

## コロナ禍における健康づくりに関するアンケート調査 結果

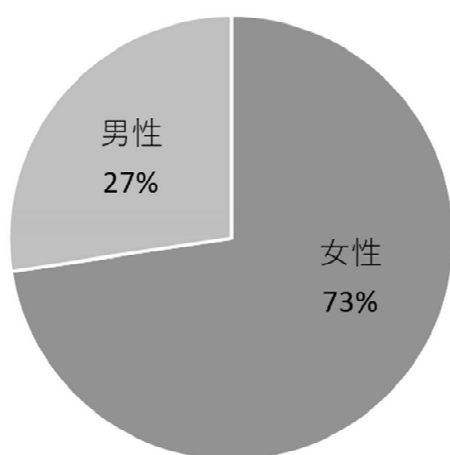
実施期間：令和3年3月15日～3月31日

対象者：鎌倉市民

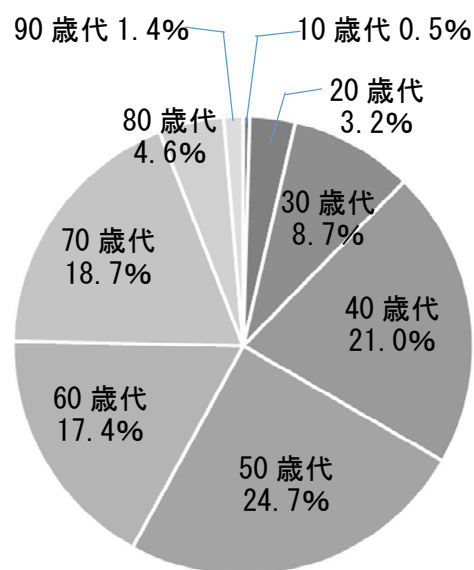
回答方法：電子申請での回答・回収

回答数：219名

問1 あなたの性別を教えてください  
(n = 219)



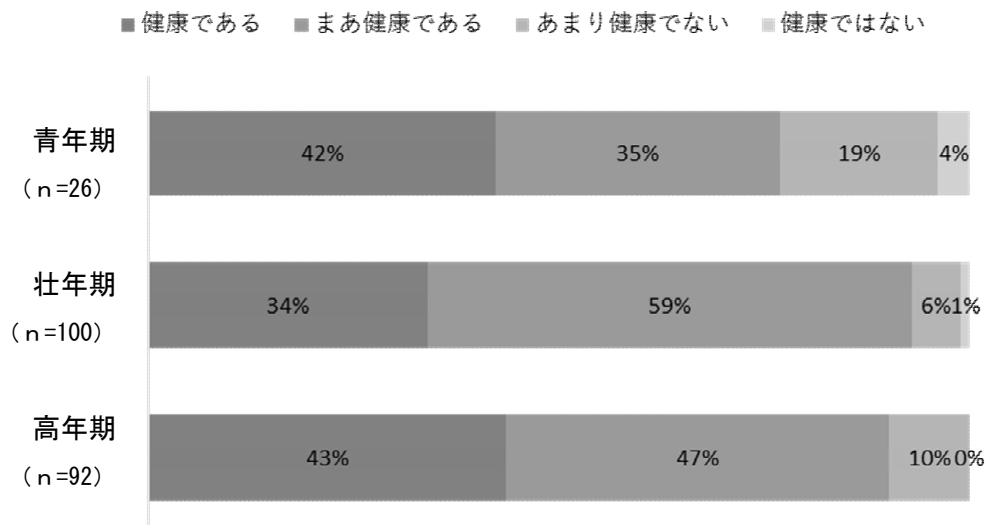
問2 あなたの年代を教えてください (n = 219)



【以下、20～30歳代を青年期、40～50歳代を壮年期、60歳代以上を高年期として集計。

10歳代は回答数が1名のため、計上していない。】

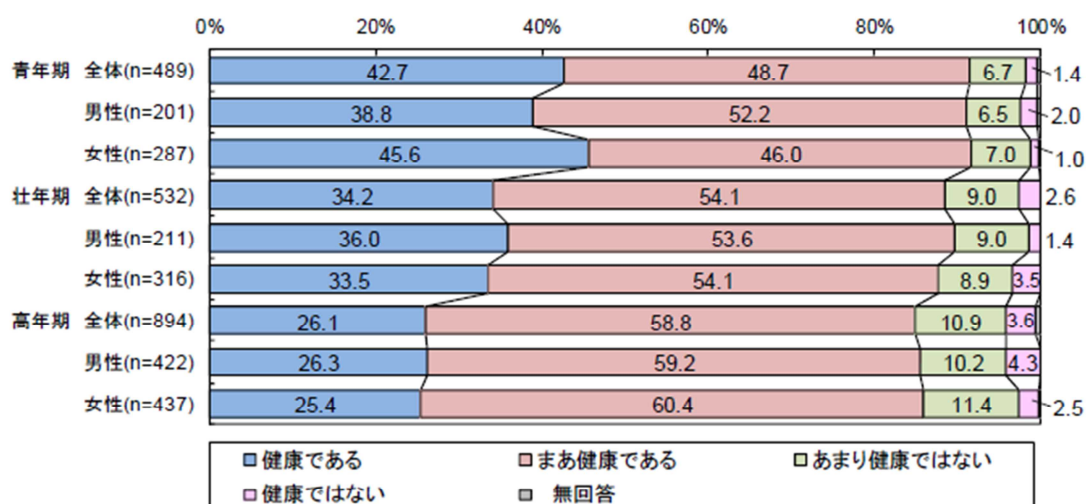
## 問 3 最近の健康状態はいかがですか



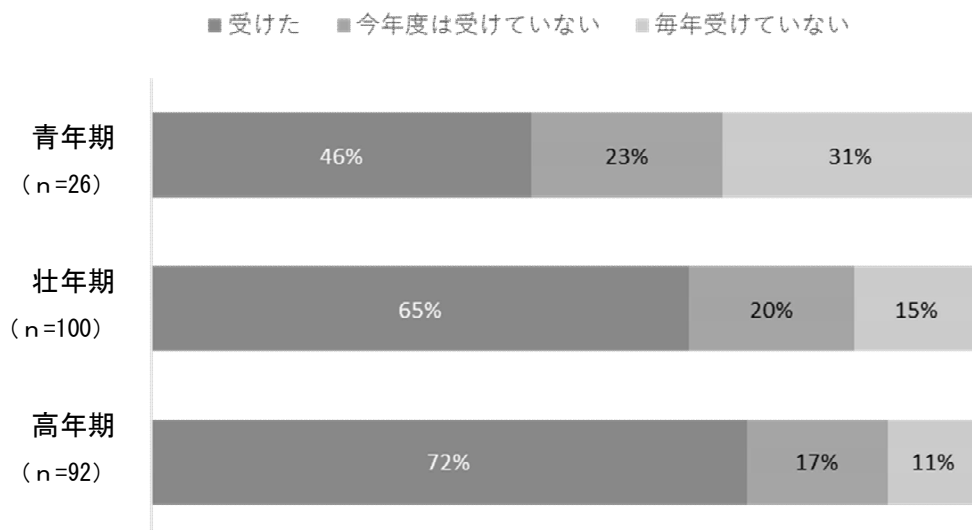
- ・ 青年期は「あまり健康でない」「健康でない」と答えた人が他の年代に比べて多くなっている。
- ・ 壮年期は「健康である」「まあ健康である」と答えた人が他の年代に比べて多くなっている。
- ・ 高年期は「健康である」「まあ健康である」と答えた人が全体の 90%を占めている。

