

<運動習慣について>

【調査の目的】

県では、県民の皆様の健康寿命を延ばすため、「ふくおか健康づくり県民運動」(※)を推進しており、健(検)診受診率の向上、食生活の改善、運動習慣の定着の3つを取組の柱として活動を行っています。

今回、柱の一つである「運動習慣の定着」について、事業成果の確認を行うため、県民の皆様の運動習慣に関する状況をお聞かせいただき、今後の事業実施の参考とさせていただきたいと思います。

(保健医療介護部健康増進課)

※ ふくおか健康づくり県民運動とは

県民の健康寿命の更なる延伸を目指し、保健、医療関係団体、経済団体、企業、大学、マスコミ、地域団体、行政など、様々な分野の関係団体が一体となって、県民の自主的な健康づくりを県民運動として展開しているものです。

【調査時期】

令和6年9月11日～9月30日(第3回)

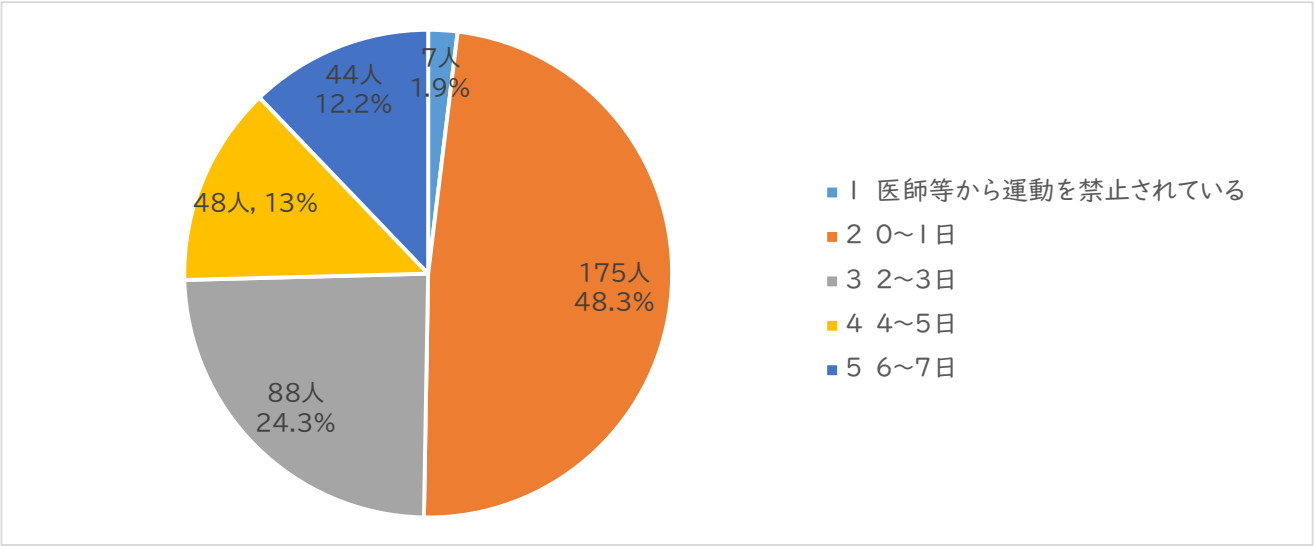
【回答者構成】

総数 362人

問1 1週間の運動日数についてお伺いします。1回30分以上の運動を1週間に何日行っていますか。【1つだけ選択】

(n=362)

