

S町における町民アンケート調査の結果から

The results of the residents survey in S town

上 田 知 行¹⁾
Tomoyuki UEDA

国 枝 知²⁾
Satoshi KUNIEDA

1. はじめに

S町は、北海道南西部に位置し、東西に14.0km、南北に23.5kmの総面積95.39km²で日本海に面している。ほとんどが山林や原野に占められており、生活空間の多くは海岸線で形成されている。S町の主要な産業は、漁業であり、その歴史は古い。1600年代に豊富なニシンを背景に集落が形成され、町の始まりともされている。人口は2017年1月末現在で、男1553人、女1613人の3166人（寿都町発表）、世帯数1750世帯である。出生数の減少と平均寿命の延伸により、高齢化率は年々高まっている。

平成26年9月、S町と北翔大学は、包括連携協定を締結し、北翔大学の掲げる地域貢献をS町で実現することとなった。平成27年4月に竣工したS町総合体育館の健康づくりへの活用に関するプログラム作成および実施をはじめ、S町有志による総合体育館活用プランの作成、すでに3者連携協定を結んでいる、NPO) ソーシャルビジネス推進センター・コープさっぽろとともに「地域まるごと元気アッププログラム」のS町での実施に取り組み始めた。

これらの取り組みの中で、住民の健康づくりや運動実施に関するニーズ分析をする目的で、平成27年9月にアンケート調査を実施した。本報告はこのアンケート調査の結果に基づき、成人住民の志向する健康づくり運動プログラムについて、考察をすすめる。

2. S町総合体育館活用プランの概要

S町と包括連携協定を締結した北翔大学は、生涯スポーツ学部を中心として、S町総合体育館活用プランを策定した。総合体育館を健康づくり施設として町民の活用を促すため、運動に対して「つらい」「きつい」といった負のイメージを変容するために「健康スポーツマインド」を形成することを目的とした。概要は以下のとおりである。

1) S町運動促進委員会の設立

特に運動習慣がない、または運動を実施していない住民をよく理解している住民に対して、「S町運動促進委員」を公募した。5名の公募があり、S町教育委員会教育長から同委員が委嘱された。おおむね月に一度の会議を持ち、健康づくりに取り組む町の方向性の作

1) 北翔大学生涯スポーツ学部スポーツ教育学科

2) 寿都町教育委員会

案、体育館を活用する事業案、町民アンケートの作成、アンケート結果の分析、町民の志向に見合う体育館活用に向けたプログラムの作成・試行・評価・修正を行うこととした。

2) 健康づくりのための運動プログラム「S町総合体育館活用プログラム」の実施

S町総合体育館が竣工された2016年5月から2017年3月にかけて「さわやか元気塾」と称し、以下の運動教室を実施した。第1期は、2016年5月11日から2016年7月27日の11回にわたる「歩くを極める！」で、ウォーキングや筋力トレーニング・軽体操の内容を実施し、延べ268名の参加があった。第2期は、2016年8月10日から11月30日の14回にわたる「男の筋トレ」で、男性を対象に、筋力トレーニングを中心とするプログラムを実施し、延べ158名が参加した。第3期は、2016年12月7日から2017年3月21日の15回にわたる「ばわふる運動教室」で、サーキットトレーニングを中心とするプログラムを実施している（2017年2月22日現在の延べ参加者数282名）。他に、各種運動プログラムを体験する40回のプログラムを実施した。

3) 運動を敬遠する住民層に向けた体験型イベントの開催

S町総合体育館が竣工された2016年5月から2017年3月にかけて、総合体育館の健康づくりへの活用促進を促すため、運動を敬遠している住民層が気軽に参加できるレクリエーションイベントとして、「あそび場！（ASO-VIVA）」と称し、22回実施した。けん玉やコマなどの昔遊びの他、ニュースポーツやレクリエーションスポーツの実施、多世代交流が

