

健康づくりの取組についてのアンケート結果

県では健康寿命のさらなる延伸を目指し、生活習慣病のリスクを下げる取組や健康増進にかかる取組を進めています。県民の皆様の健康づくりに関する取組などの現状をお伺いし、今後の取組や啓発活動の参考とするためアンケートを実施しました。

★調査時期:令和8年6月

★対象者:県政モニター300人

★回答数:227人(回収率75.7%)

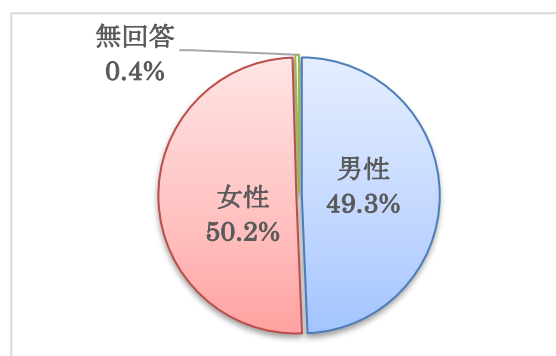
★担当課:健康医療福祉部 健康しが推進課

(※四捨五入により、割合の合計が100.0%にならない場合があります。)

【属性】

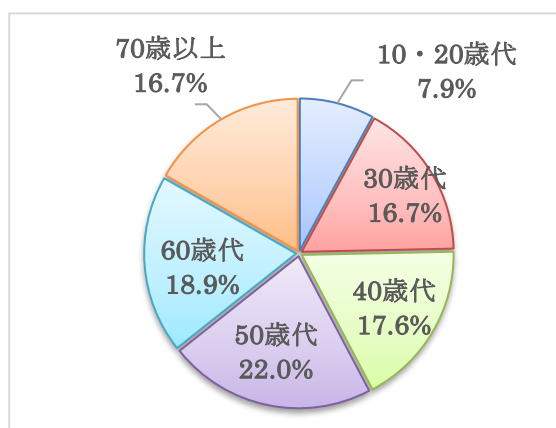
◆ 性別

	人数(人)	割合(%)
男性	112	49.3
女性	114	50.2
無回答	1	0.4
合計	227	100.0



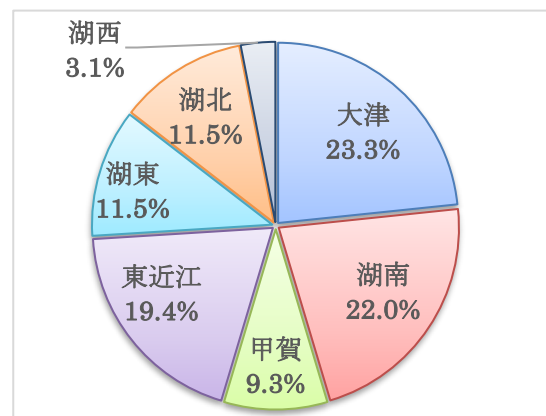
◆ 年代

項目	人数(人)	割合(%)
10・20歳代	18	7.9
30歳代	38	16.7
40歳代	40	17.6
50歳代	50	22.0
60歳代	43	18.9
70歳以上	38	16.7
合計	227	100.0



◆ 地域

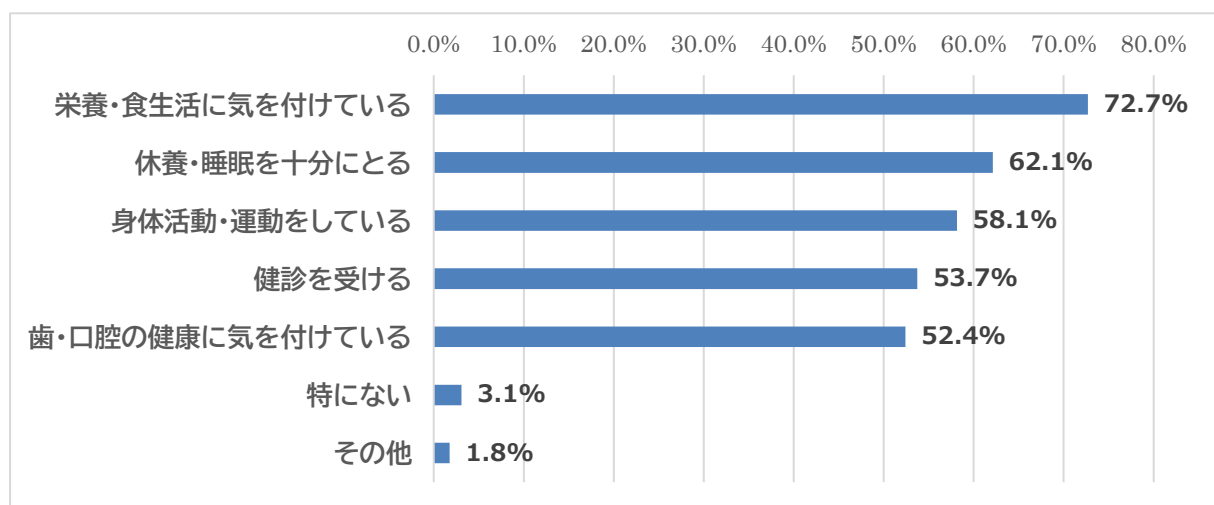
項目	人数(人)	割合(%)
大津地域	53	23.3
湖南地域	50	22.0
甲賀地域	21	9.3
東近江地域	44	19.4
湖東地域	26	11.5
湖北地域	26	11.5
高島地域	7	3.1
合計	227	100.0



