

# 令和7年度「うしく健康プラン21」健康実態調査 報告書 概要版

---

概要版では、第3次プランの指標を中心に主な傾向を整理しています。  
詳細な分析は本編をご参照ください。

POINT 1 p.22

朝食を毎日食べる割合は  
**81.5%**(全体)



- ・朝食を食べる割合は**女性**が高いです。
- ・朝食を食べる割合はおおむね高齢者ほど高く、若い世代ほど低い傾向にあります。

朝食を毎日食べる割合は

20代は**45.8%**  
(2人に1人)

70歳以上は**94.2%**

POINT 2 p.40

健康のために実行している運動内容は

1位「散歩や  
ウォーキング」  
**66.0%**



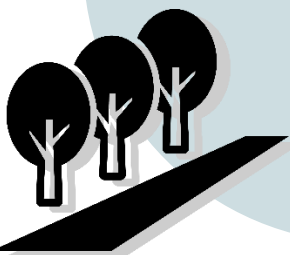
2位「ストレッチ」  
**31.2%**

3位「筋トレ」  
**25.8%**

- ・健康のために実行している運動内容は、「散歩やウォーキング」がとても高くなっています。

POINT 3 p.46

「いばらきヘルスロード」  
の認知度は**40.9%**



- ・**男性**の認知度が高いです。

- ・高齢者の認知度が高い傾向にあり、20代の認知度が最も低くなっています。

いばらきヘルスロードを歩いた  
ことがある割合は**11.4%**



「いばらきヘルスロード」とは、健康づくり活動の支援と運動習慣定着を目指して県に指定されたウォーキングコースです。牛久市には9コースあります。

POINT 4 p.55

日常生活のストレスの内容は

1位「自分や家族の健康・病気」  
51.8%



2位「会社や仕事のこと」  
44.5%

3位「経済的なこと」  
29.6%

・ストレスの内容を年齢別で見ると、「自分や家族の健康・病気」は70歳以上、「会社や仕事のこと」は40代、「経済的なこと」は30代が最も高くなっています。

POINT 5 p.65

受動喫煙防止対策の強化のために重要だと思う取り組みは

1位「受動喫煙の健康影響  
についての情報提供」  
41.6%



2位「公共の場所における  
喫煙所の確保」  
32.8%

3位「小中高での禁煙教育」  
27.3%

・受動喫煙防止対策の強化のために重要だと思う取り組み上位3位は、前回調査と同様です。

POINT 6 p.124

「牛久市が設定する  
ライフステージ別の  
望ましい姿」への共感度は

79.7%

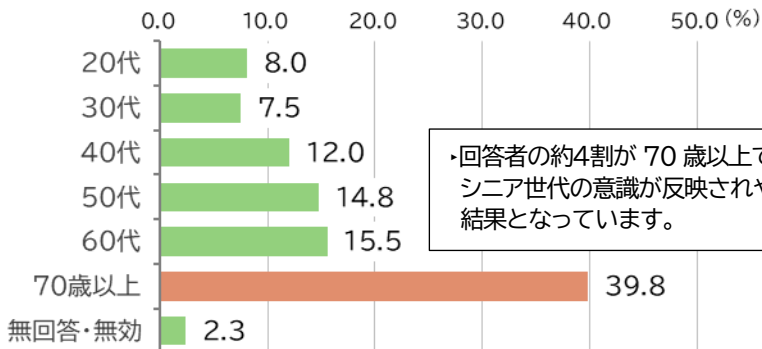


・牛久市が設定するライフステージ別の望ましい姿への共感度は、**女性**が高いです。

・20~70歳以上でいずれも**7~8割**が共感できると回答しています。

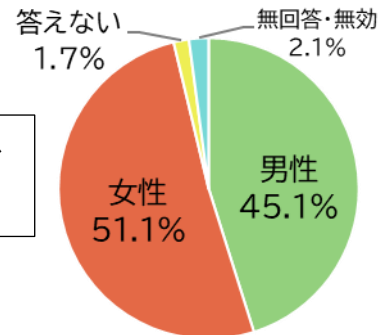
# 回答者について

F1 年齢



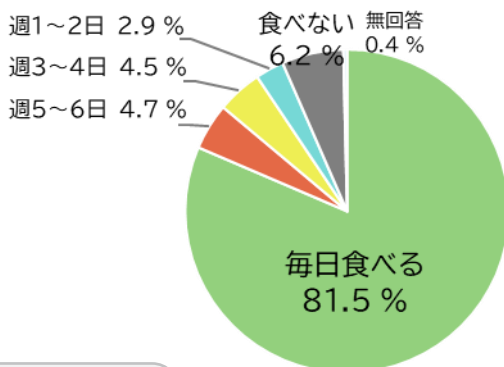
・回答者の約4割が70歳以上であり、シニア世代の意識が反映されやすい結果となっています。

