

■市民の健康に関するアンケート調査結果(令和5年度)

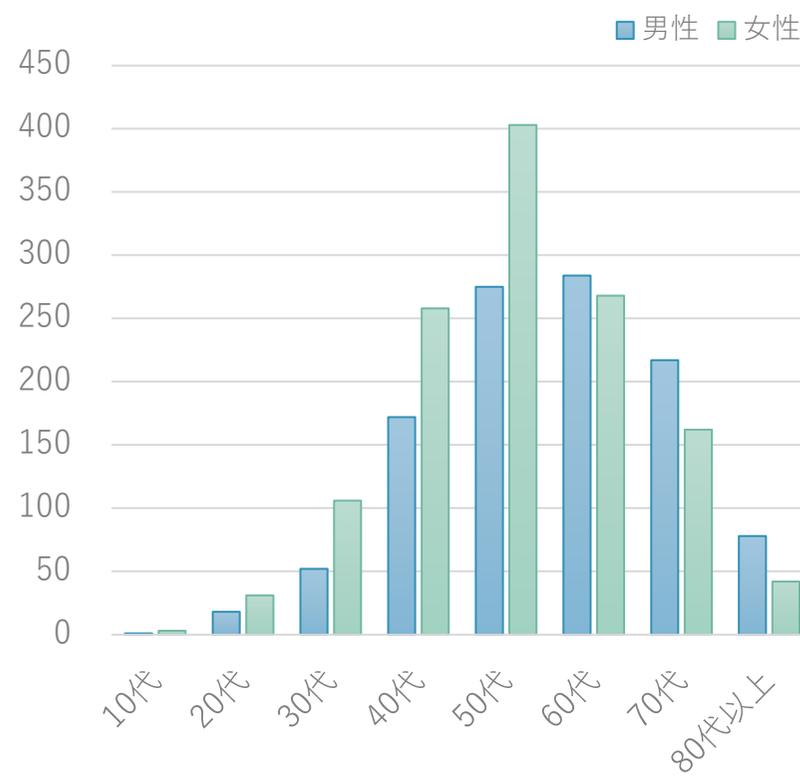
【実施時期】 令和5年11月21日～12月4日

【回答者数】

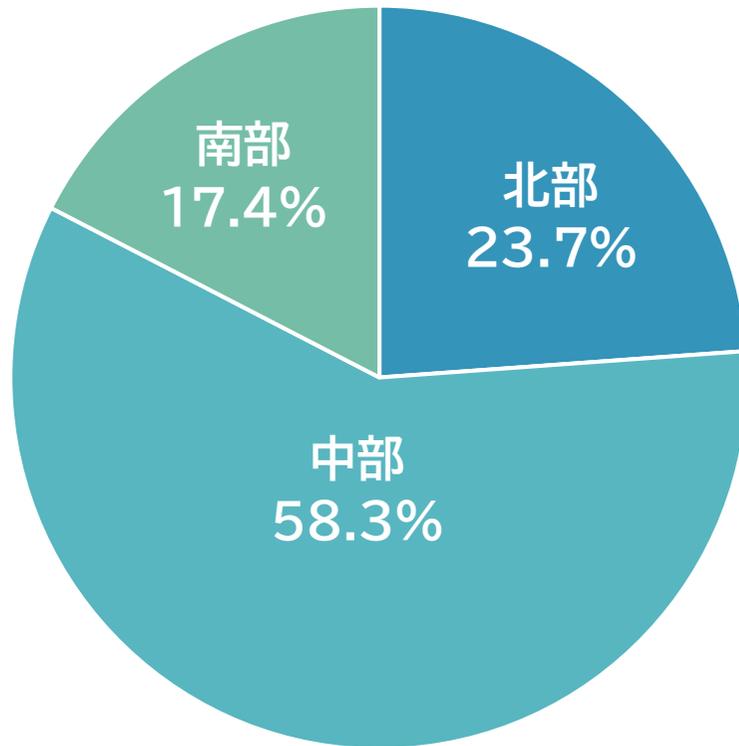
eモニターアンケート	1,187名
Logoフォーム	1,203名
計	2,390名

