

あなたの健康に関することについて(その1)

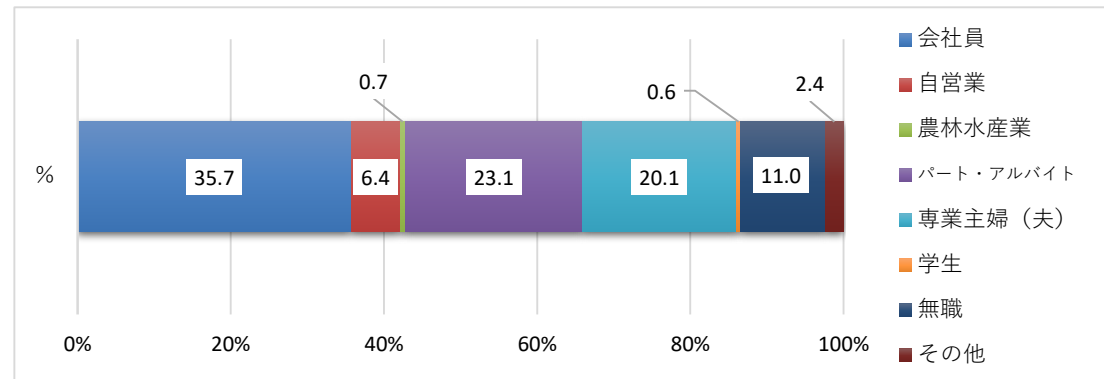
□調査期間	令和7年9月16日～9月26日
□調査の趣旨	あなたの健康に関することについて、お聞きます。
□対象者数	1,534 人(令和6年9月16日現在)
□回答者数	977 人
□回答率	63.7 %

(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。

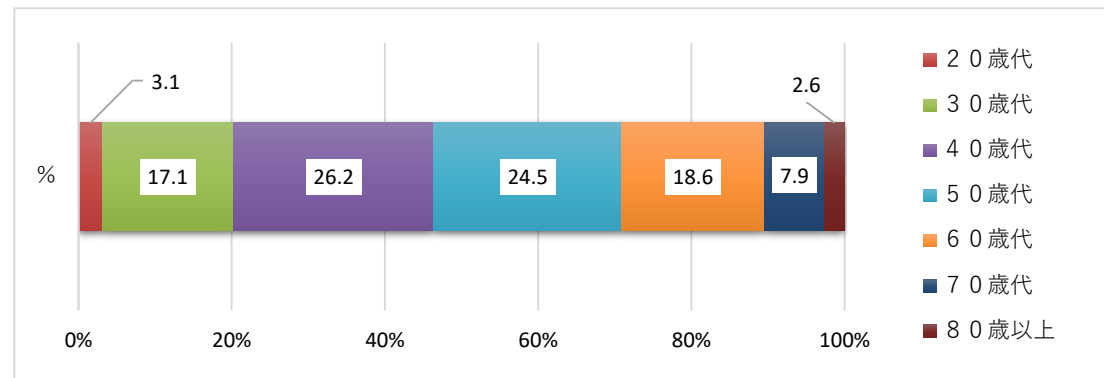
【職業】

内訳	人数	%
会社員	349	35.7
自営業	63	6.4
農林水産業	7	0.7
パート・アルバイト	226	23.1
専業主婦(夫)	196	20.1
学生	6	0.6
無職	107	11.0
その他	23	2.4
合計	977	100.0



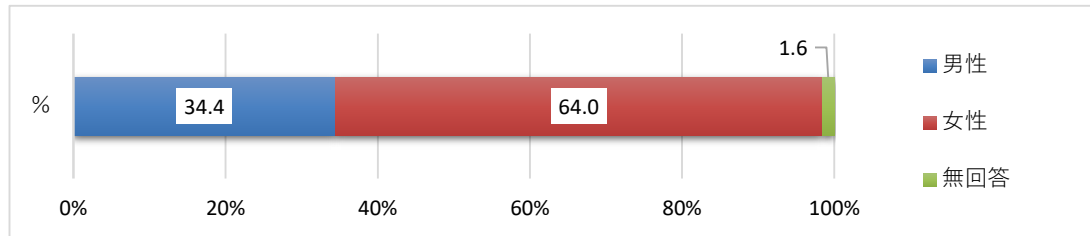
【年齢】

内訳	人数	%
10歳代	1	0.1
20歳代	30	3.1
30歳代	167	17.1
40歳代	256	26.2
50歳代	239	24.5
60歳代	182	18.6
70歳代	77	7.9
80歳以上	25	2.6
合計	977	100.1



