

健康に関する市民意識アンケート調査2025 の実施

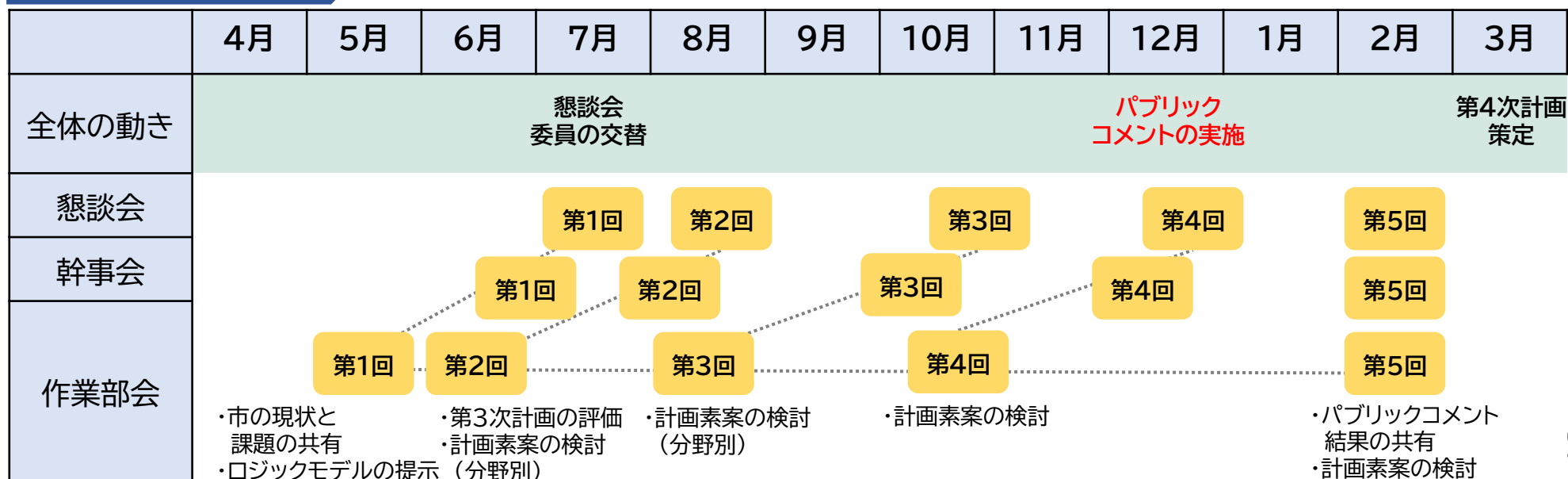
令和7年8月22日
健康まちづくり室

健康すいた21(第4次)策定に向けたスケジュール(案)

令和7年度



令和8年度



健康に関する市民意識アンケート調査の概要

調査目的

健康すいた21(第3次)の最終評価、健康すいた21(第4次)の策定、
保健活動の基礎資料とするため



	今回調査	参考:前回調査(第3次計画)
調査対象	一般市民対象(18歳以上) <u>2,500人</u> 保護者対象(18歳未満) 1,000人 *無作為抽出(人口構成割合に応じて配分)	一般市民対象(中学卒業以上) 2,000人 保護者対象(中学生以下の) 1,000人 *無作為抽出(人口構成割合に応じて配分)
調査票	一般市民対象 15ページ(60問 <u>以下</u>) 保護者対象 10ページ(40問 <u>以下</u>)	一般市民対象 15ページ(60問) 保護者対象 10ページ(40問)
調査時期	<u>11月</u> (期間は3週間程度)	10月(期間は3週間程度)
調査方法	調査票の送付は郵送 <u>回収は郵送又はWEBとする</u>	調査票の送付、回収ともに郵送
回収率	—	一般市民対象 46.4% 927通 保護者対象 54.9% 549通
その他	回収率向上のため、お礼兼督促を実施	回収率向上のため、お礼兼督促を実施

調査の課題と対策

課題

対策

吹田市の人口規模から考えると、
調査対象者数が少ない。

(調査対象者数:一般 2,000人
保護者1,000人)

