

令和元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



令和2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. 令和元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) 令和元年度における事業の日程と内容	
II. 実施結果	．．．．． P5～P89
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) 月別外来医療費	
(2) 1名あたりの月別外来医療費	
(3) 平均歩数別外来医療費	
(4) 疾病分類別医療費	
(5) 医療費分析結果の考察	
5. アンケート結果	
III. 総評	．．．．． P90～P91
IV. 参考資料	．．．．． P92～P215

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. 令和元年度における事業の方法

(1) 新規参加者の募集

令和元年度からは、スマートフォンアプリ及びムーブバンド2での新規参加者を市公式ホームページにて随時募集した。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。（令和2年3月末現在の参加者数は、1,115名）

(2) 事業の内容

●事業の期間

平成31年1月1日（火）から令和元年12月24日（火）までの12ヶ月間。

※令和元年度（平成31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31年1月1日（火）から令和元年12月24日（火）までとし、令和2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

新規参加者への事業説明は、毎月新規参加者宛に個別に事業説明資料を郵送した。

●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。

令和元年度における市からの景品を獲得した参加者数

431 名 / 1,069 名 (全体の約 40%) ※全体の参加者数は令和元年 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 七夏の妖精

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」、「フレイル予防」をテーマに、それぞれ健康づくり講座を開催した他、すこやかさやま連絡協議会主催の健康づくり講演会において「認知症予防」についての講座を開催した。なお、令和元年度末に「運動・身体活動」の指導の一環で、健康遊具の使い方講座を企画していたが、新型コロナウイルスの流行に伴い、実施できなかった。

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「知る・わかる～食と健康の関係～」

令和元年 10 月 20 日 (日) 西武文理大学

講師 西武文理大学看護学部看護学科 伊藤千春 講師

参加者数 81 名

・狭山 茶の里ウォーキング

令和元年 11 月 10 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 2,800 名 (うち、おりぴい健康マイレージ参加者 230 名)

- ・第2回健康づくり講座
 テーマ「今からでも遅くない！フレイル予防～フレイルは子どもの時から始まっている！？～」
 令和元年12月7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 尾崎美恵子 准教授
 参加者数 午前の回 80名 午後の回 36名 合計116名
- ・健康づくり講演会
 テーマ「認知症をよせつけない！認知症予防の知識」
 令和元年12月14日（土）狭山市市民会館小ホール
 講師 医療法人尚寿会 あさひ病院 認知症看護認定看護師 西村由美子 氏
 参加者数 241名（うち、おりぴい健康マイレージ参加者116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



狭山 茶の里ウォーキング

●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、令和元年7月と、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）

令和元年12月から令和2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、令和元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) 令和元年（平成31年）度における事業の日程と内容

日程	事業	人数	内容
平成31年1月1日 ～令和元年12月24日	プラス1,000歩運動の歩数計測	1,069	左記は、平成30年度以前からの参加者の歩数計測期間。
1月1日より随時	新規参加者募集	—	ホームページで参加者の募集を行った。
1月22日～28日	基準歩数の計測	1,069	令和元年（平成31年）度分の基準歩数を7日間の平均歩数から、参加者毎に測定。
7月13日	身体計測	155	健康マイレージ参加者身体計測を実施した。
10月20日	第1回健康づくり講座開催	81	会場：西武文理大学 講師：西武文理大学看護学部看護学科 伊藤千春 講師
11月10日	狭山 茶の里ウォーキング	230	新狭山中原公園～入間川河川敷～狭山市駅西口市民広場
12月7日	第2回健康づくり講座開催 (併せて、身体計測実施)	116	会場：保健センター 講師：西武文理大学看護学部看護学科 尾崎美恵子 准教授
12月14日	健康づくり講演会	116	会場：狭山市市民会館小ホール 講師：あさひ病院 認知症看護認定看護師 西村由美子 氏
令和元年12月15日～ 令和2年1月28日	生活習慣・食生活習慣に関する調査（アンケート）	295	平成29年12月、平成30年12月に実施した同調査結果と比較する。
令和元年12月25日～ 令和2年3月31日	令和元年度分市のポイント集計、景品及び応援レターの発送	1,069	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。
令和2年1月6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 から表 3 は、各年度における参加者全体の月別男女平均歩数を示したものである。図 1 から図 3 はその推移を示した。各月の平均歩数は、各月の対象人数における 1 日あたりの平均歩数を示している。

また、合計の平均歩数は、対象人数の 6 か月間の 1 日あたりの平均歩数を示している。

平成 29 年度において、男女ともに事業参加当初の 7 月から 12 月にかけて平均歩数は増加する傾向を示した。平成 30 年度においては、増加した平均歩数を概ね維持させて推移し（女性はわずかに増加）、令和元年度においても概ね同様の推移であったが、女性においては平成 30 年度よりもわずかに減少した。表 4 から表 6 は、令和元年度における参加年度別の月別男女別平均歩数を示したものである。平成 29 年度からの参加者における令和元年度の月別男女別平均歩数は、男性では 8 月に 10,000 歩をわずかに下回ったが、その他の月は 10,000 歩以上を維持した。女性においては、男性同様 8 月にわずかに平均歩数が減少したもののすべての月で 7,000 歩以上を維持した。平成 30 年度からの参加者における令和元年度の月別男女別平均歩数は、男性では 7 月においては 10,000 歩をわずかに下回っていたが、その後は 10,000 歩を維持した。女性においては、概ね 6,000 歩台後半で推移していたが、11 月及び 12 月は 7,000 歩を上回った。令和元年度からの参加者における令和元年度の月別男女別平均歩数は、男性では、8 月に 9,000 歩を上回ったが、その他の月は 8,000 歩台で推移した。女性においては、10 月及び 11 月に 6,000 歩台に減少したが、その他の月は約 7,000 歩であった。

表 1 平成 29 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	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 令和元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	10,277	325	7,285	451	8,547	776
8 月	9,948	320	7,044	448	8,287	768
9 月	10,676	314	7,586	433	8,899	747
10 月	10,270	323	7,267	450	8,555	773
11 月	10,728	330	7,561	452	8,924	782
12 月	10,595	323	7,610	426	8,918	749
合計	10,392	363	7,369	501	8,664	864

表 4 令和元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	10,548	197	7,700	244	8,980	441
8 月	9,957	199	7,539	253	8,649	452
9 月	10,975	189	8,231	235	9,485	424
10 月	10,582	192	7,777	244	9,045	436
11 月	11,037	192	8,022	239	9,387	431
12 月	10,981	187	8,081	222	9,422	409
合計	10,638	209	7,866	268	9,128	477

表 5 令和元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	9,955	118	6,776	194	7,973	312
8 月	10,000	110	6,392	183	7,745	293
9 月	10,355	114	6,796	186	8,135	300
10 月	10,023	115	6,700	192	7,991	307
11 月	10,617	116	7,101	191	8,465	307
12 月	10,492	113	7,091	182	8,417	295
合計	10,219	127	6,783	207	8,096	334

表 6 令和元年度月別男女別平均歩数（令和元年度からの参加者）

	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	8,859	10	7,001	13	7,918	23
8 月	9,276	11	7,082	12	8,179	23
9 月	8,607	11	7,286	12	7,881	23
10 月	8,176	16	6,228	14	7,202	30
11 月	8,752	22	6,612	22	7,682	44
12 月	8,098	23	7,035	22	7,588	45
合計	8,577	27	6,818	26	7,692	53

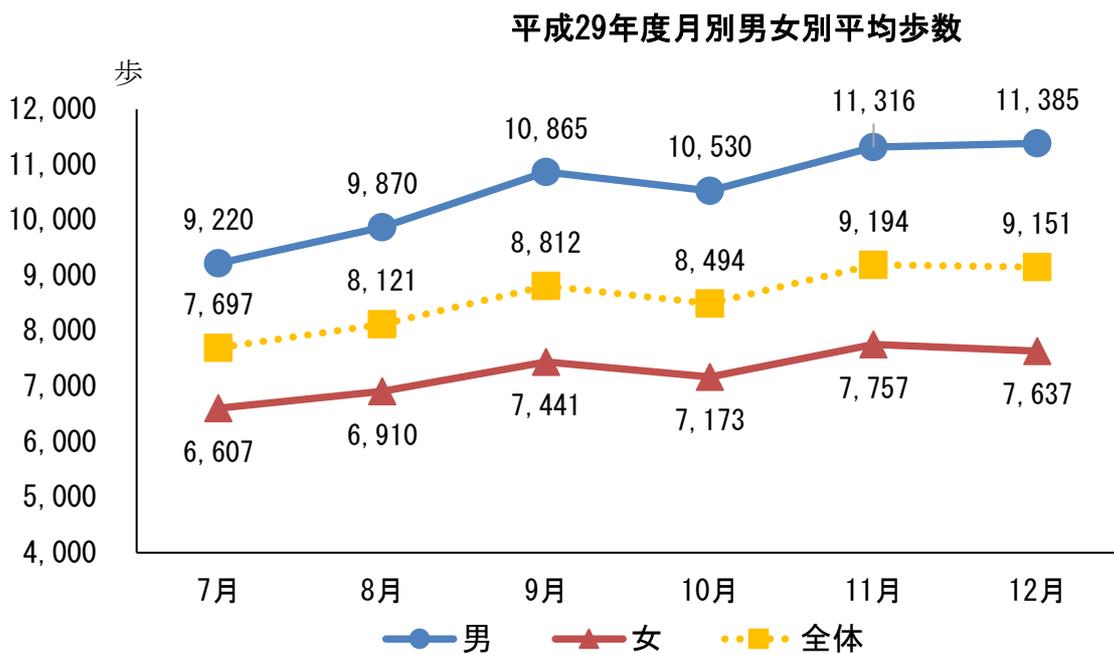


図 1 平成 29 年度月別男女別平均歩数

平成30年度月別男女別平均歩数

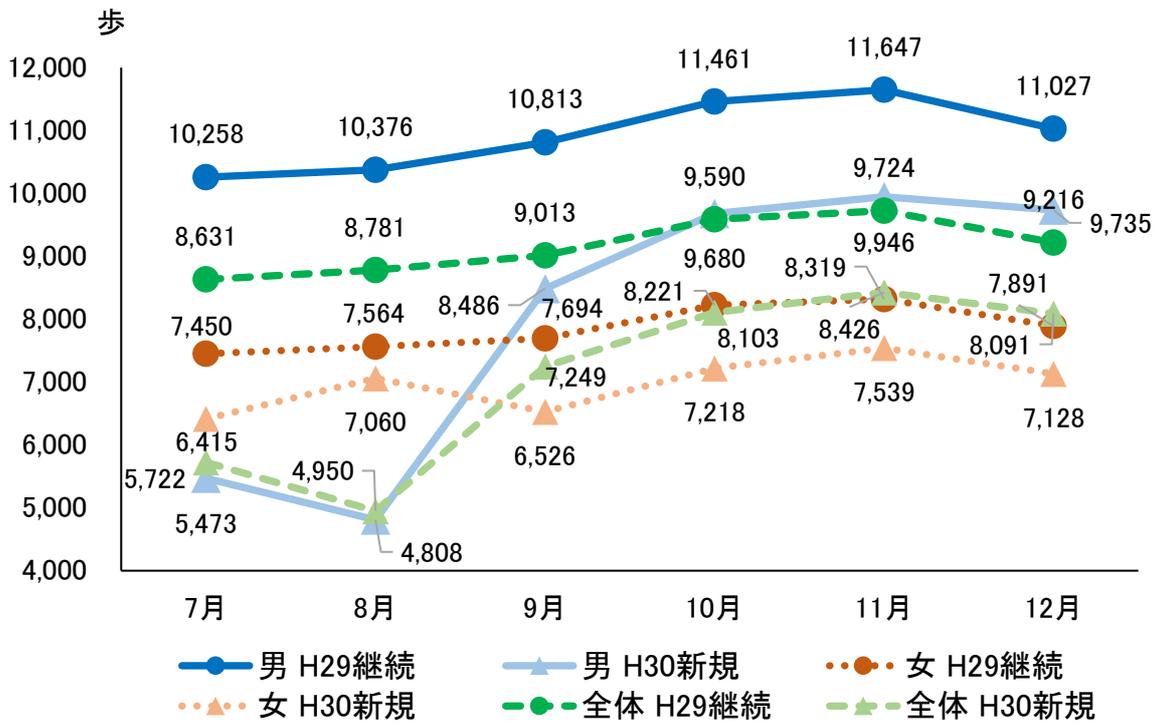


図2 平成30年度月別男女別平均歩数

令和元年度月別男女別平均歩数

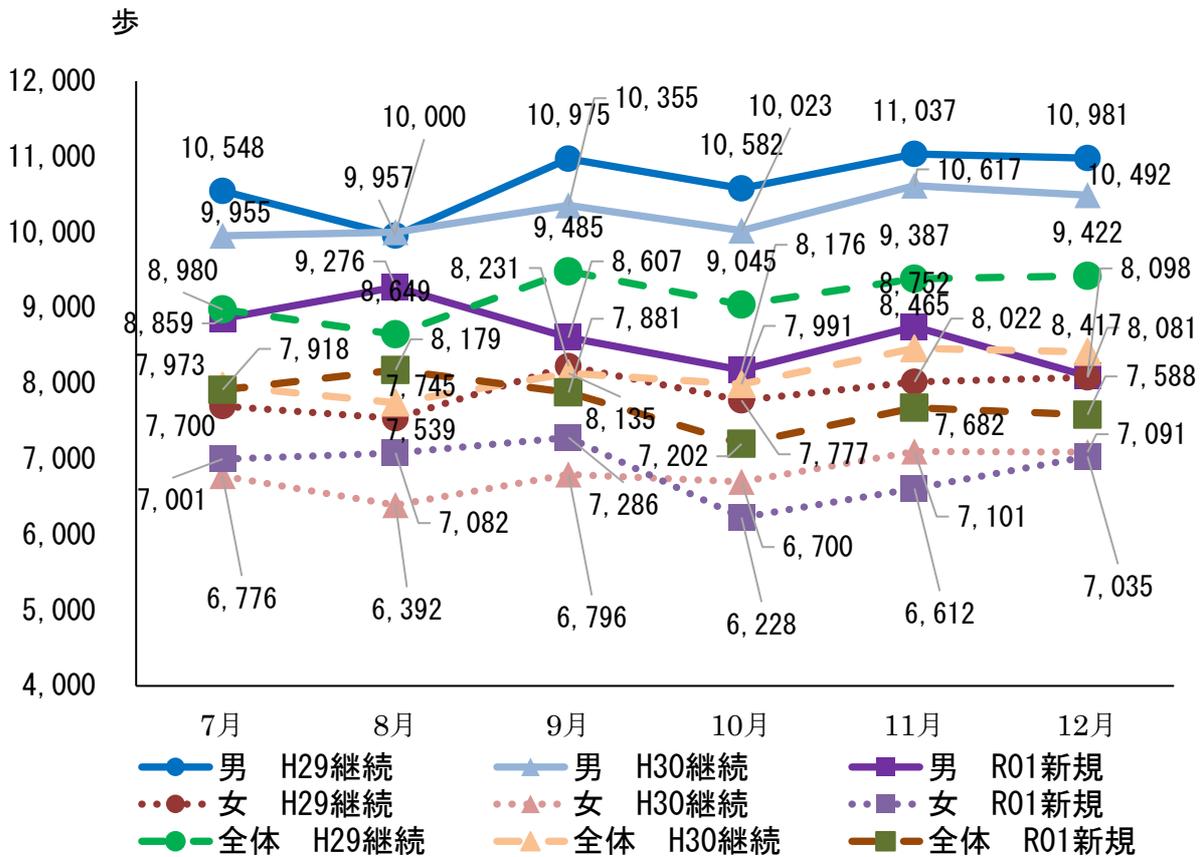


図3 令和元年度月別男女別平均歩数

(2) 年代別・男女別平均歩数

表 7 から表 9 は、各年度における参加者全体の年代別男女別平均歩数を示したものである。また、図 4 から図 6 はそのグラフを示した。平成 29 年度において、男性では 20 歳代及び 50 歳代から 70 歳代において平均歩数は 10,000 歩を超えた。最も平均歩数が少なかったのは 30 歳代の 7,130 歩であった。女性においては、30 歳代及び 40 歳代が 6,000 歩台、50 歳代から 70 歳代が男性同様に平均歩数は多く、7,000 歩を超えた。一方、20 歳代及び 80 歳以上は 6,000 歩を下回った。平成 30 年度において、男性では、20 歳代、60 歳代、70 歳代の平均歩数は 10,000 歩を上回っており、特に 20 歳代は 12,000 歩を超えた。最も平均歩数が少なかったのは、30 歳代の 8,250 歩であった。令和元年度において、男性では 60 歳代及び 70 歳代の平均歩数が 10,000 歩を超えた一方で、30 歳代の平均歩数は 8,000 歩をわずかに下回った。女性では、20 歳代と 80 歳以上の平均歩数は同程度であった。男女合わせた全体では、50 歳代及び 60 歳代の平均歩数は 8,000 歩を超え、70 歳代においては 9,000 歩を超えた。

表 10 から表 12 は、令和元年度における参加年度別の年代別男女別平均歩数を示したものである。平成 29 年度からの参加者における令和元年度の年代別男女別平均歩数において、男性は、50 歳代から 70 歳代が 10,000 歩を超え、特に 60 歳代は 12,113 歩と最も平均歩数が多かった。一方、40 歳代は 7,246 歩と最も平均歩数が少なかった。女性では、概ね 7,000 歩を超え、30 歳代、40 歳代及び 70 歳代は 8,000 歩を超えたが、20 歳代、80 歳以上においては 5,500 歩ほどであった。平成 30 年度からの参加者において、男性では、40 歳代、70 歳代及び 80 歳以上が 10,000 歩を超えたが、20 歳代は対象人数が 1 人であったが 6,000 歩をわずかに下回った。女性では、30 歳代及び 50 歳代が 7,000 歩を超え、他の年代は概ね 6,000 歩台半ばから後半であったが、20 歳代は 4,123 歩と低い値であった（対象人数 1 人）。令和元年度からの参加者においては各年代の対象人数は他の参加年度と比べ少ないが、男性では、すべての年代で 7,000 歩を超え、40 歳代及び 70 歳代は 9,000 歩を超えた。女性では、40 歳代及び 50 歳代が 6,000 歩台、20 歳代及び 70 歳代が 7,000 歩台であったが、30 歳代は 5,371 歩と、他の年代と比べやや低い値であった。

表 7 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

表 8 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 9 令和元年度年代別・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	8,543	6	5,915	5	7,517	11
30 歳代	7,901	13	7,606	23	7,692	36
40 歳代	8,371	27	7,332	54	7,648	81
50 歳代	9,914	38	7,489	71	8,429	109
60 歳代	11,131	84	7,340	130	8,786	214
70 歳代	10,873	164	7,544	188	9,140	352
80 歳以上	8,645	31	6,039	30	7,440	61
合計	10,392	363	7,369	501	8,664	864

表 10 令和元年度年代別・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	9,692	2	5,509	2	8,191	4
30 歳代	8,547	4	8,158	10	8,255	14
40 歳代	7,246	11	8,275	22	7,846	33
50 歳代	10,619	23	7,728	40	8,838	63
60 歳代	12,113	49	7,723	65	9,611	114
70 歳代	10,986	101	8,213	113	9,546	214
80 歳以上	7,877	19	5,457	16	6,927	35
合計	10,638	209	7,866	268	9,128	477

表 11 令和元年度年代別・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	5,992	1	4,123	1	4,887	2
30 歳代	7,492	5	7,334	10	7,378	15
40 歳代	10,620	8	6,997	24	7,494	32
50 歳代	9,131	11	7,147	25	7,895	36
60 歳代	9,694	31	6,873	61	7,769	92
70 歳代	10,787	59	6,540	72	8,538	131
80 歳以上	10,157	12	6,618	14	8,171	26
合計	10,219	127	6,783	207	8,096	334

表 12 令和元年度年代別・男女別平均歩数（令和元年度からの参加者）

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	7,701	3	7,423	2	7,601	5
30 歳代	7,269	4	5,371	3	6,336	7
40 歳代	9,690	8	6,057	8	7,484	16
50 歳代	7,214	4	6,668	6	6,938	10
60 歳代	8,043	4	9,369	4	8,757	8
70 歳代	9,433	4	7,452	3	8,688	7
80 歳以上	0	0	0	0	0	0
合計	8,577	27	6,818	26	7,692	53

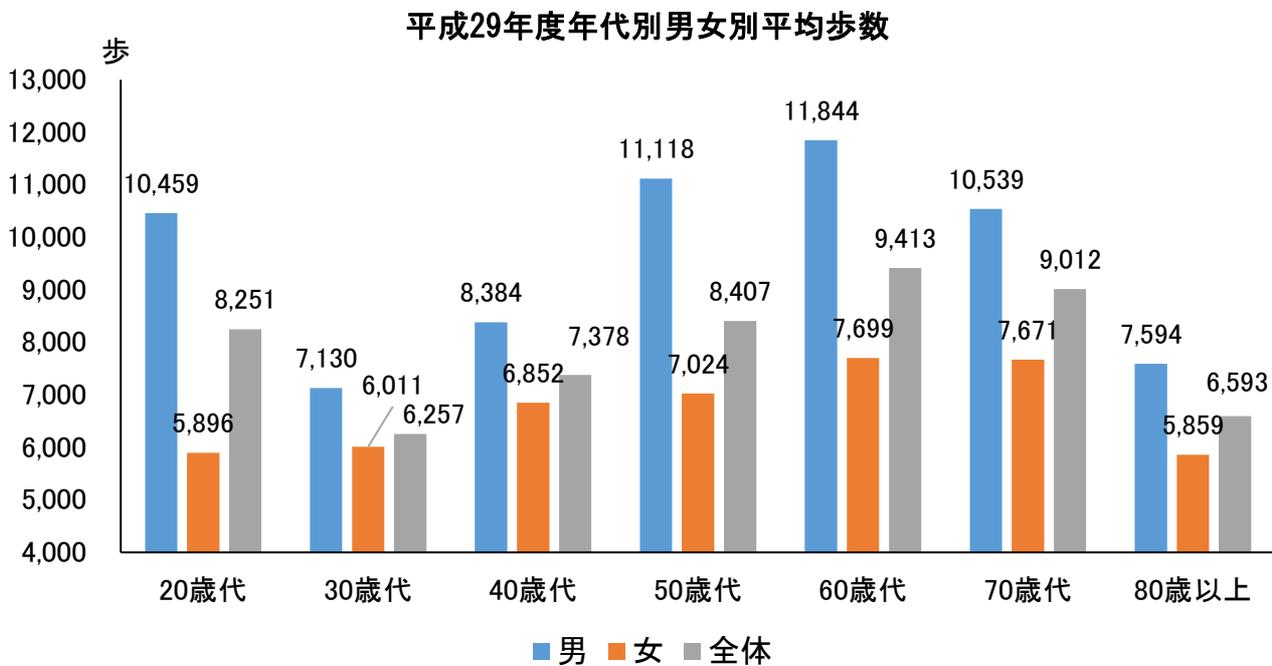


図4 平成29年度年代別男女別平均歩数

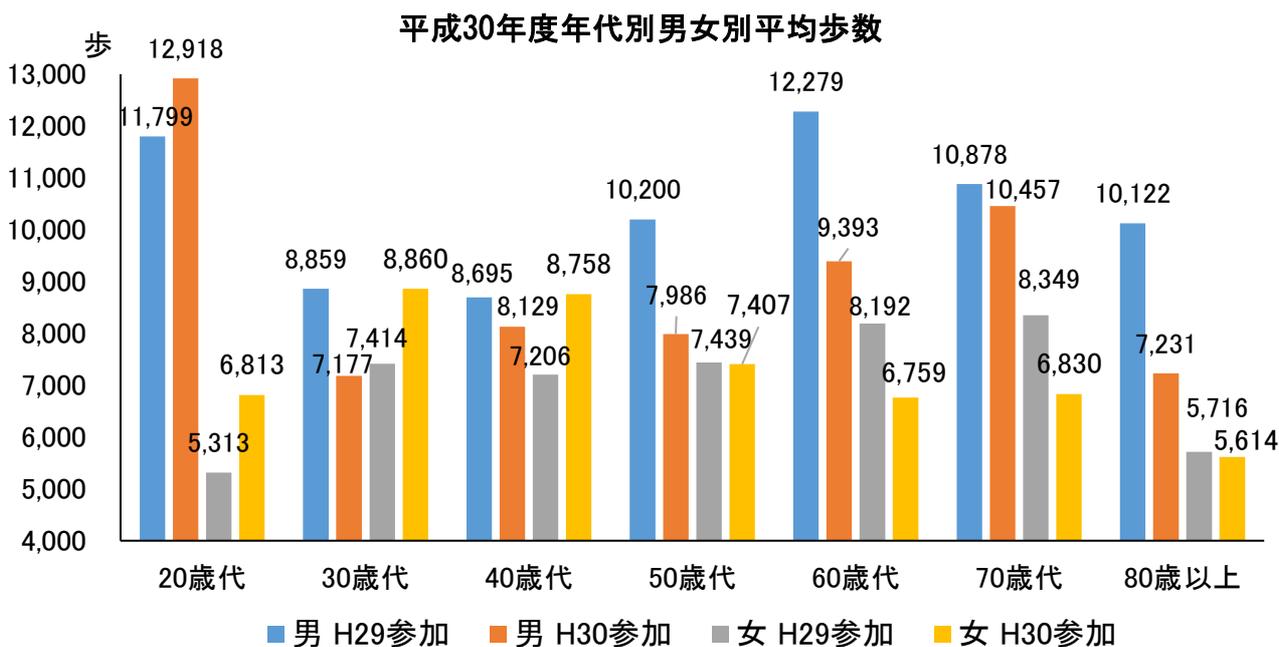


図5 平成30年度年代別月別男女別平均歩数

令和元年度年代別男女別平均歩数

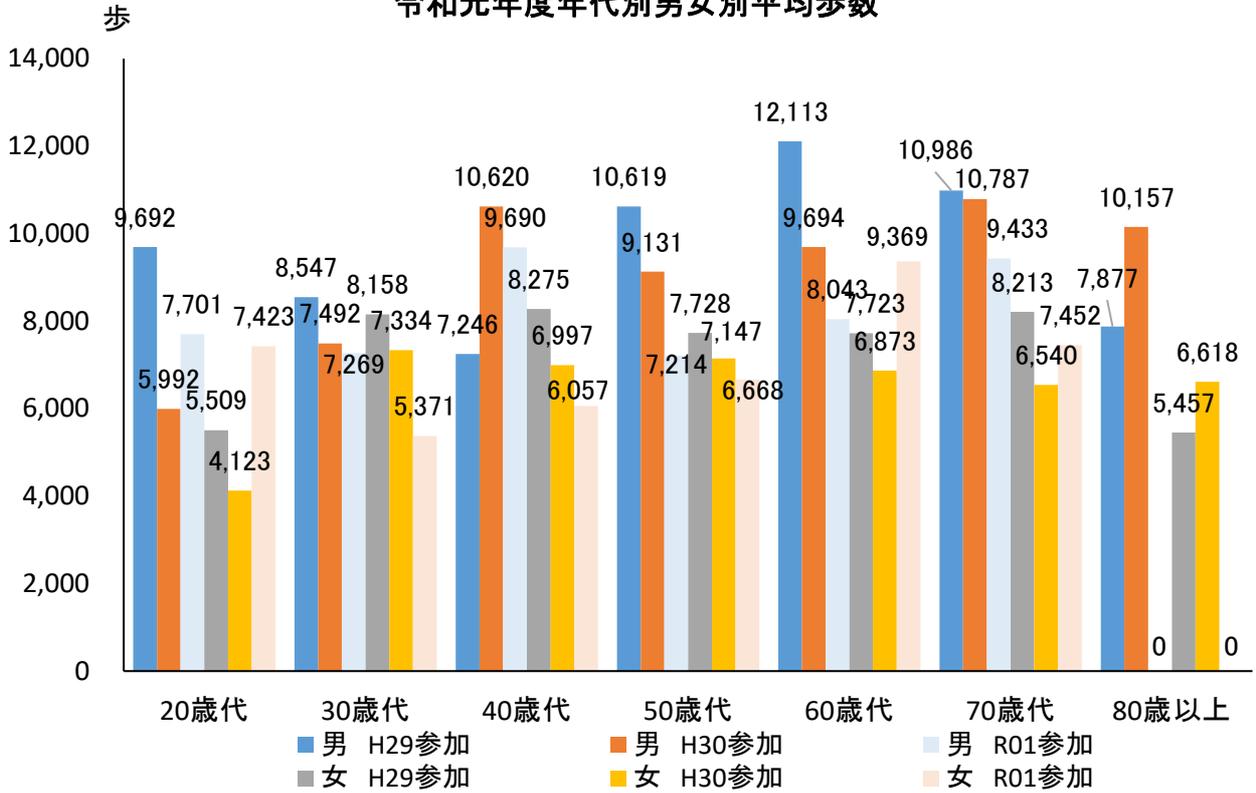


図6 令和元年度年代別月別男女別平均歩数

(3) 男女別目標達成者人数

表13から表15は、各年度における参加者全体の男女別目標達成者人数及び達成率を示したものである。図7から図12は、それらの推移グラフである。平成29年度において、男性では、7月から9月にかけて達成人数及び達成率は増加し、その後はわずかな増減を繰り返して推移した。女性においても、男性と同様に7月から9月にかけて達成人数及び達成率は増加し、その後はわずかな増減を繰り返して推移した。平成30年度において、男性では、7月から9月にかけて達成人数は増加したが、達成率はわずかに増減を繰り返し70%台前半で推移した。10月以降、達成人数及び達成率はそれ以前よりもわずかに増加し、同じように増減を繰り返して推移した。女性においても、男性同様に増減を繰り返して推移し、達成率は7月から9月にかけて50%前後であったが、10月以降はそれぞれ66.6%、71.0%、66.2%と大きく増加した。令和元年度において、男性では、7月から8月にかけて達成率が76.0%から70.3%へとやや低下したものの、その後は70%台後半から80%台前半へと上昇して推移した。女性においても、男性同様に8月に61.6%（7月）から56.9%へとやや低下した。それ以降においては、10月に61.3%と低下したが、概ね60%台半ばから後半で推移した。

表16から表18は、令和元年度における参加年度別の男女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年度からの参加者において、男性では、7月から8月にかけて達成率が77.7%から68.8%へと低下したが、それ以降はわずかに増減を繰り返して推移し、11月以降は80%を超えた。女性においても男性同様に8月に達成率は低下した。9月には70.2%まで増加したが、その後は66.0%、67.8%、66.7%とやや低下して推移した。平成30年度からの参加者において、男性では、7月及び8月の達成率は72%ほどであったが、9月以降は増加し11月には83.6%、12月には82.3%であった。女性では、7月から10

月にかけて 56.7%、50.3%、56.5%、53.6%と増減を繰り返して推移したが、11月及び12月においては60%を超えた。令和元年度からの参加者において、男性では、他の参加年度と比べて参加人数が少なかったものの、達成率はすべての月で80%を超えて推移し、7月及び9月は90%を超えた。

表 13 平成 29 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	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 14 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 15 令和元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	247	76.0%	278	61.6%	525	67.7%
	(325)		(451)		(776)	
8 月	225	70.3%	255	56.9%	480	62.5%
	(320)		(448)		(768)	
9 月	244	77.7%	281	64.9%	525	70.3%
	(314)		(433)		(747)	
10 月	249	77.1%	276	61.3%	525	67.9%
	(323)		(450)		(773)	
11 月	277	83.9%	307	67.9%	584	74.7%
	(330)		(452)		(782)	
12 月	266	82.4%	282	66.2%	548	73.2%
	(323)		(426)		(749)	

表 16 令和元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	153	77.7%	157	64.3%	310	70.3%
	(197)		(244)		(441)	
8 月	137	68.8%	155	61.3%	292	64.6%
	(199)		(253)		(452)	
9 月	147	77.8%	165	70.2%	312	73.6%
	(189)		(235)		(424)	
10 月	146	76.0%	161	66.0%	307	70.4%
	(192)		(244)		(436)	
11 月	161	83.9%	162	67.8%	323	74.9%
	(192)		(239)		(431)	
12 月	153	81.8%	148	66.7%	301	73.6%
	(187)		(222)		(409)	

表 17 令和元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	85	72.0%	110	56.7%	195	62.5%
	(118)		(194)		(312)	
8 月	79	71.8%	92	50.3%	171	58.4%
	(110)		(183)		(293)	
9 月	87	76.3%	105	56.5%	192	64.0%
	(114)		(186)		(300)	
10 月	90	78.3%	103	53.6%	193	62.9%
	(115)		(192)		(307)	
11 月	97	83.6%	126	66.0%	223	72.6%
	(116)		(191)		(307)	
12 月	93	82.3%	116	63.7%	209	70.8%
	(113)		(182)		(295)	

表 18 令和元年度男女別目標達成者人数（令和元年度からの参加者）

	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	9	90.0%	11	84.6%	20	87.0%
	(10)		(13)		(23)	
8月	9	81.8%	8	66.7%	17	73.9%
	(11)		(12)		(23)	
9月	10	90.9%	11	91.7%	21	91.3%
	(11)		(12)		(23)	
10月	13	81.3%	12	85.7%	25	83.3%
	(16)		(14)		(30)	
11月	19	86.4%	19	86.4%	38	86.4%
	(22)		(22)		(44)	
12月	18	81.8%	18	81.8%	36	81.8%
	(22)		(22)		(44)	

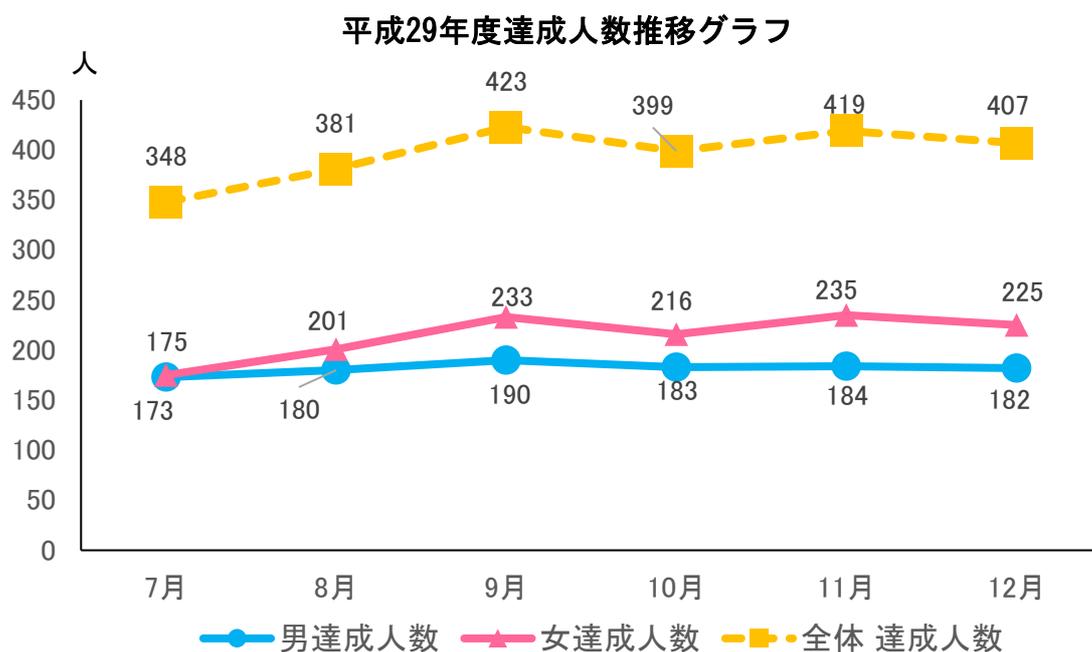


図 7 平成 29 年達成人数推移グラフ

平成29年度達成率推移グラフ

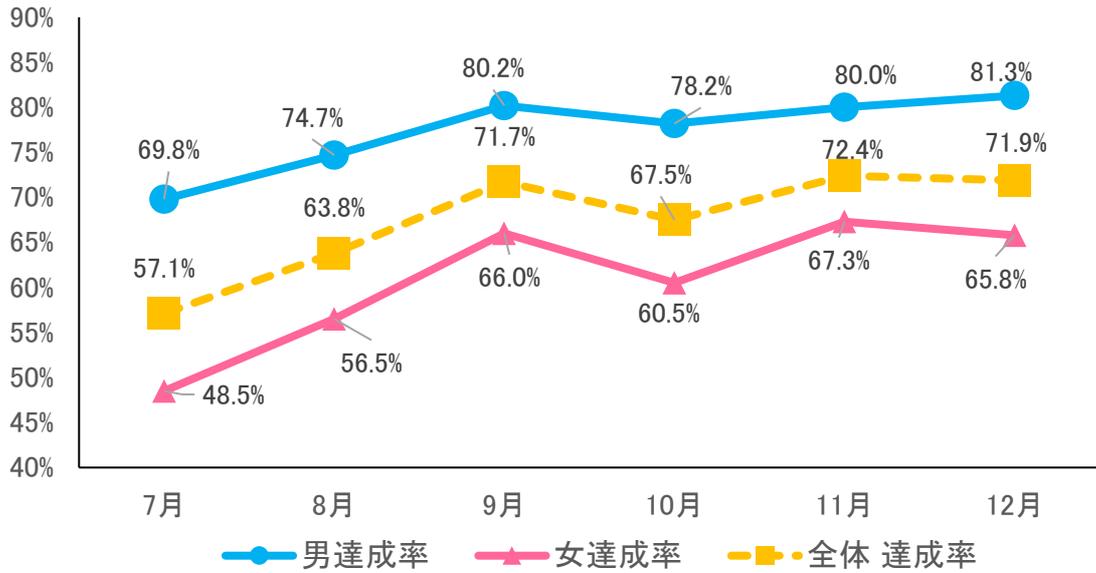


図8 平成29年度達成率推移グラフ

平成30年度達成人数推移グラフ

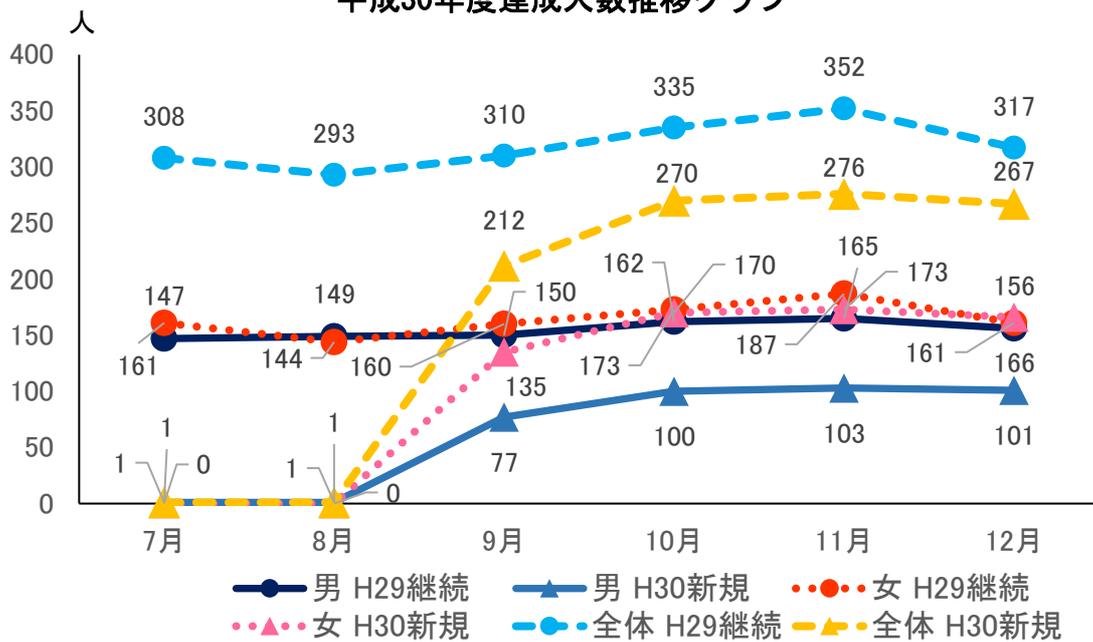


図9 平成30年度達成人数推移グラフ

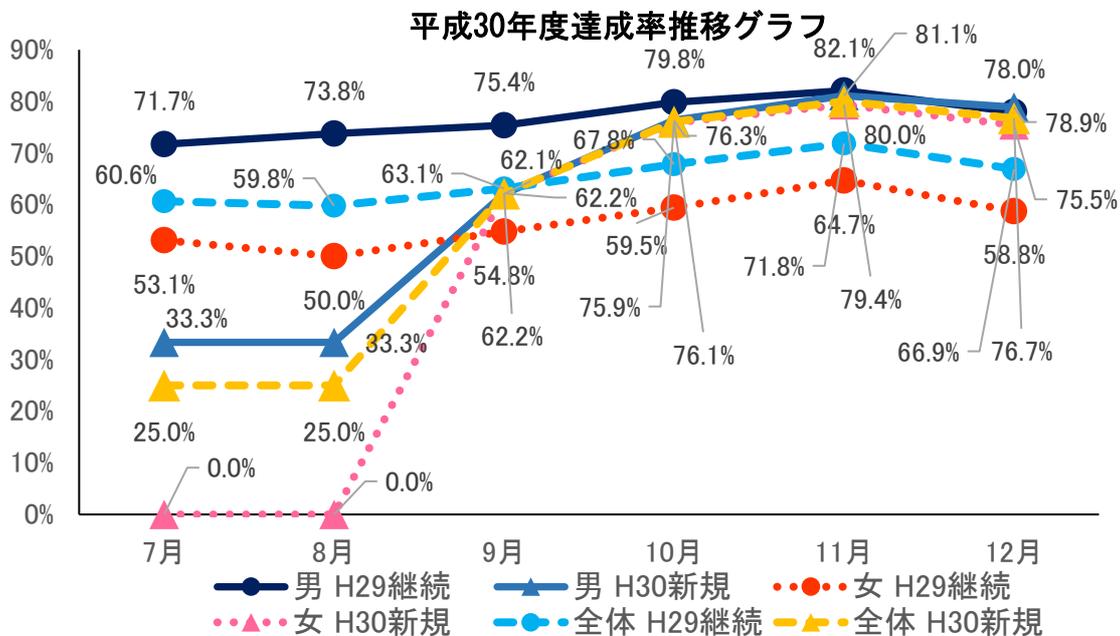


図 10 平成 30 年度達成率推移グラフ

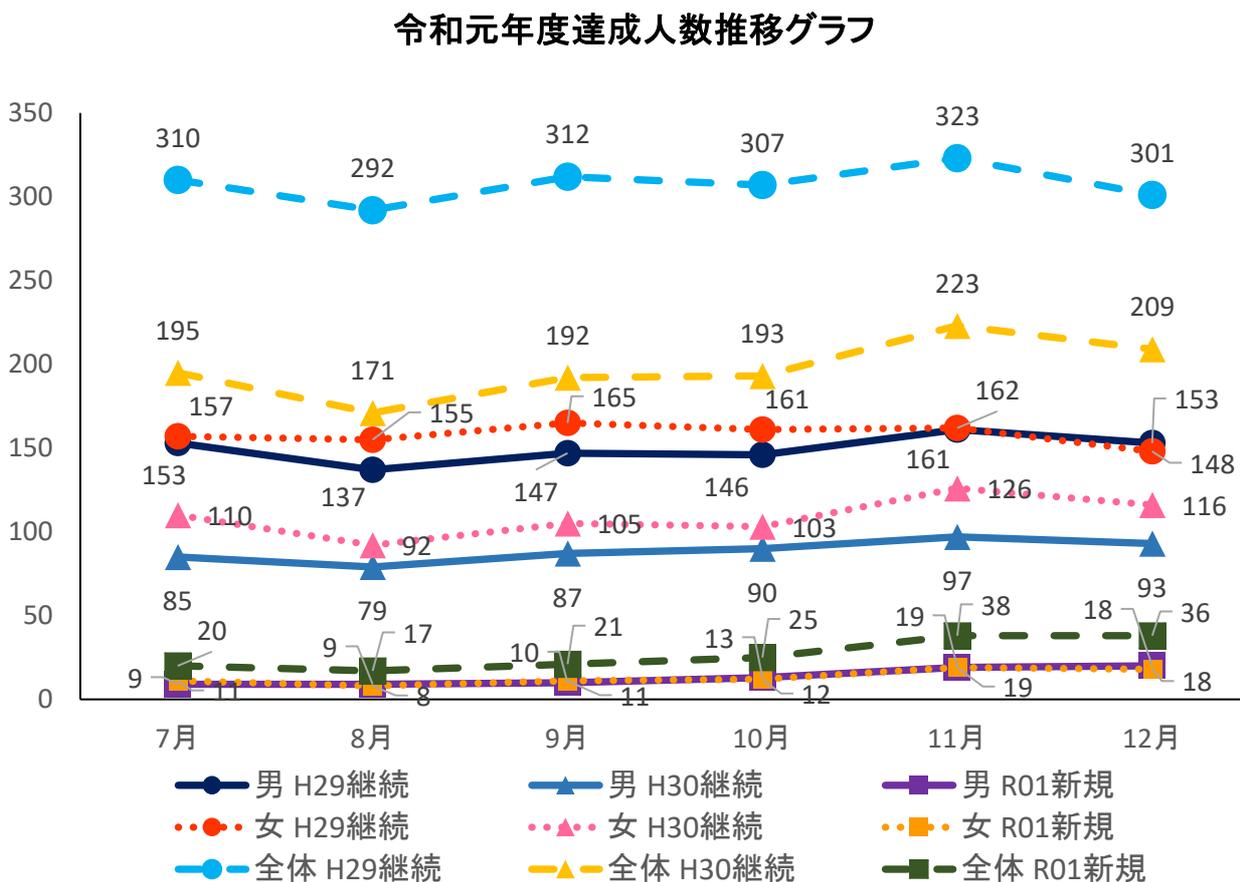


図 11 令和元年度達成人数推移グラフ

令和元年度達成率推移グラフ

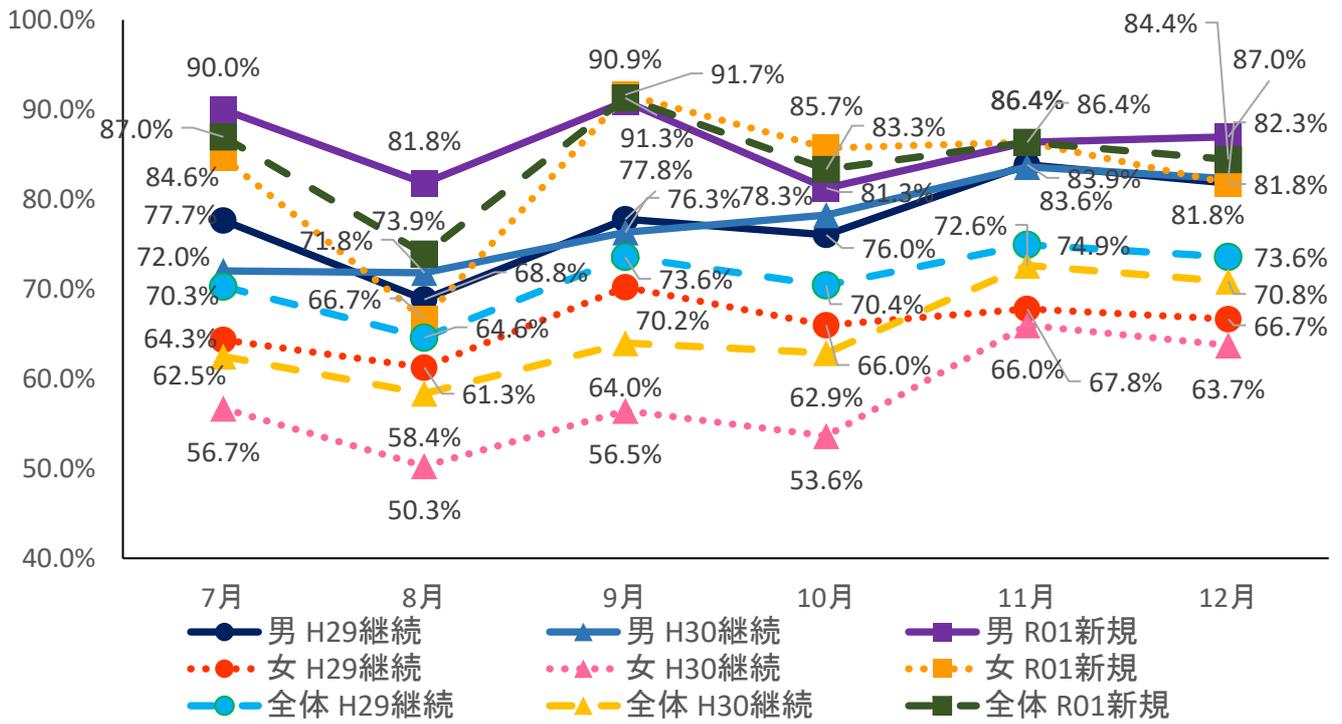


図 12 令和元年度達成率推移グラフ

(4) 基準歩数群別目標達成者人数

表 19 から表 21 は、各年度における参加者全体の基準歩数群別目標達成者人数とその達成率を男女別、月別で示したものである。また、図 14 から図 16 はそれらの推移グラフである。平成 29 年度の基準歩数 3,000 歩において、男性では、達成率は増加傾向を示したが、達成人数についてはほぼ横ばいで推移した。女性では、7 月の達成率は 48.2% と低い値であったが 8 月には 58.2% まで増加し、それ以降は 60% を超えて推移した。11 月においては達成人数 (80 人)、達成率 (74.1%) とともに最も高かった。基準歩数 7,000 歩において、男性では、いずれの月においても達成率は 80% を超え、達成人数も 90 人を超えて推移した。女性では、達成率においては 9 月に 81.7% を記録したが、8 月及び 10 月はそれぞれ 66.3%、66.7% と比較的低い値であった。それ以降においては、11 月及び 12 月は 75.3%、76.1% と、10 月の低下からは増加した。