【問1】健康のために日頃から心がけていることはありますか。

(「特にない」を選択した場合を除き、回答チェックはいくつでも)(n=227)

項 目	人数 (人)	割合 (%)
栄養・食生活に気を付けている(野菜を多く食べる、減塩、バランスの良い食事 等)	165	72.7
休養・睡眠を十分にとる	141	62.1
身体活動・運動をしている	132	58.1
健診を受ける	122	53.7
歯・口腔の健康に気を付けている(定期的な歯科検診 等)	119	52.4
特にない	7	3.1
その他	4	1.8

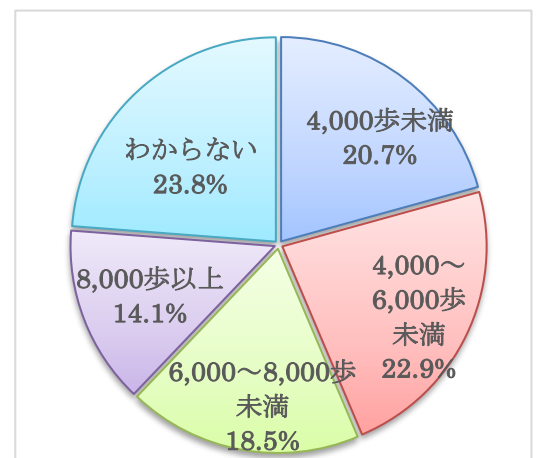


【問2】最近1か月の1日あたりの平均歩数はどのくらいですか。

※歩数計等で計っておらず具体的な数字がわからない場合は「わからない」を選択してください。

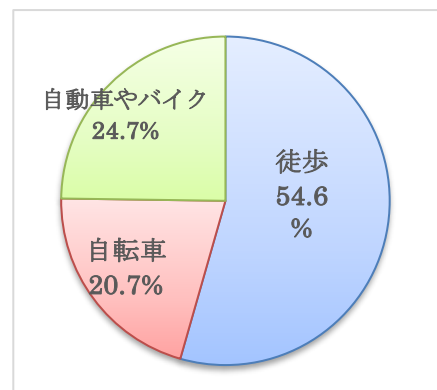
(回答チェックは1つだけ)(n=227)

項 目	人数 (人)	割合 (%)
4,000 歩未満	47	20.7
4,000～6,000 歩未満	52	22.9
6,000～8,000 歩未満	42	18.5
8,000 歩以上	32	14.1
わからない	54	23.8
合計	227	100.0



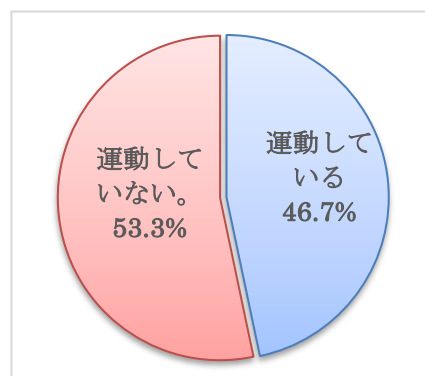
【問3】徒歩 10 分で行ける場所に出かける場合、主にどのような方法で行くことが多いですか。
(回答チェックは1つだけ)(n=227)

項 目	人数 (人)	割合 (%)
徒歩	124	54.6
自転車	47	20.7
自動車やバイク(バスやタクシーを含む)	56	24.7
合計	227	100.0



【問4】普段から意識して運動していますか。(回答チェックは1つだけ)(n=227)

