

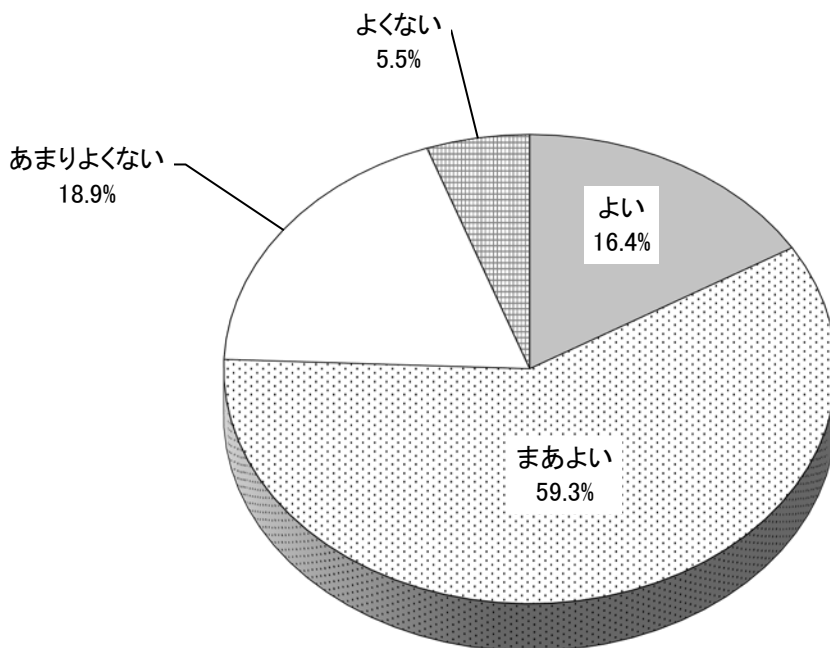
野菜の摂取や身体活動に関する意識調査

＜アンケートの設問＞

Q1	あなたは御自分の健康状態をどのように感じていますか。あてはまるものを1つお選びください。
Q2	あなたは毎日の生活の中で健康の維持・増進につながる活動（ウォーキングや体操教室、ジム通い、各種スポーツ等）を行っていますか。あてはまるものを1つお選びください。
Q3	あなたは、健康に関する情報を主にどこから手に入れていますか。テレビやラジオ放送以外で、最もあてはまるものを1つお選びください。（選択肢2つ目から6つ目は行政機関以外が発信、作成しているものとします）
Q4	あなたは自治体からの健康に関する情報を主にどこから手に入れていますか。最もあてはまるものを1つお選びください。
Q5	あなたは、成人（20歳以上）の1日当たりの野菜の摂取量について、健康づくりのために推奨されている量は何g以上だと思いますか。あてはまるものを1つお選びください。
Q6	東京都では、平成30年2月13日から「NHK エデュケーショナル みんなのきょうの料理」に、家庭等において手軽に美味しく作ることでできるレシピの紹介と、野菜摂取の重要性を伝える解説記事を掲載しています。このホームページを見て、どのように感じますか。あてはまるものを1つお選びください。
Q7	東京都では、平成30年2月13日から「NHK エデュケーショナル みんなのきょうの料理」に、家庭等において手軽に美味しく作ることでできるレシピの紹介と、野菜摂取の重要性を伝える解説記事を掲載しています。このホームページを見て、実際に料理を作ってみようと思いますか。あてはまるものを1つお選びください。
Q8	東京都では、都ホームページ「とうきょう健康ステーション」内でも、家庭等において手軽に美味しく作ることでできるレシピを紹介するページ「野菜たっぷり！簡単レシピ」を掲載しています。このホームページを見て、実際に料理を作ってみようと思いましたが。あてはまるものを1つお選びください。
Q9	「野菜たっぷり！簡単レシピ」のサイトをご覧になり、この他、どのような情報があるとよいと思いますか。御意見をお聞かせください。【自由意見】
Q10	国の「健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）」では、1日の歩数の目標量は8,000歩（合計80分程度）ですが、あなたは日常生活において歩数は足りていると思いますか。あてはまるものを1つお選びください。
Q11	東京都では、平成28年10月に、都内区市町村が作成したウォーキングマップを紹介するサイト「TOKYO WALKING MAP」を開設しました。あなたは「TOKYO WALKING MAP」を知っていましたか。あてはまるものを1つお選びください。
Q12	（Q11で「知っていた」と回答した方にお聞きします。）あなたは「TOKYO WALKING MAP」をどのくらい利用されていますか。
Q13	（Q11で「知らなかった」と回答した方にお聞きします。）あなたは「TOKYO WALKING MAP」のサイトを活用し、ウォーキングをしようと思いますか。あてはまるものを1つお選びください。
Q14	以下URLをクリックし、ジャンプ先のサイト（「TOKYO WALKING MAP」フォトギャラリーページ）を実際に閲覧後、以下の質問に御回答ください。あなたは「TOKYO WALKING MAP」のサイト内のフォトギャラリーページを見て、写真で紹介された場所に行きたいと思いますか。あてはまるものを1つお選びください。
Q15	「TOKYO WALKING MAP」のサイトをご覧になり、この他、どのような情報や検索方法などがあるとよいと思いますか。御意見をお聞かせください。【自由意見】
Q16	東京都では、平成29年12月から都営大江戸線 新宿駅・大門駅、都営新宿線岩本町駅の駅構内の階段に、階段を積極的に利用して歩数の増加ができるよう、上った階段数に応じた消費エネルギー量と応援メッセージの掲出を行いました。また併せて階段の前に階段利用を訴求するポスターの掲出を行いました。この駅階段広告・階段前ポスターを見て、どのように感じますか。あてはまるものを1つお選びください。
Q17	東京都では、平成29年12月から都営大江戸線 新宿駅・大門駅、都営新宿線岩本町駅の駅構内の階段に、階段を積極的に利用して歩数の増加ができるよう、上った階段数に応じた消費エネルギー量と応援メッセージの掲出を行いました。また併せて階段の前に階段利用を訴求するポスターの掲出を行いました。この駅階段広告を見たとして、階段の利用や歩数を増やそうと思いますか。あてはまるものを1つお選びください。
Q18	都の健康づくり施策（食生活・運動分野）について、期待することはありますか。御意見をお聞かせください。【自由意見】