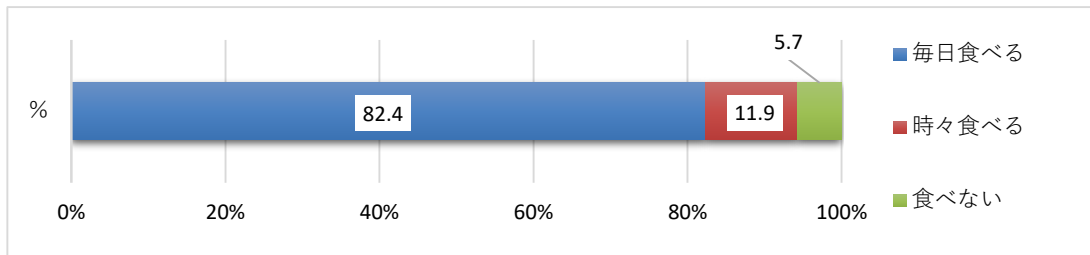
【性別】

内訳	人数	%
男性	336	34.4
女性	625	64.0
無回答	16	1.6
合計	977	100.0



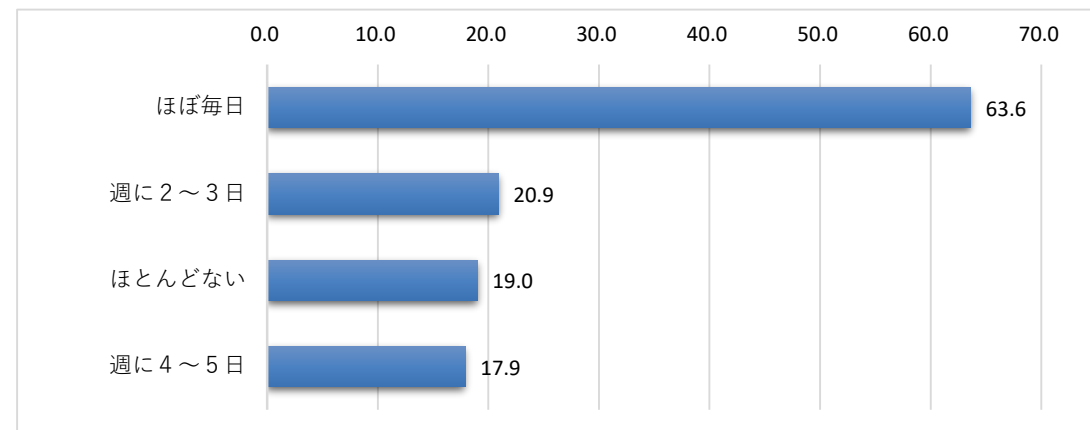
【Q4】あなたは朝食を食べていますか？（ひとつだけ選択）

内訳	人数	%
毎日食べる	805	82.4
時々食べる	116	11.9
食べない	56	5.7
合計	977	100.0



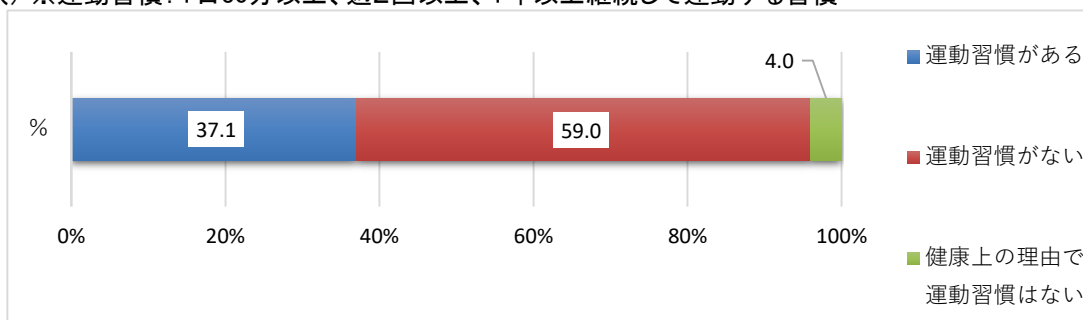
【Q5】主食（ご飯・パン・麺など）・主菜（肉・魚・卵・大豆などを使ったメイン料理）・副菜（野菜・きのこ・いも・海藻などを使った小鉢）を組み合わせた食事が1日2回以上あるのは週にどれくらいありますか？（ひとつだけ選択）

