

本市では、2018年度から2022年度を期間とする健康づくり計画「第二次みなぎる健康生きいきこおりやま21」を策定し、市民の皆さまの健康づくりに取り組んでおります。
 現計画の最終評価及び次期計画を策定するにあたり、皆さまの健康に対する意識や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。
 (健康づくり課)

調査概要

- 調査期間 令和3年12月16日(木)～12月25日(土) (10日間)
- モニター数 360名 (男性 164名 女性 196名)
- 回答者数 324名 (男性 152名 女性 172名)
- 回答率 90.0%

市ウェブサイト
 「第二次みなぎる健康
 生きいきこおりやま21」



【分析】

《回答者内訳(人)》

年代	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代	全体
男性	3	5	13	28	34	15	44	10	152
女性	4	11	34	62	40	18	2	1	172
合計	7	16	47	90	74	33	46	11	324

《第1章 認知度等について》

- ・計画を知っている人は、全体の6.2%で前回調査(H29)から9.1ポイント減少した。(問1)
 また、計画を知っている人のうち70%が計画の内容まで知っているとして回答した。(問2)
- ・認知度が高い項目(全体の7割以上)
 『健康寿命』、『受動喫煙』
- ・認知度が低い項目(全体の3割未満)
 『健康格差』『スマート・ライフ・プロジェクト』『健康増進普及月間』(問3～7)
- ・ストレスによって睡眠障害が起こることを知っていて、実際に経験したことがある人は、全体の60.2%であった。(問8)
- ・健康づくりを目的とした地域活動に参加している人は、全体の11.7%であった。(問9)

《第2章 東日本大震災後の生活について》

- ・放射線の影響について、不安を感じている人は、全体の46.3%であった。(問10)

《第3章 新型コロナウイルス感染症について》

新型コロナウイルス感染症が流行する前とこの1カ月の変化について(問11)

- ・「変わらない」「もともとない」が多い項目(全体の7割以上)
 1週間の運動日数、1日当たりの平均運動時間、1週間当たりの飲酒の日数、
 1日当たりの飲酒の量、1週間あたりの喫煙の頻度、1週間当たりの睡眠時間
 そのうち
- ・増減の差が大きい項目(「増えた」及び「減った」の差が10%以上)
 体重(増)、1週間の運動日数(減)、1日当たりの平均運動時間(減)

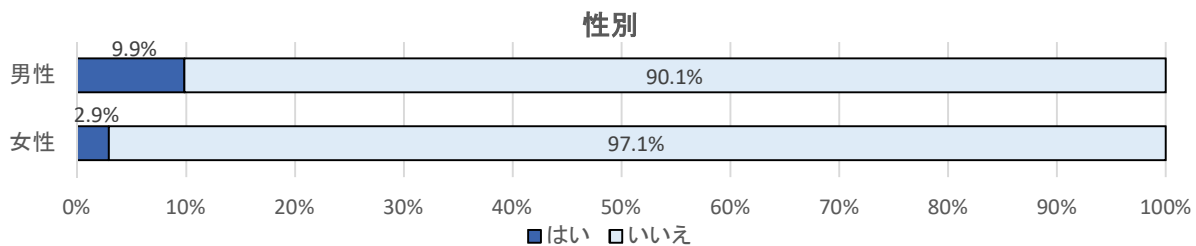
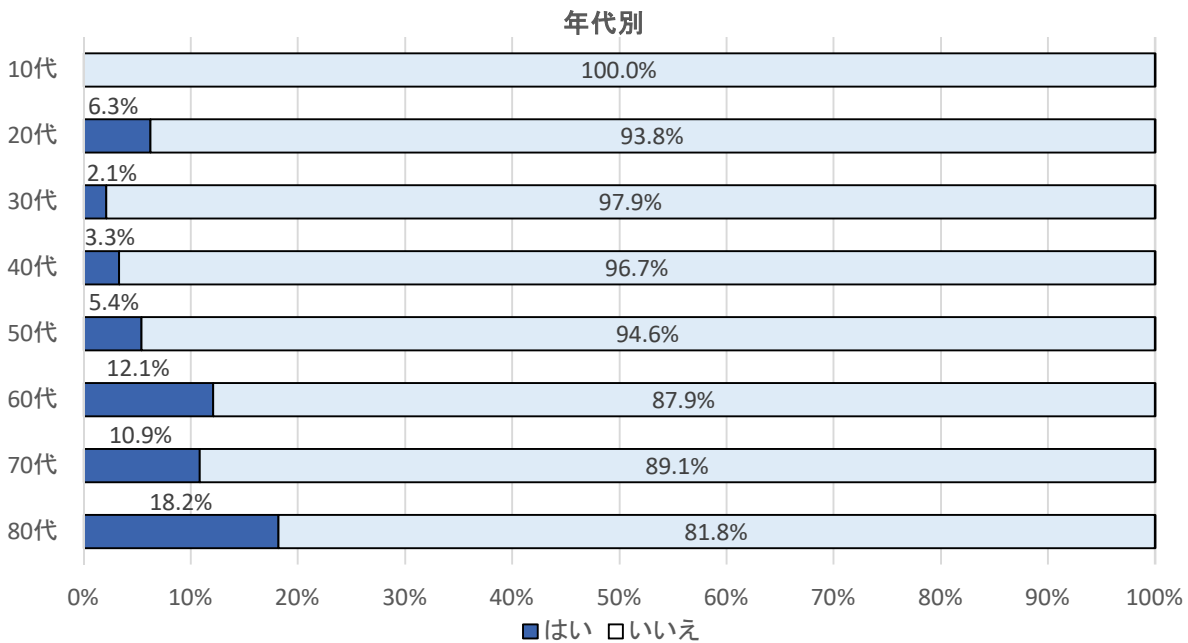
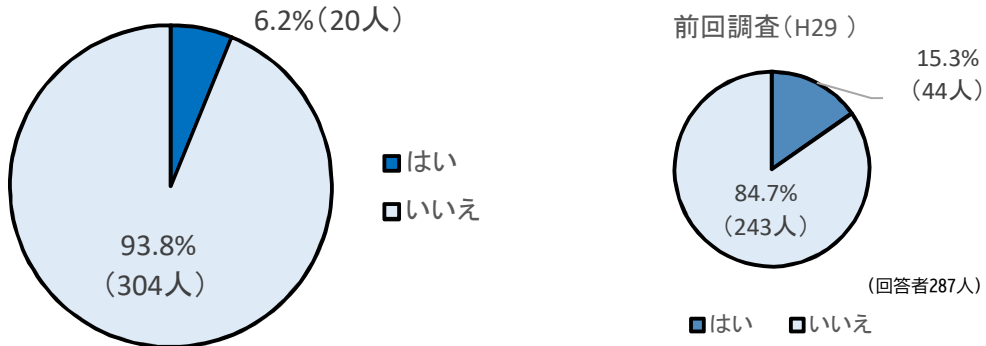
【考察】

- ・『みなぎる健康生きいきこおりやま21』の認知度については、前回調査(H29)より減少し、全体の6.2%であった。今後は、広報やSNS等を通して、周知・啓発により一層取組む必要がある。また、認知度が低かった項目についても、市民の理解を深めていく必要がある。
- ・新型コロナウイルス感染症が流行する前とこの1カ月の生活習慣の変化については、ほとんどの項目で「変わらない」が多かった。増減の差が大きい項目「体重の増加」及び「運動日数の減少」については、コロナ禍の外出自粛等によるものと考えられ、少なくとも、コロナ禍が生活習慣に影響を与えている。

※構成比は、端数を四捨五入しているため、合計が100.0%にならない場合があります。

第1章 認知度等について

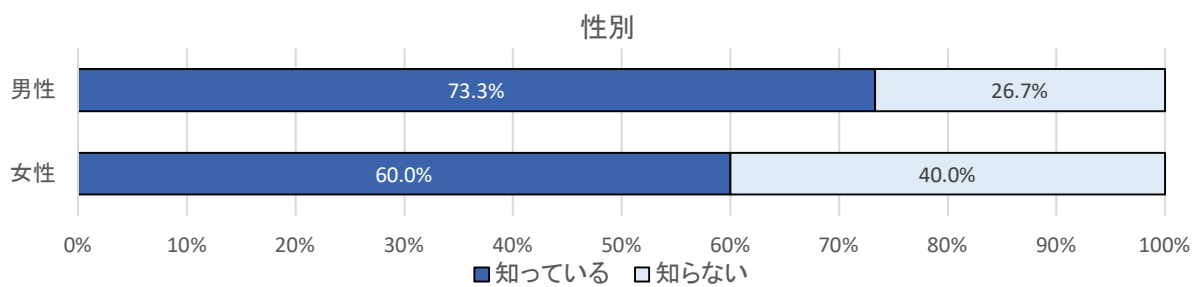
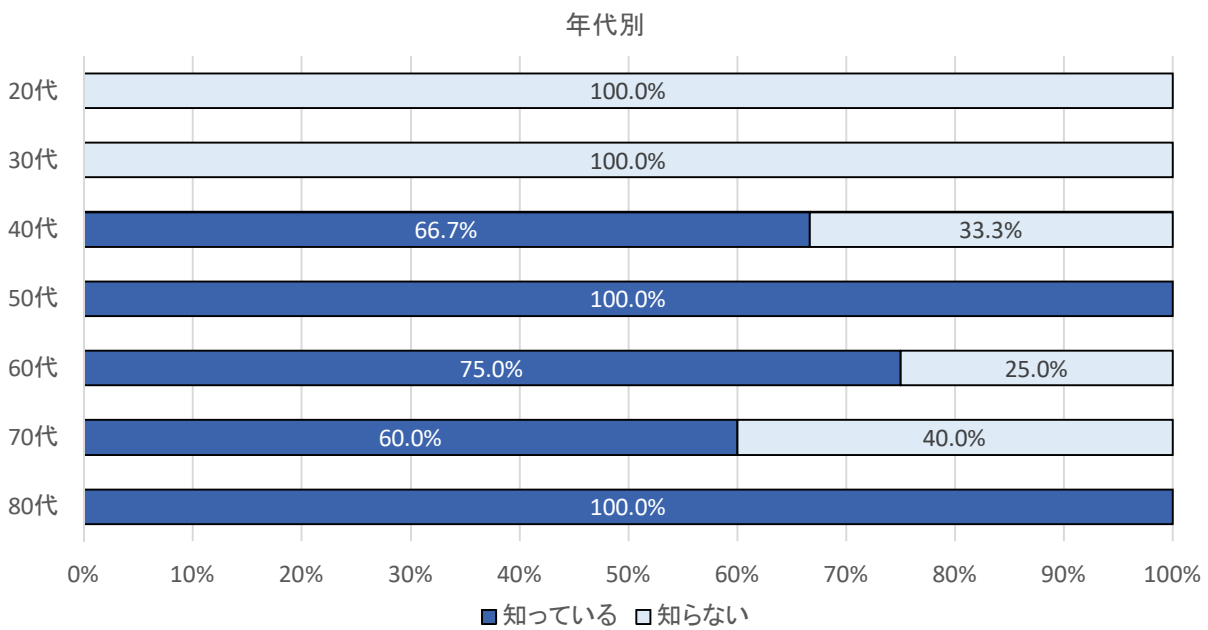
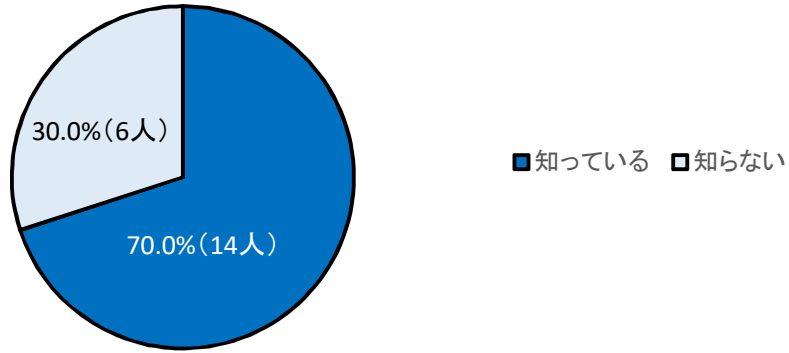
問1 あなたは、「みなぎる健康生きいきこおりやま21」という計画を聞いたことがある、または見たことがありますか。(1つ選択) (回答者：324人)