①年齢および性別

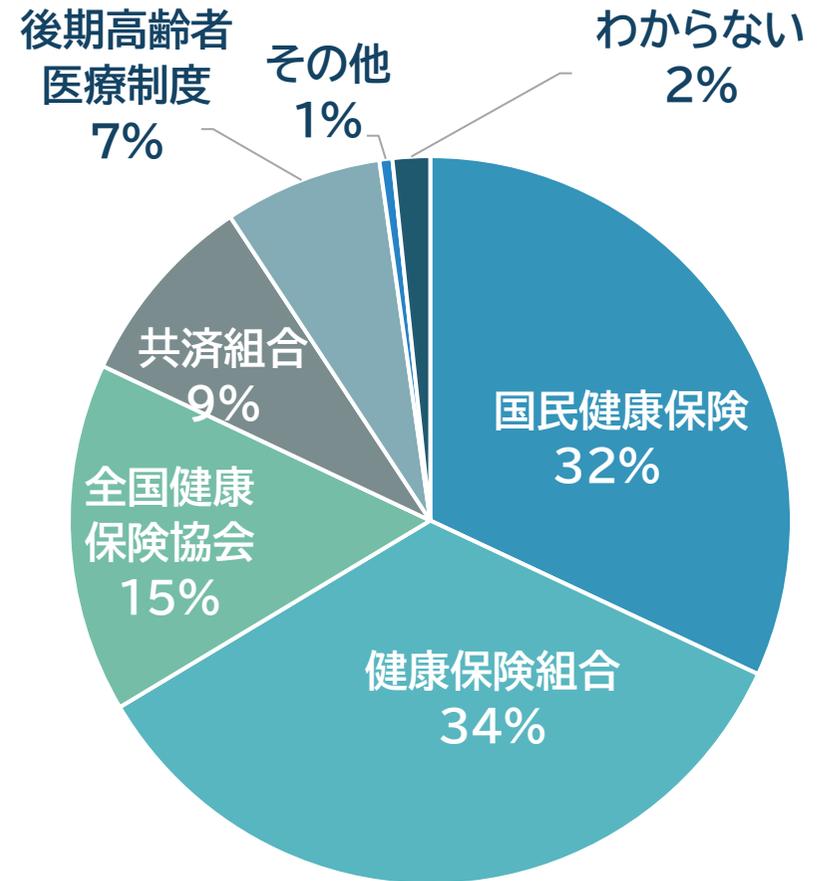
	男性	女性	不明	総計
10代	1	3	0	4
20代	18	31	0	49
30代	52	106	0	158
40代	172	258	4	434
50代	275	403	4	682
60代	284	268	1	553
70代	217	162	1	380
80代以上	78	42	0	120
不明	4	4	2	10
総計	1,101 46.1%	1,277 53.4%	12 0.5%	2,390 100.0%



