

あなたの健康に関することについて(その1)

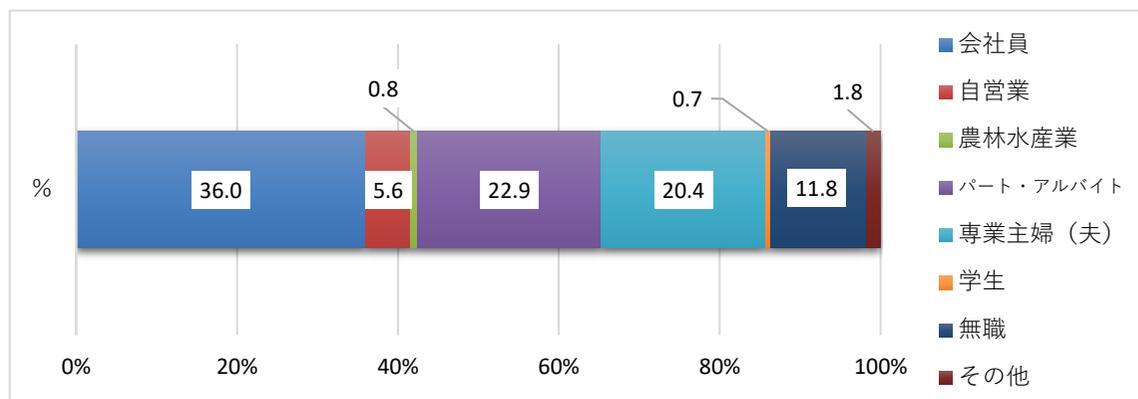
- 調査期間 令和6年7月22日～8月2日
- 調査の趣旨 あなたの健康に関することについて、お聞きします。
- 対象者数 1,323 人(令和6年7月22日現在)
- 回答者数 874 人
- 回答率 66.1 %

(図および表中の比率は、少数点第2位を四捨五入して表示しています。したがって、内訳を合計しても100%に合致しない場合があります。)

【Q1】まずは、モニター情報を教えてください。

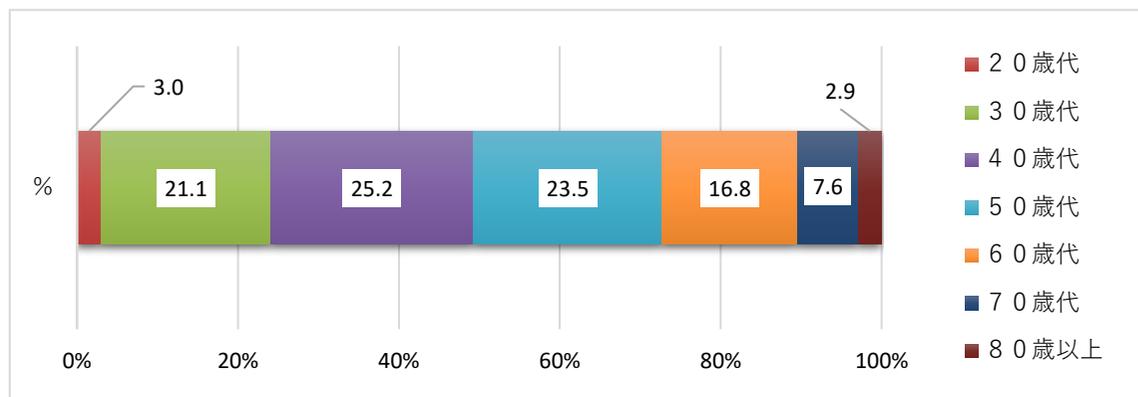
【職業】

内訳	人数	%
会社員	315	36.0
自営業	49	5.6
農林水産業	7	0.8
パート・アルバイト	200	22.9
専業主婦(夫)	178	20.4
学生	6	0.7
無職	103	11.8
その他	16	1.8
合計	874	100.0



