

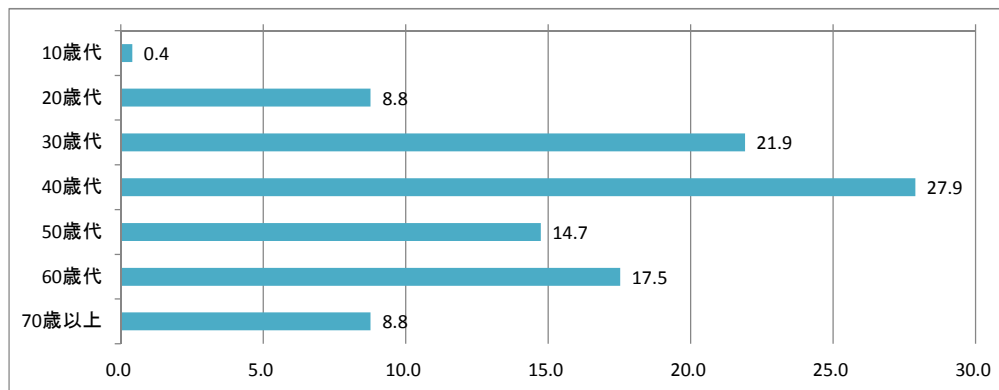
第7回 金沢市の健康づくりの取り組みに関するアンケート

【アンケート実施期間】 平成27年11月10日～平成27年11月23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。

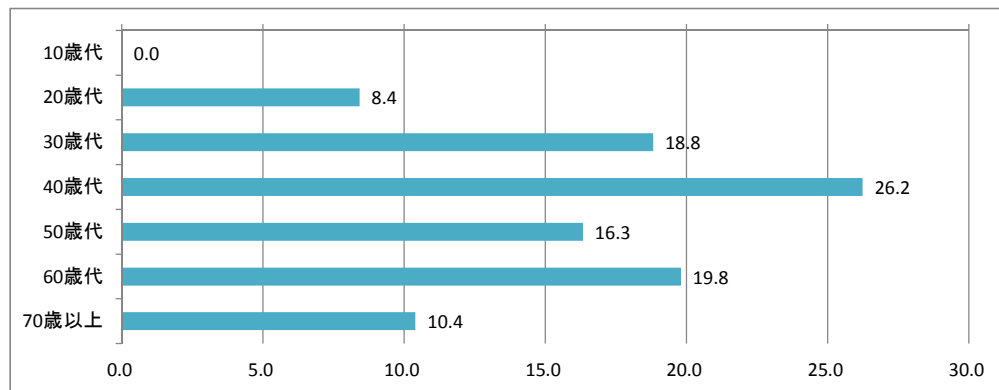
【対象者数】 251名

内訳	人数	%
10歳代	1	0.4
20歳代	22	8.8
30歳代	55	21.9
40歳代	70	27.9
50歳代	37	14.7
60歳代	44	17.5
70歳以上	22	8.8
計	251	100.0



【回答者数】 202名

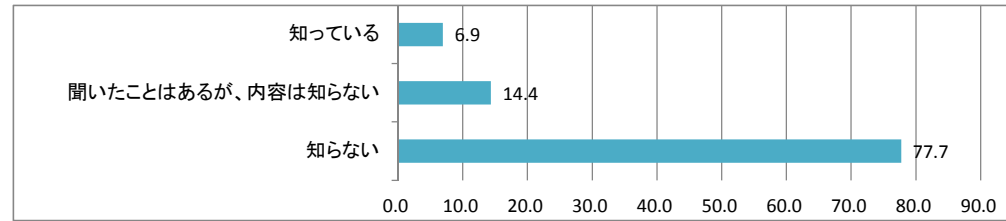
内訳	人数	%
10歳代	0	0.0
20歳代	17	8.4
30歳代	38	18.8
40歳代	53	26.2
50歳代	33	16.3
60歳代	40	19.8
70歳以上	21	10.4
計	202	100.0



【回答率】 80.48 %

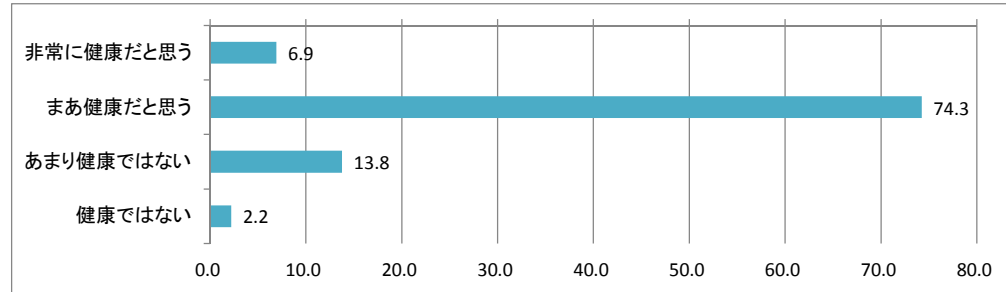
問1 平成25年に、金沢市が健康づくりの目標と方向性を明確にするために「金沢健康プラン2013」を策定したことを知っていますか。

