

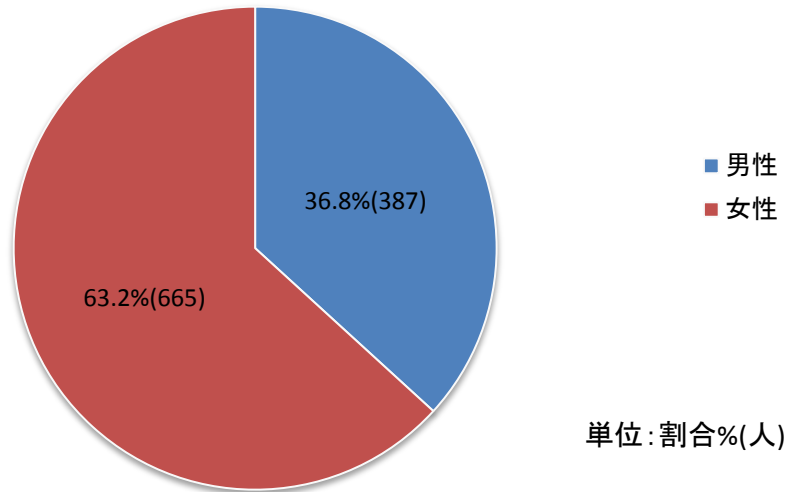
第6回eモニターアンケート「健康づくり」

実施期間
回答数

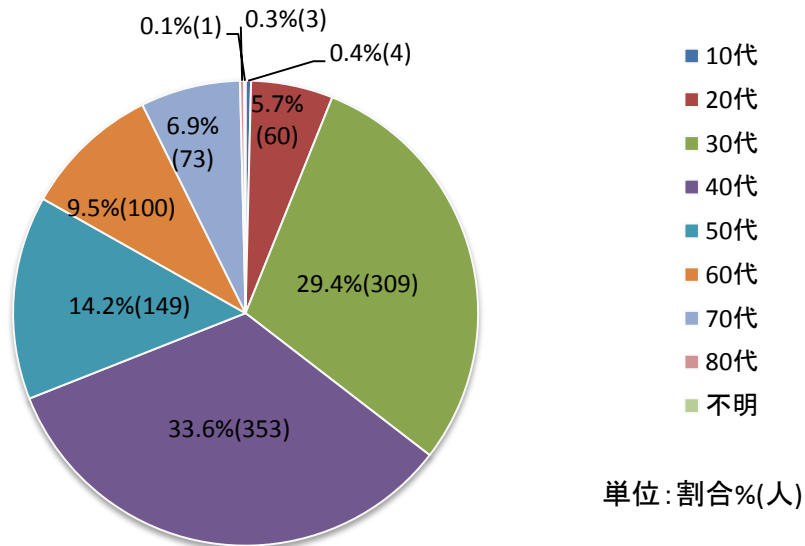
平成28年9月21日 ~
1052 人

平成28年9月30日

