

# 令和5年度 みっきい☆健康アプリ アンケート実施結果

## 1) 調査の目的

健康アプリの利用による健康及びデジタル機器に関する実態や意識、行動変容を調査、分析し、健康アプリによる効果検証の基礎資料とする。

## 2) 調査の実施要領

調査時期 令和6年1月26日から2月9日（15日間）  
調査対象 健康アプリ登録者 5,709人  
調査方法 健康アプリを利用した配信、回答

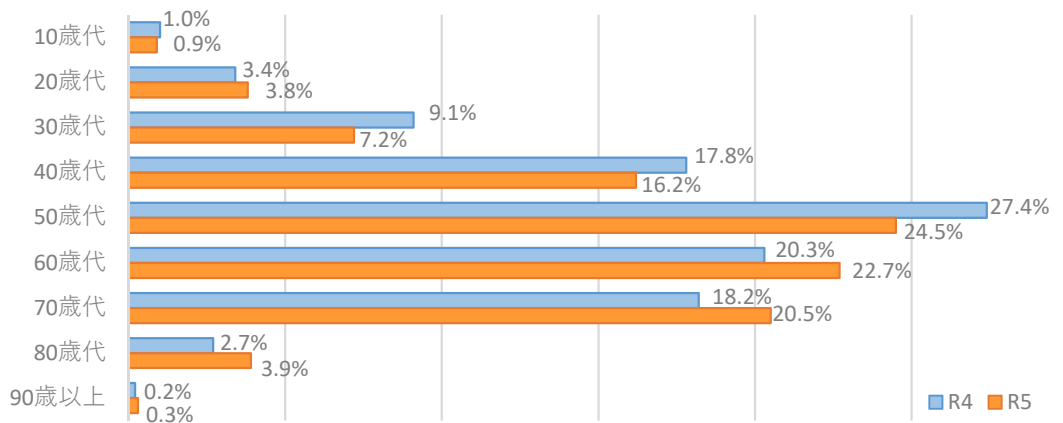
## 3) 回答結果

回答者数 1,650人  
回答率 28.9%

## 4) 留意点

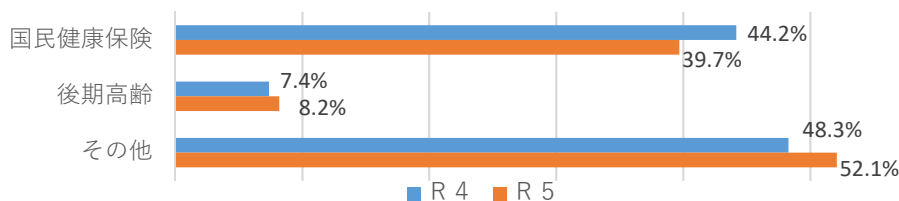
端数処理の関係上、構成比（100%）とならない場合がある。  
図表の構成比（%）は小数点第2位以下を四捨五入したものである。  
複数回答の設問は、すべての構成比（%）を合計すると100%を超える場合がある。

## 1 回答者の年代



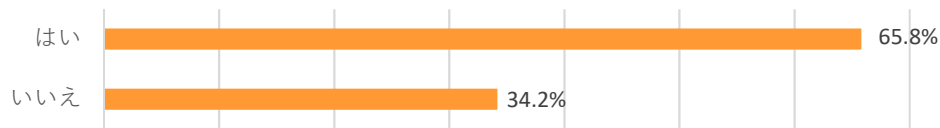
R5年度は、R4年度と比較して60代から80代の回答者が増加している。

## 2 健康保険の種類



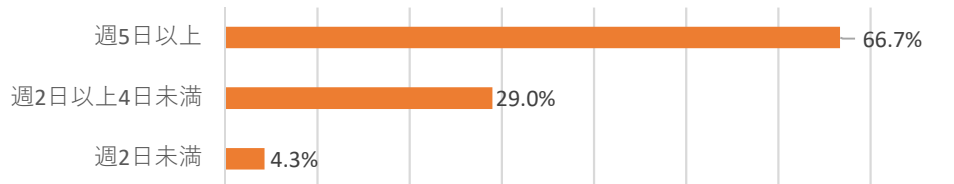
健康保険の種類は、「その他保険」の方が一番多く、続いて「三木市国民健康保険加入者」となっている。

