

みずほ健康ポイント  
あるってこ  
事業アンケート



令和7年4月作成 瑞穂町

# みずほ健康ポイント あるってこ

## みずほ健康ポイント あるってこ事業アンケートの実施

登録者数：1,498人（3/1現在）

アンケート実施期間：**3/1～3/15**

3/1（土）に、全員にメッセージ通知をしました。また、イベント情報に掲載し周知を行いました。

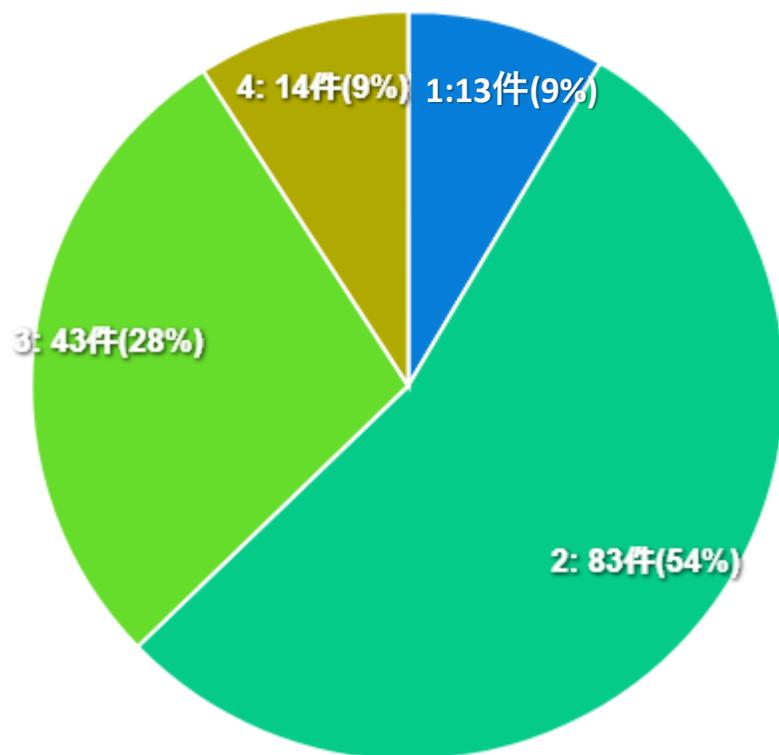
アンケート回答者数：**153**人（男47人：女104人：回答しない1人：未回答1人）

