

## VI 参考資料

### 1 市政モニターにおける健康づくりに関するアンケート結果

#### (1) 調査目的

第2次健康わかまつ21計画推進に向けて中間評価を実施するにあたり、健康づくりに関して日ごろの取り組んでいることや意見等を伺い、今後の計画期間後半の健康づくりの更なる推進のあり方の参考にすることを目的に実施しました。

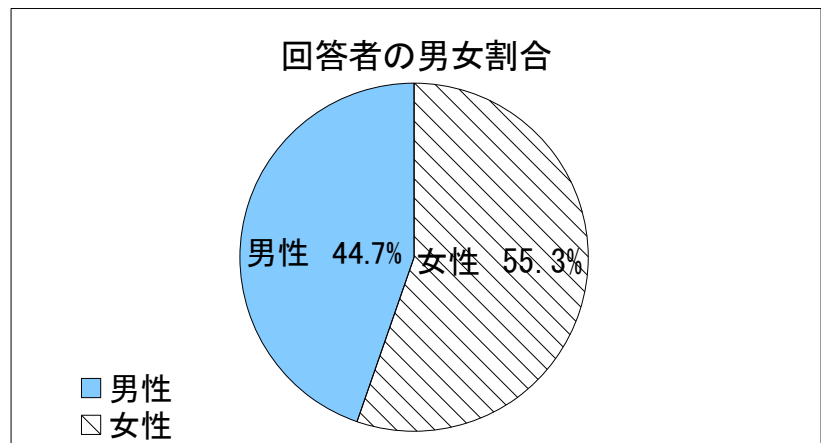
#### (2) 実施内容

- 【実施期間】平成29年7月1日から7月14日  
【対象者数】平成29年度市政モニター 101名  
【回答者数】 85名（回答率 84.1%）

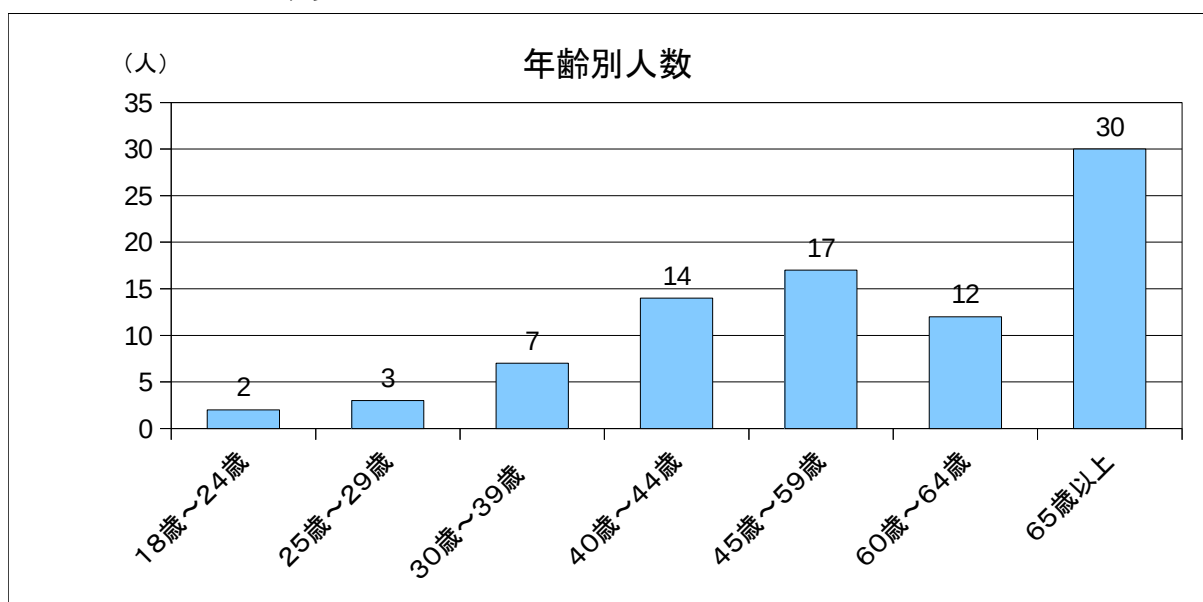
