

# ふくおか健康づくり県民運動について 県政モニターアンケート調査結果

## ○調査の目的

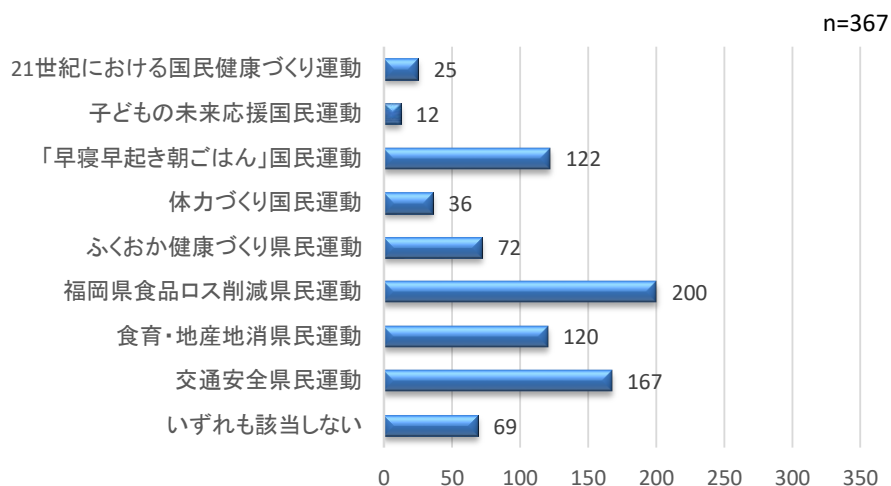
県では、県民の健康寿命の延伸を図るため、平成30年度から「ふくおか健康づくり県民運動」を展開しているが、より効果的な施策を検討するための参考として調査を行う。

(保健医療介護部健康増進課)

## ○調査の結果

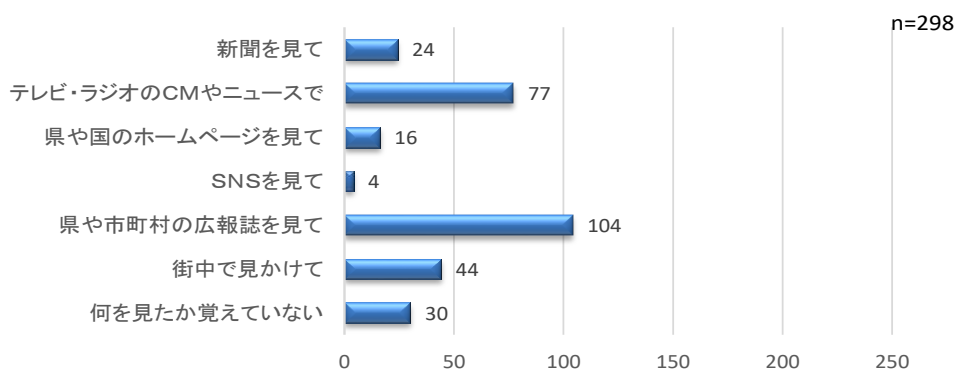
### 【県民運動等の知名度】

問1 以下の中からご存じの国民運動や県民運動を選んでください（複数回答）。



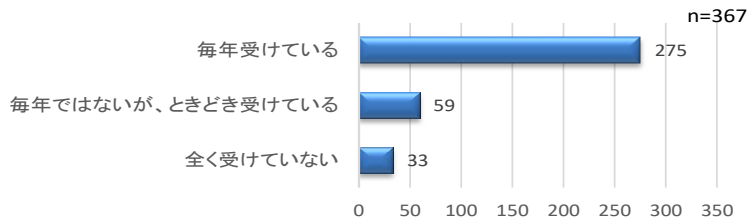
問1-2 (問1で「いずれも該当しない」以外を選択した者のみ回答)

