

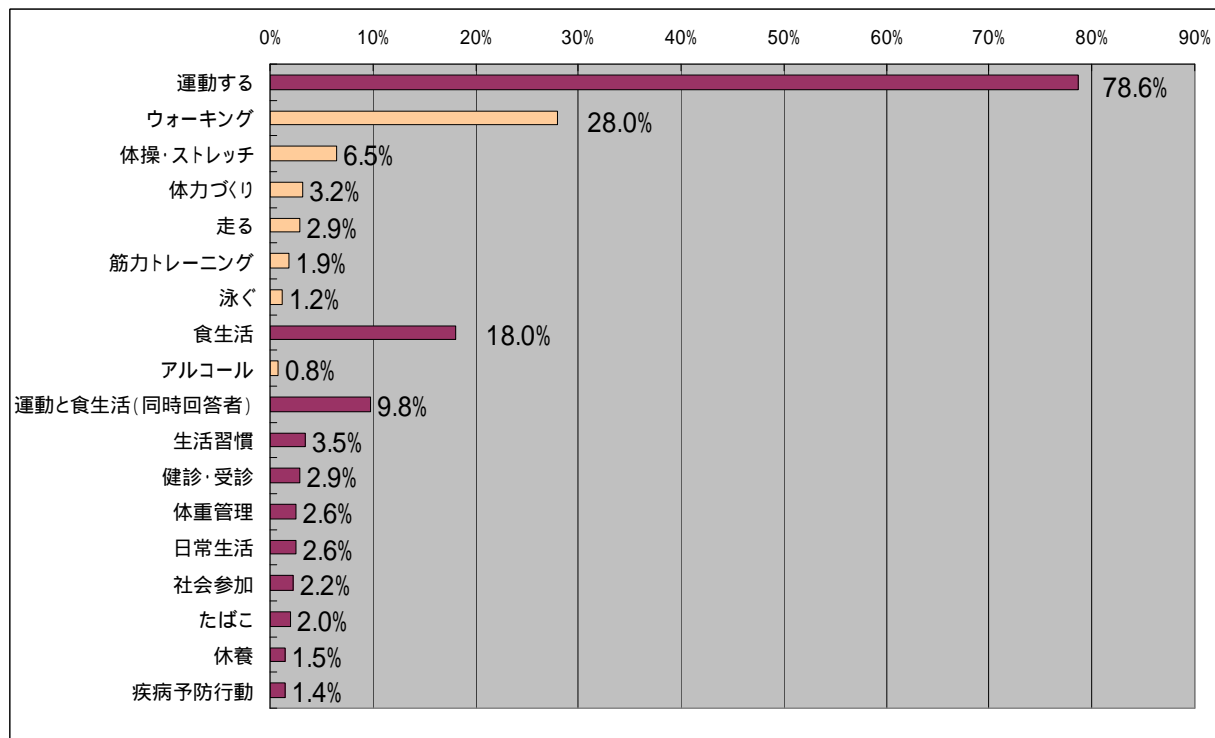
1 1 健康づくりについて

(1) 健康づくりへの取組について

問 4 9 健康づくりのために、何かするならば、自分は〔 〕について、取組んだら良いと思う。(自由記載)

(N=1565)

主な内容を分類すると、「運動する」(78.6%)が最も多く、次いで「食生活」(18.0%)、「運動と食生活(同時回答者)」(9.8%)となっている。



の項目は上記項目の再掲

各項目の内容例(一部抜粋)