F2 性別

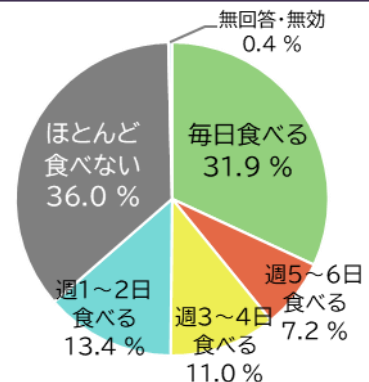


# 食生活について

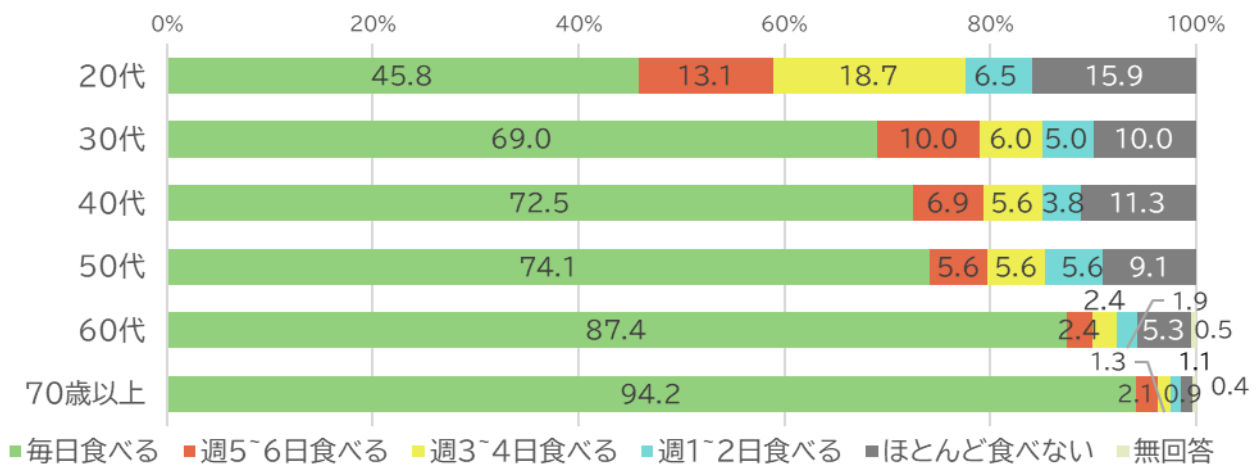
問1 朝食を食べますか



問2 朝食に野菜(きのこ類含む)を食べますか



◆問1 年齢別



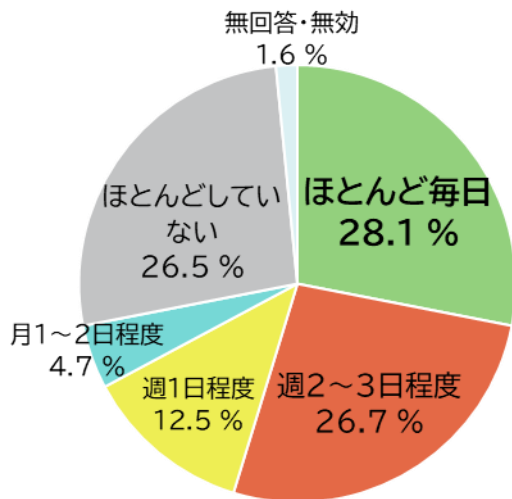
・朝食を**毎日**食べる人は**81.5%**

・年齢別では、20代は**5割未満**、70歳以上は**9割以上**と、年代によって差がみられます。

・一方で、朝食に野菜を毎日食べる人は**31.9%** 朝食の内容も、より充実を図る余地があります。

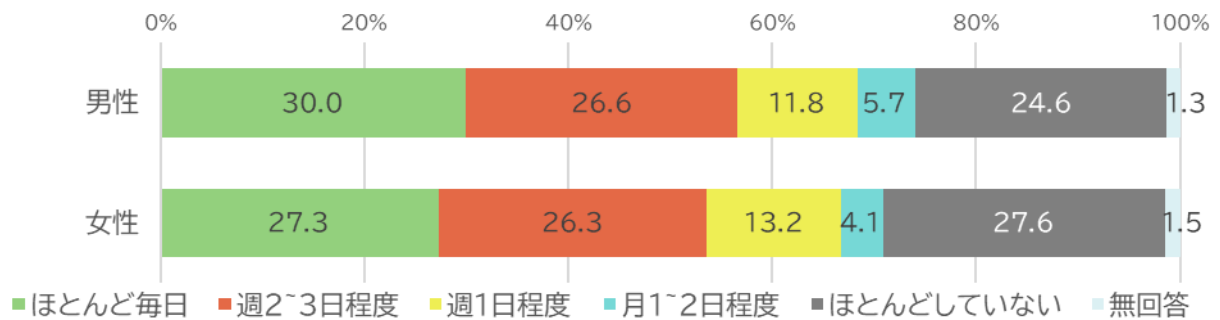
# 運動について

問6 ご自身の健康のために、ふだんどのくらい意識してからだを動かしたり、運動したりしていますか

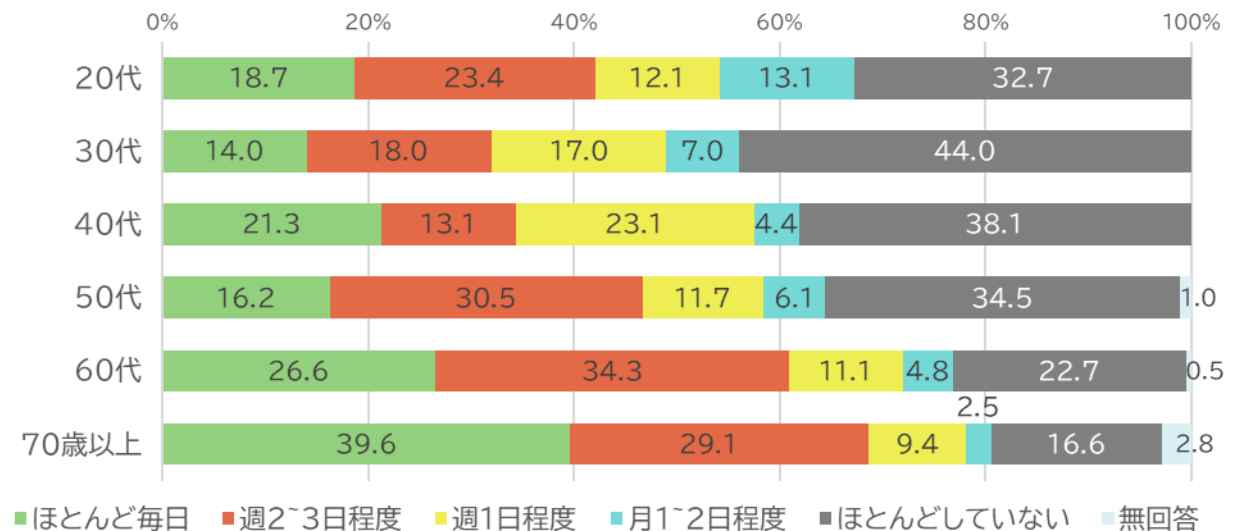


- ・運動をほとんど毎日する人は **28.1%**、週2~3日程度は **26.7%**、一方で、ほとんどしていない人は **26.5%**
- ・男女ともに、週2~3回以上の運動をする割合が5割以上となっています。
- ・年齢別では、週2~3回以上の運動をするのは**60代**、**70歳以上**が多く、年齢が上がるほど運動習慣がある傾向がみられる一方で、**30代**は少なくなっています。

