

令和7年度 参加後調査票（南陽市）

記入日: 令和 8 年 月 日 お名前:

ID:

生年月日: 西暦

年 月 日

※IDについて

・活動量計参加の方: 活動量計の箱に入っている黄色の用紙にあるシリアルナンバーを記入してください。

【なんよう健幸ポイント事業に関する調査票】

アンケート調査へのご協力のお願い

なんよう健幸ポイント事業にご参加いただき、ありがとうございます。

このたび、本事業の成果を確認するため、アンケート調査を実施します。この調査票は、
参加者情報(申込情報、活動量計や体組成のデータ等)とともに、分析いたします。

皆さまからいただいたアンケートは個人情報に特段の注意を払い、統計的に処理し、公表
に際しては個人が特定されることは一切ありませんので、ご協力をよろしくお願いいたします。

なお、ご記入いただいた調査票は、令和 8 年 1 月 23 日(金)までに下記へご提出ください。
よろしくお願ひいたします。

【提出先・お問い合わせ先】 すこやか子育て課すこやか係市役所 1 階 7 番窓口

〒999-2292 南陽市三間通 436-1

☎ 0238-40-1691

(受付時間: 平日8時30分～17時15分)

・アンケートの回答にかかる時間は概ね 10～15 分程度です。

・回答は、回答欄の 内にボールペンまたは鉛筆ではつきりとご記入ください。

・必ず該当するすべての設問への回答をお願いします。

・本アンケートは、提出をもって、情報提供への同意が得られたものとさせていただきます。

生活習慣や健康維持に関わること

1. あなたの生活の状況についてお聞きします。(あてはまる数字1つに○)

(ア)筋力トレーニングを1週間あたりに何日行っていますか。

1. 週3日以上	2. 週1~2日	3. 月2~3日	4. 全く行っていない
----------	----------	----------	-------------

(イ)1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか。

1. はい	2. いいえ
-------	--------

(ウ)測定スポットでの体組成測定はどのくらいの頻度で行っていますか。

1. 週1回以上	2. 1か月に2回	3. 1か月に1回	4. 全く行っていない
----------	-----------	-----------	-------------

(エ)この1年間で体重の増減が±3kg以上ありましたか。

1. はい	2. いいえ
-------	--------

2. 日頃の運動(意識的に歩くことも含む)に対する意識についてお聞きします。(あてはまる数字1つに○)

		あて はまる	やや あて はまる	どちらとも いえない	あまり あてはま らない	あて はまら ない
(ア)	少し疲れているときでも運動を行う自信がある	1	2	3	4	5
(イ)	あまり気分がのらないときでも運動を行う自信 がある	1	2	3	4	5
(ウ)	忙しくて時間がないときでも運動を行う自信が ある	1	2	3	4	5
(エ)	あまり天気がよくないときでも運動を行う自信 がある	1	2	3	4	5
(オ)	参加前、普段から目標歩数を意識して歩いて いた	1	2	3	4	5
(カ)	現在、普段から目標歩数を意識して歩いてい る	1	2	3	4	5

3. 健康情報(健康に関連した情報)の取得についてお聞きします。(あてはまる数字1つに○)

		あて はまる	やや あて はまる	どちらとも いえない	あまり あてはま らない	あて はまら ない
(ア)	たくさんの健康情報を得たいと思っている	1	2	3	4	5
(イ)	専門的な健康情報を得たいと思っている	1	2	3	4	5
(ウ)	健康情報を、自分の健康づくりに当てはめて 考えることができると思う	1	2	3	4	5
(エ)	健康情報を、自分の健康づくりに活用 できると思う	1	2	3	4	5

健康度・幸福度や地域参加等について

1. あなた自身のことについてお聞きします。(あてはまる数字1つに○)

(ア)あなたの健康状態について聞きます。

1. 健康である	2. どちらかといえ ば健康である	3. どちらかといえ ば健康でない	4. 健康でない	5. わからない
----------	----------------------	----------------------	----------	----------

