

茨木市の
保健福祉に関するアンケート調査
[健康]

報 告 書

令和8年（2026年）3月



茨 木 市

目次

第1章 調査の概要	1
1. 調査の目的	1
2. 調査の項目	1
3. 調査の設計	3
4. 回収状況	4
5. 報告書を見る際の注意点	4
第2章 一般市民調査の結果	5
1. 回答者の属性	5
2. 健康に関する意識や行動	6
3. こころの状況	60
4. 日々の健康管理	69
第3章 小学5年生調査・中学2年生調査の結果	87
1. 日常生活の状況	87
2. 休養・こころの状況	96
資料編 調査票	101
1. 一般市民用調査票	101
2. 一般市民用付録	105
3. 小学5年生・中学2年生用付録	106

第1章 調査の概要

1. 調査の目的

本調査は、市民の健康及び食育に関する実態や意識などを把握し、健康いばらき 21・食育推進計画（第4次）中間見直しのための基礎データとするとともに、今後の施策の検討に必要な資料を得ることを目的として実施しました。

2. 調査の項目

(1) 一般市民調査

【図表 1-2-1 一般市民調査項目】

区分	設問番号	設問項目
回答者の属性	問1	性別
	問2	年齢
健康に関する意識や行動	問3	健康への関心
	問4	体重の測定状況
	問5	血圧の測定状況
	問6	かかりつけ医の有無
	問7	かかりつけ歯科医の有無
	問8	かかりつけ薬局の有無
	問9	在宅医療の認知状況
	問10	運動をする頻度
	問11	1日あたりの平均歩数
	問12	運動やスポーツへの意欲
	問13	食育への関心
	問14	朝食の摂取状況
	問15	主食・主菜・副菜の3つが揃った食事の摂取状況
	問16	食事をゆっくりよく噛んで食べているか
	問17	野菜料理の摂取状況
	問18	適正体重の維持に気をつけた食生活の実践状況

	問 19	減塩に気をつけた食生活の実践状況
	問 20	食後に歯みがきをする頻度
	問 21	睡眠で休養が十分とれているか
	問 22	平均睡眠時間
	問 23	飲酒の状況
	問 24	1日の飲酒量
	問 25	喫煙の状況
	問 26	COPD の認知状況
	問 27	屋内禁煙の認知状況
こころの状況	問 28	強い悩みやストレス、不満を感じているか
	問 29	強い悩みやストレス、不満を感じている理由
	問 30	不満や悩みやつらい気持ちを受け止め、聞いてくれる人の有無
	問 31	ゲートキーパーの認知状況
日々の健康管理	問 32	STOP_MI（心筋梗塞）キャンペーンの認知状況
	問 33	STOP_MI（心筋梗塞）キャンペーンを知ったきっかけ
	問 34	フレイルの認知状況
	問 35	がん検診の受診状況
	問 36	がん検診を受診した時期
	問 37	受診したがん検診の種類
	問 38	がん検診を受診した理由
	問 39	がん検診を受診しない理由

(2) 小学5年生調査・中学2年生調査

【図表 1-2-2 小学5年生調査・中学2年生調査項目】

区分	設問番号	設問項目
日常生活の状況	問1	運動やスポーツが好きか
	問2	運動やスポーツをする頻度
	問3	体重の測定状況
	問4	朝食の摂取状況
	問5	朝食の共食頻度
	問6	夕食の共食頻度
	問7	野菜料理の摂取状況
	問8	食後に歯みがきをする頻度
	問9	大人がたばこを吸っていることに対する考え方
休養・こころの状況	問10	眠れないほど困ったり、悲しかったりしたことがあるか
	問11	眠れないほど困ったり、悲しかったりしたときの相談相手
	問12	睡眠で休養が十分とれているか
	問13	1日の平均睡眠時間

3. 調査の設計

【図表 1-3-1 調査設計】

調査名	対象	調査方法	調査期間
① 一般市民調査	令和7年10月1日現在、市内在住の18歳以上の市民：2,250人（無作為抽出）	郵送配布及び郵送回収またはインターネットによる回答	令和7年(2025年)10月27日(月)～11月18日(火)
② 小学5年生調査	市内の小学校に通う、小学5年生の生徒全員：724人（学校経由配布）	インターネットによる回答	令和7年(2025年)10月6日(月)～10月31日(金)
③ 中学2年生調査	市内の中学校に通う、中学2年生の生徒全員：564人（学校経由配布）		

4. 回収状況

【図表 1-4-1 回収状況】

調査名	配布数	有効回答数	有効回答率
① 一般市民調査	2,250 件	1,167 件	51.8%
② 小学5年生調査	724 件	724 件	100.0%
③ 中学2年生調査	564 件	564 件	100.0%
合計	3,538 件	2,455 件	69.4%

5. 報告書を見る際の注意点

- 回答は各質問の回答者数（n）を分母とした百分率（%）で示しています。
- 回答結果の割合「%」は、有効回答数に対してそれぞれの回答数の割合を小数点以下第2位で四捨五入したものです。そのため、単数回答（複数の選択肢から1つの選択肢を選ぶ方式）であっても合計値が「100.0%」にならない場合があります。
- 複数回答（複数の選択肢から2つ以上の選択肢を選ぶ方式）の設問の場合、回答は選択肢ごとの有効回答数に対して、それぞれの割合を示しています。そのため、合計が「100.0%」を超える場合があります。
- 図表上の「MA%」という表記は複数回答（Multiple Answer の略）の意味です。
- 本文中の設問の選択肢について、長い文は簡略化している場合があります。
- 表中において、「無回答」とあるものは、回答が示されていない、または回答の判別が困難なものです。
- 図表中の前回調査とは、令和4年（2022年）に実施した「茨木市の保健福祉に関わるアンケート調査」を指します。
- 回答者数（n）が少数となる場合は参考までに数値を見るにとどめ、結果の利用には注意が必要です。

第2章 一般市民調査の結果

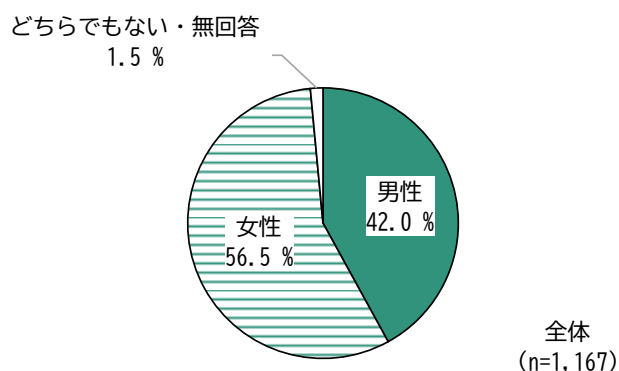
1. 回答者の属性

(1) 性別

問1 あなたの身体上の性別を教えてください。(○は任意)

性別について、「男性」が42.0%、「女性」が56.5%となっています。

【図表 2-1-1 性別】

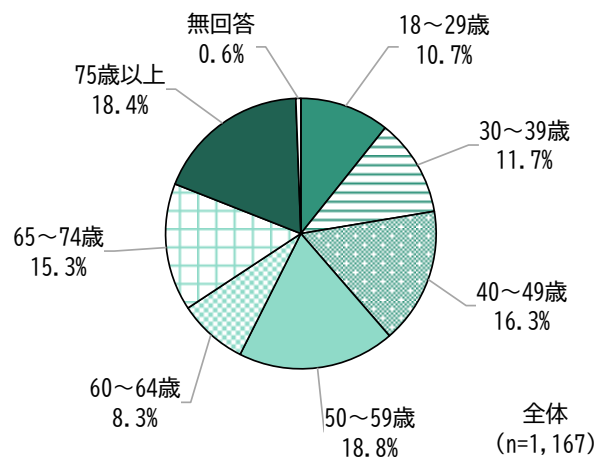


(2) 年齢

問2 あなたの年齢は、次のどれにあてはまりますか。(令和7年10月1日現在)
(○は1つ)

年齢について、「50～59歳」が18.8%で最も多く、次いで「75歳以上」が18.4%、「40～49歳」が16.3%となっています。

【図表 2-1-2 年齢】



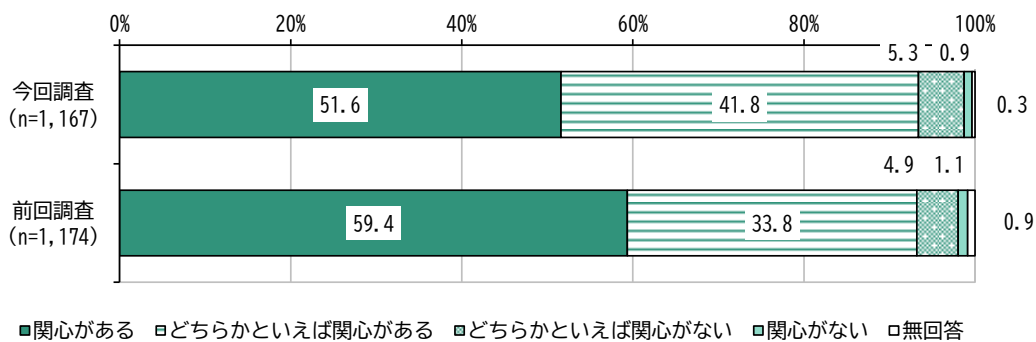
2. 健康に関する意識や行動

(1) 健康への関心

問3 あなたは、健康に関心がありますか。(○は1つ)

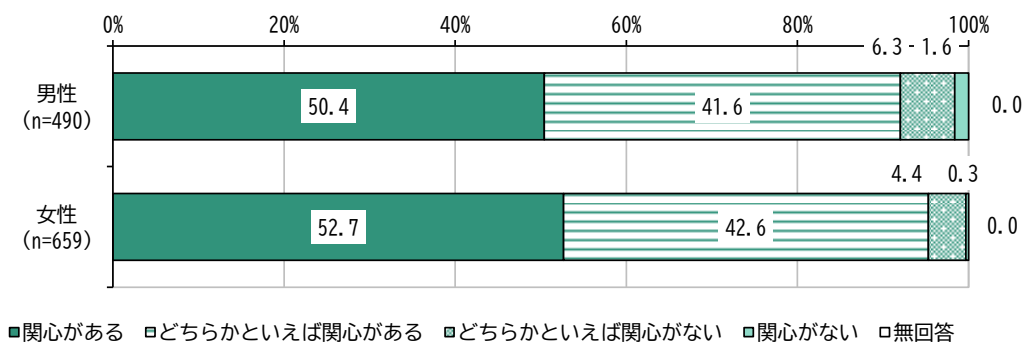
健康への関心について、「関心がある」が51.6%で最も多く、次いで「どちらかといえば関心がある」が41.8%、「どちらかといえば関心がない」が5.3%となっています。また、前回調査と比較して「関心がある」が7.8ポイント減少しています。

【図表 2-2-1 健康への関心】



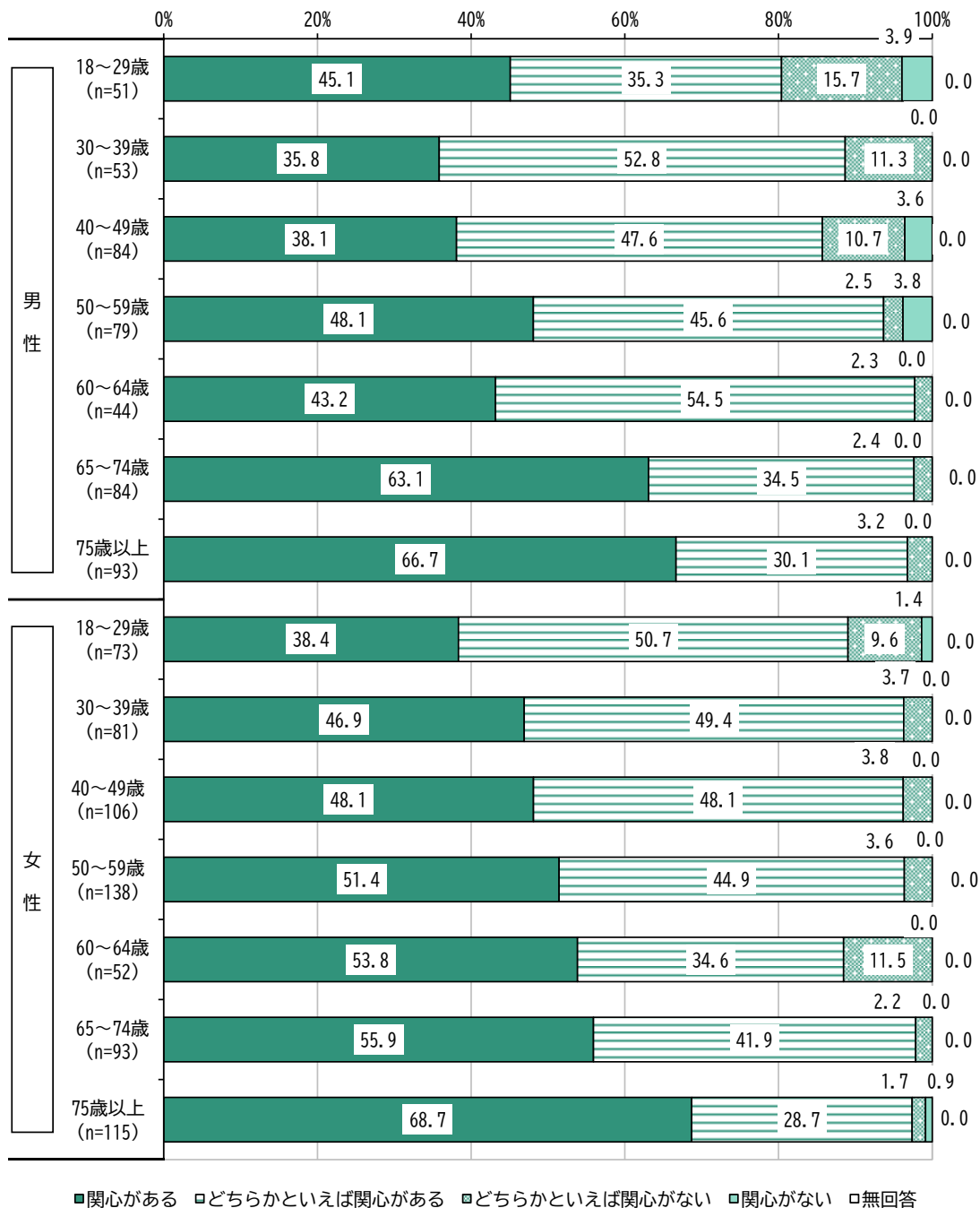
性別にみると、男性・女性ともに「関心がある」が最も多くなっています。

【図表 2-2-2 健康への関心（性別）】



性別・年齢別にみると、「関心がある」では、75歳以上の女性が68.7%で最も多く、「関心がない」では、18～29歳の男性が3.9%で最も多くなっています。

【図表 2-2-3 健康への関心（性別・年齢別）】

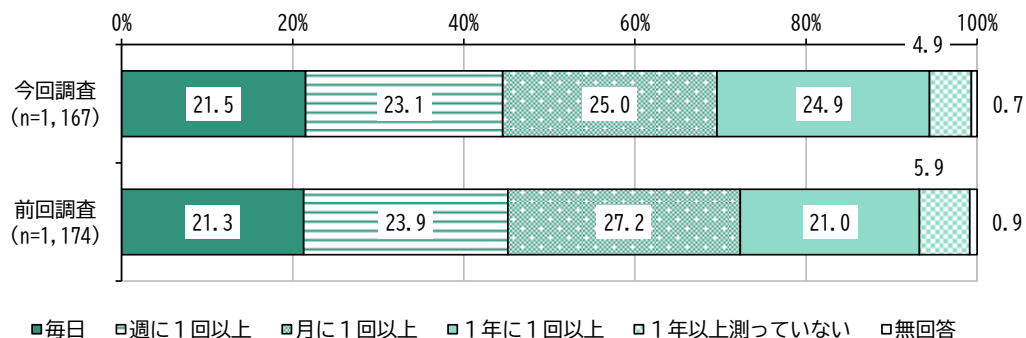


(2) 体重の測定状況

問4 あなたは、どのくらいの頻度で体重を測っていますか。(○は1つ)

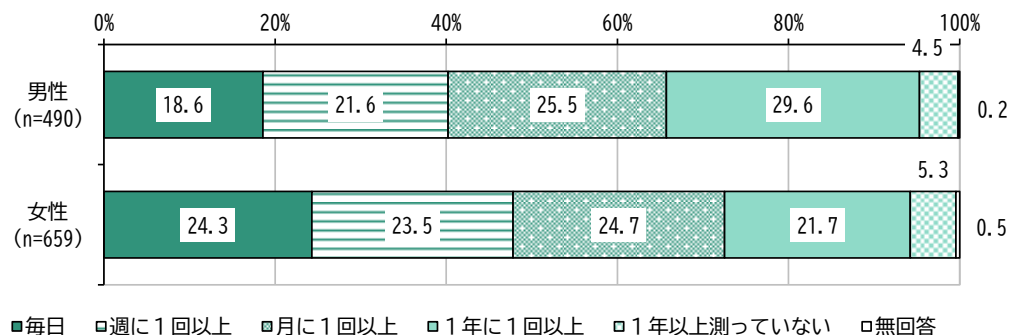
体重の測定状況について、「月に1回以上」が25.0%で最も多く、次いで「1年に1回以上」が24.9%、「週に1回以上」が23.1%となっています。また、前回調査と比較して「月に1回以上」が2.2ポイント減少しています。

【図表 2-2-4 体重の測定状況】



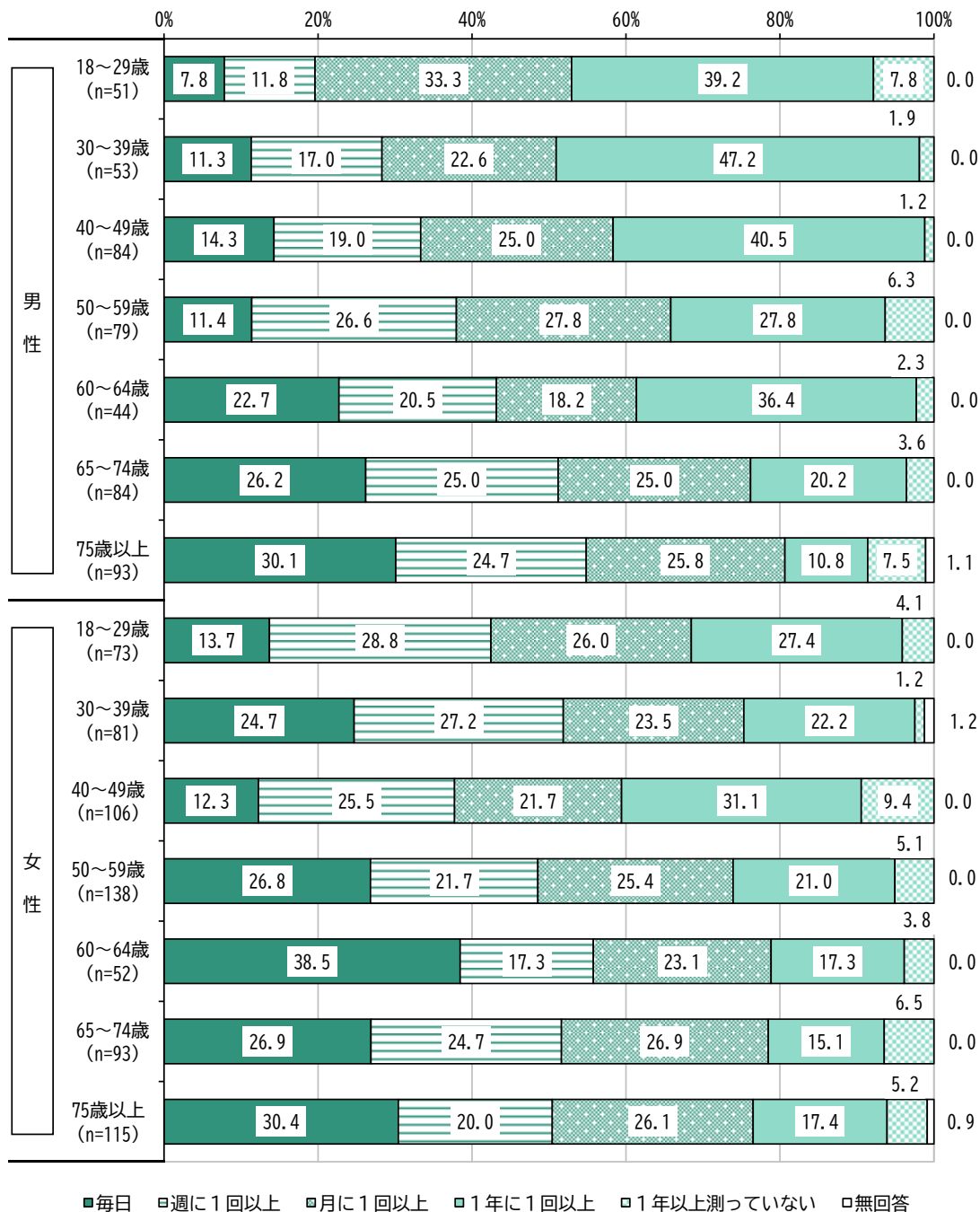
性別にみると、男性では、「1年に1回以上」が29.6%で最も高く、女性では、「月に1回以上」が24.7%で最も高くなっています。

【図表 2-2-5 体重の測定状況 (性別)】



性別・年齢別にみると、「毎日」では、60～64歳の女性が38.5%で最も多く、「1年以上測っていない」では、40～49歳の女性が9.4%で最も多くなっています。

【図表 2-2-6 体重の測定状況（性別・年齢別）】

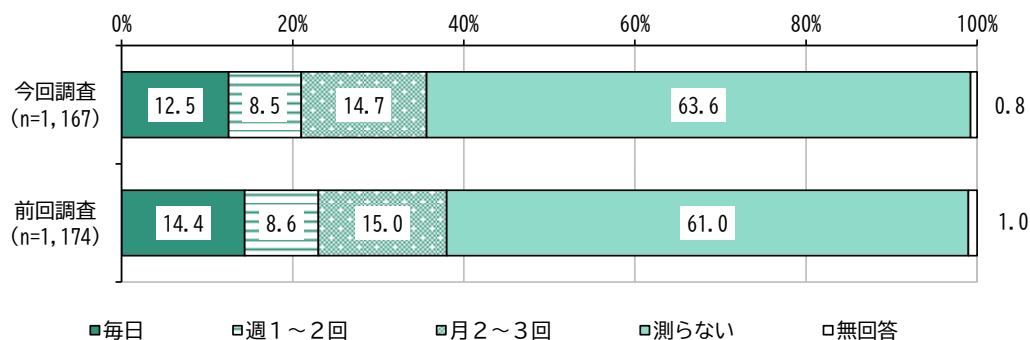


(3) 血圧の測定状況

問5 あなたは、どのくらいの頻度で家庭での血圧測定をしていますか。(○は1つ)

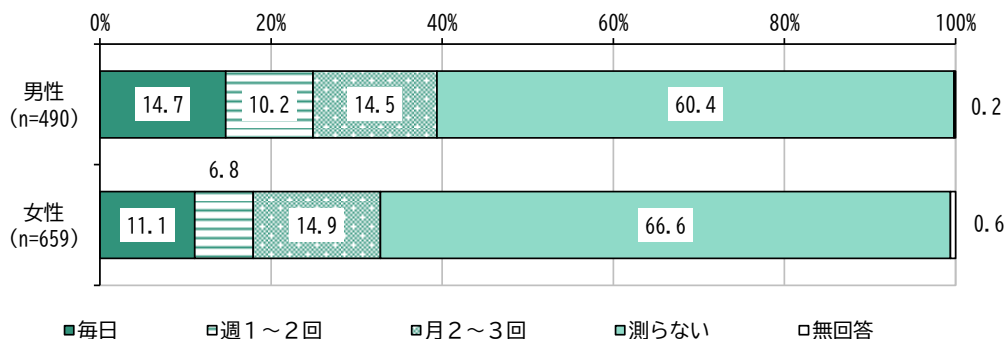
血圧の測定状況について、「測らない」が63.6%で最も多く、次いで「月2～3回」が14.7%、「毎日」が12.5%となっています。また、前回調査と比較して「測らない」が2.6ポイント増加しています。

【図表 2-2-7 血圧の測定状況】



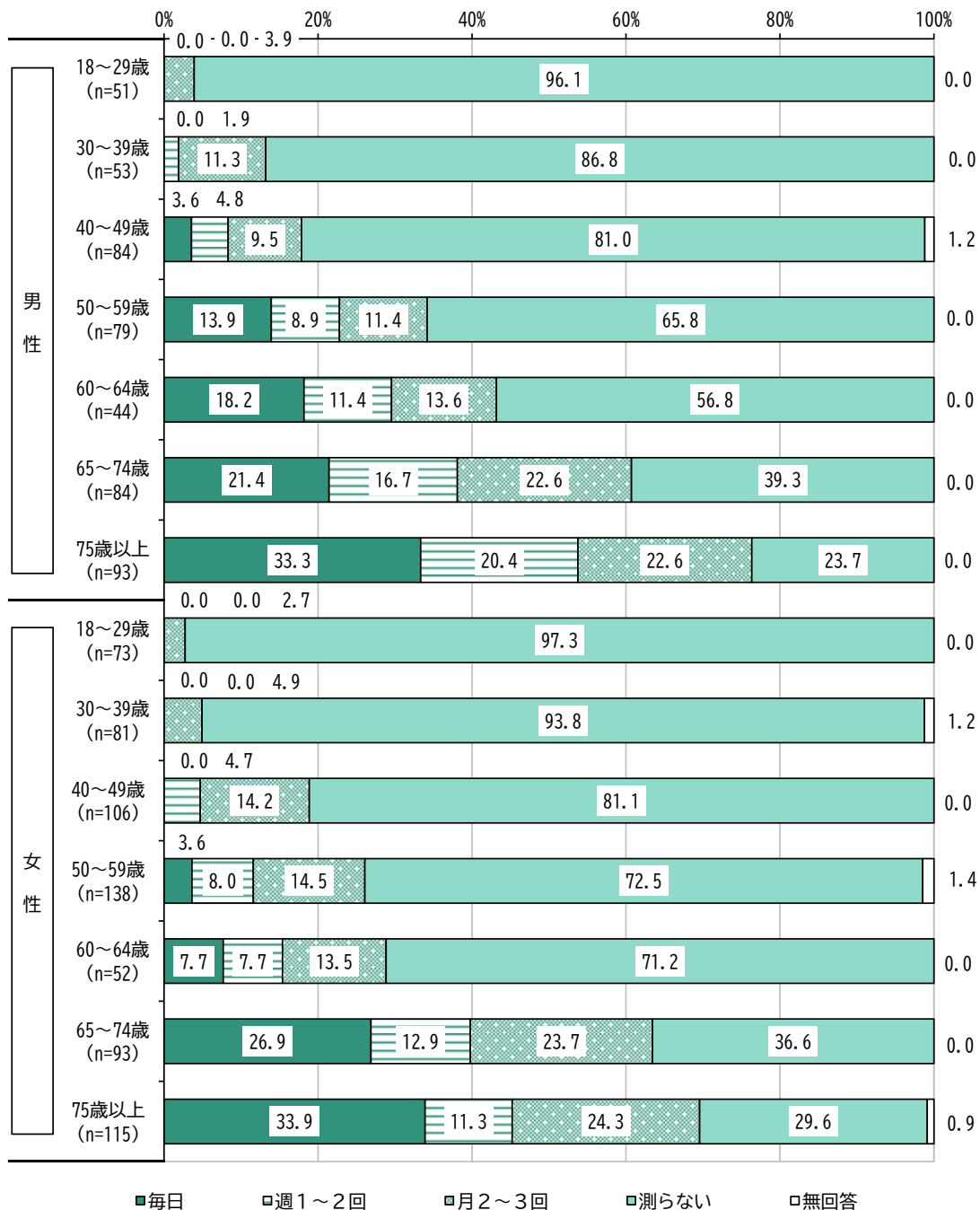
性別にみると、男性・女性ともに「測らない」が最も多くなっています。

【図表 2-2-8 血圧の測定状況（性別）】



性別・年齢別にみると、「毎日」では、75歳以上の女性が33.9%で最も多く、「測らない」では、18～29歳の女性が97.3%で最も多くなっています。

【図表 2-2-9 血圧の測定状況（性別・年齢別）】



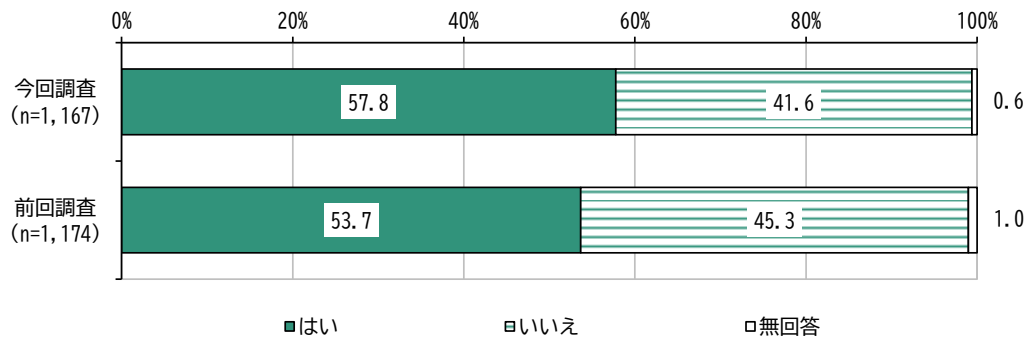
(4) かかりつけ医の有無

問6

あなたは、病気のことについて気軽に相談できる「かかりつけ医」をお持ちですか。
(〇は1つ)

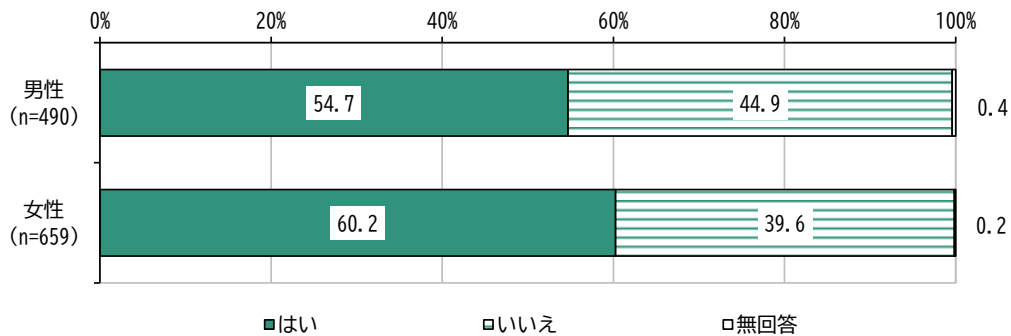
かかりつけ医の有無について、「はい」が57.8%、「いいえ」が41.6%となっています。また、前回調査と比較して「はい」が4.1ポイント増加しています。

【図表 2-2-10 かかりつけ医の有無】



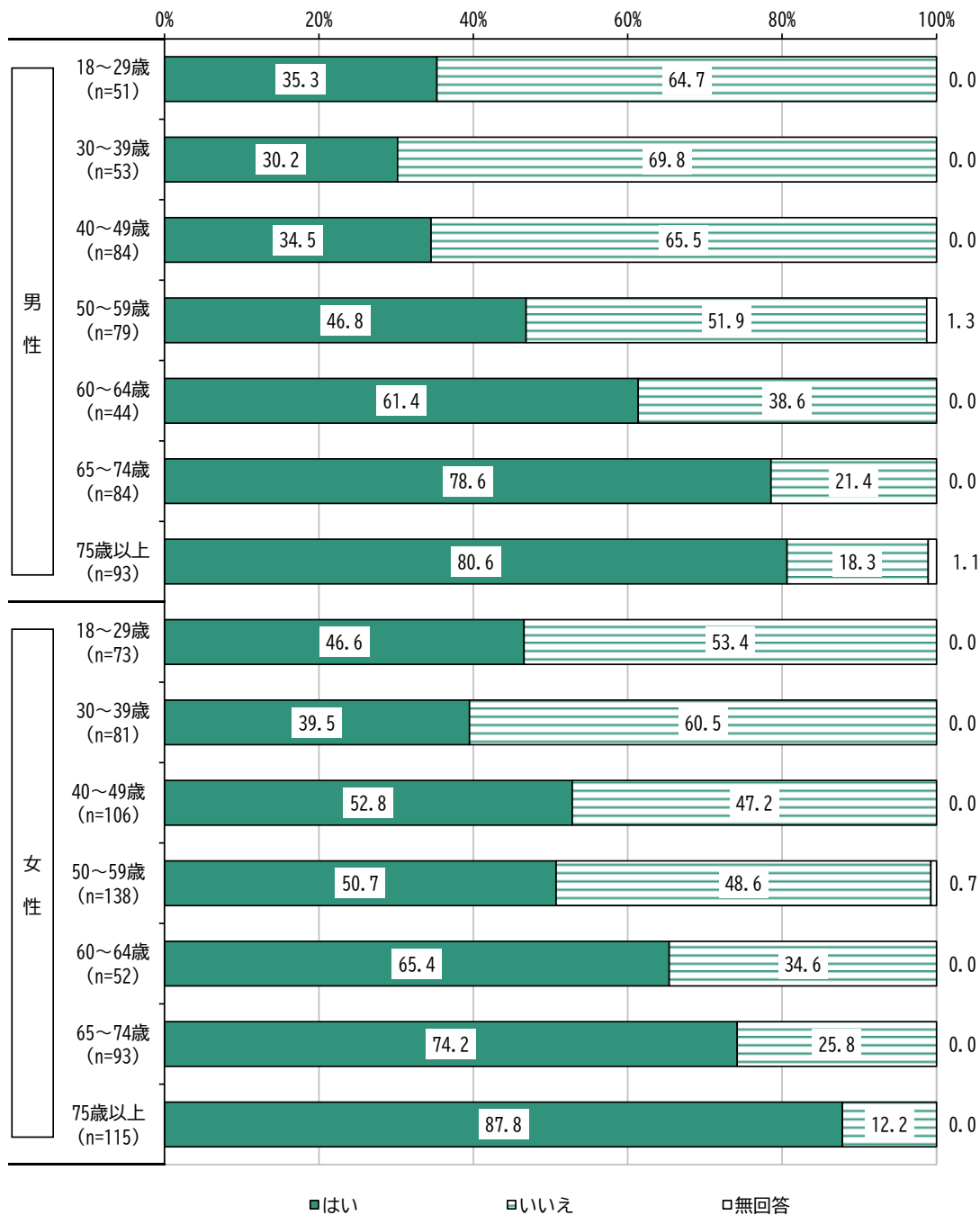
性別にみると、「はい」について、男性では54.7%、女性では60.2%となっており、女性が5.5ポイント多くなっています。

【図表 2-2-11 かかりつけ医の有無 (性別)】



性別・年齢別にみると、「はい」では、75歳以上の女性が87.8%で最も多く、「いいえ」では、30～39歳の男性が69.8%で最も多くなっています。

【図表 2-2-12 かかりつけ医の有無（性別・年齢別）】



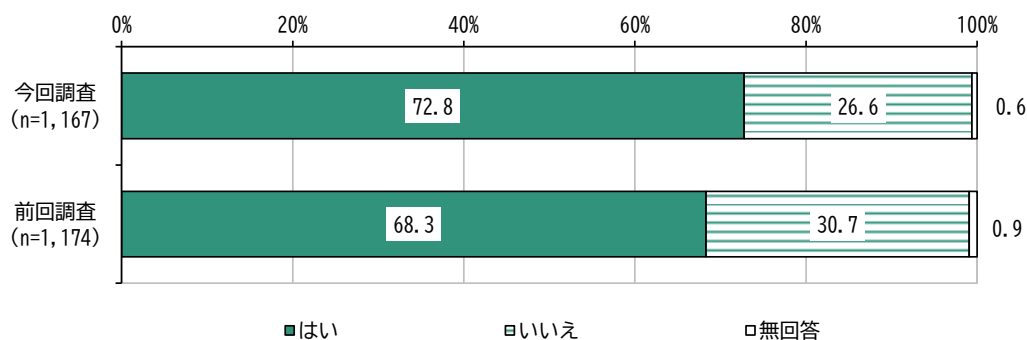
(5) かかりつけ歯科医の有無

問7

あなたは、虫歯などのことについて気軽に相談できる「かかりつけ歯科医」をお持ちですか。(〇は1つ)

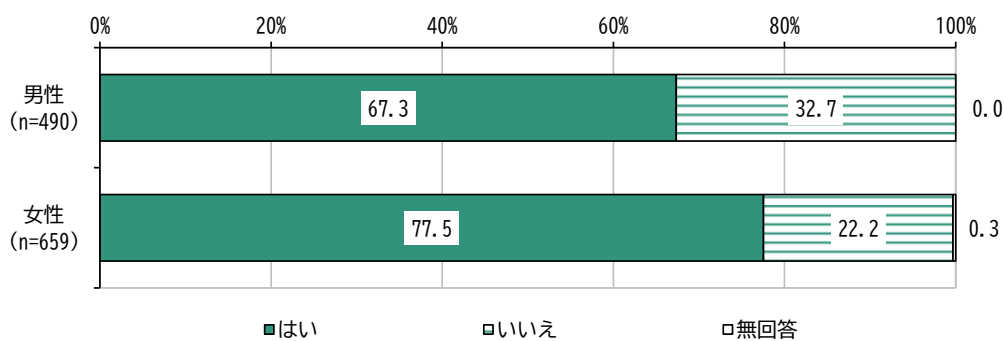
かかりつけ歯科医の有無について、「はい」が72.8%、「いいえ」が26.6%となっています。また、前回調査と比較して「はい」が4.5ポイント増加しています。

【図表 2-2-13 かかりつけ歯科医の有無】



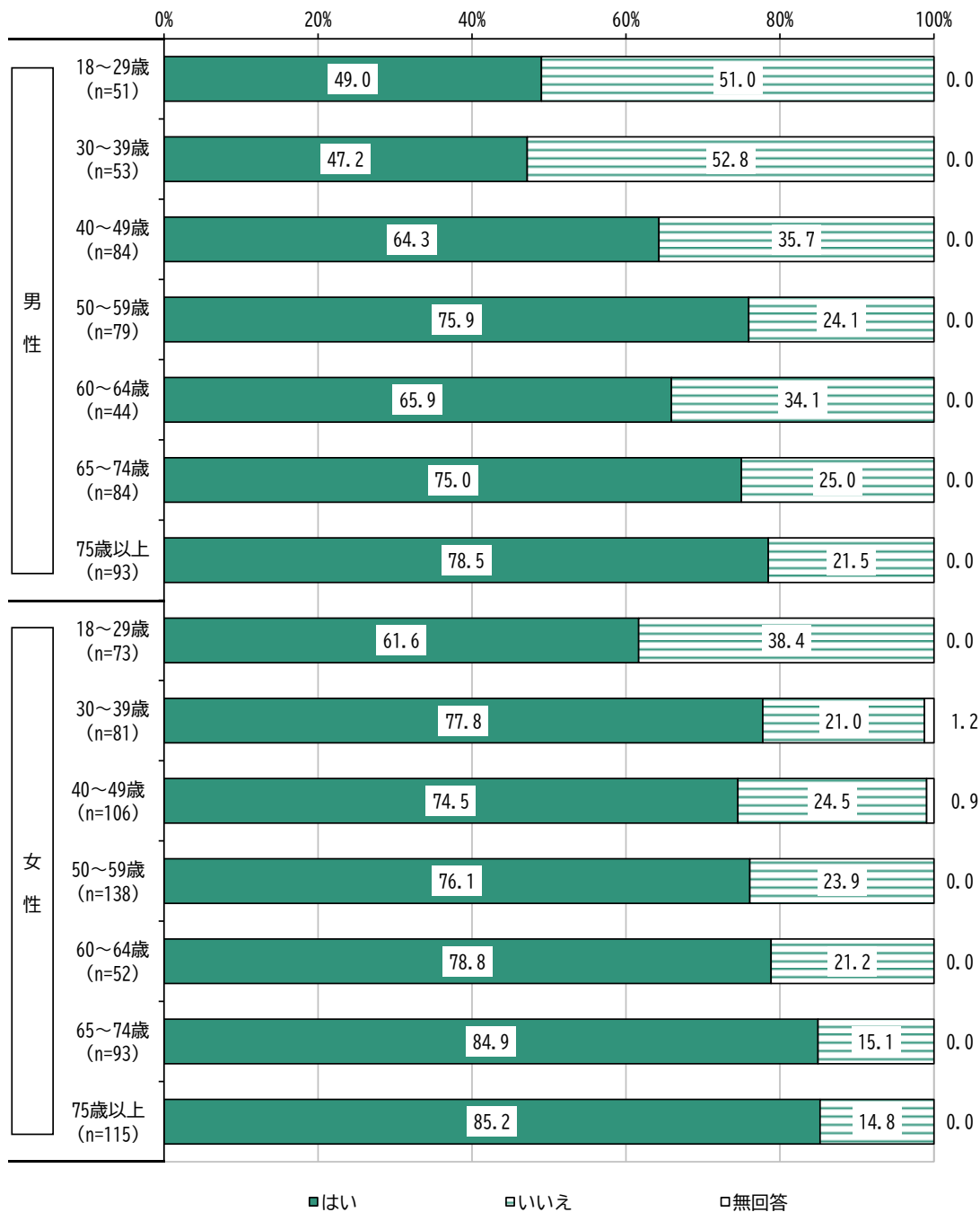
性別にみると、「はい」について、男性では67.3%、女性では77.5%となっており、女性が10.2ポイント多くなっています。

【図表 2-2-14 かかりつけ歯科医の有無 (性別)】



性別・年齢別にみると、「はい」では、75歳以上の女性が85.2%で最も多く、「いいえ」では、30～39歳の男性が52.8%で最も多くなっています。

【図表 2-2-15 かかりつけ歯科医の有無（性別・年齢別）】



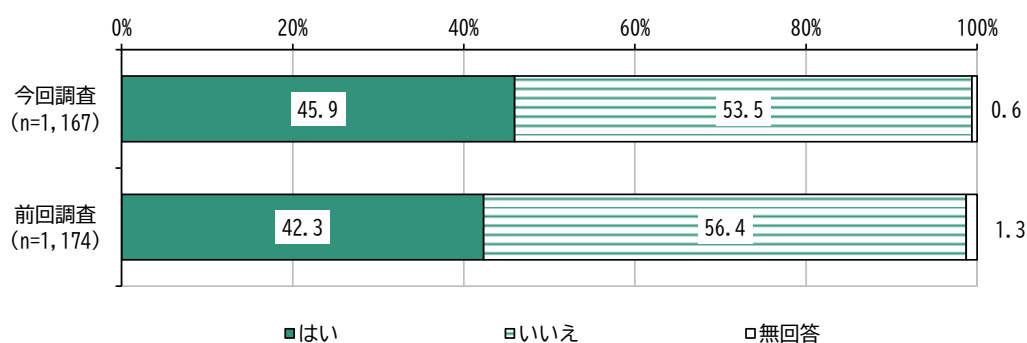
(6) かかりつけ薬局の有無

問8

あなたは、飲み薬などのことについて気軽に相談できる「かかりつけ薬局」をお持ちですか。(〇は1つ)

