

芦屋町健康増進計画策定のための  
アンケート調査結果報告書

令和7年3月

芦屋町

## 1. 調査概要

### (1) 調査の目的

芦屋町では「健やかで心豊かに暮らせるまち」の実現を目指しており、健康づくりの取り組みの方向性を定める「芦屋町健康増進計画」の基礎資料とするため、町民の健康に対する取り組みや意識を把握する目的でアンケート調査を実施しました。

### (2) 調査の対象

町内にお住まいの満 20 歳以上の方から無作為に抽出した 1,500 人

### (3) 調査方法

郵送による配布・回収及びインターネット上の回答

### (4) 調査期間

令和 6 年 10 月 10 日～12 月 27 日

### (5) 配布・回収の結果

配布・対象者数	回収・回答数	回収・回答率
1,500 件	616 件	41.1%

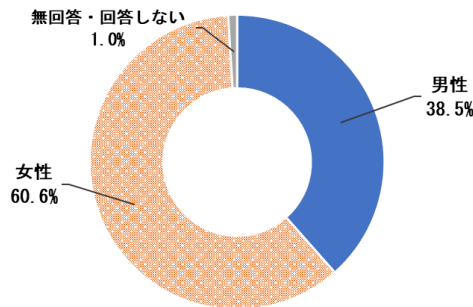
### (6) 報告書の表記及び注意点について

- ① 回答は、各質問の回答該当者数を基数とした百分率 (%) で示しています。小数点第 2 位を四捨五入しているため、比率の合計が 100.0%にならない場合があります。
- ② 説明文及びグラフで、選択肢の語句を一部簡略化して表しています。

