

平成29年度まちづくりネットモニター第9回調査結果
テーマ「生きいきこおりやま21健康意識調査について」

郡山市では、健康づくり計画「第二次みなぎる健康生きいきこおりやま21」を推進しております。

つきましては、「第二次みなぎる健康生きいきこおりやま21（改訂版）」を策定するにあたり、市民の皆様の健康に対する意識と実態を把握するため、アンケートを実施しましたので、その結果についてお知らせします。

調査概要

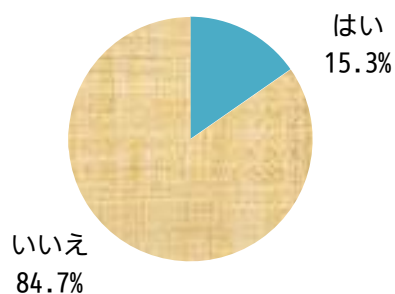
- 調査期間 平成29年9月29日(金)～10月8日(日)(10日間)
- 回答方法 専用ウェブサイトから回答を送信する。
- モニター数 340名 (男性 157名 女性 183名)
- 回答者数 287名 (男性 138名 女性 149名)
- 回答率 84.4%
- 調査担当 保健福祉部保健所総務課



問1 あなたは、「みなぎる健康いきいきこおりやま21」を聞いたことがある、または目にしたことがありますか？（1つ選択）

選択肢	回答率
はい	15.3%
いいえ	84.7%

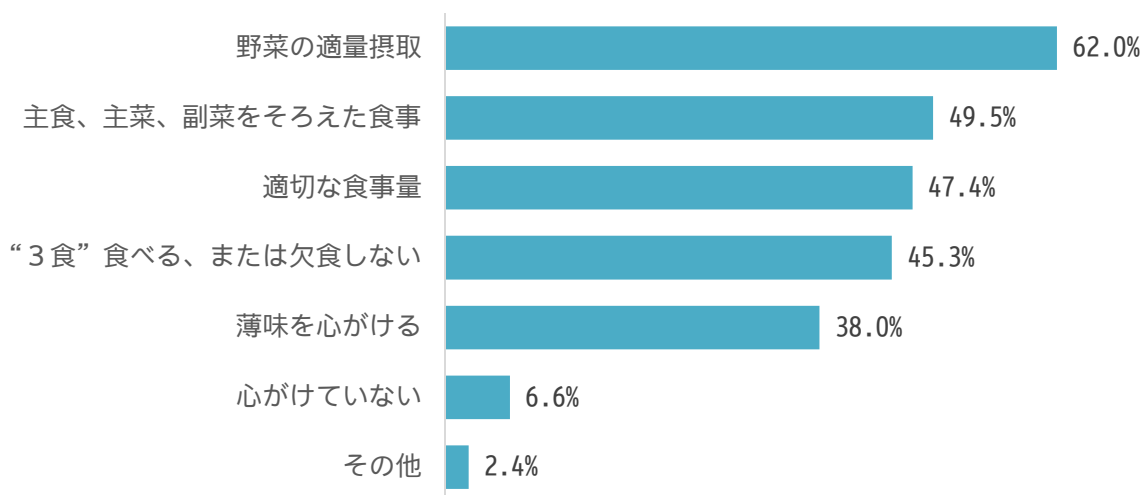
「いいえ」を選択した割合が84.7%で、「はい」の15.3%を大きく上回っています。認知度を高める工夫が必要です。



問2 健康的な食生活を送る上で、あなたが心がけていることは何ですか。（3つまで選択可）

選択肢	回答率
野菜の適量摂取	62.0%
主食、主菜、副菜をそろえた食事	49.5%
適切な食事量	47.4%
“3食”食べる、または欠食しない	45.3%
薄味を心がける	38.0%
心がけていない	6.6%
その他	2.4%

