

TERG

Discussion Paper No.495

健康応援アプリ実証実験の結果に関する基本集計結果

陳鳳明, 吉田浩

2025年3月31日

TOHOKU ECONOMICS RESEARCH GROUP
Discussion Paper

GRADUATE SCHOOL OF ECONOMICS AND
MANAGEMENT TOHOKU UNIVERSITY
27-1 KAWAUCHI, AOBA-KU, SENDAI,
980-8576 JAPAN

健康応援アプリ実証実験の結果に関する基本集計結果

陳 鳳明[†], 吉田 浩[‡]

概要

本実証実験は、人々の行動変容を引き起こす条件を明らかにすることを目的とする。動画やテキストメッセージなどを通じて、実験参加者へフィードバックメッセージを提供することによって、人々の行動変容を引き起こすには有効であると指摘されている (Okaniwa&Yoshida, 2022)¹。しかし、フィードバック動画の撮影には、手間がかかるし、経済負担も大きい。近年、生成 AI 技術の進歩に連れて、静止画を利用して、誰でも質の高い動画を作成することができるようになった。したがって、本実証実験は、上記の生成 AI 技術によって作られた動画を実験参加者へのフィードバックとして利用し、実験参加者の歩数や健康意識などにどのような変化があるのかを調べる。

具体的には、実験参加者に我々の開発した健康応援アプリ「RCAES Walker」をインストールしてもらい、毎日の歩数を登録してもらい、各自入力した歩数の目標値を参考に、達成状況の違いによって、フィードバック動画やメッセージを届ける。実験前後各 1 回のアンケート調査を行い、健康意識や生活習慣に関する情報を聴取する。274 名の参加者は 2 回のアンケート調査をすべて回答した。調査協力者には、2000 円分の電子マネーを謝礼として渡した。ある健康保険組合の協力を得て、その組合員を対象に実証実験を実施した。本実証実験は、東北大学大学院経済学研究科の研究倫理審査委員会の承認を得て、令和 7 年 2 月 1 日から 3 月 15 日にかけて実施された。

本研究は、JST 共創の場形成支援プログラム JPMJPF2201 の支援を受けたものである。

[†] 東北大学大学院経済学研究科 特任助教 fengming.chen.d2@tohoku.ac.jp

[‡] 東北大学大学院経済学研究科 教授 hiroshi.yoshida.e2@tohoku.ac.jp

¹ Okaniwa F, Yoshida H. (2022). Evaluation of Dietary Management Using Artificial Intelligence and Human Interventions: Nonrandomized Controlled Trial. JMIR Form Res., 8;6(6):e30630.

健康応援アプリ実証実験

目次

- A. 第1回目アンケート調査の集計結果
- B. 第2回目アンケート調査の集計結果
- C. 追跡可能なサンプルの集計結果
- D. 健康応援アプリ実証実験に関するアンケート調査票

A. 第1回目アンケート調査の集計結果

Q1. あなたは自分が健康だと思いますか。

表 A1 主観的健康度

	N	%
全体	564	100.0
1. 良い	146	25.89
2. まあ良い	197	34.93
3. 普通	175	31.03
4. あまり良くない	43	7.62
5. 良くない	3	0.53

注：表の2列目は回答者数（人）、3列目は全体（564件）に対する比率（%）を表す。

Q2. ここ1か月の間で気になる（気になっていた）症状はありますか。あてはまるもの（いくつでも）をすべてお選びください。病気によって出てくる症状や、病気でなくて気になる症状・体調不良など、全てに関してお答えください。

表 A2 自覚症状の状況

	N	%
全体	564	-
1. だるい疲れやすい動機息切れ	113	20.04
2. 頭痛めまい耳鳴り	116	20.57
3. 胃腸の不調胸やけ下痢便秘等	97	17.20
4. 胸部の痛み	16	2.84
5. 発疹かゆみ	64	11.35
6. 口腔内の不調	42	7.45
7. 肩こり、関節痛（腰・膝・手足）	269	47.70
8. 手足の冷えむくみだるさ	95	16.84
9. 不眠いらいら	80	14.18
10. 興味や意欲の低下	56	9.93
11. 記憶力の低下	70	12.41
12. 特にない	123	21.81
13. 自覚症状その他具体的に	26	4.61

