

# 日めくりカレンダーの効果および健康意識調査の結果について

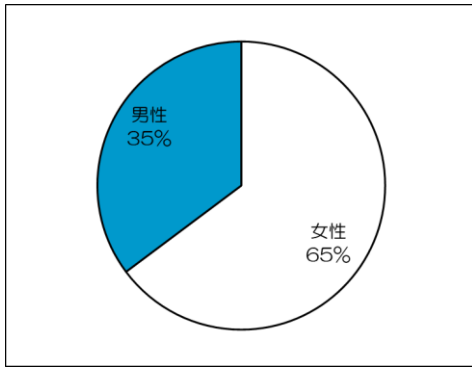
実施主体: 西諸地域・職域連携推進協議会

対 象: 協議会構成団体のうち、協力の得られら団体に所属する職員(働く世代)

実施期間: 令和2年11月9日(月)～11月20日(金)

〔回答者〕 **230**名

〔男女比〕

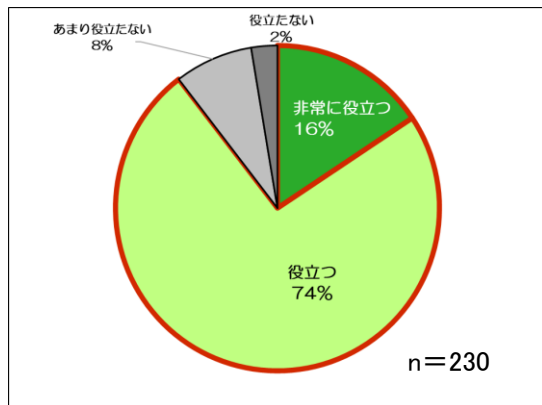


回答者は、女性の割合が多かった。

〔年齢別〕

年齢	人数
20歳代	22
30歳代	38
40歳代	80
50歳代	62
60歳代	27
70歳代	1
合計	230

問1 日めくりカレンダーは、自身の食生活や運動習慣に役立つ内容でしたか。(どれかひとつ)

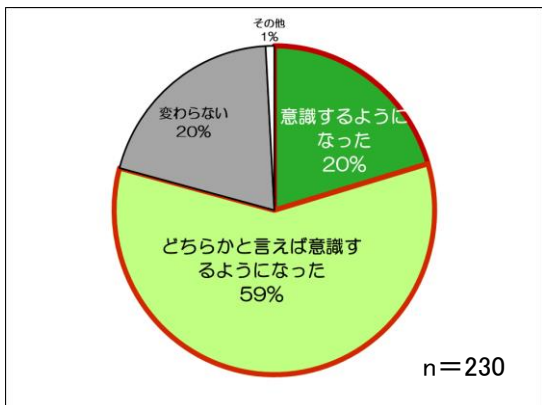


役立つか？

9割の方が「役に立つ」と回答。

一方で1割の方が「役に立たない」と回答。

問2 日めくりカレンダーを設置してから、自身の健康への意識に変化はありましたか。(どれかひとつ)



