

# 「健康づくりに関するアンケート」集計結果

令和2年8月17日

送付件数	317 件
不到達件数	90 件
回答件数	65 件
回答率	28.6%

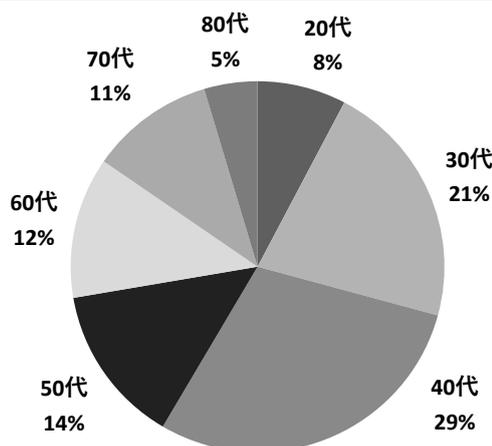
糸島市では、平成23年度に10か年の健康増進計画(健康いとしま21)を策定し、「健康寿命の延伸」を目標に様々な健康づくりの推進をしています。

私たちを取り巻く環境が目まぐるしく変化する中、より市民のみなさんの実態に即した健康づくり施策を展開させるため、健康づくりについての取組やお考えをお聞かせください。

## 1. 回答者の属性

【年代別割合】

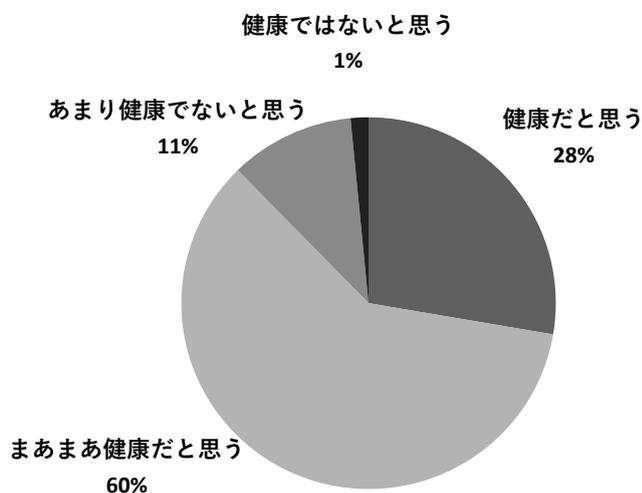
20代	5
30代	14
40代	19
50代	9
60代	8
70代	7
80代	3
合計	65



