

いばらきネットモニター 健康づくりに関する調査結果

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。

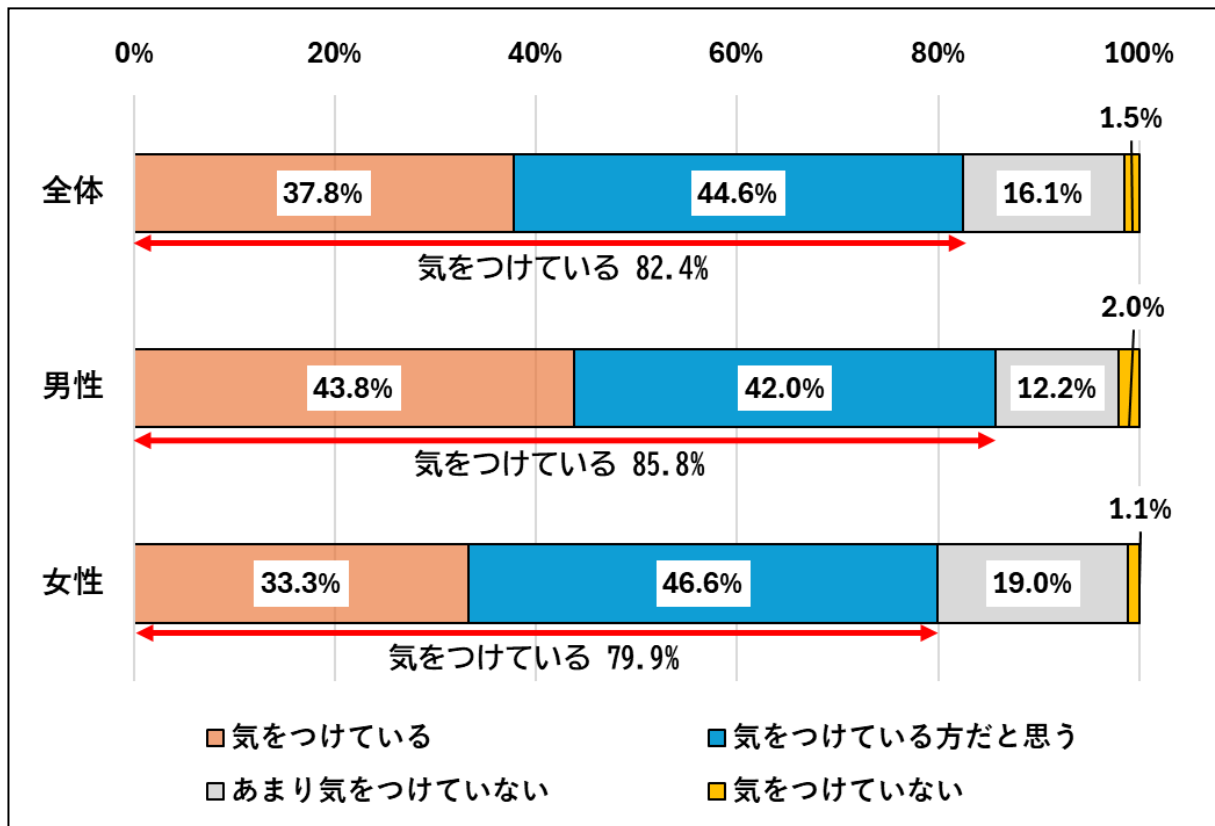
2 結果の概要

- ・ 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」(37.8%)と「気をつけている方だと思う」(44.6%)を合わせた【気をつけている】と回答した割合は82.4%であった。
- ・ 健診受診の状況について、「1年に1回健診(がん検診を除く)を受けている」と回答した割合は80.8%であった。
- ・ 野菜摂取の意識について、「意識している」(40.2%)と「ある程度意識している」(42.6%)を合わせた【意識している】と回答した割合は82.8%であった。
- ・ 血圧測定の状況について、「毎日測定している」(13.4%)、「毎日ではないが、週2～3回程度測定している」(7.6%)及び「週に1回程度測定している」(4.9%)を合わせた【測定している】と回答した割合は25.9%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56.6%、「全く飲まない」が43.4%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=1,145)