項 目	人数(人)	割合(%)
運動している	106	46.7
運動していない	121	53.3
合計	227	100.0

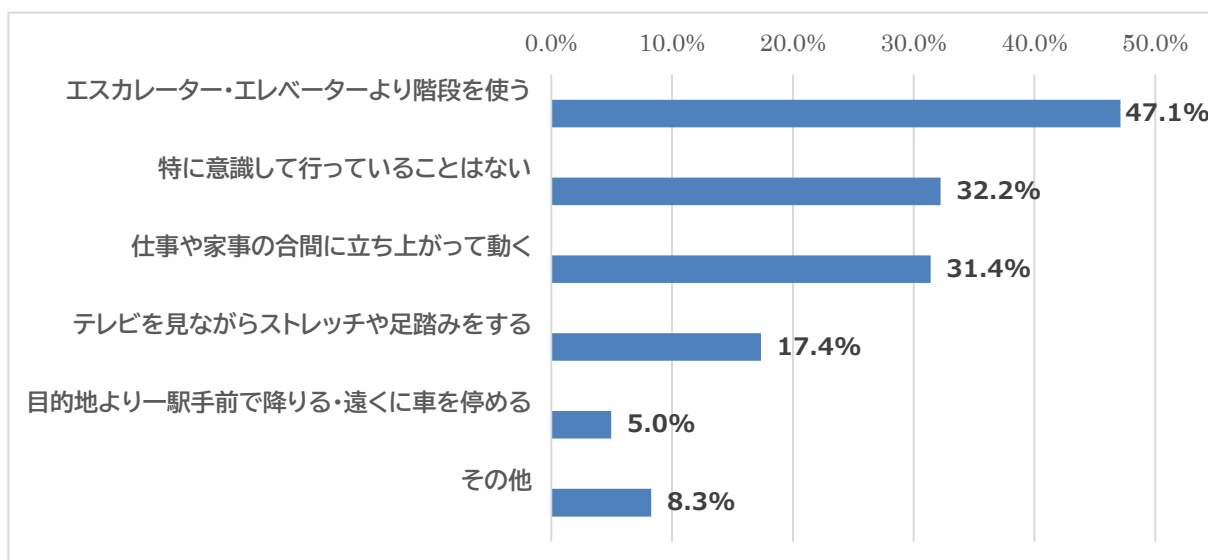


【問5】問4で「運動していない」を選択された方におたずねします。

日常生活の中で、体を動かすために意識して行っていることはありますか。

(回答チェックはいくつでも)(n=121)

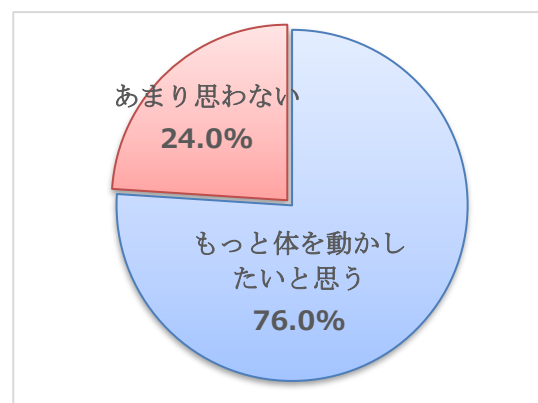
項 目	人数(人)	割合(%)
エスカレーター・エレベーターより階段を使う	57	47.1
特に意識して行っていることはない	39	32.2
仕事や家事の合間に立ち上がって動く	38	31.4
テレビを見ながらストレッチや足踏みをする	21	17.4
目的地より一駅手前で降りる・遠くに車を停める	6	5.0
その他	10	8.3



【問6】問4で「運動していない」を選択された方におたずねします。

「もっと体を動かしたい」という意欲はありますか。(回答チェックは1つだけ)(n=121)