アンケート回答率：**10%**



## Q.1

# 年代を教えてください



## 年齢層について

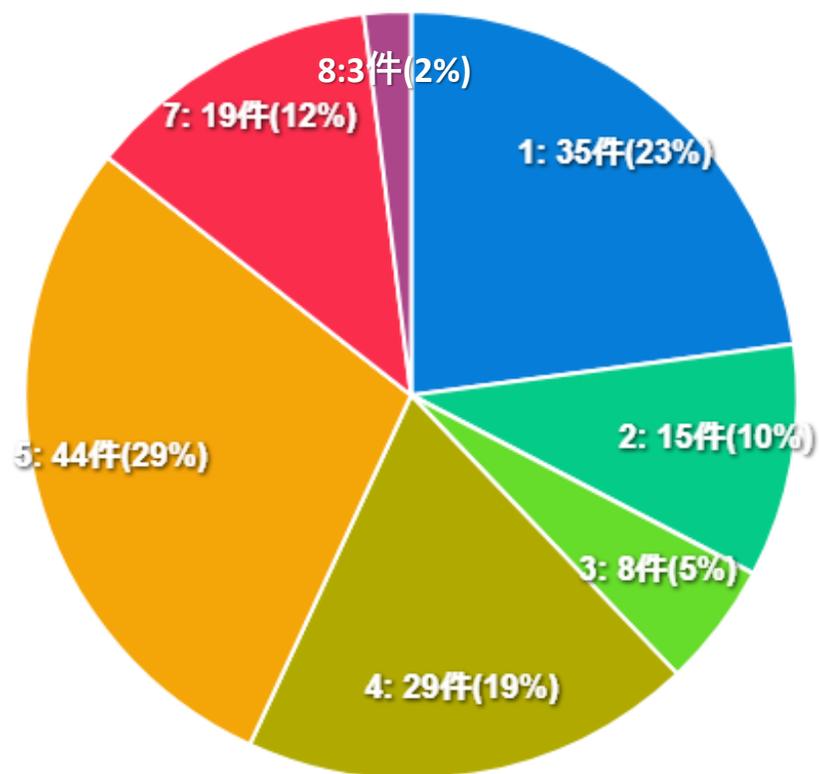
40~64歳が54%と大半を占めています。

次いで、65~74歳が28%と、健康づくりの狙いとしている年齢層の方が、利用しています。

- 1. 39歳以下
- 2. 40~64歳
- 3. 65~74歳
- 4. 75歳以上

## Q.2

# 職業を教えてください



## 職業層について

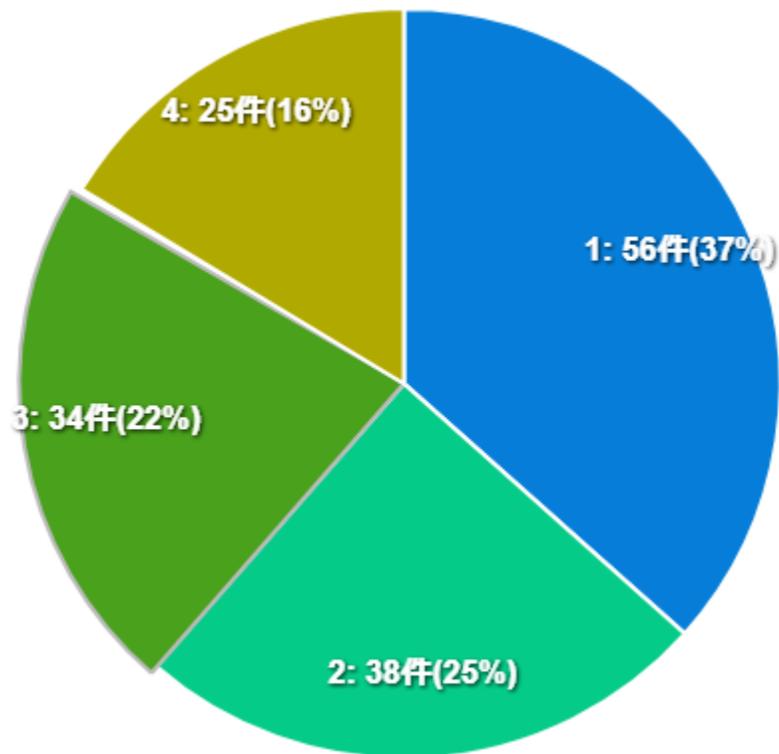
会社員やパートなど、働いている方の利用が67%、専業主婦・主夫や学生、無職の方などの利用は33%でした。

働いている方の利用が多い傾向です。

- 1. 会社員
- 2. 公務員
- 3. 自営業・自由業
- 4. 専業主婦・主夫
- 5. パート・アルバイト
- 6. 学生 (回答者0件)
- 7. 無職
- 8. その他

