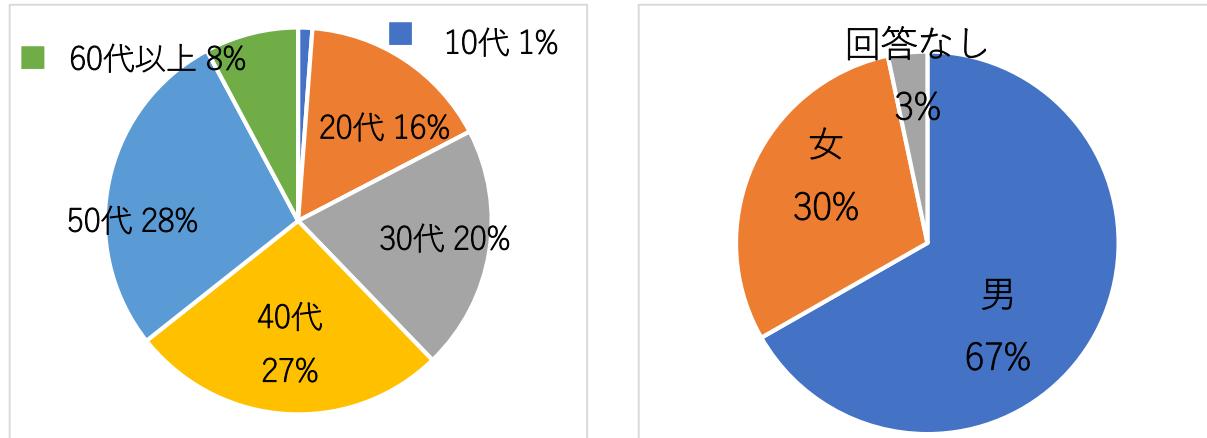


令和7年度 CCD プロジェクト「市役所からはじめる健康づくり」に関する アンケート調査報告書

●調査対象者：旭市職員 687名

●回答期間：令和7年10月20日から10月31日まで 回答者421人 回収率61.3%



●調査方法：ネットフォームを利用した無記名調査

●令和7年度実施内容

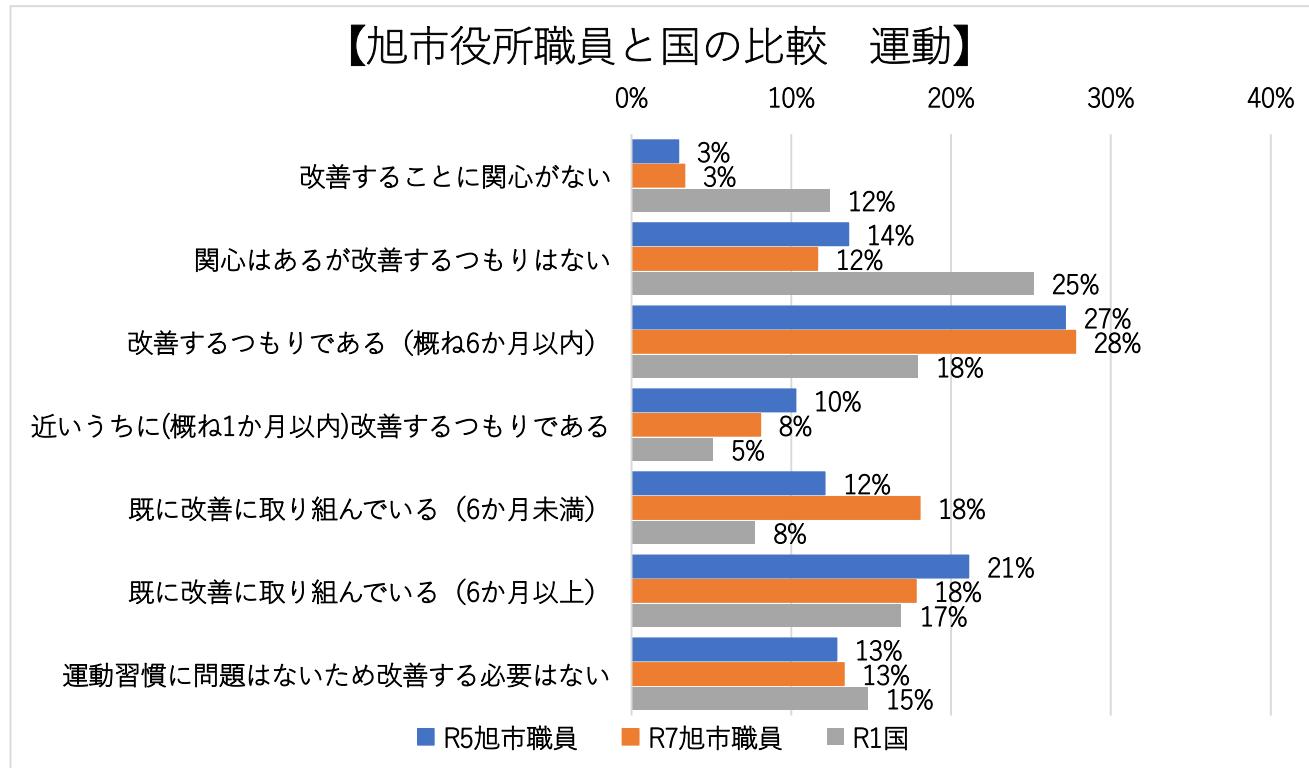
令和7年度実施内容		
① 健康宣言		皆さんのがん宣言を募集し、市役所本庁舎のデジタルサイネージに掲載することで、来庁された市民の皆さんのがんに関する意識向上を図る目的の取り組み
② バランスボール・ バランスクッションの 使用		座位時の身体活動量アップを狙い、バランスボールやバランスクッションの使用を推進
③ 階段利用促進		日常生活での消費エネルギー増加を目的とし、階段利用を促すためのPOPを掲示
④ PC ポップアップ表示		日頃の生活に役立つよう、パソコン上に健康に関するコメントなどを表示
⑤ 朝ラジオ体操		8月18日より毎週月曜日の朝にラジオ体操を本庁内で館内放送