## 2. 調査結果

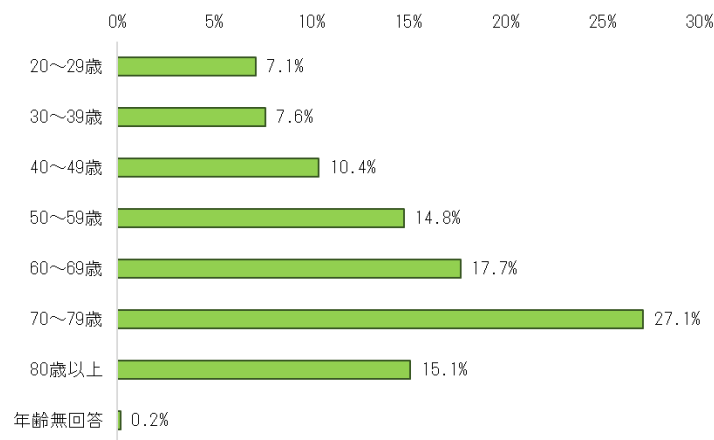
### 問1 性別

回答者の性別は、「女性」が60.6%、「男性」が38.5%となっています。



### 問2 年齢（令和6年10月1日現在）

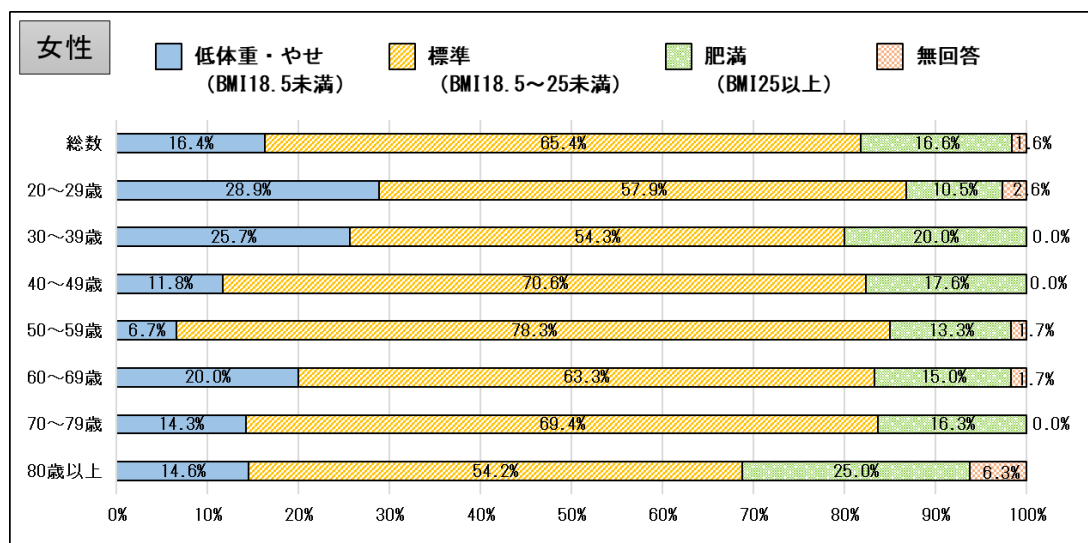
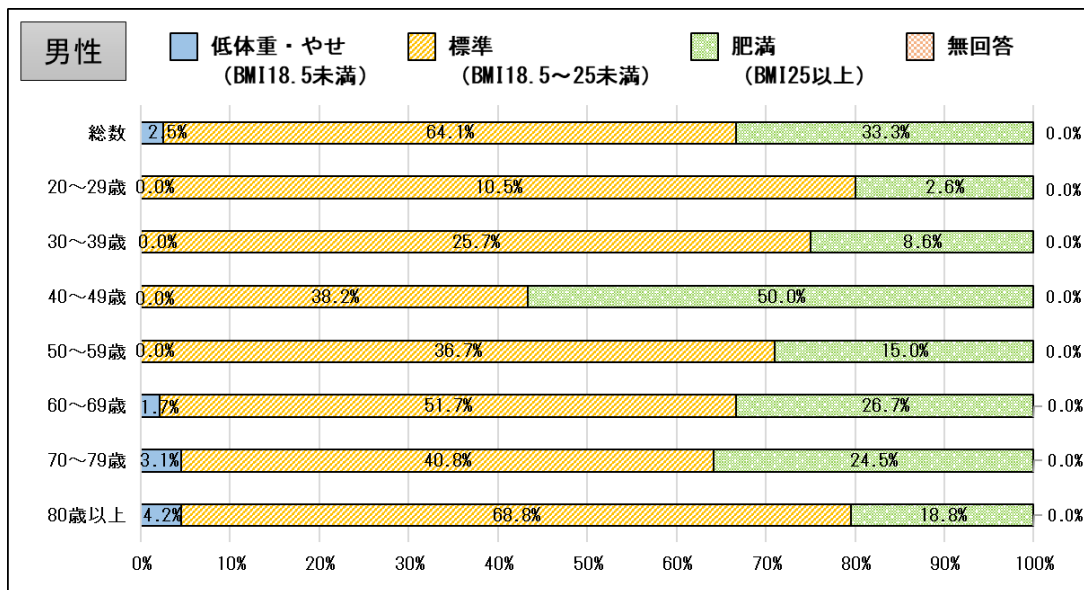
回答者の年齢は、「70～79歳」が27.1%と最も高く、次いで「60～69歳」（17.7%）、「80歳以上」（16.1%）となっています。



### 問3 BMI（身長と体重から算出）

身長・体重よりBMIを算出すると、男性では「標準」が64.1%、「やせ」が2.5%、「肥満」が33.3%となっています。女性では「標準」が65.4%、「やせ」が16.6%、「肥満」が16.4%となっています。

性別では、「肥満」の割合は「男性」の方が高く、特に40代の「肥満」の割合が高くなっています。また、「やせ」の割合は「女性」が高く、特に20～30代の「やせ」の割合が高くなっています。



