

## 令和4年度 みっきい☆健康アプリ ニーズ調査

### 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5年3月9日から3月20日（12日間）  
 調査対象 健康アプリ登録者 3,720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 1,014人  
 回答率 27.3%

### 4) 留意点

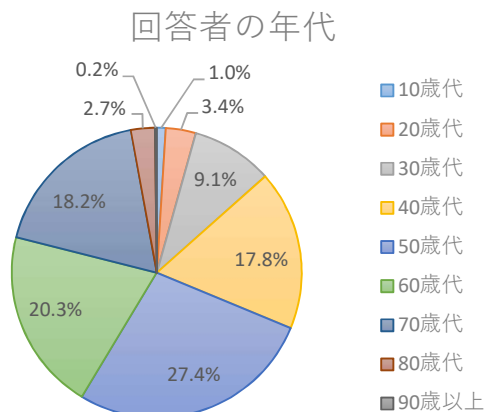
端数処理の関係上、構成比（100%）とならない場合がある。

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。

回答者の年代

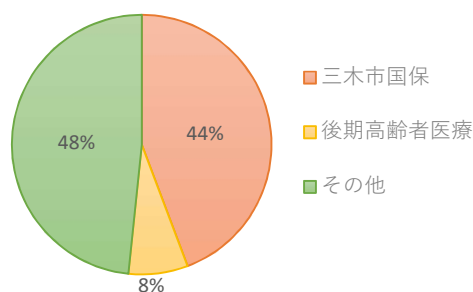
年代	人数	割合
10歳代	10人	1.0%
20歳代	34人	3.4%
30歳代	92人	9.1%
40歳代	180人	17.8%
50歳代	277人	27.4%
60歳代	205人	20.3%
70歳代	184人	18.2%
80歳代	27人	2.7%
90歳以上	2人	0.2%
合計	1,011人	



### 2 健康保険の種類

健康保険の種類	人数	割合
三木市国保	442人	44.2%
後期高齢者医療	74人	7.4%
その他	483人	48.3%
合計	999人	

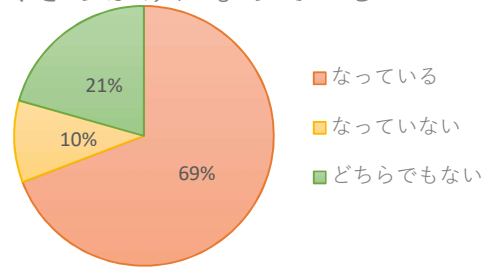
健康保険の種類



2 アプリが歩くきっかけとなっているか

なっている	699人	69.6%
なっていない	103人	10.2%
どちらでもない	208人	20.7%
	1,010人	

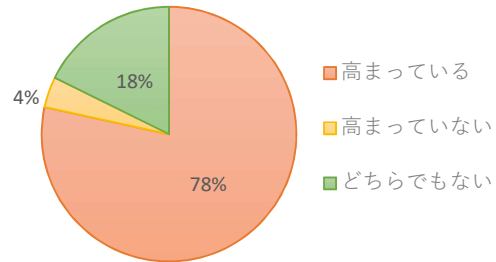
歩くきっかけになっている



3 アプリを使って健康意識が高まっている

高まっている	788人	78.4%
高まっていない	39人	3.9%
どちらでもない	178人	17.7%
	1,005人	

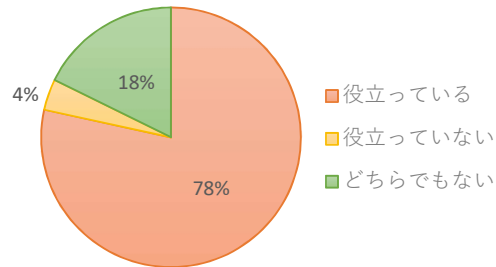
健康意識



4 アプリが健康管理に役立っている

役立っている	788人	78.4%
役立っていない	39人	3.9%
どちらでもない	178人	17.7%
	1,005人	

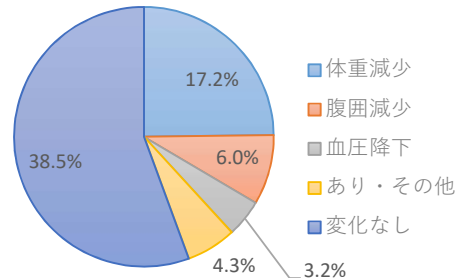
健康管理



5 アプリを利用して体に変化があった

あった	485人	30.7%
体重減少	271人	17.2%
腹囲減少	95人	6.0%
血圧降下	51人	3.2%
あり・その他	68人	4.3%
変化なし	608人	38.5%
	1,578人	