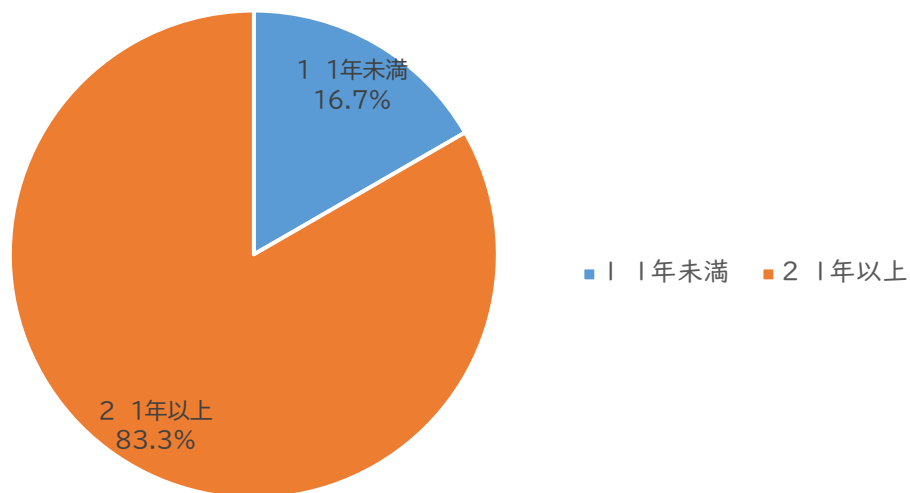
1 医師等から運動を禁止されている	1.9%	(7人)
2 0～1日	48.3%	(175人)
3 2～3日	24.3%	(88人)
4 4～5日	13.3%	(48人)
5 6～7日	12.2%	(44人)



問2（問1で「3」～「5」のいずれかを選択された方）運動の継続年数についてお伺いします。1回30分以上の運動を週2日以上行うという状況はどの程度継続していますか。【1つだけ選択】

(n=180)

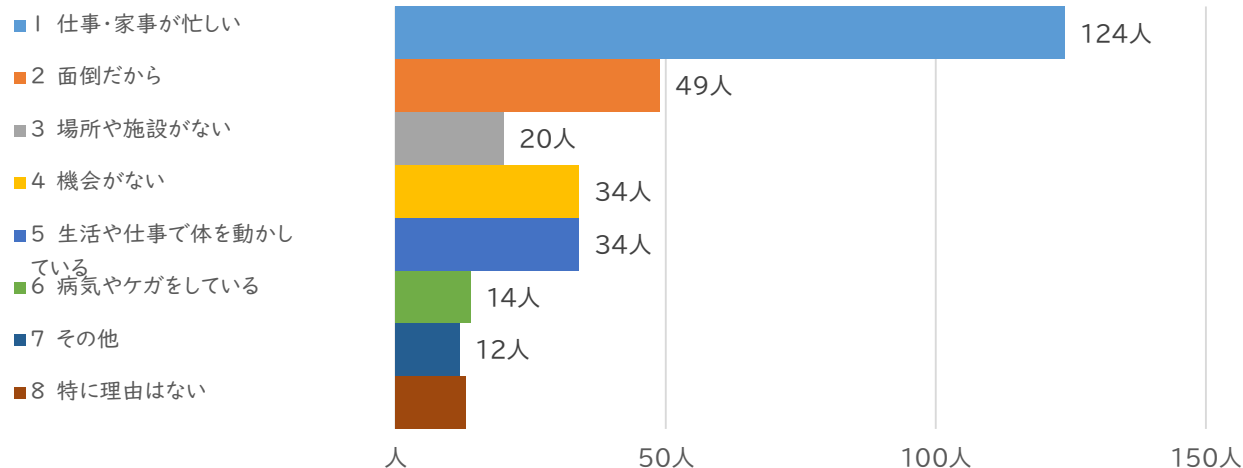
1 1年未満	16.7%	(30人)
2 1年以上	83.3%	(150人)



問3（問1で「2」を選択された方）運動を定期的に行わない理由について、当てはまるものを【すべて】選んでください。

(回答数=300件、複数選択可)

