

東くるめわくわく 元気plus+申請者 集計結果

2023/4

分～

2024/3

※集計は複数回申請者も別カウントしている

令和6年5月15日 現在

◎申請者数

	人数
合計	237

◎申請回数

初回	69
2 回目	35
それ以降	133

◎申請者平均年齢(累計)

平均	57.5歳
最高	94歳
最若	22歳

◎申請場所

申請場所	人数
健康課	55
産業政策課	93
オンライン	89

◎申請方法

申請方法	人数
本人	215
代理	22
郵送	0

◎年齢分布率

	合計	割合
18～19歳	0	0.0%
20～29歳	13	5.5%
30～39歳	36	15.2%
40～49歳	26	11.0%
50～59歳	45	19.0%
60～69歳	38	16.0%
70～79歳	63	26.6%
80歳～	16	6.8%
合計	237	

◎LOGOフォーム申請累計

	合計	割合
20代	10	11.2%
30代	26	29.2%
40代	14	15.7%
50代	22	24.7%
60代	7	7.9%
70代	8	9.0%
80代	1	1.1%
90代	1	1.1%
合計	89	

◎地区別内訳

地区	地名	合計	地区別合計
東部	上の原	2	65
	神宝町	9	
	金山町	2	
	氷川台	7	
	大門町	9	
	東本町	12	
	新川町	13	
	浅間町	11	
中部	学園町	2	98
	ひばりが丘団地	5	
	本町	20	
	小山	8	
	幸町	13	
	中央町	11	
	南沢	12	
	前沢	21	
西部	南町	6	59
	滝山	26	
	下里	8	
	柳窪	6	
	野火止	5	
	八幡町	13	
弥生	弥生	1	
市外		15	15
合計		237	237

◎アンケート 回答率

申請者数 237

回答者数 229

回答率 96.6%

◎目標1・2の選択肢

項目	選択肢	人数	割合
食事	①野菜料理から食べる	92	19.4%
	②毎日朝食を食べる	80	16.9%
	③主食・主菜・副菜を揃える	15	3.2%
	④	3	0.6%
運動	⑤10分多く歩く	38	8.0%
	⑥毎日 歩歩く	31	6.5%
	⑦毎朝ラジオ体操をする	12	2.5%
	⑧	15	3.2%
休養・こころの健康	⑨毎日気持ちよく眠る	19	4.0%
	⑩周囲の心の健康に気を配る	1	0.2%
	⑪自分のための時間をもつ	11	2.3%
	⑫	3	0.6%
コミュニケーション・社会参加	⑬家族以外の人と1日1回話す	8	1.7%
	⑭近所の人に会ったら、挨拶をする	4	0.8%
	⑮	1	0.2%
口腔ケア	⑯丁寧に歯を磨く	26	5.5%
	⑰デンタルフロスや歯間ブラシを使う	53	11.2%
	⑱よく噛んで食べる	6	1.3%
	⑲	1	0.2%
たばこ・酒	⑳適酒量を心がけ、休肝日を何日もうける	7	1.5%
	㉑禁煙する	2	0.4%
	㉒	1	0.2%
健康管理	㉓早寝早起きをする	10	2.1%
	㉔体重測定をする	20	4.2%
	㉕血圧測定をする	10	2.1%
	㉖	0	0.0%

◎質問1(元気plus+を何から知ったか)(複数回答)

回答	人数	割合
①市広報紙・ホームページ	91	34.7%
②健康づくり推進員	26	9.9%
③家族、友人、サークル仲間	43	16.4%
④健康診査のお知らせ等	21	8.0%
⑤カード利用店のポスター等	63	24.0%
⑥その他	18	6.9%

◎質問2(健康づくりの継続的経験)

回答	人数	割合
①実施したことがあり、現在も継続	168	73.7%
②実施したことはあるが、継続なし	45	19.7%
③今まで全くしたことがなかった	15	6.6%

◎質問3(健康づくりを続けたいか)

回答	人数	割合
①今後も続けたい	197	86.8%
②意識はしたい	30	13.2%
③取り組みは難しい	0	0.0%

◎質問4(生活習慣には変化があったか)

回答	人数	割合
①生活習慣が改善した	73	32.4%
②生活習慣改善を意識した	110	48.9%
③特に変化がなかった	42	18.7%

◎目標1、2の年齢別構成

	食事	運動	休養	コミュニケーション	口腔	たばこ酒	健康管理	未記入
18～19歳	0	0	0	0	0	0	0	0
20～29歳	11	3	8	0	1	0	3	0
30～39歳	35	13	8	1	12	1	2	0
40～49歳	22	13	2	2	11	1	1	0
50～59歳	31	13	7	5	21	3	6	2
60～69歳	26	18	4	1	14	3	10	0
70～79歳	49	30	5	3	21	1	16	1
80歳～	16	6	0	1	6	1	2	0
合計	190	96	34	13	86	10	40	3
割合	40.1%	20.3%	7.2%	2.7%	18.1%	2.1%	8.4%	0.6%

◎目標1・2の選択肢 各項目自由回答

●食事

- ・減塩を心がける
- ・野菜をしっかり摂る

●運動

- ・整形外科で教えてもらった筋トレをやる
- ・スイミング
- ・10分ストレッチをする
- ・柔軟体操をする
- ・卓球へなるべく行かれるように
- ・独自のストレッチをやる
- ・週4、または毎日ヨガに行く（2名）
- ・階段を使う
- ・スクワット 30回×2
- ・毎日、筋力トレーニングをする（2名）

●休養・こころの健康

- ・大きな声で笑う
- ・怒らない
- ・ヨガ・ピラティス

●口腔ケア

- ・歯科で歯茎の間をしっかり磨くように言われたので実行する

●たばこ・酒

- ・酒量を減らす

◎質問1（元気plus+を何から知ったか）、その他の回答

- ・健康課主催の講座でのお知らせ
- ・以前からカードを作っていた・継続の為（2名）
- ・役所内で
- ・市役所のポスター見て
- ・わくわく健康プラザにて
- ・わくわくに行った時にパンフレットを見て
- ・プレマクラスでわくわく健康プラザに訪問した際
- ・子育て応援メール
- ・ファミサポで教えてもらいました。
- ・薬局にあったのを妻から紹介された
- ・診療所に置いてあった冊子を見て
- ・ワクチン接種にて冊子閲覧
- ・ガイドブックを入手した