Q.3

みずほ健康ポイント あるってことを、  
何で知りましたか？



知ったきっかけについて

チラシ・町ホームページで知ったのが

62%と多く、今後も紙媒体や町ホームページで周知を図ることが効果的です。

- 1. チラシ
- 2. 町ホームページ
- 3. 知人・友人・家族から
- 4. その他

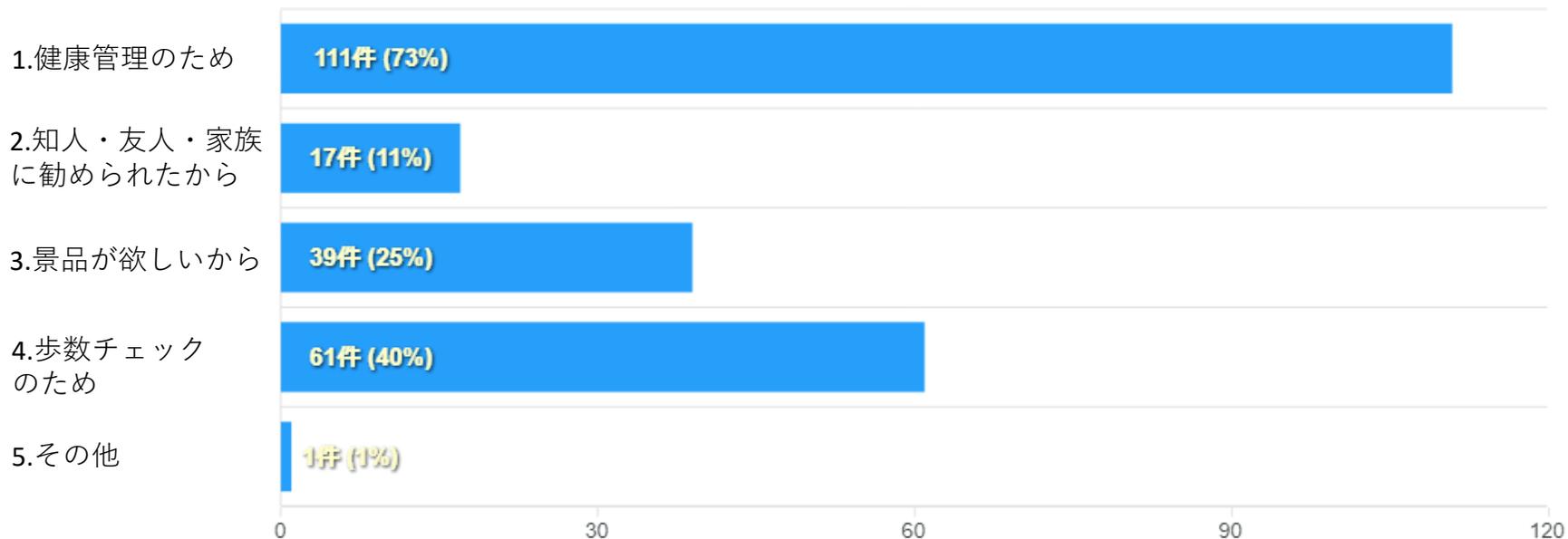
## Q.4

# あるってここに参加しようと思った きっかけは何ですか？

## 登録理由について

**健康管理のため**登録した方が**73%**と多く、登録者の健康意識が高いことが伺えます。

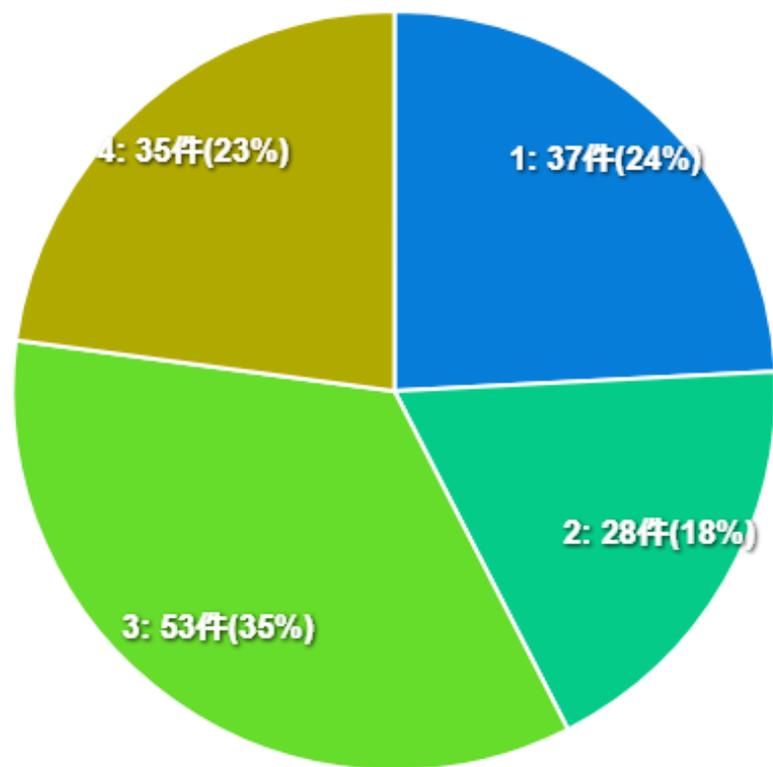