- ・予算の都合上、対象者数を大幅に増やすことは難しい。
- ・前回調査や集計に必要な数を踏まえ、

一般市民対象は2,500、保護者対象は1,000とする。



回収数が少ない地域区分や年齢区分がある。
特に若い世代の回収数が少ない。

- ・Webでの回答も可能とする。
- ・アンケートの設問数をできるだけ少なくし、回答のハードルを下げる。

健康への関心が低い層の実態を把握しにくい。

- ・健康以外のイベント等の場で、簡単なアンケートを実施する等、健康への関心が低い人々の意見を把握する機会を設ける。



アンケート調査における
ライフステージと計画における
ライフステージが異なっている。

- ・計画におけるライフステージを適用し、調査、分析を実施するものとする。
- ・アンケートの回答時には年齢区分ではなく、年齢を回答することで、前回の調査結果との比較もできるだけ可能とする。

質問項目の考え方

設問数

- ・回答者の負担を軽減し、回収率の向上を図るため、前回調査より設問数を減らす。
(参考:前回調査 一般市民対象:60問、保護者対象:40問)

質問項目

- ・前回調査の質問項目をベースに追加、見直し(削除)する項目を精査する。(参考資料2参照)
- ・健康すいた21(第3次)の評価指標としている項目は含める。
(参考:成果指標及び取組の評価指標に該当するものは18項目)

対応	考え方
追加項目	・ 国府の健康増進計画で新たに設定された項目 ・ 市の現状、課題を踏まえた項目 ・ 次期計画の成果指標及び取組の評価指標に当たる項目
見直し(削除) 項目	・ 現行計画や次期計画の評価や課題把握に使用していない項目 ・ 他の調査等で重複して把握している項目 ・ 施策に反映されていない項目

市民全体の実態把握と、調査結果から取組につなげられるような
質問項目を検討したいと考えています。



次のページ以降、事務局が今回の調査で追加・見直しを検討している質問項目のうち、特にご意見をいただきたい質問に関して、検討のポイント及び今回調査の質問(案)をお示しています。

特に意見をいただきたい点

- 追加する質問に過不足がないか。新たに追加した方が良いと思う質問はないか。
- 質問や選択肢の表現が分かりやすいか、回答者に誤解を与えないか。
- 調査結果を市や各団体の取組で活かそうか。



いただいた意見を勘案し、事務局において、質問項目の精査を行う予定です。

本懇談会の時間で足りない場合、お手数ですが、事務局までご連絡いただきますようお願いいたします(8月中)。



分野2 食べる 検討のポイント 🔍



内容

共食の状況

追加

見直し

ポイント

・国の計画では、家庭や生活の多様化により、家族での共食が困難な状況も見受けられることを受け、新たに「地域等で共食している者」を増やすことを目標としている。

・前回調査では、家族等と同居する者の孤食の状況を把握していたが、広く共食の状況を把握する。

今回調査の質問案

【家庭、職場、学校】

・ここ1か月の間、あなたは、家庭(同居者含む)や職場・学校において、誰かと一緒に食事することはどのくらいありますか。

	ほとんど毎日	週に4～5日	週に2～3日	週に1日程度	月に1～2回程度	ほとんどない
家族						
職場・学校の人						

【上記以外】

・ここ1年間の間、あなたはお住いの地域(職場・学校を除く)において、誰かと一緒に食事することはどのくらいありますか。

	ほとんど毎日	週に4～5日	週に2～3日	週に1日程度	月に1～2回程度	ほとんどない
地域の人						
友人・知人						

参考:国民健康・栄養調査(厚生労働省)

前回調査の関連質問

15「【家族等と同居している方】あなたはふだん夕食をひとりで食べること(孤食)がどれくらいありますか。」

参考資料2スライド3

参考:国民健康・栄養調査
(厚生労働省)

