

いばらきネットモニター 健康づくりの取組に関する調査結果

1 調査目的

本県の健康づくりの推進に係る取組を検討する基礎資料とするため、県民等の意識調査を実施しました。

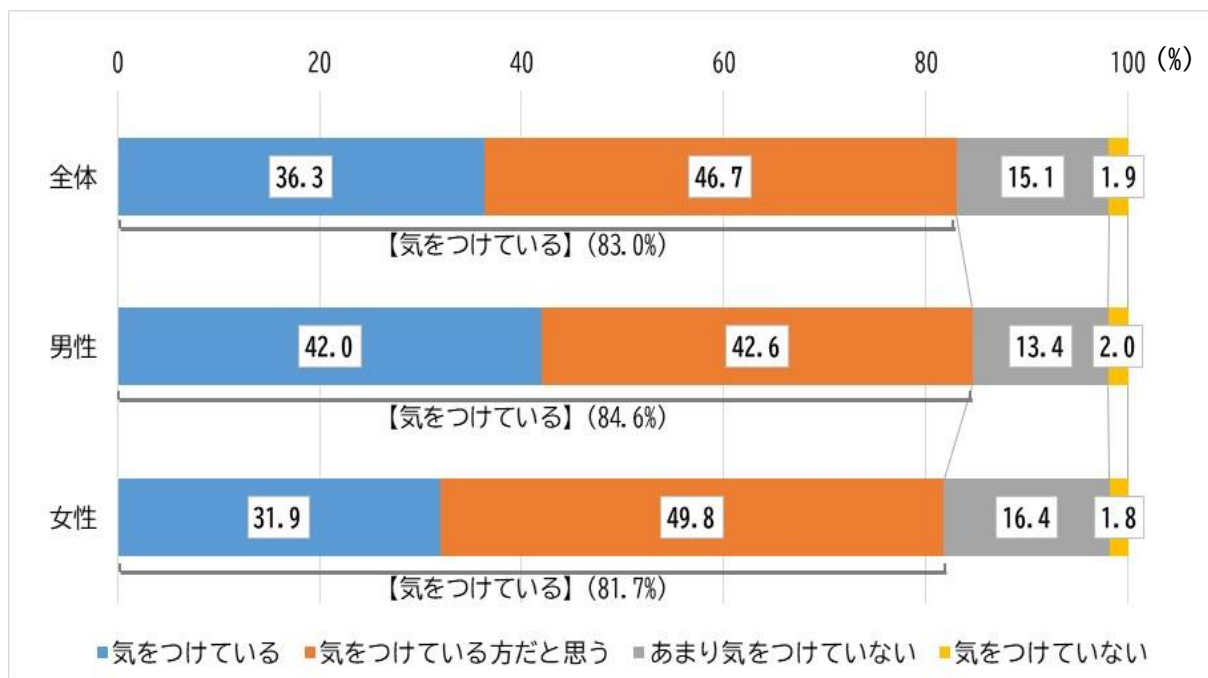
2 結果の概要

- ・ 本調査の回答者の健康への意識について、「気をつけている」(36.3%)と「気をつけている方だと思う」(46.7%)を合わせた【気をつけている】は 83.0%であった。
- ・ 飲酒の状況について、「飲む(飲み会などの機会がある時だけ飲む場合を含む)」が 58.3%、「全く飲まない」41.7%であった。
- ・ たばこ(加熱式たばこを含む)を「吸っている」は 7.6%、「以前は吸っていたが、1 か月以上吸っていない」12.8%、「吸わない」79.6%であった。
- ・ 歯間部清掃用具の使用状況について、「毎日使う」は 30.6%、「週 3 ～ 6 日使う」10.6%、「週 1 ～ 2 日使う」24.6%、「使わない」34.2%であった。

【問1】（健康への意識について）

あなたは、普段、ご自分の健康に気をつけていますか。次の中から、あてはまるものを1つ選んでください。

(n=1,165)