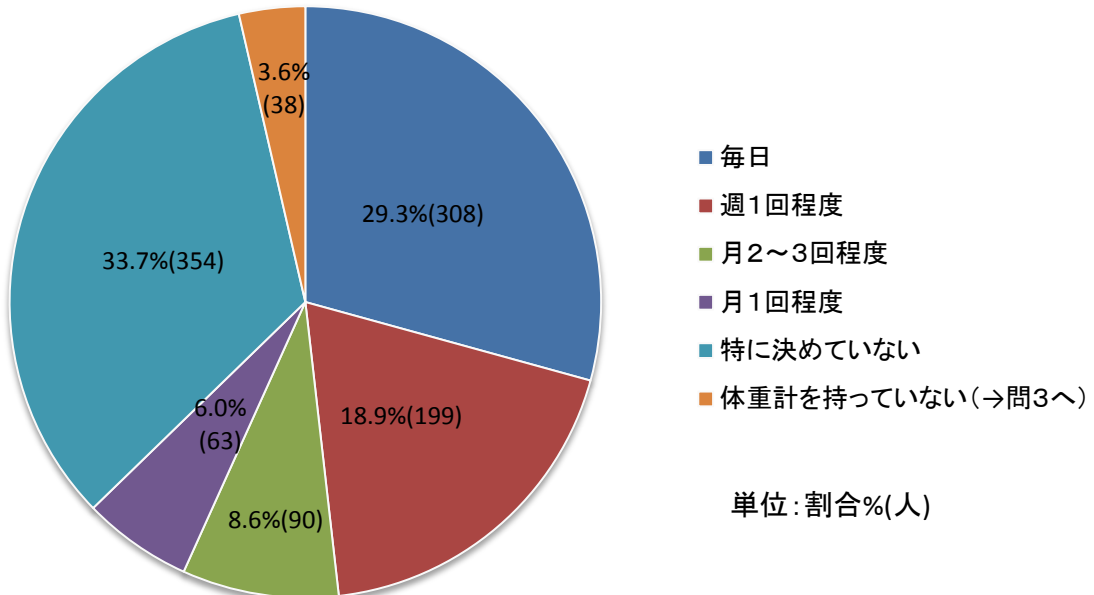
性別



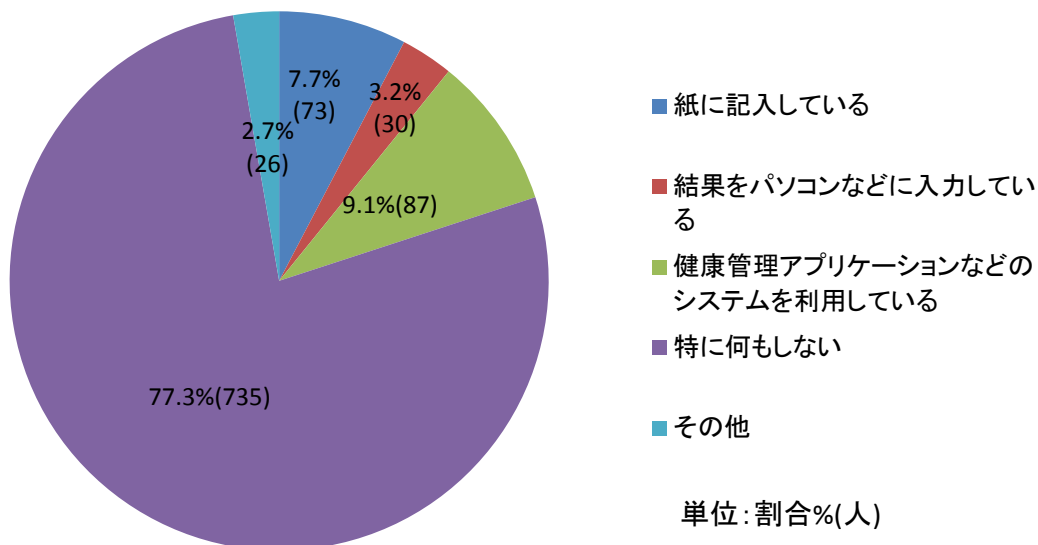
年代



問1:体重測定の頻度



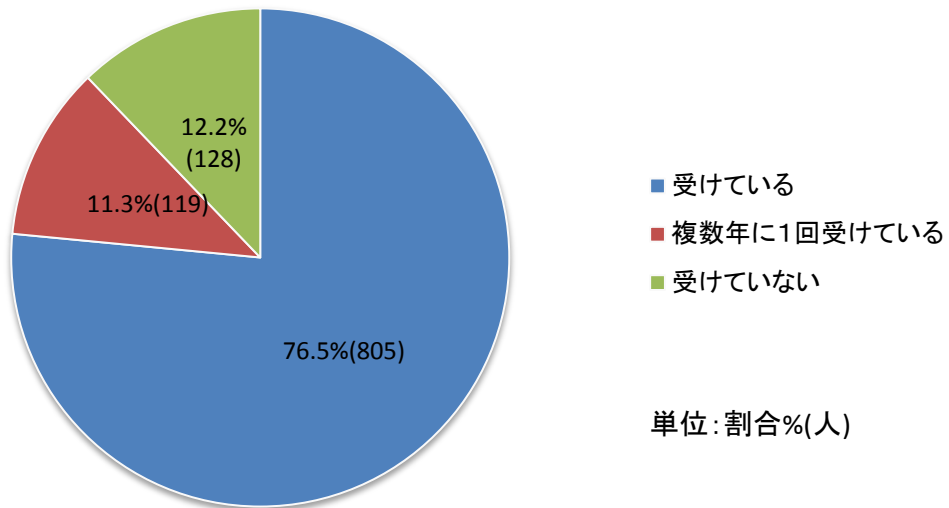
問2:体重の測定結果の管理方法 (問1で体重測定をしていると回答した人)



