

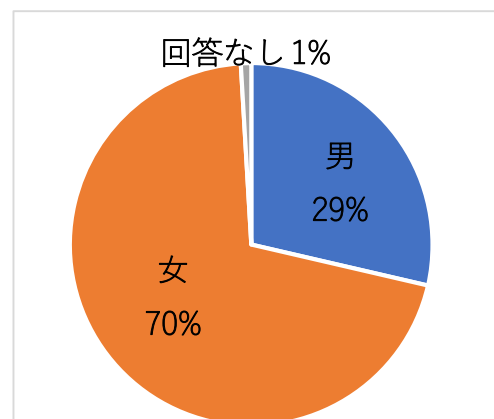
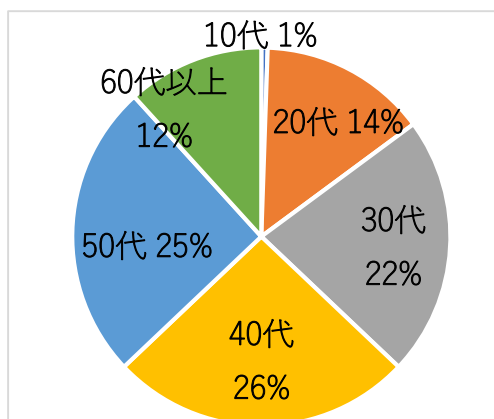
令和5年度 CCDプロジェクト「市役所からはじめる健康づくり」に関するアンケート

