

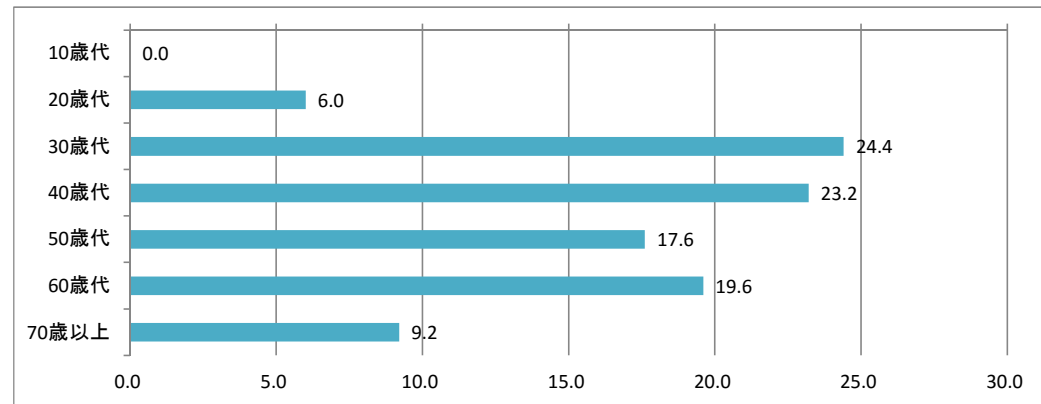
### 第3回 金沢市の健康づくりの取り組みに関するアンケート

【アンケート実施期間】 平成29年7月20日～平成29年8月3日

【アンケートの目的】 健康づくりに関する考えや具体的な行動をお聞きすることにより、市民の健康づくりに関する目標と方向性を定めた「金沢健康プラン2013」を推進するための参考とさせていただくものです。

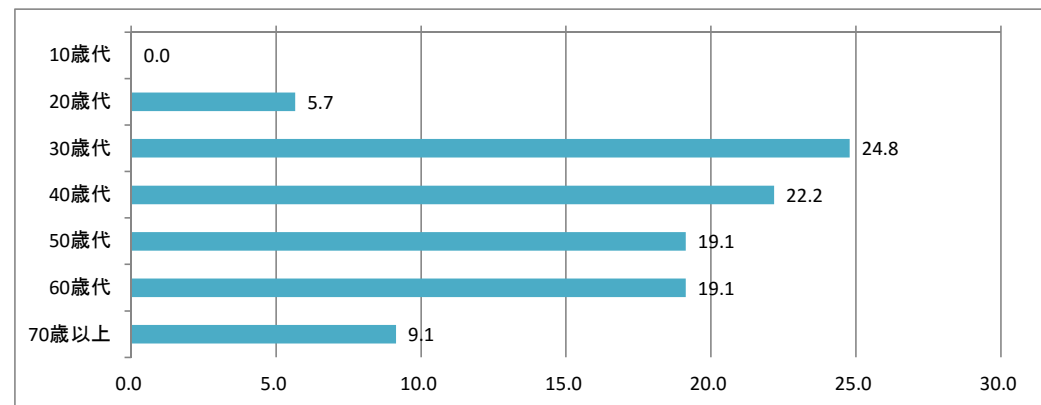
【対象者数】 250名

内訳	人数	%
10歳代	0	0.0
20歳代	15	6.0
30歳代	61	24.4
40歳代	58	23.2
50歳代	44	17.6
60歳代	49	19.6
70歳以上	23	9.2
計	250	100.0



【回答者数】 230名

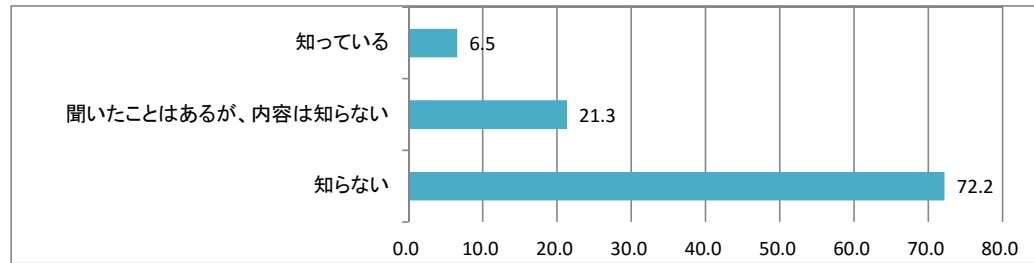
内訳	人数	%
10歳代	0	0.0
20歳代	13	5.7
30歳代	57	24.8
40歳代	51	22.2
50歳代	44	19.1
60歳代	44	19.1
70歳以上	21	9.1
計	230	100.0



【回答率】 92.0%

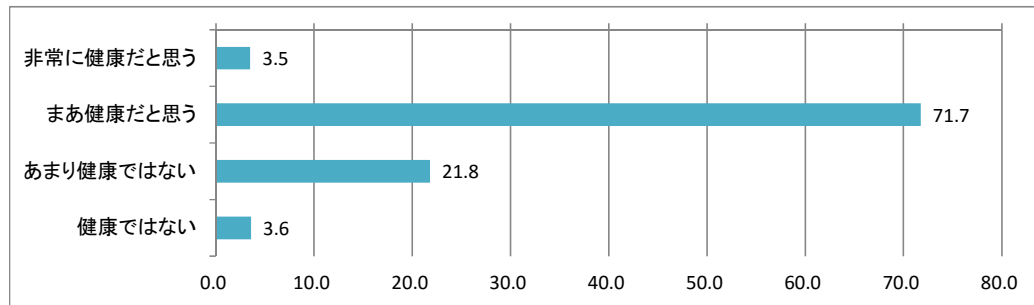
問1 平成25年に、金沢市が健康づくりの目標と方向性を明確にするために「金沢健康プラン2013」を策定したことを知っていますか。

