

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%

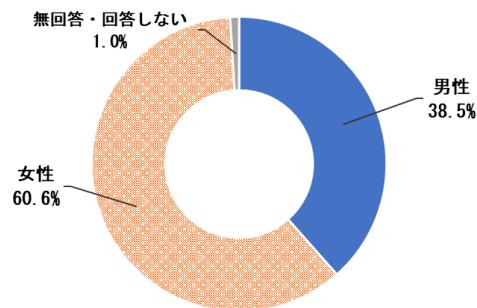
### (6) 報告書の表記及び注意点について

- 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

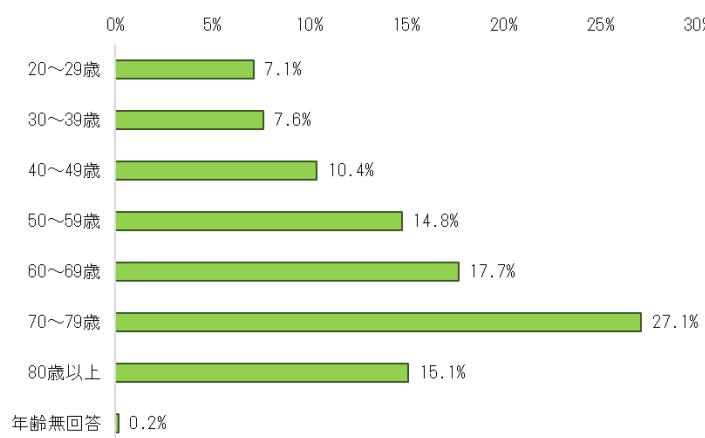
### 問1 性別

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）

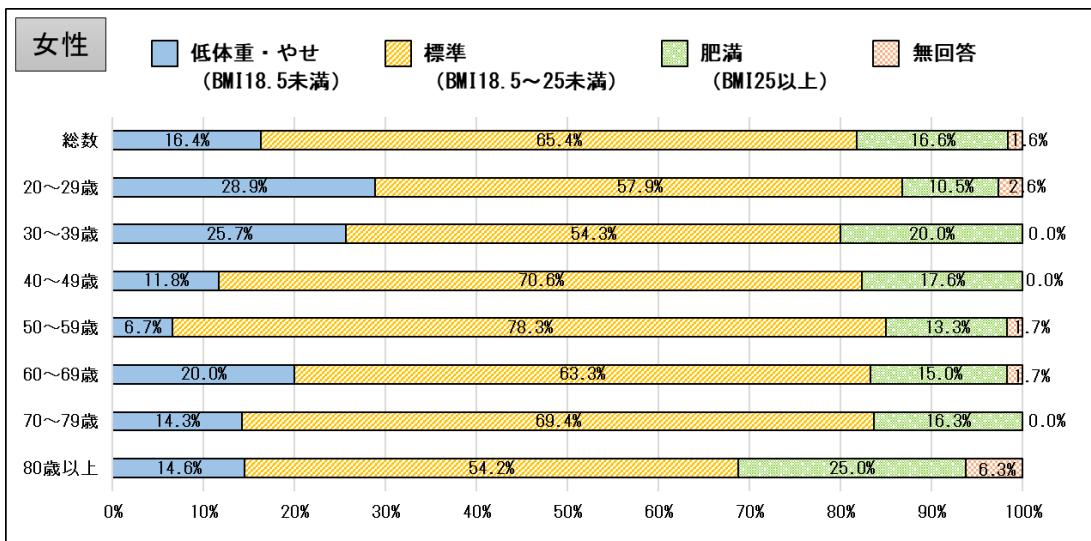
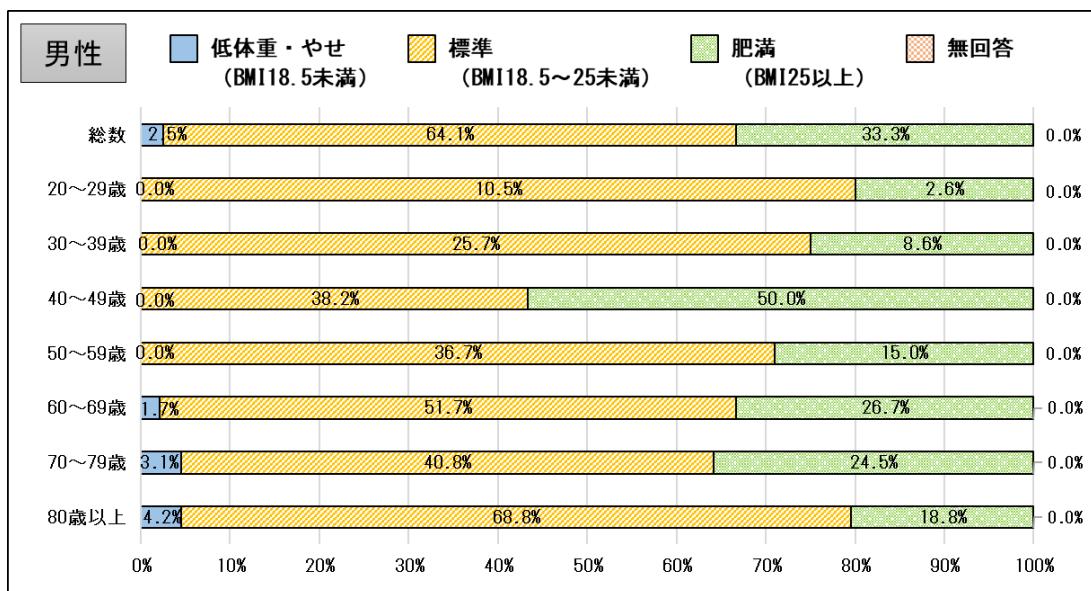
回答者の年齢は、「70～79 歳」が 27.1% と最も高く、次いで「60～69 歳」(17.7%)、「80 歳以上」(16.1%) となっています。