注：表の2列目は回答者数（人）、3列目は全体（564件）に対する比率（%）を表す。

Q3. あなたはここ 1 か月の間に、どれくらいの頻度で次のことがありましたか。

表 A3 メンタルヘルスの状況

	全体（上段 N、下段%）	1. い つも	2. たい てい	3. とき どき	4. 少し だけ	5. 全く ない
1. 神経過敏に感じましたか	563	2	8	55	114	384
	100.0	0.36	1.42	9.77	20.25	68.21
2. 絶望的だと感じました	563	1	4	42	99	417
	100.0	0.18	0.71	7.46	17.58	74.07
3. そわそわ落ち着かなく感じましたか	563	1	9	59	202	292
	100.0	0.18	1.60	10.48	35.88	51.87
4. 気分が沈んで何が起きても気が晴れないように感じましたか	564	1	14	71	185	293
	100.0	0.18	2.48	12.59	32.80	51.95
5. 何をするのも骨折りだと感じましたか	562	6	13	48	178	317
	100.0	1.07	2.31	8.54	31.67	56.41
6. 自分は価値のない人間だと感じましたか	564	4	6	50	130	374
	100.0	0.71	1.06	8.87	23.05	66.31

Q4. 健康のために次のような事柄を実行していますか。当てはまるすべてのものをお選びください。

表 A4 生活習慣の状況

	N	%
全体	564	-
1. 規則正しく朝昼夕の食事をとっている	389	68.97
2. バランスのとれた食事をしている	266	47.16
3. うす味のもの食べている	125	22.16
4. 食べ過ぎないようにしている	218	38.65
5. 適度に運動（スポーツを含む）をするか身体を動かしている	300	53.19
6. 睡眠を十分にとっている	216	38.30
7. たばこを吸わない	397	70.39
8. お酒を飲みすぎないようにしている	327	57.98
9. ストレスをためないようにしている	188	33.33
10. 特に何もしていない	18	3.19
11. 生活習慣その他具体的に	9	1.60

注：表の 2 列目は回答者数（人）、3 列目は全体（564 件）に対する比率（%）を表す。

Q5. あなたの性別をお答えください。

表 A5 性別

	N	%
全体	564	100.0
1. 男性	388	68.79
2. 女性	172	30.50
3. その他	4	0.71

注：表の2列目は回答者数（人）、3列目は全体（564件）に対する比率（%）を表す。

Q6. あなたの年齢をお答えください。

表 A6 参加者の年齢分布

	N	%
全体	563	100.0
1. 20才～24才	20	3.5
2. 25才～29才	44	7.8
3. 30才～34才	37	6.6
4. 35才～39才	37	6.6
5. 40才～44才	42	7.5
6. 45才～49才	77	13.7
7. 50才～54才	114	20.2
8. 55才～59才	117	20.8
9. 60才以上	75	13.3

注：表の2列目は回答者数（人）、3列目は全体（563件）に対する比率（%）を表す。

Q7. 配偶者（夫または妻）の有無についてお答えください。（「配偶者」には、事実上夫婦として生活しているが、婚姻届けを提出していない場合も含まれます。）

表 A7 配偶者の状況

	N	%
全体	564	100.0
1. 未婚	127	22.52
2. 死別	2	0.35
3. 配偶者あり	419	74.29
4. 離別	16	2.84

注：表の2列目は回答者数（人）、3列目は全体（564件）に対する比率（%）を表す。

Q8. 勤め先での呼称をお答えください。(労働者派遣事業所の派遣社員とは労働者派遣法に基づく事業所に雇用され、そこから派遣されている人をいいます。)

表 A8 勤め先での呼称

	N	%
全体	564	100.0
1. 正規の職員・従業員・役員	492	87.23
2. 契約社員	16	2.84
3. 嘱託	38	6.74
4. 労働者派遣事業所の派遣社員	7	1.24
5. パート	2	0.35
6. その他(具体的に)	9	1.60

