

市民健康意識調査結果

2020年11月30日
健康福祉部 福祉政策課

目次

1. 調査概要
2. 抽出方法について
3. 回答者の属性
4. 資料の見方

5. 集計結果
 - 5-1. 健康意識
 - 5-2. 社会参加、居場所、郷土愛
 - 5-3. 健康×情報
 - 5-4. 健康につながるまちづくり

- 5-5. フレイルの状態
- 5-6. 高齢者と運動の機会
6. 自由記入
7. まとめ

全
世
代

60歳
以上

1. 調査概要

調査の目的	健康寿命延伸事業の展開 ①長期的なビジョン（基本構想）策定につなげる ②短期のアクションプラン策定につなげる
調査対象	市内在住、15歳以上の方2,000人（無作為抽出）
調査期間	7月1日～7月31日
調査方法	Web調査（紙面調査票での回答を希望される方には、別途 郵送対応を実施。）
回収率	21.0%
	有効配布数 1993 回収数 419 （Web346、紙面73）

2. 抽出方法について

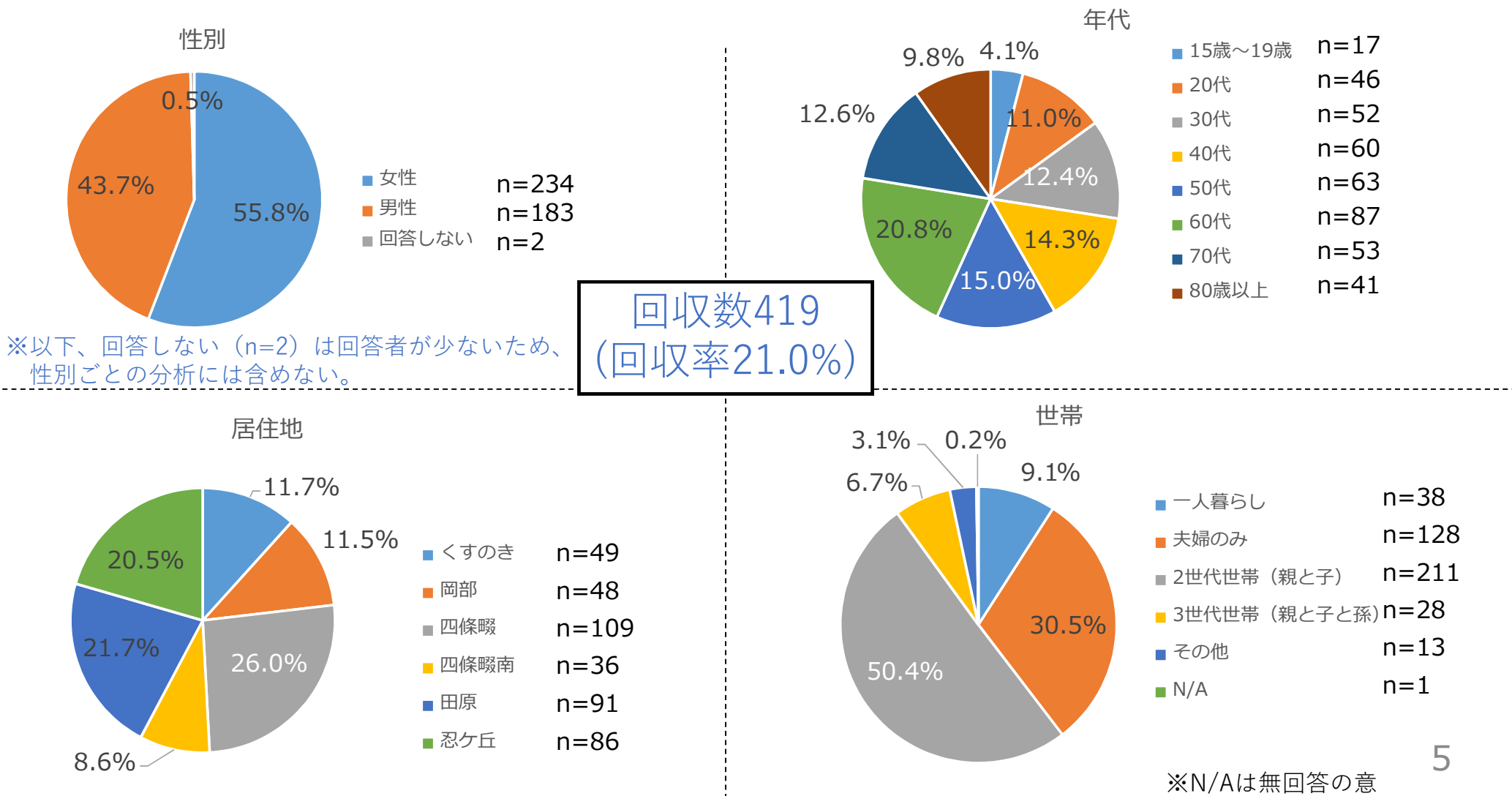
世代ごとに以下の人数を無作為抽出した。
本市の年代ごとの人口割合を反映させつつ、年代区分を大きく3グループに分け、抽出する人数を調整した。

	年代区分	人口に占める割合 (2020年6月末の統計データより算出)	抽出人数 (名)	
①	15~19歳	5.80%	150	
②	20代	10.2%	250	
	30代	9.75%	250	
③	40代	15.9%	275	40代、50代は 人口に占める割合が高いため、多く抽出した。
	50代	14.1%	275	
	60代	10.1%	275	60歳以上は、 短期施策（高齢者のフレイル予防）の対象となり、 今回のアンケートで特に重視したため 多く抽出した。
	70代	13.9%	275	
	80歳以上	7.50%	275	

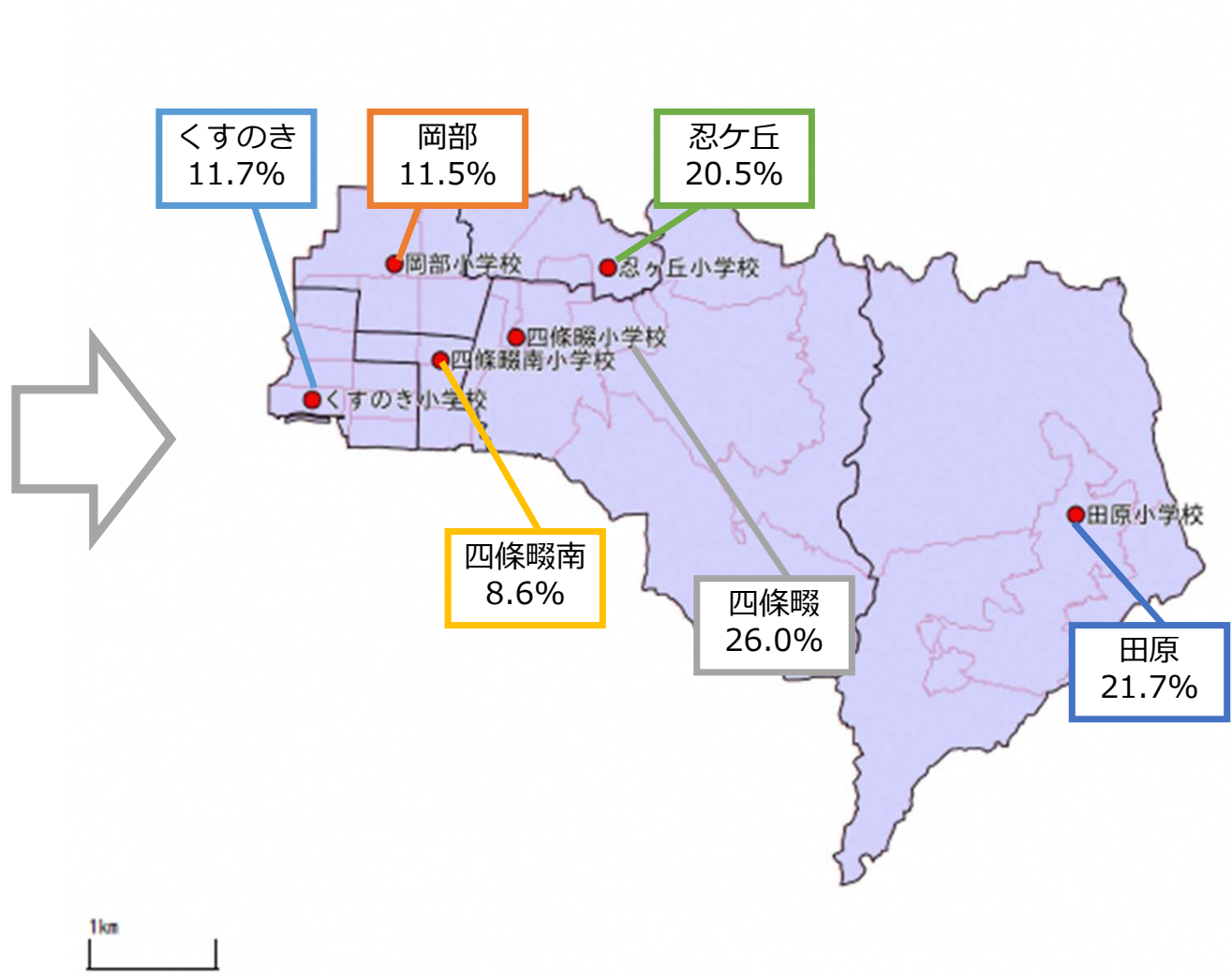
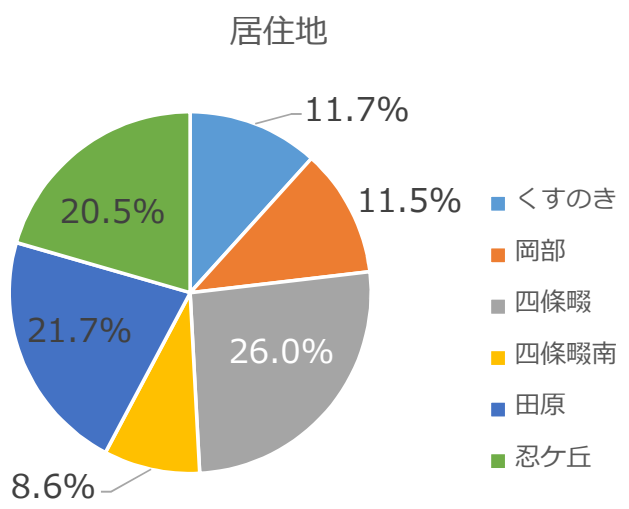
計：2000

3. 回答者の属性

問1 年齢 / 問2 性別 / 問3 居住地域（図で示した小学校区でお答えください） / 問4 世帯 より



3. 回答者の属性・居住地（小学校区）



4. 資料の見方

タイトル

主な結果についての記述

質問

性別

年代別

集計結果
(円グラフ)

居住地別

世帯の形態別

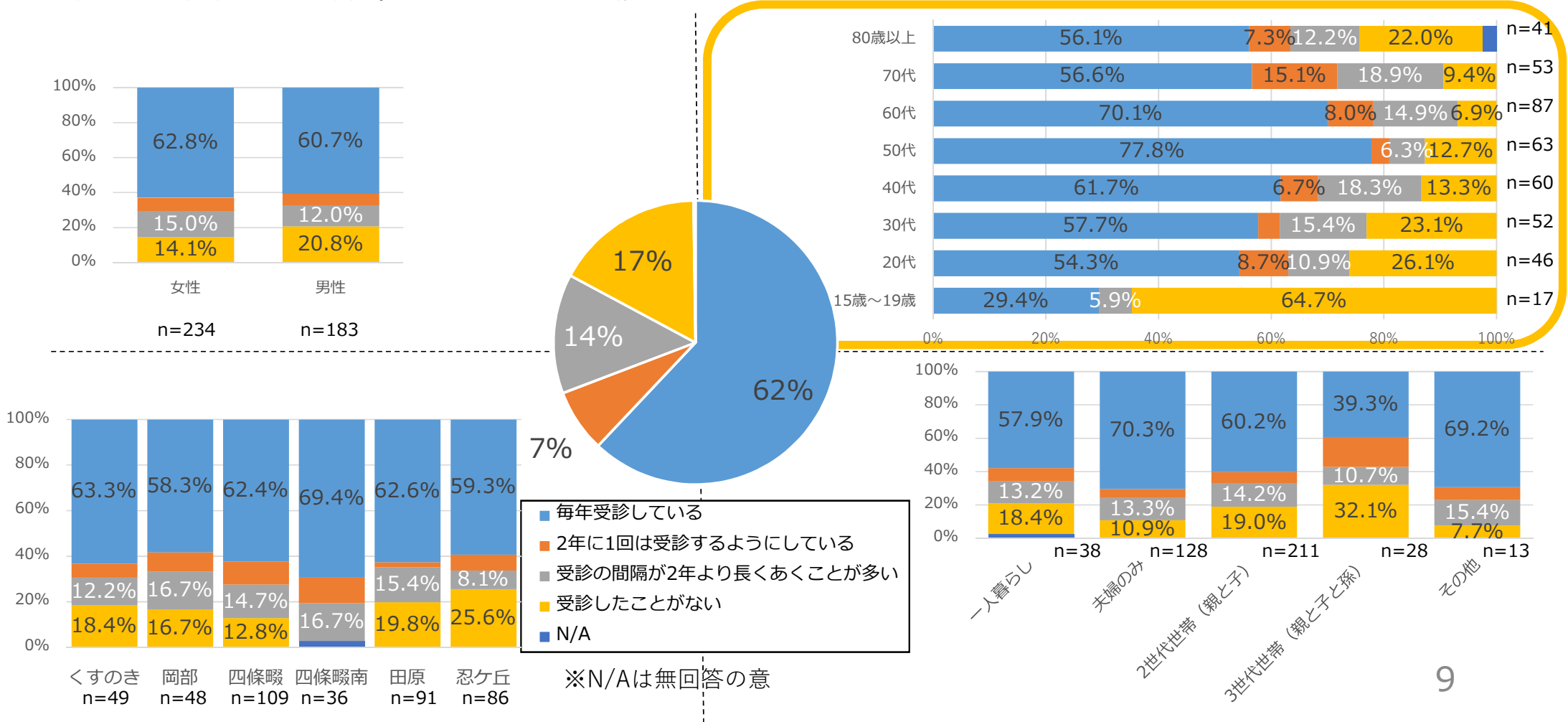
※以下の4つの異なる区分で分析した結果、一定の傾向がみられ、特に着目できるものは、**黄色の枠**により強調した。
※※項目によってはここで示すものと異なる表示形式をしている場合もある。

5. 市民健康意識調查 集計結果

5 - 1 健康意識

定期検診の受診行動は20代～50代のいわゆる働き世代において上昇、60代から低下。
受診行動が低い人（「受診したことがない」とした人も含める）も、20代以上において2～4割で推移。

