

## 令和7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12月26日から令和8年1月13日
調査対象	健康アプリ登録者 8,996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	1,729人
回答率	19.2%

### 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。

### 5) 総括

回答者の年齢層は50～70歳が全体の75%を占めており、特に60歳代と70歳代が年々増加傾向にあります。また、女性の回答率は60%と高く、女性が多い傾向が見られます。

健康アプリを知ったきっかけとしては、「広報みき」や「紹介」が多く挙げられています。

健康アプリを使い続ける理由は、「ポイントがモチベーションになるから」が約42%と最多で、次いで「自分の現状が分かるから」が約26%となっています。アプリで一番楽しみにしていることは、「ポイント」が約45%、「歩数」が約27%と続きます。

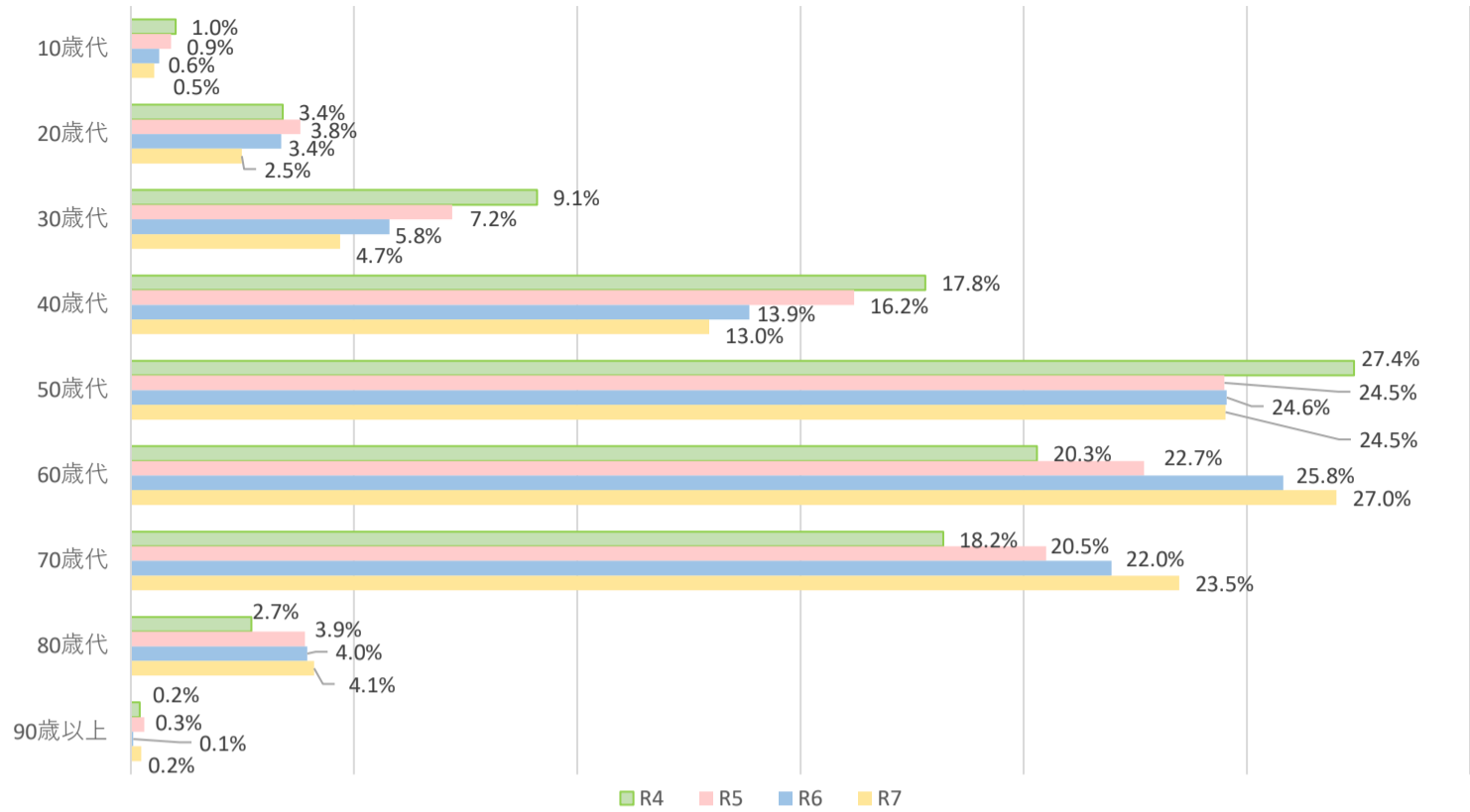
また、歩くきっかけとなっているかという質問では、「なっている」「どちらかといえばなっている」と答えた方が約90%にのびります。アプリの一番の利用目的について、令和6年度と比較すると「ポイント」は減少し、「歩数」「健康記録」は増加しています。

さらに、健康アプリが健康管理に役立っているかについては、「役立っている」「どちらかといえば役立っている」と答えた方が約90%に達しています。加えて、アプリをきっかけに「健診を受けるようになっている」「どちらかといえばなっている」と回答した方は約70%にのびります。

これらのことから、健康アプリが健診受診のきっかけとなり、生活習慣の改善や特に歩数の増加にもつながっていることがうかがえます。以上より、健康アプリは楽しみながら健康づくりに取り組む手段として有効であることが推察されます。

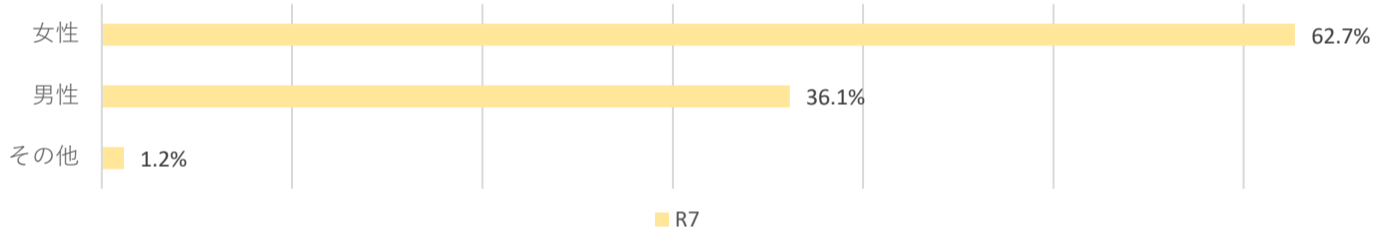
さらに、アプリがデジタル化に慣れ親しむきっかけになったかという質問に対しては、「きっかけになった」「どちらかといえばなった」と答えた方が約65%であり、デジタル社会への適応にも寄与していると考えられます。

### 1-① 回答者の年代



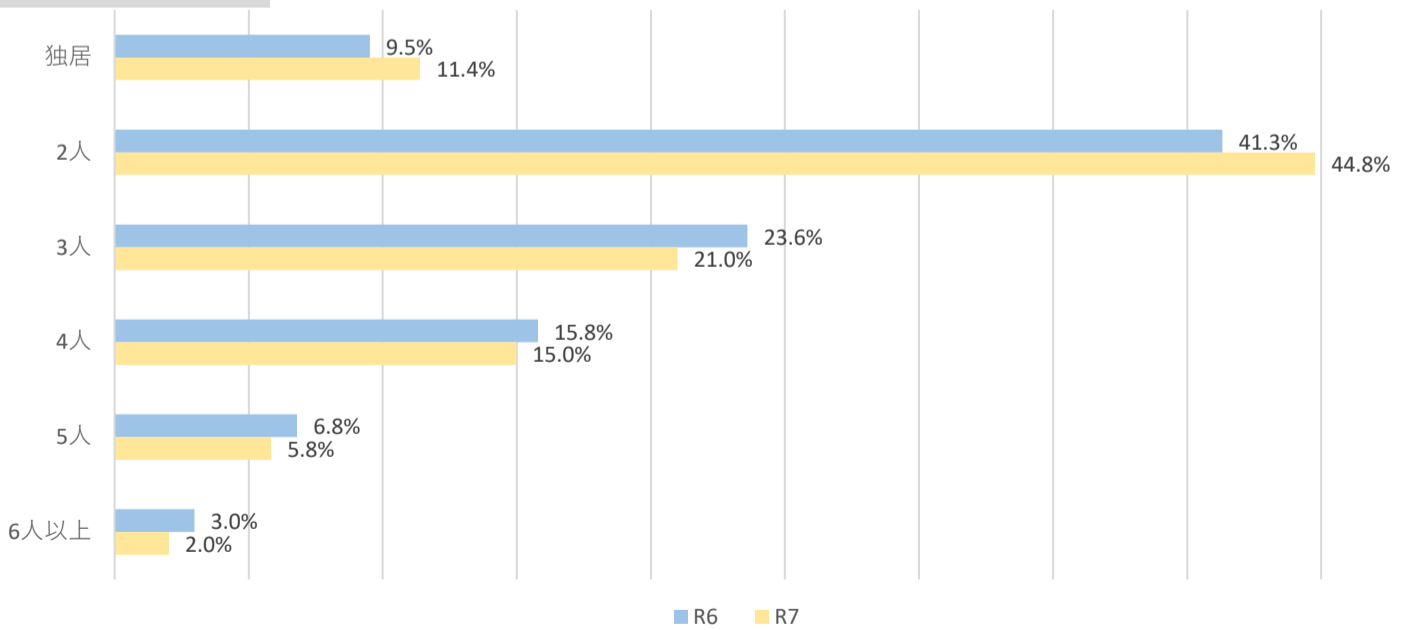
60歳代と70歳代の回答者が多く、30歳代以下の回答者数が少ない。  
また、50歳代から70歳代の回答者が75%を占めている。

### 1-② 回答者の性別 (NEW)



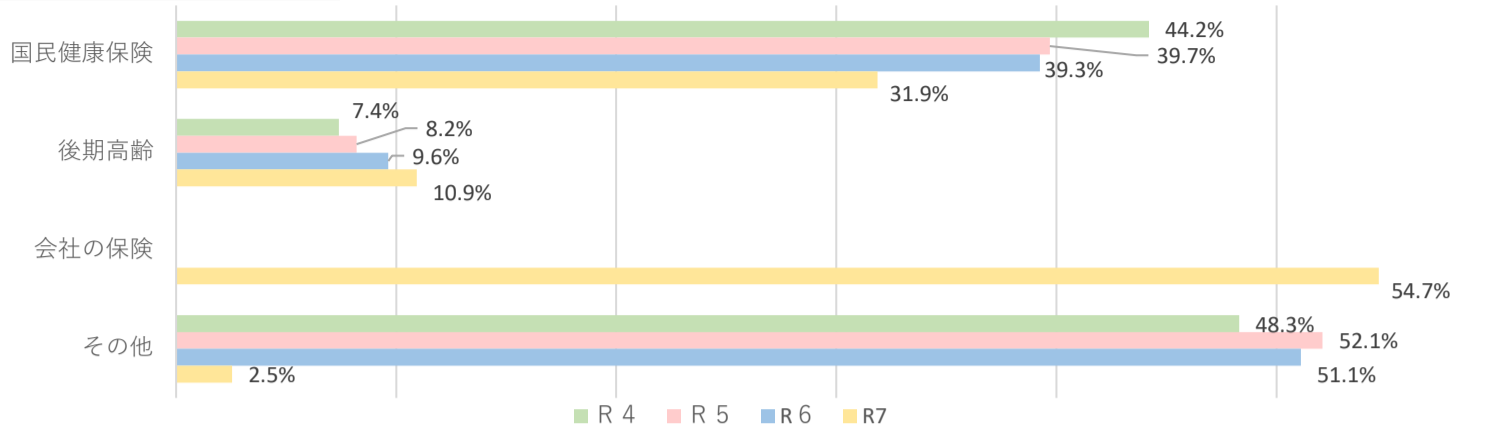
女性の回答者が60%以上を占めている

### 2 同居人数



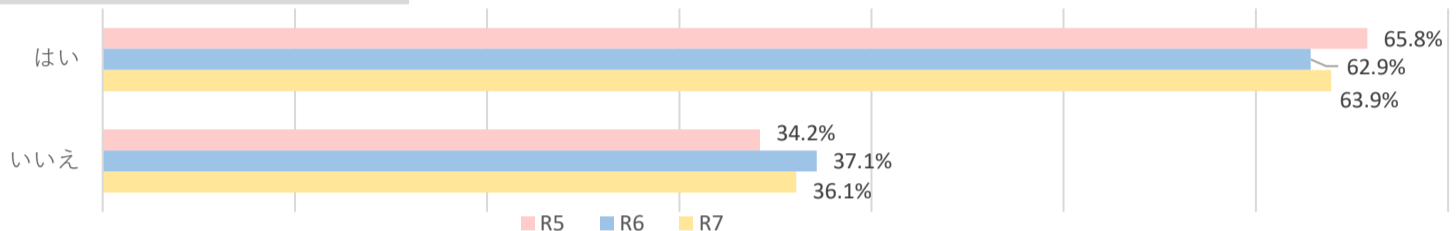
2人世帯が44.8%と一番多く、昨年と比べて増加。  
次に3人以上世帯が21.0%で昨年と比べて減少している。