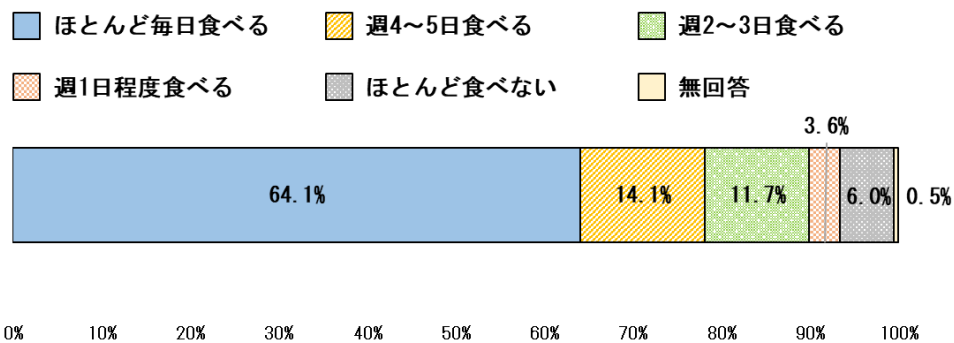
※BMI とは、身長と体重から算出される、肥満度を表す指数。

式：BMI = 体重 (kg) ÷ {身長 (m) × 身長 (m)}

判定基準	指数	18.5 未満	18.5~25.0 未満	25.0 以上
	判定	やせ	標準	肥満

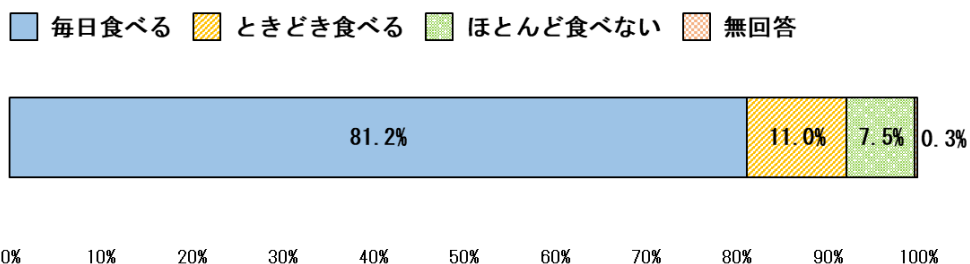
**問4 1日に2回以上、主食・主菜・副菜をそろえて食べることが週に何日ありますか。**

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を「ほとんど毎日食べる」者の割合は64.1%、「週4～5日食べる」者の割合は14.1%であり、合わせると78.2%となっています。



