

令和 6 年度 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

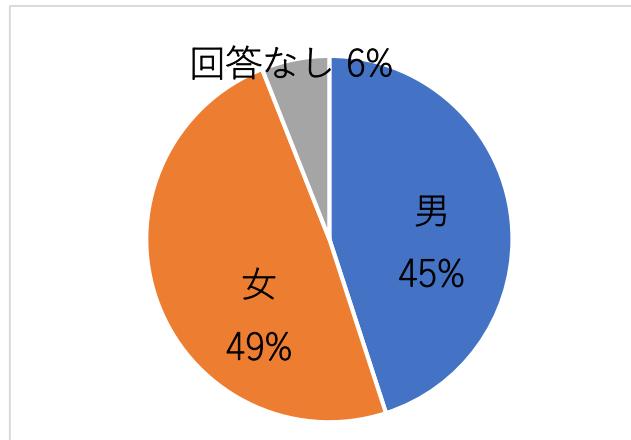
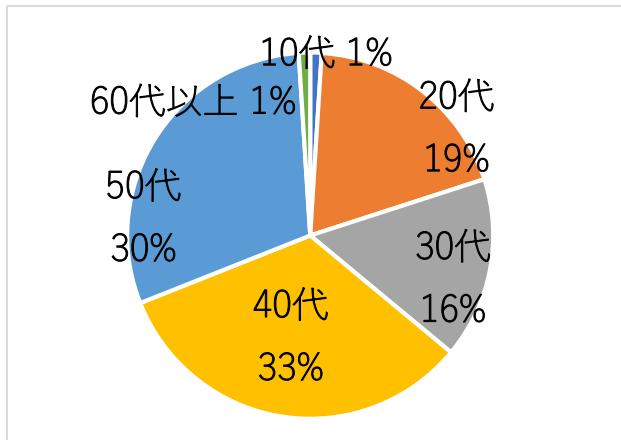
調査報告書(概要版)

【年度末実施 アンケート】

●調査対象者：旭市職員 678 名

●回答期間：令和 7 年 2 月 17 日から 2 月 28 日まで

回答者 100 人 回収率 14.7%



●調査方法：ネットフォームを利用した無記名調査

●令和 6 年度実施内容

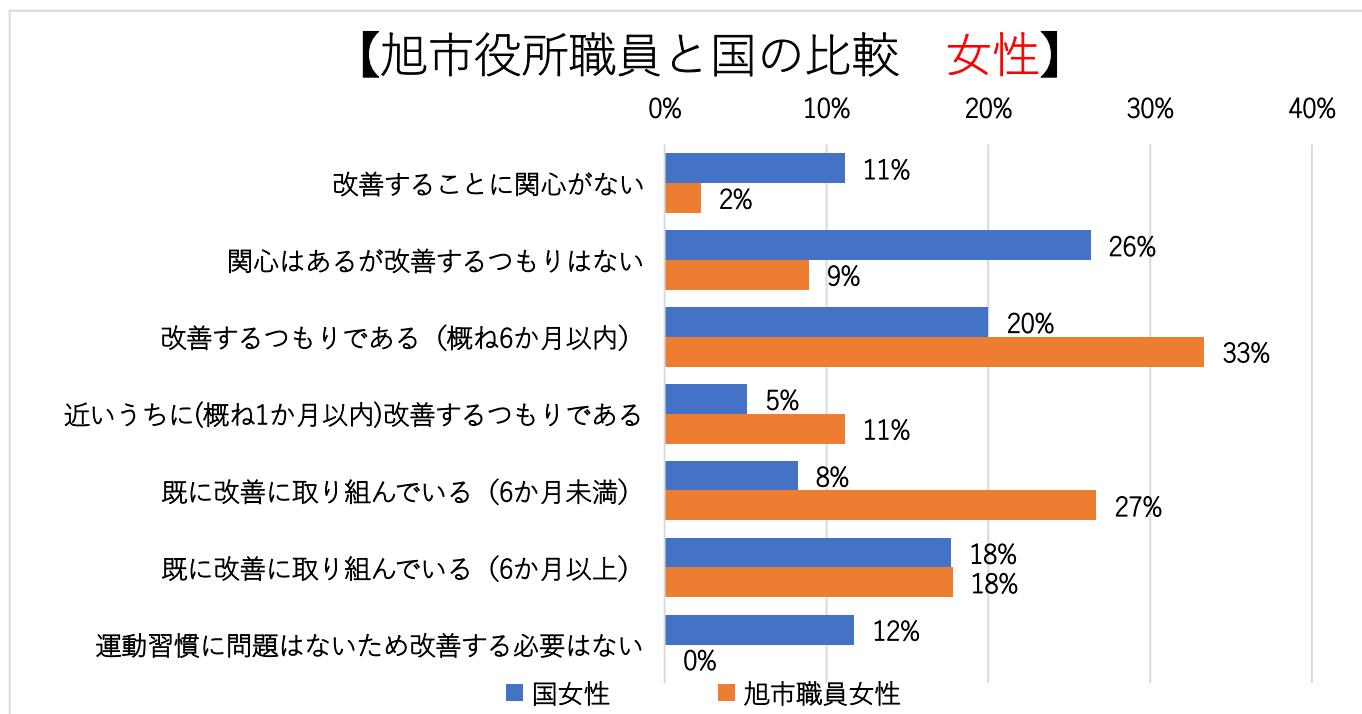
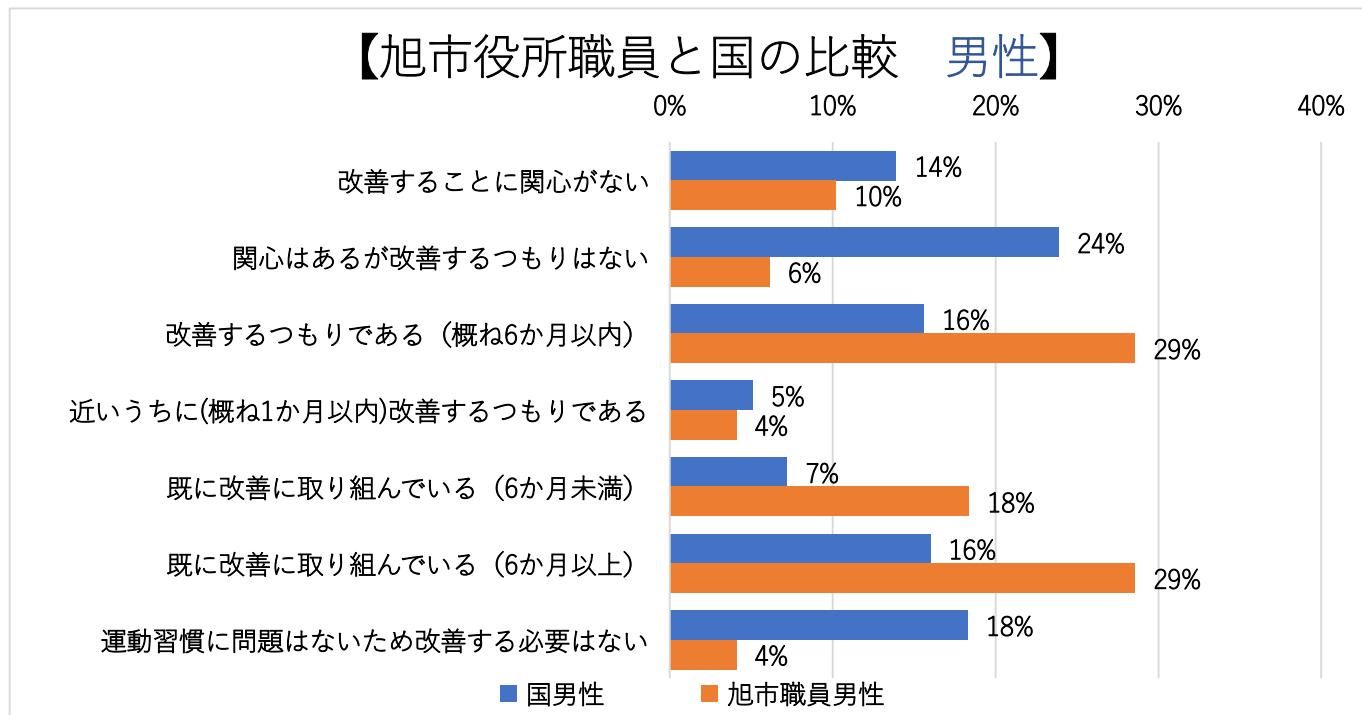
令和 6 年度実施内容		
①	健康宣言	健康に関する目標を他者と共有し行動変容を図ることを目的に、健康目標を記入したプレートを名札に装着
②	バランスボール・ バランスクッションの 使用	勤務しながら消費カロリーがアップすることを狙った、椅子をバランスボールへの変更や、バランスクッションの使用
③	階段利用促進	日常生活での消費エネルギー増加を目的とし、階段利用を促すための POP を掲示
④	PC ポップアップ表示	日頃の生活に役立つよう、パソコン上に健康に関するコメントなどを表示
⑤	朝ラジオ体操	R6 年 11 月～2 月までの毎週月曜日にラジオ体操を本庁内で館内放送
⑥	昼休みエクササイズ	R6 年 11 月～2 月までの第 1 第 3 木曜日の昼休みに 15 分ほどの筋トレやエクササイズを実施
⑦	夕方エクササイズ	R6 年 11 月～2 月までの第 2 第 4 水曜日の勤務時間終了後に 15 分ほどの筋トレやエクササイズを実施

