

令和6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7年1月29日から2月14日（17日間）
調査対象 健康アプリ登録者 7,745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 1,898人
回答率 24.5%

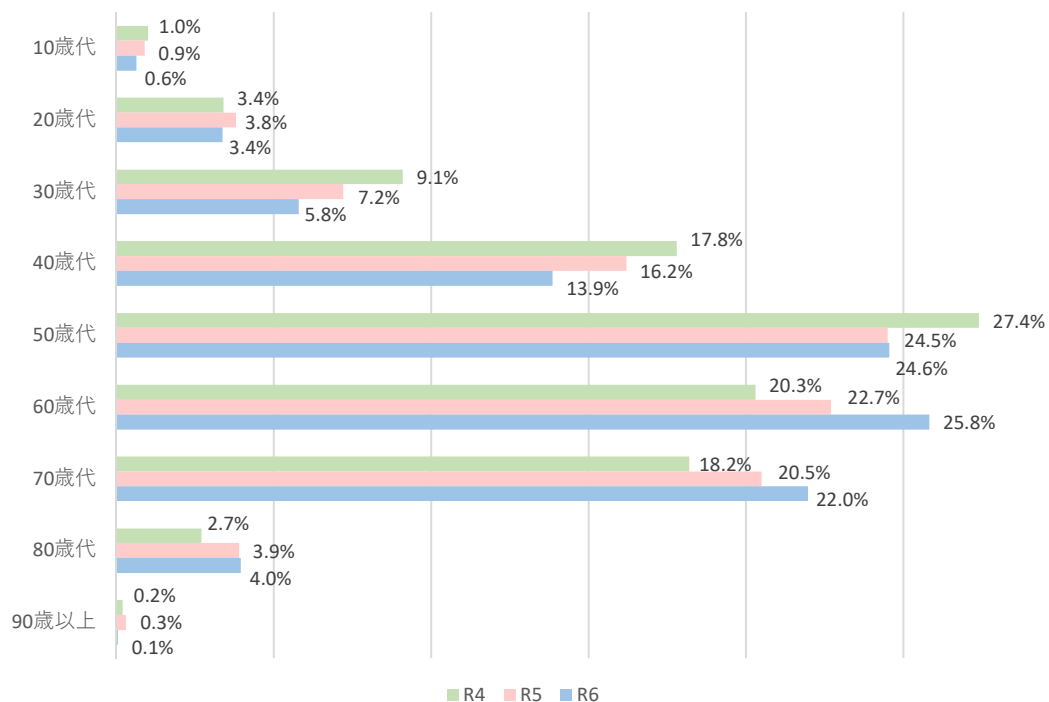
4) 留意点

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。

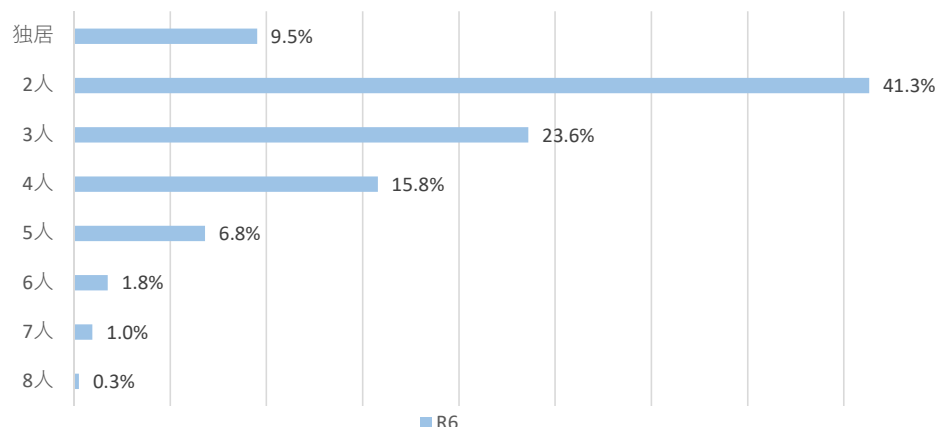
複数回答の設問は、すべての構成比（%）を合計すると100%を超える場合がある。

1 回答者の年代



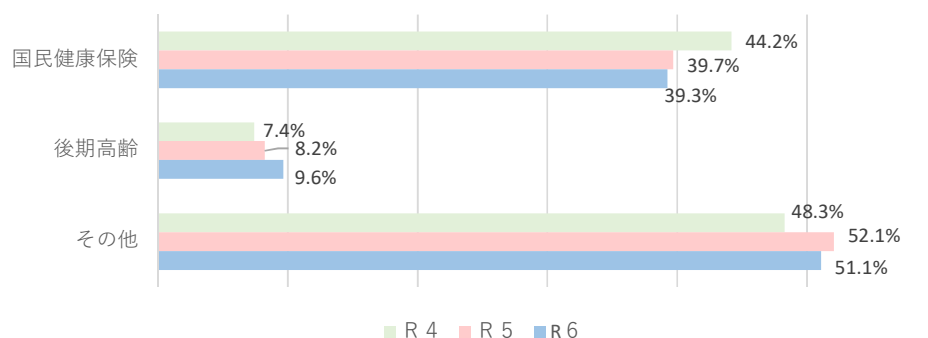
令和6年度は、60歳代と70歳代の回答者が増加した。
また、50歳代から70歳代の回答者が72.4%を占めている。