注：表の2列目は回答者数(人)、3列目は全体(564件)に対する比率(%)を表す。

Q9. 主な仕事について、お答えください。

表 A9 主な仕事

	N	%
全体	564	100.0
1. サービス職業従事者	14	2.48
2. 事務従事者	125	22.16
3. 分類不能の職業	12	2.13
4. 専門的・技術的職業従事者	279	49.47
5. 建設・採掘従事者	1	0.18
6. 生産工程従事者	18	3.19
7. 管理的職業従事者	80	14.18
8. 販売従事者	34	6.03
9. 運搬・清掃・包装等従事者	1	0.18

注：表の2列目は回答者数(人)、3列目は全体(564件)に対する比率(%)を表す。

B. 第2回目アンケート調査の集計結果

Q1. あなたは自分が健康だと思いますか。

表 B1 主観的健康度

	N	%
全体	384	100.0
1. 良い	86	22.40
2. まあ良い	136	35.42
3. 普通	127	33.07
4. あまり良くない	33	8.59
5. 良くない	2	0.52

注：表の2列目は回答者数（人）、3列目は全体（384件）に対する比率（%）を表す。

Q2. ここ1か月の間で気になる（気になっていた）症状はありますか。あてはまるもの（いくつでも）をすべてお選びください。病気によって出てくる症状や、病気でなくて気になる症状・体調不良など、全てに関してお答えください。

表 B2 自覚症状の状況

	N	%
全体	384	—
1. だるい疲れやすい動機息切れ	89	23.18
2. 頭痛めまい耳鳴り	85	22.14
3. 胃腸の不調胸やけ下痢便秘等	72	18.75
4. 胸部の痛み	10	2.60
5. 発疹かゆみ	45	11.72
6. 口腔内の不調	23	5.99
7. 肩こり、関節痛（腰・膝・手足）	168	43.75
8. 手足の冷えむくみだるさ	62	16.15
9. 不眠いらいら	55	14.32
10. 興味や意欲の低下	31	8.07
11. 記憶力の低下	43	11.20
12. 特にない	83	21.61
13. 自覚症状その他具体的に	28	7.29

注：表の2列目は回答者数（人）、3列目は全体（384件）に対する比率（%）を表す。

Q3. あなたはここ 1 か月の間に、どれくらいの頻度で次のことがありましたか。

表 B3 メンタルヘルスの状況

	全体（上段 N、下段%）	1. い つも	2. たい てい	3. とき どき	4. 少し だけ	5. 全く ない
1. 神経過敏に感じましたか	382	1	6	47	99	229
	100.0	0.26	1.57	12.30	25.92	59.95
2. 絶望的だと感じました	382	0	7	26	79	270
	100.0	0.00	1.83	6.81	20.68	70.68
3. そわそわ落ち着かなく感じましたか	382	0	7	36	148	191
	100.0	0.00	1.83	9.42	38.74	50.00
4. 気分が沈んで何が起きても気が晴れないように感じましたか	383	4	11	48	137	183
	100.0	1.04	2.87	12.53	35.77	47.78
5. 何をするのも骨折りだと感じましたか	383	4	19	45	125	190
	100.0	1.04	4.96	11.75	32.64	49.61
6. 自分は価値のない人間だと感じましたか	383	5	6	26	102	244
	100.0	1.31	1.57	6.79	26.63	63.71

Q4. 健康のために次のような事柄を実行していますか。当てはまるすべてのものをお選びください。

表 B4 生活習慣の状況

	N	%
全体	384	—
1. 規則正しく朝昼夕の食事をとっている	260	67.71
2. バランスのとれた食事をしている	182	47.40
3. うす味のもの食べている	94	24.48
4. 食べ過ぎないようにしている	138	35.94
5. 適度に運動（スポーツを含む）をするか身体を動かしている	199	51.82
6. 睡眠を十分にとっている	136	35.42
7. たばこを吸わない	257	66.93
8. お酒を飲みすぎないようにしている	210	54.69
9. ストレスをためないようにしている	119	30.99
10. 特に何もしていない	10	2.60
11. 生活習慣その他具体的に	2	0.52

