

春日部市インターネットモニター第8回アンケート

テーマ：「健康づくり」

回答期間：令和7年12月5日～12月14日

回答者数：85人（回答率85%）

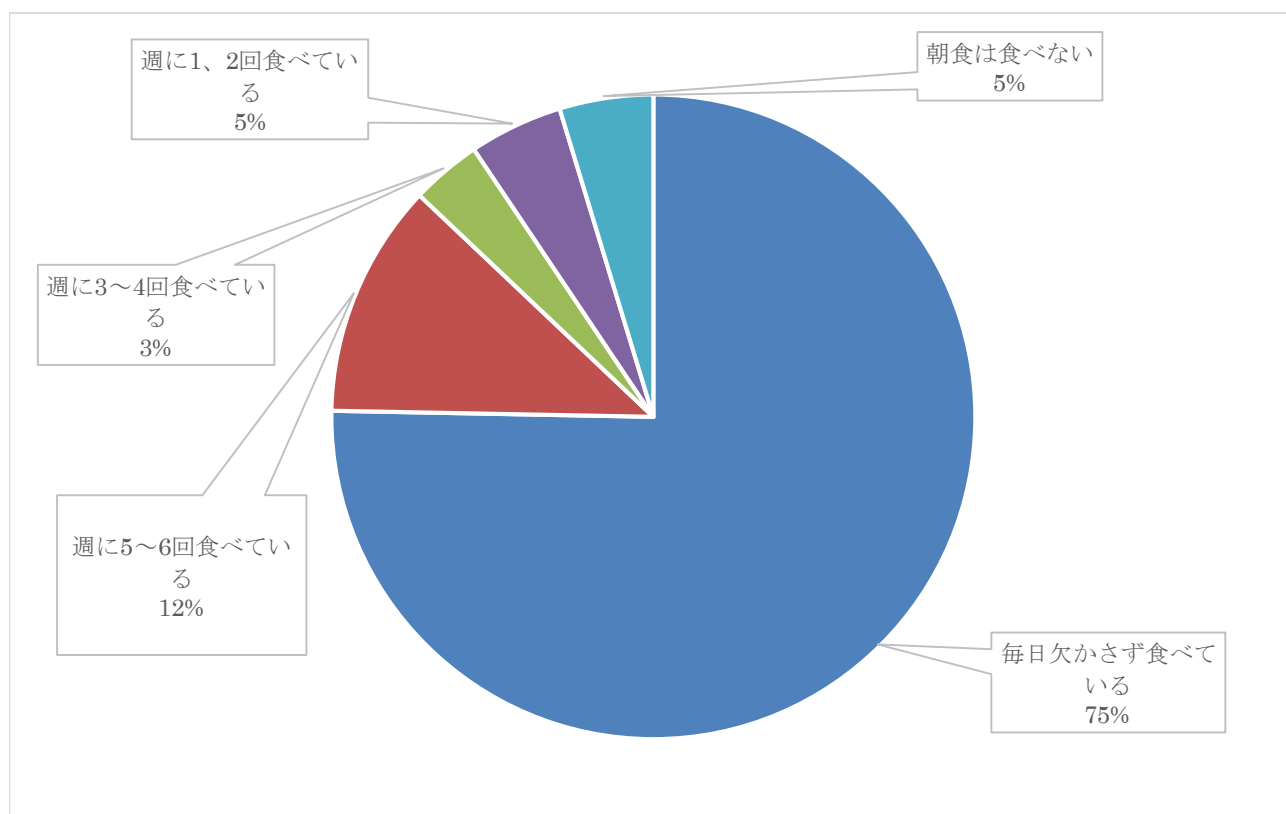
※グラフの「n」は、各設問の回答者総数を示しています

※各回答項目の割合（%）は、端数処理の関係上、合計が100%になっていません

※自由記述の回答は、ほぼ原文をそのままに掲載しています

問1 あなたは、ふだん朝食をとっていますか

n=85



図：問1 回答結果

毎日欠かさず食べている：64件

週に5～6回食べている：10件

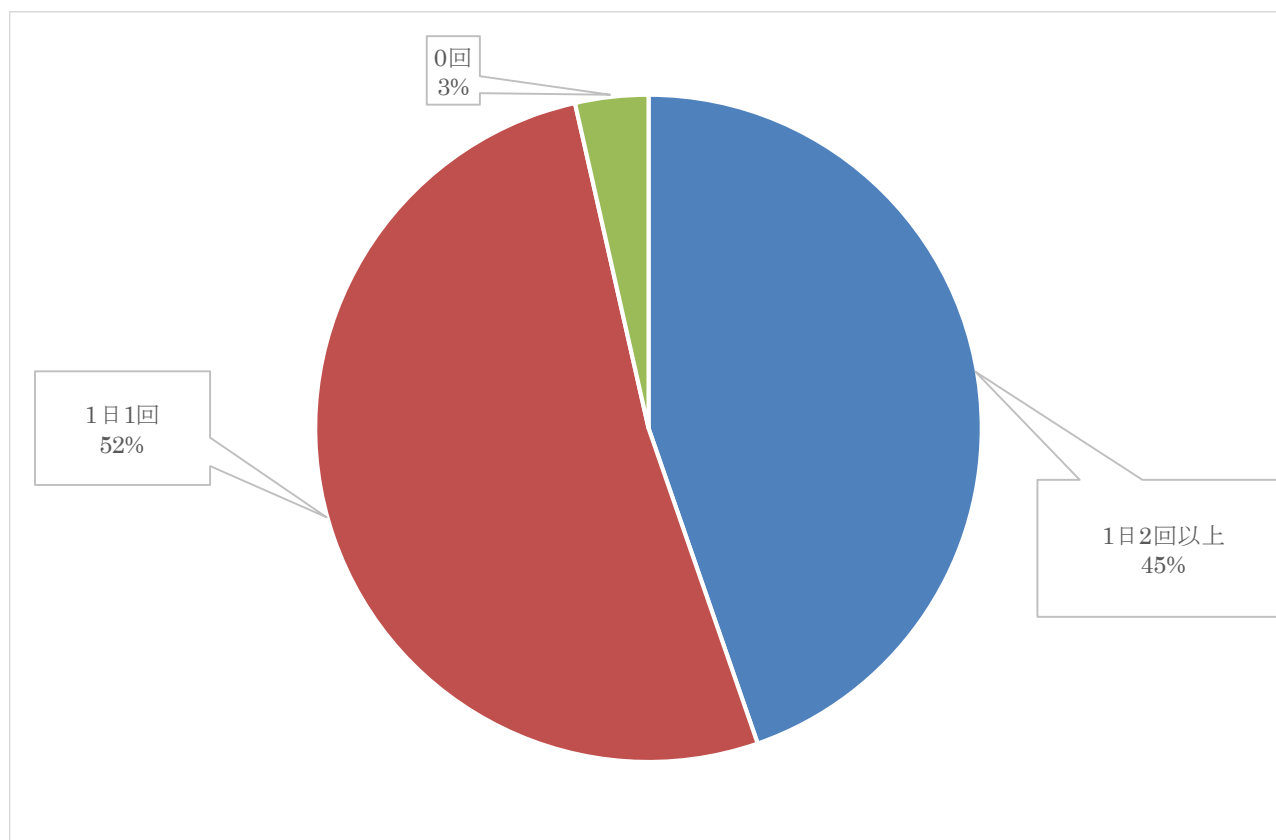
週に3～4回食べている：3件

週に1、2回食べている：4件

朝食は食べない：4件

問2 あなたは毎食主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしていますか。ふだんの食べ方に近いと思うものを選んでください