2 同居人数



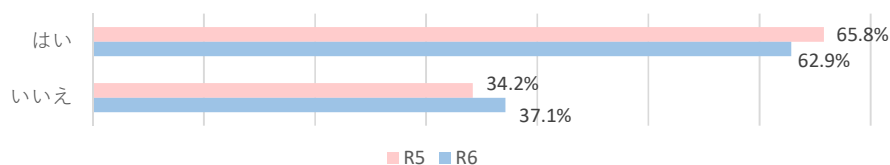
2人世帯が約4割と一番多く、続いて3人世帯が23.6%となっている。

3 健康保険の種類



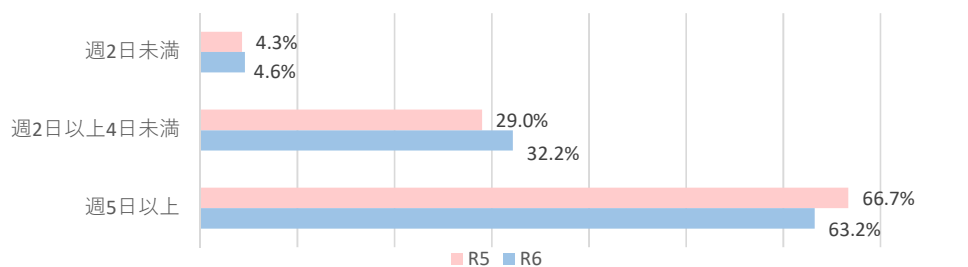
健康保険の種類は「その他保険」が51.1%と一番多く、続いて「三木市国民健康保険加入者」が39.3%となっている。

4-① 現在、仕事をしているか



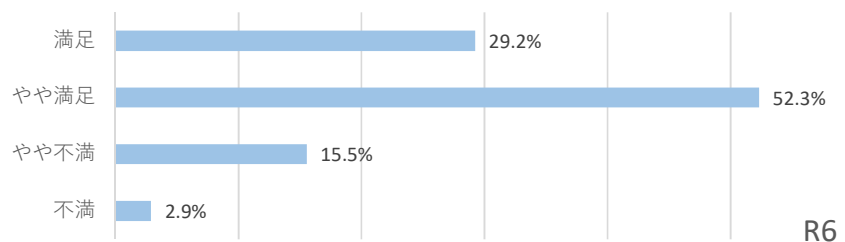
現在、仕事をしている方は62.9%、193人と令和5年度より2.9%減少している。

4-② 週に何日、仕事をしているか



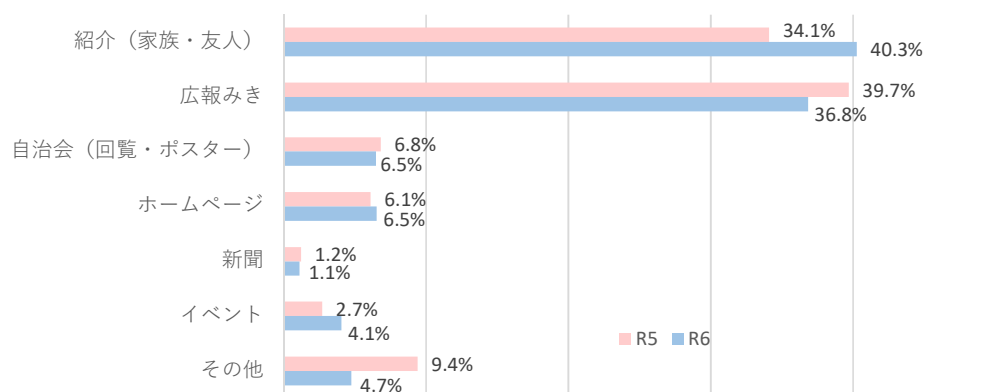
仕事をしている方のうち、週5日以上仕事をしている方は、63.2%。令和5年度より3.5%減少している。また、週2日以上4日未満の方が3.2%増加している。

5 毎日の生活に満足しているか



毎日の生活に「満足」している方は29.2%。「やや満足」している方は52.3%で約8割の方は、毎日の生活に満足している。

6-① このアプリを何で知ったか

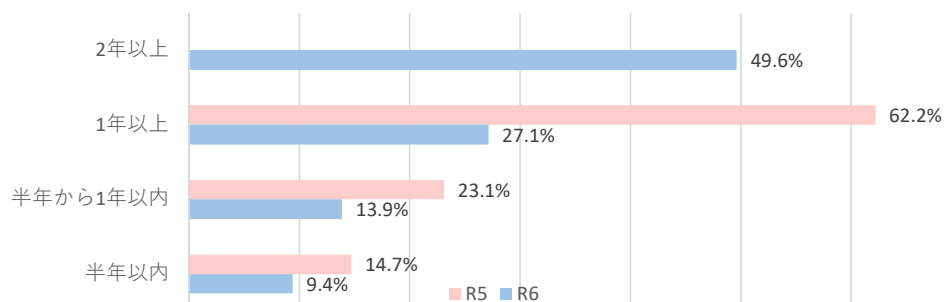


6-② その他詳細

- ・ 三木市町ぐるみ健診会場
- ・ 公民館、市役所
- ・ みっきい☆いきいき体操
- ・ 市内のスーパー
- ・ 市内の病院
- ・ 職場

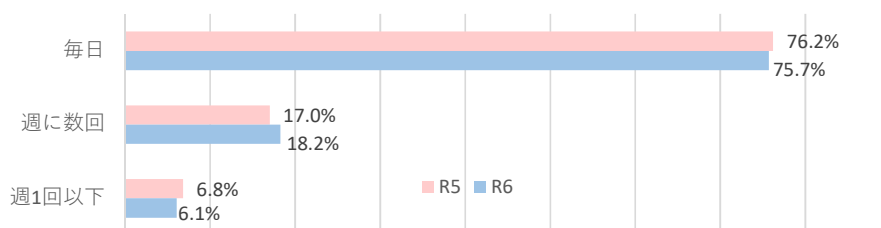
「みっきい☆健康アプリ」を知ったきっかけとして、令和6年度は「紹介」が40.3%「広報みき」36.8%となっており、令和5年度と比較すると逆転している。

