

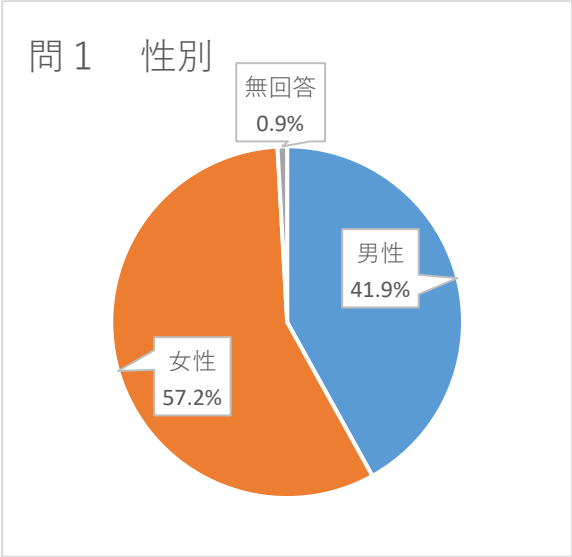
「令和6年度健幸アンケート」集計結果

概要

- 実施期間：令和6年8月21日～令和6年9月11日
- 調査対象者：令和6年8月1現在で満18歳以上の市内在住者1,000人
- 調査方法：郵送での配布、回収は返信用封筒またはLogoフォームによる
- 回答数：453 ○回答率：45％（R4 47％） ○質問項目：22項目

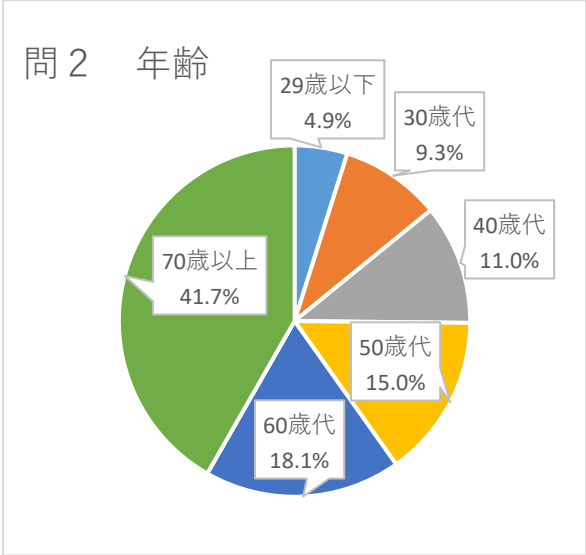
問 1 性別

選択項目	件数	割合
男性	190	41.9%
女性	259	57.2%
無回答	4	0.9%
計	453	100.0%



問 2 年齢

選択項目	件数	割合
29歳以下	22	4.9%
30歳代	42	9.3%
40歳代	50	11.0%
50歳代	68	15.0%
60歳代	82	18.1%
70歳以上	189	41.7%
計	453	100.0%

