

令和6年度 「健康づくりについてのアンケート」 速報版報告書（抜粋）

I 調査方法と回収状況

① 調査の目的

「第二次寝屋川市健康増進計画（令和6年度～令和12年度）」について、計画開始年にベースラインを設定し、計画終期の値と比較等を行い、計画期間内に目標達成できたかの評価を行うため、市内在住18歳以上市民3,000人を対象にアンケート調査を実施しました。

② 調査方法と回収状況

調査対象	18歳以上の市民 3,000人（無作為抽出）
調査方法	・郵送にて調査票を配布 ・回答は調査票への記入・返送とWEB回答システムを併用 ・対象者全員に礼状と催促状を兼ねたリマインドはがきを送付（1回）
調査期間	令和6年5月24日から令和6年6月21日まで
回収状況	回収数：1,294件 回収率：43.1%（前回調査回収率（R3年実施）44.5%） うち 有効回答数：1,261件 有効回答率：42.0%

③ 報告書について

今回の集計結果は有効回答を総数とし、有効回答数と有効回答率は、性別かつ年代の無回答を除いたものとしています。

さらに各設問項目においても無回答の数は除外し、集計及び割合を算出しています。

（速報版の見方）

※全設問項目のうち、主に第二次寝屋川市健康増進計画の指標となっているものを抜粋している。

※本文中のnは、構成比を表示する際の母数を示す。

※各集計の構成比は百分率で表し、集計結果は、すべて小数点以下第2位を四捨五入しており、比率の合計が100%とならないことがある。

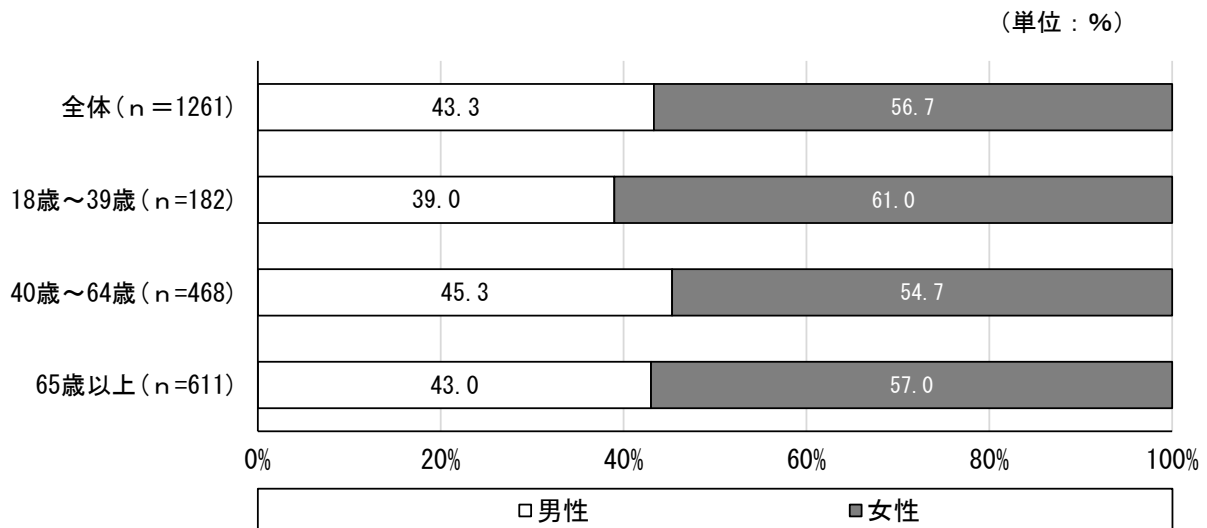
※複数回答の設問では、比率の合計が100%を超える場合がある。

2 集計結果

(1) 回答者自身について

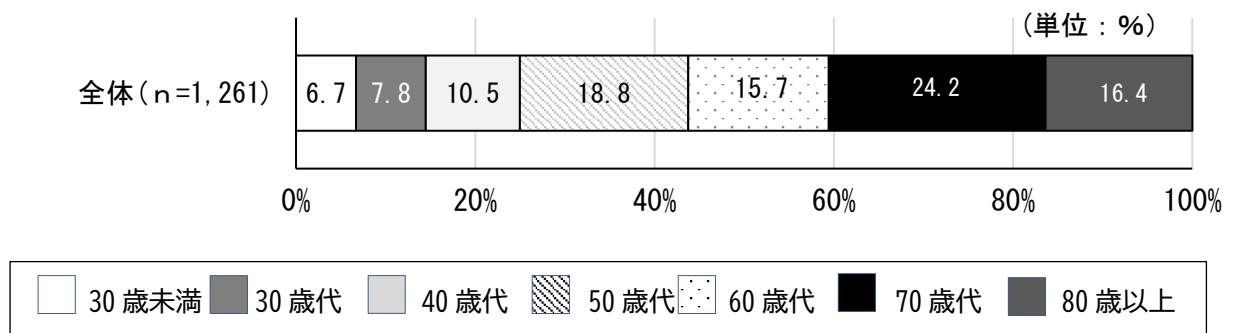
1) 性別

「男性」は43.3%、「女性」が56.7%でした。



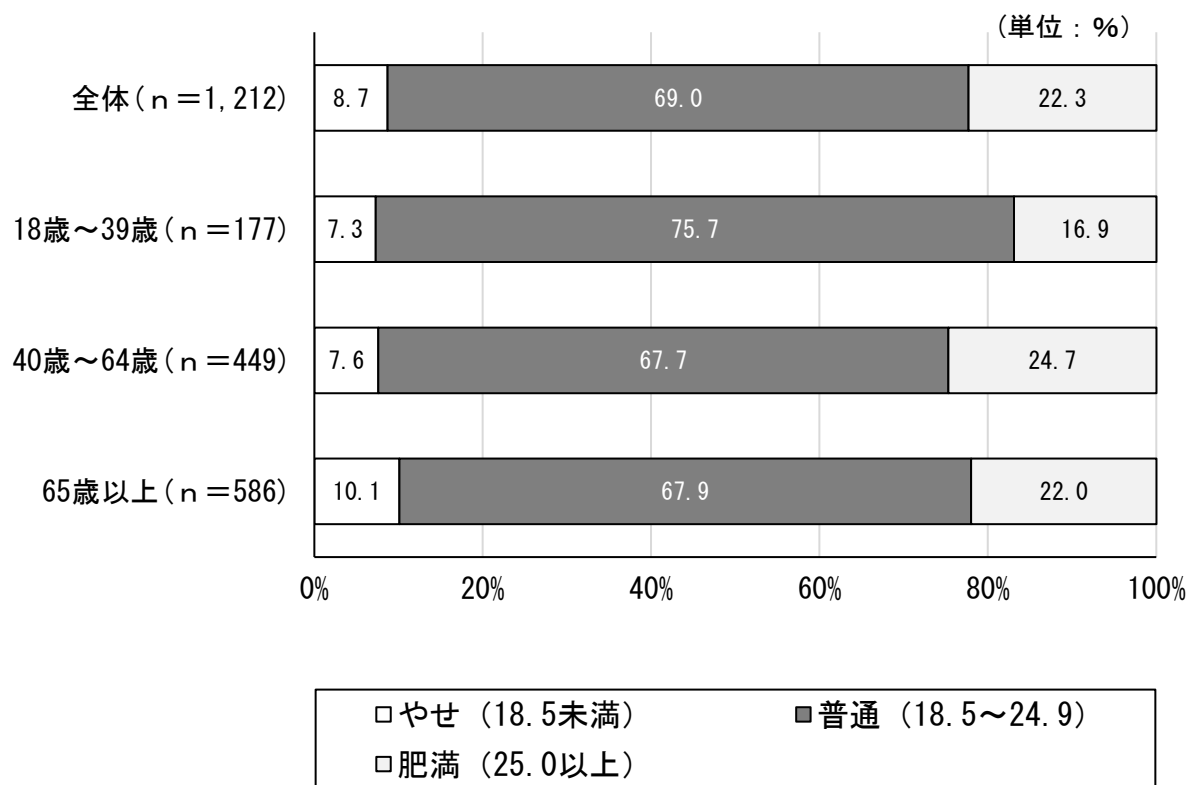
2) 年齢

「70歳代」が24.2%と最も高く、次いで「50歳代」が18.8%、「80歳以上」が16.4%の順でした。



3) BMI (体格指数)

「体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)」で算出される体格指数は「普通」が69%でした。年齢層が上がるほど、やせの割合が高くなっていました。

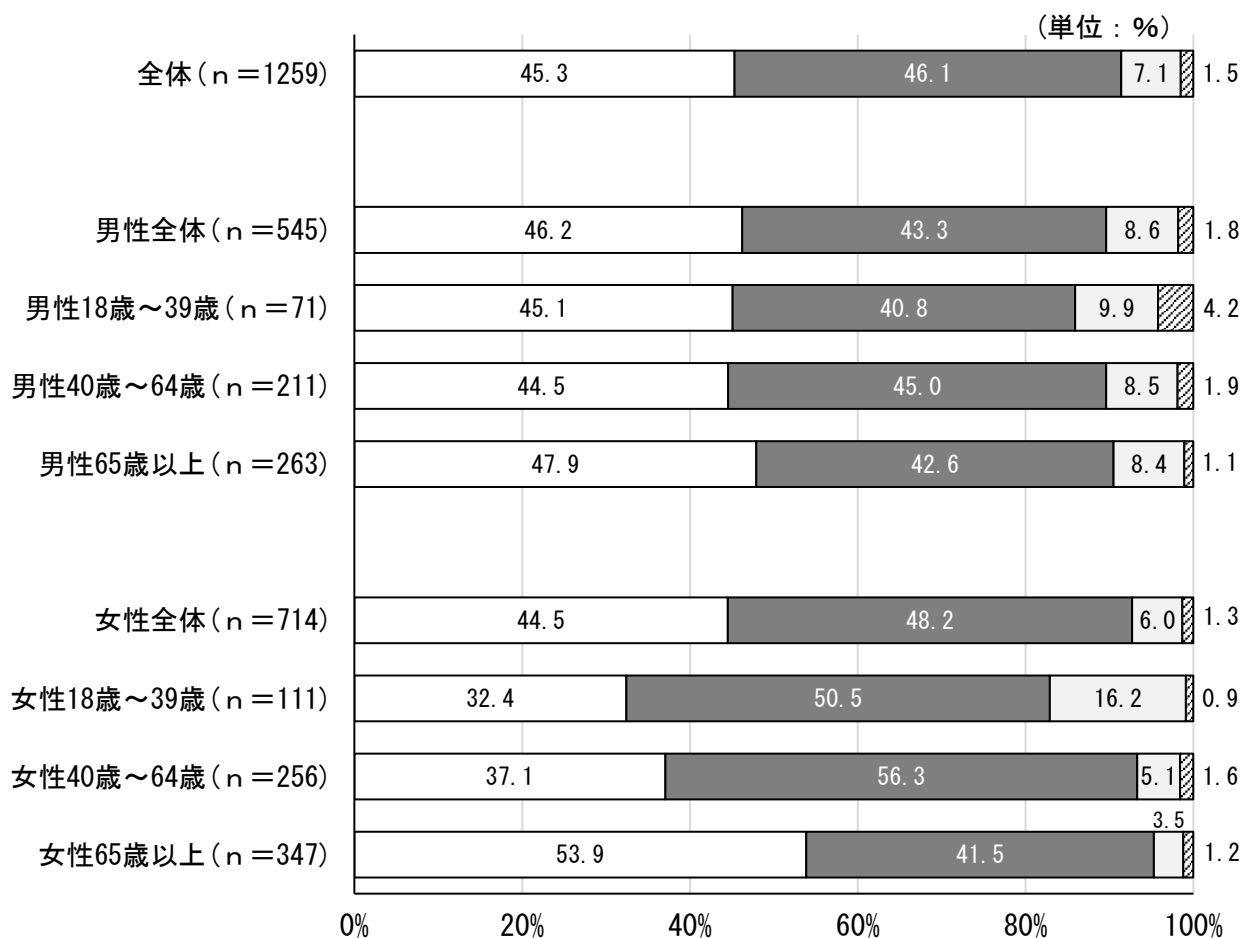


なお、第二次寝屋川市健康増進計画では「適正体重を維持している者の増加」を目標としており、「BMI18.5以上25未満(65歳以上はBMI20以上25未満)」を指標として、その増加を目指しています。

BMI18.5以上25未満(65歳以上はBMI20以上25未満)の割合は、62.4%でした。

(2) 健康づくりへの関心度

健康づくりに「関心がある」と答えた割合は全体の45.3%でした。男性ではどの年齢層でも、その割合は44～48%でしたが、女性では年齢が上がるほど「関心がある」と答えた割合が高くなっていました。