どちらの基準歩数でもないその他に分類される参加者において、男性では、7 月の達成率が 54.2% と比較的低い値であったが、それ以降は増加傾向を示し、12 月には 75.4% まで上昇した。ただし、参加人数の減少もあり達成人数においては 8 月以降ほぼ横ばいであった。平成 30 年度の基準歩数 3,000 歩において、男性では、7 月及び 8 月の達成率は 60.0%、61.5% であったが、9 月以降は増加傾向を示し、11 月には 81.1% まで増加した。女性では、達成率が 8 月に 39.5% まで低下したが、それ以降は男性同様に増加傾向を示し、11 月には 74.7% まで増加した。達成人数においても 10 月以降は 100 人を超えて推移した。基準歩数 7,000 歩において、男性では、達成率は概ね 80% 台前半で推移したが、10 月及び 11 月においては 87.9%、87.7% まで増加した。女性では、達成率は 7 月から 8 月にかけて 69.8% から 64.0% へとやや低下したが、それ以降は増加傾向を示し、11 月には 81.4% まで増加した。どちらの基準歩数でもないその他に分類される参加者において、男性では、7 月から 9 月まで、達成率は 50% 台前半から半ばで推移したが、それ以降は増加傾向を示し、11 月及び 12 月にはそれぞれ 73.2%、70.5% まで増加した。女性では、7 月及び 8 月の達成率は 40% ほどであったが、それ以降は男性同様に増加傾向を示し、11 月には 62.9% まで増加した。令和元年度の基準歩数 3,000 歩において、男性では、7 月から 9 月にかけて達成率は 77.1%、74.7%、75.0% とわずかに低下傾向を示したが、それ以降は増加傾向を示し、12 月に 86.0% まで増加した。女性では、7 月の達成率は 62.5% であったが、漸増し 9 月には 71.4% まで増加した。10 月に 66.0% へとやや低下したが、それ以降は 70% 台前半で推移した。基準歩数 7,000 歩において、男性では、7 月から 8 月にかけて達成率は 82.9% から 78.8% へとやや低下し、9 月から 10 月にかけても 85.4% から 82.8% へとわずかに低下したが、それ以降は概ね 80% 台半ばから後半で推移した。女性では、8 月及び 9 月の達成率はそれぞれ 66.4%、69.4% であったが、その他の月は 70% 台前半から半ばで推移した。どちらの基準歩数でもないその他に分類される参加者において、男性では、7 月から 8 月にかけて達成率は 59.2% から 46.6% へとやや低下したが、それ以降は増加傾向を示し、11 月には 70.8%、12 月には 69.0% であった。女性では、7 月から 11 月にかけて達成率は増減を繰り返して漸増していき、11 月の達成率は 57.9% であった。12 月においては 55.3% とわずかに低下したが、6 か月間を通して比較的低い値で推移した。

表 22 から表 24 は、令和元年度における参加年度別の基準歩数群別目標達成者人数とその達成率を男女別、月別で示したものである。平成 29 年度からの参加者における基準歩数 3,000 歩において、男性では、7 月から 9 月にかけて達成率は、79.2%、72.9%、70.0% と低下傾向を示したが、10 月には 75.6%、11 月

は 84.4%、12 月は 84.1%と増加傾向を示した。女性では、7 月及び 8 月にかけて達成率は横ばいであったが、9 月は 76.3%へと増加したものの 10 月には 67.9%と再び 60%台に低下した。その後は 70%台で推移したが、参加人数及び達成人数の増減もしたことを考慮する必要がある。基準歩数 7,000 歩において、男性では、7 月から 8 月にかけて達成率は 83.8%から 77.4%へと低下したが、それ以降は 80%台半ばから後半で増減を繰り返して推移した。女性では、7 月から 8 月にかけて達成率は 77.5%から 71.6%へと低下したが、9 月から 11 月にかけては 76.3%、82.5%、82.3%へと増加傾向を示した。12 月においては 76.6%であった。どちらの基準歩数でもないその他に分類される参加者において、男性では、7 月から 8 月にかけて達成率は 61.4%から 44.4%へ、8 月から 9 月にかけても 61.4%から 55.8%へと増減を繰り返して推移した。11 月及び 12 月は 69.0%、71.4%と増加傾向を示した。女性においても同様の傾向を示したが、9 月の達成率が最も高く、58.2%であった。平成 30 年度からの参加者における基準歩数 3,000 歩において、男性では、7 月から 12 月にかけて達成率は増加しているが、参加人数が減少したことを考慮する必要がある。達成人数は 7 月が 28 人であったのに対し、8 月、9 月、10 月はそれぞれ 25 人、26 人、27 人であった。11 月及び 12 月は 7 月に比べ参加人数はわずかに少ないものの達成人数は 30 人に達した。女性では、7 月から 9 月にかけて達成率は 62.0%から 62.3%へと増加したが、達成人数は 39 人、38 人、38 人とほぼ横ばいであった。10 月以降の達成人数は 40 人、46 人、43 人とやや増加した。基準歩数 7,000 歩において、男性では、達成率は概ね 80%台で推移し、達成人数は 40 人から 45 人で推移した。女性では、達成率は 50%台半ばから 60%台半ばで推移し、達成人数は 22 人から 29 人と、比較的少ない値で推移した。どちらの基準歩数でもないその他に分類される参加者において、男性では、7 月から 8 月にかけて達成率は 50%台であったがそれ以降は 60%台半ばから 70%台前半まで増加し、達成人数においても 9 月からやや増加し、20 人前後で推移した。女性では、7 月から 10 月にかけて増減を繰り返して推移し、11 月が達成率 (63.8%)、達成人数 (51 人) とともに最も高い値であり、12 月は達成率 (57.5%)、達成人数 (46 人) とともにやや減少した。令和元年度からの参加者における基準歩数 3,000 歩において、男性では、達成率は全体的に 80%台から 90%ほどの間で増減を繰り返して推移したが、参加人数は 7 月 (9 人) から 12 月 (22 人) かけて増加し、達成人数においても増加傾向を示した。女性では、7 月から 9 月にかけて参加人数、達成人数ともにほぼ横ばいであったが、10 月以降は増加傾向を示した。基準歩数 7,000 歩においては、男女ともに参加人数が 1 人ずつで、達成率はいずれの月も 100%であった。どちらの基準歩数でもないその他に分類される参加者において、男性では、参加人数は 0 人であった。女性では、参加人数は 1 人であり、8 月及び 12 月を除いて目標歩数は達成された。

表 19 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 20 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 21 令和元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	74	68	63	73	86	86
		達成率	77.1%	74.7%	75.0%	78.5%	85.1%	86.0%
		参加人数	96	91	84	93	101	100
	女	達成人数	100	103	105	105	117	106
		達成率	62.5%	64.0%	71.4%	66.0%	71.3%	72.6%
		参加人数	160	161	147	159	164	146
	全体	達成人数	174	171	168	178	203	192
		達成率	68.0%	67.9%	72.7%	70.6%	76.6%	78.0%
		参加人数	256	252	231	252	265	246
7,000歩	男	達成人数	131	123	135	130	140	131
		達成率	82.9%	78.8%	85.4%	82.8%	89.2%	86.2%
		参加人数	158	156	158	157	157	152
	女	達成人数	89	81	86	91	95	87
		達成率	73.0%	66.4%	69.4%	74.0%	76.6%	73.1%
		参加人数	122	122	124	123	124	119
	全体	達成人数	220	204	221	221	235	218
		達成率	78.6%	73.4%	78.4%	78.9%	83.6%	80.4%
		参加人数	280	278	282	280	281	271
その他	男	達成人数	42	34	46	46	51	49
		達成率	59.2%	46.6%	63.9%	63.0%	70.8%	69.0%
		参加人数	71	73	72	73	72	71
	女	達成人数	89	71	90	80	95	89
		達成率	52.7%	43.0%	55.6%	47.6%	57.9%	55.3%
		参加人数	169	165	162	168	164	161
	全体	達成人数	131	105	136	126	146	138
		達成率	54.6%	44.1%	58.1%	52.3%	61.9%	59.5%
		参加人数	240	238	234	241	236	232

表 22 令和元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	38	35	28	34	38	37
		達成率	79.2%	72.9%	70.0%	75.6%	84.4%	84.1%
		参加人数	48	48	40	45	45	44
	女	達成人数	52	58	58	55	54	46
		達成率	65.0%	65.9%	76.3%	67.9%	70.1%	70.8%
		参加人数	80	88	76	81	77	65
	全体	達成人数	90	93	86	89	92	83
		達成率	70.3%	68.4%	74.1%	70.6%	75.4%	76.1%
		参加人数	128	136	116	126	122	109
7,000 歩	男	達成人数	88	82	92	88	94	86
		達成率	83.8%	77.4%	87.6%	84.6%	89.5%	85.1%
		参加人数	105	106	105	104	105	101
	女	達成人数	62	58	61	66	65	59
		達成率	77.5%	71.6%	76.3%	82.5%	82.3%	76.6%
		参加人数	80	81	80	80	79	77
	全体	達成人数	150	140	153	154	159	145
		達成率	81.1%	74.9%	82.7%	83.7%	86.4%	81.5%
		参加人数	185	187	185	184	184	178
その他	男	達成人数	27	20	27	24	29	30
		達成率	61.4%	44.4%	61.4%	55.8%	69.0%	71.4%
		参加人数	44	45	44	43	42	42
	女	達成人数	43	39	46	40	43	43
		達成率	51.2%	46.4%	58.2%	48.2%	51.8%	53.8%
		参加人数	84	84	79	83	83	80
	全体	達成人数	70	59	73	64	72	73
		達成率	54.7%	45.7%	59.3%	50.8%	57.6%	59.8%
		参加人数	128	129	123	126	125	122

表 23 令和元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
3000 歩	男	達成人数	28	25	26	27	30	30
		達成率	71.8%	75.8%	76.5%	81.8%	85.7%	88.2%
		参加人数	39	33	34	33	35	34
	女	達成人数	39	38	38	40	46	43
		達成率	56.5%	60.3%	62.3%	60.6%	68.7%	70.5%
		参加人数	69	63	61	66	67	61
	全体	達成人数	67	63	64	67	76	73
		達成率	62.0%	65.6%	67.4%	67.7%	74.5%	76.8%
		参加人数	108	96	95	99	102	95
7000 歩	男	達成人数	42	40	42	41	45	44
		達成率	80.8%	81.6%	80.8%	78.8%	88.2%	88.0%
		参加人数	52	49	52	52	51	50
	女	達成人数	26	22	24	24	29	27
		達成率	63.4%	55.0%	55.8%	57.1%	65.9%	65.9%
		参加人数	41	40	43	42	44	41
	全体	達成人数	68	62	66	65	74	71
		達成率	73.1%	69.7%	69.5%	69.1%	77.9%	78.0%
		参加人数	93	89	95	94	95	91
その他	男	達成人数	15	14	19	22	22	19
		達成率	55.6%	50.0%	67.9%	73.3%	73.3%	65.5%
		参加人数	27	28	28	30	30	29
	女	達成人数	45	32	43	39	51	46
		達成率	53.6%	40.0%	52.4%	46.4%	63.8%	57.5%
		参加人数	84	80	82	84	80	80
	全体	達成人数	60	46	62	61	73	65
		達成率	54.1%	42.6%	56.4%	53.5%	66.4%	59.6%
		参加人数	111	108	110	114	110	109

表 24 令和元年度基準歩数群別目標達成者人数（令和元年度からの参加者）

			7月	8月	9月	10月	11月	12月
3,000歩	男	達成人数	8	8	9	12	18	19
		達成率	88.9%	80.0%	90.0%	80.0%	85.7%	86.4%
		参加人数	9	10	10	15	21	22
	女	達成人数	9	7	9	10	17	17
		達成率	81.8%	70.0%	90.0%	83.3%	85.0%	85.0%
		参加人数	11	10	10	12	20	20
	全体	達成人数	17	15	18	22	35	36
		達成率	85.0%	75.0%	90.0%	81.5%	85.4%	85.7%
		参加人数	20	20	20	27	41	42
7,000歩	男	達成人数	1	1	1	1	1	1
		達成率	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
		参加人数	1	1	1	1	1	1
	女	達成人数	1	1	1	1	1	1
		達成率	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
		参加人数	1	1	1	1	1	1
	全体	達成人数	2	2	2	2	2	2
		達成率	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
		参加人数	2	2	2	2	2	2
その他	男	達成人数	0	0	0	0	0	0
		達成率	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
		参加人数	0	0	0	0	0	0
	女	達成人数	1	0	1	1	1	0
		達成率	100.0%	0.0%	100.0%	100.0%	100.0%	0.0%
		参加人数	1	1	1	1	1	1
	全体	達成人数	1	0	1	1	1	0
		達成率	100.0%	0.0%	100.0%	100.0%	100.0%	0.0%
		参加人数	1	1	1	1	1	1

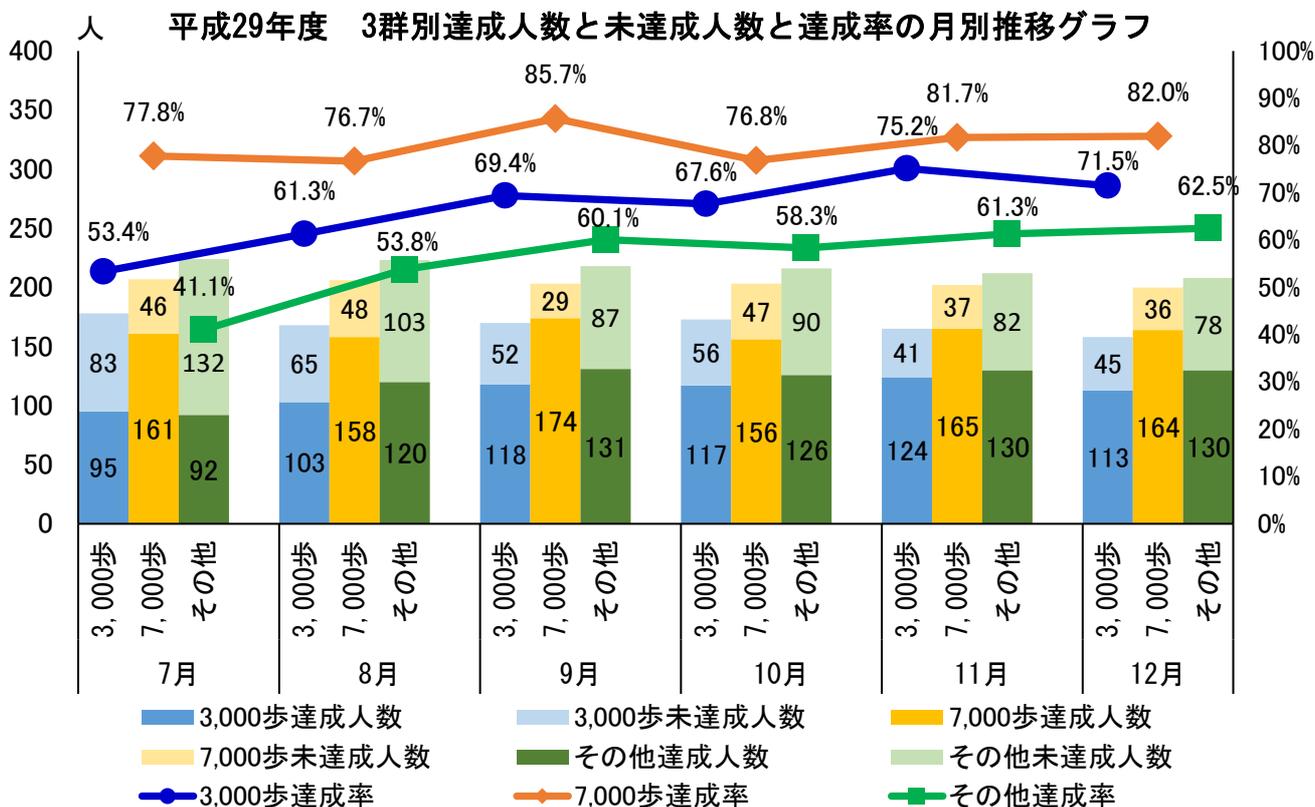


図 14 平成 29 年度 3 群別達成人数及び未達成人数、並びに達成率の月別推移

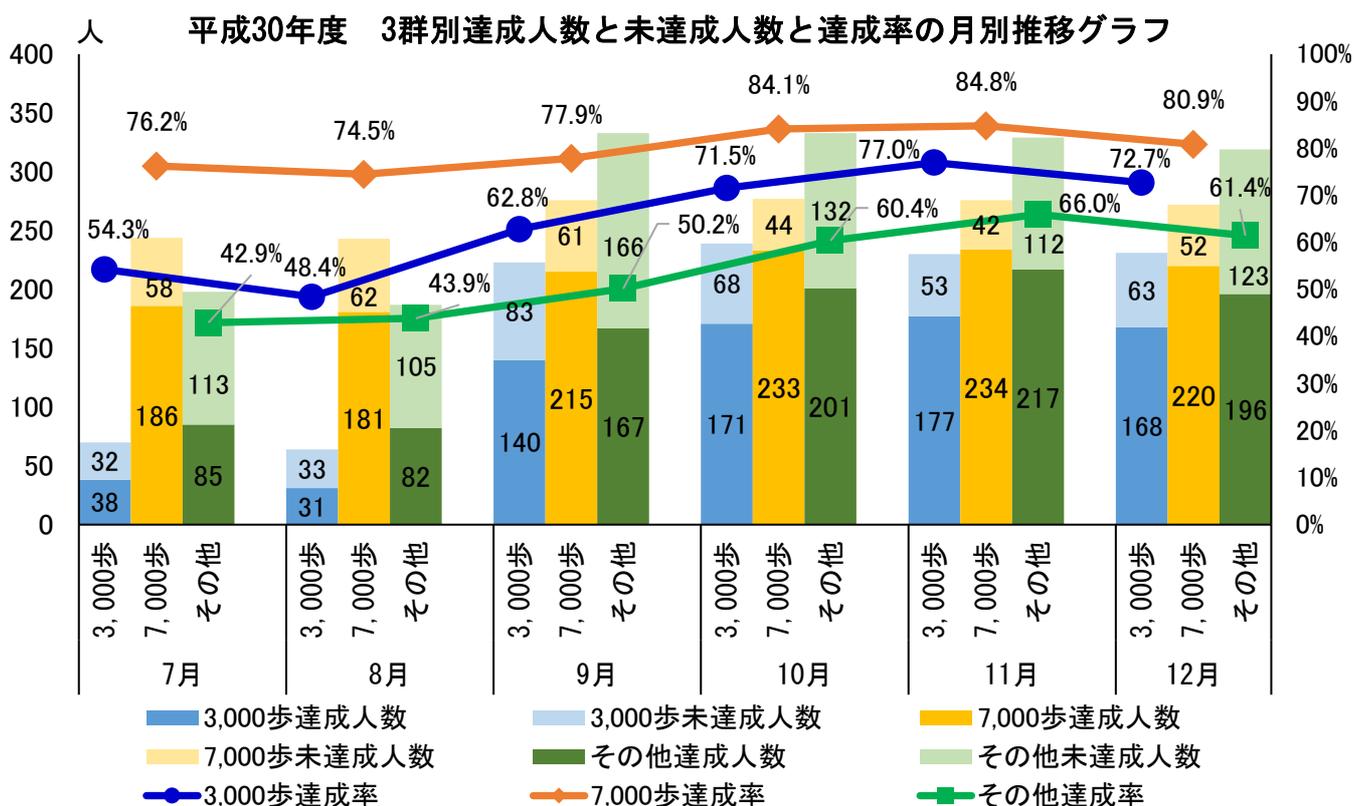


図 15 平成 30 年度 3 群別達成人数及び未達成人数、並びに達成率の月別推移（全体）

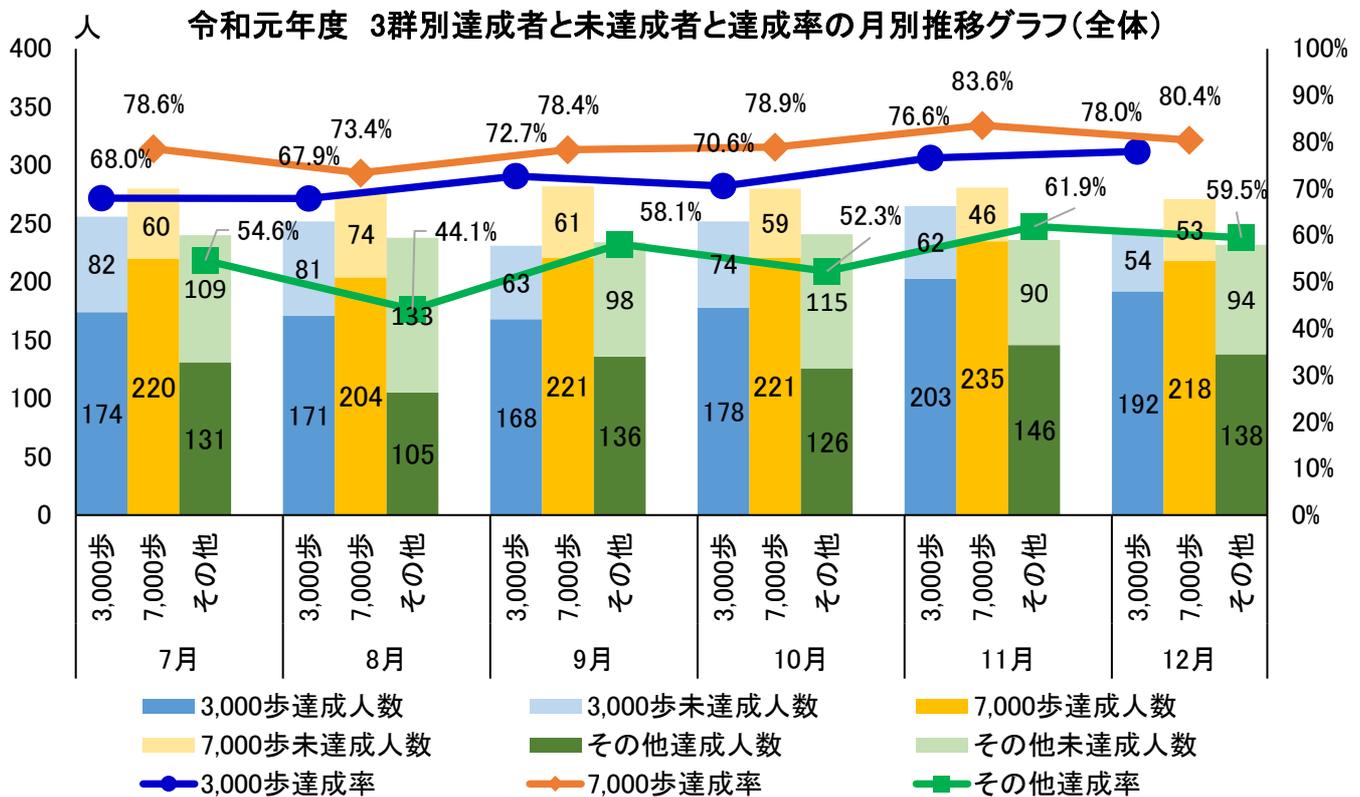


図 16 令和元年度 3 群別達成人数及び未達成人数、並びに達成率の月別推移（全体）

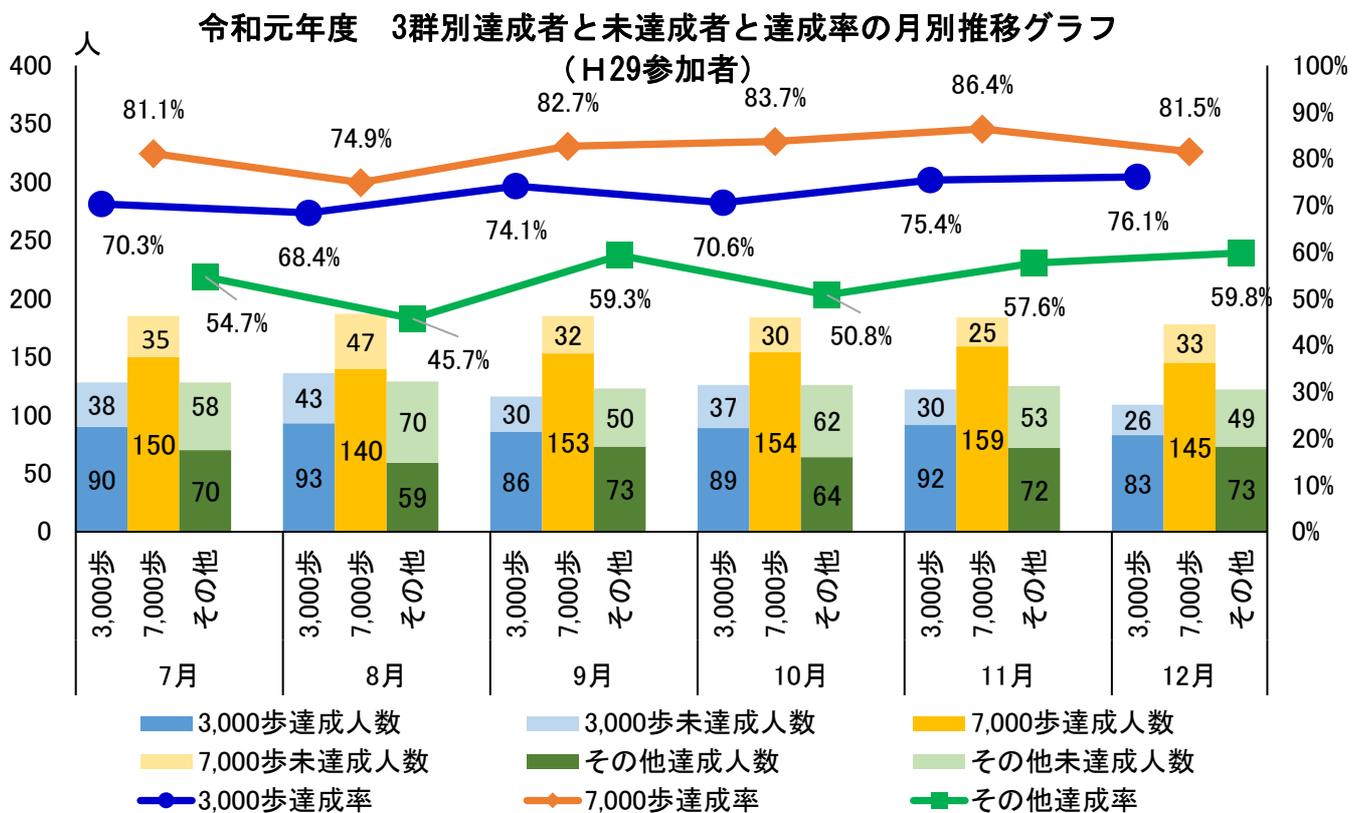


図 17 令和元年度 3 群別達成人数及び未達成人数、並びに達成率の月別推移 (平成 29 年度からの参加者)

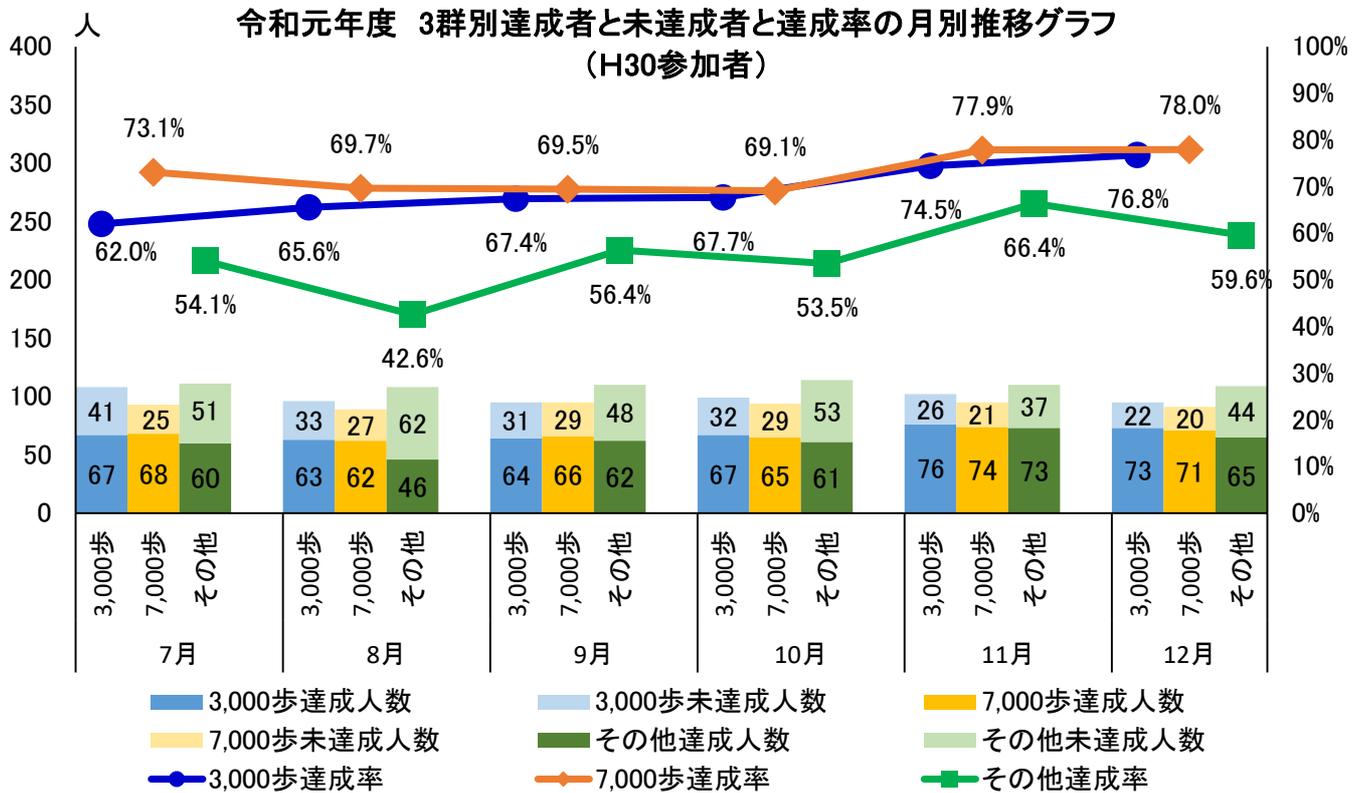


図 18 令和元年度 3 群別達成者及び未達成者、並びに達成率の月別推移
(平成 30 年度からの参加者)

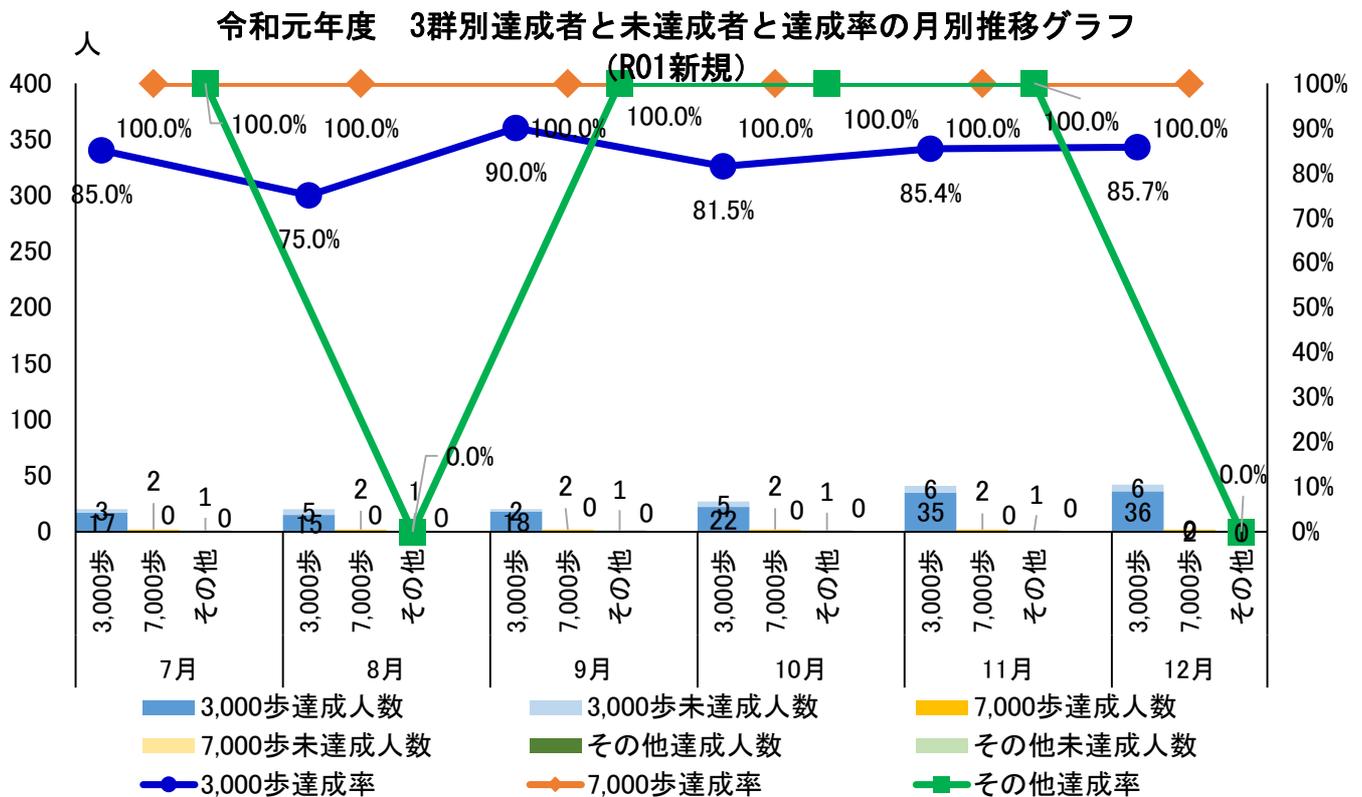


図 19 令和元年度 3 群別達成者及び未達成者、並びに達成率の月別推移
(令和元年度からの参加者)

(5) 歩数分析結果の考察

歩数に関して、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 年度から令和元年度にかけて男性では多くの月で 10,000 歩を超えた。女性においても多くの月で 7,000 歩を超えた。参加年度別にみると、平成 29 年度及び平成 30 年度からの参加者は、男性で多くの月で 10,000 歩を超えており、厚生労働省が示す目標歩数を十分に達成した。令和元年度からの参加者は、男性で概ね 8,000 歩台で推移し、厚生労働省が示す成人男性の目標歩数 (9,200 歩) にはわずかに足りなかったが、70 歳以上の高齢者における男性の目標歩数 (6,700 歩) は十分に達しており、男性全体としてみると良い結果であったと考えられる。女性については、平成 29 年度からの参加者の平均歩数が最も多く、8,000 歩前後で推移したが、平成 30 年度及び令和元年度からの参加者においても、7,000 歩前後で推移した。成人女性の目標歩数 (8,300 歩) にはいずれも及ばなかったが、70 歳以上の女性における目標歩数 (5,900 歩) については大きく上回った。この点からもウォーキングを促したことが一定の成果として現れたと考えられる。

年代別にみると、男性では、50 歳代以上は平成 29 年度から令和元年度まで高い値を維持した。20 歳代においても平成 30 年度までは高い値を維持した。女性の平均歩数において、70 歳代は厚生労働省が示す目標歩数 (5,900 歩) を平成 29 年度から令和元年度まで超えて維持したが、その他の年代は概ね達成できなかった。しかしながら、参加人数としては女性の方が多い。これらのことから、女性の方が健康への意識が高いと推察されるが、それが行動として実行されていない可能性が考えられる。もう一点としては、体力レベルが低いことも考えられる。したがって、女性への行動変容につなげる施策を検討することも必要であろう。例えば、ウォーキングは誰でも取り組みやすいという利点はあるが、単調で飽きがきやすいという欠点もあるため、筋力トレーニングや、レクリエーションを通した身体活動を生むなど、多様な方法で体力にアプローチし、自己効力感を高め、行動変容につなげるのが重要になると考えられる。

次に、3,000 歩、7,000 歩、その他の基準歩数における達成率は、平成 29 年度から令和元年度にかけて概ね増加傾向にあった。このことと、先述したことを踏まえると、目標歩数を段階的に示し、達成 (成功) 体験を重ねていかなることができると、より行動変容につなげやすくなると考えられる。

2. 体組成分析結果

令和元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 月と令和元年 12 月に実施した身体測定結果が揃っていた 138 名 (腹囲は 132 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 月と平成 30 年 12 月と令和元年 12 月に実施した身体測定結果が揃っていた 130 名 (腹囲は 118 名) の平均値及び標準偏差 (※1) を示し、2 群間の平均値の平均値の差の有無については t 検定 (※2)、3 群間の平均値の差の有無については反復測定による一元配置分散分析 (※3) を用いた。3 群間の平均値の差の検定において、有意差が認められたものについては多重比較検定 (※4) を行った。

(※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、それとも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

(※3)反復測定による一元配置分散分析

経時的データにおける各時点での「平均値の差」が、偶然であるのか否かを判断する統計的検定方法

(※4)多重比較検定

分散分析により有意差が認められた場合、どの群間に差があるのかを検出するための統計的検定方法の総称

なお、令和元年度からの参加者及び令和元年7月の測定結果については人数が少なかったため、今回の分析対象からは除外とした。

(1)体重

表25から表27は、各年度における参加者全体の体重の平均値及び標準偏差を示したものである。図20から図22は、グラフによりそれらの有意差の有無を示したものである。平成29年度事業実施前後における体重は、全体（実施前：58.7kg、実施後：57.6kg）、男性（実施前：65.8kg、実施後：64.6kg）、女性（実施前：54.1kg、実施後：53.1kg）のすべての群において有意に減少した（ $p < 0.001$ ）。平成30年度事業実施前後における体重は、全体（実施前：56.3kg、実施後：55.9kg）、男性（実施前：63.2kg、実施後：62.8kg）、女性（実施前：51.8kg、実施後：51.5kg）のすべての群において有意に減少した（全体： $p < 0.01$ 、男性及び女性： $p < 0.05$ ）。令和元年度事業実施前後における体重は、全体（実施前：55.6kg、実施後：55.5kg）、男性（実施前：62.4kg、実施後：62.2kg）、女性（実施前：51.3kg、実施後：51.1kg）のすべての群において有意な差は認められなかった。

表28及び表29は、参加年度別の体重における平均値及び標準偏差の推移を示したものである。図23及び図24は、グラフによりそれらの有意差の有無を示したものである。平成29年度参加者における体重は、全体でみると平成29年12月（56.2kg）から平成30年12月（55.7kg）にかけて有意に減少した（ $p < 0.05$ ）。一方、男性（平成29年12月：63.3kg、平成30年12月：62.7kg、令和元年12月：62.7kg）及び女性（平成29年12月：51.0kg、平成30年12月：50.6kg、令和元年12月：50.8kg）において有意な差は認められなかった。平成30年度参加者における体重は、全体でみると平成30年7月（56.1kg）から平成30年12月（55.6kg）にかけて有意に減少した（ $p < 0.05$ ）。また、平成30年7月（56.1kg）と令和元年12月（55.2kg）との間においても有意な差が認められた（ $p < 0.001$ ）。一方、男性（平成30年7月：62.4kg、平成30年12月：62.0kg、令和元年12月：61.6kg）においては有意な差は認められなかった。女性においては、平成30年7月（52.5kg）から平成30年12月（52.0kg）にかけて有意に減少した（ $p < 0.05$ ）。また、平成30年7月（52.5kg）と令和元年12月（51.5kg）との間においても有意な差が認められた（ $p < 0.001$ ）。

表 25 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（全体）

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 26 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 27 令和元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
H30 年 12 月 (平均)	55.6	62.4	51.3
標準偏差	9.16	8.16	6.85
R1 年 12 月 (平均)	55.5	62.2	51.1
標準偏差	9.28	8.39	6.93
人数	268	105	163

表 28 平成 29 年度からの参加者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
H29 年 12 月 (平均)	56.2	63.3	51.0
標準偏差	8.97	7.55	5.78
H30 年 12 月 (平均)	55.7	62.7	50.6
標準偏差	8.88	7.49	5.80
R1 年 12 月 (平均)	55.8	62.7	50.8
標準偏差	9.02	7.72	6.06
人数	138	58	80

表 29 平成 30 年度からの参加者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
H30 年 7 月 (平均)	56.1	62.4	52.5
標準偏差	9.78	9.06	8.24
H30 年 12 月 (平均)	55.6	62.0	52.0
標準偏差	9.45	8.90	7.67
R 1 年 12 月 (平均)	55.2	61.6	51.5
標準偏差	9.55	9.12	7.66
人数	130	47	83

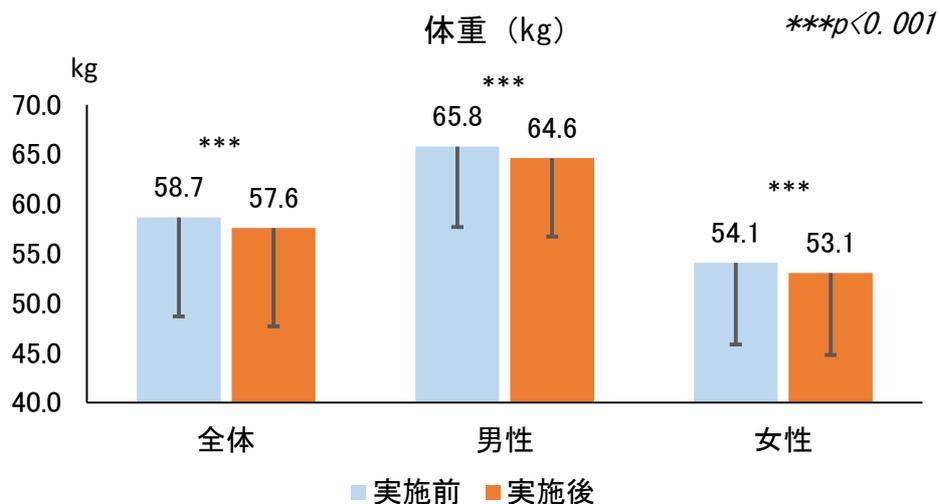


図 20 平成 29 年度事業実施前後における体重の平均値及び有意差 (全体)

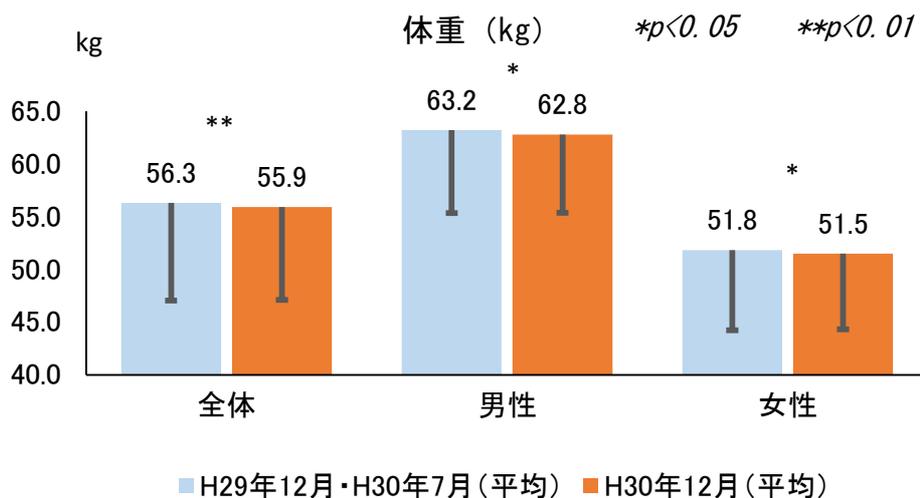


図 21 平成 30 年度参加者における体重の平均値及び有意差 (全体)

