

調査概要

◇調査テーマ

健康づくりについて

◇調査目的

柏原市では、第4期健康かしわら21計画（健康増進計画）及び第2期柏原市食育推進計画を令和4年3月に策定いたしました。この計画は、市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組み、「生涯を通じて心身が健康で元気な生活を送ること」の実現を目指すことを目的としています。
市の健康づくりに関する取組を今後さらに推進していくための貴重な資料として、健康に関する意識、取組状況やご意見をお伺いするものです。

◇調査実施期間

令和5年2月20日から令和5年3月6日まで

◇調査実施方法

調査人数：市政モニター 100人
調査方法：書面・インターネットを利用した調査

◇調査回答数

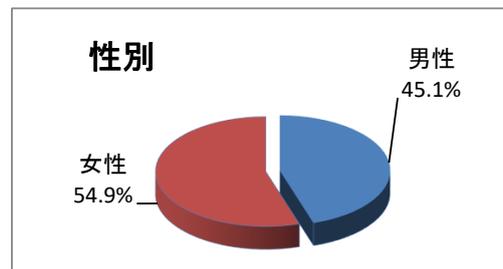
71件（回収率 71%）

回答者について

◇性別

【単位】人数：人、割合：%

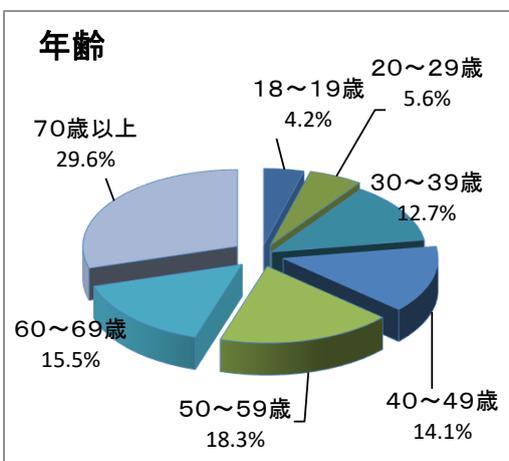
| | 人数 | 割合 |
|----|----|------|
| 男性 | 32 | 45.1 |
| 女性 | 39 | 54.9 |
| 合計 | 71 | 100 |



◇年齢

【単位】人数：人、割合：%

| 年齢 | 人数 | 割合 |
|--------|----|------|
| 18～19歳 | 3 | 4.2 |
| 20～29歳 | 4 | 5.6 |
| 30～39歳 | 9 | 12.7 |
| 40～49歳 | 10 | 14.1 |
| 50～59歳 | 13 | 18.3 |
| 60～69歳 | 11 | 15.5 |
| 70歳以上 | 21 | 29.6 |
| 合計 | 71 | 100 |



○自分の健康に関する意識について

| | |
|-----------|----------------|
| 問1 | あなたは健康だと思いますか。 |
|-----------|----------------|

| | 選択肢 | 件数 | 割合 (%) | |
|---|-----------|----|--------|--|
| 1 | とても健康だと思う | 9 | 12.7 | |
| 2 | 健康な方だと思う | 46 | 64.8 | |
| 3 | あまり健康ではない | 15 | 21.1 | |
| 4 | 健康ではない | 0 | 0.0 | |
| | 無回答 | 1 | 1.4 | |
| | 合計 | 71 | | |

| | |
|-----------|--|
| 問2 | 問1で健康観を判断する際に重視した事項として、当てはまるものは何ですか。(3つまで) |
|-----------|--|

| | 選択肢 | 件数 | 割合 (%) | |
|----|----------------|-----|--------|--|
| 1 | 病気がないこと | 45 | 21.8 | |
| 2 | 美味しく飲食できること | 40 | 19.4 | |
| 3 | 身体が丈夫なこと | 25 | 12.1 | |
| 4 | ぐっすり眠れること | 35 | 17.0 | |
| 5 | 不安や悩みがないこと | 13 | 6.3 | |
| 6 | 家庭円満であること | 13 | 6.3 | |
| 7 | 幸せを感じることに | 8 | 3.9 | |
| 8 | 前向きに生きられること | 13 | 6.3 | |
| 9 | 生きがいを感じることに | 3 | 1.5 | |
| 10 | 人間関係がうまくいくこと | 2 | 1.0 | |
| 11 | 仕事がうまくいくこと | 1 | 0.5 | |
| 12 | 他人を愛することができること | 4 | 1.9 | |
| 13 | 他人から認められること | 2 | 1.0 | |
| 14 | その他 | 1 | 0.5 | |
| | 無回答 | 1 | 0.5 | |
| | 合計 | 206 | | |

