

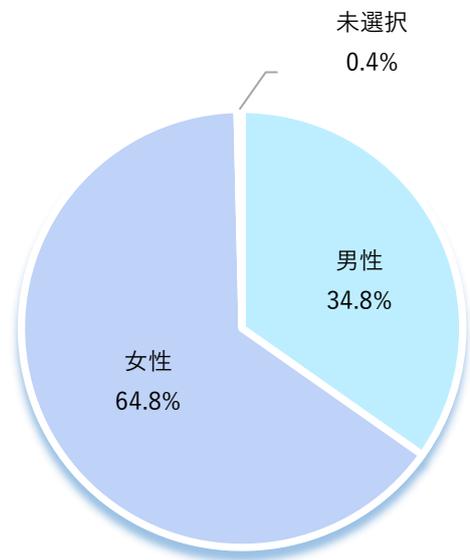
「新居浜KENPOS」の認知度及び健康づくりにおける運動の意識調査

募集期間：2024/7/1-2024/9/2 回答総数 273 人

「新居浜KENPOS」の認知度及び健康づくりにおける運動の意識を調査することで、今後、利用者を増やし、市民の健康意識向上へ役立たせるため、アンケートにご協力いただきました。

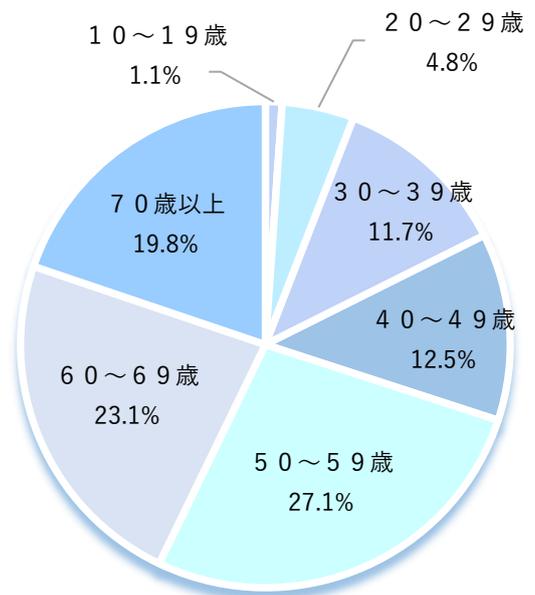
Q1：あなたの性別を教えてください。(1つ選択)

1. 男性	95 人
2. 女性	177 人
3. 未選択	1 人
合計	273 人



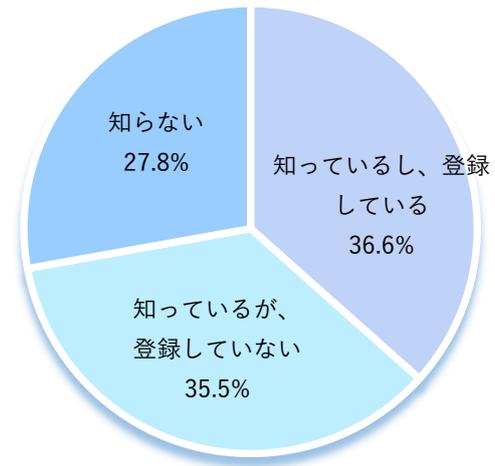
Q2：あなたの年齢を教えてください。1つ選択)

1. 10歳未満	0 人
2. 10～19歳	3 人
3. 20～29歳	13 人
4. 30～39歳	32 人
5. 40～49歳	34 人
6. 50～59歳	74 人
7. 60～69歳	63 人
8. 70歳以上	54 人
合計	273 人



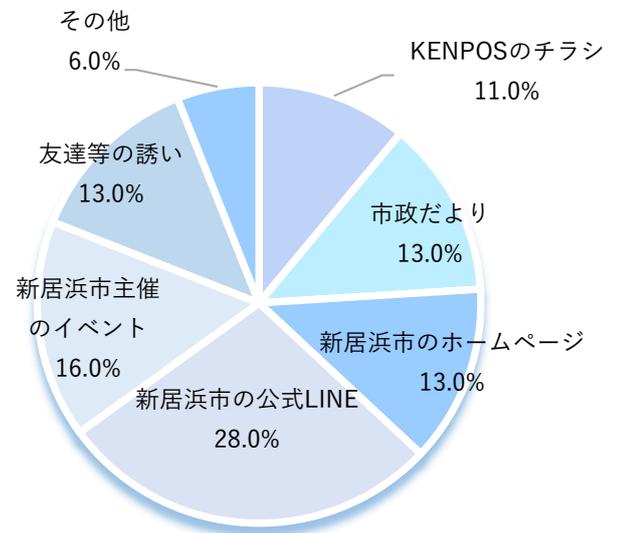
Q3：「新居浜KENPOS」を知っていますか。また、登録していますか。（1つ選択）