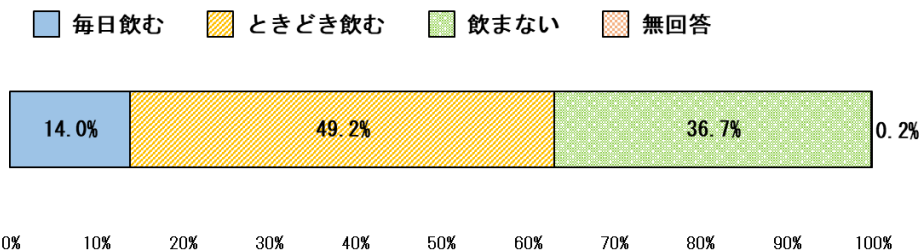
**問5 朝食を食べますか。**

朝食の摂取状況について、「毎日食べる」が81.2%で最も高く、次いで「ときどき食べる」が11.0%、「ほとんど食べない」が7.5%となっています。



**問6 砂糖入り缶コーヒーやジュース、スポーツドリンク等の甘味飲料を飲みますか。**

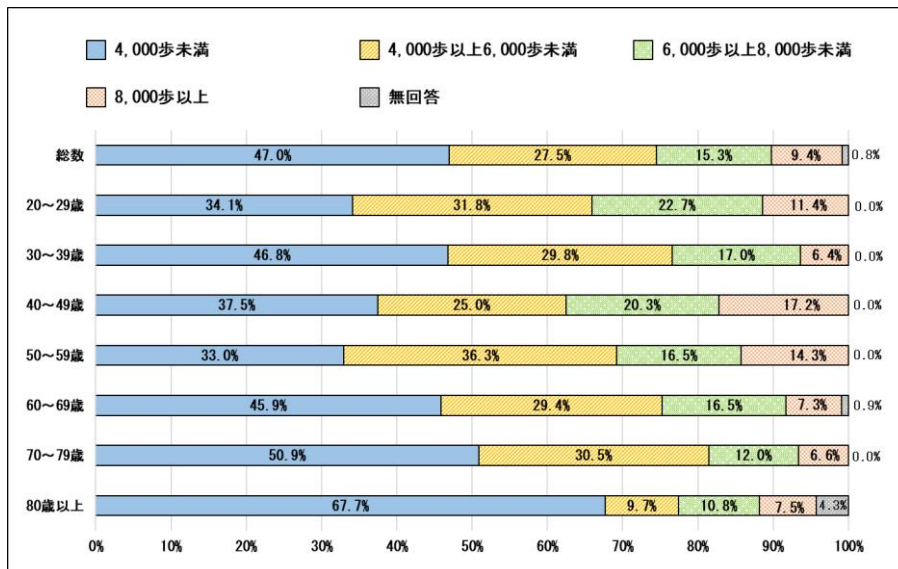
甘味飲料の摂取状況について、「ときどき飲む」が49.2%で最も高く、次いで「飲まない」が36.7%、「毎日飲む」が14.0%となっています。



**問7 最近1カ月間の、1日あたりの平均歩数はどのくらいですか。**

歩数の平均について、全体でみると「4,000歩未満」の割合が47.0%で最も高くなっています。

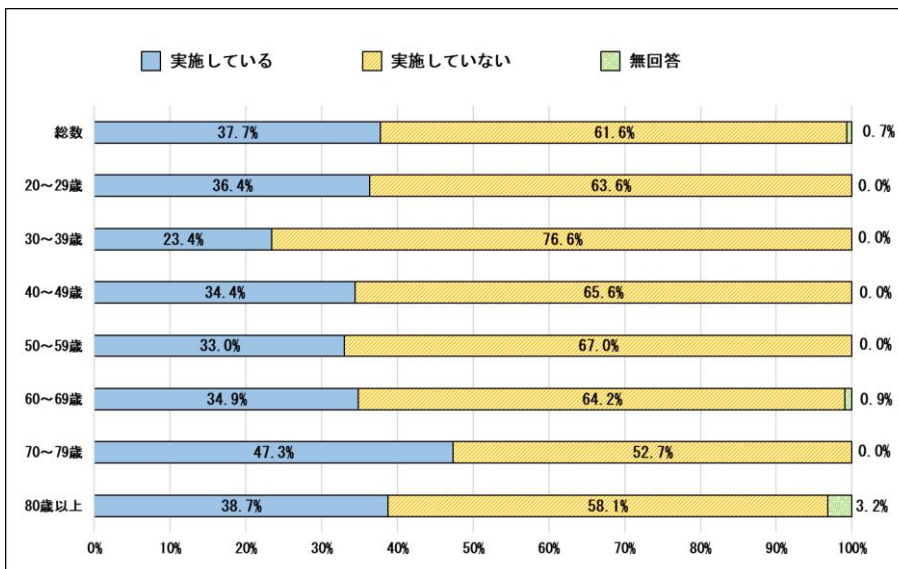
年齢別では、20代、40代で「6,000歩以上」の割合が多く、50代以降は年代が高くなるにつれて歩数が少ない傾向にあります。



