

保健事業に関する健康調査結果

大阪市職員共済組合

【調査の概要】

1 調査目的

生活習慣の改善、生活習慣病の発症予防に向けて、組合員様の日頃の健康の取り組み、保健事業へのニーズや課題を明らかにし、健康情報の提供方法、必要な環境整備の検討、保健事業の改善を図るために実施しました。

2 調査対象・対象数

平成29年度に特定保健指導の対象者であった組合員1,129人

3 調査方法

調査票を送付し、返信用封筒で回収

4 実施時期

平成30年9月20日～10月17日

5 調査項目

(1)属性	ア 年齢 イ 性別 ウ 家族構成 エ 現在の健康状態についてどのように感じているか オ 自身の健康に関心があるか カ 運動中の痛み(膝、腰、手、足、首等)や違和感があるか キ 減量に取り組んだ経験の有無 ク がん検診の利用の有無 ケ スマートフォン、パソコンを持っているか
(2)健康に関する項目	ア 健康情報の取得方法 イ 保健事業(がん検診等)情報の希望発信方法 ウ 健康な生活を送るための項目(※1)の認知度 (※1) ・メタボリックシンドロームの予防には、腹囲が男性85.0cm以上、女性90.0cm以上にならないことが大切だ。 ・メタボリックシンドロームの改善には、3～6ヶ月かけて体重の5%を減量するとよい。 ・生活習慣病の予防には、1日に男性9,000歩、女性8,000歩を目安に身体を動かすとよい。 ・健康寿命を伸ばすには、1日60分を目標に、今よりも10分多く身体を動かすとよい。 ・健康寿命を伸ばすには、1日350gを目標に、今よりも70g(トマトなら半分、野菜炒めなら半皿分)多く野菜を食べるとよい。 エ 健康な生活を送るための項目(※2)の実践の有無、未実施理由、今後の取り組み (※2) ・食事は腹八分目を心がけている ・野菜を積極的に食べている ・日常生活でこまめに動くようにしている ・30分以上の運動を週2回以上行っている ・エスカレーターなどを使わず、階段を利用している ・万歩計やアプリなどを使って、歩数を確認している
(3)保健事業に関する項目	ア 特定保健指導利用の有無 イ 特定保健指導未利用の理由 ウ セレッソ大阪運動プログラムの利用について エ 生活習慣病予防のため、利用してみようと思うプログラム内容
(4)当共済組合への意見	ア 保健事業についての意見

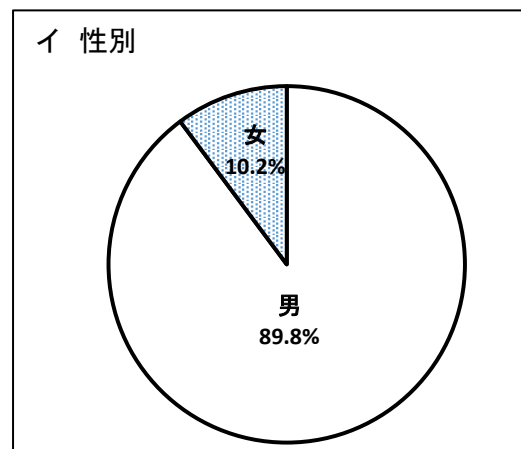
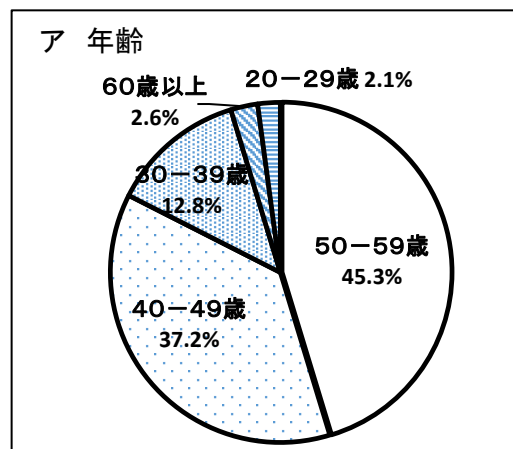
6 回収結果

470人より回答(回収率41.6%)

5 調査項目 (1)属性

ア 年齢(平成30年3月31日時点)

年齢	人数
50～59歳	212
40～49歳	174
30～39歳	60
60歳以上	12
20～29歳	10
19歳以下	0
合計	468

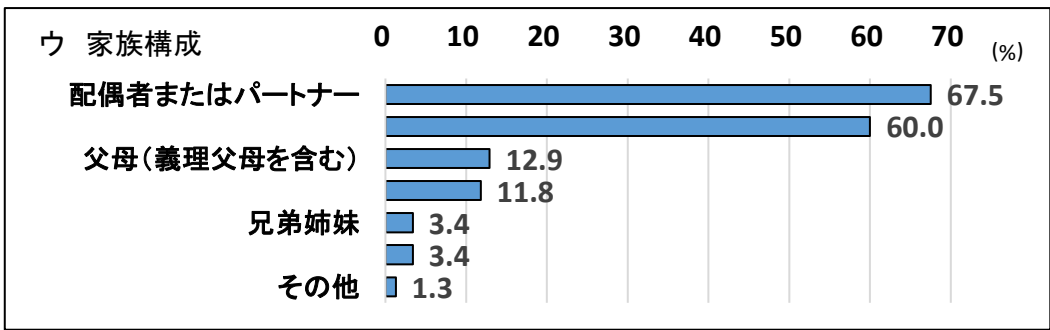


イ 性別

性別	人数
男	414
女	47
合計	461

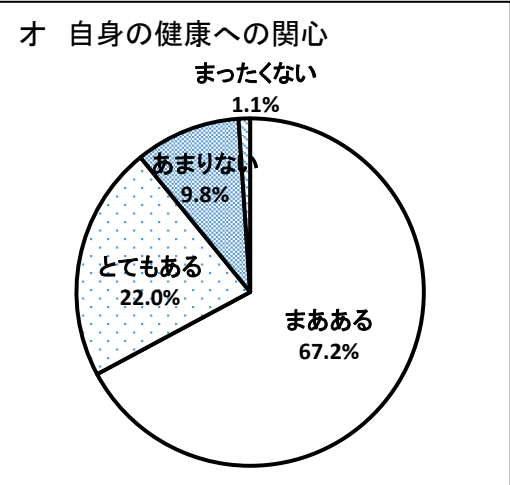
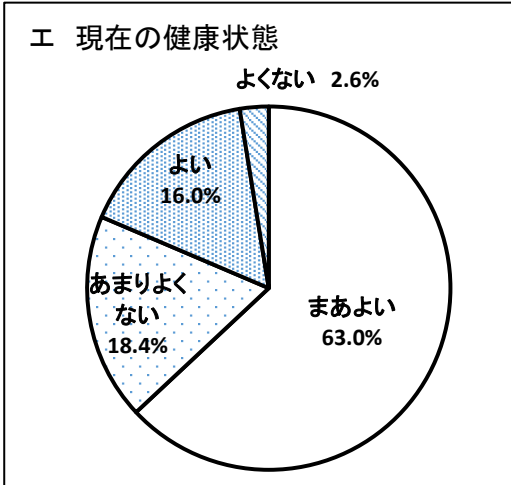
ウ 家族構成(複数回答)

