 |
| 2. 1合以上2合(360ml)未満 | 5. 4合以上5合(900ml)未満 |
| 3. 2合以上3合(540ml)未満 | 6. 5合(900ml)以上 |

たばこについて

問28 あなたは現在、喫煙していますか。〔1つに〇〕

- | | |
|-------------|------------------|
| 1. 毎日吸う | 4. 過去に喫煙していたがやめた |
| 2. ほとんど毎日吸う | 5. 喫煙したことはない |
| 3. 時々吸う | |

問28にお答えください

問29 【問28で「1」～「3」に〇をした方にうかがいます。】

今後の喫煙について、どのようにお考えですか。〔1つに〇〕

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| 1. やめようとして取り組み始めている | 4. やめたいが取り組みもうと思わない |
| 2. 近いうちにやめたいと思っている | 5. 今後も喫煙する(やめたいと思わない) |
| 3. いずれはやめたいと思っている | |

問30 COPD（慢性閉塞性肺疾患）は、たばこの煙を主とする有害物質を長期に吸い込んだために起こる肺の病気です。COPDと診断されている人は、り患している人の10%に満たないとされていますが、2020年までに全世界の死因の第3位になると推計されています。あなたはCOPDについて知っていましたか。〔1つに○〕

- | | | |
|----------|-------------|-----------|
| 1. 知っていた | 2. 聞いたことがある | 3. 知らなかった |
|----------|-------------|-----------|

健康診査（特定健診・後期高齢者検診含む）について

問31 健康診査についてどのくらいの頻度で受けていますか。〔1つに○〕

- | | |
|----------------|------------------|
| 1. 毎年受けている | 3. 3年以上受けていない |
| 2. 2年に1度は受けている | 4. 健康診査は受けたことがない |

問32 健康診査の結果を日常の健康管理に活かしていますか。〔1つに○〕

- | | |
|-------------|-------------------|
| 1. 活かしている | 3. あまり活かしていない |
| 2. まあ活かしている | 4. 健康診査はあまり受けていない |

その他

問33 おりぴい健康マイレージ事業に参加したことで、ご自身の健康維持増進への意識は変わりましたか。

- | | | |
|------------|---------|----------|
| 1. とても変わった | 2. 変わった | 3. 変わらない |
|------------|---------|----------|

問34 具体的にどのように変化しましたか。〔ご自由にお書きください〕

問35 事業に対する感想、今後の事業への要望等がありますか。〔ご自由にお書きください〕

質問は以上です。ご協力ありがとうございました。

今後も、おりぴい健康マイレージで楽しく歩いて、健康になりましょう！

※この調査票は 平成31年1月22日（火）までにご提出ください。

平成 30 年度健康長寿埼玉モデル
おりぴい健康マイレージ事業報告

狭山市長寿健康部健康づくり支援課

〒350-1304

埼玉県狭山市狭山台 3 丁目 24 番地

(狭山市保健センター内)

TEL 04-2956-8050

FAX 04-2959-3074

平成 31 年 3 月