

神栖市健康づくりに関する
市民アンケート調査
調査結果報告書

令和8年2月

神栖市役所

目次

I	調査の概要.....	1
1	調査の目的.....	1
2	調査対象.....	1
3	調査期間.....	1
4	調査方法.....	1
5	回収状況.....	1
6	調査結果の表示方法.....	1
7	標本誤差.....	2
II	調査結果.....	3
1	回答者属性.....	3
2	食生活・栄養について.....	6
3	「食育」について.....	17
4	身体活動・運動について.....	23
5	休養・こころの健康づくりについて.....	32
6	歯の健康について.....	41
7	たばこについて.....	47
8	飲酒（アルコール）について.....	53
9	自身の健康について.....	57

I 調査の概要

1 調査の目的

令和4年に策定した「第3次健康かみす21プラン」の計画期間終了に伴い、次期計画の策定に向け、ご意見・ご要望などを伺い、資料収集を目的とするため調査を実施しました。

2 調査対象

20歳以上の市民	3,000人
・20歳代～50歳代	2,000人（無作為抽出）
・60歳代以上	1,000人（無作為抽出）

3 調査期間

令和7年10月17日(金)～令和7年11月7日(金)

4 調査方法

20歳代～50歳代の市民	調査依頼はがきを郵送により配布し、回答をアンケートフォームに入力
60歳代以上の市民	調査票を郵送により配布し、回答をアンケートフォームに入力または紙面に記入後返送

5 回収状況

調査区分	配布数	回収数	回収率
20歳代～50歳代	2,000件	305件	15.3%
60歳代～	1,000件	530件	53.0%

6 調査結果の表示方法

- ・回答は各質問の回答者数を基数とした百分率(%)で示してあります。また、小数点以下第2位を四捨五入しているため、内訳の合計が100.0%にならない場合があります。
- ・複数回答が可能な設問の場合、回答者が全体に対してどのくらいの比率であるかという見方になるため、回答比率の合計が100.0%を超える場合があります。
- ・クロス集計の場合、無回答を排除しているため、クロス集計の有効回答数の合計と単純集計(全体)の有効回答数が合致しないことがあります。なお、クロス集計とは、複数項目の組み合わせで分類した集計のことで、複数の質問項目を交差して並べ、表やグラフを作成することにより、その相互の関係を明らかにするための集計方法です。
- ・回答者数が1桁の場合、回答件数による表記としています。また、クロス集計において回答者数が1桁の場合は、コメントを差し控えています。

7 標本誤差

今回のように全体（母集団）の中から一部を抽出して行う標本調査では、全体を対象に行った調査と比べ、調査結果に差が生じることがあります（標本誤差）。

今回の調査結果がどの程度の精度を持った回答結果であるかは、アンケート調査結果に対する標本誤差を算定し、検証します。

標本誤差“ δ ”は次の式で算定されます。

$$\delta = \kappa \sqrt{\frac{M-N}{M-1} \times \frac{p(1-p)}{N}}$$

記号の説明

記号	項目	内容
δ	標本誤差	上記による
M	母集団	母集団数（神栖市の20歳以上人口）
N	有効回収数	835件
κ	信頼度による定数	信頼度95%の時、1.96
p	回答の比率	50%の時が最も大きな値となる

早見表

基数 (n)	回答の比率 (p)					
	50% : 50%	40% : 60%	30% : 70%	20% : 80%	10% : 90%	
835	±3.39%	±3.33%	±3.10%	±2.72%	±2.03%	
500	±4.38%	±4.29%	±4.02%	±3.51%	±2.63%	
300	±5.66%	±5.55%	±5.18%	±4.53%	±3.40%	
100	±9.80%	±9.60%	±9.01%	±7.84%	±5.88%	

標本誤差の算定結果は、最もばらつきが大きくなる回答比率50%：50%の場合で±3.39%でした。

このため、本調査結果から推定される母集団の真の比率は、95%の信頼度で50%±3.39%の範囲内にあると考えられます。

※一般に、標本誤差が5%以下であれば、比較的精度の高い調査結果とされています。標本誤差が5%とは、一定の信頼水準（本調査では95%）のもとで、調査結果から算出される推定区間が、母集団の真の値を±5%の範囲で含むと考えられることを意味します。

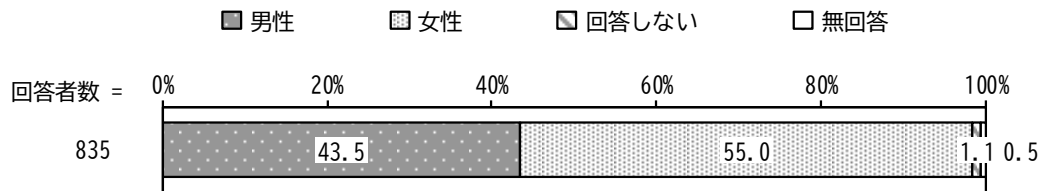
ここでいう信頼度（信頼水準）とは、同様の調査を繰り返した場合に、その推定区間が母集団の真の値を含む割合を表しています。

Ⅱ 調査結果

1 回答者属性

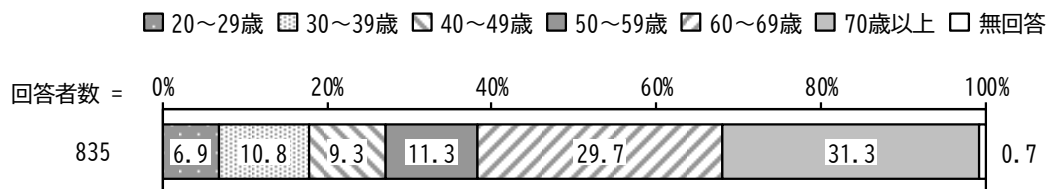
問1 あなたの性別は。(○は1つ)

「男性」の割合が43.5%、「女性」の割合が55.0%となっています。



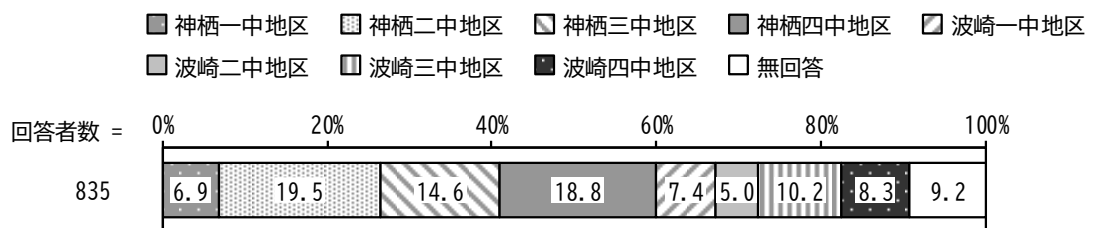
問2 あなたの年齢は。(○は1つ)

「70歳以上」の割合が31.3%と最も高く、次いで「60～69歳」の割合が29.7%、「50～59歳」の割合が11.3%となっています。



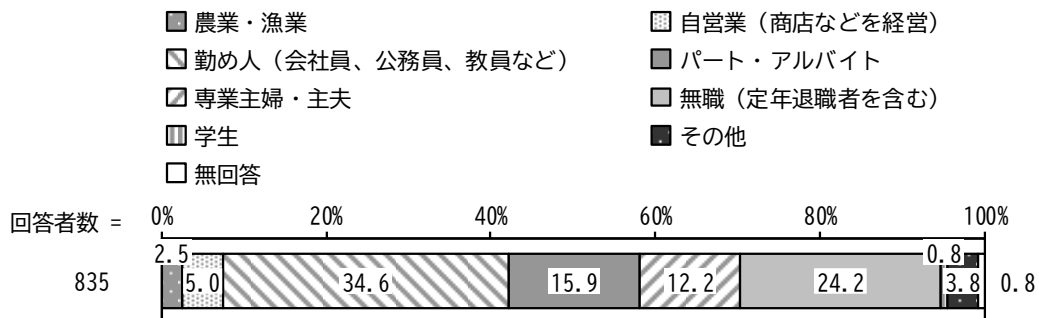
問3 あなたのお住まいの地区（中学校区）は。(○は1つ)

「神栖二中地区」の割合が19.5%と最も高く、次いで「神栖四中地区」の割合が18.8%、「神栖三中地区」の割合が14.6%となっています。



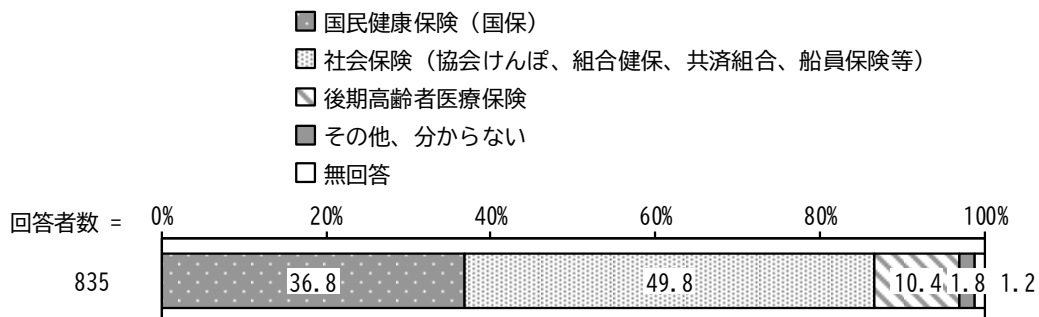
問4 あなたのご職業（主たる収入）は。（○は1つ）

「勤め人（会社員、公務員、教員など）」の割合が34.6%と最も高く、次いで「無職（定年退職者を含む）」の割合が24.2%、「パート・アルバイト」の割合が15.9%となっています。



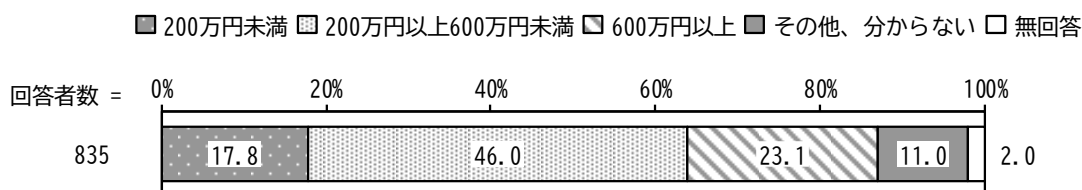
問4-1 あなたの健康保険は。（○は1つ）

「国民健康保険（国保）」の割合が36.8%、「社会保険（協会けんぽ、組合健保、共済組合、船員保険等）」の割合が49.8%、「後期高齢者医療保険」の割合が10.4%となっています。



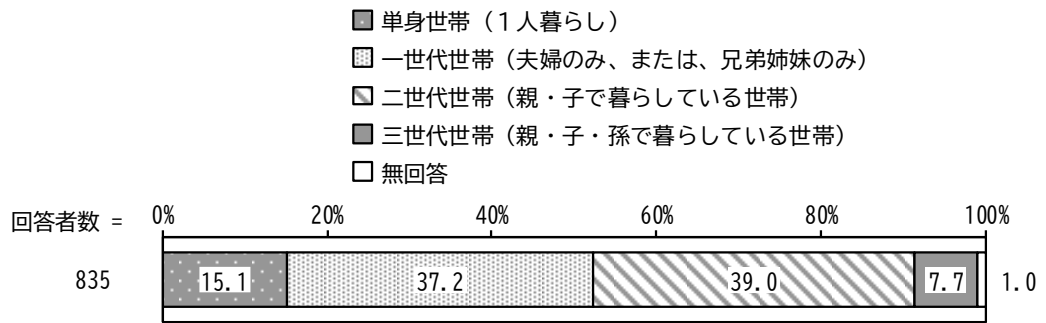
問4-2 あなたの世帯の年収は。（○は1つ）

「200万円未満」の割合が17.8%、「200万円以上600万円未満」の割合が46.0%、「600万円以上」の割合が23.1%となっています。



問5 あなたの家族構成（世帯）は。（○は1つ）

「二世世代世帯（親・子で暮らしている世帯）」の割合が39.0%と最も高く、次いで「一世代世帯（夫婦のみ、または、兄弟姉妹のみ）」の割合が37.2%、「単身世帯（1人暮らし）」の割合が15.1%となっています。

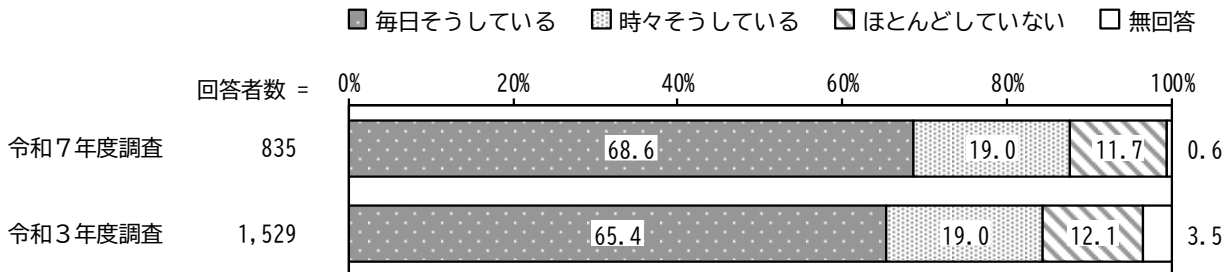


2 食生活・栄養について

問6 あなたは、1日3食、規則正しい食事をしていますか。(○は1つ)

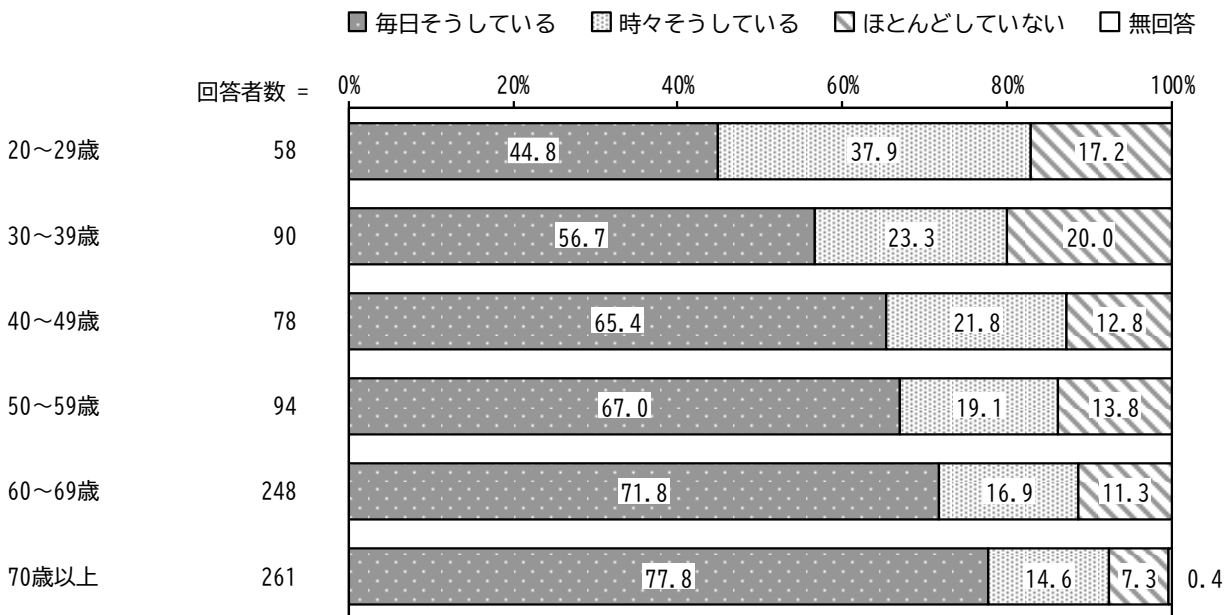
「毎日そうしている」の割合が68.6%、「時々そうしている」の割合が19.0%、「ほとんどしていない」の割合が11.7%となっています。

令和3年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



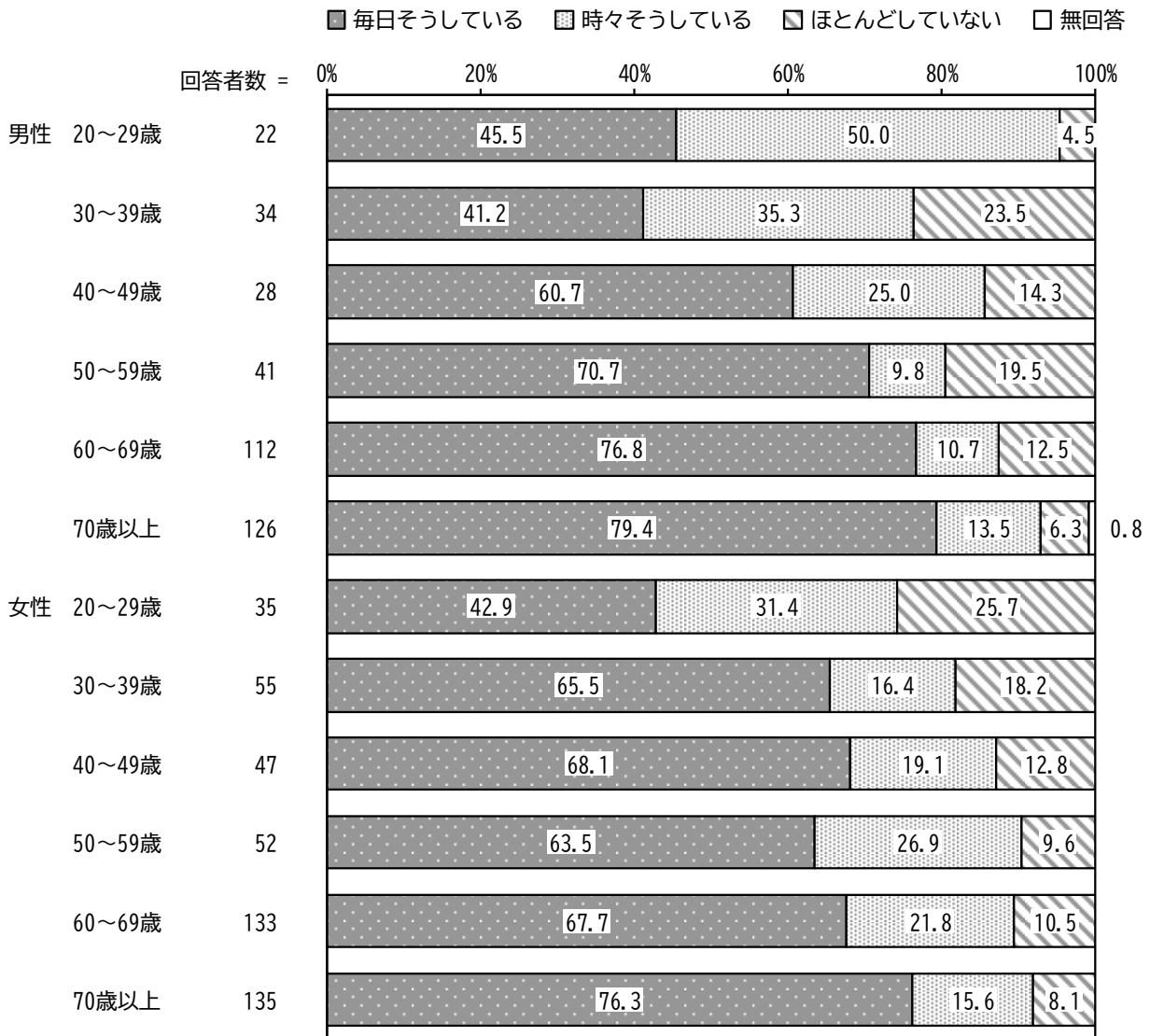
【年代別】

年代別にみると、年代が上がるほど「毎日そうしている」の割合が高く、「時々そうしている」の割合が低くなっています。



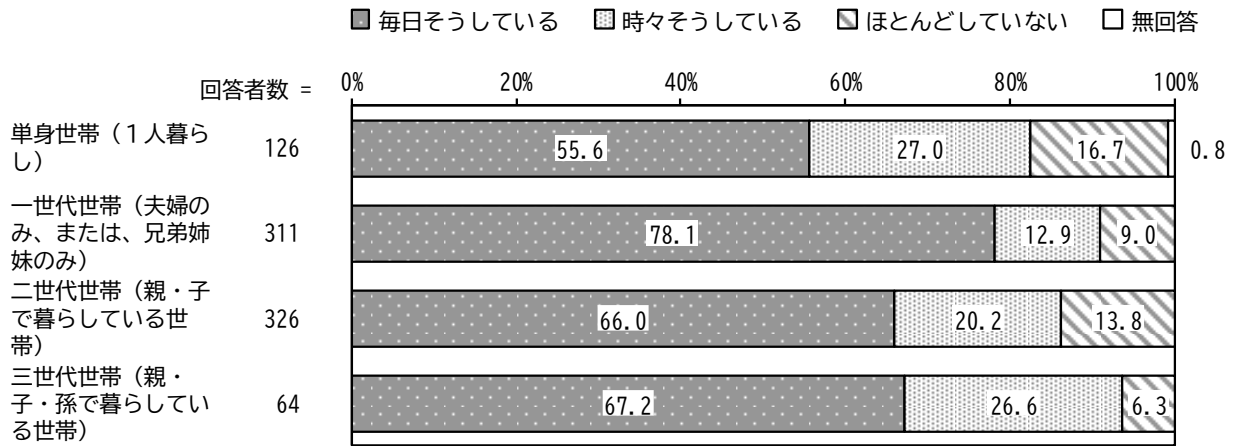
【性・年齢別】

性・年齢別にみると、男女ともに若い年代ほど「ほとんどしていない」の割合が高い傾向にあります。



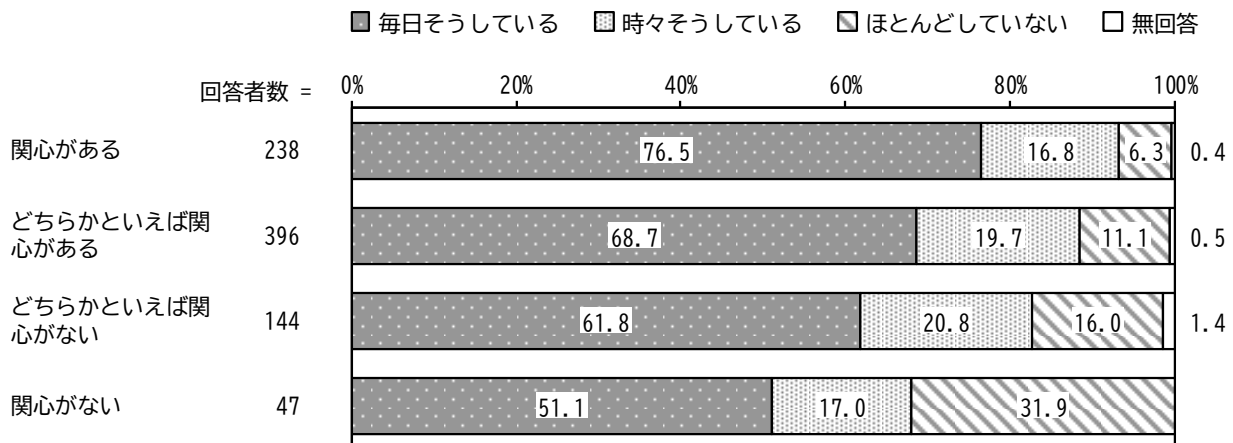
【家族構成別】

家族構成別にみると、一世代世帯（夫婦のみ、または、兄弟姉妹のみ）で「毎日そうしている」、単身世帯（1人暮らし）、三世代世帯（親・子・孫で暮らしている世帯）で「時々そうしている」、単身世帯（1人暮らし）で「ほとんどしていない」の割合が高くなっています。



【食育の関心度別】

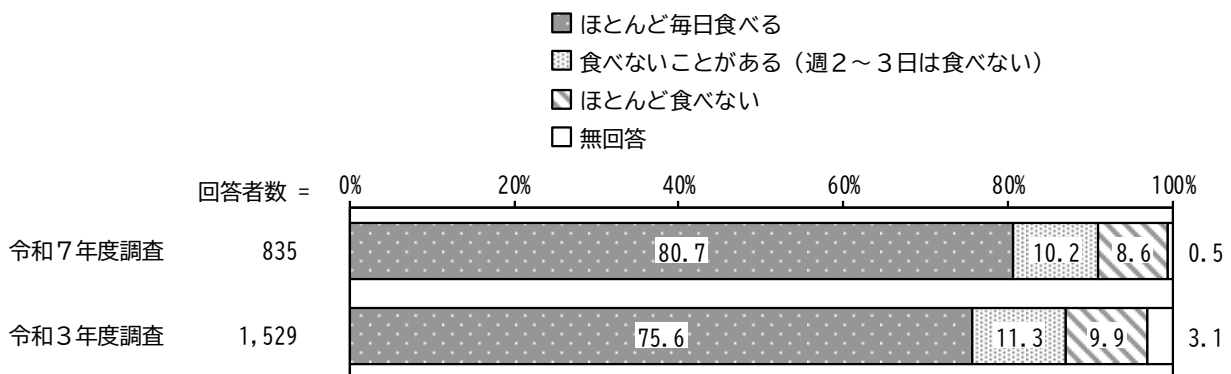
食育の関心度別にみると、『関心がない』で「ほとんどしていない」の割合が高く、「毎日そうしている」の割合が低くなっています。



問7 あなたは、毎日朝食を食べていますか。(○は1つ)

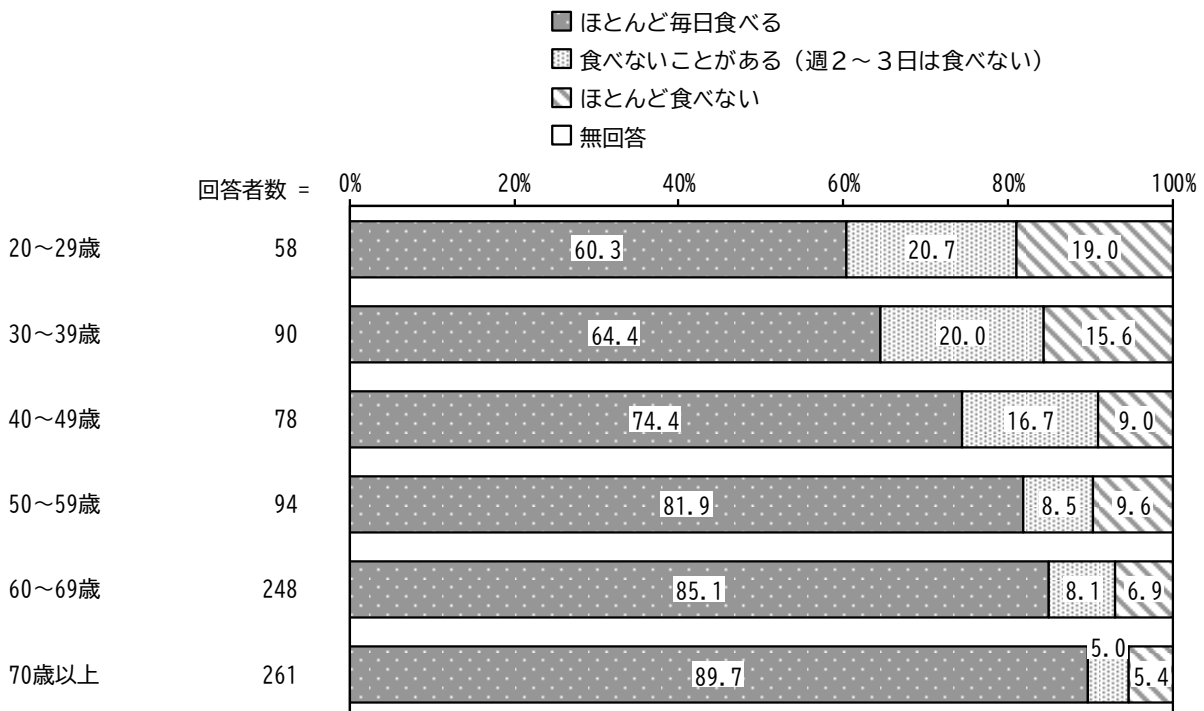
「ほとんど毎日食べる」の割合が 80.7%、「食べないことがある(週2～3日は食べない)」の割合が 10.2%、「ほとんど食べない」の割合が 8.6%となっています。

令和3年度調査と比較すると、「ほとんど毎日食べる」の割合が増加しています。



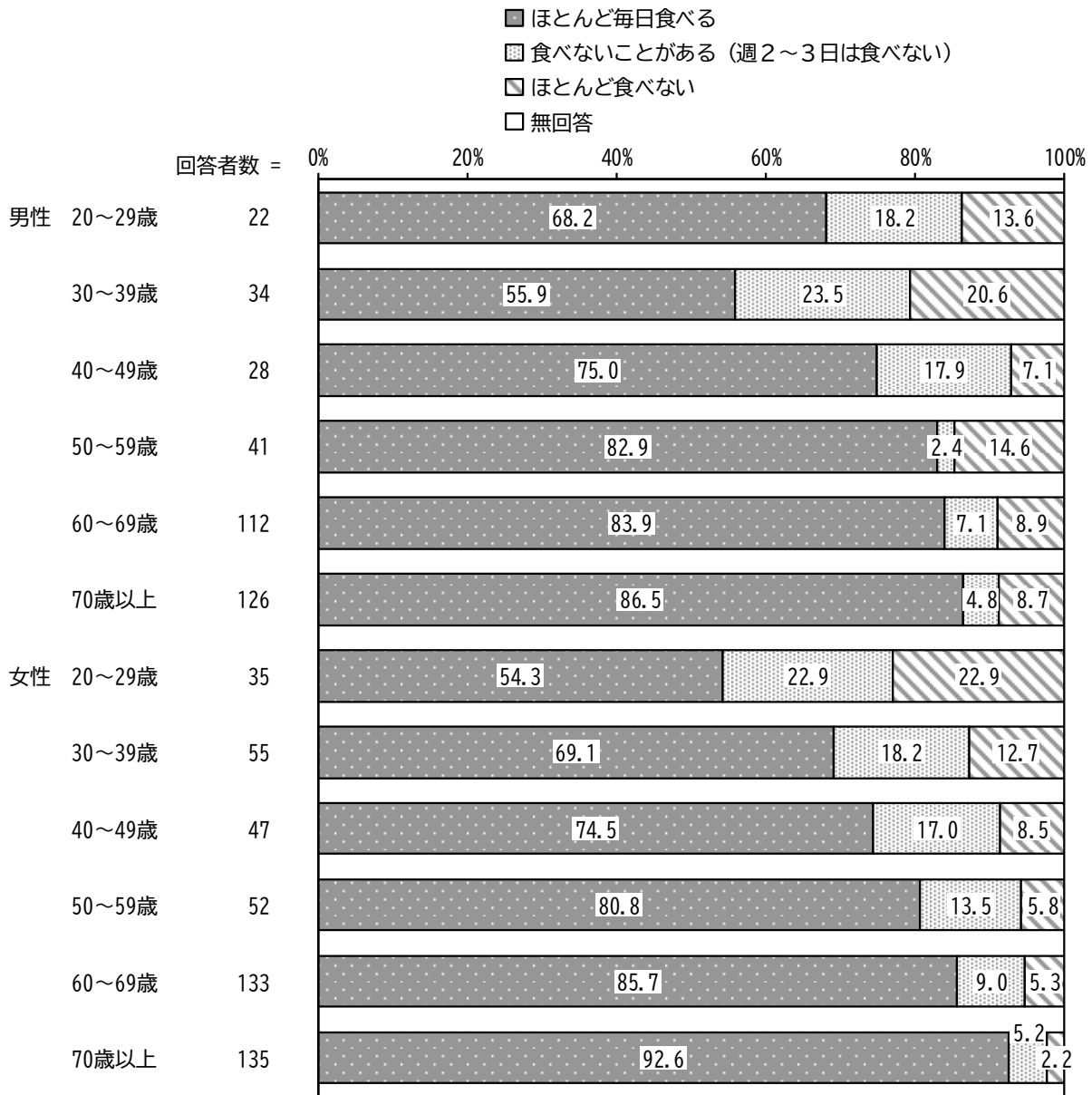
【年代別】

年代別にみると、年代が下がるほど「食べないことがある(週2～3日は食べない)」「ほとんど食べない」の割合が高い傾向にあり、「ほとんど毎日食べる」の割合が低くなっています。