○健康への意識について、「気をつけている」(36.3%)と「気をつけている方だと思う」(46.7%)を合わせた【気をつけている】は83.0%であった。

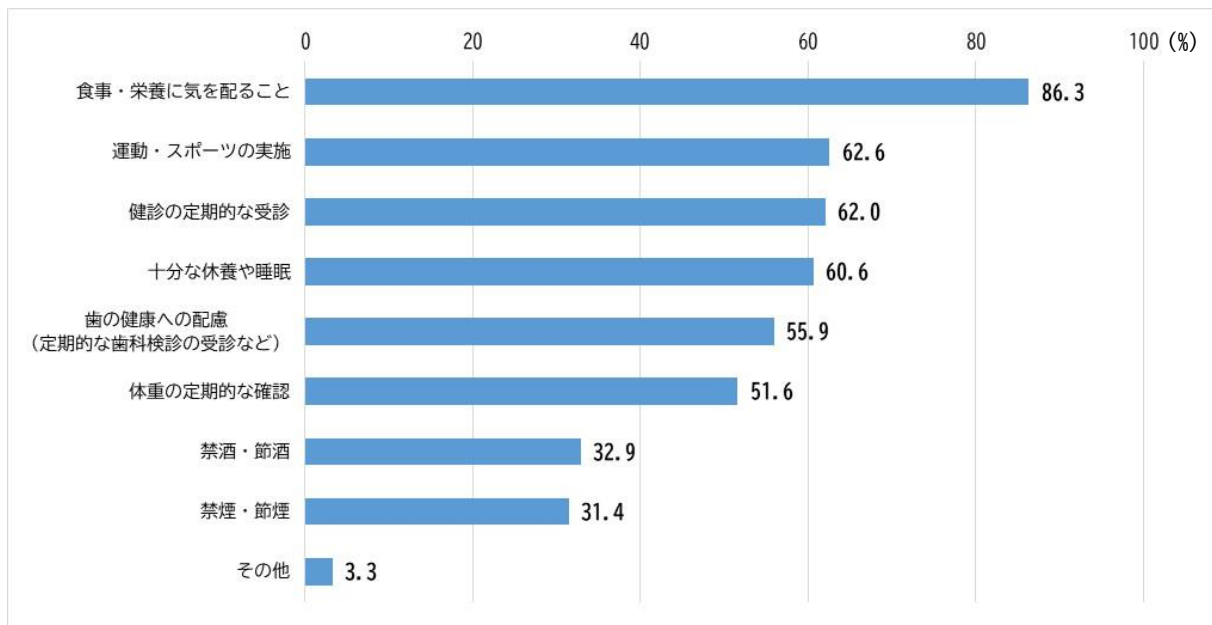
○性別で比較すると、男性の「気をつけている」(42.0%)と「気をつけている方だと思う」(42.6%)を合わせた【気をつけている】(84.6%)が、女性(81.7%)より高かった。

【問 2】（健康づくりの取組内容について）

（問 1 で「気をつけている」、「気をつけている方だと思う」を選択した方へ）

あなたが、現在、健康のために心がけていることは何ですか。次の中から、あてはまるものを全て選んでください。

(n=967)



○健康づくりの取組内容として、「食事・栄養に気をつけること」が最も高く、次いで「運動・スポーツの実施」、「健診の定期的な受診」の順に高かった。

○「その他」(3.3%)として、次のような意見が挙げられた（計 32 件）。

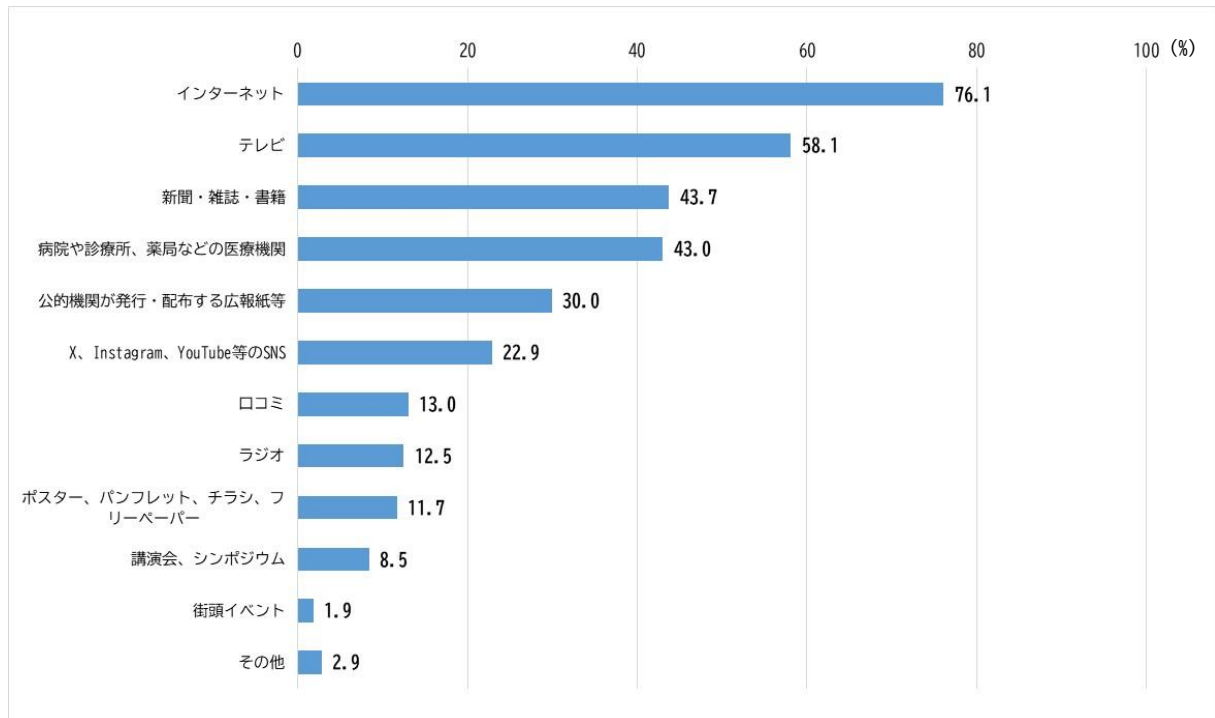
- ・ 血圧の計測
- ・ ストレス発散や、気持ちのリフレッシュ出来る趣味を持つ
- ・ 健康に関するセミナーや講座への参加
- ・ TV や新聞や WEB による健康に関する情報収集