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 673 名

●回答期間： 令和6年3月18日から3月29日まで 回答者 545 人 回収率 81.0%



●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

●令和5年度実施内容：

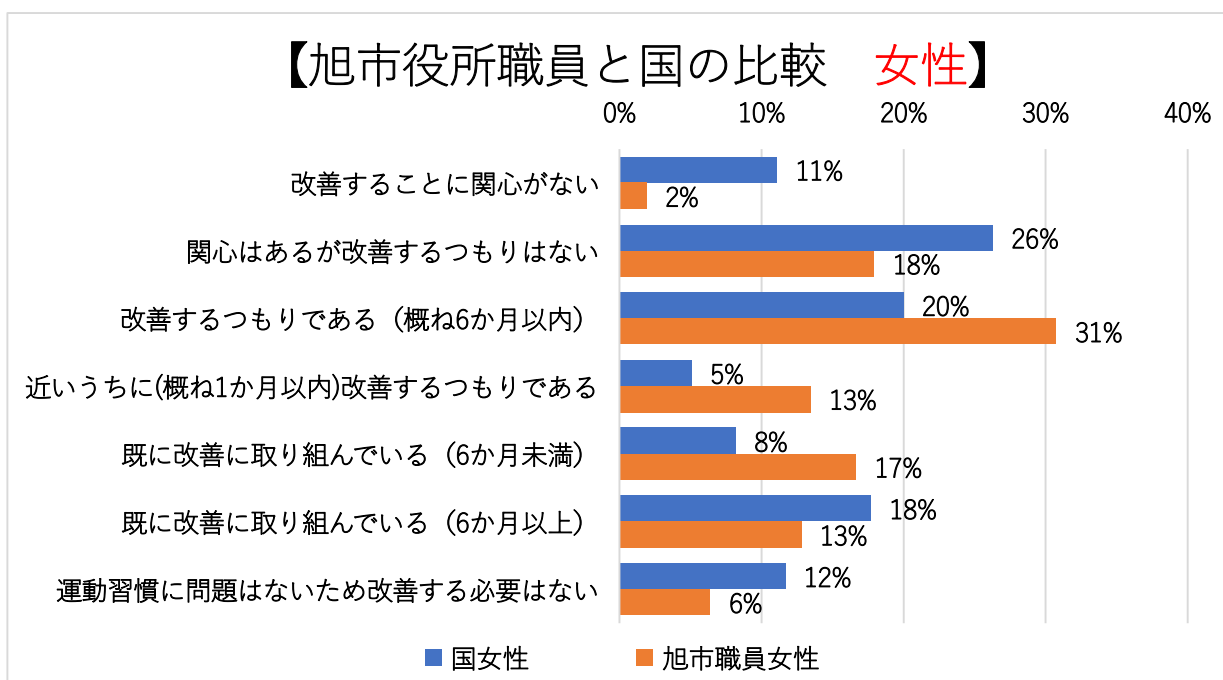
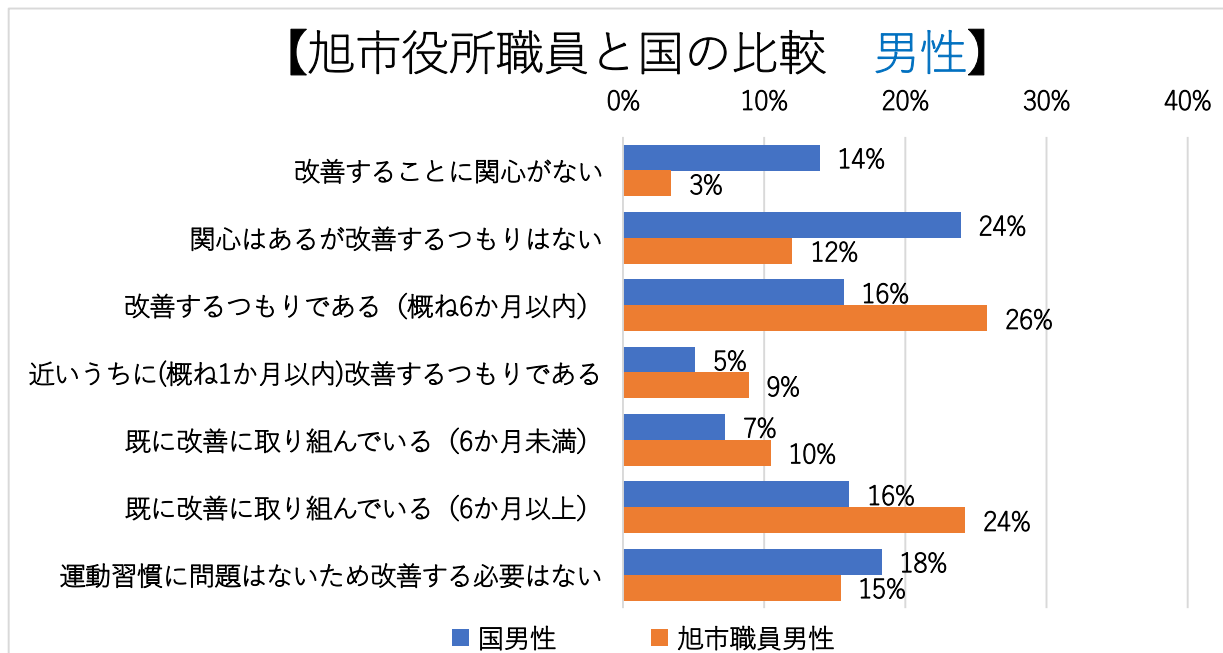
R4 年度当初より実施	①	健康宣言	健康に関する目標を他者と共有し行動変容を図ることを目的に、健康目標を記入したプレートの名札に装着した。
	②	バランスボール・バランスクッションの使用	勤務しながら消費カロリーがアップすることを狙い、椅子をバランスボールへ変更や、バランスクッションの使用をした。
	③	階段利用促進	日常生活での消費エネルギー増加を目的とし、階段利用を促すための POP を掲示した。
R5 年度 新規プロジェクト	④	PC ポップアップ	日頃の生活に役立つよう、パソコン上に健康に関するコメントを表示した。
	⑤	昼休みエクササイズ	普段忙しくて運動に時間を割けない人でも参加しやすいよう、昼の休憩時間に 15 分ほどの筋トレやエクササイズを実施した。
	⑥	噛むだけ! ダイエットチャレンジ	噛むことで満腹中枢を刺激し、早食いや食べすぎを予防することを目的に 1 週間分のガム付きカレンダーを配布し、食前にガムを噛むことで食事中の意識付けを行った。