### 3 健康保険の種類



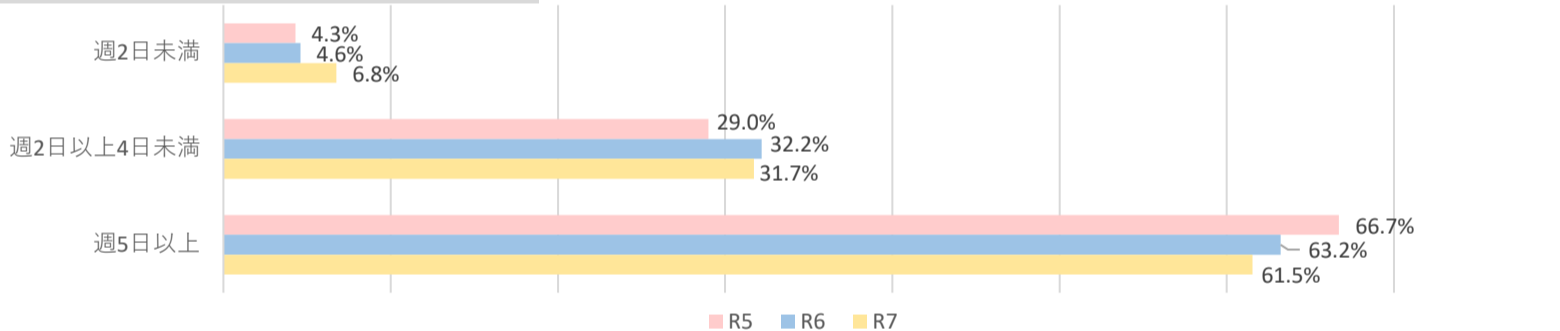
健康保険の種類は「会社の保険」が54.7%と一番多く、続いて「三木市国民健康保険加入者」が31.9%となっている。（R7年度から会社の保険を追加したため、その他が減少）

### 4-① 現在、仕事をしているか



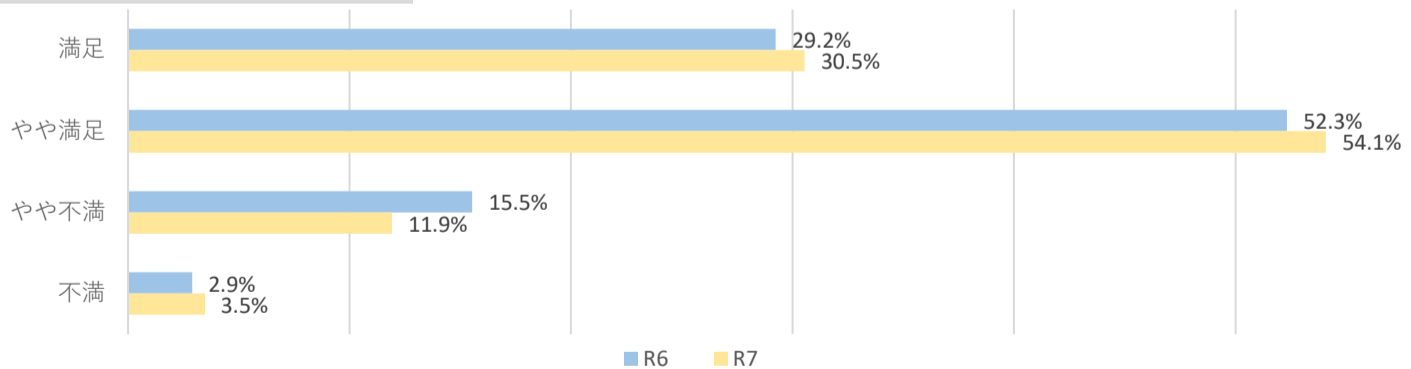
現在、仕事をしている方の割合が高く、63.9%である。

### 4-② 週に何日、仕事をしているか



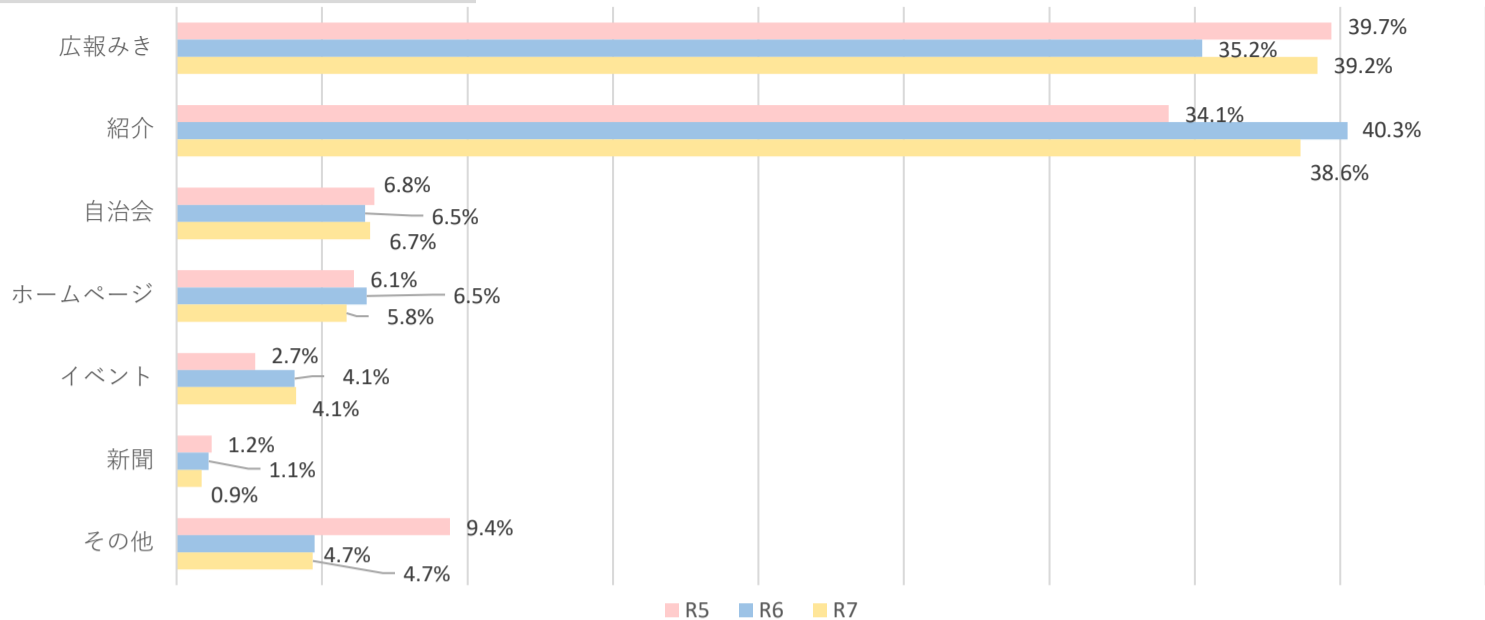
仕事をしている方のうち、週5日以上仕事をしている方は、61.5%。令和6年度より1.7%減少している。また、週2日未満の方は2.2%増加している。

### 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30.5%。「やや満足」している方は54.1%で約85%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

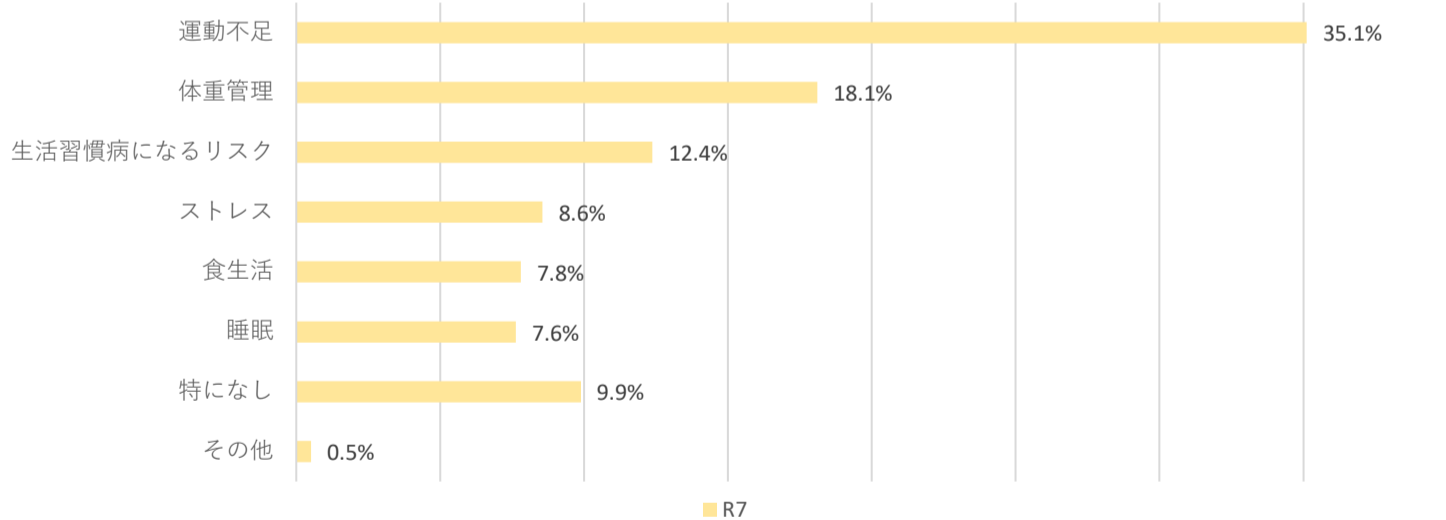


### 6-② その他詳細

- ・ 町ぐるみ健診のチラシ
- ・ 市役所や公民館でのポスター
- ・ みっきい☆いきいき体操
- ・ 市内のスーパー
- ・ 市内の医院、歯科医院
- ・ 高齢者大学での講演
- ・ 市議会議員の活動チラシ
- ・ 消防署の救命講習

「みっきい☆健康アプリ」を知ったきっかけとして、令和7年度は「広報みき」が39.2% 「紹介」38.6% となっており、約80%を占めている。また、「広報みき」と「紹介」の割合は、令和6年度と比較すると逆転し、広報みきが一番多い。（参考：令和7年10月号において裏表紙「みきってええトコ」掲載）