## ◆男女別

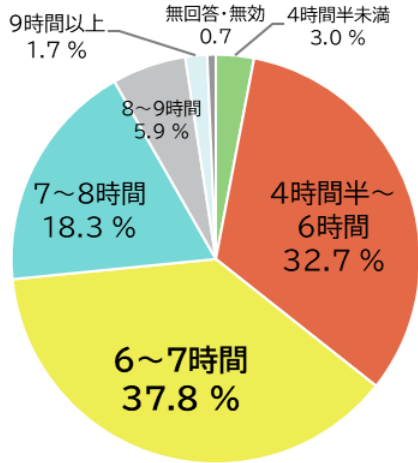


## ◆年齢別



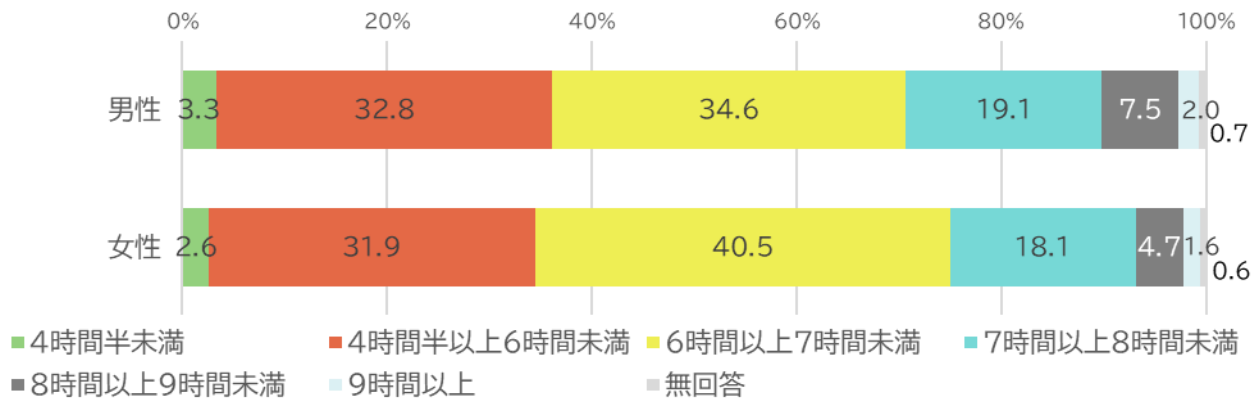
# 休養(睡眠)について

## 問 11 1日の睡眠時間はおよそどのくらいですか

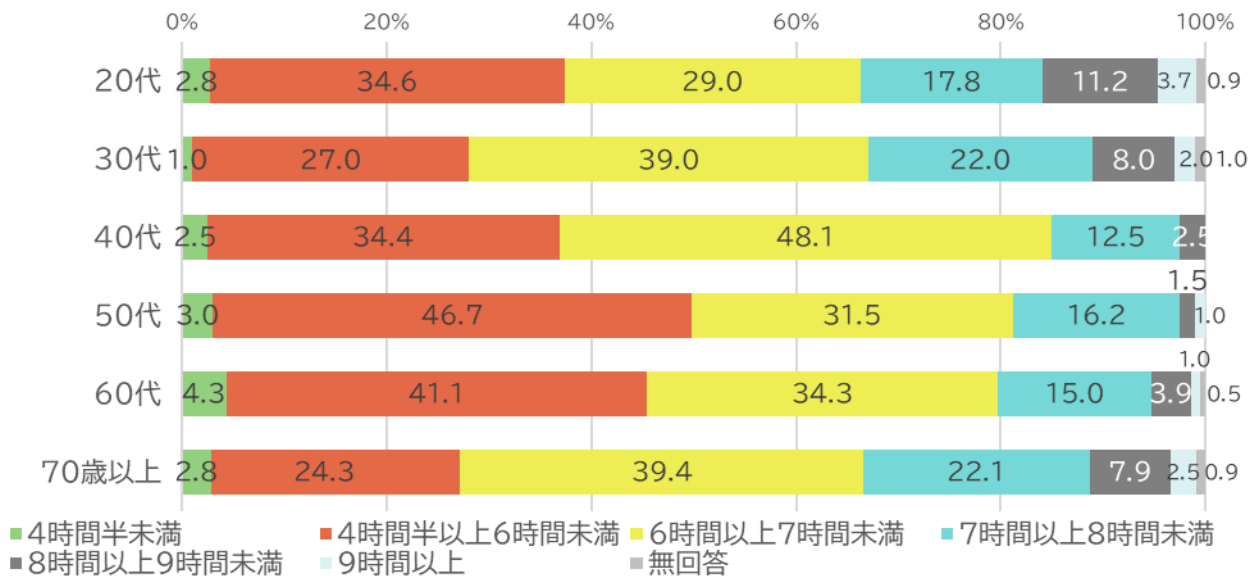


- ・1日の睡眠時間は6~7時間が**37.8%**、4.5時間~6時間は**32.7%**となっています。
- ・女性よりも男性のほうが、7時間以上の睡眠時間を取る人が多くなっています。
- ・年齢別では、7時間未満の睡眠は**40代**が多く、働く世代では、十分な休養が取れていない可能性が示唆されます。