『みなぎる健康生きいきこおりやま21』の認知度について、「聞いたことがある」または「見たことがある」と回答した割合は、全体の6.2%であった。前回調査(H29)では15.3%であり、9.1ポイント減少した。

年代別では、80代の18.2%が最も高く、性別では、男性の方が女性より7ポイント高い。全体的に認知度が低いため、周知・啓発を図る必要がある。

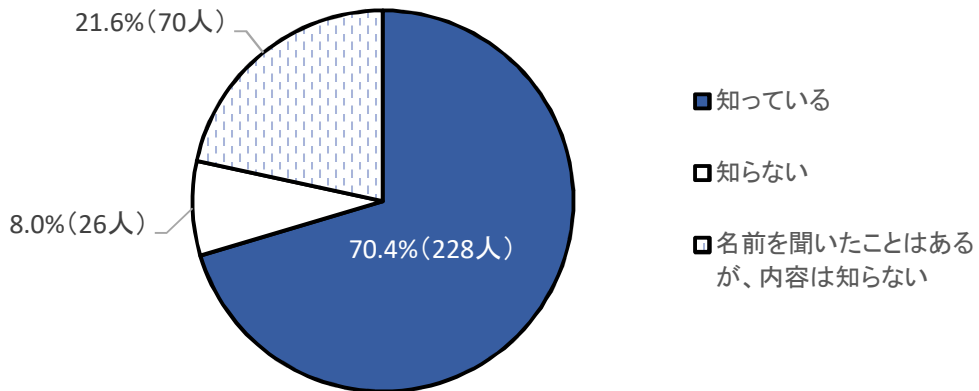
問2 問1で「はい」を選択した方にお尋ねします。「みなぎる健康生きいきこおりやま21」がどんな計画かご存じですか。 (回答者：20人)



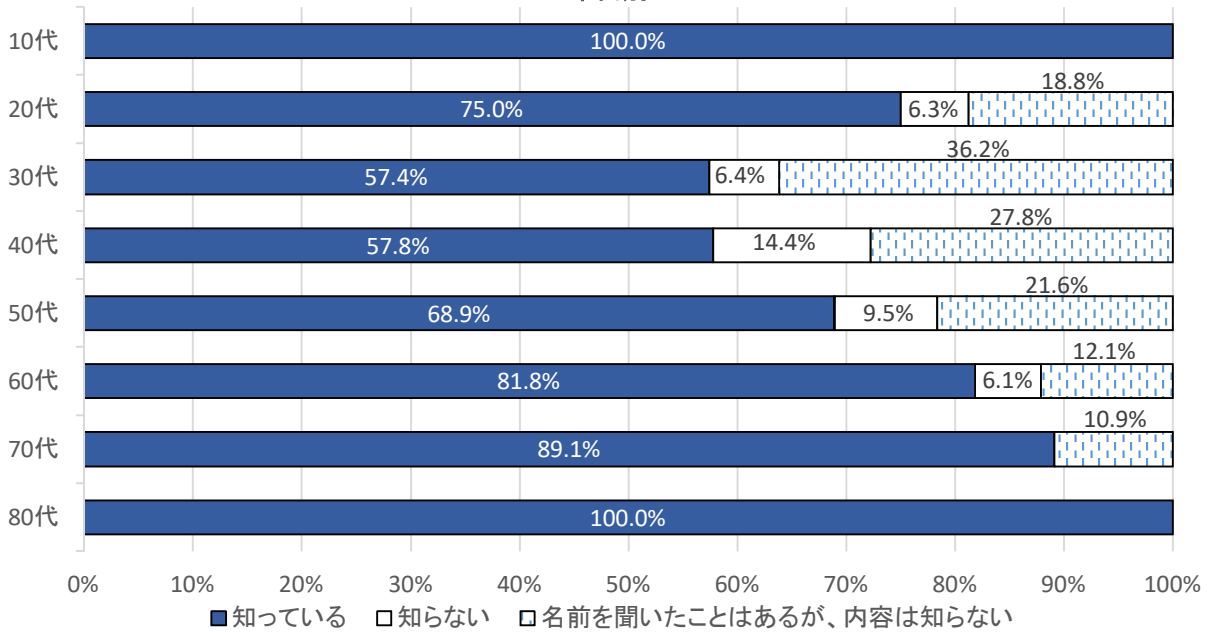
問1で計画を「聞いたことがある」または「見たことがある」と回答した方のうち、計画の内容を「知っている」と回答した方は、全体の70.0%であった。
 年代別では、50代と80代で100%と計画の内容の認識が高い一方、20代と30代では認識がある方はいなかった。性別では男性の方が女性より13.3ポイント高い。
 計画を知っている方のうち、40代以上は半数以上が計画の内容も知っている。

問3 「健康寿命」※1をご存知ですか。

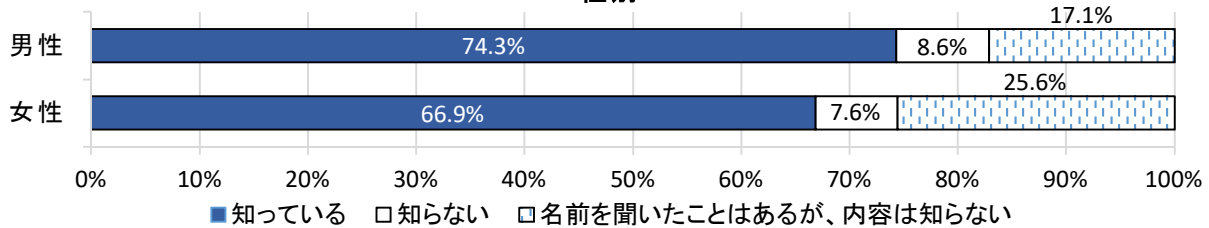
(回答者：324人)



年代別



性別

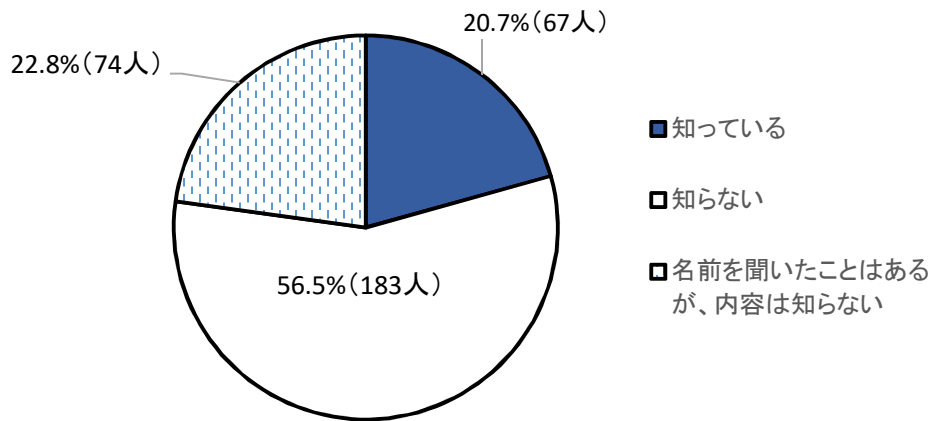


『健康寿命』の認知度について、全体の70.4%が「知っている」と回答した。年代別では、10代と80代が100%と最も高く、30代で57.4%と最も低い。性別では、男性の認知度が女性より7.4ポイント高い。「知らない」「名前を聞いたことはあるが、内容は知らない」と回答した方が、30～50代の3割以上を占めることから、働き世代の認知度が低い。

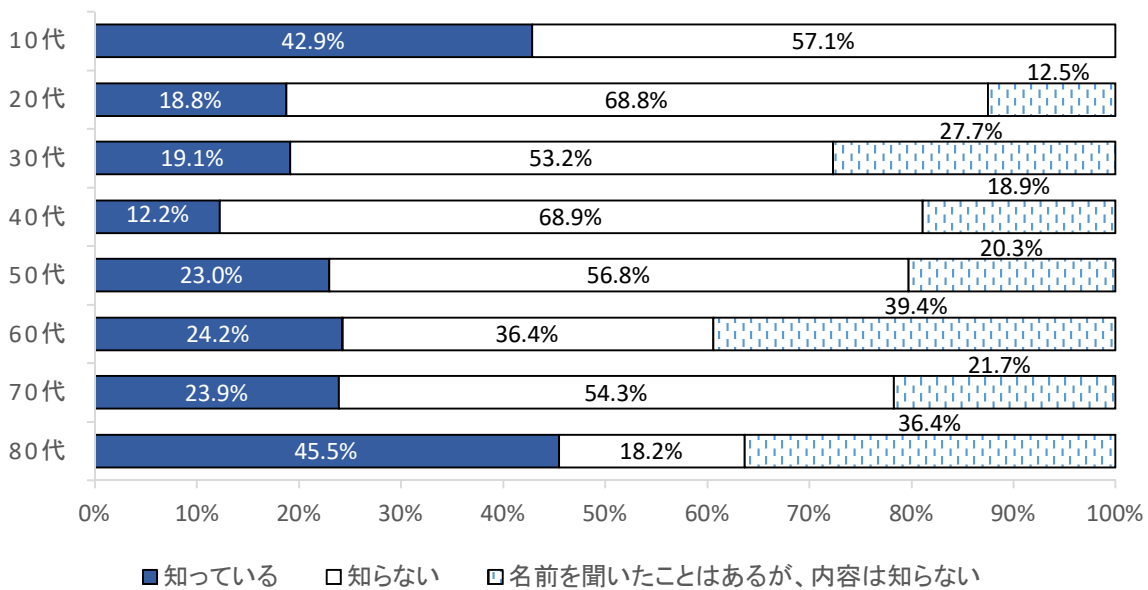
※1 健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のこと。

問4 「健康格差」※2をご存知ですか。

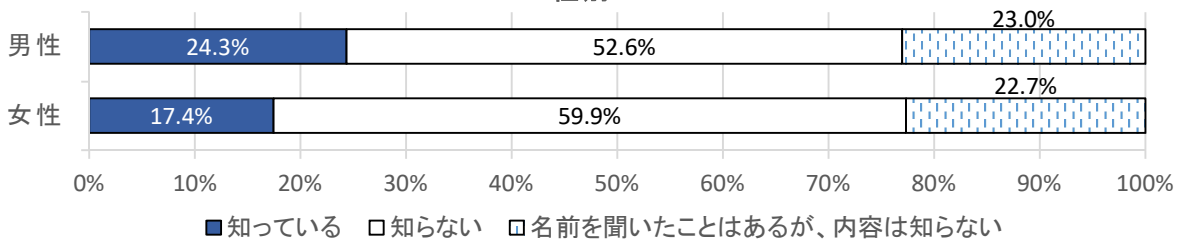
(回答者：324人)