注：表の 2 列目は回答者数（人）、3 列目は全体（384 件）に対する比率（%）を表す。

Q5. 健康維持のために、今後行いたい取組は何ですか。

表 B5 今後健康維持に関する取組みの内容

	N	%
全体	384	100.0
1. もっと運動する	169	44.01
2. より健康的な食生活	95	24.74
3. 健康アプリやデバイスの活用	24	6.25
4. 定期的な健康チェック	66	17.19
5. 特に予定はない	23	5.99
6. その他（具体的に）	7	1.82

注：表の2列目は回答者数（人）、3列目は全体（384件）に対する比率（%）を表す。

Q6. 既存の健康応援アプリにどのくらいの金額を払ってもよいと考えていますか。

表 B6 既存の健康応援アプリへの希望対価

	N	%
全体	384	—
1. 無料のみ	319	83.07
2. 月額500円以下	66	17.19
3. 月額500円～1000円	13	3.39
4. 月額1000円以上	1	0.26

注：表の2列目は回答者数（人）、3列目は全体（384件）に対する比率（%）を表す。

Q7. 今回の健康応援アプリ「RCAES WALKER」の使いやすさをどう評価しますか。

表 B7 「RCAES WALKER」への評価

	N	%
全体	384	100.0
1. 非常に使いやすい	10	2.60
2. 使いやすい	70	18.23
3. 普通	181	47.14
4. 使いにくい	105	27.34
5. 非常に使いにくい	18	4.69

注：表の2列目は回答者数（人）、3列目は全体（384件）に対する比率（%）を表す。

Q8. 今後「RCAES WALKER」を利用したいと思いませんか。

表 B8 今後「RCAES WALKER」の利用意向

	N	%
全体	384	100.0
1. はい	75	19.53
2. いいえ	110	28.65
3. わからない	199	51.82

注：表の2列目は回答者数（人）、3列目は全体（384件）に対する比率（%）を表す。

C. 追跡可能なサンプルの集計結果

Q1. あなたは自分が健康だと思いますか。

表 C1 主観的健康度

	第1回目調査		第2回目調査	
	N	%	N	%
全体	274	100.0	274	100.0
1. 良い	79	28.83	60	21.90
2. まあ良い	94	34.31	102	37.23
3. 普通	78	28.47	86	31.39
4. あまり良くない	22	8.03	24	8.76
5. 良くない	1	0.36	2	0.73

Q2. ここ1か月の間で気になる（気になっていた）症状はありますか。あてはまるもの（いくつでも）をすべてお選びください。病気によって出てくる症状や、病気でなくて気になる症状・体調不良など、全てに関してお答えください。

表 C2 自覚症状の状況

	第1回目調査		第2回目調査	
	N	%	N	%
全体	274		274	
1. だるい疲れやすい動機息切れ	56	20.44	68	24.82
2. 頭痛めまい耳鳴り	55	20.07	56	20.44
3. 胃腸の不調胸やけ下痢便秘等	50	18.25	53	19.34
4. 胸部の痛み	10	3.65	9	3.28
5. 発疹かゆみ	32	11.68	34	12.41
6. 口腔内の不調	19	6.93	18	6.57
7. 肩こり、関節痛（腰・膝・手足）	132	48.18	130	47.45
8. 手足の冷えむくみだるさ	43	15.69	44	16.06
9. 不眠いらいら	38	13.87	33	12.04
10. 興味や意欲の低下	31	11.31	24	8.76
11. 記憶力の低下	35	12.77	33	12.04
12. 特にない	60	21.90	56	20.44
13. 自覚症状その他具体的に	13	4.74	20	7.30