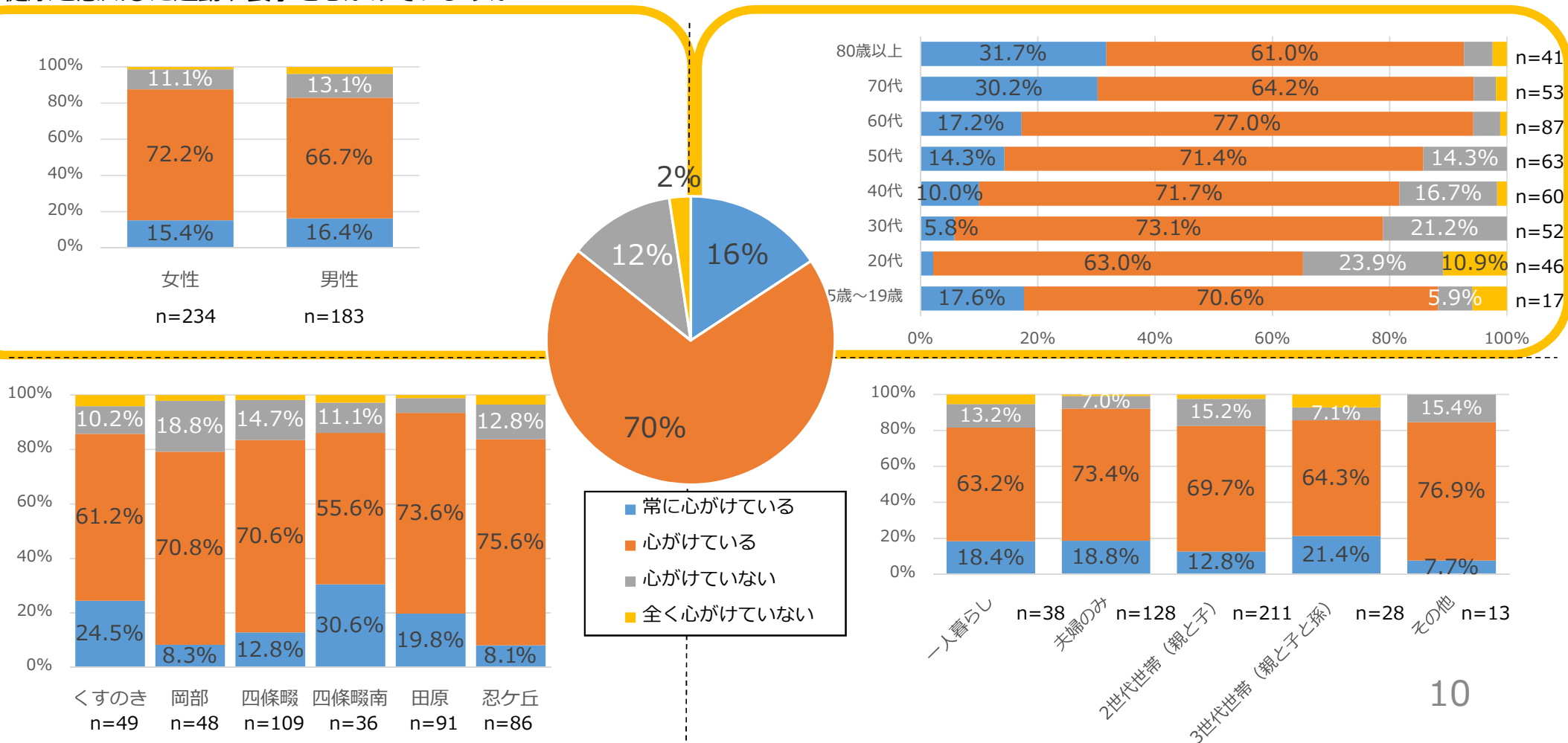
問5 定期健康診断（人間ドックを含む）の受診頻度について教えてください



5 - 1 健康意識

健康を意識した運動や食事を心がけている人（「常に心がけている」、「心がけている」と回答）は86%で、特に女性における割合が高い。年齢が高くなるにつれ、「常に心がけている」とした人の割合が増加するが、50代までの世代において心がけていない人（「心がけていない」、「全く心がけていない」と回答）が一定の割合で存在。

問6 健康を意識した運動や食事を心がけていますか？



★健康意識算出方法

問5 定期健康診断（人間ドックを含む）の受診頻度について教えてください

毎年受診している＝3点

2年に一度は受診するようにしている＝2点

受診の間隔が2年より長くあくことが多い＝1点

受診したことがない＝0点

問6 健康を意識した運動や食事を心がけていますか？

常に心がけている＝3点

心がけている＝2点

心がけていない＝1点

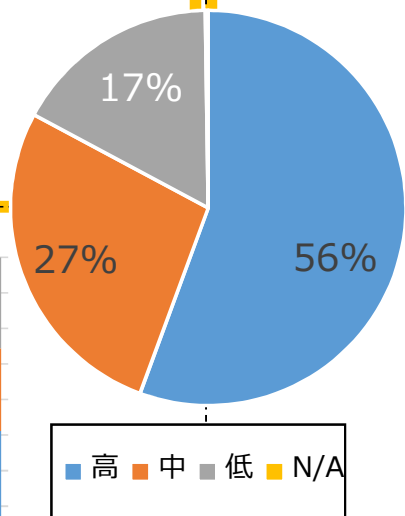
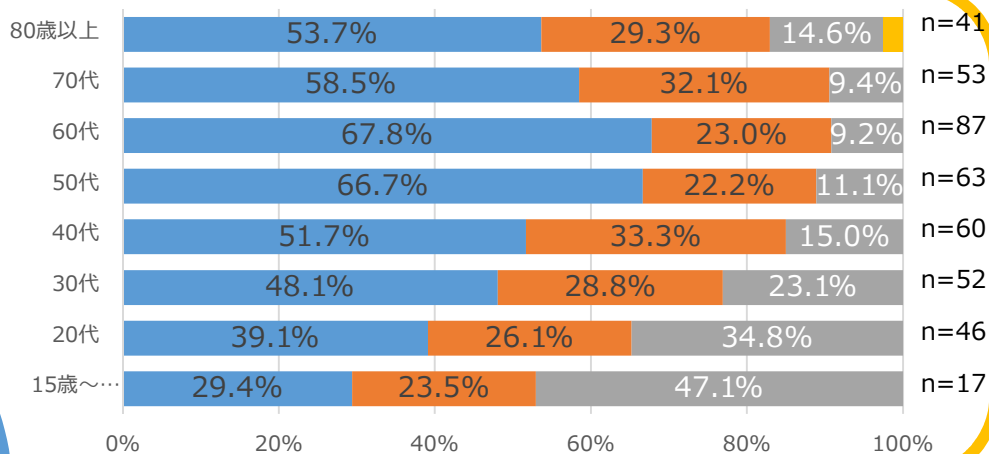
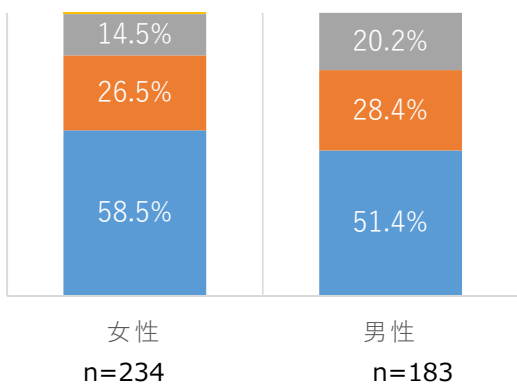
全く心がけていない＝0点

問5＋問6＝ 0～2:低、3,4:中、5,6:高

5 - 1 健康意識

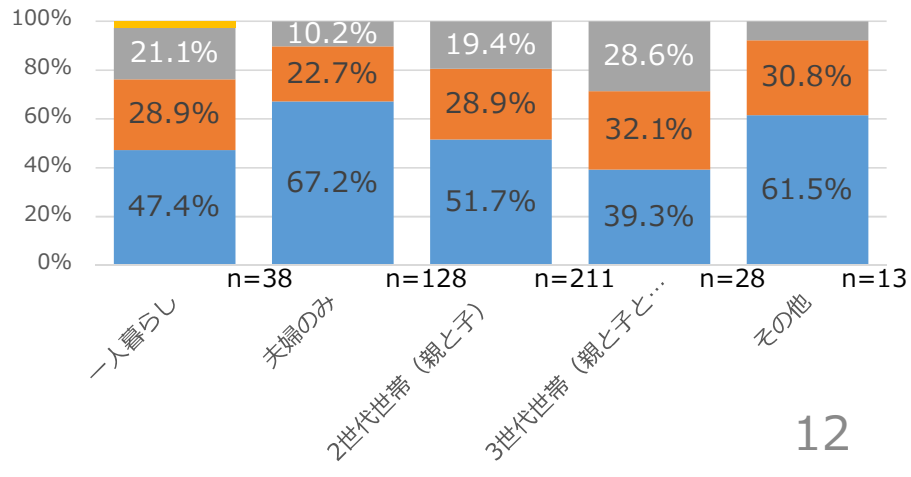
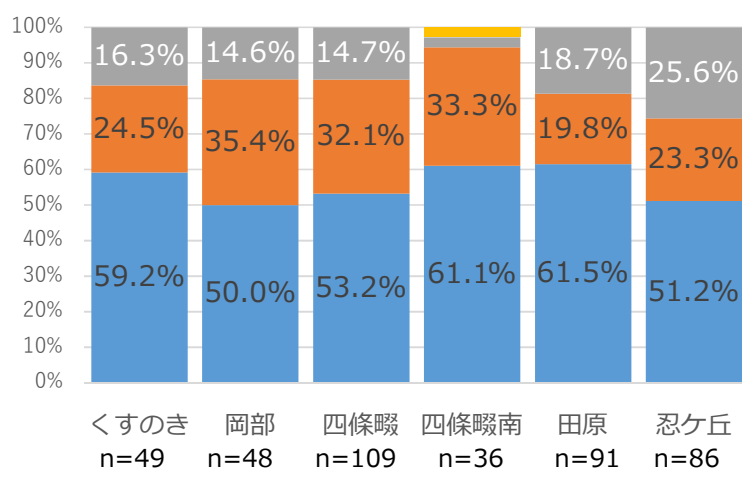
健康意識が低い層に分類されたのは、女性よりも男性において割合が高い。
 15~19歳、20代（若者世代）から50代・60代にかけて健康意識の高い層に分類された人の割合が7割近くまで増加するが、70代から減少。

※算出方法は、「★ 算出方法」を参照



■ 高 ■ 中 ■ 低 ■ N/A

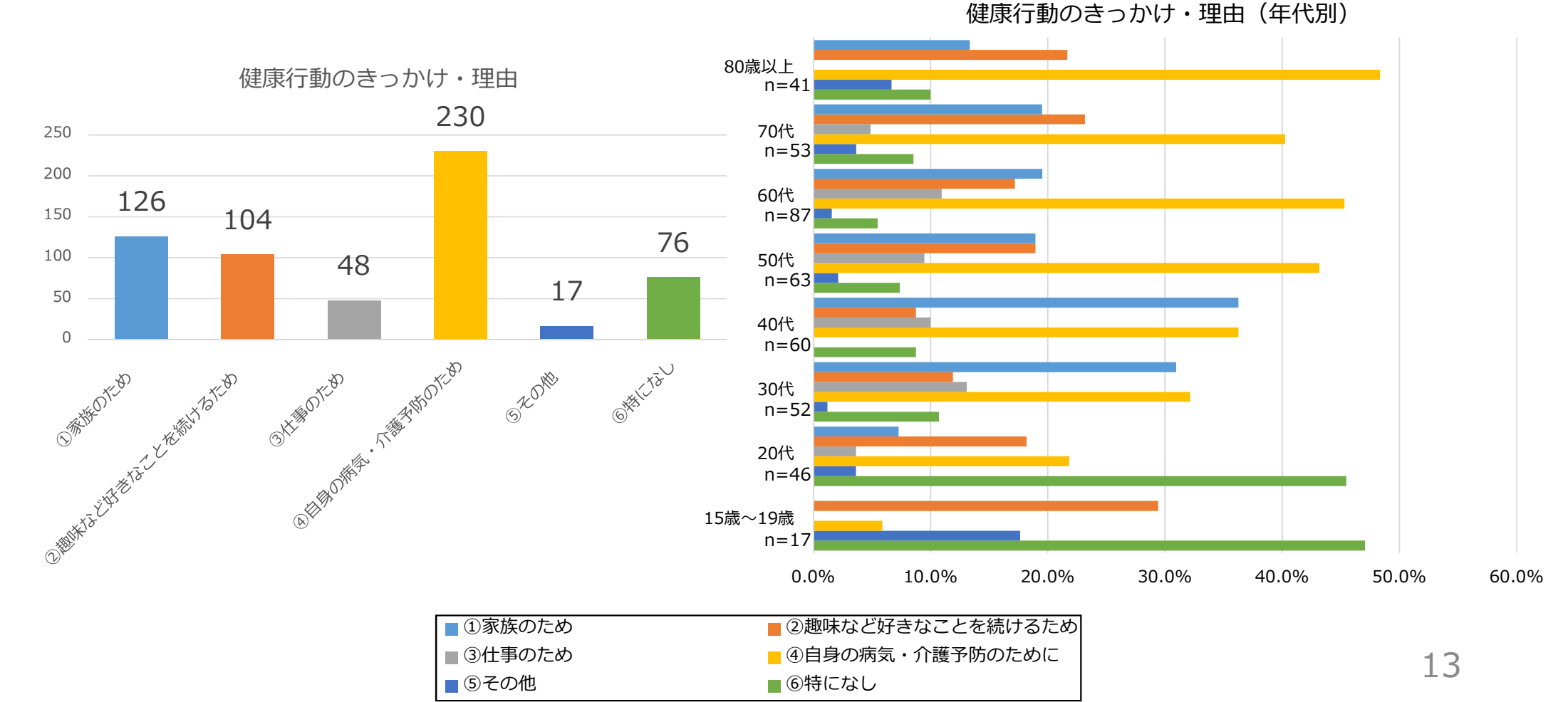
※N/Aは無回答の意



5 - 1 健康意識

健康を意識する理由は、自身の病気・介護予防のためという人が最も多く、年齢とともに増加。30代・40代（子育て世代）は、家族のために、70代以上は、趣味など好きなことを続けるために健康を意識する人も多かった。15～19歳、20代は、健康を意識する理由が特にないと回答した人が多かった。

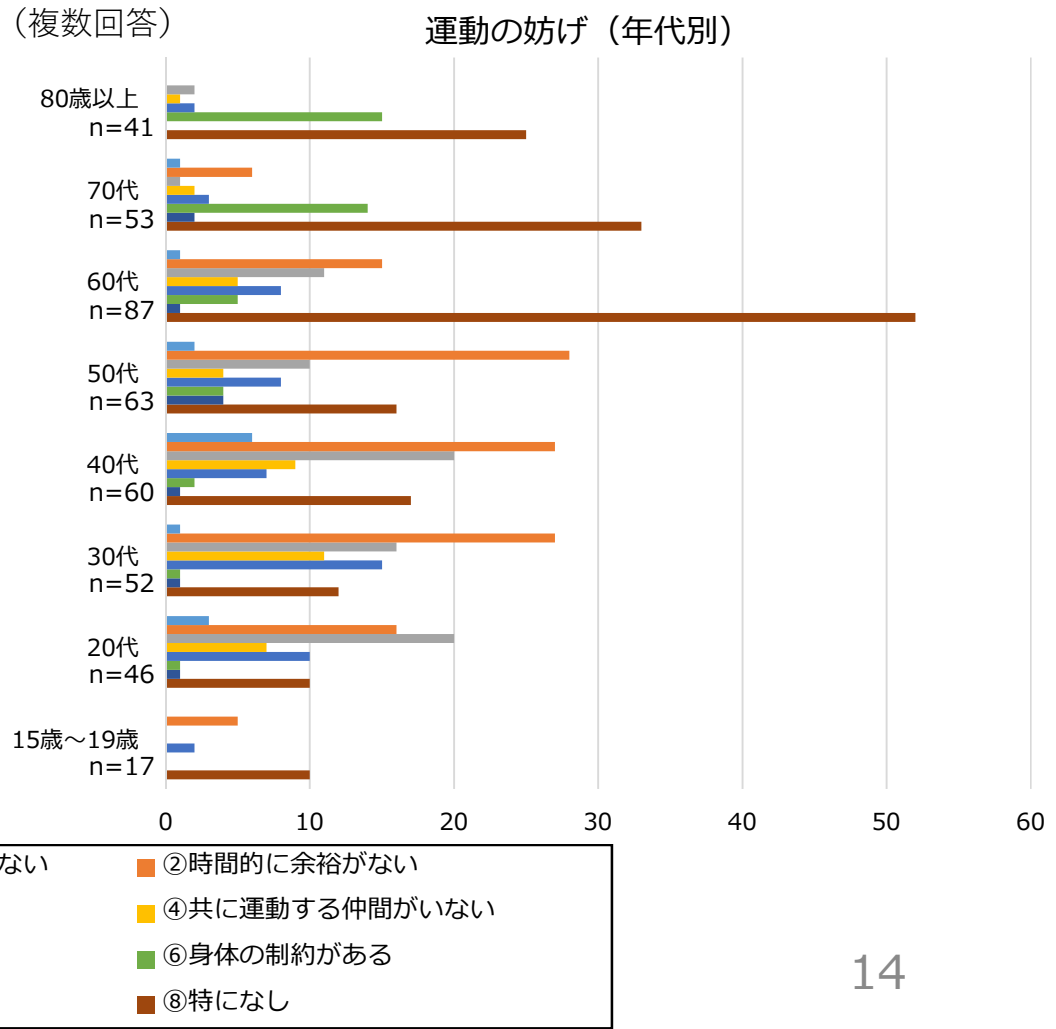
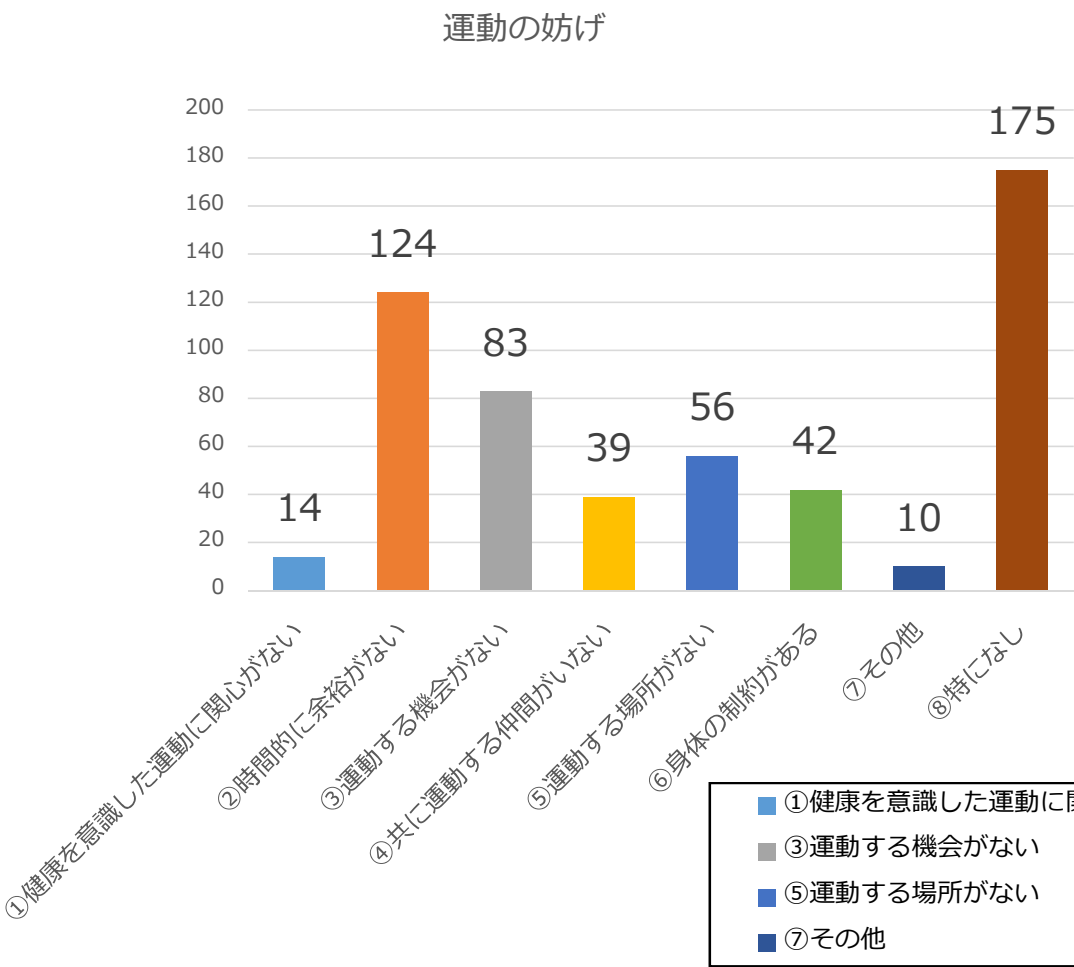
問7 健康を意識した運動や食事を始めたきっかけおよび理由は何ですか？