#### (3) 調査結果

[質問1] あなた自身について、当てはまる番号に○をつけてください。

性別 1. 男性 2. 女性



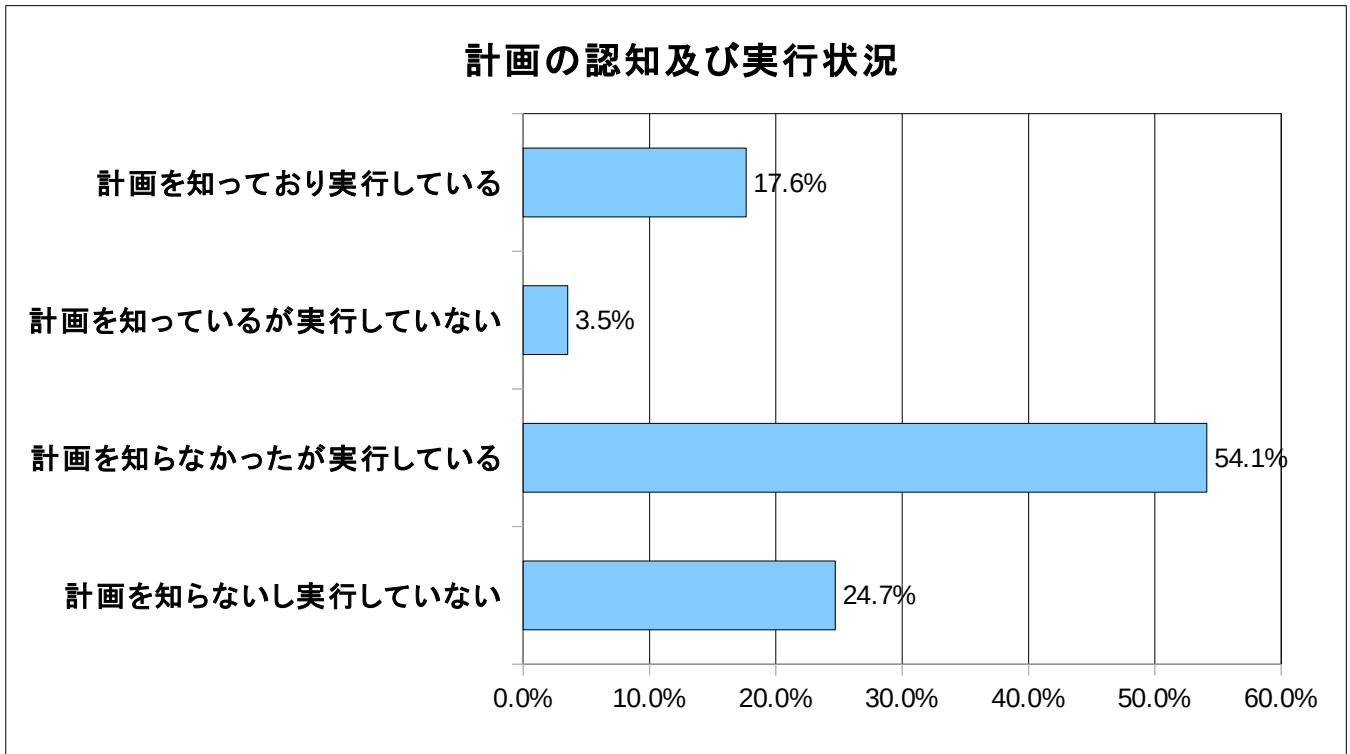
年齢 1. 18歳～24歳 2. 25歳～29歳 3. 30歳～39歳  
4. 40歳～44歳 5. 45歳～59歳 6. 60歳～64歳  
7. 65歳以上



[質問2]第2次健康わかまつ21計画では、市民の方が自ら実行していただくことを、年代別にお示ししています。(別紙をご参照ください。)

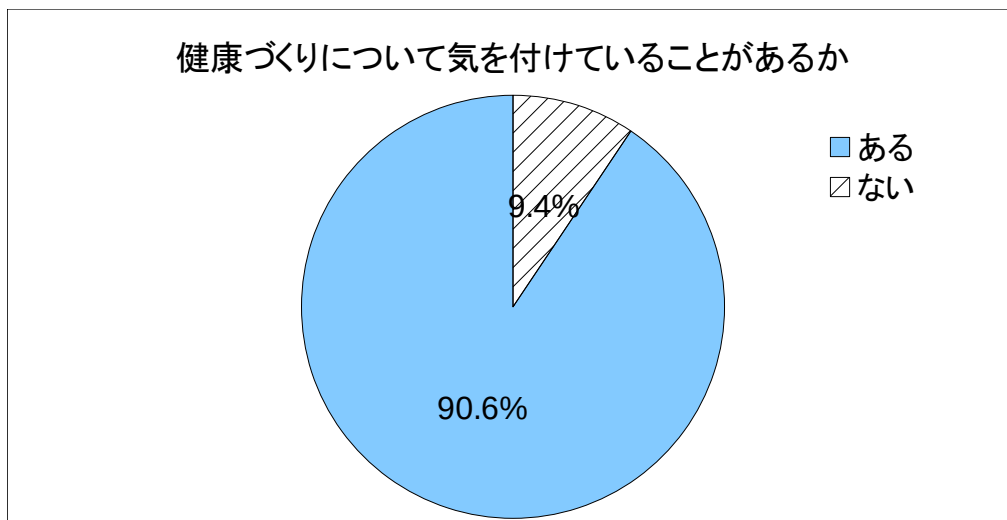
これらの項目について、ご自分で実行していることはありますか。当てはまる番号に○をつけてください。