7 アプリの使用期間



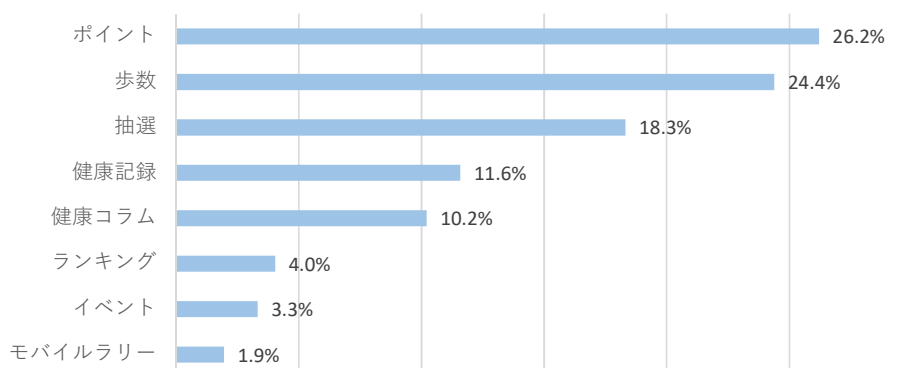
アプリの使用期間が2年以上の方が49.6%で一番多く、次いで1年以上が27.1%となっている。アプリの導入から2年3か月が経過したが、76.7%の方がアプリを1年以上使用している。

8 アプリの使用頻度



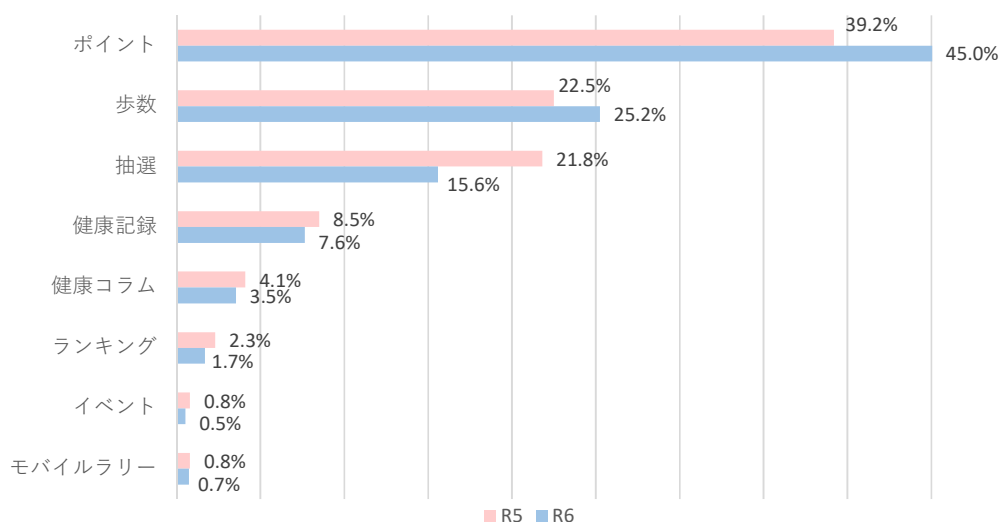
アプリの使用頻度は「毎日」75.7%「週に数回」18.2%と約9割以上の方は、週に数回以上は、健康アプリを使用している。

9-① 楽しみにしていることは何か



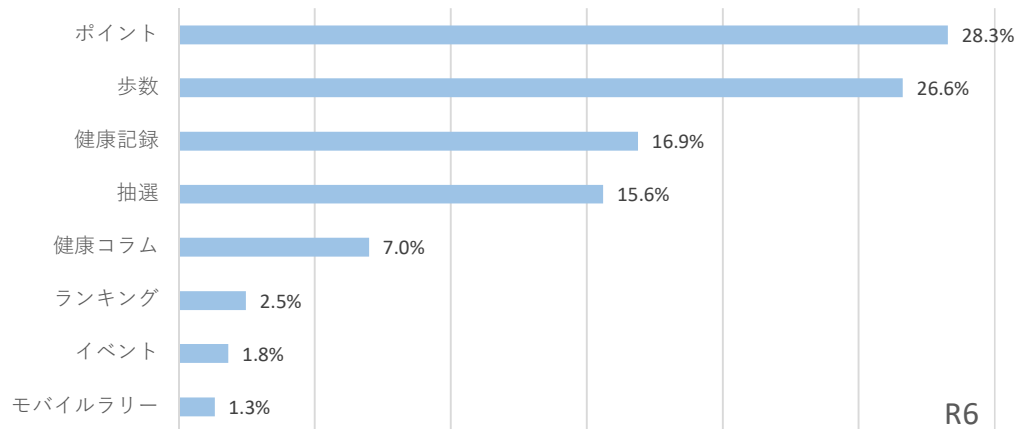
楽しみにしていることは「ポイント」26.2%「歩数」24.4%「抽選」18.3%が約7割を占めている。

9-② 1番楽しみにしていることは何か



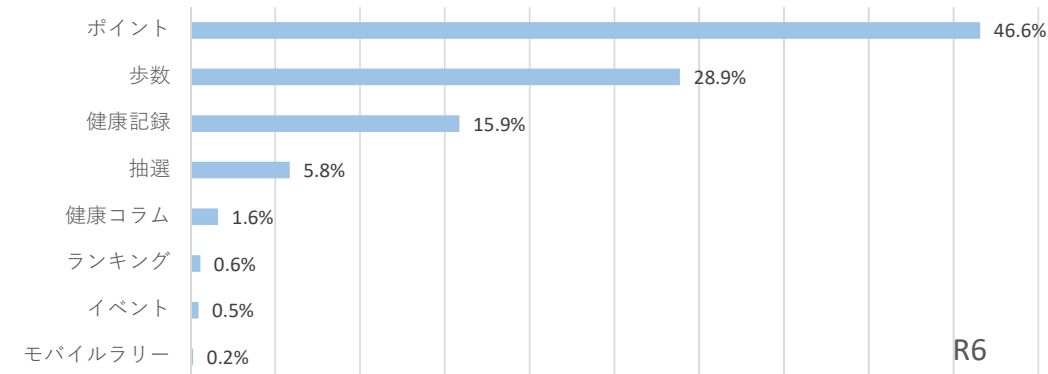
1番楽しみにしていることは「ポイント」45.0%「歩数」25.2%と2項目で7割を占めている。また、令和5年度と比較して「ポイント」「歩数」を楽しみにしている方が増加している。

