

健康に関する市民意識アンケート調査2025

調査結果の概要(単純集計)

- ・ 前回調査と設問の選択肢が同一であり、かつ統計的に有意な差が認められたものについては、「有意差あり」と記載しています。
- ・ 本文及び図表の数字は、小数第2位を四捨五入しているため、百分率の合計が100%とならない場合があります。
- ・ 前回調査と今回調査の結果を併記した図表のうち、設問文や選択肢を変更した項目については、前回調査との厳密な比較は困難ですが、回答傾向の把握を目的として、回答の合算値を参考として示しています。

調査概要

調査目的

健康増進に関する計画策定や評価、保健活動の基礎資料とするため

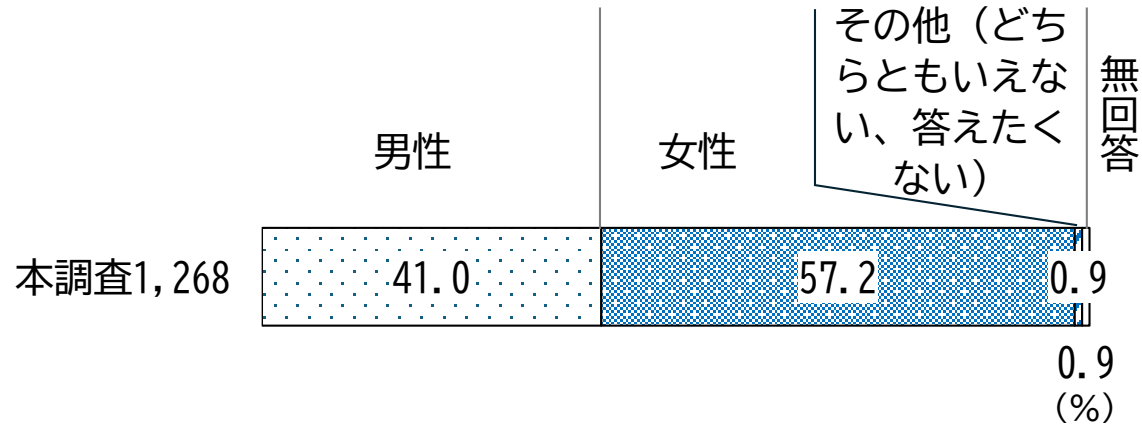


	今回調査	参考:前回調査(第3次計画)
調査対象	一般市民対象(18歳以上) 2,500人 保護者対象(子供の年齢:2歳~18歳未満) 1,000人 *無作為抽出(人口構成割合に応じて配分)	一般市民対象(中学卒業以上) 2,000人 保護者対象(子供の年齢:2歳~中学生以下) 1,000人 *無作為抽出(人口構成割合に応じて配分)
調査票	一般市民対象 15ページ(63問) 保護者対象 6ページ(33問)	一般市民対象 11ページ(67問) 保護者対象 7ページ(34問)
調査時期	11月(期間は3週間程度)	10月(期間は3週間程度)
調査方法	調査票の送付は郵送 回収は郵送又はWEB	調査票の送付、回収ともに郵送
回収率	一般市民対象 50.7% 1,268通 保護者対象 63.2% 632通	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