1. 知っているし、登録している	100人
2. 知っているが、登録していない	97人
3. 知らない	76人
合計	273人



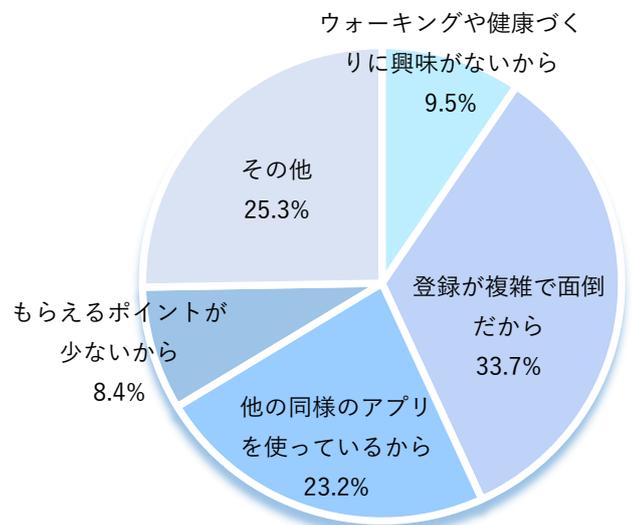
Q4：Q3で「1. 知っているし、登録している」と答えた方にお聞きします。何がきっかけで登録しましたか。（1つ選択）

1. KENPOSのチラシ	11人
2. 市政だより	13人
3. 新居浜市のホームページ	13人
4. 新居浜市の公式LINE	28人
5. 新居浜市主催のイベント	16人
6. 友達等の誘い	13人
7. その他	6人
合計	100人



Q5：Q3で「2. 知っているが、登録していない」と答えた方にお聞きします。なぜ登録していませんか。（1つ選択）

1. ウォーキングや健康づくりに興味がないから	9人
2. 登録が複雑で面倒だから	32人
3. 他の同様のアプリを使っているから	22人
4. もらえるポイントが少ないから	8人
5. その他	24人
無回答	2人
合計	97人



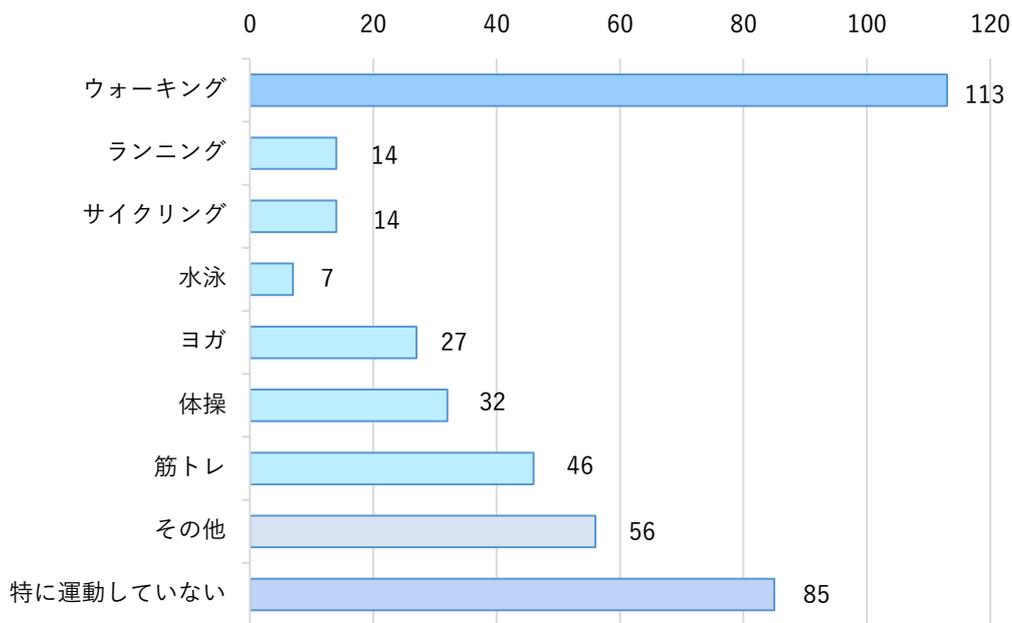
Q6：Q5で「5. その他」と答えた方にお聞きします。登録していない理由を教えてください。（自由記入）