回答	人数	%
知っている	15	6.5
聞いたことはあるが、内容は知らない	49	21.3
知らない	166	72.2



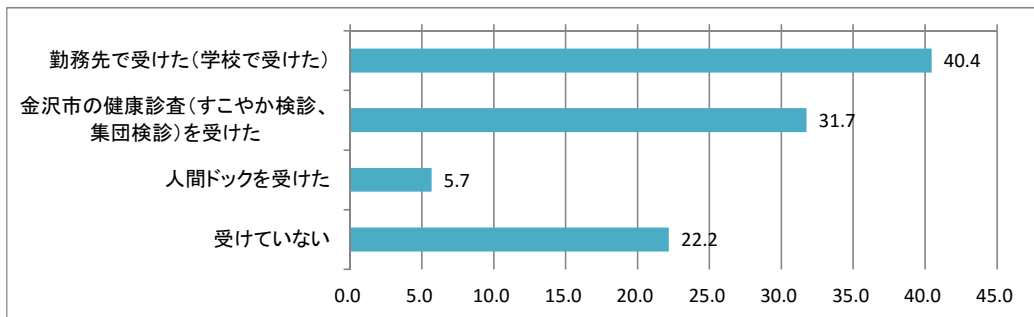
問2 あなたは普段健康だと思いますか

回答	人数	%
非常に健康だと思う	8	3.5
まあ健康だと思う	165	71.7
あまり健康ではない	49	21.8
健康ではない	8	3.6



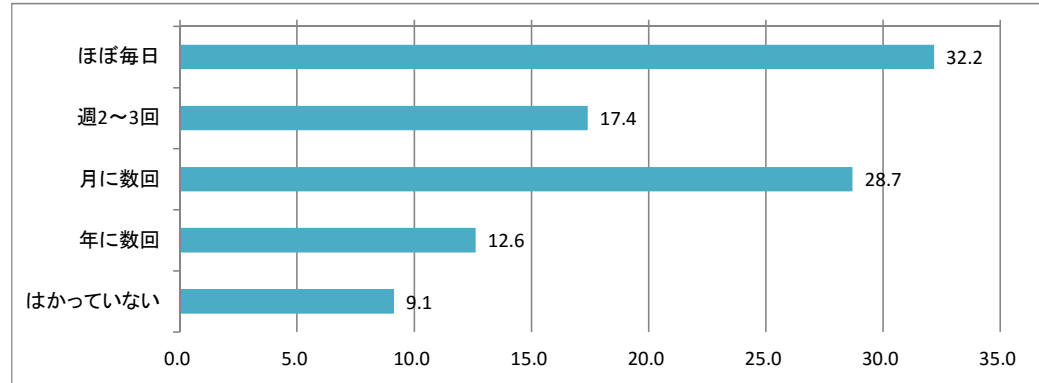
問3 あなたはここ1年間に健康診査（健康診断）を受けましたか。

回答	人数	%
勤務先で受けた（学校で受けた）	93	40.4
金沢市の健康診査（すこやか検診、集団検診）を受けた	73	31.7
人間ドックを受けた	13	5.7
受けていない	51	22.2



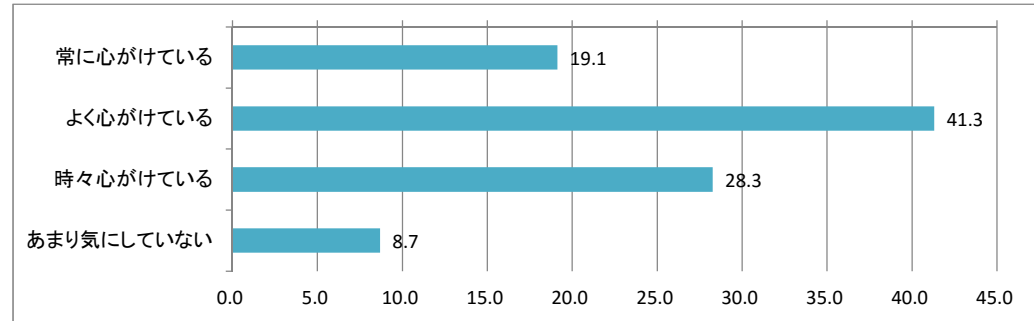
問4 普段から体重を量っていますか。

回答	人数	%
ほぼ毎日	74	32.2
週2~3回	40	17.4
月に数回	66	28.7
年に数回	29	12.6
はかっていない	21	9.1



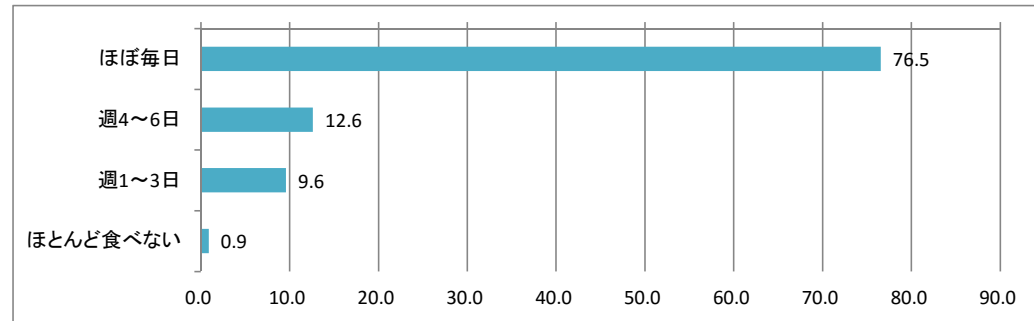
問5 栄養バランスのとれた食事を普段心がけていますか。

回答	人数	%
常に心がけている	44	19.1
よく心がけている	95	41.3
時々心がけている	65	28.3
あまり気にしていない	20	8.7
まったく気にしていない	4	1.7



