

令和 7 年度 健幸づくりに関するアンケート 集計結果

【調査概要】

- (1) 実施日

令和 7 年 6 月 1 1 日～6 月 2 4 日（1 4 日間）
- (2) 対象者

アプリユーザー：13,499 人（令和 7 年 6 月 24 日時点）
- (3) 実施方法

アプリのアンケート機能を使用。回答者には 100 ポイント付与。
- (4) 回収数

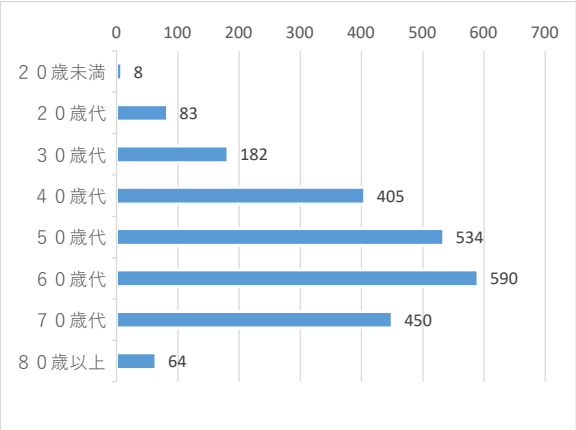
2,316 人
- (5) 回収率

17.2%

【アンケート結果】

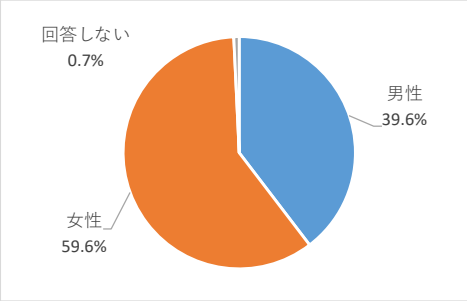
1 年代（令和 7 年 6 月 1 日現在）

	回答数	割合
2 0 歳未満	8	0.3%
2 0 歳代	83	3.6%
3 0 歳代	182	7.9%
4 0 歳代	405	17.5%
5 0 歳代	534	23.1%
6 0 歳代	590	25.5%
7 0 歳代	450	19.4%
8 0 歳以上	64	2.8%
合計	2,316	100.0%



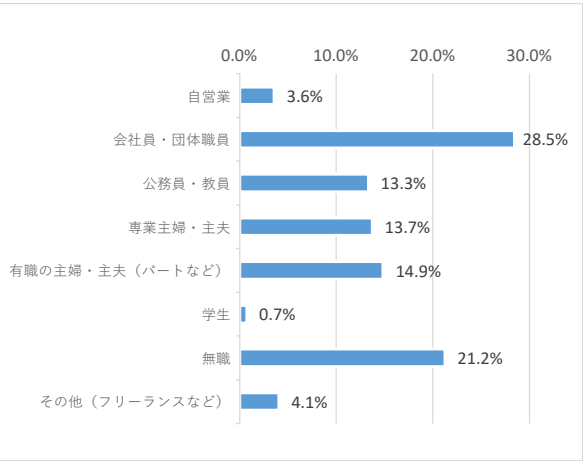
2 性別

	回答数	割合
男性	918	39.6%
女性	1,381	59.6%
回答しない	17	0.7%
合計	2,316	100.0%



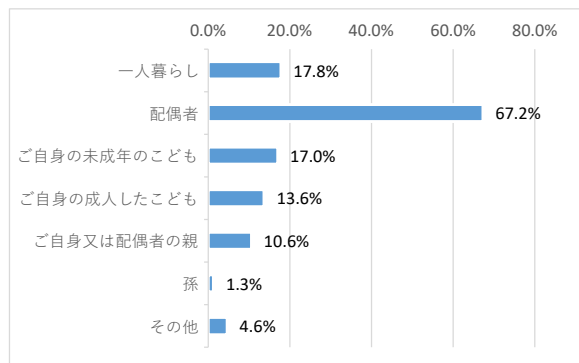
3 職業（分野）

	回答数	割合
自営業	83	3.6%
会社員・団体職員	659	28.5%
公務員・教員	309	13.3%
専業主婦・主夫	318	13.7%
有職の主婦・主夫（パートなど）	344	14.9%
学生	17	0.7%
無職	492	21.2%
その他（フリーランスなど）	94	4.1%
合計	2,316	100.0%



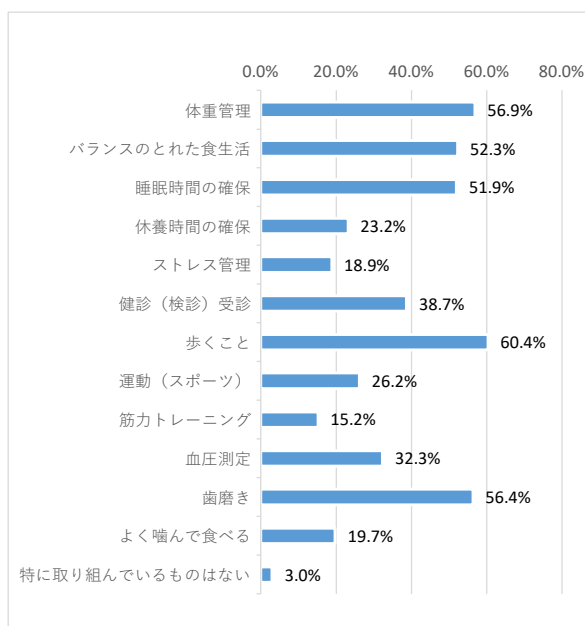
4 同居者（複数回答）

	回答数	割合
一人暮らし	412	17.8%
配偶者	1,557	67.2%
ご自身の未成年のこども	393	17.0%
ご自身の成人したこども	316	13.6%
ご自身又は配偶者の親	245	10.6%
孫	30	1.3%
その他（親族・友人・恋人など）	107	4.6%
合計	3,060	



