

あなたの健康に関することについて

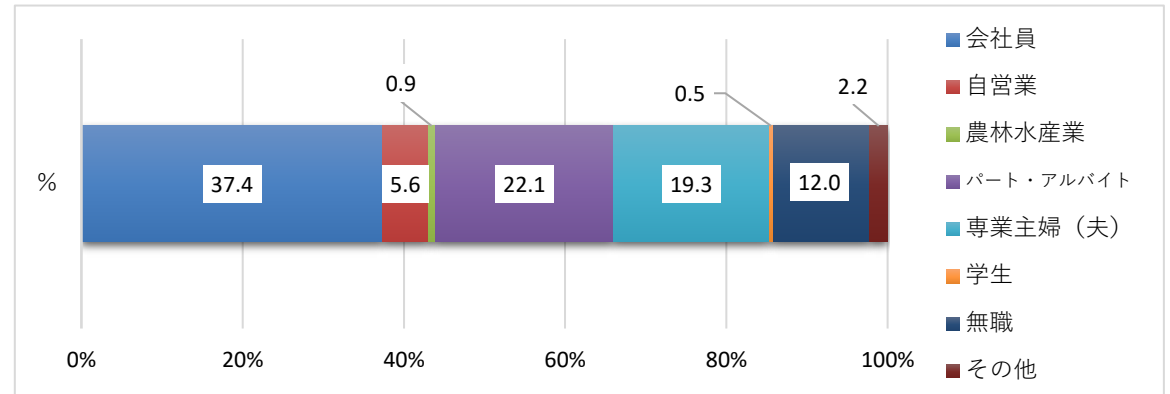
□調査期間	令和8年6月29日～7月10日
□調査の趣旨	あなたの健康に関することについて、お聞きます。
□対象者数	1,606 人(令和8年6月29日現在)
□回答者数	985 人
□回答率	61.3 %

(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。

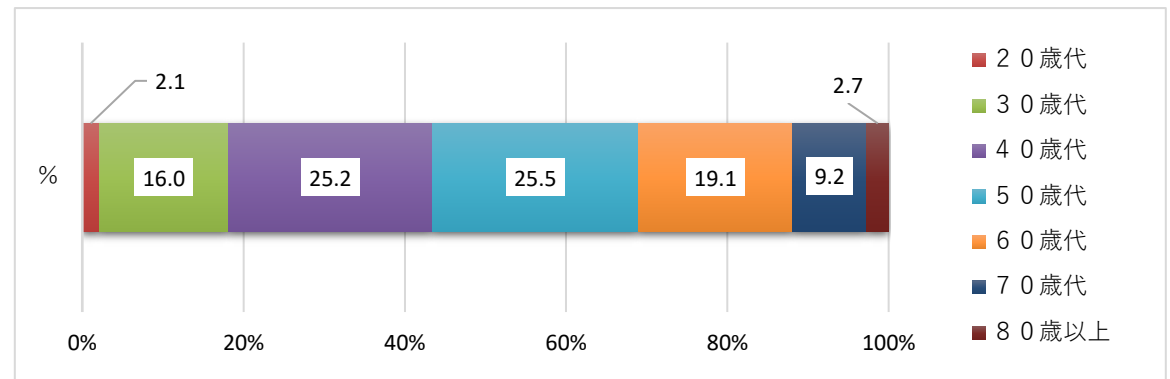
【職業】

内訳	人数	%
会社員	368	37.4
自営業	55	5.6
農林水産業	9	0.9
パート・アルバイト	218	22.1
専業主婦(夫)	190	19.3
学生	5	0.5
無職	118	12.0
その他	22	2.2
合計	985	100.0



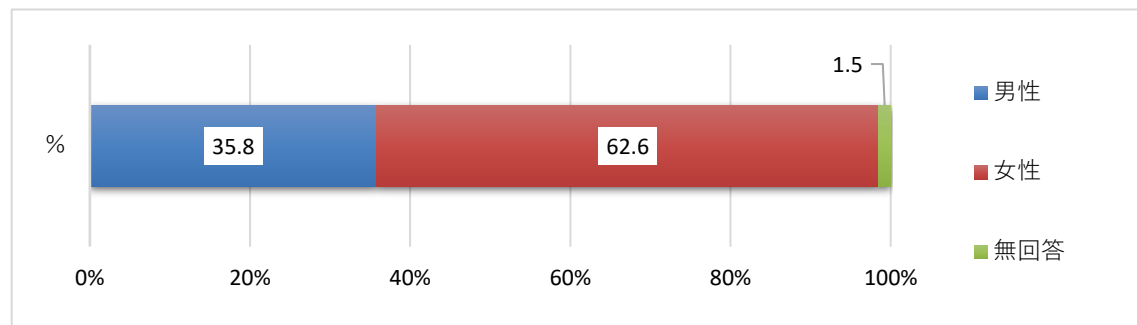
【年齢】

内訳	人数	%
10歳代	1	0.1
20歳代	21	2.1
30歳代	158	16.0
40歳代	248	25.2
50歳代	251	25.5
60歳代	188	19.1
70歳代	91	9.2
80歳以上	27	2.7
合計	985	99.9



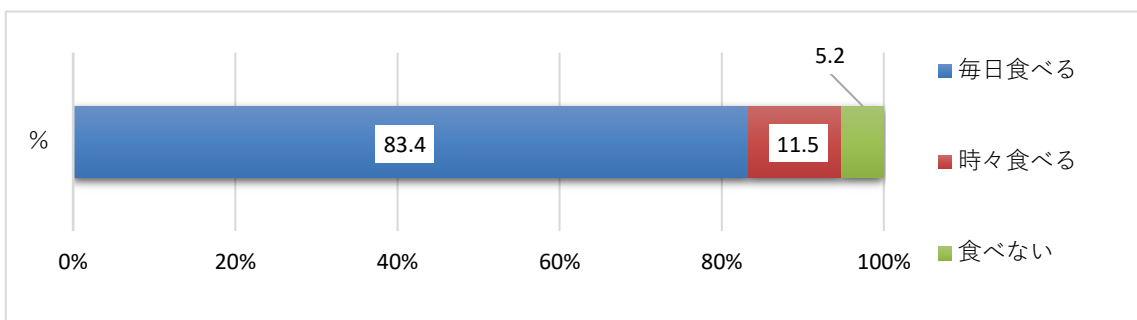
【性別】

内訳	人数	%
男性	353	35.8
女性	617	62.6
無回答	15	1.5
合計	985	99.9



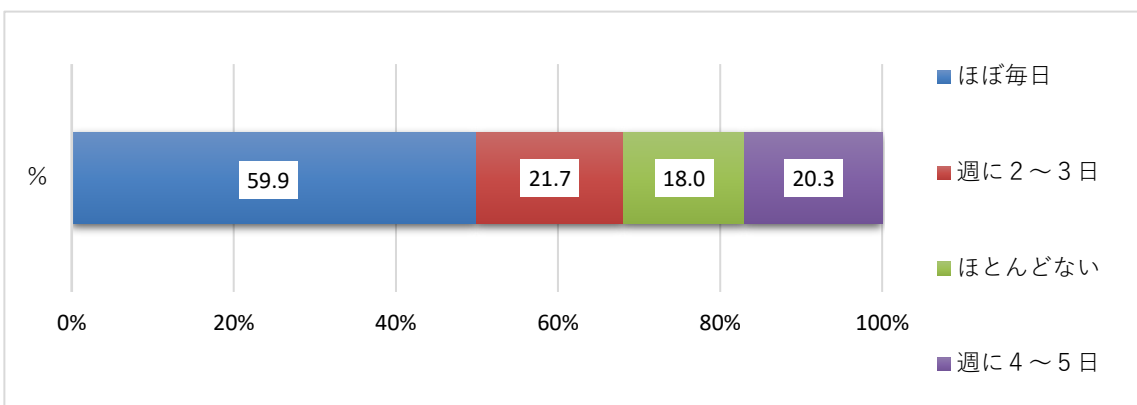
【Q4】あなたは朝食を食べていますか？（ひとつだけ選択）

内訳	人数	%
毎日食べる	821	83.4
時々食べる	113	11.5
食べない	51	5.2
合計	985	100.1



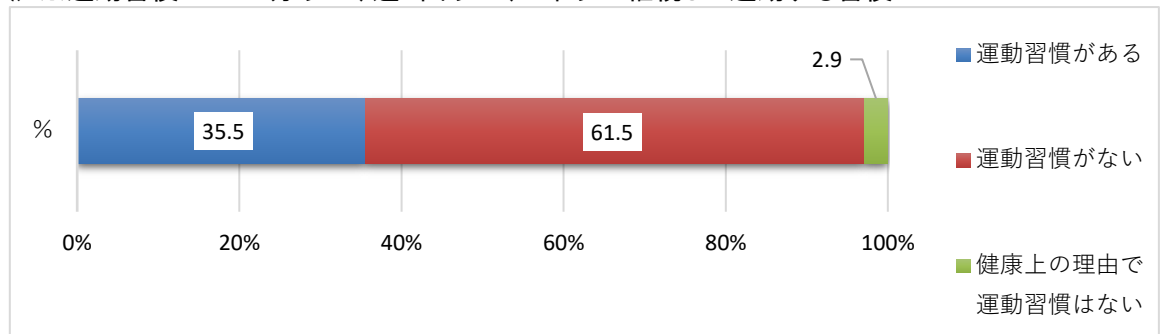
【Q5】主食（ご飯・パン・麺など）・主菜（肉・魚・卵・大豆などを使ったメイン料理）・副菜（野菜・きのこ・いも・海藻などを使った小鉢）を組み合わせた食事が1日2回以上あるのは週にどれくらいありますか？（ひとつだけ選択）

