

第4期策定時 健康ながはま21アンケート調査項目 (H30年度実施)		第5期策定用 健康ながはま21アンケート調査項目素案 (R4年度実施用)	変更理由
Ⅲ 運動についておたずねします			
問 29	<p>徒歩10分で行けるところへ出かけるとしたら、主にどのような方法で行くことが多いですか。(1つに○)</p> <p>1. 徒歩 2. 自転車 3. 自動車やバイク(バスやタクシーを含む)</p>	<p>徒歩10分で行けるところへ出かけるとしたら、主にどのような方法で行くことが多いですか。(1つに○)</p> <p>1. 徒歩 2. 自転車 3. 自動車やバイク(バスやタクシーを含む)</p>	<p>評価指標となっているため変更なし</p> <p>○健康ながはま21の評価指標 (県)健康いきいき21: 徒歩10分のところへ徒歩で行く人の割合</p>
問 30	<p>いつもよりプラス10分多く身体を動かすことが健康に良いことを知っていますか。(1つに○)</p> <p>1. 知っている 2. 知らない</p>	<p>いつもよりプラス10分多く身体を動かすことが健康に良いことを知っていますか。(1つに○)</p> <p>1. 知っている 2. 知らない</p>	<p>地区保健活動の運動推進において、市民啓発にアンケート指標を使用しているため変更なし</p>
小問 1	<p>日ごろ、自分の健康づくりのために1回30分以上意識的に体を動かすなどの運動を実行していますか。 (学校の授業等で行っているものは除きます。)(1つに○)</p> <p>1. 継続して実行している(毎日、週に2、3日以上) → 問31-小問2,3へ 2. 時々している(週に1日程度、月に数回) → 問31-小問2,3,4へ 3. 以前はしていたが現在はしていない → 問31-小問4へ 4. まったくしていない → 問31-小問4へ</p>	<p>日ごろ、自分の健康づくりのために1回30分以上意識的に体を動かすなどの運動を実行していますか。 (学校の授業等で行っているものは除きます。)(1つに○)</p> <p>1. 継続して実行している(毎日、週に2、3日以上) → 問31-小問2,3へ 2. 時々している(週に1日程度、月に数回) → 問31-小問2,3,4へ 3. 以前はしていたが現在はしていない → 問31-小問4へ 4. まったくしていない → 問31-小問4へ</p>	<p>評価指標となっているため変更なし ○健康ながはま21の評価指標 (国)健康日本21:日常生活における歩数の増加 (県)健康いきいき21:運動習慣者の割合の増加、 運動しやすい街づくり、環境整備 (市)データヘルス計画:1日30分以上運動継続している人の割合、成人の週1回以上のスポーツ実施率</p>
問 31	<p>前小問で、「1. 継続して実行している」「2. 時々している」と答えた人におうかがいします。 その運動は1年以上継続していますか。(1つに○)</p> <p>1. はい 2. いいえ</p>	<p>前小問で、「1. 継続して実行している」「2. 時々している」と答えた人におうかがいします。 その運動は1年以上継続していますか。(1つに○)</p> <p>1. はい 2. いいえ</p>	<p>評価指標となっているため変更なし ○健康ながはま21の評価指標 (県)健康いきいき21:運動習慣者の割合の増加、 運動しやすい街づくり、環境整備</p>

第4期策定時 健康ながはま21アンケート調査項目 (H30年度実施)		第5期策定用 健康ながはま21アンケート調査項目素案 (R4年度実施用)	変更理由																																																
小問 3	<p>問3 1—小問1で「1. 継続して実行している」「2. 時々している」と答えた方におうかがいします。 あなたが運動をする理由を教えてください。(あてはまるものすべてに○)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 楽しみや気晴らしのため 2. 健康の維持・増進のため 3. 家族や友人とふれあうため 4. 美容・肥満解消になるため 5. からだを動かすのが好きなため 6. 時間があるため 7. 興味があるため 8. 周りの人たちがしているため 9. 運動教室や健康行事があったため 10. 医師、保健師、看護師、家族などに勧められたため 11. その他() 	<p>【選択肢修正】 問3 1—小問1で「1. 継続して実行している」「2. 時々している」と答えた方におうかがいします。 あなたが運動をする理由を教えてください。(あてはまるものすべてに○)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 健康づくりのため 2. 楽しみのため 3. 家族や友人等とふれあうため 4. 体を動かす趣味があるため 5. 地域で健康イベントやサロン活動等があるため 6. 歩数管理や健康づくり関連のアプリを使っているため 7. 医療関係者や家族にすすめられるため 	<p>・(市) データヘルス計画：運動に取り組みやすい環境づくりの指標となっている。</p> <p>質問項目の簡略化を行う。</p>																																																