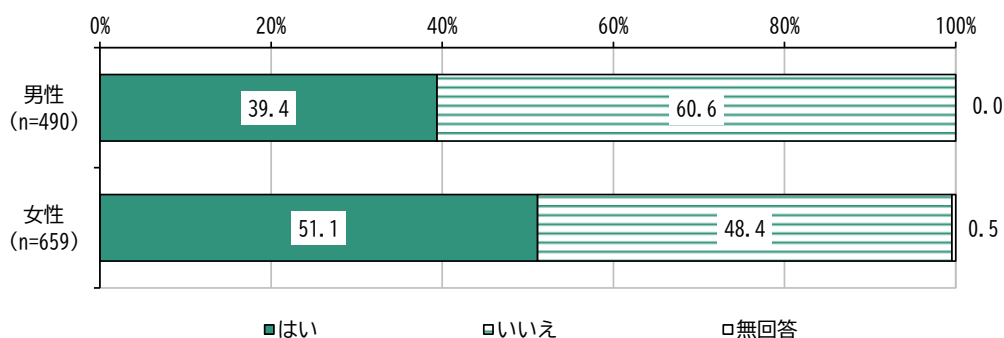
かかりつけ薬局の有無について、「はい」が45.9%、「いいえ」が53.5%となっています。また、前回調査と比較して、「はい」が3.6ポイント増加しています。

【図表 2-2-16 かかりつけ薬局の有無】



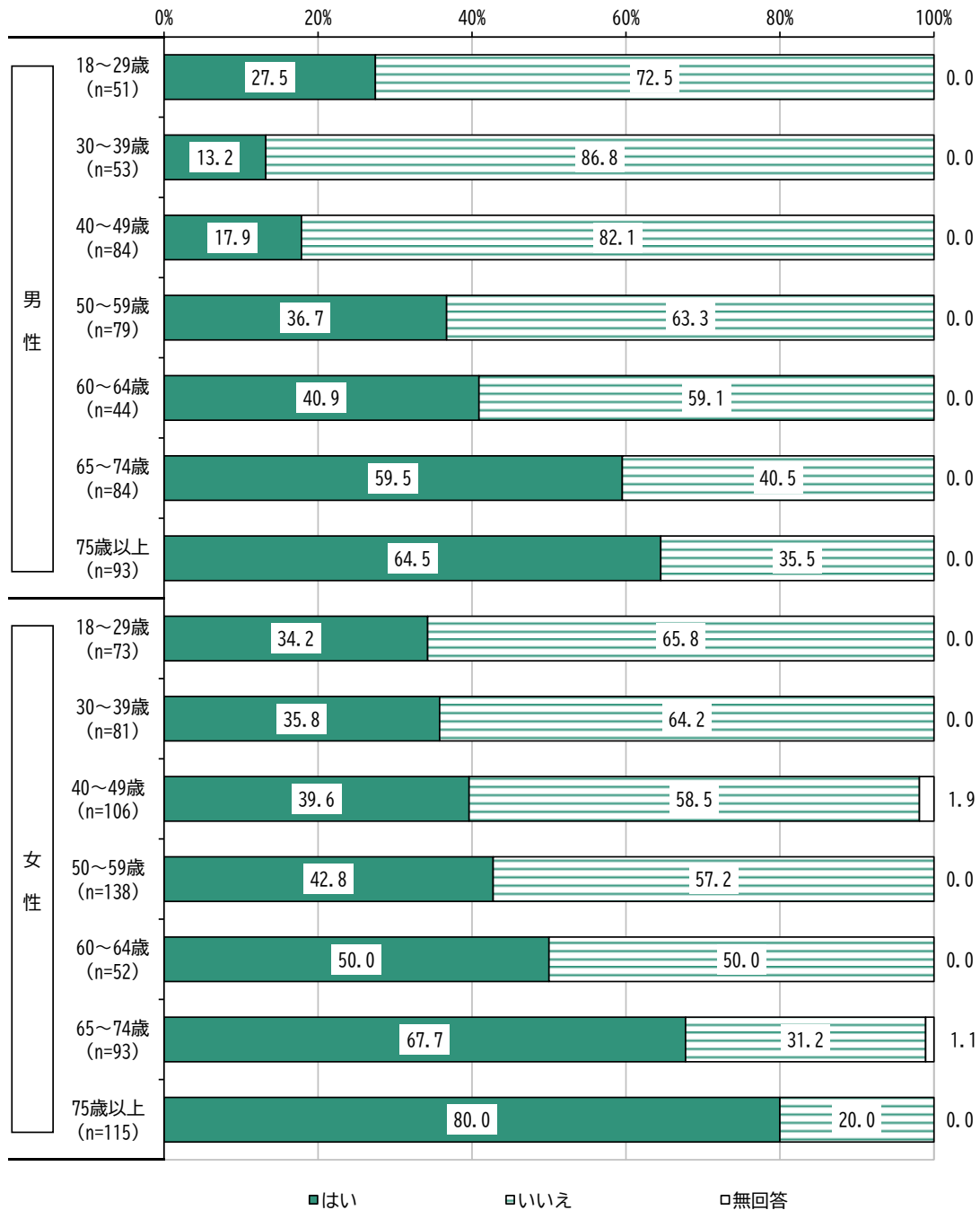
性別にみると、「はい」について、男性では39.4%、女性では51.1%となっており、女性が11.7ポイント多くなっています。

【図表 2-2-17 かかりつけ薬局の有無 (性別)】



性別・年齢別にみると、「はい」では、75歳以上の女性が80.0%で最も多く、「いいえ」では、30～39歳の男性が86.8%で最も多くなっています。

【図表 2-2-18 かかりつけ薬局の有無（性別・年齢別）】

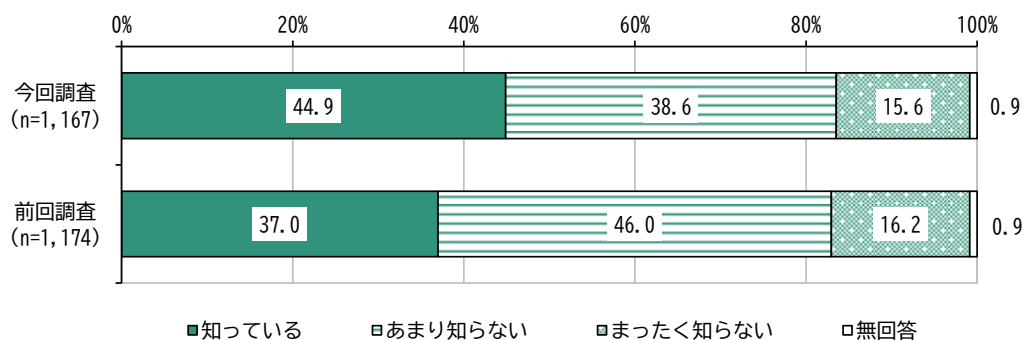


(7) 在宅医療の認知状況

問9 あなたは、在宅医療を知っていますか。(○は1つ)

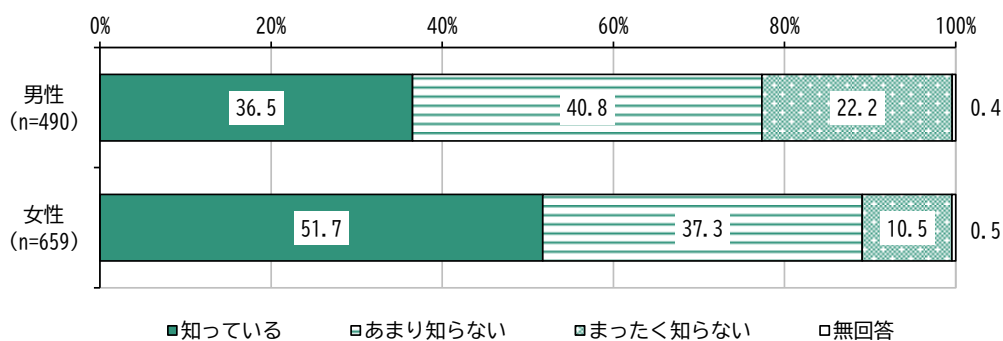
在宅医療の認知状況について、「知っている」が44.9%で最も多く、次いで「あまり知らない」が38.6%、「まったく知らない」が15.6%となっています。また、前回調査と比較して「知っている」が7.9ポイント増加しています。

【図表 2-2-19 在宅医療の認知状況】



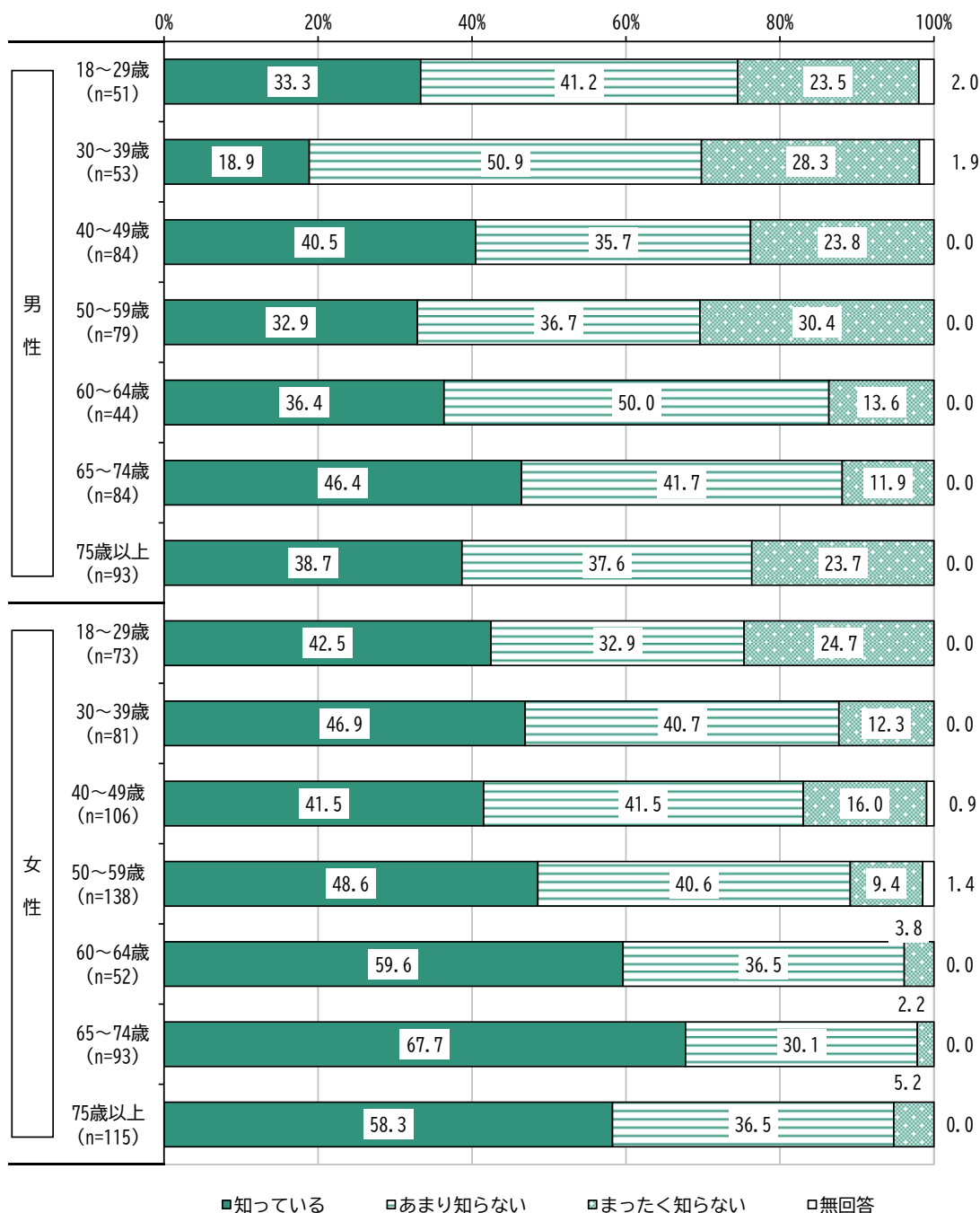
性別にみると、「知っている」について、男性では36.5%、女性では51.7%となっており、女性が15.2ポイント多くなっています。

【図表 2-2-20 在宅医療の認知状況 (性別)】



性別・年齢別にみると、「知っている」では、65～74歳の女性が67.7%で最も多く、「まったく知らない」では、50～59歳の男性が30.4%で最も多くなっています。

【図表 2-2-21 在宅医療の認知状況（性別・年齢別）】

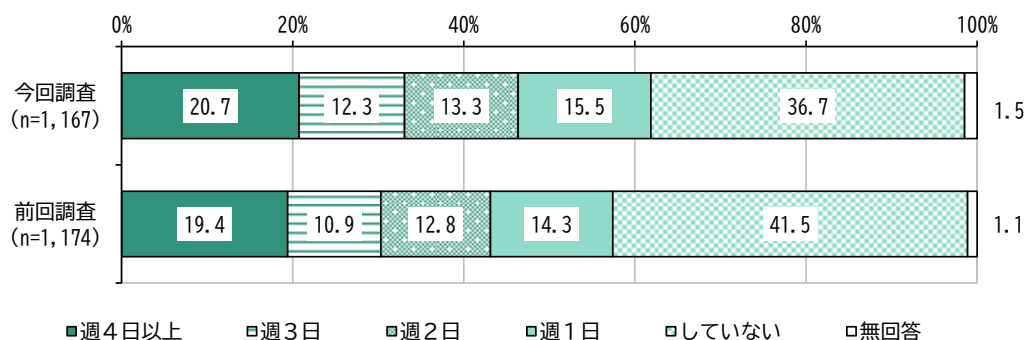


(8) 運動をする頻度

問 10 あなたは、週に何日くらい 30 分以上の運動をしていますか。(○は1つ)

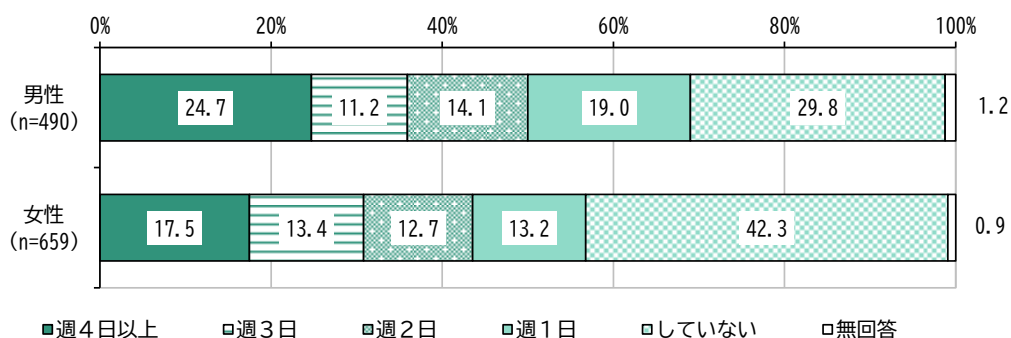
運動をする頻度について、「していない」が 36.7%で最も多く、次いで「週4日以上」が 20.7%、「週1日」が 15.5%となっています。また、前回調査と比較して「していない」が 4.8ポイント減少しています。

【図表 2-2-22 運動をする頻度】



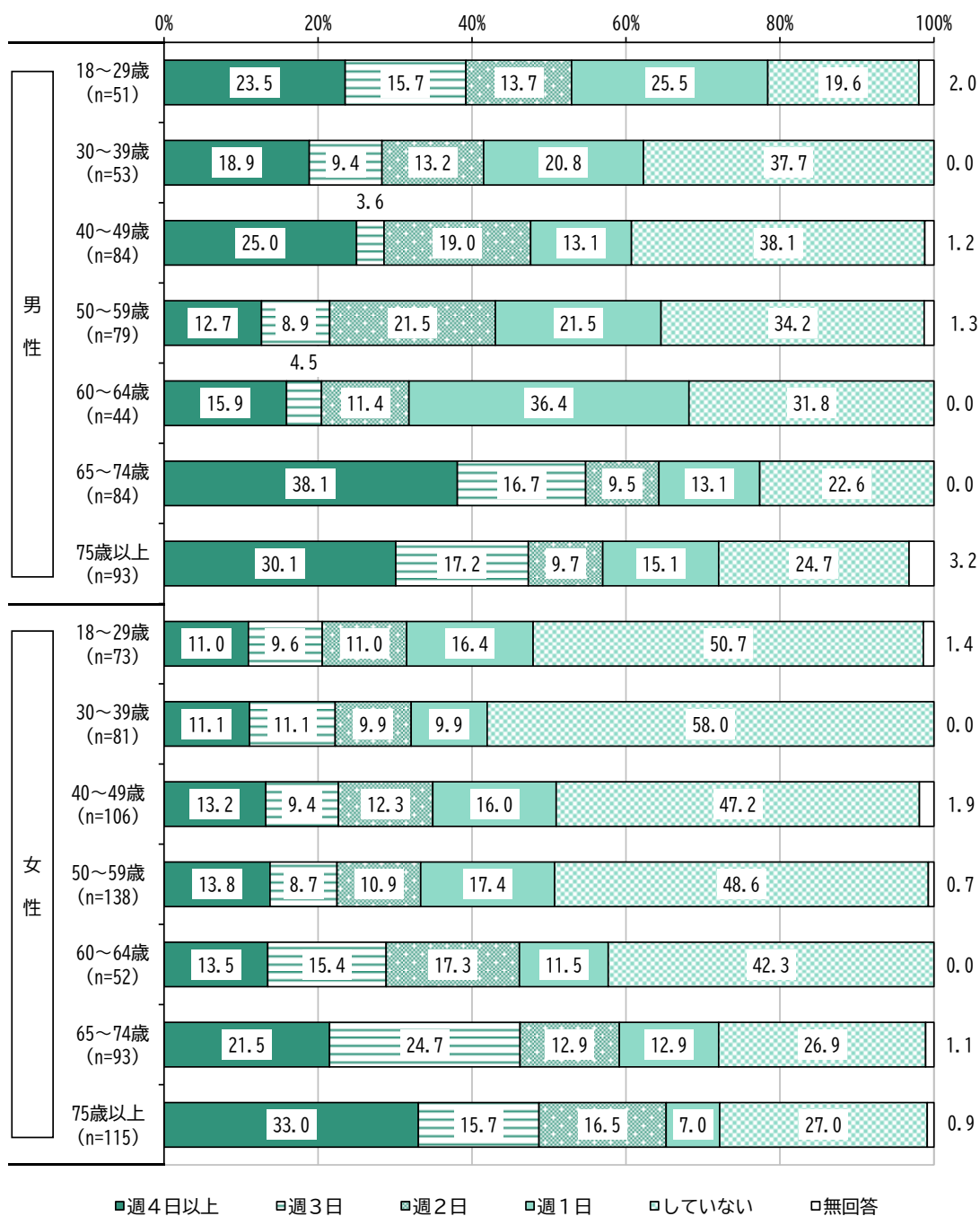
性別にみると、『週2日以上』（「週4日以上」と「週3日」と「週2日」の合計）について、男性では 50.0%、女性では 43.6%となっており、男性が 6.4ポイント多くなっています。

【図表 2-2-23 運動をする頻度（性別）】



性別・年齢別にみると、『週2日以上』（「週4日以上」と「週3日」と「週2日」の合計）では、75歳以上の女性が65.2%で最も多く、「していない」では、30～39歳の女性が58.0%で最も多くなっています。

【図表 2-2-24 運動をする頻度（性別・年齢別）】

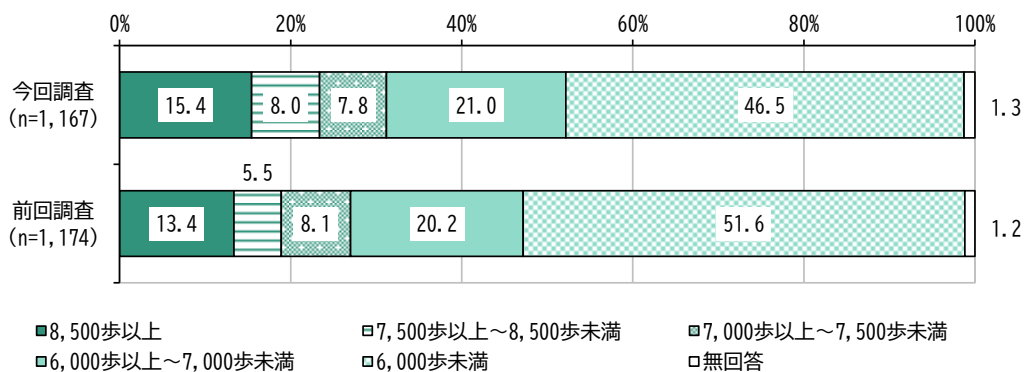


(9) 1日あたりの平均歩数

問11 あなたは、1日平均どのくらい歩いていますか。(○は1つ)

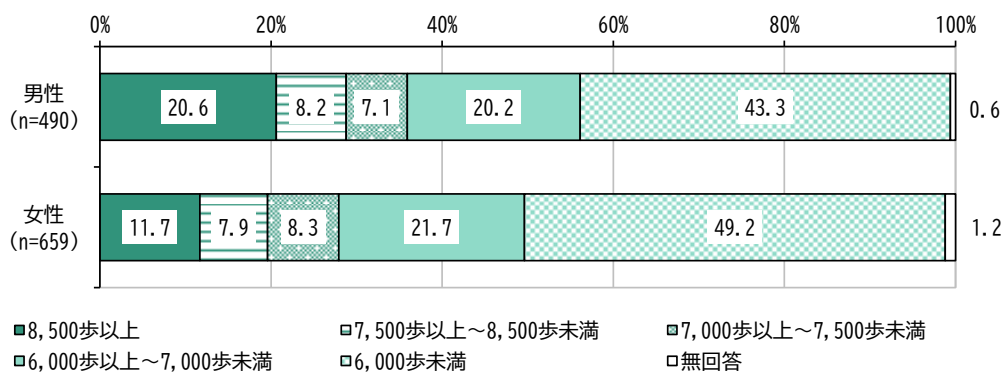
1日あたりの平均歩数について、「6,000歩未満」が46.5%で最も多く、次いで「6,000歩以上～7,000歩未満」が21.0%、「8,500歩以上」が15.4%となっています。また、前回調査と比較して「6,000歩未満」が5.1ポイント減少しています。

【図表 2-2-25 1日あたりの平均歩数】



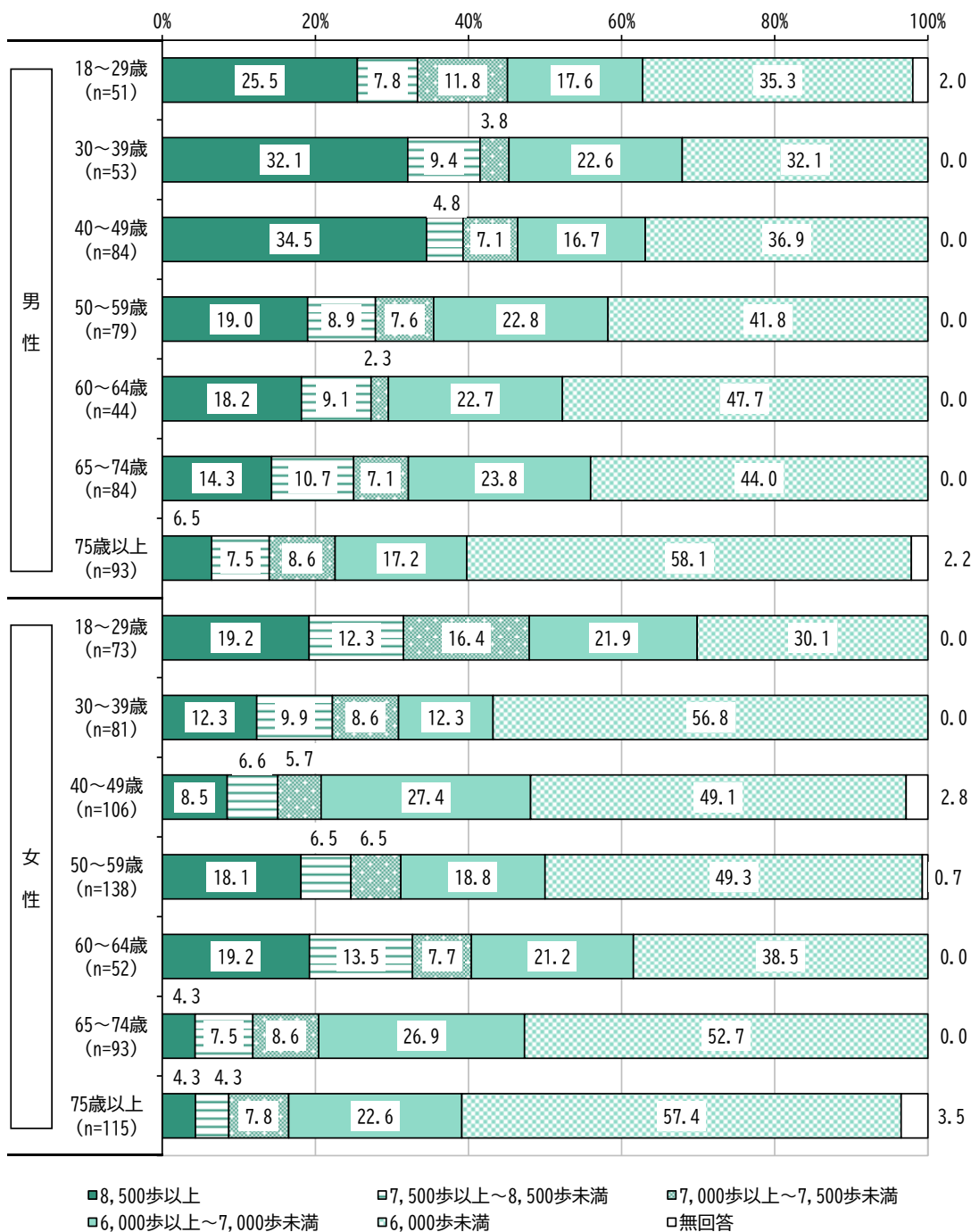
性別にみると、「6,000歩未満」について、男性では43.3%、女性では49.2%となっており、女性が5.9ポイント多くなっています。

【図表 2-2-26 1日あたりの平均歩数（性別）】



性別・年齢別にみると、「6,000歩未満」では、75歳以上の男性が58.1%で最も多くなっています。

【図表 2-2-27 1日あたりの平均歩数（性別・年齢別）】



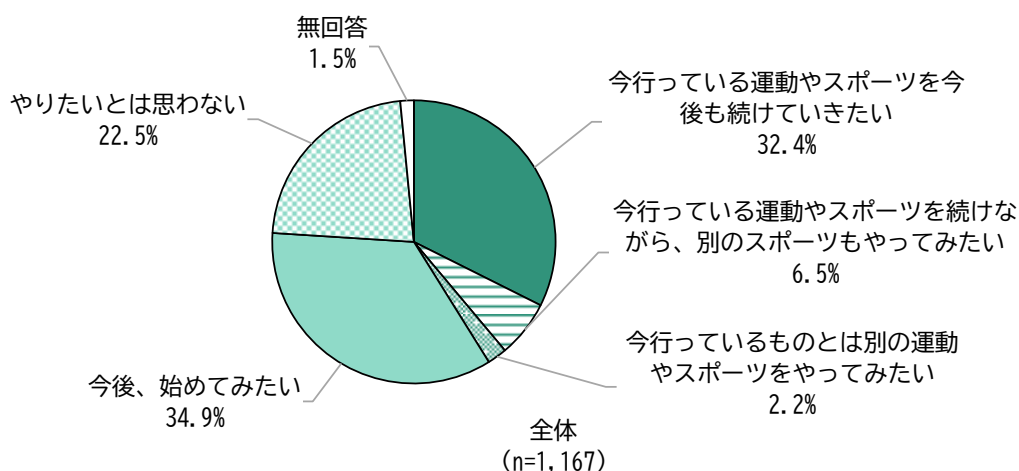
(10) 運動やスポーツへの意欲

問 12

あなたは今後、運動やスポーツをやってみたい（続けてみたい）と思いますか。
（○は1つ）

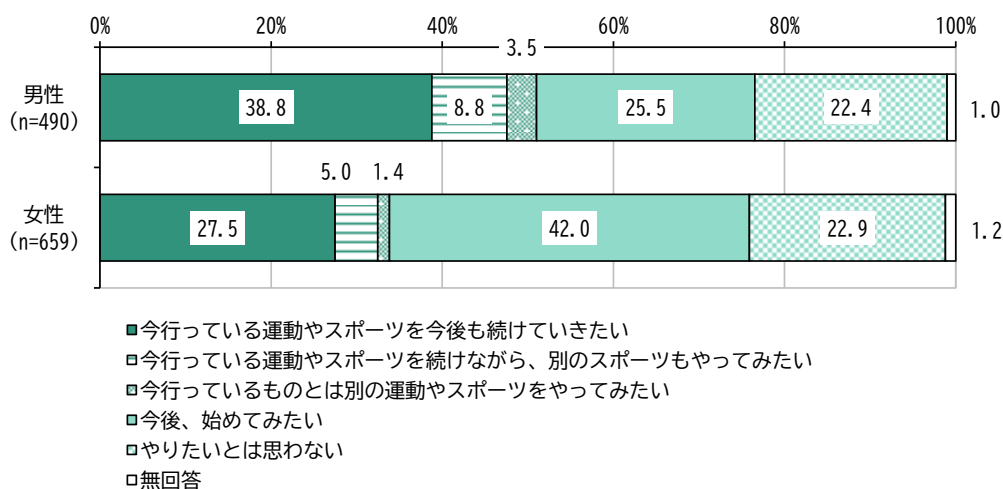
運動やスポーツへの意欲について、「今後、始めてみたい」が34.9%で最も多く、次いで「今行っている運動やスポーツを今後も続けていきたい」が32.4%、「やりたいとは思わない」が22.5%となっています。

【図表 2-2-28 運動やスポーツへの意欲】



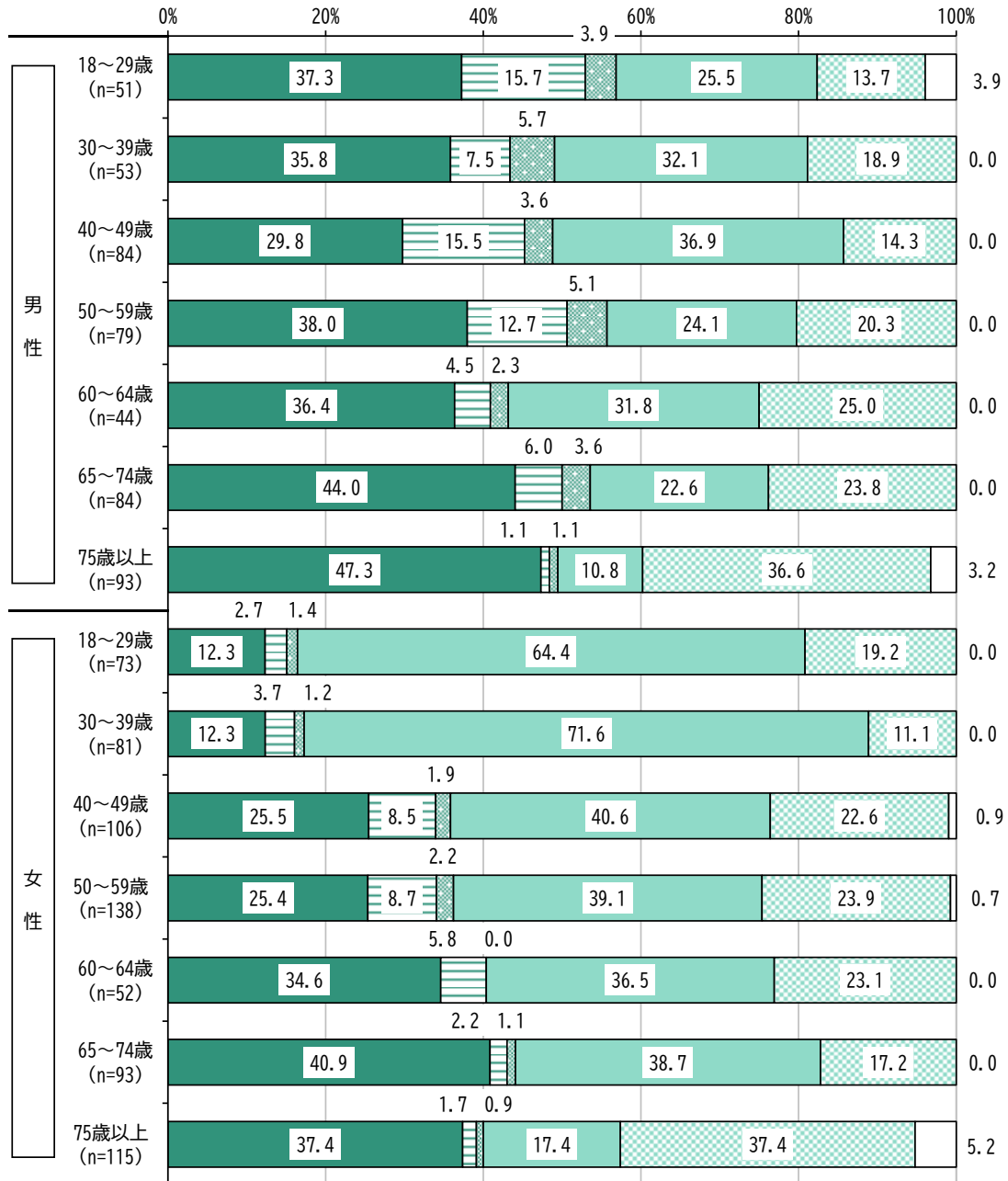
性別にみると、男性では、「今行っている運動やスポーツを今後も続けていきたい」が38.8%で最も多く、女性では、「今後、始めてみたい」が42.0%で最も多くなっています。

【図表 2-2-29 運動やスポーツへの意欲（性別）】



性別・年齢別にみると、「今後、始めてみたい」では、30～39歳の女性が71.6%で最も多く、「やりた
いとは思わない」では、75歳以上の女性が37.4%で最も多くなっています。

【図表 2-2-30 運動やスポーツへの意欲（性別・年齢別）】



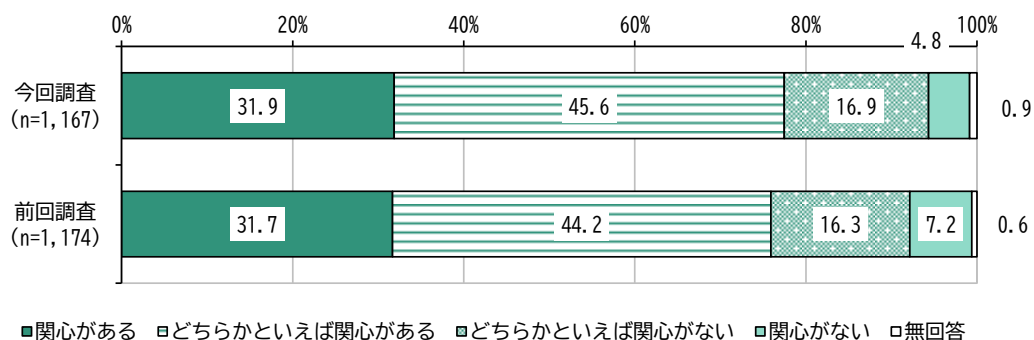
- 今行っている運動やスポーツを今後も続けていきたい
- 今行っている運動やスポーツを続けながら、別のスポーツもやってみたい
- 今行っているものとは別の運動やスポーツをやってみたい
- 今後、始めてみたい
- やりたいとは思わない
- 無回答

(11) 食育への関心

問 13 あなたは、食育に関心がありますか。(○は1つ)

食育への関心について、「どちらかといえば関心がある」が45.6%で最も多く、次いで「関心がある」が31.9%、「どちらかといえば関心がない」が16.9%となっています。また、前回調査と比較して『関心がある』（「関心がある」と「どちらかといえば関心がある」の合計）が1.6ポイント増加しています。

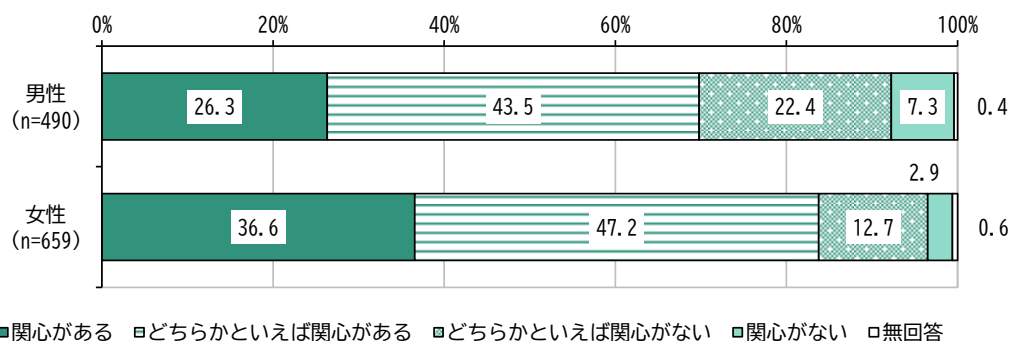
【図表 2-2-31 食育への関心】



■関心がある □どちらかといえば関心がある □どちらかといえば関心がない □関心がない □無回答

性別にみると、『関心がある』（「関心がある」と「どちらかといえば関心がある」の合計）について、男性では69.8%、女性では83.8%となっており、女性が14.0ポイント多くなっています。

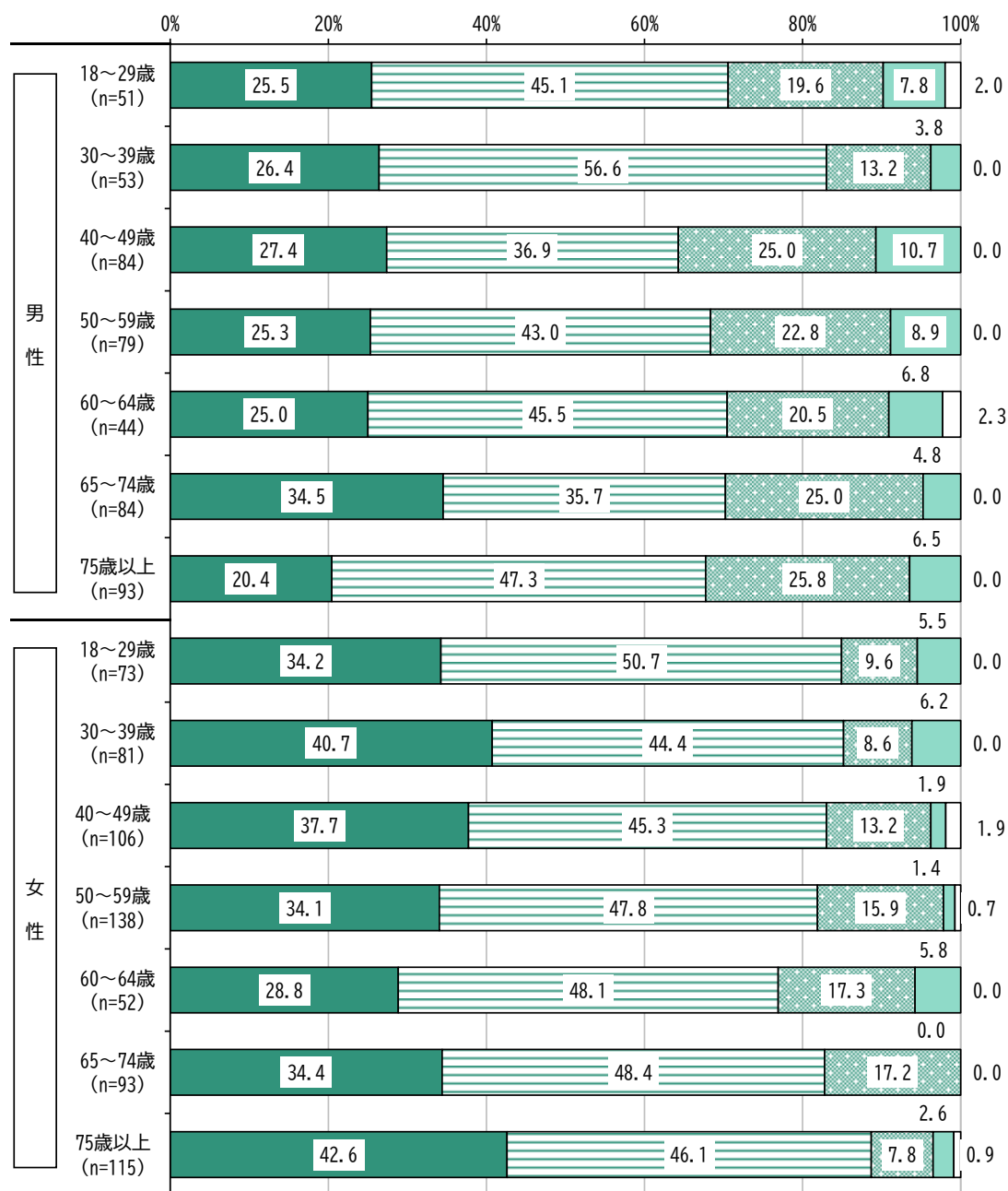
【図表 2-2-32 食育への関心（性別）】



■関心がある □どちらかといえば関心がある □どちらかといえば関心がない □関心がない □無回答

性別・年齢別にみると、「関心がある」では、75歳以上の女性が42.6%で最も多く、「関心がない」では、40～49歳の男性が10.7%で最も多くなっています。

【図表 2-2-33 食育への関心（性別・年齢別）】



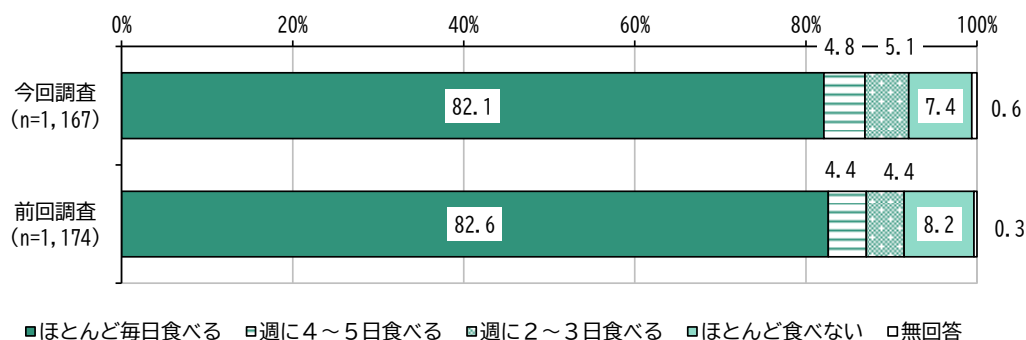
■関心がある □どちらかといえば関心がある ▨どちらかといえば関心がない □関心がない □無回答

