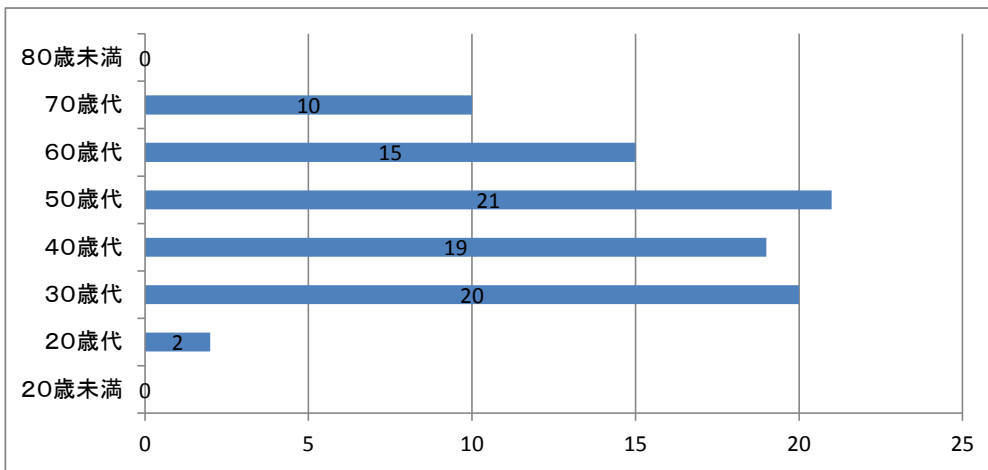


「健康づくり」に関するアンケート

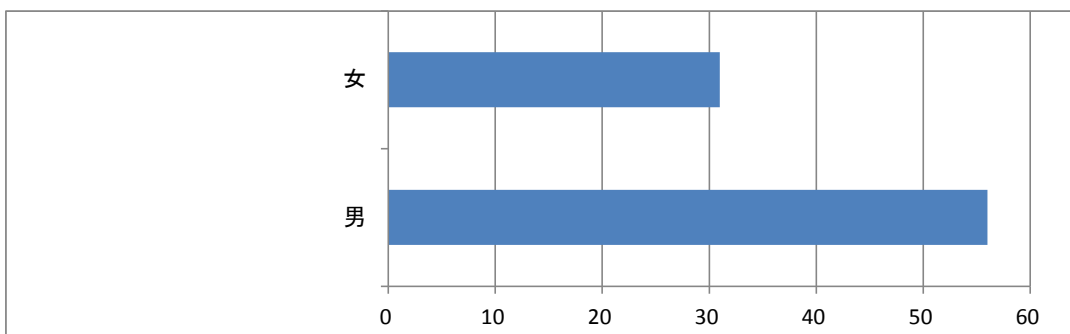
問2 あなたの年代を教えてください。

		(人)
回答	20歳未満	0
	20歳代	2
	30歳代	20
	40歳代	19
	50歳代	21
	60歳代	15
	70歳代	10
	80歳未満	0



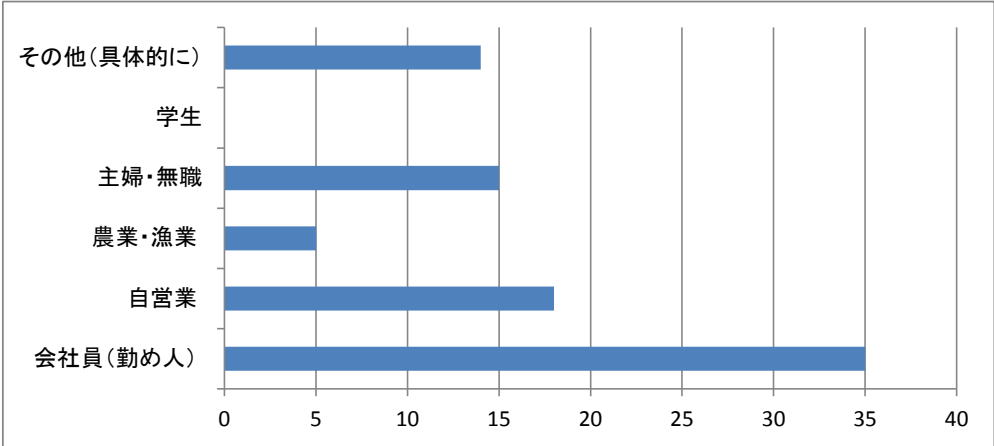
問3 あなたの性別を教えてください。

		(人)
回答	男	56
	女	31