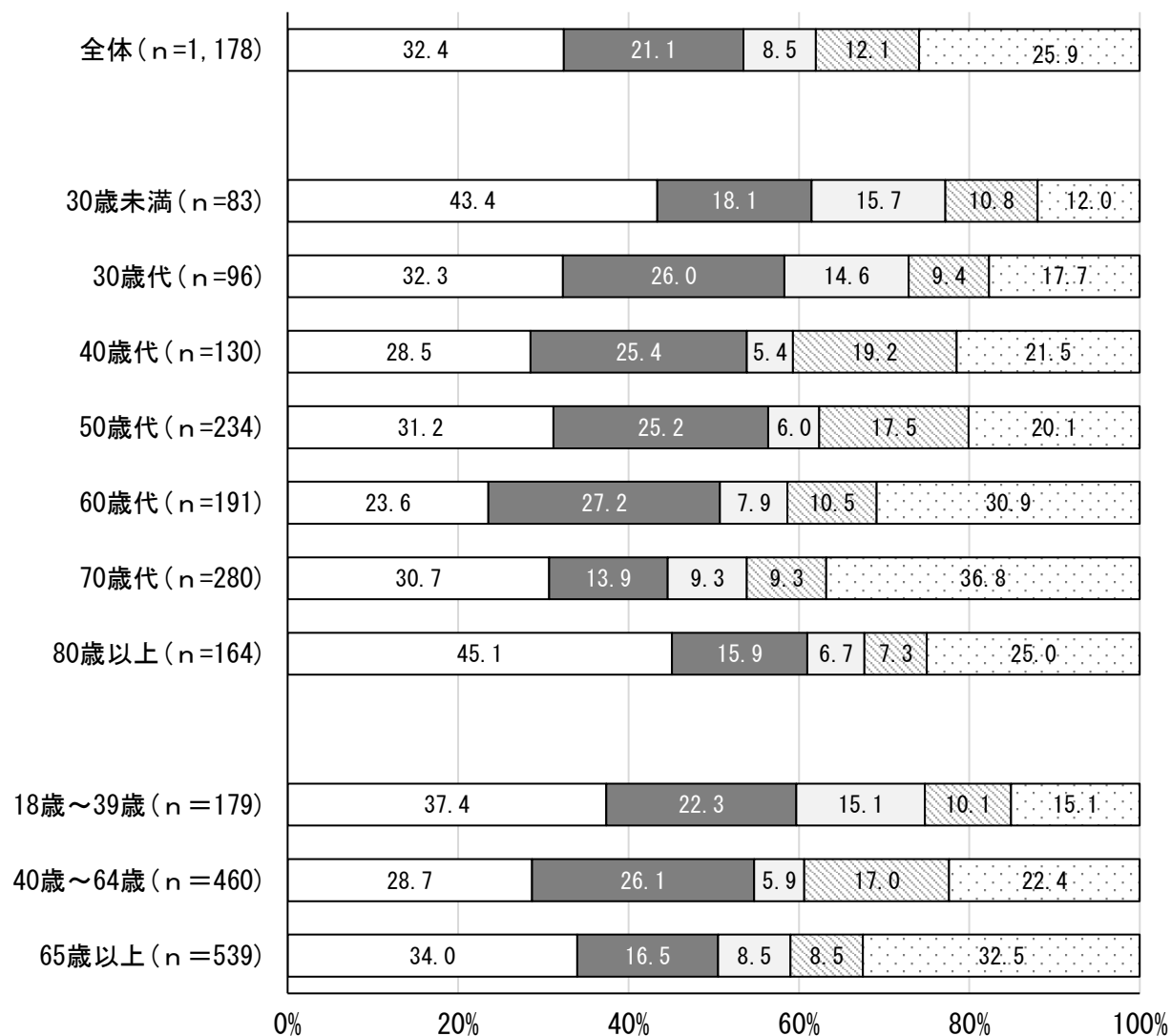


☐ 関心がある
 ☒ 少しは関心がある
 ☐ ほとんど関心がない
 ☒ まったく関心がない

(3) 健康づくりのための行動変容ステージ※1

「あなたは健康のために生活習慣を変えようと思っていますか？」との質問に対し、下記の5段階で尋ねたところ、関心期と準備期を合わせた割合は全体の29.6%を占めました。一方、実行期と維持期を合わせた割合は年齢層が上がるほど大きくなり、60歳代では41.4%、70歳代では46.1%に上りました。

(単位：%)



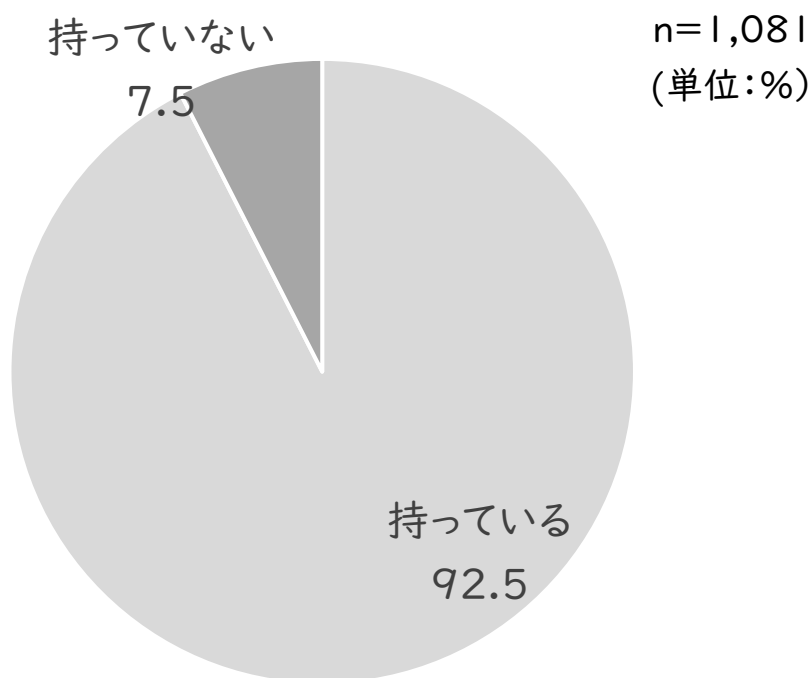
- 6か月以内に行動を変えようと思っていない（無関心期）
- 6か月以内に行動を変えようと思っている（関心期）
- 1か月以内に行動を変えようと思っている（準備期）
- 行動を変えて1か月以内である（実行期）
- 行動を変えて6か月以上である（維持期）

※1 行動変容ステージモデル



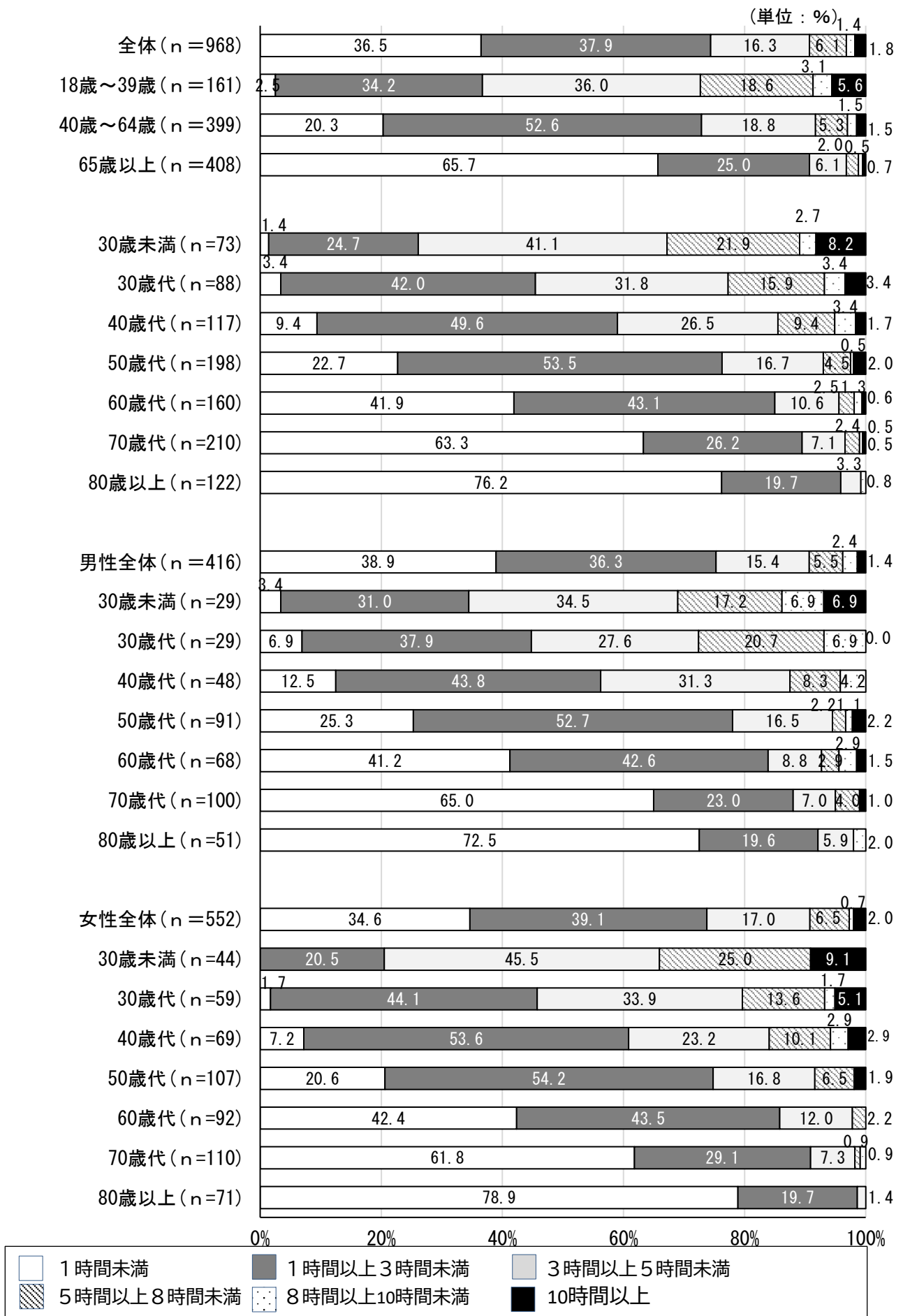
(4) スマートフォン・携帯電話・パソコンの所持

スマートフォン・携帯電話・パソコンは、「持っている」が92.5%、「持っていない」が7.5%と「持っている」が9割以上となっていました。



(5) スマートフォン等のSNSやインターネットの1日の使用時間

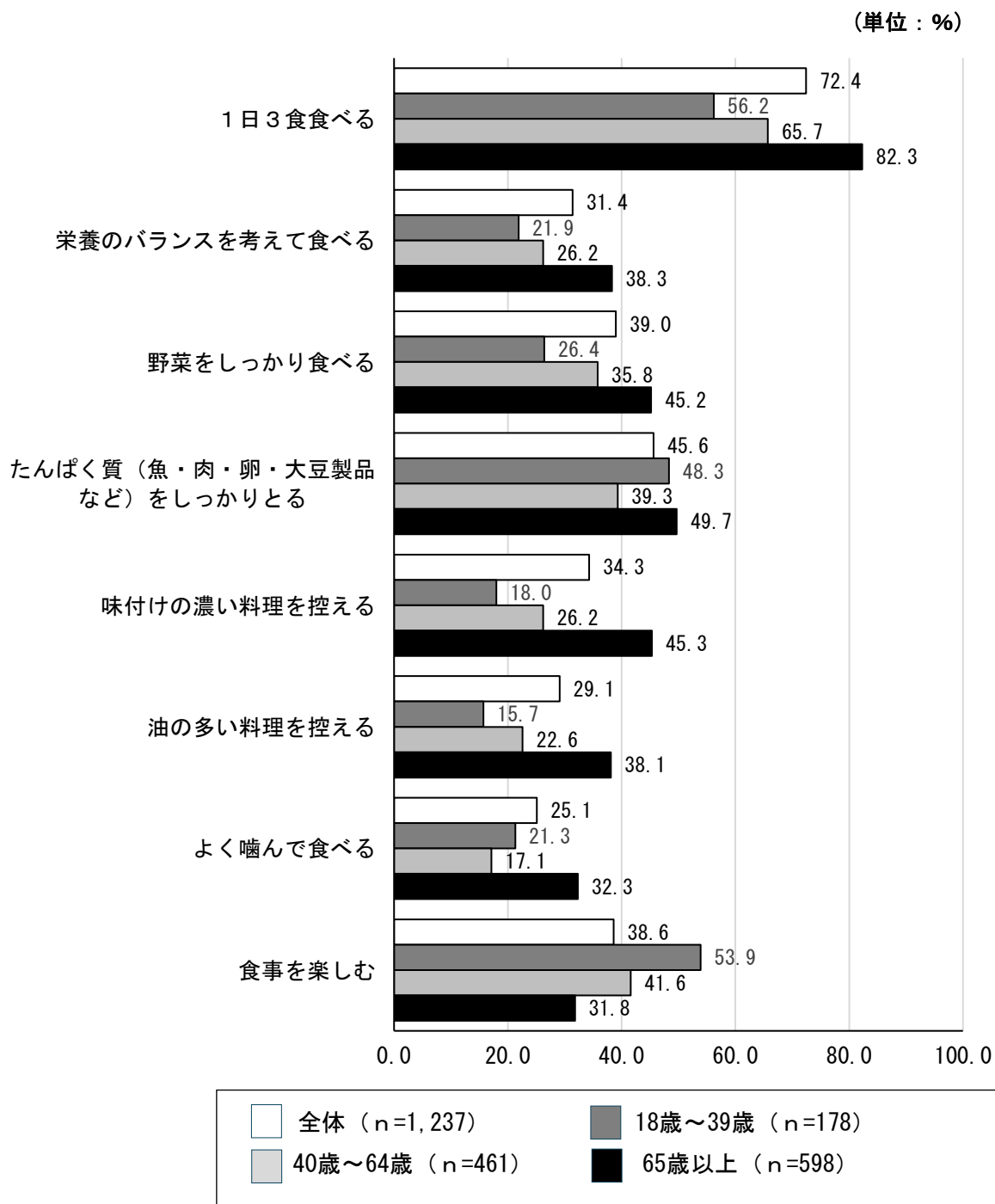
スマートフォン等でのSNSやインターネットの1日の平均的な使用時間は、男女とも年齢が若いほど長くなる傾向がみられました。1日の使用時間が3時間以上の割合は80歳以上では4.1%であるのに対し、50歳代では23.7%、30歳未満では73.9%に上りました。



