

令和6年度市民アンケート調査結果 - ①基礎情報

【実施時期】 令和6年11月1日～30日

【対象と回答数】

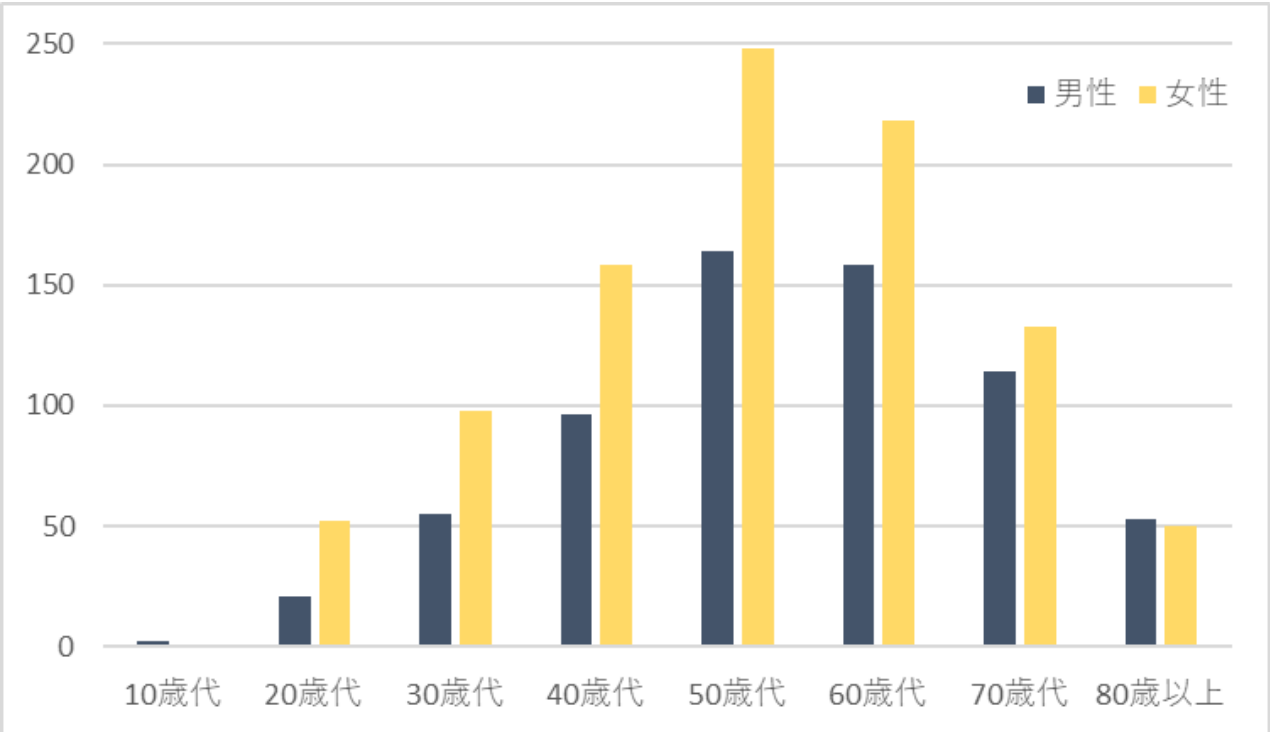
(A) 無作為に抽出する20歳以上の市民 対象数：1,400人 回答数： 532人

(B) 不特定多数の市民 回答数：1,106人

合計：1,638人

【回答者の属性】

	男性	女性	不明	合計	年代別割合
10歳代	2	0	0	2	0.1%
20歳代	21	52	0	73	4.5%
30歳代	55	98	0	153	9.3%
40歳代	96	158	0	254	15.5%
50歳代	164	248	2	414	25.3%
60歳代	158	218	2	378	23.1%
70歳代	114	133	4	251	15.3%
80歳以上	53	50	6	109	6.7%
不明	1	2	1	4	0.2%
合計	664	959	15	1638	100.0%
性別割合	40.5%	58.5%	0.9%	100.0%	



