

春日部市インターネットモニター第6回アンケート

テーマ：健康づくりについて

回答期間：令和5年10月11日～10月22日

回答者数：72人（回答率72%）

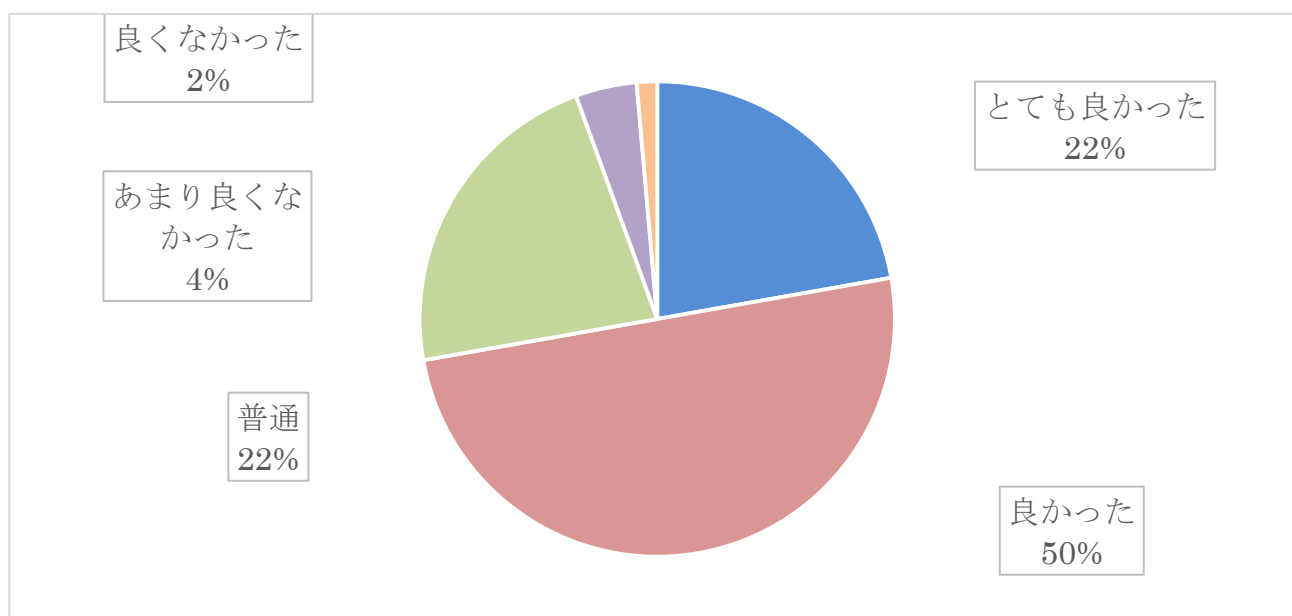
※グラフの「n」は、各設問の回答者総数を示しています

※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 「広報かすかべ」令和5年10月号の特集記事（2・3面）を読んだ印象はどうですか

n=72



図：問1回答結果

とても良かった：16件

良かった：36件

普通：16件

あまり良くなかった：3件

良くなかった：1件

とても良かった

- ・イラストが多くわかりやすかった
- ・知っていることもあるが他に知れた
- ・健康面について、今以上に、考えさせられるきっかけを作ってくれた
- ・市の広報としては、新鮮だった。健保組合から来る冊子のようでした、具体的に参加者が紙面に出ているのも身近に感じられました。
- ・働き盛りの市民の皆様にとっては、あまり健康的な生活習慣を身につけるといふか、その意識を持つことも難しいと思われ、機会あるごとに啓蒙していくことが重要。
- ・生活習慣病のイメージが分かり易くて良い
- ・わかりやすかった
- ・秋らしい表紙で特集記事とマッチしていたから。
- ・生活習慣病が気になっていたから。
- ・健康について考える機会
- ・意識づけの意味で
- ・すぐできる健康習慣
春日部市で実施している健康づくり例
- ・年齢に合わせて気になりました
- ・イラストと滝に例えた表現がよかった
- ・あまり健康に関して考えていなかったなので考えるきっかけになった為。