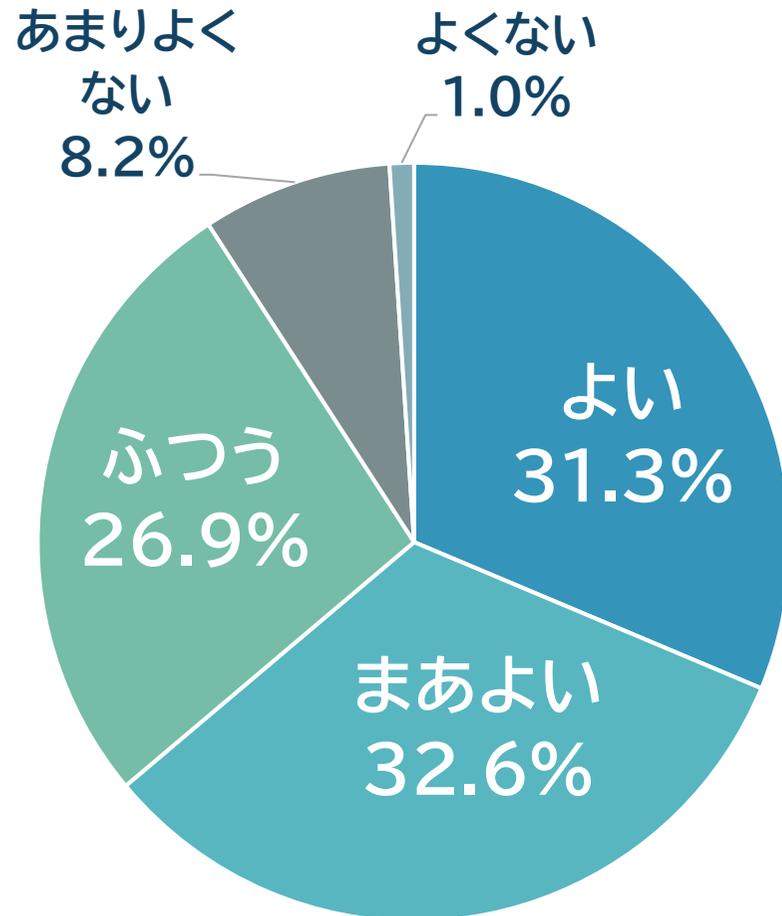
②あなたのお住まいの地域はどこですか



③現在加入している健康保険はどれですか

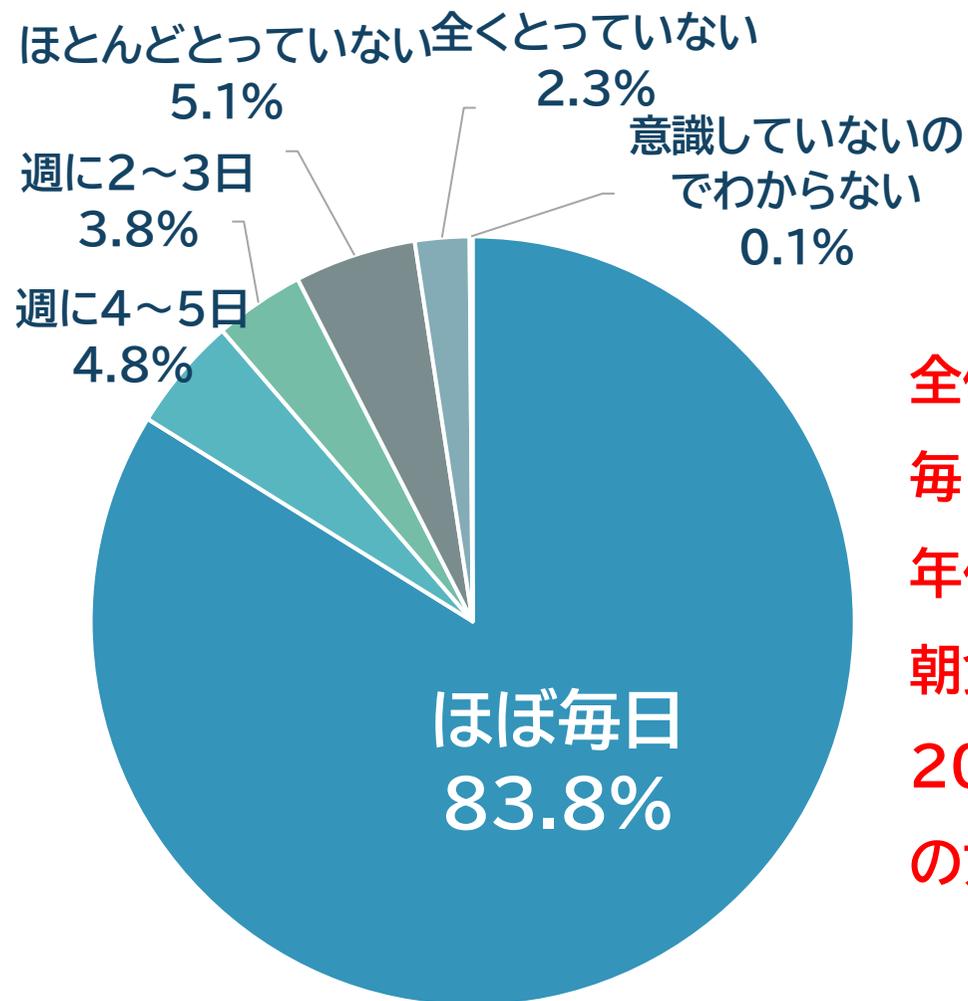


④現在の健康状態はいかがですか



男女ともに、どの年代も概ね9割の方が「健康」と回答しており、市民の主観的健康観は高いことが伺える。

⑤1週間に何日朝食をとりますか

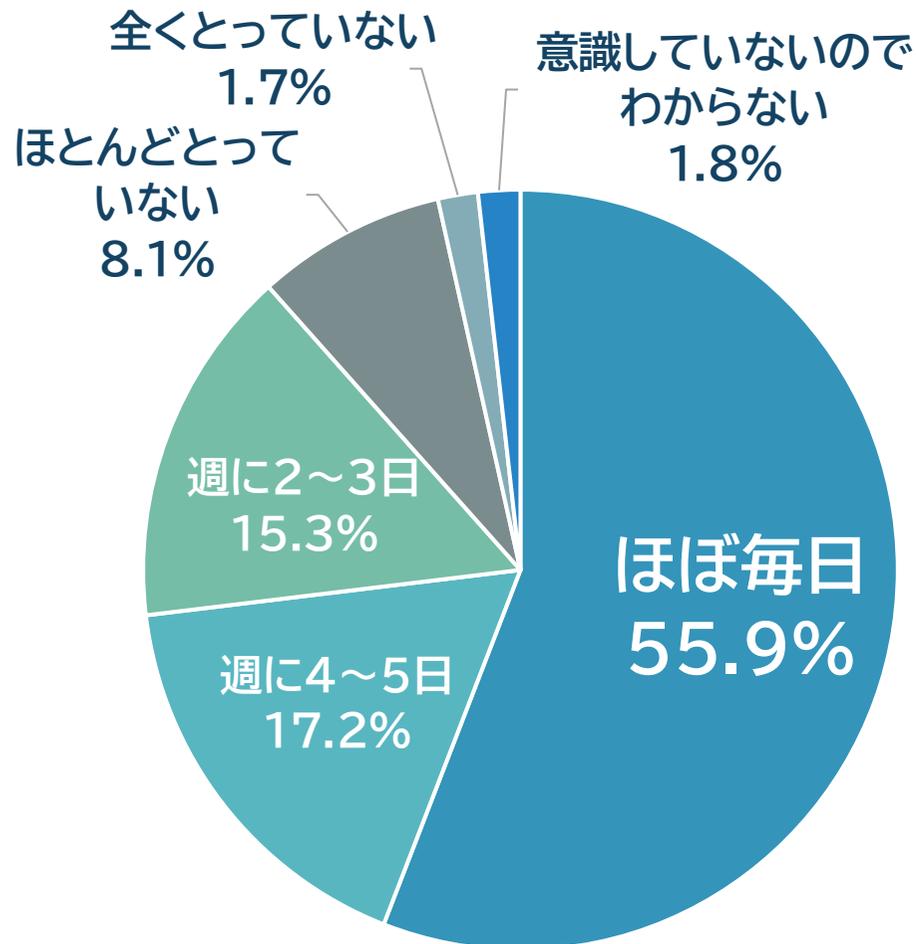