### 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。



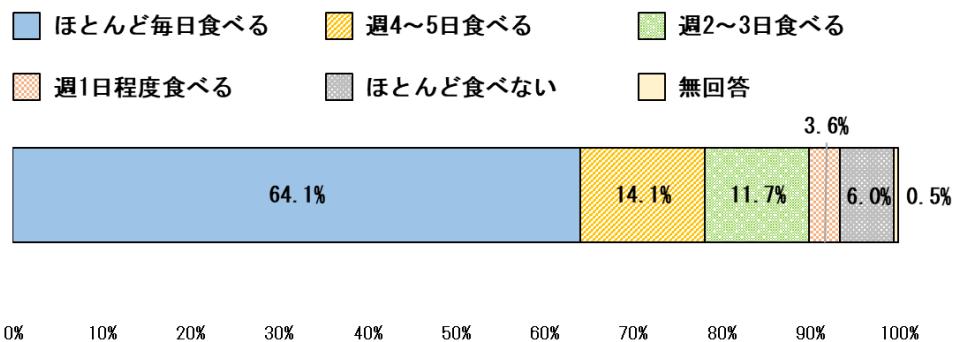
※BMIとは、身長と体重から算出される、肥満度を表す指数。

式：BMI = 体重 (kg) ÷ {身長 (m) × 身長 (m)}

判定	指 数	18.5 未満	18.5~25.0 未満	25.0 以上
基準	判 定	やせ	標準	肥満

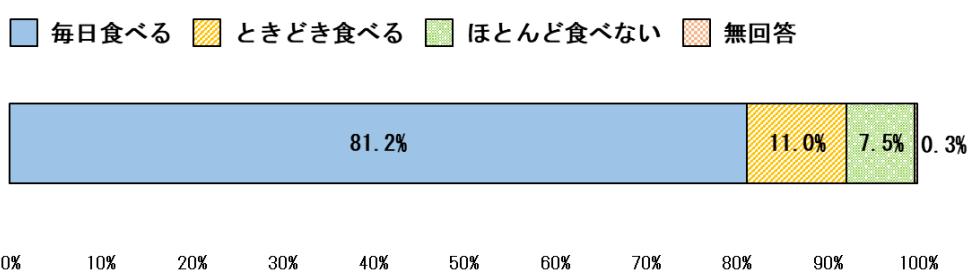
#### 問4 1日に2回以上、主食・主菜・副菜をそろえて食べることが週に何日ありますか。