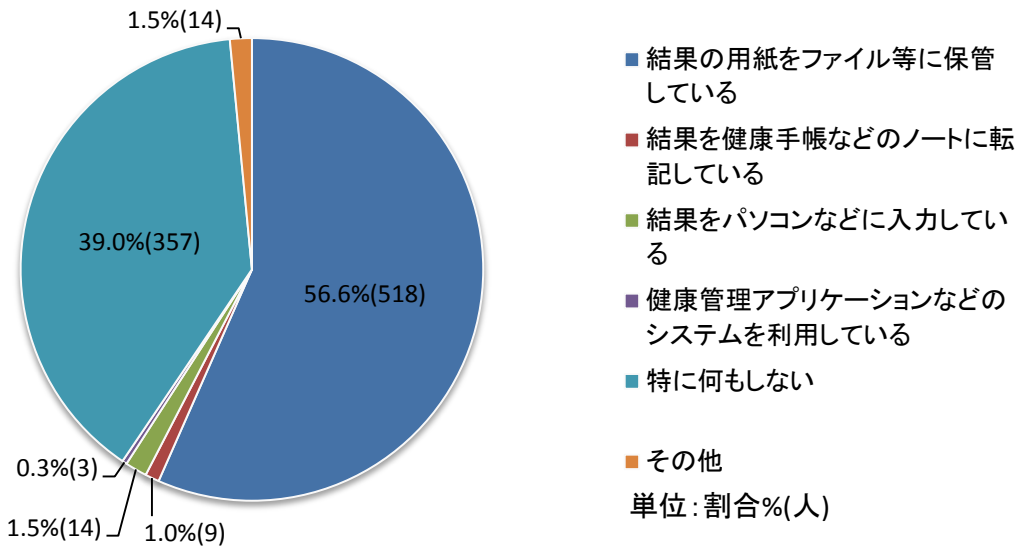
【その他意見】

- ・ 頭の中で記憶してる
- ・ 体重計で自動記録している
- ・ 頭に入れて、日々の食事や運動の時に加減をする
- ・ 通院先で聞かれるのでカルテに記入されている。
- ・ 頭に入れて、日々の食事や運動の時に加減をする
- ・ 毎日確認して増えすぎないように気をつけている
- ・ パソコンのエクセルで自作の、グラフ用紙に「血圧・体温」などと一緒に、記入している
- ・ NHK健康「計るだけダイエット」グラフにしている
- ・ Wii Fit
- ・ 体重や食欲などに変化を自覚したときに測定する
- ・ あんじょう健康チャレンジシート
- ・ 間食の有無等、日常生活習慣の反省に活用
- ・ トレーニングジムのカルテ
- ・ 血圧手帳に記入している
- ・ 一日に数回、測っているなので、頭の中に記憶されている
- ・ スマホの体重記録表
- ・ 糖尿病手帳に記入している

問3:年に1回以上健診を受けているか



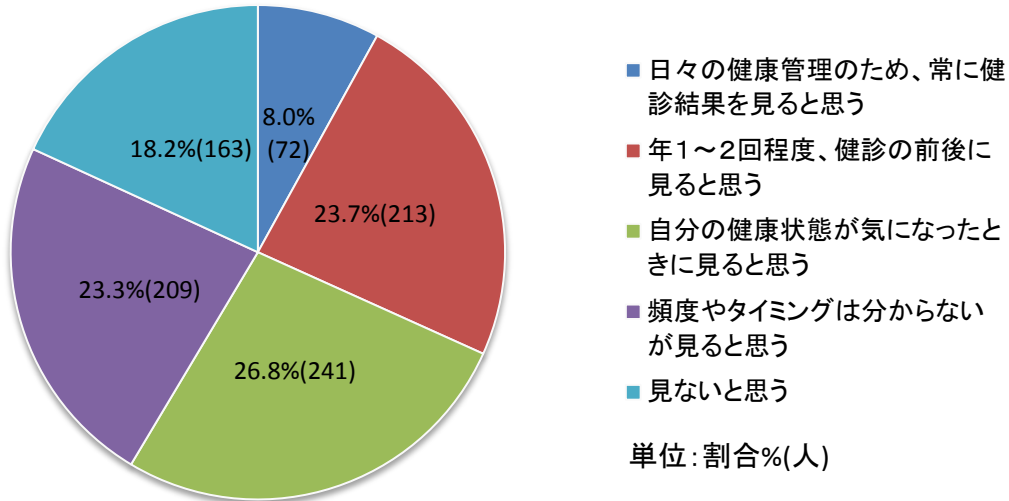
問4:健診結果の管理方法 (問3で健診を受けていると回答した人)