良かった

- ・図解があってパッと見てわかりやすかった
- ・内容は良かったが、あえて言うならば、文字数が少し多かったように思います。
- ・春日部市の健康面づくり対策が知れた
- ・他の人がどういう生活習慣で、どういうところを直した方がいいのか具体的にわかってよかった。
- ・細かくなく見やすかったから。
- ・決算の内容や、紹介受診重点医療の掲載があり、わかりやすかったから。
- ・保健センターの役割がわかりやすかった
- ・まさに自分の悩みが掲示されており、興味を持って読んだ
- ・イラストがわかりやすかった
- ・疎かにしがちな自分の健康について考える、良いきっかけになると思ったからです。
- ・読みやすかった
- ・健康について知りたいため
- ・いろんな意味で勉強になりました。
- ・やろうと思っていて頭の片隅にはあったが、なかなか行動に繋がらなかったが行動のきっかけとなった。

- ・写真やイラストが多く、楽しく読めた。
- ・特集ページは大抵の人にとって意味のある内容だった。
- ・読みやすい。モデルの方と自分を重ねたりして具体的なイメージができそうだとおもった
- ・いつも楽しく読ませていただいています！
- ・具体的な内容が沢山載っていたから。
- ・年代別の健康カルテのコーナーは、それぞれの人の生活習慣とともにアドバイスが紹介されていてとても参考になった。また、健康マイレージや骨密度測定会などの取り組みが実施されていることを初めて知ることができたから。
- ・内容が具体的で、理解しやすかったです。
- ・表紙がきれい
- ・働き盛りの健康づくりの内容がおもしろかったから
- ・季節感が出ていて彩りが良かった
- ・市で実施している健康づくり例を知ることが出来た
- ・健康は大切だと思うので
- ・気にしなかった健康について少し考えるきっかけとなった。
- ・日頃から健康には気を付けて生活をしているが生活習慣病イメージは興味深く読みました。
- ・写真もあり読みやすかったので。
- ・悪い生活習慣（睡眠不足）を改めなければと感じた
- ・健康習慣を見直そうと考えておりためになったから
- ・最近体重がふえてきた
- ・概ね同意できる内容だったが、すぐできる健康習慣の欄にすぐできる人が非常に少なさ
そうな項目が含まれているため
- ・分かりやすく、今までなかった特集だったから。
- ・漫画風コマ割りで わかりやすく説明されていて理解しやすくてよいと思いました。
ただ、内容は既によく周知されている 生活習慣病への注意と 保健センターへ相談して
ね ということで（すみませんが）あまり新し味がなく少々残念に思いました。
具体的に ・どのような相談をしてよい（=想定されてる？）で ・どんな指導をしていた
だけののでしょうか？イメージがつかみにくいです。
- ・これを機に何かやってみようと思った

普通

- ・分かりやすかったが健康診断時に同内容を聞くのとモデルさん達も健康そうでインパクトはなかった。
「春日部市で実施している健康づくり例」の写真を見て参加しやすそうな気がした。
- ・かもなく不可もなく
- ・良くわかっていることなので
- ・目新しい内容がなかった
- ・身近な人選でもないし、興味が湧きにくかったです。

- ・いろいろな媒体で似たような情報は日々えているので。
- ・広報誌として可もなく不可も無し
- ・バランスの良い食事や、適度な運動と睡眠などは、よく耳にすることで新しい情報ではなかった。
- ・健康には関心があるが、特に目新しい情報は無かったから
- ・いつもと変わらない
- ・印象にそんなに残らなかった
- ・年齢に伴って、今一番体が重く自分自身でも気になっていることの為
- ・あまり目新しい情報はなかった。知識の確認に終わった。もう少し、食事なら食事の栄養バランスの献立や運動ならこんなストレッチがおすすめなど絞ってヒントを提供してはどうか。
- ・知っている情報が多かったから。