そのほか、従来利用している歩数チェックの変わりとして利用している方もいました。



## Q.5

あるってここに登録する前のあなたの運動状況は、  
どれに当てはまりますか？

※ここでいう「運動」には、意識的に歩くことも含みます。



## 運動状況について

全く運動はしていなかったが24%、そのほか

**運動をしていた方**が全体の**76%**と多く、  
健康意識の高い方が多いと考えられます。

- 1. 全く運動はしていなかった
- 2. 週に1~3日程運動をしていた
- 3. 運動はしていたが、不定期だった
- 4. 定期的に運動をしていた

## Q.6

# 現在のあなたの運動状況は、 どれに当てはまりますか？

※ここでいう「運動」には、意識的に歩くことも含みます。

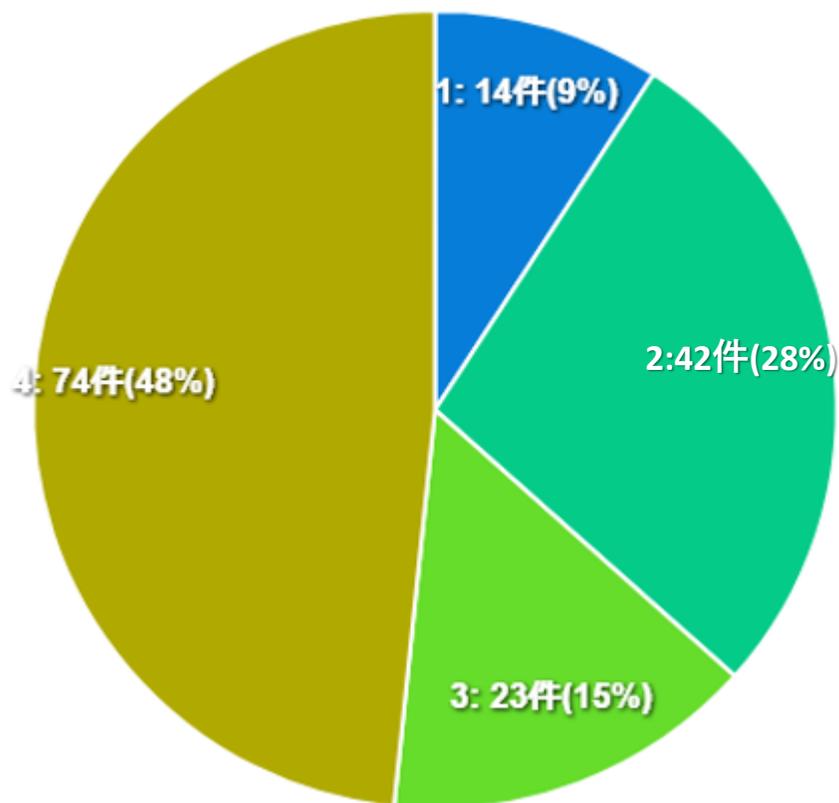
## 運動状況(現在)について

登録前と比べると、**定期的に運動をして**

**いる方が25ポイント増え**、48%となっています。

登録し、歩数などのチェックができることなどが、運動することのきっかけとなっています。

- 1. 全く運動はしていない
- 2. 週に1~3日程運動をしている
- 3. 運動はしているが、不定期だ
- 4. 定期的に運動をしている

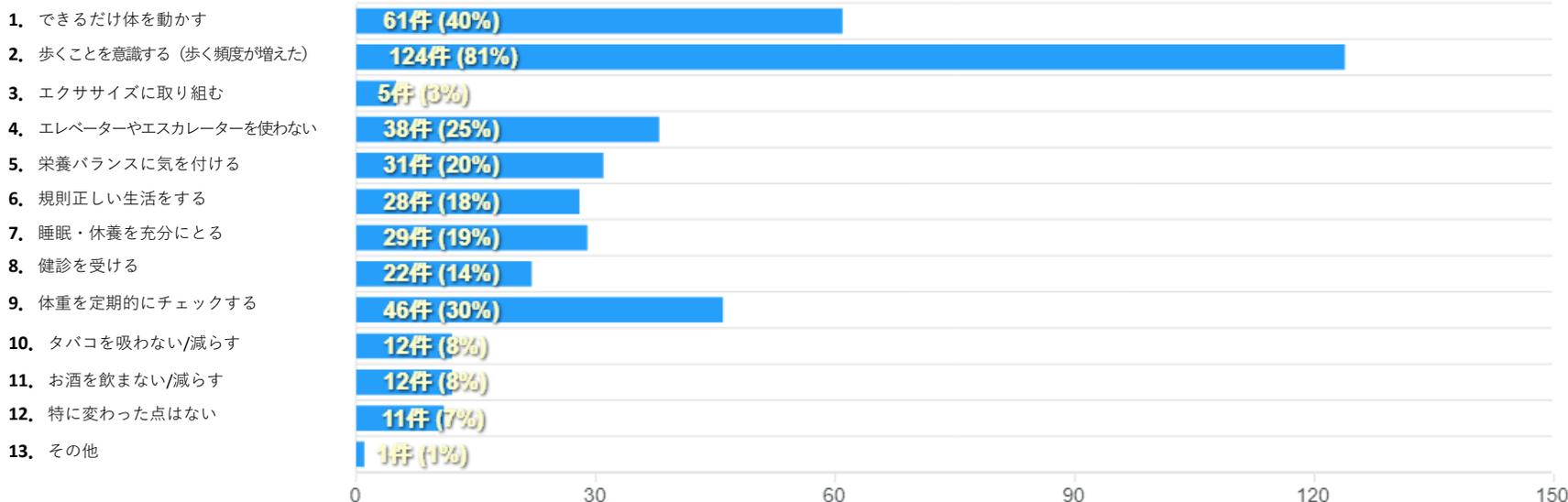