回答	人数	%
知っている	14	6.9
聞いたことはあるが、内容は知らない	29	14.4
知らない	157	77.7



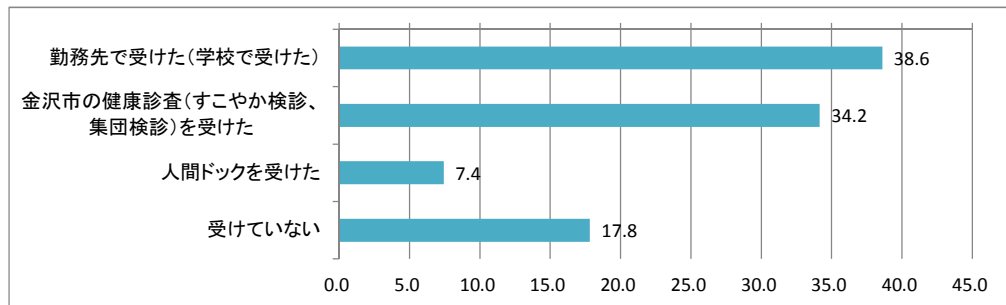
問2 あなたはふだん健康だと思いますか

回答	人数	%
非常に健康だと思う	14	6.9
まあ健康だと思う	150	74.3
あまり健康ではない	31	13.8
健康ではない	5	2.2



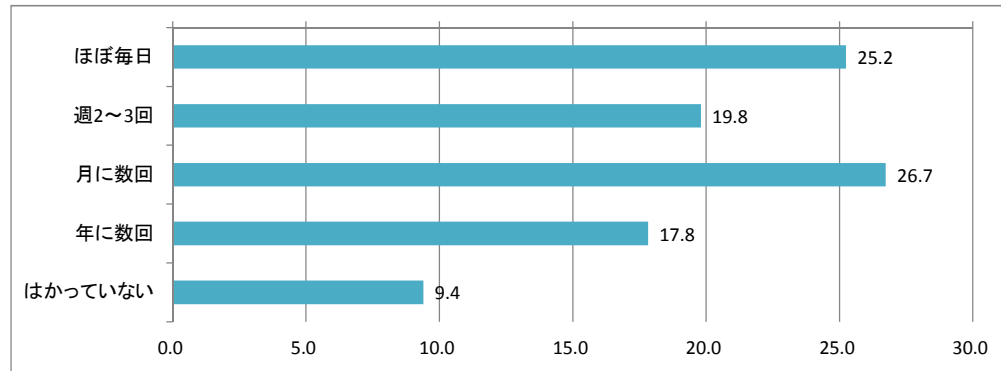
問3 あなたはここ1年間に健康診査（健康診断）を受けましたか。

回答	人数	%
勤務先で受けた（学校で受けた）	78	38.6
金沢市の健康診査（すこやか検診、 集団検診）を受けた	69	34.2
人間ドックを受けた	15	7.4
受けていない	36	17.8



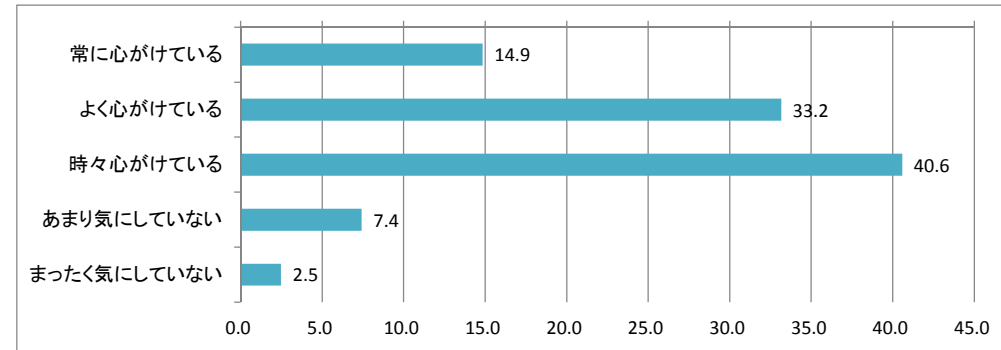
問4 普段から体重をはかっていますか。

回答	人数	%
ほぼ毎日	51	25.2
週2~3回	40	19.8
月に数回	54	26.7
年に数回	36	17.8
はかっていない	19	9.4



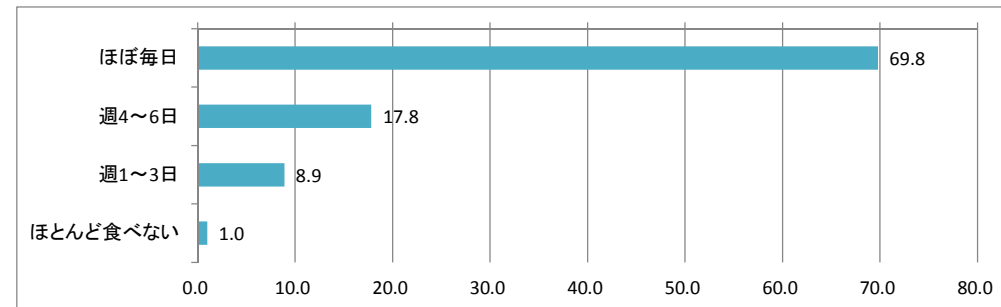
問5 栄養バランスのとれた食事を心がけていますか。

回答	人数	%
常に心がけている	30	14.9
よく心がけている	67	33.2
時々心がけている	82	40.6
あまり気にしていない	15	7.4
まったく気にしていない	5	2.5