### 7-① アプリ開始前の健康面で気になったことは何か（NEW）

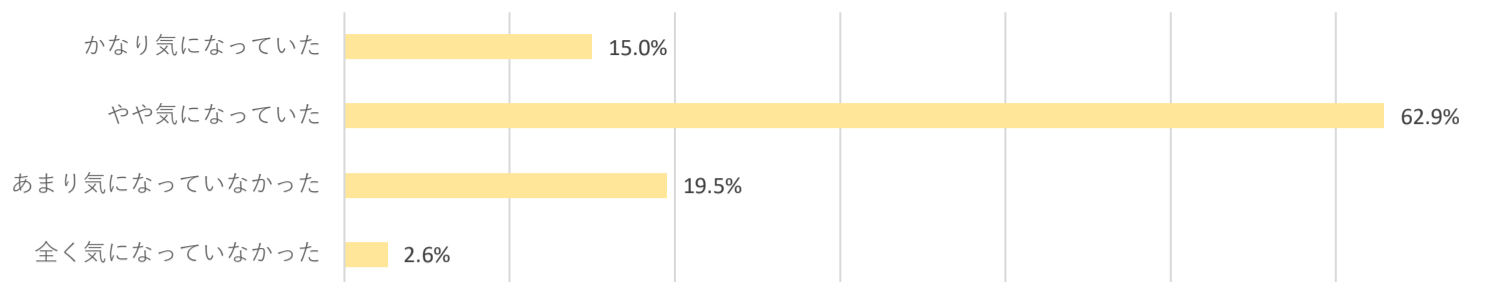


運動不足を感じている人が35.1%と一番多い。

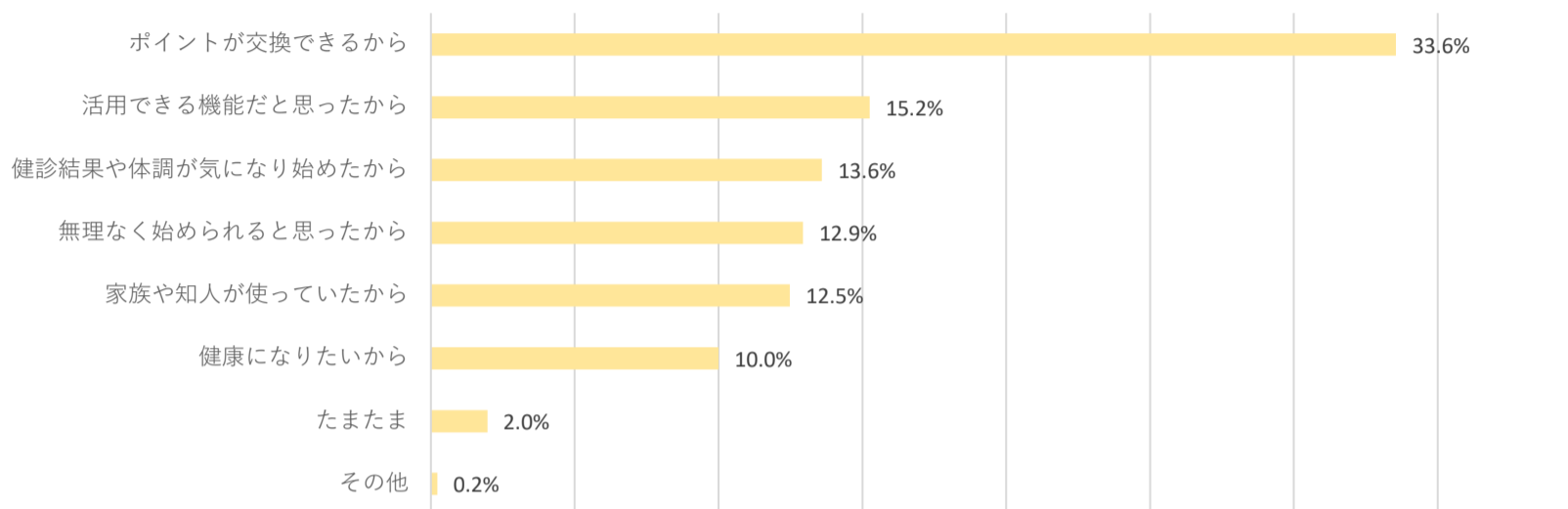
### 7-② その他詳細

- ・ 運動面での体の衰え

### 7-③ アプリ開始前、自身の健康についてどの程度気になっていたか (NEW)



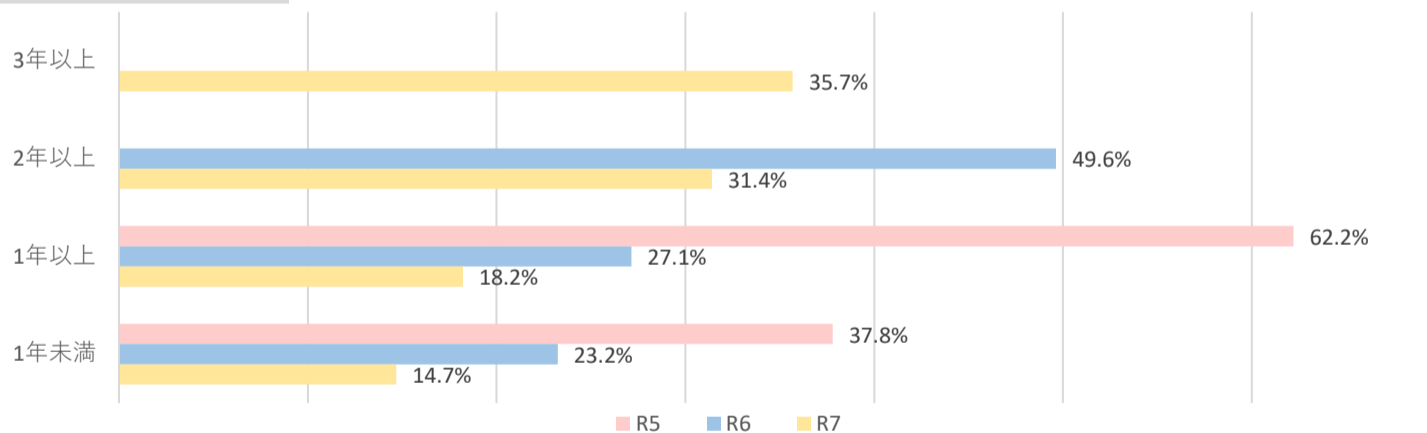
### 8-① アプリを使い始めた理由 (NEW)



### 8-② その他詳細

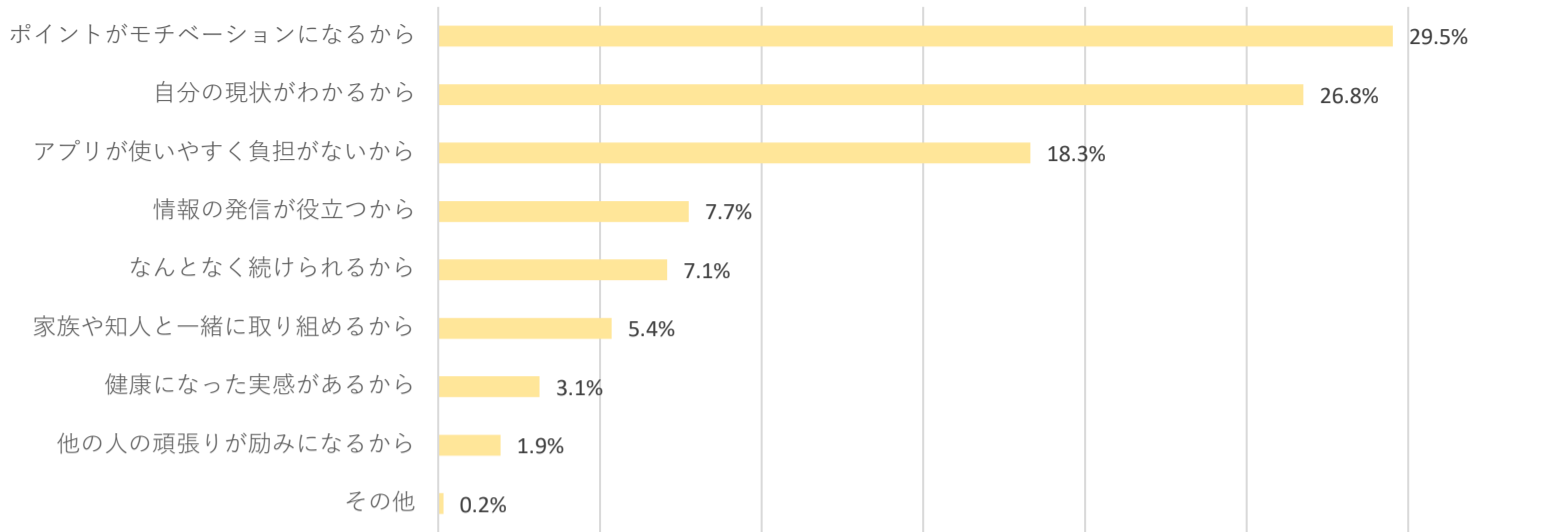
- ・ ダイエット
- ・ 健康の記録を残したいから

### 9 アプリの使用期間



アプリの使用期間が3年以上の方が35.7%で一番多く、次いで2年以上が31.4%となっている。アプリの導入から3年3か月が経過したが、85.3%の方がアプリを1年以上使用している。

### 10-① アプリを使い続ける理由 (NEW)

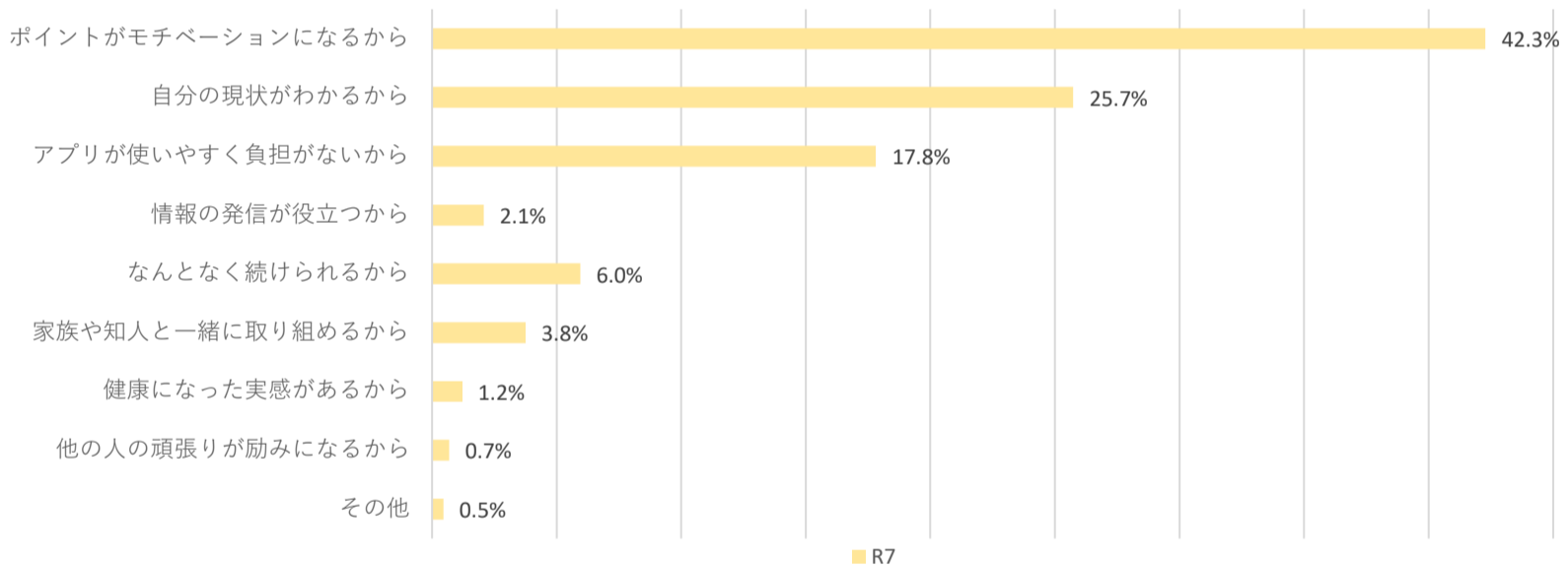


「ポイントがモチベーションになるから」が29.5%、「自分の現状がわかるから」26.8%と2項目で56.3%となっている

### 10-② その他詳細

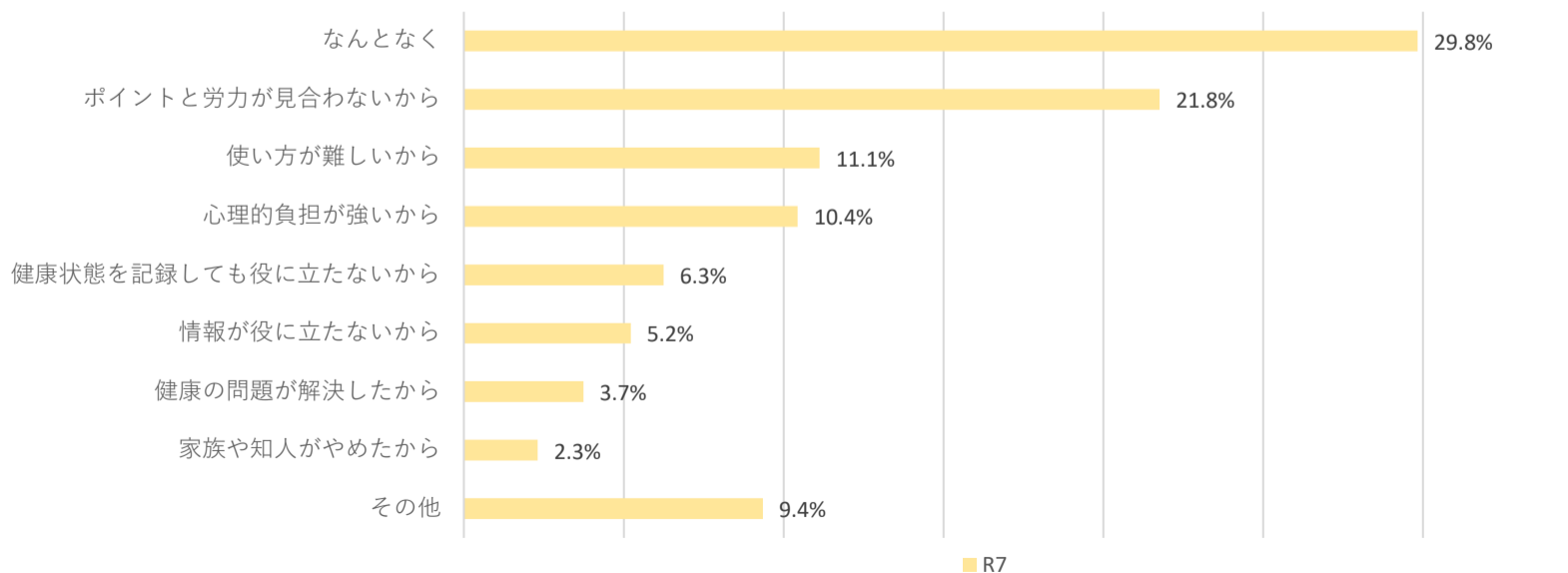
- なし

### 10-③ アプリを使い続ける一番の理由 (NEW)



「ポイントがモチベーションになるから」が全体の40%を占める。

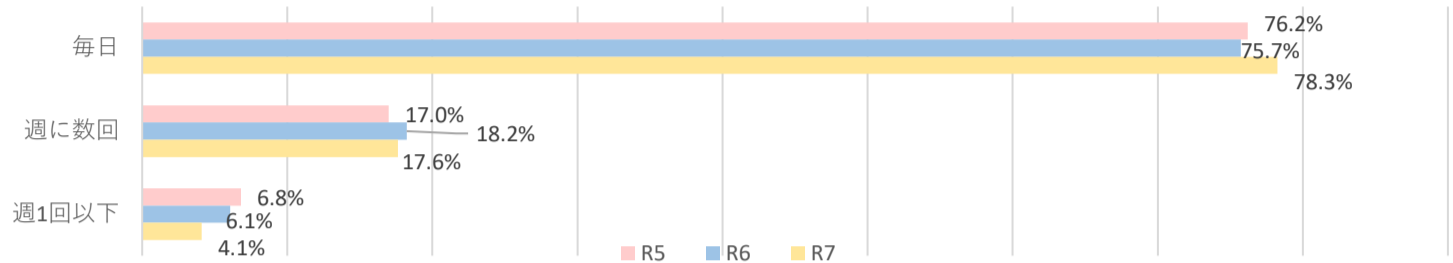
### 11-① 中断することにつながる理由 (NEW)