どのようにして運動を知りましたか。最も印象に残っているものを選んでください。

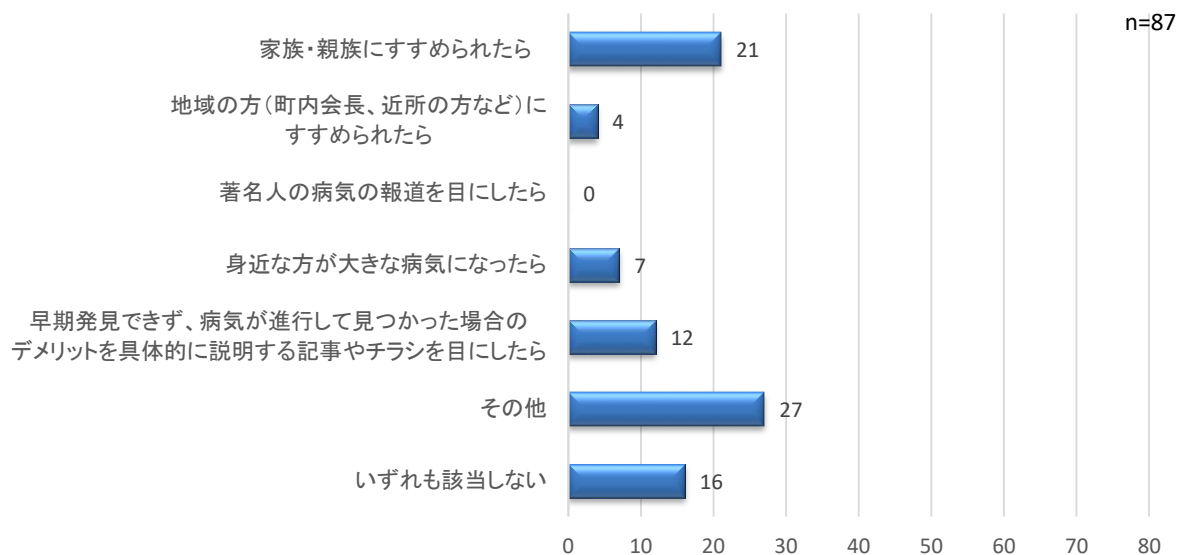


## 【特定健診の受診】

問2 あなたは職場や市町村の保健センター、病院などで、毎年、健康診断（健康診査）を受けていますか。次の中から選んでください。



問2-2 （問2で「毎年受けている」以外を選んだ者のみ回答）  
どうなれば健診を毎年受けるようになると思いますか。

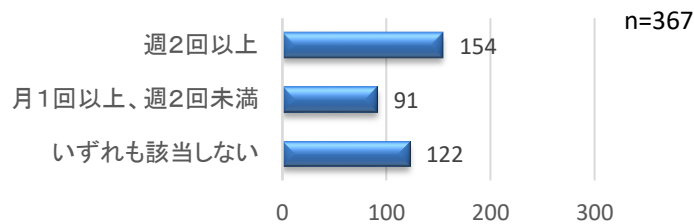


問2-3 問2-2で「その他」とした場合の具体的な内容  
(主な回答)

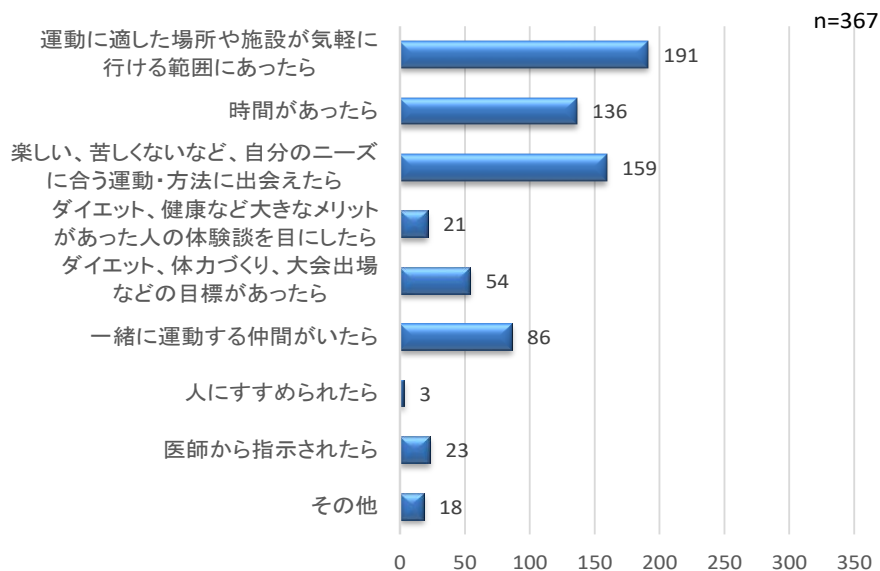
- ・ 時間があれば（有給休暇などの仕事の休暇含む）
- ・ 無料化や自己負担の軽減など、受診費用の軽減
- ・ 受診後のメリット（翌月の保険料半額、軽食の提供等）
- ・ 健診受診に対する会社の理解や会社からの義務付け
- ・ 託児があれば
- ・ 予約なしで気軽に受けられれば、健診券が送られてくれば
- ・ 近くの受診場所が分かれば
- ・ 年齢が上がれば
- ・ 健診の精度が上がれば（信用できない）
- ・ 健診の弊害や身体の負担が気になるため受けない、大病しているため受けない