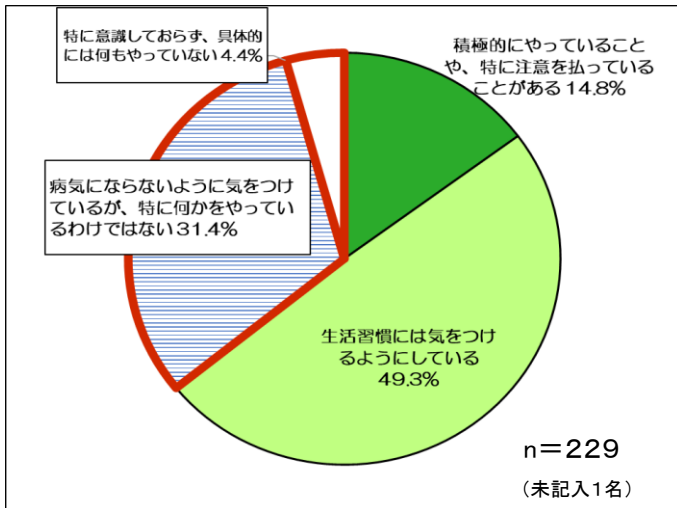
健康意識への変化はあったか？

約8割の方が「意識するようになった」と回答。

一方で2割の方が「変わらない」と回答。

その他回答：もともと意識は持っていた。/こころの健康を意識したい。

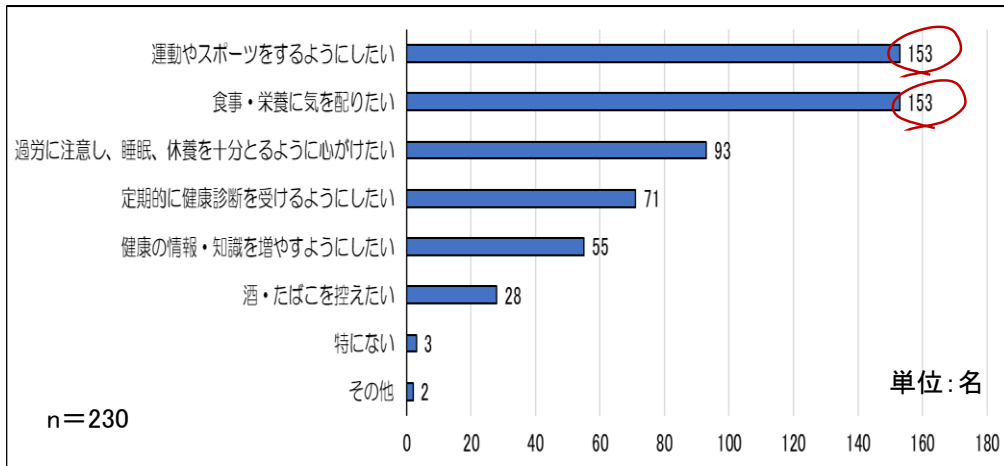
問3 あなたは普段から健康に気を付けるよう意識していますか？（どれかひとつ）



普段の健康意識は？

3割弱の方が「何もしていない」と回答。

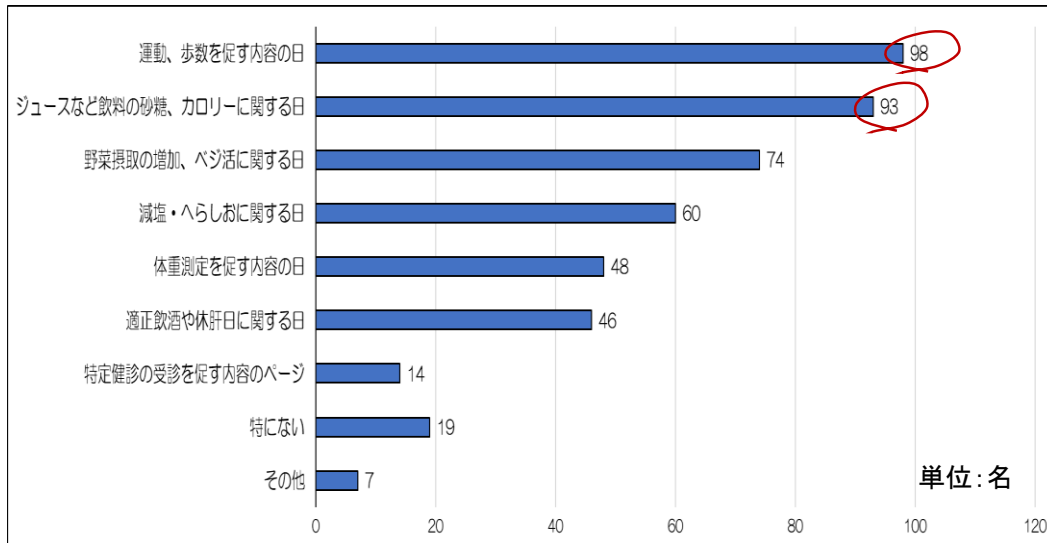
問4 今後、自身の健康のために気をつけたいことはありますか？（複数回答可）



今後、健康のために気をつけたいことは？

「運動」「食生活」の改善等を回答する方がそれぞれ153名（複数回答）と多かった。  
 その他回答：生活の中でも歩数を増やす、ラーメンの汁は残して減塩対策して行きたい

問5 日めくりカレンダーの中で、特に印象に残る日はありましたか？（複数回答可）



日めくりカレンダーの中で印象に残る日は？

「運動、歩数を促す内容の日」3日、8日、30日  
「ジュースの砂糖、カロリーに関する日」5日、7日、23日  
と回答する方が多かった。

その他回答：18日歯と口の健康  
19日のってますか？体重計  
25日ダラダラ食べコツコツ貯めるよ内蔵脂肪  
22日それを食べても後悔しない？  
未記載あり

自由記載欄からの意見

食事へのコメントがあったが、食べる事への恐怖心となりもう少しやんわりとしたコメントにした方がよいと思う。（50代女性）

過剰摂取・肥満がターゲットのようで、低栄養・やせバージョンや対象者により当てはまるようにするとよい。パターンを変える等。（50代女性）

卓上ではもったいないので大きい物を作ってほしい。（50代女性）

パッと見てカレンダーだと思えなかった。数字がもう少し目立っていいかも？日付感がなかった。（20代女性）

あまり見ていませんでした。これから参考にします。（50代女性）