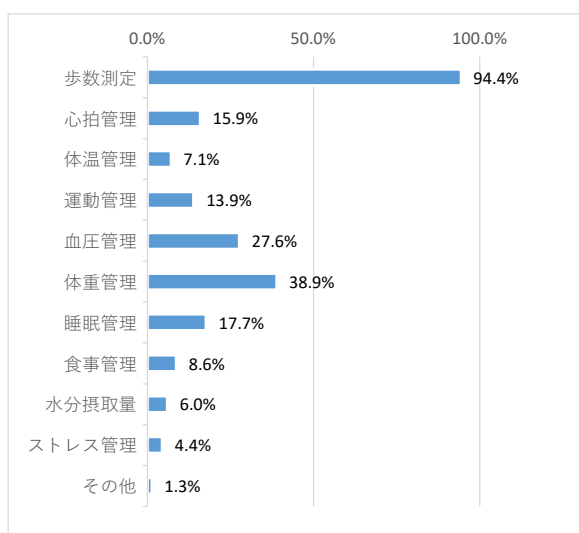
5 健康のために日常生活の中で取り組んでいること（複数回答）

	回答数	割合
体重管理	1,317	56.9%
バランスのとれた食生活	1,211	52.3%
睡眠時間の確保	1,203	51.9%
休養時間の確保	537	23.2%
ストレス管理	437	18.9%
健診（検診）受診	896	38.7%
歩くこと	1,398	60.4%
運動（スポーツ）	606	26.2%
筋力トレーニング	352	15.2%
血圧測定	748	32.3%
歯磨き	1,306	56.4%
よく噛んで食べる	457	19.7%
特に取り組んでいるものはない	70	3.0%
合計	10,538	



6 健康維持のために利用しているヘルスケアアプリの機能（複数回答）

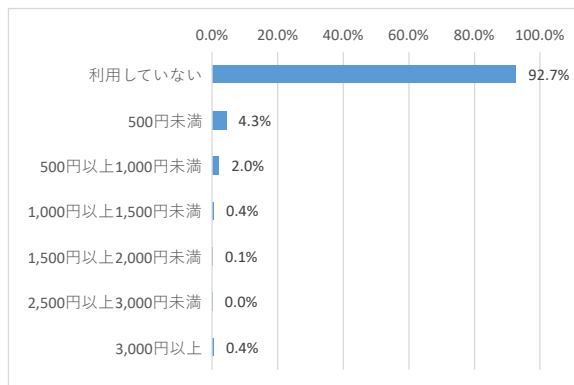
	回答数	割合
歩数測定	2,187	94.4%
心拍管理	368	15.9%
体温管理	165	7.1%
運動管理	322	13.9%
血圧管理	640	27.6%
体重管理	901	38.9%
睡眠管理	409	17.7%
食事管理	200	8.6%
水分摂取量	139	6.0%
ストレス管理	103	4.4%
その他	31	1.3%
合計	5,465	



※月経周期、消費カロリーなど

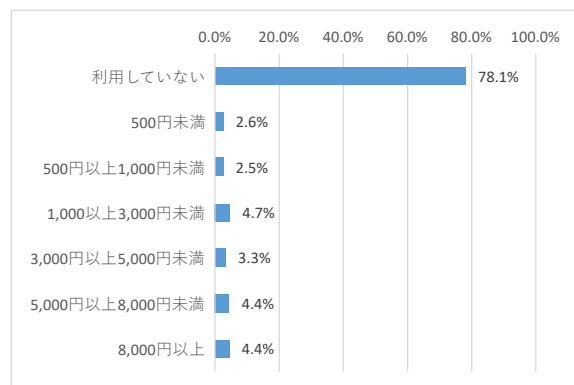
7 ヘルスケアアプリの有料サービスについて（月額利用料金）

	回答数	割合
利用していない	2,146	92.7%
500円未満	99	4.3%
500円以上1,000円未満	47	2.0%
1,000円以上1,500円未満	10	0.4%
1,500円以上2,000円未満	3	0.1%
2,500円以上3,000円未満	1	0.0%
3,000円以上	10	0.4%
合計	2,316	100%



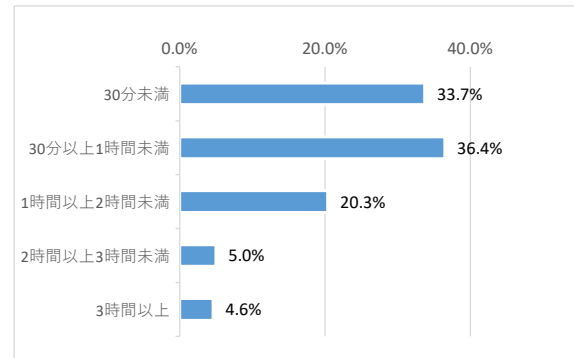
8 有料のスポーツジムや体育施設、教室など（月額利用料金）

	回答数	割合
利用していない	1,808	78.1%
500円未満	60	2.6%
500円以上1,000円未満	58	2.5%
1,000円以上3,000円未満	108	4.7%
3,000円以上5,000円未満	77	3.3%
5,000円以上8,000円未満	102	4.4%
8,000円以上	103	4.4%
合計	2,316	100.0%



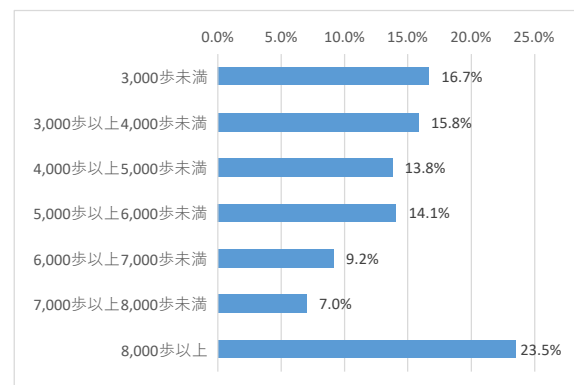
9 1日のうちで、自分の健康維持のために活動する（身体を動かす）時間

	回答数	割合
30分未満	780	33.7%
30分以上1時間未満	844	36.4%
1時間以上2時間未満	471	20.3%
2時間以上3時間未満	115	5.0%
3時間以上	106	4.6%
合計	2,316	100.0%



