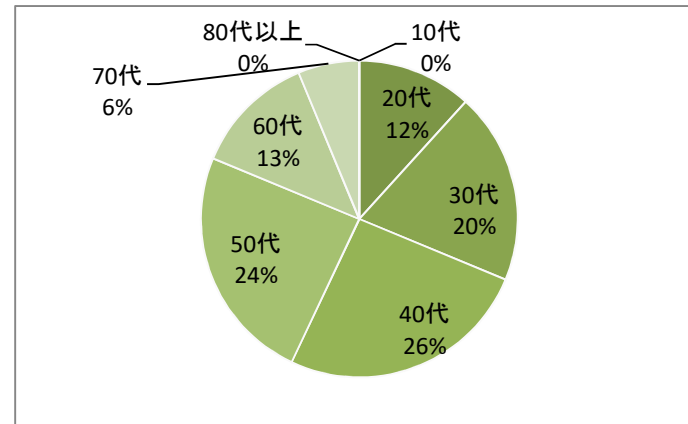


令和3年度第1回ネットモニターアンケート結果（健康意識や健康教育に関するニーズ調査）

○アンケートテーマ	「健康意識や健康教育に関するニーズ調査」
○対象者	おみたまネットモニター登録者 179人
○回答期間	令和3年6月25日～7月6日まで
○回答者数	128人
○回答率	71.5%

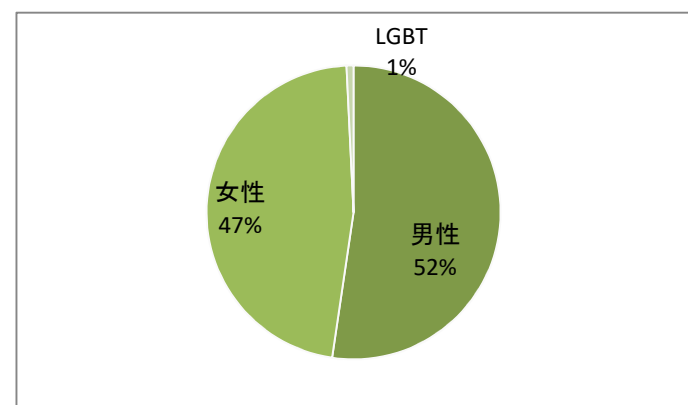
あなたの年代を教えてください。

年齢	人数	割合
10代	0	0%
20代	15	12%
30代	25	20%
40代	33	26%
50代	31	24%
60代	16	13%
70代	8	6%
80代以上	0	0%