【問3】（健康に関する情報を得ている手段）

（問1で「気をつけている」、「気をつけている方だと思う」を選択した方へ）

あなたは、健康に関する情報をどこから得ていますか。次の中から、あてはまるものを全て選んでください。

(n=967)



○健康に関する情報を得ている手段として、「インターネット」が最も高く、次いで「テレビ」、「新聞・雑誌・書籍」、「病院や診療所、薬局などの医療機関」の順に高かった。

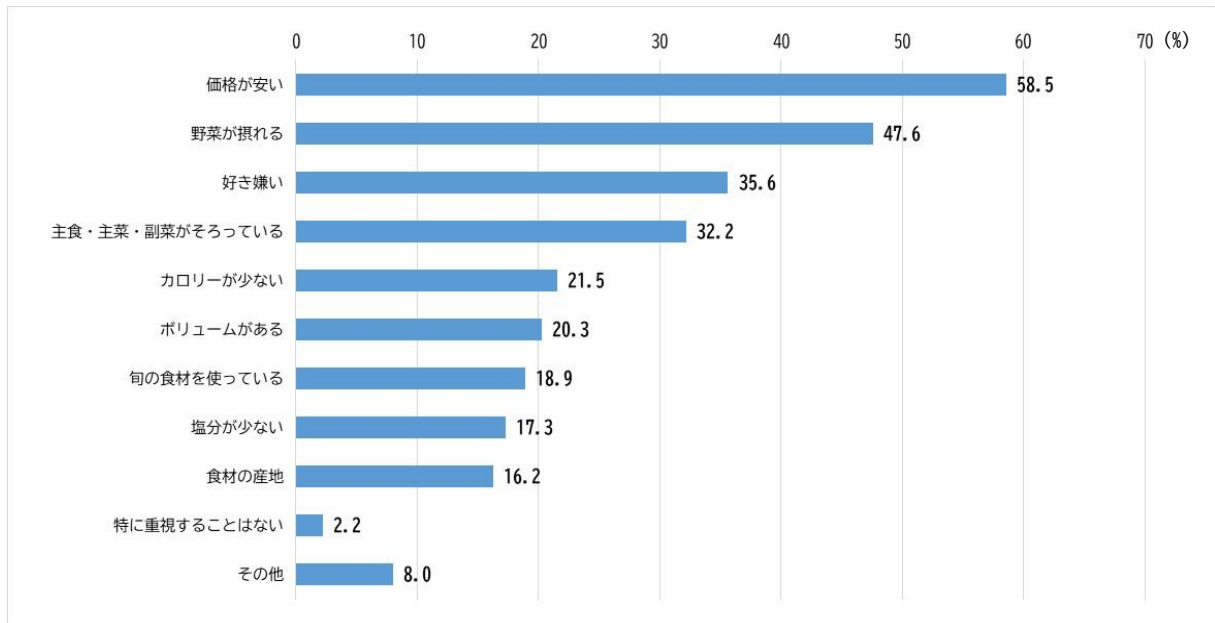
○「その他」（2.9％）として、次のような意見が挙げられた（計28件）。

- ・スポーツジム
- ・健康保険組合の保健だより
- ・学校の給食だより
- ・献血センター

【問4】（外食・中食の際の意識）

あなたが、外食や中食（コンビニ弁当やお惣菜など）を選ぶ際に、重視することは何ですか。
次の中から、あてはまるものを全て選んでください。

(n=1,165)



