

### 3) 健幸ポイント制度について

#### ① ポイント交換者（平成29年1月31日現在の状況）

男女別	人数	割合
男	217	40%
女	328	60%
合計	545	100%

#### 年代別

年代	人数	割合
20	7	1%
30	39	7%
40	63	12%
50	58	11%
60	189	35%
70	169	31%
80	19	3%
90	1	1%未満(0.2%)

#### ② アンケート結果とまとめ（全体）

- ・60代、70代が66%と多く、女性の参加者が6割で男性より多い。
- ・広報くさつを見て、制度を知った方が多い。
- ・参加したきっかけは、「以前から健康づくりに取り組んでいた」が多く、次に「QUOカードと交換ができる」があがっている。
- ・健診については、約9割が毎年受けていると回答。
- ・がん検診については、約6割が毎年受けていると回答。
- ・効果については、運動習慣がついたとの回答が一番多く、体調やストレスの改善に効果があったとの回答が多かった。
- ・「続けて欲しい」との意見が多く、「健康づくりの励みになる」「意識が高まった」などの意見もあった。

#### ③ 20代から40代の健康づくりの取り組み内容と自由記載内容

- ・ストレッチや筋トレ、ラジオ体操、ウォーキング、ヨガなどが多い。
- ・ジムに通ったり、長い距離のジョギングやサッカー、バドミントン、パレエなどのスポーツの取り組みもあった。
- ・「気軽に取り組めた。」「健診や健康づくりに取り組んで、ご褒美があるのは嬉しい。」「子育て世代は、健康で運動しないのではなく、運動する機会がない。」などの自由記載があった。