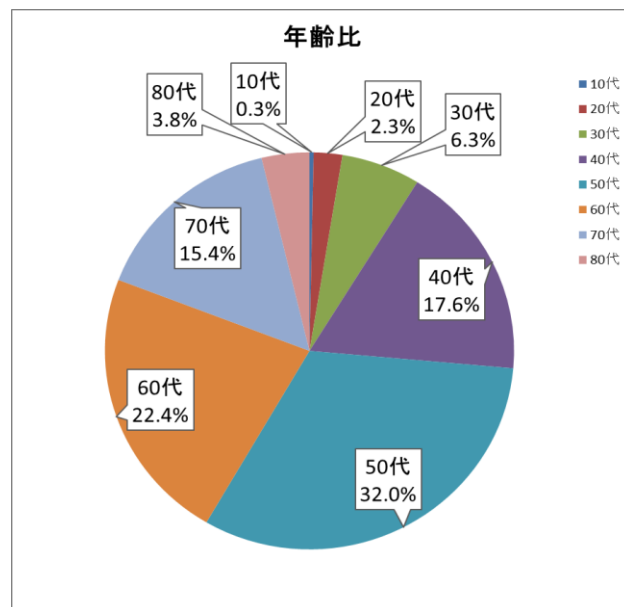
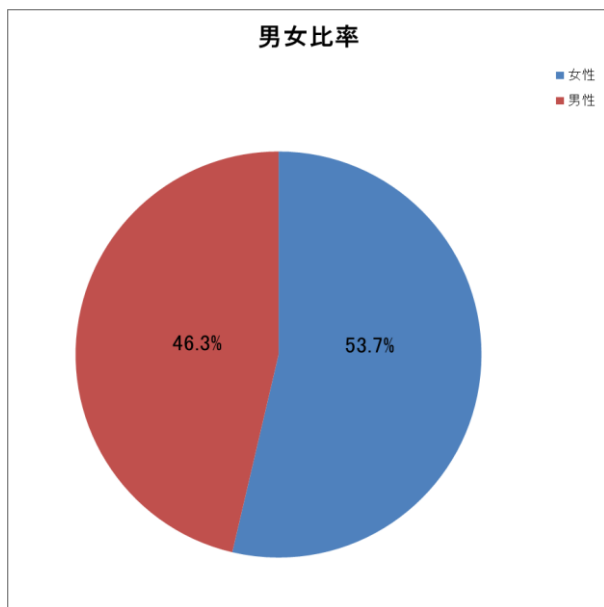


Uモニ アンケート集計結果

第 155 回のテーマは、【健康づくりに関するアンケート】でした。

- ◎ 登録者数 1,620 人
- ◎ 実施期間 令和 6 年 2 月 16 日(金)～2 月 22 日(木)
- ◎ 回答者数(回答率) 928 人(57.3%)



問1. 日頃よく行っている生活活動を教えてください。【複数回答可】

設問	回答内容	件数	件数計	回答者数	比率	グラフ
日頃よく行っている生活活動を教えてください。【複数回答可】生活活動…日常生活における労働、家事、通勤・通学などで行う活動のこと	なるべく歩く	670	2946	928	72.2%	
	犬の散歩	62			6.7%	
	掃除をする	442			47.6%	
	洗濯をする	474			51.1%	
	自転車に乗る	377			40.6%	
	こどもと遊ぶ	106			11.4%	
	草むしり	61			6.6%	
	早歩き	268			28.9%	
	階段を使う	404			43.5%	
	特にない	37			4.0%	
	その他	45			4.8%	

「なるべく歩く」と回答したモニターが72.2%と最も多く、市の目標値（※1）64.2%以上よりも高い結果となりました。以下、「洗濯をする」と回答をしたモニターが51.1%、「掃除をする」と回答をしたモニターが47.6%となるなど、多くのモニターが意識して生活活動を増やしていることがわかりました。