Q3. あなたはここ 1 か月の間に、どれくらいの頻度で次のことがありましたか。

表 C3 メンタルヘルスの状況

	第1回目調査						第2回目調査					
	全体（上 段 N、下 段%）	1. い つも	2. た いて い	3. と きど き	4. 少 しだ け	5. 全 く ない	全体（上 段 N、下 段%）	1. い つも	2. た いて い	3. と きど き	4. 少 しだ け	5. 全 く ない
1. 神経過敏に感じましたか	274	0	4	27	55	188	272	1	5	27	74	165
	100.0	0.00	1.46	9.85	20.07	68.61	100.0	0.37	1.84	9.93	27.21	60.66
2. 絶望的だと感じました	273	0	1	18	50	204	274	0	6	17	56	195
	100.0	0.00	0.37	6.59	18.32	74.73	100.0	0.00	2.19	6.20	20.44	71.17
3. そわそわ落ち着かなく感じましたか	274	0	2	22	104	146	273	0	6	26	101	140
	100.0	0.00	0.73	8.03	37.96	53.28	100.0	0.00	2.20	9.52	37.00	51.28
4. 気分が沈んで何が起きてても気が晴れないように感じましたか	274	0	8	26	87	153	273	3	9	30	96	135
	100.0	0.00	2.92	9.49	31.75	55.84	100.0	1.10	3.30	10.99	35.16	49.45
5. 何をするのも骨折りだと感じましたか	274	4	8	23	85	154	273	3	15	36	86	133
	100.0	1.46	2.92	8.39	31.02	56.20	100.0	1.10	5.49	13.19	31.50	48.72
6. 自分は価値のない人間だと感じましたか	274	2	3	20	66	183	273	3	3	21	72	174
	100.0	0.73	1.09	7.30	24.09	66.79	100.0	1.10	1.10	7.69	26.37	63.74

Q4. 健康のために次のような事柄を実行していますか。当てはまるすべてのものをお選びください。

表 C4 生活習慣の状況

	第1回目調査		第2回目調査	
	N	%	N	%
全体	274	—	274	—
1. 規則正しく朝昼夕の食事をとっている	189	68.98	182	66.42
2. バランスのとれた食事をしている	128	46.72	133	48.54
3. うす味のもの食べている	67	24.45	68	24.82
4. 食べ過ぎないようにしている	104	37.96	101	36.86
5. 適度に運動（スポーツを含む）をするか身体を動かしている	156	56.93	152	55.47
6. 睡眠を十分にとっている	109	39.78	103	37.59
7. たばこを吸わない	199	72.63	185	67.52
8. お酒を飲みすぎないようにしている	160	58.39	149	54.38
9. ストレスをためないようにしている	87	31.75	85	31.02

10. 特に何もしていない	9	3.28	6	2.19
11. 生活習慣その他具体的に	4	1.46	2	0.73

D. 健康応援アプリ実証実験に関するアンケート調査票

健康応援アプリ実証実験－第1回目アンケート調査

Q1. 下記の内容をご一読の上、同意いただける方は次にお進みください。

1. 研究の内容・期間について

1) 研究の目的について

本研究の目的は健康応援アプリをお使い頂き、毎日の歩数及び健康意識に与える影響を明らかにすることです。

2) 研究への参加条件

健康な20歳以上の方を対象とします。なお以下の方は研究に参加できませんのでご了承ください。

- ・ 重篤な疾患（例：末期のがん、進行性の心臓病、コントロール不能な糖尿病）を持つ方
- ・ 妊娠中または授乳中の方
- ・ 精神的な疾患や意思決定が困難な方
- ・ 参加が医師から制限されている方
- ・ 運動障害がある方

3) 参加予定期間

この研究にご協力いただくために必要な期間は、同意をいただいた後、2月1日から3月15日までの期間です。3月7日以降第2回目のアンケート調査への回答が可能です。

4) ご協力内容及びスケジュール

調査の趣旨や流れ、注意事項を読んだうえで、本人の同意を得た協力者を最終実験者とします。その後第1回目のアンケート調査の回答をお願いします。その後、健康応援アプリの利用を開始し、期間終了までに第2回目のアンケート調査を実施し、実験を終了します。