**問8 1日30分以上かつ週2回以上の運動を実施していますか。**

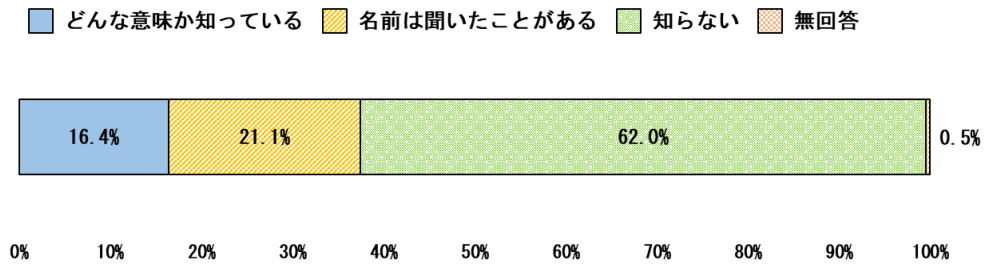
全体をみると、「運動を実施している」が37.7%で、「運動を実施していない」は61.6%となっています。

年齢別では、運動している人は70～79歳が47.3%と最も高く、次いで80歳以上が38.7%となっており、運動習慣がある人は高齢者に多い傾向にあります。「運動を実施していない」人は、30代で最も多くなっています。



### 問9 ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の言葉とその意味を知っていますか。

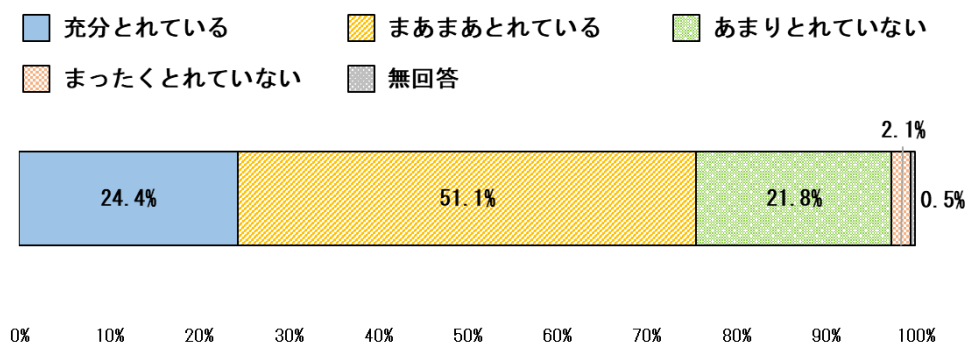
ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の認知度は、「知らない」が62.0%と最も高く、次いで「名前は聞いたことがある」(21.1%)、「どんな意味か知っている」(16.4%)となっています。