内訳	人数	%
ほぼ毎日	512	63.6
週に2～3日	168	20.9
ほとんどない	153	19.0
週に4～5日	144	17.9
合計	977	121.4



【Q6】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

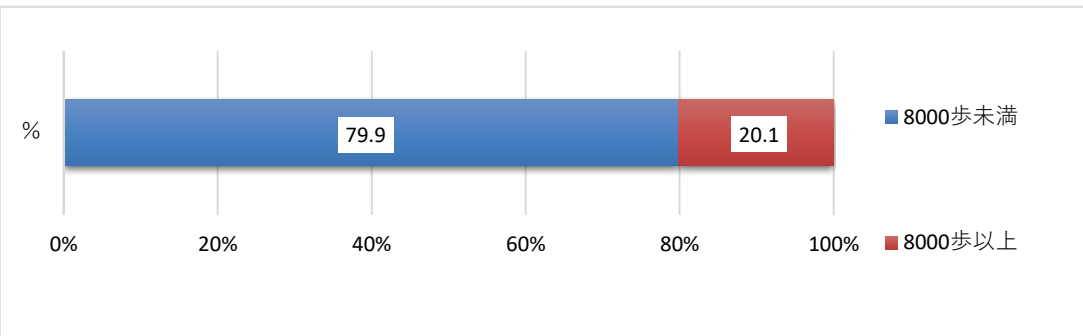
内訳	人数	%
運動習慣がある	362	37.1
運動習慣がない	576	59.0
健康上の理由で運動習慣はない	39	4.0
合計	977	100.1



【Q7】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）（対象693人）

※目安として10分歩くと1000歩程度とお考えください。

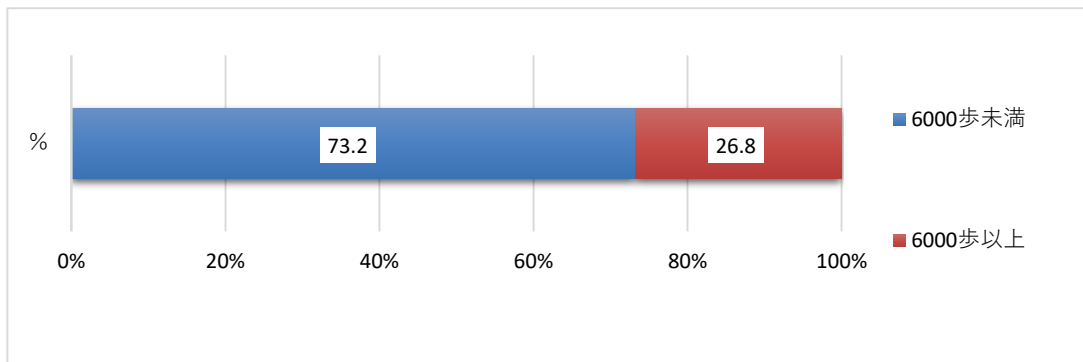
内訳	人数	%
8000歩未満	554	79.9
8000歩以上	139	20.1
合計	693	100.0