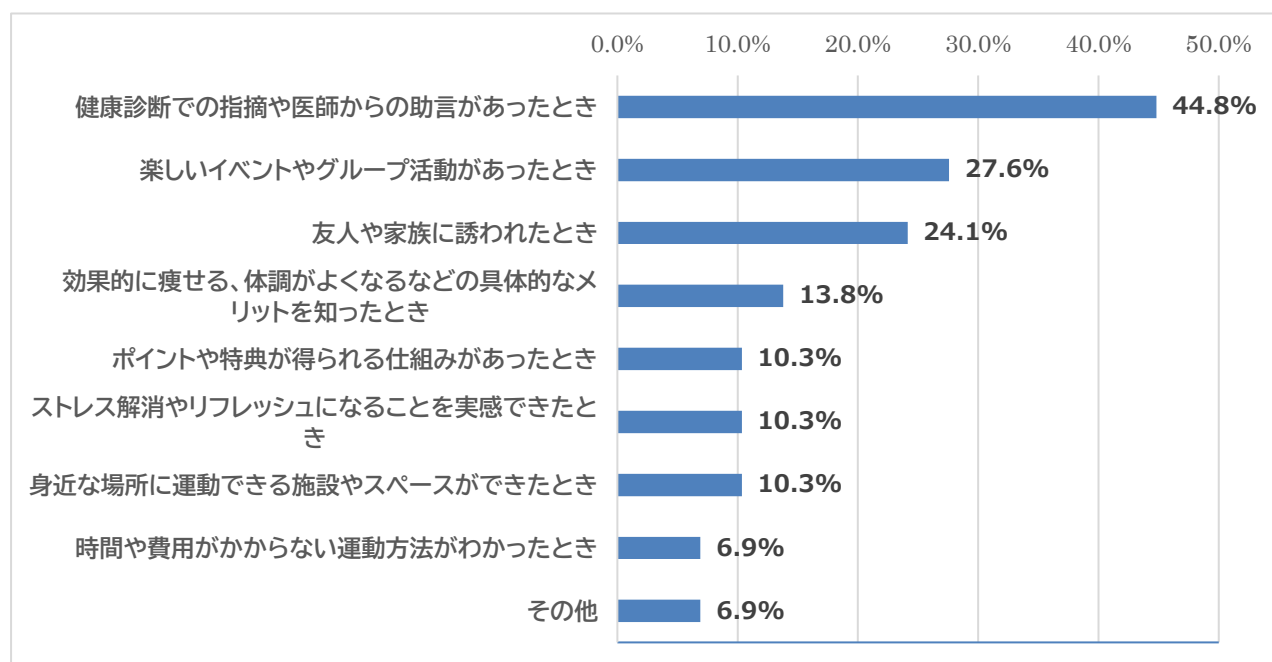
項 目	人数 (人)	割合 (%)
もっと体を動かしたいと思う	92	76.0
あまり思わない	29	24.0
合 計	121	100.0



【問7】問6で「あまり思わない」を選択された方におたずねします。

どのようなきっかけがあれば「体を動かそう」と思いますか。(回答チェックは3つまで)(n=29)

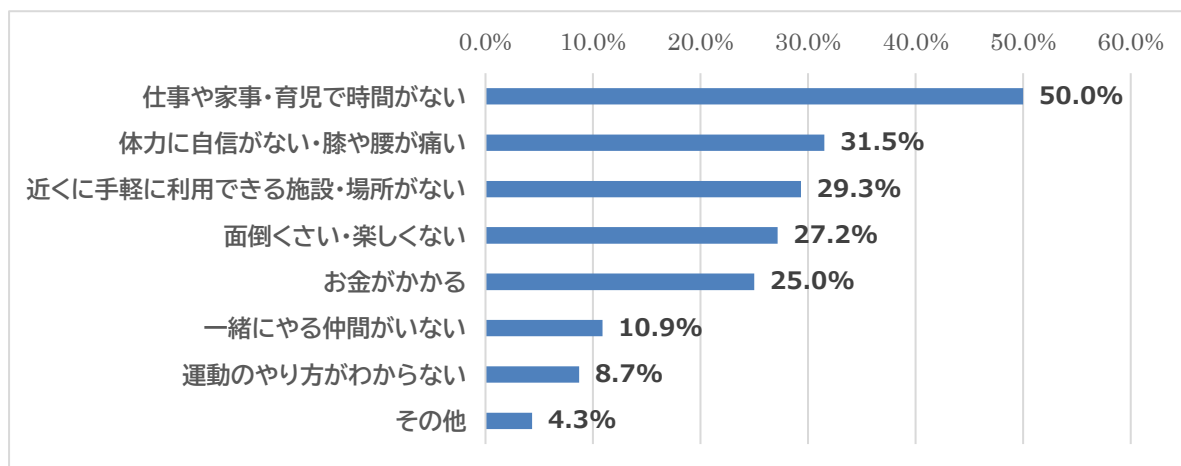
項 目	人数(人)	割合(%)
健康診断での指摘や医師からの助言があったとき	13	44.8
楽しいイベントやグループ活動があったとき	8	27.6
友人や家族に誘われたとき	7	24.1
効果的に痩せる、体調がよくなるなどの具体的なメリットを知ったとき	4	13.8
ポイントや特典が得られる仕組みがあったとき	3	10.3
ストレス解消やリフレッシュになることを実感できたとき	3	10.3
身近な場所に運動できる施設やスペースができたとき	3	10.3
時間や費用がかからない運動方法がわかったとき	2	6.9
その他	2	6.9