5) 研究参加により予想される利益と不利益・負担

<予想される利益>

本研究への参加による対象者への直接的な利益はありません。

<不利益・負担>

特に予想される重篤な危険性はありません。

本研究に参加するにあたり、対象者によっては、歩行実施に伴い潜在的な関節障害の増悪

を起こすことがあります。

上記のような状況があれば、ただちに実験を中止していただきます。いずれの場合も仮に医療費が発生しても補償は行いませんので、注意して参加してください。

2. 研究への参加の自由と同意撤回の自由について

- ・ この研究への参加はあなたの自由です。この説明文書をよく読んでいただき、必要に応じてご家族と相談したうえ、この研究に参加するかどうかをあなた自身で決めてください。もし、ご不明な点があれば、遠慮なくお尋ねください。参加に同意していただける場合には、同意文書に署名をお願いします。もしお断りになっても、不利な扱いを受けることは決してありません。

- ・ この研究の参加の途中であっても、いつでも取りやめることができますので、ご遠慮なく研究責任者にお知らせください。

- ・ この研究への参加を希望しない場合や、研究の途中で参加をとり止める場合も、何ら不利益を受けることはありません。

3. 個人情報の保護・研究結果の取扱いについて

研究期間中は本研究において取得される個人が特定される可能性のある個人情報は、お名前、連絡先(メールアドレス等)、年齢です。お名前、連絡先は、連絡事項や同意の撤回が行われる際の連絡用以外には使用しません。また、年齢は結果の集計・分析時に使用します。ここでは、お名前、連絡先(メールアドレス等)が含まれるファイルと解析に使用する年齢を含んだファイル(連絡先は含まない)は別ファイルとして管理し、お名前に対して一連の研究 ID を設定し、解析用ファイルはお名前ではなく研究 ID を用います。

対象者と ID 番号とを結びつける対応表はパスワードによる保護を施し、ネットワークに接続しない研究専用のパソコンのみにて取り扱い、研究者個人のパソコン等への複製や紙媒体による出力は禁止します。

このようにして東北大学の管理者が外部に漏れないように厳重に保管します。上記の個人情報データは本研究の終了日から5年あるいは結果公表の日から3年後まで保管し、その後、廃棄します。調査から収集したデータについては、参加者の所属先へ共有しません。なお、学会等で成果発表を実施する場合には、集計データを用いて個人が特定されないかたちで行います。

個人情報保護管理者

所属: 東北大学大学院経済学研究科

職名:教授

氏名:吉田浩

4. 研究資金と利益相反（企業等との利害関係）について

本研究は、研究責任者のグループにより公正に行われます。本研究（試験）の利害関係については、現在のところありません。今後生じた場合には、東北大学利益相反マネジメント委員会の承認を得たうえで研究を継続し、本研究（試験）の利害関係についての公正性を保ちます。

この研究の結果により特許権等が生じた場合は、その帰属先は東北大学になり個人には帰属しません。この研究に使用する研究費は「共創の場形成支援プログラム(COI-NEXT:中澤PL)」の委託費です。

5. この研究により健康被害が発生した場合の対応について

1) 健康被害（副作用）が発生した場合

この研究に参加中または研究終了後に、今までになかった症状が現れたり、何か変わったことに気付いたときは、研究の相談窓口にお知らせください。また、研究期間中は研究が原因と考えられないことで（例えば事故、ケガなど）入院されたり、当院の他科、他の研究機関を受診されたりする場合でも、ご連絡ください。

2) 健康被害が発生した場合の治療および補償

この研究に参加したことが直接の原因となつてあなたに何らかの健康被害（合併症など）が生じたときは、適切な治療を行います。その際の医療費は、あなたが加入している健康保険が使用されます。別途の金銭的な補償はありません。

6. 研究への参加が中止となる場合について

研究中であっても、以下の場合には研究を中止させていただきます。また、この研究に関連してそれまでに集められたあなたの診療の記録や検査結果は、あなたからの特別な要望がない限り使用させていただくことをご了承ください。