5 - 1 健康意識

運動の妨げは、（特になしとした人を除くと）
時間的に余裕がないこと、運動する機会がないこと、運動する場所がないことが上位。

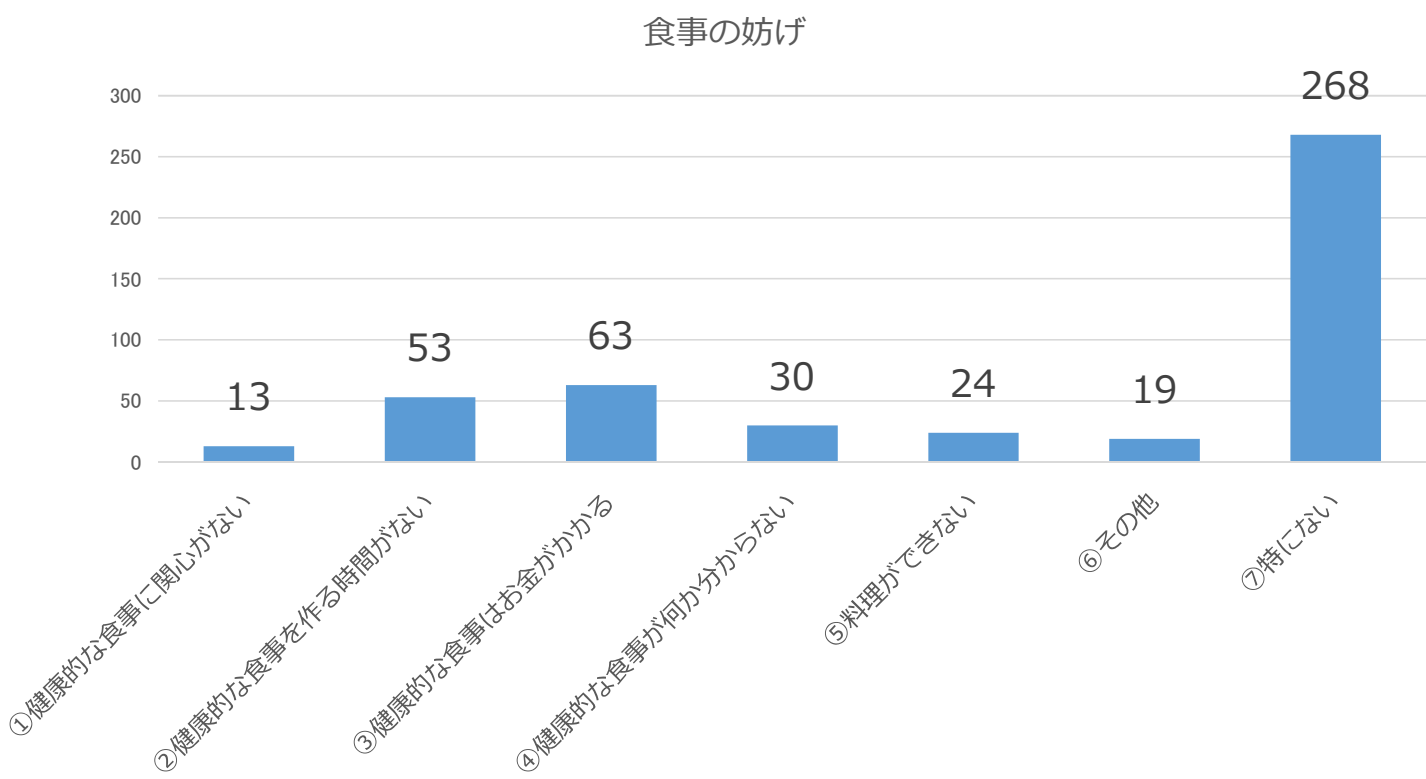
問8 健康を意識した運動の妨げになっていることがあれば教えてください。（複数回答）



5 – 1 健康意識

食事の妨げは、多くの人の特にないとした人がほとんど。
次に多かったものが、経済的な負担（「健康的な食事はお金がかかる」）と時間の制約（「健康的な食事を作る時間がない」）。

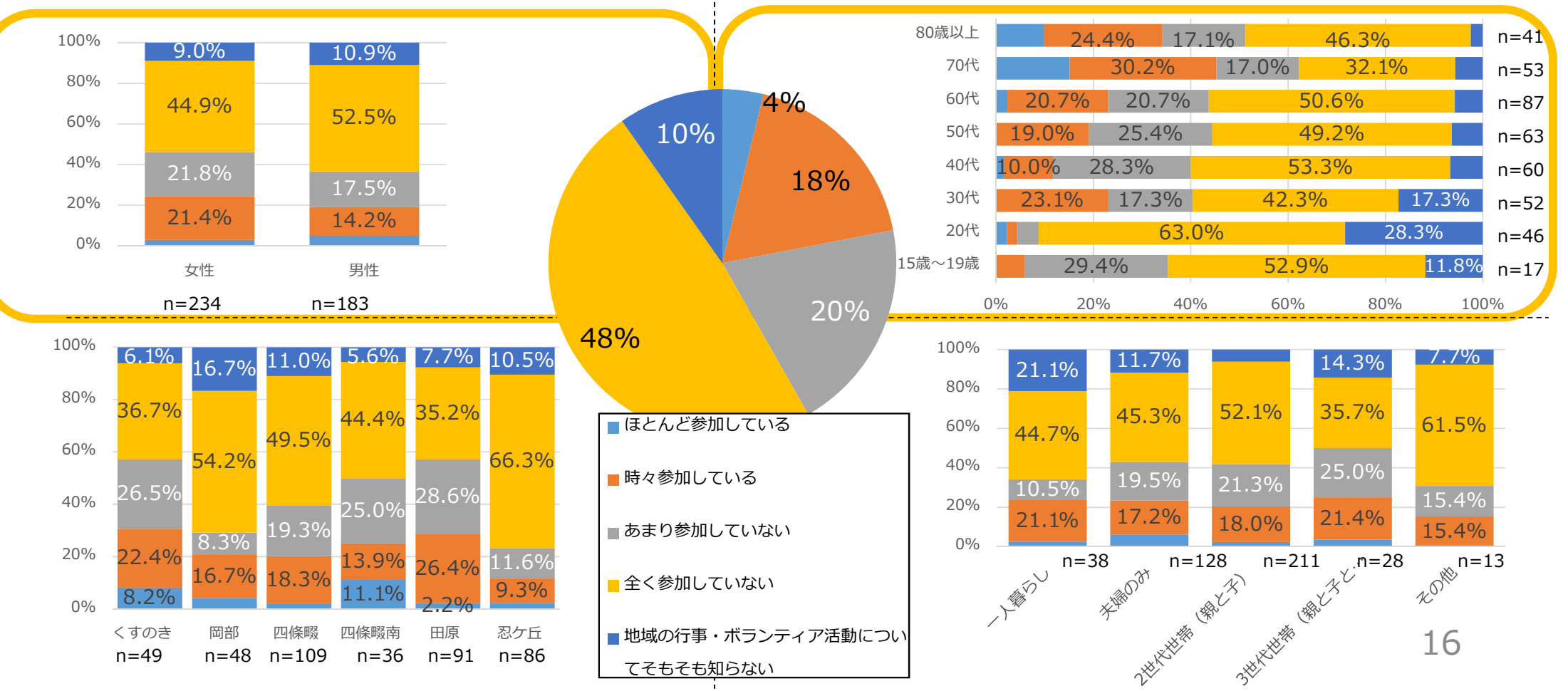
問9 健康を意識した食事の妨げになっていることがあれば教えてください。（複数回答）



5 - 2 社会参加

地域の行事やボランティア活動への参加度が低い人（「全く参加していない」も含む）が7割近く。
 「全く参加していない」という人は女性よりも男性において割合が高かった。
 「（省略）・・・そもそも知らない」という人は、特に30代まで（若者世代）において高かった。
 特に70代、80歳以上の高齢者において、社会参加をする人の割合が高かった。

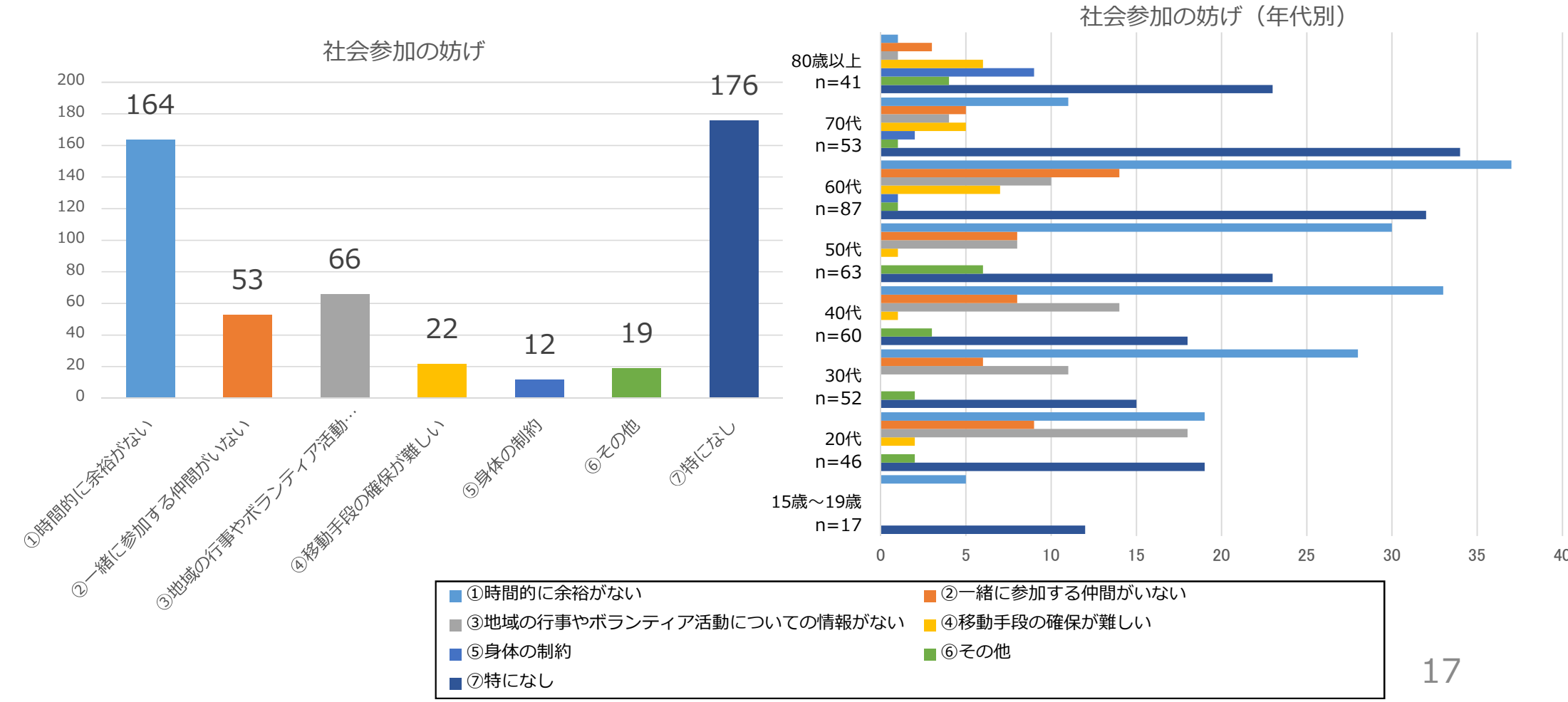
問13 地域の行事やボランティア活動への参加状況を教えてください。



5 – 2 社会参加

社会参加の妨げは、順に、「特になし」「時間的に余裕がない」、「一緒に参加する仲間がいない」とした人が多かった。
20代では、「地域の行事やボランティア活動についての情報がない」ことを挙げた人も多く、80歳以上では、身体の制約があり社会参加が困難になっている人も多かった。