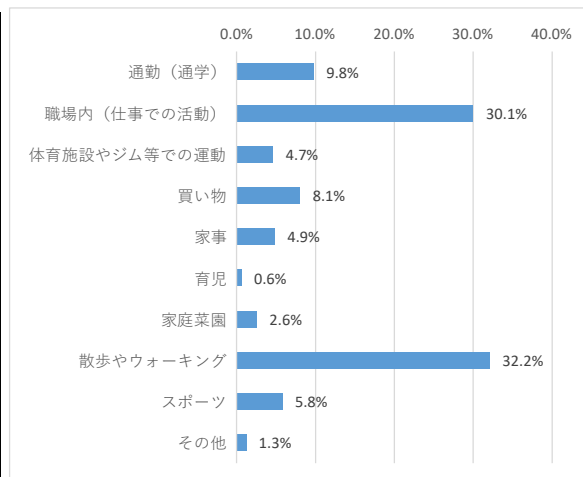
10 1日の平均歩数

	回答数	割合
3,000歩未満	386	16.7%
3,000歩以上4,000歩未満	367	15.8%
4,000歩以上5,000歩未満	319	13.8%
5,000歩以上6,000歩未満	326	14.1%
6,000歩以上7,000歩未満	212	9.2%
7,000歩以上8,000歩未満	162	7.0%
8,000歩以上	544	23.5%
合計	2,316	100.0%



11 日常生活で最も活動している（歩いている）場面

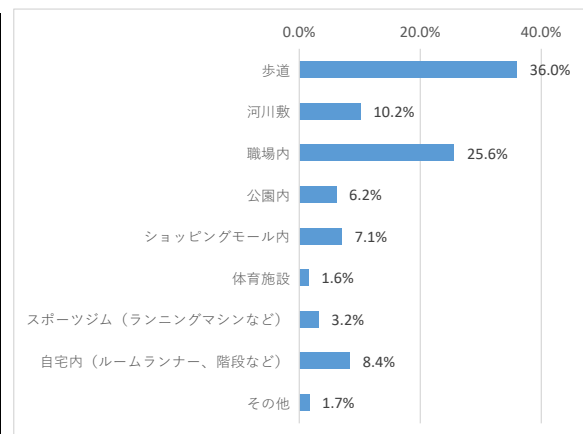
	回答数	割合
通勤（通学）	228	9.8%
職場内（仕事での活動）	696	30.1%
体育施設やジム等での運動	108	4.7%
買い物	187	8.1%
家事	113	4.9%
育児	15	0.6%
家庭菜園	60	2.6%
散歩やウォーキング	745	32.2%
スポーツ	135	5.8%
その他	29	1.3%
合計	2,316	100.0%



※犬の散歩など

12 日常生活で最も歩いている場所

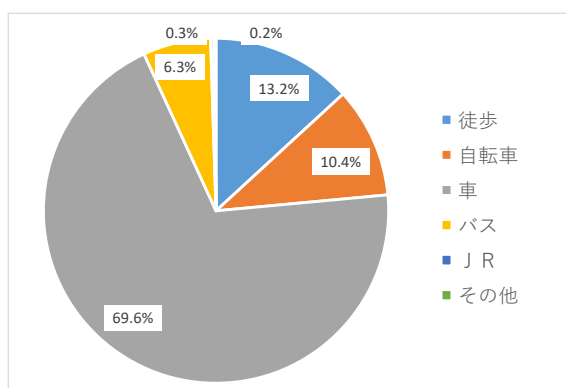
	回答数	割合
歩道	834	36.0%
河川敷	236	10.2%
職場内	593	25.6%
公園内	144	6.2%
ショッピングモール内	164	7.1%
体育施設	37	1.6%
スポーツジム（ランニングマシンなど）	75	3.2%
自宅内（ルームランナー、階段など）	194	8.4%
その他	39	1.7%
合計	2,316	100.0%



※パークゴルフ、ゴルフなど

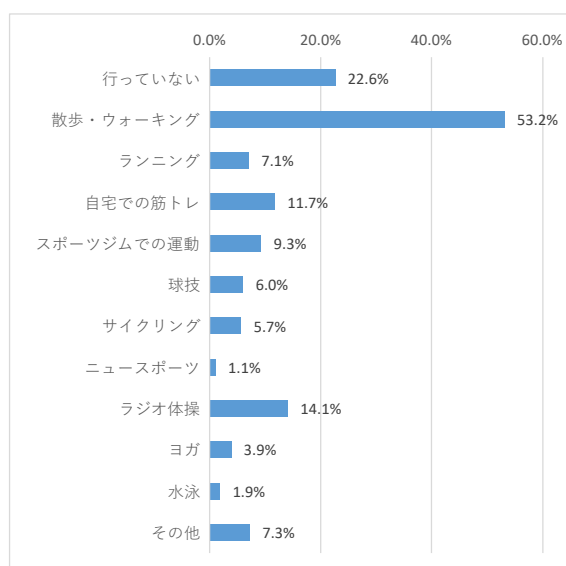
13 外出する際の交通手段

	回答数	割合
徒歩	305	13.2%
自転車	240	10.4%
車	1,612	69.6%
バス	147	6.3%
J R	7	0.3%
その他	5	0.2%
合計	2,316	100.0%



14 日常的に行っている運動（スポーツ）【降雪期以外（春から秋）】（複数回答）

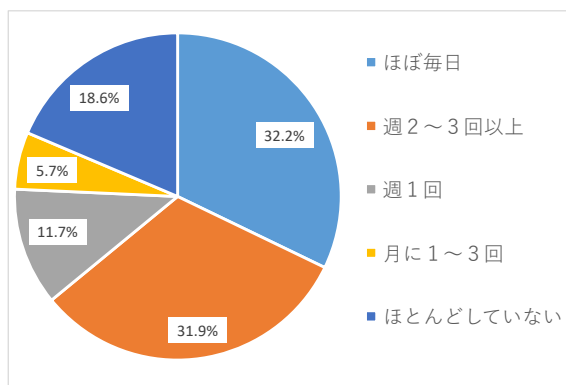
	回答数	割合
行っていない	524	22.6%
散歩・ウォーキング	1,231	53.2%
ランニング	164	7.1%
自宅での筋トレ	272	11.7%
スポーツジムでの運動	215	9.3%
球技	140	6.0%
サイクリング	132	5.7%
ニュースポーツ（ポッチャ・モルックなど）	25	1.1%
ラジオ体操	327	14.1%
ヨガ	91	3.9%
水泳	44	1.9%
その他	168	7.3%
合計	3,333	