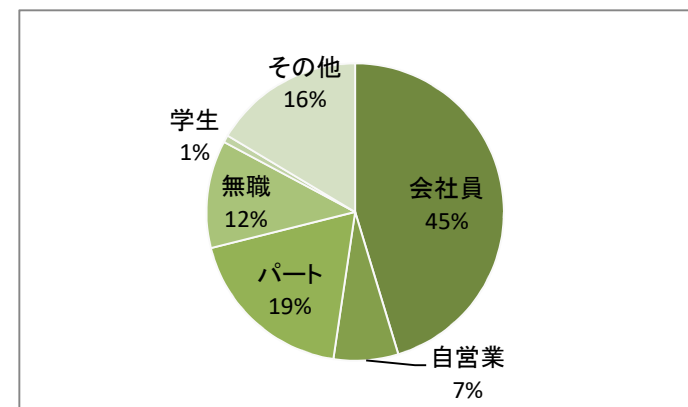
性別はどれですか？

性別	人数	割合
男性	67	52%
女性	60	47%
LGBT	1	1%



あなたの職業を教えてください

職業	人数	割合
会社員	58	45%
自営業	9	7%
パート	24	19%
無職	15	12%
学生	1	1%
その他	21	16%

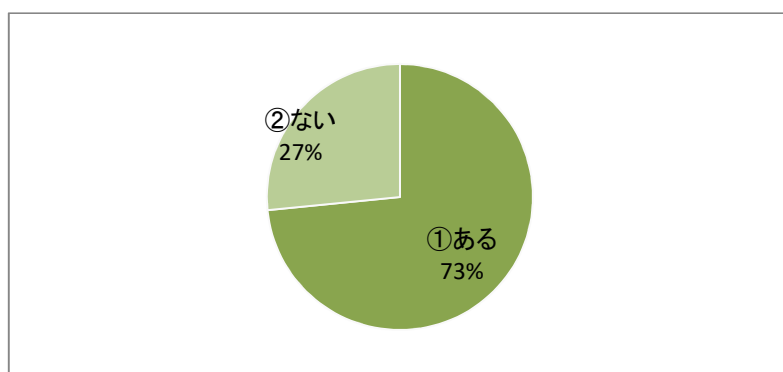


※その他

- ・公務員 ・主婦 ・会社経営 ・教員 ・団体職員 ・派遣 ・父母介護

【問1】 これまでに、健康のために生活習慣の見直し・改善を行ったことはありますか？

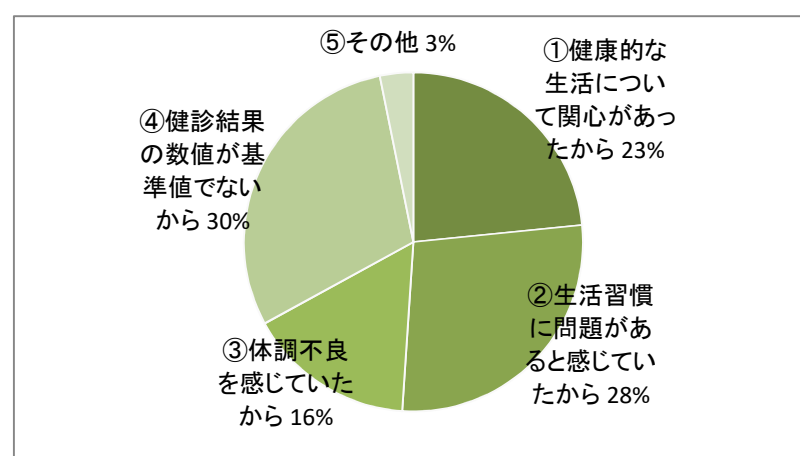
選択肢	人数	割合
①ある	94	73%
②ない	34	27%



■【問1】で「①ある」と答えた方は【問2】～【問8】の設問にお答えください。

【問2】 その理由は何ですか？最も強い理由を一つ選択してください。

選択肢	人数	割合
①健康的な生活について関心があったから	22	23%
②生活習慣に問題があると感じていたから	26	28%
③体調不良を感じていたから	15	16%
④健診結果の数値が基準値でないから	28	30%
⑤その他	3	3%



【問3】 【問2】について、どのような目的がありましたか？ 書ける範囲で構いませんので記入願います。

(例：体質改善をして、子供を授かるため。疲れにくい体を取り戻し、生涯家族を養うため。)

○「【問2】①健康的な生活について関心があったから」を選んだ方の意見

- ・子どもを授かるため。
- ・家族の健康を守るため。
- ・常に健康でいるため。バランスの良い引き締まった体を作るため。
- ・健康な体づくりしたいから。
- ・元気で生活する為。毎日の運動を習慣づけと、食事の取り方。年を取ってきているのでかंगाえてのこと。
- ・老後の生活を楽しく送りたい。
- ・適正体重に近づくための減量。
- ・体重管理をして余生を楽しむため。
- ・健康寿命を延ばすため。
- ・加齢に伴い、体重が増加しつつあるので、増加を抑えるまたは、ダイエットしたいため。
- ・いつまでも健康で過ごしたいから。運動不足だと感じたから。
- ・運動を兼ねた長年続けられる趣味を持つため。
- ・主にダイエット、新型栄養失調防止の食生活。
- ・疲れにくい身体作りのため。
- ・体力維持のため。
- ・疲労蓄積が酷かったから。
- ・年齢を重ねることによっての様々な体調不安を、今のうちから少しでも減らすため、健康的な生活をしたいと思ったため。
- ・体質改善。
- ・腰痛を改善する為。
- ・妊娠したことをきっかけに。
- ・ダイエット。
- ・体質改善をして、子供を授かるため。ニキビの改善。寝不足。

○「【問2】②生活習慣に問題があると感じていたから」を選んだ方の意見

- ・体調改善。
- ・会う人みんなに「太った？」と言われたから。
- ・痩せようと思い。
- ・禁煙した。
- ・仕事の為に、疲れにくい見本となる身体を維持する為。
- ・肝機能改善。
- ・体を健康に保ち、日常生活に支障がないようにしたいため。
- ・体調を改善するため。
- ・10代、20代の頃と同じような習慣では身体に負担がかかっていると感じるため。(特に食生活)
- ・仕事を続けられるようにするため。
- ・生理不順のため。
- ・ダイエット。市民駅伝区間賞。
- ・睡眠不足を解消して、昼間の活動能力をあげるため。
- ・20代の頃より10kg以上の体重増加と腹囲の増加を減らすため。
- ・産後から太ってしまったから。
- ・毎日デスクワークが主で運動不足のためコレステロール値などが上がったので、数値をさげる。
- ・健康で活動的な生活を送るため。
- ・肝機能の改善のため。
- ・体重や腹囲を落とし、健康な体を維持するため。
- ・人間ドックの結果、生活習慣の見直しを促された。生活習慣を見直すことにより、良好な健康状態を取り戻し、家族に迷惑をかけずに生活したいと考えたため。
- ・息切れが激しくなった。
- ・体調を崩したため。不眠なども出た。
- ・生活習慣、体質改善を行い、体調不良を起こしにくい生活を送りたいため。
- ・体重増加による体調不良と感じたので体調を整える為。
- ・体質改善をして日常生活を健康に過ごすため。
- ・生活習慣が悪く、体重増加に歯止めがかからずダイエットをはじめた。

○「【問2】③体調不良を感じていたから」を選んだ方の意見

- ・風邪をひきやすかったため。
- ・運動不足により疲労が抜けにくいと感じたため。
- ・健康に痩せる為に筋肉をつけ食生活改善と運動に力を入れる。
- ・疲れやすさを感じているため、疲れにくい身体を作りたいと感じたため。
- ・体質改善。
- ・健康で孫と楽しく過ごせたいので。
- ・体調不良おなおして、子供の育児に専念できるようにしたかったから。
- ・過去に食べるもので体調が変わったことがあり、健康を保つため。
- ・体力をつけるため、まず、筋肉をつけるよう指導された。労働と運動は、違うんですよと、言われた。
- ・毎日を健康で過ごしていきたいため。
- ・常に疲れていて、寝ても疲れが取れないから。
- ・健康のため。
- ・病気になって。
- ・体調管理して、ダルさ改善。
- ・体調を崩し、日常生活が辛くなったのでこれを機に生活習慣を見直そうと思いました。