問14 地域の行事やボランティア活動への参加の妨げになっていることはありますか？（複数回答）

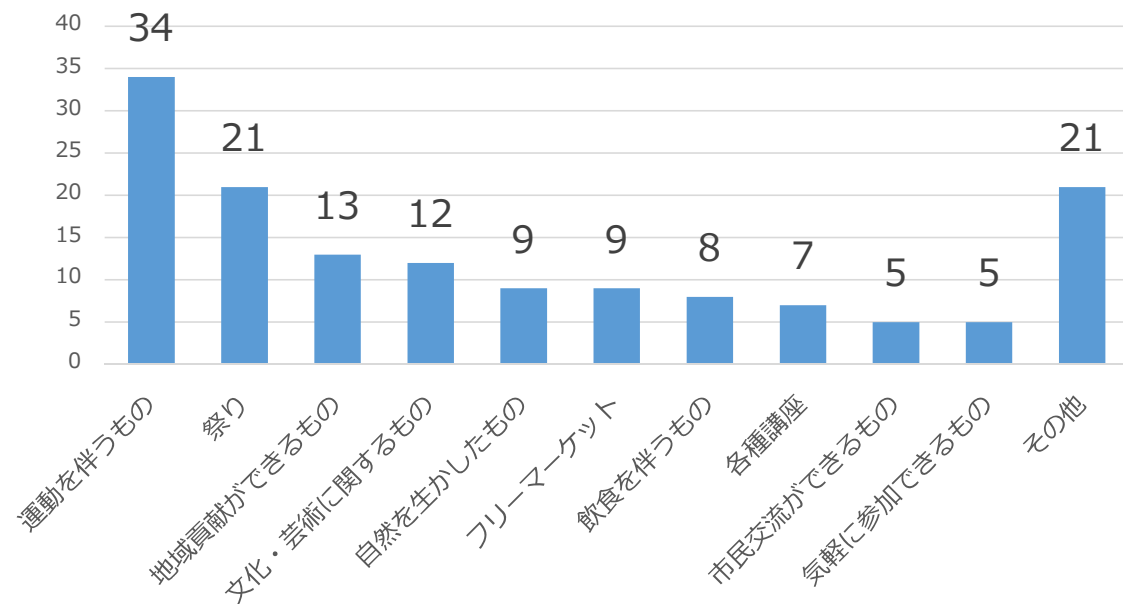


5－2 社会参加

地域の行事やイベントに関する回答者のニーズは、「運動を伴うもの」、「祭り」、「地域貢献ができるもの」、「文化・芸術に関するもの」に分類されたものが高かった（「その他」は除く）。対象については、親子向けのものという意見をはじめとして、あらゆる世代が参加できるものがニーズとして見られた。

問15 地域にどのような行事やイベントがあれば参加したいと思いますか？（自由記述）

参加したい行事やイベント



回答の中には、以下に示すように対象に言及したものも（114回答中15件）あった。

対象	回答数
親子向けのもの	7
高齢者向けのもの	3
多世代向けのもの	3
働き世代向けのもの	1
仲間と参加できるもの	1
孫と参加できるもの	1

※
上のグラフは、自由記入の回答の要素を分類し、各要素を含む回答数を示している。

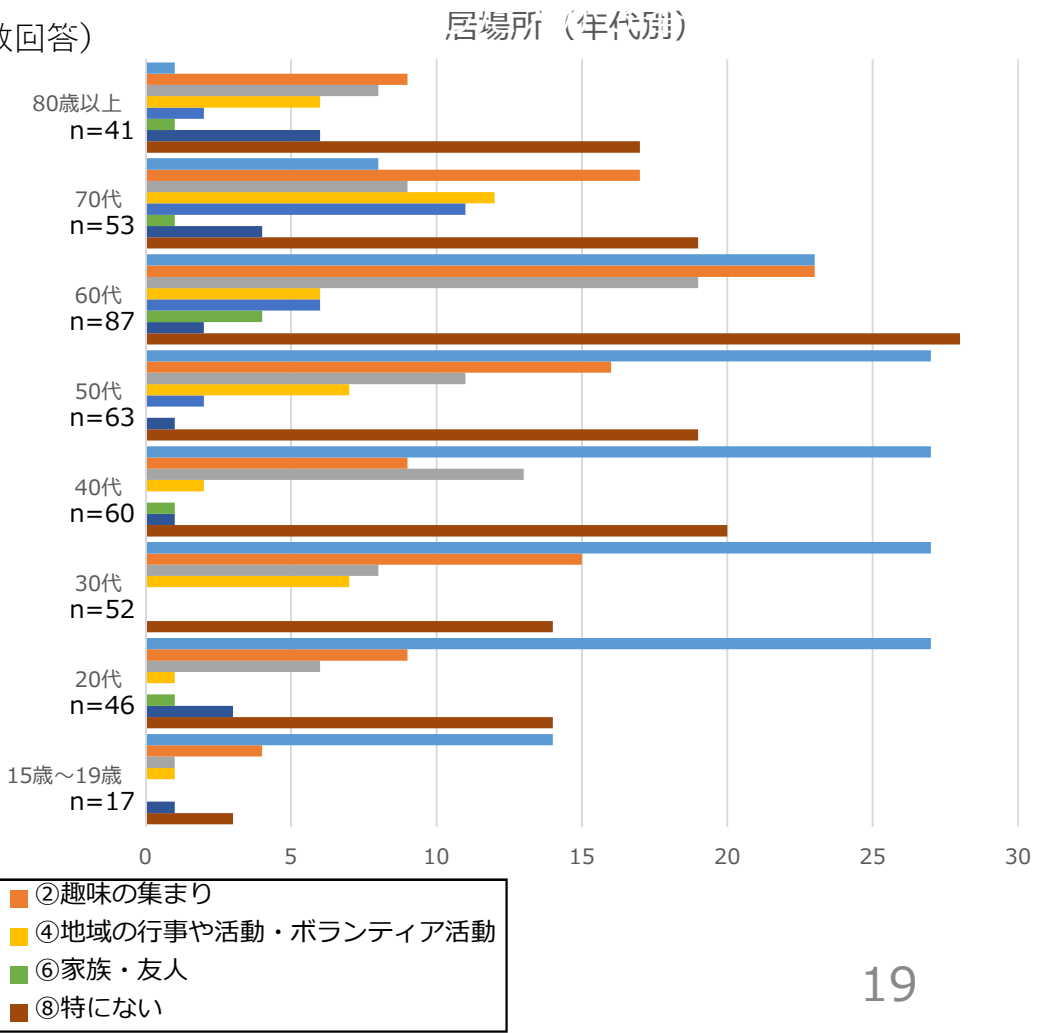
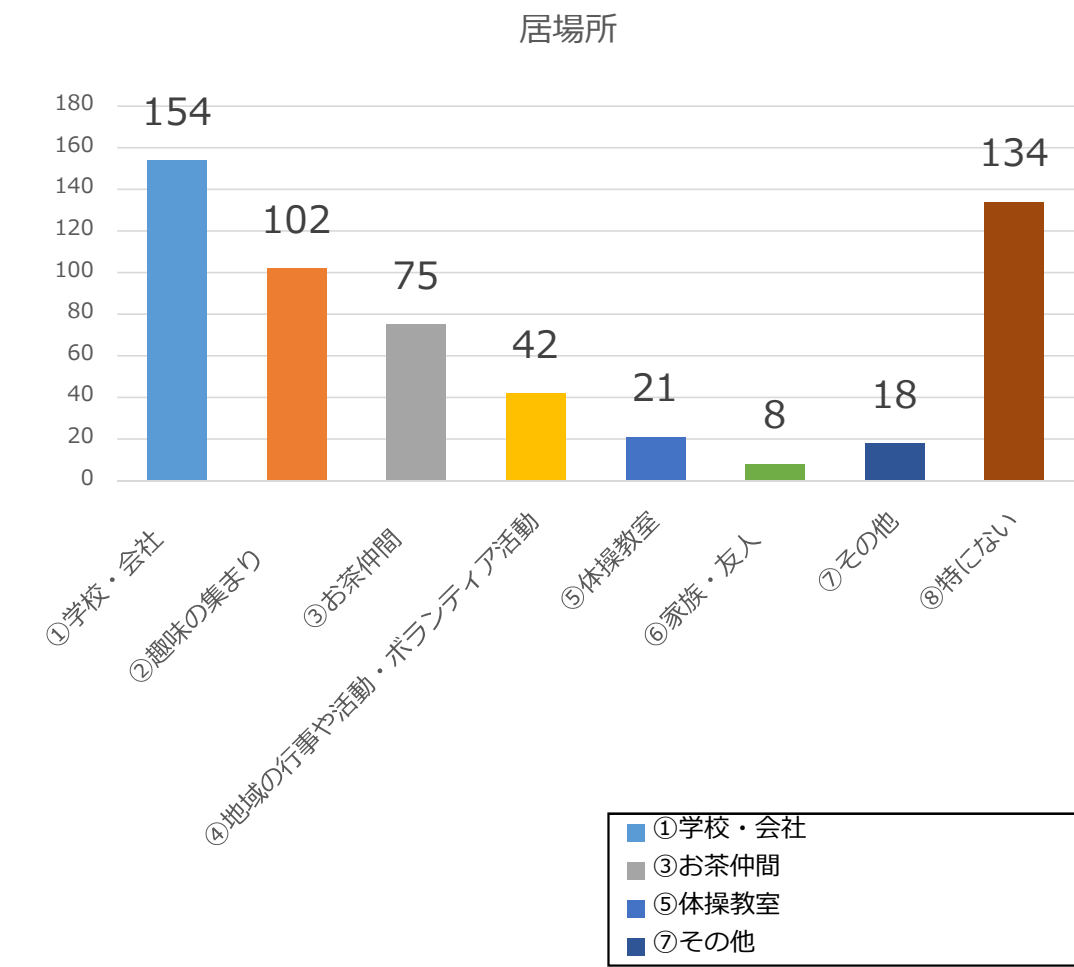
複数の要素を含む回答はそれぞれの要素ごとに計上している。そのため、上のグラフの総計は、実際の回答数とは異なる。

なお、分類されなかったものは「その他」とした。

5 - 2 居場所

居場所は、順に、「学校・会社」、「特にない」、「趣味の集まり」とした人が多かった。50代まで（学生、働き世代）は「学校・会社」が居場所となっているという人が多かったが、60代から居場所が「特にない」とする人が最も多くなっていた。社会参加度が高かった70代

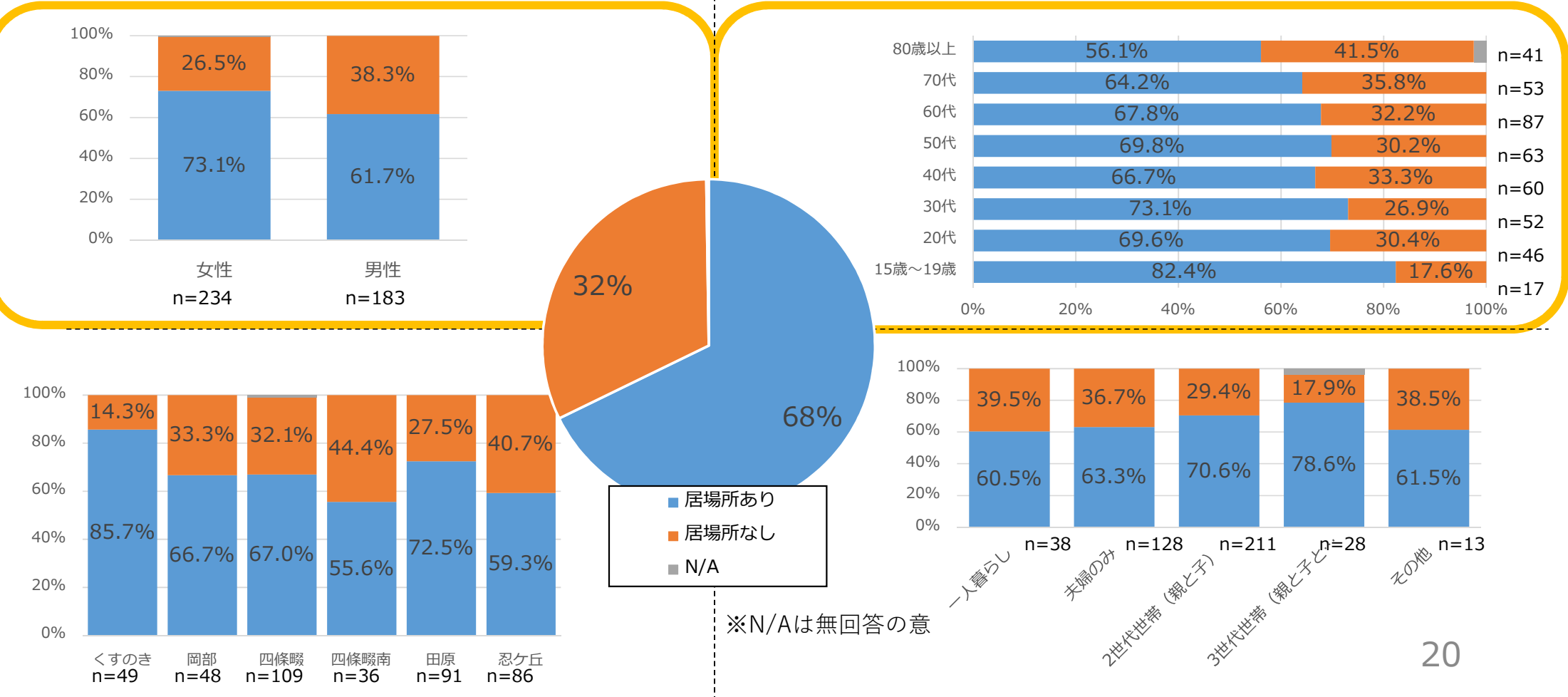
問16 仲間と普段集まる機会・居場所はどのようなものがありますか？（複数回答）



5 - 2 居場所

居場所なしに分類されたのは、32%。
 女性より男性において居場所なしに分類される人の割合が高かった。
 また、15~19歳、30代を除くと3割以上で推移し、80歳以上では、4割超となった。

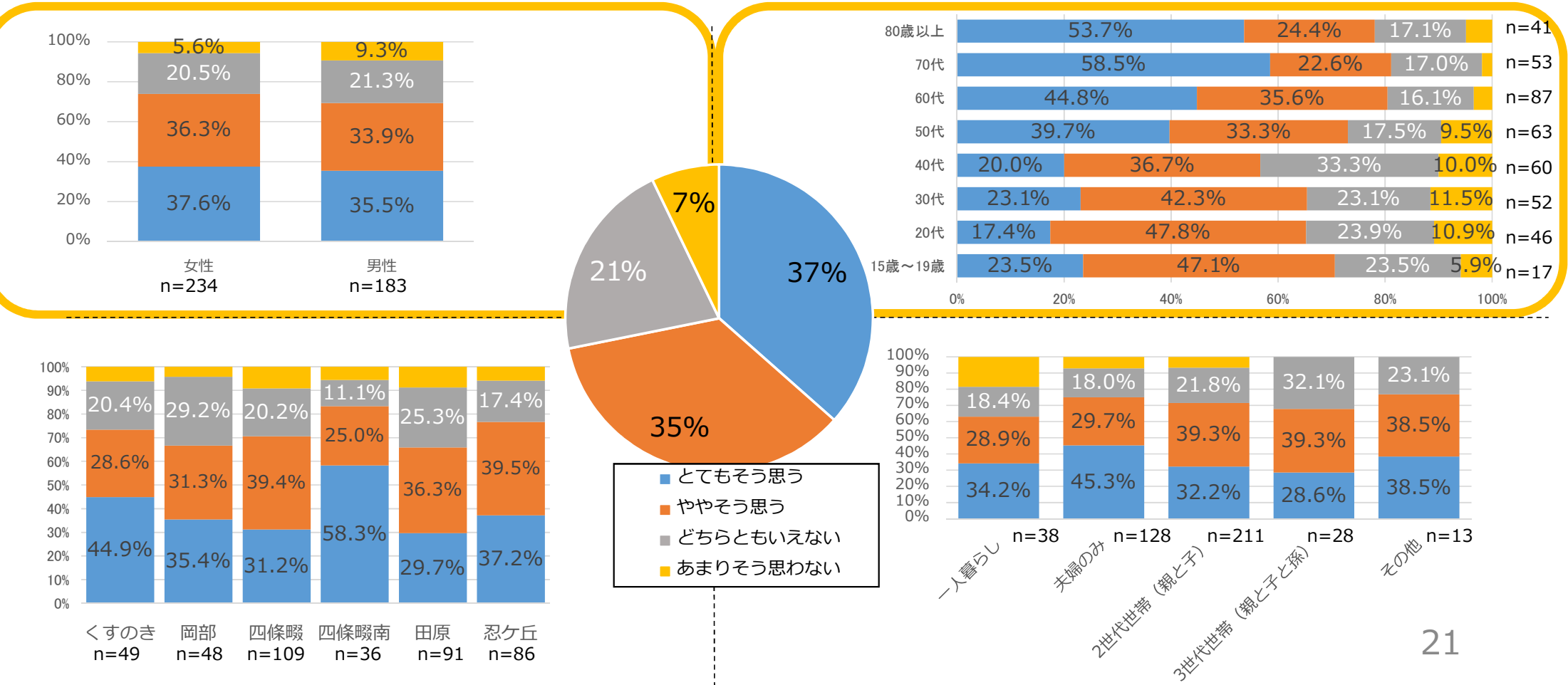
問16より居場所あり・居場所なしに分類。



5 - 2 郷土愛

四條畷市に愛着を感じ、今後も住み続けたいという人（「とてもそう思う」、「ややそう思う」）は全体の72%で、男性より女性においての割合のほうが高かった。
年代が高いほど今後も住み続けたいとした人の割合は高いが、40代で9%近く減少している。