全体で見ると、8割以上の方がほぼ毎日朝食をとれていると回答。年代別にみると、どの年代も男性で朝食をとれていない割合が高く、20~30代は男女ともに2割から3割の方が朝食をとれていない。

⑥主食・主菜・副菜の3つがそろった食事を1日に2食以上とる日は、 1週間に何日ありますか

※主食とは、米、パン、麺類などの穀物です。

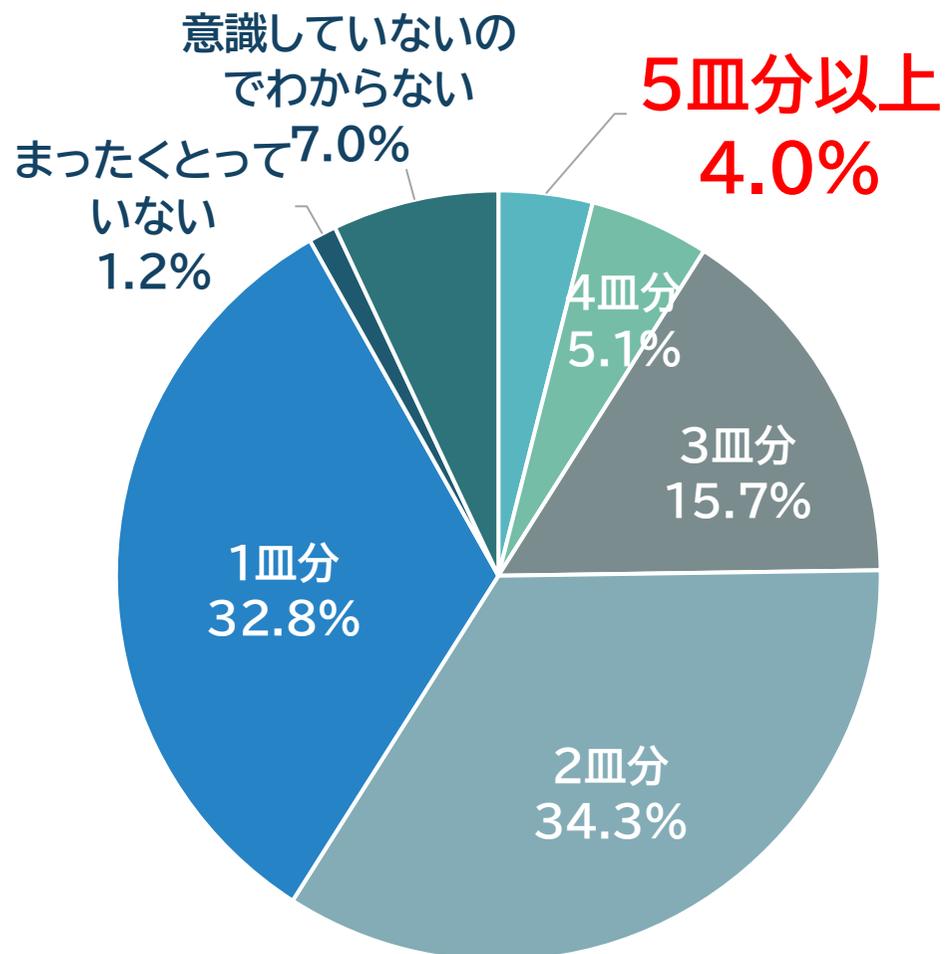
※主菜とは、魚や肉、卵、大豆製品などを使った料理でたんぱく質や脂肪の供給源となります