## 11-② その他詳細

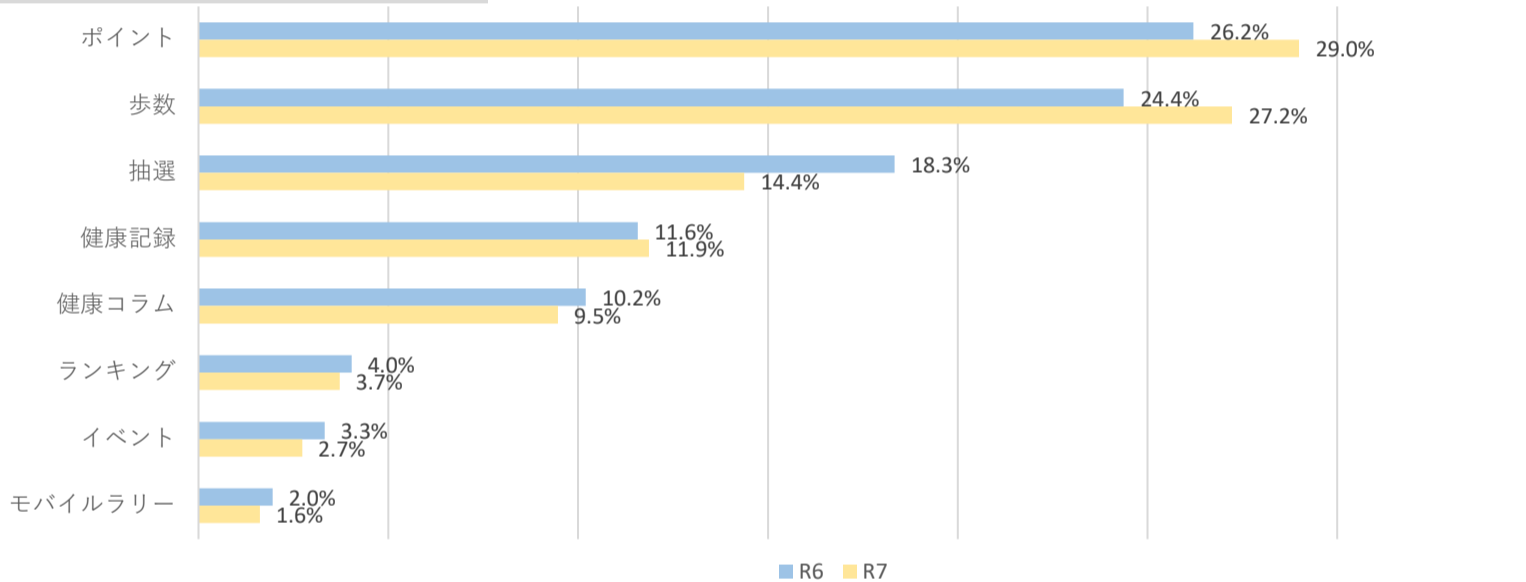
- ・ポイントが上限に達したから
- ・アプリの更新ができないから
- ・健康上の理由で運動できなくなったから
- ・他のアプリを使うようになったから
- ・忙しいから
- ・本人認証ができないから
- ・高齢になったから
- ・中断しない、やめない、特にない

## 12 アプリの使用頻度



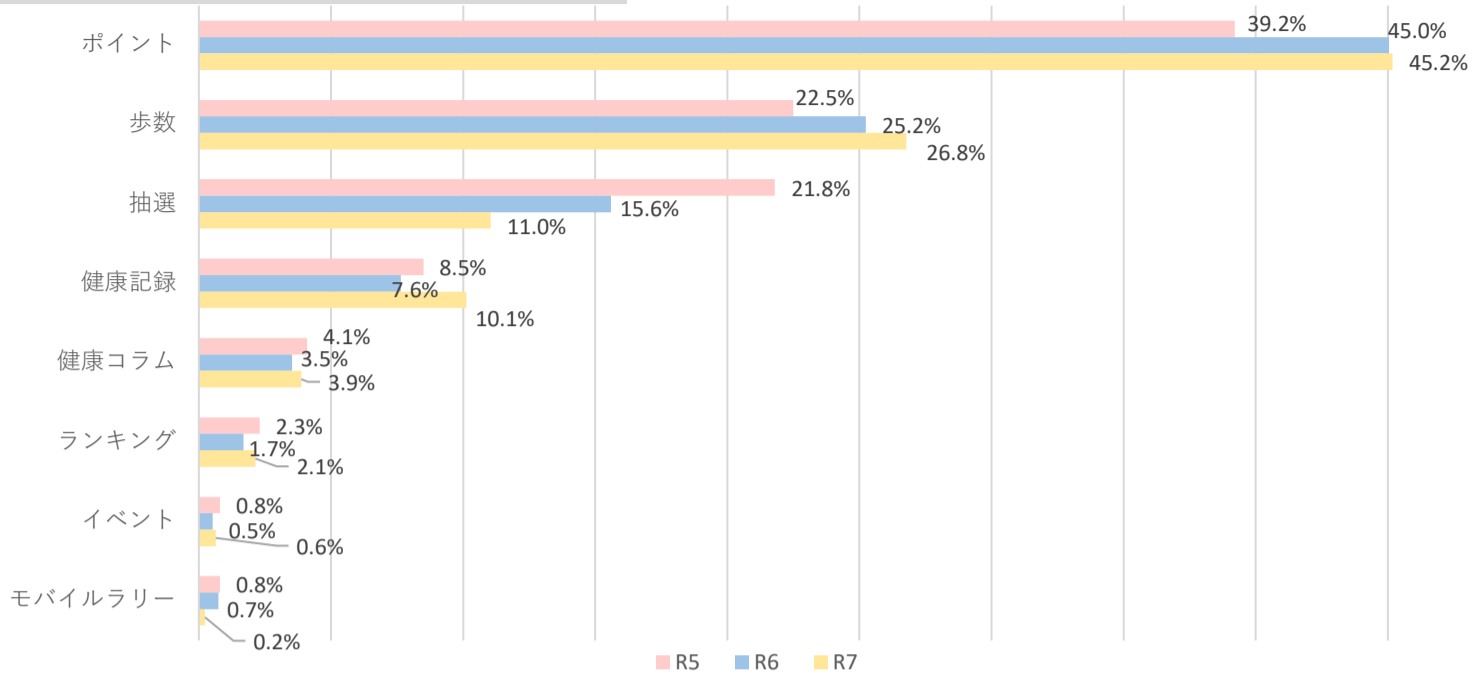
アプリの使用頻度は「毎日」78.3%「週に数回」17.6%と95%以上の方は、週に数回以上は、健康アプリを使用している

## 13-① 楽しみにしていることは何か



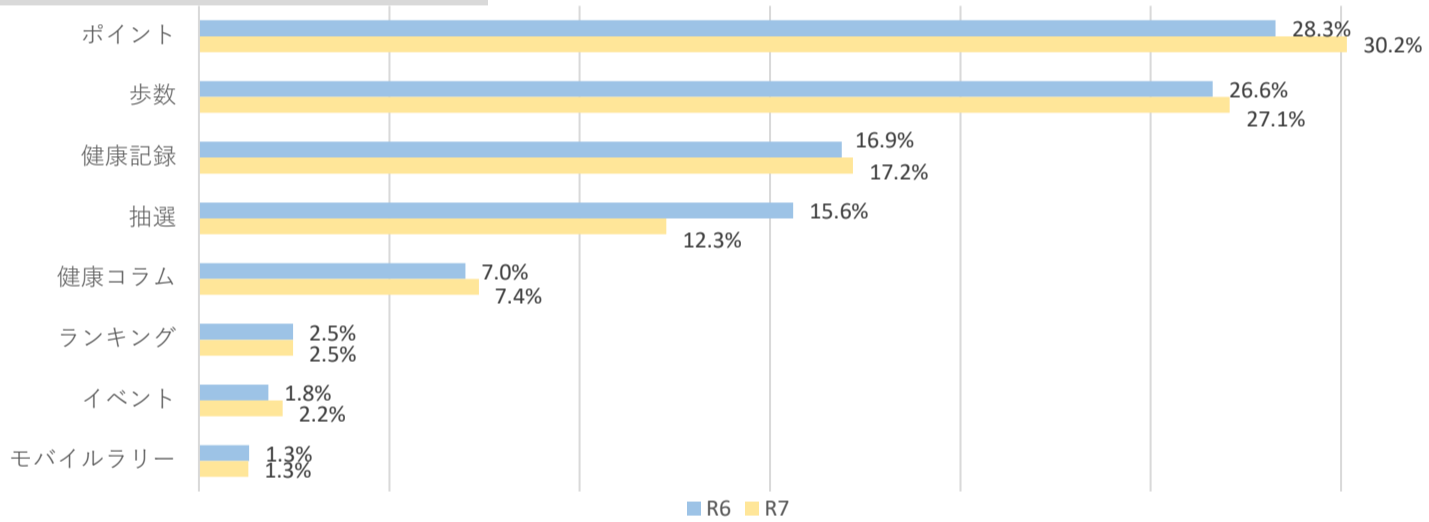
楽しみにしていることは「ポイント」29.0%「歩数」27.2%「抽選」14.4%が約70%を占めている。

### 13-② 1番楽しみにしていることは何か



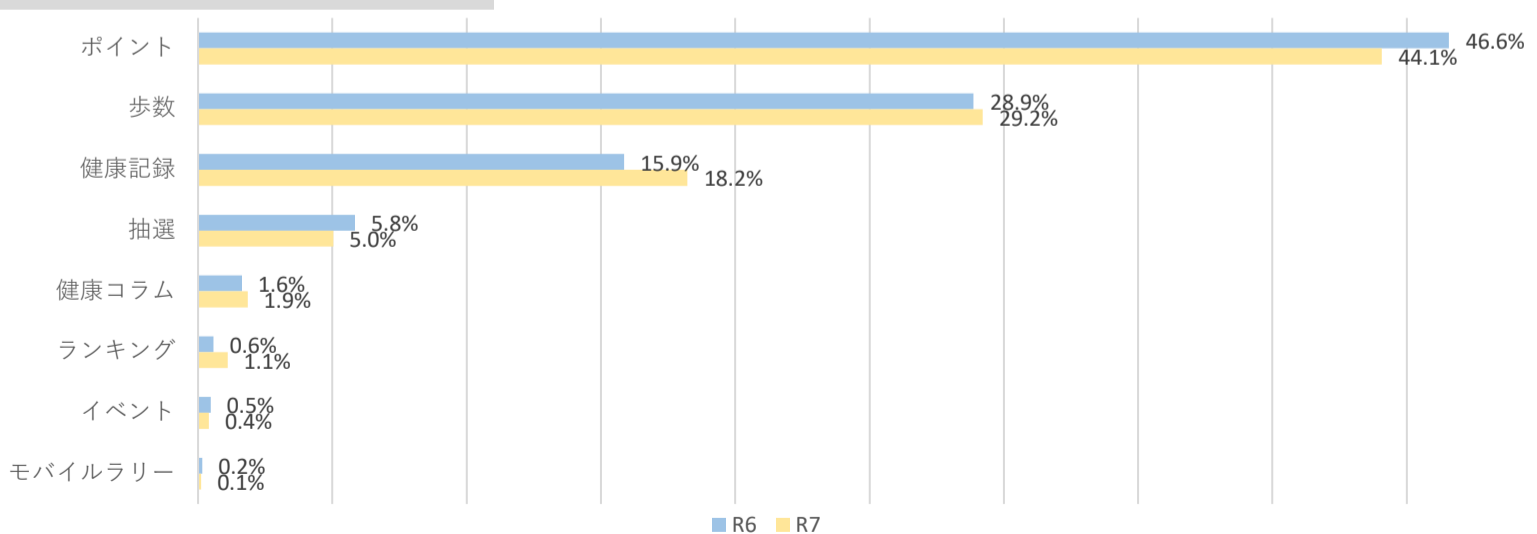
1番楽しみにしていることは「ポイント」45.2%、「歩数」26.8%と2項目で70%を占めている。また、令和6年度と比較して「ポイント」「歩数」を楽しみにしている方が増加している。