※パークゴルフ、ストレッチなど

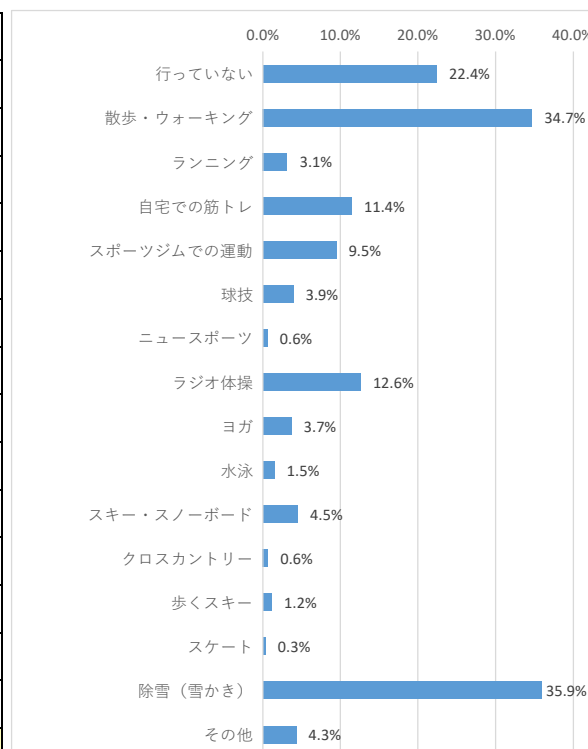
15 1回30分以上の運動を行う頻度【降雪期以外（春から秋）】

	回答数	割合
ほぼ毎日	745	32.2%
週2～3回以上	739	31.9%
週1回	270	11.7%
月に1～3回	131	5.7%
ほとんどしていない	431	18.6%
合計	2,316	100.0%



16 日常的に行っている運動（スポーツ）【降雪期（冬）】（複数回答）

	回答数	割合
行っていない	519	22.4%
散歩・ウォーキング	804	34.7%
ランニング	72	3.1%
自宅での筋トレ	264	11.4%
スポーツジムでの運動	219	9.5%
球技	91	3.9%
ニュースポーツ（ポッチャ・モルックなど）	13	0.6%
ラジオ体操	291	12.6%
ヨガ	85	3.7%
水泳	34	1.5%
スキー・スノーボード	104	4.5%
クロスカントリー	15	0.6%
歩くスキー	27	1.2%
スケート	7	0.3%
除雪（雪かき）	831	35.9%
その他	99	4.3%
合計	3,475	

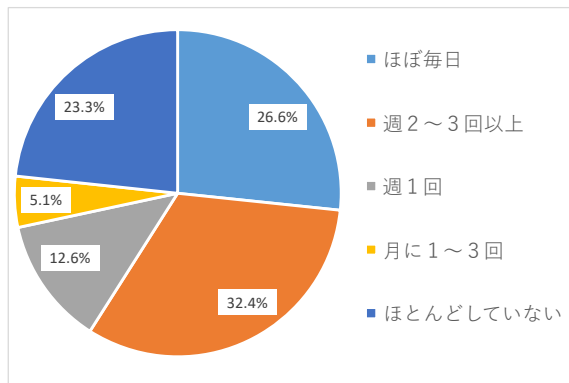


※ストレッチ、体操など

※除雪のみ 301人（13%）

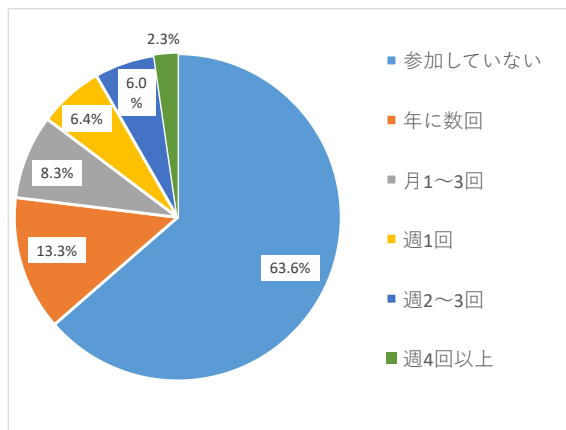
17 1回30分以上の運動を行う頻度【降雪期（冬）】

	回答数	割合
ほぼ毎日	617	26.6%
週2～3回以上	750	32.4%
週1回	292	12.6%
月に1～3回	117	5.1%
ほとんどしていない	540	23.3%
合計	2,316	100.0%



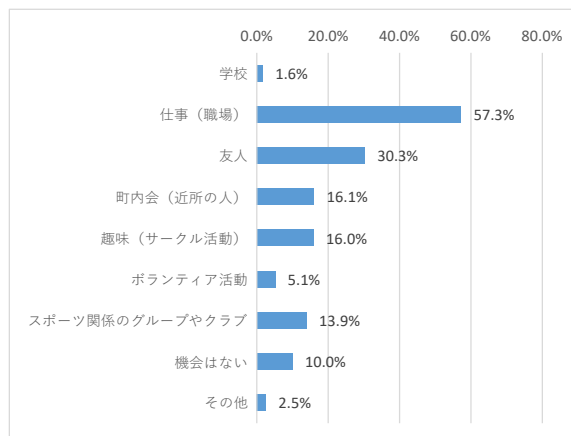
18 グループ活動への参加

	回答数	割合
参加していない	1,473	63.6%
年に数回	309	13.3%
月1～3回	193	8.3%
週1回	149	6.4%
週2～3回	139	6.0%
週4回以上	53	2.3%
合計	2,316	100.0%