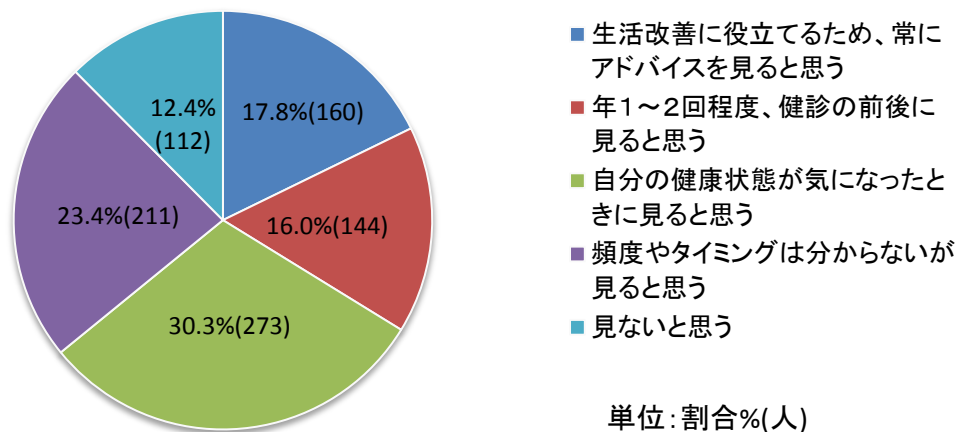
【その他意見】

- ・ 掛かり付け医に報告
- ・ 3回前までの記録がその都度載っているので、新しいものだけを保管しています
- ・ 掛かりつけの医院で管理して頂き、毎月「診察」を受けている
- ・ かかりつけ医師の健康手帳に添付し管理
- ・ 2年位前のは捨てていく
- ・ 結果の書類を1年間保管
- ・ 異常値が見られた場合は、掛り付け医で対応を判断して頂く
- ・ 会社が管理している
- ・ 会社の健康診断結果で健康指導を受けてる
- ・ 主治医に見せて、その後ファイリング

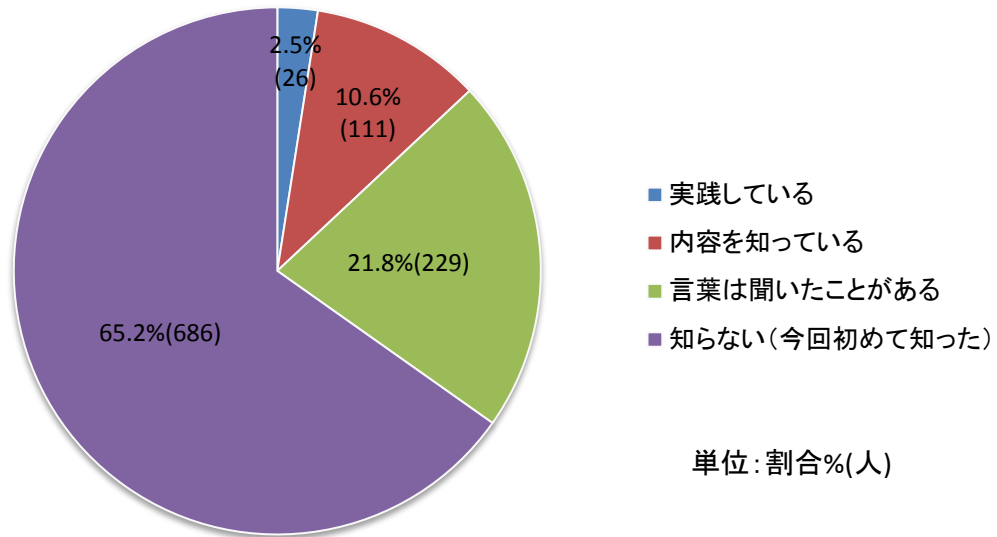
問5:健診結果をインターネット上で見たいか (問3で健診を受けていると回答した人)