・ウォーキング

ウォーキング毎日 30 分、なるべく歩くように心がける、犬を連れて散歩、仲間を作って歩くこと

・体操・ストレッチ

ストレッチ、ヨガ、太極拳、家でできる楽しい体操(市ケーブルテレビ)、職場でできる体操

・食生活

バランスのよい食事、間食を取りすぎない、野菜を十分に摂る、塩分を控えめにする、食育

・生活習慣

規則正しい生活、早寝早起き、スポーツや食生活の見直し

・健診・受診

年に1回の健康診断、定期的に歯科健診、ワクチン接種

・体重管理

食事制限、減量、ダイエット、メタボ対策

・日常生活

家庭菜園、通勤に自転車を利用、ペットの世話、家事をできるだけする

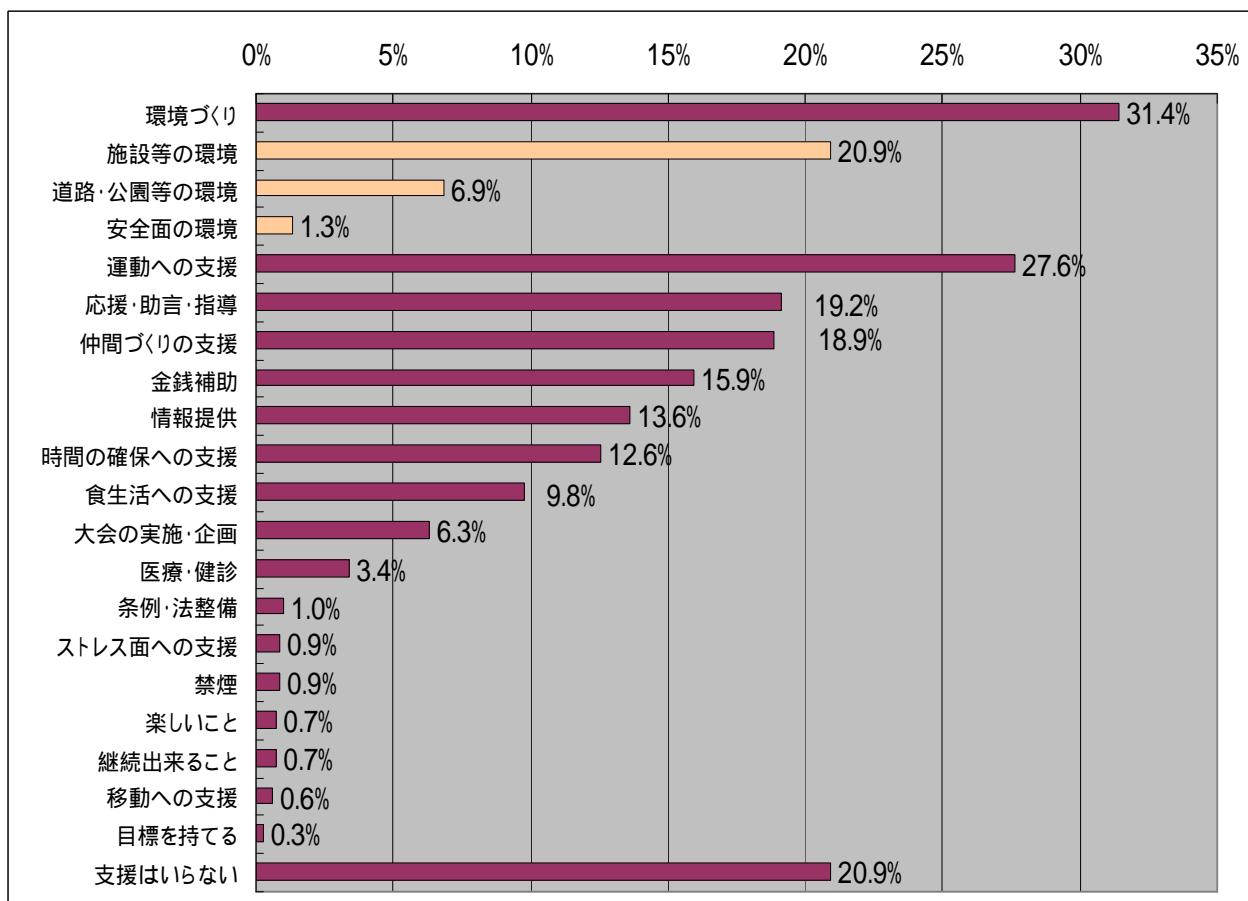
・社会参加

できるだけ外出する、仲間を集めてウォーキング、サークル参加

(2) 健康づくりへの支援について

問49 のためには、周りから、〔 〕のような支援があったらいいと思う。
 (自由記載)
 (N=684)

主な内容を分類すると、「環境づくり」(31.4%)が最も多く、次いで「運動への支援」(27.6%)となっている一方、「支援はらない」が20.9%となっている。



の項目は上記項目の再掲

各項目の内容例(一部抜粋)

- ・施設等の環境
 - 運動施設、無料で使用できるジム、気軽に利用できる施設、競技場などの施設の開放
- ・道路・公園等の環境
 - 歩道の整備、街灯の設置、公園等の整備、ウォーキングできる環境の整備
- ・安全面の環境
 - 道路を明るくする、安全に歩ける場所・コース
- ・運動への支援
 - 散歩マップ、スポーツセンター利用補助、運動場所、イベント開催
- ・応援・助言・指導
 - 応援、適切なアドバイス、家族の協力、やり方の指導、一緒にしようと声掛け

- ・仲間づくりの支援
 - 一緒に歩く、気軽に入れるサークル、地域グループ作り、子を持つ親のためのスポーツクラブ
- ・金銭補助
 - 無料で利用できる施設、補助金、無料検診、就業支援
- ・情報提供
 - パンフレット配布、レシピ・献立紹介、セミナー・イベント等の情報提供
- ・時間の確保への支援
 - 家事・介護・育児への支援、勤務時間の短縮、自由な時間を確保できる