19 週に1回以上、家族以外の人と話す・交流する機会（複数回答）

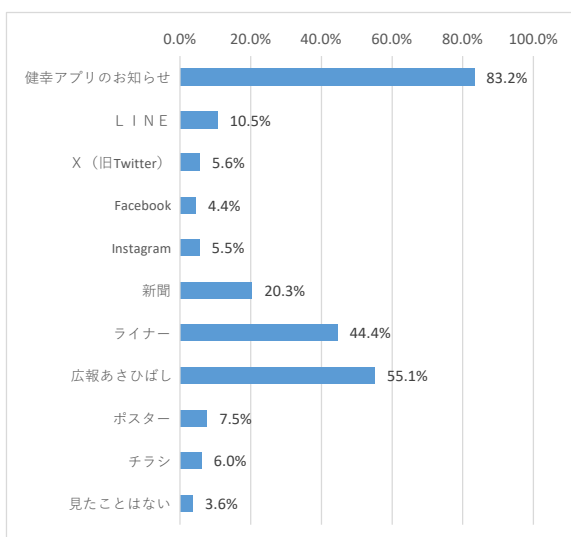
	回答数	割合
学校	38	1.6%
仕事（職場）	1,326	57.3%
友人	701	30.3%
町内会（近所の人）	372	16.1%
趣味（サークル活動）	370	16.0%
ボランティア活動	119	5.1%
スポーツ関係のグループやクラブ	323	13.9%
機会はない	232	10.0%
その他	59	2.5%
合計	3,540	



※子どもの先生など

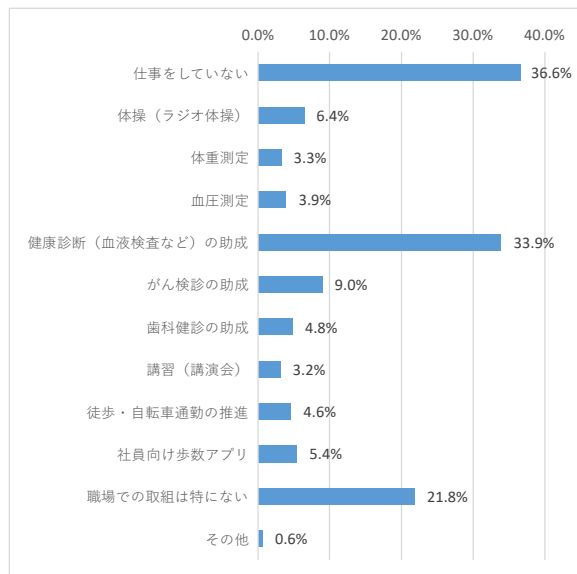
20 健康イベント（講演会、測定会、スポーツイベントなど）の情報入手（複数回答）

	回答数	割合
健幸アプリのお知らせ	1,927	83.2%
L I N E	243	10.5%
X（旧Twitter）	130	5.6%
Facebook	101	4.4%
Instagram	127	5.5%
新聞	470	20.3%
ライナー	1,029	44.4%
広報あさひばし	1,275	55.1%
ポスター	174	7.5%
チラシ	139	6.0%
見たことはない	83	3.6%
合計	5,698	



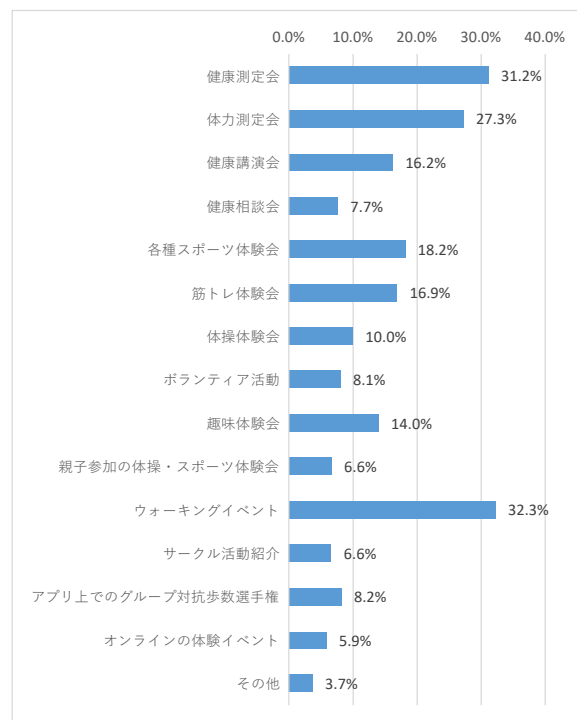
21 職場での健康づくりに関するイベント（複数回答）

	回答数	割合
仕事をしていない	847	36.6%
体操（ラジオ体操）	149	6.4%
体重測定	76	3.3%
血圧測定	91	3.9%
健康診断（血液検査など）の助成	785	33.9%
がん検診の助成	208	9.0%
歯科健診の助成	111	4.8%
講習（講演会）	73	3.2%
徒歩・自転車通勤の推進	107	4.6%
社員向け歩数アプリ	126	5.4%
職場での取組は特にない	506	21.8%
その他	14	0.6%
合計	3,093	



22 参加したい健康づくりイベント（複数回答）

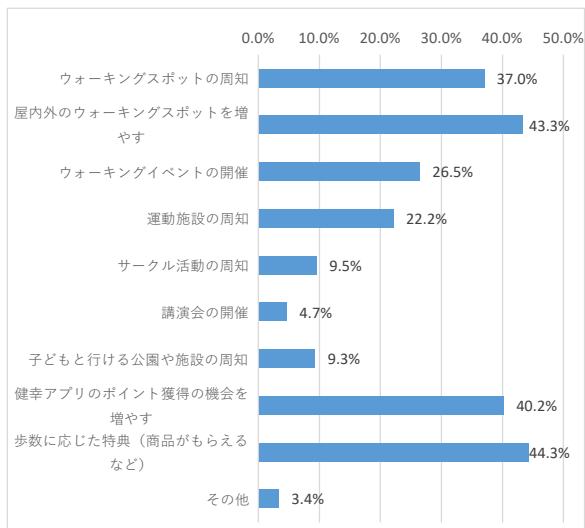
	回答数	割合
健康測定会	722	31.2%
体力測定会	632	27.3%
健康講演会	375	16.2%
健康相談会	178	7.7%
各種スポーツ体験会	421	18.2%
筋トレ体験会	391	16.9%
体操体験会	232	10.0%
ボランティア活動	187	8.1%
趣味体験会	325	14.0%
親子参加の体操・スポーツ体験会	154	6.6%
ウォーキングイベント	747	32.3%
サークル活動紹介	153	6.6%
アプリ上でのグループ対抗歩数選手権	191	8.2%
オンラインの体験イベント	136	5.9%
その他	86	3.7%
合計	4,930	



