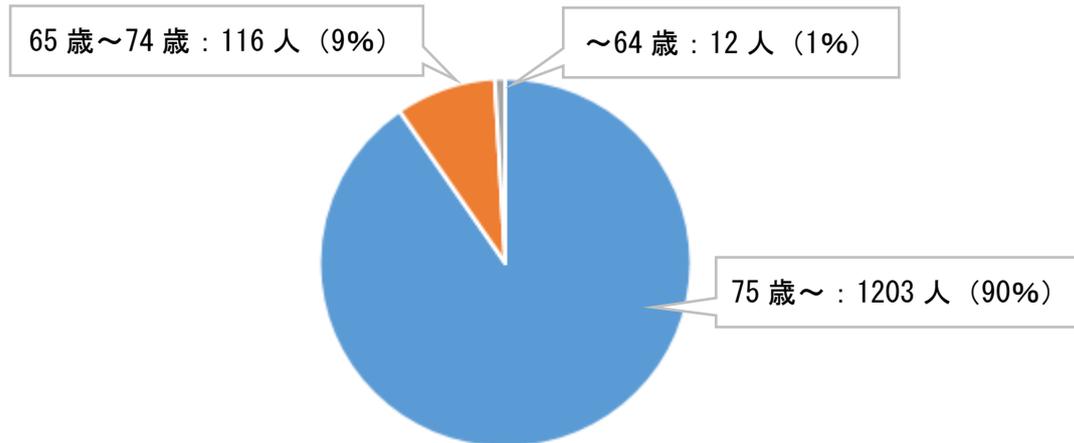


みまもり訪問サービスご利用者への 健康（食事・睡眠・運動）に関するアンケート結果

1 アンケート概要

調査期間	2023（令和5）年5月1日（月）～同年5月31日（水）
調査対象	有効回答数 1,331人※（平均年齢83.2歳）
調査方法	郵便局員による対面でのヒアリング