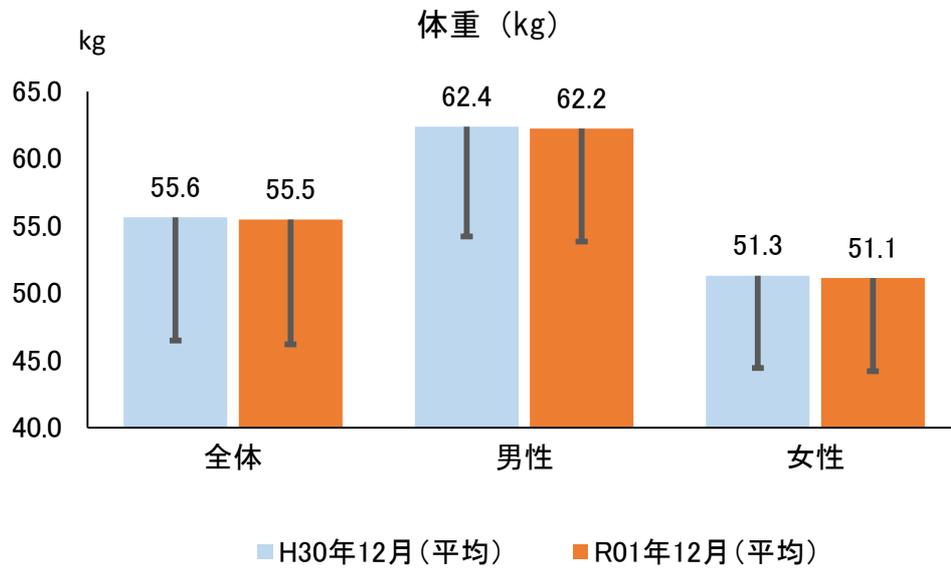


図 22 令和元年度参加者における体重の平均値及び有意差 (全体)

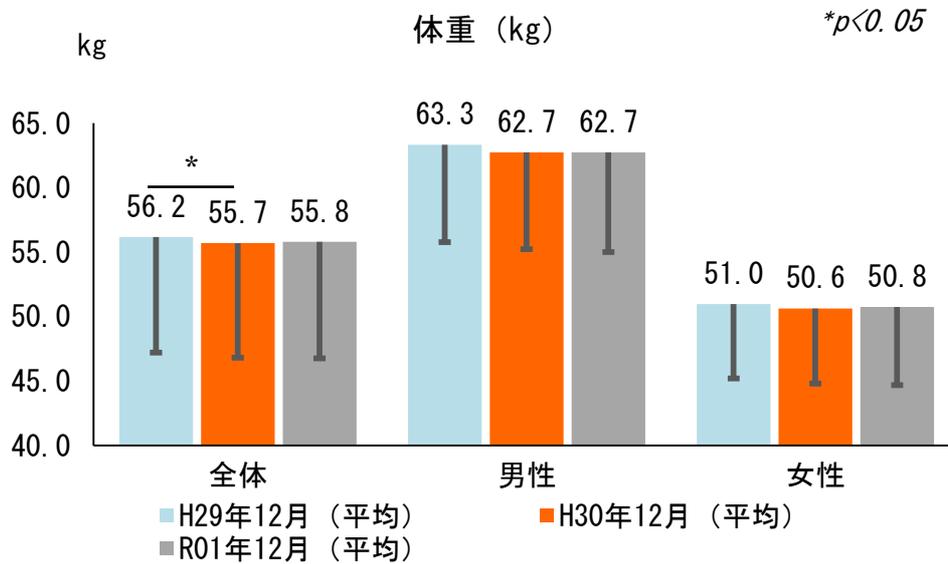


図 23 平成 29 年度からの参加者における体重の平均値及び有意差

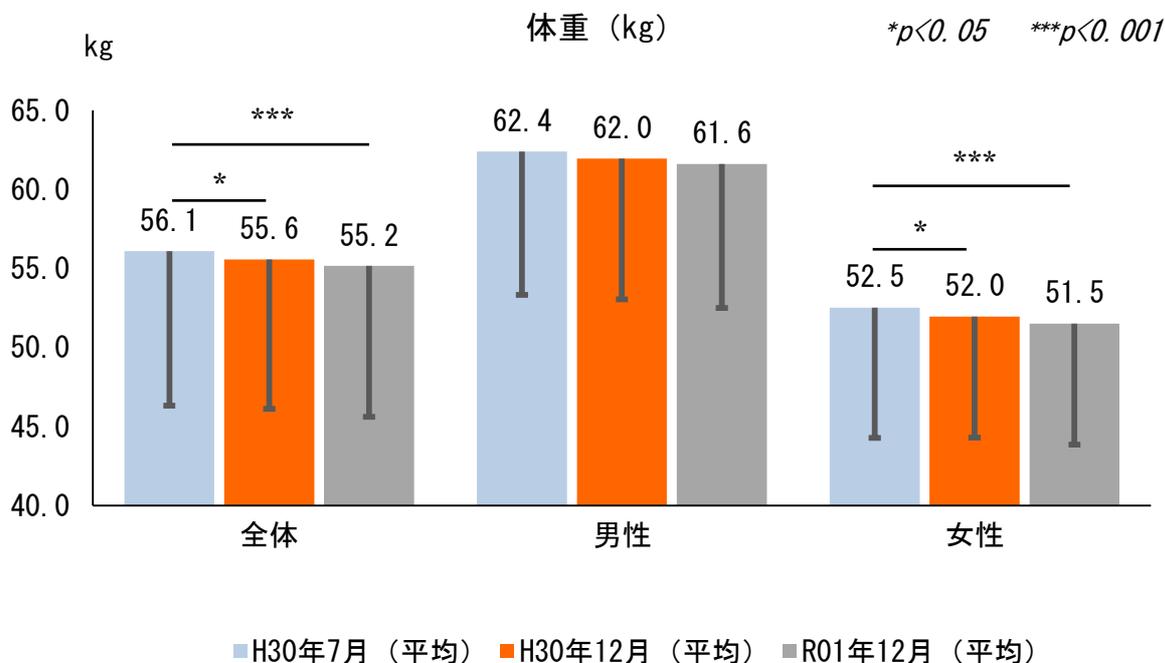


図 24 平成 30 年度からの参加者における体重の平均値及び有意差

(2) 腹囲

表 30 から表 32 は、各年度における参加者全体の腹囲の平均値及び標準偏差を示したものである。図 25 から図 27 は、グラフによりそれらの有意差の有無を示したものである。平成 29 年度事業実施前後における腹囲は、全体（実施前：83.7cm、実施後：82.1cm）、男性（実施前：86.2cm、実施後：84.4cm）、女性（実施前：82.1cm、実施後：80.7cm）のすべての群において有意に減少した ($p < 0.001$)。平成 30 年度事業実施前後における腹囲は、全体（実施前：82.0cm、実施後：82.1cm）、男性（実施前：85.0cm、実施後：84.6cm）、女性（実施前：80.1cm、実施後：80.5cm）のすべての群において有意な差は認められなかった。令和元年度事業実施前後における腹囲は、全体（実施前：82.0cm、実施後：81.9cm）、男性（実施前：84.6cm、実施後：84.3cm）、女性（実施前：80.3cm、実施後：80.3cm）のすべての群において有意な差は認められなかった。

表 33 及び表 34 は、参加年度別の腹囲における平均値及び標準偏差の推移を示したものである。図 28 及び図 29 は、グラフによりそれらの有意差の有無を示したものである。平成 29 年度参加者における腹囲は、全体（平成 29 年 12 月：81.3cm、平成 30 年 12 月：82.0cm、令和元年 12 月：81.9cm）、男性（平成 29 年 12 月：84.3cm、平成 30 年 12 月：85.2cm、令和元年 12 月：84.5cm）、女性（平成 29 年 12 月：79.1cm、平成 30 年 12 月：79.8cm、令和元年 12 月：80.1cm）において有意な差は認められなかった。平成 30 年度参加者における腹囲は、全体（平成 30 年 7 月：82.4cm、平成 30 年 12 月：81.9cm、令和元年 12 月：81.9cm）では有意な差は認められなかった。男性では、平成 30 年 7 月（86.3cm）から平成 30 年 12 月（83.8cm）にかけて有意に減少した ($p < 0.001$)。また、平成 30 年 7 月（86.3cm）と令和元年 12 月（84.2cm）との間においても有意な差が認められた ($p < 0.01$)。女性においては、平成 30 年 7 月（80.2cm）、平成 30 年 12 月（80.8cm）、令和元年 12 月（80.6cm）のいずれの間にも有意な差は認められなかった。

表 30 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（全体）

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 31 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 32 令和元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
H30 年 12 月（平均）	82.0	84.6	80.3
標準偏差	7.61	6.82	7.61
R1 年 12 月（平均）	81.9	84.3	80.3
標準偏差	7.61	7.14	7.48
人数	250	99	151

表 33 平成 29 年度からの参加者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
H29 年 12 月（平均）	81.3	84.3	79.1
標準偏差	7.59	6.88	7.33
H30 年 12 月（平均）	82.0	85.2	79.8
標準偏差	7.13	5.93	7.05
R1 年 12 月（平均）	81.9	84.5	80.1
標準偏差	7.15	6.44	7.05
人数	132	55	77

表 34 平成 30 年度からの参加者における腹囲の平均値及び標準偏差

体重 (kg)	全体	男性	女性
H30 年 7 月 (平均)	82.4	86.3	80.2
標準偏差	8.64	7.94	8.24
H30 年 12 月 (平均)	81.9	83.8	80.8
標準偏差	8.10	7.72	8.12
R 1 年 12 月 (平均)	81.9	84.2	80.6
標準偏差	8.09	7.92	7.89
人数	118	44	74

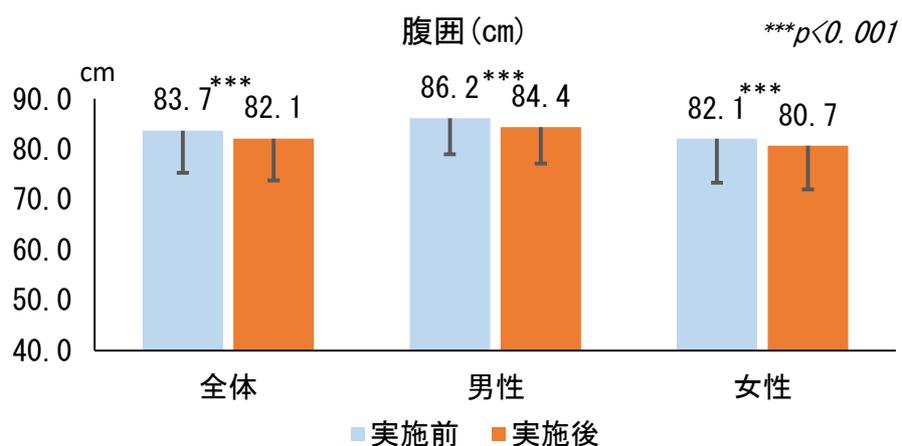


図 25 平成 29 年度事業実施前後における腹囲の平均値及び有意差 (全体)

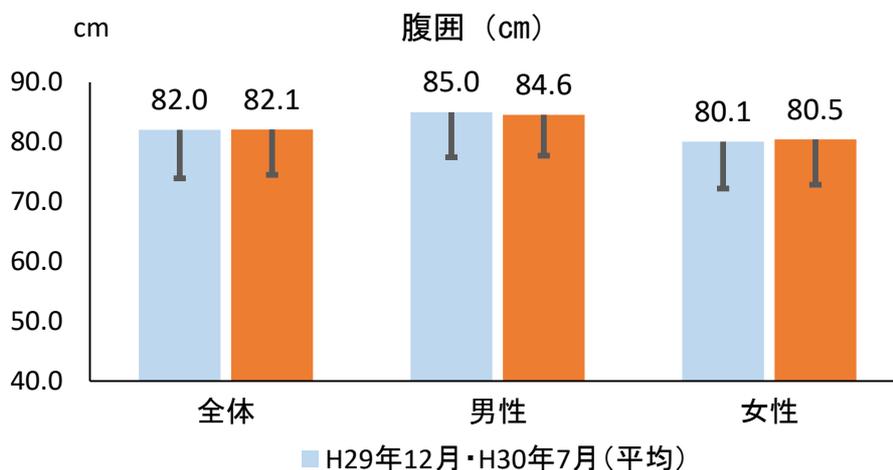


図 26 平成 30 年度参加者における腹囲の平均値及び有意差 (全体)

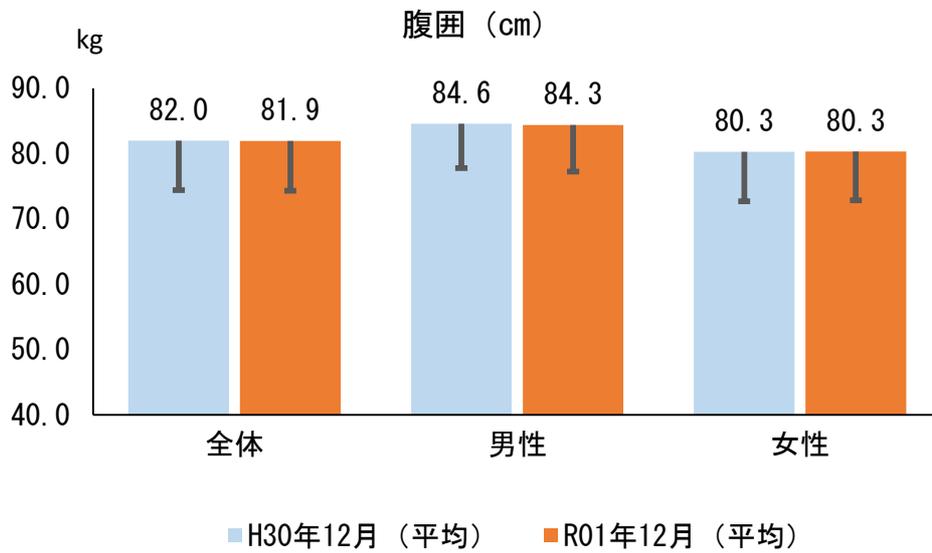


図 27 令和元年度参加者における腹囲の平均値及び有意差 (全体)

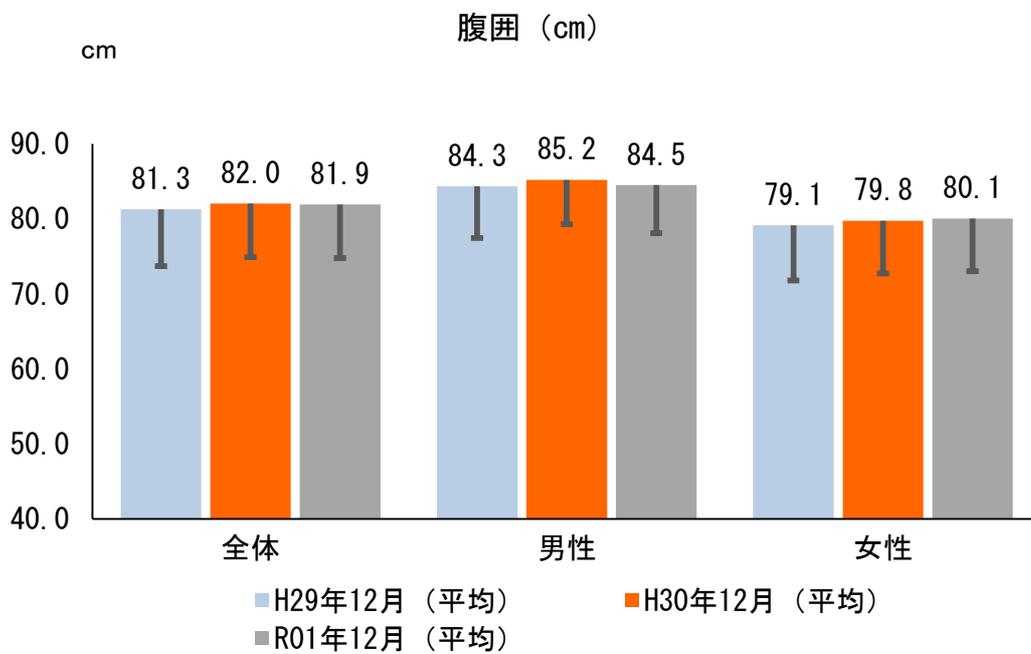


図 28 平成 29 年度からの参加者における腹囲の平均値及び有意差

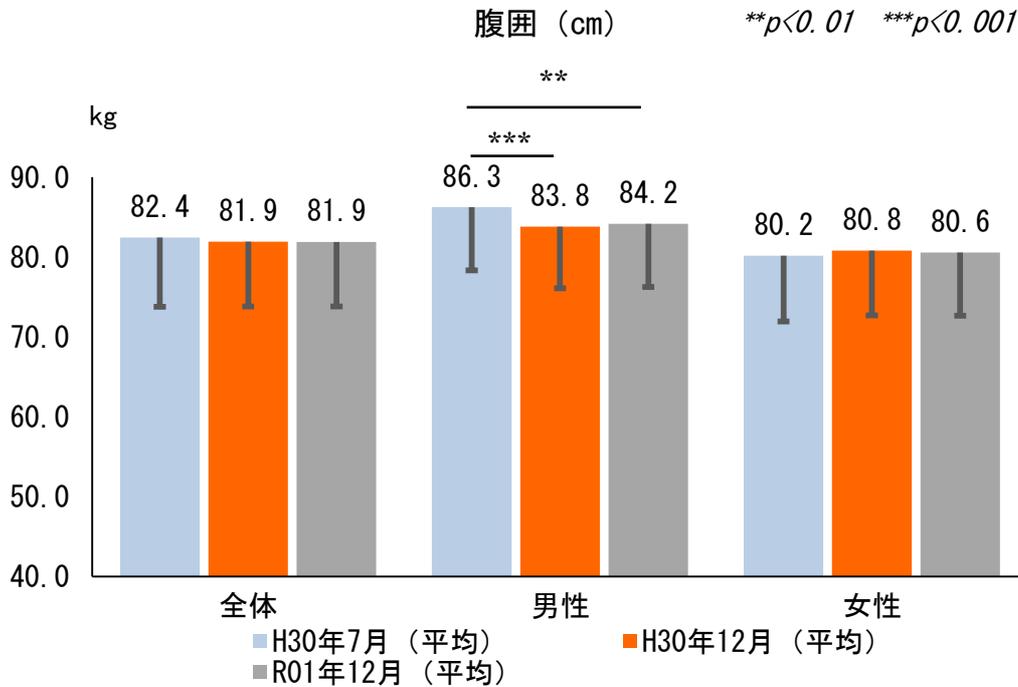


図 29 平成 30 年度からの参加者における腹囲の平均値及び有意差

(3) BMI

表 35 から表 37 は、各年度における参加者全体の BMI の平均値及び標準偏差を示したものである。図 30 から図 32 は、グラフによりそれらの有意差の有無を示したものである。平成 29 年度事業実施前後における BMI は、全体（実施前：23.0、実施後：22.6）、男性（実施前：23.7、実施後：23.2）、女性（実施前：22.6、実施後：22.2）のすべての群において有意に減少した ($p < 0.001$)。平成 30 年度事業実施前後における BMI は、全体（実施前：22.3、実施後：22.1）及び女性（実施前：21.8、実施後：21.7）は、それぞれ有意に減少した ($p < 0.05$)。一方、男性（実施前：22.9、実施後：22.8）において有意な差は認められなかった。令和元年度事業実施前後における BMI は、全体（実施前：22.1、実施後：22.0）、男性（実施前：22.8、実施後：22.7）、女性（実施前：21.6、実施後：21.6）のすべての群において有意な差は認められなかった。

表 38 及び表 39 は、参加年度別の BMI における平均値及び標準偏差の推移を示したものである。図 33 及び図 34 は、グラフによりそれらの有意差の有無を示したものである。平成 29 年度参加者における BMI は、全体では、平成 29 年 12 月 (22.3) から平成 30 年 12 月 (22.1) において有意に減少した ($p < 0.05$)。一方、男性（平成 29 年 12 月：23.2、平成 30 年 12 月：23.0、令和元年 12 月：22.9）及び女性（平成 29 年 12 月：21.7、平成 30 年 12 月：21.5、令和元年 12 月：21.6）において有意な差は認められなかった。平成 30 年度参加者における BMI は、全体では、平成 30 年 7 月 (22.2) と令和元年 12 月 (21.9) との間に有意な差が認められた ($p < 0.001$)。一方、男性（平成 30 年 7 月：22.7、平成 30 年 12 月：22.6、令和元年 12 月：22.4）においては有意な差は認められなかった。女性においては、平成 30 年 7 月 (22.0) と令和元年 12 月 (21.6) の間に有意な差が認められた ($p < 0.001$)。

表 35 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（全体）

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

表 36 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 37 令和元年度における BMI の平均値及び標準偏差（全体）

BMI	全体	男性	女性
H30 年 12 月（平均）	22.1	22.8	21.6
標準偏差	2.53	2.38	2.51
R1 年 12 月（平均）	22.0	22.7	21.6
標準偏差	2.59	2.53	2.53
人数	268	105	163

表 38 平成 29 年度からの参加者における BMI の平均値及び標準偏差

BMI	全体	男性	女性
H29 年 12 月（平均）	22.3	23.2	21.7
標準偏差	2.35	2.21	2.26
H30 年 12 月（平均）	22.1	23.0	21.5
標準偏差	2.36	2.15	2.30
R1 年 12 月（平均）	22.1	22.9	21.6
標準偏差	2.44	2.36	2.34
人数	138	58	80

表 39 平成 30 年度からの参加者における BMI の平均値及び標準偏差

BMI	全体	男性	女性
H30 年 7 月 (平均)	22.2	22.7	22.0
標準偏差	2.91	2.67	3.00
H30 年 12 月 (平均)	22.1	22.6	21.8
標準偏差	2.69	2.61	2.69
R1 年 12 月 (平均)	21.9	22.4	21.6
標準偏差	2.73	2.70	2.71
人数	130	47	83

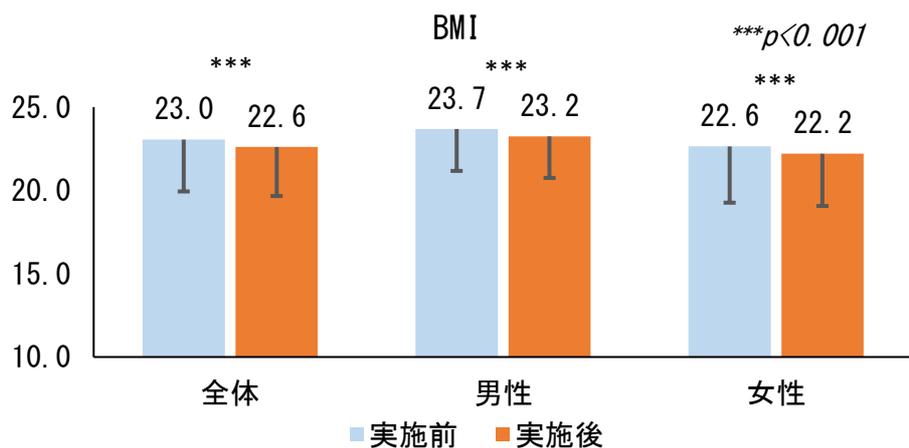


図 30 平成 29 年度の事業実施前後における BMI の平均値及び有意差 (全体)

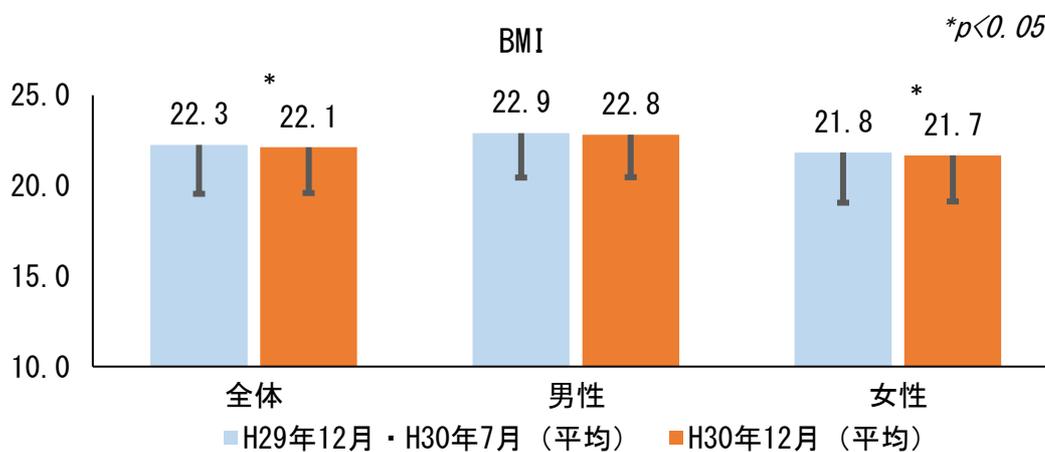


図 31 平成 30 年度の事業実施前後における BMI の平均値及び有意差 (全体)

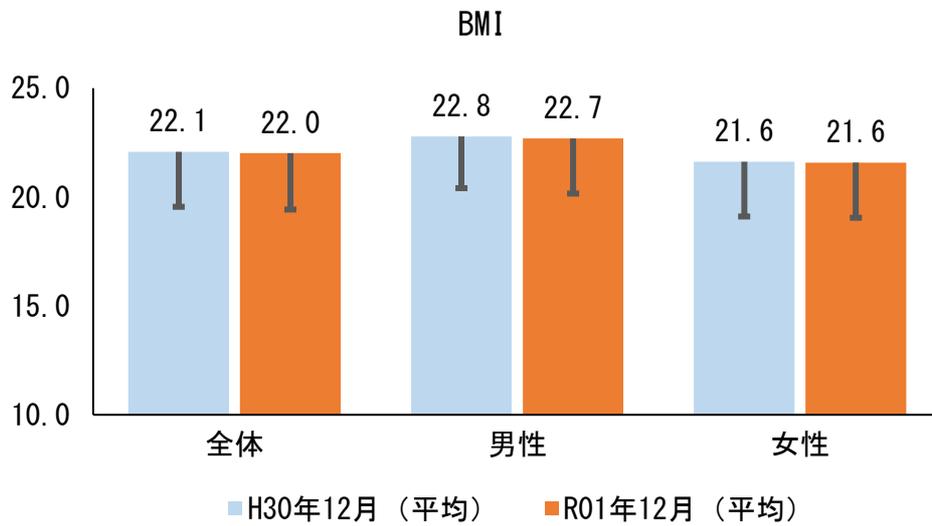


図 32 令和元年度の事業実施前後におけるBMIの平均値及び有意差（全体）

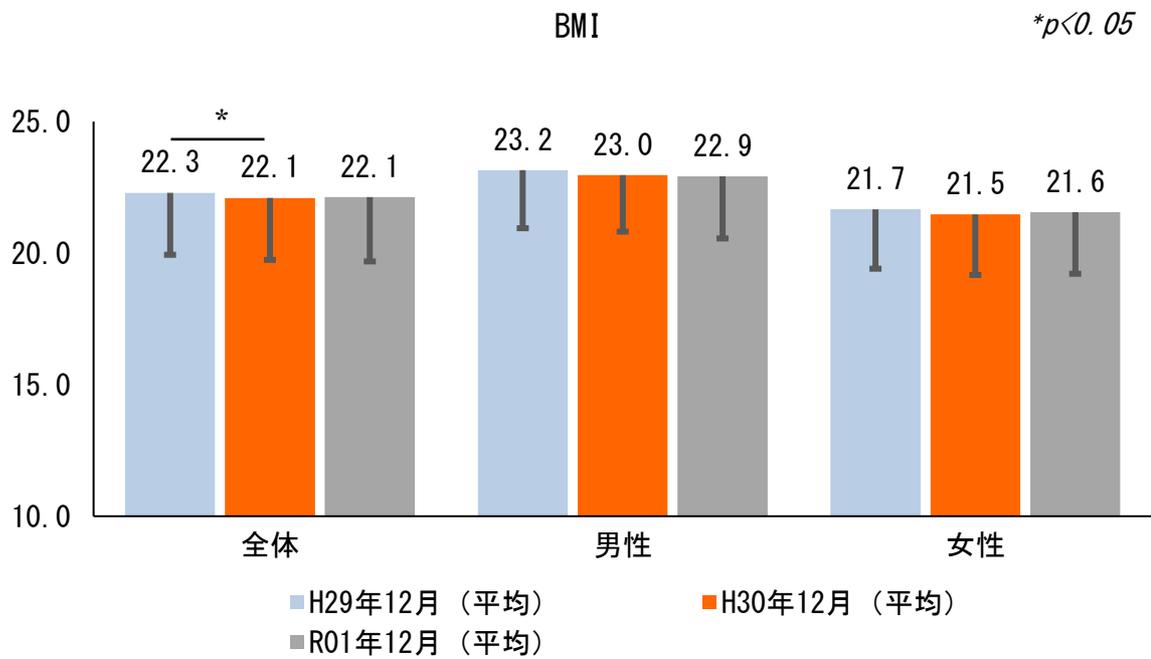


図 33 平成 29 年度からの参加者におけるBMIの平均値及び有意差

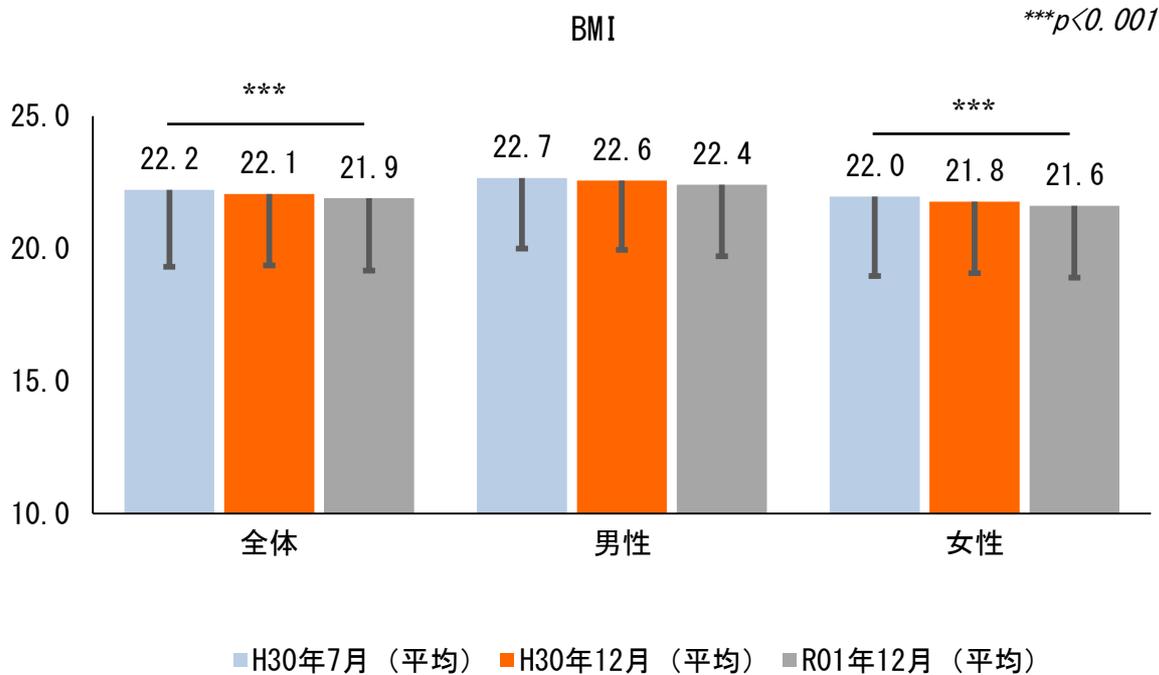


図 34 平成 30 年度からの参加者における BMI の平均値及び有意差

(4) 身体・体組成分析結果の考察

平成 29 年度からの参加者における体重及び BMI は、全体で見ると平成 29 年 12 月から平成 30 年 12 月にかけて有意に減少したが、その他の群間及び男性、女性それぞれで見ると有意な減少は認められなかった。また、腹囲においても全体、男性、女性すべての群においては有意な減少は認められなかった。平成 29 年度からの参加者においては、体重や BMI の有意な減少ははじめだけであったが、BMI からみると、概ね適正体重で推移していることから、有意な変化がなかったことは問題があるわけではないと考えられる。平成 30 年度からの参加者における体重は、全体及び女性において平成 30 年 7 月と平成 30 年 12 月、平成 30 年 7 月と令和元年 12 月のそれぞれに有意な減少が認められた。腹囲においては、男性が平成 30 年 7 月と平成 30 年 12 月、平成 30 年 7 月と令和元年 12 月のそれぞれに有意な減少が認められた。また、BMI においては、体重の有意な減少に伴って、全体及び女性において平成 30 年 7 月と令和元年 12 月との間に有意な減少が認められた。男性、女性ともに BMI は適正な範囲内であり、変化の有無に関わらず、この点に関しては平成 29 年度からの参加者同様に、問題はないと考えられる。また、男性における腹囲の有意な減少は、メタボリックシンドロームの基準の一つとされている 85cm 以上（平成 30 年 7 月：86.3cm）から、下回ったことは良い結果であったと言えるだろう。

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40から表42は、各年度における参加者全体の基準歩数別体重の平均値及び標準偏差を示したものである。図35から図37は、グラフによりそれらの有意差の有無を示したものである。平成29年度の事業実施前後における基準歩数別体重において、基準歩数3,000歩では、達成者は実施前（57.5kg）から実施後（56.4kg）にかけて有意に減少した（ $p<0.001$ ）。一方、未達成者（実施前：56.8kg、実施後：56.3kg）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、達成者は実施前（60.5kg）から実施後（58.9kg）にかけて有意に減少した（ $p<0.001$ ）。一方、未達成者（実施前：57.5kg、実施後：57.9kg）は有意な差は認められなかった。いずれの基準歩数にも分類されないその他の参加者では、達成者は実施前（57.7kg）から実施後（56.8kg）にかけて有意に減少した（ $p<0.001$ ）。また、未達成者においても実施前（58.9kg）から実施後（57.9kg）にかけて有意に減少した（ $p<0.01$ ）。平成30年度の事業実施前後における基準歩数別体重において、基準歩数3,000歩では、達成者は実施前（58.4kg）から実施後（57.8kg）にかけて有意に減少した（ $p<0.01$ ）。一方、未達成者（実施前：52.6kg、実施後：53.6kg）は有意な差は認められなかった。基準歩数7,000歩においては、達成者（実施前：56.6kg、実施後：56.3kg）は有意な差は認められなかった。未達成者（実施前：57.8kg、実施後：56.8kg）と有意に減少した。いずれの基準歩数にも分類されないその他の参加者では、達成者は実施前（56.2kg）から実施後（55.9kg）にかけて有意に減少した（ $p<0.001$ ）。一方、未達成者（実施前：53.1kg、実施後：52.9kg）においては有意な差は認められなかった。令和元年度の事業実施前後における基準歩数別体重において、基準歩数3,000歩では、達成者（実施前：55.5kg、実施後：55.6kg）、未達成者（実施前：55.1kg、実施後：54.9kg）ともに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（実施前：56.5kg、実施後：56.2kg）、未達成者（実施前：56.2kg、実施後：56.5kg）ともに有意な差は認められなかった。また、いずれの基準歩数にも分類されないその他の参加者においても、達成者（実施前：55.4kg、実施後：55.0kg）、未達成者（実施前：53.3kg、実施後：53.4kg）ともに有意な差は認められなかった。

表43及び表44は、参加年度別の基準歩数別体重の平均値及び標準偏差を示したものである。図38及び図39は、グラフによりそれらの有意差の有無を示したものである。平成29年度からの参加者における基準歩数別体重において、基準歩数3,000歩では、達成者は平成29年12月（55.1kg）と令和元年12月（54.1kg）の間に有意な差が認められた（ $p<0.05$ ）。一方、未達成者（平成29年12月：55.9kg、平成30年12月：55.4kg、令和元年12月：55.5kg）は有意な差は認められなかった。基準歩数7,000歩においては、達成者（平成29年12月：57.1kg、平成30年12月：56.5kg、令和元年12月：56.7kg）、未達成者（平成29年12月：54.4kg、平成30年12月：54.2kg、令和元年12月：55.3kg）ともに有意な差は認められなかった。いずれの基準歩数にも分類されないその他の参加者においても、達成者（平成29年12月：56.7kg、平成30年12月：56.5kg、令和元年12月：56.2kg）、未達成者（平成29年12月：54.0kg、平成30年12月：53.7kg、令和元年12月：54.0kg）ともに有意な差は認められなかった。平成30年度からの参加者における基準歩数別体重において、基準歩数3,000歩では、達成者（平成30年7月：56.5kg、平成30年12月：56.4kg、令和元年12月：56.6kg）、未達成者（平成30年7月：55.6kg、平成30年12

月：54.8kg、令和元年12月：54.3kg）ともに有意な差は認められなかった。基準歩数7,000歩において、達成者は平成30年7月（56.9kg）と令和元年12月（55.4kg）との間に有意な差が認められた（ $p < 0.01$ ）。未達成者は、平成30年7月（59.8kg）と平成30年12月（57.9kg）、平成30年7月（59.8kg）と令和元年12月（57.5kg）との間にそれぞれ有意な差が認められた（ $p < 0.05$ 、 $p < 0.01$ ）。いずれの基準歩数にも分類されないその他の参加者において、達成者は平成30年7月（54.6kg）と令和元年12月（53.9kg）との間に有意な差が認められた（ $p < 0.01$ ）。一方、未達成者（平成30年7月：53.8kg、平成30年12月：53.0kg、令和元年12月：53.0kg）においては有意な差は認められなかった。

表 40 平成 29 年度の事業実施前後における基準歩数別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
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 41 平成 30 年度参加者における基準歩数別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 42 令和元年度参加者における基準歩数別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
H30 年 12 月 (平均)	55.5	55.1	56.5	56.2	55.4	53.3
標準偏差	10.44	6.90	8.99	9.70	8.27	8.78
R1 年 12 月 (平均)	55.6	54.9	56.2	56.5	55.0	53.4
標準偏差	10.48	6.96	9.39	9.15	8.38	8.67
人数	53	11	102	18	55	29

表 43 平成 29 年度からの参加者における基準歩数別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
H29 年 12 月 (平均)	55.1	55.9	57.1	54.4	56.7	54.0
標準偏差	9.93	9.33	9.54	5.58	7.62	7.55
H30 年 12 月 (平均)	54.1	55.5	56.7	55.3	56.2	54.0
標準偏差	9.88	8.76	9.28	6.08	7.91	7.50
R1 年 12 月 (平均)	54.1	55.5	56.7	55.3	56.2	54.0
標準偏差	9.76	8.91	9.74	4.72	7.81	7.59
人数	23	6	62	8	26	13

表 44 平成 30 年度からの参加者における基準歩数別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
H30 年 7 月 (平均)	56.5	55.6	56.9	59.8	54.6	53.8
標準偏差	11.02	3.12	8.47	13.49	8.70	9.78
H30 年 12 月 (平均)	56.4	54.8	56.4	57.9	54.4	53.0
標準偏差	10.78	3.54	8.51	11.57	8.45	9.68
R1 年 12 月 (平均)	56.6	54.3	55.4	57.5	53.9	53.0
標準偏差	10.88	3.24	8.75	11.43	8.71	9.43
人数	30	5	40	10	29	16

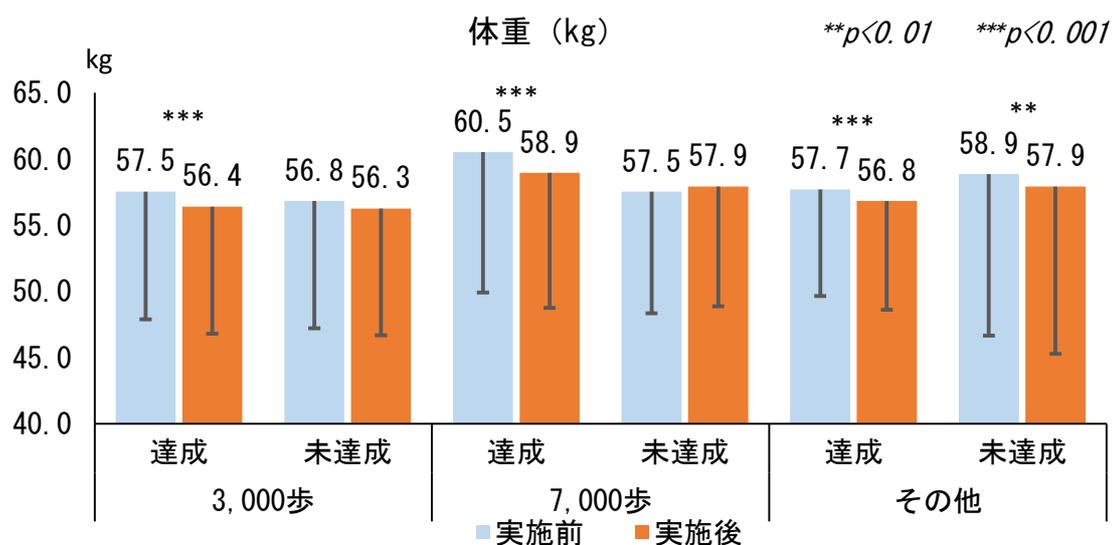


図 35 平成 29 年度事業実施前後における体重の基準歩数別平均値及び有意差 (全体)

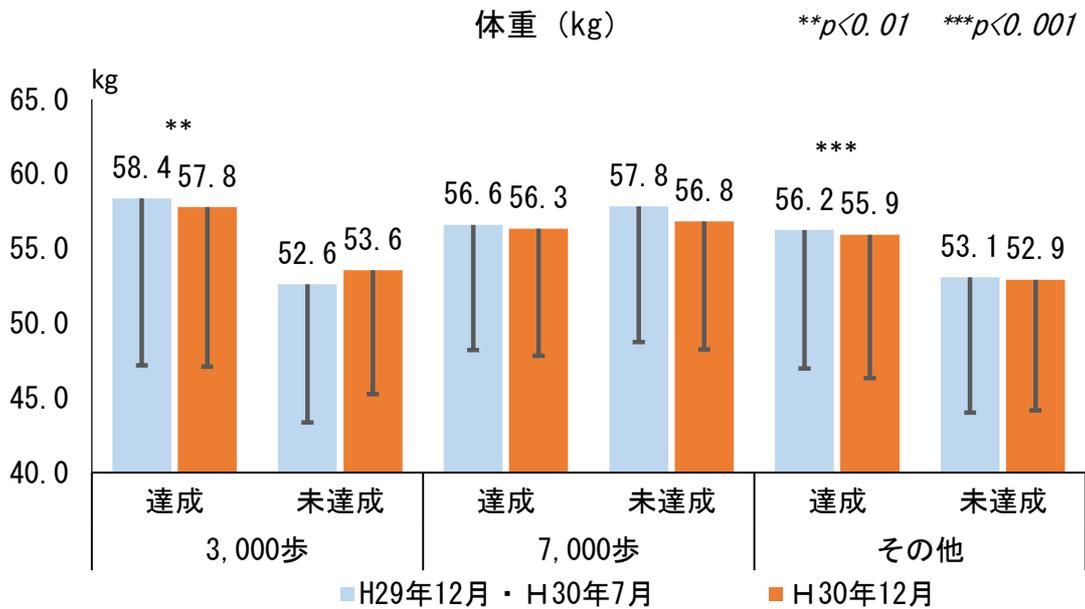


図 36 平成 30 年度参加者における体重の基準歩数別平均値及び有意差 (全体)

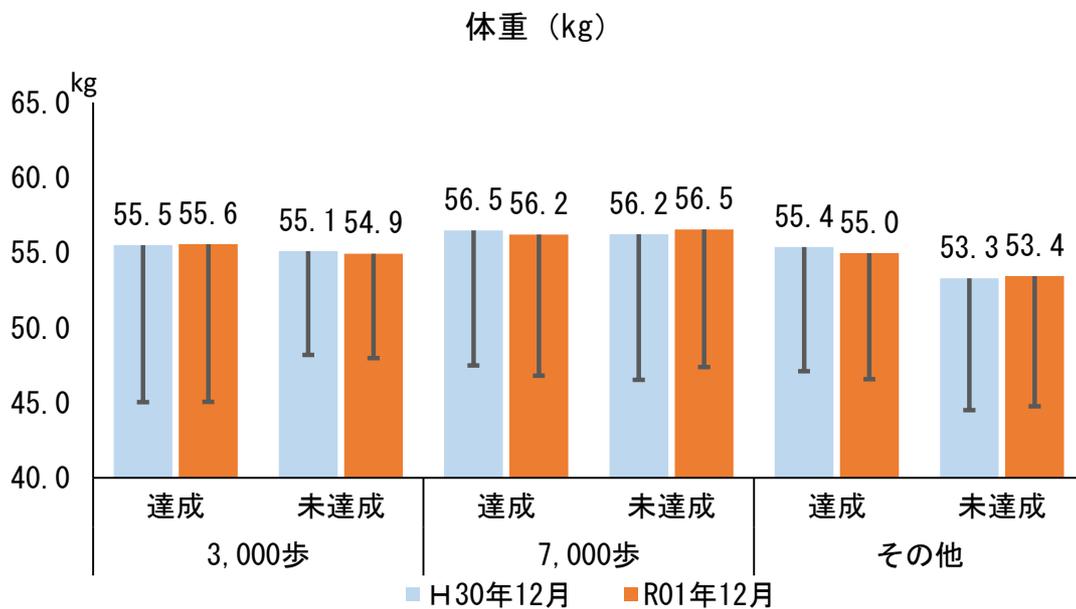


図 37 令和元年度参加者における体重の基準歩数別平均値及び有意差 (全体)

