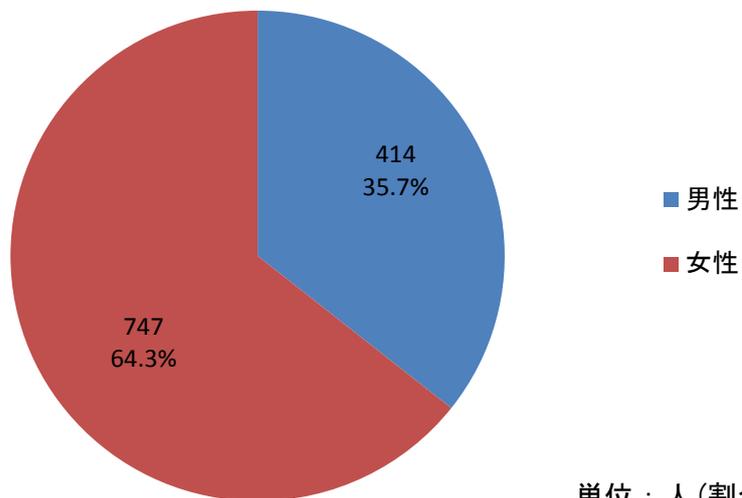


第4回eモニターアンケート「健康づくりについて」

実施期間
回答数

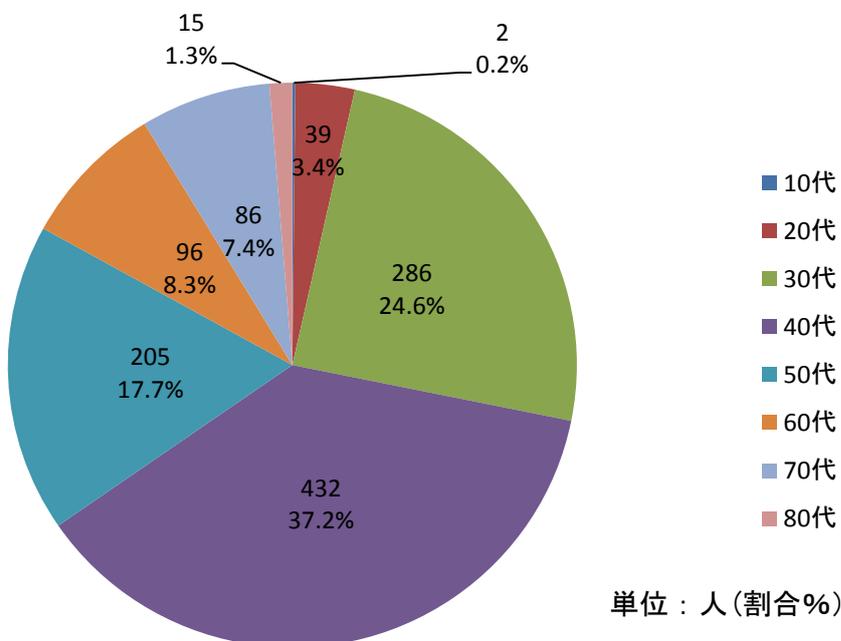
令和元年7月25日 ~ 令和元年8月2日
1161人

性別



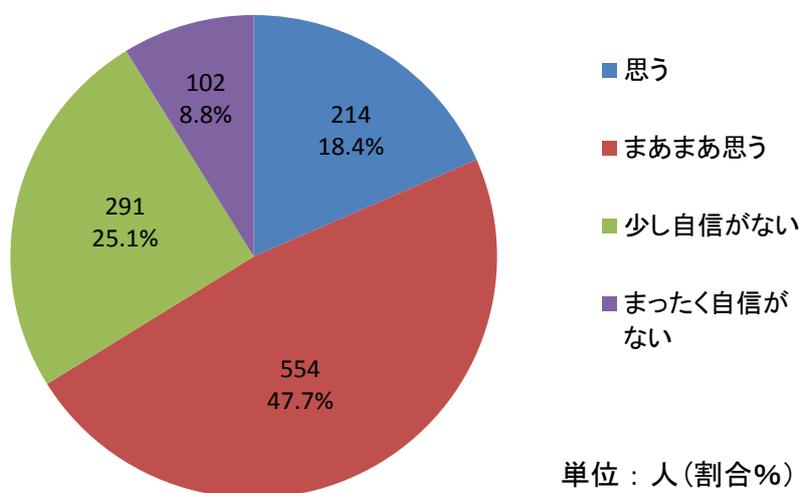
単位：人(割合%)