・グラフ構成比は小数点以下を四捨五入しているため、合計しても 100% とならない場合がある。

●結果概要

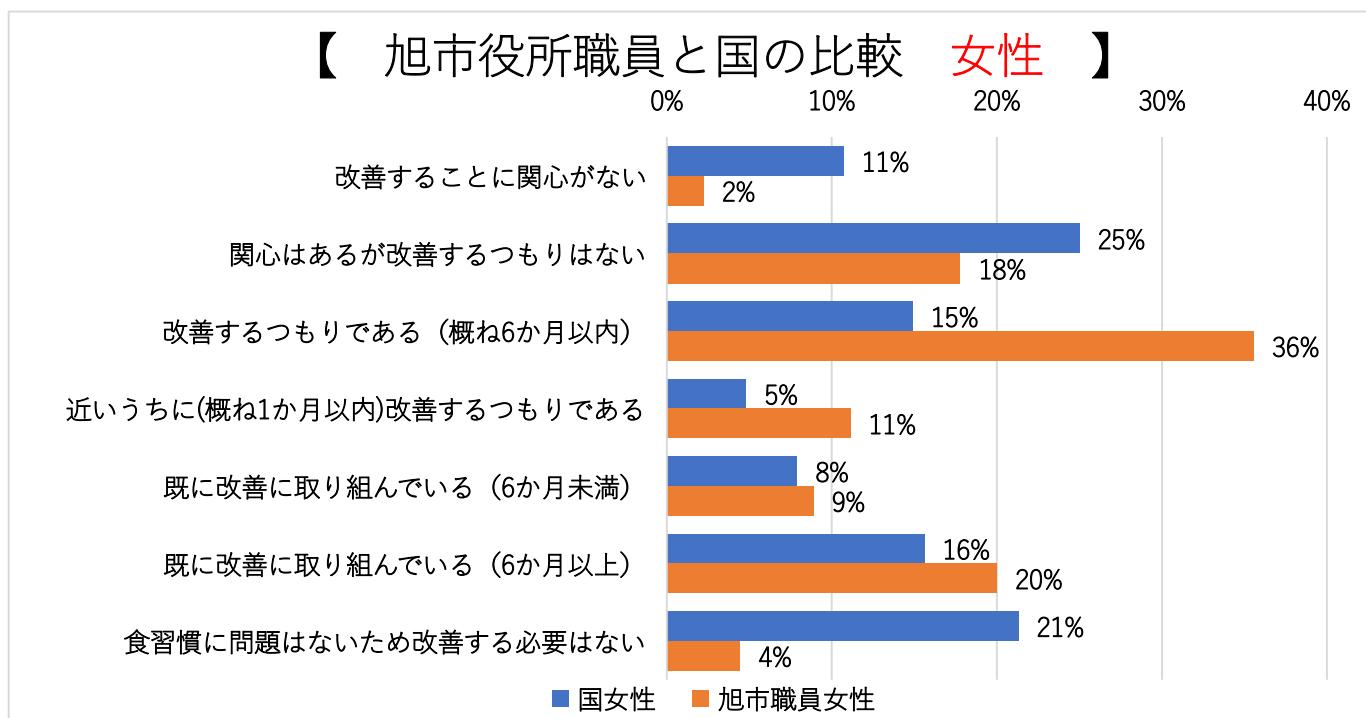
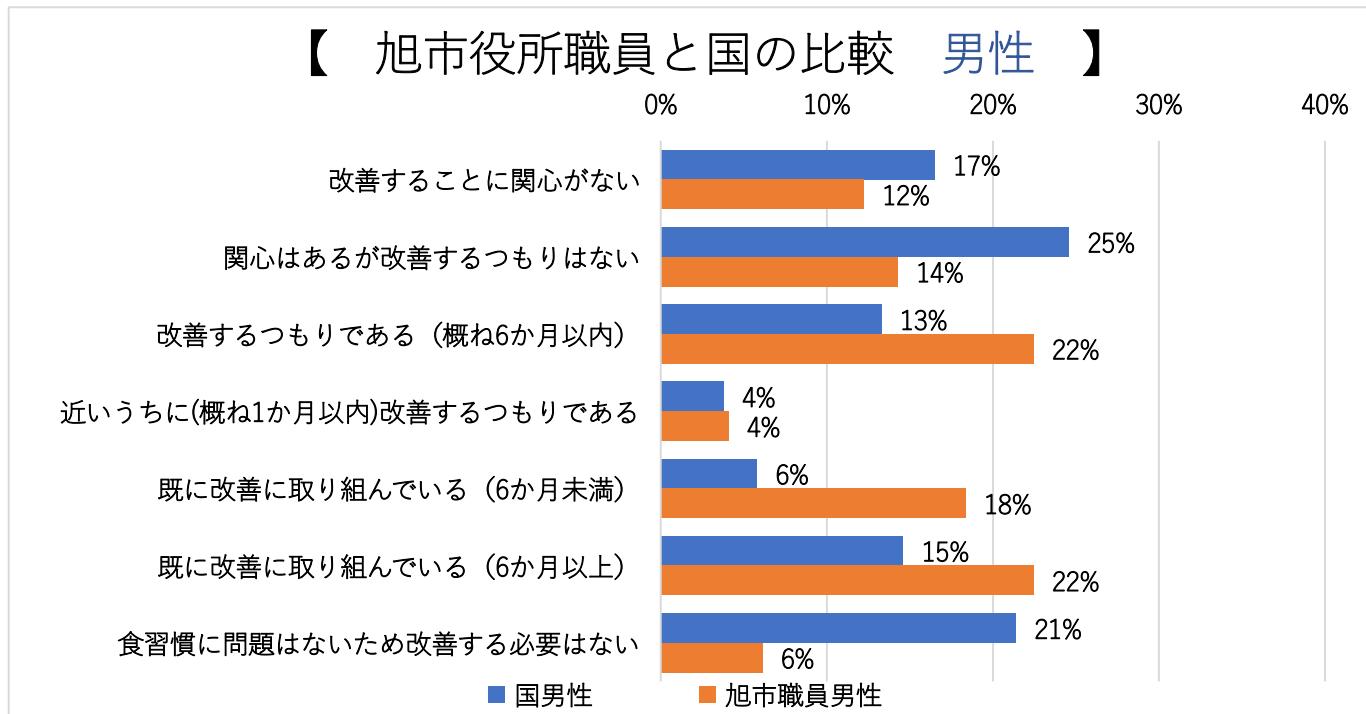
運動・食習慣改善意思調査は、令和元年国民健康・栄養調査結果と比較した。

○「運動」習慣改善の意思はありますか。



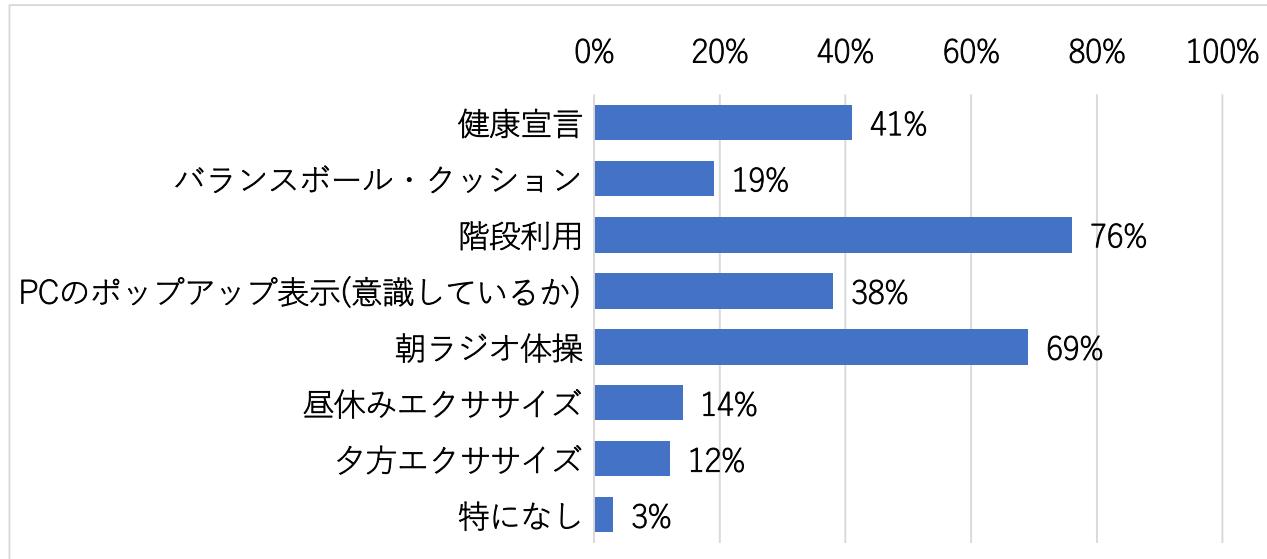
- ・運動習慣改善については、男女ともに「既に改善に取り組んでいる」との回答が国と比較して10%以上高くなっている。
- ・「改善することに关心がない」「関心はあるが改善するつもりはない」との回答は男女ともに低く、旭市の運動習慣改善への意識は、国と比較して高いと言える一方で、「運動習慣に問題はないため改善する必要はない」の回答は国よりも大幅に低く、見直しの必要性が認識されていることがうかがえる。