同居家族	人数
配偶者またはパートナー	314
子ども	279
父母(義理父母を含む)	60
同居していない(一人暮らし)	55
兄弟姉妹	16
夫婦と親と子ども	16
その他	6



エ 現在の健康状態についてどのように感じているか

健康状態	人数
まあよい	295
あまりよくない	86
よい	75
よくない	12
合計	468

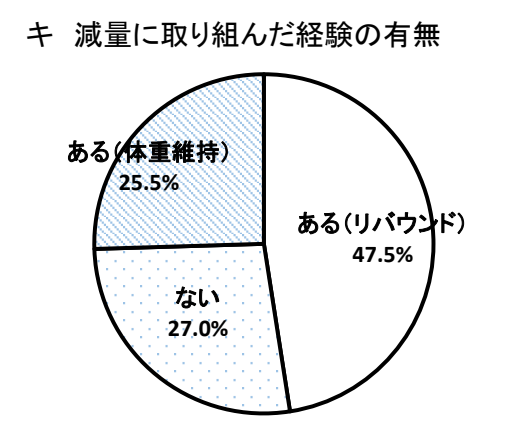
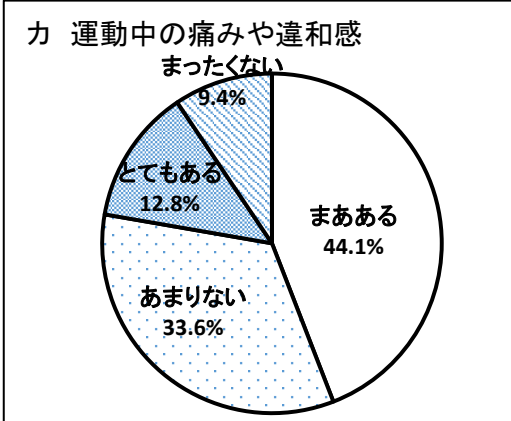


オ 自身の健康に関心があるか

健康関心	人数
まあある	315
とてもある	103
あまりない	46
まったくない	5
合計	469

カ 運動中の痛み(膝、腰、手、足、首等)や違和感があるか

運動中痛み違和感	人数
まあある	206
あまりない	157
とてもある	60
まったくない	44
合計	467

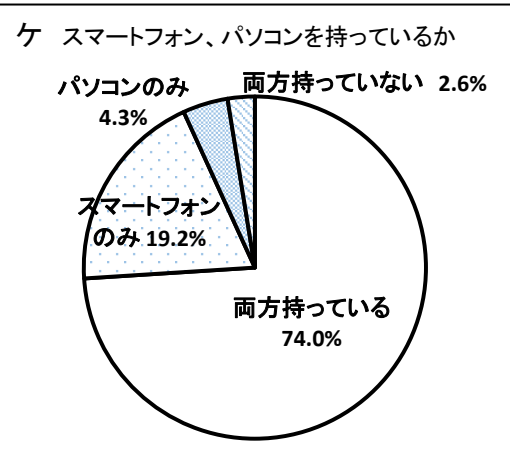
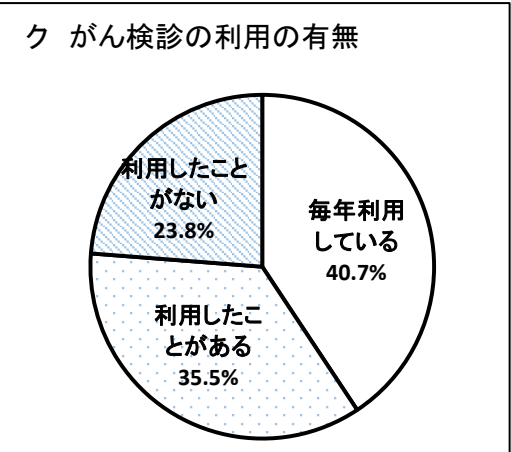


キ 減量に取り組んだ経験の有無

減量	人数
ある(リバウンド)	222
ない	126
ある(体重維持)	119
合計	467

ク がん検診の利用の有無

がん検診	人数
毎年利用している	190
利用したことがある	166
利用したことがない	111
合計	467



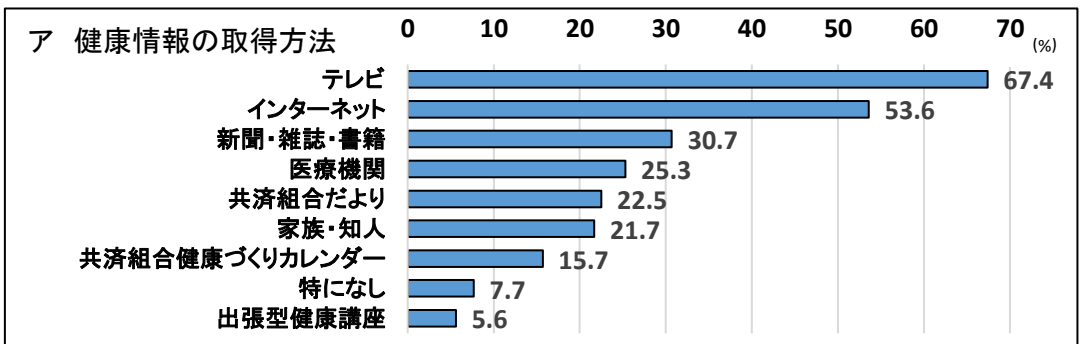
ケ スマートフォン、パソコンを持っているか

スマートフォン・パソコン	人数
両方持っている	347
スマートフォンのみ	90
パソコンのみ	20
両方持っていない	12
合計	469

5 調査項目 (2) 健康に関する項目

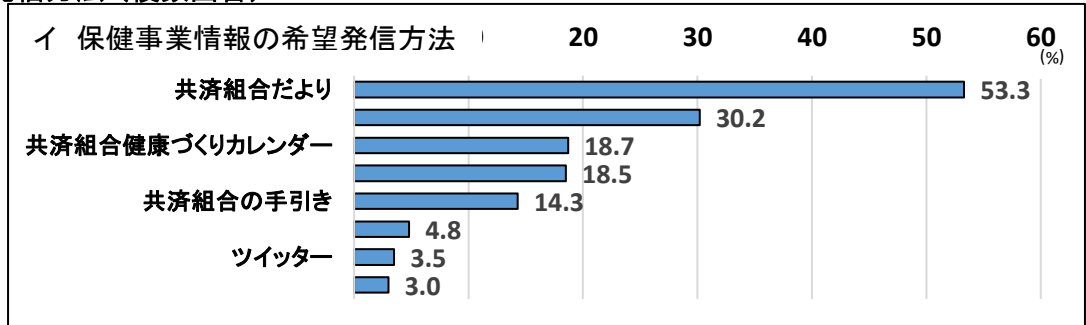
ア 健康情報の取得方法(複数回答)