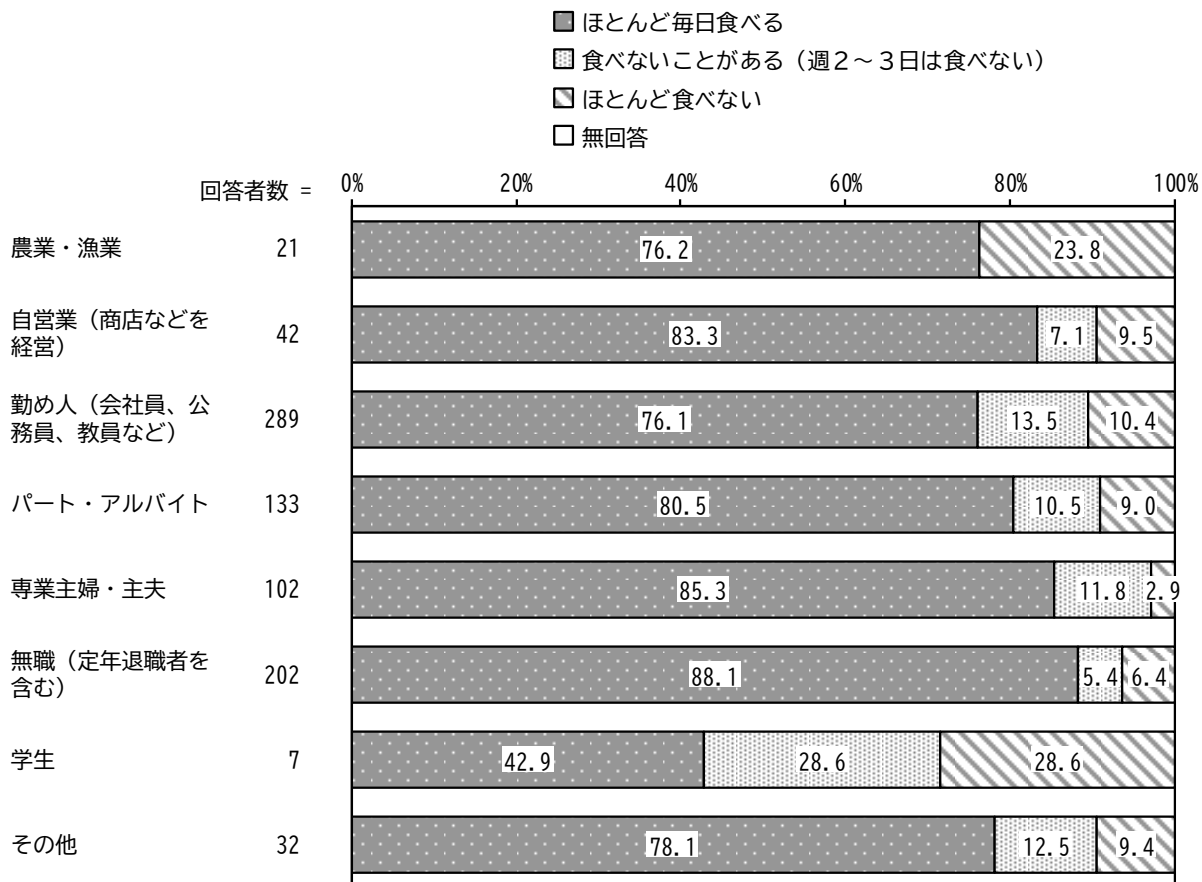
【性・年齢別】

性・年齢別にみると、男性 30～39 歳、女性 20～29 歳で「ほとんど毎日食べる」の割合が低くなっています。



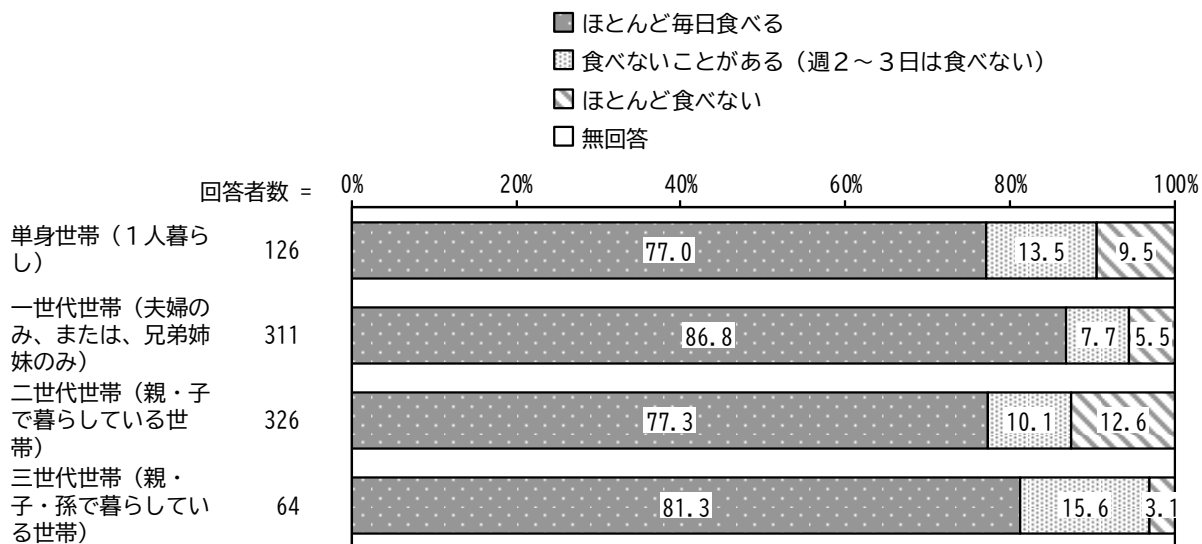
【職業別】

職業別にみると、無職（定年退職者を含む）で「ほとんど毎日食べる」、農業・漁業で「ほとんど食べない」の割合が高くなっています。



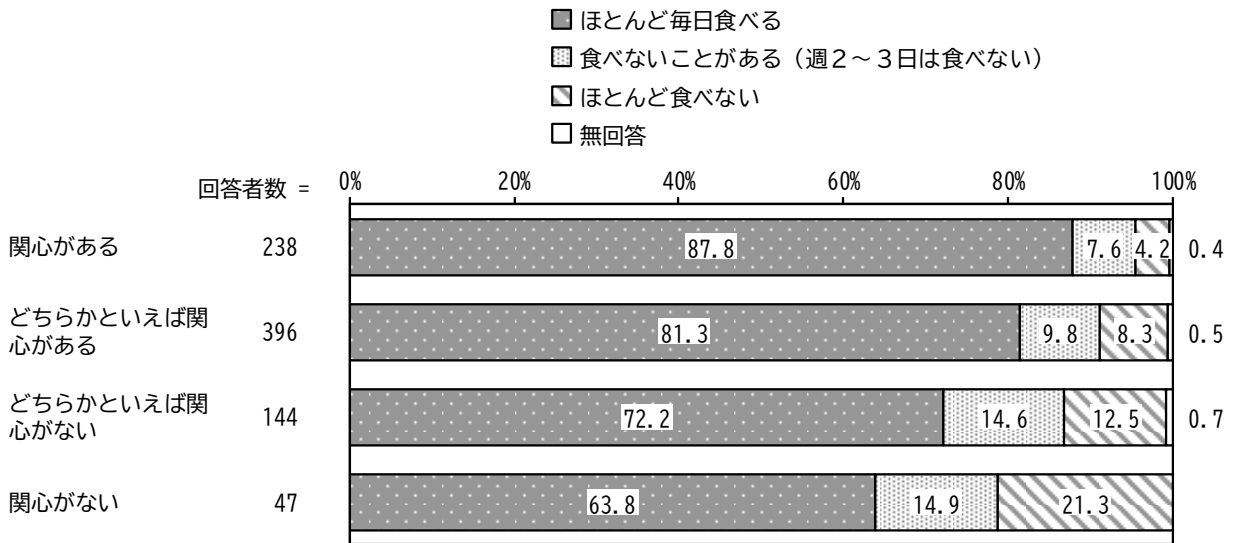
【家族構成別】

家族構成別にみると、一世代世帯（夫婦のみ、または、兄弟姉妹のみ）で「ほとんど毎日食べる」、三世代世帯（親・子・孫で暮らしている世帯）で「食べないことがある（週2～3日は食べない）」の割合が高くなっています。



【食育の関心度別】

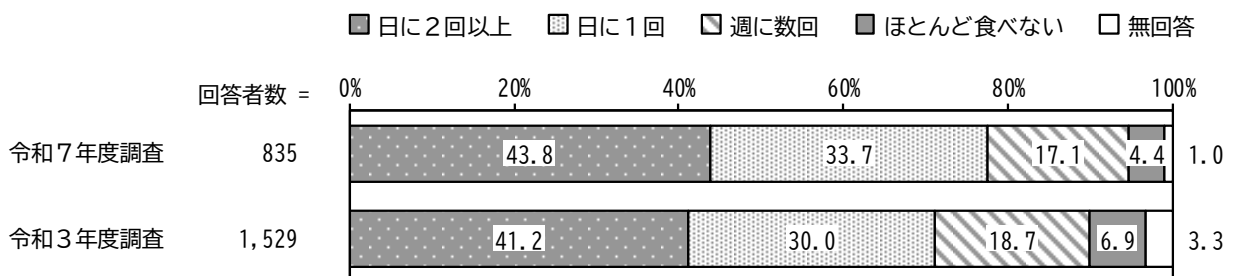
食育の関心度別にみると、『関心がない』で「ほとんど食べない」の割合が高く、「ほとんど毎日食べる」の割合が低くなっています。



問8 あなたは、主食・主菜・副菜のそろった食事をしていますか。(○は1つ)

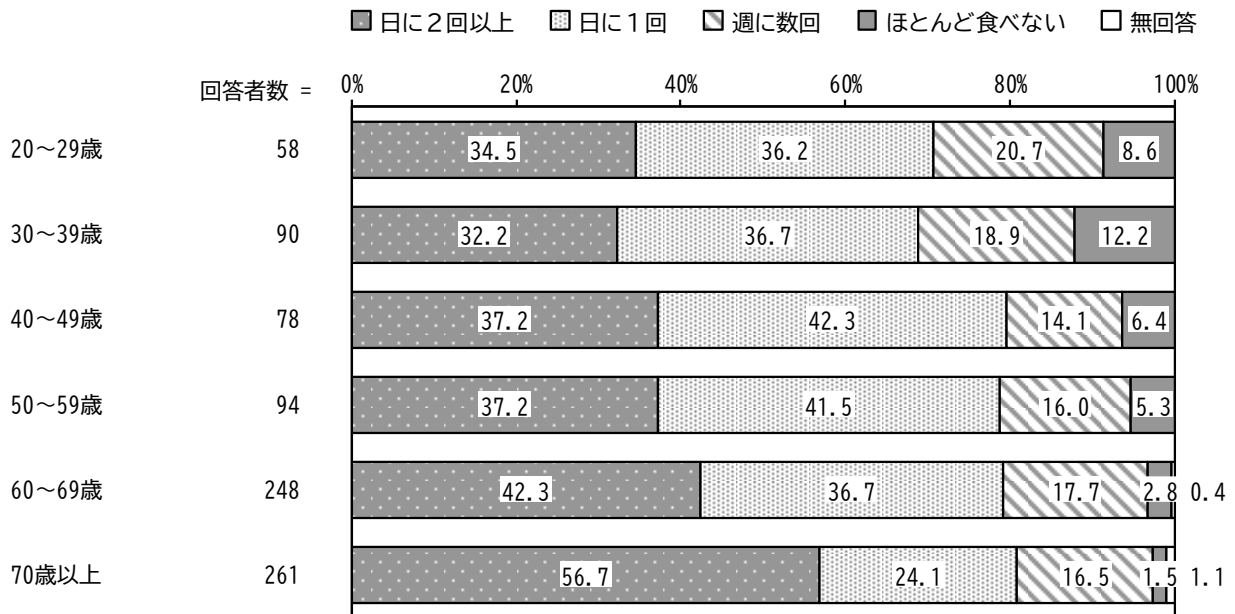
「日に2回以上」の割合が43.8%と最も高く、次いで「日に1回」の割合が33.7%、「週に数回」の割合が17.1%となっています。

令和3年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



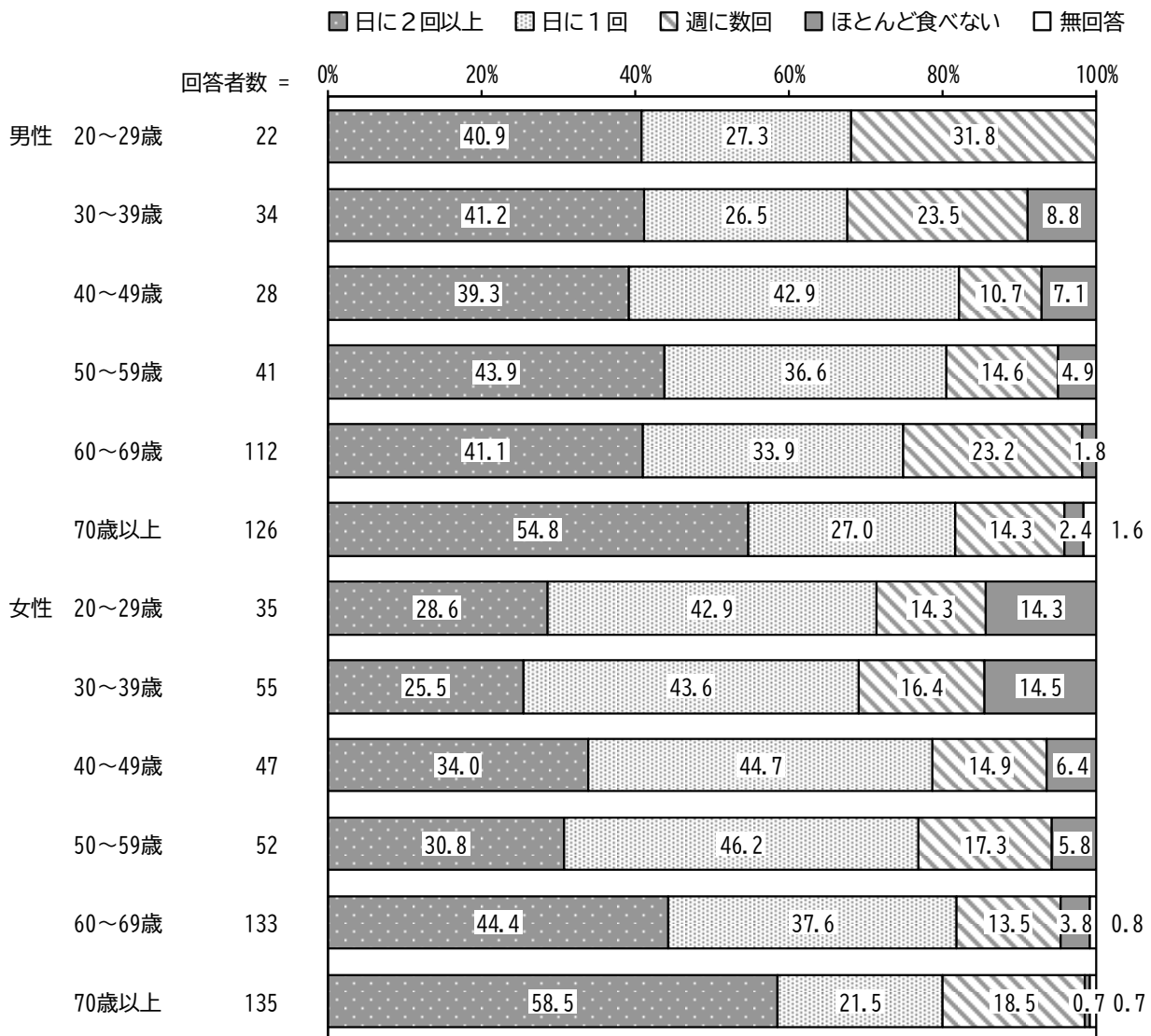
【年代別】

年代別にみると、30～39歳から70歳以上まで年代が上がるほど「日に2回以上」の割合が高い傾向にあり、「ほとんど食べない」の割合が低く、70歳以上から40～49歳まで年代が下がるほど「日に1回」の割合が高くなっています。



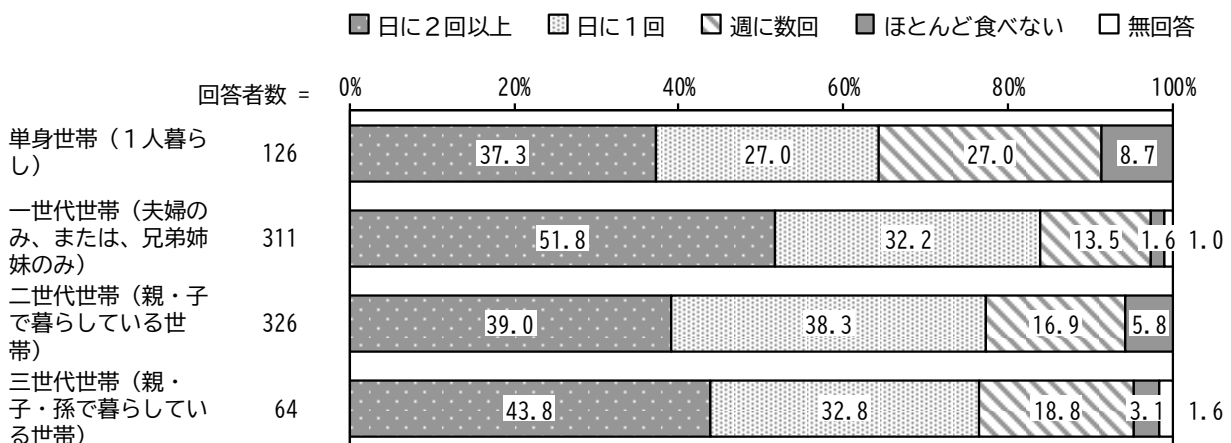
【性・年齢別】

性・年齢別にみると、60歳未満で女性に比べ男性で「日に2回以上」の割合が高い傾向にあります。また、女性20～39歳で「ほとんど食べない」の割合が高くなっています。



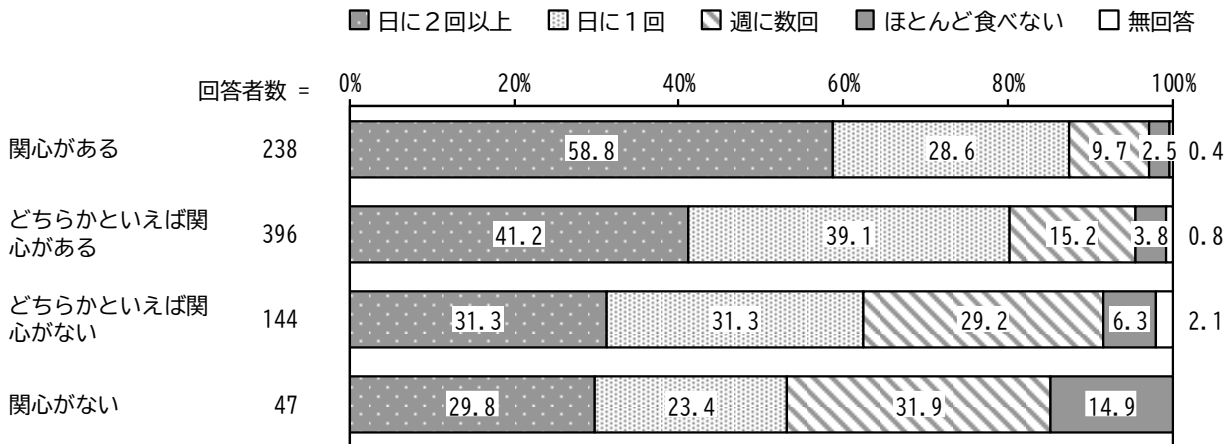
【家族構成別】

家族構成別にみると、一世代世帯（夫婦のみ、または、兄弟姉妹のみ）で「日に2回以上」、単身世帯（1人暮らし）で「週に数回」の割合が高くなっています。



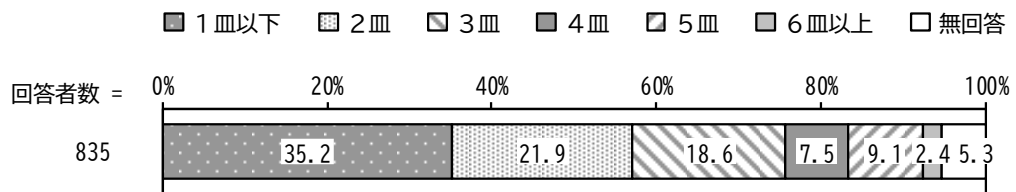
【食育の関心度別】

食育の関心度別にみると、『関心がある』で「日に2回以上」、『どちらかといえば関心がない』、『関心がない』で「週に数回」、『関心がない』で「ほとんど食べない」の割合が高くなっています。



問9 あなたは、野菜料理を平均で1日何皿くらい食べていますか。

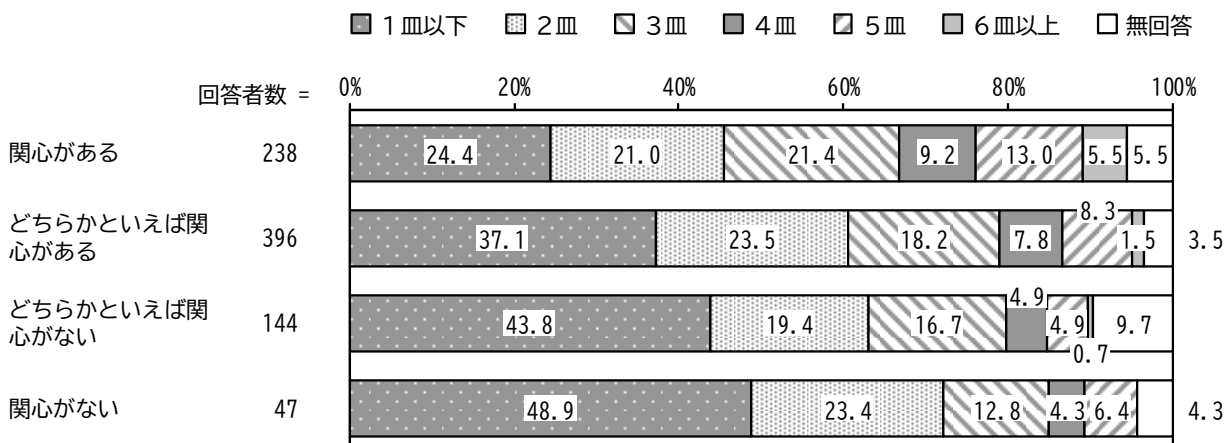
「1皿※以下」の割合が35.2%と最も高く、次いで「2皿」の割合が21.9%、「3皿」の割合が18.6%となっています。



※1皿＝野菜約70g

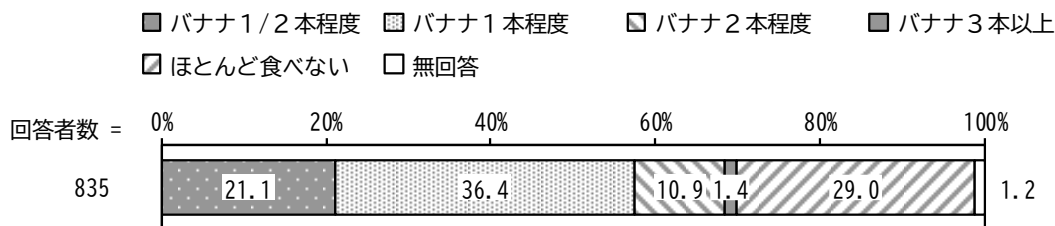
【食育の関心度別】

食育の関心度別にみると、『関心がない』で「1皿以下」の割合が高く、「3皿」の割合が低くなっています。



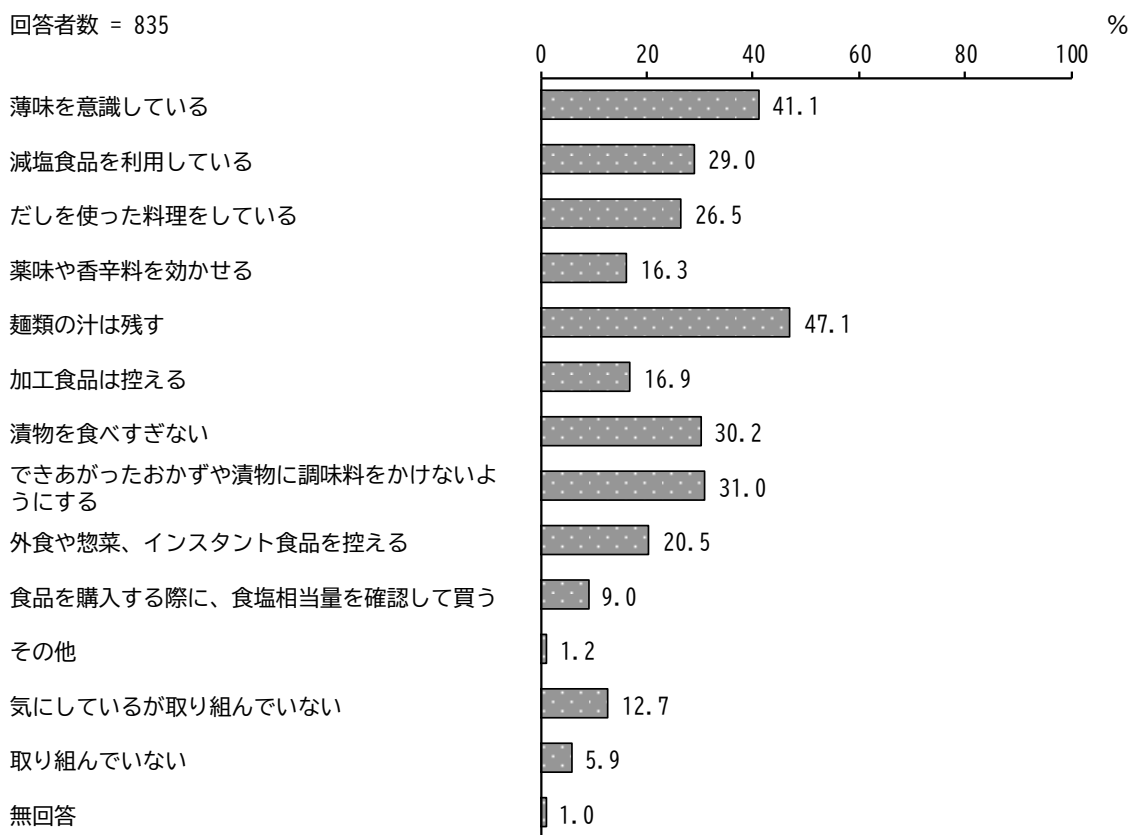
問10 あなたは、果物を1日にどの程度食べていますか。(○は1つ)

「バナナ1本程度」の割合が36.4%と最も高く、次いで「ほとんど食べない」の割合が29.0%、「バナナ1/2本程度」の割合が21.1%となっています。



問11 あなたは、塩分をとりすぎないために取り組んでいることはありますか。(あてはまるものすべてに○)

「麺類の汁は残す」の割合が47.1%と最も高く、次いで「薄味を意識している」の割合が41.1%、「できあがったおかずや漬物に調味料をかけないようにする」の割合が31.0%となっています。

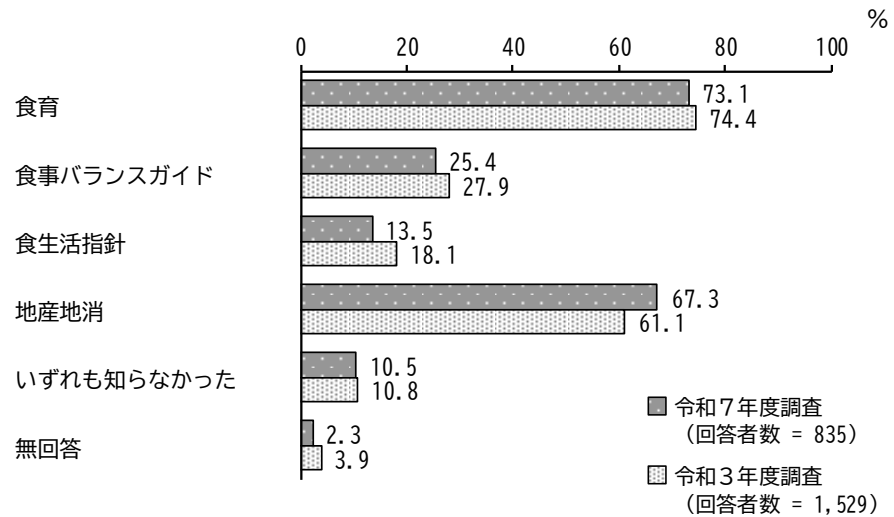


3 「食育」について

問12 あなたは、次の言葉の内容をご存知でしたか。(知っているものすべてに○)

「食育」の割合が73.1%と最も高く、次いで「地産地消」の割合が67.3%、「食事バランスガイド」の割合が25.4%となっています。

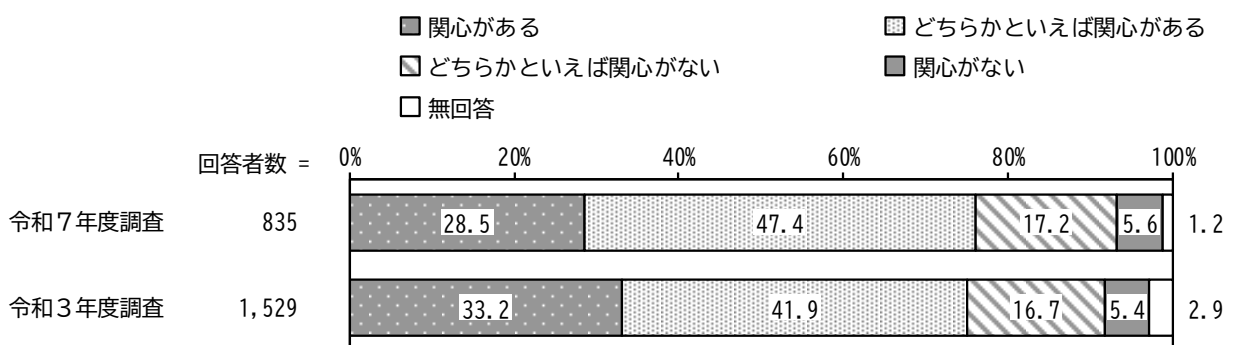
令和3年度調査と比較すると、「地産地消」の割合が増加しています。



問13 『食育』とは、「バランスよく食べる」「農産物にふれたり育てたりする」「安全な食べ物を選ぶ」などを通じて、“食”に関する知識と“食”を選択する力を習得して健全な食生活を送れる人を育てることです。あなたは、この『食育』に関心がありますか。(○は1つ)

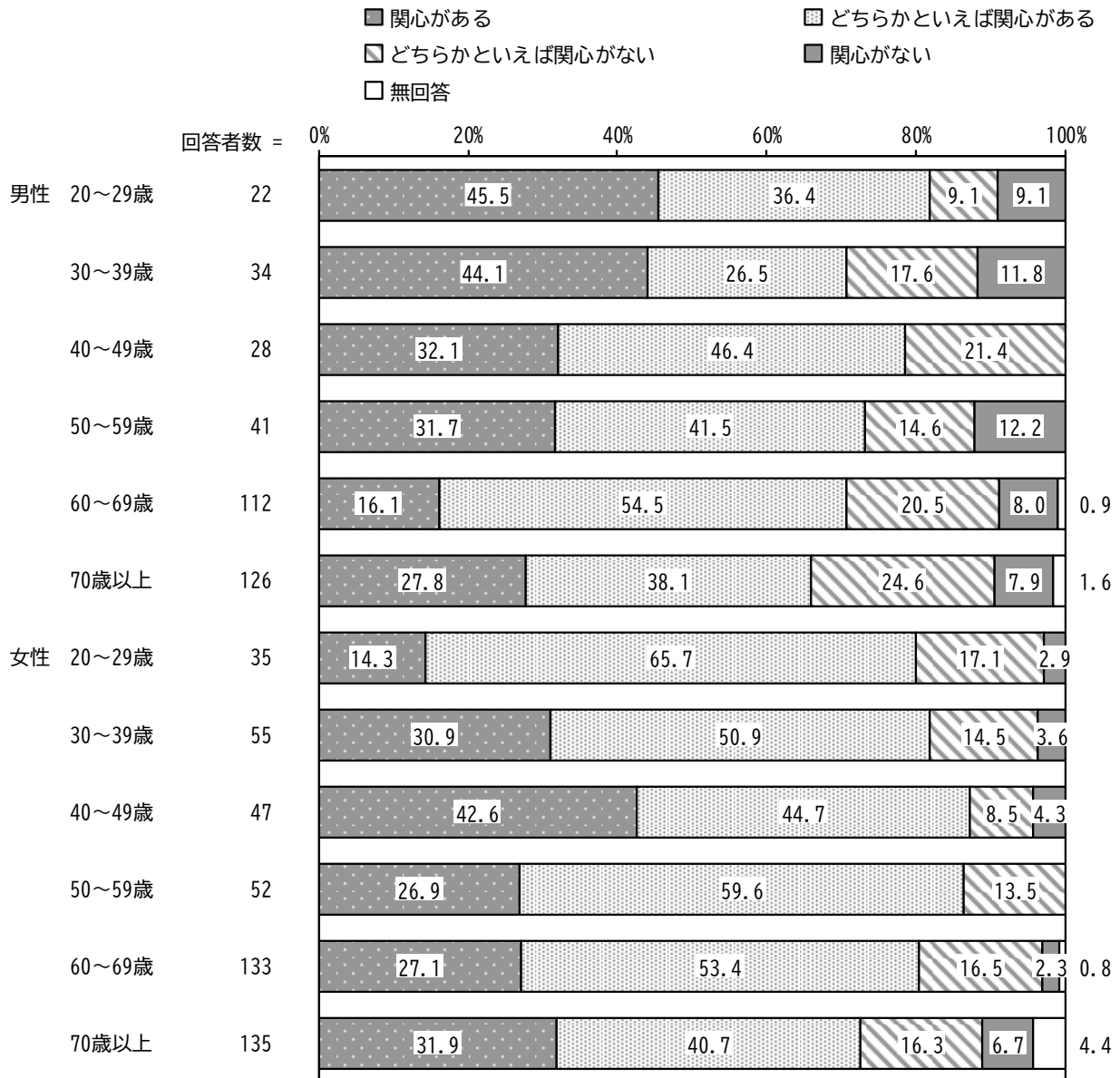
「関心がある」「どちらかといえば関心がある」を合わせた“関心がある”層の割合が75.9%、「どちらかといえば関心がない」「関心がない」を合わせた“関心がない”層の割合が22.8%となっています。

令和3年度調査と比較すると、「どちらかといえば関心がある」の割合が増加しています。



【性・年齢別】

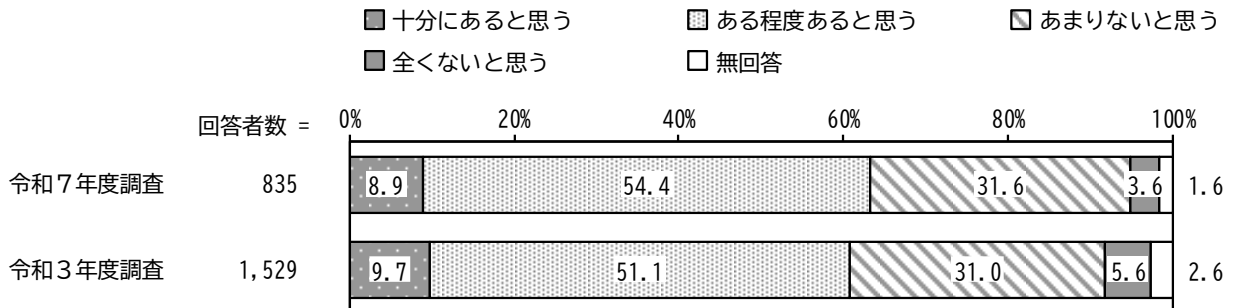
性・年齢別にみると、男女ともに40～49歳から70歳以上まで年代が上がるほど「どちらかといえ
ば関心がない」「関心がない」を合わせた“関心がない”層の割合が高くなっています。また、男性20
～29歳、男性30～39歳、女性40～49歳で「関心がある」、女性20～29歳で「どちらかといえ
ば関心がある」の割合が高くなっています。