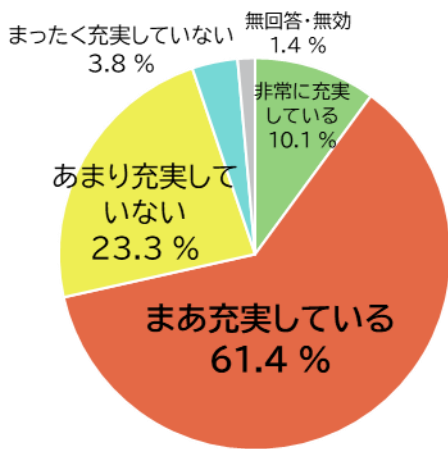
### ◆男女別



### ◆年齢別

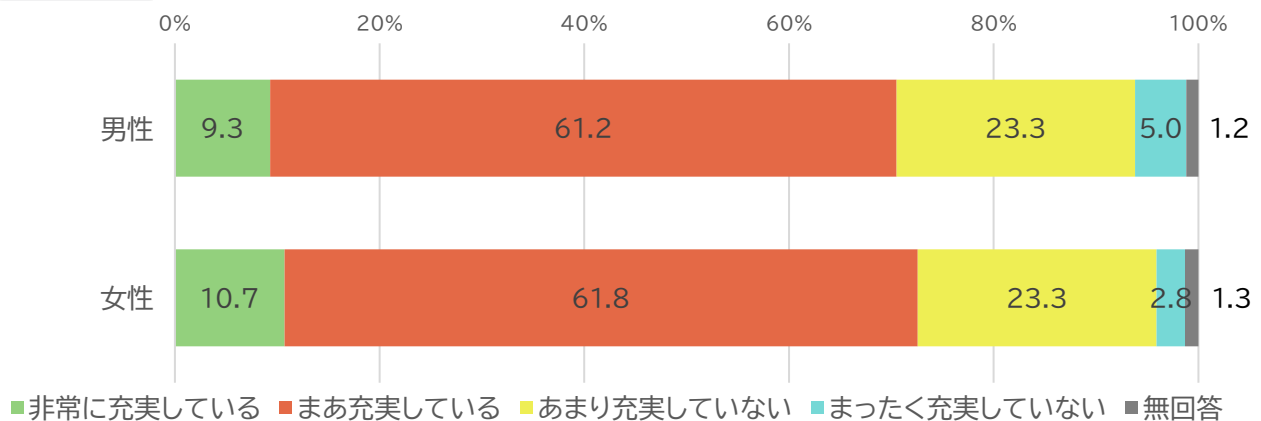


### 問 13 余暇の過ごし方は充実していますか

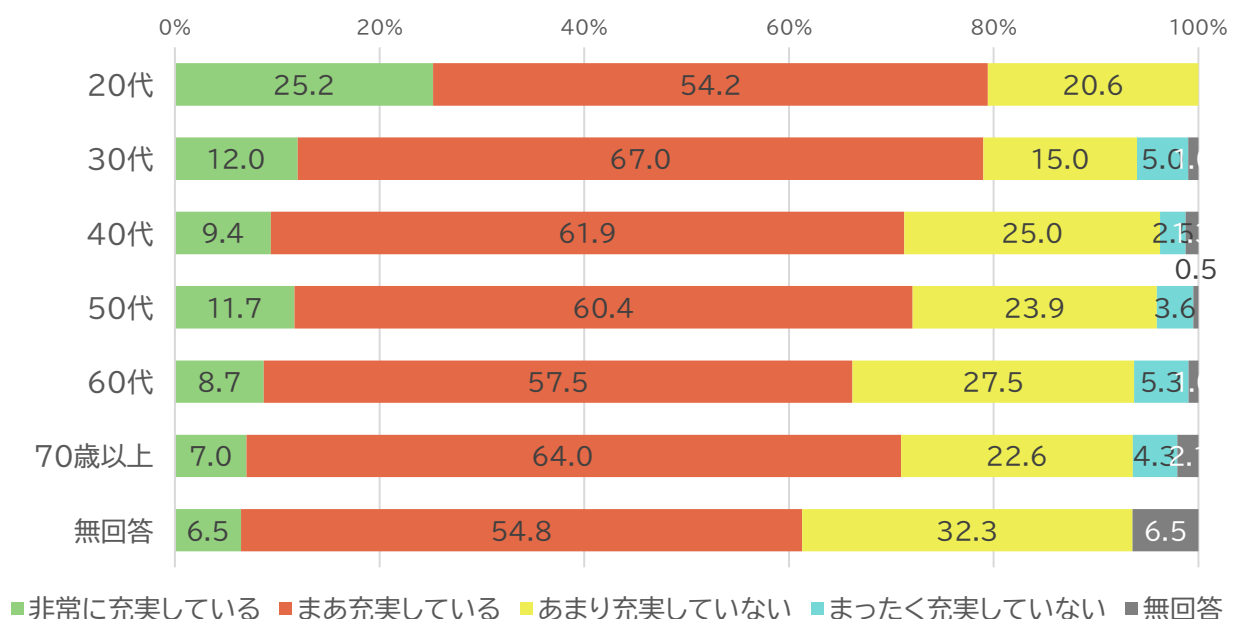


- ・余暇の過ごし方は「まあ充実している」が **61.4%**、「あまり充実していない」が **23.3%**となっています。
- ・男性よりも女性のほうが、充実している人が多くなっています。
- ・充実している人は **20代**や **30代**に多く、充実していない人は **60代**に多くなっています。年齢が若い世代ほど余暇の過ごし方が充実している割合が比較的高くなっています。