令和6年度市民アンケート調査結果 - ②健康と感じている市民の割合

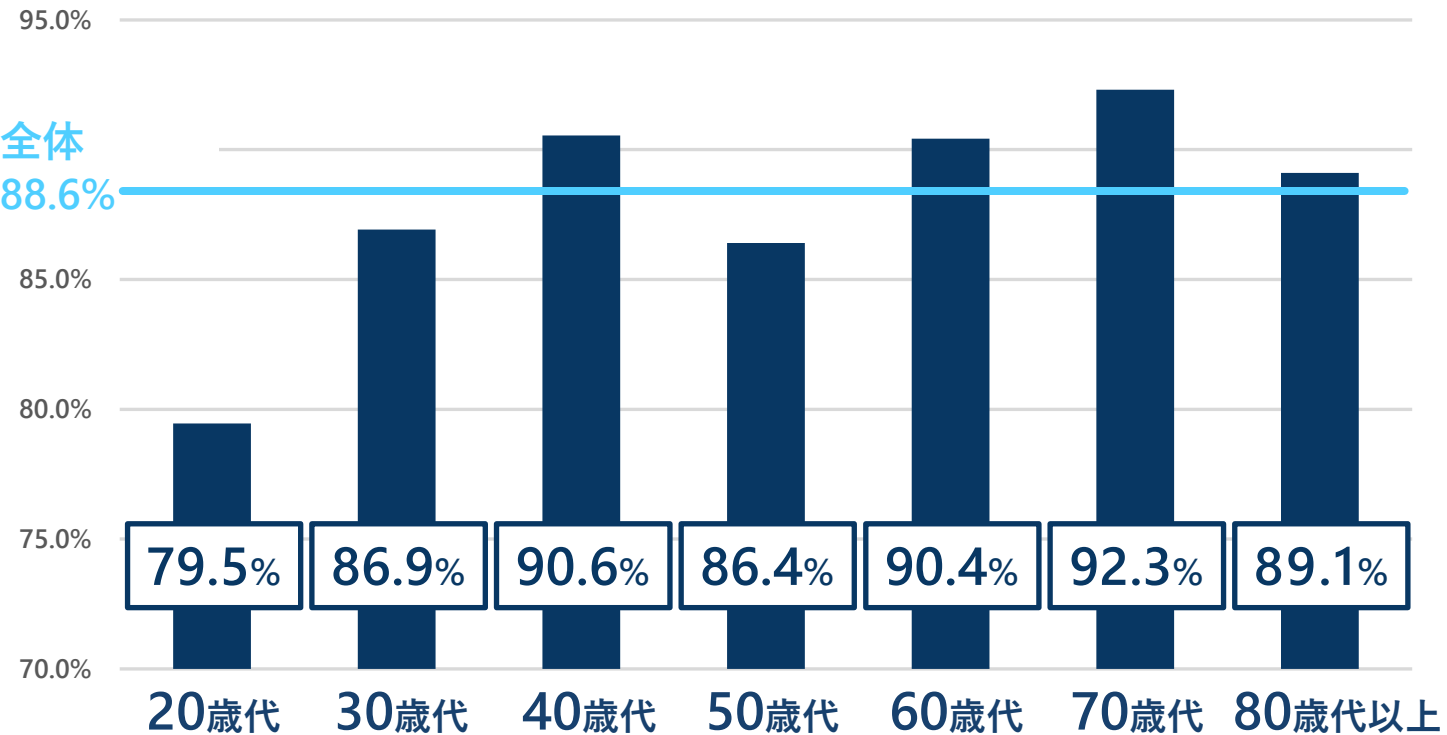
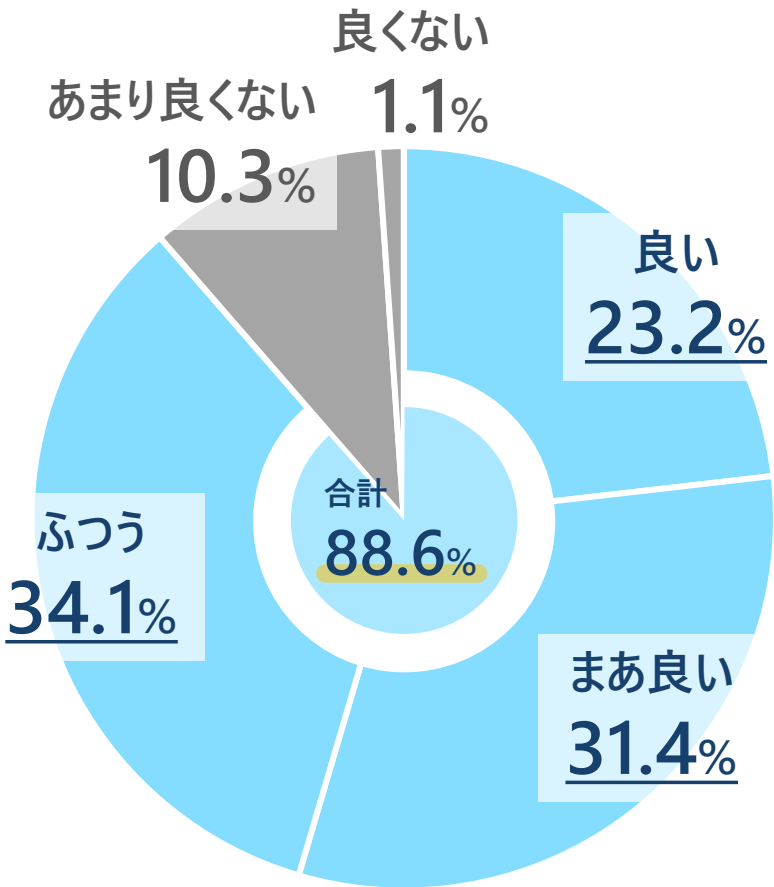
Q. 現在のあなたの健康状態はいかがですか？

