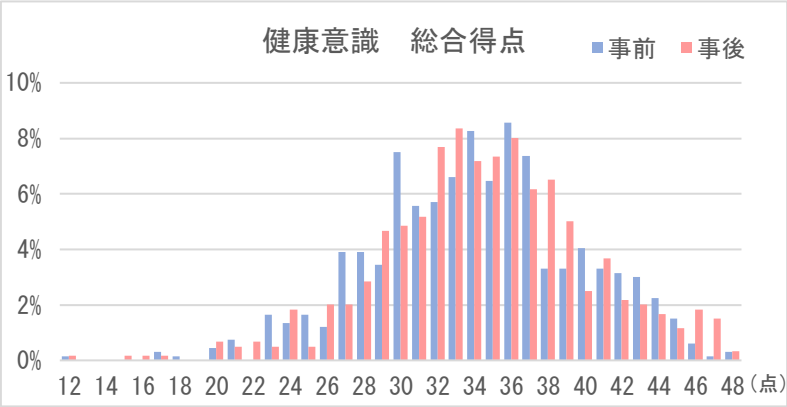


CCDプロジェクト「市役所からはじめる健康づくり」に関するアンケート調査報告書(概要版)

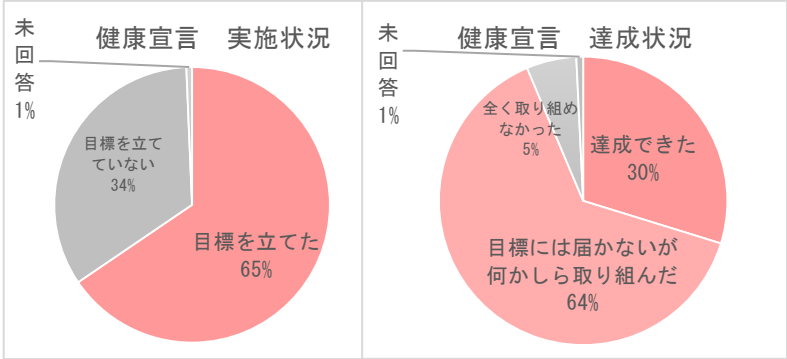
【事前・事後アンケート】

- 調査対象者：旭市職員 750 名
- 回答期間：（事前）令和 4 年 11 月 21 日から 12 月 7 日まで 回収率 89.6%
（事後）令和 5 年 3 月 1 日から 3 月 31 日まで 回収率 80.0%
- 方法：庁内 Web システム及びアンケート用紙を用いた無記名調査
- 結果概要

・健康関心度調査では、48 点満点中、事前平均 34.1 点、事後平均 34.5 点であり 1.2%健康関心度向上した。傾向として、事前・事後ともに、男性より女性、40 代未満より 40 代以上で健康関心度の得点が高い結果であった。これは、全国的な傾向と一致する。



・取組状況では、健康宣言を実施したものは 65%。そのうち、目標を達成できたものが 30%、目標には届かないが何かしら取り組んだものが 64%と行動変容につながったとみられる。



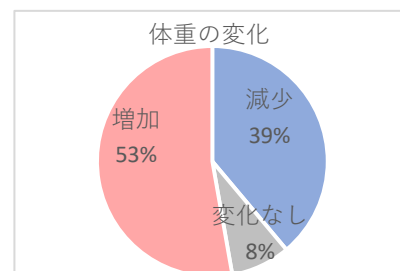
・継続希望と理由について、継続を希望する者は健康宣言で 87%。ながら運動で 91%であった。記述内容（一部抜粋）は以下の通り。

健康宣言について（一部抜粋）	
良かった点	・効果が少し出ているからこのまま継続する。 ・運動を意識するようになったため ・会話のきっかけになったり、自分自身の目標を他の人に見てもらうのでモチベーションがあがる。
課題	・小さくて見づらい ・宣言プレートを無くしそうで付けにくい
改善案	・名札自体に健康宣言を書き込めるようになって良い ・名札にするのではなく小さな表にして各課の窓口のお客様の目に付く場所に置いておく
ながら運動について（一部抜粋）	
良かった点	・バランスボールを使ってからのほうが姿勢がよくなって肩こりが改善した気がする。（少しだけど） ・無理なく継続できるから。
課題	・ボールの大きさを決める時試してみたのですが、実際に使用してみると大きすぎたと思うので、交換できるとよい。 ・ながら運動という着眼点は良いと思いますが、バランスボールはお金もかかるし、場所もとるし普及しにくいと思いました。 ながら運動の内容を変えて取り組むことには賛成です。
改善案	・他の取組みを試したい。 ・業務中のバランスボールは仕事がしづらいため、業務効率が低下すると思う。実施するなら、ウェイトベストや足に重りをつけるなど業務に影響がない形での実施が好ましいと思います。