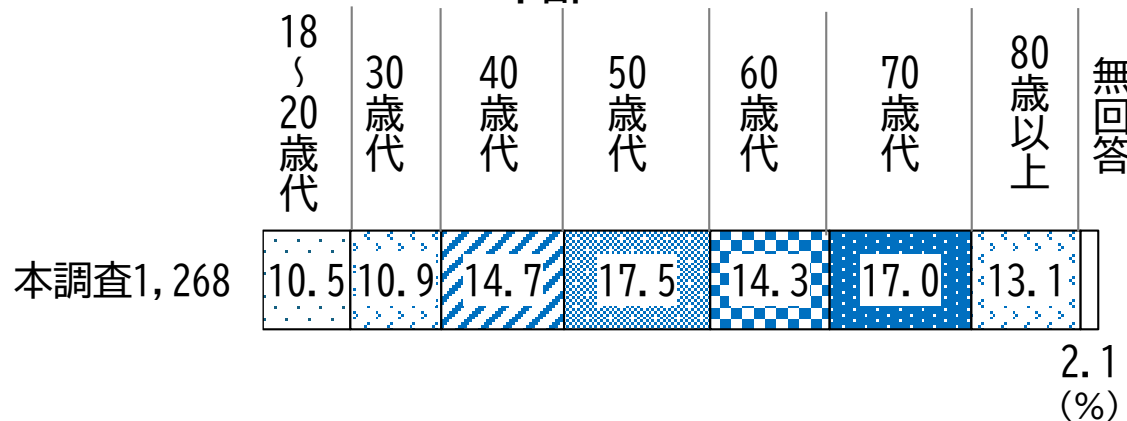
回答者の属性

一般市民

性別

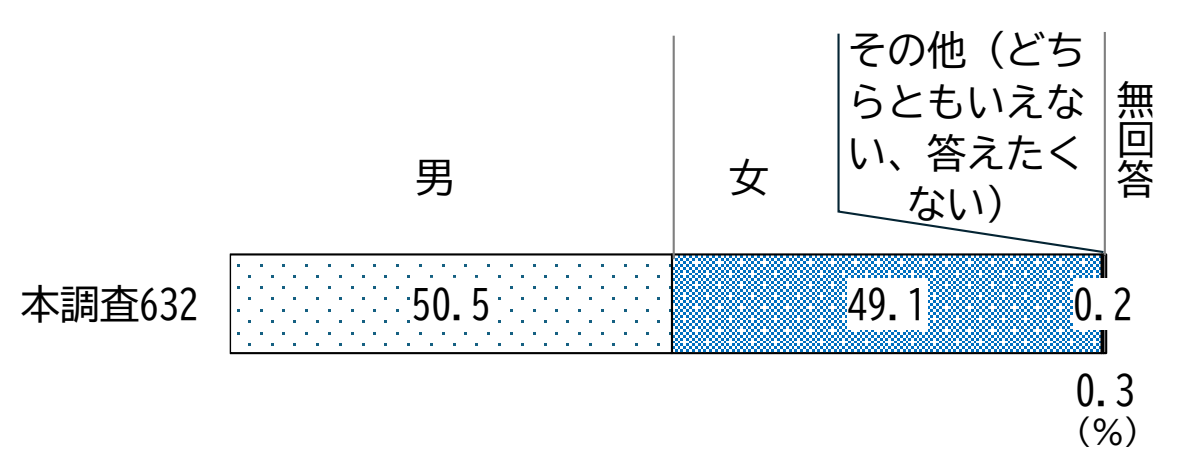


年齢

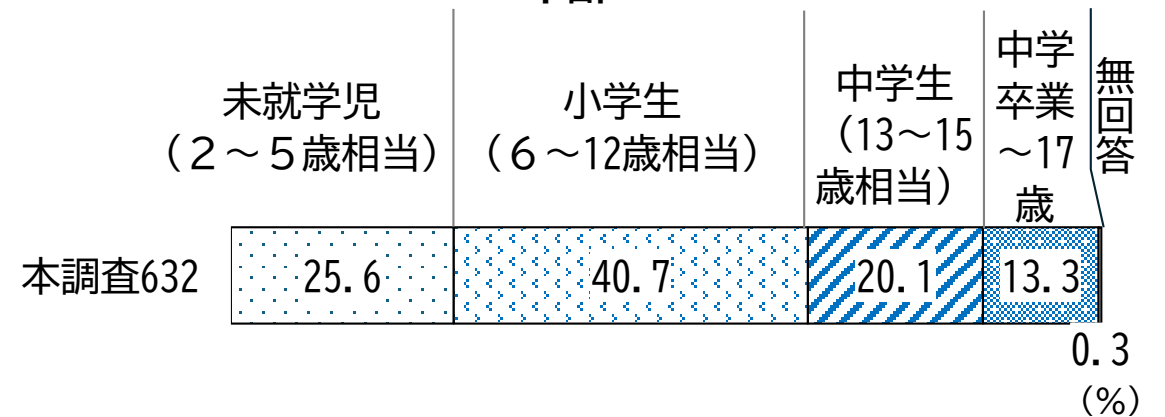


子供

性別



年齢

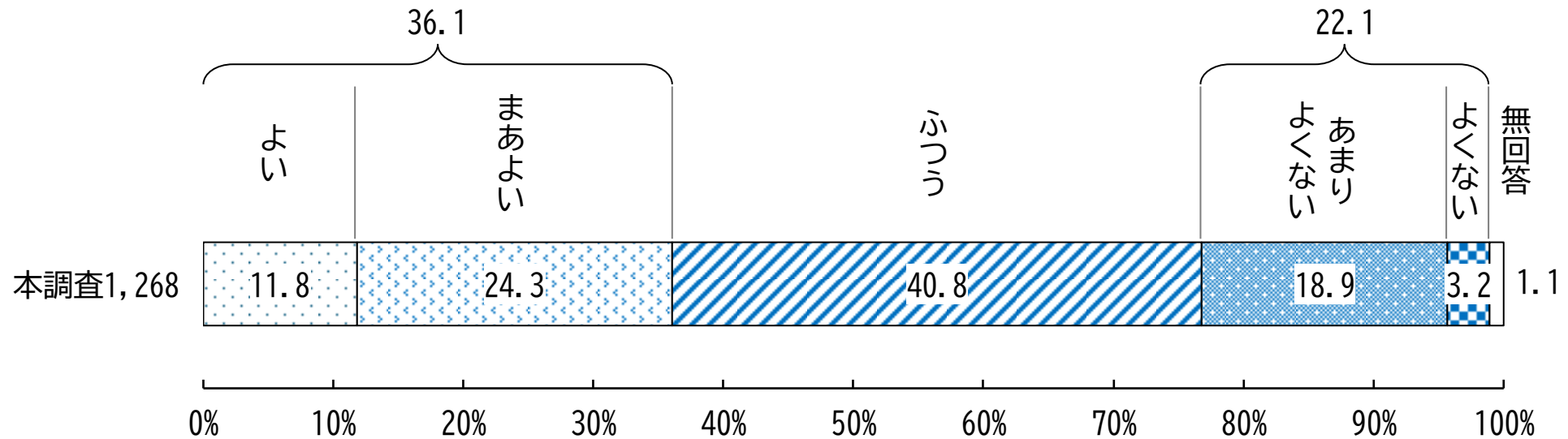


※地区別の回答は、市全体と概ね同様の割合となっています

一般市民 現在の健康状態についてどう感じていますか。(1つに○)

- ・「ふつう」が40.8%で最も多く、次いで「まあよい」が24.3%。
- ・“よい”は36.1%で、“よくない”は22.1%。

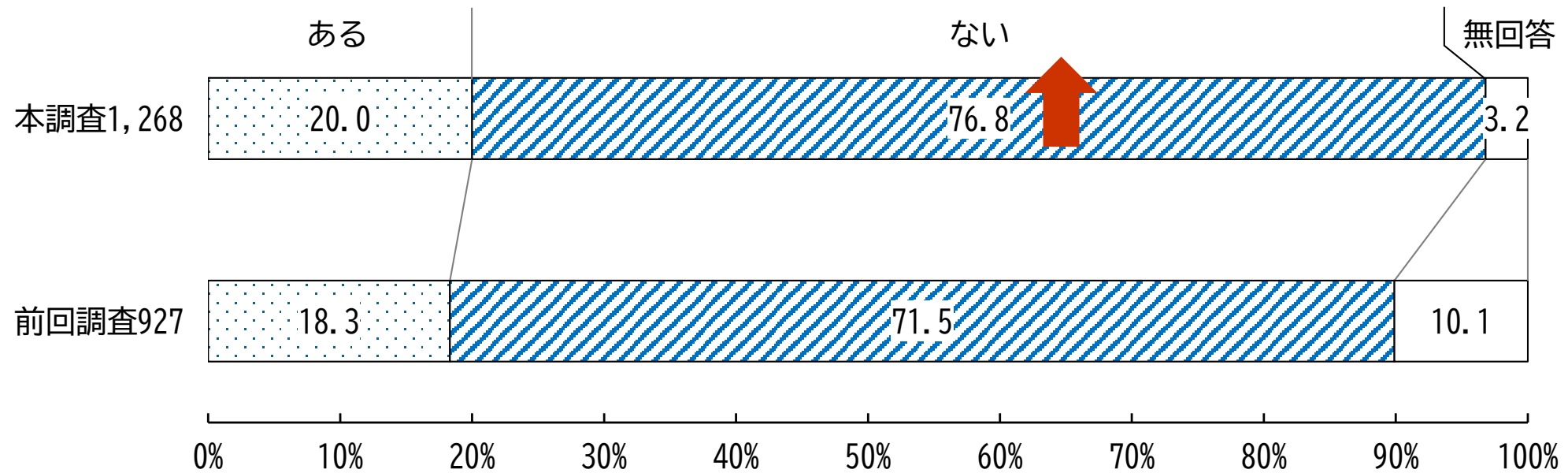
※ “よい”は「よい」と「まあよい」の計、“よくない”は「あまりよくない」と「よくない」の計



健康状態(身体面※)

一般市民 健康上の問題で日常生活に何か影響(支障)はありますか。(1つに○)