## 2. 各設問の回答の集計結果

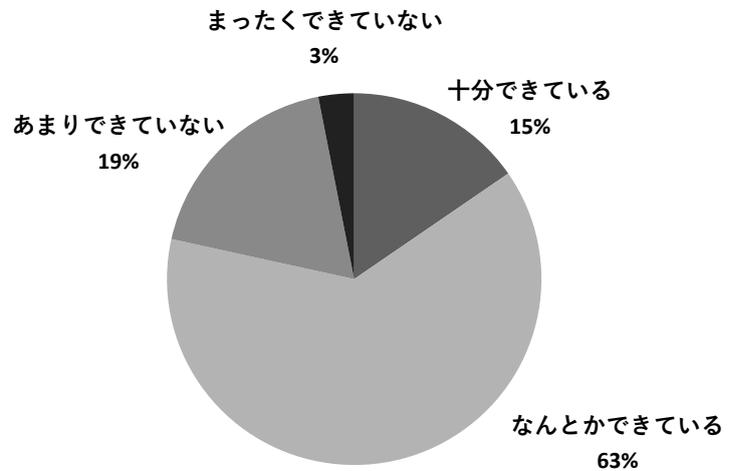
【設問1】あなたは自分で健康だと思いますか。

健康だと思う	18
まあまあ健康だと思う	39
あまり健康でないと思う	7
健康ではないと思う	1



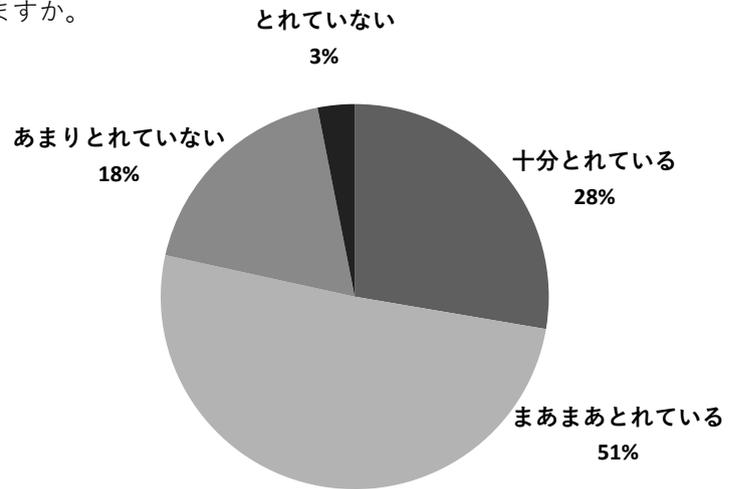
【設問2】不安、悩み、ストレスを処理できていると思いますか。

十分できている	10
なんとかできている	41
あまりできていない	12
まったくできていない	2
わからない	0



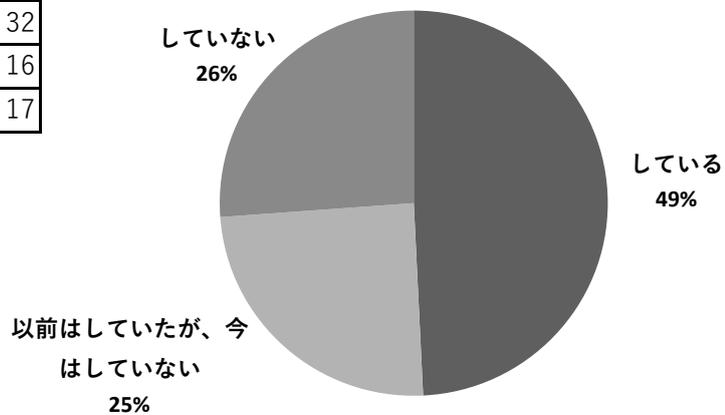
【設問3】現在、睡眠で休養が十分とれていますか。

十分とれている	18
まあまあとれている	33
あまりとれていない	12
とれていない	2



【設問4】日常生活の中で、意識して運動をしていますか。

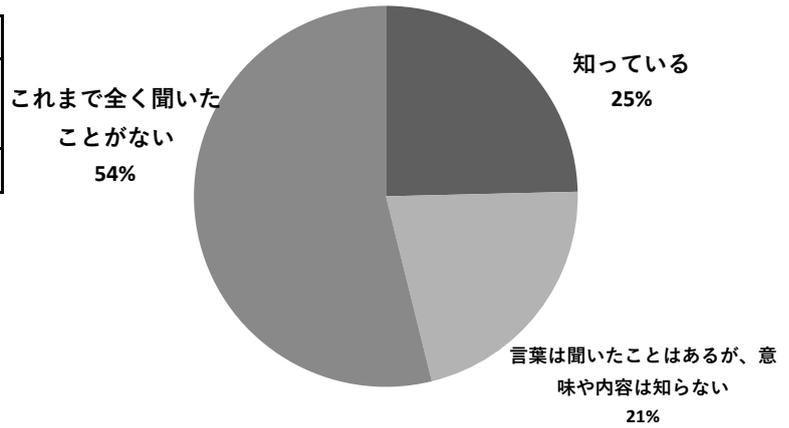
している	32
以前はしていたが、今はしていない	16