参考資料2スライド3



分野2 食べる 検討のポイント 🔍

内容	野菜・果物の摂取 追加	
ポイント	・全国的に野菜摂取量が減少傾向にあることを踏まえ、本市における市民の摂取状況を把握する。 ・摂取量を把握することは困難なことから、知識・意識や摂取頻度を把握する。 	
今回調査の質問案	【知識・意識】 ・野菜(果物)を意識して多く食べるようにしていますか。 ・1日あたりの望ましい野菜摂取量(350g)を知っていますか。	参考:ぎふベジ及び食育に関する意識調査について(岐阜市)
	【摂取頻度】 ・どのくらいの頻度で野菜を摂りますか。ほぼ毎食／ほぼ毎日／週3～5回／週3回未満 ・どのくらいの頻度で果物を摂りますか。ほぼ毎日／週3～5回／週1～2回／週1回未満	参考:ライフロングヘルスチェック(国立循環器病研究センター)

内容	栄養バランスのとれた食事をするきっかけ 追加	
ポイント	・栄養バランスのとれた食事をとれている人の割合を増やすために必要な要因を把握し、今後の取組につなげる。 	
今回調査の質問案	主食・主菜・副菜を3つそろえて食べる回数を増やすためには、どのようなことが必要だと思いますか。(〇は3つまで) 手間がかからないこと／時間があること／食費に余裕があること／自分で用意することができること／食欲があること／3つそろえて食べるメリットを知っていること／家に用意されていること／外食やコンビニ等で手軽に取ることができる環境があること／その他	参考:食育に関する意識調査(農林水産省)
前回調査の関連質問	11「あなたは、主食主菜副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べていますか」	参考資料2スライド3



分野3 動く・出かける 検討のポイント



内容	運動の状況 見直し	
ポイント	・国・府の質問の表現に合わせ、1日30分以上の運動を <u>1年以上</u> 継続しているかに変更。	
今回調査の質問案	ふだんの運動習慣についてお尋ねします。 (1)1週間の運動日数 0日／1日／2日／3日以上 (2)運動を行う日の1日当たりの平均運動時間 15分未満／15分以上30分未満／30分以上1時間未満／1時間以上 (3)運動の継続年数 1年未満／1年以上	参考:大阪府健康づくり実態調査
前回調査の関連質問	25「日頃から日常生活の中で1日30分以上の運動をしていますか。」	参考資料2スライド5



内容	身体活動の状況 見直し	
ポイント	・前回調査では、回答の選択肢に軽い運動が含まれており、運動以外の身体活動量を把握しにくいため、国・府に合わせ、1日の歩数の把握に変更。	
今回調査の質問案	1日の歩数はどのくらいですか。 8000歩以上／6000歩以上～8000歩未満／6000歩未満	参考:国民健康・栄養調査(厚生労働省)身体活動ガイドライン
前回調査の関連質問	26「日頃の運動に関して以下のことについて教えてください。」 A 同世代の同性の人より歩くのが速い B 歩いて10分以内の所なら歩いていく C ラジオ体操や軽い運動などで体を動かすことを心がけている	参考資料2スライド5



内容	外出のきっかけ 追加	
ポイント	・健康づくりを目的としない、あらゆる活動が「動く・出かける」につながることを踏まえ、外出のきっかけとなる目的を把握することで、今後の取組につなげる。	
今回調査の質問案	外出のきっかけとなるような目的はありますか。(上位3つ) 買い物／趣味・娯楽／散歩／地域活動・イベント／通院／習い事／友人・知人との交流 ／家族の世話／なんとなく外に出たくなった／外出はほとんどしていない	事務局検討案





内容	社会参加 見直し	
ポイント	・孤立や孤独は健康リスクであり、多様なつながりを絶やさず、ゆるやかに増やしていくことが、個人の幸福や地域の力を高めるために不可欠である。 ・国の計画では、社会とのつながりに関して、「いずれかの社会活動(就労・就学含む)を行っている者の割合の増加」を新たに目標としている。 ・また、社会活動の範囲を健康を目的とした活動だけでなく、趣味やスポーツ、就労・就学など幅広い活動に設定しなおしている。	
今回調査の質問案	いずれかの社会活動(就労・就学を含む)を行っている者	令和6年度国民健康・栄養調査で聴取予定
前回調査の関連質問	31「この1年間に、健康づくりを目的とした活動を続けていますか。」 36「ここ1年間で、地域活動(町内行事、公民館活動、ボランティア活動、サロンなど)に参加したことはありますか。」	参考資料2スライド6