「14 その他」の意見

- ・生活が安定している

| | |
|-----------|--------------------------|
| 問3 | あなたは健康に関して何らかの不安をお持ちですか。 |
|-----------|--------------------------|

| | 選択肢 | 件数 | 割合 (%) | |
|---|-----|----|--------|--|
| 1 | ある | 48 | 68 | |
| 2 | ない | 23 | 32.4 | |
| | 無回答 | 0 | 0.0 | |
| | 合計 | 71 | | |

| | |
|-----------|--|
| 問4 | 問3で「ある」と答えた方にお伺いします。 あなたの抱えている健康に関する不安はどれだとお考えですか。 (複数回答可) |
|-----------|--|

| | 選択肢 | 件数 | 割合 (%) | |
|---|-----------------------------|-----|--------|--|
| 1 | 持病がある | 13 | 11.2 | |
| 2 | がんにかかるのが怖い | 14 | 12.1 | |
| 3 | 心筋梗塞・糖尿病が怖い | 10 | 8.6 | |
| 4 | 感染症（新型コロナ、インフルエンザ等）にかかるのが怖い | 8 | 6.9 | |
| 5 | 体力が衰えてきた | 26 | 22.4 | |
| 6 | ストレスが溜まる・精神的に疲れる | 16 | 13.8 | |
| 7 | 歯が気になる | 14 | 12.1 | |
| 8 | 肥満が気になる | 8 | 6.9 | |
| 9 | その他 | 7 | 6.0 | |
| | 無回答 | 0 | 0.0 | |
| | 合計 | 116 | | |

| |
|---|
| 「9 その他」の意見 |
| <ul style="list-style-type: none"> ・坂道は杖が必要になった ・高血圧、中性脂肪 ・今までは何もなかった症状が少しある ・足、腰が痛い ・今は元気だがこの先心配 ・喫煙 |

| | |
|-----------|--|
| 問5 | 新型コロナウイルス感染症の影響により、普段の健康づくりに関する考え方や行動に変化がありましたか。 |
|-----------|--|

| | 選択肢 | 件数 | 割合 (%) | |
|---|------|----|--------|--|
| 1 | あった | 51 | 71.8 | |
| 2 | なかった | 20 | 28.2 | |
| | 無回答 | 0 | 0.0 | |
| | 合計 | 71 | | |

| | |
|-----------|--|
| 問6 | 問5で「変化があった」と答えた方にお伺いします。どんな変化がありましたか。（複数回答可） |
|-----------|--|

| | 選択肢 | 件数 | 割合 (%) | |
|---|--------------------------------|-----|--------|--|
| 1 | 感染症予防（手洗い、手指消毒等）するようになった | 40 | 32.3 | |
| 2 | 食事・栄養に気を配るようになった | 14 | 11.3 | |
| 3 | 運動やスポーツをするようになった | 6 | 4.8 | |
| 4 | 定期的に健康診査を受けるようになった | 7 | 5.6 | |
| 5 | 過労に注意し、睡眠、休養を十分とるようになった | 15 | 12.1 | |
| 6 | 外出を控えている | 22 | 17.7 | |
| 7 | 酒・たばこを控えている | 1 | 0.8 | |
| 8 | 新聞・テレビ・雑誌等で健康の情報・知識を増やすようにしている | 15 | 12.1 | |
| 9 | その他 | 4 | 3.2 | |
| | 無回答 | 0 | 0.0 | |
| | 合計 | 124 | | |

| |
|---|
| 「9 その他」の意見 |
| <ul style="list-style-type: none"> ・コロナの関連ニュースに敏感になった ・予防接種は必ず行く ・体調の変化に敏感になる ・できる事やりたい事は、できる時にするようになった |

〇運動習慣について

| | |
|-----------|---|
| 問7 | 日頃から、健康の維持増進のために、意識的に身体を動かすように心がけていますか。（例：早歩き、エレベーターをやめてあえて階段を使うなど） |
|-----------|---|

| | 選択肢 | 件数 | 割合 (%) | |
|---|-----------|----|--------|--|
| 1 | いつも心がけている | 26 | 36.6 | |
| 2 | 時々心がけている | 34 | 47.9 | |
| 3 | 心がけていない | 10 | 14.1 | |
| | 無回答 | 1 | 1.4 | |
| | 合計 | 71 | | |

| | |
|-----------|--------------------|
| 問8 | 1日30分以上の運動をしていますか。 |
|-----------|--------------------|

| | 選択肢 | 件数 | 割合 (%) | |
|---|-------------|----|--------|--|
| 1 | 週2回以上している | 31 | 43.7 | |
| 2 | 週1回程度している | 10 | 14.1 | |
| 3 | 月2～3回程度している | 5 | 7.0 | |
| 4 | 月1回程度している | 2 | 2.8 | |
| 5 | ほとんどしていない | 23 | 32.4 | |
| | 無回答 | 0 | 0.0 | |
| | 合計 | 71 | | |