・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

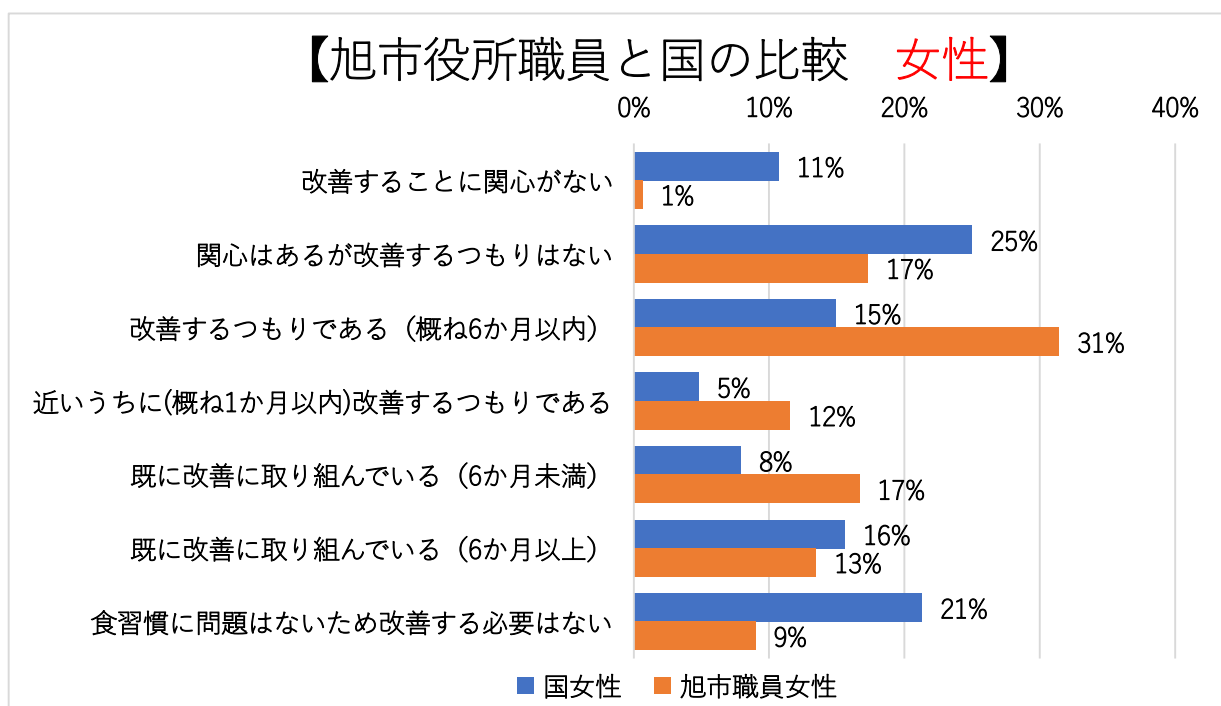
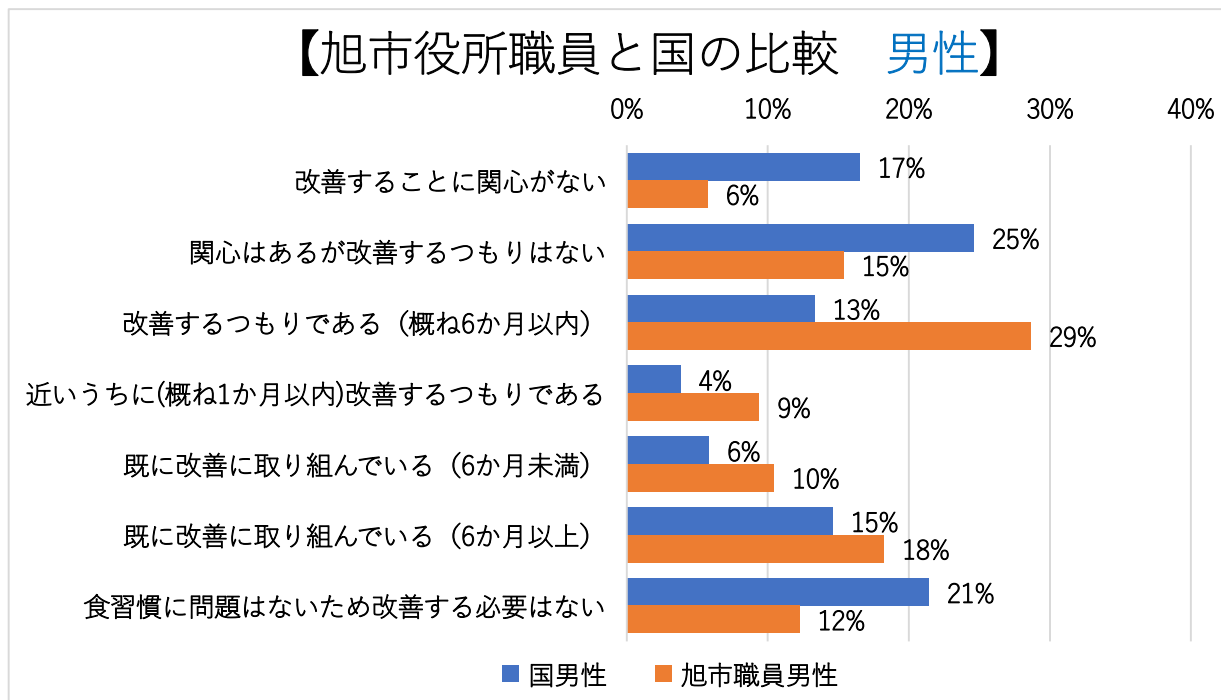
- ・運動・食習慣改善意思調査は、令和元年国民健康・栄養調査結果と比較した。