### 14-① 利用目的は何か



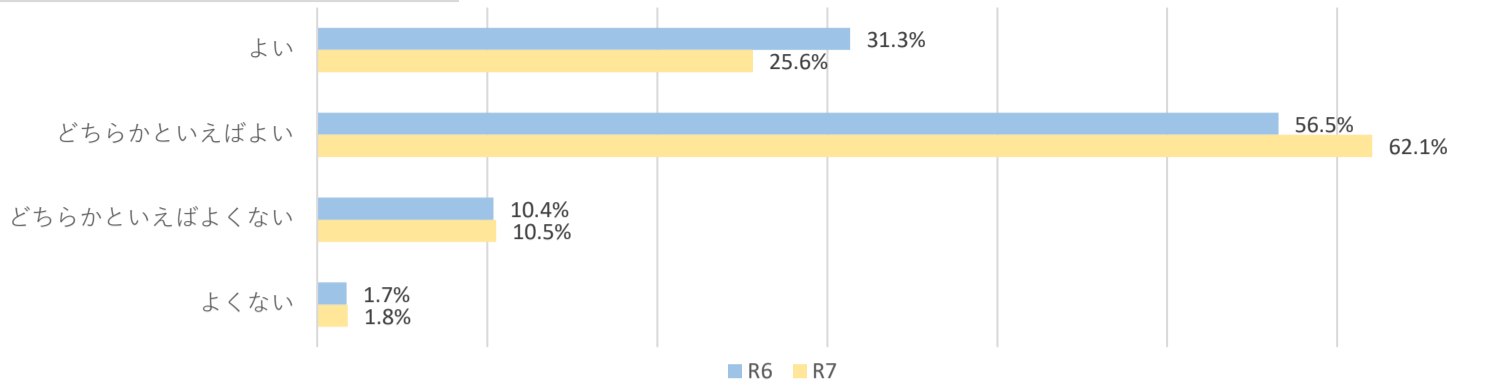
利用目的は「ポイント」30.2%、「歩数」27.1%で健康アプリの利用目的の約57%はポイントと歩数が占めている。

### 14-② 1番の利用目的は何か



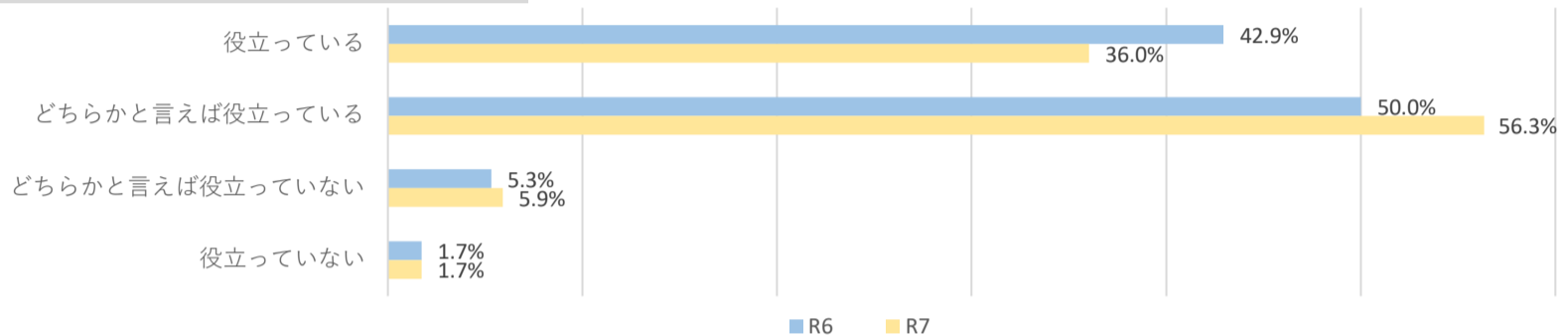
健康アプリの一番の利用目的は、「ポイント」が44.1%と約半分を占めている。

## 15 現在の健康状態



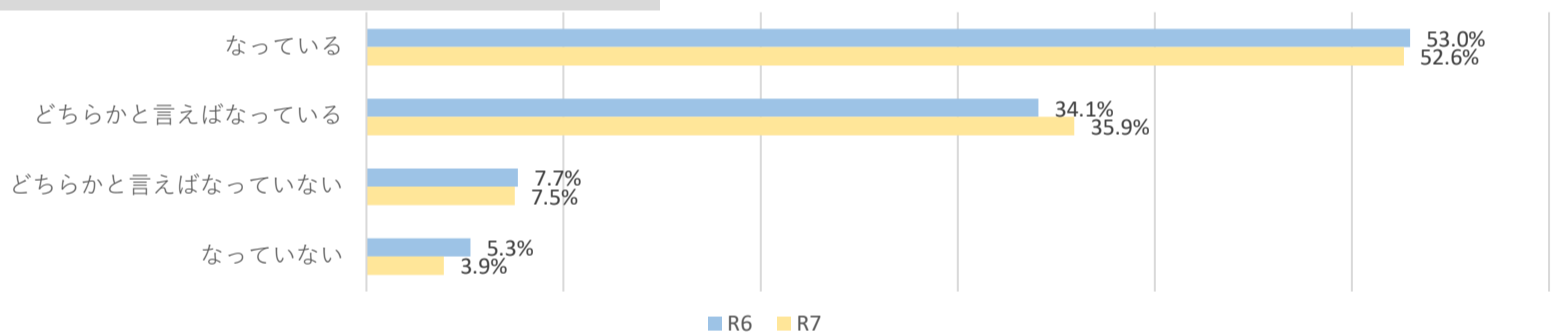
「よい」「どちらかといえばよい」を合わせて87.7%となっている。

## 16 アプリが健康管理に役立っているか



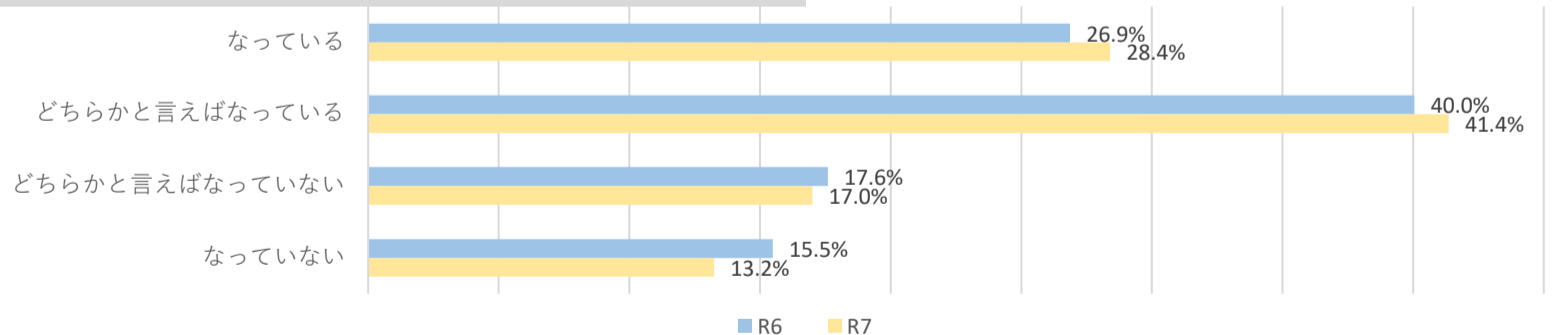
健康管理に「役立っている」36.0%「どちらかと言えば役立っている」56.3%と約90%以上は、健康管理に役立っている。

## 17 アプリが歩くきっかけになっているか



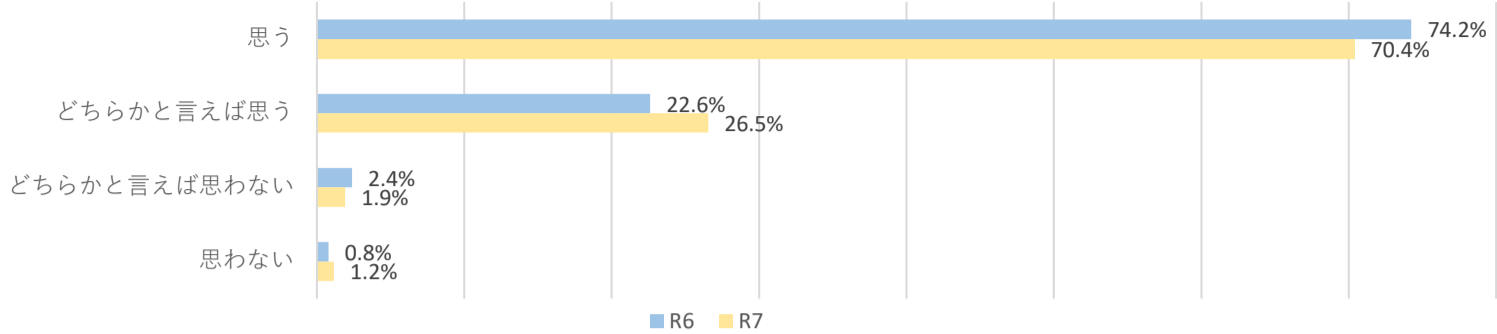
歩くきっかけに「なっている」52.6%「どちらかと言えばなっている」35.9%と88.5%は、歩くきっかけになっている。

## 18 アプリが健診(検診)を受けるきっかけになったか



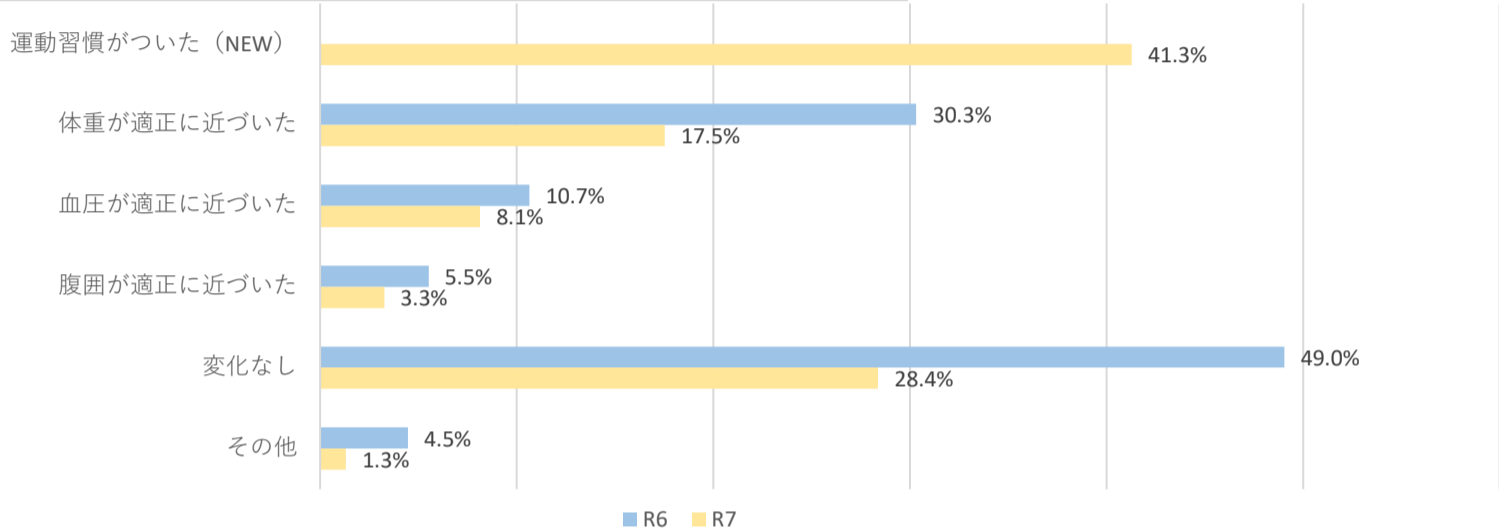
「なっている」28.4%「どちらかと言えばなっている」41.4%と69.8%は、健康アプリは健診(検診)を受けるきっかけとなっている。