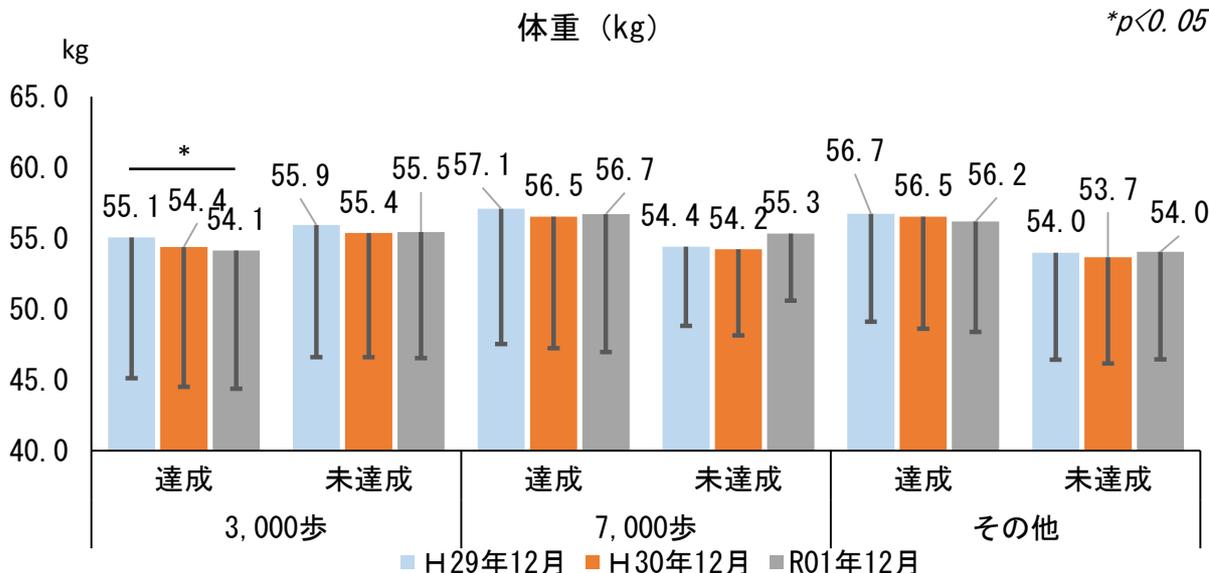


図 38 平成 29 年度からの参加者における体重の基準歩数別平均値及び有意差

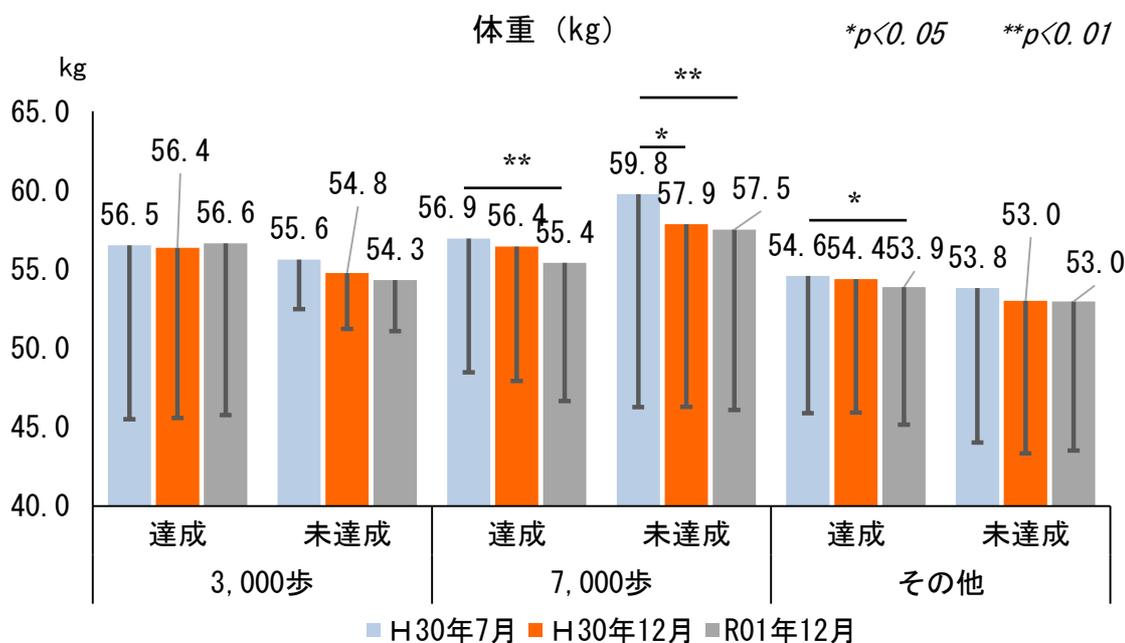


図 39 平成 30 年度からの参加者における体重の基準歩数別平均値及び有意差

(2) 腹囲

表 45 から表 47 は、各年度における参加者全体の基準歩数別腹囲の平均値及び標準偏差を示したものである。図 40 から図 42 は、グラフによりそれらの有意差の有無を示したものである。平成 29 年度の事業実施前後における基準歩数別腹囲において、基準歩数 3,000 歩では、達成者は実施前 (83.0cm) から実施後 (81.6cm) にかけて有意に減少した ($p < 0.01$)。未達成者においても実施前 (83.7cm) から実施後 (81.7cm) にかけて有意に減少した ($p < 0.05$)。基準歩数 7,000 歩では、達成者は実施前 (84.1cm) から実施後 (82.1cm) にかけて有意に減少した ($p < 0.001$)。一方、未達成者 (実施前 : 82.7cm、実施後 : 82.9cm) は有意な差は認められなかった。いずれの基準歩数にも分類されないその他の参加者では、達成者は実施前 (83.0cm)

から実施後（81.5cm）にかけて有意に減少した（ $p < 0.01$ ）。一方、未達成者（実施前：85.7cm、実施後：82.9cm）は有意な差は認められなかった。平成30年度の事業実施前後における基準歩数別腹囲において、基準歩数3,000歩では、達成者（実施前：82.8cm、実施後：82.4cm）、未達成者（実施前：83.5cm、実施後：82.8cm）ともに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（実施前：81.0cm、実施後：81.4cm）、未達成者（実施前：83.4cm、実施後：83.6cm）ともに有意な差は認められなかった。また、いずれの基準歩数にも分類されないその他の参加者においても、達成者（実施前：82.4cm、実施後：82.8cm）、未達成者（実施前：80.5cm、実施後：80.1cm）ともに有意な差は認められなかった。令和元年度の事業実施前後における基準歩数別腹囲において、基準歩数3,000歩では、達成者（実施前：81.4cm、実施後：82.0cm）、未達成者（実施前：79.8cm、実施後：80.9cm）ともに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（実施前：81.8cm、実施後：81.0cm）、未達成者（実施前：83.9cm、実施後：83.1cm）ともに有意な差は認められなかった。また、いずれの基準歩数にも分類されないその他の参加者においても、達成者（実施前：82.5cm、実施後：82.3cm）、未達成者（実施前：82.4cm、実施後：83.6cm）ともに有意な差は認められなかった。

表48及び表49は、参加年度別の基準歩数別腹囲の平均値及び標準偏差を示したものである。図43及び図44は、グラフによりそれらの有意差の有無を示したものである。平成29年度からの参加者における基準歩数別腹囲において、基準歩数3,000歩では、達成者（平成29年12月：81.0cm、平成30年12月：81.1cm、令和元年12月：80.6cm）、未達成者（平成29年12月：81.9cm、平成30年12月：81.8cm、令和元年12月：83.0cm）ともに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（平成29年12月：81.5cm、平成30年12月：82.2cm、令和元年12月：81.5cm）、未達成者（平成29年12月：77.7cm、平成30年12月：80.9cm、令和元年12月：81.8cm）ともに有意な差は認められなかった。また、いずれの基準歩数にも分類されないその他の参加者においても、達成者（平成29年12月：81.5cm、平成30年12月：82.3cm、令和元年12月：83.1cm）、未達成者（平成29年12月：82.5cm、平成30年12月：83.3cm、令和元年12月：83.3cm）ともに有意な差は認められなかった。平成30年度からの参加者における基準歩数別腹囲において、基準歩数3,000歩では、達成者（平成30年7月：83.1cm、平成30年12月：81.6cm、令和元年12月：83.1cm）、未達成者（平成30年7月：80.4cm、平成30年12月：77.5cm、令和元年12月：78.5cm）ともに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（平成30年7月：81.5cm、平成30年12月：81.2cm、令和元年12月：80.3cm）、未達成者（平成30年7月：87.9cm、平成30年12月：86.6cm、令和元年12月：84.4cm）ともに有意な差は認められなかった。また、いずれの基準歩数にも分類されないその他の参加者においても、達成者（平成30年7月：81.7cm、平成30年12月：82.7cm、令和元年12月：81.6cm）、未達成者（平成30年7月：82.3cm、平成30年12月：81.6cm、令和元年12月：83.9cm）ともに有意な差は認められなかった。

表 45 平成 29 年度事業実施前後における腹囲の基準歩数別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
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 46 平成 30 年度参加者における腹囲の基準歩数別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 47 令和元年度参加者における腹囲の基準歩数別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
H30 年 12 月 (平均)	81.4	79.8	81.8	83.9	82.5	82.4
標準偏差	7.80	7.11	7.70	8.43	7.08	7.21
R1 年 12 月 (平均)	82.0	80.9	81.0	83.1	82.3	83.6
標準偏差	8.38	6.89	7.78	7.08	7.04	6.73
人数	47	11	94	17	53	28

表 48 平成 29 年度からの参加者における腹囲の基準歩数別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
H29 年 12 月 (平均)	81.0	81.9	81.5	77.7	81.5	82.5
標準偏差	8.06	7.53	8.12	5.74	7.44	4.26
H30 年 12 月 (平均)	81.1	81.8	82.2	80.9	82.3	83.3
標準偏差	7.02	7.00	7.67	5.88	7.59	3.45
R1 年 12 月 (平均)	80.6	83.0	81.5	81.8	83.1	83.3
標準偏差	6.87	6.54	7.72	7.36	7.01	4.06
人数	22	6	58	8	25	13

表 49 平成 30 年度からの参加者における腹囲の基準歩数別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
H30 年 7 月 (平均)	83.1	80.4	81.5	87.9	81.7	82.3
標準偏差	10.55	6.98	7.54	9.24	7.54	8.32
H30 年 12 月 (平均)	81.6	77.5	81.2	86.6	82.7	81.6
標準偏差	8.41	6.51	7.71	9.42	6.59	9.23
R1 年 12 月 (平均)	83.1	78.5	80.3	84.4	81.6	83.9
標準偏差	9.36	6.51	7.83	6.59	7.00	8.37
人数	25	5	36	9	28	15

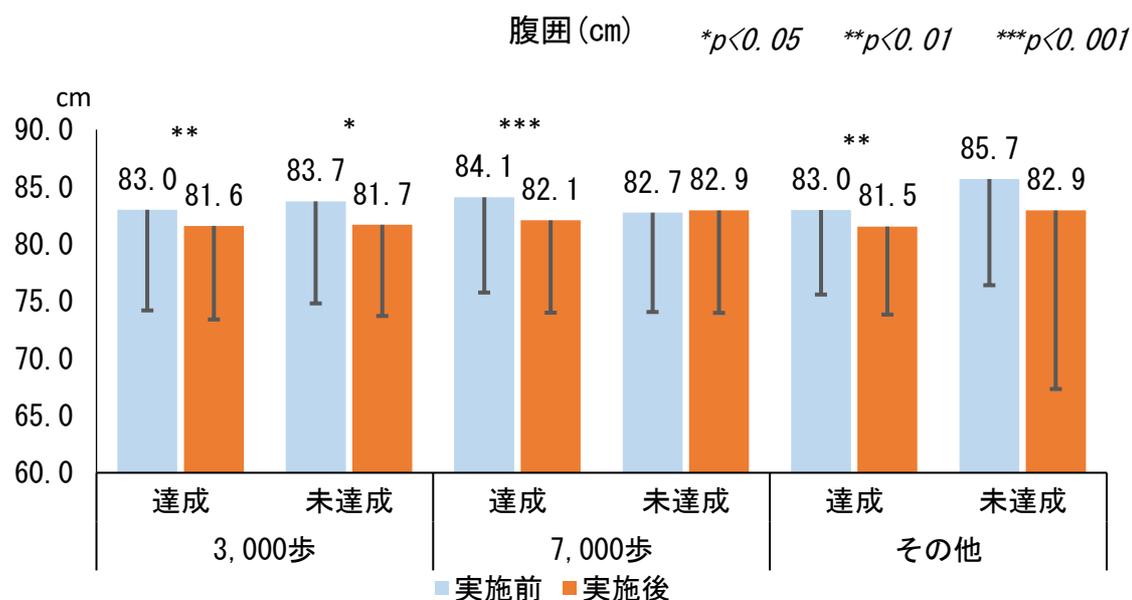


図 40 平成 29 年度事業実施前後における腹囲の基準歩数別の平均値及び有意差 (全体)

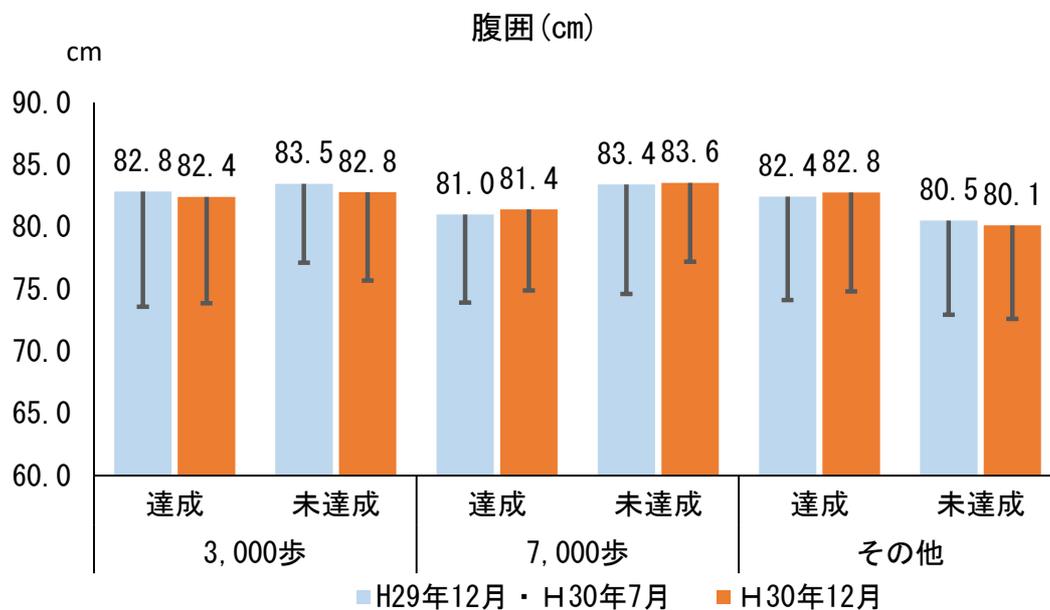


図 41 平成 30 年度参加者における腹囲の基準歩数別の平均値及び有意差 (全体)

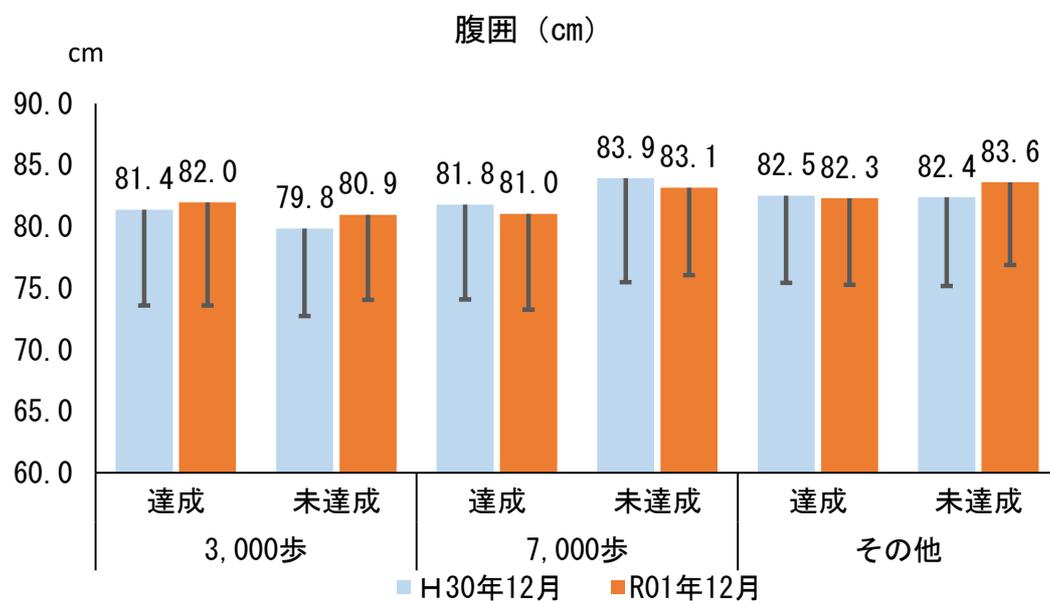


図 42 令和元年度参加者における腹囲の基準歩数別の平均値及び有意差 (全体)

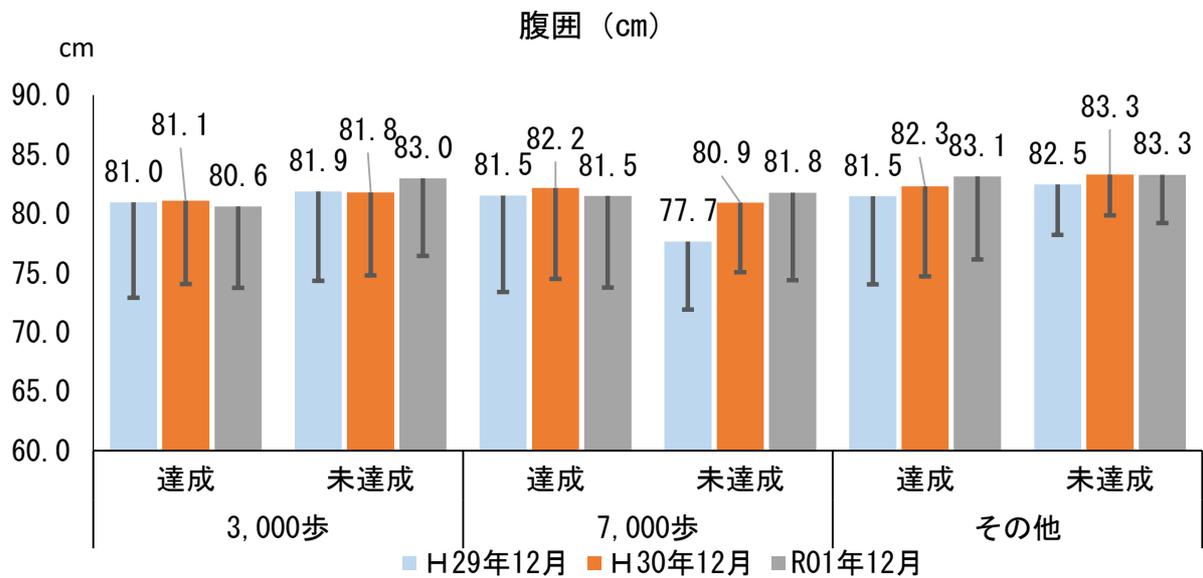


図 43 平成 29 年度からの参加者における腹囲の基準歩数別平均値及び有意差

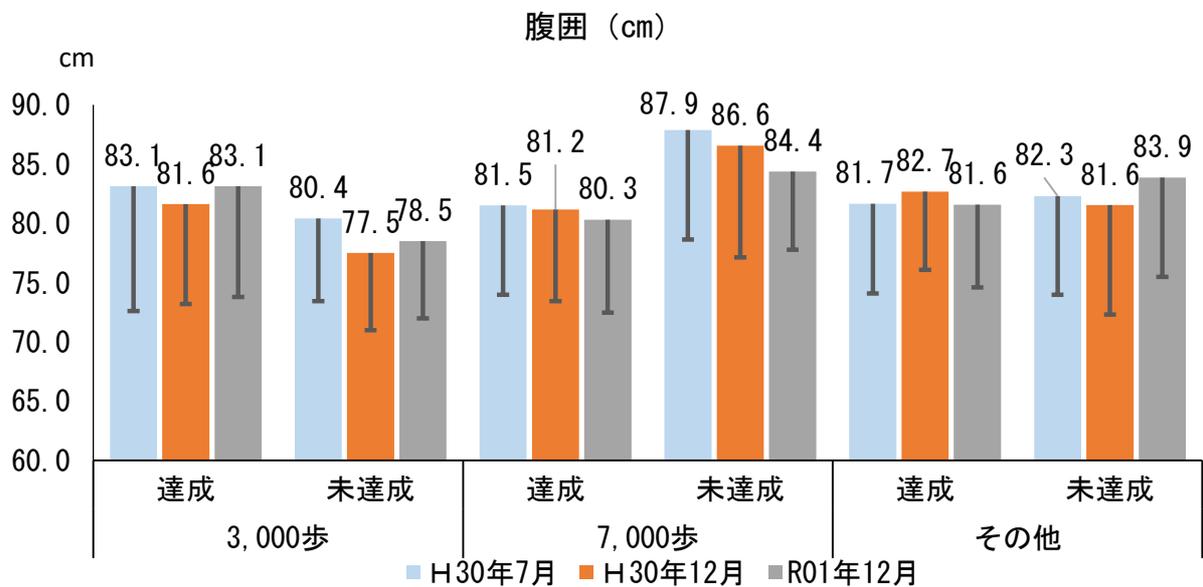


図 44 平成 30 年度からの参加者における腹囲の基準歩数別平均値及び有意差

(3) BMI

表 50 から表 52 は、各年度における参加者全体の基準歩数別 BMI の平均値及び標準偏差を示したものである。図 45 から図 47 は、グラフによりそれらの有意差の有無を示したものである。平成 29 年度の事業実施前後における基準歩数別 BMI において、基準歩数 3,000 歩では、達成者は実施前 (22.6) から実施後 (22.2) にかけて有意に減少した ($p < 0.001$)。一方、未達成者 (実施前 : 23.0、実施後 : 22.8) においては有意な差は認められなかった。基準歩数 7,000 歩では、達成者は実施前 (23.4) から実施後 (22.7) にかけて有意に減少した ($p < 0.001$)。一方、未達成者 (実施前 : 22.5、実施後 : 23.2) においては有意な差は認められなかった。いずれの基準歩数にも分類されないその他の参加者では、達成者は実施前 (22.7) から実施後 (22.4) にかけて有意に減少した ($p < 0.001$)。未達成者においても実施前 (23.6) から実施後 (23.2) にかけて有意に減少した ($p < 0.01$)。平成 30 年度の事業実施前後における基準歩数別 BMI において、基準歩数 3,000 歩では、達成者は実施前 (22.6) から実施後 (22.4) にかけて有意に減少した ($p < 0.05$)。一方、未達成者 (実施前 : 21.5、実施後 : 21.8) においては有意な差は認められなかった。基準歩数 7,000 歩においては、達成者 (実施前 : 22.1、実施後 : 21.8)、未達成者 (実施前 : 23.0、実施後 : 23.0) ともに有意な差は認められなかった。いずれの基準歩数にも分類されないその他の参加者において、達成者は実施前 (22.5) から実施後 (22.3) にかけて有意に減少した ($p < 0.001$)。一方、未達成者 (実施前 : 21.6、実施後 : 21.4) においては有意な差は認められなかった。令和元年度の事業実施前後における基準歩数別 BMI において、基準歩数 3,000 歩では、達成者 (実施前 : 21.7、実施後 : 21.8)、未達成者 (実施前 : 21.7、実施後 : 21.6) ともに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 (実施前 : 22.2、実施後 : 22.0)、未達成者 (実施前 : 22.9、実施後 : 23.0) ともに有意な差は認められなかった。また、いずれの基準歩数にも分類されないその他の参加者においても、達成者 (実施前 : 22.3、実施後 : 22.1)、未達成者 (実施前 : 21.5、実施後 : 21.5) ともに有意な差は認められなかった。

表 53 及び表 54 は、参加年度別の基準歩数別 BMI の平均値及び標準偏差を示したものである。図 48 及び図 49 は、グラフによりそれらの有意差の有無を示したものである。平成 29 年度からの参加者における基準歩数別 BMI において、基準歩数 3,000 歩では、達成者において平成 29 年 12 月 (21.9) と平成 30 年 12 月 (21.4)、平成 29 年 12 月 (21.9) と令和元年 12 月 (21.4) との間にそれぞれ有意な差が認められた (いずれも $p < 0.01$)。一方、未達成者 (平成 29 年 12 月 : 22.4、平成 30 年 12 月 : 22.2、令和元年 12 月 : 22.3) 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、達成者 (平成 29 年 12 月 : 22.4、平成 30 年 12 月 : 22.3、令和元年 12 月 : 22.3)、未達成者 (平成 29 年 12 月 : 22.0、平成 30 年 12 月 : 21.8、令和元年 12 月 : 22.3) ともに有意な差は認められなかった。また、いずれの基準歩数にも分類されないその他の参加者においても、達成者 (平成 29 年 12 月 : 22.6、平成 30 年 12 月 : 22.6、令和元年 12 月 : 22.5)、未達成者 (平成 29 年 12 月 : 21.7、平成 30 年 12 月 : 21.7、令和元年 12 月 : 21.8) ともに有意な差は認められなかった。平成 30 年度からの参加者における基準歩数別 BMI において、基準歩数 3,000 歩では、達成者 (平成 30 年 7 月 : 22.1、平成 30 年 12 月 : 22.0、令和元年 12 月 : 22.2)、未達成者 (平成 30 年 7 月 : 21.2、平成 30 年 12 月 : 21.1、令和元年 12 月 : 20.9) ともに有意な差は認められなかった。基準歩数 7,000 歩において、達成者は平成 30 年 7 月 (22.3) と令和元年 12 月 (21.7) との間に有意な差が認められた ($p < 0.01$)。未達成者においても平成 30 年 7 月 (24.5) と令和元年 12 月 (23.6) との間に有意な差が認められた ($p < 0.01$)。いずれの基準歩数にも分類されないその他の参加者

においては、達成者（平成 30 年 7 月：22.1、平成 30 年 12 月：22.0、令和元年 12 月：21.8）、未達成者（平成 30 年 7 月：21.6、平成 30 年 12 月：21.3、令和元年 12 月：21.3）ともに有意な差は認められなかった。

表 50 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（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
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 51 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 52 令和元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（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
H30 年 12 月（平均）	21.7	21.7	22.2	22.9	22.3	21.5
標準偏差	2.73	1.63	2.36	3.42	2.49	2.13
R1 年 12 月（平均）	21.8	21.6	22.0	23.0	22.1	21.5
標準偏差	2.82	1.84	2.45	3.15	2.68	2.07
人数	53	11	102	18	55	29

表 53 平成 29 年度からの参加者における BMI の基準歩数別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
H29 年 12 月 (平均)	21.9	22.4	22.4	22.0	22.6	21.7
標準偏差	2.86	2.00	2.41	1.28	2.38	1.24
H30 年 12 月 (平均)	21.4	22.2	22.3	21.8	22.6	21.7
標準偏差	2.63	1.66	2.40	1.53	2.52	1.49
R1 年 12 月 (平均)	21.4	22.3	22.3	22.3	22.5	21.8
標準偏差	2.73	1.98	2.54	0.92	2.61	1.46
人数	23	6	62	8	26	13

表 54 平成 30 年度からの参加者における BMI の基準歩数別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
H30 年 7 月 (平均)	22.1	21.2	22.3	24.5	22.1	21.6
標準偏差	2.88	1.32	2.30	4.89	2.72	2.62
H30 年 12 月 (平均)	22.0	21.1	22.1	23.8	22.0	21.3
標準偏差	2.77	1.38	2.30	4.17	2.43	2.51
R1 年 12 月 (平均)	22.2	20.9	21.7	23.6	21.8	21.3
標準偏差	2.84	1.29	2.26	4.06	2.70	2.43
人数	30	5	40	10	29	16

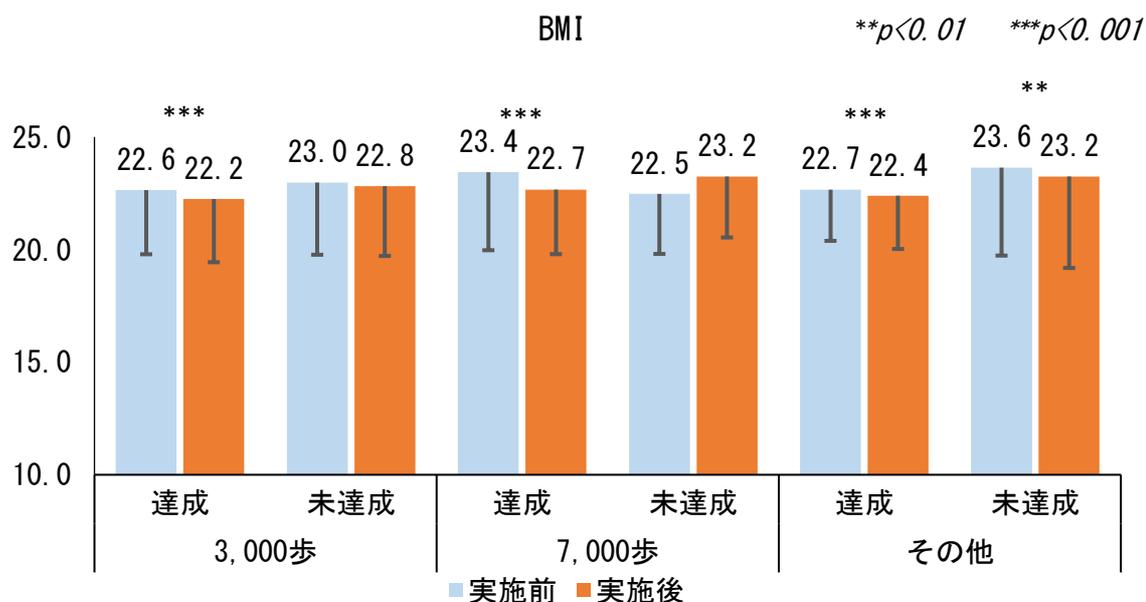


図 45 平成 29 年度事業実施前後における BMI の基準歩数別の平均値及び有意差 (全体)

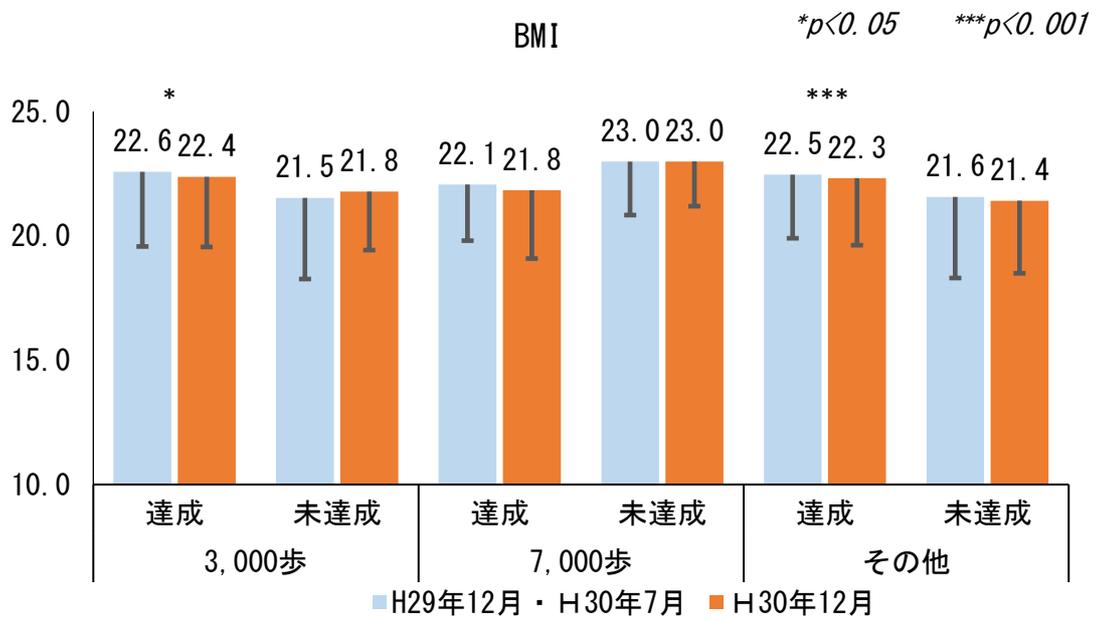


図 46 平成 30 年度参加者における BMI の基準歩数別の平均値及び有意差（全体）

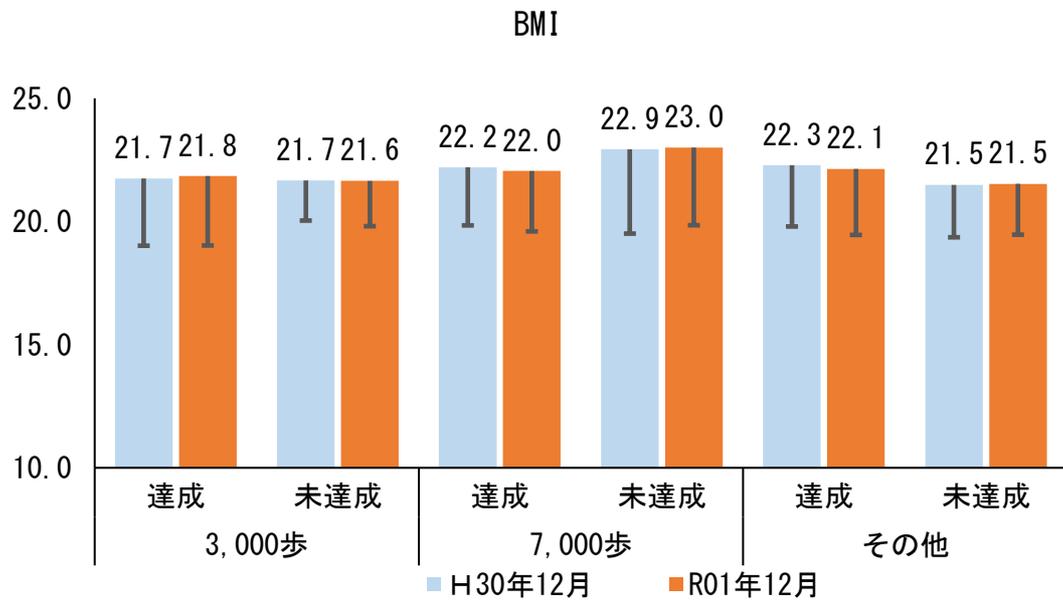


図 47 令和元年度参加者における BMI の基準歩数別の平均値及び有意差（全体）

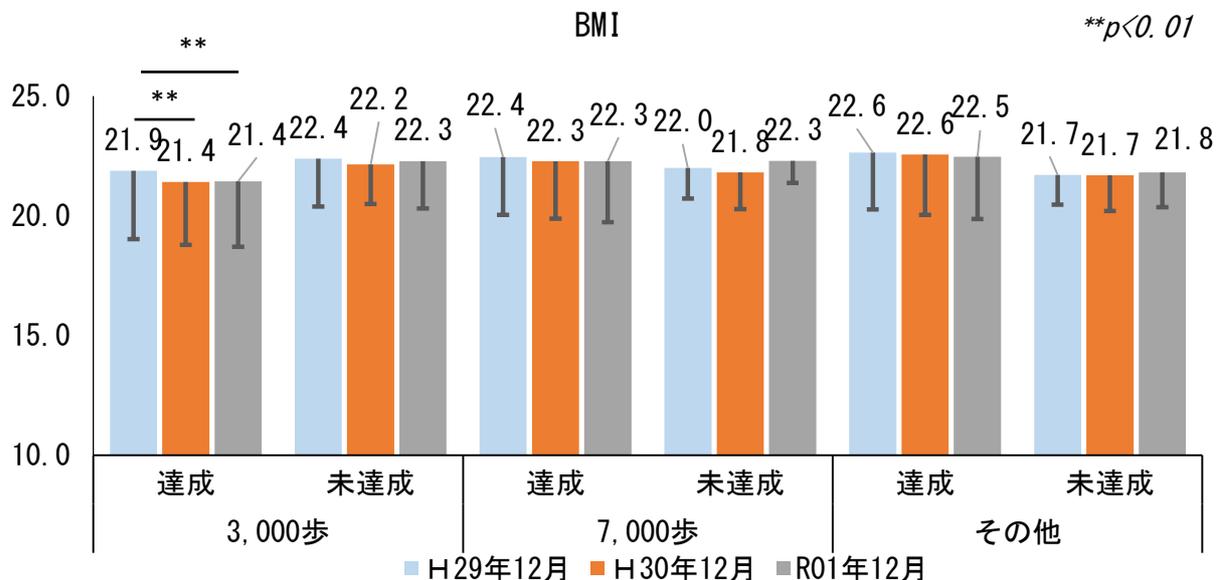


図 48 平成 29 年度からの参加者における BMI の基準歩数別平均値及び有意差

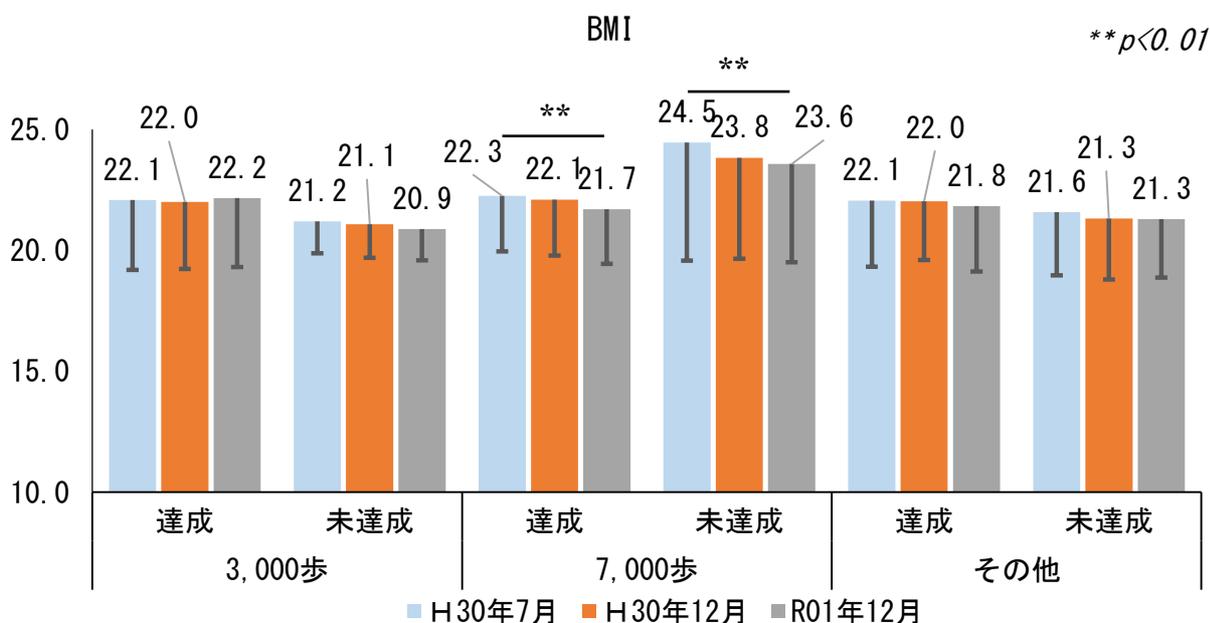


図 49 平成 30 年度からの参加者における BMI の基準歩数別平均値及び有意差

(4) 歩数と身体組成分析結果の考察

平成 29 年度からの参加者における体重は、基準歩数 3,000 歩において、達成者の平成 29 年 12 月と令和元年 12 月との間に有意な減少が認められた。その他の群間においては有意な減少は認められなかった。また、腹囲においてもすべての群間において有意な減少は認められなかった。BMI は、基準歩数 3,000 歩において、平成 29 年 12 月と平成 30 年 12 月、平成 29 年 12 月と令和元年 12 月との間に有意な減少が認められた。これらの結果をみると、歩数が多いからといって体重や腹囲が有意に減少する結果とはならず、その要因として、食事の影響や他の身体活動によるものが考えられる。一方で、平成 30 年度からの参加者における体重は、基準歩数 7,000 歩において、達成者の平成 30 年 7 月と令和元年 12 月、未達成

者の平成30年7月と平成30年12月、平成30年7月と令和元年12月のそれぞれに有意な減少が認められ、その他における達成者においても平成30年7月と令和元年12月との間に有意な減少が認められた。腹囲においては有意な変化は認められなかったが、BMIにおいては体重の減少に伴い、基準歩数7,000歩の達成者及び未達成者に有意な減少が認められた。平成29年度からの参加者の結果も踏まえると、本事業において設定された基準歩数の多さの関係性や、達成されているか否かによる違いはさらなる検討が必要であるが、一定の傾向を見せていないことから、他の要因の影響があると推察される。ただ、基準歩数7,000歩の未達成者のBMIは適正な範囲内であるものの、やや高い値であった平成30年7月から、最終的により適正な値に変化したことは良い結果であったと考えられる。

以上の結果から、体組成の変化は一部みられたが、歩行による効果と断言するまでには至らない。増木氏ら(2019)の報告によると、中高年者の体力向上、生活習慣病改善効果は1週間当たりの早歩きの合計時間「のみ」に比例し、普通歩きや総歩行の合計時間には比例しなかったとしている。すなわち、中高年者の健康増進のためには本人がややきつと感じる早歩きを実施した時間が重要であり、楽な歩行を漫然と長時間実施しても効果がないことを示唆している。したがって、「歩数」のみの評価ではなく、歩行の「質」を考慮していくことが重要になると考えられる。

<参考>

Shizue Masuki, Mayuko Morikawa, Hrishi Nose (2019) 「High-Intensity Walking Time Is a Key Determinant to Increase Physical Fitness and Improve Health Outcomes After Interval Walking Training in Middle-Aged and Older People」

4. 医療費分析

医療費分析対象者は本事業参加者のうち令和2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369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1,103名（以下、「対照群」という）で表55に示した通りである。なお、対照群は、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、平成30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）、令和元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55 医療費分析対象者内訳

参加群												
年齢	全体			H29年度参加			H30年度参加			R01年度参加		
	男	女	合計	男	女	合計	男	女	合計	男	女	合計
35-39	1	1	2		1	1				1		1
40-44	1	5	6		2	2	1	1	2		2	2
45-49	3	5	8	2	1	3		3	3	1	1	2
50-54	3	4	7	2	1	3		3	3	1		1
55-59	2	9	11	1	6	7	1	2	3		1	1
60-64	6	19	25	4	10	14	2	6	8		3	3
65-69	48	82	130	27	42	69	16	35	51	5	5	10
70-74	77	103	180	51	63	114	21	36	57	5	4	9
総計	141	228	369	87	126	213	41	86	127	13	16	29
対照群												
年齢	全体			H29年度対照			H30年度対照			R01年度対照		
	男	女	合計	男	女	合計	男	女	合計	男	女	合計
35-39	3	3	6		3	3				3		3
40-44	3	15	18		6	6	3	3	6		6	6
45-49	9	15	24	6	3	9		9	9	3	3	6
50-54	9	12	21	6	3	9		9	9	3		3
55-59	6	27	33	3	18	21	3	6	9		3	3
60-64	18	56	74	12	29	41	6	18	24		9	9
65-69	144	246	390	81	126	207	48	105	153	15	15	30
70-74	229	308	537	151	188	339	63	108	171	15	12	27
総計	421	682	1,103	259	376	635	123	258	381	39	48	87

(1) 月別外来医療費

表 56 は、令和元年度における参加者の月別外来医療費一覧（平成 29 年 7 月～令和元年 10 月）を示したもので、図 50 はその推移を示したものである。表 57 は、平成 29 年度・平成 30 年度・令和元年度対同期間（4 か月間）の医療費増減率を示したもので、図 51 及び図 52 は、平成 29 年度・平成 30 年度・令和元年度対同期間（4 か月間）の参加群及び対照群における医療費増減の変化を示したものである。平成 29 年度及び平成 30 年度参加群の医療費は、平成 29 年の 4 か月間から平成 30 年の 4 か月間にかけて増加し、令和元年の 4 か月間にかけては減少したが、平成 29 年の 4 か月間の水準よりは高かった。令和元年度参加群の医療費は、平成 29 年の 4 か月間から平成 30 年の 4 か月間にかけて減少したが、令和元年の 4 か月間にかけては減少したが、平成 29 年の 4 か月間の水準よりは高かった。平成 29 年度及び平成 30 年度対照群の医療費は、平成 29 年の 4 か月間から平成 30 年の 4 か月間にかけてはほぼ横ばいであったが、令和元年の 4 か月間にかけては増加した。令和元年度対照群の医療費は、平成 29 年の 4 か月間から令和元年の 4 か月間にかけては減少傾向を示した。

表 56 令和元年度における参加者の月別外来医療費一覧表（平成 29 年 7 月～令和元年 10 月）

（単位：円）

期 間	外来月別医療費							
	参加群				対照群			
	H29参加 (213名)	H30参加 (127名)	R01参加 (29名)	参加群全員 (369名)	H29対照 (635名)	H30対照 (381名)	R01対照 (87名)	対照群全員 (1,103名)
平成29年 7月	2,928,080	1,530,540	303,080	4,761,700	8,430,880	5,793,200	1,500,330	15,724,410
平成29年 8月	2,526,630	1,643,670	196,930	4,367,230	9,557,740	5,908,780	1,682,410	17,148,930
平成29年 9月	2,211,560	1,333,830	260,210	3,805,600	8,372,390	5,934,330	1,637,530	15,944,250
平成29年 10月	2,787,620	1,626,700	367,980	4,782,300	9,213,710	5,426,570	1,708,690	16,348,970
平成29年 11月	2,418,980	1,688,750	236,540	4,344,270	8,916,840	6,048,560	1,655,790	16,621,190
平成29年 12月	2,787,860	1,735,270	423,940	4,947,070	9,888,710	5,585,010	2,282,320	17,756,040
平成30年 1月	2,956,620	2,217,450	354,700	5,528,770	8,963,070	6,038,910	1,930,440	16,932,420
平成30年 2月	2,804,710	2,124,070	320,450	5,249,230	9,774,450	6,122,980	1,719,800	17,617,230
平成30年 3月	3,476,700	2,572,820	327,390	6,376,910	10,226,120	6,885,000	1,617,080	18,728,200
平成30年 4月	3,116,000	1,967,930	431,500	5,515,430	9,257,640	6,065,900	1,567,300	16,890,840
平成30年 5月	3,217,670	2,704,340	286,880	6,208,890	8,516,020	6,393,570	1,687,130	16,596,720
平成30年 6月	2,899,760	2,378,890	337,670	5,616,320	10,232,440	6,397,530	1,399,460	18,029,430
平成30年 7月	2,923,710	2,300,240	377,090	5,601,040	8,712,130	6,067,840	1,619,170	16,399,140
平成30年 8月	2,799,360	2,209,210	168,530	5,177,100	8,802,170	5,536,220	1,338,420	15,676,810
平成30年 9月	3,160,010	2,379,860	282,120	5,821,990	8,682,020	6,041,900	1,629,400	16,353,320
平成30年 10月	3,181,590	2,582,780	294,690	6,059,060	9,666,190	6,301,350	1,671,020	17,638,560
平成30年 11月	3,076,130	2,653,640	376,900	6,106,670	8,442,780	5,687,410	1,654,930	15,785,120
平成30年 12月	2,480,040	1,568,080	498,630	4,546,750	11,945,970	5,287,850	1,399,980	18,633,800
平成31年 1月	3,177,700	1,886,810	372,080	5,436,590	8,970,770	5,727,210	1,843,110	16,541,090
平成31年 2月	2,791,700	1,660,310	350,590	4,802,600	8,368,210	5,918,720	1,169,690	15,456,620
平成31年 3月	2,726,810	2,192,200	836,520	5,755,530	11,012,870	6,050,600	1,588,380	18,651,850
平成31年 4月	3,141,370	2,231,230	653,200	6,025,800	8,608,220	5,869,890	1,427,400	15,905,510
令和元年5月	3,454,650	1,803,640	1,135,720	6,394,010	8,382,530	5,916,310	1,373,450	15,672,290
令和元年6月	3,000,430	1,710,950	742,640	5,454,020	12,001,540	5,447,350	1,369,130	18,818,020
令和元年7月	3,273,850	2,660,580	448,240	6,382,670	10,734,780	6,788,960	1,256,590	18,780,330
令和元年8月	2,798,170	1,743,180	823,250	5,364,600	9,981,390	6,229,490	1,261,410	17,472,290
令和元年9月	2,711,950	2,138,190	496,970	5,347,110	11,708,400	6,074,420	1,380,860	19,163,680
令和元年10月	2,820,660	1,752,480	536,390	5,109,530	9,892,430	6,595,970	1,270,650	17,759,050