○外食・中食を選ぶ際に重視することとして「価格が安い」が最も高く、次いで「野菜が摂れる」、「好き嫌い」、「主食・主菜・副菜がそろっている」の順に高かった。

○「その他」（8.0％）として、次のような意見が挙げられた（計 93 件）。

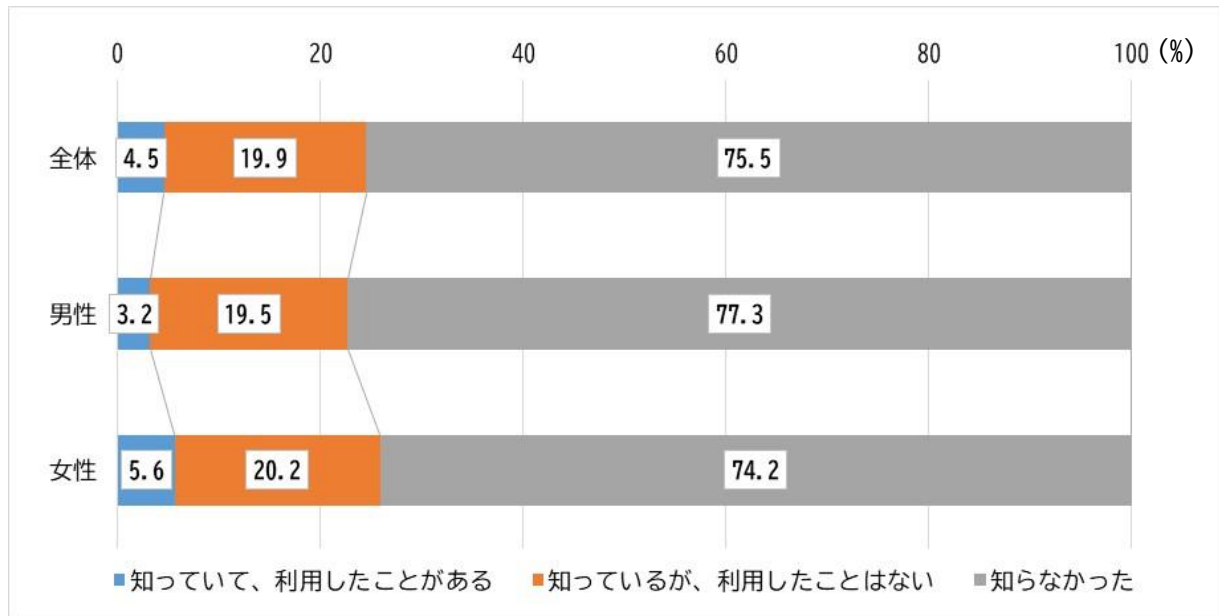
- ・ 美味しさ
- ・ その時に食べたいもの
- ・ 取りたい栄養素が入っているもの
- ・ 無添加、材料は無農薬、非遺伝子組み換え
- ・ 家で作るのが面倒なもの

【問5】（減塩）

茨城県では、美味しいヘルシーメニューが食べられる飲食店を「いばらき美味しおスタイル指定店」として指定し、自然と健康になれる食環境の整備と拡大を図っています。

あなたは、「いばらき美味しおスタイル指定店」を知っていますか。また、「いばらき美味しおスタイル指定店」を利用したことがありますか。次の中から、あてはまるものを1つ選んでください。

(n=1,165)

