

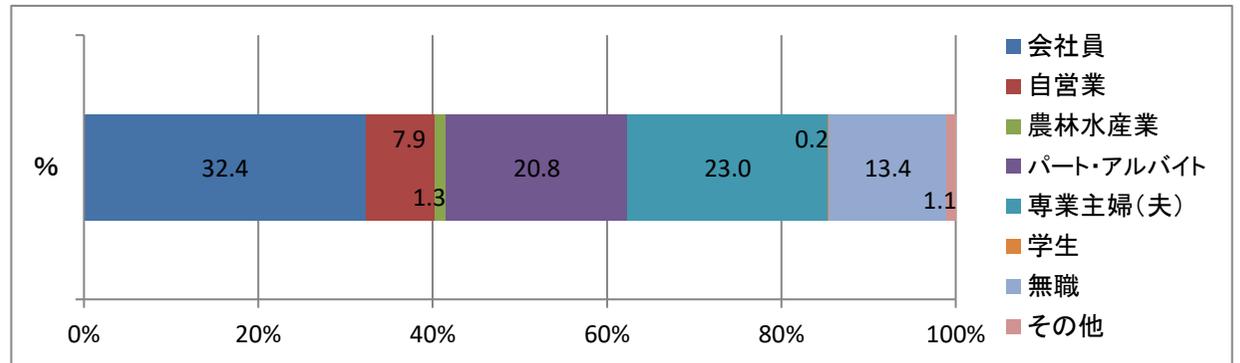
災害時に備えた健康づくりについて

- 調査期間 平成30年6月19日～平成30年6月29日
- 調査の趣旨 災害時に備えた健康づくりについて、皆様のご意見をお聞きます。
- 対象者数 688 人(平成30年6月19日現在)
- 回答者数 544 人
- 回答率 79.1 %

(図および表中の比率は、少数点第2位を四捨五入して表示しています。したがって、内訳を合計しても100%に合致しない場合があります。)

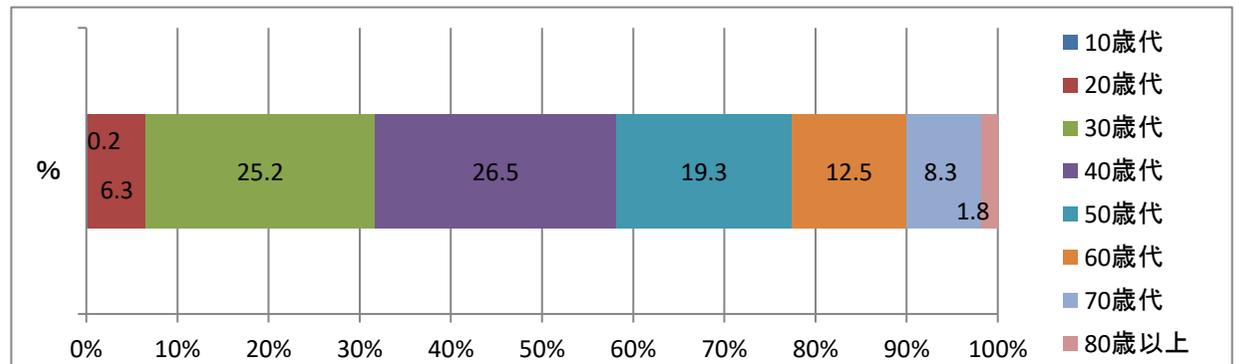
【職業】

内訳	人数	%
会社員	176	32.4
自営業	43	7.9
農林水産業	7	1.3
パート・アルバイト	113	20.8
専業主婦(夫)	125	23.0
学生	1	0.2
無職	73	13.4
その他	6	1.1
合計	544	100.1



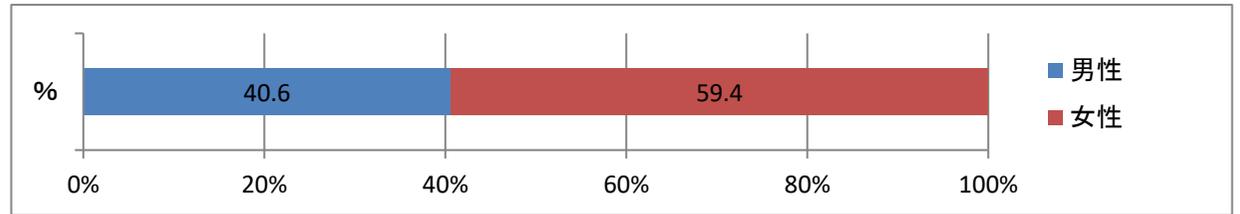
【年齢】

内訳	人数	%
10歳代	1	0.2
20歳代	34	6.3
30歳代	137	25.2
40歳代	144	26.5
50歳代	105	19.3
60歳代	68	12.5
70歳代	45	8.3
80歳以上	10	1.8
合計	544	100.1