1. 計画を知っており実行している
2. 計画を知っているが実行していない
3. 計画を知らなかったが実行している
4. 計画を知らないし実行していない



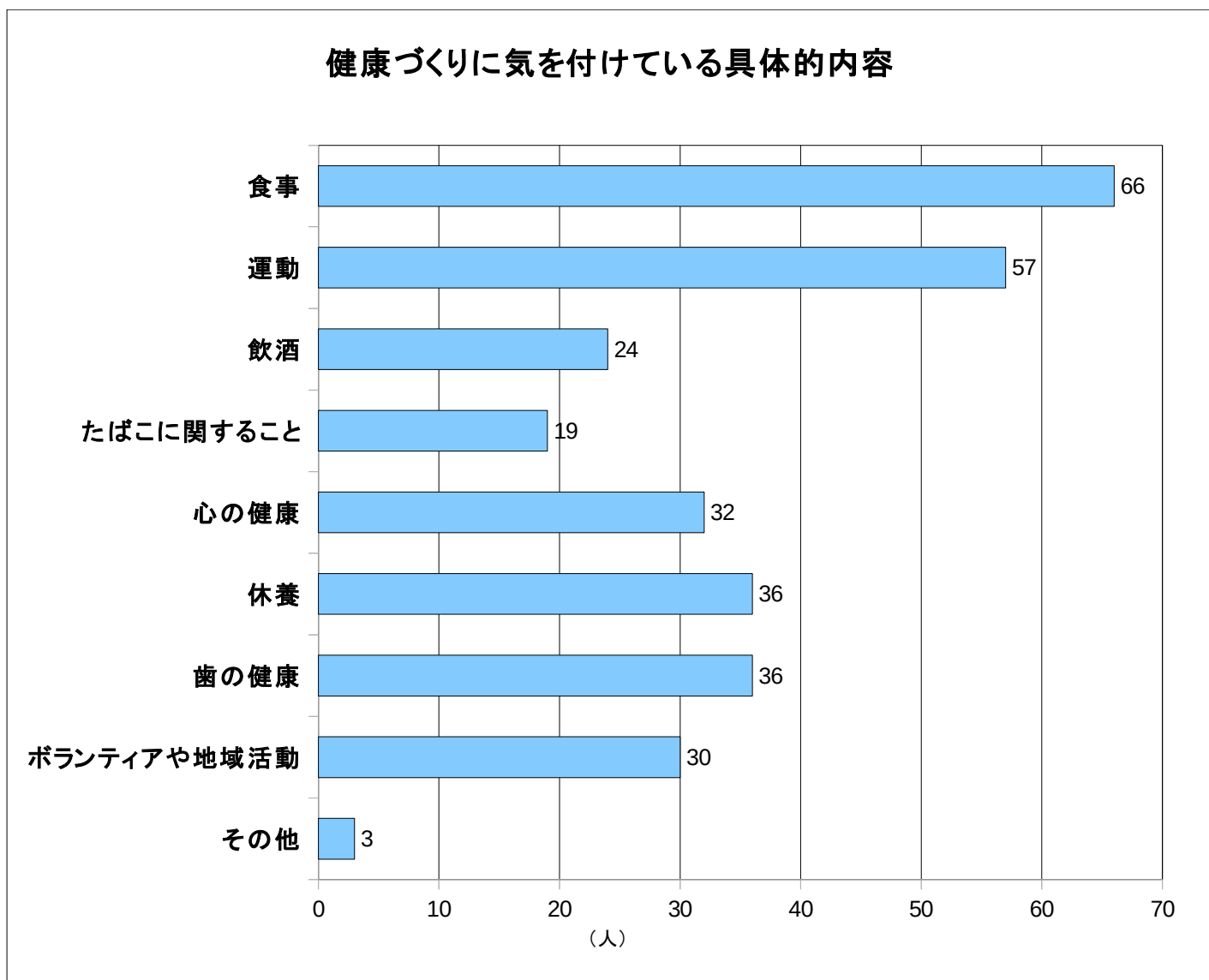
[質問3]健康づくりについて、普段から気を付けていることはありますか。

1. ある
2. なし



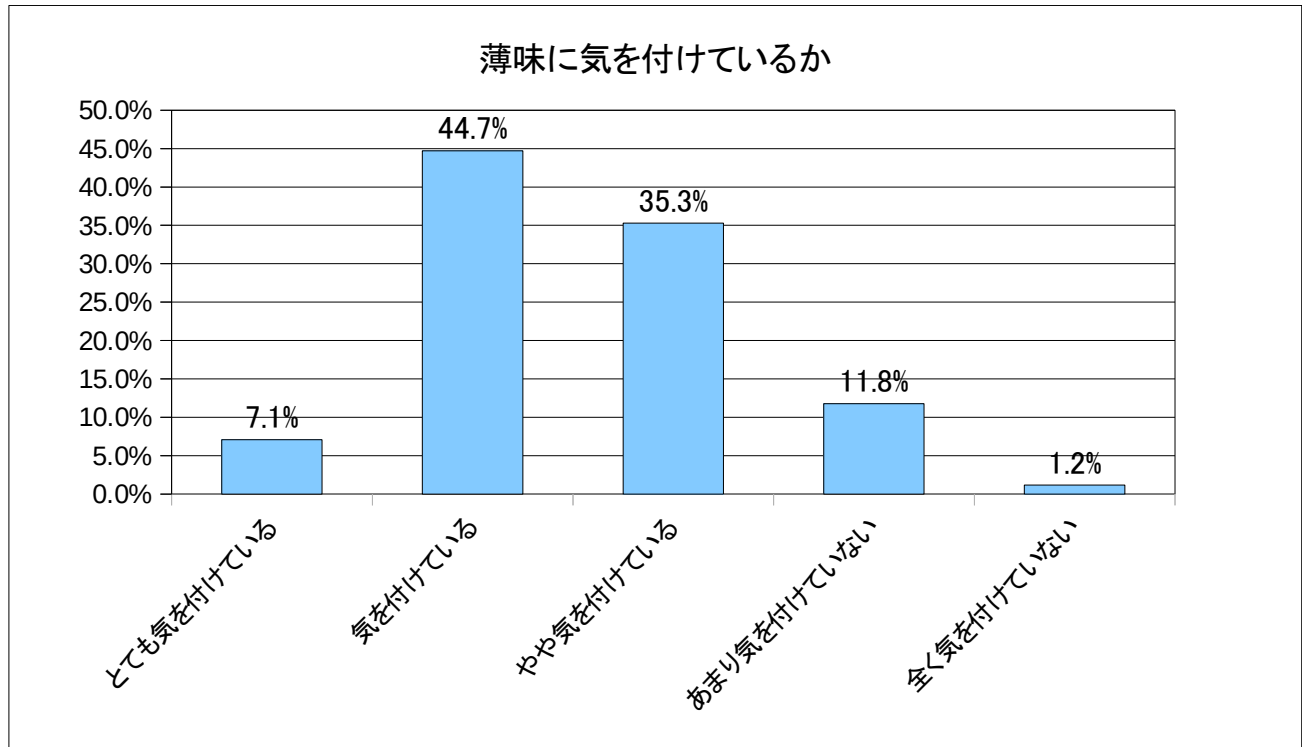
※「1ある」方にお伺いします。→具体的にどのようなことですか。当てはまるものに○をつけてください。（複数選択可）

- ①食事    ②運動    ③飲酒    ④たばこに関すること（受動喫煙・禁煙等）
- ⑤心の健康    ⑥休養    ⑦歯の健康    ⑧ボランティアや地域活動
- ⑨その他（      別表1参照      ）



[質問4] 普段の食生活で、薄味に気を付けていますか。当てはまる番号に○をつけてください。

1. とても気を付けている      2. 気を付けている      3. やや気を付けている  
4. あまり気を付けていない      5. 全く気を付けていない