年代別



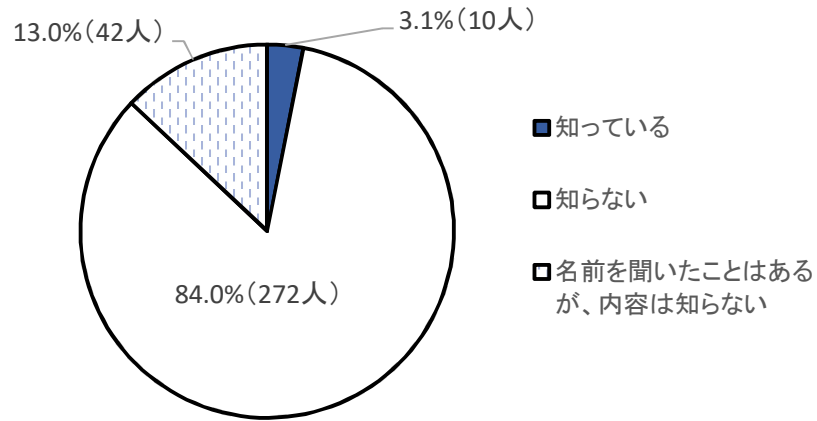
性別



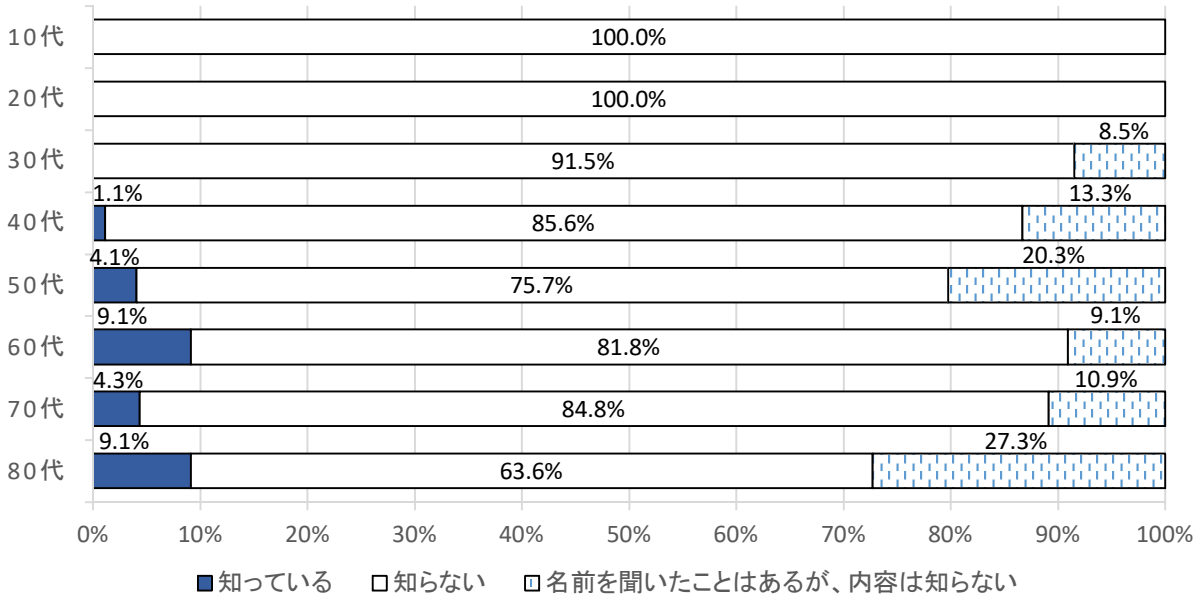
『健康格差』の認知度について、全体の20.7%が「知っている」と回答した。年代別では80代が45.5%と最も高く、40代が12.2%と最も低い。性別では女性の認知度が男性より6.9ポイント低い。全体として、「健康格差」の認知度は低い。

※2 健康格差とは、地域や社会経済状況の違いによる集団における健康状態の格差のこと。

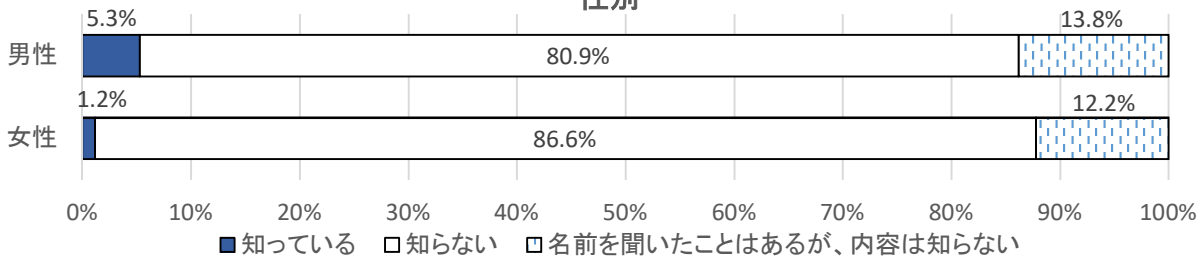
問5 「スマート・ライフ・プロジェクト」※3という言葉をご存知ですか。 (回答者：324人)



年代別



性別

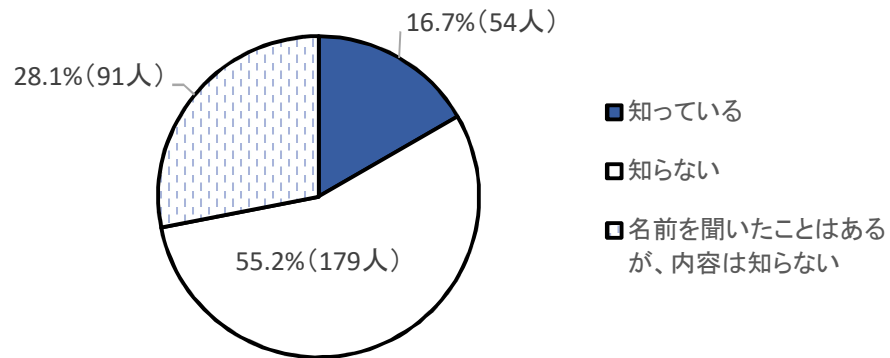


『スマート・ライフ・プロジェクト』の認知度について、全体の9割以上が「知らない」「名前を聞いたことはあるが、内容は知らない」と回答した。
 年代別では、40代以上では「知っている」方がいたが、10～30代では「知っている」と回答した方はいなかった。性別では、男女とも8割以上の方が「知らない」と回答しており、全体的に認知度が低い。

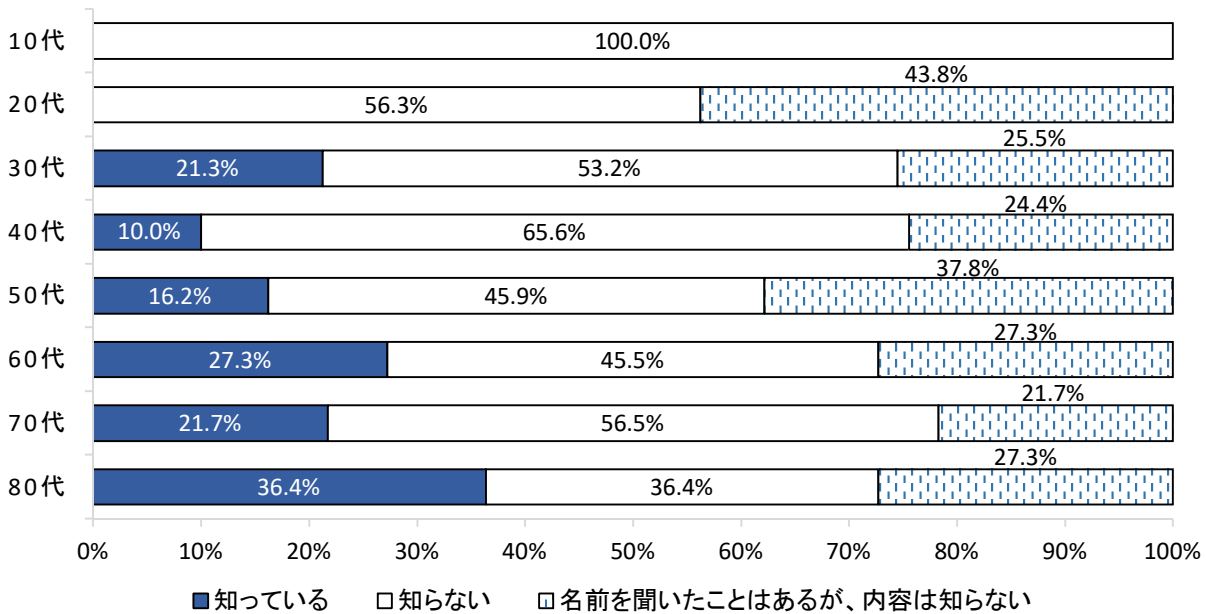
※3 スマート・ライフ・プロジェクトとは、厚生労働省が行っている国民の健康づくりをサポートするプロジェクト。食事、運動、けんしん、禁煙の4つの柱で「健やかな国ニッポン」を目指している。

問6 「健康増進普及月間」※4という言葉をご存知ですか。

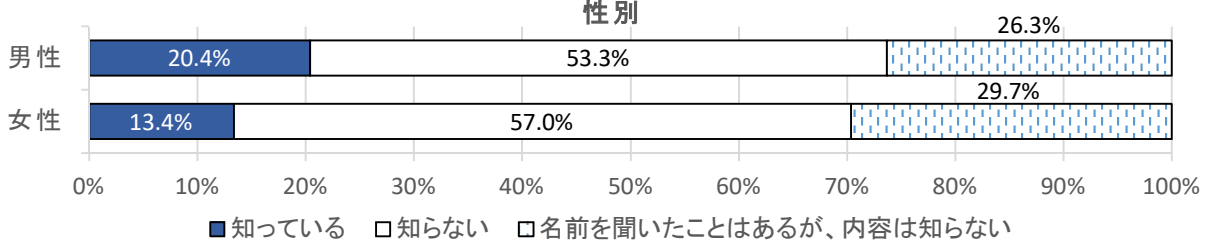
(回答者：324人)



年代別



性別



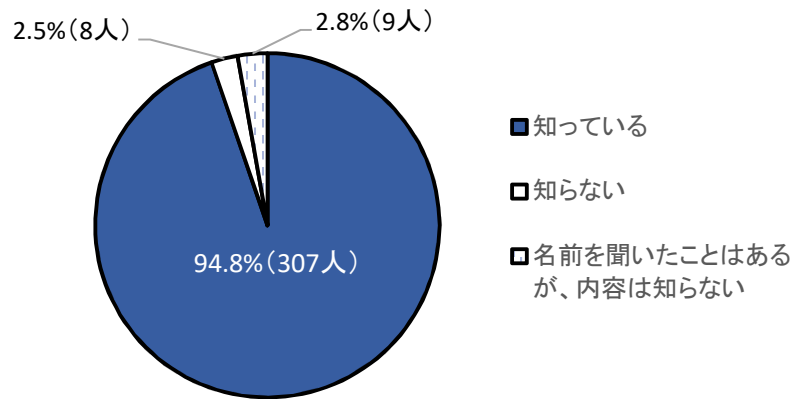
『健康増進普及月間』の認知度について、全体の83.3%が「知らない」「名前を聞いたことはあるが、内容は知らない」と回答した。