していない	17



【設問5】あなたは、「ロコモティブシンドローム※（運動器症候群）」を知っていますか。

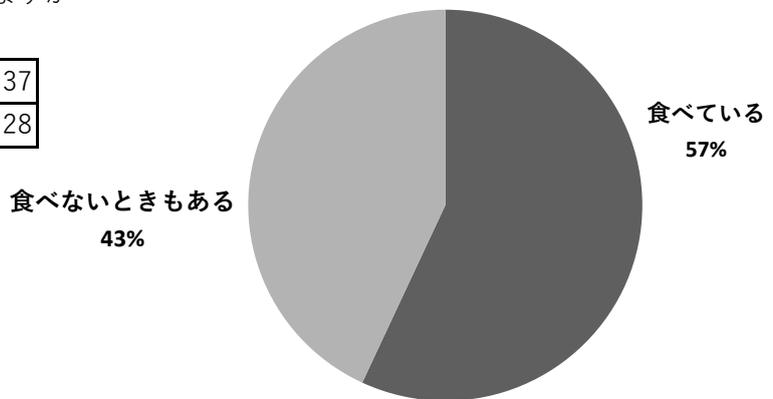
知っている	16
言葉は聞いたことはあるが、意味や内容は知らない	14
これまで全く聞いたことがない	35

※年齢と共に運動機能が低下し、自立度が低下することで、介護が必要になる可能性が高い状態



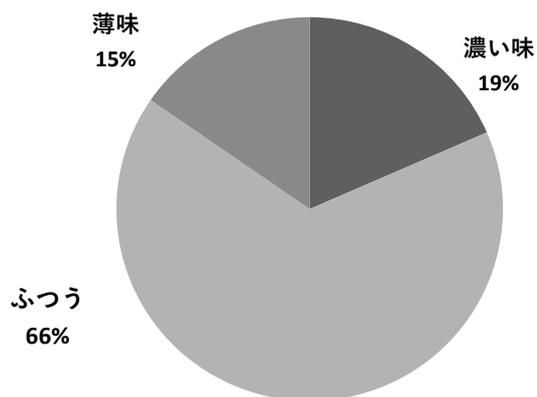
【設問6】毎回の食事で野菜を食べていますか

食べている	37
食べないときもある	28



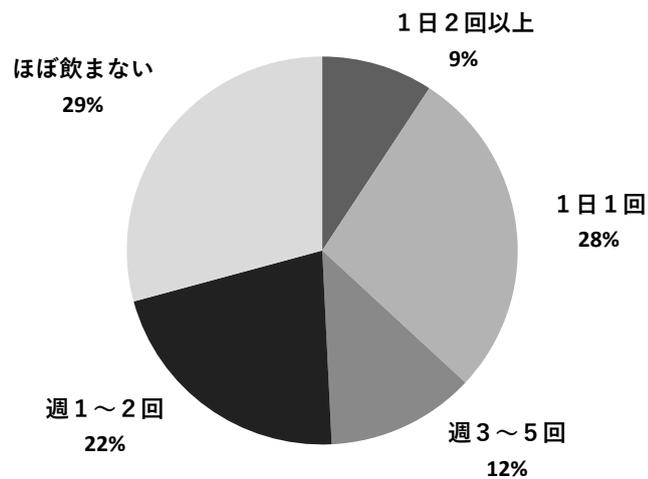
【設問7】あなたの味覚の傾向について、お聞きします。どんな味が好きですか。

濃い味	12
ふつう	43
薄味	10



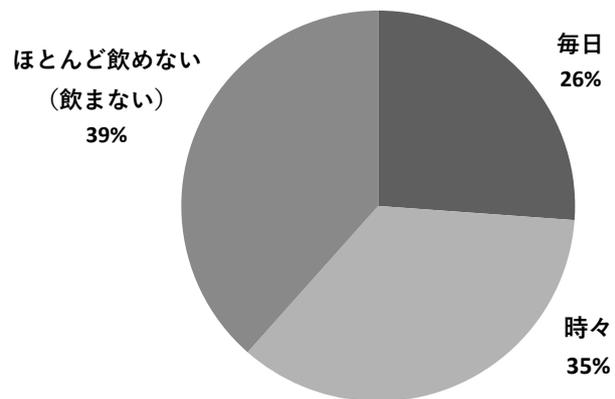
【設問 8】砂糖入りのコーヒーやジュース、スポーツドリンク、乳酸飲料等の甘味飲料を飲む頻度は、どの程度ですか。