【問8】問6で「もっと体を動かしたいと思う」を選択した方におたずねします。

「もう少し動きたいけれど、動けない」理由は何ですか。(回答チェックは3つまで)(n=92)

項 目	人数(人)	割合(%)
仕事や家事・育児で時間がない	46	50.0
体力に自信がない・膝や腰が痛い	29	31.5
近くに手軽に利用できる施設・場所がない	27	29.3
面倒くさい・楽しくない	25	27.2
お金がかかる	23	25.0
一緒にやる仲間がいない	10	10.9
運動のやり方がわからない	8	8.7
その他	4	4.3

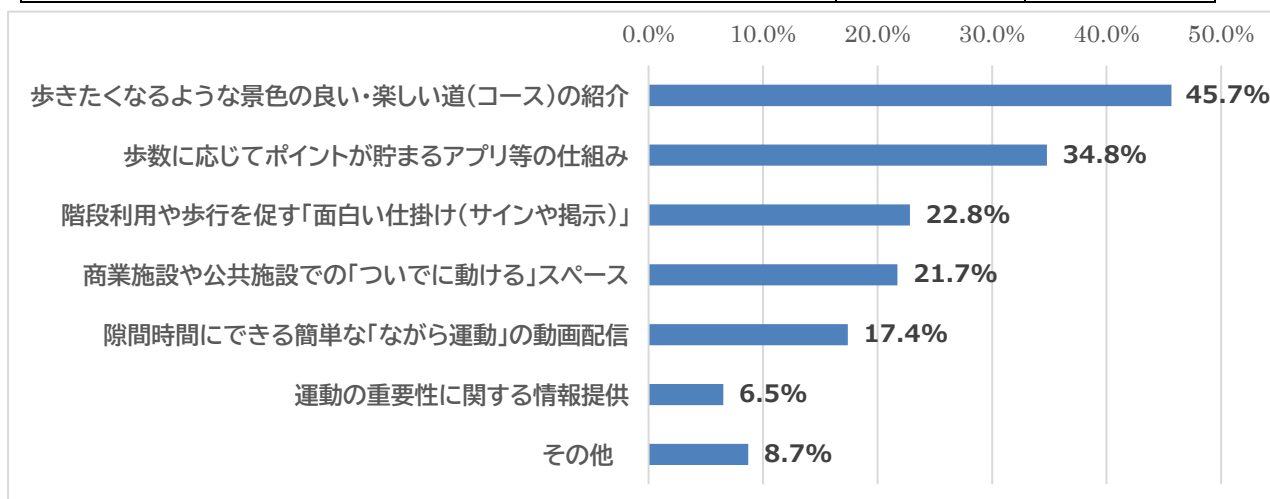


【問9】問6で「もっと体を動かしたいと思う」を選択した方におたずねします。

どのような工夫があれば、日常生活で運動や活動を増やすことができると思いますか。

(回答チェックは2つまで)(n=92)

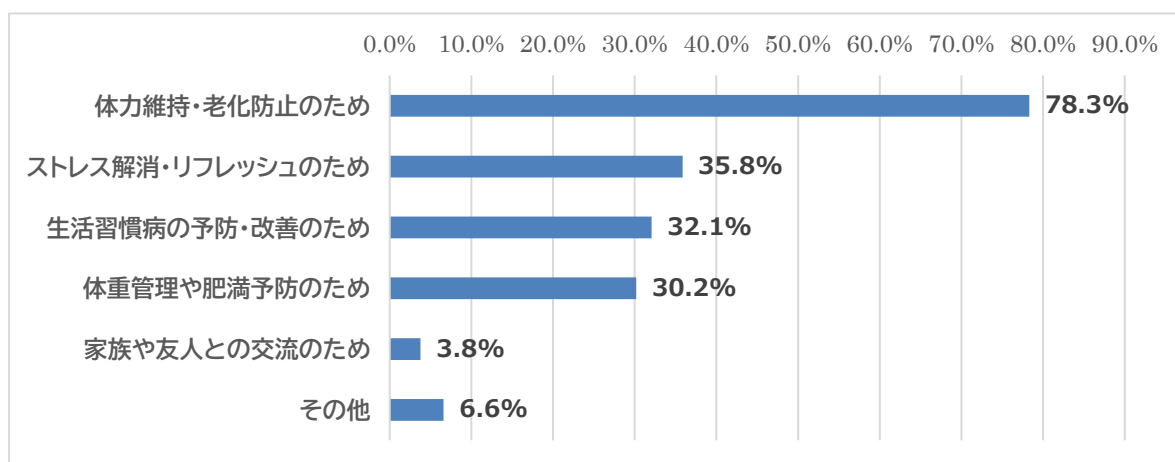
項 目	人数(人)	割合(%)
歩きたくなるような景色の良い・楽しい道(コース)の紹介	42	45.7
歩数に応じてポイントが貯まるアプリ等の仕組み	32	34.8
階段利用や歩行を促す「面白い仕掛け(サインや掲示)」	21	22.8
商業施設や公共施設での「ついでに動ける」スペース	20	21.7
隙間時間にできる簡単な「ながら運動」の動画配信	16	17.4
運動の重要性に関する情報提供	6	6.5
その他	8	8.7