## 19 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」70.4% 「どちらかと言えば思う」26.5%で96.9%は、健診(検診)は生活習慣病のために重要だと思っている。

## 20-① アプリを使うことで身体に変化はあったか(複数回答可)

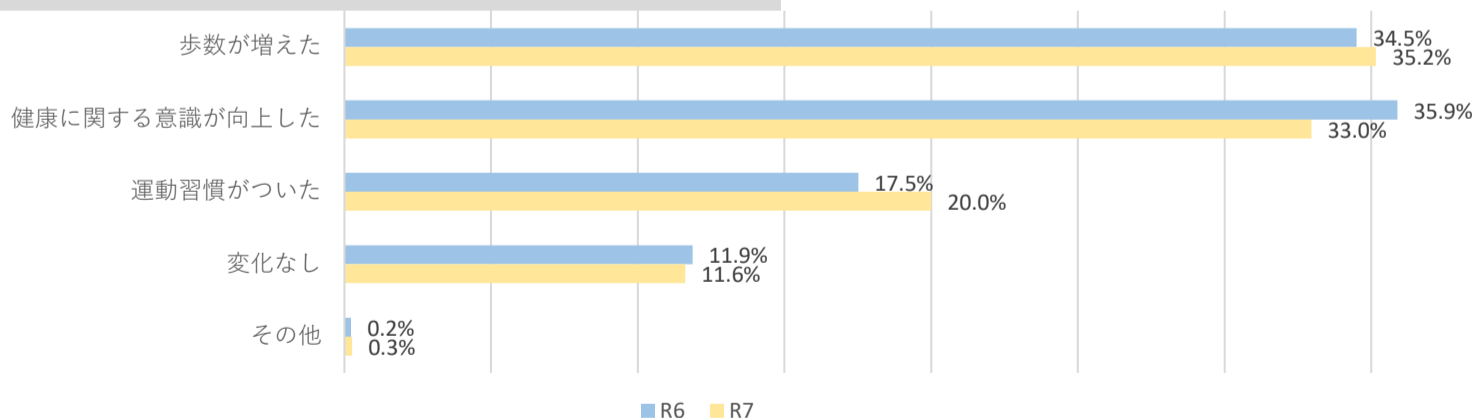


「運動習慣がついた」41.3% 「体重が適正値に近づいた」17.5%となっている。昨年の変化なしは49.0%から28.4%と大きく減少した。

### 20-② その他詳細

- ・ 体重管理がしやすくなった
- ・ 健康管理を意識するようになった
- ・ よく眠れるようになった
- ・ 現状維持
- ・ 肩こりがなくなった

## 20-③ 健康への意識や行動に変化はあったか

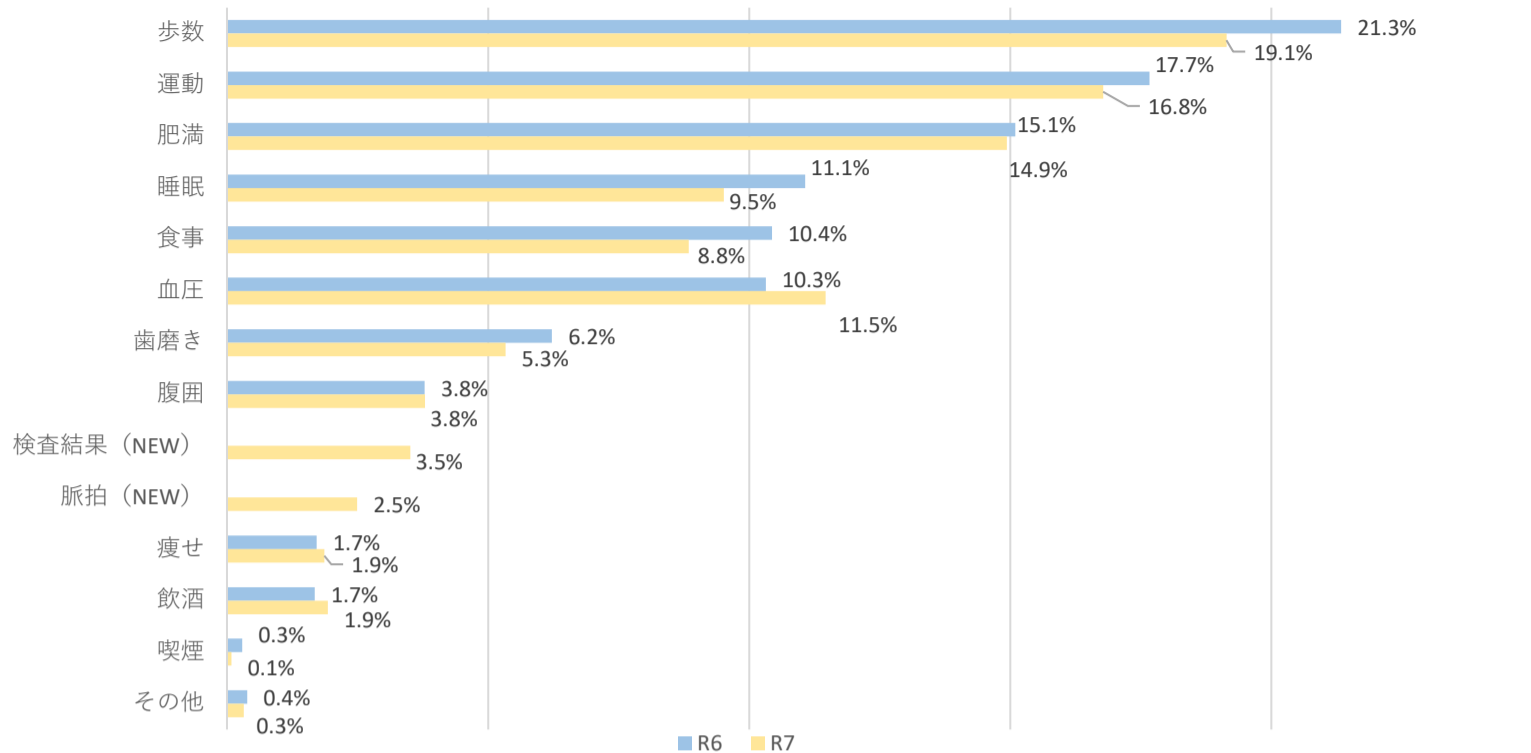


「歩数が増えた」35.2% 「健康に関する意識が向上した」33.0%となっている。運動習慣がついたが20.0%で増加している。

### 20-④ その他詳細

- ・ 体調の良い日が多くなった
- ・ 運動する機会が増えた

## 21-① アプリを使用して気をつけたいと思うようになった事

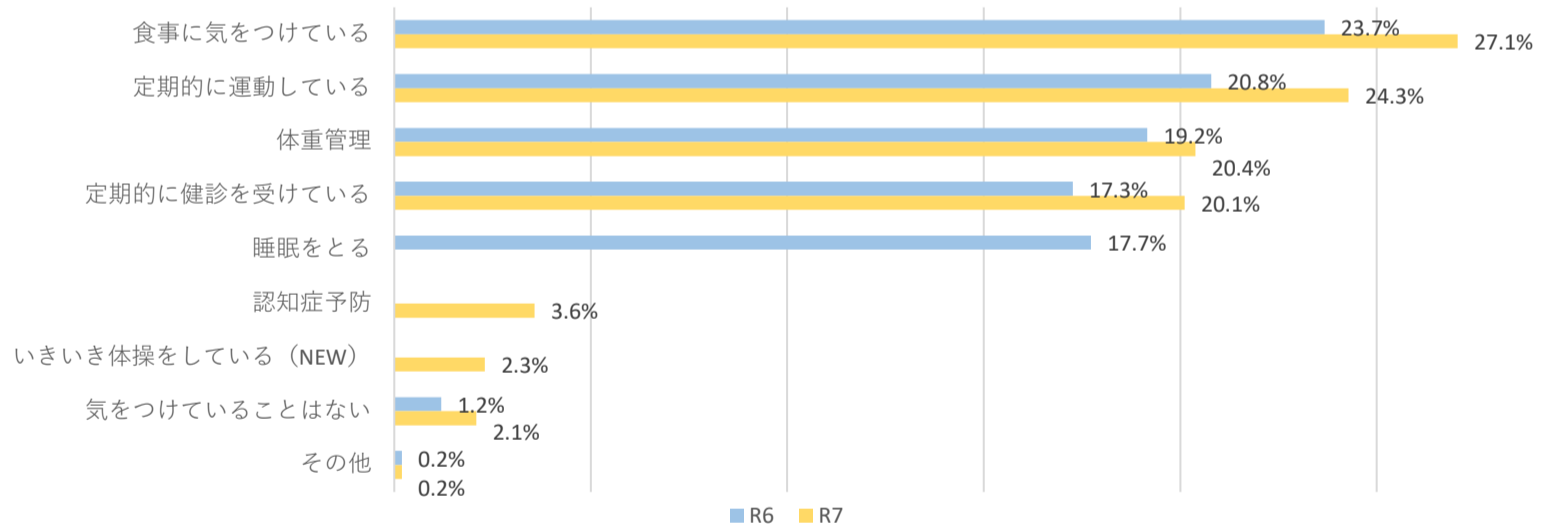


「歩数」19.1% 「運動」16.8% 「肥満」14.9% となっており、その3項目で50%を占めている。

## 21-② その他詳細

- ・ コレステロール
- ・ オーバートレーニング

## 22-① 普段、健康について何に気をつけているか

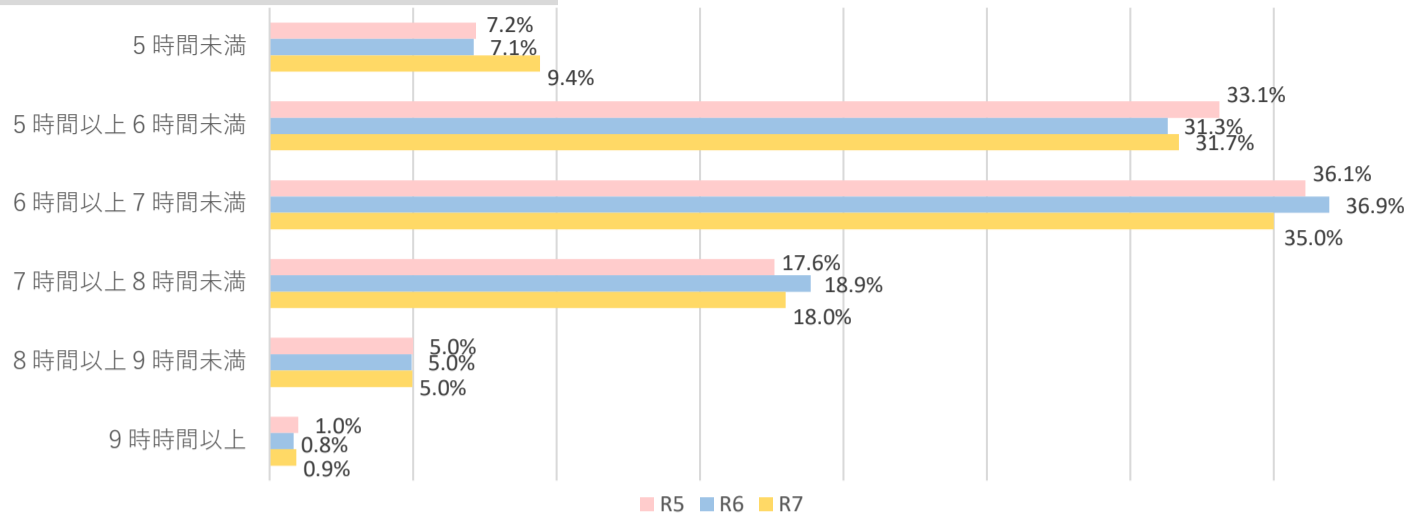


「食事に気をつけている」27.1% 「定期的に運動している」24.3% 「体重管理」20.4% と上位3項目で70%を占めている。

## 22-② その他詳細

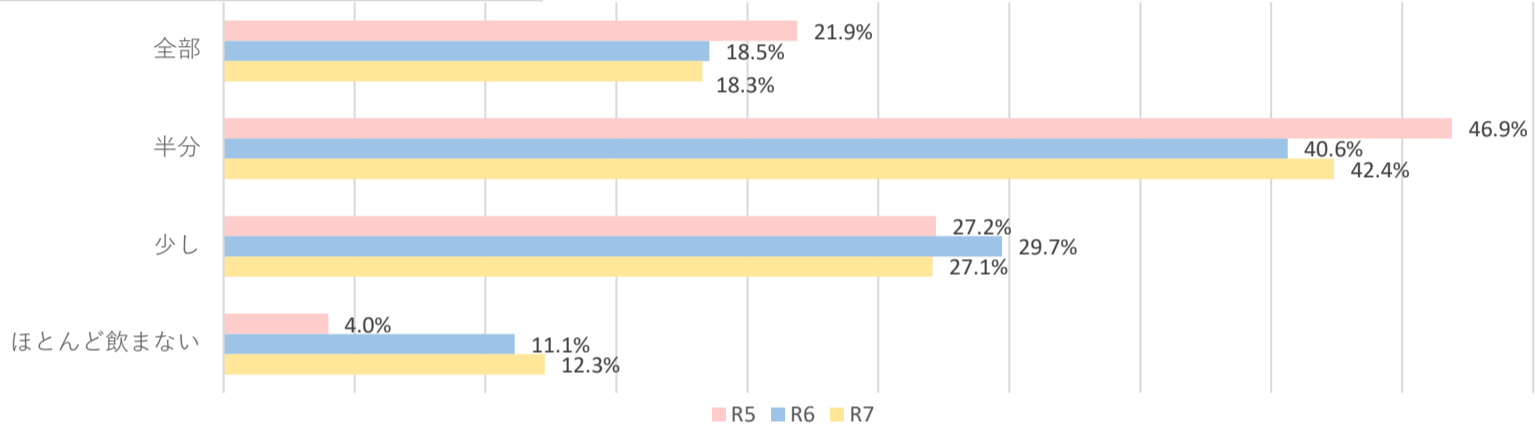
- ・ ストレス
- ・ 筋力アップ