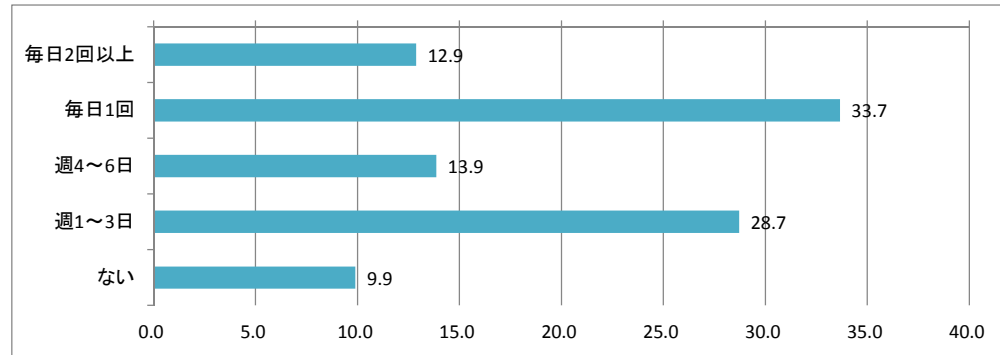
問6 野菜をどれだけ食べますか。

回答	人数	%
ほぼ毎日	141	69.8
週4~6日	36	17.8
週1~3日	18	8.9
ほとんど食べない	2	1.0



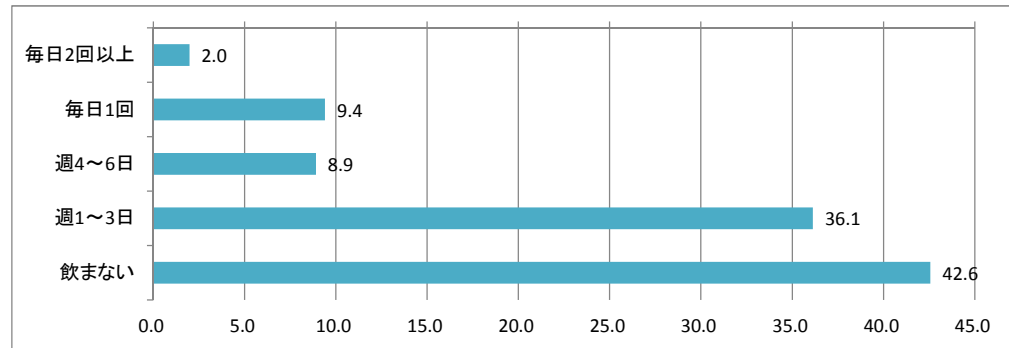
問7 ふだん間食をすることがありますか。

回答	人数	%
毎日2回以上	26	12.9
毎日1回	68	33.7
週4～6日	28	13.9
週1～3日	58	28.7
ない	20	9.9



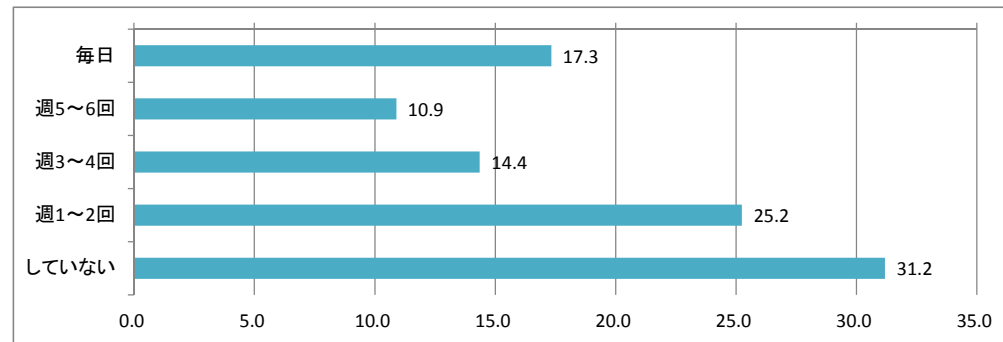
問8 ジュースやスポーツドリンクを飲みますか。

回答	人数	%
毎日2回以上	4	2.0
毎日1回	19	9.4
週4～6日	18	8.9
週1～3日	73	36.1
飲まない	86	42.6



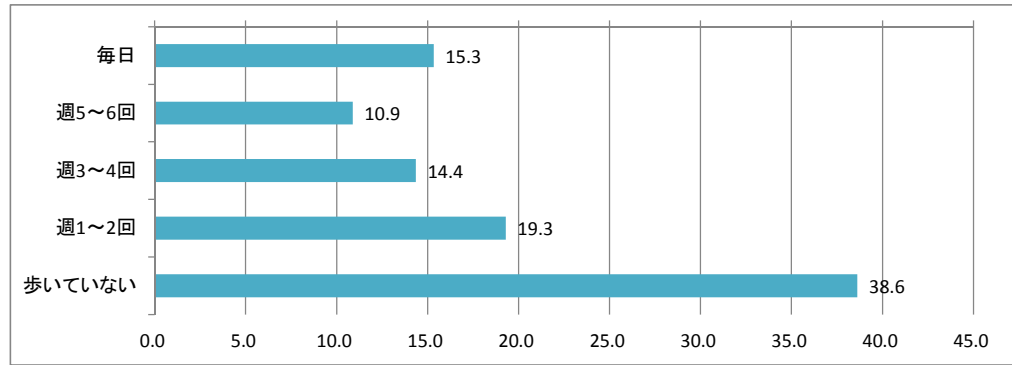
問9 週に何回くらい運動をしていますか。（運動とは散歩・ラジオ体操なども含みます）

回答	人数	%
毎日	35	17.3
週5～6回	22	10.9
週3～4回	29	14.4
週1～2回	51	25.2
していない	63	31.2



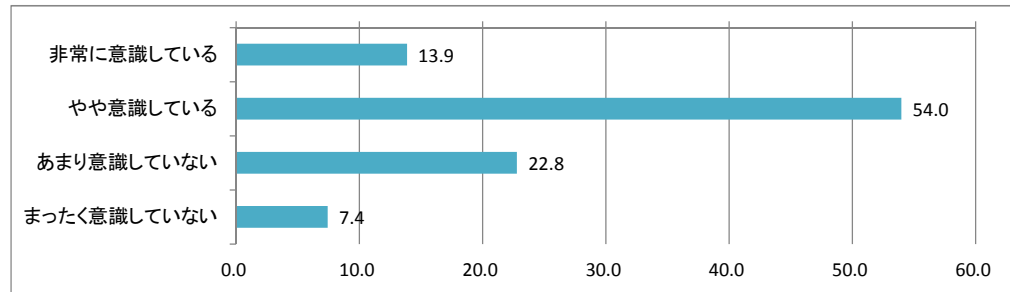
問10 日常的に1日30分以上歩いていますか。

回答	人数	%
毎日	31	15.3
週5~6回	22	10.9
週3~4回	29	14.4
週1~2回	39	19.3
歩いていない	78	38.6



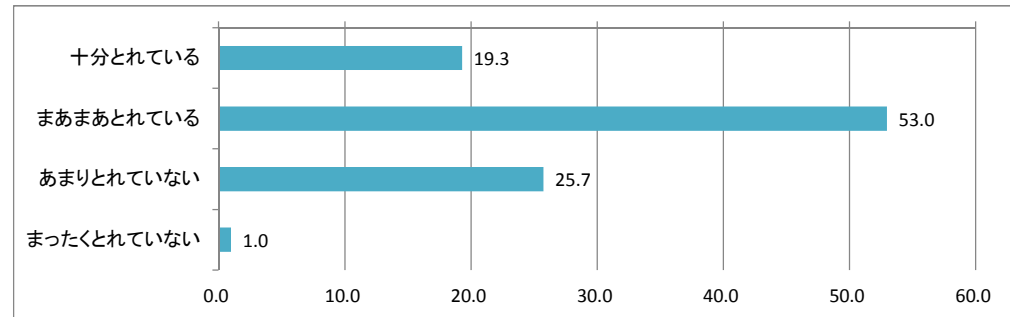
問11 日常、できるだけ体を動かすように意識していますか。

回答	人数	%
非常に意識している	28	13.9
やや意識している	109	54.0
あまり意識していない	46	22.8
まったく意識していない	15	7.4