【Q8】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）（対象284人）

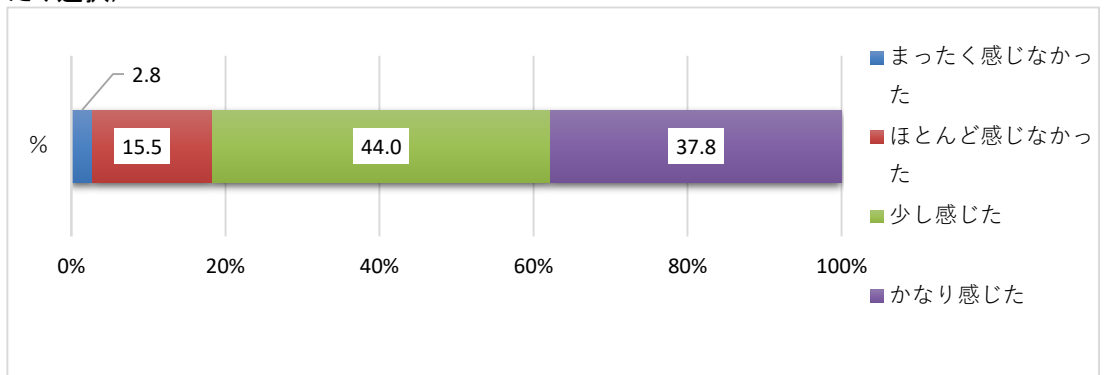
※目安として10分歩くと1000歩程度とお考えください。

内訳	人数	%
6000歩未満	208	73.2
6000歩以上	76	26.8
合計	284	100.0



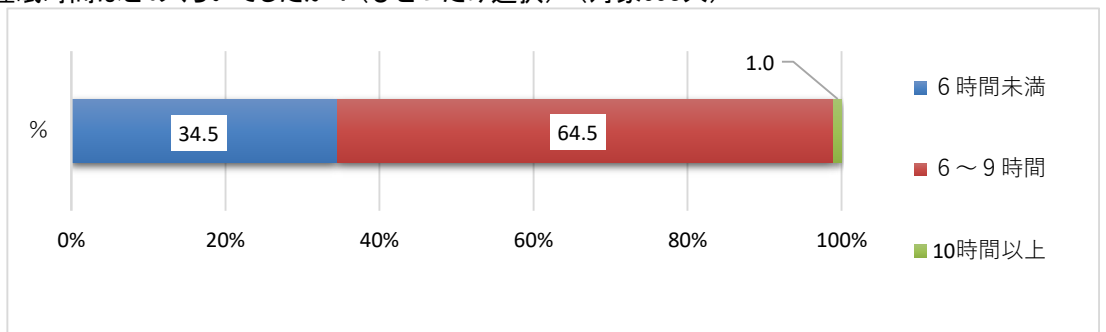
【Q9】あなたは最近1か月の間にストレスを感じましたか？（ひとつだけ選択）

内訳	人数	%
まったく感じなかった	27	2.8
ほとんど感じなかった	151	15.5
少し感じた	430	44.0
かなり感じた	369	37.8
合計	977	100.1



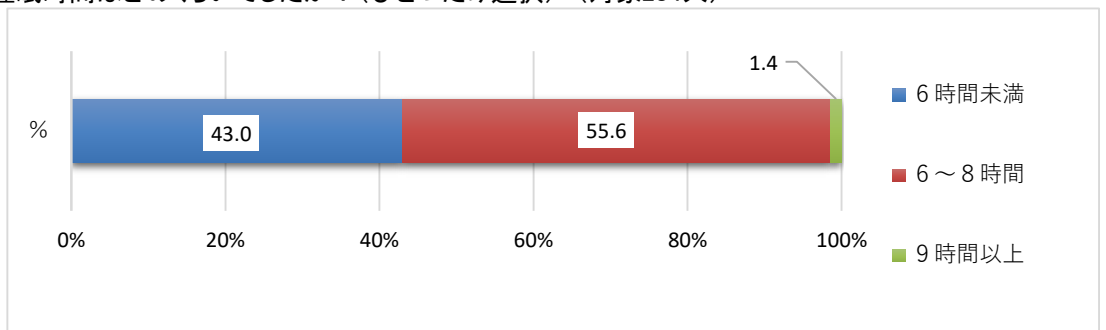
【Q10】60歳未満の方に質問です。あなたの最近1か月間の平均睡眠時間はどのくらいでしたか？（ひとつだけ選択）（対象693人）