【性別】

内訳	人数	%
男性	221	40.6
女性	323	59.4
合計	544	100.0

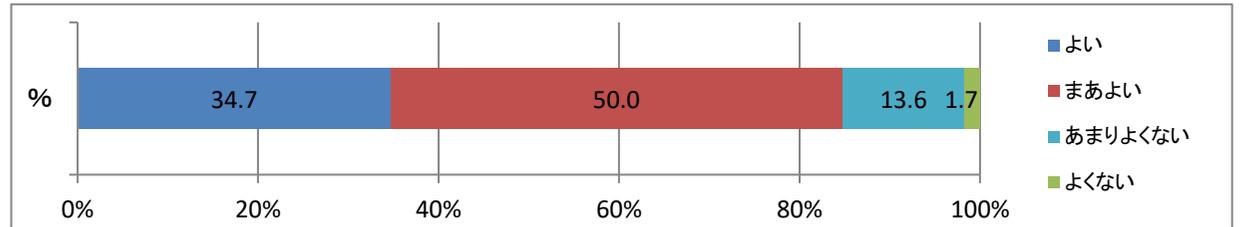


【導入】

大規模な自然災害が起こり、普段通りの生活が送れなくなると、心や身体の健康問題も発生しやすくなります。そのため、日頃の健康づくりや備えが災害時の健康維持に発揮されます。健康づくりにおける市民の現状を明らかにし、より効果的な健康講座(市内在住の成人を対象とした健康づくりのための講義や実践を受けられる教室)の開催に役立てるためお聞きします。

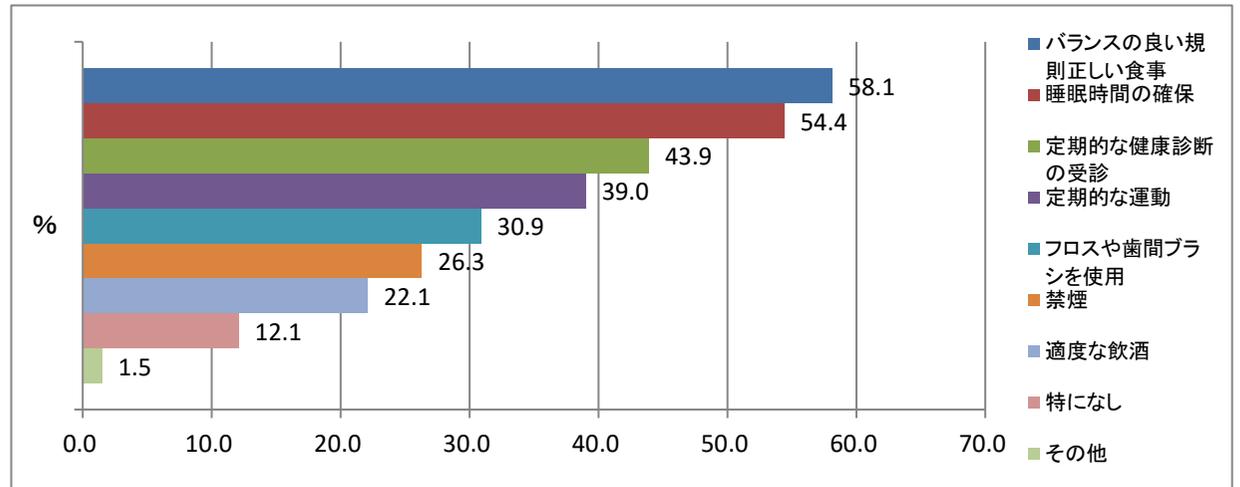
【問1】 現在、あなたの健康状態はいかがですか？

内訳	人数	%
よい	189	34.7
まあよい	272	50.0
あまりよくない	74	13.6
よくない	9	1.7
合計	544	100.0



【問2】 日頃の生活で、気を付けていることはありますか？

内訳	人数	%
バランスの良い規則正しい食事	316	58.1
睡眠時間の確保	296	54.4
定期的な健康診断の受診(歯科検診含む)	239	43.9
定期的な運動	212	39.0
歯磨き時にフロスや歯間ブラシを使用	168	30.9
禁煙	143	26.3
適度な飲酒	120	22.1
特になし	66	12.1
その他	8	1.5

