

市民モニターアンケート結果 活用状況

担当課	健康づくり課 倉敷保健推進室
アンケート名	健康づくりについて
アンケート実施期間	令和元年5月17日～5月27日

アンケート活用状況

倉敷市の健康応援事業の中の一つである健康応援団講座を、保健師が市民の皆様の健康づくりのきっかけとなるよう行っています。倉敷市民の健康づくりのきっかけや取り組みを調査することで、より受講者の健康意識が高まる講座の工夫に役立てるために実施しました。

・「健康状態を判断する際に重視する項目」では、「病気がない」「美味しく飲食できる」「ぐっすり眠れる」を60%以上の方が選択し、上位を占めました。病気・食事・睡眠という基本的事項について、皆さまの関心度が高いことがうかがえました。

・健康づくりのきっかけが「ある」と回答した人の健康づくりのきっかけの内容は「体力の衰え」「年をとったこと」「生活環境の変化・人生の節目」「自身の病気」「けんしん」「体型の変化」が上位にあがりました。また、健康づくりの取り組みの内容では「食事に気を配る」「運動やスポーツをする」「定期的に健康診断を受ける」「睡眠を十分とる」「歯の定期健診を受ける」「過労に注意し、休養を十分にとる」が上位にあがりました。この結果から、講座受講者の健康意識をより高めることができるよう、

- 1) 受講者に体の変化の気づきを促す事
- 2) 身近なライフイベントから健康を考える事
- 3) 食やけんしんの情報を伝える事

以上を意識して、倉敷市民の健康意識の向上につながる講座を目指していきたいと思っています。