問2. ロコモティブシンドロームをご存じですか。

設問	回答内容	件数	件数計	回答者数	比率	グラフ
ロコモティブシンドロームをご存じですか。ロコモティブシンドローム…移動するための能力が低下したり、衰えたりした状態	知っている	288	928	928	31.0%	
	名前は聞いたことがある	198			21.3%	
	知らない	442			47.6%	

「知っている」、「名前は聞いたことがある」と回答したモニターは合わせて52.3%となり、市の目標値（※1）39.6%以上よりも高いものの、国の目標値（※2）80%以上よりも低いことがわかりました。

問3. フレイルをご存じですか。

設問	回答内容	件数	件数計	回答者数	比率	グラフ
フレイルをご存じですか。 フレイル…加齢に伴い筋肉や心身の機能が低下した状態	知っている	348	928	928	37.5%	
	名前は聞いたことがある	174			18.8%	
	知らない	406			43.8%	

「知っている」、「名前は聞いたことがある」と回答をしたモニターは合わせて56.3%となり、モニターの半数以上がフレイルを認知していることがわかりました。

問4. この1か月間に、ご自分以外の方が吸っていたタバコの煙を吸う機会（受動喫煙）がありましたか。

設問	回答内容	件数	件数計	回答者数	比率	グラフ	
この1か月間に、ご自分以外の方が吸っていたタバコの煙を吸う機会（受動喫煙）がありましたか。	ア 家庭	ほぼ毎日	36	928	928	3.9%	
		週に3~5回程度	9			1.0%	
		週に1~2回程度	20			2.2%	
		月に2~3回程度	22			2.4%	
		月に1回程度	32			3.4%	
		全くなかった	809			87.2%	
	イ 職場	ほぼ毎日	22	928	928	2.4%	
		週に3~5回程度	17			1.8%	
		週に1~2回程度	17			1.8%	
		月に2~3回程度	13			1.4%	
		月に1回程度	25			2.7%	
		全くなかった	504			54.3%	
	ウ 学校	ほぼ毎日	1	928	928	0.1%	
		週に3~5回程度	1			0.1%	
		週に1~2回程度	1			0.1%	
		月に2~3回程度	1			0.1%	
		月に1回程度	1			0.1%	
		全くなかった	202			21.8%	
	エ 飲食店	ほぼ毎日	2	928	928	0.2%	
		週に3~5回程度	3			0.3%	
		週に1~2回程度	15			1.6%	
		月に2~3回程度	54			5.8%	
		月に1回程度	148			15.9%	
		全くなかった	554			59.7%	
	オ 遊技場（ゲームセンター、パチンコ、競馬場など）	ほぼ毎日	0	928	928	0.0%	
		週に3~5回程度	1			0.1%	
		週に1~2回程度	1			0.1%	
		月に2~3回程度	9			1.0%	
		月に1回程度	25			2.7%	
		全くなかった	164			17.7%	
	カ 行政機関（市役所・公民館等）	ほぼ毎日	1	928	928	0.1%	
		週に3~5回程度	6			0.6%	
		週に1~2回程度	8			0.9%	
		月に2~3回程度	22			2.4%	
		月に1回程度	26			2.8%	
		全くなかった	458			49.4%	
	キ 医療機関	ほぼ毎日	0	928	928	0.0%	
		週に3~5回程度	1			0.1%	
		週に1~2回程度	3			0.3%	
		月に2~3回程度	23			2.5%	
		月に1回程度	48			5.2%	
		全くなかった	655			70.6%	
	ク 公共交通機関	ほぼ毎日	13	928	928	1.4%	
		週に3~5回程度	20			2.2%	
		週に1~2回程度	22			2.4%	
		月に2~3回程度	42			4.5%	
		月に1回程度	40			4.3%	
		全くなかった	699			75.3%	
ケ 路上	ほぼ毎日	58	928	928	6.3%		
	週に3~5回程度	39			4.2%		
	週に1~2回程度	85			9.2%		
	月に2~3回程度	194			20.9%		
	月に1回程度	197			21.2%		
	全くなかった	341			36.7%		
コ 子どもが利用する屋外の空間（公園、通学路など）	ほぼ毎日	10	928	928	1.1%		
	週に3~5回程度	13			1.4%		
	週に1~2回程度	30			3.2%		
	月に2~3回程度	60			6.5%		
	月に1回程度	53			5.7%		
	全くなかった	418			45.0%		
	全くなかった	344			37.1%		