内訳	人数	%
ほぼ毎日	492	59.9
週に2～3日	178	21.7
ほとんどない	148	18.0
週に4～5日	167	20.3
合計	985	119.9



【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

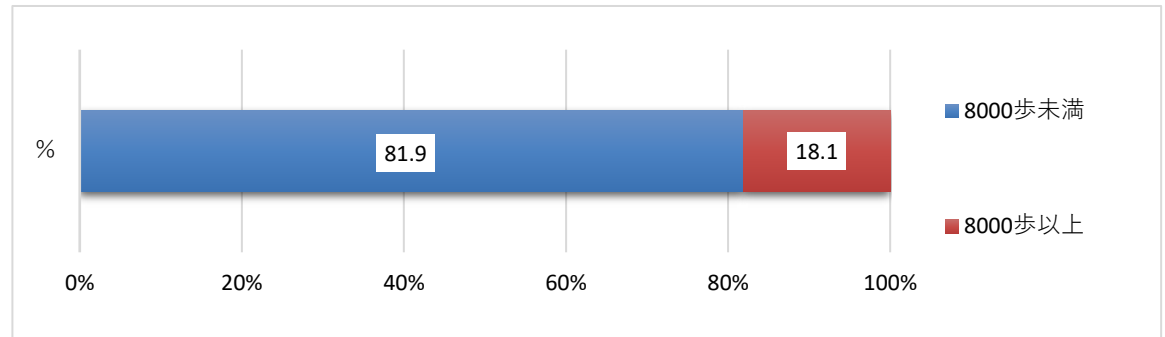
内訳	人数	%
運動習慣がある	350	35.5
運動習慣がない	606	61.5
健康上の理由で運動習慣はない	29	2.9
合計	985	99.9



【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679人）

※目安として10分歩くと1000歩程度とお考えください。

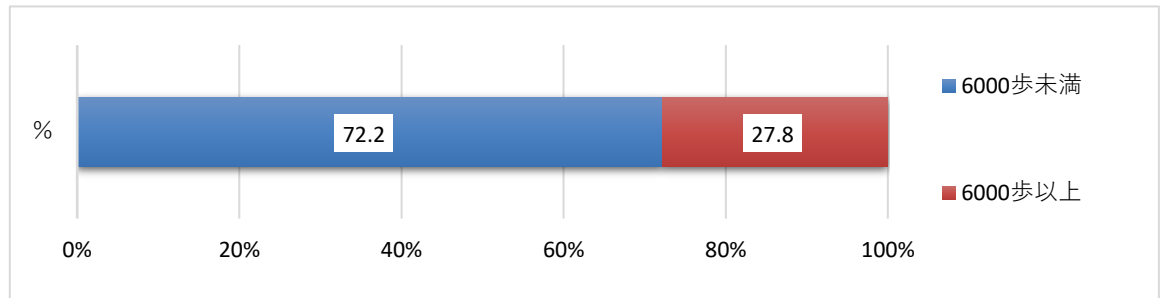
内訳	人数	%
8000歩未満	556	81.9
8000歩以上	123	18.1
合計	679	100.0



【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306人）

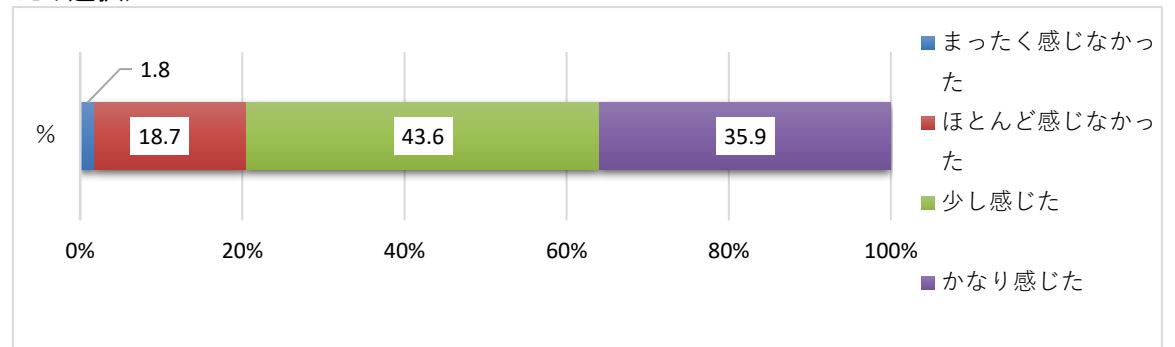
※目安として10分歩くと1000歩程度とお考えください。

内訳	人数	%
6000歩未満	221	72.2
6000歩以上	85	27.8
合計	306	100.0



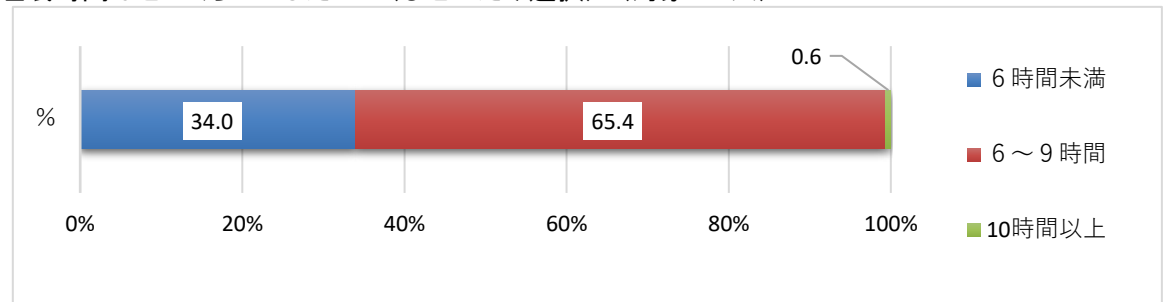
【Q9】あなたは最近1か月の間にストレスを感じましたか？（ひとつだけ選択）

内訳	人数	%
まったく感じなかった	18	1.8
ほとんど感じなかった	184	18.7
少し感じた	429	43.6
かなり感じた	354	35.9
合計	985	100.0



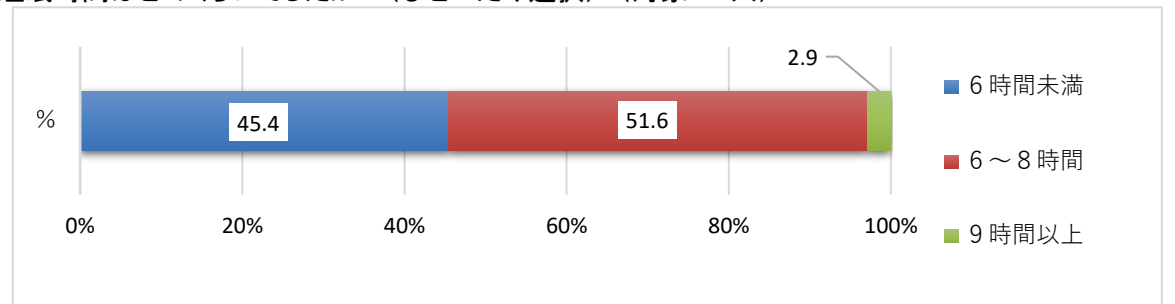
【Q10】60歳未満の方に質問です。あなたの最近1か月間の平均睡眠時間はどのくらいでしたか？（ひとつだけ選択）（対象693人）

内訳	人数	%
6時間未満	231	34.0
6～9時間	444	65.4
10時間以上	4	0.6
合計	679	100.0



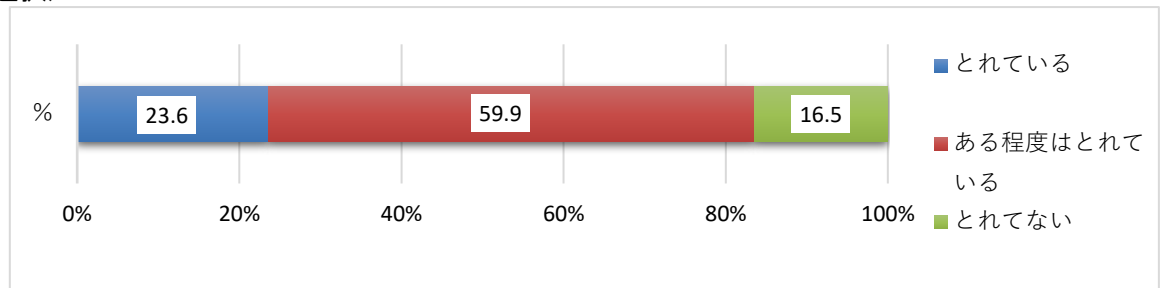
【Q11】60歳以上の方に質問です。あなたの最近1か月間の平均睡眠時間はどのくらいでしたか？（ひとつだけ選択）（対象284人）

