資料４

健康づくりに関するアンケート調査の結果について

１　アンケート概要及び回答状況

調 査 目 的：いばらき県央地域連携中枢都市圏の住民の意識・要望を調査し，今後の施策の参考とするため。

調 査 対 象：圏域に住む満 18 歳から満 75 歳までの男女個人

標　　本　　数：3,500 本（令和４年４月 1 日現在の常住人口の 0.5%）（各市町村人口按分）

標本抽出方法：年齢階層別の層化無作為抽出

調 査 期 間：令和４年８月 16 日（火）～９月 15 日（木）

調 査 項 目：属性，健康意識，ＩＣＴについて，健康診査受診状況，行政への要望 計 22 問

回 答 方 法：郵送又はいばらき電子申請・届出システム

回　　収　　数：1,155 本

回答状況

常住人口	標本数	回答数	（郵送）	（電子）	（持参）	回収率
699,126 人	3,500	1,155	831	323	1	33.0%

２　アンケート結果概要（５ページから参照）

(1)　圏域住民の健康に関する意識と行動

・**健康意識**（問５）に関しては，「ある」と「どちらかといえばある」をあわせると，90%を超える割合となっており，住民の健康に対する関心は高いと言える。関心のある内容（問６）については，身体活動・運動が最も多かったが，その他の項目と大きな差がなく，分散傾向であった。

・**運動**（問７・８）をしている人の割合は「している」と「していない」が均衡しており，している場合の取組で最も多かったのは，ウオーキングの 51%であった。次いでヨガなどで，比較的激しい運動ではないものを実施している人が多かった。

・**食事**（問９）の取組は，野菜を多く食べることを実施している人が最も多かった。

・**睡眠**（問 10）は，43%の人が十分に取れていないと感じており，注視すべき結果であった。

・**歯**（問 11）の取組に関しては，「歯みがきをする」（79%）の他に，「糸付きようじや歯間ブラシを使っている」（41%），「歯科検診（歯石除去）を受けている」（41%）の割合も高い。

・**健診の受診状況**（問 15～17）については，約８割が受けたと回答しており，会社員等が多いため，職場で行う健診を受けた割合が一番高い結果となっている。健診を受けない理由については，理由が分散しているが，忙しくて時間がないが最も多い。

・**がん検診の受診状況**（問 18～20）については，「受けていない」回答が 52%を占めた。受診形態は，「市町村で行う検診」と「職場で行う検診」がほぼ同じ割合となっている。がん検診を受けない理由については，「忙しくて時間がない」（25%），「費用が掛かる」（20%）などとなっている。

(2)　ＩＣＴに関すること

・**ＩＣＴに関する設問**（問 12・13）に対しては，興味が「ある」（16%）と「どちらかといえばある」（26%）とをあわせ，40%程度の住民がＩＣＴを活用した健康づくりに興味があると考えられる。健康のために使用しているＩＣＴ機器についてはスマートフォンの割合が一番高く，扱う情報は，歩数や体重の管理に利用していることが多い。

・**行政のサポートに関する設問**（問 21・22）に対しては，「環境整備（ＩＣＴを活用した基盤整備など）」を希望する回答が 26%となっている。また，ＩＣＴの活用方法については，「健診結果などの情報をスマートフォンで自己管理」（54%），「ＩＣＴ機器で日常生活における健康情報を数値化」（31%）などとなっている。

(3)　まとめ

圏域住民の多くは，それぞれが運動や食事等の健康づくりに各々の方法で取り組んでおり，そこに，現在，スマートフォンを筆頭に，ＩＣＴ機器の環境が整備されつつある。また，行政のサポートとしてＩＣＴを含めた環境整備もあげられている。本協議会は，こうした状況を踏まえ，ＩＣＴを上手く活かしながら，個々の住民にアプローチできる健康づくり事業となるよう協議を進め，民間企業との連携により事業を展開し，圏域住民の健康寿命の延伸に資することが求められている。

３　アンケート設問

健康づくりに関するアンケート調査

問１　あなたのお住いの市町村をご回答ください。（○は１つだけ）

1　水戸市	2　笠間市	3　ひたちなか市	4　那珂市	5　小美玉市
6　茨城町	7　大洗町	8　城里町	9　東海村	10　その他

問２　あなたの性別をご回答ください。（○は１つだけ）

1　男性	2　女性	3　その他、回答しない

問３　あなたの年齢をご回答ください。（○は１つだけ）

1　18～19 歳	2　20～29 歳	3　30～39 歳	4　40～49 歳	5　50～59 歳
6　60～69 歳	7　70～75 歳			

問４　あなたのお勤めの状況をご回答ください。（○は１つだけ）

1　会社員	2　パート	3　アルバイト	4　契約社員	5　会社役員など
6　自営業者	7　自営業者の家族従事者	8　学生	9　無職	10　その他（　　）

問５　自分の健康に関心がありますか？あてはまる項目に○をつけてください。（○は１だけ）

1　ある	2 どちらかといえばある	3 どちらでもない	4 どちらかといえばない	5 ない

問６　次の中で関心のあることは何ですか？（○は３つまで）

1　心の健康	2　がんの予防	3　身体活動・運動	4　子どもの健康	
5　高齢者の健康	6　睡眠	7　歯・口腔の健康	8 栄養・食生活	9 禁煙・受動喫煙
10　糖尿病・メタボリックシンドロームの予防	11　健康診断	12　特にない		