可能な集団型ゲームなどを実施し、2017年2月14日現在で、延べ995名の参加があった。その他講座型の健康講演会を5回開催した。

4) 「地域まるごと元気アッププログラム」運動教室の開催

高齢者の介護予防につなげることを目的とした継続的な運動教室として2015年10月に始まった「地域まるごと元気アッププログラム」（以下、「まる元」）の開催会場を、これまでの文化センターからS町総合体育館に移し、25名定員4クラスの教室として平成27年度は各クラス48回実施した。

3. S町町民アンケート調査の方法

S町アンケート調査は、S町運動促進委員会により、アンケート項目が検討され、次の項目とし2016年9月に実施した。

①健康づくりへの興味や関心、②具体的な健康づくりのための運動への参加状況、③町内で実施されている運動プログラムの認知程度や参加状況、関心の程度、④総合体育館活用のための自由意見、⑤家族や友人などのかかりと社会活動。

19歳以上の町民を無作為に1000名抽出し、郵送法にて調査を実施した結果、各年代から50%前後の回答があった（表1）。また、小学校高学年および中学生のすべての町民に調査を実施したところ、116名から回答が得られた（表2）。

質問項目の概要は以下のとおりである。

1) 健康づくりに関する興味や関心について

(1) 自分の健康に興味はありますか

表1：S町アンケート調査の回答者数（成人）

年代区分	実人口	割合	抽出人数 (割合×1000)	回答者 (男性)	回答者 (女性)	性別不明	回答者 合計	回収率
19歳～29歳	197	7.1%	71	14	21		35	49.3%
30歳～39歳	331	12.0%	120	30	40		70	58.3%
40歳～49歳	348	12.6%	127	30	26		56	44.1%
50歳～59歳	375	13.6%	136	29	42		71	52.2%
60歳～69歳	564	20.4%	205	59	55		114	55.6%
70歳～79歳	468	16.9%	170	29	59		88	51.8%
80歳以上	472	17.1%	171	23	41	1	65	38.0%
年齢不明				1	1	7	9	
合計	2755	99.7%	1000	215	285	8	508	50.8%

- (2) 定期的に健康診断は受けていますか
 (3) 健康づくりのためにどのようなことを
 行っていますか(または心がけていますか)

2) 運動習慣や身体活動について

- (1) 運動教室に参加したことがありますか
 (2) 1回30分以上の運動を週2回以上行っ
 ていますか
 (3) 1回5分以上の簡単な体操を週4回以
 上行っていますか

3) 健康づくりのために役立つ運動プログラムについて

- (1) S町で行なわれている健康づくりのプ
 ログラムについて
 (2) S町で行なわれている運動サークルを
 教えてください
 (3) 運動にはどのようなイメージがありま
 すか
 (4) 参加してみたい運動プログラムはあり
 ますか
 (5) 多くの町民が総合体育館を利用するに
 は何が必要であると思われますか

3) 家族や友人との関わりと社会活動について

- (1) 家族や親せき
 (2) 近くに住んでいる人を含む友人全体に
 ついて

表2：S町アンケート調査の回答者数（子ども）

年齢区分	回答者 (男性)	回答者 (女性)	回答者合計
小学5年生	16	5	21
小学6年生	12	16	28
中学1年生	14	9	23
中学2年生	9	13	22
中学3年生	9	13	22
合計	60	56	116

- (3) この1年間で行なった社会活動につい
 て

4. S町アンケート調査の結果

1) 健康づくりへの興味や関心について

「自分の健康に興味はありますか」の質問
 に関しては、90.7%が「かなりある」「多少
 ある」と答え、また「定期的に健康診断」を
 受けている人の割合は70.0%で、いずれも性
 別や年代に大きな差はなかった。

「健康づくりのためにどのようなことを行
 っていますか(または心がけていますか)」
 の質問では、性別や年代に関わらず「食事に
 気をつける」「運動をする」ことが上位とな
 った。特に70歳代以上では、それぞれ77.1%、
 74.5%と高い割合であった。他に「休養をと