1日2回以上	6
1日1回	18
週3～5回	8
週1～2回	14
ほぼ飲まない	19



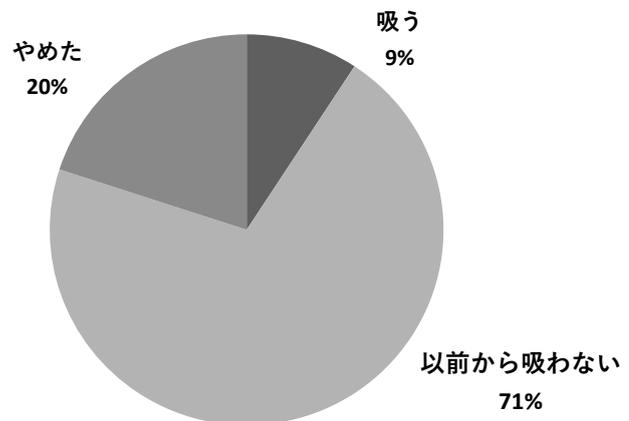
【設問 9】お酒を飲む頻度はどの程度ですか。

毎日	17
時々	23
ほとんど飲めない（飲まない）	25



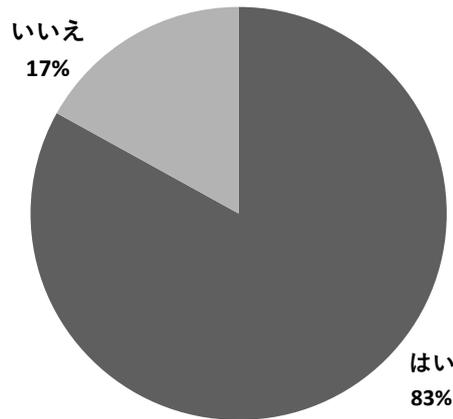
【設問 10】あなたは現在、たばこを吸っていますか。

吸う	6
以前から吸わない	46
やめた	13



【設問 1 1】 趣味等、余暇を一緒に楽しむ仲間、家族はいますか。

はい	54
いいえ	11



【設問 1 2】 新型コロナウイルス感染症の影響で、健康づくりに関する考えや行動に変化はありますか。

子育てが一段落したらジムに行ってみたいと思っていましたが、難しい時代になったと思います。
室内で過ごす時間が増えたので、食事の全体量を減らす・塩分やバランスに気をつけるなど、食生活を見直しました。
普通の生活でそこそこ運動していたと気づいた。それができない今、自発的に運動するための工夫が必要だと感じた。
室内でストレッチをしている
抵抗力をつけようと努力している。
衛生面は以前より注意するようになった。
ルームランナーや踏み台を購入した
テレワークが増え、家でいつも以上に食べてしまうので、YouTube見ながら運動したりするようになった。
自宅で家族と一緒に調理ながら食事をするのがとても多くなった。
以前から運動してきたがリモートワークが今でも続き行動には変化が出ている。
家で、ストレッチをして、リラックスしてます!
在宅勤務のため運動不足になりがちなので、運動するよう心がけるようになった。
高齢者が集まるサロン等が休止状態なので、健康体操やゲーム等への参加が減少した。
3密をものすごく意識するようになった。
手洗いなど、神経質になった。
ほぼ終日マスクを付けるようになった
外出や旅行を控えたり、こまめに手を洗うようになった。
マスク着用、うがい励行（従来から：食道がん施術後）、公共交通機関には乗らない、三密対策
とにかく自粛。一次より、周りの人の認識が緩まり感染拡大が広がる中、自分で厳しく管理するしかない。
手洗いうがいマスクをするようになった。
マスクと手洗いうがいを徹底するように習慣化した
遠出をしなくなった。
コロナの感染対策は徹底してやっていますが、健康づくりに対する基本的な考えや行動には変化ありません。
不要な外出をしないようにしている。家にいる時間が長くなり、少しストレスを感じる時もあるので、ランニングを再開する予定。
以前はジム等に行かないとなかなか運動できないと思っていたが、今はオンライン動画などを使い自宅で運動できることがわかった。食生活を考え免疫を高めることの重要性をより感じるようになった。