問７　普段健康のために運動をしていますか？（○は１つだけ）

1　している	2　していない

問８　問７で「1 している」と回答された方にお伺いします。どのような運動をしていますか？（あてはまるものに○）

1　ウォーキング	2　ランニング	3　体操（ストレッチやヨガ等）	4　水泳
5　サイクリング	6　その他（　　）		

問９　食事で取り組まれていることは何ですか？（あてはまるものに○）

1　野菜を多く食べる	2　塩分を控える	3　油分を控える	4　糖分を控える
5　朝昼晩と３回規則正しく食べる	6　間食や夜食を控える	7　サプリメントをとる	
8　栄養・カロリーのバランスを考える	9　ない	10　その他（　　）	

問 10　睡眠は十分取れていますか？（○は１つだけ）

1　取れている	2　あまり取れていない	3 取れていない

問 11　定期的に歯の健康のために行っていることは何ですか？（あてはまるものに○）

1　歯科健診（歯石除去）を受けている	2　マウスウォッシュを使っている		
3　糸付きようじや歯間ブラシを使っている	4　キシリトールを含む食品を摂っている		
5　歯みがきをする（1 日　　回）	6　ない	7　その他（　　）	

問 12　あなたは，自分の健康のためにＩＣＴ（通信を使ったデジタル情報を利用する技術）を活用した健康づくりに興味がありますか？（○は１つだけ）

1　ある	2 どちらかといえばある	3 どちらでもない	4 どちらかといえばない	5 ない

問 13　あなたが，自分の健康のためにＩＣＴを活用している電子機器は何ですか？
（あてはまるものに○）

1　スマートフォン	2　パソコン	3　スマートウォッチ（アップルウォッチ等）			
4　体重計	5　体組成計	6　血圧計	7　スマート歯ブラシ	8　体温計	
9　ゲーム機器	10　使っていない	11　その他（　　）			

問 14　あなたが，健康のために使っているアプリの中で良いと思っている情報は何ですか？（○は３つまで）

1　体重	2　基礎体温	3　血圧	4　心拍数	5　血中酸素濃度	6　歩数
7　消費カロリー	8　食事管理やカロリー計算	9　睡眠	10　自律神経	11　ストレス	
12　水分補給	13　運動管理やワークアウトの提案	14　ない	15　その他（　　）		

問 15　あなたは，おおよそこの１年の間に健診（健康診断，健康診査，人間ドック等）を受けましたか？（○は１つだけ）

1　受けた	2　受けてない

問 16　問 15 で「1 受けた」と回答された方に伺います。どこで受けましたか？（○は１つだけ）

1　市町村で行う健診	2　職場で行う健診	3　学校における健診
4　人間ドック	5　夫（妻）被扶養者としての健診（※社会保険等の受診券を利用）	

問 17　問 15 で「2 受けてない」と回答された方に伺います。受けてなかった理由は何ですか？（あてはまるものに○）

1　忙しくて時間がない	2　面倒くさい	3　費用が掛かる	4　結果が不安
5　健診会場が不便	6　健診の方法が体に負担がかかりつらい	7　託児所がない	
8　毎年は受けない	9　受ける必要がない	10　その他（　　）	

問 18　あなたは，おおよそこの１年の間に下記のがん検診を受けましたか？（あてはまるものに○）

1　胃がん検診	2　肺がん検診	3　大腸がん検診
4　乳がん検診	5　子宮頸がん検診	6　受けてない

問 19　問 18 で 1～5 を回答された方に伺います。どこで受けましたか？（○は１つだけ）

1　市町村で行う検診	2　職場で行う検診	3　人間ドック
4　夫（妻）被扶養者としての検診（※社会保険等の受診券を利用）		

問 20　問 18 で「6 受けてない」と回答された方に伺います。受けてなかった理由は何ですか？（あてはまるものに○）

1　忙しくて時間がない	2　面倒くさい	3　費用が掛かる	4　結果が不安
5　検診会場が不便	6　検診の方法が体に負担がかかりつらい	7　託児所がない	
8　毎年は受けない	9　受ける必要がない	10　その他（　　）	

問 21　健康づくりに対する行政のサポートはどのようなものが望ましいですか？（○は３つまで）

1　機会の拡大（ショッピングモールなどでの健康診断など）
2　周知・啓発（熱中症，受動喫煙防止など）
3　相談・指導（運動習慣指導，疾病予防の個別指導など）
4　環境整備（ＩＣＴを活用した基盤整備など）
5　民間連携（企業と連携したワークライフバランス推進など）
6　費用の補助（健康診査補助，禁煙外来補助など）

問 22　ＩＣＴを健康づくり事業にどのように役立てたらよいと思いますか？（あてはまるものに○）

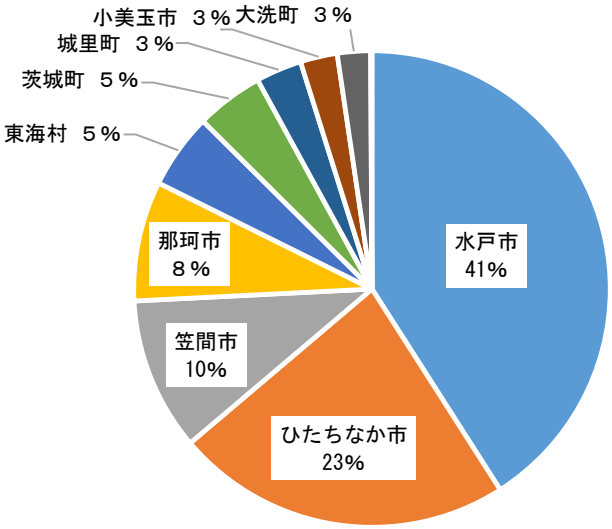
1　健診結果などの情報をスマートフォンで自己管理	2　遠隔で保健指導，栄養指導	
3　ＩＣＴ機器で日常生活における健康情報を数値化		
4　ＳＮＳ（LINE，Twitter など）による健康づくり情報発信	5　その他（　　）	