<参考>健康づくりについての意識調査（平成 26 年）

## 問 4 最近の健康状態はいかがですか。（ひとつだけに○）

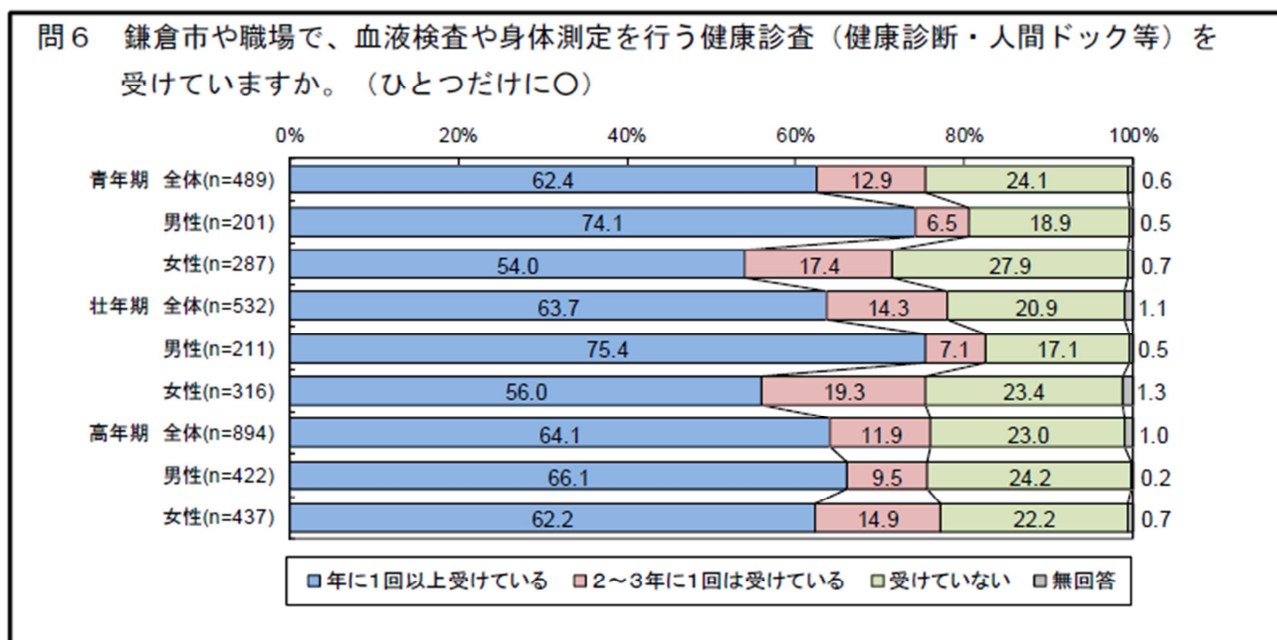


問 4-1 今年度、鎌倉市や職場で、血液検査等を行う健康診査（人間ドック等）を受けましたか。

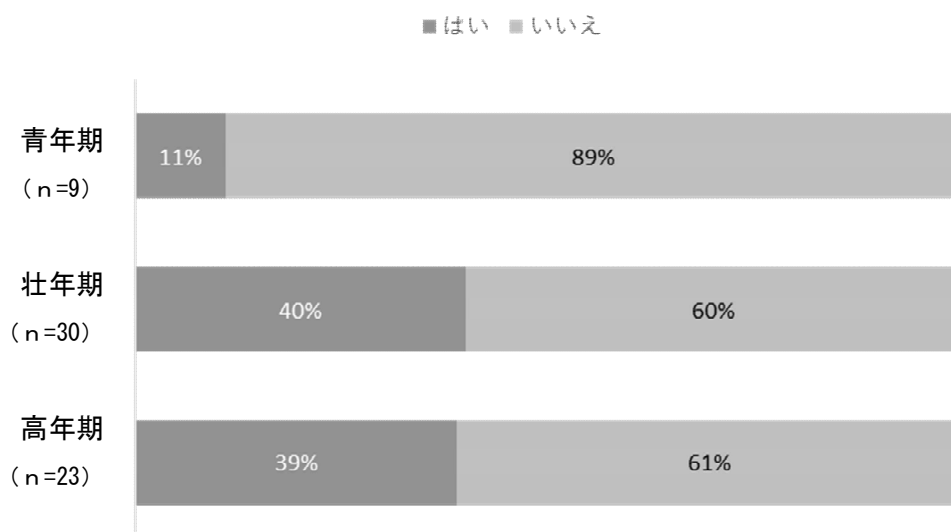


・青年期は「受けた」人が他の年代に比べて少ない。「毎年受けていない」人は他の年代の2倍以上の割合となっている。

<参考>健康づくりについての意識調査（平成 26 年）

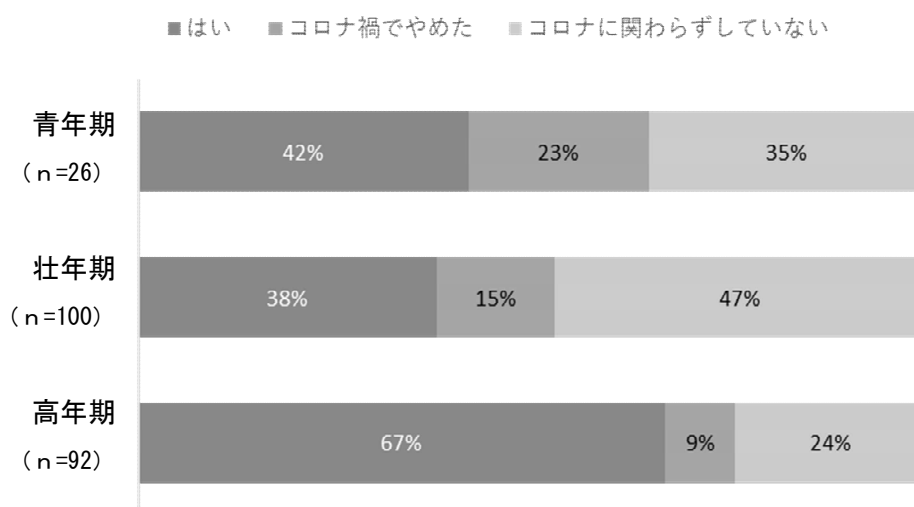


問 4-2 （問 4-1 で「今年度は受けていない」と回答された方）それはコロナによる影響ですか。



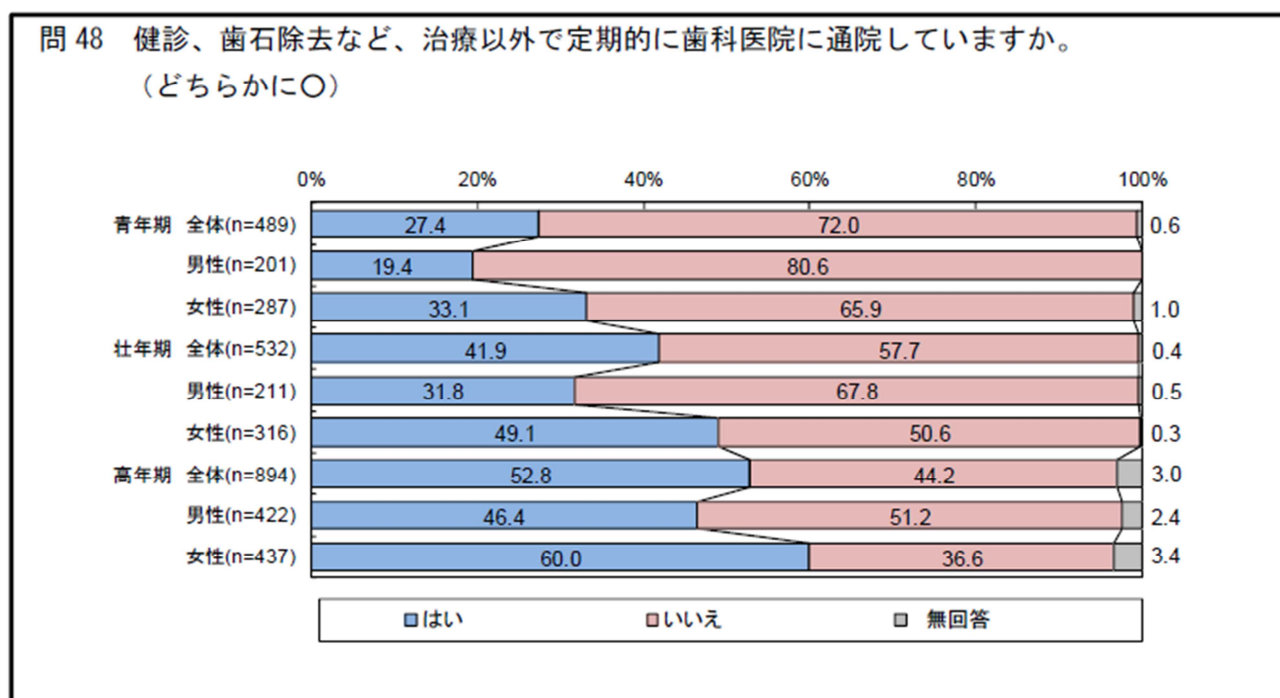
- ・新型コロナウイルスの影響によって受診を見送った人は、青年期に比べて壮年期、高年期が多かった。
- ・全体数でみると、青年期は 4 %、壮年期は 12%、高年期は 10%の人が新型コロナウイルスの影響により健康診断を見送っている。

問 5 検診、歯石除去等、治療以外に定期的に歯科医院に通院していますか。

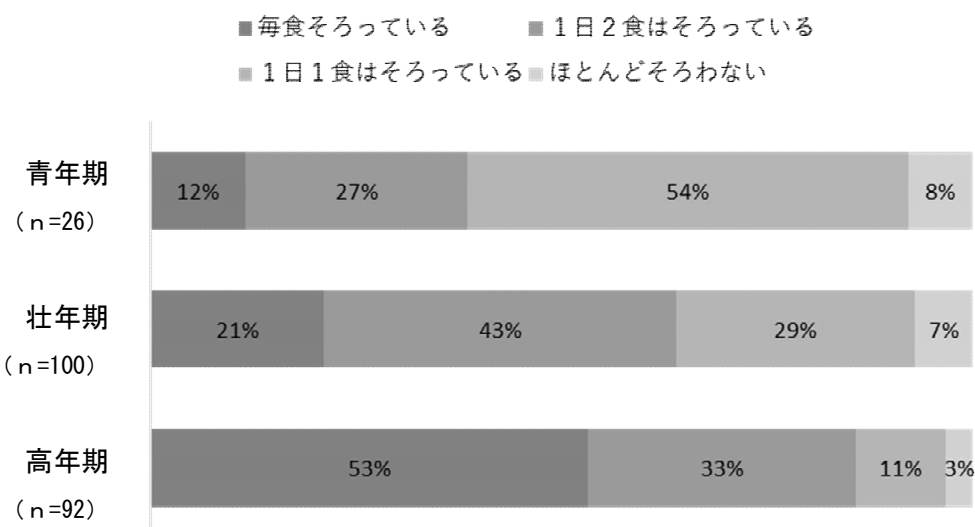


- ・「はい」と答えた人は青年期で 42%、壮年期で 38%、高年期で 67%であった。
- ・一方で、定期的な通院を「コロナ禍でやめた」と答えた人が青年期で 23%、壮年期で 15%、高年期で 9%いる。