Q1. あなたは御自分の健康状態をどのように感じていますか。あてはまるものを1つお選びください。

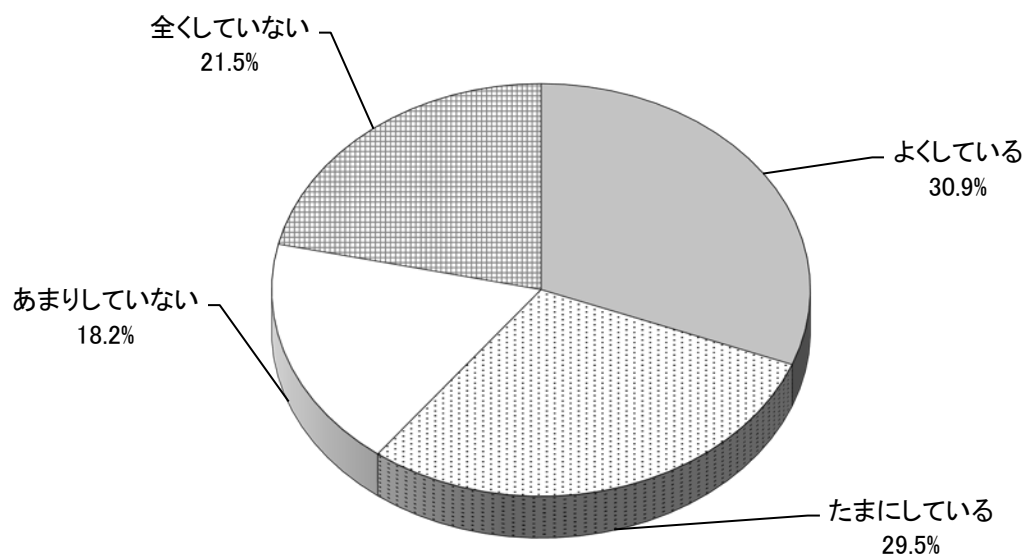
【全体】(N=275)



自分の健康状態をどのように感じているか聞いたところ、「よい」と感じている人(「よい」(16.4%)と「まあよい」(59.3%)と答えた人の合計)は75.7%であった。

Q2. あなたは毎日の生活の中で健康の維持・増進につながる活動(ウォーキングや体操教室、ジム通い、各種スポーツ等)を行っていますか。あてはまるものを1つお選びください。

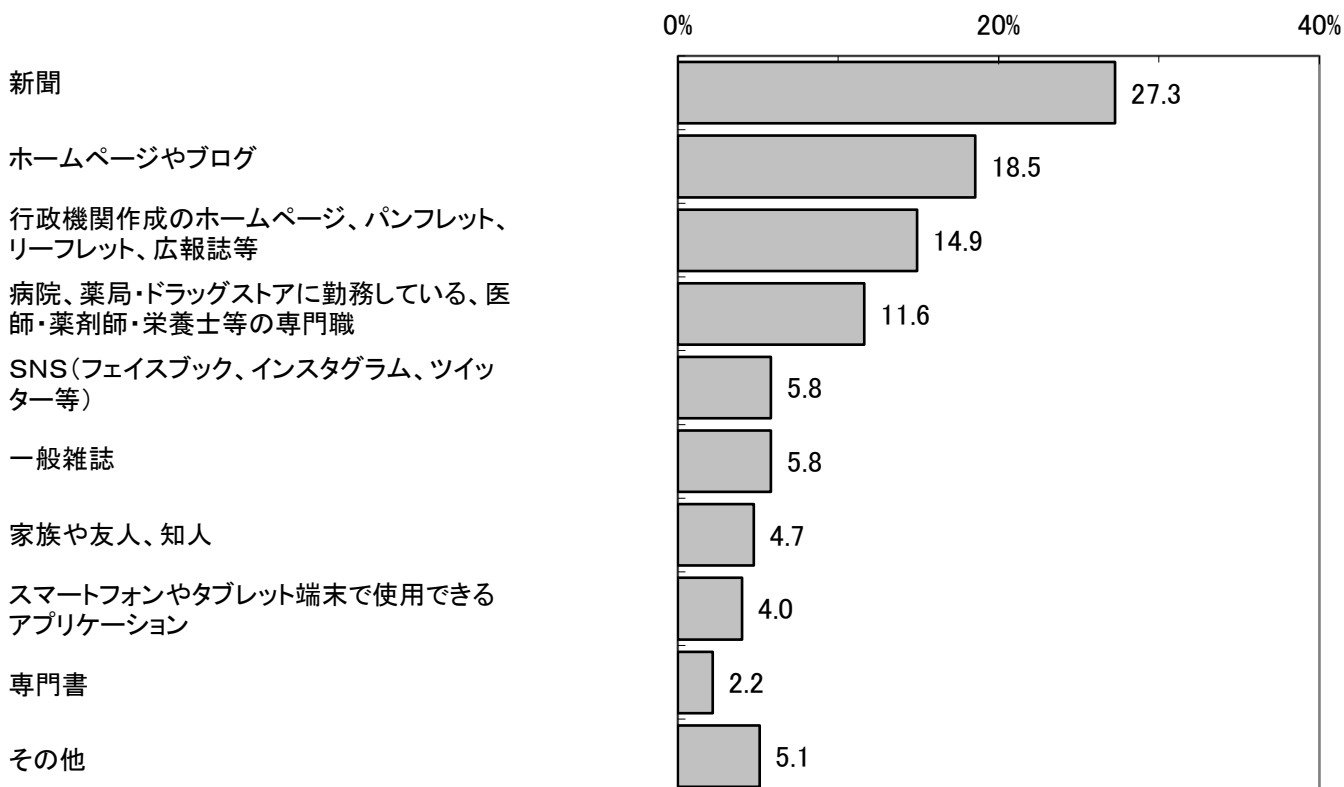
【全体】(N=275)



毎日の生活の中で健康の維持・増進につながる活動(ウォーキングや体操教室、ジム通い、各種スポーツ等)を行っているか聞いたところ、「している」「よくしている」(30.9%)と「たまにしている」(29.5%)の合計と答えた人は、60.4%であった。

