

平成 24 年度  
第 1 回 区民モニター報告書  
「区民の健康づくり（運動習慣）等に  
関するアンケート」



平成 24 年 8 月 実施

大阪市此花区役所総務課（総合企画）

# も く じ

## 【Ⅰ】調査の概要

- 1 調査の目的・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1
- 2 調査の実施状況・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1
- 3 区民モニターの定数および回答者数・・・・・・・・・・・・ 1

## 【Ⅱ】調査結果について

- 1 あなたの1週間あたりの就労日数と1日あたりの就労時間は次のうちどれですか。・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2
- 2 運動（ウォーキングやスポーツなど）に関心がありますか。・・・・・・ 4
- 3 次のうち、日頃行っている運動はありますか。（複数選択可）・・・・・・ 6
- 4 あなたは、1日30分以上、軽く汗をかく運動（ウォーキングやスポーツなど）を週2回以上、継続して行っていますか。・・・・・・ 8
- 5 <問4で選択肢1・2「運動を行っている」とお答えの方にお聞きします。> 運動を継続している理由は、次のうちどれですか。（複数選択可）・・・・ 10
- 6 <問4で選択肢1・2「運動を行っている」とお答えの方にお聞きします。> 運動を継続して、どのような効果がありましたか。（複数選択可）・・・・ 11
- 7 <問4で選択肢1・2「運動を行っている」とお答えの方にお聞きします。> 運動（ウォーキングやスポーツ、体操など）は主にどのようなところで行っていますか。・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 13
- 8 <問4で選択肢3「運動を行っていない」とお答えの方にお聞きします。> 運動を行う習慣がない主な理由をお聞かせください。（複数選択可）・・・・・・ 15

- 9 <問4で選択肢3「運動を行っていない」とお答えの方にお聞きします。>  
運動を行うきっかけとして、どのようなことが充実すればよいと  
思いますか。(複数選択可) ..... 16
- 10 あなたは年1回以上、ウォーキングを実施されていますか。 ..... 18
- 11 区保健福祉センターでは、平成22年度にウォーキングコースを  
掲載した「健康づくりMAP」を作成しましたが、ご存知ですか。 ..... 19
- 12 <今秋以降に此花区で開催予定の「健康ウォーキング」(区内の3コースを  
ウォーキング)についてお聞きします。>  
参加してみたいと思う開催日程は、次のうちどれですか。 ..... 21
- 13 <今秋以降に此花区で開催予定の「健康ウォーキング」(区内の3コースを  
ウォーキング)についてお聞きします。>  
参加してみたいと思うウォーキングの距離は次のうちどれですか。 .... 23
- 14 保健福祉センターで実施してほしい健康講座の内容は次のうち  
どれですか。(複数選択可) ..... 25
- 15 区保健福祉センターが取り組んでいる「健康づくり」事業に関して、  
ご意見・ご要望などがあれば、ご自由にお書きください。 ..... 27
- 16 あなたが西原区長に期待すること・望んでいることがあれば、  
ご自由にお書きください。 ..... 34
- 「区民の健康づくり(運動習慣)等に関するアンケート」 ..... 49

## 【I】調査の概要

### 1 調査の目的

大阪市では、「全ての市民がすこやかで心豊かに生活できる活力あるまち・健康都市大阪の実現」を基本理念に掲げ、健康増進計画「すこやか大阪 21」を策定しています。

此花区においても、区民の健康づくりを推進するために、啓発活動や各種保健事業を地域団体や関係機関と連携し協働で取り組んでいます。

今回は、区民が主体的に健康づくりに取り組める生活習慣の改善の中で、運動習慣に着目し、ウォーキングなどの運動を習慣づける健康づくりを推進する事業を効果的に進めていくための参考資料とするため、平成24年度第1回此花区民モニターを実施します。

### 2 調査の実施状況

調査期間：平成24年8月27日～平成24年9月8日

方 法：郵送及び電子申請アンケートシステム

対 象：区民モニター登録者（410名）

回 答 数：352票（なお、各質問の有効回答をn＝352と表記する）

回 答 率：85.9%

### 3 区民モニターの定数および回答者数

		区民モニターの数			回答者数		
		男	女	計	男	女	計
計		175	235	410	147	205	352
年齢別	29歳以下	11	33	44	8	26	34
	30歳代	36	62	98	30	52	82
	40歳代	40	44	84	35	40	75
	50歳代	34	32	66	26	29	55
	60歳代	33	35	68	29	33	62
	70歳以上	21	29	50	19	25	44

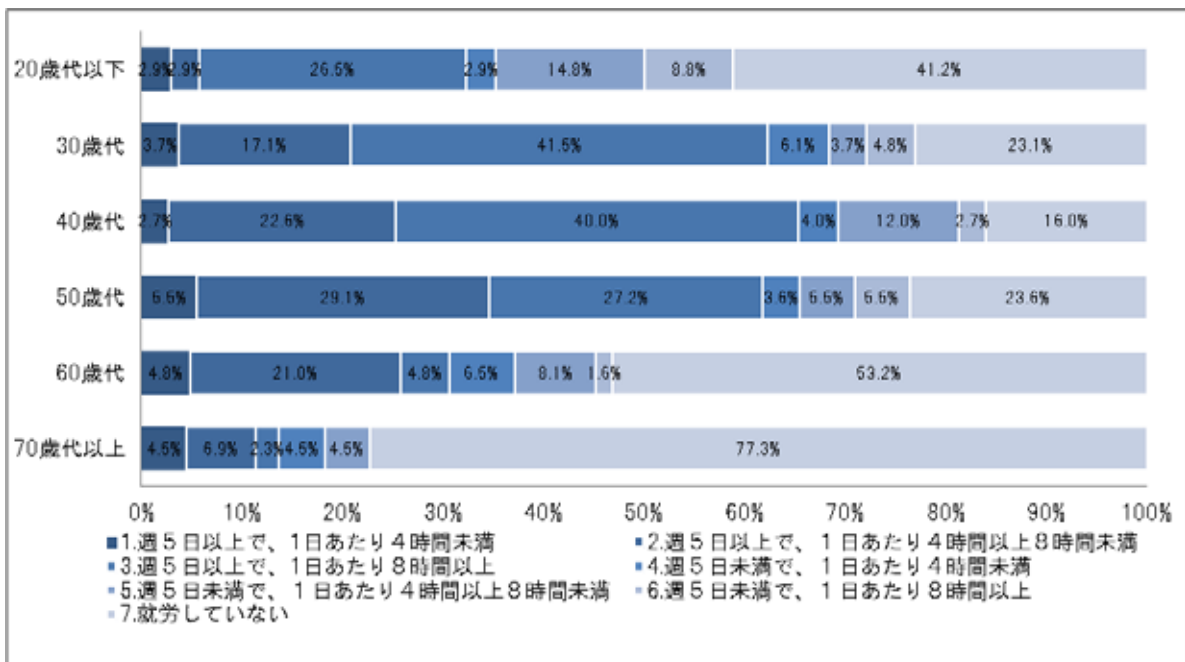
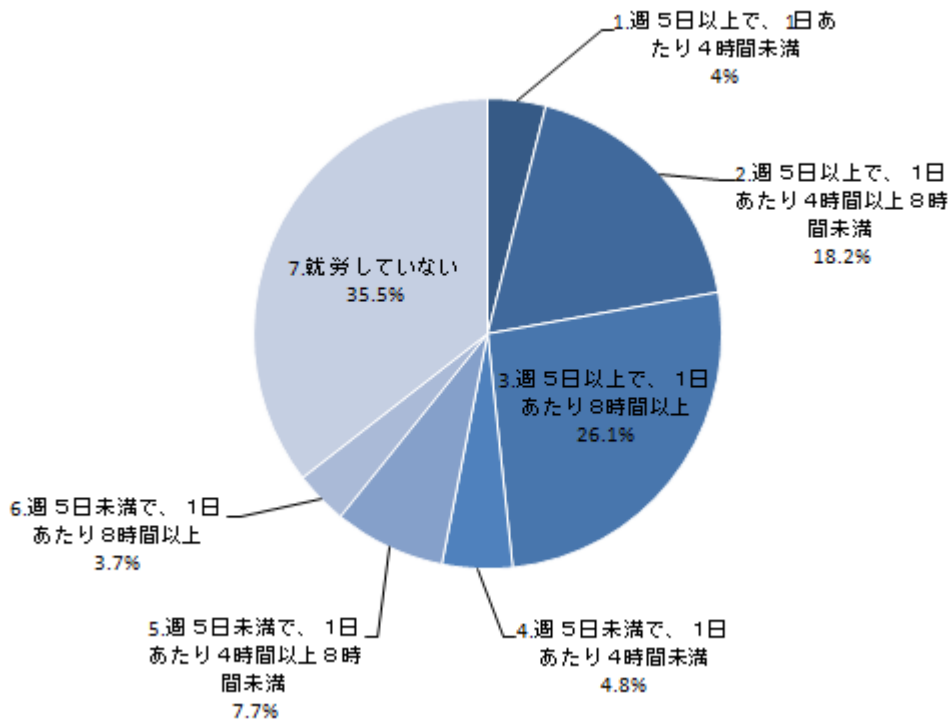
参考：各設問のnについては、回答対象者、【 】については回答数です。