n=85



図：問2回答結果

1日2回以上：38件

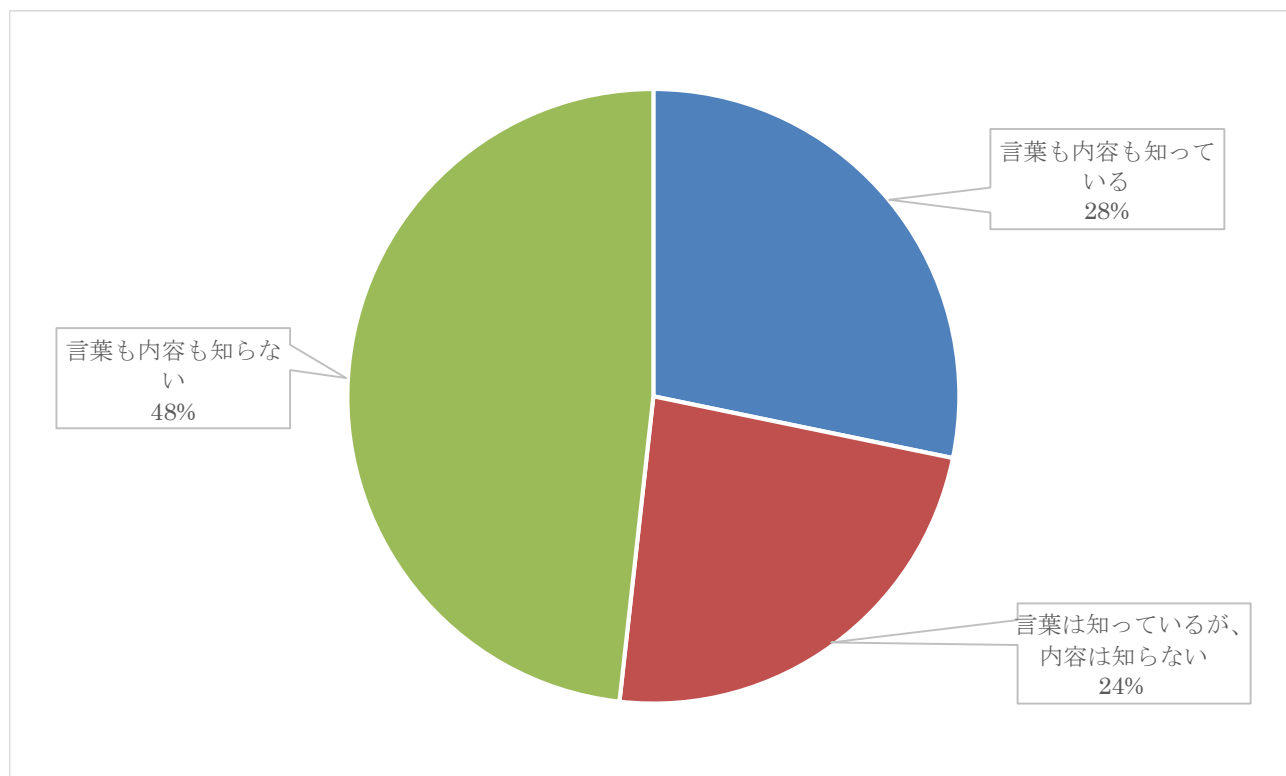
1日1回：44件

0回：3件

問3 あなたは「食事バランスガイド」(※)を知っていますか

(※)「食事バランスガイド」とは「何を」「どれだけ」食べたらよいのかをわかりやすくコマのイラストで示したもの。健康で豊かな食生活の実現を本定期に策定された「食生活指針」(平成12年6月)を具体的に行動に結びつけるものとして、平成17年6月に厚生労働省と農林水産省により決定された。「食事の基本」を身につけるための望ましい食事のとり方やおおよその量をわかりやすく示している。