内訳	人数	%
6時間未満	139	45.4
6～8時間	158	51.6
9時間以上	9	2.9
合計	306	99.9



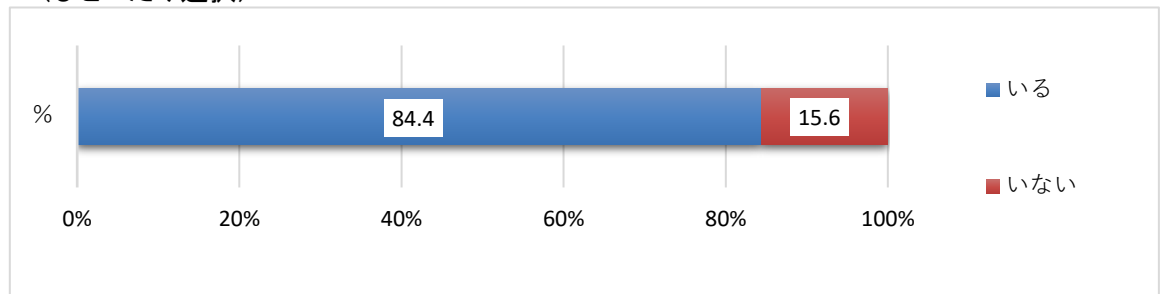
【Q12】あなたは睡眠による休養をとれていますか？（ひとつだけ選択）

内訳	人数	%
とれている	232	23.6
ある程度はとれている	590	59.9
とれてない	163	16.5
合計	985	100.0



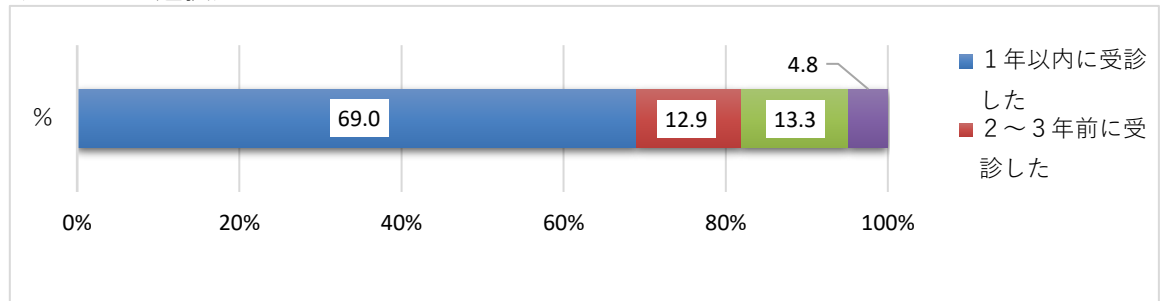
【Q13】あなたは、身近に相談したり、助けてもらえる人がいますか？（ひとつだけ選択）

内訳	人数	%
いる	831	84.4
いない	154	15.6
合計	985	100.0



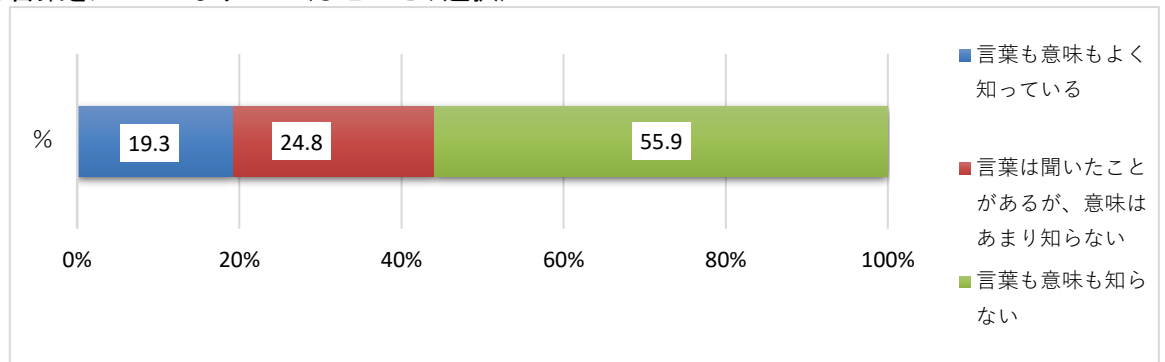
【Q14】あなたは過去1年以内に歯科健（検）診を受診しましたか？（ひとつだけ選択）

内訳	人数	%
1年以内に受診した	680	69.0
2～3年前に受診した	127	12.9
近年受診していない	131	13.3
受診したことがない	47	4.8
合計	985	100.0



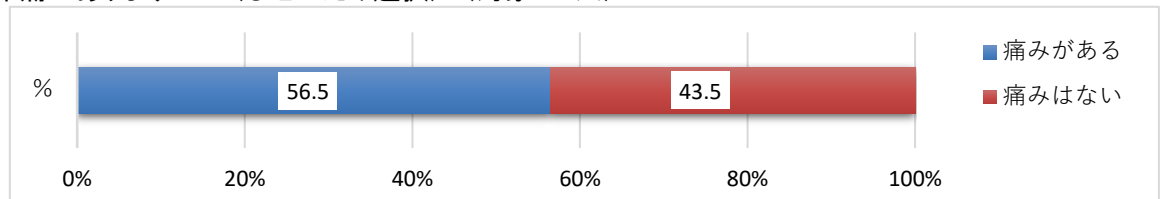
【Q15】あなたは「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」という言葉を知っていますか？（ひとつだけ選択）

内訳	人数	%
言葉も意味もよく知っている	190	19.3
言葉は聞いたことがあるが、意味はあまり知らない	244	24.8
言葉も意味も知らない	551	55.9
合計	985	100.0



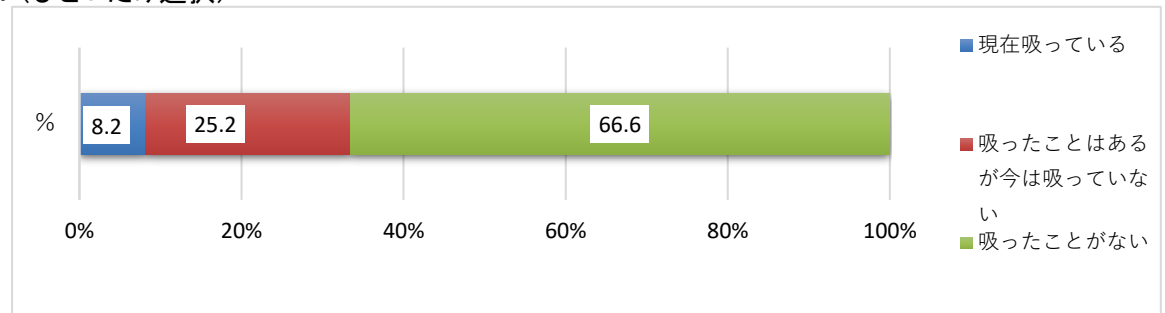
【Q16】65歳以上の方にお聞きします。あなたは腰痛や手足の関節痛がありますか？（ひとつだけ選択）（対象184人）

内訳	人数	%
痛みがある	113	56.5
痛みはない	87	43.5
合計	200	100.0



【Q17】あなたは、タバコ（加熱式タバコを含む）を吸っていますか？（ひとつだけ選択）

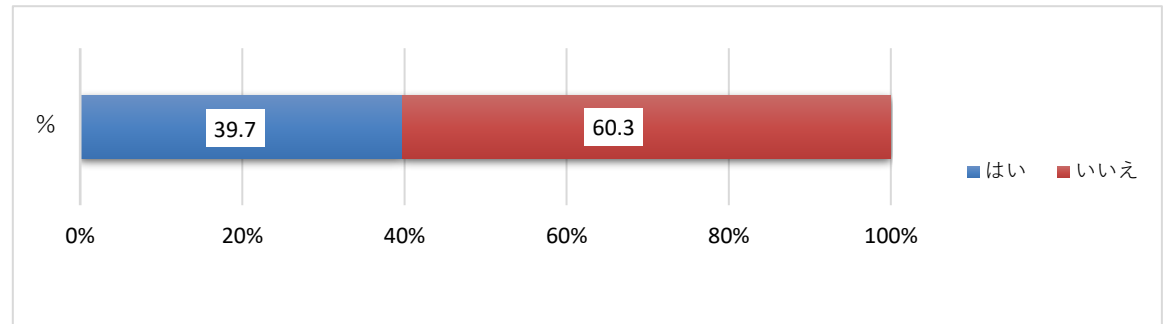
内訳	人数	%
現在吸っている	81	8.2
吸ったことはあるが今は吸っていない	248	25.2
吸ったことがない	656	66.6
合計	985	100.0