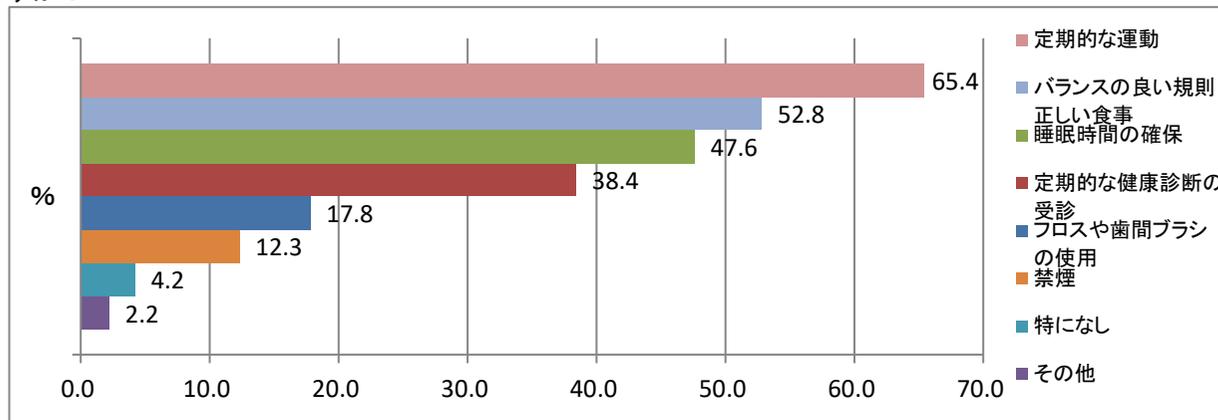


【問2-1】「その他」と回答された方は、詳しくご記入ください。(該当者8人)

食べすぎない。
 階段を使う。自転車に乗る。
 健康に特に気を付けてませんが、禁煙ではなく、ものすごく嫌煙で、タバコの匂いのする所は避けます。アルコールは飲みません。
 ストレスをなるべくさける、ストレスを受けたらなるべくために上手に出したり解消したりする等ストレス対策
 健康への意識と意欲
 趣味に興味を持つ。
 週2回の筋トレか水泳
 青汁を飲む。

【問3】あなたがより健康になるためには、何を取り入れたいと考えますか？

内訳	人数	%
定期的な運動	356	65.4
バランスの良い規則正しい食事	287	52.8
睡眠時間の確保	259	47.6
定期的な健康診断の受診(歯科検診含む)	209	38.4
歯磨き時にフロスや歯間ブラシの使用	97	17.8
禁煙	67	12.3
特になし	23	4.2
その他	12	2.2

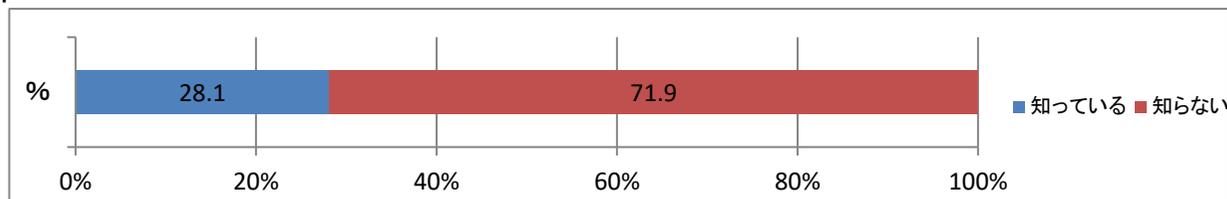


【問3-1】「その他」と回答された方は、詳しくご記入ください。(該当者12人)

より上質な睡眠、薬・粗悪な健康食品は飲まない、上質な食品
 クイズに挑戦、コーラス、たまにはカラオケ
 笑う事、学ぶ事
 もろもろの人に相談できない、普通ではない異常値な内容を相談できる専門家を探す等。
 地域のサークル活動などの人的繋がりを促進できる活動、特に異文化、異世代交流
 減量
 ストレス発散方法を考える。
 マインドフルネス
 精神的な健康、笑い！
 外出の機会を増やし、人と会話をする。
 定期的な運動
 筋トレ