- ・「ない」が76.8%、「ある」が20.0%。



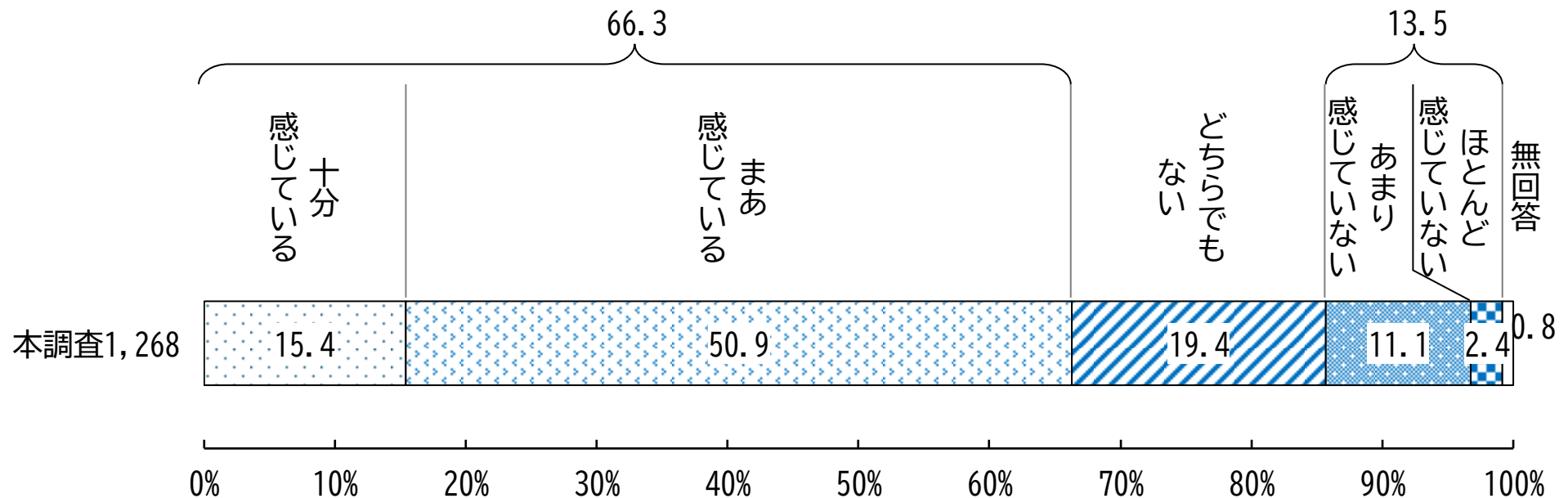
※本設問の「健康」は身体面に限定しない概念ですが、外出や家事、運動といった日常生活動作の例示を参考に回答していることから、ここでは主に健康状態の身体面として整理しています。

健康状態（精神面）

一般市民 日頃の生活の中で、どの程度充実感を感じていますか。（1つに〇）

- ・「まあ感じている」が50.9%で最も多く、次いで「どちらでもない」が19.4%。
- ・“感じている”は66.3%、“感じていない”は13.5%。

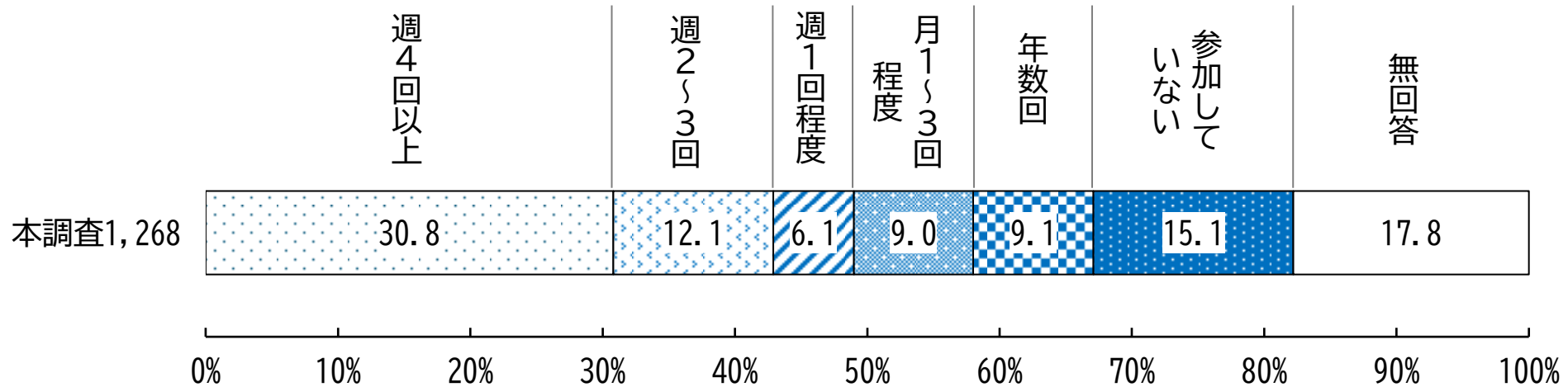
※ “感じている”は「十分感じている」と「まあ感じている」の計、“感じていない”は「あまり感じていない」と「ほとんど感じていない」の計



健康状態（社会面）

一般市民 職場や学校、趣味等、人と交流する場にどのくらいの頻度で参加していますか。（1つに〇）

- 人と交流する場への参加頻度は、「週4回以上」が30.8%で最も多く、次いで「参加していない」が15.1%。



※「人と交流する場への参加頻度」は、以下の各活動における参加頻度のうち、最も高い頻度を代表値として算出しています。

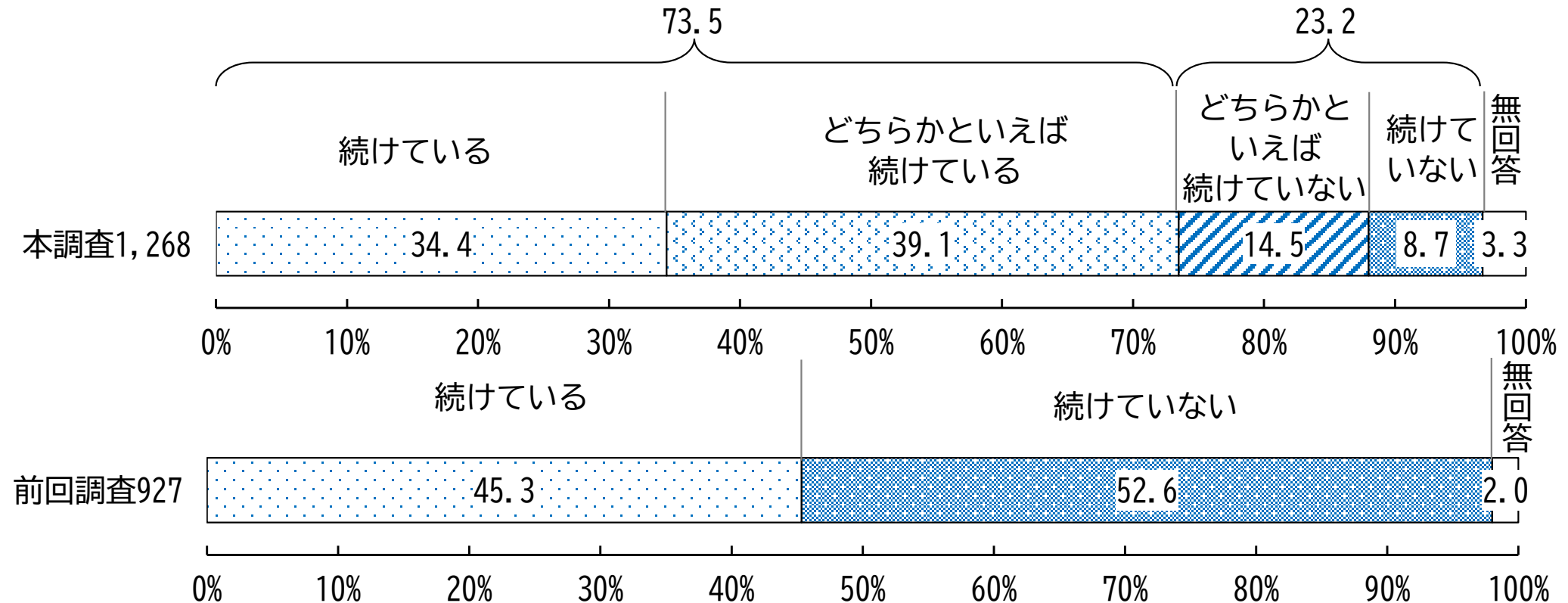
- ①職場・学校
- ②趣味・スポーツ・娯楽・教養の活動
- ③地域行事・自治会・学校関係・ボランティア等の活動
- ④オンラインコミュニティ
- ⑤その他の活動