○「食」習慣改善の意思はありますか。

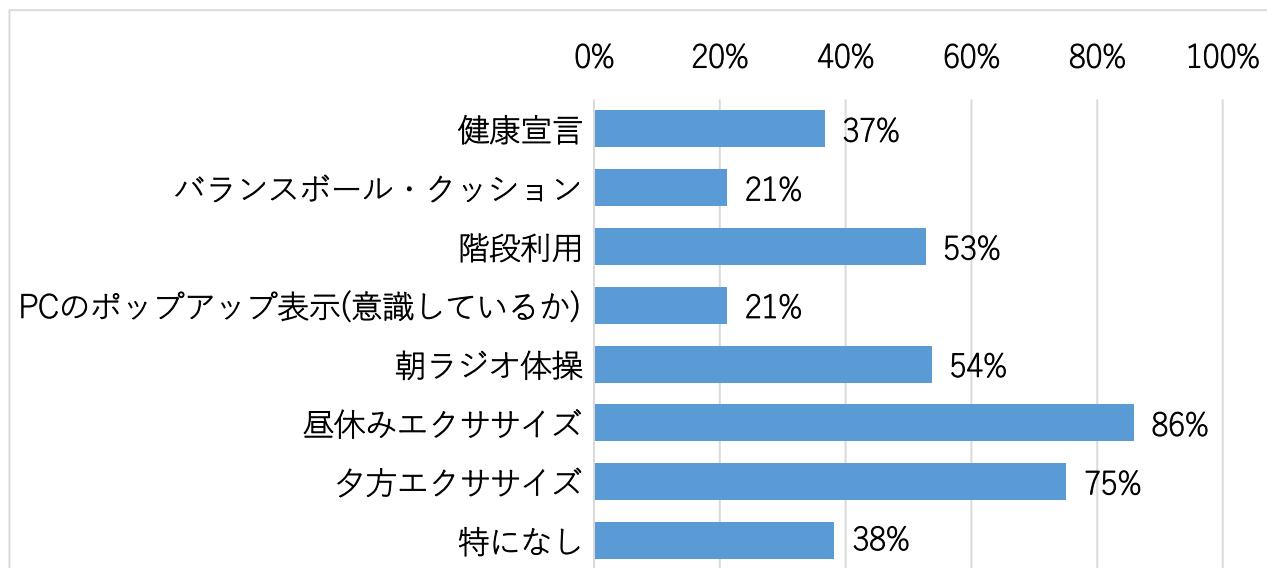


- ・食習慣改善についても、「概ね 6 か月以内に改善するつもりである」との回答が男女ともに国と比較して大幅に高い結果となった。
- ・「既に改善に取り組んでいる」との回答は男性で 4 割、女性で 3 割と全国平均と比べて高い。一方、運動習慣同様「問題はないため改善する必要はない」の割合は低い。このことから、市職員自ら、食習慣に問題意識を持ち、改善のために考え方行動に移せていることがうかがえる。

○あなたが参加した取組はありますか。(複数回答)

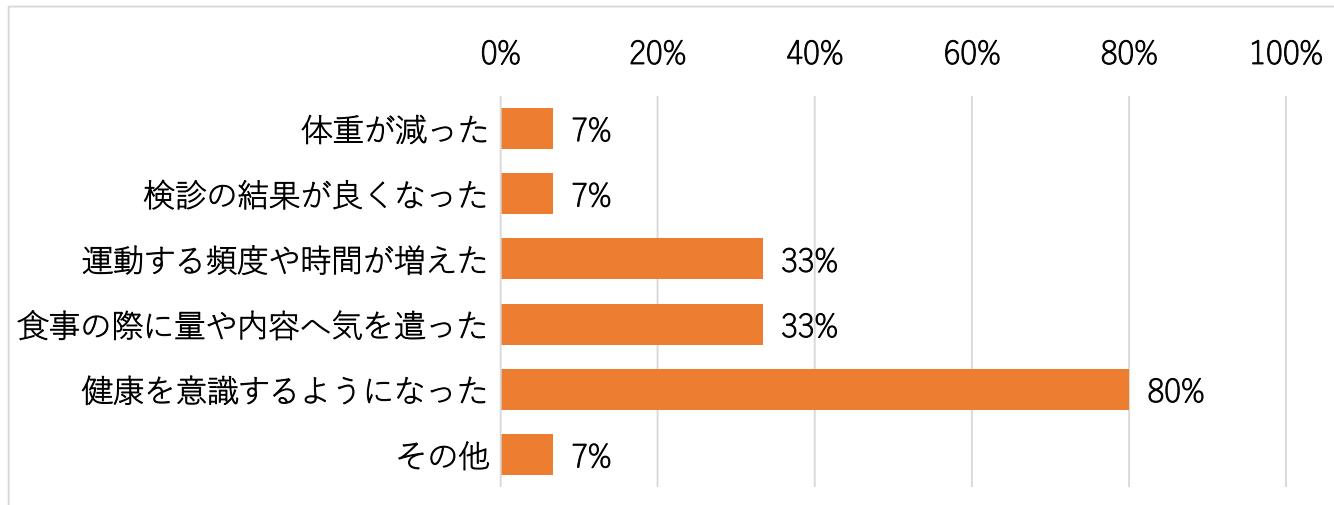


○効果を感じたものがありますか。(複数回答)