【Ⅱ】 調査結果について

問1 あなたの1週間あたりの就労日数と1日あたりの就労時間は次のうちどれですか。

- |                           |        |       |
|---------------------------|--------|-------|
| 1. 週5日以上で、1日あたり4時間未満      | 4. 0%  | 【14】  |
| 2. 週5日以上で、1日あたり4時間以上8時間未満 | 18. 2% | 【64】  |
| 3. 週5日以上で、1日あたり8時間以上      | 26. 1% | 【92】  |
| 4. 週5日未満で、1日あたり4時間未満      | 4. 8%  | 【17】  |
| 5. 週5日未満で、1日あたり4時間以上8時間未満 | 7. 7%  | 【27】  |
| 6. 週5日未満で、1日あたり8時間以上      | 3. 7%  | 【13】  |
| 7. 就労していない                | 35. 5% | 【125】 |

n = 352



### 【分析・コメント】

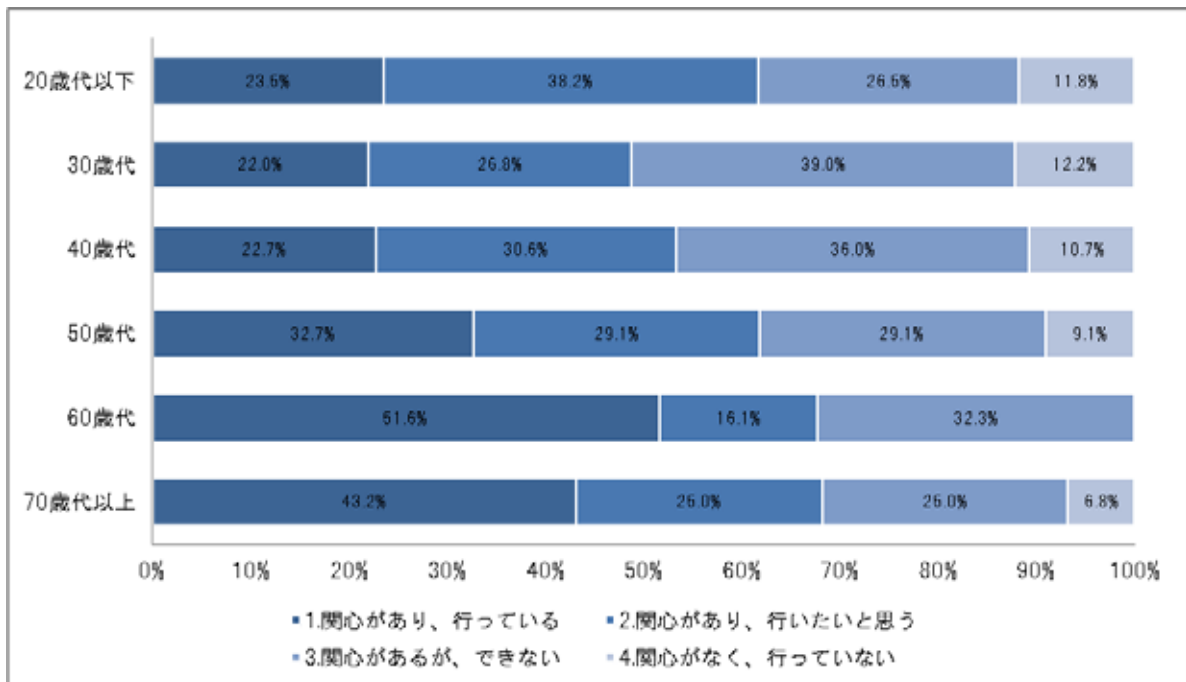
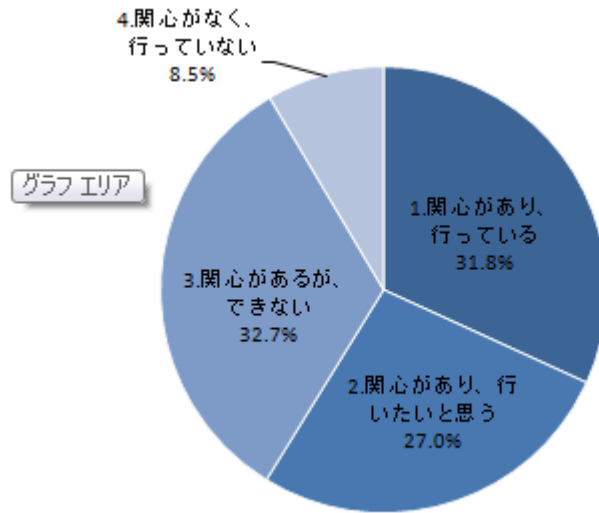
問1の質問は、問2で質問している運動についての関心度について、1週間あたりの就労日数と1日あたりの就労時間の違いによって、どのような傾向が見られるのかを把握するために設定しました。「就労していない」(35.5%)と回答された方が一番高い割合を占め、次いで、「週5日以上で、1日あたり8時間以上」(26.1%)、「週5日以上で、1日あたり4時間以上8時間未満」(18.2%)と回答された方が高い割合を占めていることがわかりました。

年齢層別にみても、20歳代以下では、「就労していない」(41.2%)と「週5日以上で、1日あたり8時間以上」(26.5%)、30歳代では、「週5日以上で、1日あたり8時間以上」(41.5%)と「就労していない」(23.1%)、40歳代では、「週5日以上で、1日あたり8時間以上」(40.0%)と「週5日以上で、1日あたり4時間以上8時間未満」(22.6%)、50歳代では、「週5日以上で、1日あたり4時間以上8時間未満」(29.1%)、「週5日以上で、1日あたり8時間以上」(27.2%)ならびに「就労していない」(23.6%)、60歳代では、「就労していない」(53.2%)と「週5日以上で、1日あたり4時間以上8時間未満」(21.0%)、70歳代以上では、「就労していない」(77.3%)、と回答された方の割合が高いことがわかりました。

問2 運動（ウォーキングやスポーツなど）に関心がありますか。

1. 関心があり、行っている	31.8%	【112】
2. 関心があり、行いたいと思う	27.0%	【95】
3. 関心があるが、できない	32.7%	【115】
4. 関心がなく、行っていない	8.5%	【30】

n = 352



【分析・コメント】

運動について、「関心があるが、できない」(32.7%)と回答された方の割合が最も高く、その他の項目については、「関心があり、行っている」(31.8%)、「関心があり、行いたいと思う」(27.0%)、「関心がなく、行っていない」(8.5%)という順で高い割合を占めており、全体の9割以上の方が運動に関心を持っていることがわかりました。

問1で質問した、1週間あたりの就労日数と1日あたりの就労時間の別毎に、運動に対する関心の度合いを見てみると、「週5日以上で、1日あたり4時間未満」と回答された方では、

5割の方が、「関心があり、行っている」(50.0%)と回答され、次いで、4割以上の方が、「関心があるが、できない」(42.9%)と回答されています。「週5日以上で、1日あたり4時間以上8時間未満」と回答された方では、同じ3割の割合で、「関心があり、行っている」(31.2%)、「関心があり、行いたいと思う」(31.2%)、「関心があるが、できない」(31.2%)、と回答されています。「週5日以上で、1日あたり8時間以上」と回答された方では、3割以上の方が、「関心があるが、できない」(32.5%)と回答され、次いで、3割近くの方が、「関心があり、行いたいと思う」(28.3%)、「関心があり、行っている」(27.2%)とそれぞれ回答されています。「週5日未満で、1日あたり4時間未満」と回答された方では、5割近くの方が、「関心があるが、できない」(47.1%)と回答され、約3割の方が、「関心があり、行いたいと思う」(29.4%)と回答されています。「週5日未満で、1日あたり4時間以上8時間未満」と回答された方では、4割近くの方が、「関心があるが、できない」(37.1%)と回答され、2割以上の方が、「関心があり、行っている」(25.9%)、「関心があり、行いたいと思う」(25.9%)とそれぞれ回答されています。「週5日未満で、1日あたり8時間以上」と回答された方では、5割近くの方が、「関心があるが、できない」(46.1%)と回答され、次いで、4割近くの方が、「関心があり、行っている」(38.5%)と回答されています。「就労していない」と回答された方では、3割以上の方が、「関心があり、行っている」(36.0%)と回答され、3割近くの方が、「関心があるが、できない」(28.0%)、「関心があり、行いたいと思う」(27.2%)と回答されています。

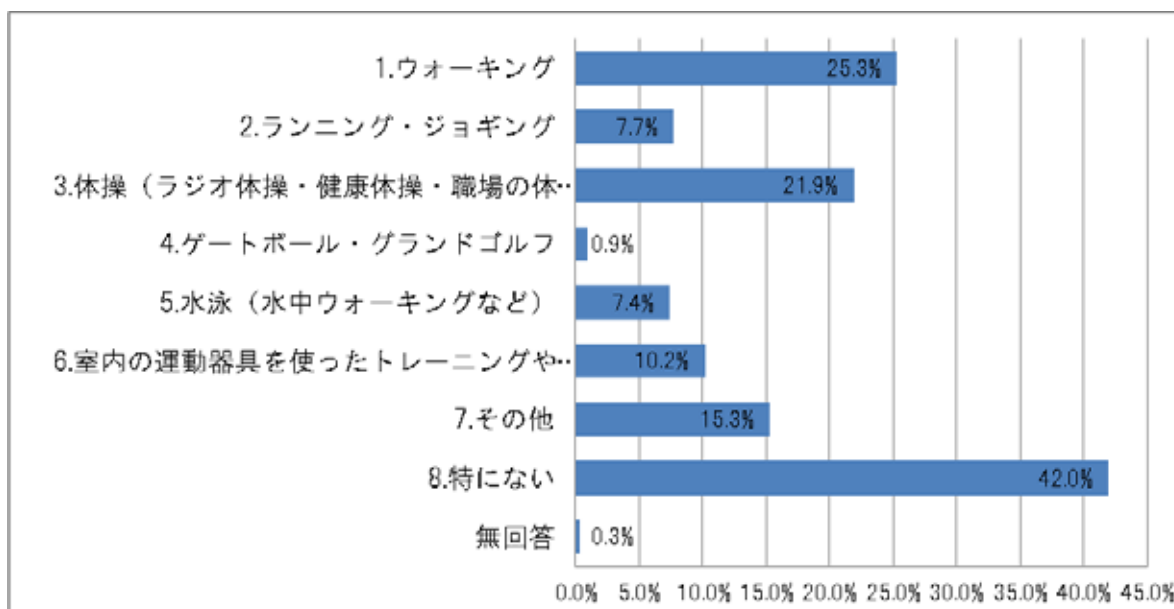
以上の結果から、「就労日数及び就労時間」の別に関わらず、「関心があるが、できない」と回答された方の占める割合が高い傾向にあることがわかりました。このことから、自由時間が限られていても実践できる運動の取組みについて紹介するイベントの企画や啓発を促すリーフレット等の配布等を検討する必要があると考えられます。