・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 及び 令和5年度市職員アンケートと比較した。

○「運動」習慣改善の意思はありますか。



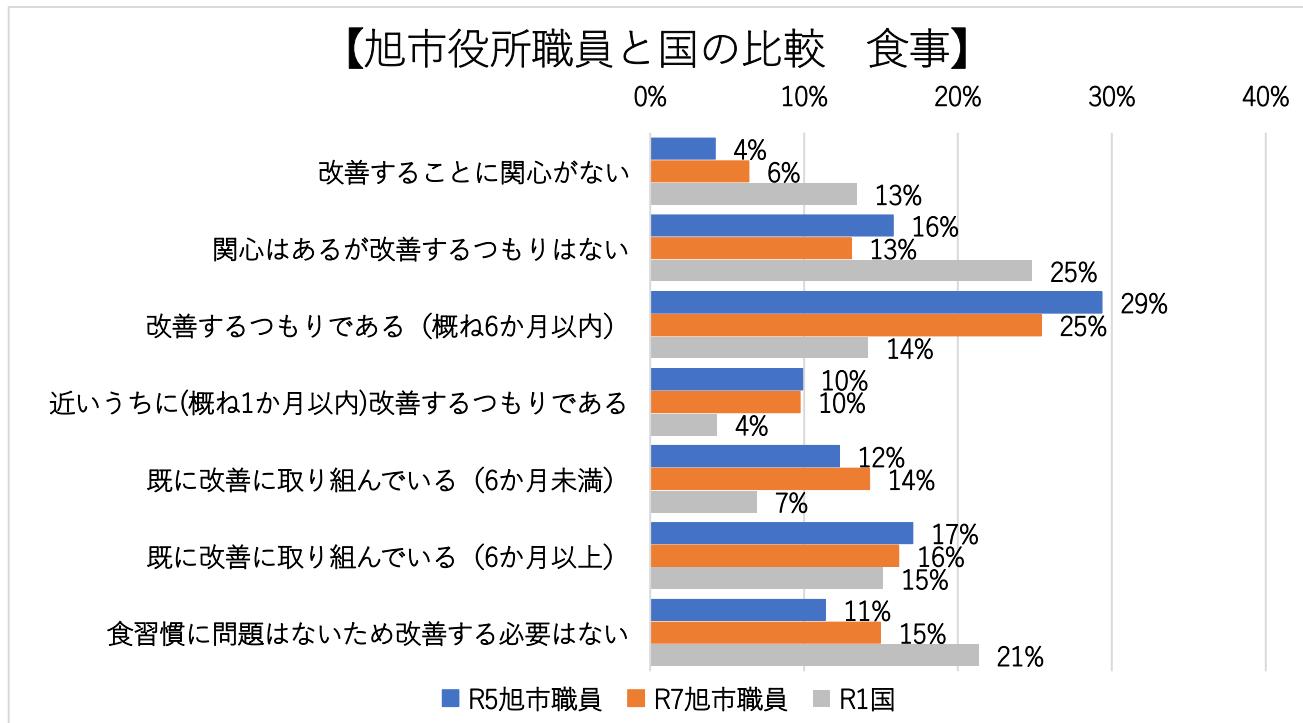
〈国と市職員の比較〉

- 運動習慣の改善意識について、市職員は「改善するつもりである（概ね6か月以内・1か月以内）」「既に改善に取り組んでいる（6か月未満）」の割合が国よりも高く、改善意欲や実行力が高い。一方で「既に改善に取り組んでいる（6か月以上）」の割合は平均的で、習慣化に至らない層が存在する。

〈市職員 令和5年度と7年度の比較〉

- 「既に改善に取り組んでいる（6か月未満）」の割合が増加したが、「既に改善に取り組んでいる（6か月以上）」の割合は減少し、こちらも習慣化の壁が存在する。
- 支援としては、小さく始める具体策の提案や継続・習慣化を促す内容が必要と考える。