### 3 現在、仕事をしているか



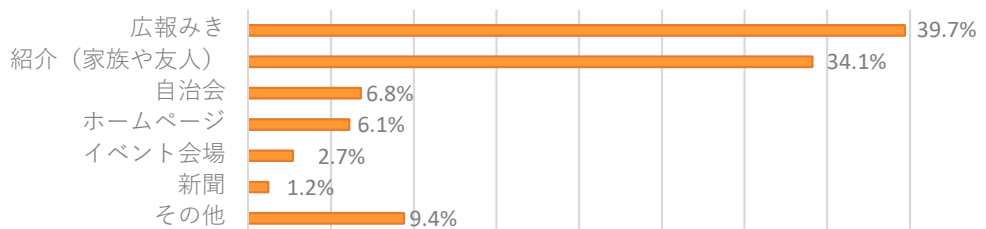
仕事をしている方が、65.8% 1,086人となっている。

### 4 週に何日、仕事をしているか



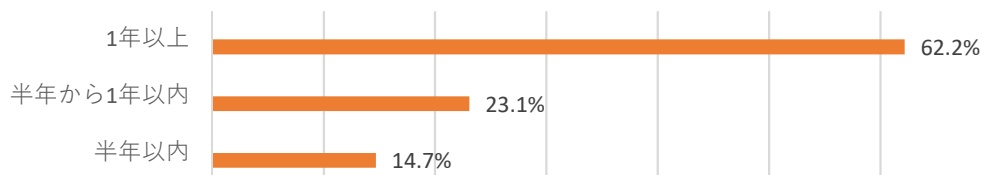
仕事をしている方のうち、週5日以上仕事をしている方が、66.7%となっている。  
週2日以上29.0%と合わせると95.7%の方が週2日以上仕事をしている。

### 5 このアプリを何で知りましたか



このアプリを知ったきっかけとして「広報みき」「家族や友人の紹介」が73.8%となっている。

### 6 アプリの使用期間



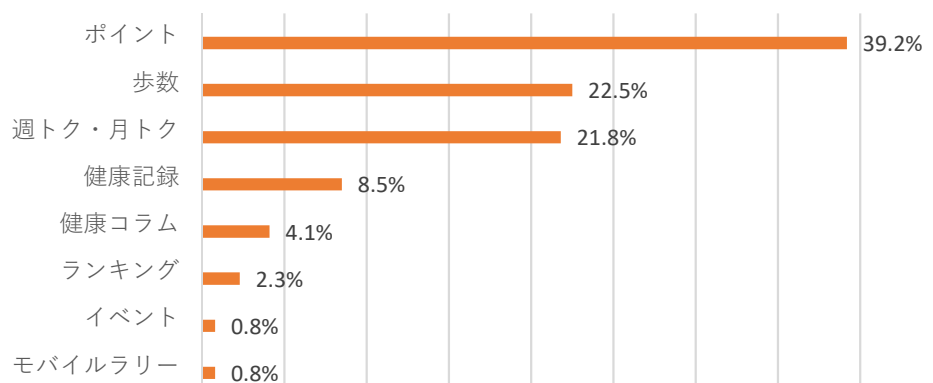
アプリの使用期間1年以上の方が、62.2% 1,027人となっている。アプリを導入して1年3か月経過しますが、多くの方が健康アプリ導入時より使用している。