問3 次のうち、日頃行っている運動はありますか。(複数選択可)

1. ウォーキング	25.3%	【89】
2. ランニング・ジョギング	7.7%	【27】
3. 体操（ラジオ体操・健康体操・職場の体操・ストレッチなど）	21.9%	【77】
4. ゲートボール・グラウンドゴルフ	0.9%	【3】
5. 水泳（水中ウォーキングなど）	7.4%	【26】
6. 室内の運動器具を使ったトレーニングやスポーツ施（フィットネス）の利用	10.2%	【36】
7. その他	15.3%	【54】
8. 特にない	42.0%	【148】
無回答	0.3%	【1】

n = 352



【分析・コメント】

日頃行っている運動については、「特にない」(42.0%)と回答された方が4割以上と最も高い割合を占め、「ウォーキング」(25.3%)、「体操（ラジオ体操・健康体操・職場の体操・ストレッチなど）」(21.9%)、「その他」(15.3%)、「室内の運動器具を使ったトレーニングやスポーツ施（フィットネス）の利用」(10.2%)、と回答された方の割合を大きく上回りました。「その他」と回答された方の具体的な内容は、「仕事で歩いている」、「サイクリング」、「ハイキング」、「テニス」等でした。

年齢別に見てみると、20歳代以下では、「特にない」(61.8%)、30歳代では、「特にない」(56.1%)と「ウォーキング」(19.5%)、40歳代では、「特にない」(46.7%)と「体操（ラジオ体操・健康体操・職場の体操・ストレッチなど）」(22.7%)、50歳代では、「特にない」(32.7%)、「ウォーキング」(25.5%)ならびに「体操（ラジオ体操・健康体操・職場の体操・ストレッチなど）」(23.6%)、60歳代では、「ウォーキング」(53.2%)、「特にない」(32.3%)ならびに「体操（ラジオ体操・健康体操・職場の体操・ストレッチなど）」(27.4%)、70歳代以上では、「ウォーキング」(38.6%)

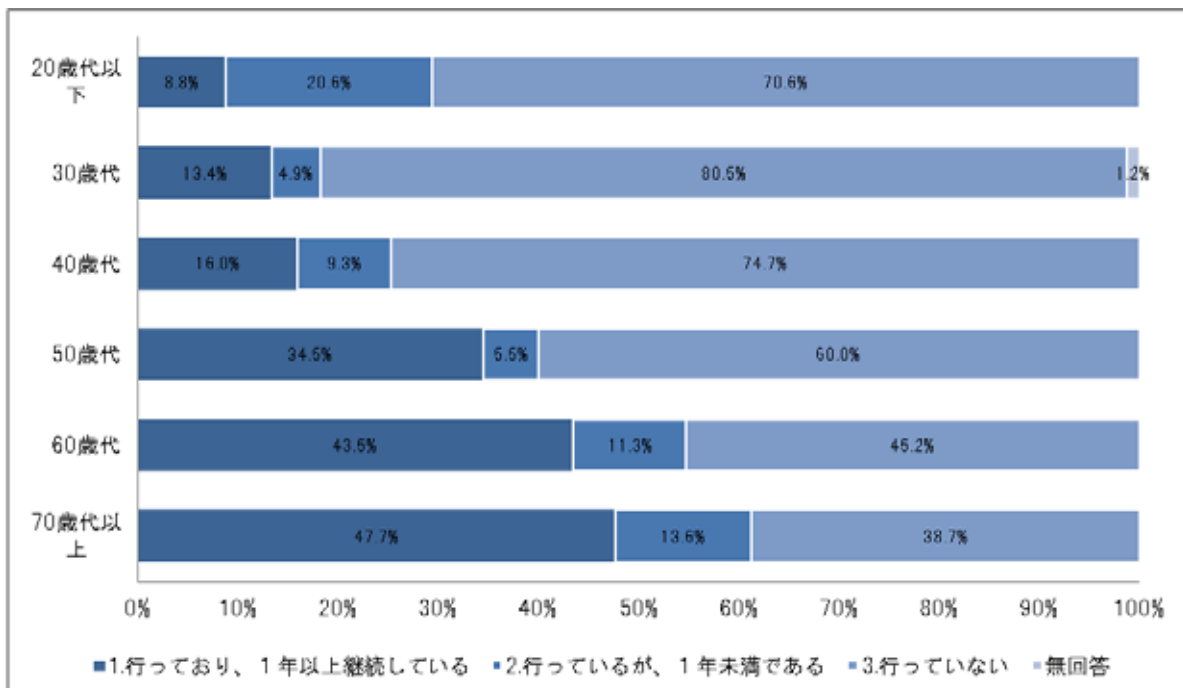
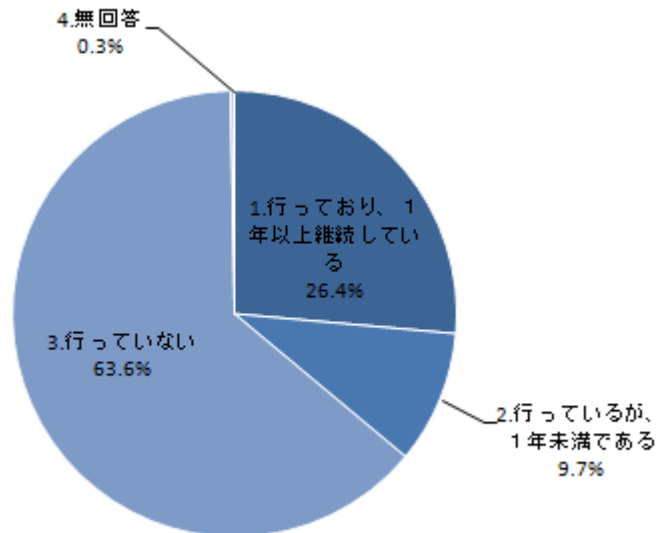
と「体操（ラジオ体操・健康体操・職場の体操・ストレッチなど）」(34.1%)、と回答された方の割合が高いことがわかりました。

このことから、年齢層が高くなるにつれて、何らかの運動を実践している方の割合が高くなる傾向があることがわかりました。

問4 あなたは、1日30分以上、軽く汗をかく運動（ウォーキングやスポーツなど）を  
週2回以上、継続して行っていますか。

1. 行っており、1年以上継続している	26.4%	【93】
2. 行っているが、1年未満である	9.7%	【34】
3. 行っていない	63.6%	【224】
無回答	0.3%	【1】

n = 352



【分析・コメント】

厚生労働省の定義では、「1回30分以上、週2回以上、1年以上継続している方」を運動習慣者としています。

「行っていない」(63.6%)と回答された方が6割以上で最も高く、「行っており、1年以上継続

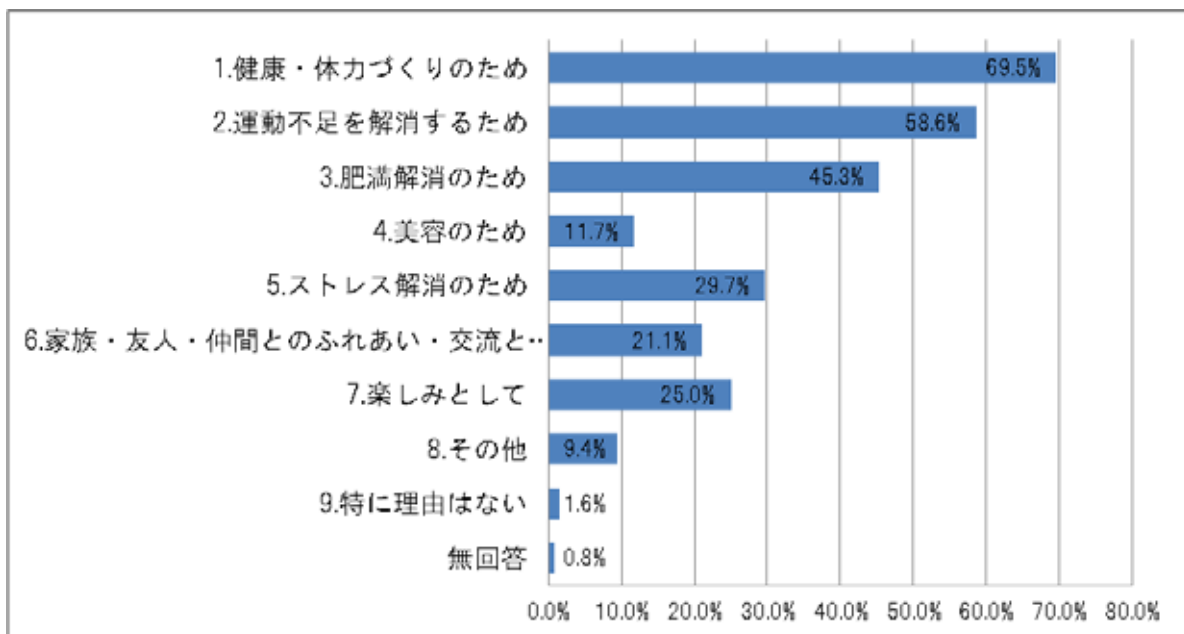
している」(26.4%)と回答された方と「行っているが、1年未満である」(9.7%)と回答された方の割合を大きく上回っていることがわかりました。

