

健康意識アンケート調査 2021 結果報告

調査目的

1. 健康づくり活動に参加している方の健康意識を把握すること。
2. 健康づくり活動に参加している方の「声」を発信することにより、介護予防の啓発や健康意識の向上を図ること。

調査概要

【調査期間】 令和3年10月～12月

【対象地区】 院内、春日、要町、汐見丘町、新千葉、椿森、道場北町、道場北、登戸、東千葉、弁天、松波、祐光

【対象者】 対象地区において、体操やウォーキング、グランドゴルフなどを通して健康づくり活動に参加している方
14団体・148名（回答率100%）

【調査方法】 アンケート形式（無記名）

【調査内容】 健康づくり活動参加のきっかけや目的、感じている効果など（計5問）

【実施主体】 千葉市生活支援コーディネーター東千葉圏域

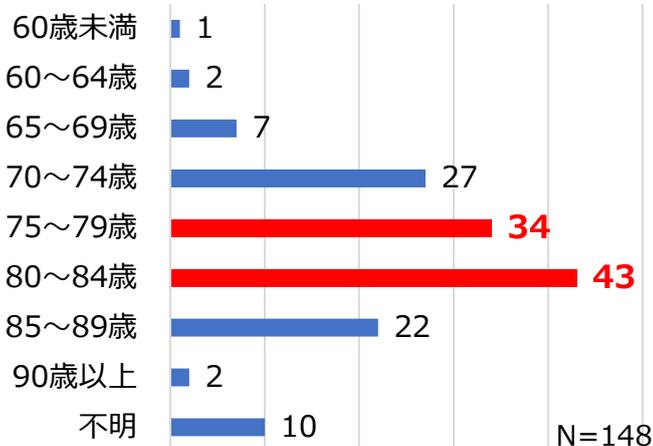
【実施協力】 千葉市生活支援コーディネーター中央区