内容

人とのつながり

追加

ポイント

・孤立の状況を多面的に把握するため、場や活動との関わりといった社会参加の状況だけでなく、社会的交流(家族・友人等とのコミュニケーション頻度)といった人とのつながりの状況を把握する。

今回調査の
質問案

家族や友人たちとのコミュニケーションの頻度についてお尋ねします。

(1)同居していない家族や友人たちとのコミュニケーションの頻度

あなたと同居していない家族や友人たちとのコミュニケーション頻度について、それぞれお答えください。

	週4～5回 以上	週2～3回 程度	週1回 程度	2週間に1回 程度	月1回程度	月1回未満	全くない
直接会って話す							
電話(ビデオ通話含む)							
SNSや電子メールなど							

(2)同居している人たちとのコミュニケーションの頻度

あなたと同居している人たちとのコミュニケーションについて、直接会って話す頻度をお答えください。

週4～5回以上／週2～3回程度／週1回程度／2週間に1回程度／月1回程度／月1回未満／全くない

参考:人々のつながりに関する基礎調査(内閣府)

前回調査の
関連質問

36「ここ1年間で、地域活動(町内行事、公民館活動、ボランティア活動、サロンなど)に参加したことはありますか。」

参考資料2スライド6



分野5 歯と口腔の健康 検討のポイント 🔍



内容	歯科の受診状況 見直し	
ポイント	・受診状況を詳細に把握する。	
今回調査の質問案	あなたはこの1年間に歯科検診(健診)を受けましたか？ 受けた／受けていない	参考：歯科疾患実態調査 (厚生労働省)
	どのような歯科検診(健診)を受けましたか？(複数回答可) (かかりつけ)歯科医院での定期的な検診(健診)／自治体(市町村など)の検診(健診) ／学校健診／職場検診(健診)／その他	
前回調査の関連質問	37「定期的に歯科健診を受けていますか。」	参考資料2スライド6

内容	歯と口腔の健康に関する行動 追加	
ポイント	・全国的な傾向として、歯及び口腔の健康への関心が高まったことにより、歯・口腔の状態は向上している。本市においても目標を達成している指標等が多い。 ・前回調査で質問が多かった知識の有無に留まらず、主にセルフケアに関する行動を把握する。	
今回調査の質問案	(歯ブラシを用いた歯みがきに加えて、)以下の歯や口の清掃を行っていますか。 デンタルフロスや歯間ブラシを使って、歯と歯の間を清掃している／舌を清掃している ／行っていない	参考：歯科疾患実態調査 (厚生労働省)
前回調査の関連質問	39「“歯周病”と“糖尿病”が、相互に悪影響を及ぼし合っていることを知っていますか。」 40「“口腔機能の向上”が“誤嚥性肺炎の予防”につながることを知っていますか。」 41「歯周病や歯肉炎は20歳ころから発症しやすくなることを知っていますか。」 42「むし歯や歯周病は口腔内細菌による感染症であることを知っていますか。」	参考資料2スライド6



内容	保護者調査：家庭内の喫煙ルール	見直し
ポイント	・子供の受動喫煙に対する意識及び行動の実態を把握するため、家庭における喫煙場所等、喫煙のルールを把握する。	
今回調査の質問案	あなたのご家庭では、喫煙する際に取り決めがありますか。当てはまる全てに○をつけてください。 1. 家庭では、家の中、外とも一切吸ってはいけない 2. 家の中では吸ってはいけないが、家の外では吸っても良い 3. 家の中で喫煙場所を決め、そこで吸っても良いが、子どもがいる時は吸わない 4. 家の中で喫煙場所を決め、そこでは自由に吸っても良い 5. 家の中でも外でも自由に吸って良い 6. その他()	参考：山形市子どもの受動喫煙に関するアンケート調査結果(山形市)
前回調査の関連質問	10「あなたの同居家族の中に、たばこを吸う人（喫煙者）はいますか。」 10-2【「いる」と回答した人】ふだん、（家族の誰かが）お子さんのそばで吸うことがありますか。	参考資料2スライド12