A. 「良い」・「まあ良い」・「ふつう」と回答した方を「健康と感じている」とします。

全体の**88.6%**が健康と感じています。



年代別にみると、若い世代を中心に健康と感じている市民の割合が高まるとより良い傾向です。



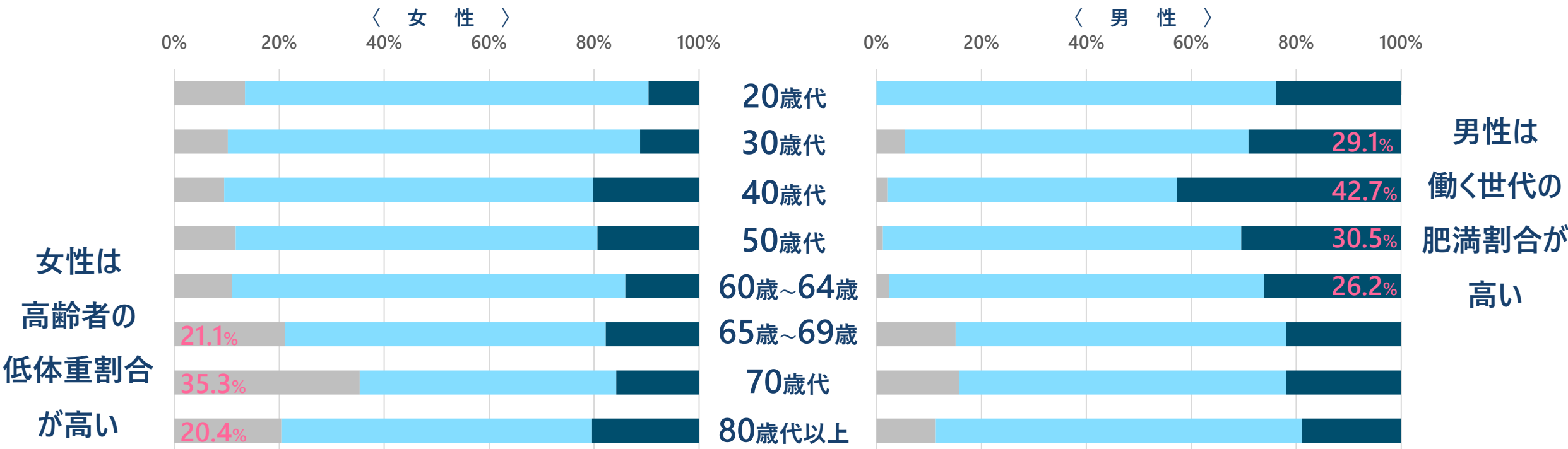
令和6年度市民アンケート調査結果 - ③適正体重を維持している市民の割合

■回答者のBMI = 体重kg ÷ (身長m × 身長m) と年齢から次のとおり区分します。

	20歳～64歳	65歳以上
低体重	BMI < 18.5	BMI ≤ 20.0
適正体重	18.5 ≤ BMI < 25.0	20.0 < BMI < 25.0
肥満	25.0 ≤ BMI	