#### ◆男女別

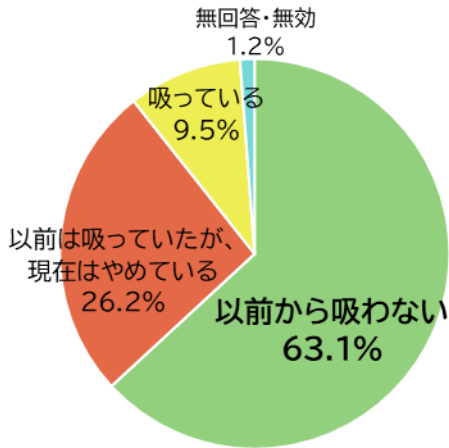


#### ◆年齢別

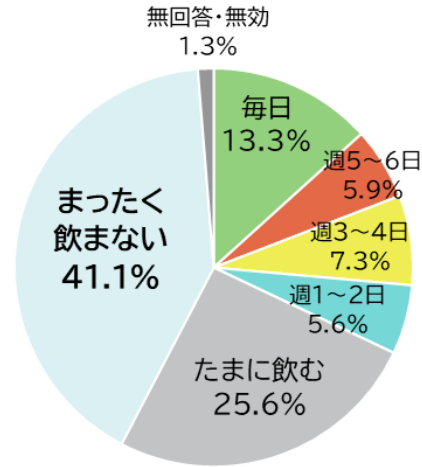


# 喫煙・飲酒について

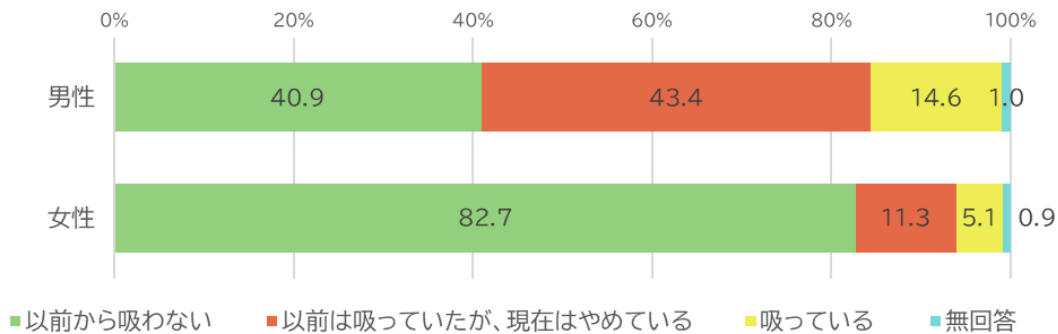
問 19 タバコを吸いますか



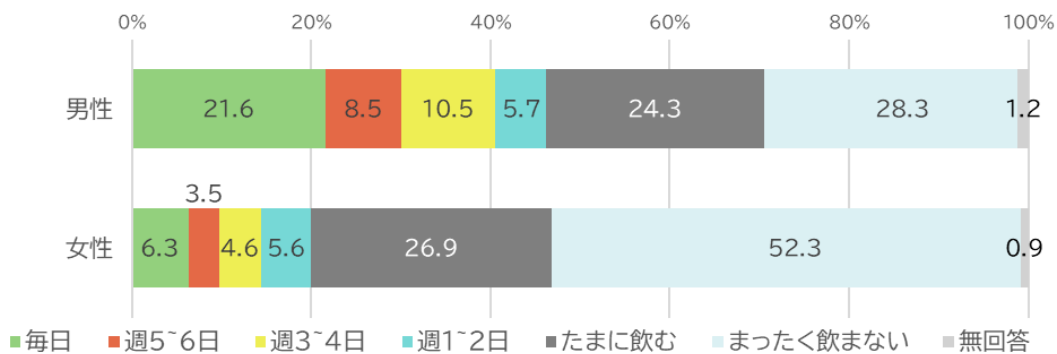
問 23 お酒はどのくらいの頻度で飲みますか



◆問 19 男女別



◆問 23 男女別



・非喫煙者は **89.3%** となっています。

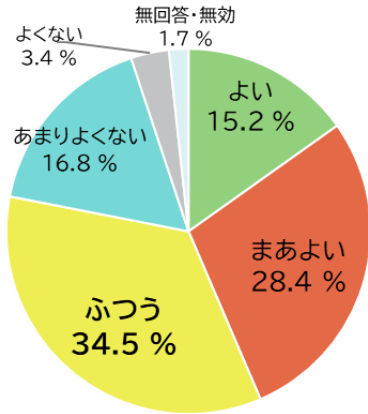
・男女別でみると、男性の方が喫煙歴のある方が多いです。