n=85



図：問3 回答結果

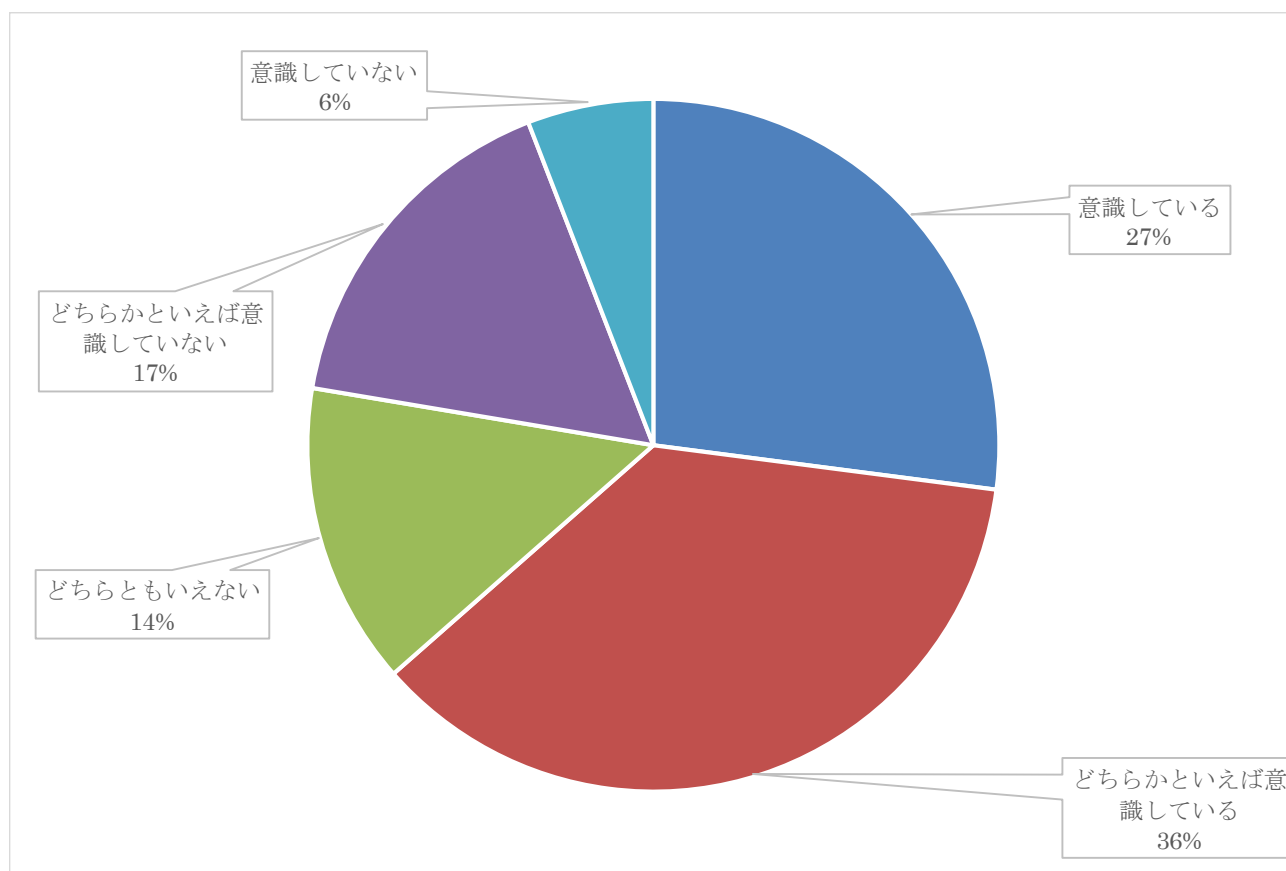
言葉も内容も知っている：24 件

言葉は知っているが、内容は知らない：20 件

言葉も内容も知らない：41 件

問 4 あなたは、ふだん意識して身体を動かすようにしていますか

n=85



図：問 4 回答結果

意識している：23 件

どちらかといえば意識している：31 件

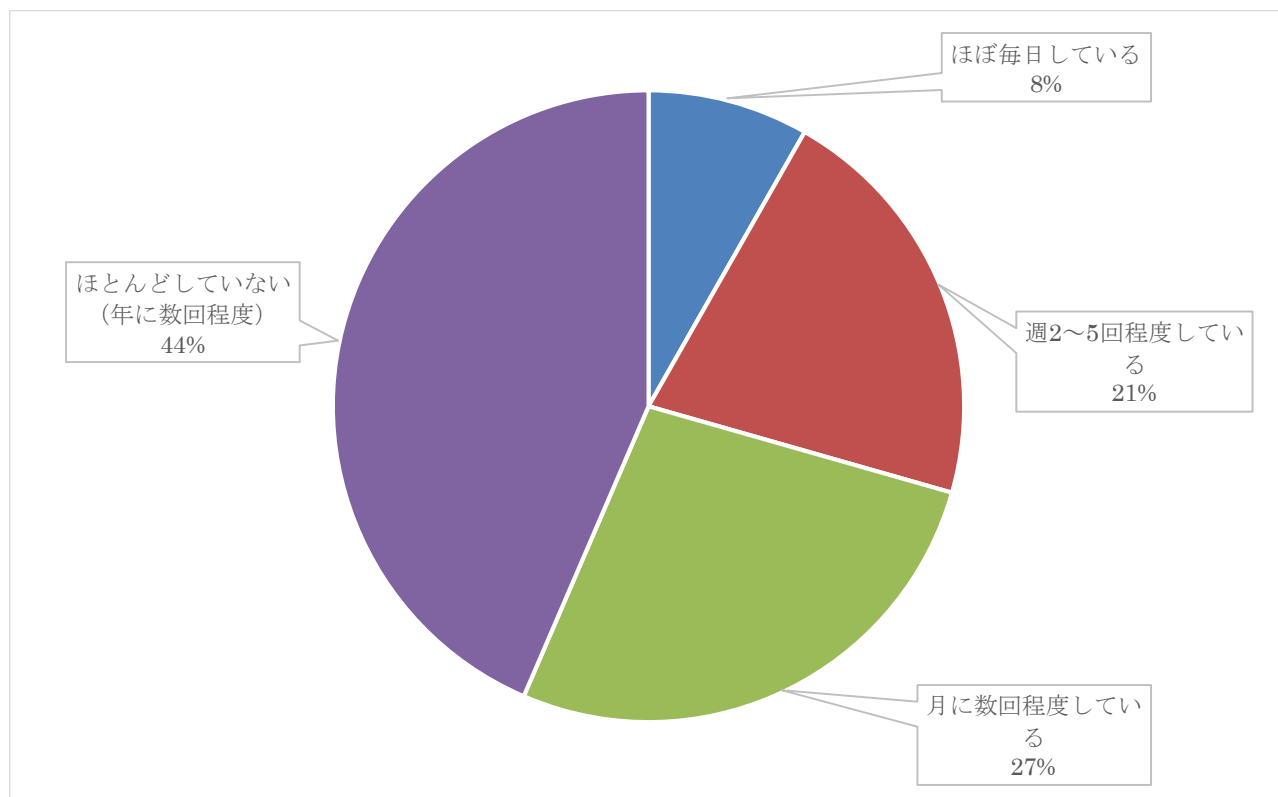
どちらともいえない：12 件