全体で見ると、バランスのとれた食事していると回答した割合は6割弱。年代別にみると、男女ともに20代~40代の方が5割を下回っている。

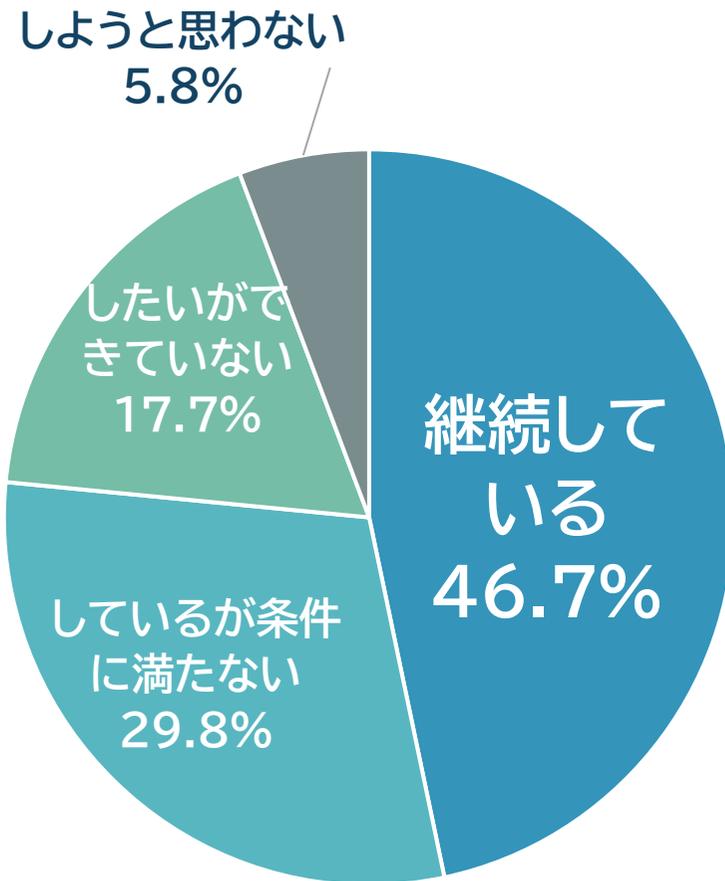
⑦1日あたりどのくらいの量の野菜※をとっていますか

※青菜のお浸しなどの小鉢を1皿分(約70g)、野菜炒めなど大皿料理を2皿分と数えます。



1日の目標350g(5皿分)とれている方はわずか4.0%であり、年代別にみると、男女ともに20~30代の働き世代で特に1日の摂取量が少なくなっている。

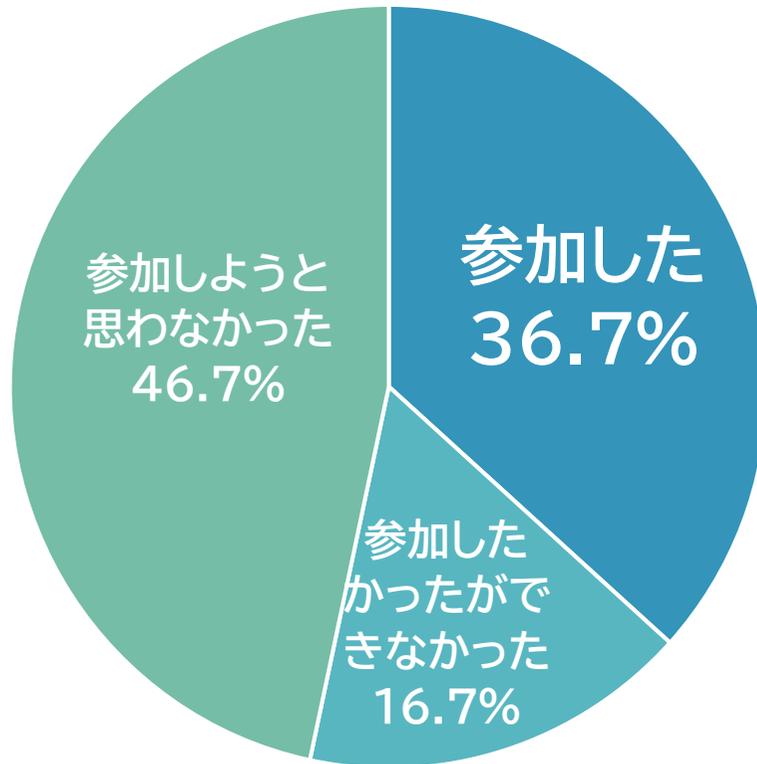
⑧1日30分以上かつ週2回以上の運動を、1年以上にわたり継続して
いますか（ウォーキング、ストレッチのような軽く汗をかく運動も含みます）



全体で見ると、継続して運動できている方は5割弱であるが、年代別にみると働き世代でできていない方が多く、特に30～40代女性は男性と比較しても低く、3割以下となっている。