年代別では80代の認知度が36.4%と最も高い一方で、10代と20代では知られていなかった。性別では女性の方が男性より7ポイント認知度が低かった。

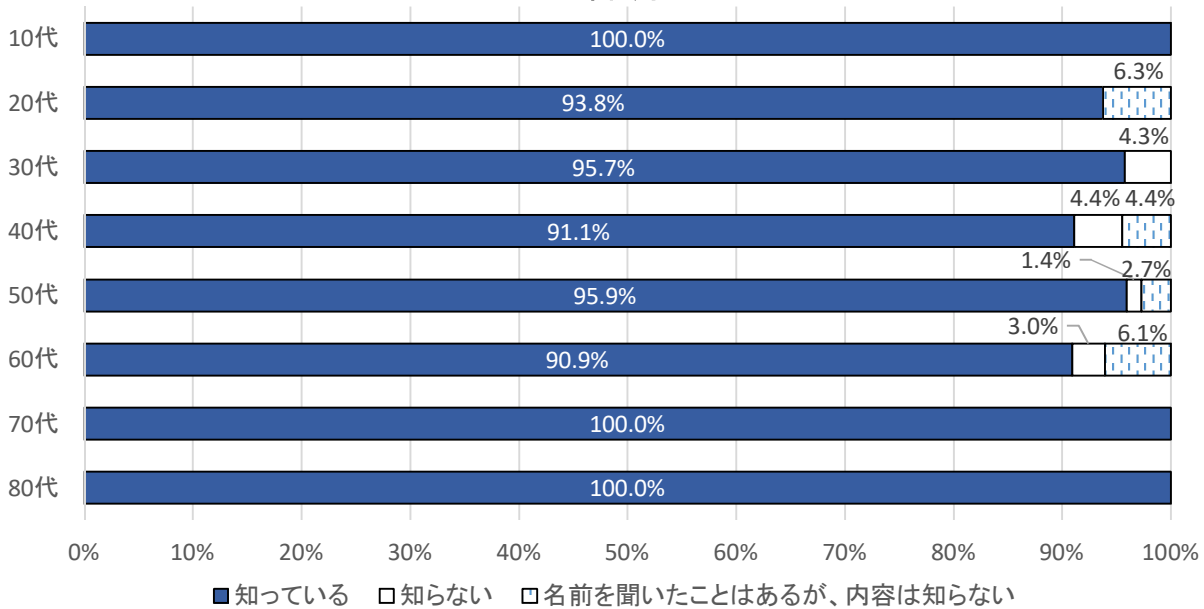
※4 健康増進普及月間とは、厚生労働省が生活習慣病や運動、食事、禁煙などの改善について理解を深め実践を促すために定めた期間のことで、9月1日～9月30日の1カ月としている。実施機関は厚生労働省、都道府県、市町村等。

問7 「受動喫煙」という言葉をご存知ですか。

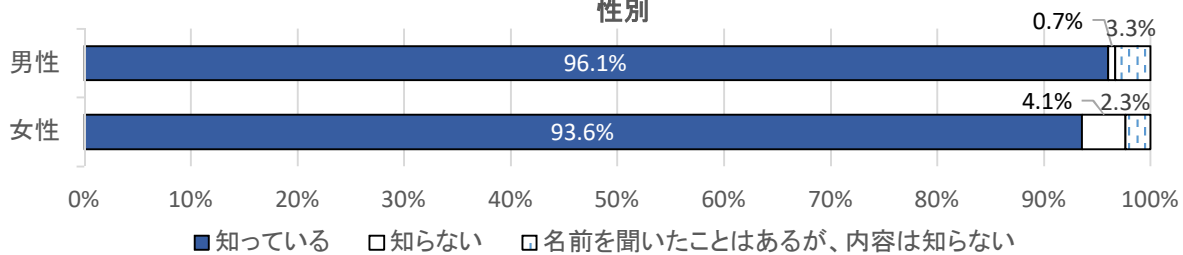
(回答者：324人)



年代別



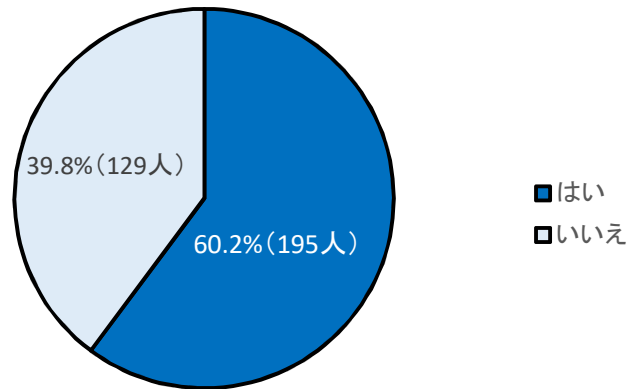
性別



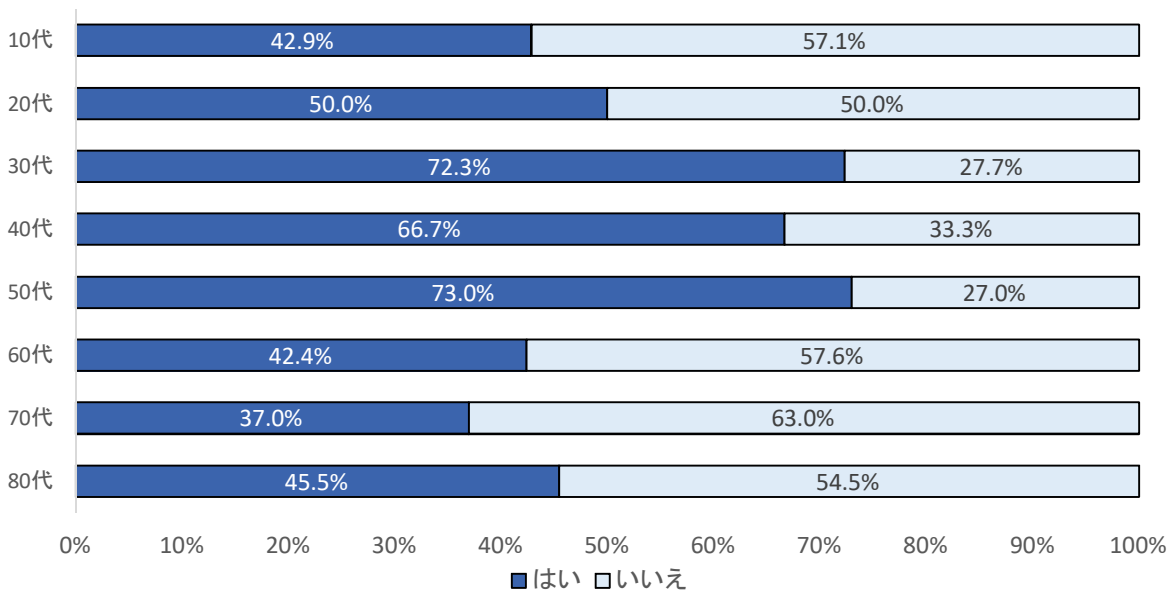
『受動喫煙』の認知度について、全体の94.8%が「知っている」と回答した。「知っている」と回答した方は、年代別、性別ともに9割を超えている。全体として、『受動喫煙』の認知度は高い。

問8 ストレスによって睡眠障害が起こることを知っていて、実際に経験したことがありますか。

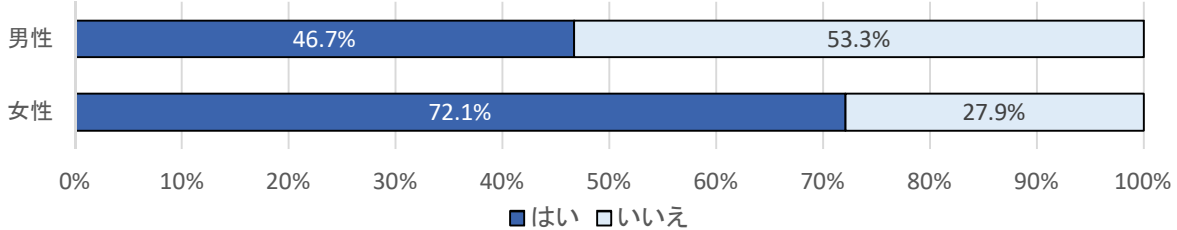
(回答者：324人)



年代別



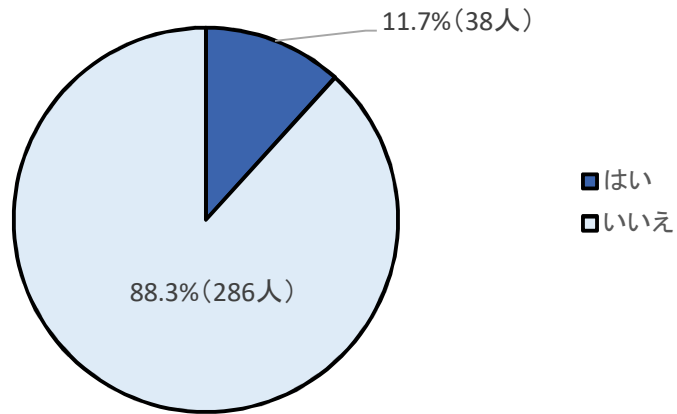
性別



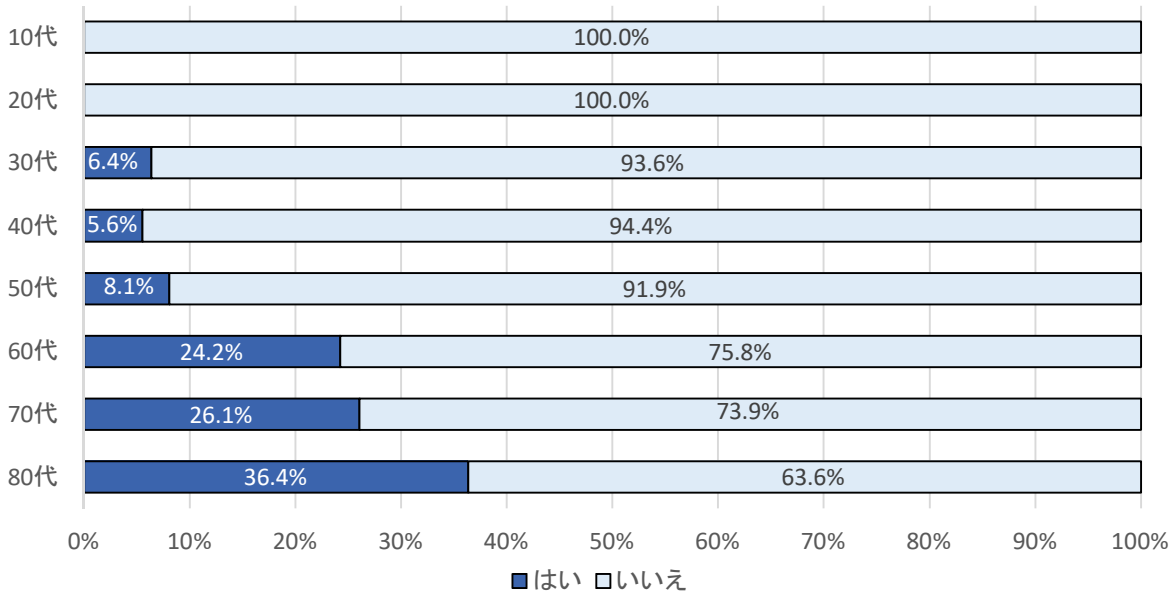
ストレスによって睡眠障害が起こることを知っていて、実際に経験したことがあるかについて、全体の60.2%が「はい」と回答した。
 年代別では、30～50代の6割以上が知っている上でさらに経験しており、性別では女性が男性より25.4ポイント高い。