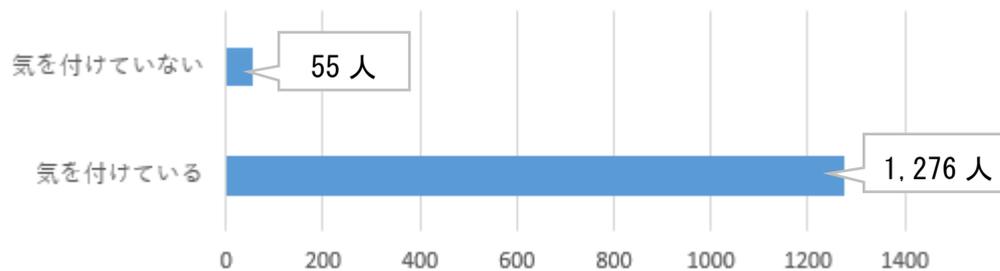
※有効回答数の世代別割合は以下のとおり。



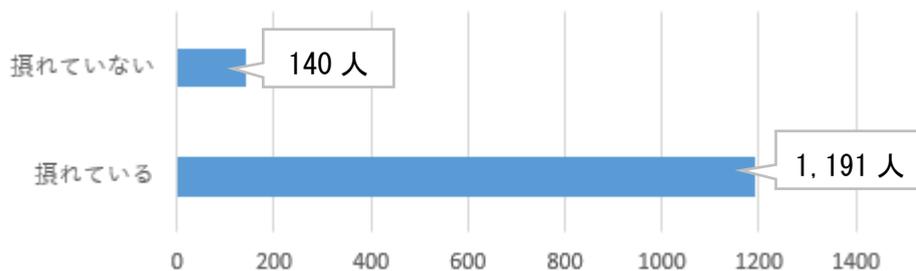
2 アンケート結果

(1) 食事に関するアンケート

ア 食事を摂る際に、健康を意識し気を付けていることはありますか。



イ 健康に配慮した食事は摂れていますか。

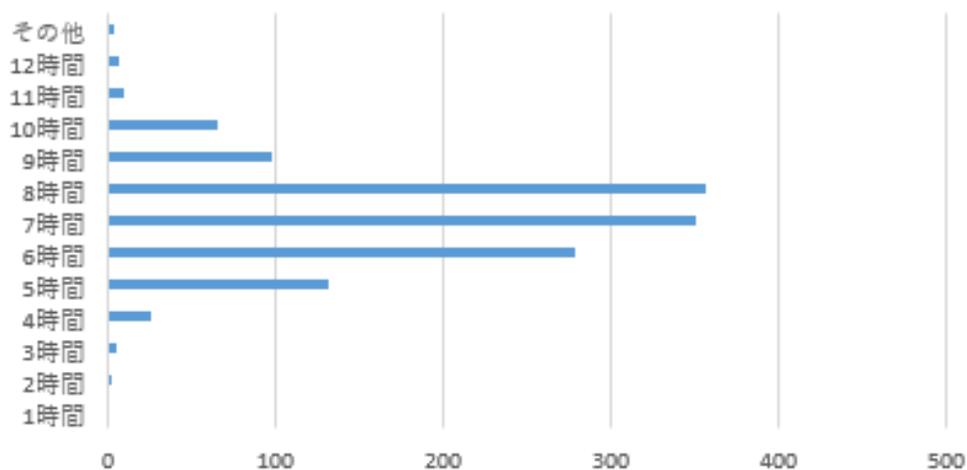


ウ 健康に配慮した食事が摂れていない理由は何ですか。(複数回答可)

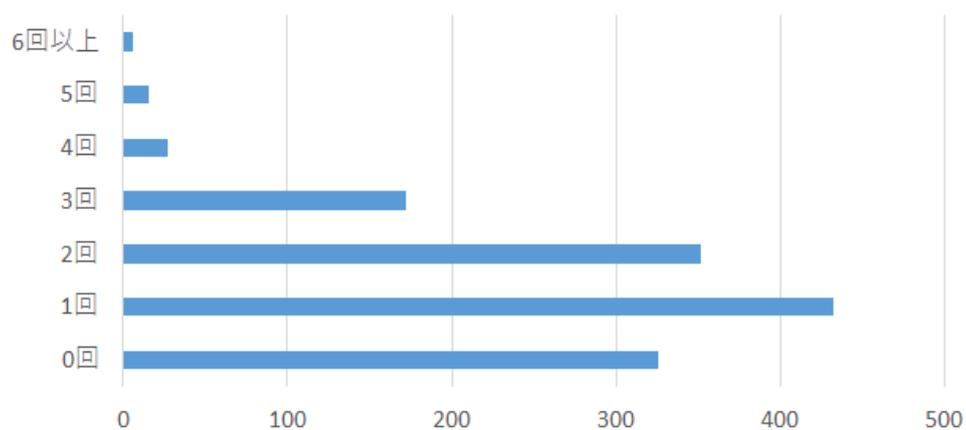
料理が面倒	46% (64人)
コンビニやスーパーが近くになく、買い物が大変	35% (49人)
食欲がなく、あまり食べられなくなっている	31% (43人)
食べ過ぎてしまう	22% (31人)
食事が不規則になってしまう	12% (17人)
好きなものばかり食べてしまう	7% (10人)
自炊ができなく、栄養が偏る	4% (6人)
その他	3% (4人)