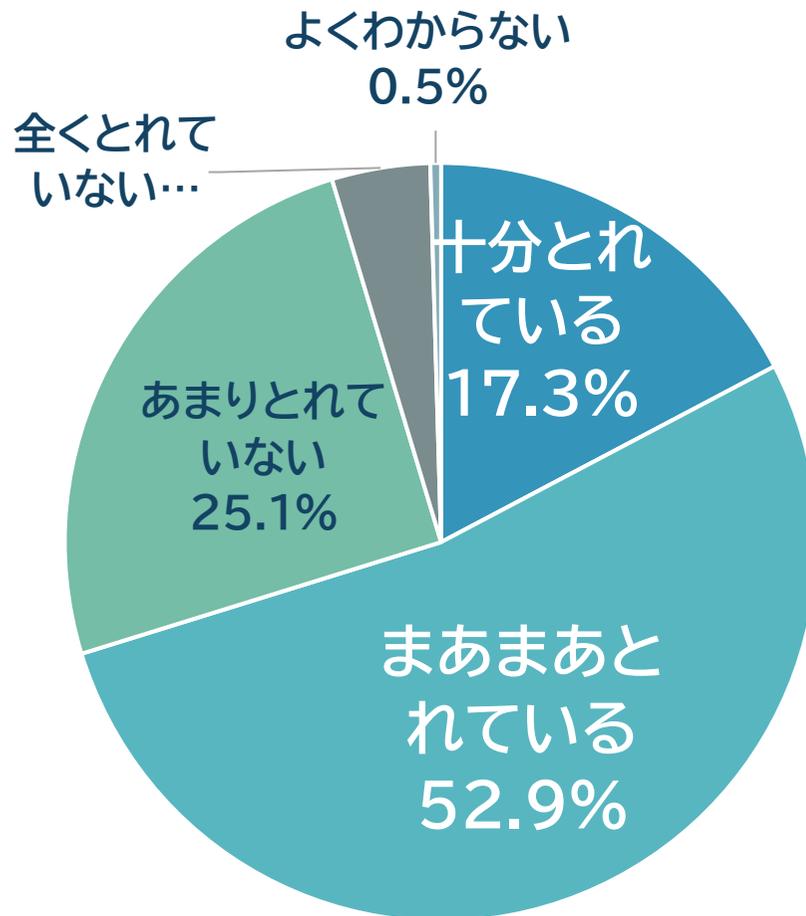
⑨この1年間に何らかの地域活動に参加しましたか

※地域活動とは地域で行われる何らかの活動で、お祭り等の催し物やボランティア活動、趣味の会やスポーツ等をさします。



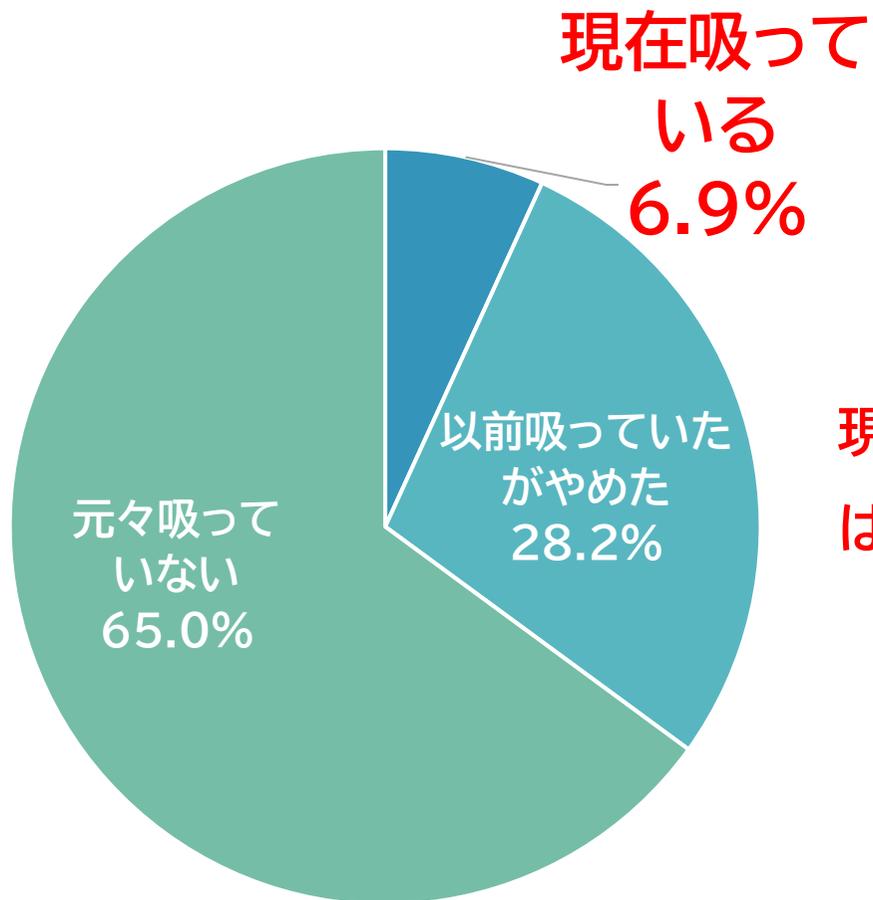
全体で見ると、参加した方は4割弱であり、参加したかったという方も含める半数以上が地域活動への意欲がある。男女別にみると、女性に比べ、男性の参加割合が低くなっている。