あまり良くなかった

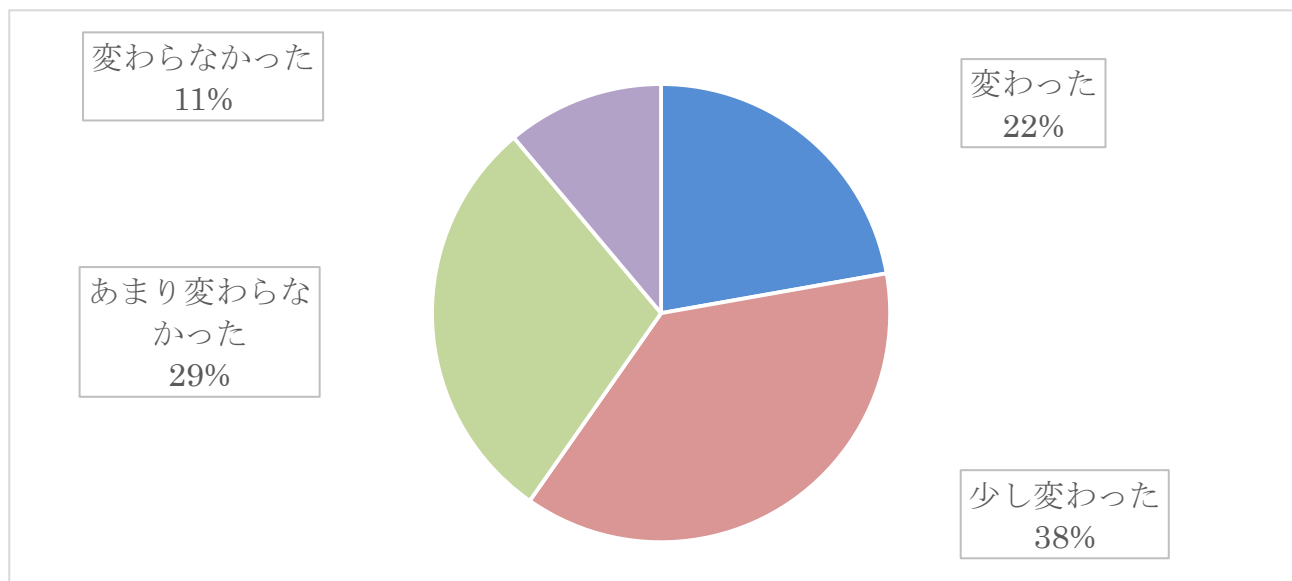
- ・読みたいと思える記事がない
- ・世代が違うので内容が該当しない
- ・取っ掛かりがなかった

良くなかった

- ・読者が飛びつかない。面白さに欠けるから

問2 特集記事を読んで、健康づくりに関して、意識は変わりましたか

n = 72



図：問2回答結果

変わった：16件

少し変わった：27件

あまり変わらなかった：21件

変わらなかった：8件

変わった

- ・いろいろなことに挑戦したい
- ・自分に当てはまるところは気をつけようと思えた。
- ・健康マイレージのアプリをインストールした。
- ・この歳になると調子くなる事が多いから
- ・気をつけたいとおもった
- ・3人のお話もあり、私も気をつけないといけないなあと強く感じたから
- ・すぐできる健康習慣を早速やってみているから
- ・最近、疲れやすいので今までの積み重ねが原因だと思った
- ・生活習慣病のイメージがつきやすいイラスト、掲載記事だったため
- ・春日部市で実施している健康づくり例
- ・外食が日々多く、体重だけが増えるということでは放置すると様々な重大な病気を自分自身で引き起こすことになるから
- ・なるべく歩くようにこころがけてきた
- ・具体的に何をすれば良いかわかったから
- ・今は健康でもゆくゆくの事を考えたら健康が何より大事だと思ったから。

少し変わった

- ・生活に少し活かせそうに思いました。
- ・生活習慣病になると大変そうと思った
- ・意識してみようと思った。
- ・普段から、健康面には、わずかではあるが、気をつけているので
- ・食事の種類を増やすのは、アイデアだと思いました。
- ・レベル別一覧がわかりやすかった。問題意識が高くなった。
- ・ジムに通うことにしました
- ・具体的な疾患の明示は、危機感がリアルに伝わってきた。
- ・季節的にちょうどいい感じなので体を動かしたいなと思った
- ・保健センターのイベントに申し込んでみようと思った。
- ・大体は分かっていたことだった。
- ・イラストが沢山でわかりやすかった
- ・簡単な習慣方法が記載されていたので、意識しやすい。
- ・30代女性の実例の中に、自分の状況と近い部分があり、自分も気をつけなければと思ったから。
- ・自分が思っていることと、考えてなかったことがありました。
- ・日頃から健康に気を付けてるので、更に意識を変えられたため
- ・気づくきっかけとして
- ・出来そうな健康づくりをしてみようかと思えた
- ・持病があるので既に心掛けている内容がほとんどでした

- ・無関心から気にした方がいいのかなに意識が変わったから。
- ・いま行っていることそして思っていることが間違っていないことが分かった。
- ・できることからはじめたいと思ったから。
- ・飲み過ぎに注意
- ・睡眠を改めて取ろうと思ったから。
- ・見直すきっかけになりました
- ・読みやすい文字量で分かりやすかったのでやってみようかな？という気になれた