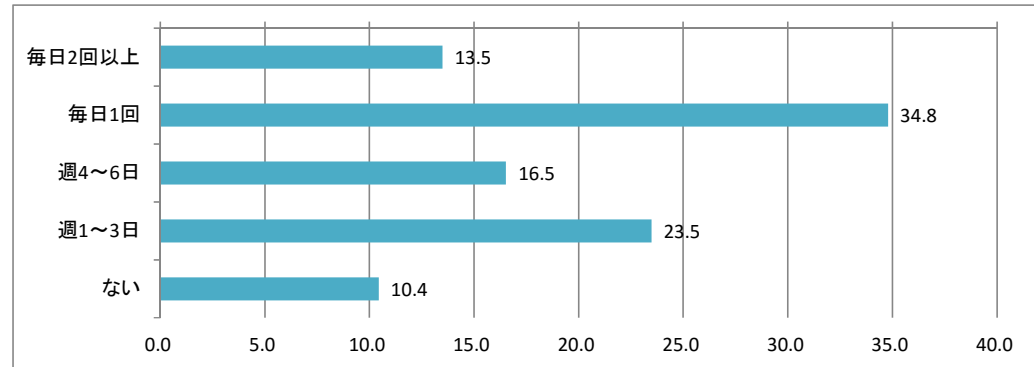
問6 普段野菜を食べますか。

回答	人数	%
ほぼ毎日	176	76.5
週4~6日	29	12.6
週1~3日	22	9.6
ほとんど食べない	2	0.9



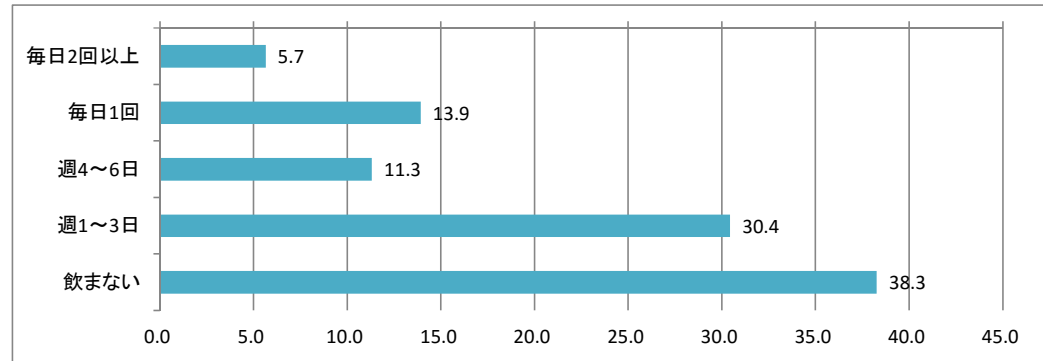
問7 普段間食をすることがありますか。

回答	人数	%
毎日2回以上	31	13.5
毎日1回	80	34.8
週4~6日	38	16.5
週1~3日	54	23.5
ない	24	10.4



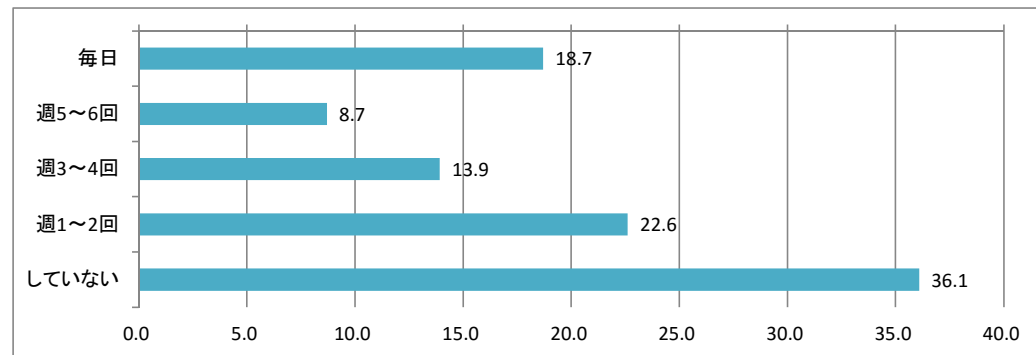
問8 普段ジュースやスポーツドリンクを飲みますか。

回答	人数	%
毎日2回以上	13	5.7
毎日1回	32	13.9
週4~6日	26	11.3
週1~3日	70	30.4
飲まない	88	38.3



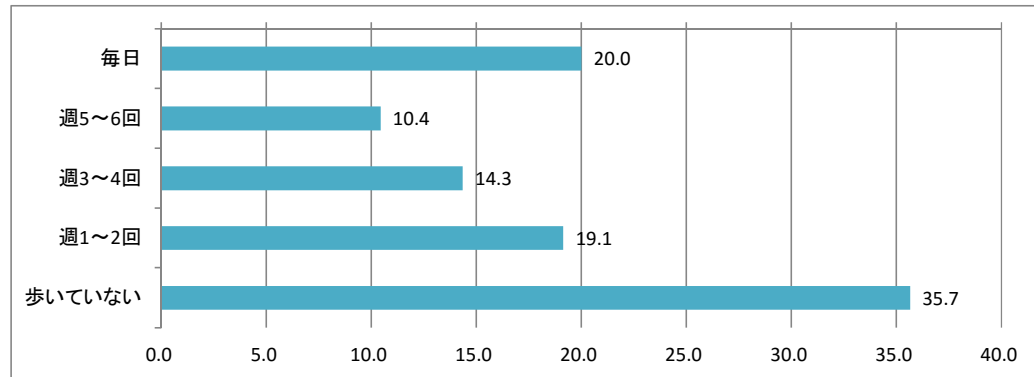
問9 普段運動をしていますか。(運動とは散歩・ラジオ体操なども含みます)

回答	人数	%
毎日	43	18.7
週5~6回	20	8.7
週3~4回	32	13.9
週1~2回	52	22.6
していない	83	36.1



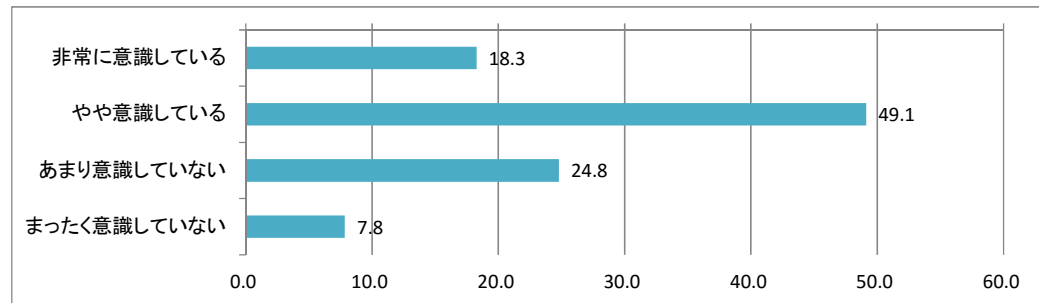
問10 普段1日30分以上歩いていますか。

回答	人数	%
毎日	46	20.0
週5~6回	24	10.4
週3~4回	33	14.3
週1~2回	44	19.1
歩いていない	82	35.7



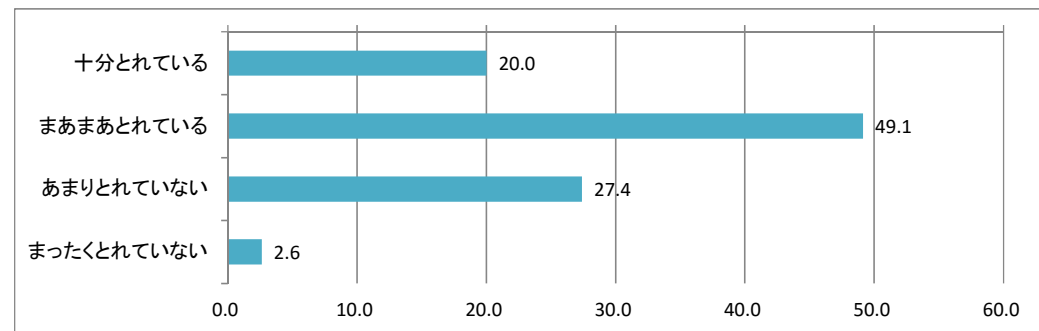
問11 普段できるだけ体を動かすように意識していますか。

回答	人数	%
非常に意識している	42	18.3
やや意識している	113	49.1
あまり意識していない	57	24.8
まったく意識していない	18	7.8