- ・令和5年度から実施している「階段利用促進」は、その他の取組と比べ、自らが何か用意をしたり、参加したりということがない事などから、誰でも簡単に取り組める為に約8割が参加してくれた。
- ・令和6年度から実施した「朝ラジオ体操」は、該当の場所へ移動する手間がなく、自席で行えるため、参加率が高かったのだと思われる。
- ・令和5年度のアンケート結果を反映し追加した取組の「夕方エクササイズ」、昨年度から引き続き実施した「昼休みエクササイズ」は普段運動に時間を割けない人を行動に結びつけることを目的とし実施した。参加者数は少なかったが、効果を感じたとの回答は75%を超えた。しかし、全体数でみる参加人数が非常に少ないとみたため、今後の実施については検討が必要である。

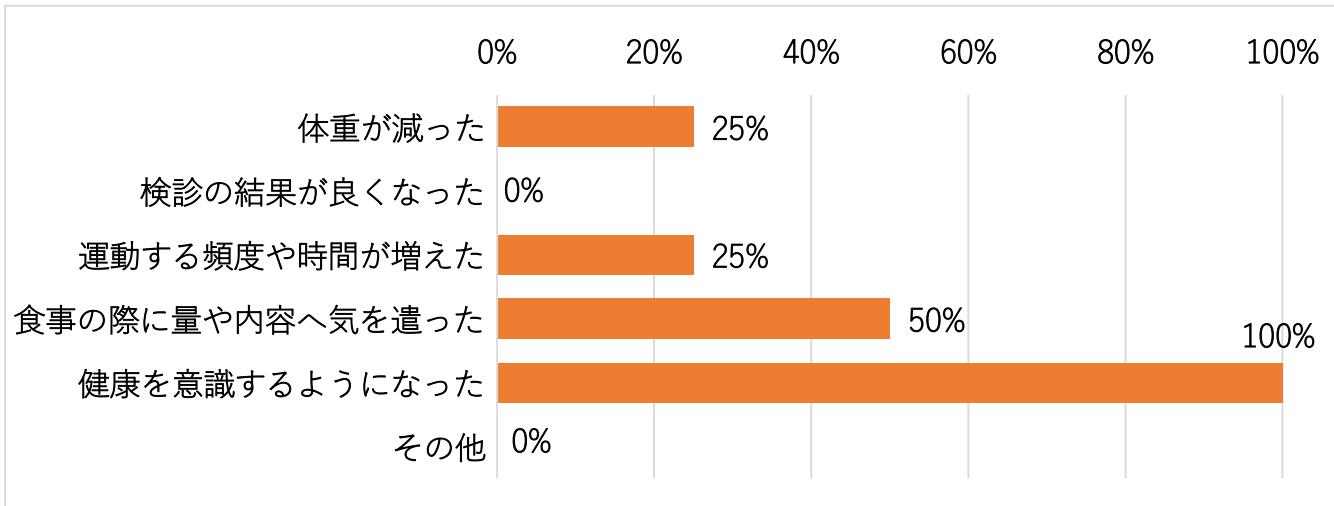
○健康宣言でどんな効果がありましたか。(複数回答)