【問10】問4で「運動している」を選択した方におたずねします。

運動をしている目的は何ですか。(回答チェックは2つまで)(n=106)

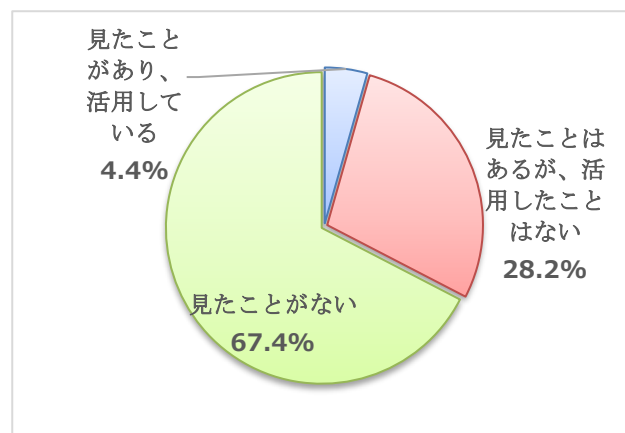
項 目	人数(人)	割合(%)
体力維持・老化防止のため	83	78.3
ストレス解消・リフレッシュのため	38	35.8
生活習慣病の予防・改善のため	34	32.1
体重管理や肥満予防のため	32	30.2
家族や友人との交流のため	4	3.8
その他	7	6.6



【問11】自治体等が作成しているウォーキングマップを見たことがありますか。

(回答チェックは1つだけ)(n=227)

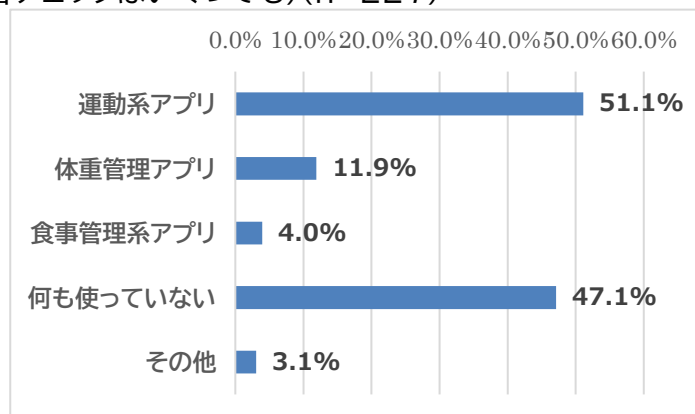
項 目	人数(人)	割合(%)
見たことがあります、活用している(活用したことがある)	10	4.4
見たことはあるが、活用したことはない	64	28.2
見たことがない	153	67.4
合計	227	100.0



【問12】健康アプリを使用していますか。(歩数管理や食事管理等)

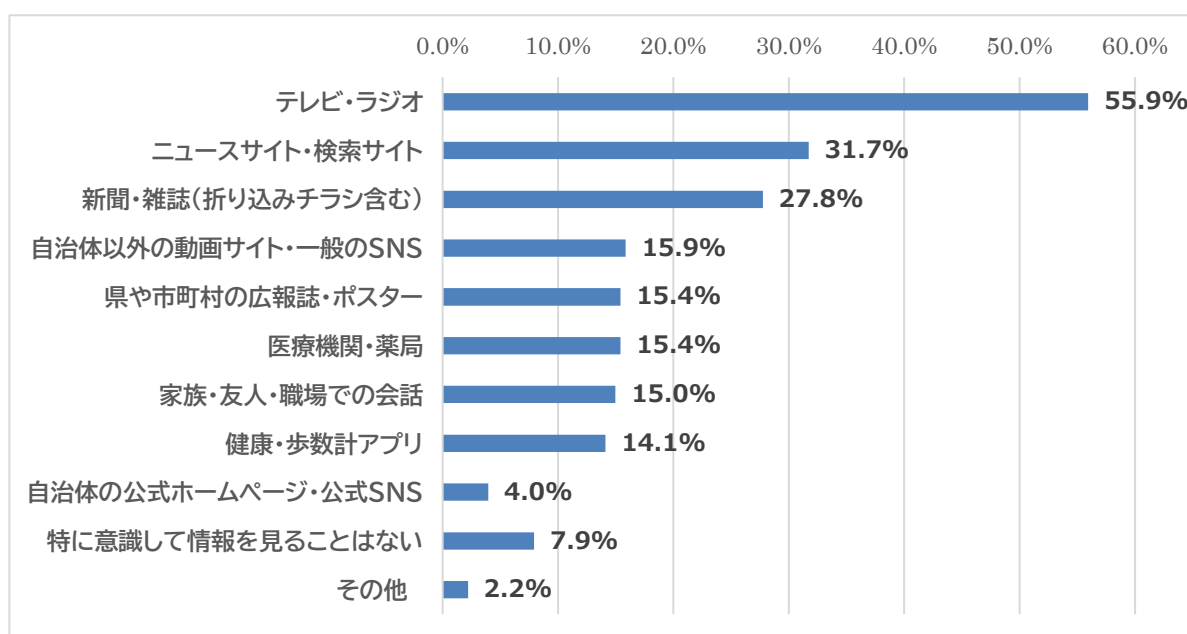
(「何も使っていない」を選択した場合を除き、回答チェックはいくつでも)(n=227)