## 【運動習慣】

問3 1回30分以上の運動をどれくらいしていますか。



問4 どうすれば1回30分・週2回以上の運動習慣ができると思いますか。（2つまで）



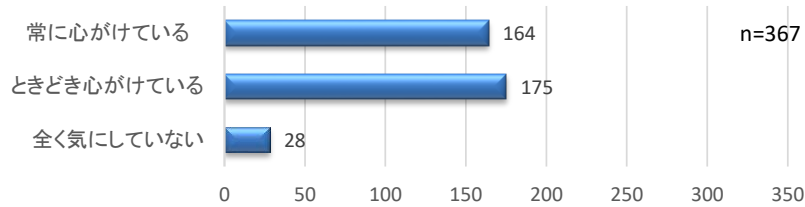
問4-2 問4で「その他」とした場合の具体的な内容

(主な回答)

- ・ ポケモンGOやドラクエウォークのように楽しんで歩けるものがあれば
- ・ 「筋肉がついた」「自分が変わった」など、やった成果に実感が湧けば
- ・ 意志（やる気スイッチや「長生きしないといけない理由」など）、自己管理能力
- ・ スポーツジムの会員になり、ジムに行かないともったいない環境を作る
- ・ わざわざ運動の時間を取るより、日常生活動作の中に取り入れる動きが分かれば
- ・ 家事、子育て、親の介助から解放されたら
- ・ 義務化（休憩時間のように就業規則に組み込み）、医師の指示
- ・ 子どもを預けられる、家事育児で忙しい人も運動したくなるような施策
- ・ 運動したらポイントもらえるなどのメリット
- ・ コロナの終息

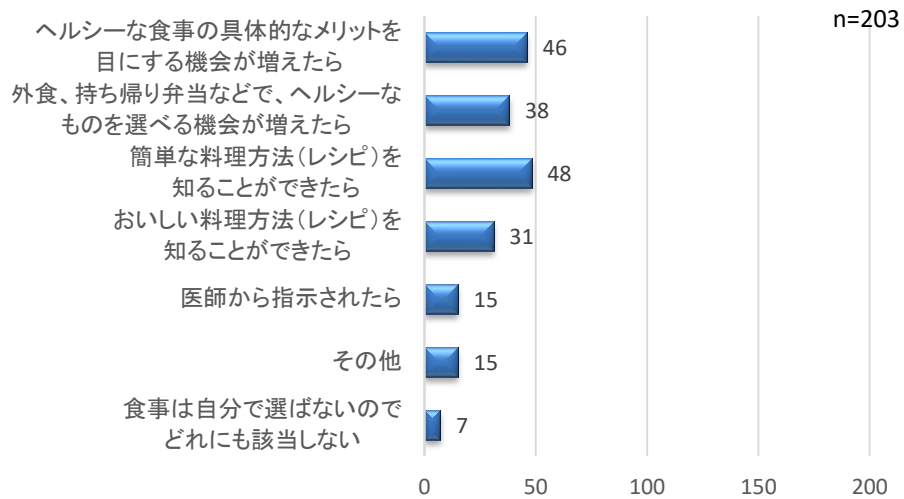
## 【食生活の改善】

問5 カロリー控えめ、野菜を多めに食べる、塩分控えめなど、ヘルシーな食事を心がけてとっていますか。



問5-2 (問5で「常に心がけている」以外を選んだ者のみ回答)