健康情報	人数
テレビ	314
インターネット	250
新聞・雑誌・書籍	143
医療機関	118
共済組合だより	105
家族・知人	101
共済組合健康づくりカレンダー	73
特になし	36
出張型健康講座	26



イ 保健事業(がん検診等)情報の希望発信方法(複数回答)

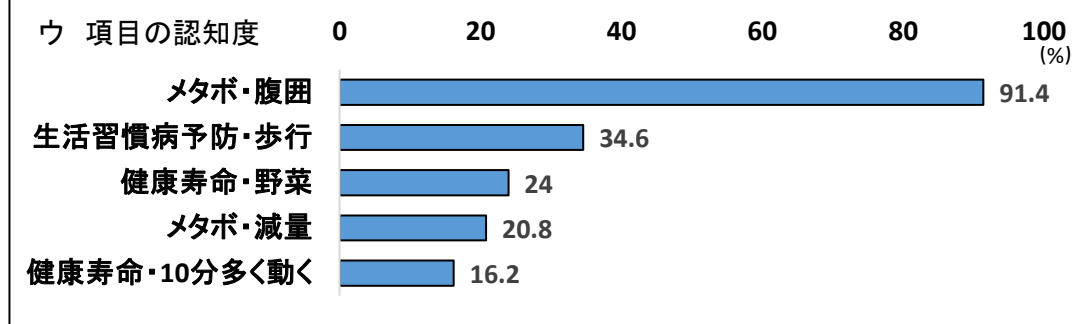
健康情報希望	人数
共済組合だより	245
特になし	139
共済組合健康づくりカレンダー	86
共済組合ホームページ	85
共済組合の手引き	66
その他	22
ツイッター	16
フェイスブック	14
〈その他の意見〉	
個人もしくは庁内メール	15人
庁内ポータル	2人
庶務ガイド	1人
LINE	1人
メルマガ	1人
手紙	1人
安全衛生最前線	1人



ウ 健康な生活を送るための項目の認知度(複数回答)

〈次の項目について聞いたことがあるか〉

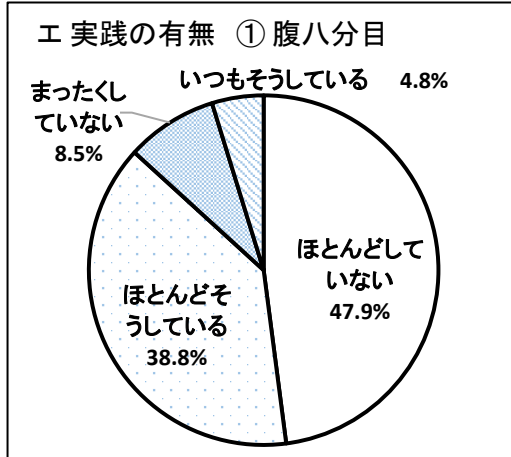
健康な生活を送るための項目	人数
メタボ・腹囲	373
生活習慣病予防・歩行	141
健康寿命・野菜	98
メタボ・減量	85
健康寿命・10分多く動く	66