問9 健康づくりを目的とした地域活動に参加していますか。

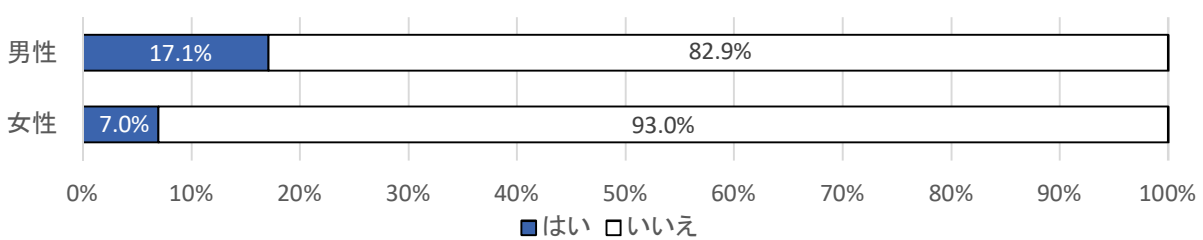
(回答者：324人)



年代別



性別



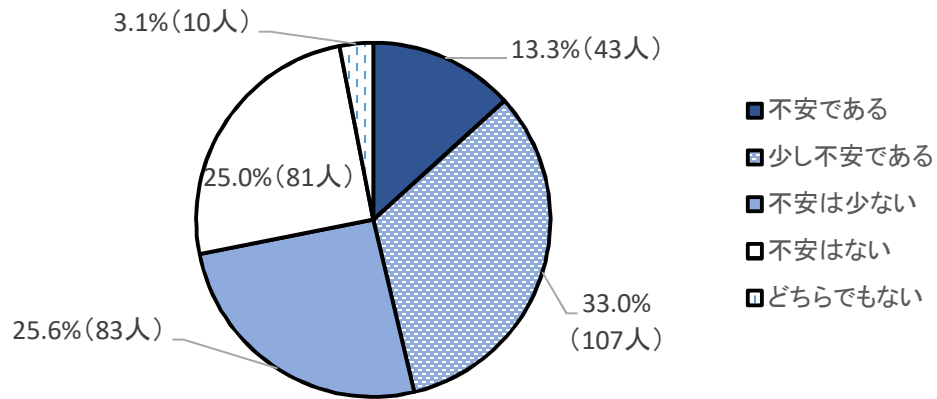
健康づくりを目的とした地域活動に参加しているかについて、全体の11.7%が「はい」と回答した。

年代別では80代の36.4%が最も高く、10代と20代では参加している方はいなかった。また、性別では男性が女性より10.1ポイント参加している方が多かった。

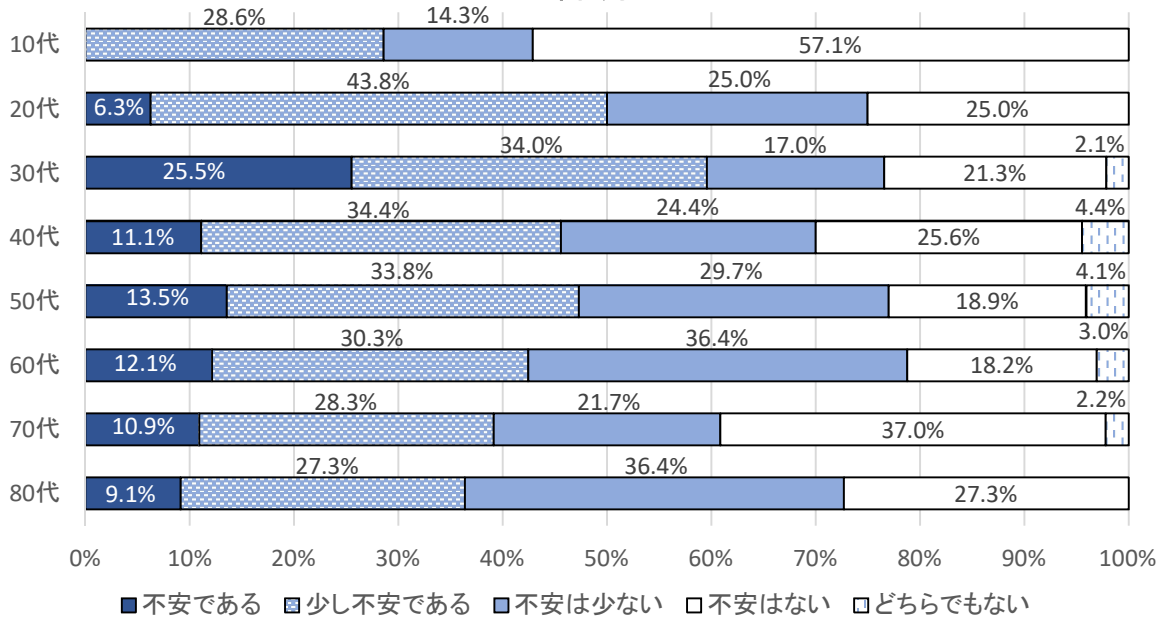
年代が上がるにつれ、健康づくりを目的とした地域活動に参加しており、さらに男性の方が多い傾向が見受けられる。

第2章 東日本大震災後の生活について

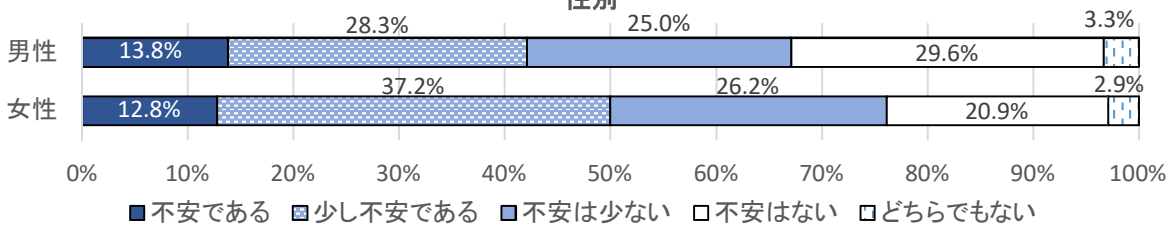
問10 原発事故から10年が経過しましたが、今でも放射線の影響は不安ですか。(回答者：324人)



年代別



性別



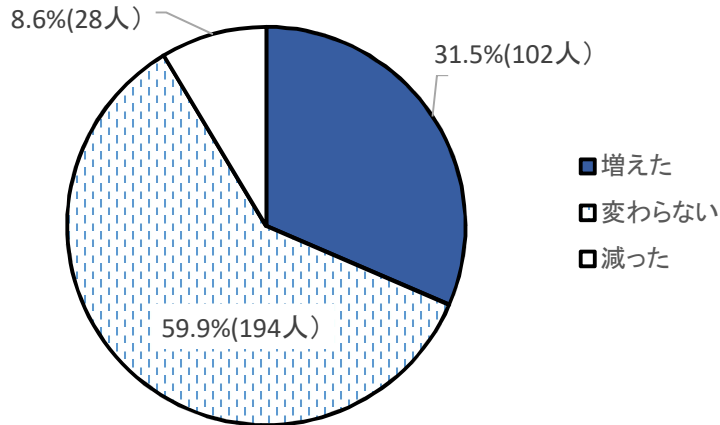
放射線の影響の不安について、全体の46.3%が「不安である」「少し不安である」と回答した。
 年代別では30代が59.5%と最も高く、10代が28.6%で最も低い。また、性別では女性が男性より7.9ポイント高い。
 原発事故から10年が経過した今でも、半数近くの方が放射線の影響に不安を抱えている傾向が見受けられる。

第3章 新型コロナウイルス感染症について

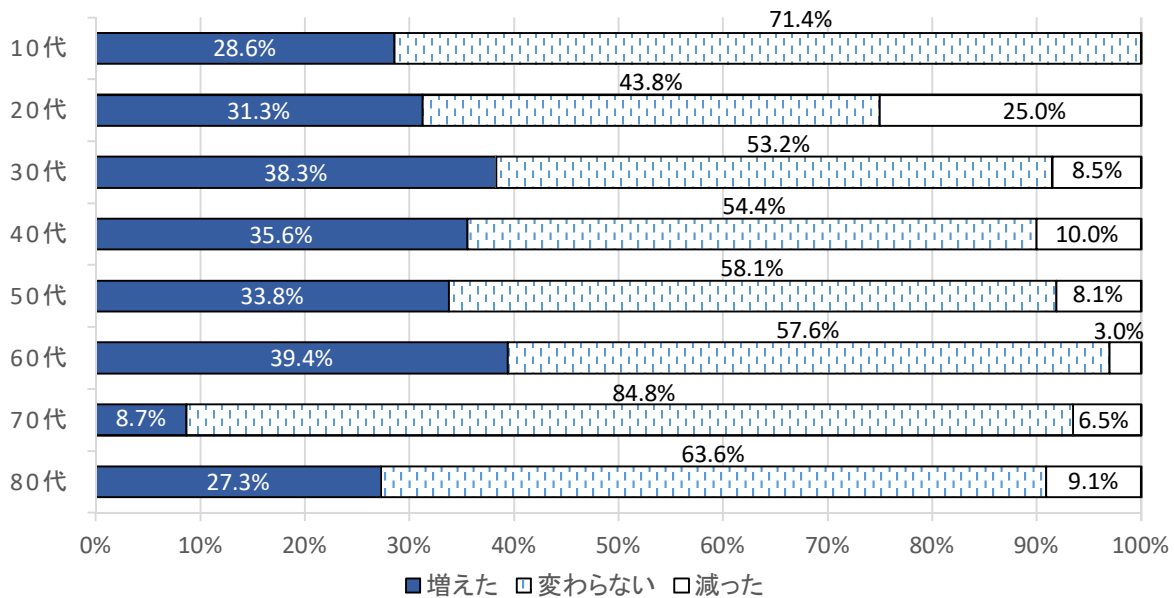
問11 次の項目について、新型コロナウイルス感染症が流行する前と、この1か月を比べて変化がありましたか。

11-1 体重について

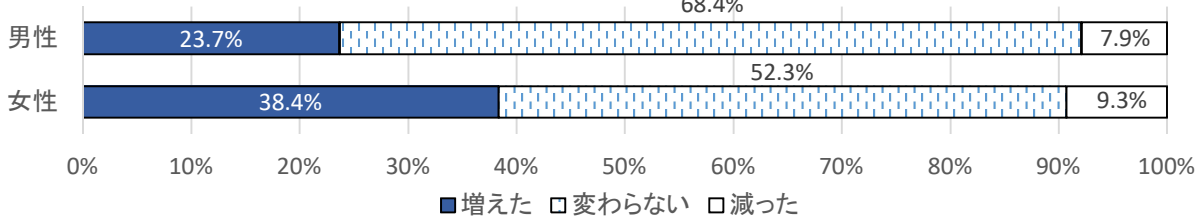
(回答者：324人)