<参考>健康づくりについての意識調査（平成 26 年）

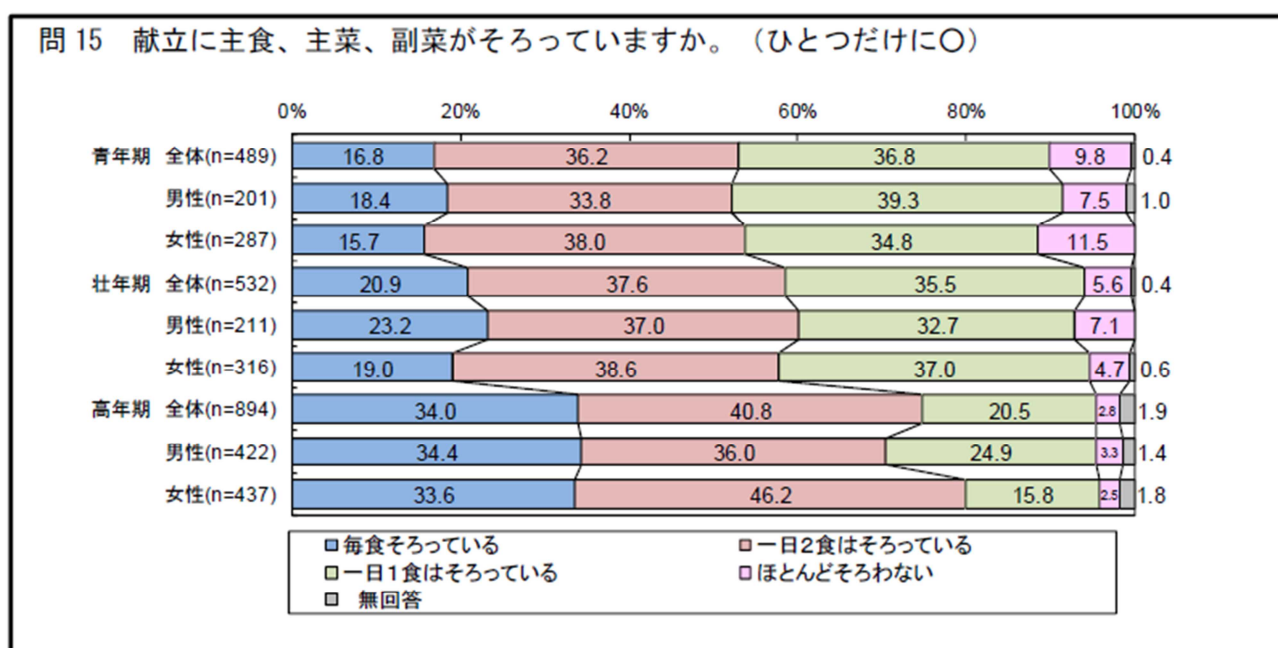


問6 献立に主食・主菜・副菜がそろっていますか。

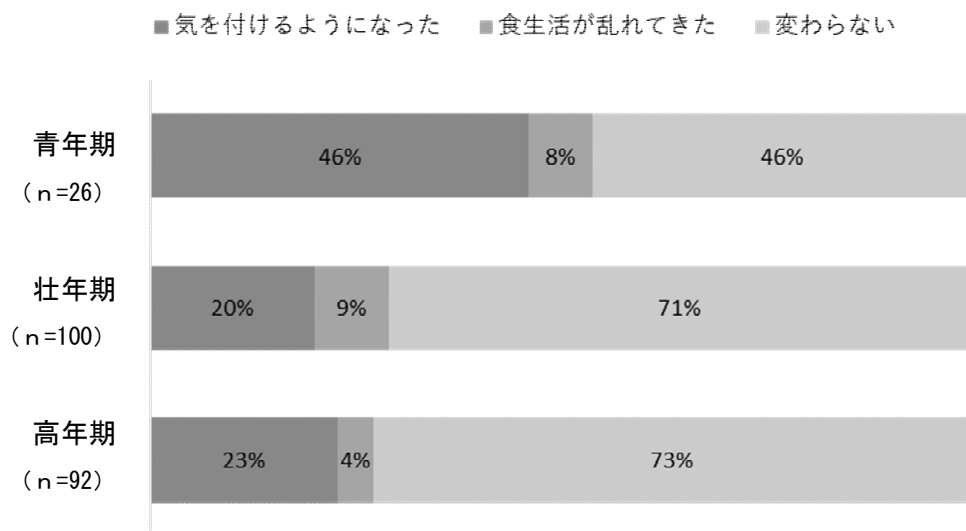


- ・ 青年期の「毎食そろっている」「1日2食はそろっている」人は、合わせて 39%である。
- ・ 壮年期の「毎食そろっている」「1日2食はそろっている」人は、合わせて 64%である。
- ・ 高年期の「毎食そろっている」「1日2食はそろっている」人は、合わせて 86%である。

<参考>健康づくりについての意識調査（平成 26 年）

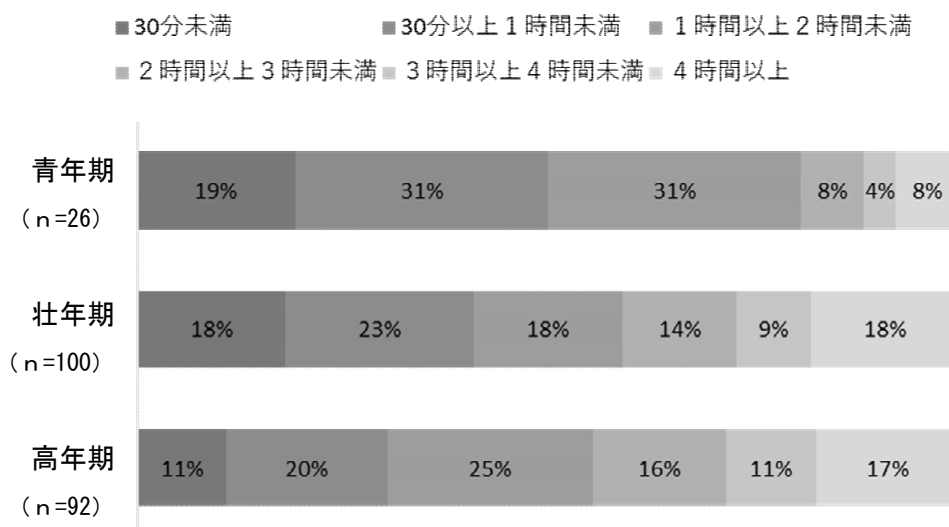