内訳	人数	%
6時間未満	239	34.5
6～9時間	447	64.5
10時間以上	7	1.0
合計	693	100.0



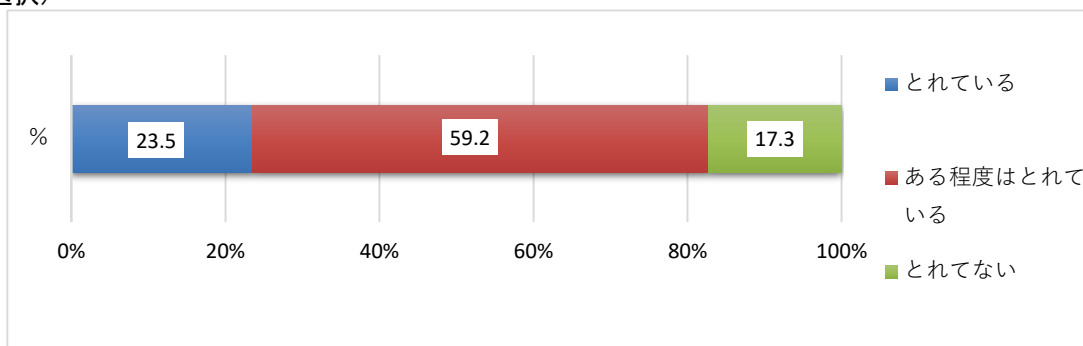
【Q11】60歳以上の方に質問です。あなたの最近1か月間の平均睡眠時間はどのくらいでしたか？（ひとつだけ選択）（対象284人）