４　アンケート結果内容

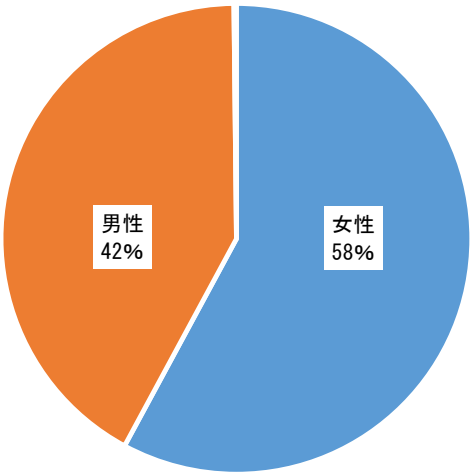
(1)　設問の結果内容（回収数＝1,155 本）

【属性】

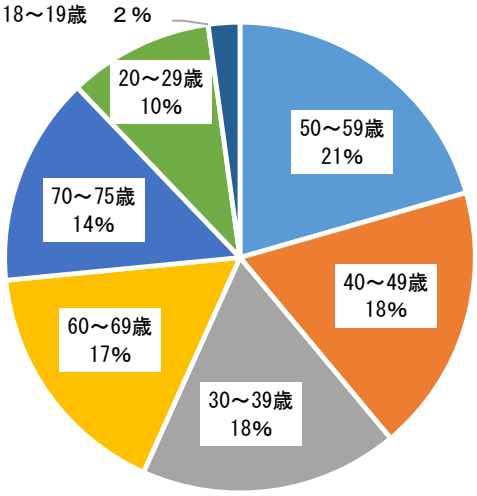
問１　居住市町村について、一番割合が高いのは「水戸市」、次いで「ひたちなか市」となっています。



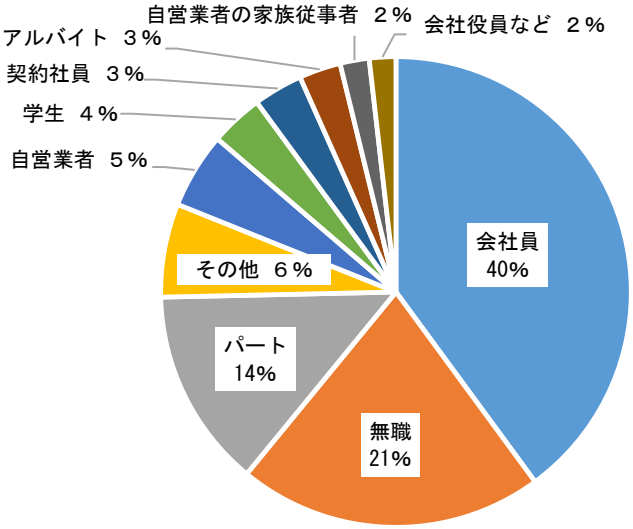
問２　性別について、「女性」の割合が「男性」より高くなっています。



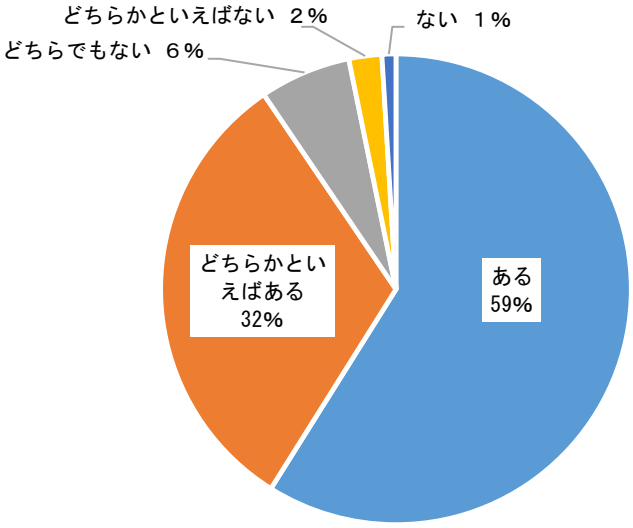
問３　年齢について、最も割合の高いのは「50～59 歳」、次いで「40～49 歳」となっています。