○「運動」習慣改善の意思はありますか。



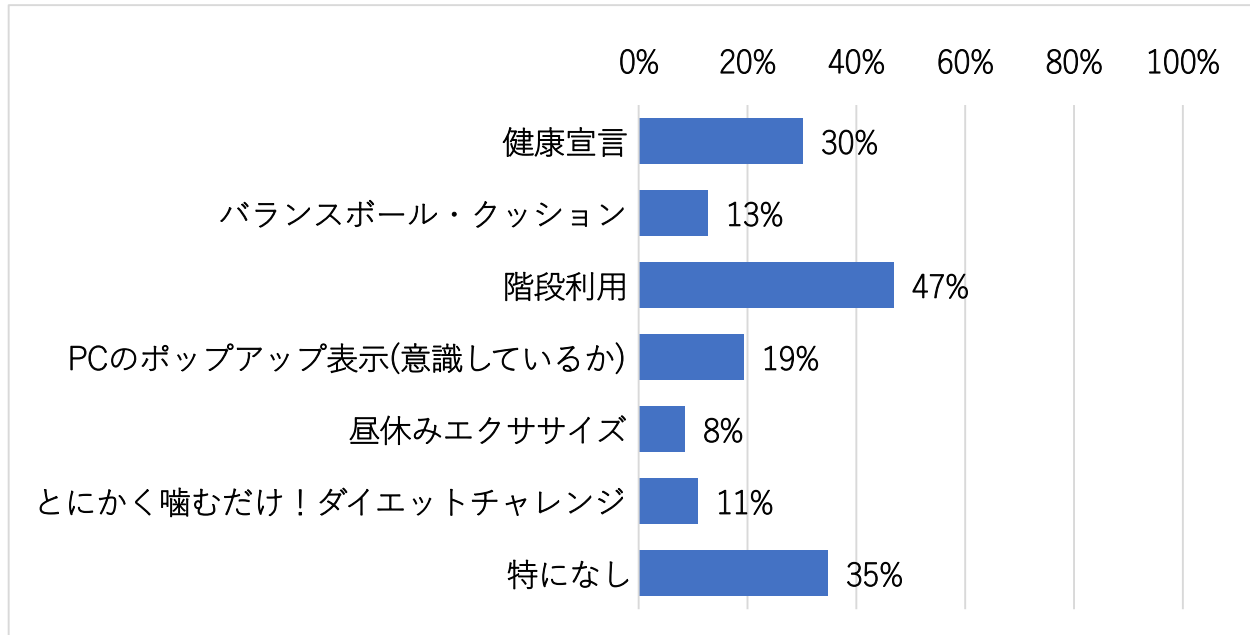
- ・運動習慣改善については、男女ともに「概ね6か月以内に改善するつもりである」との回答が国と比較して10%以上高くなっている。
- ・「改善することに関心がない」「関心はあるが改善するつもりはない」との回答は男女ともに低く、旭市の運動習慣改善への意識は、国と比較して高いと言える。