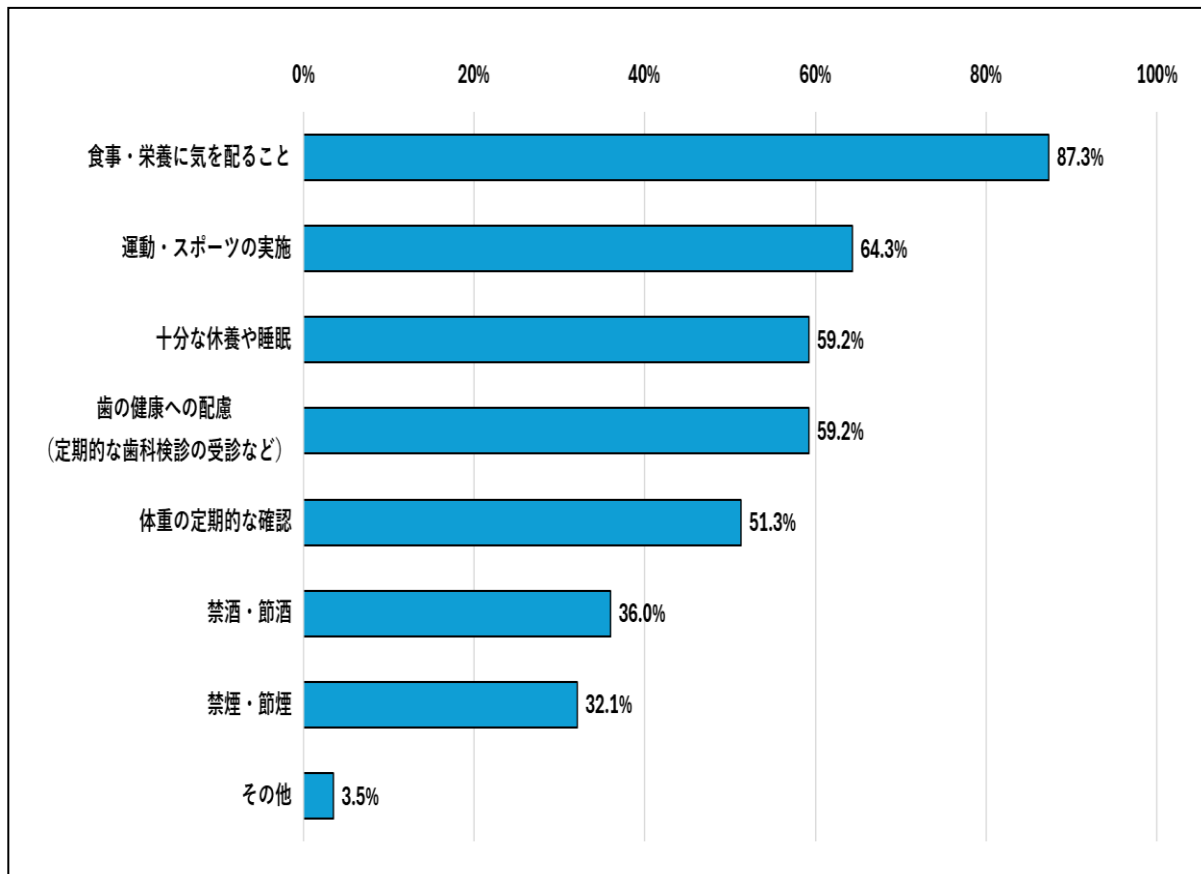
- 健康への意識について、「気をつけている」(37.8%)と「気をつけている方だと思う」(44.6%)を合わせた【気をつけている】と回答した割合は82.4%であった。
- 性別で比較すると、男性の「気をつけている」(43.8%)と「気をつけている方だと思う」(42.0%)を合わせた【気をつけている】(85.8%)が女性(79.9%)より高かった。

【問 2】（健康づくりの取組内容について）

（問 1 で「1 気をつけている」、「2 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=944)