ロコモティブシンドロームとは、加齢などに伴い、骨、関節、筋肉などの運動器に障害がおき、「立つ」「歩く」といった移動機能が低下している状態のこと。

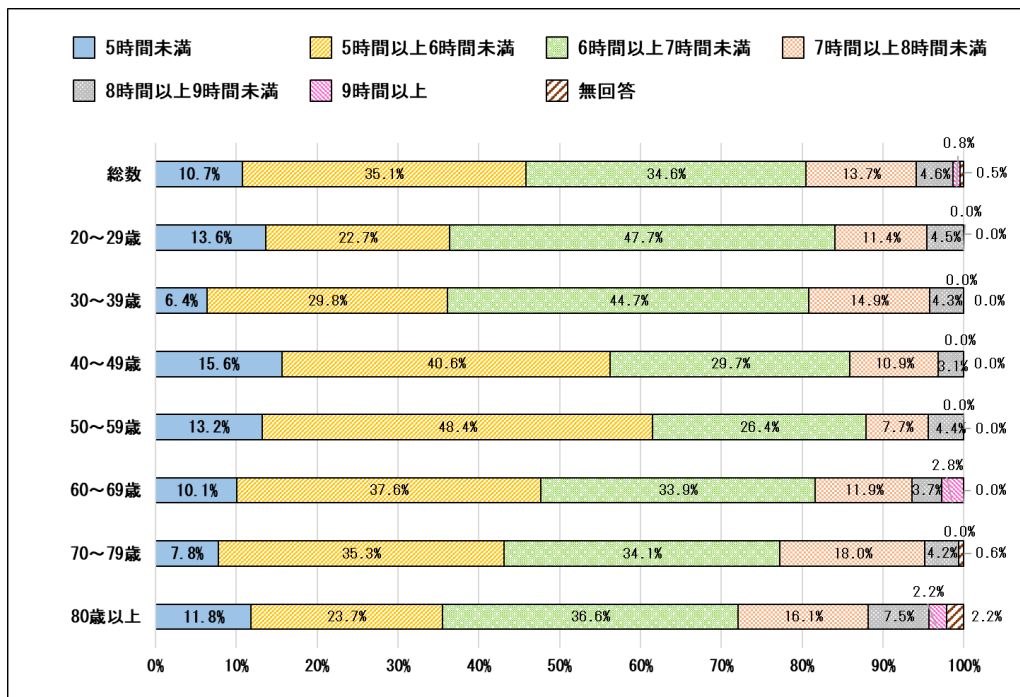
### 問10 睡眠で休養が充分とれていますか。

睡眠で休養が充分とれているかについては、「まあまあとれている」が51.1%で最も高く、「充分とれている」の24.4%を合わせた75.5%は睡眠で休養がとれていると感じています。一方、「あまりとれていない」は21.8%、「まったくとれていない」は2.1%となっています。



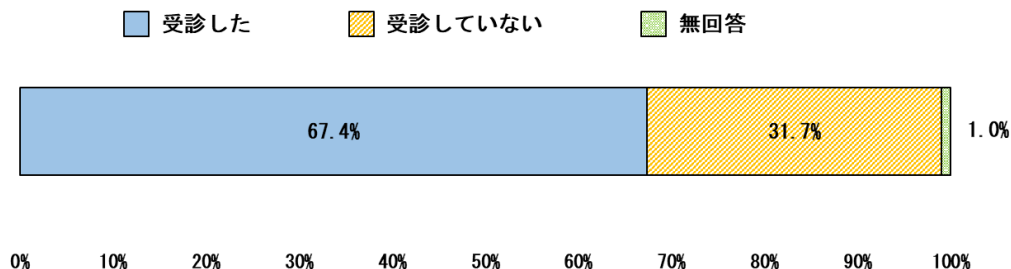
問 1 1 最近 1 カ月間の、1 日の平均睡眠時間はどのくらいですか。

睡眠時間では、全体をみると「5 時間以上 6 時間未満」が 35.1%と最も高く、次いで「6 時間以上 7 時間未満」(34.6%)、「7 時間以上 8 時間未満」(13.7%)となっています。  
年齢別では、40・50 代の「6 時間未満」が高く、睡眠時間が少ない傾向にあります。



問 1 2 この 1 年間に歯科受診しましたか（歯科検診を含む）。

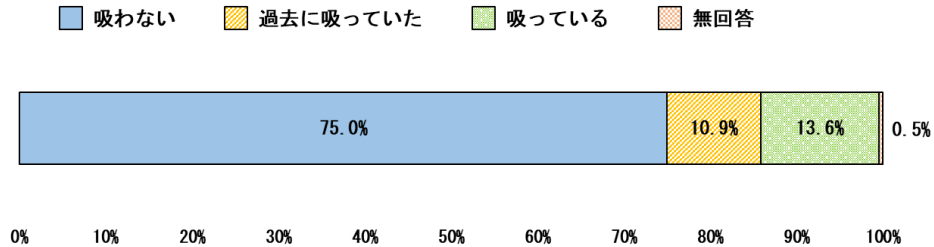
歯科の受診状況は、「受診した」が 67.4%、「受診していない」が 31.7%となっています。