世代別

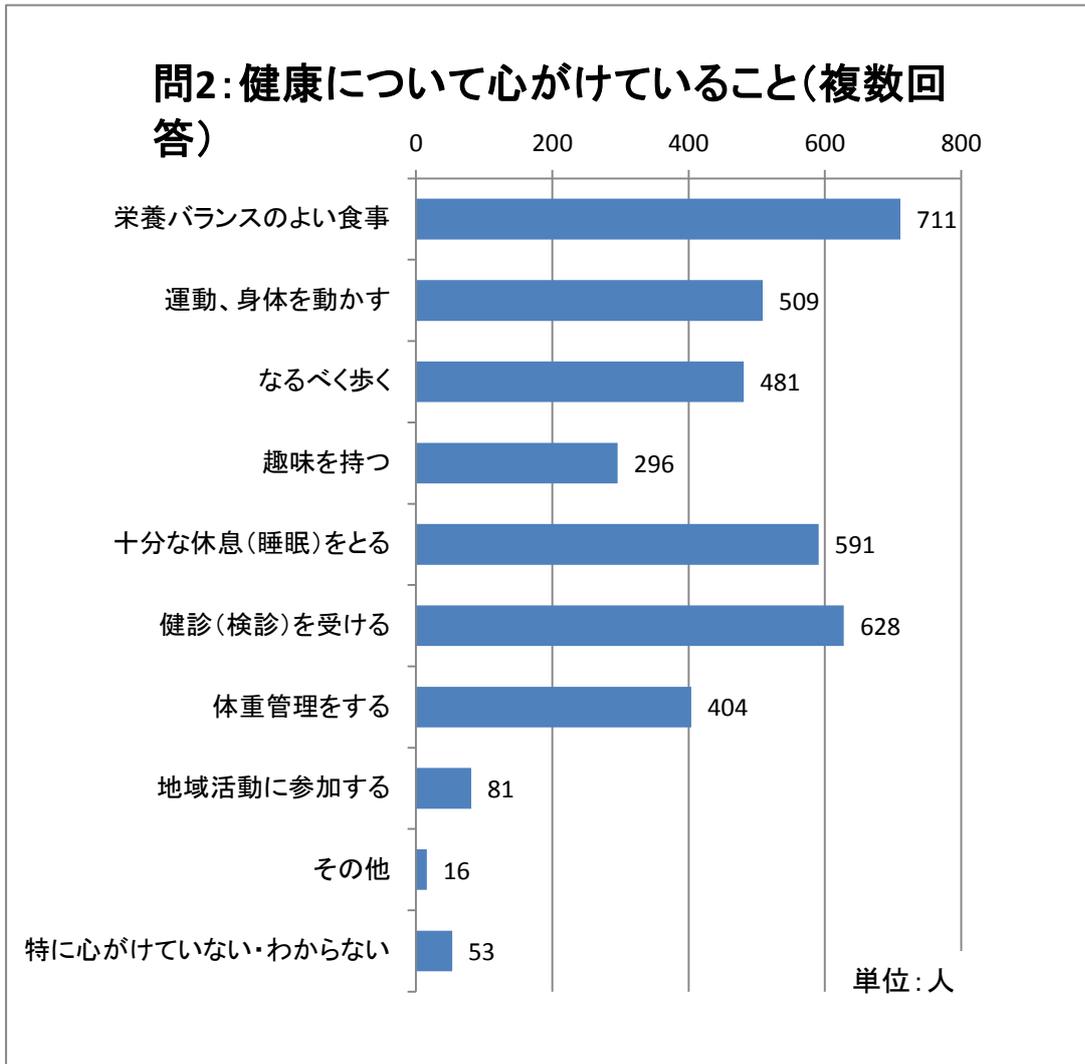


単位：人(割合%)

問1: 自身は健康であると思いますか



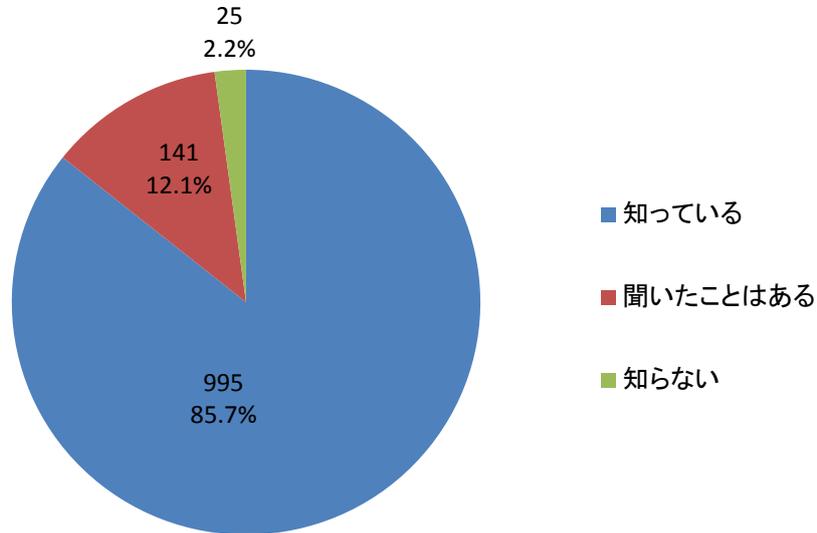
単位：人(割合%)