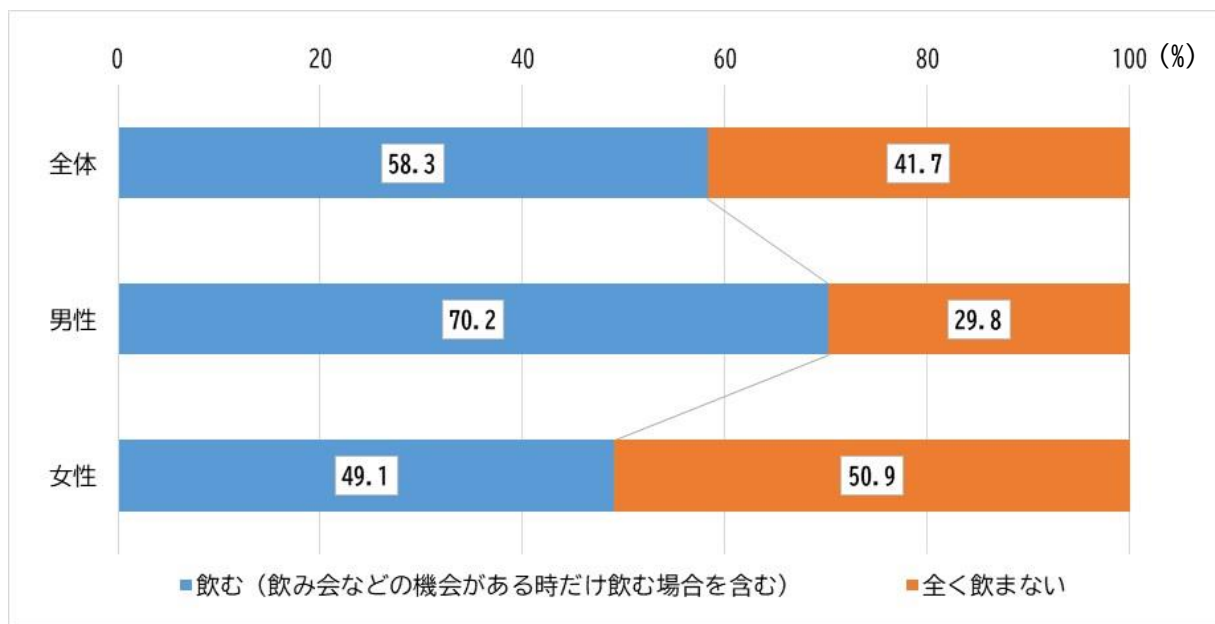


- 「いばらき美味しおスタイル指定店」について、「知っていて、利用したことがある」は4.5%、「知っているが、利用したことがない」19.9%、「知らなかった」75.5%であった。
- 性別で比較すると、女性の「知っていて、利用したことがある」（5.6%）が、男性（3.2%）より高かった。

【問 6】（飲酒の状況）

あなたは、普段お酒を飲みますか。次の中から、あてはまるものを1つ選んでください。

(n=1,165)



○飲酒の状況について、「飲む（飲み会などの機会がある時だけ飲む場合を含む）」が58.3%、「全く飲まない」41.7%であった。

○性別で比較すると、男性の「飲む（飲み会などの機会がある時だけ飲む場合を含む）」（70.2%）が、女性（49.1%）より高かった。

【問 7】（生活習慣病のリスクを高める飲酒量の認知度）

（問 6 で「飲む」と選択した方へ）

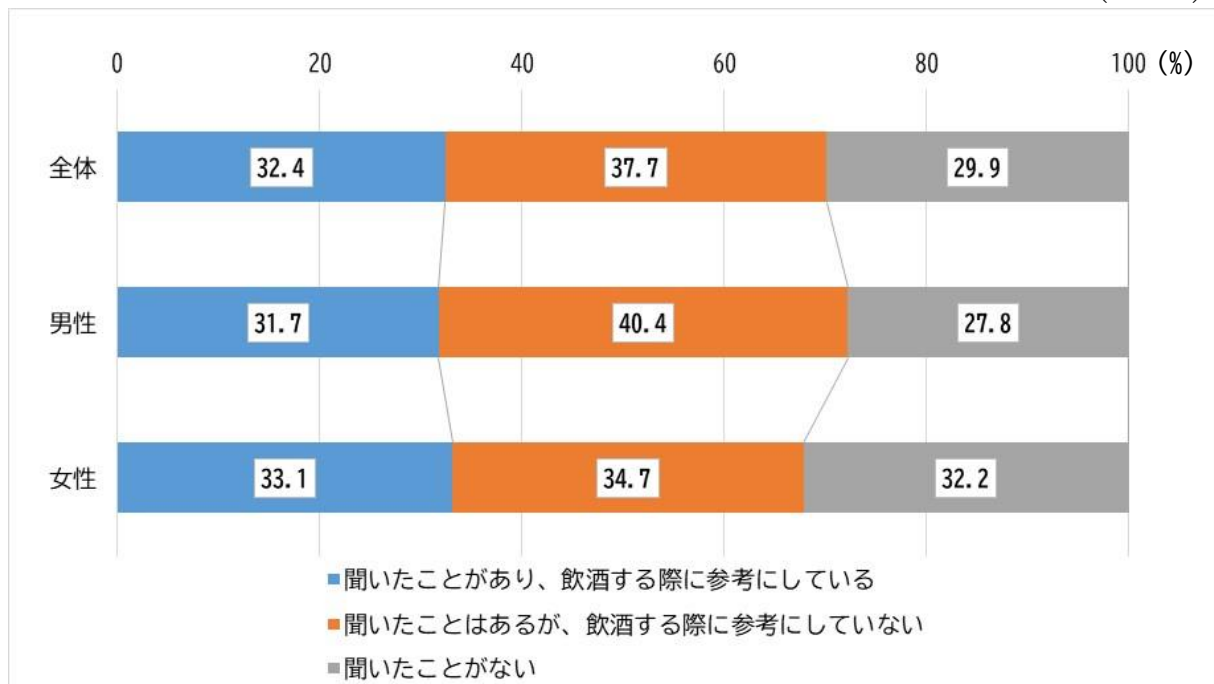
あなたは、生活習慣病のリスクを高める飲酒量（※ 1）を聞いたことがありますか。また、飲酒する際に参考にしていますか。次の中から、あてはまるものを 1 つ選んでください。