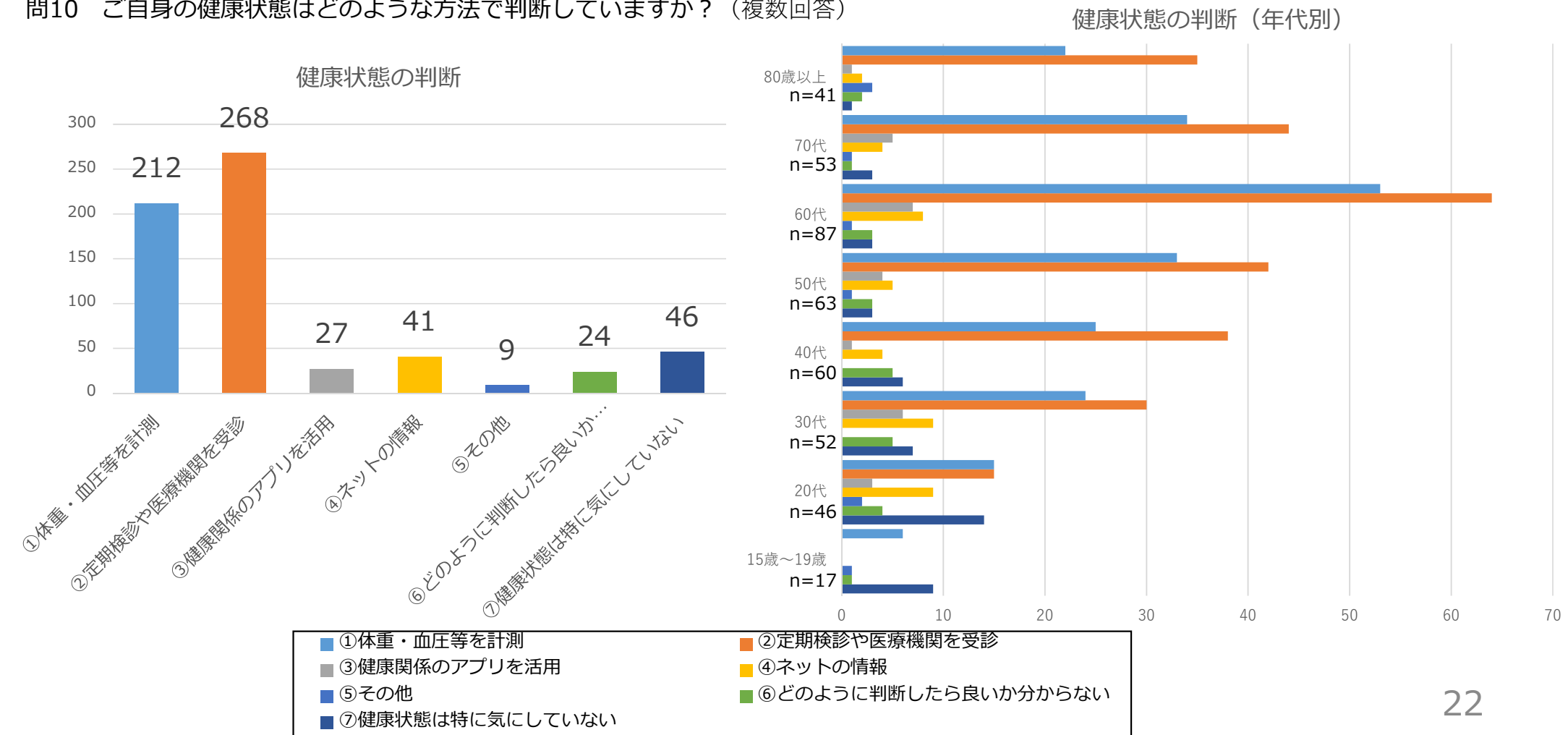
問17 四條畷市に愛着を感じ、今後も住み続けたいと思いますか？



5 - 3 健康×情報

15~19歳の層を除く全世代において、自身の健康状態は、「定期検診や医療機関を受診」「体重・血圧等を計測」することで判断する人が多かった。
20代までは自身の健康状態を「ネットの情報」で判断する人も一定程度見られたが、「健康状態は特に気にしていない」という人がそれより多かった。

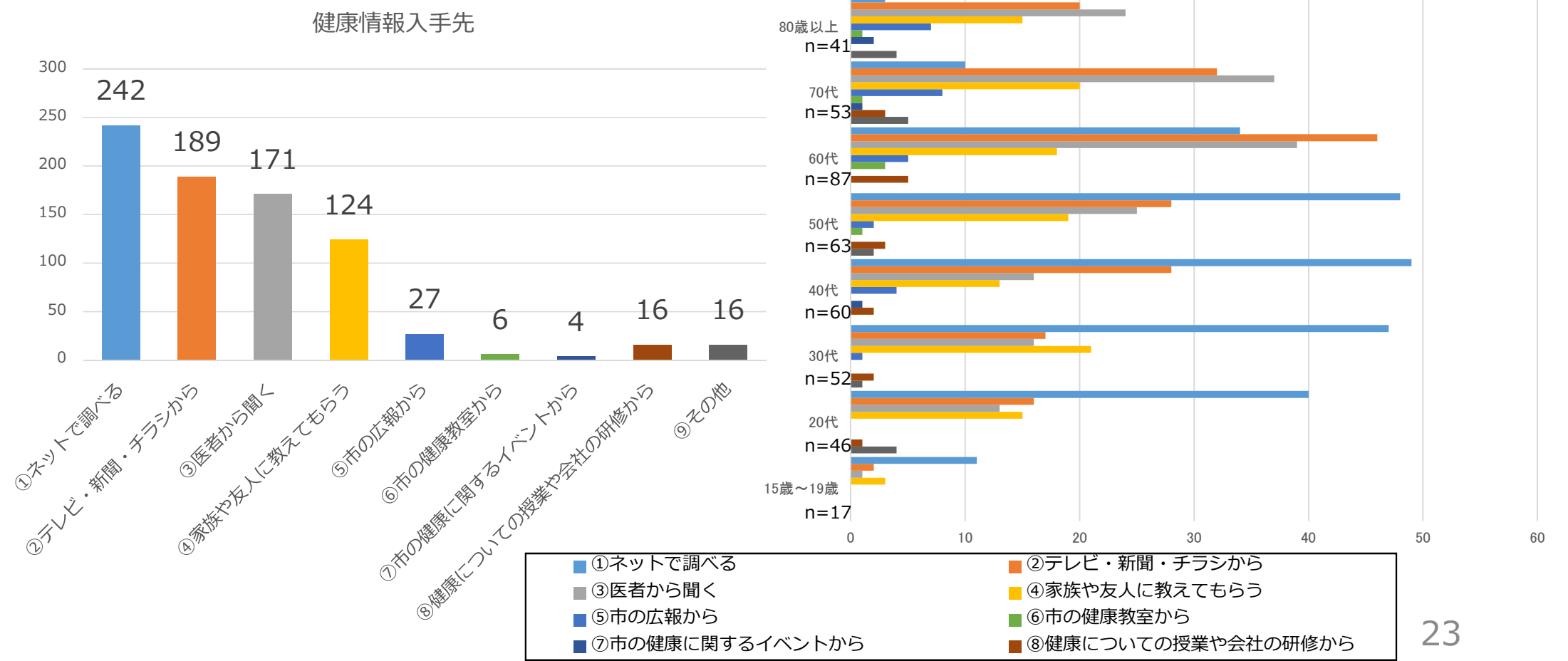
問10 ご自身の健康状態はどのような方法で判断していますか？（複数回答）



5 - 3 健康×情報

自身の健康状態の判断ではネットを使用するとした人が少なかったのに対し、健康に関する情報の入手に関しては、「ネットで調べる」とした人が最も多く、「テレビ・新聞・チラシから」、「医者から聞く」と続いた。
特に50代までの全ての世代で、「ネットで調べる」とした人が最も多かった。

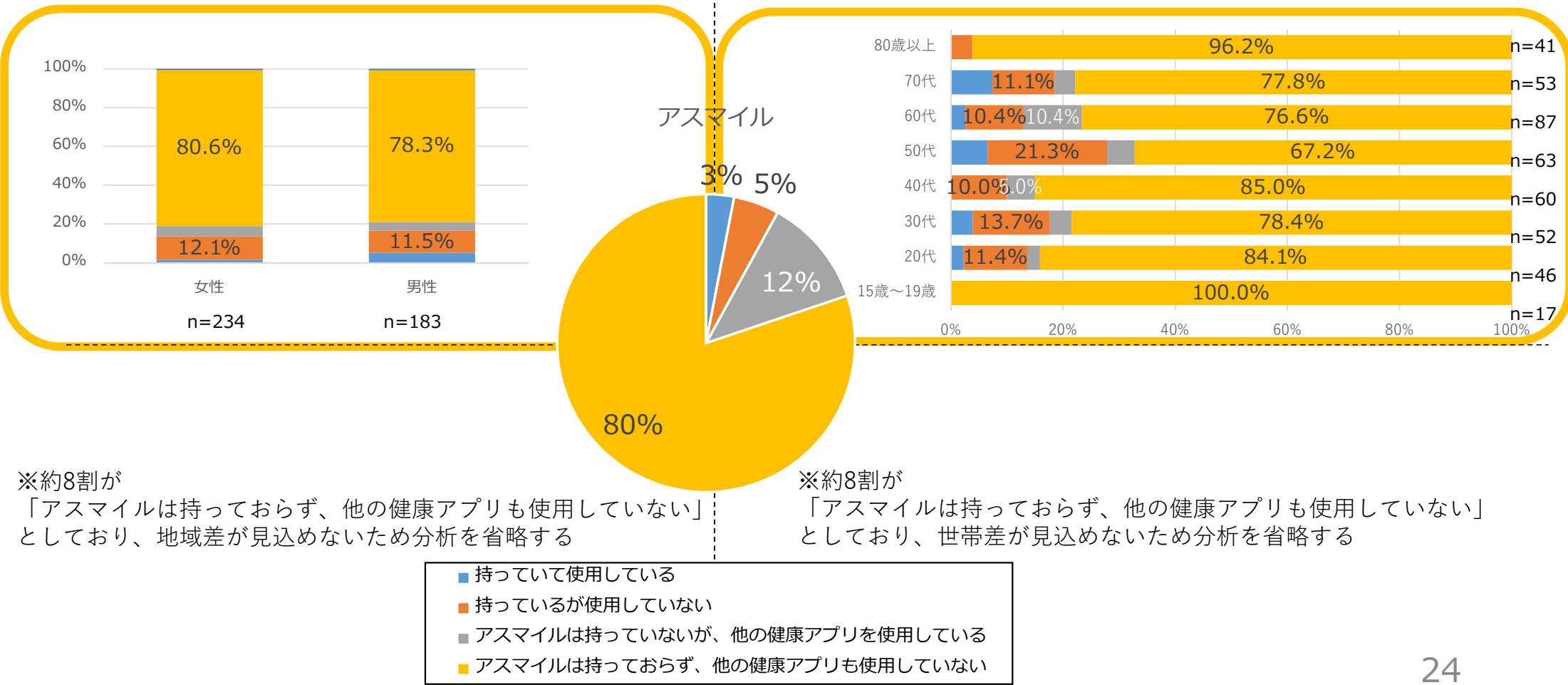
問11 健康に関する情報はどこで手に入れていますか？



5 - 3 健康×情報

アスマイルを持っている人は、8%、かつ使用している人は3%のみであった。その他の健康アプリを利用している人も12%にとどまり、健康づくりにアプリを活用していない人が8割を占めた。

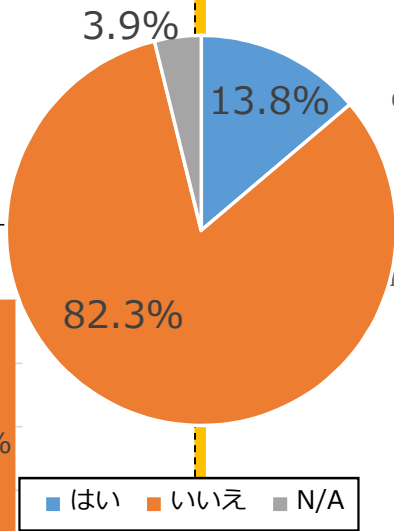
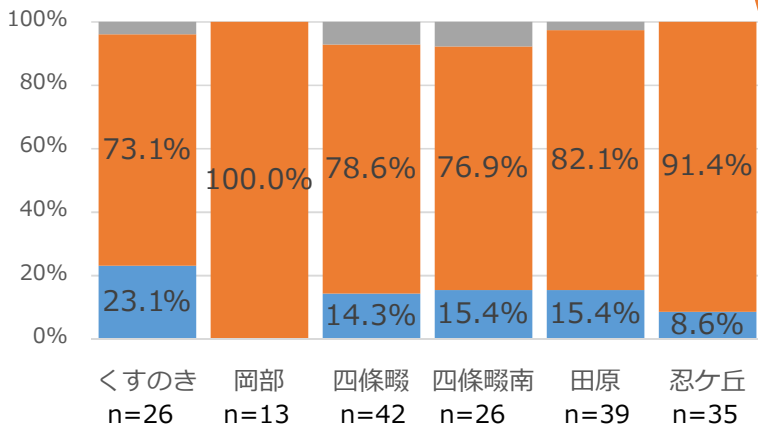
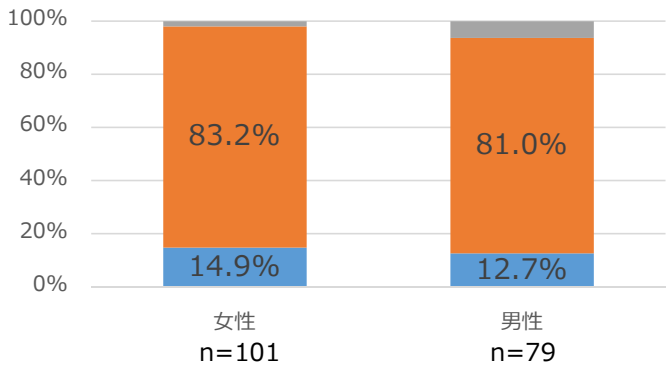
問12 現在アスマイル*はお持ちですか？



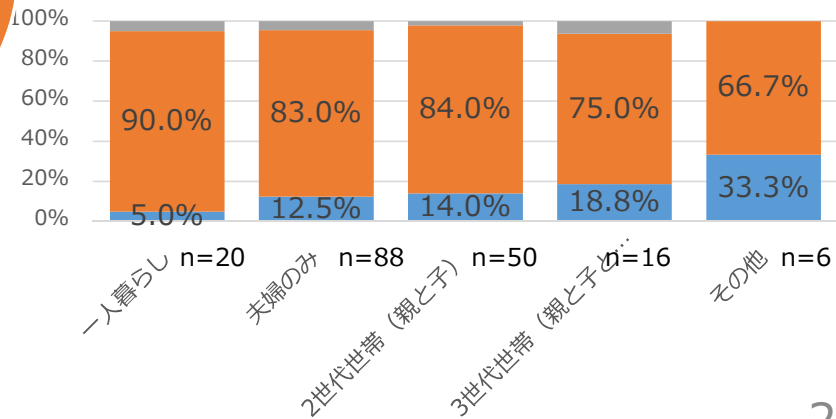
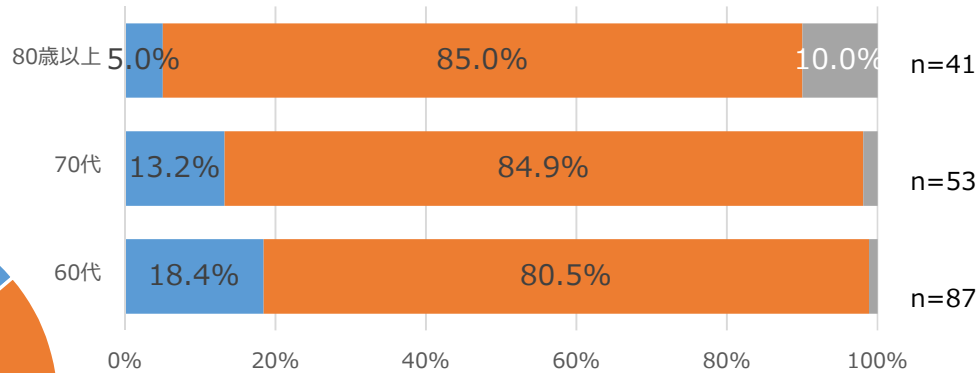
5 - 3 健康×情報 ※60歳以上の方のみ対象