10-① 利用目的は何ですか



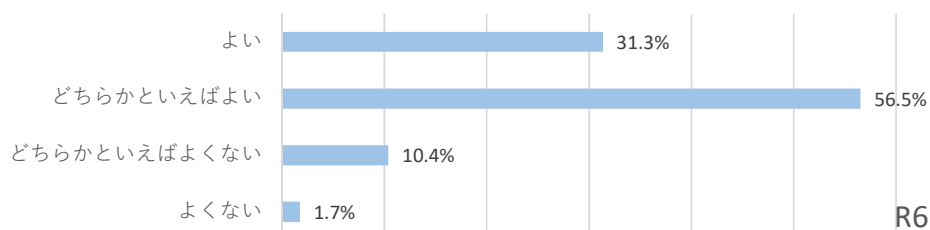
利用目的は「ポイント」28.3%「歩数」26.6%で健康アプリの利用目的の約55%はポイントと歩数が占めている。

10-② 1番の利用目的は何ですか



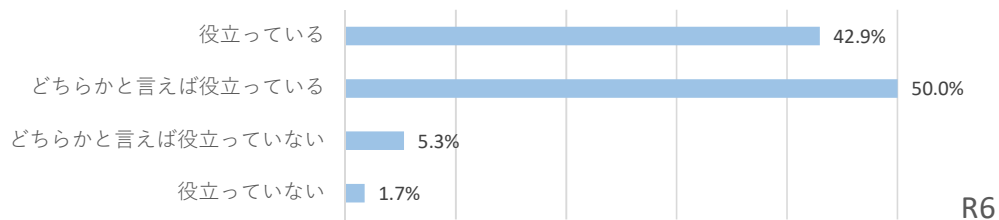
健康アプリの一番の利用目的は、「ポイント」が46.6%と約半分を占めている。

11 現在の健康状態はいかがですか



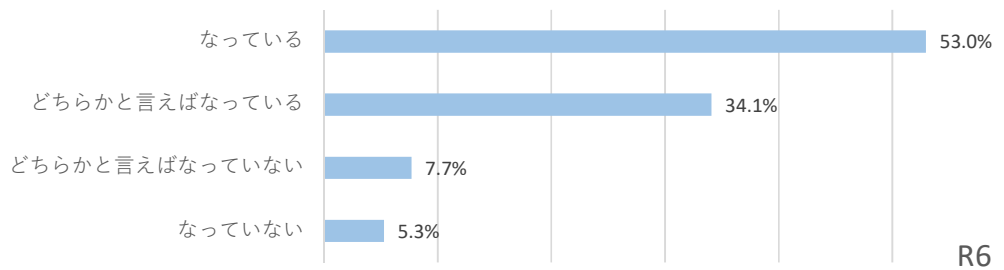
「よい」「どちらかといえばよい」を合わせて87.8%となっている。

12 アプリが健康管理に役立っているか



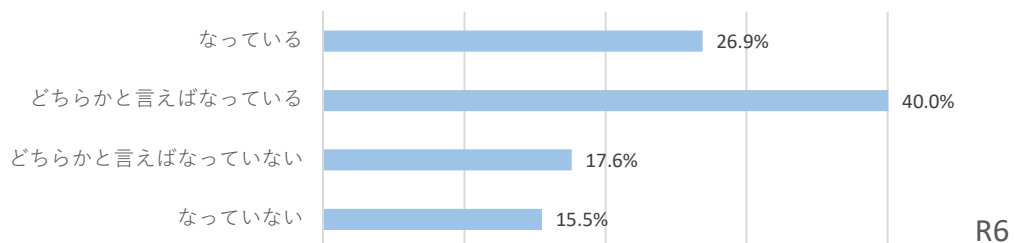
健康管理に「役立っている」42.9%「どちらかと言えば役立っている」50.0%と約9割以上は、健康管理に役立っている。

13 アプリが歩くきっかけになっているか



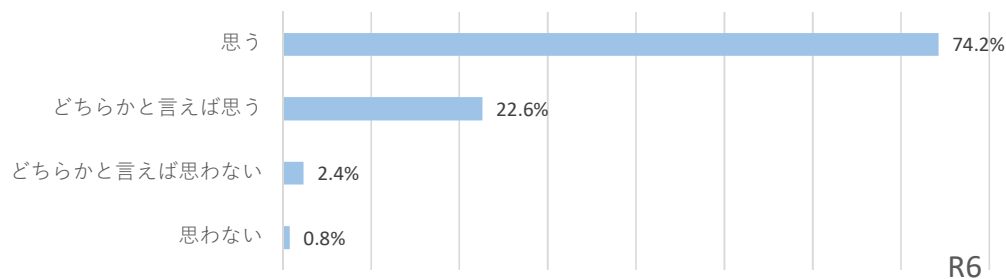
歩くきっかけに「なっている」53.0%「どちらかと言えばなっている」34.1%と87%は、歩くきっかけになっている。