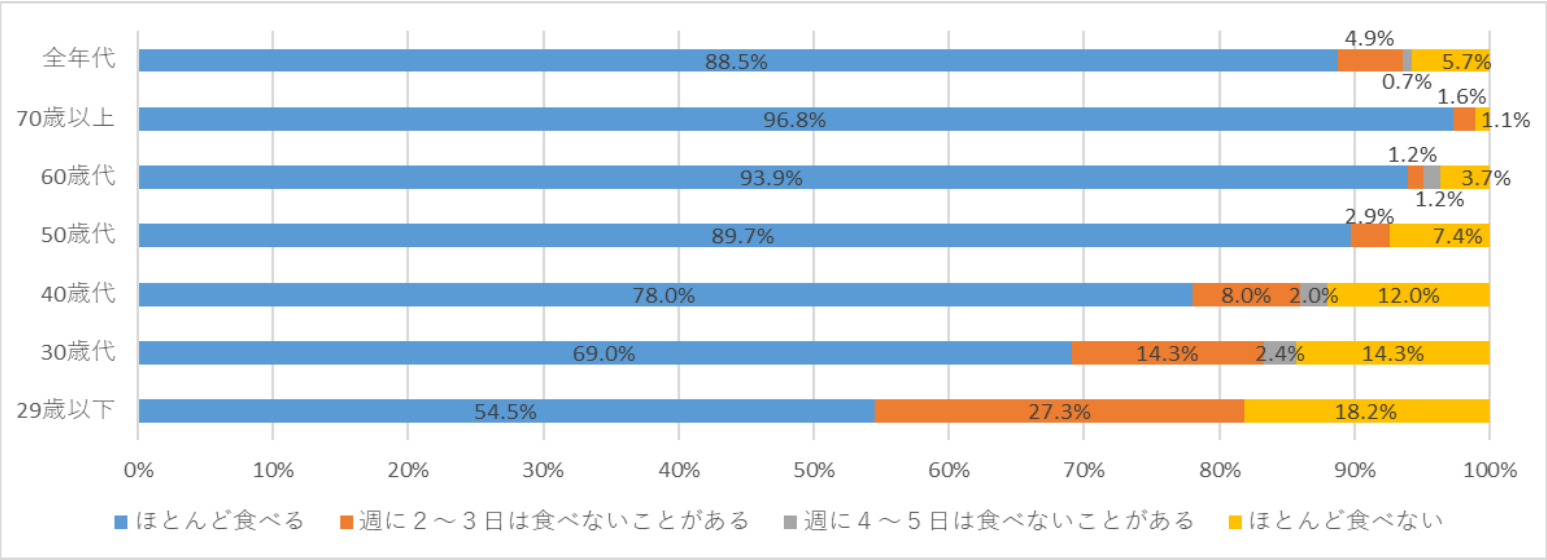


問 3 居住町名

省略

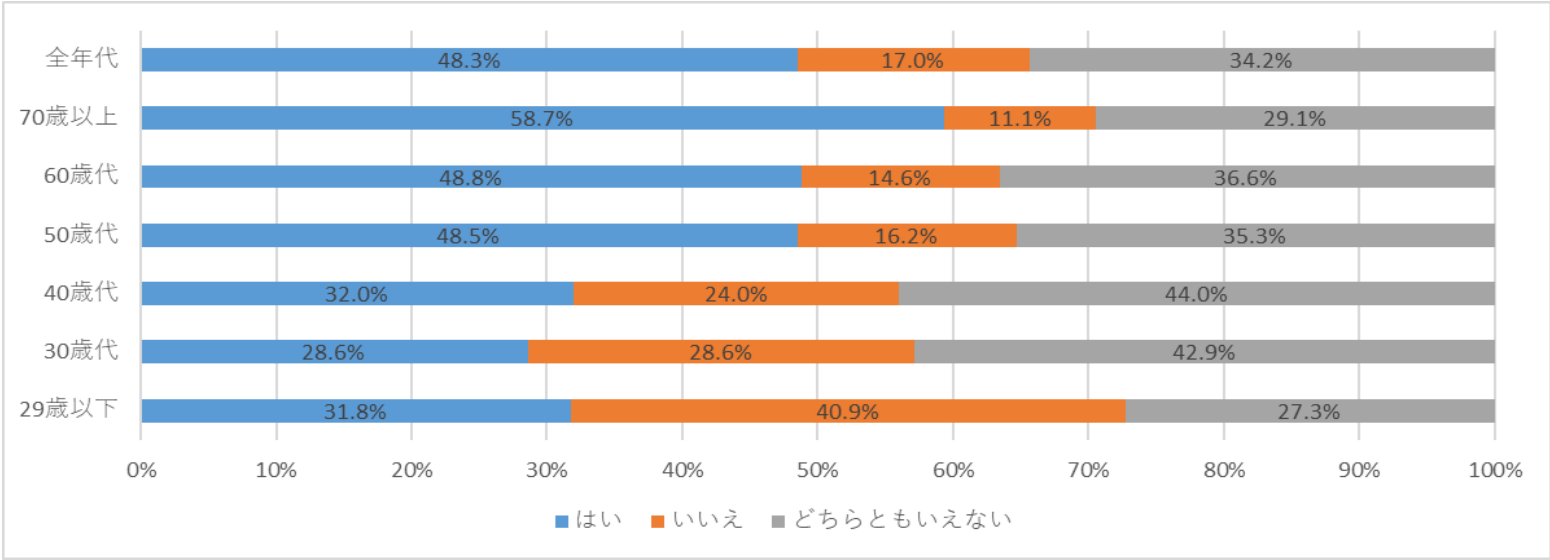
問 4 毎日朝食を食べますか

選択項目	29歳以下	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	全年代
ほとんど食べる	12	29	39	61	77	183	401
週に2～3日は食べないことがある	6	6	4	2	1	3	22
週に4～5日は食べないことがある		1	1		1		3
ほとんど食べない	4	6	6	5	3	2	26
無回答						1	1
計	22	42	50	68	82	189	453



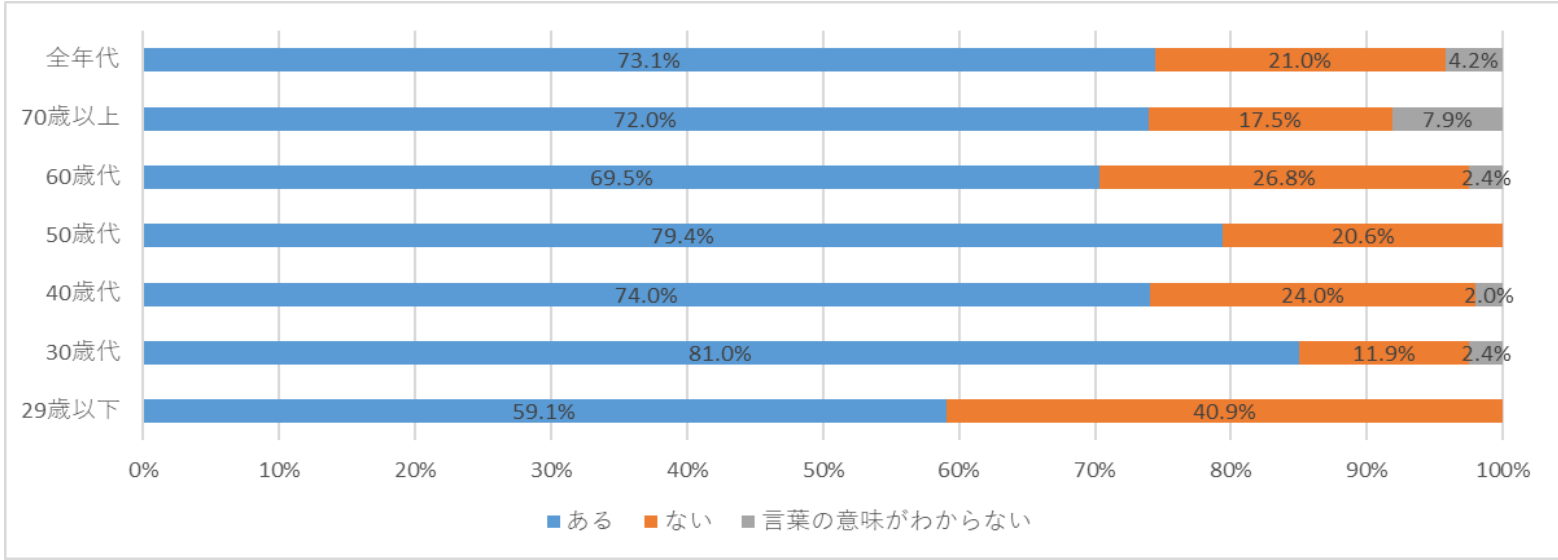
問 5 生活習慣病の予防や改善のため、普段から適正体重の維持や減塩に気をつけた食生活を実践していますか

選択項目	29歳以下	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	全年代
はい	7	12	16	33	40	111	219
いいえ	9	12	12	11	12	21	77
どちらともいえない	6	18	22	24	30	55	155
無回答						2	2
計	22	42	50	68	82	189	453



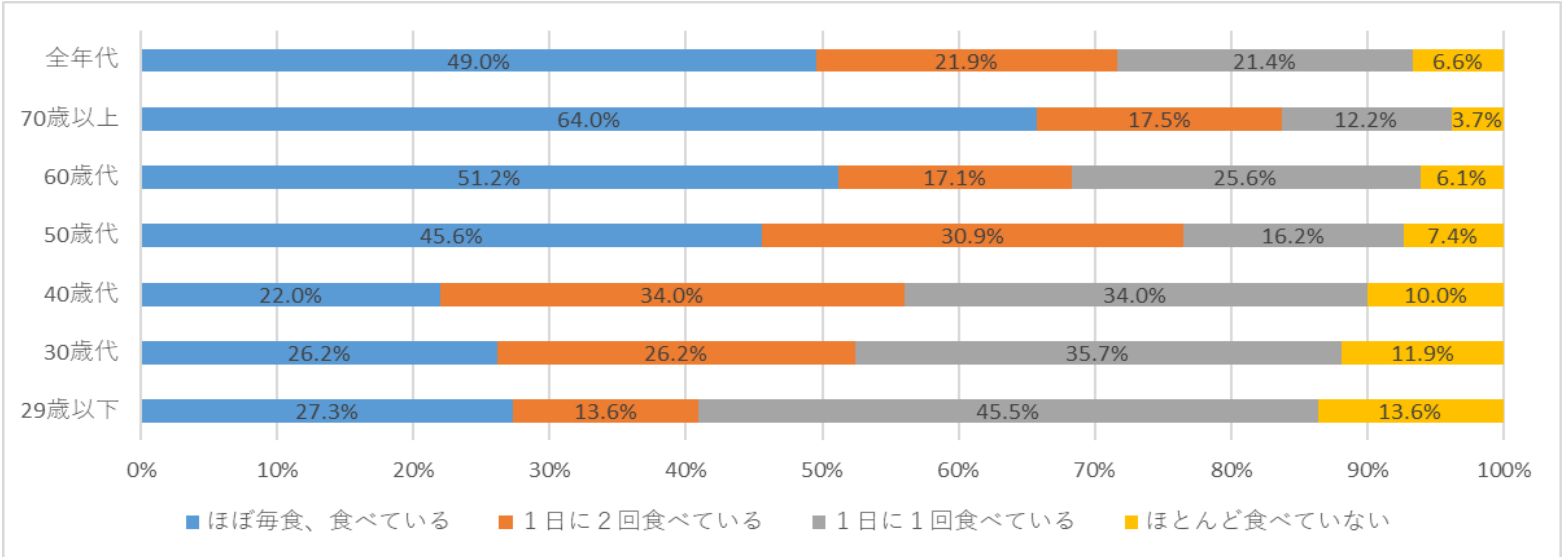
問 6 食育について関心がありますか

選択項目	29歳以下	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	全年代
ある	13	34	37	54	57	136	331
ない	9	5	12	14	22	33	95
言葉の意味がわからない		1	1		2	15	19
無回答		2			1	5	8
計	22	42	50	68	82	189	453



