

<運動習慣について>

【調査の目的】

県では、県民の皆様の健康寿命を延ばすため、「ふくおか健康づくり県民運動」(※)を推進しており、健(検)診受診率の向上、食生活の改善、運動習慣の定着の3つを取組の柱として活動を行っています。

今回、柱の一つである「運動習慣の定着」について、事業成果の確認を行うため、県民の皆様の運動習慣に関する状況をお聞かせいただき、今後の事業実施の参考とさせていただきたいと思ます。

(保健医療介護部健康増進課)

※ ふくおか健康づくり県民運動とは

県民の健康寿命の更なる延伸を目指し、保健、医療関係団体、経済団体、企業、大学、マスコミ、地域団体、行政など、様々な分野の関係団体が一体となって、県民の自主的な健康づくりを県民運動として展開しているものです。

【調査時期】

令和7年9月9日～10月5日(第3回)

【回答者構成】

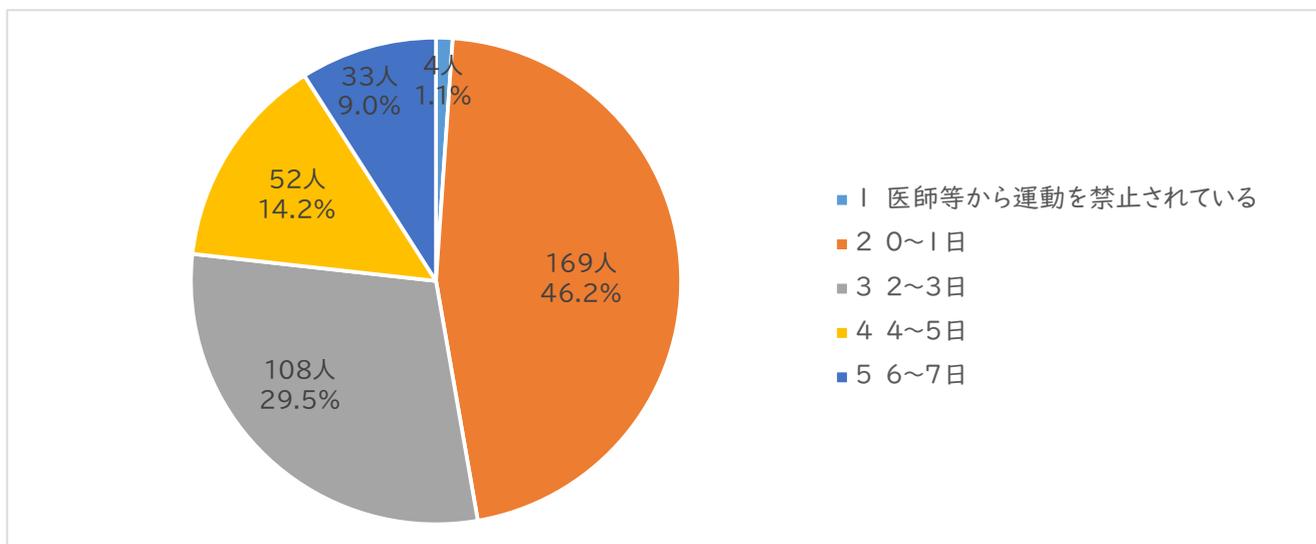
総数 366人

- ・ 女性 191人(52.2%)、男性 172人(47.0%)、その他 3人(0.8%)
- ・ 20代以下 55人(15.0%)、30代 60人(16.4%)、40代 75人(20.5%)、50代 63人(17.2%)、60代 76人(20.8%)、70代以上 37人(10.1%)

問1 1週間の運動日数についてお伺いします。1回30分以上の運動を1週間に何日行っていますか。【1つだけ選択】

(n=366)