問 14 あなたは、健康に悪影響を与えないようにするために、「どのような食品を選択するとよいか」「どのような調理が必要か」についての知識があると思いますか。(〇は1つ)

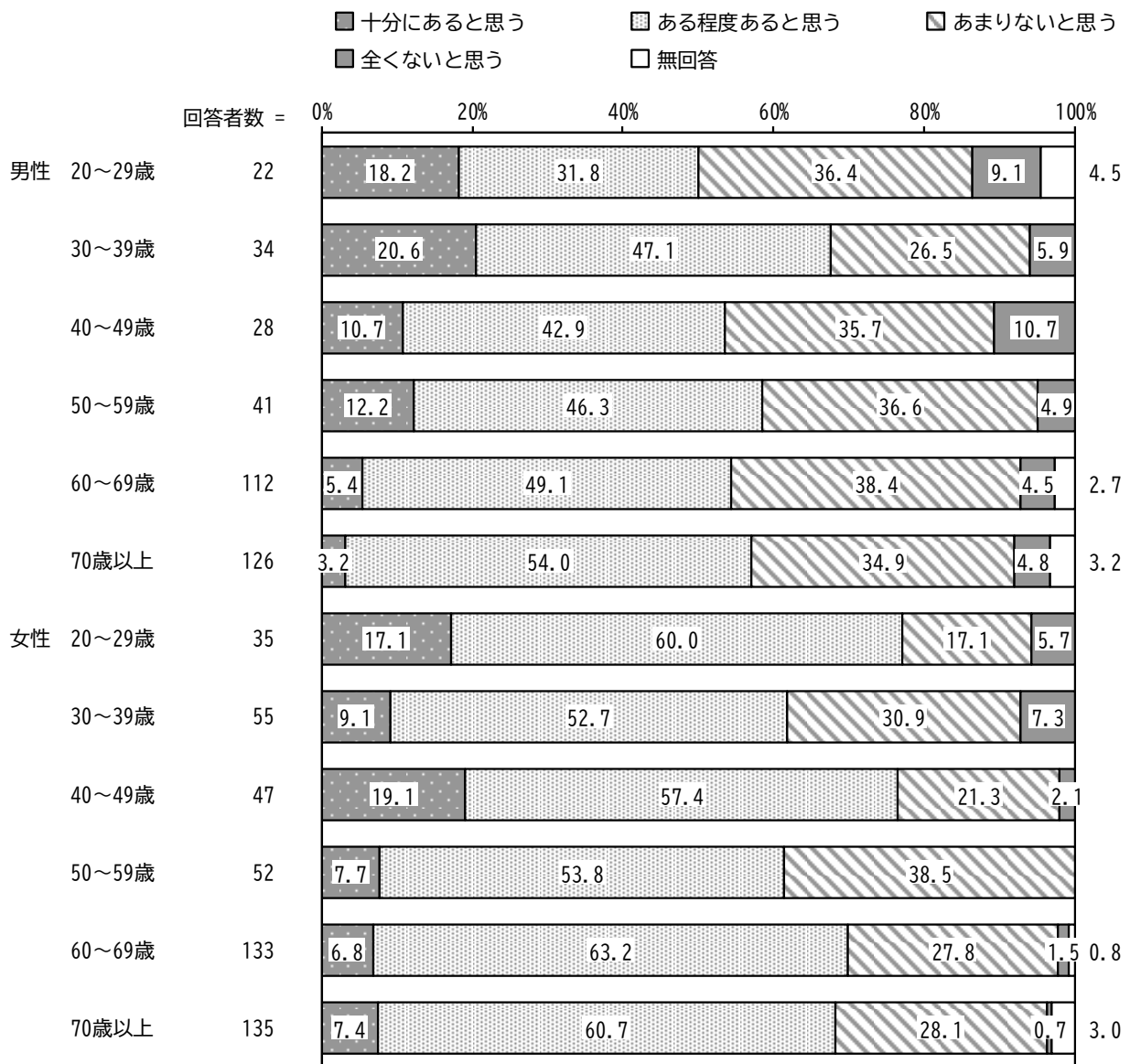
「ある程度あると思う」の割合が54.4%と最も高く、次いで「あまりないと思う」の割合が31.6%となっています。

令和3年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



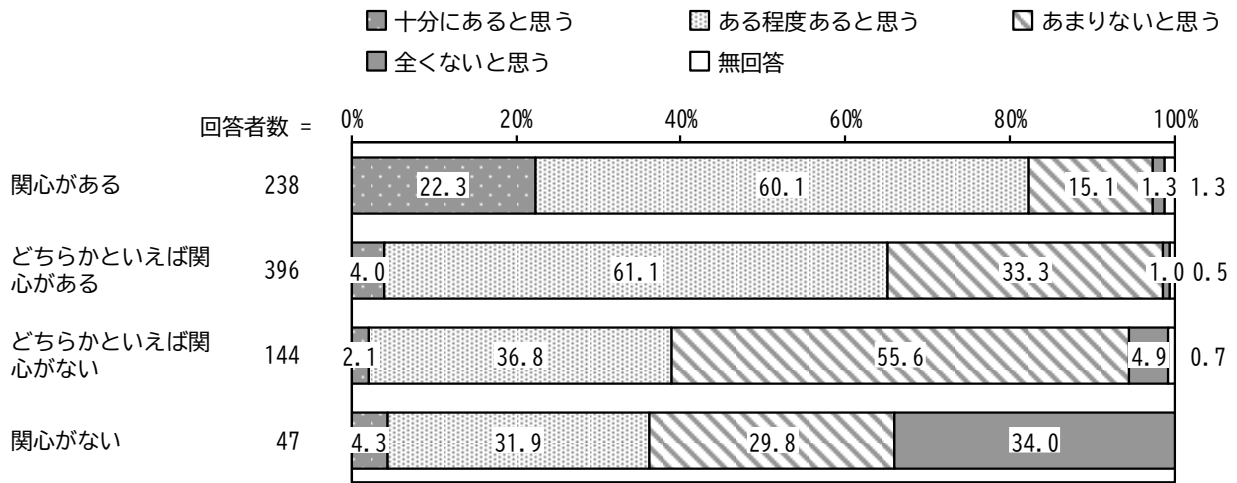
【性・年齢別】

性・年齢別にみると、男性では70歳以上から30～39歳まで年代が下がるほど「十分にあると思う」の割合が高い傾向にあります。また、女性20～29歳で「あまりないと思う」の割合が低くなっています。



【食育の関心度別】

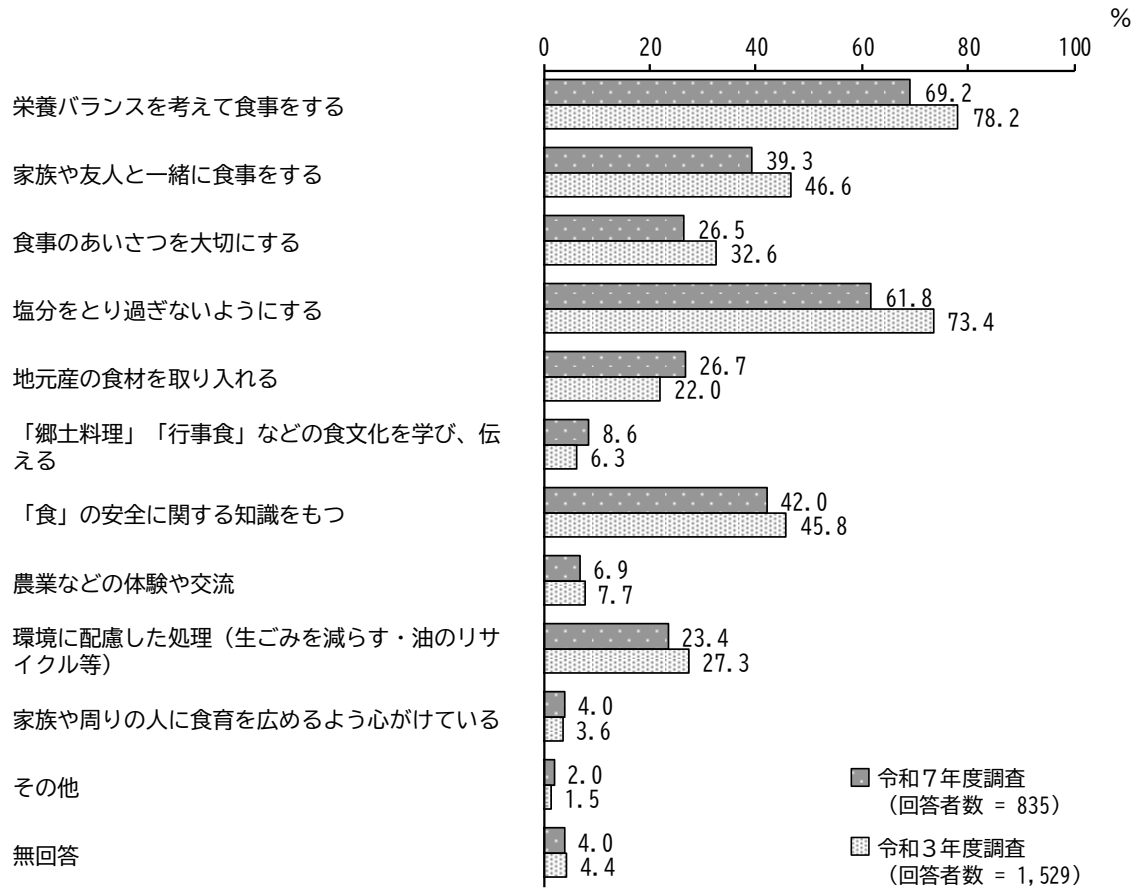
食育の関心度別にみると、『関心がある』で「十分に思う」、「どちらかといえば関心がない」で「あまりないと思う」、「関心がない」で「全くないと思う」の割合が高くなっています。



問15 あなたは、次の『食育』に関する取組みで、「日々の生活に取り入れている」「取り入れていきたい」と思うものがありますか。(主なもの5つまで○)

「栄養バランスを考えて食事をする」の割合が69.2%と最も高く、次いで「塩分をとり過ぎないようにする」の割合が61.8%、「食」の安全に関する知識をもつ」の割合が42.0%となっています。

令和3年度調査と比較すると、「栄養バランスを考えて食事をする」「家族や友人と一緒に食事をする」「食事のあいさつを大切にする」「塩分をとり過ぎないようにする」の割合が減少しています。

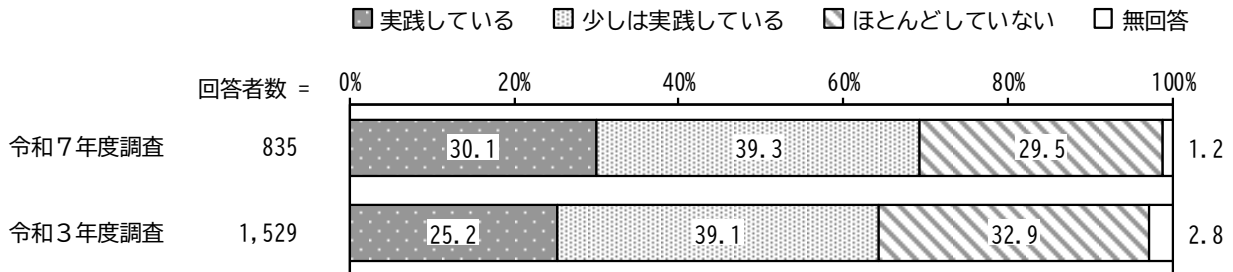


4 身体活動・運動について

問 16 あなたは、日常生活の中で、健康のために歩くことを実践していますか。(○は1つ)

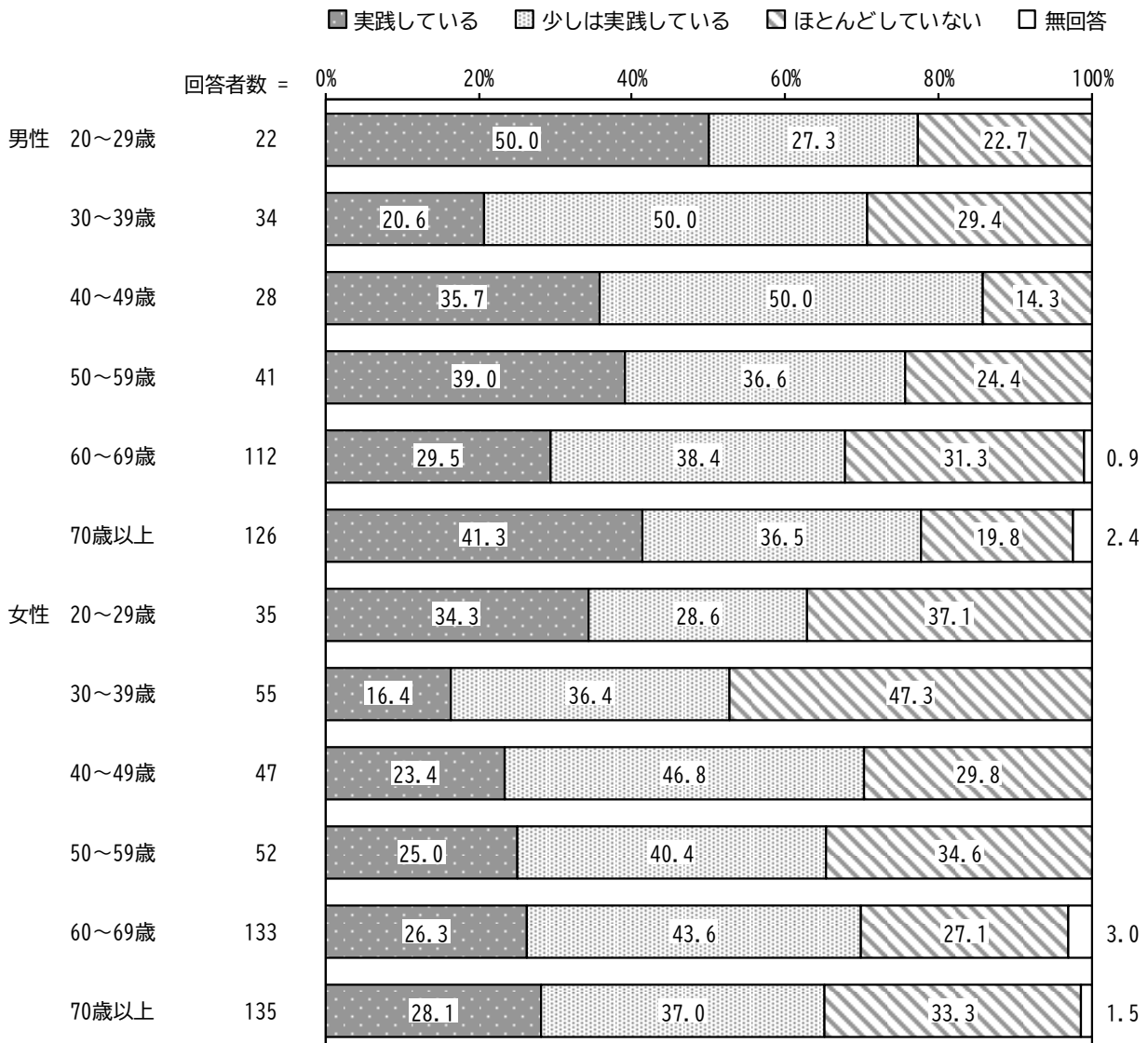
「実践している」の割合が 30.1%、「少しは実践している」の割合が 39.3%、「ほとんどしていない」の割合が 29.5%となっています。

令和3年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



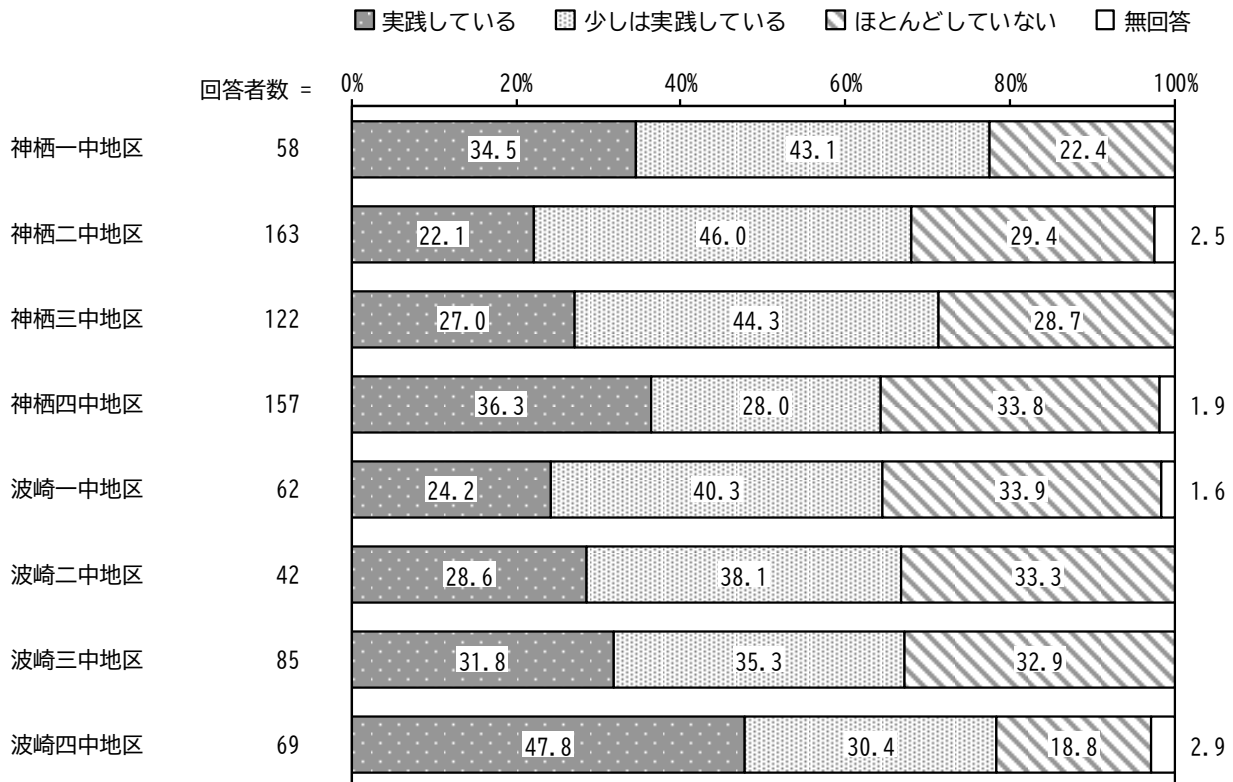
【性・年齢別】

性・年齢別にみると、女性では30～39歳から70歳以上まで年代が上がるほど「実践している」の割合が高くなっています。また、男性30～39歳、男性40～49歳で「少しは実践している」の割合が高くなっています。



【居住地区別】

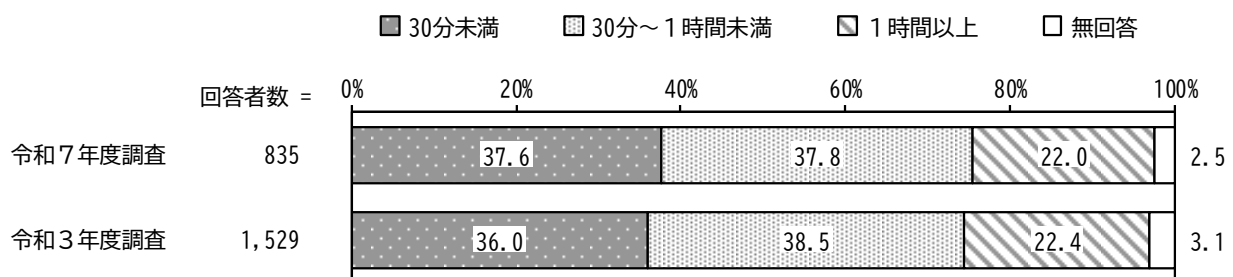
居住地区別にみると、波崎四中地区で「実践している」の割合が高く、神栖四中地区で「少しは実践している」、波崎四中地区で「ほとんどしていない」の割合が低くなっています。



問 17 あなたは、通勤・買い物・散歩などの日常生活で歩く時間を合計すると、1日にどのくらい歩きますか。(〇は1つ)

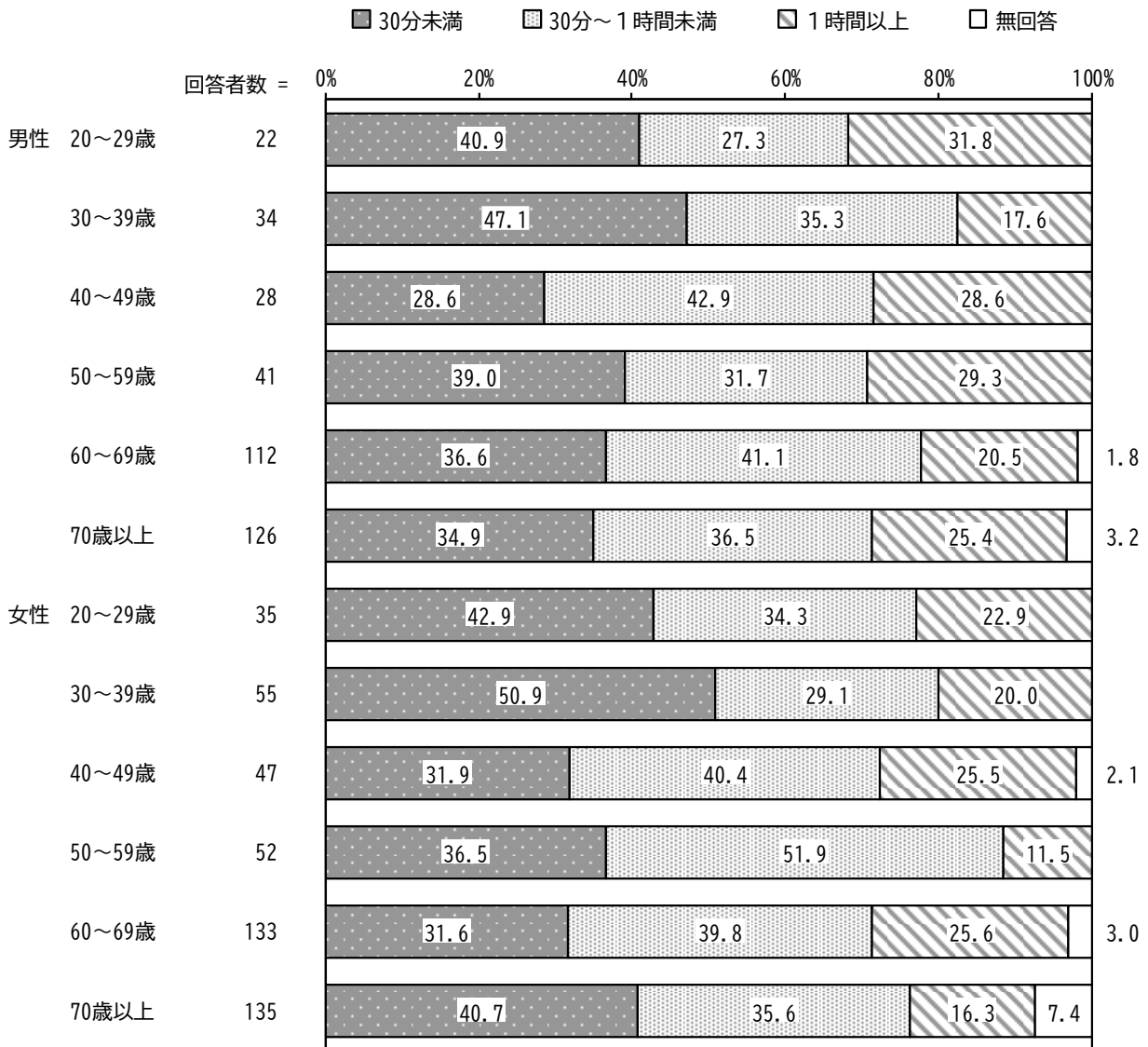
「30分未満」の割合が37.6%、「30分～1時間未満」の割合が37.8%、「1時間以上」の割合が22.0%となっています。

令和3年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



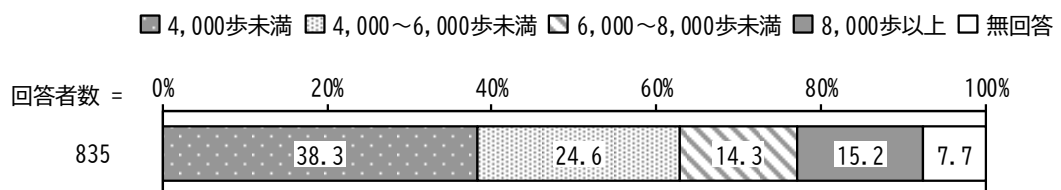
【性・年齢別】

性・年齢別にみると、女性 30～39 歳で「30 分未満」、女性 50～59 歳で「30 分～1 時間未満」の割合が高くなっています。



問 18 1 日平均何歩くらい歩きますか。

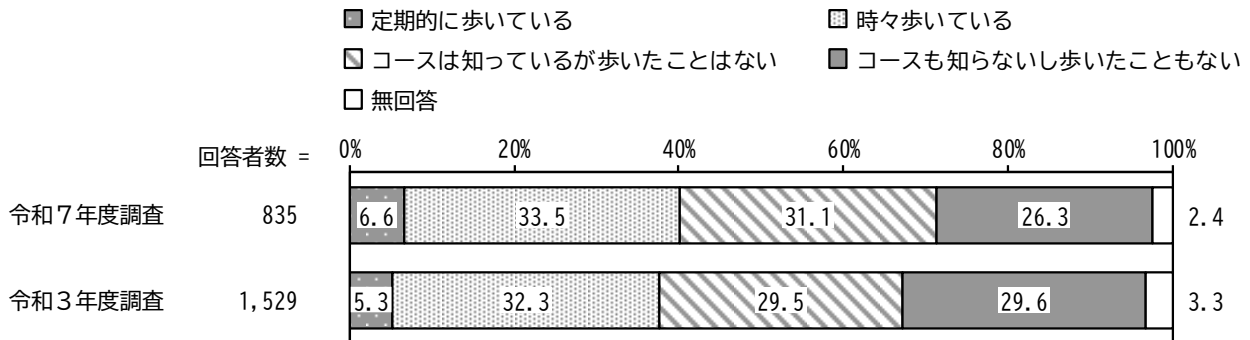
「4,000 歩未満」の割合が 38.3%と最も高く、次いで「4,000～6,000 歩未満」の割合が 24.6%、「8,000 歩以上」の割合が 15.2%となっています。



問 19 茨城県は、身近で手軽にできるウォーキングを推進しており、安全に歩ける道を「ヘルスロード」として指定しています。本市で指定されているヘルスロードは、「神之池周回コース」、「はさきかもめ公園コース」、「港公園散策コース」、「利根かもめ大橋コース」の4カ所です。あなたは、いずれかのコースを歩いたことがありますか。(○は1つ)

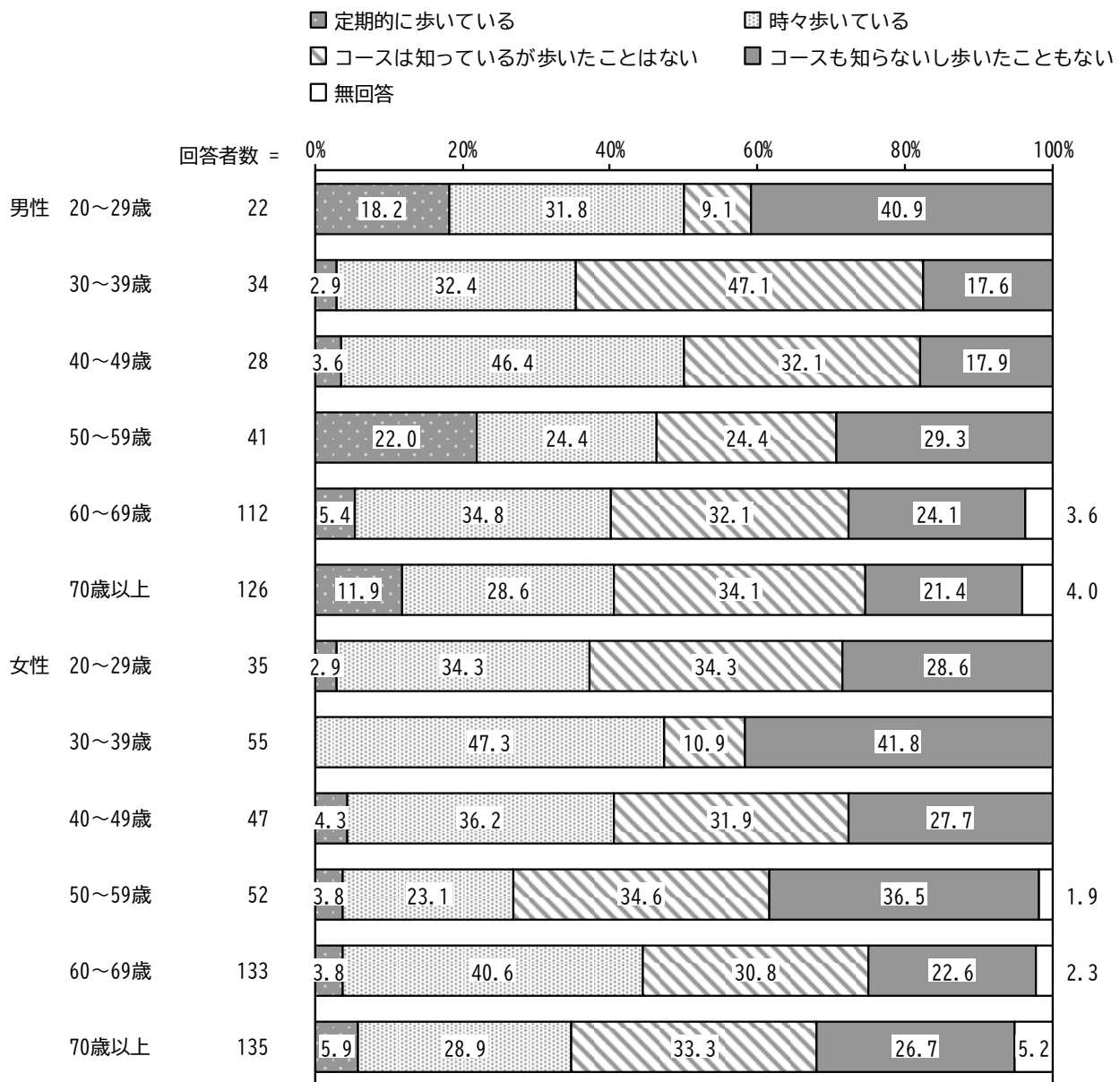
「時々歩いている」の割合が33.5%と最も高く、次いで「コースは知っているが歩いたことはない」の割合が31.1%、「コースも知らないし歩いたこともない」の割合が26.3%となっています。

令和3年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



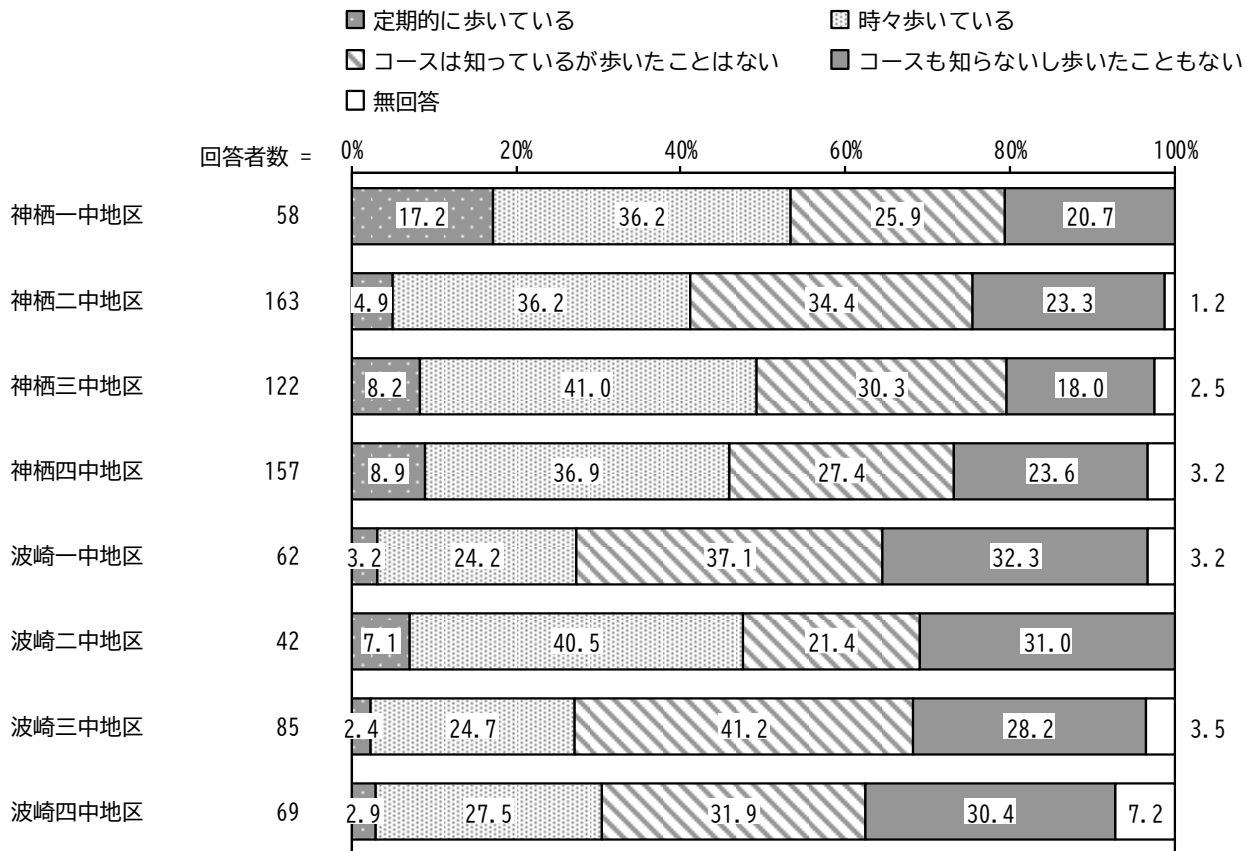
【性・年齢別】

性・年齢別にみると、男性 50～59 歳で「定期的に歩いている」、男性 40～49 歳、女性 30～39 歳で「時々歩いている」、男性 30～39 歳で「コースは知っているが歩いたことはない」、男性 20～29 歳、女性 30～39 歳で「コースも知らないし歩いたこともない」の割合が高くなっています。