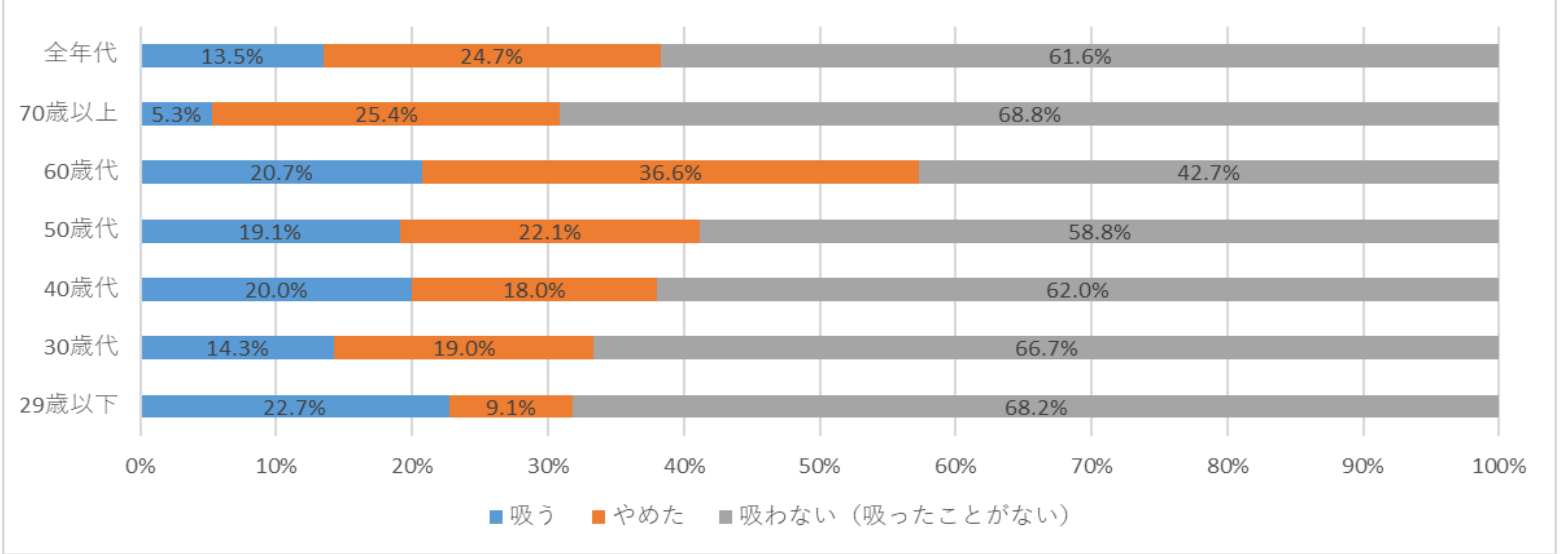
問 7 毎食、主食・主菜・副菜をそろえて食べていますか

選択項目	29歳以下	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	全年代
ほぼ毎食、食べている	6	11	11	31	42	121	222
1日に2回食べている	3	11	17	21	14	33	99
1日に1回食べている	10	15	17	11	21	23	97
ほとんど食べていない	3	5	5	5	5	7	30
無回答						5	5
計	22	42	50	68	82	189	453



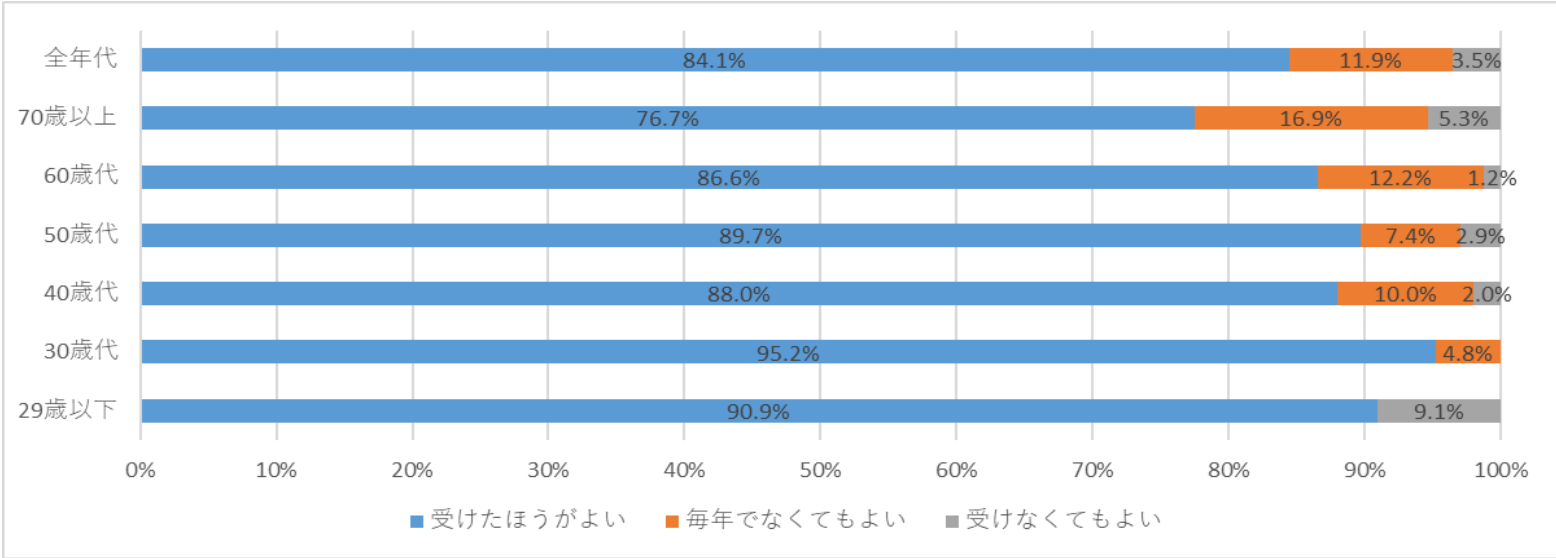
問 8 たばこを吸いますか

選択項目	29歳以下	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	全年代
吸う	5	6	10	13	17	10	61
やめた	2	8	9	15	30	48	112
吸わない（吸ったことがない）	15	28	31	40	35	130	279
無回答						1	1
計	22	42	50	68	82	189	453