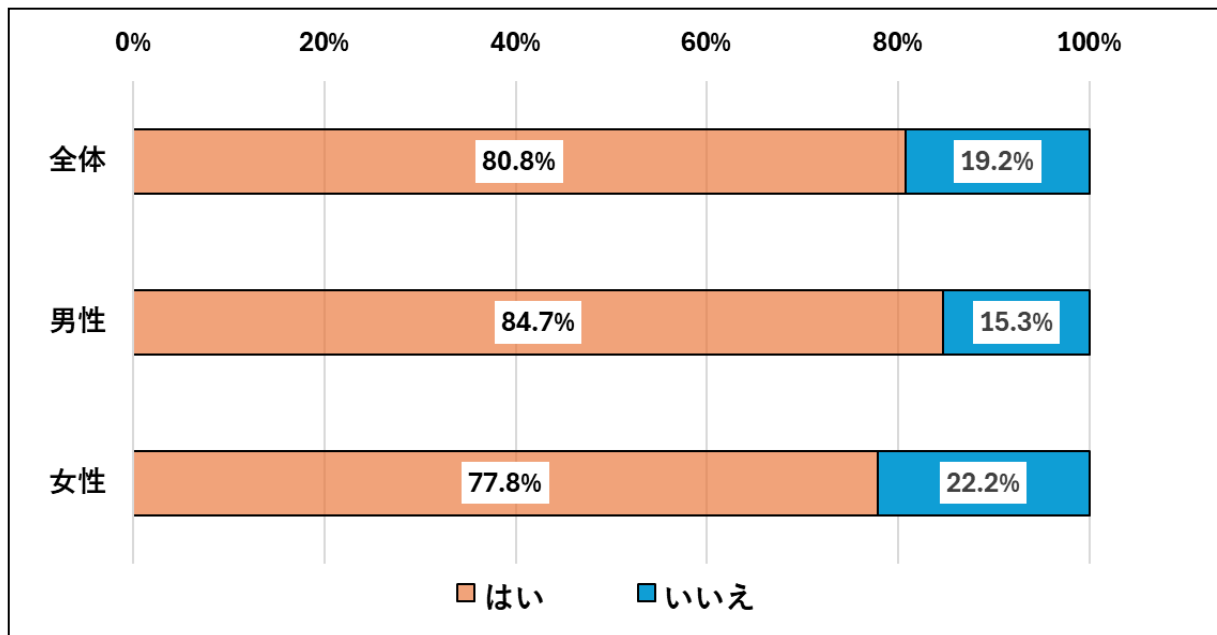


- 健康づくりの取組内容として、「食事・栄養に気をつけること」(87.3%)が最も高く、次いで「運動・スポーツの実施」(64.3%)、「十分な休養や睡眠」(59.2%)の順に高かった。
- 「その他」(3.5%)として、次のような意見が挙げられた。(計 33 件)
 - ・ 犬と朝晩の散歩
 - ・ ストレスを貯めない
 - ・ 脳活
 - ・ 処方された薬を医師の指示通りに服用する

【問3】（健診受診の状況）

あなたは、1年に1回健診（がん検診を除く）を受けていますか。次の中から、あてはまるものを1つ選んでください。

(n=1,145)



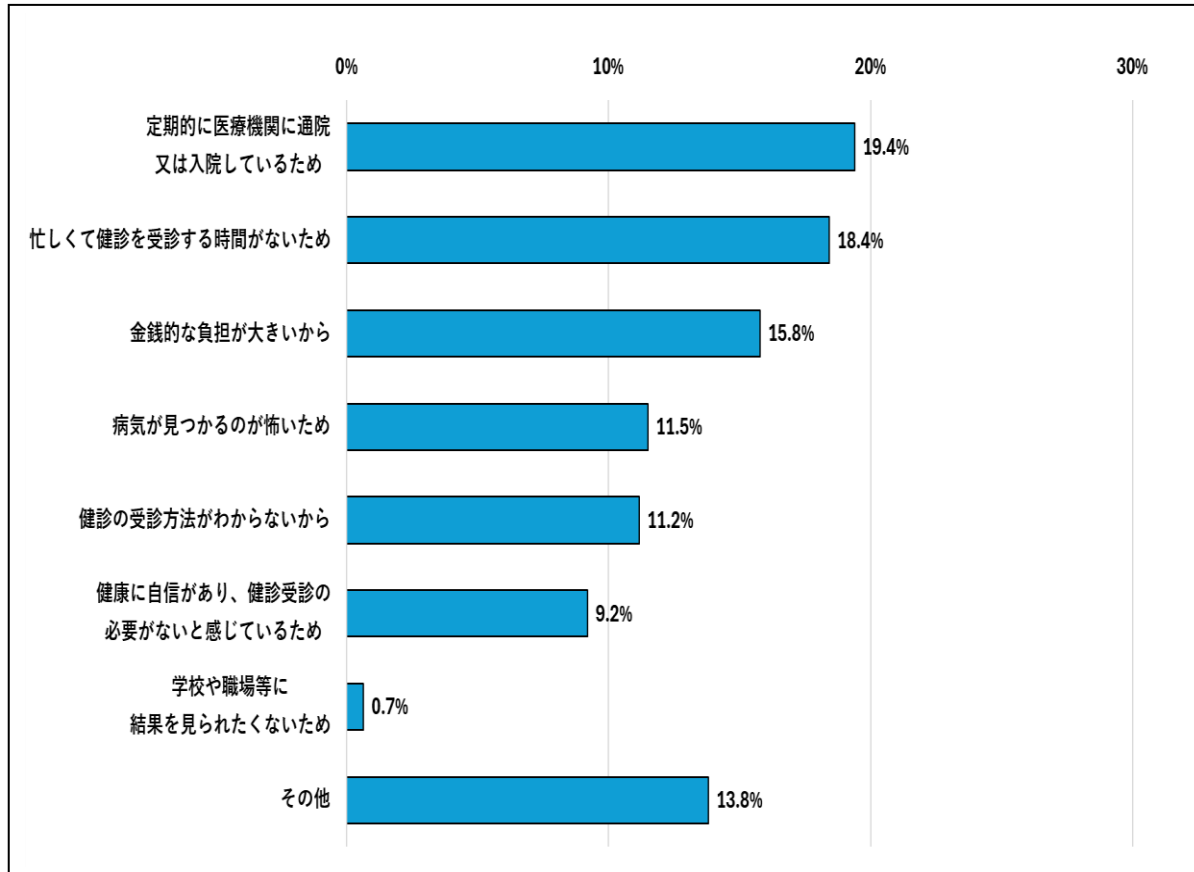
- 健診受診の状況について、「1年に1回健診（がん検診を除く）を受けている」と回答した割合は80.8%であった。
- 性別で比較すると、男性の「1年に1回健診（がん検診を除く）を受けている」と回答した方が84.7%と女性（77.8%）より高かった。