60歳以上で、ウェブの活用（動画の視聴、情報収集）は、していないという人が82.3%であった。60代では、回答者のうち2割近くの方がウェブの活用をしていた。一人暮らし、夫婦のみの世帯より、2世代、3世代で暮らす高齢者の方が、ウェブを活用していた。

問27 現在なわてストレッチなどの運動の動画を市のホームページで掲載しています。普段、ウェブをつかって動画を視聴したり、情報を収集したりしていますか？



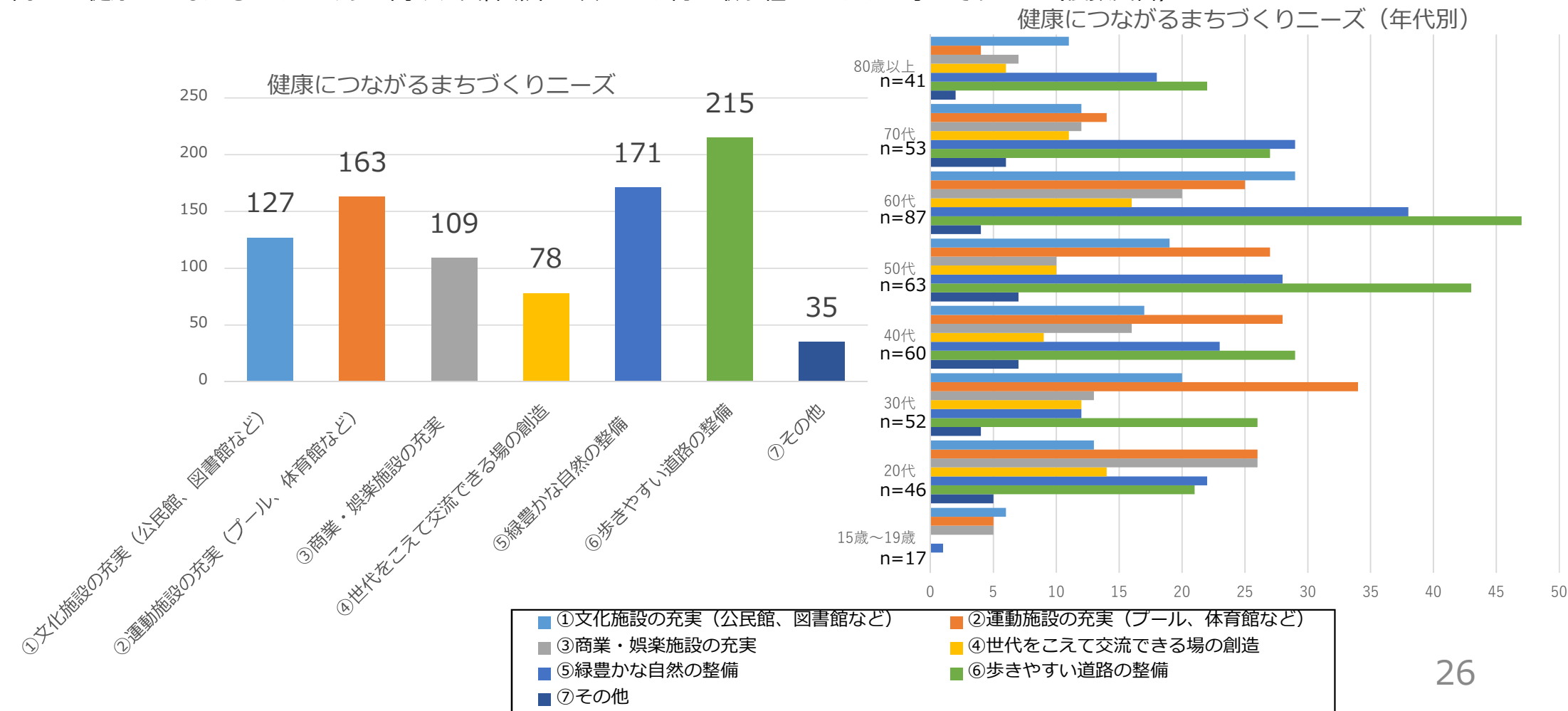
※N/Aは無回答の意



5-4 健康につながるまちづくり

「歩きやすい道路の整備」、「緑豊かな自然の整備」、「運動施設の整備」の順に回答者のニーズが高かった。「歩きやすい道路の整備」は70代を除く40代以上で最もニーズが高い。「運動施設の整備」は40代までにおいて特にニーズが高く、50代以上になると、「緑豊かな自然の整備」のニーズの方が高くなる。

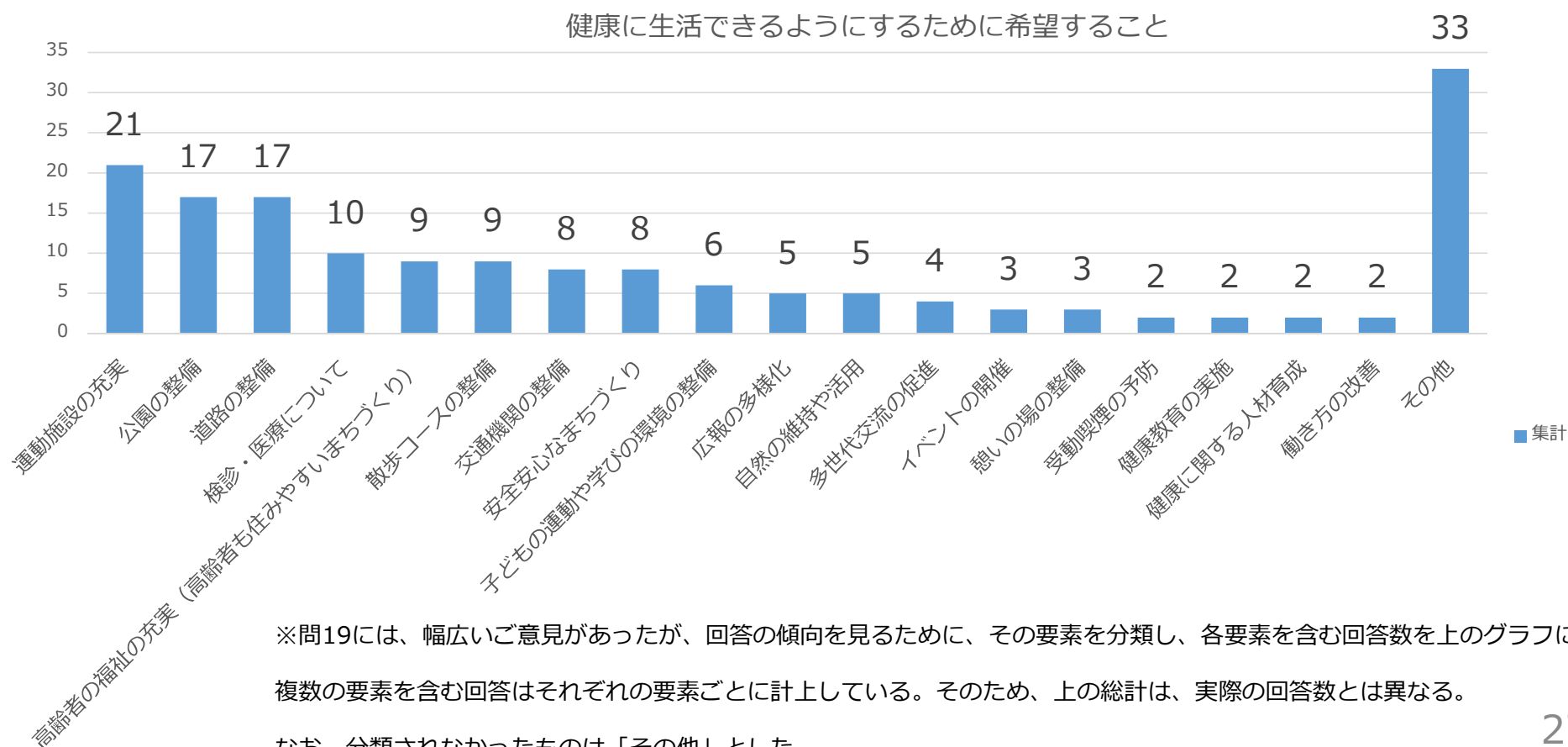
問18 健康につながるまちづくりに向け、四條畷市は次のうち何に取り組むべきとお考えですか？（複数回答）



5－4 健康に つながるまちづくり

幅広いご意見があったが、その中で運動施設の充実、公園、道路の整備に関するまちづくりのニーズが高かった。検診・医療（検診をより受けやすくしてほしい等）、高齢者の福祉の充実（高齢者も住みやすいまちづくり）という医療・福祉関係のニーズがその後に続いた。

問19 健康に生活できるようにするために、家族や学校、地域、市に対して希望することはありますか？（自由記述）



フレイルの状態算出方法

「フレイルに関する主なスクリーニング指標」の中で、

回答者への負担を少なくするため、
質問数が最も少ない、国立研究開発法人国立長寿医療研究センターによる「簡易フレイルインデックス」（下の表）を採用した。

	簡易フレイルインデックス 質問項目	はい	いいえ
運動・転倒	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	0点	1点
	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	1点	0点
栄養	6か月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	1点	0点
認知症	5分前のことが思い出せますか	0点	1点
うつ	（ここ2週間）わけもなく疲れたような感じがする	1点	0点

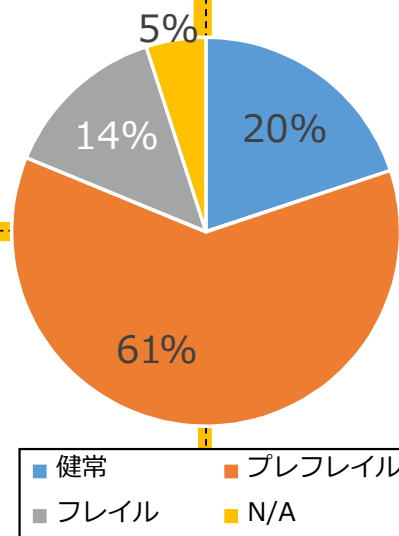
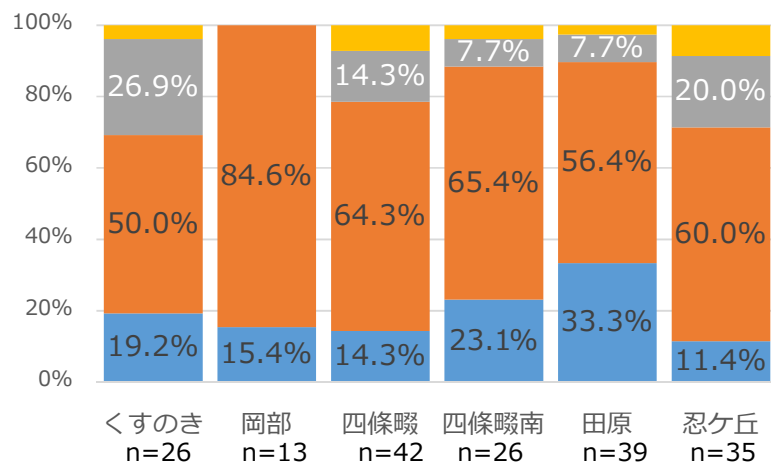
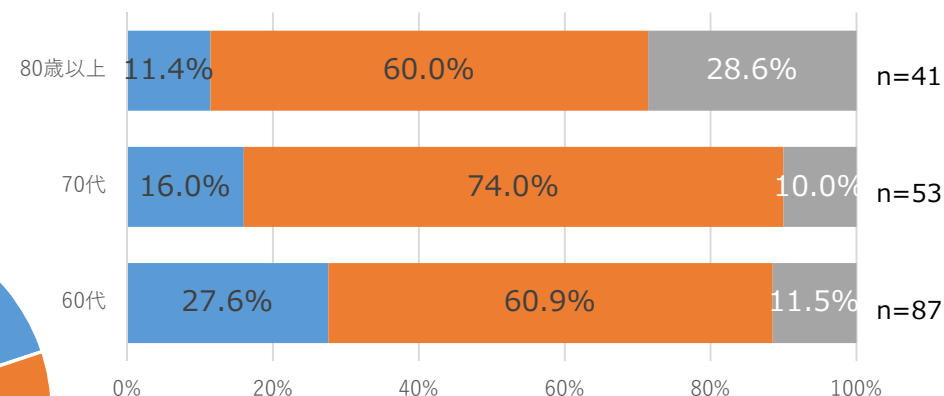
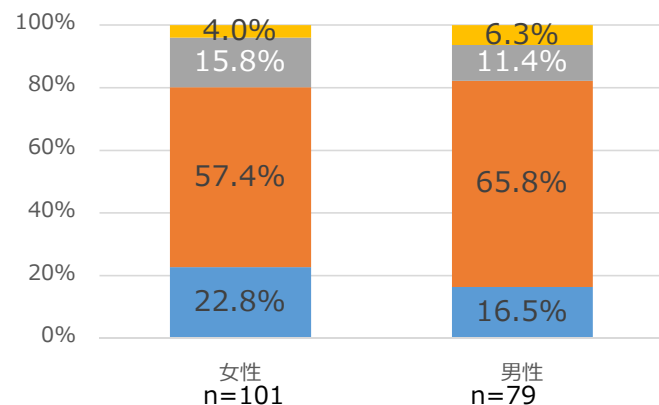
点数が0点の場合は健常、 1,2点の場合はプレフレイル、 3~5点の場合はフレイルとなる。

5 - 6 高齢者と運動の機会

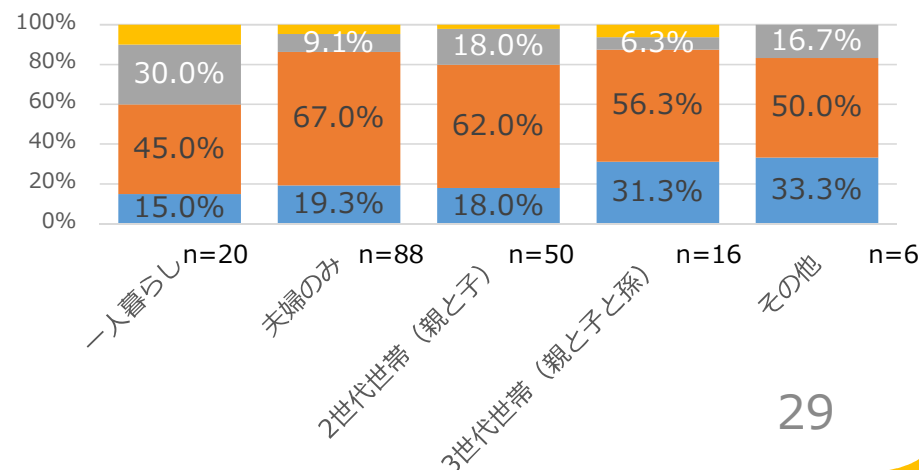
※問21以降は60歳以上の方のみ対象

問22~26より（詳細は、スライド9を参照。）

60歳以上の回答者のうち61%がプレフレイルとされた。
プレフレイルとされる状態の人は、男性における割合の方が高かった。
フレイルとされた人は70代から80歳以上にかけて20%近く増加していた。
一人暮らしの高齢者でフレイルにあるとされる人が30%いた。



※N/Aは無回答の意



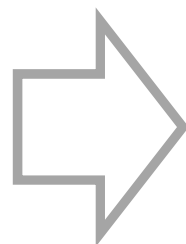
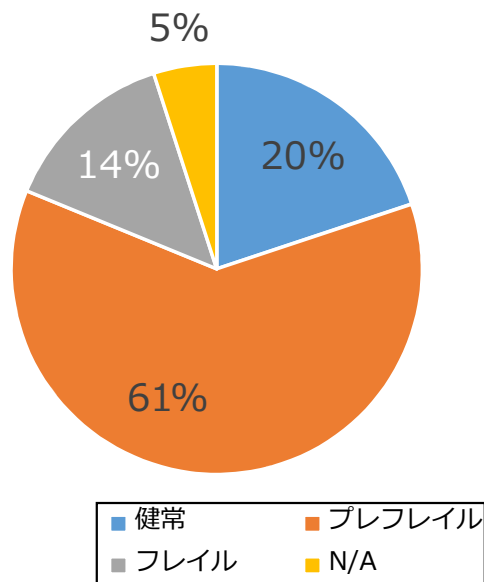
5 - 6 高齢者と運動の機会