ご回答ありがとうございます。ご記入いただきました回答の一部をご紹介します。

- 登録しようとしたが上手く出来なかったから。
- 詳しいところに聞いて一緒に登録しようか、あきらめようか していたら放置状態になった。
- 登録方法や内容がよくわからないから。
- 登録しても、入れない。以前、登録していたアドレスが反映されているから入れないのか？
- 聞いたことあるが内容を理解していない。
- 半年に一回データを入れ直すのが面倒で分かりにくい。自分で出来なかったです。
- 卓球、レクリエーション、地域スポーツなどで健康作りに努めているため今はいいかなと思っています。
- 似たようなゲームアプリを入れているから。
- ジムに通っているから。
- バイタリティーのアプリを使用しているから。
- 他の運動で、健康作りに努めているため。
- 自分なりの健康管理をしているから。
- 登録していたが面倒くさくなった。
- 体育館や自分の趣味で運動をしているから、十分だと思っているから。
- 普段小さな歩数計を使っています。スマホのアプリを使ったことがありますが、スマホが重く感じ、やめてしまいました。歩数計のカウントを入力出来ればいいのですが…
- 利用する必要性がない。
- アプリ全般あまり使用したくないから。
- 他人に管理されているようで気が進まないから。
- 運動をしていないので、登録していない。しかし、今後運動を考えているので、登録を検討します。

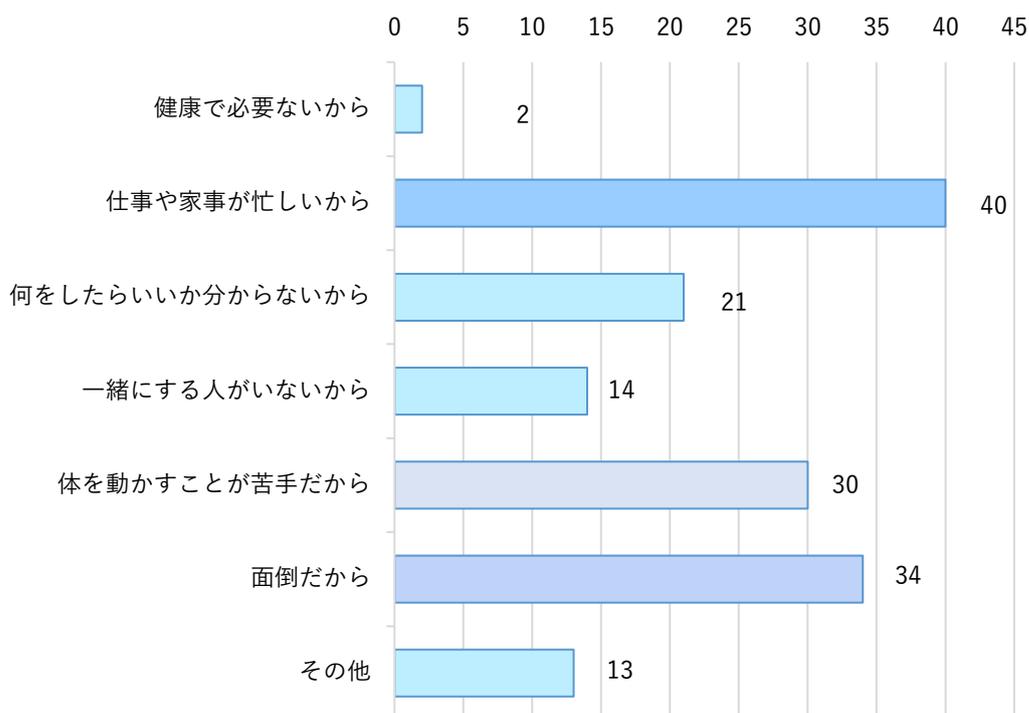
Q6：普段から健康づくりを意識して行っている運動はありますか。（複数選択）

1. ウォーキング	113人	6. 体操	32人
2. ランニング	14人	7. 筋トレ	46人
3. サイクリング	14人	8. その他	56人
4. 水泳	7人	9. 特に運動していない	85人
5. ヨガ	27人		