【Q18】最近1か月の間に、受動喫煙を経験しましたか？（ひとつだけ選択）

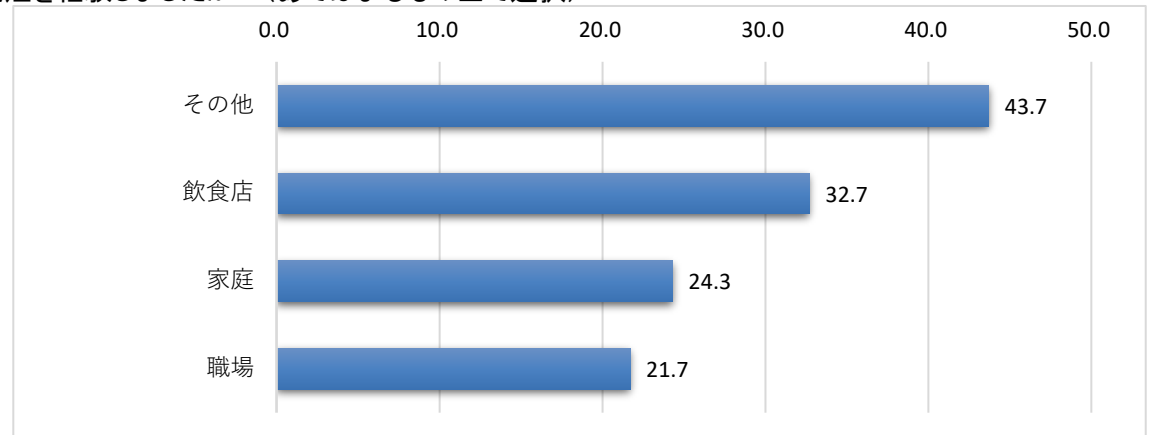
※受動喫煙：他人の喫煙によりタバコの煙にさらされること

内訳	人数	%
はい	391	39.7
いいえ	594	60.3
合計	985	100.0



【Q19】Q18で「はい」と回答された方にお聞きます。どこで受動喫煙を経験しましたか？（あてはまるもの全て選択）

内訳	人数	%
その他	171	43.7
飲食店	128	32.7
家庭	95	24.3
職場	85	21.7



【Q19-1】その他(対象171人)

- ☐ 路上
- ☐ アパートの駐車場
- ☐ ショッピングモール、駅前
- ☐ ショッピングモールの駐車場、近所
- ☐ お店の外に設置してある喫煙所
- ☐ ゴルフ場
- ☐ コンビエンスストアの前

- ☐ コンビニの外の喫煙所
- ☐ コンビニの軒先
- ☐ コンビニの出入り口
- ☐ コンビニの前
- ☐ コンビニの前
- ☐ コンビニの前
- ☐ コンビニの駐車場
- ☐ コンビニの入り口付近
- ☐ コンビニ出入り口
- ☐ コンビニ前や道端で吸っている
- ☐ ショッピングモール
- ☐ スーパー
- ☐ スーパー 車を走らせている時
- ☐ スーパー、飲食店、ショッピングモールの駐車場、近所の外でたばこを吸う人から
- ☐ スーパーの屋外喫煙所区画を通り抜けた時
- ☐ スーパーの喫煙場所が駐車場にあるが、お店の入り口近くなので、カゴやカートを取って出入りする際に
- ☐ スーパーの喫煙場所付近
- ☐ スーパーの出入り口、道路など
- ☐ スーパーの駐車場
- ☐ スーパーの入口
- ☐ スーパーの入口付近など
- ☐ スポーツ施設
- ☐ トイレの近くにある喫煙所から臭いがした。受動喫煙になりますか？
- ☐ バス停
- ☐ パチンコ屋
- ☐ パチンコ店
- ☐ マンション内
- ☐ 移動時に喫煙所で
- ☐ 駅
- ☐ 駅

- 駅の喫煙所、タクシー乗り場
- 駅の近く、市役所中央駐車場2階の東側、市役所の近くでは煙草を吸うのを禁止してほしい。
- 駅の構内
- 駅の入り口
- 駅や公共施設の喫煙ルーム前を通るのを避けざる得ない時。JR和歌山駅の交番横喫煙スペースはバス待ちの時に副流煙が流れて来るので完全密室にして欲しい。
- 駅周辺
- 往来
- 屋外で歩行中
- 屋外の喫煙所の近く。あと、タバコをもって窓から手を出して走行してる車から
- 家の庭(隣の老人ホームから)
- 河西公園、近所道路(家内で吸わず外に出て吸う)
- 外
- 街を歩いてると
- 街中
- 街中、イベント会場
- 喫煙コーナー
- 喫煙コーナー
- 喫煙コーナーの近くを歩いて通った。コインパーキングで隣に駐車していた車が、窓を開けて喫煙していた。
- 喫煙所
- 喫煙所
- 喫煙所
- 喫煙所
- 喫煙所の近く
- 共同住宅で下の階の人がヘビースモーカーでその人の玄関前を通るとタバコの臭いがする
- 近所の方が屋外で喫煙していた
- 建物の外
- 原付による通勤途中に、周りを走る自動車やバイク、自転車の運転者がタバコを吸っており、その煙にさらされることが多々あります。
- 公園
- 公園、駐車場、路上

- 公共施設の分煙コーナー
- 公衆浴場
- 公道
- 公道
- 工作中に客先の会社で
- 市役所駐車場前の喫煙場所。駐車場から出て来ると同時にもろに煙を吸い込み咳き込んでしまいます。連絡所では喫煙が禁止されていると思います。タバコを吸っているところは目撃していませんが、連絡所にはいるやいなやタバコの匂いが漂っています。時には、咳が出ることもあります。
- 自治会館で職員が建物の外で吸っているのをかがされた！
- 自宅(集合住宅)で近隣のお宅からの副流煙
- 自宅で、ベランダを開けていると、ベランダからたばこの煙が入ってくる。駐車場ですっている人の煙がやってくる。
- 自宅の前を走る車が窓全開で、タバコを吐きながら走って行きました。
- 自宅マンションのエントランスに臭いが残っていた。
- 実家
- 車の中で煙草を吸っている人がいて、その隣に車を停めた。
- 主人の実家で
- 住宅街の道で歩きタバコに遭遇
- 商業施設
- 商業施設、屋外
- 商業施設の駐車場
- 親戚の家
- 親類宅
- 人が吸っている近くでいた。
- 図書館や駅、公園などの喫煙所からの煙
- 図書館施設や道路
- 前を歩いていたおじさんが吸っていた
- 大型スーパーの出入り口付近
- 知り合いの車の中
- 知人
- 知人の車の中
- 駐車場

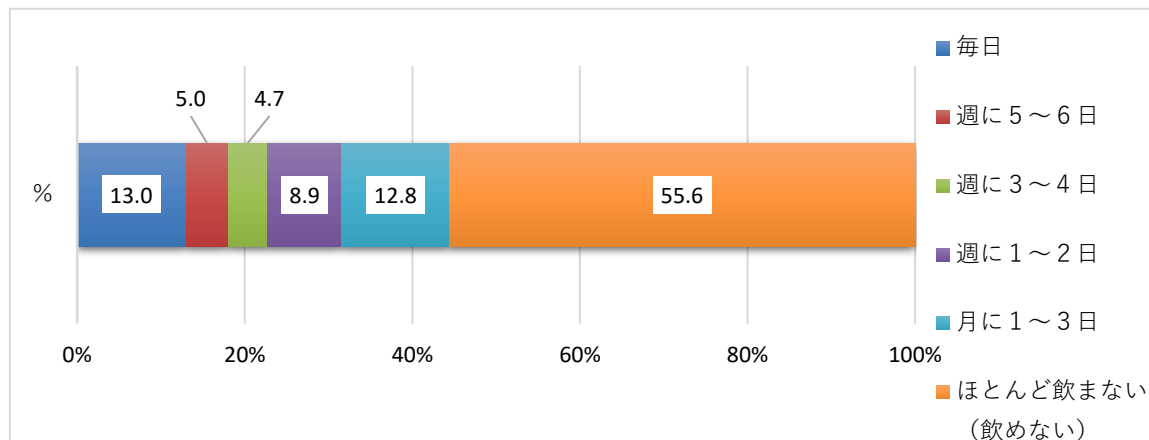
- ☐ 駐車場
- ☐ 駐車場 道路
- ☐ 駐車場、道路を歩いていてなど
- ☐ 駐車場やコンビニ前
- ☐ 町中の道路歩行中や、喫茶店の喫煙室がある所からの煙漏れ。
- ☐ 通りすがり
- ☐ 通勤時 路上
- ☐ 釣り場
- ☐ 店舗出入口や路上
- ☐ 道
- ☐ 道
- ☐ 道
- ☐ 道， 駐車場
- ☐ 道での歩きタバコや 近所の人が頻繁に家の前で吸うので家の中に煙が入ってくる
- ☐ 道を歩いているとき
- ☐ 道端
- ☐ 道端
- ☐ 道端
- ☐ 道端
- ☐ 道端
- ☐ 道端
- ☐ 道端
- ☐ 道端
- ☐ 道端にいる路上喫煙者により
- ☐ 道路
- ☐ 道路
- ☐ 道路
- ☐ 道路
- ☐ 道路
- ☐ 道路