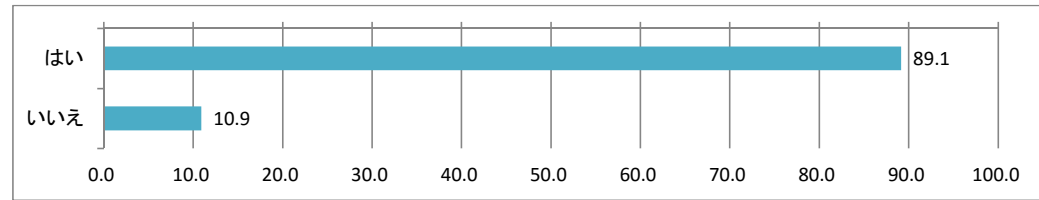
問12 ここ1ヶ月間、睡眠で十分な休養がとれていますか。

回答	人数	%
十分とれている	46	20.0
まあまあとれている	113	49.1
あまりとれていない	63	27.4
まったくとれていない	6	2.6



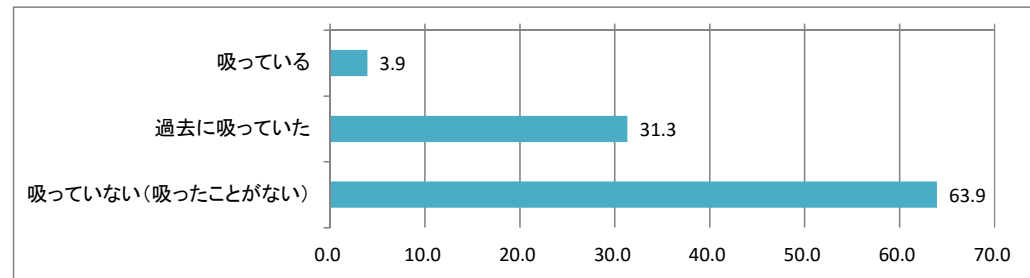
問13 現在のあなたの歯は20本以上ありますか。(入れ歯や差し歯、インプラントは除く)

回答	人数	%
はい	205	89.1
いいえ	25	10.9



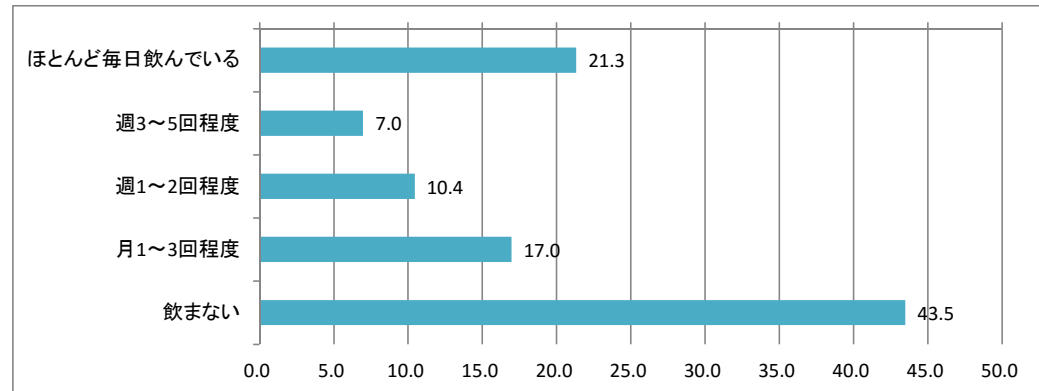
問14 あなたの喫煙習慣について教えてください。

回答	人数	%
吸っている	9	3.9
過去に吸っていた	72	31.3
吸っていない(吸ったことがない)	147	63.9



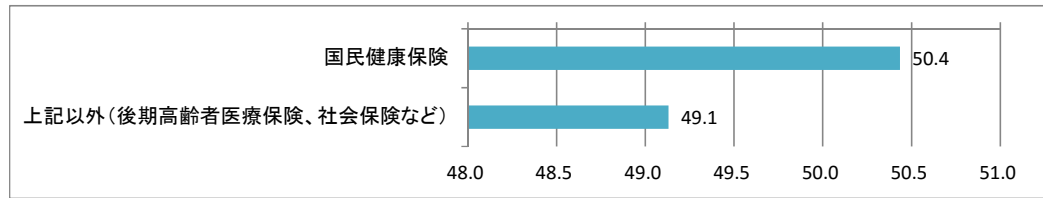
問15 あなたの飲酒習慣について教えてください。

回答	人数	%
ほとんど毎日飲んでいる	49	21.3
週3~5回程度	16	7.0
週1~2回程度	24	10.4
月1~3回程度	39	17.0
飲まない	100	43.5



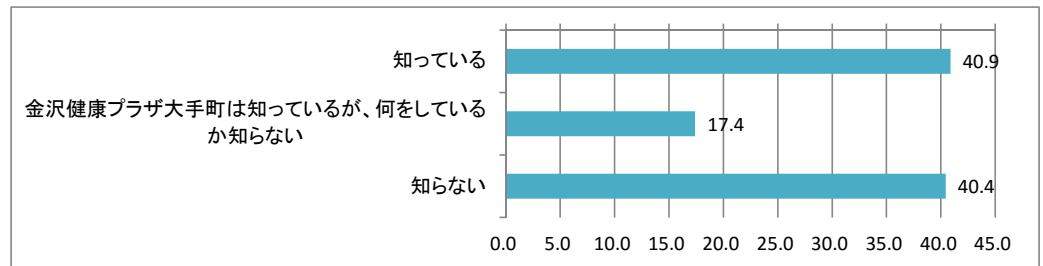
問16 あなたの加入している健康保険（健康保険証の種類）について教えてください。