【居住地区別】

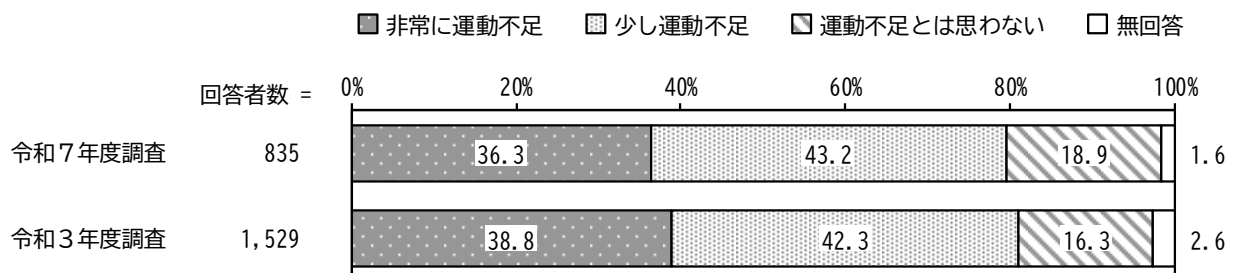
居住地区別にみると、神栖一中地区で「定期的に歩いている」、波崎三中地区で「コースは知っているが歩いたことはない」の割合が高くなっています。



問 20 あなたは、運動不足だと思いますか。(○は1つ)

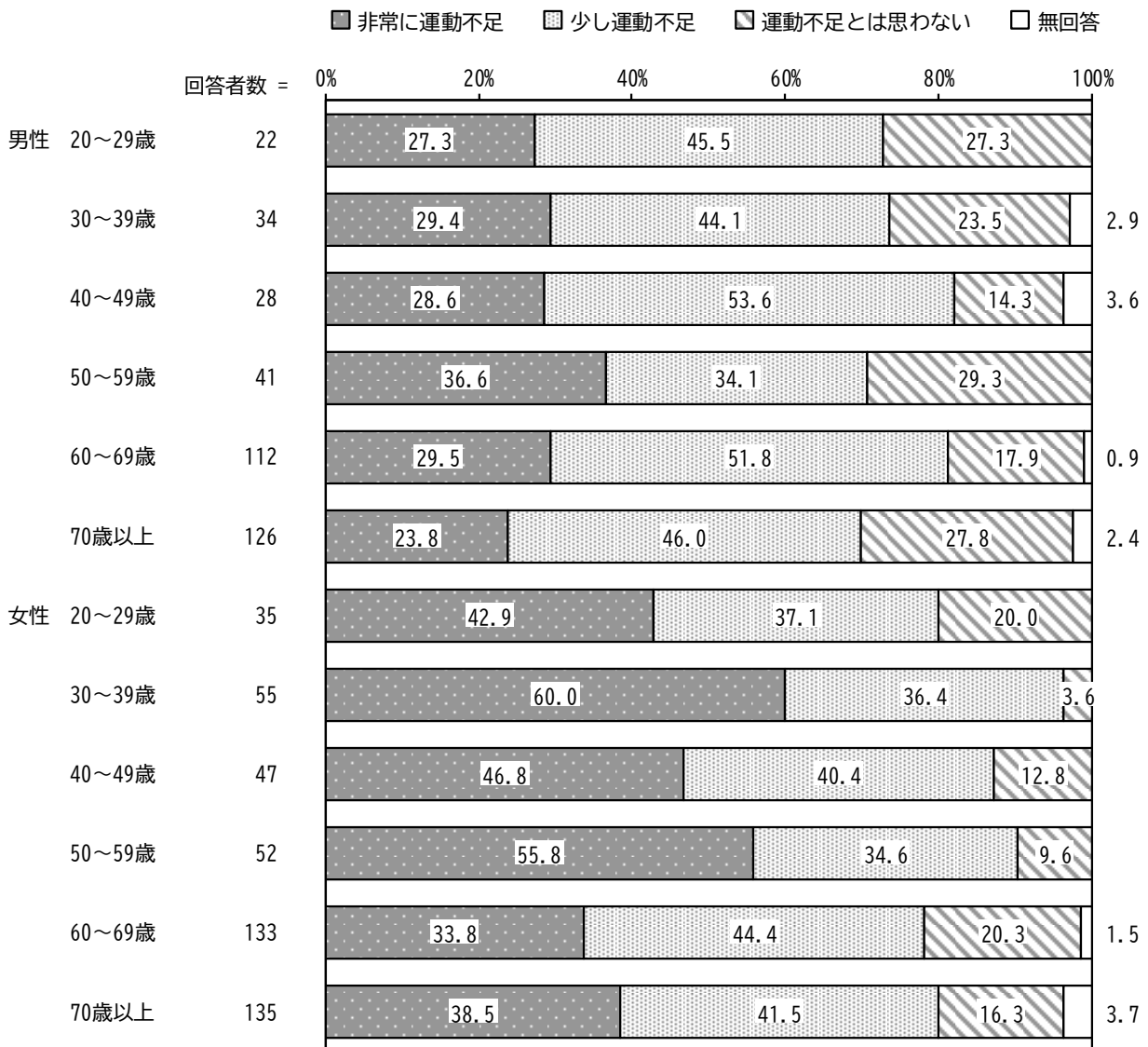
「非常に運動不足」の割合が 36.3%、「少し運動不足」の割合が 43.2%、「運動不足とは思わない」の割合が 18.9%となっています。

令和3年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



【性・年齢別】

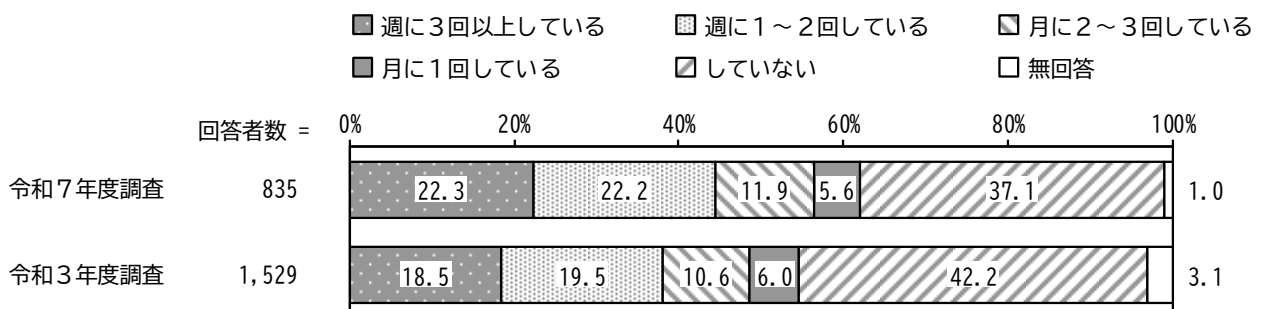
性・年齢別にみると、女性 30～39 歳で「非常に運動不足」、男性 40～49 歳で「少し運動不足」、男性 50～59 歳で「運動不足とは思わない」の割合が高くなっています。



問 21 あなたは、定期的に運動をしていますか。(○は1つ)

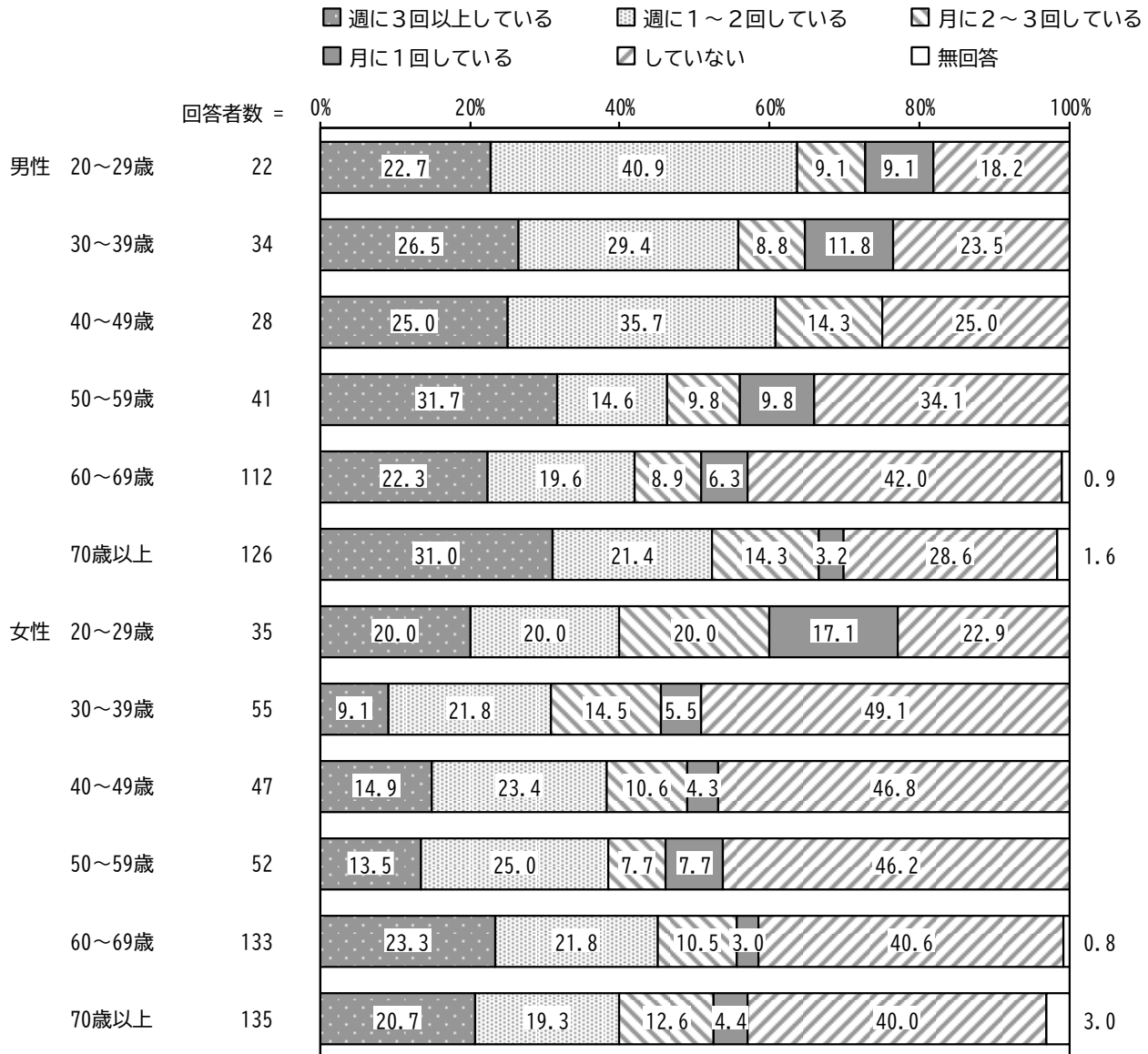
「していない」の割合が 37.1%と最も高く、次いで「週に3回以上している」の割合が 22.3%、「週に1～2回している」の割合が 22.2%となっています。

令和3年度調査と比較すると、「していない」の割合が減少しています。



【性・年齢別】

性・年齢別にみると、男性では20～29歳から60～69歳まで年代が上がるほど、女性では70歳以上から30～39歳まで年代が下がるほど「していない」の割合が高くなっています。また、男性20～29歳で「週に1～2回している」の割合が高く、女性30～39歳で「週に3回以上している」の割合が低くなっています。

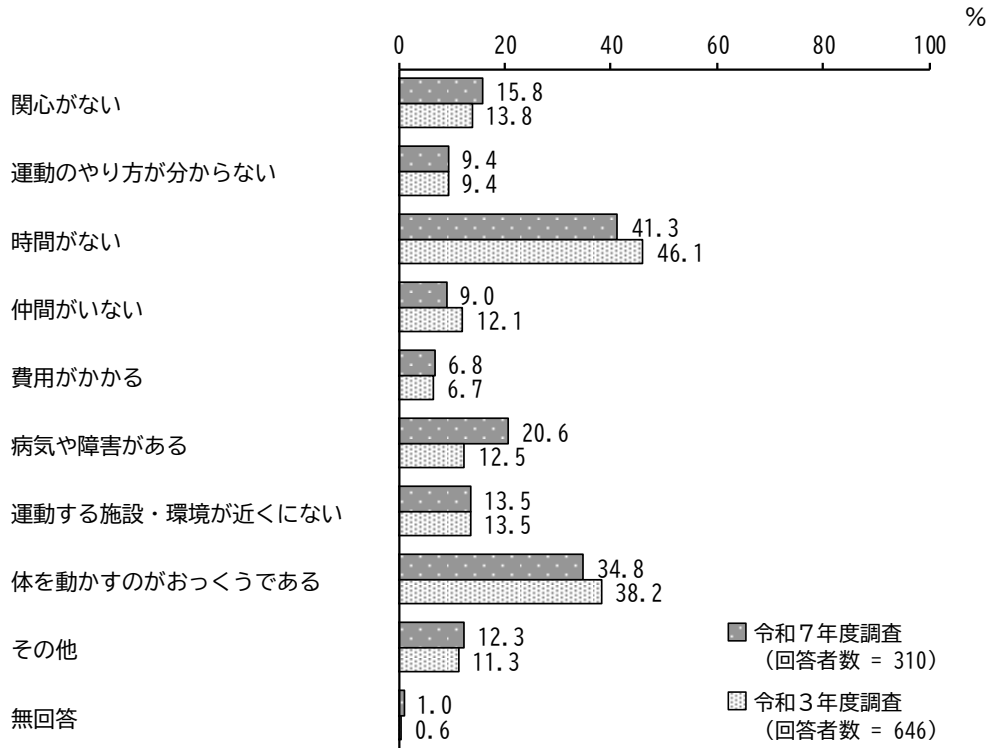


<問 21-1 は、問 21 で「していない」と答えた方にお尋ねします。>

問 21-1 あなたが運動をしていない理由は何ですか。(主なものを3つまで○)

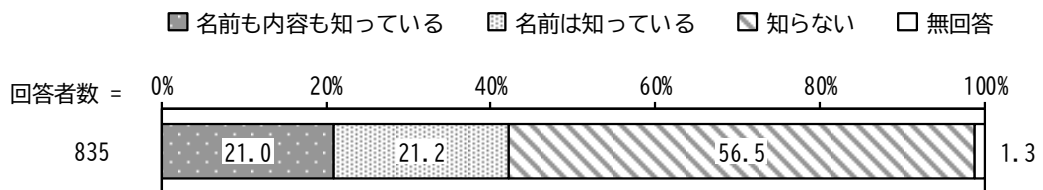
「時間がない」の割合が 41.3%と最も高く、次いで「体を動かすのがおっくうである」の割合が 34.8%、「病気や障害がある」の割合が 20.6%となっています。

令和3年度調査と比較すると、「病気や障害がある」の割合が増加しています。



問 22 あなたは、フレイルを知っていますか。(○は1つ)

「名前も内容も知っている」の割合が 21.0%、「名前は知っている」の割合が 21.2%、「知らない」の割合が 56.5%となっています。

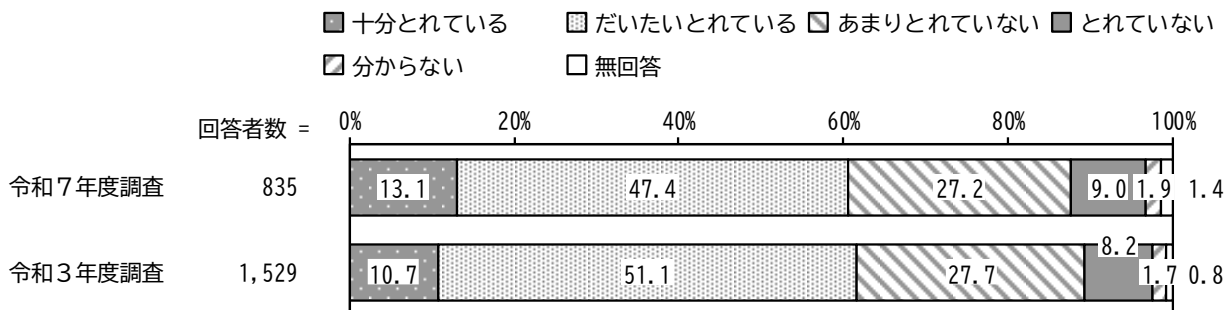


5 休養・こころの健康づくりについて

問23 普段の睡眠で、日ごろの疲れは、とれていると思いますか。(○は1つ)

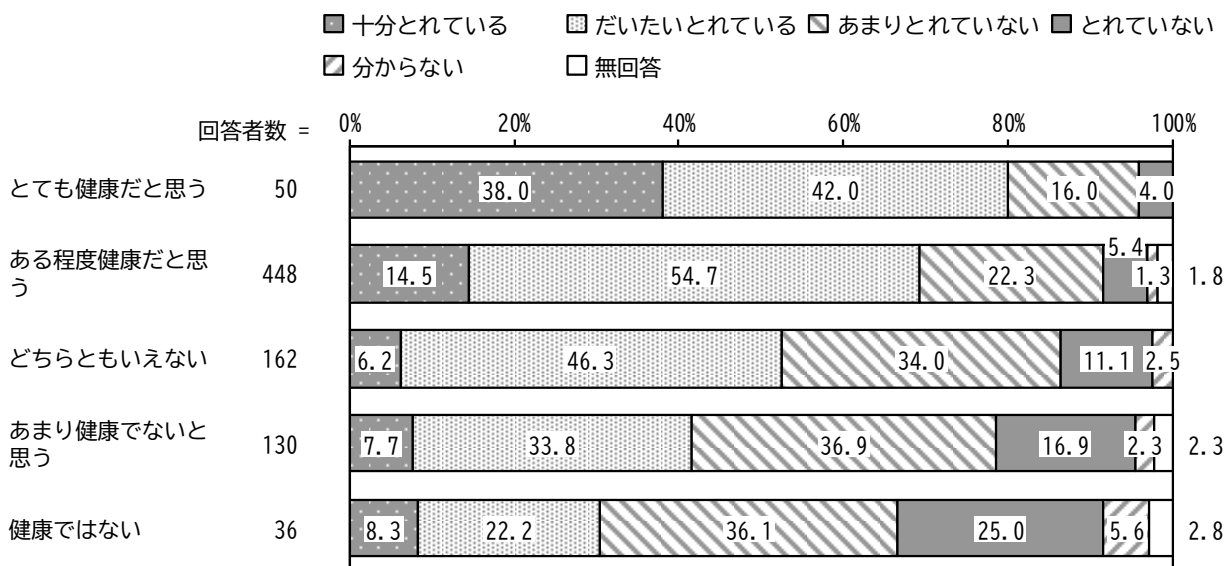
「十分とれている」「だいたいとれている」を合わせた“とれている”層の割合が60.5%、「あまりとれていない」「とれていない」を合わせた“とれていない”層の割合が36.2%となっています。

令和3年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



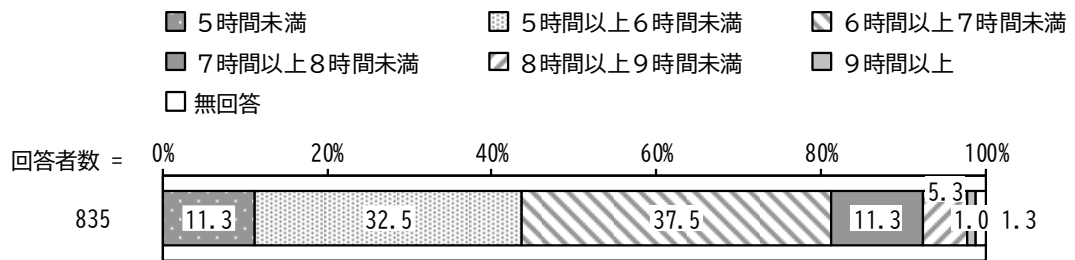
【主観的健康感別】

主観的健康感別にみると、『とても健康だと思う』で“とれている”層、『健康ではない』で“とれていない”層の割合が高くなっています。



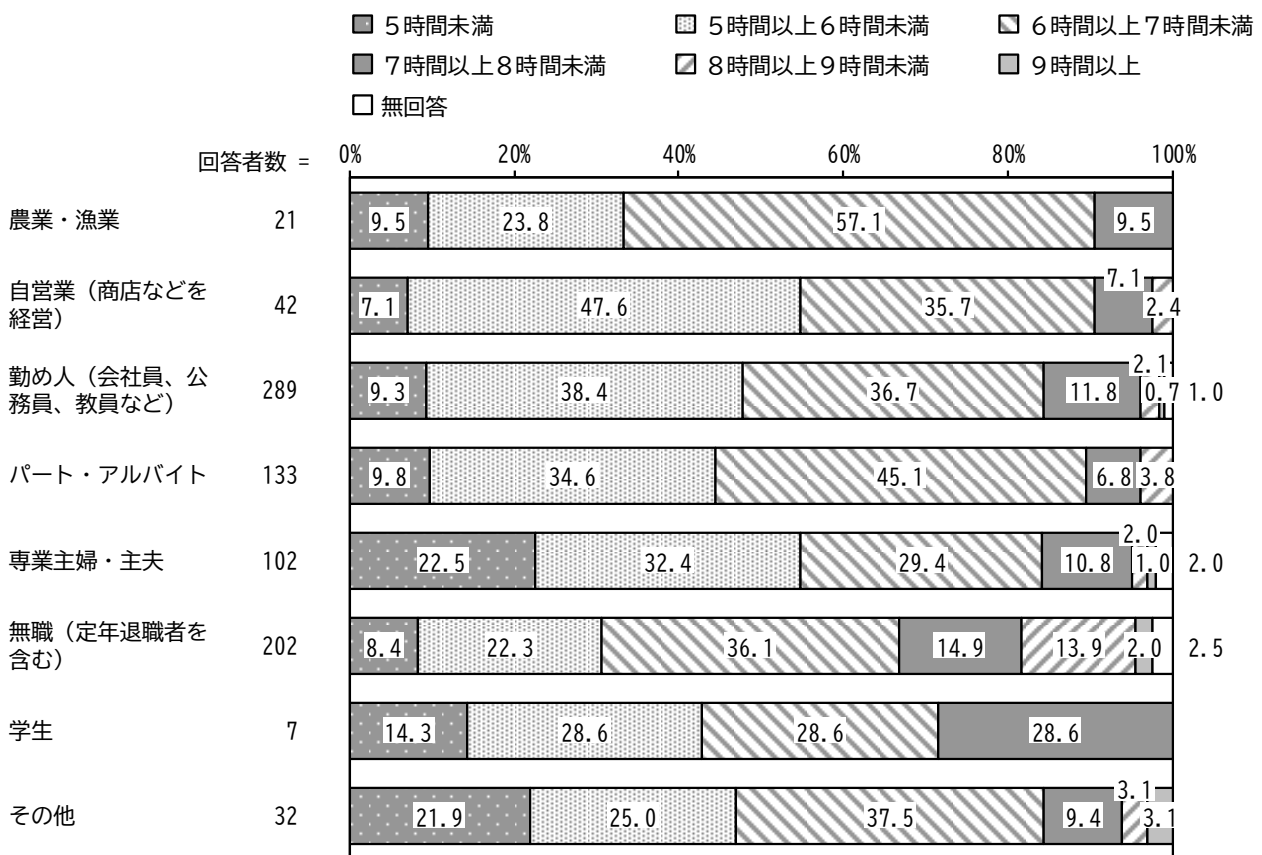
問 24 過去1か月において、実際の平均睡眠時間は何時間くらいでしたか。(○は1つ)

「6時間以上7時間未満」の割合が37.5%と最も高く、次いで「5時間以上6時間未満」の割合が32.5%、「5時間未満」「7時間以上8時間未満」の割合が11.3%となっています。



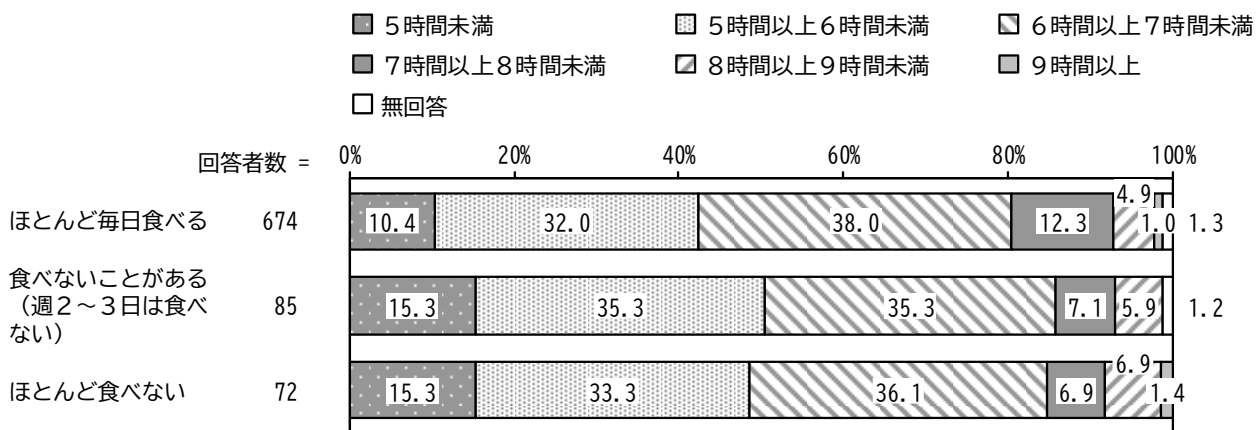
【職業別】

職業別にみると、専業主婦・主夫で「5時間未満」、自営業（商店などを経営）で「5時間以上6時間未満」、農業・漁業で「6時間以上7時間未満」の割合が高くなっています。



【朝食頻度別】

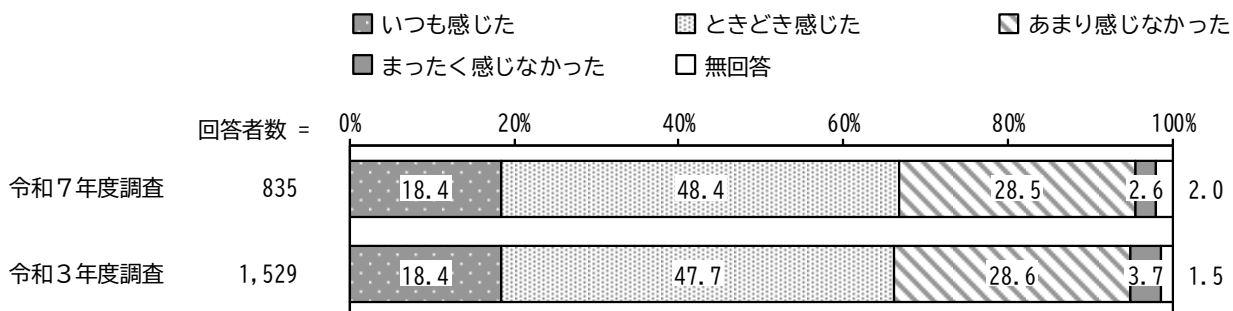
朝食頻度別にみると、朝食頻度が多いほど「7時間以上8時間未満」の割合が高くなっています。



問 25 あなたは、ここ1カ月位の間、生活する上で「ストレス」や「悩み」を感じましたか。(○は1つ)

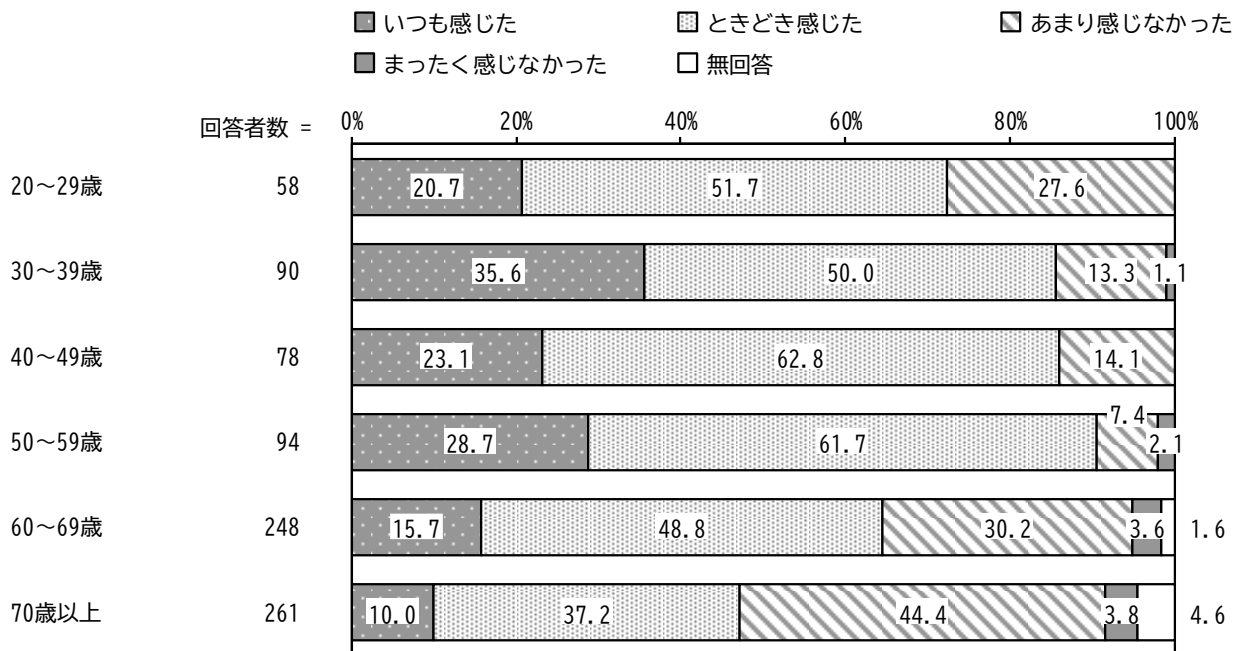
「ときどき感じた」の割合が 48.4%と最も高く、次いで「あまり感じなかった」の割合が 28.5%、「いつも感じた」の割合が 18.4%となっています。

令和3年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



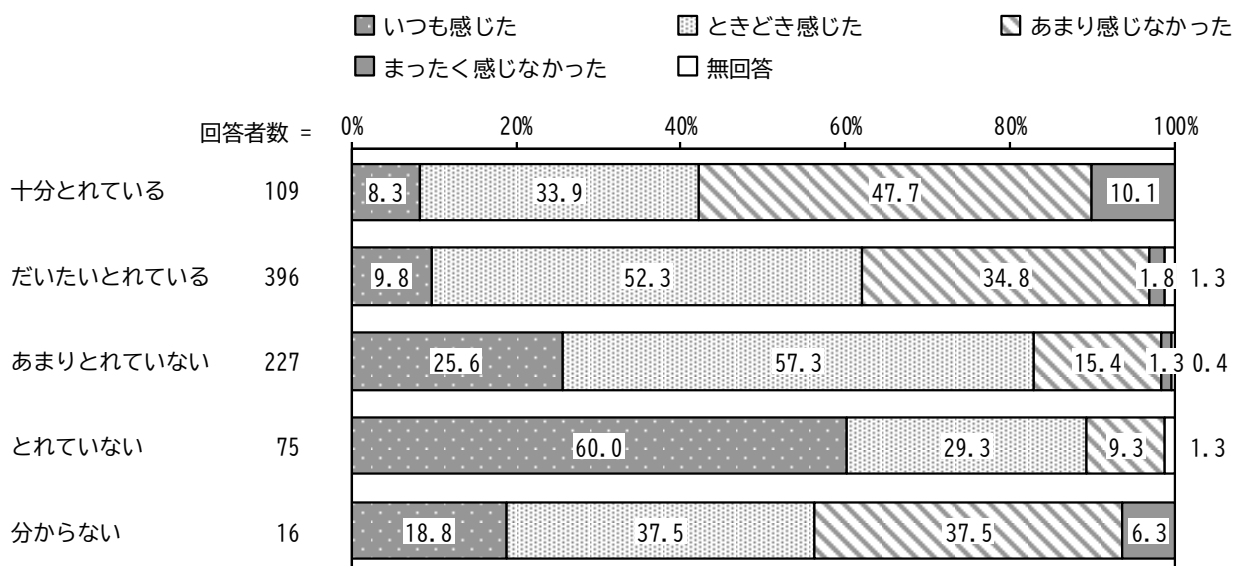
【年代別】

年代別にみると、70歳以上から40～49歳まで年代が下がるほど「ときどき感じた」の割合が高くなっています。また、30～39歳で「いつも感じた」、70歳以上で「あまり感じなかった」の割合が高くなっています。