○「食」習慣改善の意思はありますか。



〈国と市職員の比較〉

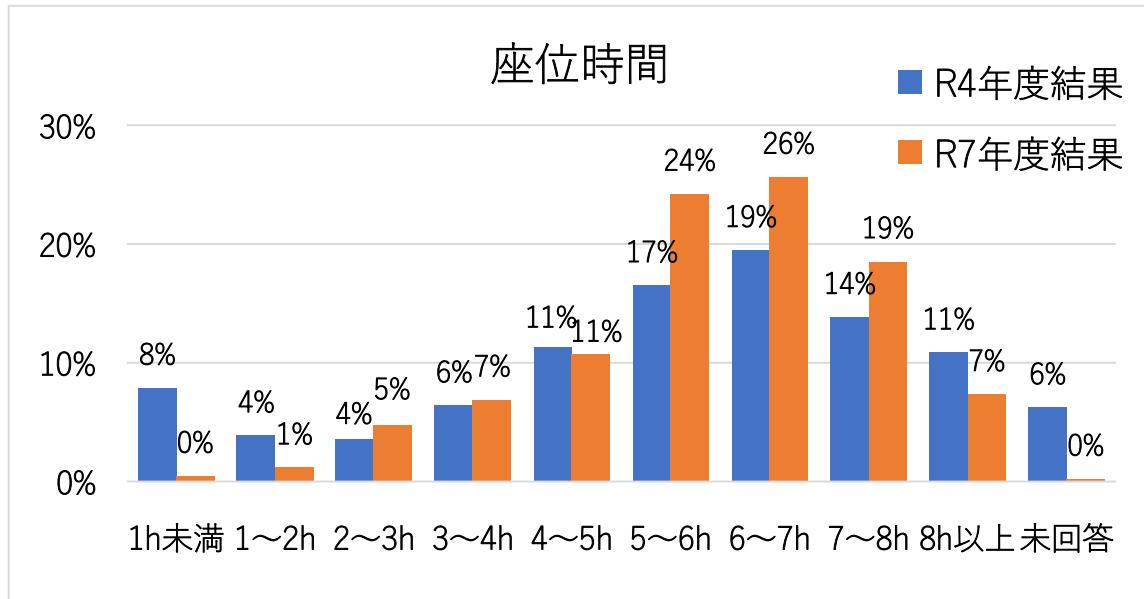
- ・食習慣の改善意識について、市職員は「改善するつもりである(概ね6か月以内・1か月以内)」「既に改善に取り組んでいる(6か月未満)」の割合が国よりも高く、改善意欲や実行力が高い。一方で「既に改善に取り組んでいる(6か月以上)」の割合は平均的で、習慣化に至らない層が存在する。

〈市職員 令和5年度と7年度の比較〉

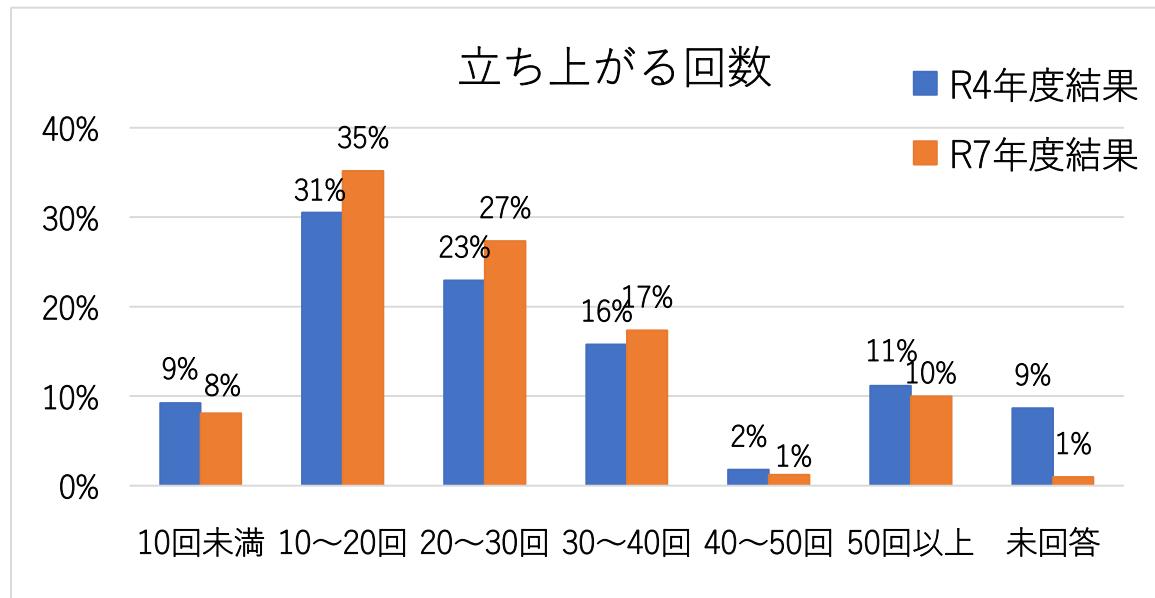
- ・「改善するつもりである(概ね6か月以内)」の割合が減少した。「改善することに関心がない」「食習慣に問題はないため改善する必要はない」の割合は増加し、意欲は低下傾向であった。食習慣は、運動習慣と比較して改善意識が低く、関心・必要性を感じていないものの割合が高かった。
- ・支援としては、継続・習慣化を促す内容に加え、自分事として関心を高められるような働きかけが重要と考える。