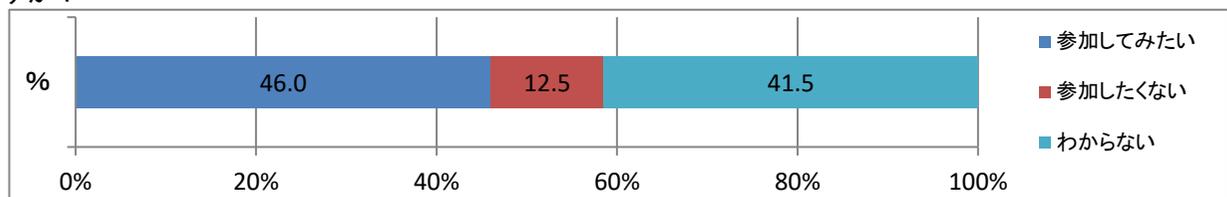
【問4】 保健センターが健康講座を開催していることをご存知ですか？

内訳	人数	%
知っている	153	28.1
知らない	391	71.9
合計	544	100.0



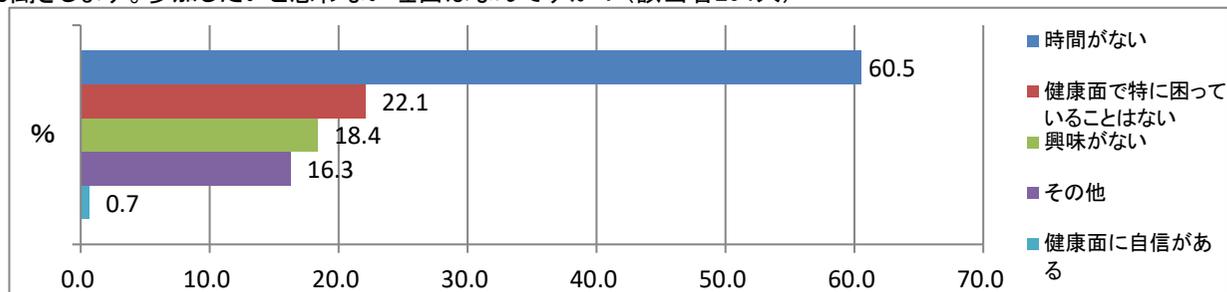
【問5】 保健センターが開催する健康講座に参加してみたいと思いますか？

内訳	人数	%
参加してみたい	250	46.0
参加したくない	68	12.5
わからない	226	41.5
合計	544	100.0



【問5-1】 問5で「参加したくない」「わからない」と回答された方にお聞きます。参加したいと思わない理由は何ですか？（該当者294人）

内訳	人数	%
時間がない	178	60.5
健康面で特に困っていることはないため必要ない	65	22.1
興味がない	54	18.4
その他	48	16.3
健康面に自信があるので必要ない	2	0.7



【問5-2】 「その他」と回答された方は、詳しくご記入ください。（該当者48人）

悪い所があれば、すぐ病院へいくので。医大にも通っているから。
 内容による。
 講座内容によって興味のあるものなら参加したい。
 自分で健康管理をしているから。
 右半身が不自由で動けない。
 内容不明
 内容を知らないから答えようがない。
 1人参加は面倒だ。
 自分にとって必要な教室かどうか確認した上で決める。
 講座の内容にもよります。
 自分にぴったりのものがあるかわからない。
 閲覧板が届かない、市報などを見る機会もないので情報が無い。

パナソニック健康保険に加入、定期診断などをしています。(特例退職者被保険)

車に乗らないのでその場所へ行けない。

1人で参加しづらい。日取り・時間が合いにくい。億劫。

保険センターでどこにある？健康講座でなにをやっているの？

知りたいことはネットで調べられるから。

息切れ・動悸のため。

会社の健康診断があるから。

どんな内容か見てから検討したい。

時間があわない。

受講内容によります。未就園児がいるため、一時保育があるなら参加したいです。

定期健診している。

実施時期や内容を具体的に知らないため。

興味を引く講座がない。

時間に余裕がない。

内容がよくわからないから。

知りたい内容の健康講座かどうかによる。

開催日時によります。

乳児がいるので預けられない。

普通レベル対応で異常値レベル対応ではないこと。相談しても専門家(相談される側)が知らないのですさらに異常値扱いをされ、異常値側トラウマを増やすことになりさらに状況心境的に悪化。症例数の少ない異常値に対しては、より高度なせめてそれを知っている専門家への橋渡し・紹介をしていただきたい。