どちらかといえば意識していない：4 件

意識していない：5 件

問 5 あなたは、「息が少しはずむ程度」の 30 分以上の運動（連続）を、どれくらいしていますか

n=85



図：問 5 回答結果

ほぼ毎日している：7 件

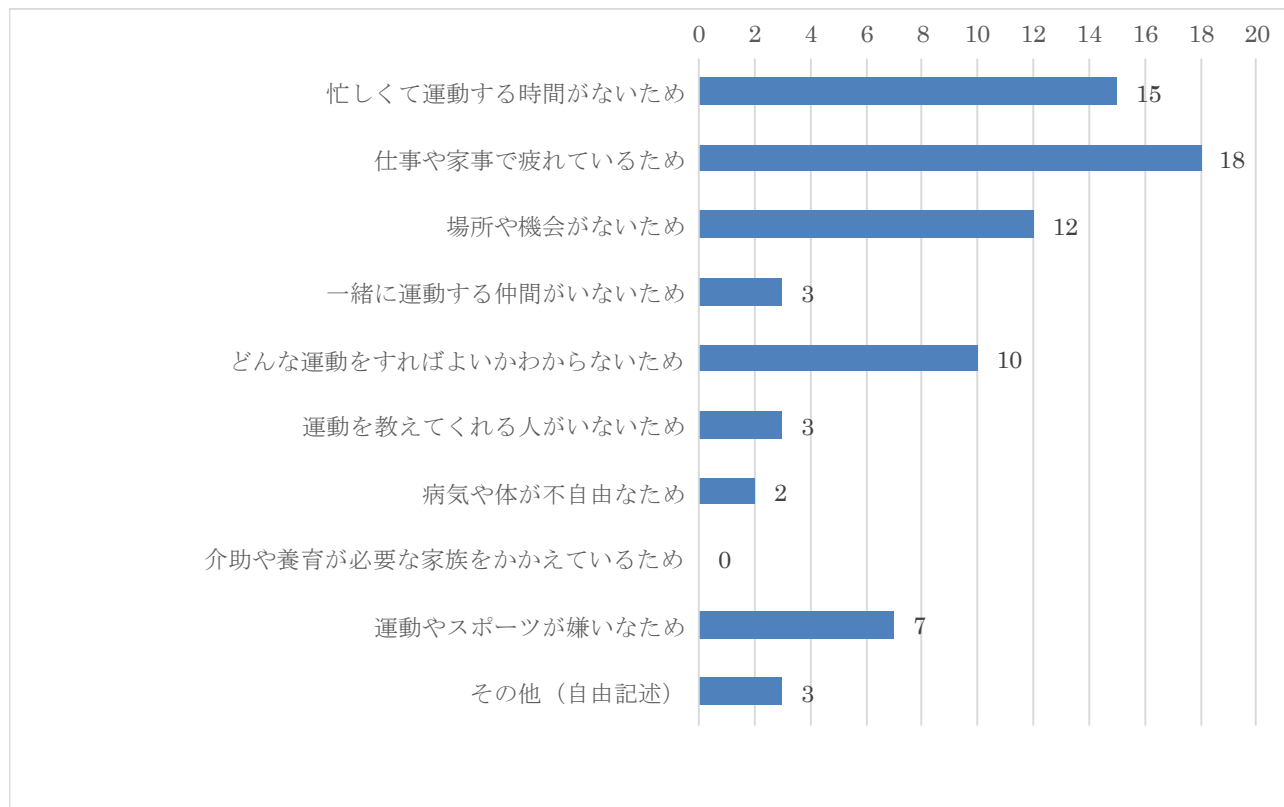
週 2～5 回程度している：18 件

月に数回程度している：23 件

ほとんどしていない（年に数回程度）：37 件

問 6 問 5 でほとんどしていない（年に数回程度）と答えた人にお聞きします、理由はなんですか