分野1 暮らしにとけこむ健康づくり

一般市民 この1年間、健康を意識した行動を続けていますか。(1つに〇)

- ・「どちらかといえば続けている」が39.1%で最も多く、次いで「続けている」が34.4%。
- ・“続けている”は73.5%、“続けていない”は23.2%。

※ “続けている”は「続けている」と「どちらかといえば続けている」の計、“続けていない”は「どちらかといえば続けていない」と「続けていない」の計

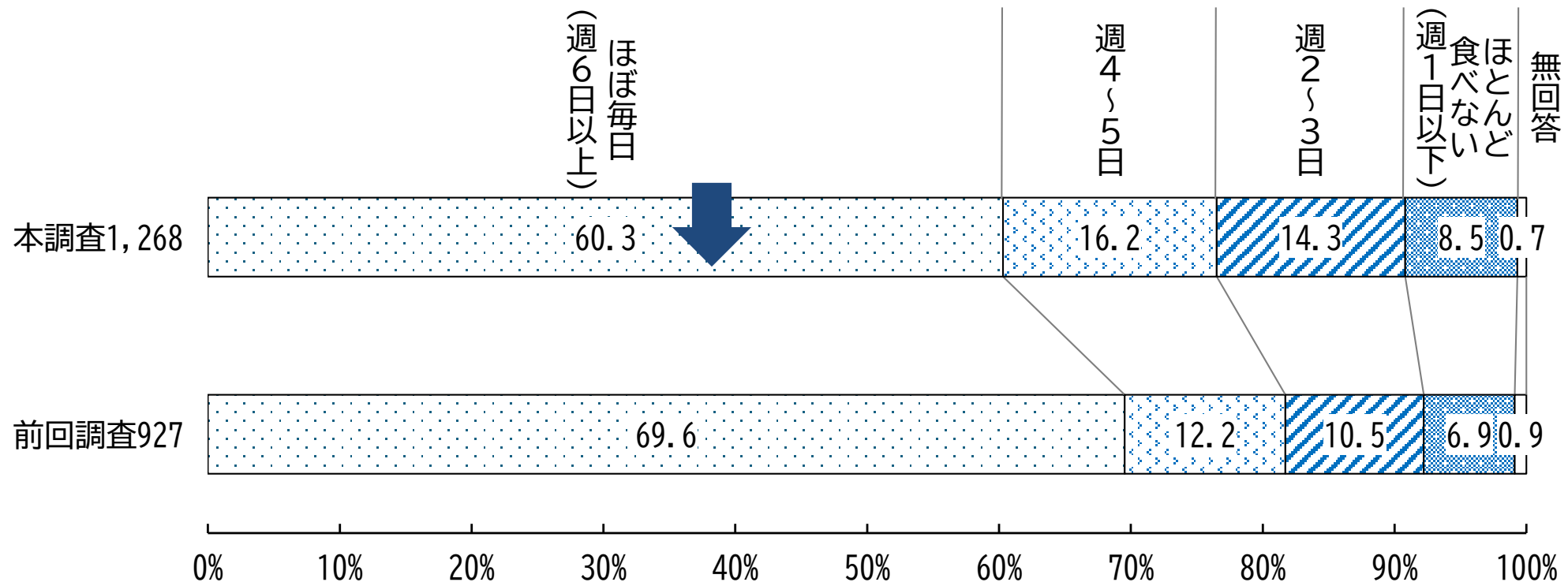


※前回調査は「続けている」と「続けていない」の2つの選択肢

分野2 食べる

一般市民 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。(1つに〇)

- ・「ほぼ毎日(週6日以上)」が60.3%で最も多く、次いで「週4~5日」が16.2%。
- ・「ほぼ毎日(週6日以上)」は前回調査(69.6%)から9.3ポイント減少。有意差あり。