保健センターが主催する健康講座の内容がわからないので、「その他」にチェックした。

内容、参加しやすさによります。

一人で行く不安

車で行かないといけない。

保健センターの健康講座の内容がよくわからないので。

内容がわからない。

現在、病院で医師の診察を定期的に受けているが、それ以上の効果が期待できるレベルのものであるか？不安不明であるため。

内容によって。

どういう内容の講座かによる。

体調が悪くて外出するのがづらい。

どんな感じで、その講座が行われているのかが分からないと、なかなか参加しづらい。

どういう内容かわからないから。

健康講座のテーマより参加を決める。

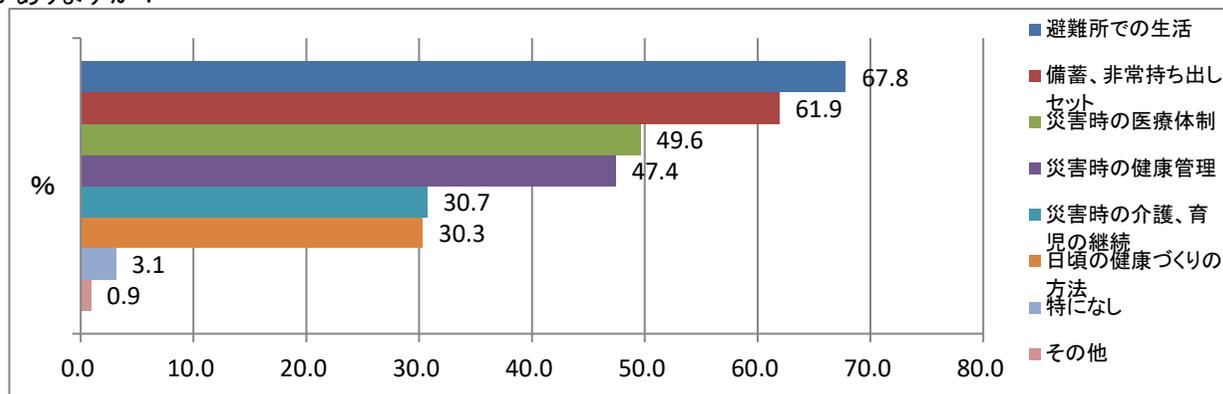
どんな内容なのか分からない。

健康の基本は食生活なので、食事のバランスのとりの作り方が聞ければよい。

講座の内容が具体的にわからないので、わかったら参加するかどうか考えたいから。

【問6】 災害時に備えた健康講座を開催する場合、どの内容に関心がありますか？

内訳	人数	%
避難所での生活	369	67.8
備蓄、非常持ち出しセット	337	61.9
災害時の医療体制	270	49.6
災害時の健康管理	258	47.4
災害時の介護、育児の継続	167	30.7
日頃の健康づくりの方法	165	30.3
特になし	17	3.1
その他	5	0.9

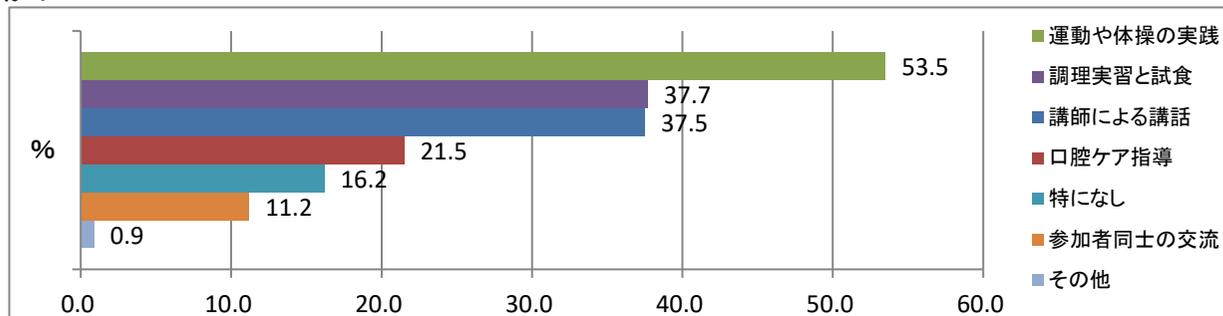


【問6-1】 「その他」と回答された方は、詳しくご記入ください。(該当者5人)

体力のない方や高齢者が高台まで避難できるアイデア
 近隣高齢者は知っていても(話しても)あきらめている。
 取り立てて、災害時に役立つ健康講座が必要なのかが分からない。
 災害時に救助が来るまでの間、自分たちでできる応急処置。身近にある物を活用した例や過去の実例、教訓等。夏場の避難生活での食中毒や熱中症対策等。
 福祉避難所の活用の方法。スフィア・プロジェクト等。

【問7】 健康講座の内容として、参加してみたいと思うものはありますか？

内訳	人数	%
運動や体操の実践	291	53.5
調理実習と試食	205	37.7
講師による講話	204	37.5
口腔ケア指導	117	21.5
特になし	88	16.2
参加者同士の交流	61	11.2
その他	5	0.9



【問7-1】 「その他」と回答された方は、詳しくご記入ください。(該当者5人)

災害時にできる料理方法やコミュニケーションの取り方
 著名者の出前講和
 大きな災害に遭遇していないので分からないが、大震災を経験した阪神淡路、東北の市町村に教えてもらってから市政がリードしていけば良い。そして和歌山市のSNSをしっかり活用していけばよい。
 保健センターが開催する健康講座の内容がわからないので、「その他」にチェックした。
 応急手当てや、子どもの心身のケアについてなど。どんな内容でも、ただ話を聞く内容ではなく、実践や体験をしながら学べるものが良い。

【問8】健康講座について、ご意見がありましたらお聞かせください。

筋トレを中心とした体づくりの講座があればいい。

是非参加したいです！大阪のこともありますし、備えたいので。

身近に出来る簡易的な健康運動

行ってみたいです。

やはり実践で行いながら講習を行わないと身につかないし、いざと言うときに役に立たないのでは。

食養生に関心があります。取り入れて下さるといいのでは、と思います。地産地消とかも検討してみてくださいと有難いです。あとジビエ料理とかの活用法とか。

災害時にカセットコンロで非常食として手軽に作れるレシピなど、紹介または調理実習できれば有難いです。

興味があるので企画推進し、告知してください。よろしくお願い致します。

参加したいのですが小さな子がいると難しいです。子供連れでもいい講座もあるのかもしれませんが、やはり集中して学べません。有料でも構いません、託児をお願いできればいいのですが…