(単位：円)

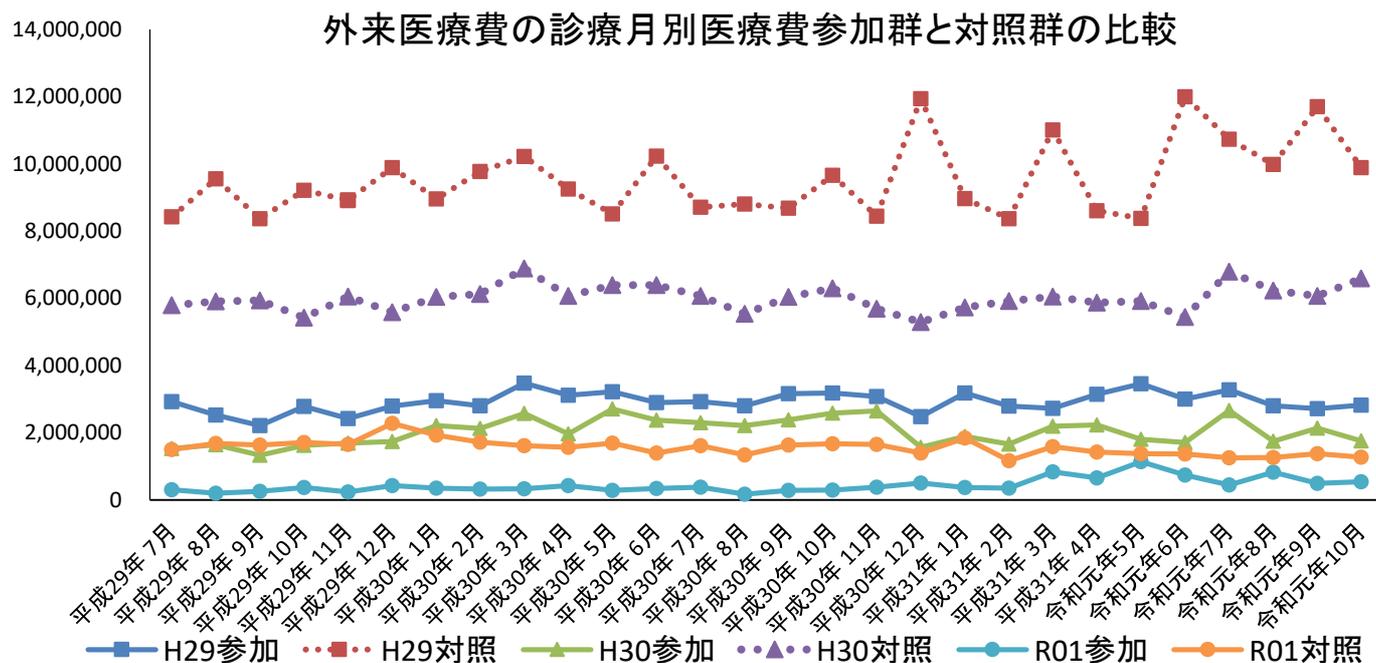


図 50 令和元年度参加者の年度別月別外来医療費推移（平成 29 年 7 月～令和元年 10 月）

表 57 平成 29 年度・平成 30 年度・令和元年度対同期間（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継続 (213人)	H30継続 (127人)	R01新規 (29人)	参加群全員 (369人)	H29継続 (635人)	H30継続 (381人)	R01新規 (87人)	対照群全員 (1,103)
平成29年度	H29年07月	2,928,080	1,530,540	303,080	4,761,700	8,430,880	5,793,200	1,500,330	15,724,410
	H29年08月	2,526,630	1,643,670	196,930	4,367,230	9,557,740	5,908,780	1,682,410	17,148,930
	H29年09月	2,211,560	1,333,830	260,210	3,805,600	8,372,390	5,934,330	1,637,530	15,944,250
	H29年10月	2,787,620	1,626,700	367,980	4,782,300	9,213,710	5,426,570	1,708,690	16,348,970
	合計	10,453,890	6,134,740	1,128,200	17,716,830	35,574,720	23,062,880	6,528,960	65,166,560
	月平均	2,613,473	1,533,685	282,050	4,429,208	8,893,680	5,765,720	1,632,240	16,291,640
平成30年度	H30年07月	2,923,710	2,300,240	377,090	5,601,040	8,712,130	6,067,840	1,619,170	16,399,140
	H30年08月	2,799,360	2,209,210	168,530	5,177,100	8,802,170	5,536,220	1,338,420	15,676,810
	H30年09月	3,160,010	2,379,860	282,120	5,821,990	8,682,020	6,041,900	1,629,400	16,353,320
	H30年10月	3,181,590	2,582,780	294,690	6,059,060	9,666,190	6,301,350	1,671,020	17,638,560
	合計	12,064,670	9,472,090	1,122,430	22,659,190	35,862,510	23,947,310	6,258,010	66,067,830
	月平均	3,016,168	2,368,023	280,608	5,664,798	8,965,628	5,986,828	1,564,503	16,516,958
対29年度増減率		15.4%	54.4%	-0.5%	27.9%	0.8%	3.8%	-4.1%	1.4%
令和1年度	R01年07月	3,273,850	2,660,580	448,240	6,382,670	10,734,780	6,788,960	1,256,590	18,780,330
	R01年08月	2,798,170	1,743,180	823,250	5,364,600	9,981,390	6,229,490	1,261,410	17,472,290
	R01年09月	2,711,950	2,138,190	496,970	5,347,110	11,708,400	6,074,420	1,380,860	19,163,680
	R01年10月	2,820,660	1,752,480	536,390	5,109,530	9,892,430	6,595,970	1,270,650	17,759,050
	合計	11,604,630	8,294,430	2,304,850	22,203,910	42,317,000	25,688,840	5,169,510	73,175,350
	月平均	2,901,158	2,073,608	576,213	5,550,978	10,579,250	6,422,210	1,292,378	18,293,838
対30年度増減率		-3.8%	-12.4%	105.3%	-2.0%	18.0%	7.3%	-17.4%	10.8%

(単位：円)

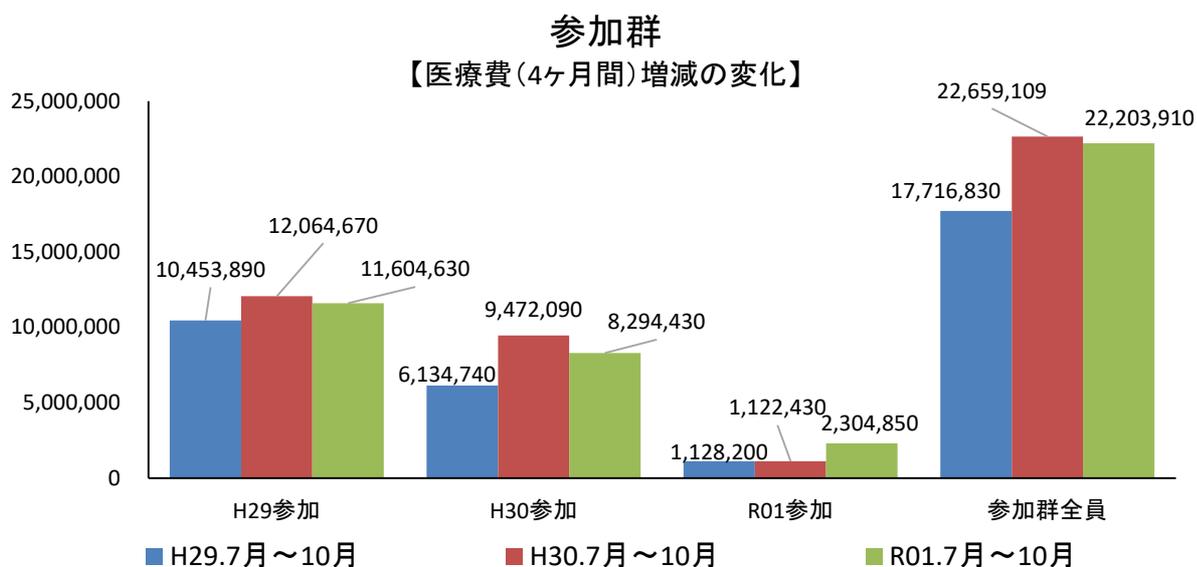


図 51 平成 29 年度・平成 30 年度・令和元年度対同期間（4 か月間）の参加群医療費増減の変化

(単位：円)

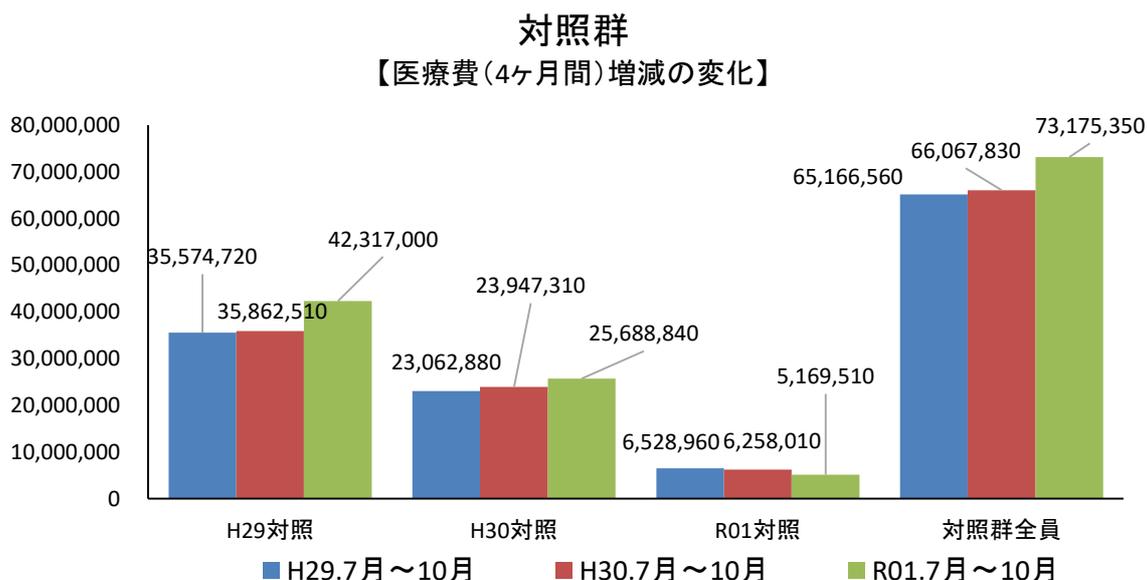


図 52 平成 29 年度・平成 30 年度・令和元年度対同期間（4 か月間）の対照群医療費増減の変化

(2) 1 名当たりの月別外来医療費

表 58 は、令和元年度における参加群の 1 名当たりの月別外来医療費(平成 29 年 7 月～令和元年 10 月)を示したもので、図 53 は、その推移を示したものである。また、表 59 は平成 29 年度・平成 30 年度・令和元年度対同期間（4 か月間）の 1 名当たり医療費比較を示したものであり、図 54 はその推移を示したものである。平成 29 年度の 4 か月間の平均において、1 名当たり医療費は、平成 29 年度参加群 (12,270 円) が最も高く、次いで平成 30 年度参加群 (12,076 円)、令和元年度参加群 (9,726 円) の順であった。

平成30年度の4か月間の平均においては、平成30年度参加群（18,646円）が最も高く、次いで平成29年度参加群（14,160円）、令和元年度参加群（9,676円）の順であった。令和元年度の4か月間の平均においては、令和元年度参加群（19,869円）が最も高く、次いで平成30年度参加群（16,328円）、平成29年度参加群（13,620円）の順であった。いずれの参加年度における参加群でも、令和元年度の値は平成29年度の水準よりも高い値であった。

表58 令和元年度における参加群の1名当たりの月別外来医療費（平成29年7月～令和元年10月）
（単位：円）

期 間	外来1人当たり月別医療費							
	参加群				対照群			
	H29参加 (213名)	H30参加 (127名)	R01参加 (29名)	参加群全員 (369名)	H29対照 (635名)	H30対照 (381名)	R01対照 (87名)	対照群全員 (1,103名)
平成29年 7月	13,747	12,051	10,451	12,904	13,277	15,205	17,245	14,256
平成29年 8月	11,862	12,942	6,791	11,835	15,052	15,509	19,338	15,548
平成29年 9月	10,383	10,503	8,973	10,313	13,185	15,576	18,822	14,455
平成29年 10月	13,087	12,809	12,689	12,960	14,510	14,243	19,640	14,822
平成29年 11月	11,357	13,297	8,157	11,773	14,042	15,875	19,032	15,069
平成29年 12月	13,089	13,664	14,619	13,407	15,573	14,659	26,234	16,098
平成30年 1月	13,881	17,460	12,231	14,983	14,115	15,850	22,189	15,351
平成30年 2月	13,168	16,725	11,050	14,226	15,393	16,071	19,768	15,972
平成30年 3月	16,323	20,258	11,289	17,282	16,104	18,071	18,587	16,979
平成30年 4月	14,629	15,496	14,879	14,947	14,579	15,921	18,015	15,314
平成30年 5月	15,106	21,294	9,892	16,826	13,411	16,781	19,392	15,047
平成30年 6月	13,614	18,731	11,644	15,220	16,114	16,791	16,086	16,346
平成30年 7月	13,726	18,112	13,003	15,179	13,720	15,926	18,611	14,868
平成30年 8月	13,143	17,395	5,811	14,030	13,862	14,531	15,384	14,213
平成30年 9月	14,836	18,739	9,728	15,778	13,672	15,858	18,729	14,826
平成30年 10月	14,937	20,337	10,162	16,420	15,222	16,539	19,207	15,991
平成30年 11月	14,442	20,895	12,997	16,549	13,296	14,928	19,022	14,311
平成30年 12月	11,643	12,347	17,194	12,322	18,813	13,879	16,092	16,894
平成31年 1月	14,919	14,857	12,830	14,733	14,127	15,032	21,185	14,996
平成31年 2月	13,107	13,073	12,089	13,015	13,178	15,535	13,445	14,013
平成31年 3月	12,802	17,261	28,846	15,598	17,343	15,881	18,257	16,910
平成31年 4月	14,748	17,569	22,524	16,330	13,556	15,407	16,407	14,420
令和元年5月	16,219	14,202	39,163	17,328	13,201	15,528	15,787	14,209
令和元年6月	14,087	13,472	25,608	14,781	18,900	14,298	15,737	17,061
令和元年7月	15,370	20,949	15,457	17,297	16,905	17,819	14,444	17,027
令和元年8月	13,137	13,726	28,388	14,538	15,719	16,350	14,499	15,841
令和元年9月	12,732	16,836	17,137	14,491	18,438	15,943	15,872	17,374
令和元年10月	13,243	13,799	18,496	13,847	15,579	17,312	14,605	16,101

外来医療費の1人当たり平均月別医療費参加群と対照群の比較

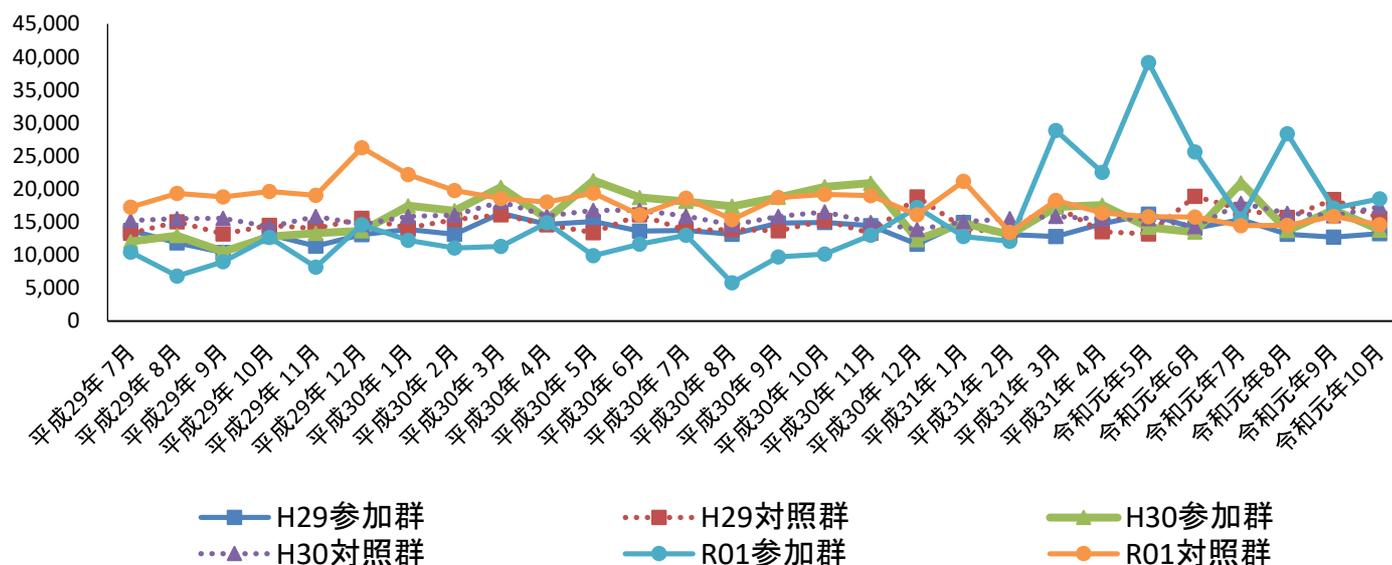


図 53 令和元年度における参加群における1名当たりの月別外来医療費の推移
(平成29年7月～令和元年10月)

表 59 平成29年度・平成30年度・令和元年度対同期間(4か月間)の1名当たり医療費比較

(単位：円)

		外来1人当たり月別医療費							
		参加群				対照群			
		H29参加 (213人)	H30参加 (127人)	R01参加 (29人)	参加群全員 (369人)	H29対照 (635人)	H30対照 (381人)	R01対照 (87人)	対照群全員 (1103人)
平成29年度	H29年07月	13,747	12,051	10,451	12,904	13,277	15,205	17,245	14,256
	H29年08月	11,862	12,942	6,791	11,835	15,052	15,509	19,338	15,548
	H29年09月	10,383	10,503	8,973	10,313	13,185	15,576	18,822	14,455
	H29年10月	13,087	12,809	12,689	12,960	14,510	14,243	19,640	14,822
	平均	12,270	12,076	9,726	12,003	14,006	15,133	18,761	14,770
平成30年度	H30年07月	13,726	18,112	13,003	15,179	13,720	15,926	18,611	14,868
	H30年08月	13,143	17,395	5,811	14,030	13,862	14,531	15,384	14,213
	H30年09月	14,836	18,739	9,728	15,778	13,672	15,858	18,729	14,826
	H30年10月	14,937	20,337	10,162	16,420	15,222	16,539	19,207	15,991
	平均	14,160	18,646	9,676	15,352	14,119	15,713	17,983	14,975
令和元年度	R01年07月	15,370	20,949	15,457	17,297	16,905	17,819	14,444	17,027
	R01年08月	13,137	13,726	28,388	14,538	15,719	16,350	14,499	15,841
	R01年09月	12,732	16,836	17,137	14,491	18,438	15,943	15,872	17,374
	R01年10月	13,243	13,799	18,496	13,847	15,579	17,312	14,605	16,101
	平均	13,620	16,328	19,869	15,043	16,660	16,856	14,855	16,586

(単位：円)

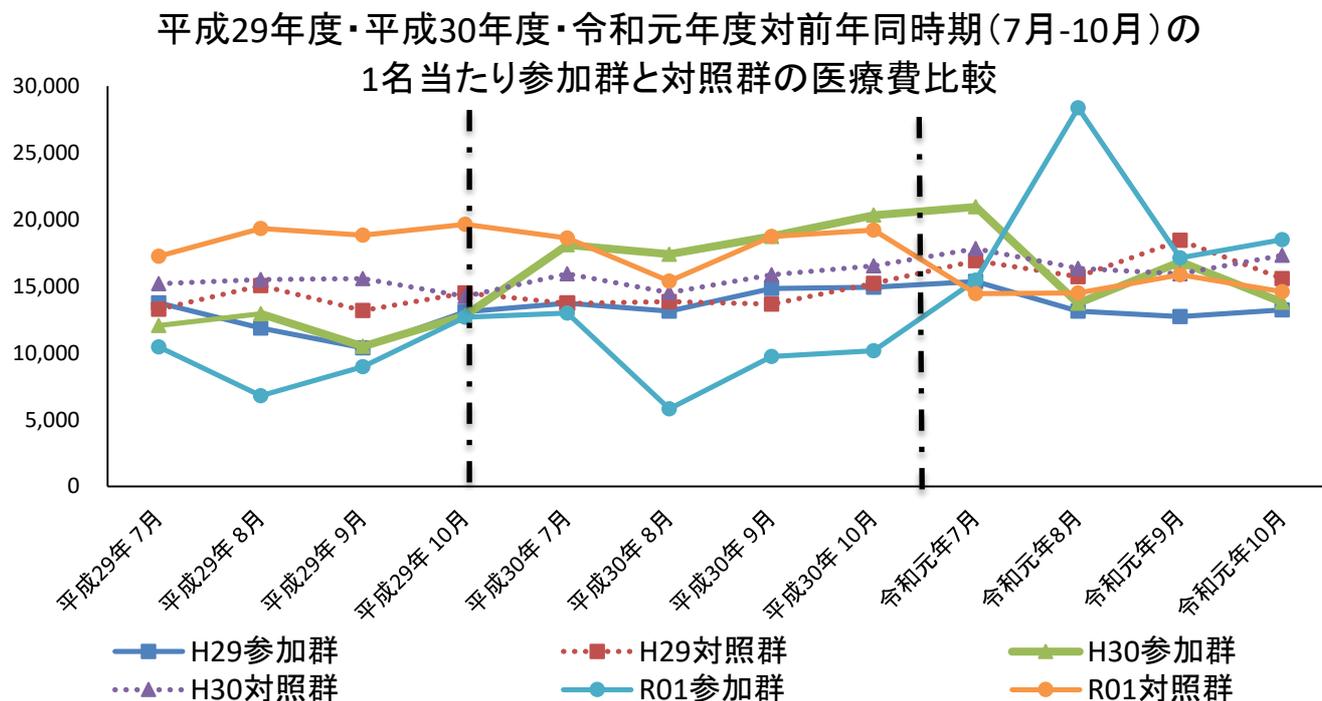


図 54 平成 29 年度と平成 30 年度と令和元年度対前年同期間（4 か月間）の 1 名当たり医療費推移

(3) 平均歩数別外来医療費

表 60 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平成 29 年度・30 年度・令和元年度同月期間（7 月-10 月）外来医療費増減率を示したものであり、図 55 及び図 56 はその変化を示したものである。8,000 歩以上の参加群における外来医療費増減率は、平成 30 年度に、平成 29 年度参加群は 22.7%、平成 30 年度参加群は 140.2%、令和元年度参加群は 39.9%増加した。令和元年度には、平成 30 年度と比較してそれぞれ 7.9%、36.1%、38.4%減少したが、平成 29 年度参加群及び平成 30 年度参加群は、平成 29 年度の水準よりは高い値であった。4,000 歩以上の参加群における外来医療費増減率は、平成 30 年度に、平成 29 年度参加群は 36.0%、平成 30 年度参加群は 36.0%増加し、令和元年度参加群においては 11.9%減少した。令和元年度には、平成 30 年度参加群は 30.3%減少したが、平成 29 年度参加群は 12.2%、令和元年度参加群においては 320.7%増加した。

表 61 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 1 名当たりの 29 年度・30 年度・令和元年同月期間（7 月-10 月）外来医療費増減を示したものであり、図 57 はその推移を示したものである。平均歩数 8,000 歩以上の参加者における推移と、4,000 歩以下の参加者の推移を見ると、8,000 歩以上の参加者における 1 人あたりの医療費がとりわけ低いということではなく、むしろやや高い値で推移した。特に、平成 30 年度から参加した平均歩数 8,000 歩以上の参加者は、平成 30 年度以降高い値で推移した。また、令和元年度から参加した平均歩数 4,000 歩以下の参加者においても、参加人数が少ないこともあるが、令和元年度の 8 月以降、非常に高い値で推移した。

表 60 平均歩数 8,000 歩以上の群及び 4,000 歩以下の群における 1 名当たりの 29 年度・30 年度・令和元年度同月期間（7 月-10 月）外来医療費増減率

（単位：円）

		歩数区分別別医療費							
		8,000歩以上				4,000歩以下			
		H29参加 (82人)	H30参加 (36人)	R01参加 (6人)	8,000歩以上 全員 (124人)	H29参加 (23人)	H30参加 (14人)	R01参加 (6人)	4,000歩以下 全員 (43人)
29年度	H29年07月	1,181,540	605,200	104,810	1,891,550	321,870	146,140	103,370	571,380
	H29年08月	1,014,140	348,710	76,560	1,439,410	296,940	165,010	40,330	502,280
	H29年09月	914,740	571,270	82,810	1,568,820	237,560	88,300	43,320	369,180
	H29年10月	1,024,940	419,900	76,310	1,521,150	315,450	160,650	167,150	643,250
	合計	4,135,360	1,945,080	340,490	6,420,930	1,171,820	560,100	354,170	2,086,090
30年度	H30年07月	1,103,280	1,151,110	137,970	2,392,360	326,210	230,430	117,390	674,030
	H30年08月	1,288,320	1,015,490	95,000	2,398,810	204,840	204,840	17,140	426,820
	H30年09月	1,505,640	1,281,220	124,380	2,911,240	281,860	155,970	99,030	536,860
	H30年10月	1,178,090	1,224,810	119,050	2,521,950	437,000	170,480	78,360	685,840
	合計	5,075,330	4,672,630	476,400	10,224,360	1,249,910	761,720	311,920	2,323,550
対29年度増減率		22.7%	140.2%	39.9%	59.2%	6.7%	36.0%	-11.9%	11.4%
令和元年度	R01年07月	1,572,590	942,440	31,420	2,546,450	256,490	222,920	118,740	598,150
	R01年08月	896,020	706,850	101,940	1,704,810	637,090	168,060	557,840	1,362,990
	R01年09月	1,105,290	728,800	79,260	1,913,350	195,260	84,780	334,680	614,720
	R01年10月	1,102,990	608,050	81,020	1,792,060	314,090	55,110	300,950	670,150
	合計	4,676,890	2,986,140	293,640	7,956,670	1,402,930	530,870	1,312,210	3,246,010
対30年度増減率		-7.9%	-36.1%	-38.4%	-22.2%	12.2%	-30.3%	320.7%	39.7%

※平均歩数が 1 回もなかった 64 名は集計から除外。

（単位：円）

8,000歩以上【医療費(4ヶ月間)増減の変化】

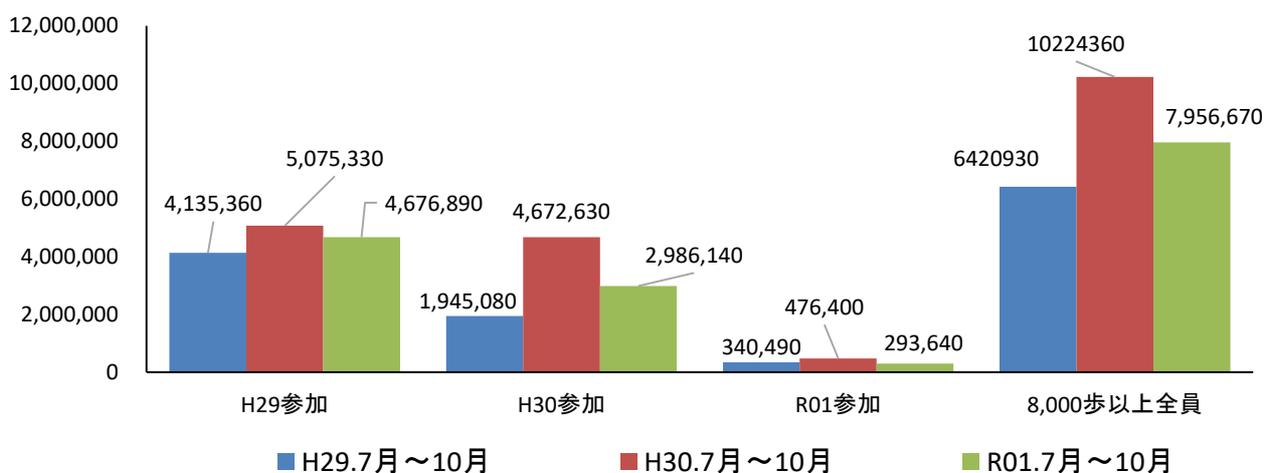


図 55 平均歩数 8,000 歩以上の群における平成 29 年度・平成 30 年度・令和元年度同月期間（7 月-10 月）外来医療費増減の変化

4,000歩以下【医療費(4ヶ月間)増減の変化】

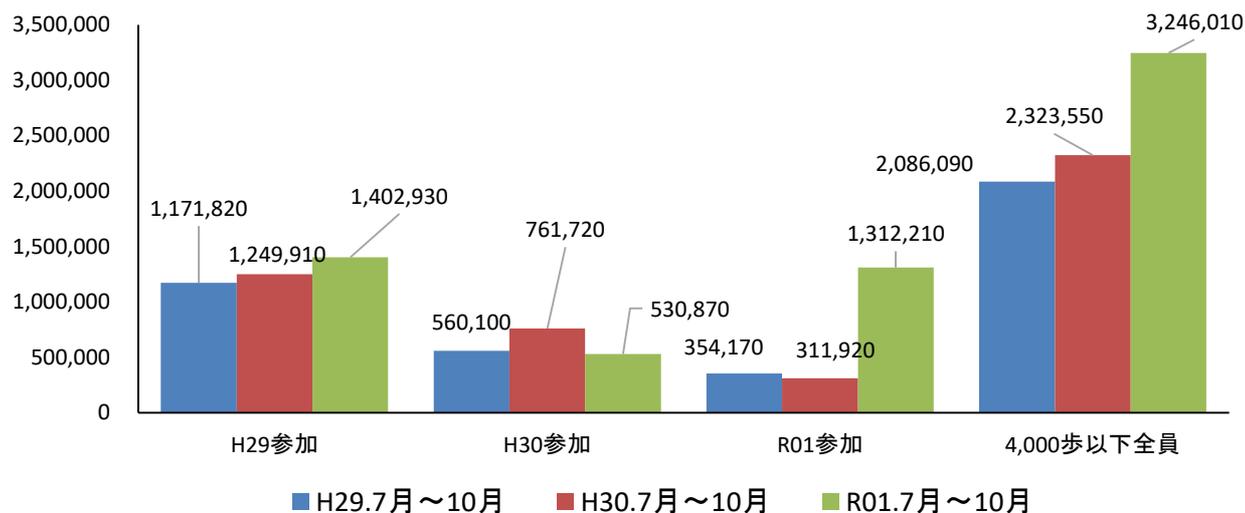


図 56 平均歩数 4,000 歩以下の群における平成 29 年度・平成 30 年度・令和元年度同月期間 (7 月-10 月) 外来医療費増減の変化

表 61 平均歩数 8,000 歩以上の群及び 4,000 歩以下の群における 29 年度・30 年度 令和元年同月期間 (7 月-10 月) 外来医療費増減の変化

(単位：円)

		歩数区分別1人当たり月別医療費							
		8,000歩以上				4,000歩以下			
		H29参加 (82人)	H30参加 (36人)	R01参加 (6人)	8,000歩以上 全員 (124人)	H29参加 (23人)	H30参加 (14人)	R01参加 (6人)	4,000歩以下 全員 (43人)
29年度	H29年07月	14,409	16,811	17,468	15,254	13,994	10,439	17,228	13,288
	H29年08月	12,368	9,686	12,760	11,608	12,910	11,786	6,722	11,681
	H29年09月	11,155	15,869	13,802	12,652	10,329	6,307	7,220	8,586
	H29年10月	12,499	11,664	12,718	12,267	13,715	11,475	27,858	14,959
30年度	H30年07月	13,455	31,975	22,995	19,293	14,183	16,459	19,565	15,675
	H30年08月	15,711	28,208	15,833	19,345	8,906	14,631	2,857	9,926
	H30年09月	18,361	35,589	20,730	23,478	12,255	11,141	16,505	12,485
	H30年10月	14,367	34,023	19,842	20,338	19,000	12,177	13,060	15,950
令和元年度	R01年07月	19,178	26,179	5,237	20,536	11,152	15,923	19,790	13,910
	R01年08月	10,927	19,635	16,990	13,748	27,700	12,004	92,973	31,697
	R01年09月	13,479	20,244	13,210	15,430	8,490	6,056	55,780	14,296
	R01年10月	13,451	16,890	13,503	14,452	13,656	3,936	50,158	15,585

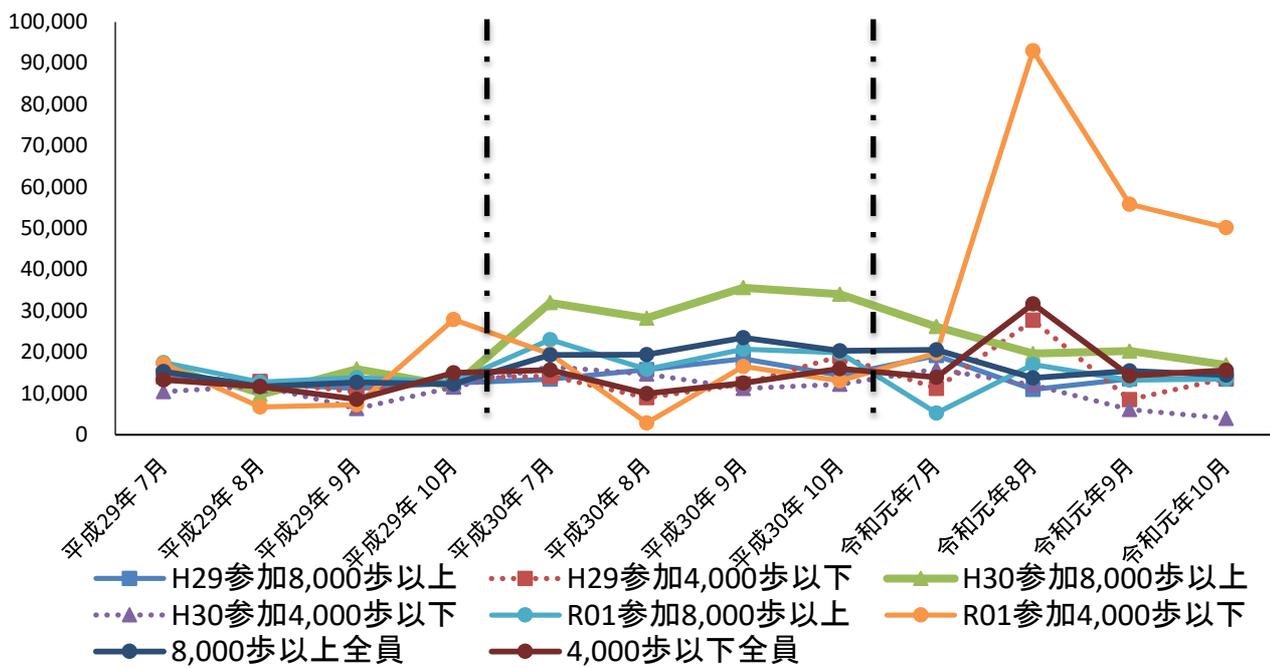


図 57 平均歩数 8,000 歩以上の群及び 4,000 歩以下の群における平成 29 年度・平成 30 年度・令和元年度対同期（7 月-10 月）の 1 名当たり医療費推移

(4) 疾病分類別医療費

表 62 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。参加群及び対照群ともに高血圧性疾患が 1 位であった。参加群においては、その他の悪性新生物（2 位）、糖尿病（3 位）、その他の内分泌、栄養及び代謝疾患（4 位）と言った生活習慣病が上位に入った。これらは対照群においても上位に入った（糖尿病：2 位、その他の内分泌、栄養及び代謝疾患：3 位、その他の悪性新生物：7 位）。また、参加群において、骨折（6 位）や関節症（12 位）と言った整形外科的疾患も比較的上位に入った（対照群：骨折 22 位、関節症 14 位）。

表 62 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 (H30年4月-R01年10月)	対照群 順位	【対照群】 期間合計医療費 (H30年4月-R01年10月)
1	(0901)高血圧性疾患	8,849,576	1	49,203,743
2	(0210)その他の悪性新生物	6,972,240	7	7,025,155
3	(0402)糖尿病	6,177,530	2	17,153,767
4	(0403)その他の内分泌、栄養及び代謝疾患	5,421,564	3	11,839,966
5	(0206)乳房の悪性新生物	3,290,593	6	7,283,497
6	(1901)骨折	1,617,863	22	701,082
7	(1010)喘息	1,267,801	8	4,893,087
8	(0902)虚血性心疾患	1,256,536	12	3,518,096
9	(0211)良性新生物及びその他の新生物	1,239,560	4	9,486,976
10	(1105)胃炎及び十二指腸炎	1,207,588	9	4,341,688
11	(0504)気分[感情]障害	1,140,940	11	3,525,820
12	(1302)関節症	1,023,378	14	2,888,681
13	(1104)胃潰瘍及び十二指腸潰瘍	974,715	13	3,309,704
14	(1309)骨の密度及び構造の障害	661,728	15	1,913,283
15	(0205)気管、気管支及び肺の悪性新生物	523,280	5	7,687,824
16	(1003)その他の急性上気道感染症	329,163	20	847,495
17	(0202)結腸の悪性新生物	293,753	17	1,093,472
18	(0201)胃の悪性新生物	220,947	16	1,275,605
19	(1306)腰痛症及び坐骨神経痛	197,938	19	853,555
20	(1002)急性咽喉炎及び急性扁桃炎	197,750	27	253,627
21	(0906)脳梗塞	168,750	10	4,257,534
22	(1004)肺炎	161,965	30	233,147
23	(0908)その他の脳血管疾患	156,260	23	688,951
24	(1005)急性気管支炎及び急性細気管支炎	154,380	28	245,980
25	(0207)子宮の悪性新生物	141,030	25	484,930
26	(1001)急性鼻咽頭炎[かぜ]<感冒>	105,330	31	137,375
27	(1107)慢性肝炎(アルコール性のものを除く)	36,900	33	104,410
28	(0301)貧血	13,470	34	65,563
29	(0203)直腸S状結腸移行部及び直腸の悪性新生物	0	21	824,173
30	(0204)肝及び肝内胆管の悪性新生物	0	26	276,850
31	(0208)悪性リンパ腫	0	18	1,032,458
32	(0209)白血病	0	40	0
33	(0501)血管性及び詳細不明の認知症	0	32	117,520
34	(0904)くも膜下出血	0	38	7,053
35	(0905)脳内出血	0	24	584,353
36	(0907)脳動脈硬化(症)	0	37	16,655
37	(0909)動脈硬化(症)	0	29	237,818
38	(0911)低血圧(症)	0	36	33,200
39	(1106)アルコール性肝疾患	0	35	46,230
40	(1108)肝硬変(アルコール性のものを除く)	0	39	1,200

(5) 医療費分析結果の考察

平成 29 年度・平成 30 年度・令和元年度対同期間（4 か月間）の 1 名当たり医療費をみると、参加群では、いずれも平成 29 年度の水準よりも令和元年度の方が高くなった。また、8,000 歩以上と 4,000 歩以下で比較した医療においても、概ね同様の傾向がみられ、特に、8,000 歩以上の群において平成 29 年度から平成 30 年度にかけては大きな増加を示した。また、1 人当たりでも、8,000 歩以上の群の医療費がとりわけ少ないということはなく、4,000 歩以下における 1 人当たりの医療費の方が少ない月も多くある。これらのことから、歩数の多さが医療費を減少させることに有効であると推察することは困難である。歩数分析における考察でも述べたが、歩数そのものよりも歩行速度などの運動強度が重要であることが報告されていることから、そのような部分を考慮していくことが求められる。また、加齢に伴う生理的老化によって医療費が増加することも一般に知られていることであり、この部分をいかに抑えていくかがポイントとなるであろう。

したがって、様々な知見をもとに医療費に影響を与える要因を検討し、事業に反映させていくことが望まれる。

疾病分類別医療費では、高血圧性疾患や糖尿病などの生活習慣病が上位に入った。また、参加群では骨折や関節症と言った整形外科医的疾患も比較的上位に入った。「平成 29 年度国民医療費の概況」によると、筋骨格系及び結合組織の疾患は疾病分類別医科診療費の 3 位（2 兆 4,456 億円）となっている。これらのことから、まさに生活習慣（運動や食生活）が医療費を削減するための課題となっていることを示唆している。したがって、これらを抑制していくための施策を検討していくことが重要である。例えば、筋を動かすには筋グリコーゲン、わかりやく言い換えれば糖が主なエネルギー源として利用する。したがって、筋力トレーニングは糖尿病を予防することに有効であると考えられる。このように、より多くの医療費が使われている疾病に対して、何が有効であるかを検討し、それを実行していくことが求められる。

まとめ

これまで述べてきたことをまとめると、歩数自体は特に男性において十分であるとみることができるが、女性においては、厚生労働省が示す目標歩数に対してはまだ足りていない年代も多かった。しかしながら、体組成や医療費の変化と歩数の関係を見ても、歩数そのものが一様な影響を与えたとは判断できるものではなかった。先行研究からも、歩数そのものより重要なことは、歩行速度のような運動強度であると考えられる。さらに、医療費における上位疾病に対して有効な方法を検討し、できる限りの確なアプローチを検討していくことが重要である。また、適切な運動の方法を知らない人々も多いだろう。このような人々の体や運動に対するリテラシーを向上させていくことも健康において非常に重要な意味を持つ。したがって、これらの具体策を実施していくことが人々の健康の増進及び医療費の抑制において重要である。

5. アンケート結果

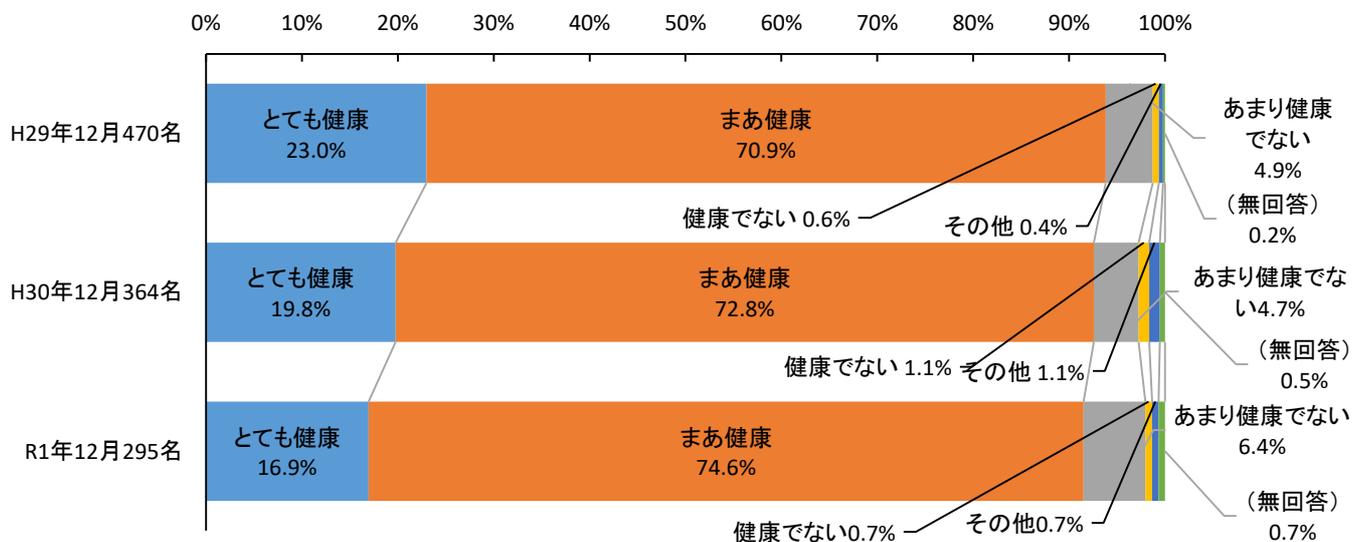
【回答者内訳】

H29年12月	470名
H30年12月	364名
R1年12月	295名

アンケート結果は、平成29年12月と平成30年12月と令和元年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)		令和1年12月(295名)	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合
とても健康である	108	23.0%	72	19.8%	50	16.9%
まあ健康である	333	70.9%	265	72.8%	220	74.6%
あまり健康ではない	23	4.9%	17	4.7%	19	6.4%
健康ではない	3	0.6%	4	1.1%	2	0.7%
その他	2	0.4%	4	1.1%	2	0.7%
(無回答)	1	0.2%	2	0.5%	2	0.7%
合計	470	100.0%	364	100.0%	295	100.0%