「行っていない」と回答された方の割合を年齢別に見ると、30歳代の方(80.5%)の割合が最も高く、次いで40歳代の方(74.7%)、20歳代以下の方(70.6%)、50歳代の方(60.05)、60歳代の方(45.2)、70歳代の方(38.7%)、の順になっており、年齢層が高くなるにつれて運動習慣者の割合が高くなっていることがわかりました。

問5 【問5は、問4で選択肢1・2「運動を行っている」とお答えの方にお聞きします。  
運動を継続している理由は次のうちどれですか。(複数選択可)

1. 健康・体力づくりのため	69.5%	【89】
2. 運動不足を解消するため	58.6%	【75】
3. 肥満解消のため	45.3%	【58】
4. 美容のため	11.7%	【15】
5. ストレス解消のため	29.7%	【38】
6. 家族・友人・仲間とのふれあい・交流として	21.1%	【27】
7. 楽しみとして	25.0%	【32】
8. その他	9.4%	【12】
9. 特に理由はない	1.6%	【2】
無回答	0.8%	【1】

n = 128



#### 【分析・コメント】

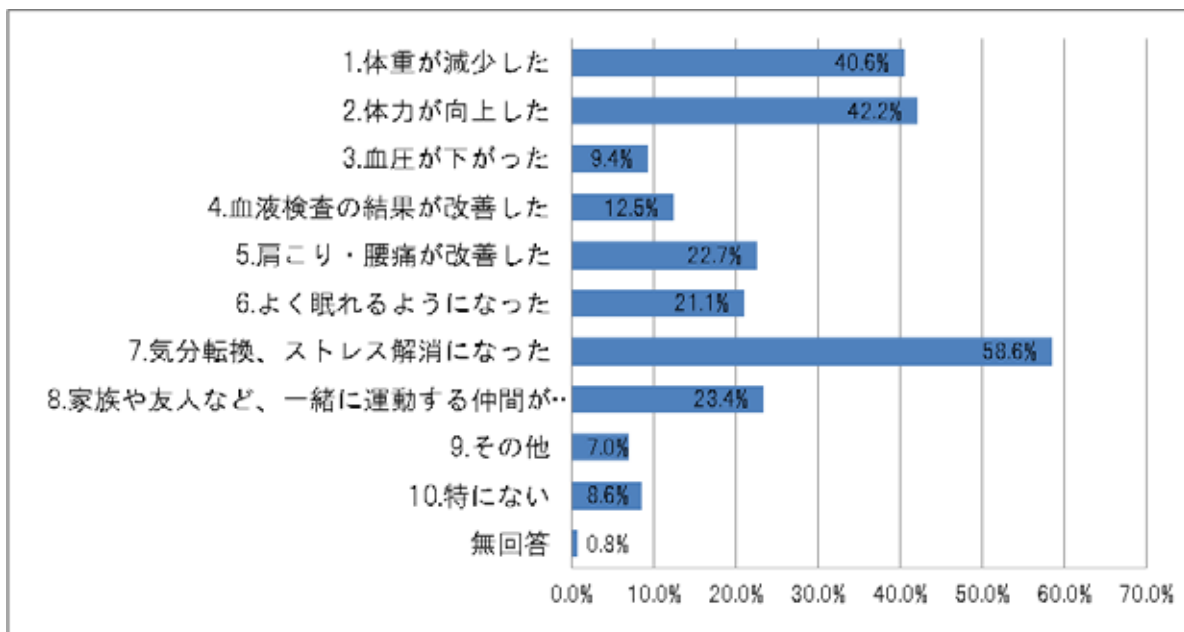
問4で「行っており、1年以上継続している」及び「行っているが、1年未満である」と回答された方に運動を継続している理由を質問したところ、「健康・体力づくりのため」と回答された方(69.5%)の割合が最も高く、7割近くおられました。次に回答された方の割合が高かったのが、「運動不足を解消するため」(58.6%)で、以降「肥満解消のため」(45.3%)、「ストレス解消のため」(29.7%)、「楽しみとして」(25.0%)、「家族・友人・仲間とのふれあい・交流として」(21.1%)の順になっていることがわかりました。

「その他」と回答された方(9.4%)の割合も、1割近くありましたが、具体的な内容としては、「交通費の節約」、「手術後の筋力回復の為」、「いつも自分のことは自分でできるようにしたいため」等でした。

問6 【問6は、問4で選択肢1・2「運動を行っている」とお答えの方にお聞きします。  
運動を継続して、どのような効果がありましたか。(複数選択可)

1. 体重が減少した	40.6%	【52】
2. 体力が向上した	42.2%	【54】
3. 血圧が下がった	9.4%	【12】
4. 血液検査の結果が改善した	12.5%	【16】
5. 肩こり・腰痛が改善した	22.7%	【29】
6. よく眠れるようになった	21.1%	【27】
7. 気分転換、ストレス解消になった	58.6%	【75】
8. 家族や友人など、一緒に運動する仲間ができた	23.4%	【30】
9. その他	7.0%	【9】
10. 特にない	8.6%	【11】
無回答	0.8%	【1】

n = 128



#### 【分析・コメント】

同じく、問4で「行っており、1年以上継続している」及び「行っているが、1年未満である」と回答された方に運動を継続して得られた効果について質問したところ、「気分転換、ストレス解消になった」と回答された方(58.6%)の割合が6割近くを占めて最も高く、次いで、「体力が向上した」(42.2%)、「体重が減少した」(40.6%)、「家族や友人など、一緒に運動する仲間ができた」(23.4%)、「肩こり・腰痛が改善した」(22.7%)、「よく眠れるようになった」(21.1%)、「血液検査の結果が改善した」(12.5%)、「血圧が下がった」(9.4%)の順で割合が高くなっていることがわかりました。一方、運動の効果が「特にない」(8.6%)と回答された方の割合は1割未満であることもわかりました。

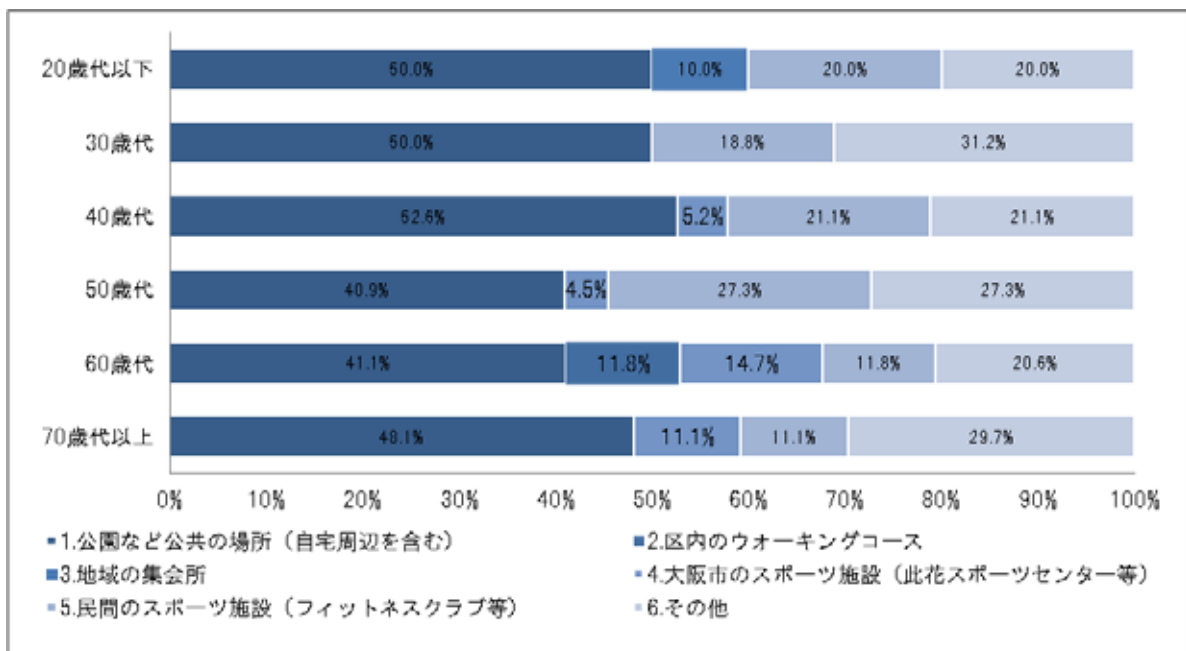
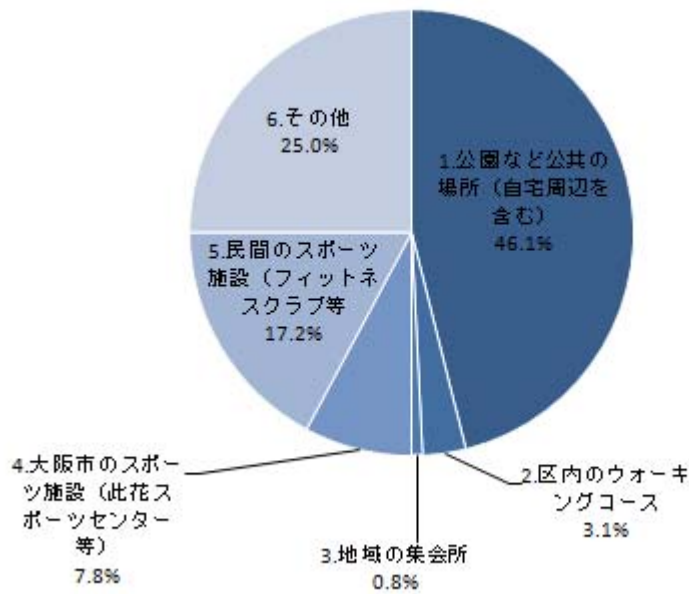
「その他」と回答された方(7.0%)の割合も、1割近くありましたが、具体的な内容としては、「健康維持」、「むくみの改善」、「ヘルニアの改善」等でした。