1) あなたがこの研究への参加を取りやめたいと申し出たとき

2) あなたの体の具合が悪くなり、医師が研究をやめると決めたとき

3) 妊娠していることがわかったとき

4) 途中であなたがこの研究に参加できる人に当てはまらないことがわかったとき

5) 医師が研究をやめたほうがよいと判断したとき

7. 将来の研究のために用いる可能性／他の研究機関に提供する可能性
あなたから提供されたデータ等は、現時点で特定されていない将来の研究のために用いる可能性はありません。

8. 研究に関する費用について
この研究に参加することで経済的負担が増えることはありません。2回アンケート調査への回答及びアプリのご登録にご協力をいただいた実験協力者（先着 500 名）に電子マネー（例：Amazon ギフト券等）2000 円分を差し上げます。

9. あなたに守っていただきたい事項について
あなたの具合がいつもと違うとか、何か変わった症状がある場合は、すぐに連絡してください。

10. 研究に関する情報公開および資料閲覧方法
ご希望に応じて、被験者の個人情報保護や研究の独創性の確保に支障がない範囲で、この研究の研究計画および研究方法についての資料を入手または閲覧することができます。下記の問い合わせ先に請求してください。また本研究から発生する全ての知的財産権は東北大学に帰属します。

11. 相談窓口
その他、研究についてわからないこと、心配なことがありましたら、相談窓口にお問い合わせください。

研究責任者： 吉田浩
〒980-8576 仙台市青葉区川内 27-1 東北大学大学院経済学研究科

TEL:022-795-6292

E-mail:hiroshi.yoshida.e2@tohoku.ac.jp

1. 同意する
2. 同意しない（回答終了）

Q2. あなたのメールアドレス（謝礼連絡用）をお答えください。
()

Q3. あなたの性別をお答えください。

1. 男性
2. 女性
3. その他

Q4. あなたの年齢をお答えください。

()

Q5. 配偶者（夫または妻）の有無についてお答えください。（「配偶者」には、事実上夫婦として生活しているが、婚姻届けを提出していない場合も含まれます。）

1. 配偶者あり
2. 未婚
3. 死別
4. 離別

Q6. 勤め先での呼称をお答えください。（労働者派遣事業所の派遣社員とは労働者派遣法に基づき事業所に雇用され、そこから派遣されている人をいいます。）

1. 正規の職員・従業員・役員
2. パート
3. アルバイト
4. 労働者派遣事業所の派遣社員
5. 契約社員
6. 嘱託
7. その他（具体的に）

Q7. 主な仕事について、お答えください。

1. 管理的職業従事者
2. 専門的・技術的職業従事者
3. 事務従事者
4. 販売従事者
5. サービス職業従事者
6. 保安職業従事者
7. 農林漁業従事者
8. 生産工程従事者
9. 輸送・機械運転従事者
10. 建設・採掘従事者
11. 運搬・清掃・包装等従事者

12. 分類不能の職業

Q8. あなたは自分が健康だと思いますか。

1. 良い
2. まあ良い
3. 普通
4. あまり良くない
5. 良くない

Q9. ここ 1 か月の間で気になる（気になっていた）症状はありますか。あてはまるもの（いくつでも）をすべてお選びください。病気によって出てくる症状や、病気ではなくて気になる症状・体調不良など、全てに関してお答えください。

1. だるい、疲れやすい、動悸・息切れ
2. 頭痛・めまい・耳鳴り
3. 胃腸の不調（胸やけ、下痢、便秘等）
4. 胸部の痛み
5. 発疹・かゆみ
6. 口腔内の不調
7. 肩こり、関節痛（腰、膝、手足）
8. 手足の冷え、むくみ、だるさ
9. 不眠、いらいら
10. 興味や意欲の低下
11. 記憶力の低下
12. 特にない
13. その他（具体的に）