14 アプリが健診(検診)を受けるきっかけになったか



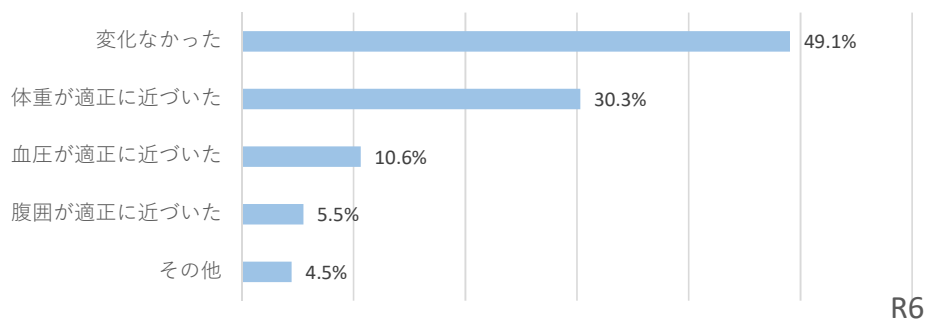
「どちらかと言えばなっている」40%「なっている」26.9%と66.9%は、健康アプリは健診(検診)を受けるきっかけとなっている。

15 健診(検診)を受けることは生活習慣病のために重要だと思うか



「思う」74.2%「どちらかと言えば思う」22.6%で96.8%は、健診(検診)は生活習慣病のために重要だと思っている。

16-① アプリを使うことで身体に変化はあったか(複数回答可)

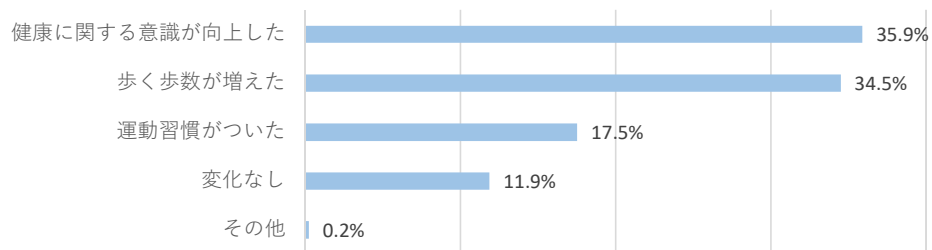


「変化なかった」49.1%「体重が適正値に近づいた」30.3%となっている。

16-② その他詳細

- ・ 体力がついた
- ・ 体調が良い
- ・ 筋力がついた
- ・ 体重維持
- ・ 生活を整えるきっかけになった
- ・ 歩くことを意識するようになった
- ・ 健康コラムで知識が増えた
- ・ 健康を意識するようになった
- ・ 足の筋肉がついた
- ・ 運動習慣がついた