(6) ふだんの食事で心掛けていること

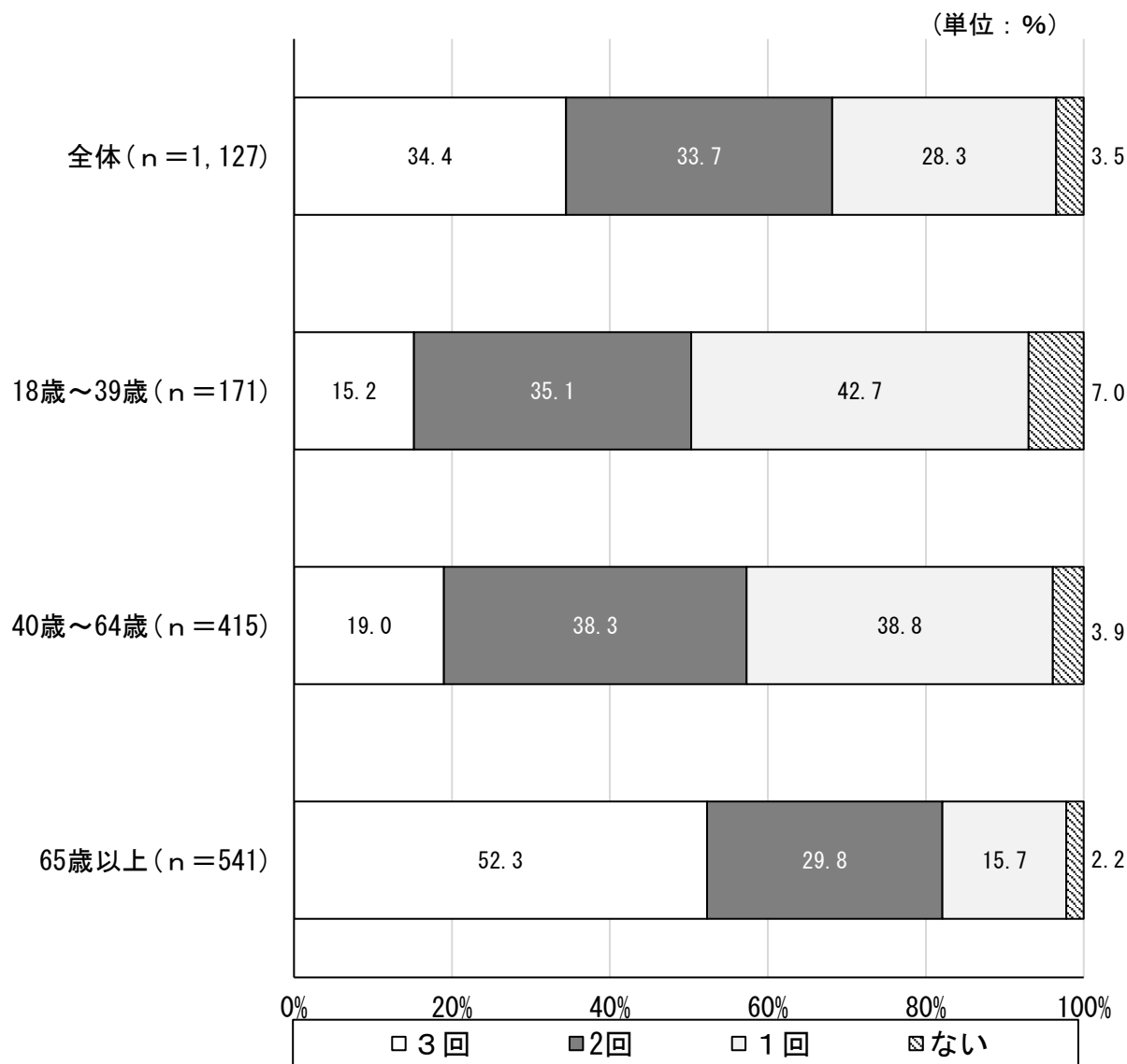
全体では「1日3食食べる」が72.4%と最も高く、次いで「たんぱく質（魚・肉・卵・大豆製品など）をしっかりとる」が45.6%、「野菜をしっかりと食べる」が39.0%の順となっていました。

年齢区分別にみると、「食事を楽しむ」では65歳以上が31.8%と最も低くなっていますが、他の項目では65歳以上が最も高くなっており、健康を意識していることが推測されます。



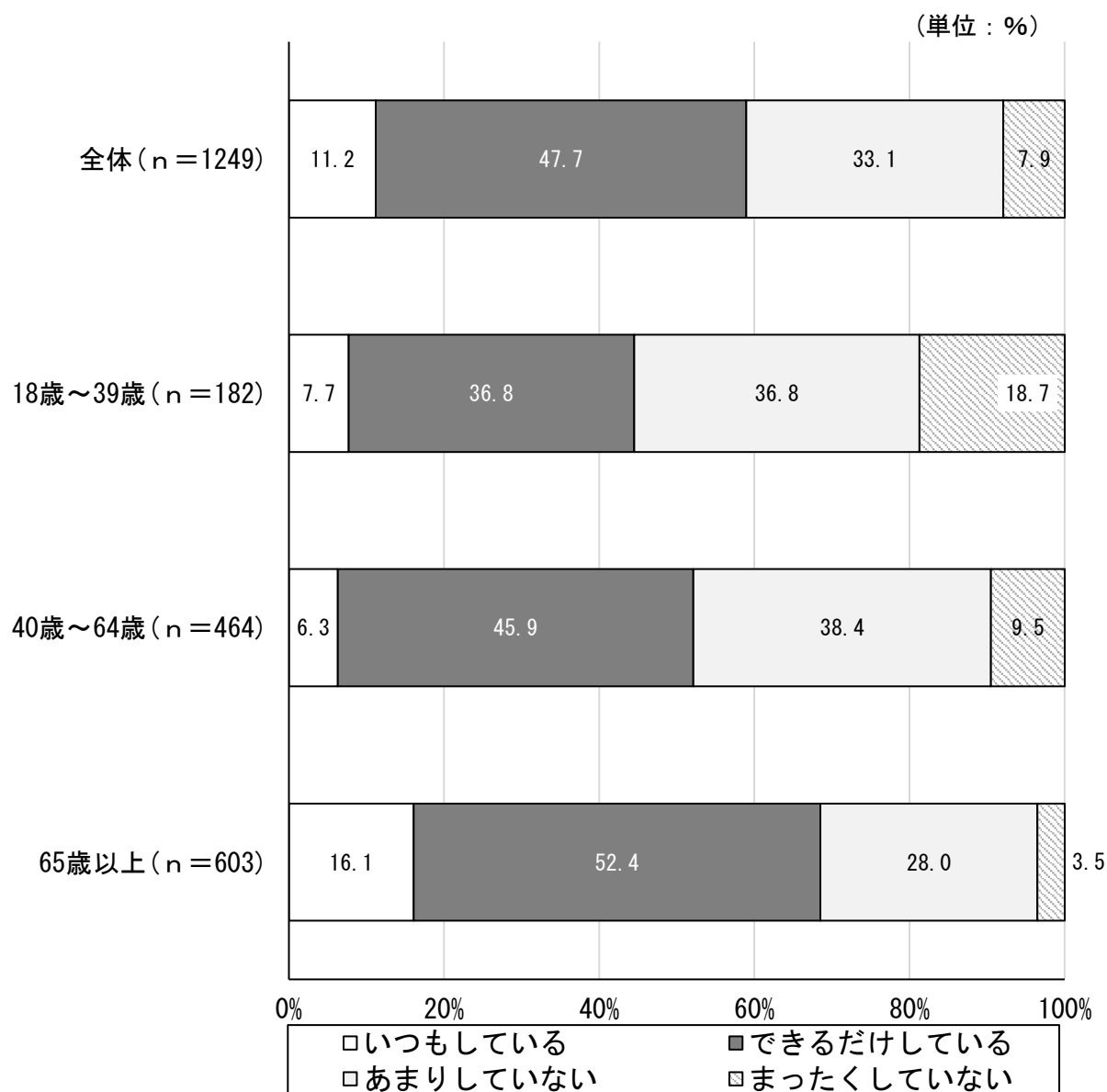
(7) バランスの良い食事を食べている回数

バランスの良い食事を1日2回以上食べていると答えた割合は全体では68.1%でした。年齢層が上がるほどその割合は高くなり、65歳以上では82.1%でした。



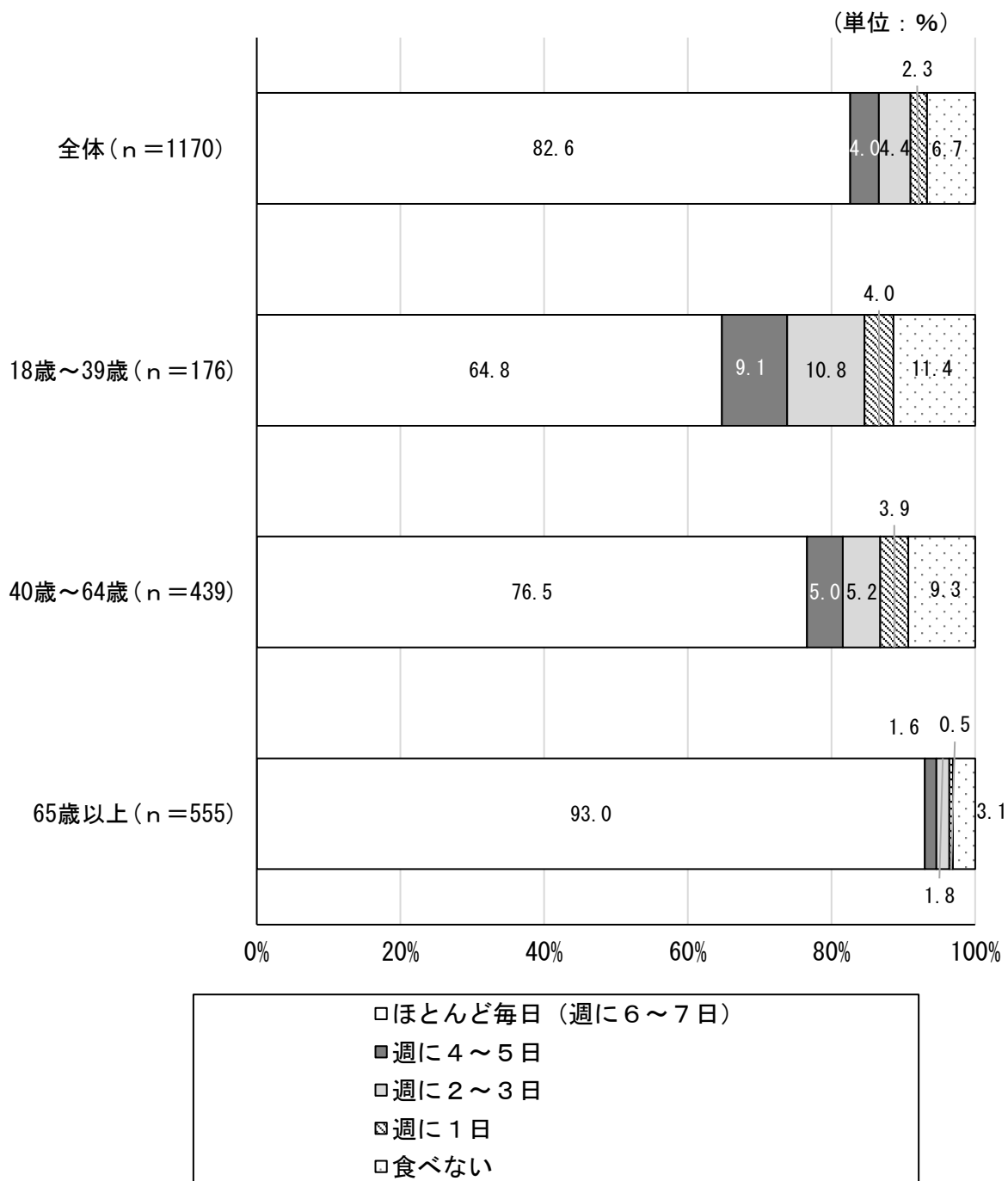
(8) 適塩を意識した食事

食塩を多く含む食品摂取を抑えていることを「いつもしている」「できるだけしている」と答えた割合は全体では58.9%でした。年齢層が上がるほど、その割合は高くなっていました。