※参加したくない、特にない 52人

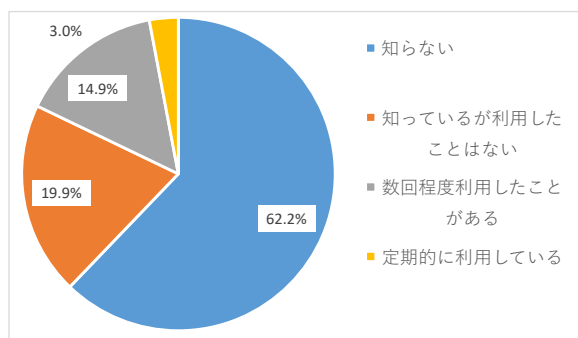
23 継続して歩数（活動）を増やすための市の取組（複数回答）

	回答数	割合
ウォーキングスポットの周知	857	37.0%
屋内外のウォーキングスポットを増やす	1,003	43.3%
ウォーキングイベントの開催	613	26.5%
運動施設の周知	514	22.2%
サークル活動の周知	221	9.5%
講演会の開催	109	4.7%
子どもと行ける公園や施設の周知	215	9.3%
健幸アプリのポイント獲得の機会を増やす	931	40.2%
歩数に応じた特典（商品がもらえるなど）	1,027	44.3%
その他	78	3.4%
合計	5,568	



24 測定スポット（体組成計・血圧計などの測定機器が置いてある場所）を知っているか

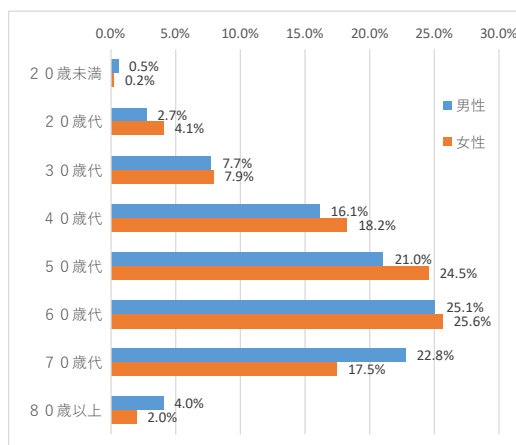
	回答数	割合
知らない	1,440	62.2%
知っているが利用したことはない	462	19.9%
数回程度利用したことがある	345	14.9%
定期的に利用している	69	3.0%
合計	2,316	100.0%



【アンケート結果（クロス集計）】

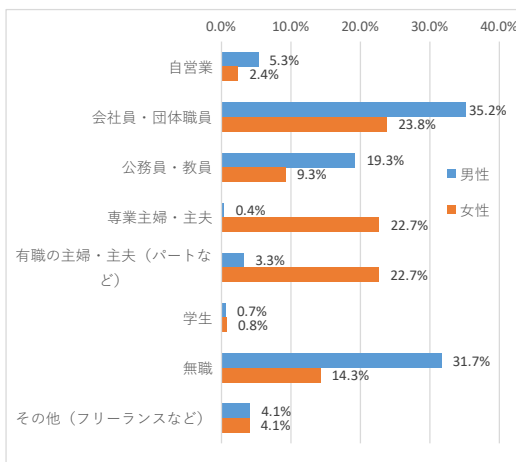
1 性別×年代

	男性	女性
20歳未満	0.5%	0.2%
20歳代	2.7%	4.1%
30歳代	7.7%	7.9%
40歳代	16.1%	18.2%
50歳代	21.0%	24.5%
60歳代	25.1%	25.6%
70歳代	22.8%	17.5%
80歳以上	4.0%	2.0%