(12) 朝食の摂取状況

問 14 あなたは、どのくらいの頻度で朝食を食べますか。(○は1つ)

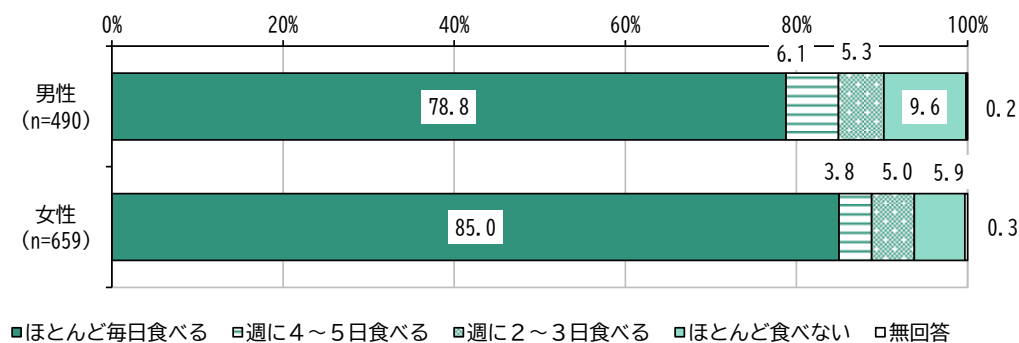
朝食の摂取状況について、「ほとんど毎日食べる」が82.1%で最も多く、次いで「ほとんど食べない」が7.4%、「週に2～3日食べる」が5.1%となっています。また、前回調査と比較して「ほとんど食べない」が0.8ポイント減少しています。

【図表 2-2-34 朝食の摂取状況】



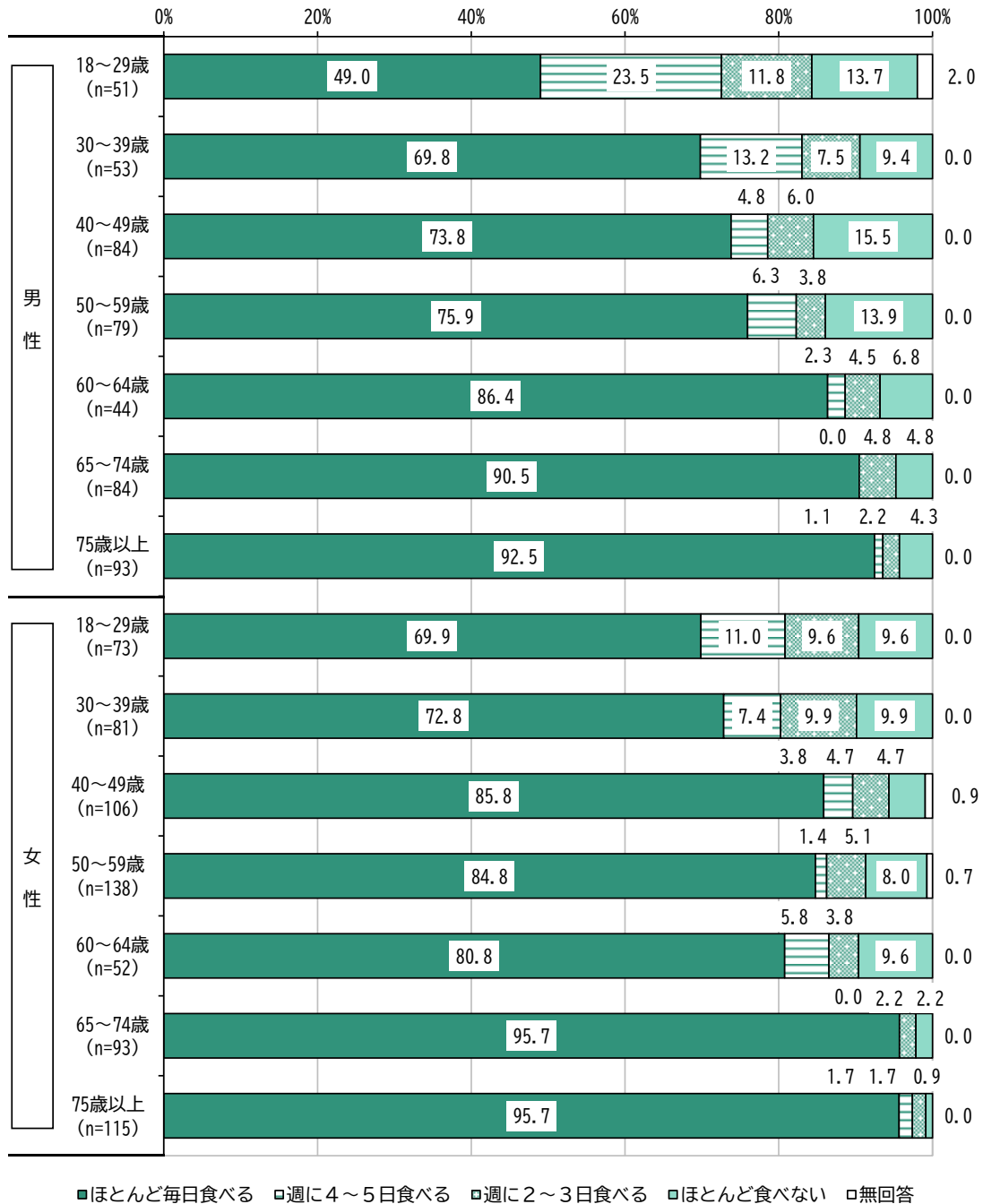
性別にみると、「ほとんど食べない」について、男性では9.6%、女性では5.9%となっており、男性が3.7ポイント多くなっています。

【図表 2-2-35 朝食の摂取状況（性別）】



性別・年齢別にみると、「ほとんど食べない」では、40～49歳の男性が15.5%で最も多くなっています。

【図表 2-2-36 朝食の摂取状況（性別・年齢別）】



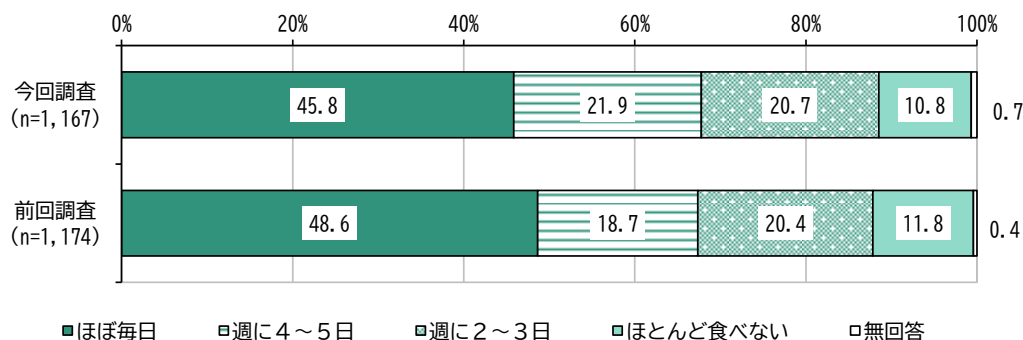
(13) 主食・主菜・副菜の3つが揃った食事の摂取状況

問 15

主食・主菜・副菜を3つそろえて食べるのが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。(○は1つ)

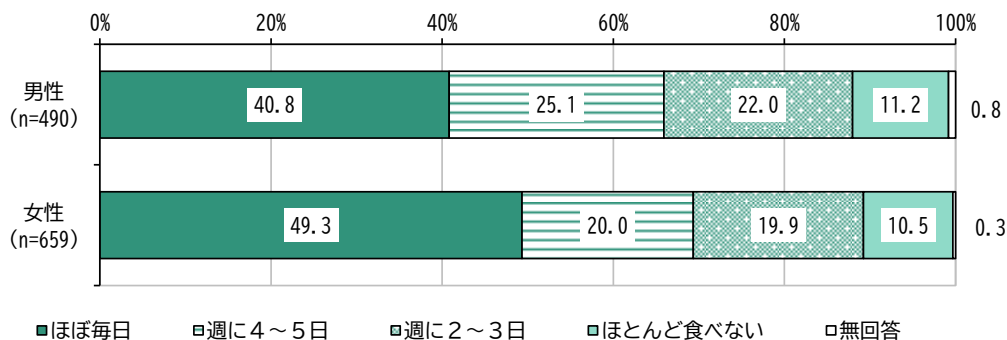
主食・主菜・副菜の3つが揃った食事の摂取状況について、「ほぼ毎日」が45.8%で最も多く、次いで「週に4～5日」が21.9%、「週に2～3日」が20.7%となっています。また、前回調査と比較して「ほぼ毎日」が2.8ポイント減少しています。

【図表 2-2-37 主食・主菜・副菜の3つが揃った食事の摂取状況】



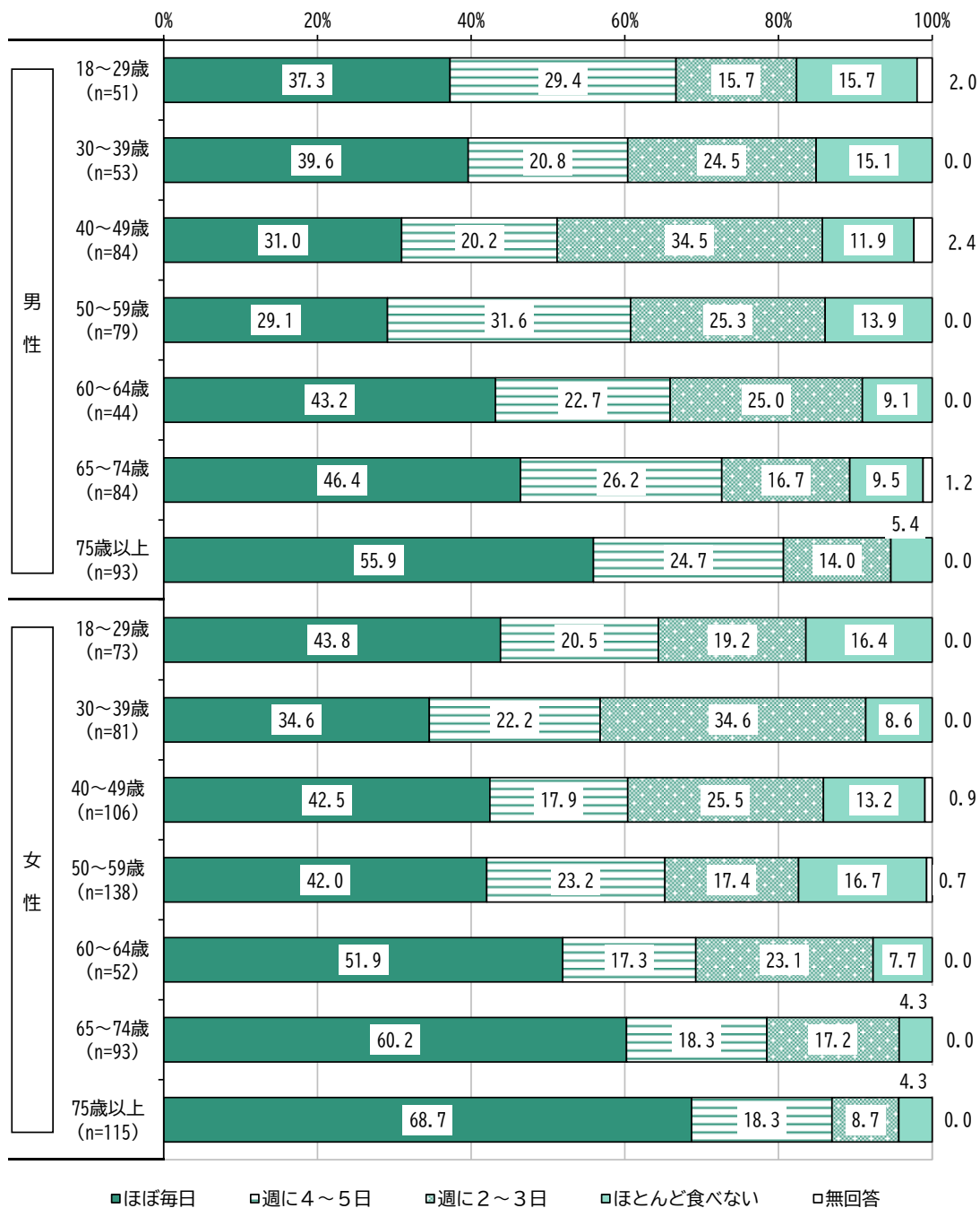
性別にみると、「ほぼ毎日」について、男性では40.8%、女性では49.3%となっており、女性が8.5ポイント多くなっています。

【図表 2-2-38 主食・主菜・副菜の3つが揃った食事の摂取状況（性別）】



性別・年齢別にみると、「ほぼ毎日」では、75歳以上の女性が68.7%で最も多く、「ほとんど食べない」では、50～59歳の女性が16.7%で最も多くなっています。

【図表 2-2-39 主食・主菜・副菜の3つが揃った食事の摂取状況（性別・年齢別）】

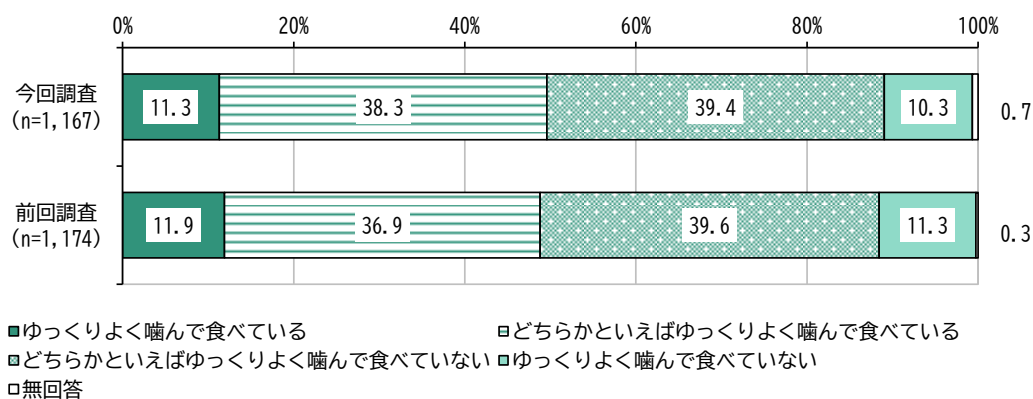


(14) 食事をゆっくりよく噛んで食べているか

問 16 あなたは、食事をゆっくりよく噛んで食べていますか。(○は1つ)

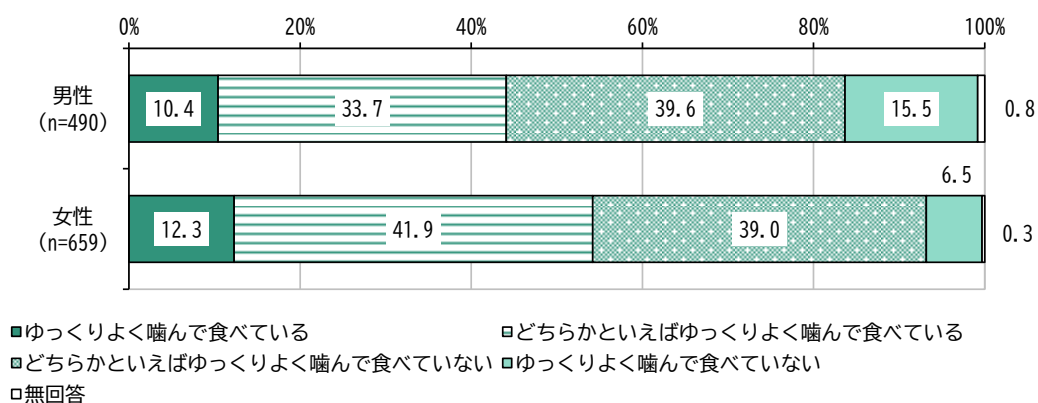
食事をゆっくりよく噛んで食べているかについて、「どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べていない」が 39.4%で最も多く、次いで「どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べている」が 38.3%、「ゆっくりよく噛んで食べている」が 11.3%となっています。また、前回調査と比較して「ゆっくりよく噛んで食べている」が 0.6 ポイント減少していますが、「どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べている」は 1.4 ポイント増加しています。

【図表 2-2-40 食事をゆっくりよく噛んで食べているか】



性別にみると、「ゆっくりよく噛んで食べていない」について、男性では 15.5%、女性では 6.5%となっており、男性が 9.0 ポイント多くなっています。

【図表 2-2-41 食事をゆっくりよく噛んで食べているか (性別)】



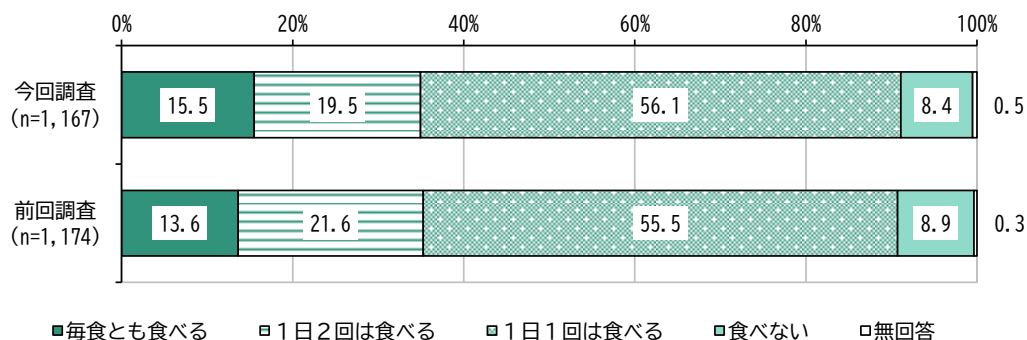
(15) 野菜料理の摂取状況

問 17

あなたは、野菜料理（野菜炒め、筑前煮、サラダ、おひたしなど）をどの程度食べていますか。（○は1つ）

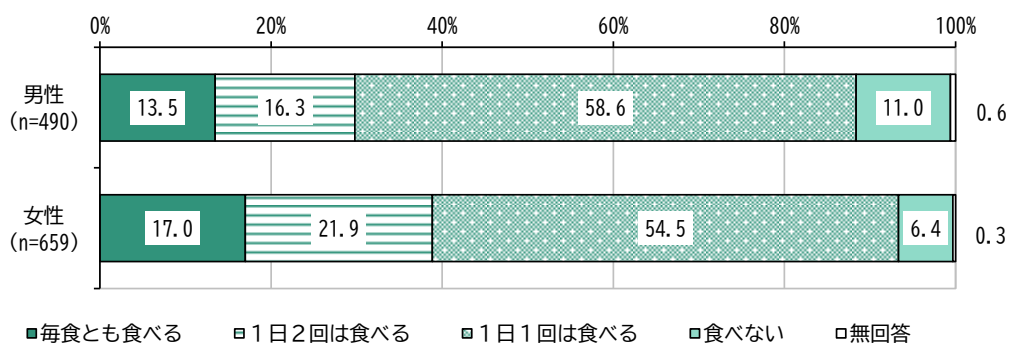
野菜料理の摂取状況について、「1日1回は食べる」が56.1%で最も多く、次いで「1日2回は食べる」が19.5%、「毎食とも食べる」が15.5%となっています。また、前回調査と比較して『1日2回以上は食べる』（「毎食とも食べる」と「1日2回は食べる」の合計）が0.2ポイント減少しています。

【図表 2-2-43 野菜料理の摂取状況】



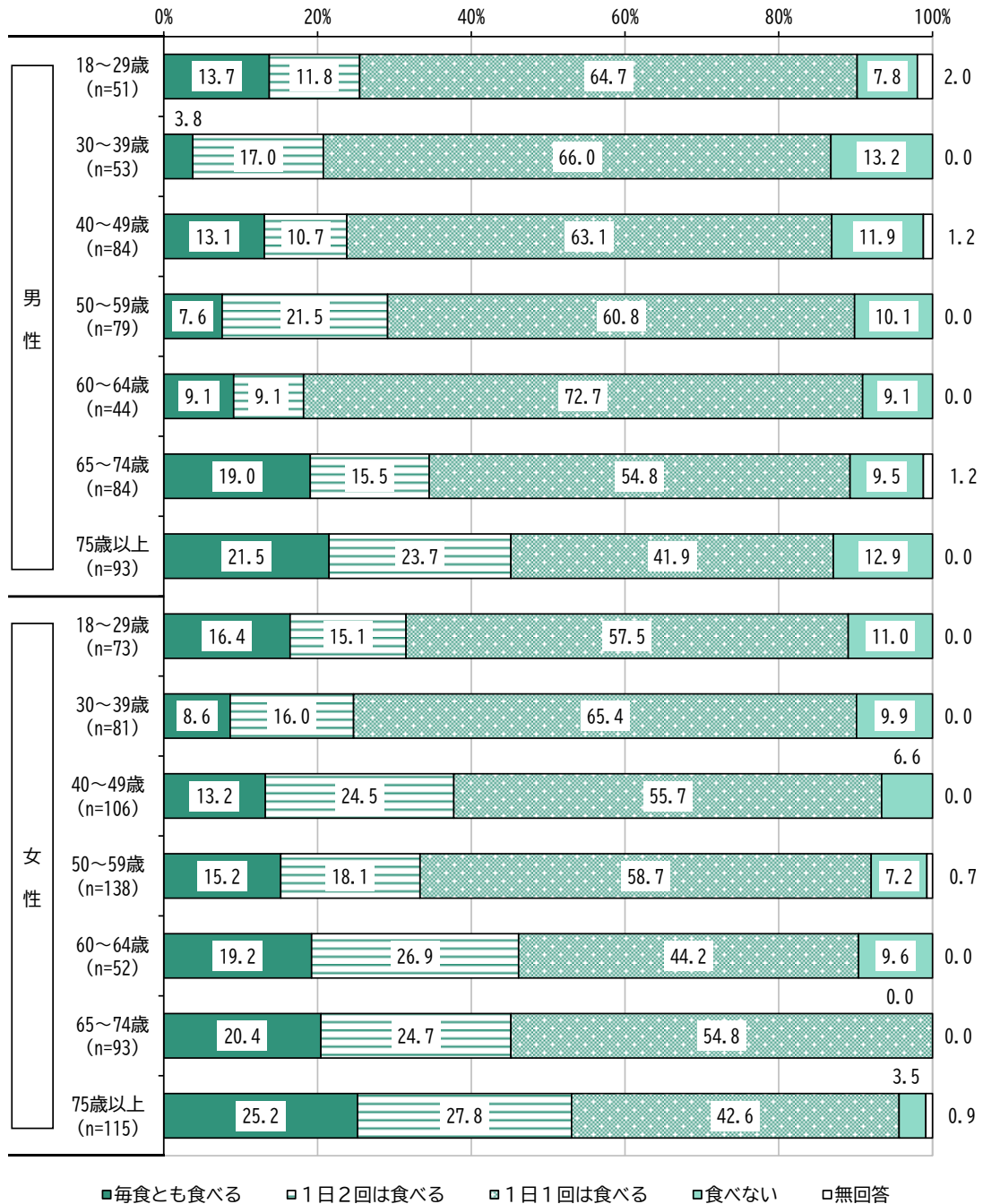
性別にみると、『1日2回以上は食べる』（「毎食とも食べる」と「1日2回は食べる」の合計）について、男性では29.8%、女性では38.9%となっており、女性が9.1ポイント多くなっています。

【図表 2-2-44 野菜料理の摂取状況（性別）】



性別・年齢別にみると、『1日2回以上は食べる』（「毎食とも食べる」と「1日2回は食べる」の合計）では、75歳以上の女性が53.0%で最も多くなっています。

【図表 2-2-45 野菜料理の摂取状況（性別・年齢別）】



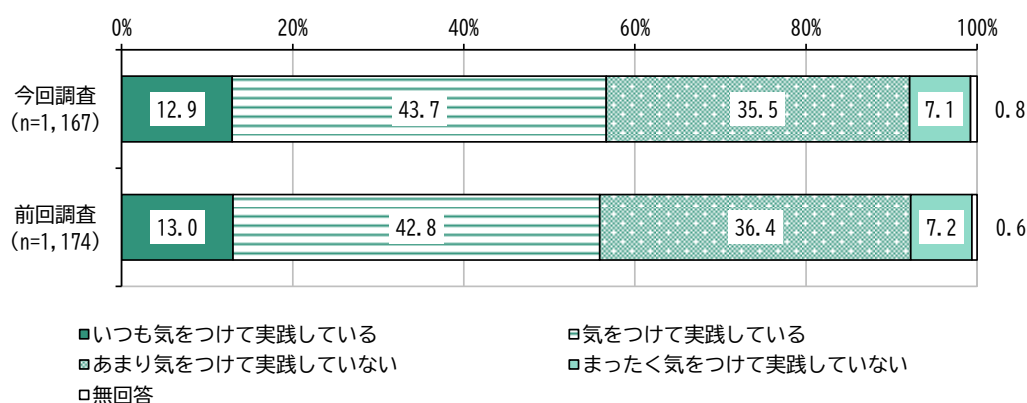
(16) 適正体重の維持に気をつけた食生活の実践状況

問 18

生活習慣病の予防や改善のために、あなたは、ふだんから適正体重の維持に気をつけた食生活を実践していますか。(〇は1つ)

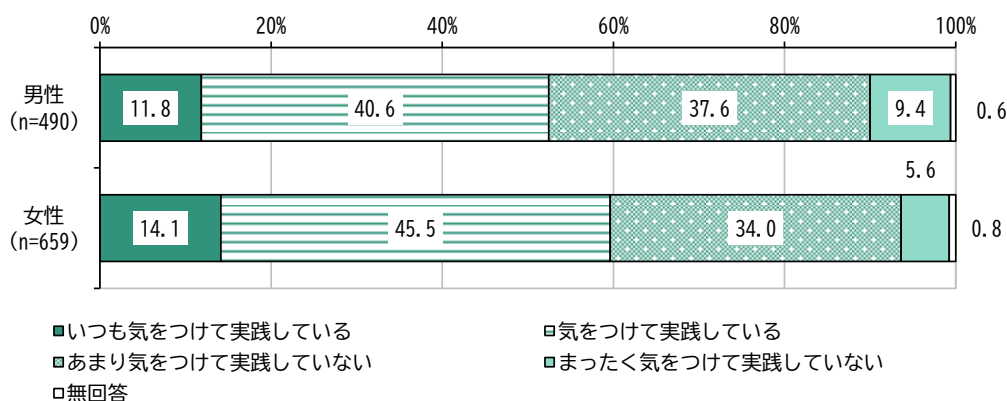
適正体重の維持に気をつけた食生活の実践状況について、「気をつけて実践している」が43.7%で最も多く、次いで「あまり気をつけて実践していない」が35.5%、「いつも気をつけて実践している」が12.9%となっています。また、前回調査と比較して『気をつけて実践している』（「いつも気をつけて実践している」と「気をつけて実践している」の合計）が0.8ポイント増加しています。

【図表 2-2-46 適正体重の維持に気をつけた食生活の実践状況】



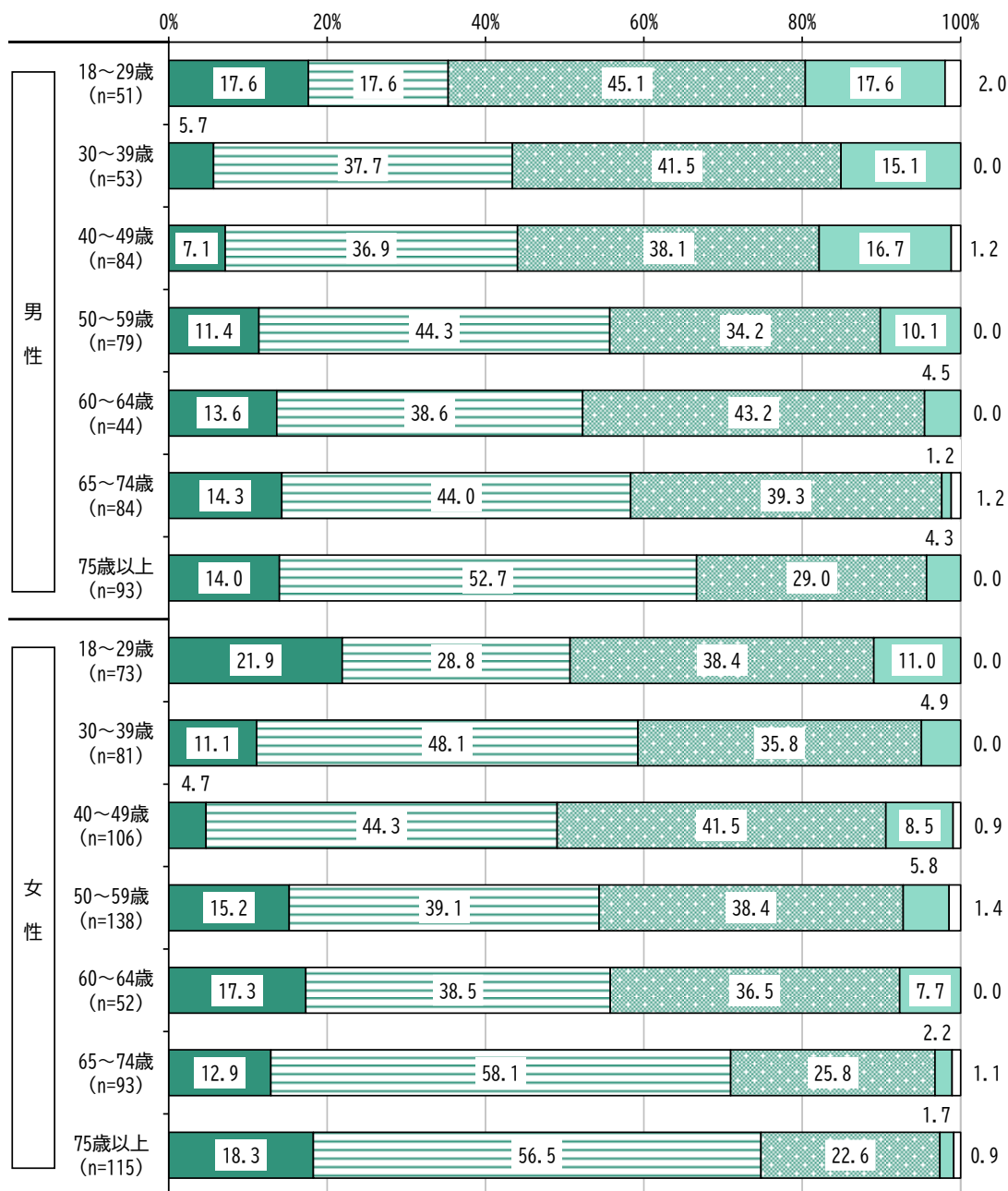
性別にみると、『気をつけて実践している』（「いつも気をつけて実践している」と「気をつけて実践している」の合計）について、男性では52.4%、女性では59.6%となっており、女性が7.2ポイント多くなっています。

【図表 2-2-47 適正体重の維持に気をつけた食生活の実践状況（性別）】



性別・年齢別にみると、『気をつけて実践している』（「いつも気をつけて実践している」と「気をつけて実践している」の合計）では、75歳以上の女性が74.8%で最も多くなっています。

【図表 2-2-48 適正体重の維持に気をつけた食生活の実践状況（性別・年齢別）】



いつも気をつけて実践している
 気をつけて実践している
 あまり気をつけて実践していない
 まったく気をつけて実践していない
 無回答

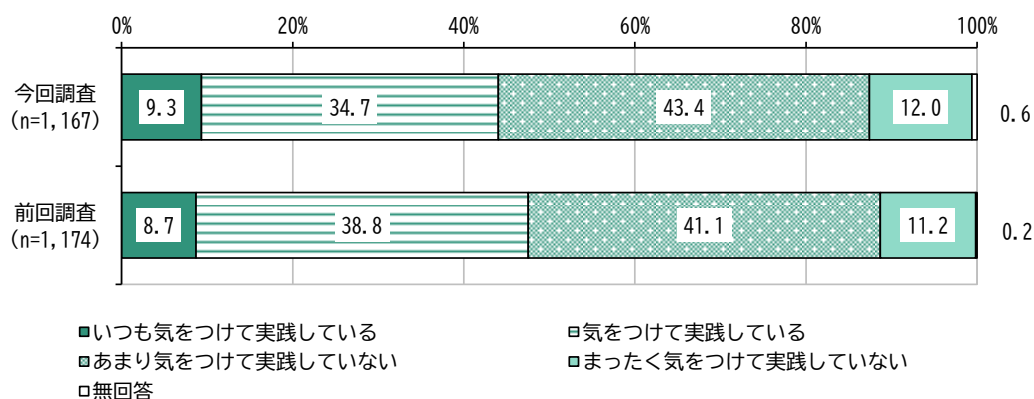
(17) 減塩に気をつけた食生活の実践状況

問 19

生活習慣病の予防や改善のために、あなたは、ふだんから減塩に気をつけた食生活を実践していますか。(○は1つ)

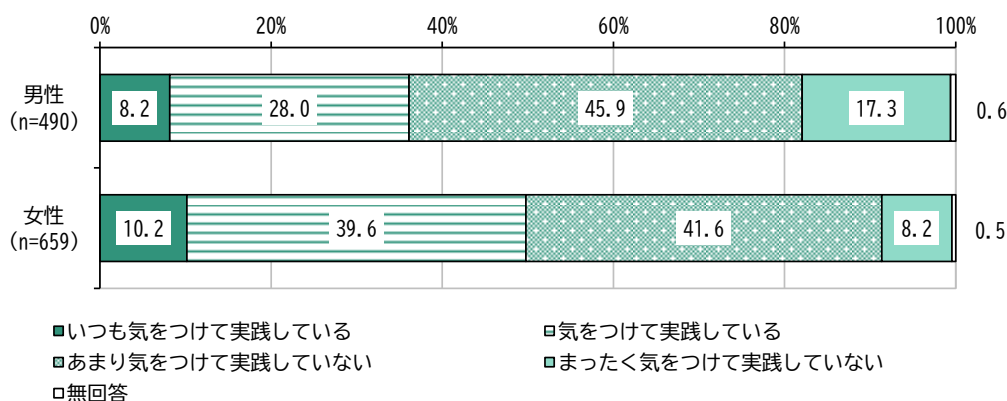
減塩に気をつけた食生活の実践状況について、「あまり気をつけて実践していない」が43.4%で最も多く、次いで「気をつけて実践している」が34.7%、「まったく気をつけて実践していない」が12.0%となっています。また、前回調査と比較して『気をつけて実践している』（「いつも気をつけて実践している」と「気をつけて実践している」の合計）が3.5ポイント減少しています。

【図表 2-2-49 減塩に気をつけた食生活の実践状況】



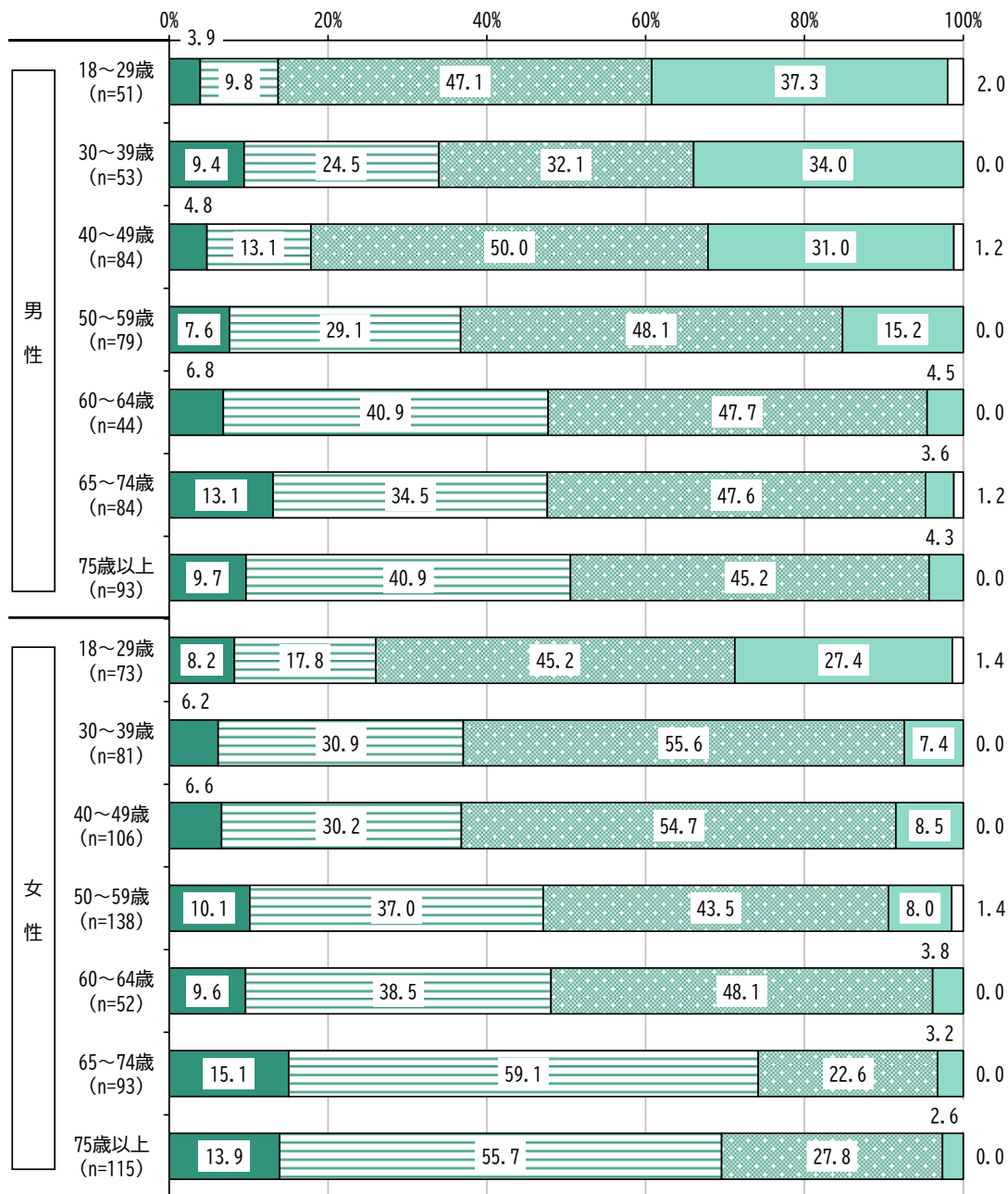
性別にみると、『気をつけて実践している』（「いつも気をつけて実践している」と「気をつけて実践している」の合計）について、男性では36.2%、女性では49.8%となっており、女性が13.6ポイント多くなっています。

【図表 2-2-50 減塩に気をつけた食生活の実践状況（性別）】



性別・年齢別にみると、『気をつけて実践している』（「いつも気をつけて実践している」と「気をつけて実践している」の合計）では、65～74歳の女性が74.2%で最も多くなっています。

【図表 2-2-51 減塩に気をつけた食生活の実践状況（性別・年齢別）】



いつも気をつけて実践している
 気をつけて実践している
 あまり気をつけて実践していない
 まったく気をつけて実践していない
 無回答

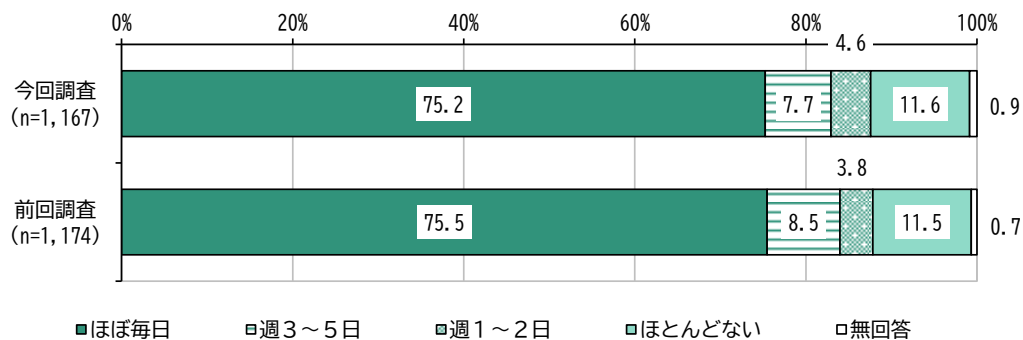
(18) 食後に歯みがきをする頻度

問 20

あなたは、週に何日くらい食後に歯磨きをしますか。(○は1つ)

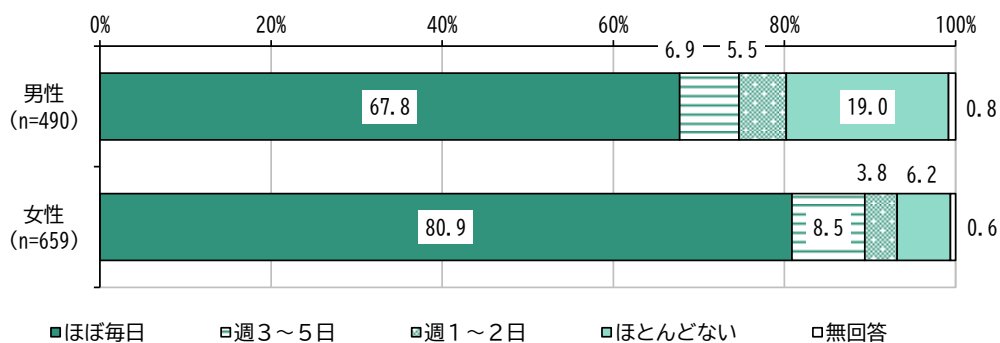
食後に歯みがきをする頻度について、「ほぼ毎日」が75.2%で最も多く、次いで「ほとんどない」が11.6%、「週3～5日」が7.7%となっています。また、前回調査と比較して「ほぼ毎日」が0.3ポイント減少しています。