Q10. あなたはここ 1 か月の間に、どれくらいの頻度で次のことがありましたか。

	1. 全く ない	2. 少し だけ	3. とき どき	4. たい てい	5. い つも
1. 神経過敏に感じましたか					
2. 絶望的だと感じましたか					
3. そわそわ、落ち着かなく感じましたか					
4. 気分が沈んで、何が起きても気が晴れないように感じましたか					
5. 何をするのも骨折りだと感じ					

ましたか					
6. 自分は価値のない人間だと感じましたか					

Q11. 健康のために次のような事柄を実行していますか。当てはまるすべてのものをお選びください。

1. 規則正しく朝・昼・夕の食事をとっている。
2. バランスのとれた食事をしている。
3. うす味のもの食べている。
4. 食べ過ぎないようにしている。
5. 適度に運動（スポーツを含む）をするか体を動かしている。
6. 睡眠を十分にとっている。
7. タバコを吸わない。
8. お酒を飲みすぎないようにしている。
9. ストレスをためないようにしている。
10. 特に何もしていない
11. その他（具体的に）

健康応援アプリ実証実験－第2回目アンケート調査

Q1. あなたのメールアドレス（第1回アンケート調査と同じもの）をお答えください。

()

Q2. 健康応援アプリ「RCAES WALKER」で使用しているニックネームを教えてください。

()

Q3. あなたは自分が健康だと思いますか。

1. 良い
2. まあ良い
3. 普通
4. あまり良くない
5. 良くない

Q4. ここ1か月の間で気になる（気になっていた）症状はありますか。あてはまるもの（いくつでも）をすべてお選びください。病気によって出てくる症状や、病気でなくて気になる症状・体調不良など、全てに関してお答えください。

1. だるい、疲れやすい、動悸・息切れ
2. 頭痛・めまい・耳鳴り
3. 胃腸の不調（胸やけ、下痢、便秘等）
4. 胸部の痛み
5. 発疹・かゆみ
6. 口腔内の不調
7. 肩こり、関節痛（腰、膝、手足）
8. 手足の冷え、むくみ、だるさ
9. 不眠、いらいら
10. 興味や意欲の低下
11. 記憶力の低下
12. 特にない
13. その他（具体的に）

Q5. あなたはここ1か月の間に、どれくらいの頻度で次のことがありましたか。

	1. 全くない	2. 少しだけ	3. ときどき	4. たいてい	5. いつも
1. 神経過敏に感じましたか					

2. 絶望的だと感じましたか					
3. そわそわ、落ち着かなく感じましたか					
4. 気分が沈んで、何が起きても気が晴れないように感じましたか					
5. 何をするのも骨折りだと感じましたか					
6. 自分は価値のない人間だと感じましたか					

Q6. 健康のために次のような事柄を実行していますか。当てはまるすべてのものをお選びください。

1. 規則正しく朝・昼・夕の食事をとっている。
2. バランスのとれた食事をしている。
3. うす味のもの食べている。
4. 食べ過ぎないようにしている。
5. 適度に運動（スポーツを含む）をするか体を動かしている。
6. 睡眠を十分にとっている。
7. タバコを吸わない。
8. お酒を飲みすぎないようにしている。
9. ストレスをためないようにしている。
10. 特に何もしていない
11. その他（具体的に）

Q7. 健康維持のために、今後行いたい取組は何ですか。

1. もっと運動する
2. より健康的な食生活
3. 定期的な健康チェック
4. 健康アプリやデバイスの活用
5. 特に予定はない
6. その他（具体的に）

Q8. 既存の健康応援アプリにどのくらいの金額を払ってもよいと考えていますか。

1. 無料のみ
2. 月額 500 円以下
3. 月額 500 円～1,000 円

4. 月額 1.000 円以上

Q9. 今回の健康応援アプリ「RCAES WALKER」の使いやすさをどう評価しますか。

1. 非常に使いやすい
2. 使いやすい
3. 普通
4. 使いにくい
5. 非常に使いにくい

Q10. 今後「RCAES WALKER」を利用したいと思いますか。

1. はい
2. いいえ
3. わからない

Q11. 健康応援アプリ「RCAES WALKER」に追加したい機能や改善点などがあれば、教えてください。