からだの変化

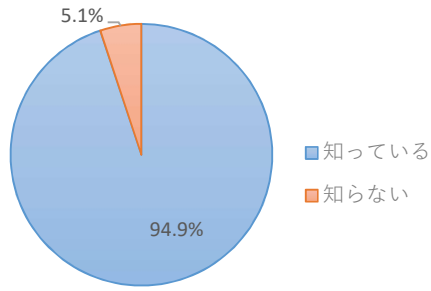


(複数回答)

6 生活習慣病を知っている

知っている	951人	94.9%
知らない	51人	5.1%
	1,002人	

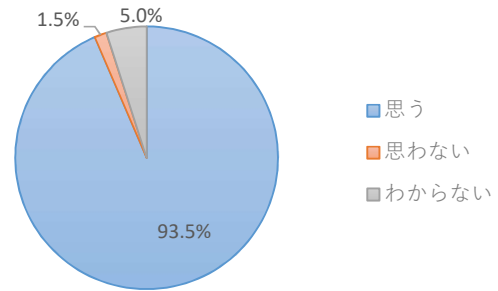
生活習慣病の認知度



7 健診は生活習慣病の予防に重要だと思う

思う	942人	93.5%
思わない	15人	1.5%
わからない	50人	5.0%
	1,007人	

健診は生活習慣病の予防に重要

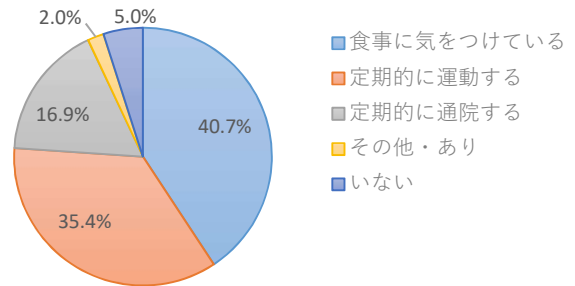


8 普段健康に気をつけていますか

食事に気をつけている	705人	40.7%
定期的に運動する	612人	35.4%
定期的に通院する	293人	16.9%
その他・あり	35人	2.0%
いない	86人	5.0%
	1,731人	

(複数回答)

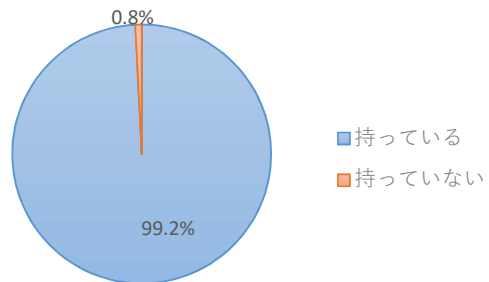
健康に気をつけていること



9 マイナンバーカードを持っていますか

持っている	996人	99.2%
持っていない	8人	0.8%
	1,004人	

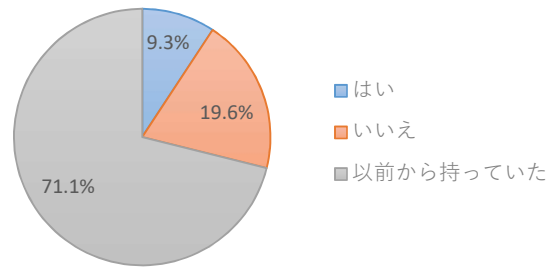
マイナンバーカードの取得



アプリがきっかけでマイナンバーカードを取得した

10 アプリがきっかけでマイナンバーカードを取得した

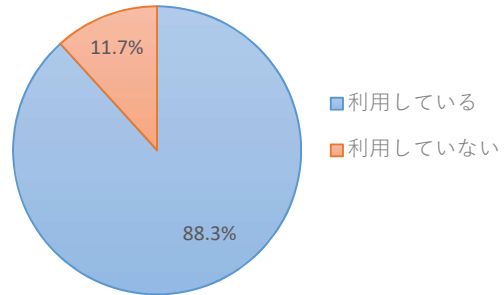
はい	93人	9.3%
いいえ	197人	19.6%
以前から持っていた	714人	71.1%
	1,004人	