### 23 1日の平均睡眠時間(過去1か月間の)



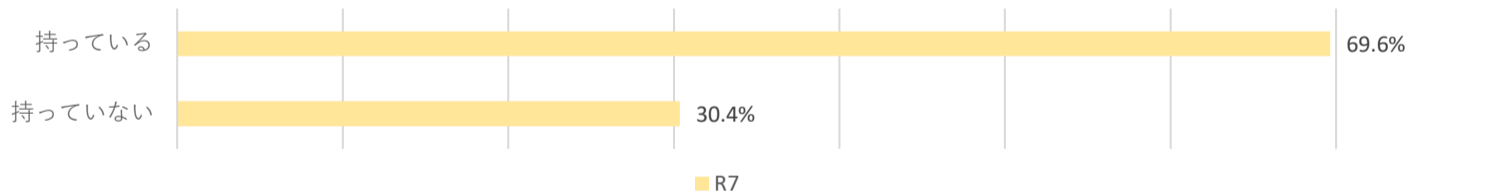
「6～7時間未満」35.0% 「5～6時間未満」31.7%と全体の66.7%となっている。  
また、「5時間未満」は9.4%と令和6年度より2.3%微増している。

### 24 麺類の汁をどのくらい飲むか

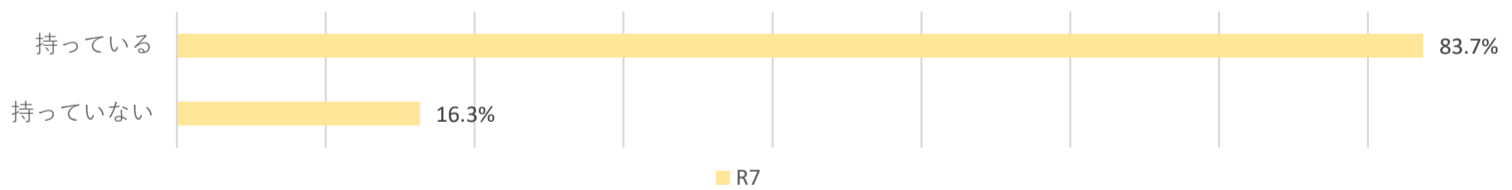


「半分飲む」が42.4%と一番多く、令和6年度より1.8%微増し、「少し飲む」は27.1%と2.6%微減している。

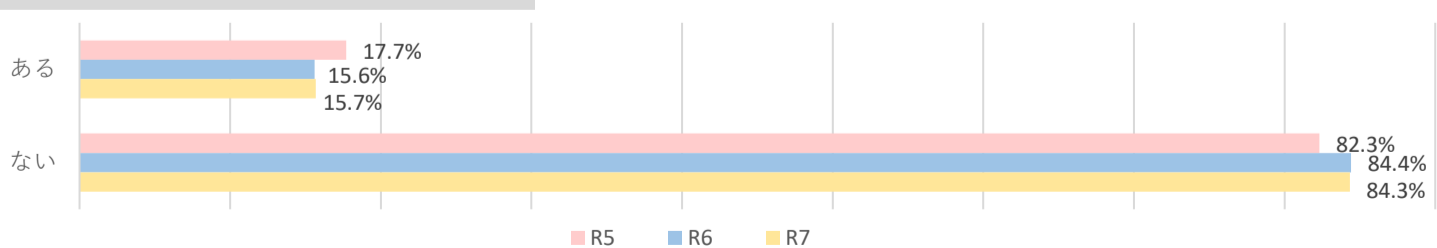
### 25-① かかりつけ医をもっているか (NEW)



### 25-② かかりつけ歯科医をもっているか (NEW)

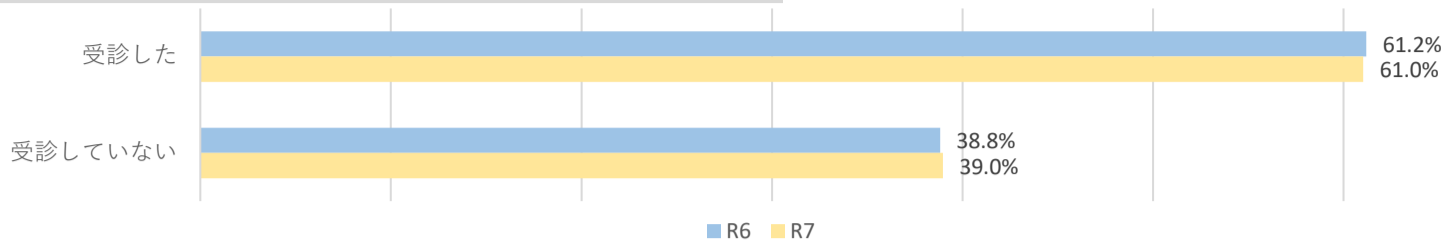


### 26-① 糖尿病と言われたことがあるか



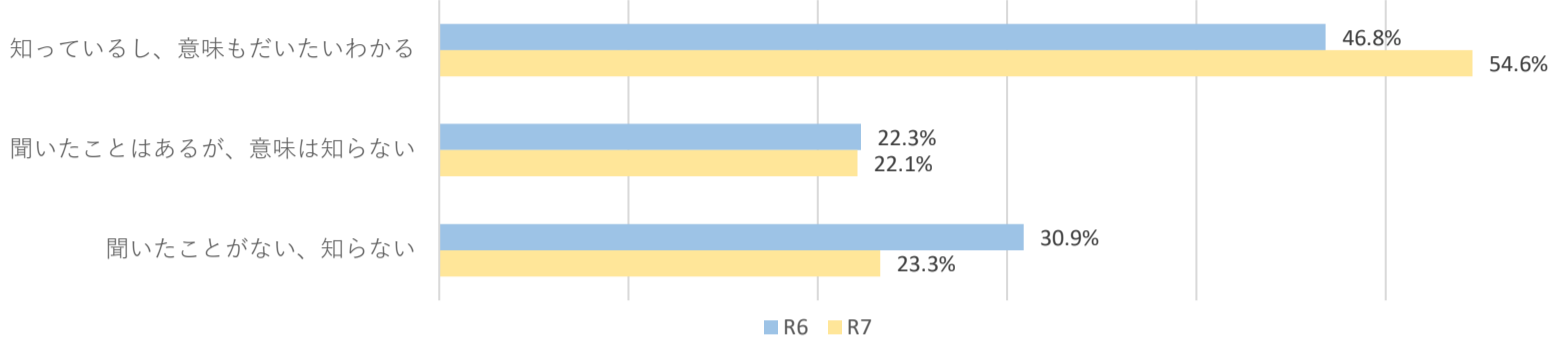
「ない」が84.3%。令和6年度と大きな変化はなかった。

## 26-② 糖尿病と言われた際、医療機関を受診したか



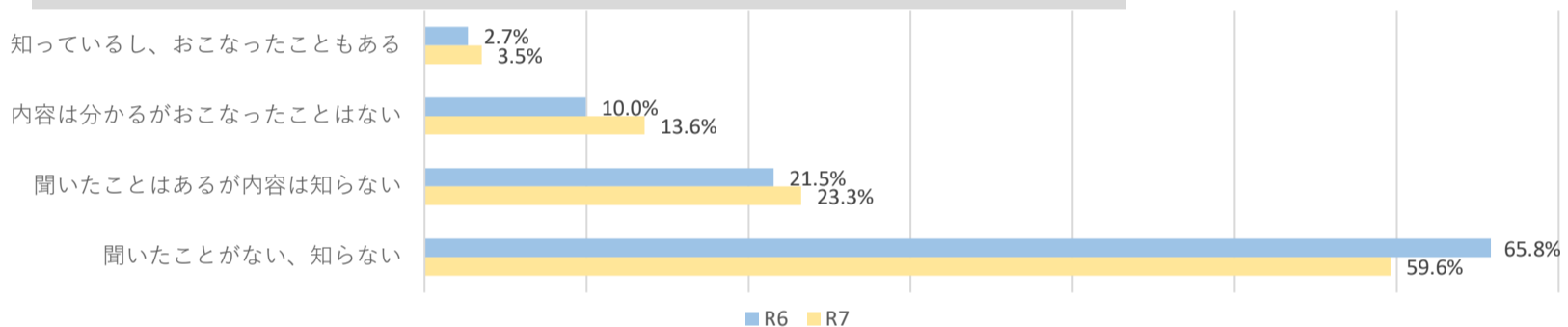
「受診した方」が61.0%いる一方で「受診していない方」が約40%いる。

## 27 フレイルという言葉を知っているか



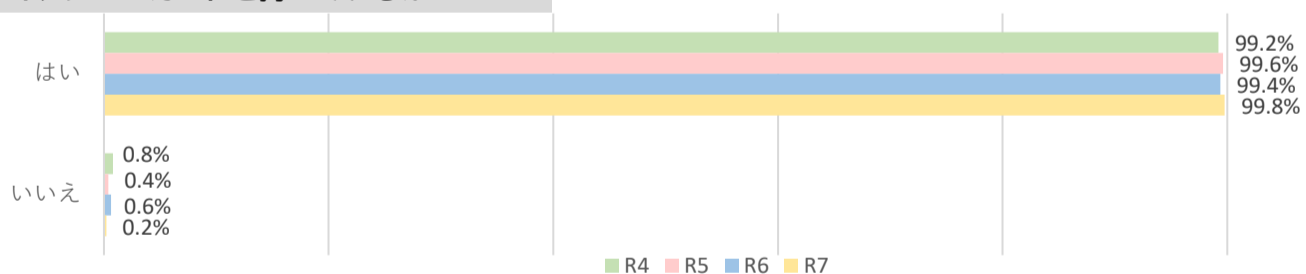
「知っているし意味もだいたい分かる」が54.6%いる一方で、「聞いたことがない」が23.3%占めている。

## 28 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



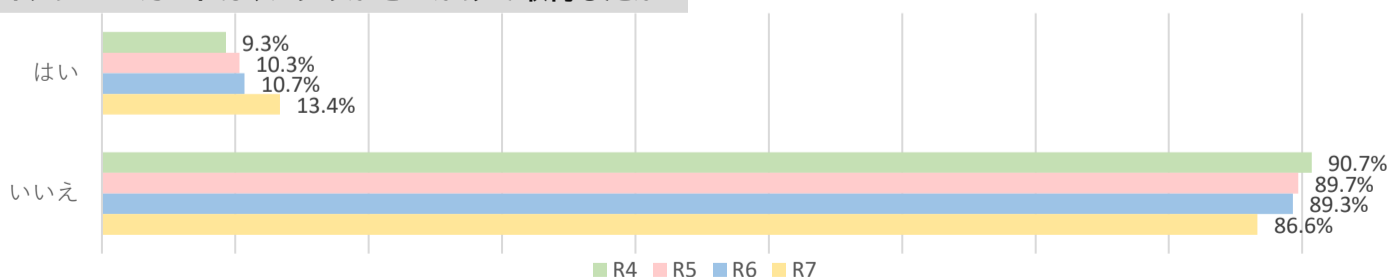
「聞いたことがない・知らない」方が59.6%、「聞いたことはあるが内容は知らない」23.3%と合わせると約83%は、人生会議という言葉を知らない。