座位時間・立ち上がる回数は令和4年度市職員アンケートと比較した。

○平均的な1日の勤務時間中、座っている時間は何分くらいですか。

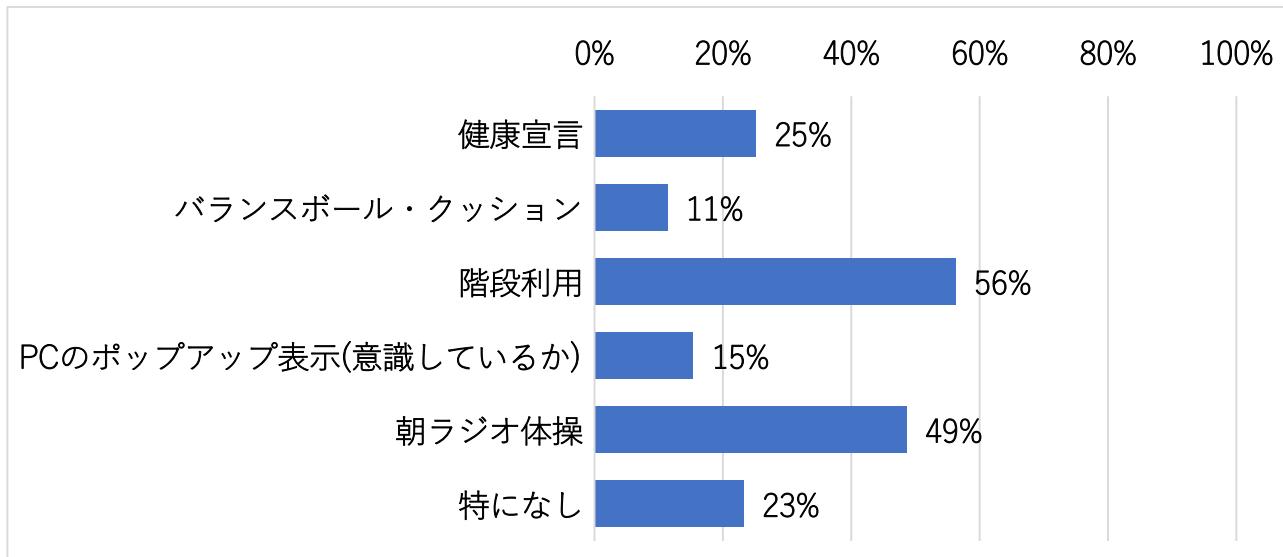


○座位時間のうち、どのくらいの頻度で立ち上がりますか。

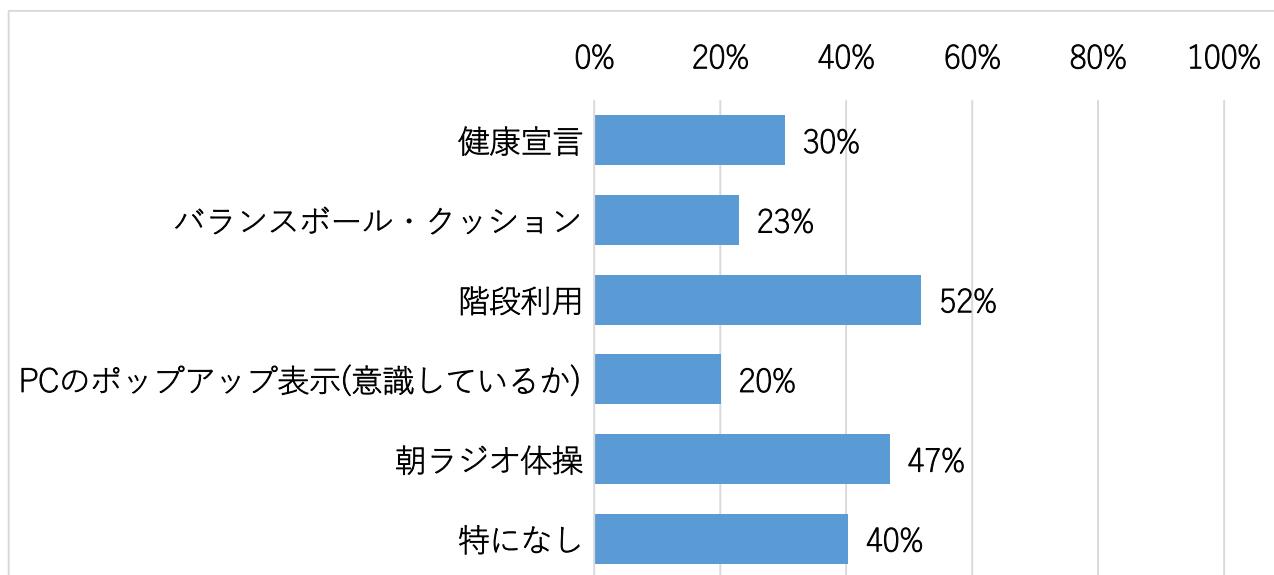


- ・座位時間は「5～8時間」の割合が増加し、長時間座位が進行している状況であった。業務の複雑化やオンライン化が影響している可能性もあり、今後も進行が予想される。健康づくりの対策と並行して、業務の効率化など根本的な要因についても対策が求められる。
- ・立ち上がる回数は「10～40回」の割合が増加し、業務の合間に立ち上がる行動は維持されていると前向きに捉えられる。今後は「回数」だけでなく、30分に1回程度、会議の前後など具体的な方法を示し、座位を中断する行動を意識した職場環境づくりや啓発が重要である。

○あなたが参加した取組はありますか。(複数回答)