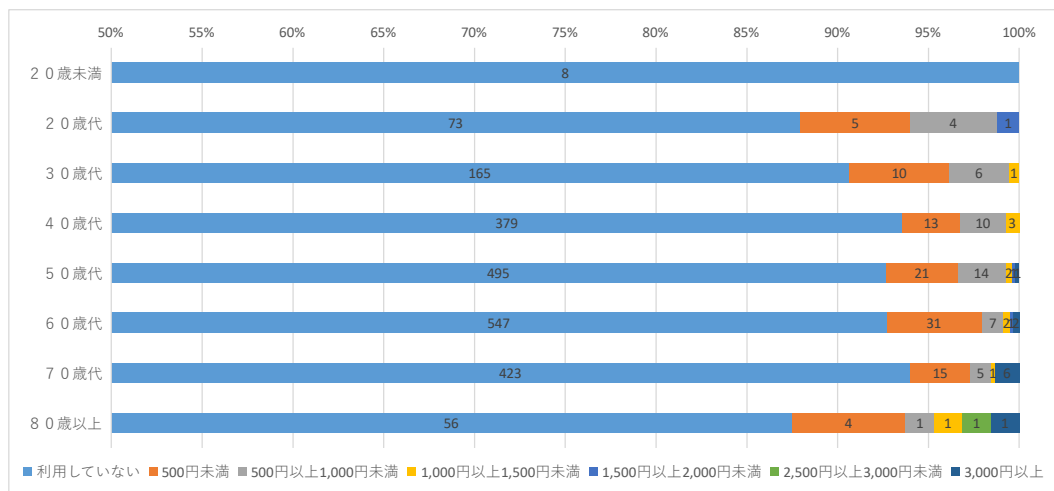


2 性別×職業

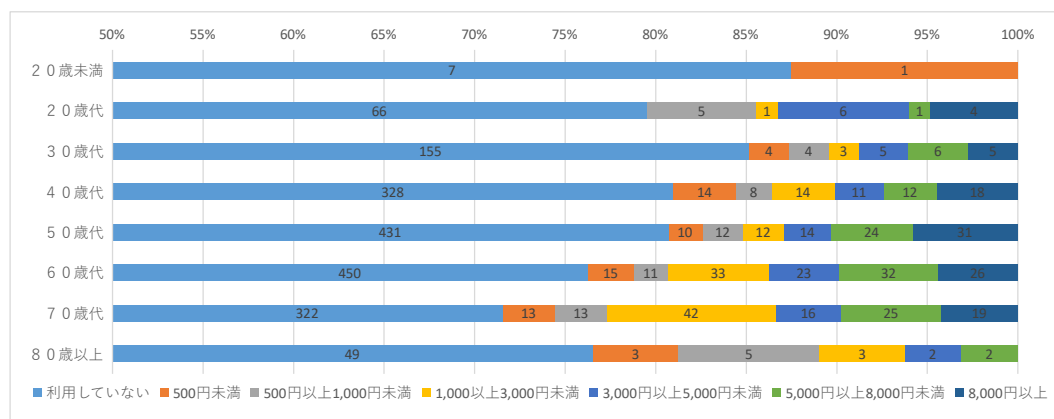
	男性	女性
自営業	5.3%	2.4%
会社員・団体職員	35.2%	23.8%
公務員・教員	19.3%	9.3%
専業主婦・主夫	0.4%	22.7%
有職の主婦・主夫（パートなど）	3.3%	22.7%
学生	0.7%	0.8%
無職	31.7%	14.3%
その他（フリーランスなど）	4.1%	4.1%



3 年代×ヘルスケアアプリの有料サービスについて（月額利用料金）

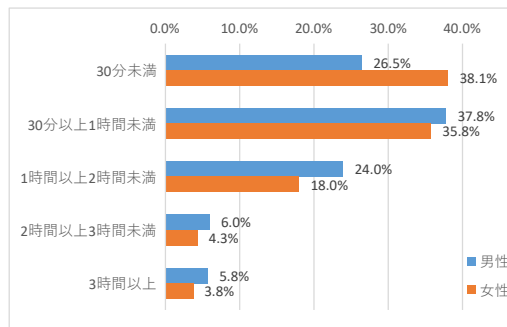


4 年代×有料のスポーツジムや体育施設、教室など（月額利用料金）



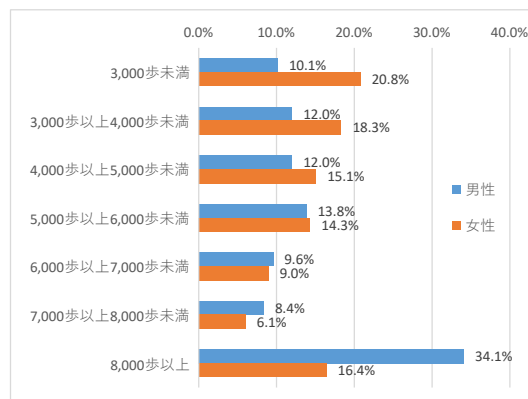
5 性別×1日のうちで、自分の健康維持のために活動する（身体を動かす）時間

	男性	女性
30分未満	26.5%	38.1%
30分以上1時間未満	37.8%	35.8%
1時間以上2時間未満	24.0%	18.0%
2時間以上3時間未満	6.0%	4.3%
3時間以上	5.8%	3.8%

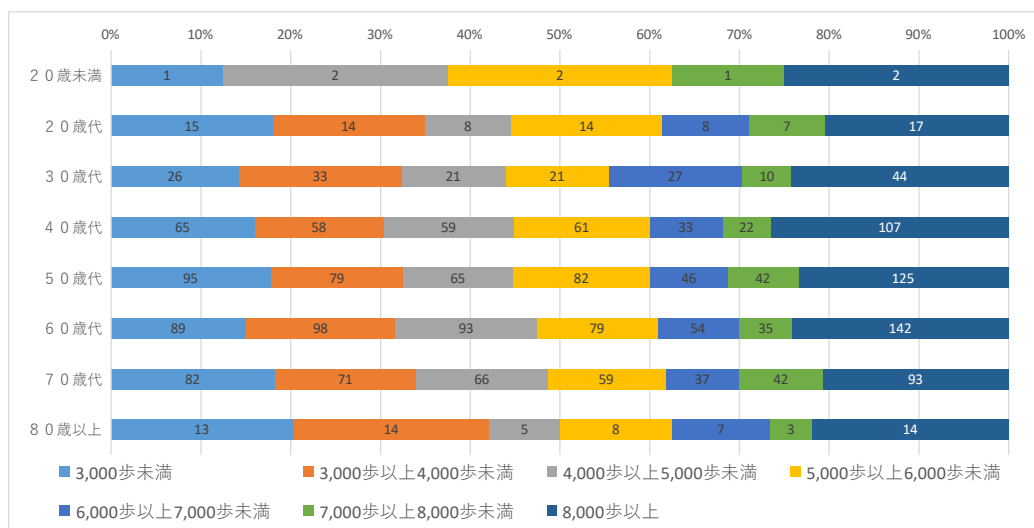


6 性別×1日の平均歩数

	男性	女性
3,000歩未満	10.1%	20.8%
3,000歩以上4,000歩未満	12.0%	18.3%
4,000歩以上5,000歩未満	12.0%	15.1%
5,000歩以上6,000歩未満	13.8%	14.3%
6,000歩以上7,000歩未満	9.6%	9.0%
7,000歩以上8,000歩未満	8.4%	6.1%
8,000歩以上	34.1%	16.4%