問7 食事の内容や食べる時間、回数等、食生活に対する意識がコロナ禍以前と比べて変わりましたか。



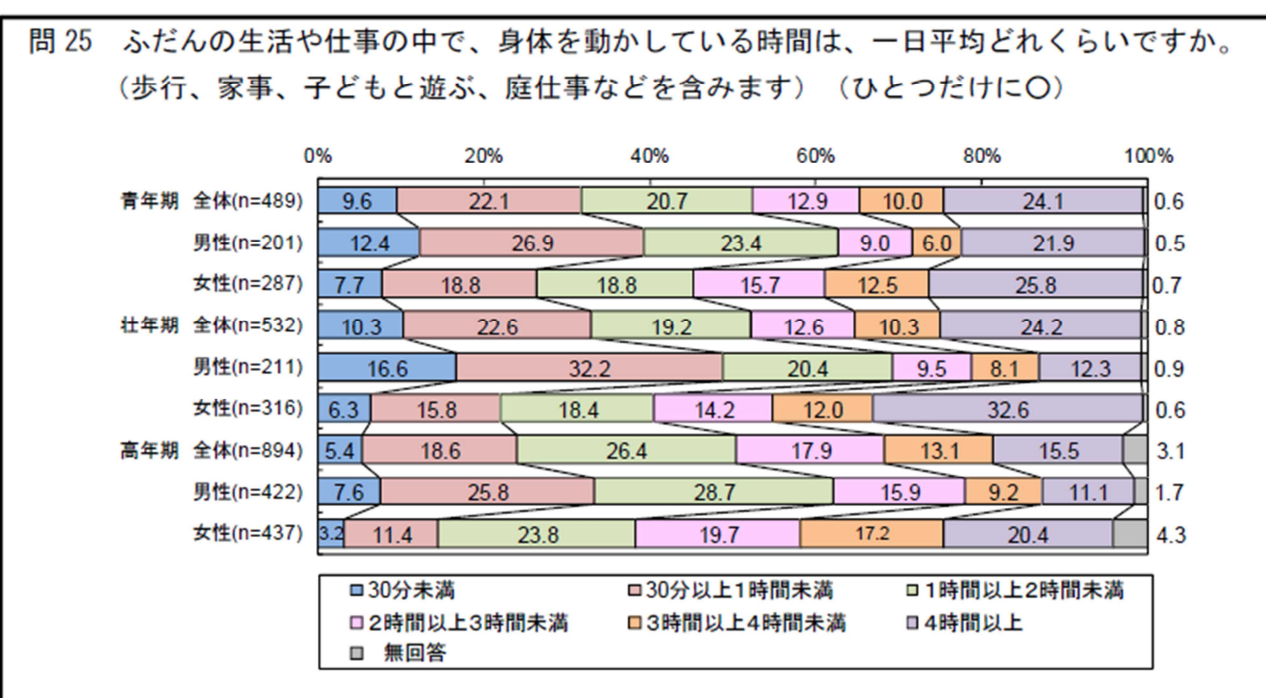
- ・「気を付けるようになった」と答えた人は青年期で46%と他の年代と比較して多くなった。
- ・「食生活が乱れてきた」と答えた人は青年期で9%、壮年期で8%、高年期で4%いる。

問 8-1 普段の生活や仕事の中で、体を動かしている時間は1日平均どれくらいですか。



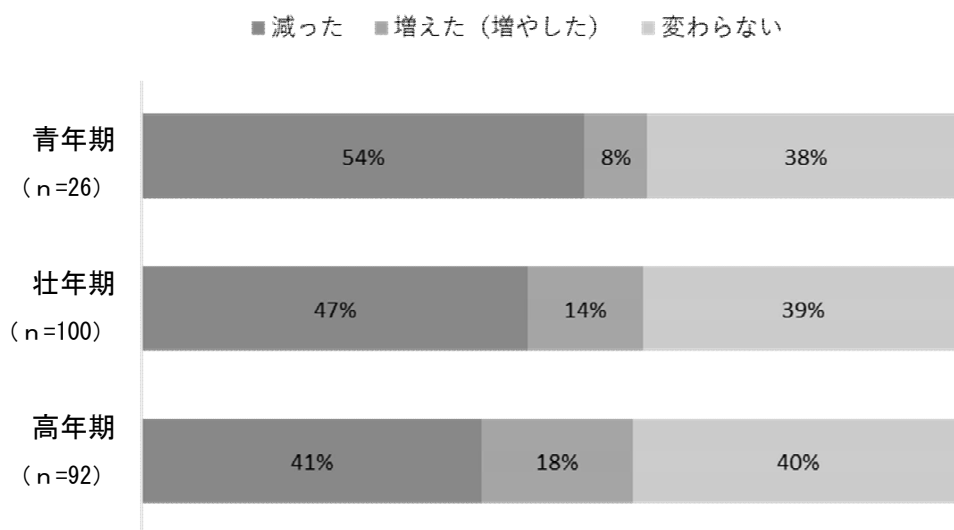
・「30分未満」と答えた人は、青年期が最も多く19%、ついで壮年期が18%、高年期が11%となっている。

