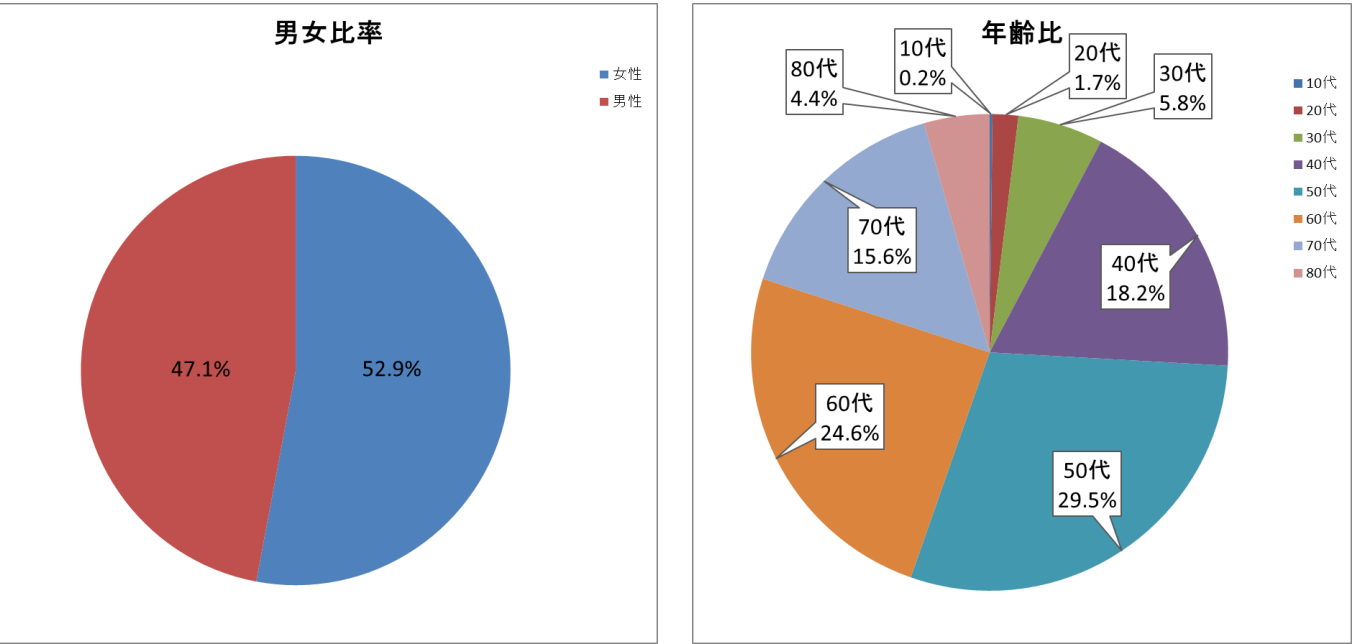


U モニ アンケート集計結果

第 168 回のテーマは、【「浦安市健康ポイント事業」に関するアンケート】でした。

- ◎ 登録者数 1,780 人
- ◎ 実施期間 令和 7 年 1 月 17 日(金)～1 月 23 日(木)
- ◎ 回答者数(回答率) 1,035 人(58.1%)



問 1. 健康に関心がありますか。

設問	回答内容	件数	件数合計	回答者数	比率	グラフ
問 1. 健康に関心がありますか。	1.関心がある	758	1035	1035	73.2%	
	2.どちらかといえば関心がある	252			24.3%	
	3.どちらかといえば関心がない	18			1.7%	
	4.関心がない	5			0.5%	
	5.わからない	2			0.2%	

「関心がある」、「どちらかといえば関心がある」と回答したモニターはあわせて 97.5%となり、ほとんどの方が、健康に関心があることがわかりました。

問 2. 浦安市が千葉県と連携して実施している「浦安市健康ポイント事業」をご存じですか。

設問	回答内容	件数	件数合計	回答者数	比率	グラフ
問 2. 浦安市が千葉県と連携して実施している「浦安市健康ポイント事業」をご存じですか。	1.知っている	157	1035	1035	15.2%	
	2.知らない	878			84.8%	