・飲酒の頻度は、まったく飲まない人が **41.1%** となっています。

・男女別でみると、男性の方が飲酒の頻度が高くなっています。

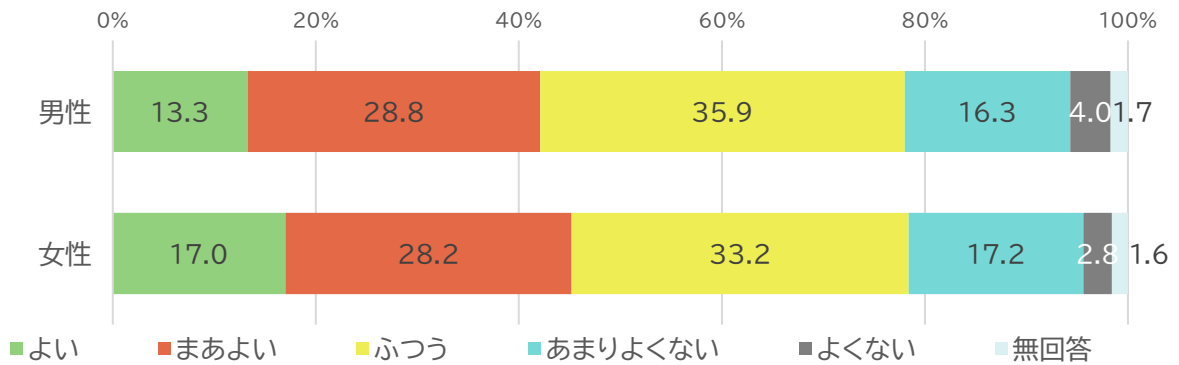
# 疾病予防と適正な受診について

## 問 24 あなたの現在の健康状態はいかがですか

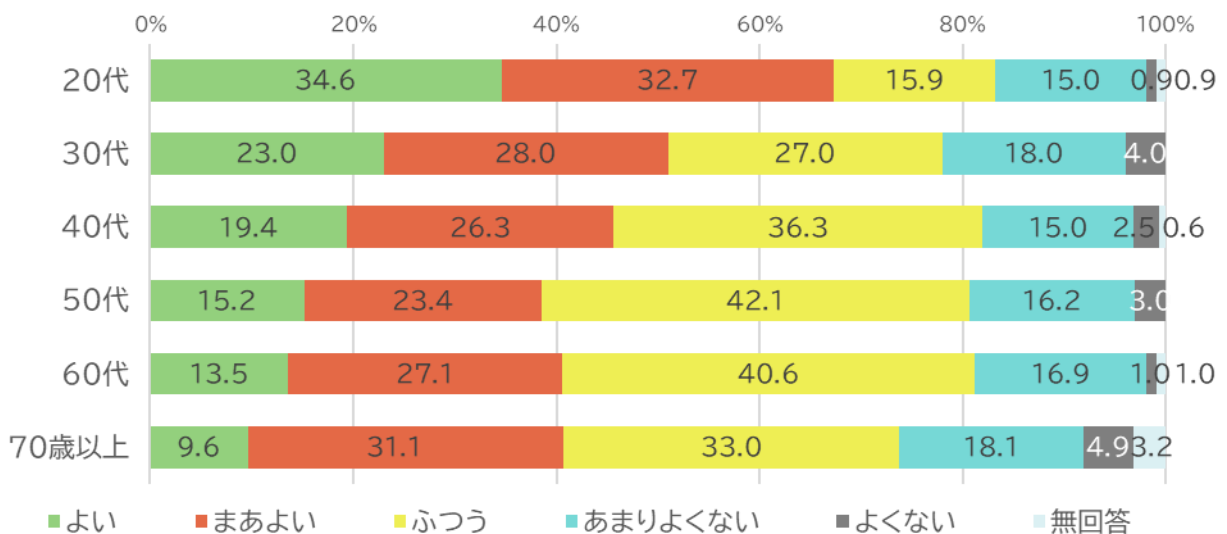


- ・健康状態はふつうの人が**34.5%**、まあよい人が**28.4%**となっています。
- ・女性のほうが、健康状態がよい人が多くなっています。
- ・年齢別では、「よい」+「まあよい」を合計した健康状態がよい人は**20代**が最も多くなっています。
- ・「あまりよくない」+「よくない」を合計した健康状態がよくない人は**70歳以上**や**30代**が多くなっています。