Q6:Q7で「9. 特に運動していない」と答えた方にお聞きします。運動していない理由を教えてください。(複数選択)

1. 健康で必要ないから	2人	5. 体を動かすことが苦手だから	30人
2. 仕事や家事が忙しいから	40人	6. 面倒だから	34人
3. 何をしたらいいか分からないから	21人	7. その他	13人
4. 一緒にする人がいないから	14人		



Q9：「新居浜KENPOS」を活用したイベントで、どのような企画があれば参加してみようと思いますか。(自由記入)

ご回答ありがとうございます。ご記入いただきました回答の一部をご紹介します。

ウォーキング・マラソンイベント

- 河川敷周辺を夕方から散歩。土日祝。雨天決行。
- マラソン大会。
- 歩け歩け大会が一年に一度なので、春と秋（気候の良い時期）の2回開催してはどうでしょうか？また、市内に住んでいても知らない事がたくさんあるので、公民館などが主体になって地域の歴史や文化を歩いて巡るイベントはどうでしょうか。
- 単に歩数だけでなく、例えばインターバルウォーキングなど新しい知見に基づくものの紹介などのイベント。
- 以前あったかと思いますが、季節柄、運動するのは暑くて、不安なので、イオンモール内のウォーキングは良いと思います。
- 町歩きウォーキング
- 花巡り、歴史探訪などの散策とかがいいです。普段歩くより、自転車移動が多いので、7階に住んでいるので、階段を利用しています。今から暑いから、どこか階段を登る企画とかあると参加してみたい。
- ウォーキングなどで、単に歩くだけではなく、例えばバードウォッチング、史跡探索や散策、写真を撮りながら等も入れてもらえれば参加しやすいかもしれない。企画、運営する方は大変でしょうが。
- 歩こう会、山登り、探険、歴史探索。
- 新居浜の紅葉が美しいところをウォーキングするとか、お花見のスポットを散策するなど。
- 親子でウォーキング大会。ガイドさんと山歩きツアー。スタンプラリー。真夏の夜のお散歩ツアー。
- 河川敷のゴミ拾いをしながらウォーキング。秋の朝のラジオ体操。開催する場所を、災害時の避難場所になる場所で行うことで、避難場所の周知にもつながると思います。
- グルメ+ウォーキング。小さい子供を対象とした（親子参加）ウォーキングイベント。

体操・ヨガ

- ヨガ
- 自分は膝が悪いのですが、自分以外にも色々な所が悪かったり痛かったりする方がいらっしやると思います。そういった事を少しでも緩和できるような、尚且つ、誰でも簡単に楽しく出来る体操教室みたいなものがあればな、と思います。
- 朝の体操 など

- 歩数には繋がりませんが自然の中で、大人数でも楽しめるヨガ…。のような企画があれば参加してみたいと思います。
- 毎月一回の市民ラジオ体操。
- 土日や 18:00 以後に体操やダンスがあれば、ぜひ参加したいです!

教室・指導イベント

- 自宅ですき間時間で簡単に出来る運動を紹介してくれるイベント。
- 体重 1 キロ減量コース、2 キロ減量コースと、こうやったら、痩せやすくなりますよと運動、食事を提案して頂けたら、参考になります。
- 医療従事者の市民講座に参加してみたい。理学療法士が教えてくれる運動 など。
- 血圧や血糖値を抑える食事など
- だんだん腰が痛くなったり、筋が硬くなったりして、今までの運動をするのが怖くなりました。それぞれの年齢にあった運動企画があったら参加してみたいです。腰痛もちにおすすめのヨガ、とか。背中がバキバキに固くなった人のストレッチとか。老眼の進行を抑える生活習慣とか。
- 高齢者など、膝や股関節に不安があっても参加できるもの。高齢者が筋力を付けるのによい運動。