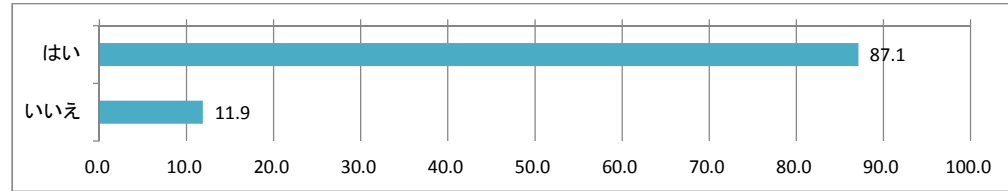
問12 ここ1ヶ月間、睡眠で十分な休養がとれていますか。

回答	人数	%
十分とれている	39	19.3
まあまあとれている	107	53.0
あまりとれていない	52	25.7
まったくとれていない	2	1.0



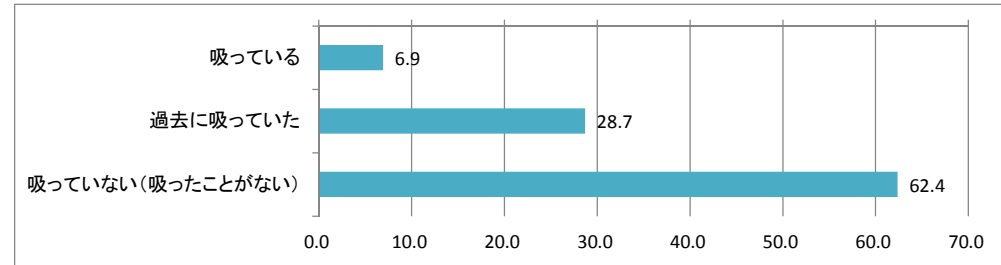
問13 現在のあなたの歯は20本以上ありますか。(入れ歯や差し歯、インプラントは除く)

回答	人数	%
はい	176	87.1
いいえ	24	11.9



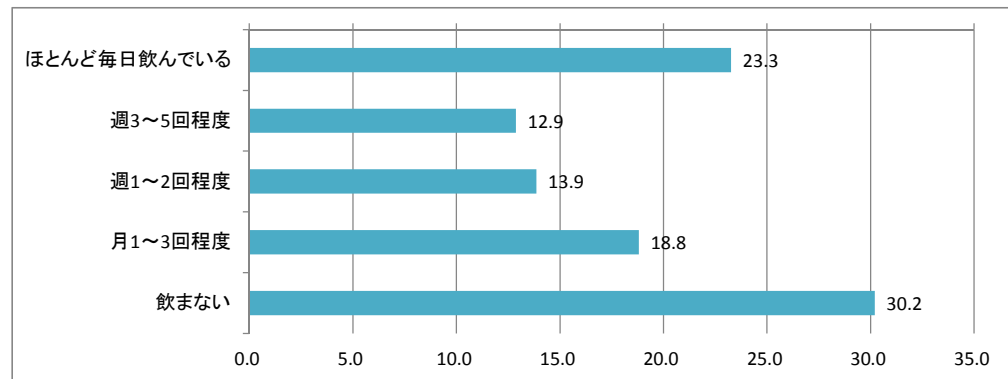
問14 あなたの喫煙習慣について教えてください。

回答	人数	%
吸っている	14	6.9
過去に吸っていた	58	28.7
吸っていない(吸ったことがない)	126	62.4



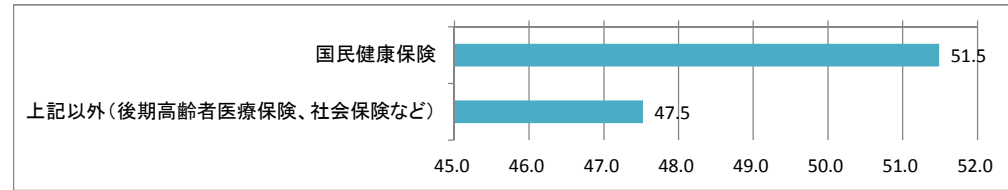
問15 あなたの飲酒習慣について教えてください。

回答	人数	%
ほとんど毎日飲んでいる	47	23.3
週3~5回程度	26	12.9
週1~2回程度	28	13.9
月1~3回程度	38	18.8
飲まない	61	30.2



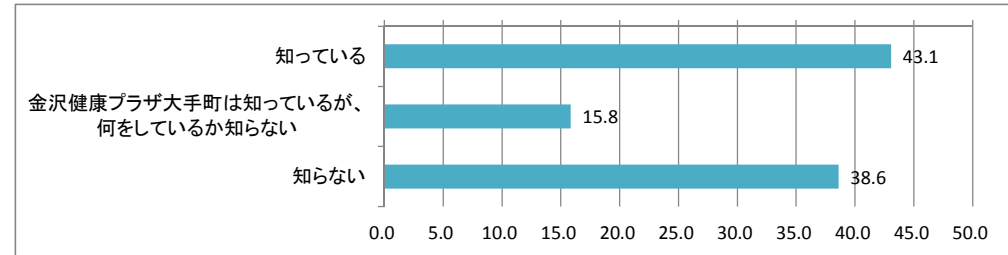
問16 あなたの加入している健康保険（健康保険証の種類）は何ですか。

回答	人数	%
国民健康保険	104	51.5
上記以外（後期高齢者医療保険、社会保険など）	96	47.5



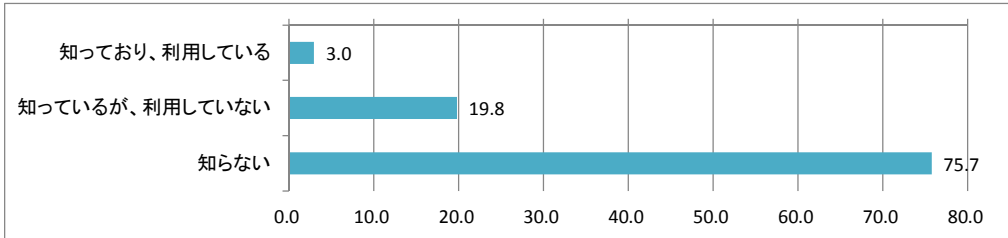
問17 金沢健康プラザ大手町で健康づくりの相談や教室を開催していることをご存じですか。