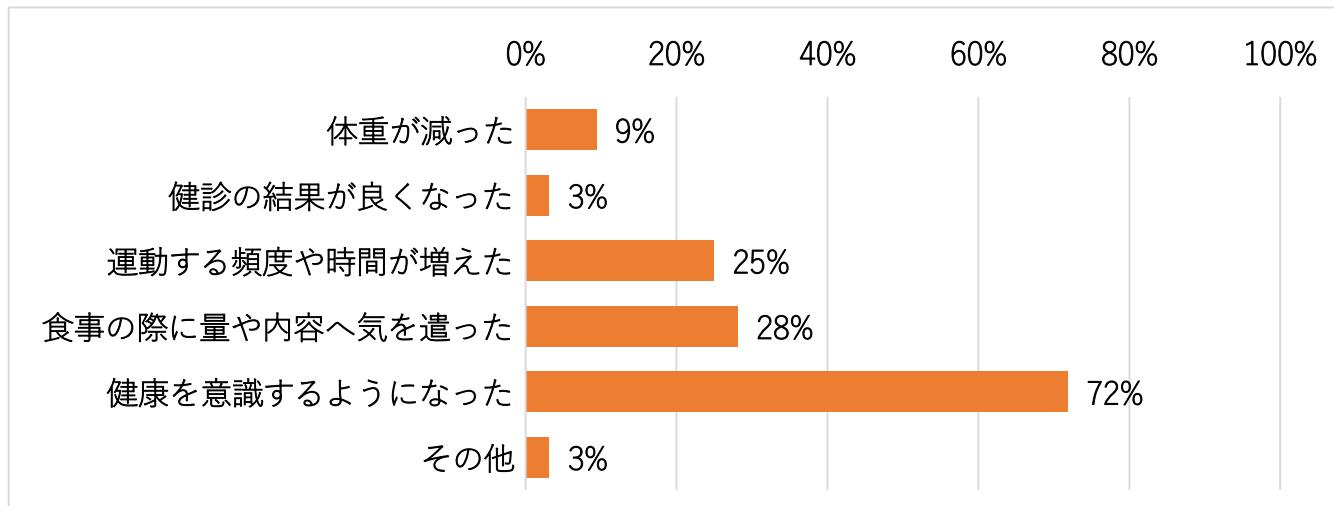


○効果を感じたものがありますか。(複数回答)



- ・参加した取組としては「階段利用」や「朝ラジオ体操」が高い割合を占めており、日常業務の中で実行しやすいものや、周囲に実行しているものが多い取組が行動に移される傾向がみられた。
- ・効果を感じた取組についても「階段利用」「朝ラジオ体操」の割合が高く、参加率と効果の実感は比例していた。これらは身体活動の増加や座位行動の中止にもつながる行為であり、比較的短時間で達成感や体調・気分の変化を感じやすい点が影響している可能性がある。

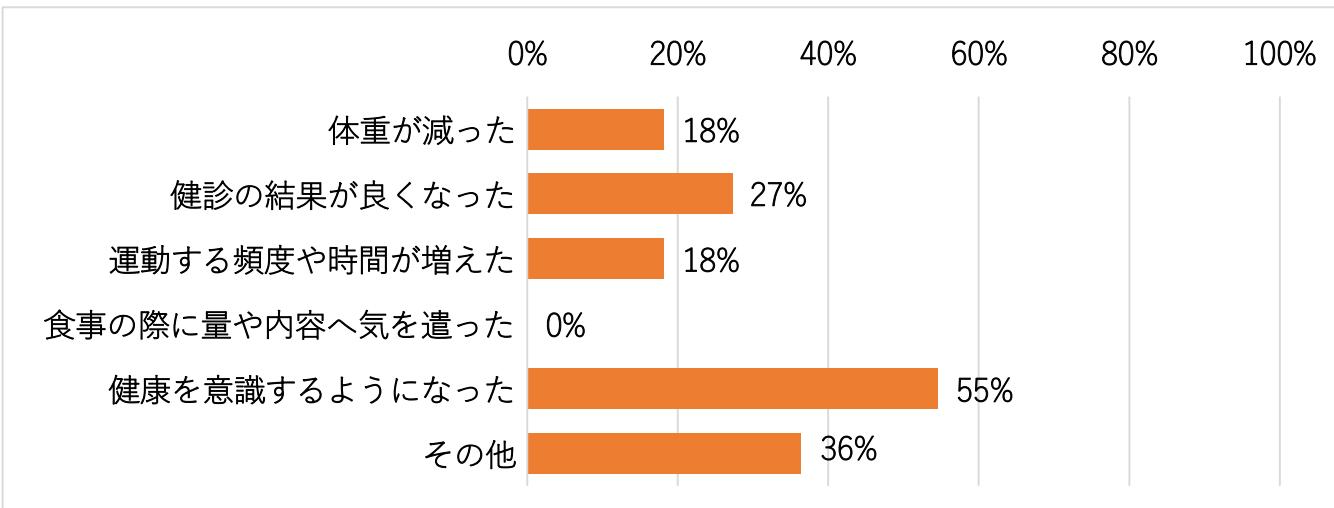
○健康宣言でどんな効果がありましたか。(複数回答)