【図表 2-2-52 食後に歯みがきをする頻度】



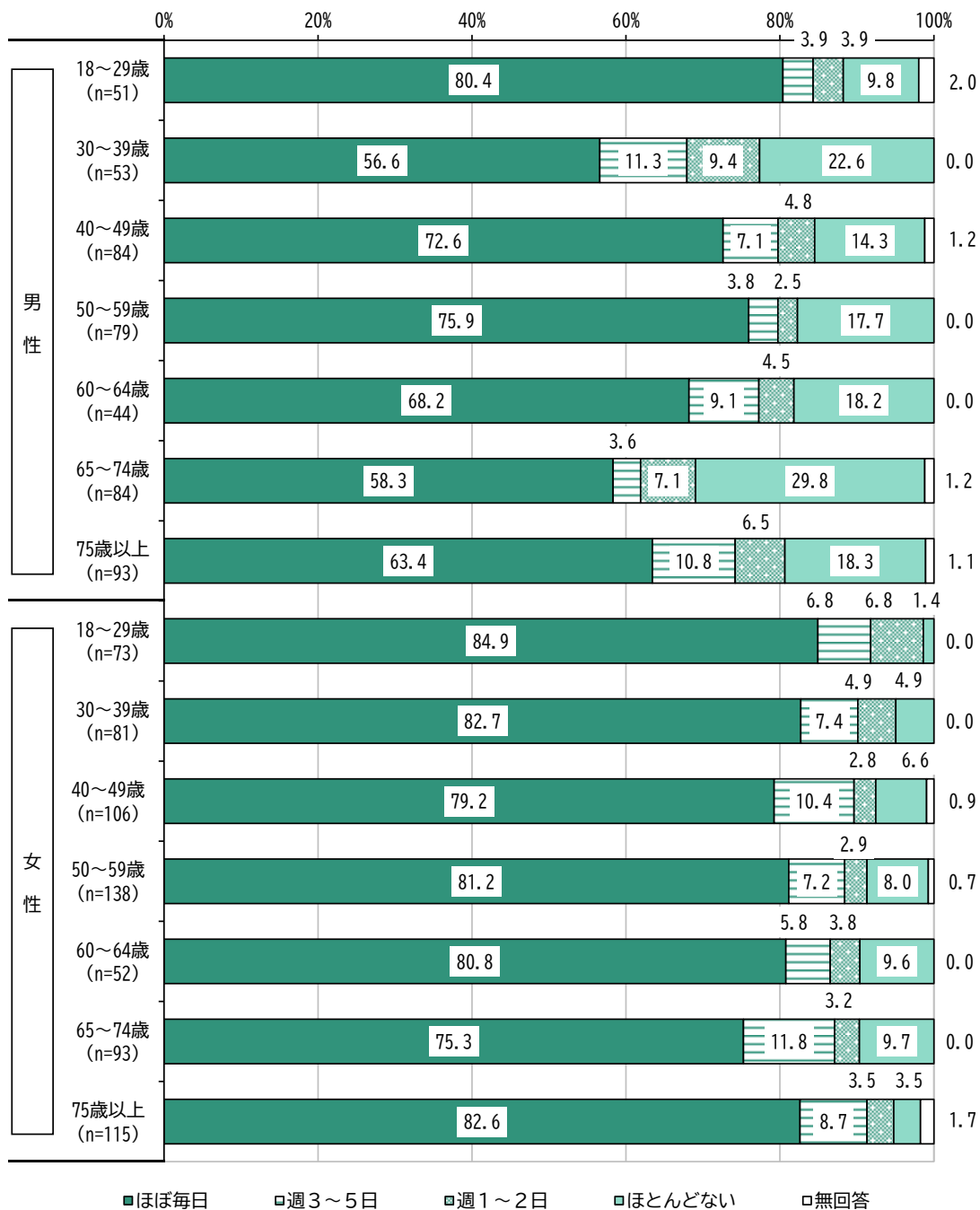
性別にみると、「ほぼ毎日」について、男性では67.8%、女性では80.9%となっており、女性が13.1ポイント多くなっています。

【図表 2-2-53 食後に歯みがきをする頻度 (性別)】



性別・年齢別にみると、「ほぼ毎日」では、18～29歳の女性が84.9%で最も多く、「ほとんどない」では、65～74歳の男性が29.8%で最も多くなっています。

【図表 2-2-54 食後に歯みがきをする頻度（性別・年齢別）】



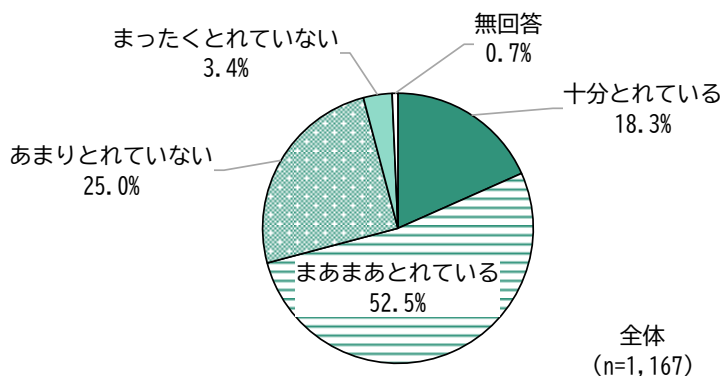
(19) 睡眠で休養が十分とれているか

問 21

ここ1か月間、あなたは睡眠で休養が十分とれていますか。(○は1つ)

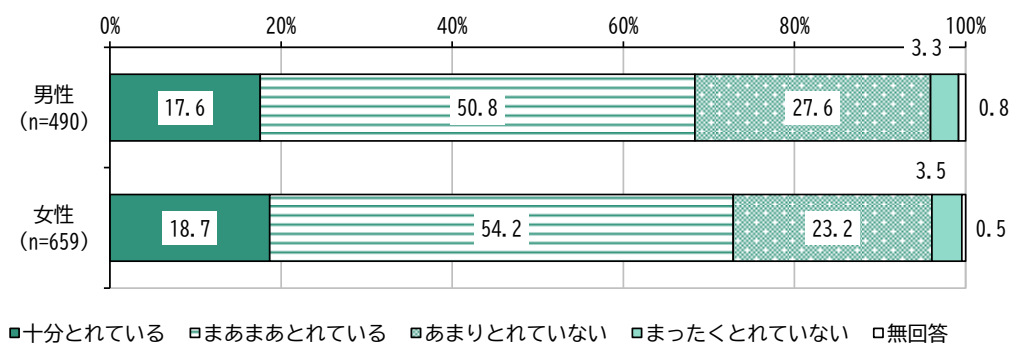
睡眠で休養が十分とれているかについて、「まあまあとれている」が52.5%で最も多く、次いで「あまりとれていない」が25.0%、「十分とれている」が18.3%となっています。

【図表 2-2-55 睡眠で休養が十分とれているか】



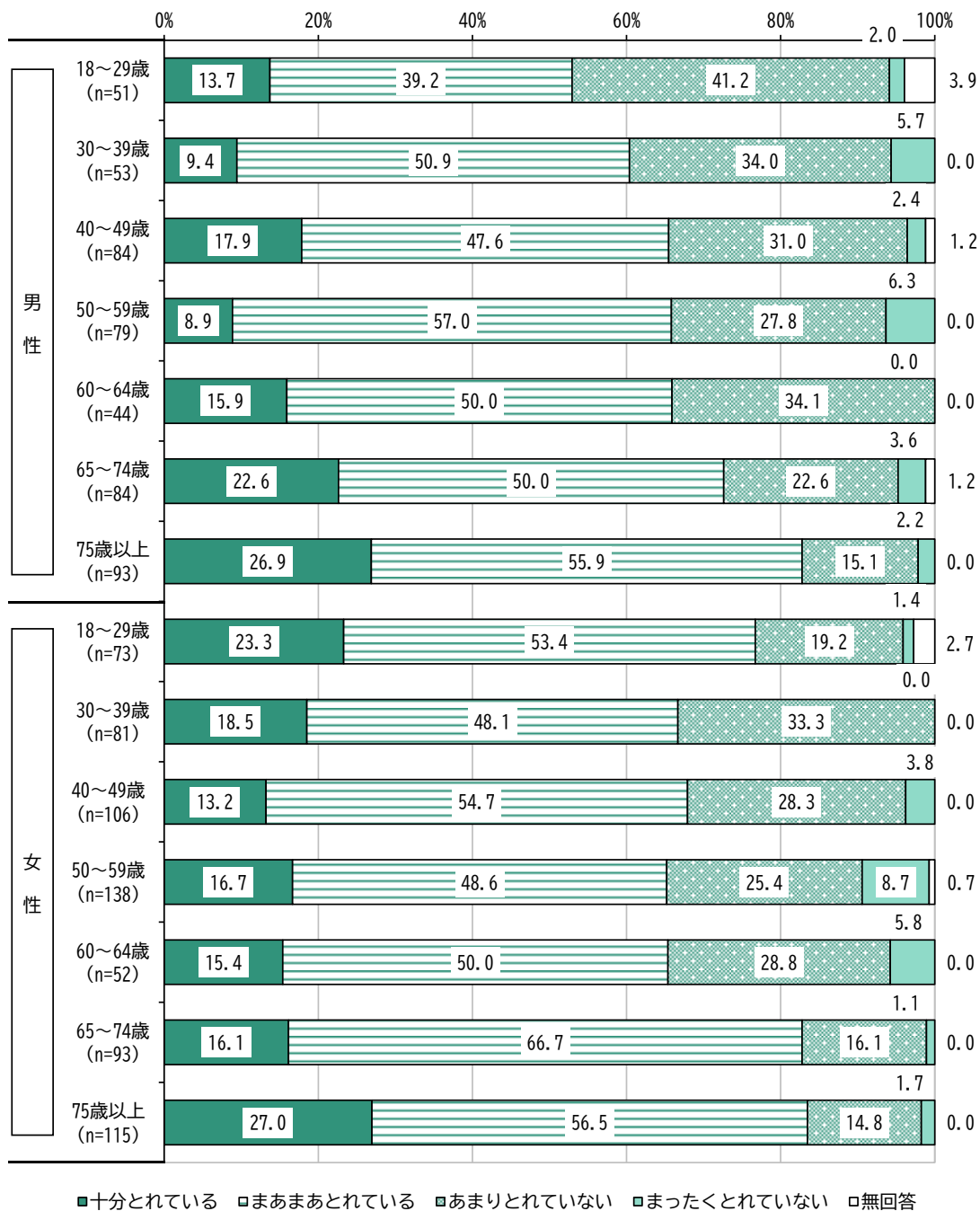
性別にみると、『とれている』（「十分とれている」と「まあまあとれている」の合計）について、男性では68.4%、女性では72.9%となっており、女性が4.5ポイント多くなっています。

【図表 2-2-56 睡眠で休養が十分とれているか（性別）】



性別・年齢別にみると、『とれている』（「十分とれている」と「まあまあとれている」の合計）では、75歳以上の女性が83.5%で最も多くなっています。

【図表 2-2-57 睡眠で休養が十分とれているか（性別・年齢別）】



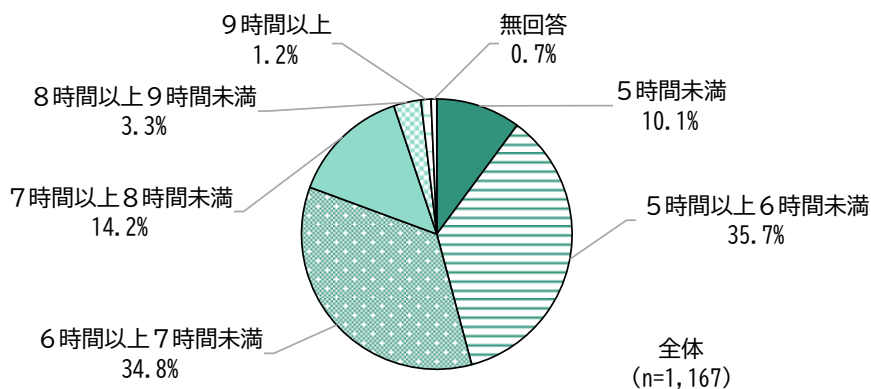
(20) 平均睡眠時間

問 22

ここ1か月間、あなたの1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。(○は1つ)

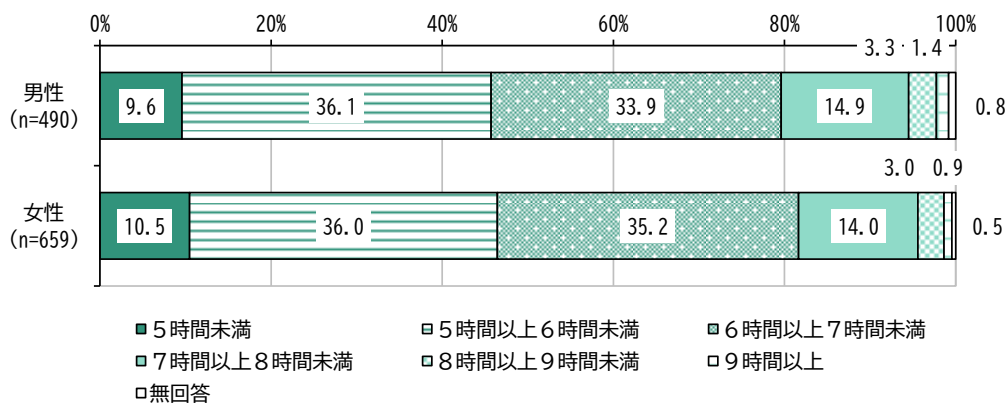
平均睡眠時間について、「5時間以上6時間未満」が35.7%で最も多く、次いで「6時間以上7時間未満」が34.8%、「7時間以上8時間未満」が14.2%となっています。

【図表 2-2-58 平均睡眠時間】



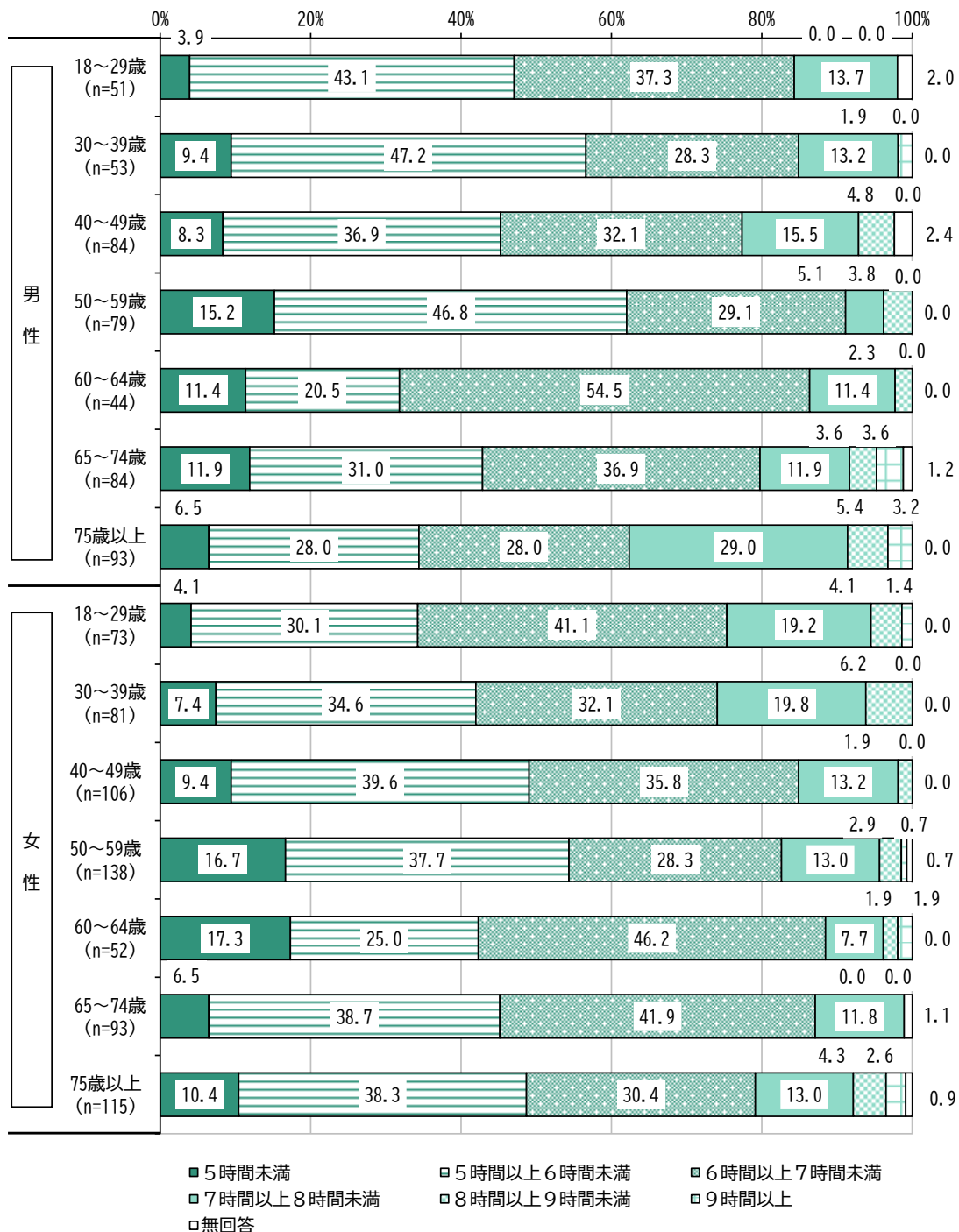
性別にみると、『6時間未満』（「5時間未満」と「5時間以上6時間未満」の合計）について、男性では45.7%、女性では46.5%となっており、女性が0.8ポイント多くなっています。

【図表 2-2-59 平均睡眠時間（性別）】



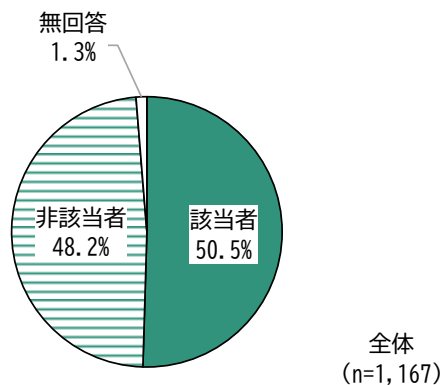
性別・年齢別にみると、『6時間未満』（「5時間未満」と「5時間以上6時間未満」の合計）では、50～59歳の男性が62.0%で最も多くなっています。

【図表 2-2-60 平均睡眠時間（性別・年齢別）】



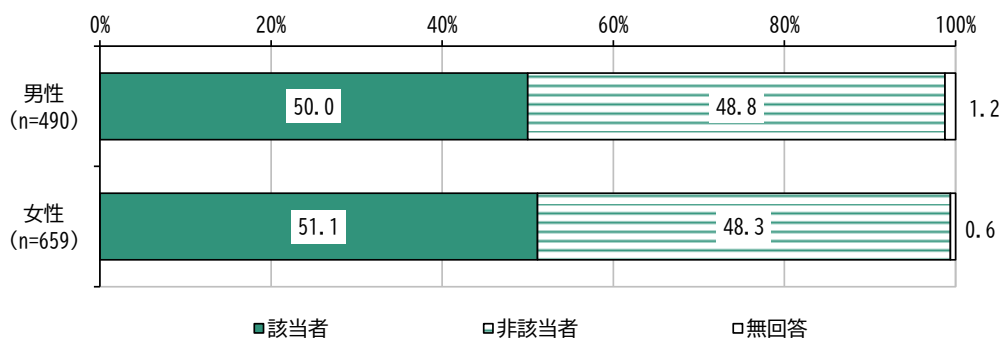
睡眠時間が十分に確保できている人（睡眠時間が6～9時間（60歳以上については、6～8時間））について、「該当者」が50.5%、「非該当者」が48.2%となっています。

【図表 2-2-61 睡眠時間が十分に確保できている人の割合】



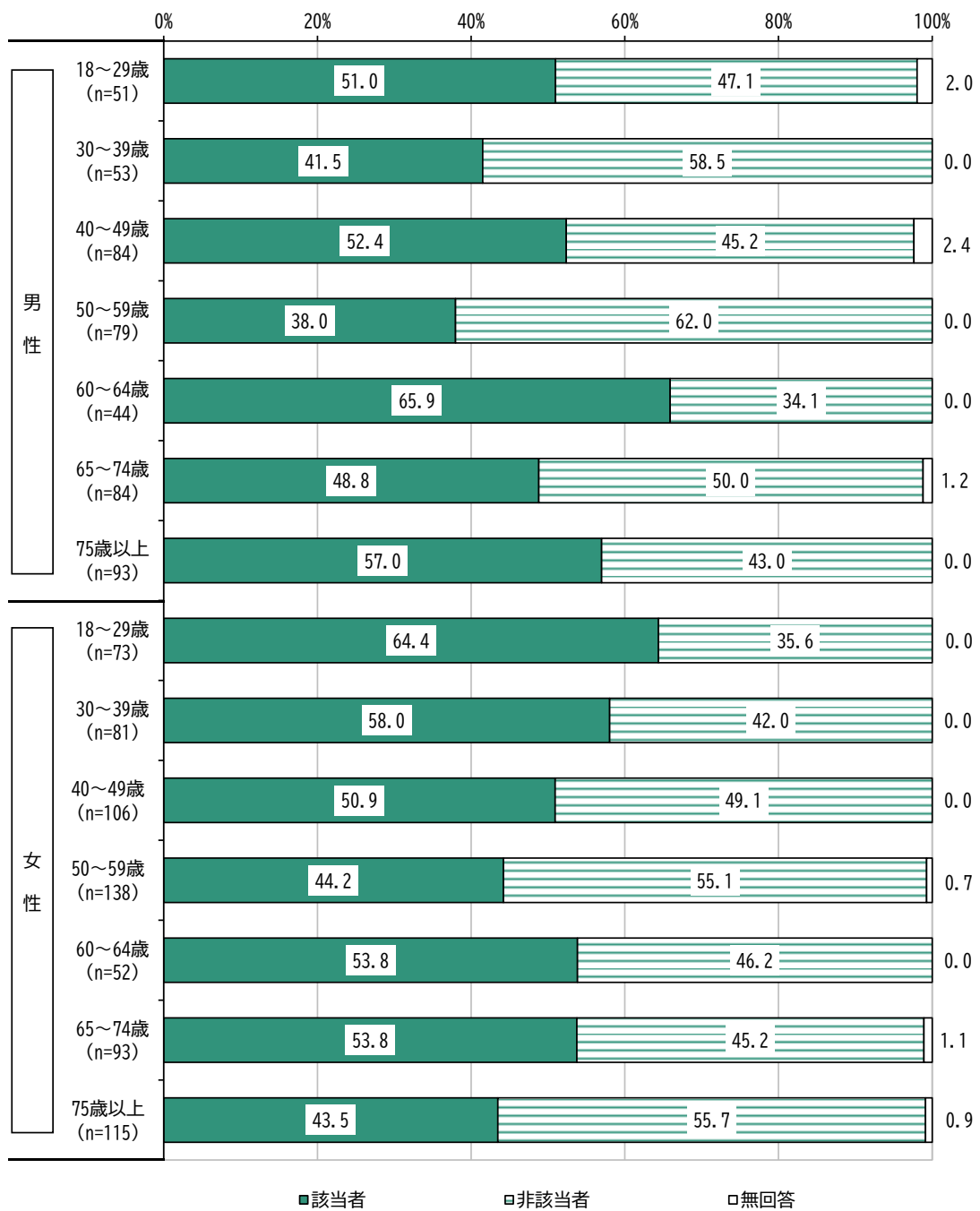
性別にみると、「該当者」について、男性では50.0%、女性では51.1%となっており、女性が1.1ポイント多くなっています。

【図表 2-2-62 睡眠時間が十分に確保できている人の割合（性別）】



性別・年齢別にみると、「該当者」では、60～64歳の男性が65.9%で最も多くなっています。

【図表 2-2-63 睡眠時間が十分に確保できている人の割合（性別・年齢別）】



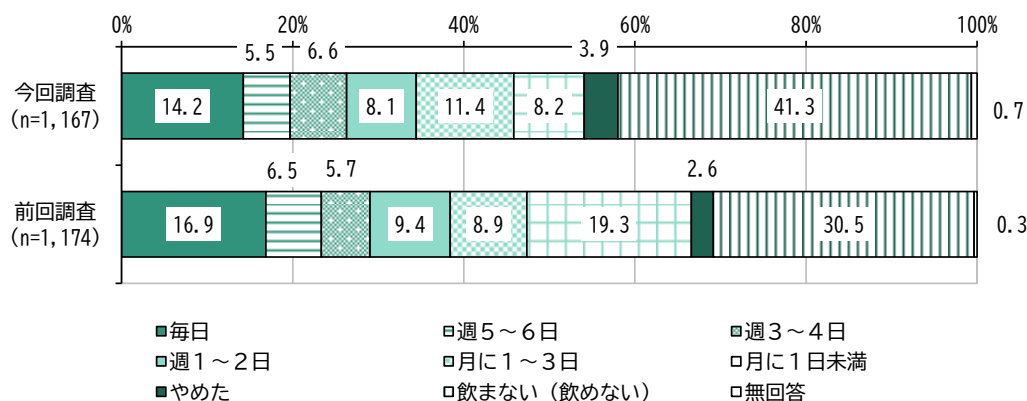
(21) 飲酒の状況

問 23

あなたは、週に何日くらいお酒（日本酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲みますか。
（〇は1つ）

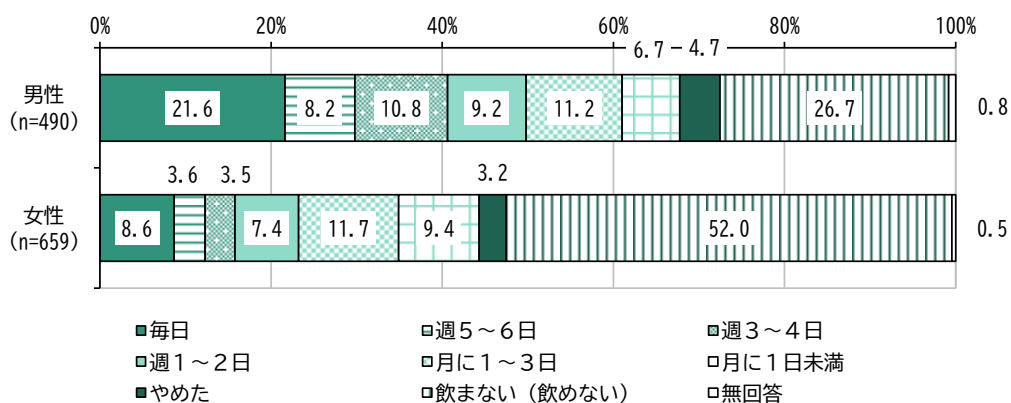
飲酒の状況について、「飲まない（飲めない）」が41.3%で最も多く、次いで「毎日」が14.2%、「月に1～3日」が11.4%となっています。また、前回調査と比較して「飲まない（飲めない）」が10.8ポイント増加しています。

【図表 2-2-64 飲酒の状況】



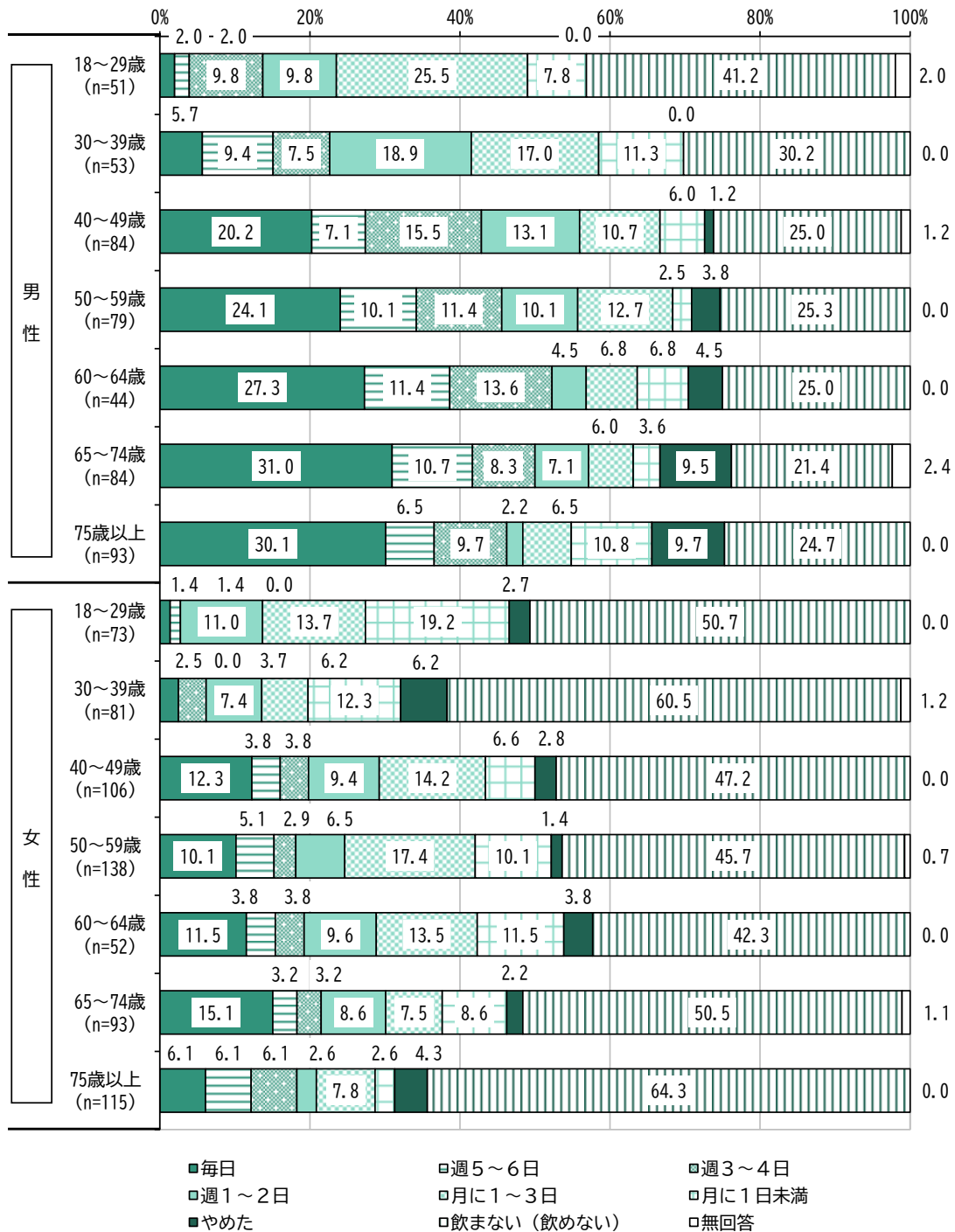
性別にみると、「飲まない（飲めない）」について、男性では26.7%、女性では52.0%となっており、女性が25.3ポイント多くなっています。

【図表 2-2-65 飲酒の状況（性別）】



性別・年齢別にみると、「飲まない（飲めない）」では、75歳以上の女性が64.3%で最も多くなっています。

【図表 2-2-66 飲酒の状況（性別・年齢別）】



(22) 1日の飲酒量

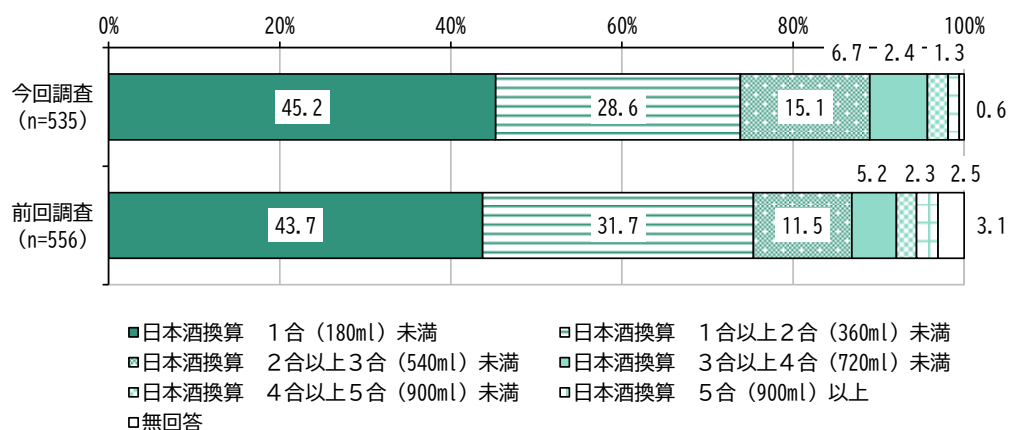
問 24

問 23 で「毎日」「週5～6日」「週3～4日」「週1～2日」「月に1～3日」と回答された方にお聞きします。

お酒を飲む日は1日あたり、どれくらいの量を飲みますか。(○は1つ)

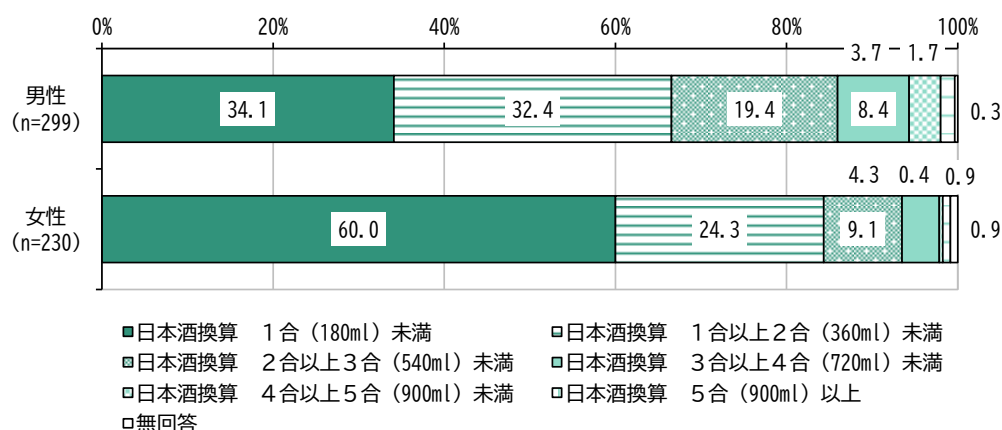
1日の飲酒量について、「日本酒換算 1合(180ml)未満」が45.2%で最も多く、次いで「日本酒換算 1合以上2合(360ml)未満」が28.6%、「日本酒換算 2合以上3合(540ml)未満」が15.1%となっています。また、前回調査と比較して「日本酒換算 1合(180ml)未満」が1.5ポイント増加しています。

【図表 2-2-67 1日の飲酒量】



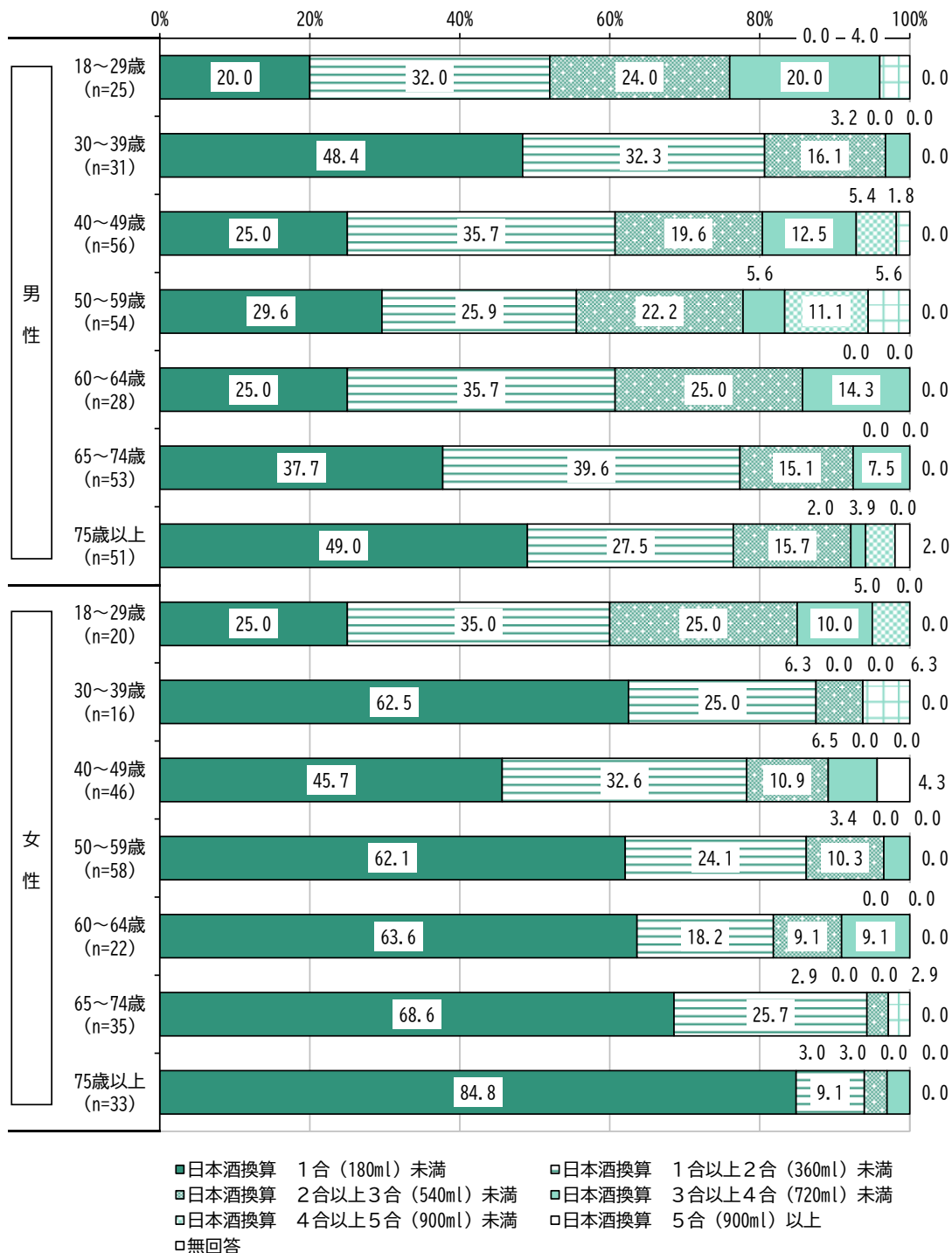
性別にみると、男性・女性ともに「日本酒換算 1合(180ml)未満」が最も多くなっています。

【図表 2-2-68 1日の飲酒量(性別)】



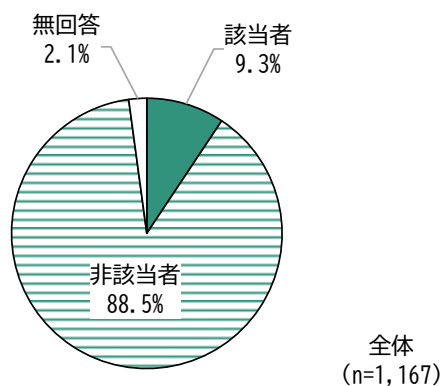
性別・年齢別にみると、「日本酒換算 1合（180ml）未満」では、75歳以上の女性が84.8%で最も多くなっています。

【図表 2-2-69 1日の飲酒量（性別・年齢別）】



生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人(1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上)について、「該当者」が9.3%、「非該当者」が88.5%となっています。

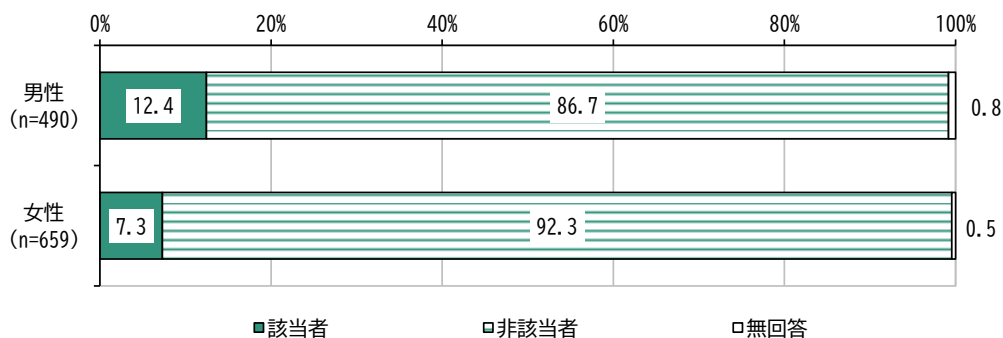
【図表 2-2-70 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合】



※男性は「毎日×2合以上」+「週5～6日×2合以上」+「週3～4日×3合以上」、女性は「毎日×1合以上」+「週5～6日×1合以上」+「週3～4日×1合以上」+「週1～2日×3合以上」で算出