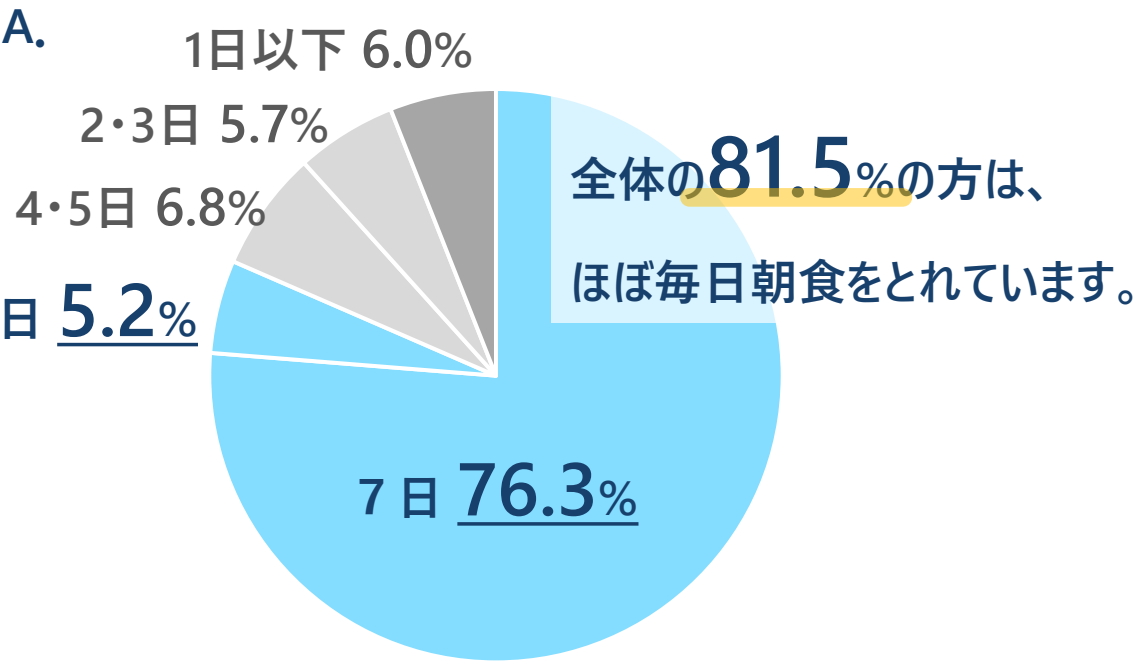
適正体重の判定は全体の**66.5%**でした。

国の示す目標値66.0%に比べて高い割合です。
性別・年代別では課題が顕著に表れています。

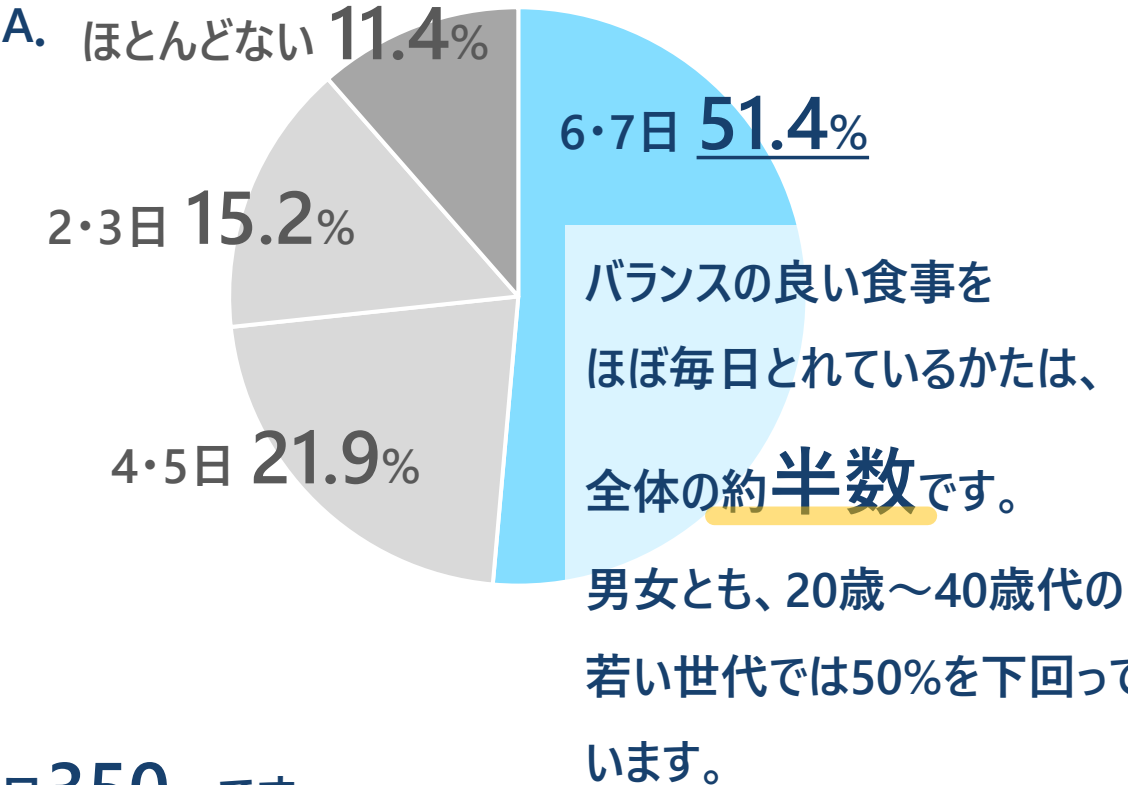


令和 6 年度市民アンケート調査結果 - ④栄養・食生活

Q. あなたは、ふだん 1 週間に何日朝食をとりますか？



Q. あなたは、主食・主菜・副菜を 3 つそろえて食べることが
1 日に 2 回以上あるのは、1 週間に何日ありますか？



■市川市民の 1 日の野菜摂取量の平均値

全 体	145 g
男 性	132 g
女 性	155 g

▶ 野菜摂取量の目標は 1 日**350 g**です。

1日350 g の摂取ができている方は全体のわずか**4.0%**でした。
全ての市民共通の課題といえます。

令和 6 年度市民アンケート調査結果 - ⑤身体活動・運動

■市川市民の 1 日の歩数の平均値

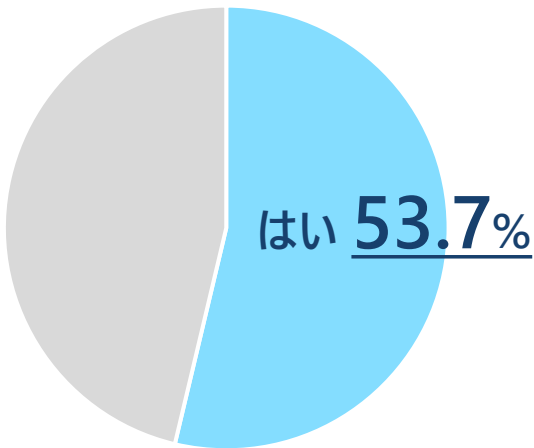
	目標値	全 体	男 性	女 性
20歳～64歳	8,000歩	6,330歩	7,108歩	5,840歩
65歳以上	6,000歩	5,531歩	6,161歩	5,027歩

▶ 男性に比べて女性、
また若い世代の歩行の促進が求められます。

Q. あなたは、1 回30分以上の運動を週 2 回以上、1 年以上継続していますか？

(ウォーキングやストレッチのような軽く汗をかく運動を含みます。)

A.