その他（記述内容）は以下の通り（一部抜粋）

- ・話題のきっかけづくり。宣言を守れるよう意識して行動した。

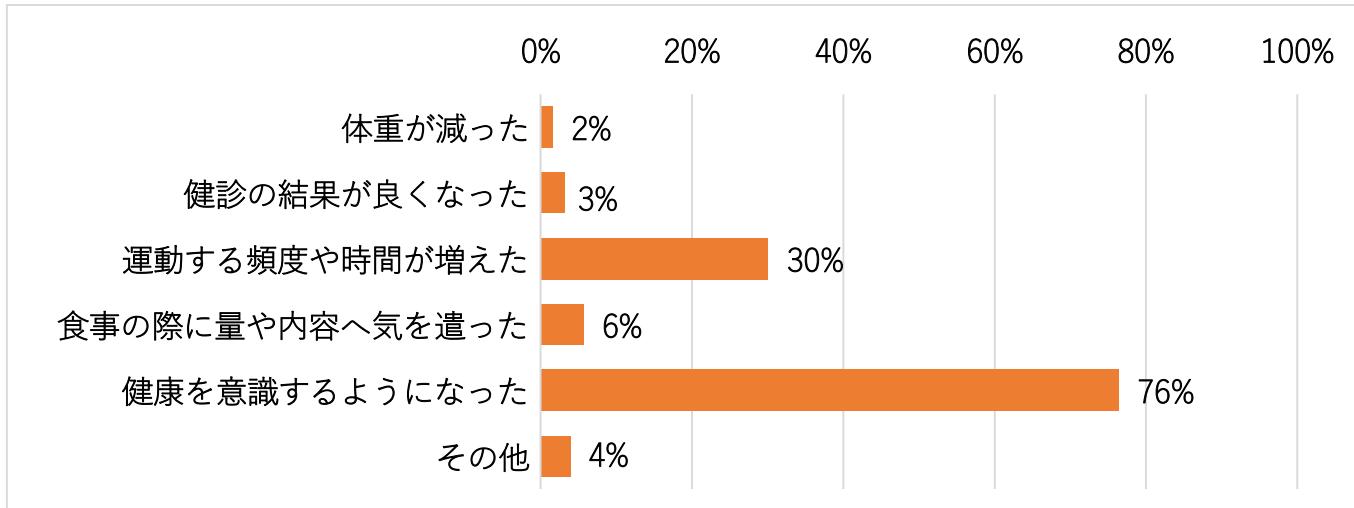
○バランスポール・クッションでどんな効果がありましたか。(複数回答)



その他（記述内容）は以下の通り（一部抜粋）

- ・腰痛が減った気がする。
- ・体幹が鍛えられた。

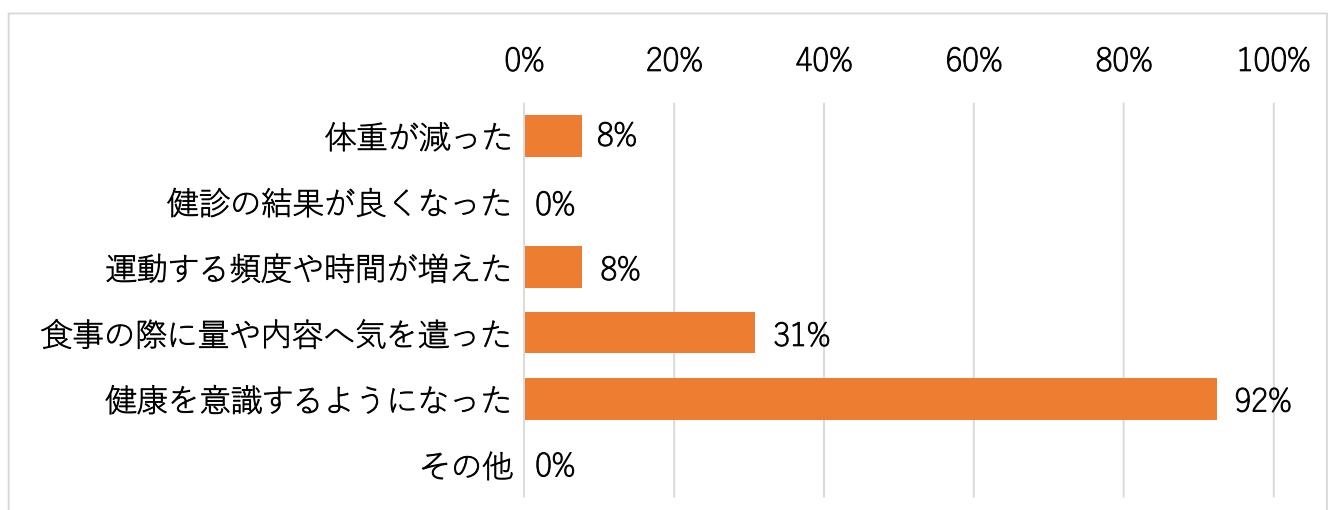
○階段利用でどんな効果がありましたか。(複数回答)