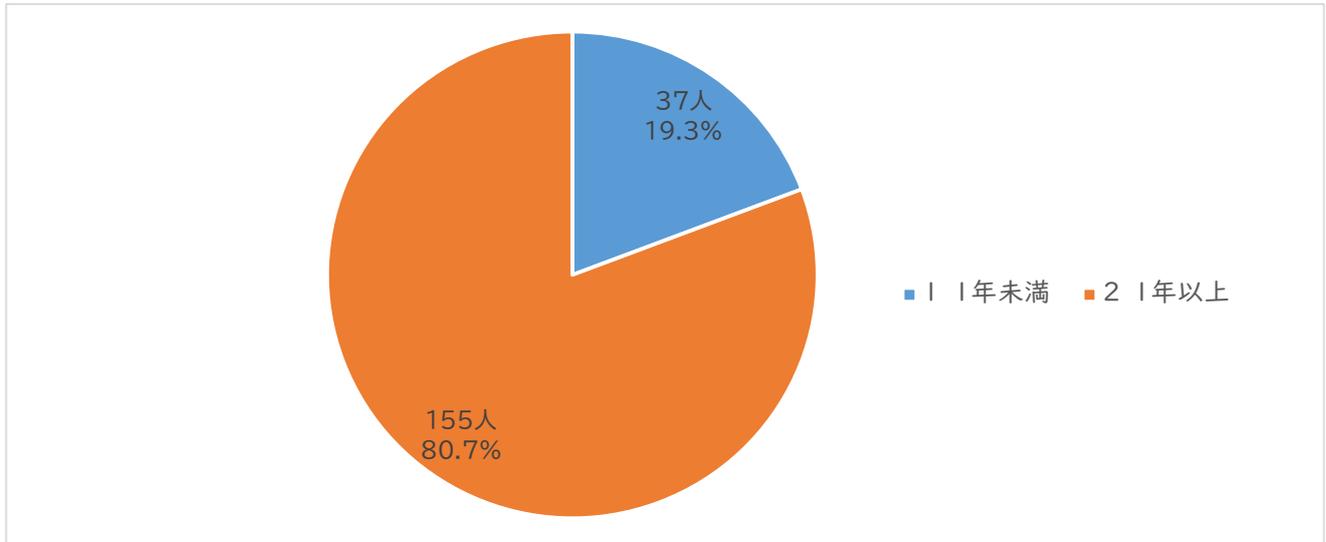
1 医師等から運動を禁止されている	1.1%	(4人)
2 0~1日	46.2%	(169人)
3 2~3日	29.5%	(108人)
4 4~5日	14.2%	(52人)
5 6~7日	9.0%	(33人)



問2（問1で「3」～「5」のいずれかを選択された方）運動の継続年数についてお伺いします。1回30分以上の運動を週2日以上行うという状況はどの程度継続していますか。【1つだけ選択】

(n=192)

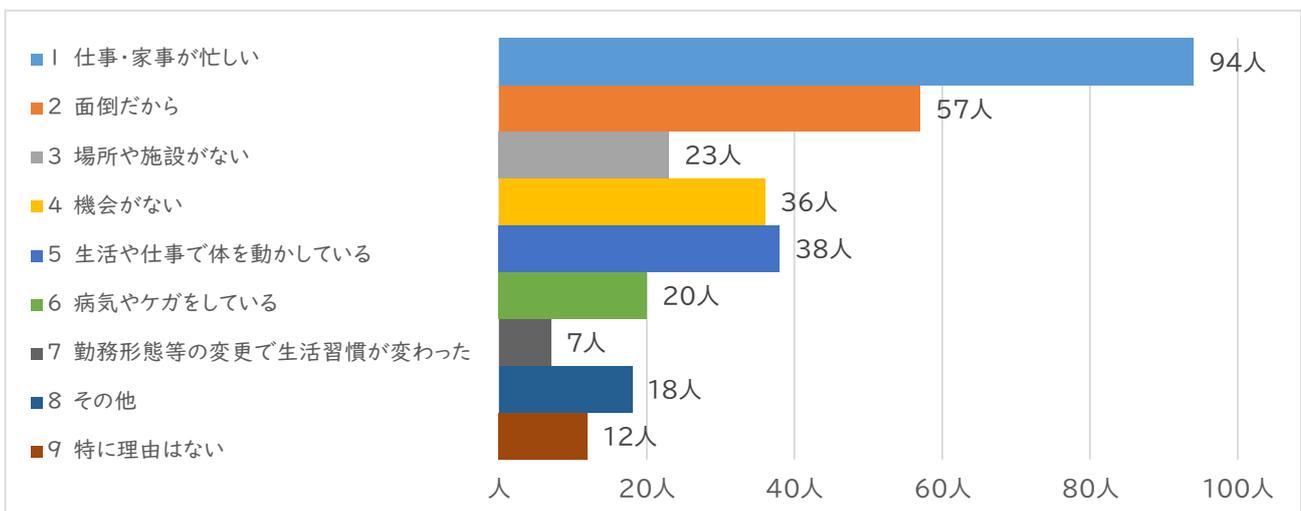
1 1年未満	19.3%	(37人)
2 1年以上	80.7%	(155人)



問3（問1で「2」を選択された方）運動を定期的に行わない理由について、当てはまるものを【すべて】選んでください。

(回答数=305件、複数選択可)