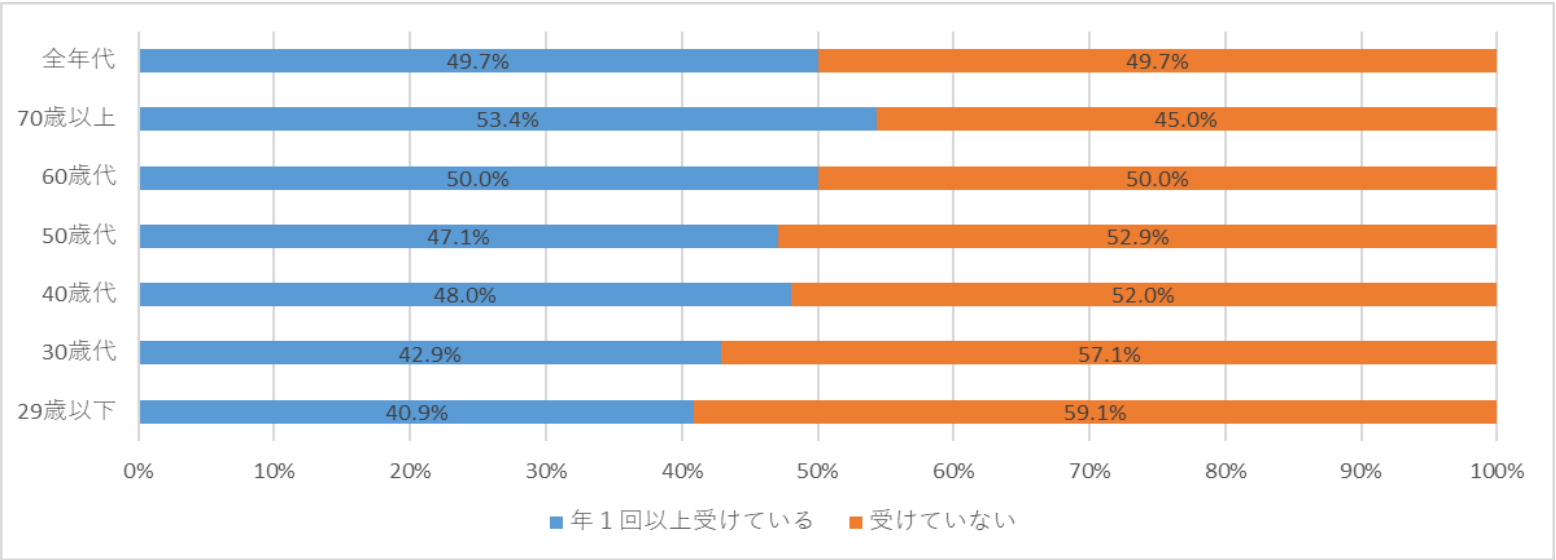
問 9 毎年続けて健康診断を受けたほうがよいと思いますか

選択項目	29歳以下	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	全年代
受けたほうがよい	20	40	44	61	71	145	381
毎年でなくてもよい		2	5	5	10	32	54
受けなくてもよい	2		1	2	1	10	16
無回答						2	2
計	22	42	50	68	82	189	453



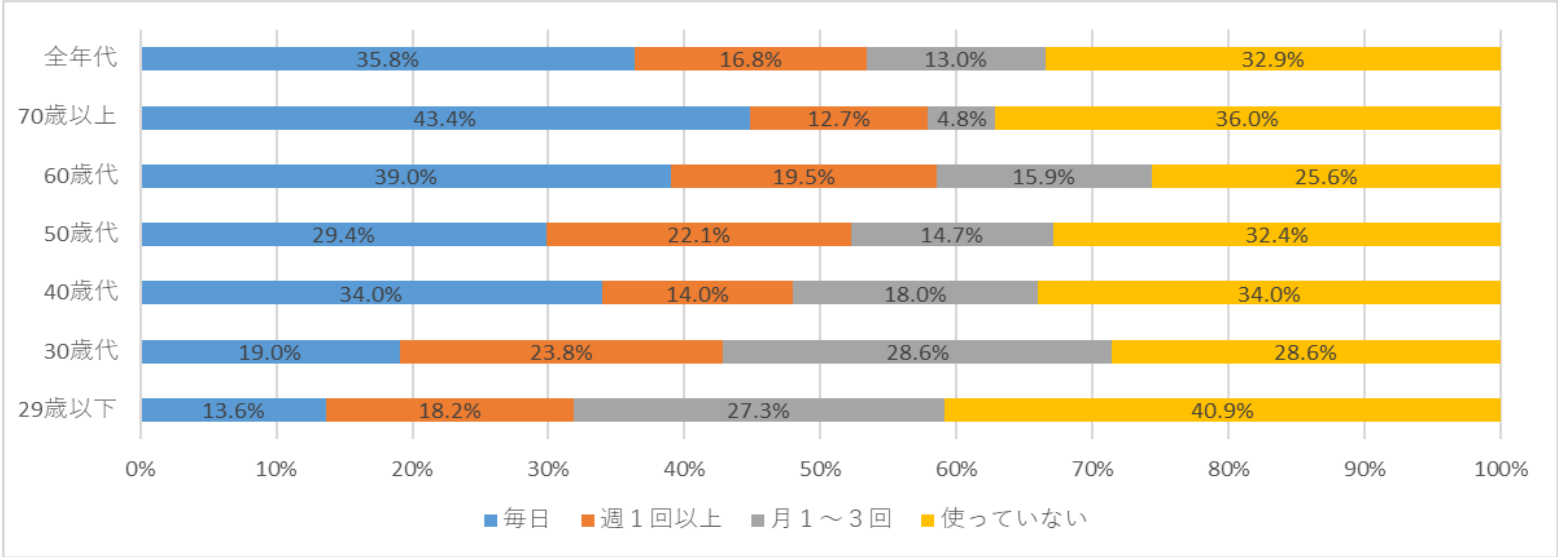
問 1 0 定期的に歯科検診を受けていますか

選択項目	29歳以下	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	全年代
年 1 回以上受けている	9	18	24	32	41	101	225
受けていない	13	24	26	36	41	85	225
無回答						3	3
計	22	42	50	68	82	189	453



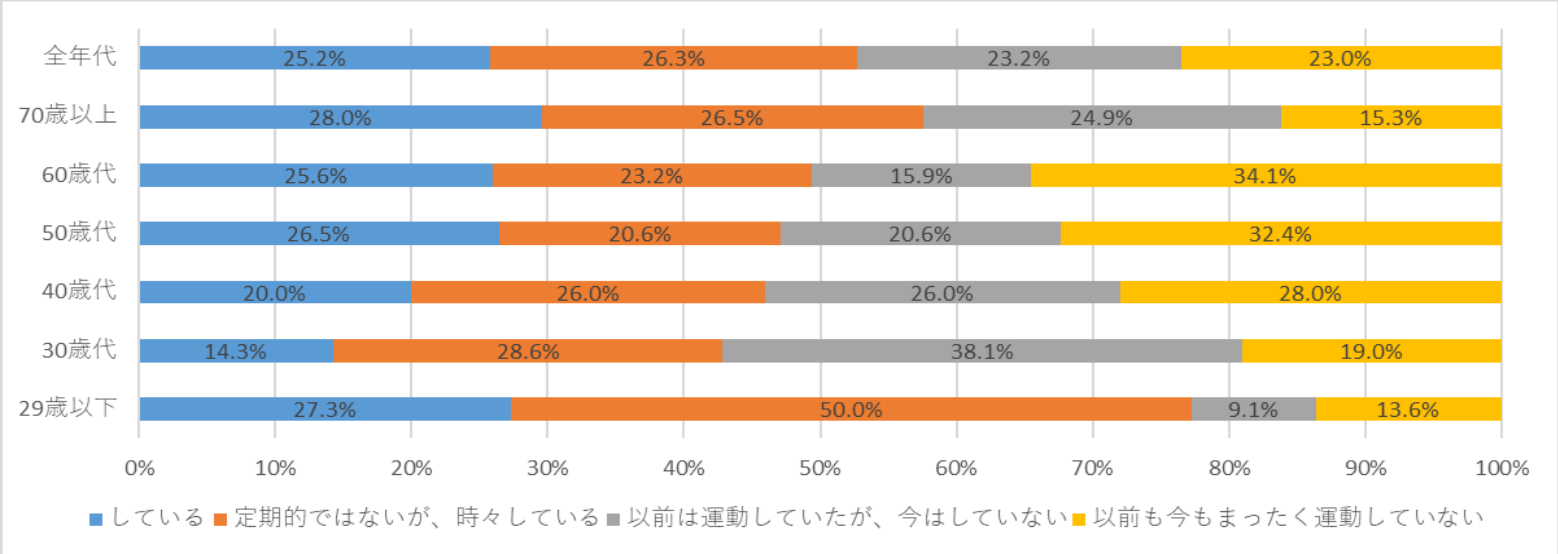
問 1 1 歯ブラシの他に歯をきれいにする器具（糸ようじ、歯間ブラシ等）を使っていますか

