
令和7年度「うしく健康プラン21」 健康実態調査報告書

～第4次うしく健康プラン21策定のための実態調査～

- | | |
|-----|-------|
| I | 調査の概要 |
| II | 調査結果 |
| III | まとめ |
| IV | 資料 |

令和8年3月

牛久市

本 編

■ I 調査の概要	本編- 1
1 調査の概要	本編- 2
2 アンケート調査項目	本編- 3
■ II 調査結果	本編- 5
集計調査結果	本編- 6
■ III まとめ	本編-115
集計結果まとめ	本編-116
■ IV 資料	本編-121
令和7年度「うしく健康プラン21」健康実態調査 調査票	本編-122

本 編

I 調査の概要

調査の目的・方法等

調査票の設問項目

1 調査の概要

(1) 調査の目的

「うしく健康プラン21（第4次）」の策定にあたり、基礎資料となる健康状態や生活習慣を把握し、更に充実した健康づくり計画を進めることを目的として、アンケート調査を実施しました。

(2) 調査方法

- 調査対象者 市内在住の18歳以上の市民3,000人（無作為抽出）。うち9通は返送されました。
- 調査方法 調査票を郵送配布のうえ、郵送回答またはWEB回答（回答者が選択）
- 調査期間 令和7年10月8日(水)～令和7年10月31日(金)
(期間後、到着したのものについては令和7年11月6日(木)分まで集計に反映)
- 調査担当部署 牛久市保健福祉部健康づくり推進課

(3) 配布・回収状況

- 回収数（有効回収数） 1,339票（1,332票）
- 回収率（有効回収率） 44.8%（44.5%）

区分	有効配布数	有効回収数	有効回収率
総数 (内訳)	2,991票	1,332票	44.5%
		紙：821 WEB：511	(紙：61.6%) (WEB：38.4%)
男性	-	601票	45.1%
女性	-	681票	51.1%
答えない	-	22票	1.7%
無回答	-	28票	2.1%

(4) アンケート調査の分析にあたっての注意事項

- ・調査対象者の年代・性別構成は、概ね市の人口構成に近い分布となっています。
- ・結果は統計的に集計しており、個人が特定されることはありません。
- ・グラフや表中の回答選択肢は、短縮や補足をして表記している場合があります。
- ・比率はすべて百分率で表し、小数点以下第2位を四捨五入して算出しています。そのため、百分率の合計が100%にならない場合があります。
- ・複数回答の設問については、母数を有効回答者数としているため、百分率の合計が100%を超える場合があります。
- ・有効回答者数は各設問に（n=●●）で表しています。回答数が限定されている設問で規定数以上を選択しているものや、対象者限定の設問で非対象者が選択したものはカウントしていません。
- ・年代や性別などの属性別に結果を整理していますが、回答が少数である設問の比率については、特定の意向が強く反映される場合があります。そのため、割合の差が小さい場合は、傾向として解釈する必要があります。
- ・年代別のうち、「20代」には18～19歳の回答が含まれています。
- ・クロス表の無回答には無効票も含んでいます。

2 アンケート調査項目

調査内容
あなた自身のことについておうかがいします
あなたの食生活についておうかがいします
運動についておうかがいします
睡眠や休養についておうかがいします
喫煙・飲酒についておうかがいします
疾病予防と適正な受診についておうかがいします
地域社会活動への参加状況についておうかがいします
あなた自身の健康管理についておうかがいします

注意点：

[新]：社会情勢の変化に合わせ、減塩への具体的な取り組みや、かかりつけ医師等の質問を新規項目に加え、問の前に[新]と表記しました。今回調査からの設問のため、過去調査のデータはありません。

(参考) クロス表の見方

性別や年代、地域による違いにより、より身近な傾向として捉える事ができるよう配慮しています。ただし、調査票は市の人口構成比と同じ割合で配布しましたが、回収数は高齢の方ほど多かったことを考慮して、傾向として汲み取る必要があります。

①設問の凡例（ここでは設問に対しての「無回答・無効」を指します）



②設問の回答者の属性（ここでは年齢の「無回答・無効」を指します。）

II 調査結果

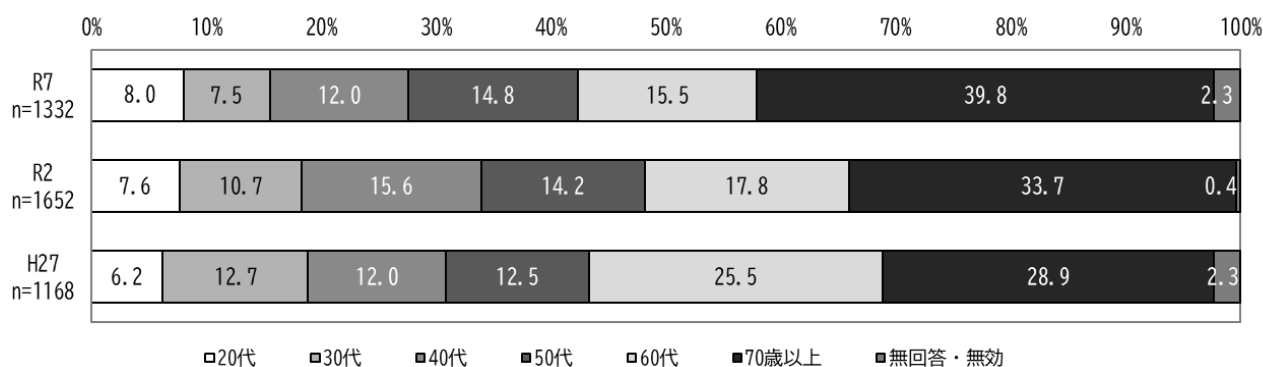
集計調査結果

あなた自身のことについておうかがいします

F 1 年齢はいくつですか。(単数回答)

※R 7、R 2の20代は、18~19歳を含みます

回答者の年齢は、70歳以上が約4割。

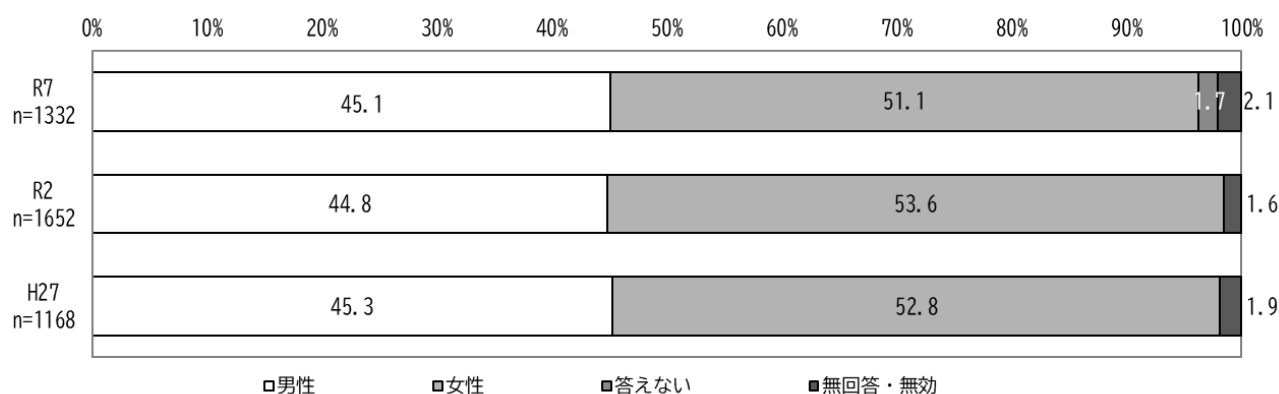


- ・回答者の年齢は、「70歳以上」が39.8%と最も多く、ついで「60代」が15.5%、「50代」が14.8%となっています。
- ・経年比較をすると、20代、50代、70歳以上が増加を続け、30代、60代は減少を続けています。

(参考) 調査対象の人口構成比：10代(2.3%)、20代(11.0%)、30代(10.0%)、40代(15.0%)、50代(17.4%)、60代(13.4%)、70歳以上(30.9%)

F 2 性別はどちらですか。(単数回答)

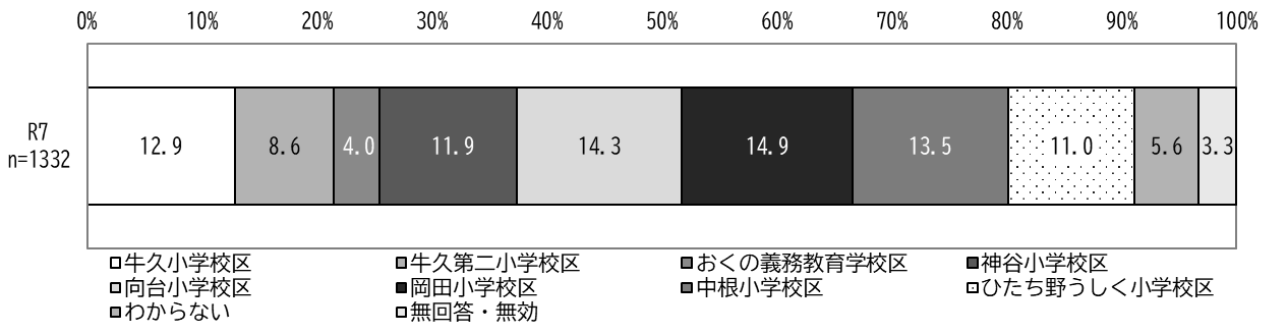
回答者の性別は、女性が51.1%、男性が45.1%。



- ・回答者の性別は、「男性」が45.1%、「女性」が51.1%となっています。
- ・経年比較をすると、前回調査より「男性」の割合が増加しましたが、全体では「女性」の回答が多くなっています。

F 3 お住まいの場所はどの小学校区ですか。(単数回答)

回答者がお住まいの地域は、岡田小学校区、向台小学校区、中根小学校区の順に多い。



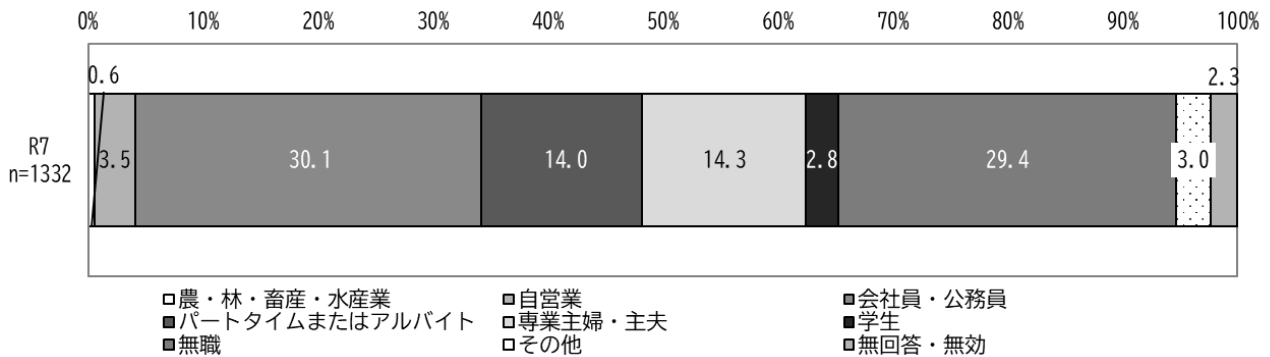
○年齢別

		n	牛久小	牛久第二	おくの	神谷	向台	岡田	中根	ひたち野	わからない	無回答
合計	(1332)		12.9	8.6	4.0	11.9	14.3	14.9	13.5	11.0	5.6	3.3
年齢	20代	(107)	9.3	4.7	0.9	7.5	15.0	8.4	18.7	19.6	15.0	0.9
	30代	(100)	9.0	6.0	1.0	17.0	17.0	8.0	15.0	18.0	9.0	
	40代	(160)	10.0	10.0	4.4	7.5	10.6	11.3	18.1	21.3	6.3	0.6
	50代	(197)	11.7	6.6	3.6	8.1	12.7	14.7	18.3	20.3	3.6	0.5
	60代	(207)	13.0	9.7	4.3	14.0	9.2	21.3	15.0	8.7	3.4	1.4
	70歳以上	(530)	16.4	10.2	5.1	14.3	18.1	16.8	8.9	3.0	4.7	2.5
	無回答	(31)	3.2	3.2	3.2	6.5	80.6					

- ・回答者のお住まいの小学校区は、「岡田小学校区」が14.9%と最も多く、ついで「向台小学校区」が14.3%、「中根小学校区」が13.5%となっています。
- ・年齢別でみると、20～30代は「ひたち野うしく小学校区」「中根小学校区」「神谷小学校区」「向台小学校区」が多くなっています。一方、70歳以上は「向台小学校区」、「岡田小学校区」、「牛久小学校区」などが多くなっています。

[新] F 4 職業は何ですか。(単数回答)

回答者の職業は、会社員・公務員が3割。



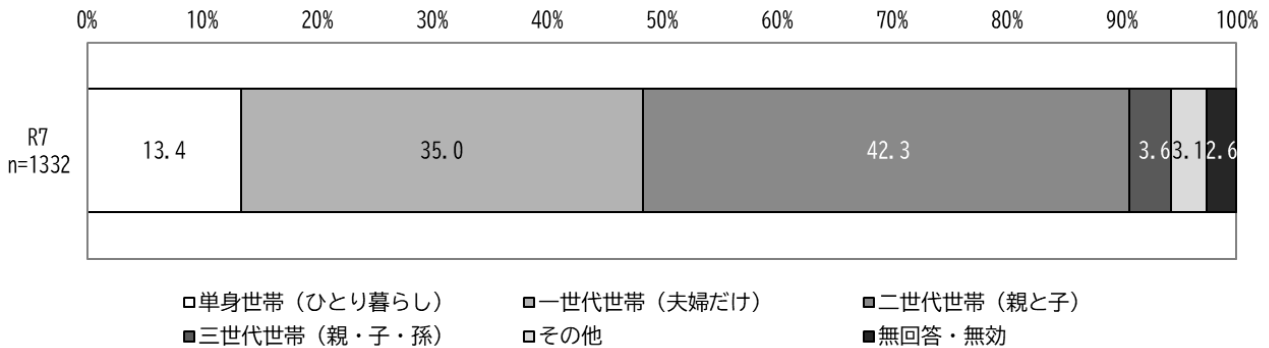
- ・回答者の職業は、「会社員・公務員」が30.1%と最も多く、ついで「無職」が29.4%、「専業主婦・主夫」が14.3%となっています。
- ・就労の有無や勤務形態により生活時間の使い方が異なることから、健康行動にも影響が生じる可能性があります。
- ・働く世代では、運動や休養の時間を確保しにくい現状がうかがえるため、結果の分析においても就労状況を踏まえて整理します。



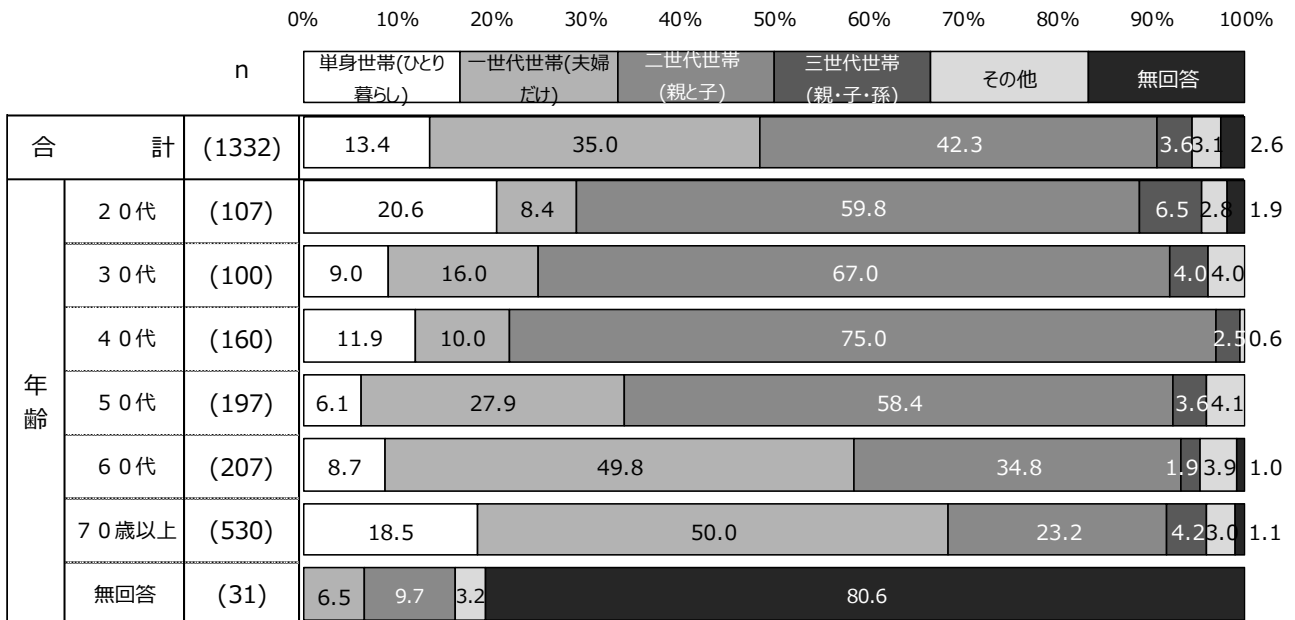
マダム・ピターゼ

F 5 現在同居しているご家族の構成は次のうちどれにあたりますか。(単数回答)

回答者の家族構成は、二世世代世帯（親と子）が4割以上。



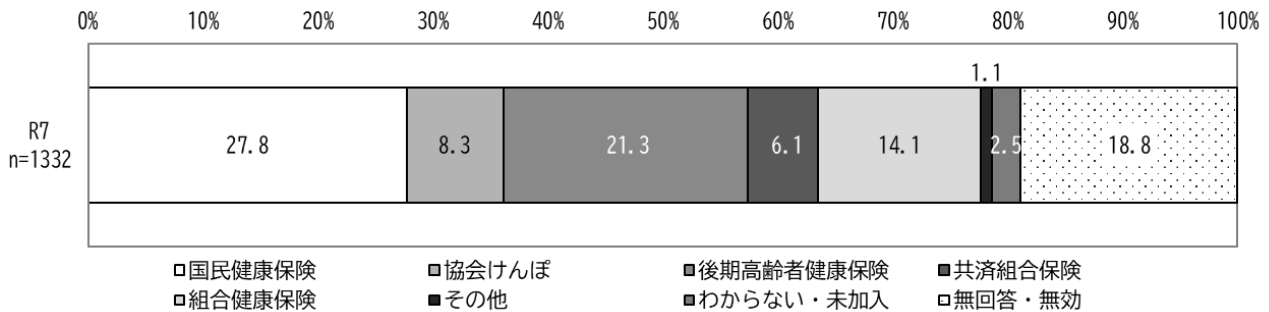
○年齢別



- ・単身世帯、子育て世帯、高齢者世帯など、多様な生活環境からの回答が得られています。回答者の同居している家族構成は、「二世世代世帯（親と子）」が42.3%と最も多く、ついで「一世帯世帯（夫婦だけ）」が35.0%、「単身世帯（ひとり暮らし）」が13.4%となっています。
- ・年齢別で見ると、20代～50代は「二世世代世帯（親と子）」の割合が高く、60代以上は「一世帯世帯（夫婦だけ）」の割合が高くなっています。

F 6 加入している健康保険の種類は次のうちどれにあたりますか。(単数回答)

回答者の加入している健康保険は、「国民健康保険」が約3割。



- ・回答者の加入している健康保険は、「国民健康保険」が27.8%と最も多く、ついで「後期高齢者健康保険」が21.3%となっています。

F 7 健康づくりについて、希望や要望、自分がやってきてよかったことなど、自由に記載してください。(自由記述)

○自分がやってきてよかったこと (245 件)

- ・運動全般 (138 件)
- ・体調管理全般 (29 件)
- ・食生活の管理 (25 件)
- ・趣味やストレス発散 (17 件)
- ・交流やコミュニケーション (11 件)
- ・かっぱつ体操 (10 件)
- ・ボランティア活動 (7 件)
- ・睡眠に関すること (5 件)
- ・禁酒や禁煙 (3 件)

○希望や要望、感想など (134 件)

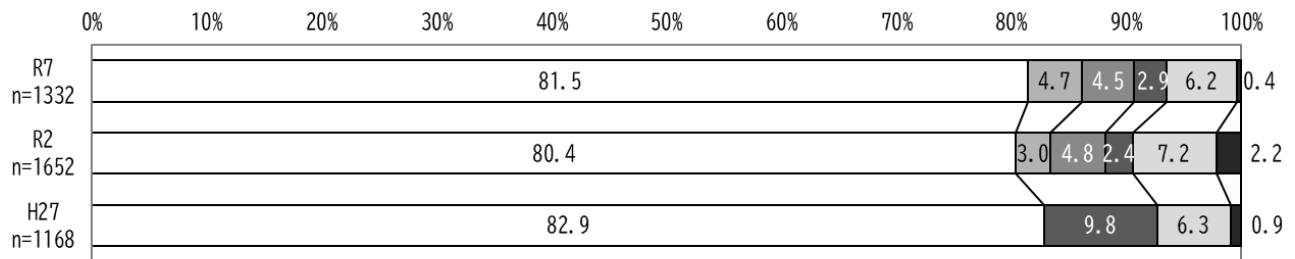
- ・健康づくりに関する要望全般 (47 件)
- ・イベント・講座に関する要望 (26 件)
- ・検診や検診などに関すること (21 件)
- ・広報や情報発信に関すること (17 件)
- ・健康に関する助成の要望 (10 件)
- ・かかりつけ医に関すること (5 件)
- ・いばらきヘルスロードに関すること (4 件)
- ・喫煙に関する要望 (2 件)
- ・野菜オーケストラについて (2 件)

他 (13 件)

あなたの食生活についておうかがいします

問1 朝食を食べますか。(単数回答)

朝食を「毎日食べる」市民は8割以上。



□毎日食べる □週5~6日食べる □週3~4日食べる □週1~2日食べる □ほとんど食べない ■無回答・無効

※「週1~2日、週3~4日、週5~6日食べる」のいずれか (R7、R2) = 「時々食べないことがある (H27)」としている。

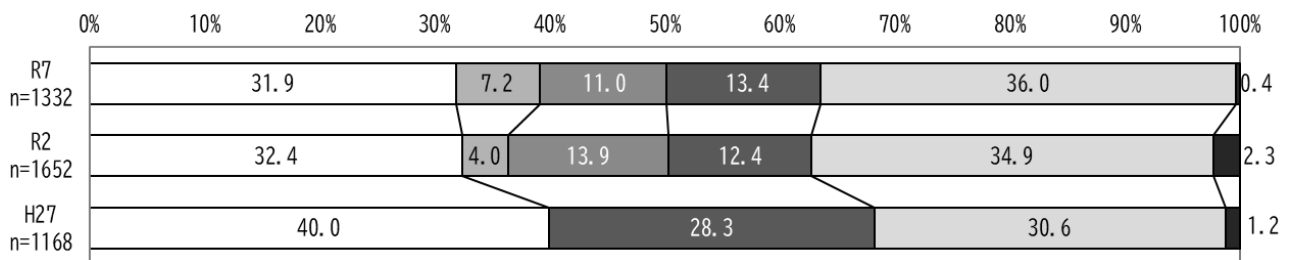
○年齢別・男女別

		n	毎日食べる	週5~6日食べる	週3~4日食べる	週1~2日食べる	ほとんど食べない	無回答
合計	(1332)		81.5	4.7	4.5	2.9	6.2	0.4
年齢	20代	(107)	45.8	13.1	18.7	6.5	15.9	
	30代	(100)	69.0	10.0	6.0	5.0	10.0	
	40代	(160)	72.5	6.9	5.6	3.8	11.3	
	50代	(197)	74.1	5.6	5.6	5.6	9.1	
	60代	(207)	87.4	2.4	2.4	1.9	5.3	0.5
	70歳以上	(530)	94.2	2.1	1.3	1.3	0.4	0.9
	無回答	(31)	80.6	6.5	6.5	6.5		
性別	男性	(601)	79.0	4.2	4.7	3.8	7.8	0.5
	女性	(681)	83.8	5.1	4.4	1.9	4.7	
	答えない	(22)	77.3	9.1	9.1	4.5		
	無回答	(28)	78.6	7.1	7.1	7.1		

- ・朝食については、「毎日食べる」が81.5%と最も多く、ついで「ほとんど食べない」が6.2%、「週5~6日食べる」が4.7%となっています。
- ・経年比較をすると、前回調査より「毎日食べる」人の割合が増加しています。
- ・男女別でみると、「毎日食べる」は70歳以上が最も高く、20代が低くなっています。

問2 朝食に野菜（きのこ類含む）を食べますか。（単数回答）

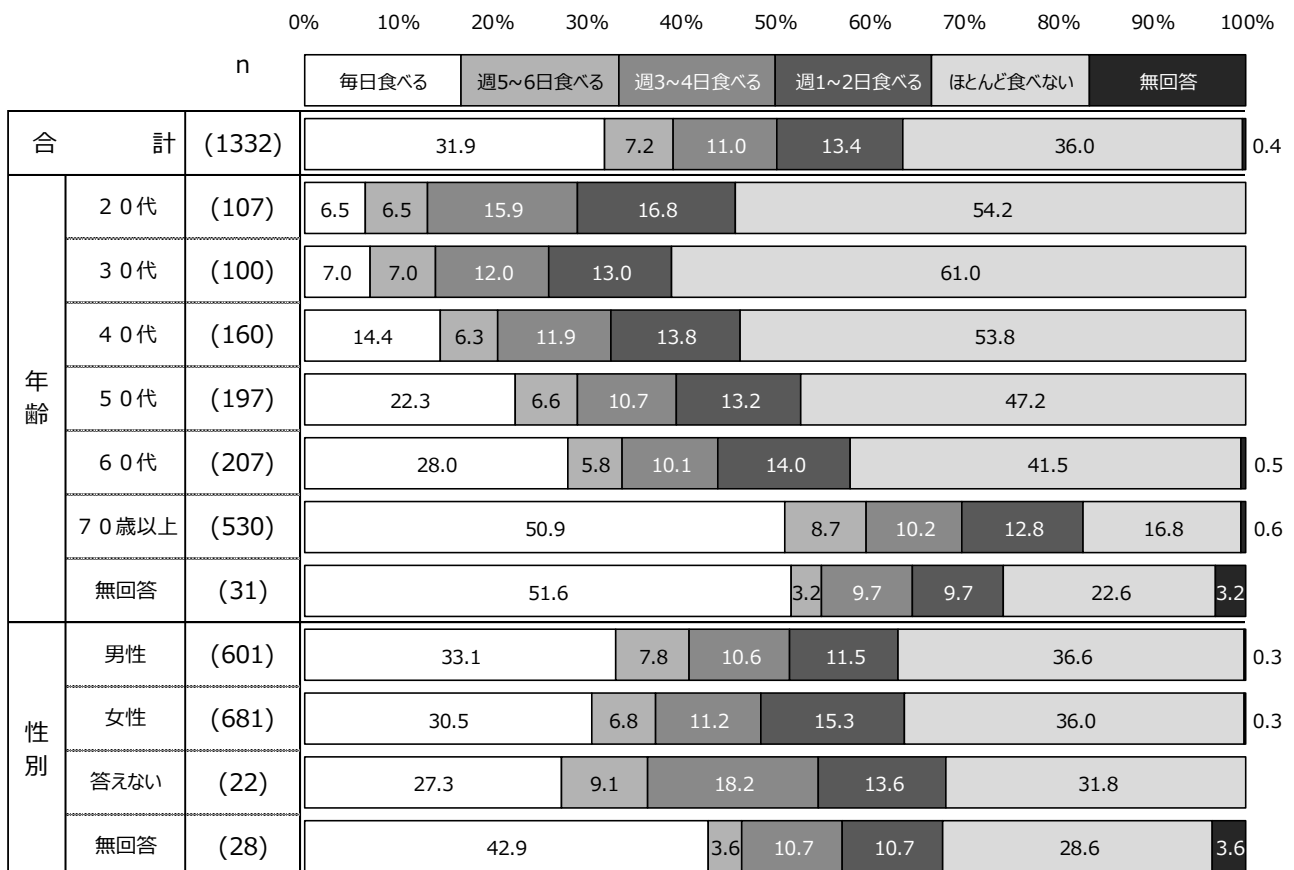
朝食に野菜を週1回以上食べる市民は6割以上。



□毎日食べる □週5~6日食べる □週3~4日食べる □週1~2日食べる □ほとんど食べない ■無回答・無効

※「週1~2日、週3~4日、週5~6日食べる」のいずれか（R7、R2）＝「時々食べないことがある（H27）」としている。

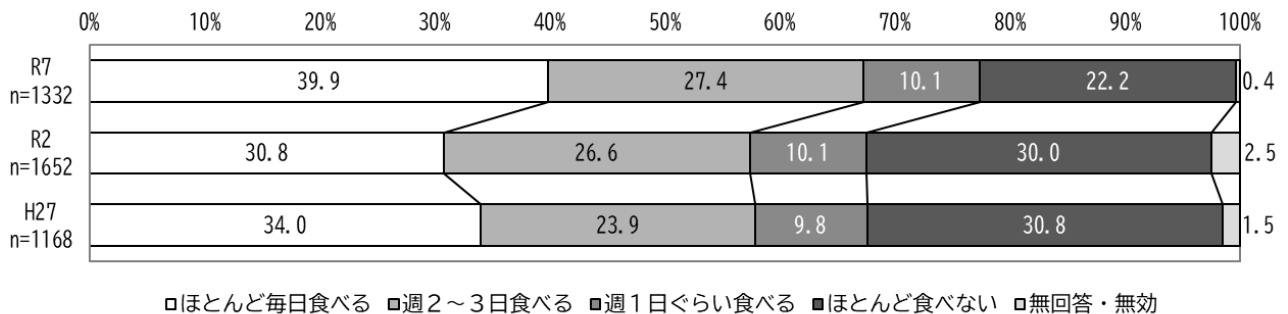
○年齢別・男女別



- ・朝食に野菜（きのこ類含む）を食べているかについては、「ほとんど食べない」が36.0%と最も多く、ついで「毎日食べる」が31.9%、「週1~2日食べる」が13.4%となっています。
- ・経年比較をすると、「ほとんど食べない」人の割合が増加を続けています。
- ・年齢別でみると、「毎日食べる」は70歳以上が最も高く、20代や30代が低くなっています。
- ・男女別でみると、男性の方が毎日食べる割合が高くなっています。

問3 間食は食べますか。(単数回答)

間食を「ほとんど毎日食べる」市民は約4割。



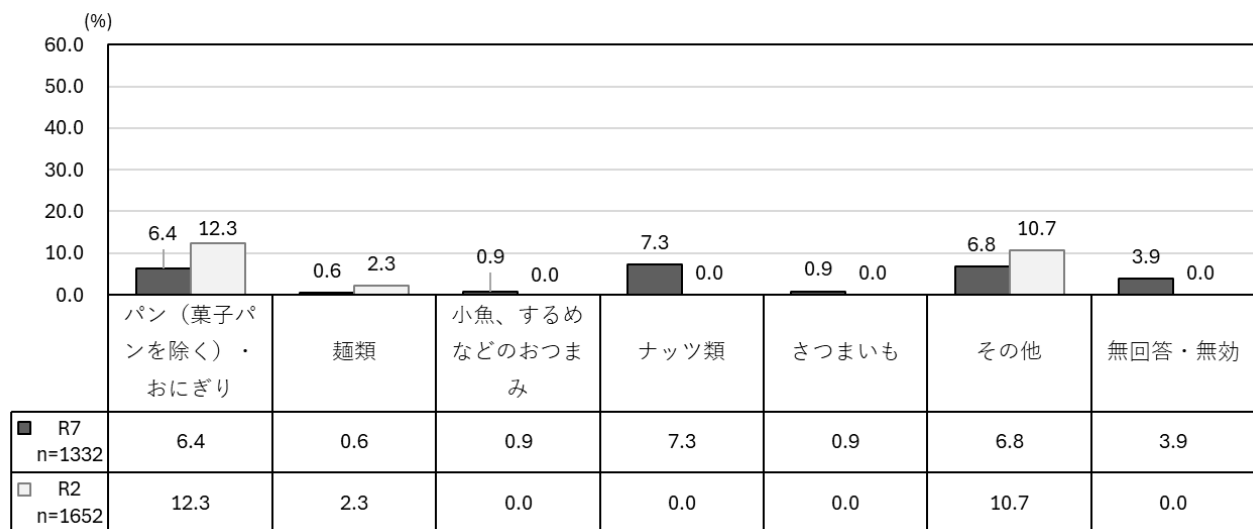
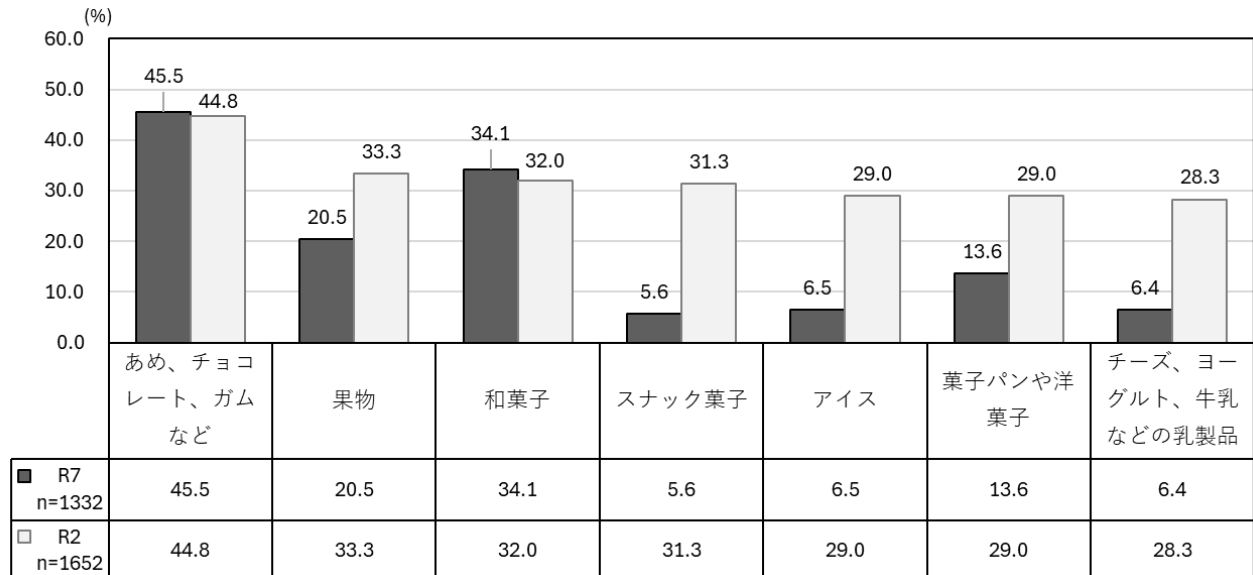
○年齢別・男女別

		n	ほとんど毎日食べる	週2~3日食べる	週1日ぐらい食べる	ほとんど食べない	無回答	
合	計	(1332)	39.9	27.4	10.1	22.2		0.4
年	20代	(107)	31.8	41.1	7.5	19.6		
	30代	(100)	43.0	32.0	9.0	16.0		
	40代	(160)	43.8	26.3	8.8	20.6		0.6
	50代	(197)	40.6	27.9	10.2	21.3		
	60代	(207)	42.0	20.3	13.5	23.7		0.5
	70歳以上	(530)	39.1	26.8	9.6	24.2		0.4
	無回答	(31)	32.3	25.8	16.1	22.6	3.2	
性	男性	(601)	30.9	26.0	11.8	30.8		0.5
	女性	(681)	47.9	28.5	8.7	14.8		0.1
	答えない	(22)	50.0	27.3	22.7			
	無回答	(28)	28.6	32.1	17.9	17.9	3.6	

- ・間食については、「ほとんど毎日食べる」が39.9%と最も多く、ついで「週2~3日食べる」27.4%、「ほとんど食べない」が22.2%となっています。
- ・経年比較をすると、間食を「ほとんど食べない」人が減少を続けています。
- ・年齢別で見ると、「ほとんど毎日食べる」割合は40代が最も高く、20代が低くなっています。
- ・男女別で見ると、女性の方が「ほとんど毎日食べる」割合が高くなっています。

問3-1 間食はどのようなものを食べていますか。(自由記述)

間食には「あめ、チョコレート、ガムなど」を食べる市民が約5割。



回答対象者：間食を食べている方（問3で「1～3」を選択）

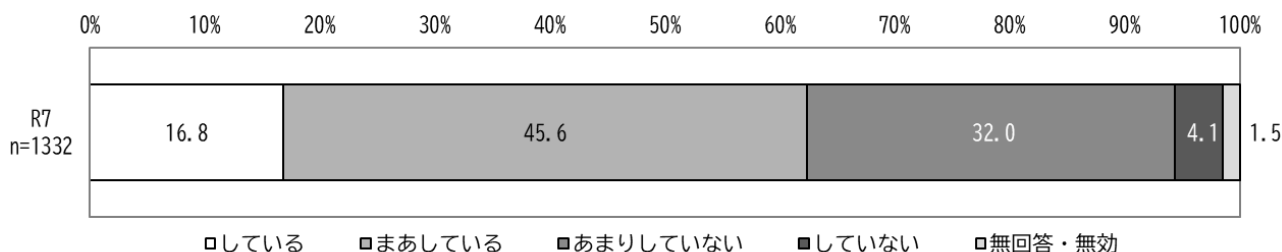
その他：コーヒー、紅茶、青汁、スープ、野菜、総菜、焼鳥、肉まん、プロテイン、弁当、寿司、煮物、刺身、漬物、茶碗蒸し、酒 など

- ・間食の内容を分類すると、「あめ、チョコレート、ガムなど」が45.5%と最も多く、ついで「和菓子」が34.1%、「果物」が20.5%となっています。
- ・前回調査と比較すると、「ナッツ類」が多くなり、「果物」、「スナック菓子」、「アイス」などが減少しています。

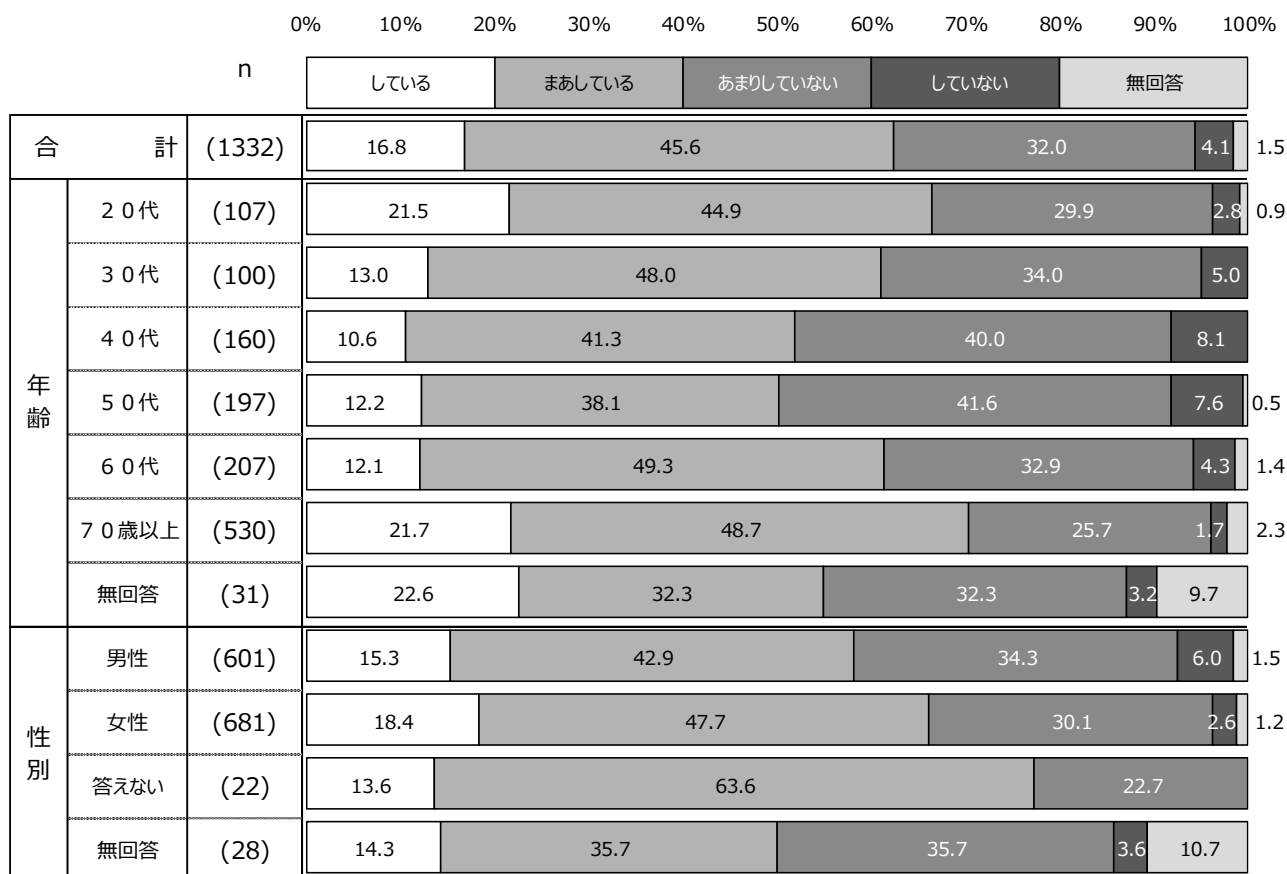
【新】問4 ふだんの食生活についておうかがいします。(単数回答)

(ア) ゆっくりよくかんで食べていますか

食事をゆっくりよくかんで食べているかどうかは、「まあしている」市民が約5割。



○年齢別・男女別

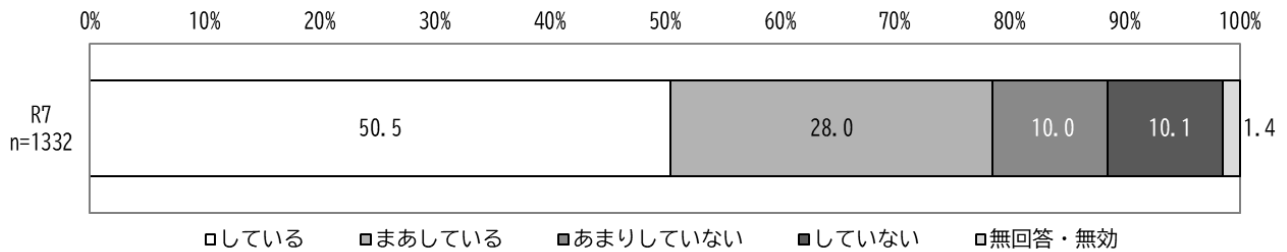


- ・ゆっくりよくかんで食べているかどうかについては、「まあしている」が45.6%と最も多く、ついで「あまりしていない」が32.0%、「している」が16.8%となっています。
- ・年齢別でみると、ゆっくりよくかんで食べている人（「している」+「まあしている」）は、70歳以上が最も高く、50代が低くなっています。
- ・男女別でみると、女性の方がゆっくりよくかんで食べている割合が高くなっています。

[新] 問4 ふだんの食生活についておうかがいします。(単数回答)

(イ) 1日3食規則正しくとっていますか

1日3食規則正しくとっているかどうかは、「している」市民が5割以上。



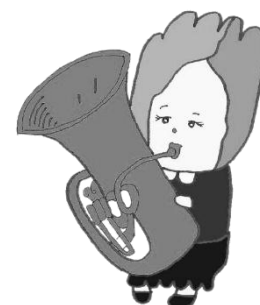
○年齢別・男女別

		n	している	まあしている	あまりしていない	していない	無回答	
合	計	(1332)	50.5		28.0	10.0	10.1	1.4
年	20代	(107)	22.4	36.4		24.3	15.9	0.9
	30代	(100)	35.0	36.0		15.0	14.0	
	40代	(160)	38.1	34.4		12.5	15.0	
	50代	(197)	39.1	35.0		12.2	13.2	0.5
	60代	(207)	57.5	20.8		9.2	11.1	1.4
	70歳以上	(530)	64.7	22.6		5.3	5.1	2.3
	無回答	(31)	45.2	35.5	3.2	9.7	6.5	
性	男性	(601)	50.7	24.5		11.0	12.1	1.7
	女性	(681)	51.2	30.5		9.1	8.1	1.0
	答えない	(22)	31.8	36.4		18.2	13.6	
	無回答	(28)	42.9	35.7	3.6	10.7	7.1	

○健康状態別（問4（イ）×問24）

		n	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
			している	まあしている	あまりしていない	していない	無回答						
合	計	(1332)	50.5			28.0		10.0	10.1	1.4			
健康 状態	よい	(202)	53.5			28.2		6.4	10.9	1.0			
	まあよい	(378)	54.5			28.6		9.5	6.3	1.1			
	ふつう	(460)	47.2			28.7		11.7	11.1	1.3			
	あまりよくない	(224)	46.9			27.7		10.7	12.5	2.2			
	よくない	(45)	51.1			20.0		11.1	15.6	2.2			
	無回答	(23)	60.9			21.7		4.3	8.7	4.3			

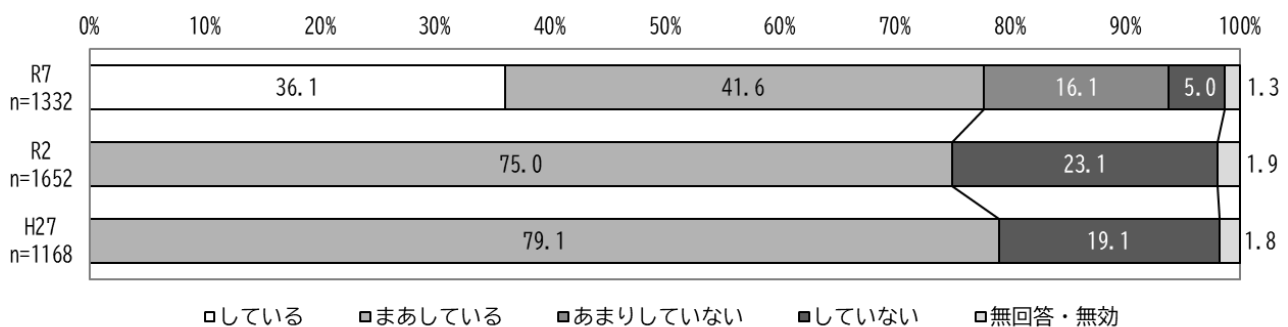
- ・ 1日3食規則正しくとっているかどうかについては、「している」が50.5%と最も多く、ついで「まあしている」が28.0%、「していない」が10.1%となっています。
- ・ 年齢別でみると、1日3食規則正しくとる人（「している」＋「まあしている」）は70歳以上が最も高く、20代が低くなっています。
- ・ 男女別でみると、女性の方が1日3食規則正しくとっている割合が高くなっています。
- ・ 健康状態別でみると、健康状態がよくない人は1日3食規則正しくとっていない人（「あまりしていない」＋「していない」）が高くなっています。



ハクミン

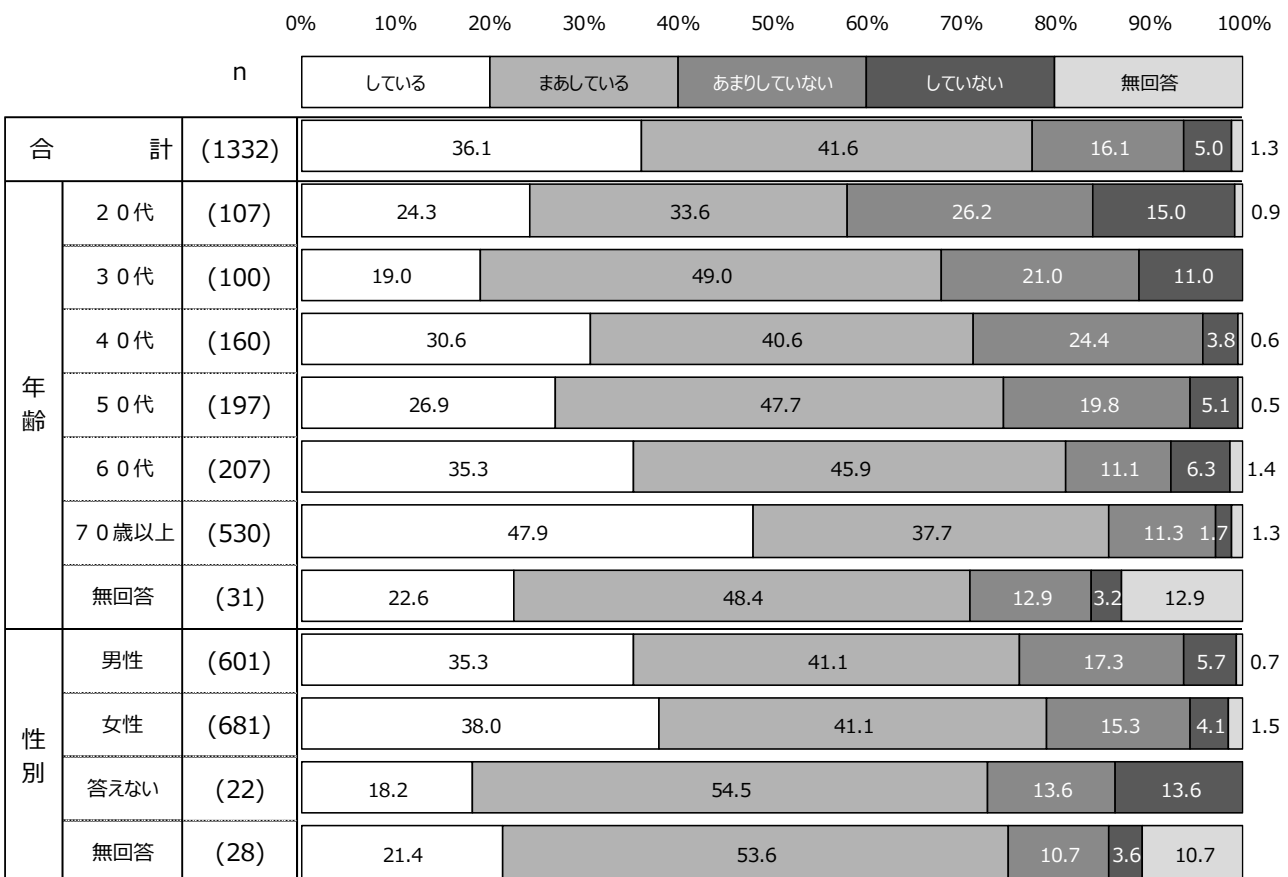
問4 ふだんの食生活についておうかがいします。(単数回答)
 (ウ) 食卓に主食、主菜、副菜がそろうようになっていますか

食卓に主食、主菜、副菜がそろうようになっている市民は約8割。



※「している、まあしている (R7)」 = 「はい (R2, H27)」、 「あまりしていない、していない (R7)」 = 「いいえ (R2, H27)」としている。

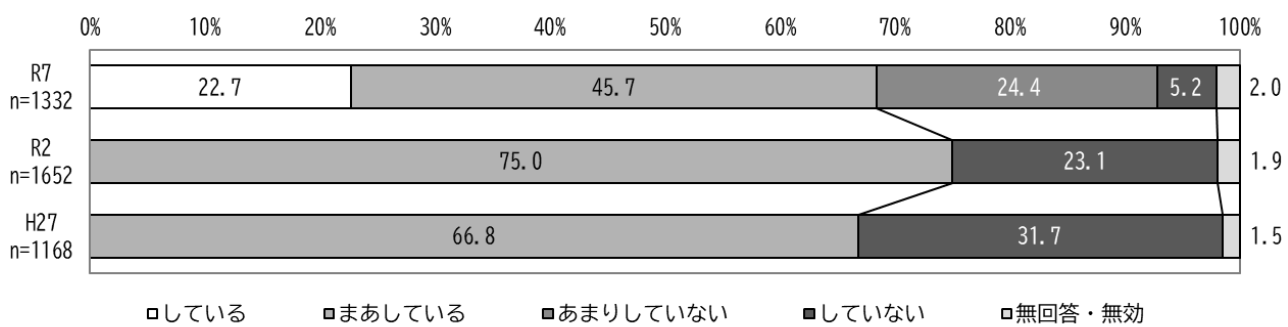
○年齢別・男女別



- ・食卓に主食、主菜、副菜がそろうようになっているかどうかについては、「まあしている」が41.6%と最も多く、ついで「している」が36.1%、「あまりしていない」が16.1%となっています。
- ・経年比較をすると、前回調査よりそろうようになっている人（「している」 + 「まあしている」）が増加しています。
- ・年齢別でみると、そろうようになっている割合は70歳以上が最も高く、20代が低くなっています。
- ・男女別でみると、女性の方がそろうしている割合が高くなっています。

問4 ふだんの食生活についておうかがいします。(単数回答)
 (工) 腹八分目をこころがけていますか

腹八分目をこころがけている市民は約7割。



※「している、まあしている (R7)」 = 「はい (R2, H27)」、 「あまりしていない、していない (R7)」 = 「いいえ (R2, H27)」としている。