回答	人数	%
国民健康保険	116	50.4
上記以外（後期高齢者医療保険、社会保険など）	113	49.1



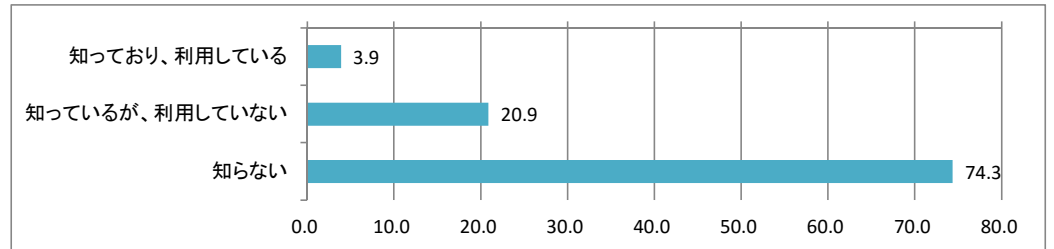
問17 金沢健康プラザ大手町で健康づくりの相談や教室を開催していることを知っていますか。

回答	人数	%
知っている	94	40.9
金沢健康プラザ大手町は知っているが、何をしているか知らない	40	17.4
知らない	93	40.4



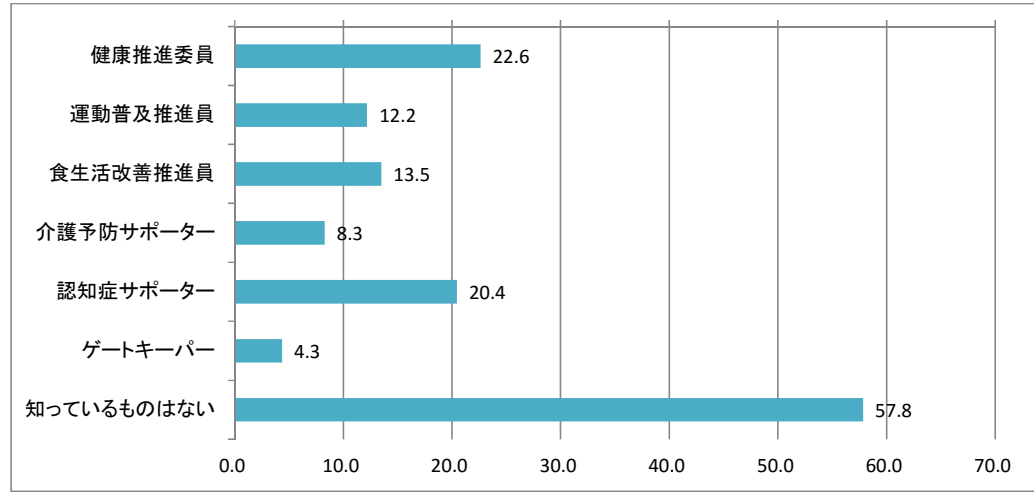
問18 平成26年に、金沢市が作成した「金沢ウォーキングマップ」を知っていますか。

回答	人数	%
知っており、利用している	9	3.9
知っているが、利用していない	48	20.9
知らない	171	74.3



問19 健康づくりに関する地域ボランティア等の活動を知っていますか。知っているものを全て選んでください。

回答	人数	%
健康推進委員	52	22.6
運動普及推進員	28	12.2
食生活改善推進員	31	13.5
介護予防サポーター	19	8.3
認知症サポーター	47	20.4
ゲートキーパー	10	4.3
知っているものはない	133	57.8





問20 金沢市の健康づくりに関する取り組みについて、ご意見などがありましたらご記入ください。

金沢市の取組をもっと周知していただきたいです。
全く知らなかった。毎日が忙しいので、改めて健康を考える余裕がない。これを機に考えたいと思います。
公共機関が民間のスポーツジムと競合するような事業はすべきではない(民間に任せ、税金は他の事業に回す)。
健康ポイント制を導入し、運動に応じてポイントを付加しては如何ですか。携帯の歩数計を活用すれば可能では。
アンケートに出てきた金沢市の取り組みについて、知らないことが多かったので、詳しく知りたいと思いました。
参加するにはどうすれば良いのか？ほとんどの人が知らないのでは。或いは魅力がないのでは。
このアンケートではいろいろやっているようですが 周知されていないとかんじます。自己満足でなく市民サービスに励んでください。
居住地の町内会の回覧等で案内をされているのだと思いますが、勤務をしているので、ほとんど町会行事等には参加していません。勤務先等のアプローチがあればそこそこ考えるかもしれないと思います。
興味はあるけど、知らなかった。もう少し情報を知るようにすれば良いのだが、自然に入ってくると嬉しいです。
取り組み自体を知らない。宣伝方法を見直したらいかがか？ネーミングがかたく興味を持たない。
健康ポイントのことに、もっと宣伝したらいいと思うし、地域のお店と連携して広めたら歩く人も増えると思う。
自分が知らないだけで色々取り組んでいると思います。
もっと小グループでの健康づくりを主体にしたメニューにしてはどうでしょう。金沢マラソンやその他の同じ様なスポーツ関連の催し物が多すぎませんか。同じ健康づくりに予算を使うのであれば、市民に還元可能な内容にした方が良くないでしょうか。
近くの公民館でも健康教室をおこなってほしい。
子どものときからの教育や習慣づけが必要では。大人になってからでは遅すぎる。生活習慣を変えるのは非常に難しい。
今回初めてこのような取り組み知りました。また調べて活用したいと思います。
金沢市が健康づくりに関する取組の活動をしていることを初めて知りました。県外の市町村で興味のある取り組みを知り、同じキーワードで金沢市を検索しましたが、ヒットしませんでした。
健康づくりの取組みとして、希望者に万歩計を配布して、歩数の実績をコンビニでチェックするシステムを構築し、実績に応じてコンビニで利用できるポイントを発行してはどうか？
税の有効活用といった観点から、費用対効果(これだけ予算をかけた結果、これだけ市の保険給付が減少した等)を意識した取り組みをお願いしたいです。
参加しやすいイベント等あればよい。
このアンケートで、何も知らないことに気づかされた。
行政が推進する理由や内容が、よく分からない。
健康づくりという取り組みは正直言って知らない。ただ年一回のすこやか健診は受診している。
寝たきりゼロに取り組んでほしいです。
ハード面(楽しみながら運動に親しめる設備)とソフト面(人間関係づくり)のことが充実するとよいと思う。
市としての取り組みについて、もっとPRして欲しい。知る機会があまりありません。
健康づくりなんかは、個々人の責任において取り組むだけで十分だ。行政は関与しなくてもよい。
歯の健康づくりの活動があるのは、知っていました。公民館など、身近なところでの開催が、月に一回でもあれば参加しやすいと思います。
平日休みの人用のイベントを考えて頂けると嬉しいです。
もう少しアピールされると、知る人が増えると思います。
最近、テレビ等で金沢市が健康づくりをしていることをあまり見聞きしなくなりましたね。地域ボランティアの人の活動も聞いたこともなく、地域のボランティアの人も知りません。近くに健康推進委員、運動普及委員、食生活改善推進委員等が誰なのかさえ知りませんし、イベント等もなく、活動してるのかと思うくらいです。そういう情報もなく知る機会もないのが現状です。金沢市の健康づくりはもう終わったのかと思いました。まだやってみることも自体初めて聞きます。障害を負ってる人向けの健康づくりの提案や推進もないようですね。私は金沢の地域の横のつながりもなく、地域で何が行われてるのかも知りません。アパートなので地区の回覧も見たこともないので。都会と同じく、誰がいるのか、誰が何をしてるのかさえも知りません。県外出身なので金沢市の人もあまり知り合いや友人もあまりいませんし、交流もありません。県外出身の人と地域の人との交流する機会もありません。健康づくり等の政策も知らないし、わかりません。これが現状なのです。
健康に関する意識や行動には充分、関心はあるが、行政の主導する各種の施策はほとんど理解していない。やはり継続的に情報発信しないと、認知レベルには達することは無いと思う。PRIにもっと注力すべきではないか。
知ろうとしない私が悪いのかも知れませんが、こんな私でも知るきっかけがあれば、いいなと思います。
もっと市民参加型の健康に関するイベントが行われるといいと思う。(TVCMで大々的に知らせることが出来ると尚良い)
今後も推進をよろしく願います。
手軽に参加できる催しがあるといいです。