Q3. あなたは、健康に関する情報を主にどこから手に入れていますか。テレビやラジオ放送以外で、最もあてはまるものを1つお選びください。(選択肢のうち「行政機関作成のホームページ、パンフレット、リーフレット、広報誌等」以外は、行政機関以外が発信、作成しているものとします。)

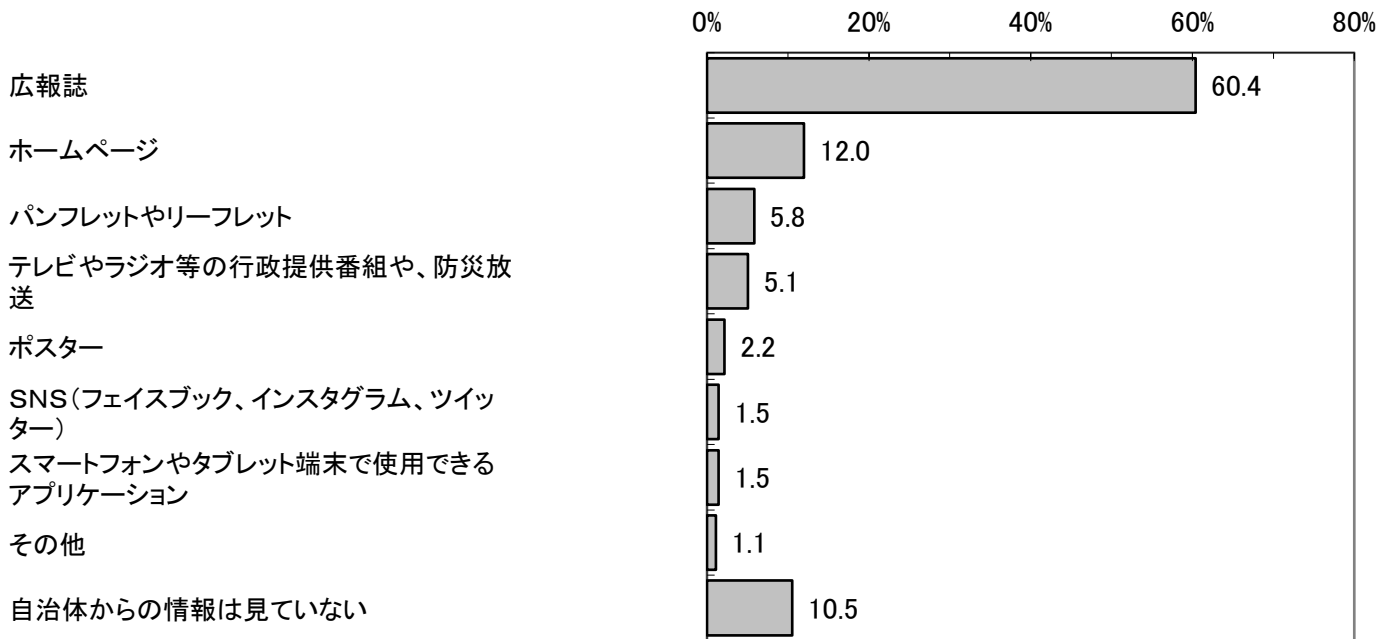
【全体】(N=275)



テレビやラジオ放送以外で、健康に関する情報を主にどこから手に入れているか聞いたところ、「新聞」が27.3%で最も多く、次いで「ホームページやブログ」が18.5%、「行政機関作成のホームページ、パンフレット、リーフレット、広報誌等」が14.9%の順であった。

Q4. あなたは自治体からの健康に関する情報を主にどこから手に入れていますか。最もあてはまるものを1つお選びください。

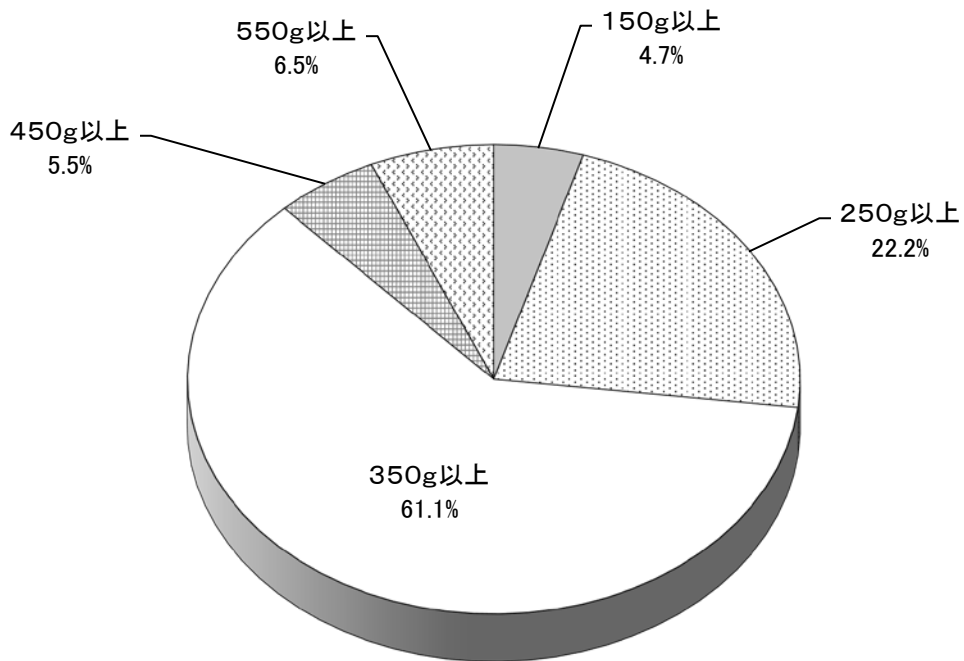
【全体】(N=275)



自治体からの健康に関する情報を主にどこから手に入れているか聞いたところ、「広報誌」が60.4%で最も多く、次いで「ホームページ」が12.0%であった。一方、「自治体からの情報は見ていない」という人は10.5%であった。

Q5. あなたは、成人(20歳以上)の1日当たりの野菜の摂取量について、健康づくりのために推奨されている量は何g以上だと思いますか。あてはまるものを1つお選びください。

【全体】(N=275)