## 7 アプリの使用頻度



アプリを「毎日」「週に数回」を合わせると93.2% 1,538人となっている。

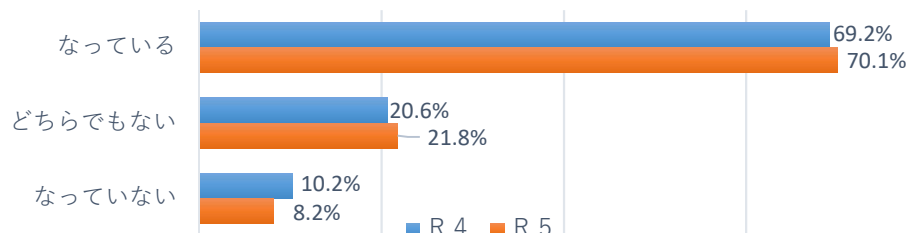
## 8 アプリで一番楽しみにしていることは何か



「ポイント」を楽しみにしている方が39.2% 646人。

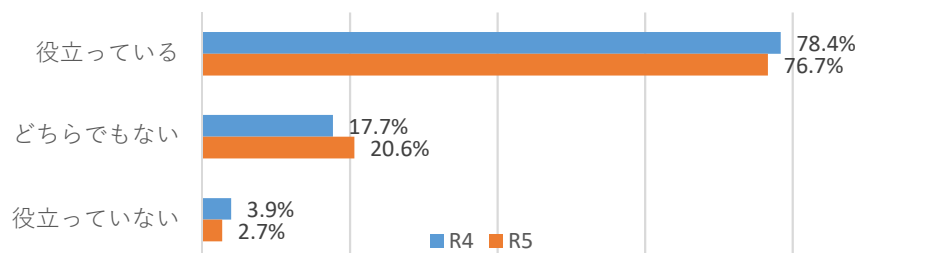
続いて、「歩数」「週トク・月トク」抽選を楽しみにしている方が合わせて44.3%。歩数を楽しみに健康アプリを活用している様子が伺える。

## 9 アプリが歩くきっかけとなっていますか



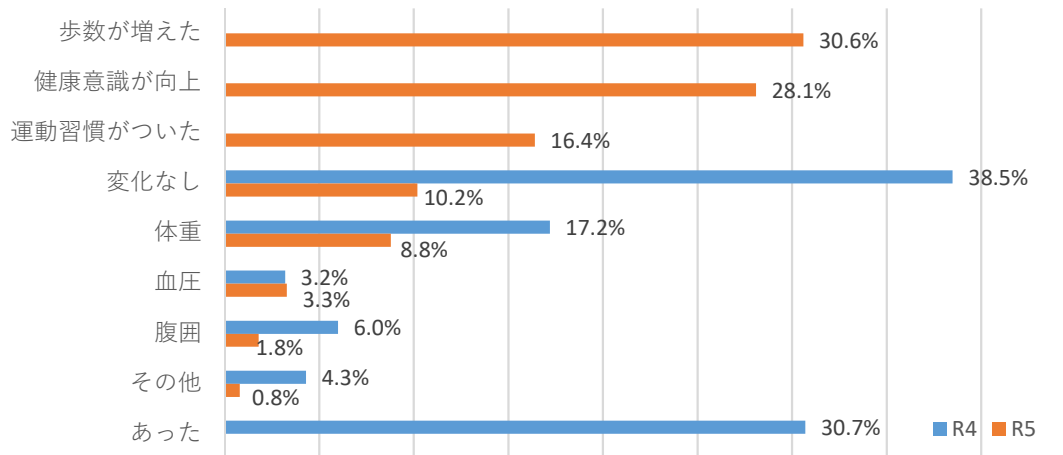
R4年度と比較してR5年度は、アプリが歩くきっかけとなった方が少し増加している。