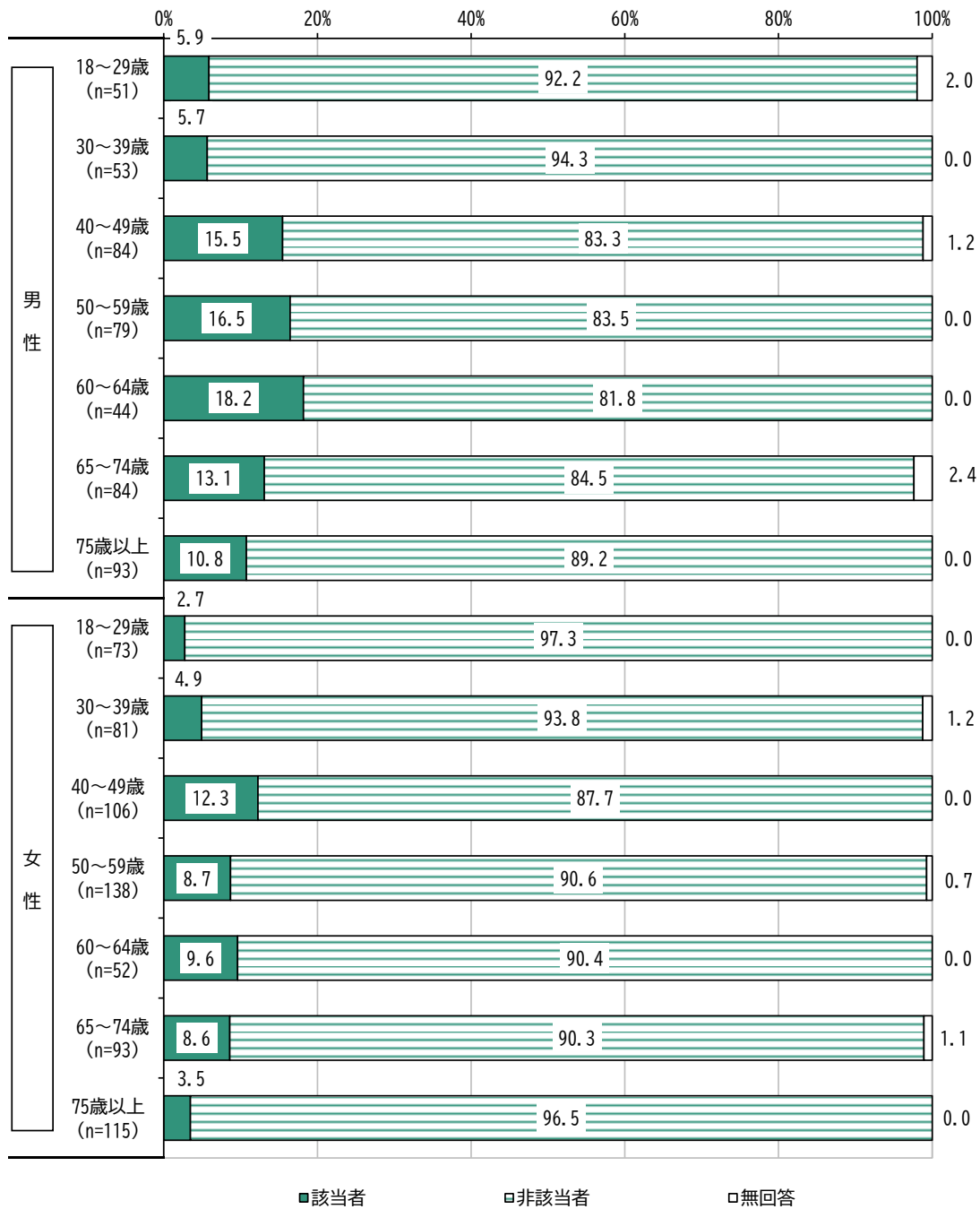
性別にみると、「該当者」について、男性では12.4%、女性では7.3%となっており、男性が5.1ポイント多くなっています。

【図表 2-2-71 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合 (性別)】



性別・年齢別にみると、「該当者」では、60～64歳の男性が18.2%で最も多くなっています。

【図表 2-2-72 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合（性別・年齢別）】

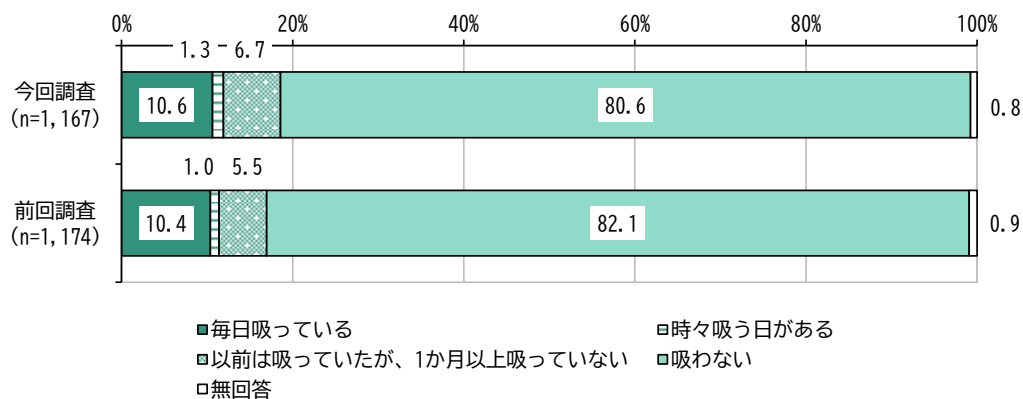


(23) 喫煙の状況

問 25 あなたは、たばこを吸いますか。(○は1つ)

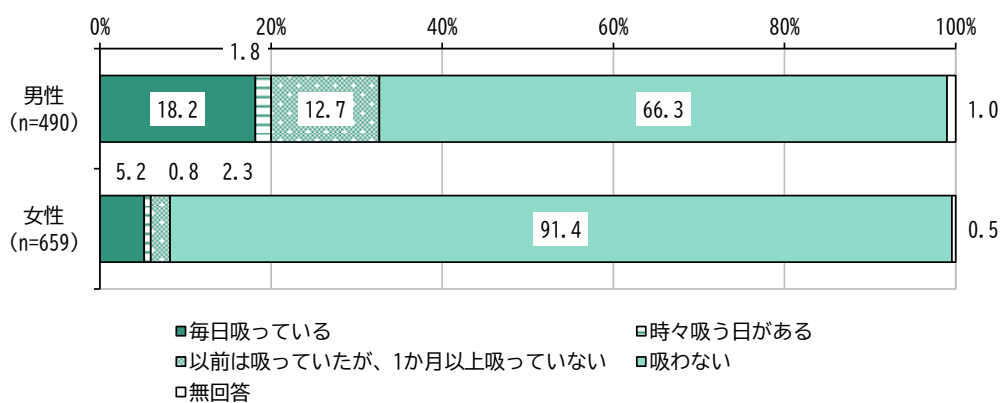
喫煙の状況について、「吸わない」が80.6%で最も多く、次いで「毎日吸っている」が10.6%、「以前は吸っていたが、1か月以上吸っていない」が6.7%となっています。また、前回調査と比較して『吸っている』（「毎日吸っている」と「時々吸う日がある」の合計）が0.5ポイント増加しています。

【図表 2-2-73 喫煙の状況】



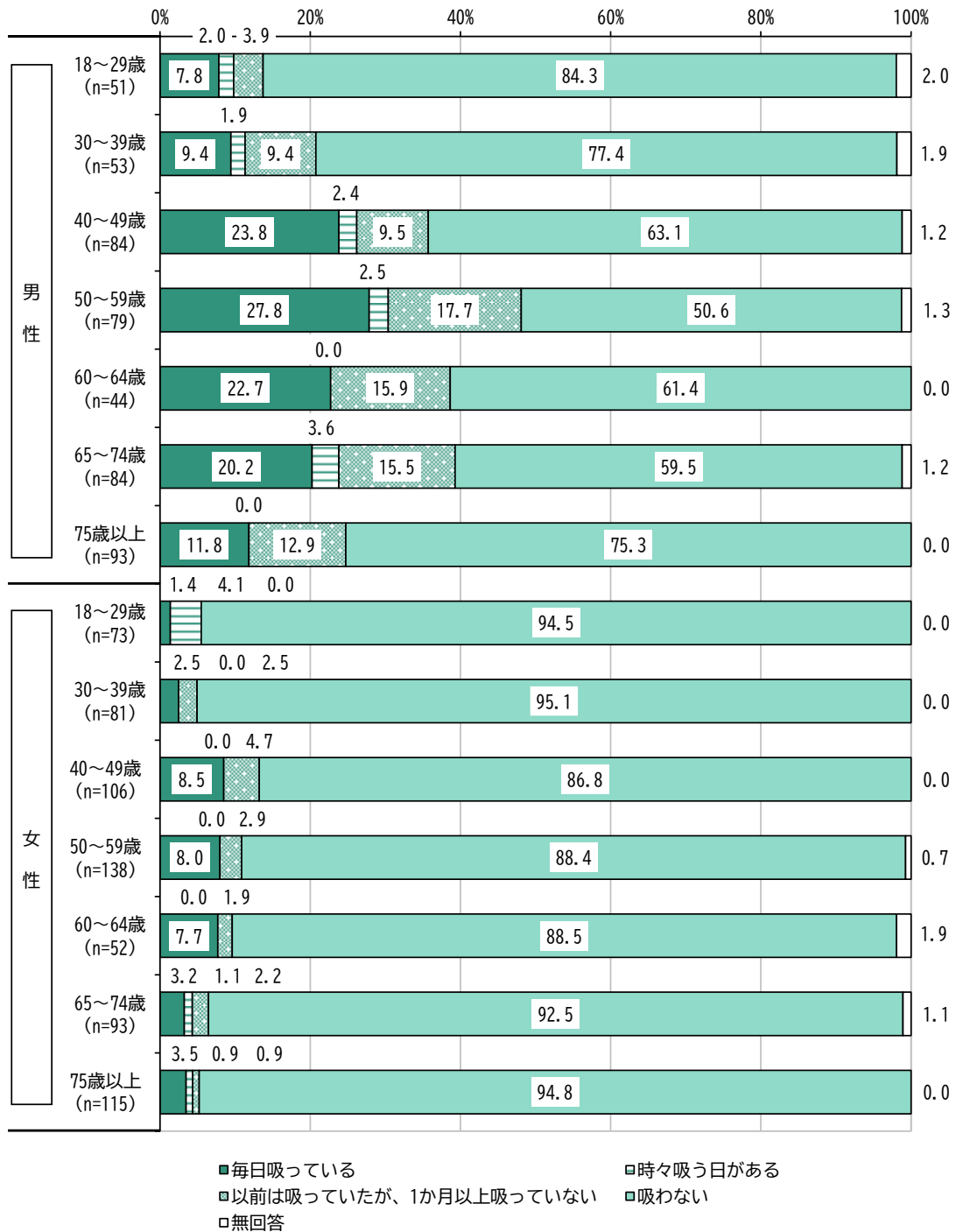
性別にみると、『吸っている』（「毎日吸っている」と「時々吸う日がある」の合計）について、男性では20.0%、女性では6.0%となっており、男性が14.0ポイント多くなっています。

【図表 2-2-74 喫煙の状況（性別）】



性別・年齢別にみると、『吸っている』（「毎日吸っている」と「時々吸う日がある」の合計）では、50～59歳の男性が30.3%で最も多くなっています。

【図表 2-2-75 喫煙の状況（性別・年齢別）】

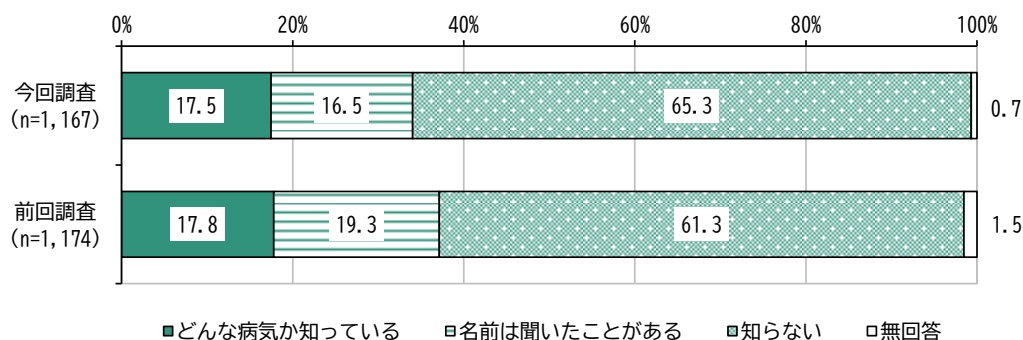


(24) COPD の認知状況

問 26 あなたは、COPD という病気を知っていますか。(○は1つ)

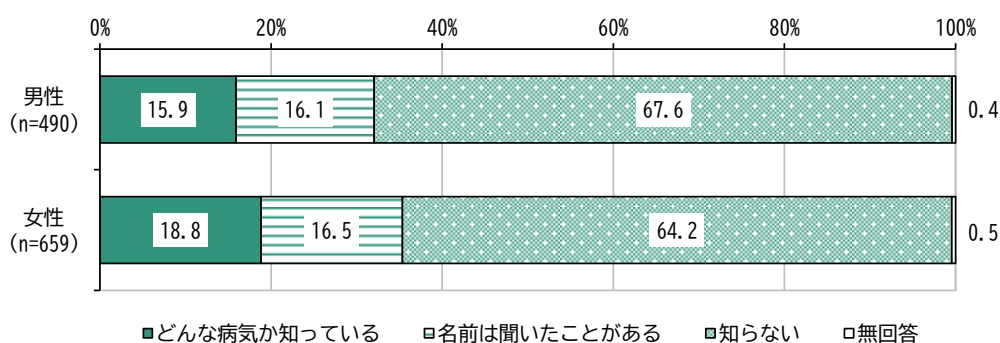
COPD の認知状況について、「知らない」が 65.3% で最も多く、次いで「どんな病気か知っている」が 17.5%、「名前は聞いたことがある」が 16.5% となっています。また、前回調査と比較して『知っている』（「どんな病気か知っている」と「名前は聞いたことがある」の合計）が 3.1 ポイント減少しています。

【図表 2-2-76 COPD の認知状況】



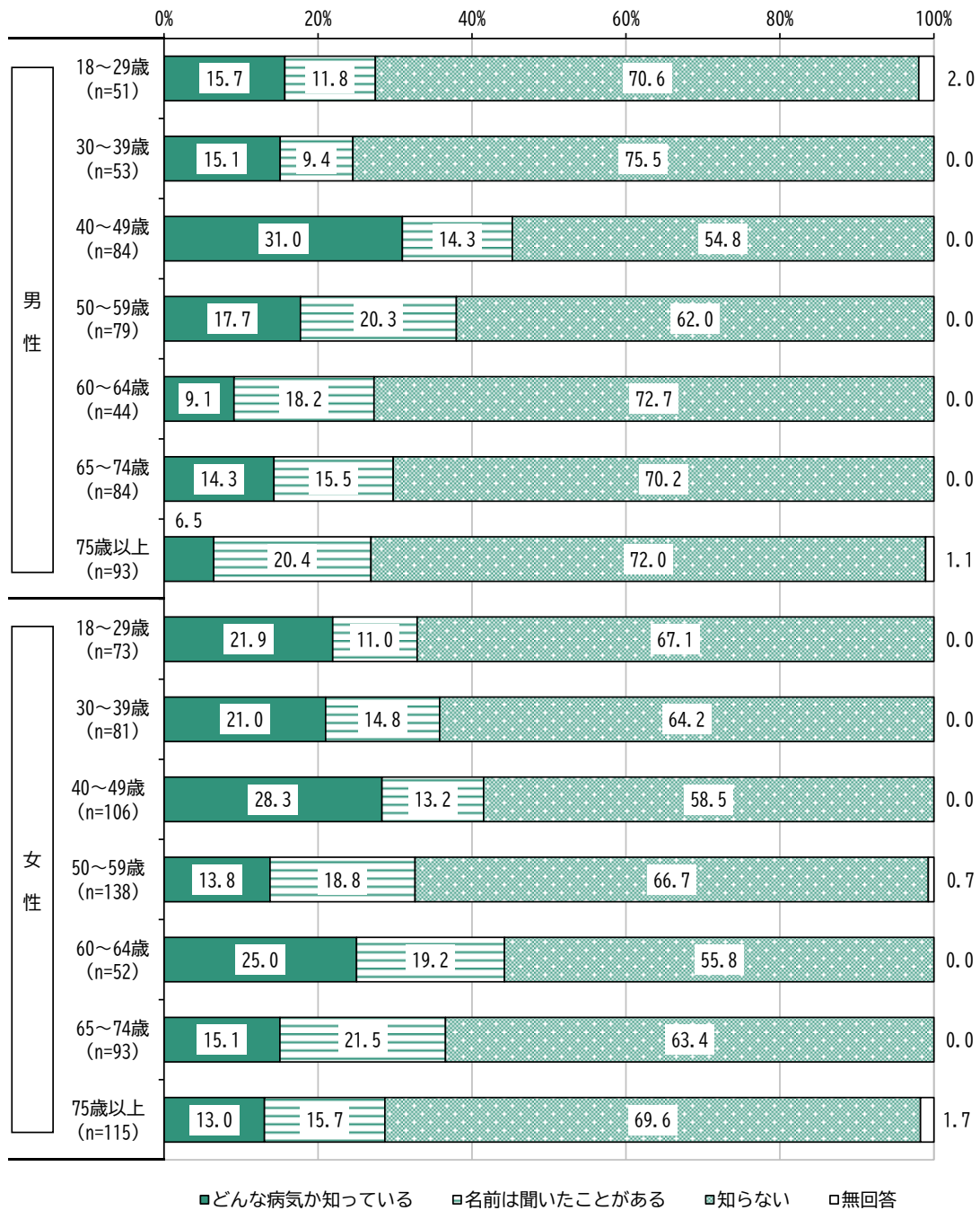
性別にみると、『知っている』（「どんな病気か知っている」と「名前は聞いたことがある」の合計）について、男性では 32.0%、女性では 35.3% となっており、女性が 3.3 ポイント多くなっています。

【図表 2-2-77 COPD の認知状況（性別）】



性別・年齢別にみると、「どんな病気か知っている」では、40～49歳の男性が31.0%で最も多く、「知らない」では、30～39歳の男性が75.5%で最も多くなっています。

【図表 2-2-78 COPD の認知状況（性別・年齢別）】



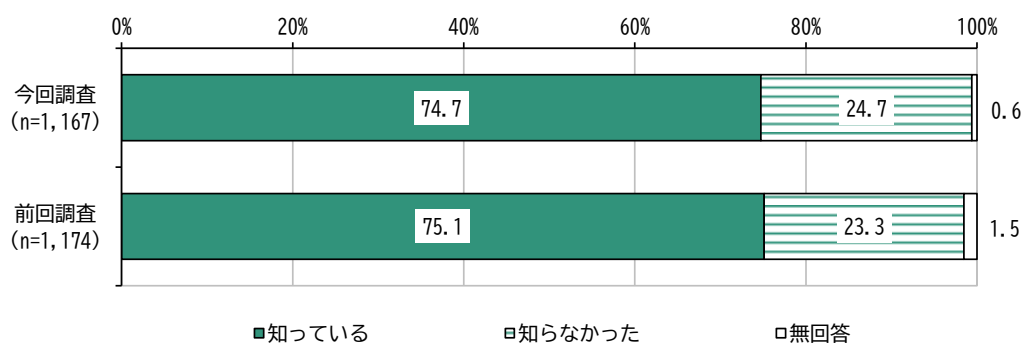
(25) 屋内禁煙の認知状況

問 27

あなたは、健康増進法が改正され、2020年4月からオフィスや飲食店等は原則屋内禁煙となったことを知っていますか。(○は1つ)

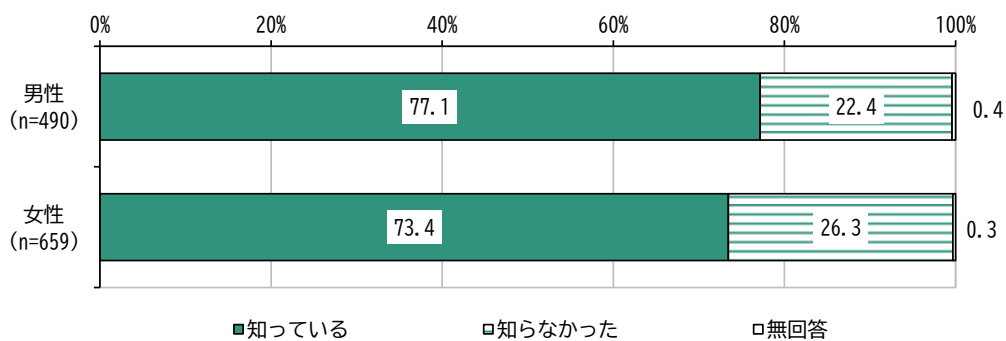
屋内禁煙の認知状況について、「知っている」が74.7%、「知らなかった」が24.7%となっています。また、前回調査と比較して「知っている」が0.4ポイント減少しています。

【図表 2-2-79 屋内禁煙の認知状況】



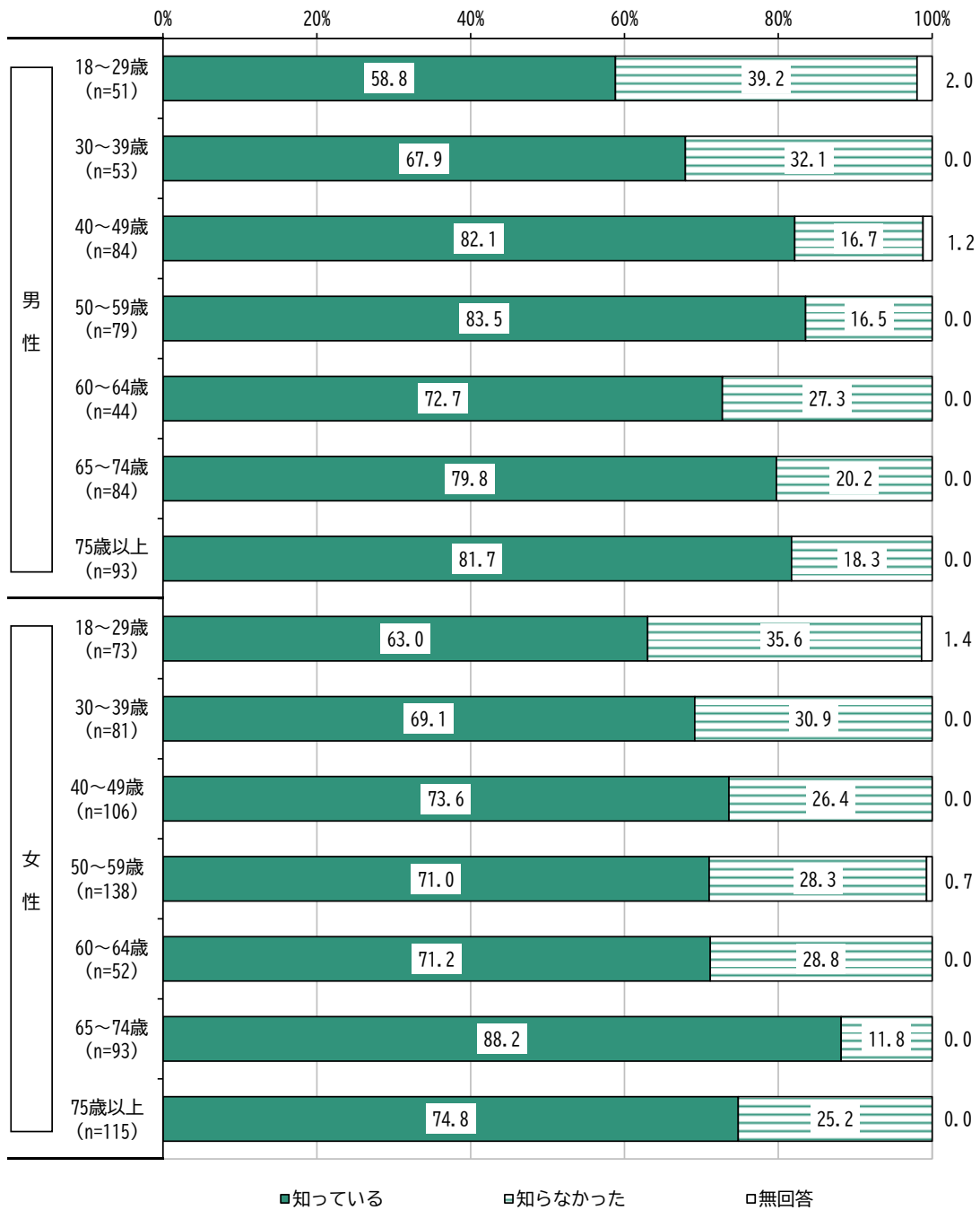
性別にみると、「知っている」について、男性では77.1%、女性では73.4%となっており、男性が3.7ポイント多くなっています。

【図表 2-2-80 屋内禁煙の認知状況（性別）】



性別・年齢別にみると、「知っている」では、65～74歳の女性が88.2%で最も多くなっています。

【図表 2-2-81 屋内禁煙の認知状況（性別・年齢別）】



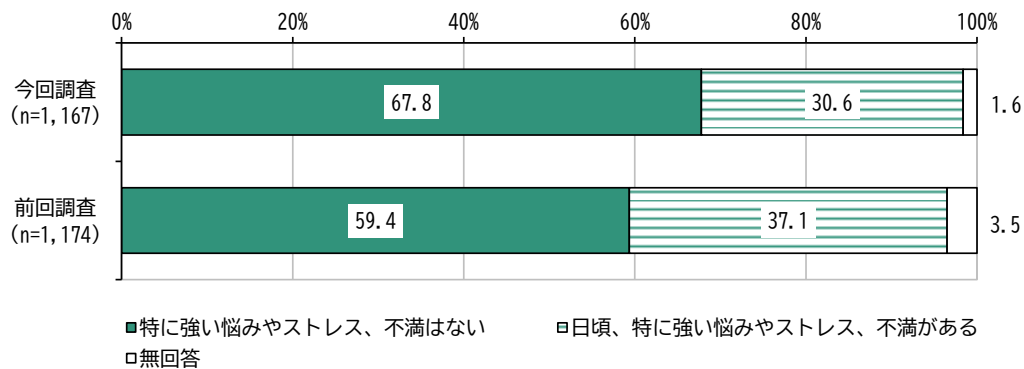
3. こころの状況

(1) 強い悩みやストレス、不満を感じているか

問 28 あなたは日頃、特に強い悩みやストレス、不満を感じていますか。(○は1つ)

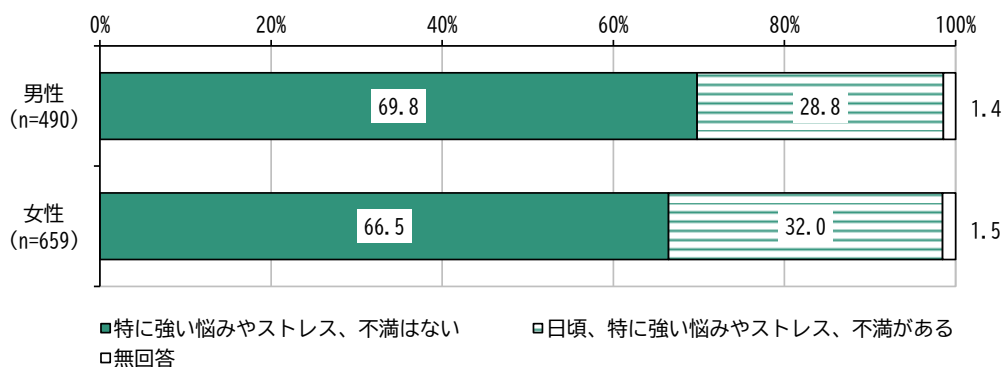
強い悩みやストレス、不満を感じているかについて、「特に強い悩みやストレス、不満はない」が67.8%、「日頃、特に強い悩みやストレス、不満がある」が30.6%となっています。また、前回調査と比較して「特に強い悩みやストレス、不満はない」が8.4ポイント増加しています。

【図表 2-3-1 強い悩みやストレス、不満を感じているか】



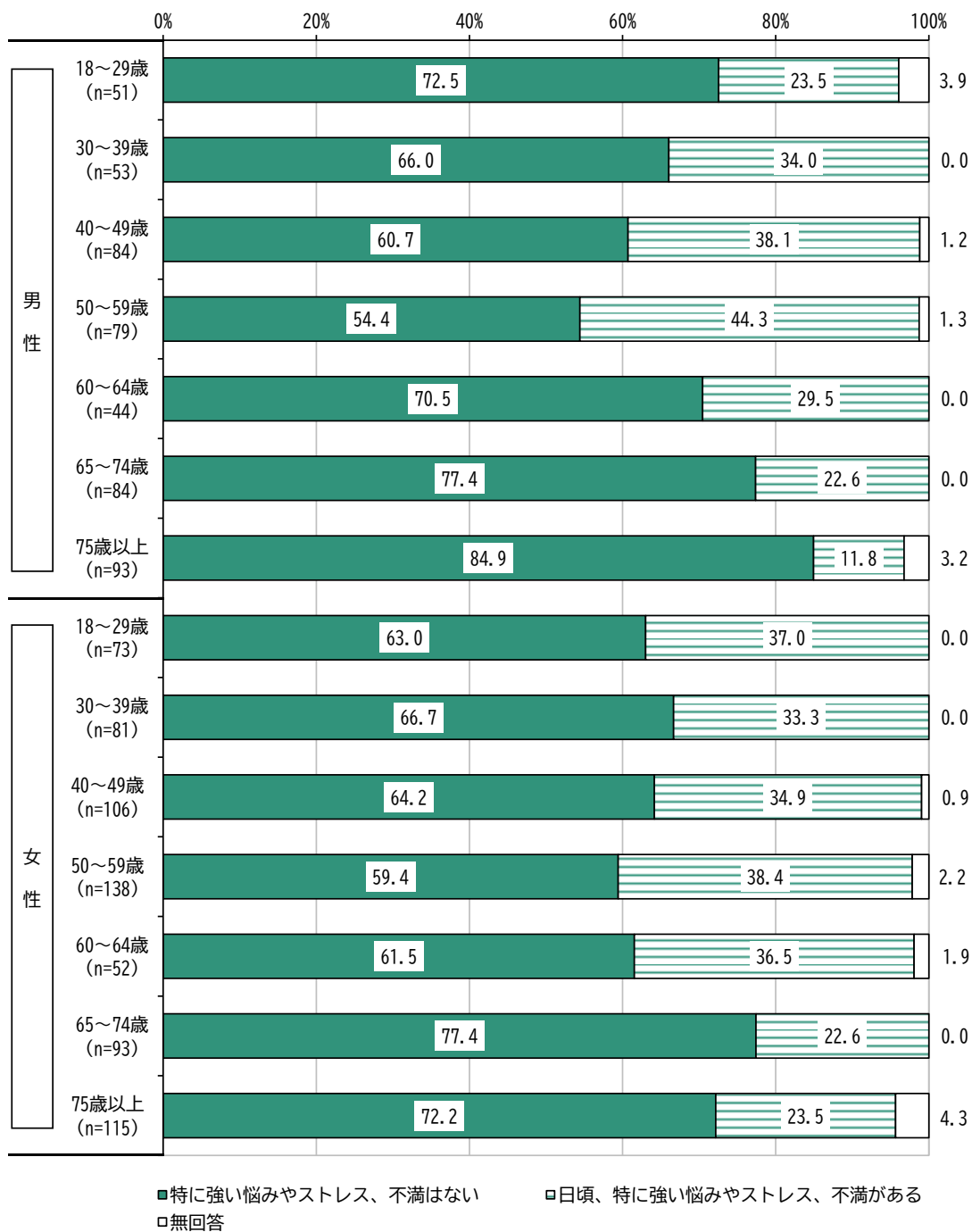
性別にみると、「日頃、特に強い悩みやストレス、不満がある」について、男性では28.8%、女性では32.0%となっており、女性が3.2ポイント多くなっています。

【図表 2-3-2 強い悩みやストレス、不満を感じているか (性別)】



性別・年齢別にみると、「日頃、特に強い悩みやストレス、不満がある」では、50～59歳の男性が44.3%で最も多くなっています。

【図表 2-3-3 強い悩みやストレス、不満を感じているか（性別・年齢別）】



(2) 強い悩みやストレス、不満を感じている理由

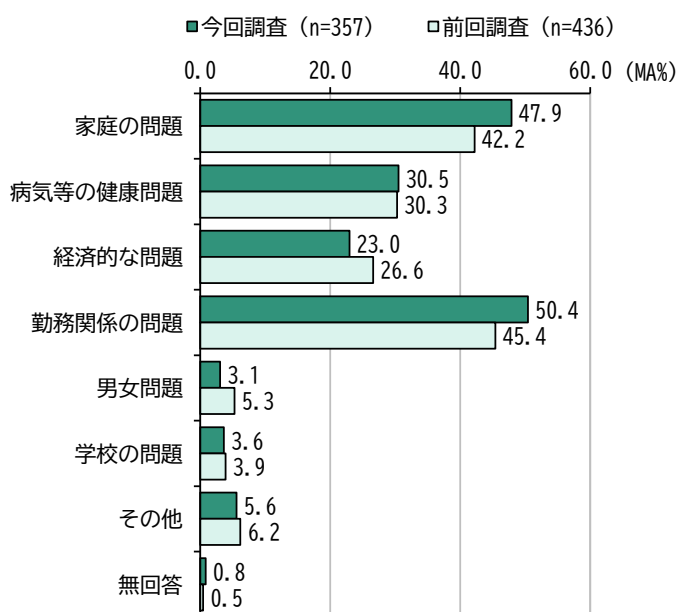
問 29

問 28 で「日頃、特に強い悩みやストレス、不満がある」と回答された方にお聞きします。

その理由を教えてください。(〇はいくつでも)

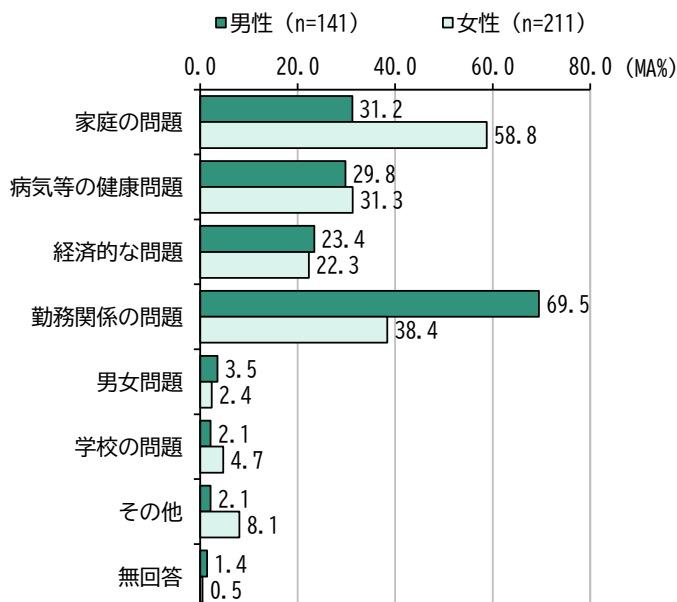
強い悩みやストレス、不満を感じている理由について、「勤務関係の問題」が 50.4%で最も多く、次いで「家庭の問題」が 47.9%、「病気等の健康問題」が 30.5%となっています。また、前回調査と比較して「勤務関係の問題」が 5.0 ポイント増加しています。

【図表 2-3-4 強い悩みやストレス、不満を感じている理由】



性別にみると、男性では、「勤務関係の問題」が69.5%で最も多く、女性では、「家庭の問題」が58.8%で最も多くなっています。

【図表 2-3-5 強い悩みやストレス、不満を感じている理由（性別）】



性別・年齢別にみると、「家庭の問題」では、65～74歳の女性が81.0%で最も多く、「勤務関係の問題」では、30～39歳の男性が88.9%で最も多くなっています。

【図表 2-3-6 強い悩みやストレス、不満を感じている理由（性別・年齢別）】

※網掛けは最も割合が高いもの 単位：(MA%)

		合計(人)	家庭の問題	病気等の健康問題	経済的な問題	勤務関係の問題	男女問題	学校の問題	その他	無回答
男性	18～29歳	12	0.0	8.3	33.3	83.3	16.7	16.7	0.0	0.0
	30～39歳	18	33.3	16.7	16.7	88.9	0.0	0.0	0.0	0.0
	40～49歳	32	46.9	21.9	18.8	81.3	6.3	0.0	0.0	0.0
	50～59歳	35	37.1	22.9	22.9	85.7	2.9	0.0	0.0	0.0
	60～64歳	13	30.8	30.8	30.8	61.5	0.0	0.0	0.0	7.7
	65～74歳	19	26.3	57.9	26.3	42.1	0.0	0.0	10.5	0.0
	75歳以上	11	9.1	72.7	27.3	0.0	0.0	0.0	9.1	9.1
女性	18～29歳	27	25.9	29.6	14.8	55.6	7.4	22.2	11.1	0.0
	30～39歳	27	44.4	7.4	14.8	59.3	3.7	3.7	11.1	3.7
	40～49歳	37	73.0	37.8	29.7	32.4	0.0	8.1	5.4	0.0
	50～59歳	53	56.6	35.8	28.3	60.4	3.8	0.0	5.7	0.0
	60～64歳	19	78.9	31.6	26.3	21.1	0.0	0.0	0.0	0.0
	65～74歳	21	81.0	38.1	19.0	9.5	0.0	0.0	9.5	0.0
	75歳以上	27	59.3	33.3	14.8	0.0	0.0	0.0	14.8	0.0

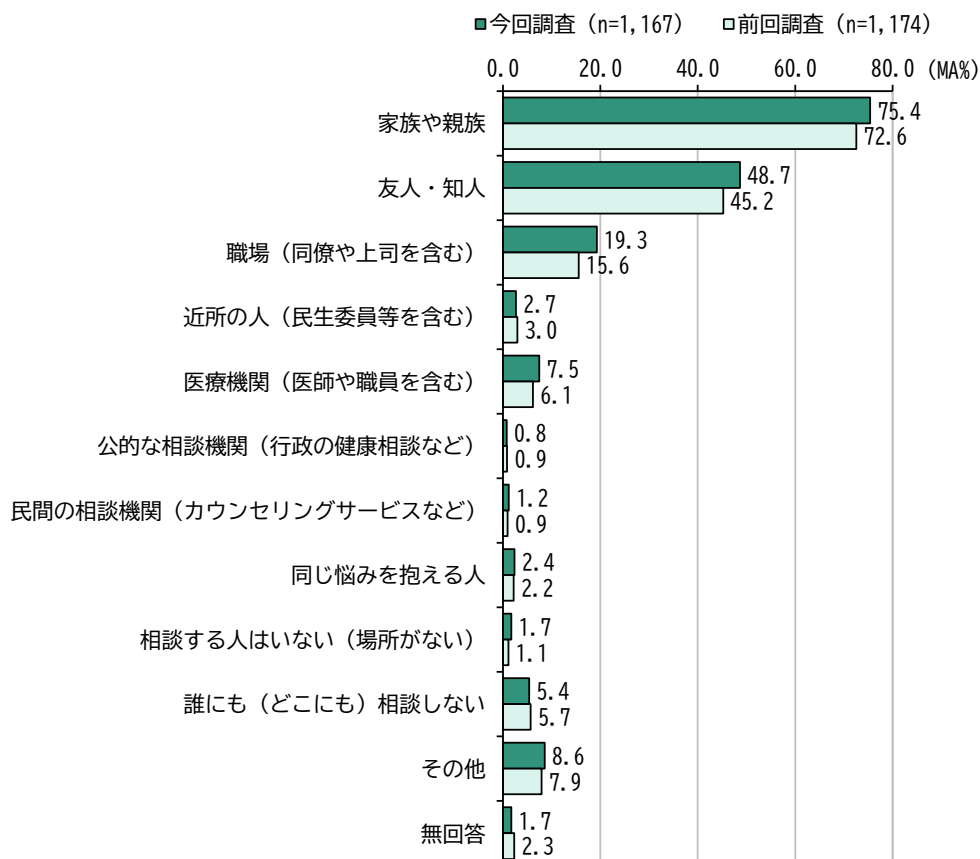
(3) 不満や悩みやつらい気持ちを受け止め、聞いてくれる人の有無

問 30

あなたの不満や悩みやつらい気持ちを受け止め、聞いてくれる人または場所がありますか。(〇はいくつでも)

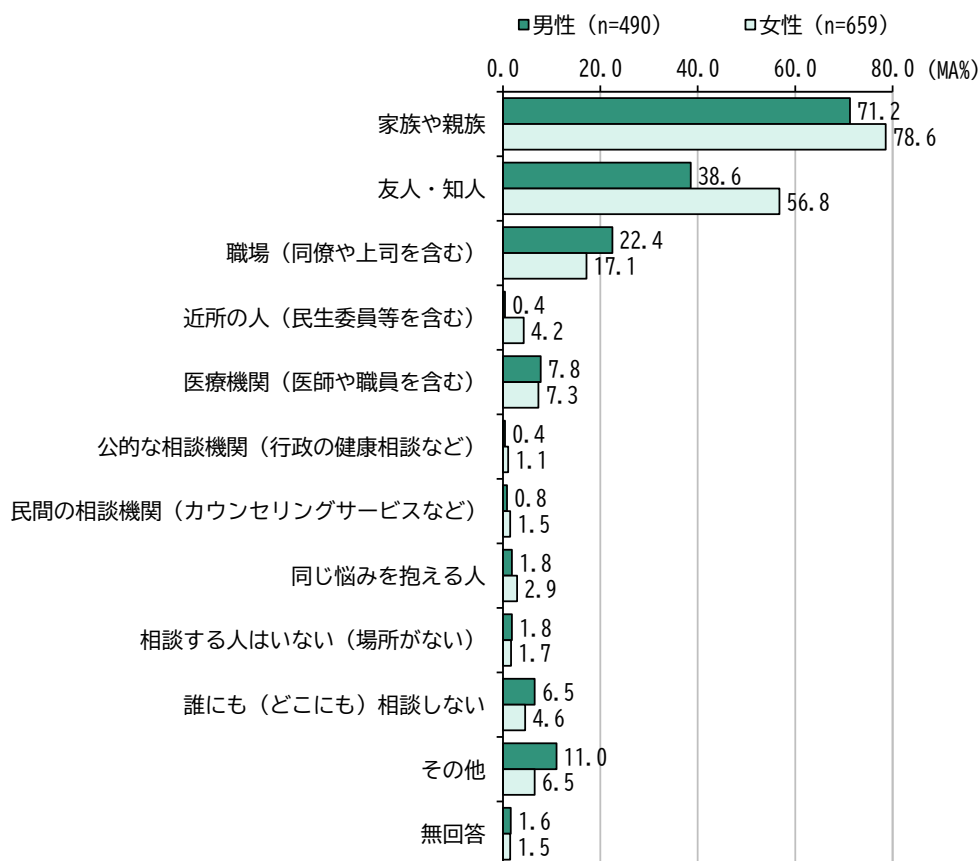
不満や悩みやつらい気持ちを受け止め、聞いてくれる人の有無について、「家族や親族」が75.4%で最も多く、次いで「友人・知人」が48.7%、「職場（同僚や上司を含む）」が19.3%となっています。また、前回調査と比較して「家族や親族」が2.8ポイント増加しています。

【図表 2-3-7 不満や悩みやつらい気持ちを受け止め、聞いてくれる人の有無】



性別にみると、「誰にも（どこにも）相談しない」について、男性では6.5%、女性では4.6%となっており、男性が1.9ポイント多くなっています。

【図表 2-3-8 不満や悩みやつらい気持ちを受け止め、聞いてくれる人の有無（性別）】



性別・年齢別にみると、「誰にも（どこにも）相談しない」では、50～59歳の男性が13.9%で最も多くなっています。

【図表 2-3-9 不満や悩みやつらい気持ちを受け止め、聞いてくれる人の有無（性別・年齢別）】

※網掛けは最も割合が高いもの 単位：(MA%)