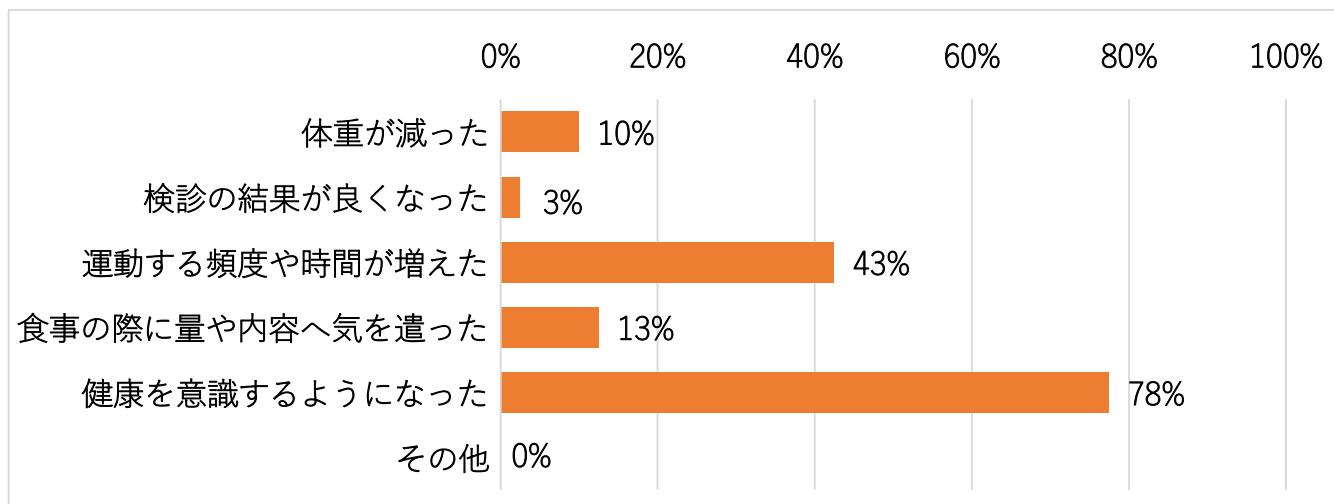
その他（記述内容）は以下の通り（一部抜粋）

・外からの方に「それなんですか？」ときかれる事が多かったです。他の職員の目標も気になりました。

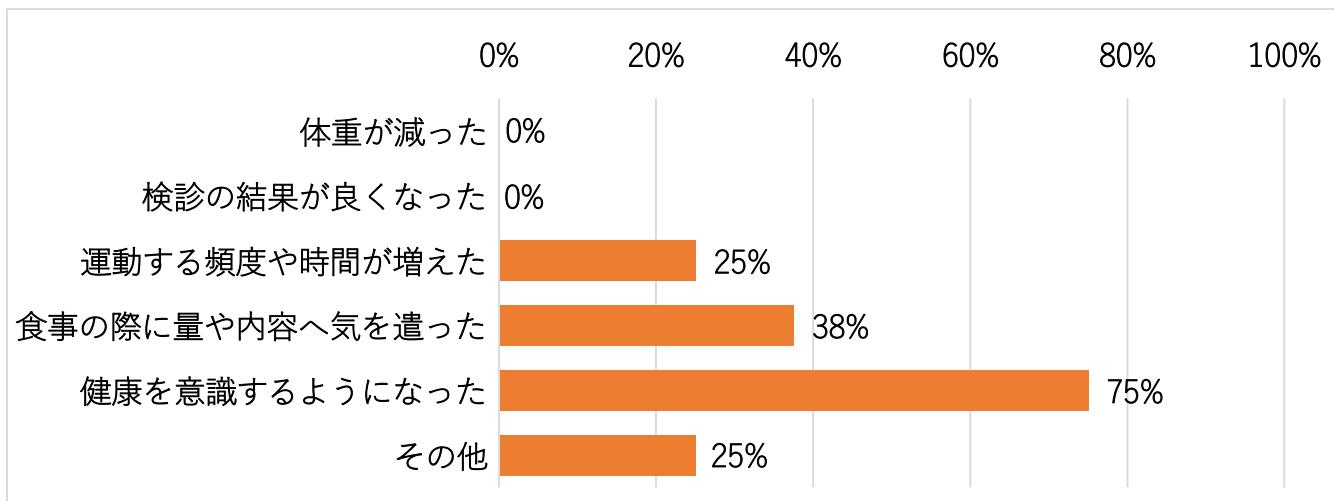
○バランスボール・クッションでどんな効果がありましたか。(複数回答)



○階段利用でどんな効果がありましたか。(複数回答)



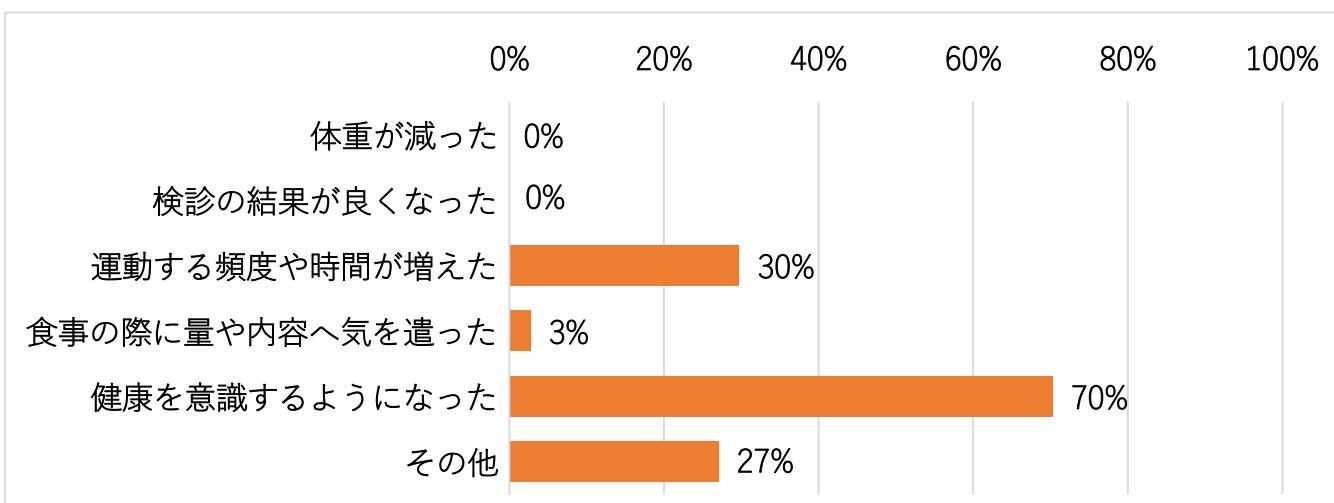
○PCのポップアップ表示でどんな効果がありましたか。(複数回答)



その他（記述内容）は以下の通り（一部抜粋）

- ・遊び心が溢れていて楽しい取り組みでした。続けて欲しい。
- ・内容が楽しみだった。

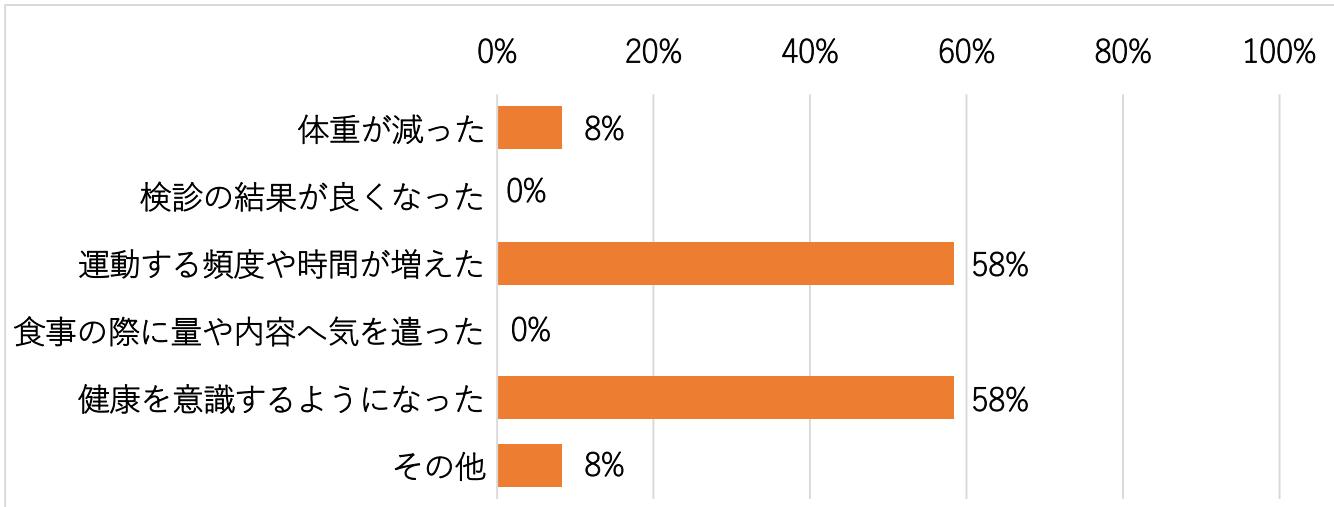
○朝ラジオ体操でどんな効果がありましたか。(複数回答)