【その他意見(抜粋)】

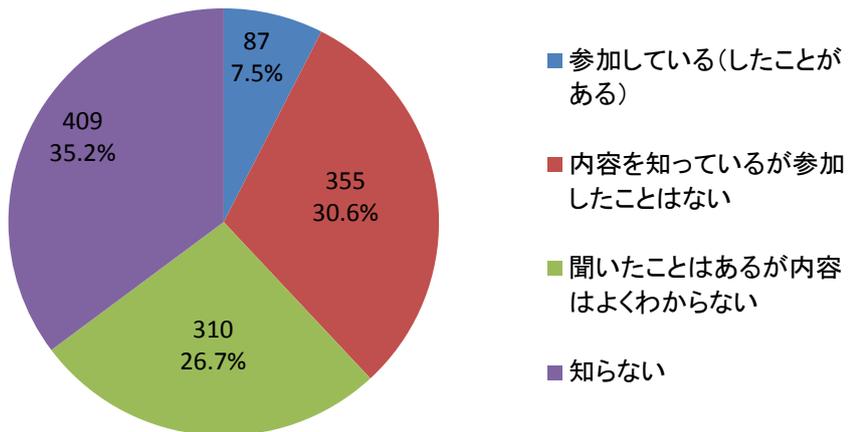
- ・腹八分目を心がける
- ・健診の採血結果を良く確認し、正常範囲内でも安心せずに数値の高いものは下げる努力をする
- ・糖質ダイエット
- ・サプリメントを摂る
- ・気に病まない
- ・ストレスをためない
- ・定期的に献血をする
- ・ポジティブシンキング
- ・無理をしない
- ・栄養や食の安全について学ぶ
- ・添加物がない物を食べようとする
- ・友人との関わり、おしゃべり
- ・基本的に、毎日1時間の散歩を実施と極カラジオ体操の実施
- ・まだ子どもが小さいけど、なるべく外へ出かける。人と話す