[質問5] がん検診について伺います。当てはまる番号に○をつけてください。

(1) 胃がん検診を毎年受けていますか。

1. 受けている      2. 毎年ではないが受けている      3. 受けていない

(2) 肺がん検診（胸部レントゲン検査または喀痰検査）を毎年受けていますか。

1. 受けている      2. 毎年ではないが受けている      3. 受けていない

(3) 大腸がん検診を毎年受けていますか。

1. 受けている      2. 毎年ではないが受けている      3. 受けていない

(4) （女性の方のみ）乳がん検診を2年に1回受けていますか。

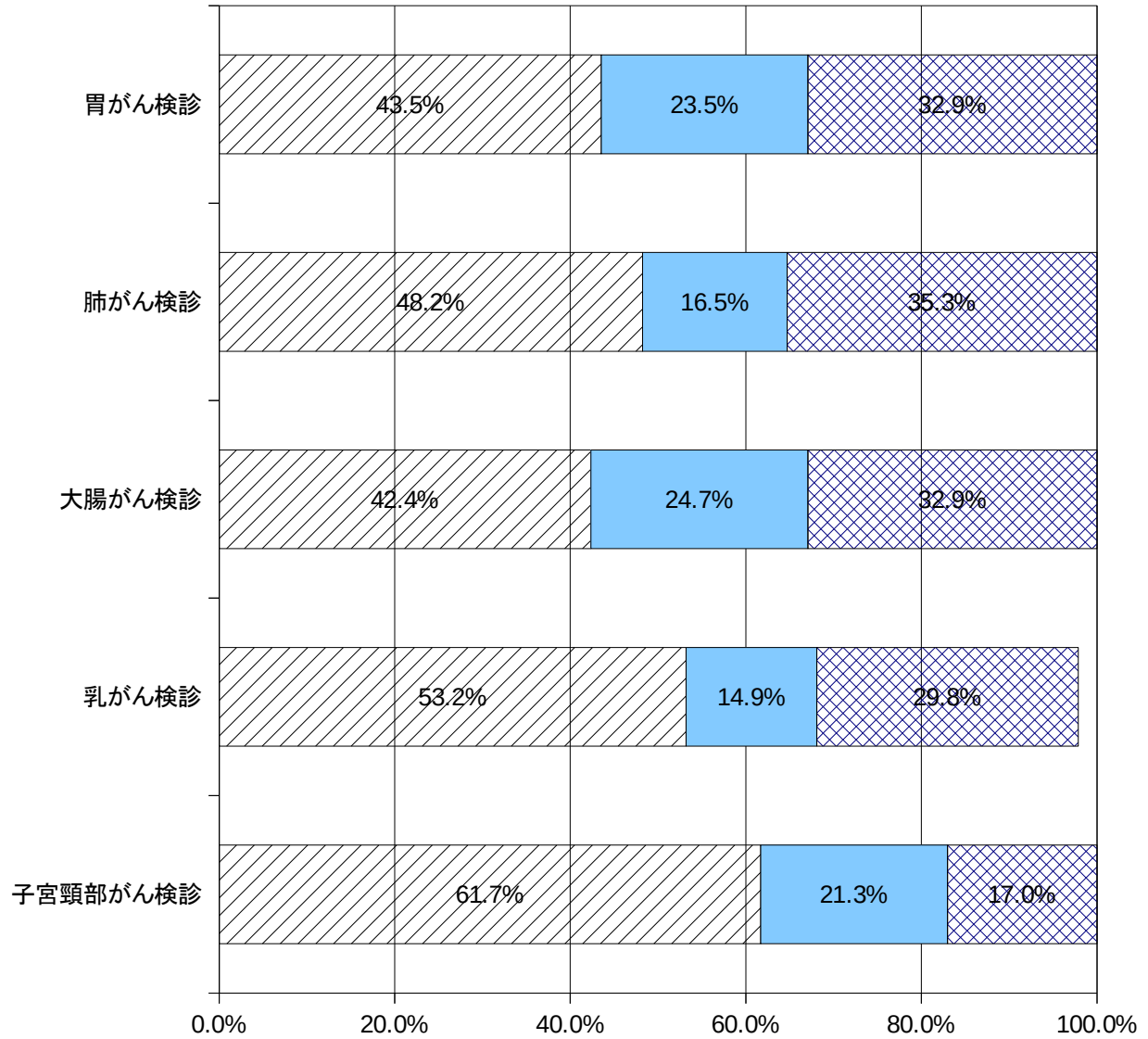
1. 受けている      2. 2年に1回ではないが受けている      3. 受けていない