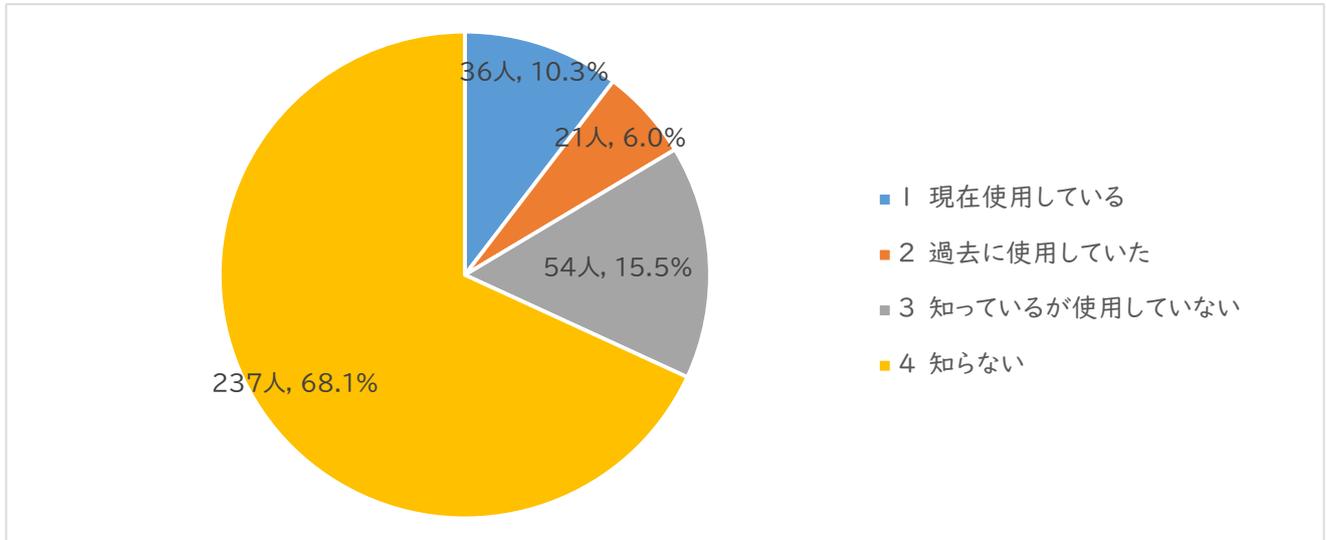
1 仕事・家事が忙しい	30.8%	(94人)
2 面倒だから	18.7%	(57人)
3 場所や施設がない	7.5%	(23人)
4 機会がない	11.8%	(36人)
5 生活や仕事で体を動かしている	12.5%	(38人)
6 病気やケガをしている	6.6%	(20人)
7 勤務形態等の変更で生活習慣が変わった	2.3%	(7人)
8 その他	5.9%	(18人)
9 特に理由はない	3.9%	(12人)



問4 (問1で「2」～「5」のいずれかを選択された方)福岡県が運用している健康アプリ「ふくおか健康ポイントアプリ」について知っていますか。【1つだけ選択】

(n=348)

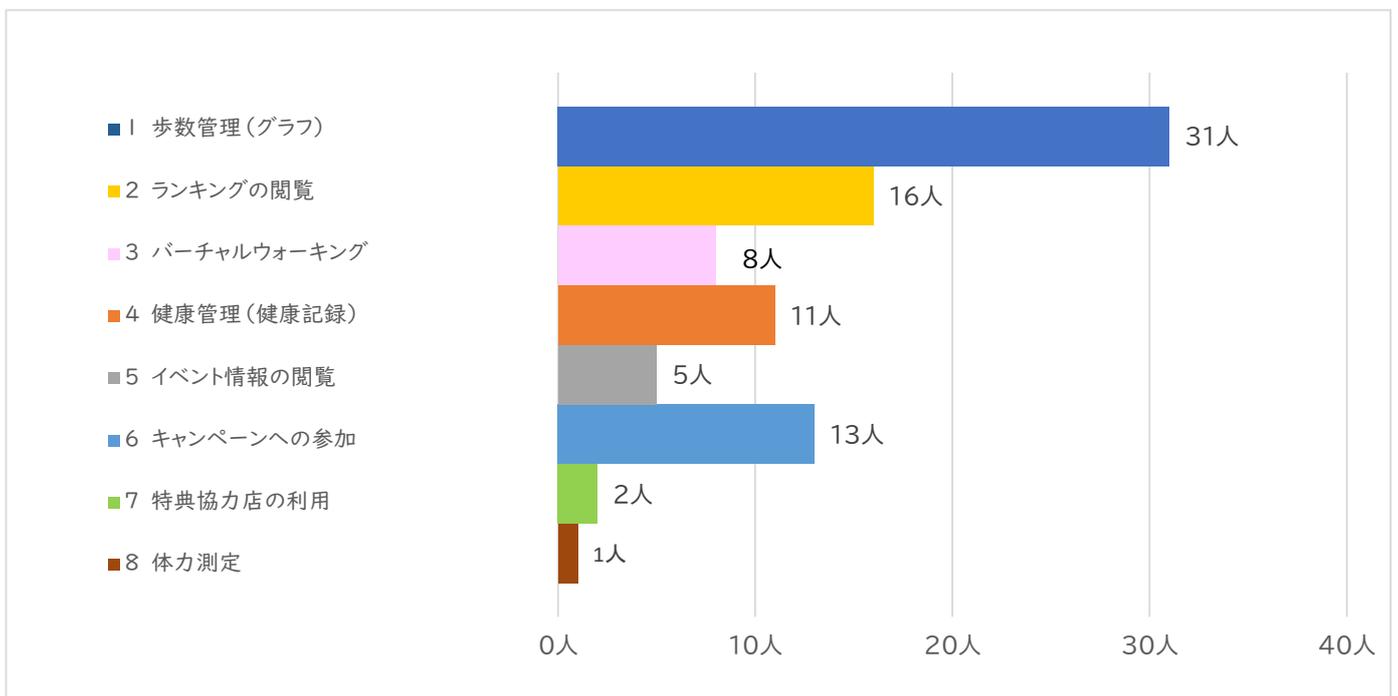
1 現在使用している	10.3%	(36人)
2 過去に使用していた	6.0%	(21人)
3 知っているが使用していない	15.5%	(54人)
4 知らない	68.1%	(237人)