分野3 動く・出かける

一般市民 運動習慣（1回30分以上の運動を週2回以上、1年以上継続）

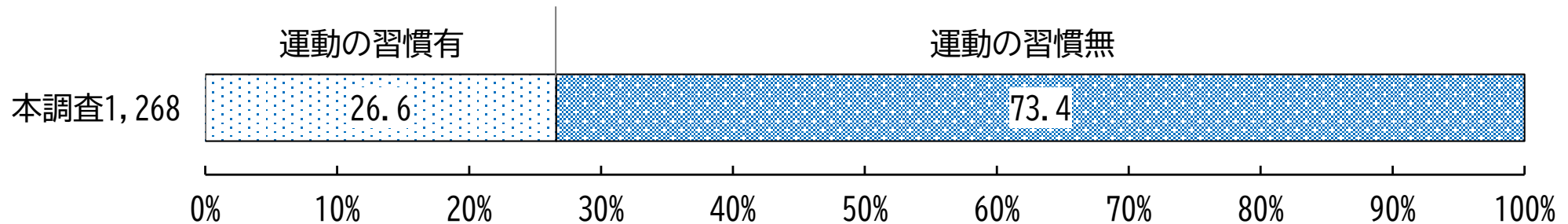
- 「運動の習慣有」が26.6%、「運動の習慣無」が73.4%。

※以下の条件をすべて満たす人を「運動の習慣有」と判定

【1週間あたりの運動日数】で「2日」以上を選択した人

【1日あたりの運動時間】で「30分以上1時間未満」以上を選択した人

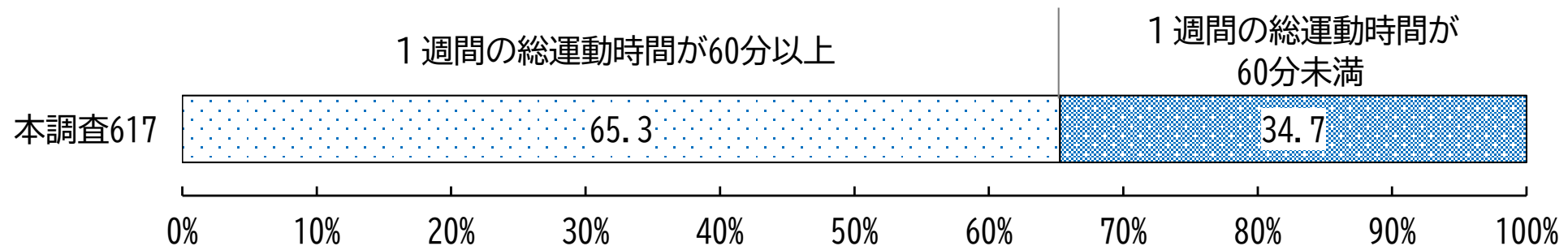
【運動の継続期間】で「1年以上」を選択した人



子供 1週間の総運動時間

- 1週間の総運動時間※が「60分以上」が65.3%、「60分未満」が34.7%。

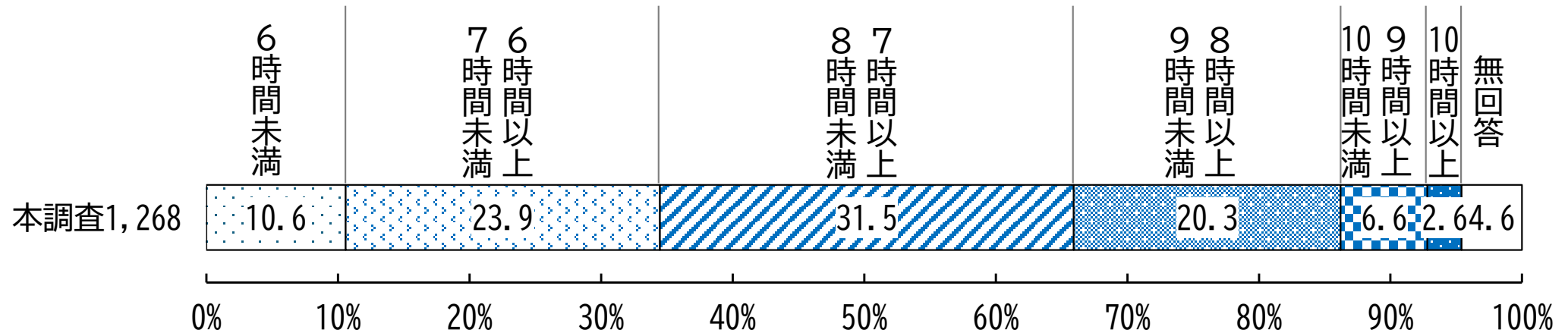
※総運動時間は、在籍している教育・保育施設や学校等での活動は含みません。



分野4 眠る・癒す

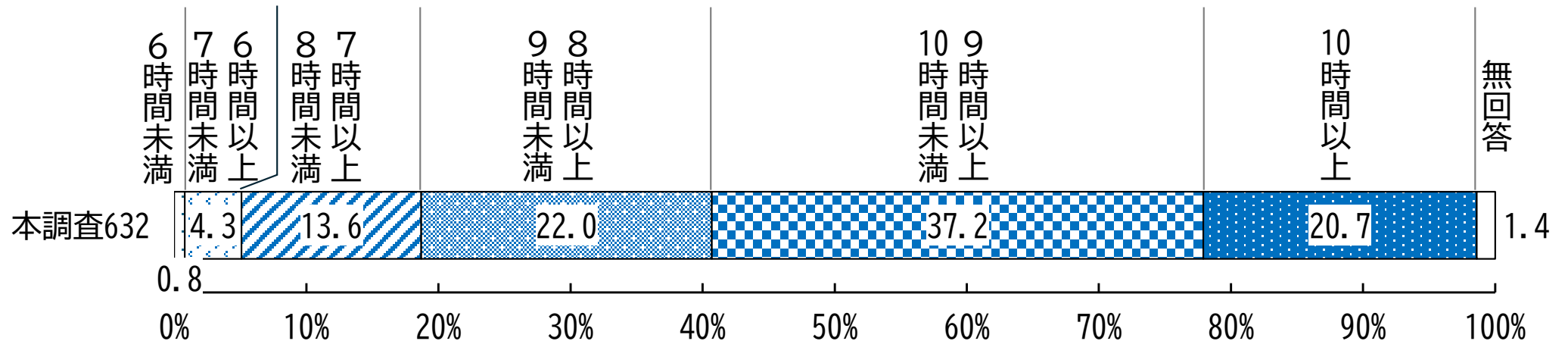
一般市民 睡眠時間（就寝時間と起床時間より算出）

- 「7時間以上8時間未満」が31.5%で最も多く、次いで「6時間以上7時間未満」が23.9%。



子供 睡眠時間

- 「9時間以上10時間未満」が37.2%で最も多く、次いで「8時間以上9時間未満」が22.0%。

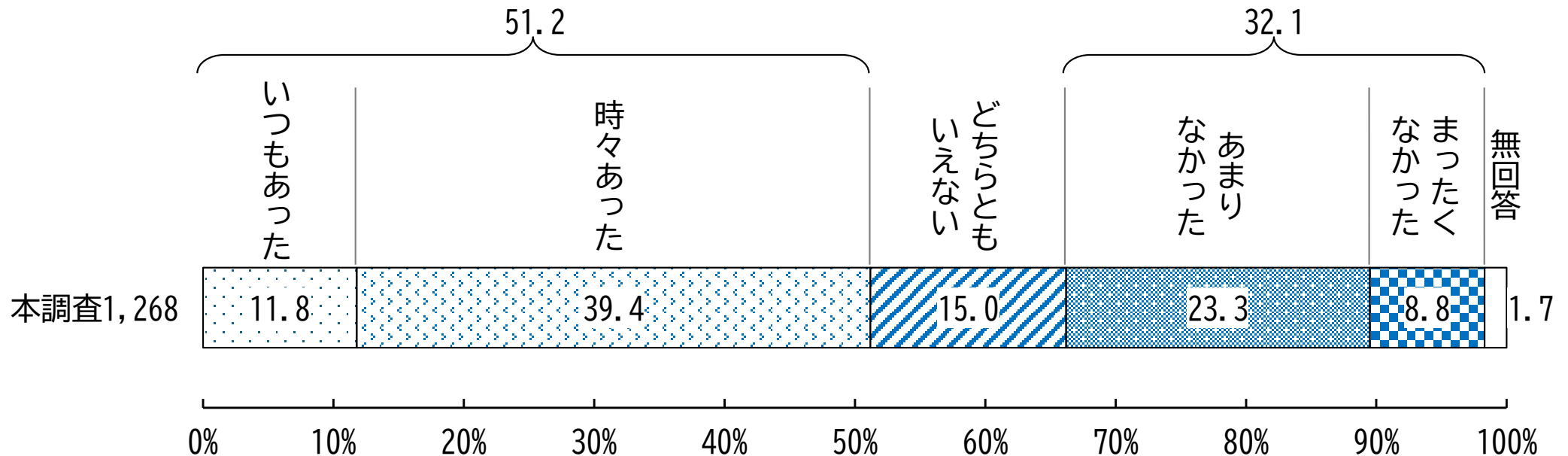


分野4 眠る・癒す

一般市民 この1か月間、不安や悩みを感じることがありましたか。(1つに〇)