受動喫煙の状況について、アの「家庭」では、「ほぼ毎日」と回答をしたモニターが 3.9%となり、市の目標値（※1）6.0%以下よりも低い結果となりました。

また、イの「職場」では、「月1回程度」以上と回答したモニターは合計で 10.1%、エの「飲食店」では、「月1回程度」以上と回答したモニターは合計で 23.9%となり、市の目標値（※1）の「職場」13.2%以下、「飲食店」37.1%以下よりも低い結果となりました。

しかし、国の目標値（※2）の「家庭」3%以下、「職場」15%以下、「飲食店」15%以下よりも多いことがわかりました。

問5. COPD をご存じですか。

設問	回答内容	件数	件数計	回答者数	比率	グラフ
COPDをご存じですか。 COPD…慢性閉塞性肺疾患。慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれてきた病気の総称。タバコ煙を主とする有害物質を長期に吸入曝露することで生じた肺の炎症性疾患	知っている	261	928	928	28.1%	
	名前は聞いたことがある	213			23.0%	
	知らない	454			48.9%	

「知っている」、「名前は聞いたことがある」と回答をしたモニターは合わせて 51.1%となり、市の目標値（※1）38.8%以上よりも高いものの、国の目標値（※2）80%以上よりも低いことがわかりました。

問6. この1年間に、下記のボランティア活動に参加したことがありますか。（有償・無償問いません）【複数回答可】

設問	回答内容	件数	件数計	回答者数	比率	グラフ
この1年間に、下記のボランティア活動に参加したことがありますか。（有償・無償問いません） 【複数回答可】	食生活などの生活習慣改善のための活動	17	1104	928	1.8%	
	スポーツ・文化・芸術に関係した活動	83			8.9%	
	まちづくりのための活動	55			5.9%	
	子どもを対象とした活動	103			11.1%	
	高齢者を対象とした活動	55			5.9%	
	防犯・防災に関係した活動	62			6.7%	
	自然や環境を守るための活動	40			4.3%	
	ボランティア活動はしていない	652			70.3%	
	その他	37			4.0%	

「ボランティア活動はしていない」と回答をしたモニターが 70.3%と最も多く、次に「子どもを対象とした活動」と回答をしたモニターが 11.1%、以下「スポーツ・文化・芸術に関係した活動」と回答したモニターが 8.9%となりました。