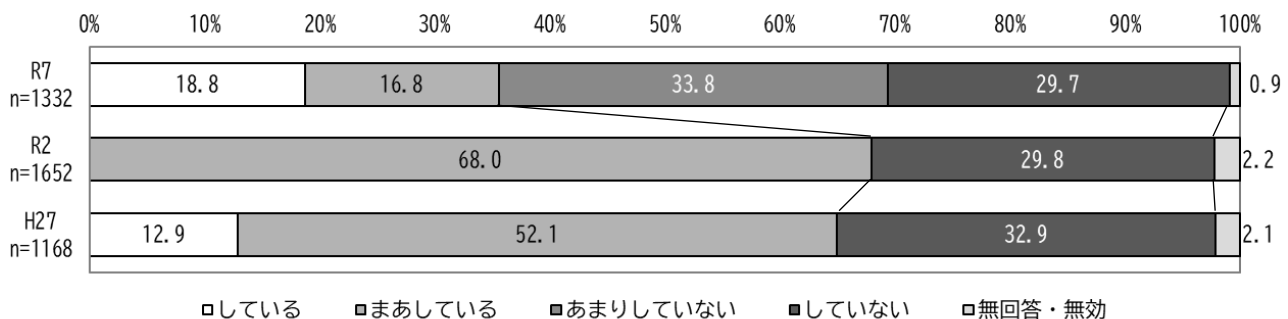
○年齢別・男女別

		n	している	まあしている	あまりしていない	していない	無回答	
合	計	(1332)	22.7	45.7	24.4	5.2		2.0
年	20代	(107)	25.2	39.3	22.4	12.1		0.9
	30代	(100)	15.0	48.0	28.0	9.0		
	40代	(160)	11.3	42.5	40.6	5.0		0.6
	50代	(197)	11.2	46.7	33.0	7.6		1.5
	60代	(207)	22.7	48.8	21.3	5.3		1.9
	70歳以上	(530)	30.8	46.6	17.2	2.5		3.0
	無回答	(31)	32.3	35.5	25.8	6.5		
性	男性	(601)	22.6	44.1	25.3	5.8		2.2
	女性	(681)	22.8	47.6	23.3	4.6		1.8
	答えない	(22)	9.1	50.0	27.3	13.6		
	無回答	(28)	32.1	32.1	28.6	7.1		

- ・腹八分目をこころがけているかどうかについては、「まあしている」が45.7%と最も多く、ついで「あまりしていない」が24.4%、「している」が22.7%となっています。
- ・経年比較をすると、前回調査よりも腹八分目をこころがけている人（「している」+「まあしている」）は減少しています。
- ・年齢別でみると、こころがけている割合は70歳以上が最も高く、40代が低くなっています。
- ・男女別でみると、女性の方がこころがけている割合が高くなっています。

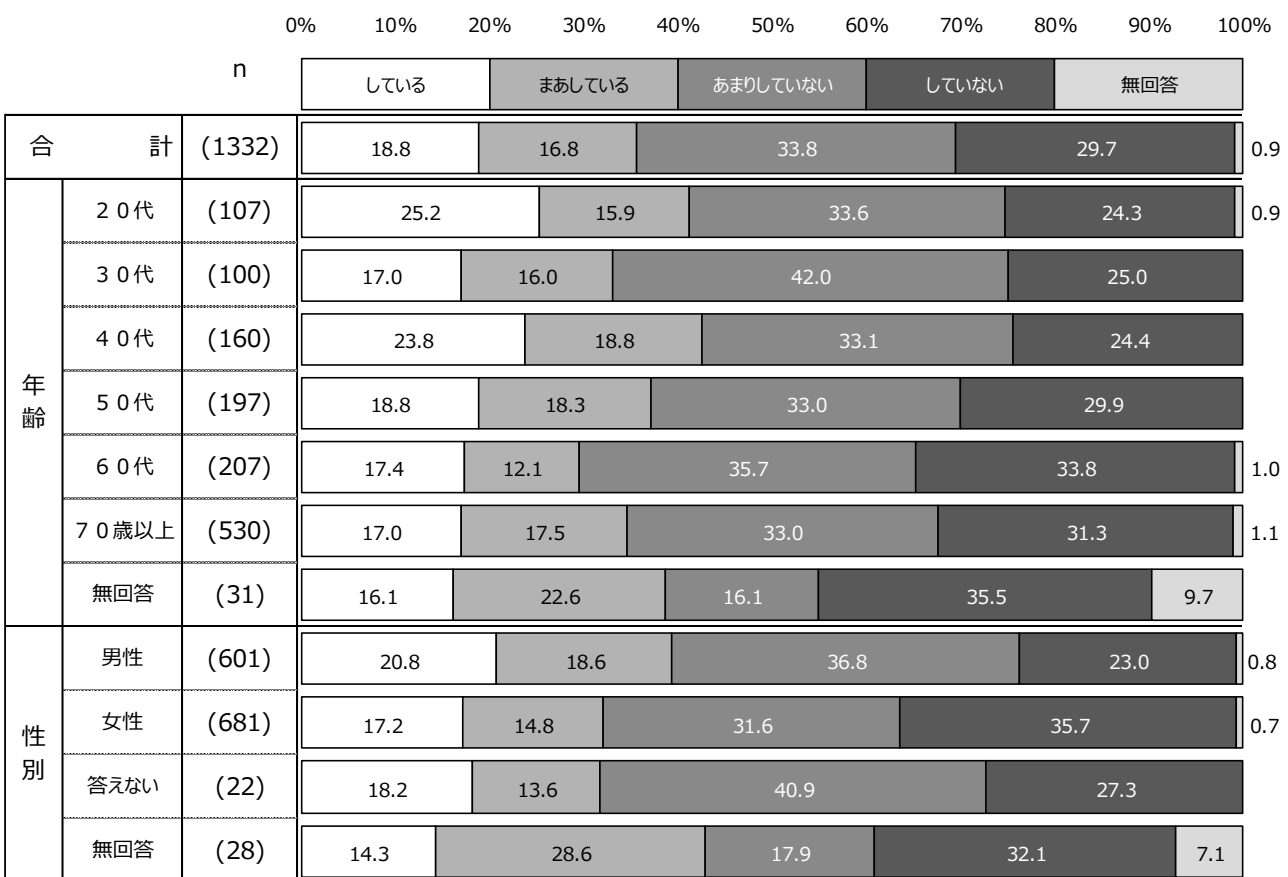
問4 ふだんの食生活についておうかがいします。(単数回答)
 (オ) 日頃、糖分を含む飲み物(ジュース・スポーツ飲料・加糖コーヒー・加糖紅茶等)を飲んでいますか

日頃、糖分を含む飲み物(ジュース・スポーツ飲料・加糖コーヒー・加糖紅茶等)を飲んでいる市民は約4割。



※「している、まあしている (R7)」 = 「飲む (R2)」 = 「よく飲む、時々飲む (H27)」、
 「あまりしていない、していない (R7)」 = 「全く飲まない (R2)」 = 「飲まない (H27)」としている。

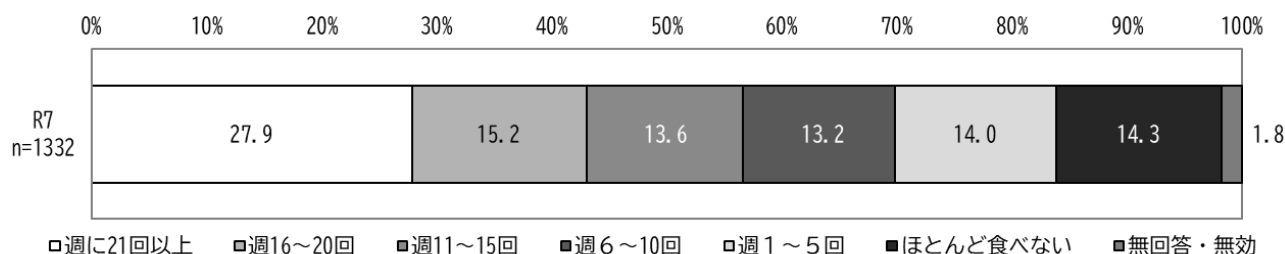
○年齢別・男女別



- ・日頃糖分を含む飲み物を飲んでいるかどうかについては、「あまりしていない」が33.8%と最も多く、ついで「していない」が29.7%、「している」が18.8%となっています。「していない」層に対しては、健康づくりの観点から、飲料選択の目安となる情報への関心の高さがうかがえます。
- ・経年比較をすると、糖分を含む飲み物をまったく飲まない人(「していない」)は減少を続けています。
- ・年齢別でみると、飲んでいる人(「している」+「まあしている」)は40代が最も高く、60代が低くなっています。
- ・男女別でみると、男性の方が飲んでいる割合が高くなっています。

[新] 問4-1 週に何回くらい、誰かと一緒に食事をしていますか。(単数回答)

「週に21回以上」誰かと一緒に食事をしている市民は約3割。



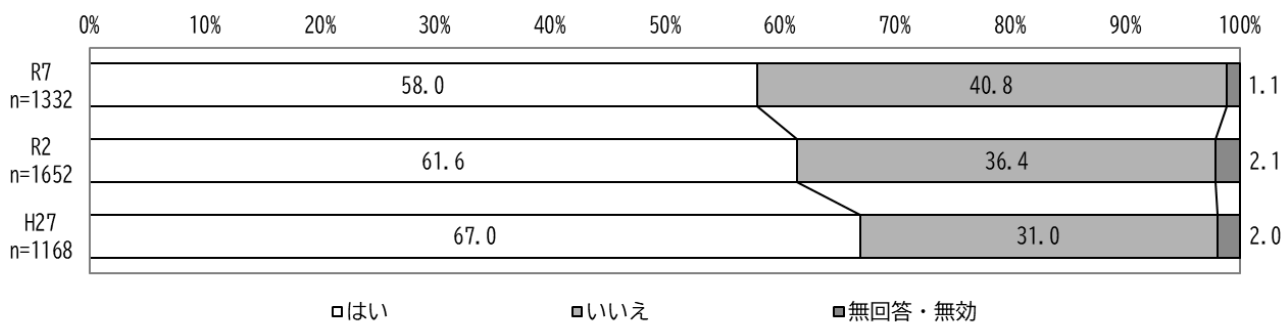
○年齢別・男女別

		n	週に21回以上	週16~20回	週11~15回	週6~10回	週1~5回	ほとんど食べない	無回答	
合	計	(1332)	27.9	15.2	13.6	13.2	14.0	14.3		1.8
年	20代	(107)	21.5	11.2	24.3	16.8	15.9	10.3		
	30代	(100)	31.0	15.0	17.0	18.0	8.0	9.0		2.0
	40代	(160)	24.4	20.6	18.1	15.0	10.6	10.6		0.6
	50代	(197)	15.2	13.7	18.8	23.9	21.8	5.6		1.0
	60代	(207)	24.2	16.4	17.4	13.5	13.0	14.5		1.0
	70歳以上	(530)	35.8	14.5	6.2	6.8	13.8	20.0		2.8
	無回答	(31)	25.8	12.9	9.7	16.1	6.5	22.6	6.5	
性	男性	(601)	24.3	15.3	14.3	13.8	14.3	16.1		1.8
	女性	(681)	31.6	15.1	12.8	12.2	14.2	12.5		1.6
	答えない	(22)	18.2	9.1	22.7	18.2	13.6	18.2		
	無回答	(28)	21.4	17.9	10.7	21.4	3.6	17.9	7.1	

- ・週に何回誰かと一緒に食事をしているかどうかについては、「週に21回以上」が27.9%と最も多く、ついで「週16~20回」が15.2%、「ほとんど食べない」が14.3%となっています。
- ・年齢別でみると、「週に21回以上」は70歳以上が最も高く、50代が低くなっています。一方で、70歳以上は「ほとんど食べない」割合も他の年齢より高くなっています。
- ・男女別でみると、女性の方が「週21回以上」誰かと食事をしている割合が高くなっています。

問4-2 減塩をこころがけていますか。(単数回答)

減塩をこころがけている市民は約6割。



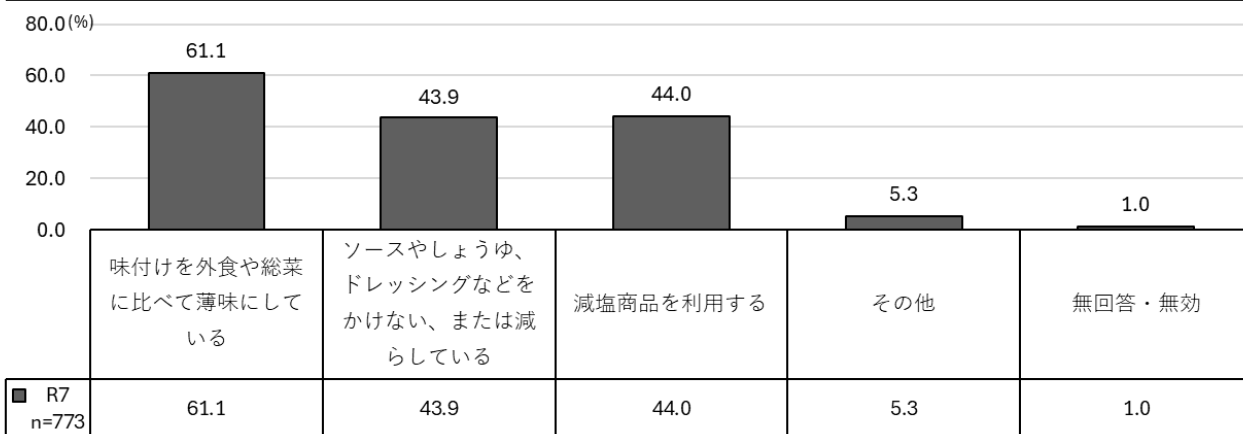
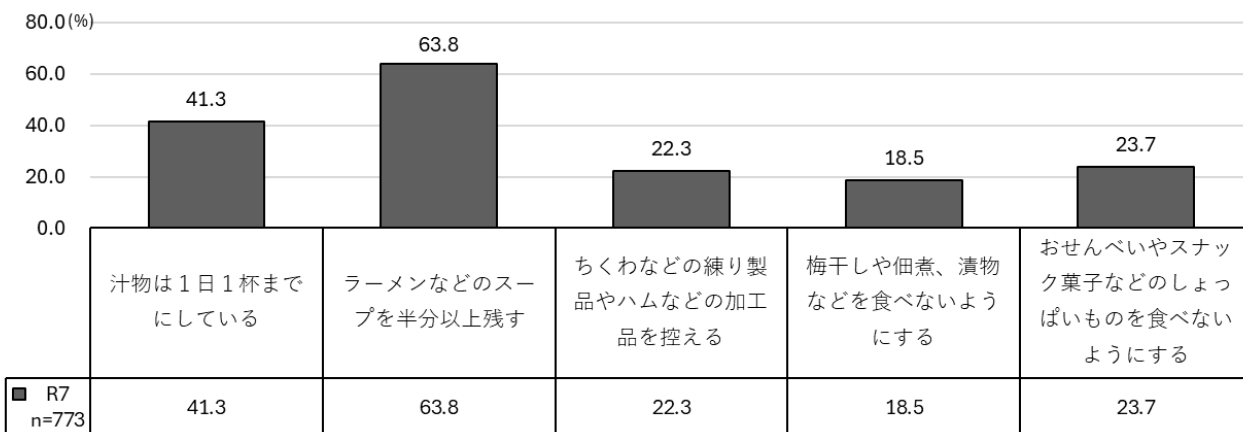
○年齢別・男女別

n		はい (%)	いいえ (%)	無回答 (%)	
合計	(1332)	58.0	40.8	1.1	
年齢	20代	27.1	72.0	0.9	
	30代	42.0	58.0		
	40代	41.3	58.1	0.6	
	50代	49.7	49.2	1.0	
	60代	66.2	33.3	0.5	
	70歳以上	71.9	26.4	1.7	
	無回答	(31)	64.5	32.3	3.2
性別	男性	(601)	52.2	46.4	1.3
	女性	(681)	62.8	36.3	0.9
	答えない	(22)	68.2	31.8	
	無回答	(28)	57.1	39.3	3.6

- ・減塩をこころがけているかどうかについては、「はい」が58.0%、「いいえ」が40.8%となっています。
- ・経年比較をすると、減塩をこころがけている人は減少を続けています。
- ・年齢別でみると、減塩をこころがけている人は70歳以上が最も高く、20代が低くなっています。
- ・男女別でみると、女性の方が減塩をこころがけている割合が高くなっています。

[新] 問4-3 具体的にどのようなことに取り組んでいますか。(〇はいくつでも) (複数回答)

「ラーメンなどのスープを半分以上残す」ことをころがけている市民は6割以上。



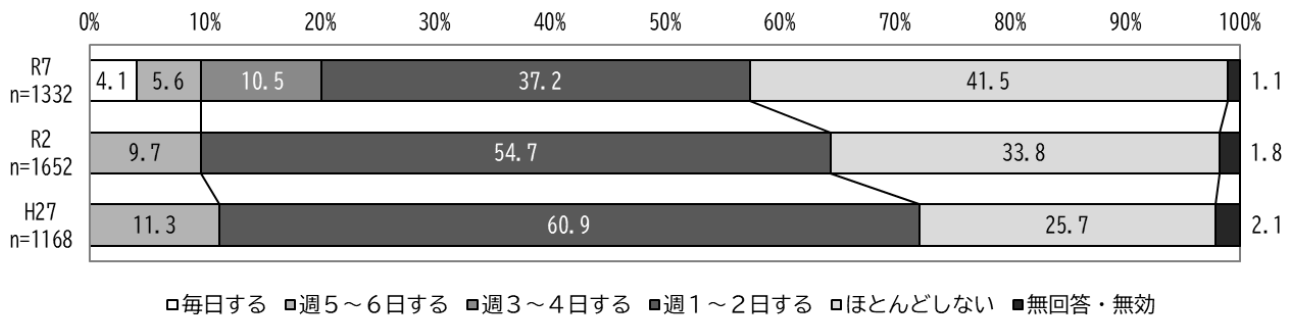
回答対象者：減塩をころがけた方 (問4-2で「1」を選択)

その他：料理に使用する塩の量を控えめにする、食品を購入する前に栄養成分表示を確認する、塩の代わりに酢を使用する、カリウムが多く含まれる食材を食べることを心がける、栄養士の献立を参考にする、栄養バランスを管理された施設の献立食品を取る など

- ・減塩で具体的に取り組んでいることについては、「ラーメンなどのスープを半分以上残す」が63.8%と最も多く、ついで「味付けを外食や総菜に比べて薄味にしている」が61.1%、「減塩商品を利用する」が44.0%となっています。

問5 ふだんの食事で外食・中食はしますか。(単数回答)

外食・中食を「ほとんどしない」市民は4割以上。



※「毎日する、週5~6日する(R7)」=「よく食べる(R2, H27)」、「週3~4日する、週1~2日する(R7)」=「時々食べる(R2, H27)」、「ほとんどしない(R7)」=「ほとんど食べない(R2, H27)」としている。

○年齢別・男女別

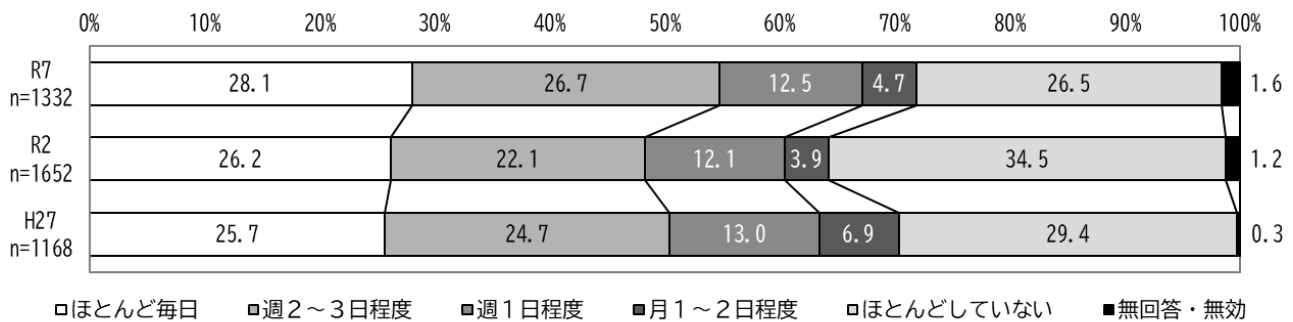
n		毎日する	週5~6日する	週3~4日する	週1~2日する	ほとんどしない	無回答
合計	(1332)	4.1	5.6	10.5	37.2	41.5	1.1
年齢	20代 (107)	5.6	5.6	18.7	46.7	23.4	
	30代 (100)	6.0	10.0	18.0	48.0	18.0	
	40代 (160)	7.5	8.8	15.6	43.1	24.4	0.6
	50代 (197)	5.6	9.6	9.6	45.7	28.4	1.0
	60代 (207)	5.3	6.8	12.6	30.4	44.4	0.5
	70歳以上 (530)	1.7	6.0	31.3		57.5	1.7
	無回答 (31)	6.5		32.3		58.1	3.2
性別	男性 (601)	5.8	7.8	10.3	35.4	39.4	1.2
	女性 (681)	2.9	3.2	10.6	38.6	43.8	0.9
	答えない (22)	9.1		27.3	40.9	22.7	
	無回答 (28)	10.7		39.3		46.4	3.6

- ・外食・中食の回数については、「ほとんどしない」が41.5%と最も多く、ついで「週1~2日する」が37.2%、「週3~4日する」が10.5%となっています。
- ・経年比較をすると、「ほとんどしない」人は増加を続けています。
- ・年齢別で見ると、「ほとんどしない」は70歳以上が最も高く、30代が低くなっています。
- ・男女別で見ると、男性の方が外食・中食を週1回以上する割合が高くなっています。

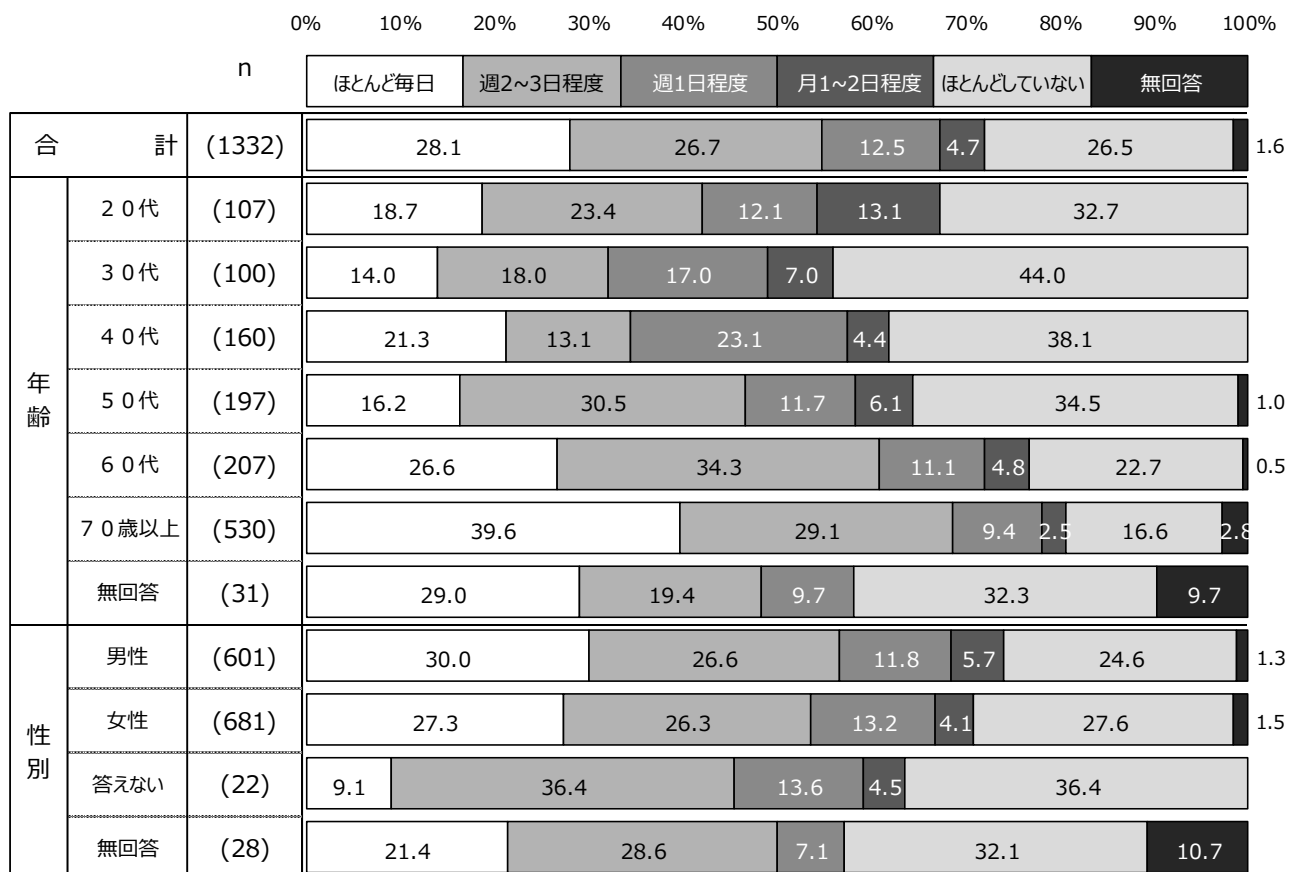
運動についておうかがいします

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。(単数回答)

ご自身の健康のために「ほとんど毎日」運動している市民は約3割。



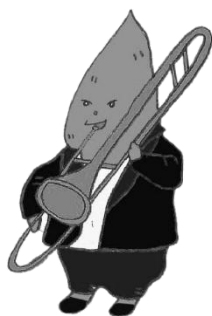
○年齢別・男女別



○健康状態別（問6×問24）

		0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
n		ほとんど毎日	週2~3日程度	週1日程度	月1~2日程度	ほとんどしていない	無回答					
合	計 (1332)	28.1	26.7	12.5	4.7	26.5		1.6				
健康 状態	よい (202)	31.7	24.8	14.4	3.5	24.3		1.5				
	まあよい (378)	31.0	29.9	13.0	6.1	19.6		0.5				
	ふつう (460)	26.3	25.2	12.4	4.6	30.2		1.3				
	あまりよくない (224)	26.8	26.8	8.9	4.0	30.8		2.7				
	よくない (45)	8.9	26.7	15.6	4.4	44.4						
	無回答 (23)	34.8	17.4	17.4	4.3	8.7	17.4					

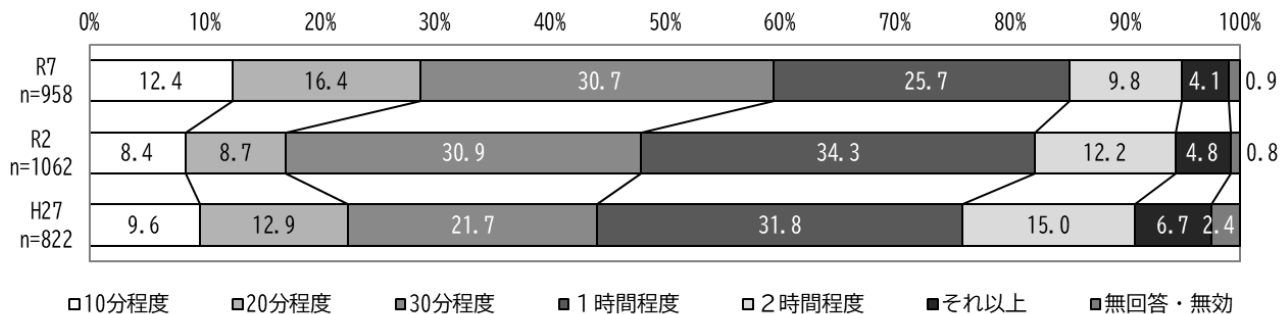
- ・健康のために運動をしているかどうかについては、「ほとんど毎日」が28.1%と最も多く、ついで「週2～3日程度」が26.7%、「ほとんどしていない」が26.5%となっています。
- ・経年比較をすると、「ほとんど毎日」運動する人は増加を続けています。
- ・年齢別でみると、「ほとんど毎日」は70歳以上が最も高い一方で、30代が低くなっていることから、実施頻度が低い人への対応として日常生活の中で運動機会を捉えにくい現状がうかがえます。
- ・男女別でみると、男性の方が「ほとんど毎日」運動する割合が高くなっています。
- ・健康状態別でみると、健康状態が「よくない人」は運動を「ほとんどしていない」割合が高くなっています。



チャラボーン

問6-1 1日あたりの運動時間はどれくらいですか。(単数回答)

運動している市民のうち、1日あたりの運動時間は「30分程度」が3割以上。



回答対象者：運動をしている方（問6で「1~4」を選択）

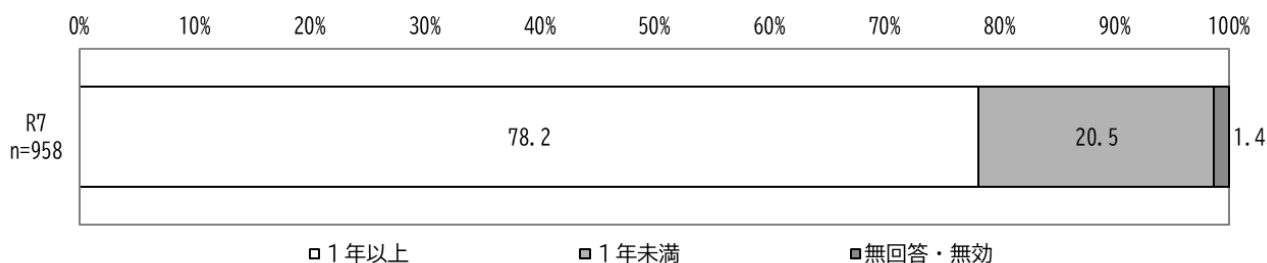
○年齢別・男女別

		n	10分程度	20分程度	30分程度	1時間程度	2時間程度	それ以上	無回答
合	計	(958)	12.4	16.4	30.7	25.7	9.8	4.1	0.9
年	20代	(72)	12.5	15.3	34.7	27.8	6.9	2.8	
	30代	(56)	10.7	25.0	32.1	21.4	5.4	5.4	
	40代	(99)	14.1	19.2	26.3	27.3	8.1	5.1	
	50代	(127)	14.2	17.3	29.1	26.8	7.9	4.7	
	60代	(159)	11.3	11.9	34.0	26.4	11.3	5.0	
	70歳以上	(427)	12.4	15.2	30.2	25.3	11.5	3.3	2.1
	無回答	(18)	5.6	38.9	27.8	16.7	5.6	5.6	
性	男性	(445)	9.2	12.8	29.9	29.7	12.8	4.7	0.9
	女性	(483)	15.9	18.4	31.5	22.6	7.0	3.5	1.0
	答えない	(14)	35.7	35.7	21.4	7.1			
	無回答	(16)	6.3	37.5	25.0	12.5	12.5	6.3	

- ・1日あたりの運動時間については、「30分程度」が30.7%と最も多く、ついで「1時間程度」が25.7%、「20分程度」が16.4%となっています。
- ・経年比較をみると、短い運動をする人（10～30分の合計）は増加を続けています。
- ・年齢別でみると、短い運動をする人は30代が最も高く、長い運動をする人（1時間以上の合計）は60代が最も高くなっています。
- ・男女別でみると、男性の方が長い運動をする割合が高くなっています。

[新] 問6-2 その運動習慣はどれくらいの期間続いていますか。(単数回答)

運動している市民のうち、運動習慣は「1年以上」が約8割。



回答対象者：運動をしている方（問6で「1~4」を選択）

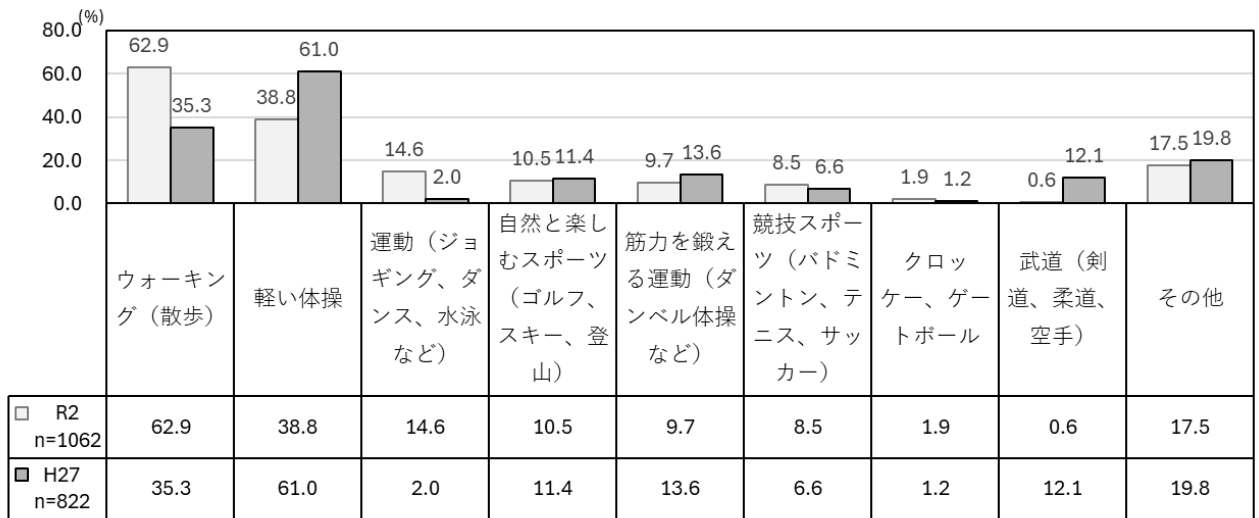
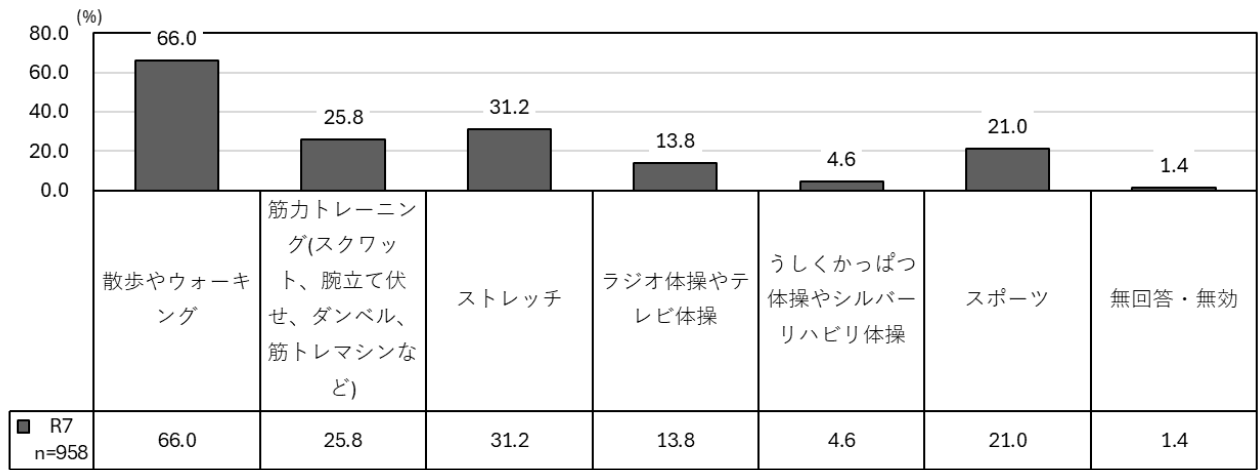
○年齢別・男女別

		n	1年以上	1年未満	無回答	
合	計	(958)	78.2	20.5	1.4	
年	20代	(72)	52.8	45.8	1.4	
	30代	(56)	50.0	50.0		
	40代	(99)	70.7	29.3		
	50代	(127)	75.6	24.4		
	60代	(159)	86.8	12.6	0.6	
	70歳以上	(427)	85.9	11.9	2.1	
	無回答	(18)	66.7	22.2	11.1	
性	男性	(445)	81.6	17.1	1.3	
	女性	(483)	74.9	23.8	1.2	
	答えない	(14)	78.6	21.4		
	無回答	(16)	81.3	12.5	6.3	

- ・運動習慣の継続期間については、「1年以上」が78.2%、「1年未満」が20.5%となっています。
- ・年齢別で見ると、「1年以上」は60代が最も高く、「1年未満」は30代が最も高くなっています。
- ・男女別で見ると、男性の方が「1年以上」継続している割合が高くなっています。

問6-3 どのような運動をしていますか。(〇はいくつでも)(複数回答)

運動している市民のうち、内容は「散歩やウォーキング」が約7割。



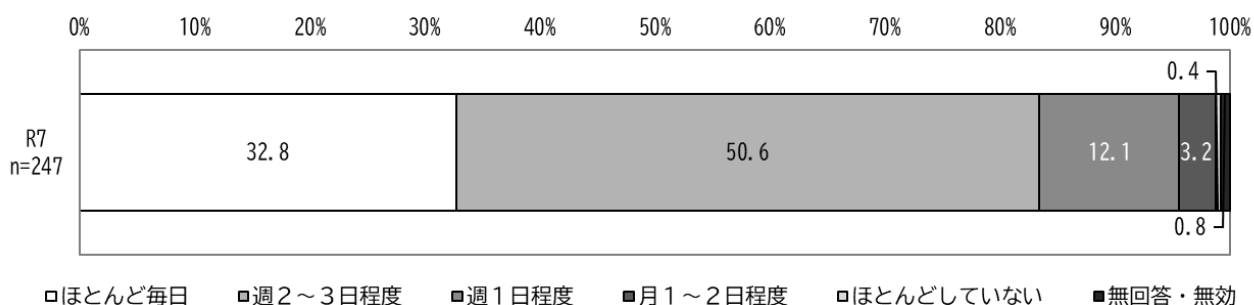
回答対象者：運動をしている方(問6で「1~4」を選択)

スポーツ(具体的に)：
 スポーツ(水泳、ジョギング、ランニング)、陸上スポーツ(トレイルランニング、登山、ゴルフ、クロケ)、球技(サッカー、卓球、テニス、バスケットボール、サイクリング、バドミントン、ソフトボール、バレーボール、フットサル)、
 武道・格闘技(空手、剣道、柔道、合気道、太極拳、ボクシング)、ウォータースポーツ(サーフィン)、ダンス(フラダンス、社交ダンス、フォークダンス、ストリートダンス)、アニマルスポーツ(馬術)、ジム(ヨガ、エアロビクス、ピラティス)、
 スポーツの審判、その他(農作業、室内運動、ボウリング、リングフィットアドベンチャー) など

- ・運動の内容については、「散歩やウォーキング」が66.0%と最も多く、ついで「ストレッチ」が31.2%、「筋力トレーニング(スクワット、腕立て伏せ、ダンベル、筋トレマシンなど)」が25.8%となっています。
- ・経年比較をすると、散歩やウォーキング、筋力トレーニングをする人が増加を続けています。

[新] 問6-4 どれくらい筋力トレーニングを行っていますか。(単数回答)

筋力トレーニングをする市民のうち、「週2～3日程度」が5割以上。



回答対象者：筋トレをしている方(問6-3で「2」を選択)

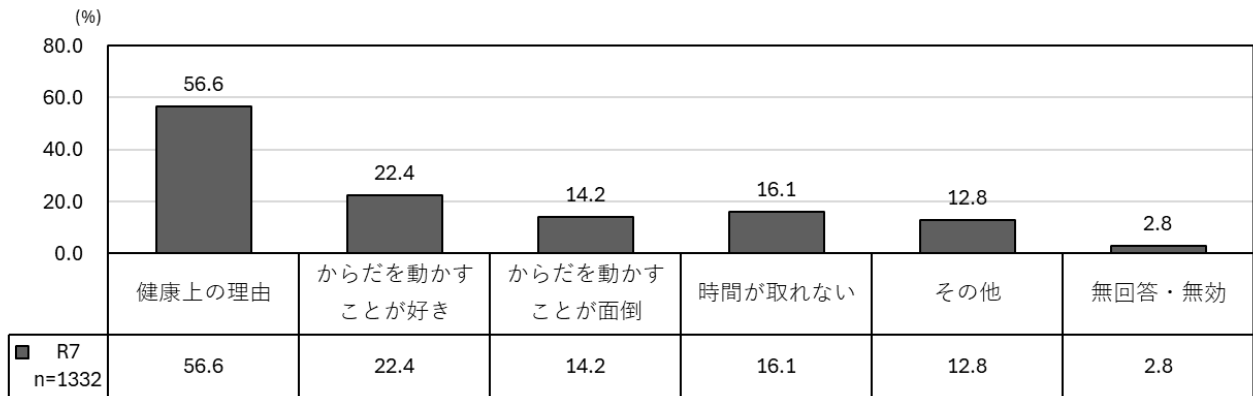
○年齢別・男女別

		n	ほとんど毎日	週2～3日程度	週1日程度	月1～2程度	ほとんどしていない	無回答	
合	計	(247)	32.8	50.6	12.1	3.2	0.4	0.8	
年	20代	(21)	23.8	57.1	9.5	9.5			
	30代	(21)	19.0	57.1	23.8				
	40代	(25)	44.0	28.0	16.0	8.0	4.0		
	50代	(40)	22.5	55.0	20.0			2.5	
	60代	(46)	32.6	56.5	4.3	6.5			
	70歳以上	(90)	40.0	50.0	7.8	1.1			1.1
	無回答	(4)	25.0	25.0	50.0				
性	男性	(134)	37.3	50.0	8.2	3.0			1.5
	女性	(103)	28.2	52.4	15.5	2.9			1.0
	答えない	(5)	20.0	60.0	20.0				
	無回答	(5)	20.0	20.0	40.0	20.0			

- ・筋力トレーニングの頻度については、「週2～3日程度」が50.6%と最も多く、ついで「ほとんど毎日」が32.8%、「週1日程度」が12.1%となっています。
- ・年齢別でみると、「ほとんど毎日」は40代が最も高く、30代が低くなっています。
- ・男女別でみると、男性の方が「ほとんど毎日」筋力トレーニングをする割合が高くなっています。

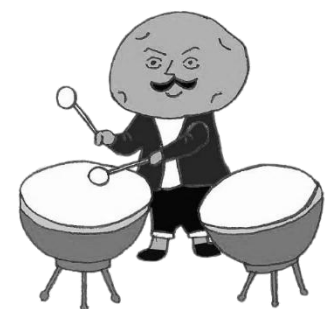
[新] 問7 からだを動かしたり、運動をしたりしている理由、または、していない理由はなんですか。(〇はいくつでも)(複数回答)

運動をする理由、またはしない理由のうち、「健康上の理由」が約6割と最も多い。



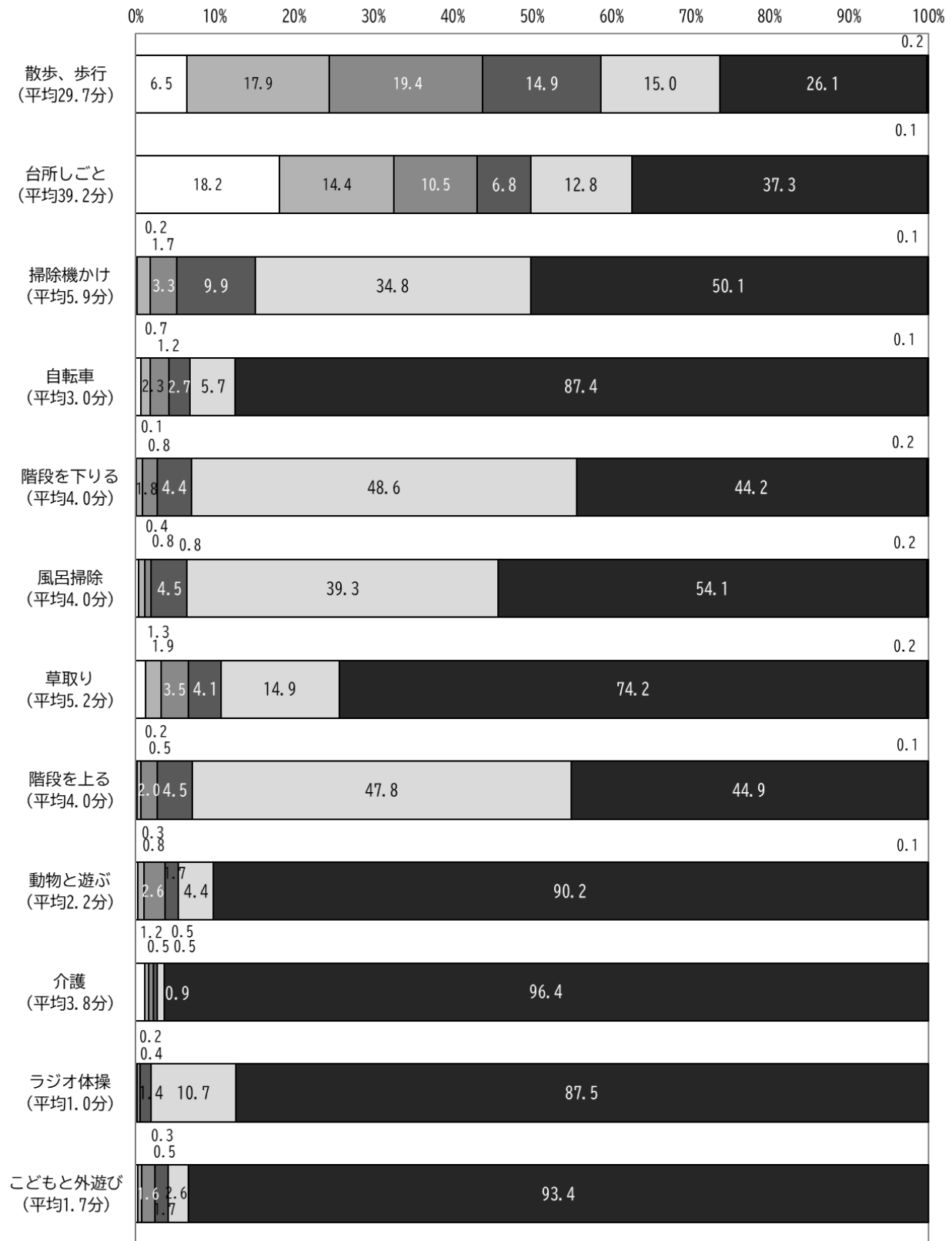
運動をする理由：趣味、ストレス解消、健康維持、スポーツ技術向上のため、運動する機会がある（施設、つきあい）、習慣（ペットの散歩含む）、リハビリ、ダイエット など
 しない理由：健康上の理由、疲れている、日常の家事・仕事で十分だから、好きではない、必要ではない、一緒にする仲間がいない など

・運動をする理由もしくはしない理由については、「健康上の理由」が56.6%と最も多く、ついで「からだを動かすことが好き」が22.4%、「時間が取れない」が16.1%となっています。



ジャガパニーおじさん

【新】問8 普段の生活活動についてお伺いします。下の表の生活活動について、1日あたり平均で何分間行っているかを記入してください。(数量回答)



□61分以上 □31分~60分 □21分~30分 □11分~20分 □1~10分 ■0分 ■無回答・無効

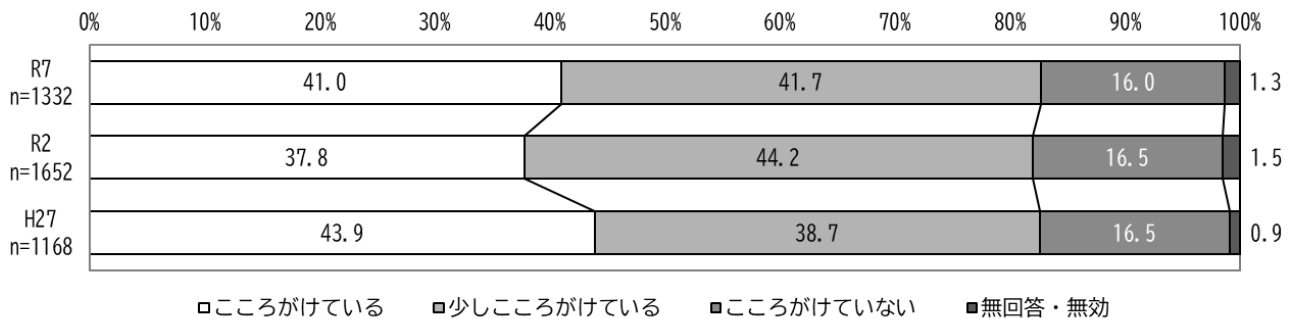
1. 散歩、外出時（通勤・通学・買い物など）の歩行
散歩、外出時（通勤・通学・買い物など）の歩行は「0分」が26.1%と最も多く、平均時間は29.7分となっています。
2. 台所しごと
台所しごとは「0分」が37.3%と最も多く、平均時間は39.2分となっています。
3. 掃除機かけ
掃除機かけは「0分」が50.1%と最も多く、平均時間は5.9分となっています。
4. 自転車
自転車は「0分」が87.4%と最も多く、平均時間は3分となっています。
5. 階段を下りる
階段を下りる動作は「1～10分」が48.6%と最も多く、平均時間は4分となっています。
6. 風呂掃除
風呂掃除は「0分」が54.1%と最も多く、平均時間は4分となっています。
7. 草取り
草取りは「0分」が74.2%と最も多く、平均時間は5.2分となっています。
8. 階段を上る
階段を上る動作は「1～10分」が47.8%と最も多く、平均時間は4分となっています。
9. 動物と遊ぶ（歩く／走る(中程度)）
動物と遊ぶ（歩く／走る(中程度)）は、平均時間は2.2分となっています。
10. 高齢者や障がい者の介護（身支度、風呂、ベッドの乗り降り）
高齢者や障がい者の介護（身支度、風呂、ベッドの乗り降り）は「0分」が96.4%と最も多く、平均時間は3.8分となっています。
11. ラジオ体操
ラジオ体操は「0分」が87.5%と最も多く、平均時間は1分となっています。
12. こどもと外遊び
こどもと外遊びする時間は「0分」が93.4%と最も多く、平均時間は1.7分となっています。

その他の生活行動：

ダンス、体操、スポーツ、ジム、仕事、趣味（野菜作り、庭仕事、DIY、庭木の剪定、散歩、ゲーム）、家事（トイレ掃除、料理、洗濯）、ボランティア（見守り巡回） など

問9 ふだん、なるべく歩くようにところがけていますか。(単数回答)

歩くことをところがけている市民は8割以上。



○年齢別・男女別

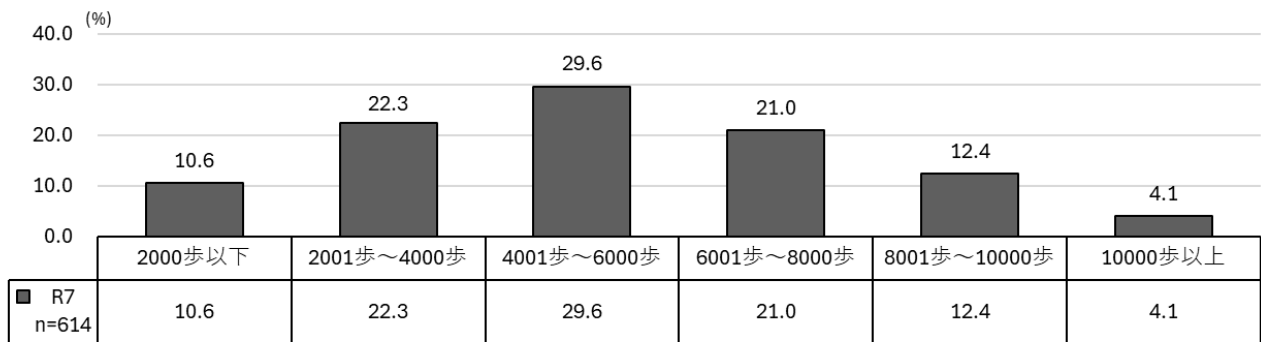
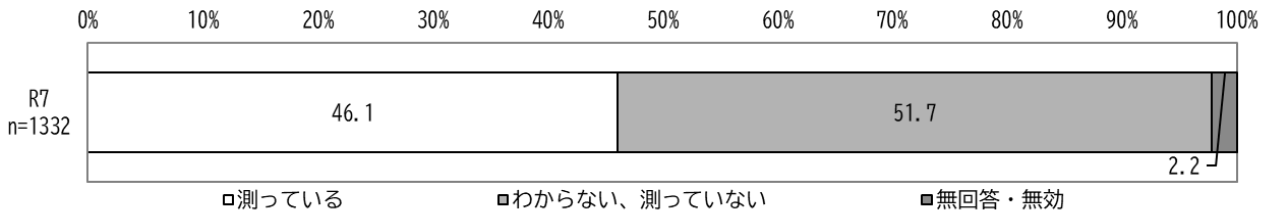
n		ところがけている	少しところがけている	ところがけていない	無回答	
合計	(1332)	41.0	41.7	16.0		1.3
年齢	20代 (107)	35.5	39.3	24.3		0.9
	30代 (100)	24.0	47.0	27.0		2.0
	40代 (160)	30.0	48.1	21.3		0.6
	50代 (197)	37.6	47.2	15.2		
	60代 (207)	39.6	43.5	15.5		1.4
	70歳以上 (530)	50.0	37.0	11.3		1.7
	無回答 (31)	48.4	35.5	12.9	3.2	
性別	男性 (601)	45.8	37.9	15.3		1.0
	女性 (681)	36.9	44.8	17.0		1.3
	答えない (22)	27.3	68.2		4.5	
	無回答 (28)	50.0	28.6	14.3	7.1	