- ・「時々あった」が39.4%で最も多く、次いで「あまりなかった」が23.3%。
- ・“あった※”は51.2%、“なかった”は32.1%。

※ “あった”は「いつもあった」と「時々あった」の計、“なかった”は「あまりなかった」と「まったくなかった」の計

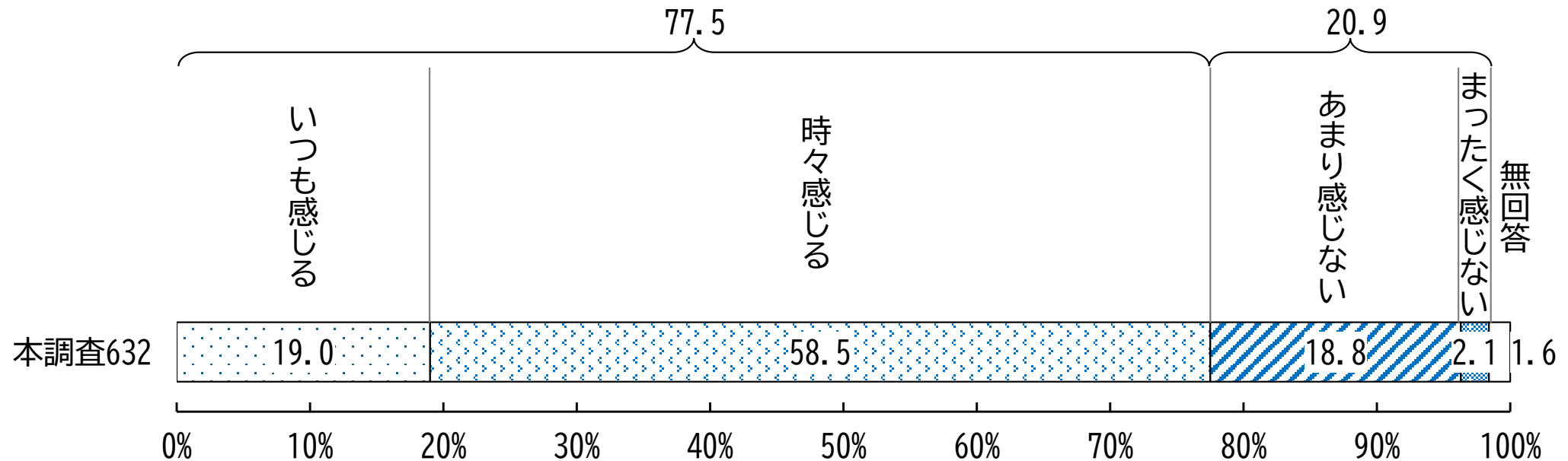


分野4 眠る・癒す

子供（保護者） 子育てについて悩みや不安をどの程度感じていますか。（1つに〇）

- ・「時々感じる」が58.5%で最も多く、次いで「いつも感じる」が19.0%。
- ・“感じる※”は77.5%、“感じない”は20.9%。

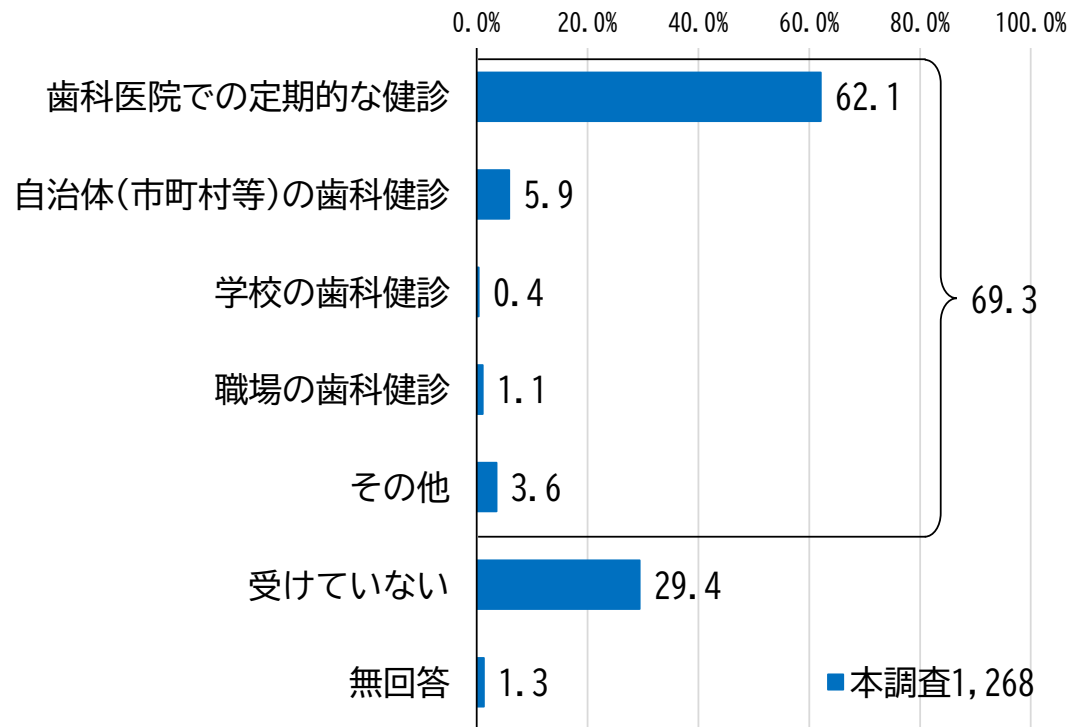
※“感じる”は「いつも感じる」と「時々感じる」の計、“感じない”は「あまり感じない」と「まったく感じない」の計



分野5 歯と口腔の健康

一般市民 この1年間にどのような機会
で歯科健診を受けましたか。
(あてはまるものすべてに○)

- ・「歯科医院での定期的な健診」が62.1%で最も多く、次いで「受けていない」が29.4%。
- ・いずれかの歯科健診を受けた人は、69.3%であった。

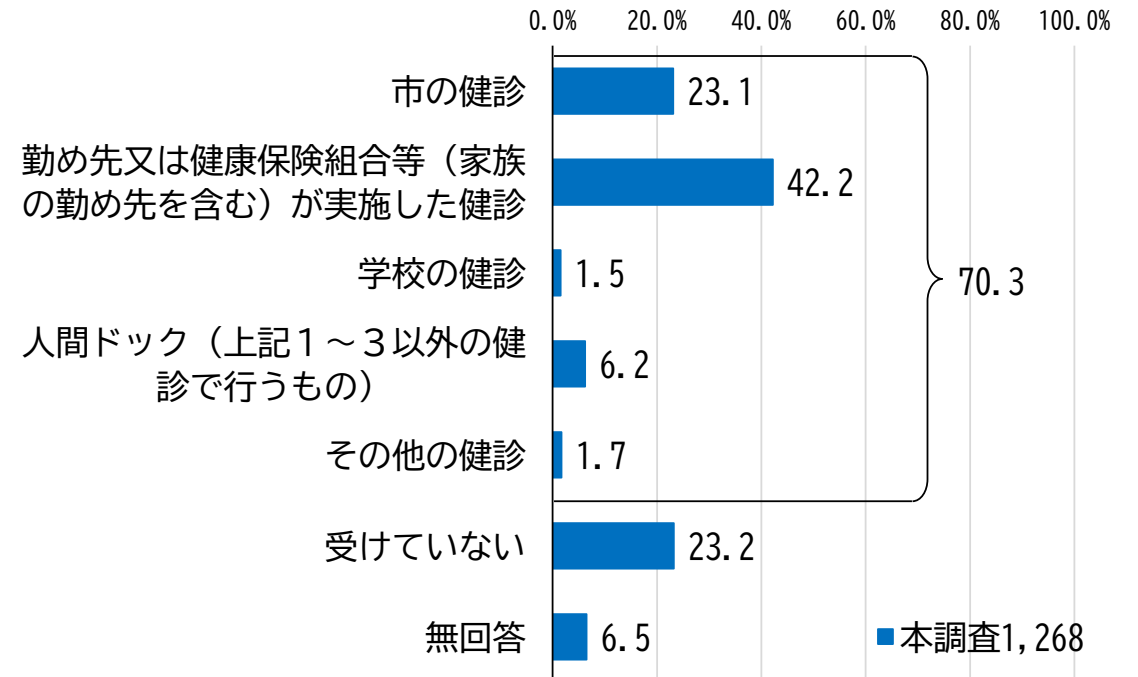


分野8 診てもらおう

調査結果

一般市民 この1年間にどのような機会
で健診や人間ドックを受けましたか。
(あてはまるものすべてに○)

- ・「勤め先又は健康保険組合等（家族の勤め先を含む）が実施した健診」が42.2%で最も多く、次いで「受けていない」が23.2%。
- ・いずれかの健診を受けた人は、70.3%であった。