エ 健康な生活を送るための項目の実践の有無、未実施理由、今後の取り組み

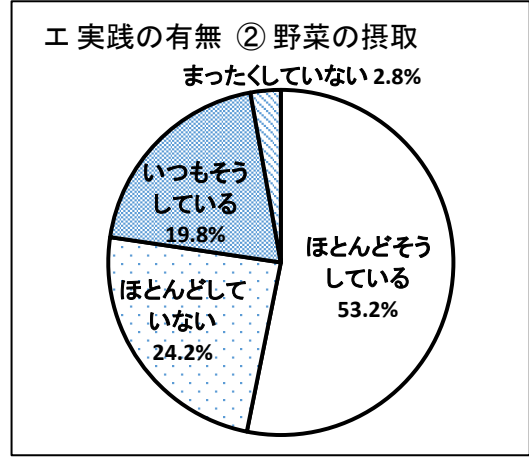
① 食事は腹八分目をこころがけている

実践の有無	人数
ほとんどしていない	221
ほとんどそうしている	179
まったくしていない	39
いつもそうしている	22
合計	461



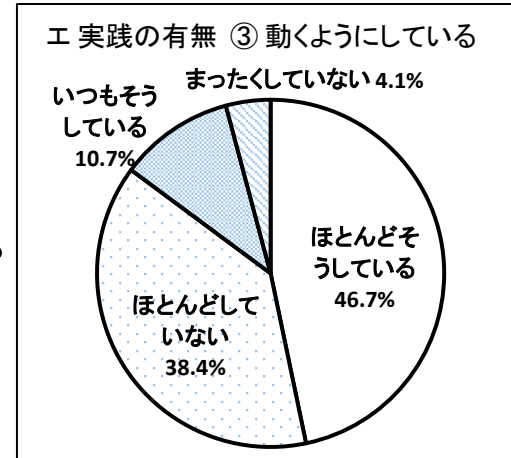
② 野菜を積極的に食べている

実践の有無	人数
ほとんどそうしている	244
ほとんどしていない	111
いつもそうしている	91
まったくしていない	13
合計	459



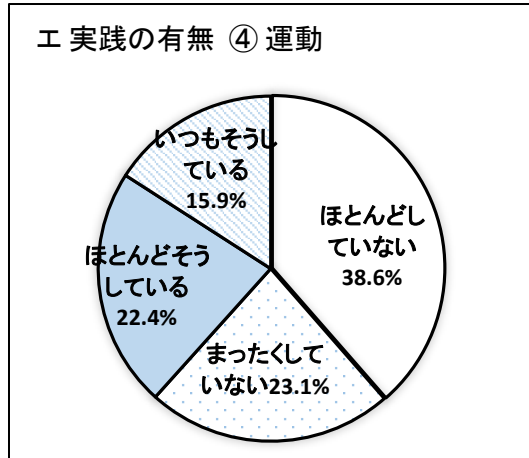
③ 日常でこまめに動くようにしている

実践の有無	人数
ほとんどそうしている	214
ほとんどしていない	176
いつもそうしている	49
まったくしていない	19
合計	458



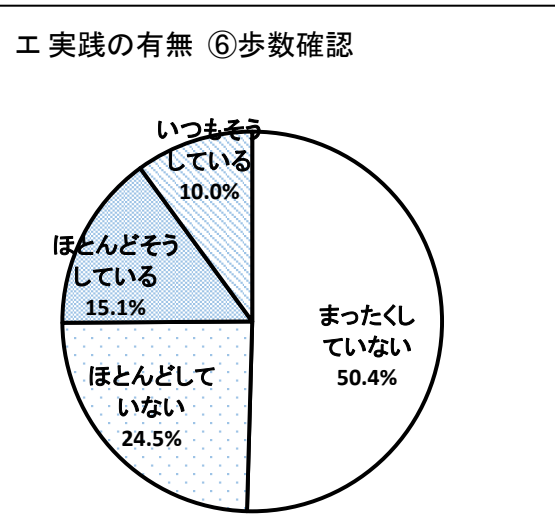
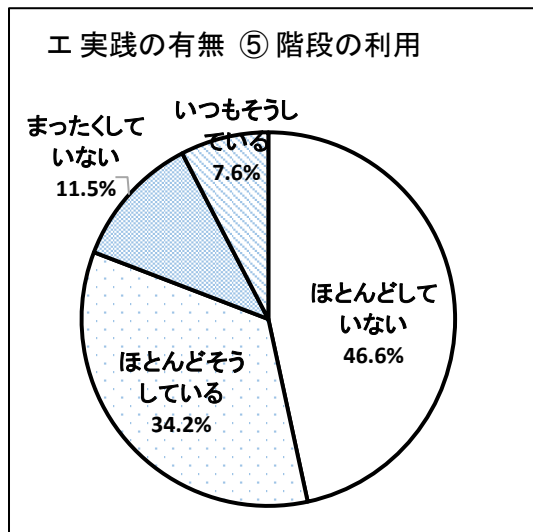
④ 30分以上の運動を週2日以上行っている

実践の有無	人数
ほとんどしていない	177
まったくしていない	106
ほとんどそうしている	103
いつもそうしている	73
合計	459



⑤エスカレーターなどを使わず、階段を利用している

実践の有無	人数
ほとんどしていない	214
ほとんどそうしている	157
まったくしていない	53
いつもそうしている	35
合計	459



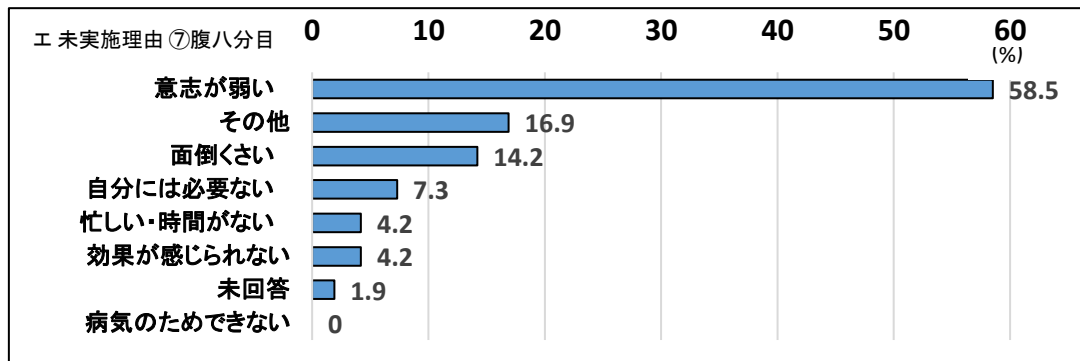
⑥万歩計やアプリなどを使って、歩数を確認している

実践の有無	人数
まったくしていない	231
ほとんどしていない	112
ほとんどそうしている	69
いつもそうしている	46
合計	458

⑦未実施理由(腹八分目)(複数回答)

未実施理由	人数
意志が弱い	152
その他	44
面倒くさい	37
自分には必要ない	19
忙しい・時間がない	11
効果が感じられない	11
未回答	5
病気のためできない	0

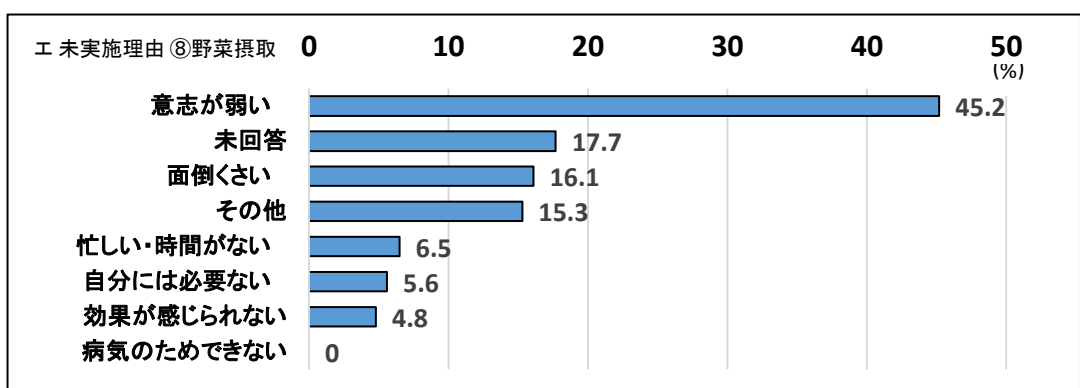
※ほとんどしていない、まったくしていないと回答した者



⑧未実施理由(野菜の摂取)(複数回答)

未実施理由	人数
意志が弱い	56
未回答	22
面倒くさい	20
その他	19
忙しい・時間がない	8
自分には必要ない	7
効果が感じられない	6
病気のためできない	0

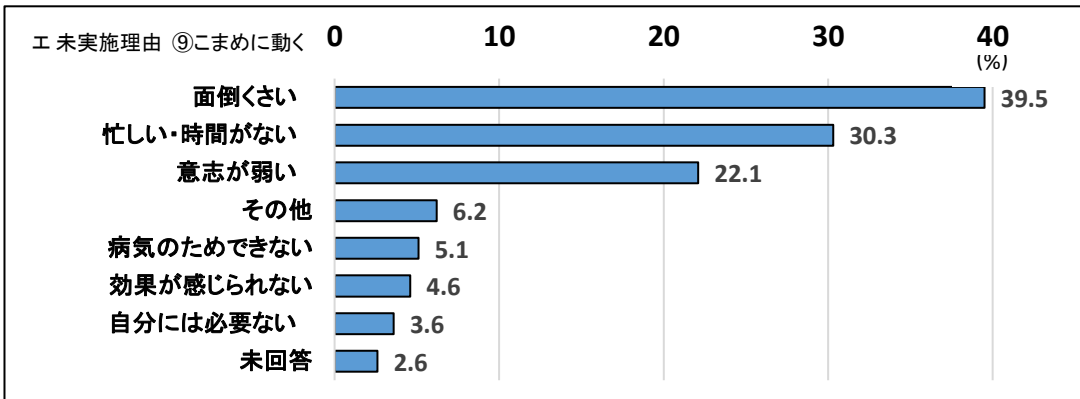
※ほとんどしていない、まったくしていないと回答した者



⑨未実施理由(こまめに動く)(複数回答)

未実施理由	人数
面倒くさい	77
忙しい・時間がない	59
意志が弱い	43
その他	12
病気のためできない	10
効果が感じられない	9
自分には必要ない	7
未回答	5