※問21以降は60歳以上の方のみ対象

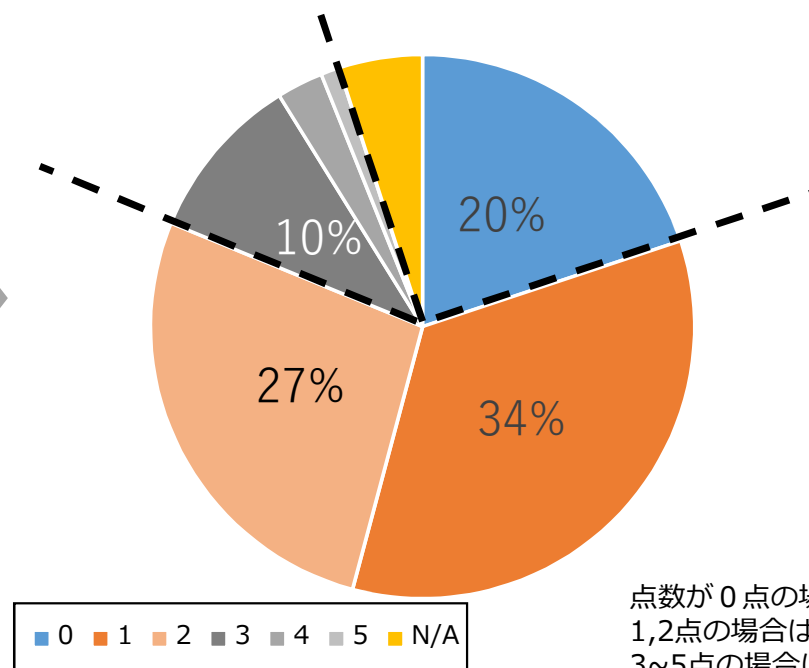
問22~26より（詳細は、スライド9を参照。）

プレフレイルとされる人の内訳を見ると、健常とされる状態に近い1点の人が、フレイルとに近い2点の人よりも高い割合を占めていた。

フレイルの状態（健常～フレイル）



フレイルの状態（点数）



※N/Aは無回答の意

点数が0点の場合は健常、
1,2点の場合はプレフレイル
3~5点の場合はフレイルとなる。

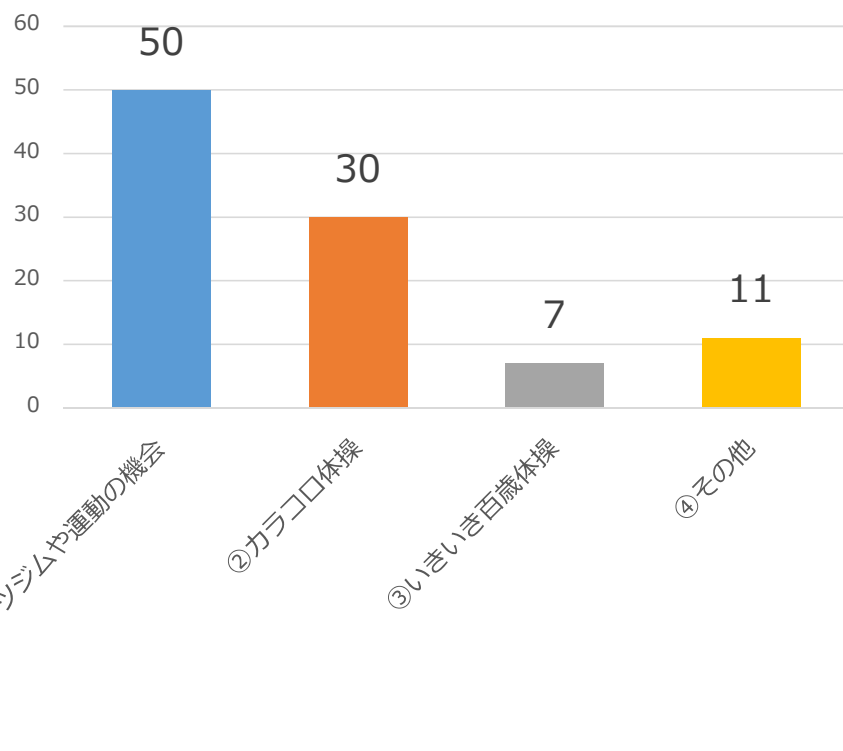
5－6 高齢者と運動の機会

※問21以降は60歳以上の方のみ対象

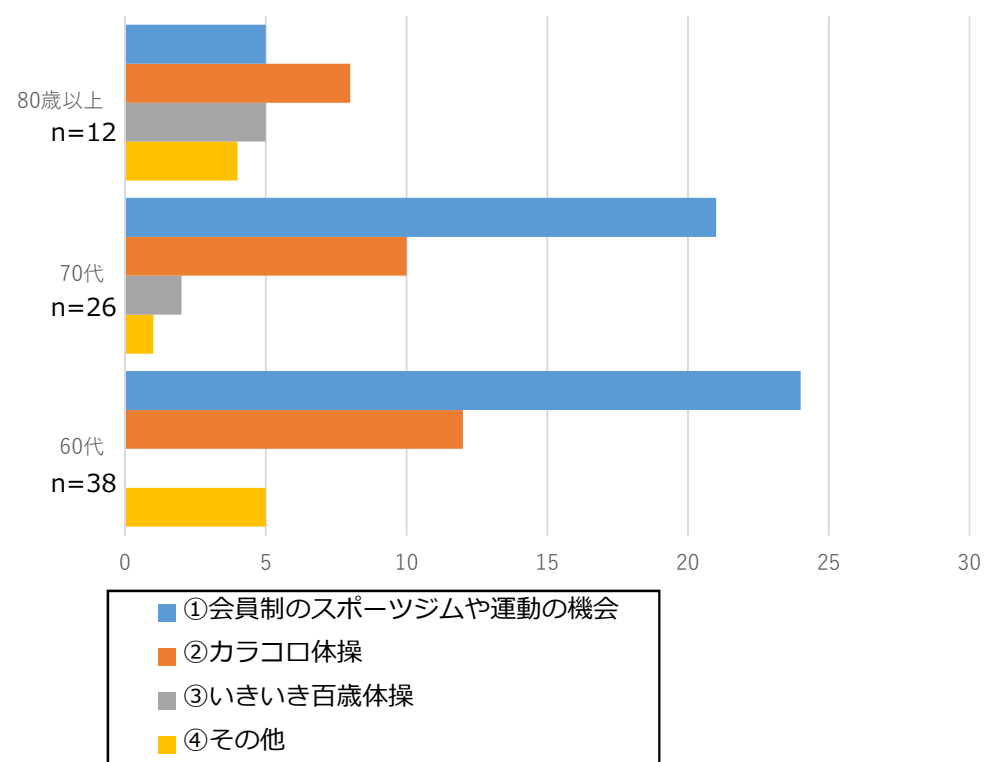
認知されている運動の機会は、「会員制のスポーツジムや運動の機会」が最も多く、次に「カラコロ体操」が続いた。60代・70代の回答者においては「会員制のスポーツジムや運動の機会」の認知が最も高く、80歳以上の回答者においては、「カラコロ体操」が最も認知されていた。

問28 以下のうち、知っている体操教室などの運動の機会を教えてください。

知っている運動の機会



知っている運動の機会（年代別）

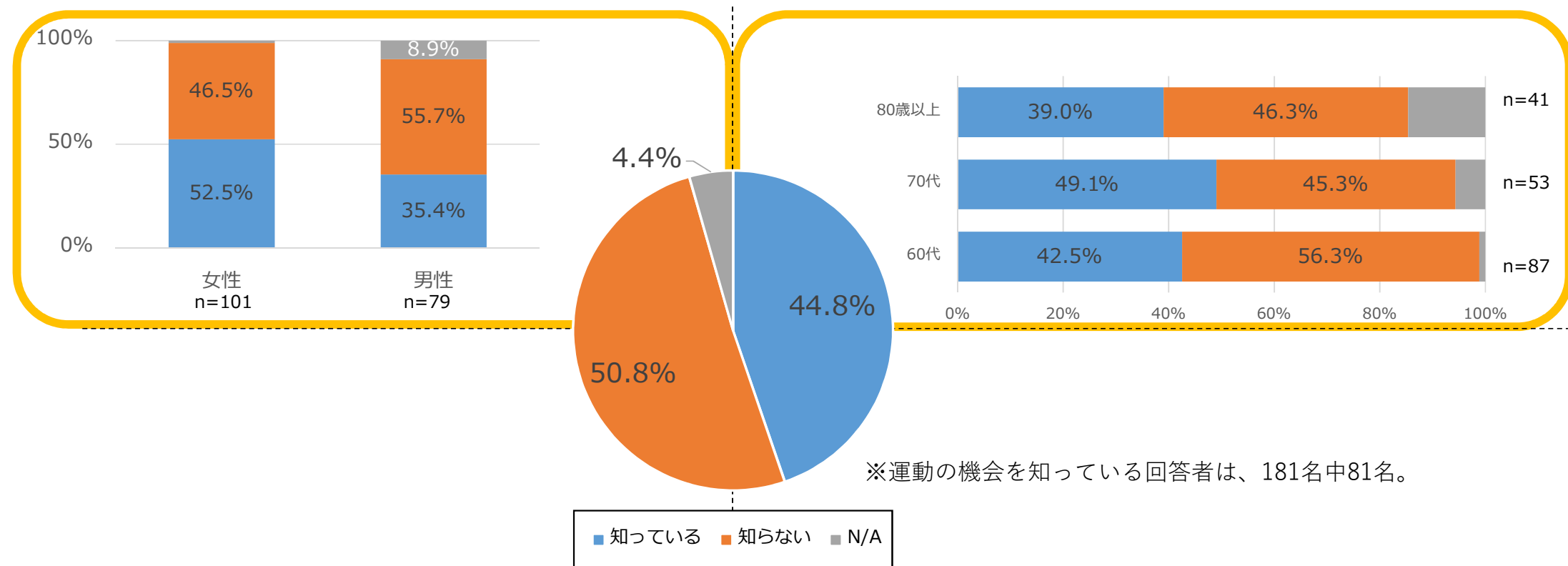


5 - 6 高齢者と運動の機会

※問21以降は60歳以上の方のみ対象

体操教室などの運動の機会を知っているという人は45%近くいたが知らないという人が過半数を占めた。
性別では女性において、年代別では70代において、何らかの運動の機会を知っている人が多かった。

問28 以下のうち、知っている体操教室などの運動の機会を教えてください。



※運動の機会を知っている回答者は、181名中81名。

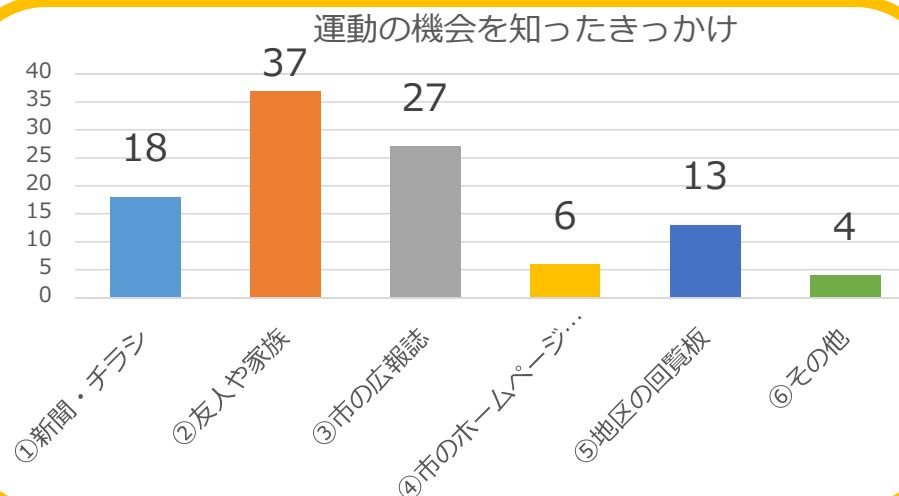
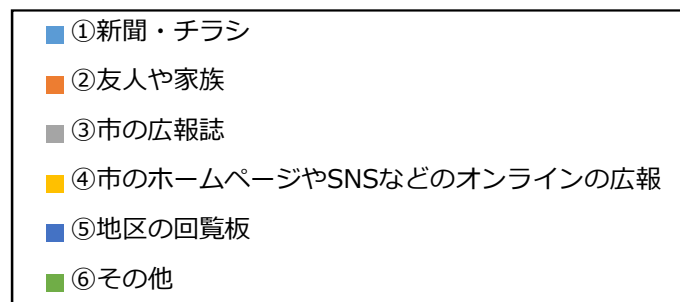
※N/Aは無回答の意

5－6 高齢者と運動の機会

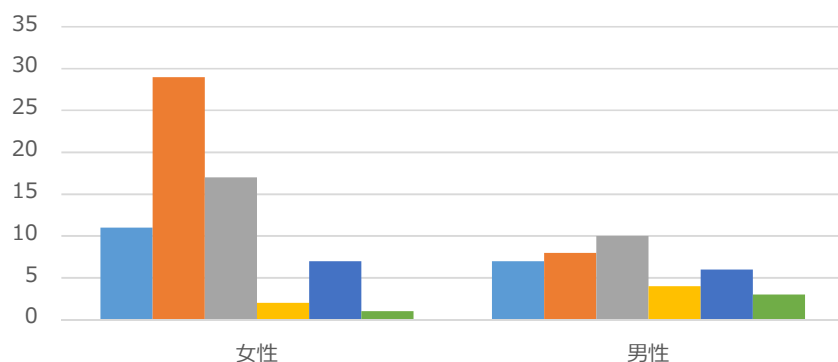
※問21以降は60歳以上の方のみ対象

運動の機会を知るきっかけとしては、「友人や家族」からの口コミが多く、その後に、「市の広報誌」、「新聞・チラシ」が続いた。オンラインの広報から知る人はほとんどいなかった。70代以上は、「新聞・チラシ」より「地区の回覧板」によって知る人が多かった。