(9) 朝食の摂取状況

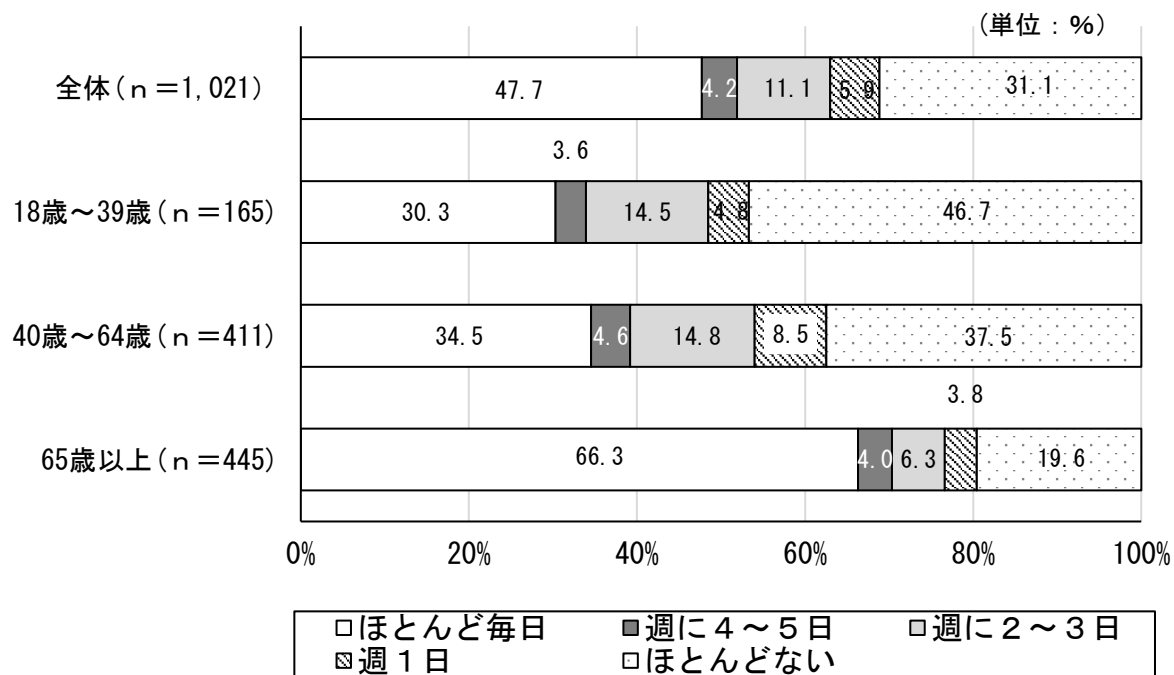
朝食を食べていない者の割合は、全体で、「週1日しか食べない」・「食べない」あわせて9%でした。年齢区分別にみると、65歳以上は3.6%と少なく、18歳～39歳では15.4%、40歳～64歳では13.2%で朝食を食べていない割合は、若い層ほど高くなっていました。



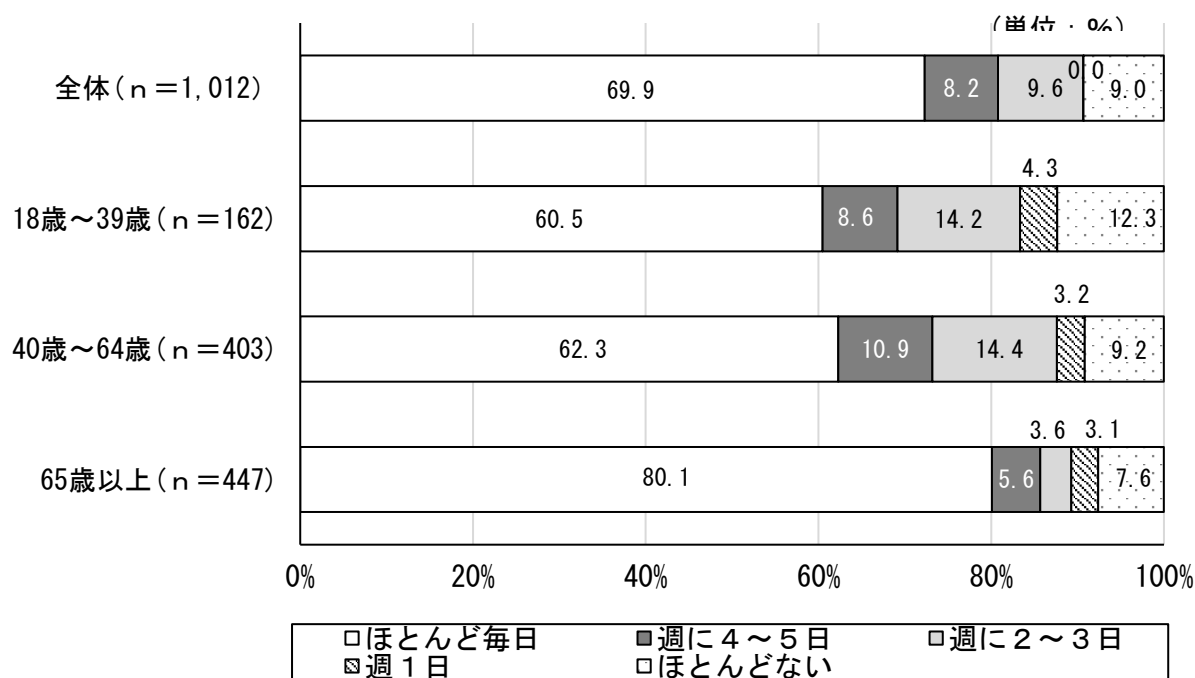
(10) 同居人との共食割合(独居の人を除く)

同居人と一緒に食事を食べている人の割合は、朝食は「ほとんど毎日」「週に4～5日」が51.9%、夕食は「ほとんど毎日」「週に4～5日」が78.1%でした。

1) 朝食

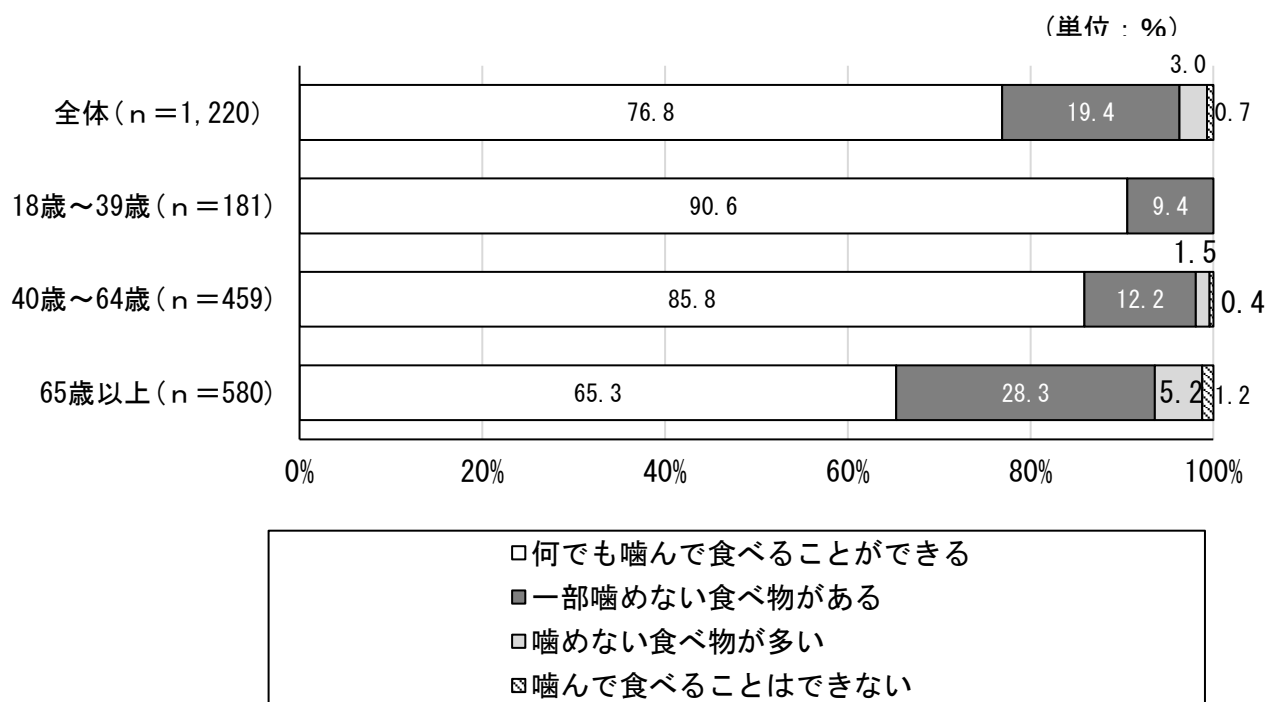


2) 夕食



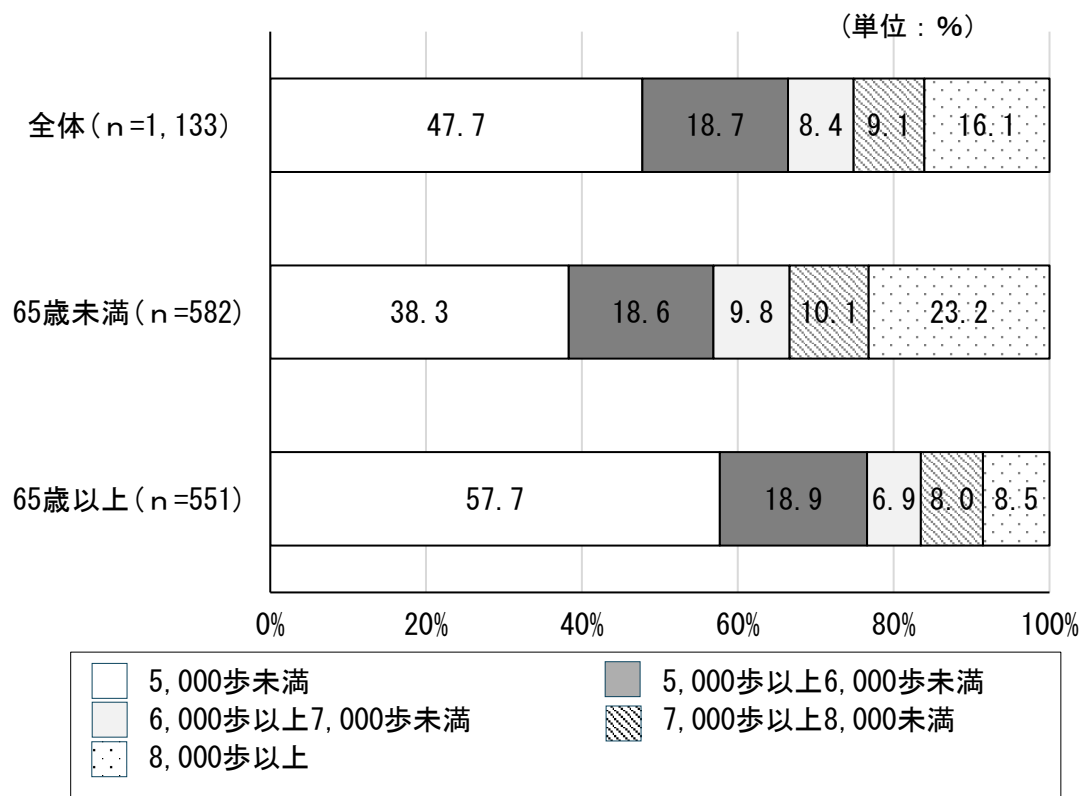
(11) 咀嚼の状況

入れ歯、インプラント等を含む歯で、噛んで食べるときの状態について質問したところ、全体で「何でも噛んで食べることができる」が76.8%でした。年齢とともに減少傾向ですが、「一部噛めない食べ物がある」を含めると、全体も65歳以上も9割以上の人が、噛んで食べる力を保持していました。