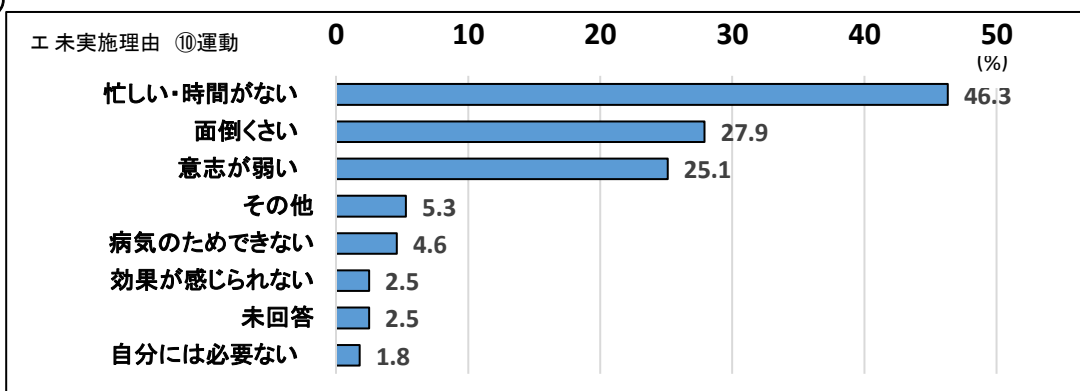
※ほとんどしていない、まったくしていないと回答した者



⑩未実施理由(30分以上週2回以上の運動)(複数回答)

未実施理由	人数
忙しい・時間がない	131
面倒くさい	79
意志が弱い	71
その他	15
病気のためできない	13
効果が感じられない	7
未回答	7
自分には必要ない	5

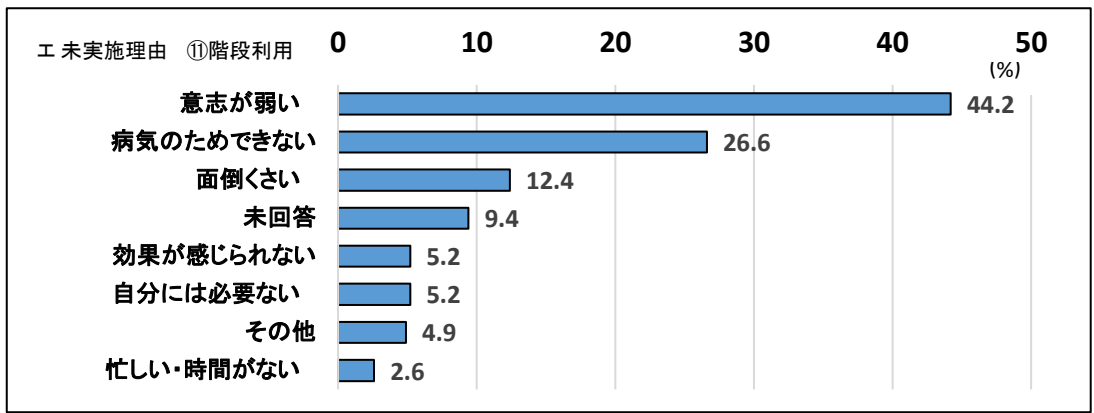
※ほとんどしていない、まったくしていないと回答した者



⑪未実施理由(階段利用)(複数回答)

未実施理由	人数
意志が弱い	118
病気のためできない	71
面倒くさい	33
未回答	25
効果が感じられない	14
自分には必要ない	14
その他	13
忙しい・時間がない	7

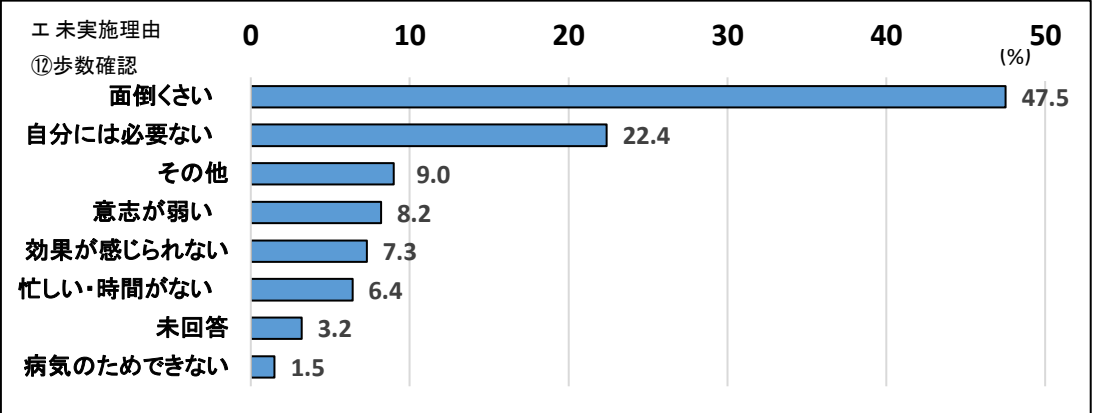
※ほとんどしていない、まったくしていないと回答した者



⑫未実施理由(歩数確認)(複数回答)

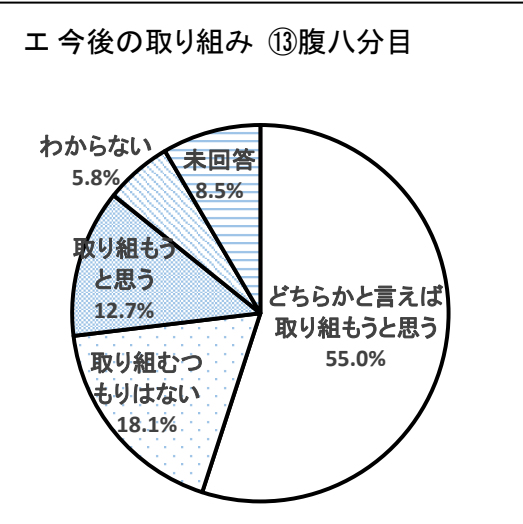
未実施理由	人数
面倒くさい	163
自分には必要ない	77
その他	31
意志が弱い	28
効果が感じられない	25
忙しい・時間がない	22
未回答	11
病気のためできない	5

※ほとんどしていない、まったくしていないと回答した者



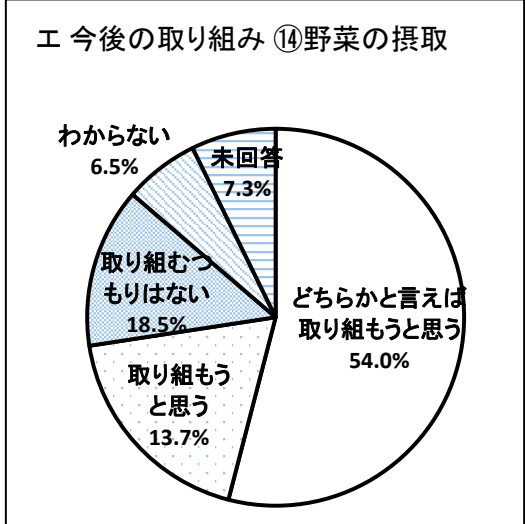
⑬今後の取り組み(腹八分目)