<p>家にこもりがちになり、家でも出来る運動ということでトランポリンなど購入したが、散歩のように風景が変わらずモチベーションが保てない。家族で以前ほど公園に行かなくなったので、家族全員の運動量は落ちている。</p>
<p>手洗いをよくするようになった。 外食をしなくなったので主人も飲酒量が減ったように思う。</p>
<p>今年はコロナの為、4月～7迄月6回のウォーキングを中止、8月より開始したが、感染拡大が心配されます。 今後も状況を注視して活動したいと思っています。</p>
<p>在宅勤務や自粛生活で以前にも増して、運動不足になった。毎日の少しずつ家でも出来る運動を行いたいと考えるようになった。</p>
<p>フレイル予防のサークル教室に週一回行って、14、15人で筋トレしていますが、そのほかの日は自宅で運動しています。 市のHPで提供された筋トレの動画も利用しています。</p>
<p>各種の講習会等に参加する気持ちがあったが、現状は塾居状態です。涼しい時間帯のウォーキング（1時間程度）を実践している</p>
<p>変化はあった。 家周辺の散歩が増えた。 身体を動かしたいけれど、施設でやりたい事が多い。</p>
<p>手洗いうがいなどをそれまで以上に励行するようになった。コロナウイルスに感染してなるものかという気持ちが強いからか時々患っていた偏頭痛も最近はない。無理をして免疫力を低下するような行動も慎むようになった。健康づくりに対する意識は格段に上がった。</p>
<p>一人一人の意識だと思う。 帰宅後は必ずうがいと手洗い</p>
<p>フルで働きたくなくなった。もっと四季を感じながら、今はお金で済ませている手間がかかるようなものごとを、時間をかけて丁寧に行うような生活がしたい。人間にとってのこころの健康は、そういう生活にあるのではないかと、思っている。</p>
<p>外に行く時は、マスクをしていく。帰ってきたら、風呂にはいるか、シャワーを浴びる。 着ていったものは、洗濯する。</p>
<p>半年間外食をしていない 混雑しそうな「時」「所」を避ける</p>
<p>遠出ができず、子供とおでかけがしにくい世の中になってしまった。 また、どこに行ってもコロナ感染が気になりどこにも行けない。</p>
<p>かなり旅行もお出かけも制限している。子供達も予定してはキャンセルが続き、すごく悲しんでる。早く落ち着いてほしいです。</p>
<p>休業中は生活リズムが崩れてしまっていたので、現在は崩れないよう仕事が休みの日も心掛けている。 手を洗う際は膝まで洗う。</p>
<p>家族での外食が減りました。 平日のお昼は1人でランチをしていましたが、お弁当を作って職場で食べるようになりました。</p>
<p>臓器移植を受けているので重々注意しています。出かけることは減りました。運動不足気味。 必要な消毒薬や機材が手に入りにくくなり価格もなかなか手が出ないレベルです。</p>

マスクをすることが当たり前になり、外したまま外に出ることがほぼなくなりました。  
今まで以上に自分自身を健康に保ち身体を整える方向に気持ちを向けています。

不要不急の外出は控えている。  
人が密集する時間帯にはスーパーに行かない。  
外出の際は必ずマスクを着用している。

休みの過ごし方が変わった  
→人混みに行かない、家で過ごすことが増えた  
手洗い、うがい、マスクの徹底

手洗いをよくするようになりました。  
子供達に、過敏に声かけしないように気をつけてます。免疫力を保てるように、よく眠る事、美味しく食べる事に気をつけてます。

ある。  
運動不足による足腰の弱りを感じて、これでは委縮だと気が付き意識が変わった。歩くことに加えて、感染リスクの少ない公園・広場で人が少ない時間をセレクトして身体を動かすこと等の工夫をすることで対処してこれた。但し、屋外は暑さが強く目下のところは敬遠せざるを得ないのが難点です