<参考>健康づくりについての意識調査（平成26年）





問 8-2 問 8-1 の運動量はコロナ禍以前と比べて変化しましたか。

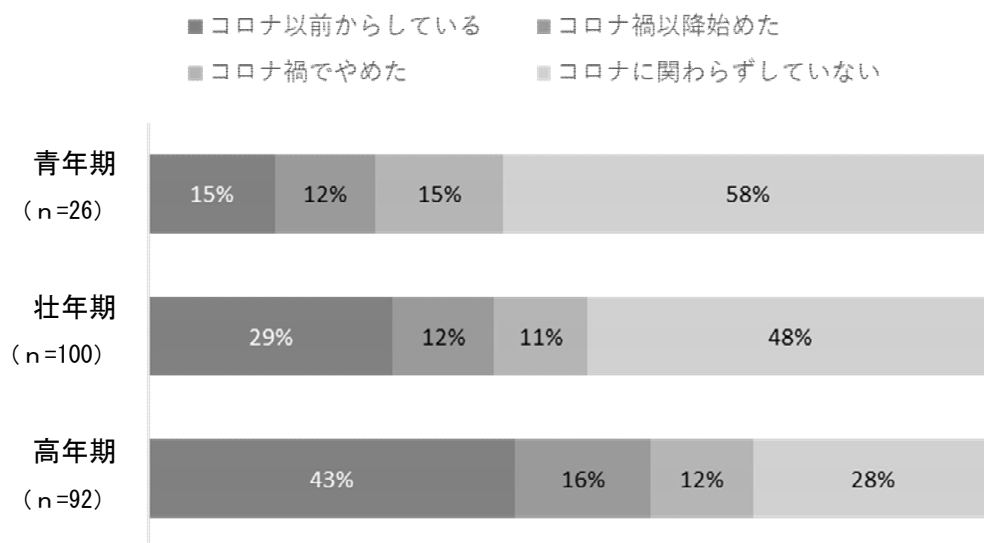


・「減った」と答えた人は青年期で 54%と最も多く、ついで壮年期で 47%、高年期で 41%となった。

・「増えた（増やした）」と答えた人は高年期で 18%と最も多く、ついで壮年期で 14%、青年期で 8%となった。

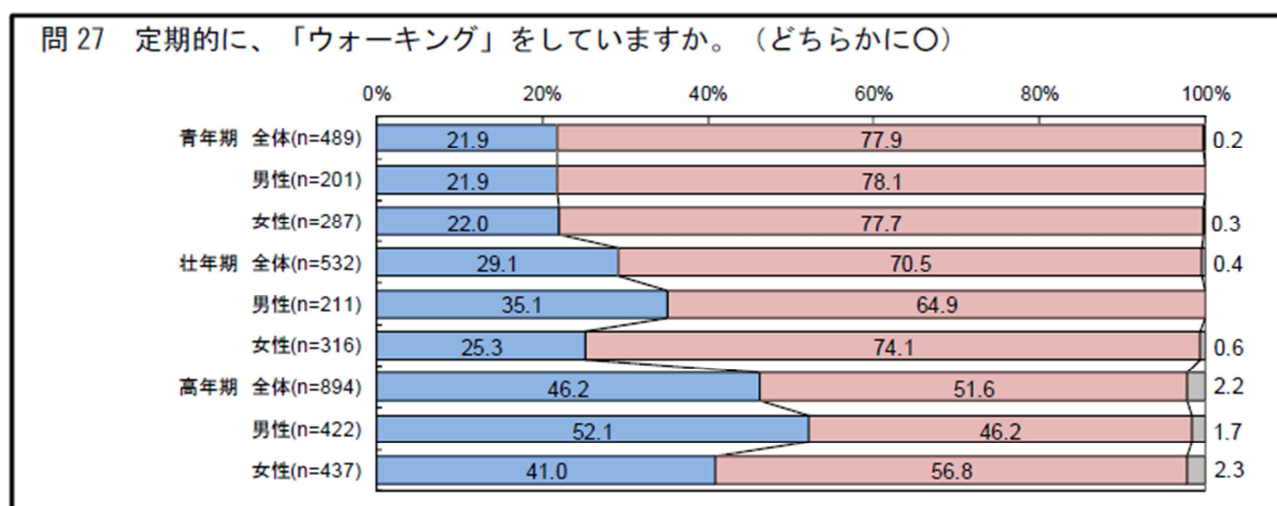
・「変わらない」と答えた人は青年期で 38%、壮年期で 39%、高年期で 40%とどの年代も大差ない結果となった。

問9 定期的にウォーキングをしていますか。



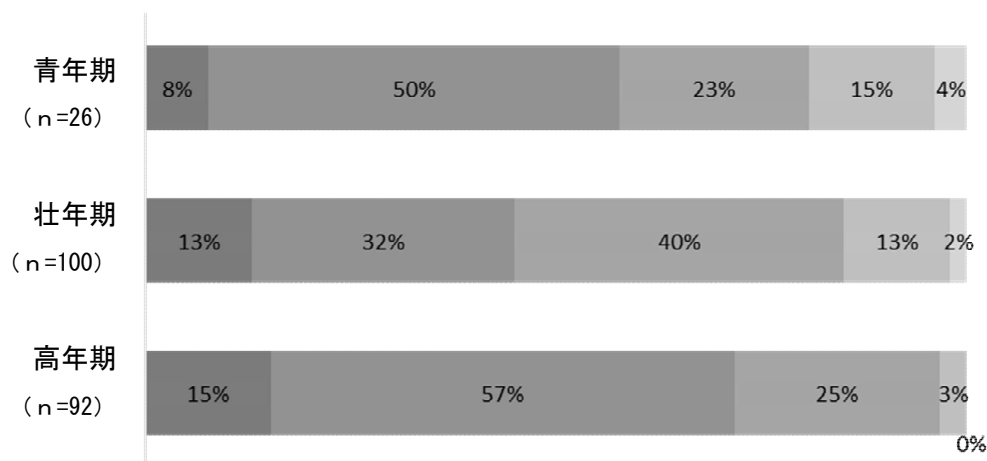
- ・「コロナ禍以前からしている」人は青年期 15%、壮年期 29%、高年期 43%である。
- ・「コロナ禍以降始めた」人は青年期及び壮年期で 12%、高年期で 16%である。
- ・「コロナ禍でやめた」人は青年期で 15%、壮年期で 11%、高年期で 12%である。
- ・「コロナに関わらずしていない」人は青年期が 58%で最も多く、次いで壮年期で 48%、高年期で 28%となっている。