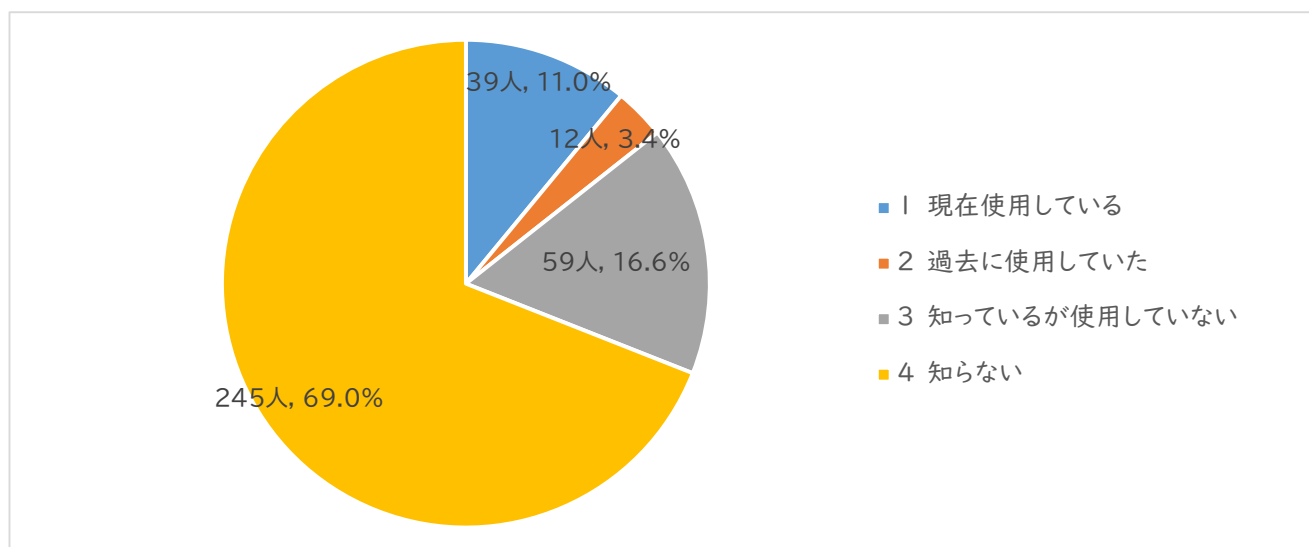
1 仕事・家事が忙しい	41.3%	(124人)
2 面倒だから	16.3%	(49人)
3 場所や施設がない	6.7%	(20人)
4 機会がない	11.3%	(34人)
5 生活や仕事で体を動かしている	11.3%	(34人)
6 病気やケガをしている	4.7%	(14人)
7 その他	4.0%	(12人)
8 特に理由はない	4.3%	(13人)



問4（問1で「2」～「5」のいずれかを選択された方）福岡県が運用している健康アプリ「ふくおか健康ポイントアプリ」について知っていますか。【1つだけ選択】

(n=355)

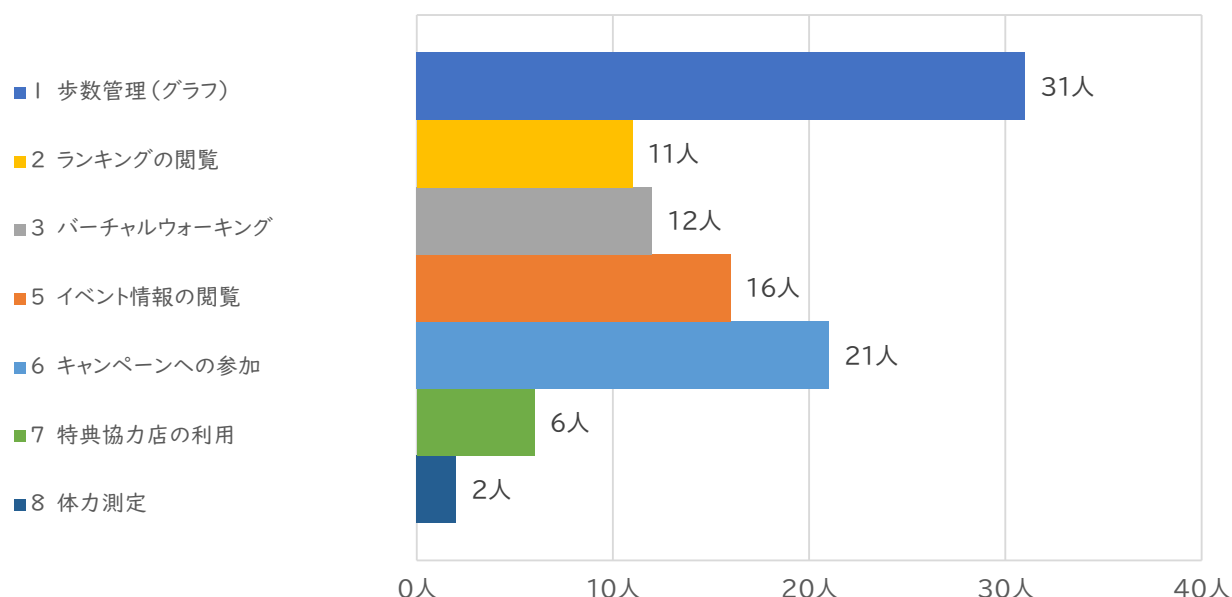
1 現在使用している	11.0%	(39人)
2 過去に使用していた	3.4%	(12人)
3 知っているが使用していない	16.6%	(59人)
4 知らない	69.0%	(245人)