- ・歩くことをところがけているかについては、「少しところがけている」が41.7%と最も多く、ついで「ところがけている」41.0%、「ところがけていない」が16.0%となっています。
- ・経年比較をすると、前回調査よりところがけている人（「ところがけている」+「少しところがけている」）は増加しています。
- ・年齢別で見ると、ところがけている人は70歳以上が最も高く、30代が低くなっています。
- ・男女別で見ると、男性の方がところがけている割合が高くなっています。

[新] 問9-1 1日（朝起きてから寝るまで）に平均して何歩程度歩きますか。歩数をご記入ください。（数量回答）

1日の平均歩数は、5,000歩が約3割。

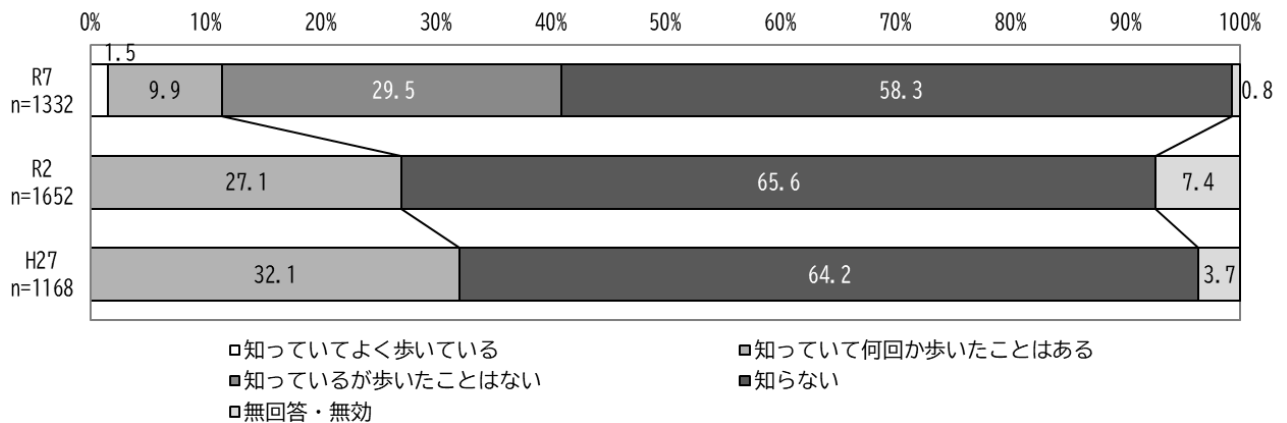
○1日平均歩数(n=614)



・1日の平均歩数は、「4001歩～6000歩」が13.7%と最も多く、ついで「2001歩～4000歩」が10.3%、「6001歩～8000歩」が9.7%となっています。

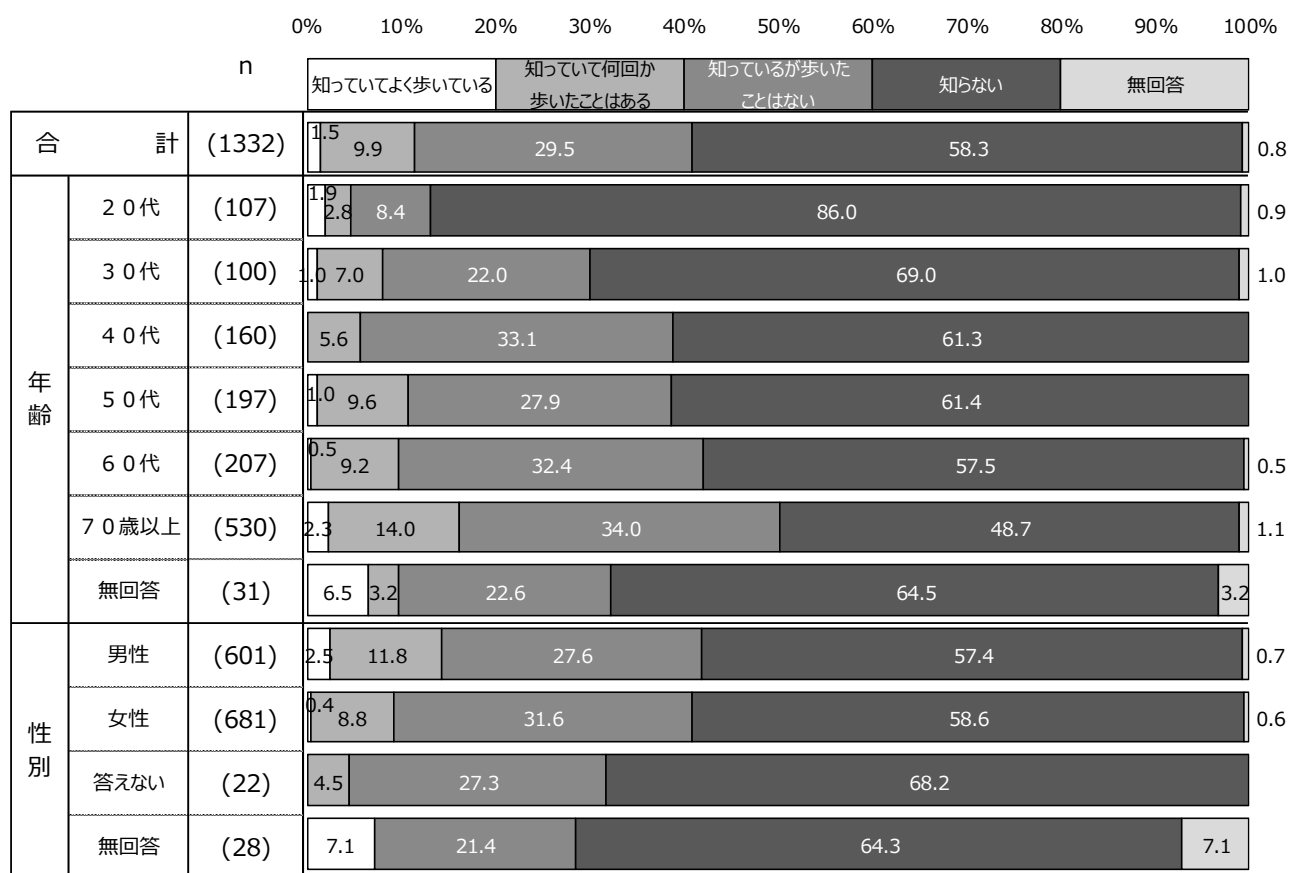
問10 牛久市には、県が指定した「いばらきヘルスロード」が9コースあります。「いばらきヘルスロード」を知っていますか。（単数回答）

いばらきヘルスロードを知っている市民は4割以上。



※「知っているよく歩いている、知っている何回か歩いたことはある、知っているが歩いたことはない(R7)」＝「知っている(R2、H27)」としている。

○年齢別・男女別

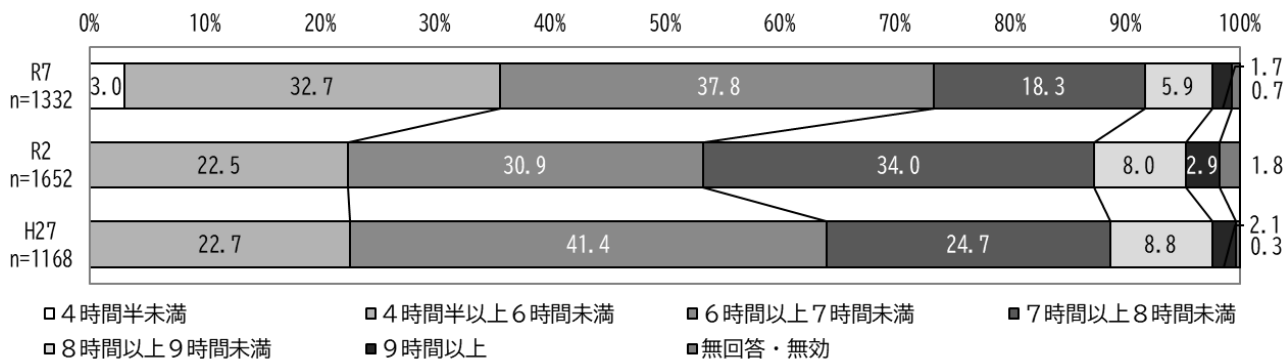


- ・「いばらきヘルスロード」の知名度については、「知らない」が58.3%と最も多く、ついで「知っているが歩いたことはない」が29.5%、「知っているが歩いたことはある」が9.9%となっています。「知っているが歩いたことはない」層が一定数存在しており、認知が実際の行動に結びつきにくい現状がうかがえます。
- ・経年比較をすると、前回調査より知っている人（「知っているが歩いたことはない」+「知っているが歩いたことはある」+「知っているが歩いたことはない」）が増加しています。
- ・年齢別で見ると、知っている人は70歳以上が最も高く、20代が低くなっています。
- ・男女別で見ると、男性の方が知っている割合が高くなっています。

睡眠や休養についておうかがいします

問11 1日の睡眠時間はおよそどのくらいですか。(単数回答)

1日の睡眠時間は「6時間以上7時間未満」が約4割。

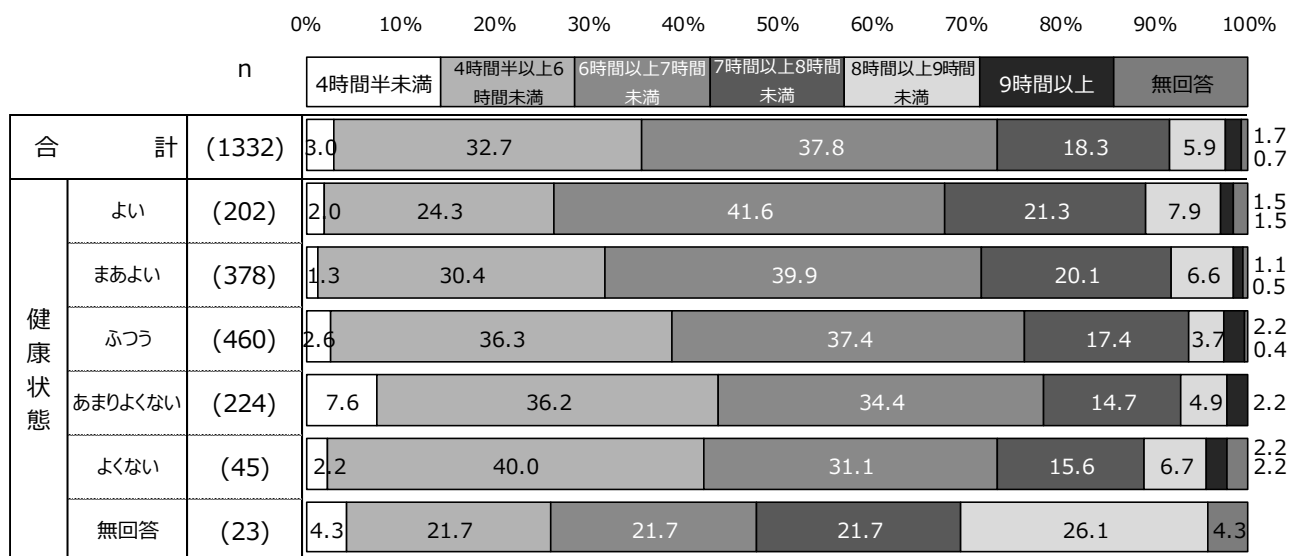


※「4時間未満、4時間以上6時間未満(R7)」 = 「6時間未満(R2, H27)」としている。

○年齢別・男女別

		n	4時間未満	4時間以上6時間未満	6時間以上7時間未満	7時間以上8時間未満	8時間以上9時間未満	9時間以上	無回答
合計		(1332)	3.0	32.7	37.8	18.3	5.9	0.7	1.7
年齢	20代	(107)	2.8	34.6	29.0	17.8	11.2	3.7	0.9
	30代	(100)	1.0	27.0	39.0	22.0	8.0	2.0	1.0
	40代	(160)	2.5	34.4	48.1	12.5	2.5	0.0	0.0
	50代	(197)	3.0	46.7	31.5	16.2	1.5	1.0	0.0
	60代	(207)	4.3	41.1	34.3	15.0	3.9	0.5	1.0
	70歳以上	(530)	2.8	24.3	39.4	22.1	7.9	2.5	0.9
	無回答	(31)	6.5	32.3	45.2	9.7	3.2	2.2	0.0
性別	男性	(601)	3.3	32.8	34.6	19.1	7.5	2.0	0.7
	女性	(681)	2.6	31.9	40.5	18.1	4.7	1.6	0.6
	答えない	(22)	4.5	50.0	36.4	9.1	0.0	0.0	0.0
	無回答	(28)	3.6	35.7	39.3	14.3	3.6	3.6	0.0

○健康状態別（問11×問24）



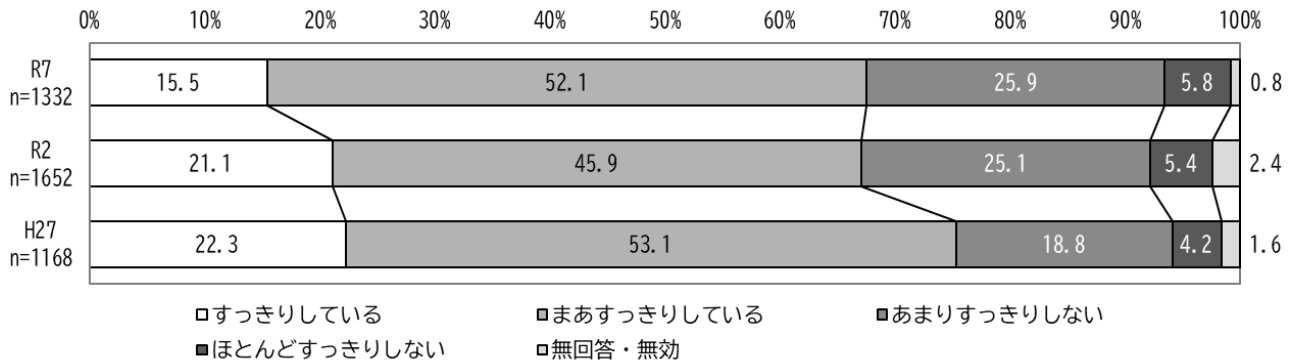
- ・ 1日の睡眠時間については、「6時間以上7時間未満」が37.8%と最も多く、ついで「4時間半以上6時間未満」が32.7%、「7時間以上8時間未満」が18.3%となっています。
- ・ 経年比較をすると、前回調査より睡眠時間が短い人（「4時間半未満」+「4時間半以上6時間未満」）は増加しています。
- ・ 年齢別で見ると、睡眠時間が短い人は50代が最も高く、70歳以上が低くなっています。
- ・ 男女別で見ると、男性の方が、睡眠時間が短い人の割合が高くなっています。
- ・ 健康状態別で見ると、健康状態が「あまりよくない」人は「4時間半未満」の割合が高くなっています。



キャビオン

問12 毎朝の目覚めの状況はいかがですか。(単数回答)

毎朝の目覚めの状況はスッキリしている市民は約7割。



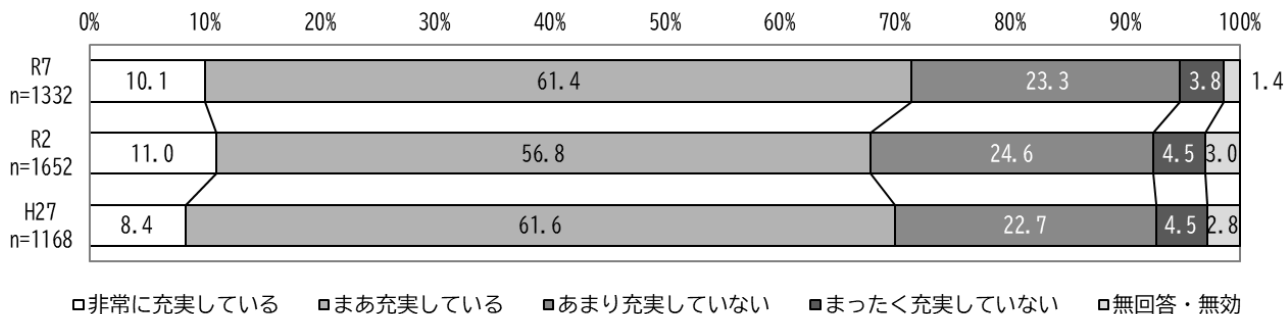
○年齢別・男女別

n		スッキリしている	まあスッキリしている	あまりスッキリしない	ほとんどスッキリしない	無回答
合計	(1332)	15.5	37.6	52.1	25.9	5.8
年齢	20代 (107)	9.3	37.4	46.7	32.7	11.2
	30代 (100)	10.0	35.0	45.0	32.0	12.0
	40代 (160)	8.8	35.6	44.4	38.1	8.8
	50代 (197)	11.2	36.0	47.2	35.0	6.1
	60代 (207)	17.4	36.7	54.1	23.7	4.3
	70歳以上 (530)	19.6	39.3	58.9	17.4	3.0
	無回答 (31)	32.3	35.5	35.5	22.6	6.5
性別	男性 (601)	15.0	37.4	52.4	26.6	5.3
	女性 (681)	15.4	37.9	52.6	25.7	5.7
	答えない (22)	13.6	36.4	50.0	18.2	18.2
	無回答 (28)	28.6	35.7	35.7	21.4	7.1

- ・毎朝の目覚めの状況については、「まあスッキリしている」が52.1%と最も多く、ついで「あまりスッキリしない」が25.9%、「スッキリしている」が15.5%となっています。
- ・経年比較をみると、前回調査より目覚めがスッキリしている人（「スッキリしている」+「まあスッキリしている」）は増加しています。一方で、3割の「あまりスッキリしない」「ほとんどスッキリしない」層については改善の余地があります。
- ・年齢別でみると、スッキリしている人は70歳以上が最も高く、40代が低くなっています。
- ・男女別でみると、女性の方がスッキリしている割合が高くなっています。

問 13 余暇の過ごし方は充実していますか。(単数回答)

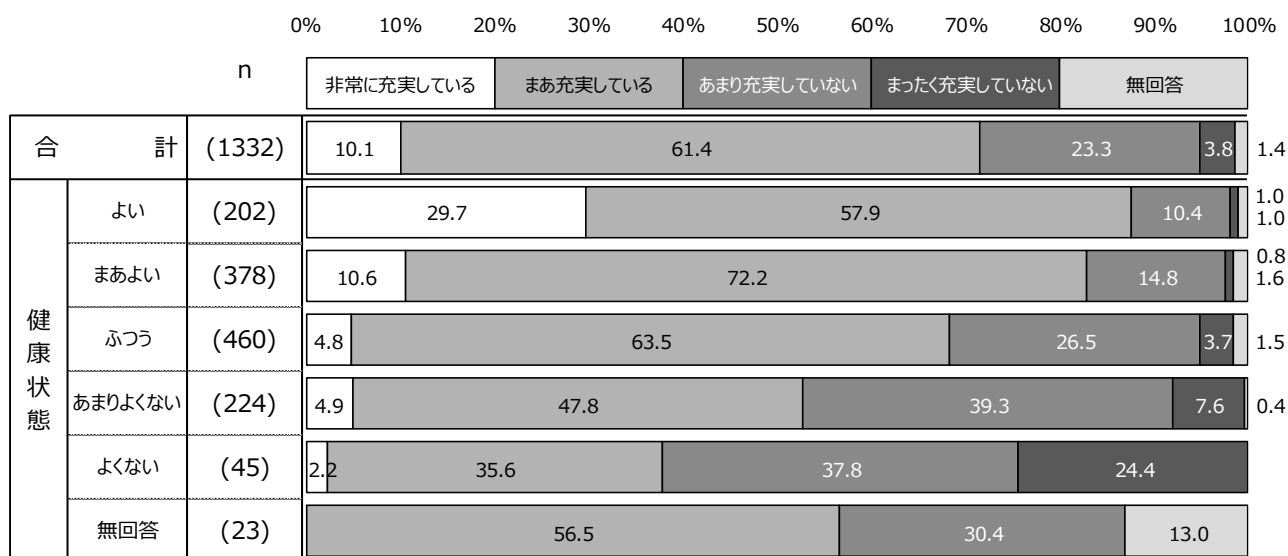
余暇の過ごし方は充実している市民は7割以上。



○年齢別・男女別

		n	非常に充実している	まあ充実している	あまり充実していない	まったく充実していない	無回答	
合	計	(1332)	10.1	61.4	23.3	3.8		1.4
年 齢	20代	(107)	25.2	54.2	20.6			
	30代	(100)	12.0	67.0	15.0	5.0		1.0
	40代	(160)	9.4	61.9	25.0	2.5		1.3
	50代	(197)	11.7	60.4	23.9	3.6		0.5
	60代	(207)	8.7	57.5	27.5	5.3		1.0
	70歳以上	(530)	7.0	64.0	22.6	4.3		2.1
	無回答	(31)	6.5	54.8	32.3	6.5		
性 別	男性	(601)	9.3	61.2	23.3	5.0		1.2
	女性	(681)	10.7	61.8	23.3	2.8		1.3
	答えない	(22)	13.6	63.6	13.6	4.5	4.5	
	無回答	(28)	7.1	53.6	32.1	7.1		

○健康状態別（問13×問24）



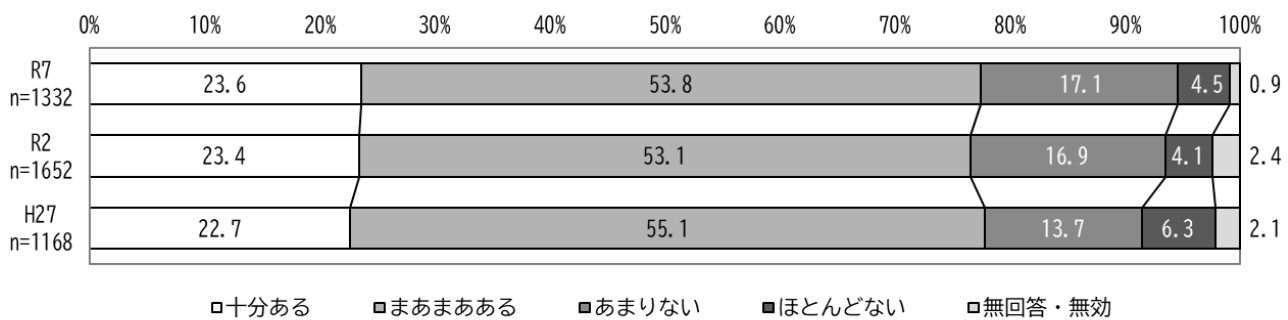
- ・余暇の過ごし方の充実度については、「まあ充実している」が61.4%と最も多く、ついで「あまり充実していない」が23.3%、「非常に充実している」が10.1%となっています。
- ・経年比較をすると、前回調査より充実している人（「非常に充実している」+「まあ充実している」）が増加しています。
- ・年齢別で見ると、充実している人は20代が最も高く、60代が低くなっています。
- ・男女別で見ると、女性の方が充実している割合が高くなっています。
- ・健康状態別で見ると、健康状態が「よくない」人は充実していない（「あまり充実していない」+「まったく充実していない」）割合が非常に高くなっています。



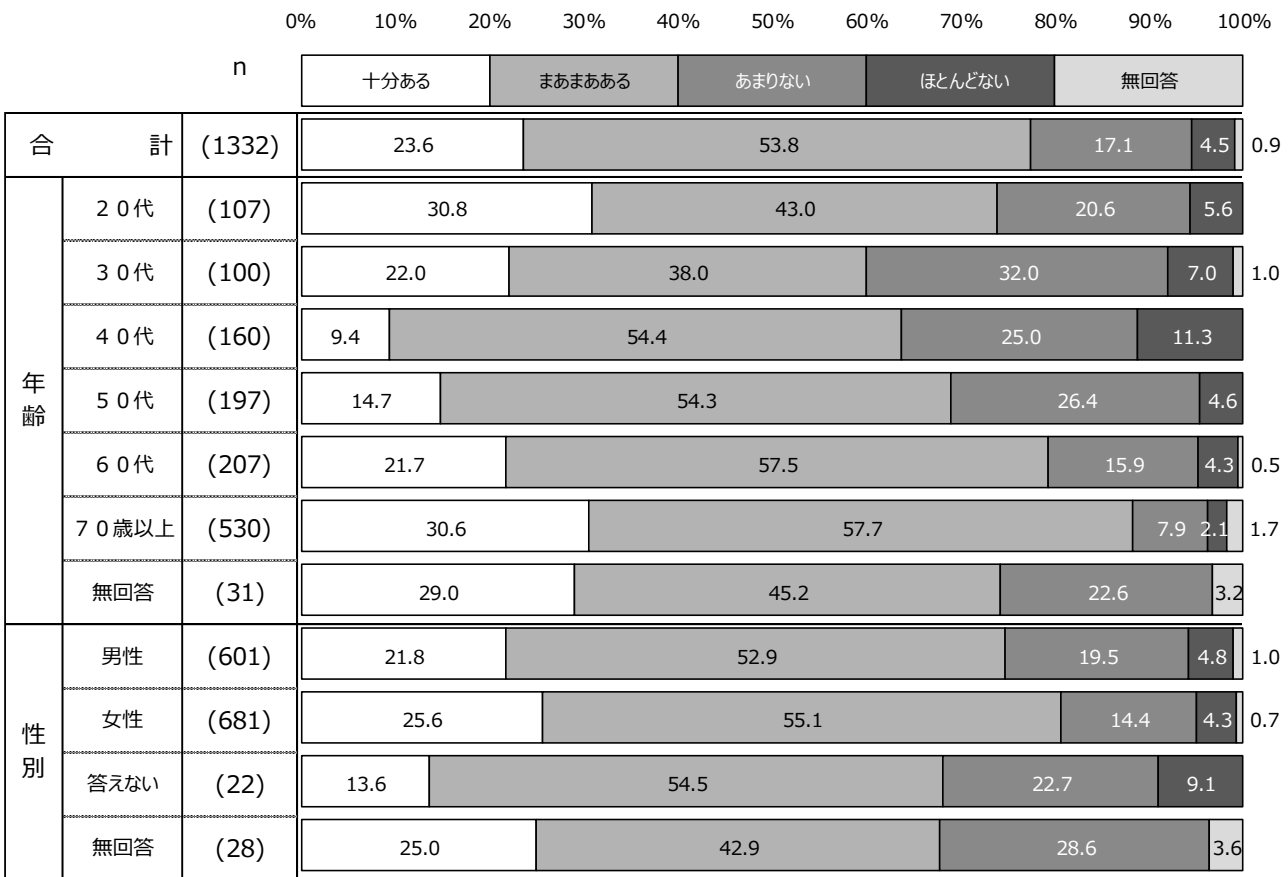
なつひこ

問14 あなたの生活には「ゆったりしたほっとする時間」がありますか。(単数回答)

「ゆったりしたほっとする時間」がある市民は約8割。



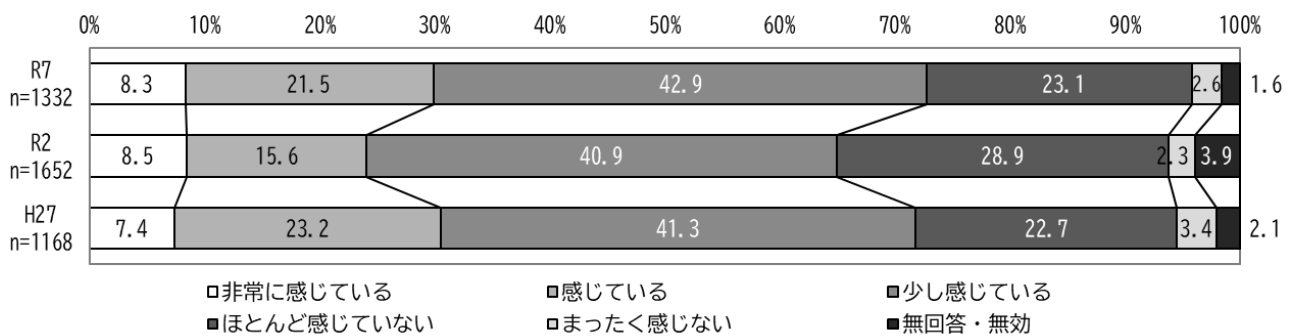
○年齢別・男女別



- ・ゆったりしたほっとする時間があるかどうかについては、「まあまあある」が53.8%と最も多く、ついで「十分ある」が23.6%、「あまりない」が17.1%となっています。
- ・経年比較をすると、前回調査より時間がある人（「十分ある」+「まあまあある」）が増加しています。
- ・年齢別でみると、時間がある人は70歳以上が最も高く、30代が低くなっています。
- ・男女別でみると、時間があるという割合は女性の方が高くなっています。

問 15 日常生活の中で、ストレスをどのくらい感じていますか。(単数回答)

日常生活の中で、ストレスを感じている市民は7割以上。



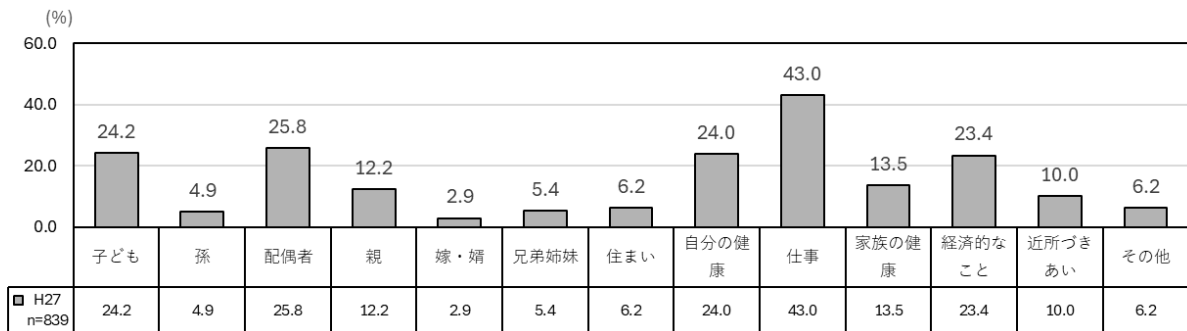
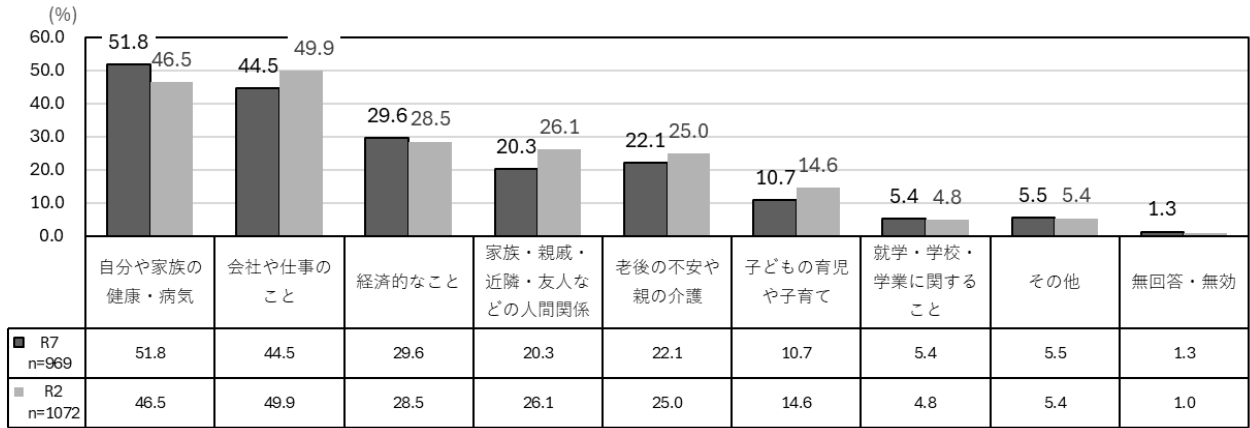
○年齢別・男女別

n		非常に感じている	感じている	少し感じている	ほとんど感じていない	まったく感じない	無回答
合計	(1332)	8.3	21.5	42.9	23.1	2.6	1.6
年齢	20代 (107)	14.0	28.0	36.4	19.6		1.9
	30代 (100)	11.0	28.0	43.0	16.0		1.0
	40代 (160)	15.0	36.9	36.3	10.0		1.9
	50代 (197)	12.2	30.5	37.6	16.8	3.0	
	60代 (207)	9.7	19.8	40.1	27.5	1.9	1.0
	70歳以上 (530)	2.6	12.5	48.9	30.0	3.2	2.8
	無回答 (31)	9.7	9.7	48.4	19.4	3.2	9.7
性別	男性 (601)	9.7	21.1	38.8	25.0	3.8	1.7
	女性 (681)	7.0	21.7	46.4	22.3		1.5
	答えない (22)	9.1	40.9	40.9	4.5	4.5	1.0
	無回答 (28)	10.7	10.7	46.4	17.9	14.3	

- ・ストレスをどのくらい感じているかについて、「少し感じている」が42.9%と最も多く、ついで「ほとんど感じていない」が23.1%、「感じている」が21.5%となっています。
- ・経年比較をすると、前回調査よりストレスを感じている人（「非常に感じている」+「感じている」+「少し感じている」）が増加しています。
- ・年齢別でみると、ストレスを感じている人は40代が最も高く、70歳以上が低くなっています。
- ・男女別でみると、女性の方がストレスを感じている割合が高くなっています。

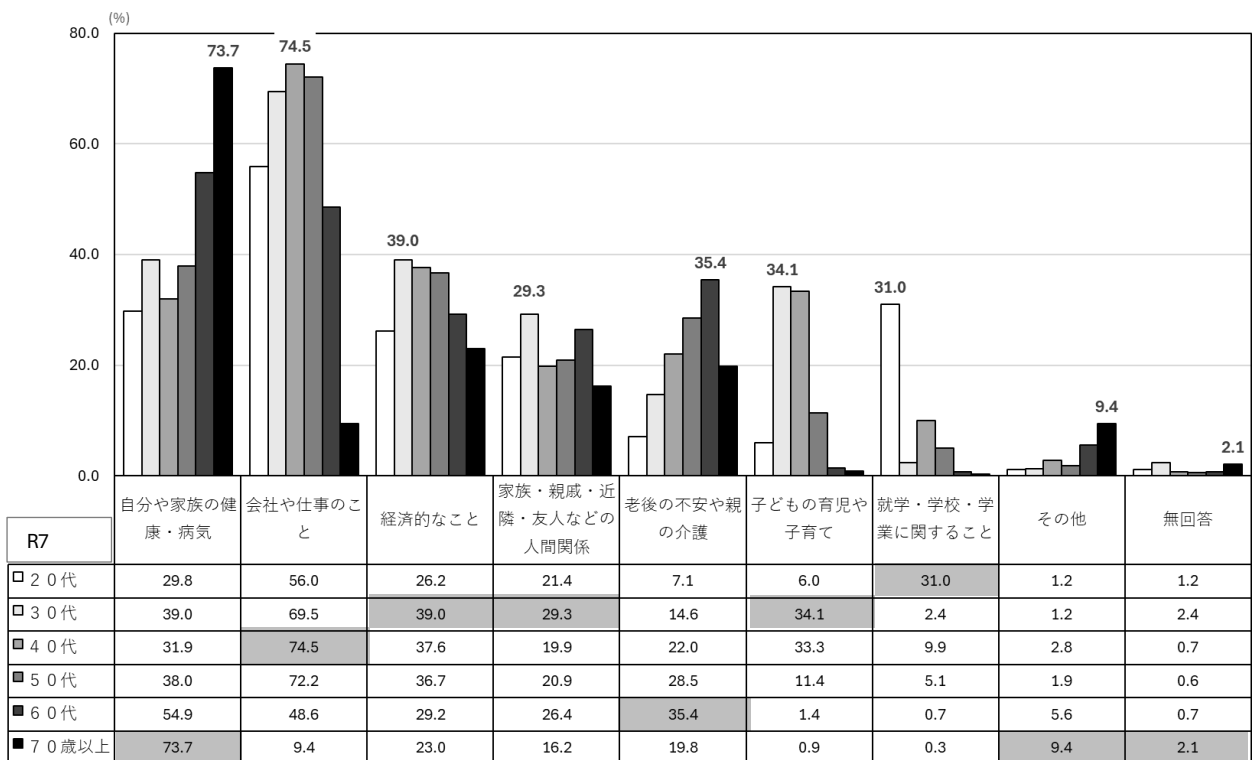
問 15-1 どのようなことにストレスを感じていますか。(〇はいくつでも)(複数回答)

ストレスを感じていることは「自分や家族の健康・病気」が5割以上。

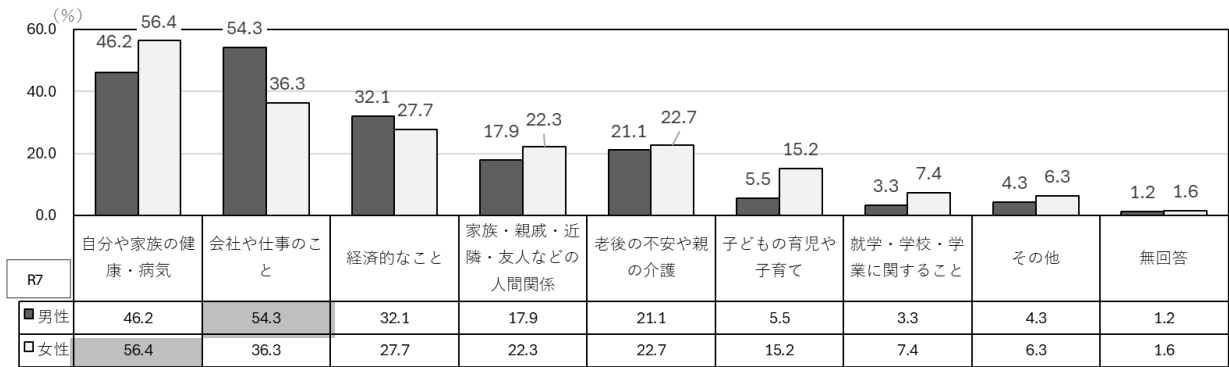


回答対象者：ストレスを感じている方(問15で「1~3」を選択)

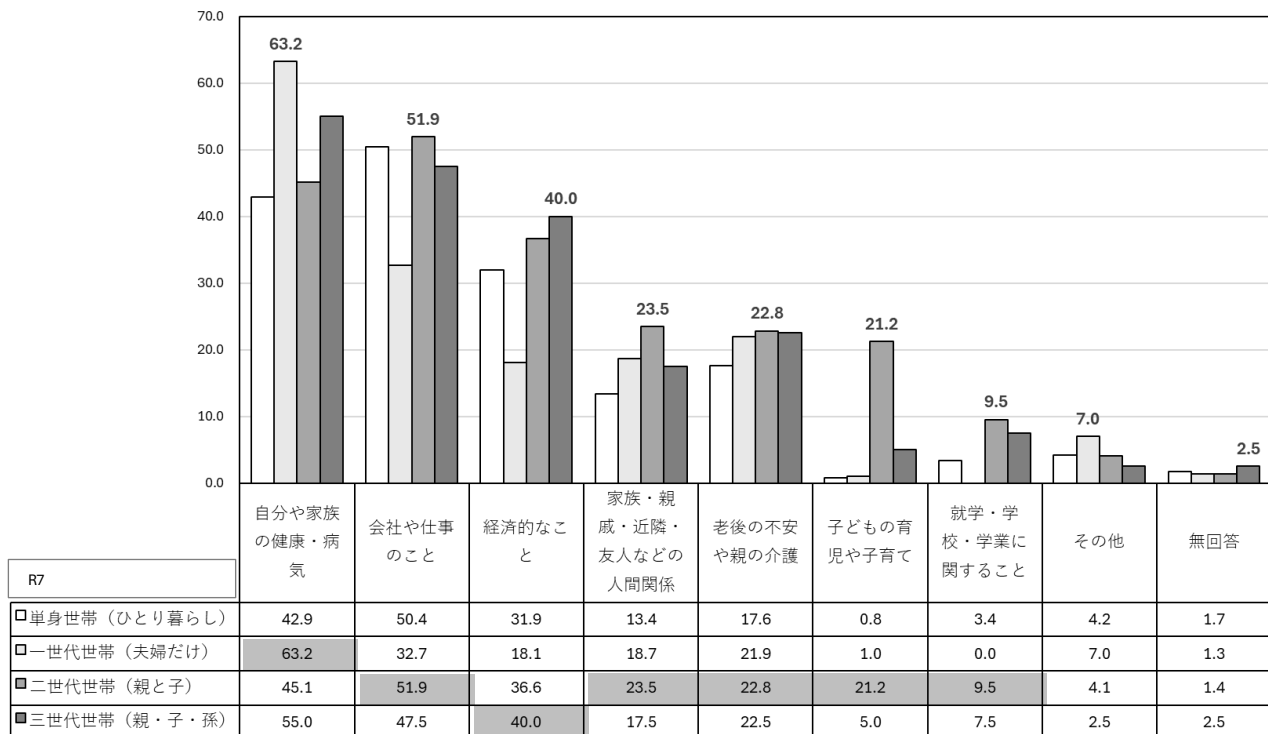
○年齢別



○男女別



○家族構成別



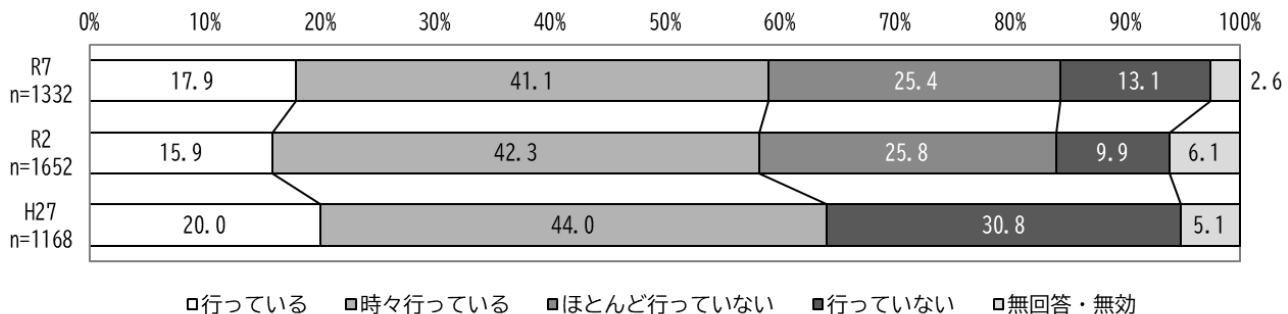
※不明は除く

その他：施設や地元組織、居住先の管理者との人間関係、友達がない、退屈、急激な気温の変化、移動手段、政治、生活環境（隣人トラブル、害虫など）、防犯対策、家族や親戚の介護 など

- ・ストレスを感じていること内容については、「自分や家族の健康・病気」が51.8%と最も多く、ついで「会社や仕事のこと」が44.5%、「経済的なこと」が29.6%となっています。
- ・経年比較をすると、「自分や家族の健康・病気」や「経済的なこと」が増加を続けています。
- ・年齢別でみると、「自分や家族の健康・病気」は70歳以上が高く、「会社や仕事のこと」は30～50代が高くなっています。
- ・男女別でみると、女性は「自分や家族の健康・病気」、男性は「会社や仕事のこと」が高くなっています。
- ・家族構成別でみると、「自分や家族の健康・病気」は一世帯世代（夫婦だけ）、「会社や仕事のこと」は二世帯世帯（親と子）が高くなっています。

問16 ストレスを溜め込まないように、ストレス解消を行っていますか。(単数回答)

ストレス解消を行っている市民は約6割。



※「ほとんど行っていない、行っていない(R7, R2)」 = 「ほとんど行っていない(H27)」としている。

○年齢別・男女別

		n	行っている	時々行っている	ほとんど行っていない	行っていない	無回答
合計		(1332)	17.9	41.1	25.4	13.1	2.6
年齢	20代	(107)	32.7	45.8	16.8	4.7	
	30代	(100)	18.0	48.0	24.0	9.0	1.0
	40代	(160)	10.6	53.1	26.3	10.0	
	50代	(197)	20.8	45.7	21.8	11.7	
	60代	(207)	14.5	41.5	28.0	15.0	1.0
	70歳以上	(530)	17.7	32.6	28.1	16.2	5.3
	無回答	(31)	12.9	51.6	12.9	12.9	9.7
性別	男性	(601)	18.3	37.3	27.1	15.3	2.0
	女性	(681)	17.9	43.5	24.5	11.3	2.8
	答えない	(22)	9.1	63.6	18.2	9.1	
	無回答	(28)	17.9	46.4	14.3	10.7	10.7

○男女年齢別（F1×F2×問16）

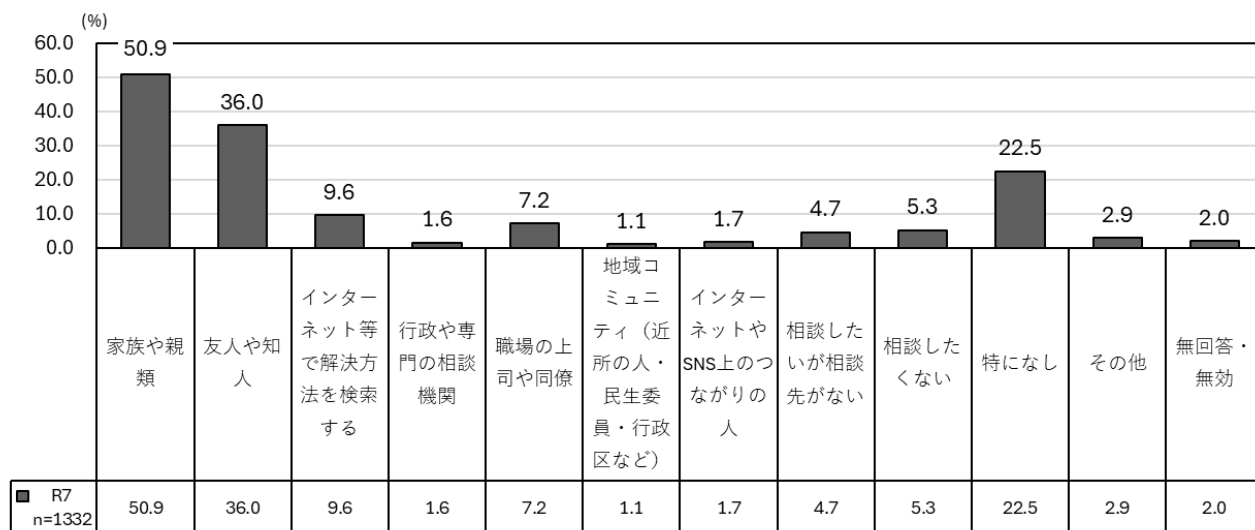
		n	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%	
			行っている	時々行っている	ほとんど行っていない	行っていない	無回答							
合	計	(1332)	17.9	41.1			25.4		13.1					2.6
男	性合計	(601)	18.3	37.3			27.1		15.3					2.0
	20代	(45)	40.0		42.2			13.3		4.4				
	30代	(41)	22.0	43.9			24.4		9.8					
	40代	(73)	9.6	53.4			26.0		11.0					
	50代	(91)	15.4	45.1			24.2		15.4					
	60代	(93)	17.2	37.6			25.8		18.3		1.1			
	70歳以上	(258)	17.8	27.9		31.8		18.2		4.3				
女	性合計	(681)	17.9	43.5			24.5		11.3		2.8			
	20代	(58)	29.3		44.8			20.7		5.2				
	30代	(58)	15.5	51.7			22.4		8.6		1.7			
	40代	(78)	10.3	52.6			28.2		9.0					
	50代	(100)	27.0		45.0			20.0		8.0				
	60代	(111)	11.7	45.0			29.7		12.6		0.9			
	70歳以上	(270)	17.8	37.0		24.8		14.4		5.9				
	年齢無回答	(6)	66.7			16.7		16.7						

※性別不明は除く

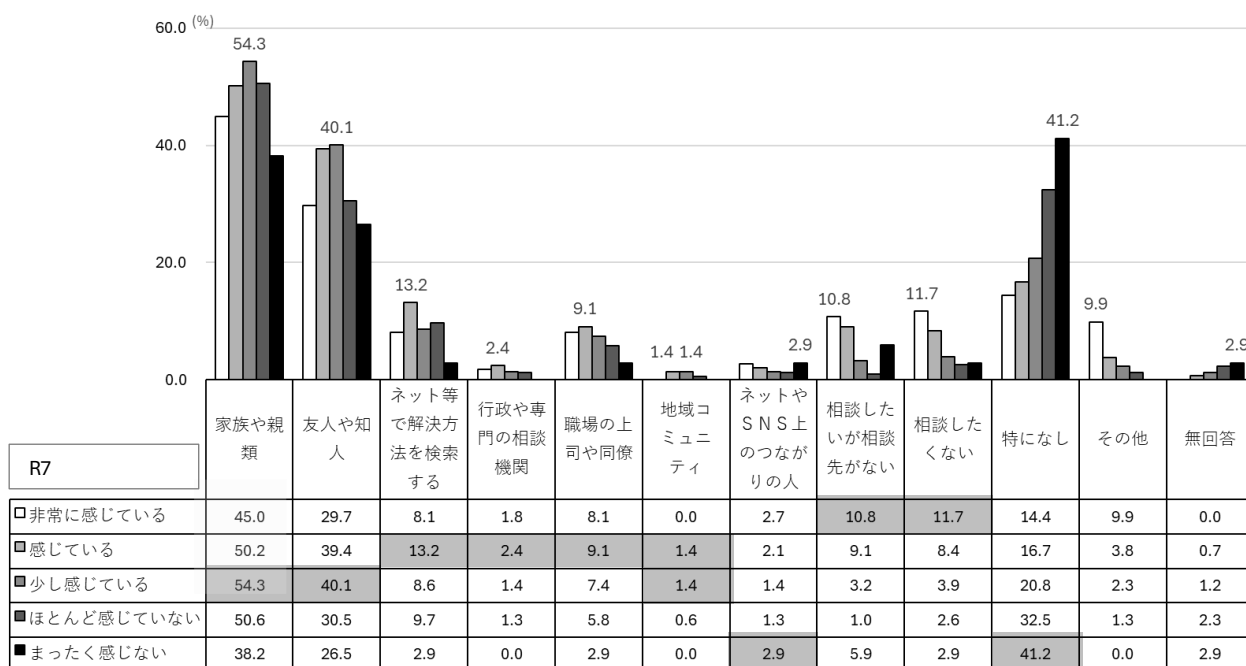
- ・ストレス解消を行っているかどうかは、「時々行っている」が41.1%と最も多く、ついで「ほとんど行っていない」が25.4%、「行っている」が17.9%となっています。
- ・経年比較をすると、前回調査よりストレス解消を行っている人（「行っている」+「時々行っている」）が増加しています。
- ・年齢別でみると、ストレス解消を行っている人は20代が最も高く、70歳以上が低くなっています。
- ・男女別でみると、女性の方がストレス解消を行っている割合が高くなっています。
- ・さらに男女年齢別でみると、男性は若い年代ほどストレス解消を行っている人が高い一方で、女性は20代について50代がストレス解消を行っている割合が高くなっています。

[新] 問 17 ストレスや心の悩みについて誰に相談しますか。(〇はいくつでも) (複数回答)

ストレスや心の悩みについて「家族や親類」に相談する市民は5割以上。



○ストレスの度合い別 (問 15×問 17)

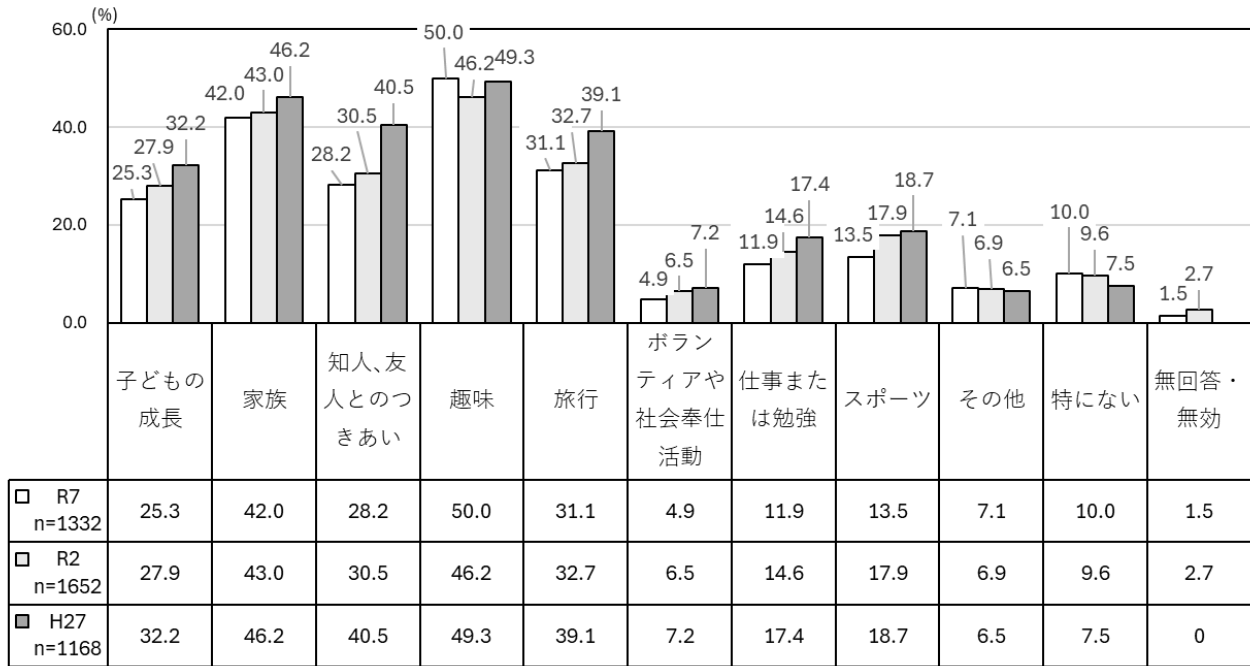


その他：信頼のおける方、通院先の病院、カウンセラー、総合相談 あんしんホットライン (心配ごと相談)、書籍、ChatGPT、デイサービスの先生、相談しても解決しないので諦めている など