(5) （女性の方のみ）子宮頸がん検診を2年に1回受けていますか。

1. 受けている      2. 2年に1回ではないが受けている      3. 受けていない

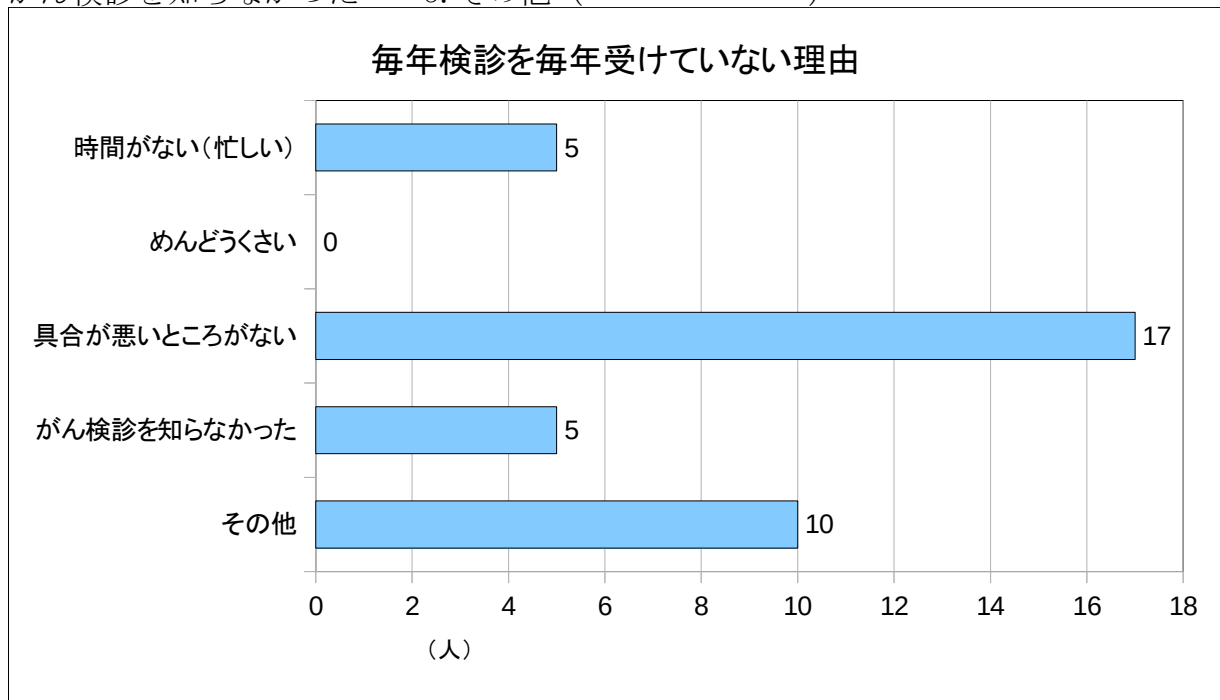
### 各種がん検診を受診しているか

- ☐ 受けている
- 毎年(子宮頸がん・乳がんは2年に1回)ではないが受けている
- ▨ 受けていない



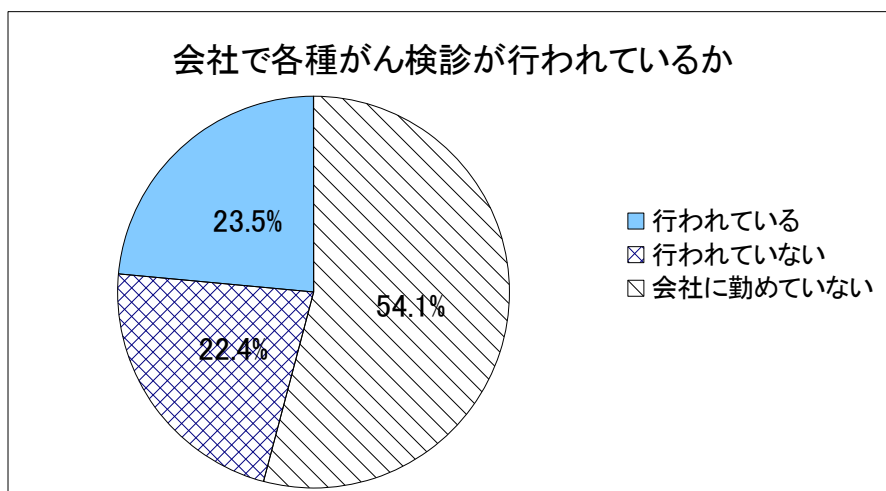
(6) がん検診を受けていない方(上記[5](1)～(5)で1つでも「3. 受けていない」に○を付けた方)にお聞きします。毎年(乳がん検診、子宮頸がん検診は2年に1回)、受けていない理由を記入してください。

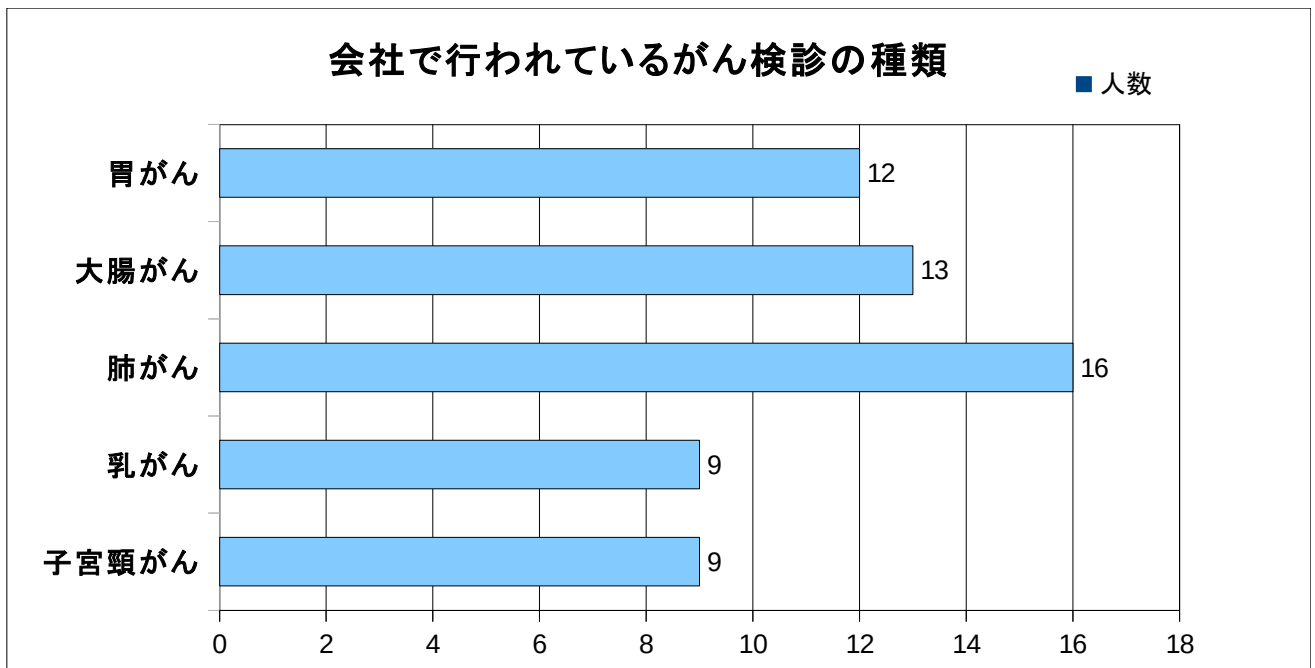
1. 時間がない(忙しい) 2. めんどくさい 3. 具合が悪いところがない  
 4. がん検診を知らなかった 5. その他( )