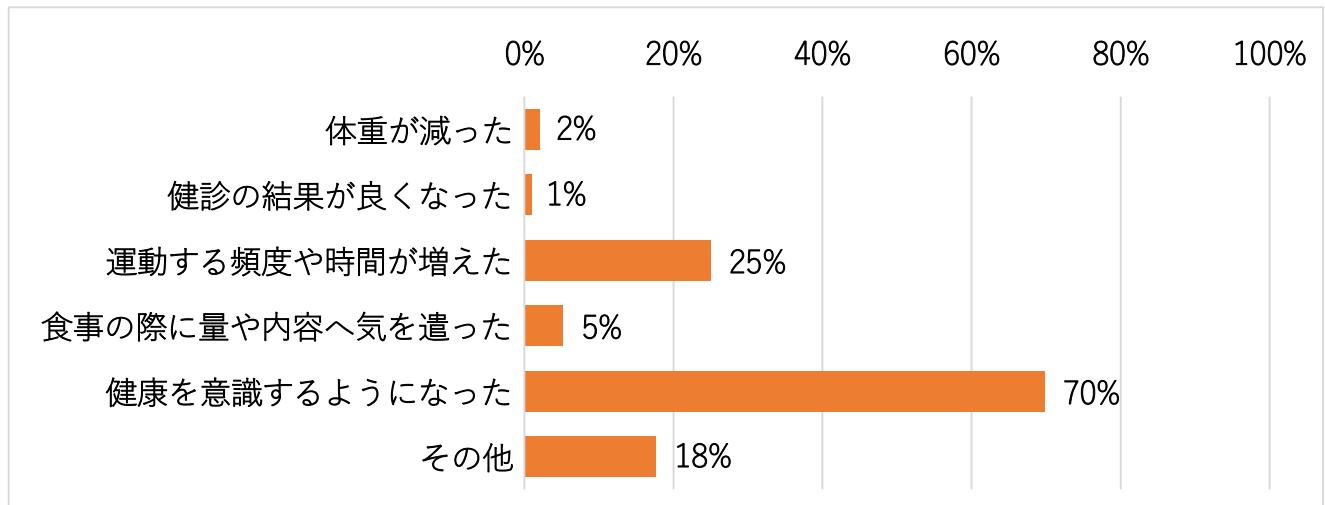
その他（記述内容）は以下の通り（一部抜粋）

- ・足が軽くなった。
- ・息切れが軽減された。
- ・次第に階段昇降が楽になってきたと実感。

○P.C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)



○朝ラジオ体操でどんな効果がありましたか。(複数回答)

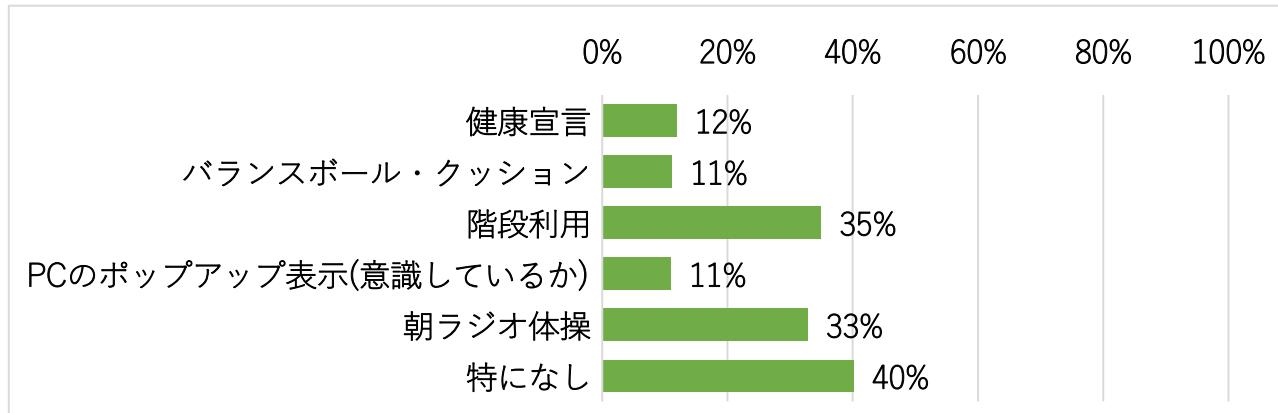


その他（記述内容）は以下の通り（一部抜粋）

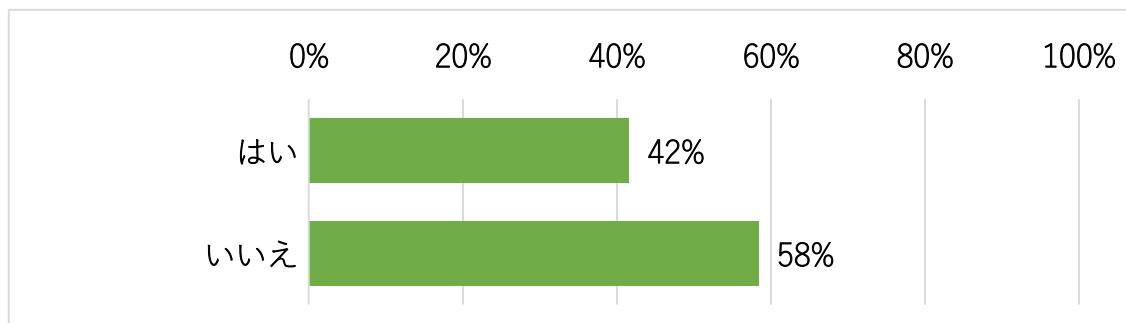
- ・朝に軽い運動をすることで仕事への集中力が高くなった。
- ・心身ともにリフレッシュできた。
- ・朝一番で体を動かすことで、身体的にも心理的にもスイッチが入る感じがします。
- ・就業前に体を動かすことで、体調が整う気がする。
- ・週の始まりが気持ちよくスタートできる。