○「【問2】④健診結果の数値が基準値でないから」を選んだ方の意見

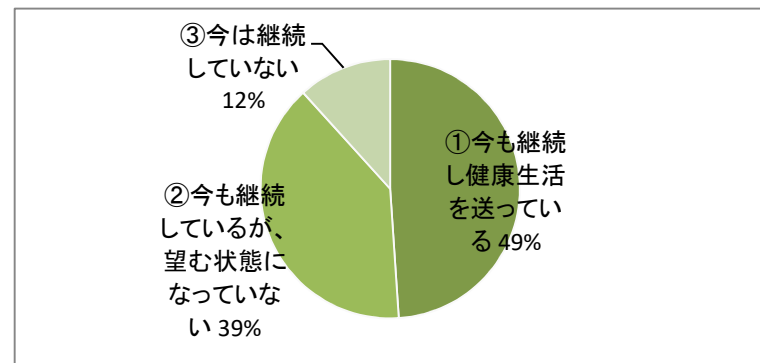
- ・健康的な体で、様々なところに出掛けたいため。
- ・健康診断結果でコレステロール値が高く、将来的に心配される病が書かれていた。その発症を防ぎ、健康に近づくため。
- ・高血圧
- ・貧血の数値を正常値に戻すため、食事療法をした。
- ・ダイエット。
- ・体質改善のため。【同様意見6件】
- ・肥満を解消して、検診結果の改善につなげる為。
- ・三大疾病や成人病を予防する為。
- ・体重を減らして、生活習慣病予防を図る。
- ・コレステロール等の数値を標準値にするため。
- ・不眠不休・長時間労働により急激発症性糖尿病を患い、入退院を繰り返す状態に陥り、血糖値を劇的に改善させるため。
- ・肝臓や血糖の数値が悪くなってきたので、晩酌を減らしたり、食後に軽い運動をするようにした。
- ・健診結果をAにする。
- ・健診結果の数値を基準値に戻すことで、健康な体を維持するため。
- ・再就職のため健康な身体にならないと不利になると思ったので。
- ・糖尿になってしまって少しでも薬を減らしたいと思い糖質制限などしています。
- ・定期健診での指摘のため。
- ・浮腫があってもなかなか取れないのと将来、病気になるのが嫌だから。
- ・リタイア後、結構運動になっていた、通勤、片道2時間40分程度（電車/高速バス）が、無くなった事とリハビリを兼ね、市内のそこそこを楽しく訪ねる様に。また、食べ物が当地は美味しい。野菜や果物、肉や海産物なども。1995年に禁酒して以降、飲酒はしていない。煙草は、元々吸わない。母が肺がんになったのは、父の喫煙と、当時の職場の喫煙状況と置いて居る。また、犬を飼った（3年目に）事で、その散歩も。
- ・長生きできるように。
- ・検査結果異常の改善。
- ・生命維持。
- ・メタボの生活習慣を改め、健康老人で居たく考えたから。

○「【問2】⑤その他」を選んだ方の意見

- ・仕事で健康増進活動をしているから、自分もと思って。
- ・体質を改善し、体重減少を心がけ、昇任出来るようにするため。
- ・将来子供を授かる為に、野菜を多めにとったり、ストレッチをしたり体質改善を心掛けた。

【問4】生活習慣の見直し・改善は、現在も継続していますか？

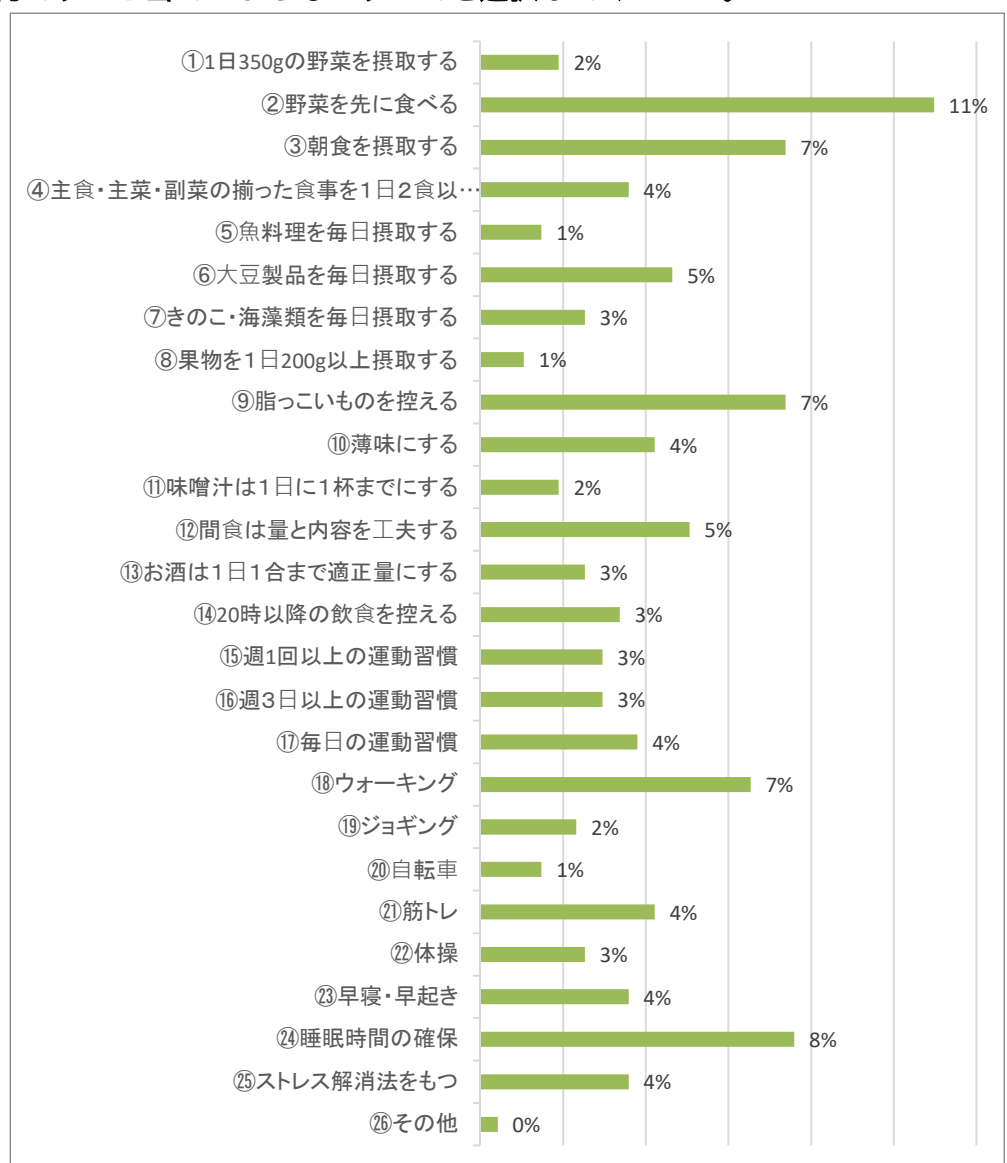
選択肢	人数	割合
①今も継続し健康生活を送っている	46	49%
②今も継続しているが、望む状態になっていない	37	39%
③今は継続していない	11	12%