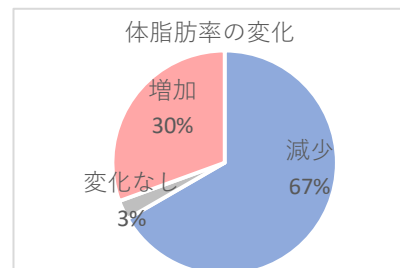
【バランスボール導入に関するアンケート】

- 調査対象者：バランスボールの取り組みに協力の得られた 38 名
- 実施期間：令和 4 年 12 月 20 日から令和 5 年 3 月 20 日まで
- 回答期間：令和 5 年 3 月 22 日から令和 5 年 3 月 31 日まで 回収率 94.7%
- 方法：庁内 Web システムを用いた無記名調査
- 結果概要

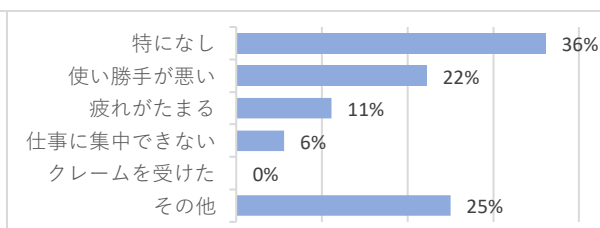
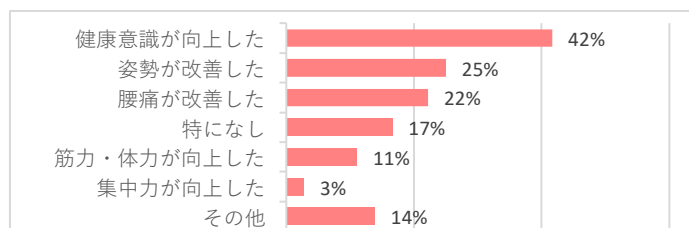
・本取り組みの前後で体重の変化をみると、減少したと回答した者は 39%、増加したと回答した者は 52%であった。調査期間が 12 月～3 月と冬場であり、活動量が減りやすい時期であったことも体重が増加したものが多かった要因と考えられる。



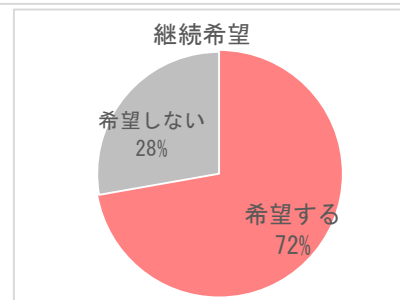
・本取り組みの前後で体脂肪率の変化をみると、減少したと回答した者は 67%であった。体脂肪率は季節変動をすることが知られており季節変動の影響なのか、バランスボールや健康宣言による健康意識の改善や行動変容によるものであるかは断言することはできないが、一定の効果はあったと考えられる。



・取組のメリットでは「健康意識が向上した」との回答が多かった。姿勢や腰痛の改善も見られた。デメリットは「特になし」との回答が一番多く、次いで「使い勝手が悪い」との回答が多い。「クレームを受けた」との回答はなかった。



・取組の継続を希望するものは 72%。改善点として、使い勝手の悪さやサイズの不一致、正しい姿勢を保持する難しさが課題として挙げられた。



その他、意見・感想(一部抜粋)

- ・姿勢を保つ適度な緊張感を持てた。半日くらいで活用出来たらよいと感じた。
- ・一日中乗っていると必ず姿勢が崩れてきてしまうので、実際疲労感がありました。どのような姿勢、位置が適切であるのか等を、導入時に詳しい方に教えていただけたらよかったのかなと思いました。健康意識の向上につながると思うので、短時間が可能であれば来年度以降も利用したいと思います。
- ・自宅ではなかなか始めることができませんでしたが、周囲の人たちと一緒に参加することでいいきっかけとなりました。また、一緒にチャレンジすることで中断することなく続けることができました。
- ・取り組み期間をもっと長くとり、取組前中後で、血液検査や体組成を測定できたら、もう少し効果があるまたは、なしの結果が分かるようになるのではないのでしょうか。
- ・このような取組があり参加できてとてもよかった。またあればぜひ参加したいです。