(イ) どれくらいの日数を以下のような心身状態で過ごしていますか。

		いつも	ほとんど いつも	半分より やや多く	半分より やや少なく	ほんの たまに	全く ない
①	明るく、楽しい気分で 過ごした/過ごしている	1	2	3	4	5	6
②	落ち着いた、リラックスした 気分で過ごした/過ごしている	1	2	3	4	5	6
③	意欲的で、活動的に 過ごした/過ごしている	1	2	3	4	5	6
④	ぐっすりと休め、気持ちよく 目覚めた/目覚めている	1	2	3	4	5	6
⑤	日常生活の中に、興味のある ことがたくさんあった/ある	1	2	3	4	5	6

(ウ)あなたはどの程度生きがい(生きることの喜び・張り合い)を感じていますか。

1. 十分 感じている	2. やや 感じている	3. どちらとも いえない	4. あまり感じて いない	5. 全く感じて いない
----------------	----------------	------------------	------------------	-----------------

(エ)あなたはどの程度幸せですか。

(「とても幸せ」を10点、「とても不幸」を0点として、あてはまる点数1つに○をつけてください)

← →										
とても不幸		とても幸せ								
0点	1点	2点	3点	4点	5点	6点	7点	8点	9点	10点

2. 社会活動への参加についてお聞きします。

(ア) あなたはサークル、ボランティア等の地域活動に参加していますか。(あてはまる数字1つに○)

1. 参加している ※1と回答した方は設問3へ	2. 以前参加していたが 今は参加していない	3. 参加していない
----------------------------	---------------------------	------------

(イ) (ア)で「2.以前参加していたが今は参加していない」「3.参加していない」と答えた方に理由をお聞きします。
(あてはまる数字すべてに○)

1. 関心はあるが参加方法が 分からない	2. 忙しくて参加する時間がない	3. 参加する必要性を感じない
4. その他()		

3. 「あなたの住んでいる地域(小学校の学区程度の範囲)」についてお聞きします。

(あてはまる数字1つに○)

	そう思う	少し そう思う	どちらとも いえない	あまりそう 思わない	そう 思わない
(ア) 自分の住んでいる地域の人々は協力的だと思う	1	2	3	4	5
(イ) 自宅周辺の地域には、協力したり、相談したり、頼ることができる人がいる	1	2	3	4	5
(ウ) 自宅周辺の地域は、住みやすいと思う	1	2	3	4	5
(エ) 自分の住んでいる地域は、社会活動への住民参加が盛んであると思う	1	2	3	4	5

健康ポイント事業の運用について

1. あなたが歩くことを続けるために、必要な条件は何ですか。(あてはまる数字1つに○)

	あて はまる	やや あて はまる	どちら とも いえない	あまり あてはま らない	あてはま らない
(ア) ポイントがつくこと	1	2	3	4	5
(イ) 自分の体調の良さを実感できること	1	2	3	4	5
(ウ) 体重が改善すること	1	2	3	4	5
(エ) 筋肉率・筋肉量が改善すること	1	2	3	4	5
(オ) 健康診断の結果が改善すること	1	2	3	4	5
(カ) 歩数が競い合えること	1	2	3	4	5
(キ) 一緒に歩く仲間がいること	1	2	3	4	5
(ク) データ送信場所の「からだカルテ」で自分の状態が確認できること	1	2	3	4	5
(ケ) 健康づくりに関する最新情報を知ること	1	2	3	4	5
(コ) 身近に歩きやすい環境(道、公園、施設等)が整っていること	1	2	3	4	5
(サ) その他必要な条件がありましたら、ご記入ください。 ()					

2. 歩数を増やしたり、歩く習慣を続けたりするために行っている工夫があれば教えてください。

(例: 近くのスーパーまで徒歩で行く、地域の神社や公園を散歩コースにする など)

--

3. 健康ポイント事業でのポイントの交換について今後の参考にするためご意見をお聞かせください。

(あてはまる数字1つに○)

(ア)本事業では、今年度一人当たり上限 6,000 ポイントを獲得し、6,000 円相当のデジタルギフトまたは QUO カードに交換できますが、このポイントが下がった場合、あなたは参加を継続しますか。

1. 同額のポイントでないと参加を継続しないと思う	2. 半額くらいのポイントまでなら参加を継続すると思う	3. 半額より低くても参加を継続すると思う	4. ポイントがもらえないくても参加を継続すると思う	5. 分からない
---------------------------	-----------------------------	-----------------------	----------------------------	----------