このことから、運動を継続して実施している方は、運動を始める前に比べて何らかの効果が得られたと実感されている傾向が高いことがわかったため、今後、運動を行っていない方に対する啓発を行ううえで、積極的にPRするためのデータとして活用できると考えます。

問7 【問7は、問4で選択肢1・2「運動を行っている」とお答えの方にお聞きします。  
運動(ウォーキングやスポーツ、体操など)は主にどのようなところで行っていますか。

1. 公園など公共の場所 (自宅周辺を含む)	46.1%	【59】
2. 区内のウォーキングコース	3.1%	【4】
3. 地域の集会所	0.8%	【1】
4. 大阪市のスポーツ施設 (此花スポーツセンター等)	7.8%	【10】
5. 民間のスポーツ施設 (フィットネスクラブ等)	17.2%	【22】
6. その他	25.0%	【32】

n = 128



【分析・コメント】

問7も同じく、問4で「行っており、1年以上継続している」及び「行っているが、1年未満



である」と回答された方に運動をどのようなところで行っているかについて質問したところ、「公園など公共の場所（自宅周辺を含む）」(46.1%)、「その他」(25.0%)、「民間のスポーツ施設（フィットネスクラブ等）」(17.2%)、「大阪市のスポーツ施設（此花スポーツセンター等）」(7.8%)、「区内のウォーキングコース」(3.1%)、「地域の集会所」(0.8%)の順で高い割合を占めていることがわかりました。

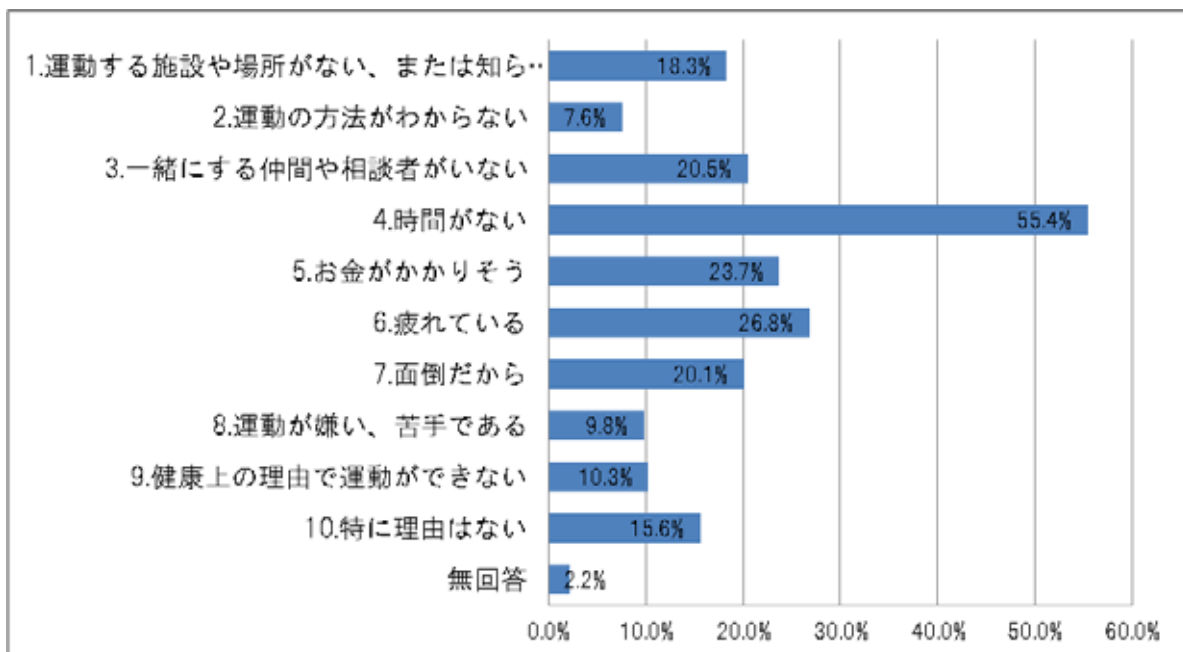
「その他」と回答された方の具体的な内容は、「自宅」、「通勤の行き帰り」、「通院の行き帰り」等でした。

このことから、運動を主に行うところは、スポーツ施設の利用ではなく、自宅を拠点とした身近な生活地域となっている傾向が高いことがわかりました。今後、運動習慣者を増やすための取り組みとして、自宅周辺で身近に行うことができるウォーキング講習会の実施等を積極的に行うことが有効であると思われます。

問 8 【問 8 は、問 4 で選択肢 3 「運動を行っていない」とお答えの方にお聞きします。  
運動を行う習慣がない主な理由をお聞かせください。(複数回答可)

1. 運動する施設や場所がない、または知らない	18.3%	【41】
2. 運動の方法がわからない	7.6%	【17】
3. 一緒にする仲間や相談者がいない	20.5%	【46】
4. 時間がない	55.4%	【124】
5. お金がかかりそう	23.7%	【53】
6. 疲れている	26.8%	【60】
7. 面倒だから	20.1%	【45】
8. 運動が嫌い、苦手である	9.8%	【22】
9. 健康上の理由で運動ができない	10.3%	【23】
10. 特に理由はない	15.6%	【35】
無回答	2.2%	【5】

n = 224



#### 【分析・コメント】

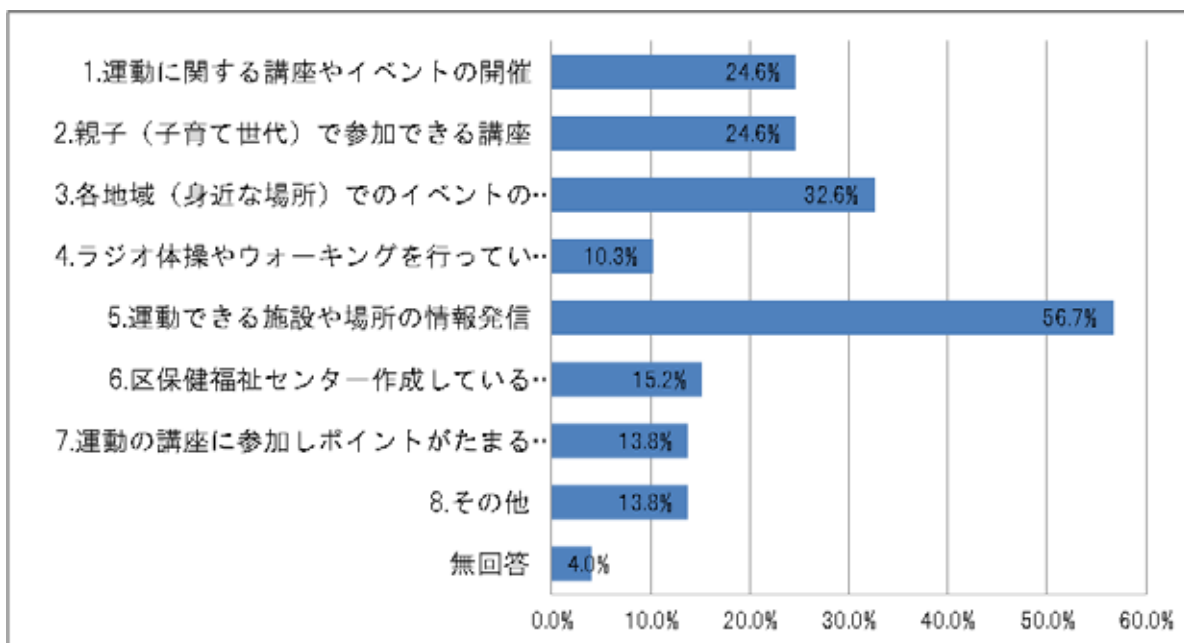
次に、問 4 で「運動を行っていない」と回答された方にその理由について質問したところ、「時間がない」と回答された方(55.4%)の割合が 5 割以上を占めて最も高く、次いで、「疲れている」(26.8%)、「お金がかかりそう」(23.7%)、「一緒にする仲間や相談者がいない」(20.5%)、「面倒だから」(20.1%)、「運動する施設や場所がない、または知らない」(18.3%)、「特に理由はない」(15.6%)、「健康上の理由で運動ができない」(10.3%)、「運動が嫌い、苦手である」(9.8%)、「運動の方法がわからない」(7.6%)、の順で割合が高くなっていることがわかりました。