<p>現在小さな子供がいるので、すこやか検診を受けに行きたくても中々行けない。0から1歳くらいの子や、1人で待つことができない子を持つお母さんを対象にした保健所で子供を預かれる検診日のようなものがあれば絶対に受けれる人が多くなると思う。(予約制でも1日で全て終われる)実家が遠い、旦那が単身赴任などでは受けたくても受けられません。保育所の一時預かりを探し料金の支払いしてまでも検診を受けようとは思いません。</p>
<p>健康づくりのウォーキングコースの景観をふと考えました。私の住んでいる近くにもウォーキングコースが設定されていますが、このコースの景観はどうなのだろうかと感じました。歩けるまち、歩いて楽しいまち、健康なまち。いろいろな観点があるなあと感じました。</p>
<p>約10年前に大腸癌、肝臓癌の手術を受け、同時に糖尿病にもなりました。先生方のご指導もあり、運動とバランスのとれた栄養に最善の注意を払い、何とか不自由なく過ごしています。10年前の生活と全く異なる健全な生活に変更しました。やはり病、健康は自身がつくるものです。自分で出来る一番良い方法を見つけ改善する事が大切だと思います。また、健康診断を受けないのは病院で内科、外科、眼科の受診もあり、あえて受けておりません。</p>
<p>健康づくりができる仕掛け(ウォーキングでなにかのポイントが貯まるとか)、ウォーキング用のコースづくりをしてほしい。</p>
<p>金沢マラソンまでではないが、楽しめる程度の運動大会の開催を希望します。</p>
<p>まったく知りませんでした。アンケートの項目より様々な事業が行われていることを知りました。もっと市で行われている取り組みで自分が参加できそうなものは積極的に、関わってみたいです。</p>
<p>金沢マラソンを契機に、ランニングをする人が格段に増えたと思います。適度な運動で、健康につながるとよいと思います。(自分は金沢マラソン完走者です)マラソンまではいかなくとも、適度に運動に取り組めるイベントがあるといいと思います。(早朝ヨガや太極拳など)</p>
<p>寝たきり予防や転倒防止予防など、高齢者が気軽に参加できる取組みし易い告知をお願いします。退職後に久しぶりに帰郷しましたが、知り合いが少なく、情報入手しにくい住環境の為。もっとPRに力を入れていただけると有り難いです。</p>
<p>自転車と歩きで自身が自分で考えて週に数日、選択したコースを走り及び歩いている。そのコースでは市からの提供されたコースが役に立っている。また、自転車コースは旧市街を主に走っており見聞を広げながら、また歴史を訪ねながら実行している。自転車走行路の指定がどんどん増えている事がとても良く大きな楽しみになっている。</p>
<p>タバコの害の啓蒙を進めて欲しい。</p>
<p>世代別で方法を変えた方がいいと思う。働き盛りの30歳代40歳代は全く活用できてない。</p>
<p>「すこやか健診」をはじめ、きめ細かく対応されていると思いますが、高齢者や障がい者への「思いやり」対応に欠けていると思います。</p>
<p>毎年大手町で秋に行われる健康フェスタが楽しみだ。</p>
<p>ウォーキングマップについて話は聞いた事が有るが、具体的にマップは知らない。私が知らないだけなのかもしれない。しかし、各地域ごとのマップを市政だより等に添付したらどうだろうか。</p>
<p>金沢マラソンの影響か、ジョギングしている方をよく見かけられるようになりました。市にしか出来ないきっかけづくりをすると、それに賛同する方がマラソンのようにいつの間にか運動するようになるかもしれないのかなあと思いました。</p>
<p>健康づくりに関する地域のボランティアの方々がいらっしゃることは今まで知りませんでした。かたくならずに、幅広い年齢の、女性や子どもも参加できるような、たのしい健康企画があれば参加してみたいとおもいます。</p>
<p>取り組みにつきあまり目にする機会がなく、なにをされているのかよく把握できていません。</p>
<p>年配の方々は金沢市の取組みに関して、参加したりは出来るのかも知れませんが、現役世代にはなかなか参加する機会が得られないし、情報も得にくいかと思います。</p>
<p>昨年何度が使用してみましたがウォーキングマップは わかりづらく 道に迷いやすいです。スマホで取り込んでグーグルマップのアプリなどを使って歩けるようになればと思いました。</p>
<p>気軽に参加できる健康づくりイベントを増やしてほしいです。</p>
<p>家族が健康推進委員だが特に活動している様子がない。制度を生かしきれていない。</p>
<p>バスで出かけると歩く機会が多くなるので、街の中心部でイベントが増えたらうれしいです。</p>
<p>体を動かして散歩等をしたいと思うのですが、膝が痛くて思うようにできません。こんな私のような方やお年寄りの方でもできる運動を地域に普及してほしいです。</p>
<p>利用できるものは、出来るだけ利用してみたいと思います。</p>
<p>最近、親世代で介護/認知症が気になっています。そのあたりを広報して頂けると助かります。</p>
<p>自宅が犀川沿いで、毎日多くの方がジョギングや散歩をされているのを拝見します。私自身もよく散歩をします。きれいに整備されてとても気持ちいいです。健康は何より大切なことだと思っていますが、金沢市の具体的な取り組みについては知りませんでした。これを機に市の活動を知り「金沢ウォーキングマップ」も活用したいと思います。</p>
<p>健康な人たちが健康を維持できるような取り組みは考えられていると思いますが、持病を持っている人、体が不自由になった人、年をとって自由さを失った人たちが少しでも健康を取り戻す取り組みはあまりなされていないような気がします。そこで近所の公園で簡単な動きをしたり、歩いたりできるよう、子どもたちの遊具のほかにも、歩く練習をするための手すりをつけたり、器具を設置したりするのはどうでしょうか。手すりは子どもたちにとってかえって危ない面もありますが子どもといろいろな人が触れ合う場が増えることはいいいのではないのでしょうか。</p>
<p>「金沢健康プラン2013」は、周りの人を含め殆ど知らないのではないかと思います。あらためてこの機会に内容を読み直すことが出来た。当計画10年後の成果が期待されるが、経過報告を広報するとか、金沢市のホームページを検索出来ないインターネットに無縁な年代には公民館広報誌を通じて周知するとか、市担当部署からの高砂大学への講師派遣による周知等もあって良いのではないかと思います。</p>
<p>日々心掛けており、1階2階へはエスカレーターやエレベーターではなく階段を使ったり、近くの移動は自転車や歩きで等…なるべく体を動かすようにしています。</p>