⑩毎日の睡眠で休養が十分にとれていると思いますか



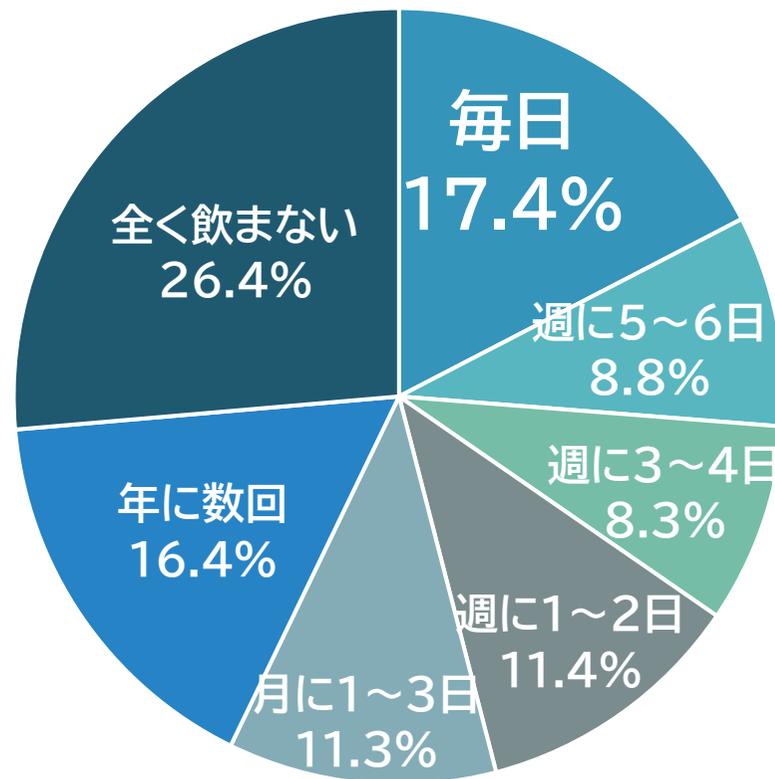
全体で見ると睡眠による休養をとれている方は約7割となっているが、年代別にみると、男女とも20代～50代の働き世代で、4割弱が睡眠による休養が十分でないと回答している。