ラジオ体操やシニアリーダー体操、グランドゴルフ、交流などの活動を訪問し、アンケート調査を実施。その場で回答していただきました。

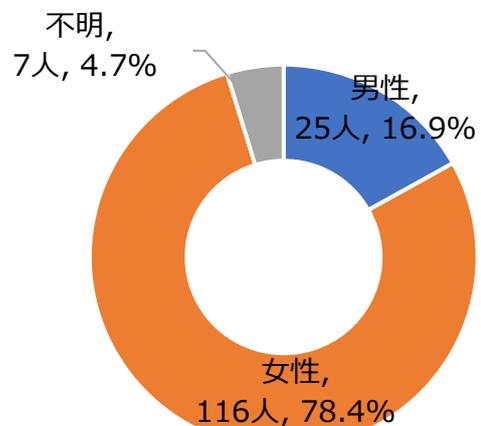
回答者属性

年代



平均…78.2歳
最年少…47歳
最年長…92歳

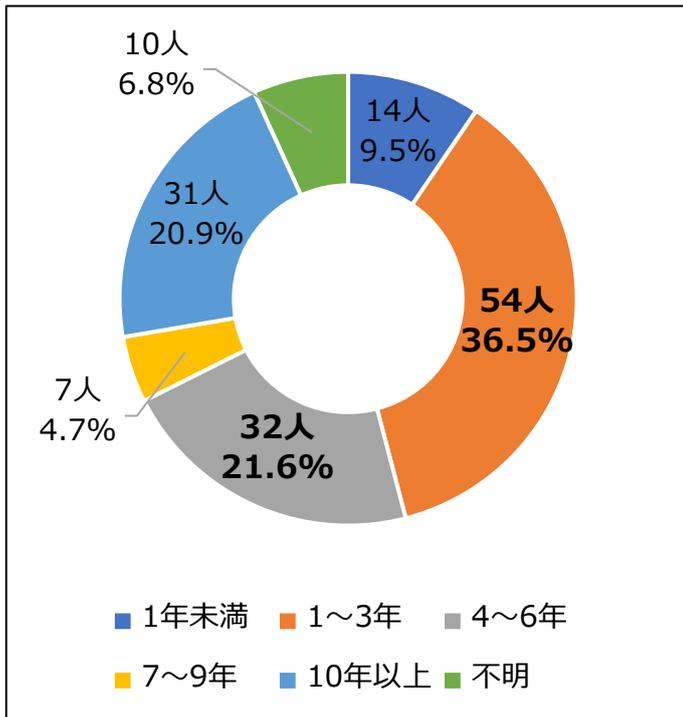
性別



男性…16.9%
女性…78.4%

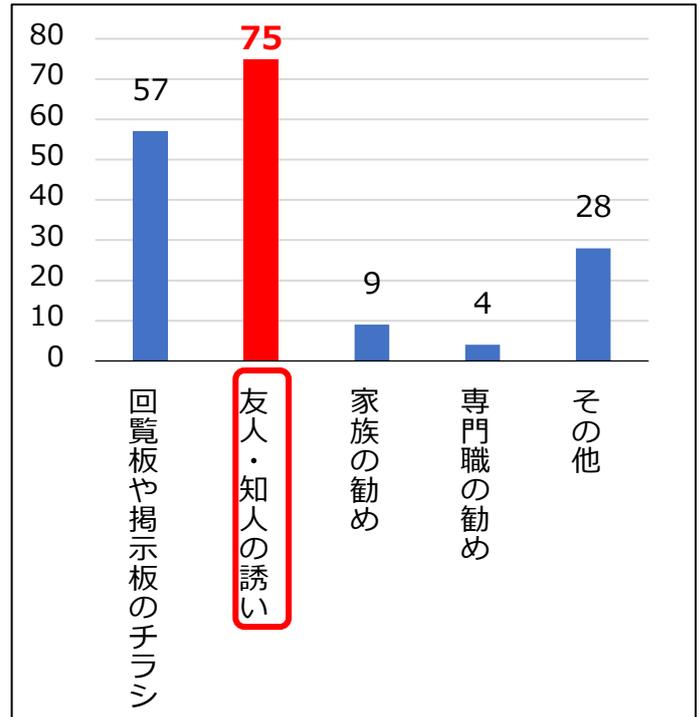
アンケート調査 結果

Q1 健康づくり活動の継続年数



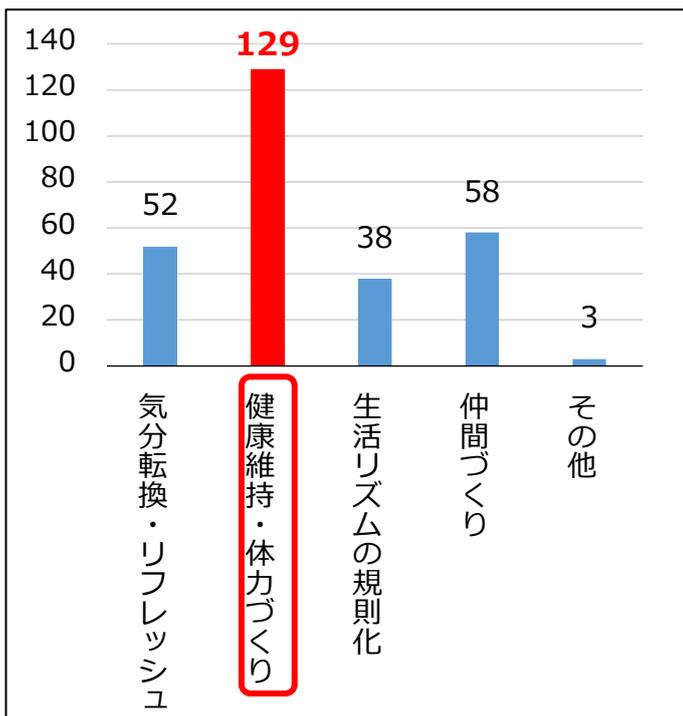
健康づくり活動に参加して、**1~3年**が最多です。次いで4~6年と続き、あわせて58.1%を占めています。継続年数の**平均は5.8年**です。また、1年未満すなわち〈コロナ禍〉で新たに活動を始めた人が9.5%いることが分かりました。一方、10年以上続けている人は20.9%で、最も長い方は**30年**でした。