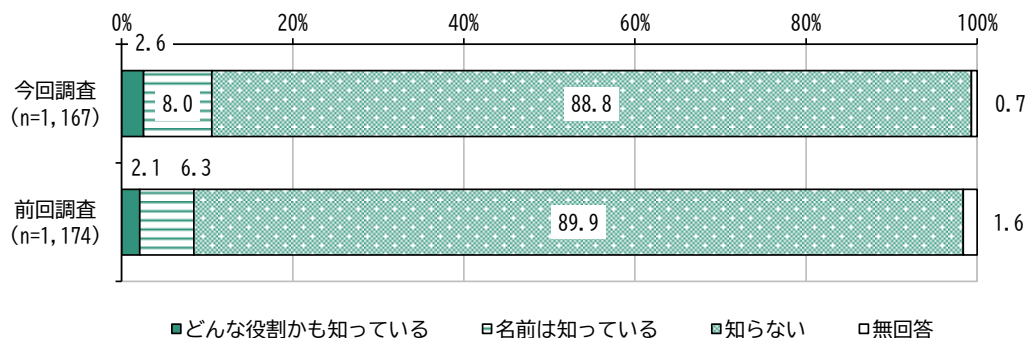
		合計（人）	家族や親族	友人・知人	職場（同僚や上司を含む）	近所の人（民生委員等を含む）	医療機関（医師や職員を含む）	公的な相談機関（行政の健康相談など）	民間の相談機関（カウンセリングサービスなど）	同じ悩みを抱える人	相談する人はいない（場所がない）	誰にも（どこにも）相談しない	その他	無回答
男性	18～29歳	51	74.5	56.9	23.5	0.0	5.9	2.0	0.0	5.9	3.9	0.0	5.9	3.9
	30～39歳	53	84.9	47.2	37.7	0.0	5.7	0.0	1.9	0.0	0.0	3.8	5.7	0.0
	40～49歳	84	66.7	38.1	40.5	0.0	3.6	0.0	1.2	0.0	0.0	4.8	10.7	3.6
	50～59歳	79	60.8	32.9	27.8	0.0	6.3	0.0	1.3	2.5	2.5	13.9	13.9	0.0
	60～64歳	44	63.6	38.6	22.7	0.0	4.5	0.0	0.0	0.0	0.0	11.4	15.9	0.0
	65～74歳	84	78.6	31.0	8.3	1.2	6.0	0.0	0.0	2.4	3.6	8.3	10.7	1.2
	75歳以上	93	72.0	35.5	5.4	1.1	18.3	1.1	1.1	2.2	2.2	3.2	11.8	2.2
女性	18～29歳	73	82.2	68.5	20.5	0.0	0.0	0.0	2.7	1.4	1.4	2.7	5.5	0.0
	30～39歳	81	87.7	60.5	19.8	1.2	2.5	0.0	0.0	2.5	4.9	3.7	3.7	2.5
	40～49歳	106	79.2	59.4	23.6	5.7	7.5	1.9	1.9	3.8	0.9	5.7	6.6	1.9
	50～59歳	138	78.3	54.3	26.8	1.4	10.9	2.2	3.6	5.1	0.0	2.9	4.3	1.4
	60～64歳	52	80.8	48.1	17.3	1.9	3.8	0.0	1.9	1.9	1.9	11.5	9.6	0.0
	65～74歳	93	73.1	49.5	9.7	7.5	5.4	0.0	0.0	3.2	3.2	6.5	12.9	3.2
	75歳以上	115	73.0	57.4	1.7	9.6	13.9	1.7	0.0	0.9	0.9	2.6	5.2	0.9

(4) ゲートキーパーの認知状況

問 31 あなたは、ゲートキーパーについて以下の事柄を知っていますか。(○は1つ)

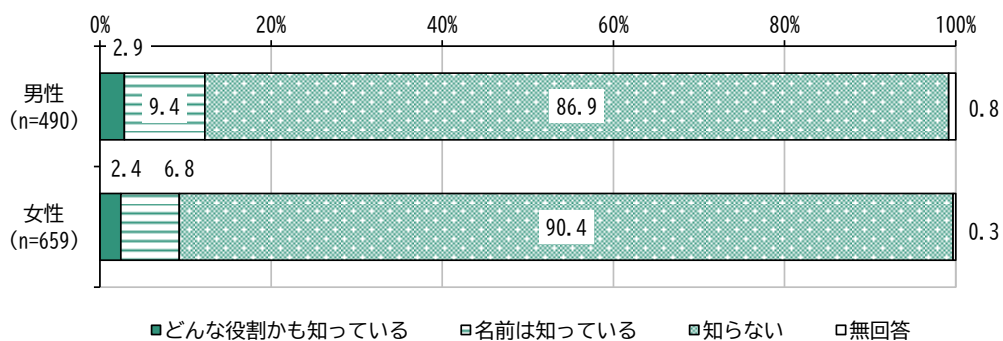
ゲートキーパーの認知状況について、「知らない」が88.8%で最も多く、次いで「名前は知っている」が8.0%、「どんな役割かも知っている」が2.6%となっています。また、前回調査と比較して「知らない」が1.2ポイント減少しています。

【図表 2-3-10 ゲートキーパーの認知状況】



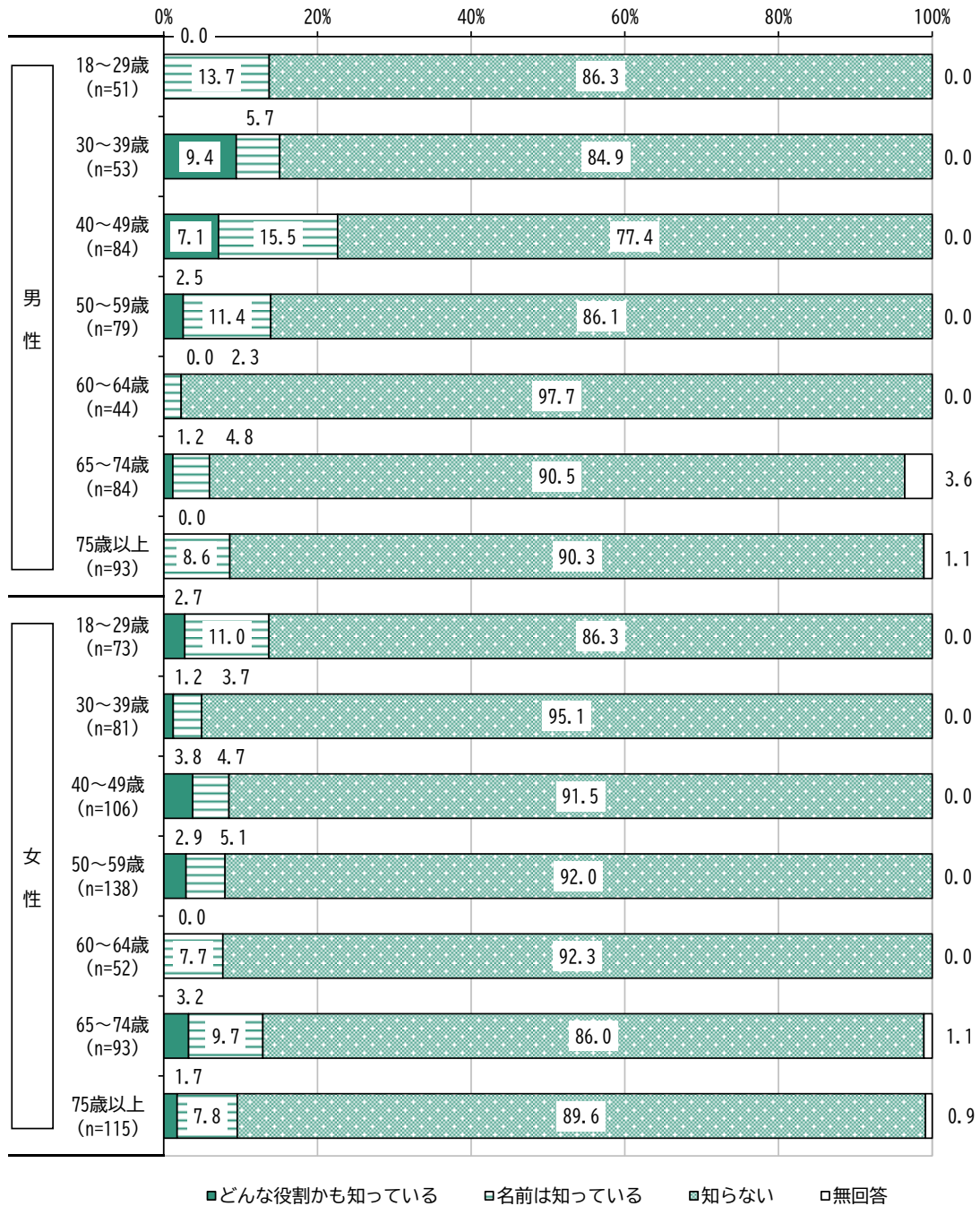
性別にみると、男性・女性ともに「知らない」が最も多くなっています。

【図表 2-3-11 ゲートキーパーの認知状況（性別）】



性別・年齢別にみると、「どんな役割かも知っている」では、30～39歳の男性が9.4%で最も多くなっています。

【図表 2-3-12 ゲートキーパーの認知状況（性別・年齢別）】



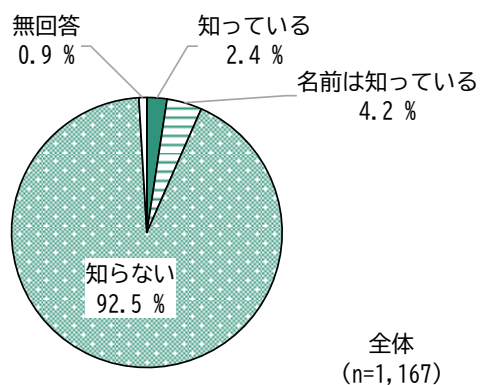
4. 日々の健康管理

(1) STOP_MI（心筋梗塞）キャンペーンの認知状況

問 32 あなたは、STOP_MI（心筋梗塞）キャンペーンを知っていますか。（○は1つ）

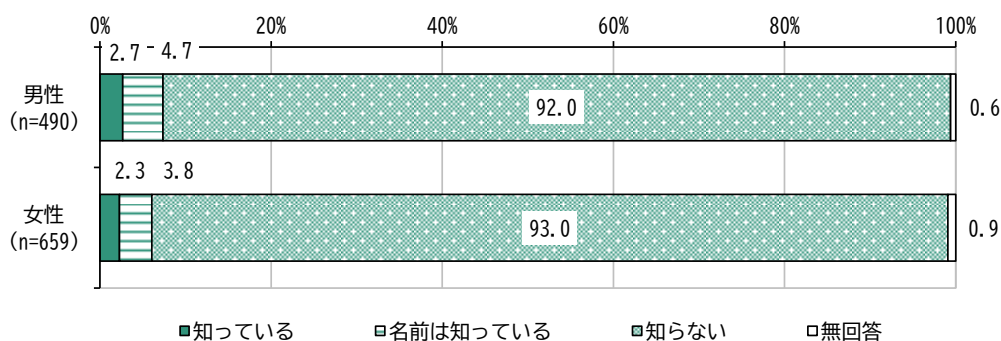
STOP_MI（心筋梗塞）キャンペーンの認知状況について、「知らない」が92.5%で最も多く、次いで「名前は知っている」が4.2%、「知っている」が2.4%となっています。

【図表 2-4-1 STOP_MI（心筋梗塞）キャンペーンの認知状況】



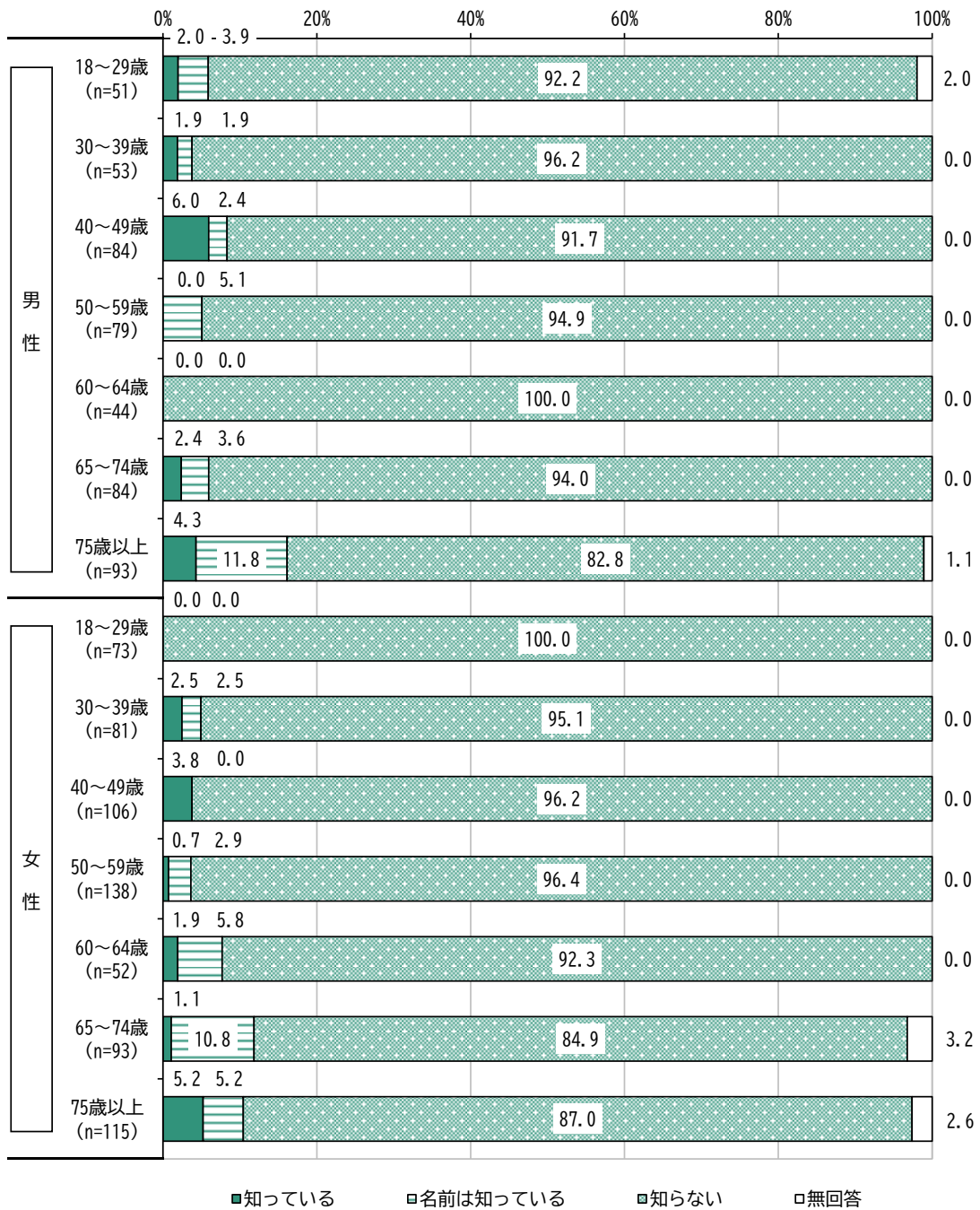
性別にみると、男性・女性ともに「知らない」が最も多くなっています。

【図表 2-4-2 STOP_MI（心筋梗塞）キャンペーンの認知状況（性別）】



性別・年齢別にみると、「知っている」では、40～49歳の男性が6.0%で最も多くなっています。

【図表 2-4-3 STOP_MI（心筋梗塞）キャンペーンの認知状況（性別・年齢別）】



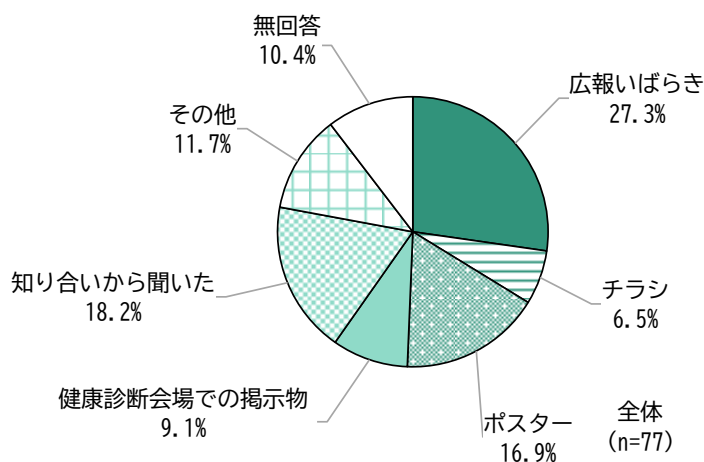
(2) STOP_MI (心筋梗塞) キャンペーンを知ったきっかけ

問 33

問 32 で「知っている」「名前は知っている」と回答された方にお聞きします。
STOP_MI (心筋梗塞) キャンペーンをどこで知りましたか。(〇は1つ)

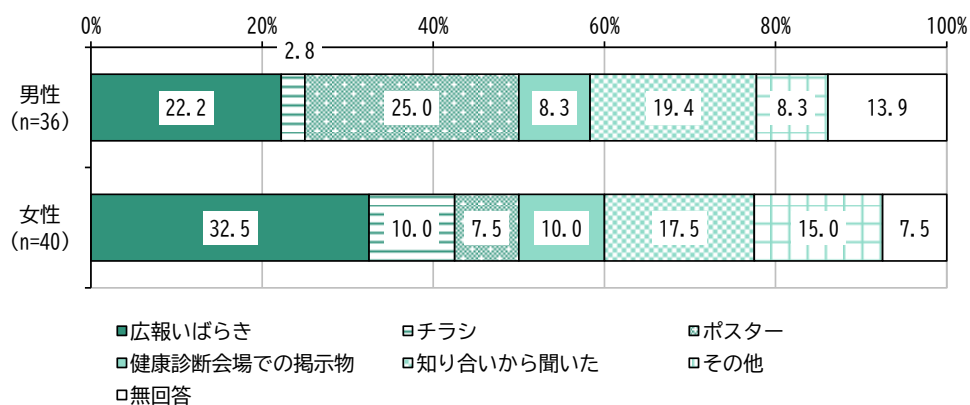
STOP_MI (心筋梗塞) キャンペーンを知ったきっかけについて、「広報いばらき」が 27.3% で最も多く、次いで「知り合いから聞いた」が 18.2%、「ポスター」が 16.9% となっています。

【図表 2-4-4 STOP_MI (心筋梗塞) キャンペーンを知ったきっかけ】



性別にみると、男性では、「ポスター」が 25.0% で最も多く、女性では、「広報いばらき」が 32.5% で最も多くなっています。

【図表 2-4-5 STOP_MI (心筋梗塞) キャンペーンを知ったきっかけ (性別)】

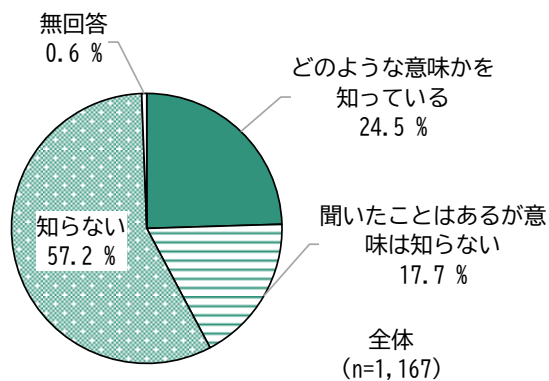


(3) フレイルの認知状況

問 34 あなたは、フレイルを知っていますか。(○は1つ)

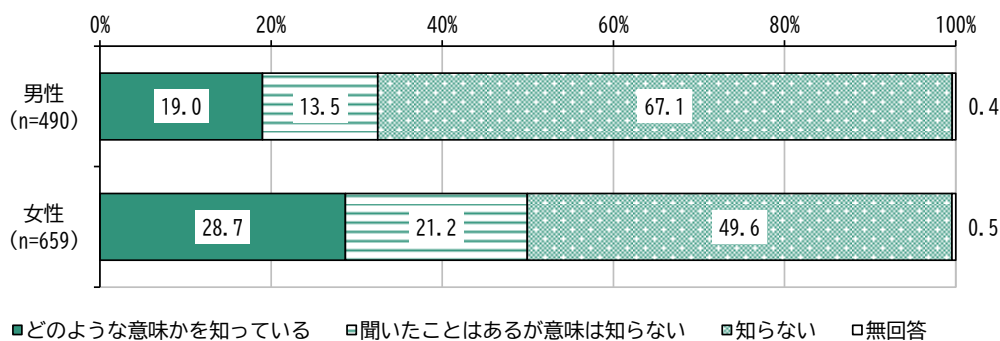
フレイルの認知状況について、「知らない」が 57.2%で最も多く、次いで「どのような意味かを知っている」が 24.5%、「聞いたことはあるが意味は知らない」が 17.7%となっています。

【図表 2-4-6 フレイルの認知状況】



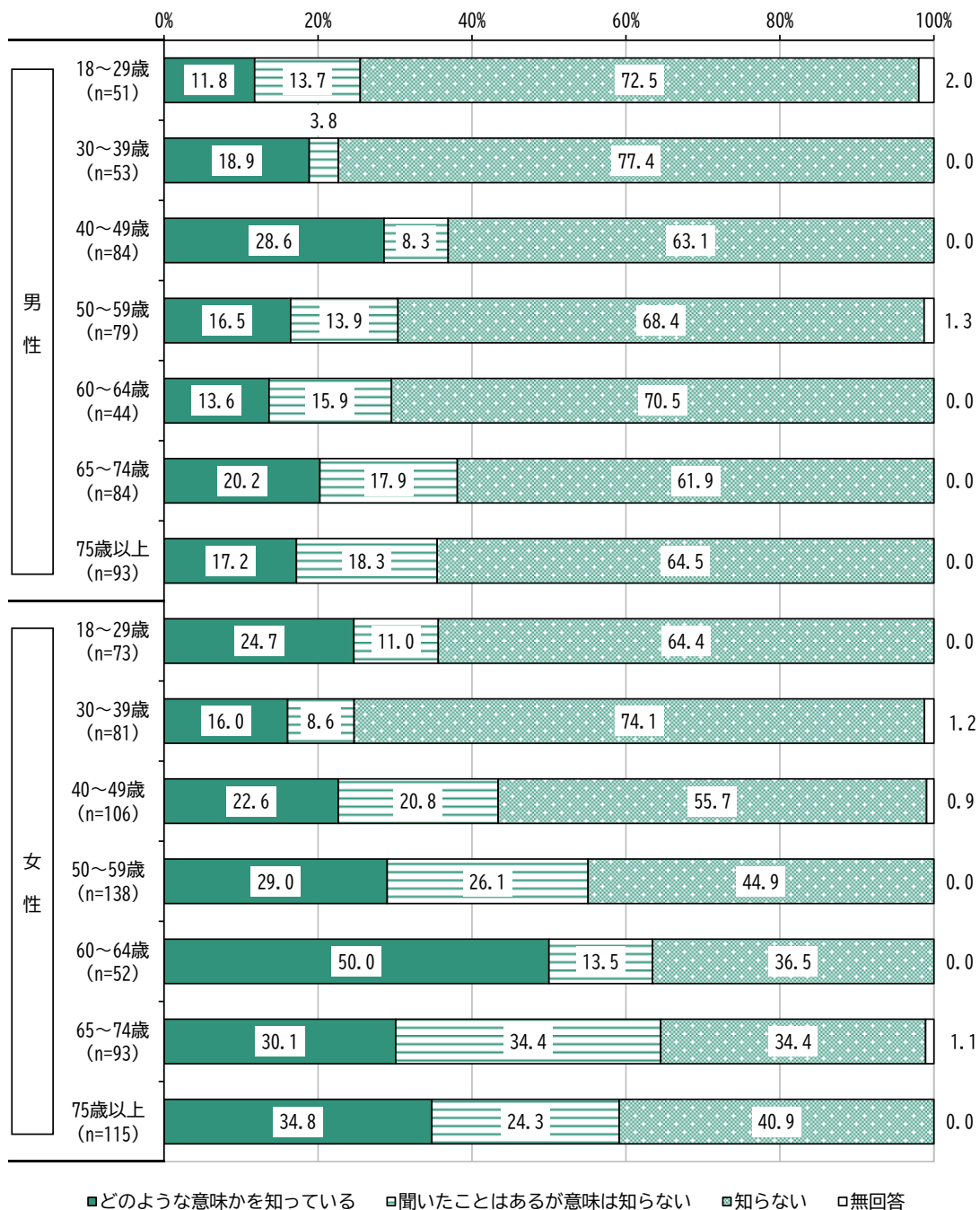
性別にみると、男性・女性ともに「知らない」が最も多くなっています。

【図表 2-4-7 フレイルの認知状況 (性別)】



性別・年齢別にみると、「どのような意味かを知っている」では、60～64歳の女性が50.0%で最も多くなっています。

【図表 2-4-8 フレイルの認知状況（性別・年齢別）】



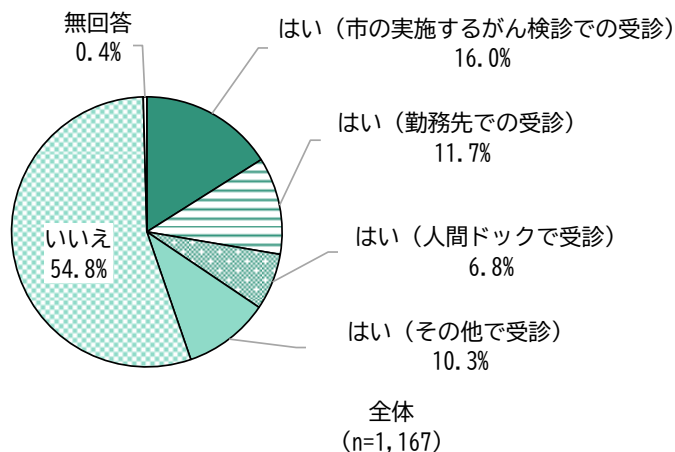
(4) がん検診の受診状況

問 35

直近一年間（令和6年10月～令和7年9月）で、がん検診を受診されましたか。
（〇は1つ）

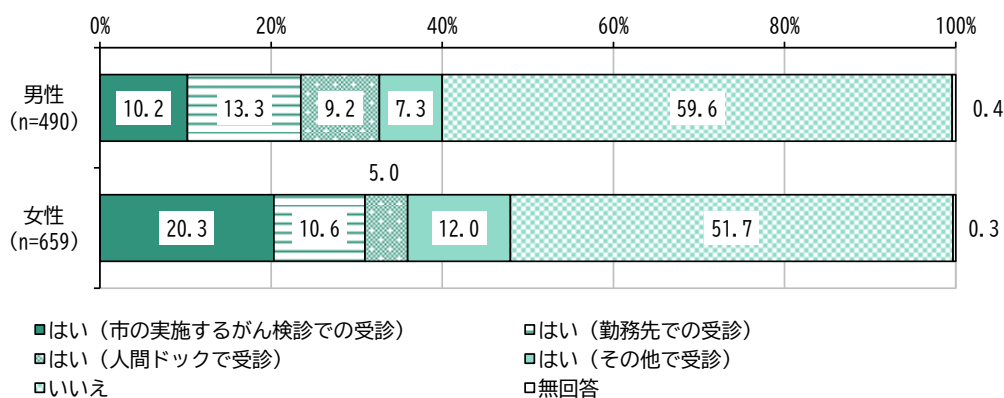
がん検診の受診状況について、「いいえ」が54.8%で最も多く、次いで「はい（市の実施するがん検診での受診）」が16.0%、「はい（勤務先での受診）」が11.7%となっています。

【図表 2-4-9 がん検診の受診状況】



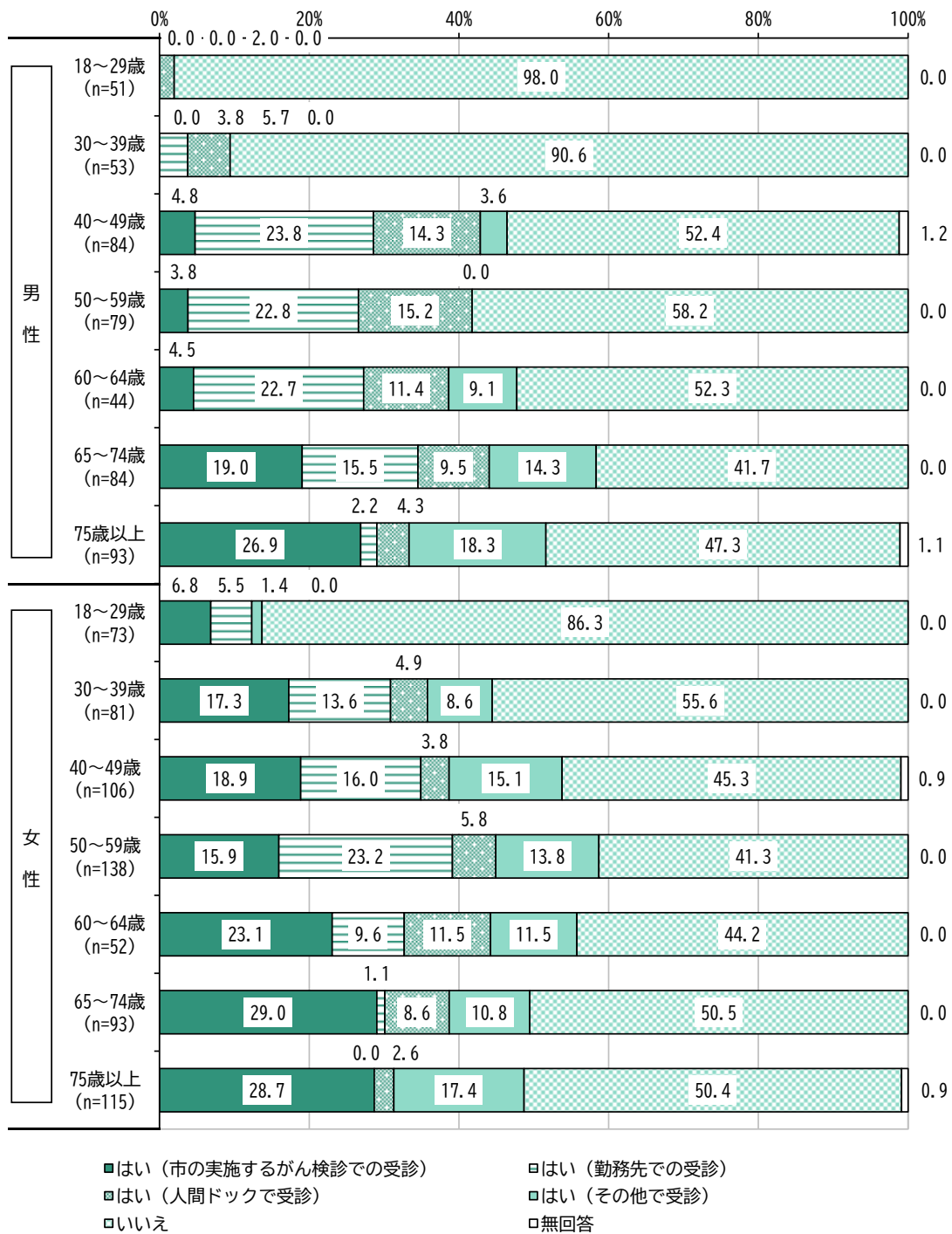
性別にみると、『はい』について、男性では40.0%、女性では47.9%となっており、女性が7.9ポイント多くなっています。

【図表 2-4-10 がん検診の受診状況（性別）】



性別・年齢別にみると、『はい』では、50～59歳の女性が58.7%で最も多くなっています。

【図表 2-4-11 がん検診の受診状況（性別・年齢別）】



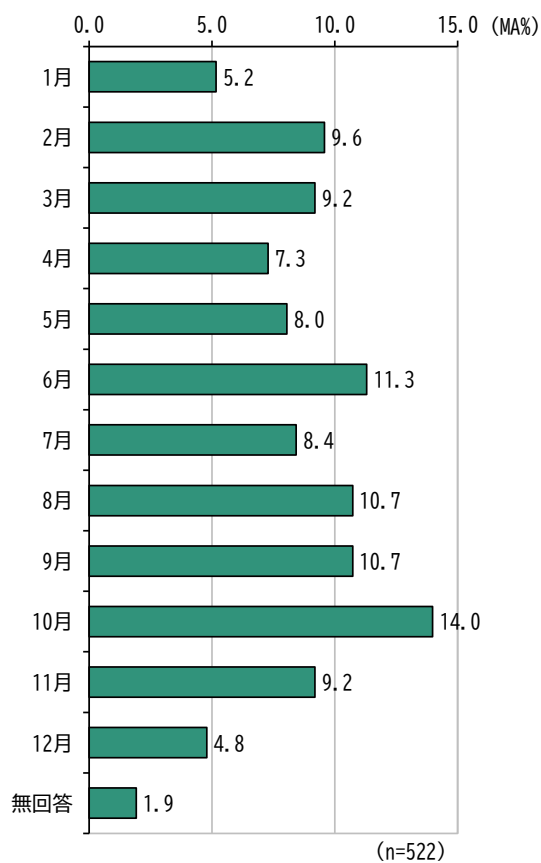
(5) がん検診を受診した時期

問 36

問 35 で「はい」と回答された方にお聞きします。
いつ受診されましたか。(〇はいくつでも)

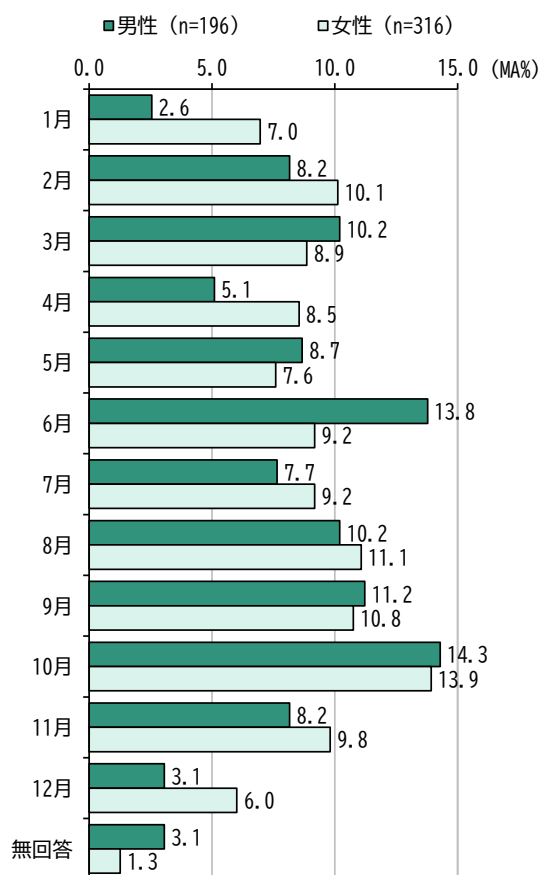
がん検診を受診した時期について、「10月」が14.0%で最も多く、次いで「6月」が11.3%、「8月」「9月」が10.7%となっています。

【図表 2-4-12 がん検診を受診した時期】



性別にみると、男性・女性ともに「10月」が最も多くなっています。

【図表 2-4-13 がん検診を受診した時期（性別）】



性別・年齢別にみると、「10月」では、50～59歳の男性が24.2%で最も多くなっています。

【図表 2-4-14 がん検診を受診した時期（性別・年齢別）】

※網掛けは最も割合が高いもの 単位：(MA%)

		合計 (人)	1 月	2 月	3 月	4 月	5 月	6 月	7 月	8 月	9 月	10 月	11 月	12 月	無 回 答
男性	18～39歳	6	0.0	16.7	16.7	0.0	0.0	16.7	0.0	16.7	0.0	0.0	16.7	16.7	0.0
	40～49歳	39	5.1	7.7	5.1	7.7	15.4	10.3	5.1	15.4	7.7	15.4	2.6	2.6	2.6
	50～59歳	33	3.0	3.0	9.1	3.0	12.1	12.1	3.0	6.1	9.1	24.2	12.1	6.1	0.0
	60～64歳	21	0.0	9.5	4.8	4.8	4.8	19.0	19.0	9.5	9.5	4.8	4.8	0.0	9.5
	65～74歳	49	4.1	10.2	8.2	4.1	6.1	14.3	12.2	10.2	10.2	10.2	12.2	4.1	2.0
75歳以上	48	0.0	8.3	18.8	6.3	6.3	14.6	4.2	8.3	18.8	16.7	6.3	0.0	4.2	
女性	18～39歳	46	4.3	15.2	2.2	15.2	10.9	15.2	13.0	6.5	8.7	6.5	4.3	0.0	0.0
	40～49歳	57	5.3	10.5	12.3	3.5	8.8	3.5	15.8	12.3	10.5	14.0	5.3	8.8	1.8
	50～59歳	81	8.6	6.2	11.1	6.2	2.5	8.6	4.9	14.8	12.3	12.3	14.8	6.2	0.0
	60～64歳	29	6.9	31.0	3.4	6.9	3.4	3.4	6.9	10.3	10.3	17.2	13.8	6.9	0.0
	65～74歳	46	6.5	4.3	10.9	13.0	6.5	8.7	8.7	4.3	10.9	19.6	10.9	10.9	0.0
75歳以上	56	8.9	5.4	8.9	7.1	14.3	14.3	7.1	14.3	10.7	16.1	8.9	3.6	5.4	

(6) 受診したがん検診の種類

問 37

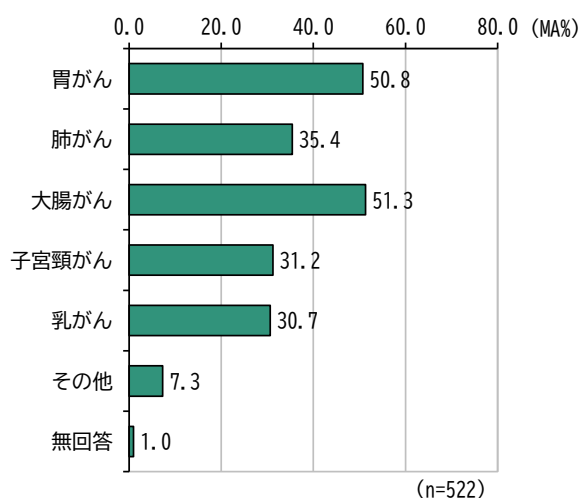
問 35 で「はい」と回答された方にお聞きします。

受診したがん検診の種類を教えてください。(〇はいくつでも)

受診したがん検診の種類について、「大腸がん」が 51.3%で最も多く、次いで「胃がん」が 50.8%、「肺がん」が 35.4%となっています。

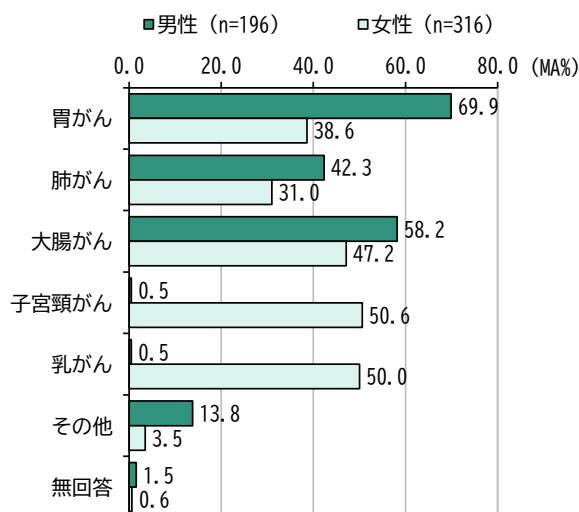
また、「その他」の内容について、『前立腺がん』『膵臓がん』『膀胱がん』『子宮体がん』『喉頭がん』があります。

【図表 2-4-15 受診したがん検診の種類】



性別にみると、男性では、「胃がん」が 69.9%で最も多く、女性では、「子宮頸がん」が 50.6%で最も多くなっています。

【図表 2-4-16 受診したがん検診の種類 (性別)】



性別・年齢別にみると、「子宮頸がん」では、18～39歳の女性が89.1%で最も多く、「乳がん」では、50～59歳の女性が65.4%で最も多くなっています。

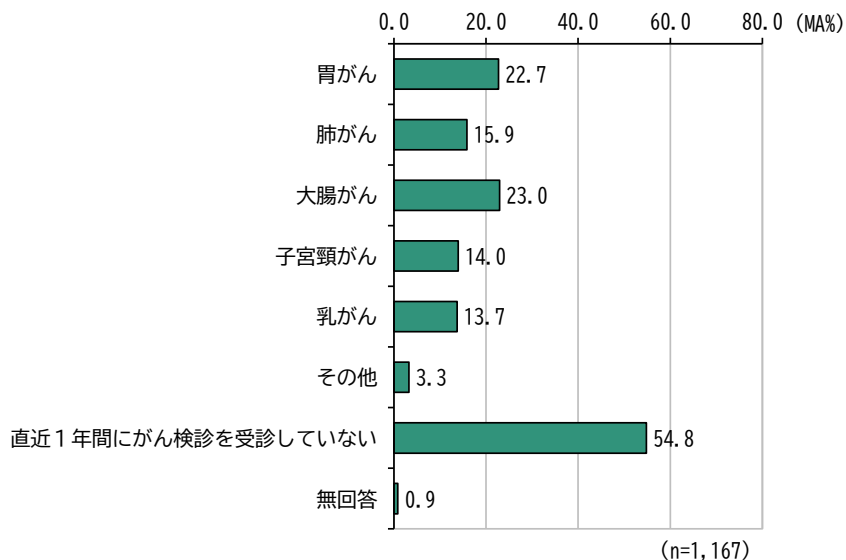
【図表 2-4-17 受診したがん検診の種類（性別・年齢別）】

※網掛けは最も割合が高いもの 単位：(MA%)

		合計 (人)	胃 が ん	肺 が ん	大 腸 が ん	子 宮 頸 が ん	乳 が ん	そ の 他	無 回 答
男性	18～39歳	6	66.7	33.3	66.7	0.0	0.0	0.0	16.7
	40～49歳	39	74.4	48.7	56.4	0.0	0.0	7.7	0.0
	50～59歳	33	84.8	54.5	75.8	0.0	0.0	6.1	0.0
	60～64歳	21	66.7	28.6	47.6	0.0	0.0	14.3	9.5
	65～74歳	49	75.5	40.8	61.2	0.0	0.0	12.2	0.0
	75歳以上	48	52.1	37.5	47.9	2.1	2.1	27.1	0.0
女性	18～39歳	46	13.0	8.7	10.9	89.1	41.3	0.0	2.2
	40～49歳	57	35.1	19.3	35.1	73.7	63.2	3.5	0.0
	50～59歳	81	44.4	29.6	50.6	58.0	65.4	1.2	0.0
	60～64歳	29	44.8	55.2	62.1	44.8	62.1	3.4	0.0
	65～74歳	46	60.9	41.3	65.2	26.1	43.5	2.2	2.2
	75歳以上	56	33.9	42.9	62.5	7.1	21.4	10.7	0.0