【設問13】市の健康づくりに対するご意見やご要望などがありましたら、お聞かせ下さい。

市民プールが欲しいです。
安くて遅くまで利用出来るスポーツジムを作って欲しい。
自宅近くに夜間運動のできるライトのあるグラウンドがほしい
市主催で気軽に無料で参加できるヨガ教室やスポーツ大会などを開催してほしい。
市から、元気なシニアのために運動できるきっかけや機会を多く作ってほしい。
アスレチックの遊具をあざとかに設置してもらい、無料で利用できたらうれしいです。
市の施設などジムなど使えるところがあると近くの方は使えると思います。
当市への新規参加者に対する、早めの市のことを分らせる工夫
健康診断の受診率を上げる対応ができていないように思います。
一年間をどんと資料を渡すのではなくお誕生日とかに案内が個別にほしい。意識がうすれるかなあ。
家庭で、出来るストレッチを、いとしまの冊子に載せてほしいです!
市政だよりにて紹介して欲しい。
様々なスポーツ行事が中止される中、家庭内で手軽に運動出来るようなメニューなどを発信して欲しい。
届出保育施設の園児に対する健康診断を無償化してほしいです。
コロナの対策や感染者数が落ち着いたら、市の開催するイベントに参加したい。家だけでは寂しい。
コロナウイルス陽性者が出た店舗を市のホームページに公表して欲しい。
高齢者には手厚いが、若者や中年への援助がない。 経済的に余裕がないとスポーツクラブにも行けないため、引きこもりや子育て世代、子ども達の運動不足や孤独による心身の不健康が心配。 もともと運動嫌いの人へのサポートもあるといいかもしれない
松本前市長次第に行われた万歩計を使った福岡市との対抗戦はおもしろかった。スマホが普及した今ならもっと多種多様な健康競争ができそうな気がする。コロナウィルスのせいでも自粛の今だからこそ健康についての総合運動会みたいなものもおもしろいかも。
子供がいとごん好きなので、市役所ホームページなどで、いとごん音頭?など子供も踊れる体操動画など上げてくれると嬉しい。か、見れるサイトを紹介して欲しい。
あまりうちを出ないお年寄りなどに、家でできる簡単な体操など広報にのせてほしい。 広報にのせるときも、見やすく大きな絵や写真にしてほしい。
家から出ないことで以前よりどれだけ運動量が減っているか、視覚的にわかるようなチラシなどで啓発してほしい。特に お年寄りなどは運動不足を年齢と捉えてしまい、運動不足から来る怪我などを誘発してしまう可能性があるため、それに加えて以前の運動量を維持できるような体操などあればよいと思う。
二丈に住んでいるが、前原志摩と比べて散歩できる身近な広い公園が少ない。曲田運動公園は、駐車場を（封鎖により） 利用できず、公園利用できないときが多い。
お店では対策に注意してくれていても客の方が意識が低いのかマスク無し手の消毒無しで入るのをよく見かけます。ここ は本人任せのみで改善の余地は無いのでしょうか。
全国的にコロナが第2派とおぼしき状況下で、糸島市としても、危険な状況にあると思う。感染防止を密に行う中で、健康 づくりに取り組むガイドを示すことで市民の気持ちに明るさを取り戻させていただけないものかと思慮します
子供の一歳半健診へ行き、コロナに向けての対策が大変よかったので 安心して受講できた。

毎日、糸島市民のために健康づくりに対する環境を整えて下さり、ありがとうございます。これからも時代に沿った改革に期待します。

無料の、軽い体操を教えてもらっている。

自分では、なかなかできないのでありがたあ。これからも、持続してもらいたい。

自身の健康維持の為、ウォーキングクラブに参加しております。糸島市にも是非同様なクラブを作りたいと思っております。※福岡ウォーキング協会(会員約100名)に参加。