(7) 会社の健診で各種がん検診が行われていますか。

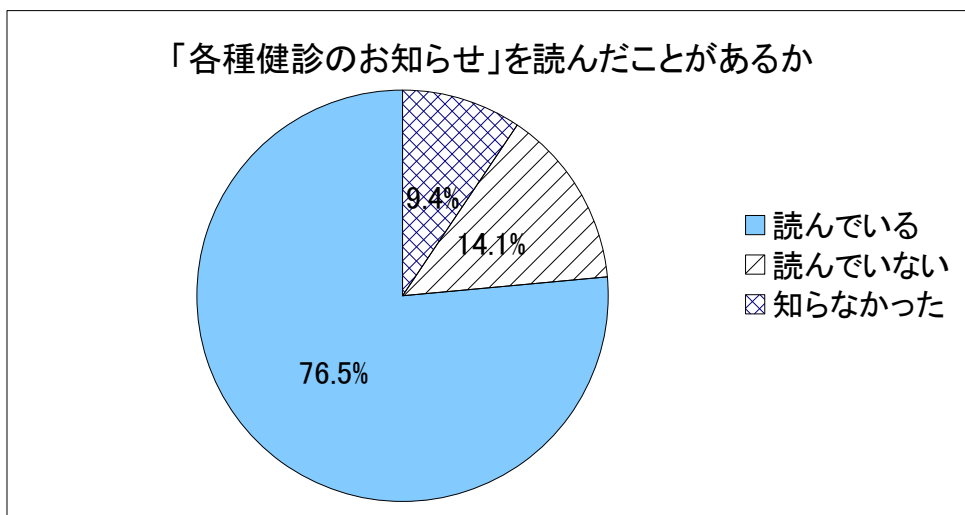
1. 行われている 2. 行われていない 3. 会社に勤めていない  
 → 実施されている種類に○をつけてください。(複数選択可)  
 〈胃がん・大腸がん・肺がん(胸部レントゲンまたは喀痰検査)・乳がん・子宮頸がん〉