選択の割合が最も高かったのは、「野菜の適量摂取」の62.0%、次いで「主食、主菜、副菜をそろえた食事」の49.5%となっています。



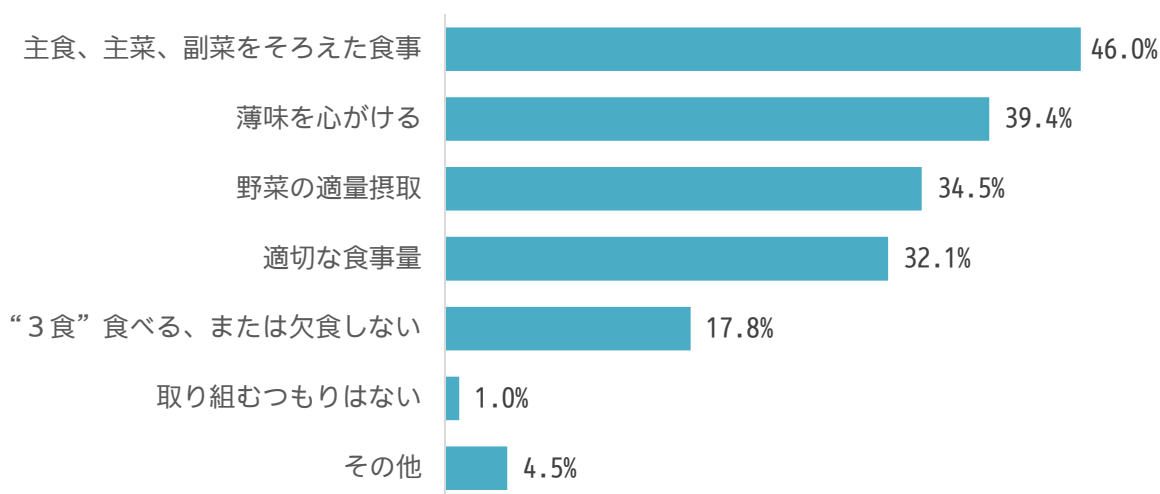
※「その他」を選択した方の主な意見

- ・食べ順
- ・いろいろ、子供がいるので子供も食べられるもの
- ・きのこ類、海藻類、ヨーグルト、大豆製品など栄養素や繊維質を気にするようにしている。

問3 健康的な食生活を送る上で、あなたが取り組みづらいと思う項目はどれですか。（3つまで選択可）

選択肢	回答率
主食、主菜、副菜をそろえた食事	46.0%
薄味を心がける	39.4%
野菜の適量摂取	34.5%
適切な食事量	32.1%
“3食”食べる、または欠食しない	17.8%
取り組むつもりはない	1.0%
その他	4.5%

選択の割合が最も高かったのは、「主食、主菜、副菜をそろえた食事」の46.0%、次いで「薄味を心がける」の39.4%となっています。



※「その他」を選択した方の主な意見

- ・自分の健康維持なので、取り組みづらいと思ったことはない。
- ・食事をとる時間。特に夕食は仕事で遅くなることが多いので。
- ・間食習慣がなかなか抜けない。

問4 問3で選択した理由は何ですか。（自由記述）

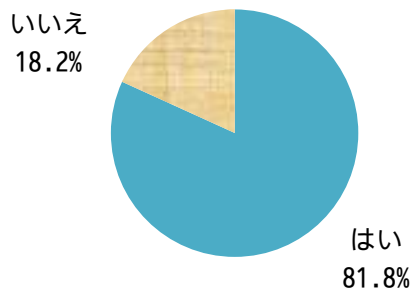
※主な意見

- ・野菜の適量摂取量がよく分からない。
- ・味の濃い家で育ったので、どのくらい薄いのが体にいいのかがわからない。
- ・昼食はお弁当や外食なので、どうしても野菜不足や偏った食生活になってしまう。
- ・主菜や副菜を意識して揃えないと偏りがちであるため。味は薄いと思いがち。
- ・主食、主菜、副菜の区分が難しい。適切な食事量を知らない。