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。



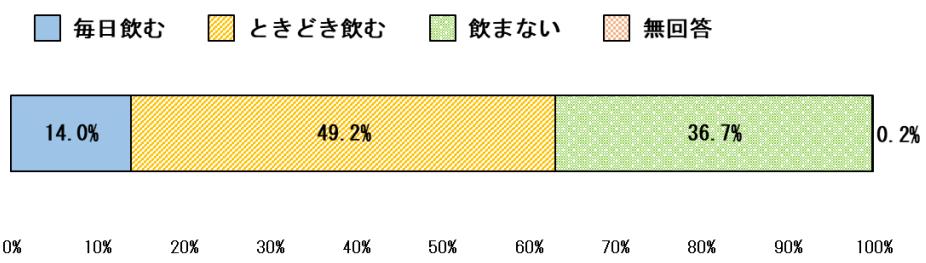
#### 問5 朝食を食べますか。

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。

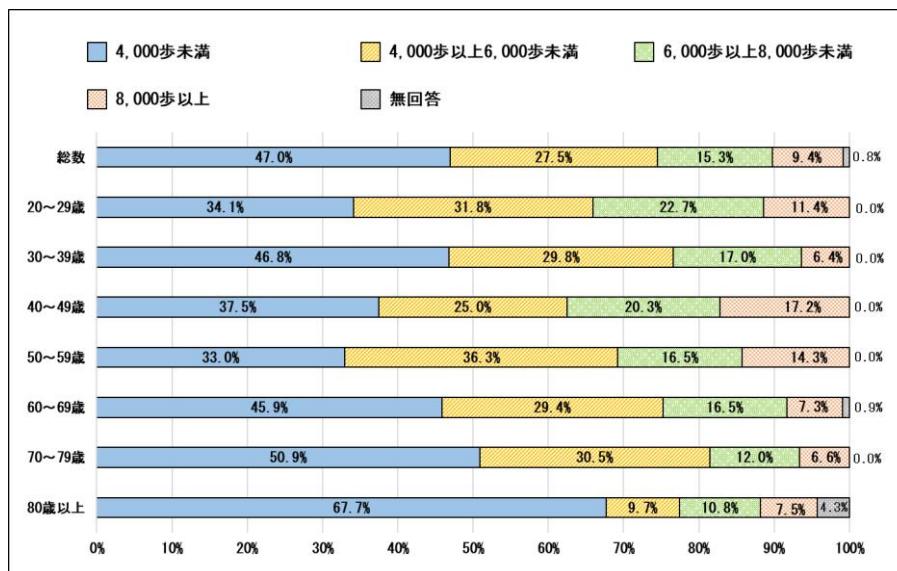
甘味飲料の摂取状況について、「ときどき飲む」が 49.2% で最も高く、次いで「飲まない」が 36.7%、「毎日飲む」が 14.0% となっています。



## 問7 最近1ヶ月間の、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。

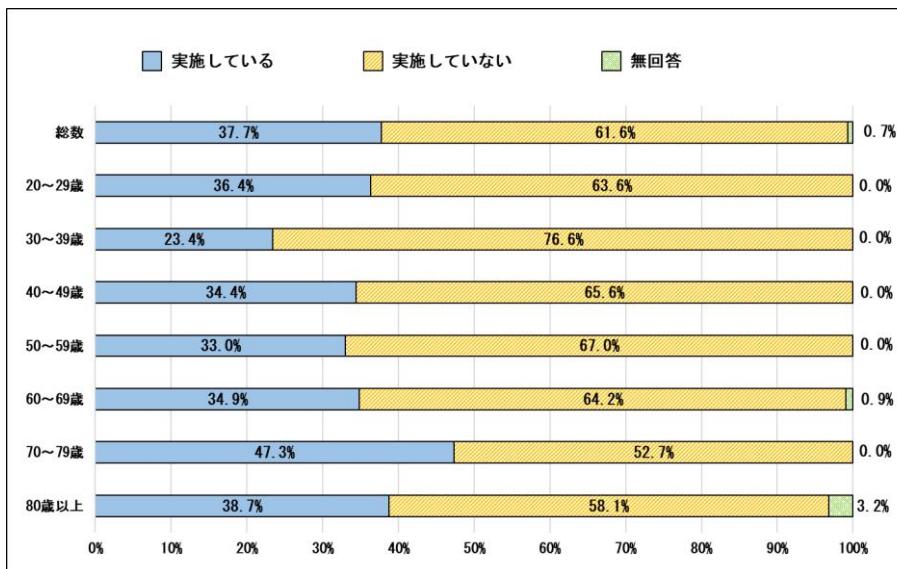
年齢別では、20代、40代で「6,000歩以上」の割合が多く、50代以降は年代が高くなるにつれて歩数が少ない傾向にあります。



## 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。

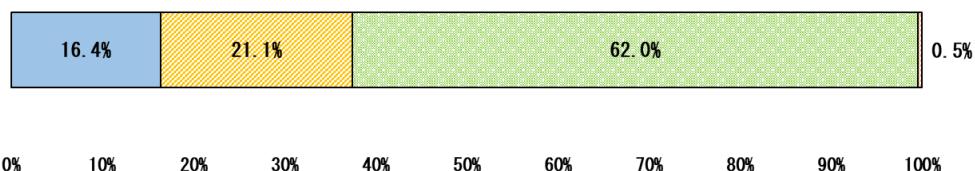
年齢別では、運動している人は70～79歳が47.3%と最も高く、次いで80歳以上が38.7%となっており、運動習慣がある人は高齢者に多い傾向にあります。「運動を実施していない」人は、30代で最も多くなっています。