## 10 健康管理に役立っているか



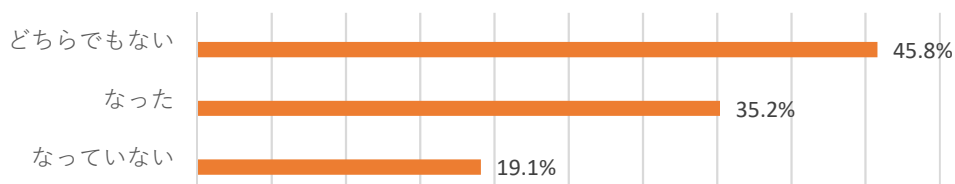
アプリが健康管理に役立っている方が令和5年度76.7% 1,266人、どちらでもない方が20.6% 340人となっている。

## 11 身体に変化はあったか (複数回答)



その他詳細：体温の所にメモが出来るので、体調や排便の記録を取っている。  
大きな変化はないが、自身の体調を気にする様になった。  
毎朝、血圧測定ができるようになった。

## 12 健診を受けるきっかけになったか

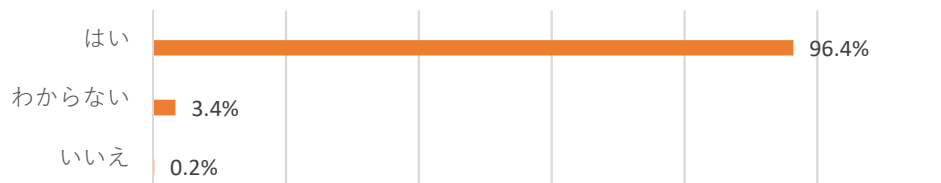


健診を受けるきっかけになっている方35.2% 580人。

「どちらでもない」45.8% 755人。

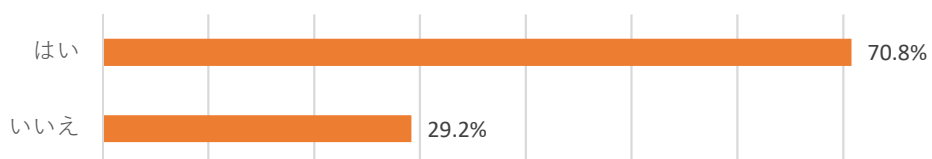
この結果を受け令和6年度は、健康アプリ内で、健診受診の必要性を配信していく。

## 13 今後もアプリを利用するか



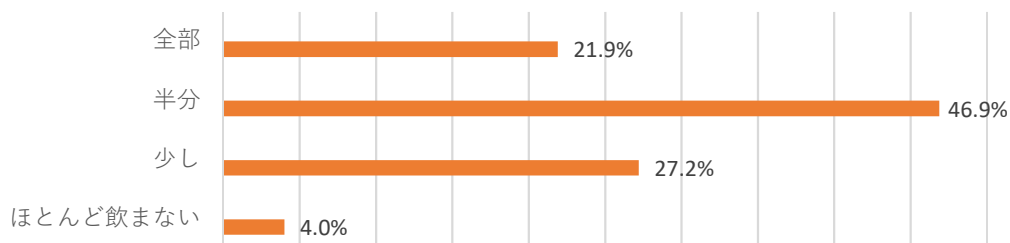
今後もアプリを利用する方96.4% 1,590人 となっている。

## 14 麺類の汁を飲むか



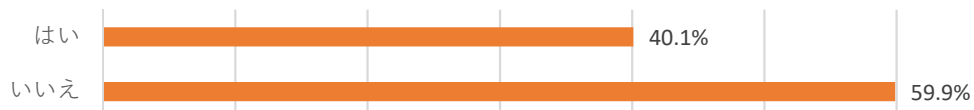