11 電子マネーを利用していますか

利用している	888人	88.3%
利用していない	118人	11.7%
	1,006人	

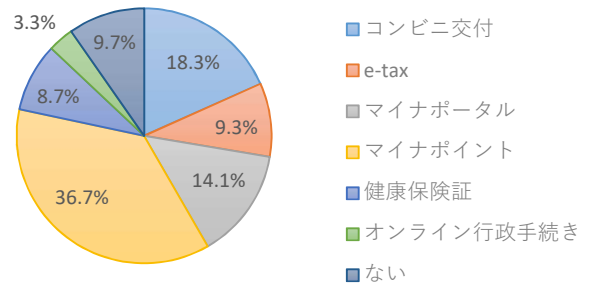
電子マネー



12 マイナンバーカードを活用したサービス

コンビニ交付	336人	18.3%
e-tax	171人	9.3%
マイナポータル	258人	14.1%
マイナポイント	673人	36.7%
健康保険証	159人	8.7%
オンライン行政手続き	60人	3.3%
ない	178人	9.7%
	1,835人	

マイナンバーカードの活用

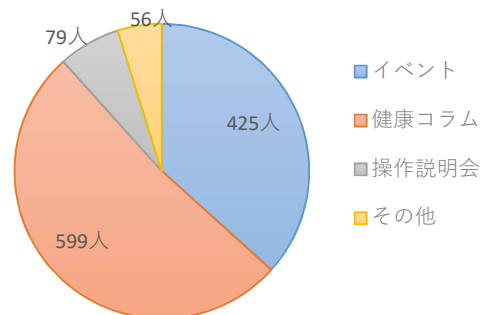


(複数回答)

13 今後アプリに期待すること

イベント	425人	36.7%
健康コラム	599人	51.7%
操作説明会	79人	6.8%
その他	56人	4.8%
	1,159人	

アプリに期待すること



#### 14 自由記述欄 (200件のうち抜粋)

- ・ポイントの交換方法を簡単にしてほしい。
- ・体脂肪率や服薬の記録をできるようにしてほしい。
- ・入力した1日の健康記録情報を全部一度に見ることができるようしてほしい。
- ・ポイントアップキャンペーンをしてほしい。
- ・ポイント交換先を増やしてほしい。
- ・ポイントを次年度に引き継げるようにしてほしい。
- ・健康的な食生活のための食べ物、調理レシピを教えてほしい。
- ・健診結果を入力するだけでなく、その結果についてアドバイスがあればと思う。
- ・もっと運動に関する情報をお願いしたい。
- ・市民の健康増進に役立っていると思う。
- ・楽しみながら健康管理ができる。
- ・健康への意識、習慣が身につき、効果が出てきたことに、感謝している。
- ・健康の目標設定と毎日の習慣付けに役立った。
- ・ランキング上位を目指して頑張っている。
- ・折れ線グラフ表示はわかりやすくていい。
- ・だいぶアプリに慣れてきて、毎日の日課となった。もっと使いこなしたい。
- ・ポイントが、やっぱり頑張る元になる。
- ・自分一人では張り合いがない。他の人より多く歩いたとかがわかるとモチベーションになる。
- ・3月で終わらず今後も続けてほしい。
- ・他市の方から羨ましがられている。歩いて健康になりポイントも頂けて最高です。
- ・毎日できる体操を入れてほしい。
- ・ポイントをたくさんもらえてありがたい。
- ・本日の目標歩数達成者数がわかったり、前日の歩数人数分布がわかると励みになると思う。
- ・達成歩数が少ないのももう少し増やしてほしい。
- ・年間ポイントを7,000円にしてほしい。
- ・利用を15歳(高校生)以上にしてほしい。
- ・マイナンバーカードの個人認証が上手いかず手間である。
- ・週トク、月トクの抽選はなくてもいい。