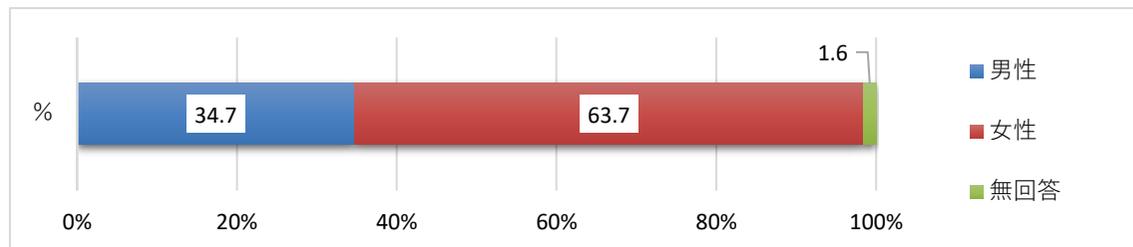
【年齢】

内訳	人数	%
10歳代	1	0.1
20歳代	26	3.0
30歳代	184	21.1
40歳代	220	25.2
50歳代	205	23.5
60歳代	147	16.8
70歳代	66	7.6
80歳以上	25	2.9
合計	874	100.2



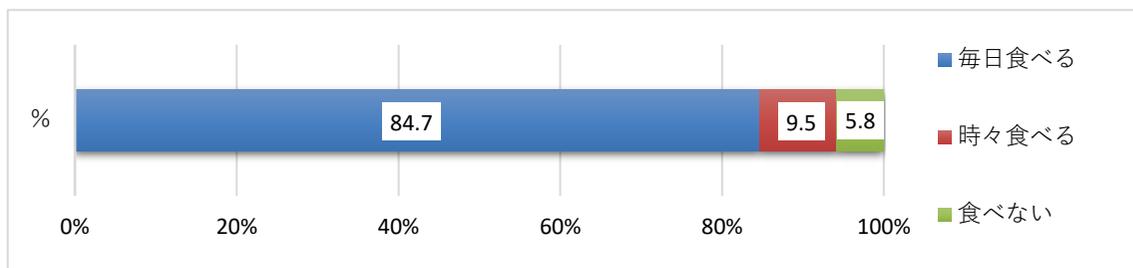
【性別】

内訳	人数	%
男性	303	34.7
女性	557	63.7
無回答	14	1.6
合計	874	100.0



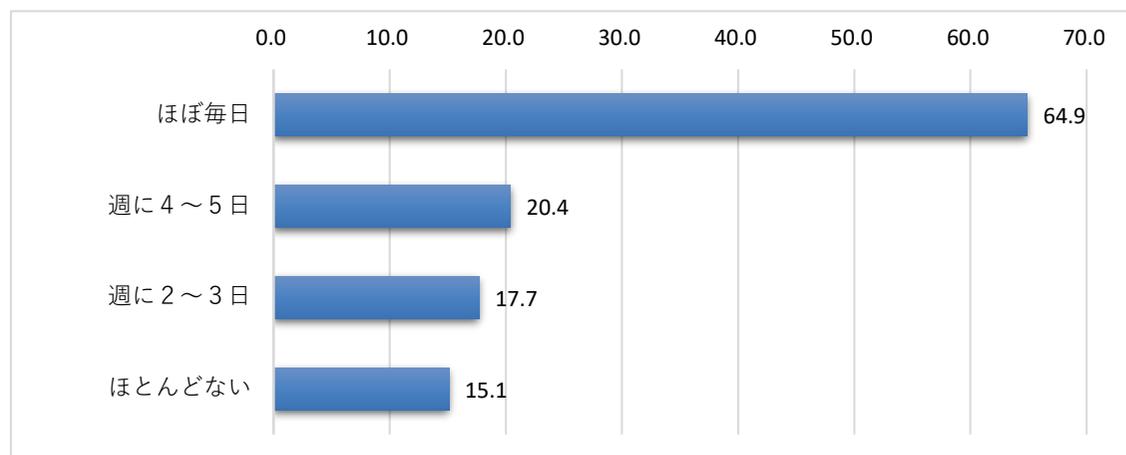
【Q5】あなたは朝食を食べていますか？(ひとつだけ選択)