- ☐ 道路を歩いているとき
- ☐ 道路上
- ☐ 道路上で、自転車や単車に乗りながら喫煙している人のそばを通して受動喫煙した。
- ☐ 美園公園
- ☐ 病院の受付が始まるまでの待ち時間。灰皿が置いているので困ります。
- ☐ 病院の駐車場
- ☐ 歩いていて前の人が吸っていた
- ☐ 歩いている時前の人が吸っていた
- ☐ 歩きタバコの煙を吸うことが多い
- ☐ 歩きタバコや、自転車に乗ったままタバコを吸っていて、細い道で避けようが無かった時と、コンビニ前の灰皿の近くに自転車を停めてコンビニに入ろうとした時
- ☐ 歩行中
- ☐ 歩道
- ☐ 歩道で歩いている時に歩行者や自転車に乗った人が吸っていたり、車の運転中に窓を開けて信号待ちをしていたら他車のドライバーやバイクの運転手が吸っていて煙が流れてきた。
- ☐ 野外(海岸)等で釣り座の風上釣り人の喫煙
- ☐ 野球グラウンド
- ☐ 友人が喫煙者
- ☐ 友人と過ごした時
- ☐ 友人の家
- ☐ 友人の家
- ☐ 友人の車内で
- ☐ 友人宅
- ☐ 友人宅
- ☐ 友達
- ☐ 友達の家
- ☐ 友達の車
- ☐ 遊技場
- ☐ 離れて暮らす家族に合った時
- ☐ 隣の家から風に乗って入ってくる
- ☐ 隣の家の人があるベランダや庭で吸っていて、窓を開けていると漂ってくる

- 隣の家の方が外で吸っている煙を吸いました
- 隣家のタバコの煙
- 隣近所から流れて来る コンビニの入店時喫煙場所が近い
- 恋人
- 路上
- 路上
- 路上
- 路上
- 路上
- 路上
- 路上
- 路上、バス停
- 路上、商店街、コンビニ
- 路上、駅の周辺、スーパーの入り口付近
- 路上で吸っているタバコ
- 路上喫煙場所からの副流煙
- 和歌山市駅あたりで前を歩いていた人がタバコを吸っていてその煙を吸ってしまった。

【Q20】あなたは、お酒を飲みますか？（ひとつだけ選択）

内訳	人数	%
毎日	128	13.0
週に5～6日	49	5.0
週に3～4日	46	4.7
週に1～2日	88	8.9
月に1～3日	126	12.8
ほとんど飲まない(飲めない)	548	55.6
合計	985	100.0



【Q20-1】Q20回答の性別ごと人数

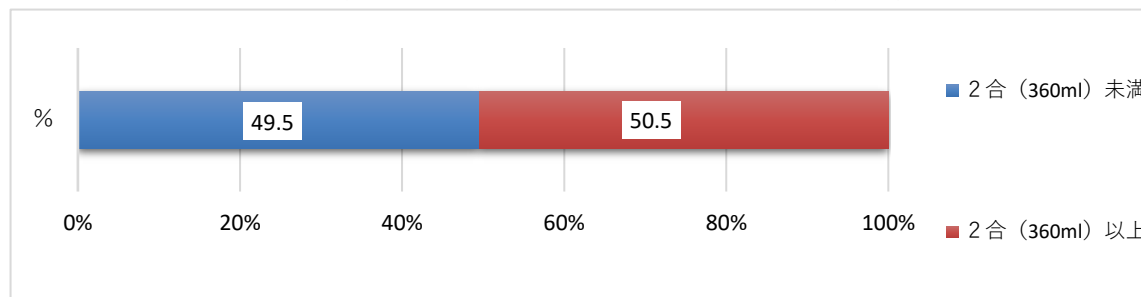
内訳	男性	女性	無回答	人数
毎日	84	44	0	128
週に5～6日	25	21	3	49
週に3～4日	22	24	0	46
週に1～2日	39	49	0	88
月に1～3日	36	87	3	126
ほとんど飲まない(飲めない)	147	392	9	548
合計	353	617	15	985

985

【Q21】「毎日」または「週に5～6日」飲酒される男性に質問です。あなたは、1日あたりどれくらいの量を飲みますか？(ひとつだけ選択)

※アルコール類を清酒として換算してください。清酒1合(アルコール度数 15 度 180ml)=ビール中瓶1本(アルコール度数5度 500ml)=缶チューハイ 1.5 缶(アルコール度数 5 度約 520ml)

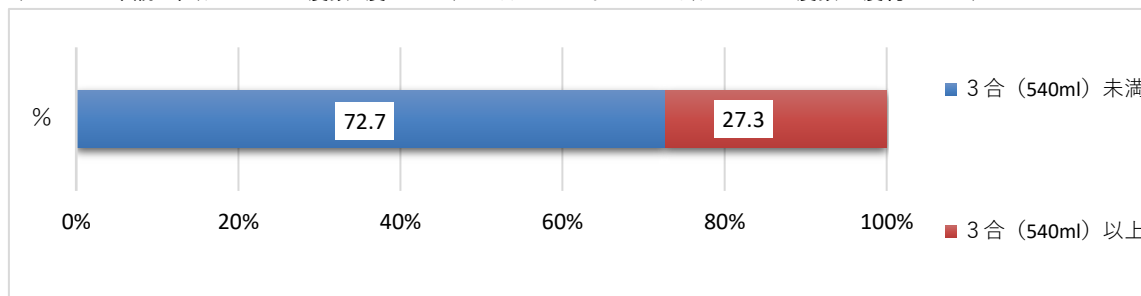
内訳	人数	%
2合(360ml)未満	54	49.5
2合(360ml)以上	55	50.5
合計	109	100.0



【Q22】「週に3～4日」飲酒される男性に質問です。あなたは、1日あたりどれくらいの量を飲みますか？(ひとつだけ選択)

※アルコール類を清酒として換算してください。清酒1合(アルコール度数 15 度 180ml)=ビール中瓶1本(アルコール度数5度 500ml)=缶チューハイ 1.5 缶(アルコール度数 5 度約 520ml)

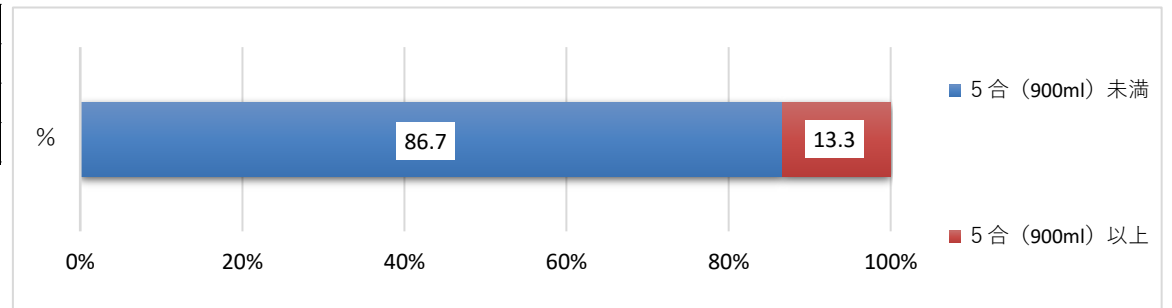
内訳	人数	%
3合(540ml)未満	16	72.7
3合(540ml)以上	6	27.3
合計	22	100.0



【Q23】「週に1～2日」または「月に1～3日」飲酒される男性に質問です。あなたは、1日あたりどれくらいの量を飲みますか？（ひとつだけ選択）

※アルコール類を清酒として換算してください。清酒1合（アルコール度数 15 度 180ml）＝ビール中瓶1本（アルコール度数5度 500ml）＝缶チューハイ 1.5 缶（アルコール度数 5 度約 520ml）

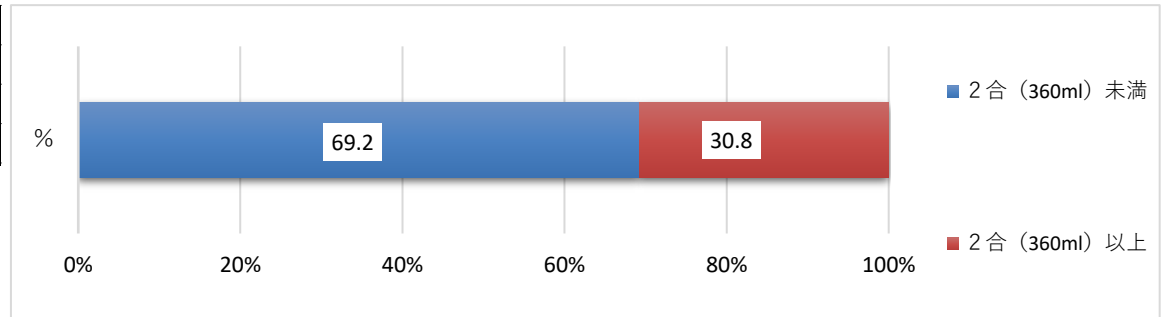
内訳	人数	%
5合(900ml)未満	65	86.7
5合(900ml)以上	10	13.3
合計	75	100.0