■【問4】で「①・② 継続している」と答えた方に質問します。

【問5】健康生活の維持のために現在取り組んでいることは何ですか？当てはまるものすべてを選択してください。

選択肢	人数	割合
①1日350gの野菜を摂取する	9	2%
②野菜を先に食べる	52	11%
③朝食を摂取する	35	7%
④主食・主菜・副菜の揃った食事を1日2食以上摂取する	17	4%
⑤魚料理を毎日摂取する	7	1%
⑥大豆製品を毎日摂取する	22	5%
⑦きのこ・海藻類を毎日摂取する	12	3%
⑧果物を1日200g以上摂取する	5	1%
⑨脂っこいものを控える	35	7%
⑩薄味にする	20	4%
⑪味噌汁は1日に1杯までにする	9	2%
⑫間食は量と内容を工夫する	24	5%
⑬お酒は1日1合まで適正量にする	12	3%
⑭20時以降の飲食を控える	16	3%
⑮週1回以上の運動習慣	14	3%
⑯週3日以上運動習慣	14	3%
⑰毎日の運動習慣	18	4%
⑱ウォーキング	31	7%
⑲ジョギング	11	2%
⑳自転車	7	1%
㉑筋トレ	20	4%
㉒体操	12	3%
㉓早寝・早起き	17	4%
㉔睡眠時間の確保	36	8%
㉕ストレス解消法をもつ	17	4%
㉖その他	2	0%