<参考>健康づくりについての意識調査（平成 26 年）



## 問 10 ストレスを解消できていますか。

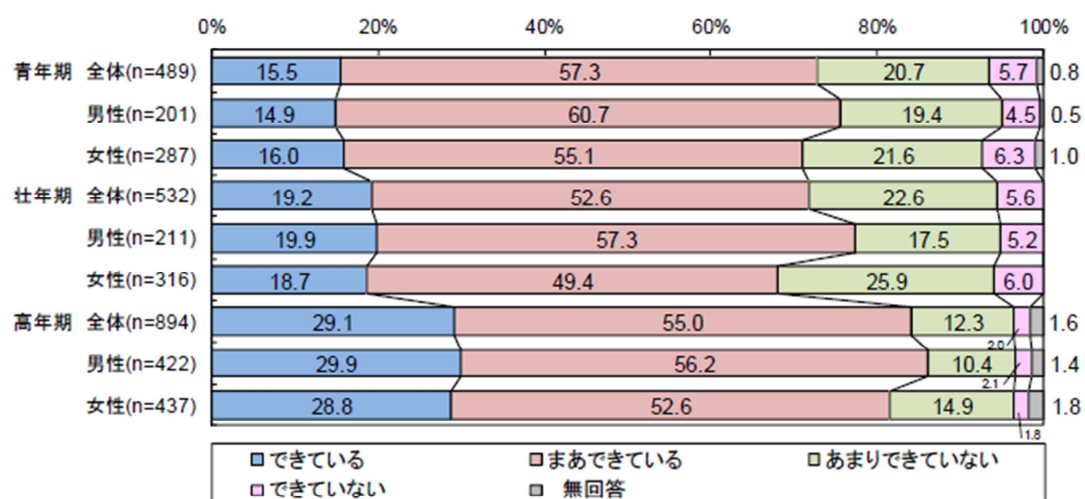
■ できている ■ まあできている ■ あまりできていない ■ できていない ■ その他



・「あまりできていない」「できていない」と回答した人は、壮年期が最も多く 53%、ついで青年期が 38%、高年期が 28%である。

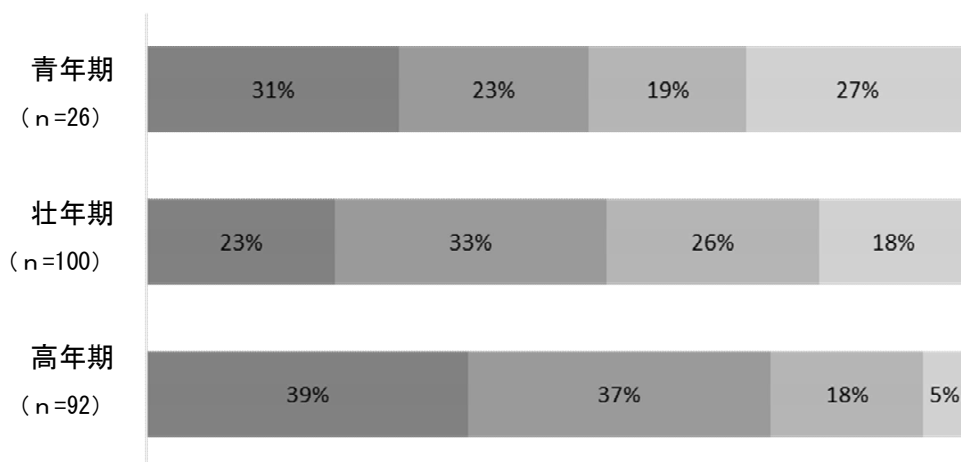
## <参考>健康づくりについての意識調査（平成 26 年）

### 問 35 ストレスを解消できていますか。（ひとつだけに○）



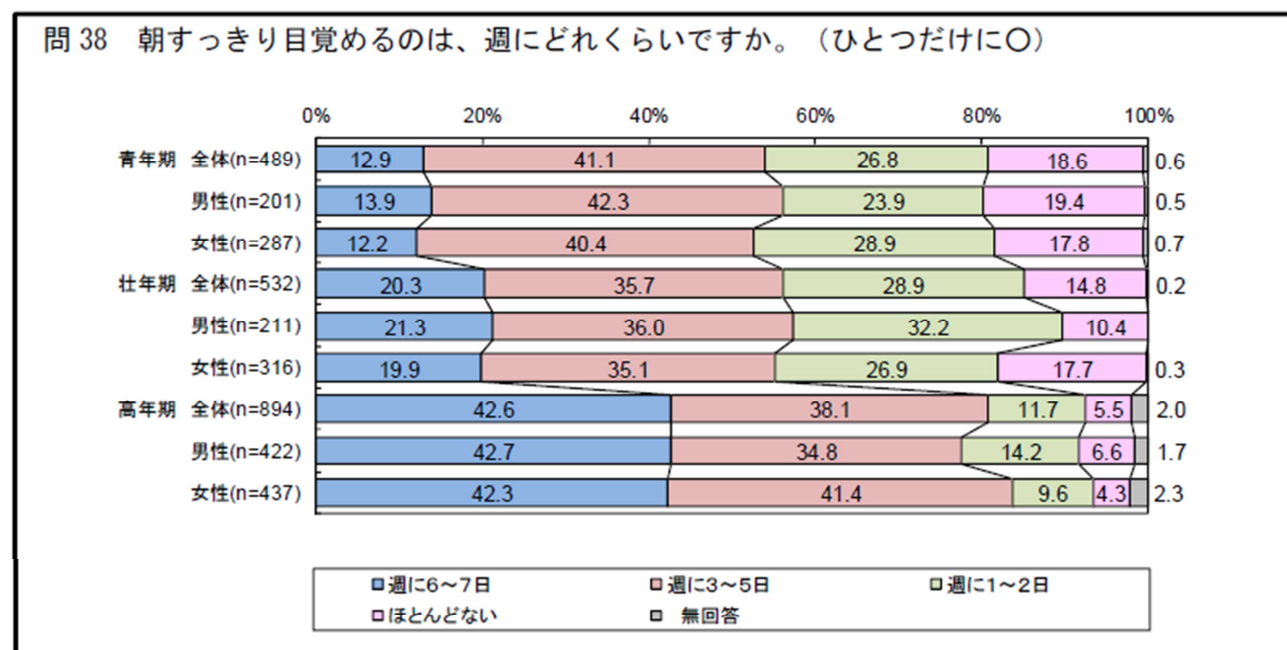
問 11 朝すっきり目覚めるのは、週にどれくらいですか。

■ 週に6～7日 ■ 週に3～5日 ■ 週に1～2日 ■ ほとんどない



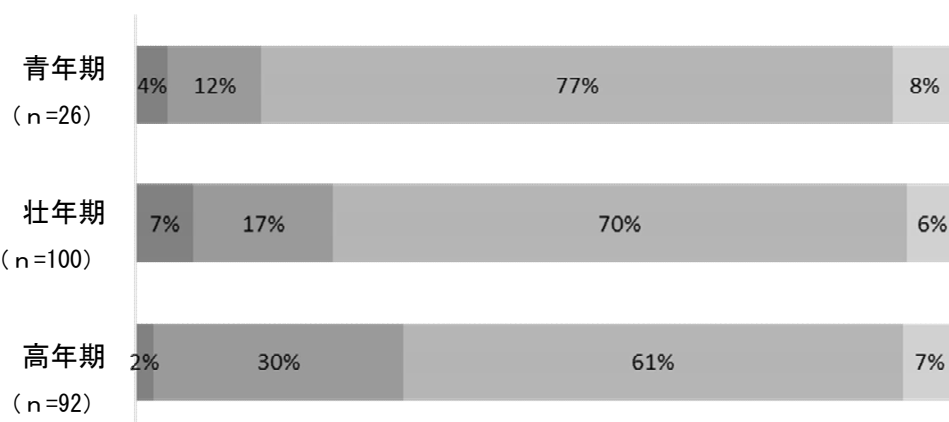
・「週に6～7日」及び「週に3～5日」と回答した人を合わせると青年期 54%、壮年期 56%、高年期 76%である。