○「食」習慣改善の意思はありますか。

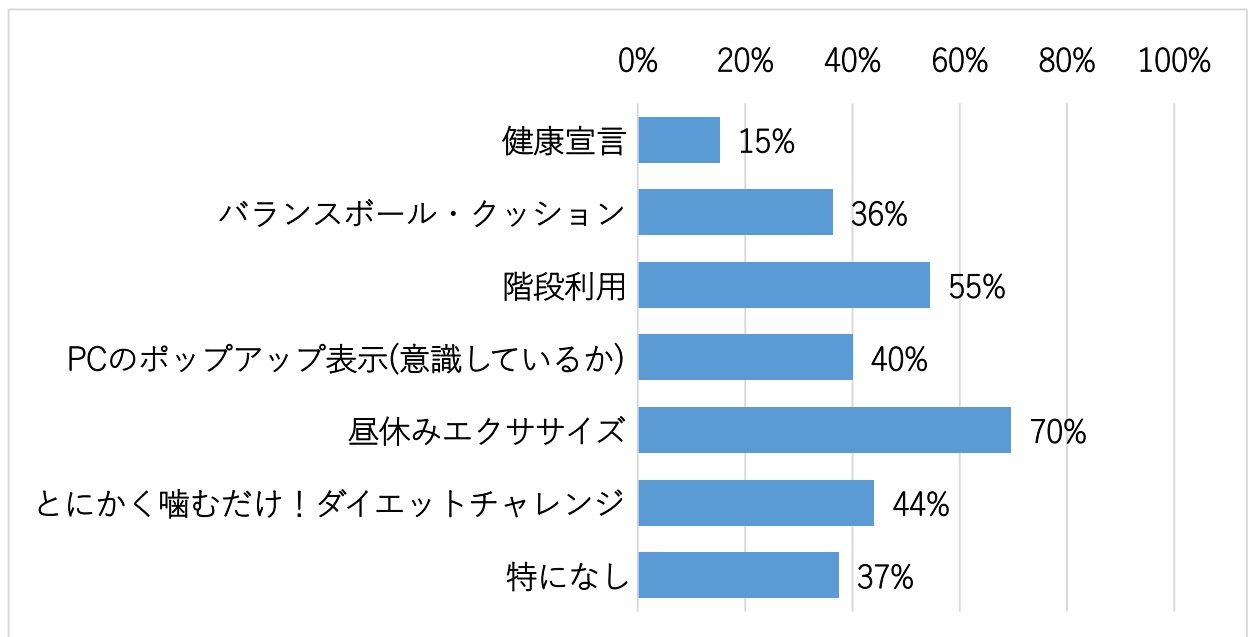


- ・食習慣改善についても、「概ね 6 か月以内に改善するつもりである」との回答が男女ともに国と比較して高い結果となった。
- ・運動習慣と同様に、旭市の食習慣改善への意識は国と比較して高い。

○あなたが参加した取組はありますか。(複数回答)