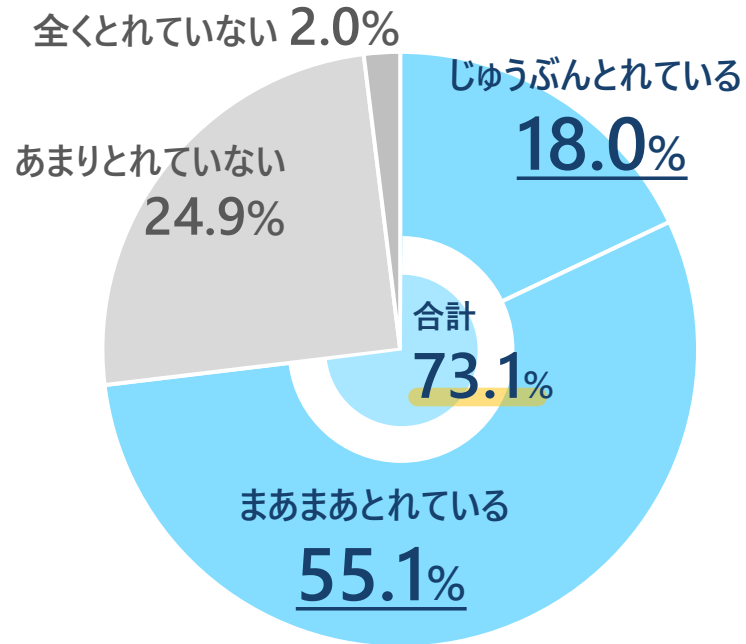


▶ 全体としては国の示す目標値40.0%を上回る結果でした。
男女ともに、若い世代に「いいえ」の回答が多くありました。
時間の確保が困難な中でも、生活の中に少しでも意識して運動を取り入れる等の意識変容から行動変容へ後押しする取り組みが求められます。

令和6年度市民アンケート調査結果 - ⑥睡眠・休養

Q. この1ヶ月間、あなたは睡眠で休養がとれていますか？

A.