問5 健康な生活を送るためには適度な運動が必要です。運動不足だと感じますか。（1つ選択）

選択肢	回答率
はい	81.8%
いいえ	18.2%

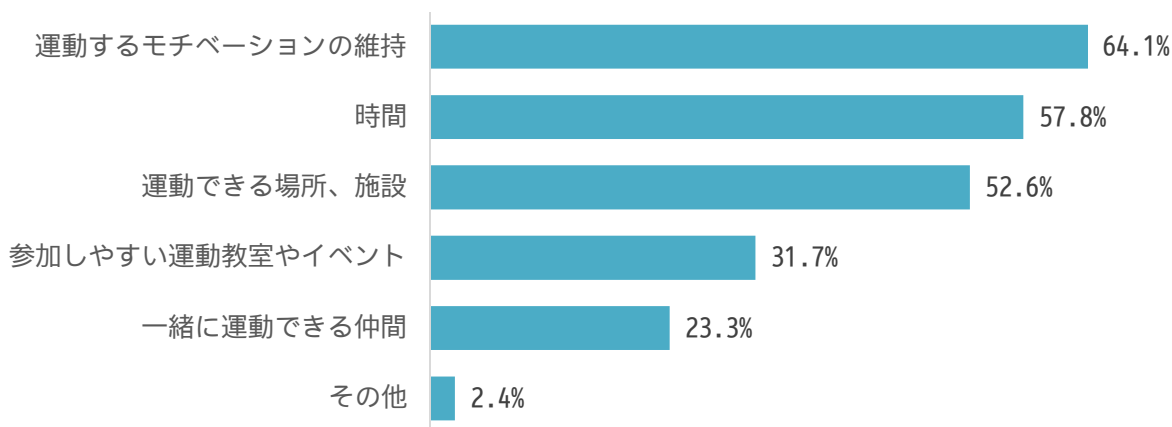
「はい」を選択した割合が81.8%で、ネットモニターが多くが運動不足を感じています。



問6 運動不足を解消するために必要と思うことは何ですか。（3つまで選択可）

選択肢	回答率
運動するモチベーションの維持	64.1%
時間	57.8%
運動できる場所、施設	52.6%
参加しやすい運動教室やイベント	31.7%
一緒に運動できる仲間	23.3%
その他	2.4%

選択の割合が最も高かったのは、「運動するモチベーションの維持」の64.1%、次いで「時間」の57.8%となっています。



※「その他」を選択した方の主な意見

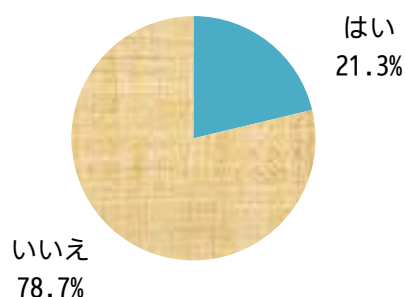
- ・出来るだけ、体を使おうとする考え方。例えば、なるべく車を使わない、1km以内は歩く等。



問7 地域で開催される健康づくりに役立つイベントに参加したことがありますか。
 (1つ選択)
 (例) 史跡めぐりウォーキング、健康クッキング教室、体操教室など

選択肢	回答率
はい	21.3%
いいえ	78.7%

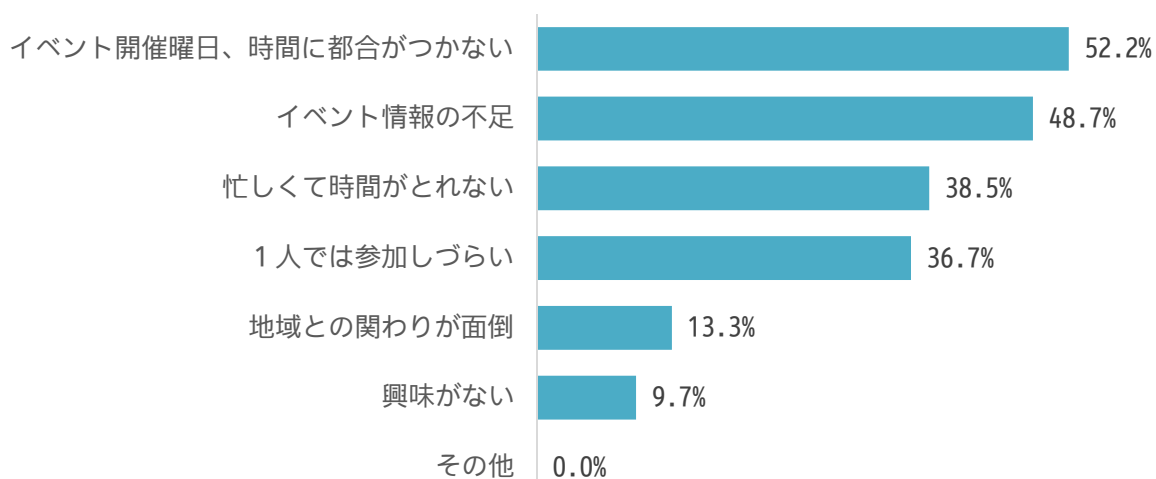
「いいえ」を選択した割合が78.7%で、「はい」の21.3%を上回っています。



問8 問7で「いいえ」を選択した方に質問です。
 参加したことがない理由は何ですか。(3つまで選択可)