## Q.7

あるってこに登録して、「健康への意識・行動」について、変わったことがあれば、チェックを付けてください。（複数回答）

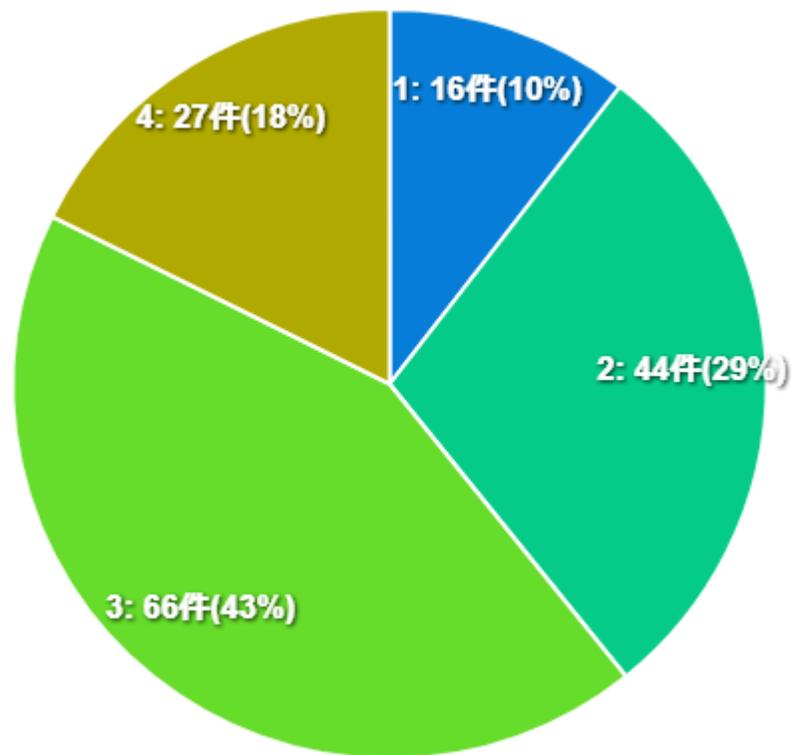
### 意識・行動変化について

**歩くことを意識**（歩く頻度が増えた）するようになった方が**81%**と多く、あるってこに登録することが、健康意識を変えるきっかけとなっています。



Q.8

「あるってこ」の動画コンテンツについて、  
当てはまるものにチェックを付けてください。



## 閲覧状況について

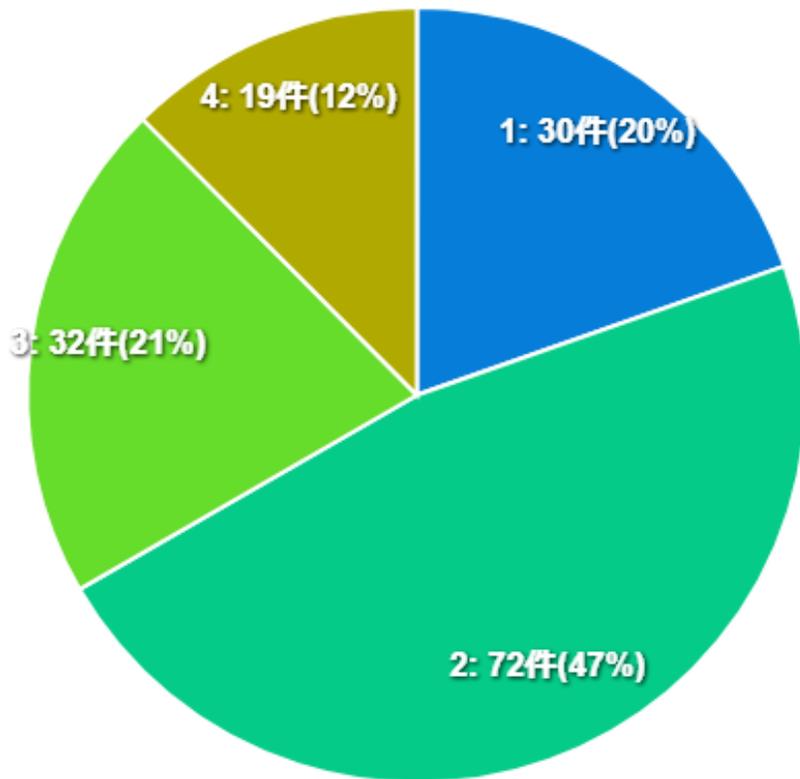
アプリの機能の1つである動画コンテンツの利用者は10%と少ない結果となりました。