参加してみたいと思いますが、年齢層が幅広いとそれだけ運動も軽いや感じたりしんどいや感じたり…色々問題が出てくると思います。参加するならしっかり動かしたい！と思うのでテーマを決めてやって頂けたら意欲が高まります。

こころのケアについても力を入れてもらえればと思います。

PR不足じゃなからうか？フェイスブックを活用してPRしてみても如何かな。

どんなことを普段から心得ておくべきか。

男性専用講座の開設とリタイア、オタクを外に出す対策

講座をしている時間帯は勤務中なので、参加できません。

自分が日常関心のある講座があれば受けてみたい。

座学だけはつまらなそう、という理由で参加する気になりそうにない。また、講座があったとして、交通の便が良くないと行きにくい。

気軽に楽しく参加できるものだといいと思います。

参加したいが、出来る物が無い。もっと参加出来る様にして欲しい。

市内1か所の講座より各地区での講座

講座を聞く時間もないし、あったとしても子供と遊ぶ時間に使いたいと思ってしまいます。

健康講座と聞くと年配の方が対象のイメージがあるので、子育て中の人でも子供と参加出来るような、いろんな年齢層が参加出来るものがあれば嬉しいです。

健康講座についての情報があれば積極的に収集し実践したいと考えます。

現状で満足しているので、受講希望はありません。

無料で通いやすい場所(河北コミュニティーセンター)での開催を希望します。

近くで実施してほしい。

たまに案内を見ても年配の人向け、子供のいる家族向けのものばかりで働く世代の大人向けの週末開催のものを見たことがない。興味の持てる内容の講座を企画し、回覧板や市報が届かない人にもきちんと広報していただきたいです。

保健センターが開催している健康講座を是非受講したいです。どこの誰に申し込んだら良いですか？もっと広報活動をして欲しい。

子供中心なので子供に関する事を学べたらなと思います。

なかなか時間がなく参加できない。土日で家族で参加できるものがあればうれしい。

大きな手術を経験し、日頃の健康管理には気を付けていますが、災害時の健康管理は余り知識もないので、災害が発生する前に勉強しておきたい。

避難所生活になるとどのようなことが問題になるのか、前もって対策を取ることがあれば知っておきたい。また、前もって対策が取れなくても、工夫次第で健康状態を保てるのであれば、是非講義を聞いたり実践してみたい。

今はネットで色々な情報が手に入るのですがわざわざ足を運ぶのはなかなか難しいと思います。それぞれの対策は個にまかせて県からは注意喚起ぐらいでいいんじゃないでしょうか？

適度な運動を続けたいと思っているので、ピラティスやヨガ、健康体操などを定期的に教えてもらえる健康講座があると嬉しいです。

前向きな希望を持ち続けて、毎日ポジティブに生活していける強い精神力を日ごろから養っていく方法を学びたい。

健康講座というと、お年寄りのイメージや難しそうなおイメージがある。参加したいなと思っても、仕事をしているため時間がないです。もっと、若い人でも参加したいと思える興味がわく講座があればいいなと思います。

講習と実践の継続。来るべくして来ると言われる地震や津波、昨日は和歌山は大した事が無く良かったですが、亡くなった方や災害に合われた方々にはお見舞い申し上げます。何とか恙なく一生を送れますよう防備したいものです。

子供も参加できると親子で行けるので行きやすい。

過去2回、北保健所にて健康講座を受講。その際要望事項として屋外での健康講座(実践編)の開催も検討を再度お願いいたします。

話にプラスして施設・設備・施策・環境作り等々を充実させて行動を起こさせ習慣化させる工夫が重要だと思います。話を聞いて自主的に実践する人はわずかだと思います。事例としてはNHKのラジオ体操のように継続して浸透させる。町の公園に行けば健康増進の設備があるなどです。

健康講座も大事ですが、災害時にすぐに対応できるように、ウォーキング等で足腰強化も必要ですね。

娘夫婦が多忙なため、常時二男二女、四人の孫守りに奔走しています。幸い、主人共々元気な老夫婦ですが、娘夫婦世代の40代や50代、働き盛りの人たちも健康に過ごせるような健康のお話が聞けたら嬉しいです。幸い、娘夫婦も元気しておりますが、中年世代も皆さん元気に過ごしてほしいです。