成人(20歳以上)の1日当たりの野菜の摂取量について、健康づくりのために推奨されている量は何g以上だと思うか聞いたところ、「350g以上」が61.1%で最も多く、次いで「250g以上」が22.2%であった。

Q6. 東京都では、平成30年2月13日から「NHK エデュケーショナル みんなのきょうの料理」に、家庭等において手軽に美味しく作ることでできるレシピの紹介と、野菜摂取の重要性を伝える解説記事を掲載しています。このホームページを見て、どのように感じますか。あてはまるものを1つお選びください。
 (URL: <https://www.kyounoryouri.jp/contents/19550>)

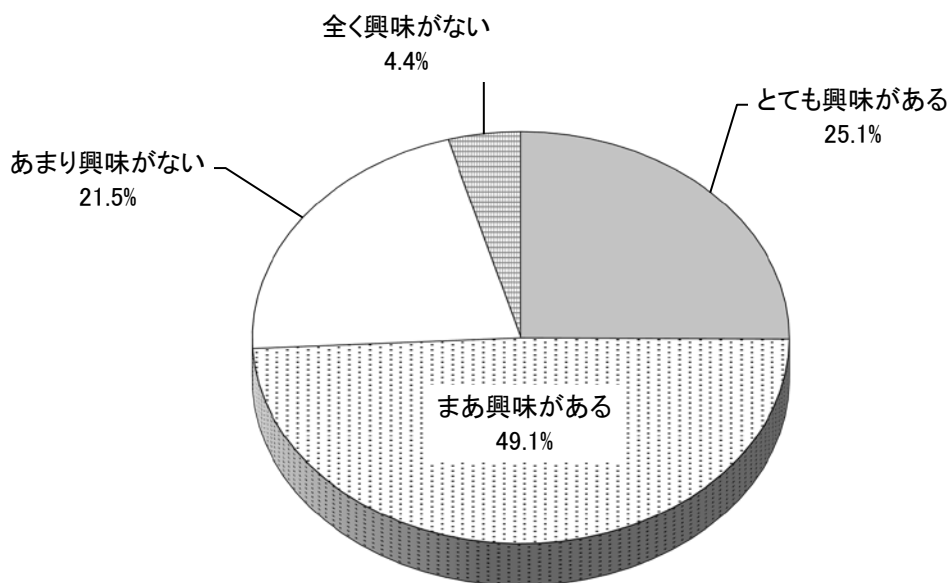
【レシピ紹介記事ページ】



【レシピ詳細ページ】



【全体】(N=275)



平成30年2月13日から掲載している「NHK エデュケーショナル みんなのきょうの料理」内のページを見て、どのように感じるか聞いたところ、「興味がある」「とても興味がある」(25.1%)と「まあ興味がある」(49.1%)の合計と回答した人は、74.2%であった。

Q7. 東京都では、平成30年2月13日から「NHK エデュケーショナル みんなのきょうの料理」に、家庭等において手軽に美味しく作ることでできるレシピの紹介と、野菜摂取の重要性を伝える解説記事を掲載しています。このホームページを見て、実際に料理を作ってみようと思いますか。あてはまるものを1つお選びください。(URL: <https://www.kyounoryouri.jp/contents/19550>)

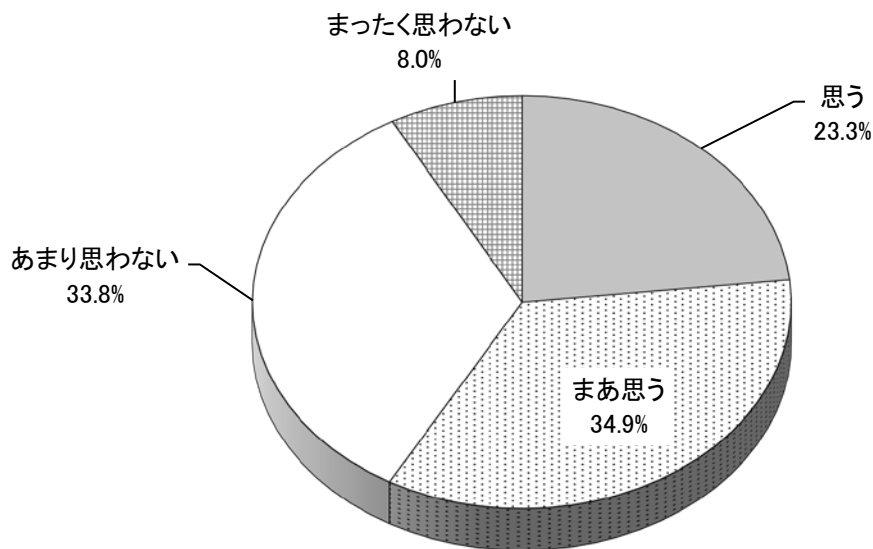
【レシピ紹介記事ページ】



【レシピ詳細ページ】



【全体】(N=275)



平成30年2月13日から掲載している「NHK エデュケーショナル みんなのきょうの料理」内のページを見て、実際に料理を作ってみようと思うか聞いたところ、「思う」「思う」(23.3%)と「まあ思う」(34.9%)の合計と答えた人は、58.2%であった。

Q8. 東京都では、都ホームページ「とうきょう健康ステーション」内でも、家庭等において手軽に美味しく作ることのできるレシピを紹介するページ「野菜たっぷり！簡単レシピ」を掲載しています。このホームページを見て、実際に料理を作ってみようと思いましたが、あてはまるものを1つお選びください。
 (URL: http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kensui/ei_syo/recipe/)

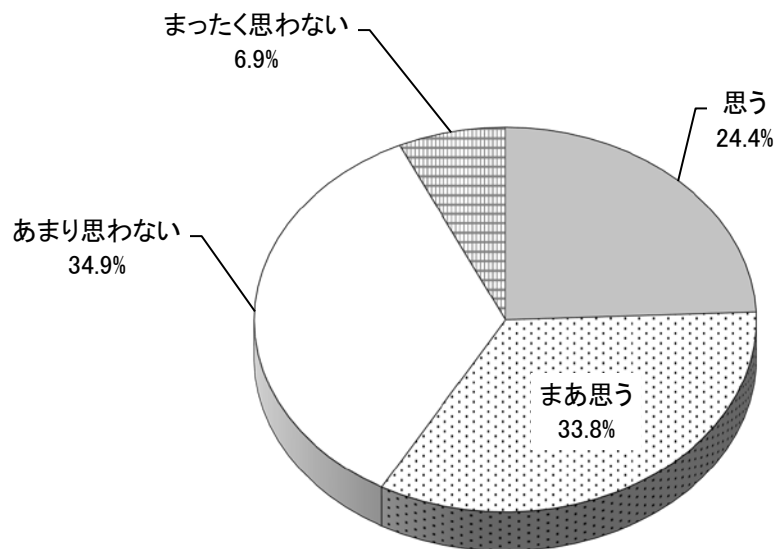
【TOPページ】



【レシピ詳細ページ】



【全体】(N=275)