<p>以前すこやか検診のデータからのメタボ対策として保健所で「食事指導」のアドバイスを頂き大変お世話になりました。ありがとうございました。 金沢市として『禁煙』『受動喫煙防止対策』をもっと加速して対策を進めて欲しい。例えば「人の前での喫煙禁止」など市の条例ではっきり『罰金』などの文言があれば、それを大義名分として我々でも注意することが出来ると思います。</p>
<p>個人的に3か月に一度定期検診受診していますが、すこやか検診には8月に行く予定です。健康づくりは本人の自覚と自身の健康状態に即した食生活と運動が基本ですから、そのためのメニューを本人自身が把握できているかどうかだと思います。特に高齢者は外に出向ける、ジムに通う、スポーツをする、公民館の健康体操に出かける、家庭菜園作業をする等の行動を嫌う健康意識の低い人に対する対策が求められます。各町会で各家庭、特に高齢者の家庭に意識調査をされてはいかがですか？大変な作業ですが、ごく簡単なアンケート形式の調査でいいと思います。</p>
<p>運動普及推進員をしているので金沢市の健康に関する取り組みは、よく知っているが、今ひとつ一般の人に浸透していない。時間に余裕のある元気な高齢者に知ってもらい健康を維持していてもらえるように、もっとアピールしていかなければならないと思います。</p>
<p>老人にも伝わる形で活動を行って欲しいです。</p>
<p>シニアとして、たまには料理でもと料理講座に数度参加しましたが、仕事上都合つかず残念です。習ったのを家で作り家内と工夫し合うのが楽しみです。難しい面もあると思いますが、夜講座も少し増やして頂ければ幸いです。</p>
<p>現在、利用しているものは有りませんがその内に利用できるものがあれば利用したいと思います。今は、毎日のラジオ体操とお稽古事で忙しく、主人もゴルフや仕事で時間があまりありません。時間が出来れば利用させていただきます！</p>
<p>市立中学校の教室に、冷房は入らないものでしょうか。</p>
<p>地域公民館における健康講座、行事等のさらなる充実。歩こう会など。</p>
<p>みずから情報を求めないと分からない内容が多いように感じます。情報発信が更に強化されると、嬉しく思います。</p>
<p>或る介護施設で入所者の家族として「運営推進会議」に参加していますが、どうも話題にズレる事があります。原因は、どうも町会の回覧板の周知度合によるものようです。昔から同じ町内に何年も、それも一軒家に住み続けている方と、私のように退職後Uターンして賃貸の集合住宅に住んでいる者とは、例えば民生委員や地域包括センターなどといった市の行政の仕組み自体の理解度にかかなりの「差」があるようです。施策についての周知方法に工夫していただけるとありがたいのですが。</p>
<p>新しく始まった健康ポイント制度に興味があります。近々、健康ポイント手帳を申し込みもうと思っております。</p>
<p>金沢市で健康づくりの食生活改善推進は非常に良いとおもいますが、詳しい活動がわからないのでいいね金沢などで発信してほしい。</p>
<p>全ての市民に周知徹底させるため、もう少しいろいろな方法でPRして頂くようお願いいたします。</p>
<p>ヘルストロンなど電位機器は有効なのですか？もし、あるなら、設置してほしい。</p>
<p>日頃の感想として、高齢者の会話には必ず「ピンピンコロリ」が出てきます。良く言えば「健康のまま（周囲に迷惑をかけずに）死を迎えたい」と言うことでしょう。少子高齢化が大きく問題視されています。（誰もが予測できた現象ですが）健康寿命への対策は高齢者本人の切実な問題なのです。健康寿命の健康には”心身ともに健康”の中身が必要と思っています。</p>
<p>健康にはとても興味があるけれど、子供が小さいのを言い訳になかなか取り組めていない。子供から手が離れたらイロイロ利用しながら健康に気をつけていきたい。そのときにわかりやすい窓口とかがあると助かる。</p>
<p>町会単位で、取り組みなどを、積極的にして頂けたらありがたいです。</p>
<p>金沢市の健康作りの取り組みをPRする方法としてテレビ、ラジオでもっと伝えられないでしょうか。</p>
<p>せっかく地域プロスポーツ（サッカー、バスケットボール、野球など）があるので、それらをもっと活用したほうがいいと思う。各クラブが主催するイベントに協賛するとか、特別ブースを設置するとか。また、文化的なイベントも同様に協賛し、参加人数を増加させること自体が健康づくりに貢献するとおもいます。（イベントに参加すれば、おのずと1日当たりの歩数増加が見込めます。）</p>
<p>健康については自己管理という意識があるので、市政としての取り組みがあること自体知りませんでした。今後、活用できたらなと思います。</p>
<p>時々広報や新聞紙上で取り組みを見聞きする機会はあるがあまり頭に残らず印象が薄い、予算面で広告できるものに限界があるが市民により取り組みを理解して、より多くの市民に参加してもらえるよう工夫した情宣方法をSNSなどを活用して実施してほしい。</p>
<p>金沢市が健康づくりを推奨しているのは知っているが、認知度は低いと思う。健康づくりに必要な場所まで行く交通手段も考えてほしい。高齢者はやっている場所まで行くことが困難な人が多い。健康プラザでの活用を再認識したい。</p>
<p>アイスの消費量全国一と以前書いたが、砂糖や添加物の含有量など啓蒙してほしい。</p>
<p>私が知らないことが多いので、わかりやすくしてほしいです。</p>
<p>積極的に金沢市から市民に呼びかけて欲しいと思います。私はウォーキングなどによく参加しています。皆さんと一緒に歩けます。</p>
<p>シニア世代が参加できる行事・イベントの開催。</p>
<p>周知されているものが少ないと思う。広報を中心としたお知らせでは弱いと思う。もっと多くのところにポスターを張ったり、ポスティングしたり、テレビの地域コーナー（ゴールデンタイム）などで広く知らせるべき。</p>
<p>体育館等市の施設の有効活用。またそこに勤務している方々のおもてなし教育を徹底して欲しい。なぜか事務的が気になる。親身になって相談できる、アドバイスできる人材の育成等々。</p>