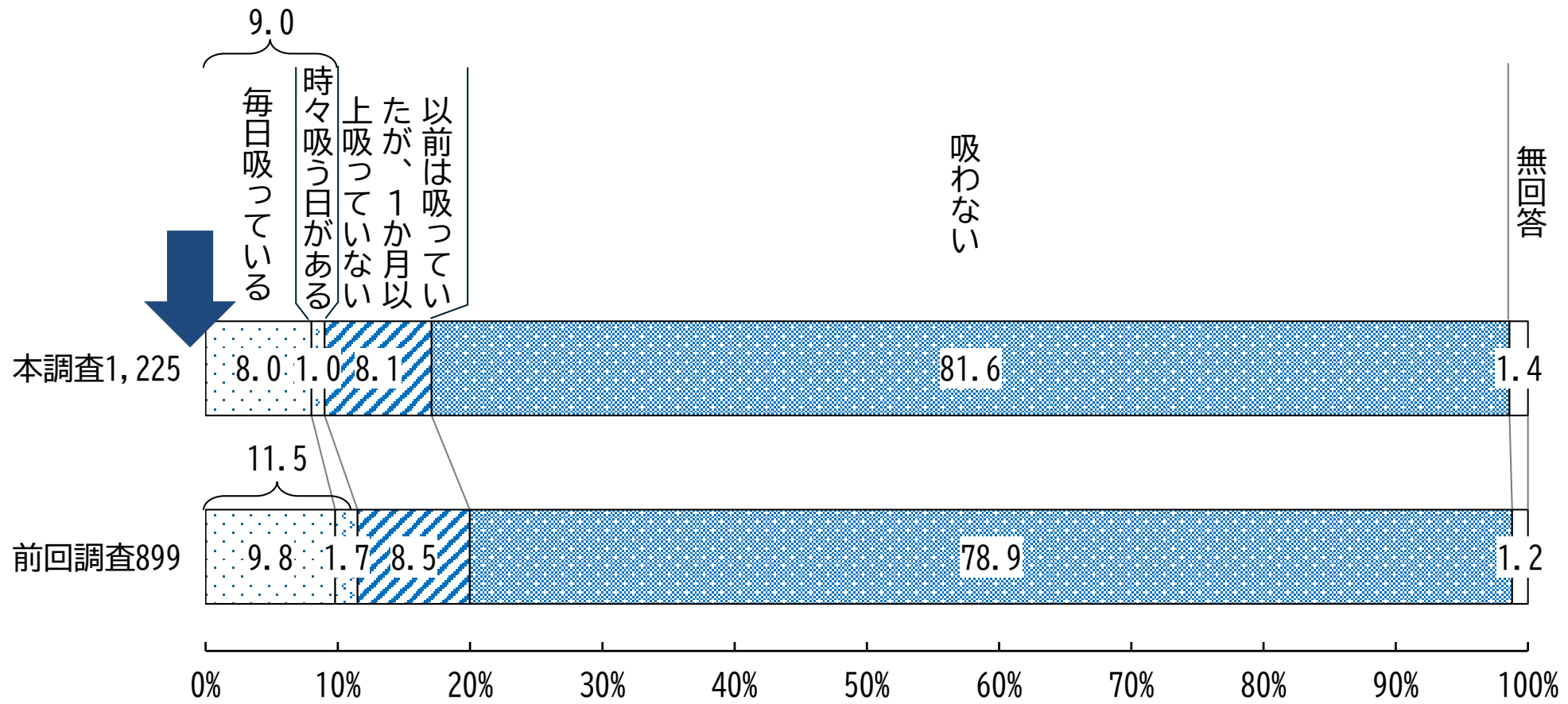


分野6 たばこ

一般市民（20歳以上） たばこを吸いますか。（1つに〇）

- “喫煙率※”は9.0%であり、前回調査（11.5%）より減少。

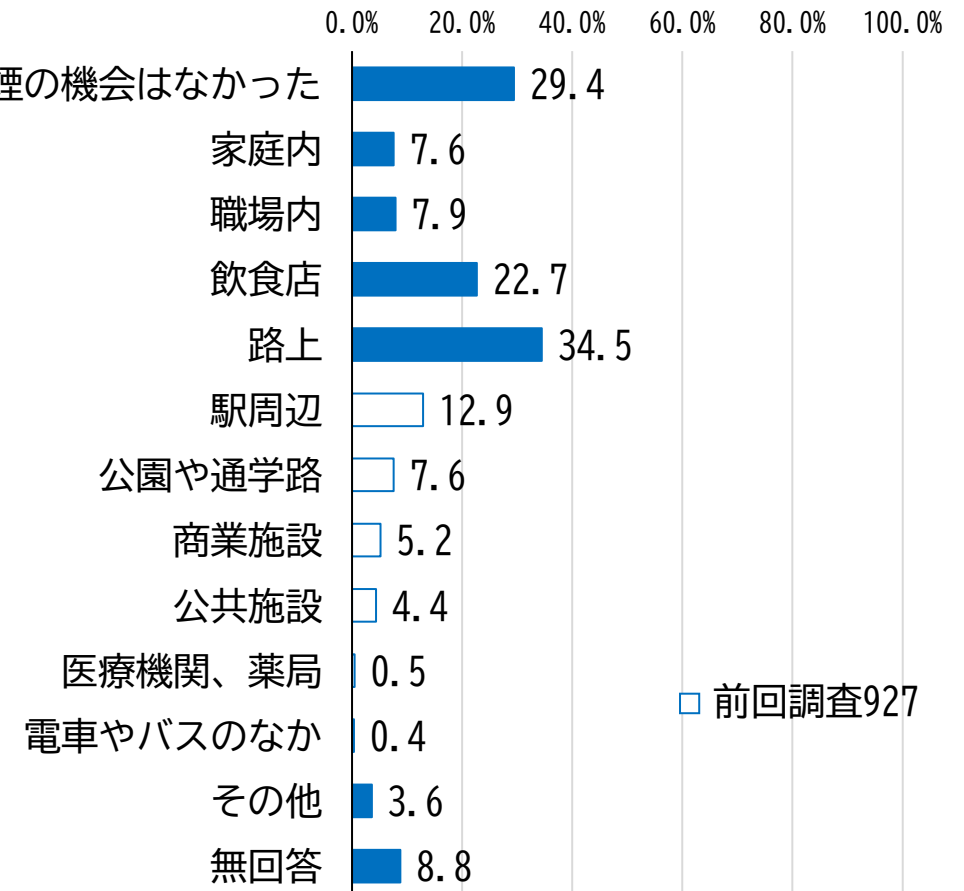
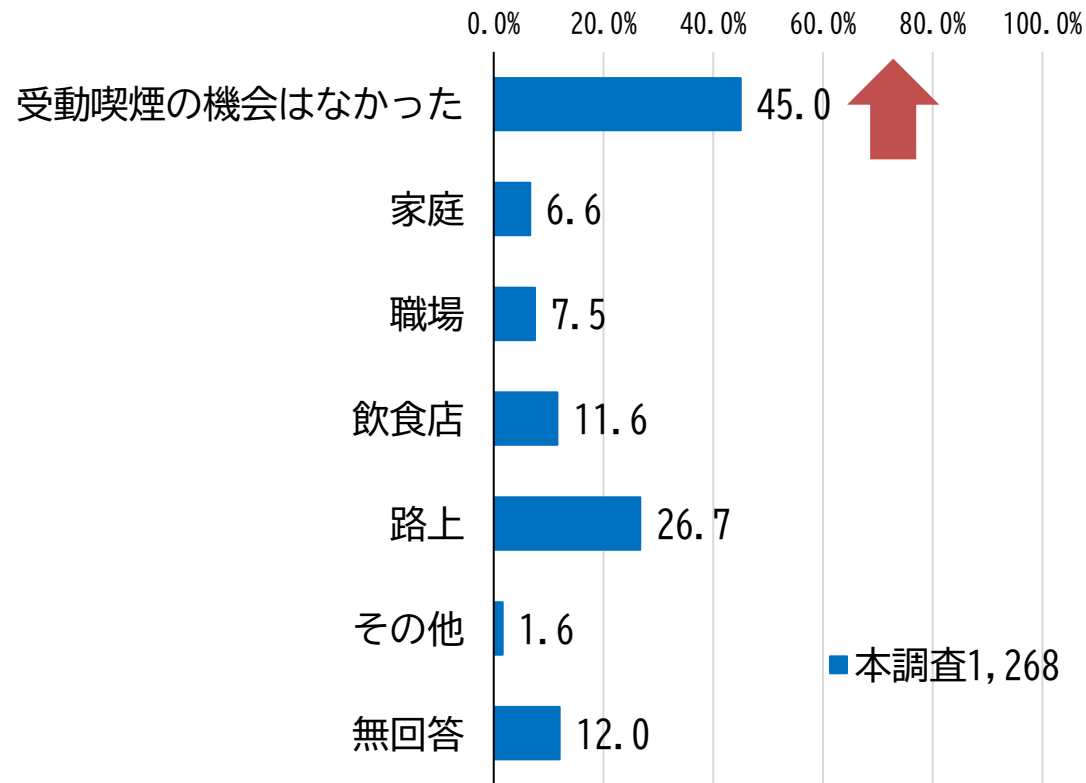
※ “喫煙率”は「毎日吸っている」と「時々吸う日がある」の計