- ・ ストレスや心の悩みの相談先については、「家族や親類」が50.9%と最も多く、ついで「友人や知人」が36.0%、「特になし」が22.5%となっています。SNSやChatGPTといったITツールを相談先に選ぶ層がわずかながら出現しており、相談の在り方が多様化しつつある様子がうかがえます。
- ・ ストレスの度合い別でみると、ストレスを「非常に感じている」人の相談先は「家族や親戚」や「友人や知人」が高く、一方でストレスを「まったく感じない」人は「特になし」が高くなっています。

問18 あなたにとって楽しみや生きがいとは何ですか。(〇はいくつでも)(複数回答)

楽しみや生きがいが「趣味」という市民は5割。



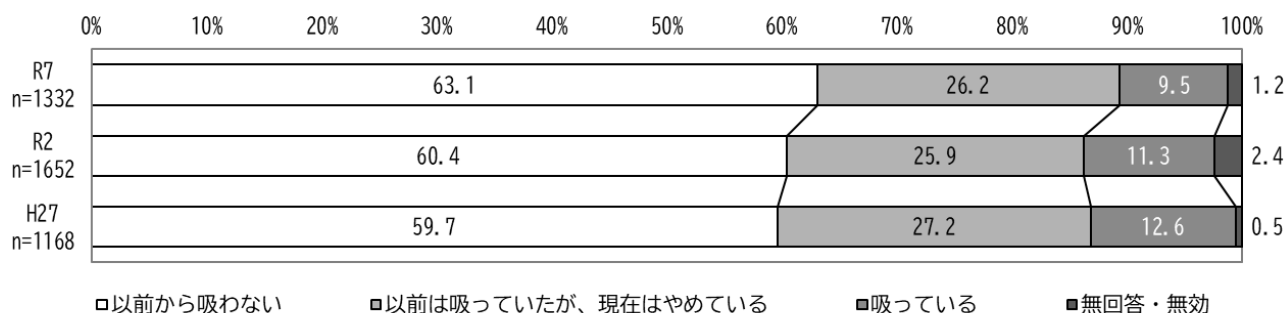
その他：孫の成長、家族の健康、食事、飲酒、ショッピング、娯楽（観劇、コンサート、ライブ、スポーツ観戦、テレビ番組、麻雀、習い事、動画サイト、推し活）、スポーツ（筋トレ）、趣味（写真撮影、読書、家庭菜園、リスニング音楽、クロスワード、ナンプレ、株式の変動）、ペット（犬、猫）、目標通りに物事が達成する時、模索中 など

- ・楽しみや生きがいについては、「趣味」が50.0%と最も多く、ついで「家族」が42.0%、「旅行」が31.1%となっています。
- ・経年比較をすると、前回調査より「趣味」という回答が増加しており、その他の選択肢は減少しています。

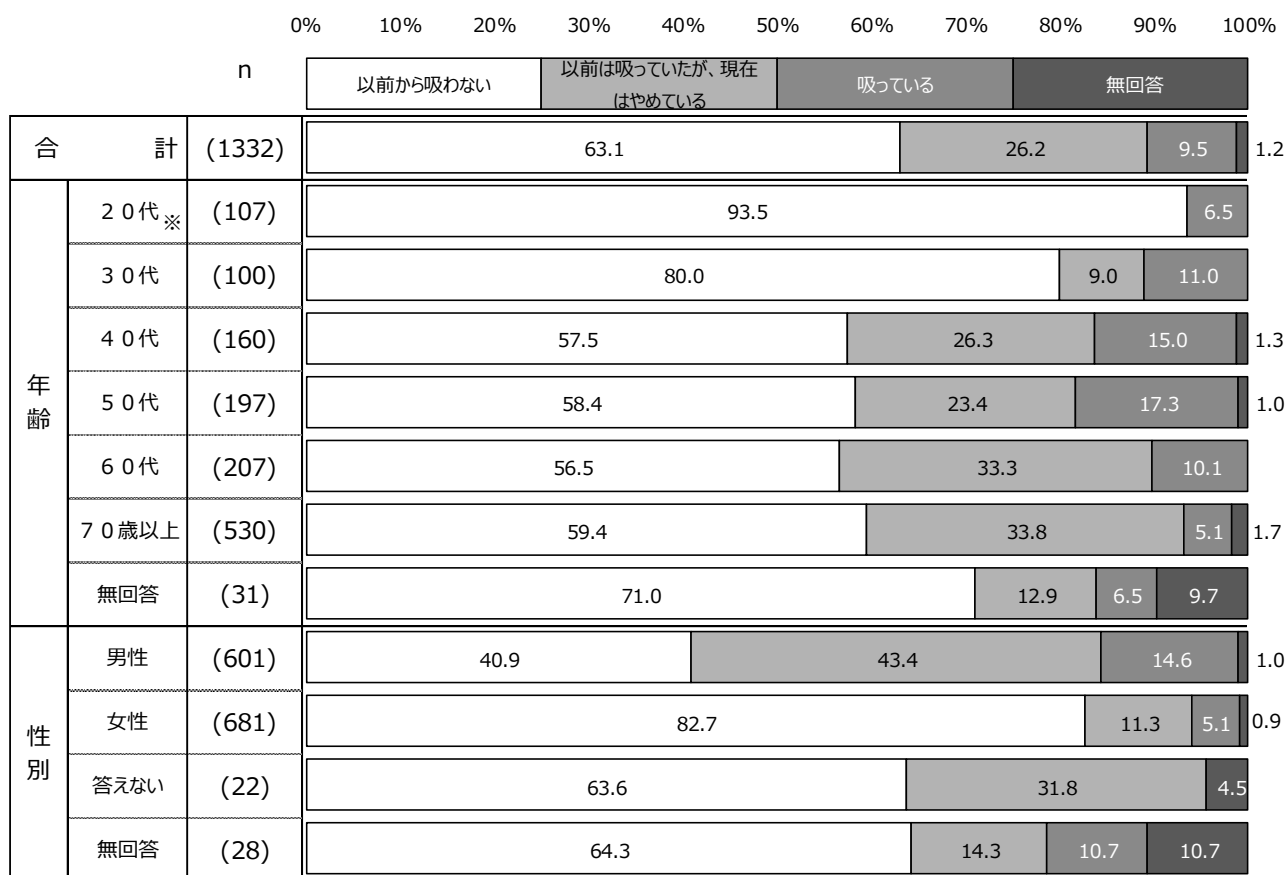
喫煙・飲酒についておうかがいします

問19 タバコを吸いますか。(単数回答)

非喫煙者が6割以上。



○年齢別・男女別

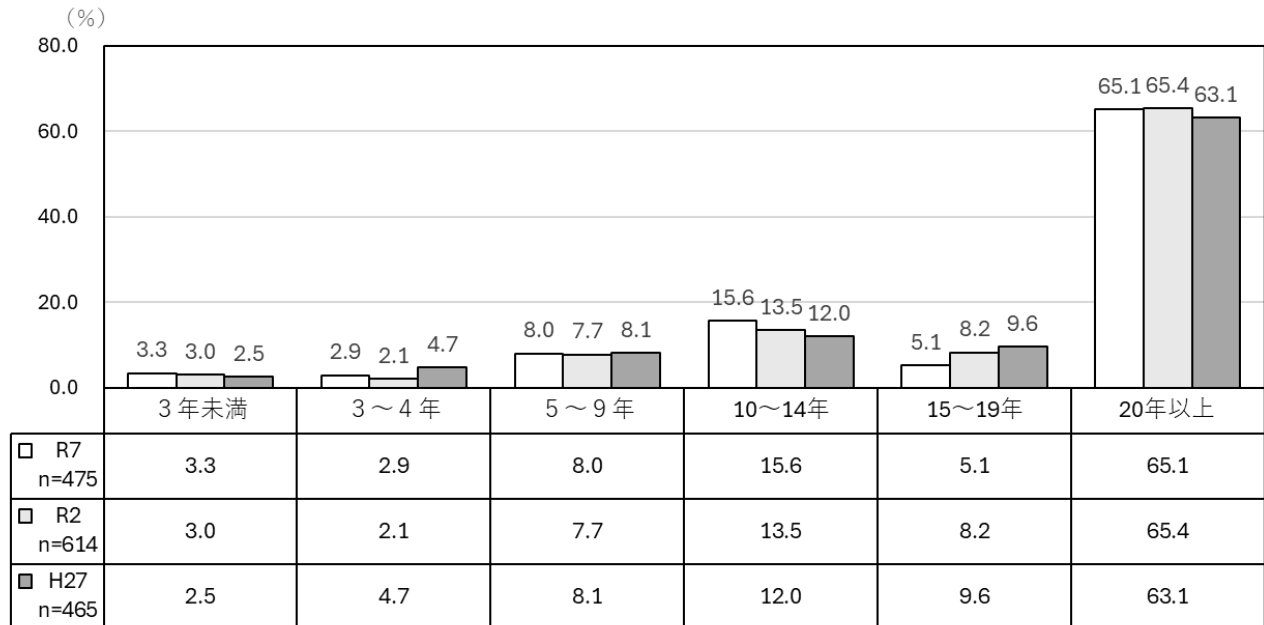


※うち「18~19歳」の喫煙者は0%です

- ・喫煙については、「以前から吸わない」が63.1%と最も多く、ついで「以前は吸っていたが、現在はやめている」が26.2%、「吸っている」が9.5%となっています。
- ・経年比較をすると、非喫煙者（「以前から吸わない」+「以前は吸っていたが、現在はやめている」）が増加を続けています。
- ・年齢別で見ると、喫煙者は50代が最も高く、非喫煙者は20代が最も高くなっています。
- ・男女別で見ると、男性の方が喫煙者の割合が高くなっています。

問 19-1 タバコを吸っている（吸っていた）期間は、通算するとどのくらいですか。（数量回答）

喫煙歴がある人のうち、「20年以上」が約7割。

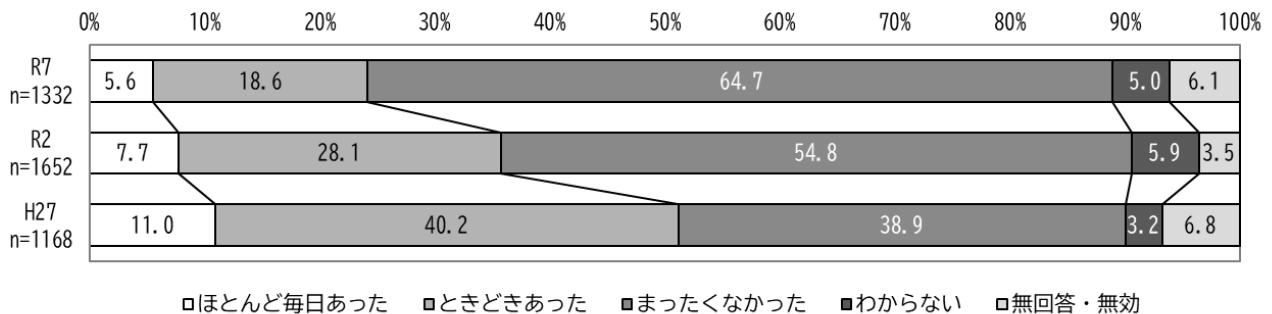


※無効・無回答は除く

- ・喫煙者のうち喫煙期間については、「20年以上」が65.1%と最も多く、ついで「10～14年」が15.6%、「5～9年」が8.0%となっています。
- ・経年比較をすると、前回調査より「3年未満」、「10～14年」が増加しており、一方で「15～19年」、「20年以上」喫煙している人は減少しています。

問 20 この1ヶ月間に、他人のタバコの煙を吸う機会がありましたか。(単数回答)

この1ヶ月に他人の煙を吸った市民は2割以上。



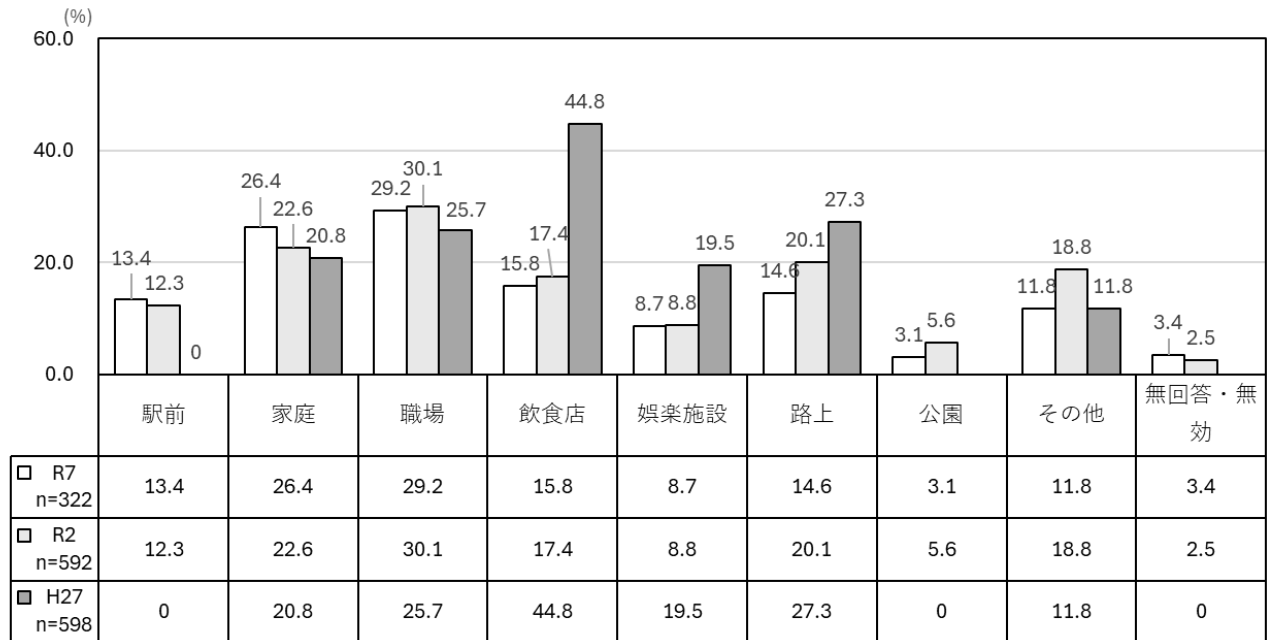
○年齢別・男女別

		n	ほとんど毎日あった	ときどきあった	まったくなかった	わからない	無回答
合 計		(1332)	5.6	18.6	64.7	5.0	6.1
年 齢	20代	(107)	11.2	27.1	52.3	8.4	0.9
	30代	(100)	6.0	26.0	60.0	7.0	1.0
	40代	(160)	9.4	24.4	56.3	6.3	3.8
	50代	(197)	10.2	24.4	56.9	4.6	4.1
	60代	(207)	1.4	22.7	69.6	1.0	5.3
	70歳以上	(530)	3.2	10.8	71.9	5.5	8.7
	無回答	(31)	3.2	6.5	61.3	3.2	25.8
性 別	男性	(601)	6.0	19.5	65.1	6.2	3.3
	女性	(681)	4.8	18.1	65.1	4.4	7.6
	答えない	(22)	13.6	22.7	54.5		9.1
	無回答	(28)	7.1	10.7	57.1		25.0

- ・この1ヶ月間で他人のタバコの煙を吸う機会は、「まったくなかった」が64.7%と最も多く、ついで「ときどきあった」が18.6%、「ほとんど毎日あった」が5.6%となっています。
- ・経年比較をすると、他人のタバコの煙を吸う機会が「まったくなかった」人が増加を続けています。
- ・年齢別でみると、他人のタバコの煙を吸う機会がある（「ほとんど毎日」＋「ときどきあった」）人は20代が最も高く、70歳以上が低くなっています。
- ・男女別でみると、男性の方が他人のタバコの煙を吸う機会がある割合が高くなっています。

問 20-1 どのような場所で、他人のタバコの煙を吸いましたか。(〇はいくつでも) (複数回答)

他人のタバコの煙を吸った場所は「職場」が約3割。



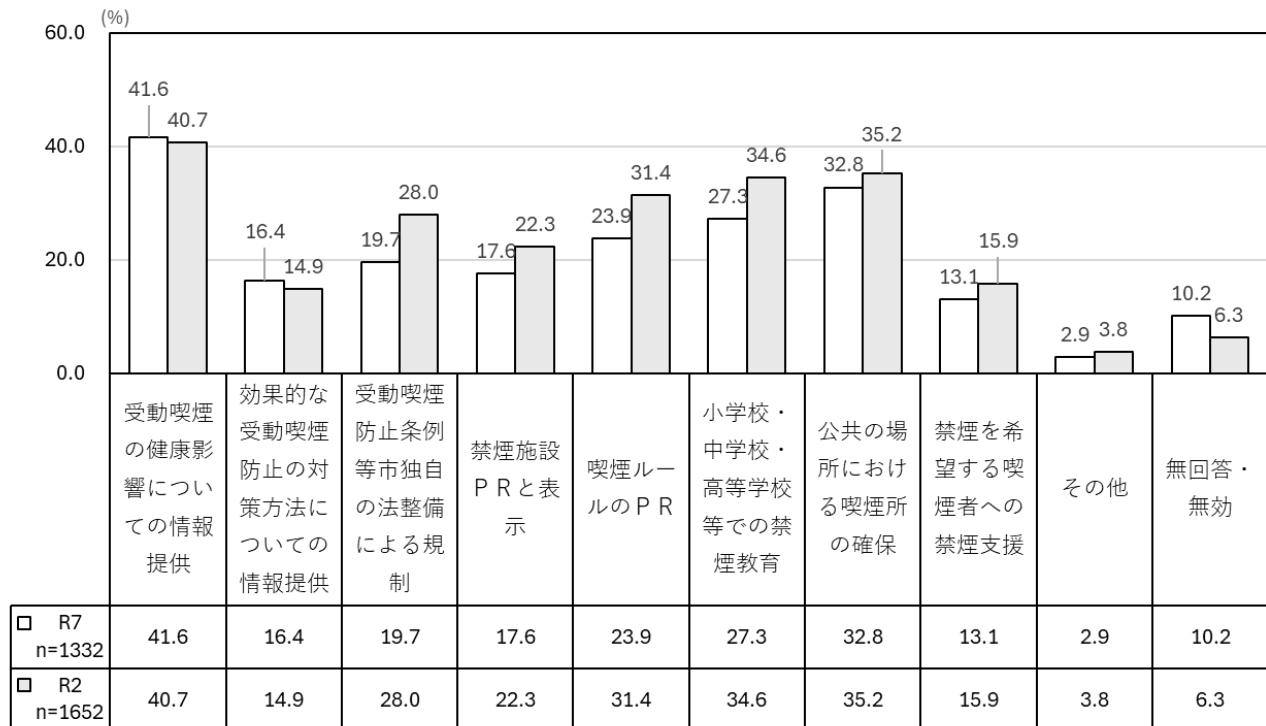
回答対象者：この1ヶ月で受動喫煙をした方 (問 20 で「1~2」を選択)

路上 (具体的な市内区域)：ひたち野、ひたち野東、上柏田、つつじが丘、牛久駅周辺 など
 その他：大学内、隣家、ロータリの会合、職場の喫煙所 など

- ・他人のタバコの煙を吸った場所については、「職場」が29.2%と最も多く、ついで「家庭」が26.4%、「飲食店」が15.8%となっています。
- ・経年比較をすると、「駅前」や「家庭」が増加を続けており、一方で「飲食店」、「娯楽施設」、「路上」などで受動喫煙の機会が減少を続けています。

問 21 受動喫煙防止対策を強化していくため、どのような取り組みが必要だと思いますか。重要であると思うものに○をつけてください。(○は3つまで) (複数回答)

牛久市が受動喫煙防止対策を強化するために必要だと思う取り組みは「受動喫煙の健康影響についての情報提供」が4割以上。

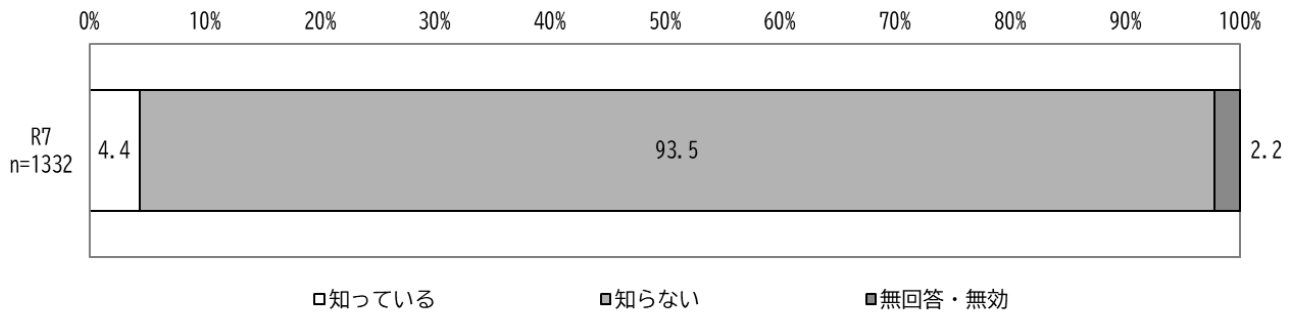


その他：健康影響についての情報提供（無添加たばこなど、他に比べて体への害が少ないものなどの知識提供）、喫煙所（開放型屋外喫煙所から煙が漏れないように対策）、整備による規制（歩きたばこや喫煙所以外の喫煙の取締強化）禁煙施設PR（飲食店の喫煙・禁煙の掲示の強化）、禁煙支援（禁煙外来と治療・処方の無料化）、その他（対策強化は不要、公共の場は全て禁煙とする、販売をしない など）

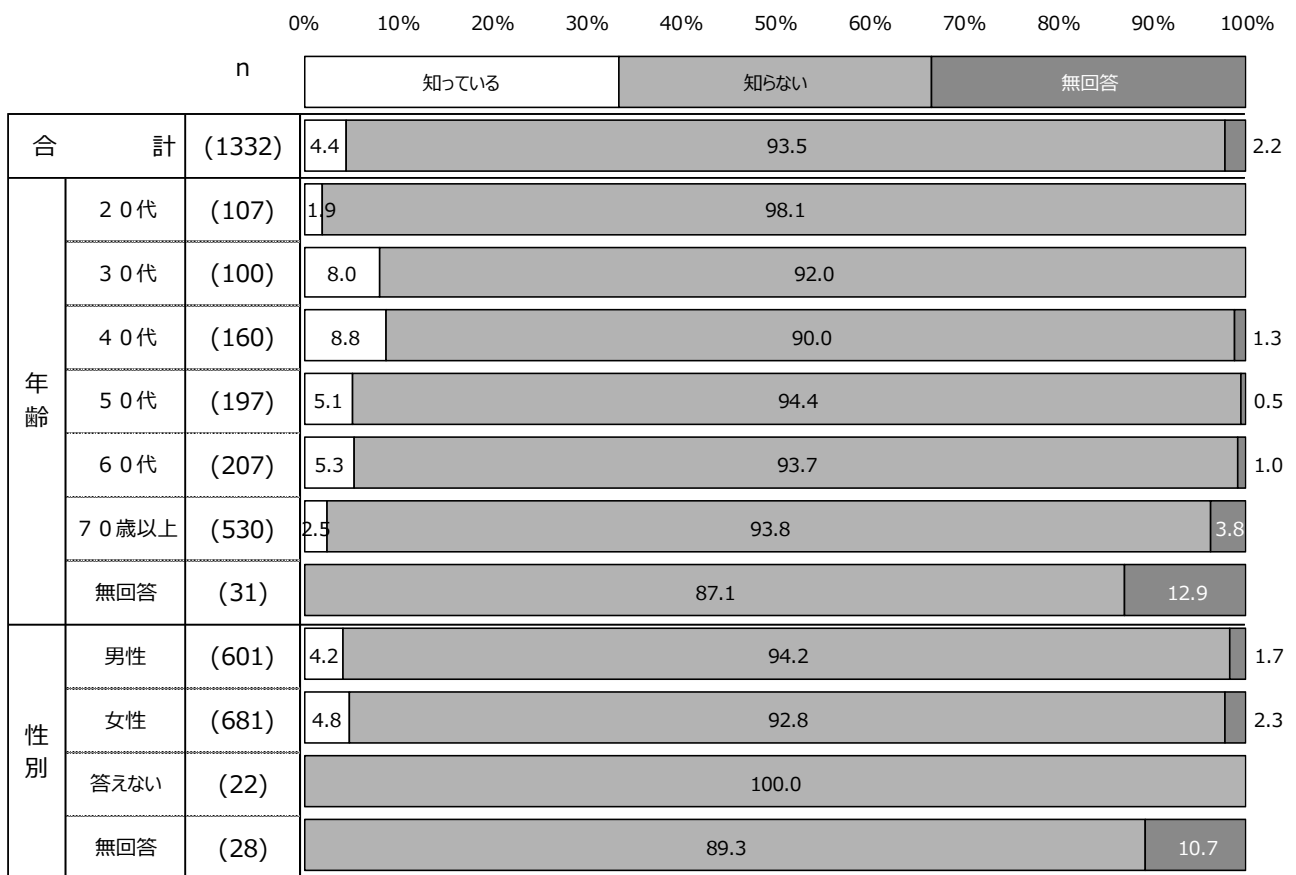
- ・受動喫煙防止対策の強化のために必要だと思う取り組みは、「受動喫煙の健康影響についての情報提供」が41.6%と最も多く、ついで「公共の場所における喫煙所の確保」が32.8%、「小学校・中学校・高等学校等での禁煙教育」が27.3%となっています。
- ・前回調査と比較すると、「効果的な受動喫煙防止の対策方法についての情報提供」が増加しています。一方で、「受動喫煙防止条例等市独自の法整備による規制」や「小学校・中学校・高等学校等での禁煙教育」などが減少しています。

[新] 問 22 牛久市民の未来を応援する禁煙チャレンジ助成金を知っていますか。(単数回答)

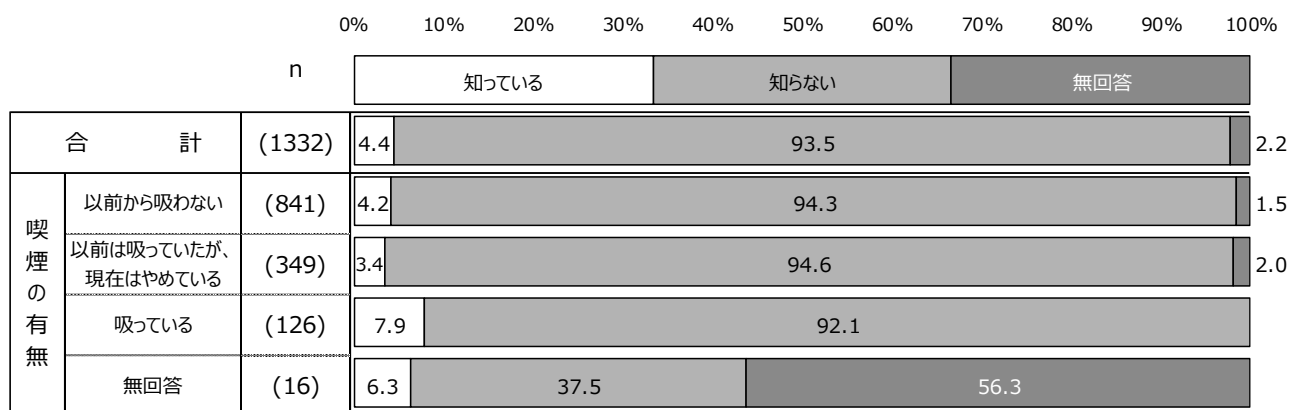
牛久市民の未来を応援する禁煙チャレンジ助成金を「知らない」市民は9割以上。



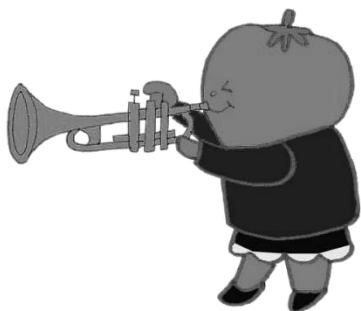
○年齢別・男女別



○喫煙の有無別（問19×問22）



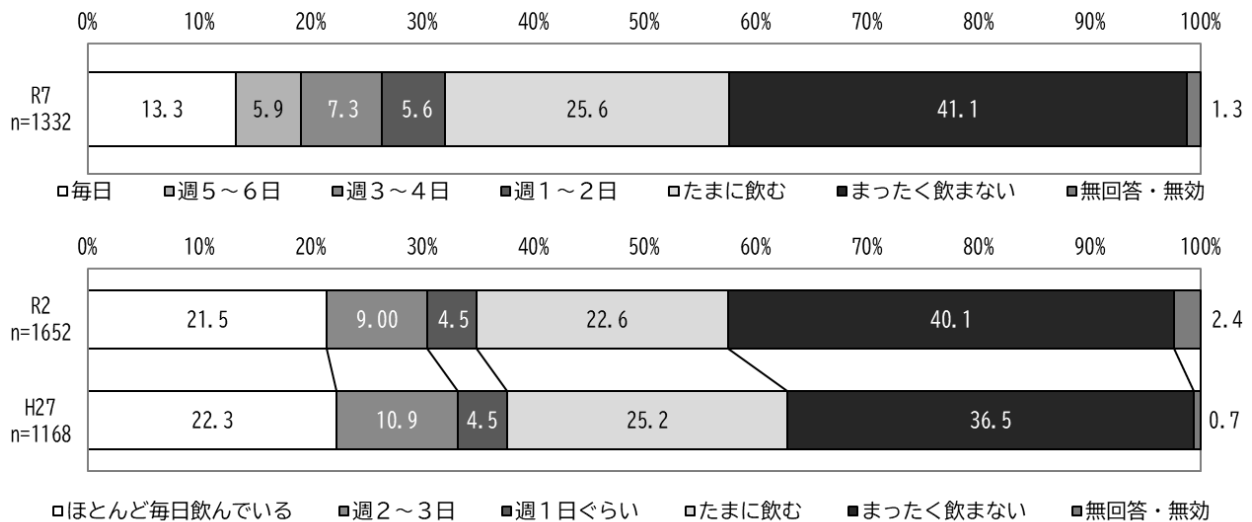
- ・牛久市民の未来を応援する禁煙チャレンジ助成金については、「知っている」が4.4%、「知らない」が93.5%となっています。
- ・年齢別で見ると、「知っている」は40代が最も高く、20代が低くなっています。
- ・男女別で見ると、女性の方が「知っている」割合が高くなっています。
- ・喫煙の有無別で見ると、現在喫煙をしている人の「知っている」割合が高くなっています。



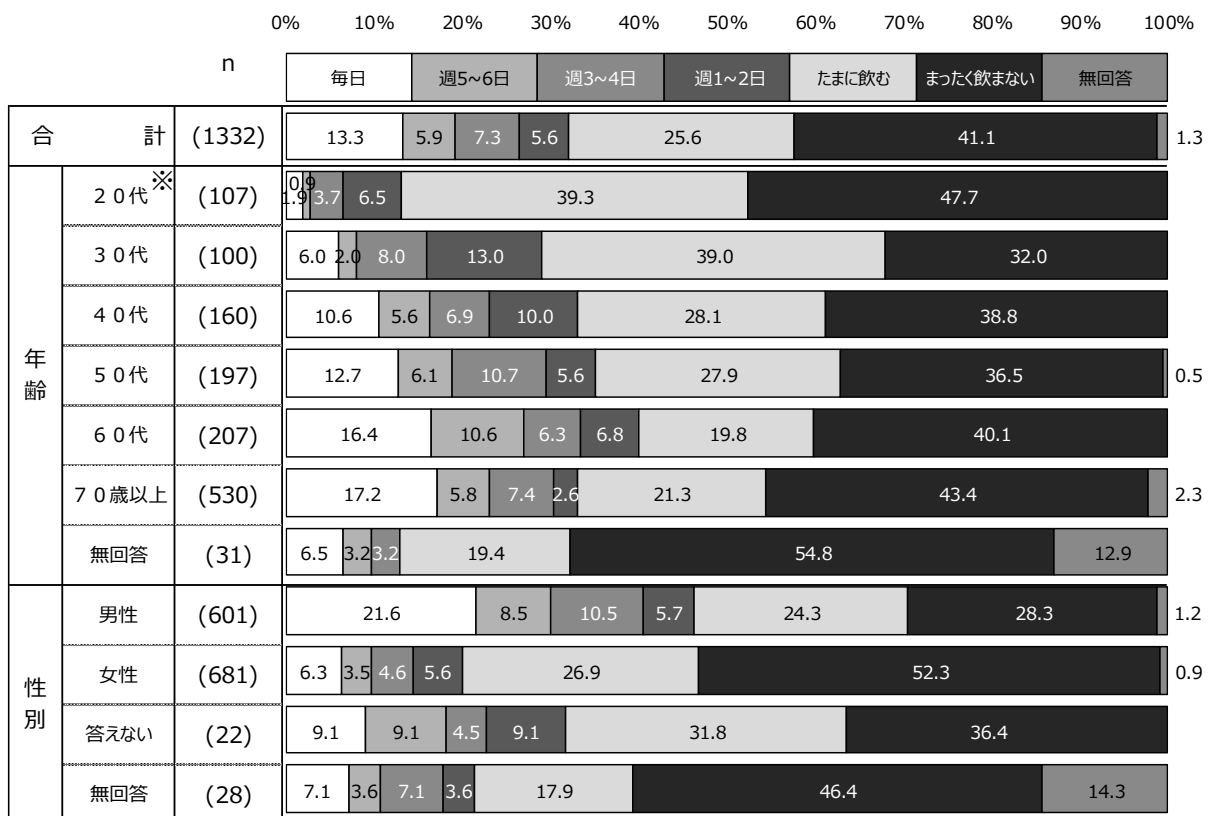
トマペコ

問 23 お酒はどのくらいの頻度で飲みますか。(単数回答)

お酒を「まったく飲まない」市民は4割以上。



○年齢別・男女別

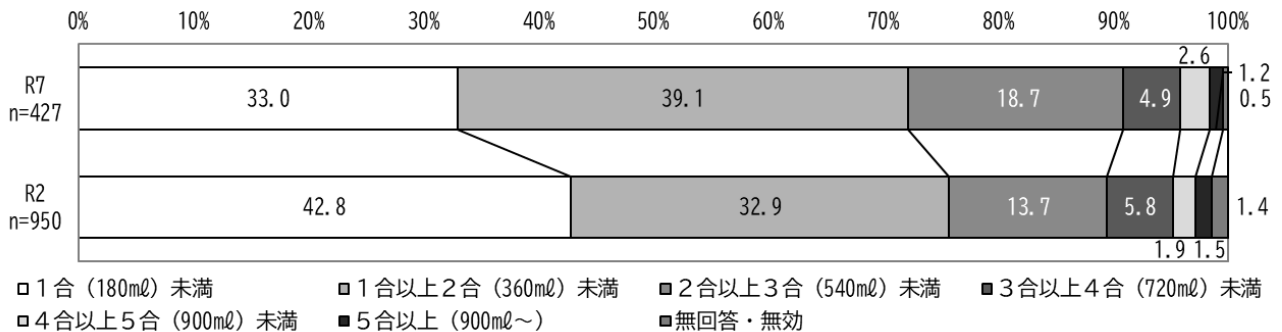


※うち「18~19歳」の飲酒は0%

- ・お酒を飲む頻度については、「まったく飲まない」が41.1%と最も多く、ついで「たまに飲む」が25.6%、「毎日」が13.3%となっています。
- ・経年比較をみると、「まったく飲まない」割合が増加を続けています。
- ・年齢別でみると、「毎日」飲む人は70歳以上が最も高く、20代が低くなっています。
- ・男女別でみると、男性の方が「毎日」飲む割合が高くなっています。

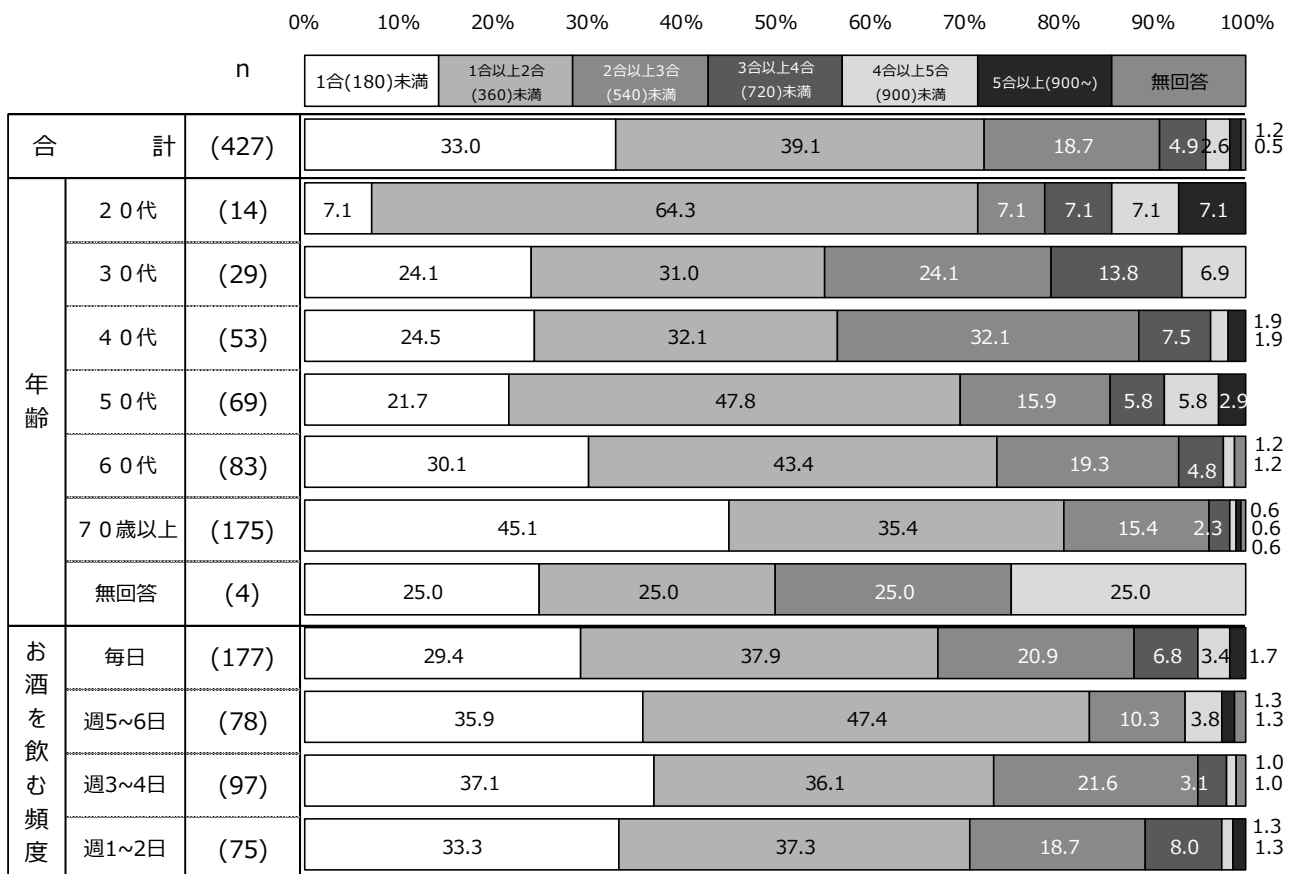
問 23-1 実際に飲むお酒の量は1回あたりどれくらいですか。(単数回答)

お酒を飲む人のうち、「1合以上2合(360ml)未満」が約4割。



回答対象者：お酒を飲む方(問23で「1~4」を選択)

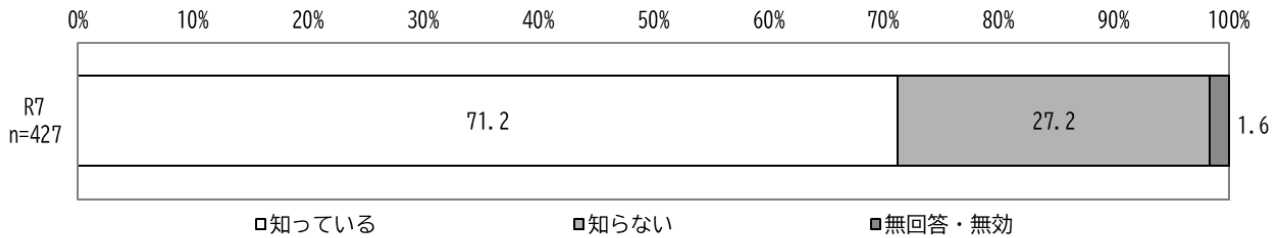
○年齢別・お酒を飲む頻度別



- ・お酒を飲む人のうち1回あたりのお酒の量については、「1合以上2合(360ml)未満」が39.1%と最も多く、ついで「1合(180ml)未満」が33.0%、「2合以上3合(540ml)未満」が18.7%となっています。
- ・前回調査と比較すると、1回あたりのお酒の量が2合以上4合未満(「1合以上2合(360ml)未満」+「2合以上3合(540ml)未満」)の割合が増加しています。
- ・年齢別で見ると、2合以上4合未満の人は40代が最も高く、20代が低くなっています。
- ・お酒を飲む頻度で見ると、1回あたりのお酒の量が2合以上4合未満の人は、「毎日」飲む人が最も高くなっています。

[新] 問 23-2 適度な飲酒量を知っていますか。(単数回答)

適度な飲酒量を「知っている」市民は7割以上。



回答対象者：お酒を飲む方（問 23 で「1～4」を選択）

○年齢別・男女別

		n	知っている	知らない	無回答
合	計	(427)	71.2	27.2	1.6
年	20代	(14)	57.1	42.9	
	30代	(29)	62.1	37.9	
	40代	(53)	73.6	26.4	
	50代	(69)	79.7	20.3	
	60代	(83)	73.5	24.1	2.4
	70歳以上	(175)	68.0	29.1	2.9
	無回答	(4)	100.0		
性	男性	(278)	71.9	26.6	1.4
	女性	(136)	67.6	30.1	2.2
	答えない	(7)	85.7	14.3	
	無回答	(6)	100.0		

○飲酒の頻度別（問 23×問 23-2）

		n	知っている	知らない	無回答	
合 計		(427)	71.2	27.2	1.6	
飲酒の頻度別	毎日	(177)	69.5	29.9	0.6	
	週5～6日	(78)	80.8	16.7	2.6	
	週3～4日	(97)	67.0	28.9	4.1	
	週1～2日	(75)	70.7	29.3		

- ・適度な飲酒量については、「知っている」が71.2%、「知らない」が27.2%となっています。
- ・年齢別でみると、適度な飲酒量を「知っている」人は50代が最も高く、20代が低くなっています。
- ・男女別でみると、男性の方が適度な飲酒量を「知っている」割合が高くなっています。
- ・飲酒の頻度別でみると、適度な飲酒量を「知っている」割合は「週5～6日」飲んでいる人が最も高く、「週3～4日」飲んでいる人が低くなっています。

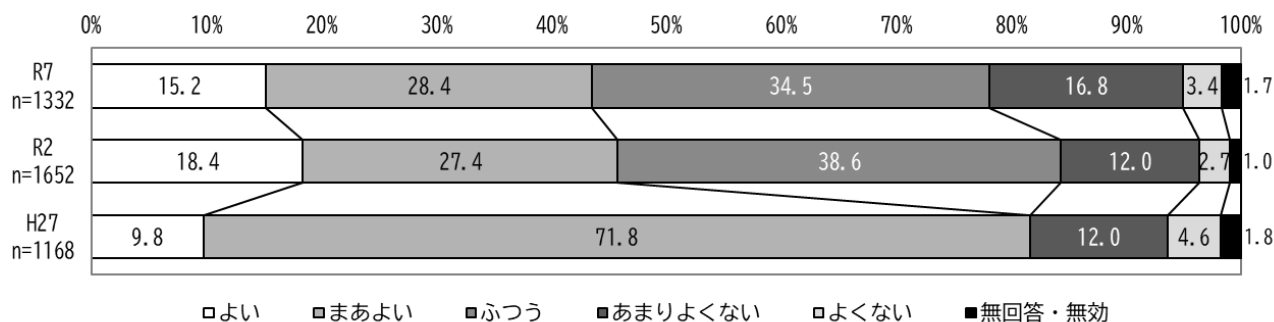


キャバリオ

疾病予防と適正な受診についておうかがいします

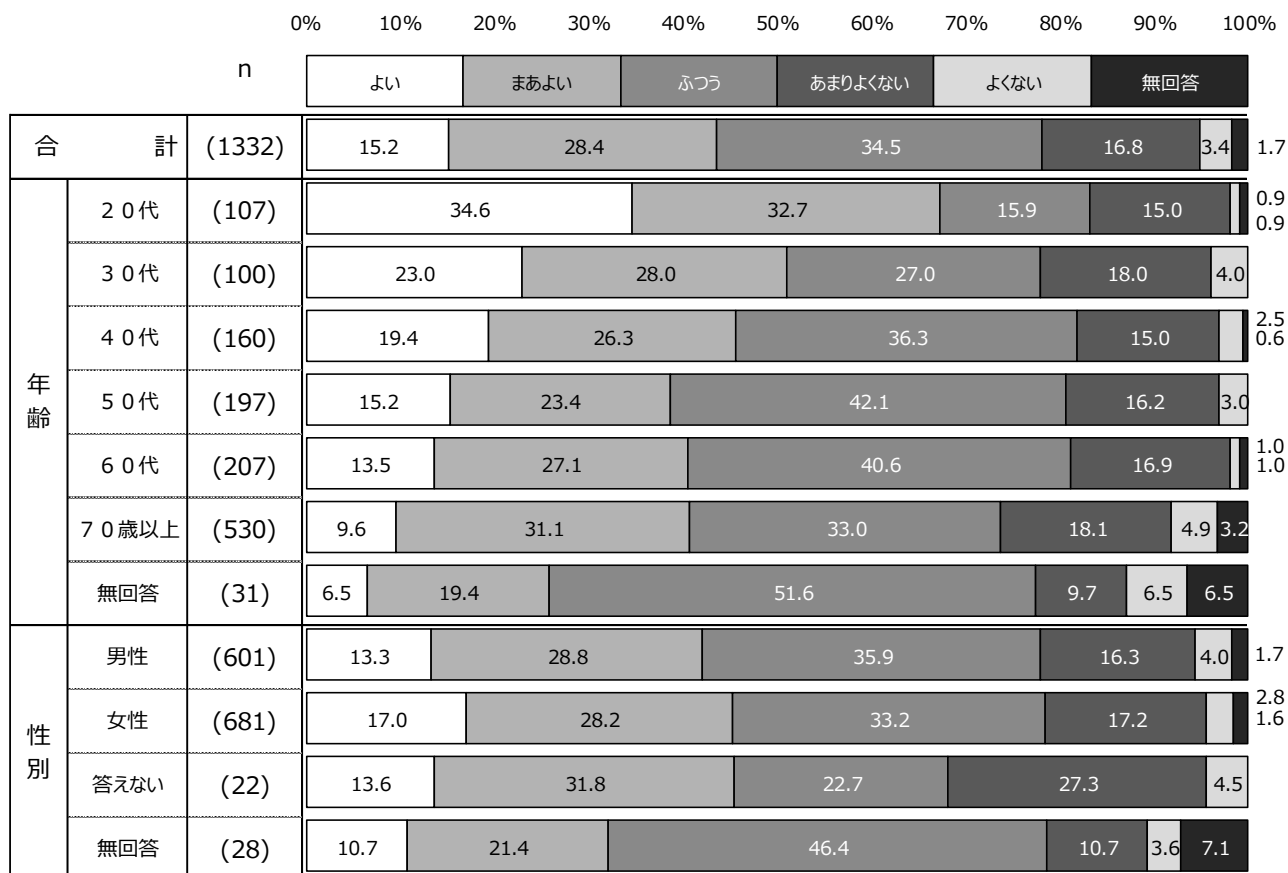
問 24 あなたの現在の健康状態はいかがですか。(病気や治療の有無にかかわらず、自分の主観で教えてください。)(単数回答)

健康状態はよいと思う市民は約8割。



※「よい(R7, R2)」 = 「非常に健康 (H27)」、「まあよい(R7, R2)」 = 「まあ健康(H27)」、「あまりよくない(R7, R2)」 = 「やや不健康(H27)」、「よくない(R7, R2)」 = 「不健康(H27)」とし、かつ「ふつう(R7, R2)」に該当する選択肢はないものとする。

○年齢別・男女別



○男女年齢別

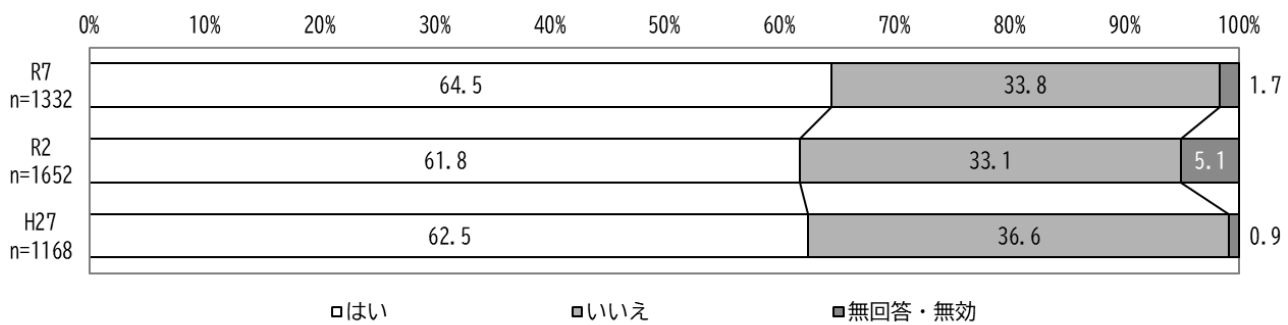
		n	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
			よい	まあよい	ふつう	あまりよくない	よくない	無回答					
合	計	(1332)	15.2	28.4	34.5	16.8	3.4	1.7					
男性	男性合計	(601)	13.3	28.8	35.9	16.3	4.0	1.7					
	20代	(45)	40.0	31.1	13.3	13.3	2.2						
	30代	(41)	22.0	22.0	34.1	19.5	2.4						
	40代	(73)	12.3	26.0	39.7	17.8	2.7	1.4					
	50代	(91)	12.1	22.0	47.3	13.2	5.5						
	60代	(93)	11.8	28.0	43.0	15.1	1.1	1.1					
	70歳以上	(258)	8.5	32.9	32.6	17.4	5.8	2.7					
女性	女性合計	(681)	17.0	28.2	33.2	17.2	2.8	1.6					
	20代	(58)	32.8	32.8	17.2	15.5	1.7						
	30代	(58)	24.1	32.8	22.4	15.5	5.2						
	40代	(78)	25.6	25.6	34.6	12.8	1.3						
	50代	(100)	18.0	25.0	38.0	18.0	1.0						
	60代	(111)	14.4	27.0	38.7	18.0	0.9	0.9					
	70歳以上	(270)	10.7	28.9	33.7	18.9	4.1	3.7					
	年齢無回答	(6)	16.7	66.7	16.7								