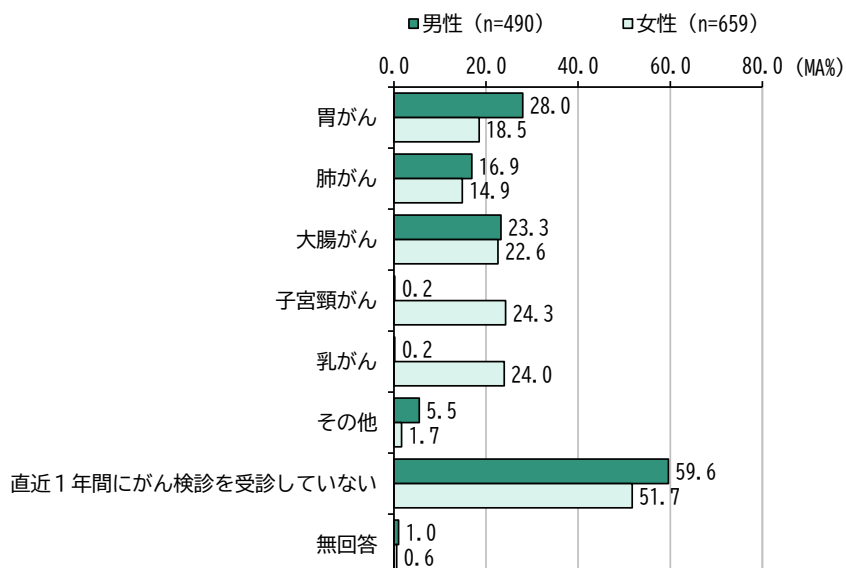
がん検診の種類別受診状況について、「直近1年間にがん検診を受診していない」が54.8%で最も多く、次いで「大腸がん」が23.0%、「胃がん」が22.7%となっています。

【図表 2-4-18 がん検診の種類別受診状況】



性別にみると、男性・女性ともに「直近1年間にがん検診を受診していない」が最も多くなっています。

【図表 2-4-19 がん検診の種類別受診状況（性別）】



性別・年齢別にみると、「直近1年間にがん検診を受診していない」では、18～39歳の男性が94.2%で最も多くなっています。

【図表 2-4-20 がん検診の種類別受診状況（性別・年齢別）】

※網掛けは最も割合が高いもの 単位：(MA%)

		合計(人)	胃がん	肺がん	大腸がん	子宮頸がん	乳がん	その他	ない 検直 診近 を1 受診 して が い ん	無 回 答
男性	18～39歳	104	3.8	1.9	3.8	0.0	0.0	0.0	94.2	1.0
	40～49歳	84	34.5	22.6	26.2	0.0	0.0	3.6	52.4	1.2
	50～59歳	79	35.4	22.8	31.6	0.0	0.0	2.5	58.2	0.0
	60～64歳	44	31.8	13.6	22.7	0.0	0.0	6.8	52.3	4.5
	65～74歳	84	44.0	23.8	35.7	0.0	0.0	7.1	41.7	0.0
	75歳以上	93	26.9	19.4	24.7	1.1	1.1	14.0	47.3	1.1
女性	18～39歳	154	3.9	2.6	3.2	26.6	12.3	0.0	70.1	0.6
	40～49歳	106	18.9	10.4	18.9	39.6	34.0	1.9	45.3	0.9
	50～59歳	138	26.1	17.4	29.7	34.1	38.4	0.7	41.3	0.0
	60～64歳	52	25.0	30.8	34.6	25.0	34.6	1.9	44.2	0.0
	65～74歳	93	30.1	20.4	32.3	12.9	21.5	1.1	50.5	1.1
	75歳以上	115	16.5	20.9	30.4	3.5	10.4	5.2	50.4	0.9

(7) がん検診を受診した理由

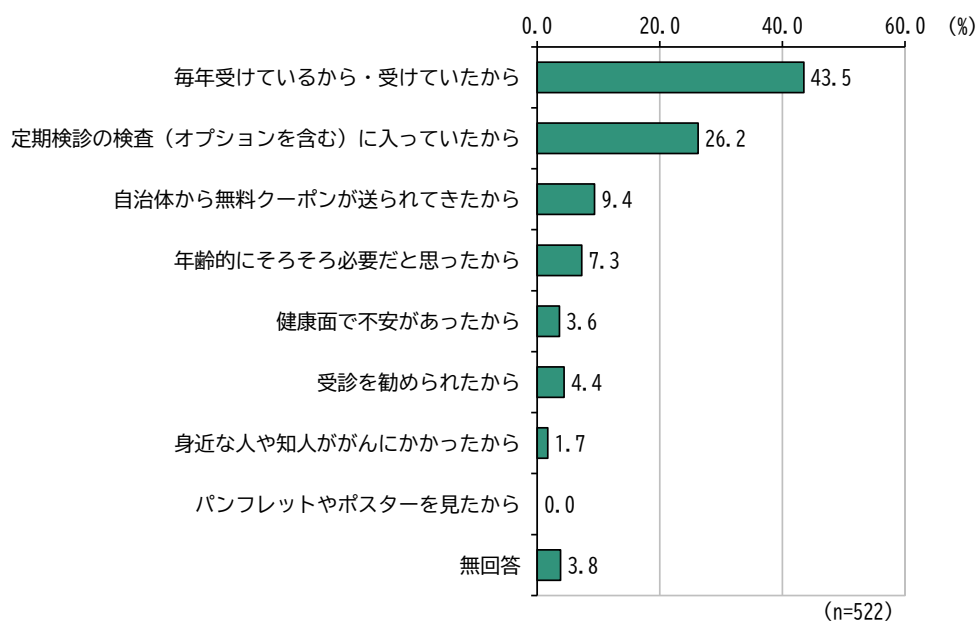
問 38

問 35 で「はい」と回答された方にお聞きします。

受診した理由について、最もあてはまるものを選んでください。(○は1つ)

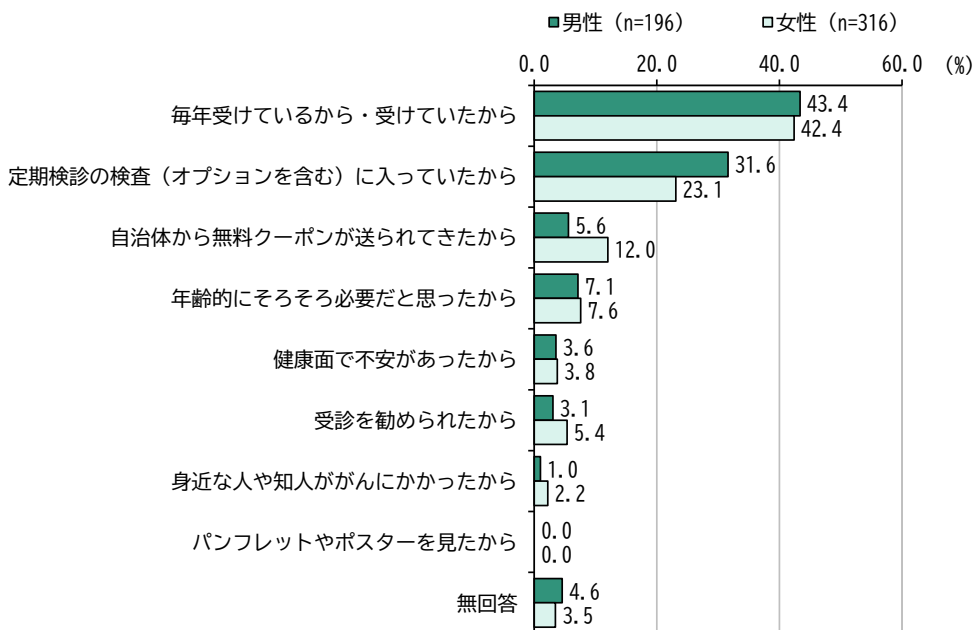
がん検診を受診した理由について、「毎年受けているから・受けていたから」が 43.5%で最も多く、次いで「定期検診の検査（オプションを含む）に入っていたから」が 26.2%、「自治体から無料クーポンが送られてきたから」が 9.4%となっています。

【図表 2-4-21 がん検診を受診した理由】



性別にみると、男性・女性ともに「毎年受けているから・受けていたから」が最も多くなっています。

【図表 2-4-22 がん検診を受診した理由（性別）】



性別・年齢別にみると、「毎年受けているから・受けていたから」では、65～74歳の女性が58.7%で最も多くなっています。

【図表 2-4-23 がん検診を受診した理由（性別・年齢別）】

※網掛けは最も割合が高いもの 単位：(MA%)

	年齢	合計(人)	毎年受けているから・受けていたから	定期検診の検査(オプションを含む)に入っていたから	自治体から無料クーポンが送られてきたから	年齢的にそろそろ必要だと思ったから	健康面で不安があったから	受診を勧められたから	身近な人や知人ががんにかかったから	パンフレットやポスターを見たから	無回答
男性	18～39歳	6	16.7	33.3	16.7	16.7	0.0	0.0	16.7	0.0	0.0
	40～49歳	39	25.6	48.7	0.0	12.8	5.1	2.6	2.6	0.0	2.6
	50～59歳	33	54.5	33.3	0.0	6.1	0.0	3.0	0.0	0.0	3.0
	60～64歳	21	38.1	38.1	0.0	4.8	0.0	4.8	0.0	0.0	14.3
	65～74歳	49	57.1	20.4	6.1	6.1	6.1	2.0	0.0	0.0	2.0
	75歳以上	48	41.7	25.0	14.6	4.2	4.2	4.2	0.0	0.0	6.3
女性	18～39歳	46	30.4	23.9	21.7	13.0	2.2	6.5	2.2	0.0	0.0
	40～49歳	57	43.9	15.8	14.0	8.8	5.3	5.3	0.0	0.0	7.0
	50～59歳	81	40.7	34.6	7.4	4.9	3.7	3.7	3.7	0.0	1.2
	60～64歳	29	41.4	20.7	6.9	10.3	3.4	6.9	6.9	0.0	3.4
	65～74歳	46	58.7	15.2	10.9	6.5	0.0	4.3	2.2	0.0	2.2
	75歳以上	56	39.3	21.4	12.5	5.4	7.1	7.1	0.0	0.0	7.1

(8) がん検診を受診しない理由

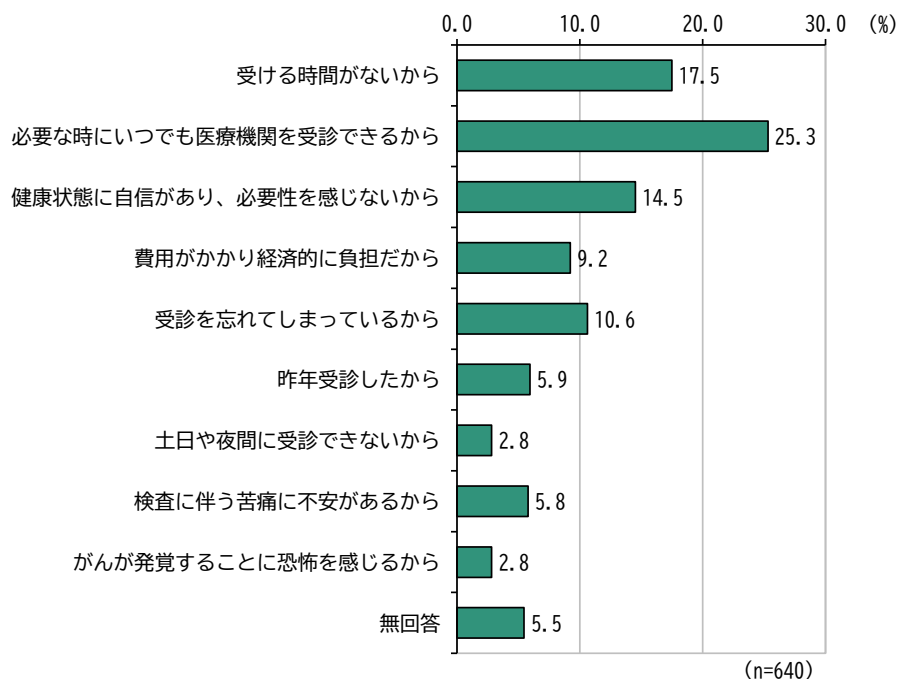
問 39

問 35 で「いいえ」と回答された方にお聞きします。

受診しない理由について、最もあてはまるものを選んでください。(○は1つ)

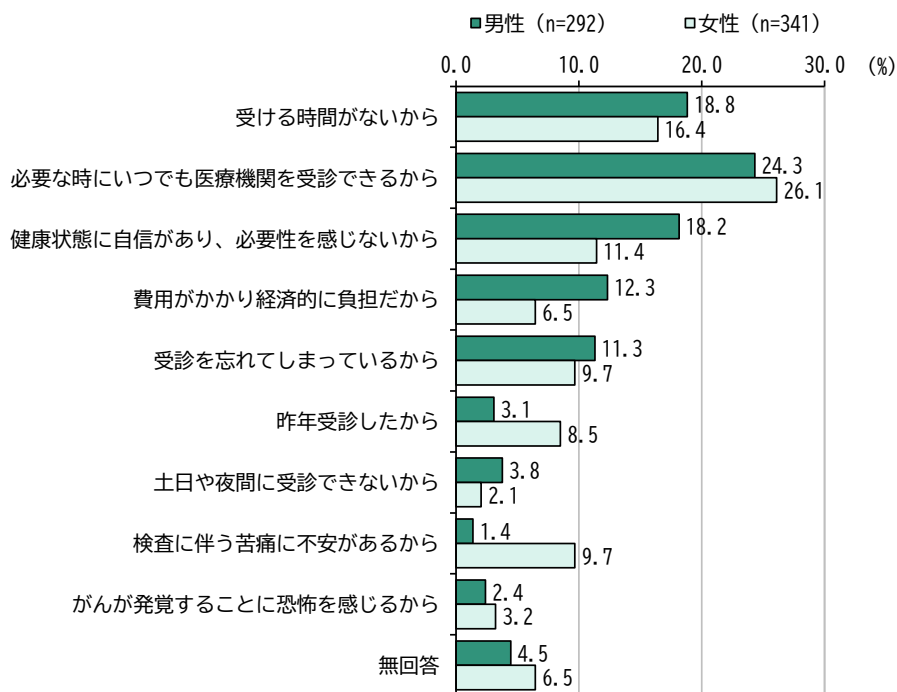
がん検診を受診しない理由について、「必要な時にいつでも医療機関を受診できるから」が 25.3%で最も多く、次いで「受ける時間がないから」が 17.5%、「健康状態に自信があり、必要性を感じないから」が 14.5%となっています。

【図表 2-4-24 がん検診を受診しない理由】



性別にみると、男性・女性ともに「必要な時にいつでも医療機関を受診できるから」が最も多くなっています。

【図表 2-4-25 がん検診を受診しない理由（性別）】



性別・年齢別にみると、「必要な時にいつでも医療機関を受診できるから」では、75歳以上の女性が56.9%で最も多くなっています。

【図表 2-4-26 がん検診を受診しない理由（性別・年齢別）】

※網掛けは最も割合が高いもの 単位：(MA%)

	合計（人）	理由										
		受ける時間がないから	必要な時にいつでも医療機関を受診できるから	健康状態に自信があり、必要性を感じないから	費用がかかり経済的に負担だから	受診を忘れてしまっているから	昨年受診したから	土日や夜間に受診できないから	検査に伴う苦痛に不安があるから	がんが発覚することに恐怖を感じるから	無回答	
男性	18～39歳	98	23.5	14.3	35.7	13.3	4.1	0.0	3.1	2.0	0.0	4.1
	40～49歳	44	29.5	22.7	6.8	13.6	13.6	2.3	4.5	0.0	4.5	2.3
	50～59歳	46	21.7	23.9	10.9	10.9	10.9	8.7	8.7	2.2	0.0	2.2
	60～64歳	23	17.4	30.4	8.7	13.0	21.7	0.0	4.3	0.0	4.3	0.0
	65～74歳	35	8.6	40.0	0.0	14.3	22.9	2.9	2.9	2.9	0.0	5.7
	75歳以上	44	4.5	34.1	13.6	9.1	11.4	6.8	0.0	0.0	9.1	11.4
女性	18～39歳	108	26.9	13.0	20.4	12.0	11.1	6.5	3.7	3.7	0.9	1.9
	40～49歳	48	14.6	16.7	2.1	4.2	12.5	18.8	2.1	12.5	4.2	12.5
	50～59歳	57	19.3	14.0	14.0	3.5	17.5	5.3	1.8	19.3	1.8	3.5
	60～64歳	23	17.4	26.1	4.3	13.0	0.0	13.0	4.3	4.3	0.0	17.4
	65～74歳	47	8.5	42.6	0.0	4.3	8.5	10.6	0.0	14.9	2.1	8.5
	75歳以上	58	1.7	56.9	12.1	0.0	1.7	3.4	0.0	6.9	10.3	6.9

第3章 小学5年生調査・中学2年生調査の結果

1. 日常生活の状況

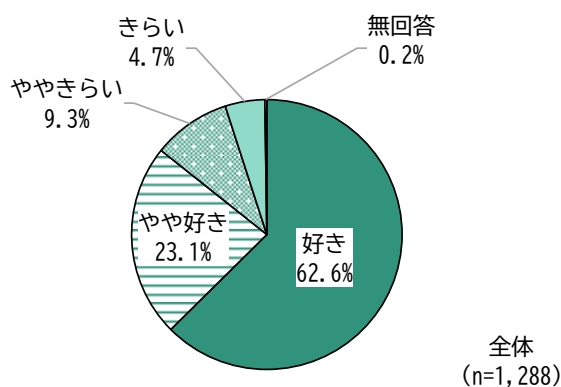
(1) 運動やスポーツが好きか

問1

運動（からだを動かす遊び・ゲームを含む）やスポーツをすることは好きですか。
（〇は1つ）

運動やスポーツが好きかについて、「好き」が62.6%で最も多く、次いで「やや好き」が23.1%、「ややきらい」が9.3%となっています。

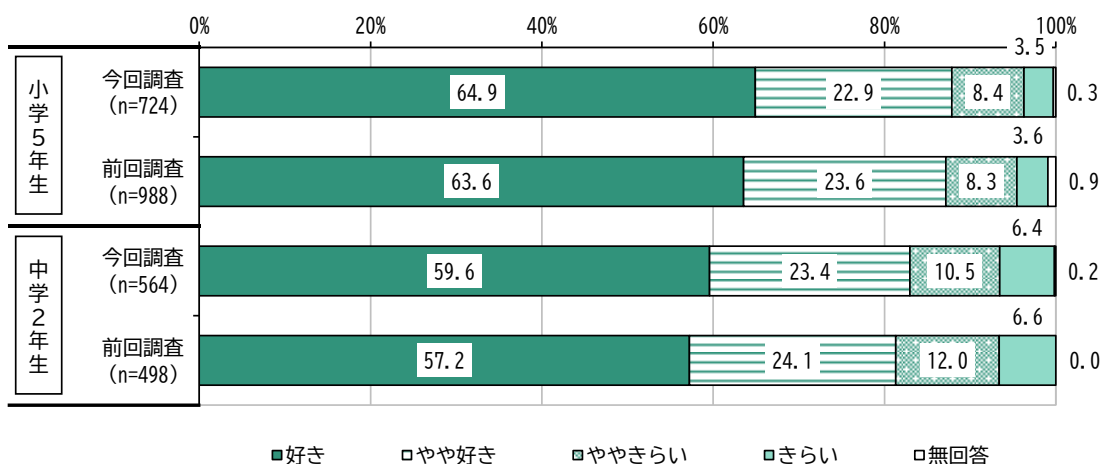
【図表 3-1-1 運動やスポーツが好きか】



学年別にみると、「好き」について、小学5年生では64.9%、中学2年生では59.6%となっており、小学5年生が5.3ポイント多くなっています。

また、「好き」について、前回調査と比較して、小学5年生では1.3ポイント、中学2年生では2.4ポイント増加しています。

【図表 3-1-2 運動やスポーツが好きか（学年別）】



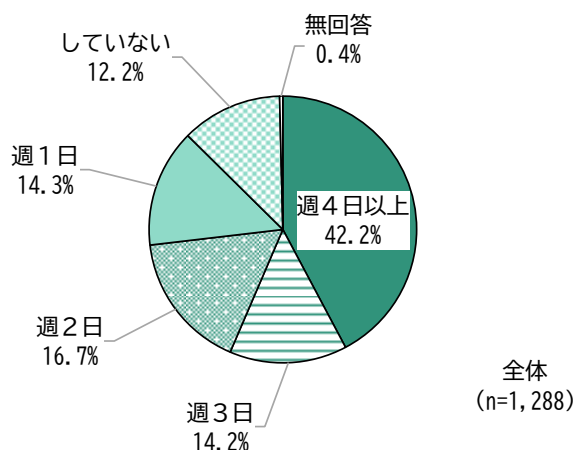
(2) 運動やスポーツをする頻度

問2

学校や体育の授業以外で、週に何日くらい 30 分以上の運動（からだを動かす遊びを含む）やスポーツをしていますか。（○は1つ）

運動やスポーツをする頻度について、「週4日以上」が42.2%で最も多く、次いで「週2日」が16.7%、「週1日」が14.3%となっています。

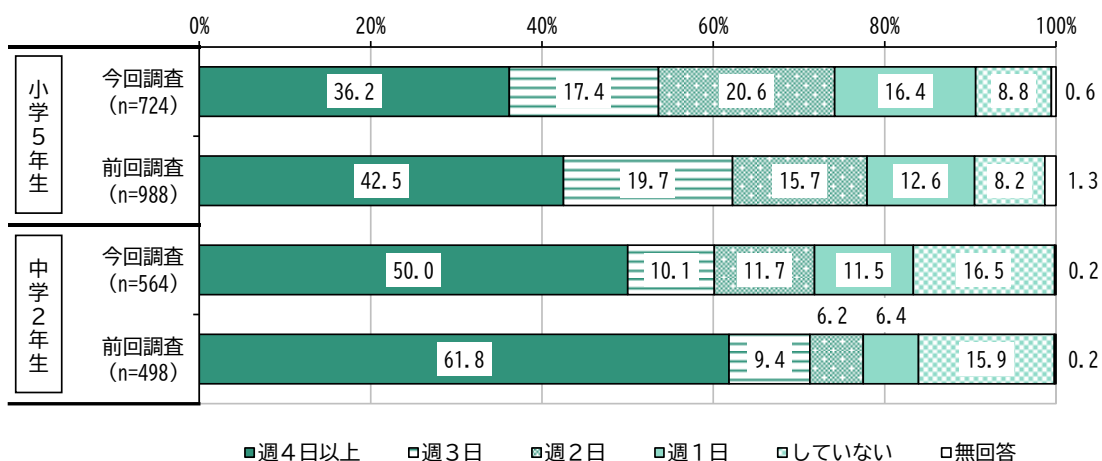
【図表 3-1-3 運動やスポーツをする頻度】



学年別にみると、「していない」について、小学5年生では8.8%、中学2年生では16.5%となっており、中学2年生が7.7ポイント多くなっています。

また、「週4日以上」について、前回調査と比較して、小学5年生では6.3ポイント、中学2年生では11.8ポイント減少しています。

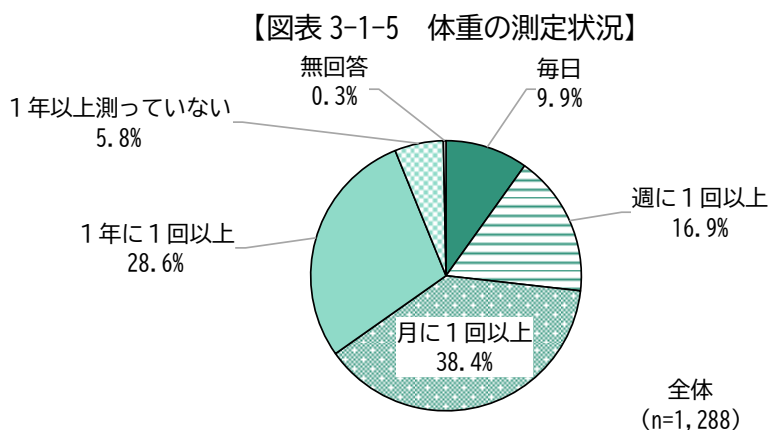
【図表 3-1-4 運動やスポーツをする頻度（学年別）】



(3) 体重の測定状況

問3 あなたが体重を測ることはどのくらいありますか。(○は1つ)

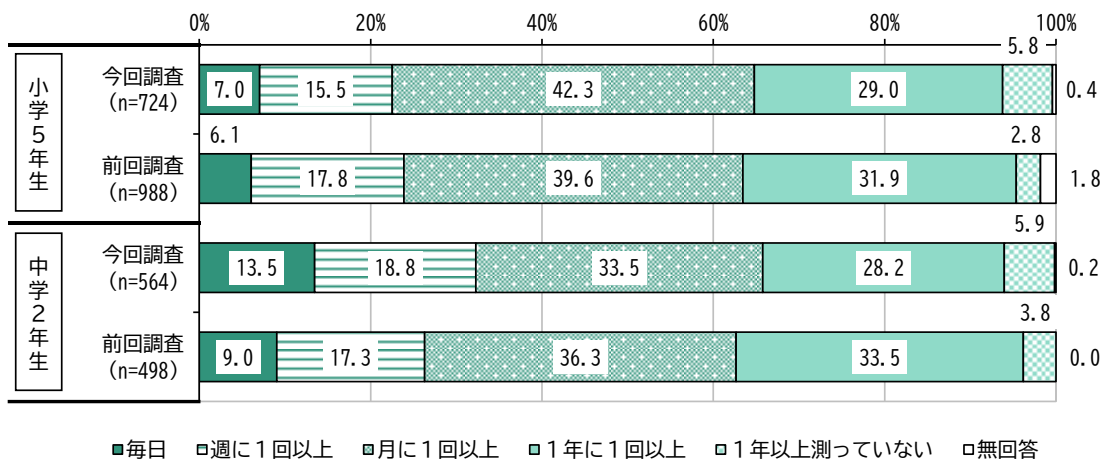
体重の測定状況について、「月に1回以上」が38.4%で最も多く、次いで「1年に1回以上」が28.6%、「週に1回以上」が16.9%となっています。



学年別にみると、小学5年生・中学2年生ともに「月に1回以上」が最も多くなっています。

また、「月に1回以上」について、前回調査と比較して、小学5年生では2.7ポイント増加し、中学2年生では2.8ポイント減少しています。

【図表 3-1-6 体重の測定状況（学年別）】

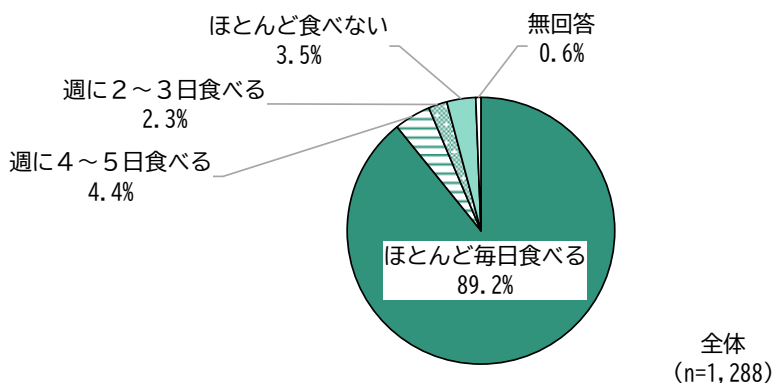


(4) 朝食の摂取状況

問4 あなたは週に何日くらい朝ごはんを食べますか。(○は1つ)

朝食の摂取状況について、「ほとんど毎日食べる」が89.2%で最も多く、次いで「週に4～5日食べる」が4.4%、「ほとんど食べない」が3.5%となっています。

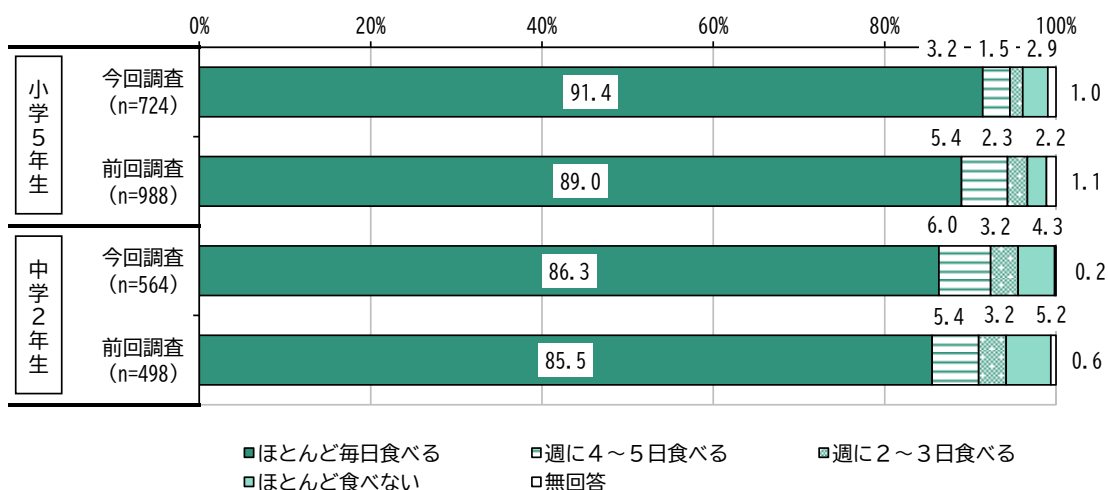
【図表 3-1-7 朝食の摂取状況】



学年別にみると、「ほとんど食べない」について、小学5年生では2.9%、中学2年生では4.3%となっており、中学2年生が1.4ポイント多くなっています。

また、「ほとんど毎日食べる」について、前回調査と比較して、小学5年生では2.4ポイント、中学2年生では0.8ポイント増加しています。

【図表 3-1-8 朝食の摂取状況（学年別）】

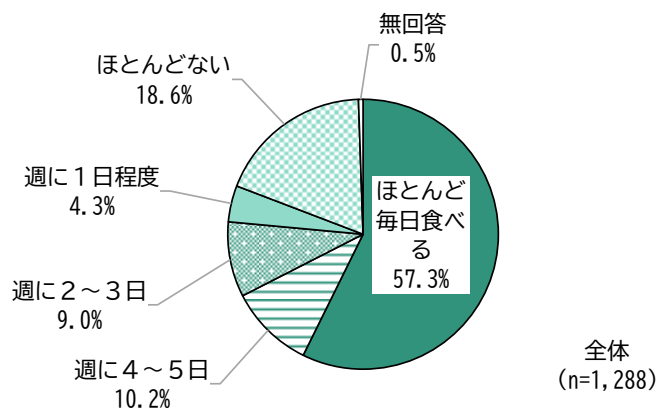


(5) 朝食の共食頻度

問5 朝ごはんをだれかといっしょに食べることはどのくらいありますか。(○は1つ)

朝食の共食頻度について、「ほとんど毎日食べる」が57.3%で最も多く、次いで「ほとんどない」が18.6%、「週に4～5日」が10.2%となっています。

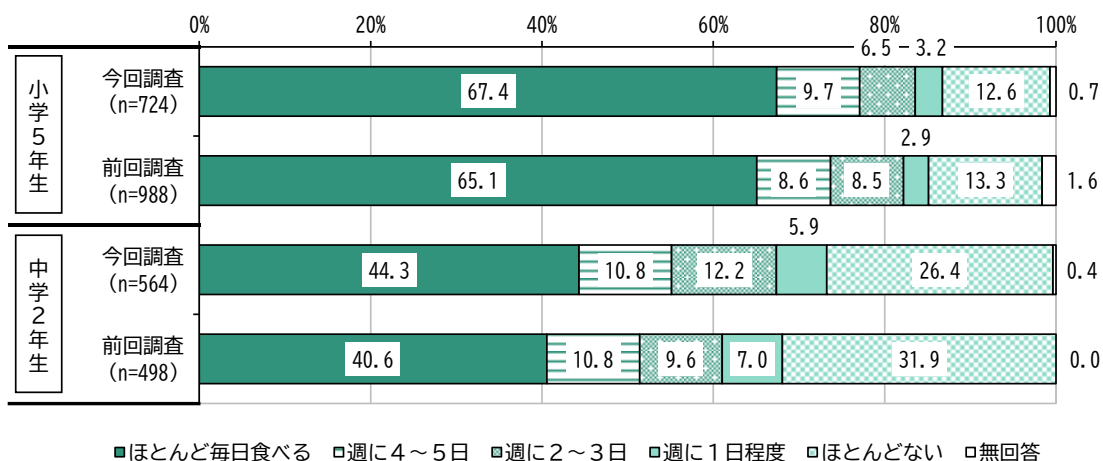
【図表 3-1-9 朝食の共食頻度】



学年別にみると、「ほとんどない」について、小学5年生では12.6%、中学2年生では26.4%となっており、中学2年生が13.8ポイント多くなっています。

また、「ほとんど毎日食べる」について、前回調査と比較して、小学5年生では2.3ポイント、中学2年生では3.7ポイント増加しています。

【図表 3-1-10 朝食の共食頻度 (学年別)】

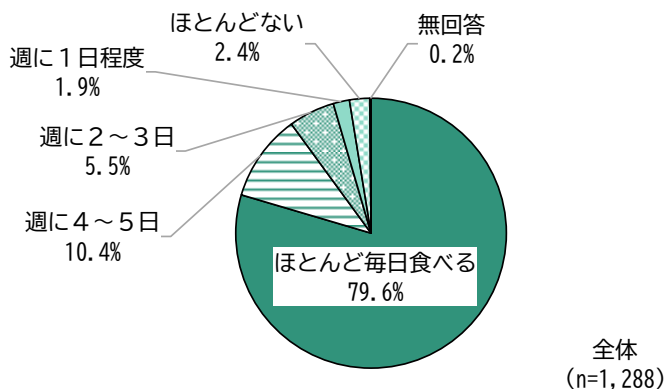


(6) 夕食の共食頻度

問6 晩ごはんをだれかといっしょに食べることはどのくらいありますか。(○は1つ)

夕食の共食頻度について、「ほとんど毎日食べる」が79.6%で最も多く、次いで「週に4～5日」が10.4%、「週に2～3日」が5.5%となっています。

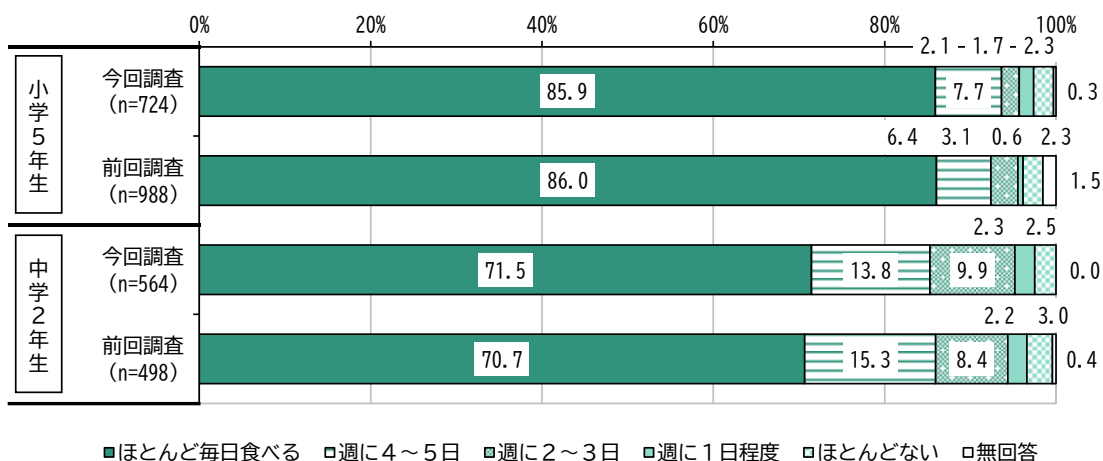
【図表 3-1-11 夕食の共食頻度】



学年別にみると、「ほとんどない」について、小学5年生では2.3%、中学2年生では2.5%となっており、中学2年生が0.2ポイント多くなっています。

また、「ほとんど毎日食べる」について、前回調査と比較して、小学5年生では0.1ポイント減少し、中学2年生では0.8ポイント増加しています。

【図表 3-1-12 夕食の共食頻度 (学年別)】



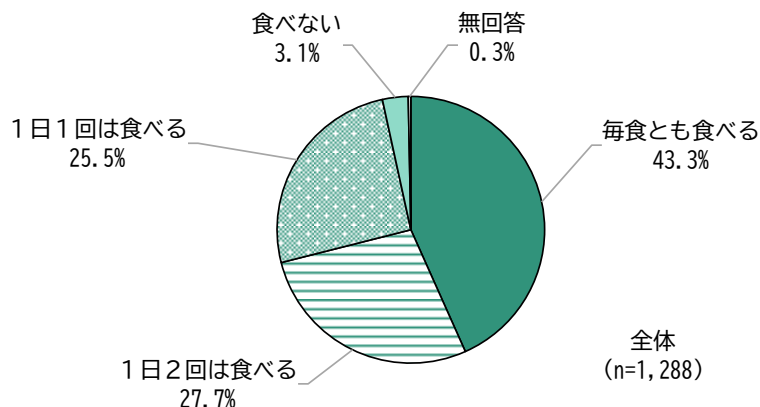
(7) 野菜料理の摂取状況

問7

あなたは野菜料理（野菜炒め、筑前煮、サラダ、おひたしなど）をどの程度食べていますか。（○は1つ）

野菜料理の摂取状況について、「毎食とも食べる」が43.3%で最も多く、次いで「1日2回は食べる」が27.7%、「1日1回は食べる」が25.5%となっています。

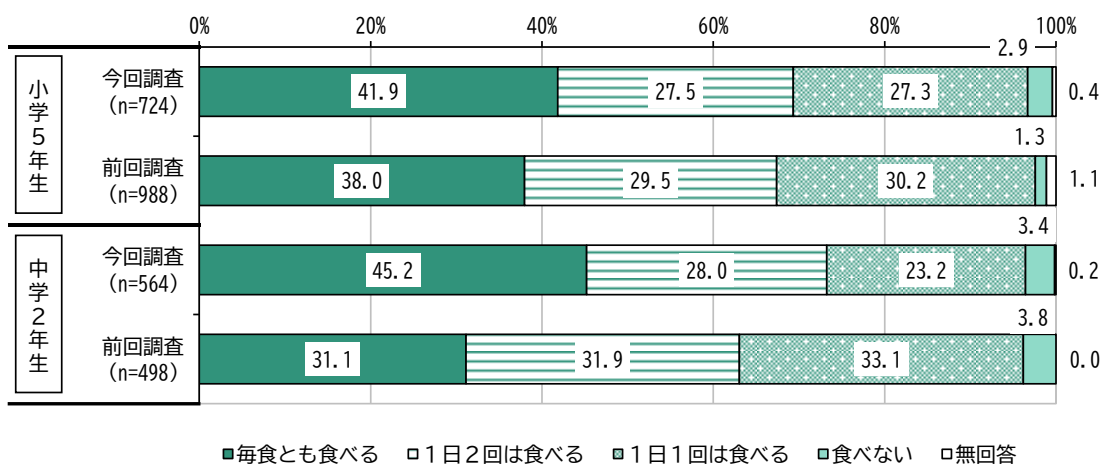
【図表 3-1-13 野菜料理の摂取状況】



学年別にみると、『1日2回以上は食べる』（「毎食とも食べる」と「1日2回は食べる」の合計）について、小学5年生では69.4%、中学2年生では73.2%となっており、中学2年生が3.8ポイント多くなっています。

また、『1日2回以上は食べる』（「毎食とも食べる」と「1日2回は食べる」の合計）について、前回調査と比較して、小学5年生では1.9ポイント、中学2年生では10.2ポイント増加しています。

【図表 3-1-14 野菜料理の摂取状況（学年別）】

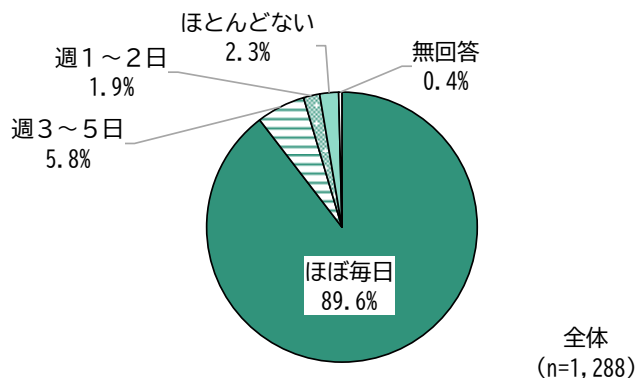


(8) 食後に歯みがきをする頻度

問8 あなたは週に何日くらい食後に歯みがきをしますか。(○は1つ)