問4 あなたの職業などを教えてください。

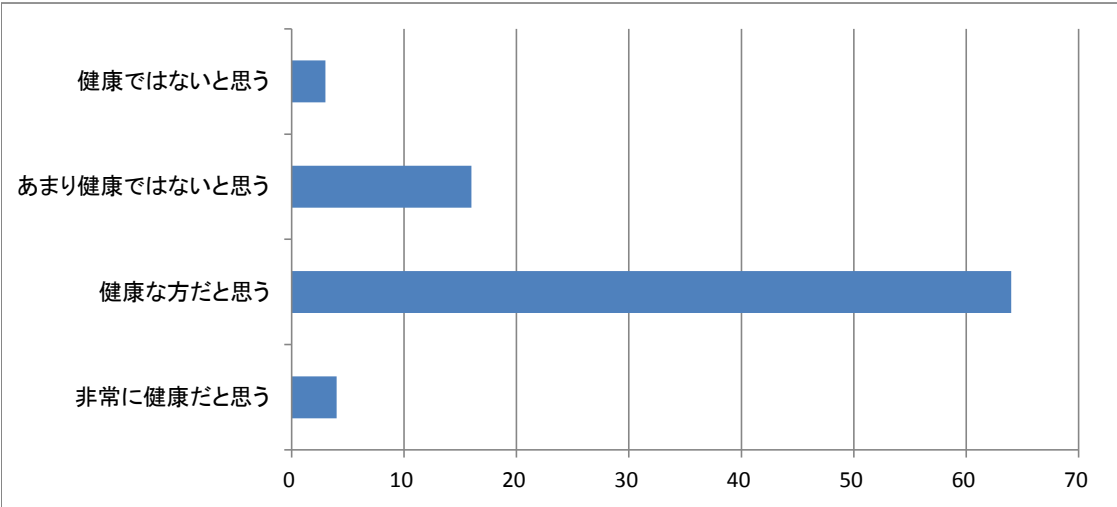
		(人)
回答	会社員(勤め人)	35
	自営業	18
	農業・漁業	5
	主婦・無職	15
	学生	0
	その他(具体的に)	14



その他の職業: パートタイマー・公務員・年金受給者など

問5 現在のご自分の健康状態についてどう感じていますか

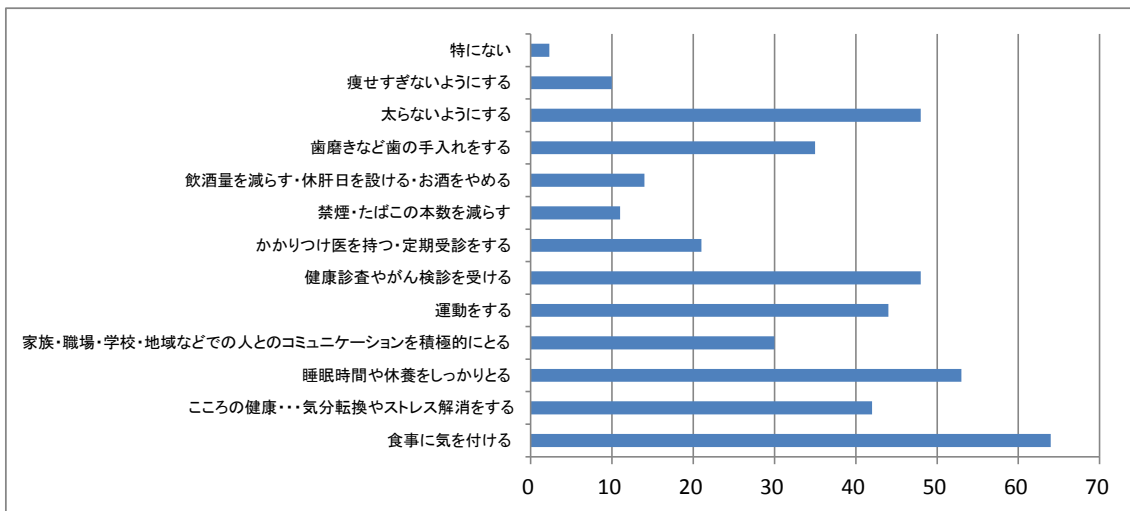
		(人)
回答	非常に健康だと思う	4
	健康な方だと思う	64
	あまり健康ではないと思う	16
	健康ではないと思う	3