表3：「健康づくりのためにどのようなことを行っていますか（複数回答）」

	人数	食事	体重管理	飲酒を控える	休養をとる	運動をする	喫煙をしない	健康食品を買う	健康器具を買う	ストレスをためない	特に何もしない
合計	508	65.4%	48.4%	17.9%	32.3%	56.1%	18.5%	9.6%	4.1%	28.7%	11.0%
男性	215	57.2%	42.8%	22.3%	29.8%	56.3%	23.7%	8.8%	5.1%	24.7%	13.0%
女性	285	71.6%	53.3%	15.1%	35.1%	56.1%	14.7%	10.2%	3.2%	31.9%	9.5%
20～30歳代	105	57.1%	40.0%	21.9%	36.2%	41.0%	25.7%	6.7%	4.8%	24.8%	14.3%
40～60歳代	241	61.8%	49.4%	18.7%	27.0%	51.0%	19.9%	8.7%	3.3%	29.5%	11.2%
70歳代以上	153	77.1%	53.6%	15.0%	39.9%	74.5%	11.8%	13.7%	5.2%	30.1%	7.8%

表4：「1回30分以上の運動を週2回以上行っていますか」

	人数	行うつもりはない	行わなければならないと思う	ときどき行っている	最近はじめた	6か月以上行っている
合計	508	10.6%	42.1%	23.4%	4.3%	12.2%
男性	215	10.7%	37.7%	27.4%	2.8%	14.9%
女性	285	10.5%	46.0%	20.7%	5.6%	10.2%
20～30歳代	105	12.4%	49.5%	24.8%	1.9%	8.6%
40～60歳代	241	9.5%	49.8%	20.3%	3.3%	11.6%
70歳代以上	153	10.5%	26.1%	28.8%	7.8%	15.0%

表5：「運動にはどのようなイメージがありますか」

	人数	楽しい	ストレス解消	健康になれる	生きがい	達成感	疲れる	面倒くさい	きらい	きつい	つらい	体をこわす	合計
行うつもりはない	54	8	16	21		2	18	15	10	13	8	2	113
行わなければならないと思う	214	76	107	145	15	57	61	38	10	31	17	5	562
ときどき行っている	119	57	66	1	14	29	22	9	1	9	5		213
最近はじめた	22	5	9	13	2	3	1	2		1	1		37
6か月以上行っている	62	40	45	51	17	26	9	3		4	2		197
合計		186	243	231	48	117	111	67	21	58	33	7	1122

る」「ストレスをためない」も30%程度の回答となり、健康の三要素である「栄養」「運動」「休養」に関しての興味や関心がある回答者が多いことがわかった（表3）。

2) 運動習慣や身体活動について

「運動教室に参加したことがありますか」の質問について、「ない」と答えた者が全体の75.0%であった。一方、「1回30分以上の運動を週2回以上行っていますか」の質問につい

て、「ときどき行っている」「最近はじめた」「6か月以上行っている」と答えた者が、全体では40.0%おり、年齢層があがるほどに多くなっていた。また、「行わなければならないと思う」と答えた者を含めると90%程度が運動について肯定的な態度を示していた（表4）。

3) 健康づくりのために役立つ運動プログラムについて

表5は、「運動にはどのようなイメージが

ありますか」の質問に対する回答を「1回30分以上の運動を週2回以上行っていますか」の回答者ごとに区分して集計したものである。運動習慣を継続している者ほど否定的イメージは少なかった。「行わなければならないと思う」という運動実践にはいたらないものの肯定的な態度を示している者は、運動に対するイメージも肯定的にとらえている一方で、「疲れる」「面倒くさい」「きつい」という負担感を持つ者も多かった。