問3: BMIを知っていますか



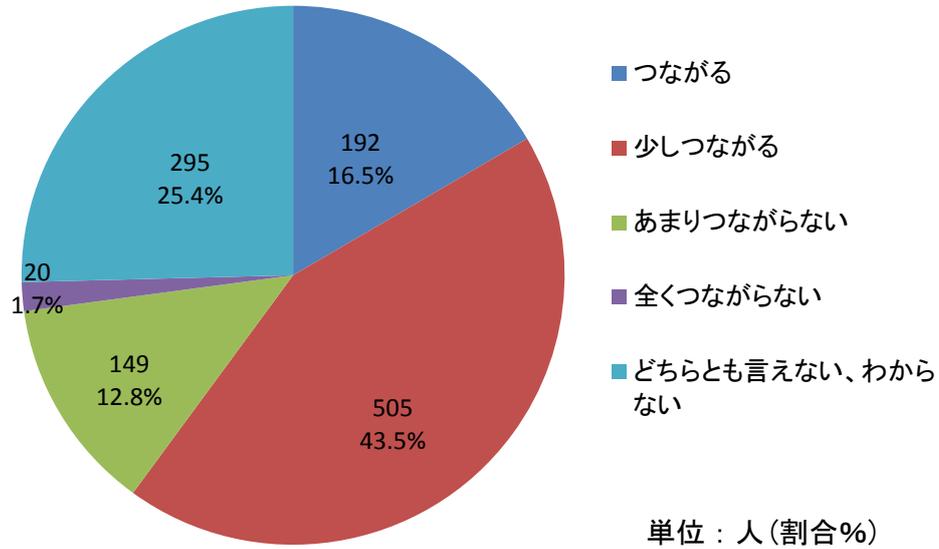
単位：人（割合%）

問4: あんじょう健康マイレージを知っていますか

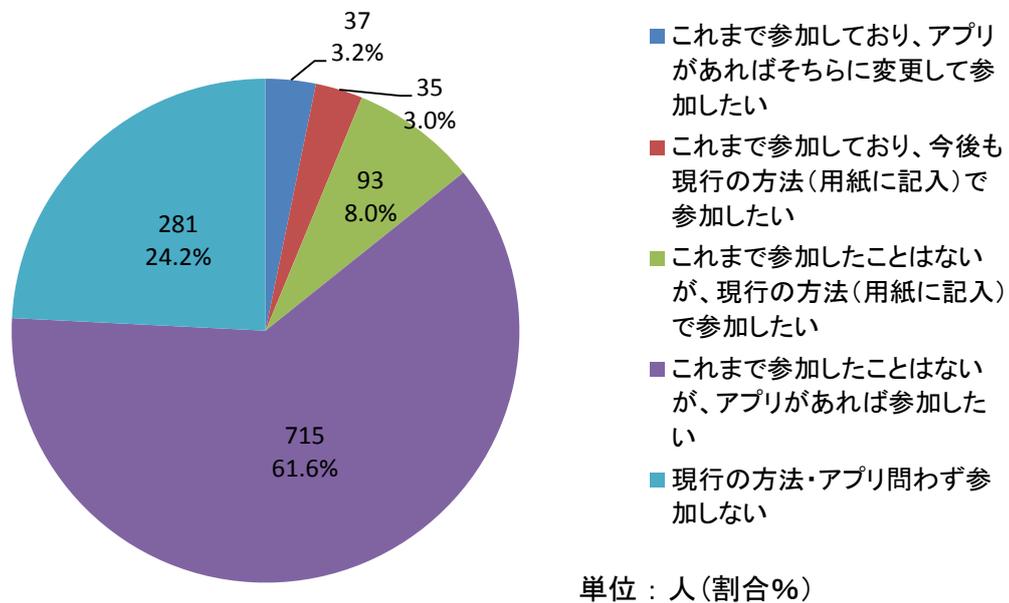


単位：人（割合%）

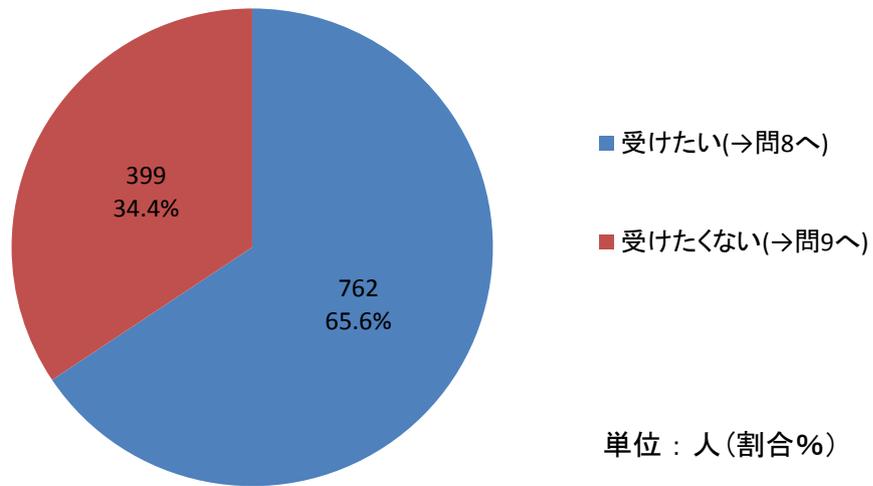
問5: あんじょう健康マイレージ事業は、健康づくりへの意欲につながるとお思いますか



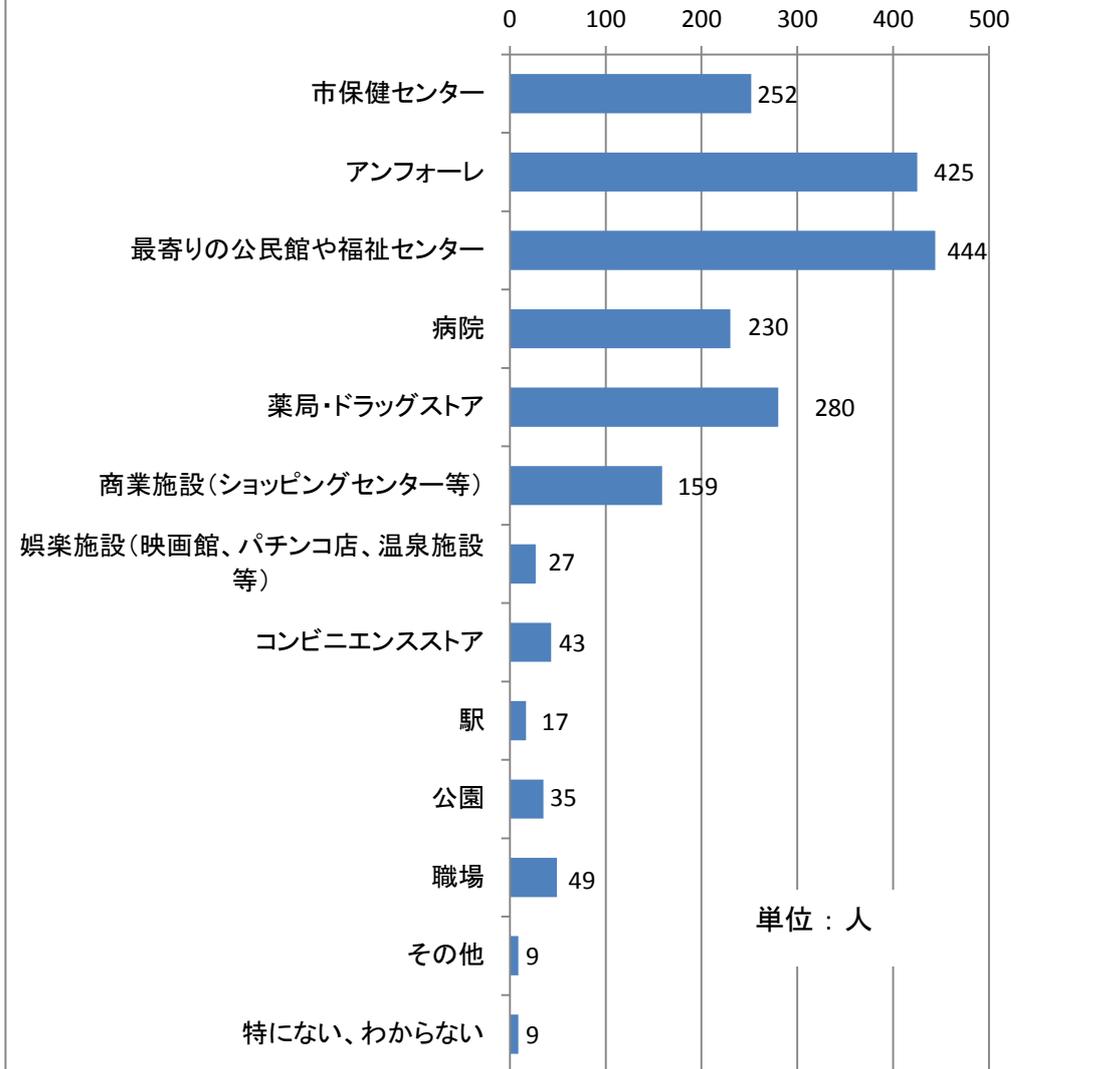
問6: スマートフォンのアプリを使ったあんじょう健康マイレージ事業があれば参加しますか