※ 1 生活習慣病のリスクを高める飲酒量とは、厚生労働省により「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」において、1 日あたりの平均純アルコール摂取量で、男性の場合は 40 グラム以上、女性の場合は 20 グラム以上とされています。

例）純アルコール量 20 グラムの目安

- ・ビール（度数 5%）500 ミリリットル
- ・酎ハイ（度数 7%）350 ミリリットル

（n=679）



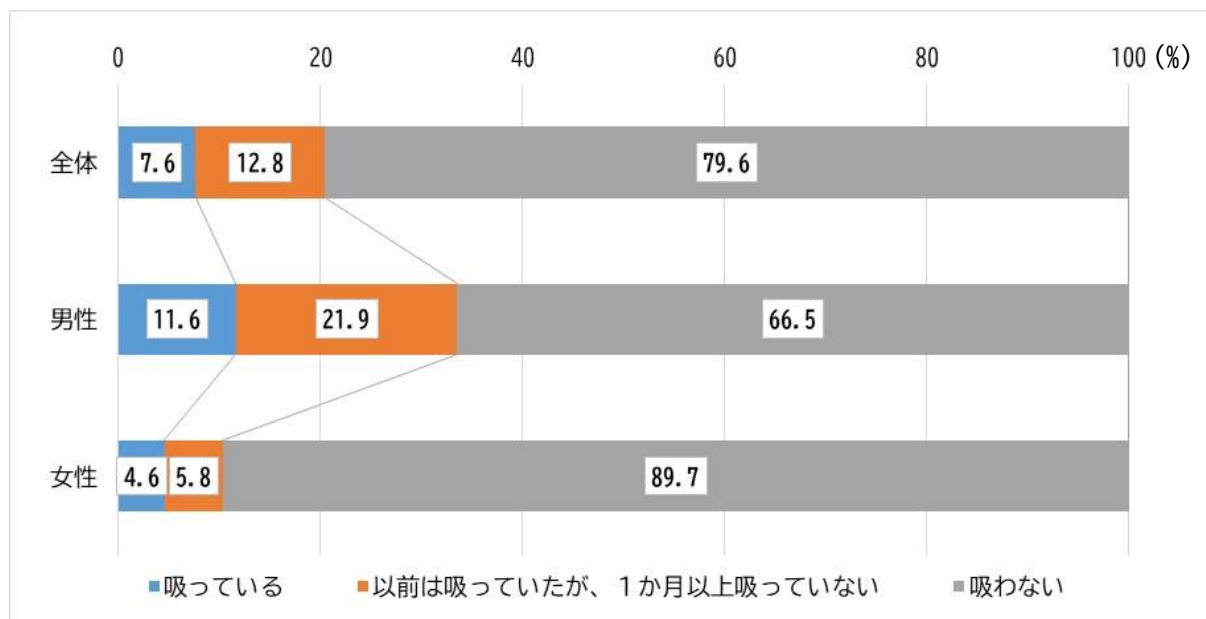
○生活習慣病のリスクを高める飲酒量について、「聞いたことがあり、飲酒する際に参考になっている」は 32.4%、「聞いたことはあるが、飲酒する際に参考にしていない」37.7%、「聞いたことがない」29.9%であった。

○性別で比較すると、女性の「聞いたことがない」（32.2%）が、男性（27.8%）より高かった。

【問 8】（喫煙の状況）

あなたは、たばこ（加熱式たばこを含む）を吸いますか。次の中から、あてはまるものを1つ選んでください。

(n=1,165)