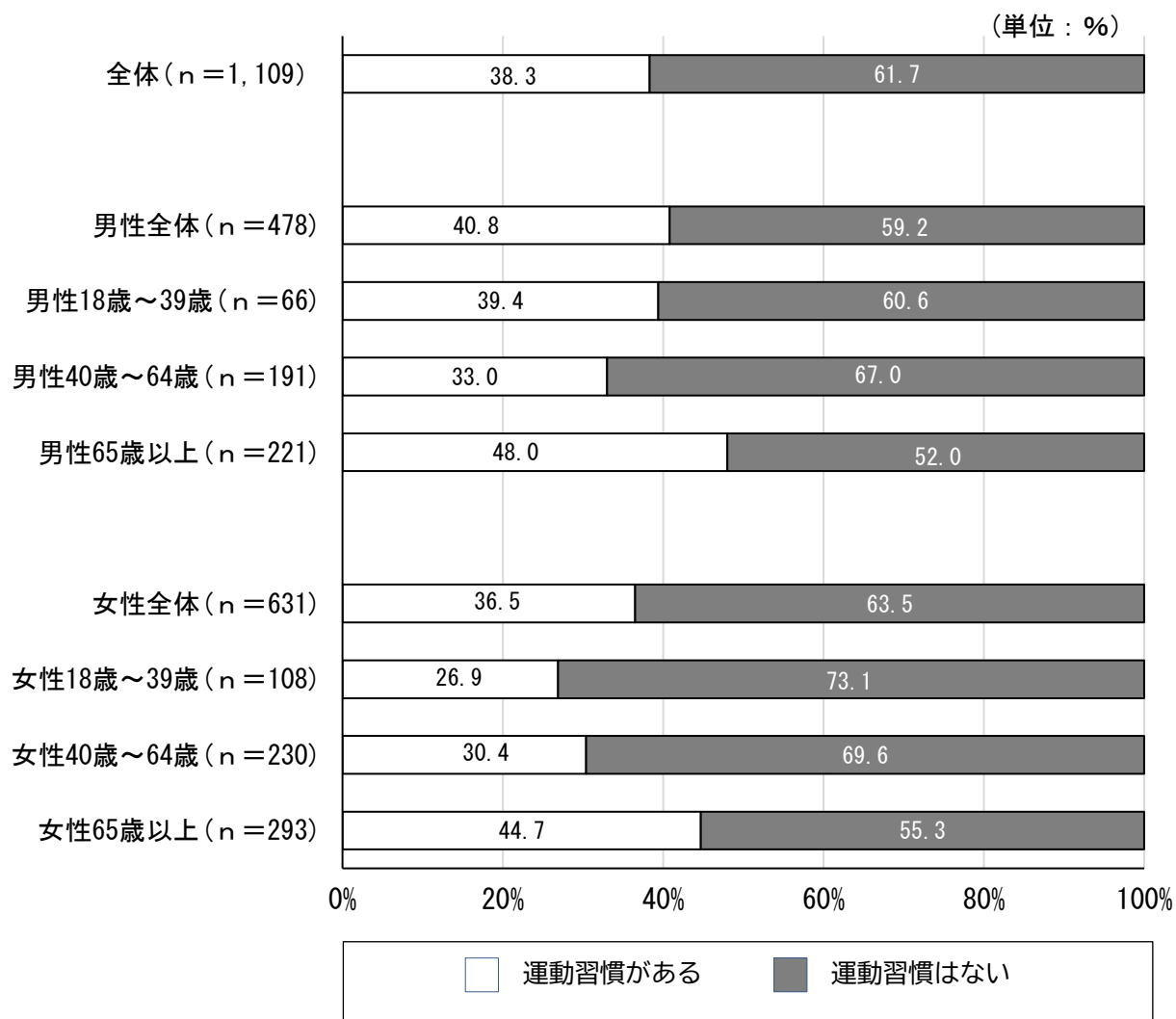
(12) 1日で歩くおよその歩数

「健康日本21(第3次)」において、望ましい歩行習慣とされている1日の歩数として、65歳未満では8,000歩/日、65歳以上では6,000歩/日としています。65歳未満では8,000歩以上歩いている人が23.2%いました。また、65歳以上では6,000歩以上を歩いている人が23.4%でした。



(13) 運動習慣のある人

下記の定義※²による運動習慣が「ある」人は全体の 38.3%でした。年齢区分別に見ると、男女とも 65 歳以上で各々48.0%、44.7%と最も高くなりました。一方、「女性 18 歳～39 歳」の『運動習慣はない』が7割を超えていました。

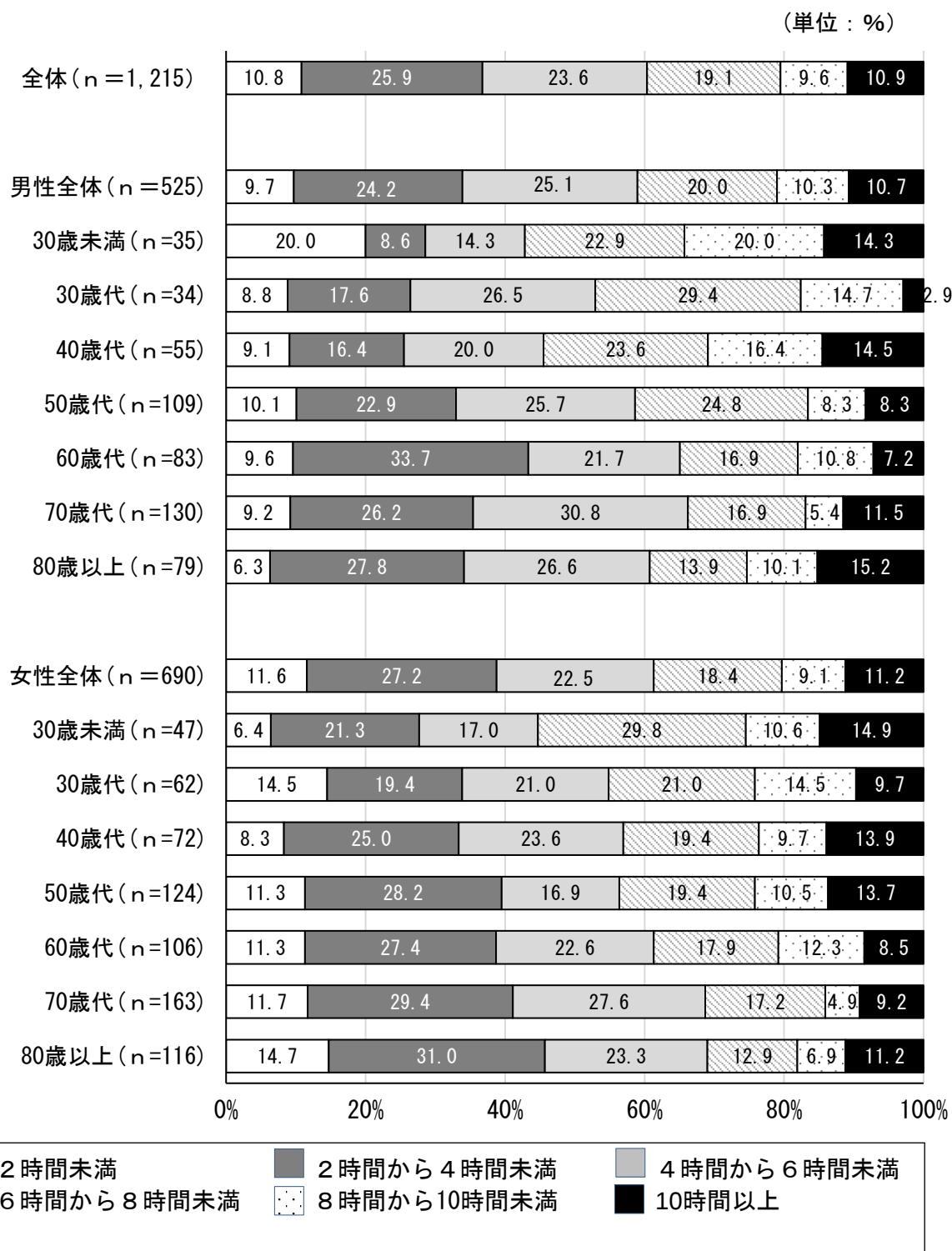


※2 厚生労働省が実施している「国民健康・栄養調査」では、運動習慣のある人とは1日30分以上の運動・スポーツを週2回以上、1年以上継続している人と定義する。

(14) 1日の座位行動※3

10 時間以上の長時間座位行動をとった人の割合は全体で 10.9%でした。

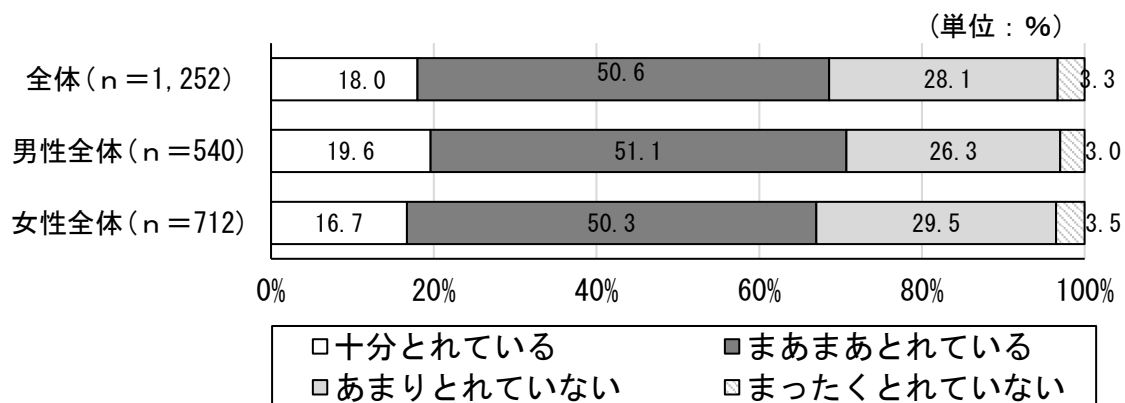
男女ともに、60 歳代で 10 時間以上の長時間座位行動をとった人の割合が低くなっていますが、70 歳代になると再度割合が高くなっていました。



※3 座位時間が長いほど、死亡リスクが上昇することが明らかになった。日本人の座位時間は 1 日当たり約 7 時間と長くなっている。(J-MICC STUDY(日本多施設協働コホート研究))

