

いちモニ 実施報告書

アンケート名称	市民の健康に関するアンケートについて
担当部・課名	企画部 健康都市推進課
アンケート概要（実施期間 令和8年1月6日～令和8年1月19日）	
<p>市川市は、市川市健康増進計画「健康いちかわ 21（第2次）」を策定し、市民の皆様の健康増進を総合的に推進しています。</p> <p>この調査は、健康に関する意識や行動についてうかがい、今後の健康づくり等への取り組みの参考にさせていただくものです。アンケートにご協力をお願いいたします。</p>	
市政への反映状況等	
<p>・今回のアンケートは、市民の健康に関するアンケートについて、調査させていただきました。（有効回答数：4,239 件）</p> <p>・健康状態に関する設問「現在の健康状態」については、「よい」32%、「まあよい」33%、「普通」26%であり、約9割の方が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りますか？」については、「ほぼ毎日」81%と圧倒的に多く、「週に4日～5日」6%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」5%、「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44%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23%おり、理由として「時間がない」「育児が忙しい」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」16%、「まあまあとれている」53%という結果でした。一方、「あまりとれていない」26%、「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>この結果は、市川市健康増進計画「健康いちかわ 21」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。</p>	