食べ物と運動が連動して、取り組みしやすい場所の提供や情報が欲しい。
金沢市がこんなに取り組んでいることを知らなくて、もっと市民に広める工夫をお願いしたい。
取り組みが知らないものばかりで、毎週スポーツクラブに通っているため公的な活動に関心が無いのかも知れません。民間のスポーツ施設や図書館などにも告知を強化してもらえれば活用できると思います。
知らない活動や、ボランティア活動があり、もっと詳しく知りたくりました。
正直言って金沢市が健康づくりに力を入れているような印象がありません。
ウォークラリーの時など責任者の姿が見えない。各体育館で開いている教室をもっと明らかにして、いつでもどこへでも行けるようにしてほしい。
そんな取り組みがあるとは、知りませんでした。健康診断は、受けたいと思うけど働いていないうえに子供も産まれたばかりで時間がありません。簡単にパパッと終われたり、子供と一緒に出来たりする場所があればいいなと思います。35歳で胃の検査なども受ける年なので、受けれるなら受けて安心したいです。
自分があまりにも知らないことに愕然とした。
自分では普通の健康体と思っているので、市の健康づくりに余り関心がないのが実情である。今回のアンケートを受けて、市のホームページをみて、大変手厚くされていると思いました。利用したり、相談するのに十分と考えます。
お疲れ様です。金沢市ソフトボール協会に所属して審判員を33年続けています。健康づくりとはいかないかもしれませんが今後も継続しようと思います。専光寺ソフトボール場は国際規格に準じていません。約8.2m狭い、よって全国大会の誘致ができません。是非新球場と併設する一大スポーツ健康広場の建設を強く望みます。
ウォーキングを趣味として個人で楽しんでいますが、団体に参加するものは高齢者が多く、若い者が参加しにくい。若い者も参加できるような企画を立てて欲しい。
仕事が立ち仕事で、仕事中は汗をかくほどよく歩きますがそれは運動とはカウントしないのかなあ～？
健康づくりに関する情報はどこで知ることが出来るのでしょうか？
ゲーム感覚で参加できるスポーツを好きなきに参加できるイベントが常にあり、和が広がり民間化していくと取り掛かりや継続、やってみようという気が起き参加しやすい。
あまり金沢市が健康に取り組んでいるという印象がありません。
自転車による健康づくりを行っていますが、街なかでの自転車の利用環境を良くしてほしいことと、近郊へのサイクリングコースが整備されれば、健康機運が高まると思います。
いろんなものがあるのだろうけど、ほとんど活動しているものは知らない。
今までのモニター質問項目は大体耳にした以上の設問であったが、今回は初めて聞いた事の無い設問が多数あった。健康について考える機会になりました。
「金沢健康プラン2013」では、がん検診の受診率向上を掲げており、市の具体的な取り組みとして「個別案内」「無料受診券の配布」「広報やイベント」を挙げているが、約4年経過した現在、受診率は上がっているのか。まず受診してもらわないと次の段階も何もあったものではないので、どの取り組みが効果的であるかないかを把握し、効果的な取り組みに力を注ぐべきではないか。10年後と言わずもっと短いスパンで確認すべきではないか。実際、個別案内や広報を目にする機会はあるが(家族の分)、本人はあまり気にしている様子はなく、実際に検診にも行っていないようである。また、「医療機関と連携した保健指導の推進」とあるが、何年も医療機関を受診したことがない人は(自分もそうだが)、かかりつけ医といってもどこの医療機関に行けばよいのかわからない。推奨の医療機関などの情報発信も(特にネットで)お願いしたい。(駐車場の有無や混み合う時間帯など)「金沢ウォーキングマップ」は大変参考になるが、駅西～金沢港周辺の地区にコースがないのが気になった。また、このアンケートで存在を初めて知ったので、もっと広報に力を入れるとよいのではないかと考えた。管理の問題があるが、常設のウォークラリーなどを実施するとか、初期のブームは去ったが、「ポケモンGO」をプレイしている人もまだまだ大勢いると思うので、それと絡めるとか。
今のところ、家族全員が元気なことから必要性がなかったため、地域活動ボランティアの存在は知らなかったが、今後、回覧板等で、それぞれの役割等を周知してくれるとありがたいです。また、「金沢ウォーキングマップ」を活用していますが、体力の維持向上もさることながら、歩きながら自分の住んでいない地区のことを改めて認識することができたのでよかったです。
以前住んでいたところでは、25歳以降5歳おきにマンモグラフィの無料受診券が配られたので、金沢市でも実施できると嬉しい。
既往症の定期検査を受けており、健康診断と重なる項目があるので、人間ドックも含めて、もっと細かくフレキシブルな制度にしてほしい。静かなまちへ団体がウォーキングに押しかけるシニアが迷惑。せつかくの休息を邪魔されるので、市のほうでももっと考えてほしい。

アンケートにご協力いただきありがとうございます。

今回の調査結果および皆様からのご意見は、今後「金沢健康プラン2013」を推進するための参考とさせていただきます。