選択項目	29歳以下	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	全年代
毎日	3	8	17	20	32	82	162
週 1 回以上	4	10	7	15	16	24	76
月 1 ～ 3 回	6	12	9	10	13	9	59
使っていない	9	12	17	22	21	68	149
無回答				1		6	7
計	22	42	50	68	82	189	453



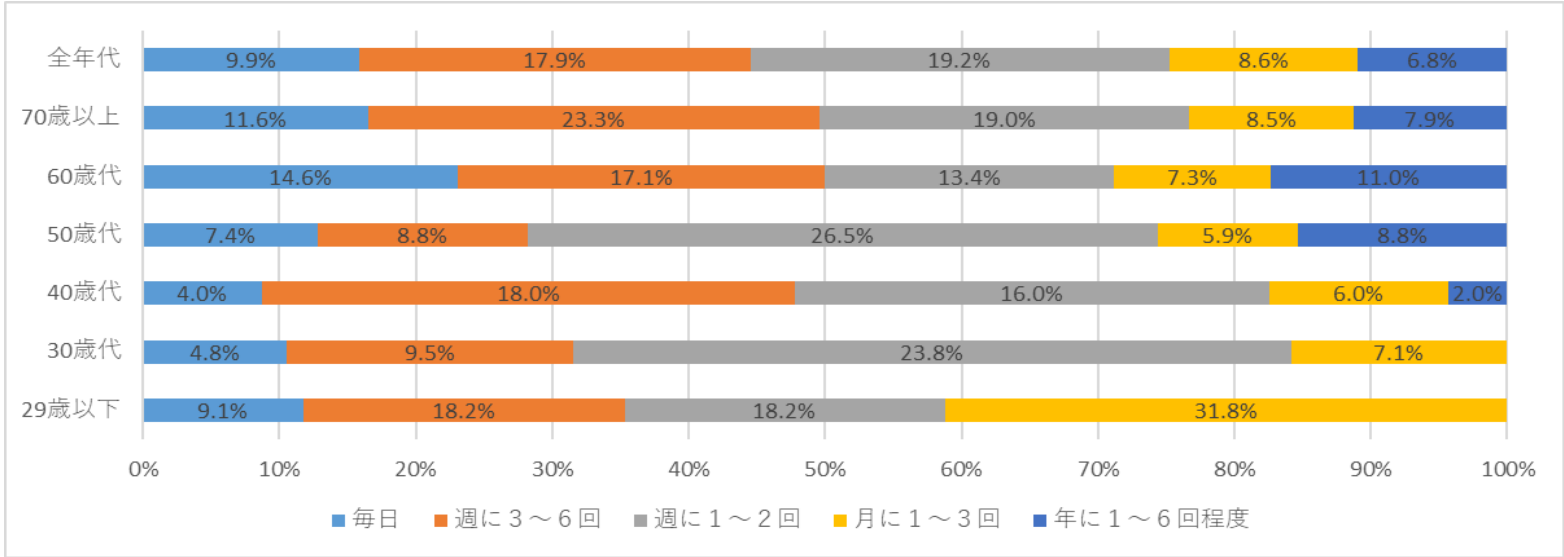
問 1 2 定期的に継続して運動やウォーキングをしていますか

選択項目	29歳以下	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	全年代
している	6	6	10	18	21	53	114
定期的ではないが、時々している	11	12	13	14	19	50	119
以前は運動していたが、今はしていない	2	16	13	14	13	47	105
以前も今もまったく運動していない	3	8	14	22	28	29	104
無回答					1	10	11
計	22	42	50	68	82	189	453



問 1 3 運動やスポーツを行う頻度についてお聞かせください

選択項目	29歳以下	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	全年代
毎日	2	2	2	5	12	22	45
週に 3 ～ 6 回	4	4	9	6	14	44	81
週に 1 ～ 2 回	4	10	8	18	11	36	87
月に 1 ～ 3 回	7	3	3	4	6	16	39
年に 1 ～ 6 回程度			1	6	9	15	31
無回答	5	23	27	29	30	56	170
計	22	42	50	68	82	189	453