【Q24】「毎日」または「週に5～6日」飲酒される女性に質問です。あなたは、1日あたりどれくらいの量を飲みますか？（ひとつだけ選択）

※アルコール類を清酒として換算してください。清酒1合（アルコール度数 15 度 180ml）＝ビール中瓶1本（アルコール度数5度 500ml）＝缶チューハイ 1.5 缶（アルコール度数 5 度約 520ml）

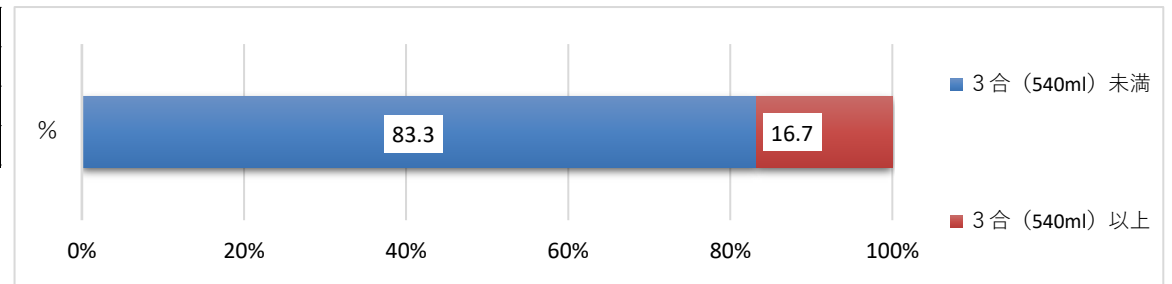
内訳	人数	%
2合(360ml)未満	45	69.2
2合(360ml)以上	20	30.8
合計	65	100.0



【Q25】「週に3～4日」飲酒される女性に質問です。あなたは、1日あたりどれくらいの量を飲みますか？（ひとつだけ選択）

※アルコール類を清酒として換算してください。清酒1合（アルコール度数 15 度 180ml）＝ビール中瓶1本（アルコール度数5度 500ml）＝缶チューハイ 1.5 缶（アルコール度数 5 度約 520ml）

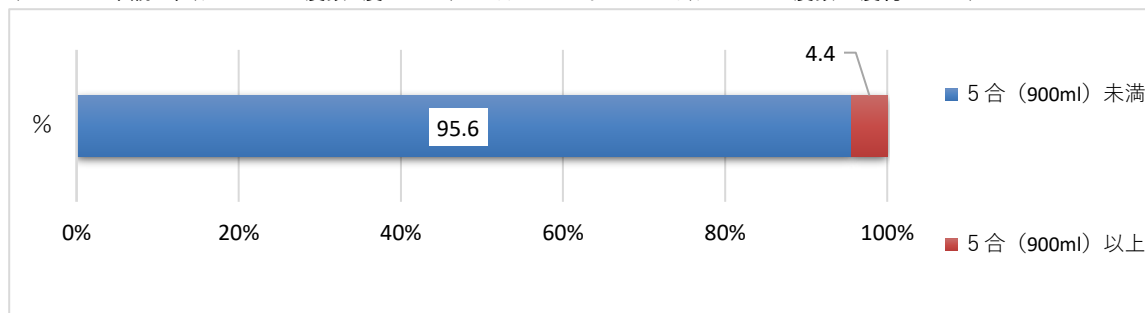
内訳	人数	%
3合(540ml)未満	20	83.3
3合(540ml)以上	4	16.7
合計	24	100.0



【Q26】「週に1～2日」または「月に1～3日」飲酒される女性に質問です。あなたは、1日あたりどれくらいの量を飲みますか？（ひとつだけ選択）

※アルコール類を清酒として換算してください。清酒1合（アルコール度数 15 度 180ml）＝ビール中瓶1本（アルコール度数5度 500ml）＝缶チューハイ 1.5 缶（アルコール度数 5 度約 520ml）

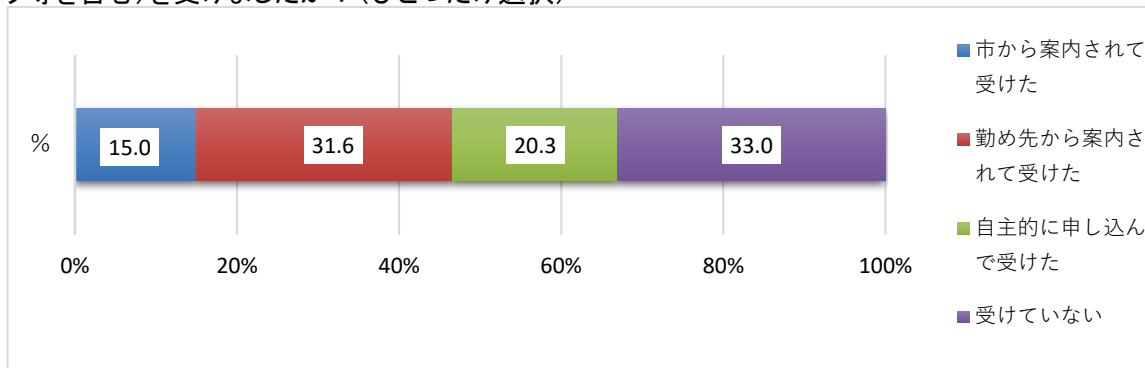
内訳	人数	%
5合(900ml)未満	130	95.6
5合(900ml)以上	6	4.4
合計	136	100.0



【Q27】20歳～69歳の方に質問です。

あなたは、過去2年以内にがん検診（職場の健康診断や人間ドック等を含む）を受けましたか？（ひとつだけ選択）

内訳	人数	%
市から案内されて受けた	130	15.0
勤め先から案内されて受けた	274	31.6
自主的に申し込んで受けた	176	20.3
受けていない	286	33.0
合計	866	99.9

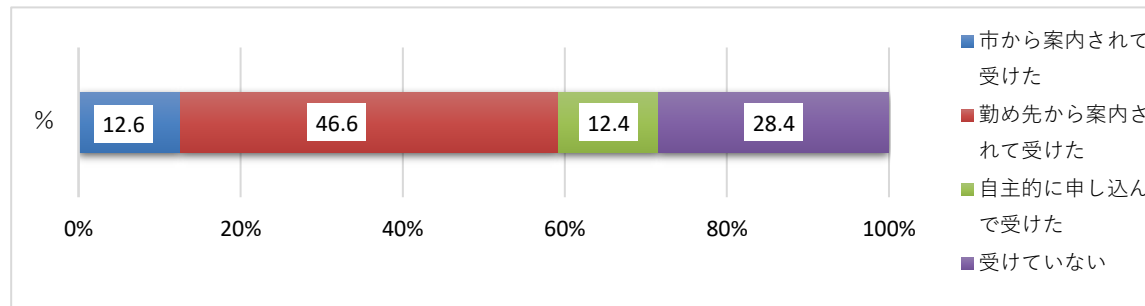


【Q28】40歳～69歳の方に質問です。

あなたは、過去1年以内に「肺がん検診（職場の健康診断や人間ドック等を含む）」を受けましたか？（ひとつだけ選択）

※肺がん検診とは胸部エックス線検査です。

内訳	人数	%
市から案内されて受けた	61	12.6
勤め先から案内されて受けた	225	46.6
自主的に申し込んで受けた	60	12.4
受けていない	137	28.4
合計	483	100.0

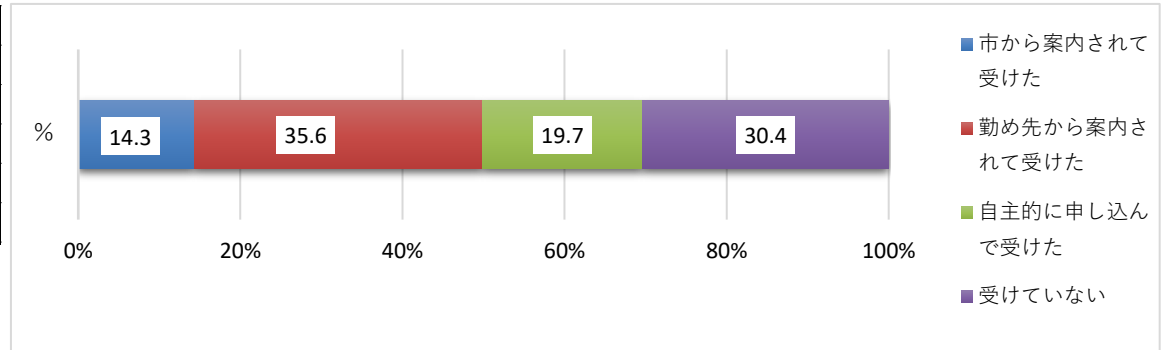


【Q29】40歳～69歳の方に質問です。

あなたは、過去1年以内に「大腸がん検診（職場の健康診断や人間ドック等を含む）」を受けましたか？（ひとつだけ選択）

※大腸がん検診とは便潜血検査です。

内訳	人数	%
市から案内されて受けた	69	14.3
勤め先から案内されて受けた	172	35.6
自主的に申し込んで受けた	95	19.7
受けていない	147	30.4
合計	483	100.0