このことから、あまり手間をかけずに自宅や自宅周辺で行うことができる運動方法について重点的に啓発活動を実施することによって、運動習慣者の割合を増やしていくことができると考えます。

問9 【問9は、問4で選択肢3「運動を行っていない」とお答えの方にお聞きします。  
運動を行うきっかけとして、どのようなことが充実すればよいと思いますか。  
(複数選択可)

1. 運動に関する講座やイベントの開催	24.6%	【55】
2. 親子（子育て世代）で参加できる講座	24.6%	【55】
3. 各地域（身近な場所）でのイベントの開催	32.6%	【73】
4. ラジオ体操やウォーキングを行っている仲間（グループ）の交流会	10.3%	【23】
5. 運動できる施設や場所の情報発信	56.7%	【127】
6. 区保健福祉センターが作成しているウォーキングマップの充実	15.2%	【34】
7. 運動の講座に参加しポイントがたまると景品がもらえるような取組み	13.8%	【31】
8. その他	13.8%	【31】
無回答	4.0%	【9】

n = 224



#### 【分析・コメント】

同じく、問4で「運動を行っていない」と回答された方に運動を行うきっかけとして、どのようなことが充実すればよいと思うかについて質問したところ、「運動できる施設や場所の情報発信」と回答された方(56.7%)の割合が5割以上を占めて最も高く、次いで、「各地域（身近な場所）でのイベントの開催」（32.6%）、「運動に関する講座やイベントの開催」（24.6%）、「親子（子育て世代）で参加できる講座」（24.6%）、「区保健福祉センターが作成しているウォーキングマップの充実」（15.2%）、「運動の講座に参加しポイントがたまると景品がもらえるような取組み」（13.8%）、「その他」（13.8%）、「ラジオ体操やウォーキングを行っている仲間（グループ）の交流会」（10.3%）の順で割合が高くなっていることがわかりました。

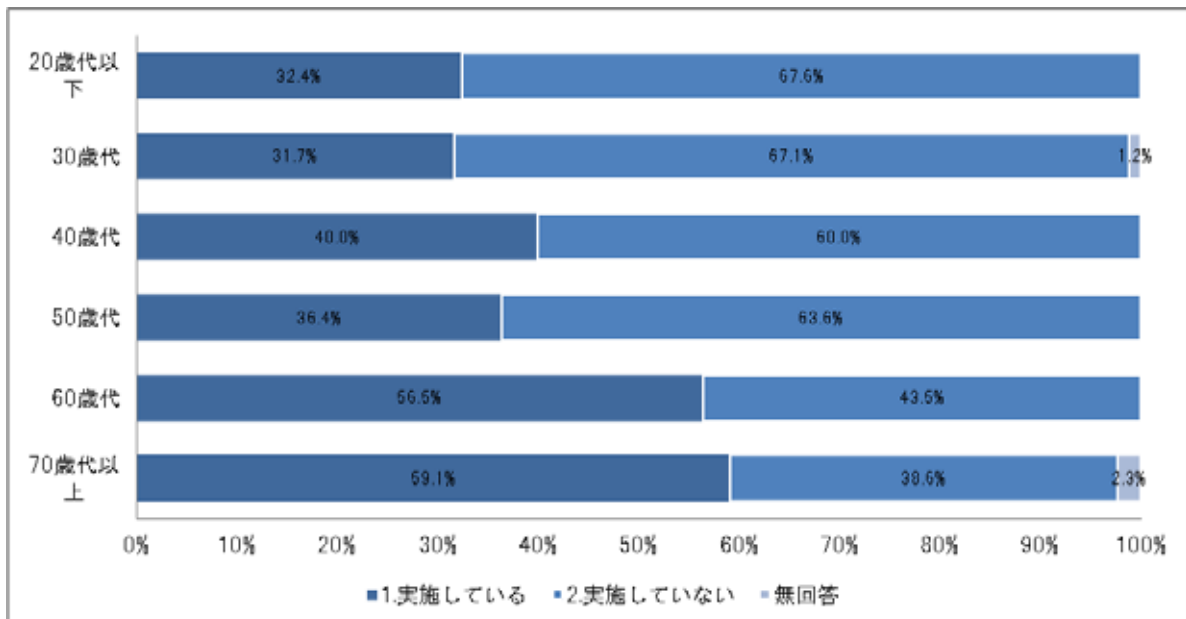
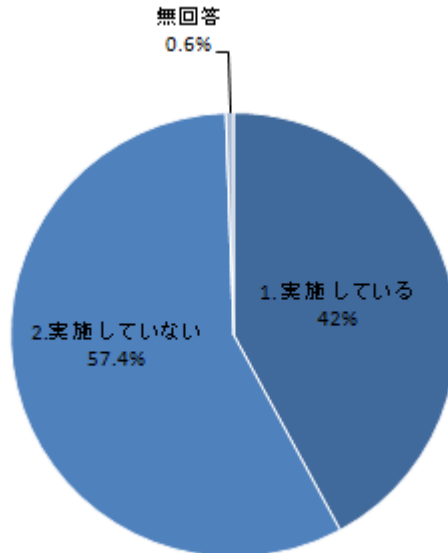
「その他」と回答された方の具体的な内容は、「託児所付きのスポーツ施設・講座」、「（通勤帰りに利用できる）閉館時間が遅いスポーツ施設」、「夜でも安全にウォーキングができる場所」等でした。

このことから、運動できる施設や場所、身近な場所（地域）で行われるイベント、区役所が実施する講座・イベント等に関する情報発信が強く求められていることがわかりました。

問 10 あなたは年 1 回以上、ウォーキングを実施されていますか。

1. 実施している	42.0%【148】
2. 実施していない	57.4%【202】
無回答	0.6%【2】

n = 352



【分析・コメント】

問 10 は、問 11 の「健康づくりMAP」に関する質問を行うための基礎データを得るために、ウォーキング実施の有無についての質問を行いました。

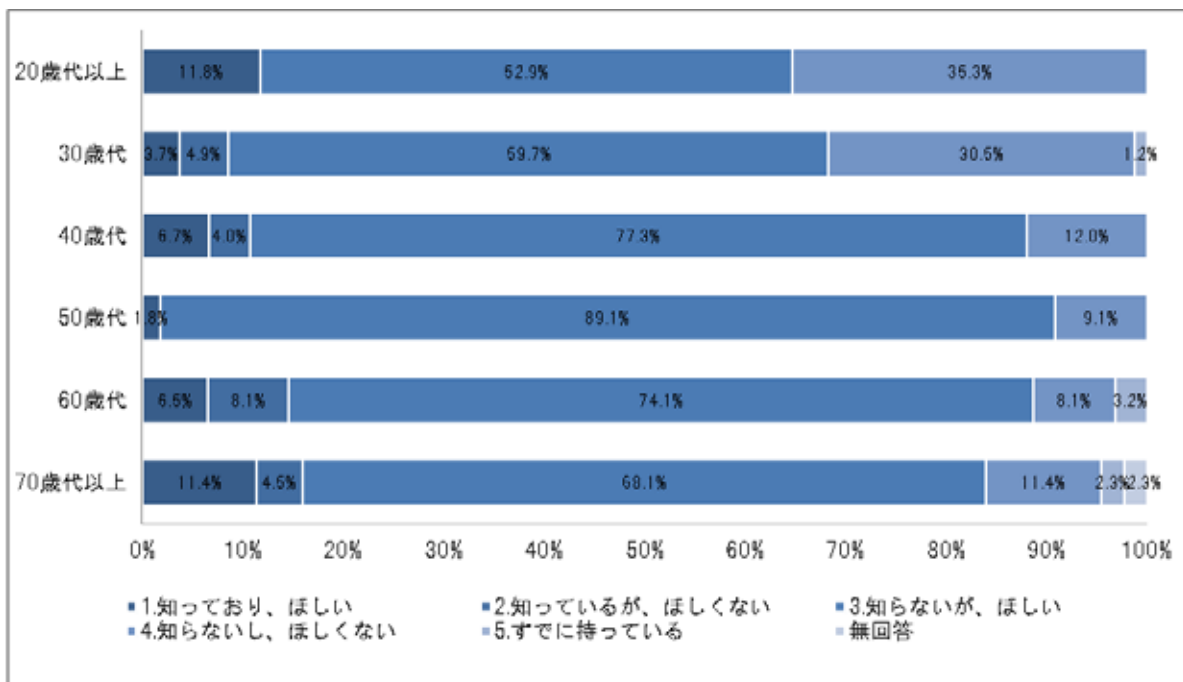
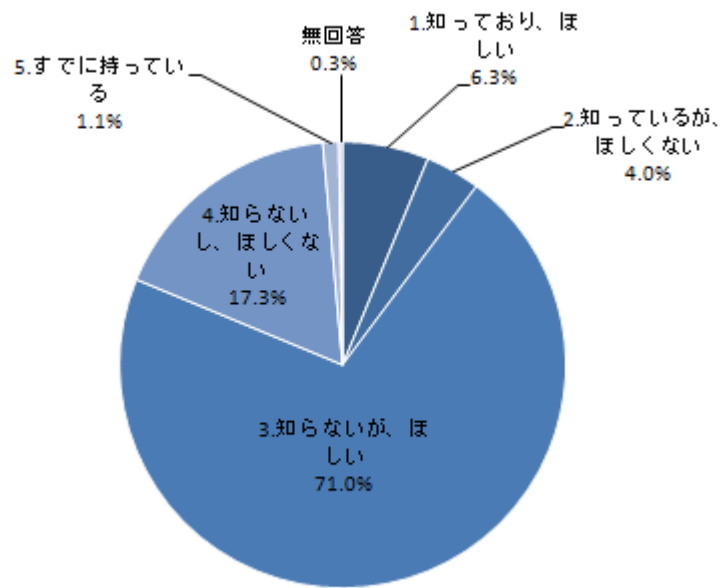
年 1 回以上のウォーキングについて、「実施していない」方(57.4%)の割合が 5 割以上を占め、「実施している」方(42.0%)の割合を上回っていることがわかりました。