分野6 たばこ

一般市民 この1か月間、受動喫煙の機会がありましたか。(あてはまるものすべてに○)

- ・「受動喫煙の機会はなかった」が45.0%で、前回調査(29.4%)より増加。
- ・受動喫煙の機会としては、「路上」が26.7%で最も多い。



※今回調査と前回調査で選択肢が異なります。

分野7 アルコール

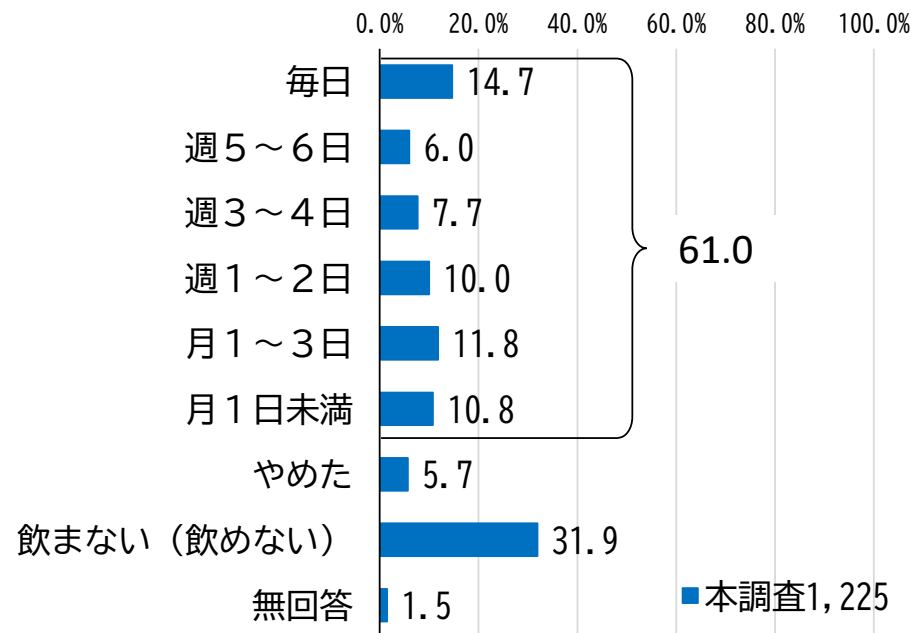
一般市民（20歳以上） アルコール摂取状況（1つに○）

- ・ 「飲酒の頻度」は「飲まない（飲めない）」が31.9%で最も多く、次いで「毎日」が14.7%。
“飲酒している人”は61.0%。
- ・ 「1日あたりの飲酒量」は「1合（180ml未満）」が38.2%で最も多く、次いで「1合以上2合（360ml）未満」が30.7%。

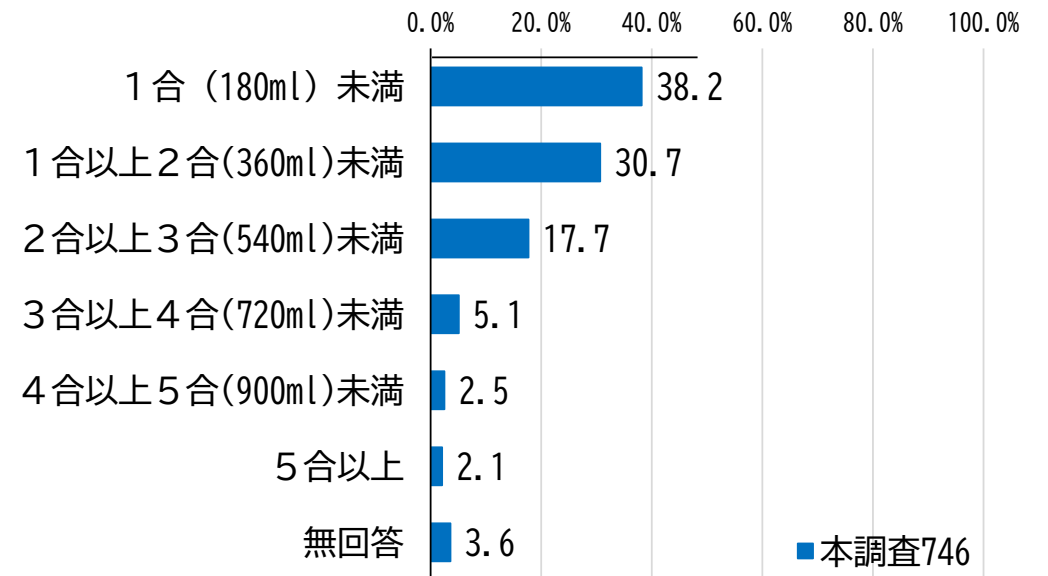
※ “飲酒している人”は「毎日」「週5～6日」「週3～4日」「週1～2日」「月1～3日」「月1日未満」の計

※ “1日あたりの飲酒量”は、飲酒の頻度の回答が「毎日」「週5～6日」「週3～4日」「週1～2日」「月1～3日」「月1日未満」の人を母数とする

飲酒の頻度



1日あたりの飲酒量



分野8 診てもらう

一般市民 かかりつけ医やかかりつけ歯科医、かかりつけ薬局はありますか。（あてはまるものすべてに○）

- ・「かかりつけ歯科医」が61.4%で最も多く、次いで「かかりつけ医」が61.2%。
- ・「かかりつけ薬局」は39.7%で前回調査（31.0%）から8.7ポイント増加。有意差あり。