今後の取り組み	人数
どちらかと言えば取り組もうと思う	143
取り組むつもりはない	47
取り組もうと思う	33
わからない	15
未回答	22
合計	238



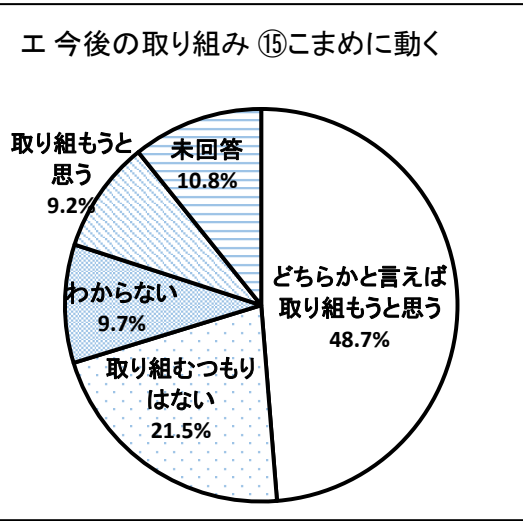
⑭今後の取り組み(野菜の摂取)

今後の取り組み	人数
どちらかと言えば取り組もうと思う	67
取り組むつもりはない	23
取り組もうと思う	17
わからない	8
未回答	9
合計	115



⑮今後の取り組み(こまめに動く)

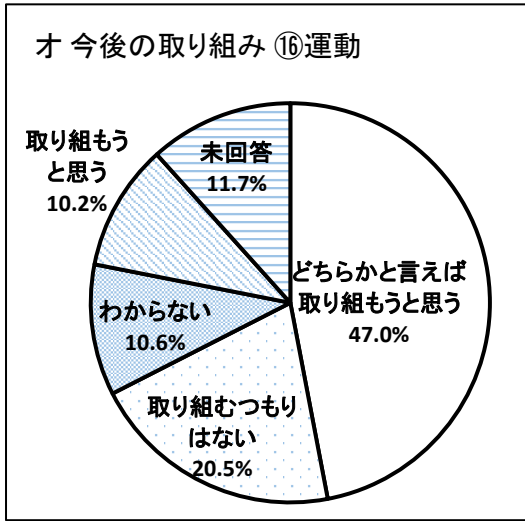
今後の取り組み	人数
どちらかと言えば取り組もうと思う	95
取り組むつもりはない	42
わからない	19
取り組もうと思う	18
未回答	21
合計	174



⑯今後の取り組み(運動)

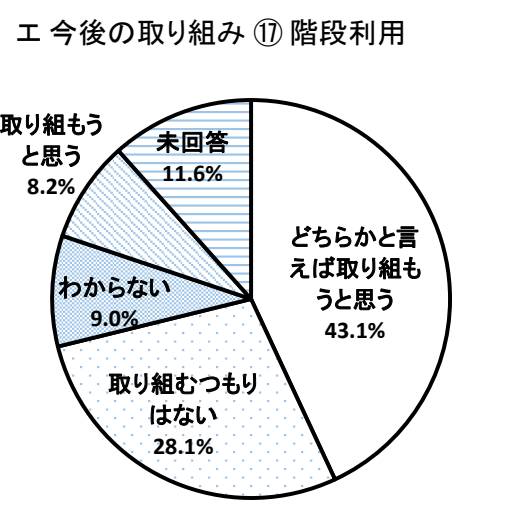
⑯今後の取り組み(30分以上週2回以上の運動)

今後の取り組み	人数
どちらかと言えば取り組もうと思う	133
取り組むつもりはない	58
わからない	30
取り組もうと思う	29
未回答	33
合計	250



⑰今後の取り組み(階段利用)

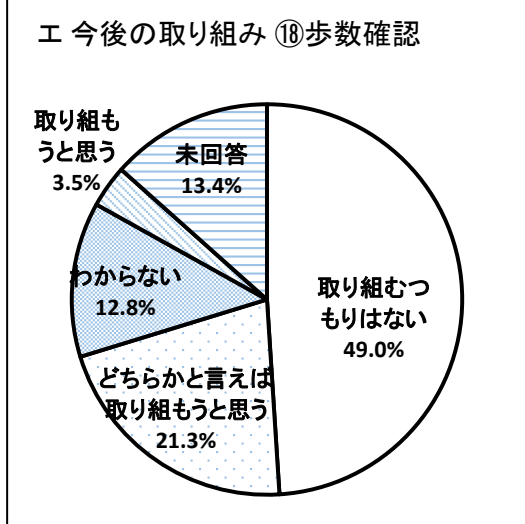
今後の取り組み	人数
どちらかと言えば取り組もうと思う	115
取り組むつもりはない	75
わからない	24
取り組もうと思う	22
未回答	31
合計	236



⑰今後の取り組み(歩数確認)

⑰今後の取り組み(歩数確認)

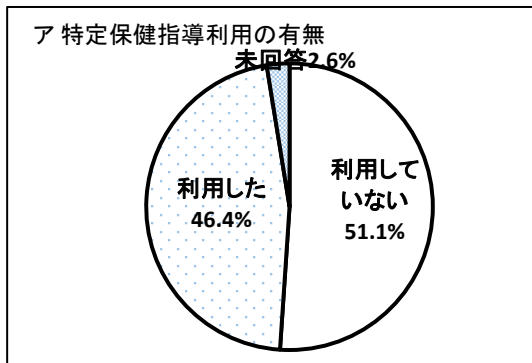
今後の取り組み	人数
取り組むつもりはない	168
どちらかと言えば取り組もうと	73
わからない	44
取り組もうと思う	12
未回答	46
合計	297