都ホームページ「とうきょう健康ステーション」内のページを見て、実際に料理を作ってみようと思ったか聞いたところ、「思う」「思う」(24.4%)と「まあ思う」(33.8%)の合計と答えた人は、58.2%であった。

Q9 「野菜たっぷり！簡単レシピ」のサイトをご覧になり、この他、どのような情報があるとよいと思いますか。御意見をお聞かせください。【自由意見】

「野菜たっぷり！簡単レシピ」のサイトを見て、この他、どのような情報があるとよいと思うか意見を聞いたところ、230人から自由意見が寄せられた。主な意見は以下のとおりである。

1 食材の情報に関すること

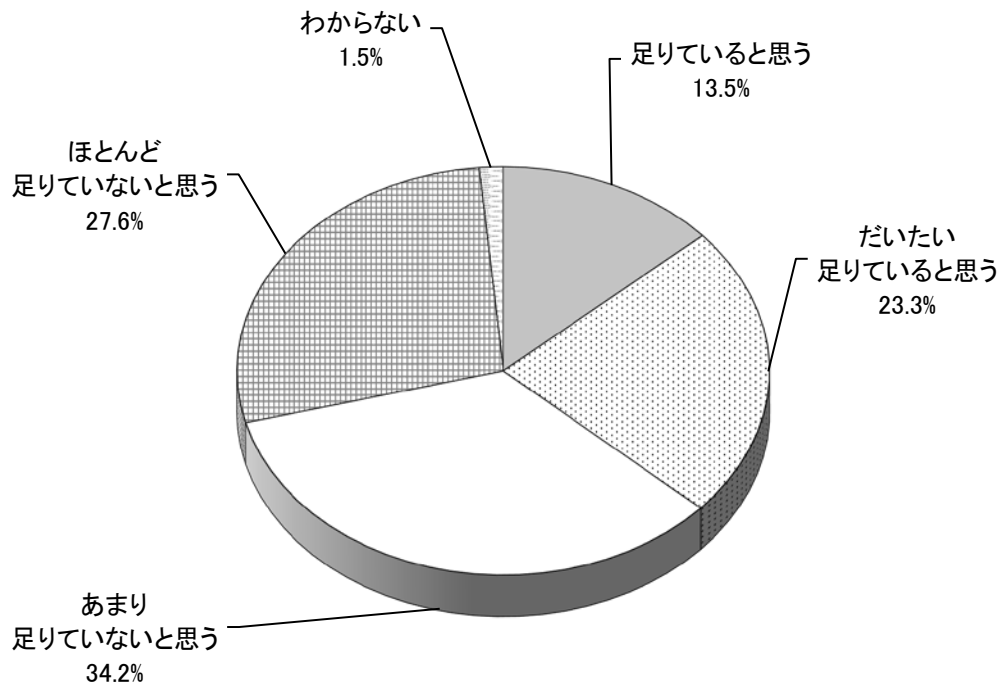
- ・ レシピの他に野菜の正しい保存方法や、作り置きおかずをたくさん教えて欲しいです。(女性、福祉サービス提供事業従事者、50代)
- ・ せっかくならそれぞれの野菜の情報を教えてほしい。いつが旬なのか、お店でのその素材の選び方(こうなっていると甘みが多いとか)、その料理でどのような栄養が取れるのか、どういう方におすすめのレシピなのかとか。(女性、団体職員(NPO含む)、40代)
- ・ 栄養素の情報。ビタミンが多く含まれる、とか。(女性、会社員、40代)

2 レシピの種類に関すること

- ・ 仕事を持つ者、男性女性問わず、時間をかけず手軽に作ることができる野菜料理の紹介があるとよい。仕事を持っていると野菜料理をじっくり作る時間がなく、つつい簡単なメニューになる。(女性、福祉サービス提供事業経営者、60代)
- ・ 季節によって様々な種類のメニューを提案してもらえると、楽しむことができる。(女性、主婦、40代)
- ・ 味付けに飽きることが無いように、1週間分の野菜の献立の紹介があると良いと思います。生野菜のサラダは、結局のところドレッシングを変えるだけで味に変わり映えが無いので、茹でる、炒める、蒸すなど様々な調理法を交えて紹介していただけると良いと思います。また、現在のように野菜が高騰している時期に、割とリーズナブルで野菜の献立が作れる工夫レシピがあれば知りたいです。(女性、学生、20代以下)
- ・ お鍋一つで、フライパン一つで作れる、みたいな視点からだと、作り始める際のハードルが低いかわかれれば、できるかも！と思えるので、料理や味だけでなく、機具の視点で探せると良いと思う(男性、無職、40代)

Q10. 国の「健康づくりのための身体活動指針(アクティブガイド)」では、1日の歩数の目標量は8,000歩(合計80分程度)ですが、あなたは日常生活において歩数は足りていると思いますか。あてはまるものを1つお選びください。

【全体】(N=275)



国の「健康づくりのための身体活動指針(アクティブガイド)」で示されている1日の歩数の目標量である8,000歩(合計80分程度)に、自分の日常生活での歩数が足りていると思うか聞いたところ、「足りていない」(「あまり足りていないと思う」(34.2%)と「ほとんど足りていないと思う」(27.6%)の合計)と感じている人は61.8%である一方、「足りている」(「足りていると思う」(13.5%)と「だいたい足りていると思う」(23.3%)の合計)と感じている人は36.8%であった。

Q11.東京都では、平成28年10月に、都内区市町村が作成したウォーキングマップを紹介するサイト「TOKYO WALKING MAP」を開設しました。あなたは「TOKYO WALKING MAP」を知っていましたか。あてはまるものをつお選びください。