「実施していない」方の割合を年齢別に見ると、20 歳代以下の方の割合が最も高く、次いで、30 歳代の方、50 歳代の方、40 歳代の方、60 歳代の方、70 歳代の方の順になっていることがわかりました。これに関しては、問 4 で行った運動習慣者の割合と同様の傾向がみられ、年齢層が高くなるにつれて、実施している方の割合が高くなっています。

問 11 区保健福祉センターでは、平成22年度にウォーキングコースを掲載した「健康づくりMAP」を作成しましたが、ご存知ですか。

1. 知っており、ほしい	6.3%	【22】
2. 知っているが、ほしくない	4.0%	【14】
3. 知らないが、ほしい	71.0%	【250】
4. 知らないし、ほしくない	17.3%	【61】
5. すでに持っている	1.1%	【4】
無回答	0.3%	【1】

n = 352



### 【分析・コメント】

「健康づくり MAP」について、「知らないが、ほしい」と回答された方(71.0%)の割合が7割以上を占め、「知らないし、ほしくない」(17.3%)、「知っており、ほしい」(6.3%)、「知っているが、ほしくない」(4.0%)、「すでに持っている」(1.1%)、と回答された方の割合を大きく上回りました。

問10で、年1回以上のウォーキングについて、「実施している」と回答された方の「健康づくり MAP」についての回答内容は、「知らないが、ほしい」(74.2%)、「知らないし、ほしくない」(10.9%)、「知っており、ほしい」(8.8%)、「知っているが、ほしくない」(3.4%)、「すでに持っている」(2.7%)、という結果でした。また、同じく「実施していない」と回答された方の「健康づくり MAP」についての回答内容は、「知らないが、ほしい」(69.2%)、「知らないし、ほしくない」(22.3%)、「知っているが、ほしくない」(4.5%)、「知っており、ほしい」(4.0%)、という結果でした。

この結果から、年1回以上のウォーキングについて、「実施している」と回答された方と「実施していない」と回答された方の「健康づくり MAP」についての回答の傾向には、大きな差異は見られず、「知らないが、ほしい」と回答された方の割合が高いことがわかりました。

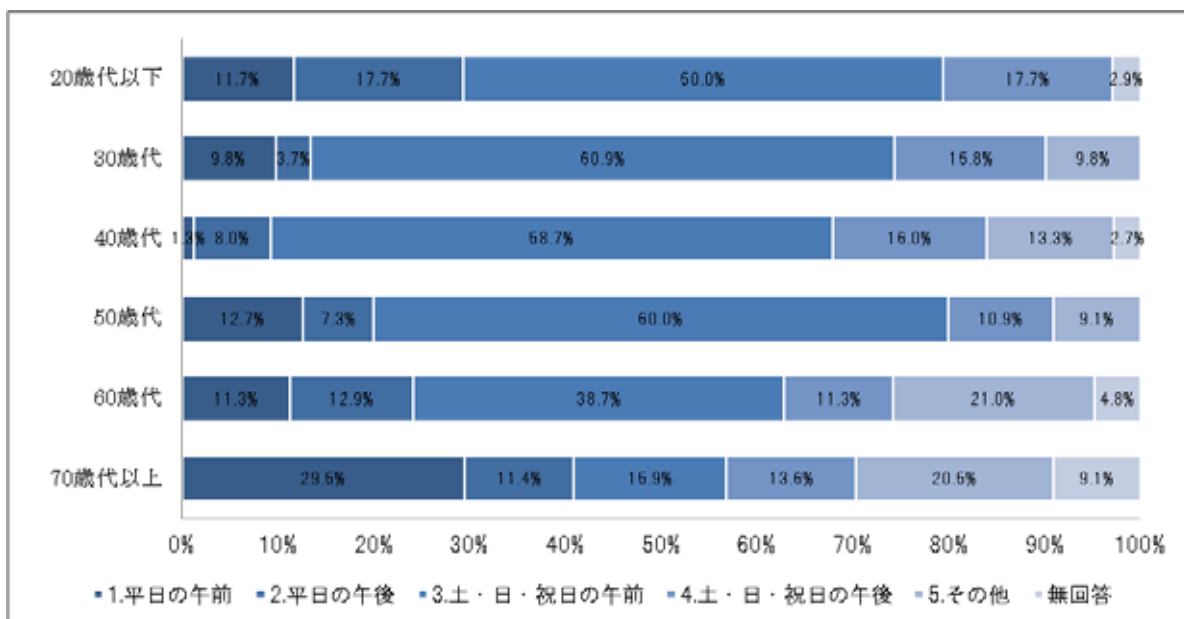
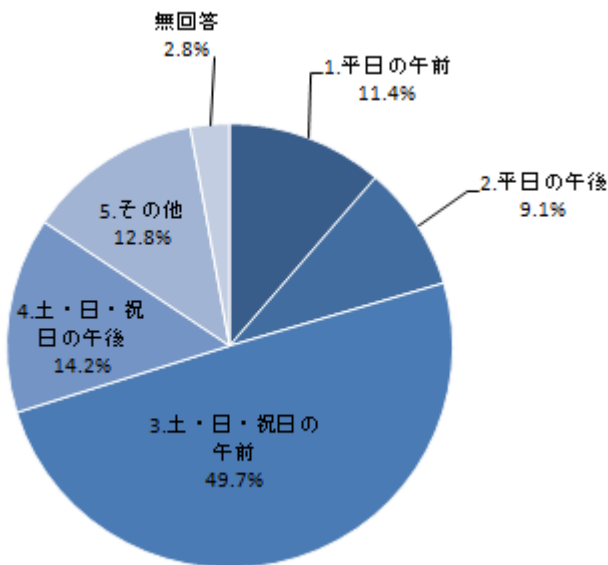
このことから、「健康づくり MAP」を積極的にPRし、広く活用してもらえようような講座・イベントを開催し、区民の運動習慣者の割合を増やすための取組みを推進していくことが必要であることがわかりました。

問 12 【問 12 は、今秋以降に此花区で開催予定の「健康ウォーキング」(区内の3コースをウォーキング) についてお聞きします。】

参加してみたいと思う開催日程は、次のうちどれですか。

1. 平日の午前	11.4%	【40】
2. 平日の午後	9.1%	【32】
3. 土・日・祝日の午前	49.7%	【175】
4. 土・日・祝日の午後	14.2%	【50】
5. その他	12.8%	【45】
無回答	2.8%	【10】

n = 352



【分析・コメント】

参加してみたいと思う開催日程について、「土・日・祝日の午前」と回答された方(49.7%)の割合が5割近くを占め、「土・日・祝日の午後」(14.2%)、「その他」(12.8%)、「平日の午前」(11.4%)、



「平日の午後」(9.1%)、と回答された方の割合を大きく上回っていることがわかりました。

「その他」と回答された方の具体的な内容は、「予定が合えば参加する」、「季節により希望する時間帯が異なる」、「仕事上参加できない」、「子育て中のため参加できない」等でした。

年齢別に見ると、20歳代以下では、「土・日・祝日の午前」(50.0%)、「平日の午後」(17.7%)、「土・日・祝日の午後」(17.7%)の割合が高く、30歳代では、「土・日・祝日の午前」(60.9%)、「土・日・祝日の午後」(15.8%)の割合が高く、40歳代では、「土・日・祝日の午前」(58.7%)、「土・日・祝日の午後」(16.0%)の割合が高く、50歳代では、「土・日・祝日の午前」(60.0%)、「平日の午前」(12.7%)、「土・日・祝日の午後」(10.9%)の割合が高く、60歳代では、「土・日・祝日の午前」(38.7%)、「その他」(21.0%)の割合が高く、70歳代以上では、「平日の午前」(29.5%)、「その他」(20.5%)の割合が、それぞれ、高くなっていることがわかりました。