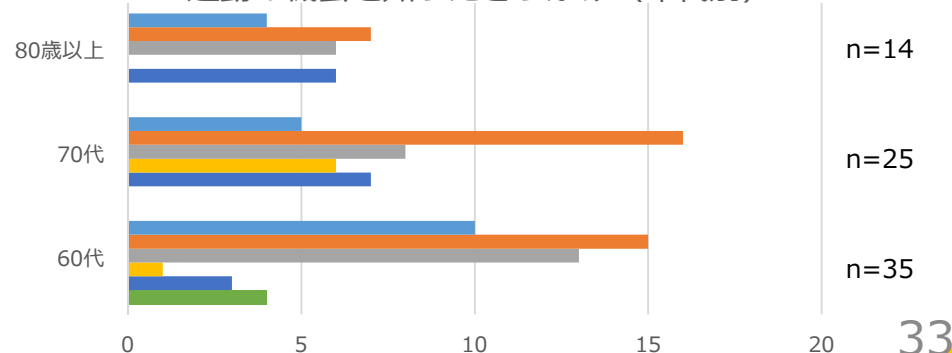
問29 体操教室などの運動の機会を知ったきっかけを教えてください。（複数回答）



運動の機会を知ったきっかけ（性別）



運動の機会を知ったきっかけ（年代別）

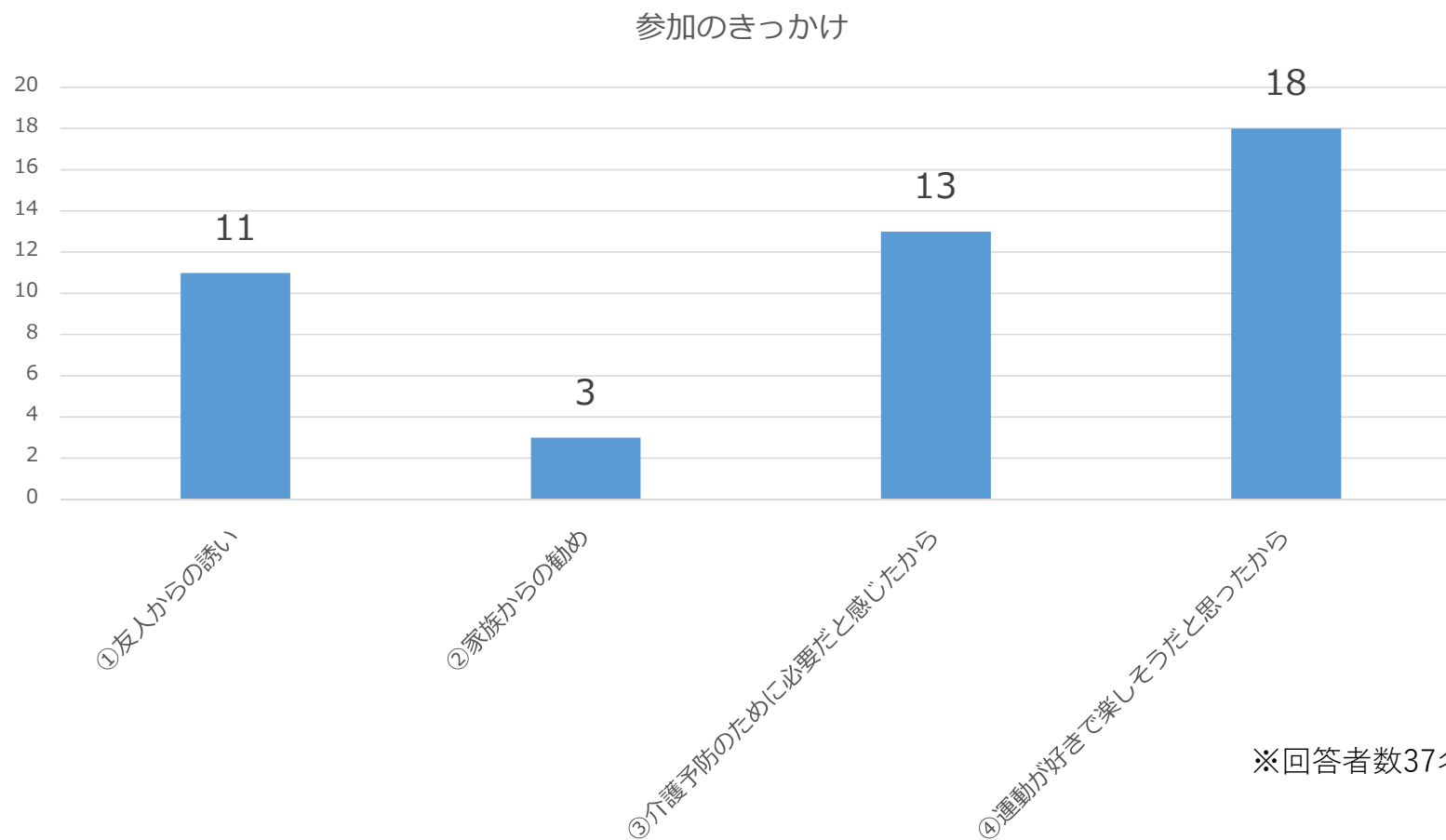


5－6 高齢者と運動の機会

※問21以降は60歳以上の方のみ対象

体操教室へ通っている回答者に聞いた参加のきっかけは、「運動が好きで楽しそうだったから」という回答が最も多く、もともと運動好きな人が参加していた。一方で、「介護予防のために必要だと感じたから」、「友人からの誘い」という回答も一定あった。

問30 体操教室等に通っている方にお聞きします。参加のきっかけを教えてください。

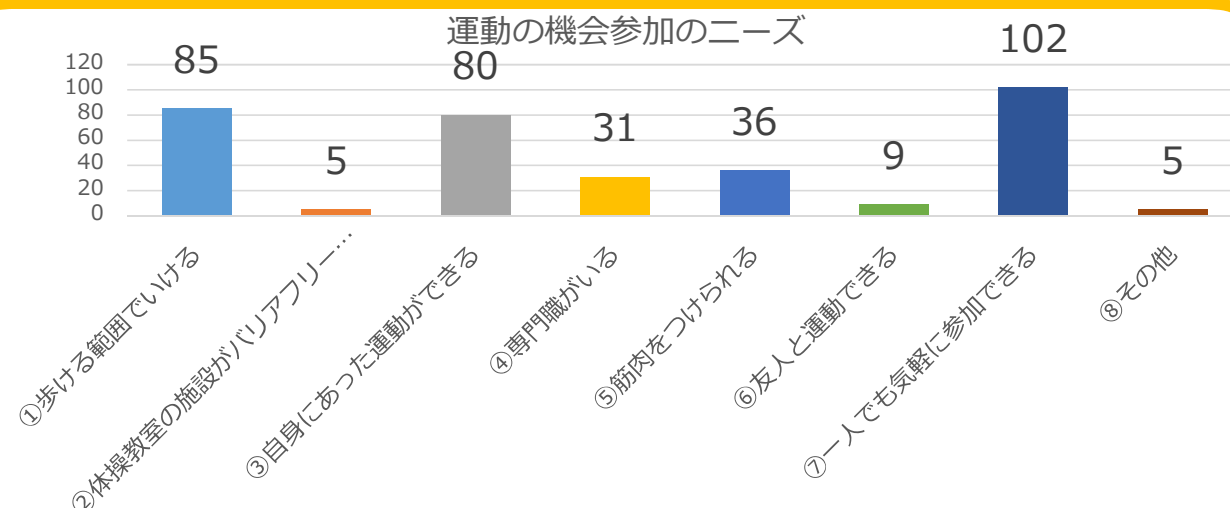
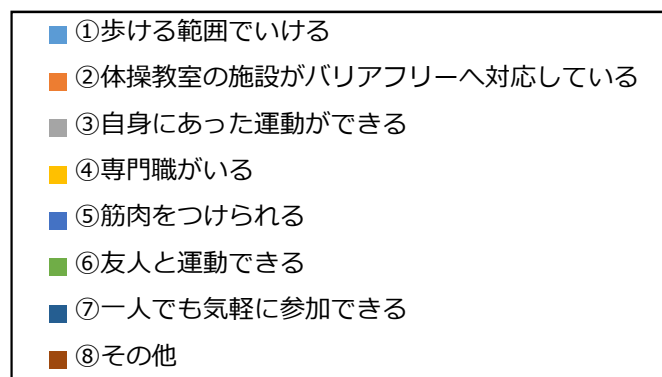


5－6 高齢者と運動の機会

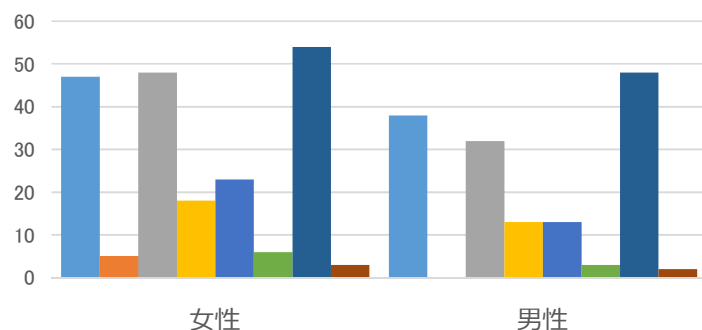
※問21以降は60歳以上の方のみ対象

「一人でも気軽に参加できる」、「歩ける範囲でいける」、「自身にあった運動ができる」運動の機会があれば参加したいという意見が多かった。回答の多さの順位を性別ごとに見ると、「歩ける範囲でいける」機会は、男性においての方が順位が高く、「自身にあった運動ができる」機会は、女性においての方が順位が高かった。

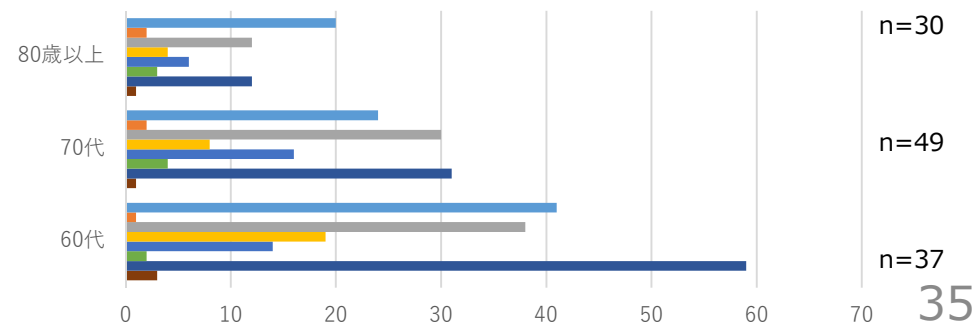
問31 どのような運動の機会があれば、参加したいと思いますか？（複数回答）



運動の機会参加のニーズ（性別）



運動の機会参加のニーズ（年代別）



35

【6. 自由記入】生活を送る上での楽しみを大事にしながら健康づくりを

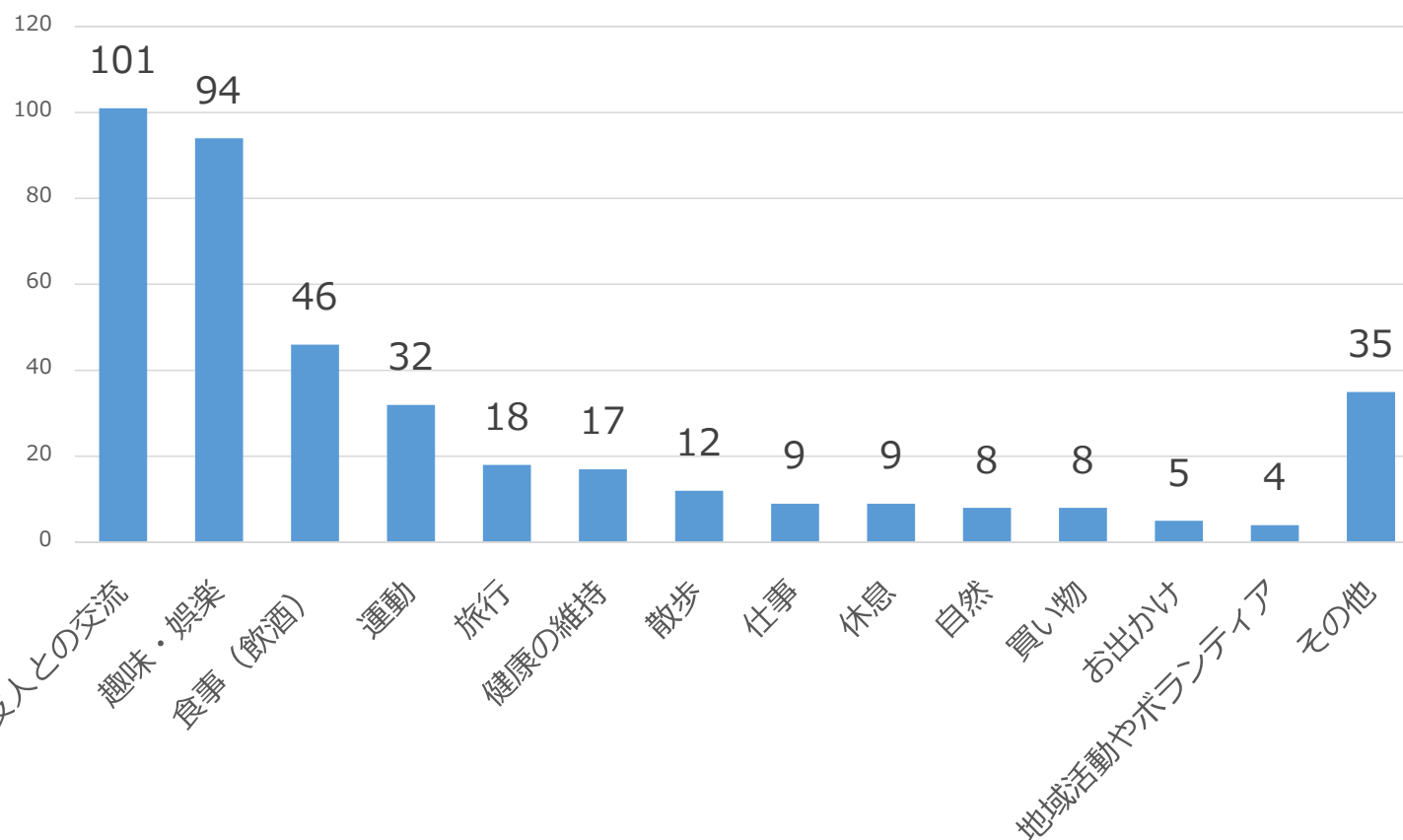
健康の3要素は、身体的健康(からだ)・精神的健康(こころ)・社会的健康(つながり)といわれています。

生活の楽しみには、健康づくりにつながるものがたくさんあります。

市民の皆さまが、楽しみながら健康づくりができるように施策を検討していきます。

問20 生活を送る上でのあなたの楽しみは何ですか？（自由記入）

生活を送る上での楽しみ



※
左のグラフは、自由記入の回答の要素を分類し、各要素を含む回答数を示している。

複数の要素を含む回答はそれぞれの要素ごとに計上している。そのため、左の総計は、実際の回答数とは異なる。

なお、分類されなかったものは「その他」とした。

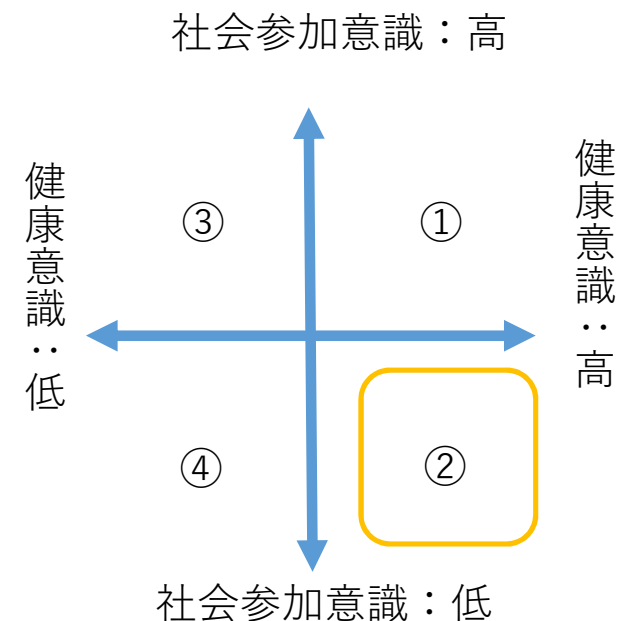
7. まとめ①

- ・健康意識と社会参加意識の2つの指標でアンケートを作成し、健康意識と社会参加意識による分類で仮説を設定した。

- ・4つのタイプの市民の本市における分類、タイプ別のニーズ、抱える課題等の傾向を整理した。

→本市の場合、健康意識が高いかつ社会参加度が低いグループ（②のグループ）が主であった。

②のグループ：集団に属さず個人で健康づくりをしている層といえる。



7. まとめ②

(健康について)

- ・健康づくりを心がけるきっかけは家族のため、病気や介護予防のためという人が多く、若い世代よりも年代が上がるにつれ、健康を心がける人が多くなっていた。
- ・健康に関する情報は、幅広くインターネットを活用していた人が多い一方で、健康づくりに関しては、健康関係のアプリを使用している人は少なかった。

(つながり（社会参加、居場所）)

- ・健康な重要な要素の一つである「つながり」に関して、居場所を持っている人が大半であった一方で、ないと答えた人が約3割、各世代で見られた。特に高齢になると、会社以外での居場所が必要となる。
- ・30歳代と70歳代の社会参加は高かった一方で、全体を見た際の社会参加は低かった。その背景には社会参加の障壁としての理由が「特にない」、「時間的に余裕がない」「地域の行事やボランティアの情報がない」がみられた。
- ・高齢者に関しては、市内の体操教室など運動の機会について知っている人が限られている。特に70歳以上はオンラインでの情報の取得が難しく、紙媒体での広報や口コミが重要であった。
- ・地域におけるイベントや健康に繋がるまちづくりに関してのご意見から、本市にはハード面（運動施設、公園、道路整備等）からソフト面（地域の行事やボランティアの情報や時間の余裕等）の障壁により、地域活動に参加しづらい、あるいは地域で健康づくりを実践しづらいという課題が示唆される。
- ・地域の行事やイベントに関する回答者のニーズは、「運動を伴うもの」ものが一番多く、対象については、あらゆる世代（多世代）が参加できるものがニーズとして見られた。