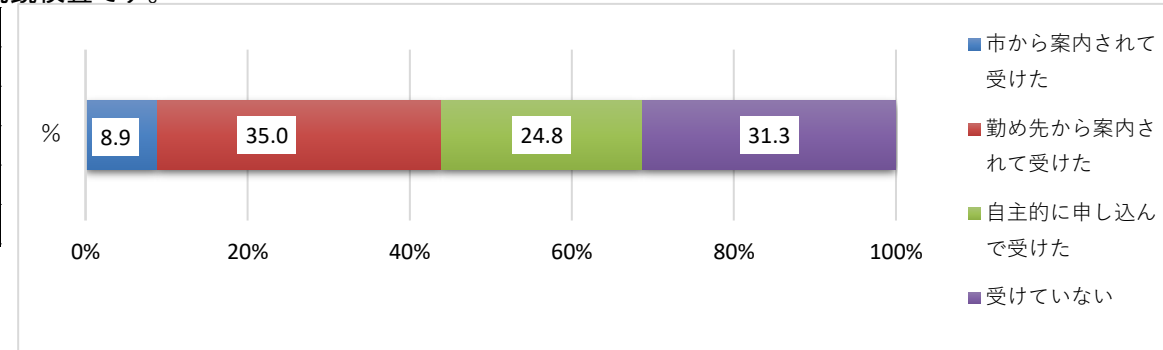


【Q30】40歳～69歳の方に質問です。

あなたは、過去2年以内に「胃がん検診（職場の健康診断や人間ドック等を含む）」を受けましたか？（ひとつだけ選択）

※胃がん検診とは胃部エックス線（バリウム）検査もしくは胃内視鏡検査です。

内訳	人数	%
市から案内されて受けた	43	8.9
勤め先から案内されて受けた	169	35.0
自主的に申し込んで受けた	120	24.8
受けていない	151	31.3
合計	483	100.0

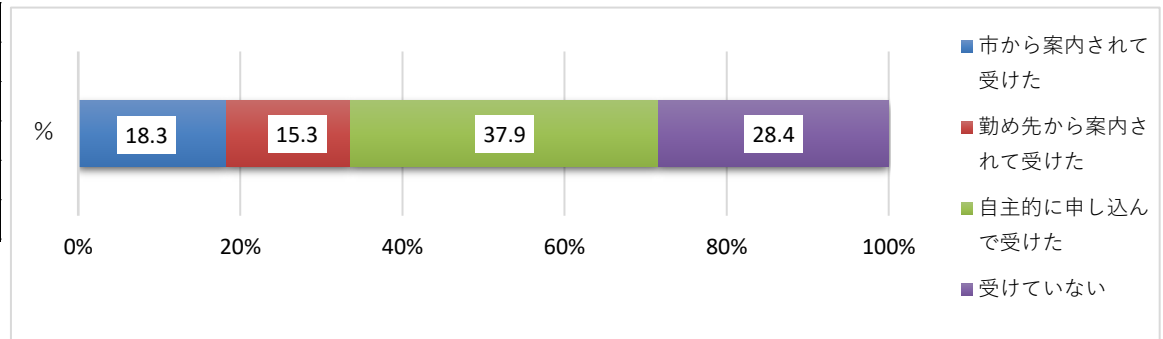


【Q31】20歳～69歳の女性の方に質問です。

あなたは、過去2年以内に「子宮頸がん検診（職場の健康診断や人間ドック等を含む）」を受けましたか？（ひとつだけ選択）

※子宮頸がん検診とは子宮頸部の細胞診です。

内訳	人数	%
市から案内されて受けた	73	18.3
勤め先から案内されて受けた	61	15.3
自主的に申し込んで受けた	151	37.9
受けていない	113	28.4
合計	398	99.9

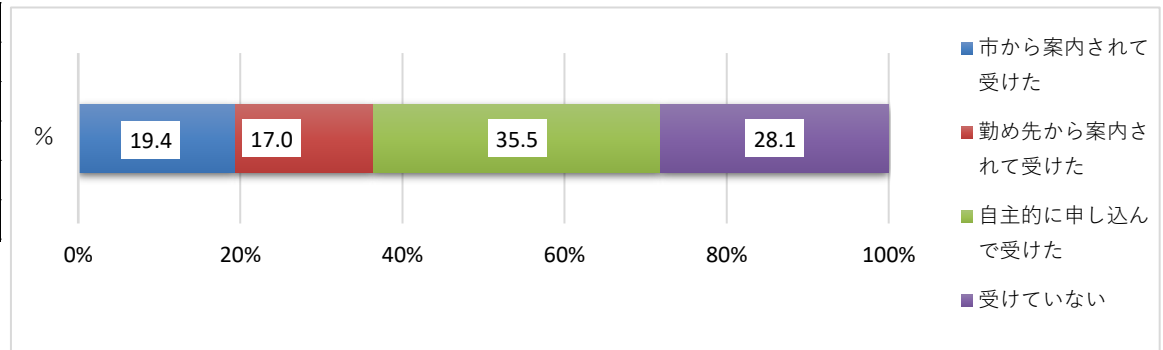


【Q32】40歳～69歳の女性の方に質問です。

あなたは、過去2年以内に「乳がん検診（職場の健康診断や人間ドック等を含む）」を受けましたか？（ひとつだけ選択）

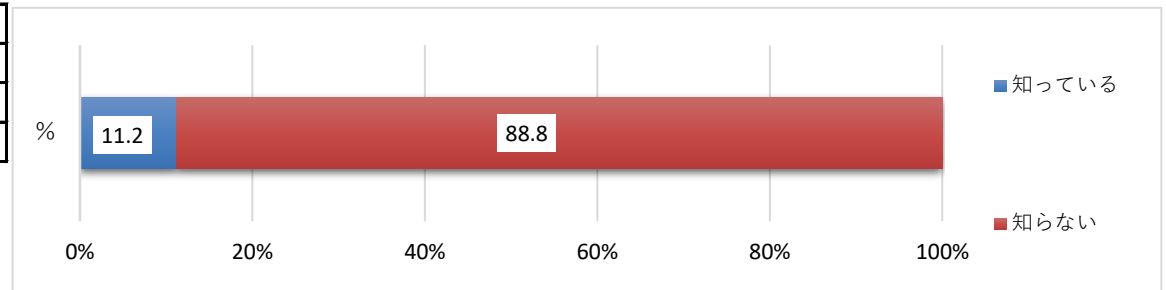
※乳がん検診とはマンモグラフィ検査です。

内訳	人数	%
市から案内されて受けた	63	19.4
勤め先から案内されて受けた	55	17.0
自主的に申し込んで受けた	115	35.5
受けていない	91	28.1
合計	324	100.0



【Q33】あなたは、令和8年度から和歌山市が取り組みを開始した「高血圧ゼロのまちプロジェクト」を知っていますか？（ひとつだけ選択）

内訳	人数	%
知っている	110	11.2
知らない	875	88.8
合計	985	100.0

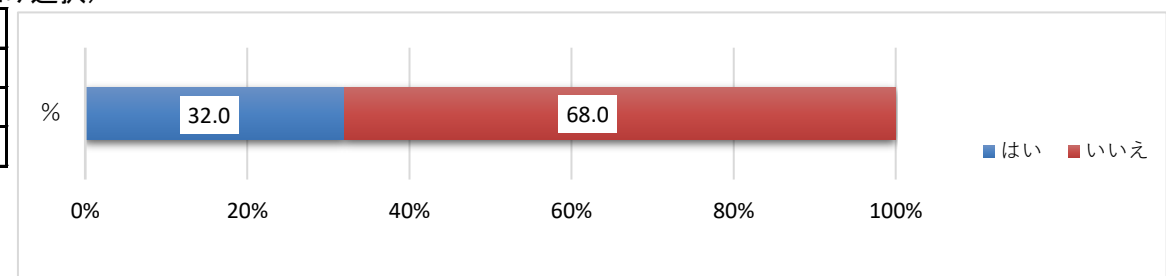


※高血圧ゼロのまちプロジェクトとは、日本高血圧学会が主催する事業で、自治体を中心となり、住民等を対象に健診の受診勧奨や血圧測定、保健指導などを行うことにより「高血圧ゼロ」を目指すものです。

【参考URL(和歌山市ホームページ)】https://www.city.wakayama.wakayama.jp/kurashi/kenko_iryō/1001092/1067107.html