回答	人数	%
知っている	87	43.1
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	32	15.8
知らない	78	38.6



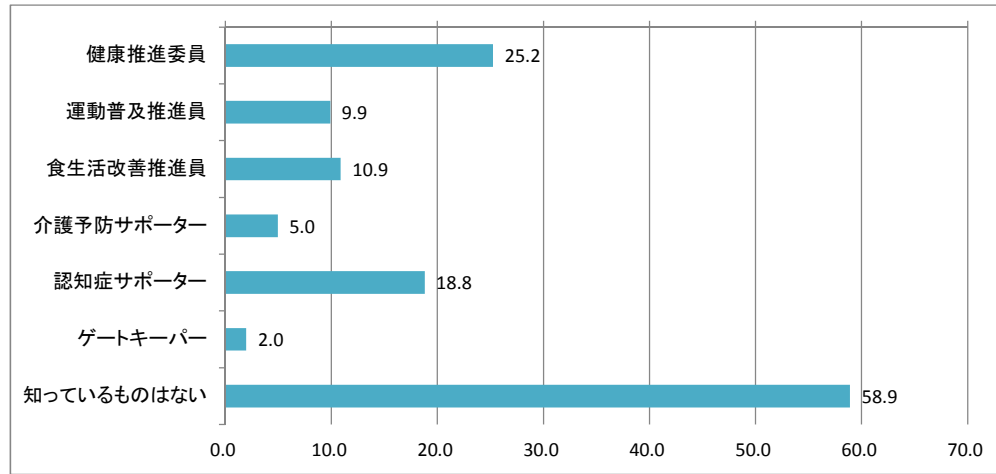
問18 平成26年に、金沢市が作成した「金沢ウォーキングマップ」をご存じですか。

回答	人数	%
知っており、利用している	6	3.0
知っているが、利用していない	40	19.8
知らない	153	75.7



問19 健康づくりに関する地域ボランティア等の活動をご存じですか。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	51	25.2
運動普及推進員	20	9.9
食生活改善推進員	22	10.9
介護予防サポーター	10	5.0
認知症サポーター	38	18.8
ゲートキーパー	4	2.0
知っているものはない	119	58.9



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。

・ 余りお金をかけないで取り組んで欲しいと思います。薬の取りすぎ、また病院等への行き過ぎによる悪影響等を、もっとPRして欲しいです。
・ 有名人をゲストに招いて一般の人も気軽に参加できるようなイベントをしてほしい。
・ 野菜350のプロジェクトや、ロコモティブ予防、企業での健康づくりネットワーク健康経営の情報発信、意見交換などお願いしたい。
・ 問19のボランティアの募集やどのような経緯でボランティアになってるのかの過程を知りたい。
・ 母親のため、子どものための食事に関する講座は参加させていただいたことがあります。ですが、大人向けのは知りませんでした。野菜ソムリエの方やトップアスリートなどが教えてくれると参加したい！！と思えると思います。
・ 百万石ウォークラリーはよく聞きますが、今年からは金沢マラソンも始まりますね。参加人数が多いので全員には無理ですが、希望者には体調管理用アプリが搭載された時計型携帯が賞与され、参加前後の体調変化が分かると面白いです。(アップル社とコラボしないと、台数確保は難しそうですが。)
・ 年寄りでも気軽に参加できるスポーツ教室が校下単位であれば良いと思います。
・ 認知症サポーターの講習があれば参加したいので教えてください。
・ 日頃健康に関しては常に意識していますが金沢市の策定したプランなどは全く知りませんでした。周知の方法が限定的だったのでしょうか。もしそうであるならば周知の方法を検討していただく必要があるかもしれません。高齢者が増加する現状においては健康長寿に重きをおいて介護する者、介護される者ともに生き生きと過ごせる施策を策定していただければと思います。
・ 低料金のコンビニフィットネスクラブが、中高年の女性に人気があるようです。私の周囲でも何人が会員になっていると聞きます。健康プラザ大手町のような施設をもっと増やして、より利用しやすくしてはどうでしょうか。
・ 長町(武家屋敷跡)などで、一般車の通行を禁止する区域を設定する。
・ 町全体で健康に取り組んでいる感じはしない。他の自治体も参考にポイント制などに取り組んでほしい。
・ 朝と夕方に、市内一斉に広報スピーカーで、体操を流したらどうか？大雨注意報より効果的だと思う。
・ 知らないことばかりである。周知されているのかわからない。なんでも作成しても知られていなければ無駄なことになってしまうのではないか。利用している人がどれだけいるのか検証してもらいたい。
・ 単に長生きという考えから健康寿命を延ばすという考えに意識を変える機会を1つでも増やして浸透する働きかけが大事だと思います。地域が集う機会を抑えて個々に直接伝える草の根運動が効果があると思います。
・ 他県出身の私にとっては、金沢は沢山の人がウォーキングやジョギングをしていると感じます。このような走りやすい、歩きやすいコースがあるのがとても魅力的だと思います！
・ 生活習慣による病気を未然に防ぐ食生活や運動量などの、冊子などあったら良いなと思います。近年、それ以外で、心の病にかかり苦しんでいる方が増えてると思います。心も健康になる方法や支援があればよいと思います。
・ 正直な感想として、健康づくりの取り組みは、私自身あまり興味がありません。ウォーキングマップや地域ボランティア活動がある事は、どれだけの市民が知っているのか疑問です。
・ 身近に「金沢市の健康づくりの関係者」がいないので(いるかもしれないがわからないかも)具体的な取り組みがわかりません。
・ 身近で、気軽に参加できるものがあるといいですね。
・ 新聞を購読していないのですが金沢市の情報はどうしたら得られるのでしょうか
・ 集団検診は毎年受けており、健康づくりに役立てています。その他の施策については高齢者向けのものが多く、若年層から中年層が利用できるものがあまり見当たらないような気がします。
・ 集団検診があるのは嬉しいです。
・ 秋に行われる大手町の健康フェスタを今後も続けてほしい、年2回でも良い
・ 取り組みをしているのかもしれないが周知されていないことが多いと思う。周知、認知されていなければ、いい取り組みも無意味になってしまう。まず市民に周知することが必要だと思う。
・ 市民の健康意識の向上により社会保障負担の軽減になるのであれば積極的な取り組みを期待します。ウォーキングやサイクリング等が気軽にできる市道の整備。
・ 市の健康診断の中に歯の検診を入れて欲しい。子どもだけでなく大人の予防接種にも助成してほしい。
・ 市の健康づくりに意識が有りませんでした、今後は市の健康づくりの取り組みと自己の健康の意識を高めたいと思います。
・ 市で運営している施設の有効活用、地域別にスポーツ指導員を養成する。公民館での健康講座、市が助成する「ヨガ教室」[スポーツ教室]の開催
・ 子供の食育、メタボ予防、高齢者の食など、健康になる為の食事指導に力を入れて欲しい。利用し易い運動施設やプログラムの充実もお願いしたい。