今後、アプリ機能の活用などについて、周知を行う必要があります。

- 1. 体操・エクササイズ動画などを活用している
- 2. 見たことがある
- 3. 見たことがない
- 4. 知らない

Q.9

1,000ポイントというポイント数は  
貯めやすいですか？



## ポイントの貯めやすさについて

**貯めやすい**と感じる方が計**67%**、

**貯めにくい**と感じる方が計**33%**となっています。

ウォークラリーイベントやイベント参加によるポイント付与などで、ポイントの貯める機会が増えたことが考えられます。

- 1. 貯めやすい
- 2. まあまあ貯めやすい
- 3. 貯めにくい
- 4. まあまあ貯めにくい

Q.10

「あるってこ」以外の運動やウォーキングでポイントが貯まるアプリを使っていますか？

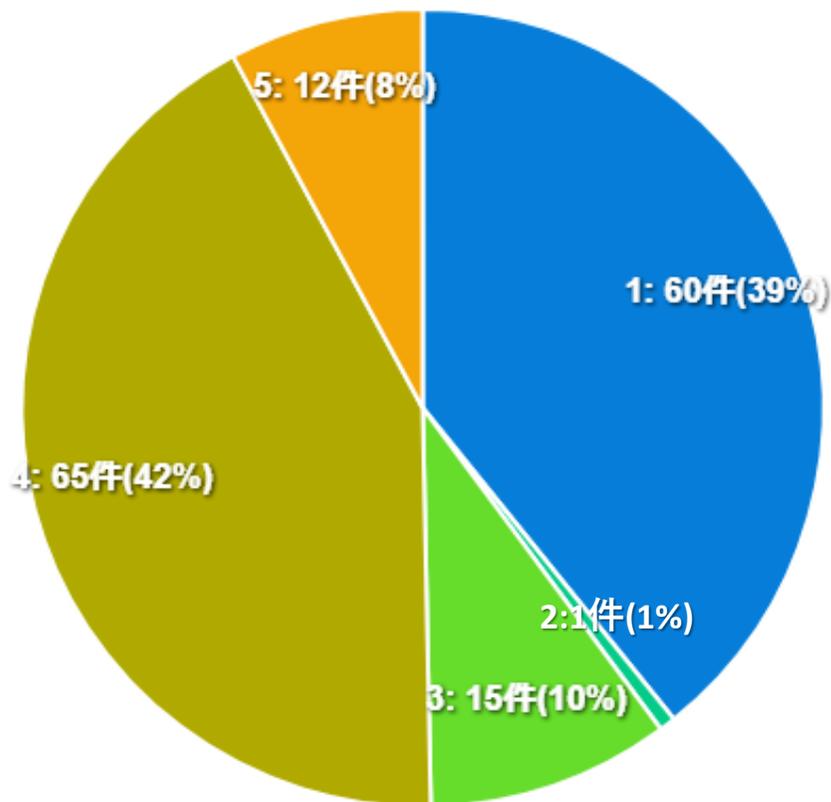
## その他のアプリの使用について

使用している方が計**50%**、

**わからない**方が**42%**となっています。

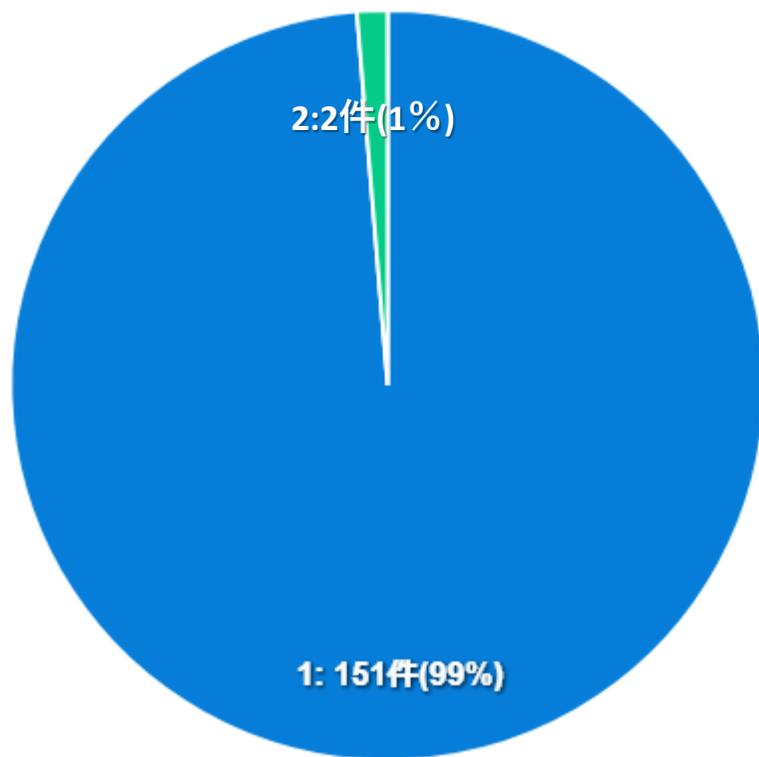
複数のアプリを併用する方がいる一方で、アプリのポイント機能や運動計測機能を把握しきれない方がいると考えられます。

- 1. ウォーキングによるポイントアプリ
- 2. ランニングによるポイントアプリ
- 3. その他の活動によるポイントアプリ
- 4. わからない
- 5. 未回答



Q.11

これからも「あるってこ」を  
継続したいですか



## 利用の継続について

**99%**の方が**継続して利用したい**と回答しました。アプリの機能や当事業について、今後の継続が望まれていると考えます。

今後もインセンティブの追加を検討しているため、より多くの方に利用してもらうことが見込めます。

- 1. そう思う
- 2. そう思わない

# みずほ健康ポイント あるってこ まとめ

## 今後の改善点として

- 紙媒体やホームページによる周知（町独自のパンフレットなどの作成の検討）
- アンケート結果の入力で100ポイント付与など、ポイント取得の機会を増やし、貯めやすくする
- 魅力的なインセンティブの提供
- 幅広い年齢層を対象としたコラム掲載で健康意識を高める

など

町民の声(意見)を  
聴き、随時検討して  
いく必要があります。

