

## e-モニターアンケート結果報告書

アンケート名称	市民の健康に関するアンケート
担当部・課名	企画部 健康都市推進課
<b>アンケート結果の市政への反映状況</b>	
<p>今回のアンケートでは「市民の健康に関するアンケート」についてご意見を伺ったところ、有効回答 1,187 名と多くの方から回答をいただくことができました。</p> <p>《結果の概要》</p> <p>■健康状態に関する設問「あなたの現在の健康状態」については、「良い」29%、「まあ良い」32%、「普通」28%であり、約 9 割の方は健康状態は良いと感じている結果でした。</p> <p>■食事に関する設問「1 週間に何日朝食をとるか」については、「ほぼ毎日」81%と圧倒的に多く、「週に 4 日～5 日」5%と合わせると 9 割弱という結果でした。 一方「ほとんどとっていない」7%、「全くとっていない」2%と、約 1 割の方は朝食を日常的に欠食しているという結果でした。</p> <p>■運動に関する設問「1 日 30 分以上かつ週に 2 回以上の運動を、1 年以上継続しているか」については「継続している」は 39%という結果でした。「運動したいができていない」という方は 15%おり、理由として「時間がない」「仕事が忙しい」などの意見が多くありました。</p> <p>■睡眠に関する設問「毎日の睡眠で休養が十分にとれているか」については、「十分とれている」17%、「まあまあとれている」52%という結果でした。 一方、「あまりとれていない」24%、「全くとれていない」4%と 3 割弱の方は十分な睡眠がとれていないという結果でした。</p> <p>■地域活動に関する設問「この 1 年間、何らかの地域活動に参加したか」については、「参加した」35%、「参加したかったができなかった」8%、「参加しようと思わなかった」57%という結果でした。「参加したかったができなかった」理由としては、「コロナ禍の影響」という回答もありましたが、「日程があわない」「足腰の不安」などの回答も多くありました。</p>	

この結果は、市川市健康増進計画「健康いちかわ 21（第 2 次）」の行動目標に対する成果指標として活用し、計画の進捗を把握しながら更なる健康増進を図ってまいります。  
ご協力ありがとうございました。