小問 4	<p>問3 1—小問1で運動を「2. 時々している(週に1日程度、月に数回)」、「3. 以前はしていたが現在はしていない」、「4. まったくしていない」と回答した方に質問です。 あなたはどうすれば運動しようと思うようになりますと考えますか。(1つに○)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 仲間・友人と互いに誘い合ったり、励まし合える環境がある 2. 景品などがもらえる 3. 運動をする余裕ができる 4. 医師に指導される 5. 健康診断で指摘される 6. 会社などが率先して運動するように勧める 7. 指導者などに管理してもらう 8. 具体的な目標をつくる(体重など) 9. 普段の日常生活で気軽に身体を動かす生活環境が整う 10. スマートフォンのアプリなどで運動量が管理できる 11. その他() 	<p>【設問修正】 問3 1—小問1で運動を「2. 時々している(週に1日程度、月に数回)」、「3. 以前はしていたが現在はしていない」、「4. まったくしていない」と回答した方に質問です。 あなたが運動するとすれば、何がきっかけになりますか。(1つに○)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 仲間・友人と互いに誘い合ったり、励まし合える環境がある 2. 運動をする余裕ができる 3. 医師に指導される 4. 健康診断で指摘される 5. 会社などが率先して運動するように勧められる 6. 指導者などに管理してもらえる 7. 具体的な目標をつくる(体重など) 8. 普段の日常生活で気軽に身体を動かす生活環境が整う 9. スマートフォンのアプリなどで運動量が管理できる 10. 景品などがもらえる 11. その他() 	<p>(市) データヘルス計画：運動に取り組みやすい環境づくりの指標となっている</p> <p>質問文の訂正 あなたはどうすれば運動しようと思うようになりますと考えますか。 →あなたが運動するとすれば、何がきっかけになりますか？</p>																																																
問 32	<p>あなたは次の活動の中で、やっているもの・やってみたいものはどれですか。(あてはまるものすべてに○)</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 33%;">1. ウォーキング</td> <td style="width: 33%;">2. 体操(家で中・軽度)</td> <td style="width: 33%;">3. 太極拳</td> </tr> <tr> <td>4. ランニング</td> <td>5. ダンス</td> <td>6. 水泳</td> </tr> <tr> <td>7. ボウリング</td> <td>8. グラウンドゴルフ</td> <td>9. 卓球</td> </tr> <tr> <td>10. バレ・ビ・チバレ</td> <td>11. 野球・ソフトボール</td> <td>12. 部活動(学校等の)</td> </tr> <tr> <td>13. テニス</td> <td>14. ヨガ</td> <td>15. ジョギング</td> </tr> <tr> <td>16. ゴルフ</td> <td>17. サッカー、フットサル</td> <td>18. ジム通い</td> </tr> <tr> <td>19. ながはま健康ウォーク</td> <td>20. 行っていない</td> <td></td> </tr> <tr> <td>21. その他()</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	1. ウォーキング	2. 体操(家で中・軽度)	3. 太極拳	4. ランニング	5. ダンス	6. 水泳	7. ボウリング	8. グラウンドゴルフ	9. 卓球	10. バレ・ビ・チバレ	11. 野球・ソフトボール	12. 部活動(学校等の)	13. テニス	14. ヨガ	15. ジョギング	16. ゴルフ	17. サッカー、フットサル	18. ジム通い	19. ながはま健康ウォーク	20. 行っていない		21. その他()			<p>【設問削除】 あなたは次の活動の中で、やっているもの・やってみたいものはどれですか。(あてはまるものすべてに○)</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 33%;">1. ウォーキング</td> <td style="width: 33%;">2. 体操(家で中・軽度)</td> <td style="width: 33%;">3. 太極拳</td> </tr> <tr> <td>4. ランニング</td> <td>5. ダンス</td> <td>6. 水泳</td> </tr> <tr> <td>7. ボウリング</td> <td>8. グラウンドゴルフ</td> <td>9. 卓球</td> </tr> <tr> <td>10. バレ・ビ・チバレ</td> <td>11. 野球・ソフトボール</td> <td>12. 部活動(学校等の)</td> </tr> <tr> <td>13. テニス</td> <td>14. ヨガ</td> <td>15. ジョギング</td> </tr> <tr> <td>16. ゴルフ</td> <td>17. サッカー、フットサル</td> <td>18. ジム通い</td> </tr> <tr> <td>19. ながはま健康ウォーク</td> <td>20. 