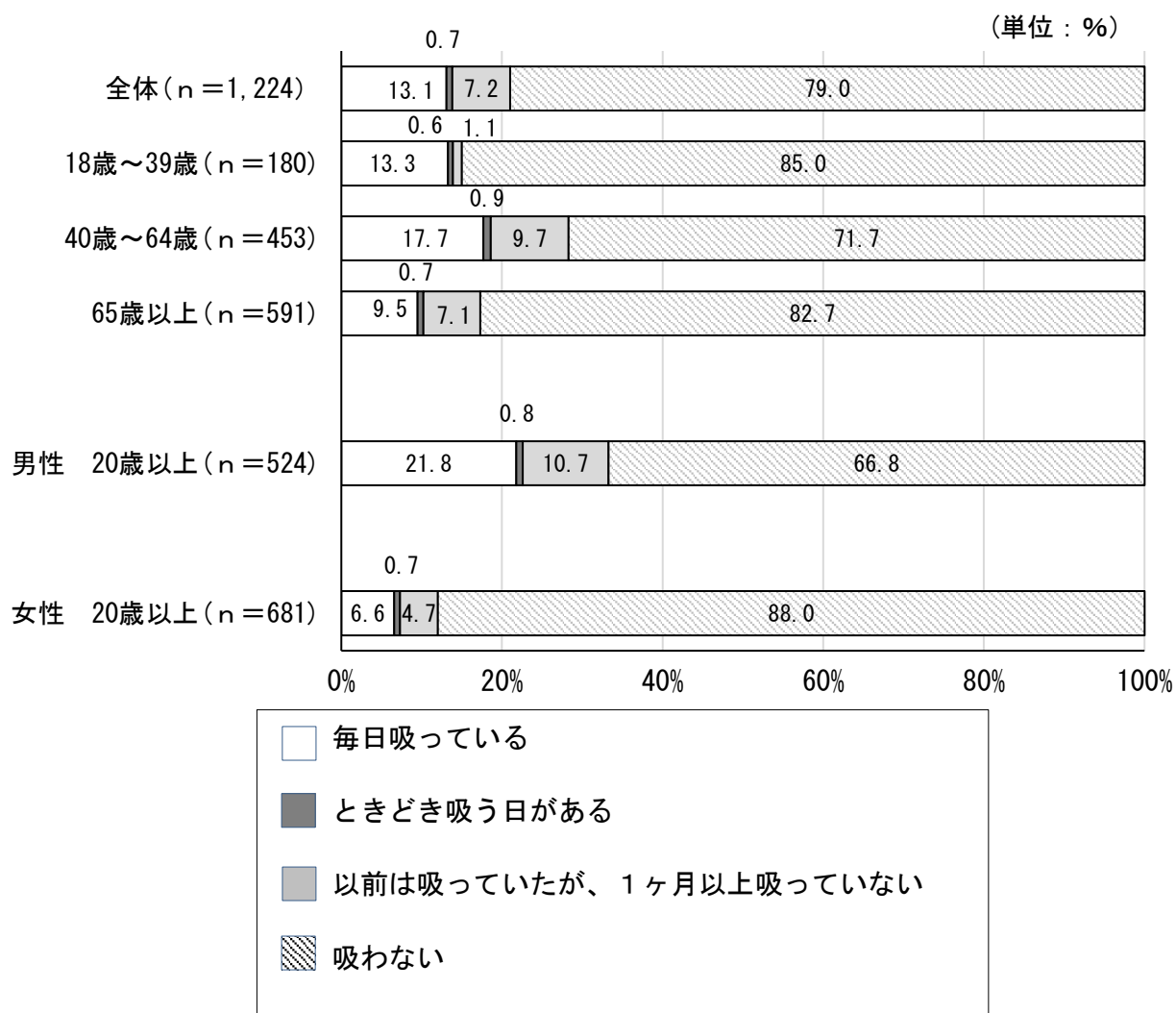
(15) 睡眠による休養

睡眠による休養が「十分とれている」「まあまあとれている」と答えた割合は全体では68.6%でした。女性がやや低い状況でした。



(16) たばこを吸う頻度

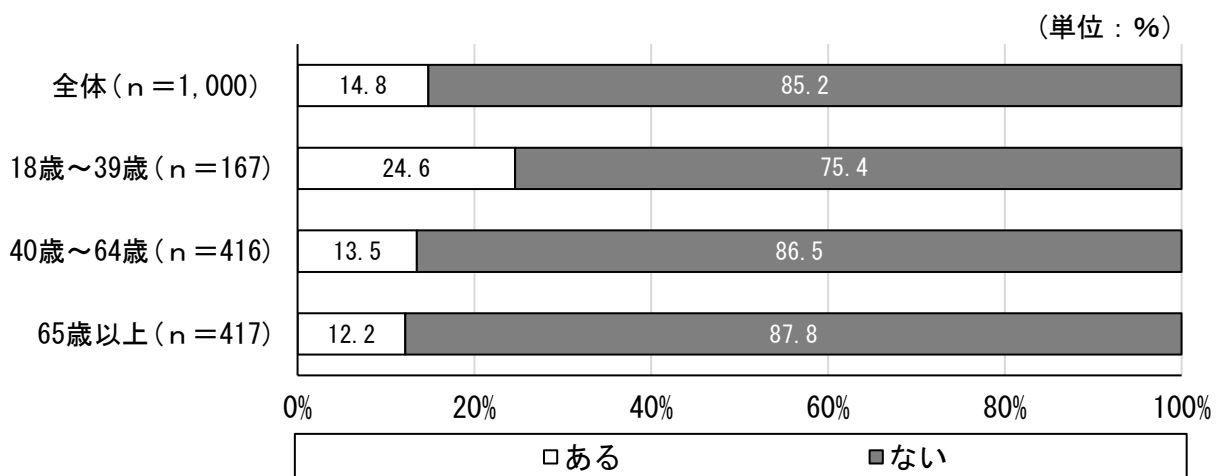
20 歳以上で「毎日吸う・ときどき吸う日がある」と答えた人の割合は、男性 22.6%、女性 7.3%でした。