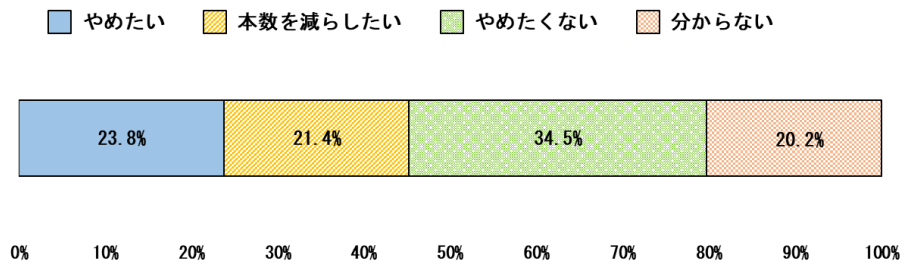
### 問13 現在、たばこを吸っていますか。

喫煙状況について、「吸わない」が75.0%と最も高く、次いで「吸っている」(13.6%)、「過去に吸っていた」(10.9%)となっています。



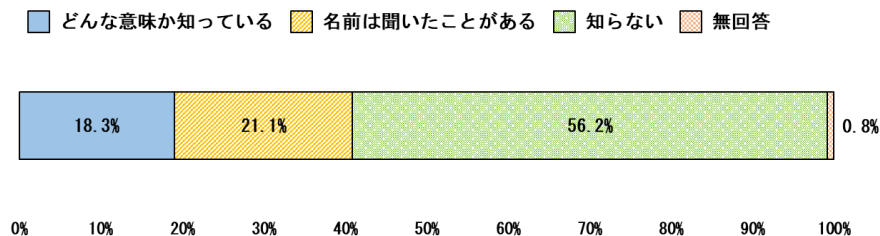
### (問13-1) たばこをやめたいと思いますか。

喫煙者(問13で「吸っている」と回答した人)における今後の禁煙の意志について、「やめたくない」が34.5%と最も高く、次いで「やめたい」(23.8%)、「本数を減らしたい」(21.4%)、「分からない」(20.2%)となっています。



### 問14 COPD(慢性閉塞性肺疾患)という言葉とその意味を知っていますか。

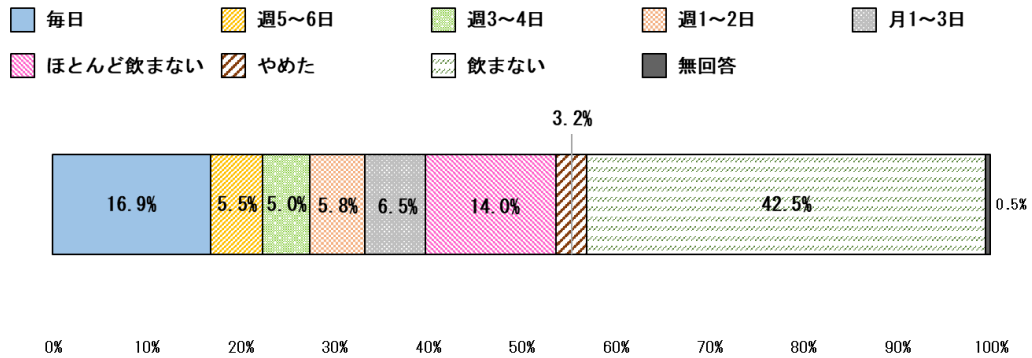
COPD(慢性閉塞性肺疾患)の認知度は、「知らない」が56.2%と最も高く、次いで「名前は聞いたことがある」(21.1%)、「どんな意味か知っている」(18.3%)となっています。



※COPDとは、長期の喫煙によってもたらされる肺の炎症性疾患で、せき、たん、息切れの症状がみられ、ゆっくりと呼吸障害が進行する疾患のこと。

### 問 1 5 週に何日お酒を飲みますか。

飲酒の習慣について、「飲まない」が42.5%と最も高く、「ほとんど飲まない」、「やめた」と合わせた飲酒習慣がない人は59.7%となっています。一方、「毎日」と回答した人は16.9%となっており、「週5～6日」、「週3～4日」、「週1～2日」、「月1～3日」と合わせた飲酒習慣がある人は39.7%となっています。



### (問 1 5 - 1) 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。

飲酒習慣がある人（問15で「月1日以上」と回答した人）の飲酒量について、「1合未満」が43.7%で最も高く、次いで「1～2合未満」が38.0%、「2～3合未満」が13.5%となっています。「5合以上」飲酒している人は0%となっています。