行っていない</td> <td></td> </tr> <tr> <td>21. その他()</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	1. ウォーキング	2. 体操(家で中・軽度)	3. 太極拳	4. ランニング	5. ダンス	6. 水泳	7. ボウリング	8. グラウンドゴルフ	9. 卓球	10. バレ・ビ・チバレ	11. 野球・ソフトボール	12. 部活動(学校等の)	13. テニス	14. ヨガ	15. ジョギング	16. ゴルフ	17. サッカー、フットサル	18. ジム通い	19. ながはま健康ウォーク	20. 行っていない		21. その他()			<p>前回(H30年度)調査にて、市民の取組み状況(ニーズ)については把握しており、当該情報等を活用するため、設問を削除する</p>
1. ウォーキング	2. 体操(家で中・軽度)	3. 太極拳																																																	
4. ランニング	5. ダンス	6. 水泳																																																	
7. ボウリング	8. グラウンドゴルフ	9. 卓球																																																	
10. バレ・ビ・チバレ	11. 野球・ソフトボール	12. 部活動(学校等の)																																																	
13. テニス	14. ヨガ	15. ジョギング																																																	
16. ゴルフ	17. サッカー、フットサル	18. ジム通い																																																	
19. ながはま健康ウォーク	20. 行っていない																																																		
21. その他()																																																			
1. ウォーキング	2. 体操(家で中・軽度)	3. 太極拳																																																	
4. ランニング	5. ダンス	6. 水泳																																																	
7. ボウリング	8. グラウンドゴルフ	9. 卓球																																																	
10. バレ・ビ・チバレ	11. 野球・ソフトボール	12. 部活動(学校等の)																																																	
13. テニス	14. ヨガ	15. ジョギング																																																	
16. ゴルフ	17. サッカー、フットサル	18. ジム通い																																																	
19. ながはま健康ウォーク	20. 行っていない																																																		
21. その他()																																																			

第4期策定時 健康ながはま21アンケート調査項目 (H30年度実施)		第5期策定用 健康ながはま21アンケート調査項目素案 (R4年度実施用)	変更理由
問 33	<p>ロコモティブシンドローム（運動器症候群）という言葉の意味を知っていますか。（1つに○）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. どのような状態をあらわすのかよく知っている 2. 言葉だけは聞いたことがあるが、意味までは知らない 3. 言葉自体聞いたことがなく、知らない（今回の調査ではじめて聞いた場合を含む） <p>※ロコモティブシンドロームとは、骨・関節・筋肉等に障害が起こり、「立つ」歩くといった動作に困る状態で要介護状態の原因になります。早めの予防が大切です。</p>	<p>ロコモティブシンドローム（運動器症候群）という言葉の意味を知っていますか。（1つに○）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. どのような状態をあらわすのかよく知っている 2. 言葉だけは聞いたことがあるが、意味までは知らない 3. 言葉自体聞いたことがなく、知らない（今回の調査ではじめて聞いた場合を含む） <p>※ロコモティブシンドロームとは、骨・関節・筋肉等に障害が起こり、「立つ」歩くといった動作に困る状態で要介護状態の原因になります。早めの予防が大切です。</p>	<p>高齢期より前からロコモ予防の視点も取り入れた対策を行う必要があり、その認知・理解を把握するため質問項目は変更なし</p> <p>(県)健康いきいき21：ロコモティブシンドロームの認知度</p>