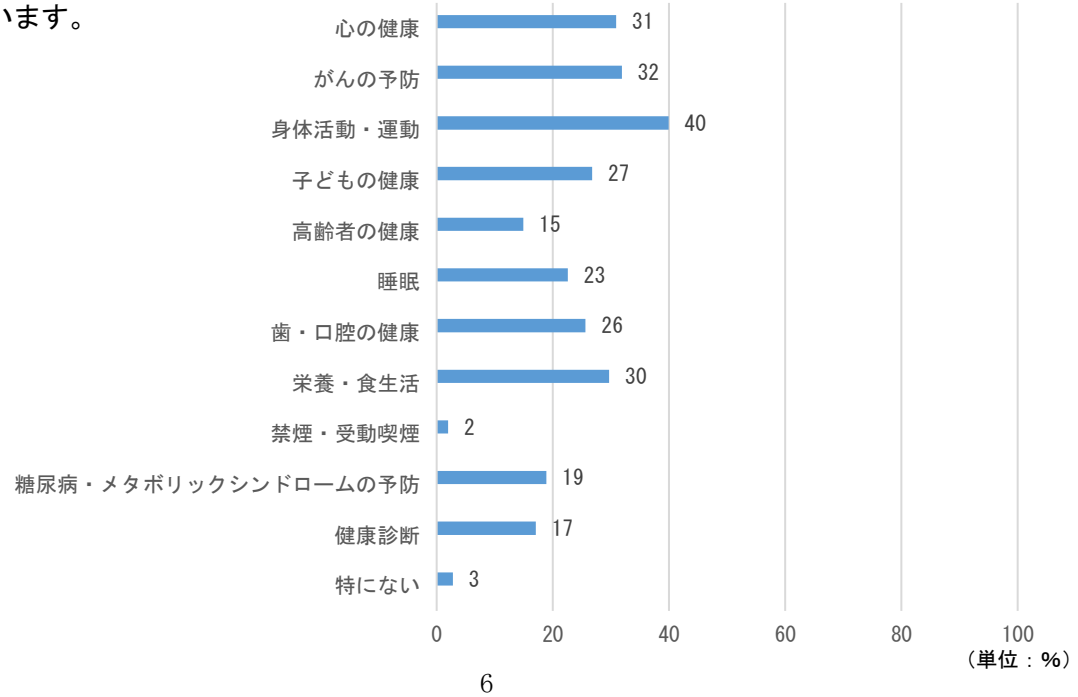
問４　就労状況について、「会社員」が 40%と最も多く、「無職」21%、「パート」14%と続きます。



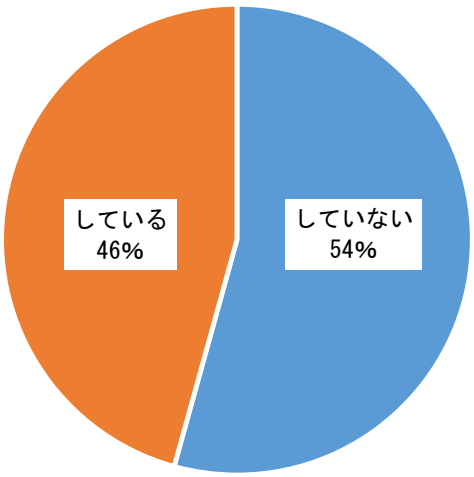
問５　自分の健康への関心について、「ある」59%、「どちらかといえばある」32%となっています。



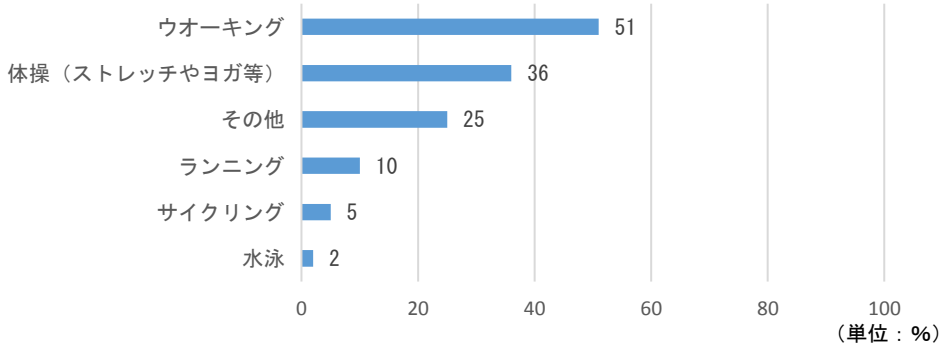
問６　関心のあることについて、「身体活動・運動」40%、「がんの予防」32%、「心の健康」31%などとなっています。



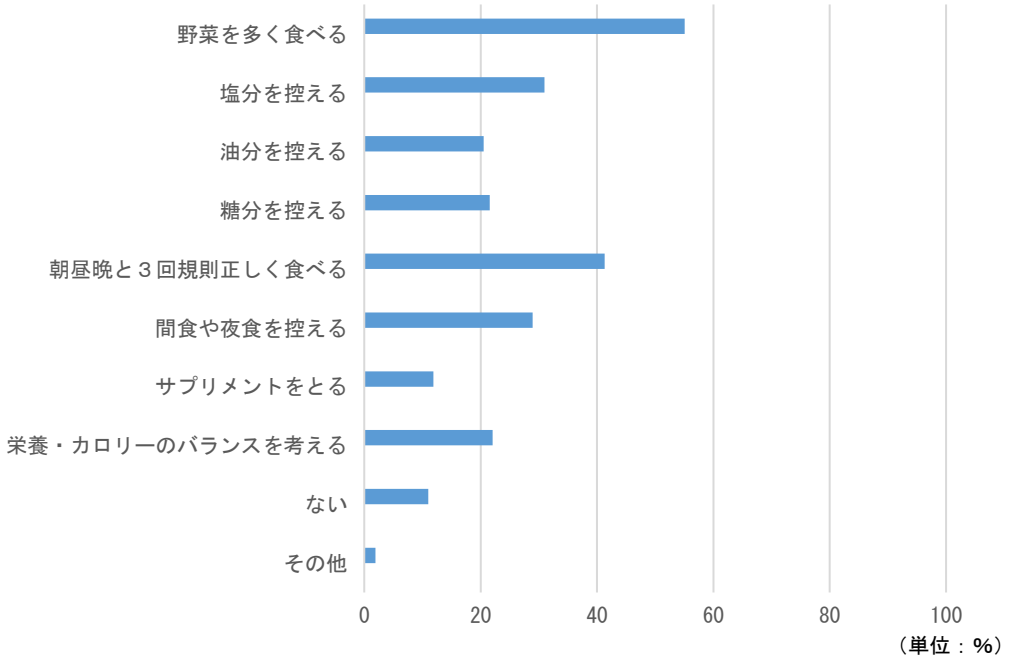
問７　普段健康のために運動しているかについて、「していない」割合が「している」を上回っています。