○たばこ（加熱式たばこを含む）を「吸っている」は 7.6%、「以前は吸っていたが、1か月以上吸っていない」12.8%、「吸わない」79.6%であった。

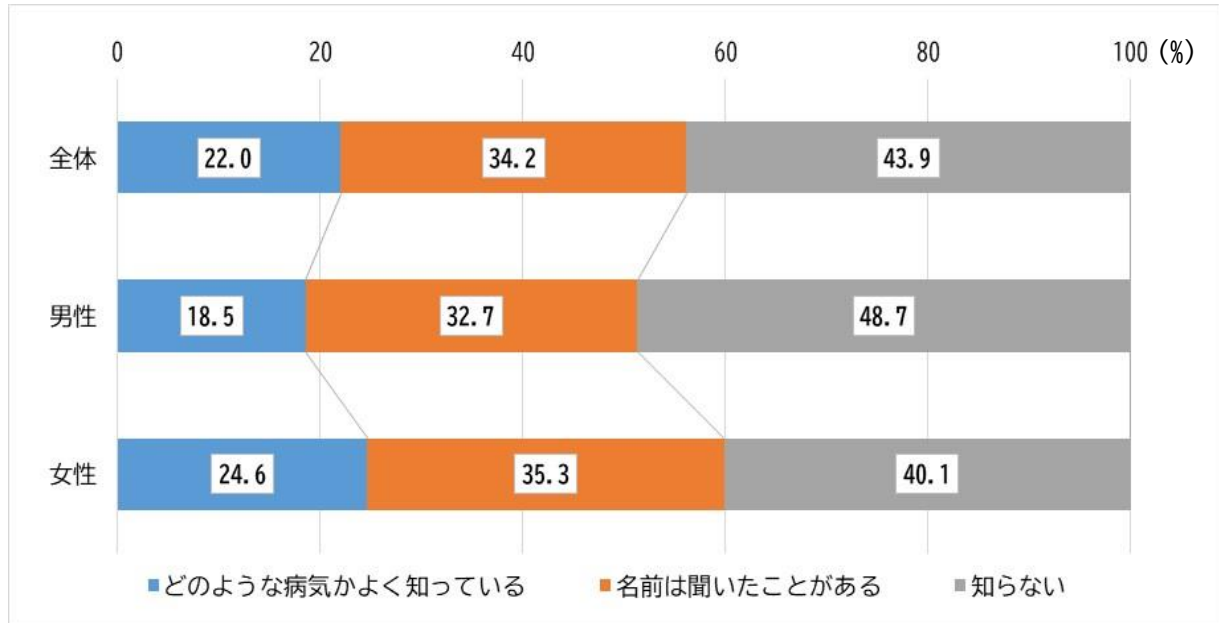
○性別で比較すると、男性の「吸っている」(11.6%)が、女性(4.6%)より高かったが、「以前は吸っていたが、1か月以上吸っていない」(21.9%)も、女性(5.8%)より高かった。

【問 9】（COPD の認知度）

あなたは、慢性閉塞性肺疾患（COPD）（※ 2）という病気を知っていますか。次の中から、あてはまるものを 1 つ選んでください。

※ 2 慢性閉塞性肺疾患（COPD）とは、緩やかに呼吸障害が進行する肺の炎症性疾患で、咳・痰・息切れが主な症状の病気であり、主な原因は喫煙です。

(n=1,165)