(17) 受動喫煙の有無

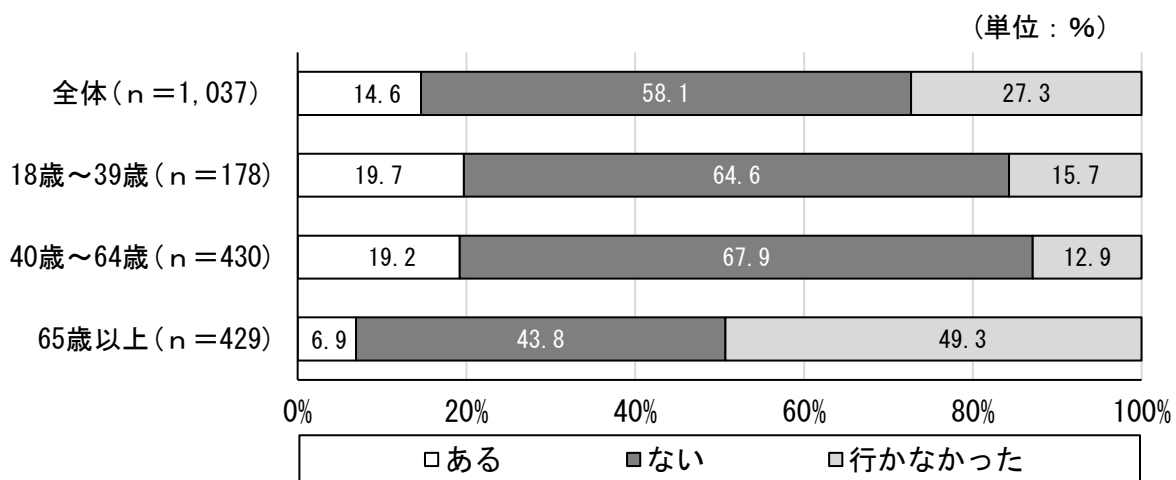
1) 自宅

自宅での受動喫煙についてみると「ある」が14.8%となっていました。



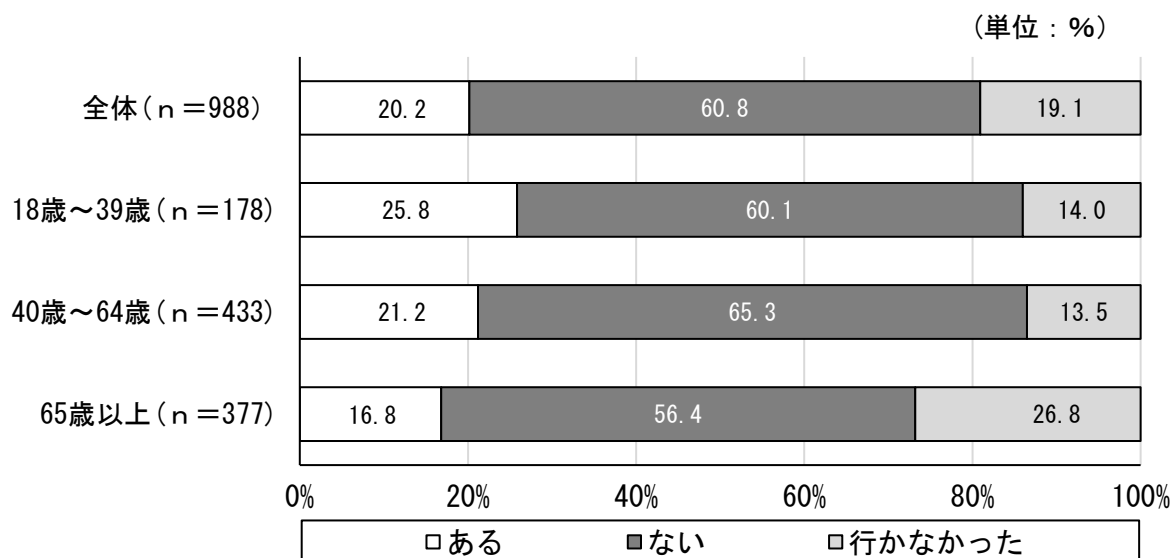
2) 職場

職場での受動喫煙についてみると「ある」が14.6%となっていました。



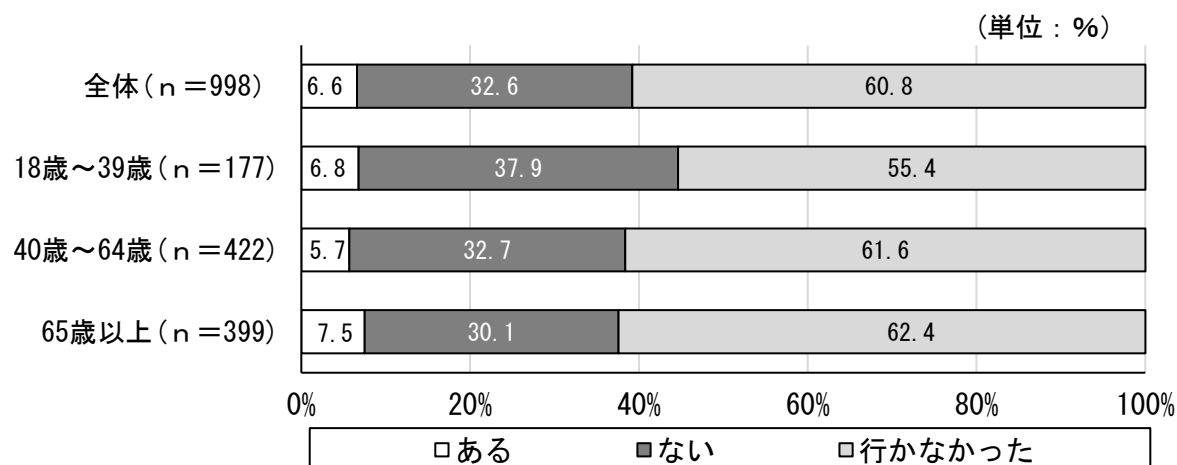
3) 飲食店

飲食店での受動喫煙についてみると「ある」が20.2%となっていました。



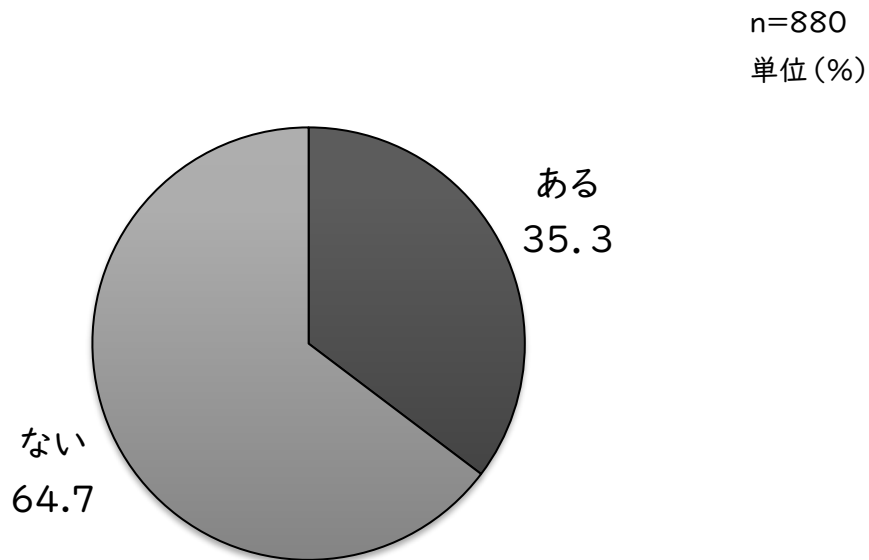
4) 遊技場

遊技場での受動喫煙についてみると「ある」が6.6%となっていました。



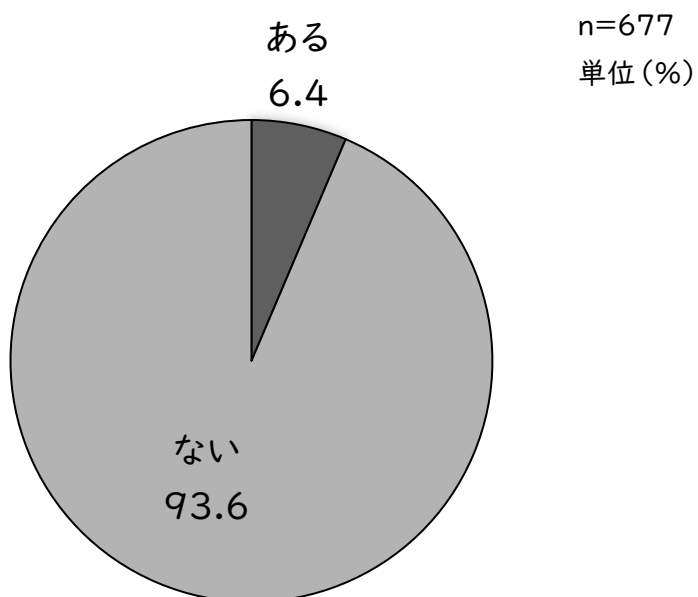
(17)-1 受動喫煙の有無

この1か月間に、屋内で望まずに「自分以外の人が吸っているたばこ」の煙を吸う機会（受動喫煙）があった人の割合は35.3%でした。



(18) 18歳未満が日常的に受動喫煙にさらされる機会

家庭内で18歳未満の家族がいると答えた人のうち、18歳未満の者が受動喫煙にさらされる環境があると答えた人の割合は6.4%でした。

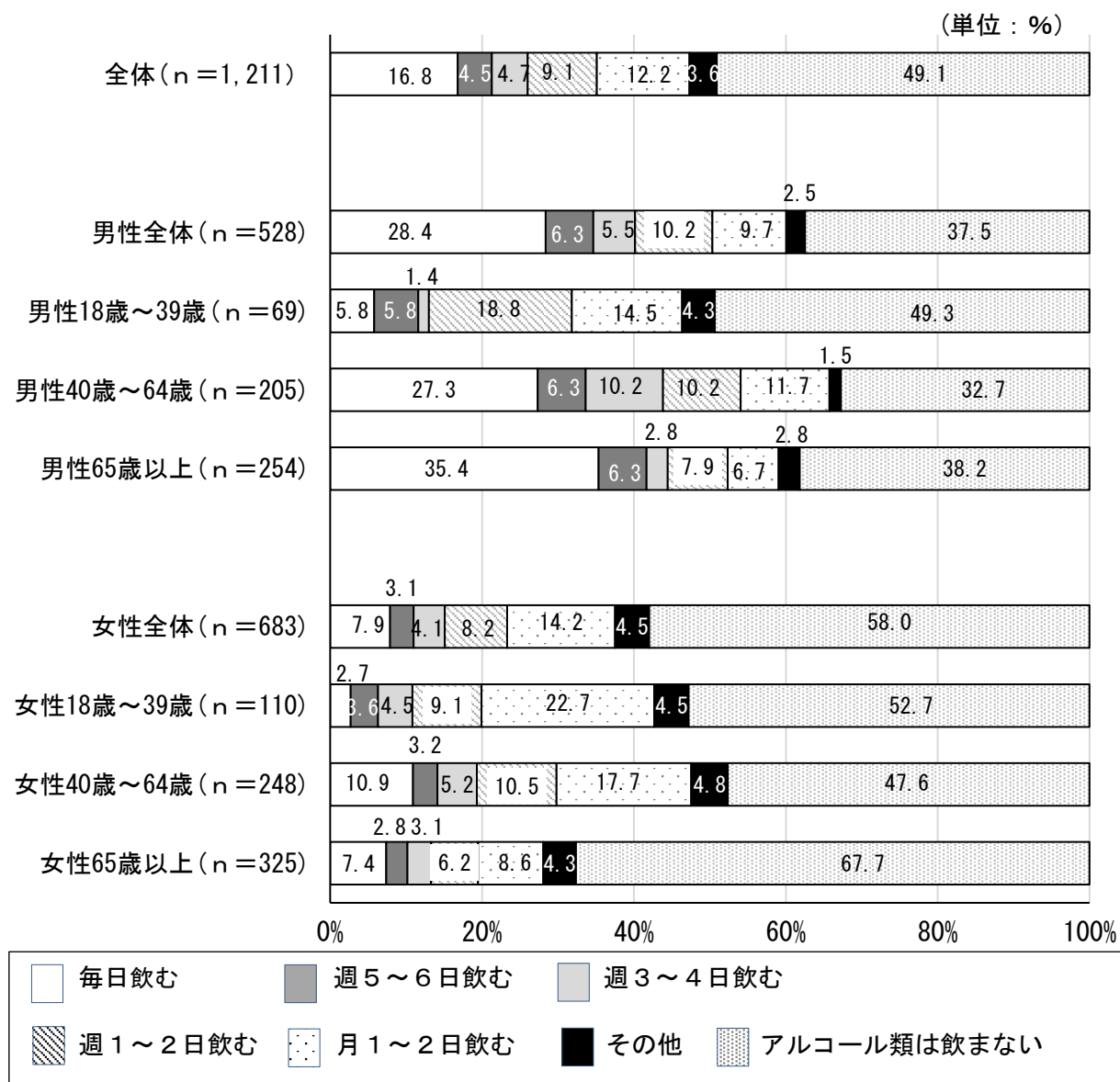


(19) アルコール類を飲む頻度

「アルコール類は飲まない」以外では「毎日飲む」が16.8%と最も高く、次いで「月に1～3日飲む」が12.2%、「週に1～2日飲む」が9.1%の順となっていました。

男女別の年齢3区分でみると、「男性65歳以上」の『毎日飲む』が35.4%と最も高く、次いで「男性40歳～64歳」の『毎日飲む』が27.3%となっていました。

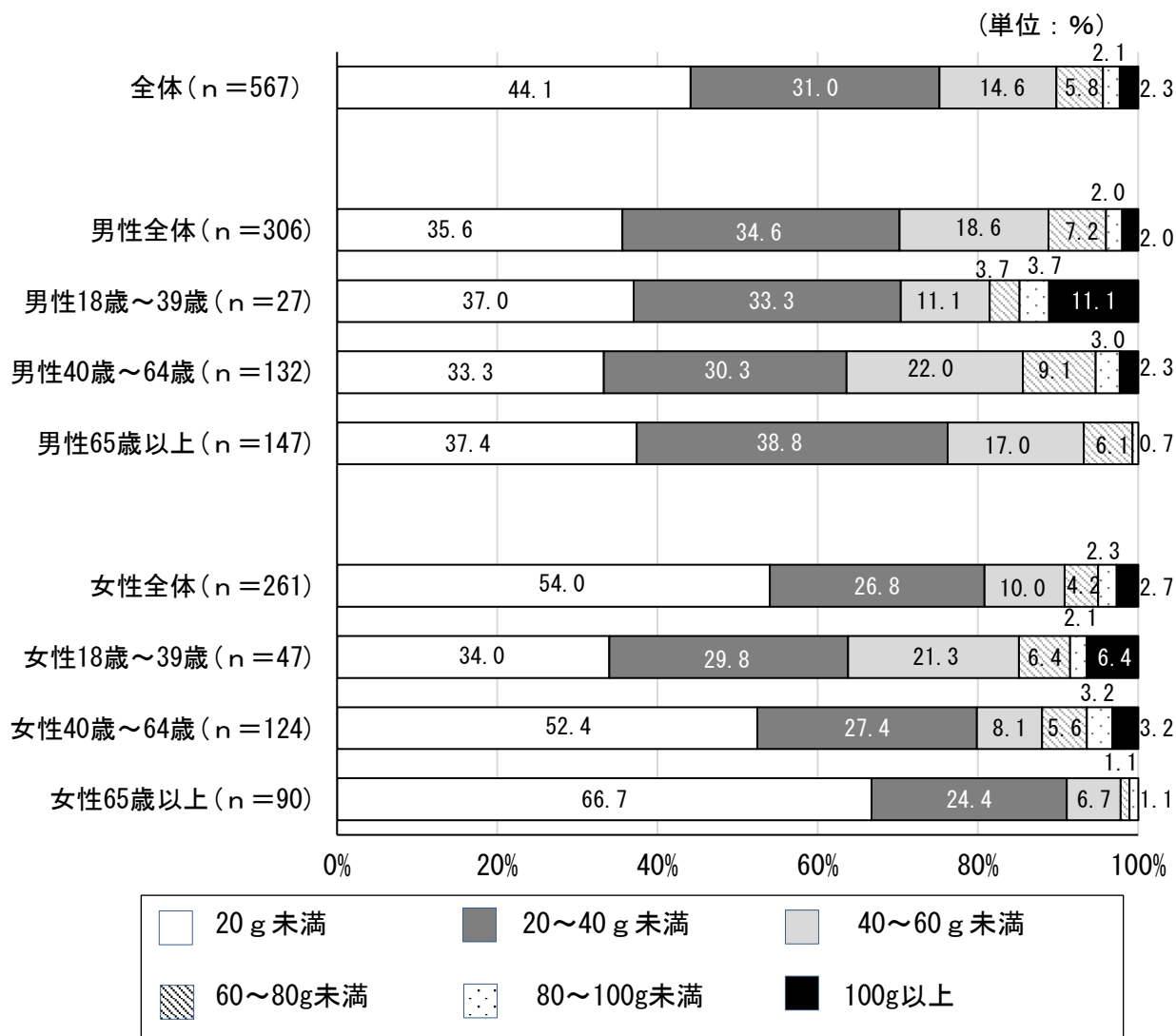
下記の定義※⁴によるアルコール類を飲む人の割合（飲酒率）は全体では50.9%でした。男性では62.6%、女性では42.0%でした。



※⁴ 飲酒率の定義は厚生労働省の定める「1年以内に1回以上の飲酒をした人の割合」とする。

(19)-1 生活習慣病のリスクを高める多量飲酒者の割合

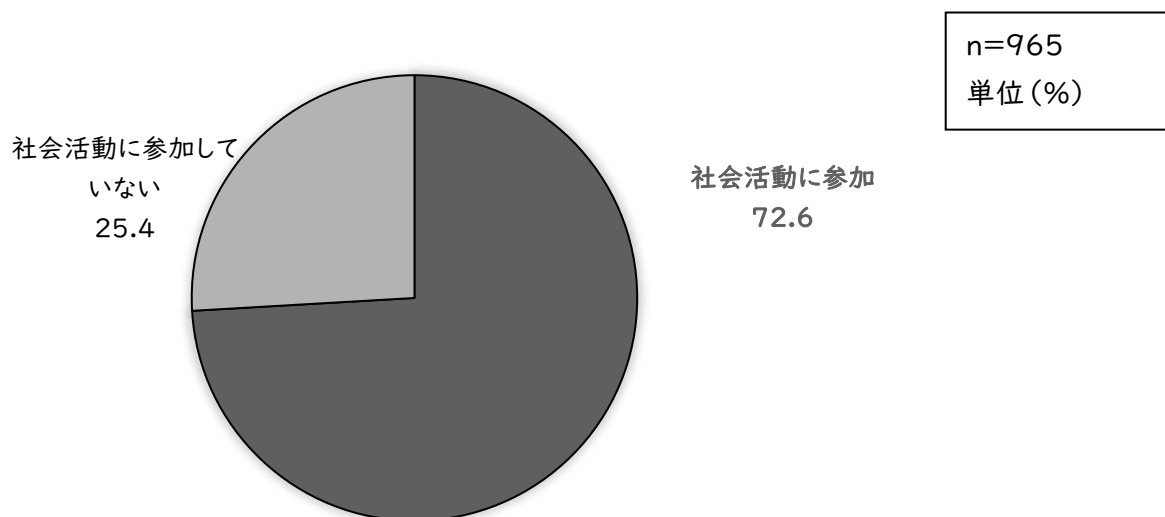
アルコールを週に1～2日以上飲むと答えた人の中で「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人」※5の割合は男性で29.8%、女性で46.0%となっていました。



※5 「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人」は厚生労働省が実施している「国民健康・栄養調査」において、1日あたりの純アルコール摂取量が男性で40g以上、女性で20g以上と定義されている。

(20) 社会活動や集まりの参加(就労・就学含む。)

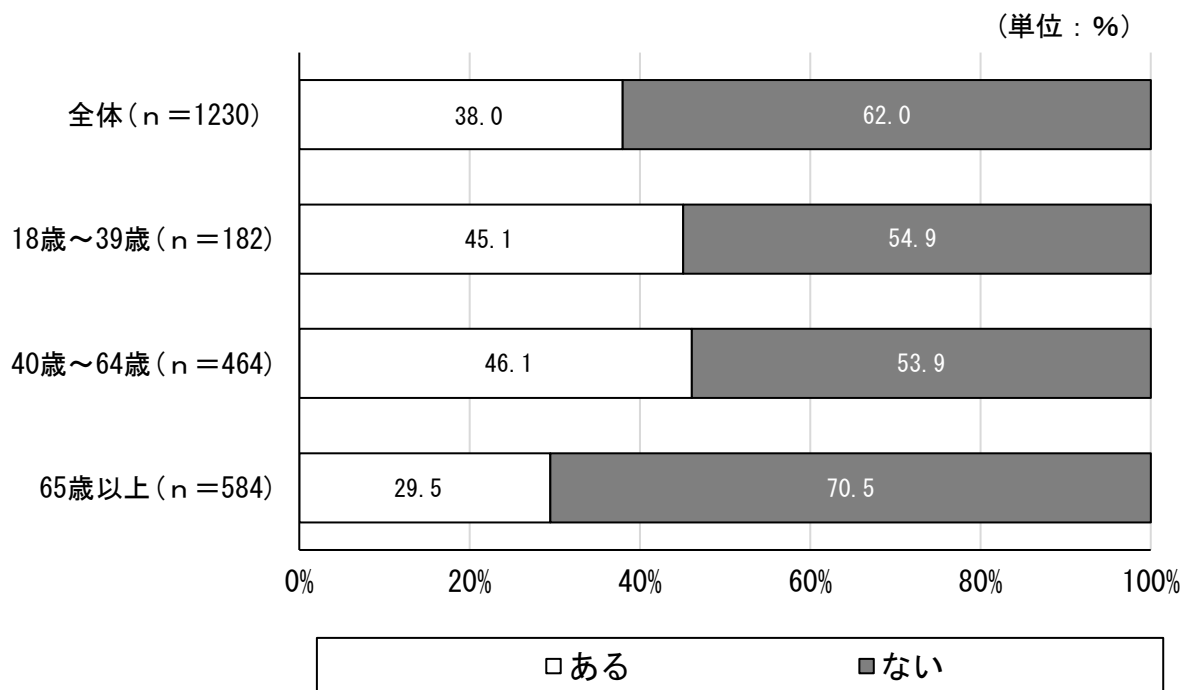
社会活動や集まりの参加頻度について、「社会活動に参加している」※6 と答えた人の割合は 72.6% でした。