あまり変わらなかった

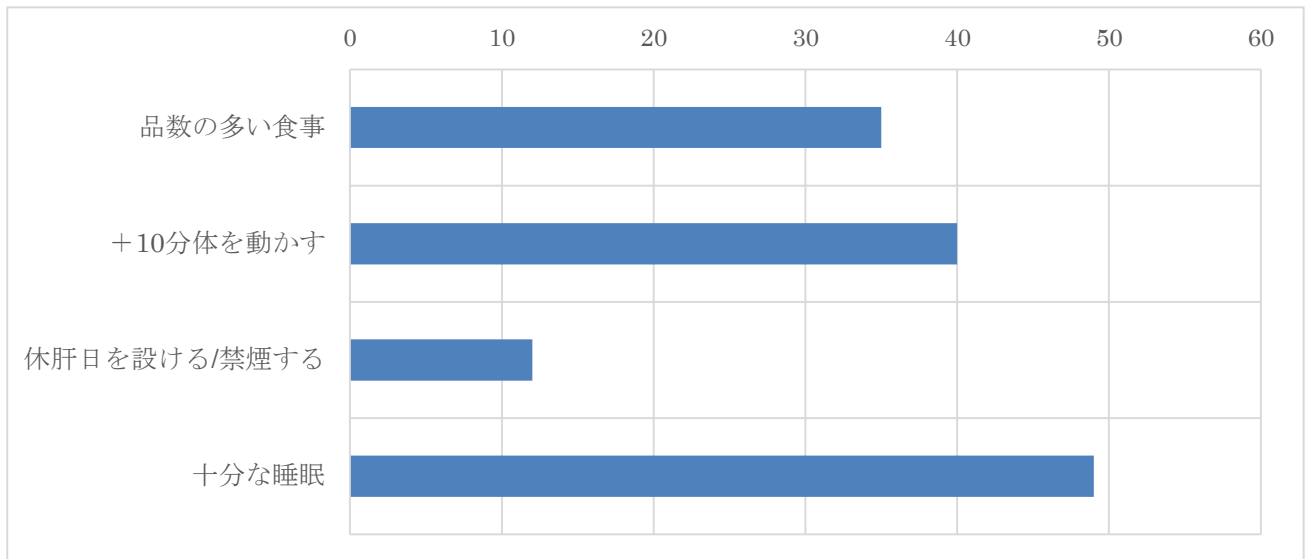
- ・他の雑誌などで読んで、もう知っていることが多かったから。
- ・もともと意識してる
- ・常に気にかけてることだから。
- ・普段からわかっているが、なかなか出来ないでいるので。
- ・今まで通りのことを続けていればと感じているため
- ・それに関連した施策やイベント情報が大きめにあれば良いと思う
- ・年齢的に、まだ生活習慣病に対する危機感がない。
- ・日ごろ意識していることと同じだったからです。これからも続けていこうと思いました
- ・もっといろんな情報を知りたいから
- ・知っていることが多かったから
- ・日常的に健康管理に留意している。毎日のウォーキングやバランスのとれた食生活の実践。
- ・元々健康は気にしているから
- ・医療関係の仕事をしているので、うんうんそうだよね…という感じでした。
- ・大病をして以来、健康については常に意識しているから。
- ・特にいい情報がなかったから。
- ・決意が足りない
- ・食事と運動と睡眠のバランスは普段気をつけていることなので、それ以上の情報は感じられなかった。
- ・もともと紙面でいうアドバイス後くらいの生活習慣意識があるため
- ・分かっていることだけど、なかなか出来ていないのが現実だから。
- ・すでに 健康診断・特定検診で 毎回指導されていることであり正直なところ「もう十分わかってるよ！」なのです。

変わらなかった

- ・綺麗なデザインだが、内容が薄く参考にならない
- ・内容に関心は有るが必要ではない。
- ・以前から気をつけているから
- ・読者が飛びつかない。面白さに欠けるから
- ・インパクトもなかった
- ・普段から健康には気を付けているから