n=37



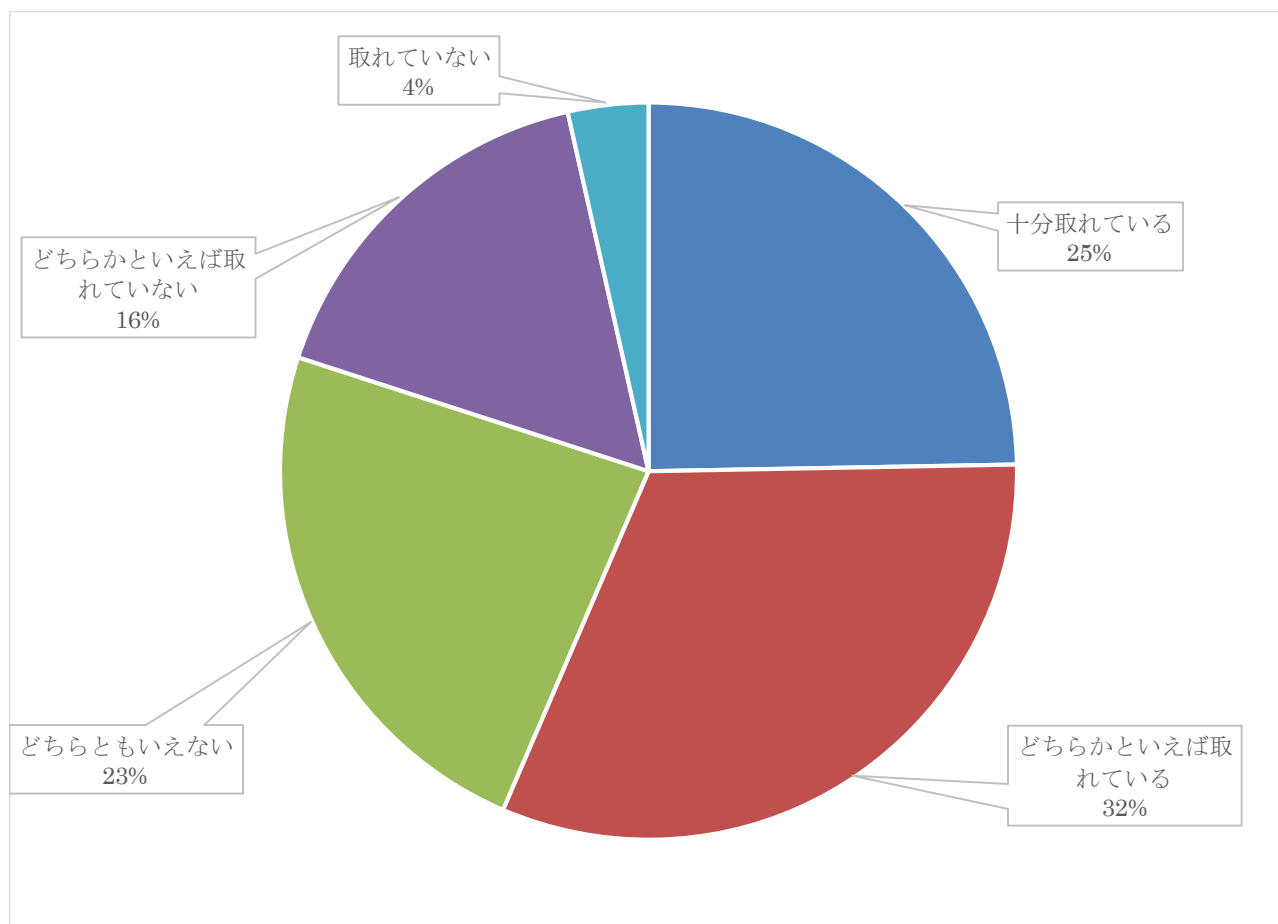
図：問 6 回答結果

忙しくて運動する時間がないため：15 件
 仕事や家事で疲れているため：18 件
 場所や機会がないため：12 件
 一緒に運動する仲間がないため：3 件
 どんな運動をすればよいかわからないため：10 件
 運動を教えてくれる人がいないため：3 件
 病気や体が不自由なため：2 件
 介助や養育が必要な家族をかかえているため：0 件
 運動やスポーツが嫌いなため：7 件
 その他（自由記述）：3 件