水泳など

- 山根プールに行っていました但现在修理中。早く使えるようにしてほしい。水泳はとても良い運動です。
- ベビースイミング教室。

屋内型スポーツイベント

- イベント会場を設定して室内で出来るイベント等に切り替えた方がいい。
- もっと、体育館やプールの活用(イベントも含む)。を促進して欲しい。
- 市民体育館を使用している市民(若い人~老人)が多く、特に卓球をしてる人がとても多いと思うので、卓球やラージボールの大会をしてほしいです。
- 個人の活用となっておりますが、チーム競争のような企画があれば、楽しく参加できるのではないかと以前、ケンポスの前にやっていたような企画。
- クイズラリーなど遊びを通して、歩いたり謎解きなどゲーム性のあるものの方が参加してみたいかな。お隣の西条のラブ西条のイベントは前に参加したら、良かったので参考になると思います。
- これまでもイオンのイベントホールで実施している程度の催しであれば参加しやすいと感じます。

ポイント関連

- あかがねポイントで運動系の受講料の支払いをすると、新居浜 KENPOS に 15%ポイント還元とかがあれば、登録も考えると思う。
- 子供が喜ぶような児童館の夏祭りのイベント。ポイントやグッズが景品のイベント。

- 日常の買い物に利用できるポイントのボーナスキャンペーン等
- この日 10,000 歩以上歩けばポイント 10 倍キャンペーンとか？
- 前みたいにイオンとか、どこかで歩いたら、ポイントがもらえるイベントがあれば、楽しい。そして、まだ googleFIT と連携しても歩数が貯まらないので、早く解消できたらなーって、思います。お願いします。
- 懸賞ポイントがつけば参加しようとする。
- 体重や筋肉量を測定して 1 ヶ月後の変化でポイントをもらえるなどのイベント。
- 歩数でのポイント還元。今月の 8000 歩で 300 ポイントを頂けるのは、張り切って頑張っています。
- ルーレットでポイントゲットがあればよい。あと！ 血圧入力の際に、いちいち数字変換しないといけないのを直接数字が表示されたら、入力しやすくなるので改善してほしい！
- 現在ある民間施設や公民館、ウィメンズとかでしている健康や運動に関する取り組みとも連携して、ポイントが貯まるとかできるといい。

その他

- 毎日運動するのが面倒。どうしても用事以外出かけるのも面倒。なので家で簡単にできるちょっとした動きをポイント制するような企画。
- 認知度のアップはした方がいい。炎天下に歩かせる意味が分からない。
- 開催するお知らせをわかるようにしてほしい。気軽に参加できるような形で開催してほしい。
- 休みが土日ではないので、土日以外も実施できるイベント。
- 子どもから高齢者までできる楽しいダンスや体操や卓球、サイクリングやウォーキングがあれば参加したい。
- モルックをしました。楽しかったです。
- 高齢者がどんどん増えていくこれから 市としてはどんな健康管理をしていくのか どんどん市民の声を吸い上げ健康寿命を促進してほしい。
- 特典付きイベントやマルシェのようなオプションがついていけば行きたい！
- DAIKI や市内のコンビニ、ヤマダ、エディオンなどと組んで、あかがねポイントも加えて「ウォーキング グッズ フェア」、またはコーナーを開く。そこには マップ、ランプ、タスキなどの反射材、書籍、Bluetooth ヘッドホン、イヤホン、シューズ、犬のリードなどの販売コーナーがある。その様子や商品を KENPOS のニュースや市政だよりや LINE に流して、市民の話題にして盛り上げる。
- 特産市
- 大勢で集まるイベントは苦手とか持病があったり出かける手段がない人はあまり行けないと思う。
- 毎日のウォーキングの記録ですが、家に居たら携帯を持っていないので正確にできない。(暑いので作業するのに携帯を体に着けておけない)自分のスマートウォッチなどで、自己申告にしてもらいたい。

- 大島でイベント開催を是非お願いします。
- 献血バスのようにいろんな場所で軽い運動イベントがあれば行ってみたい。

総括

今回のアンケート結果から、「新居浜 KENPOS」を知らない方、知っているが登録していない方が多数いること、また、登録が複雑で面倒だと感じて諦めてしまっている方が一定数いらっしゃる事が分かりました。一方で、普段から健康づくりのために運動している方が多く、「特に運動していない」と回答した方も運動しない理由として「健康で必要ないから」と回答した方は2名と少数だったため、運動が必要だと感じながらも様々な理由で運動していない方が多いことが分かりました。

「新居浜 KENPOS」を活用したイベントや企画についても、ウォーキングに限らず様々なご意見をいただきましたので、今後の運用に活かしてまいります。

最後になりますが、アンケートへのご協力ありがとうございました。

(健康政策課)