問3 特集記事(3面)の「すぐできる健康習慣」でやってみたい(やっている)ものはありますか(複数回答可)

n=71



図：問3回答結果

品数の多い食事：35件

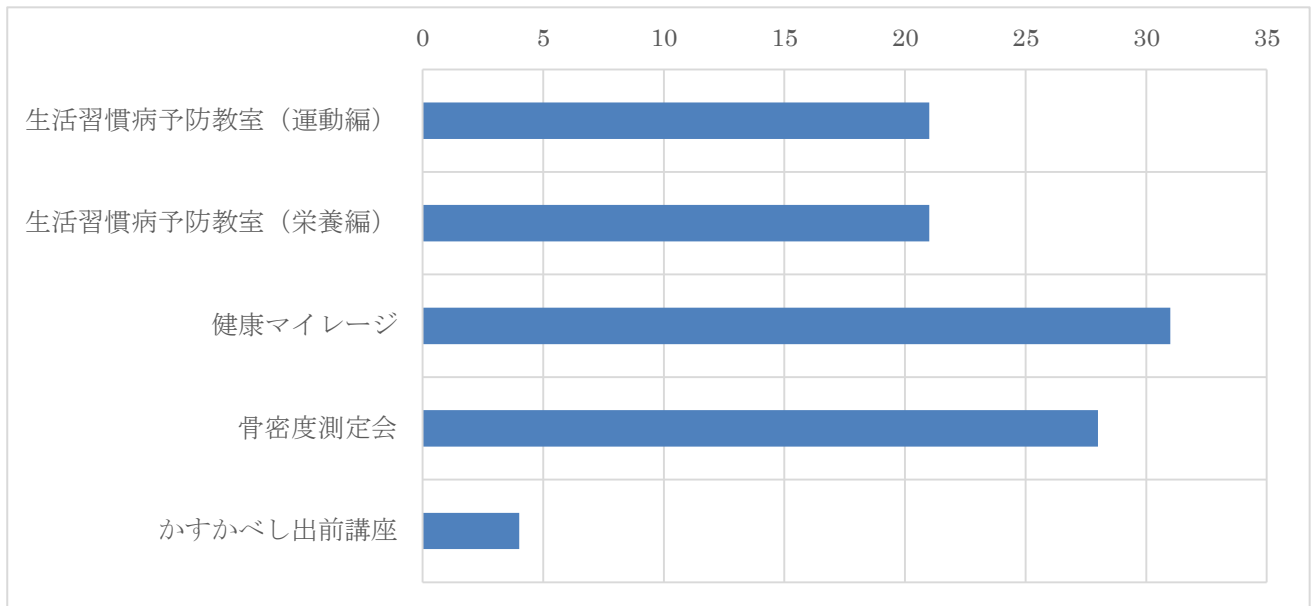
+10分体を動かす：40件

休肝日を設ける/禁煙する：12件

十分な睡眠：49件

問4 特集記事（3面）の「春日部市で実施している健康づくり例」に興味を持った（参加したことがある）ものはありますか（複数回答可）

n=62



図：問4回答結果

生活習慣病予防教室（運動編）：21件

生活習慣病予防教室（栄養編）：21件

健康マイレージ：31件

骨密度測定会：28件

かすかべし出前講座：4件

- ・お腹を空かせてから食事をする。
腹八分目を心がける。
深い呼吸を意識する。
- ・ゲームで筋トレ
夜遅い時間に食事を摂らない
水分摂取をするときは水や麦茶を選ぶ
- ・Switch や YouTube を使ったの筋トレ、有酸素運動。
- ・YouTube の動画を見ながら運動しています
- ・あまり運動はしていないが、ストレッチと毎朝のラジオ体操、階段の上り下り300段くらい。
食事はなるべく1日1食は魚。また野菜、海草、たんぱく質は意識して摂取くらいかな。
- ・ウォーキング
- ・ウォーキングについて10,000歩以上歩く日を、月に20日以上と決め実践している。
- ・ウォーキングを行い登山に役立っている。
- ・カロリー塩分の制限
- ・コバトンのマイレージはじめました
- ・サイクリング
- ・サプリメントで補う
- ・ストレッチ、簡単なツボ押し、ベジファーストなど食べ方
- ・ストレッチをする
- ・ストレッチをすること
- ・セロトニンを出すために、朝の散歩をできる時にしています。春日部市民の方は、比較的、朝散歩している人が多いと感じ健康意識が高いイメージがあります。
- ・デジタルデトックス
- ・フラバレーの様な楽しんで取り組める運動をしている
- ・プロテインを飲む、食後に散歩する
- ・ホットヨガを継続していること
- ・ヨガ、有酸素運動
- ・ヨガ教室に通っています。家でもyoutubeでヨガの動画を見て一緒にやっています。
- ・意識して歩く。バス1停留所くらいは歩く。程度でしょうか。
コロナの対応で家に籠もることを続けているので特に歩かないと・・・と思っています。
- ・運動、栄養、睡眠…当たり前のことを日々気をつけてるだけです
- ・家庭菜園で体を動かしている
- ・会話をできるだけする、月に1度でも良いからおおきな声出して歌う様にしている。(後期高齢のため)
- ・寒くなる季節に備えてストレッチをしたりしてます。
- ・間食をしない。