※性別不明は除く

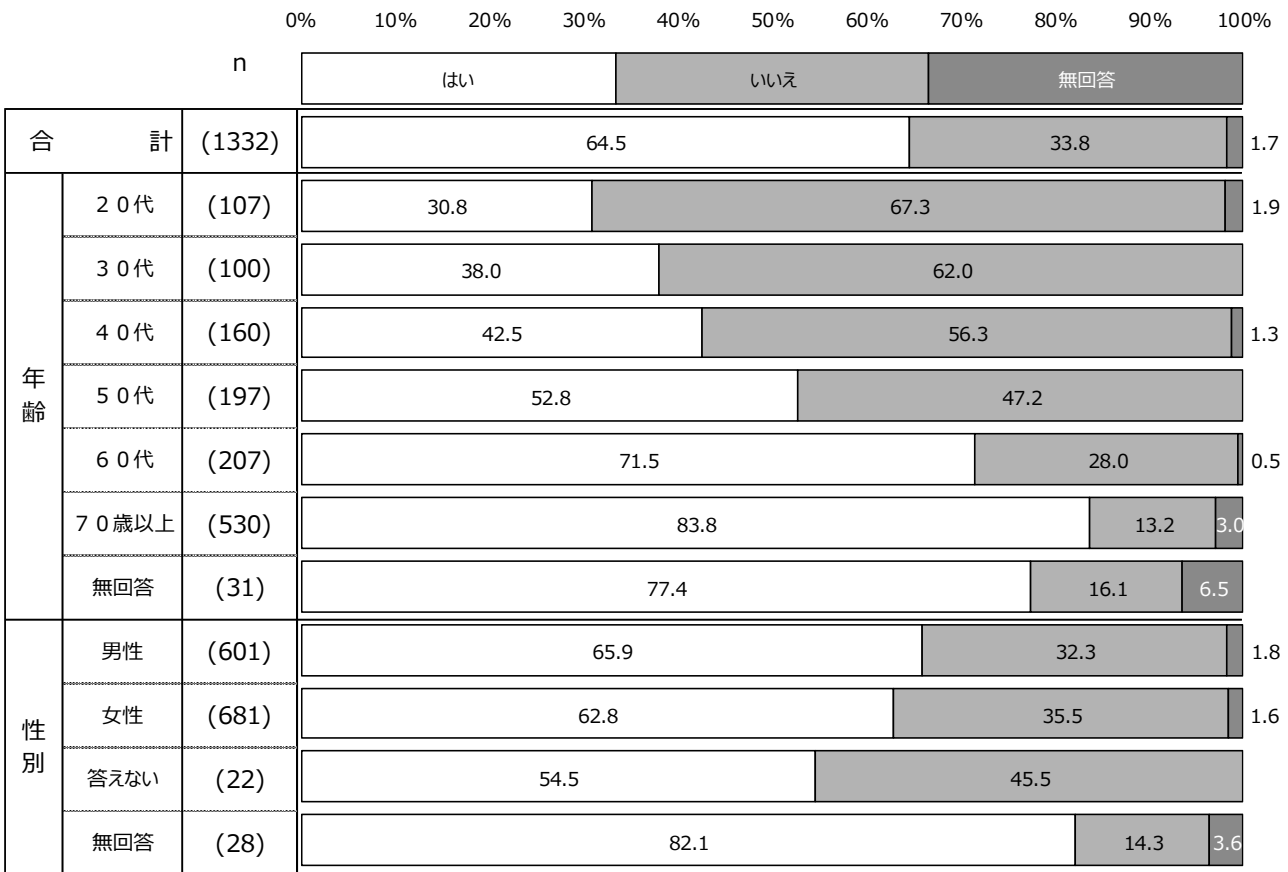
- ・現在の健康状態については、「ふつう」が34.5%と最も多く、ついで「まあよい」が28.4%、「あまりよくない」が16.8%となっています。
- ・経年比較をすると、前回調査より健康状態がよいと思う人（「よい」+「まあよい」+「ふつう」）は減少しています。
- ・年齢別で見ると、健康状態がよいと思う人は20代が最も高く、70歳以上が低くなっています。
- ・男女別で見ると、女性の方が健康状態がよいと思う人の割合が高くなっています。
- ・さらに男女年齢別で見ると、健康状態がよいと思う人は男性だと20代が高く、女性だと40代が高くなっています。

問 25 現在、何らかの病気にかかっていますか、または過去にかかりましたか。(単数回答)

現在、または過去に何らかの病気にかかっていた市民は6割以上。



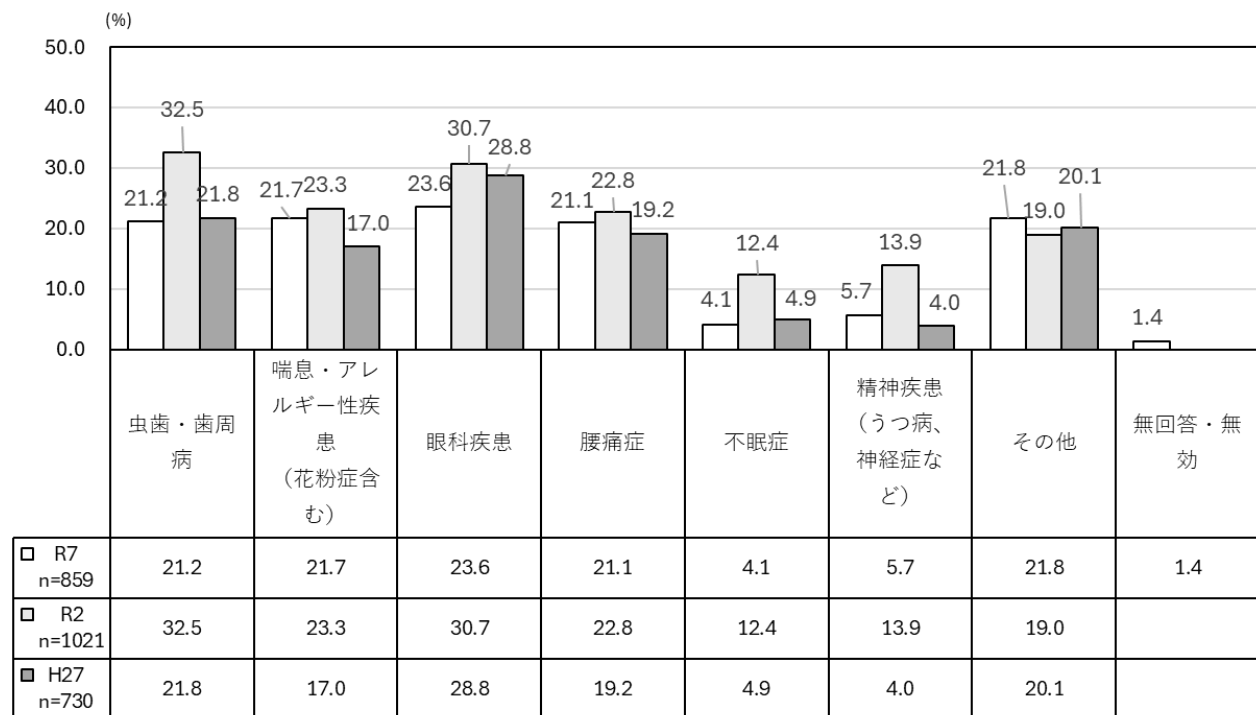
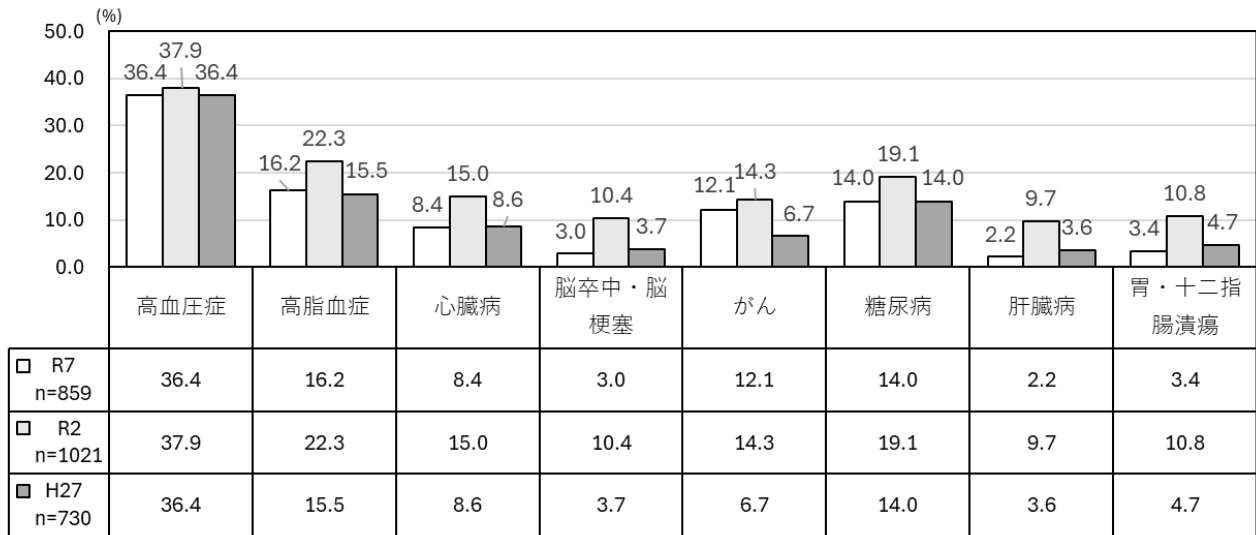
○年齢別・男女別



- ・現在、または過去に何らかの病気にかかっていた割合については、「はい」が64.5%、「いいえ」が33.8%となっています。
- ・経年比較をすると、前回調査より病気にかかる割合（「はい」）が増加しています。
- ・年齢別でみると、病気にかかる割合は70歳以上が最も高く、20代が低くなっています。
- ・男女別でみると、男性の方が病気にかかる割合が高くなっています。

問 25-1 それほどのような病気ですか。(〇はいくつでも) (複数回答)

現在、または過去に何らかの病気にかかっていた市民のうち、「高血圧症」が約4割。



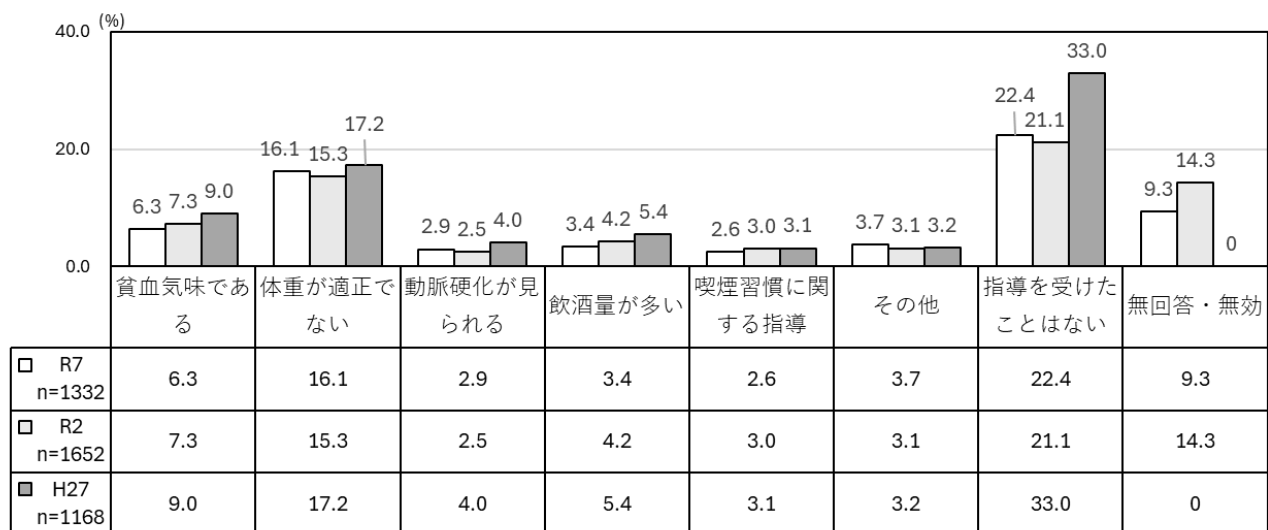
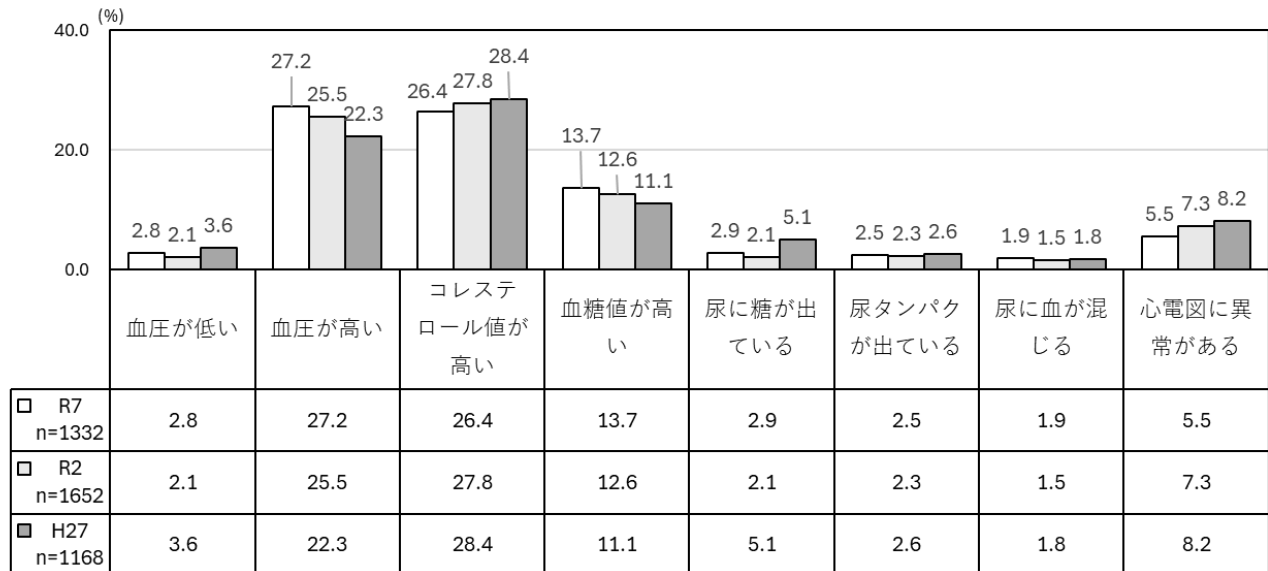
回答対象者：現在、または過去に病気にかかっている（いた）方（問25で「1」を選択）
R2とH27は現在病気にかかっている方を対象とする

その他：消化器系、腎臓・泌尿器系、婦人科系、内分泌・代謝、循環器・血液、呼吸器・睡眠、神経・精神、整形外科・運動器、免疫・膠原病・リウマチ、眼科・耳鼻科、皮膚・アレルギー、腫瘍・がん・リンパ系 など

- ・病気の詳細については、「高血圧症」が36.4%と最も多く、ついで「眼科疾患」が23.6%、「喘息・アレルギー性疾患（花粉症含む）」が21.7%となっています。
- ・経年比較をすると、前回調査よりいずれの病気の割合も減少しており、特に「高脂血症」や「虫歯・歯周病」の割合は減少しています。

問26 「病気というほどではないが、注意したほうがよい」というような指導を（医師や保健師などから）受けたことがありますか。（〇はいくつでも）（複数回答）

「病気というほどではないが、注意したほうがよい」指導は、「血圧が高い」が約3割。

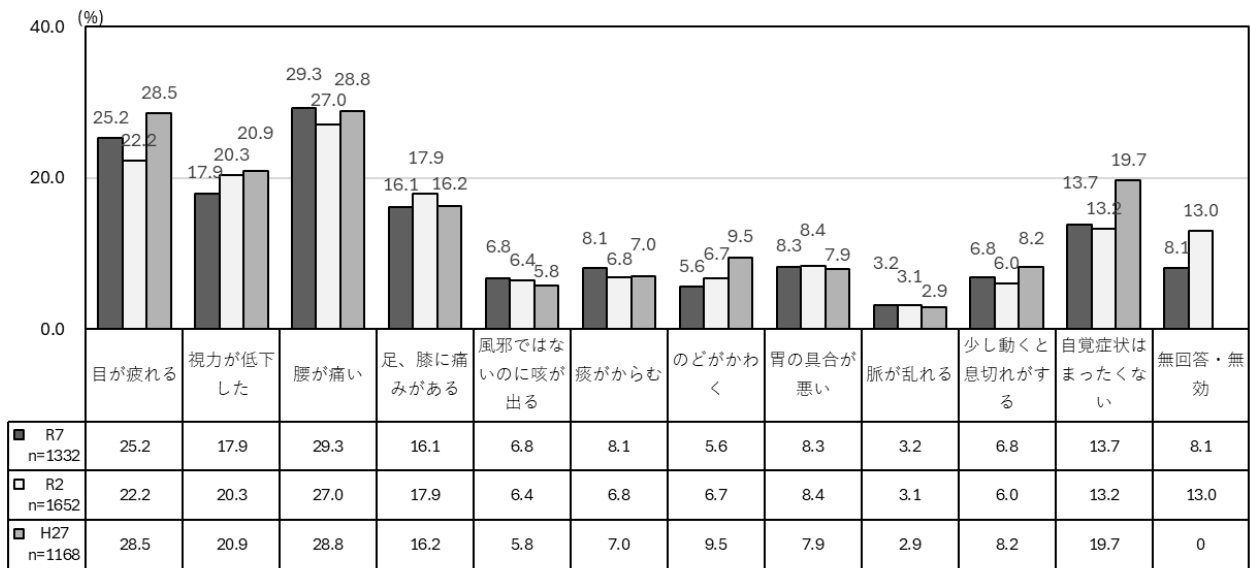
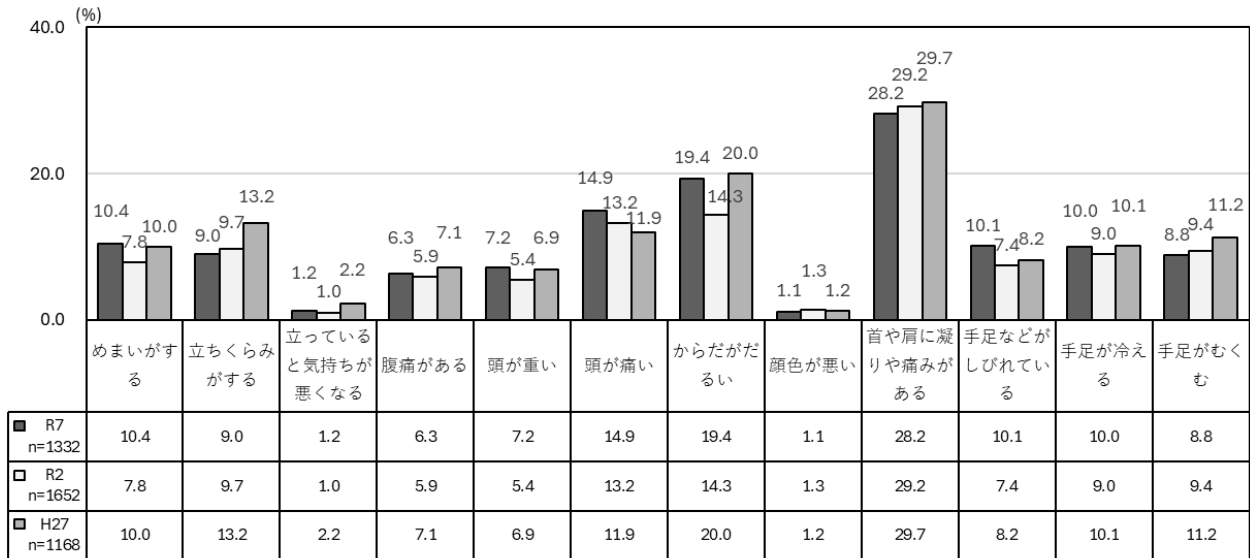


その他の指導：体重・栄養・生活習慣、肝臓・代謝・脂質異常、腎臓・尿・代謝関連、消化器系（胃・腸・胆のう・膵臓）、血液・検査異常、呼吸器・循環器、骨・関節・運動器、眼・耳・感覚器、歯科・口腔、婦人科・泌尿器・がん関連、神経・発達、複合的指摘

- ・病気というほどではないが、注意したほうがよいというような指導を受けた割合については、「血圧が高い」が27.2%と最も多く、ついで「コレステロール値が高い」が26.4%、「指導を受けたことはない」が22.4%となっています。
- ・経年比較をすると、「血圧が高い」、「血糖値が高い」という指導を受ける割合は増加を続けています。一方で、「コレステロール値が高い」、「心電図に異常がある」、「貧血気味である」、「飲酒量が多い」は減少を続けています。

問27 ここ1ヶ月ぐらいに、次のような自覚症状がありますか。(〇はいくつでも)(複数回答)

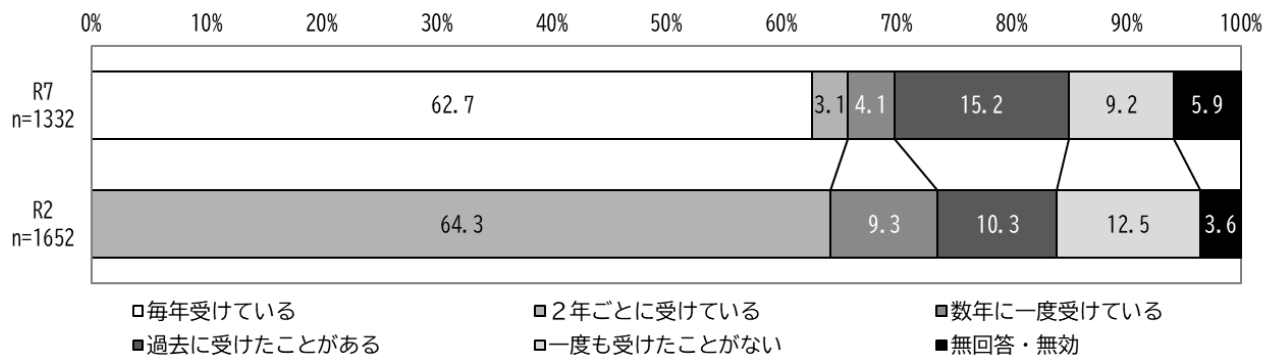
この1ヶ月での自覚症状は、「腰が痛い」市民は約3割。



- ・この1ヶ月での自覚症状については、「腰が痛い」が29.3%と最も多く、ついで「首や肩に凝りや痛みがある」が28.2%、「目が疲れる」が25.2%となっています。
- ・経年比較をすると、前回調査より「からだがだるい」、「目が疲れる」、「腰が痛い」といった自覚症状が増加しています。一方で、前回調査より「自覚症状はまったくない」割合も増加しています。

問 28 市や職場等の検診、人間ドックなどで、定期的に健康診断を受けていますか。(単数回答)
 (ア) 生活習慣病をみる健診 (特定健診・基本健診等)

生活習慣病をみる健診を「毎年受けている」市民は6割以上。



※「毎年受けている、2年ごとに受けている(R7)」 = 「1～2年ごとに受けている(R2)」としている。

○小学校区別

		n	毎年受けている	2年ごとに受けている	数年に一度受けている	過去に受けたことがある	一度も受けたことがない	無回答
合	計	(1332)	62.7	3.1	4.1	15.2	9.2	5.9
小 学 校 区	牛久小学校区	(172)	59.9	3.5	4.1	17.4	11.0	4.1
	牛久第二小学校区	(114)	62.3	2.6	3.5	15.8	7.0	8.8
	おくの義務教育学校区	(53)	54.7	1.9	1.9	20.8	9.4	11.3
	神谷小学校区	(159)	64.8	3.1	3.8	15.1	5.7	7.5
	向台小学校区	(191)	59.7	4.2	4.2	19.9	8.4	3.7
	岡田小学校区	(198)	63.1	2.5	3.0	16.7	7.1	7.6
	中根小学校区	(180)	68.3	2.8	3.3	11.1	10.0	4.4
	ひたち野うしく小学校区	(147)	72.8	2.0	5.4	7.5	11.6	0.7
	わからない	(74)	54.1	4.1	6.8	17.6	13.5	4.1
	無回答	(44)	45.5	4.5	6.8	9.1	13.6	20.5

○男女年齢別

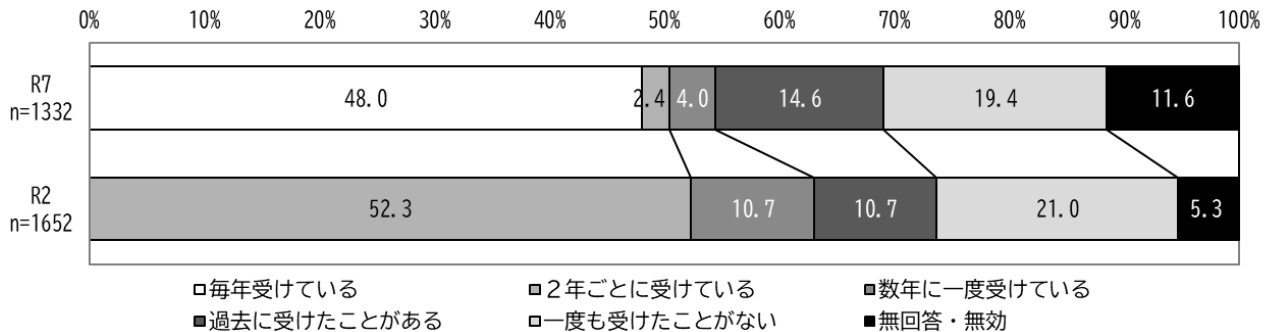
		n	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%		
			毎年受けている	2年ごとに受けている	数年に一度受けている	過去に受けたことがある	一度も受けたことがない	無回答							
合	計	(1332)	62.7				3.1	4.1	15.2	9.2	5.9				
男	性合計	(601)	65.1				3.0	3.2	13.1	10.0	5.7				
	20代	(45)	42.2	2.2	2.2	8.9	40.0				4.4				
	30代	(41)	78.0				4.9	4.9	9.8	2.4					
	40代	(73)	82.2				1.4	6.8	8.2	1.4					
	50代	(91)	82.4				2.2	8.8	5.5	1.1					
	60代	(93)	77.4				2.2	3.2	10.8	5.4	1.1				
	70歳以上	(258)	51.6				5.8	3.9	19.4	8.5	10.9				
女	性合計	(681)	60.4				3.2	5.4	17.0	8.7	5.3				
	20代	(58)	56.9				3.4	1.7	12.1	25.9					
	30代	(58)	65.5				1.7	6.9	12.1	13.8					
	40代	(78)	76.9				5.1	3.8	7.7	3.8	2.6				
	50代	(100)	74.0				5.0	8.0	9.0	2.0	2.0				
	60代	(111)	74.8				2.7	2.7	17.1	2.7					
	70歳以上	(270)	45.6				2.2	5.2	25.2	10.0	11.9				
	年齢無回答	(6)	16.7	66.7				16.7							

※性別不明は除く

- ・生活習慣病をみる健診（特定健診・基本健診等）については、「毎年受けている」が62.7%と最も多く、ついで「過去に受けたことがある」15.2%、「一度も受けたことがない」が9.2%となっています。
- ・前回調査と比較すると、1～2年ごとに受けている人（「毎年受けている」+「2年ごとに受けている」）は増加しています。
- ・小学校区別でみると、1～2年ごとに受けている人はひたち野うしく小学校区が最も高く、おくの義務教育学校区が低くなっています。
- ・男女別でみると、男性の方が「毎年受けている」割合が高くなっています。
- ・さらに男女年齢別でみると、「毎年受けている」人は男性だと50代が高い一方で、女性は40代が高くなっています。

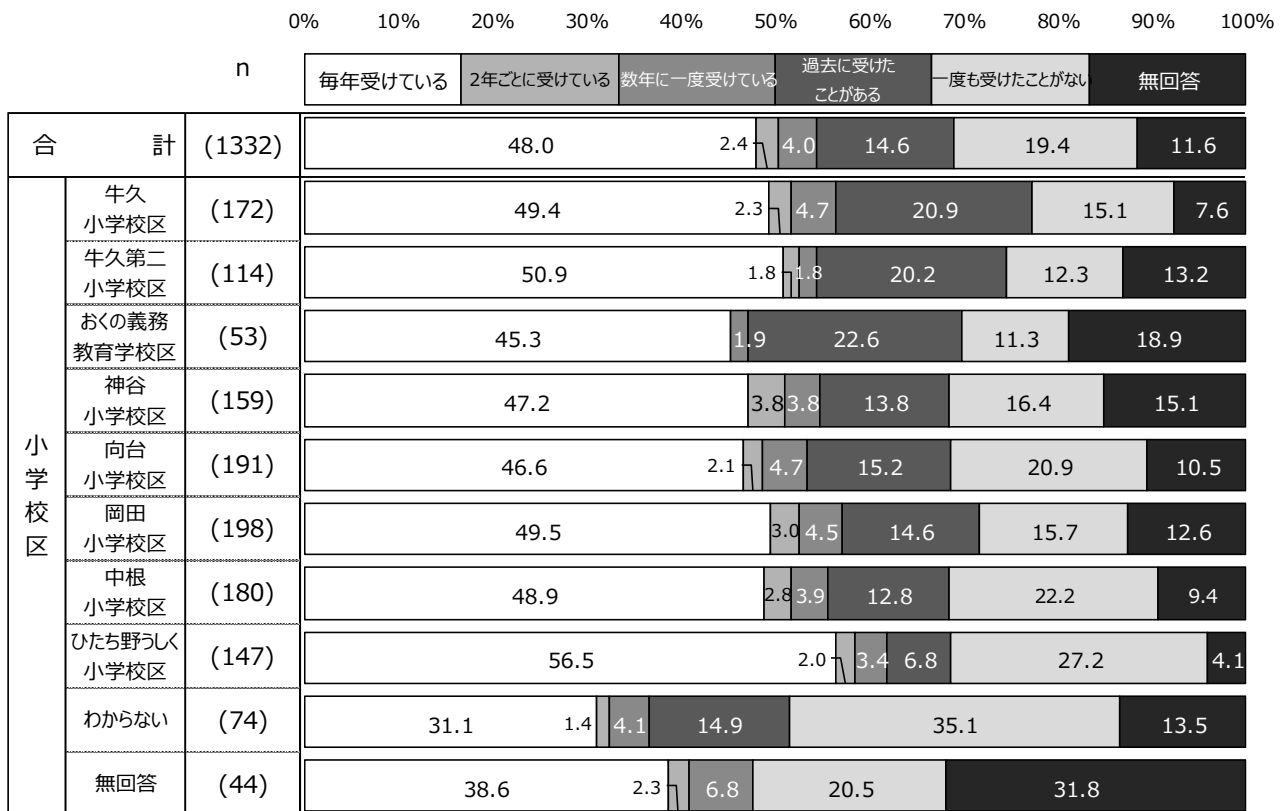
問 28 市や職場等の検診、人間ドックなどで、定期的に健康診断を受けていますか。(単数回答)
 (イ) 胸部検診 (結核肺がん)

胸部検診を「毎年受けている」市民は約5割。



※「毎年受けている、2年ごとに受けている(R7)」 = 「1～2年ごとに受けている(R2)」としている。

○小学校区別



○男女年齢別

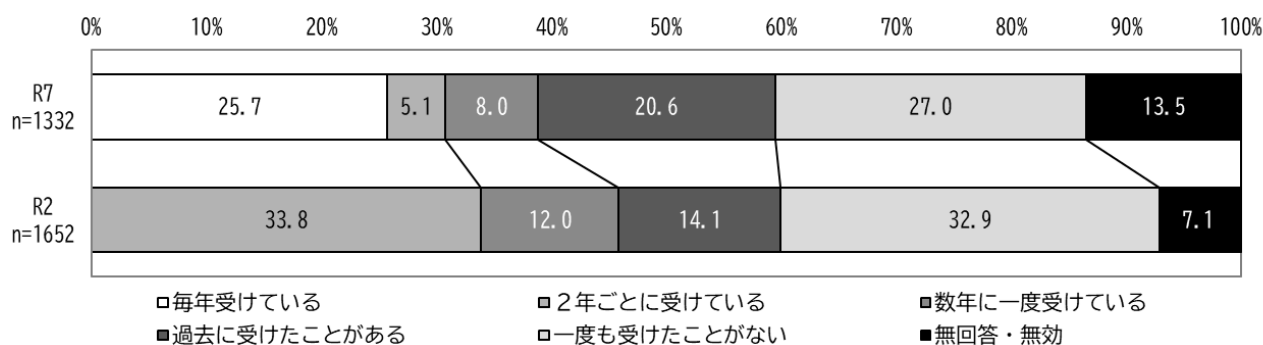
		n	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
			毎年受けている	2年ごとに受けている	数年に一度受けている	過去に受けたことがある		一度も受けたことがない		無回答			
合	計	(1332)	48.0			2.4	4.0	14.6		19.4		11.6	
男性	男性合計	(601)	49.8				3.0	2.8	11.6		21.0		11.8
	20代	(45)	13.3	2.2	2.2	8.9	66.7					6.7	
	30代	(41)	36.6			2.4	56.1					4.9	
	40代	(73)	57.5				1.4	4.1	8.2	26.0		2.7	
	50代	(91)	60.4				1.1	2.2	8.8	22.0		5.5	
	60代	(93)	62.4					3.2	2.2	9.7	14.0		8.6
	70歳以上	(258)	47.7				4.7	3.1	16.7		8.1	19.8	
女性	女性合計	(681)	46.3				1.9	5.4	17.9		18.1		10.4
	20代	(58)	19.0	1.7	1.7	12.1	60.3					5.2	
	30代	(58)	37.9			3.4	12.1		46.6				
	40代	(78)	57.7				2.6	7.7	24.4		7.7		
	50代	(100)	56.0				6.0	6.0	10.0	11.0	11.0		
	60代	(111)	64.9				0.9	3.6	21.6		2.7	6.3	
	70歳以上	(270)	40.4			1.5	6.7	25.2		10.0		16.3	
	年齢無回答	(6)	16.7		66.7					16.7			

※性別不明は除く

- ・胸部検診（結核肺がん）については、「毎年受けている」が48.0%と最も多く、ついで「一度も受けたことがない」が19.4%、「過去に受けたことがある」が14.6%となっています。
- ・前回調査と比較すると、1～2年ごとに受けている人（「毎年受けている」+「2年ごとに受けている」）は減少しています。
- ・小学校区別でみると、1～2年ごとに受けている人はひたち野うしく小学校区が最も高く、おくの義務教育学校区が低くなっています。
- ・男女別でみると、男性の方が「毎年受けている」割合が高くなっています。
- ・さらに男女年齢別でみると、「毎年受けている」人は男女ともに60代が最も高くなっています。

問 28 市や職場等の検診、人間ドックなどで、定期的に健康診断を受けていますか。(単数回答)
(ウ) 胃がん検診

胃がん検診を「毎年受けている」市民は約3割だが、一方で「一度も受けたことがない」市民も約3割。



※「毎年受けている、2年ごとに受けている(R7)」 = 「1～2年ごとに受けている(R2)」としている。

○小学校区別

		n	毎年受けている	2年ごとに受けている	数年に一度受けている	過去に受けたことがある	一度も受けたことがない	無回答
合	計	(1332)	25.7	5.1	8.0	20.6	27.0	13.5
小 学 校 区	牛久小学校区	(172)	25.0	6.4	8.1	27.3	22.1	11.0
	牛久第二小学校区	(114)	30.7	4.4	3.5	19.3	23.7	18.4
	おくの義務教育学校区	(53)	22.6	1.9	7.5	20.8	22.6	24.5
	神谷小学校区	(159)	25.8	8.2	8.8	22.6	20.8	13.8
	向台小学校区	(191)	26.7	6.3	5.8	21.5	26.7	13.1
	岡田小学校区	(198)	24.7	4.0	8.6	23.7	24.7	14.1
	中根小学校区	(180)	21.1	6.7	10.0	18.9	32.8	10.6
	ひたち野うしく小学校区	(147)	34.0	3.4	10.2	11.6	35.4	5.4
	わからない	(74)	16.2	1.4	8.1	20.3	41.9	12.2
	無回答	(44)	25.0	9.1	11.4	18.2	36.4	

○男女年齢別

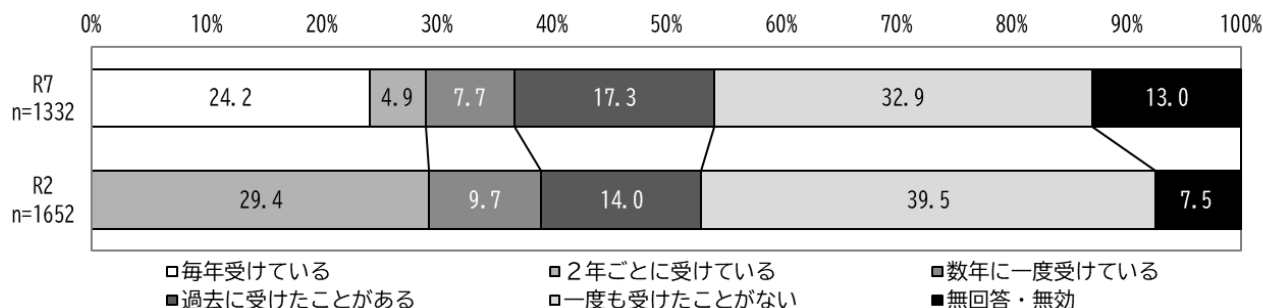
		0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%						
n		毎年受けている	2年ごとに受けている	数年に一度受けている	過去に受けたことがある	一度も受けたことがない	無回答	
合計	(1332)	25.7	5.1	8.0	20.6	27.0	13.5	
男性年齢別	男性合計	(601)	30.3	4.8	8.3	17.5	26.5	12.6
	20代	(45)	2.2	2.2	84.4			11.1
	30代	(41)	17.1	12.2	65.9			4.9
	40代	(73)	32.9	2.7	17.8	12.3	31.5	2.7
	50代	(91)	36.3	1.1	6.6	17.6	30.8	7.7
	60代	(93)	45.2	3.2	8.6	16.1	18.3	8.6
	70歳以上	(258)	29.1	8.9	8.9	22.9	10.1	20.2
女性年齢別	女性合計	(681)	21.4	5.6	8.1	23.8	27.8	13.4
	20代	(58)	3.4	1.7	93.1			1.7
	30代	(58)	12.1	1.7	1.7	10.3	74.1	
	40代	(78)	23.1	7.7	12.8	21.8	29.5	5.1
	50代	(100)	34.0	10.0	9.0	23.0	17.0	7.0
	60代	(111)	30.6	6.3	13.5	27.0	10.8	11.7
	70歳以上	(270)	18.9	4.8	5.9	31.5	14.4	24.4
	年齢無回答	(6)	16.7	66.7			16.7	

※性別不明は除く

- ・胃がん検診については、「一度も受けたことがない」が27.0%と最も多く、ついで「毎年受けている」25.7%、「過去に受けたことがある」が20.6%となっています。
- ・前回調査と比較すると、1～2年ごとに受けている人（「毎年受けている」+「2年ごとに受けている」）は減少しています。
- ・小学校区別でみると、1～2年ごとに受けている人はひたち野うしく小学校区が最も高く、おくの義務教育学校区が低くなっています。
- ・男女別でみると、男性の方が「毎年受けている」割合が高くなっています。
- ・さらに男女年齢別でみると、「毎年受けている」人は男性だと60代が高い一方で、女性は50代が高くなっています。

問 28 市や職場等の検診、人間ドックなどで、定期的に健康診断を受けていますか。(単数回答)
 (工) 大腸がん検診

大腸がん検診を「一度も受けたことがない」市民は3割以上。



※「毎年受けている、2年ごとに受けている(R7)」＝「1～2年ごとに受けている(R2)」としている。

○小学校区別

		n	毎年受けている	2年ごとに受けている	数年に一度受けている	過去に受けたことがある	一度も受けたことがない	無回答
合	計	(1332)	24.2	4.9	7.7	17.3	32.9	13.0
小 学 校 区	牛久小学校区	(172)	30.2	3.5	7.6	19.2	27.3	12.2
	牛久第二小学校区	(114)	31.6	6.1	1.8	16.7	24.6	19.3
	おくの義務教育学校区	(53)	18.9	3.8	3.8	20.8	30.2	22.6
	神谷小学校区	(159)	23.3	5.0	10.1	21.4	27.0	13.2
	向台小学校区	(191)	27.2	6.3	7.3	18.8	29.3	11.0
	岡田小学校区	(198)	22.7	5.6	9.6	19.2	30.3	12.6
	中根小学校区	(180)	18.3	6.1	10.0	13.3	41.7	10.6
	ひたち野うしく小学校区	(147)	25.2	2.7	7.5	12.9	46.9	4.8
	わからない	(74)	17.6	2.7	5.4	17.6	45.9	10.8
	無回答	(44)	15.9	4.5	9.1	9.1	22.7	38.6

○男女年齢別

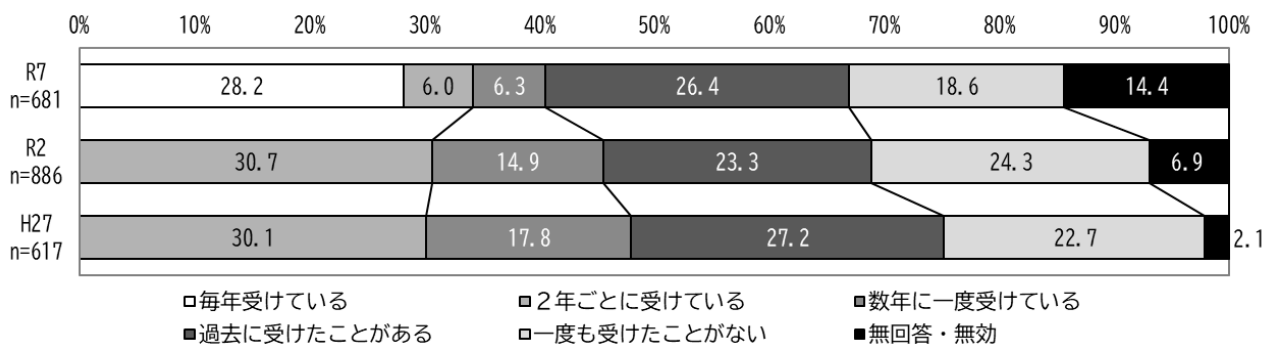
		0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%							
n		毎年受けている	2年ごとに受けている		数年に一度受けている	過去に受けたことがある	一度も受けたことがない	無回答	
合計	(1332)	24.2	4.9	7.7	17.3	32.9	13.0		
男性年齢別	男性合計	(601)	23.0	6.3	8.5	17.0	32.1	13.1	
	20代	(45)	2.2	4.4	84.4			8.9	
	30代	(41)	9.8	9.8	75.6			4.9	
	40代	(73)	20.5	5.5	12.3	15.1	42.5	4.1	
	50代	(91)	20.9	4.4	7.7	19.8	41.8	5.5	
	60代	(93)	25.8	4.3	14.0	20.4	26.9	8.6	
	70歳以上	(258)	29.1	10.1	8.5	18.6	11.6	22.1	
女性年齢別	女性合計	(681)	25.8	3.8	7.3	18.2	33.0	11.7	
	20代	(58)	5.2	1.7	3.4	87.9			1.7
	30代	(58)	6.9	13.8	79.3				
	40代	(78)	21.8	5.1	6.4	14.1	46.2	6.4	
	50代	(100)	36.0	4.0	8.0	14.0	30.0	8.0	
	60代	(111)	37.8	6.3	10.8	19.8	15.3	9.9	
	70歳以上	(270)	27.4	3.3	7.8	24.8	16.3	20.4	
	年齢無回答	(6)	16.7	66.7			16.7		

※性別不明は除く

- ・大腸がん検診については、「一度も受けたことがない」が32.9%と最も多く、ついで「毎年受けている」24.2%、「過去に受けたことがある」が17.3%となっています。
- ・前回調査と比較すると、1～2年ごとに受けている人（「毎年受けている」+「2年ごとに受けている」）は減少しています。
- ・小学校区別でみると、1～2年ごとに受けている人は牛久第二小学校区が最も高く、おくの義務教育学校区が低くなっています。
- ・男女別でみると、女性の方が「毎年受けている」割合が高くなっています。
- ・さらに男女年齢別でみると、「毎年受けている」人は男性だと70歳以上が高い一方で、女性は60代が高くなっています。

問 28 市や職場等の検診、人間ドックなどで、定期的に健康診断を受けていますか。(単数回答)
(オ) 子宮がん検診*女性のみ

子宮がん検診を「毎年受けている」市民は約3割。



※「毎年受けている、2年ごとに受けている(R7)」 = 「1～2年ごとに受けている(R2, H27)」としている。

○小学校区別

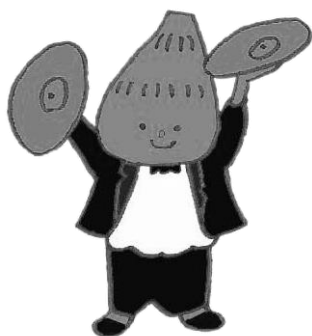
		n	毎年受けている	2年ごとに受けている	数年に一度受けている	過去に受けたことがある	一度も受けたことがない	無回答
合	計	(681)	28.2	6.0	6.3	26.4	18.6	14.4
小 学 校 区	牛久 小学校区	(98)	19.4	5.1	10.2	31.6	21.4	12.2
	牛久第二 小学校区	(61)	27.9	4.9	8.2	23.0	18.0	18.0
	おくの義務 教育学校区	(29)	17.2	3.4	3.4	24.1	24.1	27.6
	神谷 小学校区	(75)	26.7	5.3	2.7	36.0	18.7	10.7
	向台 小学校区	(95)	26.3	7.4	5.3	26.3	16.8	17.9
	岡田 小学校区	(101)	22.8	6.9	4.0	30.7	15.8	19.8
	中根 小学校区	(102)	36.3	7.8	6.9	21.6	19.6	7.8
	ひたち野うしく 小学校区	(73)	49.3	6.8	9.6	15.1	16.4	2.7
	わからない	(38)	26.3	2.6	5.3	23.7	23.7	18.4
	無回答	(9)	33.3	11.1	55.6			

○年齢別

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

		n	毎年受けている	2年ごとに受けている	数年に一度受けている	過去に受けたことがある	一度も受けたことがない	無回答			
合	計	(681)	28.2	6.0	6.3	26.4	18.6	14.4			
年 齢	20代	(58)	12.1	3.4	1.7	17.2	65.5				
	30代	(58)	43.1			8.6	15.5	15.5	17.2		
	40代	(78)	60.3				3.8	11.5	11.5	10.3	2.6
	50代	(100)	46.0			8.0	11.0	17.0	11.0	7.0	
	60代	(111)	29.7		12.6	5.4	31.5		9.9	10.8	
	70歳以上	(270)	12.6	3.3	2.6	36.3		18.1	27.0		
	無回答	(6)	33.3			66.7					

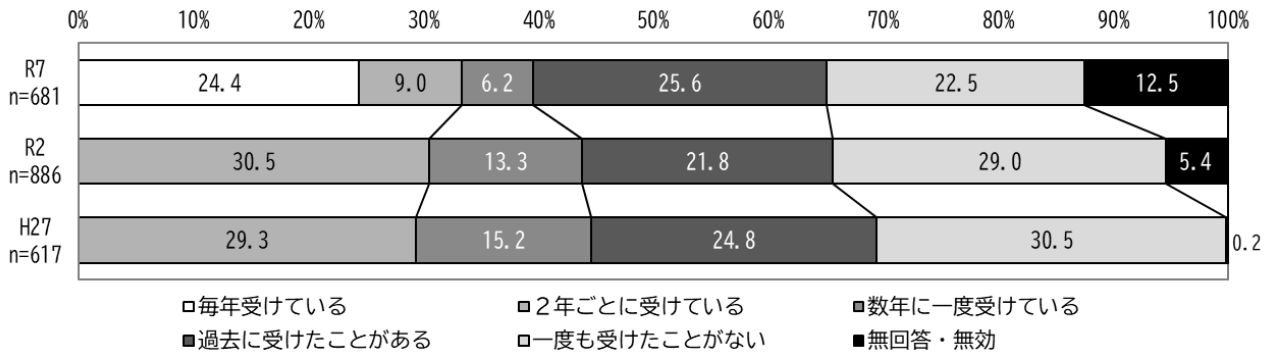
- ・子宮がん検診については、「毎年受けている」が28.2%と最も多く、ついで「過去に受けたことがある」26.4%、「一度も受けたことがない」が18.6%となっています。
- ・経年比較をすると、1～2年ごとに受けている人（「毎年受けている」+「2年ごとに受けている」）は増加を続けています。
- ・小学校区別で見ると、1～2年ごとに受けている人はひたち野うしく小学校区が最も高く、おくの義務教育学校区が低くなっています。
- ・年齢別で見ると、「毎年受けている」割合は40代が最も高くなっています。



Taro バルくん

問 28 市や職場等の検診、人間ドックなどで、定期的に健康診断を受けていますか。(単数回答)
 (カ) 乳がん検診*女性のみ

乳がん検診を「過去に受けたことがある」市民は約3割。



※「毎年受けている、2年ごとに受けている(R7)」＝「1～2年ごとに受けている(R2, H27)」としている。

○小学校区別

n		毎年受けている	2年ごとに受けている	数年に一度受けている	過去に受けたことがある	1度も受けたことがない	無回答
合計	(681)	24.4	9.0	6.2	25.6	22.5	12.5
小学校区	牛久小学校区 (98)	18.4	9.2	5.1	31.6	24.5	11.2
	牛久第二小学校区 (61)	21.3	9.8	8.2	23.0	19.7	18.0
	おくの義務教育学校区 (29)	13.8	6.9	24.1	27.6	27.6	
	神谷小学校区 (75)	22.7	6.7	2.7	32.0	26.7	9.3
	向台小学校区 (95)	23.2	9.5	6.3	22.1	21.1	17.9
	岡田小学校区 (101)	19.8	13.9	5.9	30.7	16.8	12.9
	中根小学校区 (102)	31.4	11.8	5.9	23.5	20.6	6.9
	ひたち野うしく小学校区 (73)	41.1	8.2	8.2	16.4	23.3	2.7
	わからない (38)	26.3	7.9	18.4	34.2	13.2	
	無回答 (9)	11.1	33.3	11.1	44.4		

○年齢別

			0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%								
n			毎年受けている	2年ごとに受けている	数年に一度受けている	過去に受けたことがある	一度も受けたことがない	無回答			
合計	(681)		24.4	9.0	6.2	25.6	22.5	12.5			
年齢	20代	(58)	6.9	10.3	81.0			1.7			
	30代	(58)	27.6		6.9	10.3	19.0	36.2			
	40代	(78)	60.3				5.1	7.7	10.3	15.4	1.3
	50代	(100)	42.0			10.0	14.0	18.0	11.0	5.0	
	60代	(111)	34.2		14.4	6.3	27.0	8.1	9.9		
	70歳以上	(270)	7.0	10.0	3.3	36.3		19.6	23.7		
	無回答	(6)	50.0			50.0					

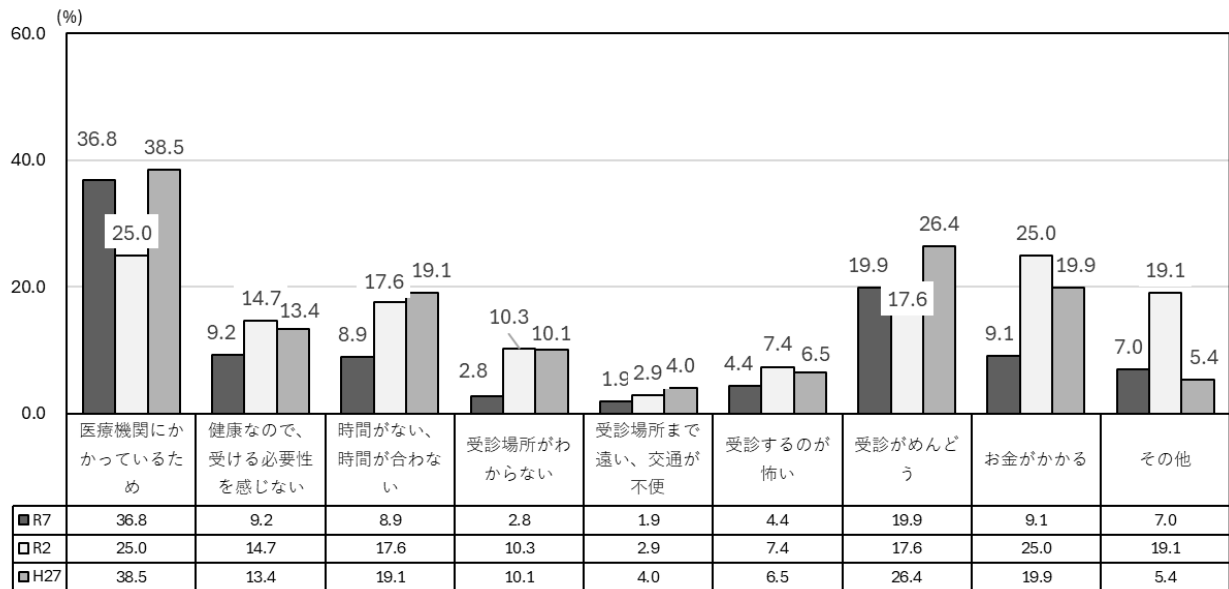
- ・乳がん検診については、「過去に受けたことがある」が25.6%と最も多く、ついで「毎年受けている」24.4%、「一度も受けたことがない」が22.5%となっています。
- ・経年比較をすると、1～2年ごとに受けている人（「毎年受けている」+「2年ごとに受けている」）は増加を続けています。
- ・小学校区別でみると、1～2年ごとに受けている人はひたち野うしく小学校区が最も高く、おくの義務教育学校区が低くなっています。
- ・年齢別でみると、「毎年受けている」割合は40代が最も高くなっています。



ネギート

問 29 過去1年以内に健康診断やがん検診を受診していない方におうかがいします。健康診断を受けない理由は何ですか。(〇はいくつでも) (複数回答)