| | |
|-----------|--|
| 問9 | 問8で「運動している」と答えた方にお伺いします。運動は6カ月以上続けていますか。 |
|-----------|--|

| | 選択肢 | 件数 | 割合 (%) | |
|---|--------|----|--------|--|
| 1 | 続けている | 44 | 91.7 | |
| 2 | 続けていない | 4 | 8.3 | |
| | 無回答 | 0 | 0.0 | |
| | 合計 | 48 | | |

| | |
|-------------|---|
| 問 10 | 市主催の健康づくりのための運動教室やスポーツ教室、イベントなどに参加したことがありますか。 |
|-------------|---|

| | 選択肢 | 件数 | 割合 (%) |
|---|-----|----|--------|
| 1 | ある | 15 | 21.1 |
| 2 | ない | 56 | 78.9 |
| | 無回答 | 0 | 0.0 |
| | 合計 | 71 | |

| | |
|-------------|---|
| 問 11 | 問10で「参加したことがある」と答えた方にお伺いします。参加したことがある教室、イベントの名称、実施場所を教えてください。 |
|-------------|---|

| | |
|-------------------|--|
| 教室・イベントの名称 | <ul style="list-style-type: none"> ・体操 ・柏原フェスティバル ・ウォークラリー ・卓球教室 ・グラウンドゴルフ ・環境フェア ・ごみ0の日 ・筋トレ教室 ・ハワイアンヨガ ・からだアップ ・フラダンス ・リズムストレッチ教室 ・ピラティス体操 ・ヨガ教室 ・健康道場 ・カヌー教室 |
|-------------------|--|

| | |
|-------------|--|
| 実施場所 | <ul style="list-style-type: none"> ・フローラルセンター ・大和川親水公園 ・大和川河川敷 ・オアシス ・老人福祉センター やすらぎ ・K1ホール ・オーエンス（体育館） |
|-------------|--|

| | |
|-------------|-------------------------------|
| 問 12 | 運動教室やスポーツ教室をどこで知りましたか。（複数回答可） |
|-------------|-------------------------------|

| | 選択肢 | 件数 | 割合 (%) |
|---|--------------------|----|--------|
| 1 | 広報かしわら | 41 | 53.9 |
| 2 | チラシ・ポスターをみて | 2 | 2.6 |
| 3 | ホームページをみて | 2 | 2.6 |
| 4 | SNSをみて | 0 | 0.0 |
| 5 | その他 | 2 | 2.6 |
| 6 | 運動教室やスポーツ教室を知らなかった | 19 | 25.0 |
| | 無回答 | 10 | 13.2 |
| | 合計 | 76 | |

| | |
|-------------------|---|
| 「5 その他」の意見 | <ul style="list-style-type: none"> ・参加している友達の紹介 ・卓球をされている方に聞いた |
|-------------------|---|

〇健診について

| | |
|-------------|--|
| 問 13 | 過去1年間に健康診査（特定健診、後期高齢者医療制度健康診査、勤め先が実施した健康診査、人間ドックなど）を受けたことがありますか。 |
|-------------|--|

| | 選択肢 | 件数 | 割合（%） | |
|---|--------|----|-------|--|
| 1 | 受けた | 53 | 74.6 | |
| 2 | 受けていない | 18 | 25.4 | |
| | 無回答 | 0 | 0.0 | |
| | 合計 | 71 | | |

| | |
|-------------|---|
| 問 14 | 問13で「受けた」と答えた方にお伺いします。 過去1年間に受けた健診はどれですか。（複数回答可） |
|-------------|---|

| | 選択肢 | 件数 | 割合（%） | |
|---|---------------|----|-------|--|
| 1 | 特定健診 | 18 | 21.4 | |
| 2 | 後期高齢者医療制度健康診査 | 8 | 9.5 | |
| 3 | 勤め先の健康診査 | 21 | 25.0 | |
| 4 | がん検診 | 8 | 9.5 | |
| 5 | 歯科健診 | 17 | 20.2 | |
| 6 | 人間ドック | 10 | 11.9 | |
| 7 | その他 | 2 | 2.4 | |
| | 無回答 | 0 | 0.0 | |
| | 合計 | 84 | | |