【R1年12月：その他記入】

- 糖尿病のため入院しました ●自転車で転び、膝にひび

【H30年12月：その他記入】

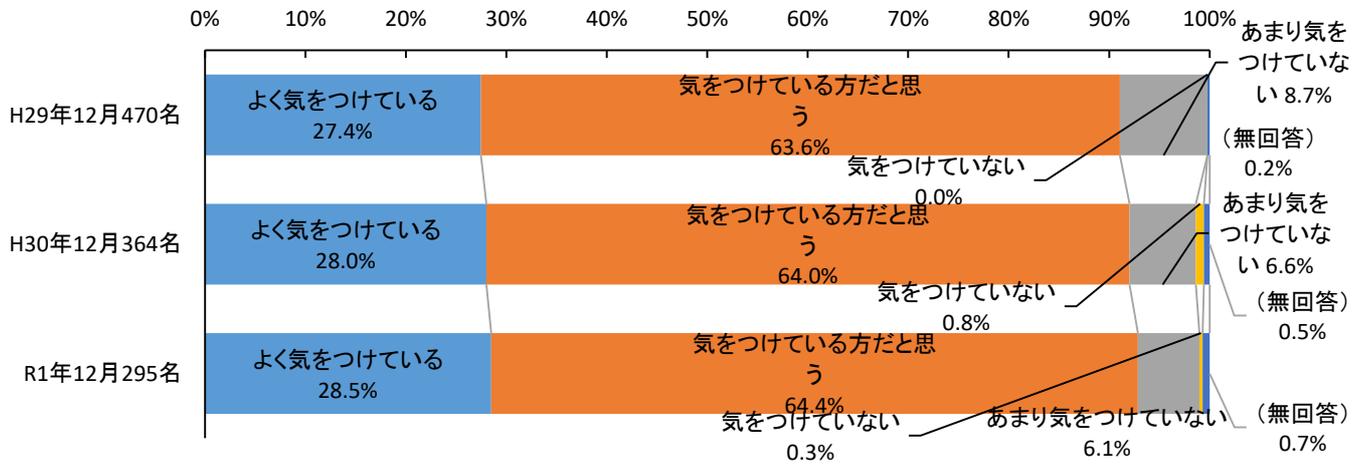
- この11月頃から朝起きる時、足が重く動かないのでつらいです
- 10月の健康診断でPSA42で検査中、他はほぼOK

【H29年12月：その他記入】

- 薬を服用しているので分からない

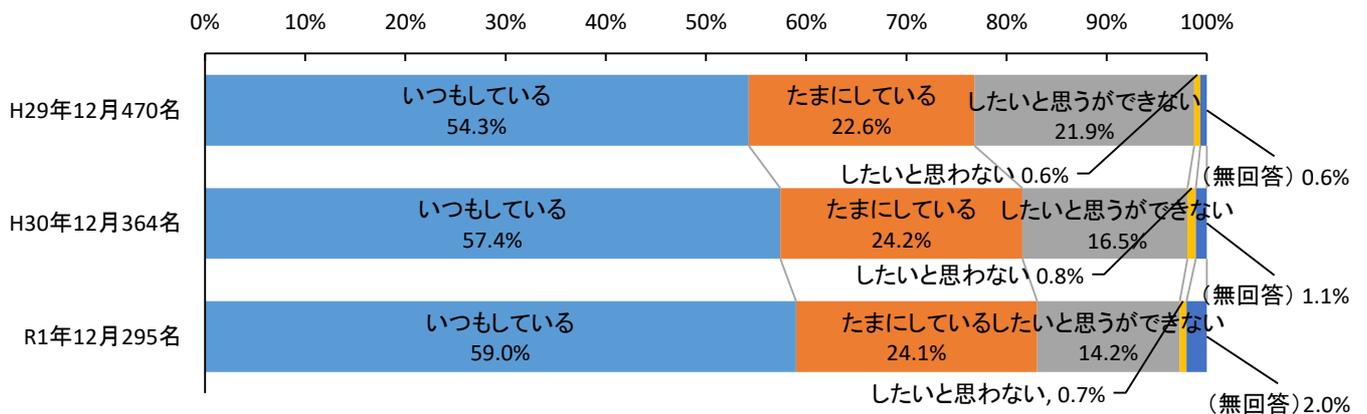
問8 ふだんから健康に気をつけていますか。〔1つに○〕

回答	H29年12月(470名)		H30年12月(364名)		R1年12月(295名)	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合
よく気をつけている	129	27.4%	102	28.0%	84	28.5%
気をつけている方だと思う	299	63.6%	233	64.0%	190	64.4%
あまり気をつけていない	41	8.7%	24	6.6%	18	6.1%
気をつけていない	0	0.0%	3	0.8%	1	0.3%
(無回答)	1	0.2%	2	0.5%	2	0.7%
合計	470	100.0%	364	100.0%	295	100.0%



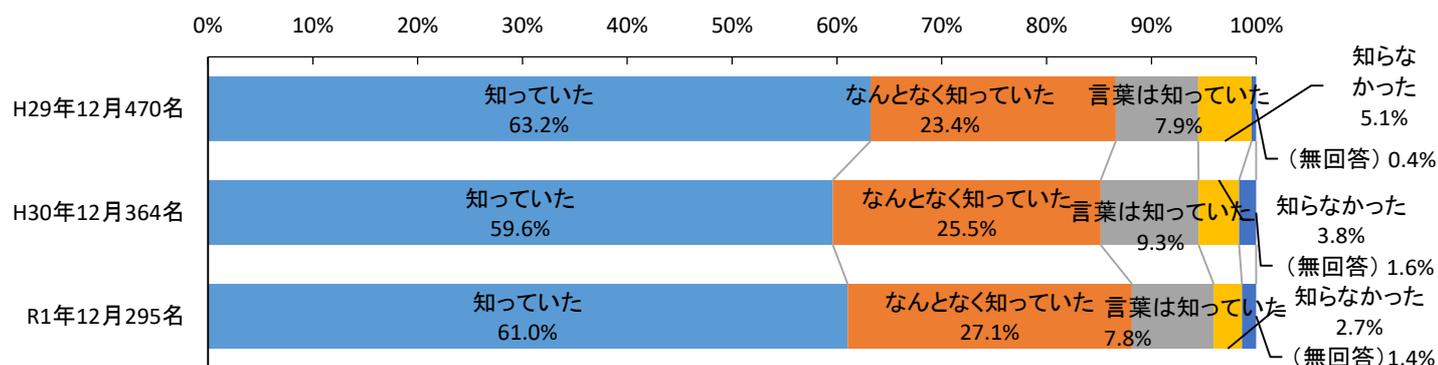
問9 あなたは現在、あなたにとって最も良い体重に近づけたり、あるいはその体重を維持するようにしていますか。〔1つに○〕

回答	H29年12月(470名)		H30年12月(364名)		R1年12月(295名)	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合
いつもしている	255	54.3%	209	57.4%	174	59.0%
たまにしている	106	22.6%	88	24.2%	71	24.1%
したいと思うができない	103	21.9%	60	16.5%	42	14.2%
したいと思わない	3	0.6%	3	0.8%	2	0.7%
(無回答)	3	0.6%	4	1.1%	6	2.0%
合計	470	100.0%	364	100.0%	295	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)		R1年12月(295名)	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合
知っていた	297	63.2%	217	59.6%	180	61.0%
なんとなく知っていた	110	23.4%	93	25.5%	80	27.1%
言葉は知っていた	37	7.9%	34	9.3%	23	7.8%
知らなかった	24	5.1%	14	3.8%	8	2.7%
(無回答)	2	0.4%	6	1.6%	4	1.4%
合計	470	100.0%	364	100.0%	295	100.0%



問 11 食事は1日何回食べますか。〔1つに○〕

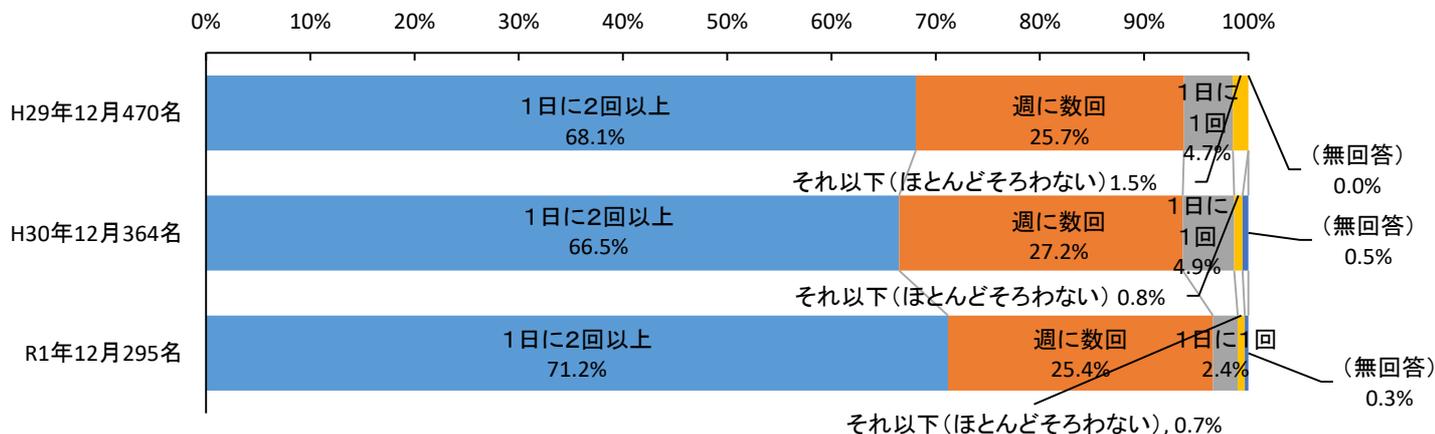
回答	H29年12月(470名)		H30年12月(364名)		R1年12月(295名)	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合
1回以下	2	0.4%	0	0.0%	0	0.0%
2回	13	2.8%	19	5.2%	14	4.7%
3回	453	96.4%	344	94.5%	277	93.9%
4回以上	0	0.0%	0	0.0%	2	0.7%
(無回答)	2	0.4%	1	0.3%	2	0.7%
合計	470	100.0%	364	100.0%	295	100.0%



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

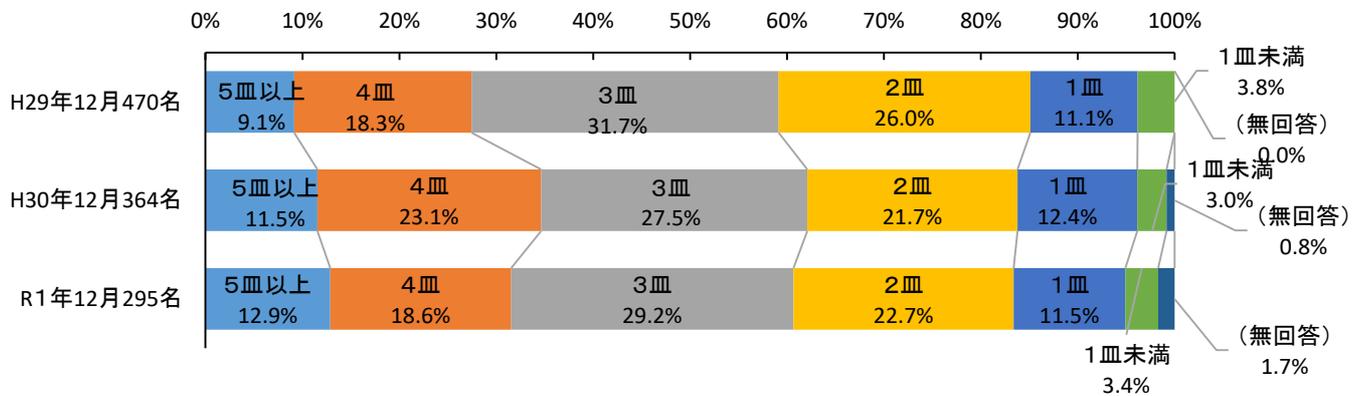
回答	H29年12月(470名)		H30年12月(364名)		R1年12月(295名)	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合
1日に2回以上	320	68.1%	242	66.5%	210	71.2%
週に数回	121	25.7%	99	27.2%	75	25.4%
1日に1回	22	4.7%	18	4.9%	7	2.4%
それ以下(ほとんどそろわない)	7	1.5%	3	0.8%	2	0.7%
(無回答)	0	0.0%	2	0.5%	1	0.3%
合計	470	100.0%	364	100.0%	295	100.0%



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
 ○わかめの酢の物(わかめ、きゅうり) 小鉢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

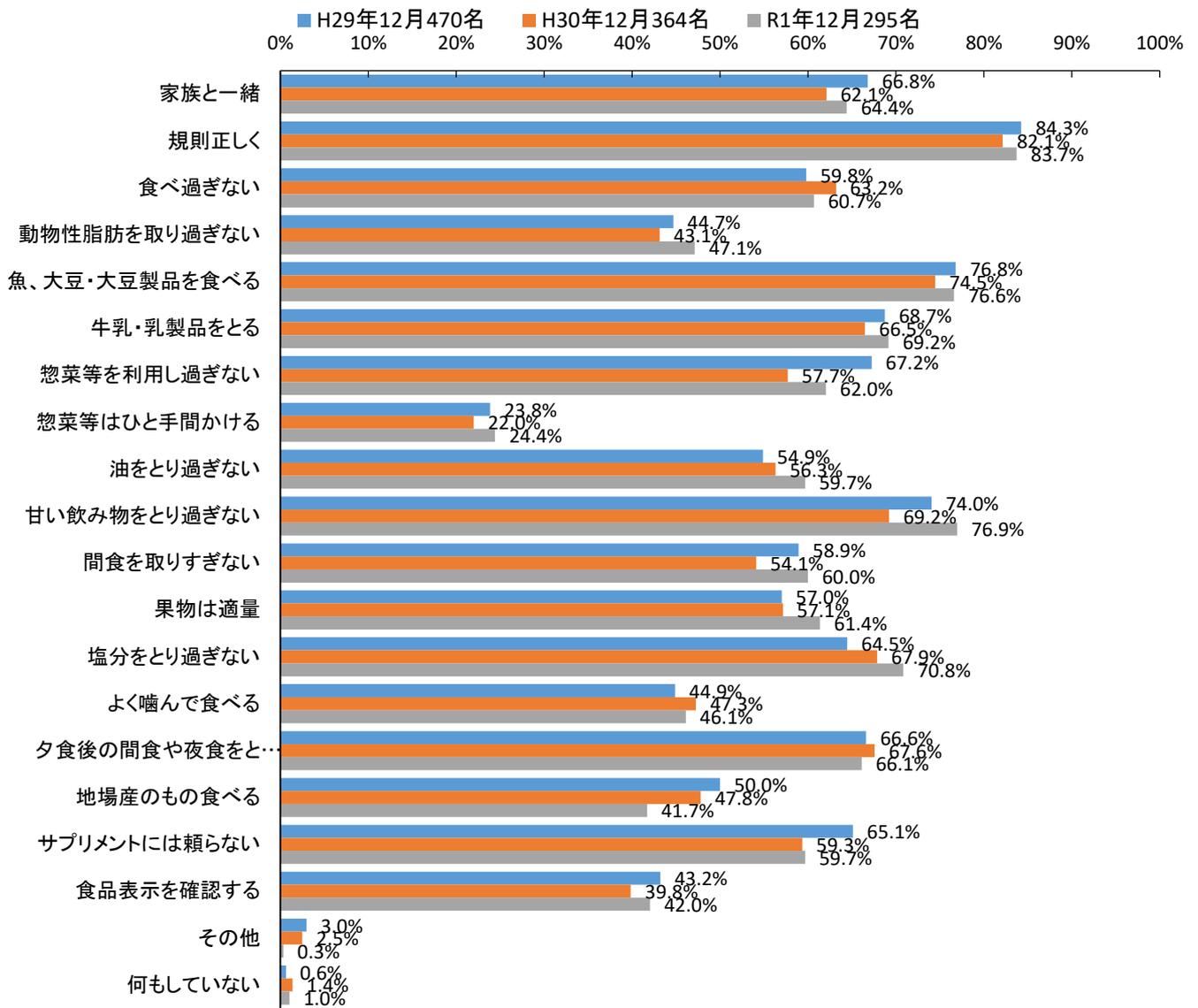
回答	H29年12月(470名)		H30年12月(364名)		R1年12月(295名)	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合
5皿以上	43	9.1%	42	11.5%	38	12.9%
4皿	86	18.3%	84	23.1%	55	18.6%
3皿	149	31.7%	100	27.5%	86	29.2%
2皿	122	26.0%	79	21.7%	67	22.7%
1皿	52	11.1%	45	12.4%	34	11.5%
1皿未満	18	3.8%	11	3.0%	10	3.4%
(無回答)	0	0.0%	3	0.8%	5	1.7%
合計	470	100.0%	364	100.0%	295	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)		R1年12月 (295名)	
	人数	比率	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%	190	64.4%
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%	247	83.7%
食べ過ぎないようにしている	281	59.8%	230	63.2%	179	60.7%
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%	139	47.1%
魚、大豆・大豆製品を食べるようにしている	361	76.8%	271	74.5%	226	76.6%
牛乳・乳製品をとるようにしている	323	68.7%	242	66.5%	204	69.2%
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	316	67.2%	210	57.7%	183	62.0%
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%	72	24.4%
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%	176	59.7%
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%	227	76.9%
間食を取り過ぎないようにしている	277	58.9%	197	54.1%	177	60.0%
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%	181	61.4%
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%	209	70.8%
よく噛んで食べるようにしている	211	44.9%	172	47.3%	136	46.1%
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%	195	66.1%
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%	123	41.7%
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%	176	59.7%
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%	124	42.0%
その他	14	3.0%	9	2.5%	1	0.3%
何もしていない	3	0.6%	5	1.4%	3	1.0%
合計回答数	5,052		3,791		3,168	



【令和元年12月：その他記入】

- 米は150g程度を食するようにしている
- 1日2食ですが30品目がけています。捕食もあります
- 旬の魚、野菜、果物を取る様にしている

【30年12月：その他記入】

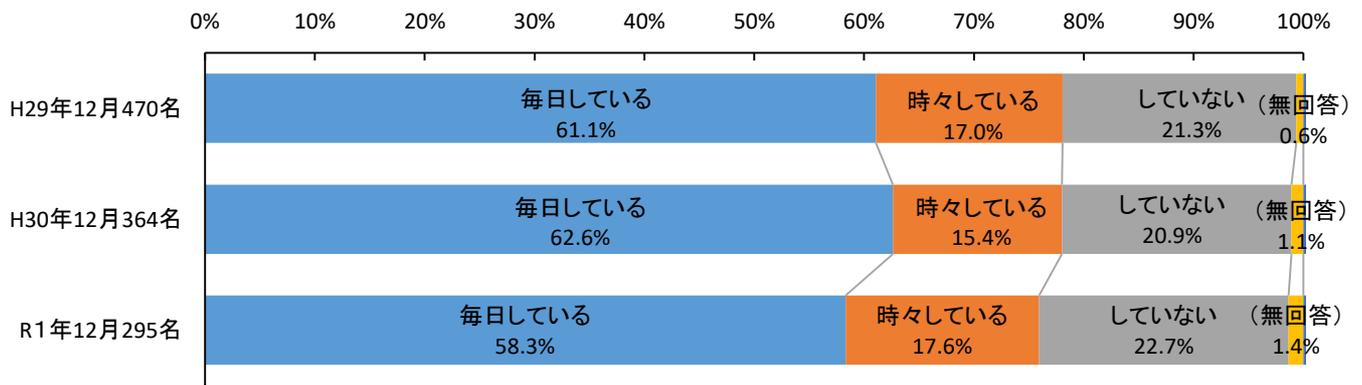
- 細かい事は必要以上には気にしない
- おいしいが、健康に悪いと言われるものを食べず、まずいが、健康のために良いと言われるものを口に入れるよう心がけている)
- アプリで糖質コントロールをしている。糖質の少ない野菜ジュースを毎日飲むよう心がけている)

【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
- 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

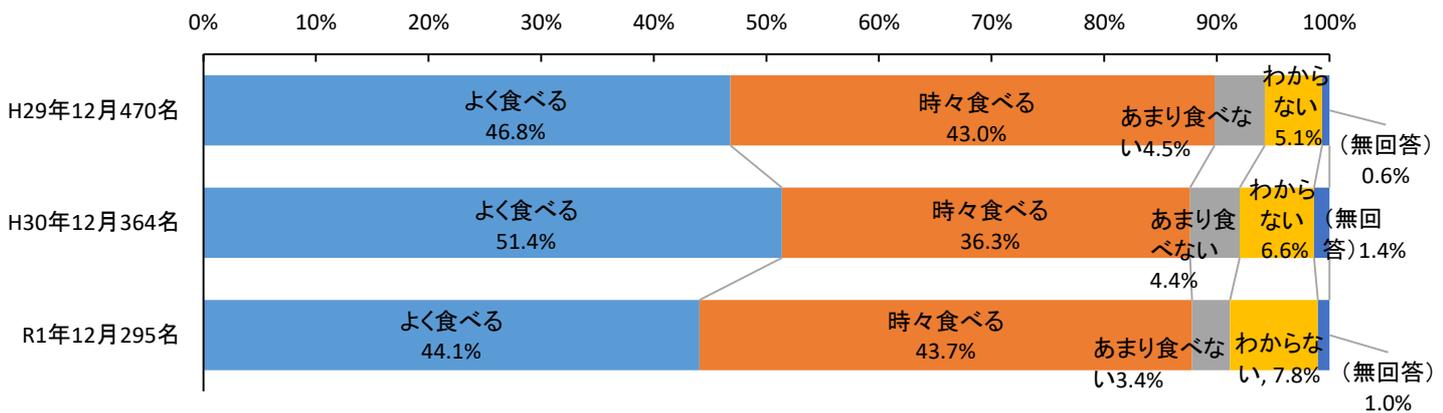
問15 食事づくりなど料理をしていますか。[1つに○]

回答	H29年12月(470名)		H30年12月(364名)		R1年12月(295名)	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合
毎日している	287	61.1%	228	62.6%	172	58.3%
時々している	80	17.0%	56	15.4%	52	17.6%
していない	100	21.3%	76	20.9%	67	22.7%
(無回答)	3	0.6%	4	1.1%	4	1.4%
合計	470	100.0%	364	100.0%	295	100.0%



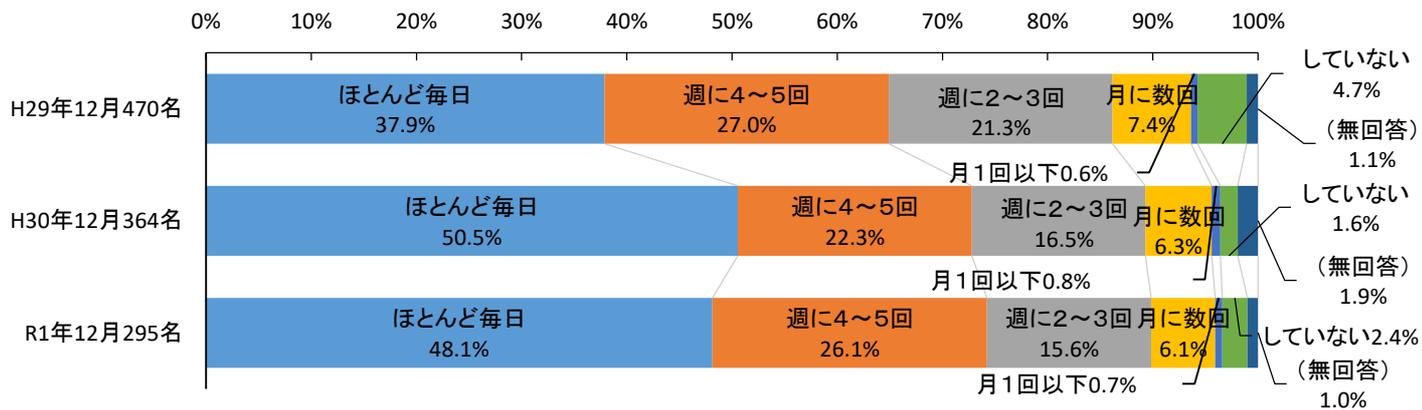
問 16 地元の農作物を食べていますか。〔1つに○〕

回答	H29年12月(470名)		H30年12月(364名)		R1年12月(295名)	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合
よく食べる	220	46.8%	187	51.4%	130	44.1%
時々食べる	202	43.0%	132	36.3%	129	43.7%
あまり食べない	21	4.5%	16	4.4%	10	3.4%
わからない	24	5.1%	24	6.6%	23	7.8%
(無回答)	3	0.6%	5	1.4%	3	1.0%
合計	470	100.0%	364	100.0%	295	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)		R1年12月(295名)	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合
ほとんど毎日	178	37.9%	184	50.5%	142	48.1%
週に4~5回	127	27.0%	81	22.3%	77	26.1%
週に2~3回	100	21.3%	60	16.5%	46	15.6%
月に数回	35	7.4%	23	6.3%	18	6.1%
月1回以下	3	0.6%	3	0.8%	2	0.7%
していない	22	4.7%	6	1.6%	7	2.4%
(無回答)	5	1.1%	7	1.9%	3	1.0%
合計	470	100.0%	364	100.0%	295	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。]

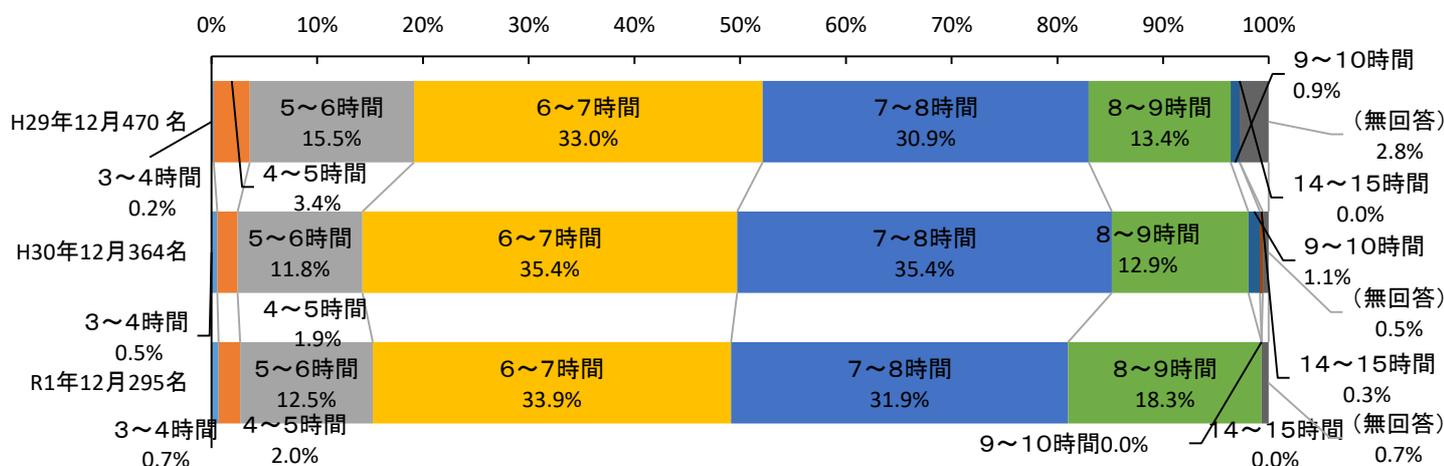
【IV. 参考資料 P 92～P 125 参照】

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 125～P 151 参照】

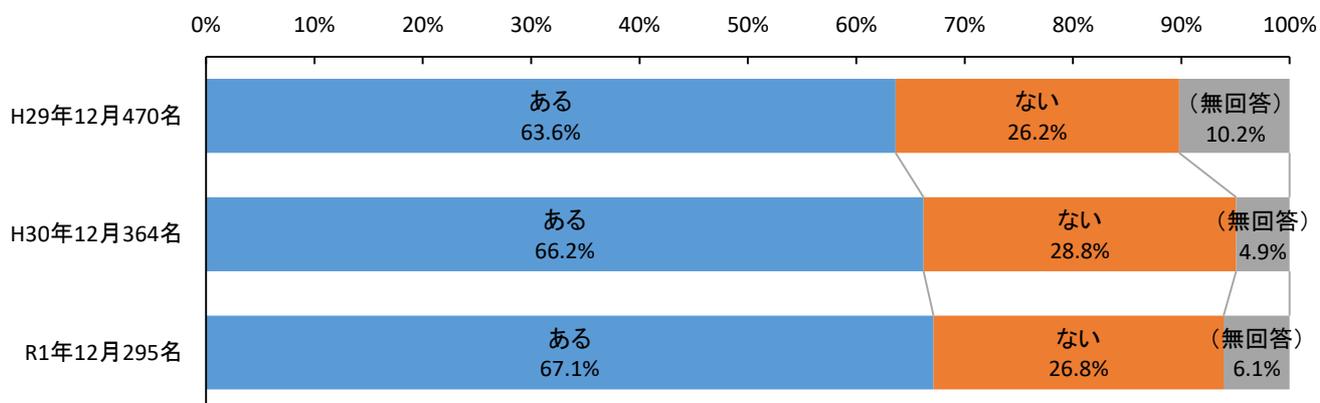
問 20 睡眠時間は、平均すると1日どれくらいですか。[カッコ内に数字でお書きください]

睡眠時間	H29年12月(470名)		H30年12月(364名)		R1年12月(295名)	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合
3～4時間	1	0.2%	2	0.5%	2	0.7%
4～5時間	16	3.4%	7	1.9%	6	2.0%
5～6時間	73	15.5%	43	11.8%	37	12.5%
6～7時間	155	33.0%	129	35.4%	100	33.9%
7～8時間	145	30.9%	129	35.4%	94	31.9%
8～9時間	63	13.4%	47	12.9%	54	18.3%
9～10時間	4	0.9%	4	1.1%	0	0.0%
14～15時間	0	0.0%	1	0.3%	0	0.0%
(無回答)	13	2.8%	2	0.5%	2	0.7%
合計	470	100.0%	364	100.0%	295	100.0%



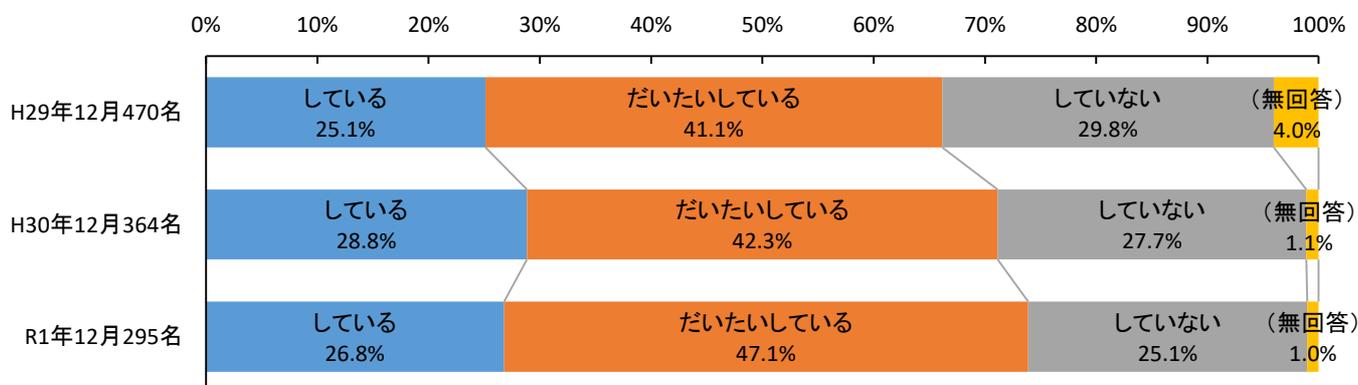
問 21 心身の疲労回復やリフレッシュのための、自分なりの方法がありますか。[1 つに○]

回答	H29年12月(470名)		H30年12月(364名)		R1年12月(295名)	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合
ある	299	63.6%	241	66.2%	198	67.1%
ない	123	26.2%	105	28.8%	79	26.8%
(無回答)	48	10.2%	18	4.9%	18	6.1%
合計	470	100.0%	364	100.0%	295	100.0%



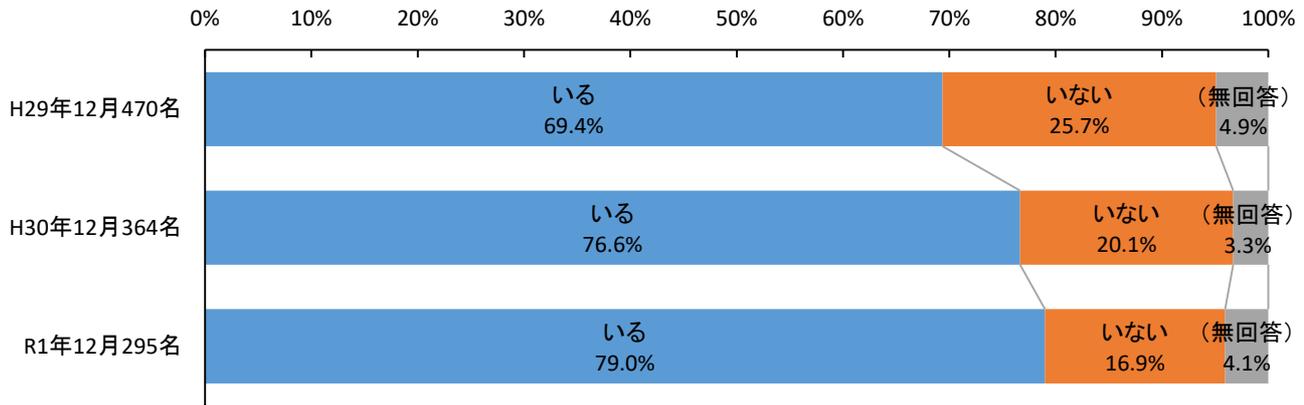
問 22 1日1回は十分な時間(10分程度)をかけてていねいに歯を磨いていますか。[1 つに○]

回答	H29年12月(470名)		H30年12月(364名)		R1年12月(295名)	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合
している	118	25.1%	105	28.8%	79	26.8%
だいたいしている	193	41.1%	154	42.3%	139	47.1%
していない	140	29.8%	101	27.7%	74	25.1%
(無回答)	19	4.0%	4	1.1%	3	1.0%
合計	470	100.0%	364	100.0%	295	100.0%



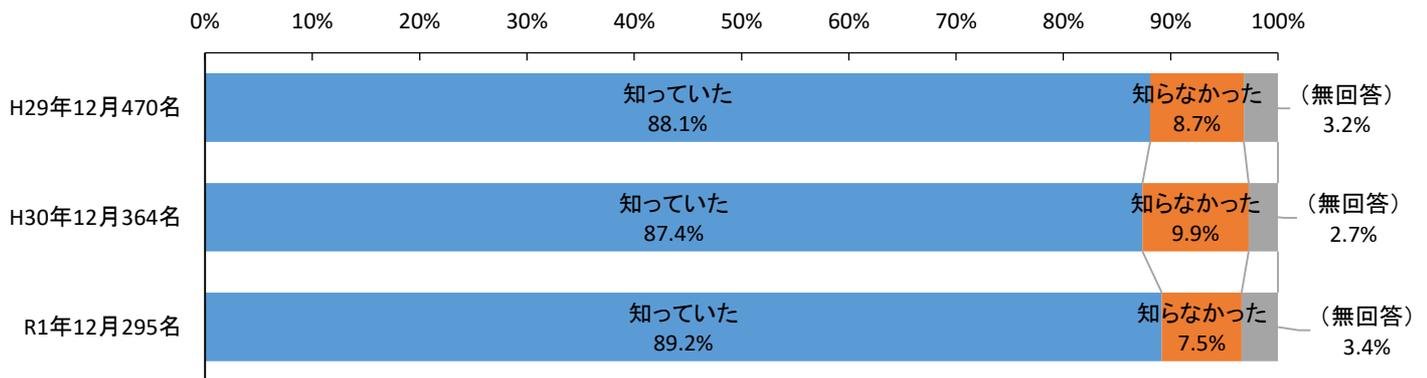
問 23 定期的に健診や歯石除去、歯面清掃をしてくれる「かかりつけ歯科医」がいますか [1 つに○]

回答	H29年12月(470名)		H30年12月(364名)		R1年12月(295名)	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合
いる(決めている)	326	69.4%	279	76.6%	233	79.0%
いない(決めていない)	121	25.7%	73	20.1%	50	16.9%
(無回答)	23	4.9%	12	3.3%	12	4.1%
合計	470	100.0%	364	100.0%	295	100.0%



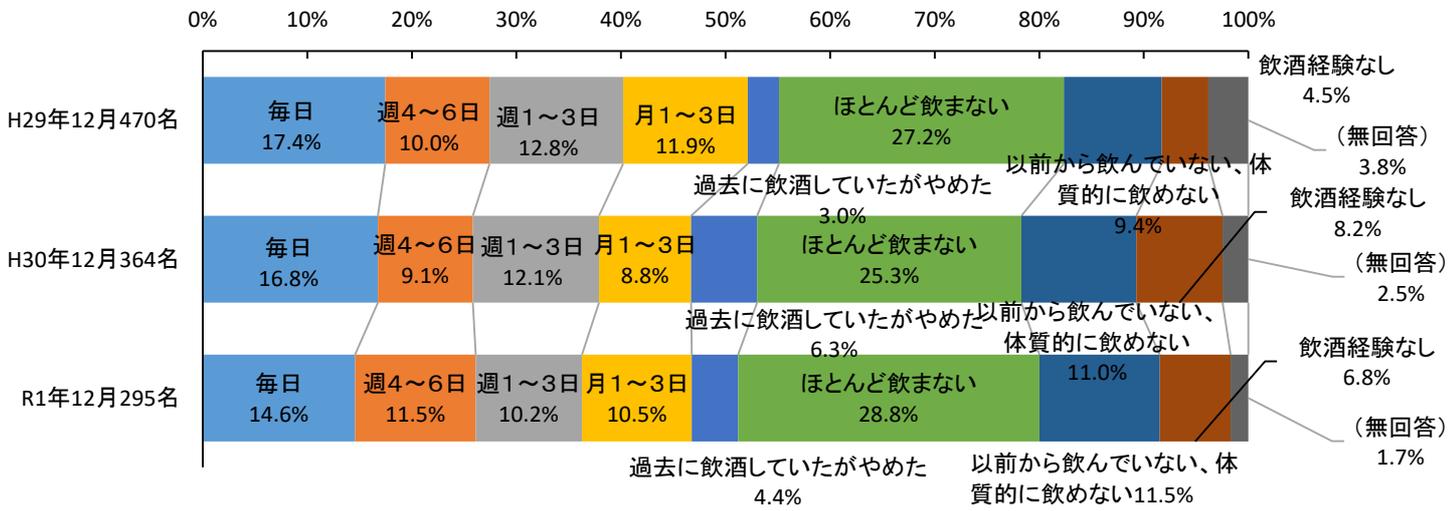
問 24 「残っている歯の数が多いほど健康寿命が長い」ということがわかっています。このことを知っていましたか [1つに○]

回答	H29年12月(470名)		H30年12月(364名)		R1年12月(295名)	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合
知っていた	414	88.1%	318	87.4%	263	89.2%
知らなかった	41	8.7%	36	9.9%	22	7.5%
(無回答)	15	3.2%	10	2.7%	10	3.4%
合計	470	100.0%	364	100.0%	295	100.0%



問 25 あなたは、どの位飲酒していますか。 [1つに○]

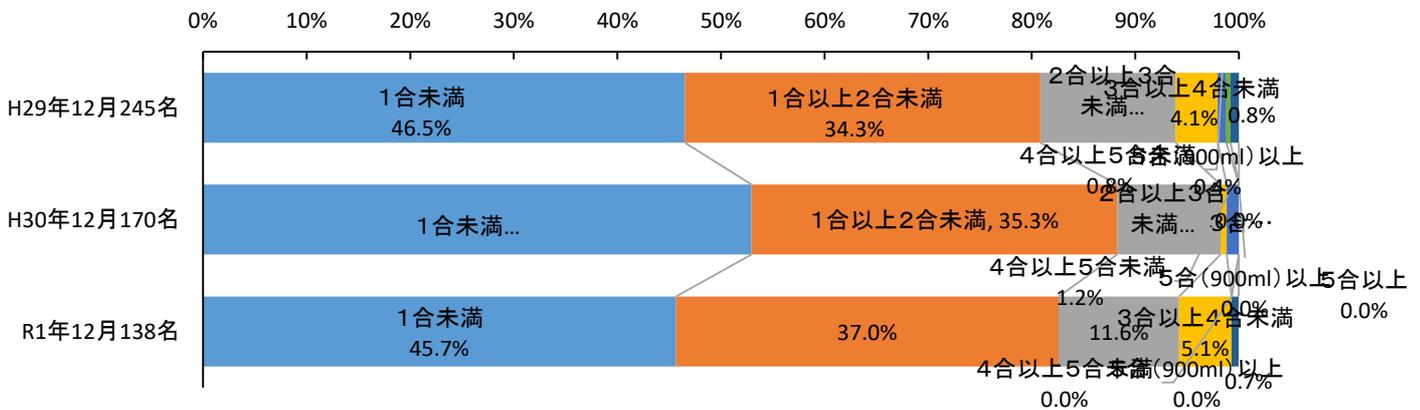
回答	H29年12月(470名)		H30年12月(364名)		R1年12月(295名)	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合
毎日	82	17.4%	61	16.8%	43	14.6%
週4~6日	47	10.0%	33	9.1%	34	11.5%
週1~3日	60	12.8%	44	12.1%	30	10.2%
月1~3日	56	11.9%	32	8.8%	31	10.5%
過去に飲酒していたがやめた	14	3.0%	23	6.3%	13	4.4%
ほとんど飲まない	128	27.2%	92	25.3%	85	28.8%
以前から飲んでいない、体質的に飲めない	44	9.4%	40	11.0%	34	11.5%
飲酒したことはない	21	4.5%	30	8.2%	20	6.8%
(無回答)	18	3.8%	9	2.5%	5	1.7%
合計	470	100.0%	364	100.0%	295	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○]

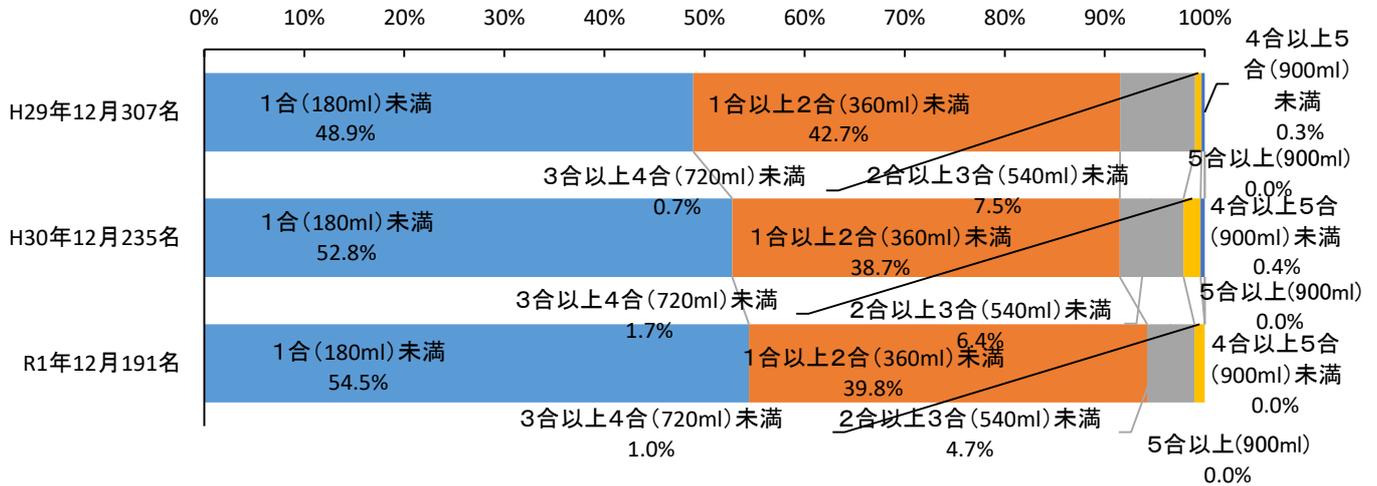
換算表 *日本酒1合(180ml)は、次の量にほぼ相当します。 ●ビール中ビン1本(500ml)
●焼酎20度(135ml) ●ワイン(200ml) ●チューハイ7度(350ml) ●ウイスキーシングル2杯(60ml)

回答	H29年12月(245名)		H30年12月(170名)		R1年12月(138名)	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合
1合(180ml)未満	114	46.5%	90	52.9%	63	45.7%
1合以上2合(360ml)未満	84	34.3%	60	35.3%	51	37.0%
2合以上3合(540ml)未満	32	13.1%	17	10.0%	16	11.6%
3合以上4合(720ml)未満	10	4.1%	1	0.6%	7	5.1%
4合以上5合(900ml)未満	2	0.8%	2	1.2%	0	0.0%
5合(900ml)以上	1	0.4%	0	0.0%	0	0.0%
(無回答)	2	0.8%	0	0.0%	1	0.7%
合計	245	100.0%	170	100.0%	138	100.0%



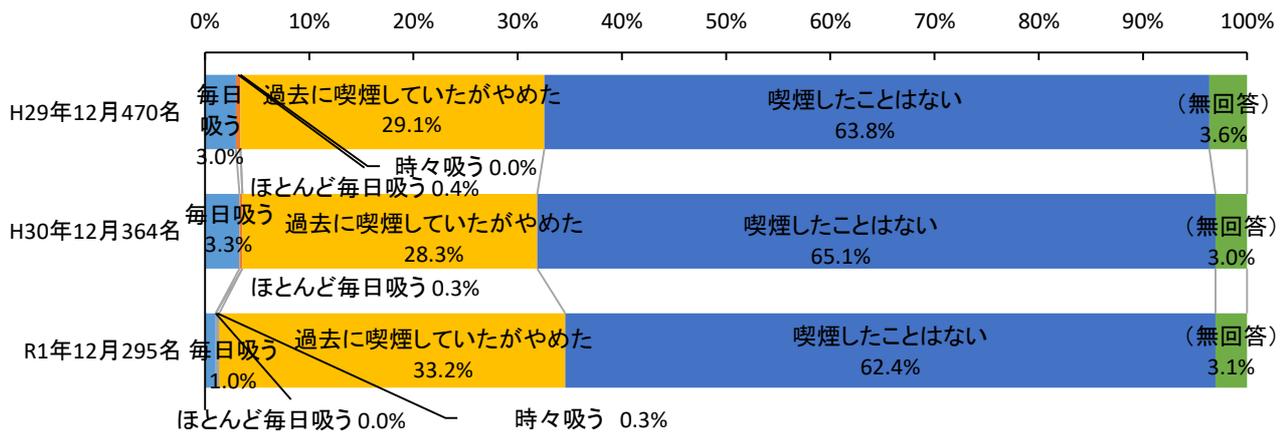
問 27 飲酒経験のある方にうかがいます。1日あたりの『節度ある適切な飲酒量』とは、日本酒で考えてどのくらいまでだと思いますか。[1つに○]