5調査項目 (3)保健事業に関する項目

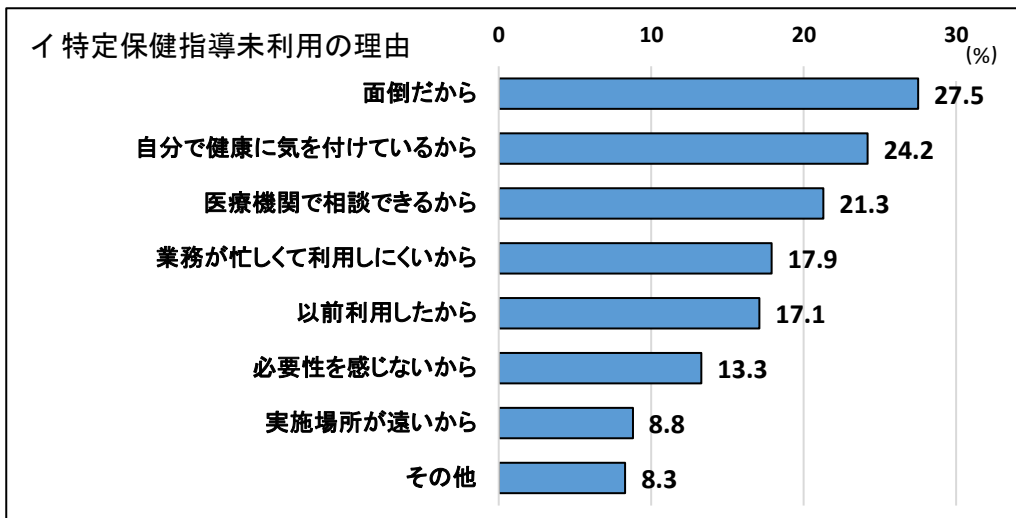
ア 特定保健指導利用の有無

	人数
利用していない	240
利用した	218
未回答	12
合計	470



イ 特定保健指導未利用の理由(複数回答)

未利用の理由	人数
面倒だから	66
自分で健康に気を付けているから	58
医療機関で相談できるから	51
業務が忙しくて利用しにくいから	43
以前利用したから	41
必要性を感じないから	32
実施場所が遠いから	21
その他	20
他人にとやかく言われたくないから	14
産業医面接で相談できたから	9
職場から配布されたリーフレットで十分だから	6



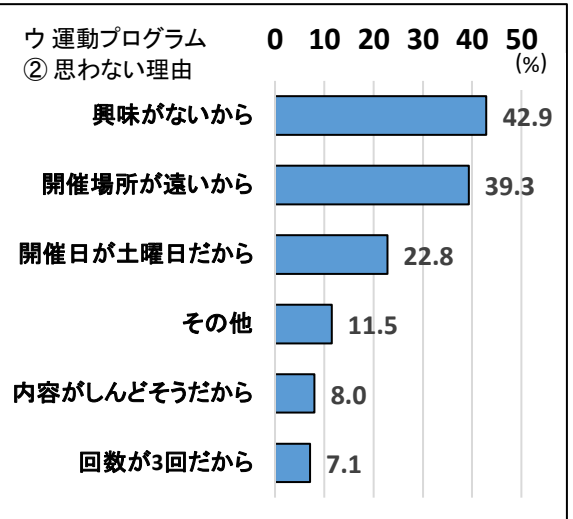
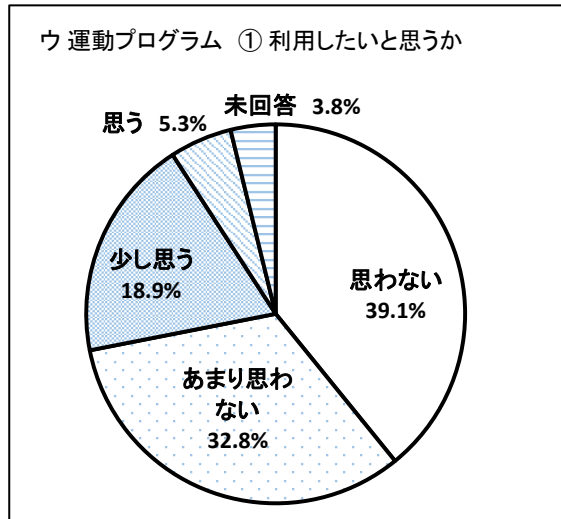
くその他の利用しなかった理由

理由	人数
わからなかった(認識がなかった)	3人
忘れていた	2人
運動している	2人
指導内容への不信感	1人
委託事業者への不信感	1人
長期入院していた	1人
指導される内容がない	1人
ストレスが多いから	1人
職場がそういう感じではない	1人
仕事が終わればすぐに帰りたいし、時間内なら同僚に負担が増える	1人
実施場所が自宅から遠い	1人
配偶者の介護で多忙	1人
手続きが面倒	1人
使用方法がたくさんありすぎてわからない	1人
以前は家族が利用できたので続けることが出来たが、今はそうした利用が出来なくなったので一人では続けられない	1人

ウ セレッソ大阪運動プログラムの利用について

①利用したいと思うか

利用したいと思うか	人数
思わない	184
あまり思わない	154
少し思う	89
思う	25
未回答	18
合計	470



②思わない理由(複数回答)

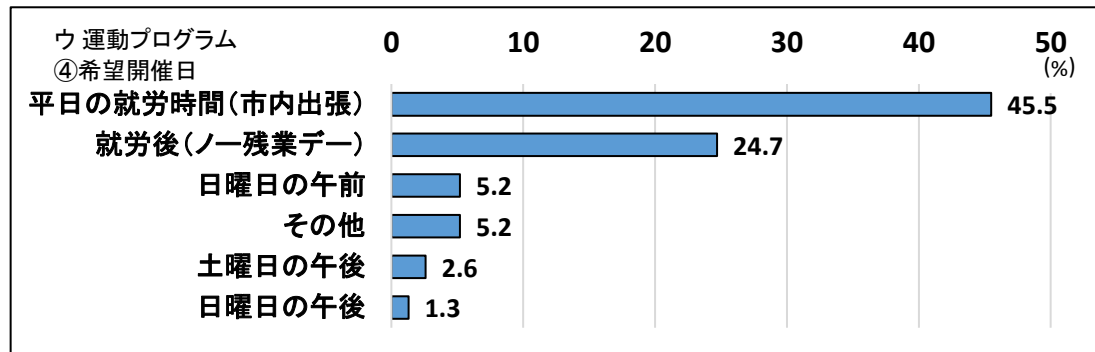
思わない理由	人数
興味がないから	145
開催場所が遠いから	133
開催日が土曜日だから	77
その他	39
内容がしんどそうだから	27
回数が3回だから	24

③その他の参加しようと思わない理由

自分で管理、運動しているので必要ない	7人
身体への負担、病気がある	6人
忙しい、時間がない	5人
継続して利用できるかわからない	4人
他の都合がある	3人
個人で好きなきにしたい	2人
セレッソ以外の事業者とコラボをしてほしい	2人
運動実施回数の増加にはつながらないと思う	2人
仕事で肉体労働をしている。野菜をたくさん食べている。太っていない。	1人
運動はどこでも出来るため	1人
交通が不便	1人
保険料を無駄に使うべきではない。組合がつぶれないか心配になる	1人
休日に家の用事をまとめてするから	1人
その分休みたい	1人

④希望する開催日(複数回答)

希望開催日	人数
平日の就労時間(市内出張)	35
就労後(ノー残業デー)	19
日曜日の午前	4
その他	4
土曜日の午後	2
日曜日の午後	1



⑤希望する回数(複数回答)