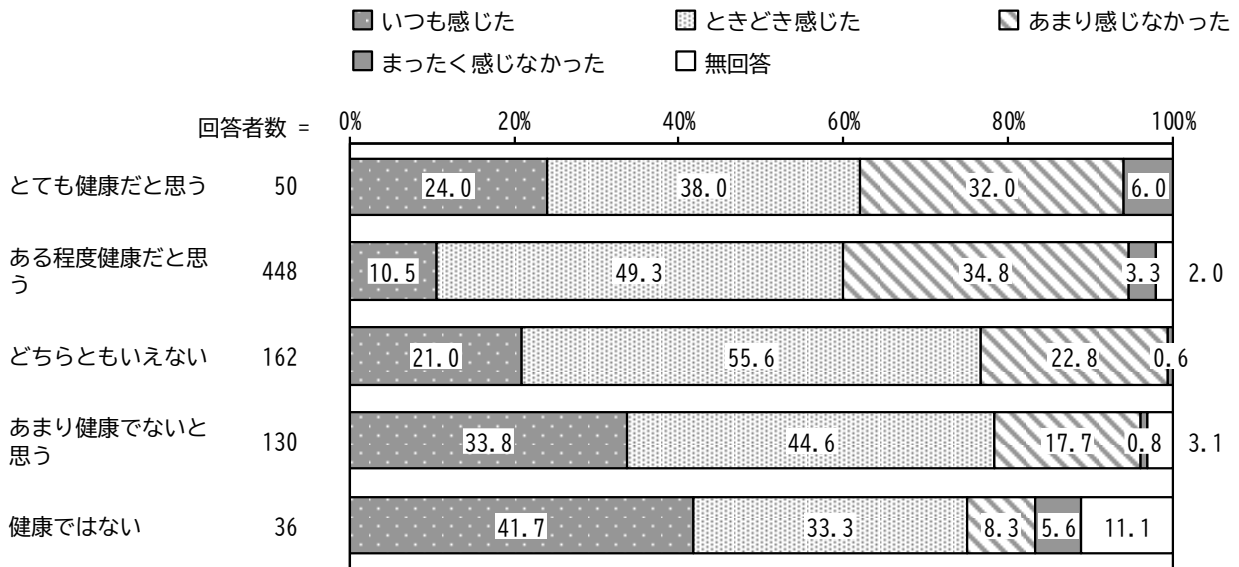
【睡眠による疲れの解消度合別】

睡眠による疲れの解消度合別にみると、疲れが解消できている人ほど「あまり感じなかった」「まったく感じなかった」の割合が高い傾向にあり、「いつも感じた」の割合が低く、『あまりとれていない』から『十分とれている』まで疲れが解消できていない人ほど「ときどき感じた」の割合が高くなっています。



【主観的健康感別】

主観的健康感別にみると、『健康ではない』で「いつも感じた」の割合が高く、「ときどき感じた」「あまり感じなかった」の割合が低くなっています。

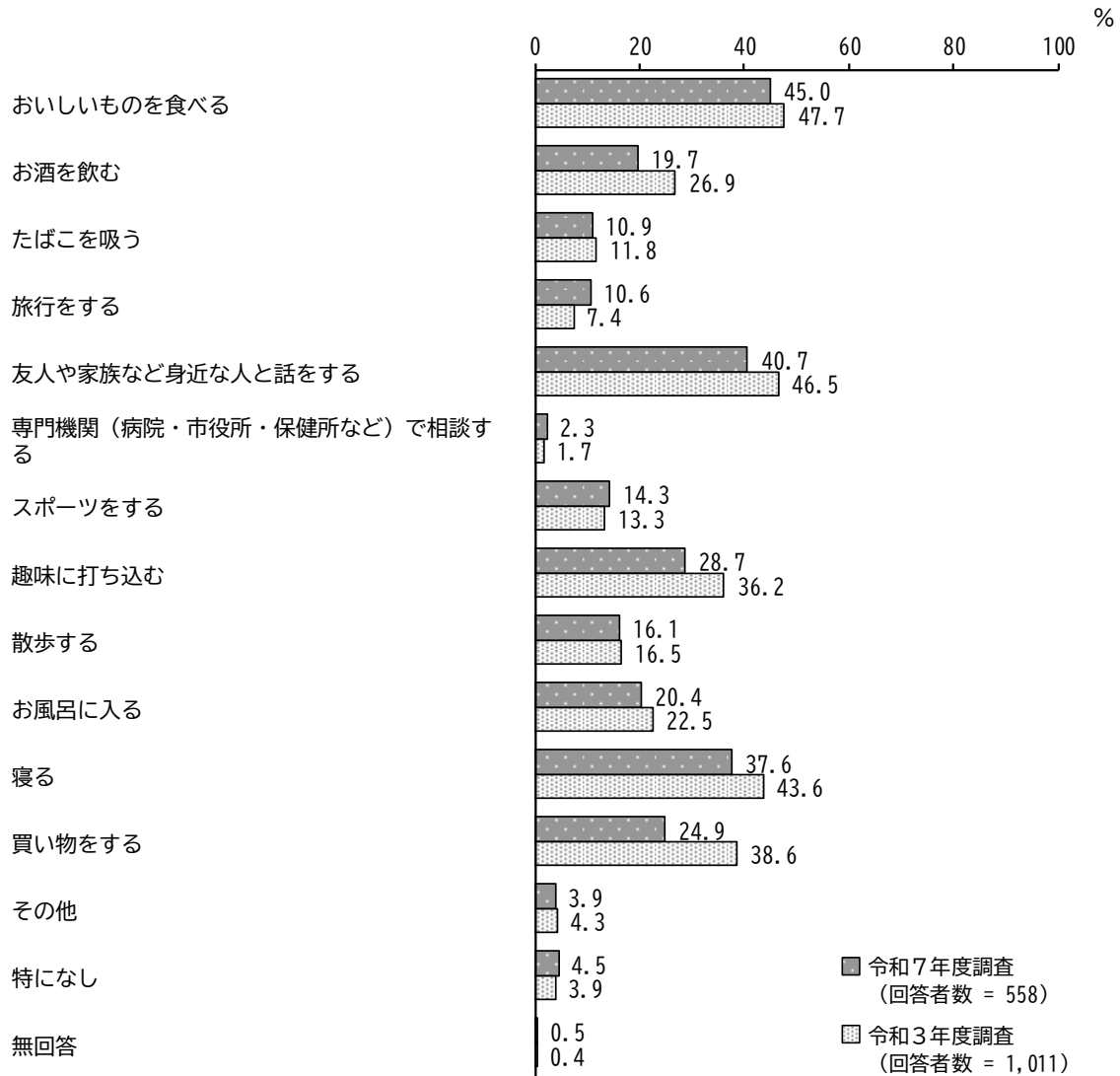


<問 25-1 は、問 25 で「いつも感じた」、「ときどき感じた」と答えた方にお尋ねします。>

問 25-1 あなたは、悩み・ストレスがあるときは、どのような方法で発散していますか。
(あてはまるものすべてに○)

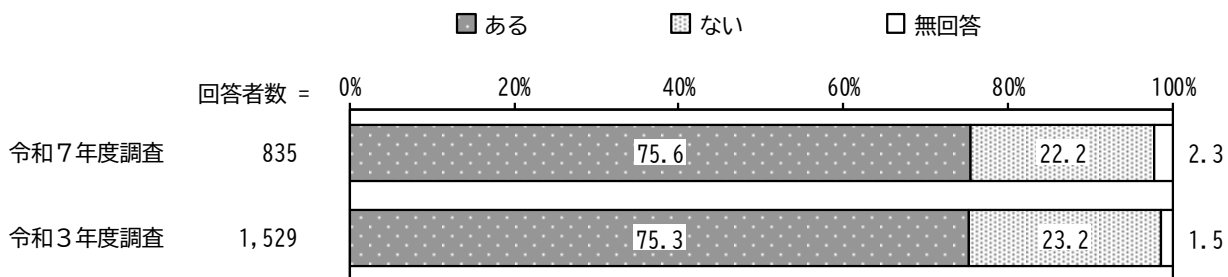
「おいしいものを食べる」の割合が 45.0%と最も高く、次いで「友人や家族など身近な人と話をする」の割合が 40.7%、「寝る」の割合が 37.6%となっています。

令和3年度調査と比較すると、「お酒を飲む」「友人や家族など身近な人と話をする」「趣味に打ち込む」「寝る」「買い物をする」の割合が減少しています。



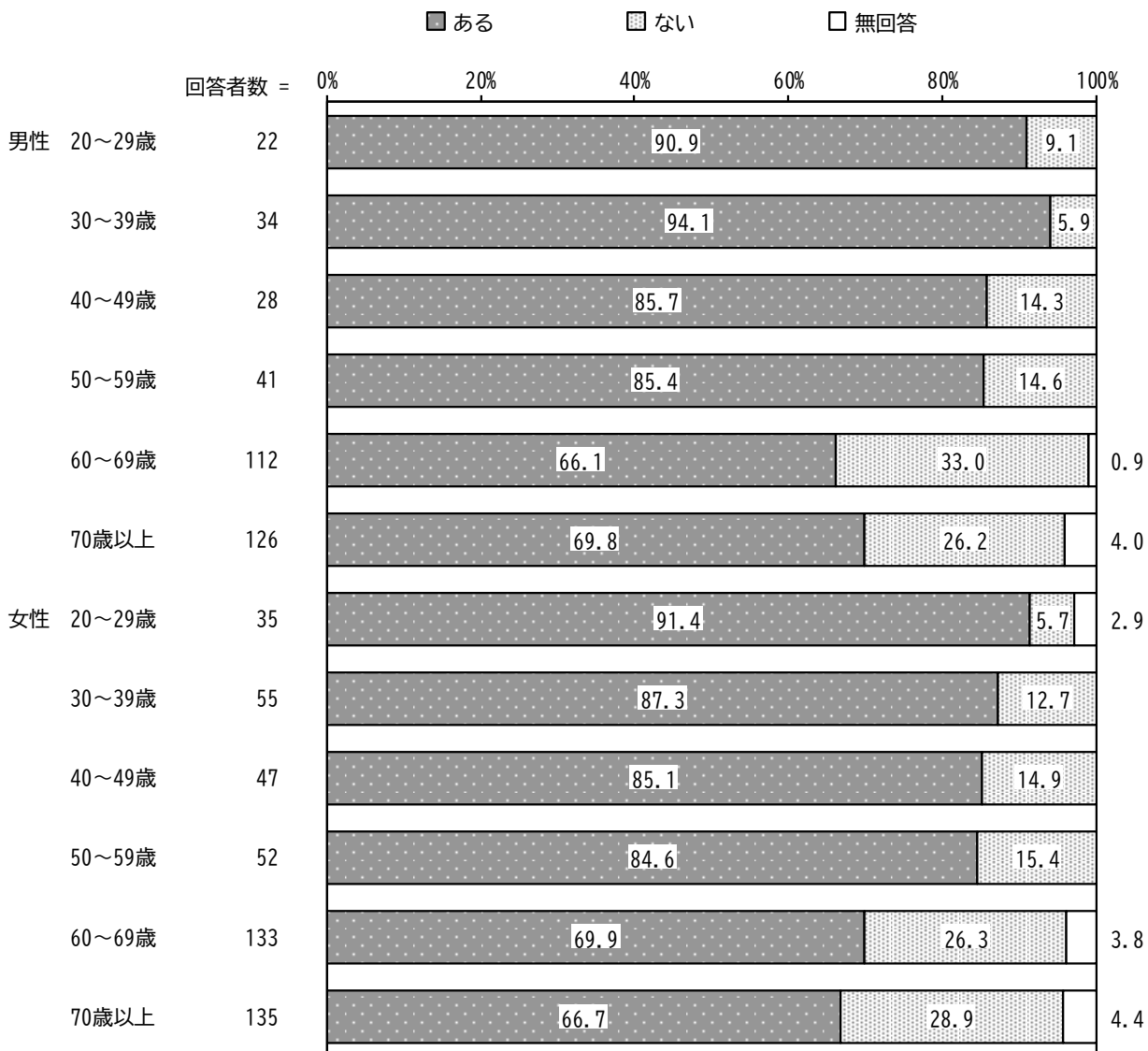
問 26 あなたは、趣味や生きがいはありますか。(○は1つ)

「ある」の割合が75.6%、「ない」の割合が22.2%となっています。
 令和3年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



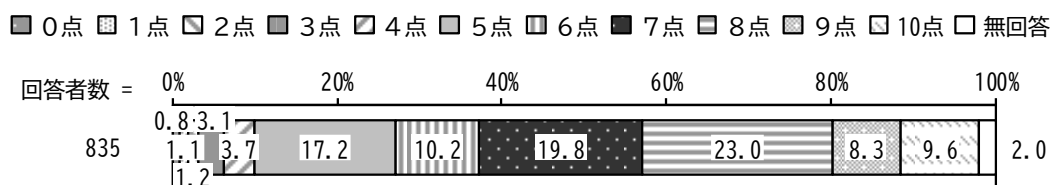
【性・年齢別】

性・年齢別にみると、男性では30～39歳から60～69歳まで年代が上がるほど、女性では年代が上がるほど「ない」の割合が高くなっています。また、男性30～39歳、女性20～29歳で「ある」の割合が高くなっています。



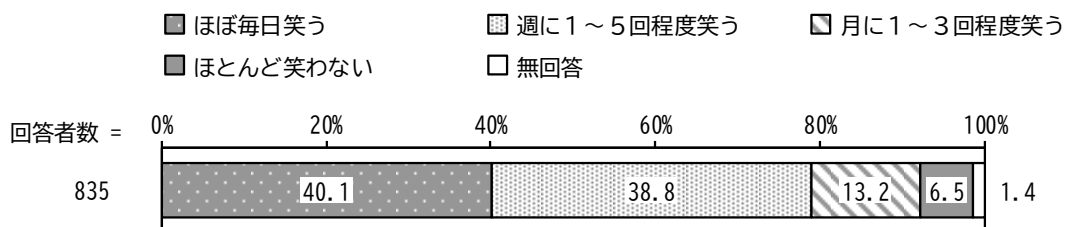
問 27 あなたは、現在どの程度幸せですか。（「とても幸せ」を 10 点、「とても不幸」を 0 点として一番近いものをひとつ選び、○をつけてください。）

「8 点」の割合が 23.0%と最も高く、次いで「7 点」の割合が 19.8%、「5 点」の割合が 17.2%となっています。



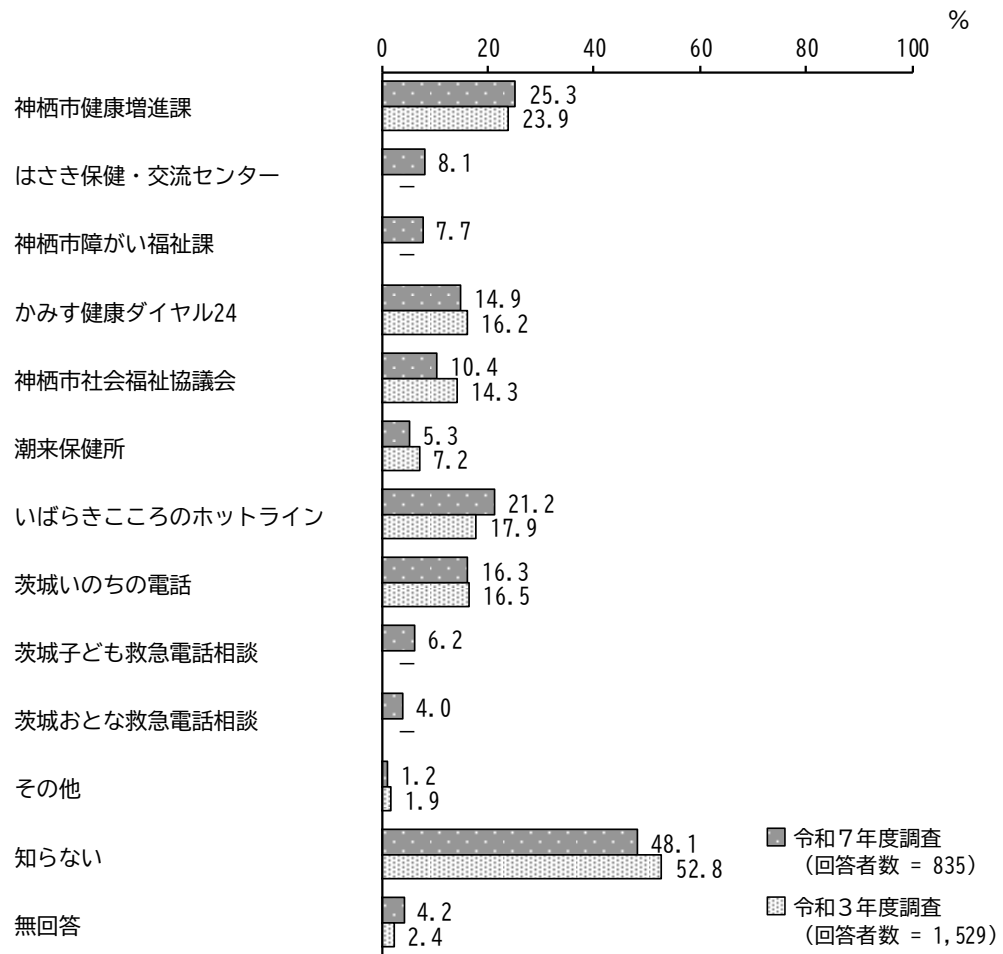
問 28 あなたは、普段の生活で、声を出して笑う機会はどのくらいありますか。（○は1つ）

「ほぼ毎日笑う」の割合が 40.1%と最も高く、次いで「週に 1～5 回程度笑う」の割合が 38.8%、「月に 1～3 回程度笑う」の割合が 13.2%となっています。



問 29 あなたは、こころの悩みについて、相談できる機関を知っていますか。(知っているものすべてに○)

「知らない」の割合が48.1%と最も高く、次いで「神栖市健康増進課」の割合が25.3%、「いばらきこころのホットライン」の割合が21.2%、「茨城いのちの電話」の割合が16.3%となっています。
令和3年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



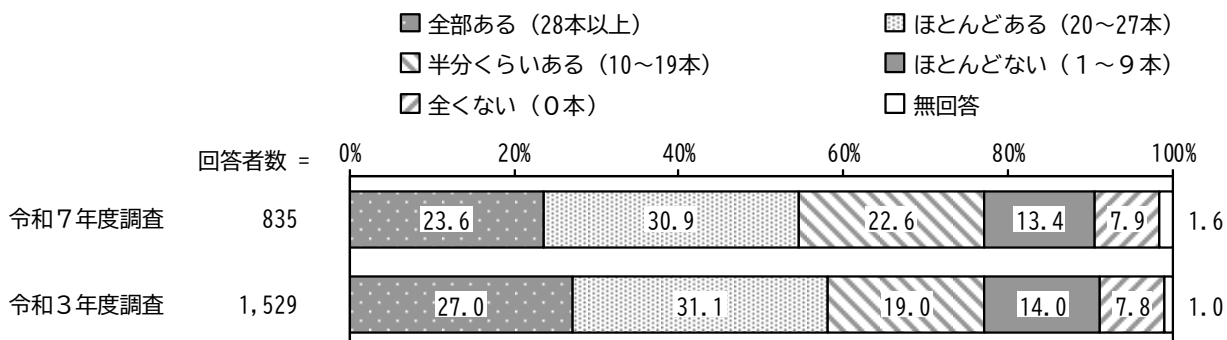
※令和3年度調査では、「はさき保健・交流センター」、「神栖市障がい福祉課」、「茨城子ども救急電話相談」、「茨城おとな救急電話相談」がありませんでした。

6 歯の健康について

問 30 現在、あなたの歯（入れ歯、差し歯、インプラントでないもの）は何本ありますか。
（○は1つ）

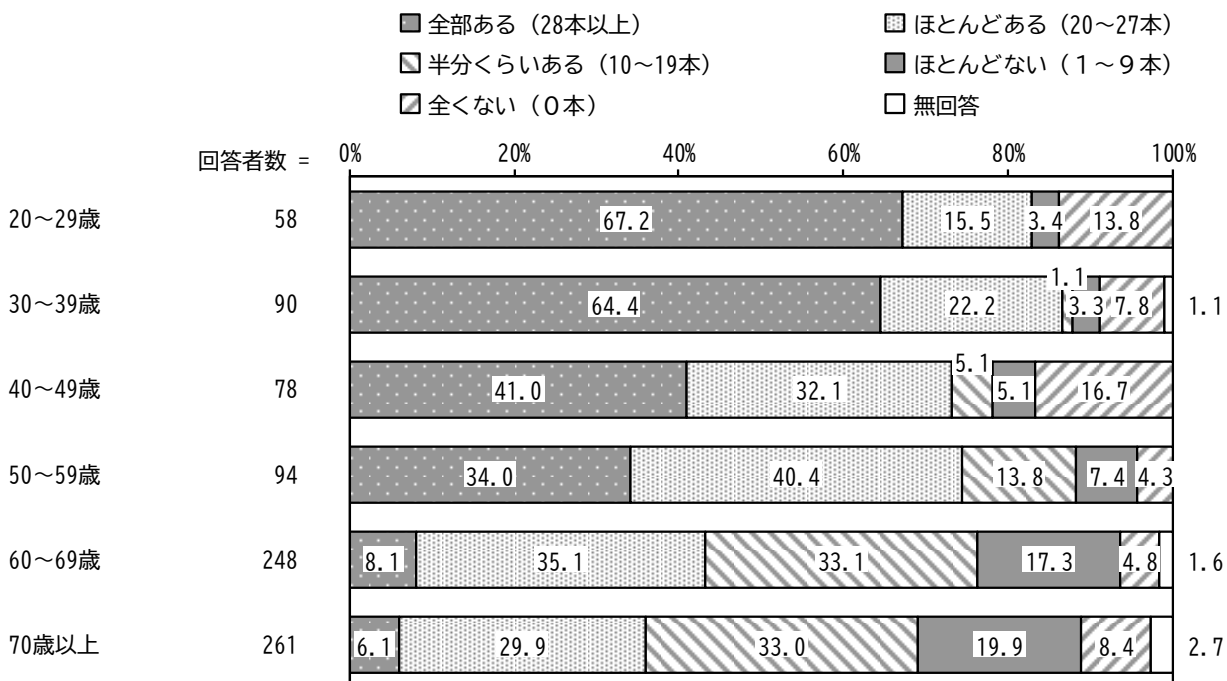
「ほとんどある（20～27本）」の割合が30.9%と最も高く、次いで「全部ある（28本以上）」の割合が23.6%、「半分くらいある（10～19本）」の割合が22.6%となっています。

令和3年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



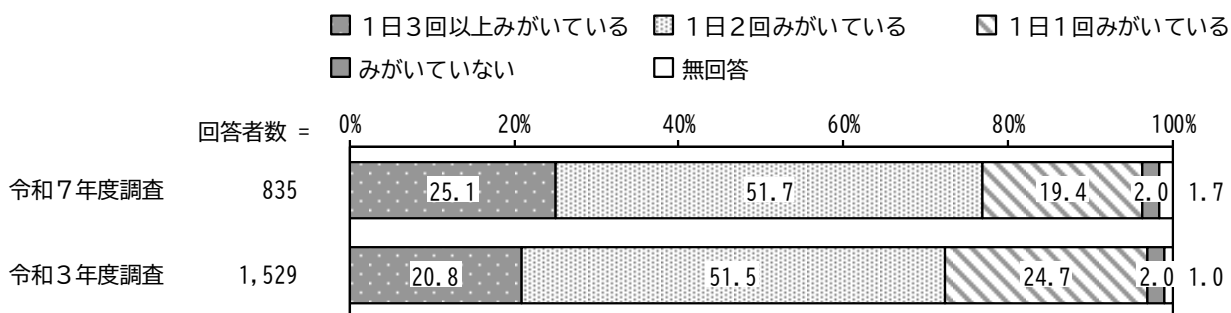
【年代別】

年代別にみると、年代が下がるほど「全部ある（28本以上）」の割合が高く、30～39歳から70歳以上まで年代が上がるほど「ほとんどない（1～9本）」の割合が高くなっています。また、60～69歳、70歳以上で「半分くらいある（10～19本）」の割合が高くなっています。



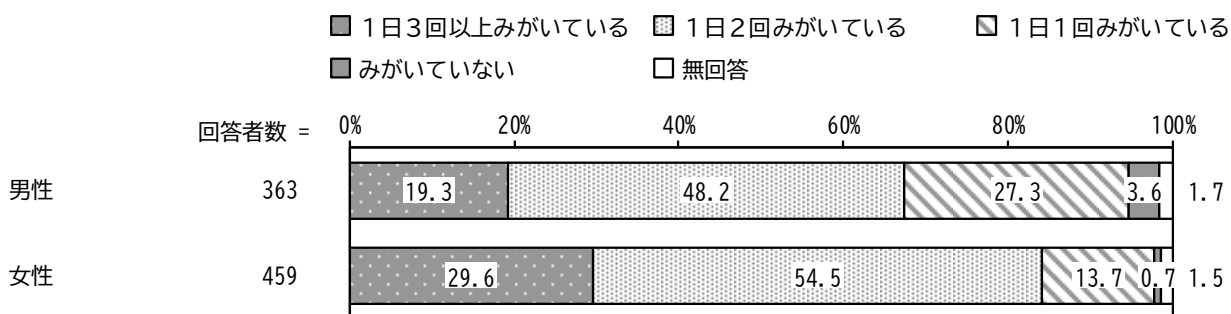
問31 あなたは、毎日歯をみがいていますか。(○は1つ)

「1日2回みがいている」の割合が51.7%と最も高く、次いで「1日3回以上みがいている」の割合が25.1%、「1日1回みがいている」の割合が19.4%となっています。



【性別】

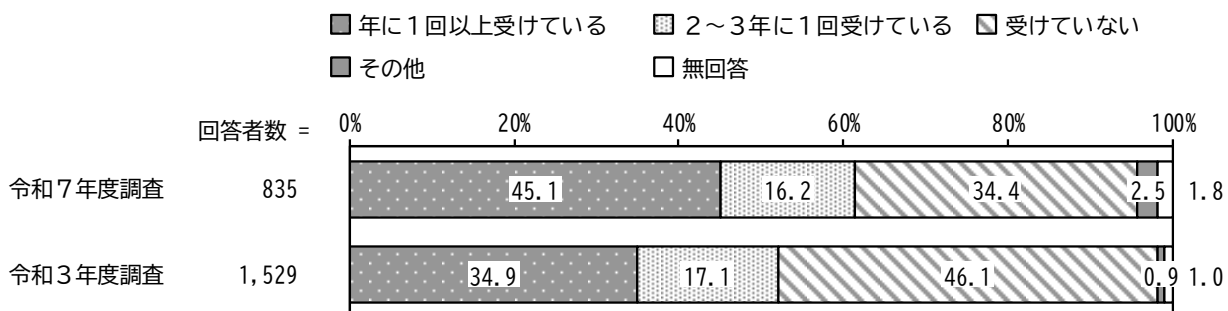
性別にみると、男性で「1日1回みがいている」の割合が高く、女性で「1日3回以上みがいている」「1日2回みがいている」の割合が高くなっています。



問32 あなたは、定期的に歯の健診を受けていますか。(○は1つ)

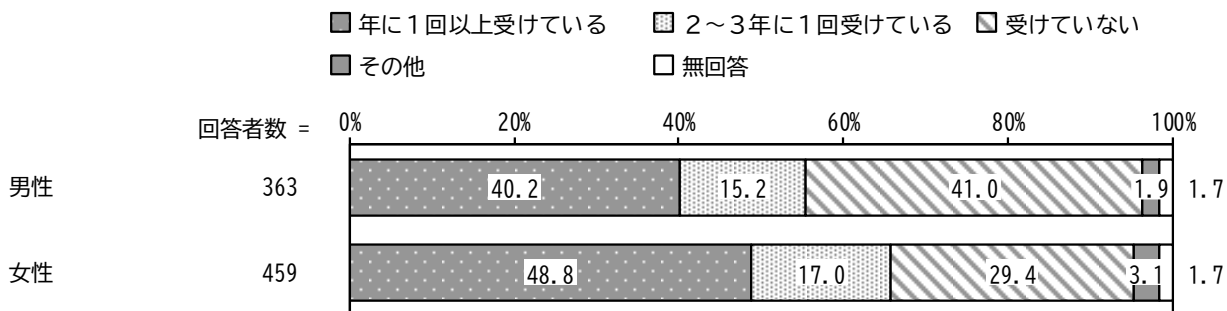
「年に1回以上受けている」の割合が45.1%、「2～3年に1回受けている」の割合が16.2%、「受けていない」の割合が34.4%となっています。

令和3年度調査と比較すると、「年に1回以上受けている」の割合が増加しています。一方、「受けていない」の割合が減少しています。



【性別】

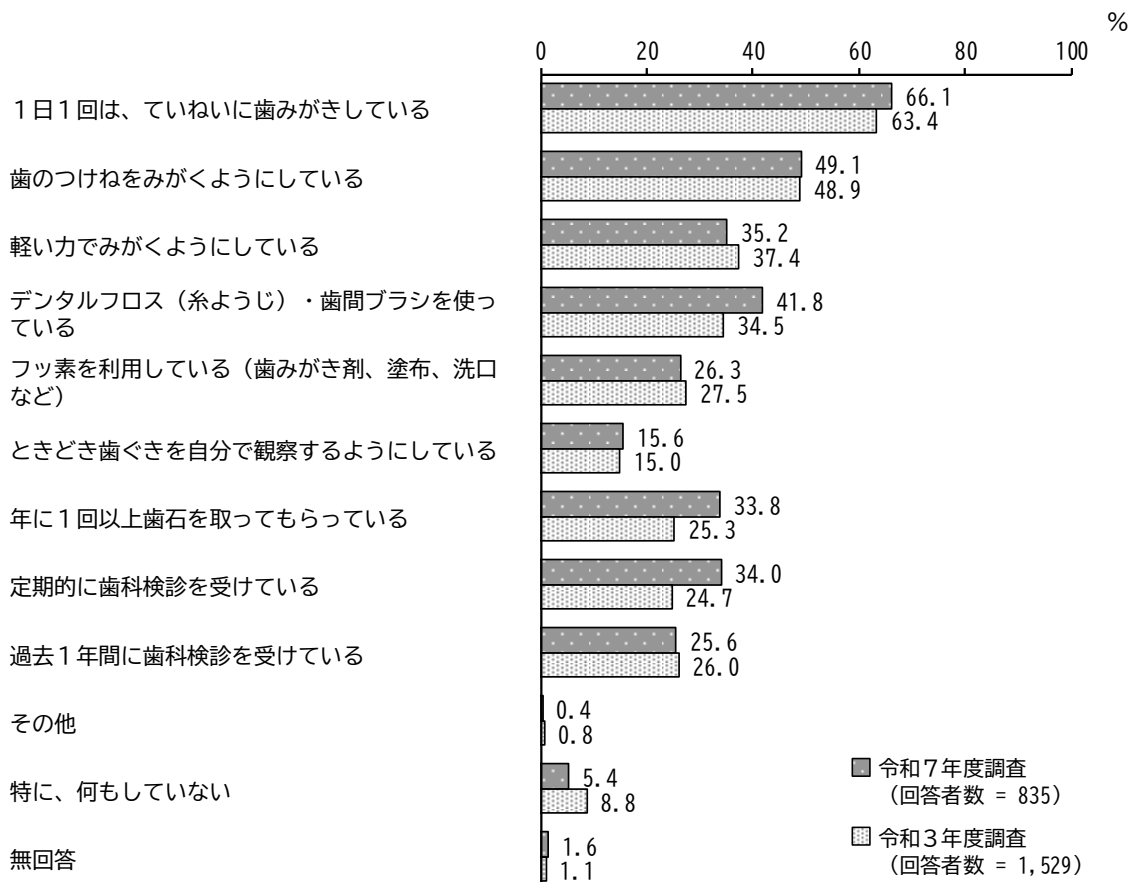
性別にみると、男性で「受けていない」の割合が高く、女性で「年に1回以上受けている」の割合が高くなっています。



問33 あなたが、歯や口腔ケアのためにしていることは何ですか。
(あてはまるものすべてに○)

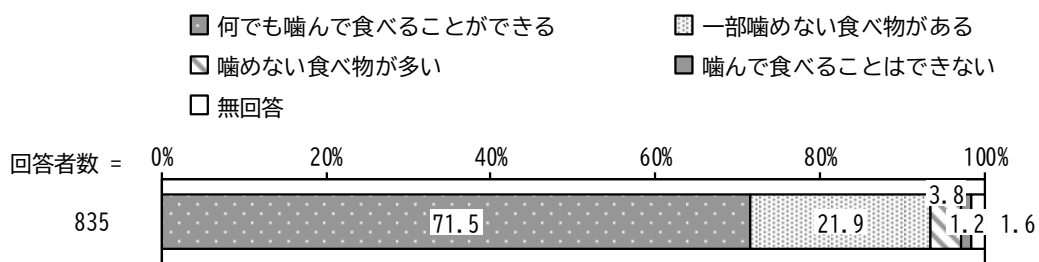
「1日1回は、ていねいに歯みがきしている」の割合が66.1%と最も高く、次いで「歯のつけねをみがくようにしている」の割合が49.1%、「デンタルフロス（糸ようじ）・歯間ブラシを使っている」の割合が41.8%となっています。

令和3年度調査と比較すると、「デンタルフロス（糸ようじ）・歯間ブラシを使っている」「年に1回以上歯石を取ってもらっている」「定期的に歯科検診を受けている」の割合が増加しています。



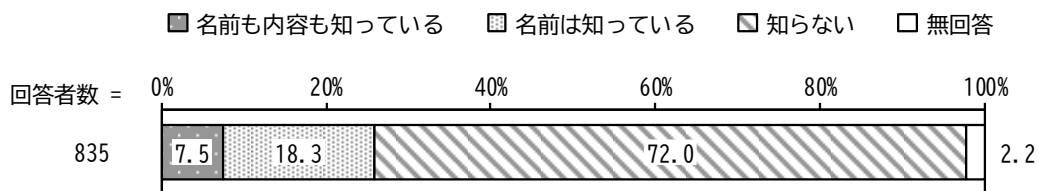
問 34 あなたが、噛んで食べる時の歯の状態についてあてはまるものはどれですか。(○は1つ)