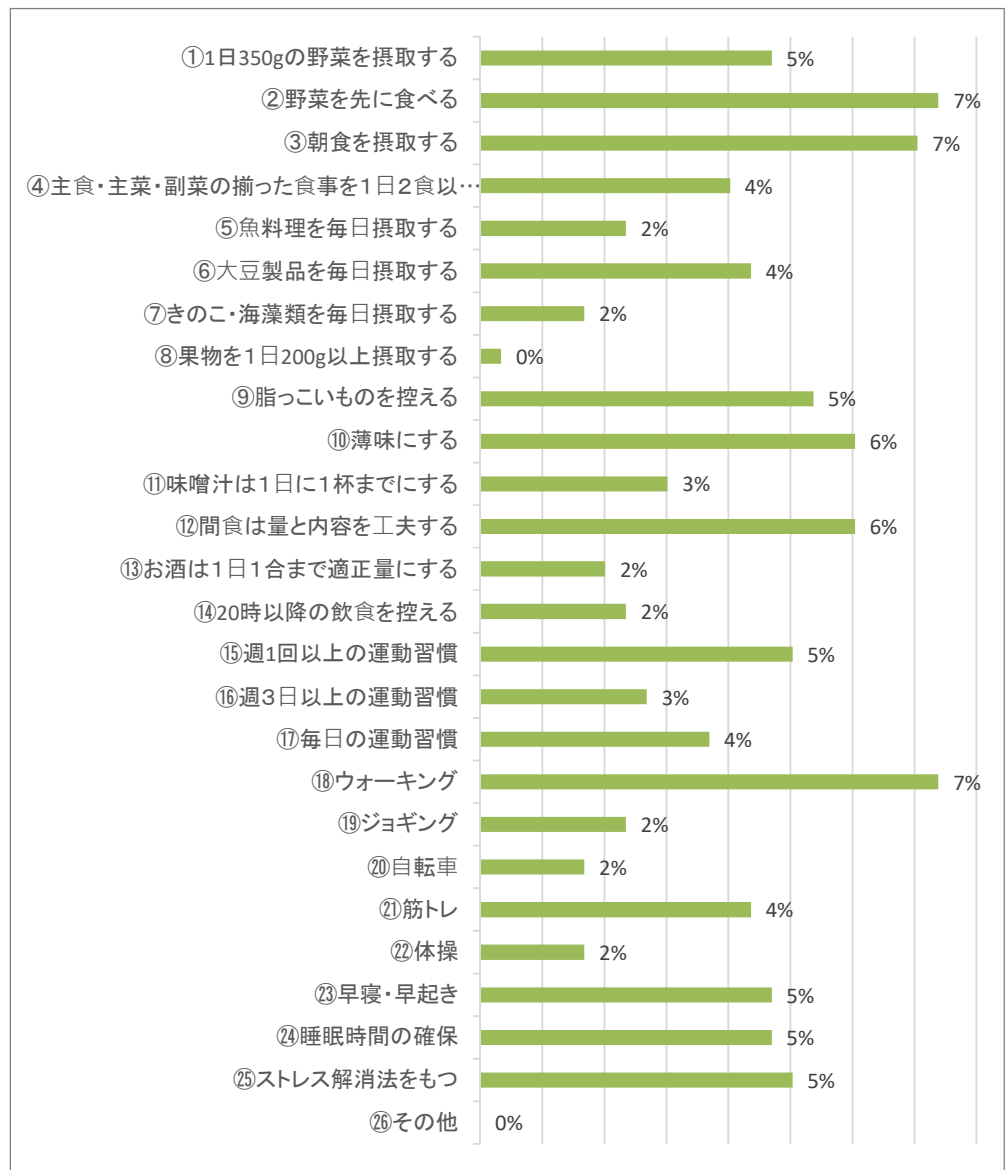
※その他の意見

- ・水泳
- ・ストレッチ

■【問4】で「①・② 継続している」と答えた方に質問します。

【問6】健康生活の維持のために、今後取り組みそうだと思うことは何ですか？当てはまるものすべてを選択してください。（現在取り組んでいることは除きます。）

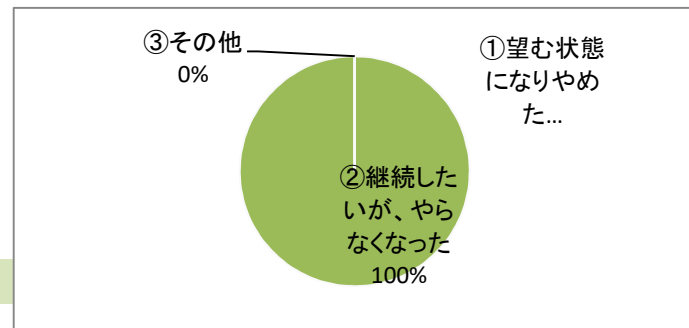
選択肢	人数	割合
①1日350gの野菜を摂取する	14	5%
②野菜を先に食べる	22	7%
③朝食を摂取する	21	7%
④主食・主菜・副菜の揃った食事を1日2食以上摂取する	12	4%
⑤魚料理を毎日摂取する	7	2%
⑥大豆製品を毎日摂取する	13	4%
⑦きのこ・海藻類を毎日摂取する	5	2%
⑧果物を1日200g以上摂取する	1	0%
⑨脂っこいものを控える	16	5%
⑩薄味にする	18	6%
⑪味噌汁は1日に1杯までにする	9	3%
⑫間食は量と内容を工夫する	18	6%
⑬お酒は1日1合まで適量にする	6	2%
⑭20時以降の飲食を控える	7	2%
⑮週1回以上の運動習慣	15	5%
⑯週3日以上以上の運動習慣	8	3%
⑰毎日の運動習慣	11	4%
⑱ウォーキング	22	7%
⑲ジョギング	7	2%
⑳自転車	5	2%
㉑筋トレ	13	4%
㉒体操	5	2%
㉓早寝・早起き	14	5%
㉔睡眠時間の確保	14	5%
㉕ストレス解消法をもつ	15	5%
㉖その他	0	0%



■【問4】で「③継続していない」と答えた方に質問します。

【問7】その理由について当てはまるものを選択し、詳しく理由内容を教えてください。

選択肢	人数	割合
①望む状態になりやめた	0	0%
②継続したいが、やらなくなった	11	100%
③その他	0	0%



○「②」を選んだ方の詳しい理由

- ・意志が弱かった為。
- ・家族が減り1人になったから、仕事が増え余計不規則になった。休みの日だけしっかり寝る。
- ・家族構成が変わり時間だとならなくなった。
- ・健康を気にはするが、ある程度問題ないと思うと優先順位が下がるため。
- ・時間がない。【同様2件】
- ・時間もなく、場所を探している。
- ・自分だけ食事を別メニューにしたが、面倒になってしまった。子どもの送迎で運動する時間もとりずらくなってしまった。
- ・忙しい。
- ・面倒、あきた。【同様2件】

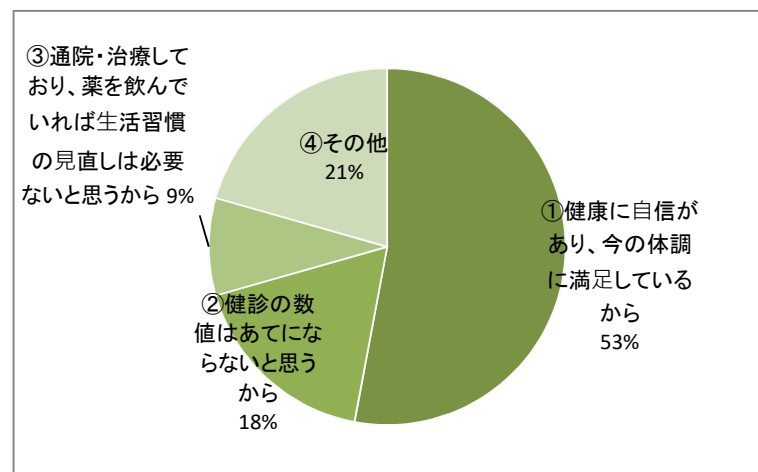
■【問1】で「②ない」と答えた方に質問します。

【問9】その理由は何ですか？最も強い理由を一つお答えください。

選択肢	人数	割合
①健康に自信があり、今の体調に満足しているから	18	53%
②健診の数値はあてにならないと思うから	6	18%
③通院・治療しており、薬を飲んでいけば生活習慣の見直しは必要ないと思うから	3	9%
④その他	7	21%