- ・勤務中は、階段を使用する。
- ・隙間時間や家事をしながらのながら時間など活用して少しでも運動するよう心がけている。
- ・健康づくりの集いへの参加
- ・犬の散歩で毎日歩く事、顔見知りの人とのおしゃべりで心の健康にもなるかと思っ
てます
- ・現状取り組めていない。
- ・個人的にごみ拾いと健康づくりをあわせてウォーキングを行っている。市が主体となっ
て行ったらよいと考える。
- ・仕事の昼休みにウォーキングをする
- ・春日部えん JOY トレーニングに参加はじめました
- ・寝る前に身体伸ばしたりほぐしたりしています、
- ・心の健康で、いつも気持ちに余裕を持たせるべく趣味に一生懸命。
- ・息子やわんことの日々のウォーキング、公園巡り
- ・体使う趣味（ガーデニング）
- ・大豆のお肉や蒟蒻麺などの代替食品、オーツ麦やベースブレッドなどのバランス食品を
取り入れている。外食時に、玄米やカリフラワー米などがあれば選択する。
- ・朝と夜のヨガ
- ・朝夕散歩合わせて 5000~10000 歩を目標に歩いております。
- ・調味料の量を減らす
- ・通勤のとき駅ではエスカレータではなく階段を使うようにしています。
- ・通勤の帰り道最寄り駅ではなく、次の駅迄をウォーキングして帰ったり歩ける時には散
策を含め歩いています
- ・適度に運動
- ・買い物にできるだけ歩いて行っている
- ・白湯
- ・腹八分目を心がけています。美味しいものを少しずつという感じで。
- ・物事に対して興味をもって、市の主催する行事に参加しています。
- ・歩く
- ・本当に何もやっていなくて、健診で体重が落ち方体脂肪が増えていた＝筋肉が落ちてい
るので、まずは運動を何かしらしなければならないと思います。
- ・毎朝 NHK「テレビ体操」をやっている
仕事中なるべく立っている
- ・毎日ウォーキング
- ・毎日ラジオ体操をしている
- ・特になし。毎日仕事家事育児で、自分の健康について気にする暇がありません…
- ・特になし
- ・特になし

- ・「飲酒と健康への影響」を。
すこし前までは 酒は百薬の長と言われており 多少は・・だったのが
最近では医師や講師ごとに言う内容が異なり、多少は～ から 一切飲むな まで見解が様々
です。
春日部市保健センターさまは どのような立場をとられているのでしょうか？
- ・かんたん、短時間で出来るストレッチ
バランスのよい1日の献立表など
- ・在宅ワークでもできる健康づくりに関する事
食事レシピ
- ・誰でもできるストレッチの紹介
旬の食材を使ったレシピの紹介
散歩におすすめのスポットを紹介
- ・アプリ
- ・あまり年齢制限を設けない行事を増やしてほしいです。
- ・エクササイズDVDの紹介
- ・エリア別の健康づくりの施設・講座・教室 etc 案内など。
- ・かすかべウォークで街巡り&ウォーキングのススメ
- ・シニアを寝たきりにしない方が財政負担が少なく済むと思います。フレイルやロコモ
を防ぐ取り組みをもっと取り入れて参加しやすい状況にして欲しい。
- ・ストレッチやヨガ講座や低カロリーの献立、作り置き作り方など
- ・ダイエット特集をやってほしい。おすすめの方法やおすすめの食材の紹介など。
- ・ツボや覚えやすい体操。
- ・ながら運動。運動のための時間がなかなか取れないので、ながらで出来る運動の特集を
してほしいです
- ・バランスの取れた食事の具体例やレシピ。
- ・ヨガ
- ・ラジオ体操、公民館活用と充実、心と健康、心が辛い人多い→健康に遠いのは
- ・悪玉コレステロールを下げたいので特集。食事や運動など、毎日続けられる手軽で簡単
な事を教えて欲しい。
- ・引き続き特集は、必須
- ・運動に適した無料で使える施設、公園のスポットを知りたいです
- ・簡単なストレッチ、ヨガ、ポイ活
- ・簡単に出来る健康メニューの紹介
- ・健康づくりができる公園案内。内牧アスレチック広場子供向きなので大人でも気軽にチ
ャレンジできる場所について知りたいです。
- ・健康づくりとは外れるが、予防接種、たとえばインフルエンザや帯状疱疹などの症状と
対処の仕方、予防接種の効果など小さい記事でもいいから掲載してほしい。