内訳	人数	%
6時間未満	122	43.0
6～8時間	158	55.6
9時間以上	4	1.4
合計	284	100.0



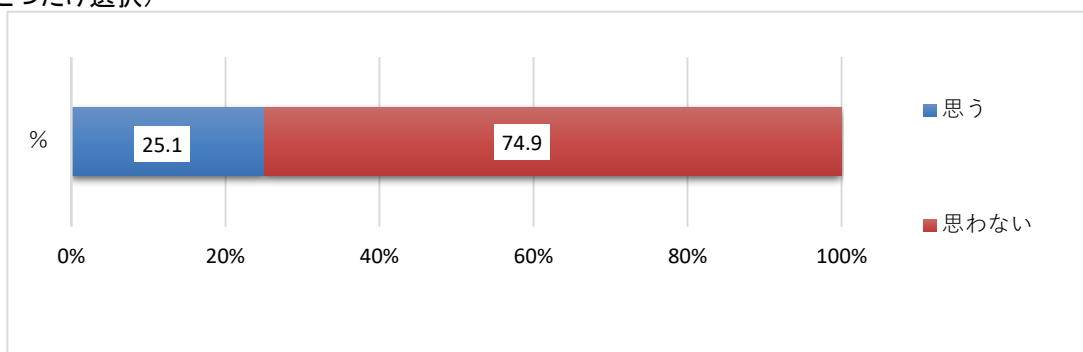
【Q12】あなたは睡眠による休養をとれていますか？（ひとつだけ選択）

内訳	人数	%
とれている	230	23.5
ある程度はとれている	578	59.2
とれてない	169	17.3
合計	977	100.0



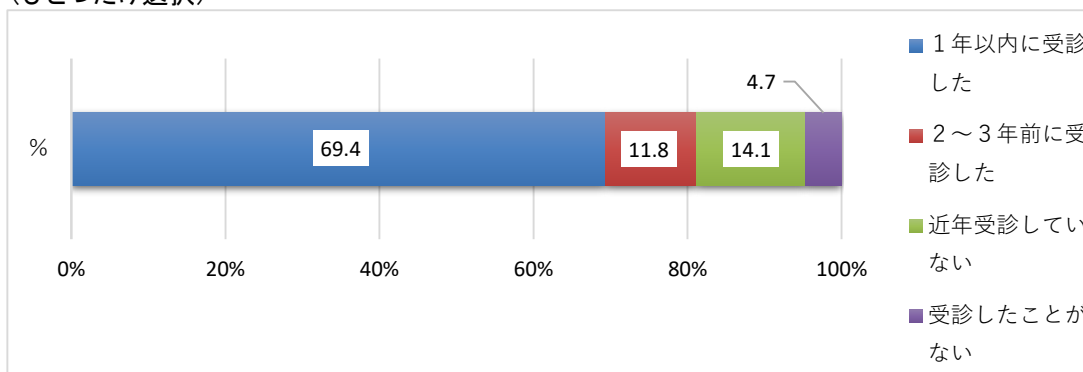
【Q13】あなたは地域の人々とながりが強いと思いますか？（ひとつだけ選択）

内訳	人数	%
思う	245	25.1
思わない	732	74.9
合計	977	100.0



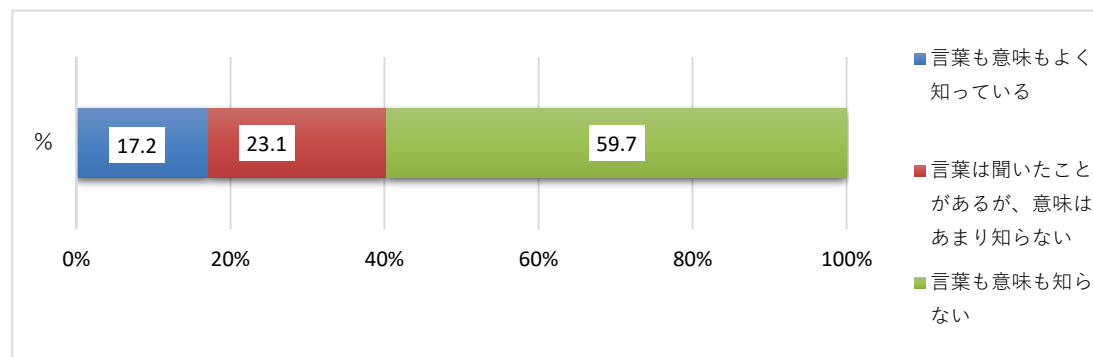
【Q14】あなたは過去1年以内に歯科健(検)診を受診しましたか？（ひとつだけ選択）

内訳	人数	%
1年以内に受診した	678	69.4
2～3年前に受診した	115	11.8
近年受診していない	138	14.1
受診したことがない	46	4.7
合計	977	100.0



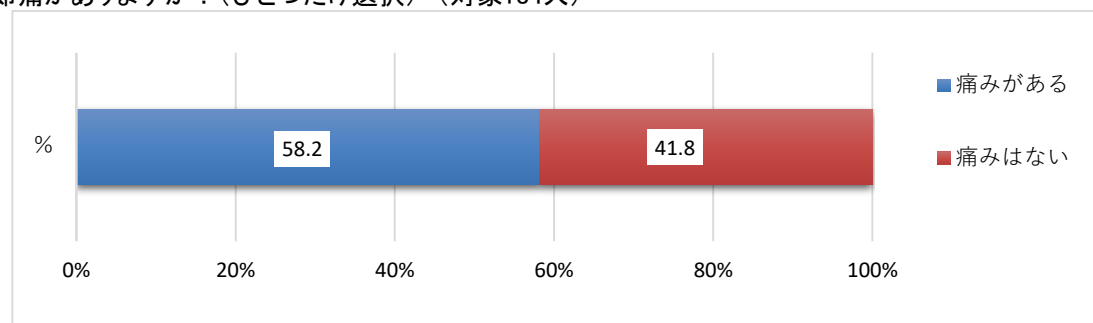
【Q15】あなたは「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」という言葉を知っていますか？（ひとつだけ選択）

内訳	人数	%
言葉も意味もよく知っている	168	17.2
言葉は聞いたことがあるが、意味はあまり知らない	226	23.1
言葉も意味も知らない	583	59.7
合計	977	100.0



【Q16】65歳以上の方にお聞きます。あなたは腰痛や手足の関節痛がありますか？（ひとつだけ選択）（対象184人）

内訳	人数	%
痛みがある	107	58.2
痛みはない	77	41.8
合計	184	100.0



お忙しい中、健康に関することについて（その1）の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貴重なご意見は、和歌山市の健康増進計画「チャレンジ健康わかやま（第3次）」での指標として活用させていただき、各分野ごとに健康づくりに取り組んでまいりたいと思います。
 今後とも皆様のご理解とご協力をいただきますようお願いいたします。