「何でも噛んで食べることができる」の割合が 71.5%と最も高く、次いで「一部噛めない食べ物がある」の割合が 21.9%となっています。



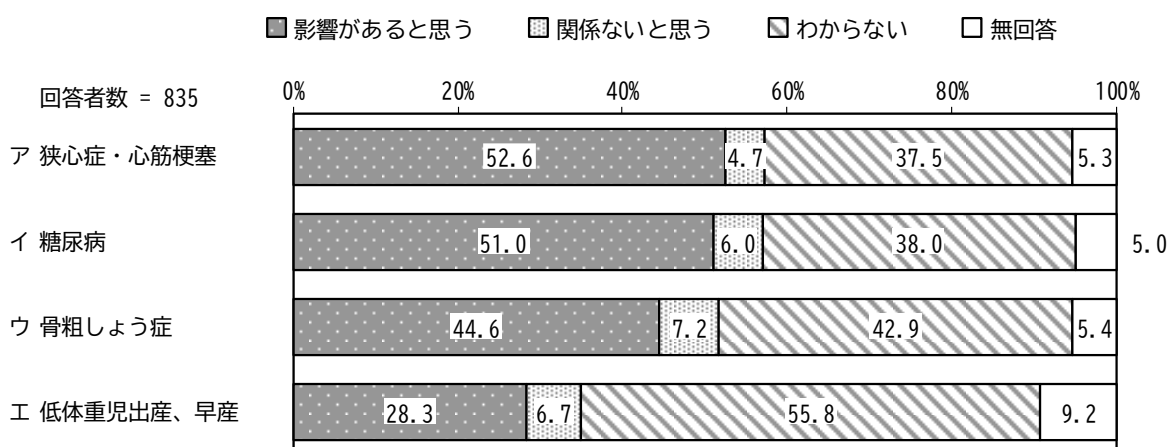
問 35 あなたは、オーラルフレイルを知っていますか。(○は1つ)

「名前も内容も知っている」の割合が 7.5%、「名前は知っている」の割合が 18.3%、「知らない」の割合が 72.0%となっています。



問 36 歯周病にかかってしまうことで、以下のような影響があると思いますか。

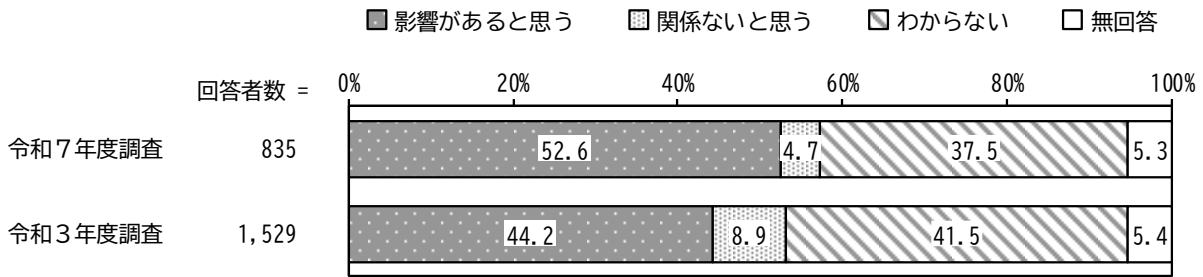
『ア 狭心症・心筋梗塞』で「影響があると思う」が、『ウ 骨粗しょう症』で「関係ないと思う」が、『エ 低体重児出産、早産』で「わからない」が高くなっています。



ア 狭心症・心筋梗塞

【経年比較】

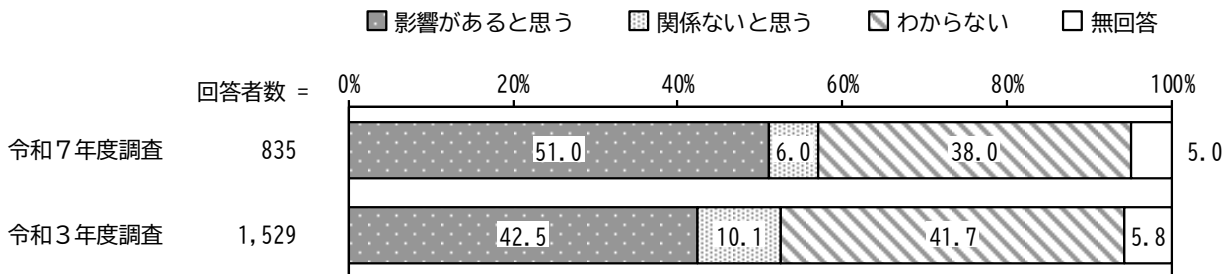
令和3年度調査と比較すると、「影響があると思う」の割合が増加しています。



イ 糖尿病

【経年比較】

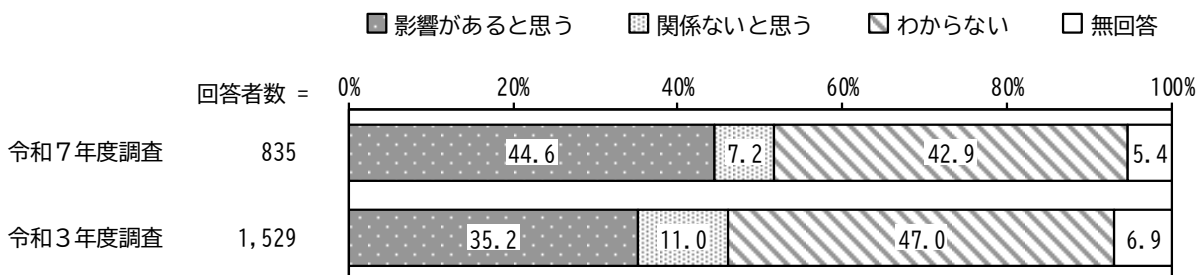
令和3年度調査と比較すると、「影響があると思う」の割合が増加しています。



ウ 骨粗しょう症

【経年比較】

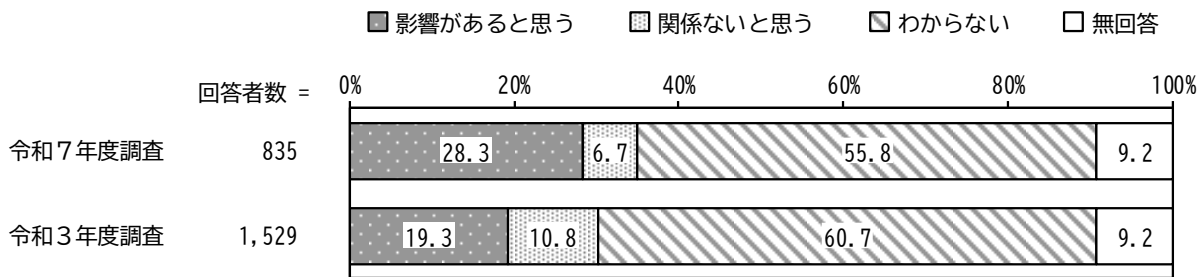
令和3年度調査と比較すると、「影響があると思う」の割合が増加しています。



工 低体重児出産、早産

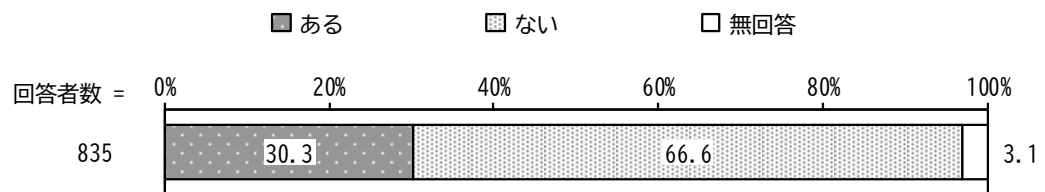
【経年比較】

令和3年度調査と比較すると、「影響があると思う」の割合が増加しています。



問37 あなたは、これまでに歯科医師（医療機関）か検診で歯周病と言われたことがありますか。

「ある」の割合が30.3%、「ない」の割合が66.6%となっています。

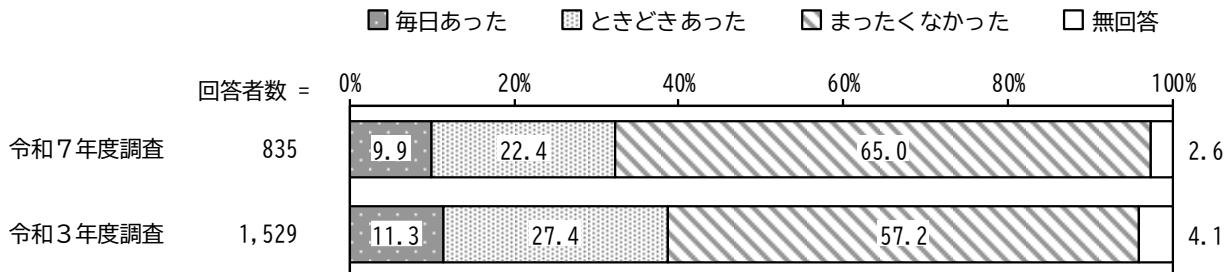


7 たばこについて

問 38 あなたは、この1週間で、自分以外の方が吸っている、たばこの煙を吸ってしまうこと（受動喫煙）がありましたか。（1つに○）

「毎日あった」の割合が9.9%、「ときどきあった」の割合が22.4%、「まったくなかった」の割合が65.0%となっています。

令和3年度調査と比較すると、「まったくなかった」の割合が増加しています。

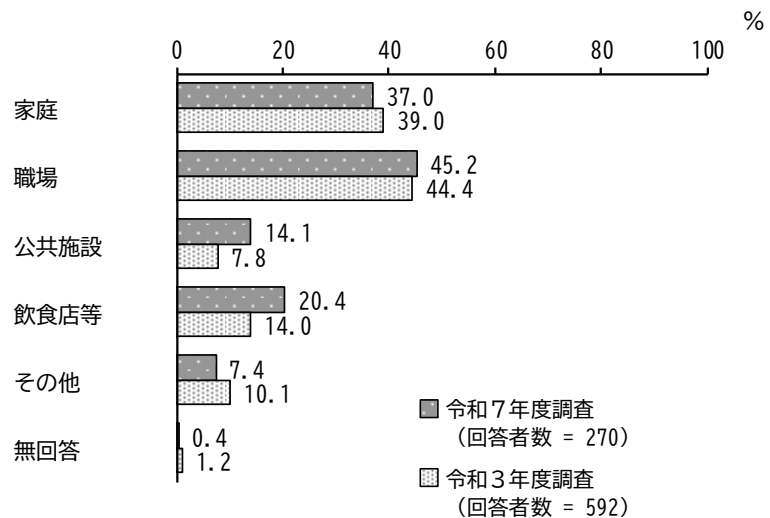


<問 38-1 は、問 38 で「毎日あった」、「ときどきあった」と答えた方にお尋ねします。>

問 38-1 たばこの煙を吸ってしまった場所はどこですか。（あてはまるものすべてに○）

「職場」の割合が45.2%と最も高く、次いで「家庭」の割合が37.0%、「飲食店等」の割合が20.4%となっています。

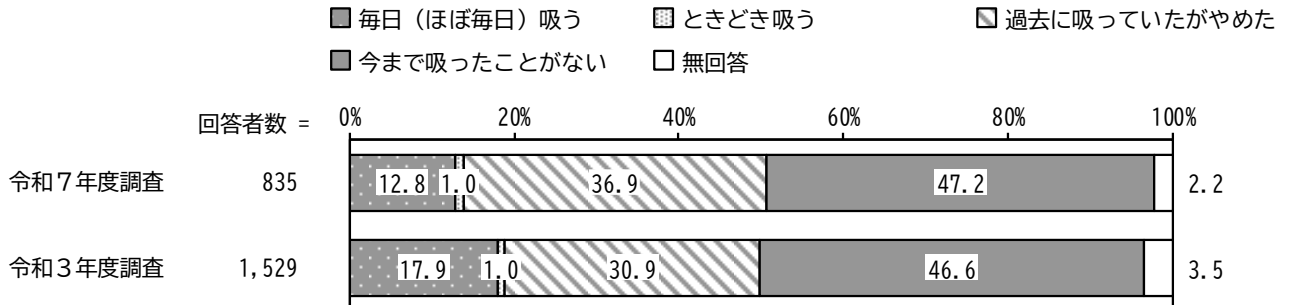
令和3年度調査と比較すると、「公共施設」「飲食店等」の割合が増加しています。



問 39 あなたは、たばこを吸いますか。(○は1つ)

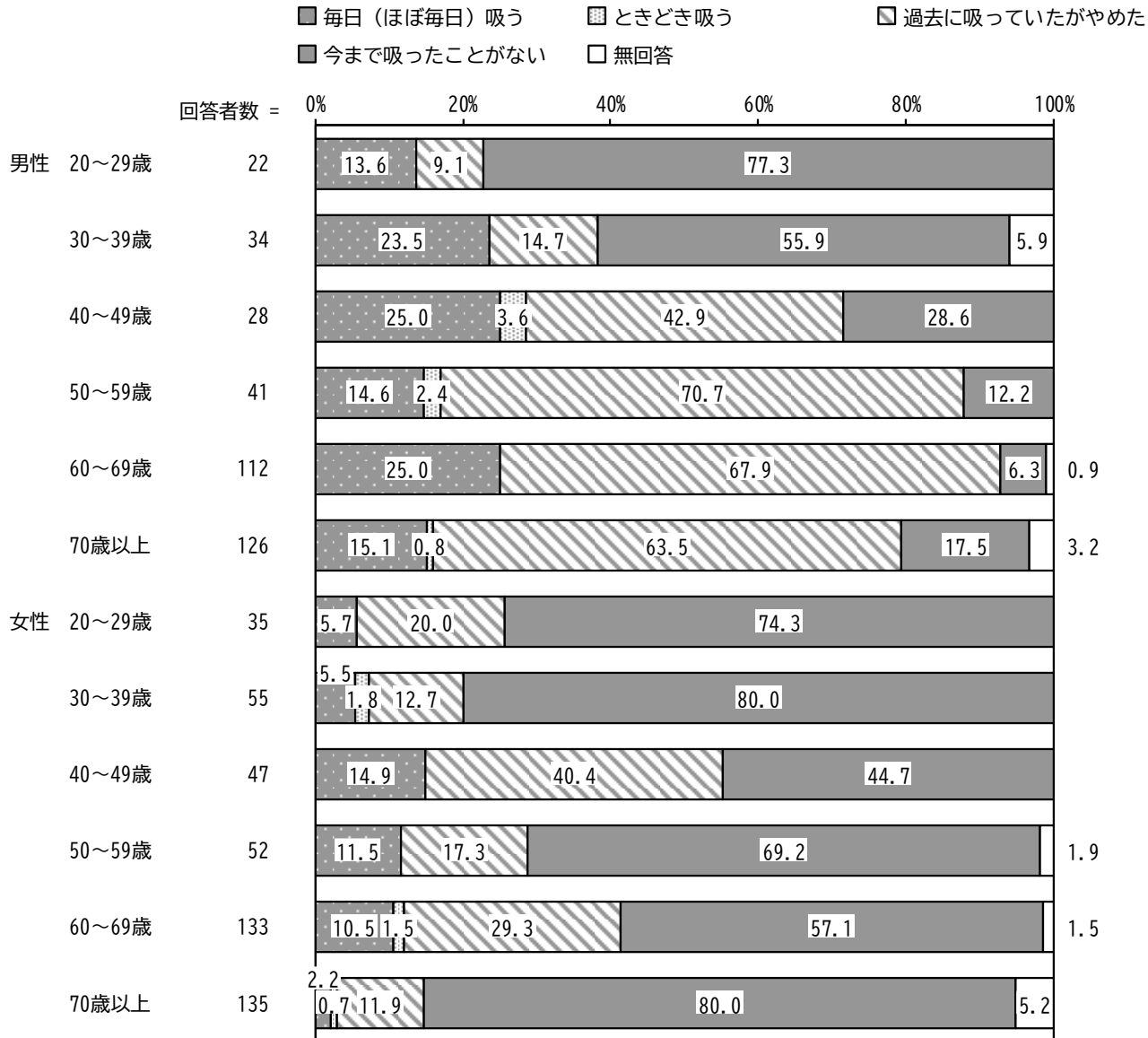
「今まで吸ったことがない」の割合が 47.2%と最も高く、次いで「過去に吸っていたがやめた」の割合が 36.9%、「毎日（ほぼ毎日）吸う」の割合が 12.8%となっています。

令和3年度調査と比較すると、「過去に吸っていたがやめた」の割合が増加しています。一方、「毎日（ほぼ毎日）吸う」の割合が減少しています。



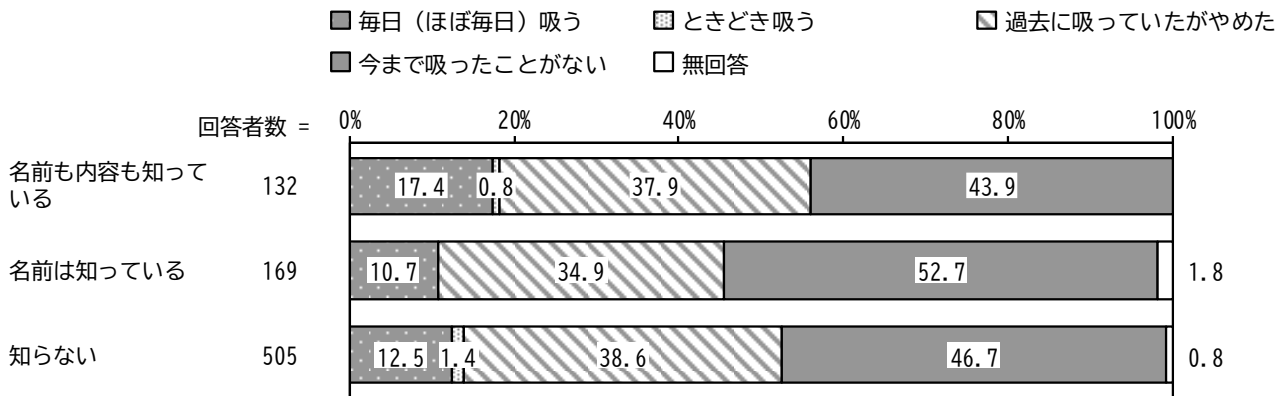
【性・年齢別】

性・年齢別にみると、男性では60～69歳から20～29歳まで年代が下がるほど「今まで吸ったことがない」の割合が高く、女性では70歳以上から40～49歳まで年代が下がるほど「毎日（ほぼ毎日）吸う」の割合が高くなっています。また、男性50歳以上で「過去に吸っていたがやめた」の割合が高くなっています。



【COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度別】

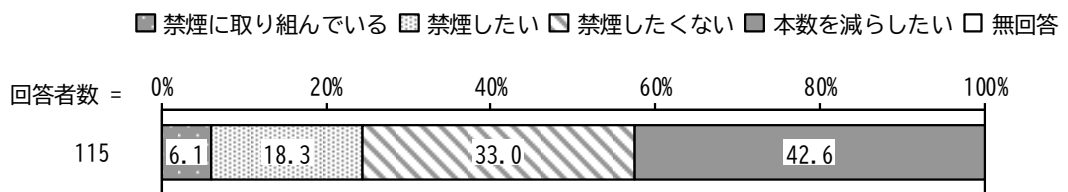
COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度別にみると、『名前は知っている』で「今まで吸ったことがない」の割合が高くなっています。



<問 39-1、2、3は、問 39 で「毎日（ほぼ毎日）吸う」、「ときどき吸う」と答えた方にお尋ねします。>

問 39-1 今後、禁煙に取り組みたいと思いますか。（○は1つ）

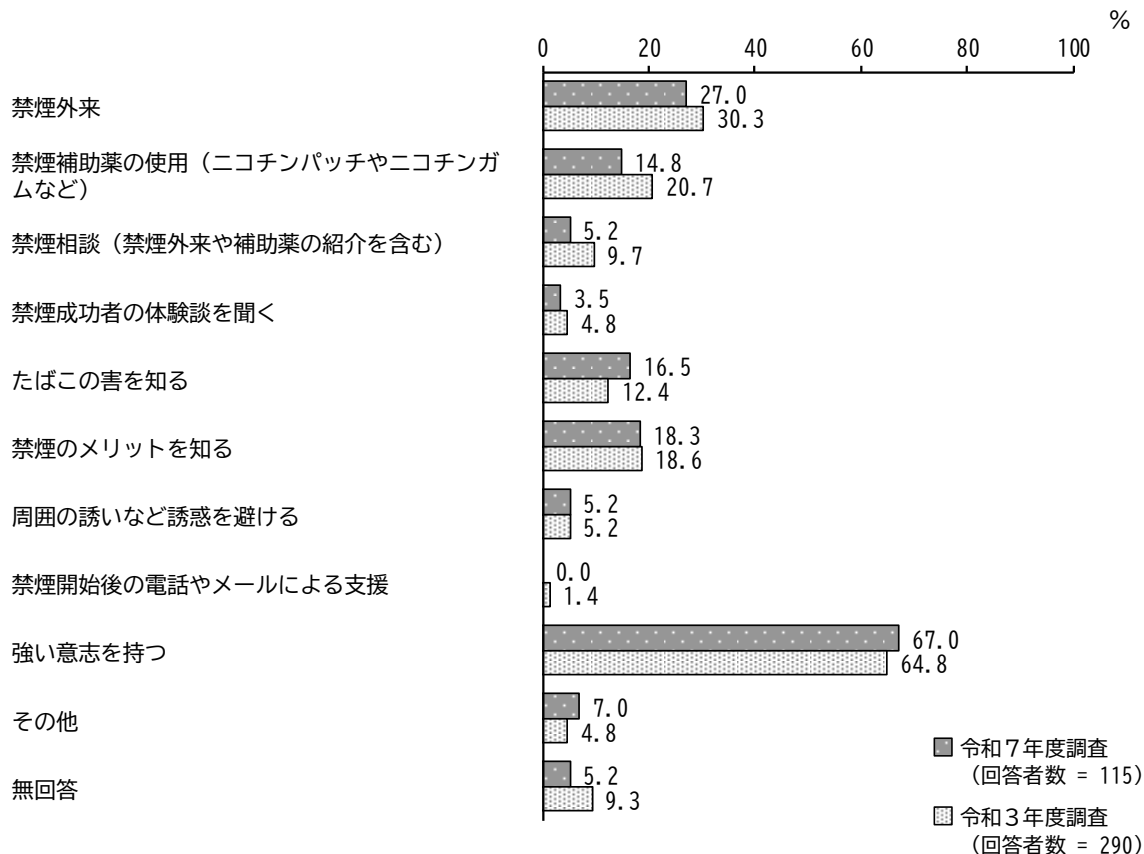
「本数を減らしたい」の割合が 42.6%と最も高く、次いで「禁煙したくない」の割合が 33.0%、「禁煙したい」の割合が 18.3%となっています。



問 39-2 禁煙するにはどのようなことが必要だと思いますか。
(あてはまるものすべてに○)

「強い意志を持つ」の割合が 67.0%と最も高く、次いで「禁煙外来」の割合が 27.0%、「禁煙のメリットを知る」の割合が 18.3%となっています。

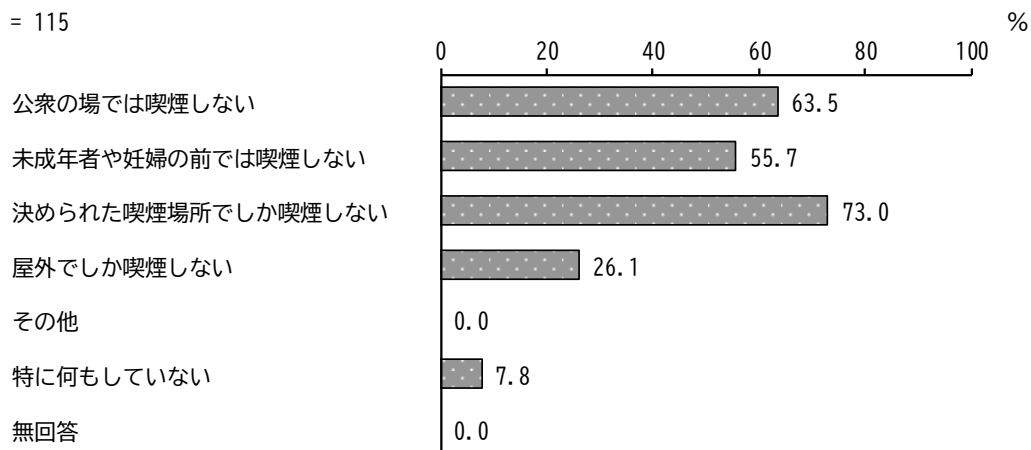
令和3年度調査と比較すると、「禁煙補助薬の使用（ニコチンパッチやニコチンガムなど）」の割合が減少しています。



問 39-3 非喫煙者に対して、受動喫煙を防ぐためにしていることはありますか。
(あてはまるものすべてに○)

「決められた喫煙場所ではしか喫煙しない」の割合が 73.0%と最も高く、次いで「公衆の場では喫煙しない」の割合が 63.5%、「未成年者や妊婦の前では喫煙しない」の割合が 55.7%となっています。

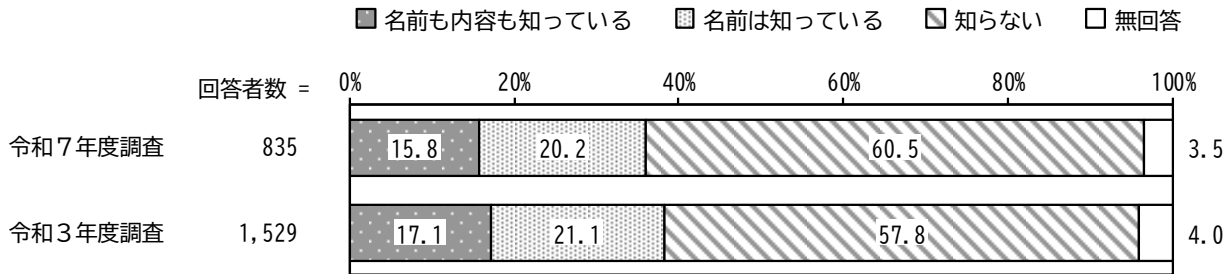
回答者数 = 115



問 40 あなたは、「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」という言葉を知っていますか。
 (○は1つ)

「名前も内容も知っている」の割合が 15.8%、「名前は知っている」の割合が 20.2%、「知らない」の割合が 60.5%となっています。

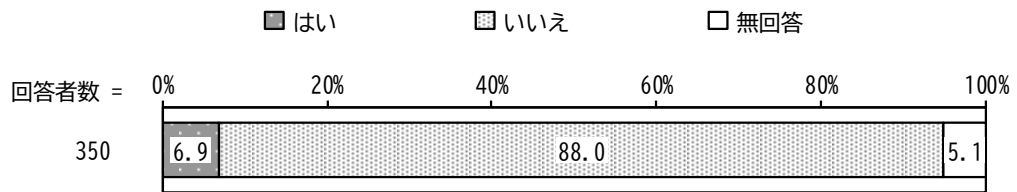
令和3年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



《妊娠中またはお子さんがいる方にお聞きします》

問 41 あなたは、妊娠中、タバコを吸っていますか（吸っていましたか）。(○は1つ)

「はい」の割合が 6.9%、「いいえ」の割合が 88.0%となっています。

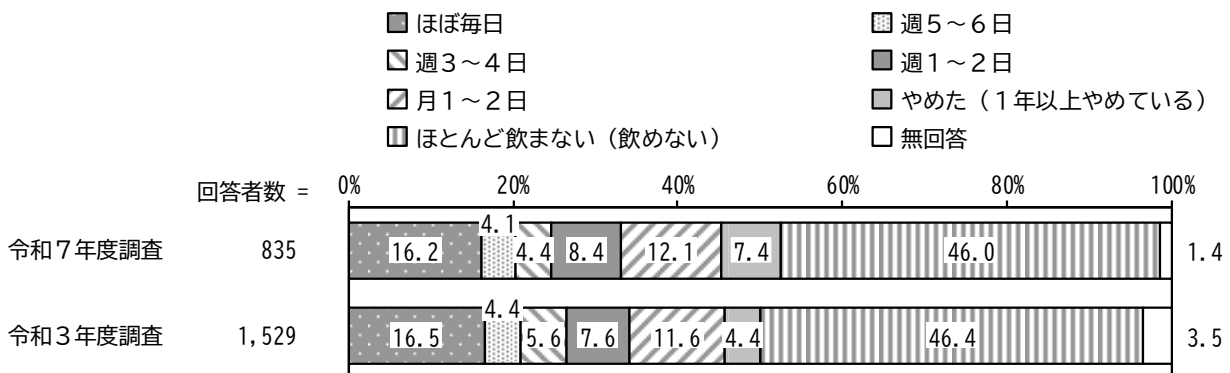


8 飲酒（アルコール）について

問 42 あなたは、この1年間、どのくらいのペースで飲酒していますか。（○は1つ）

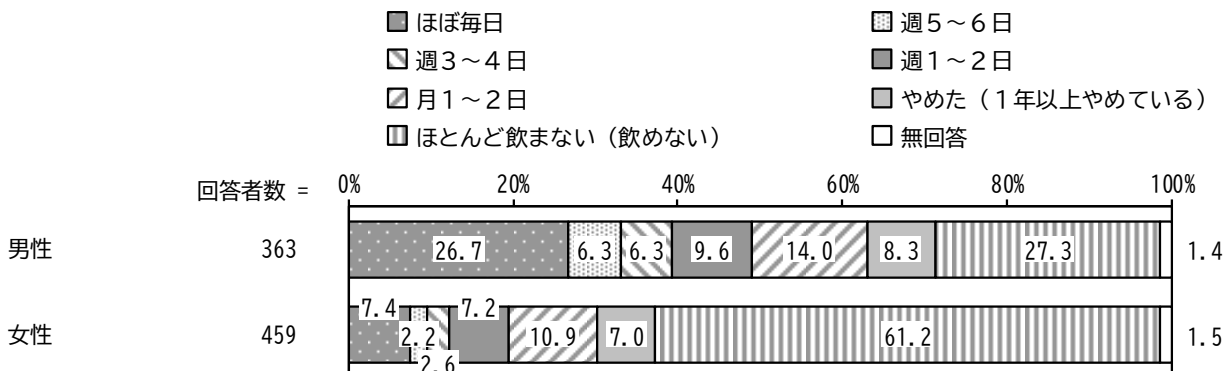
「ほとんど飲まない（飲めない）」の割合が46.0%と最も高く、次いで「ほぼ毎日」の割合が16.2%、「月1～2日」の割合が12.1%となっています。

令和3年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



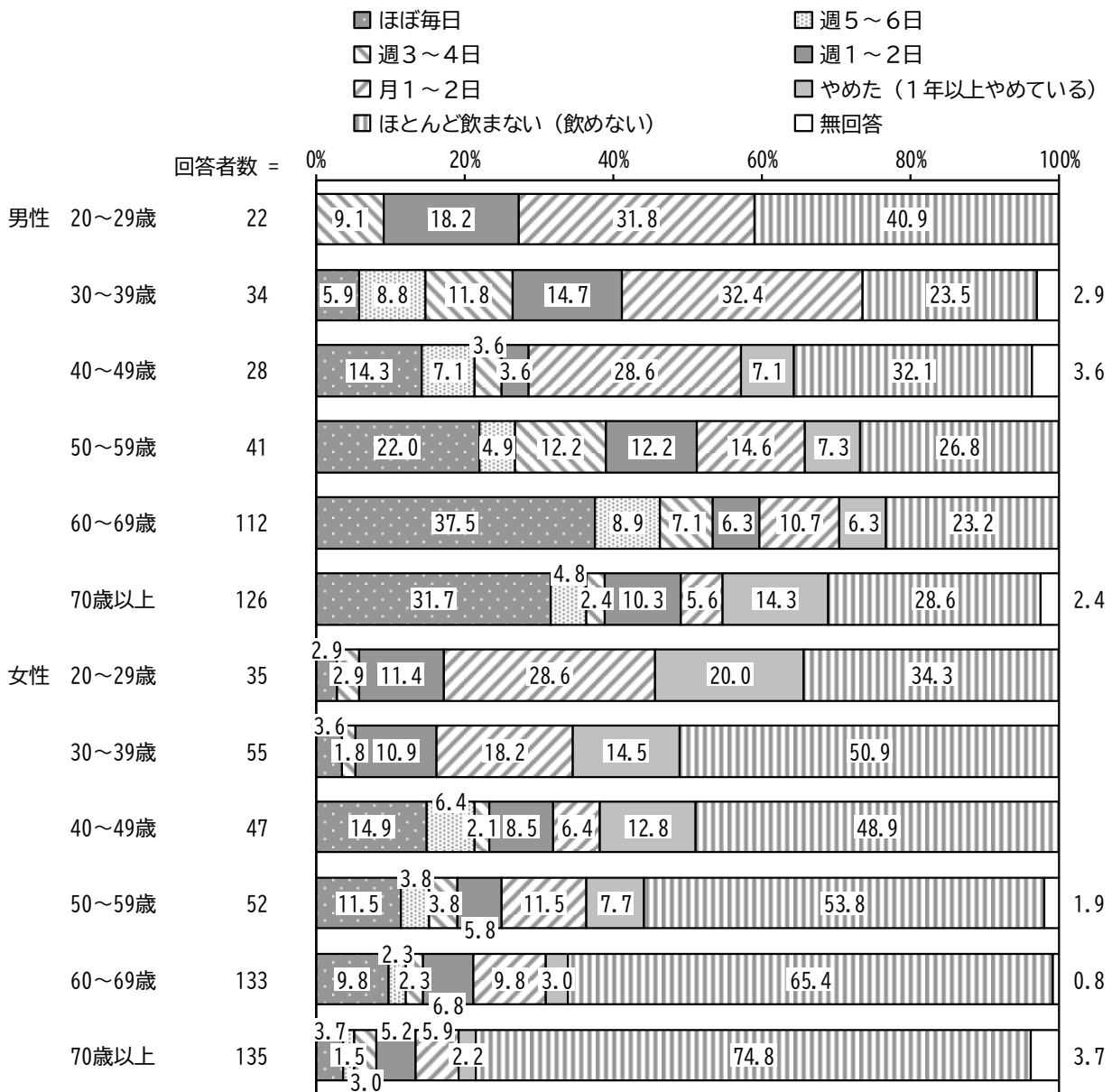
【性別】

性別にみると、男性で「ほぼ毎日」の割合が高く、女性で「ほとんど飲まない（飲めない）」の割合が高くなっています。



【性・年齢別】

性・年齢別にみると、男性では30～39歳から60～69歳まで年代が上がるほど「ほぼ毎日」の割合が高く、「月1～2日」の割合が低い傾向にあります。女性では年代が上がるほど「ほとんど飲まない（飲めない）」の割合が高い傾向にあります。