(URL : <http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/walkmap/index.html>)

【TOPページ】



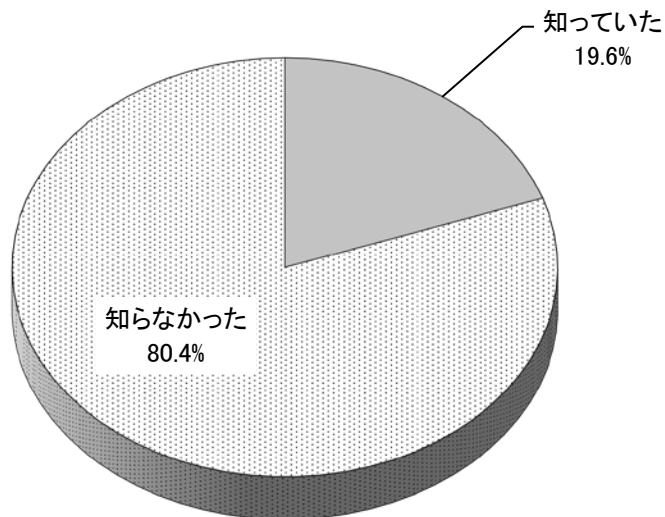
【区市町村から探すページ】



【コース紹介ページ】



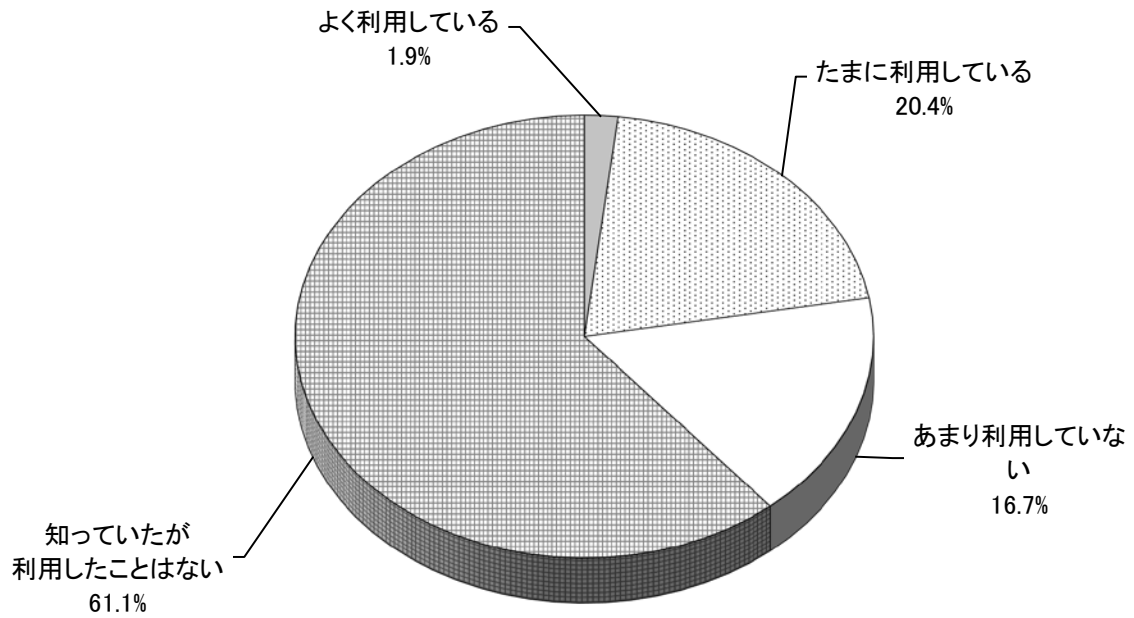
【全体】(N=275)



平成28年10月に開設した「TOKYO WALKING MAP」を知っていたか聞いたところ、「知っていた」と答えた人は19.6%であった。

Q12. Q11で「知っていた」と回答した方にお聞きます。あなたは「TOKYO WALKING MAP」をどのくらい利用されていますか。

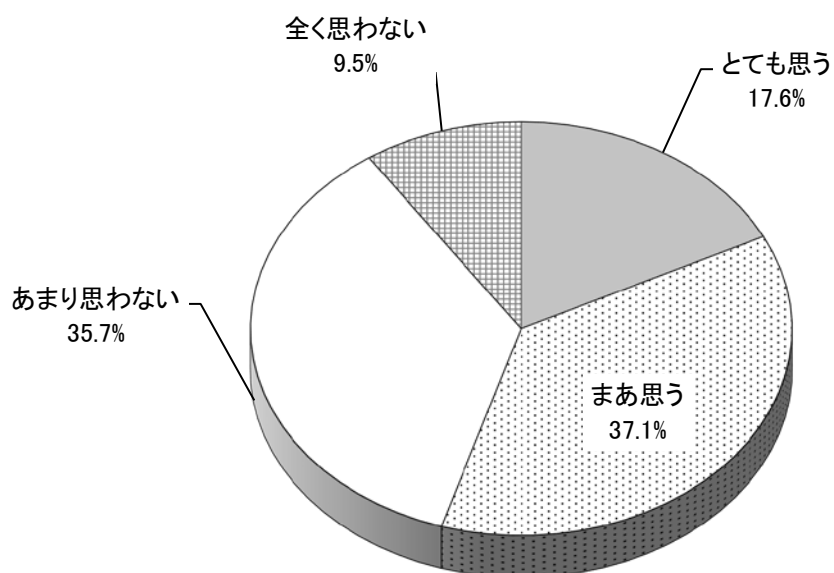
【全体】(N=54)



「TOKYO WALKING MAP」を「知っていた」と回答した人に、「TOKYO WALKING MAP」をどのくらい利用しているか聞いたところ、「利用したことがある」(「よく利用している」(1.9%)、「たまに利用している」(20.4%)及び「あまり利用していない」(16.7%)の合計)と答えた人は39.0%であった。

Q13. Q11で「知らなかった」と回答した方にお聞きします。あなたは「TOKYO WALKING MAP」のサイトを活用し、ウォーキングをしようと思いますか。あてはまるものを1つお選びください。