<p>・産業展示館や四高記念公園、駅前地下広場など、大きな場所で楽しめる健康関連イベントがあると行きやすいです。定員何名の講習会など事前予約が必要だったり小さなスペースだと行きにくいです。</p>
<p>・参加したいとは思っておりますが、子供が小さく連れて参加は難しいです。子供と一緒に出来るものが有れば参加してみたいです。</p>
<p>・最近金沢健康プラザに出入りしています。「男の料理塾」からバランスの良い食事を心がけたり、「まいどさんと歩く市内ウォーキング」等に参加しています。健康と知識の保養に心がけています。</p>
<p>・今回のアンケートで市の取り組みを初めて知りました。まだまだ私は若いので健康づくりの相談などに行くことはないかもしれませんが、知り合いなどにすすめたいと思います。</p>
<p>・今まで同様、これからも様々なサポートをお願いいたします。</p>
<p>・骨密度を測りたいと思い、金沢健康プラザを訪れたが、はかれなかった。転ばぬように努めているが、高齢化が進む中で大変心配だ。ぜひ、骨密度を計れるようお願いしたい。無料では採算がとれないのであれば、有料化を検討されてもよいのではないか。</p>
<p>・高齢者の公共交通利用（バス）の補助を多くしてください。それと、市内バス料金を安くしてください。旧市内を抜けるとどんどん上がる現状では出かける意欲を失います。ガラガラのバスをよく見るので、もっと乗せてもコストは変わらないだろうと思います。高齢者は朝晩の通勤通学時間は利用しませんし。結果、高齢者の車運転も減り事故も減ると思います。第一、高齢者が活動的になると思うのです。体を動かせば健康につながり、医療費削減になると思うのです。いかがでしょうか。過去住んでいた横浜市では年間一万円の個人負担で、一年間の無料パスがもらえました。これで、市内を発着するバス・地下鉄がすべて利用できました。（この補助制度単体では大赤字だそうですが）</p>
<p>・高齢者が年々増える傾向にあります。自らの健康を維持するために役立つ施設が身近にあることを意外と知られていないように思います。私自身、介護保険を利用した健康センターに通所しています。主には要介護者、要支援者ですが、中には自費でダイエットや健康運動を目標に通所している方々もおられます。このような施設があることを、金沢市の広報でPRすべきだと思います。</p>
<p>・行政としては、十分に対応していると思う。つまるところは、本人の自覚になるので、多くの予算をかける必要性はないと考える。</p>
<p>・現役世代にもアピール必要</p>
<p>・健康保険種類、年齢、期限などが関係なくて健康診断ができる場所を作ってほしい。</p>
<p>・健康推進しているのは知っていましたが、具体的な活動をよく知りませんでした。</p>
<p>・健康は最大の関心事でありながら実践が伴っていない自分に気付きました。先日来、健康プラザ大手町のメニューに参加していますが、同センターの素晴らしい取り組みの告知をしっかりと行くとよいと思います。</p>
<p>・健康のためになるようなイベントを働いている人も参加しやすいような日時に催してほしいです。</p>
<p>・健康に関する取り組みについて市民に普及するのって難しそうですね。体育館等にチラシ等を置くだけでは、普段体育館に行かない層には情報が届きませんし、病院に置くにはデリケートな問題で。他のことからめて（例えば緑化推進とからめて「陽にあたることや数分の散歩だけで健康の向上につながる」みたいな情報が広まるとか、女性への暴力防止とからめて護身術などの軽運動が広まるとか、子育て支援とからめてウォーキング企画イベントをするなど）、じっくりと普及していく策が必要なのかな？と考えました。</p>
<p>・健康に関する講演で関心のあるものも多いのですが、駐車場が狭かったり、なかったりして参加しにくいことが多くあります。またスポーツなどするために市の施設を使いたいと思っても同じことが言えます。ですから健康のためにすぐ出かけられる近くの公園を利用できたらと思います。ただ公園は子どものために作られていることがほとんどです。年長者も楽しく軽い運動をしながら散歩するなどに使えるようにならないでしょうか。手すりをつけて歩きやすくしたり、階段を作って起伏のあるコースにしたり、幼児と年長者が接しながら使える公園があるといいなあと思うのですが。</p>
<p>・健康に過ごす事は、各個人の責任だと思います。しかしこれで良いのか不明の時、近くで相談出来る処が有ればと、思う。私の場合は通院している、医療機関にて相談しています。又高齢になると、減塩と言われるが、今までの食習慣で難しいものです。出汁をよくとるように言われますが、中々困難です。</p>
<p>・健康には特に気を付けていて、意識して毎日歩くようにしています。大手町の健康プラザやその他のジムへ行ってまではするつもりはないが、『金沢市の健康づくり』については全く知らなかったのホームページを見て参考にさせていただきます。</p>
<p>・健康については、意識はあるものの対策については実行できていない。健康教室開催は市の広報紙のみならず、報道機関（テレビ、ラジオ等）も活用してほしい。</p>
<p>・健康についての行政対策が全くわかっていないことに気付きました。問19の各種ボランティアはどれもわからず、ぜひ広報紙等で教えて頂きたいと思います。ウォーキングマップにしても同じ様に知らせてほしいです。金沢マラソンのコースマップは身の回りでよくみえますが。</p>
<p>・健康づくりは個人責任という認識があったため、市としての取り組みがあったということを今回初めて知りました。健康診断を定期的に受けない、病気にかかるまでは病院にもいくことはない、というような専業主婦が、そのような取り組みを知る機会はあるのでしょうか。</p>
<p>・健康づくりは、普段の暮らしから心掛けることが良いと思います。私は多忙になることや時間に追われることがあるので、そのようにしています。</p>
<p>・健康づくりの為に、石川スポーツセンターでトレーニングしてます。プログラムもいろいろありますが、最近ホットヨガが流行ってるので、取り入れたり、体験コーナー作るなど、取り組みあったらいいなと思います。</p>