問7:健康測定や健康相談の機会があれば受
けたいですか



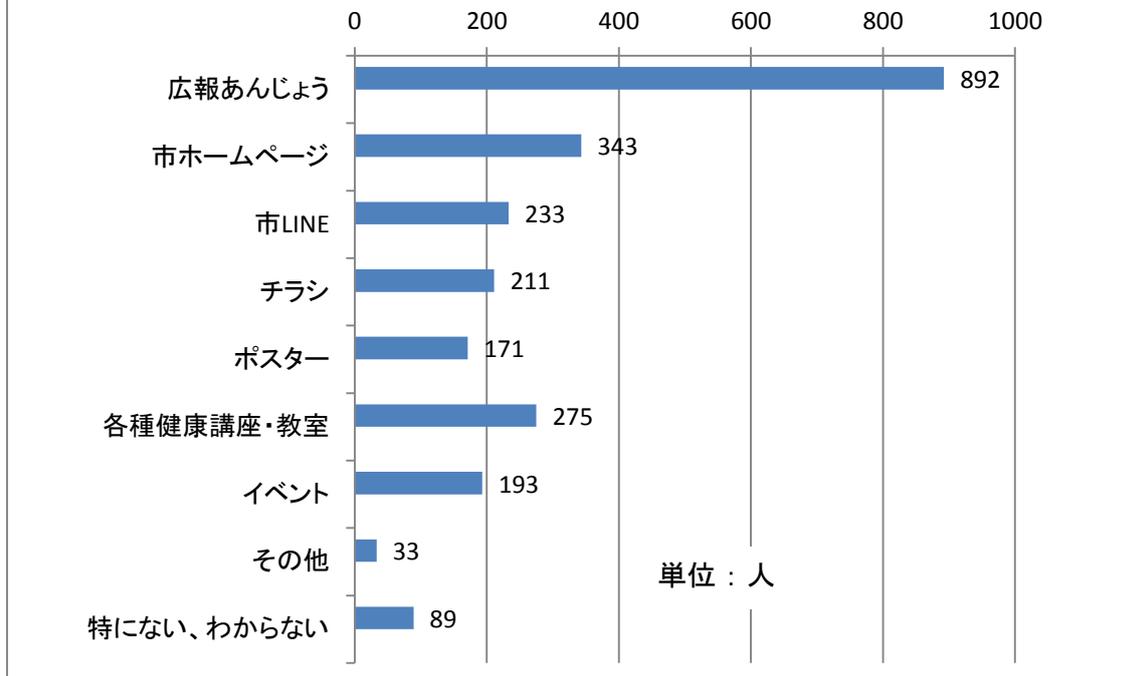
問8:健康測定や健康相談の希望会場(問7で受 けたいと回答した人/複数回答)



【その他意見(抜粋)】

- ・子供が通う保育園や学校など
- ・web
- ・郵送(尿等)
- ・大型店舗
- ・近くて、恥ずかしくないところ

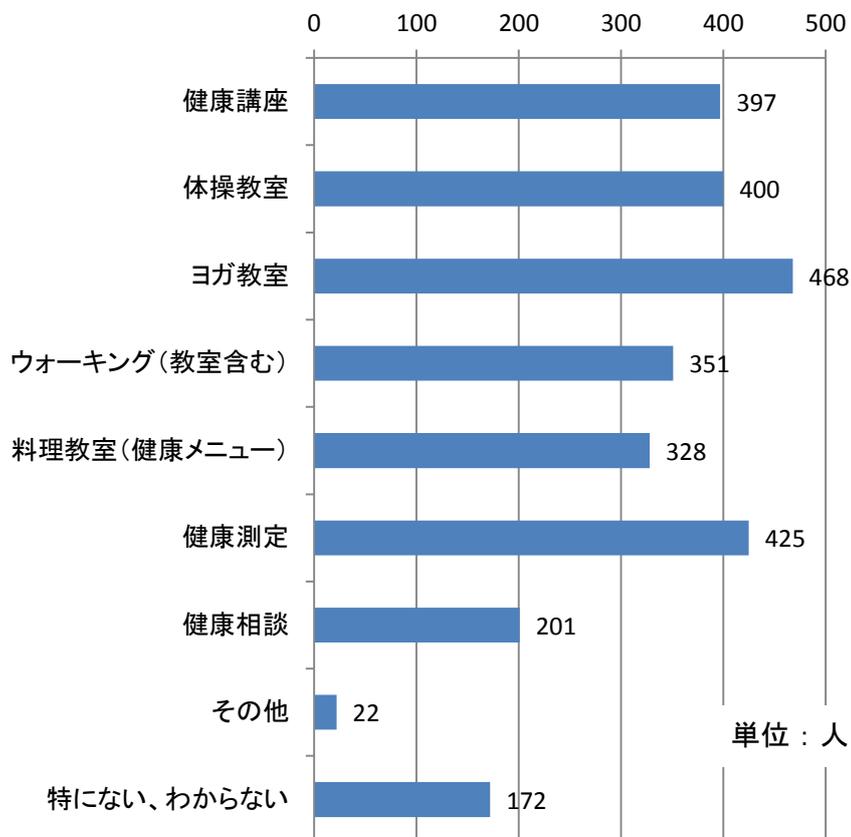
問9: 健康に関する情報・知識をどこで得られると良いと思いますか(複数回答)