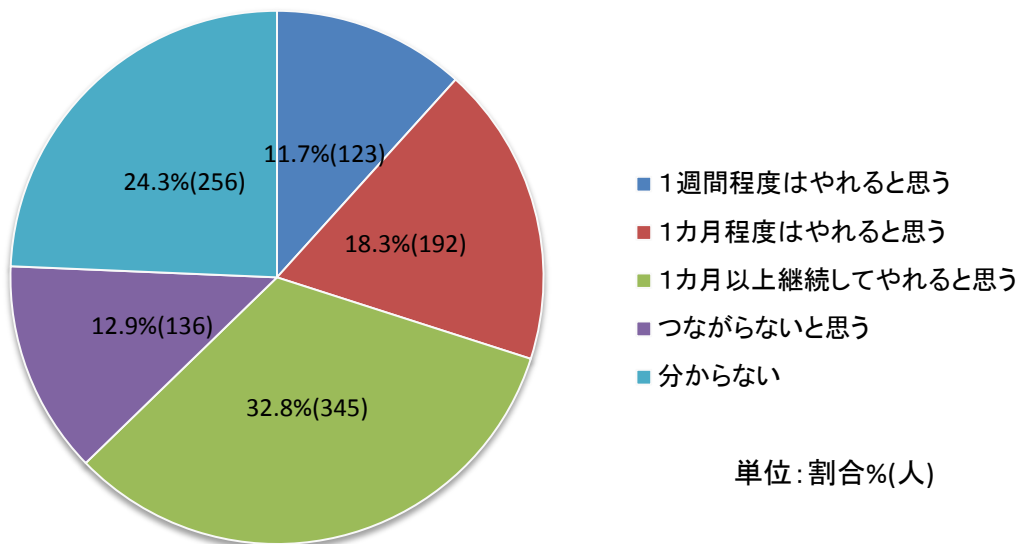
問6:健診結果に応じたアドバイスを インターネットで見たいか (問3で健診を受けていると回答した人)