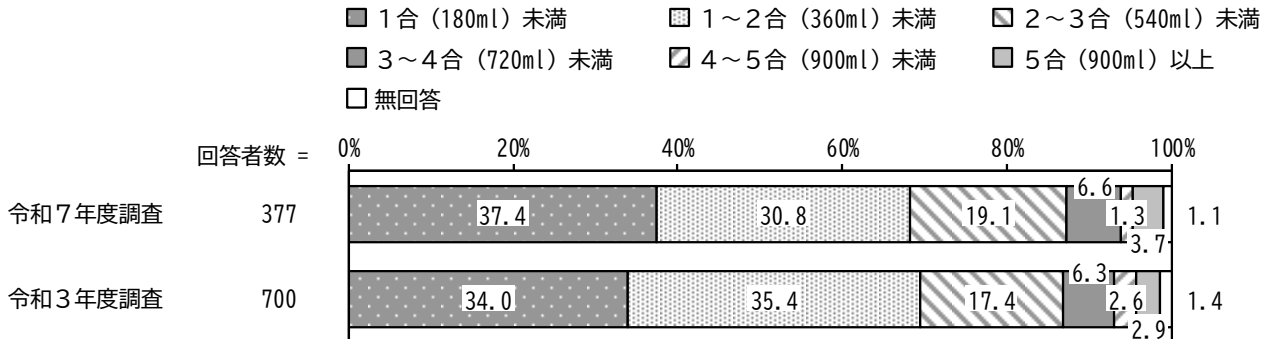


<問 42-1 は、問 42 で「ほぼ毎日」～「月 1～2 日」と答えた方にお尋ねします。>

問 42-1 1 日あたり、どのくらい飲みますか。(○は 1 つ)

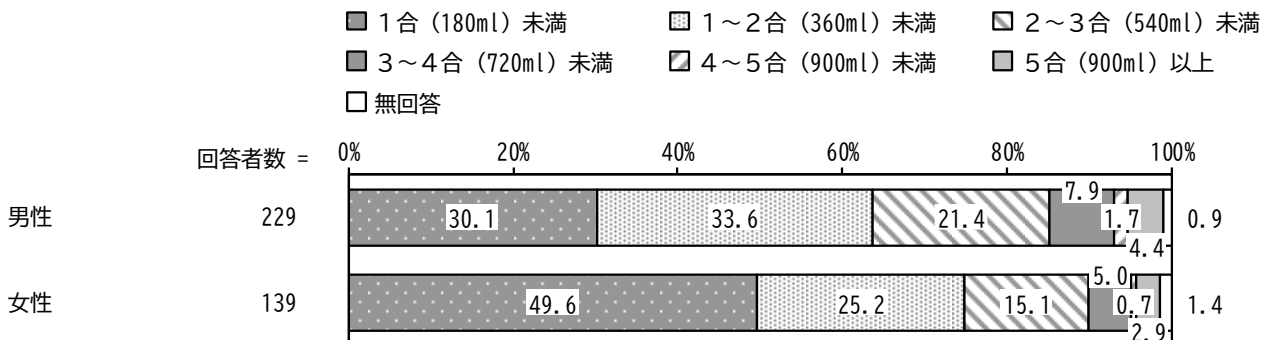
「1 合 (180ml) 未満」の割合が 37.4%と最も高く、次いで「1～2 合 (360ml) 未満」の割合が 30.8%、「2～3 合 (540ml) 未満」の割合が 19.1%となっています。

令和 3 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



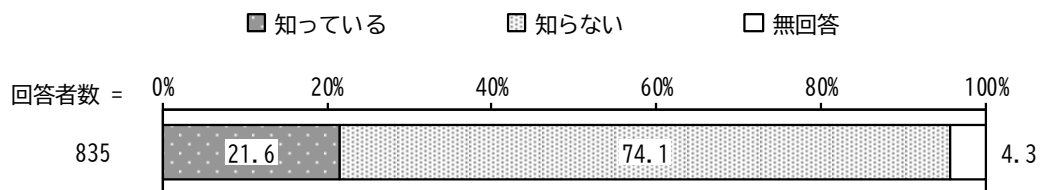
【性別】

性別にみると、男性で「1～2 合 (360ml) 未満」「2～3 合 (540ml) 未満」の割合が高く、女性で「1 合 (180ml) 未満」の割合が高くなっています。



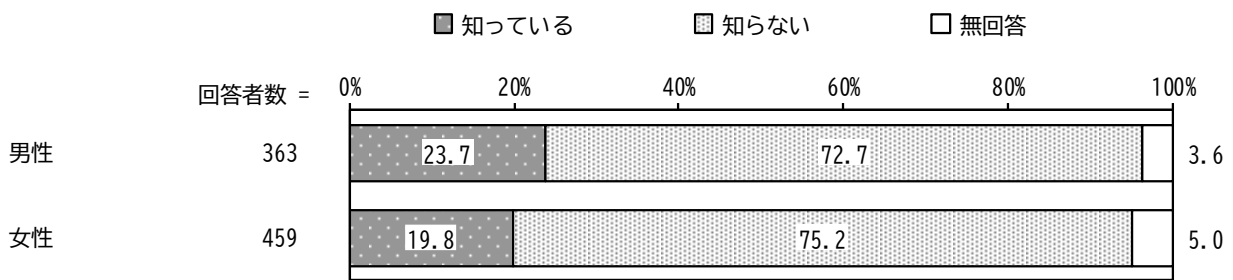
問 43 生活習慣病のリスクを高める飲酒量を知っていますか。(○は 1 つ)

「知っている」の割合が 21.6%、「知らない」の割合が 74.1%となっています。



【性別】

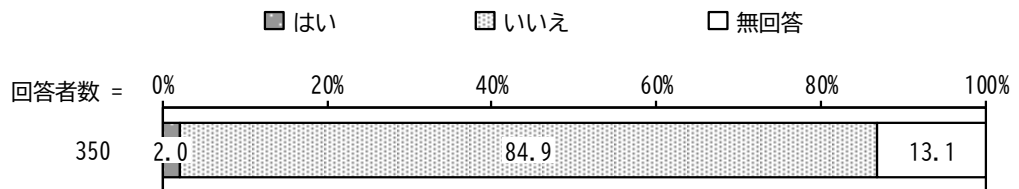
性別にみると、大きな差はみられません。



「妊娠中またはお子さんがいる方にお聞きします」

問 44 あなたは、妊娠中、飲酒をしていますか（していましたか）。（○は1つ）

「はい」の割合が2.0%、「いいえ」の割合が84.9%となっています。

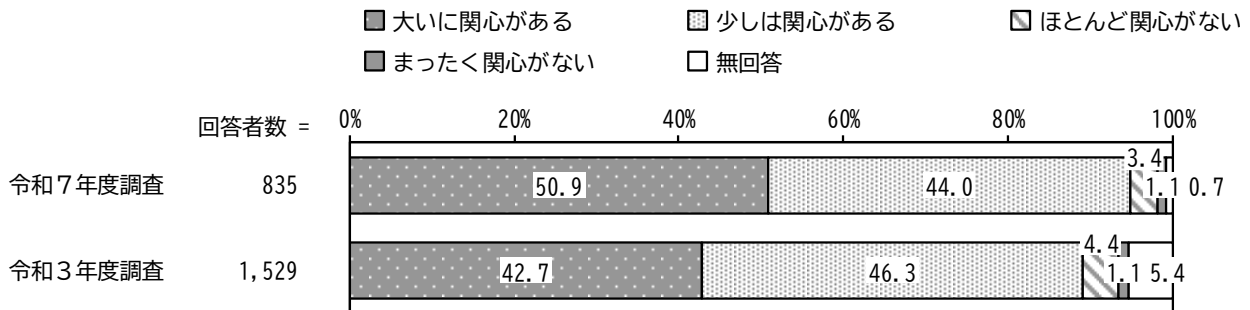


9 自身の健康について

問 45 あなたは、自分自身の健康に関心を持っていますか。(○は1つ)

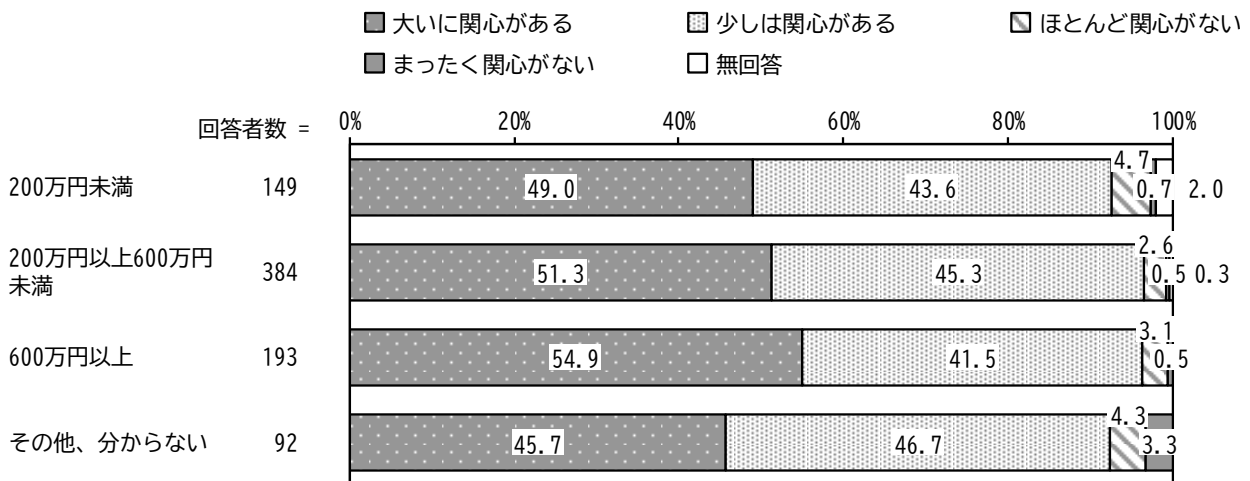
「大いに興味がある」の割合が50.9%と最も高く、次いで「少しは興味がある」の割合が44.0%となっています。

令和3年度調査と比較すると、「大いに興味がある」の割合が増加しています。



【世帯年収別】

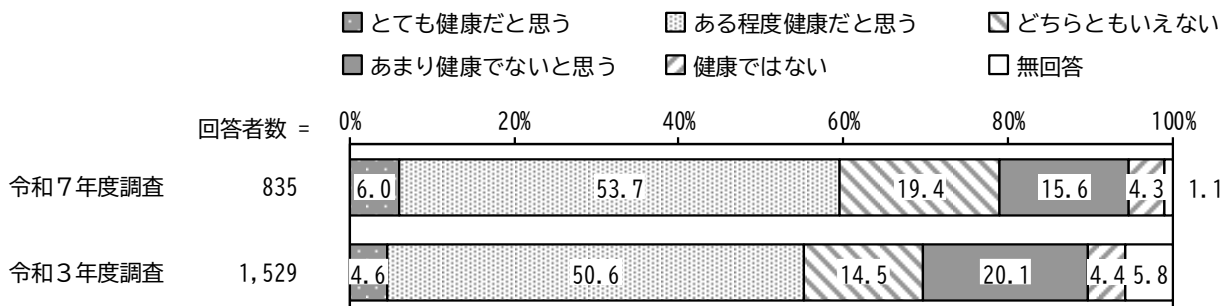
世帯年収別にみると、世帯年収が上がるほど「大いに興味がある」の割合が高くなっています。



問 46 あなたは、自分の健康状態をどのように感じていますか。(○は1つ)

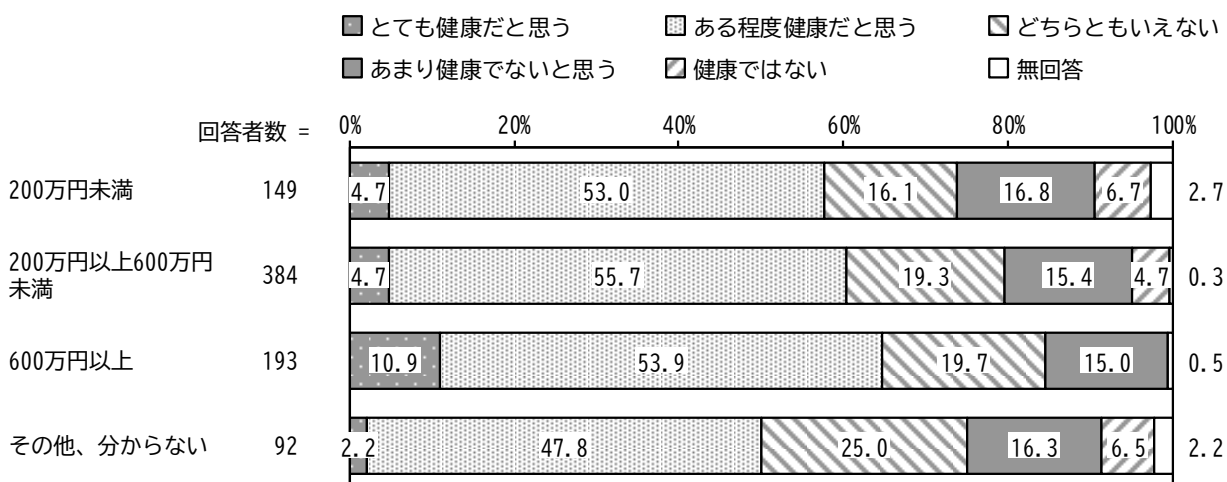
「とても健康だと思う」「ある程度健康だと思う」を合わせた“健康だと思う”層の割合が 59.7%、「あまり健康でないと思う」「健康ではない」を合わせた“健康でないと思う”層の割合が 19.9%となっています。

令和3年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



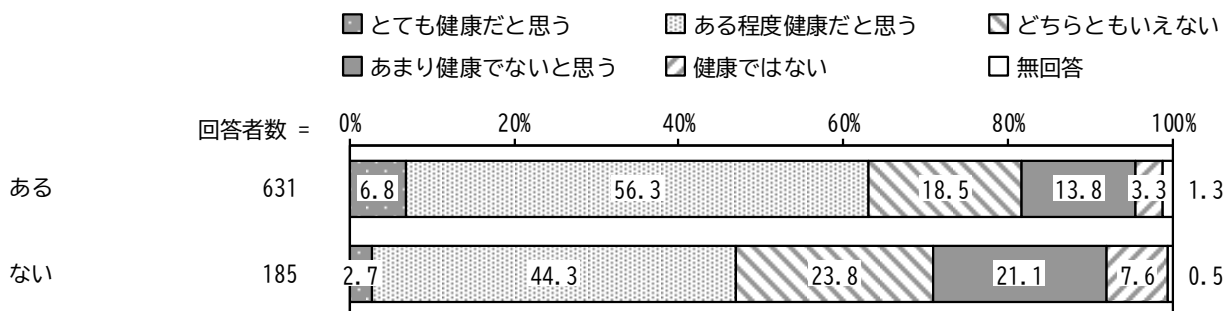
【世帯年収別】

世帯年収別にみると、世帯年収が上がるほど“健康だと思う”層の割合が高くなっています。



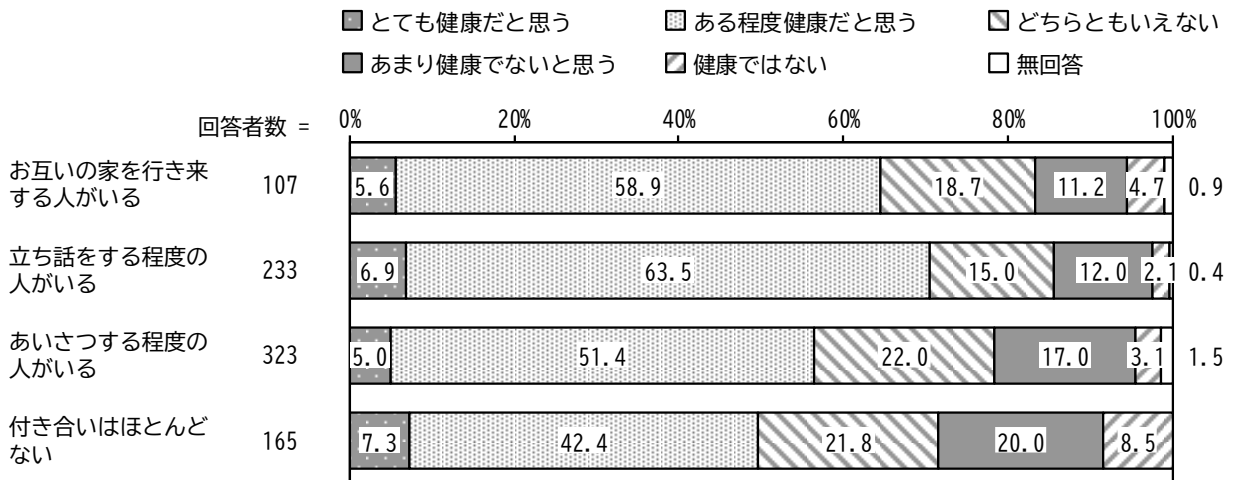
【生きがいの有無別】

生きがいの有無別にみると、『ある』で“健康だと思う”層の割合が高くなっています。



【近所付き合いの程度別】

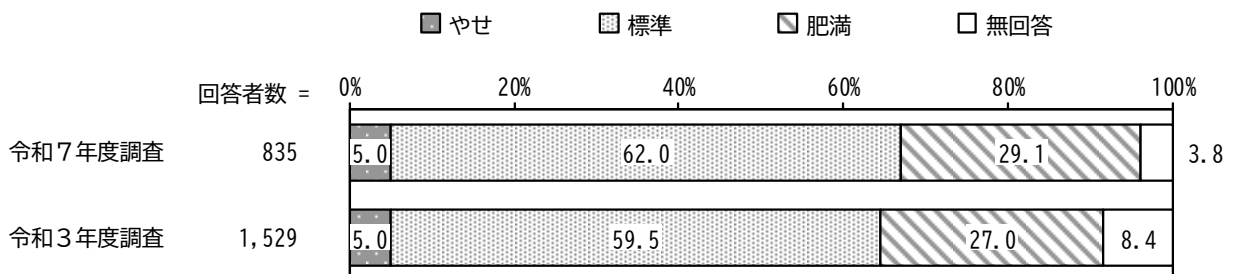
近所付き合いの程度別にみると、『立ち話をする程度の人がいる』で“健康だと思う”層の割合が高くなっています。



問 47 あなたの身長と体重を教えてください。

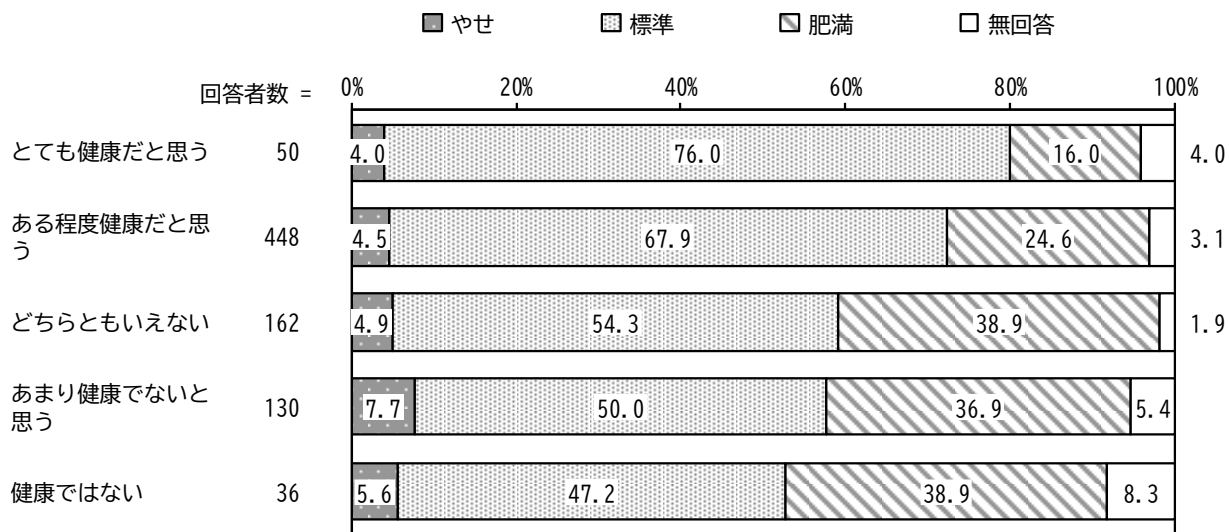
BMI

「やせ」の割合が5.0%、「標準」の割合が62.0%、「肥満」の割合が29.1%となっています。令和3年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



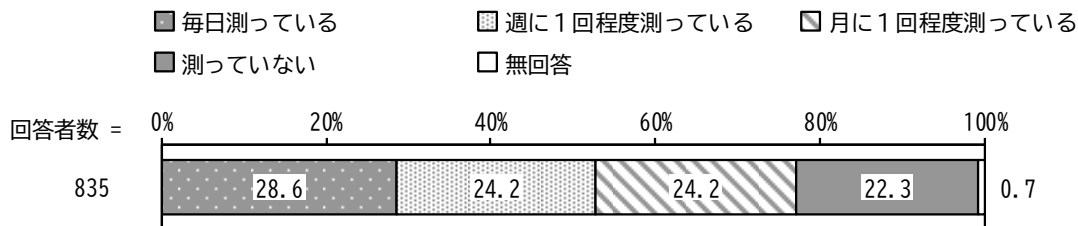
【主観的健康感別】

主観的健康感別にみると、『とても健康だと思う』で「標準」の割合が高く、「肥満」の割合が低くなっています。



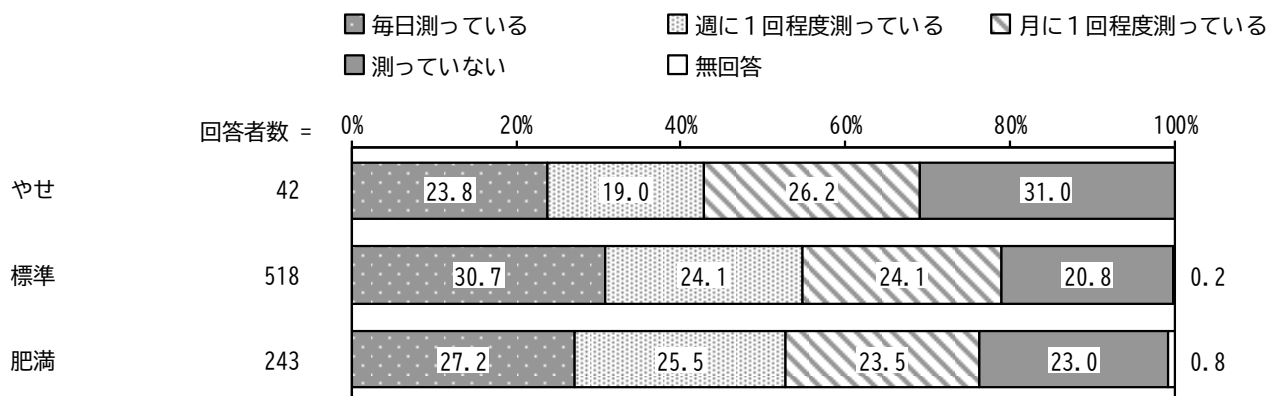
問 48 あなたは、定期的に体重を測っていますか。(○は1つ)

「毎日測っている」の割合が 28.6%と最も高く、次いで「週に1回程度測っている」「月に1回程度測っている」の割合が 24.2%となっています。



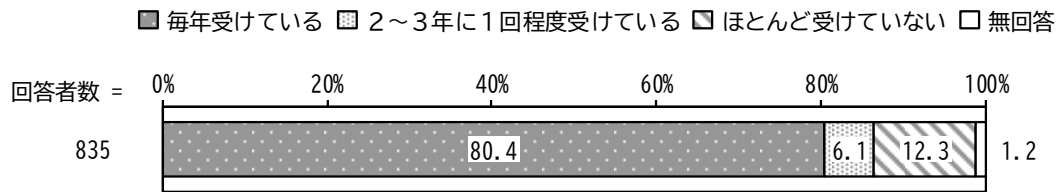
【BMI別】

BMI 別にみると、BMI が大きいほど「週に1回程度測っている」の割合が高くなっています。



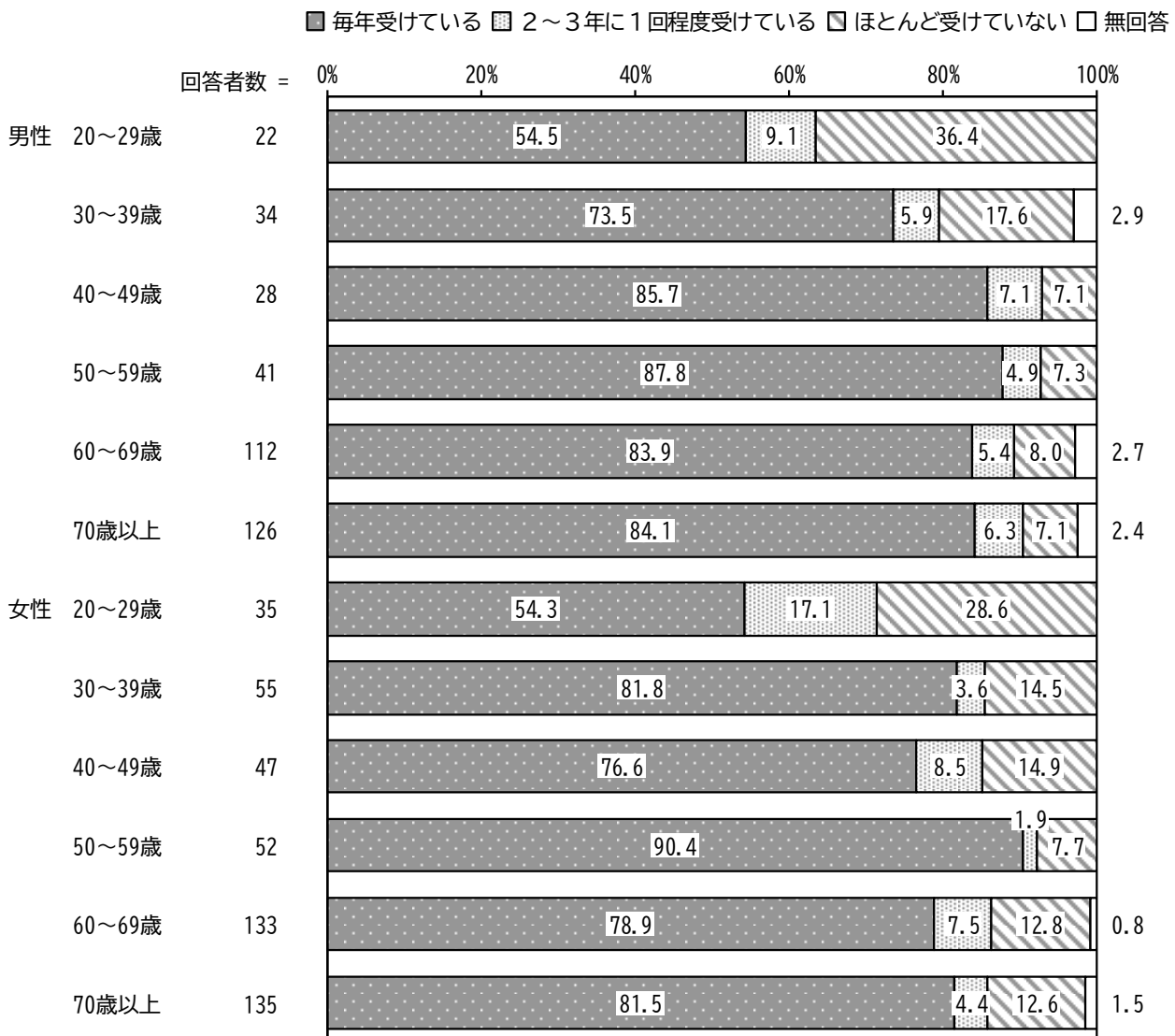
問 49 あなたは、定期的に血圧、血液検査などの健康診断（がん検診を除く）を受けていますか。（○は1つ）

「毎年受けている」の割合が80.4%、「2～3年に1回程度受けている」の割合が6.1%、「ほとんど受けていない」の割合が12.3%となっています。



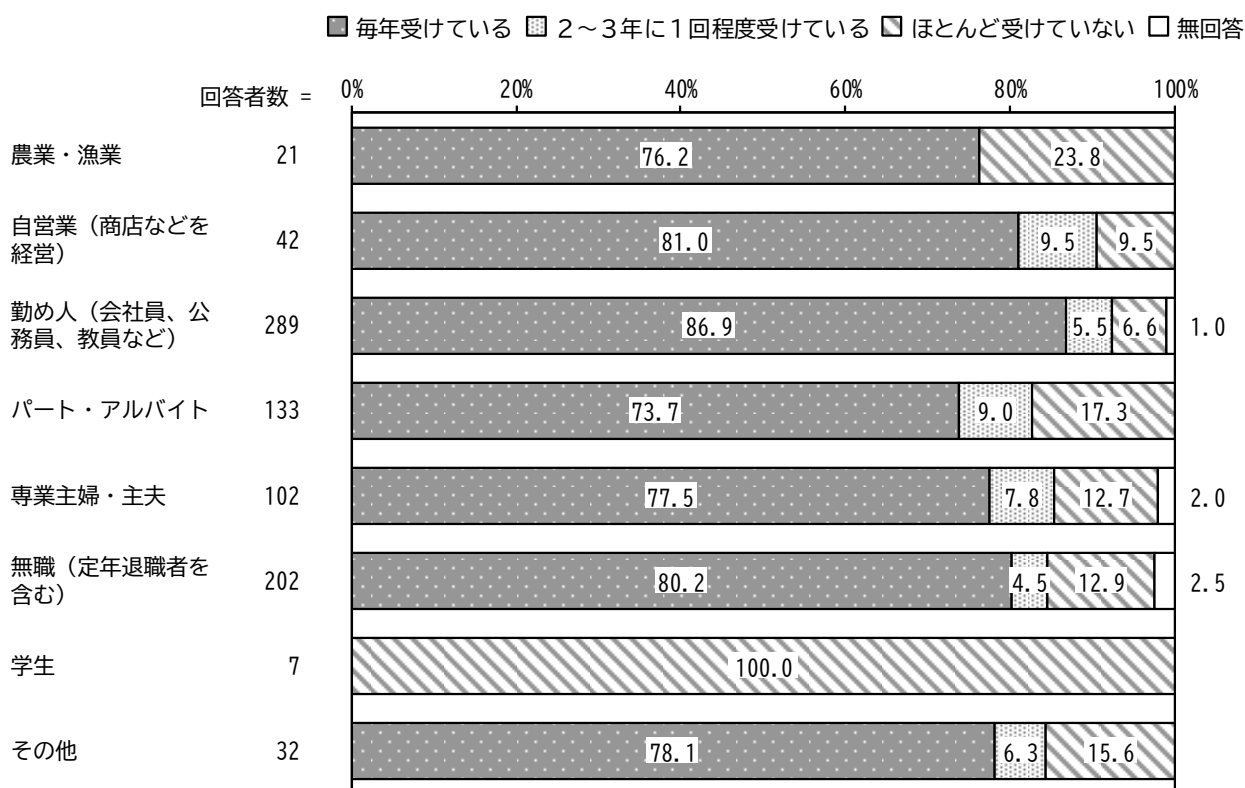
【性・年齢別】

性・年齢別にみると、男性では20～29歳から50～59歳まで年代が上がるほど「毎年受けている」の割合が高くなっています。また、男女ともに「ほとんど受けていない」の割合がいずれの年代でも一定数みられます。



