

令和7年度 実証事業報告

岸和田市 食育クイズ取組 総括報告書

アプリを活用したマイクロラーニングによる
保護者の意識・行動変容の実証

事業・調査概要

事業概要

実施目的

毎日少しずつ学ぶ「マイクロラーニング」を通じて、食に関する正しい知識の定着と行動変容を促す

実施期間

2025年11月4日 ～ 12月5日

ターゲット

岸和田市内在住の
小学校低学年の児童を持つ保護者

実施手法

健康アプリ「Vital Gain」内にて
毎日、食育クイズと解説を配信（25日間、全70問）

参加・回答状況

参加希望者

74名

事前アンケート回答

51名

(実質的な参加層)



事後アンケート回答

46名

90.2%

参加・継続状況: 実質参加者51名の内訳

完走層 (25日完走)



準完走層 (20-24日)



実質継続層 (10-19日)



初期離脱層 (10日未満)



完走率

74.5%

実質参加者の約4分の3が
25日間完走を達成

20日以上継続率

78.4%

完走・準完走層を合わせると
約8割が長期継続

二極化する参加傾向

10日を超えた参加者は、その9割以上が最後まで継続。最初の1週間～10日間で習慣化できるかが鍵となる。

行動データの示唆: 継続を促す回答頻度

継続日数	回答頻度 (中央値)	行動特性
完走層 (25日完走)	3.44 日に1回	無理のないペースで自律的に継続
準完走層 (20-24日)	2.76 日に1回	完走層以上に熱心な学習姿勢
実質継続層 (10-19日)	5.25 日に1回	やや間隔が開き、継続が困難に
初期離脱層 (10日未満)	10.00 日に1回	エンゲージメントが維持できず離脱



継続の鍵は「2～5日程度の回答頻度」

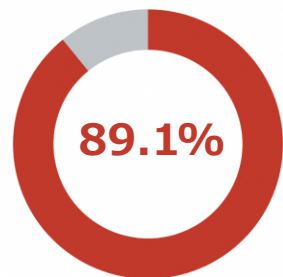
完走層・準完走層は、いずれも2～5日に1回のペースで回答を継続。

毎日強制されるのではなく、生活の中で無理なく取り組める頻度が、長期継続を実現した。

意識変化(1): 朝食の重要性と栄養バランスへの意識

(事後アンケート回答者 46名)

朝食の重要性への 認識



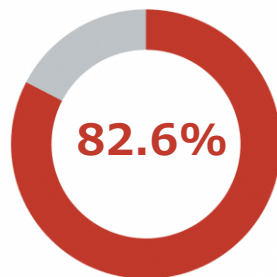
かなり深まった

19名

やや深まった

22名

栄養バランスへの 意識



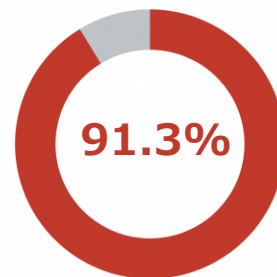
大きく向上した

8名

やや向上した

30名

子供に必要な 栄養素への理解



かなり深まった

15名

やや深まった

27名



総合評価

約9割の参加者が朝食の重要性や栄養素への理解を深めました。

クイズ形式による学習が、知識習得と意識変容を効果的に促進したことが確認されました。

意識変化(2): 学習内容の理解と実践

(事後アンケート回答者 46名)

クイズ・解説の 理解度

93%

理解できた以上

よく理解できた	39.1%
理解できた	54.3%

学んだ知識の 生活への活用

93%

活かしている計

積極的に活かしている	21.7%
時々活かしている	71.7%

今後の朝食習慣の 継続意向

100%

継続意向あり

必ず継続する	67.4%
継続したい	32.6%

重要な発見

本プログラムは単なる知識提供にとどまらず、
参加者の行動変容への強い動機付けとして機能したことが確認された。

行動変容と留意点(1): 朝食摂取頻度の変化

Step 1: 行動の変化 (事後アンケート)

6名が

「朝食摂取頻度が増えた」と回答



Step 2: 要因の特定

そのうち**5名** (83%) が

「クイズ・解説の影響」と明言

分析からの示唆

変化したと感じている参加者の**ほぼ全員がプログラムの影響を認めている**点は、本取組が確実に行動変容のきっかけとなったことを示しています。

i データ解釈における留意点

朝食摂取頻度が「改善した」と回答した人の中には、事前アンケートで既に「毎日食べている」と回答していた人も含まれています。

これは、事前・事後アンケートにおける**各設問の解釈の違い**によるものと考えられます。数値上の変化幅は限定的ですが、参加者自身が「変化した」と実感している点に意義があります。

行動変容(2): 朝食内容の改善

朝食内容が「改善した」

13名

回答者の 28.3%



その理由として
「クイズの影響」と回答

100%

13名 全員が回答

質的な行動変容の実現

摂取頻度（量）だけでなく、**食事の内容（質）**においても具体的な改善が見られました。

「主食・主菜・副菜を揃える意識」や「野菜をプラスする工夫」など、クイズで得た知識が実際の食卓に反映されています。

参加者ニーズ: 今後のプログラムへの期待

形式・手法への要望

■ クイズ・ゲーム形式の継続

「子どもが楽しみながら学べる」との声多数

■ 体験型プログラム

試食会、クッキング、スタンプラリー等

■ アプリ活用の手軽さ

スマホで完結する利便性を高く評価

「クイズ形式やゲームがあると子供は参加したいみたいです」

内容・テーマへの要望

■ 健康テーマの拡張

睡眠、運動、親子でできる体操など

■ 実践的な食育

季節の食材、バランスの良い食事コンテスト

■ 生活全般への関心

防災知識、子育て、お金・税金など

「防災や非日常に役立ちそうな知識を身につけていきたい」

プログラム全体の満足度

93.5% (とても満足 41.3% + 満足 52.2%)

総括・結論: 本取組から得られた4つの重要な知見

01

事前イベント・説明会なしで 高い利用開始率

説明会やイベント開催を行わず、デジタルインセンティブのみで、参加希望者の約7割 (68.9%) が実質的に参加。

02

利用開始者の大多数が 長期継続

実質参加者の約8割 (78.4%) が20日以上継続。一過性のイベント参加に留まらず、期間を通じて高いエンゲージメントを維持。

03

継続しやすいペースが傾向 として把握

3～4日に1回という自律的なペースでの利用が定着。
強制感のない設計が、結果として脱落を防ぎ、完走率を高めた。

04

食育×クイズ形式の 高い親和性

生活行動（食）とクイズという形式が、市民の日常生活に無理なく入り込んだ。健康づくり事業としての横展開可能性が高い。

来年度以降に向けた検討事項

01 市の他事業との連携強化

リアルイベントや地域の健康イベントとデジタルプラットフォームを連動させ、相互送客とデータ連携を図る。

02 健康テーマの拡張

「食育」に加え、ニーズの高かった「運動」「睡眠」など、包括的な健康支援へ領域を広げる。

03 効果測定の高度化

行動変容ステージの変化をより精緻に捉えるためのアンケート設計や、アプリログ解析による客観的評価を導入する。

04 ターゲット層の拡大

今回の参加層以外の、若年層や働き盛り世代、あるいは高齢者層などターゲット層の拡大も検討する。

05 インセンティブ設計の最適化

持続可能な運営を見据え、ゲーミフィケーション等による内発的動機付けを強化しながら、必要なインセンティブ設計の検討する。

目指すべき姿

市民一人ひとりが、楽しみながら自律的に健康づくりに取り組める

「持続可能な地域健康エコシステム」の構築