どうすればいつもヘルシーな食事を心がけてとるようになると思いますか。



問5-3 問5-2で「その他」とした場合の具体的な内容

(主な回答)

- ・ 健診で異常値が出た場合
- ・ 食材(野菜、果物等)やコンビニのサラダなどが安ければ
- ・ 自炊が増えれば野菜を取り入れやすい
- ・ 面倒でなければ
- ・ 時間、精神、経済面で余裕ができれば
- ・ 仕事が忙しすぎなければ(ストレスで食べ過ぎるため)
- ・ 具体的なダイエットの手法、健康促進のプランが実績を含めて提示されれば

## 【自由記載欄】

問6 ふくおか健康づくり県民運動について、これまでの設問以外でご意見があれば自由に記載してください。

(施設、環境)

- ・ 気軽に運動できる公共施設や場所（体育館、プール、ジョギングコースなど）が少ないので、運動ができる環境整備をしてほしい ※多数
- ・ 無料開放日の設定、日額での民間施設（月額が大半）の利用

(周知啓発)

- ・ ふくおか健康づくり県民運動のアピール不足。もっと広報すべき。 ※多数
- ・ 生活習慣病の怖さ、食生活や運動の大切さといったことの周知啓発を強化すべき

(食生活)

- ・ 飲食店が塩分控えめの料理を提供（取り組んでいる店がわかるようステッカー掲示等）
- ・ 飲食店におけるカロリー表示や塩分表示（義務化）
- ・ 食育、地産地消の推進
- ・ 簡単で美味しいメニューの紹介

(運動、スポーツ)

- ・ 託児付きの運動イベントを増やしてほしい
- ・ スポーツを継続できる環境整備（他県ではもっと教室等が充実していた）
- ・ テレビで決まった時間に体操番組を流す
- ・ 高齢者スポーツの支援（高齢者のマラソン大会参加費の補助、3世代リレー大会など）
- ・ 高齢者が自宅近くで気軽に習慣的に運動できるような機会を提供してほしい

(健（検）診)

- ・ 健診受診が手軽に出来るようになると良い

(歯科)

- ・ 8月20日を「県民80-20の日」にしてはどうか
- ・ 健診に歯科も加えてほしい

(やる気、モチベーション)

- ・モチベーションアップに繋がる行事があるとよい
- ・ポイントの付与、PET検査などが安く受けられる、身体に良い食べ物のプレゼントや収穫体験への参加といった特典のあるプログラムを実施してほしい
- ・健康な人（病院に行っていない人）への減税など、健康のメリットを増やしてほしい
- ・達成感を与える、遊び心のある行事などを開催するとよい
- ・福岡県民限定バージョンのウォーキングアプリ

(提案、要望)

- ・自主性に任せるのではなく、ある程度強制力を持ったものにすべき
- ・時間的、金銭的に余裕がないと健康づくりに気を配るのは難しい。お金がかからず、時間をかけずにできること（昼休みなど短時間でできる）があればよい。

- ・ 従業員の運動時間を確保するための事業所に対する補助
- ・ 事業所に対し、健診の受診を特別休暇にするよう県から指示（義務付け）
- ・ Y o u T u b e（ユーチューバー）とのタイアップなど、若者世代へのPRも必要
- ・ 高齢者が進んで参加できるような講座づくりと、その情報発信をしてほしい
- ・ 特定の病気の患者会などの情報を発信してほしい
- ・ 市役所や保健所などにいつでも個人が相談できるようになるとよい
- ・ リーダーや指導できる人材の育成を幅広く進めてほしい

(その他)

- ・ 健康への意識は高齢になって真剣さが増した
- ・ 何事も楽しくやることが長続きの秘訣
- ・ 野菜の安全性についても考える機会が増えた。個人経営の八百屋であれば置かれている商品のことも確認できるため個人商店が繁栄できるように応援していきたい
- ・ 身体のみならず精神面の健康も合わせて育んでいけるとよい
- ・ 頭で分かっているが実践できない人をどうやって減らすかが重要な課題