「7 その他」の意見

- ・毎月、血圧検査及び胸の聴診
- ・病院の定期健診を個人で受けています

| | |
|-------------|--|
| 問 15 | 問13で「受けていない」と答えた方にお伺いします。 健康診査を受けなかった理由はなんですか。(複数回答可) |
|-------------|--|

| | 選択肢 | 件数 | 割合 (%) | |
|----|----------------------|----|--------|--|
| 1 | 病院で行う診療として定期的に検査している | 7 | 25.9 |  |
| 2 | 治療している | 1 | 3.7 |  |
| 3 | 費用がかかる | 2 | 7.4 |  |
| 4 | 健康なので受診する必要がない | 2 | 7.4 |  |
| 5 | 家事や育児で忙しい | 3 | 11.1 |  |
| 6 | 仕事が忙しい | 3 | 11.1 |  |
| 7 | 受け方がわからない | 3 | 11.1 |  |
| 8 | 毎年受ける必要性がない | 3 | 11.1 |  |
| 9 | 結果が不安 | 1 | 3.7 |  |
| 10 | その他 | 2 | 7.4 |  |
| | 無回答 | 0 | 0.0 | |
| | 合計 | 27 | | |

| |
|---|
| 「10 その他」の意見 |
| ・ 昨年はたまたまその日が行けなかっただけで、行くようにしている ・ 学生なので分かりません |

| | |
|-------------|---|
| 問 16 | 健診、健康づくり、運動教室、スポーツ教室について、ご意見・ご要望等ありましたら、ご自由に記入ください。 |
|-------------|---|

| | 選択肢 | 件数 | 割合 (%) | |
|---|------|----|--------|--|
| 1 | 記入あり | 27 | 38.0 |  |
| 2 | 記入なし | 44 | 62.0 |  |
| | 合計 | 71 | | |

ご意見、ご提案等

- ・市が行っている健診を地域へ出張して頂き、地区単位で実施してもらえば、より身近に感じて受診する人が増えると思う。
- ・主旨はちがいますが、家に高齢者がいます。もう少しお年よりがふれあえる場所や機会を増やしてほしい。そして出来れば送迎してもらえるとありがたいです。デイサービスとかではなく、軽くお話したり、お茶を飲んだり、数時間だけ週1のように定期的に。もちろん有料でもOKです。楽しいと生きがいが出て、心の健康が保たれると思います。
- ・100歳体操などに興味がある。柏原市内の高齢者施設で働いており、高齢者もできる体操（歩行（立位）・車イス（座位））などを開催したり、DVDを作って欲しい。現在近隣の他市が作ったものを使用しているが、柏原市のなじみの景色などがうつったものがあれば良いと思う。
- ・現在は勤めており、自分自身の健康を気づかっている時間的な余裕はないが、自由な時間が増えたら是非参加させていただきたいと思っています。
- ・無料の教室があるのでありがたい。
- ・会社勤務をしている時に毎年大阪警察病院で人間ドッグを受けていたが、柏原市の健保ではこの病院が対象になっていないので、自己負担で受診しています。人間ドッグは同じ病院での継続が重要だと思うので、継続できるように対象病院を増やして欲しいです。
- ・散歩が出来るような広めの公園を作ってほしい。
- ・市民ニーズに合致しているとは思えない。中学卒業までの世代を重視し、学校のクラブ活動以外の充実をするべき。昔から柏原市は未成年に優しくない自治体で周囲の自治体からはかなり遅れていることを対応すべし。
- ・自分にかかるお金がもったいない。時間もない。
- ・子供が出来て自分の身体に気をつけるようになり、毎年オアシスでがん検診を受けるようになりました。運動不足であるとわかっているのに、毎日何かしなくてはと思いながら、実行できていません。習い事のように一週間に一度でも必ず参加すると決めて、通えるようなスポーツジムがあれば理想的です。
- ・健診や、スポーツ教室など平日の昼間ばかりで、参加できません。今ほとんどが共働きなので、平日の昼間ばかりはどうかと思います。
- ・市民参加型の運動教室イベントをもっと増やしてほしい！
- ・体育館で安く運動できるが遠い。坂の上だし、駅近くで欲しい。
- ・運動教室、スポーツ教室の平日夜のスタート時間が早すぎる。また、土日開催が少ないので開催してほしい。
- ・広報を見ては参加してみたいと思っていますが、仕事のスケジュールの兼ね合いで、なかなか参加できません。続けて参加することができないので、夜もあればな、といつも断念してます。
- ・柏原市は発熱外来が少ないと思います。子供が熱を出したり、風邪症状がある時に電話がつながらず、受診するまでに時間がかかったりして不安です。
- ・高齢化、コロナのため、以前のような事は出来ません。
- ・市民の健康づくりは市政にも大きくかかわってくると思いますので、今後も市主催の運動・スポーツ教室を推進していただきたいと思います。（定期検診も）
- ・自分自身の健康に対する注意意識は大事だと思うし、それと同時に家族等周りの助けを大きく感じる。
- ・かなり前にフラダンスやヨガに通わせていただきました。平日のお昼は仕事があったりするので、夜にもたくさん開催してもらえると嬉しいかなと思います。
- ・途中から参加しようと思っていてもすでにグループが出来ていて中々その中に入りづらい所がある。
- ・子どもから大人まで、気兼ねなく参加できるようなイベントにしてほしいです。