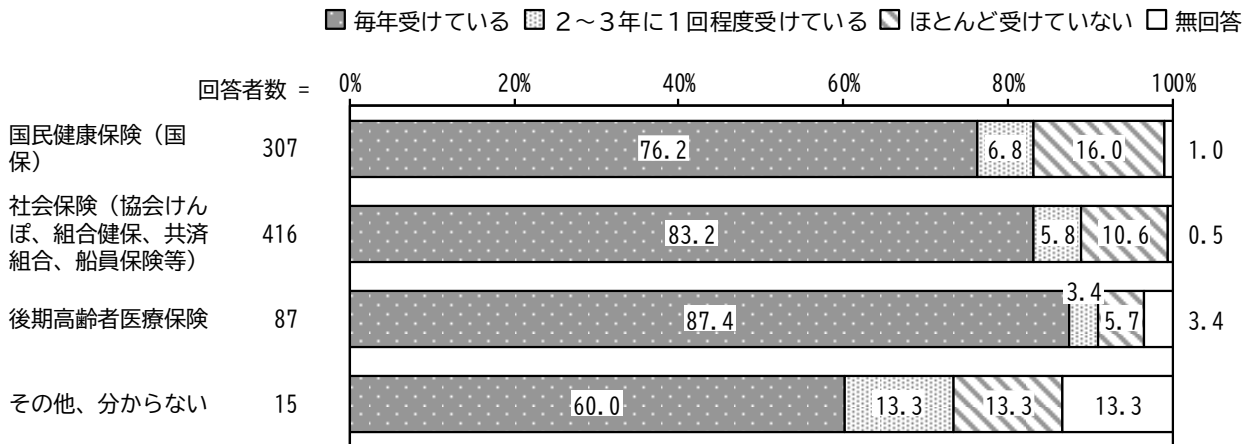
【職業別】

職業別にみると、勤め人（会社員、公務員、教員など）で「毎年受けている」、農業・漁業で「ほとんど受けていない」の割合が高くなっています。



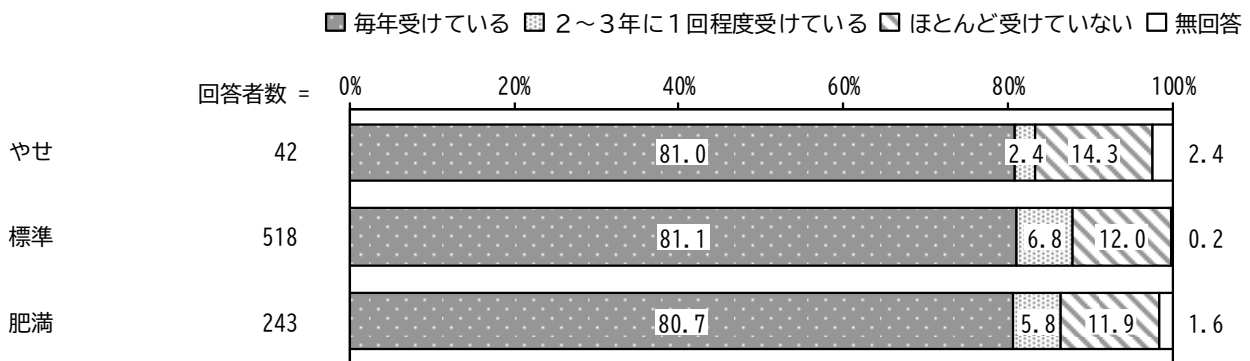
【健康保険の種類別】

健康保険の種類別にみると、後期高齢者医療保険で「毎年受けている」の割合が高く、「ほとんど受けていない」の割合が低くなっています。



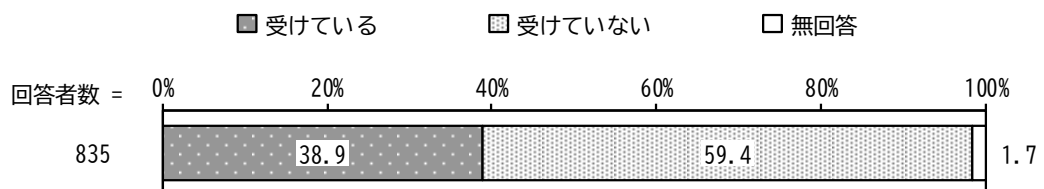
【BMI別】

BMI 別にみると、大きな差はみられません。



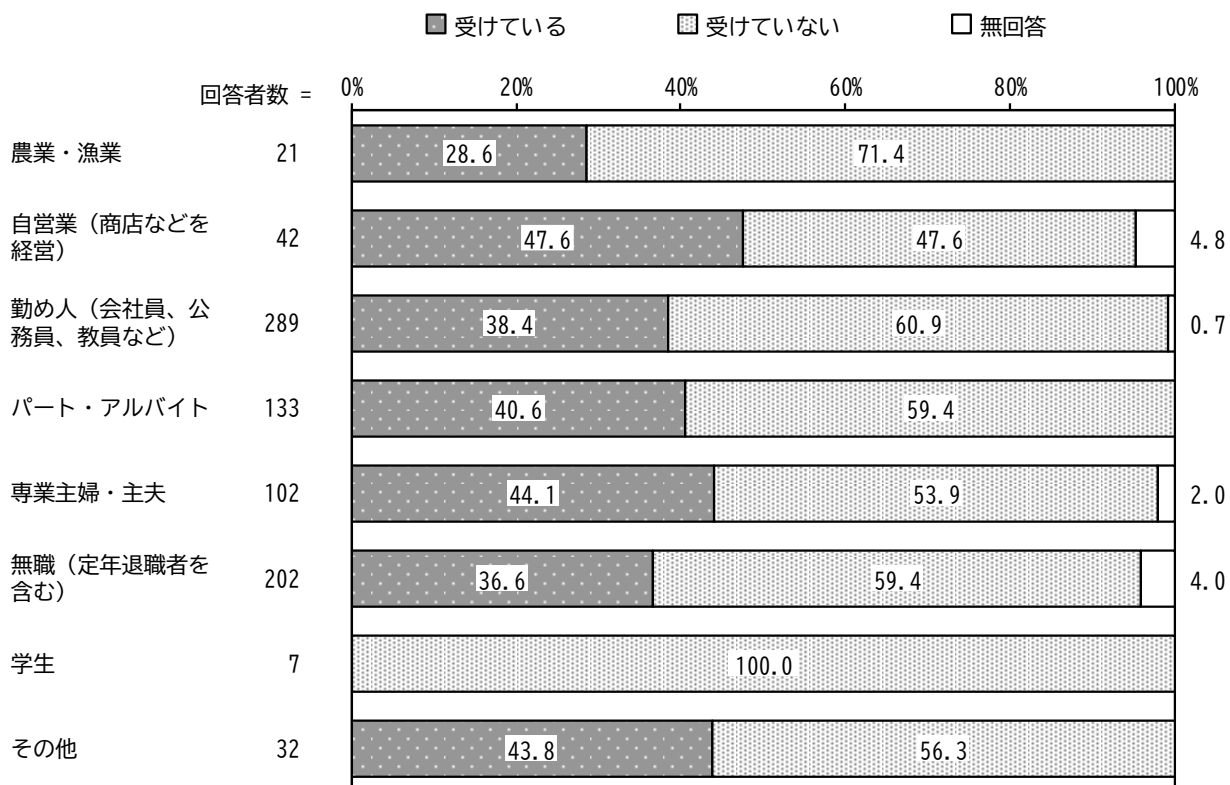
問 50 あなたは定期的ながん検診を受けていますか。

「受けている」の割合が 38.9%、「受けていない」の割合が 59.4%となっています。



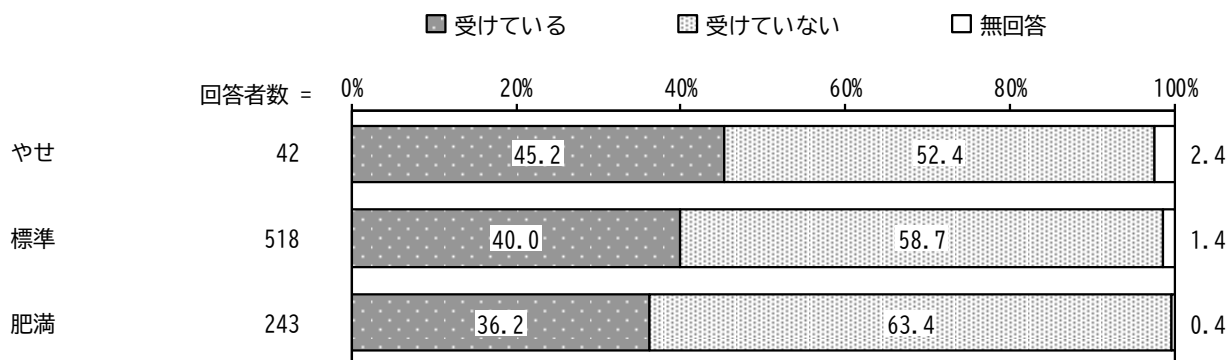
【職業別】

職業別にみると、農業・漁業で「受けていない」の割合が高くなっています。



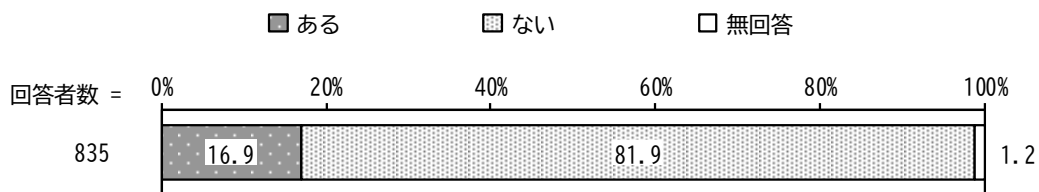
【BMI別】

BMI別にみると、BMIが大きいほど「受けていない」の割合が高くなっています。



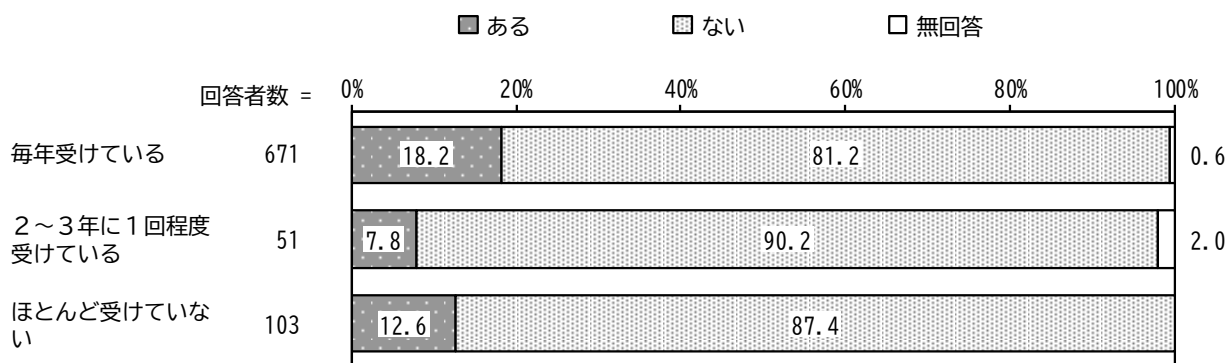
問 51 あなたは、これまでに医療機関や健診で「糖尿病」または「糖尿病の疑い」と言われたことがありますか。(○は1つ)

「ある」の割合が16.9%、「ない」の割合が81.9%となっています。



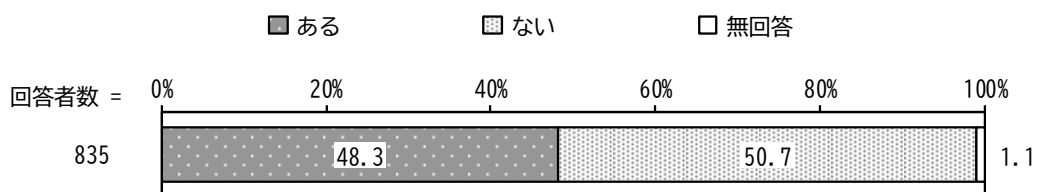
【健康診断の受診頻度別】

健康診断の受診頻度別にみると、『2～3年に1回程度受けている』、『ほとんど受けていない』で「ない」の割合が高くなっています。



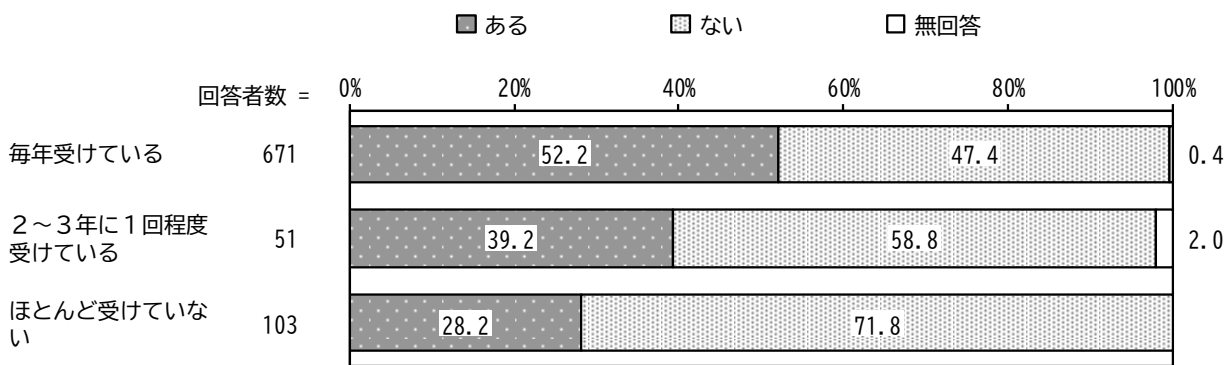
問 52 あなたは、これまでに医療機関や健診で「高血圧」または「血圧が高い」と言われたことがありますか。(○は1つ)

「ある」の割合が48.3%、「ない」の割合が50.7%となっています。



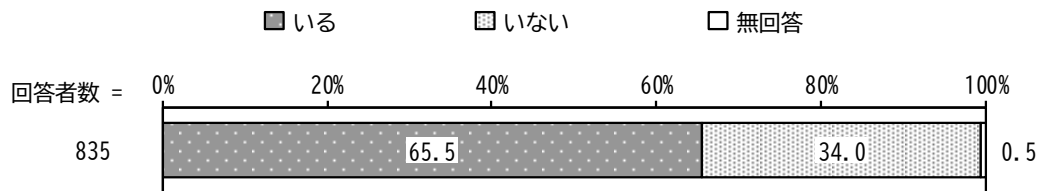
【健康診断の受診頻度別】

健康診断の受診頻度別にみると、『ほとんど受けていない』で「ない」の割合が高くなっています。



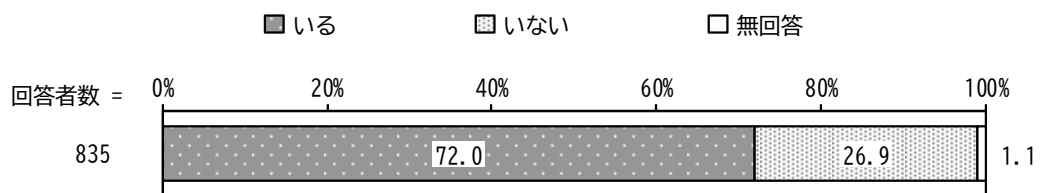
問 53 あなたには、普段から地元でかかりつけにしている医師（医療機関）がいますか。（○は1つ）

「いる」の割合が65.5%、「いない」の割合が34.0%となっています。



問 54 あなたには、普段から地元でかかりつけにしている歯科医師（医療機関）がいますか。（○は1つ）

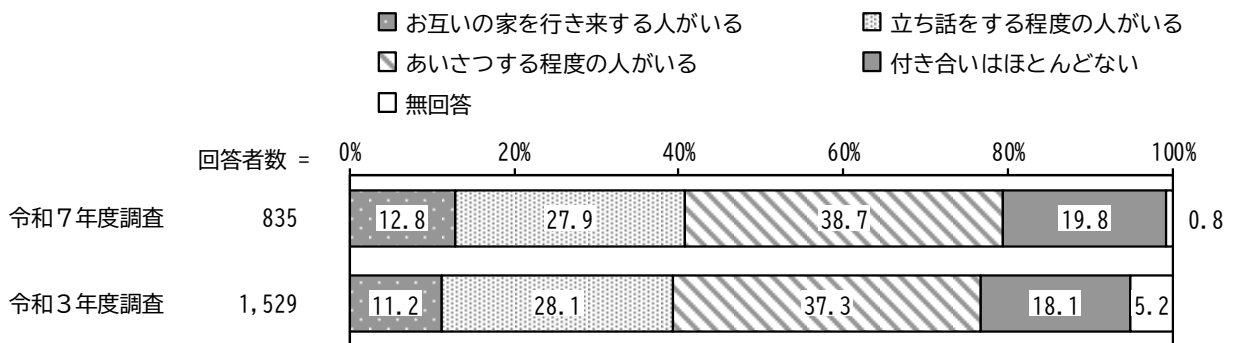
「いる」の割合が72.0%、「いない」の割合が26.9%となっています。



問 55 あなたは、ご近所とのお付き合いがどの程度ありますか。(○は1つ)

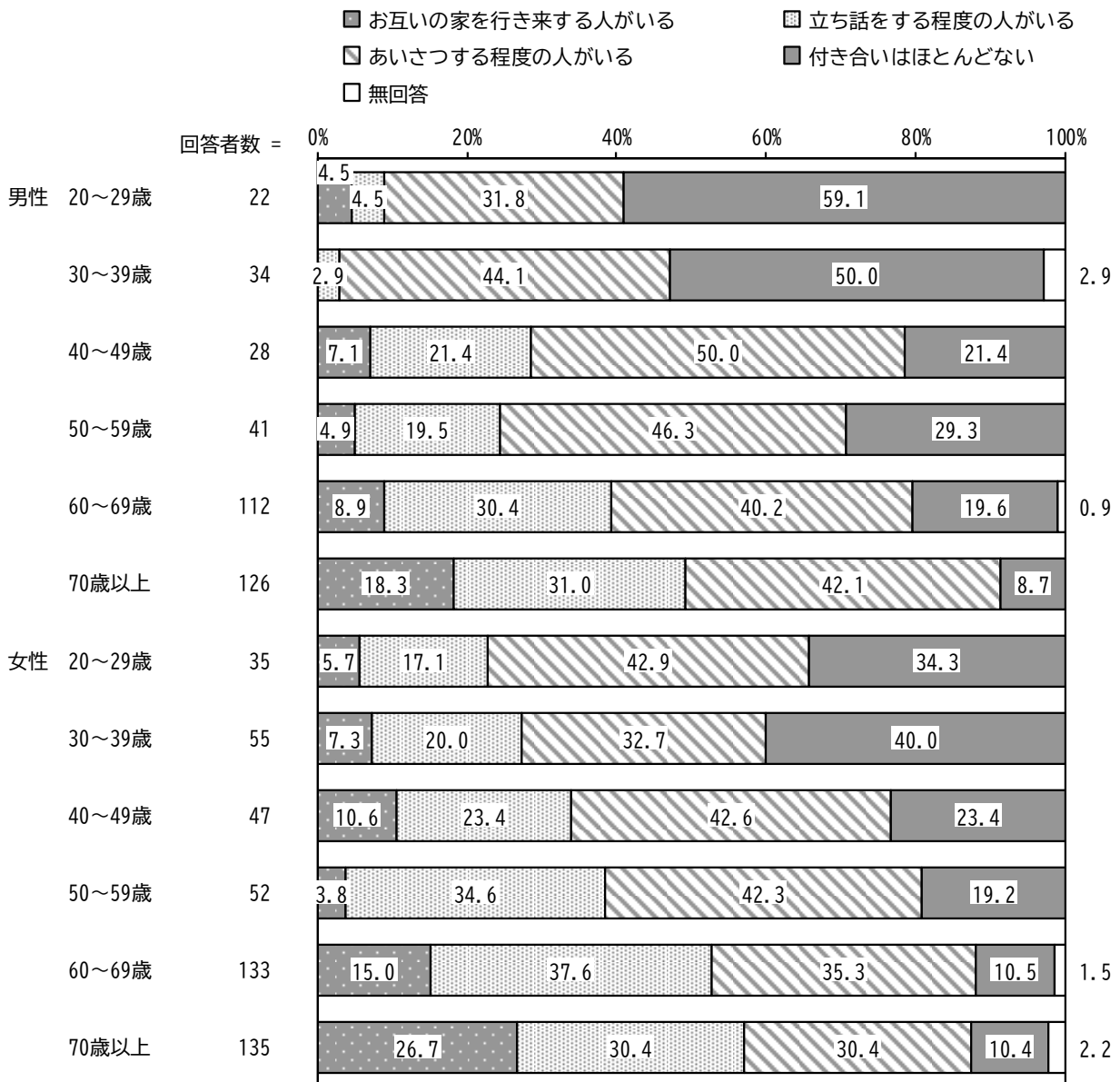
「あいさつする程度の人がいる」の割合が 38.7%と最も高く、次いで「立ち話をする程度の人がいる」の割合が 27.9%、「付き合いはほとんどない」の割合が 19.8%となっています。

令和3年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



【性・年齢別】

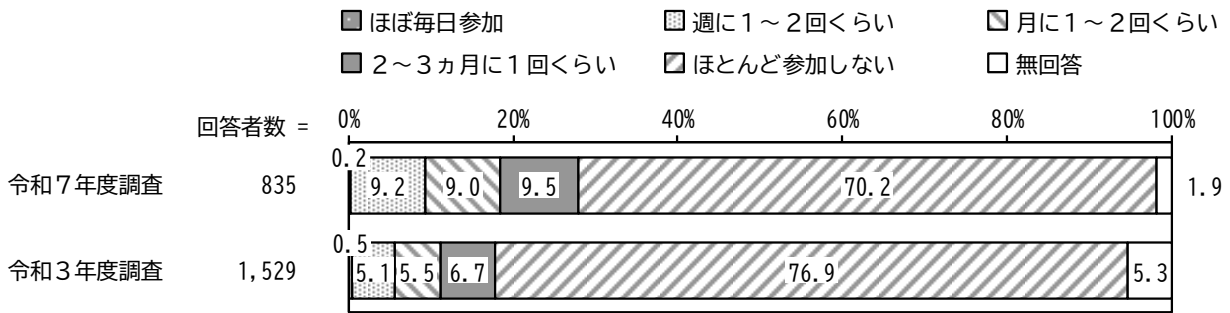
性・年齢別にみると、男性では30～39歳から70歳以上まで年代が上がるほど「お互いの家を行き来する人がいる」「立ち話をする程度の人がある」の割合が高い傾向にあり、女性では70歳以上から30～39歳まで年代が下がるほど「付き合いはほとんどない」の割合が高くなっています。また、女性70歳以上で「お互いの家を行き来する人がいる」、男性40～49歳で「あいさつする程度の人がある」、男性20～29歳で「付き合いはほとんどない」の割合が高くなっています。



問 56 あなたは、地域活動（ボランティア・自治会活動・趣味サークルなど）に参加していますか。（○は1つ）

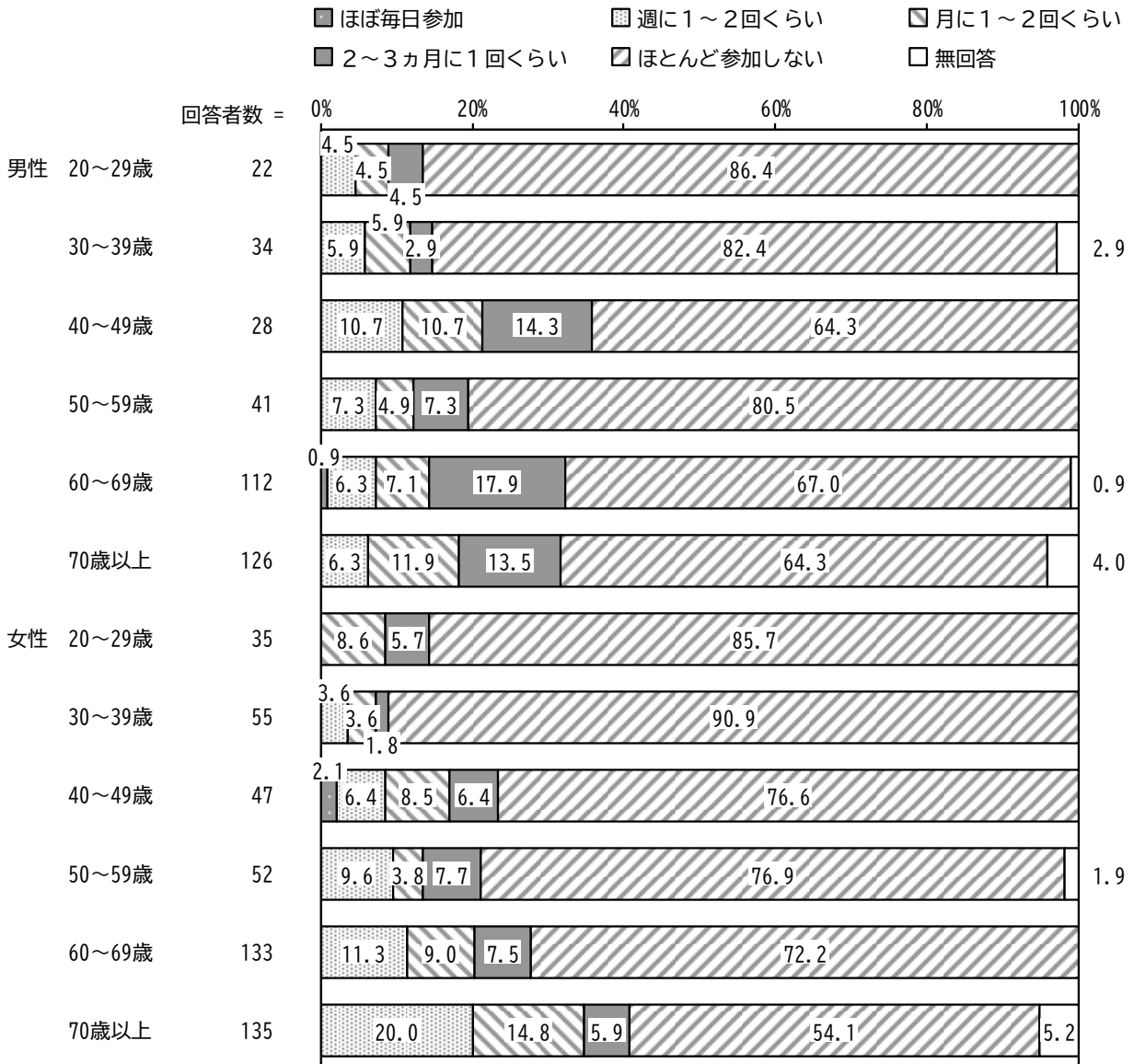
「ほとんど参加しない」の割合が70.2%と最も高くなっています。

令和3年度調査と比較すると、「ほとんど参加しない」の割合が減少しています。



【性・年齢別】

性・年齢別にみると、女性では年代が上がるほど「週に1~2回くらい」の割合が高くなっています。

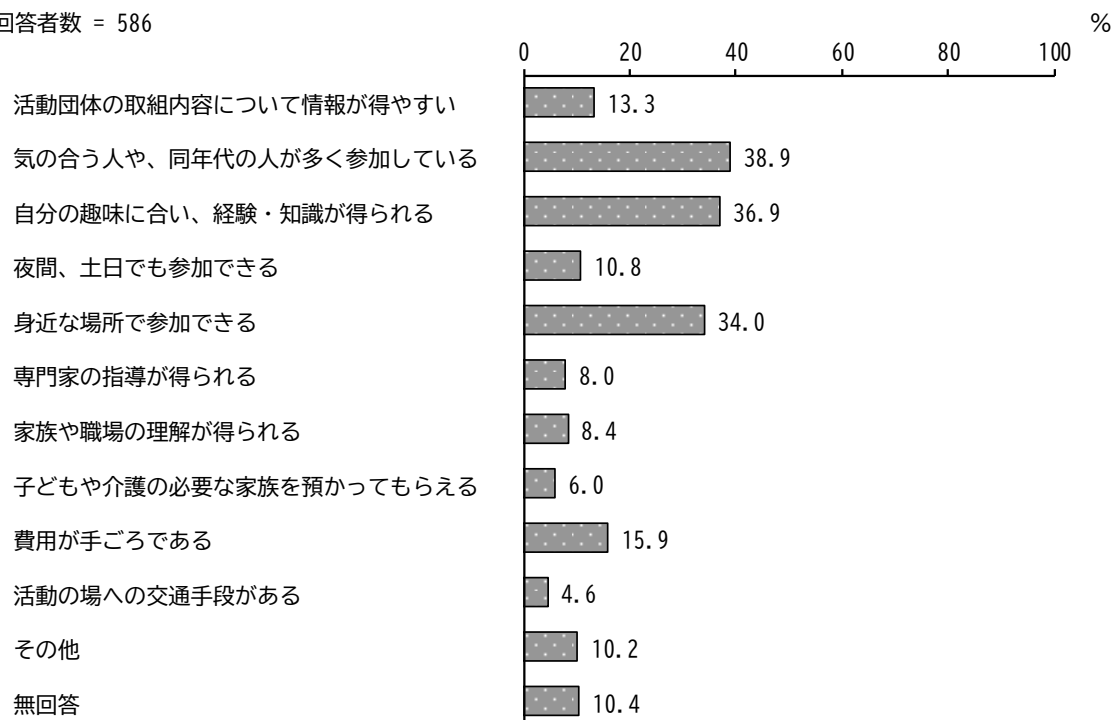


<問 56-1 は、問 56 で「ほとんど参加しない」と答えた方にお尋ねします。>

問 56-1 あなたが、グループ活動に参加するには、どのような条件が必要ですか。
(○は3つまで)

「気の合う人や、同年代の人が多く参加している」の割合が 38.9%と最も高く、次いで「自分の趣味に合い、経験・知識が得られる」の割合が 36.9%、「身近な場所で参加できる」の割合が 34.0%となっています。

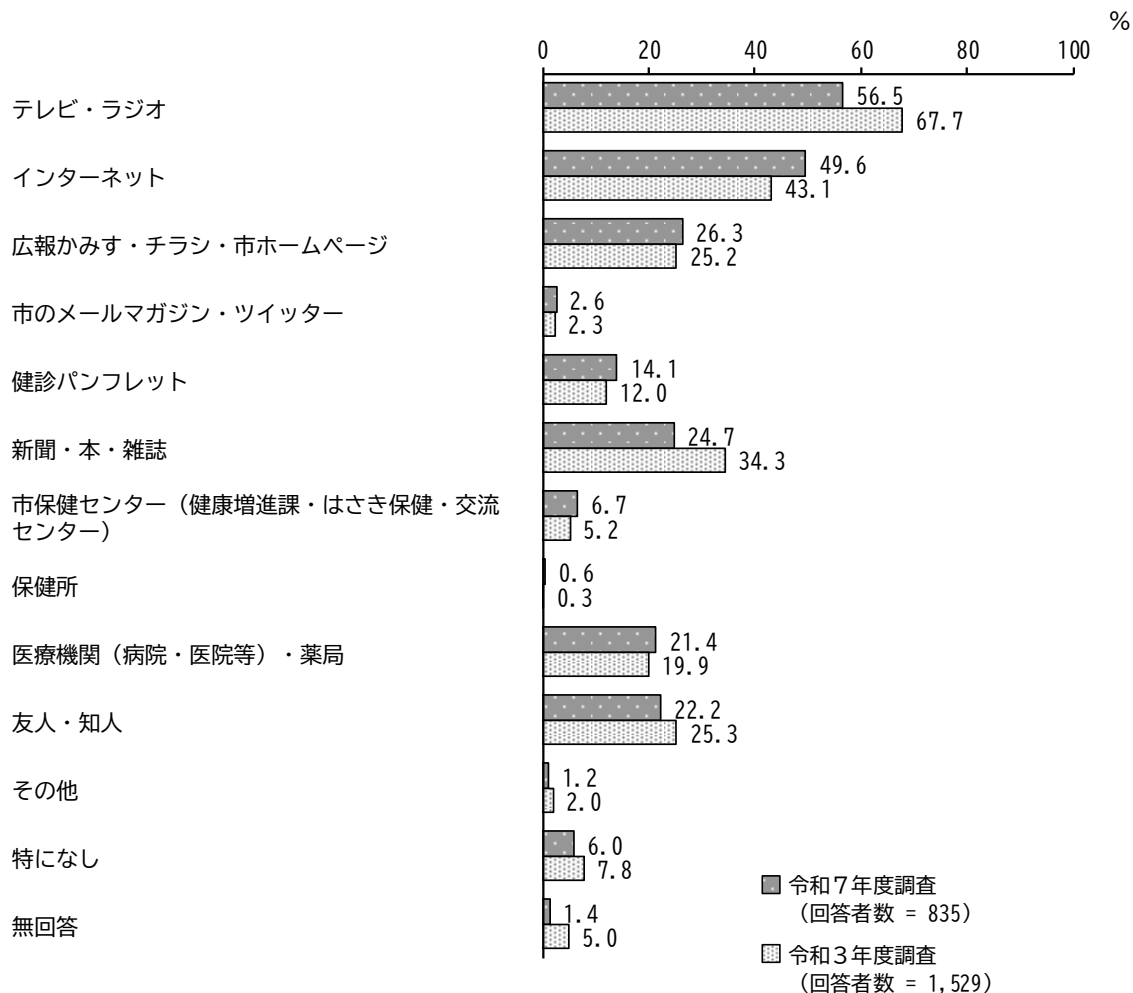
回答者数 = 586



問 57 あなたは、健康づくりに関する情報を主にどこから得ていますか。
(あてはまるものすべてに○)

「テレビ・ラジオ」の割合が56.5%と最も高く、次いで「インターネット」の割合が49.6%、「広報かみす・チラシ・市ホームページ」の割合が26.3%となっています。

令和3年度調査と比較すると、「インターネット」の割合が増加しています。一方、「テレビ・ラジオ」「新聞・本・雑誌」の割合が減少しています。



※令和3年度調査では、「健診パンフレット」が「健康カレンダー」となっていました。

問 58 神栖市内で”健康づくり”で活用している場所や、活動・活用できると思うおすすめの場所（施設など）を知っていたら教えてください。

健康づくりで活用している場所や、活動・活用できると思うおすすめの場所・理由を記入してもらったところ、131人から181件の回答を得られたので、以下にまとめました。

場所		件数
防災アリーナ、アリーナ		38
理由	<ul style="list-style-type: none"> ・いろいろなスポーツができる ・手軽に運動できる ・プール、運動機具が揃っている ・綺麗、新しい ・自宅から近い 	
神の池		32
理由	<ul style="list-style-type: none"> ・安全に歩いて、空気がよい ・散歩しやすい ・幅広く運動が可能 ・距離がちょうどよい ・整備されたランニングコースがある 	
コミュニティセンター、ふれあいセンター		19
理由	<ul style="list-style-type: none"> ・設備が揃っている ・講座がある ・いろいろな人達と交流し、楽しく活動できる ・お金もかからずとても使いやすい ・リラックスして使用できる 	
ジム、体育館、スポーツクラブ、武道館		17
理由	<ul style="list-style-type: none"> ・できるスポーツの種類が多い ・低料金で楽しく運動ができる ・近くて広い ・人とのかかわりがあり、楽しい ・トレーナーが常に在中している 	
プール		16
理由	<ul style="list-style-type: none"> ・施設がきれいで、泳ぎのアドバイスをくれる ・全身運動で負担が少ない ・料金が安い ・子どもと一緒に手軽に利用できる 	
神栖中央公園		15
理由	<ul style="list-style-type: none"> ・広々していて散歩に最適 ・公園内が夜間でも照明があり、明るい ・子どもと遊べる ・犬の散歩もできる 	

公民館、保健センター、福祉会館、文化会館		13
理由	<ul style="list-style-type: none"> ・皆でにぎやかに話をしたり、楽しい時を過ごせる ・誰でも自由に利用できる ・毎日利用できる ・運動、健康情報情報、社会参加が充実している 	
遊歩道、サイクリングロード、ウォーキングロード		8
理由	<ul style="list-style-type: none"> ・四季の変化がよくわかる ・アップダウンがある ・自然とふれあいができ、ストレス発散となる ・すれちがう人々と交流できる 	
海浜公園、港公園、砂浜		4
理由	<ul style="list-style-type: none"> ・気分転換によい ・テニス教室で利用している ・散歩やランニングができる 	
その他の公園		8
その他の場所		8
要望、意見等		3

神栖市健康づくりに関する市民アンケート調査

令和8年2月発行

担 当 神栖市健康増進部健康増進課
神栖市溝口1746-1
電話 0229-90-1331

実 施 株式会社名豊
名古屋市中村区名駅南一丁目21番19号
電話 052-526-6001