<参考>健康づくりについての意識調査（平成 26 年）



問 12 ふだん、地域の人とどの程度の付き合いをしていますか。

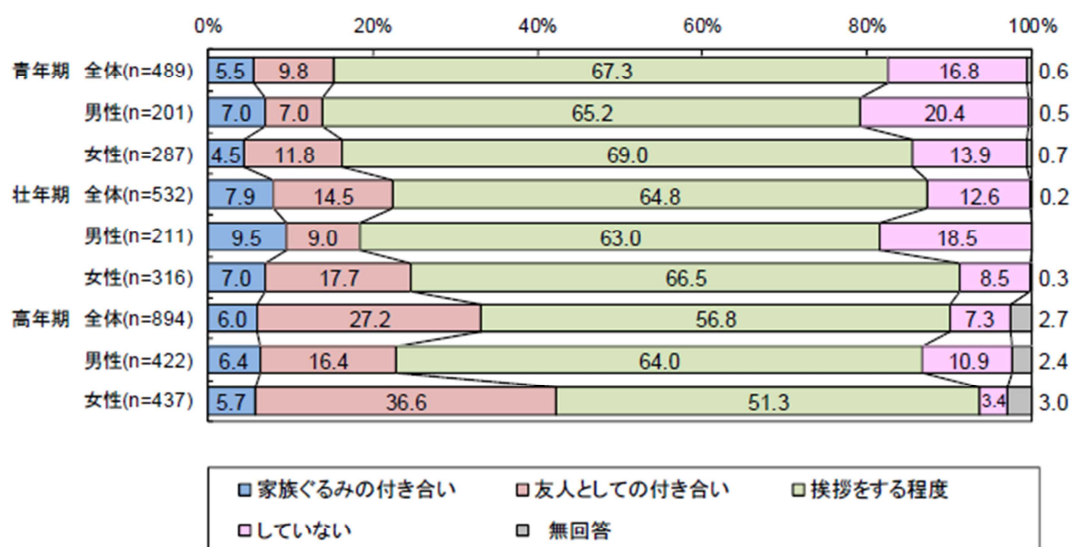
■ 家族ぐるみの付き合い ■ 友人としての付き合い  
■ 挨拶をする程度 ■ していない



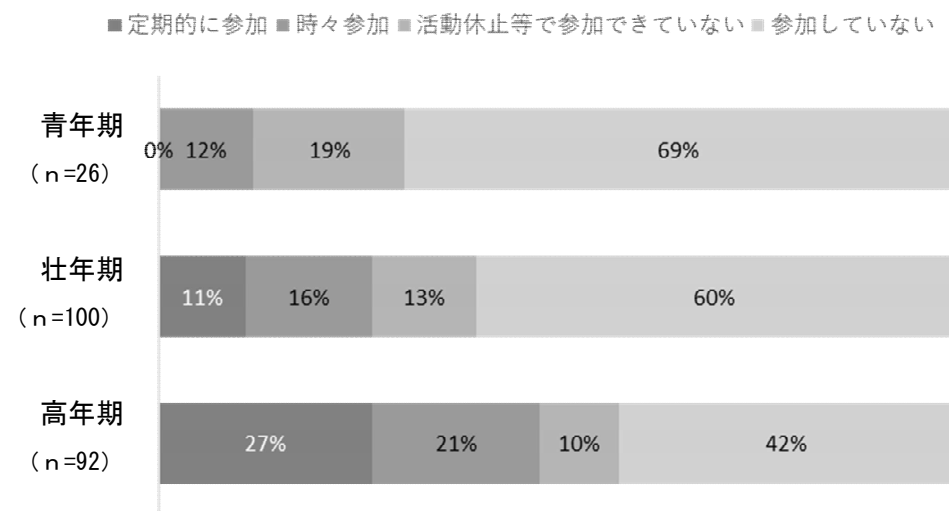
・「していない」人は青年期 8 %、壮年期 6 %、高年期 7 %である。

<参考>健康づくりについての意識調査（平成 26 年）

問 43 ふだん、地域の人とどの程度の付き合いをしていますか。（ひとつだけに○）

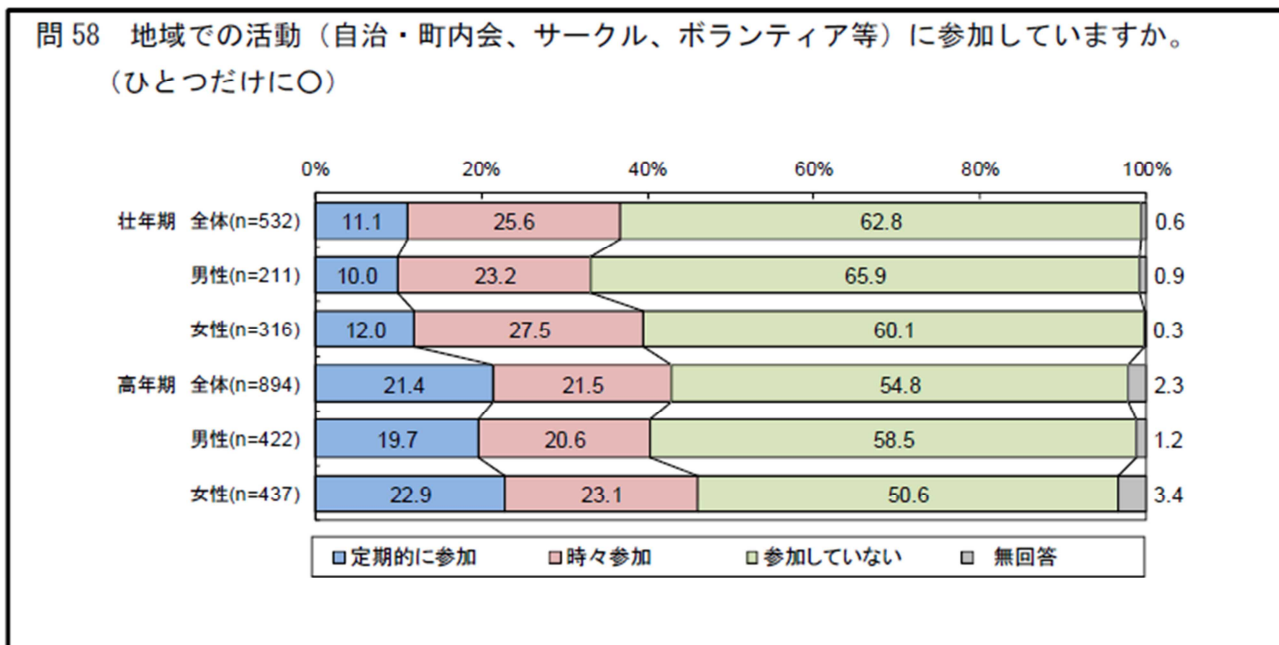


問 13 地域での活動（自治・町内会、サークル、ボランティア活動等）に参加していますか。



- ・「活動休止等で参加できていない」人は、青年期 19%、壮年期 13%、高年期 10%である。
- ・「定期的に参加」「時々参加」している人を合わせると、青年期 12%、壮年期 27%、高年期 48%である。