内訳	人数	%
毎日食べる	740	84.7
時々食べる	83	9.5
食べない	51	5.8
合計	874	100.0



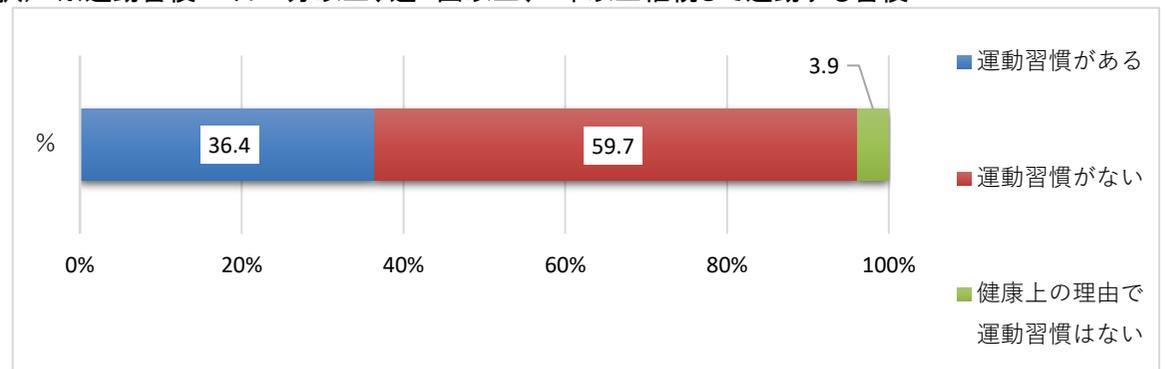
【Q6】主食(ご飯・パン・麺など)・主菜(肉・魚・卵・大豆などを使ったメイン料理)・副菜(野菜・きのこ・いも・海藻などを使った小鉢)を組み合わせた食事が1日2回以上あるのは週にどれくらいありますか？(ひとつだけ選択)

内訳	人数	%
ほぼ毎日	480	64.9
週に4~5日	151	20.4
週に2~3日	131	17.7
ほとんどない	112	15.1



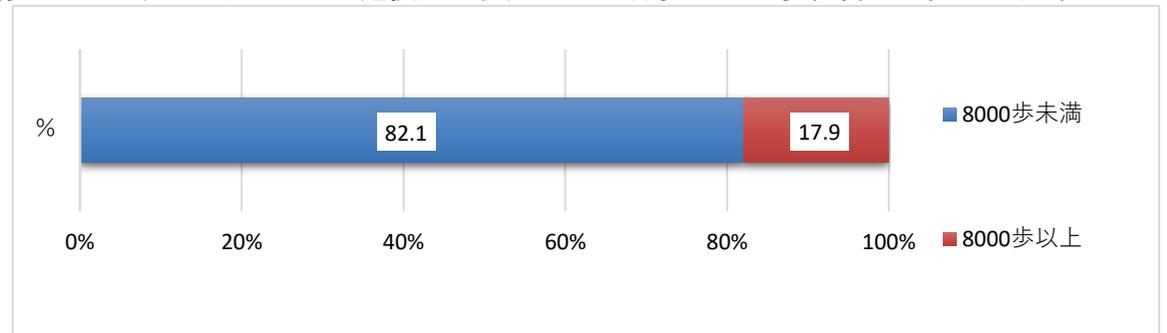
【Q7】あなたは普段から運動習慣はありますか？（ひとつだけ選択） ※運動習慣：1日30分以上、週2回以上、1年以上継続して運動する習慣

内訳	人数	%
運動習慣がある	318	36.4
運動習慣がない	522	59.7
健康上の理由で運動習慣はない	34	3.9
合計	874	100.0



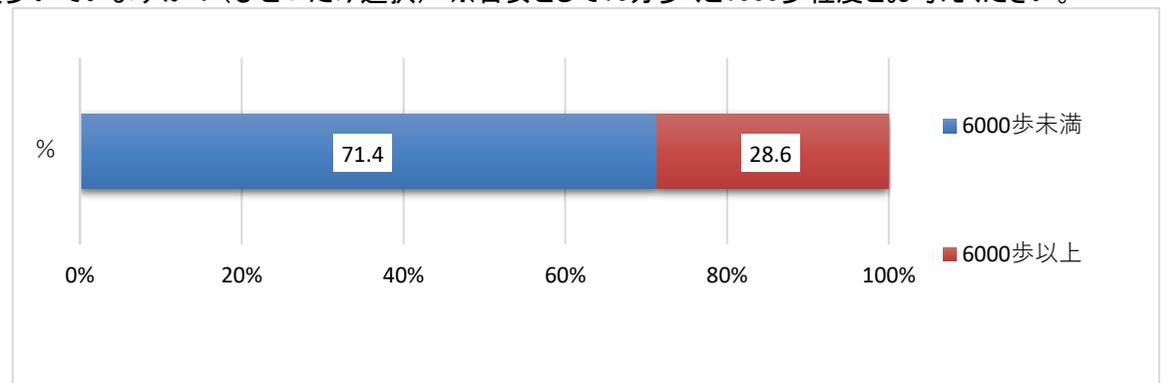
【Q8】60歳未満の方に質問です。あなたは1日平均してどの程度歩いていますか？（ひとつだけ選択） ※目安として10分歩くと1000歩程度とお考えください。