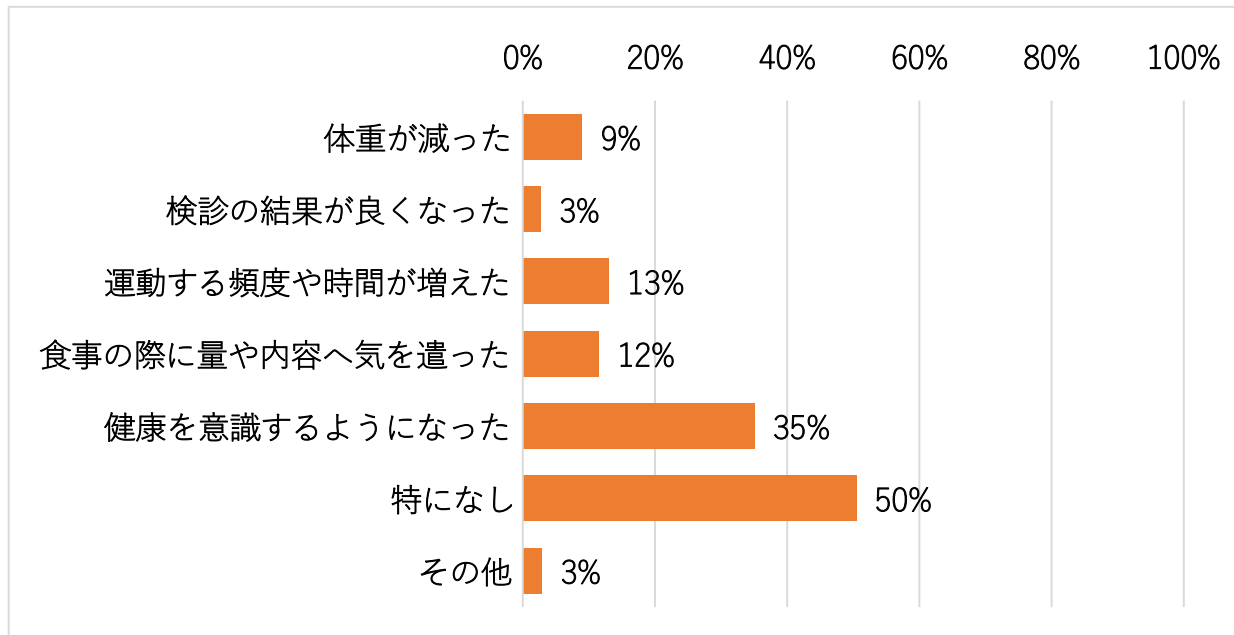


○令和5年度に実施した取り組みの中で、効果を感じたものがありますか。



- ・「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 R5 年度の新規プロジェクトとして実施した。参加者数は少なかったが、効果を感じたとの回答は 70%であった。今後は参加者を増やすことが課題として残った。
- ・同じく新規プロジェクトの「PC ポップアップ表示」は、健康に関するコメントを内部情報系のパソコンを利用する全職員に表示し、日頃の生活に役立てていただくという目的で実施したが、意識した人の割合は 19%であった。
- ・当初から実施している「階段利用促進」は、意識するだけで誰でも簡単に取り組めるうえ、5 割以上が効果を感じたとの回答であった。

○具体的にどの項目で効果を感じましたか。(複数回答)



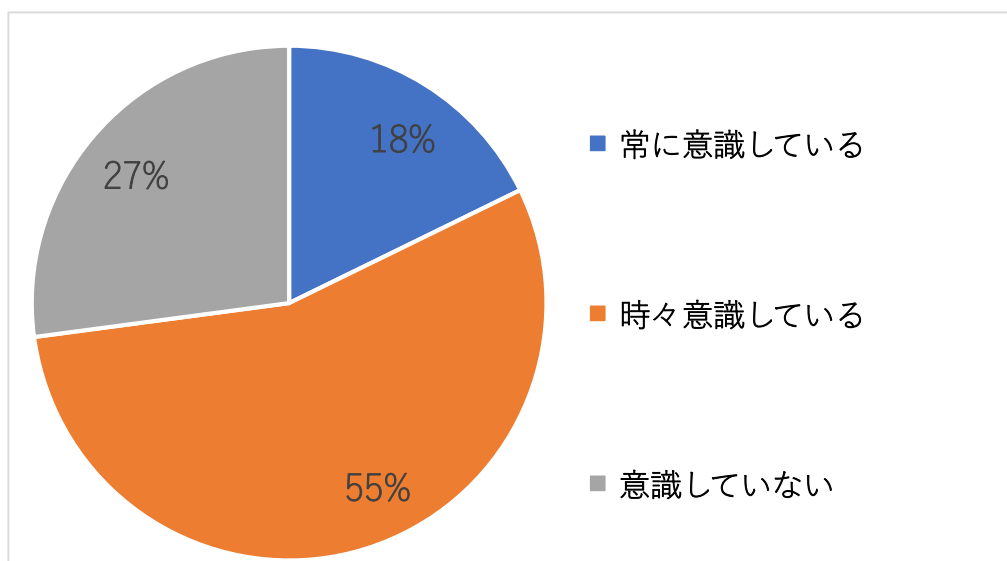
・健康を意識するようになったとの回答は35%と、冒頭の意識調査でも示されたとおり、意識改善に繋がっていると言える。

その他（記述内容）は以下の通り（一部抜粋）

- ・病院の受診時に血液の数値が改善されていた。
- ・意識的に階段を使用することで、カロリー消費や筋力アップに繋がった。
- ・年に数回腰痛になっていたがバランスボールを始めてからは腰痛がなくなった。
- ・実行中は食事の量が減ってよかったように感じる。