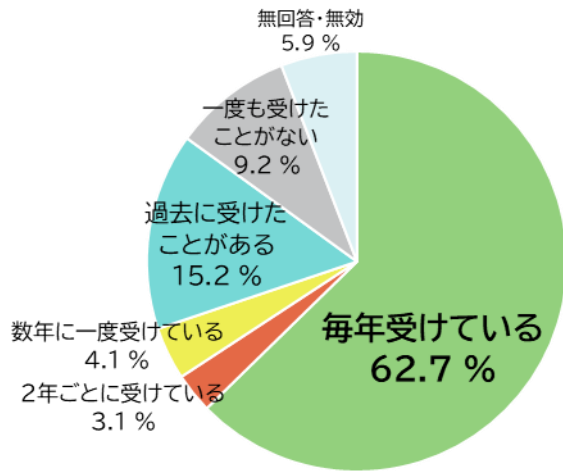
### ◆男女別



### ◆年齢別



問 28(ア) 定期的に健診を受けている人の割合

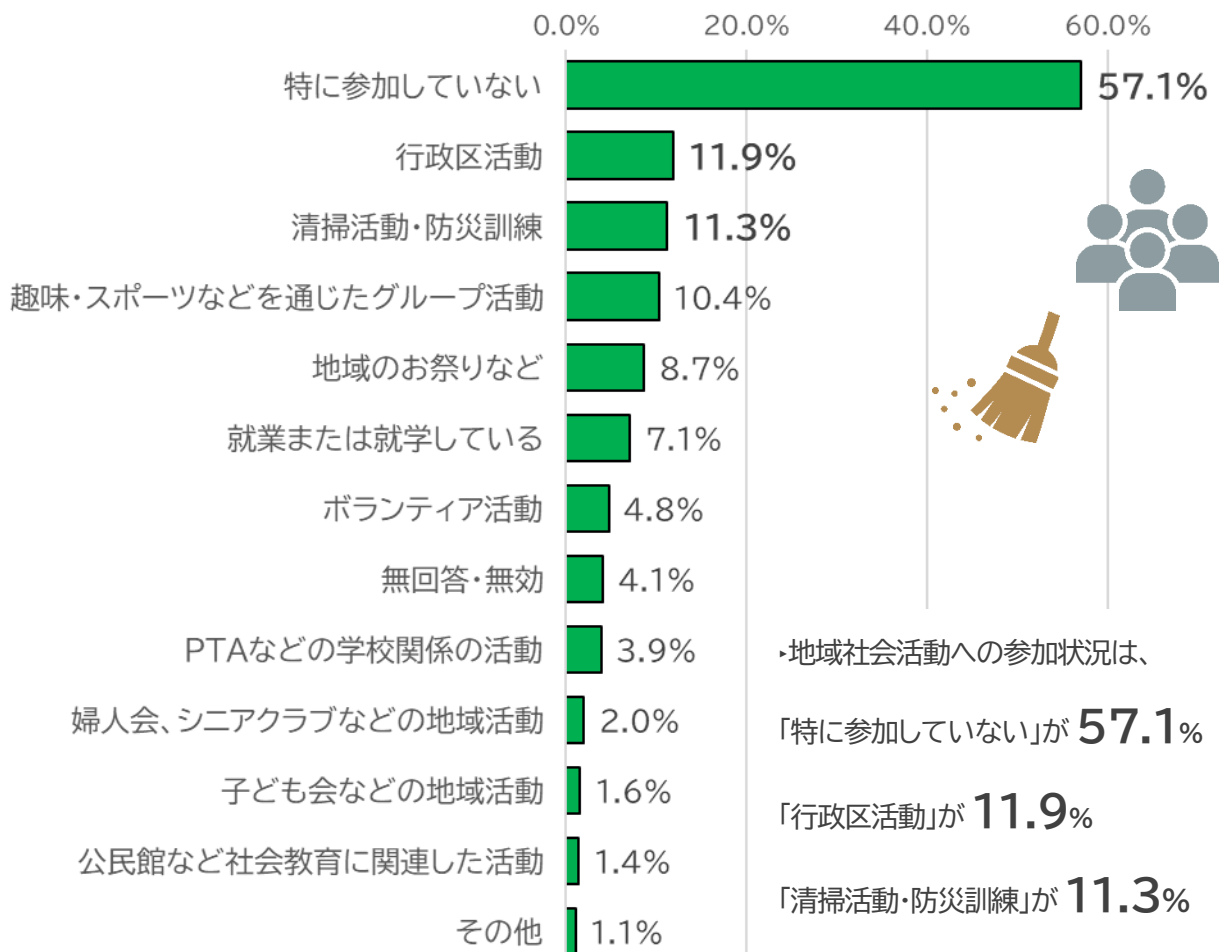


・健診を毎年受けている人が**62.7%**、  
一度も受けたことがない人は**9.2%**となっています。

## 地域社会活動への参加状況について

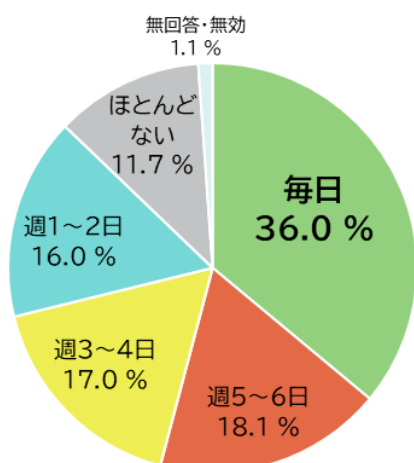
問 31 地域社会活動に参加している人の割合

N=1332



・地域社会活動への参加状況は、  
「特に参加していない」が**57.1%**  
「行政区活動」が**11.9%**  
「清掃活動・防災訓練」が**11.3%**

問 32 家族以外の人とあいさつや会話をする機会がありますか

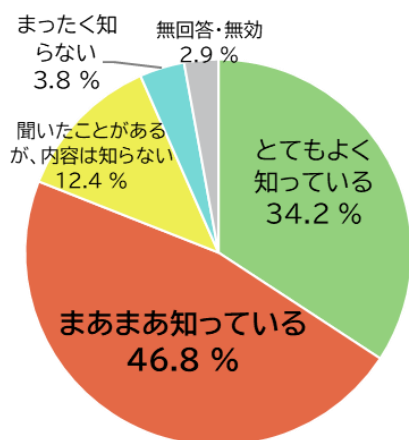