## 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。

■ どんな意味か知っている ■ 名前は聞いたことがある ■ 知らない ■ 無回答

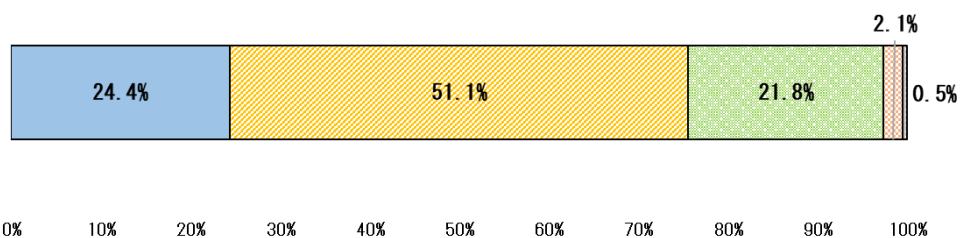


ロコモティブシンドロームとは、加齢などに伴い、骨、関節、筋肉などの運動器に障害がおき、「立つ」「歩く」といった移動機能が低下している状態のこと。

## 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ないと感じています。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。

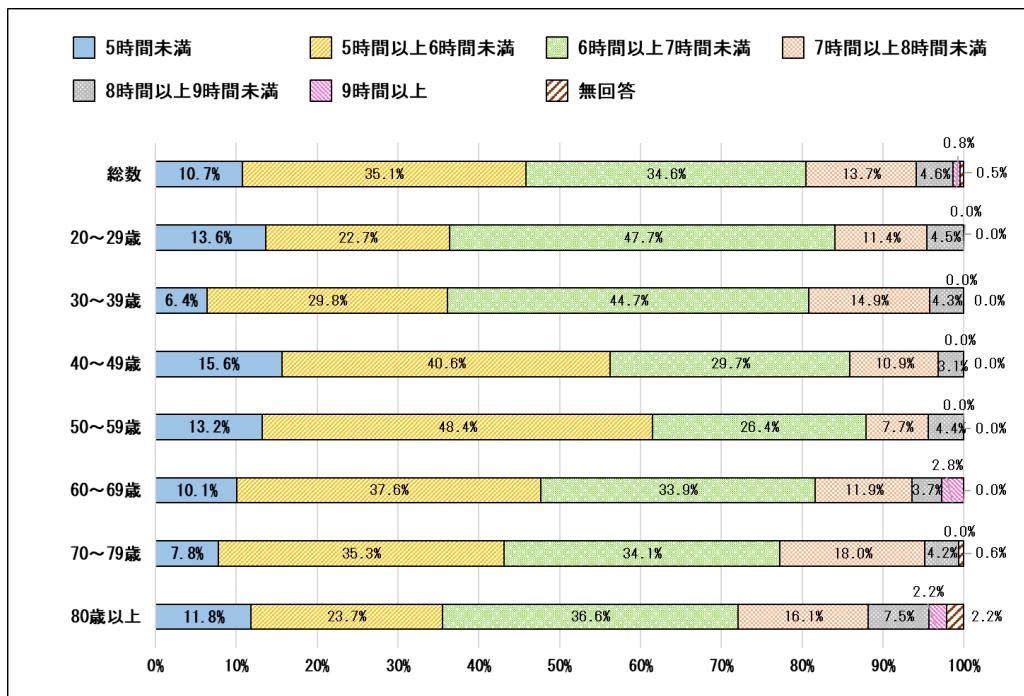
■ 充分とれている ■ まあまあとれている ■ あまりとれていない  
■ まったくとれていない ■ 無回答



## 問11 最近1ヶ月間の、1日の平均睡眠時間はどのくらいですか。

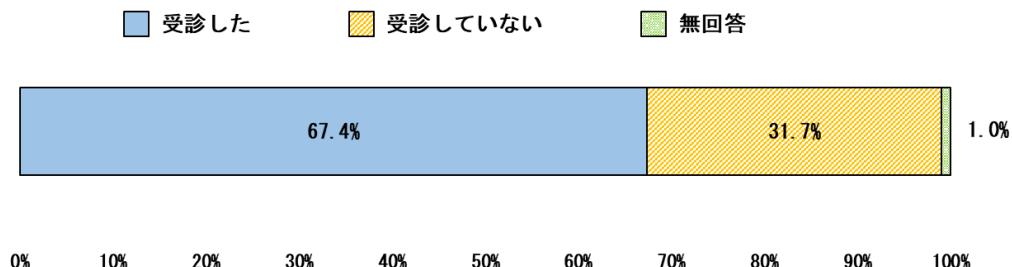
睡眠時間では、全体をみると「5時間以上6時間未満」が35.1%と最も高く、次いで「6時間以上7時間未満」(34.6%)、「7時間以上8時間未満」(13.7%)となっています。