問5（問4で「1」を選択された方）利用している機能について当てはまるものを【すべて】選んでください。

(回答数=114 複数選択可)

1 歩数管理(グラフ)	27.2%	(31人)
2 ランキングの閲覧	9.6%	(11人)
3 バーチャルウォーキング	10.5%	(12人)
4 健康管理(健康記録)	13.2%	(15人)
5 イベント情報の閲覧	14.0%	(16人)
6 キャンペーンへの参加	18.4%	(21人)
7 特典協力店の利用	5.3%	(6人)
8 体力測定	1.8%	(2人)



問6（問1で「2」～「5」のいずれかを選択された方）自身の運動習慣の定着のため、「ふくおか健康ポイントアプリ」にあったらいいと思う機能はありますか。具体的に入力してください。

【主な意見（抜粋）】

（アプリの機能に関すること）

- ・現在地からのウォーキングルートを提案してくれる機能がほしい。
- ・バーチャルウォーキングのルートを増やしてほしい。
- ・同世代との運動に関する比較をしたい。
- ・ゲーム要素を追加してほしい。
- ・運動記録の機能が使いづらい。
- ・福岡県防災アプリまもるくんや地図アプリと連携して情報表示してほしい。

（特典等に関すること）

- ・特典協力店が地域によってはとても少ない。
- ・ポイントを他社のポイントに変換できるようにしてほしい。
- ・ポイントをギフト券や健康食品、県産品などと交換できるようにしてほしい。
- ・キャンペーンを増やしてほしい。
- ・キャンペーン応募のポイント数を減らしてほしい。
- ・キャンペーンやイベントを増やしてほしい。
- ・目標歩数達成による特典があればうれしい。
- ・長期継続利用者へのポイント等の特典がほしい。

問7 運動習慣について、これまでの設問以外に意見はありますか。具体的に入力してください。

【主な意見（抜粋）】

（イベントに関すること）

- ・小さな子どもと一緒に参加できるイベントを開催してほしい。
- ・ウォーキングイベントを増やしてほしい。
- ・公園等でラジオ体操を実施してほしい。

（環境整備に関すること）

- ・年々夏の気温も高くなっているので、室内の運動環境整備が必要。
- ・各地域に緑に囲まれたウォーキングコースを整備してほしい。
- ・公営の運動施設に休日だけでいいので一時託児所を設置してほしい。
- ・ウォーキングコースにカロリー表示等の標識を設置してはどうか。
- ・公園に筋トレ器具を設置してほしい。
- ・公共の運動施設をもっと増やしてほしい。

（特典等に関すること）

- ・適したスポーツを見つけるために広く浅くスポーツに触れ合える機会が必要。
- ・年代別の運動方法や実践結果が分かる機会があると取り組みやすい。
- ・科学的に検証された運動習慣の情報がほしい。
- ・具体的な運動や食事メニューに関する動画を配信してはどうか。
- ・勉強の合間に行う運動など場面別に運動の種類を知りたい。
- ・運動習慣改善に係る取り組みを行っている企業への表彰や補助金交付を行ってはどうか。
- ・健診結果を提出した場合、税金が控除されるなどインセンティブがほしい。
- ・高齢者に対してフィットネス利用の補助金があれば利用しやすい。