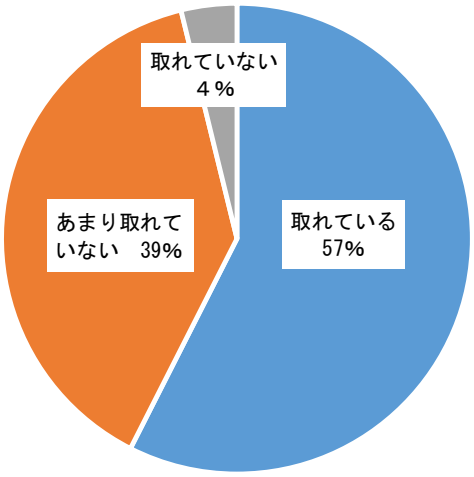
問８　普段健康のためにどのような運動をしているかについて、「ウオーキング」と「体操（ストレッチやヨガ等）」が大半を占めました。



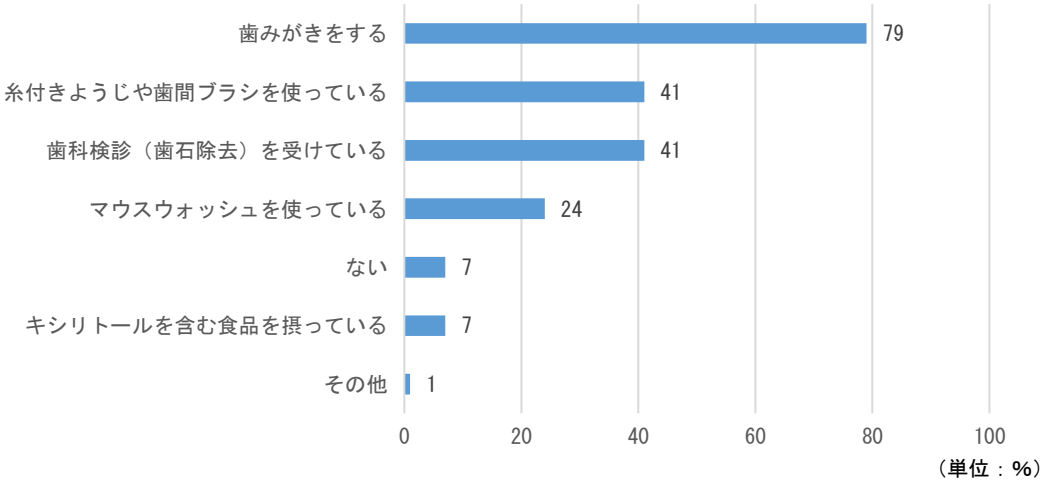
問９　食事でどのようなことに取り組んでいるかについて、「野菜を多く食べる」と「朝昼晩３回規則正しく食べる」が多くあげられました。



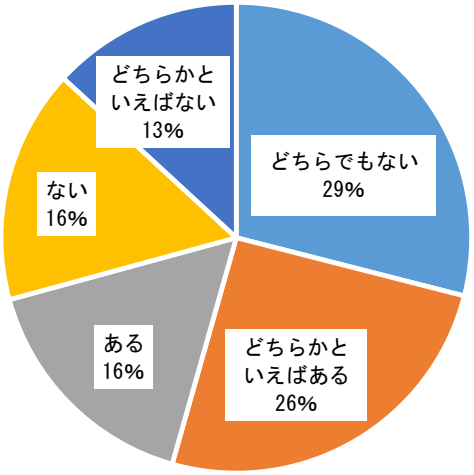
問 10　睡眠は十分に取れているかについて、「取れている」割合は 57%にとどまっています。



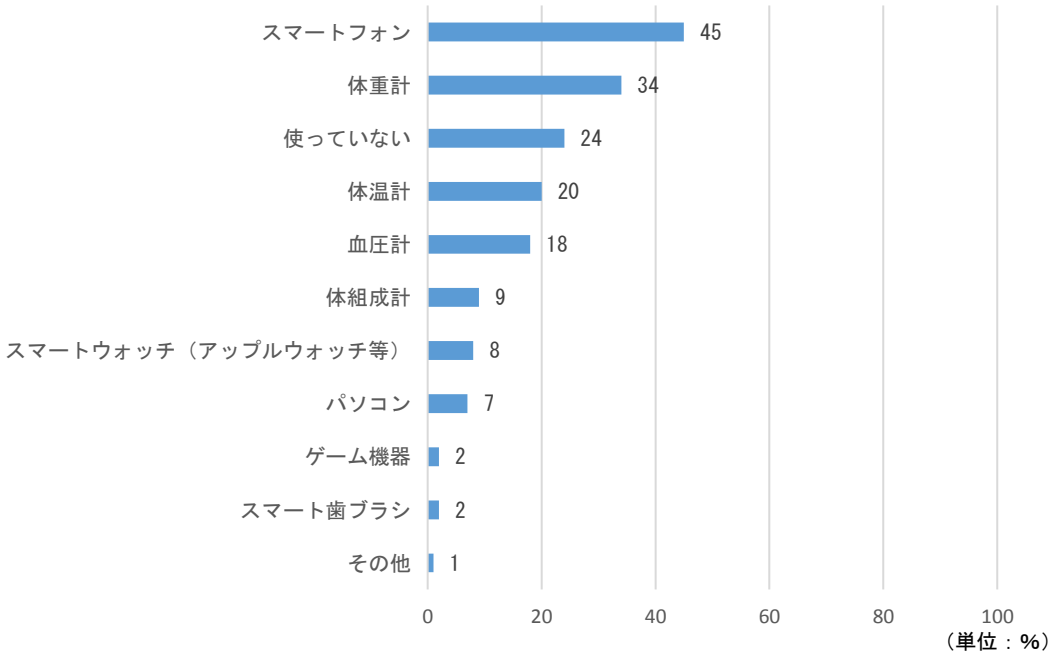
問 11　定期的に歯の健康のために行っていることについて、「歯みがきをする」79%、「糸付きようじや歯間ブラシを使っている」41%、「歯科健診（歯石除去）を受けている」41%が多くあげられました。