16-③ 健康への意識や行動に変化はありましたか



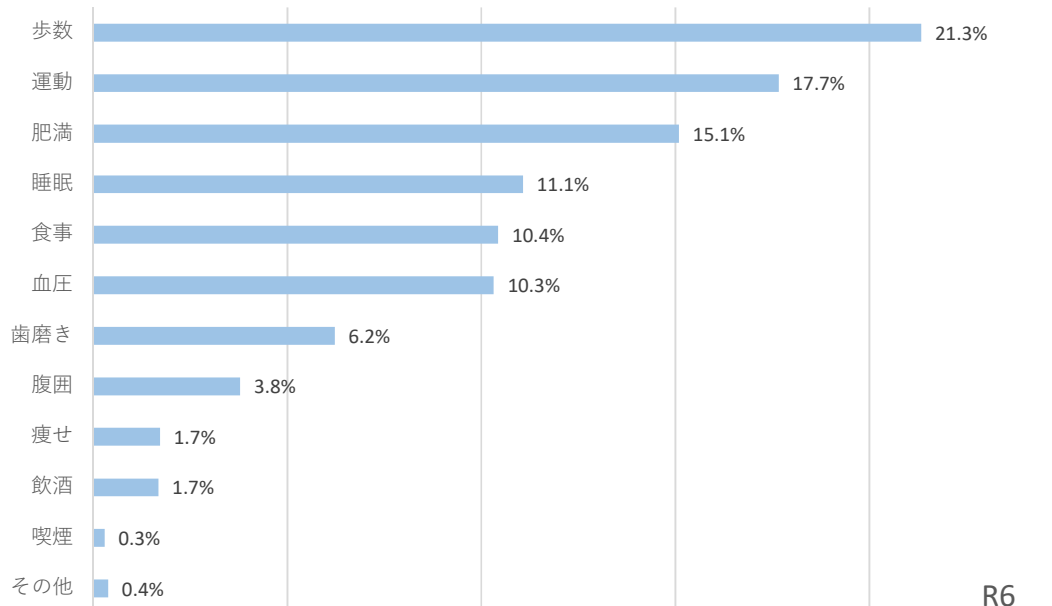
R6

「健康に関する意識が向上した」35.9% 953人 「歩く歩数が増えた」34.5% 916人となっている。

16-④ その他詳細

- ・ なし

17-① アプリを使用して気をつけたいと思うようになった事

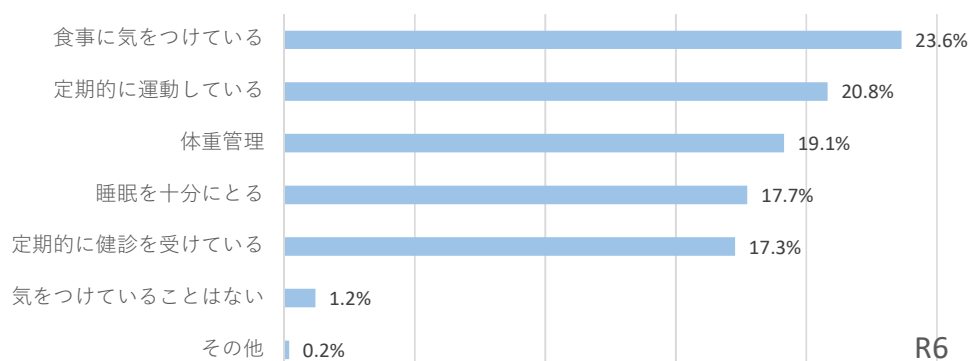


R6

17-② その他詳細

- ・ 脈拍
- ・ 血糖値
- ・ 運動意識
- ・ 間食を減らしご飯をしっかり食べるように

18-① 普段、健康について何に気をつけているか

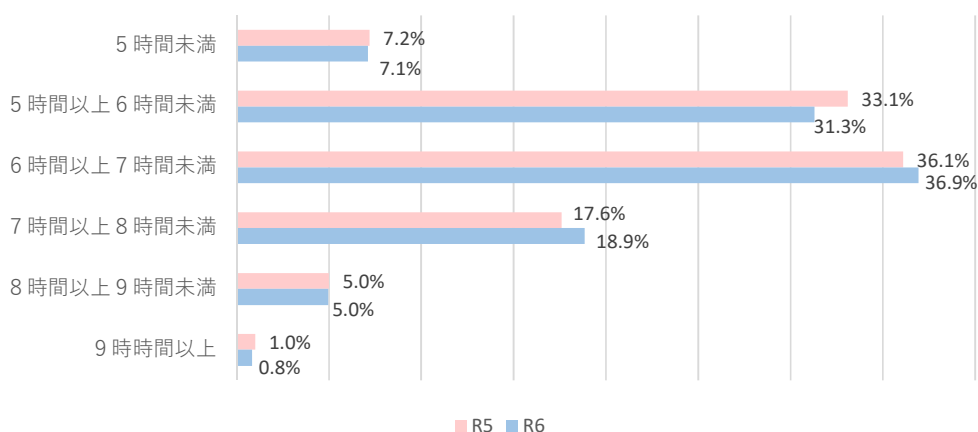


「食事に気をつけている」23.6% 「定期的に運動している」20.8%
「体重管理」19.1%と上位3項目で約6割占めている。

18-② その他詳細

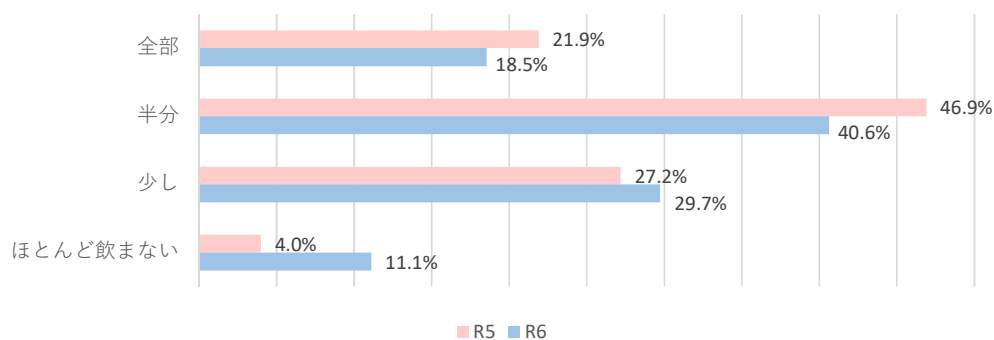
- ・ 風邪予防
- ・ 野菜から食べるように心がけている
- ・ 便の状態、量、回数
- ・ 認知症予防

19 1日の平均睡眠時間(過去1か月の)



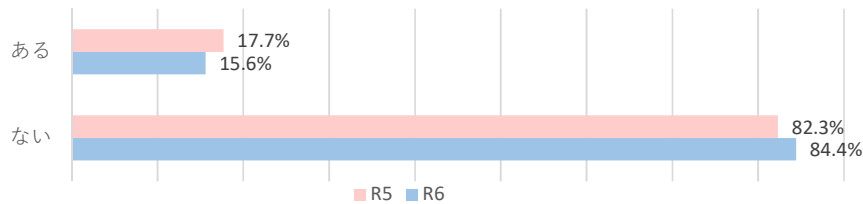
「6～7時間未満」36.9% 「5～6時間未満」31.3%となっている。
また、「7～8時間未満」は18.9%と令和5年度より1.3%微増している。

20 種類の汁をどのくらい飲むか



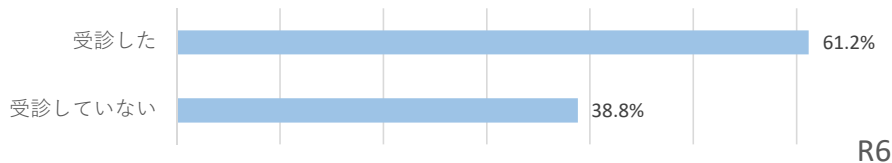
「半分飲む」が40.6%と一番多いが、令和5年度と比較して6.3%減少している。
また、「ほとんど飲まない」は令和5年度と比較して7.1%増加している。