全体の**73.1%**の方は、睡眠で休養をとれていると回答しています。

睡眠時間に着目すると、不足している方が多い傾向がみられます。

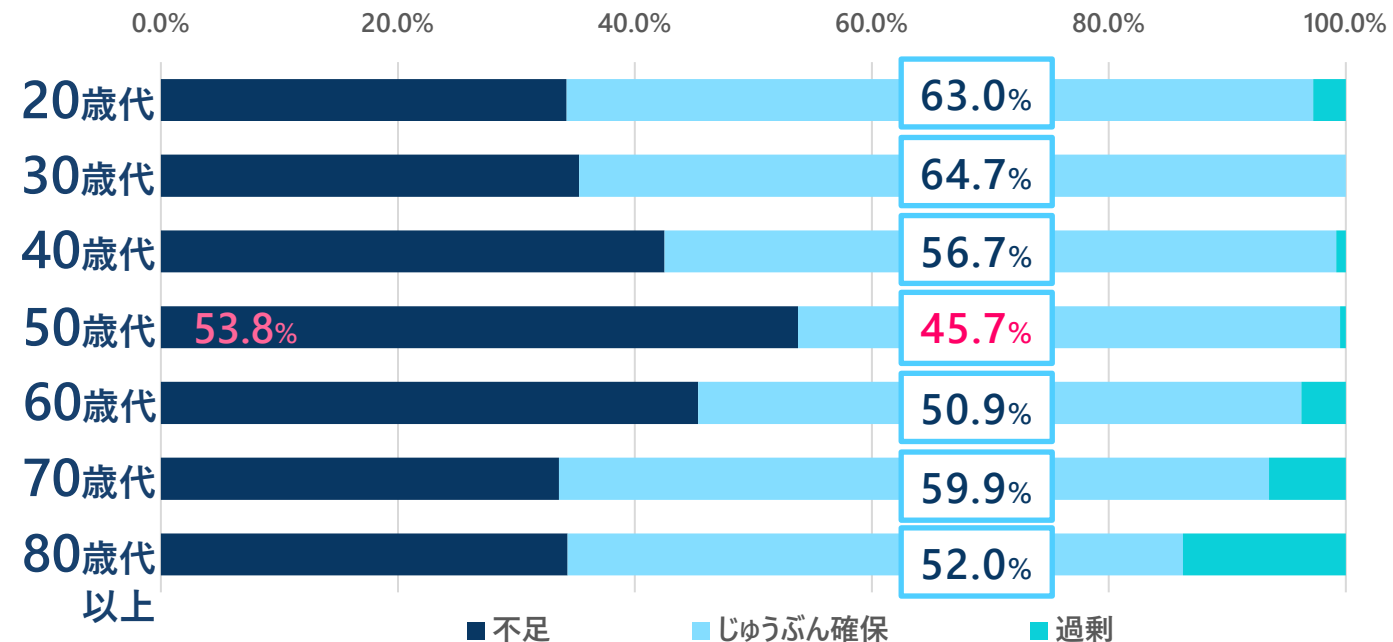
■睡眠時間をじゅうぶん確保できている市川市民の割合

20歳以上60歳未満の睡眠時間は6～9時間

60歳以上の睡眠時間は6～8時間

が「じゅうぶんな睡眠時間」の目安です。

全体の**53.1%**の方が「じゅうぶんな睡眠時間」を確保できています。



令和 6 年度市民アンケート調査結果 – ⑦ 飲酒

■生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している市川市民の割合 生活習慣病のリスクを高める量とは？

▶ 1日あたりの純アルコール摂取量が男性40 g 以上、女性20 g 以上です。

これを量と頻度から算出します。表のグレー網掛けが清酒換算で「リスクを高める量」に該当します。

※清酒 1 合（180ml）は次の量にほぼ相当します。
 ビール・発泡酒中瓶 1 本（500ml）／酎ハイ7度（350ml）
 ワイン 2 杯（240ml）／焼酎20度（135ml）／
 ウイスキーダブル 1 杯（60ml）

男 性
回答者
664人

頻度	量	2-3合 360ml-	3-4合 540ml-	4-5合 720ml-	5合- 900ml-
毎日		41	14	6	5
週5-6日		18	2	3	1
週3-4日		16	3	1	1
週1-2日		17	8	2	3
月1-3日		12	4	4	4



リスクを有する方	
人数	割合
102人	15.4%

国は目標値10.0%と示しています。

男女ともに、リスクを高める量の飲酒をする方が減少するとより良い傾向です。

女 性
回答者
959人

頻度	量	1-2合 180ml-	2-3合 360ml-	3-4合 540ml-	4-5合 720ml-	5合- 900ml-
毎日		32	20	3	1	3
週5-6日		11	6	1	1	0
週3-4日		18	7	3	1	0
週1-2日		34	8	1	2	1
月1-3日		30	9	3	1	1