内訳	人数	%
8000歩未満	522	82.1
8000歩以上	114	17.9
合計	636	100.0



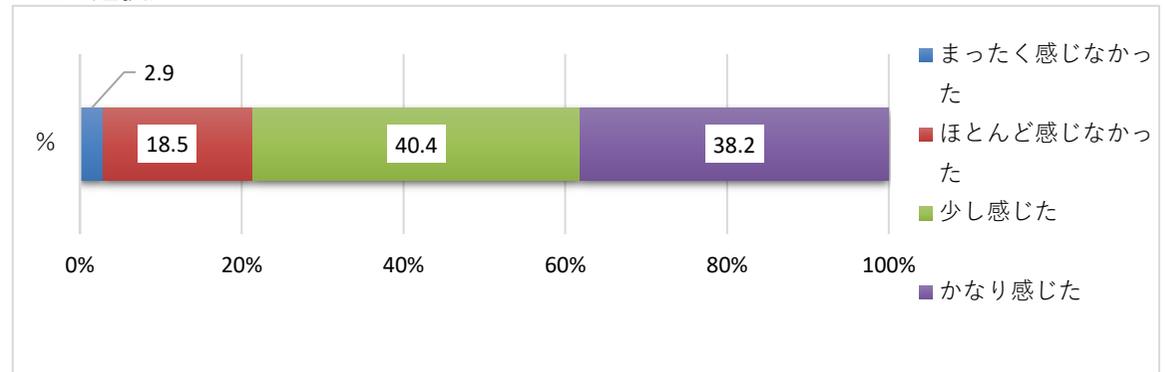
【Q9】60歳以上の方に質問です。あなたは1日平均してどの程度歩いていますか？（ひとつだけ選択） ※目安として10分歩くと1000歩程度とお考えください。

内訳	人数	%
6000歩未満	170	71.4
6000歩以上	68	28.6
合計	238	100.0



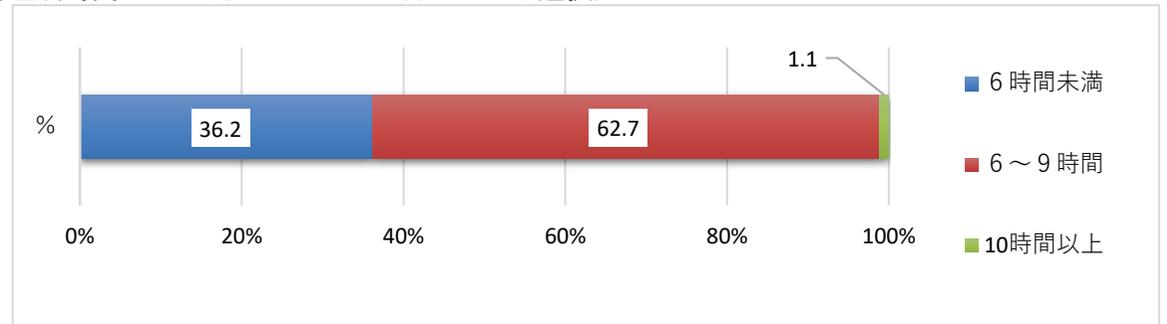
【Q10】あなたは最近1か月の間にストレスを感じましたか？（ひとつだけ選択）

内訳	人数	%
まったく感じなかった	25	2.9
ほとんど感じなかった	162	18.5
少し感じた	353	40.4
かなり感じた	334	38.2
合計	874	100.0



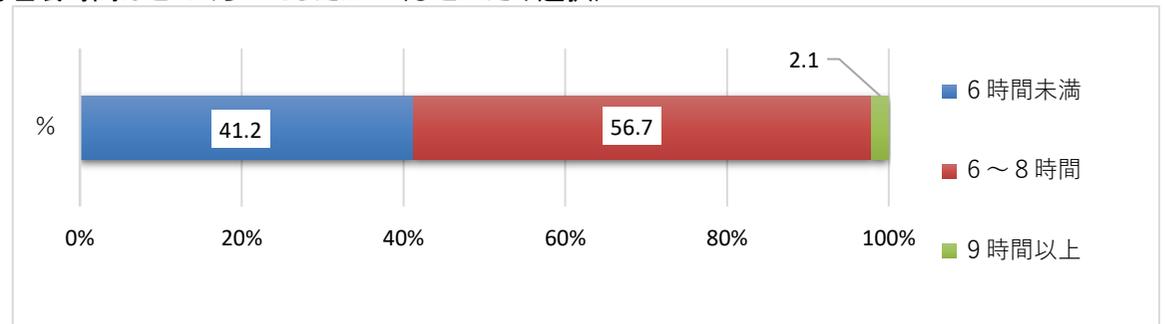
【Q11】60歳未満の方に質問です。あなたの最近1か月間の平均睡眠時間はどのくらいでしたか？（ひとつだけ選択）