- ・ 育児休暇中のため、常に子どもと一緒に行動しているため
- ・ 子供が小さくて 1 人で運動する時間をとれない
- ・ 疲れる

問 7 あなたは、睡眠による休養が十分にとれていますか

n=85



図：問 7 回答結果

十分取れている：21 件

どちらかといえば取れている：27 件

どちらともいえない：20 件

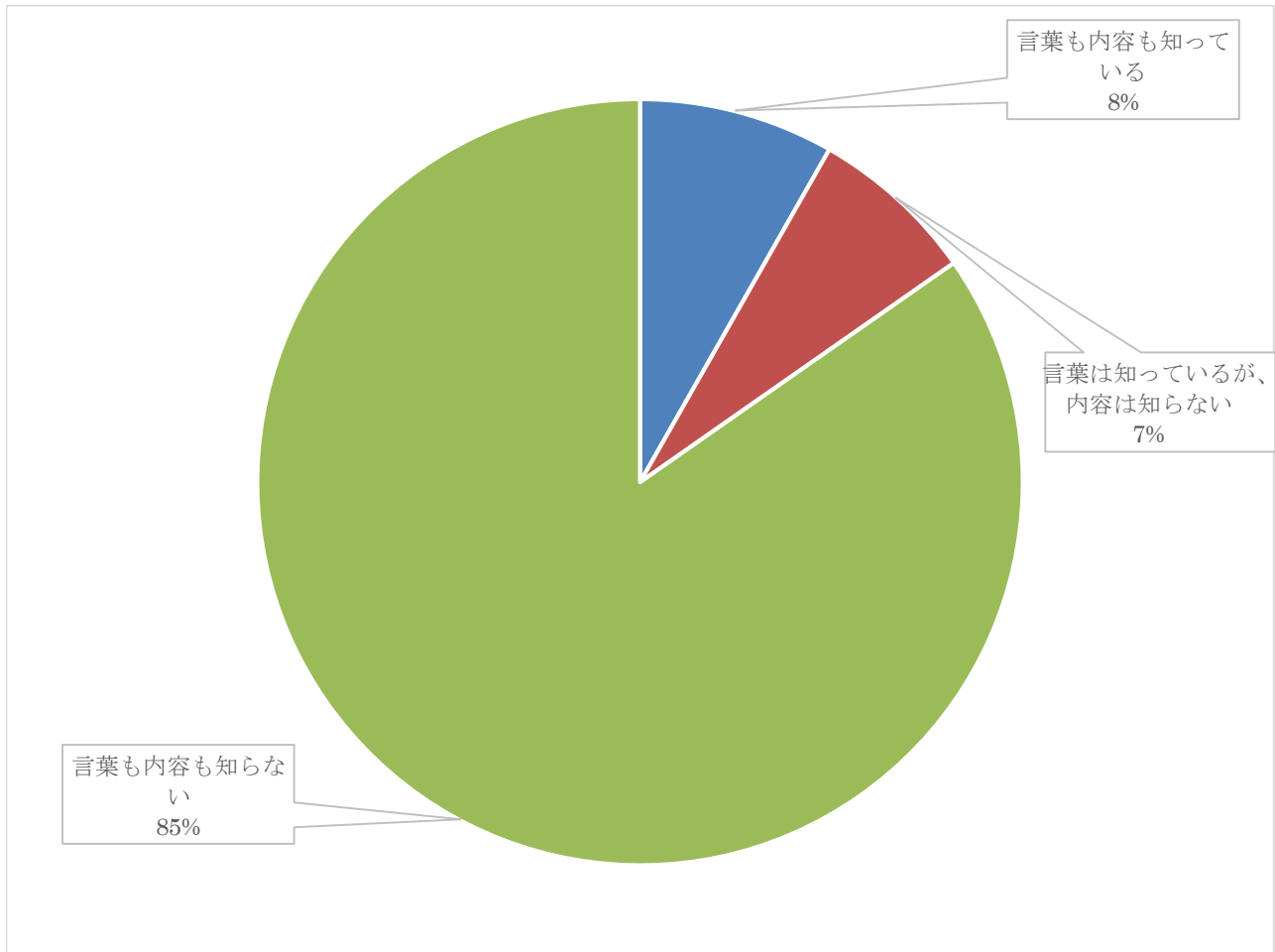
どちらかといえば取れていない：14 件

取れていない：3 件

問 8 ゲートキーパー（※）を知っていますか

（※）「ゲートキーパー」とは、自殺や危険を示すサインに気づき、適切な対応（悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る）を図ることができる人のこと