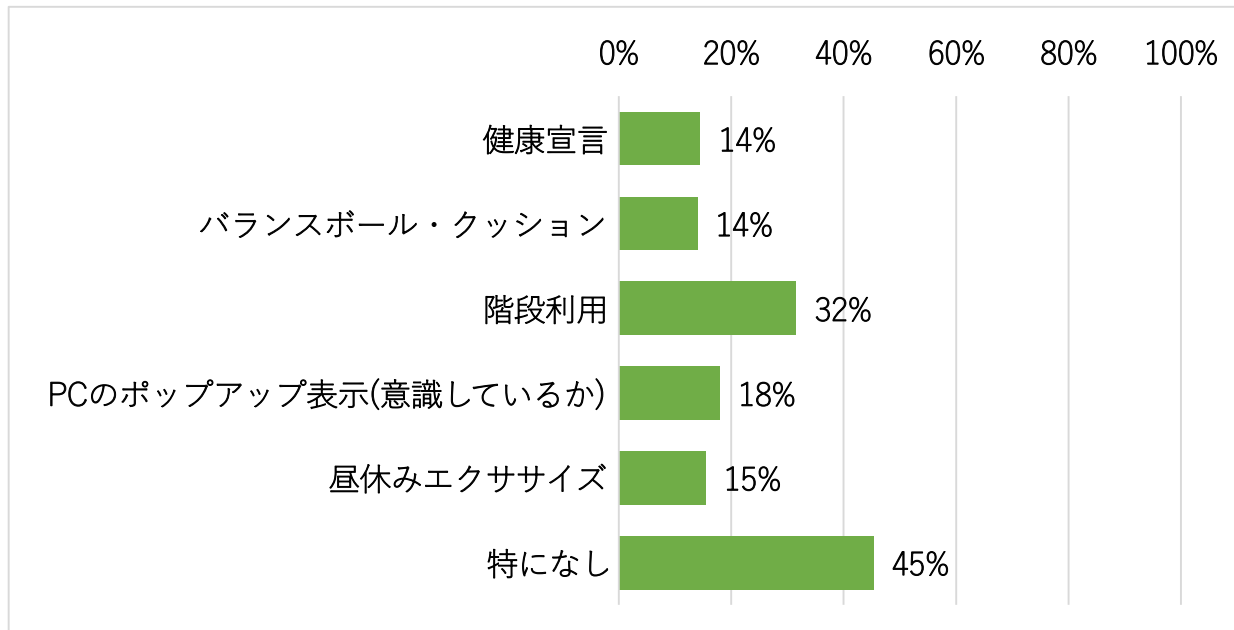
○「とにかく噛むだけダイエットチャレンジ」に参加した方に質問です。

現在も食事の際に、よく噛むことを意識していますか。



・参加者のうち、その後もよく噛むことを意識したと答えたものは7割を超えており、取り組みは意識改革に繋がったと言える。

○令和6年度も継続してほしい取り組みはありますか。(複数回答)



- ・階段利用促進についての回答が多く見受けられた。
- ・「バランスボール・クッション」と「昼休みエクササイズ」の回答は、前述の参加者よりも多い結果となり、参加を考えていたが何かしらの理由で参加ができなかった。または、今後参加したいと思っている者が多数いるということが分かった。

※とにかく噛むだけ！ダイエットチャレンジについては、継続して実施の予定がない為、設問に入っていない。

○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"> ・PC ポップアップはユニークで良い。 ・健康宣言は常に健康を意識するうえでよかった。 ・健康宣言は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。 ・一人ではやらないことも皆でやることで取り組めて、運動を意識するようになりました。
課題	<ul style="list-style-type: none"> ・PC ポップアップは頻度が多すぎると感じる。 ・昼休みエクササイズの取り組みはよいと思うが、席を外せない人や、本庁舎以外の人への配慮があるとよりよい。 ・とてもいい企画が多いと思いましたが、知らなかったものもありました。周知にも工夫があるといいと思いました。
改善案	<ul style="list-style-type: none"> ・(昼休みエクササイズについて) 窓口職員は参加しづらいため、業務前もしくは業後の開催も検討してほしいです。 ・親子で実践できるような企画があれば、職場から家庭へと事業が広がるのではないかと思います。