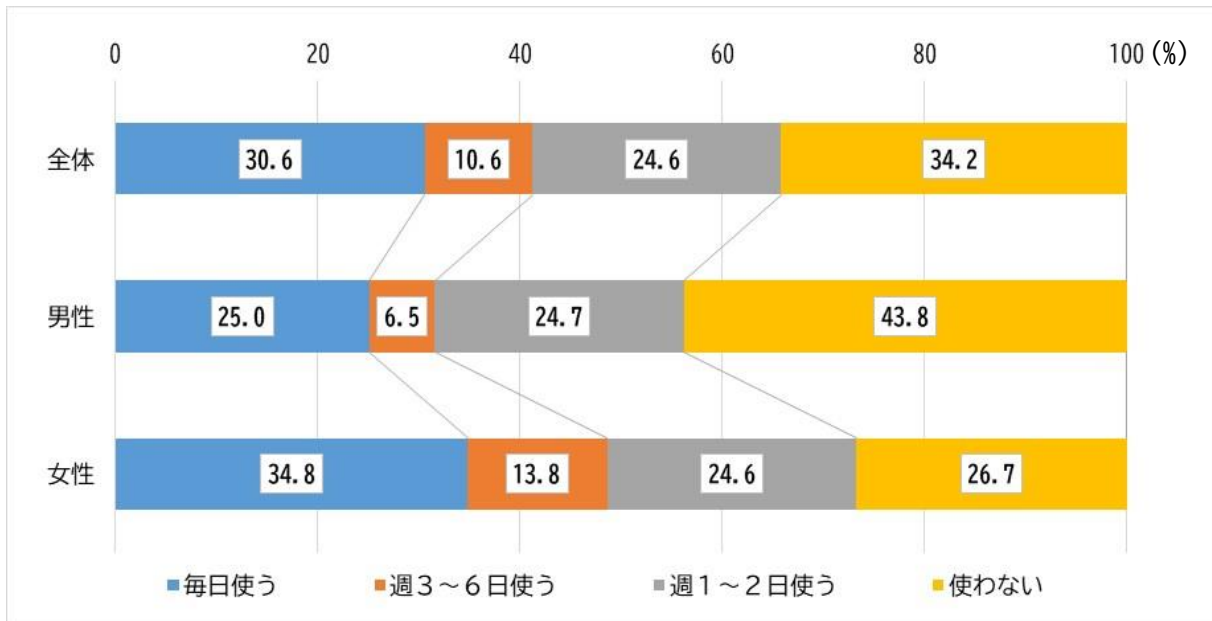
○慢性閉塞性肺疾患（COPD）について、「どのような病気かよく知っている」は 22.0%、「名前は聞いたことがある」34.2%、「知らない」43.9%であった。

○性別で比較すると、女性の「知っている」(24.6%) が、男性 (18.5%) より高かった。

【問 10】（歯間部清掃用具の使用状況）

あなたは、歯をみがく時、どのくらいの頻度で歯間ブラシやデンタルフロス（糸ようじなど）を使いますか。次の中から、あてはまるものを1つ選んでください。

(n=1,165)



○歯間部清掃用具の使用状況について、「毎日使う」は30.6%、「週3～6日使う」10.6%、「週1～2日使う」24.6%、「使わない」34.2%であった。

○性別で比較すると、女性の「毎日使う」(34.8%)が、男性(25.0%)より高かった。

3 アンケート結果を受け、今後の事業展開・アンケートの活用方法等について

- ・本調査の結果について、健康づくりの推進に係る取組を検討する資料として活用する。
- ・健康に関する情報をインターネットから得ていると回答した方が多かったことから、県ホームページやSNS等を活用し、正確な情報発信を行っていく。
- ・健康づくりの取組内容として、食事・栄養に気をつけていると回答した方が最も多かったが、美味しいヘルシーメニューが食べられる飲食店として県が指定している「いばらき美味しおスタイル指定店」の認知度が低く、十分に利用されていない可能性があることから、更なる周知に向けて取組を推進するとともに、自然と健康になれる食環境の整備と拡大を図っていく。
- ・歯をみがく時に歯間ブラシやデンタルフロスを毎日使うと回答した方が少なかったことから、口腔清掃習慣の定着促進に向け、歯間部清掃用具の使用について啓発を図り、歯科疾患の予防の取組を推進する。

4 調査の概要

(1) 調査形態

調 査 時 期：2024 年 11 月 18 日 ～ 2024 年 12 月 1 日

調 査 方 法：インターネット（アンケート専用フォームへの入力）による回答

モ ニ タ ー 数：1,643 名

回 収 率：70.9%（回収数 1,165 名）

回答者の属性：以下の通り

		人数（人）	割合（%）
全体（n）		1,165	100.0
地域別	県北	91	7.8
	県央	363	31.2
	鹿行	65	5.6
	県南	368	31.6
	県西	91	7.8
	県外	187	16.1
性別	男性	507	43.5
	女性	658	56.5
年齢別	16～19 歳	12	1.0
	20～29 歳	57	4.9
	30～39 歳	163	14.0
	40～49 歳	295	25.3
	50～59 歳	321	27.6
	60～69 歳	200	17.2
	70 歳以上	117	10.0
職業別	自営業	89	7.6
	会社員	441	37.9
	団体職員	54	4.6
	公務員	59	5.1
	主婦・主夫	243	20.9
	学生	28	2.4
	無職	125	10.7
	その他	126	10.8

(2) 担当課

茨城県保健医療部健康推進課（健康増進グループ）

電話：029-301-3229 E-mail：care3@pref.ibaraki.lg.jp

（注）割合を百分率で表示する場合は、小数点第 2 位を四捨五入した。四捨五入の結果、個々の割合の合計と全体を示す数値が一致しないことがある。

また、図表中の表記の語句は、短縮・簡略化している場合がある。