- ・どの取組も共通して「健康を意識するようになった」の割合が最も高く、取組の種類に関わらず、健康意識の向上という点では一定の効果が認められた。一方で、実際の行動に移せた者は2～3割、体重・健診結果に効果があった者はさらに少ない。
- ・これらの結果より、意識の向上から実行・継続につなげる段階にはハードルがあることが示唆される。今後は、具体的な方法を示したり、取組の結果や効果を分かりやすくフィードバックするなど、実行・継続につなげるための支援が必要である。

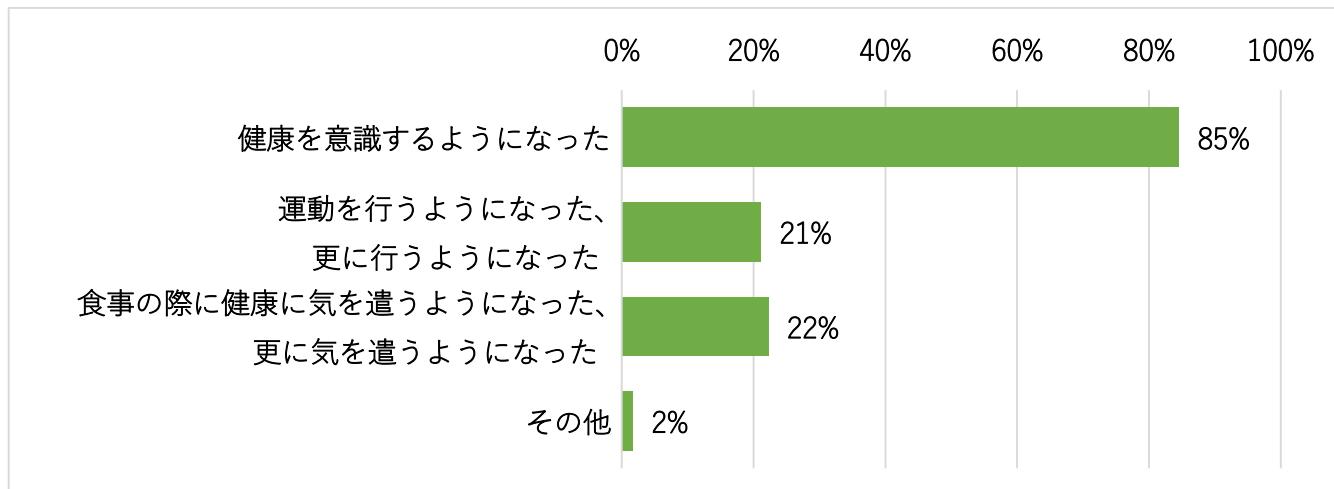
○R8 年度も継続してほしい取り組みはありますか。(複数回答)



○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)



その他（記述内容）は以下の通り（一部抜粋）

- ・朝のラジオ体操のため、業務開始時間前に出勤をすることになった。
- ・仕事中に関わらず、普段から階段を利用しようと意識するようになった。
- ・ほぼ毎日野菜具沢山の味噌汁を作るようになった。

・次年度の継続希望は1～3割、影響を及ぼしたと回答した者は4割であったが、その中でも健康意識の向上には一定の効果を認めたことから、今後の行動変容の基盤が形成されたものと捉え、引き続き取組内容や方法を工夫しながら、次年度以降の施策につなげていく必要がある。

○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">・「CCD」という文字が目に入ると、健康を意識する。・朝のラジオ体操で体も気持ちもリフレッシュでき、ポジティブに仕事を始められる。・健康宣言が目に入る度に、モチベーションアップに繋がっている。・階段利用やラジオ体操を行うことにより、健康に対する意識が高まった。負担と感じている人がいるとは思いますが、今後も続けていくことが大切だと思います。・課を超えた取り組みは、ほかの業務にもプラスの作用があると感じます。
課題	<ul style="list-style-type: none">・消防でも朝ラジオ体操を実施してほしい。・ポップアップは、全職員が目にするものなので内容の検討が必要ではと思いました。・バランスボールを持っている人で使っていない人が多く、クッションも限られた人しか使っていないので、全体的な効果に疑問を感じる。それなら全職員に配付するくらいやつてほしかった。・遊びのように見える取り組みはよくない。自宅でやるとか、休憩時間に各自で意識するとか、市役所の場合、職務スペースも含め公共の場なので、大きなイベントとして実施しない方がいい。
要望	<ul style="list-style-type: none">・朝ラジオ体操の頻度を増やしてほしい。週2～週3程度。・ラジオ体操やめてほしい。・公民館等の施設に血圧計や体組織計、野菜不足を測定する「ベジチェック」を設置してほしい。・SNSで各自の取り組みを発表、お互いに感化し、褒めあったり、いいね！しあうとモチベーションがあがって頑張れると思う。事務局で優良事例をみんなに紹介するとか。・定期的に情報を発出してもらうことで、意識することができるため、今後も続けてもらいたい。

〈総括〉

- ・本取組を通じて、いずれの取組においても健康意識の向上が認められた一方、実行や継続に至った者は限定的であり、行動を習慣化することの難しさが明らかとなった。今後は取組の結果や効果を分かりやすくフィードバックすることで行動変容を継続につなげる工夫が求められる。
- ・また、自由記述では取組を肯定する意見と負担に感じる意見が混在しており、一律の実施ではなく選択制や柔軟な運用を基本とすることが重要である。
- ・アンケート結果より明らかとなった効果や課題を踏まえ、今後も職場における健康づくりを継続的に推進していく。