・家族以外の人とあいさつや会話をする機会は、  
毎日が**36.0%**、  
週5~6日が**18.1%**、  
週3~4日が**17.0%**となっています。

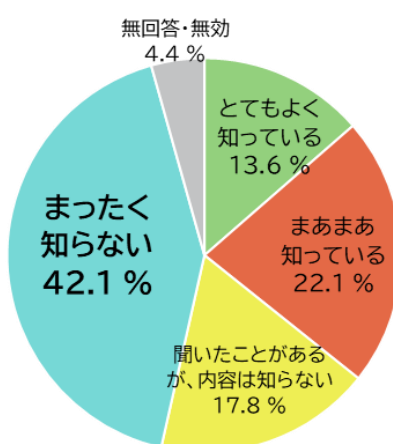
## あなた自身の健康管理について

問 40 以下のことばを知っていますか

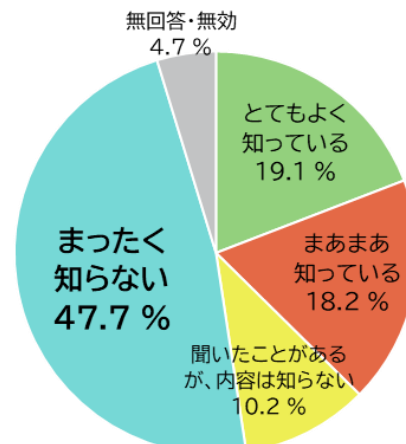
◆メタボリックシンドローム



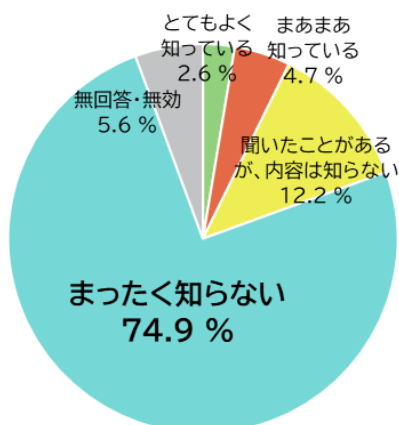
◆フレイル



◆8020運動



◆6424運動



各言葉の認知度(とてもよく知っている+まあまあ知っている)は、

・メタボリックシンドロームは**81.0%**

・フレイルは**35.7%**

・8020運動は**37.4%**

・6424運動は**7.3%**