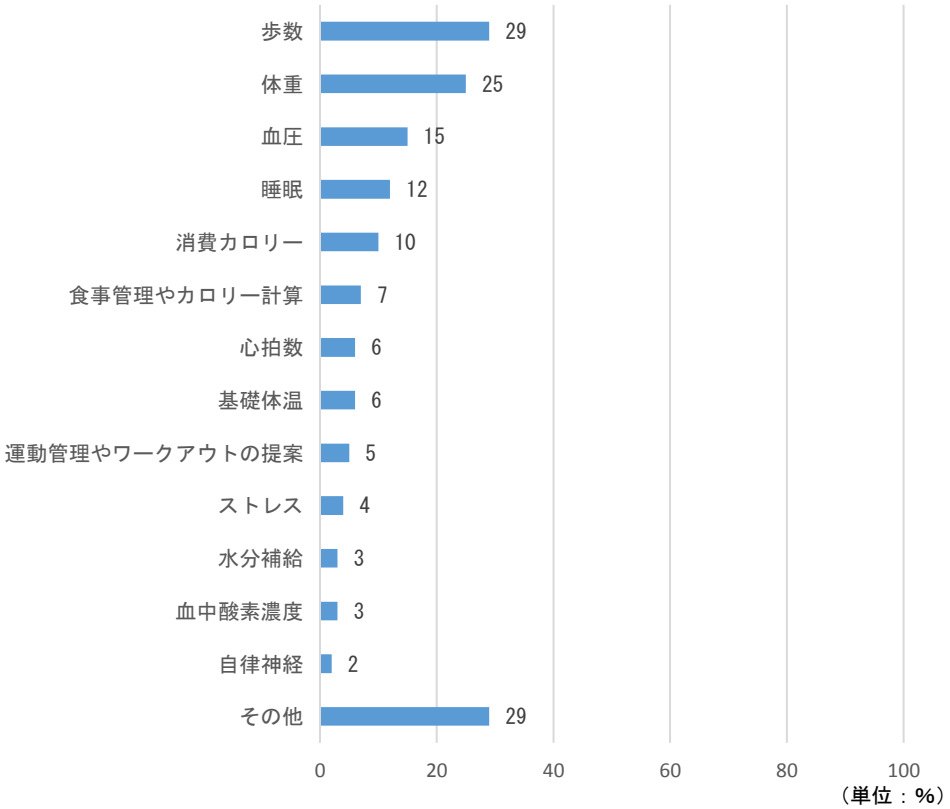
問 12　ＩＣＴを活用した健康づくりへの興味について、「どちらかといえばある」26%と「ある」16%で４割を占めています。



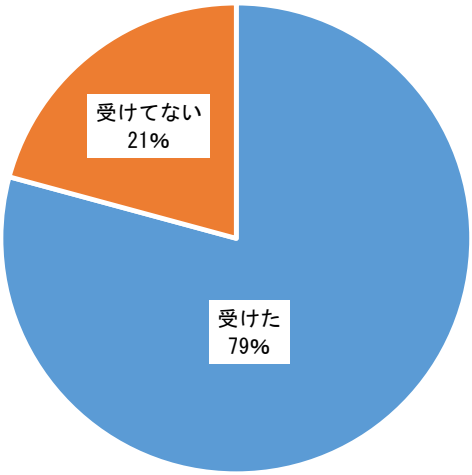
問 13　健康のためにＩＣＴを活用している電子機器について、「スマートフォン」が一番多くあげられました。



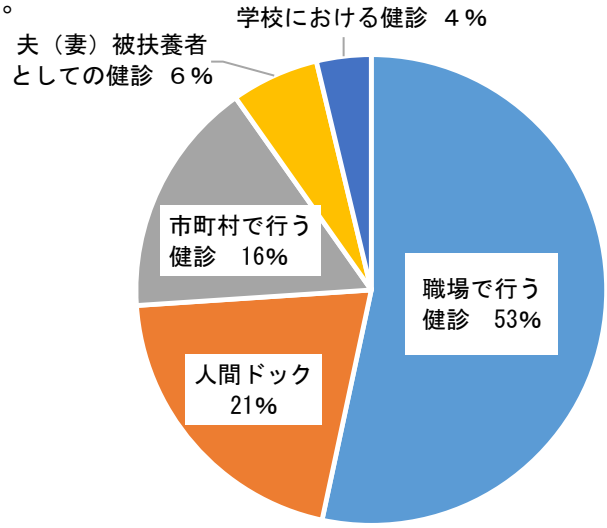
問 14　健康のために使っているアプリの中で良いと思っている情報について、「歩数」29%、「体重」25%、「血圧」15%などがあげられました。