n=85



図：問 8 回答結果

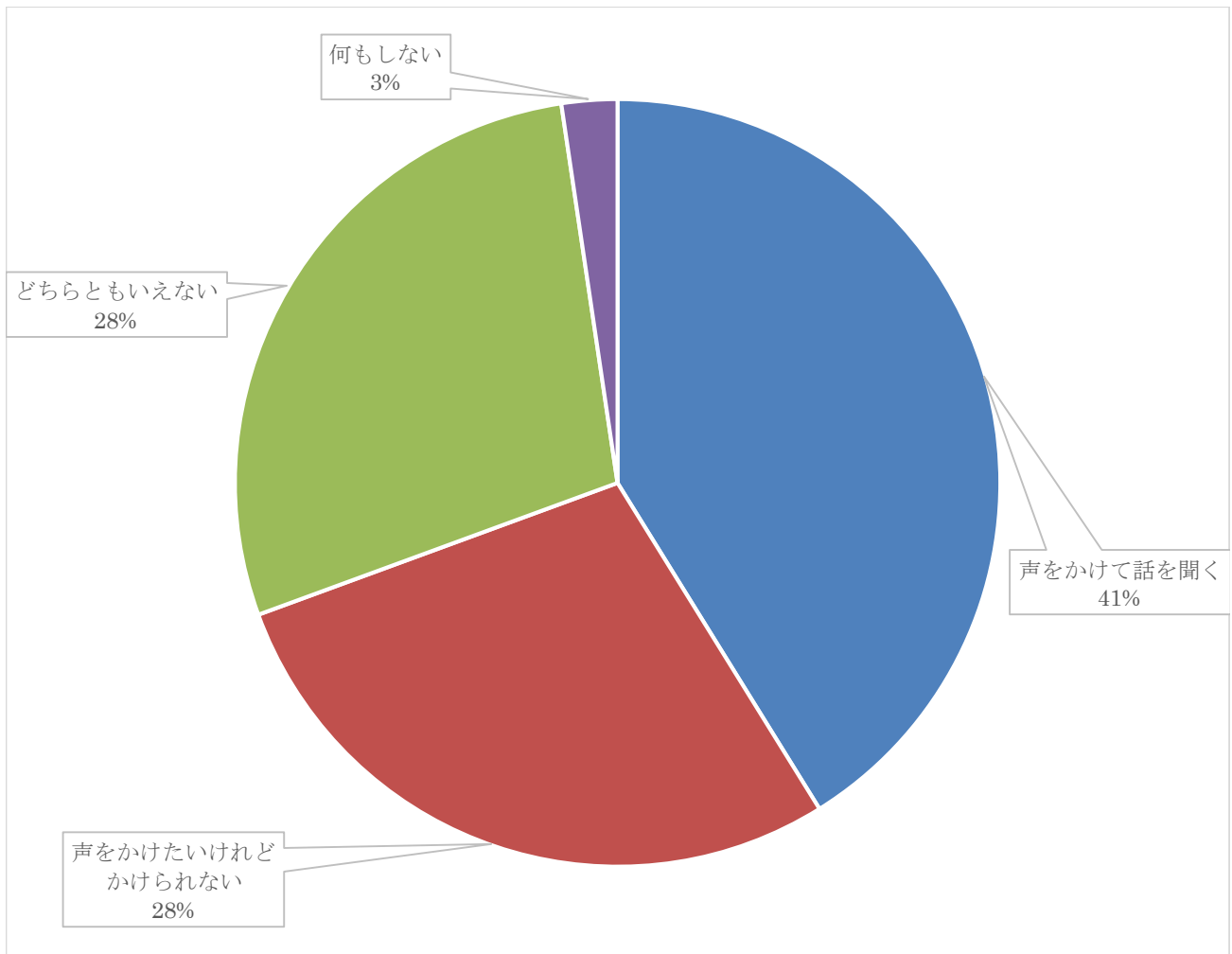
言葉も内容も知っている：7 件

言葉は知っているが、内容は知らない：6 件

言葉も内容も知らない：72 件

問 9 悩んでいる人や、いつもと違う様子で辛そうに見える人が身近にいたら、声をかけますか

n=85



図：問 9 回答結果

声をかけて話を聞く：35 件

声をかけたいけれどかけられない：24 件

どちらともいえない：24 件

何もしない：2 件

問 10 健康づくりに関して市からどのような情報が欲しいですか（自由記述）

n=45

市からの情報は何かのイベントのみでいいのでは、強制的にするものでもなく健康づくりの知識はみなさんおありだとただ、決意と覚悟がないだけで
無料で利用できる健康器具の設置、安く利用できる温水プールやジムの設置希望
家に居ながら手軽に出来る運動等の紹介。
さんぽに適したルート、景観の紹介(対象年齢別だとなお良い)
歩きたくなる街づくりにむけた、道幅や信号機の整備、街路樹や花壇の整備、シルバー人材の協力を得た成功例(他の市町村でも)の紹介など、「歩きたくなる街」にどれだけ市の行動が伴っているかの紹介
どうせいってもお年寄りばかりだと思っていけないので、年代を限定した健康づくりのイベントを作って欲しい
健康づくりの機会と場の積極的な情報提供
特になし
休日のリフレッシュに有効なイベント情報
自宅でも合間に出来る簡単な運動など SNS の動画で分かりやすく発信して欲しい。
参加したくなるような企画
問9にも関係するかもしれませんが、声をかけた後どのようにすればよいのか、具体例があれば教えていただきたいです。お話を伺い、その後市役所や保健センターの電話番号を教えてさしあげても相手の方にとって十分でない場合、相手の方を傷つけずに距離をとる話し方を知りたいです。
「食事バランスガイド」や「ゲートキーパー」など、市民が知っていて当然の知識を広報誌などで知らしめて欲しい
今は NET でなんでも知ることができる、AI も含め。特には市からの情報は不要だと思います。
睡眠の質を改善するための市の講座、相談先疲れやすさやストレス対策に関する支援サービス無理なく参加できる健康づくりプログラム（軽い運動、リフレッシュ系）心身の不調がある人向けの相談窓口やサポート制度こうした情報があれば知りたいです。
広報を見ていると健康づくりは、平日の募集が多く、仕事の関係で参加しにくいです。できれば、日曜日、祭日に楽しいイベントではなく、健康作りの活動を入れて頂けると参加しやすいです。平日中心ですと高齢者は参加できますが、働いている人は参加しにくいと考えました。