市報わかやまとかに載ってたりしますか？毎月目を通してはいるけど見かけたことがありません。

予めメールで通知してもらいたい。土日開催してもらいたい。

学校での保護者と生徒と一緒に参加できる出張講座があるとよいと思います。

告知を広くしてほしい。いつも知らない間に行われる感じがある。

お年寄りの講座が多いのでその前の年代40代からの講座が欲しい。

和歌山テレビで体操でみんなができる体操をやってほしい。いろんな時間帯に。

骨盤運動やヨガなどの運動に興味あります。

行政主催だと平日開催しかないので土日にも開催してほしい。あと参加受付を電話だけじゃなくてインターネットでも受付けてほしい。

今はまだ健康に生活できているのが、健康を維持するためには、どのような食事や運動をしたらいいのかが興味がある。

どういう講座なのか全く知らないの、どういう活動なのかもっと判りやすく広報活動すべきだと思う。ダイエットして健康になるという主旨で、ヨガなどのダイエット講座などがあれば、是非参加してみたいと思う。

わざわざ会場まで足を運ばさなくてもFacebookやTwitter、YouTubeで流布していけば良い。そして、災害時には知っている方たちが教えてあげれば良い。

座学だけでなく体操などの実践を取り入れた講座を多くしてほしい。また、市、県、他の団体などの健康に関するイベントがいつ行われているのかが一度でわかるものをできれば月ごとに提供してほしい。

講師の方の講話を聞いて、ごくごく普段から気を気をつけている内容(食事を例に取っても最近では、手のかからない食材が色々販売されています)健康はまず食べる事からだと思いますので、保存食をはじめ、手作りを心がけておりますので料理(昔のお年寄りの話を聞いてみたいです)

運動の必然性は理解していますが、どうしても日々の生活に追われ、気が付けば就寝時間になる毎日です。

①特定検診など積極的に継続受診している市民に何らかの特典を付与してほしい。②特定検診の受診者の検査結果を公開し、市や全国平均と比較できるようにしてほしい。③異世代の方々と交流できる場(講座)を地域で開催してほしい。(地域のコミセン利用)

市外の人も対象にする方がよいと思います。

もっとネット上で告知してほしい。

高齢になりコミュニティセンターで無く、地域の自治会館等で地域の顔見知りの交流会的健康講座を希望します。

市報わかやままで和歌山市主催の講座や教室を見ますが、もっと増やしてほしいです。

保健センターが開催する健康講座の内容がわからないのに、意見を書けない。

自身で見たり読む事で、自分なりに健康管理をしているつもりです。

リピーターの高齢者が参加するイメージがある。参加者同士の交流は望んでいないので、ワンポイント講座がネット配信されれば見ると思う。

健康寿命を延ばすための講座があれば参加したい。

お年寄りも避難するには、足腰鍛えないと教えてあげてほしい。避難時の生活注意点も知りたいです。

乳児がいるので、災害避難時の離乳食やミルク、オムツ、衛生等がとても気になります。自分達で持参する避難用品にも限りはありますし、常に持参しているわけではないので、もし離乳食やミルクが無かった場合どうなるのか？どうすればいいのか？を講習して頂けると安心できます。

身体を動かしたいとは常に思っているけど意思が弱く、直ぐに挫折。何とかしたいです。

日常生活に取り入れやすい方がいいと思います。

講話は是非聴きたいと思います。

年に数度思い出したように、他の講座との連携もなく、独立して開催するのであればやめたほうがいい。定期的に一定レベルのものを実施できるような、長期スパンでみた計画運営が望ましいと思う。また、赤十字県民大学などの、地域で行われている他の公的講座との連携も考えてほしい。

災害時の避難所での生活環境から、体調を崩す方が多いと知りました。そのような状況で、どのような事に気をつければよいか？、普段から知っておきたいです。また、非常持出しセットに、歯ブラシを入れておく事を歯科の先生から教えていただきました。普段から自身の健康に意識を向けて、健康維持のために取り組んでおく事が必要だと思います。また、地域で健康講座が開かれることによって、地域の方々との繋がりができ、災害などの緊急時にも、助け合え、お互いの健康を気遣いする事ができるのではないかと思います。普段からの取り組みが大切だと思います。

講座事前のアンケートを行い、それに対する回答講座をして欲しい。

若い人達向けのスポーツの運動講座のバラエティーを、魅力的な物にしてほしい。スカッシュ、ピラティス、ヨガ等。

日時などもっと市民の目につきやすくしてほしい。回覧板などは終わってから回ってくる場合が多い。

主婦ですので、どうしても自分が風邪をひいたり体調が悪くても病院は後回しになってしまいます。どんな時は病院を受診した方が良いのかを知りたいです。また、災害時でいうと、市民同士の助け合いも重要だと思います。応急処置や救急処置などの知識も勉強したいと思います。なかなか機会がないことが気になっていますので、そのような講座もあると良いかなと思います。