回答	H29年12月(307名)		H30年12月(235名)		R1年12月(191名)	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合
1合(180ml)未満	150	48.9%	124	52.8%	104	54.5%
1合以上2合(360ml)未満	131	42.7%	91	38.7%	76	39.8%
2合以上3合(540ml)未満	23	7.5%	15	6.4%	9	4.7%
3合以上4合(720ml)未満	2	0.7%	4	1.7%	2	1.0%
4合以上5合(900ml)未満	1	0.3%	1	0.4%	0	0.0%
5合(900ml)以上	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
合計	307	100.0%	235	100.0%	191	100.0%



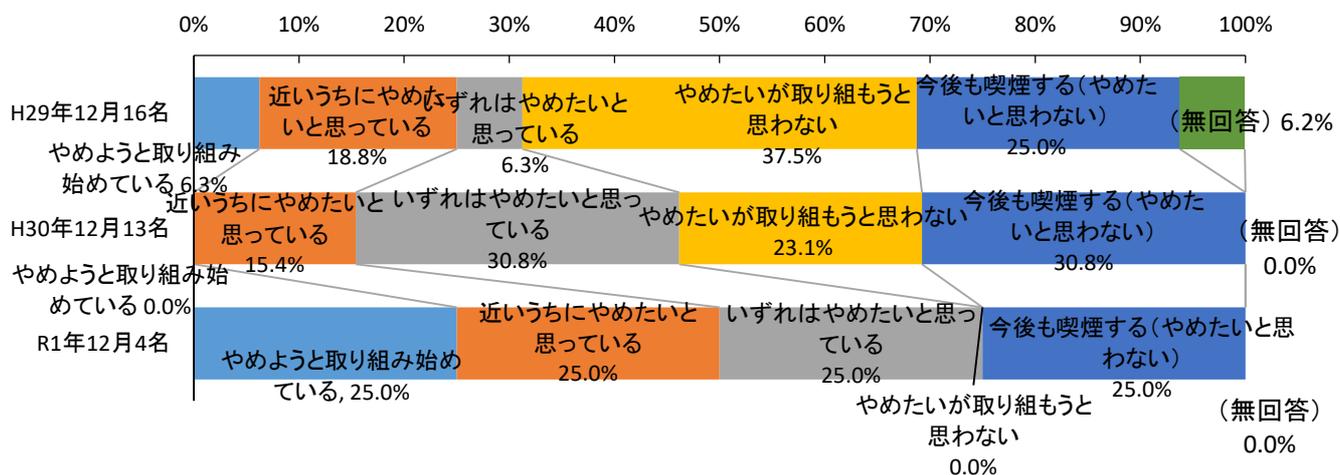
問 28 あなたは現在、喫煙していますか。[1つに○]

回答	H29年12月(470名)		H30年12月(364名)		R1年12月(295名)	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合
毎日吸う	14	3.0%	12	3.3%	3	1.0%
ほとんど毎日吸う	2	0.4%	1	0.3%	0	0.0%
時々吸う	0	0.0%	0	0.0%	1	0.3%
過去に喫煙していたがやめた	137	29.1%	103	28.3%	98	33.2%
喫煙したことはない	300	63.8%	237	65.1%	184	62.4%
(無回答)	17	3.6%	11	3.0%	9	3.1%
合計	470	100.0%	364	100.0%	295	100.0%



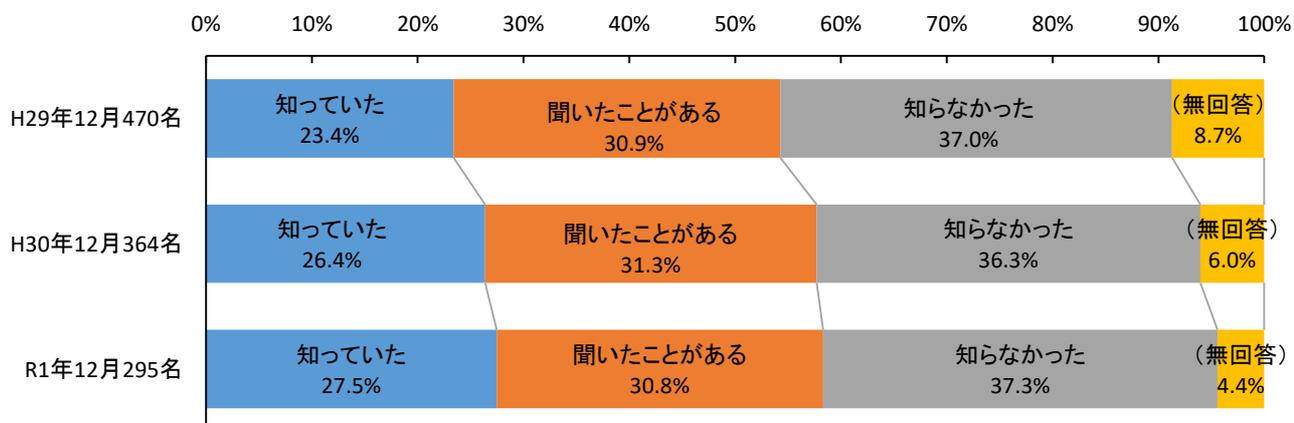
問 29 【問 28 で「1」～「3」に○した方に伺います。】今後の喫煙について、どのようにお考えですか [1つに○]

回答	H29年12月(16名)		H30年12月(13名)		R1年12月(4名)	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合
やめようとする取り組み始めている	1	6.3%	0	0.0%	1	25.0%
近いうちにやめたいと思っている	3	18.8%	2	15.4%	1	25.0%
いずれはやめたいと思っている	1	6.3%	4	30.8%	1	25.0%
やめたいが取り組もうと思わない	6	37.5%	3	23.1%	0	0.0%
今後も喫煙する(やめたいと思わない)	4	25.0%	4	30.8%	1	25.0%
(無回答)	1	6.2%	0	0.0%	0	0.0%
合計	16	100.0%	13	100.0%	4	100.0%



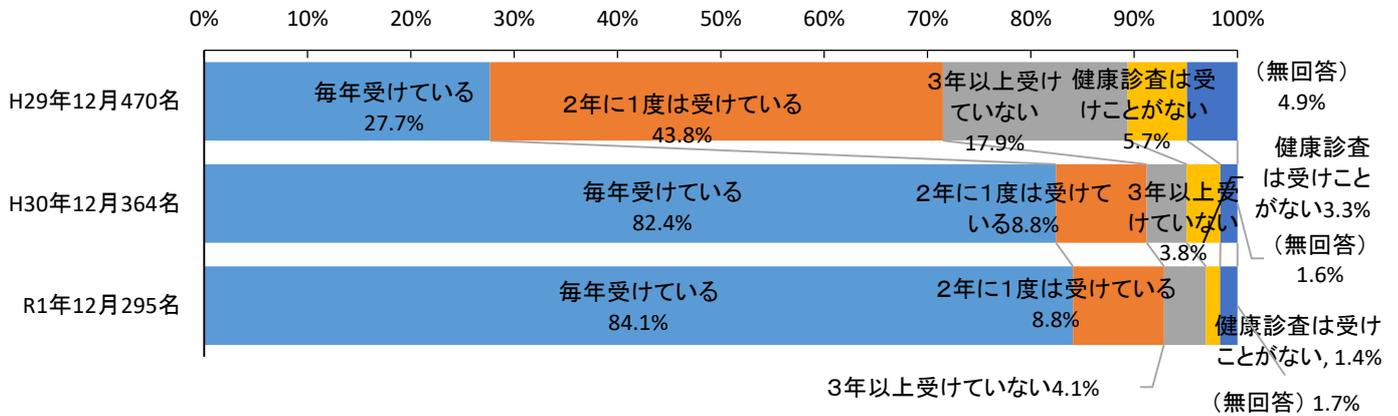
問 30 COPD（慢性閉塞性肺疾患）は、たばこの煙を主とする有害物質を長期に吸い込んだために起こる肺の病気です。COPDと診断されている人は、り患している人の10%に満たないと言われてはいますが、2020年までに全世界の死因の第3位になると推計されています。あなたはCOPDについて知っていましたか。[1つに○]

回答	H29年12月(470名)		H30年12月(364名)		R1年12月(295名)	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合
知っていた	110	23.4%	96	26.4%	81	27.5%
聞いたことがある	145	30.9%	114	31.3%	91	30.8%
知らなかった	174	37.0%	132	36.3%	110	37.3%
(無回答)	41	8.7%	22	6.0%	13	4.4%
合計	470	100.0%	364	100.0%	295	100.0%



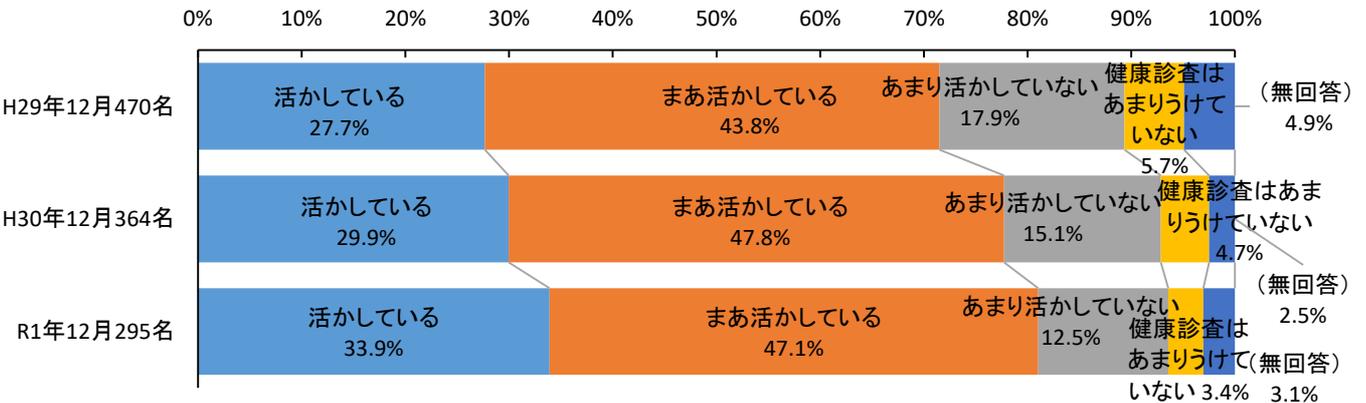
問 31 健康診査についてどのくらいの頻度でうけていますか。〔1 つに○〕

回答	H29年12月(470名)		H30年12月(364名)		R1年12月(295名)	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合
毎年受けている	130	27.7%	300	82.4%	248	84.1%
2年に1度は受けている	206	43.8%	32	8.8%	26	8.8%
3年以上受けていない	84	17.9%	14	3.8%	12	4.1%
健康診査は受けことがない	27	5.7%	12	3.3%	4	1.4%
(無回答)	23	4.9%	6	1.6%	5	1.7%
合計	470	100.0%	364	100.0%	295	100.0%



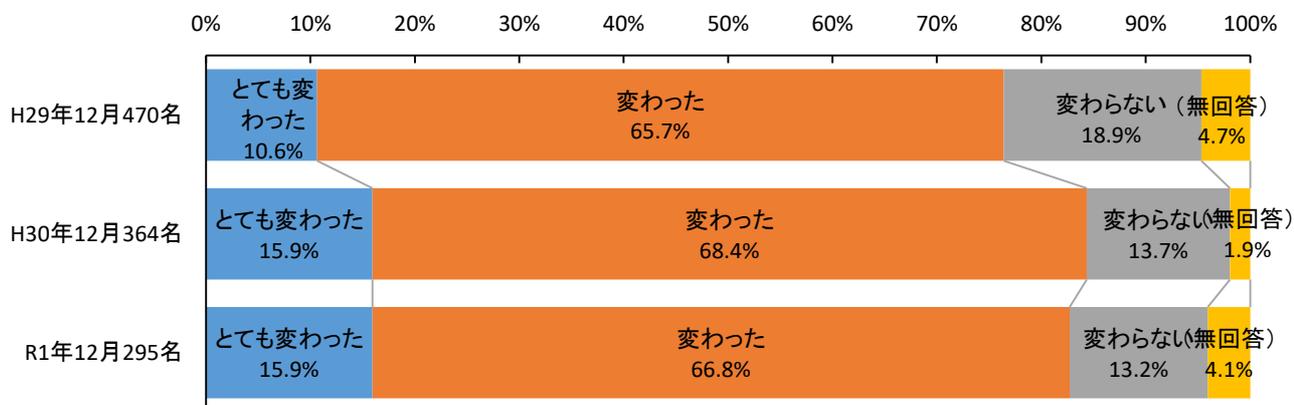
問 32 健康診査の結果を日常の健康管理に活かしていますか。〔1 つに○〕

回答	H29年12月(470名)		H30年12月(364名)		R1年12月(295名)	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合
活かしている	130	27.7%	109	29.9%	100	33.9%
まあ活かしている	206	43.8%	174	47.8%	139	47.1%
あまり活かしていない	84	17.9%	55	15.1%	37	12.5%
健康診査はあまりうけていない	27	5.7%	17	4.7%	10	3.4%
(無回答)	23	4.9%	9	2.5%	9	3.1%
合計	470	100.0%	364	100.0%	295	100.0%



問 33 おりび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)		R1年12月(295名)	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合
とても変わった	50	10.6%	58	15.9%	47	15.9%
変わった	309	65.7%	249	68.4%	197	66.8%
変わらない (無回答)	89	18.9%	50	13.7%	39	13.2%
	22	4.7%	7	1.9%	12	4.1%
合計	470	100.0%	364	100.0%	295	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 P 152～ P 186 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 P 186～ P 209 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環として、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3年目となる本事業の成果について、健康増進への効果、医療費への影響の点から評価していく。

健康増進への効果については、事業参加者の歩数の推移、基準歩数達成状況と体重及び腹囲、BMI 変化の関係性からみていく。全体としてみると平均歩数は、平成 29 年度は男性 10,475、女性 7,235、平成 30 年度は男性 10,483、女性 7,604、令和元年度は男性 10,392、女性 7,369 と平均歩数に大きな変化はなく維持されている。特に平成 29 年度からの継続参加者、平成 30 年度からの継続参加者の平均歩数の増加維持が認められる。年代別では、50 歳代から 70 歳代の平均歩数が多い傾向にある。20 歳代、30 歳代は参加人数も少なく平均歩数も少ない傾向である。今後、60 歳代、70 歳代の安全性を考慮した運動及び栄養や休息のバランスも考慮に入れた継続参加の推進と 20 歳から 40 歳代への事業参加勧奨が求められる。

プラス 1,000 歩運動の基準歩数の目標達成率の推移をみると月毎にその達成率の上昇がみられる。特に基準歩数 7,000 歩の男性の達成率が高く維持されている。平成 29 年度からの参加者では基準歩数 7,000 歩の女性の達成率も高く維持されている。

基準歩数の達成の有無による体重の変化をみると、平成 29 年度、平成 30 年度とも基準歩数達成者は体重減少がみられるのに対し、未達成者では変化がなかった。腹囲には特に変化はみられなかったが、平成 29 年度からの継続参加者、平成 30 年度からの継続参加者では BMI の減少が認められた。2 年 3 年と継続することが適正体重の保持につながるものと期待できる。

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。平成 29 年度、平成 30 年度、令和元年度対同期間（4 か月間）の医療費増減率の変化をみると、事業参加群では平成 30 年度に増加したものの令和元年度は減少傾向を示した一方、対照群では増加傾向を示した。特に平均歩数 8,000 歩以上の群における外来医療費増減の変化では平成 30 年度から令和元年度の顕著な減少がみられたのに対して、平均歩数 4,000 歩以下の群においては著しい増加傾向が認められた。

現時点では医療費抑制につながる効果は限定的であるが、本事業への継続参加による健康意識の維持と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は、身体機能の維持向上、ひいては健康寿命の延伸、医療費の抑制につながることを期待される。そのため今後も長期的展望に基づく事業展開が求められる。

その他の成果として、3 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多世代交流として意義あることと考えられる。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に関心を持ち理解する機会となり、運動継続の動機づけになった。測定会や講座に参加することによるポイント付与は参加動機に直結し

ており、有効であったと推察される。講座への参加は、栄養・食生活、フレイル予防について意識化することとなり、参加者の運動継続への意欲向上が図られた。また、月例メールによるポイントや歩数実績の通知、応援レターは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。

以上より、本事業によって健康増進への効果及び医療費への影響という点において一定の成果が得られたと考えられる。医療費については事業期間が短く、また他の影響要因もあることから本事業のみの直接的な抑制効果としての検証には至らない。しかしながら、今後も継続した運動習慣の推奨、特に若い世代への周知、啓発活動によって長期的な視点にたった取り組みを継続することが有意義であるといえる。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、より一層の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(ちょいトレ) 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 日ぐらい走ることも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、無理にしていません
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	マイレ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)寝過ぎすと間に合わない
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(今まで自転車が多かった)
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)ら維持おび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けど、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	マイナー買い物、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2~5km。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、筋力トレーニング
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

【R1 年 12 月】回答数:283

1	カーブス、卓球、ティラピス、ウォーキング
2	歩く、テニス
3	ウォーキング
4	ラジオ体操、グランドゴルフ、歩く(車をやめました)
5	毎日のラジオ体操でスタート。朝食後 9 時～10 時頃から朝ウォーク 40～45 分。昼食後外出を兼ねた昼ウォークを 13:15～15:00 まで。夕食後 1 万歩不足をウォーク。約 30 分。平均したウォークは 12500～14500 歩
6	週 2～3 回智光山トレーニングセンターを利用している(2 時間)
7	テニス、ストレッチ体操プラス買い物で歩く他に 1 時間は歩くようになった
8	1 日 1 万歩以上歩くこと。連歩 1 日 20 分とする
9	散歩の時間はとらないけれど家庭菜園の時間と買い物に回数を増し遠回りして歩くことに心がけていきます
10	週平均 8000 歩目標ウォーキング。毎日柔軟体操
11	買い物は遠回りして歩数を増やしたり意識的に歩いているが 1 万歩はなかなか難しい
12	駅まで片道は歩くようにしている。出来るだけ徒歩を心がけている
13	通勤
14	週一 1 回百歳体操。ウォーキング。インディアカ(平均 2 回)
15	1 日 1 万歩を目標にウォーキング。1 ヶ月 20 日以上 1 万歩をする
16	奥富サンパークで週 3 回位を目標にプールで 30 分位体操し更に湯に使っている。体操同好会に着き 3～4 回(1 回 2 時間位)参加
17	ストレッチ、体操教室、吹屋
18	ウォーキング

19	卓球、散歩
20	ストレッチ運動、ウォーキング、ハイキング、時間がある時は一駅歩く
21	買い物は自転車ではなく歩いて行く。午前と午後歩く目的で近所を歩いています
22	歩く(1万歩以上を目標にしている)
23	買い物は時間がある時は歩くようにしている(仕事をしているため)
24	ウォーキング、卓球
25	週1回ヨガとランニング(3キロ)
26	散歩1万歩以上
27	ウォーキング
28	ソフトボール、グランドゴルフ
29	ラジオ体操、歩き、1万歩を目標、ゴルフ
30	徒歩
31	ゴルフ、テニス、アーチェリー、マラソン
32	ウォーキング、体操
33	ストレッチ、ウォーキング
34	買い物へ行くときは遠回りして行く。階段の昇り降り
35	ウォーキングの量を万歩計で確認している。よく笑うようにしている
36	県外の実家の掃除に行く
37	歩くことにしている(雨天の場合は家の中で歩くが歩数が満たない場合がある)
38	ウォーキング
39	ウォーキング、体操
40	狭山台～新狭山までシルバー人材の仕事に通っていますが、なるべく歩いて(片道30分)唯一決まった運動として習慣になっています
41	ウォーキング
42	なるべく歩くようにしている
43	ラジオ体操、ウォーキング
44	毎日1万歩を目指して歩いています
45	朝ウォーキング、狭山ウォーキングクラブ他 平均1日7~8km
46	ストレッチ、バランス運動、筋力向上運動などを行っている
47	買い物を兼ねて歩行を距離を伸ばしていく様に心がけています
48	起床前ベッドで軽い運動、月2の健康体操、週1ボーリング、毎日のウォーキング目標は5~6000歩
49	8000歩を目標にしている

50	週 1 でヨガ教室に通う。買い物は自転車をやめて徒歩にする
51	朝の健康体操、ダンス、散歩
52	散歩をしている
53	ウォーキング、ストレッチ
54	ウォーキング
55	ウォーキング(毎日)、ヨガ週 1 回、スイミング(月水金)
56	歩くだけでなく健康体操などに参加したい
57	ウォーキング
58	良く歩く
59	週 1 のウォーキング会参加。週 1 の 4 ボウリング 6G。空いてる日は散歩を心がけている
60	ウォーキングとその間に手足の軽い体操
61	ウォーキング
62	健康器具、なるべく歩く
63	1 万歩を歩く。ゴルフ練習。自転車に乗る
64	ウォーキングを積極的に行うようになった
65	散歩
66	ランニング 5km
67	スロージョギングをしている
68	散歩、農作業
69	散歩、農作業
70	ほぼ毎日 60~90 分歩いています
71	駅まで歩くようにする。バス、自転車なるべく乗らない
72	朝の気功体操。用事がない限り毎日 平均週 4 日位
73	階段昇降をしている
74	歩く、自転車に乗る(なるべく歩く)
75	朝 30 分歩く。1 日 1 万歩歩く様にしている。ラジオ体操をする。筋力を高めるよう体操をしている
76	100 才健康体操、吹き矢
77	買い物は出来るだけ歩く様にしている。重い物を買う時は自転車で押しながら歩く様にしている
78	ウォーキング、筋トレ
79	朝の中国体操に参加。ウォーキング。買い物はリュックを背負って歩いて行く
80	1 日の歩数計が 1 万歩を超えるように努力しています
81	毎日自治会にて 30 分ストレッチ体操。週 1 回 2 時間位自彊術を行っている
82	自転車利用を徒歩に変えました

83	ヨガ、ピラティス、健康体操(公民館、サークル)
84	散歩(ウォーキング)
85	ストレッチ、ウォーキング
86	毎日歩き、軽い体操をしています
87	毎朝1時間歩いている(インターバル ウォーキング)
88	毎朝ラジオ体操会へ行っている
89	ウォーキングが一番多い。近辺を歩いて色々発見や素敵な家に感心したりして楽しむ様にしている。西部鉄道のウォーキングも利用している
90	ウォーキング
91	なるべく7000歩以上歩くようにしている。朝の体操20~25分なるべく行く様にしている
92	近くは自転車ではなく歩く様にしている。階段を使うようにしている
93	歩く様にしている
94	歩行数8000歩目標にして歩いている
95	ウォーキング。買い物等はできるだけ徒歩で
96	ウォーキング。買い物等はできるだけ徒歩で1日10000歩以上目標。
97	テニス。通勤を徒歩で。
98	ウォーキング
99	ウォーキングの励行
100	ウォーキング1日8000歩
101	毎朝グラウンドで健康体操。週3回はウォーキング。買い物には、なるべく歩くようにしている。
102	ウォーキング10km、月に3回している。
103	毎日買い物をしてマイレージをチェックするようにしている
104	ジョギング・ウォーキング(以前より)
105	一万歩を目標にして、日々歩くようにする事。
106	ウォーキング、家から遠距離での買い物
107	1.グラウンドゴルフ週5日 2.夕食後のウォーキング約6500歩
108	いきいき100歳体操、月に4回2019~8月に入会
109	ランニング
110	ウォーキング
111	ウォーキング
112	ウォーキング
113	1・ウォーキング1.5時間。2・ダンベルを用いた筋トレ。3・腹筋運動。
114	歩く。水中ウォーキング
115	毎日の歩数と三ツ木公園で、週5日中国式体操1H

116	あるく
117	ジョギング・ウォーキング
118	朝のウォーキング
119	エクササイズ・登山
120	ウォーキング・ジム・ハイキング
121	朝の散歩(約1時間)ラジオ体操等
122	ウォーキング
123	雨でない時はほとんど毎日歩くように努めています。でも変形性膝関節症のため、痛くなって歩数は伸びませんが。週2回デイサービスの一環としての1回2時間のマシンによる筋トレに行ってます。
124	毎日一万歩を目指して用事が無くても歩いている。
125	ウォーキング・体操
126	散歩
127	今まで車で移動していた距離も歩くようになった。
128	歩数を意識して少ない時は増やすよう心がけるときがある。
129	1時間位のウォーキング
130	ウォーキング。買い物に歩いて行く
131	ウォーキング1万歩以上/日を週4~5日
132	①毎朝ウォーキング。40分の腹式呼吸。②買い物はなるべく歩いて
133	目標歩数1万歩この目標を達成するために買い物或いは商用も出来る限り歩く事を心掛けている
134	ウォーキング、朝の中国体操
135	毎日30分以上歩く(秋頃は毎日歩いていたが、寒くなり今は歩いていない)
136	ウォーキング
137	自転車を使わず歩くようにしている。
138	①40分位歩いている。②テレビの体操している。③家事をしながら運動している(スクワットとかかたと落とし)
139	ウォーキング(毎日)、テニス(月4)、バドミントン(月1)、山登り(年4)
140	家事の合間のストレッチ。自彊術。ウォーキング
141	ウォーキングへ(平均8000歩)
142	自転車などを使わずなるべく歩くようにしています。
143	ウォーキング
144	歩く事。ラジオ体操
145	毎日歩く事
146	歩く事を心掛けている。
147	乗り物を使わずに歩く。

148	散歩・フォークダンス
149	農作業・ボウリング
150	健康体操をしている。ウォーキングをしている
151	バランスボールにのる
152	なるべく歩くようにしている。
153	週 1 回の fitness 節節をのばしたり縮めたりしています。
154	ウォーキング(週 2 回)の参加
155	毎朝ラジオ体操をしている。会場まで歩いて行く。外出はできるだけ徒歩で行くようにしている。
156	月曜ウォーキング?(3 時間位)(グループで)木曜日、土曜日はテニス
157	グランドゴルフを始めました。
158	毎日、目安として 4000 歩は歩くようにしている。前々、もう 15 年位前から月 3 回行員間で体操をしている(自彊術)
159	歩く(負担に思わない為に、スーパーやショップへ行く。散歩する)
160	休みの日は、少なくなるので歩きに出るようしている。
161	体操教室、テレビで教えていただいた事を家でやっている。
162	ウォーキング・ストレッチ
163	軽いジョギングやウォーキング
164	歩く、自転車に乗る
165	毎朝のラジオ体操(ラジオ放送に合わせて 6:30 から)
166	朝の公園で仲間と 40 分間の体操(月～金)17 年間継続している。(雨天除く)
167	散歩
168	毎朝、起床後にストレッチ等の柔軟体操、かかと落とし等を欠かさず日課としています。
169	歩くこと。自転車で足に力を入れる。
170	階段を使う。早く歩く。自転車、車に乗らないようにしている。
171	毎日の早朝ウォーキングを含め 1 日 1 万歩歩行を心がけている。1 日 2 回 20 回のスクワット
172	ミニテニス(週 2 回)・ウォーキング(週 3 回)・グランドゴルフ(週 3～4 回)
173	ウォーキング・ストレッチ
174	なるべく近場は歩いて買い物
175	毎日 10000 歩を歩く事を目標になるべく自転車や車に乗らないで歩く事にしています。
176	歩数目標 1 日(1 万歩)を心がけている。
177	ウォーキング・筋力トレーニング
178	ウォーキング 1 日 30～40 分・卓球週 2 回・ラジオ体操 1 日 2 回
179	散歩

180	週 1 回ヨガ教室・テレビ体操・毎日必ず外に出て 40～50 分歩くが、自転車で買い物をする
181	昨日は歩かなかったから、今日はあるこうとか
182	10km以内なら自動車を使わないで自転車やウォーキングをしている。
183	外出の日や買い物に行く時等、少くくらい遠くても歩いて行く事(リュックを背負い)
184	ウォーキング・週 1 回ソフトボール(シニアクラブ)
185	ウォーキングは知らない道などをなるべく歩くように周囲に興味を感じながら歩く。知らず知らずにかなり歩ける。
186	ウォーキング・テニス・ストレッチ
187	会社で階段で 8F まで上がり、エレベーターを使わない
188	カーブス・ウォーキング
189	ウォーキングを週に 4～5 回以上している。青空サロン(月 1 回の体操)体操教室(富士見公民館で行っている元気塾に月 2 回通っている)
190	自転車を乗らず、歩くようにしている。
191	毎日ショッピングに行き、その他体育館に週 3 回ラウンドフィットネスに 30 分位体を動かしています。
192	ストレッチ運動毎日(16 項)。ウォーキング
193	歩き、トレーニングジム、水中歩行
194	自転車→歩く
195	ウォーキング毎日 1 万歩を歩くようにしている。
196	なるべく車を使わず自転車か歩くようにしています。
197	テニスをしている
198	以前からと同程度の運動量
199	ウォーキング、週末はジョギング、階段を使う。
200	毎日ウォーキング。なるべく歩くようにしている。
201	自転車などで移動していた距離も歩く、エレベーターやエスカレーターは使わず、階段を利用する。1 日 1 度は歩く時間を作る。
202	ウォーキング
203	散歩。歩いての買い物。エスカレータを使わない。
204	近場の用事は歩いて行く。ヨガ教室に参加
205	ジム通いとウォーキング 10000 歩を目標にしています。
206	ジムに行ってエアロや歩いたり身体を動かすようにしている。プール
207	毎日ウォーキング。1 日 1 万歩を目標

208	朝、ウォーキングを1時間しています。
209	ショーキング・バレーボール・百才体操
210	ウォーキングを主体(1万歩/日目標)に家でストレッチ・筋トレを少々
211	以前に比べると歩く事が苦痛でなくなったので、雨意外、殆ど歩いているが結構楽しいです。
212	ウォーキング。畑仕事(家庭菜園)
213	毎日10000歩の目標で歩く。朝のテレビ体操の実行・車・自転車の移動を徒歩に変えた。
214	一週間に5日位公民館で運動をするようになった。
215	歩くようにしている
216	ウォーキング
217	散歩
218	毎日10000歩目指して歩く
219	月1回ペースのハイキングを心がける。
220	毎日出かけるようにしている。また、週2回は運動するようにしている。いきいき体操も毎日行っている。
221	散歩
222	毎日散歩8000以上。週2~3回カーブス。週1回100才体操
223	雨天以外は週4~5日1日40~60分歩く
224	歩くことを増やす
225	カーブス30分間(週4~5回)ユーチューブエクササイズ(たまに)
226	犬の散歩で朝2500歩。夕方2500歩を心掛けてます。柴犬なので良く歩きます。楽しく歩いています。
227	雨の日は歩かないが毎朝40~60分入間川の河川敷を歩く。今の時期は6:30位から歩くため人が少ないので腕を大きく振って歩いている。
228	車の運転を少なくし歩く
229	スポーツジムに通っている
230	自転車に乗らず歩く様になった
231	雨天、荒天日を除き1日1万~1.5万歩を目標に歩く。週2日ジムにて足の筋トレをしている。
232	とにかく歩く様にしている。朝の体操に行く様にしている
233	歩くこと、早起き、駅まで帰りのバスは使わない、ラジオ体操
234	毎日ウォーキング、週1回定期的におもりを利用した体操(百才体操)
235	1回に25分位歩いています。1日に2回出来たら良いと思いますが、ボランティアがありバタバタしています。
236	自転車を止めて歩く様にしている
237	ノルディックウォーキング、いきいき百才体操、なるべく歩く、グランドゴルフ、ラジオ体操、ストレッチ、すこやか体操

238	スクワット、腕立て伏せ、片足立ち、腹筋、つま先かかと立ち、ノド筋強化、ひざ伸ばし、胸筋トレ
239	ウォーキング、体操、ハイキング
240	ウォーキング、ついでウォーキング
241	朝のラジオ体操、西部のウォーキング、月1回のハイキング
242	ウォーキング、スクワット
243	毎朝ジョギング、歩行(60分)
244	ウォーキング、体操に行っている
245	1日1万歩以上歩く様心がけている
246	ウォーキング(勤務先～自宅) + 犬の散歩
247	ウォーキング(散歩)
248	1日30分以上歩く。野菜を取る
249	フィットネス(1日30分)に行っている
250	行けるところは自転車でいくようにした
251	外出(散歩、ハイキング)。体操
252	歩く様にしている
253	歩数が少ないときはプラスして歩く様にしている
254	通勤途中に歩く
255	今まで通り家事全般をどこまでやれるか意識して生活しています。
256	少しでも時間を見つけて散歩している
257	よく歩く、ストレッチ
258	ストレッチ、ヨガ、自転車通勤
259	1日1万歩以上歩く(平日のみ)
260	体操 50分位、毎日犬の散歩1時間30分
261	ウォーキング、ハイキング
262	ウォーキング、ハイキング
263	体を動かす。歩く
264	休日は車に乗らず歩く様に心掛けている
265	たまに会社から歩いて帰る
266	強度な散歩を実行している(5000歩目標)
267	ウォーキング
268	駅からバスに乗らず約30分位歩いて帰ったり、休日に近隣を散歩しています。
269	スイミング、ジム、登山
270	エスカレーターやエレベーターを出来るだけ使わない。参加前には車移動だった所も短い距離ならなるべく歩く

271	百才体操
272	なるべく散歩する
273	よく歩く。軽い運動
274	ストレッチ、ウォーキング
275	ウォーキングをしている
276	スポーツ吹き矢 2時間を2回/週、30分を毎日。ウォーキングを3~4回/週。水中歩行を2回/週
277	毎日歩く。毎週月曜日健康体操及び百才体操 9:30~11:30 出掛けるとき自転車
278	ウォーキング、毎朝ラジオ体操に行っている
279	グランドゴルフなどで歩くのを含めて毎日 10000 歩を目指して歩いている
280	1万歩を毎日歩くよう努力している
281	通勤にバスではなく歩くようにしている
282	基本的なストレッチを行う(気が付いた時点で1日数回)
283	ストレッチ、歩く

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イズ教室を続行する
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	一人でこつこつ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、歩くのではなく買い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	少し遠い店に買い物に行く
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	次の旅行目的をかかげ、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	車を使わずに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が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、続けている問 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	筋カトレニング
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	今迄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齢ですので余りは。
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と、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、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策したりします。
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よいのだけれど、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	自転車を乗らない。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

【R1 年 12 月】回答数:215

1	ウォーキングをしっかりする
2	テニスをベースにして、他は歩くことを増やす
3	今までのスタイルを維持する
4	トレーニングセンターを利用するようになって来年 2 月で丸年になりこの 2 年で筋肉がつき駅の階段の上り下りが楽になりこのまま続けたい
5	目標ヘモグロビン A1C6 未満
6	月 2 回ウォークの会に入っていますが週 1 回位にし、ラジオ体操を毎日心がけたいと思っています
7	畑仕事もあるので歩数は少ないが体は使っている。又体操教室へ週 1 回行っているが 1 万歩歩くのには仲間で歩くようにしないと無理
8	今までのことを続けていくこと
9	ウォーキングだけでなく出来るだけ体を動かすようにしていきたい
10	外出回数、徒歩量を少し増やしたい
11	歩ける距離の所へは車を使わない様にしたい。努力している
12	ストレッチ
13	夏の暑さが厳しいときは早朝、冬は昼間の暖かいとき歩く
14	無理すると続かないので今のペースで長続きさせたいです
15	なるべく歩くこと
16	ウォーキング、卓球
17	エレベーターを使わず階段を使う
18	上半身ウエイトトレーニング
19	今の状態で十分だと思うので変更しない
20	買い物などなるべく徒歩にしている
21	時間を定め週 5 回は 1 万歩は歩くようにしたい
22	徒歩
23	今のままで良いと思う
24	なるべく歩く。階段を使う
25	継続すること
26	現状を維持するよう気を付ける
27	医者から「高齢者に 1 万歩は歩き過ぎ」と言われたので歩き過ぎないように気を付けている
28	面白そうな場所を見つけてそこを訪ねる(歩いて)
29	目的地になるべく歩くことを心がけてる(30 分位 片道)
30	無理をしない(足、腰が痛いとき)

31	ゴルフの回数を増やしたい
32	ストレッチや筋トレをするよう心掛けたい
33	今までのように毎日出来るように頑張っています
34	今迄のようにしたい
35	現在心臓弁膜症で少し状況が悪くなってきており様子をみている
36	年齢を考えあまり無理をしないように、しかし怠けないで継続して行くようにしたいと考えています
37	午後も出来るだけ 30 分位は散歩しようと心がける
38	無理のない目標を立て長く続ける
39	毎日行う
40	自分への自由時間(運動する)が多く取れないので(孫の世話、介護など)時間の配分を考えて行きたい
41	近いところの買い物などは車を使わずなるべく歩く
42	良く歩く
43	散歩をすれば胃の動きを感じ美味しく食事が出来ると思っている。四季の花々を見るためにウォーキングを続ける
44	色々考えないでその時々々に適当にしていきたい
45	旅行
46	健康器具を毎日する。なるべく歩く
47	無理に増やそうとしない
48	ウォーキングで歩数を少しずつ増やすようにしたいです
49	現状維持 又は運動量を減らしたい
50	身体の部位を意識しながら歩く。ポート漕ぎ道具(運動具)を持っているので再利用したい
51	こまめに動くようにする。無理せず体を動かす(ジャンプ、片足あげ、ひねり運動等)
52	1日30分は最低歩く様に心かけたい
53	買い物を徒歩でする様にした
54	現在の歩く量を増やす等
55	今の状態を続ける
56	血液をサラサラにする様、水を飲むようにしている。1日2ℓを目標にしている
57	今のままを続けたいと思う
58	今まで通りを出来るだけ続ける
59	ストレッチやラジオ体操をする
60	目的地は同じでも遠回りする
61	あまり座り過ぎない様にする。ウォーキング
62	散歩(ウォーキング)

63	車に頼り過ぎない(買物、通勤)
64	健康に気を付ける
65	買物を自転車から徒歩にしたい
66	自宅から駅までは殆ど歩いて行きたい。器具を使った方法も取り入れて筋力も付けたい
67	健康を第1に行動する
68	100才体操をやっている
69	体を動かす
70	おりぴい健康マイレージの歩き方を3分間のインターバル速歩でしています。子供にアプリをいれてもらい最近始めました。これだけでも続けたいです。
71	軽い運動のできる施設(カーブス等)に通いたいと思っている。
72	なるべく自転車や車を使わないで歩くようになった。
73	時間が取れないので買い物や用事を徒歩にする。
74	特になし
75	加齢と共に疲れやすくなる。休養を取りながら現状維持をしたい。
76	ウォーキング、10km月に4回したい
77	無理はしないよう今のままで(今以前、76歳位までは各マラソン大会に参加していたが止めた)
78	1日1万歩、寝る前にストレッチ、体操教室に通う
79	もうすぐ80歳の私にとっては運動量を増やすよりも現在の運動量を維持する生活が必要と思っている。
80	散歩をする
81	現状維持
82	特にない
83	朝早く起きてウォーキングをする
84	歩く距離をもっとのばす。ストレッチ
85	エレベーター、エスカレータを使わない。
86	働く
87	気力を保つこと
88	規則正しい生活。健康に気を付けて今まで通り体を動かしたい。
89	一歩前の前進の心を持つこと
90	特になし
91	膝関節の人口置換術も考えていますが、このまま朝夕の痛み止めでいけそうな気もするし。肝臓疾患もあるため、思うようには行きませんが、お使いは歩いて自転車は乗らずに行くこと。
92	スキマ時間を有効に使ってスクワットなどをやる。
93	まずは外に出る事、家庭菜園をする。

94	冬場は寒くて辛いけど散歩を続けたい。
95	自宅でできる簡単な体操を心がける。毎日少しづつでも継続する事。
96	暖かくなったら散歩の時間を確保しようと思っている。
97	毎日1時間位のウォーキング。車を使わず歩いて用事をすます。
98	毎日1時間は歩くようにする。
99	ウォーキング1万歩以上の日数を増やす
100	最近気にしている事は脚力が弱くなっていること及び歩幅が狭くなっている事。これを脱却するには意識即行動することが大切と思い実行に努めている。
101	毎日歩く時間を増やす様にする。
102	睡眠を十分にとる
103	歩け歩けの会に参加したいのですが、介護老人(主人)がいて、今の所、手いっぱいです。良い方法思いつきません。
104	もう増やさない。現状維持。
105	現状維持、社会参加(ウォーキング)
106	坂道を積極的に歩く。
107	筋カトレニングを生活に取り入れたい。
108	毎日動く事
109	これからは、自分に合った運動をする事
110	運動する環境が整っている事が必要
111	過度になりすぎず、現状を維持したい。
112	出来るだけ歩くようにする。
113	なわとび
114	1時間位歩く時間を作りたいです。
115	なるべく車の利用を少なくし自転車又は歩くよう心がけている。
116	月1回電車で外出をする。月2回パソコン。月2回うたごえで声を出す。私はこれで充分です。
117	散歩を習慣づけたいと思います。
118	年齢が83才ですのであまり無理はしない様に後住居が4階なので1日1回は必ず外出しているのでそれで良しとしている。
119	時間を決めて行動すべく予定を組む
120	おっくうがらずに外出すること
121	歩く時間を増やしたい
122	家で出来る簡単なストレッチ体操
123	ジョギングに少し負荷をかける。
124	意識する

125	家庭でも億劫がらずに動く事。公演に行くためには歩くこと
126	今後についてはウォーキング、ジョギング等を少しずつ取り入れたいと考えています。
127	バスに乗らずできるだけ歩きや、自転車を使う。スロー筋トレを始める。
128	問 18 の事を心掛けていきたいです。
129	心臓病の特病があるので激しい運動は禁止なのでウォーキングの中に早歩きを入れたりエレベーターやエスカレーターを使わず階段の登り降りをする事。無理せずやっていくつもりです。
130	ウォーキング毎日 30 分位
131	階段を使う
132	なるべくあるいて買い物・狭山台体育館のラウンドフィットネスに再び行く。
133	冬でも時に川越の町や狭山市の方へ歩いて歩数を増やしたり、気分転換を心がけています。
134	今日一日の予定を確認し、空いた時間に歩くようにしている。
135	できるだけ乗り物を利用しない。
136	近くはなるべく自転車を使わず歩こうと思う
137	できるだけ外に出るようにする。
138	家の中でも外でもつとめて体を動かす事。楽をしようと思わない。車や乗り物はつとめて使わない。
139	ソフトボールを続けている体力作りに努めたい。
140	地域の運動(体操など)事業に参加したい。
141	ウォーキングしたいです。
142	なるべく決まった時間にウォーキングしたり、ストレッチ体操をしたいが、自分一人だけでは続かないので、例えば元気塾の様な教室をもっと増やして欲しい。
143	家の中にいる時、テレビ体操行うよう心がけている。毎日万歩計見て歩かない時は歩きに行き遠回りする。
144	今までの活動が出来る様に健康に気を付けてがんばりたい。
145	記録表を作り、その数値を自分で判断する。
146	立って待っている時にかかと落とし
147	外に出る機会を作り、早歩きをする
148	十分な気がしている
149	特にありません。現状を継続する事を心掛けます。
150	スクワット
151	歩きで行かれる場所はなるべく歩く。1 日、1 月、1 年辺りの目標を決めて記録をつける。
152	ウォーキングは下肢ですが、上肢も動かすように意識を持つ様に心がけました
153	筋力の維持が課題であると考えるので、軽いジョギングを取り入れたい。
154	問 18 を今後も継続していく。家事の手抜きをしないようにする。

155	週5日のジム通いと週 60000 歩のウォーキングが目標です。(まだサンディー毎日ではない)
156	今、続けている事をずっと続けて行くようにしたい。
157	平成 19 年より近隣の人と 30 分体操をしています。続けたいと思います。(準備体操・ラジオ体操第一、第二、モーニングストレッチ、すこやか体操)
158	買い物は歩いて行く。車の運転は控えて歩くようにしている。室内でストレッチ
159	アスレチックなどの施設で、計画的に運動してみたい。
160	年齢的にあまり無理が出来なくなったので現状を維持したい。
161	毎日ストレッチをやるようにしたい。
162	現状維持を保ちたい
163	なるべく汗をかける運動を心がけている。
164	トレーニング
165	身体に無理なことはしない。準備運動的なことを風呂上がりにする。
166	自転車に乗る事をできるだけやめ、歩くように心掛ける。
167	出来るだけ毎日テレビ体操を行っている。
168	行動範囲を広げグループで運動量を増す
169	目的や目標を持ってやる
170	仕事中に出来る限り筋肉を意識したりする
171	意識をもつ
172	カーブス続ける
173	散歩するようにと犬を飼い始めました
174	車は使わず自転車、歩きを利用する
175	近くには歩くようにする。自動車に乗らない
176	ウォーキング
177	無理せず今の運動量をキープすることが目標
178	自転車を止めた
179	特に考えていない
180	習慣づけることが大切で出来ることを生活の一部にすると良いと思います。山がなくなった(山歩き)ので楽しんでしております。
181	遠回りするようにしている
182	現状維持
183	ウォーキング、ハイキング等の催しに積極的に参加する。(西武鉄道、JRの駅からハイクに参加します)
184	(今も)エスカレーターを利用せず階段を登ったり目的地まで歩く様に心がけたい
185	車で行く所も出来るだけ徒歩で行くようにしている

186	買物は歩いて行く。駅まではなるべく歩く
187	簡単な筋トレ
188	ウォーキング時間を増やす
189	何かスポーツを始めたいが仲間がない。施設がない(プール、体育館)
190	80才過ぎると何が出来るかと考えて、まず歩くことと、出来るだけ何事も自分でする事にしようと思っています。
191	毎日歩く様にしたい
192	車を出来るだけ使わない
193	トイレ時のスクワットを続ける
194	もっと歩く
195	市営の運動スペース等が更に近くに出来ると安心(屋根のあるところ)。今の状況だと雨、雪、台風では傘を持ってまで出かけたくない
196	現在やっていることを続ける
197	土日運動する
198	考え中です
199	なるべく歩く様にしている
200	歩く様にしている
201	歩く
202	日曜日は早朝ソフトボールを実施
203	出来るだけ歩く様にする
204	定期的に身体を動かす。負荷をかける
205	休日になるべく外出して体を動かす
206	気候が悪いときにも継続できるものをする
207	目標を決めて歩く
208	テレビの時間を減らす事
209	ウォーキング 1時間程度を 5回/週以上続ける(これまでは 30分程度)
210	現在の運動量が十分だと思います。(特別な運動はしていません)出来るだけ外出し、歩き、自転車に乗る
211	規則正しい生活
212	何でも近くで行っているサークルに参加してみる事(青空サロン、元気塾、百才体操 等)
213	年齢的に限界があるので体力に応じてストレッチや歩く事で下半身の落ち込みを防いでいきたい
214	現在の運動量は最適な状態と認識しており、今後も減らさないで継続できるように心がけたいと思っています。
215	生活に取り入れなるべく体を動かす