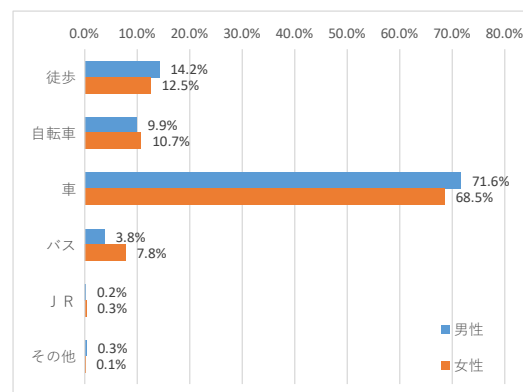


7 年代×1日の平均歩数

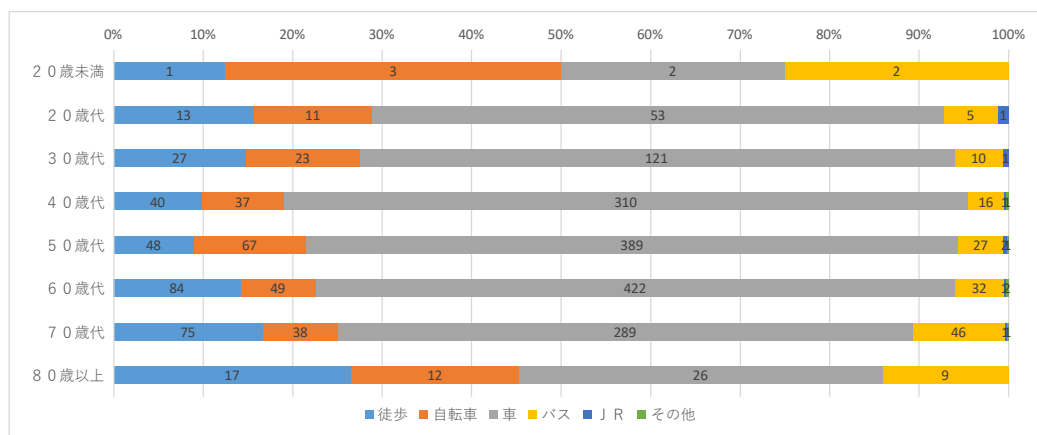


8 性別×外出する際の交通手段

	男性	女性
徒歩	14.2%	12.5%
自転車	9.9%	10.7%
車	71.6%	68.5%
バス	3.8%	7.8%
J R	0.2%	0.3%
その他	0.3%	0.1%

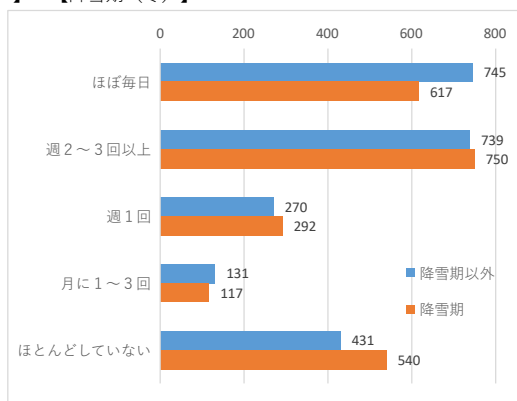


9 年代×外出する際の交通手段



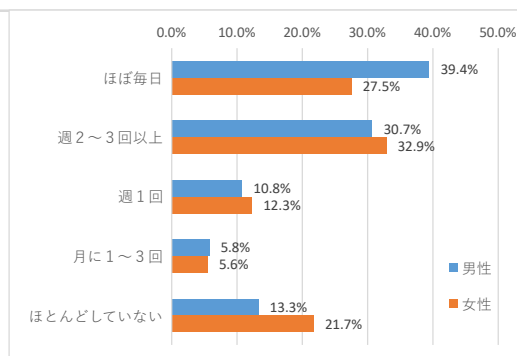
10 1回30分以上の運動を行う頻度【降雪期以外（春から秋）】×【降雪期（冬）】

	降雪期以外	降雪期
ほぼ毎日	745	617
週2～3回以上	739	750
週1回	270	292
月に1～3回	131	117
ほとんどしていない	431	540



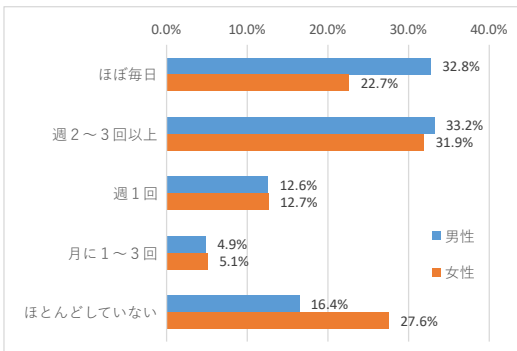
11 性別×1回30分以上の運動を行う頻度【降雪期以外（春から秋）】

	男性	女性
ほぼ毎日	39.4%	27.5%
週2～3回以上	30.7%	32.9%
週1回	10.8%	12.3%
月に1～3回	5.8%	5.6%
ほとんどしていない	13.3%	21.7%



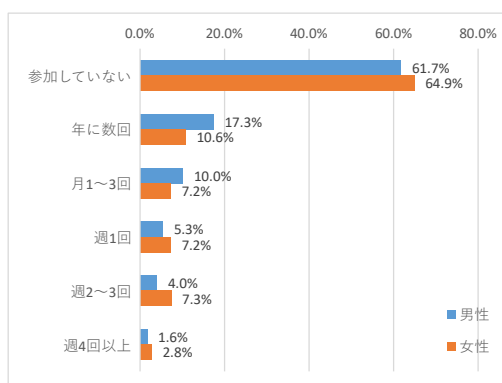
12 性別×1回30分以上の運動を行う頻度【降雪期（冬）】

	男性	女性
ほぼ毎日	32.8%	22.7%
週2～3回以上	33.2%	31.9%
週1回	12.6%	12.7%
月に1～3回	4.9%	5.1%
ほとんどしていない	16.4%	27.6%



13 性別×グループ活動への参加

	男性	女性
参加していない	61.7%	64.9%
年に数回	17.3%	10.6%
月1～3回	10.0%	7.2%
週1回	5.3%	7.2%
週2～3回	4.0%	7.3%
週4回以上	1.6%	2.8%



14 年代×グループ活動への参加