※6 月1回以上、社会活動や集まりに参加している人を「社会活動に参加している」とする。

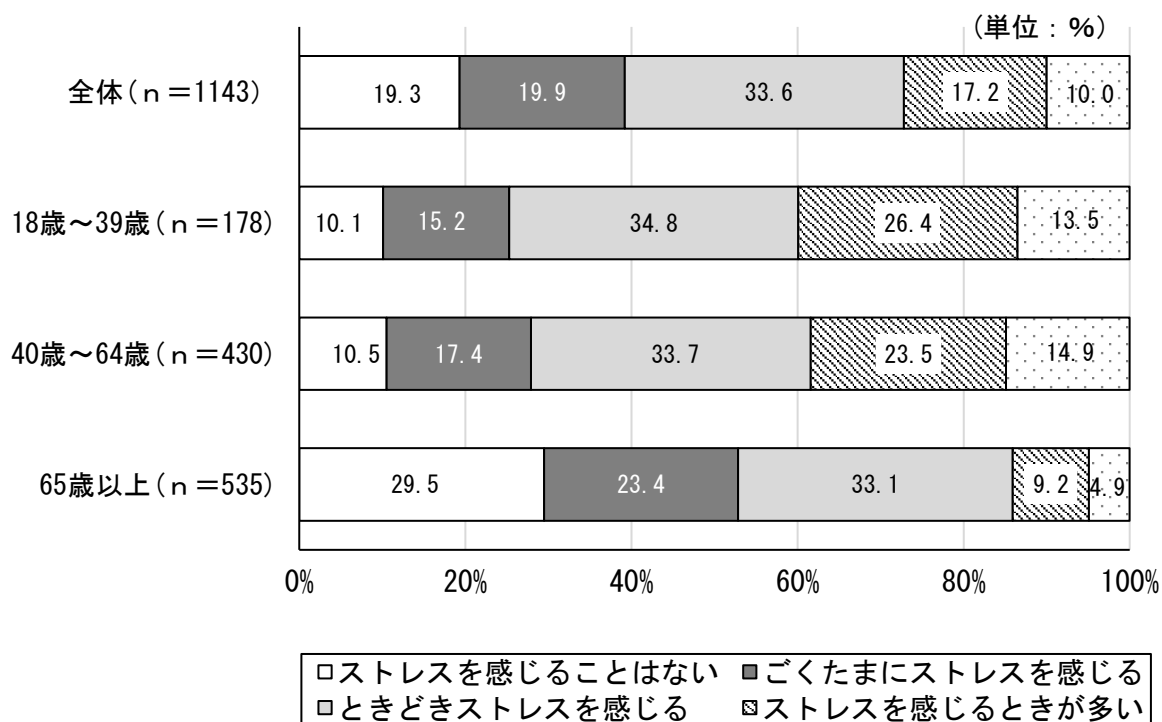
(21) 地域等での食事会等への参加

過去1年間の、地域や職場等を含む所属コミュニティでの食事会等への参加について質問したところ、全体で「参加していない」が62%でした。65歳以上では、参加していない人が70.5%に上りました。



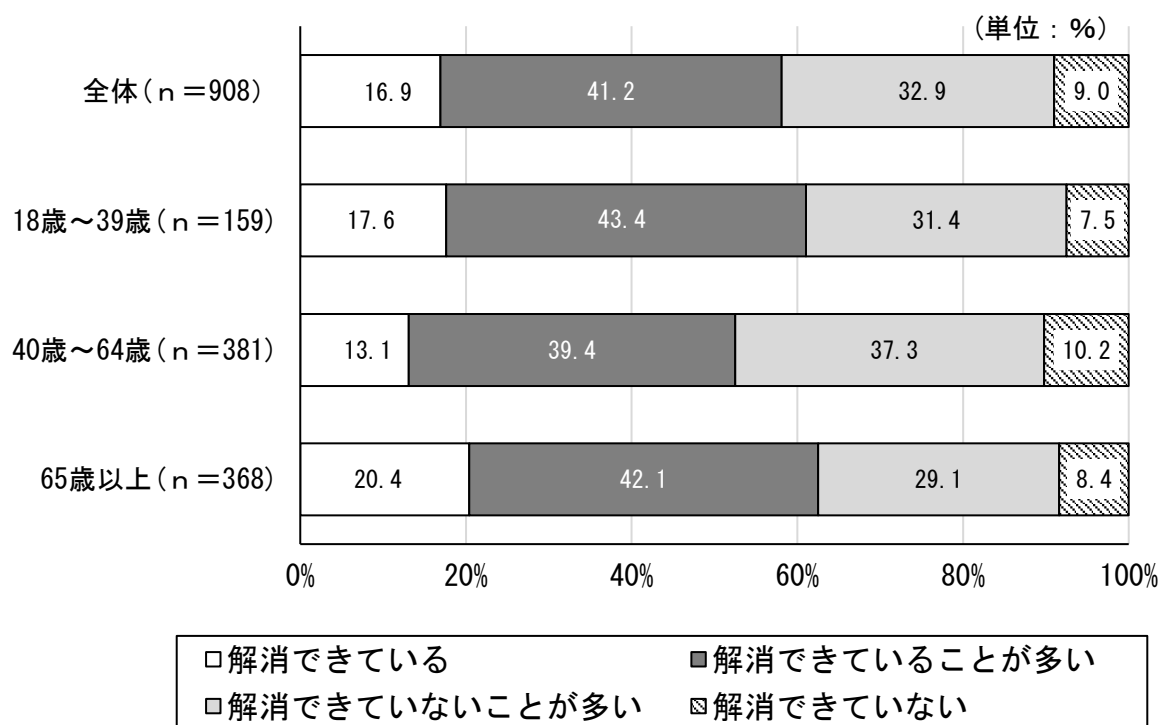
(22) 日常生活におけるストレスの有無

日常生活の中で、何らかのストレスを感じている者の割合は、全体で80.7%でした。65歳以上では、70.6%でした。



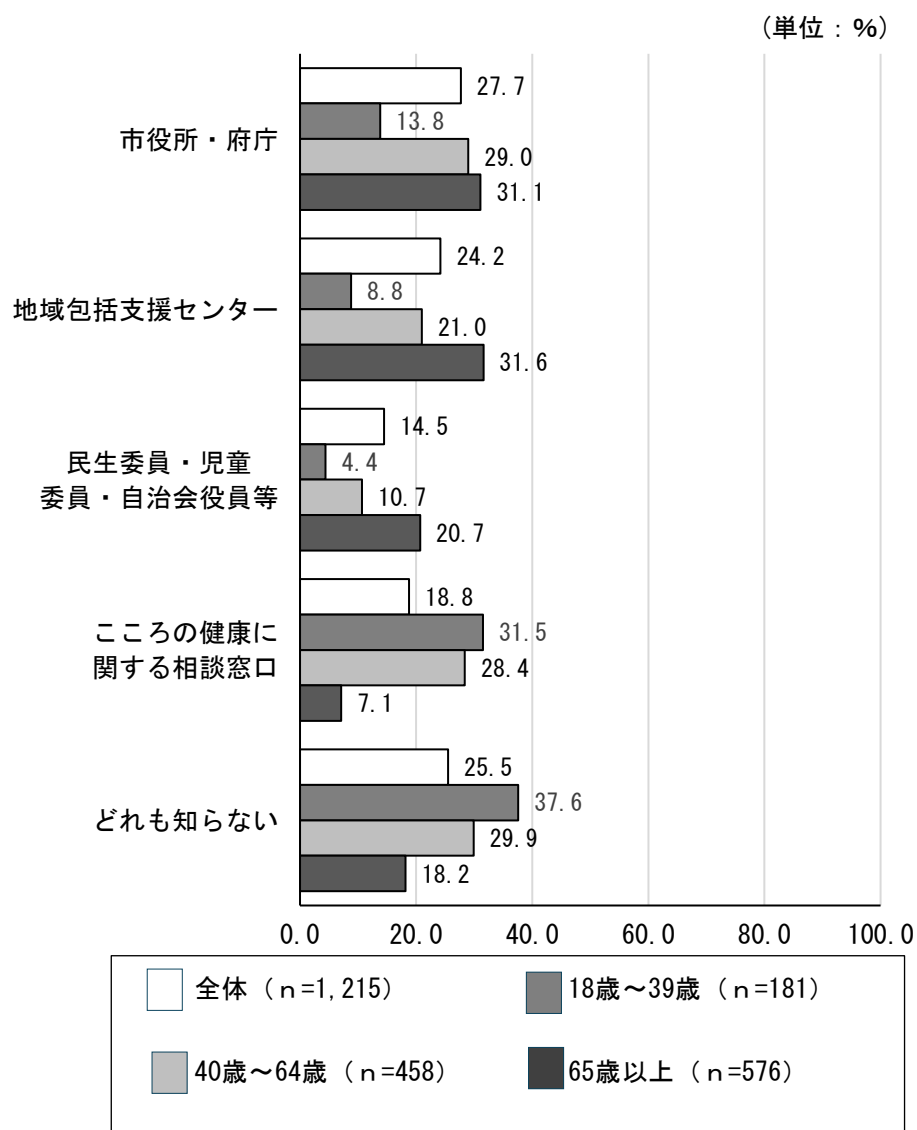
(22)-1 ストレス解消について

日常生活で何らかのストレスを感じている者のうち、ストレスを「解消できている」「解消できていることが多い」と答えた人の割合は58.1%でした。



(23) 健康や福祉などの悩み事を相談できる支援機関の認知

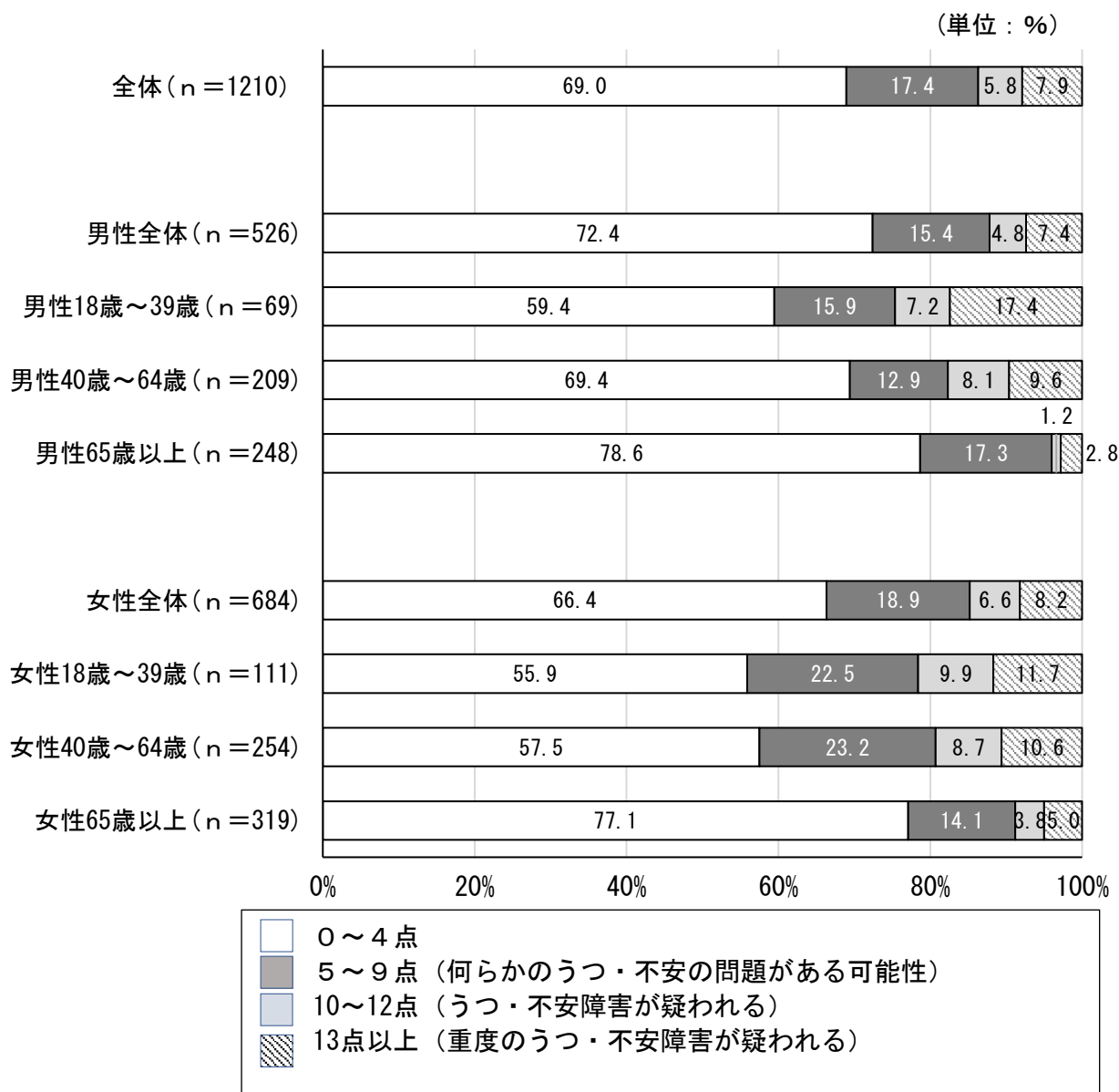
何らかの支援機関を知っている人の割合は、全体で 74.5%でした。認知度が最も高かった支援機関は「市役所・府庁」の 27.7%で、次いで「地域包括支援センター」が 24.2%、「こころの健康に関する相談窓口」の 18.8%の順となっていました。



(24) 心の状態を評価する指標 (K6) について

K6※7 を点数化した区分についてみると、「0～4 点」が 69.0%と最も高く、次いで「5～9 点」が 17.4%、「13 点以上」が 7.9%、「10～12 点」が 5.8%となっていました。

男女別の年齢3区分でみると、男女とも「18歳～39歳」において5点以上の割合が男性40.5%、女性44.1%と最も高くなっており、この年代の市民は心理的ストレスを含む何らかの精神的な問題を抱えている人が多いことが推測されます。



※7 「K6」は心理的ストレスを含む何らかの精神的な問題の程度を表す指標として広く利用されている。質問に対しての回答を5段階で点数化し、合計点数が高いほど、精神的な問題がより重い可能性がある。

以上