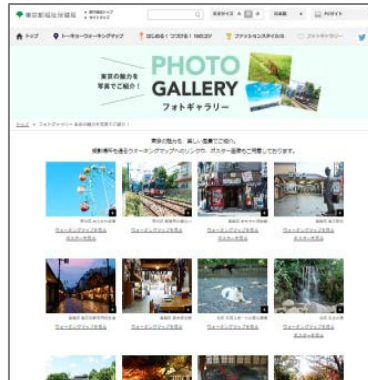
【全体】(N=221)



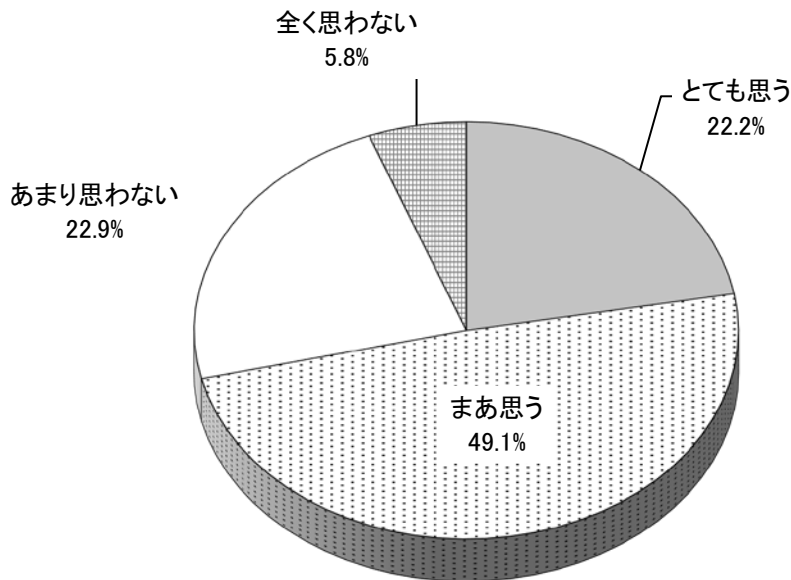
「TOKYO WALKING MAP」を「知らなかった」と回答した人に、「TOKYO WALKING MAP」のサイトを活用し、ウォーキングをしようと思うか聞いたところ、「しようと思う」(「とても思う」(17.6%)と「まあ思う」(37.1%)の合計)と回答した人は、54.7%であった。

Q14. 以下URLをクリックし、ジャンプ先のサイト(「TOKYO WALKING MAP」フォトギャラリーページ)を実際に閲覧後、以下の質問に御回答ください。あなたは「TOKYO WALKING MAP」のサイト内のフォトギャラリーページを見て、写真で紹介された場所に行ってみたく思いますか。あてはまるものを1つお選びください。
 (URL: <http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/walkmap/photo/index.html>)

【フォトギャラリーページ】



【全体】(N=275)



「TOKYO WALKING MAP」のサイト内のフォトギャラリーページを見て、写真で紹介された場所に行ってみたく思うか聞いたところ、「思う」「とても思う」(22.2%)と「まあ思う」(49.1%)の合計と回答した人は、71.3%であった。

Q15 「TOKYO WALKING MAP」のサイトをご覧になり、この他、どのような情報や検索方法などがあるとよいと思いますか。御意見をお聞かせください。【自由意見】

「TOKYO WALKING MAP」のサイトを見て、この他、どのような情報や検索情報などがあるとよいと思うか意見を聞いたところ、213人から自由意見が寄せられた。主な意見は以下のとおりである。

1 情報に関すること

- ・ 美味しい名物料理・郷土料理、銭湯等の情報もあれば、足を伸ばした際に楽しみが増えると思う。(男性、会社員、50代)
- ・ ウォーキングマップのスタート地点と終点が駅前の方が、他の地域に足を延伸ばすきっかけになりやすい。各地域のお花見やイベントの情報(時期や場所など)も載せてもらえると、そこに出かけようという気持ちになる。(女性、自営業、50代)
- ・ ウォーキングコースに催し物の開催などを随時紹介すれば足を運びたくなると思います。一挙両得では。(男性、福祉サービス提供事業従事者、70代以上)

2 検索方法に関すること

- ・ 距離での検索やイベントでの検索ができるようにしてほしい。(男性、会社員、40代)
- ・ 東京ならではの特徴ある地域や場所が検索できると良いです(男性、福祉サービス提供事業従事者、50代)
- ・ 「歩く時間から探す」の各コースに、歩数が出ていますので、検索するときに「歩数から探す」があってもよいと思います。トイレと給水ポイントも欲しいです。(女性、会社員、50代)

3 その他

- ・ よいと思います。誰でもサイトが見つけれられるよう、そして見つけるためには魅力的な宣伝が必要だと思います。(女性、主婦、50代)

Q16. 東京都では、平成29年12月から都営大江戸線 新宿駅・大門駅、都営新宿線岩本町駅の駅構内の階段に、階段を積極的に利用して歩数の増加ができるよう、上った階段数に応じた消費エネルギー量と応援メッセージの掲出を行いました。また併せて階段の前に階段利用を訴求するポスターの掲出を行いました。この駅階段広告・階段前ポスターを見て、どのように感じますか。あてはまるものを1つお選びください。

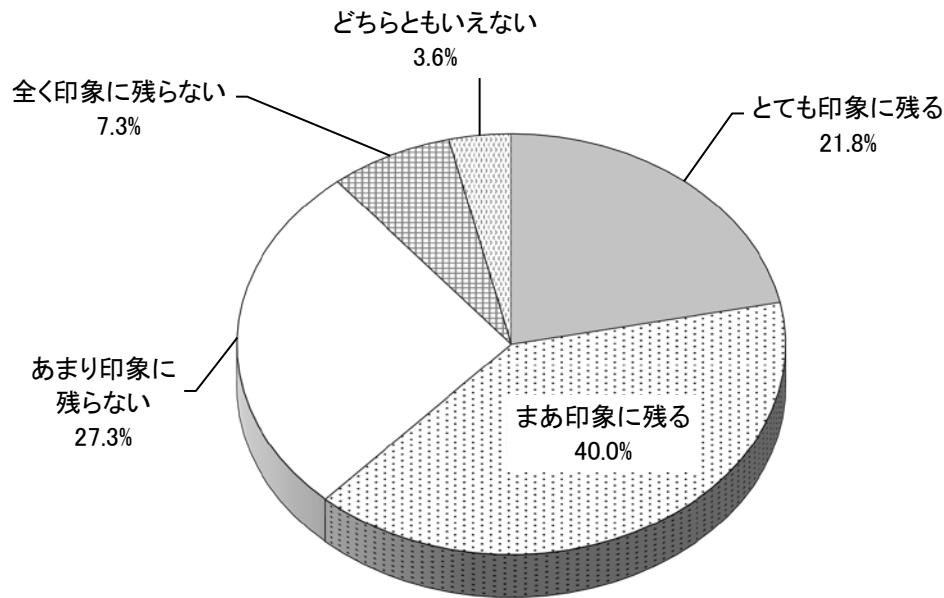
【駅階段の消費エネルギー量等の掲出】



【階段前のポスターの掲出】



【全体】(N=275)