その他（記述内容）は以下の通り（一部抜粋）

- ・朝一番に身体を動かすことで、活力が出た。
- ・週初めの朝、体をほぐすことですっきりとした気分で仕事に向かうことができた。
- ・普段動かしていない体の部位を動かすことができた。しっかりやる事で、体のストレッチにもなると改めて感じる。日頃から、時間がないため、決められた時間に『実施する環境』をあえて作ってもらう事はありがたいと思う。
- ・肩こりや疲れが改善・軽減された。
- ・体が伸ばせて気持ちよかったです。

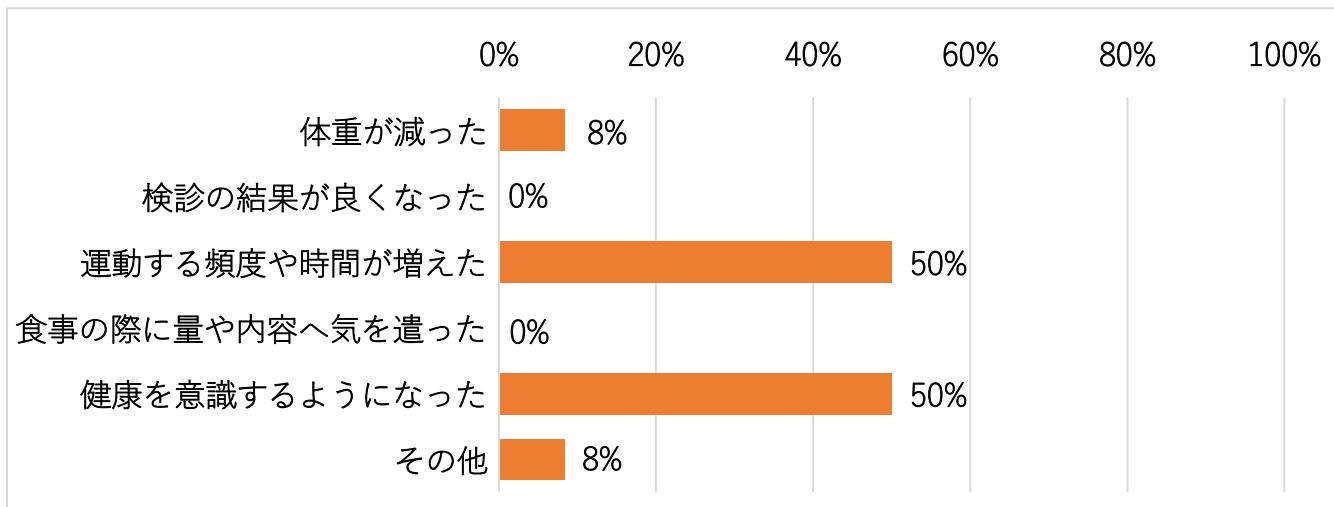
○昼休みエクササイズでどんな効果がありましたか。(複数回答)



その他（記述内容）は以下の通り（一部抜粋）

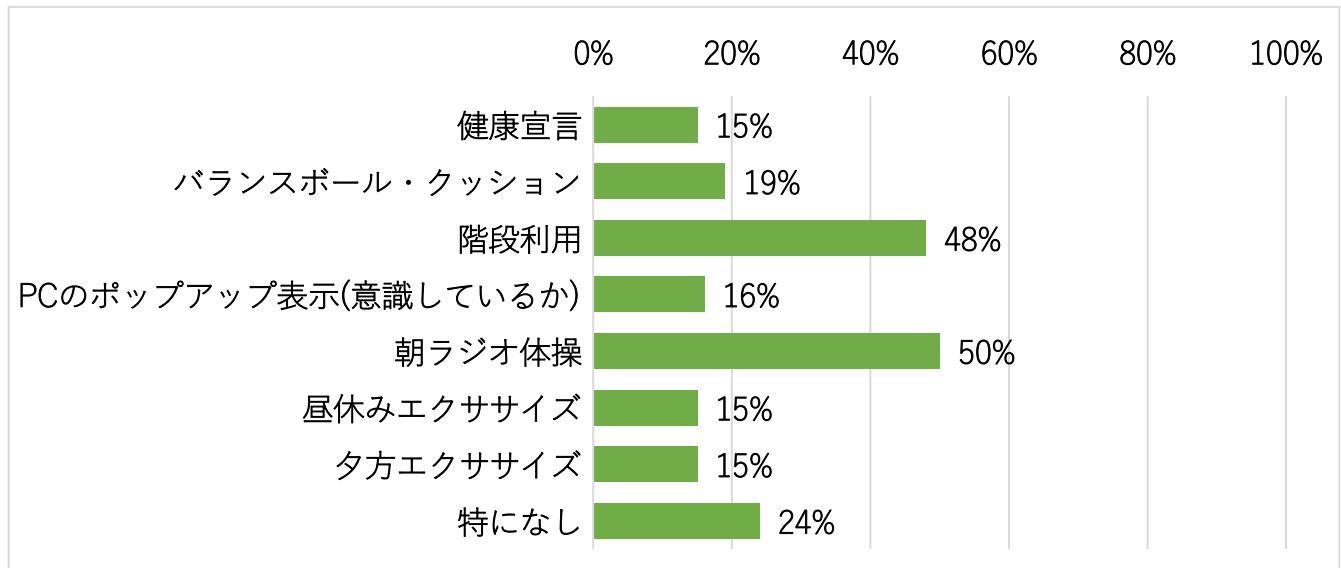
- ・体を動かす良い機会になった。

○夕方エクササイズでどんな効果がありましたか。(複数回答)