食後に歯みがきをする頻度について、「ほぼ毎日」が89.6%で最も多く、次いで「週3～5日」が5.8%、「ほとんどない」が2.3%となっています。

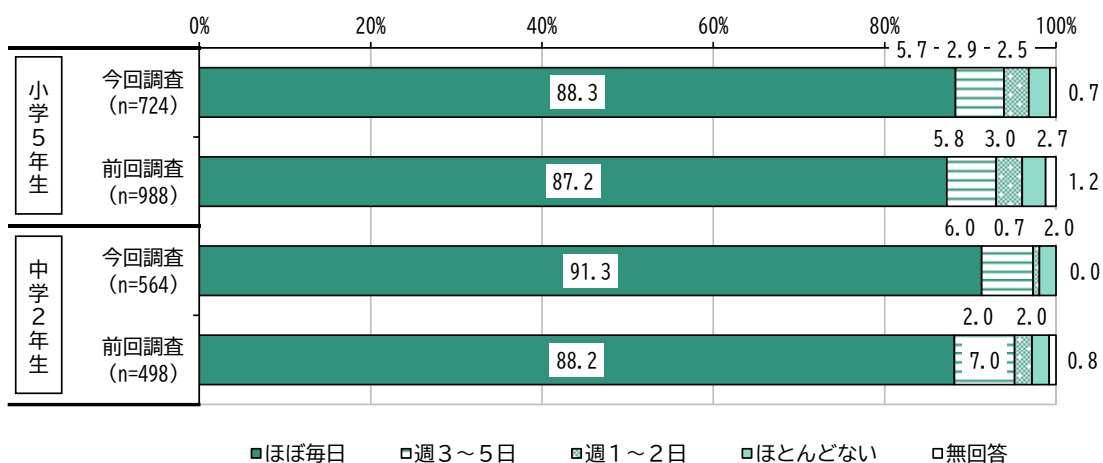
【図表 3-1-15 食後に歯みがきをする頻度】



学年別にみると、小学5年生・中学2年生ともに「ほぼ毎日」が最も多くなっています。

また、「ほぼ毎日」について、前回調査と比較して、小学5年生では1.1ポイント、中学2年生では3.1ポイント増加しています。

【図表 3-1-16 食後に歯みがきをする頻度 (学年別)】



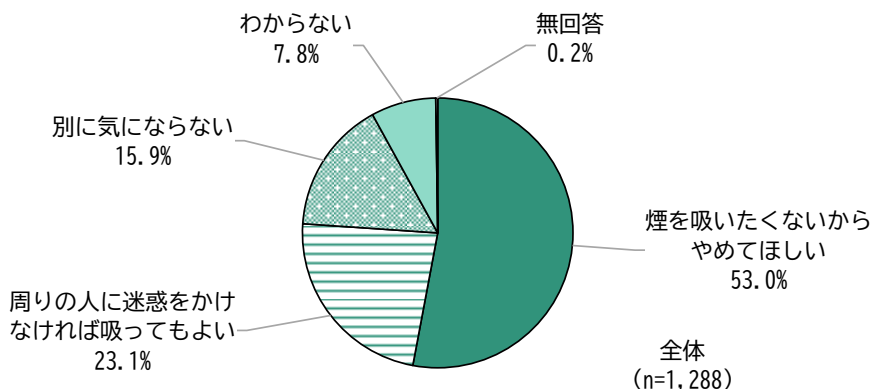
(9) 大人がたばこを吸っていることに対する考え方

問9

あなたは、あなたのまわりの人（大人）がたばこを吸っていることについて、どのように思いますか。（○は1つ）

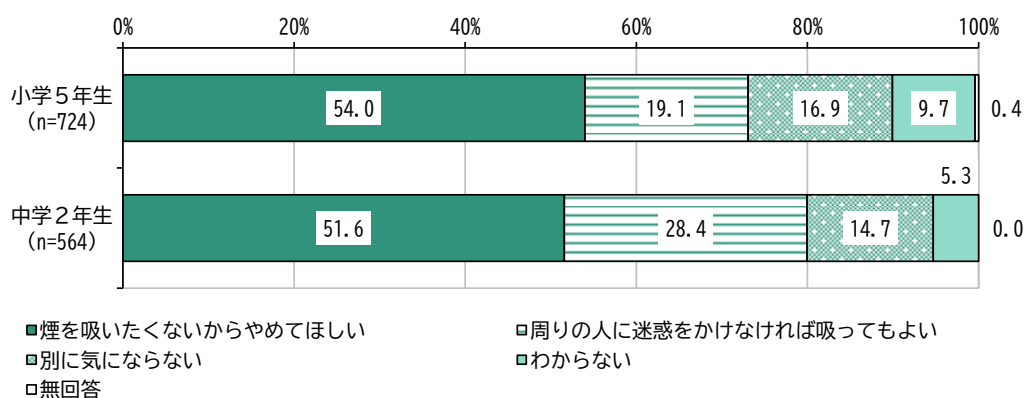
大人がたばこを吸っていることに対する考え方について、「煙を吸いたくないからやめてほしい」が53.0%で最も多く、次いで「周りの人に迷惑をかけなければ吸ってもよい」が23.1%、「別に気にならない」が15.9%となっています。

【図表 3-1-17 大人がたばこを吸っていることに対する考え方】



学年別にみると、小学5年生・中学2年生ともに「煙を吸いたくないからやめてほしい」が最も多くなっています。

【図表 3-1-18 大人がたばこを吸っていることに対する考え方（学年別）】



2. 休養・こころの状況

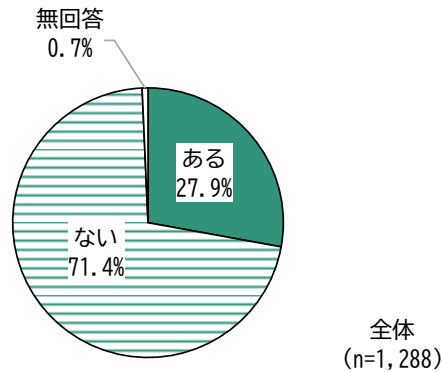
(1) 眠れないほど困ったり、悲しかったりしたことがあるか

問10

あなたは過去1年の間に眠れないほど困ったり、悲しかったことはありますか。
(○は1つ)

眠れないほど困ったり、悲しかったりしたことがあるかについて、「ある」が27.9%、「ない」が71.4%となっています。

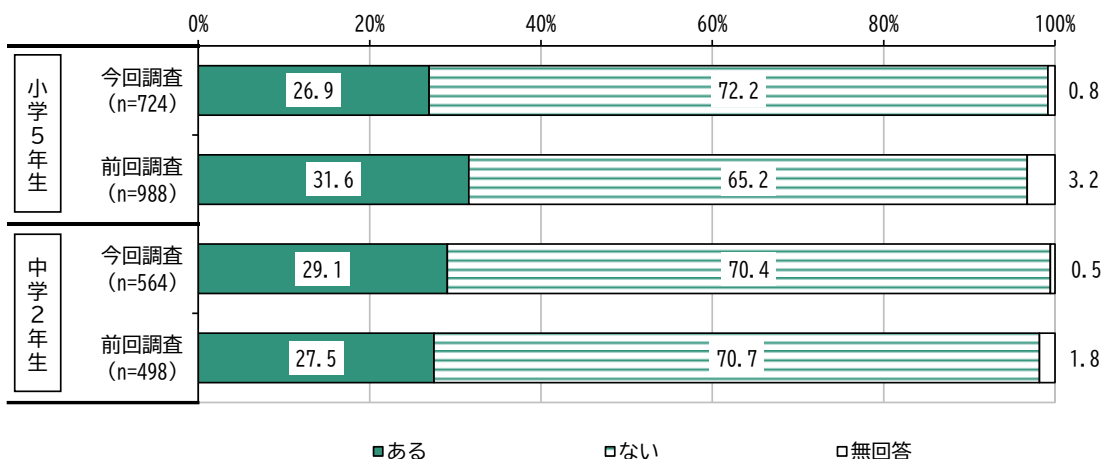
【図表 3-2-1 眠れないほど困ったり、悲しかったりしたことがあるか】



学年別にみると、「ある」について、小学5年生では26.9%、中学2年生では29.1%となっており、中学2年生が2.2ポイント多くなっています。

また、「ある」について、前回調査と比較して、小学5年生では4.7ポイント減少し、中学2年生では1.6ポイント増加しています。

【図表 3-2-2 眠れないほど困ったり、悲しかったりしたことがあるか（学年別）】



(2) 眠れないほど困ったり、悲しかったりしたときの相談相手

問 11

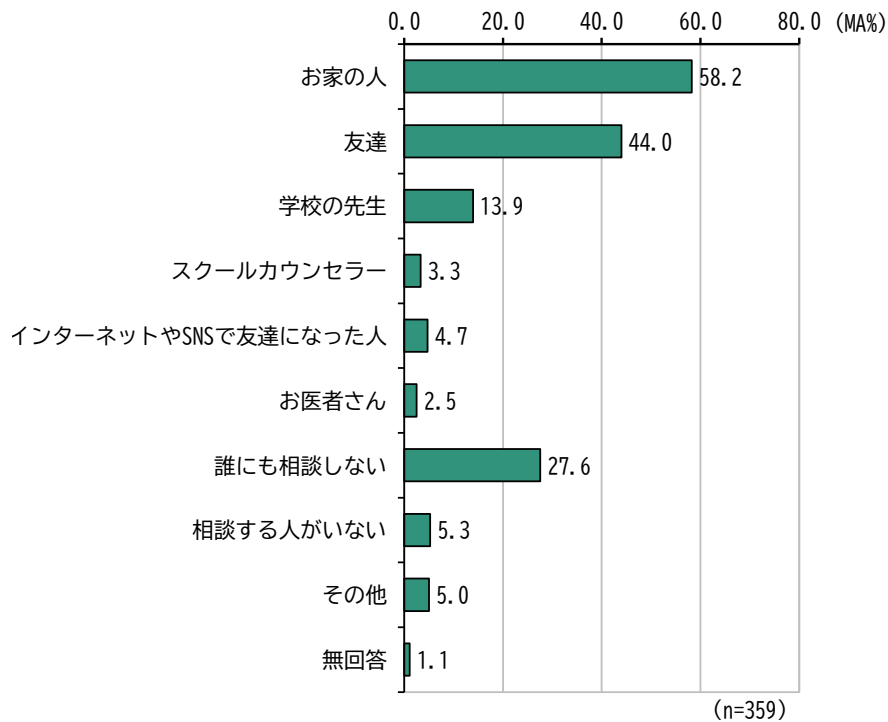
問 10 で「ある」と回答された方にお聞きします。

あなたは眠れないほど困ったり、悲しかったりしたときはだれに相談しますか。
(〇はいくつでも)

眠れないほど困ったり、悲しかったりしたときの相談相手について、「お家の人」が 58.2%で最も多く、次いで「友達」が 44.0%、「誰にも相談しない」が 27.6%となっています。

また、「その他」の内容について、『習い事の先生やコーチ』『A I』などがあります。

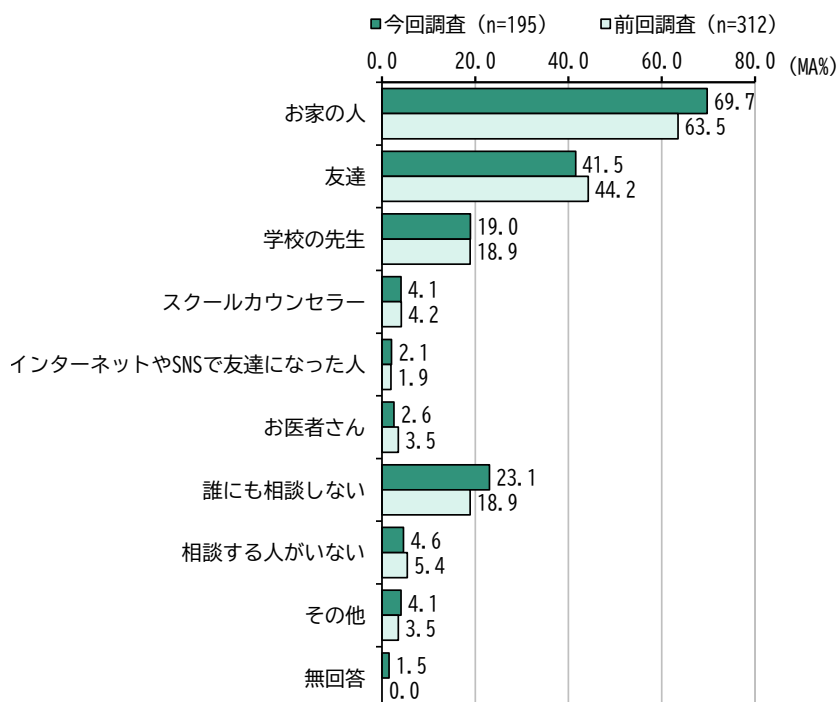
【図表 3-2-3 眠れないほど困ったり、悲しかったりしたときの相談相手】



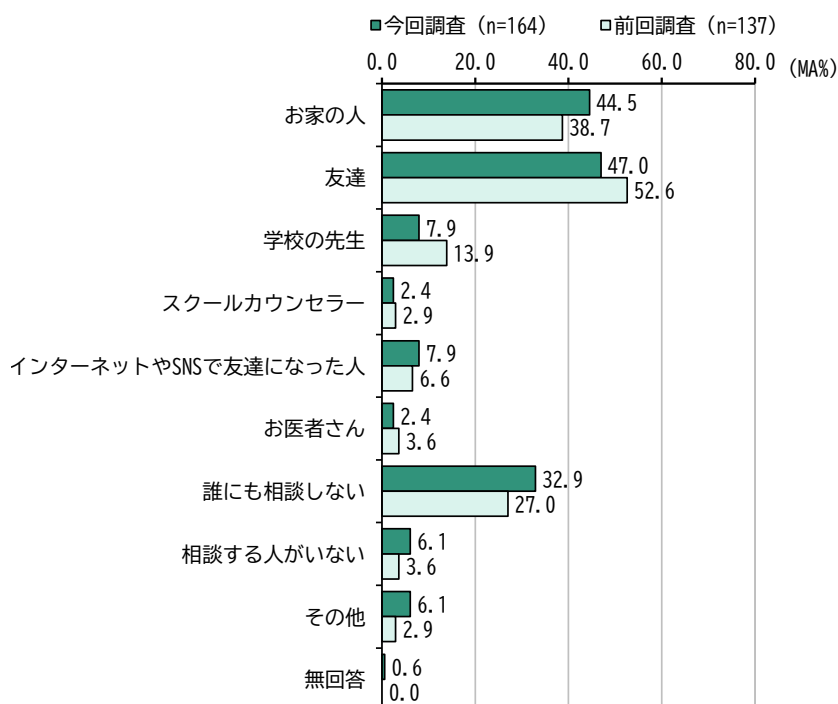
学年別にみると、「誰にも相談しない」について、小学5年生では23.1%、中学2年生では32.9%となっており、中学2年生が9.8ポイント多くなっています。

また、「誰にも相談しない」について、前回調査と比較して、小学5年生で4.2ポイント、中学2年生では5.9ポイント増加しています。

【図表 3-2-4 眠れないほど困ったり、悲しかったりしたときの相談相手（学年別：小学5年生）】



【図表 3-2-5 眠れないほど困ったり、悲しかったりしたときの相談相手（学年別：中学2年生）】



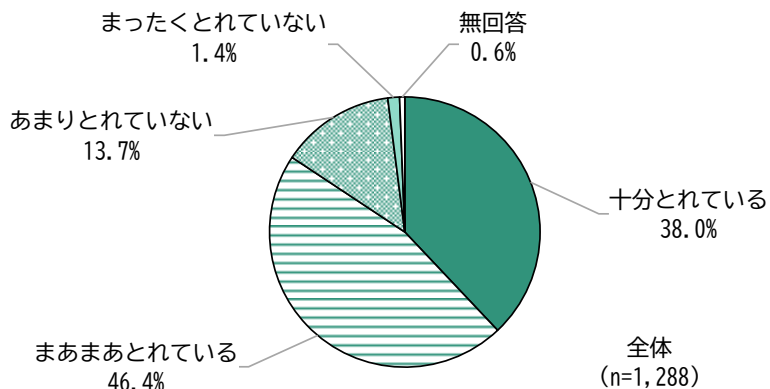
(3) 睡眠で休養が十分とれているか

問 12

ここ1か月間、あなたは睡眠で休養が十分とれていますか。(○は1つ)

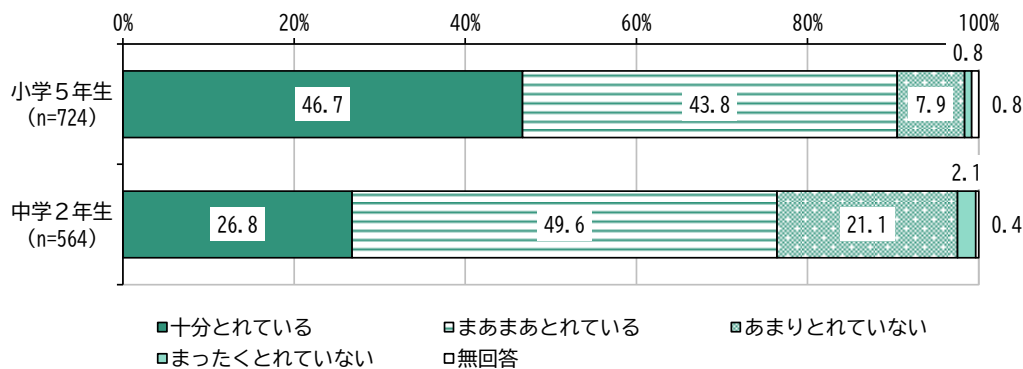
睡眠で休養が十分とれているかについて、「まあまあとれている」が46.4%で最も多く、次いで「十分とれている」が38.0%、「あまりとれていない」が13.7%となっています。

【図表 3-2-6 睡眠で休養が十分とれているか】



学年別にみると、小学5年生では、「十分とれている」が46.7%で最も多く、中学2年生では、「まあまあとれている」が49.6%で最も多くなっています。

【図表 3-2-7 睡眠で休養が十分とれているか (学年別)】

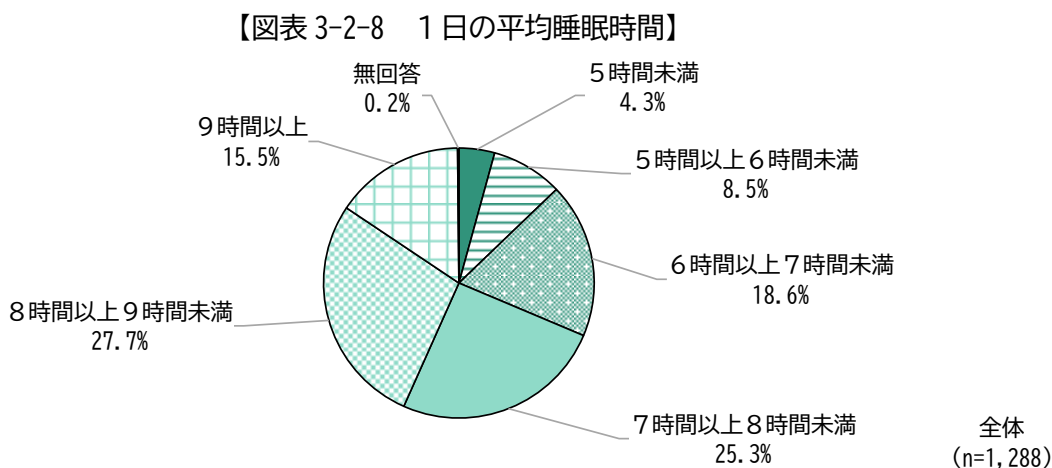


(4) 1日の平均睡眠時間

問 13

ここ1か月間、あなたの1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。(○は1つ)

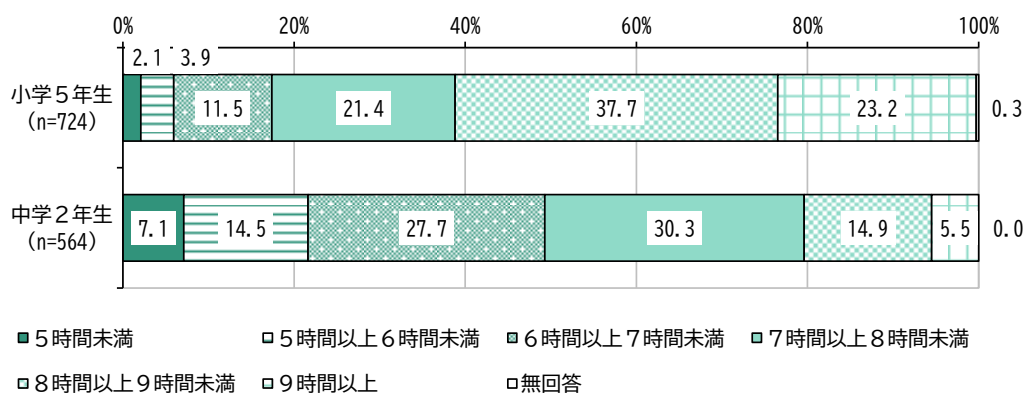
1日の平均睡眠時間について、「8時間以上9時間未満」が27.7%で最も多く、次いで「7時間以上8時間未満」が25.3%、「6時間以上7時間未満」が18.6%となっています。



学年別にみると、小学5年生では、「8時間以上9時間未満」が37.7%で最も多く、中学2年生では、「7時間以上8時間未満」が30.3%で最も多くなっています。

なお、小学5年生で「9時間以上」は23.2%で、中学2年生で『8時間以上』（「8時間以上9時間未満」と「9時間以上」の合計）は20.4%となっています。

【図表 3-2-9 1日の平均睡眠時間（学年別）】



茨木市の保健福祉に関するアンケート調査

ご協力をお願い

皆様には、日頃から市政の推進に温かいご理解とご協力をいただき、厚くお礼申し上げます。
本市では、すべての市民が、住み慣れた地域で共に支え合いながら、自立した生活を送ることができるよう、さまざまな取り組みを進めています。
このアンケート調査は、保健福祉に関する施策の充実を目的に実施するもので、18歳以上の市民から無作為に抽出して2,250人の方を対象に、実施しています。
ご記入いただいた内容につきましては、個人が特定されない形にて集計し、本調査の目的以外には使用いたしませんので、率直なご意見をお聞かせください。
本年は国勢調査の実施時期と重なるため、皆様には調査にご協力いただく機会が重なることとなり、お手数をおかけいたしますが、調査の趣旨をご理解のうえ、ご協力いただきますようお願いいたします。

令和7年10月

茨木市長 福岡 洋一

＜ご回答にあたってのお願い＞

回答の方法は、(1) 調査票での回答と、(2) インターネットでの回答の2種類からお選びください。両方に回答された場合は、一方の回答が無効となります。

(1) 調査票での回答

- ・この調査票に鉛筆・ボールペン等で直接記入してください。
- ・回答は、最もあてはまる番号を○で囲んでください。「○は1つ」「○はいいくつでも」など回答方法を指定していますので、ご注意のうえご回答ください。

【回答記入例】

問9 あなたは、在宅医療をご持ですか。(○は1つ)

- ①. 知っている 2. あまり知らない 3. まったく知らない

・ご記入いただいた調査票は、**11月18日(火)までに**、同封の返信用封筒に折り曲げて入れ、ご返送ください。なお、封筒には差出人の氏名記入や切手は不要です。

(2) インターネットでの回答

- ・右の二次元コードを読み取るか、下記のURLを入力し、パソコンやスマートフォンから回答してください。

URL: <https://logeform.jp/form/2Qooq/1200082>

・入力期限は、**11月19日(水) 午前0時まで**です。



調査票の記入にあたって、わからないことがある場合や、身近な方による読み上げ・代筆等が難しくお困りの場合は、下記お問い合わせ先までご連絡ください。

【この調査についてのお問い合わせ先】

茨木市 健康医療部 健康づくり課
(茨木市保健医療センター)
電話: 072-625-6685
FAX: 072-625-6979

調査票番号: «調査票番号»

資料編 調査票

1. 一般市民用調査票

問1 あなたの身体上の性別を教えてください。(○は任意)

※身体上の健康面、運動面での性差を参考にさせていただいたためお聞きしています。

1. 男性 2. 女性 3. どちらでもない

問2 あなたの年齢は、次のどれにあてはまりますか。(令和7年10月1日現在)
(○は1つ)

1. 18~29歳 2. 30~39歳 3. 40~49歳
4. 50~59歳 5. 60~64歳 6. 65~74歳
7. 75歳以上

問3 あなたは、健康に関心がありますか。(○は1つ)

1. 関心がある
2. どちらかといえば関心がある
3. どちらかといえば関心がない
4. 関心がない

問4 あなたは、どのくらいの頻度で体重を測っていますか。(○は1つ)

1. 毎日 2. 週に1回以上 3. 月に1回以上
4. 1年に1回以上 5. 1年以上測っていない

問5 あなたは、どのくらいの頻度で家庭で血圧測定をしていますか。(○は1つ)

1. 毎日 2. 週1~2回 3. 月2~3回
4. 測らない

問6 あなたは、病気のことにについて気軽に相談できる「かかりつけ医」をお持ちですか。(○は1つ)

1. はい 2. いいえ

問7 あなたは、虫歯などのことについて気軽に相談できる「かかりつけ歯科医」をお持ちですか。(○は1つ)

1. はい 2. いいえ

問8 あなたは、飲み薬などのことについて気軽に相談できる「かかりつけ薬局」をお持ちですか。(○は1つ)

1. はい 2. いいえ

問9 あなたは、在宅医療[※]を知っていますか。(○は1つ)

1. 知っている	2. あまり知らない	3. まったく知らない
----------	------------	-------------

※「在宅医療」とは、病院に入院し治療することを中心とする医療から、住み慣れた生活の場において訪問診療など必要な医療を受けながら療養することです。

問10 あなたは、週に何日くらい30分以上の運動をしていますか。(○は1つ)

1. 週4日以上	2. 週3日	3. 週2日	4. 週1日	5. していない
----------	--------	--------	--------	----------

問11 あなたは、1日平均どのくらい歩いていますか。(○は1つ)

参考 1,000歩は約10分間の歩行に相当します。 6,000歩→約60分間の歩行
例 散歩20分+買い物30分+掃除10分 で60分 など

- 8,500 歩以上 (85 分間以上に相当)
- 7,500 歩以上～8,500 歩未満 (75 分以上～85 分間未満)
- 7,000 歩以上～7,500 歩未満 (70 分以上～75 分間未満)
- 6,000 歩以上～7,000 歩未満 (60 分以上～70 分間未満)
- 6,000 歩未満 (60 分間未満)

問12 あなたは今後、運動やスポーツをやってみたい(続けてみたい)と思いますか。(○は1つ)

1. 今行っている運動やスポーツを今後も続けていきたい
2. 今行っている運動やスポーツを続けながら、別のスポーツもやってみたい
3. 今行っているものとは別の運動やスポーツをやってみたい
4. 今後、始めてみたい
5. やりたいとは思わない

問13 あなたは、食育[※]に関心がありますか。(○は1つ)

1. 関心がある	2. どちらかといえば関心がある
3. どちらかといえば関心がない	4. 関心がない

※「食育」とは、心身の健康の増進と豊かな人間形成のために、食に関する知識や食を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。その中には、規則正しい食生活や栄養バランスのとれた食事などを実践したり、食を通じたコミュニケーションやマナー、あいさつなどの食に関する基礎を身に付けたり、自然の恵みへの感謝や伝統的な食文化などへの理解を深めたりすることが含まれます。

問14 あなたは、どのくらいの頻度で朝食を食べますか。(○は1つ)

1. ほとんど毎日食べる	2. 週に4～5日食べる
3. 週に2～3日食べる	4. ほとんど食べない

問15 主食・主菜・副菜[※]を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。(○は1つ)

1. ほぼ毎日	2. 週に4～5日
3. 週に2～3日	4. ほとんど食べない

※「主食」とは、ごはん、パン、麺など

※「主菜」とは、肉・魚・卵・大豆製品などを使ったメイン料理

※「副菜」とは、野菜・きのこ・いも・海藻などを使った小鉢・小皿の料理

問16 あなたは、食事をゆっくりに食べていますか。(○は1つ)

1. ゆっくりに食べている
2. どちらかといえばゆっくりに食べている
3. どちらかといえばゆっくりに食べていない
4. ゆっくりに食べていない

問17 あなたは、野菜料理(野菜炒め、筑前煮、サラダ、おひたしなど)をどの程度食べていますか。(○は1つ)

1. 毎食とも食べる	2. 1日2回は食べる
3. 1日1回は食べる	4. 食べない

問18 生活習慣病の予防や改善のために、あなたは、ふだんから適正体重の維持に気をつけて食生活を実践していますか。(○は1つ)

1. いつも気をつけて実践している	2. 気をつけて実践している
3. あまり気をつけて実践していない	4. まったく気をつけて実践していない

問19 生活習慣病の予防や改善のために、あなたは、ふだんから減塩に気をつけた食生活を実践していますか。(○は1つ)

1. いつも気をつけて実践している	2. 気をつけて実践している
3. あまり気をつけて実践していない	4. まったく気をつけて実践していない

問20 あなたは、週に何日くらい食後に歯磨きをしますか。(○は1つ)

1. ほぼ毎日	2. 週3～5日
3. 週1～2日	4. ほとんどない

問21 ここ1か月間、あなたは睡眠で休養が十分とれていますか。(○は1つ)

1. 充分とれている	2. まあまあとれている
3. あまりとれていない	4. まったくとれていない

問22 ここ1か月間、あなたの1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。(○は1つ)

- | | |
|---------------|---------------|
| 1. 5時間未満 | 2. 5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23 あなたは、週に何日くらいお酒（日本酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲みますか。(○は1つ)

- | | |
|---------------|----------|
| 1. 毎日 | } 問 24 へ |
| 2. 週5～6日 | |
| 3. 週3～4日 | |
| 4. 週1～2日 | } 問 25 へ |
| 5. 月に1～3日 | |
| 6. 月に1日未満 | |
| 7. やめた | |
| 8. 飲まない(飲めない) | |

問24 お酒を飲む日は1日あたり、どれくらいのお酒を飲みますか。(○は1つ)

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

※日本酒1合(アルコール度数15度・180ml(純アルコール換算22g))は、次の量にほぼ相当します。

- ・ビール中瓶1本(アルコール度数5度・500ml)
- ・焼酎グラス1/2杯(アルコール度数25度・100ml)
- ・ワイングラス2杯弱(アルコール度数12度・200ml)
- ・ウイスキーダブル水割り1杯(アルコール度数40度・原酒60ml)
- ・缶チューハイ1缶(アルコール度数7度・350ml)

すべての方にお聞きします。

問25 あなたは、たばこを吸いますか。(○は1つ)

- | | |
|--------------------------|-------------|
| 1. 毎日吸っている | 2. 時々吸う日がある |
| 3. 以前は吸っていたが、1か月以上吸っていない | 4. 吸わない |

問26 あなたは、COPD*という病気を知っていますか。(○は1つ)

- | | | |
|----------------|----------------|---------|
| 1. どんな病気か知っている | 2. 名前は聞いたことがある | 3. 知らない |
|----------------|----------------|---------|

※「COPD」とは、主として長期の喫煙によってもたらされる肺の炎症性疾患で、咳・痰・息切れを主訴としてゆるやかに呼吸機能が低下します。(慢性閉塞性肺疾患)

問27 あなたは、健康増進法が改正され、2020年4月からオフィスや飲食店等は原則屋内禁煙となったことを知っていますか。(○は1つ)

- | | |
|----------|-----------|
| 1. 知っている | 2. 知らなかった |
|----------|-----------|

問28 あなたは日頃、特に強い悩みやストレス、不満を感じていますか。(○は1つ)

- | | |
|-------------------------|---------|
| 1. 特に強い悩みやストレス、不満はない | ⇒問 30 へ |
| 2. 日頃、特に強い悩みやストレス、不満がある | ⇒問 29 へ |

前28で「日頃、特に強い悩みやストレス、不満がある」と回答された方にお聞きします。

問29 その理由を教えてください。(○はいくつでも)

- | |
|-------------------------------------|
| 1. 家庭の問題(家族関係の不和、子育て、家族の介護・看病等) |
| 2. 病気等の健康問題(自分の病気の悩み、身体の悩み、心の悩み等) |
| 3. 経済的な問題(倒産、事業不振、借金、失業、生活困窮等) |
| 4. 勤務関係の問題(転勤、仕事の不振、職場の人間関係、長時間労働等) |
| 5. 男女問題(失恋、結婚をめぐる悩み等) |
| 6. 学校の問題(いじめ、学業不振、教師との人間関係等) |
| 7. その他(具体的に) |

すべての方にお聞きします。

問30 あなたの不満や悩みやつらい気持ちを受け止め、聞いてくれる人または場所はありますか。(○はいくつでも)

- | |
|---------------------------|
| 1. 家族や親族 |
| 2. 友人・知人 |
| 3. 職場(同僚や上司を含む) |
| 4. 近所の人(民生委員等を含む) |
| 5. 医療機関(医師や職員を含む) |
| 6. 公的な相談機関(行政の健康相談など) |
| 7. 民間の相談機関(カウンセリングサービスなど) |
| 8. 同じ悩みを抱える人 |
| 9. その他(具体的に) |
| 10. 相談する人はいない(場所はない) |
| 11. 誰にも(どこにも)相談しない |

問31 あなたは、ゲートキーパー[※]について以下の事柄を知っていますか。(○は1つ)

1. どんな役割かも知っている	2. 名前は知っている	3. 知らない
-----------------	-------------	---------

※「ゲートキーパー」とは、檻^{かご}に入っている人に気付き、声をかけ、話を聞いて、必要に応じて適切な支援につなげ、見守る人のことです。

問32 あなたは、STOP_MI (心筋梗塞) キャンペーン[※]を知っていますか。(○は1つ)

1. 知っている	} 問33へ
2. 名前は知っている	
3. 知らない	⇒問34へ

※心筋梗塞は一旦発症すると致死率約40%の非常に怖い病気ですが、心筋梗塞を患った人の約半数に、発症する前に前兆の症状(=不安定狭心症)があります。前兆の時点で異常に気付き、適切な治療を受ければ心筋梗塞の発症を防ぐことができます。STOP_MI (心筋梗塞) キャンペーンとは、日本循環器学会による、心筋梗塞に前兆が存在することを広く知ってもらい、前兆を感じた人に病院で治療を受けてもらうことで心筋梗塞になる人を減らすための広報・啓発運動です。

問32で「知っている」「名前は知っている」と回答された方にお聞きします。

問33 STOP_MI (心筋梗塞) キャンペーンをどこで知りましたか。(○は1つ)

1. 広報いばらき
2. チラン
3. ポスター
4. 健康診断会場の掲示物
5. 知り合いから聞いた
6. その他 (具体的に)

すべての方にお聞きします。

問34 あなたは、フレイル[※]を知っていますか。(○は1つ)

1. どのような意味かを知っている
2. 聞いたことはあるが意味は知らない
3. 知らない

※フレイルとは、加齢とともに心身の活力(運動機能や認知機能等)が低下し、複数の慢性的疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態ではあるが、一方で適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態のことです。

問35 直近1年間(令和6年10月～令和7年9月)で、がん検診を受診されましたか。(○は1つ)

1. はい (市の実施するがん検診での受診)	} 問36へ
2. はい (勤務先での受診)	
3. はい (人間ドックで受診)	
4. はい (その他で受診)	
5. いいえ ⇒問39へ	

問35で「はい」と回答された方にお聞きします。

問36 いつ受診されましたか。(○はいくつでも)

1. 1月	2. 2月	3. 3月	4. 4月
5. 5月	6. 6月	7. 7月	8. 8月
9. 9月	10. 10月	11. 11月	12. 12月

問37 受診したがん検診の種類を教えてください。(○はいくつでも)

1. 胃がん	2. 肺がん
3. 大腸がん	4. 子宮頸がん
5. 乳がん	
6. その他 (具体的に)	

問38 受診した理由について、最もあてはまるものを選んでください。(○は1つ)

1. 毎年受けているから、受けていたから
2. 定期検診の検査(オプショ ^ン を含む)に入っていたから
3. 自治体から無料クーポンが送られてきたから
4. 年齢的にそろそろ必要だと思ったから
5. 健康面で不安があったから
6. 受診を勧められたから
7. 身近な人や知人ががんにかかったから
8. パンフレットやポスターを見たから

問35で「いいえ」と回答された方にお聞きします。

問39 受診しない理由について、最もあてはまるものを選んでください。(○は1つ)

1. 受ける時間がないから
2. 必要な時にいつでも医療機関を受診できるから
3. 健康状態に自信があり、必要性を感じないから
4. 費用がかかり経済的に負担だから
5. 受診を忘れてしまっているから
6. 昨年受診したから
7. 土日や夜間に受診できないから
8. 検査に伴う苦痛に不安があるから
9. がんが発覚することに恐怖を感じるから

質問は以上で終わりです。

ご協力ありがとうございました。

2. 一般市民用付録

《付録》茨木市の保健福祉に関するアンケート調査 調査項目一覧

茨木市では、「健康いばらき21・食育推進計画(第4次)」に基づき、市民の皆さまの健康づくりと食育の取組を総合的に進めています。以下に、計画に関連する説明ごとの調査目的を掲載しておりますので、参考をご覧ください。

項目	説明	計画と関連した調査の目的
1	あなたの身体上の性別を教えてください。	-
2	あなたの年齢は、次のどれにあてはまりますか(令和7年4月1日時点)	-
3	あなたは、健康に関心がありますか。	健康への意識の把握
4	あなたは、どのくらいの頻度で体重を測っていますか。	健康への意識の把握
5	あなたは、どのくらいの頻度で家庭で血圧測定をしていますか。	健康への意識の把握
6	あなたは、病気のことで、かかりつけ医に相談できる「かかりつけ医」をお持ちですか。	「かかりつけ医」をもつ市民の割合の把握
7	あなたは、むし歯などのことについて気軽に相談できる「かかりつけ歯科医」をお持ちですか。	「かかりつけ歯科医」をもつ市民の割合の把握
8	あなたは、飲み薬などのことについて気軽に相談できる「かかりつけ薬局」をお持ちですか。	「かかりつけ薬局」をもつ市民の割合の把握
9	あなたは、在宅医療を知っていますか。	在宅医療の認知度の把握
10	あなたは、週に何日くらい30分以上の運動をしていますか。	運動習慣の把握
11	あなたは、1日平均どのくらい歩いていますか。	日常生活における歩数の把握
12	あなたは今後、運動やスポーツをやってみたい(続けてみたい)と思いますか。	運動習慣開始意向の把握
13	あなたは、食育に関心がありますか。	食育に関心を持つ市民の割合の把握
14	あなたは、どのくらいの頻度で朝食を食べますか。	朝食を食べる市民の割合の把握
15	主食・主菜・副菜を3つそろえて食べるものが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。	栄養バランスのとれた食生活を実践する市民の割合
16	あなたは、食事をゆっくりよく噛んで食べていますか。	咀嚼良好者の割合の把握
17	あなたは野菜料理(野菜炒め、筑前煮、サラダ、おひたしなど)をどの程度食べていますか。	野菜料理摂取状況の把握
18	生活習慣病の予防や改善のために、あなたは、ふだんから適正体重の維持に気をつけた食生活を実践していますか。	適正体重の市民の割合の把握

項目	説明	計画と関連した調査の目的
19	生活習慣病の予防や改善のために、あなたは、ふだんから減塩に気をつけた食生活を実践していますか。	減塩に取り組んでいる市民の割合の把握
20	あなたは、週に何日くらい食後に歯磨きをしますか。	歯磨き習慣のある市民の割合の把握
21	ここ1か月間、あなたは睡眠で休養が十分とれていますか。	睡眠で休養がとれている市民の割合の把握
22	ここ1か月間、あなたの1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。	睡眠時間が十分に確保できている市民の割合の把握
23	あなたは、週に何日くらいお酒(日本酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲みますか。	飲酒量の把握
24	問23で「毎日」(週5～6日)「週3～4日」(週1～2日)「月に1～3回」(週3回以下)と回答された方にお聞きします。お酒を飲む日は「1日あたり」どのくらいの量を飲みますか。	飲酒量の把握
25	すべての方にお聞きします。あなたは、たばこを吸いますか。	喫煙率の把握
26	あなたは、COPDという病気を知っていますか。	COPDの認知度の把握
27	あなたは、健康増進法が改正され、2020年4月からオフィスや飲食店等は原則屋内禁煙となったことを知っていますか。	受動喫煙に対する意識の把握
28	あなたは1日頃、特に強い悩みやストレス、不満を感じていますか。	こころの健康状況の把握
29	問28で「ある」と回答された方にお聞きします。その理由を教えてください。	こころの健康状況の把握
30	すべての方にお聞きします。あなたの悩みや悩まれている人または場所はありますか。	困ったときに相談できる人・場所がある市民の割合の把握
31	あなたは、ゲートキーパーについて以下の事柄を知っていますか。	ゲートキーパーの認知度の把握
32	STOP MI(心筋梗塞)キャンペーンを知っていますか。	STOP MIキャンペーンの認知度の把握
33	問32で「知っている」、「聞いたことがある」と回答された方にお聞きします。STOP MI(心筋梗塞)キャンペーンをご存知でしたか。	STOP MIキャンペーンの認知度の把握
34	あなたは、フレイルを知っていますか。	フレイルの認知度の把握
35	直近一年間(令和6年10月～令和7年9月)で、がん検診を受診されましたか。	がん検診の受診率の把握
36	問35で「はい」と回答された方にお聞きします。いつ受診されましたか。	がん検診の受診率の把握
37	受診した理由について、最も当てはまるものを選んでください。	がん検診の受診率の把握
38	受診しない理由について、最も当てはまるものを選んでください。	がん検診の受診率の把握
39	問35で「いいえ」と回答された方にお聞きします。受診しない理由について、最も当てはまるものを選んでください。	がん検診の受診率の把握

3. 小学5年生・中学2年生用付録

《付録》 茨木市の保健福祉社に関するアンケート調査 調査項目一覧 (小学生・中学生向け)

茨木市では、「健康いばらき21・食育推進計画(第4次)」という計画のもとに、みなさんが元気で健康になれるよう取り組みを進めています。この計画にそって考えたアンケートの目的を書いているので、ぜひ見てみてください。

項番	設問	計画と関連した調査の目的
1	運動(からだを動かす遊び・ゲームを含む)やスポーツをするのは好きですか。	どれくらい運動しているかを知るため
2	学校や体育の授業以外で、週に何日くらい30分以上の運動(からだを動かす遊びを含む)やスポーツをしていますか。	どれくらい運動しているかを知るため
3	あなたが体重を測ることはどのくらいありますか。	健康にどれくらい気をつけているかを知るため
4	あなたは週に何日くらい朝ごはんを食べますか。	食べるものや食事の習慣を知るため
5	朝ごはんをだれかといっしょに食べることはどのくらいありますか。	食べるものや食事の習慣を知るため
6	晩ごはんをだれかといっしょに食べることはどのくらいありますか。	食べるものや食事の習慣を知るため
7	あなたは野菜料理(野菜炒め、筑前煮、サラダ、おひたしなど)をどの程度食べていますか。	食べるものや食事の習慣を知るため
8	あなたは週に何日くらい食後に歯みがきをしますか。	どれくらい歯をみがく習慣があるかを知るため
9	あなたは、あなたのまわりの人(大人)がたばこを吸っていることについて、どのように思いますか。	たばこについてどう思っているかを知るため
10	あなたは過去1年の間に眠れないほど困ったり、悲しかったことはありますか。	ところが健康かどうかを知るため
11	前問で「ある」と回答された方にお聞きします。あなたは眠れないほど困ったり、悲しかったりしたときはだれに相談しますか。	ところが健康かどうかを知るため
12	ここ1か月間、あなたは睡眠で休養が十分できていますか。	ぐっすり眠れて元気を取り戻している人かどれくらいいるかを知るため
13	ここ1か月間、あなたの1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。	十分な時間ちゃんと眠れているかを知るため

茨木市の保健福祉に関するアンケート調査
[健康]
報告書

令和8年（2026年）3月

発行 茨木市 健康医療部 健康づくり課
大阪府茨木市春日三丁目13番5号
電話 072-625-6685 FAX 072-625-6979