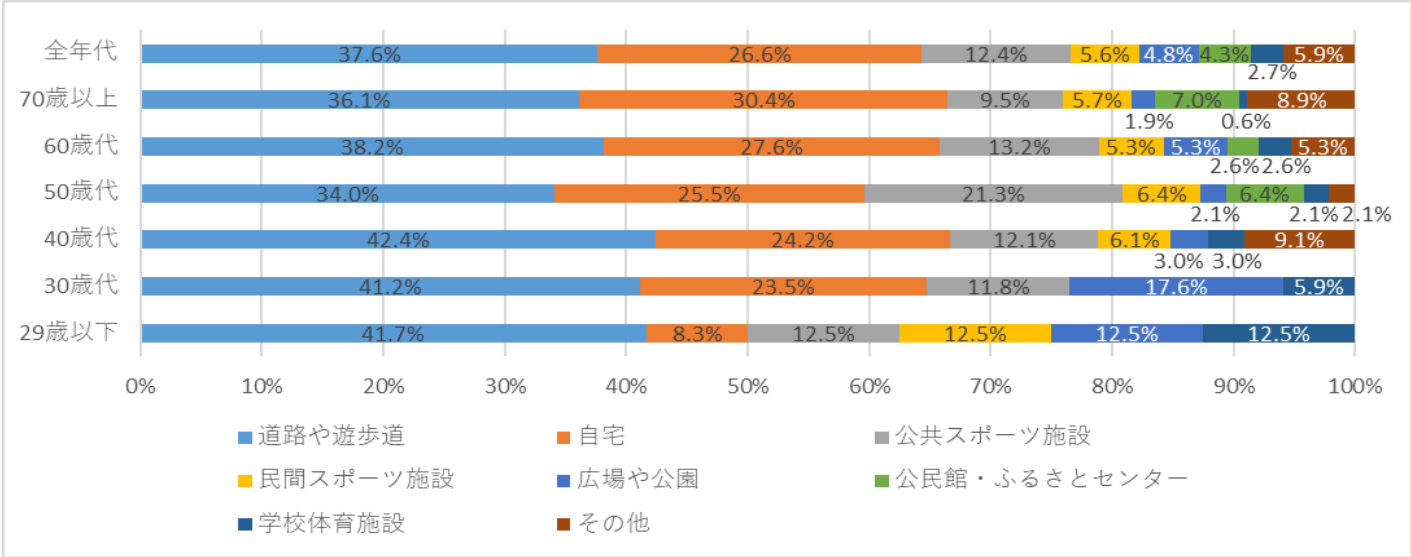


問 1 4 具体的に実施している運動やスポーツの種目は何か（3つまで）

運動種目/年代	29歳以下	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	全年代
ウォーキング	9	12	16	18	30	66	151
筋トレ	2	5	4	4	8	5	28
ラジオ体操		1	1	2	4	18	26
ストレッチ	1	2	1	6	4	11	25
ランニング	2	1	4	4	3		14
体操				2	1	9	12
登山		1	2		2	5	10
卓球	1	1		2	3	1	8
ゴルフ			1	1	3	1	6
運動器具等		1		1	1	3	6
農作業等					2	4	6
エアロビ				2		3	5
サイクリング			1	1	1	2	5
バレーボール		3		1	1		5
ヨガ	1			3		1	5
運動教室					1	4	5
民間運動施設	2					3	5
野球	3			1			4
テニス	2			1	1		4
階段の昇り降り			1	1	1	1	4
太極拳					1	3	4
グランドゴルフ						3	3
スイミング				1	1	1	3
ダンス						3	3
バドミントン	1		1	1			3
水中ウォーク						2	2
スケボー			1		1		2
バレトン				1		1	2
ボクシングシェイプ				1		1	2
クラシックバレエ				1			1
スキー				1			1
ズンバ				1			1
パークゴルフ						1	1
バスケ					1		1
バランスボール				1			1
ピラティス		1					1
ボウリング						1	1
海釣り					1		1
仕事で体を動かしている					1		1
縄跳び			1				1
有酸素運動				1			1
養生気功					1		1
輪投げ						1	1
和太鼓		1					1
計	24	29	34	59	73	154	373

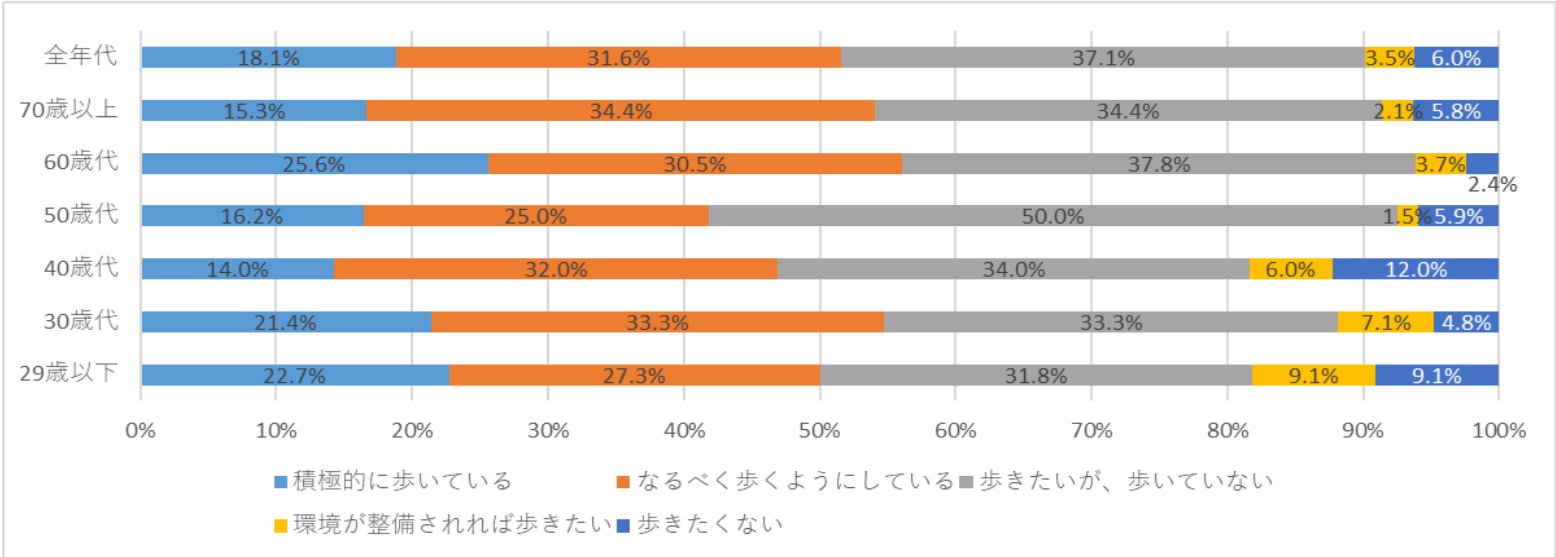
問 1 5 日頃、運動やスポーツを行っている場所はどんなところですか（3つまで）

選択項目	29歳以下	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	全年代
道路や遊歩道	10	14	14	16	29	57	140
自宅	2	8	8	12	21	48	99
公共スポーツ施設	3	4	4	10	10	15	46
民間スポーツ施設	3		2	3	4	9	21
広場や公園	3	6	1	1	4	3	18
公民館・ふるさとセンター				3	2	11	16
学校体育施設	3	2	1	1	2	1	10
その他			3	1	4	14	22
計	24	34	33	47	76	158	372