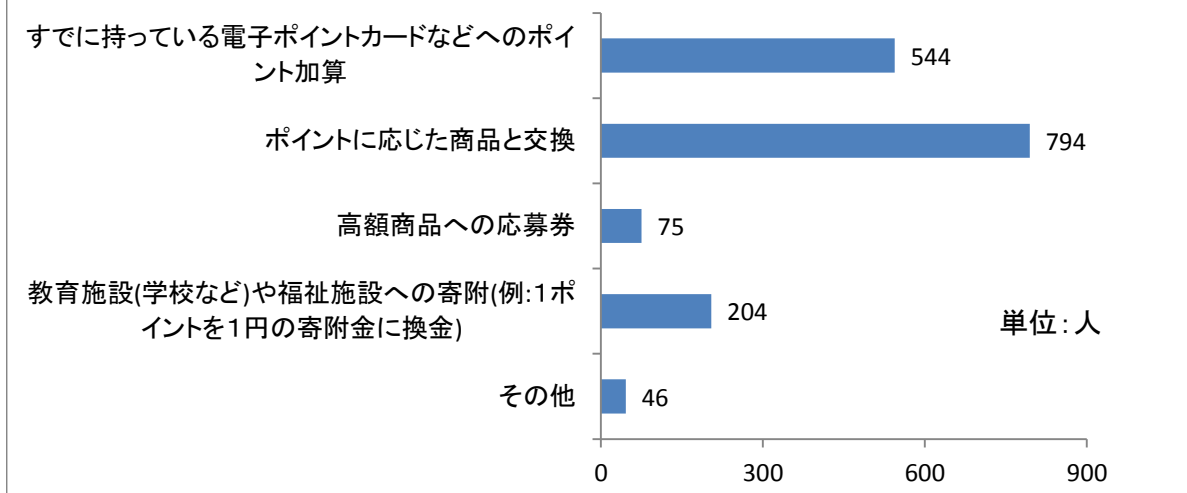
問7:あじょう健康マイレージ事業の認知度



問8:体重測定や健康づくりのポイント制は意欲につながるか



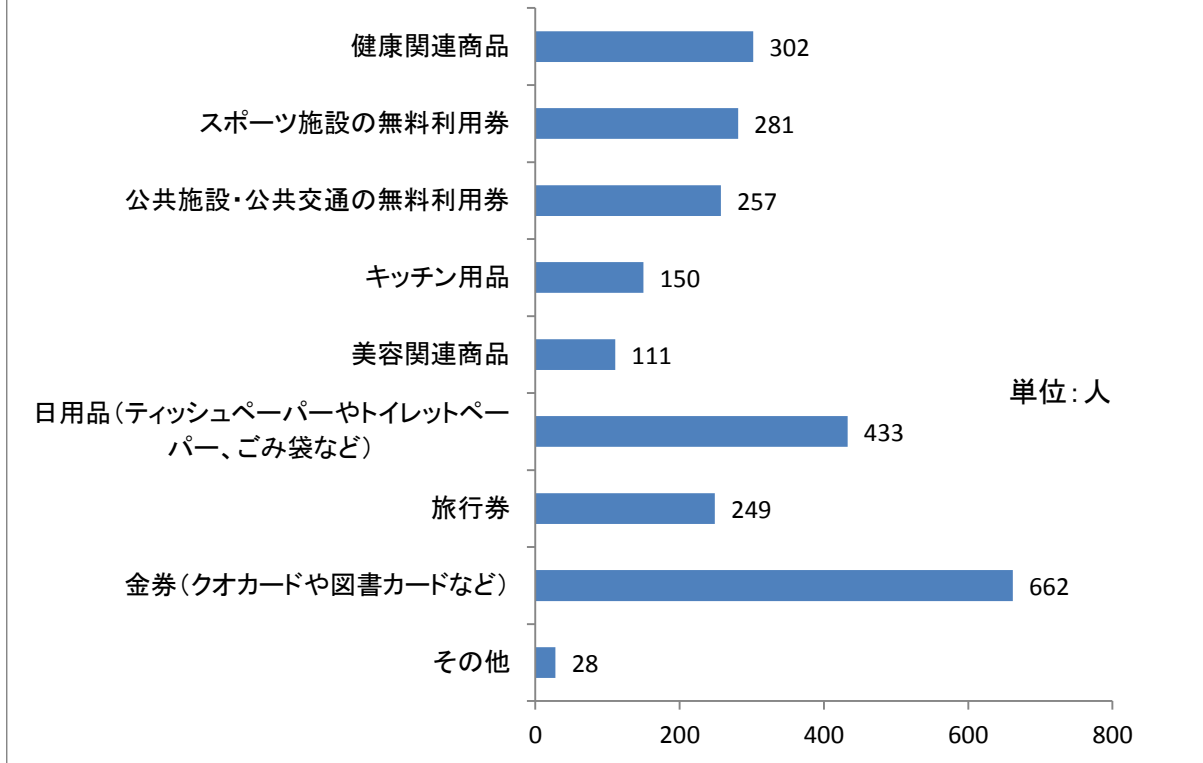
問9:ポイントを何に使えればよいと思うか (複数回答)



【その他意見】

- ・ サルビアシール
- ・ デンパーク入場券
- ・ 光熱水費の支払い
- ・ ポイント制度はナンセンスだと思います。
- ・ 健康関連グッズ、電子ポイントカードへの加算、健康施設利用券等、何種類の中から選べる方が幅広い年齢層に受け入れられやすいと思います。
- ・ 遊歩道やサイクリングロードの整備に寄付
- ・ 健康作りは自分のためにやるものだから、特にご褒美とかは不要。ポイントが付いて何か貰えると言われても、私は参加しないと思う。(自分で管理出来るから大丈夫)
- ・ ボランティアの運営資金に充当するシステムを作っていただきたい。
- ・ アンクルバス・サロンの参加費・自費サービスの利用料
- ・ クオカード
- ・ あんくるバスの割引券
- ・ 必要ないと思います。体重、健康管理は自己責任。
- ・ 施設利用などに使えるとか。(プールとか、コートとか)
- ・ 必要なし。自分の健康は自分で守るべき！！
- ・ 必要ない。
- ・ 健康保険料の減額
- ・ 金品の出処は税金。健康が安定した税金をもたらすのかも知れないが、どうかと思う。
- ・ 検診時の有料オプションに使う
- ・ 医療費の減額
- ・ 商店街での商品購入
- ・ ポイントには興味がない
- ・ 市内のバスや店で使えるポイント
- ・ 介護保険の割引
- ・ 商品券

問10: 希望するポイント交換景品(複数回答)



【その他意見】

- ・ 応募になると、面倒なことと、当たる確率が低いと思われるので、やろうと思わない。
- ・ 難病に苦しんでいる人々に寄付。
- ・ ポイント制度はナンセンスだと思います。
- ・ いらない
- ・ 全てに対応するポイント
- ・ 必要ないと思います。
- ・ 必要なし。無駄なお金を使うな！！
- ・ 食事券
- ・ サルビア券
- ・ 必要ない。
- ・ 問9に同じ。
- ・ 安城の特産品
- ・ ポイントには興味がない
- ・ ポイントには興味がない
- ・ 上記のものを含む色々なカテゴリーの景品が選べるようになればよいと思う(ポイントによってカタログ等で選べるような
- ・ 個人へのバラマキ還元は止めた方がいい
- ・ 食べ物
- ・ サルビア商品券
- ・ 金券にするなら、サルビアの金券でいいのでは。
- ・ デパートなどで使える商品券
- ・ 上記設問回答に同じ
- ・ 検診費用
- ・ 健康診断費用の割引
- ・ 温泉無料券