項 目	人数(人)	割合(%)
運動系アプリ(歩数計等)	116	51.1
体重管理アプリ(体重や体脂肪率の記録、グラフ化等)	27	11.9
食事管理系アプリ(摂取カロリーや栄養バランスの記録等)	9	4.0
何も使っていない	107	47.1
その他	7	3.1



【問13】健康情報を何で知ることが多いですか。(「特に意識して情報を見ることはない」を選択した場合を除き、回答チェックは3つまで)(n=227)

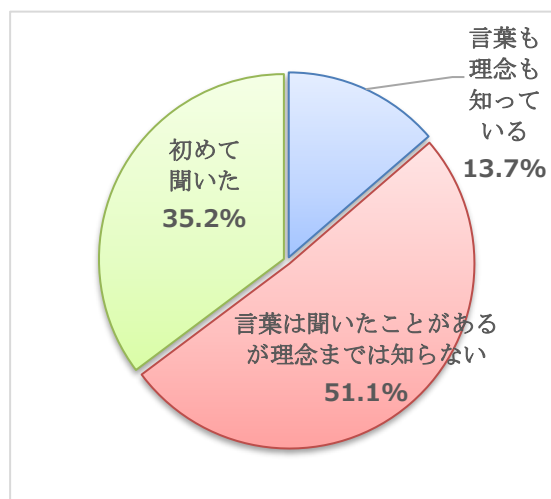
項 目	人数(人)	割合(%)
テレビ・ラジオ(ニュースや健康番組など)	127	55.9
ニュースサイト・検索サイト(Yahoo!ニュース、Google 検索など)	72	31.7
新聞・雑誌(折り込みチラシ含む)	63	27.8
自治体以外の動画サイト・一般の SNS	36	15.9
県や市町の広報誌・ポスター(紙の広報誌、公共施設の掲示)	35	15.4
医療機関・薬局(医師・薬剤師からのアドバイス、待合室の)	35	15.4
家族・友人・職場での会話	34	15.0
健康・歩数計アプリ(スマホに入れているアプリの通知など)	32	14.1
自治体の公式ホームページ・公式 SNS	9	4.0
特に意識して情報を見ることはない	18	7.9
その他	5	2.2



【問14】滋賀県の健康増進計画では、「誰もが自分らしくいきいきと活躍し、みんなでつくり支え合う「健康しが」の実現」を掲げ、様々な取組を進めています。この基本理念である「健康しが」という言葉をどの程度知っていますか。

※「健康しが」とは、①「健康な人づくり」とそれを支える「健康なまちづくり」を推進し、
②誰もが多様な「ひと・社会」とつながり地域全体が健康で暮らしやすくなることを指します。
(n=227)

項 目	人数(人)	割合(%)
「健康しが」という言葉も、それが指す理念も知っている	31	13.7
「健康しが」という言葉は聞いたことがあるが、それが指す理念までは知らない	116	51.1
「健康しが」という言葉を初めて聞いた	80	35.2
合計	227	100.0



【問15】その他、健康づくりの取組に関してご意見がありましたらお聞かせください。

(自由記載)(一部抜粋)