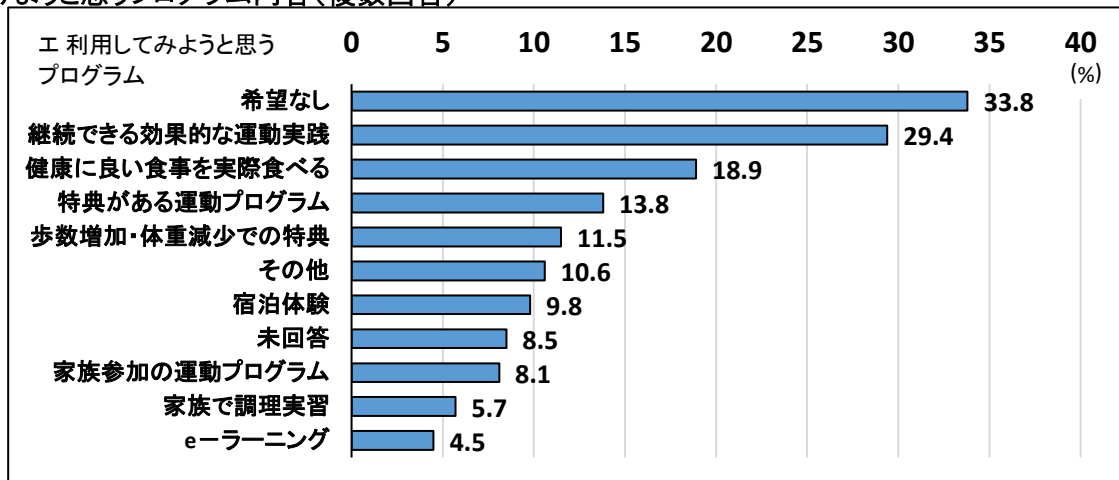
希望回数	人数
希望なし	6
1回	5
その他	4
2回	1

⑥ その他(希望する回数)

利用したいときに利用したい	3人
運動している	2人
運動制限1人	1人
3回は少ない1人	1人

エ 生活習慣病予防のため、利用してみようと思うプログラム内容(複数回答)

利用してみようと思うプログラム	人数
希望なし	159
継続できる効果的な運動実践	138
健康に良い食事を実際食べる	89
特典がある運動プログラム	65
歩数増加・体重減少での特典	54
その他	50
宿泊体験	46
未回答	40
家族参加の運動プログラム	38
家族で調理実習	27
eラーニング	21



<その他(利用してみようと思うプログラム)>

自宅から歩いていけるスポーツクラブなどの利用、勤務先から出張扱いで行けるプログラム
薬で楽に治す方法
断食プログラム
子連れで参加できるプログラム
用品の配布のみでよい(参加型は無駄が多い)
対象者が「改善しなきゃ」という意識を啓発するようなプログラム(子育て世代を対象に病気になって家庭がどうなるか(治療費等)を具体的に説明する、たとえば、禁煙セラピーのような)
継続できるプログラムを検討し、紙面などで教えてほしい(その中で、自分のできるものをお願いします)
職員健康カーニバルを復活させる

<その他(希望する特典)>

スポーツクラブの割引券、利用券	6人
QUOカード	3人
健康グッズ全般	2人
スマートウォッチ	2人
血圧計	2人
図書カード、商品券	2人
体重計	1人
大きめバランスボール・スポーツインソール	1人
トクホのお茶や炭酸水の引換券	1人
大きく改善できた場合、商品券5,000円	1人
セレッソ選手のサイン入りグッズ	1人

5 調査項目 (4)当共済組合への意見

ア 保健事業についての意見

『保健指導について』

特定保健指導で良いアドバイスを受けて良かった
まだ自分は大丈夫だと考えていたが、今後、健康な身体作りに向けて共済組合の保健事業を利用したいと思う
保健指導に行けるように職場に促してほしい
特定保健指導で健康に対する意識の変化があった
今までの参加型プログラムに効果があったのか示してほしい、費用対効果がないのであれば廃止すべき
特定保健指導の費用対効果を公表し、効果が低ければ特定の助言から本人の自立的な訓練方法へ指導を変えてはどうか
1ヶ月の食事レシピがあれば、こころがけるきっかけになる
保健指導に講義形式のものも加えた内容を受講したい
昨年の健診結果、血圧等が高かったので医者に行きたくて、どこに行けば良いかわからない、事業者負担で医者に行けるようにしてほしい、なぜ、保健証を使わないといけないのか？共済組合の経費がかさんでくる原因なので検討が必要
特定保健指導を毎年のように受けているが、めんどくさくて続かない、継続できるようにどこかの場所に半強制的に集めて体重とか計れるようにすればどうか、メールで送ることはつい忘れてしまう
身体だけでなくメンタルヘルスについても積極的に取り組みをしてほしい
両膝が悪く運動できないため、指導を受けても成果が上がりにくい
高齢でもできる運動プログラムなど、体力や病気治療中でも実践できるプログラムの提案をして欲しい(がんの手術でみんなと同じプログラムはできない、運動によって悪化するのが怖い)
減量・運動について苦しみしか感じないので、目先の「ニンジン」があればと思う、ただ、その様な事はお金をかける必要があるのかとも思う、※不摂生を日頃からしている人にお金をまわすのは、まじめに健康に取り組んでいる人に申し訳ない、しかし、予防が大事なのはわかる
禁煙・禁煙補助薬を推奨して欲しい
保健指導に行くたびにフィットネスクラブの無料券をもらうが病気(腰)の為運動が難しく、施設が遠い為、一度も利用したことがない、何か別の特典(バランスボール等)を選択できればより良いと思う
特定保健指導のIDパスを毎回忘れず。職員番号と同じにできませんか？
血圧を下げる特集と、糖尿病防止特集に力を入れて欲しい

『がん検診について』

がん検診のおかげでがんの早期発見、治療することができ、がん検診の重要性を改めて実感した
がん検診の医療機関や検査項目を変えないでほしい
がん検診、脳ドックの義務化
がん検診の医療機関が減少しているが、職員の健康を考えるなら増やすべきではないか、府下にも検診できる医療機関があれば良い
脳ドックを再開してほしい
がん検診の内容が年々悪くなっている
がん検診、配偶者人間ドックの受診医療機関の数が減り不便を感じる
がん検診を今年初めて利用する予定、低価格で検診を受けられるのはとても魅力なのでもっとアピールしてもらえたらもっと前から受診できたと思う
被扶養者のがん検診にも、もう少し力を入れて欲しい

『その他』

スポーツジムを安価で利用できると良い
健康グッズ(万歩計、血圧計)、QUOカードを希望する
万歩計・血圧計・禁煙グッズ
素晴らしい取り組みありがとうございます
個人の健康は自己責任だと思うので、このような内容は希望者だけでよい
ジェネリック推奨(かかりつけ医は全員ジェネリックです)
保健事業は利用したいが勤務時間や休日などの都合で利用しにくい、自由に勤務場所の近くのジムを利用できるようにしてほしい、仕事帰りや休日に自分でジムを利用している、組合事業の一つでジムの利用料を負担して欲しい