(8) 毎年市政だより 5 月 1 日号と同時配布の「各種健診のお知らせ」を読んだことはありますか。

1. 読んでいる      2. 読んでいない      3. 知らなかった

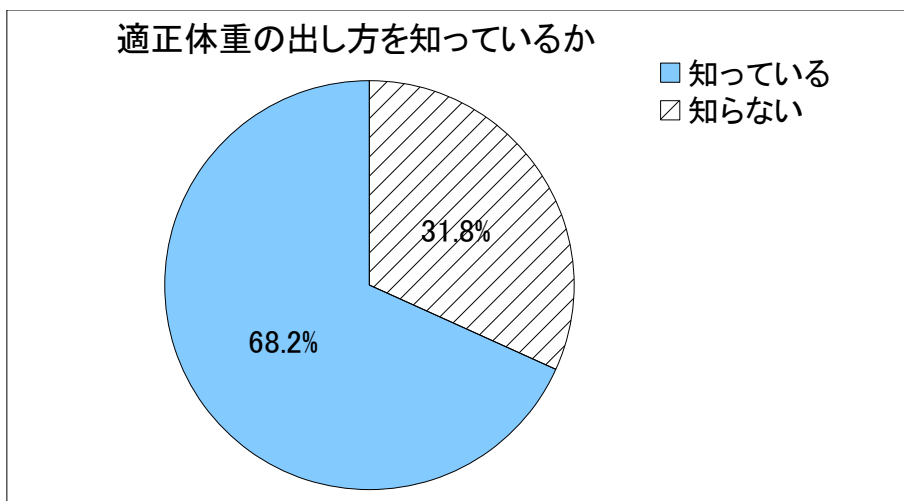


[質問 6] 適正体重の出し方を知っていますか。当てはまる番号に○をつけてください。

1. 知っている      2. 知らない

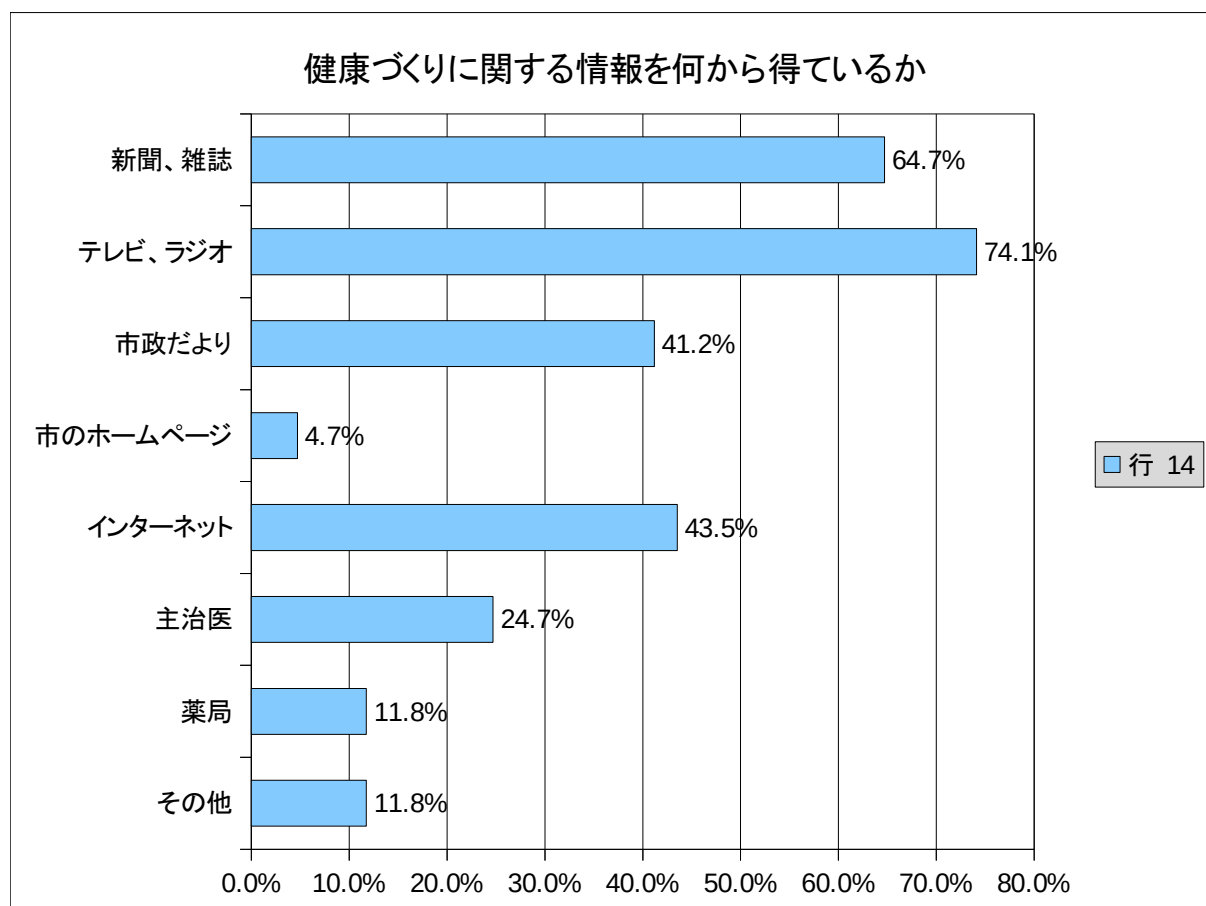
※適正体重 = 身長 (m) × 身長 (m) × 22

適正体重とは、肥満でもやせすぎでもない、もっとも健康的に生活ができると統計的に認定された理想的な体重のことです。



[質問7]健康づくりに関する情報は何かから得ていますか。当てはまる番号に○をつけてください。（複数選択可）

1. 新聞、雑誌
2. テレビ、ラジオ
3. 市政だより
4. 市のホームページ
5. インターネット
6. 主治医
7. 薬局
8. その他（別表2参照）



[質問8]健康づくりに関する事について、ご意見等ありましたらご記入ください。

[回答] 別表3参照



<p>【質問3】健康づくりについて、普段から気を付けていることはありますか。 ⑨その他の内容</p>
<p>値段が安いものは体に悪いので買わない、なるべく使わないようにしている。コンビニのパンやサンドイッチを食べると下痢になるので体に悪いのがよく分かる。それなりの原材料や食品添加物で作られたものは明らかに健康に影響を及ぼすと意識して生活している。</p>
<p>上記に関係する組織や団体での活動 (例) 市の保健委員会</p>
<p>生活のリズム（毎日の時間の使い方）を大切に。</p>
<p>脳の活性化（読み書き及び資格試験への挑戦）</p>
<p>短期間（1ヶ月位）の予定を立て、ある程度完遂できるよう計画的な生活をする。</p>
<p>睡眠</p>
<p>カラオケ</p>
<p>ウォーキング等、軽い運動をしたいが、腰痛になりやすく、なかなか実行できずにいる。</p>
<p>登山で心身共にリフレッシュしている。</p>
<p>週3～4回は、3～4キロの散歩をしている。 歩きや自転車で行ける場所へは、車を使わないようにしている。 自宅で簡単な運動をする。</p>
<p>足つぼマッサージ。 良く笑う。</p>
<p>体の変化に気づけるように気をつける（自分も家族のことも）</p>

別表 2

<p>【質問7】健康づくりに関する情報は何かから得ていますか。当てはまる番号にチェックをつけてください。 :8. その他の内容</p>
書籍
健康関連の講演会やワークショップ
サプリメント会社からの健康冊子
あまり興味が無い
ない
本
新聞に入ってくるチラシやポスター等
図書
かかりつけ病院にある疾病に関する小冊子
地域支援ネットワークボランティア等で随時研修会、講習会を開き、参加している。
友人からの勧め