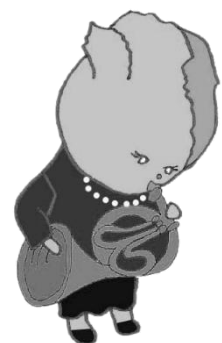
過去1年以内に健康診断やがん検診を受診していない理由は「医療機関にかかっているため」が約2割と最も多い。



※無効・無回答は除く

その他：子どもの預け先がなかった、新型コロナウイルス流行後に受診のタイミングを失った、休暇をとれない、興味がない、予約が面倒、出張で市内にいなかった、職場の健診がなかった、過去に誤診が疑われるケースがあったから、対象年齢ではない、職員の対応が望ましくなかった など

- ・健康診断を受けない理由は、「医療機関にかかっているため」が36.8%と最も多く、ついで「受診がめんどろ」が19.9%、「健康なので、受ける必要性を感じない」が9.2%となっています。
- ・経年比較をすると、前回調査から「医療機関にかかっているため」、「受診がめんどろ」が増加しています。

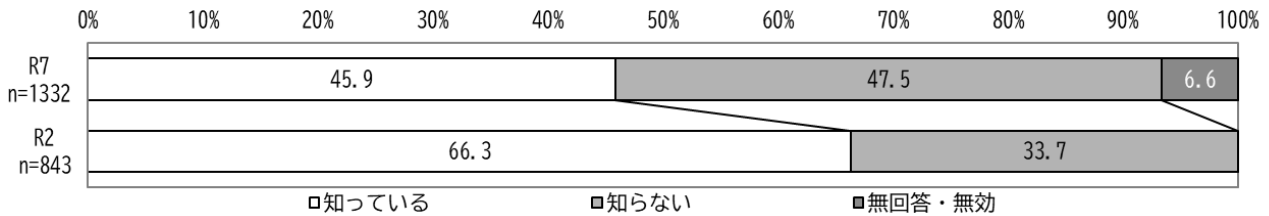


レタンナ

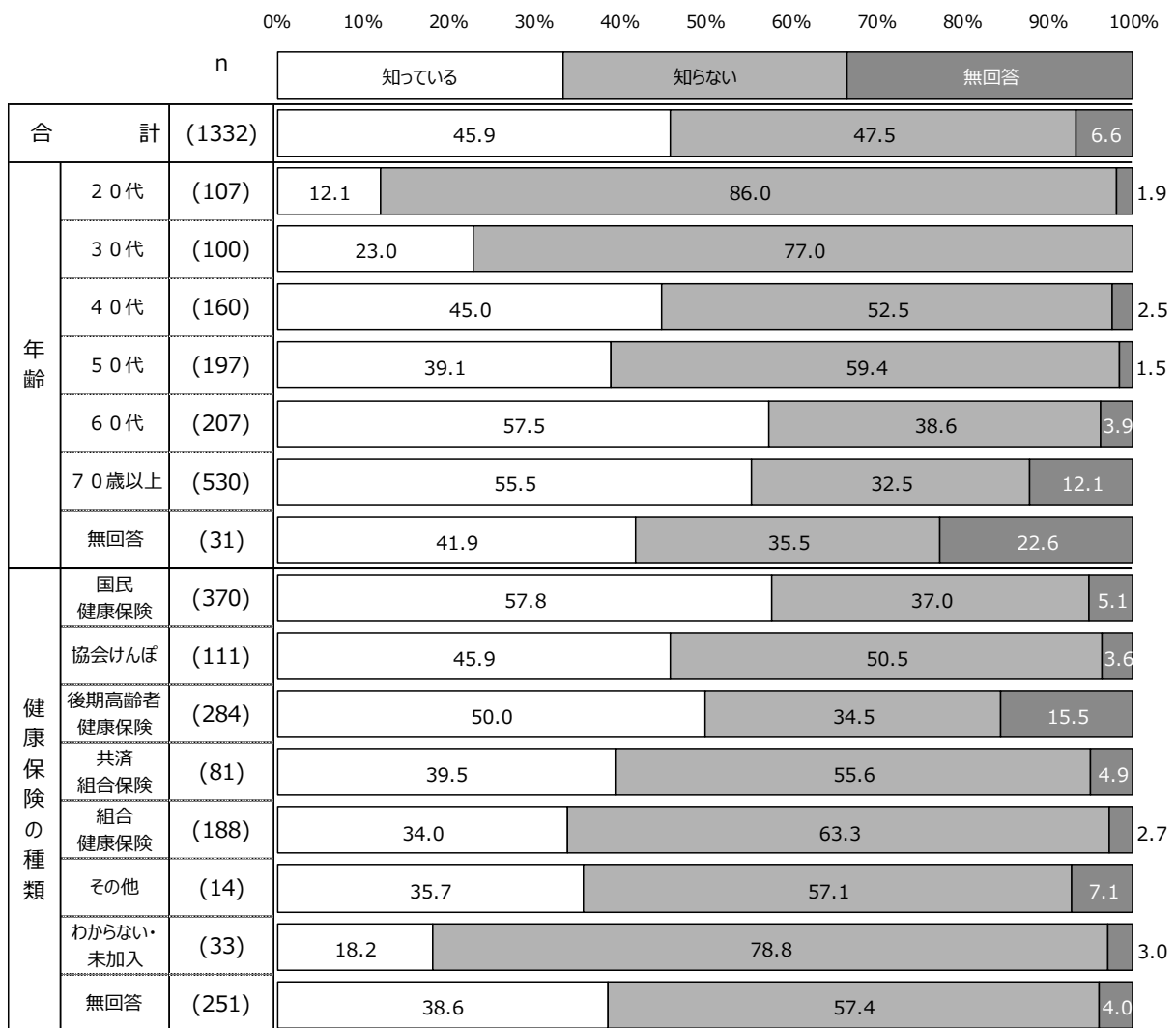
問 30 市が実施している以下の公費助成について知っていますか？(単数回答)

(ア) 国民健康保険加入の 40 歳から 74 歳までの方を対象とした特定健診の公費助成

特定健診の公費助成は「知っている」が約5割。



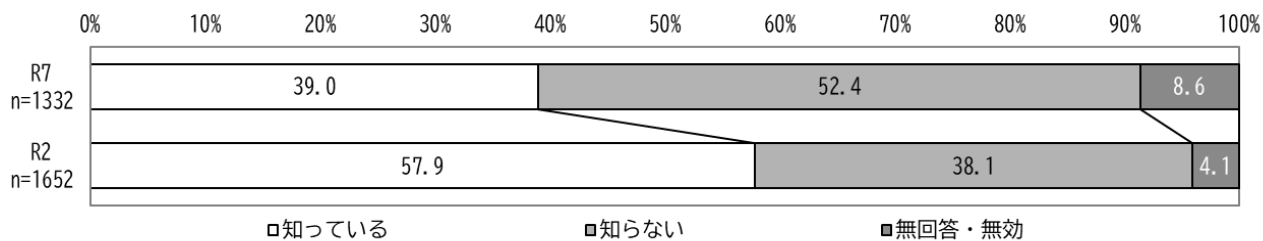
○年齢別・健康保険の種類別



- ・国民健康保険加入の 40 歳から 74 歳までの方を対象とした特定健診の公費助成は、「知っている」が 45.9%、「知らない」が 47.5%となっています。
- ・前回調査と比較すると、「知っている」人の割合が減少しています。
- ・年齢別でみると、「知っている」は 60 代が最も高く、20 代が低くなっています。
- ・健康保険の種類別でみると、「国民健康保険」加入者が特定健診の公費助成を「知っている」割合は約 6 割となっています。

問 30 市が実施している以下の公費助成について知っていますか？(単数回答)
 (イ) 各種がん検診の公費助成

各種がん検診の公費助成は「知っている」が約4割。



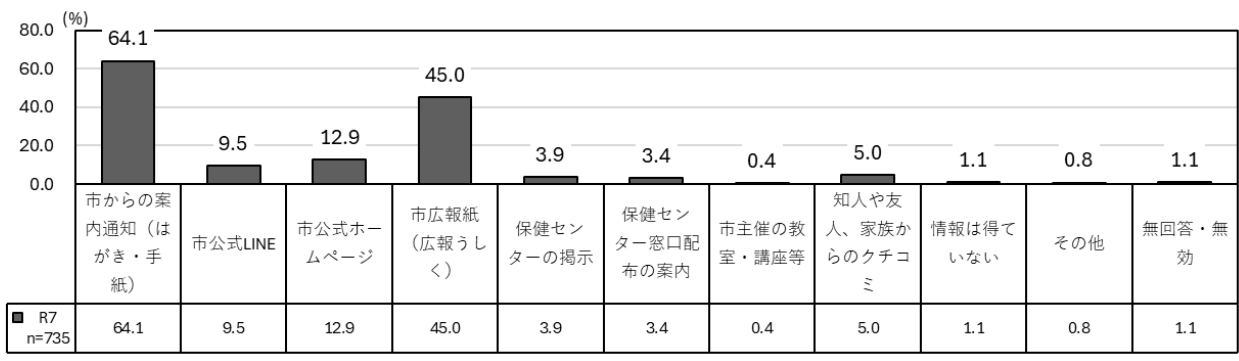
○年齢別・男女別

		n	知っている (%)	知らない (%)	無回答 (%)
合	計	(1332)	39.0	52.4	8.6
年	20代	(107)	16.8	83.2	
	30代	(100)	34.0	66.0	
	40代	(160)	45.0	53.1	1.9
	50代	(197)	36.5	61.4	2.0
	60代	(207)	42.5	51.2	6.3
	70歳以上	(530)	42.6	40.9	16.4
	無回答	(31)	29.0	45.2	25.8
性	男性	(601)	29.3	62.9	7.8
	女性	(681)	47.9	43.2	9.0
	答えない	(22)	40.9	54.5	4.5
	無回答	(28)	28.6	50	21.4

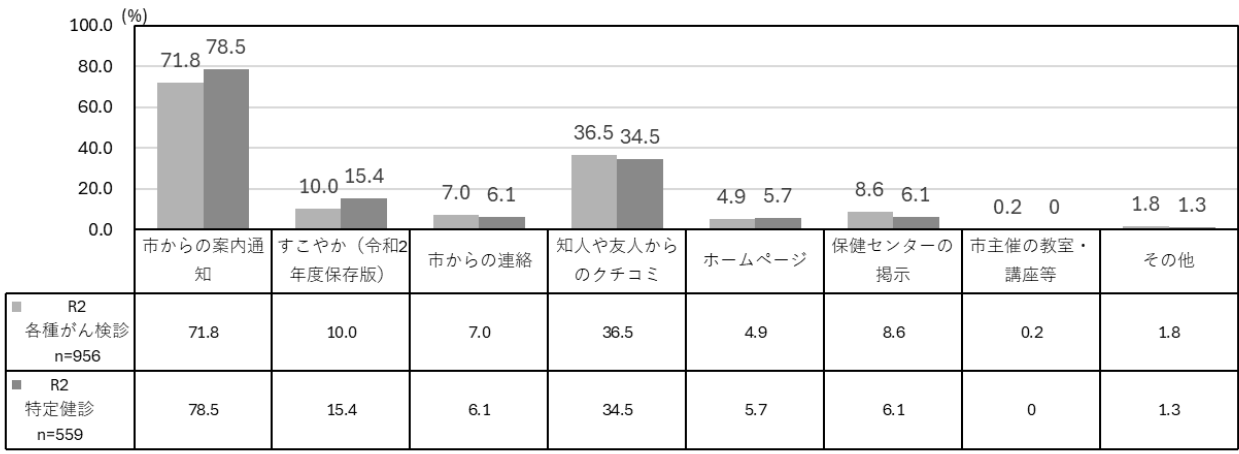
- ・各種がん検診の公費助成については、「知っている」が39.0%、「知らない」が52.4%となっています。
- ・前回調査と比較すると、「知っている」人が減少しています。
- ・年齢別で見ると、「知っている」は40代が最も高く、20代が低くなっています。
- ・男女別で見ると、女性の方が「知っている」割合が高くなっています。

問 30-1 市の健康診断や各種がん検診に関する情報はどこから得ていますか。(〇はいくつでも) (複数回答)

健康診断やがん検診に関する情報は、「市からの案内通知 (はがき・手紙)」から得る市民が6割以上。

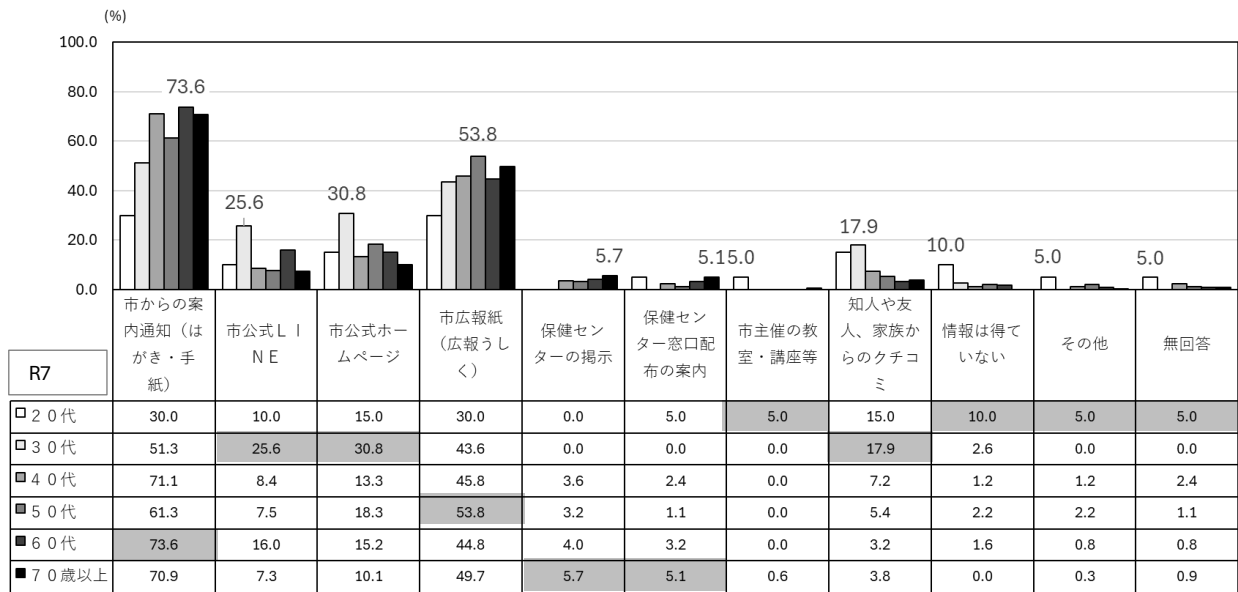


回答対象者：市が実施している公費助成を知っている方 (問 30 のいずれかで「1」を選択)



その他：仕事、集団健診、かかりつけ医院、かっぱメール など

○年齢別



※年齢不明は除く

- ・市の健康診断や各種がん検診に関する情報については、「市からの案内通知 (はがき・手紙)」が64.1%と最も多く、ついで「市広報紙 (広報うしく)」が45.0%、「市公式ホームページ」が12.9%となっています。
- ・前回調査と比較すると、情報入手手段は「市からの案内通知」が最も高く、すこやか (健康づくり情報紙) から掲載を移行した「市広報誌 (広報うしく)」や「市公式ホームページ」も増加しています。一方で、「知人や友人からのクチコミ」は減少しています。
- ・年齢別でみると、「市からの案内通知 (はがき・手紙)」は60代、「市広報紙 (広報うしく)」は50代、「市公式LINE」や「市公式ホームページ」は30代が最も高くなっています。

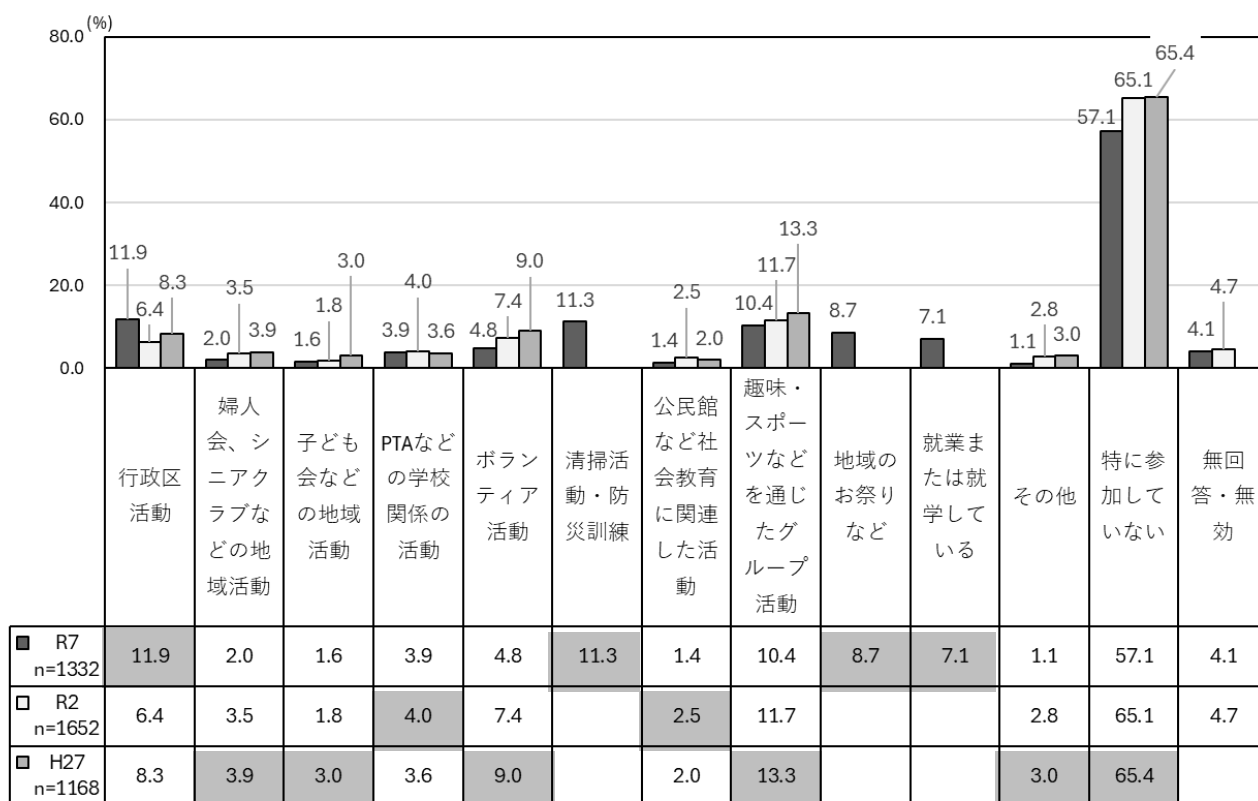


ヘモグロスト・ベルハッセ

地域社会活動への参加状況についておうかがいします

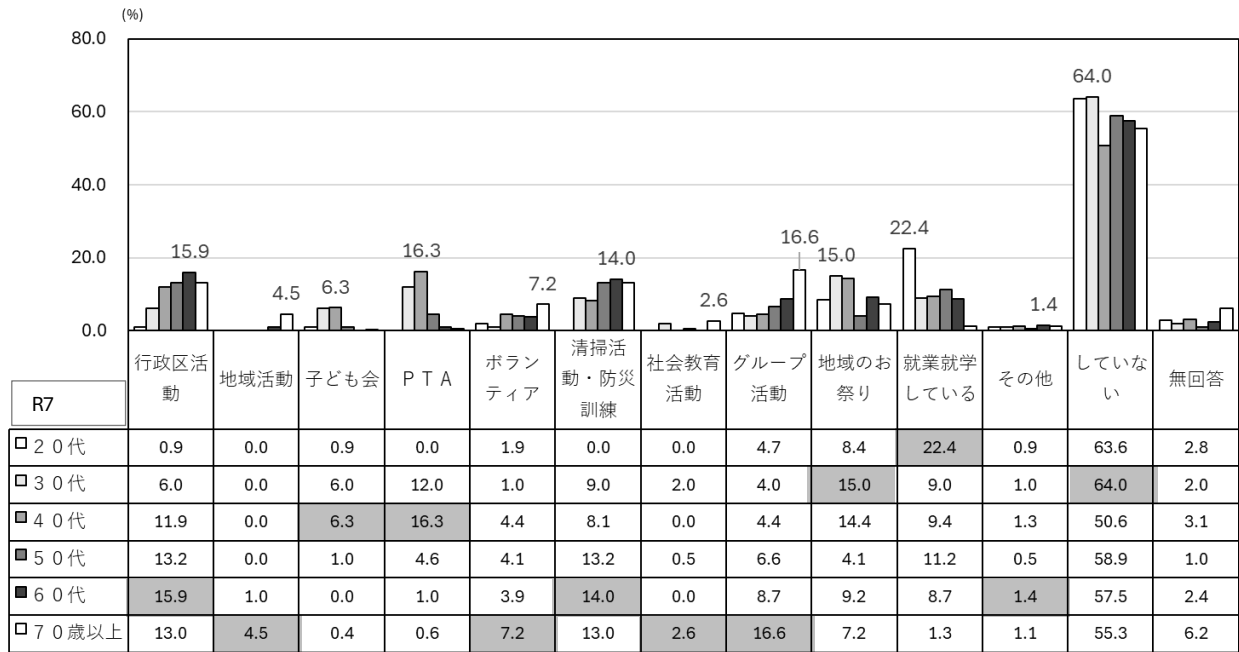
問 31 現在、地域社会活動に参加していますか。(〇はいくつでも) (複数回答)

現在、地域社会活動に「特に参加していない」市民は約6割。

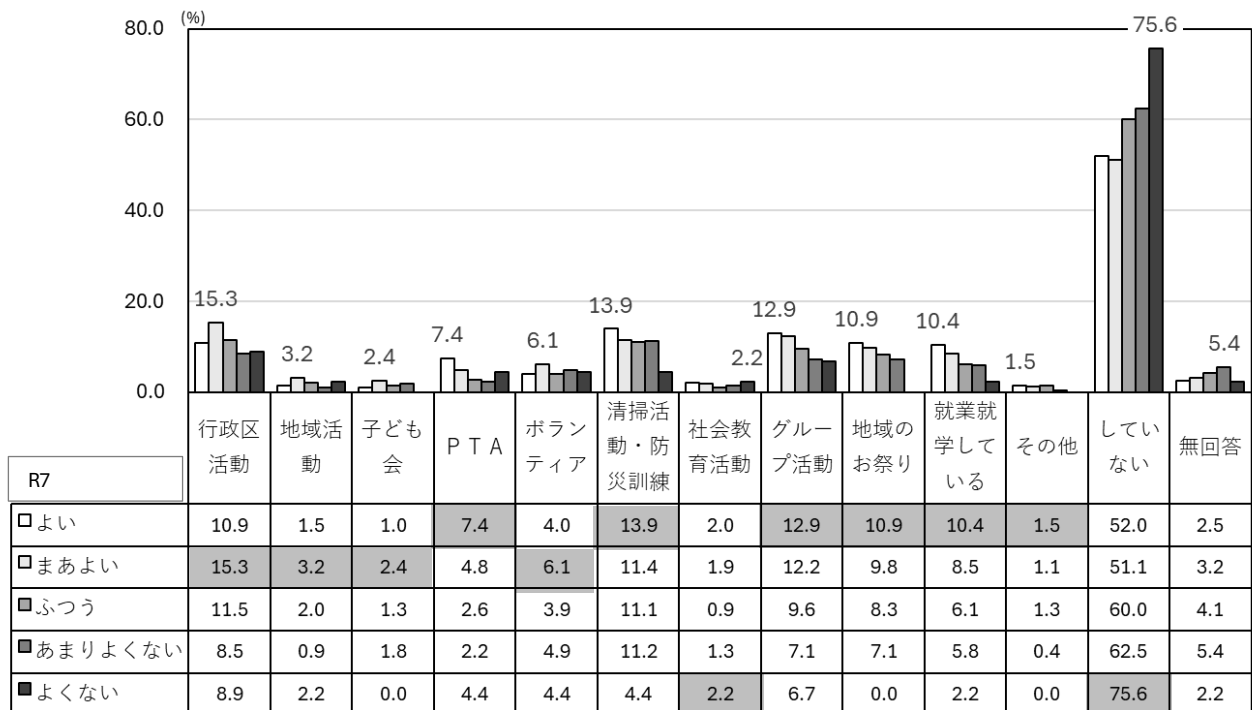


その他：ゴミ当番、調査員、行政区の常任委員、スポーツ少年団、教会の活動、同窓会の手伝い、消防団、講演会（「食と健康」）、畑仲間 など

○年齢別



○健康状態別（問24×問31）

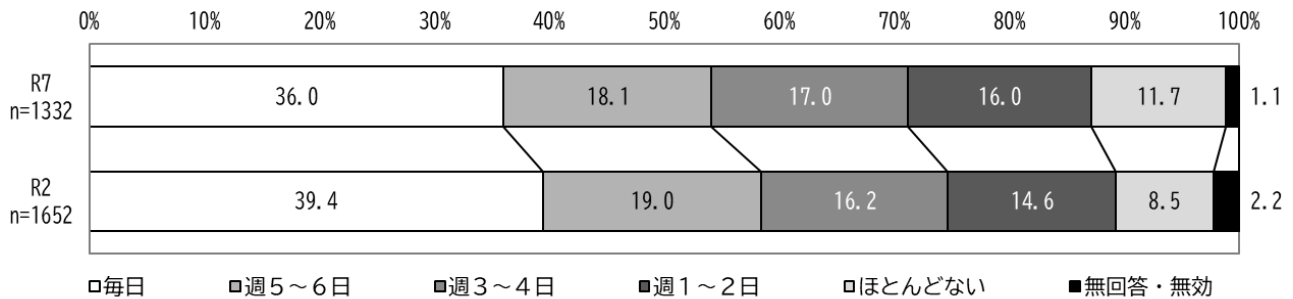


※不明は除く

- ・現在の地域社会活動の参加状況は、「特に参加していない」が57.1%と最も多く、ついで「行政区活動」11.9%、「清掃活動・防災訓練」が11.3%となっています。
- ・経年比較をすると、「特に参加していない」割合は減少を続けており、前回調査より「行政区活動」が増加しています。
- ・年齢別でみると、「特に参加していない」割合は20～30代が特に高くなっています。
- ・健康状態別でみると、健康状態が良い人（「よい」+「まあよい」）は健康状態が良くない人（「あまり良くない」+「よくない」）よりも参加の割合が高く、一方で健康状態が良くない人は「特に参加していない」が高くなっています。

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。(単数回答)

家族以外の人とあいさつや会話をする機会が「毎日」ある市民は約4割。



○小学校区別

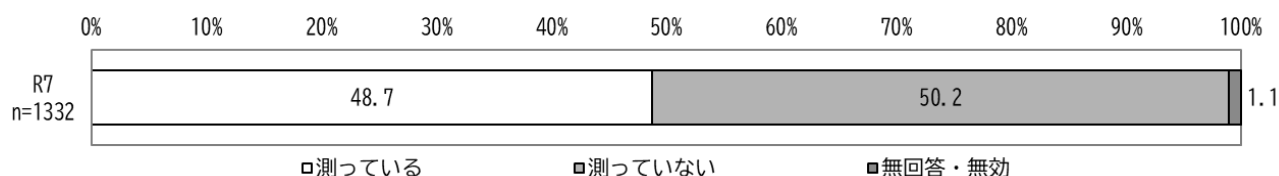
		n	毎日	週5~6日	週3~4日	週1~2日	ほとんどない	無回答
合	計	(1332)	36.0	18.1	17.0	16.0	11.7	1.1
小 学 校 区	牛久 小学校区	(172)	40.7	14.0	19.8	14.0	10.5	1.2
	牛久第二 小学校区	(114)	25.4	18.4	24.6	23.7	7.9	
	おくの義務 教育学校区	(53)	35.8	18.9	17.0	17.0	11.3	
	神谷 小学校区	(159)	28.9	18.2	21.4	19.5	11.9	
	向台 小学校区	(191)	27.7	20.4	18.8	17.3	14.1	1.6
	岡田 小学校区	(198)	43.9	13.1	18.7	13.6	10.6	
	中根 小学校区	(180)	41.7	25.0	7.8	14.4	9.4	1.7
	ひたち野うしく 小学校区	(147)	42.9	17.7	14.3	12.2	12.2	0.7
	わからない	(74)	39.2	17.6	6.8	16.2	20.3	
	無回答	(44)	20.5	18.2	20.5	13.6	13.6	13.6

- ・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%と最も多く、ついで「週5~6日」が18.1%、「週3~4日」が17.0%となっています。
- ・前回調査と比較すると、「毎日」あいさつや会話をする機会が減少しています。
- ・小学校区別でみると、「毎日」あいさつや会話をする機会があるのは岡田小学校区が最も高く、牛久第二小学校区が低くなっています。

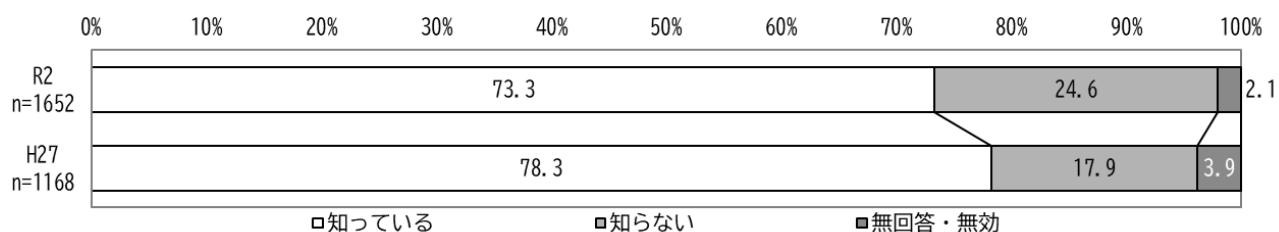
あなた自身の健康管理についておうかがいします

問 33 定期的に自分の血圧を測っていますか。(単数回答)

定期的に自分の血圧を「測っている」市民は約5割。



○自分の血圧を知っているか(前回調査までの設問)



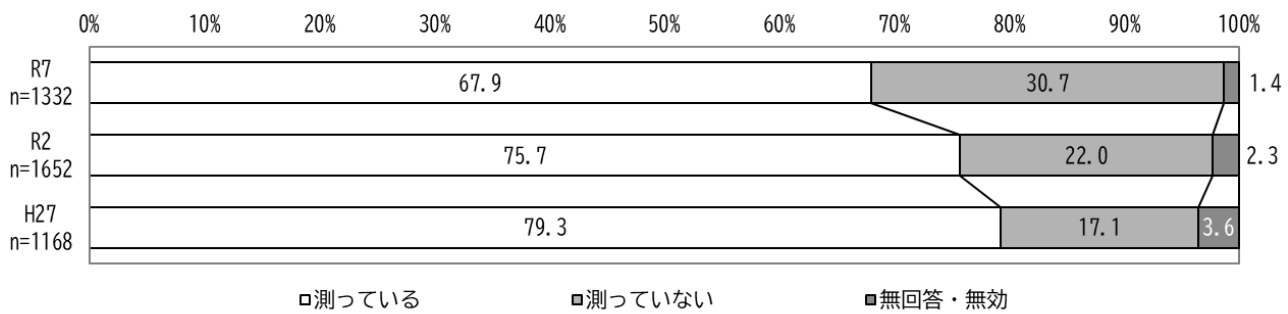
○年齢別・男女別

		n	測っている (%)	測っていない (%)	無回答 (%)
合	計	(1332)	48.7	50.2	1.1
年	20代	(107)	6.5	93.5	
	30代	(100)	16.0	84.0	
	40代	(160)	25.6	73.8	0.6
	50代	(197)	34.5	65.0	0.5
	60代	(207)	58.0	42.0	
	70歳以上	(530)	71.7	26.4	1.9
	無回答	(31)	54.8	38.7	6.5
性	男性	(601)	52.9	45.8	1.3
	女性	(681)	45.7	53.9	0.4
	答えない	(22)	27.3	72.7	
	無回答	(28)	50.0	39.3	10.7

- ・定期的に自分の血圧を「測っている」が48.7%、「測っていない」が50.2%となっています。
- ・前回調査までの設問と比較をすると、自分の血圧を知っている人と測る人には差があります。
- ・年齢別でみると、「測っている」は70歳以上が最も高く、20代が低くなっています。
- ・男女別でみると、男性の方が「測っている」割合が高くなっています。

問 34 定期的に自分の体重を測っていますか。(単数回答)

定期的に自分の体重を「測っている」市民は約7割。



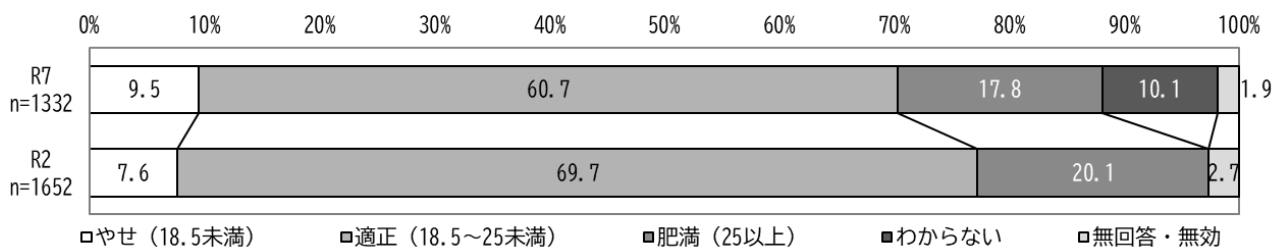
○年齢別・男女別

		n	測っている (%)	測っていない (%)	無回答 (%)
合	計	(1332)	67.9	30.7	1.4
年	20代	(107)	56.1	43.9	
	30代	(100)	54.0	46.0	
	40代	(160)	60.6	39.4	
	50代	(197)	65.5	34.0	0.5
	60代	(207)	78.3	21.7	
	70歳以上	(530)	72.8	24.7	2.5
	無回答	(31)	54.8	32.3	12.9
性	男性	(601)	67.6	30.9	1.5
	女性	(681)	68.9	30.1	1.0
	答えない	(22)	63.6	36.4	
	無回答	(28)	57.1	35.7	7.1

- ・自分の体重の測定については、「測っている」が67.9%、「測っていない」が30.7%となっています。
- ・経年比較をすると、定期的に自分の体重を「測っている」割合は減少を続けています。
- ・年齢別で見ると、「測っている」人は60代が最も高く、30代が低くなっています。
- ・男女別で見ると、女性の方が「測っている」割合が高くなっています。

問 35 身長と体重をご記入ください。(単数回答)/ (数量回答)

BMI でみると、適正な体重 (BMI18.5~25.0 未満) の市民は6割以上。



BMI (ボディマス指数) とは
 $BMI = \text{体重 (kg)} \div [\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}]$
 で算出される人の肥満度を表す体格指数のことです。
 なお、適正体重は「普通体重 (BMI18.5~25.0 未満)」とされています。

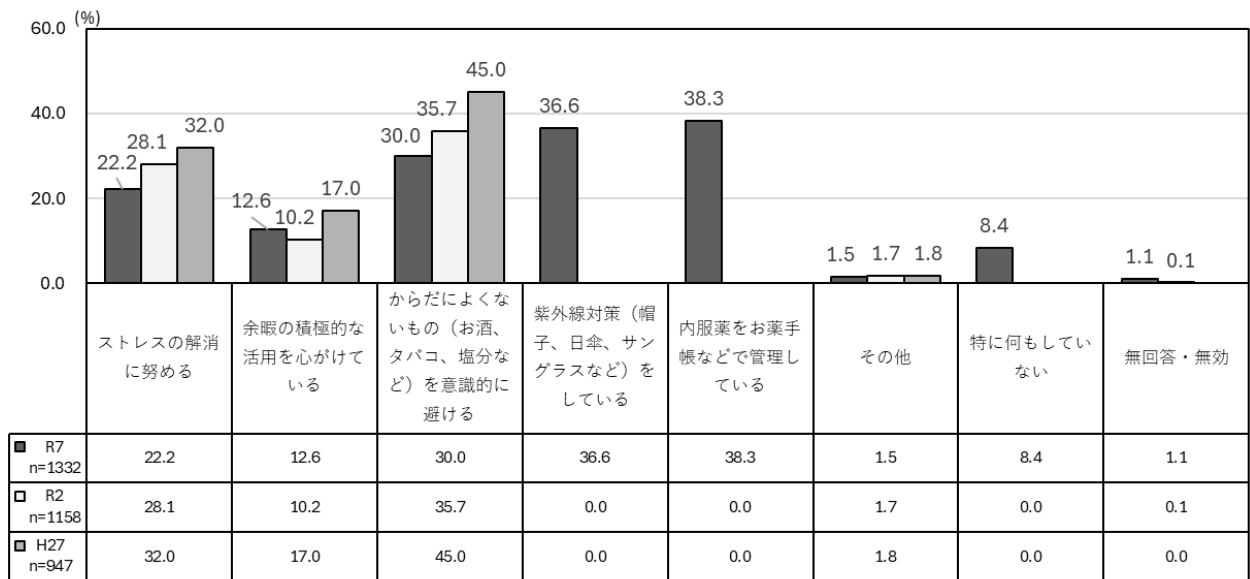
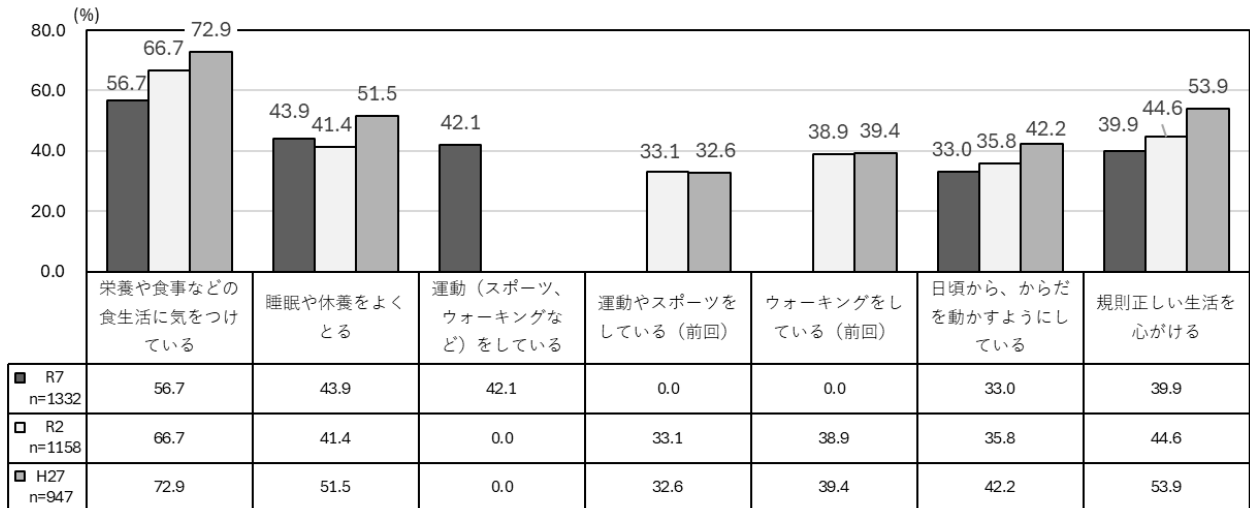
○年齢別・男女別

n		低体重 (BMI 18.5未満)	普通体重 (BMI 18.5~25.0未満)	肥満 (BMI 25.0以上)	わからない	無回答
合計	(1332)	9.5	60.7	17.8	10.1	1.9
年齢	20代 (107)	20.6	53.3	10.3	15.9	
	30代 (100)	5.0	59.0	21.0	14.0	1.0
	40代 (160)	8.1	56.9	20.0	13.8	1.3
	50代 (197)	11.2	53.3	23.4	10.2	2.0
	60代 (207)	7.2	70.5	17.4	2.9	1.9
	70歳以上 (530)	8.5	62.8	17.0	9.2	2.5
	無回答 (31)	16.1	58.1	3.2	19.4	3.2
性別	男性 (601)	5.5	62.9	22.3	7.0	2.3
	女性 (681)	13.1	59.6	14.7	11.5	1.2
	答えない (22)	4.5	50.0	40.9	4.5	
	無回答 (28)	14.3	50.0	10.7	17.9	7.1

- BMI については、「適正 (18.5~25 未満)」が 60.7%と最も多く、ついで「肥満 (25 以上)」が 17.8%となっています。
- 前回調査と比較すると、「低体重 (18.5 未満)」が増加しています。
- 年齢別でみると、「低体重 (18.5 未満)」は 20 代、「適正 (18.5~25 未満)」は 60 代、「肥満 (25 以上)」は 50 代が最も高くなっています。
- 男女別でみると、男性の方が「適正 (18.5~25 未満)」の割合が高くなっています。また、女性は「低体重 (18.5 未満)」、男性は「肥満 (25 以上)」の割合もそれぞれ高くなっています。

問36 現在、健康によいと思って実行していることはありますか。(〇はいくつでも)(複数回答)

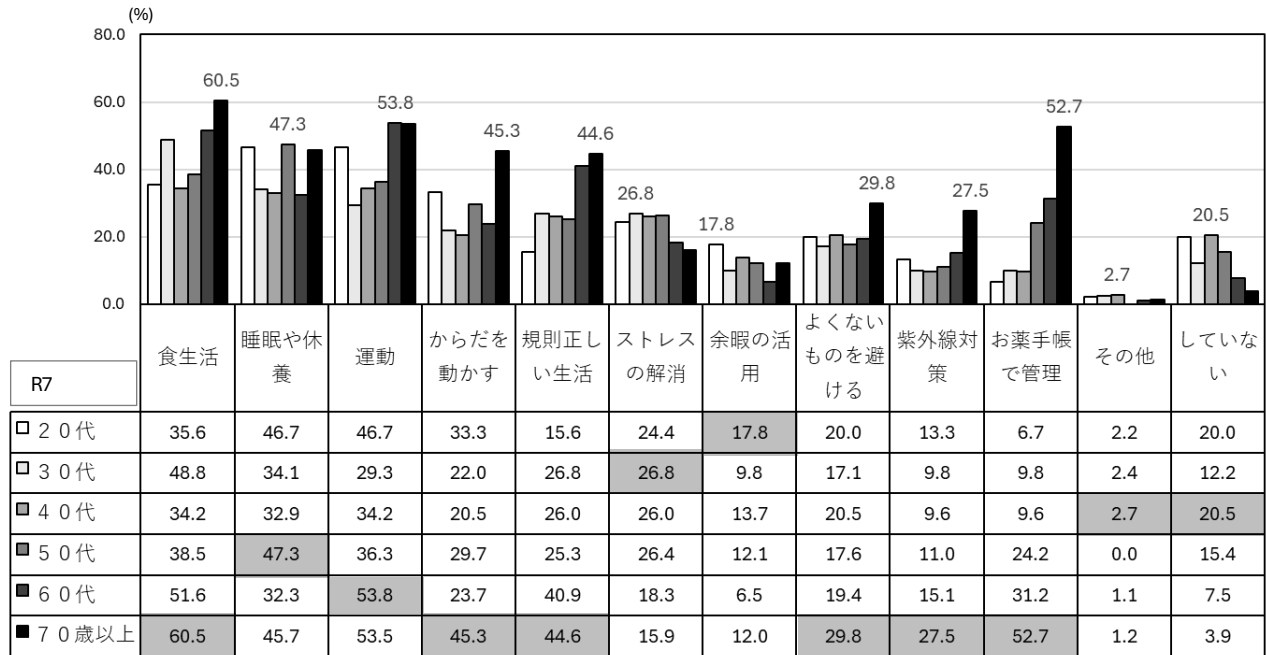
「栄養や食事などの食生活に気をつけている」市民は約6割。



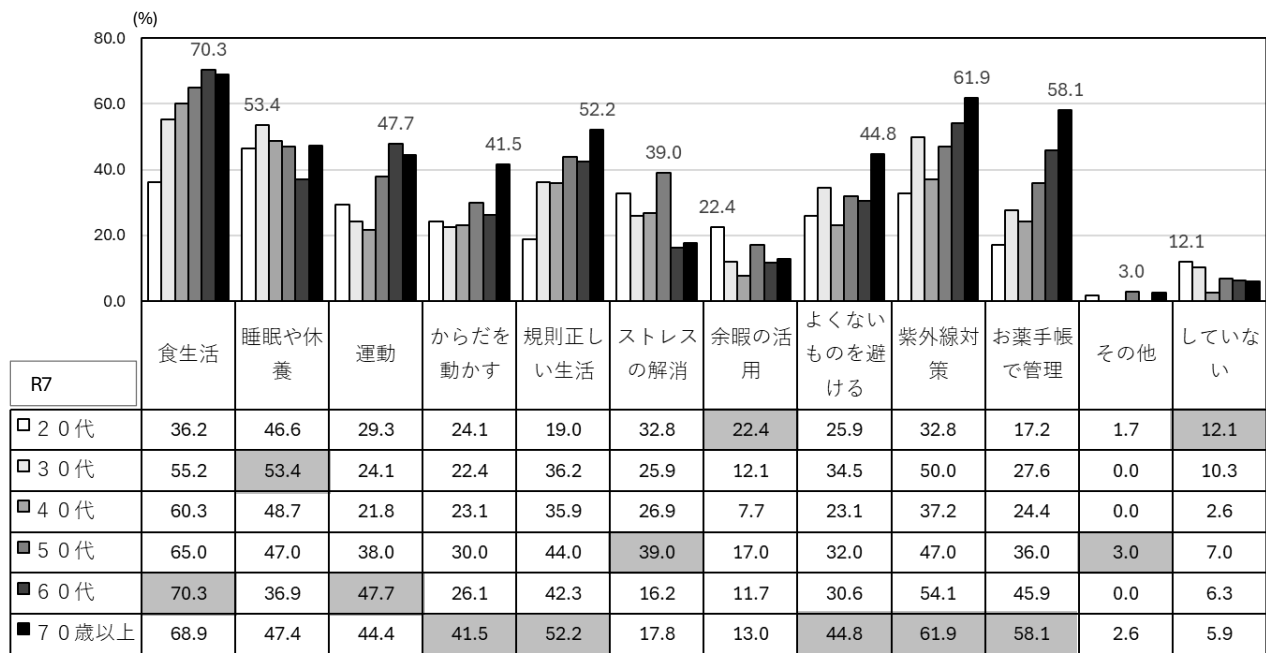
※今回と前回以前で選択肢が異なるため、「運動(スポーツ、ウォーキングなど)をしている」=「ウォーキングをしている、運動やスポーツをしている」としている。また、「紫外線対策をしている」「内服薬をお薬手帳などで管理している」は今回からの項目となる。

その他：ダイエット、過去の健康診断記録の保管、血圧や体重を測定して記録する、食べ物をよく咀嚼する、サプリメント、瞑想、デイサービスの運動、飲酒量の制限 など

○年齢男女別（男性）



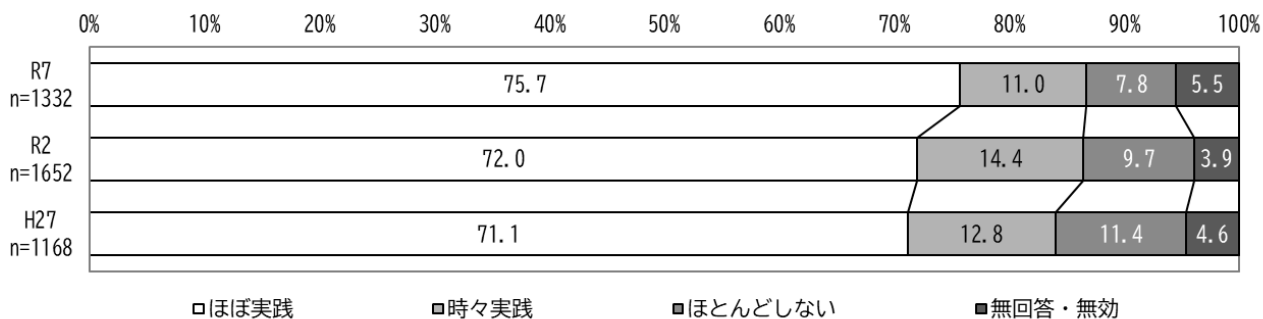
○年齢男女別（女性）



- ・現在、健康によいと思って実行していることは、「栄養や食事などの食生活に気をつけている」が56.7%と最も多く、ついで「睡眠や休養をよくとる」が43.9%、「運動（スポーツ、ウォーキングなど）をしている」が42.1%となっています。
- ・経年比較をすると、前回調査より「睡眠や休養をよくとる」、「余暇の積極的な活用を心がけている」が増加しています。
- ・男女年齢別でみると、「運動をしている」割合は男性の60代が最も高くなっています。また、「紫外線対策をしている」割合は女性の70歳以上が最も高くなっています。

問37 次にあげるような歯の健康を保つための方法を実践していますか。この1年間を振り返って、それぞれあてはまる欄に○をご記入ください。(単数回答)
 (ア) 歯磨きを1日2回以上する

歯磨きを1日2回以上する市民は約9割。



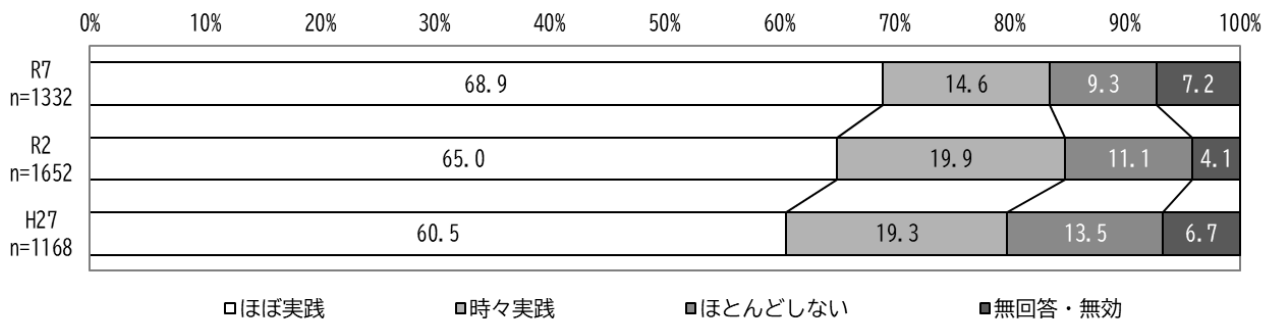
○年齢別・男女別

n		ほぼ実践	時々実践	ほとんどしない	無回答
合計	(1332)	75.7	11.0	7.8	5.5
年齢	20代 (107)	72.9	20.6	6.5	
	30代 (100)	72.0	16.0	12.0	
	40代 (160)	87.5	7.5	5.0	
	50代 (197)	79.2	10.7	8.6	1.5
	60代 (207)	78.3	12.1	8.7	1.0
	70歳以上 (530)	71.5	9.2	7.4	11.9
	無回答 (31)	67.7	6.5	9.7	16.1
性別	男性 (601)	68.7	12.6	11.3	7.3
	女性 (681)	82.4	9.4	4.6	3.7
	答えない (22)	68.2	22.7	9.1	
	無回答 (28)	67.9	7.1	10.7	14.3

- ・歯磨きを1日2回以上する方法については、「ほぼ実践」が75.7%と最も多く、ついで「時々実践」が11.0%となっています。
- ・経年比較をすると、実践する人（「ほぼ実践」＋「時々実践」）は増加を続けています。
- ・年齢別で見ると、実践する割合は40代が最も高く、70歳以上が低くなっています。
- ・男女別で見ると、女性の方が実践する割合が高くなっています。

問37 次にあげるような歯の健康を保つための方法を実践していますか。この1年間を振り返って、それぞれあてはまる欄に○をご記入ください。(単数回答)
 (イ) 毎日1回は3～10分ぐらい歯磨きを行う

毎日1回は3～10分ぐらい歯磨きする市民は8割以上。



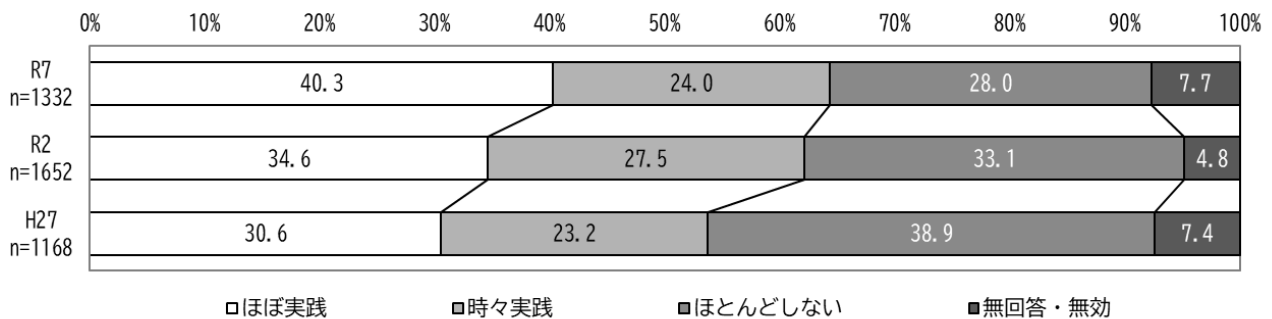
○年齢別・男女別

n		ほぼ実践	時々実践	ほとんどしない	無回答
合計	(1332)	68.9	14.6	9.3	7.2
年齢	20代 (107)	74.8	20.6	4.7	1.0
	30代 (100)	77.0	15.0	7.0	0.6
	40代 (160)	76.3	14.4	8.8	
	50代 (197)	67.0	13.7	15.2	4.1
	60代 (207)	70.0	16.4	10.6	2.9
	70歳以上 (530)	64.7	13.6	8.3	13.4
	無回答 (31)	61.3	3.2	6.5	29.0
性別	男性 (601)	64.7	15.1	11.5	8.7
	女性 (681)	72.5	14.2	7.8	5.4
	答えない (22)	77.3			22.7
	無回答 (28)	64.3	3.6	7.1	25.0