※その他の意見

- ・何かを変えるという気持ちはあっても行動に移すのは億劫。
- ・改善をする余裕がないから。
- ・規則正しく、睡眠とること。
- ・見直したいが、面倒だから…。
- ・仕事がシフト制で夜勤などもあり、どうしても不規則になってしまう。
- ・仕事が忙しい。
- ・知りたくない。



【問10】 【問9】の理由について、特にどのようなことに関してそう思われましたか？経験談など、書ける範囲で記入願います。
 (例：薬を飲み、定期的に医者で診てもらっているの、このままで大丈夫だと思っている。医者には何も言われてないから など)

○「【問9】①健康に自信があり、今の体調に満足しているから」を選んだ方の意見

- ・健康診断で何も問題が無い為。【同様8件】
- ・毎日ストレッチを行っているから。
- ・特に問題ないから。【同様3件】
- ・今の生活に支障がないから。
- ・過去、十数年病気で通院したことがなく、健康保険も利用したことがない。
- ・いわゆる大病 長期の入院 をしたことがない。大きな検査値の変化がない。
- ・血液データ上も問題なく、日常生活も不自由がないため。
- ・毎日運動をしている。毎年受けている人間ドックで異常がない。
- ・社員の時にこのまま維持するようにと言われたので。

○「【問9】②健診の数値はあてにならないと思うから」を選んだ方の意見

- ・今まで、健康診断で異常無かったから。
- ・健診結果、特にありません。
- ・あてにならない。
- ・年に一度の健康診断で特に悪い数値が出ていないため。生活習慣の改善をしてはいないが、これからは食生活や適度な運動に心がけていきたいと思う。
- ・普通に生活をしているから。
- ・健康診断の数値は当てにならないことが多いから。

○「【問9】③通院・治療しており、薬を飲んでいれば生活習慣の見直しは必要ないと思うから」を選んだ方の意見

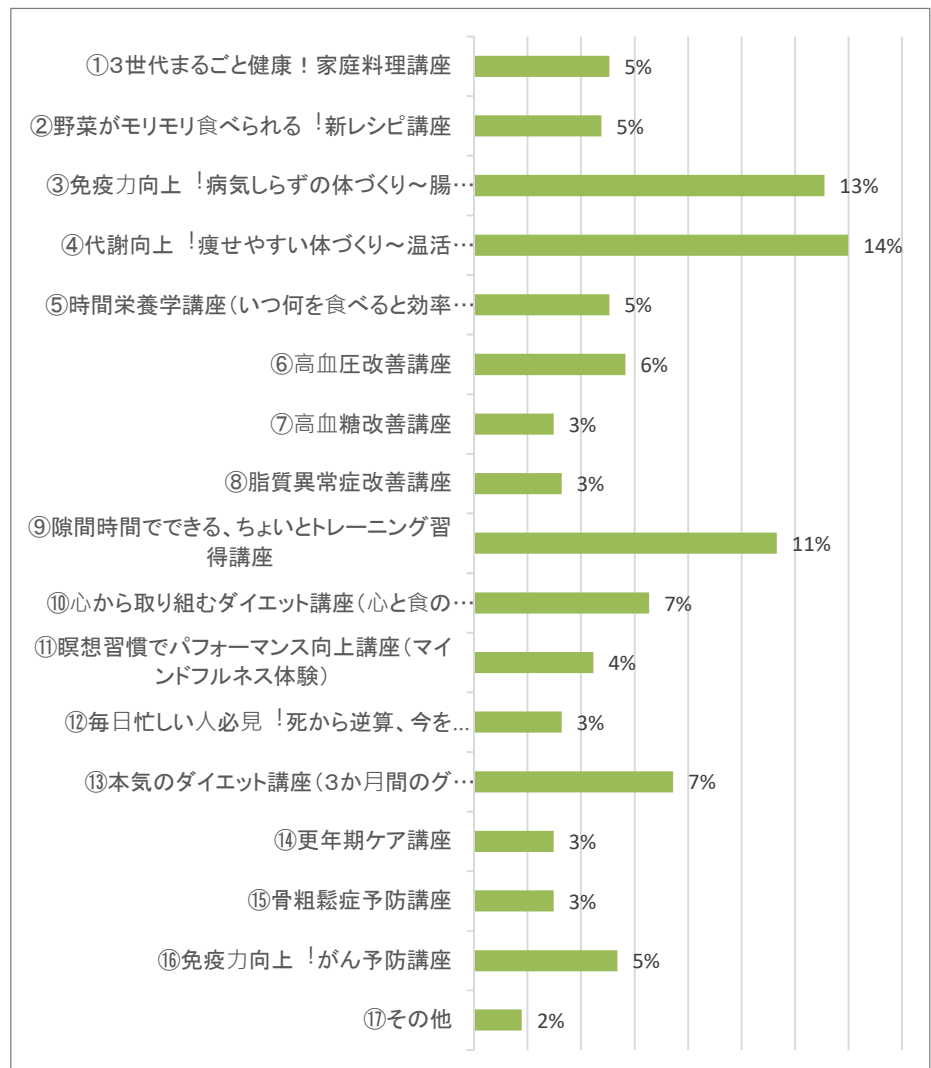
- ・薬を飲み、数値が安定している為。
- ・定期的に検査をし、また疑問に思うことを医者に相談している。場合により、追加検査をして診断してもらっている。そのうえで、薬を処方してもらっている。
- ・定期的に通院しており、薬を飲んでるので特に見直しはしていない。