【その他意見（抜粋）】

- ・スポーツジム
- ・スマホ
- ・掛り付け医
- ・書籍、テレビ番組
- ・スマホアプリ
- ・テレビ番組
- ・ショッピングセンター
- ・インターネット
- ・市から健康に関する情報をもらいたいとは思わない
- ・雑誌
- ・検診結果に対する評価をネットで紐づける
- ・老人会
- ・回覧板
- ・会社の健康診断
- ・病院にあるパンフレットやポスター
- ・毎年人間ドックを受けている
- ・駅、学校、商業施設など普段出かけるところ
- ・ツイッター

問10:健康づくりのために、あれば利用したい事業・サービス(複数回答)



【その他意見(抜粋)】

- ・市のプールやジムの施設の割引
- ・弱くなった体幹機能のための一人一人に合った体操やリハビリが行える機関
- ・親子で参加できるイベント
- ・エアロビクス教室
- ・筋トレのインストラクターによる指導
- ・障害者向けの健康講座や体力の維持に関する講座
- ・フィットネスクラブ
- ・空手教室
- ・スポーツクラブの利用割引
- ・託児付きでお願いしたいです！
- ・体力測定
- ・家族で参加出来るもの
- ・水泳、アクアビクス
- ・一週間の食事内容の診断、年齢別(病気別)の献立表
- ・ジョギング教室、水泳教室
- ・運動するスクール

問 1 1 自由意見（健康に無関心な人が関心を持つためには、どのようなことが必要だと思えるか、ご自由にお書きください）（抜粋）

自身が病気になるか近い人が病気にならない限り、関心を持つことはないと思います。

心の余裕と経済的余裕が必要

大人になってから健康についてあれこれ言っても、出来てしまった悪い習慣は直すのが大変。子どもの時から健康について伝えていくことが大切ではないだろうか。もちろん、普段の生活＝家庭でもそういうことに関心を持つようにしていかなければならないし、学校の授業（家庭科や保健体育などの教科）でも、“健康づくり”について学ぶ時間を増やすべきだと思う。

医療費削減のため、各自が健康に気を使うべきかと思います。ただ無関心な人には危機感がないので、一度自分か家族が大病を患ったりしない限り変わらないと思います。

自分自身の今の状態を知るために体力測定や健康診断が必要だと思います。

継続するには楽しくないと無理なので自分にどんなことが向いているかを知る。

健康を気にしない人は、面倒臭がりの人が多いと思うので、命に危機が迫らないと何を勧めても無理だと思います。

一人でも、初めてでも、参加しやすいよう入りやすいやり方、声掛け。また一人だと続かないことも多いので、お友達が誘うなど、周りの人と一緒にやれるように。

健康づくりは自分のために行うものであり、賞品やポイント欲しさに行うものではない。本人の自主性に任せるしかない。

色々な世代の健康について、考える事が必要かも。子育て世代と50代、60代の健康状態は違うので。

無関心なのはそもそも健康であるから無関心なのではないか。不健康な生活を送っている人は家族や会社などで散々言われているはずなのに、やめられないのは仕方がないことであって、どだい無理な話だと思う。

自分で大病を患うこと。健康に無関心な人はそもそも健康診断さえ受けないので。

気軽に始められるようなシステムがあれば良いと思います。

ほとんどの人が自分の健康には関心を持っている時代であると感じる。あとは効率の良い確実な方法の提供であり、それを周知し、取り組みやすく（場所・時間・価格）することであると感じる。

ふらっと散歩に出かけたくなるような魅力のある道を整備すること。木陰もベンチもない、休憩や雨宿りのできない道では、皆車で、よくて自転車で通り抜けていこうと思う。

健康寿命について訴求し、健康寿命を伸ばすために常日頃の心がけが大切だと知ってもらうこと。

アプリ、広報などを通じて、イベント講座を紹介する。参加したことによって、健康になっていく、変化していく体調を具体的に表し、成果が目に見えるようフォローをしていく。健康診断結果などと結びつけて、数値の変化を見るなど。

健康に無関心な人はいないと思うが、参加することで、何らかの得があったと思う事が必要。

市が考える健康に関心を持たせたい最終目的はなんですか？医療費、社会保険費用の削減ですか？健康で豊かな生活ですか？まずはそれを示さないとみなさんに意見を募っても活かすことはできないと思います。

無関心なら、どんな講座があっても出向かないと思うので、職場から強制的に働きかけないと気にしないと思う。

気軽に専門家（栄養士、保健師など）に相談できる機会があればいいと思う。保健センターで相談はできるのだろうが、場所がアクセスしやすいとは限らないこと、予約が必要であったりと、なかなか敷居が高い。

設問にもあったが、ドラッグストアやショッピングセンターやアンフォーレで定期的にイベントや測定会などがあれば、ついでに立ち寄りやすい。

また子育て世代は自分の健康は後回しになりがちなので、託児付きの健康講座や健診があればぜひ参加したい。健康マイレージ事業は特典があまり魅力を感じられず、参加する動機にならなかった。