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。



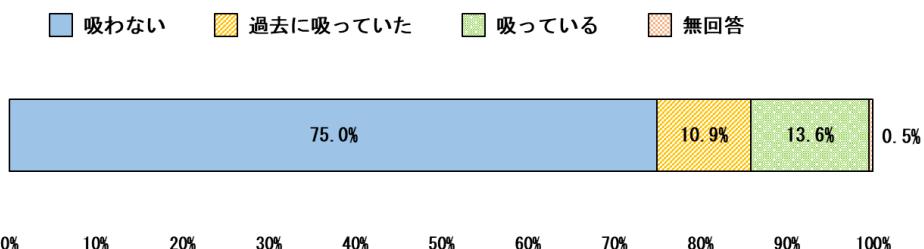
## 問12 この1年間に歯科受診しましたか（歯科検診を含む）。

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。



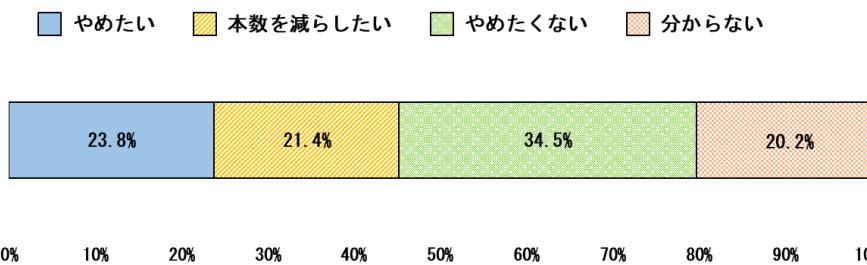
### 問13 現在、たばこを吸っていますか。

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。



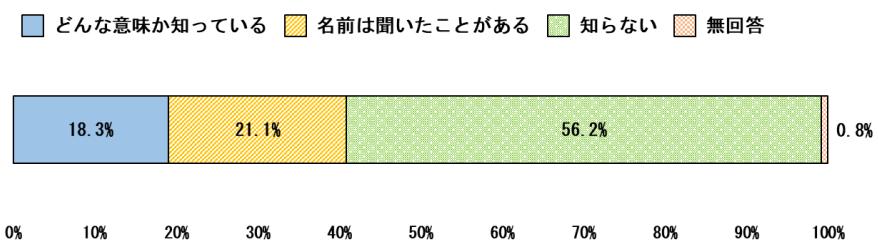
#### (問13-1) たばこをやめたいと思いますか。

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%)、「分からぬ」(20.2%) となっています。



### 問14 C O P D（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。

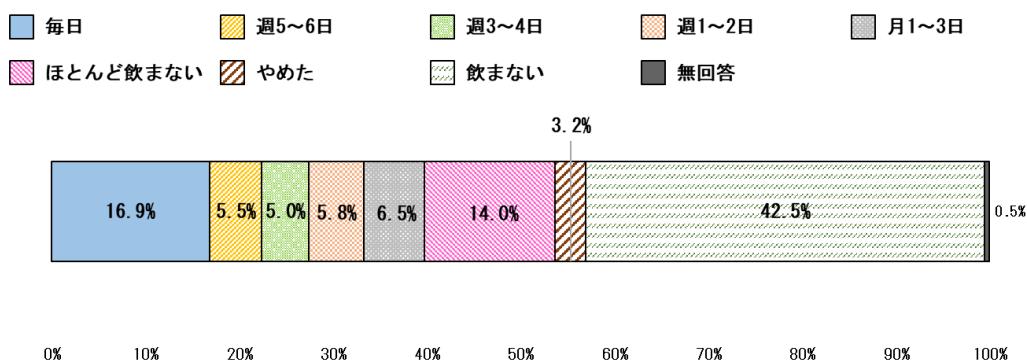
C O P D（慢性閉塞性肺疾患）の認知度は、「知らない」が 56.2%と最も高く、次いで「名前は聞いたことがある」(21.1%)、「どんな意味か知っている」(18.3%) となっています。



※C O P D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15 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15-1) 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。