問11. 健康づくりに関する自由意見(抜粋)

○あんじょう健康マイレージに関すること

健康づくりというは個人の問題のように思いますが、保険料負担で結局社会の問題だともいえるので、市が積極的な取り組みを行うことは頼もしく思います。

健康への意識づけやきっかけのひとつとしてポイント制を活用することはよいと思います。ただそれさえやっておけばいいというわけではなく、みんなが健康に関心を持って、健診に行くのが当たり前になるのが大事なので、公民館などで、体操や、体や病気についての講座をたくさん企画してほしいです。特に子育て中のお母さんは、子供の健康を第一に考えるあまり、時間的にも精神的にも、自分自身の体は気にしていられないので、乳幼児学級や親子イベントの時に、母親向けの健康講座を開けば、重要性を分かってもらえると思います。

今回のポイント制度は健康づくりへの一歩にはなると思いますが、ばらまき感が嫌です。手続きや、商品などの交換が面倒そうなのと、義務感が出そうなので、参加しませんでした。大人向けに感じましたが、子供への動機付けも今からすると良いのではないのでしょうか？

現在は、健診の結果は正常なので、振り返って確認したり、アドバイスを受ける必要はないが、将来は必要になるかもしれない。健康マイレージは、何らかの講座に参加してポイントを稼がねばならないところが面倒で、実践できていない。個人でできることだけなら実践できるが。

決められたウォーキングイベントなどに参加しなくても、普段の散歩の歩数などを積み立ててポイントに換算できたりするならば、参加してみたいと思う。またつかえるポイントの範囲が広がれば参加したいです。

携帯で簡単に体重記録や歩数記録して、ポイントをゲットできるような気軽な取り組みをしてほしい。その際、参加申し込み方法も携帯でできる簡単なものにしてほしい。そうすればたくさんの方が気軽に参加できるのでは。他に、健康への第一歩、食の観点から、旬の野菜の紹介やその保存方法、それを使った料理を配信してほしい。でんまあとなどに見知らぬ野菜がよくでているのでそういった地元ならではの野菜も特集してほしい。

健康づくりは、そもそも他人に言われて行うものではないと思います。健康マイレージ事業は知ってはいますが、それで色々な事やしてポイントをもらおうとは思いません。健康マイレージで健康・体力作りを考える人達が多くなることを願ってます

ポイント制を導入しなくても市民の健康管理を定着させられる様に役所の方々が知恵を出して、「流石、安城市は違う」と言わせて欲しいです。また、ポイントに血税を使うことは考えずに、企業とコラボして協賛してもらおうなど、よく考えて健康の維持・向上を推進してください。ポイント制は始めは良くて頭打ちになるので5倍デーとか割り増しするようになるのだから、やらない方がまし。他の自治体を参考に成功例のバージョンアップ版がいいんじゃないかと思いません。

健康づくりは個人の分野。どんなにアメをちらつかせてもやらない人はやらない。知識的な事を発信していくことが大事では？例えば広報で健康に関するコーナーを設けるとか。健康相談や健康ワンポイント知識とか。

健康づくりをポイント制？来年1月で終わったらそこで終わりになってしまうのでは。もっと根本的な部分を伝えるべきなのではないかと思います。病にならないとその病の事を知ることがなく、なってからでは遅い。そうなる前に病の事やその背景を知ってもらう事が大事なのではないかと思います。糖尿病になったらどんなことが起きるのか、どうしたら予防できるのか。透析とはどういうものなのか、どんな事が大変なのか。自分が口にするものが自分を形成するという事から食に対する安全を伝える等根っこ部分の知識アップになる事を考えて欲しい

ポイントで景品がもらえるのは嬉しいが、それは税金。市の施設（プールやデンパークなど）の利用券が望ましい。

○健診結果等のインターネットでの管理に関する事

健康診断等の現状の体調把握と、日々の運動(種別や運動量)、そして、日々の食事(栄養学的バランスや摂取カロリー等)の3つがそろってはじめて健康体であることが確認できるので、InterNet等で情報提供をするのであれば、双方向として、各自が適切な運動か、適切な食事となっているか、市民側で自己管理できる情報を提供したらどうかと思う。ここまでやっても意識の高い市民は少なく簡単には医療費は減らないと思う。