- ・毎日1回は3～10分ぐらい歯磨きを行う方法については、「ほぼ実践」が68.9%と最も多く、ついで「時々実践」が14.6%となっています。
- ・経年比較をすると、実践する人（「ほぼ実践」＋「時々実践」）は増加を続けています。
- ・年齢別で見ると、実践する割合は20代が最も高く、70歳以上が低くなっています。
- ・男女別で見ると、女性の方が実践する割合が高くなっています。

問37 次にあげるような歯の健康を保つための方法を実践していますか。この1年間を振り返って、それぞれあてはまる欄に○をご記入ください。(単数回答)
 (ウ) 糸ようじや歯間ブラシを使う

糸ようじや歯間ブラシを使う市民は6割以上。



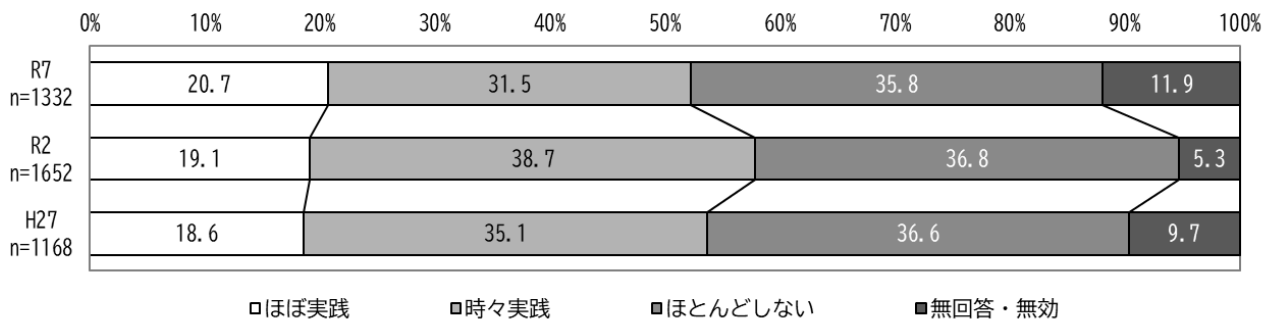
○年齢別・男女別

n		ほぼ実践	時々実践	ほとんどしない	無回答
合計	(1332)	40.3	24.0	28.0	7.7
年齢	20代 (107)	26.2	25.2	48.6	0.6
	30代 (100)	24.0	38.0	38.0	
	40代 (160)	33.8	34.4	31.3	
	50代 (197)	38.1	28.9	28.9	4.1
	60代 (207)	42.0	28.5	25.6	3.9
	70歳以上 (530)	48.5	15.3	21.9	14.3
	無回答 (31)	38.7	9.7	22.6	29.0
性別	男性 (601)	33.6	23.5	33.4	9.5
	女性 (681)	46.3	24.8	23.3	5.6
	答えない (22)	40.9	31.8	27.3	
	無回答 (28)	39.3	10.7	25.0	25.0

- ・糸ようじや歯間ブラシを使う方法については、「ほぼ実践」が40.3%と最も多く、ついで「ほとんどしない」が28.0%となっています。
- ・経年比較をすると、実践する人（「ほぼ実践」＋「時々実践」）は増加を続けています。
- ・年齢別で見ると、実践する割合は60代が最も高く、20代が低くなっています。
- ・男女別で見ると、女性の方が実践する割合が高くなっています。

問37 次にあげるような歯の健康を保つための方法を実践していますか。この1年間を振り返って、それぞれあてはまる欄に○をご記入ください。(単数回答)
 (工) 毎日歯や歯肉を観察する

毎日歯や歯肉を観察する市民は5割以上。



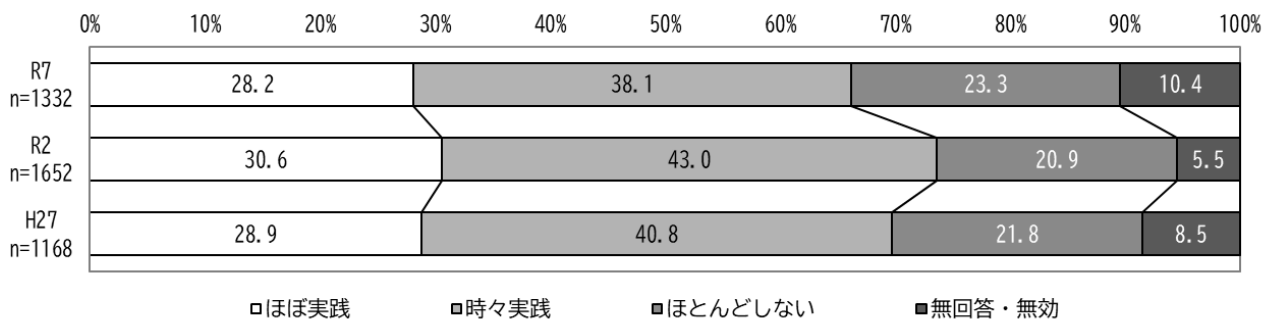
○年齢別・男女別

n		ほぼ実践	時々実践	ほとんどしない	無回答
合計	(1332)	20.7	31.5	35.8	11.9
年齢	20代 (107)	22.4	24.3	52.3	0.9
	30代 (100)	21.0	44.0	35.0	
	40代 (160)	20.6	35.0	43.1	1.3
	50代 (197)	20.8	29.4	44.2	5.6
	60代 (207)	20.8	36.7	37.2	5.3
	70歳以上 (530)	20.4	28.7	27.7	23.2
	無回答 (31)	19.4	25.8	19.4	35.5
性別	男性 (601)	17.6	26.6	42.3	13.5
	女性 (681)	23.6	35.8	30.4	10.1
	答えない (22)	18.2	36.4	40.9	4.5
	無回答 (28)	17.9	28.6	25.0	28.6

- ・毎日歯や歯肉を観察する方法については、「ほとんどしない」が35.8%と最も多く、ついで「時々実践」が31.5%となっています。
- ・経年比較をみると、前回調査より実践する人（「ほぼ実践」＋「時々実践」）は減少しています。
- ・年齢別でみると、実践する割合は30代が最も高く、20代が低くなっています。
- ・男女別でみると、女性の方が実践する割合が高くなっています。

問37 次にあげるような歯の健康を保つための方法を実践していますか。この1年間を振り返って、それぞれあてはまる欄に○をご記入ください。(単数回答)
 (オ) 甘いものをとり過ぎない

甘いものをとり過ぎないようにしている市民は約7割。



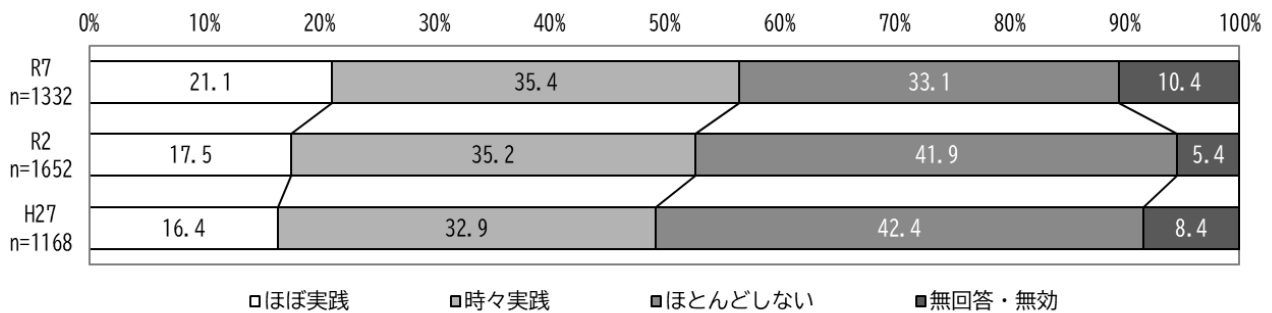
○年齢別・男女別

		n	ほぼ実践	時々実践	ほとんどしない	無回答
合計		(1332)	28.2	38.1	23.3	10.4
年齢	20代	(107)	23.4	37.4	39.3	
	30代	(100)	22.0	43.0	35.0	
	40代	(160)	23.8	38.1	37.5	0.6
	50代	(197)	29.9	38.6	26.4	5.1
	60代	(207)	31.4	44.9	19.3	4.3
	70歳以上	(530)	30.0	35.7	14.5	19.8
	無回答	(31)	22.6	16.1	16.1	45.2
性別	男性	(601)	32.4	32.8	23.0	11.8
	女性	(681)	25.4	43.2	23.2	8.2
	答えない	(22)	9.1	45.5	45.5	
	無回答	(28)	17.9	21.4	17.9	42.9

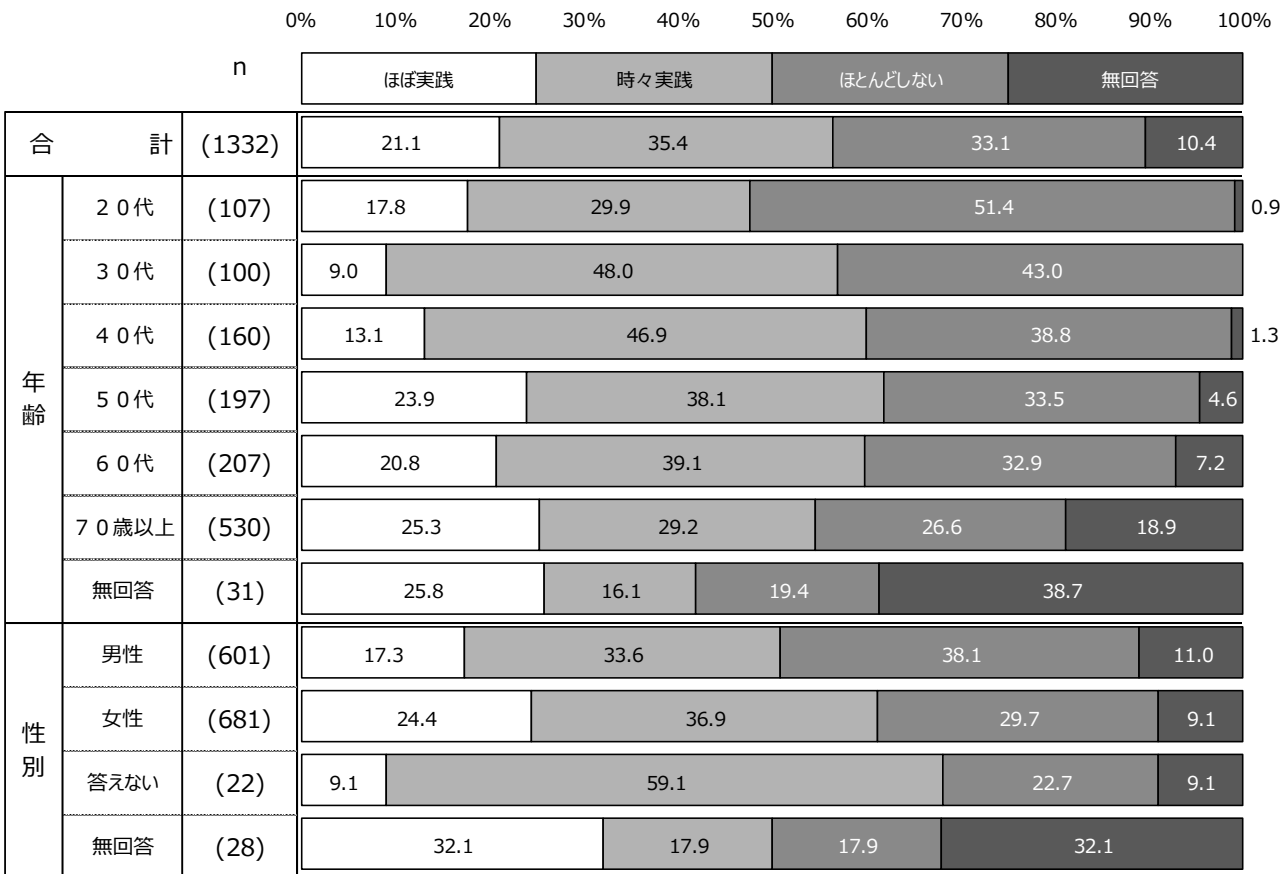
- ・甘いものをとり過ぎない方法については、「時々実践」が38.1%と最も多く、ついで「ほぼ実践」が28.2%となっています。
- ・経年比較をすると、前回調査より実践する人（「ほぼ実践」+「時々実践」）は減少しています。
- ・年齢別でみると、実践する割合は60代が最も高く、20代が低くなっています。
- ・男女別でみると、女性の方が実践する割合が高くなっています。

問37 次にあげるような歯の健康を保つための方法を実践していますか。この1年間を振り返って、それぞれあてはまる欄に○をご記入ください。(単数回答)
 (カ) 歯石を取り除く

歯石を取り除くようにしている市民は約6割。



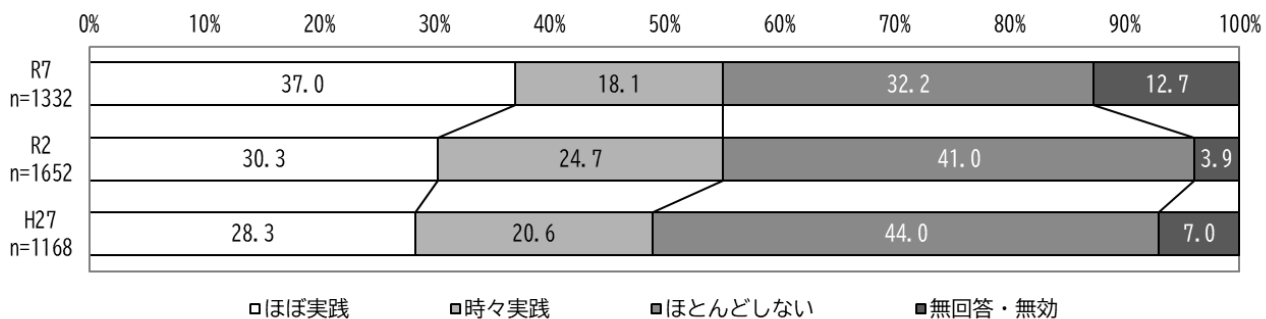
○年齢別・男女別



- ・歯石を取り除く方法については、「時々実践」が35.4%と最も多く、ついで「ほとんどしない」が33.1%となっています。
- ・経年比較をみると、実践する割合（「ほぼ実践」＋「時々実践」）は増加を続けています。
- ・年齢別でみると、実践する割合は50代が最も高く、20代が低くなっています。
- ・男女別でみると、女性の方が実践する割合が高くなっています。

問 37 次にあげるような歯の健康を保つための方法を実践していますか。この1年間を振り返って、それぞれあてはまる欄に○をご記入ください。(単数回答)
 (キ) 定期的に歯科検診を受ける

定期的に歯科検診を受ける市民は約6割。



○年齢別・男女別

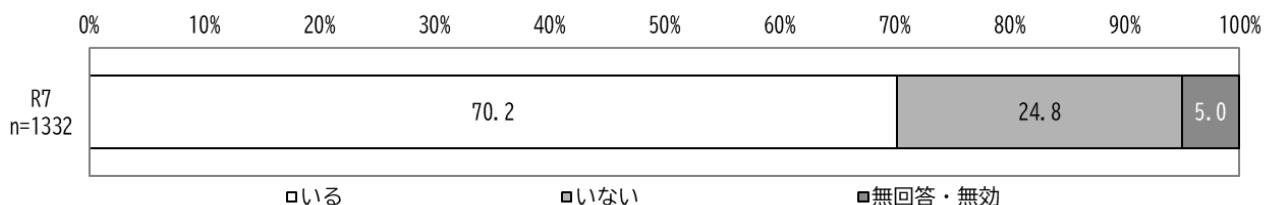
n		ほぼ実践	時々実践	ほとんどしない	無回答
合計	(1332)	37.0	18.1	32.2	12.7
年齢	20代 (107)	29.9	15.9	52.3	1.9
	30代 (100)	35.0	21.0	43.0	1.0
	40代 (160)	28.1	28.8	40.0	3.1
	50代 (197)	36.0	21.8	35.0	7.1
	60代 (207)	39.1	18.8	32.4	9.7
	70歳以上 (530)	40.9	13.6	23.6	21.9
	無回答 (31)	38.7	9.7	16.1	35.5
性別	男性 (601)	30.8	17.6	38.3	13.3
	女性 (681)	42.1	18.4	28.2	11.3
	答えない (22)	45.5		31.8	13.6
	無回答 (28)	39.3	10.7	14.3	35.7

- ・定期的な歯科検診を受けているかは、「ほぼ実践」が37.0%と最も多く、ついで「ほとんどしない」が32.2%となっています。
- ・経年比較をすると、実践する割合（「ほぼ実践」+「時々実践」）は増加を続けています。
- ・年齢別でみると、実践する割合は60代が最も高く、20代が低くなっています。
- ・男女別でみると、女性の方が実践する割合が高くなっています。

(ク) その他の方法：うがい薬の使用、電動歯ブラシの活用、歯磨き粉の種類にこだわる、食生活を注意する、プラークチェッカーで磨き残しを確認する、入れ歯、咬み合わせを意識する、キシリトールガム、マウスピースをつける など

[新] 問 38 普段からかかりつけにしている医師等はいますか。(○はそれぞれ1つずつ) (単数回答)
 (ア) 医師 (病院・診療所)

かかりつけの医師がいる市民は7割。



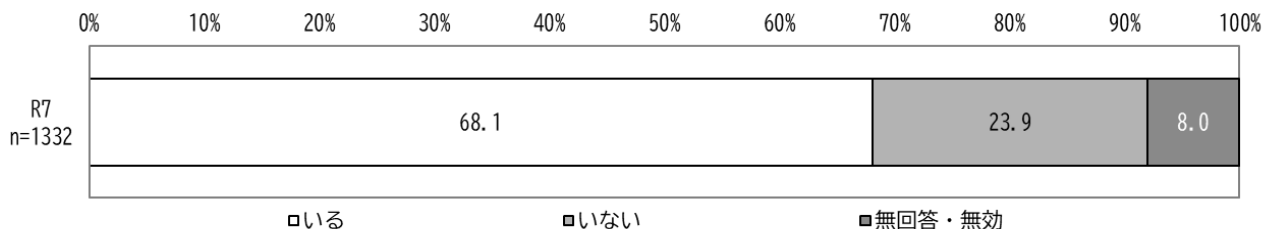
○年齢別・男女別

		n	いる	いない	無回答
合	計	(1332)	70.2	24.8	5.0
年	20代	(107)	50.5	47.7	1.9
	30代	(100)	45.0	53.0	2.0
	40代	(160)	57.5	40.0	2.5
	50代	(197)	67.5	28.9	3.6
	60代	(207)	74.9	23.2	1.9
	70歳以上	(530)	82.5	9.8	7.7
	無回答	(31)	61.3	16.1	22.6
性	男性	(601)	69.7	25.6	4.7
	女性	(681)	71.4	23.9	4.7
	答えない	(22)	59.1	40.9	
	無回答	(28)	60.7	14.3	25.0

- ・かかりつけの医師 (病院・診療所) は、「いる」が70.2%、「いない」が24.8%となっています。
- ・年齢別で見ると、「いる」は70歳以上が最も高く、30代が低くなっています。
- ・男女別で見ると、女性の方が「いる」割合が高くなっています。

[新] 問 38 普段からかかりつけにしている医師等はいますか。(〇はそれぞれ1つずつ) (単数回答)
 (イ) 歯科医師 (病院・診療所)

かかりつけの歯科医師がいる市民は約7割。



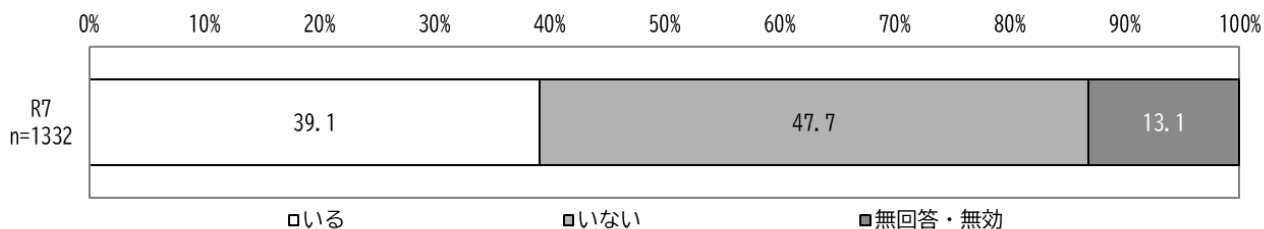
○年齢別・男女別

		n	いる (%)	いない (%)	無回答 (%)
合	計	(1332)	68.1	23.9	8.0
年	20代	(107)	44.9	53.3	1.9
	30代	(100)	57.0	41.0	2.0
	40代	(160)	64.4	31.9	3.8
	50代	(197)	73.1	23.9	3.0
	60代	(207)	73.9	23.2	2.9
	70歳以上	(530)	72.1	13.0	14.9
	無回答	(31)	64.5	16.1	19.4
性	男性	(601)	61.7	30.3	8.0
	女性	(681)	73.4	18.8	7.8
	答えない	(22)	81.8		18.2
	無回答	(28)	64.3	14.3	21.4

- ・かかりつけの歯科医師 (病院・診療所) は、「いる」が68.1%、「いない」が23.9%となっています。
- ・年齢別で見ると、「いる」は60代が最も高く、20代が低くなっています。
- ・男女別で見ると、女性の方が「いる」割合が高くなっています。

[新] 問 38 普段からかかりつけにしている医師等はいますか。(○はそれぞれ1つずつ) (単数回答)
(ウ) 薬剤師 (薬局)

かかりつけの薬剤師がいる市民は約4割。



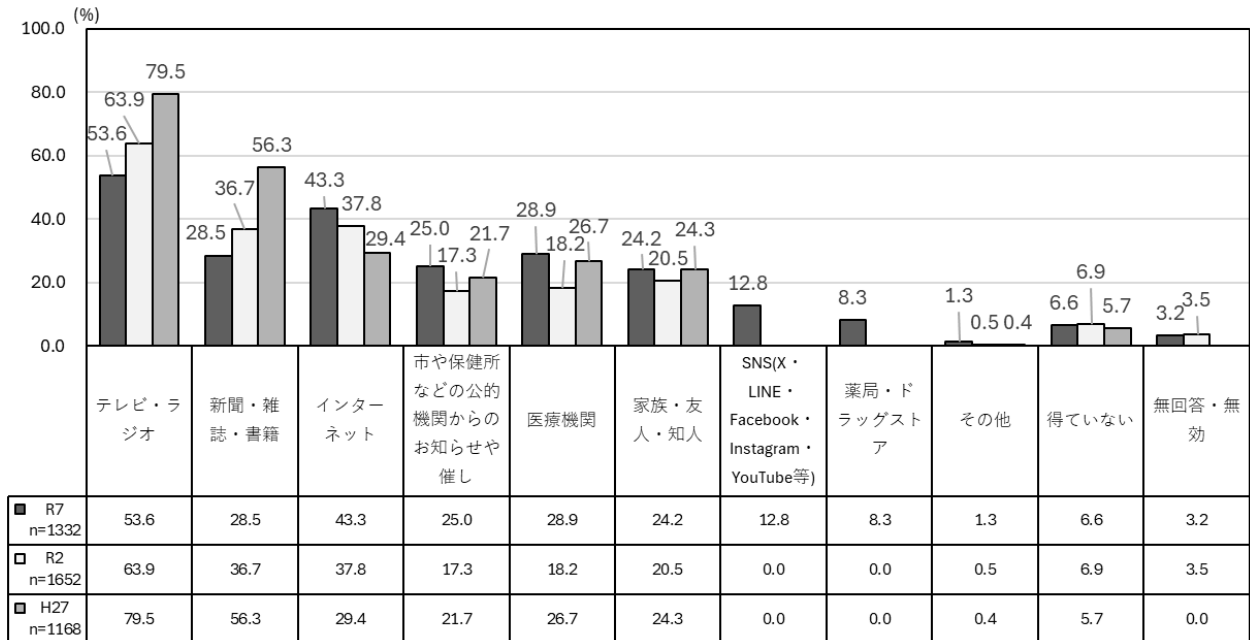
○年齢別・男女別

		n	いる (%)	いない (%)	無回答 (%)
合	計	(1332)	39.1	47.7	13.1
年	20代	(107)	22.4	75.7	1.9
	30代	(100)	25.0	73.0	2.0
	40代	(160)	28.8	66.3	5.0
	50代	(197)	40.6	53.8	5.6
	60代	(207)	38.6	54.1	7.2
	70歳以上	(530)	48.5	28.5	23.0
	無回答	(31)	29.0	22.6	48.4
性	男性	(601)	36.9	51.7	11.3
	女性	(681)	41.6	44.8	13.7
	答えない	(22)	36.4	59.1	4.5
	無回答	(28)	28.6	25.0	46.4

- ・かかりつけの薬剤師は、「いる」が39.1%、「いない」が47.7%となっています。
- ・年齢別で見ると、「いる」は70歳以上が最も高く、20代が低くなっています。
- ・男女別で見ると、女性の方が「いる」割合が高くなっています。

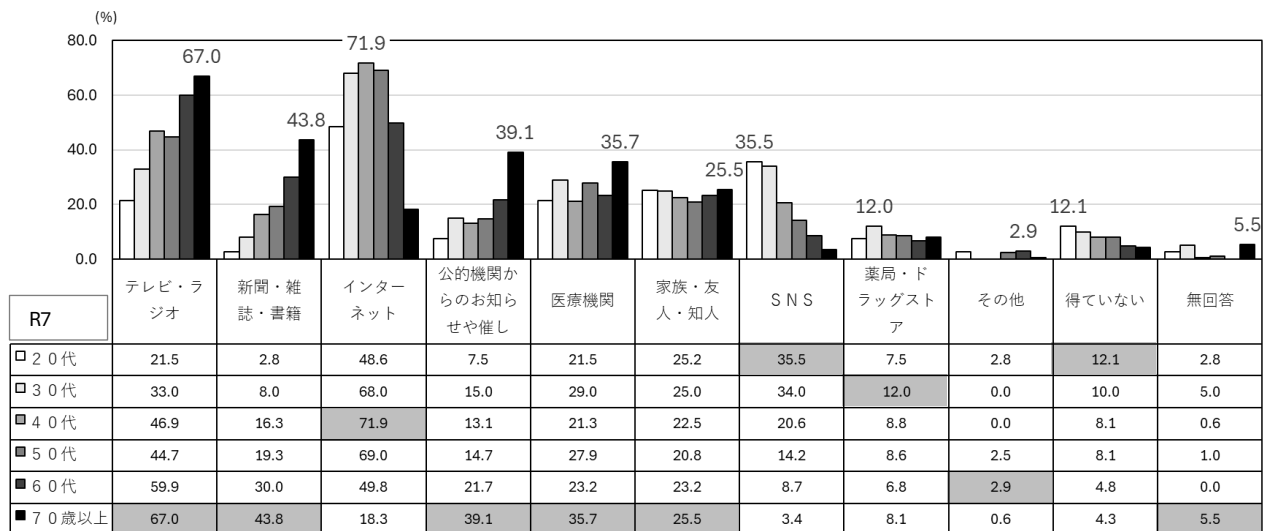
問 39 健康情報は何かから得ていますか。(〇はいくつでも)(複数回答)

健康情報を「テレビ・ラジオ」から得ている市民は5割以上。



その他：人間ドック、学校、医療関係者、保険会社、健康保険組合、職場、AI、雑誌 など

○年齢別

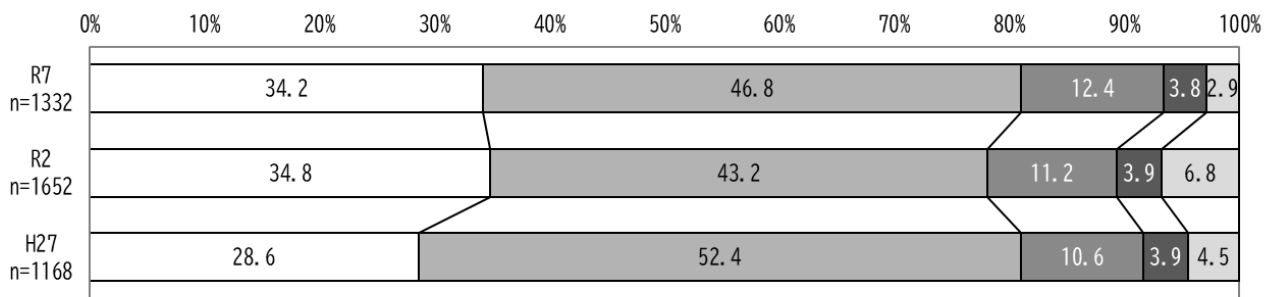


※年齢不明は除く

- ・健康情報を得るのは、「テレビ・ラジオ」が53.6%と最も多く、ついで「インターネット」が43.3%、「医療機関」が28.9%となっています。
- ・経年比較をすると、「インターネット」のみ増加を続けています。また、前回調査から「市や保健所などの公的機関からのお知らせや催し」、「医療機関」、「家族・友人・知人」などが増加しています。
- ・年齢別でみると、「ラジオ・テレビ」は70歳以上、「インターネット」は40代、「医療機関」は70歳以上が最も高くなっています。

問40 以下のことばを知っていますか。(○はそれぞれ1つずつ) (単数回答)
 (ア) メタボリックシンドローム

メタボリックシンドロームを知っている市民は約8割。



□とてもよく知っている □まあまあ知っている □聞いたことがあるが、内容は知らない □まったく知らない □無回答・無効

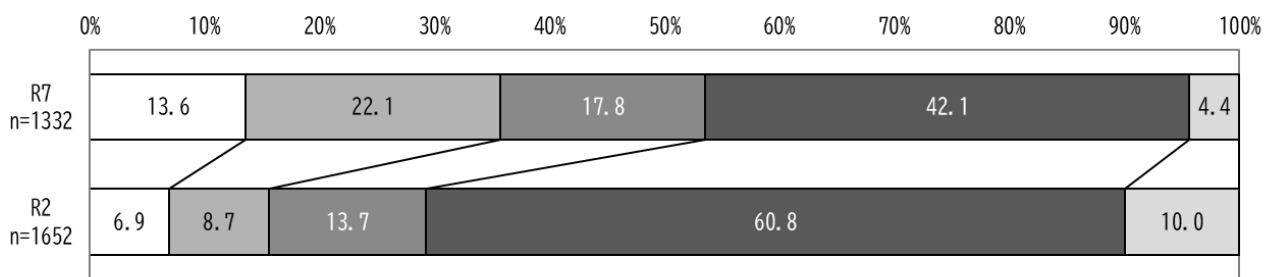
○年齢別・男女別

n		とてもよく知っている	まあまあ知っている	聞いたことがあるが、内容は知らない	まったく知らない	無回答
合計	(1332)	34.2	46.8	12.4	3.8	2.9
年齢	20代 (107)	38.3	37.4	14.0	10.3	
	30代 (100)	42.0	46.0	9.0	3.0	
	40代 (160)	38.1	53.1	8.1	0.6	
	50代 (197)	39.6	49.7	8.1	1.5	1.0
	60代 (207)	40.1	51.7	6.8	1.4	
	70歳以上 (530)	27.0	45.3	17.2	4.7	5.8
	無回答 (31)	25.8	22.6	22.6	12.9	16.1
性別	男性 (601)	32.1	49.6	11.6	3.7	3.0
	女性 (681)	36.3	45.2	13.1	3.2	2.2
	答えない (22)	36.4	45.5	9.1	9.1	
	無回答 (28)	28.6	25.0	14.3	14.3	17.9

- ・メタボリックシンドロームについては、「まあまあ知っている」が46.8%と最も多く、ついで「とてもよく知っている」が34.2%、「聞いたことがあるが、内容は知らない」が12.4%となっています。
- ・経年比較をすると、前回調査より知っている人(「とてもよく知っている」+「まあまあ知っている」)は増加しています。
- ・年齢別で見ると、知っている人は60代が最も多く、70歳以上が低くなっています。
- ・男女別で見ると、男性の方が知っている割合が高くなっています。

問40 以下のことばを知っていますか。(○はそれぞれ1つずつ) (単数回答)
 (イ) フレイル

フレイルを知っている市民は約4割。



□とてもよく知っている □まあまあ知っている □聞いたことがあるが、内容は知らない ■まったく知らない □無回答・無効

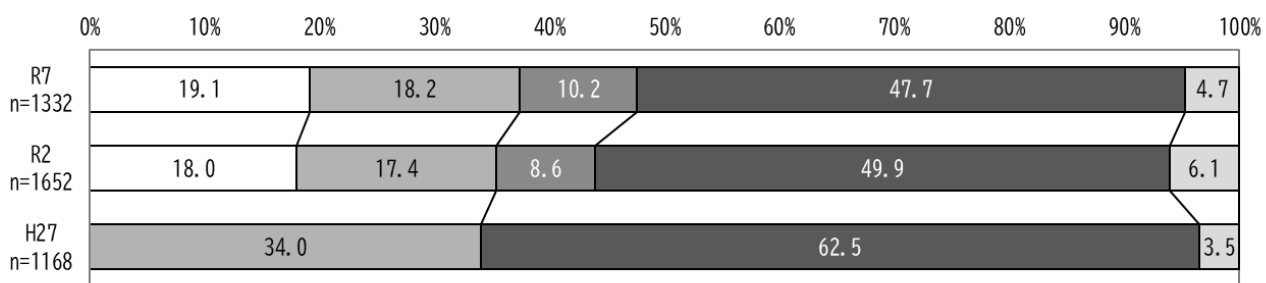
○年齢別・男女別

		n	とてもよく知っている	まあまあ知っている	聞いたことがあるが、内容は知らない	まったく知らない	無回答
合計		(1332)	13.6	22.1	17.8	42.1	4.4
年齢	20代	(107)	11.2	12.1	11.2	65.4	
	30代	(100)	11.0	17.0	11.0	59.0	2.0
	40代	(160)	11.9	14.4	15.0	57.5	1.3
	50代	(197)	8.6	21.8	23.9	44.2	1.5
	60代	(207)	14.5	27.1	18.4	38.6	1.4
	70歳以上	(530)	16.6	26.0	19.4	30.2	7.7
	無回答	(31)	12.9	16.1	6.5	41.9	22.6
性別	男性	(601)	9.5	20.0	19.6	46.1	4.8
	女性	(681)	17.6	24.2	16.6	38.3	3.2
	答えない	(22)	4.5	22.7	22.7	50.0	
	無回答	(28)	10.7	17.9	3.6	42.9	25.0

- ・フレイルについては、「まったく知らない」が42.1%と最も多く、ついで「まあまあ知っている」が22.1%、「聞いたことがあるが、内容は知らない」が17.8%となっています。
- ・前回調査と比較をすると、知っている人(「とてもよく知っている」+「まあまあ知っている」)は増加を続けています。
- ・年齢別で見ると、知っている人は70歳以上が最も多く、20代が低くなっています。
- ・男女別で見ると、女性の方が知っている割合が高くなっています。

問40 以下のことばを知っていますか。(○はそれぞれ1つずつ) (単数回答)
 (ウ) 8020運動

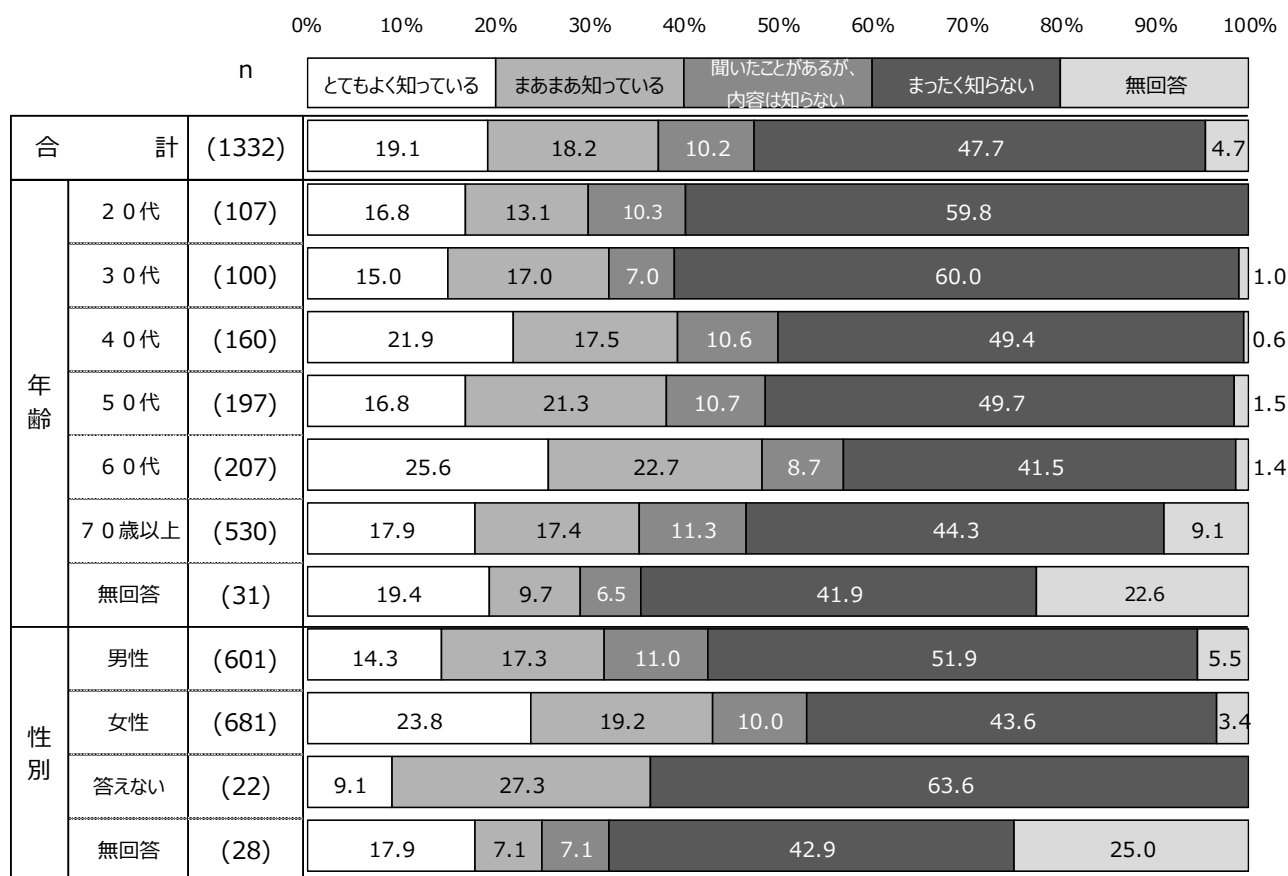
8020 運動を知っている市民は約4割。



□とてもよく知っている □まあまあ知っている □聞いたことがあるが、内容は知らない □まったく知らない □無回答・無効

※「とてもよく知っている、まあまあ知っている(R7,R2)」 = 「知っている(H27)」、「聞いたことがあるが内容は知らない、まったく知らない(R7,R2)」 = 「知らない(H27)」としている。

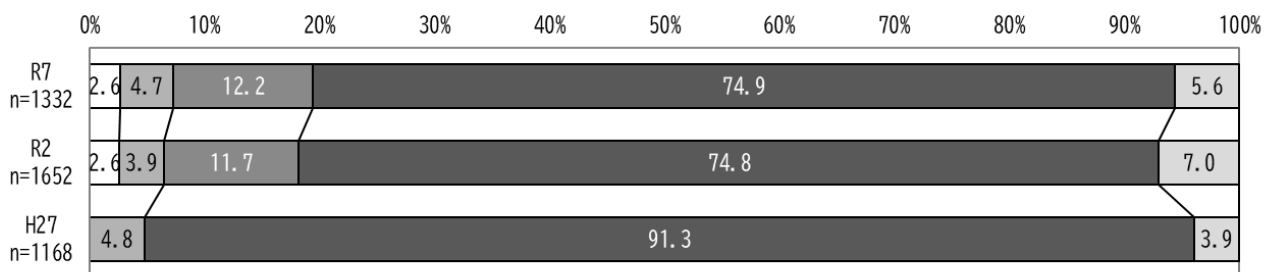
○年齢別・男女別



- ・8020 運動については、「まったく知らない」が47.7%と最も多く、ついで「とてもよく知っている」が19.1%、「まあまあ知っている」が18.2%となっています。
- ・経年比較をすると知っている人(「とてもよく知っている」+「まあまあ知っている」)は増加を続けています。
- ・年齢別でみると、知っている人は60代が最も多く、20代が低くなっています。
- ・男女別でみると、女性の方が知っている割合が高くなっています。

問40 以下のことばを知っていますか。(○はそれぞれ1つずつ) (単数回答)
 (工) 6424運動

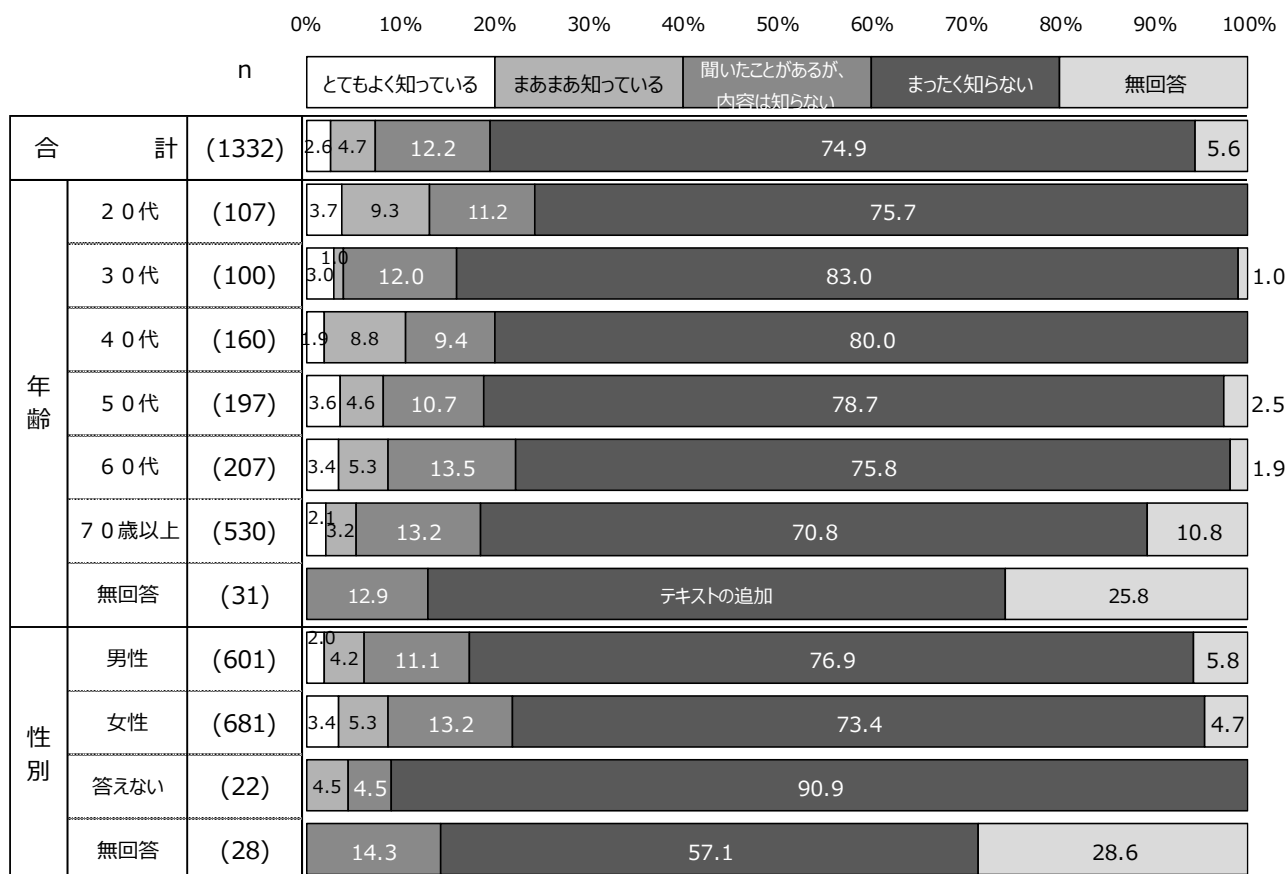
6424 運動を知っている市民は約1割。



□とてもよく知っている □まあまあ知っている □聞いたことがあるが、内容は知らない ■まったく知らない □無回答・無効

※「とてもよく知っている、まあまあ知っている(R7,R2)」＝「知っている(H27)」、「聞いたことがあるが内容は知らない、まったく知らない(R7,R2)」＝「知らない(H27)」としている。

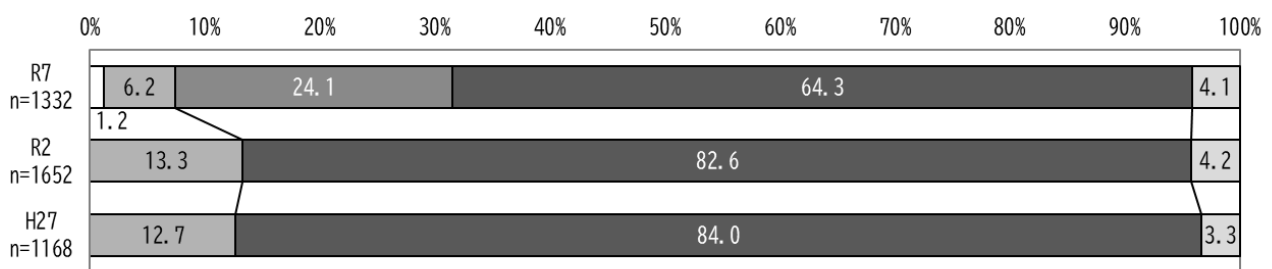
○年齢別・男女別



- ・6424 運動については、「まったく知らない」が74.9%と最も多く、ついで「聞いたことがあるが、内容は知らない」が12.2%、「まあまあ知っている」が4.7%となっています。
- ・経年比較をすると知っている人(「とてもよく知っている」+「まあまあ知っている」)は増加を続けています。
- ・年齢別で見ると、知っている人は20代が最も多く、30代が低くなっています。
- ・男女別で見ると、女性の方が知っている割合が高くなっています。

問41 以下の市の取組を知っていますか。(○はそれぞれ1つずつ) (単数回答)
 (ア) うしく健康プラン21

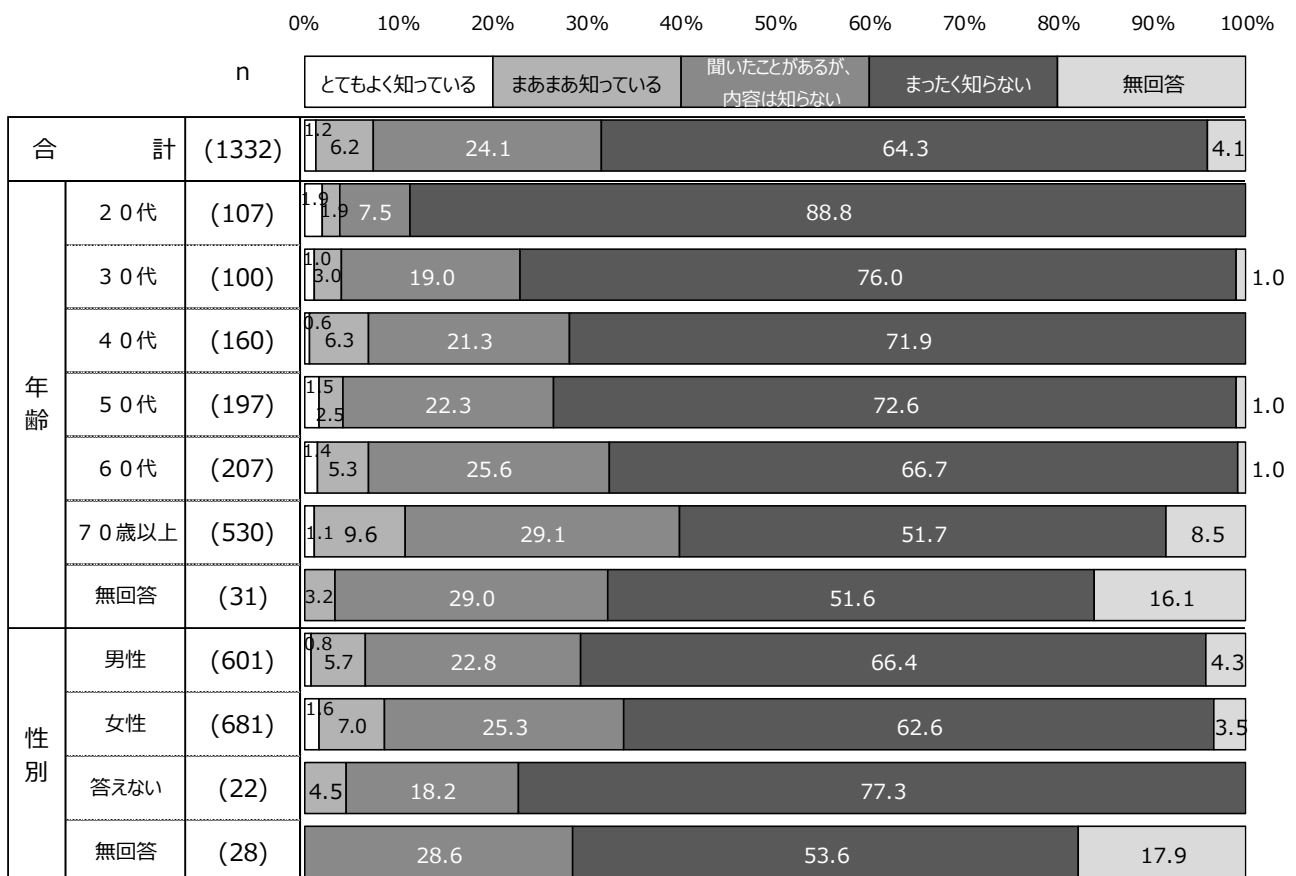
うしく健康プラン21を知っている市民は約1割。



□とてもよく知っている □まあまあ知っている □聞いたことがあるが、内容は知らない □まったく知らない □無回答・無効

※「とてもよく知っている、まあまあ知っている(R7)」＝「知っている(R2, H27)」、「聞いたことがあるが、内容は知らない、まったく知らない(R7)」＝「知らない(R2, H27)」としている。

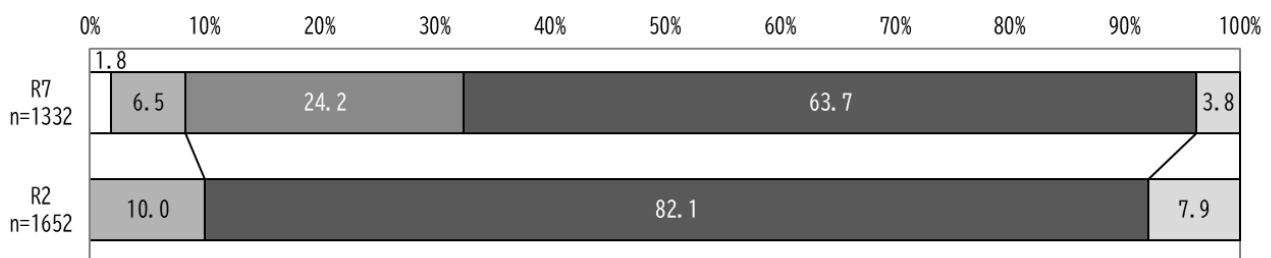
○年齢別・男女別



- ・うしく健康プラン21については、「まったく知らない」が64.3%と最も多く、ついで「聞いたことがあるが、内容は知らない」が24.1%、「まあまあ知っている」が6.2%となっています。
- ・経年比較をすると、前回調査より知っている人(「とてもよく知っている」+「まあまあ知っている」)は減少しています。
- ・年齢別でみると、知っている人は70歳以上が最も多く、20代が低くなっています。
- ・男女別でみると、女性の方が知っている割合が高くなっています。

問41 以下の市の取組を知っていますか。(〇はそれぞれ1つずつ) (単数回答)
 (イ) 牛久市健康チャレンジ

牛久市健康チャレンジを知っている市民は約1割。



□とてもよく知っている □まあまあ知っている □聞いたことがあるが、内容は知らない □まったく知らない □無回答・無効

※「とてもよく知っている、まあまあ知っている(R7)」＝「知っている(R2)」、「聞いたことがあるが、内容は知らない、まったく知らない(R7)」＝「知らない(R2)」としている。