- ・健康づくりからすこし脱線してしまいましたが、目に見えない持病をかかえている障がい者をピックアップして偏見を取り除いてほしいです。
ヘルプマークの周知など。
そこから春日部市内の就労支援施設などを特集してくださると、色んな方へ知ってもらえて障害を持つ当事者やご家族なども安心して住みやすくなると思います
- ・健康づくりではなく、子宮頸がん検診などを完全に無料にしてほしい。2000円の自己負担があるとなると、余計に億劫に感じてしまい足が遠のく。「運動しましょう♪」で終わりにするのではなく、健康面で気になることがあれば各種検診を受けましょう、まで案内して欲しい。
- ・健康づくりに関し、市内のスポーツ団体とその取り組みについて見てみたい。
- ・健康づくりのための料理レシピ
- ・健康講座
- ・献立レシピの掲載など、参考にしたいです！
- ・考えておきます
- ・腰痛、首のこりに効くストレッチや体操
- ・子育て世代の健康教室開催や取り組めることについて。
- ・市の健康イベントをもっと増やして紹介して欲しい。運動サークルの紹介（入りたくても空きがなくて入れなかったのが残念でした）
- ・市独自のインセンティブ付き施策があれば良かった。
- ・市内のウォーキングとその中に一回は電車を利用して実行することが仲間づくりになって継続の動機になる。(例駅からハイキング)
- ・市内の病院特集。
- ・市民の平均年齢や死亡の理由（病気の種類）など、行政にしかない情報を見てみたい
- ・自宅でできる時短筋トレ
- ・若年層も参加が可能な市内のスポーツ同好会やイベントなどを紹介。
就労しているものでも趣味に合わせて運動できる機会が有るならば知りたい。
- ・春日部そらまめ体操があるそうなので、やり方の特集。上尾のあっぱ一体操はテレビ埼玉でよくみるけど春日部そらまめ体操はみたことないので。
- ・春日部市が行っている定期検診や健康増進イベントについての広報
- ・春日部市で活動しているスポーツのサークルを紹介してほしい。
- ・春日部市内でのスポーツ施設や事業（公共、民間含め）
インターネットで調べるよりも広報に載っている所の方が安心して参加出来そうだから。
- ・食事レシピ
- ・食事管理についてもっと詳しく知りたい（レシピとかがついてるととても参考になると思う）
- ・食費切り詰めの結果、食生活に問題が出てしまいがちな人に向けた、コストも含めた栄養アドバイス
- ・生活習慣病の、原因・解決方法の講習会
- ・体や心の健康相談と専門家の回答など、具体的なアドバイスの特集。
スポーツサークルやボランティアなど、近くで気軽に参加できる体を動かすことの紹介。

- ・体を鍛えるストレッチなどのやり方
- ・体を動かす機会の紹介
私は公民館だよりで見つけたヨガに通っていますが、こうした情報があるとありがたい
- ・単に健康づくりにフォーカスするのではなく、環境問題や観光関連事業との連携がある
といい。
- ・長続きさせるコツ
- ・働き盛りの人が、保健センターを訪れなくてもチェック出来たり相談できたりする方法
の特集。
- ・日常的に続けるコツ。
- ・認知症予防や日頃やっておいた方がいい事など
- ・病院（市立医療センター）と保健センターとの協同で何かもっとやることもありそう
ですが。
- ・保健師さんの仕事の様子や元気な高齢の方の元気の秘訣を特集するのも面白いと思
います。歯の健康は健康寿命と関係してるので、口腔の健康の特集すると面白いと思
いました。
- ・目的別ストレッチ…どんな年齢の方でもできるような簡単なもの
- ・特にない
- ・特にない
- ・特になし
- ・とくになし