## 29-① マイナンバーカードを持っているか



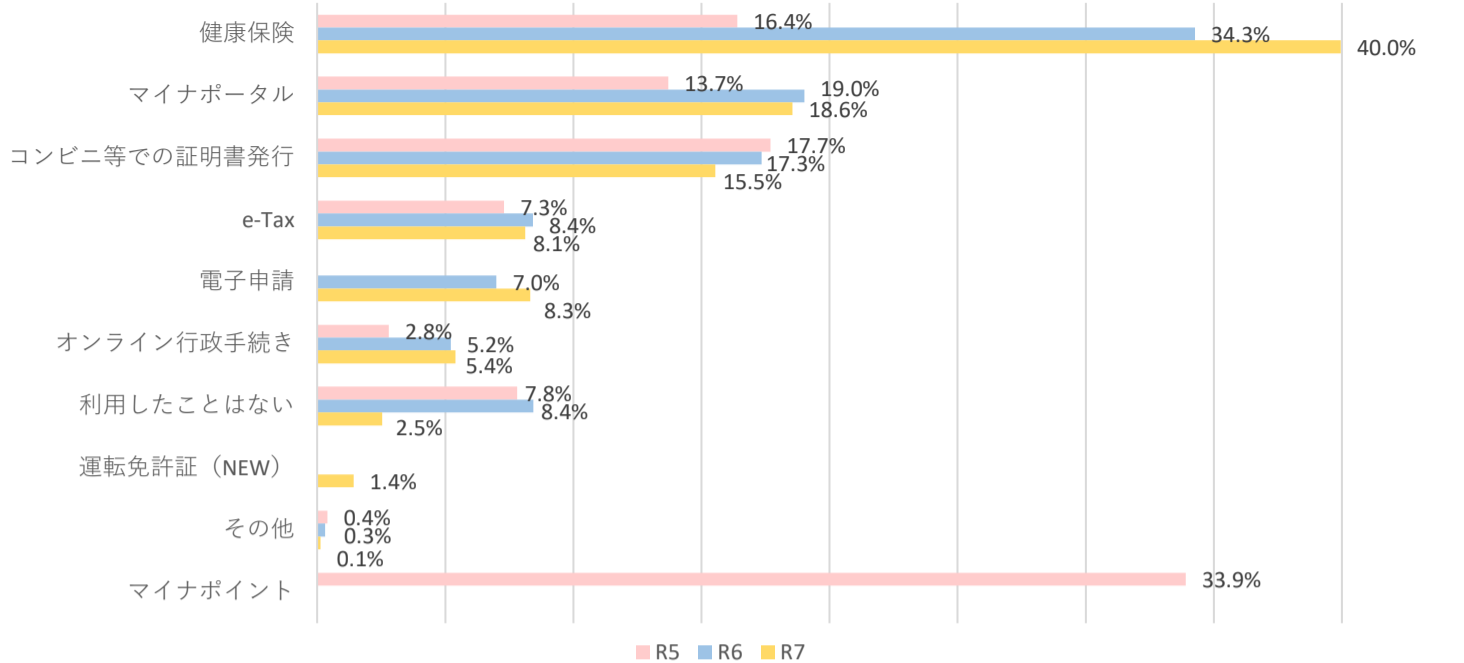
マイナンバーカードを持っている方が、99.8%であり、ほとんどの方が所持している。マイナンバーカードの保持率は、年々微増している。

## 29-② 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13.4%。

### 30-① マイナンバーカード活用サービス（複数回答）

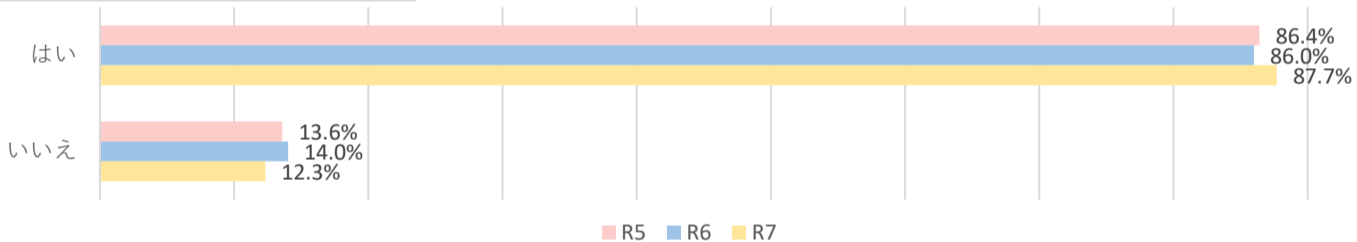


### 30-② その他詳細

- ・ 学校の書類
- ・ パスポート申請

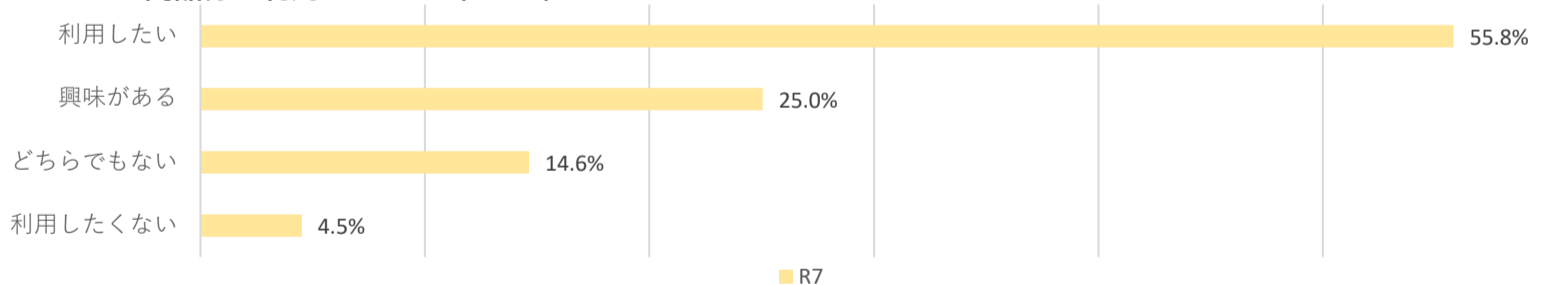
「健康保険」40.0%「マイナポータル」18.6%と約50%を占めている。健康アプリ内の新機能として令和6年10月より電子申請が追加となっているが8.3%と利用率が低い。

### 31 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 87.7% 1,516人となっている。

### 32 デジタル商品券を利用したいか (NEW)

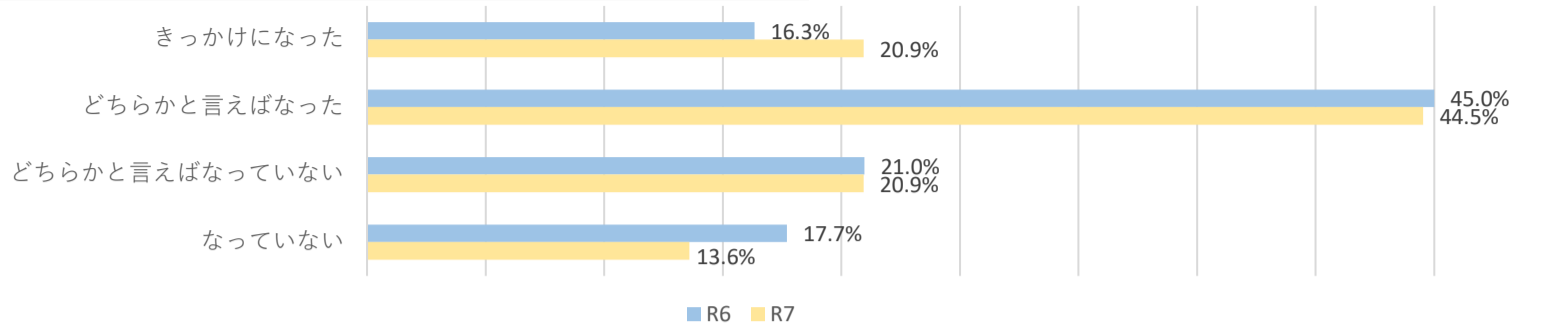


「利用したい」55.8%「興味がある」25.0%が全体の80%を占めている。

### 33 市のオンライン手続きで期待すること

- ・ 受付時間の24時間化
- ・ マイナンバーカードの更新
- ・ 回覧板を回さなくて済むように
- ・ 給付金の受け取り
- ・ 納税
- ・ 選挙
- ・ クーポンの発行
- ・ プレミアム商品券の販売
- ・ 市政への質問
- ・ セキュリティ
- ・ 簡単、わかりやすさ
- ・ スピーディーで費用が安い

### 34 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」20.9% 「どちらかと言えばなった」44.5%で合わせて65.4%占めている。

### 35 ご意見楽しいエピソードをお聞かせください。

- ・仲間たちとの出会いで交流が深まった
- ・夫婦で毎日歩いています
- ・夫婦間の共通の話題になっています
- ・やる気のなかった夫を誘ったら続けています
- ・家族でダウンロードしました
- ・歩く事が楽しくなりました
- ・毎日目標の歩数頑張っています
- ・生活の一部
- ・いつまでも続くことを希望します

#### 【ポイントについて】

- ・ポイントはかなりのアドバンテージになる
- ・ポイントが貯まることを楽しみにしながら、アプリを活用し、健康管理でもポイント交換が上限到達(半年で)になると楽しさ半減
- ・ポイントが貯まったり、抽選で美味しいものが当たるのは嬉しい
- ・ポイントで外食を楽しんでいます(≧▽≦)頑張った自分へのプレゼントです🍷
- ・毎日健康記録をしてコツコツポイントを貯めて12月にクリスマスケーキを買えたのが嬉しかった
- ・三木市ポイントを満額貰ったあとのモチベーション維持のため何か…ステッカーとかポイントガチャチャンスとかあれば良いなと思う
- ・ポイント上限を上げてほしい
- ・6000ポイント獲得にしてほしい
- ・もう少しポイントの付加率が高いとありがたい
- ・ポイント交換をしなかった為、消えたこと

#### 【ランキングについて】

- ・ランキングは私のモチベーション
- ・友達と歩数を競い合って、毎日ランキングを見るのがたのしみ
- ・知り合いに、10位以内に入った人がいて、凄いな〜と、思いました

#### 【モバイルラリーについて】

- ・屋台蔵廻りコースはどうでしょうか
- ・よく知らないエリアを見ることができた
- ・無理なく歩けるコースを用意してあるので楽しく歩けるとおもいます
- ・孫も一緒にモバイルラリーに参加してみきの町を散策したこと
- ・歩くきっかけを作ってくれ四季折々の景色を楽しめる
- ・モバイルラリーで三木市の良い所を回ることができた
- ・同じコースで何回でもポイントできるようにしてほしいです
- ・スタート地点に戻ってくる周回コースにしてほしい
- ・コースを増やして欲しい
- ・現地まで車で移動での移動となるが駐車場所の確保等考えてもらえたらありがたい

#### 【イベントについて】

- ・イベントでポイントがつくので嬉しい
- ・志染のコープさんで開催されているイベントは参加させてもらっています。ベジチェックやストレス検査など、他ではないので、楽しみにしています。他の会場でもして欲しいです

#### 【システムについて】

- ・健診の申し込みもできて便利だと思います
- ・体温や血圧など毎日計測するようになったので、変化に気づきやすくなった
- ・毎日、体重や血圧が測れるように習慣ついた事
- ・抽選が楽しみです
- ・ポイント交換方法を詳しく説明して欲しい
- ・ポイントの交換がスムーズにできない
- ・入力はしやすく使いやすい できればアラームが出て注意を促してほしい
- ・入力、保存した数値が反映されていないときがある
- ・モバイルラリーに参加したとき、1か所GPSをスマホが感知しない地点があった
- ・アプリを開き直すと歩数が減っている現象が起こっています
- ・度々マイナンバーを認証するのが困難です
- ・度々歩数が動かなくなるのでその度毎に市役所にの窓口に行く必要があるので、不便
- ・距離を明記して欲しい
- ・抽選が当たらない

### 36 知りたい情報

- ・ダイエットについて
- ・体重の増やし方筋肉のつけ方
- ・上手な病院のかかり方
- ・体に良い食事
- ・健康的で美味しく、リーズナブルな食事レシピ
- ・糖尿病のための食事レシピ
- ・依存症状の克服例など（アルコール・ギャンブル）
- ・サプリメントの効果的な利用方法
- ・帯状疱疹、肺炎球菌などのワクチンの情報
- ・普段の生活の中で簡単に取り組める運動
- ・歯科関連
- ・脂質や糖質について
- ・認知症について（自己診断・予防方法・新薬の情報）
- ・血圧について
- ・血液検査の数値の見方