【問 4】（健診を受診しない理由について）

（問 3 で「2 いいえ」を選択した方へ）

あなたが、1 年に 1 回健診を受診しない理由は何ですか。次の中から、あてはまるものを全て選んでください。

（n=304）



○ 健診を受診しない理由として、「定期的に医療機関に通院又は入院しているため」（19.4%）が最も高く、次いで「忙しくて健診を受診する時間がないため」（18.4%）、「金銭的な負担が大きいから」（15.8%）の順に高かった。

○ 「その他」（13.8%）として、次のような意見が挙げられた。（計 42 件）

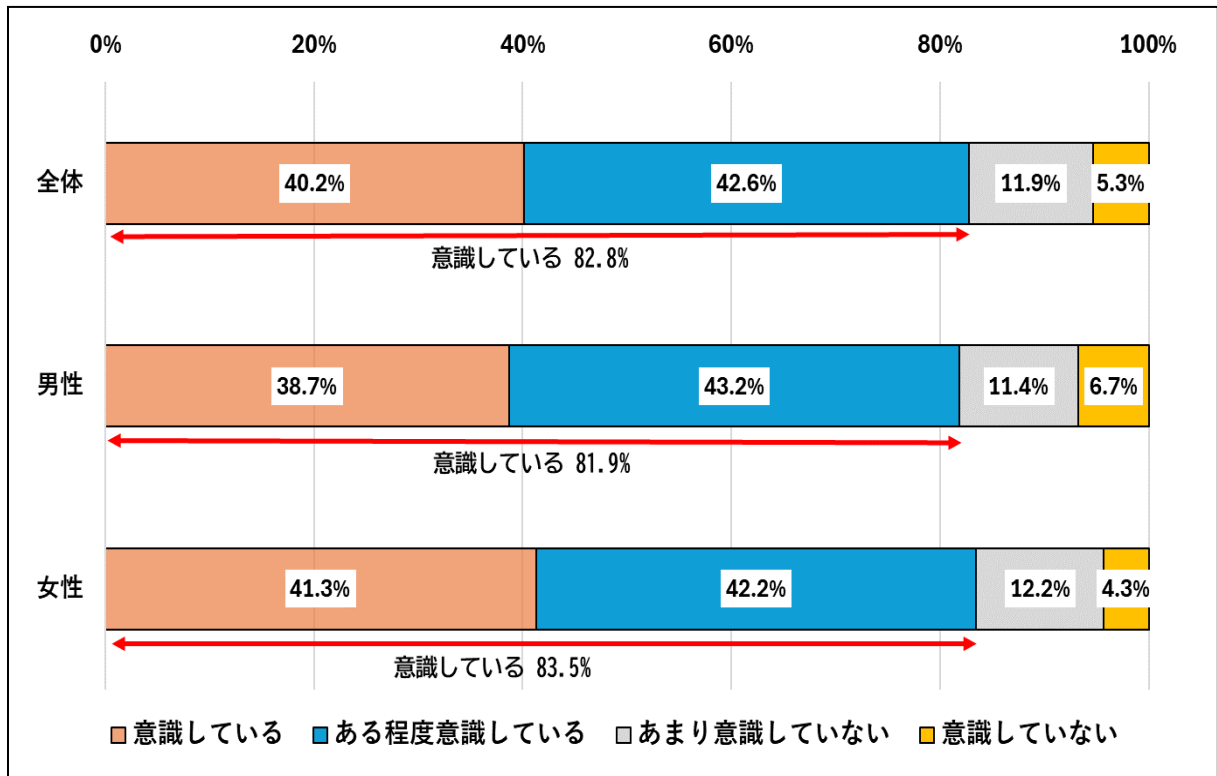
- ・受けるのが面倒くさい
- ・健診が予約制になったため
- ・予約が半年先まで埋まっておりタイミングを逃しているため
- ・数年に一度で良いかなと思うため
- ・健診そのものと、その結果へのストレスの方が大きいと思うため