健診の結果は個人情報ですし、さまざま業者に利用されかねないため、簡単に始めるべきものではないと思います。漏れた場合のリスクが高すぎます。健康への関心は高まっているが、行動に結びつかない。ポイント制度よりも、行動の一例と効果を示すことが正攻法に思う。マイカーでなく歩くために、あんくるバスを活用した健康イベントなどが良いと思う。

○保健事業などに関する事

健康であるためには、口から入れる食事を重要だと考えています。脂っこい物は控え、肉や魚、野菜をバランス良く摂ること。とは言っても食に対する知識は少ないので、簡単に相談できたりアドバイスがもらえると、より意識を高めることができるのでは、と思っています。

気楽にあそこに行ったら、誰かが、身体を動かしていて、いけば一緒にできる、情報交換ができる場所があるといいと思います。

高齢者向けの健康づくりについてはよく見かけるが、若い世代向けの健康づくりもあつたらいいと思う。また、高齢者向けでなくても自分にはあまり関係ないように感じてしまうので、訴えかけ方も重要だなと思う。

現在、脳年齢をタッチパネルで測定できる機械を巡回式に実施されているように、その他血管年齢、肌年齢など身近に無料で検査でき、アドバイスが頂ける機会があればいいと思います。

小さい子供がいるので、託児付きでなにか講習があれば受けていきたいです。体を動かす機会が少ないので、ヨガなど、あまりハードではないものだとさらにうれしいです。

ウォーキングが趣味だったけど、子どもが産まれてからできていません。子どもと運動できたらいいですね。

お年寄りも子どもも、子連れの母親も、楽しく歩けるウォーキング大会のような企画があれば出たいと思います。まずは安易に車の移動をせず、歩く習慣をつけることから始めたいと思います。歩くことで発見できる、街の良さもあるので。

春と秋に家族でウォーキング大会を安城市民は無料で参観出来るイベントがあると楽しそう。順位を競うのではなくゴールするのが目的。途中で地元のおにぎりやお茶をサービスするなど、ゆっくり安城が再発見出来るルートだと面白そう。

既に、病気持ちなので現状維持を保つための講座などがあると嬉しいです。こんな健康づくりをしていますというようなコーナーをHPに設けたらどうでしょうか

健康アドバイスを受けても、内容が誰でも知っている様なアドバイスだったりしてガッカリする事が多い、今は健康に興味がある人なら通り一遍な答えなら聞かなくとも良いと思っている、もっと深く掘り下げてのアドバイスが必要と思う。

○健康に対する考えなど

罹病してわかる健幸の大切さ、自覚を持つようにするために、体験者の言葉、意見を機会あるたびに聞くことの繰り返しでないか。何かをもらってやる気を喚起する必要性をあまり感じないが…

健康づくりは、継続が大切だと思います。とくに高齢者は、油断するとすぐに体力、筋力がおちてしまいます。そして高齢者が筋力をつけようとすると、若い人の2倍・3倍の努力が必要です。ではどうしたらよいか、やはり筋力がおちないように運動を継続することが大切だと思います。とくに、自分が高齢者になりつつあり、実感します。ある程度の年齢になったら、運動を習慣化するように、スポーツ施設(アクロス・コナミ・ロゴス等)の体験利用券や1ヶ月分の補助券を配布して、一度体験すると継続できるな、と思う人も増えるのではないのでしょうか。

シニアにとって、よい仲間とともに地域の役に立つことをしているという実感(生きがい、やりがい)が健康生活の基礎ではないかと感じている。

健康づくりに対して意識の高い人は、とくに何もしなくても自分から情報を集めて、どんどん健康によいことを実行して、ますます健康になる。しかし意識の低い人は、せつかく行政や様々なところからの働きかけをしてくれても、自分にとって健康の重要性、必要性を感じなかったり、また日々の生活でいっぱいいっぱいだったり、生活習慣を変えるなどの実践をなかなかしない。そういう人の意識を変えるのは並大抵ではないので、手を変え品を変え、工夫する必要があると思う。

他人から言われての健康管理は、継続して実施することはできない 色々なグループにて一緒に楽しく実施することがよい。健康体操・ゲートボール・グランドゴルフ等々

現在まで、特に健康に対して不安がないため、意識して歩くことくらいしか関心はなかった。ただ、年齢を重ねるごとに自分のことは自分でできるようにありたいという思いは強くなっている。ストレスにならない範囲での健康づくりは必要だと日々感じている。