○「【問9】④その他」を選んだ方の意見

- ・毎日の生活に疲れてしまって、なにかを改善するとか余裕がなくて出来ない。
- ・低血圧ですが、なかなか自営と育児などで忙しく、自身と向き合える時間が少ない。
- ・無理せず、睡眠を十分とっているから。
- ・バランスの良い食生活や、体力づくりなど…チャレンジしてみたいと思うが、なかなか行動する程の、魅力的な情報が無いため、時間的に後回しになっている。
- ・介護職に就いており生活時間は不規則。腰の手術を受けており、通院、服薬中で、痛みがあるため、調子の良い時に家事をやっているの、きちんとした自炊や運動がなかなかできない。
- ・勤務が不定期なためなかなか行えない。
- ・結果が怖い。

【問11】 興味のある健康講座を3つまで選択してください。

選択肢	人数	割合
① 3世代まるごと健康！家庭料理講座	17	5%
② 野菜がモリモリ食べられる！新レシピ講座	16	5%
③ 免疫力向上！病気しらずの体づくり～腸活講座	44	13%
④ 代謝向上！痩せやすい体づくり～温活講座	47	14%
⑤ 時間栄養学講座（いつ何を食ると効率よく健康になるかを学ぶ）	17	5%
⑥ 高血圧改善講座	19	6%
⑦ 高血糖改善講座	10	3%
⑧ 脂質異常症改善講座	11	3%
⑨ 隙間時間でできる、ちょっとトレーニング習得講座	38	11%
⑩ 心から取り組むダイエット講座（心と食の仕組み、ストレス解消法を学ぶ）	22	7%
⑪ 瞑想習慣でパフォーマンス向上講座（マインドフルネス体験）	15	4%
⑫ 毎日忙しい人必見！死から逆算、今を大切に生きるための講座（死の体験）	11	3%
⑬ 本気のダイエット講座（3か月間のグループワークで本気のチャレンジ）	25	7%
⑭ 更年期ケア講座	10	3%
⑮ 骨粗鬆症予防講座	10	3%
⑯ 免疫力向上！がん予防講座	18	5%
⑰ その他	6	2%



※その他の意見

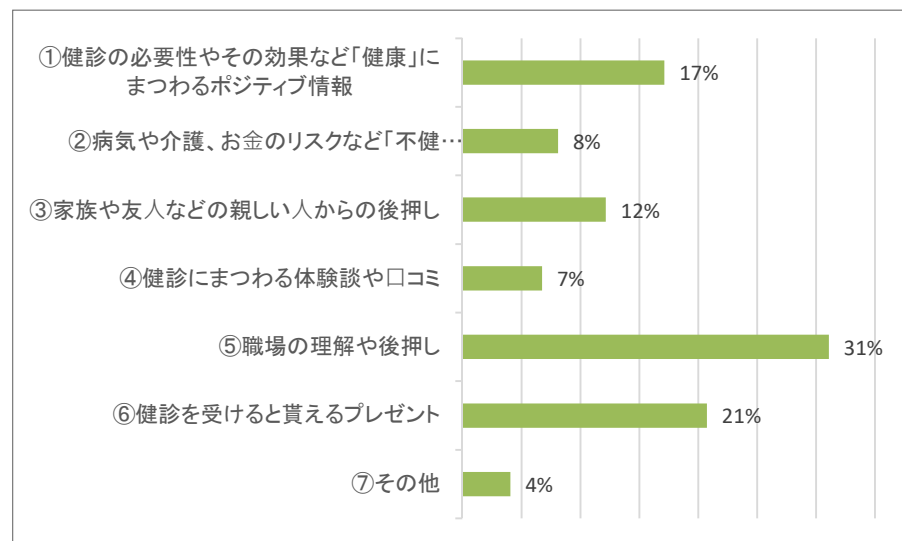
- ・高血圧講座等に被るかもしれませんが、血管ケアの講座があるとよいかと思えます。
- ・健康講座でなく、健康保健に関する、情報の提供が急務と思えます。
- ・3世代で、新しい体操。ダンス取り入れて。
- ・興味なし。【同様3件】

■健診受診率向上のためのご意見をお聞かせください。

小美玉市民を対象とした、おみたま健康いきいきプラン「健康・食育アンケート」では、20～50代の健診に行かない理由ワースト1、2が「忙しくて受ける時間がないから」と回答しています。

【問12】働き盛りの若い世代が、仕事を調整してでも健診を受けたい（健康に関心を持つ）ためには何が必要だと思いますか？上位2つを選択してください。

選択肢	人数	割合
①健診の必要性やその効果など「健康」にまつわるポジティブ情報	38	17%
②病気や介護、お金のリスクなど「不健康」にまつわるネガティブ情報	18	8%
③家族や友人などの親しい人からの後押し	27	12%
④健診にまつわる体験談や口コミ	15	7%
⑤職場の理解や後押し	69	31%
⑥健診を受けると貰えるプレゼント	46	21%
⑦その他	9	4%