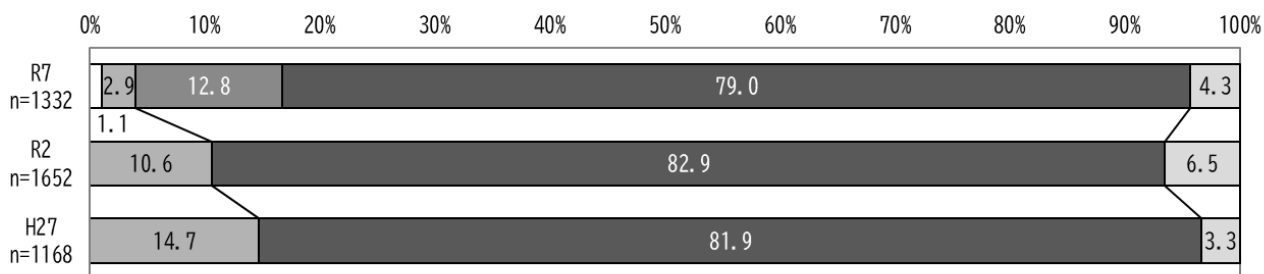
○年齢別・男女別

		n	とてもよく知っている	まあまあ知っている	聞いたことがあるが、内容は知らない	まったく知らない	無回答
合計	(1332)		1.8	6.5	24.2	63.7	3.8
年齢	20代	(107)	0.9	7.5		90.7	
	30代	(100)	1.0	4.0	15.0	79.0	1.0
	40代	(160)	1.3	6.9	24.4	67.5	
	50代	(197)	2.0	5.1	20.3	71.6	1.0
	60代	(207)	1.9	4.8	25.1	67.6	0.5
	70歳以上	(530)	2.1	9.4	30.4	50.6	7.5
	無回答	(31)	3.2	3.2	22.6	51.6	19.4
性別	男性	(601)	1.2	6.0	20.8	67.7	4.3
	女性	(681)	2.5	7.3	27.8	59.8	2.6
	答えない	(22)			13.6	86.4	
	無回答	(28)	3.6		17.9	57.1	21.4

- ・牛久市健康チャレンジについては、「まったく知らない」が63.7%と最も多く、ついで「聞いたことがあるが、内容は知らない」が24.2%、「まあまあ知っている」が6.5%となっています。
- ・経年比較をすると、前回調査より知っている人(「とてもよく知っている」+「まあまあ知っている」)は減少しています。
- ・年齢別で見ると、知っている人は70歳以上が最も多く、20代が低くなっています。
- ・男女別で見ると、女性の方が知っている割合が高くなっています。

問41 以下の市の取組を知っていますか。(○はそれぞれ1つずつ) (単数回答)
 (ウ) 牛久市「空気もきれいなお店」

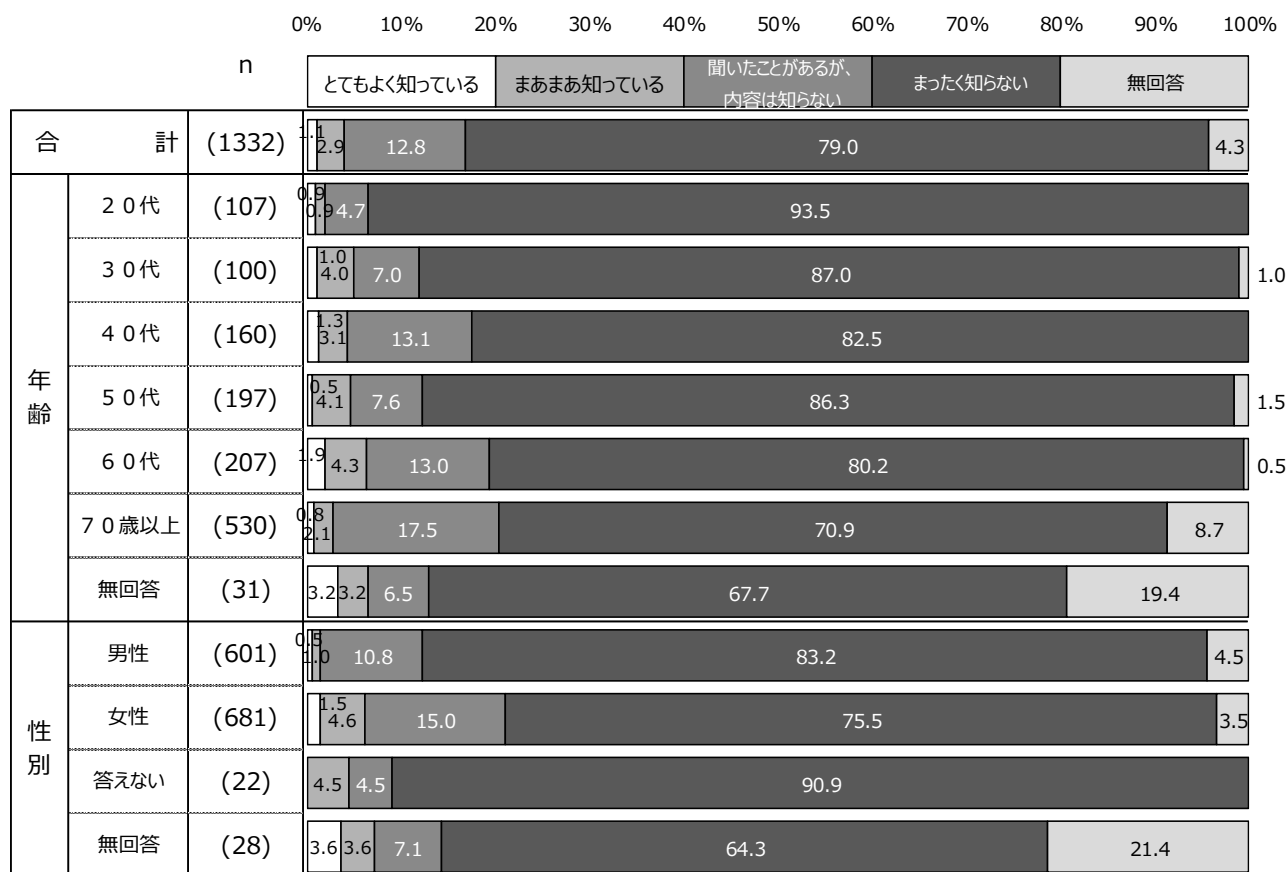
牛久市「空気もきれいなお店」を知っている市民は1割未満。



□とてもよく知っている □まあまあ知っている □聞いたことがあるが、内容は知らない ■まったく知らない □無回答・無効

※「とてもよく知っている、まあまあ知っている(R7)」 = 「知っている(R2, H27)」、「聞いたことがあるが、内容は知らない、まったく知らない(R7)」 = 「知らない(R2, H27)」としている。

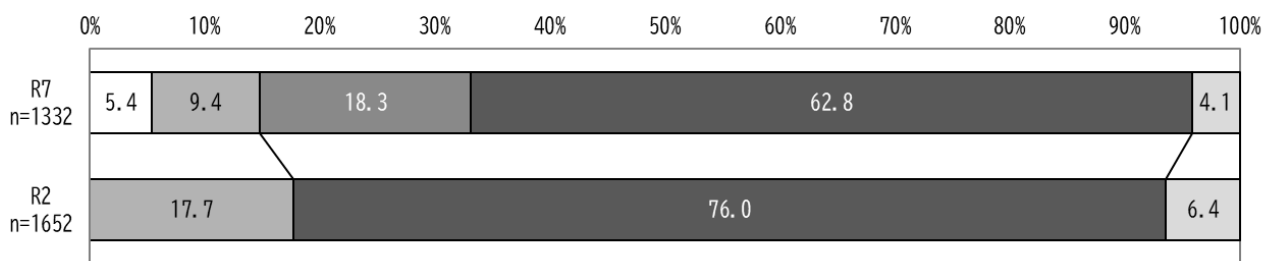
○年齢別・男女別



- ・牛久市「空気もきれいなお店」については、「まったく知らない」が79.0%と最も多く、ついで「聞いたことがあるが、内容は知らない」が12.8%、「まあまあ知っている」が2.9%となっています。
- ・経年比較をすると、前回調査より知っている人（「とてもよく知っている」+「まあまあ知っている」）は減少しています。
- ・年齢別でみると、知っている人は60代が最も多く、20代が低くなっています。
- ・男女別でみると、女性の方が知っている割合が高くなっています。

問41 以下の市の取組を知っていますか。(○はそれぞれ1つずつ) (単数回答)
 (エ) USHIKU 野菜オーケストラ

USHIKU 野菜オーケストラを知っている市民は1割以上。



□とてもよく知っている □まあまあ知っている □聞いたことがあるが、内容は知らない ■まったく知らない □無回答・無効

※「とてもよく知っている、まあまあ知っている(R7)」＝「知っている(R2)」、「聞いたことがあるが、内容は知らない、まったく知らない(R7)」＝「知らない(R2)」としている。

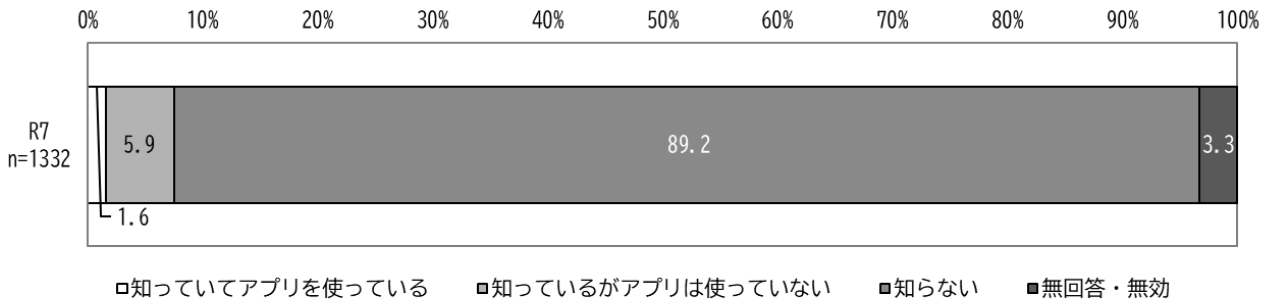
○年齢別・男女別

		n	とてもよく知っている	まあまあ知っている	聞いたことがあるが、内容は知らない	まったく知らない	無回答
合計	(1332)		5.4	9.4	18.3	62.8	4.1
年齢	20代	(107)	9.3	7.5	22.4	60.7	
	30代	(100)	8.0	18.0	21.0	52.0	1.0
	40代	(160)	11.3	23.1	16.3	49.4	
	50代	(197)	7.6	9.6	19.3	61.4	2.0
	60代	(207)	4.3	8.2	15.9	71.0	0.5
	70歳以上	(530)	2.3	4.5	18.7	66.4	8.1
	無回答	(31)	6.5	9.7	64.5		19.4
性別	男性	(601)	1.7	3.5	15.6	74.7	4.5
	女性	(681)	9.0	14.5	21.0	52.3	3.2
	答えない	(22)	4.5	13.6	18.2	63.6	
	無回答	(28)	7.1	10.7	60.7		21.4

- ・USHIKU 野菜オーケストラについては、「まったく知らない」が62.8%と最も多く、ついで「聞いたことがあるが、内容は知らない」が18.3%、「まあまあ知っている」が9.4%となっています。
- ・経年比較をすると、前回調査より知っている人(「とてもよく知っている」+「まあまあ知っている」)は減少しています。
- ・年齢別でみると、知っている人は40代が最も多く、70歳以上が低くなっています。
- ・男女別でみると、女性の方が知っている割合が高くなっています。

[新] 問42 「元気アップ!リいばらき」(いばらきヘルスケアポイント事業・茨城県公式健康推進アプリ)を知っていますか。(単数回答)

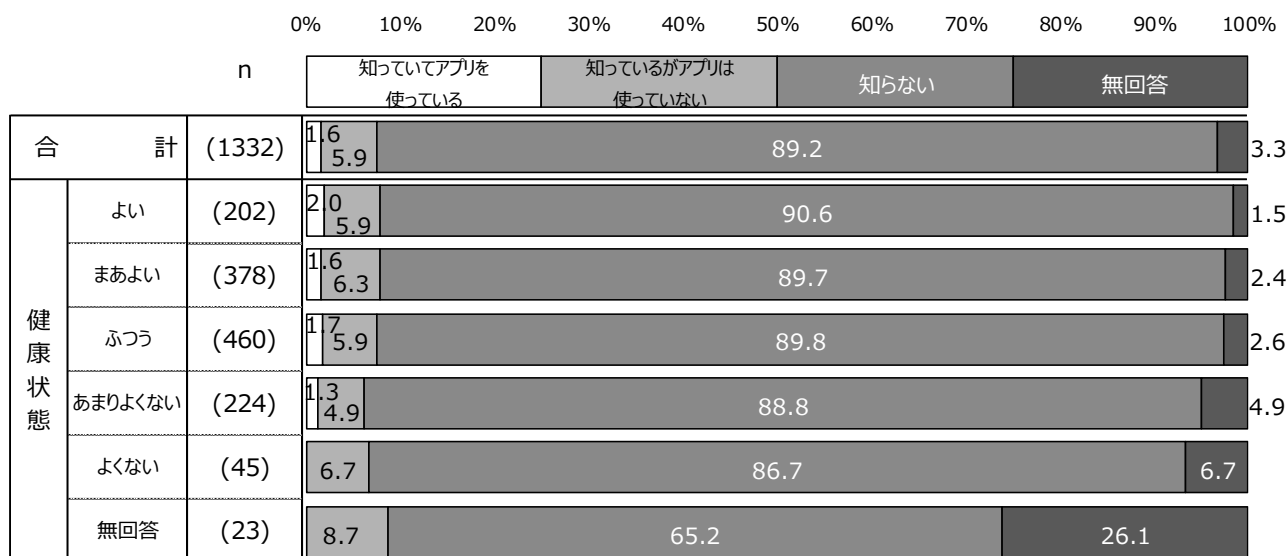
元気アップ!リいばらきを知っている市民は約1割。



○年齢別・男女別

		n	知っているアプリを使っている	知っているがアプリは使っていない	知らない	無回答
合計	(1332)	1.6	5.9	89.2	3.3	
年齢	20代	(107)	0.9	95.3	0.9	
	30代	(100)	1.0	92.0	1.0	
	40代	(160)	1.3	91.3		
	50代	(197)	3.0	91.9	1.0	
	60代	(207)	3.9	89.9	0.5	
	70歳以上	(530)	0.6	86.2	6.8	
	無回答	(31)	12.9	77.4	9.7	
性別	男性	(601)	1.8	90.2	3.7	
	女性	(681)	1.5	88.7	2.6	
	答えない	(22)	4.5	95.5		
	無回答	(28)	10.7	75.0	14.3	

○健康状態別（問 24×問 42）



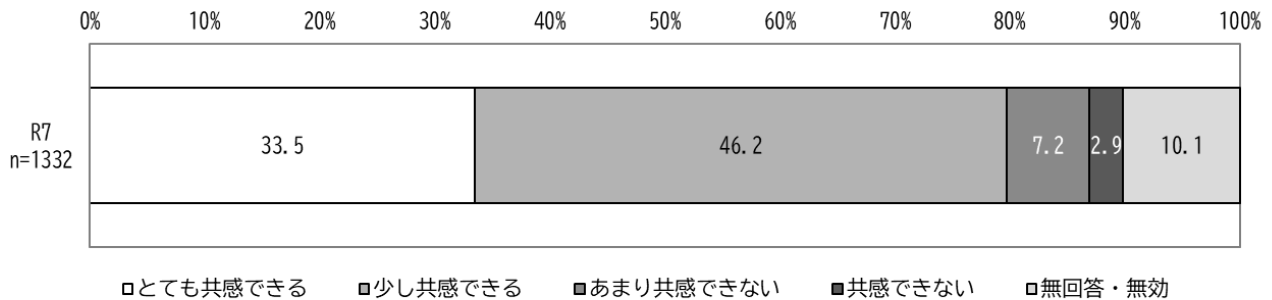
- ・「元気アップ！りいばらき」（いばらきヘルスケアポイント事業・茨城県公式健康推進アプリ）の認知度については、「知らない」が89.2%と最も多く、ついで「知っているがアプリは使っていない」が5.9%となっています。
- ・年齢別でみると、知っている人（「知っているがアプリを使っている」+「知っているがアプリは使っていない」）は60代が最も多く、20代が低くなっています。
- ・男女別でみると、女性の方が知っている割合が高くなっています。
- ・健康状態別でみると、健康状態が「よくない」人が「知っているがアプリを使っている」割合は0%となっています。



ファープルちゃん

問 43 牛久市では、健康であることは、健康であること自体が目的ではなく、自分が生き生きと過ごし、前向きな人生を歩むための手段であるという認識に立って、健康づくりの最終目標である望ましい市民像を、「すべての市民が、どのような健康状態であろうとも、自分らしく生き生きと生涯を過ごすことができる」と捉えてきました。そして、次の表のとおり「ライフステージ別の望ましい姿」を設定しました。「ライフステージ別の望ましい姿」にどの程度共感できますか。(単数回答)

「ライフステージ別の望ましい姿」に共感できる市民は約8割。



○年齢別・男女別

		n	とても共感できる	少し共感できる	あまり共感できない	共感できない	無回答
合計	(1332)		33.5	46.2	7.2	2.9	10.1
年齢	20代	(107)	30.8	52.3	7.5	7.5	1.9
	30代	(100)	31.0	54.0	8.0	5.0	2.0
	40代	(160)	28.8	50.0	12.5	5.0	3.8
	50代	(197)	31.0	54.8	8.1	4.6	1.5
	60代	(207)	36.2	50.2	7.7	1.4	4.3
	70歳以上	(530)	37.5	40.0	5.3	1.1	16.0
	無回答	(31)	3.2	6.5	90.3		
性別	男性	(601)	33.8	46.3	8.8	3.5	7.7
	女性	(681)	34.8	48.3	5.7	2.1	9.1
	答えない	(22)	18.2	40.9	18.2	18.2	4.5
	無回答	(28)	7.1	92.9			

- ・「ライフステージ別の望ましい姿」については、「少し共感できる」が46.2%と最も多く、ついで「共感できる」が33.5%、「あまり共感できない」が7.2%となっています。
- ・「ライフステージ別の望ましい姿」に共感ができる人（「とても共感できる」+「少し共感できる」）は約8割です。
- ・年齢別で見ると、共感できる人は60代が最も高く、70歳以上が低くなっています。
- ・男女別で見ると、女性の方が共感できる割合が高くなっています。

対象年齢	区分	望ましい姿	望ましい姿に込められた思い
0歳～就学前	乳幼児・妊娠期	妊婦とその家族が、出産や子育てに喜びを見つけれられる 子どもと親が、ゆったりとした気持ちで関わりあう時間がも 子どもが、感情を豊かに表現し、生き生きと遊ぶ	生活習慣の基礎をしっかり身につけ、心身ともに健やかな子どもになって欲しい。 学校や地域が連携して健康づくりの環境を整備してほしい。
小学生～高校生	学童・思春期	自分らしさを見つけられる 相手の気持ちを思いやることができる	生命の大切さを理解し、自分を大切にしたい。
19歳～64歳	成人期	社会人として自立する 社会のルールを守り、責任のある行動ができる 社会の一員として自覚と自立心をもつこと 積極的に家族や地域に関わる	自立した責任ある心で、積極的に健康やスポーツに関わる家族や社会を作りたい。
65歳～74歳	前期高齢期	健康維持に努め、自立した生き方ができる 社会での役割を大切にし、生きがいのある充実した生活をする	地域は高齢者が守るといふ自負を持ち、人とのつながりを大切にしたい。
75歳以上	後期高齢期	各個人の健康状態に応じて、生きがいのある生活を送る 地域とつながりを持ち、心豊かな生活を送る	自らの心と体の健康をコントロールし、健康を過信せず、生きがいをもって活動したい。

Ⅲ まとめ

調査の結果まとめ

■食生活について

- 8割の方が朝食を毎日食べているものの、朝食を欠食する方が1割以上となっており、特に20代の「毎日食べる」が5割未満であり、忙しい朝でも無理なく朝食を食べることができるような工夫が、毎日の習慣化を助ける一助となりそうです。また、朝食に野菜を食べない方は約4割と多く、前回調査から「毎日食べる」方がやや減少していることから、欠食の改善とともに1日の野菜摂取量向上のための取組も重要です。
- 外食・中食の頻度は「ほとんどしない」方が増加しています。また、食生活における減塩をこころがけている方は約6割と多いものの、前回調査からやや減少しています。引き続き、減塩のための具体的な取組の周知が必要です。
- 減塩をこころがけている市民は約6割で、生活習慣病予防の観点から、減塩への関心を日々の実践に結びつけるための具体的なイメージの共有が有効と考えられます。具体的な減塩対策については「スープを残す」といった行動が定着しつつあるため、今後は食品の選び方など、さらに一歩踏み込んだ習慣の広まりが期待されます。また、具体的な取組結果をもとに、減塩行動が定着していない層に対して、実践のヒントを提示することで、より定着が進む可能性が示唆されます。

■運動について

- 自身の健康のために運動する人は約7割（「ほとんど毎日」+「週2～3日」+「週1日程度」）で、特に70歳以上の方が多くなっています。前回調査から「ほとんどしていない」割合が減少していることから健康のために運動を意識している方が多くなっており、引き続き運動を習慣化するための推進が必要です。
- 運動習慣は「1年以上」続いている人は約8割で、1日あたりの運動時間は30分程度行う市民が最も多くなっています。また、女性は短時間の運動をする傾向があり、運動習慣は「1年未満」の方が男性よりも多くなっています。現在の運動習慣が定着するように、習慣化の働きかけをしていくことも重要です。
- 「いばらきヘルスロード」については、知っている方が4割（「知っていてよく歩いている」+「知っていて何回か歩いたことはある」+「知っているが歩いたことはない」）となり、前回調査よりも知名度が向上しています。一方で、知らない方が約6割、ふだんから歩くことをこころがけていない方が約2割いることから、引き続き広報や周知の取組が重要です。
- 運動の内容は「散歩やウォーキング」が約7割で、ついで「ストレッチ」や「筋力トレーニング」が高いことから、散歩だけでなく、ストレッチや筋トレなどを組み合わせることで、より効果的な健康づくりに繋がることを期待されます。
- 運動をしない理由として「面倒」「時間が取れない」といった生活環境に起因する要因が多く見られるため、行動を始めるきっかけづくりや、身近に取り組める機会の提供を作ることが重要であると考えられます。
- 普段の生活活動時間については、意識的な運動以外にも身体を動かす機会があることが確認されました。日常生活の中で無理なく身体活動量を増やし、それを可視化するための取組が有効であると考えられます。

■休養（睡眠）について

- 睡眠時間は「6～7時間」が約4割で最も多い一方で、年代によって睡眠時間に差が見られ、生活習慣や就労状況がデータに反映されている可能性があり、属性別の傾向を整理することで実態がより鮮明になると考えられます。
- ゆったりしたほっとする時間がある方は約8割（「十分ある」+「まあまあある」）となっており、多くの人は心身ともにある程度は休めている状況です。しかし、年代別で見ると若年層を中心に「心のゆとり」が不足している傾向が見られ、健康を支える土台としての意識形成に今後の伸びしろが感じられる結果となっています。
- 前回調査から6時間未満の睡眠しかとれていない方が増加しており、特に50～60代に多い状況です。睡眠時間改善のために生活習慣の見直しや、働き方の工夫を促すなどの取組を推進していくことが必要です。
- 日常生活でストレスを感じる人は7割以上（「非常に感じている」+「感じている」+「少し感じている」）と多く、とくに40代は約9割がストレスを感じている世代です。また、「相談先がない」人のストレスを感じる割合も9割を超えており、相談先等の啓発が非常に重要です。
- また、ストレスの理由については「自分や家族の健康・病気」、「会社や仕事のこと」が原因の多くを占めています。前回調査と比較すると、健康問題のストレスは仕事関係を上回っていることから、健康問題に関する相談先やサポートも必要となっています。
- 男女別でストレスの感じ方に差異が見られることから、それぞれの属性や立場に応じた背景があることが推測されます。また、働き世代においてメンタルヘルスの状況がデータに表れており、社会環境との関連が示唆されます。
- 健康づくりは「趣味を長く楽しむための手段」として普及啓発を行うことが考えられます。

■喫煙・飲酒について

- 非喫煙者が6割以上となっています。また、分煙化が進み、受動喫煙（他人のタバコの煙を吸う機会）は前回調査よりも減少しています。他人のタバコの煙を吸う機会があった場所については、前回調査から「職場」、「飲食店」、「路上」などが減少し、「駅前」や「家庭」が増加しています。引き続き、受動喫煙防止対策の推進をしていく必要があります。
- 牛久市民の未来を応援する禁煙チャレンジ助成金は「知らない」が9割以上と多く、喫煙者・非喫煙者ともに引き続き周知を図ることが必要です。
- 飲酒については、4割以上の方がまったく飲まないと回答しています。一方、「毎日」3合以上を飲む方が1割以上おり、適度な飲酒量を知らない人は約3割いることから、適正飲酒量の周知啓発に取り組む必要があります。

■疾病予防と適正な受診について

- 主観による健康状態はよい方が4割以上（「よい」+「まあよい」）となっている一方で、よくない方も2割以上（「あまりよくない」+「よくない」）となっています。とくに20代～30代の働き世代や70歳以上の不調が多い状況です。「ふつう」と答えた約3割の層が、より良い健康観を持てるようなきっかけ作りが考えられます。

- 現在、または過去に何らかの病気にかかっていた割合は6割以上であることから、病気とうまく付き合いながら活動を維持する視点が重要と考えられます。
- 病気というほどではないが注意すべきという指導を受けた人は、「血圧が高い」、「血糖値が高い」が増加傾向にあります。未病段階での食事・運動指導機会の充実が、今後の健康づくりを支える一助となりそうです。
- 定期的な健康診断の定期的な受診率（1～2年ごと）は、婦人科検診以外は前回調査から減少しており、各種がん検診の公費助成も5割以上の方が知らないと回答しています。地域ごとの受診率の差を分析し、特に受診率の低い地域への対策を検討するなどして、受診率の向上に取り組む必要があります。
- 健康診断を受けない理由が「受診がめんどう」であると感じている約2割の層に対しては、健康診断やがん検診の所要時間を具体的に案内するなどの対応が検討されます。
- 40歳以上の牛久市国民健康保険加入者が対象となる特定健診の公費助成は約5割が知っている一方で、国民健康保険加入者の約4割と40代の5割以上が「知らない」と回答しています。前回調査から知っている方が減少していることから、引き続き知名度向上のために市民が情報を得やすい取組が必要です。
- なお、市の健康診断や各種がん検診に関する情報は「市からの案内通知（はがき・手紙）」や「市広報誌（広報うしく）」が大半を占め、前回調査からホームページなどの割合が増加しています。

■地域社会活動への参加状況について

- 地域社会活動に特に参加していない方は6割で、前回調査から減少傾向にあるものの未だ大半を占めています。健康状態が良い人（「よい」「まあよい」）は、健康状態が良くない人（「あまりよくない」「よくない」）よりも地域社会活動の参加割合が高く、活動への参加と健康状態の良さには正の相関が見られることから、より多くの方が参加しやすいように健康サポート等にも取り組む必要があります。

■あなた自身の健康管理について

- BMIで見ると、6人に1人以上が肥満という状況であることから、引き続き「メタボリックシンドローム」などの言葉の周知と対策を推進していく必要があります。また、20代女性の低体重（やせ）の割合に注目し、将来の健康を見据えた適正体重の理解・啓発を進めていくことも重要です。
- 歯の健康を保つための方法をほぼ実践する割合が前回調査から概ね増加し、約7割の方がかかりつけの歯科医院があるとしていることから、市民の歯の健康に対する意識が向上している状況です。一方で、定期的に歯科検診を受けていない方が3割以上おり、特に「甘いものをとり過ぎない」ことを実践していない若い年代ほど割合が多いことから、歯科検診の受診率向上に向けた取組が必要です。
- また、フレイルという言葉の意味を知っている方が約4割（「とてもよく知っている」+「まあまあ知っている」）と前回調査から増加しています。フレイル予防の考え方がさらに広く社会に浸透することで、健康寿命の延伸が期待されます。
- 6424運動や8020運動などの高齢者を主体とした歯科保健のキャッチフレーズの認知度も同様に向上させるため、より多くの方への周知啓発が必要です。
- 市の各取組や「元気アップ！りいばらき」について知らない人の割合が依然として高く、広報などによる周知啓発がより一層重要です。
- ライフステージ別の望ましい姿は、約8割の市民から共感を得ていることから、この方向性をベースとして次期計画を進めていくことが妥当であると考えられます。



おとたま
音魂ねぎ男

◆(参考)第3次プランの評価

第4次プランを策定するにあたり、第3次プラン目標値の検証を行いました。本報告書では、参考としてアンケート調査から聴取している指標について抜粋して掲載します。指標については、第3次プラン策定時の実績値及び目標値（令和8年度）を令和7年度の実績値と比較しています。

なお、令和2年度実績値の算出方法に合わせるため、今ページのみ令和7年度実績値も同様に無回答・無効票を除いて算出しています。そのため、報告書本編とは数値が異なります。

指標	第3次プラン		第4次プラン
	実績値	目標値	実績値
	令和2年度	令和8年度	令和7年度
問24 あなたの現在の健康状態はいかがですか。(病気や治療の有無にかかわらず、自分の主観で教えてください。)	85.1%	87.0%	79.4%
問1 朝食を食べる人の割合	82.2%	85.0%	81.8%
問6 週2～3回以上運動している人の割合	48.9%	55.0%	55.6%
問13 余暇の過ごし方が充実している人の割合	70.0%	74.0%	72.5%
問19 タバコを吸わない人の割合	88.5%	90.0%	90.4%
問28 (ア) 定期的に健診を受けている人の割合	66.7%	73.0%	69.9%
問31 地域社会活動に参加している人の割合	31.6%	36.0%	40.5%
問4 (ウ) 主食・主菜・副菜がそろっている人の割合	76.4%	82.0%	78.7%
問2 朝食に野菜のおかずを食べる人の割合 (週5日以上)	37.3%	42.0%	39.3%
問37 (ア) 1日2回以上歯磨き(口腔内の手入れ)をする人の割合	74.9%	78.0%	80.1%
問37 (キ) 定期的に歯科検診を受ける人の割合	31.6%	35.0%	42.4%

※第3次プラン目標を達成したもののみ、色をつけています。



ぴっちくん

IV 資料

令和7年度「うしく健康プラン21」健康実態調査 調査票

■ 令和7年度「うしく健康プラン21」健康実態調査 調査票 ■

■ あなたの食生活についておうかがいします

問1 朝食を食べますか。(○は1つ)

- | | | |
|-------------|-------------|-------------|
| 1. 毎日食べる | 2. 週5～6日食べる | 3. 週3～4日食べる |
| 4. 週1～2日食べる | 5. ほとんど食べない | |

問2 朝食に野菜（きのこ類含む）を食べますか。(○は1つ)

- | | | |
|-------------|-------------|-------------|
| 1. 毎日食べる | 2. 週5～6日食べる | 3. 週3～4日食べる |
| 4. 週1～2日食べる | 5. ほとんど食べない | |

問3 間食は食べますか。(○は1つ)

- | | | |
|--------------|-------------|--------------|
| 1. ほとんど毎日食べる | 2. 週2～3日食べる | 3. 週1日ぐらい食べる |
| 4. ほとんど食べない | | |

注) 間食は食事と食事の間に補助的にとる食物、おやつ。

→ (問3で「1～3」のいずれかを選んだ方に質問です。)

問3-1 間食はどのようなものを食べていますか。下の枠内にご記入ください。

問4 ふだんの食生活についておうかがいします。(○はそれぞれ1つずつ)

	している	まあ している	あまりし ていない	して いない
(ア) ゆっくりよくかんで食べていますか	1	2	3	4
(イ) 1日3食規則正しくとっていますか	1	2	3	4
(ウ) 食卓に主食、主菜、副菜がそろうようになっていますか	1	2	3	4
(エ) 腹八分目をこころがけていますか	1	2	3	4
(オ) 日頃、糖分を含む飲み物（ジュース・スポーツ飲料・加糖コーヒー・加糖紅茶等）を飲んでいませんか	1	2	3	4

問4-1 週に何回くらい、誰かと一緒に食事をしていますか。(○は1つ)

- | | | |
|--------------|--------------|--------------|
| 1. 週に 21 回以上 | 2. 週 16～20 回 | 3. 週 11～15 回 |
| 4. 週 6～10 回 | 5. 週 1～5 回 | 6. ほとんど食べない |

問4-2 減塩をこころがけていますか。(○は1つ)

- | | |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

(問4-2で「1. はい」を選んだ方に質問です。)

問4-3 具体的にどのようなことに取り組んでいますか。(○はいくつでも)

- | |
|-------------------------------------|
| 1. 汁物は1日1杯までにしている |
| 2. ラーメンなどのスープを半分以上残す |
| 3. ちくわなどの練り製品やハムなどの加工品を控える |
| 4. 梅干しや佃煮、漬物などを食べないようにする |
| 5. おせんべいやスナック菓子などのしょっぱいものを食べないようにする |
| 6. 味付けを外食や総菜に比べて薄味にしている |
| 7. ソースやしょうゆ、ドレッシングなどをかけない、または減らしている |
| 8. 減塩商品を利用する |
| 9. その他(具体的に:) |

問5 ふだんの食事で外食・中食^{なかしょく}はしますか。(○は1つ)

- | | | |
|------------|------------|------------|
| 1. 毎日する | 2. 週5～6日する | 3. 週3～4日する |
| 4. 週1～2日する | 5. ほとんどしない | |

注) 外食は、飲食店などで食事をする事。

中食は、スーパーやコンビニで弁当や総菜などを持ち帰り、家や職場などで食べる食事。



■運動についておうかがいします

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。(○は1つ)

- | | | |
|------------|--------------|----------|
| 1. ほとんど毎日 | 2. 週2～3日程度 | 3. 週1日程度 |
| 4. 月1～2日程度 | 5. ほとんどしていない | |

→(ここからは、問6で「1～4」のいずれかを選んだ方に質問です。)

問6-1 1日あたりの運動時間はどれくらいですか。(○は1つ)

- | | | |
|----------|----------|----------|
| 1. 10分程度 | 2. 20分程度 | 3. 30分程度 |
| 4. 1時間程度 | 5. 2時間程度 | 6. それ以上 |

問6-2 その運動習慣はどれくらいの期間続いていますか。(○は1つ)

- | | |
|---------|---------|
| 1. 1年以上 | 2. 1年未満 |
|---------|---------|

問6-3 どのような運動をしていますか。(○はいくつでも)

- | |
|--|
| 1. 散歩やウォーキング |
| 2. 筋力トレーニング(スクワット、腕立て伏せ、ダンベル、筋トレマシンなど) |
| 3. ストレッチ |
| 4. ラジオ体操やテレビ体操 |
| 5. うしくかっぱつ体操やシルバーリハビリ体操 |
| 6. スポーツ(具体的に) |

→(問6-3で「2. 筋力トレーニング」を選んだ方に質問です。)

問6-4 どれくらい筋力トレーニングを行っていますか。(○は1つ)

- | | | |
|------------|--------------|----------|
| 1. ほとんど毎日 | 2. 週2～3日程度 | 3. 週1日程度 |
| 4. 月1～2日程度 | 5. ほとんどしていない | |

問7 からだを動かしたり、運動をしたりしている理由、または、していない理由はなんですか。(○はいくつでも)

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1. 健康上の理由 | 2. からだを動かすことが好き |
| 3. からだを動かすことが面倒 | 4. 時間が取れない |
| 5. その他(具体的に:) | |

問8 普段の生活活動についてお伺いします。下の表の生活活動について、1日あたり平均で何分間行っているかを記入してください。たとえば、掃除機かけを週に2回、1回あたり30分間行う場合、「30分 × 2回 ÷ 7日 = 約8.6分」となります。

※身体活動とは、安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費する、骨格筋の収縮を伴うすべての活動のことです。
 ※生活活動とは、身体活動の一部で、日常生活における家事・労働・通勤・通学などに伴う活動のことです。
 ※高齢者の場合、歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を1日40分以上行うことが推奨されています。

活動	分/1日	活動	分/1日
1. 散歩、外出時(通勤・通学・買い物など)の歩行		2. 台所しごと	
3. 掃除機かけ		4. 自転車	
5. 階段を下りる		6. 風呂掃除	
7. 草取り		8. 階段を上る	
9. 動物と遊ぶ (歩く/走る(中程度))		10. 高齢者や障がい者の介護 (身支度、風呂、ベッドの乗り降り)	
11. ラジオ体操		12. こどもと外遊び	
13. その他(具体的に)			

問9 ふだん、なるべく歩くようにこころがけていますか。(○は1つ)

- | | | |
|-------------|---------------|--------------|
| 1. こころがけている | 2. 少しこころがけている | 3. こころがけていない |
|-------------|---------------|--------------|

問9-1 1日(朝起きてから寝るまで)に平均して何歩程度歩きますか。歩数をご記入ください。(○は1つ)

- | | |
|-------------------|-----------------|
| 1. 1日平均歩数
()歩 | 2. わからない、測っていない |
|-------------------|-----------------|

問10 牛久市には、県が指定した「いばらきヘルスロード」が9コースあります。「いばらきヘルスロード」を知っていますか。(○は1つ)

- | | |
|-------------------|---------------------|
| 1. 知っていてよく歩いている | 2. 知っていて何回か歩いたことはある |
| 3. 知っているが歩いたことはない | 4. 知らない |

■睡眠や休養についておうかがいします

問11 1日の睡眠時間はおよそどのくらいですか。(○は1つ)

- | | | |
|---------------|---------------|---------------|
| 1. 4時間未満 | 2. 4時間以上6時間未満 | 3. 6時間以上7時間未満 |
| 4. 7時間以上8時間未満 | 5. 8時間以上9時間未満 | 6. 9時間以上 |

問12 毎朝の目覚めの状況はいかがですか。(○は1つ)

- | | |
|---------------|----------------|
| 1. すっきりしている | 2. まあすっきりしている |
| 3. あまりすっきりしない | 4. ほとんどすっきりしない |

問13 余暇の過ごし方は充実していますか。(○は1つ)

- | | |
|---------------|----------------|
| 1. 非常に充実している | 2. まあ充実している |
| 3. あまり充実していない | 4. まったく充実していない |

問14 あなたの生活には「ゆったりしたほっとする時間」がありますか。(○は1つ)

- | | |
|----------|-----------|
| 1. 十分ある | 2. まあまあある |
| 3. あまりない | 4. ほとんどない |

問15 日常生活の中で、ストレスをどのくらい感じていますか。(○は1つ)

- | | | |
|---------------|-------------|------------|
| 1. 非常に感じている | 2. 感じている | 3. 少し感じている |
| 4. ほとんど感じていない | 5. まったく感じない | |

→ (問15で「1～3」のいずれかを選んだ方に質問です。)

問15-1 どのようなことにストレスを感じていますか。(○はいくつでも)

- | | |
|-------------------|-----------------------|
| 1. 自分や家族の健康・病気 | 2. 会社や仕事のこと |
| 3. 経済的なこと | 4. 家族・親戚・近隣・友人などの人間関係 |
| 5. 老後の不安や親の介護 | 6. 子どもの育児や子育て |
| 7. 就学・学校・学業に関すること | 8. その他(具体的に：) |

問16 ストレスを溜め込まないように、ストレス解消を行っていますか。(○は1つ)

- | | |
|---------------|------------|
| 1. 行っている | 2. 時々行っている |
| 3. ほとんど行っていない | 4. 行っていない |

問17 ストレスや心の悩みについて誰に相談しますか。(○はいくつでも)

- | |
|------------------------------|
| 1. 家族や親類 |
| 2. 友人や知人 |
| 3. インターネット等で解決方法を検索する |
| 4. 行政や専門の相談機関 |
| 5. 職場の上司や同僚 |
| 6. 地域コミュニティ(近所の人・民生委員・行政区など) |
| 7. インターネットやSNS上のつながりの人 |
| 8. 相談したいが相談先がない |
| 9. 相談したくない |
| 10. 特になし |
| 11. その他(具体的に：) |

問 21 受動喫煙防止対策を強化していくため、どのような取り組みが必要だと思えますか。重要であると思うものに○をつけてください。(○は3つまで)

- | |
|-----------------------------|
| 1. 受動喫煙の健康影響についての情報提供 |
| 2. 効果的な受動喫煙防止の対策方法についての情報提供 |
| 3. 受動喫煙防止条例等市独自の法整備による規制 |
| 4. 禁煙施設PRと表示 |
| 5. 喫煙ルールのPR |
| 6. 小学校・中学校・高等学校等での禁煙教育 |
| 7. 公共の場所における喫煙所の確保 |
| 8. 禁煙を希望する喫煙者への禁煙支援 |
| 9. その他(具体的に:) |

問 22 牛久市民の未来を応援する禁煙チャレンジ助成金を知っていますか。(○は1つ)

- | | |
|----------|---------|
| 1. 知っている | 2. 知らない |
|----------|---------|

※ 牛久市民の未来を応援する禁煙チャレンジ助成金・・・受動喫煙防止対策として、20歳以上の市民の禁煙に向けた取組みを支援し、市民の健康の維持及び増進を図ることを目的に、医療機関で禁煙に成功した方に、治療費の半額(上限1万円)を助成するものです。

問 23 お酒はどのくらいの頻度で飲みますか。(○は1つ)

- | | | |
|----------|----------|-------------|
| 1. 毎日 | 2. 週5～6日 | 3. 週3～4日 |
| 4. 週1～2日 | 5. たまに飲む | 6. まったく飲まない |

←(問 23 で「1～4」のいずれかを選んだ方に質問です。)

問 23-1 実際に飲むお酒の量は1回あたりどれくらいですか。(○は1つ) *日本酒に換算してお答えください。

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 1. 1合(180ml)未満 | 2. 1合以上2合(360ml)未満 |
| 3. 2合以上3合(540ml)未満 | 4. 3合以上4合(720ml)未満 |
| 5. 4合以上5合(900ml)未満 | 6. 5合以上(900ml～) |

《参考》日本酒1合(180ml)の純アルコール(20g)は次の量にほぼ相当します。
ビール・発泡酒中瓶1本(約500ml)
焼酎 20度(135ml)、25度(110ml)、35度(80ml)
チューハイ7度(350ml)、ウイスキーダブル1杯(60ml)、ワイン2杯弱(200ml)

問 23-2 適度な飲酒量を知っていますか。(○は1つ)

- | | |
|----------|---------|
| 1. 知っている | 2. 知らない |
|----------|---------|

■疾病予防と適正な受診についておうかがいします

問 24 あなたの現在の健康状態はいかがですか。(病気や治療の有無にかかわらず、自分の主観で答えてください。)(○は1つ)

- | | | |
|------------|---------|--------|
| 1. よい | 2. まあよい | 3. ふつう |
| 4. あまりよくない | 5. よくない | |

問 25 現在、何らかの病気にかかっていますか、または過去にかかりましたか。(○は1つ)

- | | |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

←(問 25 で「1. はい」を選んだ方に質問です。)

問 25-1 それはどのような病気ですか。(○はいくつでも)

- | | | |
|----------------------------|-------------------------|----------------|
| 1. 高血圧症 | 2. 高脂血症 | 3. 心臓病 |
| 4. 脳卒中・脳梗塞 | 5. がん | 6. 糖尿病 |
| 7. 肝臓病 | 8. 胃・十二指腸潰瘍 | 9. 虫歯・歯周病 |
| 10. 喘息・アレルギー性疾患
(花粉症含む) | 11. 眼科疾患 | 12. 腰痛症 |
| 13. 不眠症 | 14. 精神疾患
(うつ病、神経症など) | 15. その他
() |

問 26 「病気というほどではないが、注意したほうがよい」というような指導を(医師や保健師などから)受けたことがありますか。(○はいくつでも)

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1. 血圧が低い | 2. 血圧が高い |
| 3. コレステロール値が高い | 4. 血糖値が高い |
| 5. 尿に糖が出ている | 6. 尿タンパクが出ている |
| 7. 尿に血が混じる | 8. 心電図に異常がある |
| 9. 貧血気味である | 10. 体重が適正でない |
| 11. 動脈硬化が見られる | 12. 飲酒量が多い |
| 13. 喫煙習慣に関する指導 | 14. その他(具体的に:) |
| 15. 指導を受けたことはない | |



問 27 ここ 1 ヶ月ぐらいに、次のような自覚症状がありますか。(○はいくつでも)

1. めまいがする	2. 立ちくらみがする
3. 立っていると気持ちが悪くなる	4. 腹痛がある
5. 頭が重い	6. 頭が痛い
7. からだがだるい	8. 顔色が悪い
9. 首や肩に凝りや痛みがある	10. 手足などがしびれている
11. 手足が冷える	12. 手足がむくむ
13. 目が疲れる	14. 視力が低下した
15. 腰が痛い	16. 足、膝に痛みがある
17. 風邪ではないのに咳が出る	18. 痰がからむ
19. のどがかわく	20. 胃の具合が悪い
21. 脈が乱れる	22. 少し動くとき息切れがする
23. 自覚症状はまったくない	

問 28 市や職場等の検診、人間ドックなどで、定期的に健康診断を受けていますか。(○はそれぞれ1つずつ)

	毎年受けている	2年ごとに受けている	数年に一度受けている	過去に受けたことがある	一度も受けたことがない
(ア) 生活習慣病をみる健診 (特定健診・基本健診等)	1	2	3	4	5
(イ) 胸部検診(結核肺がん)	1	2	3	4	5
(ウ) 胃がん検診	1	2	3	4	5
(エ) 大腸がん検診	1	2	3	4	5
* (オ) (カ) は女性の方のみお答えください					
* (オ) 子宮がん検診	1	2	3	4	5
* (カ) 乳がん検診	1	2	3	4	5

問 29 過去 1 年以内に健康診断やがん検診を受診していない方におうかがいします。健康診断を受けない理由は何ですか。(○はいくつでも)

1. 医療機関にかかっているため	2. 健康なので、受ける必要性を感じない
3. 時間がない、時間が合わない	4. 受診場所がわからない
5. 受診場所まで遠い、交通が不便	6. 受診するのが怖い
7. 受診がめんどう	8. お金がかかる
9. その他(具体的に: _____)	

問 37 次にあげるような歯の健康を保つための方法を実践していますか。この 1 年間で振り返って、それぞれあてはまる欄に○をご記入ください。(○はそれぞれ1つずつ)

	ほぼ実践	時々実践	ほとんどしない
(ア) 歯磨きを1日2回以上する	1	2	3
(イ) 毎日1回は3～10分ぐらい歯磨きを行う	1	2	3
(ウ) 糸ようじや歯間ブラシを使う	1	2	3
(エ) 毎日歯や歯肉を観察する	1	2	3
(オ) 甘いものをとり過ぎない	1	2	3
(カ) 歯石を取り除く	1	2	3
(キ) 定期的に歯科検診を受ける	1	2	3
(ク) その他(具体的に：)			

問 38 普段からかかりつけにしている医師等はいますか。(○はそれぞれ1つずつ)

	いる	いない
(ア) 医師(病院・診療所)	1	2
(イ) 歯科医師(病院・診療所)	1	2
(ウ) 薬剤師(薬局)	1	2

問 39 健康情報は何かから得ていますか。(○はいくつでも)

1. テレビ・ラジオ	
2. 新聞・雑誌・書籍	
3. インターネット	
4. 市や保健所などの公的機関からのお知らせや催し	
5. 医療機関	
6. 家族・友人・知人	
7. SNS(X・LINE・Facebook・Instagram・YouTube等)	
8. 薬局・ドラッグストア	
9. その他(具体的に：)	
10. 得ていない	

問 40 以下のことばを知っていますか。(○はそれぞれ1つずつ)

	とてもよく 知っている	まあまあ 知っている	聞いたことが あるが、 内容は知らない	まったく 知らない
(ア) メタボリックシンドローム	1	2	3	4
(イ) フレイル	1	2	3	4
(ウ) 8020運動	1	2	3	4
(エ) 6424運動	1	2	3	4

問 41 以下の市の取組を知っていますか。(○はそれぞれ1つずつ)

	とてもよく 知っている	まあまあ 知っている	聞いたことが あるが、 内容は知らない	まったく 知らない
(ア) うしく健康プラン21	1	2	3	4
(イ) 牛久市健康チャレンジ	1	2	3	4
(ウ) 牛久市「空気もきれいなお店」	1	2	3	4
(エ) USHIKU 野菜オーケストラ	1	2	3	4

問 42 「元気アップ! りいばらき」(いばらきヘルスケアポイント事業・茨城県公式健康推進アプリ)を知っていますか。(○は1つ)

- | | |
|-------------------|---------------------|
| 1. 知っていてアプリを使っている | 2. 知っているがアプリは使っていない |
| 3. 知らない | |



問 43 牛久市では、健康であることは、健康であること自体が目的ではなく、自分が生き生きと過ごし、前向きな人生を歩むための手段であるという認識に立って、健康づくりの最終目標である望ましい市民像を、「すべての市民が、どのような健康状態であろうとも、自分らしく生き生きと生涯を過ごすことができる」と捉えてきました。そして、次の表のとおり「ライフステージ別の望ましい姿」を設定しました。「ライフステージ別の望ましい姿」にどの程度共感できますか。(〇は1つ)

対象年齢	区分	望ましい姿	望ましい姿に込められた思い
0歳～就学前	乳幼児・妊娠期	妊婦とその家族が、出産や子育てに喜びを見つげられる	生活習慣の基礎をしっかり身につけ、心身ともに健やかな子どもになって欲しい。 学校や地域が連携して健康づくりの環境を整備してほしい。
		子どもと親が、ゆったりとした気持ちで関わりあう時間がある	
		子どもが、感情を豊かに表現し、生き生きと遊ぶ	
小学生～高校生	学童・思春期	自分らしさを見つけられる	生命の大切さを理解し、自分を大切にしたい。
		相手の気持ちを思いやることができる	
19歳～64歳	成人期	社会人として自立する	自立した責任ある心で、積極的に健康やスポーツに関わる家族や社会を作りたい。
		社会のルールを守り、責任のある行動ができる	
		社会の一員として自覚と自立心をもつこと	
		積極的に家族や地域に関わる	
65歳～74歳	前期高齢期	健康維持に努め、自立した生き方ができる	地域は高齢者が守るという自負を持ち、人とのつながりを大切にしてほしい。
		社会での役割を大切にし、生きがいのある充実した生活をする	
75歳以上	後期高齢期	各個人の健康状態に応じて、生きがいのある生活を送る	どのような状態であろうとも前向きに自分らしい生活を送ってもらいたい。
		地域とつながりを持ち、心豊かな生活を送る	

とても共感できる	少し共感できる	あまり共感できない	共感できない
1	2	3	4
理由を記載してください。			

■最後に、あなた自身のことについておうかがいします

F 1 年齢はいくつですか。(○は1つ)

- | | | |
|-------------|-------------|-------------|
| 1. 18～19 歳 | 2. 20～24 歳 | 3. 25～29 歳 |
| 4. 30～34 歳 | 5. 35～39 歳 | 6. 40～44 歳 |
| 7. 45～49 歳 | 8. 50～54 歳 | 9. 55～59 歳 |
| 10. 60～64 歳 | 11. 65～69 歳 | 12. 70～74 歳 |
| 13. 75 歳以上 | | |

F 2 性別はどちらですか。(○は1つ)

- | | | |
|-------|-------|---------|
| 1. 男性 | 2. 女性 | 3. 答えない |
|-------|-------|---------|

F 3 お住まいの場所はどの小学校区ですか。(○は1つ)

わからない場合は、お住まいの町名と何丁目かを記入してください。送付封筒に貼付されたラベルには、あなたがお住まいの小学校区名が記載されていますので、ご確認ください。

- | | |
|---------------------|----------------|
| 1. 牛久小学校区 | 2. 牛久第二小学校区 |
| 3. おくの義務教育学校区 | 4. 神谷小学校区 |
| 5. 向台小学校区 | 6. 岡田小学校区 |
| 7. 中根小学校区 | 8. ひたち野うしく小学校区 |
| 9. わからない(お住まいの町名：) | 記入例：中央3丁目 |

F 4 職業は何ですか。(○は1つ)

- | | |
|---------------|-------------------|
| 1. 農・林・畜産・水産業 | 2. 自営業 |
| 3. 会社員・公務員 | 4. パートタイムまたはアルバイト |
| 5. 専業主婦・主夫 | 6. 学生 |
| 7. 無職 | 8. その他(具体的に：) |

F 5 現在同居しているご家族の構成は次のうちどれにあたりますか。(○は1つ)

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1. 単身世帯(ひとり暮らし) | 2. 一世代世帯(夫婦だけ) |
| 3. 二世帯世帯(親と子) | 4. 三世帯世帯(親・子・孫) |
| 5. その他(具体的に：) | |

令和7年度「うしく健康プラン21」健康実態調査報告書

～第4次うしく健康プラン21策定のための実態調査～

令和8年3月

牛久市 健康づくり推進課
〒300-1292
茨城県牛久市中央3丁目15番地1
電話：029-873-2111
FAX：029-873-1775