内容	飲酒頻度・量	見直し	
ポイント	・生活習慣病のリスクを高める飲酒に関して、国のガイドラインに基づき、飲酒頻度と飲酒量を尋ねる質問に変更し、市民の飲酒行動を具体的に把握する。		
今回調査の質問案	【飲酒頻度】 あなたはお酒(清酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲みますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。 毎日／週5～6日／週3～4日／週1～2日／月に1～3日／月に1日未満／やめた／飲まない(飲めない)	参考:国民健康・栄養調査(厚生労働省) 健康に配慮した飲酒に関するガイドライン	
	【飲酒量】 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。清酒に換算し、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。 1合(180ml)未満／1合以上2合(360ml)未満／2合以上3合(540ml)未満／3合以上4合(720ml)未満／4合以上5(900ml)未満／5合(900ml)以上 ※清酒1合に相当する量の具体例の提示あり(例:ビール中瓶1本、焼酎0.6合)		
前回調査の関連質問	43「ふだんお酒やビールなどのアルコール類を飲むことがありますか。」 43-1【「1 ほぼ毎日(週6日以上)」「2 週に3～5日」と回答】 “飲酒の適量は1日に日本酒なら1合、ビールなら500mlを1本、缶酎ハイなら350mlを1缶程度”ということを知っていますか。		参考資料2スライド7



内容	健(検)診受診のきっかけ、動機 追加	
ポイント	・健(検)診の受診率を向上させるため、受診に至るきっかけや動機を把握し、今後の取組につなげる。	
今回調査の質問案	受診のきっかけとなるものは何ですか。 市からの案内通知／広報誌／家族や友人からの勧め／毎年受診している／その他 どうすれば健(検)診を受けやすくなりますか。(上位3つを選択) 土日祝日の実施／夜間の実施／負担金無料／自宅の近隣施設での実施／駅前やスーパー等利便性の高い場での実施／家庭や職場の環境が整備される／健(検)診内容や必要性が分かりやすい／託児付き／受診による特典がある／その他	事務局検討案
前回調査の関連質問	44「過去1年間に、特定健診(メタボ健診) やお腹回りの測定を含む健康診査、人間ドックを受けたことがありますか。」 45「過去1年間にがん検診を受けましたか。」	参考資料2スライド7

内容	アプリを活用した健康管理 追加	
ポイント	・スマートフォン等のアプリを利用した健康管理を行っている人の状況を把握する。 ・府の計画では、「アプリを利用して自身の生活習慣や健康の記録を把握している人の割合の増加」を指標として設定している。	
今回調査の質問案	日頃から、スマートフォンなどのアプリなどを利用して、ご自身の生活習慣や健康の記録を把握していますか。 把握している／把握していない	参考:大阪府健康づくり実態調査





内容	ヘルスリテラシー 追加	
ポイント	・健康に関して、様々な情報の中から、信頼できる情報を入手し、活用する能力(ヘルスリテラシー)の状況を把握することで、情報格差を生み出さないよう、今後の取組につなげる。 ・府の計画では、ヘルスリテラシーの向上に関する指標を設定している。	
今回調査の質問案	もし必要になったら、病気や健康に関連した情報を自分自身で探したり利用したりすることができると思いますか。 ・新聞、本、テレビ、インターネットなど、いろいろな情報源から情報を集めることができる ・たくさんある情報の中から、自分の求める情報を選び出すことができる ・情報を理解し、人に伝えることができる ・情報がどの程度信頼できるかを判断することができる ・情報をもとに健康改善のための計画や行動を決めることができる 5項目について、「1, 全くそう思わない、2, あまりそう思わない、3, どちらでもない、4, まあそう思う、5, 強くそう思う」の5段階で回答。5項目の平均を尺度得点とする	参考:大阪府第4次健康増進計画

用語解説



ヘルスリテラシーとは

健康情報を獲得し、理解し、評価し、活用するための知識、意欲、能力であり、それによって、日常生活におけるヘルスケア(医療や介護などのケア)、疾病予防、健康増進について判断したり、意思決定をしたりして、生涯を通じて生活の質を維持・向上させることができるものとされています。