問6	健康を維持するために実行している又は実行しようとしている事は何ですか。(複数回答可)
----	--

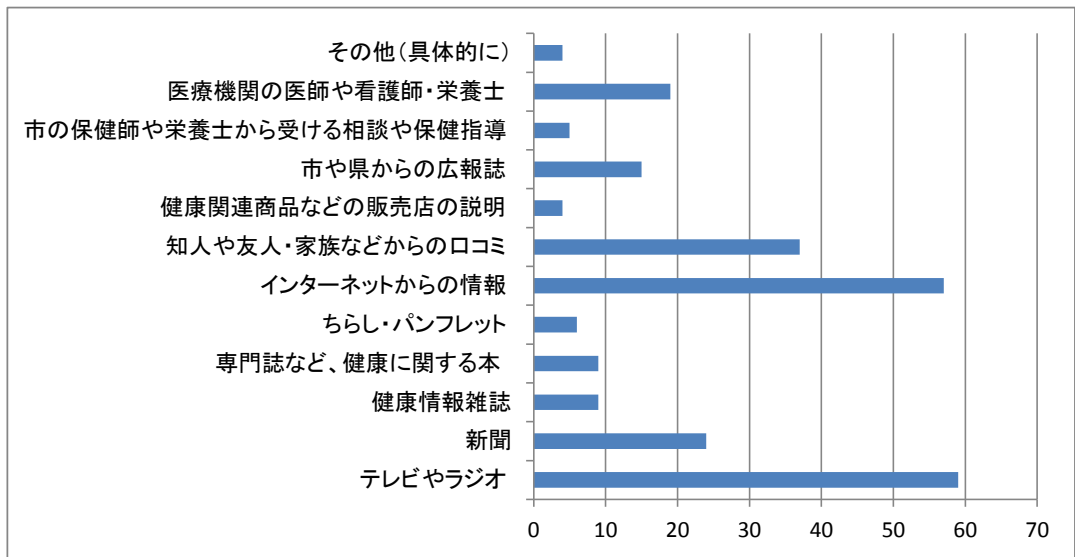
(人)

回答	食事に気を付ける	64
	こころの健康・・・気分転換やストレス解消をする	42
	睡眠時間や休養をしっかりとる	53
	家族・職場・学校・地域などでの人とのコミュニケーションを積極的にとる	30
	運動をする	44
	健康診査やがん検診を受ける	48
	かかりつけ医を持つ・定期受診をする	21
	禁煙・たばこの本数を減らす	11
	飲酒量を減らす・休肝日を設ける・お酒をやめる	14
	歯磨きなど歯の手入れをする	35
	太らないようにする	48
	痩せすぎないようにする	10
	特にない	2



問7 健康づくりに関する情報をどこから得ていますか。(複数回答可)

		(人)
回答	テレビやラジオ	59
	新聞	24
	健康情報雑誌	9
	専門誌など、健康に関する本	9
	ちらし・パンフレット	6
	インターネットからの情報	57
	知人や友人・家族などからの口コミ	37
	健康関連商品などの販売店の説明	4
	市や県からの広報誌	15
	市の保健師や栄養士から受ける相談や保健指導	5
	医療機関の医師や看護師・栄養士	19
	その他(具体的に)	4