全年齢対象になるような講座がいい。高齢者向けが多いので若い人が参加しづらい。

参加する機会があれば積極的に参加したいです。

年齢的なものか今一つ興味が持てない。講座的なものよりイベント的なものの一部で講座がある方が良いのではないか。

子どもが小さいうちは無理な気がします。。

講座や教室などを行うときは色々な規制があるのかもしれませんが、もっと気楽に参加できるように工夫してほしい。事前に参加申込みが必要などでは必ずその日に行くことが出来る人でないと申込み自体を躊躇します。特に人数制限があると『ちょうど時間があいたので行ってみよう』など自由に出入りできるイベントにしてもらいたい。大々的ではなく地域で小さく細かく行うことで参加しやすくなるのではないか。

実際に被災された方の体験談が一番役立つと思うので、それをまとめた冊子等があれば、反復して読めて且つ現実的だと思う。体験の無い、学者の机上のアドバイスは要らない。しっかり役立つ情報の講座であってほしい。対岸の火事的な事と思っている人のなんと多いことかと思う。

災害時に健康に関しては正直考えられないと思います。まず食料の確保や落ち着いてから自分の体、不調など向き合うことができるかと思います。ストレスからくる他健康状態は大きいと思うのでそれに対応したお話などあったら参加したいです。

大規模な自然災害が起こった場合、1番優先したいのは物資の輸送ルートをどう確保するかだと思う。特に和歌山は陸の孤島になる恐れがあるため、避難所や医療を確保出来ても物資が届かなければ意味がなくなる気がします。自然災害は常に想定外を考えとく必要があると思います。

体操や運動の講座なら、ぜひ受けたい！

PRをもっと目につくようにして欲しい。

視聴覚、動きにも差がありますが、年寄を楽しく遊ばせる活動を企画して下さい。例(仮称、周遊寺社ラリー、一人でも数人でも何処からのスタートでも可、一筆書きのコースを設定、お年寄りを家から連れ出しましょう。協賛して頂ける方々を幅広く見つけましょう)

講話を聞いたり運動のやり方を聞いても、自分で家で継続して実践するのは難しいと思います。しばらくは頑張るかもしれませんが。例えば、運動をしたらチェックを入れる、食事に気を付けたらチェックを入れる、一か月間の成果を表やグラフで確認できるようなアプリでもあれば、頑張りが見える形になっているので継続できるモチベーションにもなるように思います。パソコンや携帯端末がない人用には記入できる冊子を配っても良いと思います。

閉じこもりを防ぐ方策

参加したいと思うのですが、中々一歩が踏み出せ無いく歳の子にしたいは無いのですが、きっかけがあればと常に思います。

有益な情報をお願いします。

防災グッズを使っでの調理実習、又は試食あると便利な物

口腔ケアとかすごくいいです。調理の講座があれば、レポートが増えてよくなると思う。

日頃は体の健康維持に使っている薬などが購入できなくなると非常に困るので根本的に患部を改善していきたい。

災害が起こるとご近所の方との繋がりが大切かとかつくづく感じる。互いに助け合う。理想的な光景だ。そういう事を考え話すのがいいのでは。

お年寄りも、健康講座に興味があっても遠いとなかやか行きづらいので、地区の集会所などに来てもらえたら喜ぶと思います。

他人に迷惑をかけず健康で自力で長生きするために、今何をしておくべきか教えて下さい。

食生活改善推進協議会に入っており、日頃から

東西南北のコミュニティセンターでの開催日を増やし市民全体に行き渡らせることにより災害時の予行練習とすることが重要。今回の大阪がいい例ではありませんか！

市が主催のイベントや講座をいろいろされているのだと思うが、あまり市民に情報が回ってこないように感じます。市報に載っているのかもしれませんが、うちには市報が届かないのでわかりません。もっといろんな媒体で広報活動していただくと嬉しいです。あと、今回の健康講座についての内容が書かれておらず具体性がないので意見を書きづらいので、どんな内容なのかわかるようにアンケートしてもらえると意見がしやすいのでお願いします。

参加しやすい身近な所で健康講座を開いて欲しい。

普段から意識はしているが、緑葉食野菜が不足がちになるので、簡単は料理で摂取できる調理法など中心とした講座を希望致します。

東日本震災などで実際に被災されたかたの経験談(災害時の健康維持などでとくに困ったことなど)をきかせていただける講座は、参加してみたい。

このたび、お忙しい中、アンケート調査にご協力いただき誠にありがとうございました。

健康講座について、「PR不足」、「もっと目につくようにして欲しい」という意見を多数いただきました。今後はさらに多くの方に知っていただけるよう、幅広く広報活動をしていきます。

そして、皆さまからの貴重なご意見、ご回答を参考に、健康講座を開催していきたいと考えております。今後とも、ご理解ご協力いただきますようお願いいたします。