21-① 糖尿病と言われたことがあるか



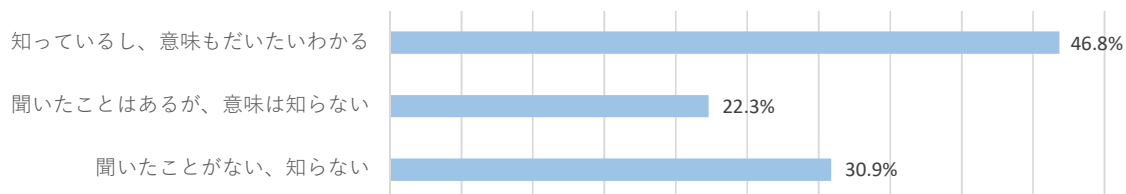
「ない」が84.4%。令和5年度と大きな変化はなかった。

21-② 糖尿病と言われた際、医療機関を受診したか



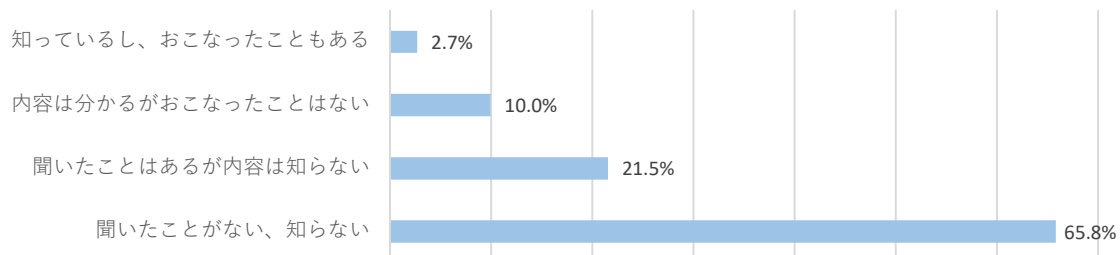
「受診した方」が61.2%いる一方で「受診していない方」が約4割いる。

22 フレイルという言葉を知っているか



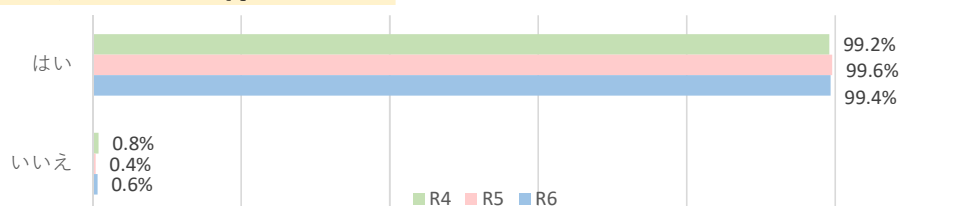
「知っているし意味もだいたい分かる」が46.8%いる一方で、「聞いたことがない」が30.9%いる。

23 人生会議(ACP:アドバンス・ケア・プランニング)という言葉を知っているか



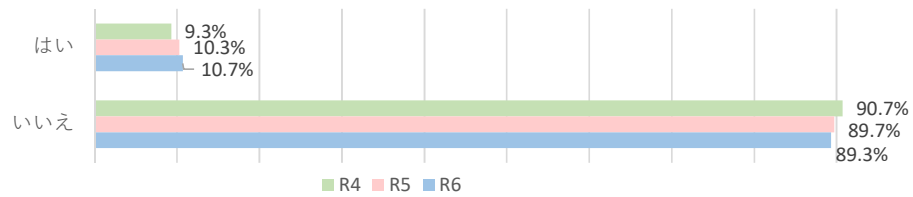
「聞いたことがない・知らない」方が65.8%、「聞いたことはあるが内容は知らない」21.5%と合わせると約9割は、人生会議という言葉を知らない。

24-① マイナンバーカード持っているか



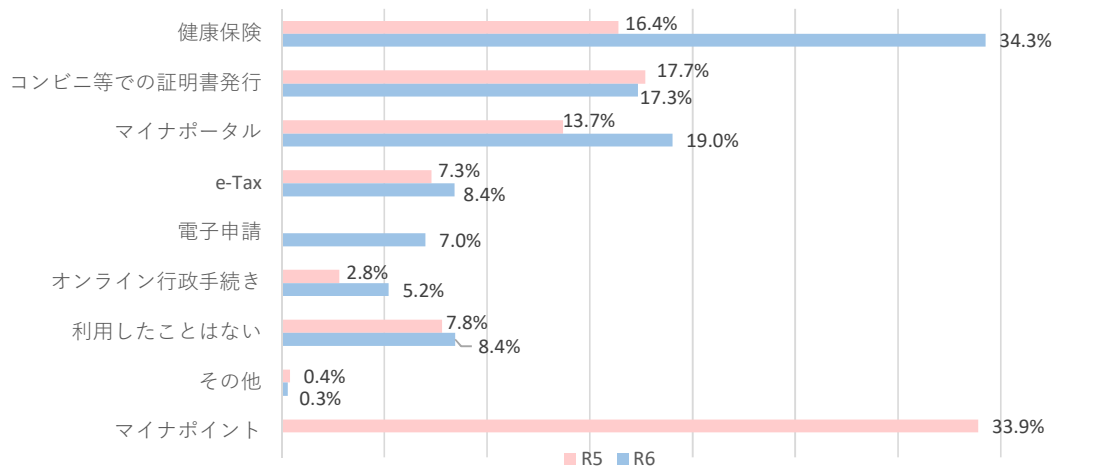
マイナンバーカードを持っている方が、99.4%であり、ほとんどの方が所持している。

24-② マイナンバーカードは、アプリがきっかけで取得したか



アプリがきっかけで取得した方が10.7% 200人。

25-① マイナンバーカード活用サービス（複数回答）

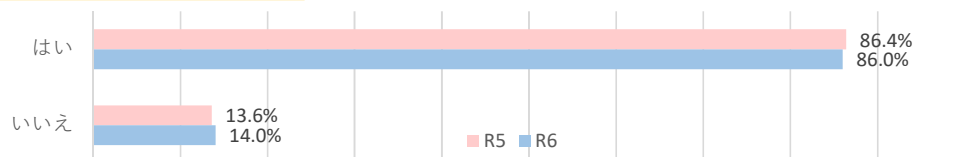


25-② その他詳細

- ・ 年金記録、医療や処方薬の記録の参照
- ・ 身分証明として
- ・ ふるさと納税のアプリ

「健康保険」34.3%「マイナポータル」19.0%と約5割を占めている。健康アプリ内の新機能として令和6年10月より電子申請が追加となっているが7.0%と利用率が低い。