Q2 健康づくり活動に参加したきっかけ (複数回答可)



友人・知人の誘いで健康づくり活動を始めた人が最多です。また、**回覧板や掲示板のチラシ**といった身近な情報が効果的であることが分かりました。「自発的に始めた」「散歩中、偶然活動を見かけて参加した」という回答も複数ありました。

Q3 健康づくり活動に参加した目的 (複数回答可)



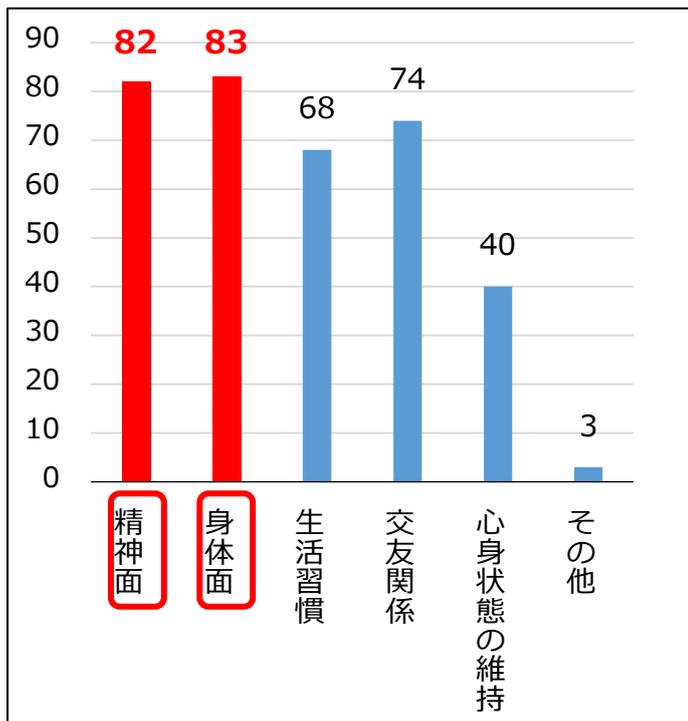
健康維持・体力づくりを目的に健康づくり活動を始めた人が最多です。

首位とのひらきはありますが、**仲間づくり**と**気分転換・リフレッシュ**がほぼ横並びという結果になりました。こころの健康も大切な目的のようです。

スペースの関係で掲載できなかった内容は、当法人のホームページ (<https://www.ichirin.or.jp/>) で紹介しています♪



Q4 健康づくり活動に参加して感じている効果（複数回答可）



健康づくり活動に参加したことによって、多くの人が**心身ともによい効果**を感じていることが分かりました。**交友関係、生活習慣**について効果を感じている人も多く、甲乙つけがたい結果となりました。“維持”よりも“向上”を感じているようです。

〈具体的な回答を一部ご紹介〉

- ① **姿勢**がよくなった
- ② 歩行時の**バランス**がよくなった
- ③ 身体を動かすよう**意識**するようになった
- ④ 日常生活の**楽しみ**になっている
- ⑤ 気持ちが**前向き**になった
- ⑥ **充実感**がある
- ⑦ **外出の機会**が増えた
- ⑧ 近所の人との**会話**が増えた
- ⑨ 友人・知人が増えたことで、いろいろなことを**知る**ことができた
- ⑩ お互いの体調を**気にかけて**あうようになった

【参考：実際の調査票の選択肢】

- ・精神面 「気持ちや意識により効果があった」
- ・身体面 「身体により効果があった」
- ・生活習慣 「日常生活や生活習慣により効果があった」
- ・交友関係 「(友人・知人が増えるなど) 交友関係により効果があった」
- ・心身状態の維持 「心身状態などを維持している」
- ・その他