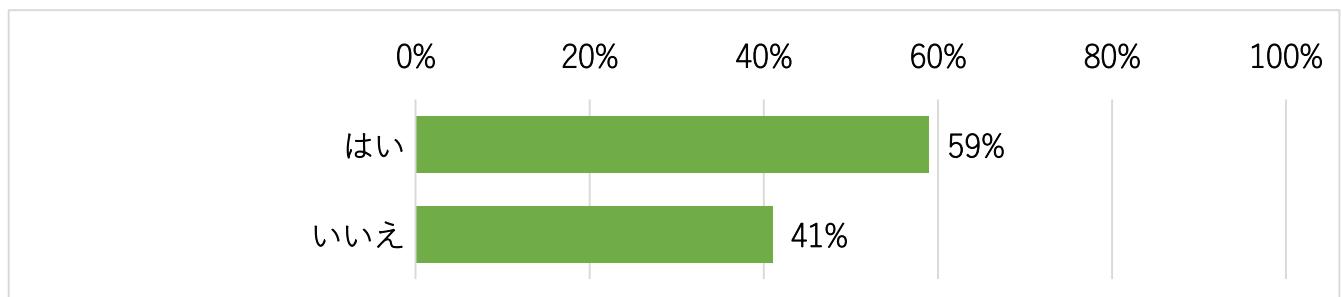
- ・いずれの取組も感じた効果で「健康を意識するようになった」との回答は半数を超えていた。
取組に参加し、効果を感じた人達への意識改善に繋がっていると言える。
- ・特にラジオ体操についての自由記載が多く、参加者からの好評を感じた。

○R7年度も継続してほしい取り組みはありますか。(複数回答)

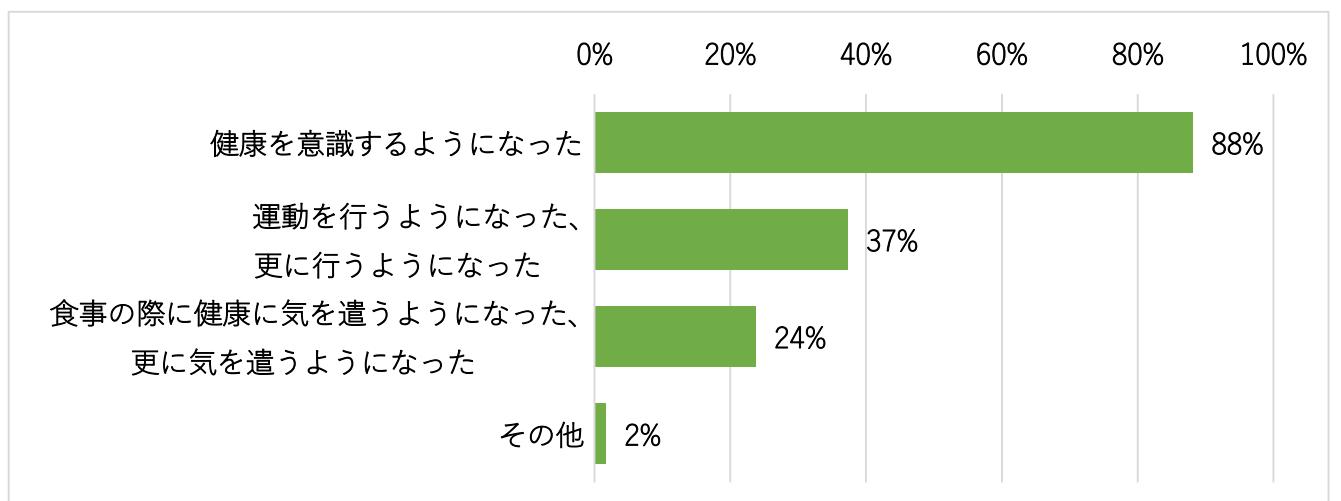


- ・誰でも簡単に参加できる「階段利用」とR6年度からの新規取組である「ラジオ体操」についての要望が多かった。

○市役所からはじめる健康づくり事業は、あなたの生活に影響を及ぼしましたか。



○どのような影響を及ぼしましたか。(複数回答)



- ・影響を及ぼしたとの回答をした人のうち「健康を意識するようになった」と回答した人は8割を超えた。これはCCDプロジェクトが掲げている目標であり、取組は良い影響を及ぼしていると感じる。

○各取組について、ご意見・感想がありましたら教えてください。（自由記載、一部抜粋）

良かった点	<ul style="list-style-type: none">・健康宣言は、初対面の人との会話のネタになり、CCDの周知につながっている。・朝のラジオ体操は、やる前はちょっと面倒だな、と感じることもあったが、やってみると体が起きて気持ち良く仕事を始められると感じた。来年度も取り組んでも良いと思う。・朝ラジオ体操は、健康意識が高まっただけでなく、体操後はすっきりした気持ちで仕事に臨むことができたように感じた。体操前のアナウンスは無くてもよいので、週1～2回でぜひ継続してほしい。
課題	<ul style="list-style-type: none">・昼休みや夕方のエクササイズは業務の都合等で離席できない場合があるため、参加が難しかった。朝のラジオ体操のように自席で取り組めるものだとありがたい。・市役所としてとても面白い取り組みだと思うので、より外へPRできたらよいと感じる。
改善案	<ul style="list-style-type: none">・健康宣言を名札につけていたが、破損してつけられない状態になってしまった。また事業を実施する中で、お子様と関わる事が多いため、あえて名札には何もつけないようにしている。もし、つける場合を考えるなら、硬いプレートより、柔らかいプレートが選べるようになると良いかもしれません。