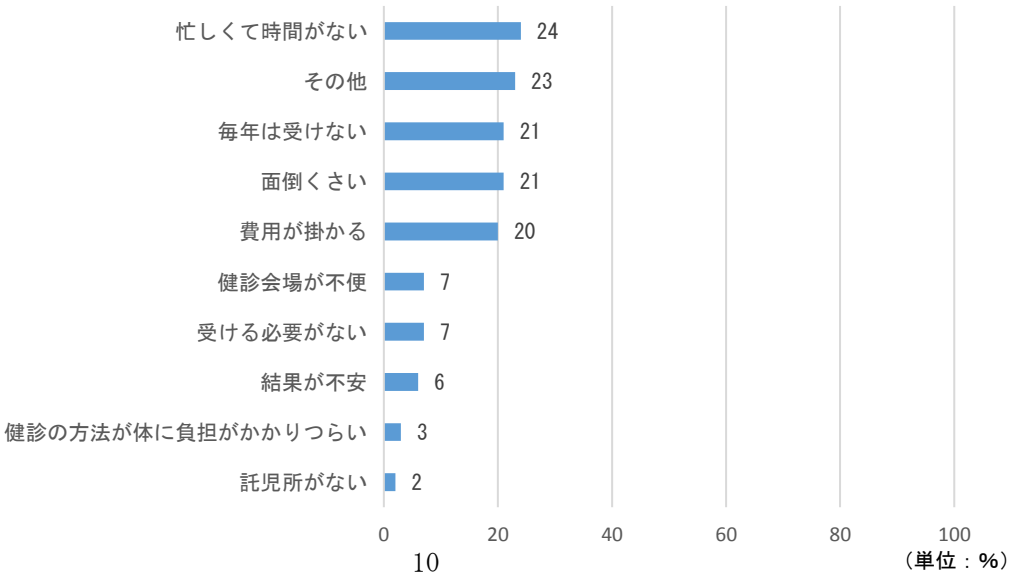
問 15　健診（健康診断、健康診査、人間ドック等）の受診状況について、約 8 割が「受けた」と回答しています。



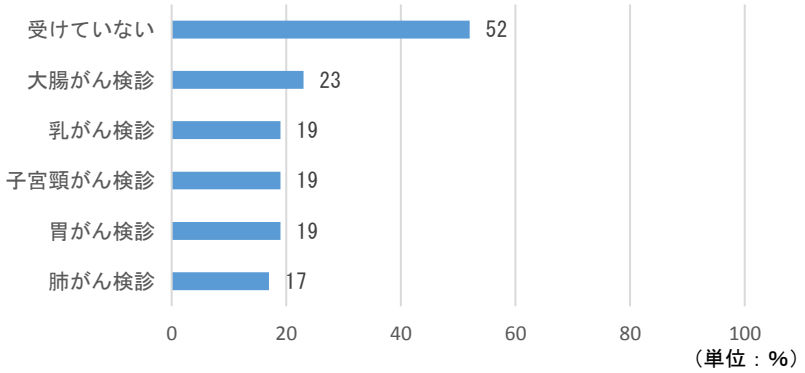
問 16　健診（健康診断、健康診査、人間ドック等）の受診形態について、「職場で行う健診」が過半数を超えています。



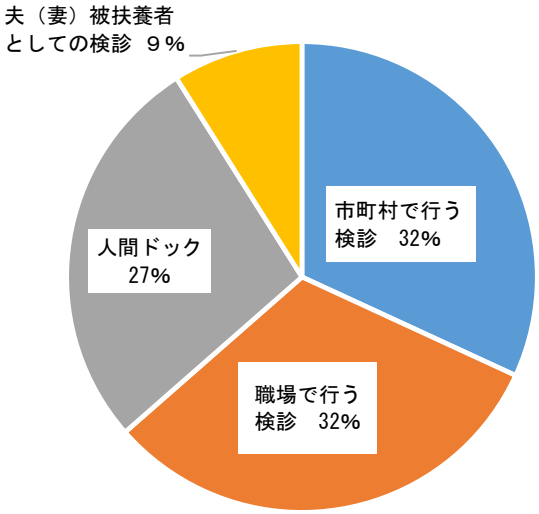
問 17　健診（健康診断、健康診査、人間ドック等）を受けていない理由について、「忙しくて時間がない」という回答が一番多くあげられました。