温かい応援メッセージをたくさんいただきました！はじめの一步を踏み出すきっかけになれば嬉しいです。



Q5 これから健康づくり活動を始めたい人への応援メッセージや、健康づくり活動を少しおっくうに思っている人の背中をそっと押す温かいメッセージなどをお願いいたします

- ① とても楽しいよ。
- ② 体を動かして、明るい気持ち、伸びやかですよ。
- ③ 毎日の努力の積み重ねが大切。一緒に楽しく運動しましょう。
- ④ 公園でウォーキングしていると、木・草花で季節を感じ気持ちが良いです。
- ⑤ 自分の健康を保ったり、仲間がいることの安心感をもてる。1人ではないよ。
- ⑥ 一緒に参加してお話をしませんか。
- ⑦ 小さな勇気を出して見に来てほしい。
- ⑧ はじめは気軽に参加を。
- ⑨ まずは、参加することからはじめてみましょう。続ける、続けられるは、その後のことです。
- ⑩ 人見知りの私でも勇気を出して一歩出してみると、何か楽しくなります。



調査を終えて（感想）

- 調査中、初参加の人に数名お会いし、健康づくりが地域で少しずつ広まっていることを実感しました。
- 活動に参加したことで、自宅でも体を動かすようになったり、複数の活動に参加している人が多いことも印象的でした。
- 健康維持・体力づくりを目的に健康づくり活動を始めたところ、身体はもちろん、こころの健康にも効果を感じている人が多いことが分かりました。

地域の皆様へメッセージ

この度は調査にご協力いただき、ありがとうございました。おかげ様で、皆様の健康意識を把握するという調査目的を達成することができました。

これからも、皆様と一緒に健康づくりを続けてください。応援しています。

一方で、感染症などが原因で活動が難しい団体もあるように見受けられます。

これにつきましては、積極的な情報提供や運営支援など、**地域の皆様と活動のサポート**をさせていただきます。

よろしくお願いいたします。

参考：千葉市の地域活動検索方法 千葉市の生活支援サイト

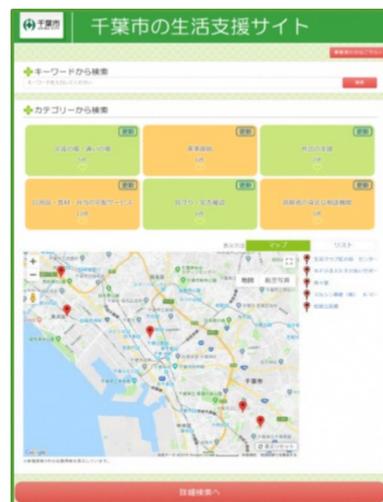
千葉市独自の地域資源 WEB 公表システム **千葉市の生活支援サイト** では、スマホや PC から地域活動を検索できます。インターネット環境がございましたら、ぜひ一度ご覧ください。

<https://chiiki-kaigo.casio.jp/chiba>

【登録カテゴリー】

- ①交流の場・通いの場（健康づくり活動を掲載しています♪）
- ②家事援助
- ③外出支援
- ④見守り・安否確認
- ⑤日用品・食材・弁当宅配サービスなど

カテゴリー、キーワード、住所など
様々な方法で検索できます。



感染症の状況などにより、地域活動を休止している場合があります。
あらかじめご了承ください。

千葉市生活支援コーディネーター東千葉圏域（川上）

電話番号 **070-3100-6006** / FAX 番号 043-216-2132

所在地 〒260-0017 千葉市中央区要町 16-12

E-mail sc-higashichiba@koutokukai.sakura.ne.jp

担当圏域 院内、春日、要町、汐見丘町、新千葉、椿森、
道場北町、道場北、登戸、東千葉、弁天、松波、祐光

千葉市生活支援コーディネーター中央区（坂本）

電話番号 **070-3105-8246** / FAX 番号 043-243-0860

所在地 〒260-0031 千葉市中央区新千葉 3-10-20

E-mail sc-chuoku@koutokukai.sakura.ne.jp

担当圏域 中央区全域

お気軽にお問合せ
ください。

※平日

9:00～17:00