健康寿命を伸ばすことにより、節税にもなるので、どんどんお年寄りが元気になるような、社会で活躍の場があるような安城市になってほしい！

楽しんで取り組みできるしくみ

関心のある人への待遇をどんどん良くすること。無関心な人に働き掛けても無駄。

<p>体重測定や血圧測定で自己管理をするとともに、人間ドッグや健康診断を受けて、自分の健康状態を把握しながら、栄養補給・食事の管理等を家族全員で話し合い、協力し合うことが必要である。</p>
<p>医療費が安すぎるのでは。高額な医療費がかかると判れば、自然と健康に関心がいく。</p>
<p>健康以前の問題を解決する</p>
<p>アプリでとかはとも良いと思います。簡単に手短なところから始められるなら自分もやってみようかと思えます</p>
<p>気持ちはあっても行動するのになかなかならない。 何をどうやったら良いのか先ずはきっかけが欲しい。 私の場合は息子が先ずは夕食後1時間の間に10分だけ歩く事をうるさい言われ渋々始めましたが、ゆっくりですが効果が出てきました。 また体組成計を買ってスマホと連動したアプリで目でみて成果も分かるので利用しています。 後はラジオ体操です。馬鹿にできないです。身体が柔らかくなり軽くなりました。肩凝りも楽になりました。これも息子からの命令です（笑）息子に感謝です</p>
<p>たばこ酒の税率を上げる 健診を全て無料にして、受診を義務化する</p>
<p>自分が何かしら病気になるか、身近な人が病気になるかしないと、関心は持てないと思う</p>
<p>おせっかいぐらいの情報提供</p>
<p>町内で早朝のラジオ体操、グラウンドゴルフ、福祉活動等を行っていますが、参加者が少なく残念です。関心を持って参加してもらいたいが、回覧や掲示板等でのPRでは、なかなか困難な状態です。ぜひ良い方法や手段があれば教えて下さい。 良い方法論や意見が報告できず申し訳ありません。</p>
<p>病気になって健康の大切さに気付く人が多いと思うので、病院の待合などに情報を置いたらどうでしょうか。</p>
<p>病気になったときにどれだけお金などが無駄になるかを分かりやすく示せばよいと思う。</p>
<p>今は健康でも年を重ねることで病気になる可能性、確率等をデータで示すことができれば、少しは気にかけるのでは？</p>
<p>健康食品に興味を持つ人が多いようですが、毎日少しずつの運動が大切なことも、もっとPRすべき！</p>
<p>様々な場所で情報を発信することが大事だと思います。病院や市の公共施設だけだとあまり利用しない人には届かないので。人がたくさん集まるイベントなどでも情報を発信したらよいのかなと思います。</p>
<p>関係する団体(会社や子供の行く園や学校、老人会などなど)での口コミが1番効くかなあと思います。家族から言われても聞き流す父が、ご近所さんから同じこと言われると素直に聞いたりするので。</p>
<p>健康の維持にかかる費用（食や運動のための費用）と病気になってしまったときにかかる費用を具体例を示しながら出来るだけリアルに提示する</p>
<p>デジタルネイティブ世代には、Web、SNS等で情報を発信すると受け入れやすい。 他の自治体ではやってない、安城市独自の取り組み等であれば、さらに興味が湧く。お得情報と共に発信するとなお良いと思う。</p>
<p>健康のためという年寄りくさい感じがする。自分磨きだったり、自己啓発の為という方から情報発信したほうが、若い人は参加しやすい。</p>
<p>目に付く至るところに健康を意識するような掲示物をおく。</p>
<p>色々なところで健康について広報を行う。興味がなくても、頻繁に目にすることで記憶に残り、何かきっかけがあれば健康について思い出せると思う。</p>
<p>若いの方が感心が少ないと思うので若い人が好きなアニメとか芸能人とかを起用したPRをしたらどうか</p>
<p>健康を意識する事で、個人の経済面でもプラスの効果があることをアピールしてはどうでしょうか。お得な情報には敏感な人もいるような気がします。</p>
<p>病院、薬局にポスター掲示や一声かけるよう協力してもらおう。</p>
<p>市のホームページで、健康番組の様な動画を流す</p>
<p>安城市として健康に対するアピールが少ないと思います。</p>
<p>身近なところで健康に関する情報が得られれば良いと思います。仕事をしているとなかなかイベントに参加するのは難しいのでメールや広報での情報ありがたいです。</p>
<p>BMIの数値が標準範囲を超えている人のかかりやすい病気などをパーセントで分かりやすく伝える。</p>