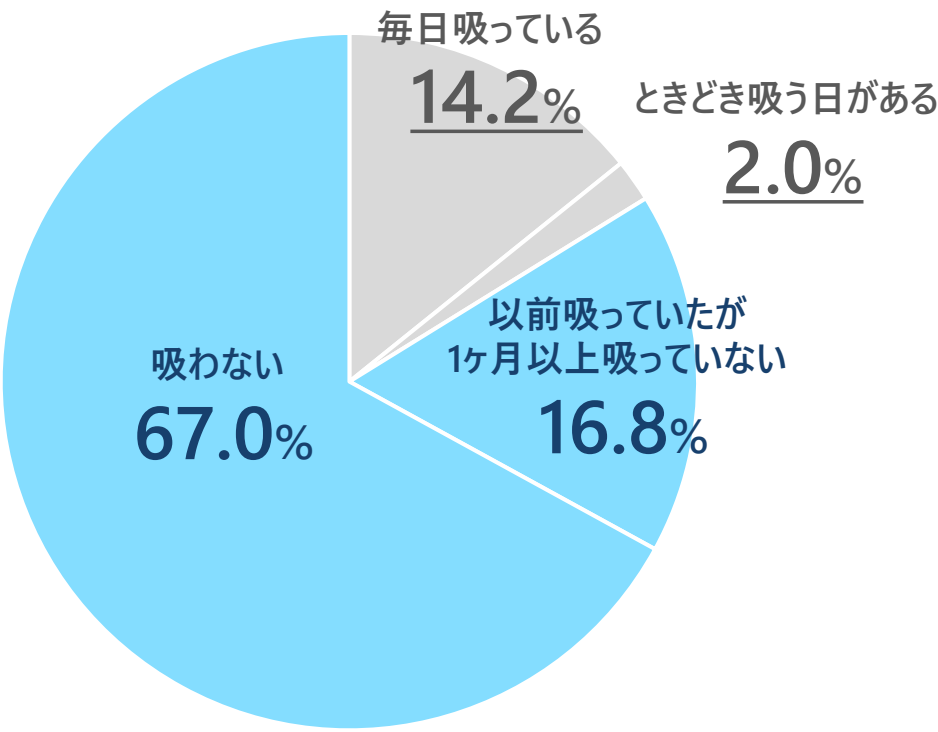
リスクを有する方	
人数	割合
112人	11.7%

令和 6 年度市民アンケート調査結果 – ⑧喫煙

Q. あなたはたばこを吸いますか？ ※たばこは紙巻たばこ、加熱式たばこ、その他をいう（電子たばこを含まない）

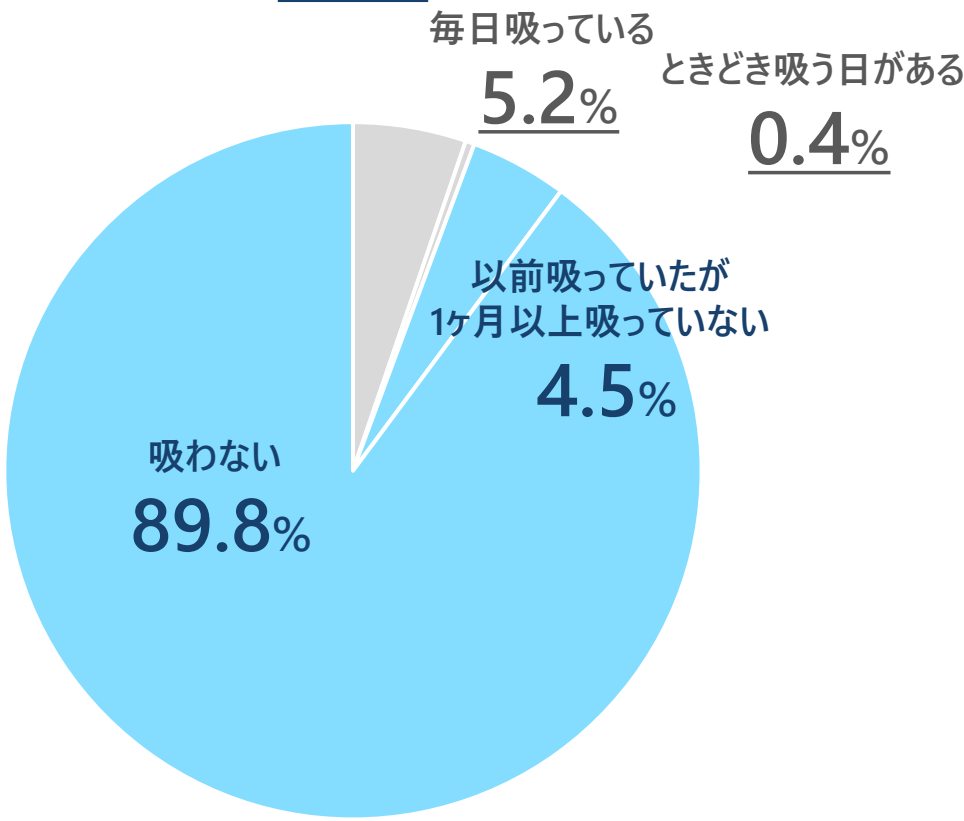
A.

男性



男性の喫煙率は16.2%です。

女性



女性の喫煙率は5.6%です。

喫煙率は、男女ともに年々減少しており改善傾向にあります。

令和 6 年度市民アンケート調査結果 – ⑨歯・口腔の健康

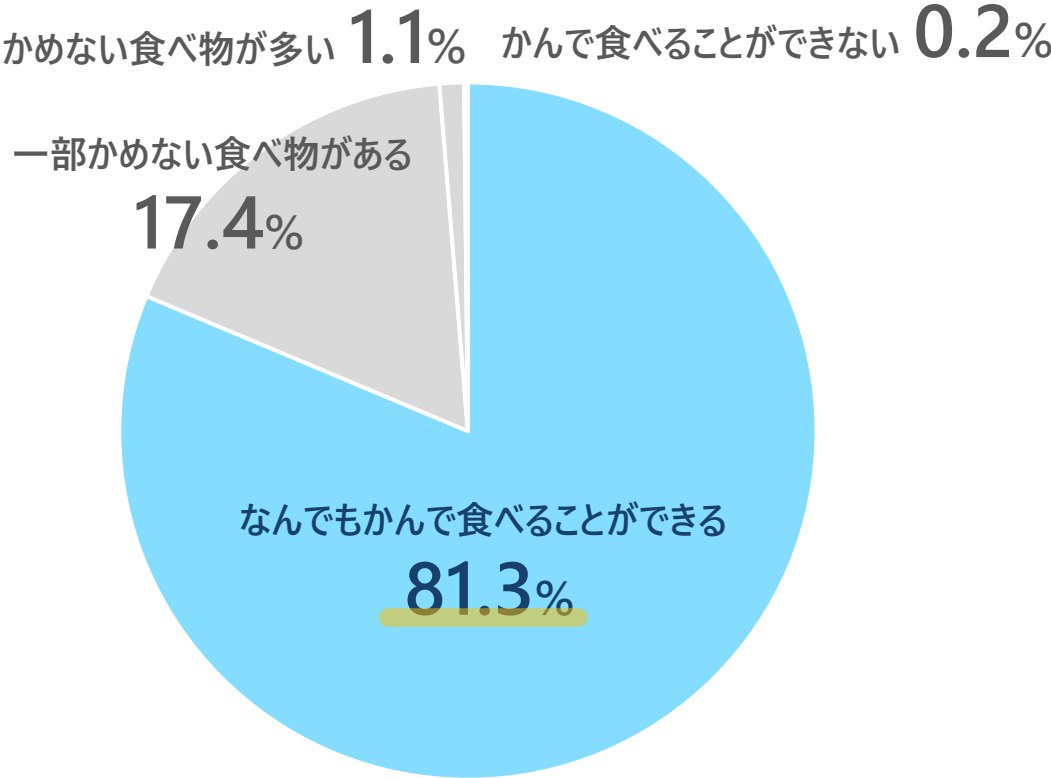
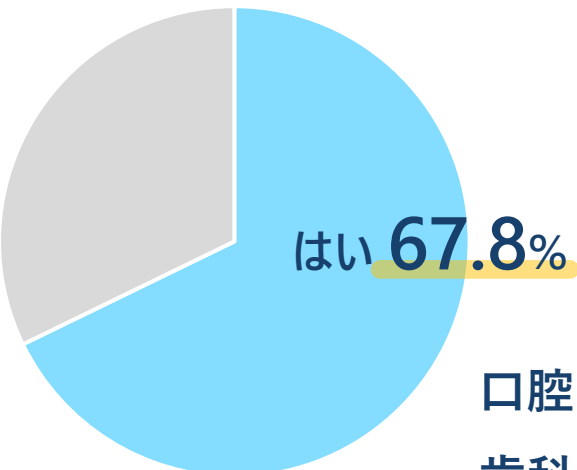
■ 40歳以上で19歯以下の市川市民の割合 **10.4%** ▶ 割合が低いほど良い傾向です。