「知っている」と回答したモニターは 15.2%となり、「浦安市健康ポイント事業」を知っている方が少ないことがわかりました。

問2-2.「浦安市健康ポイント事業」を知ったきっかけを教えてください。【複数回答可】

設問	回答内容	件数	件数合計	回答者数	比率	グラフ
問2-2.「浦安市健康ポイント事業」を知ったきっかけを教えてください。【複数回答可】	1.広報うらやす	117	181	157	74.5%	
	2.市公式サイト	28			17.8%	
	3.浦安新聞	9			5.7%	
	4.ポスター・チラシ	11			7.0%	
	5.その他	16			10.2%	

問2で「浦安市健康ポイント事業」を知っていると回答したモニターに対し、知ったきっかけを聞いたところ、「広報うらやす」、「市公式サイト」と回答したモニターがあわせて92.3%となり、多くの方が市の情報発信媒体から情報を得ていることがわかりました。

問3. 健康ポイントを貯めることで交付される「ち〜バリュ〜カード」をご存じですか。

設問	回答内容	件数	件数合計	回答者数	比率	グラフ
問3. 健康ポイントを貯めることで交付される「ち〜バリュ〜カード」をご存じですか。	1.名称・内容ともに知っている	54	1035	1035	5.2%	
	2.名称は知っているが内容までは知らない	103			10.0%	
	3.知らない	878			84.8%	

「知らない」と回答したモニターが84.8%、「名称は知っているが内容までは知らない」と回答したモニターが10.0%となり、約95%の方が知らないということがわかりました。

問3-2.「ち〜バリュ〜カード」を利用していますか。

設問	回答内容	件数	件数合計	回答者数	比率	グラフ
問3-2.「ち〜バリュ〜カード」を利用していますか。	1.利用している	17	54	54	31.5%	
	2.利用していない	37			68.5%	

問3で「名称・内容ともに知っている」と回答したモニターに対し、「ち〜バリュ〜カード」の利用状況を聞いたところ、「利用している」と回答したモニター31.5%、「利用していない」と回答したモニターが68.5%となり、3割の方が利用していることがわかりました。

問3-3.「ち〜バリュ〜カード」を提示することで千葉県内の協賛店でサービス特典を受けることができますが、今後「ち〜バリュ〜カード」を利用したいと思いますか。

設問	回答内容	件数	件数合計	回答者数	比率	グラフ
問3-3.「ち〜バリュ〜カード」を提示することで千葉県内の協賛店でサービス特典を受けることができますが、今後「ち〜バリュ〜カード」を利用したいと思いますか。	1.利用したい	870	1018	1018	85.5%	
	2.利用したくない	148			14.5%	

問3で「知らない」または「名称は知っているが内容までは知らない」と回答したモニターおよび、問3-2で「利用していない」と回答したモニターに対し、「ち〜バリュ〜カード」の利用希望を聞いたところ、「利用したい」と回答したモニターが85.5%、「利用したくない」と回答したモニターが14.5%となり、多くの方が協賛店でのサービス特典を受けられることに魅力を感じていることがわかりました。

問3-4.「ち〜バリュ〜カード」を利用したくないと思う主な理由を教えてください。

設問	回答内容	件数	件数合計	回答者数	比率	グラフ
問3-4.「ち〜バリュ〜カード」を利用したくないと思う主な理由を教えてください。	1.サービス特典に魅力を感じないから	35	148	148	23.6%	
	2.手続きが面倒だから	26			17.6%	
	3.健康に関心がないから	0			0%	
	4.制度や利用の仕方がよくわからないから	70			47.3%	
	5.その他	17			11.5%	

問3-3で、「利用したくない」と回答したモニターに対し、その理由を聞いたところ、「制度や利用の仕方がよくわからないから」と回答したモニターが47.3%と最も多く、次いで「サービス特典に魅力を感じないから」が23.6%、「手続きが面倒だから」が17.6%という結果になりました。