⑪ たばこ(電子タバコを含む)を吸っていますか



現在タバコを吸っていると回答した方は約7%で男性の割合が多い。

⑫ 普段どのくらいの頻度でお酒を飲みますか

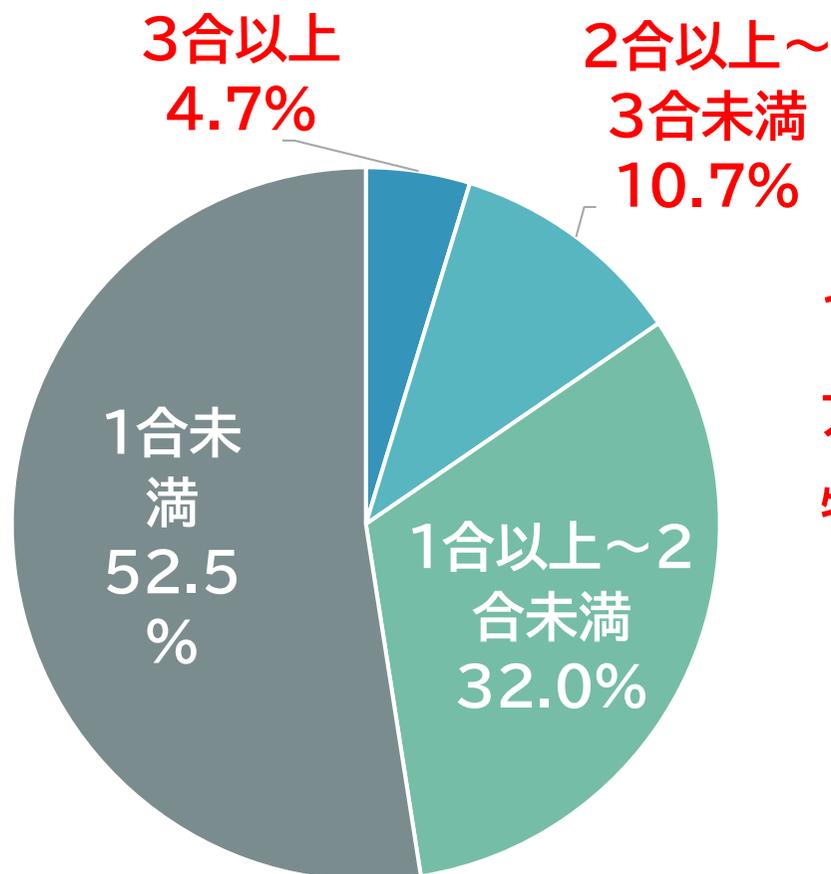


毎日飲酒をしていると回答した方は2割弱であり、年代で見ると、50代以降の男性の約3割は毎日飲酒すると回答している。

⑬お酒を飲む日は清酒に換算すると、1日あたりどのくらいの量を飲みますか

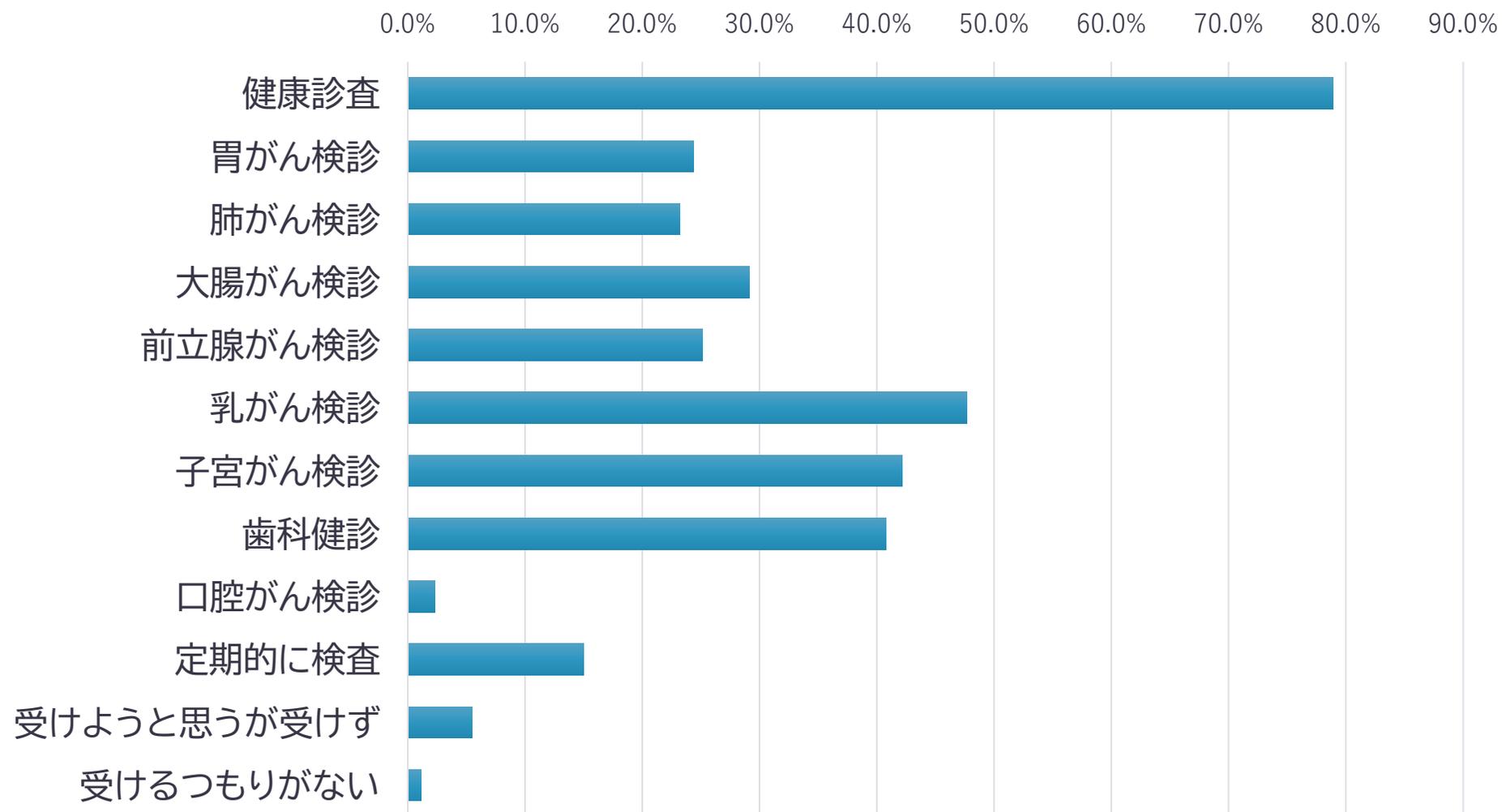
※清酒1合(180ml)とは、次の種類のアルコール量にほぼ相当します。

ビール:500ml、焼酎(20度):135ml、酎ハイ(7度):350ml、ワイン:240ml(2杯)、ウイスキーダブル:60ml(1杯)



1日2合以上飲酒していると回答した方の割合は約15%であり、特に男性の割合が多くなっている。

⑬健康診査やがん検診、歯科健診等、定期的に受けている検査はありますか



定期的に受けている検査は健康診査が最も多く、次いで女性のがん検診、歯科検診となっている。がん検診の中でも口腔がん検診の割合が低い。