問5 (問4で「1」を選択された方)利用している機能について当てはまるものを【すべて】選んでください。

(回答数=87 複数選択可)

1 歩数管理(グラフ)	35.6%	(31人)
2 ランキングの閲覧	18.4%	(16人)
3 バーチャルウォーキング	9.2%	(8人)
4 健康管理(健康記録)	12.6%	(11人)
5 イベント情報の閲覧	5.7%	(5人)
6 キャンペーンへの参加	14.9%	(13人)
7 特典協力店の利用	2.3%	(2人)
8 体力測定	1.1%	(1人)



問6（問1で「2」～「5」のいずれかを選択された方）自身の運動習慣の定着のため、「ふくおか健康ポイントアプリ」にあっという間と思う機能はありますか。具体的に入力してください。

【主な意見（抜粋）】

（アプリの機能に関すること）

- ・現在地からのウォーキングルートを距離別に提案してくれる機能がほしい。
- ・睡眠の記録ができる機能がほしい。
- ・世代ごとの運動の目安や比較した値を知りたい。
- ・ゲーム要素を追加してほしい。
- ・歩数以外の項目（体重、血圧等）も連携してほしい。

（特典等に関すること）

- ・特典協力店が地域によってはとても少ない。
- ・ポイントを他社のポイントに変換できるようにしてほしい。
- ・ポイントをギフト券や健康食品、県産品などと交換できるようにしてほしい。
- ・1日ごとに運動に関する小さなミッションを設定してポイント付与してほしい。
- ・公共の体育施設利用の際にポイント付与してほしい。
- ・キャンペーンやイベントを増やしてほしい。
- ・健康診断や予防接種等にポイントを利用できるようにしてほしい。

問7 運動習慣について、これまでの設問以外に意見はありますか。具体的に入力してください。

【主な意見（抜粋）】

（イベントに関すること）

- ・小さな子どもと一緒に参加できるイベントを開催してほしい。
- ・市町村単位で各種スポーツ団体等を周知してほしい。
- ・ラジオ体操を毎週行える環境を作してほしい。
- ・後期高齢者が参加しやすいイベントを開催してほしい。

（環境整備に関すること）

- ・年々夏の気温も高くなっているため、室内の運動環境整備が必要。
- ・身近な場所に自然豊かで景観のいいウォーキングコースを整備してほしい。
- ・室内で子ども連れでも運動できるような施設を設置してほしい。
- ・運動器具を無料貸出する施設等を設置してほしい。
- ・公共の運動施設の利用料金を値下げしてほしい。

（その他）

- ・ふくおか健康ポイントアプリの周知が不十分である。
- ・年代別の運動方法や実践結果が分かる機会があると取り組みやすい。
- ・民間のジムを利用する際の補助金があると利用しやすい。
- ・有料で公共のプール等への送迎があると通いやすい。
- ・運動を習慣化できた事例等の紹介をしてほしい。
- ・民間のジムと提携して高齢者の健康維持に取組みばよい。