選択肢	回答率
イベント開催曜日、時間に都合がつかない	52.2%
イベント情報の不足	48.7%
忙しくて時間がとれない	38.5%
1人では参加しづらい	36.7%
地域との関わりが面倒	13.3%
興味がない	9.7%
その他	0.0%

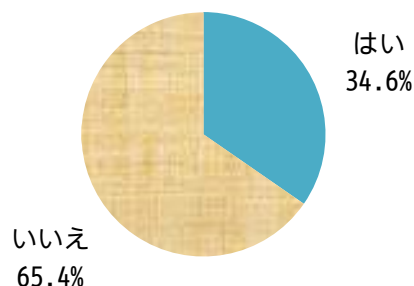
選択の割合が最も高かったのは、「イベント開催曜日、時間に都合がつかない」の52.2%、次いで「イベント情報の不足」の48.7%となっています。



問9 あなたは市の歯周疾患検診について知っていますか？（1つ選択）
 ※歯周疾患検診:40・45・50・55・60・65・70歳の年度到達者を対象に無料で実施

選択肢	回答率
はい	34.6%
いいえ	65.4%

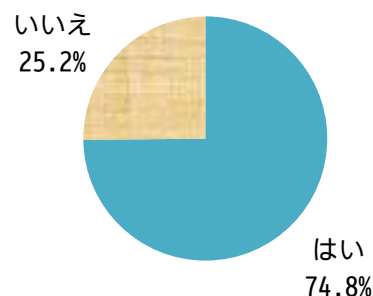
「いいえ」を選択した割合が65.4%で、「はい」の34.6%を上回っています。



問10 あなたは市の歯周疾患検診を受けてみたいと思いますか？（1つ選択）

選択肢	回答率
はい	74.8%
いいえ	25.2%

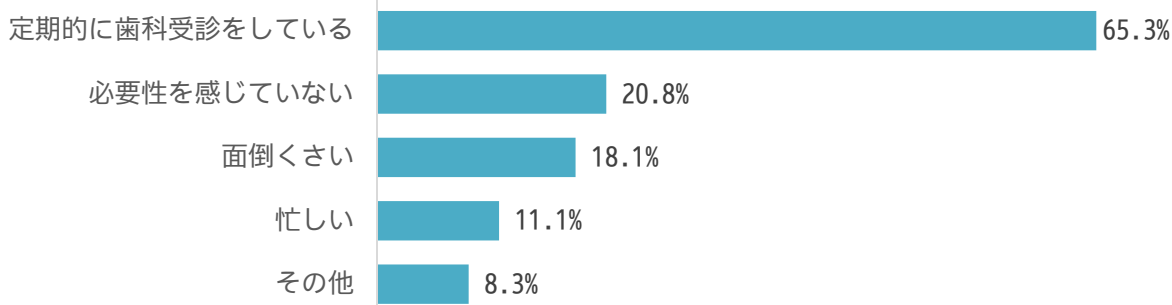
「はい」を選択した割合が74.8%で、ネットモニターが多くが歯周疾患検診を受けてみたいと感じています。



問11 問10で「いいえ」を選択した方に伺います。受けたくない理由は何ですか？（3つまで選択可）

選択肢	回答率
定期的に歯科受診をしている	65.3%
必要性を感じていない	20.8%
面倒くさい	18.1%
忙しい	11.1%
その他	8.3%

選択の割合が最も高かったのは、「定期的に歯科受診をしている」の65.3%、次いで「必要性を感じていない」の20.8%となっています。



※「その他」を選択した方の主な意見
 ・すでに歯周病になっていて治療した。