26 電子マネーを利用したことがあるか

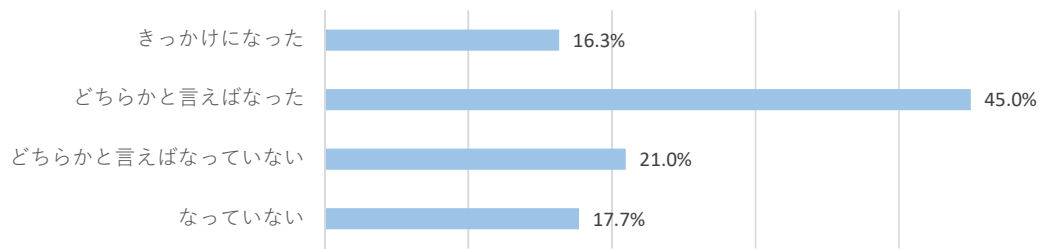


電子マネーを利用したことがある方 86.0% 1,632人となっている。

27 市のオンライン手続きで期待すること

- ・ 人間ドックの補助金申請
- ・ 出生届などの行政手続き
- ・ 死亡した際の手続きをオンラインで一括してほしい
- ・ 全ての手続きのオンライン化（簡素化）
- ・ 医療、介護の合算金額からの申請
- ・ 各種証明書の電子データ化
- ・ 必要な申請の通知機能
- ・ 住民税申告
- ・ 給付金
- ・ 選挙
- ・ 個人情報の漏洩がないこと
- ・ 簡単にできること

28 アプリがデジタル化に慣れ親しむきっかけになったか



「きっかけになった」16.3% 「どちらかと言えばなった」45.0%で合わせて61.3%占めている。

29 ご意見楽しいエピソードをお聞かせください。

- ・コープでの健康イベントが楽しかったので、また開催していただきたい！
- ・以前から歩く事を毎日続けているが、ポイントが貯まり交換できるので嬉しい
- ・アプリ仲間と繋がることができ楽しく情報交換している
- ・職場での共通話題になってよかった
- ・体脂肪率の記入があればもっと励みになる
- ・使い始めてまだ日が浅いので使いこなせていないが、歩数とかが増えていると嬉しい
- ・カラダのことはいろいろ気をつけたいと思うことができるようになったけれども脳の健康チェックも取り入れて欲しい
- ・アプリで、より健康に興味を持つようになった
- ・健康意識の向上につながっている
- ・これからも健康について色々教えてほしい
- ・ポイントを励みに記録することで運動習慣がついてきている
- ・友達と始め、夫に紹介し、夫婦で競っている
- ・友達と歩数とポイントを競争している
- ・友達ができた
- ・友達数人とグループをつくり情報交換している
- ・つい友達とポイントを比較してしまう
- ・友達と順位を見せ合う
- ・もっとイベントがたくさんあると嬉しい
- ・毎日ランキングのライバルを意識して散歩や室内での運動をしている
- ・散歩の習慣がついた
- ・もっと早く利用すれば良かったと思った（毎日利用したい）
- ・最近、歩く人が増えたように思う。 以前は歩いている所を見られたら恥ずかしかったが、今はたくさんの方が歩いているので心強い
- ・目標体重を設定して年末に向けて頑張っているがクリアしたことがない
- ・歩数のランキングを見て刺激を受け頑張ることができた
- ・ずっと続けてほしい
- ・イベントに行くきっかけになり、市の行事に興味を持つことができた
- ・ランキングを見るのが楽しい
- ・金物まつりの抽選でエコバックが当たって嬉しかった

【健康コラムについて】

- ・いつも楽しみにしている
- ・コラムを読んで健康についての知識や関心が高まっている

【ポイントについて】

- ・三木市ポイントの上限をなくしてほしい
- ・付与ポイントを増やして欲しい（例：ウォーキングポイント10→30など）
- ・ポイント交換限度を10,000ポイントにしてほしい
- ・ポイントが上限に達してからあまりアプリを使わなくなってしまった

【モバイルラリーについて】

- ・三木市内のお勧めポイントを教えてもらえるので、コースを増やして欲しい
- ・三木市のいろいろな場所を知るきっかけになった
- ・全コースをコンプリートした
- ・今まで知らなかった史跡や道を知ることができた
- ・知らなかった風景を知ることができた
- ・どのコースもゴミだらけ
- ・緑が丘、自由が丘、青山あたりを増やしてほしい

【システムについて】

- ・ポイント交換が分かりにくい
- ・一度の交換が500円単位なので同じ作業を繰り返すのが面倒だ
- ・今年度は一度も週トクや月トクに当たらないのでガッカリしている
- ・アプリが開かないことがある
- ・マイナンバーカード読み取りが中々読み取れない
- ・歩数が急に減ったりする
- ・歩数がリアルタイムに反映しない

【ポイントの活用について】

- ・amazon商品券は嬉しい
- ・ポイントをPayPayに変えるのが嬉しい
- ・抽選で当たったドーナツチケットを初めて使えて楽しかった

30 知りたい情報

- ・ストレッチ
- ・100歳まで健康生活を送るにはどこをどうして鍛えたらいいのか
- ・65歳以上の人のダイエット方法
- ・ランキング上位の人のウォーキング方法
- ・不整脈について
- ・フレイル予防
- ・人生会議について
- ・皆さんの健康に関する意見や情報
- ・体操
- ・健康寿命、生活習慣と関連しているホルモン
- ・健康ヘルシーレシピ
- ・免疫力をたかめる食事、行動
- ・基礎代謝
- ・女性ホルモン
- ・更年期
- ・病気の前触れ
- ・頭の体操
- ・頭痛について