問4. 生活習慣の改善などに主体的、継続的に取り組むためにはどのようなことが必要だと思いますか。【複数回答可】

設問	回答内容	件数	件数合計	回答者数	比率	グラフ
問4. 生活習慣の改善などに主体的、継続的に取り組むためにはどのようなことが必要だと思いますか。【複数回答可】	1.運動などができる公園が近くにあること	554	2543	1035	53.5%	
	2.キャンペーンなどに参加することでサービス特典が受けられること	429			41.4%	
	3.人と共有・協力して、取り組めること	177			17.1%	
	4.健康イベントに参加すること	319			30.8%	
	5.健康関連施設（ジムなど）を安価で利用できること	656			63.4%	
	6.専門家からアドバイスをもらえること	342			33.0%	
	7.その他	66			6.4%	

「健康関連施設（ジムなど）を安価で利用できること」と回答したモニターが 63.4%と最も多く、次いで「運動などができる公園が近くにあること」が 53.5%、「キャンペーンなどに参加することでサービス特典が受けられること」が 41.4%という結果になりました。

生活習慣の改善に取り組むためには補助やサービス特典などのインセンティブや周囲の環境が必要だと感じている方が多いことがわかりました。

問5. 健康習慣の改善について、日常生活の中で取り組みやすいものを教えてください。【3つまで選択可】

設問	回答内容	件数	件数合計	回答者数	比率	グラフ
問5. 健康習慣の改善について、日常生活の中で取り組みやすいものを教えてください。【3つまで選択可】	1.朝食を摂る	465	2996	1035	44.9%	
	2.栄養バランスの取れた食事を摂る	430			41.5%	
	3.間食をしない	128			12.4%	
	4.減塩に取り組む	149			14.4%	
	5.適正体重を維持する	218			21.1%	
	6.飲酒量を減らす	96			9.3%	
	7.禁煙に取り組む	56			5.4%	
	8.歯磨きをする	304			29.4%	
	9.気持ちの良い睡眠を取る	241			23.3%	
	10.早寝早起きをする	129			12.5%	
	11.1 日8,000歩以上歩く	213			20.6%	
	12.散歩をする	268			25.9%	
	13.息がはずむ程度の運動を30分以上する	63			6.1%	
	14.筋力トレーニングをする	88			8.5%	
	15.ストレッチ・ヨガをする	138			13.3%	
	16.その他	10			1.0%	

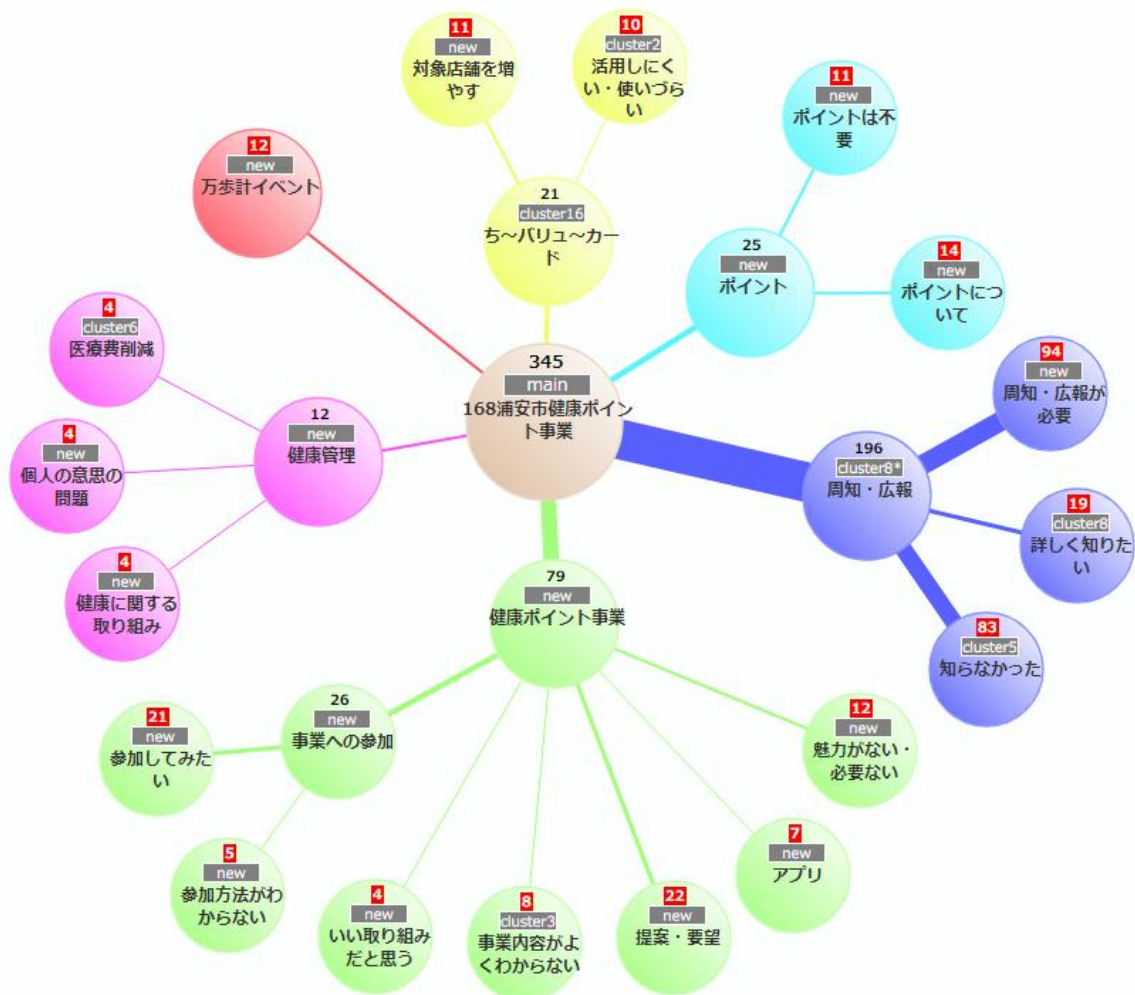
「朝食を摂る」と回答したモニターが 44.9%と最も多く、次いで「栄養バランスの取れた食事を摂る」が 41.5%、「歯磨きをする」が 29.4%という結果になりました。食事や口腔衛生について普段から市民が取り組む意識が高いことがわかりました。