問7. 健康推進員をご存じですか。

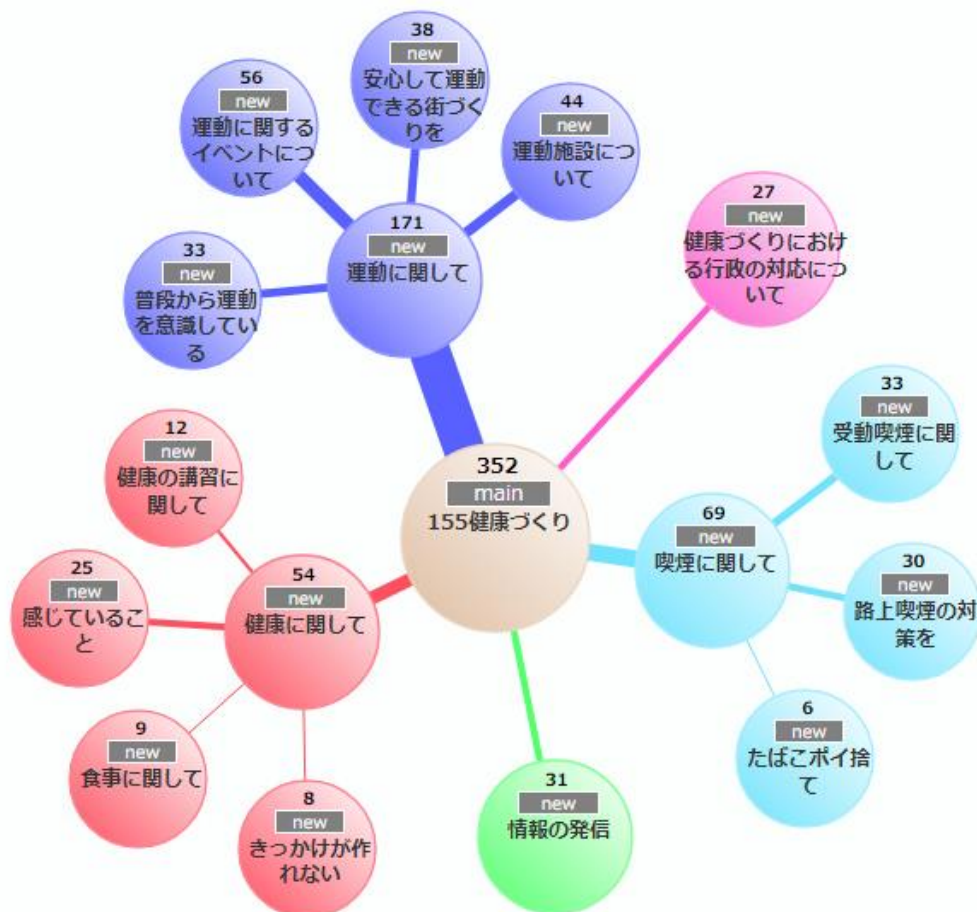
設問	回答内容	件数	件数計	回答者数	比率	グラフ
健康推進員をご存じですか。 健康推進員…地域における市民の自主的な健康づくり活動の推進を目的に、保健師や栄養士と連携をとりながら、食育をはじめ、さまざまな健康づくり活動を行う。	健康推進員として活動したことがある	11	928	928	1.2%	
	活動内容を知っている	114			12.3%	
	名前は聞いたことがあるが、活動内容は知らない	361			38.9%	
	知らない	442			47.6%	

「健康推進員として活動したことがある」、「活動内容を知っている」、「名前は聞いたことがあるが、活動内容は知らない」と回答をしたモニターは合わせて 52.4%となり、モニターの半数以上が健康推進員を知っていることがわかりました。

問8. 健康づくりに関するご意見やご要望がありましたら、ご自由にお書きください。

設問	回答内容	件数	件数計	回答者数	比率	グラフ
健康づくりに関するご意見やご要望がありましたら、ご自由にお書きください。	回答あり	349	349	928	37.6%	

健康づくりに関するご意見は、928名中 349名(37.6%)のモニターからいただきました。



運動について、「健康づくりを推進するためのイベントの開催や、運動ができる施設・環境などの充実してほしい」などのご意見をいただきました。

また、「健康維持のため、日々の生活の中に運動を行う習慣を身につけている」、「栄養バランスの良い食事を心がけている」など健康に対し、前向きなご意見も見られました。

喫煙については、受動喫煙に関するご意見だけではなく、路上喫煙やポイ捨てなどの喫煙者のマナーに関するご意見も多くいただきました。

まとめ

今回のアンケート結果を通して、モニターの皆さんの健康づくりの現状を知ることができました。

モニターの皆さんの7割以上が日頃からなるべく歩くようにされており、意識して生活活動を増やしていることがわかりました。

また、ロコモティブシンドロームやフレイルの認知度が半数を超えていることもわかりました。受動喫煙の機会も減少しており、家庭・職場・飲食店の市の目標値（※1）を達成していました。

今後、より多くの方が自分自身の健康について関心を持つことができるよう、運動・身体活動の大切さについて普及啓発するとともに、受動喫煙による健康被害の知識の普及や受動喫煙を防止するための具体的行動についても広く啓発していきます。

※1 市の目標値・・・健康うらやす 21（第2次）中間改訂版より

※2 国の目標値・・・健康日本 21（第二次）最終評価報告書より