麺類の汁を飲む方70.8% 1,168人となっている。

## 15 麺類の汁をどのくらい飲むか



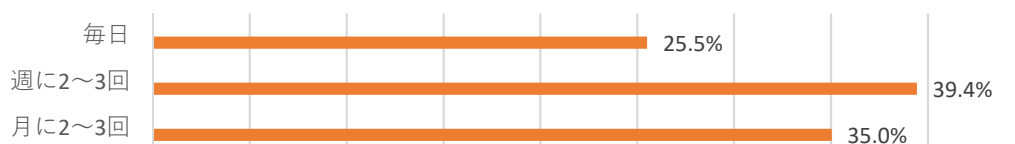
麺類の汁を「全部」「半分」飲む方は、68.8%となっている。

## 16 朝・昼・晩の3食以外にパンを食べるか



朝・昼・晩の3食以外に菓子パンや調理パンを食べる方が40.1%となっている。

## 17 パンは、どのくらいの頻度で食べるか



パンを食べる頻度は、「毎日」「週2~3回」64.9%となっている。

## 18 生活習慣病(高血圧や糖尿病)について

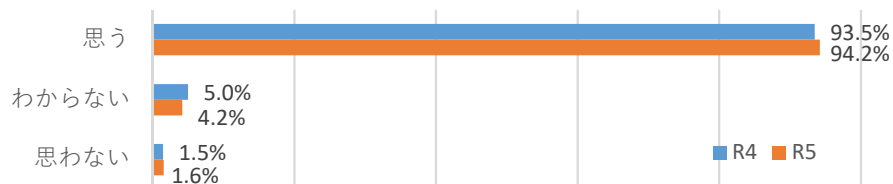


生活習慣病予防について「知っている」91.8%となっている。

## 19 糖尿病と言われたことがあるか

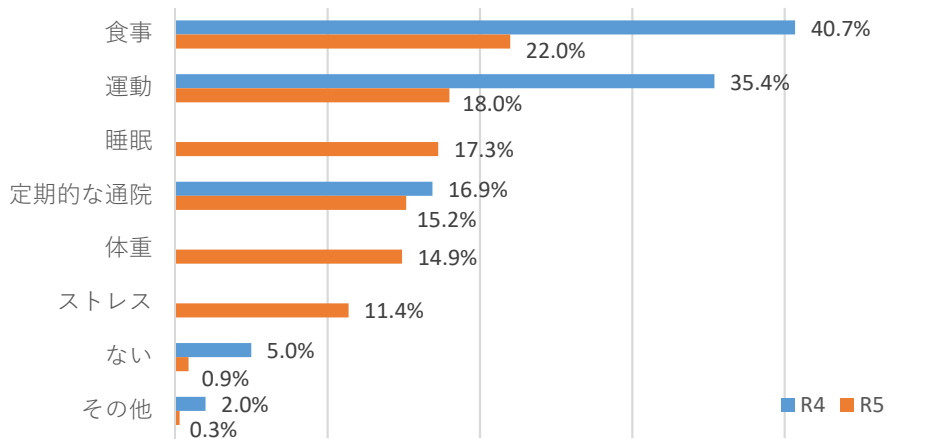


## 20 健診を受けることは、生活習慣病予防のために重要と思うか



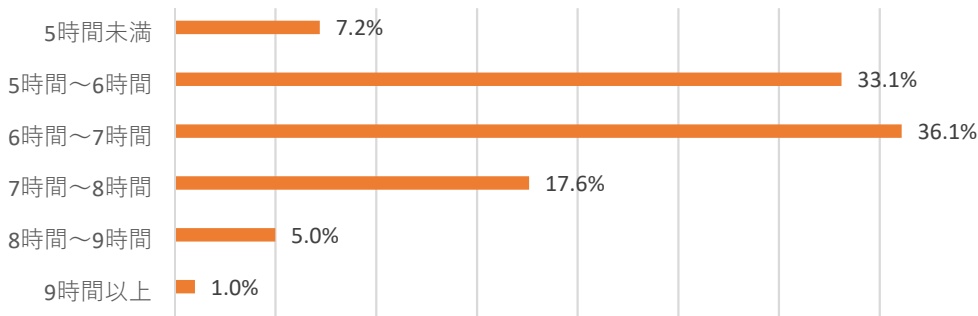
健診受診が生活習慣病予防のために重要と思っている方が、令和4年度より少し増加している。