(2) 睡眠に関すること

ア 普段の睡眠時間を教えてください。

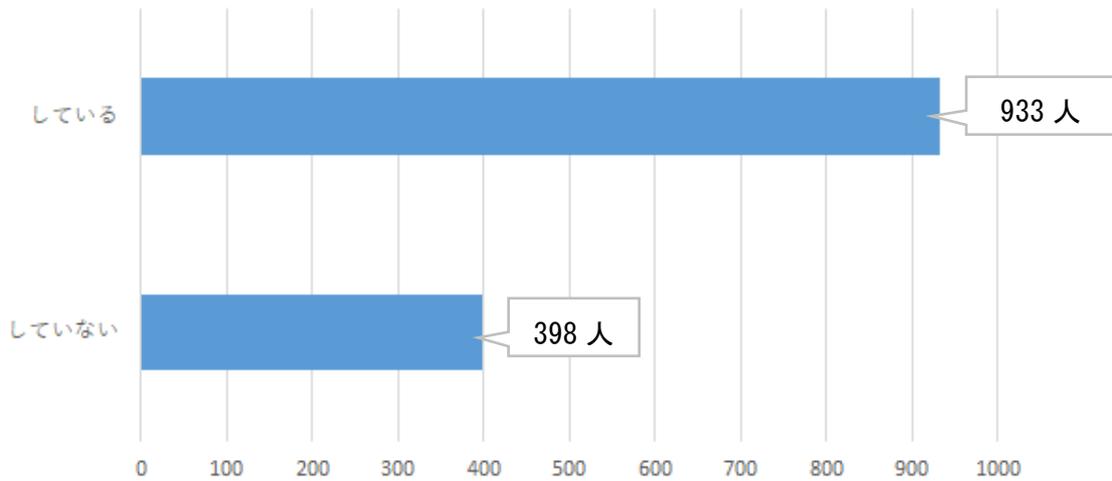


イ 睡眠中、目が覚める回数を教えてください。

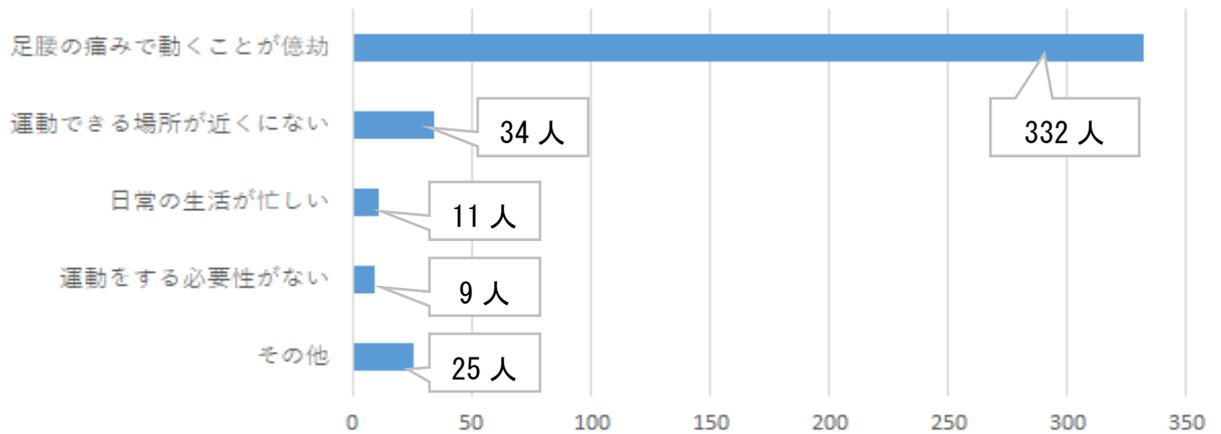


(3) 運動に関すること

ア 日頃から運動していますか。



イ 運動していない理由は何ですか。(複数回答可)



【参考】2022年度に実施したみまもりサービスの顧客満足度結果について

1 サービス満足度 (0~10点の11段階評価)

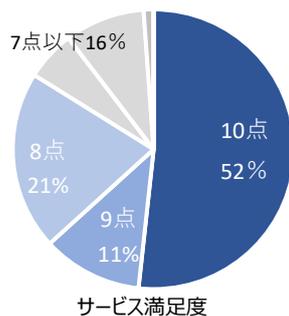
51%のお客様に10点満点と回答していただきました。

「訪問担当者が親切だ。毎月の会話が楽しい」というお声を多くいただきました。

2 サービス利用の決め手

最も多かった回答は「郵便局員が訪問する安心感」でした。

ご家族への報告書や対面サービスであることも決めての理由として挙がりました。



ご高齢者		ご家族	
1位	郵便局員が訪問する安心感 (54%)	1位	郵便局員が訪問する安心感 (35%)
2位	家族に報告書が届くから (22%)	2位	対面サービスだから (22%)
3位	対面サービスだから (16%)	3位	家族に報告書が届くから (22%)

サービス利用の決め手