平成29年12月から都営大江戸線 新宿駅・大門駅、都営新宿線岩本町駅の駅構内の階段及び階段の前に掲出を行った応援メッセージ等と階段前ポスターを見てどのように感じるか聞いたところ、「印象に残る」「とても印象に残る」(21.8%)と「まあ印象に残る」(40.0%)の合計と回答した人は、61.8%であった。

Q17. 東京都では、平成29年12月から都営大江戸線 新宿駅・大門駅、都営新宿線岩本町駅の駅構内の階段に、階段を積極的に利用して歩数の増加ができるよう、上った階段数に応じた消費エネルギー量と応援メッセージの掲出を行いました。また併せて階段の前に階段利用を訴求するポスターの掲出を行いました。この駅階段広告を見たとして、階段の利用や歩数を増やそうと思いませんか。あてはまるものを1つお選びください。

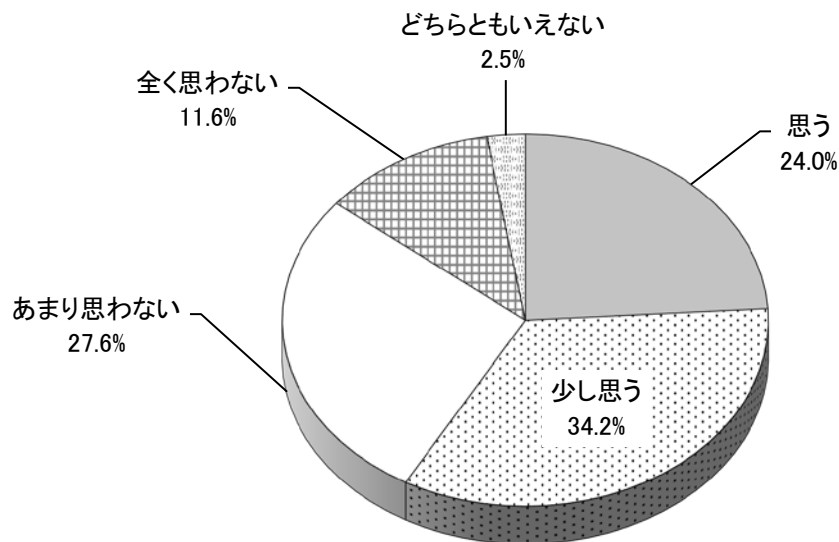
【駅階段の消費エネルギー量等の掲出】



【階段前のポスターの掲出】



【全体】(N=275)



平成29年12月から都営大江戸線 新宿駅・大門駅、都営新宿線岩本町駅の駅構内の階段及び階段の前に掲出を行った応援メッセージ等と階段前ポスターを見たとして、階段の利用や歩数を増やそうか聞いたところ、「思う」「思う」(24.0%)と「少し思う」(34.2%)の合計と答えた人は、58.2%であった。

Q18 都の健康づくり施策(食生活・運動分野)について、期待することはありますか。御意見をお聞かせください。
【自由意見】

都の健康づくり施策(食生活・運動分野)について意見を聞いたところ、219人から自由意見が寄せられた。主な意見は以下のとおりである。

1 食生活に関すること

- ・時間がなくてコンビニで出来合いの惣菜などを買う時も、出来るだけ野菜が多くヘルシーなものを選んでいきます。若い会社員やお年寄りも利用が多いと思いますので、都和コンビニやスーパーが協働した商品開発も良いのではないかと思います。(女性、会社員、50代)
- ・健康については皆さんだいたい留意して努力している。ただ忙しい、お金がかかる、などでやらないように感じる。だから食事などについてのアドバイスなどは効果があると思う。また簡単な健康づくりの方法なども効果があるように思う。(男性、その他、70代以上)

2 身体活動に関すること

- ・「健康のため」と義務感で行うと長続きしないので、お花見等のイベントと絡めて、楽しい気分でウォーキングや健康づくり、体操等ができるような企画を立ててもらえると良いと思う。(女性、自営業、50代)
- ・運動をしない人に運動習慣を促進する方法について、効果的な情報提供をいただきたいです。(男性、会社員、40代)
- ・東京都は意外と公園や緑が多いと思います。周辺を含めたそこでの運動の仕方、ウォーキングの仕方を紹介すれば、取組む人が増えるように思います。(男性、会社員、40代)

3 食生活・身体活動両方に関すること

- ・野菜不足は否めませんが、野菜はあまり好きではないので、工夫して食べられるのなら、努力したいと思います。運動は短時間でも、毎日できるものを教えてほしいです。(男性、会社員、50代)
- ・子供から高齢者まで、誰にも当てはまる非常に大きなテーマだと感じます。なので家族や友人など幅広い年齢層が一緒になって行えるイベントや、講習会などがあると一体感が生まれ、その後の意識改革にもつながるものと思います。健康寿命を延ばすためにも、ぜひ様々な関連企画や広報などで野菜摂取と運動の重要性を呼びかけつつ、時に農家のみなさんなどの知識も教えていただくことで、生活環境改善のポイントを1人でも多くの方が感じ、学ぶことができれば良いと思います。(女性、その他、40代)

4 その他

モニターアンケートにお答えするまで知らなかったコンテンツがいくつもありました。内容としては非常に魅力的です。もっと多くの人に知ってもらいたいです。(女性、会社員、20代以下)