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る
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が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出てきた
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、楽しかった
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かった
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	近くに住んで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ったのが少し減った 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・・とは思っていて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、なまりが足につ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なく健康講座などに出席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	元気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ようになった。
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。川越の水上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、背のぼ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	ダラダラ歩かず、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分かかる場所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が今は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、他に散歩が多くなり、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	自転車を乗る回数を減らし、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、景色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ので、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、日々忙しく過ぎており、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、排せつもリズムよく、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	食べたらずく。

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あります。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ルくようになった。
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、足りないと用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るが、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、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く。

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	体重を気に向け、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時は往復歩いて歩数を楽しんでます。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が、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	今は時間がと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	毎日必ずヘルスマ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、炬燵にいる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。

【R1 年 12 月】回答数:242

1	歩こうと意識できる。自分の歩数が大体わかるようになった。
2	歩数についての意識が高まった。
3	ウォーキング目標を 3000~5000 歩として週 3 回位を目指している。5000 歩~の目標 UP を試みるがまあ大変だ。
4	ウォーキングやハイキング等の運動は以前から行っていたがこの事業に参加してからはウォーキング時の歩き方や 1 万歩以上を日々の目標にする意識が高まった。
5	健康のため歩くことでポイントが付き、景品と交換できる楽しみ。

6	現在糖尿病のため運動治療法としてウォーキングを行っています。事業に参加し目標設定(1万歩以上歩く)が行いやすくなった。
7	毎日朝夕血圧を測っていますがその時今日は私の健康状態はと気にする様になりました。血圧のことだけでなく飲んでる薬のこと、全身のこと。
8	週平均 8000 歩目標ウォーキング。毎日柔軟体操。
9	歩くことにより健康診断結果の数値が標準値内になり又年齢より若いと言われる。自分自身動きが良いと思っている。
10	ウォーキングを心がけている。
11	自分で決めた毎日の徒歩数は出来るだけ実行するのに心がけている。
12	以前は月に何回かのウォーキングや山歩きをしていたが今はとにかく少しずつ(1回1時間程度)でいいから毎日歩くようにしている。
13	運動量、回数等に執着するようになった。運動内容にも気を配るようになった。
14	歩かなくてはと思うようになりました。歯磨きをしながら背伸び(つま先立ち)を繰り返すようにしています。
15	歩数計を付けるようになって1歩も外に出ないときは家の中だけの歩数は200~700歩位と分かり驚きました。今日は歩いていないので外を一回りして来ようと意識して歩くようになりました。自転車に乗ることも少なくなりました。マイレージに参加して2年経ち筋肉がついてきたように感じます。
16	体重、血圧の管理が出来る。又、気にする。
17	糖尿病があり治療中である。仕事もしているので時間がとれないが歩く目的として歩数計があるので目標ができ、不足しているとなるべく歩いて買い物や銀行などの用事をするようにしている。
18	平均的にウォーキングする様になった(1万歩を目標に)。今までは1万歩以上歩いていたので。食事に栄養講座を受けてから気を付けるようになった。
19	毎日の歩数確認
20	毎日万歩計を身に着け歩く習慣が出来て、記録を取り込むため公民館へ寄って反映する時の画面を見ながらウキウキする気持ちを感じている
21	毎日1万歩。月間20日以上歩くようにしている
22	毎日の運動を心がけた
23	歩くようにしている
24	サピオイナリヤマに週2回行くようになった
25	歩くようになりました
26	運動や食事の大切さが今まで以上に分かった
27	毎日歩数を意識して歩くようにしていたら血液検査の数値が改善された(コレステロール、中性脂肪)
28	特別な運動はしていないので歩数計の表示を運動量の参考にしている。

29	1週間の歩数を見て運動量が少ないときは「いけない！」と思い歩くように、また動くようになった。生活の指針として手軽に目を向けられるのが良い
30	歩くことが多くなった
31	体重が減った。歩数計で測るのが楽しいです
32	毎日歩いている
33	元々健康に気を付けてウォーキングを行っていたので、常に意識は高い方だと思います。変化ありません
34	なかなか体重を減らせなかったがマイレージに入り目的を持って歩き(自分のペースで)習慣的に歩くようになりました。そのせいか体重も減ってきてこれからも頑張りたいと思います。
35	運動というとジョギングやテニスといったハードなものと考えていたがウォーキングも立派な運動だと思えるようになった
36	毎日歩くように前からしていましたが、大勢の人が実行していることが分かり、励みになっています
37	今まではその時の気分によって歩いていたが、意識して計画的に歩くようになった
38	1日1万歩歩くとよいのでしょうか80才代になる私には少々過度ではないかと感じています。しかし週1度週末にかざす事によって私自身の健康に良い状態がわかってきた。数値を意識することが出来るようになり良かったと思っております。
39	プラス100歩を気にしています
40	積極的に歩くようにしている。体重が増えない様にしている。
41	歩くことに対する意識が変わった(今日足りない分は明日頑張ろう)
42	毎日必ず家から出て散歩するようになった
43	以前より運動するようになった
44	運動する回数が増えた。健康への意識が高まった
45	ほとんど毎日ウォーキングしている。車はあまり使わず自転車で行動。
46	①体調に気を付けるようになった。②歩数が伸び悩んでいるが自分の出来る範囲でいいと思っている。③歩きながら四季を感じ取って気分良く生活出来ていると思う。マイレージに参加できて友達も増えて楽しい
47	不眠症が改善しない。体重が増えた
48	空き時間が出来たらなるべくウォーキングするようにしている。ウォーキングの催事には積極的に参加している
49	1週間のウォーキング等は3回位出来れば良いと思っているが、マイレージに参加してから毎日ある程度の歩数に達してないと身体に悪いと思ってしまう。体調の良いときは駅の階段を使うようにしている。
50	講演に参加して話を聞くことで頭の中に多少でも残るのでいつも参加しています。食べ物の取り方も昔とも違っていたりするので勉強にもなります。

51	日々規則正しくウォーキングの実践による、体調管理による過度の体重増加の減少
52	歩数のためになるべく歩くようになった
53	具体的にはよく分からないけど、健康維持できていると思う
54	2年前よりおりぴいのウォーキングを行って、今年久しぶりに血圧計を見たら 110 後半～120 前半でビックリ。その後順調に続いています。ちなみに長い間 140～150 でした。
55	歩くことで外に出るようになりました
56	やっと古希を過ぎ安全と楽しく走る、歩く為に運動量を減らした。10km→5km
57	食事が終わった後 30 分でも歩くようになった。間食の内容が変わった。たとえばお菓子の量が減り豆乳や牛乳が増えた
58	毎日 1 万歩以上歩きとても動きがよくなり、健康の毎日を感謝しています
59	ほぼ毎日歩き続けている。”あるちゅう”休足日を設けたい。ある程度腹囲は減ったが、その後ももう少しという意識があるが難しい状況である。歩き内容を変えなければならないのか？と考えている
60	日頃から出来るだけ歩こうとする。以前から歩くことは好きだったが年と共に疲れが大きくなり自分自身をふるい立たせる様な時がある様になった。速度も遅くなり気になるのだがあまりそれにとらわれることなく歩いて、風にあたり、空を見上げて、気持ちよく歩けることに今は感謝したい気持ちです。
61	時間がある時は歩く様心掛ける様になった
62	健康講座で食事後すぐに運動すると血糖値が上がらずに血管を傷つける事が少なくなると聞いたので、現在食後 30 分以内に階段昇降を行うことにしました。すごくつらいですが頑張りたいと思います。
63	なるべく歩く(毎日 1 万歩以上歩く)様にしていた。が 7 月胃がん手術を受け今は半分位の歩数になっている。
64	良く歩く様になった
65	なるべく毎日歩きたいと思う(30 分以上)
66	歩くことを心掛ける様になった
67	歩数計を毎日チェックして自分の活動量を知り毎日の運動に役立てている
68	足腰が弱るのを防ぐため歩くのに強弱をつけたり 1 万歩を目指すようにしている
69	意識して歩く様になった。その為腰痛が少し楽になりました。
70	マイレージ事業の講座、講演会など出来るだけ参加し日々の生活に取り入れてます
71	歩いて歩数を増やすように心がけている
72	運動する日としない日がハッキリしていたが、しない日が少なくなった。公共交通機関を待つ時間があつた場合に一駅や二駅であれば歩く様になった。
73	毎日少しでも運動(ウォーキング)するようになった。健康を体重の数値だけで考えていたが最近では筋肉量等にも気を使うようになった。

74	良く歩くようになりました
75	積極的に歩く様になった→早歩きやスロージョギングをするようになった
76	毎日歩数をノートにつけ日々運動量を気にかけている
77	歩数計を持たされたので意識して歩く様になった。又、基準が高くなってしまったため今年は少しづらかった。でも”ごほうび”があるので頑張る気持ちが維持できた。
78	計画性を持って行動している
79	階段を使うようになった。股関節が悪いので 3000 歩を目標にしている。近場以外は自転車で移動するようにしている。筋肉を付けるようにしているが腹筋はなかなか難しい。
80	今まで歩くことはしなかったが歩く様になった。健康に対する意識が変わった。
81	若い頃は歩くのが好きでしたが、おりぴい健康マイレージに参加する前は殆ど歩かなくなっていました。今は歩かないと宿題を忘れたような気持ちになります。
82	退職後、運動量が減っていたがマイレージに参加することで、歩くことが大切であることを再認識した。しかしウォーキングだけで時間を使うことはなかなか難しいため、今までは車を利用していたが買い物等を歩いて行くようになった。
83	なるべく歩くように心がけている。
84	変化なし
85	毎日、歩数目標をクリアする様にしている。
86	外出の機会が 80 代に入って少なくなり、運動量も減った。マイレージで歩数を上回ると、何か得した気分になり、晴れた日はなるべく近所の散歩を心掛けている。また、電車に乗る時は、エスカレーター等なるべく避けるように階段を使っている。……なのでいつもスニーカー。
87	自分の健康は自分で注意して守る
88	出来るだけ歩く数を多くするようにする。
89	毎日 10000 歩は歩く但し無理はしない。Run(走)からウォーキングをすることで多くの事(自然・建物・文化等)を見れるようになりました。
90	仕事が休みの日は、1日外に出ない事があったが1日1万歩を目標にしているので、外に出るようになった。駅まで自転車で通勤していたが歩きになった。お店に買い物(S 量の時)歩いて行くようになった。他。
91	運動することが大事なことと認識しました。過食に気を付けるようになりました。
92	元々身体を動かす事の好きな私で「おりぴい」に入る前からウォーキングをしていましたが入会後は目的をもって歩くようになり楽しみが増えました。雨等で歩けない日は残念に思うようになりました。ウォーキングは私の生活の一部です。
93	ランニング。ウォーキング量増加
94	運動(ウォーキング)良くするようになった。
95	ウォーキングするようになった

96	目標がはっきりしたので頑張る事ができる。
97	歩く距離をのぼすようになった
98	健康づくりの講座に参加して知識が広がった。全身の筋力を増加させる事に意識する様になった。
99	体重をCKする。食べ過ぎない
100	夫婦でジョギングを始めた。
101	こまめに歩くようになった
102	家でジッとしないで体をなるべく動かすようになった。
103	1、1日1万歩。2、少しでも身体を動かす。
104	現状維持に努めます。
105	殆どお使いは自転車に乗らずに歩いて行くようになった。歩数を意識するようになった。食生活もバランスを考えて摂取するようになりました。月1回腎臓内科で血液検査や尿検査はやっているのので市の検診では大腸がんは毎年、胃検診をたまに受けているくらいです。
106	健康維持増進という意識より、自分で決めた一万歩は歩こうということにこだわっている。
107	目標を持って歩くようになった。
108	散歩や山歩きなど健康維持のために積極的に取り組むようになった。
109	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。
110	歩数という客観的の数値があるので運動不足の時リカバーしないという意識がおき、不健康な状況が続かないようになったと思う。
111	ウォーキングをするようになった。野菜を食べるようになった。
112	ウォーキングと買物は歩いて行くことにしている。
113	意識的に身体を動かす様に努めている。不摂生をしない。食べる物に気をつける。
114	前よりウォーキングが楽しくなった。健康に対しての新聞記事等によりいっその関心がもてるようになった。
115	毎日歩数計を身につけ、健康を歩数で換算するようになった。最初の頃は歩数の量で換算していたが、今はそれをやめ質に着眼。目標は1万 ゆとりと工夫に着眼している。
116	毎日のウォーキングを意識的に10000歩を達成する様にしている。
117	健康であるのであまり生活の中で気を付けることがなかったが、おりびいに参加する様になり、一日3000歩以上歩く事を目標のするようになった。今は寒いので歩くのがおろそかになっている。毎週の計測ははげみになっています。
118	意識的にウォーキングをやるようになった
119	よく歩くようになった(毎日)
120	毎日歩くようになった。
121	積極的に運動、外出するようになった。
122	積極的に外出運動。

123	日々のウォーキング
124	意識してウォーキングをするようになった。体重も気にする様になり。食べ物にも関心を持てる様になりました。5年10年先の自分の健康を考える様になったと思います。
125	運動をするようになった。食生活を気にするようになった。
126	毎日歩く事に気を付けている。1日～2日歩かないと、体の調子が悪くなるので、少しでも歩くようにしている
127	参加前は歩数だけを目標に歩いていたが、他人を気にして歩くようになった。年を気にして歩き過ぎに注意する必要がある。
128	以前より歩く事が多くなった。
129	毎朝歩いているので、体重が多くならなくなった。
130	より歩くことを心掛けるようになった
131	毎日の歩数を気にするようになった。
132	歩数計を見るたびに健康を考える
133	バスなどに乗らないであるくようになった。
134	自分が1日どのくらい歩いているか気にするようになった。
135	階段がある場合、出来るだけ階段で上がり下がりする様になりました。
136	毎日歩数計をチェックし歩数が少ない時は追加歩きをしたりしている。一日の終わりに歩数計をチェックし歩数が少ないと後ろめたい気分になり明日は頑張ろうという気になる
137	意識して歩くようにしている。歩数を確認する事で楽しく歩けるようになった。車の利用が少なくなった。毎朝、ラジオ体操に参加するようになった。
138	歩くときは楽しく歩く。ウォーキングの仲間、テニスの仲間、パソコンの仲間、よさこいの仲間、皆いい仲間。笑う、話をする、同じ年代の仲間なので、膝が痛い腰が痛いと言いながら皆よくやっています。認知症の話はよくします。
139	日常で歩く事を心掛けています。
140	遠回りする。階段を使う様にする等意識的に選択します。
141	意識して歩く機会を多くするようになった。
142	万歩計の歩数を気にするようになった。他のアプリでも歩数でスタンプが貰えるのもあり、歩くことが苦ではなくなった。一緒に万歩計を、持っている友人同士で、ウォーキングに参加することができた。なるべく階段を使ったりと意識が変化した。ただ健康に気を付けているような気になっている所があり(万歩計で)もっと体(筋力)をつけたいといけないあ・・と感じています。
143	天気が良い日は外出して身体を動かすようになった。雨の日は油圧式のステッパーに約30分乗り、足や腰を動かすようになった。出来る限り、自転車には乗らない様になった
144	以前よりも体を動かすようになった。外出する回数が増えた。

145	歩数計を確かめながら歩行する。ノルディックウォーキングに入会し仲間と励ましあいながら歩いている。2本のストックを使うと大変歩きやすくなった。
146	以前より、体を動かすのが好きで健康に気を付けていたので特に変化は見られません。
147	バスなどに乗らずにできるだけ歩くようになった。体操は合うものを探して、スロー筋トレを始めようとしている。
148	前記にあるように、いままで乗り物を使用していた所を歩くようにしています。歩数の確認しながら少ない時は積極的に出かける様にしています。食事も気をつけながら食っています。
149	食事に気を付ける様になりました。一人暮らしだとどうしても作りすぎてしまい過食が多かったのですが、腹八分目を意識し、少しずつ沢山の素材を摂取するよう心がけています。お陰様で難なく減量ができました。
150	近場はなるべく歩くようにしています。
151	参加当初は、忙しい毎日(おばの世話や、ボランティア等で)日々意識しなくても歩いたりすることが多く行動範囲も広がったのですが、おばの世話がひと段落して少し行動に余裕ができ、ゆっくりする時間をみて電車に乗り外出したり、買い物をしたりいつも行動する事。そして自分で考え調理して現在を維持する事に努めています。健康生活する事を、日々意識して心も体も現在健康と思います。
152	毎日歩くように心掛けているのと、車や自転車をなるべく使わず。歩きで用事をすますようにしている。
153	昔から市のトレーニングジムで体を動かし、休肝日をもうけたりしていたが、毎日ウォーキングを取り入れて足腰を強くすることを心がけた。結果体重が60kgを下まわる事に成功することが出来た。
154	毎日ウォーキングを欠かさず、実行。1万歩を歩く心がけをしている。
155	目的目標などを考えて行動するようになった。
156	毎日体重を測って管理している。
157	自分が歩いていない事に気が付いたので、歩こうと意識する様になった。
158	健康意識をすることで、結果として医療費等を少なくできる。
159	動く事は好きで良くハイキングや山等に行っていたが、年れと共に膝等に少しづつ弱くなったように感じているので無理しない様自分自身に言い聞かせながらがんばっているが若い時とちがいは無理は来ない事
160	1日の歩行量の目安になってるので、ちょっとした距離でも歩くようにしている。
161	持続に歩く事の大切さを知りました。これからも続けたいです。
162	毎日のウォーキングで、テニスのできる時間が2時間から今では続けて6時間位出来るようになり、毎日が楽しくなりウォーキングで長生きできるよう頑張りたいです。
163	平日はあまりまとまって歩けないですが、会社内で階段を使うようになり、気付くと歩数が増えている。
164	食事に注意する・体を動かす。

165	今までの健康講座には殆ど出席してみましたが具体的に内容が解り、とても参考になります。日頃の生活を見直すきっかけになります。ポイントがもらえるのも、ウォーキングの励みになります。体重を増やさない様に毎日カレンダーに体重を記入し気を付けています。
166	体重もなかなか変化なし。自転車に乗らなくなった。万歩計を意識するようになったが、自分では変化なしです。歳には勝てないと思いました。
167	毎日、朝・夜体重を測り記録しています。食生活に気をつけ、楽しくウォーキングしています。おりびいのお陰です。感謝しています。
168	①体重測定記録をやっている。②健康記録帳に体重・血圧・体脂肪・BMI 等他、ウォーキングの記録は毎日記入、比較する。③食事には食品成分表を読んだりして意識的に食べている
169	よく歩き、運動するようになった。
170	すき間時間に歩く
171	自転車から歩きに変わった。1日1万歩を目標に午前中と午後に分けて歩く。
172	基準歩数を毎日歩くよう心がけ。プラス1000歩を目標に。一万歩を歩けるように。
173	毎日運動が必要だと思いました。
174	より歩くようになった。お酒を控える。
175	なるべく歩けるときは歩くようになった。
176	参加して1年半たち、毎日なんとなくしびれていた足の痛みもなくなり、運動はきちんと自分の糧になる事を実感しました。急に走る場面でも息切れし辛くなり、歩数を伸ばしても足取りが軽いも、自分の中に「運動」が取り入れられたからそだと思います。また何より「いつか運動を始めなくちゃと思ったまま何もしないのでは・・・?」と思っていた自分が1日でも歩かないと不安になるくらい変化したのが驚きでした。
177	ウォーキングは、ほぼ毎日(雨の日、風の強い日、趣味で出来ない時以外)買い物も近くへ歩いて行く体重減少
178	参加する前は近場でも車で行くことが多かったのですが、今は歩く事を心掛けています。
179	水泳は20年間位通っていましたが、1年半くらい前からマシーンをするようになりました。又、ウォーキング10000歩/日を目指しています。
180	よく運動するようになった。
181	毎日歩くようにしている。
182	規則正しい生活が出来る様になりました。毎朝のウォーキング(AM6:00~7:00)・身体を動かすのが楽になりました。・疲れて寝込むことが無くなりました。
183	健康寿命を意識する様になり日々生活している。
184	運動(ウォーキング)には積極的に外へ出るようになった。また、ウォーキングの方法などもインタバル速歩等の情報があるとこれらを積極的に取り入れてウォーキングしている

185	問 18 で書いたように殆ど歩かない生活だったが、今は歩くのが毎日楽しみになり、ほぼ毎日少しでも歩いている。
186	大股で早く歩く(しっかり歩き)の歩数の目標を目指して歩く事が出来た。
187	退職にあたり現職中の運動量(稼働量)を出来るだけ維持したいと思いウォーキングや体操を始めました。が・・・時として”今日はお休み！”のひが出来てしまっている事もあり、マイレージに参加して”目指せ 10000 歩””月 20 日”に乗せられ楽しく”どうせならクリアしよう！”と思う様になり励みになりました。
188	万歩計をつけ目標歩数を意識して歩くようになった。
189	ウォーキングを行うようになった。
190	外出が増えた。種々の予定を立てて行動することが楽しくなり実行している。食事も美味しくいただける。
191	歩くようになった。前向きになり歳を重ねる事に不安が無くなり前進する。骨も筋肉も衰退することなく維持できる歩く事により。
192	毎日歩数チェックにつとめて 400～5000 以上歩きたいと思っています。
193	1 ヶ月 1 万歩以上を 20 日以上にする様に努力。筋力を増すためたんぱく質を意識する
194	以前より体重が減った(歩くことにより)
195	体重の管理
196	身体を動かすようになった。健康は自分で守る意識になったので良かったです。
197	とても歩く様になり(最近歩かなくなってしまったのでまた頑張るぞ)。歩数に興味をわきマイレージのイベントは参加して楽しかったです。感謝。
198	毎日 5000 歩を目標に歩く様にしている。マイレージは 6300 歩位に目標がなってますが 80 才の私には無理と思い朝、夕 2500 歩を目標にしています。
199	歩数を意識して天気だと時間があると散歩に出たり買い物も少し遠くまで行く
200	歩くことが多くなった
201	歩く様になった
202	今までは外出する時は用事のある時や友人と会う時などでした。歩く様になってから毎日 1 人で歩いています。毎日 1 万歩を目標に頑張っています。
203	以前は 2 時間をめどにウォーキングしていたがマイレージ事業で歩数系をもらったので 1 日あたりの歩数を 15000 歩と具体的な目標が出来た。歩数計の歩数を確認しながら楽しく歩ける
204	なるべく歩く様になった
205	自転車で動いていたことを歩くようにした。楽しく歩いています
206	入院したり病院通いをしない様に日常生活をチェックする。早期に気付くことが良いと思いますし何でも話せるドクターとの出会いは大切なことだと考えております。
207	目標の歩数がたりないと達成出来るまで行うように歩いている。体操等もするようになった。

208	健康について考えるようになった。いきいき百才体操サポーターとして地域の健康作りに参加するようになった。積極的に運動するようになった。ラジオ体操、食事内容を気を付けて体重、塩分など気にしている。カロリー、フレイル、心健康寿命を延ばしたいと思っています。
209	エスカレータ、エレベータを使わない様になった
210	このところ歩かなかつたから少し歩こうかな？体重が増えたから少し食事を控えよう・・・おやつ少な目にしよう(これが難しい)などと考えるようにしています。家族や若い人に迷惑をかけないように気を付けて健康に過ごしたいと思っています。
211	なるべく歩く様になった歩く。食べ過ぎない。
212	ほとんど自転車は使わなくなった。買い物はリュックを背負って行くようになった。駅まではバスは使わず歩く様になった。
213	意識して身体を動かすようになった
214	雨、雪以外は毎朝約 60 分ジョギングと歩行し、毎日 1 万歩目指している
215	歩く様になった。万歩計を意識するようになった。
216	健康知識が増えて食事などでも注意するようになった。TV や本などでは余り頭に入らないが直に講義を受けると頭にインプットされる割合が多くなる。又、健康長寿を強く意識するようになり死ぬときは病院、家族に迷惑をかけることなくポックリと行くことを心掛けている
217	副菜を取る。なるべく毎日歩く様にしている。
218	最初に免許を返納しました(自動車免許)。買い物も歩いて行く様にしました。
219	体調が良い
220	歩数を自覚する様になった
221	少しでも歩く様になった
222	草花や小動物を見るチャンスが多くなり散歩が楽しみになった
223	良く歩く様になった
224	運動量を増やす事。食事の見直しなど。
225	歩いて行けるところには歩いて行く(車を極力使わない)
226	なるべく歩く様に心掛けている
227	歩くことの大切さを実感した。
228	歩くことの大切さを知った
229	夕方になると家にいました。なるべく歩く、外に出る、気持ちが良い
230	体重の変化がなくなった
231	1 日どれくらい歩いたか気にする様になった
232	1 日の歩数(行動量)に感心を持つようになった。目標を定めて歩く様になった。近場の用事は歩いて行くようにしている。

233	まず、体を動かす。ほどではありませんが歩くことは多くなりました。意識して歩く事、エレベーターを使わず階段を使う事は増えました。
234	なるべく階段を使ったり、バスに乗らずに歩いたりしている。
235	歩くのが楽しくなった
236	歩行による筋肉の動きが基本的に健康に大事である事を知り、歩き方を意識するようになった
237	毎日歩くのが当たり前になり歩かなければ・・・と思うようになった。食事についても蛋白質、野菜類、きのこや海藻を食べるように。健康の源は食事からバランスを考えてと思っていますがなかなか難しいです。
238	天気の良い日は常に歩く事に習慣づけられた
239	歩数計を持つことで毎日外へ出て歩くようになった
240	出来るだけ徒歩で行ける所へは歩く様に心掛けている
241	歩く動作を継続(毎日意識する)する事。自動車、自転車での移動を歩く事にする事です。
242	良く歩く事、頭のどこかにある

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良い(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	いつも集計等ご苦労をおかけしまして、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ください
44	特になし
45	スマホの version が古くてアプリが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ると思います
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)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ほしい (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って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ほしい
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 送信の仕方によって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ほしい

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でしょうか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	引き続き強力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出来るようなお話(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願いします 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行ってほしい
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 ずーっと続けて欲しい
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んでしょうか
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が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	より多くの方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カ所でもあったら良い 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様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

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のようなのでしょうか。○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？
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。今後もよろしくお願ひします。
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お願ひします。
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。あるがありがとうございます。
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、日々健康であるために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。健康遊具も体験し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しすぎて寂しい。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。

【R1 年 12 月】回答数: 158

1	美木良助のロングブレスを目標に単に歩くだけでなくストレッチ体操的なものを目先に取り込んでいる。常に歩くのは単純で続けるのは大変。何か目標がなければ。
2	茶の里ウォーキング 10K コース 2 年完歩したこと自慢です。今後も続けたい
3	ますます美味しいニンジンをぶら下げて下さい
4	出来るだけ出席、参加して知識を広めていきたいと思っています
5	とても良い事業だと思います。歩数計を付けているだけで今日も歩かなくてはと思う気持ちと、車を運転するのですが近いところはなるべく歩いて行こうと思うようになりました。
6	事業が 12 月に集中し過ぎているように思える。12 月は忙しく気候も悪いので 4 半期に分散してほしい。
7	リーダーにかざして歩数を見るのが励みになります(FからEに上がったため)。この事業を継続していただきたいと思っています

8	3年ほど経ち夫も熱を出し体調を崩すこともなくなり自分自身も市のウォーキングに参加したり自治会のハイキングに参加したりすることが多くなったので持病以外通院することが少なくなった。このまま事業は続けて頂きたいです。
9	散歩の企画を増やしてほしい
10	埼玉でも市町村で様々な万歩計取り組みがあり県で統一してほしい
11	新聞で「川口市はウォーキング歩数を集計し賞金をだしている」という記事があり、これを市役所に「そういう予定をしているか」と聞いたところ「今はない！」と10年程前に返事をもらいました。でも今は商品をいただけることになり嬉しいです。ただ額面にして当時の川口市の額の1/7くらい。ちょっと不満です。
12	とても良い事業だと思う
13	このまま続けていきたいと思います
14	「1万歩達成」を金科玉条にしないで欲しい。高齢者の膝の故障の多くは歩き過ぎが原因と内科医に言われた
15	以前大学の講座があり受講したが場所が遠いうえ、たいしてメリットもない内容だったのでそれ以降出席をやめている。場所の選定と日常生活に直結した手軽な講座を望みます。
16	表が邪魔で何も書けなかったのが消えました。アンケートを作る際にワードを使える方が作成するようにはしていただけませんか。
17	週に1度歩数計をかざしに行きますがとてもわかりやすく、又詳しく自分の記録が見れて楽しみです。これからもよろしくお願いします。
18	皆さん、大勢の人たちが嬉しいです。私も参加できているありがたさが、ありがとうございます。
19	これからもおりぴい健康マイレージ事業を続けていただき現行通り適時適切なご指導とご支援をお願いします
20	西武文理大学の先生方の健康づくり講座はとても興味深く拝聴させていただきました。このような取り組みも期待しています
21	市内に限らず季節に即してウォーキングはどうでしょうか
22	講習会などに参加すると頑張っている方たちの姿を良く拝見させていただきます。これからも講習会、続けて下さい
23	取得した POINT に応じた景品がもらえればいいですね。
24	これからもっと多くの年寄りが増えて行くのでマイレージの活動は続けていきたい。誰かの声掛けがなければ自分達だけでは人の話(講座等)も中々聞く機会がないのでこの取り組みは続けていただきたいです。テレビや新聞も必要だが会場へ出かけて人のお話を聞くことはとても良いことです。
25	ここ数年秋のウォーキング大会に参加しているが季節もコースも同じなのでもう少し目新しい事があると参加しがいがあるのですが

26	歩数が多いほど健康になるという幻想を改めるべきです。7000～8000 歩という歩数に誘導すべきです。上のランクを狙って日に 2 万～3 万歩という人もいますが足を痛めるのではないかと心配です。私は最適歩数の 7000～8000 歩を維持していますがFランクとかEランクとかついて不愉快です。
27	基準歩数は実際の歩数通りに決めてほしい
28	いつもパソコンに講座やイベント、ポイント等詳細に送ってくれて感謝です。高齢者が集まる楽しいイベントがもう少し多いといいのですが。ご多忙中すみません。
29	健康マイレージ参加者の集いに伴う日帰り旅行の実施
30	1 日 1 万歩 クリア 玉ねぎプレゼントが嬉しい(金券も)。抽選でドコモポイント当たってもカード登録出来ず化石人間、パソコン無し、電話機無し。前回抽選大当たり。使用できず残念でした。
31	賞品はDポイントは使えないので普通の物が当たると嬉しいです。一生懸命歩く励みになると思います。
32	・本事業の将来像を聞かせて欲しい・事務局で知り得ている情報を流して欲しい(EX)・スタート時の参加者の動向と今の参加者の実態→他人のことが気になる・身体にいいことの実態(データで表せるデータ)の開示を希望
33	最初から参加して、それなりの参加している証が欲しいナとは思いますが欲張りですよね。今は中だるみ状態ですが、もしかしたら抽選に当たるかも一と思って励んでいます。
34	健康講座はためになることが多いので続けて聞きたいです。体重が減らないのでダイエットの講座を聞きたいです。
35	大変ありがたい事業だと思います。秋の茶の里ウォーキングと同規模程度のウォーキングを年にもう 1 回(春の 5 月頃)にしてはどうでしょうか。
36	メールの再配信が多すぎる。ボケないための講演会。大抵の人は活動的であり、そういう人が参加しているのももう少し踏み込んだ内容を希望します。具体的にこれというのはないのですが。毎日歩くのが楽しみです。マイレージに参加してから健康に対する意識が変わりました
37	この事業をなるべく長く継続してほしい
38	この事業はとても良いと思います。たくさんの方が実践された方が良いと思います。
39	今年はおりぴいの申し込みがなかったのが残念です。友達が万歩計で歩きたい為、おりぴいに入りたがっていた。
40	健康寿命を延ばすには素晴らしい事業だと思います。継続お願いします。
41	茶の里ウォーキングに毎年参加しているので今後も続けて頂きたいです
42	運動のきっかけや意識付けとして良い事業だ。県内に観光スポットを取り入れたパーマネントウォーキングコースを整備してほしい。
43	仕事を持っているとどうしても運動する時間は限られます。ランキングを年代別にして欲しいと思います。仕事をリタイアしたシニアの方たちは時間的に有利だと思います。改善をお願いします。
44	これからもよろしくお願ひ致します

45	年度初めに目標数値の連絡を受けるが自分の試算と異なることがある
46	友達で始めたいという人が何人かいるがいつ申し込んで良いか分からないといえる。読み取り機をもう少し増やして欲しい(例えばスーパー等)
47	健康講座を受けたが昨年と似通っている気がした。色んな方面からの健康維持を学びたい。
48	骨折予防体操がとても良かった
49	講演会に参加して塩分や野菜不足など気にする様になった。料理教室などあったら参加したい
50	この事業に感謝しています
51	講演会等お知らせは定期的なメールだけではなく、参加募集前日くらいに知らせてもらえるとありがたい。
52	特になし
53	継続してほしい
54	90代迄健康寿命を維持したいので、是非続けてください。他市の友人から狭山市の(マイレージ)は羨ましがられている。
55	マイレージを記録して健康を維持したい
56	予算の関係もあると思いますが、マイレージの参加者を多くしたらどうですか？
57	皆さん方のウォーキングの取り方、健康への取り組みについての考えを年一回文集にして発行したらどうでしょうか。参考に少しでもなるのではないのでしょうか。ウォーキングの取り組みについての談話会の開催はいかがですか。
58	もっとアピールして参加者を多くしたらいいと思います。(歩く事が基本なので)
59	わかりやすいメール配信に感謝しています。
60	日々のメール配信等細やかな対応に感謝しております。これからもずーと歩き続けようと思います。ポイントは貯まるのですが、なかなか抽選に当たりません。運が悪いのかな～。
61	継続してほしい。一つの目標となる(ポイント達成で)
62	参加型のイベントを増やしてほしい
63	市民の健康維持に大変役立つと思う。歩くのは時間との係りがあるので1万歩以下だ。
64	いつもお疲れ様です。職員の皆様もご健康でありますように。
65	特にありません
66	私は、健康マイレージにやっとなら行っているけど、遅かりしで資格はないと思っています。膝に障害が無かったらいくらでも歩けたのに。1000歩や2000歩で痛くなります。これで痛み止めで保っているようなもので、痛くなっても休むとまた歩けます。マイレージの趣旨からは外れていると思いますが、この歳でいろんな疾患を抱えていると終活を如何に楽しく過ごすか、寝たきりにならず、今の状態をどうしたら保てるかが問題なので、健康マイレージはもう少し上のレベルの人(鍛えれば上達)が対象であると思います。健康マイレージではありません。市への要望ですが、高齢者への精神的なサポートが欲しいし必要なことだと。

67	メールで送られてくる情報に誤りがありすぎる。税金などの無駄遣いになるのではと心配してしまう。(何回も訂正メールが流されている)。日々歩く事でどんな効果があったのか、なかったのかなど、アンケート結果を私達にも知らせてほしい。科学的(?)な裏づけの基に歩きたいし、それがあると他の人にも一緒に歩こうと誘い易いので。
68	健康マイレージ事業のさらなる宣伝。
69	データ送信の機械が公民館などが主なので、時間制限があり不便に思う事がある。保守の面でとかで難しいとは思いますが、駅などになれば良いのと思う。
70	土日での講演会以外の簡単運動イベントを隔月程度に開いて運動機会増加を進めてほしい。おりぴいマイレージの参加者は講演会に参加しても高齢者の方が多い。今後の為にも40~50代のかたが参加できるものにしてほしい。このワードフォーマット書きにくい、エクセルにしてください。
71	特にありません。いつもありがとうございます。
72	このまま続けてほしい。リーダーの不都合がちょっと多いのでは？
73	私がかいつも思うことは、歩く事は競争ではない。順位やランクは必要ないのでは。意欲を持たせるには、ほかに方法があるのでは。単に競争意識をあおることが方法ではない。
74	この事業を行っていただいととてもありがたい。色々なイベントに参加する事ができました。
75	特にありません。
76	友達はそんなに歩いたら足が痛くなるわよ。と冷ややかですが、なまけずに頑張っていて達成感があり、楽しく体作りをしています。
77	賞品が当たらない。もう少し確率をあげてほしい。
78	毎日歩いているのに、ポイントが増えなく景品がもらえないのが残念です。
79	健康づくり講座など内容レポート配布などしてほしい。
80	おりぴいがある事で歩く励みになります。
81	抽選でプレゼントが当たるのがはげみになる。
82	基準歩数について、基準が多いと負荷になる(後半、けがにより、歩くことができず、歩けることの大切さを痛感した。
83	継続的に健康増進手法を進めてください。予算等の関係などでツブサナイようにして下さい。
84	ポイントのつき方をもう一度教えてほしい。万歩計が壊れてしまった時期の費用が高すぎる。市で補助してもらえると助かると思います。
85	この事業に感謝している。ウォーキングで入間市の人達と一緒に行動しているが入間市に比べて狭山市は「よくやってくれるね」とうらやましがられている。今後共宜しく願います
86	保健センターの自動販売機のマイレージは故障が多いのでいつでも使える様にしてほしい。景品はとても楽しみです。
87	お世話様です。別に要望等はありません。これからも宜しく願ひ致します。。市の歩数計(おりぴいマイレージ)を持つ様になって毎日歩く事背中を押されています。

88	講座やキャンペーンを増やして生活習慣病の市民が減ったとかグラフ等で成果が示せるように、市の政策として健康増進を強力にすすめてほしい。そしてそれを狭山市の大きな特徴にしてほしい。
89	おりぴい健康マイレージに参加したい友人がいるので、また募集してもらいたいです。筋力や姿勢、歩き方の講座を希望します。また、おりぴいマイレージで健康になった方のエピソードなんかも効果についてもお聞きしたいですネ。(狭山の1位の人ってどのくらい歩いているんだろう・・・とか今思いました)
90	とても良い事業だと思います。健康意識が高まりさらに景品までいただけて参加できてよかったです。毎月メールでポイントも知る事ができ、とても分かりやすいです。職員の皆様ありがとうございます。
91	はげみになります。お世話掛けます
92	ウォーキング等の行事をもう少し開催してほしい。
93	ア・歩数計を公民館に持参すると、休館・閉館のことがほとんどで不便。イ・狭山市のマイレージのカウントルールを、図形化や場合分けをして表にするなどして、分かりやすくしてほしい。例えば、金曜日に歩数計データーを入力したらどのようにカウントするかなど。
94	健康づくりのイベント(講座)など参加しやすく、楽しめるものも行ってほしい(申し込み不要・短時間)
95	なかなか講演や事業には参加していませんが、日々健康に楽しく歩く事を心掛けています。とても良いおりぴい健康マイレージ事業だと思います。
96	この事業に参加して一日1万歩を歩くには、時間と距離を稼がない事が分かりました。特に要望等はありませんが、この事業参加で健康維持、増進の意識が強く感じています。
97	マイレージステーションを公民館や駅等に増設してほしい。
98	今後も講習会等の開催、宜しくお願いします。
99	成果が出ているので(順番など)楽しくできて良いと思う。
100	特になし
101	特にありません。
102	高齢になると意識が薄れがちになるので、注意喚起になって良い。これからも続けてほしい。※1年の歩数距離を換算して、狭山市起点にどこまで歩いたかを地図上に表記してもらえたら、より励みになると思う。
103	ぜひ健康維持の為に続けてほしいです。こういったアンケートもHPなどがあるとそこから回答も出来るので、メール配信の他にもHPで情報提供があると嬉しいです。また、狭山市でどのくらいの方がどのくらい歩いているのかなどデータがあれば頑張るはげみにもなると思います。
104	認知症予防体操とかゲーム等を作ってほしい。麻雀教室が無いので作ってほしい。
105	自分の歩計を直して頂きたい。
106	継続してほしい
107	ローソンのロッピーで送るだけでその後同期しなくても反映されるようにしてほしいです。

108	励みになります。
109	もう少しモチベーションがあがる景品にさせていただくと良いと思います。
110	タブレット端末の数と安定(送信)をお願い致します。
111	保健センター外の端末・接触不良。ベスタ狭山に設置されたら便利
112	マイレージを記録して歩く健康づくりは自分にははまり、楽しく続けていてとても感謝しています。コンビニや他市に出向いても記録できるのも面白いです。ただ歩数を増やす＝歩き専用の時間を作り出すこととなり、家族の生活に合わせがちな主婦にはなかなか意識通りの歩数を歩けないのが残念です。先日、西武線ウォーキングに初参加。ここでマイレージと提携したイベントも、平日も取り入れていただくと行きやすいです。
113	この事業に参加し、とても身体を動かす事が大事であると思いました。意識的にウォーキング(外にでる)するようになりました。
114	2020 年は健康診査を受けようと思う。
115	我々としては、目標が出来、大変感謝しています。末永く、継続されることを望みます。
116	大変結構な事業だと思う
117	自分のペースに合わせて歩いているので、要望はありません。
118	茶の里ウォーキングなどに参加しているが(10KM コース)このような催しがもう少し増加させてもいかな?と思っている。
119	西武ウォーキングディハイクの回数をもっと増やしてほしい。月 2～はあっても良いと思います。
120	これからも続けてほしい。健康マイレージ事業としてイベントをくんでほしい。数多くのイベントを組むことにおいて参加日も多くなり自分では社会貢献もでき、五感を鍛えることも出来健康維持もできる。自分一人ではなかなかできない。
121	満足しています。
122	おりぴい健康マイレージ発足時の基本歩数を年齢と共に変更下さい。75 才 7000 歩は 6000 歩ぐらいがいいですね。
123	ちゃきちゃきクラブの様な軽運動する機会がなくなった(中止により)。何かのきっかけがあると運動するし、人との触れ合いも増えて結果健康につながると思う
124	歩数計のリーダーの設置場所が増えて欲しい。24 時間対応の自販機を柏原にも欲しい
125	続けて欲しいと思います。
126	マイレージのポイント付けを改札構内でやって欲しいです。必ずそこに降りなくてはならず、その先で降りる事(用事で)が出来ないからです。
127	毎日の目標を 4000 歩～5000 歩にさせていただきませんか。周りを見ながら楽しんで歩くのはこの位かな…近所巡りは無理せず楽しみたいです。マイレージ事業の目的もこれなんじゃないのかな…
128	狭山市を中心に周辺の所沢市、入間市、川越市のウォーキングに適した道のマップなどを作成してほしい。

129	歩数計タブレット端末リーダーを狭山台公民館にも置いて欲しい
130	参加出来ましたことに感謝しております。年齢を重ねるといことは、素直になる、なれることがストレスも少なくなるのでは・・・と思っております。
131	これからも講習などを続けて欲しい。又ウォーキングのイベントを多く紹介してほしい。
132	イベントにお金をかけられない？・・・ので歩き方、ストレッチ、食生活などの情報を流して下さい。市内の駅階段の横に〇段〇カロリーなどと書いて下さい。
133	歩いた距離を換算して、地図の何処まで歩いたか(例 東北等の地名)年に1回出して欲しい。(1回目の時は送っていただきました)
134	現状でほぼ満足している
135	各自治会におりぴい健康マイレージPR?
136	歩数計からムーヴバンドに変更した時、無料で交換可能にしてほしい。歩数計だと忘れることが多いがバンドだと1日中体に装着できて正確に計れる。抽選に当たる頻度が低くて今迄1度も当たったことがない。マイレージ事業参加者を増やし健康増進による医療費の削減、そして保険料の減額に結び付けてほしい。
137	歩く張り合いがある
138	新しく参加したい人への対応を、家族間で辞めたい人とやりたい人との交換を出来るようにしてほしい。
139	とても素晴らしい事業だと思います
140	送信機、近くにさらに多くあると助かります。公民館のが故障した時、次の週の送信でも改善なしでした。(更に次の時この用紙をゲット!)
141	送信機が時々壊れているので困ります。PM3:00 すれすれに壊れていると焦ります。
142	タブレット端末を増やして欲しい
143	自分の健康の為に頑張ることでプレゼントがもらえることが更にやる気につながっていると思う。健康マイレージに助けられている(外へ外へと出て行くようになる)
144	おりぴい健康マイレージに参加した事で自分の健康への意識が変わった
145	Cメールも簡単な知らせで良いのです。連絡下さい。事務所に伺います。
146	継続して実施して頂きたい
147	景品は農協の商品券以外にしてもらえると嬉しい
148	達成ポイントに応じての対応景品の方が良いのでは
149	・健康マイレージのデータ送付の際、タブレットリーダーに色々な数値が表示されます。これらの数値について説明されていません。どういうことなのか。是非ご説明をお願いしたい。(例えばリーグランピング、1ヵ月1万歩い以上が20日間達成されたときのポイント、商品のdポイントなどについて)・マイレージの休み期間(12/24~1/7)をどのように告知したのでしょうか?タブレットリーダーの設置場所からのお知らせに載せたらどうですか?

150	組織として何かを行うことがいかに難しいか理解しているつもりですが、同じ言葉、文章でも相手がどのように解釈してくれるかお察しします。少しは物わがりの良い老人になりたいと思いますので、健康に気を付けて頑張りたいと思います。
151	歩く事に意識するようになりました(前は車でした)
152	とても素晴らしい取り組みだと思います
153	狭山市独自の商品券は”はげみ”になりとても良い。段階を複数にして更なる高い目標を目指す意識を持てる様にして欲しい
154	私たちが毎日元気に過ごせるにはどんなことに気を付けたら良いか、自分なりに気を付けているつもりですが具体的にアドバイスして頂けたらと思っています。85 才になろうとしているこの頃、家の中から外へ出たとき、背中、腰の曲がりにギョツといます。元気でいられるためのストレッチ是非教えてください。整体、接骨院には行っていません。いつも大変お世話になりありがとうございます。今後もよろしくお願い申し上げます。
155	健康づくりイベントの回数が増えればありがたい
156	データ送信出来る所まで行くのが大変なときがあるので自動でデータが送信できたら嬉しいです。
157	無意識になりがちな日常の行動を、現在、これからと方向を意識して過ごすことが出来ることに参加する目的がある事はとても意義ある事です。これからも継続してほしい次号だと思います
158	自分のペースで歩く事を心掛けている。以前は何がなんでも歩かねばと思っていたけど

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、令和2年1月28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、令和2年度分（2020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 あなたの性別は。〔1つに○〕

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

問5 本年（令和元年）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つに〇〕

- | | | | |
|---------|-------|-------|---------|
| 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つに〇〕

- | | |
|------------|------------------------|
| 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つに〇〕

- | | |
|---------|---------|
| 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

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〇〕

- | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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つに〇〕

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つに〇〕

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つに〇〕

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つに〇〕

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つに〇〕

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つに〇〕

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く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つに〇〕

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いますか。〔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29にお答えください

問29 【問28で「1」～「3」に○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○〕

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| 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%に満たないと言われていますが、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〕

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 令和2年1月28日（火）までにご提出ください。

令和元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

令和2年3月