<p>・健康づくりに関する取り組みに行政が真剣に取り組まないと医療費の税負担が決して軽減できません。前提は県民、市民の健康を維持することが重要であることは当然ですが、残念ながら行政の健康づくりに対する取り組む意欲が感じられません。というよりは、わたくしなどは糖尿病を抱えているので真剣に自ら取り組んでいます。怠れば自ら病の重病化を導き自業自得と考えて毎日の食生活、運動、睡眠、定期検診3ヶ月に一回の受診等（健やか検診はうけませんでした）に関心を持ちながら生活しています。自分自身の意識の向上は自ら行うべきでしょうが、若い世代の人、高齢者の自覚の足りない人がどれだけ多いか計り知れない。若いときほど健康に対する関心とそのためのプライマリーケアの重要性を行政が指導的に行わないと勤務先の事業所や本人の自覚だけではなかなか進まないと思います。地域の専門委員を構成して、個別に家庭訪問、指導するぐらいの行動があってもいいんじゃないかと思う。金沢市、県のスポーツ施設を健康推進施設としてすべてオープンにしてほしい。市の体育館はすべての施設は60歳以上は無料にすべきです。</p>
<p>・金沢市や校下の運動普及に貢献してみたいがどうすればよいかわからない。</p>
<p>・金沢市はコンパクトに美しい景観がまとまっており、高低差も多く良い運動になり、散歩に適した環境であると思う。その割に、一日の平均歩数が全国最下位圏にあり、トップクラスの不健康さである。現在、観光ガイドは「歩く金沢」「金沢散歩マップ」など、徒歩の勧めのものが多数ある。にも拘らず、歩かない市民。一方観光客は、路地裏の素敵なお店や美を求めて、良く歩く。見習うべきかと思う。欧米から見た金沢の観光ガイドブックには「散歩天国」との言葉もある。金沢市民は、この美しき散歩天国金沢の街を率先して散歩して、街に見合った健康で美しき生き方を全国に見せるべきと思う。朝夕、金沢城公園をウォーキングする姿、犀川のほとりをジョギングする姿、この一部の姿を県外の友人はあこがれの金沢市民像だと言っている。金沢マラソン開催の今年こそ、市内散策と健康のPRをされるとよいと思う。</p>
<p>・金沢市の人口年齢構成が地区によって、かなり異なるので、町内会や公民館活動の中で積極的に加われるようなイベントがあると良いと思っています。地域コミニティーが活発に運営されると良いですね。</p>
<p>・金沢市のすこやか検診の受診料金を見直し若い世代に関心を持ってもらえるようにしたらよいと思う。</p>
<p>・金沢市のがん検診で要精検が通知されることがある。そこで、精密検査を行うと問題無しとの結果になる。即ち、検査結果の過大評価は必要な場合もあるだろうが、無駄な側面もある。従って、要精密検査基準の再検討を考慮して欲しいものだ。尚、問18の「金沢ウォーキングマップ」については私も知りたい。更なる広報が必要なのは。</p>
<p>・金沢市として各種施策を実施しているようだが、これまであまり関心がなく参加もしていなかったが、これからはできるものから自分でも取り組んでみたい。</p>
<p>・金沢市が住民税を使って行っている取り組みについてしりたい。社会福祉協議会、民間、NPOが主宰しているとか委託されているものではなく、直接、市が企画・立案し、担当部署を設け公務員を配置できているかを知りたい。自助・共助・公助など防災・災害避難などのガイドライン内容にも参考となると思うので。例えば金沢市内にある地域包括支援センターは民間委託とか。その場合、トップに立って何処で活動の『質』や『基準』を振り返ることに対する組織や予算はどうなっているのか。配置が民間医療施設に併設では公平なことができるのか。その点 県が保健福祉センターで保健師が行っているプログラムに信頼感がある。『市』広坂庁舎の本庁正職員が継続して財政面でのフォローを行っている取り組みには何があるのか、フェイスブックや、その広告欄にでもわかりやすく広報してほしい。</p>
<p>・金沢マラソンを始めとして市民が参加しやすいスポーツイベントを開催してほしい。</p>
<p>・金沢にもついにフルマラソンが開催され、ジョギング人口が増えたように感じる。沿道の声援もすばらしく、活気に満ち溢れ、金沢マラソン開催はすごく良かったと思います。</p>
<p>・近所の公民館で安くて気軽に受講できる体操教室などをやってほしい。</p>
<p>・各校区に、公的な、気軽に格安で使用できる、高齢者用健康マシン配備の施設が必要でしょう。</p>
<p>・何も知らないので知りたい</p>
<p>・意識していなかったせいか、金沢市の取組については、ほとんど知りませんでした。</p>
<p>・もっと健康推進のため、回覧板やTV、ラジオなどで啓発していただければと思います。</p>
<p>・もうすぐ金沢マラソンですね。マラソン・市民マラソンなど、本番も練習も、体力向上に役立ち、ととてもいい取り組みだと思います！高齢者の方には、歩いた歩数がお買い物券になるなどの取り組みもいいと思います。</p>
<p>・マンションで生活しているので（転勤族の多い賃貸マンションの為、マンション内での自治会は存在せず）、こういった健康に関する市の取り組みの情報が手に入りにくい。TVやラジオでも発信されていると思うが、放送される日時を逃したら永遠に知らないままで終わってしまうので、市のホームページに健康に関する専用のHPを作る等をして、特に若年層がその情報に触れる機会を創出して欲しいと思います。</p>
<p>・ブラザがある事も知らなかったので、調べてみようと思います</p>
<p>・バランスのとれた食事に心がけています。特に野菜を多くするようにしています。自分でも食事を作るようにしていますが、簡単レシピ等を紹介していただければ助かります。ホームページで紹介しているかもしれませんがすいません。なかなか見つけれません。</p>
<p>・すこやか検診で健康状態をチェックしていますが、とても良い取り組みだと思います。</p>
<p>・今回のアンケートで初めて「ウォーキングマップ」があることを知りました。拝見し、コース、時間等が記載されていてぜひ利用させていただきたいと思いました。このマップは市のホームページにしか公開されていないのでしょうか。とても参考になり、ここに掲載されているだけだともったいない気がするの、文化施設や図書館等にホテルマップのようにして置いてほしい。</p>
<p>・子ども医療証はありがたいが窓口負担をなくしてほしい。</p>