一方で、「散歩をする」と回答したモニターは 25.9%、「1 日 8,000 歩以上歩く」が 20.6% 「ストレッチ・ヨガをする」が、13.3%、「筋力トレーニングをする」が 8.5%、「息がはずむ程度の運動を 30 分以上する」が 6.1%となり、体を動かす運動については、低い結果となりました。

問6. 「浦安市健康ポイント事業」に関するご意見やご要望がありましたら、ご自由にお書きください。

設問	回答内容	件数	件数合計	回答者数	比率	グラフ
問6. 「浦安市健康ポイント事業」に関するご意見やご要望がありましたら、ご自由にお書きください。	回答あり	342	342	1035	33.0%	

「浦安市健康ポイント事業」に関するご意見は、1,035 人中 342 人（33.0%）のモニターからいただきました。



健康ポイント事業について、「知らなかった」「もっと周知・広報が必要」といったご意見が多く見られる一方で、「健康ポイント事業に参加してみたい」「健康ポイント事業は興味深い取り組みだと思う」などの意見もいただきました。

また、平成 26 年度から 28 年度にかけて実施した「6 市連携健幸ポイントプロジェクト」と比較した「以前に浦安市独自に行っていた健康プロジェクト（歩数、体組成計測に合わせてポイント付与）の方が身近で取り組みやすかった」、「現在の健康ポイント事業は、日々の健康行動への動機付けの面でわかりづらく、取り組みづらい」というご意見もありました。

まとめ

今回のアンケート結果を通して、モニターの皆さんの 8 割以上が「浦安市健康ポイント事業」および「ち〜バリュ〜カード」を知らないことがわかりました。今後は、より事業の認知度を高めるため、様々な媒体を用いて広報してまいります。

また、「ち〜バリュ〜カード」を利用したいと答えた方が 8 割を超えていることや、生活習慣の改善などに主体的、継続的に取り組むために必要なものとして、補助やサービス特典を求める方が多くいたことから、インセンティブが市民の健康増進に与える影響が大きいことがわかり、より本事業による働きかけが有効であると思われます。

今後、より多くの方が本事業に参加したくなるように取り組みやすいメニューの追加を図ってまいります。

今後も、「U モニ」へのご協力をお願いします。