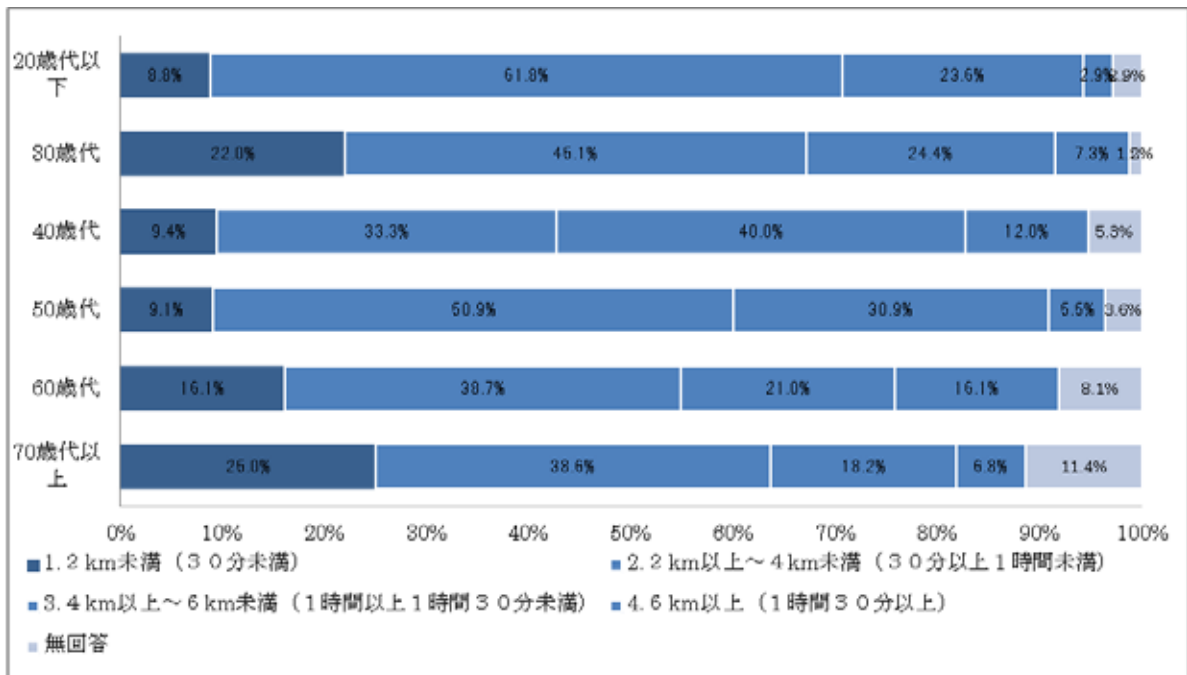
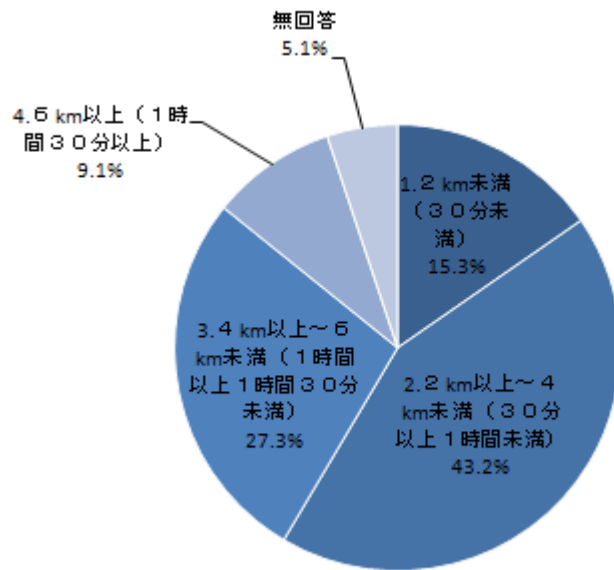
このことから、今後、「健康ウォーキング」の開催を企画する場合には、どの年齢層についても参加してみたい割合が高い「土・日・祝日の午前」を中心に、年齢層ごとのニーズに合わせた開催日程を企画することが求められています。

問 13 【問 13 は、今秋以降に此花区で開催予定の「健康ウォーキング」(区内の3コースをウォーキング) についてお聞きします。】

参加してみたいと思うウォーキングの距離は次のうちどれですか。

- |                                  |       |       |
|----------------------------------|-------|-------|
| 1. 2 km未満 (30分未満)                | 15.3% | 【54】  |
| 2. 2 km以上～4 km未満 (30分以上1時間未満)    | 43.2% | 【152】 |
| 3. 4 km以上～6 km未満 (1時間以上1時間30分未満) | 27.3% | 【96】  |
| 4. 6 km以上 (1時間30分以上)             | 9.1%  | 【32】  |
| 無回答                              | 5.1%  | 【18】  |

n = 352



## 【分析・コメント】

参加してみたいと思うウォーキングの距離について、「2 km以上～4 km未満（30分以上1時間未満）」と回答された方(43.2%)の割合が4割以上で最も高く、次いで、「4 km以上～6 km未満（1時間以上1時間30分未満）」(27.3%)、「2 km未満（30分未満）」(15.3%)、「6 km以上（1時間30分以上）」(9.1%)、の順に割合が高くなっていることがわかりました。

年齢別に見ると、20歳代以下では、「2 km以上～4 km未満（30分以上1時間未満）」(61.8%)、「4 km以上～6 km未満（1時間以上1時間30分未満）」(23.6%)の割合が高く、30歳代では、「2 km以上～4 km未満（30分以上1時間未満）」(45.1%)、「4 km以上～6 km未満（1時間以上1時間30分未満）」(24.4%)、「2 km未満（30分未満）」(22.0%)の割合が高く、40歳代では、「4 km以上～6 km未満（1時間以上1時間30分未満）」(40.0%)、「2 km以上～4 km未満（30分以上1時間未満）」(33.3%)の割合が高く、50歳代では、「2 km以上～4 km未満（30分以上1時間未満）」(50.9%)、「4 km以上～6 km未満（1時間以上1時間30分未満）」(30.9%)の割合が高く、60歳代では、「2 km以上～4 km未満（30分以上1時間未満）」(38.7%)、「4 km以上～6 km未満（1時間以上1時間30分未満）」(21.0%)の割合が高く、70歳代以上では、「2 km以上～4 km未満（30分以上1時間未満）」(38.6%)、「2 km未満（30分未満）」(25.0%)の割合が、それぞれ、高くなっていることがわかりました。

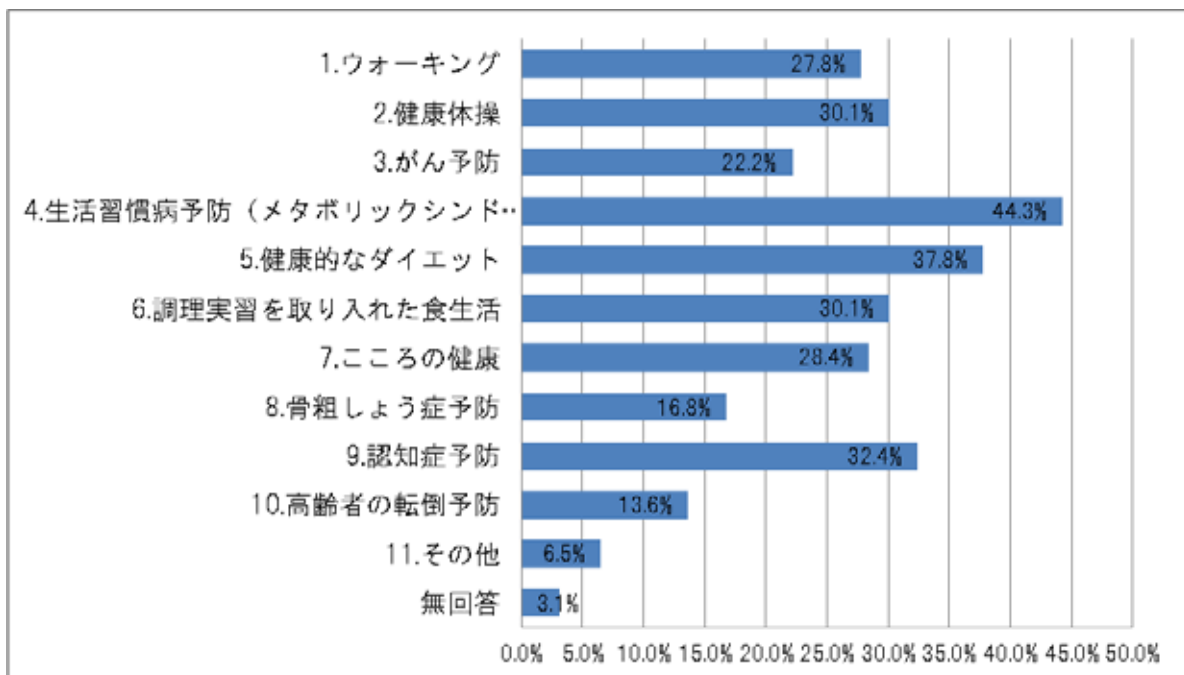
このことから、今後、「健康ウォーキング」の開催を企画する場合の距離設定については、どの年齢層についても参加してみたい割合が高い「2 km以上～4 km未満（30分以上1時間未満）」を中心に、開催日程と同様、年齢層ごとのニーズに合わせた内容で実施することが求められていると言えます。

問 14 保健福祉センターで実施してほしい健康講座の内容は次のうちどれですか。

(複数選択可)

1. ウォーキング	27.8%	【98】
2. 健康体操	30.1%	【106】
3. がん予防	22.2%	【78】
4. 生活習慣病予防 (メタボリックシンドローム・高血圧症・糖尿病・脂質異常症など)	44.3%	【156】
5. 健康的なダイエット	37.8%	【133】
6. 調理実習を取り入れた食生活	30.1%	【106】
7. こころの健康	28.4%	【100】
8. 骨粗しょう症予防	16.8%	【59】
9. 認知症予防	32.4%	【114】
10. 高齢者の転倒予防	13.6%	【48】
11. その他	6.5%	【23】
無回答	3.1%	【11】

n = 352



#### 【分析・コメント】

保健福祉センターで実施してほしい健康講座の内容として、4割以上の方が「生活習慣病予防 (メタボリックシンドローム・高血圧症・糖尿病・脂質異常症など)」(44.3%)と回答されています。また、「健康的なダイエット」(37.8%)、「認知症予防」(32.4%)、「健康体操」(30.1%)と回答された方もそれぞれ3割以上と高い割合を占めていることがわかりました。

この結果から、区民の方が保健福祉センターに健康講座としてどのような内容を求めているのかその傾向を把握することができましたので、今後の健康講座事業を効果的に進めていくうえで

の参考とさせていただきます。