<p>・がん検診や30代40代からリスクを伴う病気の検診や治療をもっと安心して専念できるよう低価格になったら良いと思う。あと、こういった病気はこれくらいの歳からかかりやすいから検査した方が良い（県内だとこちらの病院でもらえる）など関心持ってもらえたら内容はわかりやすくしてあれば検査、治療までいく人が増えると思う！わからないからしないという人が多いのではないのでしょうか？</p>
<p>・ウォーキング大会に参加しましたが、大変面白く、楽しく歩くことができました。このような大会に参加すると健康ポイントが付加される様な仕組みを作っては如何でしょうか。ポイントによる景品は、市の施設が無料使用できることなどで十分です。</p>
<p>・ウォーキングマップの存在を知らない人が多いのもっと、PRして欲しい。</p>
<p>・ウォーキングのコースを歩いてみようと思っているが、なかなか出ていない。気軽に参加できるウォーキングの催しがあればいい。また、自転車が今年売上が増えているようなので、サイクリングコースの紹介や自転車道の整備があってもいい。</p>
<p>・ウォーキングイベントなどの開催。初心者向けのスポーツ教室（いまも体育館等でされていますが、週末の教室の充実など）</p>
<p>・ウォーキング、ジョッキング、水泳、各種球技、筋トレなど健康づくり環境の充実をお願いしたい。緑の自然環境の中にもっとウォーキングやジョッキング専用道路があったらよいと思う。</p>
<p>・いまのアンケートみると色々市として取り組んでいると事がわかりますが地域ボランティア等周知徹底が行なわれず自己満足で終わってはないのかももう少し運営情報提供などを求めます。</p>
<p>・あるところの取り組みとしてテレビでやっていたのですが、健康づくりの一つとして、ウォーキングの実績データを近所の決められたところに持っていくと、データを読み込んで、実績に応じたご褒美がもらえる仕組みが、金沢にも出来るといいと思います。</p>
<p>・アラサー世代ですが、長年パート勤務していたものの、社員だけが健康診断があり、パートは一切なしな為、すこやか健診で来るものしか受けたことがありません。健康が気になるものの自費で全て検査するには負担が大きすぎます。20代30代でも自費負担が少しでも軽く、希望する検査が受けられればと思います。今は、血液を採るだけでいくつもの癌などの病気がわかるようになってきていると聞いています。新しい健診方法も将来的に取り入れていただきたい。</p>
<p>・あまり浸透していないように思う。健康指導というより、市民が楽しんで習慣的に実行できることがあれば良いと思う。</p>
<p>・NHKのテレビ体操みたいに、時間を決めて、テレビからラジオで健康づくりの放送をする。季節毎に健康新聞を作成して、冬ならかぜをひかない健康づくりなど健康に関してみんなが関心をもてることをテーマにして各戸に配布する。ドラッグストア、ショッピングセンター等と協力して健康フェア、健康講演会等を開催する。</p>
<p>・もっと参加しやすい企画をしてほしい</p>
<p>・60歳以上の検査項目を増やしてほしい（5歳ごとの検査項目を毎年にしてほしい）</p>
<p>・18のウォーキングマップに興味があるので早速ホームページで検索します。アンケートを拝見すると色々な取り組みをなされているようですが、中々その情報が伝わりません（私だけかもしれませんが）折角ですので市のホームページで健康づくりに関するバナーがあれば、定期的に検索するようにします。（既にあるのかもしれませんが）金沢市は健康づくりに積極的な印象を持っています。ぜひ今後も継続して頂ければ幸いです。</p>
<p>・国保などの月額支払い金額が金沢市は高く感じます。・生活保護者に対する健康保険料の無料化を無くしてほしい。・健康で保険（病院）を使わない方々を差別化して欲しい。</p>
<p>・「市の健康づくりに」についてほとんど何をやっているのか、知らないことに今！驚いている</p>
<p>・「金沢健康プラン2013」「金沢ウォーキングマップ」というものがあることを意識したことがありませんでした。高齢者世代には普及啓発できているのかもしれませんが、もっと幅広い世代向けへの普及啓発策が必要なのではと思います。</p>
<p>・「金沢健康プラン」や「金沢ウォーキングマップ」等の市から発信されるものの広報について、新聞紙上やホームページに止まらず各町会配付が望ましい。</p>
<p>・定年後市の初心者マラソン教室に参加し走るための体（体幹・ストレッチ）の大切さを教わりました。その後走る会に入りそこでも体幹とストレッチの重要性を認識しました。体力アップになり通院もほとんどなくなりました。健康は自ら作るものです。</p>
<p>・積極的に取り組まれておりますが、今ひとつ認知度が低いと思われます。もう少しPRが必要かと思えます。</p>

貴重なご意見をどうもありがとうございました。

今回の調査結果および皆さまからのご意見は、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。