年代別



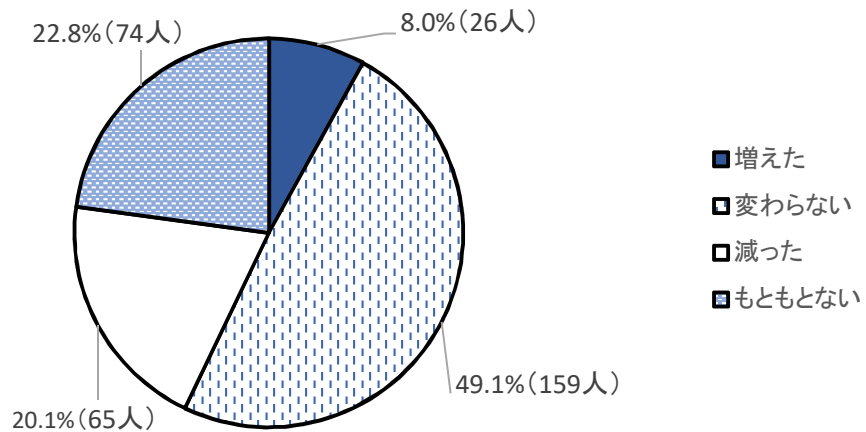
性別



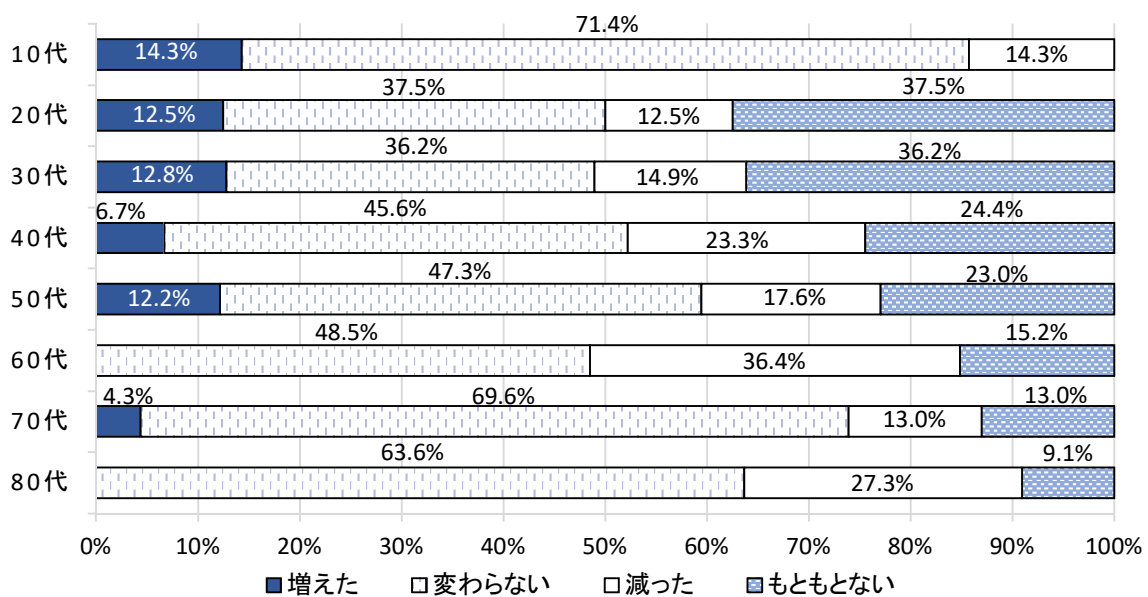
体重の増減について、「増えた」と回答した方は31.5%、「変わらない」と回答した方が59.9%、「減った」と回答した方は8.6%であった。
 「増えた」と回答した方は、年代別では60代で39.4%と最も高く、70代で8.7%と最も低い。
 また、性別では女性が男性より14.7ポイント高い。

11-2 1週間の運動日数について

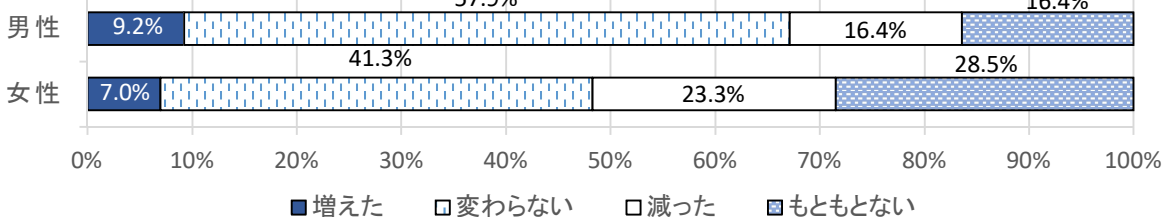
(回答者：324人)



年代別



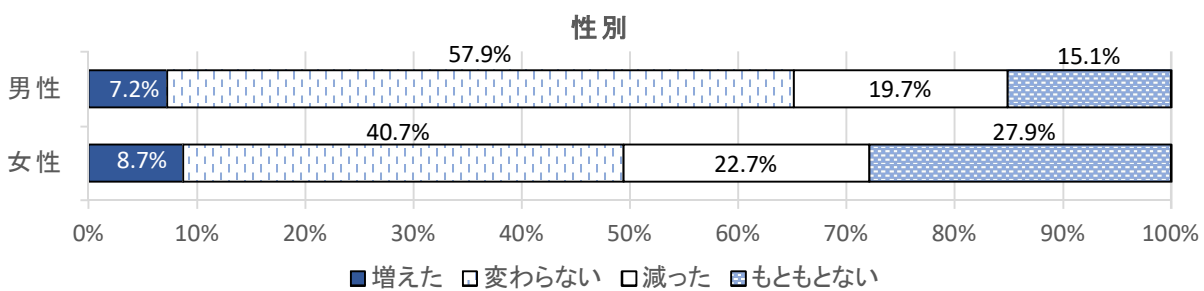
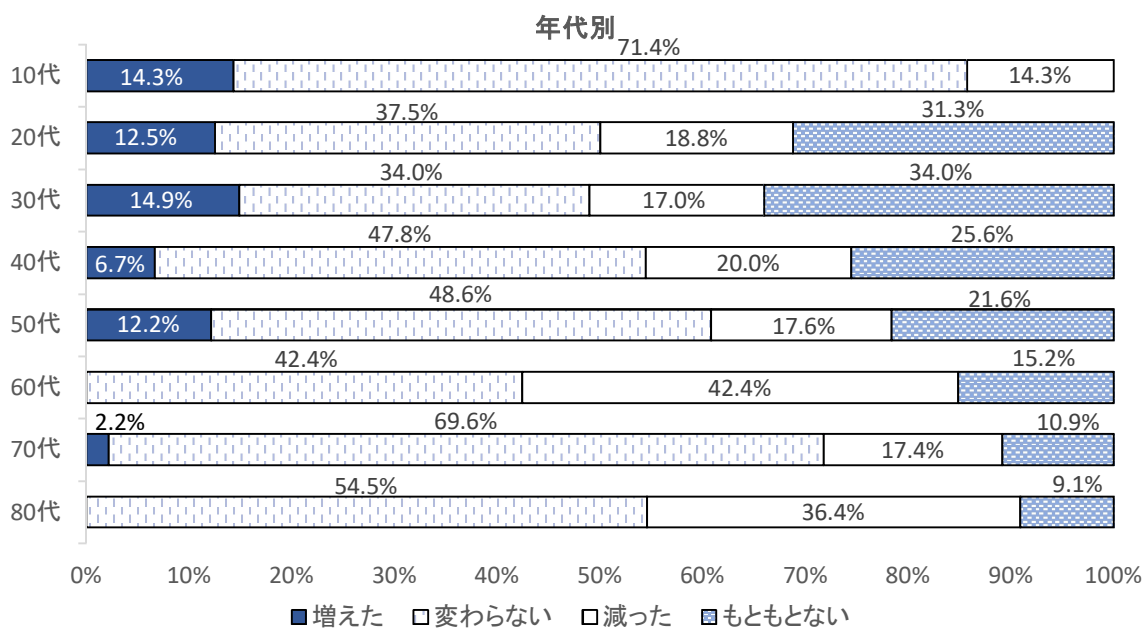
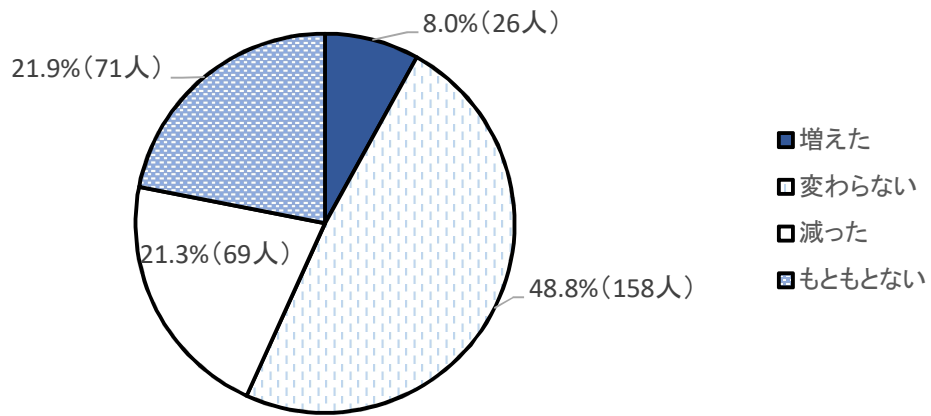
性別



1週間の運動日数について、「増えた」と回答した方は8.0%、「変わらない」と回答した方は49.1%、「減った」と回答した方は20.1%、「もともとない」と回答した方は22.8%であった。
 「減った」と回答した方は、年代別では60代で36.4%と最も高く、20代で12.5%と最も低い。また、性別では女性が男性より6.9ポイント高い。

11-3 1日当たりの平均運動時間について

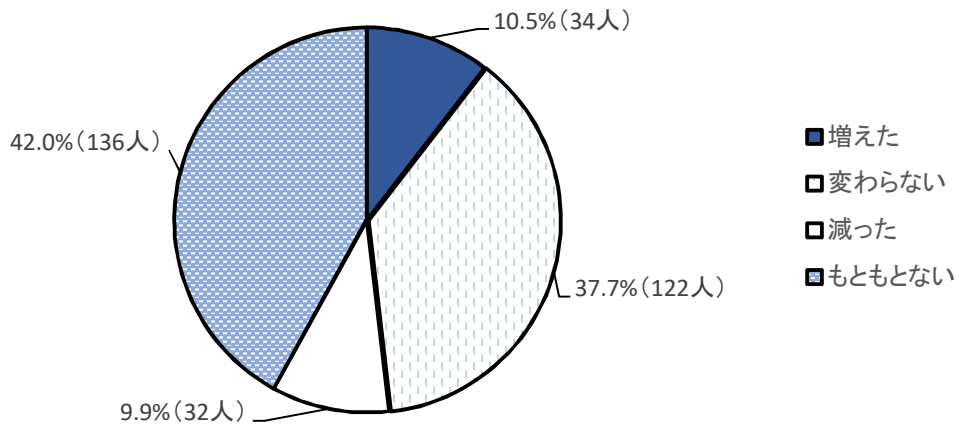
(回答者：324人)