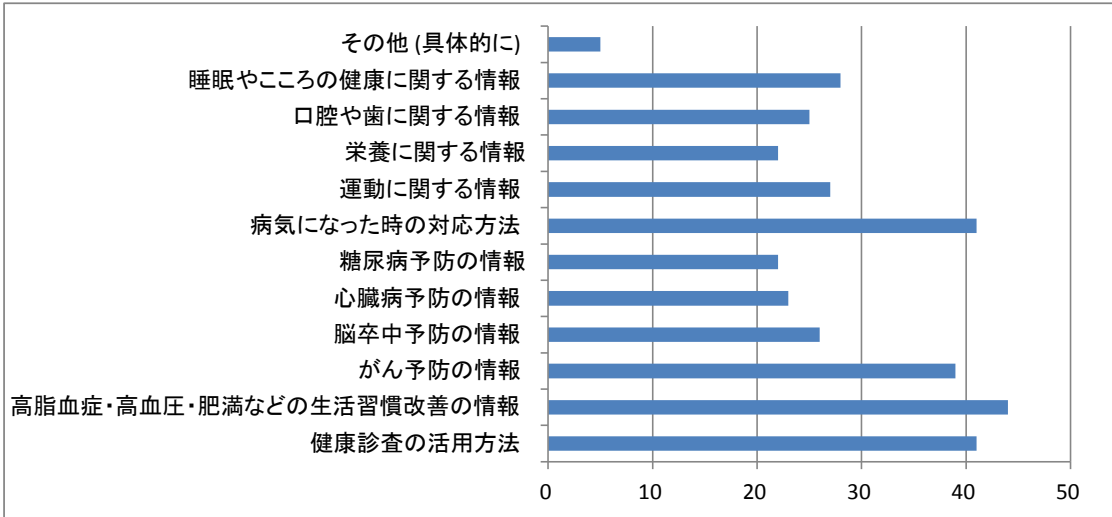


その他の意見

- 共済組合の機関誌
- 常に都市部の書店などをチェック
- 体調管理は自分で行う

問8 健康の維持・増進の為にどのような事を知りたいと思いますか。(複数回答可)

		(人)
回答	健康診査の活用方法	41
	高脂血症・高血圧・肥満などの生活習慣改善の情報	44
	がん予防の情報	39
	脳卒中予防の情報	26
	心臓病予防の情報	23
	糖尿病予防の情報	22
	病気になった時の対応方法	41
	運動に関する情報	27
	栄養に関する情報	22
	口腔や歯に関する情報	25
	睡眠やこころの健康に関する情報	28
	その他(具体的に)	5

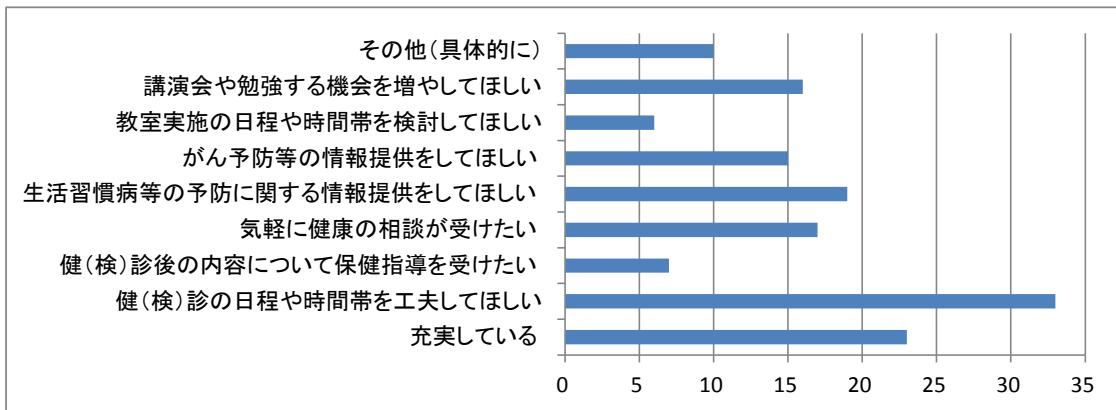


その他の意見

- 時期に沿った情報や具体例
- 健康の定義がわからない。
- 全部知りたい。
- 安保徹先生の免疫学の話をほぼ信じているので、いわゆる官庁からのデータ(検診)などにはほとんど関心がない。

問9	市では皆様の健康増進や病気の早期発見の為に各種検(健)診や教室・健康相談・講演会などを行っていますが、あなたは現在の取り組みをどう思いますか。(複数回答可)
----	--

		(人)
回答	充実している	23
	健(検)診の日程や時間帯を工夫してほしい	33
	健(検)診後の内容について保健指導を受けたい	7
	気軽に健康の相談を受けたい	17
	生活習慣病等の予防に関する情報提供をしてほしい	19
	がん予防等の情報提供をしてほしい	15
	教室実施の日程や時間帯を検討してほしい	6
	講演会や勉強する機会を増やしてほしい	16
	その他(具体的に)	10