4. 市で開催された本事業に関連するイベント・施策についてお聞きします。(あてはまる数字1つに○)

		ご存じでしたか？		行動(歩くことなど) につながりましたか? (知っていると回答した方のみ お答えください)	
		はい	いいえ	はい	いいえ
(ア)	からだ『見える化』測定会	1	2	1	2
(イ)	お気軽体操教室	1	2	1	2
(ウ)	お宝ウォーキング	1	2	1	2
(エ)	南陽さわやかワインマラソン大会	1	2	1	2
(オ)	市農業祭秋の収穫感謝祭	1	2	1	2
(カ)	筋力アップ・ストレッチ教室	1	2	1	2
(キ)	ココカラ体操教室	1	2	1	2
(ク)	市民なわとび大会	1	2	1	2
(ケ)	ホームページ掲載	1	2	1	2
(コ)	市報掲載	1	2	1	2

5. 設問4において、最も行動(歩くことなど)を変えられた市の施策は何ですか。

(ア～クの中から1つ記入)

6. 「からだカルテ」のアプリについてお聞きします。(あてはまる数字1つに○)

(ア) あなたは、からだカルテのアプリをダウンロードしましたか。

1. はい

2. いいえ

※2と答えた方は設問(エ)へ

(イ) からだカルテのアプリをダウンロードしたきっかけについてお聞きします。(あてはまる数字すべてに○)

1. 事業説明会会場

2. 参加者からの口コミ

3. 入門ガイド(漫画)

4. 事業参加手引き

5. その他()

(ウ) あなたは、からだカルテのアプリを利用していますか。

1. 利用している ※1と答えた方は設問6へ

2. 利用していない ※2と答えた方は設問(エ)へ

(エ) からだカルテのアプリを利用しない理由は何ですか。(あてはまる数字すべてに○)

1. アプリの存在を知らない

2. 必要性を感じない

3. パソコンやスマホを持っていない

4. 興味がない

7. なんよう健幸ポイント事業についてお聞きします。

(ア) 家族や友人におすすめしたいと思いますか。(あてはまる数字1つに○)

1. ぜひおすすめしたい

2. どちらかといえばおすすめしたい

3. どちらともいえない

4. あまりおすすめしたくない

5. おすすめしたくない

(イ) 上記のように回答した理由をご記入ください。

--	--	--	--	--

8. インセンティブについてお聞きします。

R7 年度より、なんよう健幸ポイントのインセンティブとして、「QUO カード」または「電子マネー」を選べるようになりました。これを踏まえて、以下についてお聞きします。

(ア) なんよう健幸ポイント事業のインセンティブとして、「QUO カード」または「電子マネー」を選べることをご存知でしたか。(あてはまる数字1つに○)

1. 知っていて、電子マネーを選択している

2. 知っているが、QUO カードを選択している

3. 選べることを知らなかった

(イ) (ア)で「2. 知っているが、QUO カードを選択している」と回答した方にお聞きします。

電子マネーを選ばなかった理由として、あてはまるものはどれですか。(あてはまる数字すべてに○)

1. 使い方がよく分からないから

2. スマートフォン操作に不安があるから

3. 利用できる店舗が分かりにくいから

4. 申請や受け取りが面倒だから

5. QUO カードの方が使いやすいから

6. 特に理由はない

7. その他()

9. R7 年度は南陽市内においても熊出没情報が多く報告されました。

1~2 年前と比べて、R7 年 10 月～11 月頃の外出状況や行動の変化についてお聞きします。(あてはまる数字 1つに○)

(ア) 熊の出没情報等により、外出を控えましたか。

1. 控えた	2. やや控えた	3. あまり控えなかった	4. 全く控えなかった
--------	----------	--------------	-------------

(イ) 熊の出没情報等により、普段の歩数や散歩・運動の頻度は変化しましたか。

1. 大幅に減った	2. 少し減った	3. 変わらない	4. 少し増えた	5. 大幅に増えた
-----------	----------	----------	----------	-----------

10. なんよう健幸ポイントに参加してよかったですや要望など、自由に記入してください。

アンケートにご協力いただき、ありがとうございます。
恐れ入りますが、記入漏れがないかどうかをご確認ください。