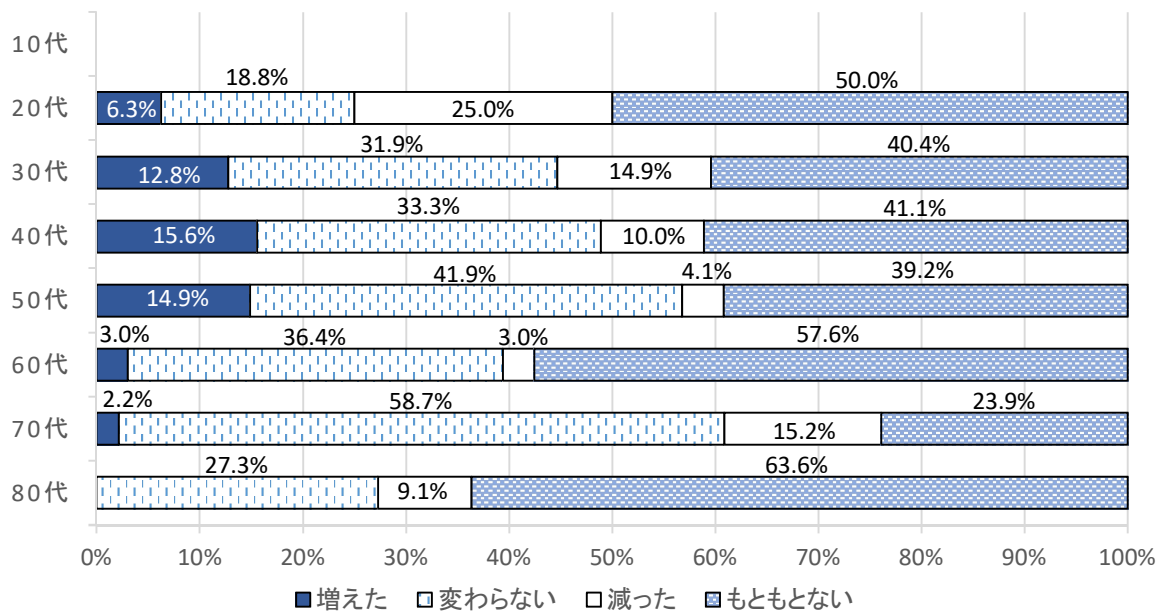
1日当たりの平均運動時間について、「増えた」と回答した方は8.0%、「変わらない」と回答した方は48.8%、「減った」と回答した方は21.3%、「もともとない」と回答した方は21.9%であった。
 「減った」と回答した方は、年代別では60代で42.4%と最も高く、10代で14.3%と最も低い。また、性別では女性が男性より3ポイント高い。

11-4 1週間当たりの飲酒の日数について

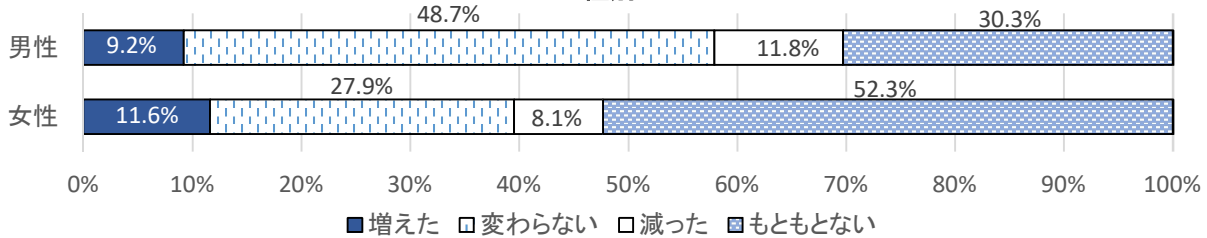
(回答者：324人)



年代別



性別

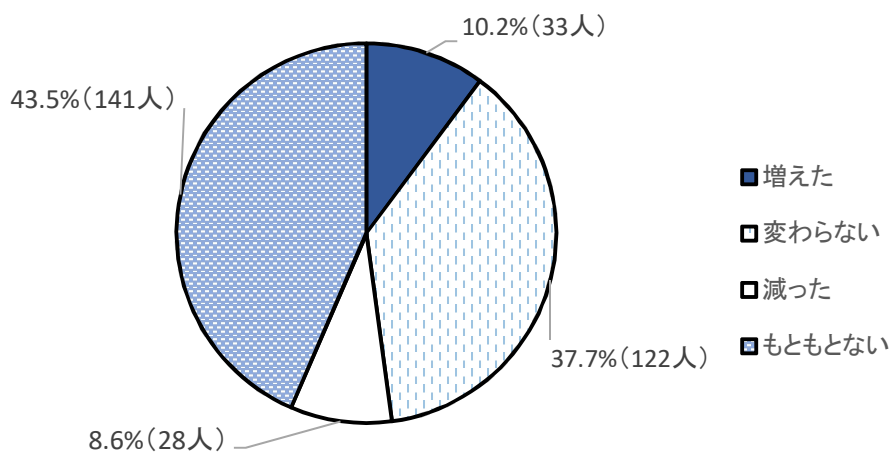


1週間当たりの飲酒の日数について、「増えた」と回答した方は10.5%、「変わらない」と回答した方は37.7%、「減った」と回答した方は9.9%、「もともとない」と回答した方は42.0%であった。

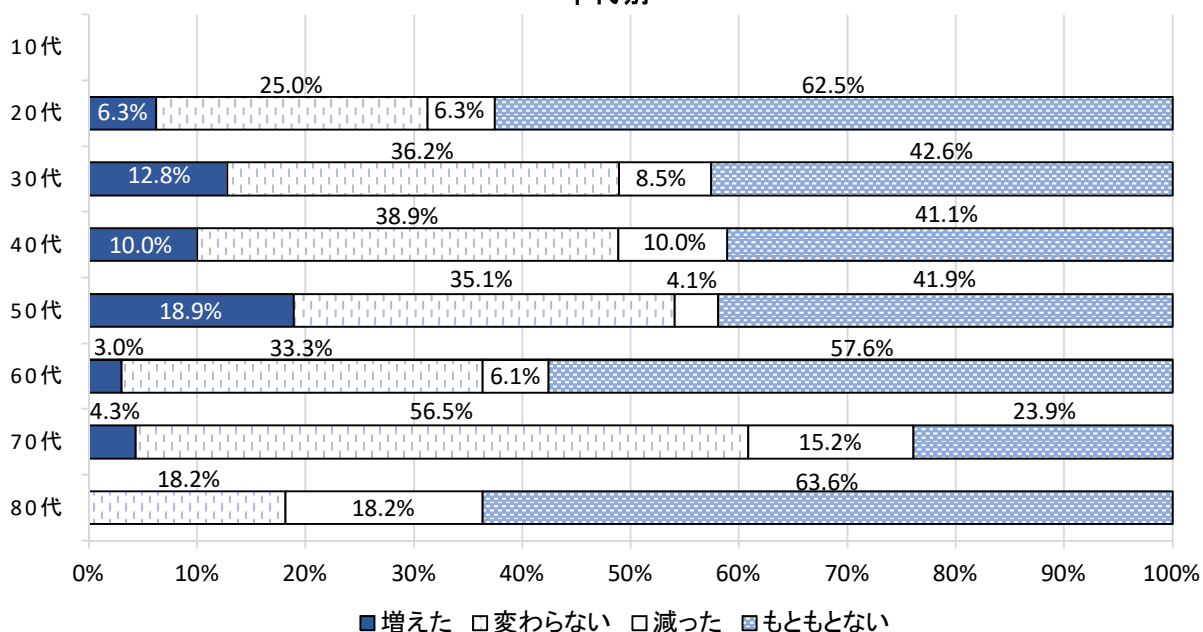
「増えた」と回答した方は、年代別では40代で15.6%と最も高く、次いで50代で14.9%であった。また、性別では女性が男性より2.4ポイント高い。

11-5 1日当たりの飲酒の量について

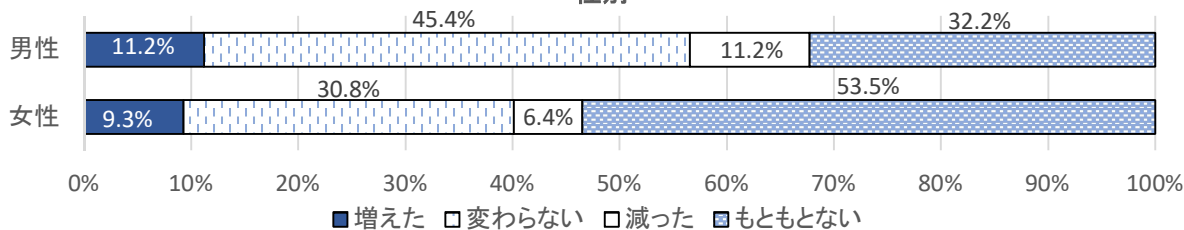
(回答者：324人)



年代別



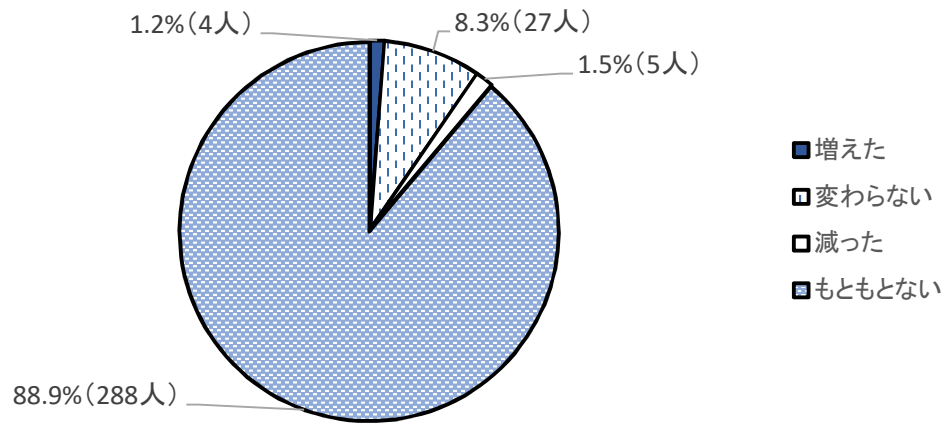
性別



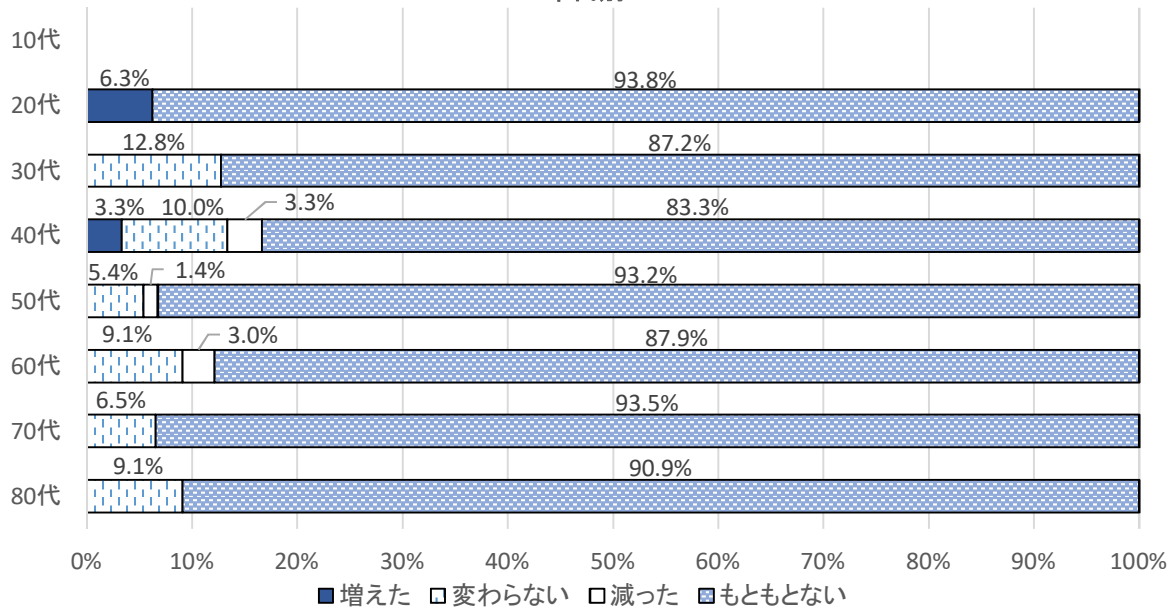
1日当たりの飲酒の量について、「増えた」と回答した方は10.2%、「変わらない」と回答した方は37.7%、「減った」と回答した方は8.6%で、「もともとない」と回答した方は43.5%であった。
 「増えた」と回答した方は、年代別では50代で18.9%と最も高い。
 また、性別では男性が女性より1.9ポイント高い。