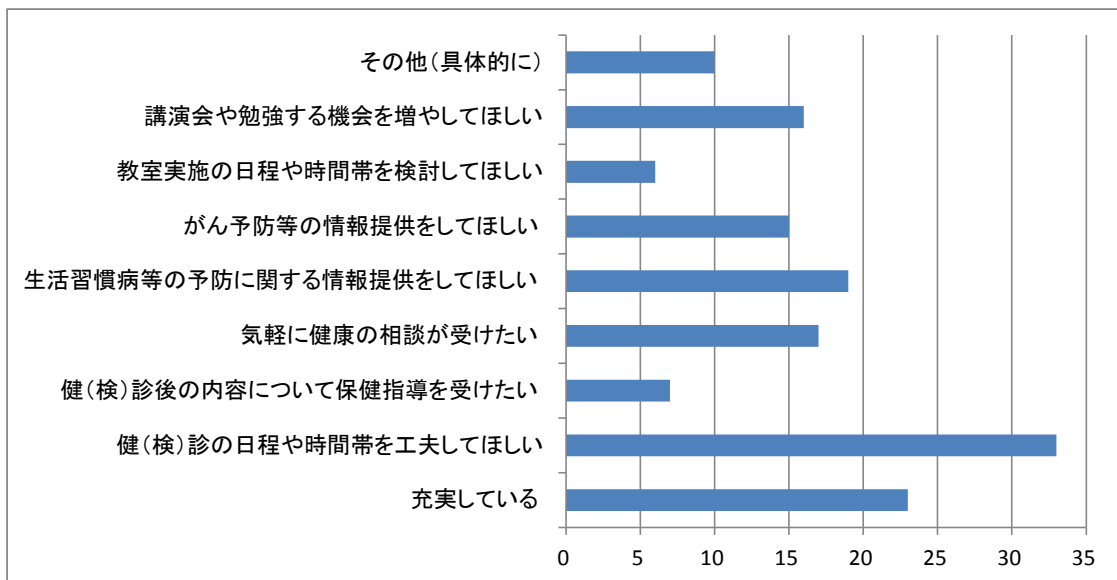


その他の意見

- 老若男女を問わず、運動不足解消の為に施策が必要と考える。特にコミュニケーションを伴う、毎日誰かと声を交わす工夫が必要だと思います。そのための政策は必須です！
- 診断の項目を増やしてほしい 多少費用がかかってもよいので 近くの医療機関などを利用して
- 関心のない方をいかに啓発するか。市の職員の方々さえ難しそうだし。
- 検診・健診を1日で終わらせるようにできないか。例えば亀田クリニックなどの活用
検診や講演会は平日なのでほとんど行けません。また、興味深い話題を提供してくれる講演者を呼んでほしいです。検診で病気の早期発見、早期治療ばかりを重視する健康指導はもう飽き飽きです。病院に行かずに人生を全うする生き方について、詳しく知りたいです。
- 市の負担増になるのでは？ 検診等を利用しなくても自分で何とかできる。
- 健康診断が40歳以上になったのが残念です
- 取り組みをもっとピーアールした方が良い
- トレーニング施設の充実

問10	健康づくりや、健康の保持増進の為に、市としてどのような取り組みが必要だと思いますか。(複数回答可)
-----	---

		(人)
回答	健(検)診等への取り組み	51
	健康相談等への取り組み	23
	各種教室や健診後の結果説明会等への取り組み	16
	講演会への取り組み	19
	健康情報提供への取り組み	39
	その他(具体的に)	18



その他の意見

- 毎日体操コミュニティ(各地区で)
- 市主催で体操等の体を動かす機会を設けて欲しい
- 市中核医療機関としていすみ医療センターの診断検査治療の充実とサブ的中核医療機関として市内病院診療所等の育成拡大
- 上記取り組みは全て必要である。そして、その実施予定を市民に周知させることが大切であるとする。
- 健康であることを喜べる、共通認識の高揚が必要かと思ひます。コミュニケーションのより更なる活発化。情報の公開
- 医療センターの医師の充実
- 交通機関の問題も関連すると思ひます。よい事でも、皆さんは足がないとよく言ひます。
- 健康を維持するためには運動や文化活動への参加が必要だと思ひます。病気に負けない身体と気力を持つためにも公民館活動への参加は大事だと思ひます。公民館を利用している方は皆さん元気ですから。
- マイナンバー制度を活用し、健診等の記録をいつでも閲覧できるようにする。
- 健康づくりは生き方そのものにかかわってくるものです。健康寿命が長ければ良いわけではないので、市民ひとりひとりが、どう生き、死んでいきたいのかを語り合い深め合えるような機会を提供していただきたいです。
- ①気軽に運動できる施設の建設 ②キャンペーン
- 趣味で体を動かす機会の提供 食事と運動が重要
- 自分の健康は自分で守る意識の浸透。
- 健康を維持する為、各種サークルへの呼び掛け 外の出る事が仲間が出来充実した日々が遅れストレス解消にも繋がる。人が集まれば又その場で健康情報始めあらゆる情報も
- 予防に対する情報提供
- 楽しみながらできる健康増進の手段(施設への補助など)
- ワンコインだからって気軽に検診受けてたのに、倍額になったから受ける人が減るのでは。
- フリーウエイトを使用した筋トレのトレーニング施設を早急に作って欲しい。いすみには無い。□