<イベント・場づくりについて>

- 予約なしで参加できるオープンイベントがあればしやすいと思います。
- コミセンを開放したヨガ教室など気軽に行ける場が増えると嬉しい。
- 公民館での体操に行かせてもらっています。一ヶ月安価でその上良い講座でありがたい。気軽に健康維持を継続できる環境であると良い。
- 地域の運動行事はご近所の方がいたり、古参グループがあったり、興味はあっても仲良しを作りに行くわけじゃないので億劫になり見逃してばかりです。行事には参加したいけど、家族単位で出来るものなどあればいいなと思います。

<ウォーキング環境・景観の整備について>

- びわ湖の周辺は整備されてウォーキング・ランニング・サイクリングが楽しめる体力作りが出来ます。山も整備して欲しい。登山・ハイキング・マウンテンバイクで体力作りがやり易いようにして欲しい。
- これからの季節は歩道の雑草が伸びて歩きにくくなるので、こまめに手入れをしてほしい。
- 特に夏、滋賀はビルがなく日陰が少ない。
- 孫が来ても遊ばせられる全天候型の公園施設がない。遊具は夏は熱すぎてやけどしそう。地面も草や土ばかり。娘が住む地域はクッション性のある地面で安心な公園がいっぱいある。水遊び場も多い。ビワイチより、公園の整備、施設を作って。

<車社会、交通インフラの整備について>

- 滋賀県は、健康寿命に関して他府県に比べると高いとのことだが、典型的な車社会ゆえに、日頃足を使わない生活にどっぷり浸かり、足が弱ってしまった高齢者の多い実態に愕然する。
- 時間や移動手段の制約があり、健康づくりに取り組みたくても継続しにくい状況があります。車の運転ができないため、健康センターのジムを利用したいと思っても通うことが難しいです。子育ての予定とも重なり、バスの時間も合わないことがあり、行く機会が限られてしまいます。
- 県外からの転入者なのですが気軽に歩ける場所がないと感じます。少しブラブラ歩きたくなるような施設や公共交通機関の充実があればいいのにとずっと思っています。一駅前で降りてしまったら途中で疲れたなと思ってもバスも来なければタクシーもつかまらない。これでは気軽に一駅前で降りられない。

<「BIWA-TEKU」等健康アプリについて>

- ビワテクアプリは容量が多く、他のアプリがダウンロードできない場合があるので、もっと手軽に歩行数に特化したアプリがあれば、利用される方も増え、県民の健康意識も高まると思う。
- 定期的に歩数計アプリを取り込んではあるが、スマホを常時携帯していないので、実際のところ歩数の確認はできていない。軽量の歩数計や身体に付属できるようなものへの変更をしたい。
- ビワテクのアプリは、良い機会となっています。今まで、ピアザ淡海の利用券、水陸両用バス、温泉利用券等が当たり楽しくしています。

<情報発信・啓発について>

- アルコール依存症、ニコチン依存症、うつなど、病気であるという情報の認知度を上げてほしい。気持ちや根性で何とかなるものと全く別物であるときちんと情報を県から提供してもらいたい。
- 広報に簡単なストレッチ方法が載っていたら嬉しい。何回何分したら何キロカロリー消費出来る、とか具体的に書いてあるとやる気が出る。

<高齢期の健康>

- 高齢者にとっては今日一日を機嫌よく人生を豊かに楽しむための土台です。健康のために大好きな食事を制限し、我慢ばかりの生活では本末転倒であり、数値の管理だけを求める一律の健康指導は高齢期にはなじみません。本当に必要なのは、高齢者が自分の興味や楽しみのために元気に外へ出かけたいとなる環境づくりです。滋賀県には、高齢者の平日昼間の歩みを支える施策を求めます。
- 今年、85 歳。老いと共に、身体のあちこちに不調が現れ、出来ない事だらけ、若い頃に戻りたい。
- 65 歳を超えて健康であることに意義を感じないのが実情である。人生 100 年とはいうものの、経験を活かした働き方ができる社会にはなっていないと感じており、長寿社会の弊害を覆い隠す意図があるのではないかと思うほどである。

<仕事や子育てとの両立の難しさについて>

- 共働き子育て世帯に健康意識する時間が、どこまでとれるかについて、個人的に多くの人がとれないと考える。この多忙な現代社会で健康を見据えた行動するのは、厳しい。
- 行政も健康というが、その前に時間と十分な所得があつてのため、根本的な解決はどうすればいいのか。
- 子どもが小さくなかなか運動もできません。子どもを預かってもらってできる運動イベントなどを開催してもらえたらいいなと思います。

<その他>

- 近くのジムに通い出しましたが、金額が高価であるためずっと継続するには負担が大きいです。もっと安く取り組める場所があればいいのと思っています。
- 健康は失ってからしかありがたみがわからないものなので、健康を損ねた状態を体験するものや場があると、健康を維持しようという気持ちが出るのではないかと思います。