内訳	人数	%
6時間未満	230	36.2
6～9時間	399	62.7
10時間以上	7	1.1
合計	636	100.0



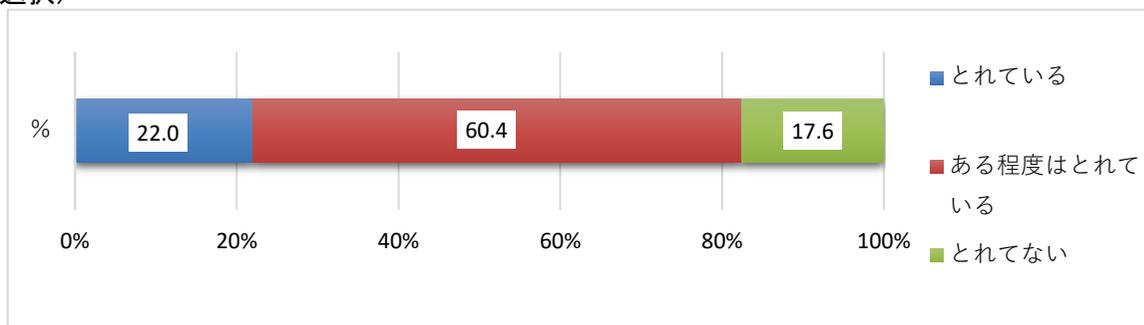
【Q12】60歳以上の方に質問です。あなたの最近1か月間の平均睡眠時間はどのくらいでしたか？（ひとつだけ選択）

内訳	人数	%
6時間未満	98	41.2
6～8時間	135	56.7
9時間以上	5	2.1
合計	238	100.0



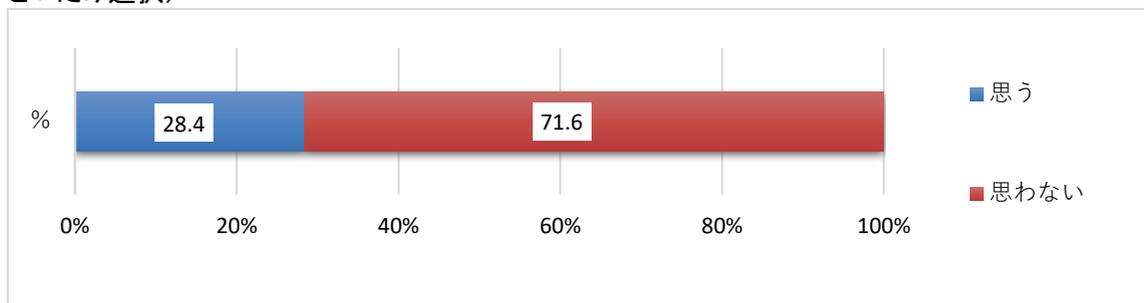
【Q13】あなたは睡眠による休養をとれていますか？（ひとつだけ選択）

内訳	人数	%
とれている	192	22.0
ある程度はとれている	528	60.4
とれてない	154	17.6
合計	874	100.0



【Q14】あなたは地域の人々とのつながりが強いと思いますか？（ひとつだけ選択）

内訳	人数	%
思う	248	28.4
思わない	626	71.6
合計	874	100.0



お忙しい中、アンケート調査にご協力いただきありがとうございました。

皆さまからいただきました回答結果につきましては、チャレンジ健康わかやま(和歌山市健康増進計画)を策定する上での指標として活用させていただき、市民の皆様の健康づくりのための施策の検討につなげていきたいと考えています。

また、引き続き健康に関することについてのアンケート調査を行いますので、一人でも多くの方にご回答いただき、貴重なご意見をいただけると幸いです。今後ともご理解とご協力いただきますようお願いいたします。