別表 3

健康づくりに関する市民からの市への意見・要望等

	<p>今回初めて市の健康づくりに関するこのような取り組みがあることを知ることができました。とても見やすく、分かりやすく、素晴らしいと思います。ぜひ、自分のあてはまるページをよく読み、ラインを引いて、目のつくところに貼っておこうと思います。お知らせいただきありがとうございました。</p>
	<p>平成27年の日本人の死亡率に関する調査で、福島県は急性心筋梗塞の死亡率で、男女とも第1位だった。5年間に改善されなかったことがとても残念だ。肥満や高血圧を防ぐには、食生活の改善と運動が効果的だそうなので、会津若松市でもさらに力を入れて取り組んだらどうか。取組内容も毎年同じでなく、アイディアを出して取組方法を変えるなど住民の心を動かすような政策に期待します。</p>
<p>計画全般</p>	<p>自分の体にあった、そして継続できる健康情報を取り入れ実践するようにしている。食事、運動、睡眠、くすり等。テレビの報道によれば、福島県の心筋梗塞、肺がんなどの死亡率が全国上位を占めている。先進県長野県の実情を調査して対策の参考にはいかがですか。</p>
	<p>第2次健康計画の今中間、塩分控えて各人運動参加のこの5年間での数字の変化を明記し、残り5年間をスポーツ（団体）の参加を促す（仲間とのコミュニケーションづくり）次の健康づくりの大切（スポーツ（団体）+心身）を鍛える仲間とのコミュニケーションづくりが生かされる。</p>
	<p>3年前に帰郷、定住を決め今に至るが、この計画を知らなかった。新聞や市政だよりも目を通しているつもりだが。 ex. 5年の成果がどれ程のものか、具体的に知りたい。子供の肥満、虫歯が福島県は数値がいとも悪い。会津若松市のデータは公表しているのか。5年前から今。変わっていないなら取り組み方にズレがあるということ。どう立て直すのかも具体的に示してほしい。健康診断の受診率。三大疾病の患者の数。全国平均での比較など、市民がこれではいけない、変わらなければと危機感を持てるように悪い数字を出すことも必要だと思う。</p>
<p>健康づくりに関すること</p>	<p>各公民館等の各種事業において、高齢社会を念頭におきながら、仲間づくりを兼ねての事業を進めて行けば、地域の仲間づくりや声かけや協力しあえる体制づくりにもつながっていきけると思う。（認知症予防や声かけが気軽にできる環境づくりにもつながると思う） 今後は、各種団体との協働や関係機関との連携を強化した取組が必要だと思う。</p> <p>市政だより等の健康等による募集。（ほとんどが65歳以上で退職後60～65歳までの募集が見つからない） やっと65歳になったので、いきいきわくわく介護教室を受講できた。</p> <p>積極的な健康づくりのために、他の市町村で実施している、ポイント制の手帳を作ってはどうでしょうか。（もし作成して実施しているのであればすみません） 性別でいうと、女性より男性の方が健康づくりに対する関心が低いように思われます。男性が興味を持つような取組が必要かと思われます。</p> <p>一部の医療機関で行っているところもありますが、市でも定期的に予防を主体とした健康フェアを開催してほしい。（毎月開催してほしい）</p>

健康診査・がん検診	<p>自分も人間ドッグで胃癌が見つかったが、早期発見のため現在はほとんど問題はない。人間は誰でも健康は当たり前と思っているが、万一のためにも普段からの意識づけは重要である。地道ではあるが、啓蒙活動を続けていく必要はあると思う。</p>
	<p>年代的にがん検診を受けるのはあまり馴染みがない。しかし、若い年代こそがんは進行し易いので、社会全体でがん検診を受けやすい環境、またはサポートや啓蒙を広く行って欲しいと考える。</p>
	<p>喜多方市のように、前立腺癌健診を毎年受診したい。検討願いたい。</p>
	<p>現在の家に引っ越す前には、乳がんと子宮がん検診は受けており、住み始めてからまだ一度も受けていません。受診しない人達がなぜ受けないのか、その辺りの考えを知りたいという思いはあります。 また、病気にかかった当事者の方々の体験談も併せてのせれば、検診率も高くなるのではないのでしょうか。</p>
地域環境整備	<p>地方は車社会なので、余計に運動不足になる。 自転車での通勤を、会社の制度として取り組むように助成金等を出して推進させる。 また、会員制レンタサイクルの(自転車をいろいろな場所で乗れる、借りれる、戻さなくて良い)充実を図る。 市が健康づくりのため、取り組むことを願う。</p>
	<p>もっと体を動かす機会があれば良いと思います。</p>
運動	<p>マラソン大会等を年1回でなく、年2回開催して欲しい。</p>
地域環境整備 施設	<p>会津若松市は歩道が狭い上に、カーブ等が多いので、ウォーキングするには、車などに十分気を付けていないと危ない環境にある。以前に車の通行量が少ない朝の時間帯にウォーキングをしていたら、パトカーに職務質問をされました。寒かったので、マスクをかけ、帽子をかぶっていたため、不審者と思われたのだろう。 こういう事があると、日中の時間帯のウォーキングになってしまう。安心して歩けるウォーキングロードがあればと思う。</p>
	<p>近くに運動ができる公園がない。 散歩コース(2~5キロ)、ジョギングコースが欲しい。 西若松駅西口にバスケット施設ができたが利用しにくい。 河川敷を公園として整備を進めてほしい。 気軽に身体を動かす場所が欲しい。 (特に冬季は家にこもりがちになるので、あれば助かる)</p>
	<p>市で管理しているテニスコートや体育館の他に室内で行えるジム等の施設もあると良いと思う</p>
地域環境整備 食	<p>私は西日本からの移住者ですが、会津に来て食事の塩分・脂分の多さに驚きました。ソースカツ丼やラーメンのお店が多すぎます。外食の際は、なるべく野菜が多くとれる店を選んでいきます。会津は新鮮な美味しい野菜が豊富なので、野菜メインのレストランや野菜料理教室のようなものをもっと増えてほしいです。</p>

地域環境整備  
その他

超高齢化社会に進んでいるなか、高齢者の健康への関心は高いものの、病気や怪我の場合以外は病院へは行かない。

病院を健康を支える、支援する機関と考えて、活用できないか。

(具体例)

会津若松市とある病院が連携して、健康増進のための仕組づくりをする。病院所属の理学療法士や作業療法士の利活用。

フィットネスクラブでは身体づくりのコーディネーターはいるが、高齢者や健康寿命を延ばしたい方々へのアドバイスを得る機会は少ない。

そのため、病気以外でも通える健康増進支援病院があっても良いと考える。

運営団体としては、NPOか官民連携のPFIやコンソーシアムなどが考えられるのではないかな。

年間で社会保険（医療費）支払金額や介護保険使用医療費が使用少額の場合、スポーツジム費助成等を考えてほしい。

一箕地区で健康教室（無料）を開催しても、会場への交通の便（公共）が悪いために、参加しなくても参加できなく、参加人数が少ない状況にある。（タクシーの利用は料金が安い）