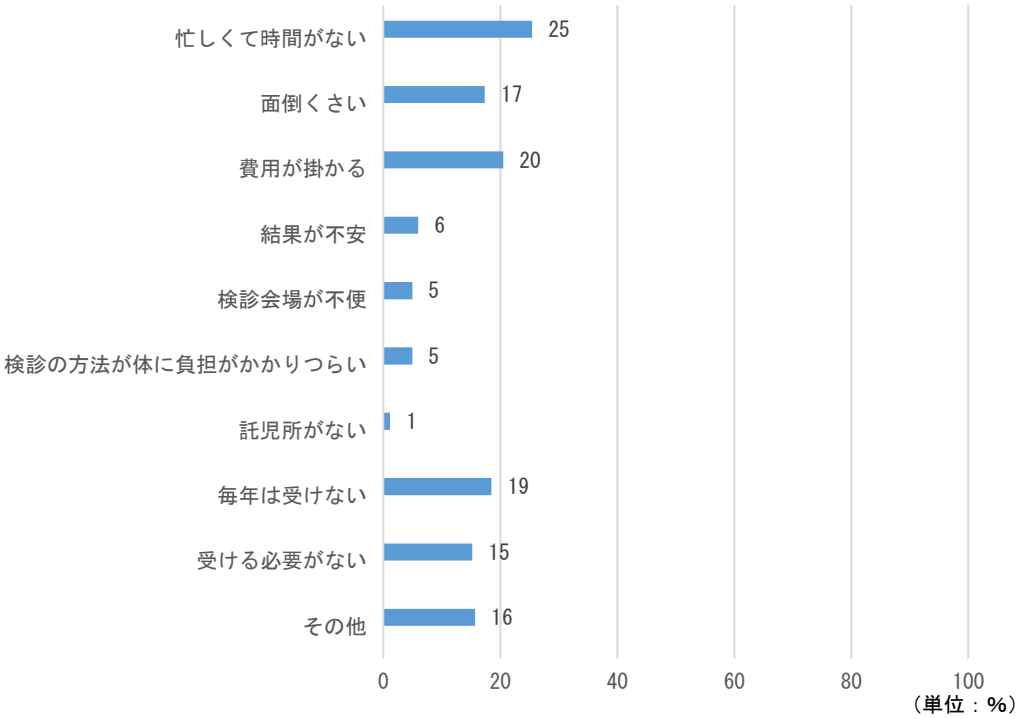
問 18　がん検診の受診状況について、「受けていない」回答が多くなっています。



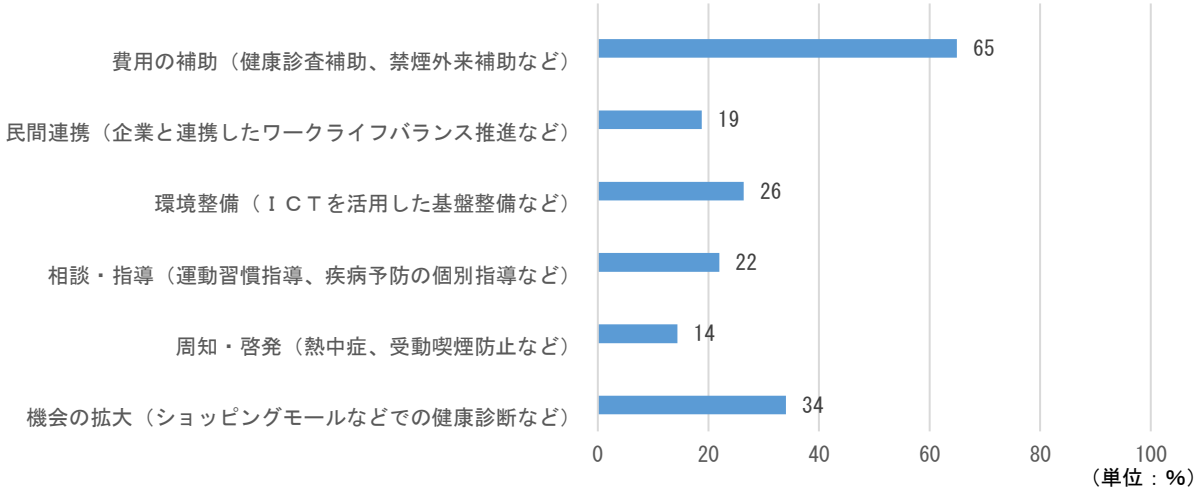
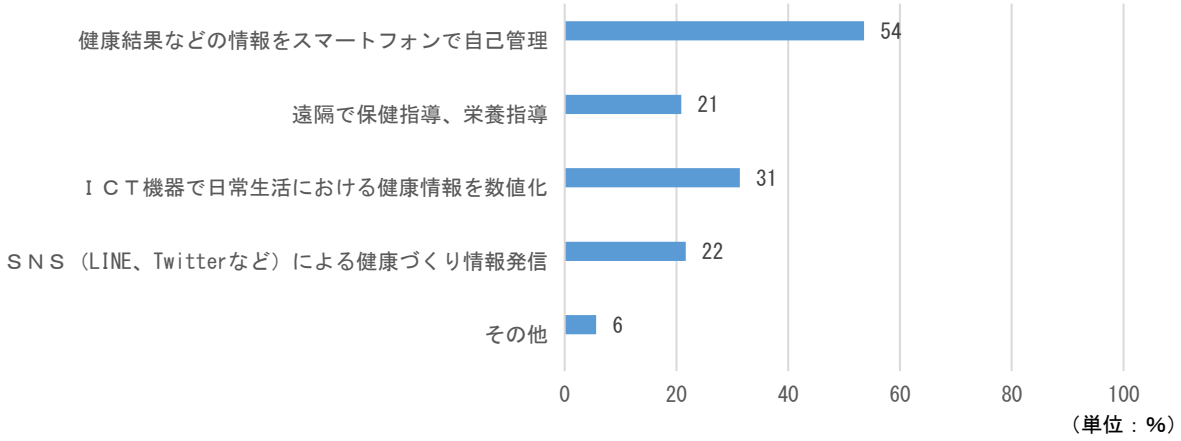
問 19　がん検診の受診形態について、「市町村で行う検診」と「職場で行う検診」が同じ割合で一番多くなっています。



問 20　がん検診を受けていない理由について、「忙しくて時間がない」という回答が一番多くあげられました。



問 21　健康づくりに対する行政のサポートはどのようなものが望ましいかについて、「環境整備（ＩＣＴを活用した基盤整備など）」が 26%あげられました。



問 22　ＩＣＴを健康づくり事業にどのように役立てたらよいと思うかについて、「健診結果などの情報をスマートフォンで自己管理」が 54%、次いで「ＩＣＴ機器で日常生活における健康情報を数値化」が 31%となっています。