



令和7年度 健康実態調査 報告書(一部抜粋)

市では、「安全で安心して暮らせるまち」の一環として平成18年から「うしく健康プラン21」を策定し、さまざまな健康づくりを進めています。

健康実態調査とは、「うしく健康プラン21(第4次)(期間:令和9年度~18年度)」策定に向け、市民の生活習慣や健康状態を把握するため行った調査です。今回の調査で、前回(令和2年度調査)を上回る成果となった各データのうち3つの設問についてご紹介します。

【調査対象】市内在住の18歳以上の市民3,000人(無作為抽出)

【調査期間】令和7年10月8日~31日 【有効回収率】44.5%

詳しい調査結果は市ホームページをご覧ください▶



朝食を毎日食べる 市民の割合は…

(全体)

81.5%

(前回: 80.4%)



📌 朝食を食べる割合は女性が高いです。

📌 朝食を食べる割合はおおむね高齢者ほど高く、若い世代ほど低い傾向にあり、年代により差が大きくなっています。

→ 20代…45.8%(2人に1人) 70歳以上…94.2%

朝ごはんをしっかり食べることで、体が目覚め、動きやすくなり、一日を元気にスタートさせることができます。忙しい中でも、毎日朝食を食べましょう。また、食事は主食・主菜・副菜をそろえ、バランス良くとることが大切です。

忙しい朝でも準備できるような朝ごはんの簡単レシピはこちら▶



歩くことを心掛けて いる市民の割合は…

(全体)

82.7%

(前回: 82.0%)



📌 年齢別でみると70歳以上が最も高く、30代が低くなっています。

📌 男性の方が歩くことをこころがけている割合が高くなっています。

隙間時間で近くを歩くなど、できることを続けることが、体力・気力アップにつながります！

◀ヘルスロードご存知ですか?▶

ヘルスロードとは、身近な場所で、ふるさとの再発見と自身の健康増進にチャレンジするためのウォーキングコースで、市内に9コースあります。ぜひ、散策をお楽しみください。



定期的に 歯科検診を受けて いる市民の割合は…

(全体)

55.1%

(前回: 55.0%)



📌 年齢別でみると、60代が最も多く、20代が低くなっています。

歯周病は、歯を失うだけでなく、脳卒中や心臓病など様々な病気を引き起こすことが分かっています。歯周病の早期発見は、歯の喪失を防ぎ、全身の健康を守ることににつながります。

市では、年度末年齢20歳~70歳で10歳を節目とした方を対象に歯周病検診の助成を実施しています。受診券が届いたら、ぜひ、ご利用ください。



今回の結果を参考に、今年度末までにうしく健康プラン21(第4次)を策定します。

調査のご協力ありがとうございました。