11-6 1週間あたりの喫煙の頻度について

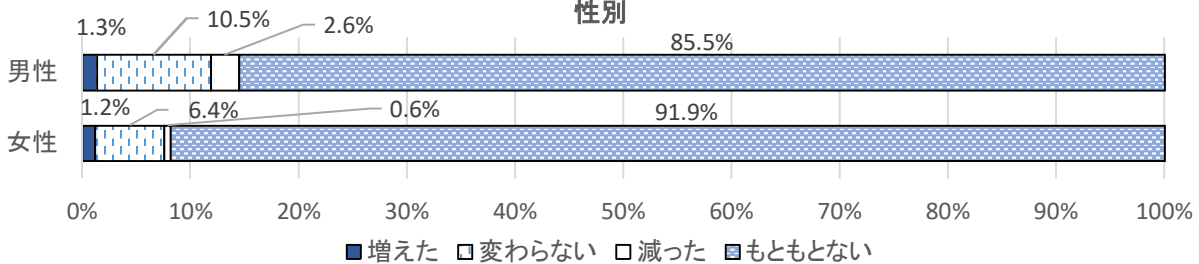
(回答者：324人)



年代別



性別

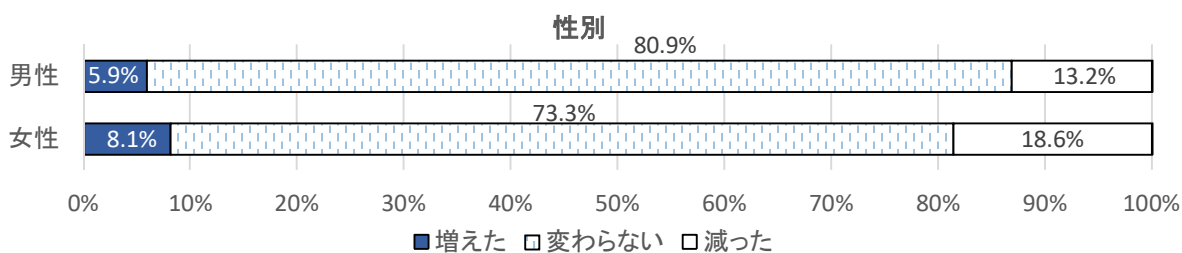
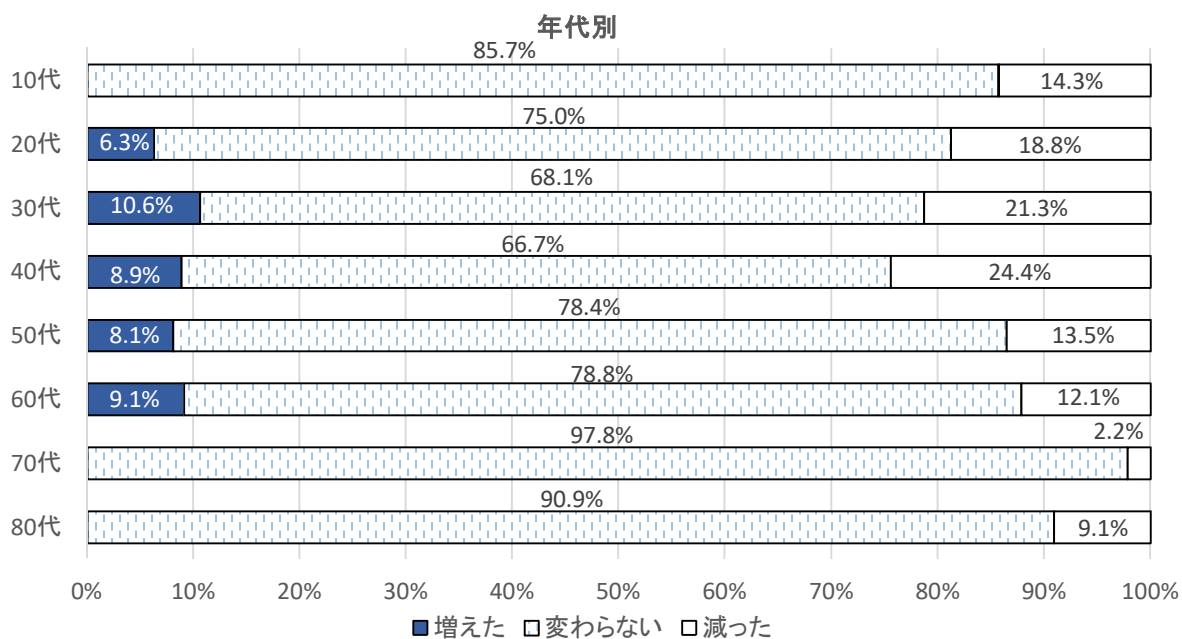
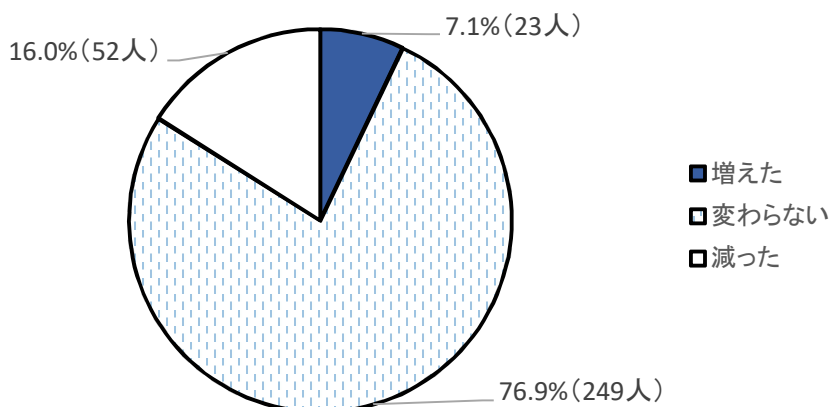


1週間あたりの喫煙の頻度について、「増えた」と回答した方は1.2%、「変わらない」と回答した方は8.3%、「減った」と回答した方が1.5%、「もともとない」と回答した方は88.9%であった。

「増えた」と回答した方は、年代別では20代が6.3%と最も高い。
また、性別ではほとんど男女差はなかった。

11-7 1日当たりの睡眠時間について

(回答者：324人)



1日当たりの睡眠時間について、「増えた」と回答した方は7.1%、「変わらない」と回答した方は76.9%、「減った」と回答した方は16%であった。
 「変わらない」と回答した方は、年代別では全ての年代で6割以上占めており、「減った」と回答した方は40代で24.4%と最も高い。
 性別では、「減った」と回答した方は女性が男性より5.4ポイント高い。

第4章 その他

問12 健康づくりに関してどのような施策があるとよいと思いますか。
ご自由にお書きください。（自由記載）

「健康づくりイベント・講座」について

- ・ウォーキングやランニング大会を増やしてほしい。市民限定にすれば感染対策になる。（30代・男性）
- ・自宅近くでの健康に関する運動などのイベント（30代・女性）
- ・減塩料理、低脂肪や油をあまり使わない料理教室（40代・女性）
- ・勤労者も参加しやすい健康づくり教室、生涯スポーツの機会・企画（40代・女性）
- ・高齢者も参加できる地域での健康づくりの施設やイベント（80代・男性）

「施設・設備の整備」について

- ・健康や運動に関する施設の使用料補助または無料化（30代・女性）
- ・子どもと一緒に運動できる場所や施設（30代・女性）
- ・時間や曜日制限などなく、自分の近くで好きな時間に動ける施設が必要（50代・女性）
- ・公園や人の集まりやすい場所に気軽にストレッチできる遊具があると良い。（50代・女性）
- ・妊娠出産から人生の終までのあらゆる健康について相談できる施設がほしい。（60代・女性）
- ・高齢者に合った無料で利用できる運動施設があれば良い。（70代・男性）

「健康づくりの取り組み」について

- ・喫煙、塩分過多、肥満を減らす取り組みや適切な塩分等の摂取量の周知徹底（30代・男性）
- ・健康診査の受診率の向上（70代・男性）
- ・健康診査結果に基づく定期的なケアとフォローアップがあれば良い。（70代・男性）

「その他（個人の意見等）」

- ・アプリでランニングや運動をすることでポイントがたまる。（30代・女性）
- ・ふくしま県民アプリは活用しているため、それに連動した施策があると取り組みやすい。（40代・男性）
- ・家で簡単にできるストレッチや体操の紹介（40代・女性）
- ・健康に良いことをすることでポイントが貯まり、景品等と交換出来るような施策があると良い。（50代・男性）
- ・健康管理が出来ている人へのポイント付与（50代・男性）
- ・散歩などをしながら、楽しみながら一日の歩数を競い合うシステムがあると良い。（60代・男性）
- ・手軽に運動に参加できる仕組みづくり（70代・男性）
- ・行政側の発信は、助言的なものに留めてほしい。（70代・女性）

問13「みなぎる健康生きいきこおりやま21」についてご意見がございましたら、ご自由にお書きください。（自由記述）

「みなぎる健康生きいきこおりやま21」（計画）の認識について

- ・もう少し周知をして認知度を上げることが必要（40代・男性）
- ・市の広報やウェブサイト、テレビなどでの普及活動により認知度を高めることが必要（40代・女性）
- ・全世代において健康はメリットがあることを周知すべき。（50代・男性）
- ・アピール不足である。（70代・男性）
- ・知らなかった。（70代・男性）

「みなぎる健康生きいきこおりやま21」の取組みについて

- ・ネーミングがシニア向けな印象。子育て世代や子どもこそ運動習慣が大事。地域で楽しく体作りできる仕組みをお願いしたい。（30代・女性）
- ・自転車が有効だと思う。市内の道路を自転車で移動しやすいように整備してほしい。（40代・男性）
- ・若年層と年配者が交流できるイベントを開催する。（40代・女性）
- ・内容は理解できる内容なのだが、市の色々な施策があるため全体像としての取組みが今一つわかりづらい。（50代・男性）
- ・高齢者が増えていく中で、地域で自分の体を自分で守れるような取組みができれば良い。（50代・女性）
- ・分かりやすい生活習慣のセルフチェックの方法を提示してほしい。（60代・男性）

その他

- ・健康でいられるまちづくりを真剣に目指すために、社会人も含めた健康を考慮してほしい。（30代・男性）
- ・現役世代の人は仕事や家庭に追われるが、健康に関する関心がなくならないようにしたい。（40代・女性）
- ・若い時から健康を意識すべきかと思うがストレスになりそうである。（50代・女性）
- ・市は助言的提案程度のものであって欲しい。身体状態は最高のプライバシーであることを確認されたい。（70代・女性）
- ・それぞれの人の自覚が基本である。（80代・男性）