「参加してみたい健康づくり活動プログラムはありますか」の質問に対する回答を「1回30分以上の運動を週2回以上行っていますか」の回答者ごとに区分して集計した(表6)。全体では「ウォーキング」「ストレッチ」筋力トレーニング」「マシントレーニング」「ヨガ」などといった内容が理解しやすく、手軽に実施できそうなプログラムに対する回答が多かった。また、「行わなければならないと思う」「ときどき行っている」「6カ月以上行っている」と答えた者は、複数回答が多く、簡単に実施できるプログラムを用意することで、参加してみたいと考えていることが示唆された。一方「最近はじめた」と答えた者は、回答率が少なく、始めだした運動プログラムへの関心が高いことが推察された。「行うつもりはない」と答えた者は、回答者が少なかった。

「多くの町民が総合体育館を利用するには何が必要であると思われますか」の質問は自由記載で回答を求めた。508名の回答者のうち、142名から192件の積極的な意見が出された。出された意見を10種類に分類した。①「団体に所属していなくても個人で気軽に利用できる雰囲気があるとうれしいと思います」など個人利用に関する意見が12件あり、自由

に利用できる仕組みづくりの必要性が考えられた。②「ポイントカード制」などインセンティブに関する意見が4件あり、きっかけづくりにより利用を促進できる可能性が示唆された。③「どのような活動が行われているのか、どのようなことが可能かなど情報発信機能高め、興味をもってもらう」など情報発信に関する意見が30件あり、総合体育館の存在を一般化させることが必要であることがわかった。④「面白いメニューを考える必要がある」など運動プログラムに関する意見が40件、また⑤「トレーナーが付いた指導が受けられるスポーツジムのことが出来たら利用したい」など指導者に関する意見が12件あり、ソフト面での活用促進が考えられた。⑥「使い方などをきちんとガイドラインとしてつくる」など使用上のルールに関する意見が11件あり、誰もが気持ちよく利用できるルール作りの必要が示唆された。⑦「簡単なトレーニングマシンがあればよいと思います」などトレーニングマシンの設置や設備に関する意見が23件、また⑧「送迎バスがあるとうれしい」など交通利便性や送迎に関する意見が24件あり、施設内外でのインフラを整備するニーズがあることがわかった。他に⑨「集うと楽しい場」など仲間づくりに関する意見が8件、⑩「参加する気持ちと意志が必要である」など町民の意識に関する意見が6件などであった。

5. まとめ

2015年4月に竣工したS町総合体育館が町民の健康づくり施設として活用されるための取組のうち、町民への健康づくりに対するニ

表6：「参加してみたい健康づくり活動プログラムはありますか」（複数回答）

	人数	ウォーキング	マシントレーニング	ダイエット	ヨガ	ジョギング	エアロビック	メタボ対策プログラム	太極拳	ストレッチ	転倒予防プログラム	介護予防プログラム	筋力トレーニング	合計
行うつもりはない	54	5	4	1	3			2	5	3	1	1	1	21
行わなければならないと思う	214	70	46	44	42	15	14	39	13	67	16	8	59	363
ときどき行っている	119	37	26	18	26	12	6	8	9	30	15	4	26	180
最近はじめた	22	7	4	3	2			1		3	2	1	5	21
6か月以上行っている	62	24	13	13	13	7	4	5	4	15	9	5	10	98
その他	21	4	2	2	4	1	1	1	3	4	6	1	1	26
合計		147	95	81	90	35	25	56	34	122	49	20	102	709

ーズを探るためアンケート調査を行った。

健康づくりへの関心は高いものの、行動を起こすまでは至っていない町民の存在が明らかになり、適切な運動プログラムの提供により、多くの町民が総合体育館を活用する可能性が高いことがわかった。また、健康づくりのための運動が行いやすいように、ルールやプログラム、マンパワーなどのソフト面や、施設や交通機関などのハード面に関する整備を行うことで、総合体育館を活用しても良いと考える住民の利用が促進することが示唆された調査結果となった。

参考文献

- 上田知行，増山尚美，相内俊一（2011）：産学官で協働した地域におけるソーシャルビジネスの研究－体力測定の結果から－，北翔大学生涯スポーツ学部研究紀要，第2号，91－100.
- 竹中晃二編（2005）：身体活動の増強および運動継続のための行動変容マニュアル，財団法人日本体育協会，ブックハウスHD.