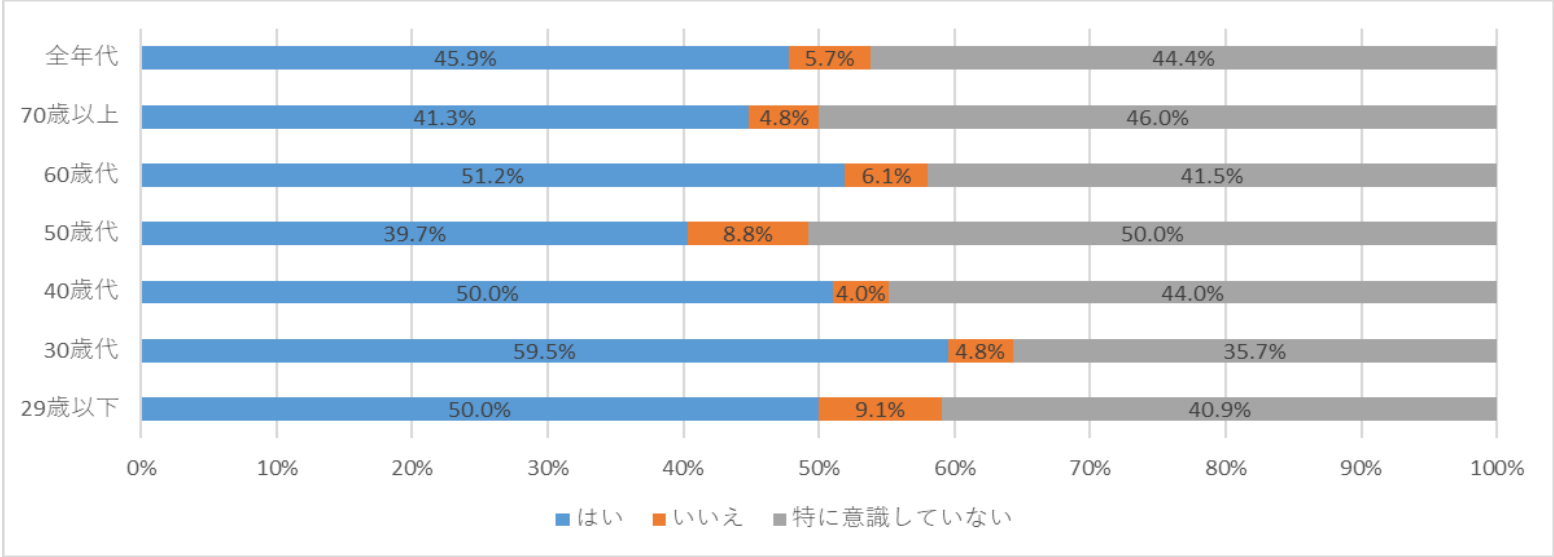
問 1 6 生活における「歩く」ことについてお聞かせください

選択項目	29歳以下	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	全年代
日々、積極的に歩いている	5	9	7	11	21	29	82
毎日ではないが、なるべく歩くようにしている	6	14	16	17	25	65	143
歩きたいと考えているが、実際はあまり歩いていない	7	14	17	34	31	65	168
実際あまり歩いていないが、環境(歩道や景観)が整備されれば歩きたい	2	3	3	1	3	4	16
歩きたくない	2	2	6	4	2	11	27
無回答			1	1		15	17
計	22	42	50	68	82	189	453



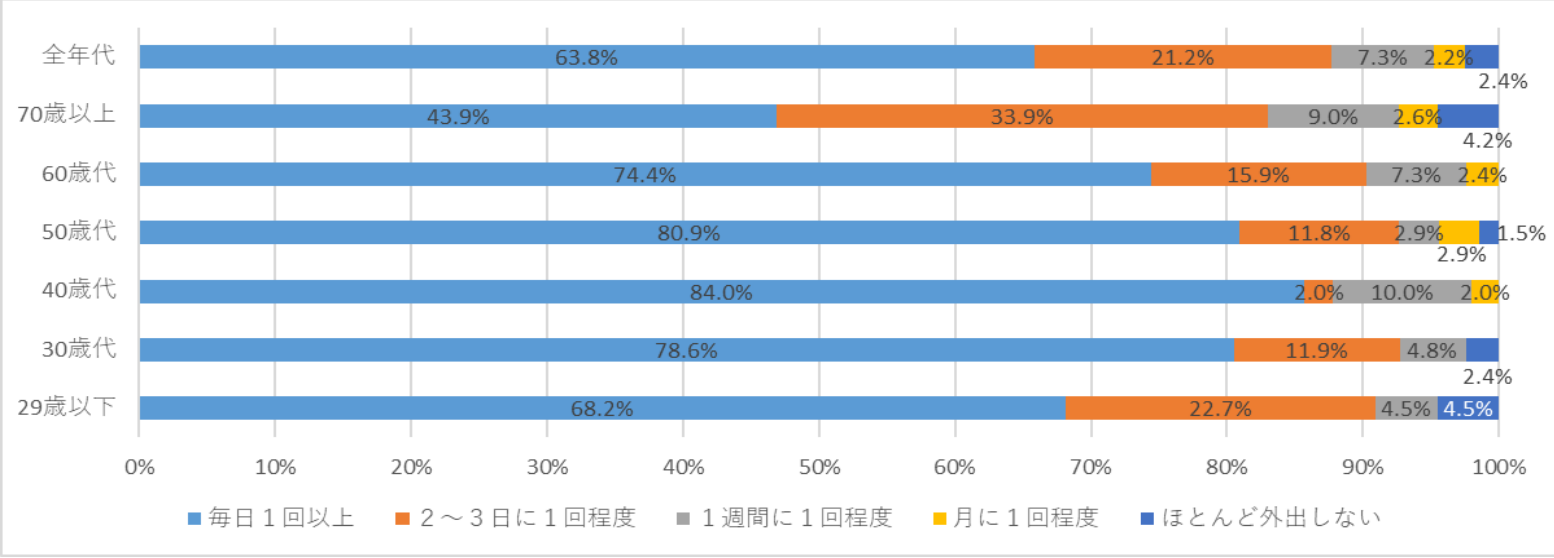
問 1 7 いきがいを持っていますか

選択項目	29歳以下	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	全年代
はい	11	25	25	27	42	78	208
いいえ	2	2	2	6	5	9	26
特に意識していない	9	15	22	34	34	87	201
無回答			1	1	1	15	18
計	22	42	50	68	82	189	453



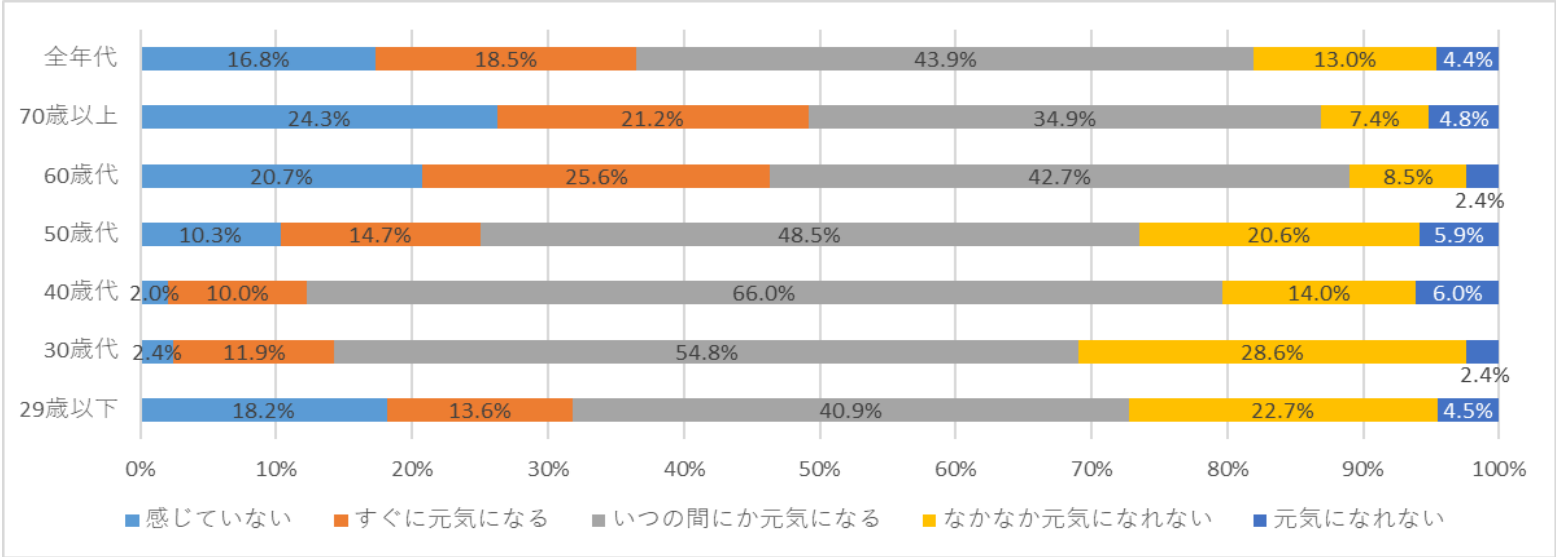
問 1 8 どの位の頻度で外出していますか

選択項目	29歳以下	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	全年代
毎日 1 回以上	15	33	42	55	61	83	289
2 ～ 3 日に 1 回程度	5	5	1	8	13	64	96
1 週間に 1 回程度	1	2	5	2	6	17	33
月に 1 回程度			1	2	2	5	10
ほとんど外出しない	1	1		1		8	11
無回答		1	1			12	14
計	22	42	50	68	82	189	453