■ 80歳以上で20歯以上の市川市民の割合 **53.5%** ▶ 割合が高いほど良い傾向です。

■ 50歳以上の咀嚼良好（なんでもかめる）市川市民の割合 ▶

Q. あなたはこの1年間に歯の健康診査を受けていますか？

A.

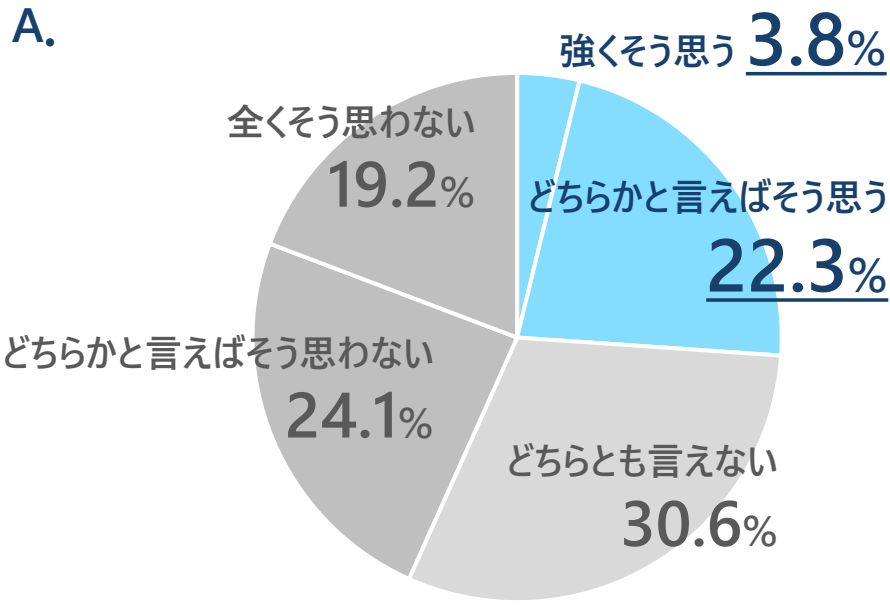


口腔内の健康状態の悪化は健康寿命に大きな影響を及ぼします。
 歯科健康診査を定期的に受診して、早期発見・重症化予防を心がけましょう。

令和6年度市民アンケート調査結果 – ⑩地域・社会とのつながり

Q. あなたとあなたのお住まいの地域の人々とのつながりは強いと思いますか？

A.

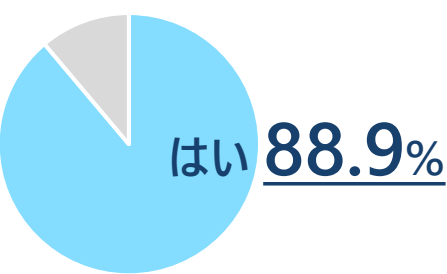


地域の人々とのつながりが強いと思う方の割合は
 全体の**26.1%**でした。

Q. あなたはこの1年間に次のいずれかの社会活動に参加しましたか？

社会活動：町内会や地域行事等の活動／ボランティア活動／スポーツ関係のグループ活動／趣味関係のグループ活動／その他のグループ活動／
 収入になる仕事（パート・アルバイト含む）／学校に就学

A.



社会との何らかの接点の有無が人々の健康に影響することが広く知られています。
 上記の社会活動のいずれも参加していない、「いいえ」と回答した方は、
 特に高齢（65歳以上）の男性に多い傾向がみられました。