## 21 健康について、何に気をつけているか（複数回答）



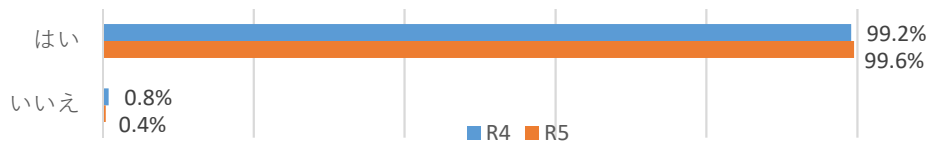
その他詳細：2年に1回胃カメラと腸カメラを受けるようにしている  
口角を上げる、暴飲暴食をしない  
サプリを服用、毎日腹囲・血圧・体温を計測しアプリに記録等

## 22 1日の平均睡眠時間(過去1か月間の)



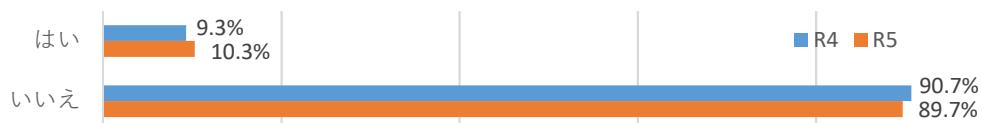
1日の平均睡眠時間は「6～7時間」と「7～8時間」の方、53.7%となっている。

## 23 マイナンバーカード持っているか



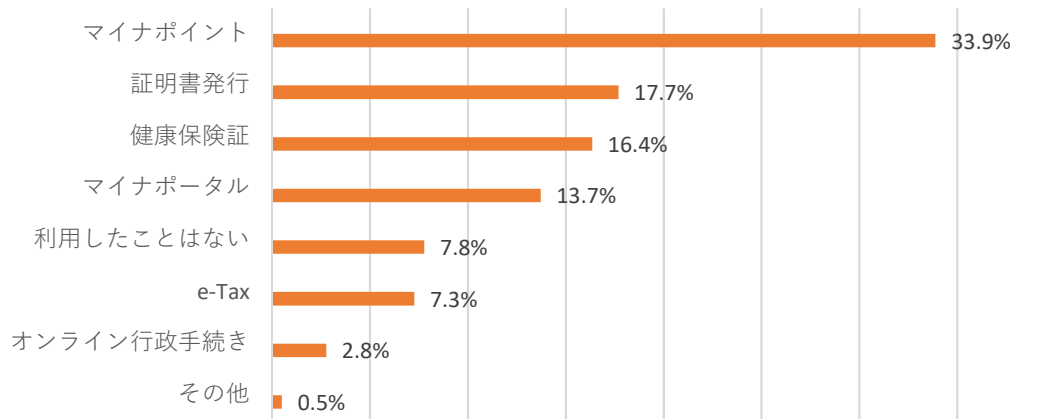
令和4年度と比較してマイナンバーカードを持っている方が0.4%増加している。

## 24 アプリがきっかけでマイナンバーカードを取得したか



アプリがきっかけとなりマイナンバーカードを取得の方が、令和5年度 10.3% 170人となっている。

## 25 マイナンバーカード活用サービス（複数回答）



その他詳細：住民票、印鑑証明書の発行、年金手続き、身分証明書、ふるさと納税申請等

## 26 電子マネーを利用したことがあるか



電子マネーを利用したことがない方13.6% 224人となっている。

## 27 市のオンライン手続きで期待すること

- ・介護保険料の支払い、保険料や税金のオンライン支払の電子領収書の発行
- ・市役所が休みの日でも、色々な手続きが出来る（49件）
- ・マイナンバーカードの更新手続き等
- ・健康診断の申込みがオンラインで出来る
- ・市内のお店のクーポンなど
- ・情報漏洩の防止、アクセスのしやすさ
- ・病気で何科にかかればいいのかの見極めについて、オンラインで24時間いつでも相談できる