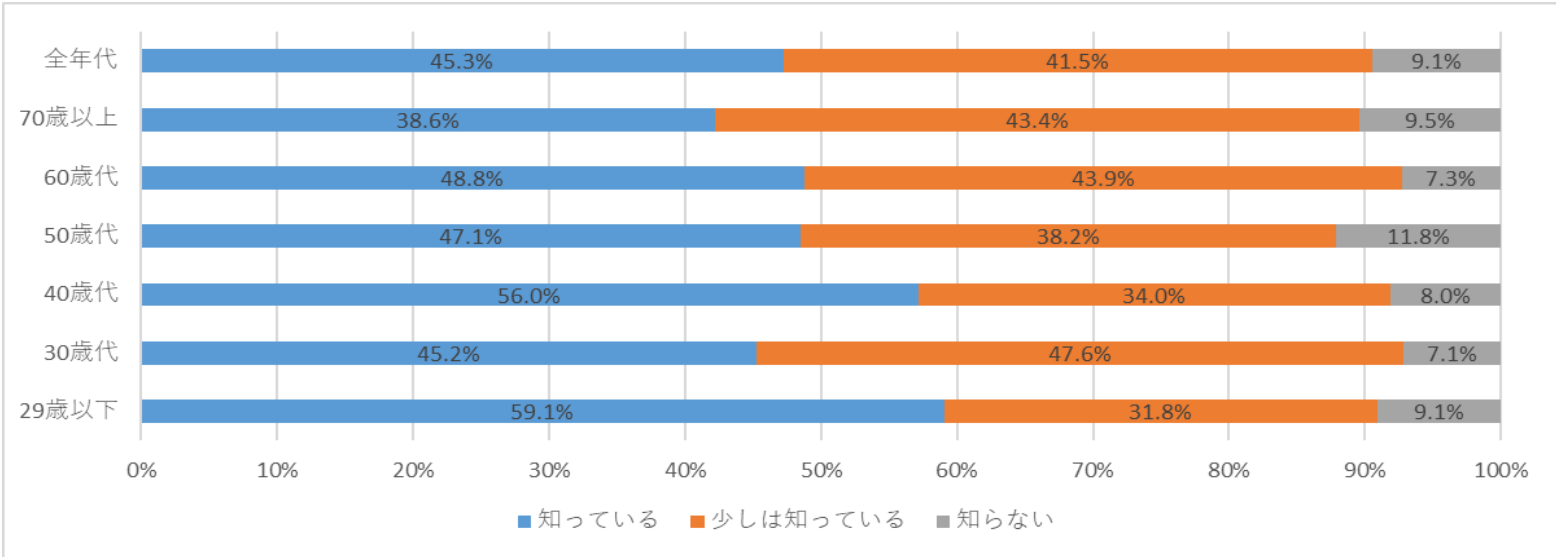
問 1 9 日頃ストレスや不安を感じていますか

選択項目	29歳以下	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	全年代
感じていない	4	1	1	7	17	46	76
感じて、すぐに元気になる	3	5	5	10	21	40	84
感じて、いつの間にか元気になる	9	23	33	33	35	66	199
感じると、なかなか元気になるれない	5	12	7	14	7	14	59
いつもストレスや不安があり、元気になるれない	1	1	3	4	2	9	20
無回答			1			14	15
計	22	42	50	68	82	189	453



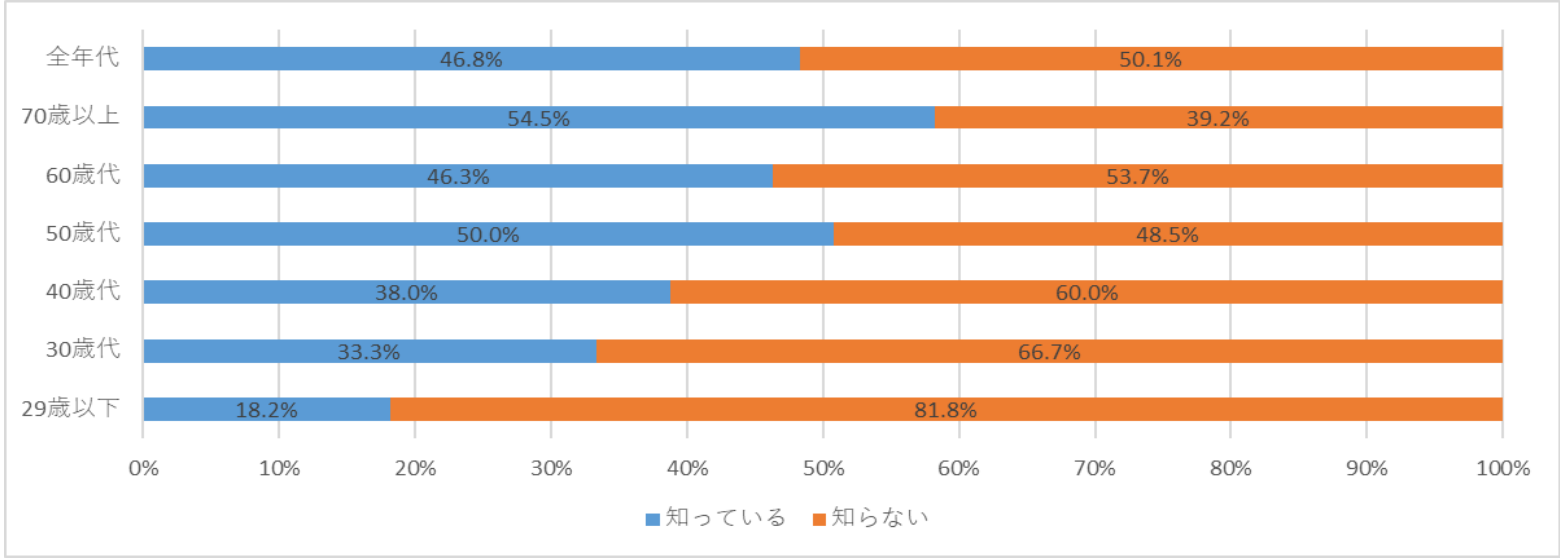
問 2 0 「うつ病のサイン」を知っていますか

選択項目	29歳以下	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	全年代
知っている	13	19	28	32	40	73	205
少しは知っている	7	20	17	26	36	82	188
知らない	2	3	4	8	6	18	41
無回答			1	2		16	19
計	22	42	50	68	82	189	453



問 2 1 「健康の駅」を知っていますか

選択項目	29歳以下	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	全年代
知っている	4	14	19	34	38	103	212
知らない	18	28	30	33	44	74	227
無回答			1	1		12	14
計	22	42	50	68	82	189	453



問 2 2 「ホットラインこころ」を知っていますか

選択項目	29歳以下	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	全年代
知っている	4	17	23	30	36	80	190
知らない	18	25	26	37	45	95	246
無回答			1	1	1	14	17
計	22	42	50	68	82	189	453