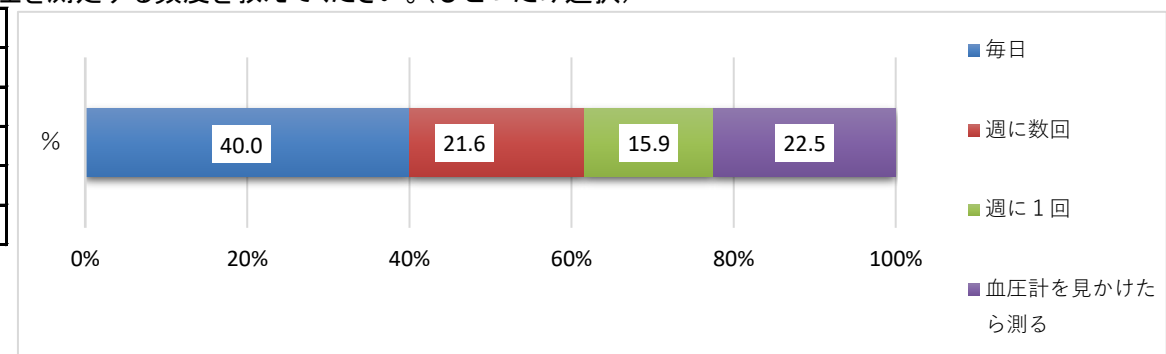
【Q34】あなたは、血圧を測定する習慣がありますか？（ひとつだけ選択）

内訳	人数	%
はい	315	32.0
いいえ	670	68.0
合計	985	100.0



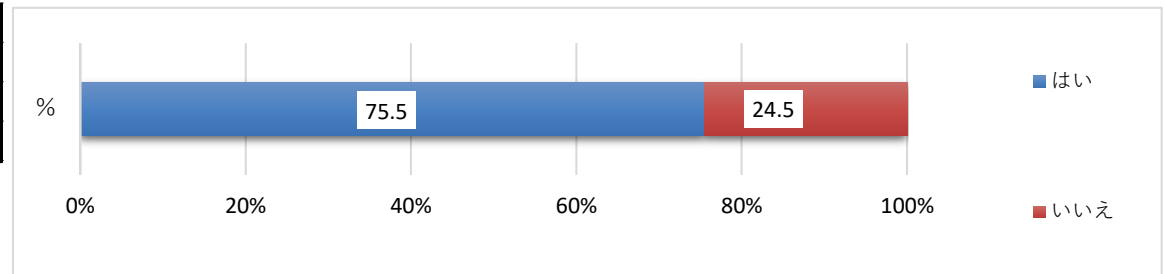
【Q35】Q34で「はい」と回答した方にお聞きします。あなたが、血圧を測定する頻度を教えてください。（ひとつだけ選択）

内訳	人数	%
毎日	126	40.0
週に数回	68	21.6
週に1回	50	15.9
血圧計を見かけたら測る	71	22.5
合計	315	100.0



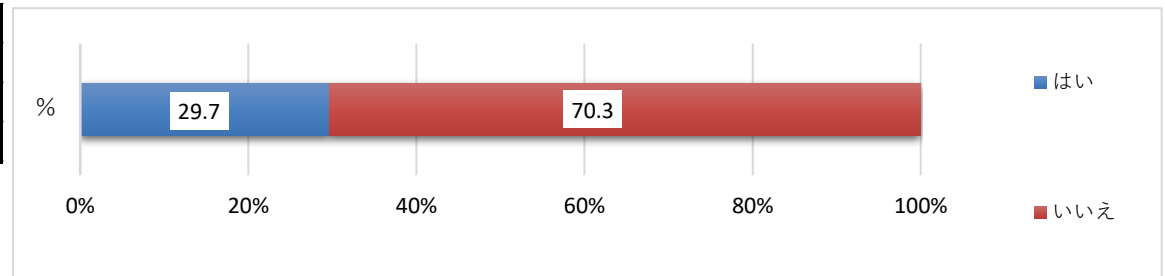
【Q36】あなたは、ご自身の血圧を知っていますか？（ひとつだけ選択）

内訳	人数	%
はい	744	75.5
いいえ	241	24.5
合計	985	100.0



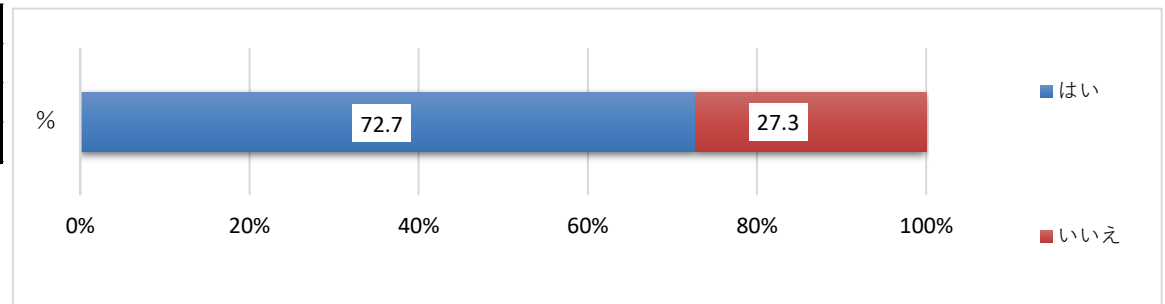
【Q37】あなたは、今まで健康診断や人間ドックなどで血圧の高さを指導されたことがありますか？（ひとつだけ選択）

内訳	人数	%
はい	293	29.7
いいえ	692	70.3
合計	985	100.0



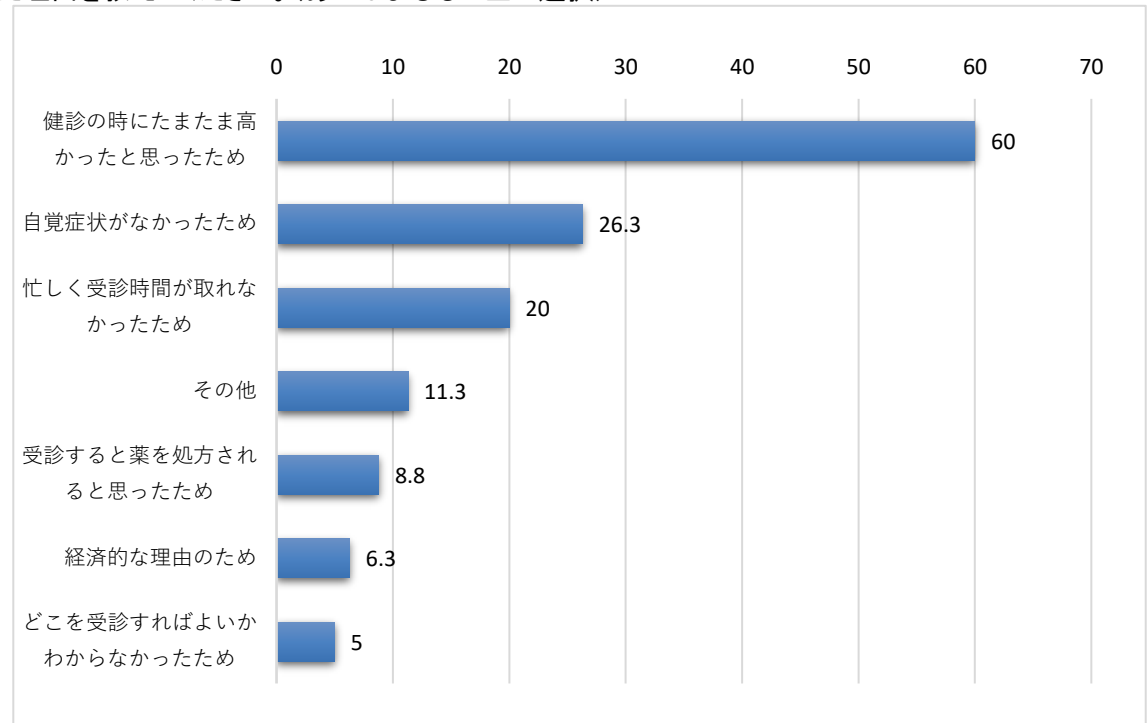
【Q38】Q37で「はい」と回答した方にお聞きます。血圧が高いことに関して、医療機関を受診しましたか？（ひとつだけ選択）

内訳	人数	%
はい	213	72.7
いいえ	80	27.3
合計	293	100.0



【Q39】Q38で「いいえ」と回答した方にお聞きます。受診しなかった理由を教えてください。（あてはまるもの全て選択）

内訳	人数	%
健診の時にたまたま高かったと思ったため	48	60
自覚症状がなかったため	21	26.3
忙しく受診時間が取れなかったため	16	20
その他	9	11.3
め	7	8.8
経済的な理由のため	5	6.3
たため	4	5



【Q39-1】その他(対象9人)

- 極端に高いわけではないため、日々の生活を気を付けることにしたから。
- かかりつけ医では 問題なしと 言っていた。
- そもそも日本の高血圧基準値がおかしい。低すぎる。
- 医師に様子を見ると言われたので。
- 血圧を下げる方法を知っており、高ければ下げるようにしてるから。
- 健診の際は高く出た年があったが、毎日家で測る家庭血圧は低いため。
- 高めだけれど受診まではしなくていいと言われたため。
- 妊娠中のみの高血圧で、出産後は通常に戻った為。
- 病院勤務で医師に相談できるため。

お忙しい中、健康に関することについて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)」の指標や「高血圧ゼロのまちプロジェクト」の取り組みに活用させていただきたいと思っております。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。