健康診断の参加者を増やす工夫を考えてはどうか。
無料で受けられる健診や補助がもっとあったらいいと思う。
ダイエットに悩んでいる人は自分も含めて多いと思います。 健康診断の時に肥満予備軍からでも指導を受けられる場所があれば教えて欲しいです。
毎年行われている、健康診断の受診率を上げる。 無関心な人は、往々にして、自分は健康だと過信しているので、健康診断を受けて、自分の健康度を知ることが大切。
健康診断を受けていない人を個別に訪問して、まずは健康診断を受けてもらう。 そうすれば健康に関心を持つきっかけになると思う。
まずは健康診断を受けてもらう。 その後のフォローが大切。 数値が基準値内でも安心はできない。 血液検査結果の項目の関連性など どのように関わってくるのか、など重要性の説明を受ける機会が皆無。説明を受けるチャンスを増やしてフォローしていけば関心が出るのでは
学校給食のレシピを公開してほしい。ぜひ参考にしたい。減塩料理の料理教室など参加したい。
周囲の人の意見等は聞き入れないので、お医者さんの言葉として伝える。(講演/セミナー等)
身近な会場の講座など
無料の測定会を行うなどしてアピール
心や生活に余裕がないとなかなかできないことがある。イベントはいいと思う。スーパーなどと協賛するとより幅が広がるのでは。
公民館の入り口などで血圧測定器や血流診断器を無料で使えるようにする。 健康に関するコラムを飲食店のメニューに載せる。(目にする機会を増やす)
参加賞がある。子どもと一緒に参加できる。
運動する機会が欲しいが、子供がいるのでなかなかできない。託児付きの講座があれば嬉しい。
土日に健康になれるイベントを希望します。
楽しいイベントと絡める。 スイーツウォーキングやスイーツサイクリングなど、運動しても食べたら意味がないと思うが、まずは外に出て運動するというきっかけづくりにはいいと思います。 健康以外の惹きつける何かできっかけづくりをしないと、健康に無関心な人は「健康」と聞いただけで避けると思います。
健康合コン開催 肥満男女のお見合い兼健康になれる軽い運動やハイキング、健康ランチなどの開催
参加しやすい仕組みを作ると良いと思います。自宅でも簡単にでき、1人でも取り組みやすいものがあればいいと思います。わざわざ出向かなければならない、時間がかかりそう、ではなく昼でも夜でも時間の空いている時にできることが参加しやすいです
健康になる為の楽しい講座をもっと増やす スポーツセンター内に個人の目的に合ったプログラム指導&相談出来る人員を置く ジムなど施設利用料をもう少し安くする
今までも講座や教室などがあったが、勤労者は参加しづらい平日で、休日は費用のかかるジムなどしか見あたらなかった。土日にも参加できるような公民館、商業施設での定期的な無料教室や測定を増やす必要があると思う。仕事で疲れて休みは寝るだけの人を減らす方法を是非。
当方は健康に無関心でしたが、加齢とともに関心がわき、薬局の無料で手軽に健康診断が出来るコーナーがあると買い物ついでにやってみたりするようになった。時間やお金がかからないと少しは健康について考えてみる機会になる。無関心だと自分からはなかなか発動しないので「ついで」や「手軽さ」が必要だと思う。
歩く事が最初のきっかけになると思います。ウォーキングの機会をたくさん作ってほしいかと思っています。
興味の無い人は自分から公民館などの公的な機関には出向かないし、チラシも見ない、だからショッピングセンターなど誰でも利用するような場所の催事場の様な場所で、簡単なイベントをすれば興味が無い人でも参加できるのではないかと思う。更に参加賞ポケットティッシュ程度でもあるとより良いのではないのでしょうか

筋力や体カアップ、痩せるなどを一定期間で実体験できる機会を作る。
ヨガイベントなどあれば参加したい。
仕事が終わってからとかの時間帯なら是非行きたい。
プロ野球やプロサッカーや、有名なスポーツ選手が、アンフォーレなどで、催しがあるときに気軽に参加できるようにしたらどうでしょう。
大府市にあるあいち健康の森センターのような、気軽に体力測定(跳躍力や握力など学校でやる体カテストのようなもの)が出来る施設があるといいと思います。体の衰えの自覚が健康への関心を高めるきっかけになるかも。
子供がいると子供の運動をどうしても優先して考えてしまう。親子〇〇の様に親子で一緒に楽しめる運動機会があれば健康に無関心な人でも運動するきっかけになるかもしれない。
家族、親子、夫婦など身近な人と一緒に参加できるものがあると無関心な人も行きやすいのかと思います。通っているヨガ教室がまさにそんな感じで、広がっています。健康な人が増えていると思います。
ラインで気軽に相談できると利用者が増えると思います。 自分に欲しい情報が得られ、その為にはこの施設で良くなるかも、という施設案内も入れれば、市の施設へ足を運ぶきっかけになりそう。
あんじょう健康マイレージ毎回参加していますが、用紙の提出が面倒に思うときもあります。アプリにウォーキング歩数と関連して行えれば一石二鳥でよいと思います。
市などの健康講座への参加をポイント制にして、たまったらサルビアポイントに変更できるなどの特典をつけると、関心が高まりそうだと思います。
あんじょう健康マイレージのように、何かポイントを貯めて得ることがあると関心を持てると思います。現在の商品や割引がより魅力的なものになることも必要かと思います。
健康に無関心な人は、何か自分に重大な病気が発見されないとなかなか関心を持ってもらえないと思う。 何かのきっかけが必要なので、地道に健康マイレージなども呼びかけを継続していけばよいと思う。 まいかカードの特典も、どこで使えるか把握してないので(最近、八千代病院売店で初めて使いました)例えばお店(イトーヨーカードー、ピアゴなど)で使える日に店内放送を流すなどして啓発してはいかがでしょうか？
健康マイレージ事業のような、何か特典というかお楽しみがある試みは面白いと思う。
マイレージを貯めると、それが、商店街等でポイントとして使えると良いですね。サルビアスタンプの様に。
健康マイレージをもっと魅力あるものにする!(景品など) 広報に健康に関するポイントカードをいれるなど、わざわざ用意しなくてよいことで気軽にはじめられるものを用意する。 体重計に毎日のるメリットをもっと広報などでアピールする。