※その他の意見

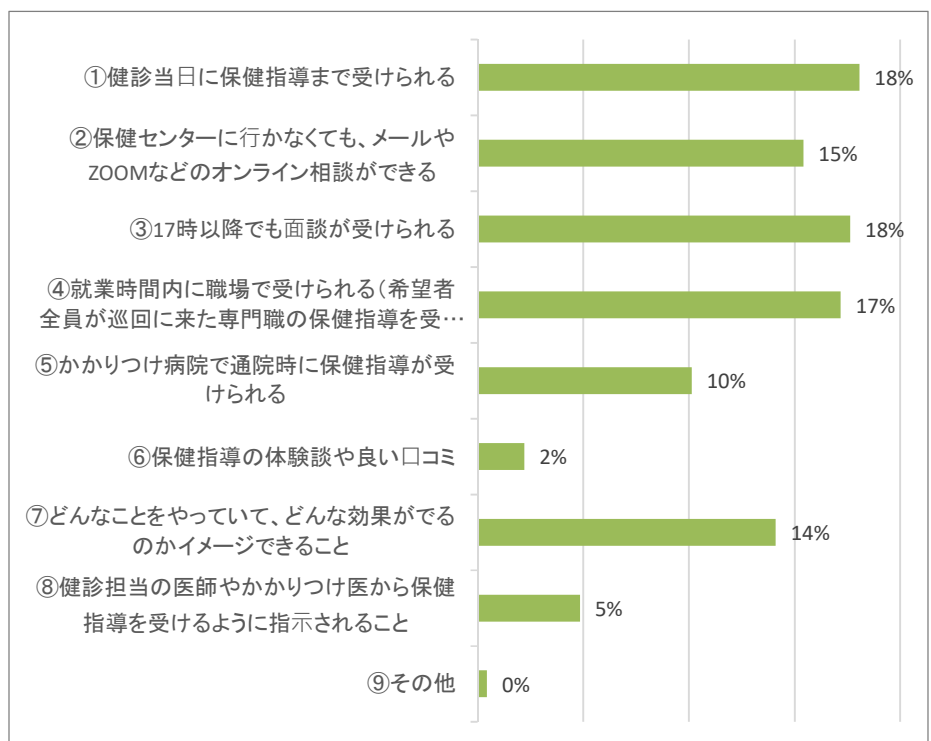
- ・待ち時間を改善する。
- ・多様化した現在、一年365日、24時間、いつでも自分の都合により健診を受けることが可能なシステムを構築する。
- ・働き方改革。
- ・待ち時間の少ない健診。
- ・健診結果からわかる身体の中から綺麗になるプレゼン。
- ・健診受診は企業と市がタイアップ。企業は35才以上の従業員、市は35才以上の市内自事業者・高齢者と区分し未受診者をリストアップし受診のFu体制を作ることです。
- ・時間帯、曜日設定。
- ・四季健康館の検診だけでなく、検診車が出向ける場所をセットし、受診し易くしては。
- ・当日の流れを記載してもらえると初めてでも行きやすい。(〇時に××で受付をし、その後は案内しますなど)

■健診結果で「生活習慣病予備軍と診断された方への保健指導」について、ご意見をお聞かせください。

【問12】同様、健診後の保健指導を断る理由も「忙しくて受ける時間がない」ことが上位に挙げられています。

【問13】20～50代の若い世代が保健指導を受けやすくなるためには何が必要だと思いますか？上位2つを選択してください。（現状は平日昼間、保健センターでの対面面談もしくはオンライン面談です。）

選択肢	人数	割合
①健診当日に保健指導まで受けられる	41	18%
②保健センターに行かなくても、メールやZOOMなどのオンライン相談ができる	35	15%
③17時以降でも面談が受けられる	40	18%
④就業時間内に職場で受けられる（希望者全員が巡回に来た専門職の保健指導を受けられる）	39	17%
⑤かかりつけ病院で通院時に保健指導が受けられる	23	10%
⑥保健指導の体験談や良い口コミ	5	2%
⑦どんなことをやっている、どんな効果がでるのかイメージできること	32	14%
⑧健診担当の医師やかかりつけ医から保健指導を受けるように指示されること	11	5%
⑨その他	1	0%

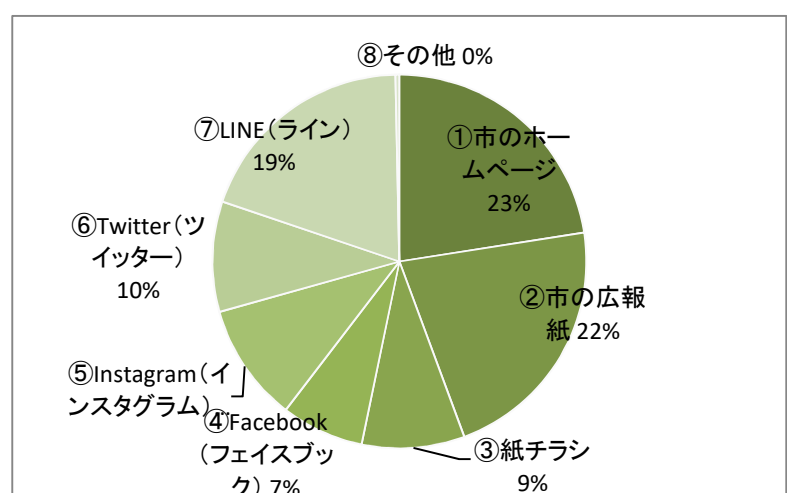


※その他の意見

- ・法律で健診そのものを保健指導込みに義務付ける。

【問14】今後、市から健康に役立つ情報を発信していきたいと考えています。受け取りやすい媒体をすべて選んでください。

選択肢	人数	割合
①市のホームページ	66	23%
②市の広報紙	64	22%
③紙チラシ	26	9%
④Facebook（フェイスブック）	21	7%
⑤Instagram（インスタグラム）	30	10%
⑥Twitter（ツイッター）	28	10%
⑦LINE（ライン）	57	19%
⑧その他	1	0%



※その他の意見

- ・Eメール、SMS