<参考>健康づくりについての意識調査（平成 26 年）



問 14 コロナ禍の今、健康づくりのために取り組んでいること等がありましたら、ご記入ください。

回答人数 94 人

回答内容の概要集計

内容	青年期 延べ件数	壮年期 延べ件数	高年期 延べ件数	全年代 延べ件数
運動に関すること	0	26	38	64
食事に関すること	1	3	5	9
ストレス解消に関すること	0	2	2	4
生活リズムに関すること	0	0	2	2
その他	4	15	4	23

<回答（原文のまま）>

・ストレッチによる体操、・1日8000歩のウォーキング、・3食必ずとる
・社協の体力測定（フレイル）に参加 ・以前から続けている My 体操
YouTubeなどで軽いエクササイズをしている
ウォーキング、できない時はストレッチなど体を動かすようにしている。
ゴルフ練習場に行く
しっかり食べる事、ジムに怖くて行けないので、ネットを使った筋トレを頑張っています。
ストレスを毎日感じている。庭手入れなど好きなことで 発散している。
ストレッチ・ラジオ体操
テレビを見ながらストレッチを毎日
テレビ体操とか体を使うように努力している
なるべく規則正しい生活。
マスク着用でのウォーキング
ラジオ体操
以前から、そして今後も、スロージョギング&ウォーキング
家の中にいても、なるべく動くようにしている。
外を歩くようにしている
外出が少ないので、NHKの体操が映される時に共にしている程度
感染者が減少するとスポーツジムに週一で通います。
極力歩くなど人と密になる公共交通機関の利用は避ける。

筋トレ
散歩をするようにしています。
仕事を辞めたばかりなので、ウォーキングを毎日。ストレッチもするようになった。趣味としてのピアノ、習字をゆっくりするようになった。
自宅でのストレッチ
室内で 2 階への階段登り降りなど、数を増やし、ストレッチを毎日行うこと
週 1 回 1 時間半の体操教室、10 分程の体操を出来る限り毎日、ながら体操など出来るだけ身体を動かす事を意識している。食べ物も免疫力等を考えて摂っている
週 2 回程度ボクシングジムに通っている。
週に 1 回のテニス。自宅でのダンベル体操、ストレッチ。
食事や運動に気をつけている。
人が、いないところ、時間に歩くよう気をつけている
人混みをさける
人混み避け、歩くようにしている。
水泳
足腰が急に弱って、思うように散歩ができなくなった。出かけたが、出かけられず困っている。
短時間のパートを始めました
地域のひととは友人も親類もいる 会えない友人とは LINE や電話が以前より多くなり、お互いに確認しあっていたり、不安になりすぎないようにしている 食事は発酵食品など時間があるので手作り、またテレビは wowwow、CS など観ている
定期的にスポーツクラブに通って運動している
天気が良ければ買物散歩等心がけている。毎日なるべく規則正しく生活するようにしている。
日頃と変わらない食事の摂取
買い物はなるべく歩き、1 日 8000 歩以上になる様努力している。
歩くだけ
毎朝スクワット、ラジオ体操、目の体操
毎日 1 時間程度の散歩
毎日のラジオ体操
毎日歩く
万歩計を付けて歩数をチェックしている。
料理



1年前のコロナが出始めた頃は階段を登ったりしていましたが、最近はやらなくなりました
Fitbit、朝夕の散歩、スタンディングデスク、椅子を購入
あまり色々考えない様にしてる
ウォーキングや市が主催のオンライン運動に参加した
うがい手洗い、外出、外食は控える。ただし、このせいで気分転換がうまくできず気持ちが沈むことが確実に増えたと思う。
オンラインを利用したトレーニング
こもれば山崎温水プールの市民講座、再開してください！
コロナ以前は江ノ電に乗って鎌倉まで気分転換、運動を兼ねて出かけていましたが、最近観光客が戻り、電車内でお喋りをしているので、江ノ電に乗る時は怖い思いをしています。鎌倉は観光地でもあります、住人が心から安心出来る街になって欲しいです。
コロナ渦、運動不足が気になり、万歩計をつけて行動している
サプリメント摂取 腰痛あるため、整形外科でアドバイスされたリハビリ運動を仕事の合間にする程度
ストレスをためない様、友人とのライングループ等でおしゃべりをしている。月1回ストレッチに参加する。
できることをする感じです
テレビ体操をする。早歩きをする。スクワットをする。
なるべく身体を動かすようにしている
なるべく人が密になっていないようなビーチなどで子供と遊ぶようにしている。
ホットヨガに通っていたが、もう続けるのは無理だと思い、オンラインヨガを始めた。
まず睡眠、不安、過労、孤立、不眠は心が乱れます。心の時代にこれからなると思います。
ヨガ
リングフィットアドベンチャーやジャスト・ダンスといった家庭用ゲーム機を使った楽しい運動。朝の混まない時間帯でのゲームセンターでのダンスゲーム。(コナミのダンエボ、DDR、ダンスラ)
屋外でのテニスをしている
家でスクワットや筋トレ
家の中だけでは心身ともになかなかリフレッシュしがたい。早く情勢が変わるよう願っています。

外はマスクをされてない方もいらして、すれ違いが怖いので自宅の階段を2階まで行ったり来たり又は階段昇降みたいに使ったりしています。雨戸の開閉時に出来るだけするように意識していますが、絶対って思うと重くなるので出来るだけ！って姿勢や使っている筋肉を意識してゆっくりとやってやっています。
外食の機会が減り、血液検査の数値が良くなりました。それに伴い、ステイホームの心がけも手伝い、自炊の定着、栄養価を気かけながらの食事を摂ることを意識するようになりました。引き続きジム通いは控えているため、せめてウォーキングしながら桜を楽しみたいと思います。
感染に気をつけながらもコロナ禍前と出来るだけ変わらない生活を送るようにしている。
今はウォーキングを増やしましたが、今後はエクササイズ etc. サークルに参加したいです
散歩、読書、ヨガなど
仕事がフリーのトレーナーなのでこの状況でも出来ることを、とトレーニングやウォーキングを、実践
時間のあるときは自転車で海まで行きプラゴミを拾っています。(時々ですが)
自宅でのストレッチや体操
自転車をやめ歩くことにした。
手洗い・うがいを子供含め家族でてっぺいしている
食生活のバランスが崩れないようにしている。機会がある時のコミュニケーションは明るい話題を選んでいいる。プロポリスを飲み始めた。
青汁を飲む！
体幹トレーニングをオンラインで行っています。
体力の低下を感じるので家でも何か運動をしたいと思っている。
日光浴、歩く、サーフィン。
買い物を徒歩で行くことにしている。
歩くことです
歩ける時は極力歩く。階段を極力使う。家事中もあえてなるべく歩数を増やすよう意識している。
コロナでもなるべく動く、テレビ電話でも誰かと話す
ご質問とは直接関係ない内容で誠に申し訳ないのですが、現在も地域からのお知らせ等のチラシはポストに投函されていますので、情報はそこに集中するように留め、回覧板を廃止して頂きたいと願っております。手洗いうがい、アルコール消毒を常に気を付けていても、不特定多数の人がくしゃみや咳を浴びせているかもしれない回覧板を回し続けるのは非常に危険かと思ひます。一時期停止されていた時期はあったものの、冬季の大流行時には再び回覧板が出回る状況はご高齢の方に対する脅威だと思ひます。

心の治療
野菜中心の生活
特になし（他3名）