## 28 ご意見楽しいエピソードをお聞かせください。

### 【健康について】

- ・続けてほしいです
- ・主人が、健康アプリをするようになり、二人で会話をしながらお互いに頑張っています
- ・毎日猛烈なウォーキングバトルを展開しています。5キロほど痩せた
- ・健康になり、ご褒美を頂きありがとうございます
- ・健康促進の励みになり、今日も頑張ろうと言う気持ちになります
- ・健康寿命でありたい 適度な運動をするきっかけになった

- ・健康の意識を持つきっかけになった
- ・イベントに参加したのが楽しかった 三木の新たな発見があった
- ・友達と健康意識向上の話題が広がる
- ・歩数を増やすのが楽しみで、今はアプリの虜になっています
- ・友達とスマホを見せ合い上がった下がったで一日が始まります
- ・夫婦の会話が増えた
- ・妻と一緒に歩数を競っています。仲良く二人で長続きさせていきたいです
- ・家族で歩くきっかけになったりアプリの会話をしたり楽しませて頂いています
- ・毎日ウォーキングして沢山の顔見知りができた。その仲間とアプリの事を話している
- ・とても楽しく運動ができていますので続けてほしいです
- ・いつも楽しみにしています。おかげで毎日歩いて健康でいます
- ・歩く事が嫌いだったけどアプリを始めてから楽しみになりました
- ・毎日、ランキングを確認するのが楽しみです
- ・毎日、血圧管理をする習慣がつかしました
- ・生きていく楽しみがひとつ増えた
- ・どんなに疲れていても目標歩数まで歩くようにしている
- ・ランキングでいつか1位がとりたいです
- ・グループ募集があればいいなと思います
- ・ポイ活アプリは何となく怖いイメージがありましたが、市がしているということで安心して始められました
- ・面白いニックネームの人と密かに歩数を競う
- ・ストレッチを取り入れてほしい
- ・ポイントの交換先を増やしてほしい
- ・なかなか7000歩は難しい
- ・歩くことが多くなった

#### 【健康コラムについて】

- ・健康コラム楽しみにしています
- ・「なるほど、そっか」と参考になることもよくあります
- ・健康に関する様々な情報をいただき、職場でアウトプットしています
- ・なるほど、と納得することや、再確認することが多々ありとても役立っています
- ・レシピが好きです

#### 【ポイントについて】

- ・ポイントの上限を増やしてほしい
- ・ポイントが上限に達してしまったのでモチベーションがなくなった
- ・上限があるとやる気が停滞する
- ・5000ポイントに早々に達してしまった



### 【モバイルラリーについて】

- ・モバイルラリーのコースをもっと増やしてほしい（コースを募集しては？）
- ・全部回ってしまった
- ・モバイルラリーのゴールをスタート地点に戻れるようにしてほしい
- ・夫婦でモバイルラリーに参加しています
- ・モバイルラリーも楽しみです 必死になります
- ・モバイルラリー中にアプリのことで、知らない人と話げできた

### 【システムについて】

- ・これまで記録したデータを提供してほしい
- ・マイナンバーカードの認証が難しい（エラーが出る）
- ・マイナンバーカードの認証に有効期間があるのが面倒くさい
- ・週トク月トクが当たらない
- ・週トク月トクが楽しみです
- ・週トクが当たってドーナツやアイスを買って嬉しかったです
- ・ポイントの交換方法が難しい
- ・使い方が難しい

### 【ポイントの活用について】

- ・もらったポイントをPayPayにして、市内で美味しいランチを食べて楽しみました
- ・PayPayが貯まって使えました、家の近くの苺が買えて嬉しかったです
- ・体重記録でポイントが貯まって、継続できています
- ・友達との交流時にポイント数やランキングが話題になります
- ・思っていたよりもポイントが稼げてやり甲斐がある
- ・ポイントを貯めて好きなものが買えて嬉しい
- ・友達と500までどちらが先に到達するかなどやってみた
- ・ポイントで能登半島地震に寄付できるようにしてほしい