ふれあいキュートなどで、気軽に運動出来るイベントなどがあったら教えて欲しい
インフルエンザの発病情報
特になし
健康マイレージがたまるイベント
健康づくりのイベントをたくさん企画してくれているのは知っているが、ほぼ子連れ不可または子どもメインのイベントばかり。託児があるイベントを開催、お知らせしてもらえると嬉しい。
高齢者向けの体操教室等は広報でよく見ますが、中年向けの体操教室のようなものを企画・開催してほしいです。
毎月の広報とかにおすすめの運動とか載せておくといいかもしれないです。

気軽に参加できる団体やサークルの紹介や、参加方法、団体の人たちの声など
市の広報メールで、いつどこの会場で、どのような健康づくりに関してのイベントを行うか、そこから詳細ページに移動できたりして詳しく確認できれば良い。私が気づいていないだけでしたらすみません。
思春期の子供たちが気軽に集って相談できる場所があれば子供達に伝えて欲しい
イベントは知りたい
食事・運動・知能に関して基礎的な事から徐々にレベルを上げていくような総合的かつ具体的な情報。例えば高齢者のいきがい大学のような長期的に学べる様な講座的な情報。
健康づくりができる場所やイベントの情報
・春日部ウォーキングマップの作成 ・気軽に参加出来る運動教室の開催 などを広報や SNS で通知する
健康ハイキングなどは広報に載ってますが史跡を巡るなどは興味がない。もっと楽しそうな参加したいと思う場所など。
広報に運動する大切さ、メリット等を頻繁に掲載して意識の向上を図るようにする。
いつ、どこで、どんな健康づくりの講座が開かれているか知りたい？またその内容をまとめたものがあるといいと思う。例えば、ゴミカレンダーのようにまとめてあると参加しやすい。
様々な方向からの健康情報を、広報や LINE ニュースなどのような形式の読み物で読みたい。
健康づくりのイベント情報
どこかに通う時間はないので、自宅で簡単にできる運動や、歩いて行ってみたくなる市内の景色を知りたいです
相談先（市の窓口、専門医、専門家など）について利用の仕方および紹介
無し
公民館等でやっている、ヨガやピラティスや健康体操の情報が欲しい。
特に無し
危険な食品添加物の情報が欲しい。食べたら行けない加工食品の情報が欲しい。
市の健康診断や、運動の機会の提案
春日部市の公園情報やウォーキングコースの紹介。
高齢者への体調の変化や症状に対しての参考となるワーニングをお知らせ下さい。よろしくお願いいたします。
健康づくりの解説や街中ウォーキングなど、当日だれでも気軽に参加できるイベントがあれば嬉しいです。
アクティブガイドなど普段目にすることがない情報を、単発でも構わないので Line や SNS で提供いただけるとありがたい。