【問5】（野菜摂取の意識）

茨城県民は、循環器疾患での死亡率が全国と比較して高いことから、その要因の一つである高血圧を予防するため、茨城県では、体内の塩分排出効果のある「カリウム」を豊富に含む「野菜」の摂取を進める「いばベジスタイル」という取組を行っています。

あなたは、普段の食事で野菜を摂ることを意識していますか。次の中から、あてはまるものを1つ選んでください。

(n=1,145)

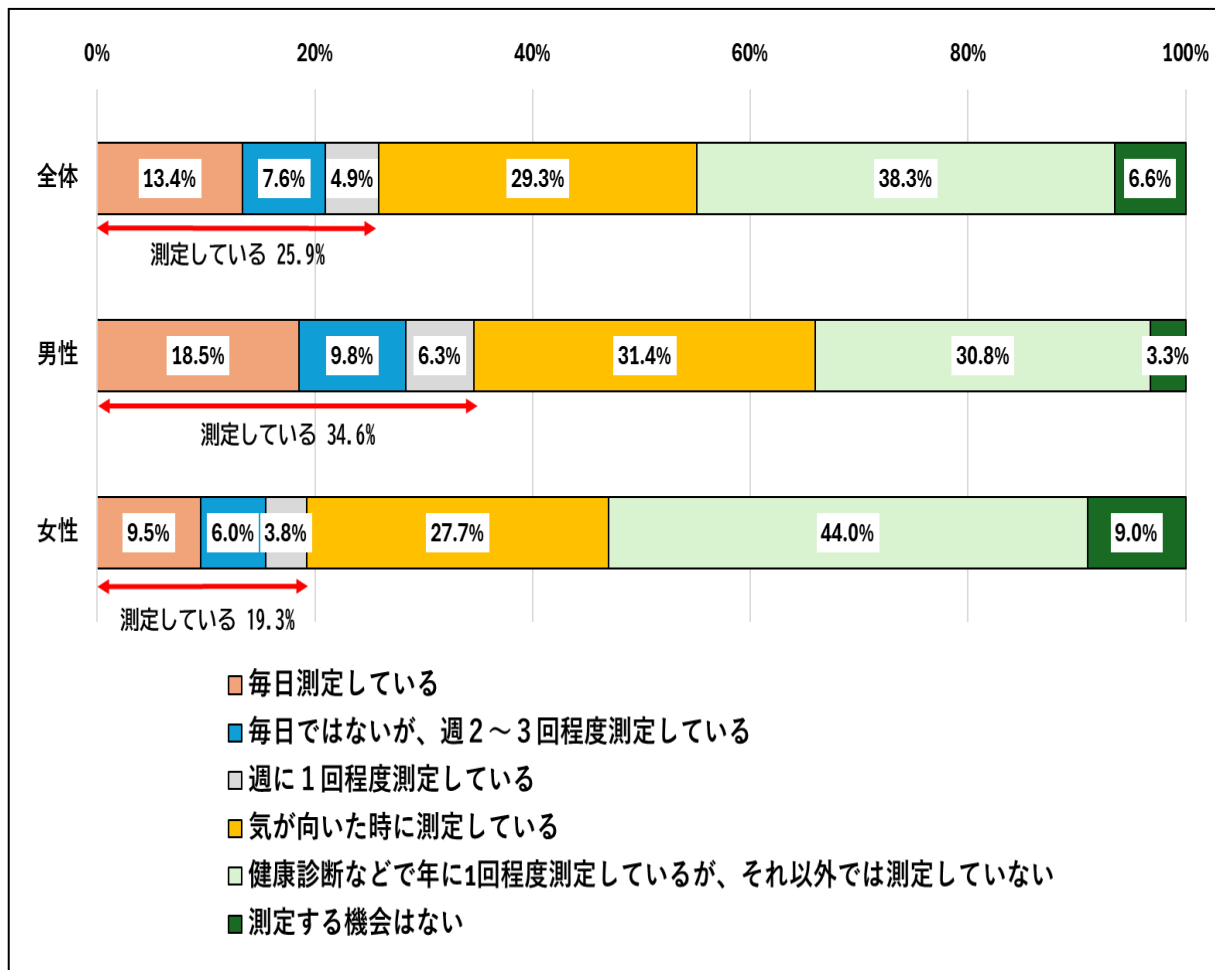


- 野菜摂取の意識について、「意識している」（40.2%）と「ある程度意識している」（42.6%）を合わせた【意識している】と回答した割合は 82.8%であった。
- 性別で比較すると、女性の「意識している」（41.3%）と「ある程度意識している」（42.2%）を合わせた【意識している】（83.5%）が男性（81.9%）より高かった。

【問 6】（血圧測定状況）

あなたは、普段血圧を測定していますか。次の中から、あてはまるものを1つ選んでください。

(n=1,145)

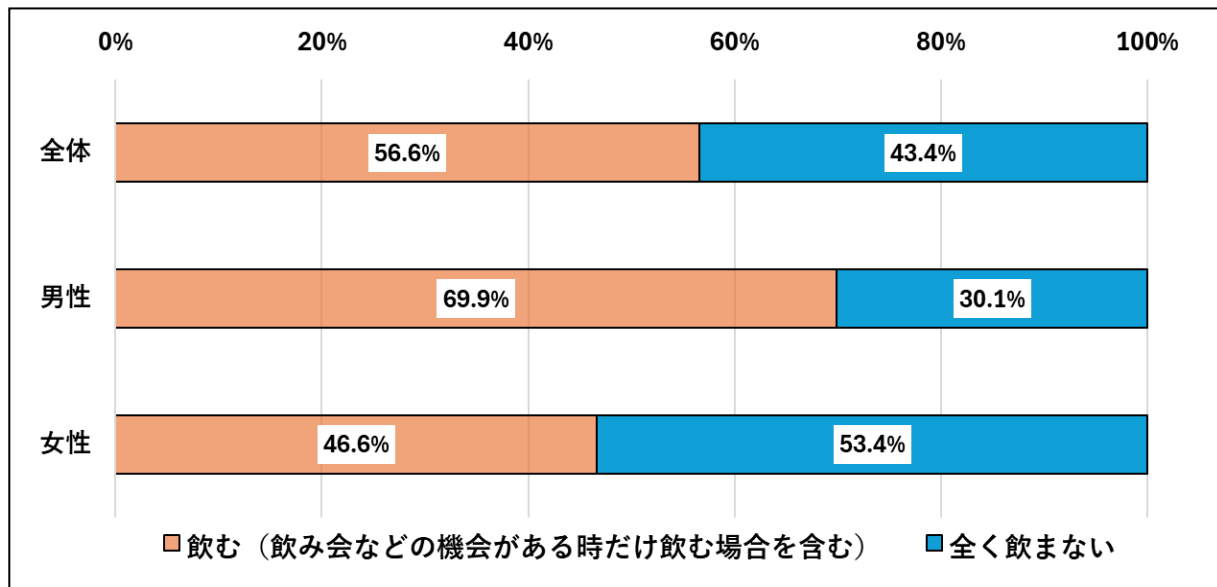


- 血圧測定状況について、「毎日測定している」(13.4%)、「毎日ではないが、週2～3回程度測定している」(7.6%)及び「週に1回程度測定している」(4.9%)を合わせた【測定している】と回答した割合は25.9%であった。
- 性別で比較すると、男性の「毎日測定している」(18.5%)、「毎日ではないが、週2～3回程度測定している」(9.8%)及び「週に1回程度測定している」(6.3%)を合わせた【測定している】(34.6%)が女性(19.3%)より高かった。

【問 7】（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=1,145)



- 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 56.6%、「全く飲まない」が 43.4%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）」(69.9%) が、女性（46.6%）より高かった。

【問 8】（生活習慣病のリスクを高める飲酒量の認知度）

（問 7 で「1 飲む」と選択した方へ）

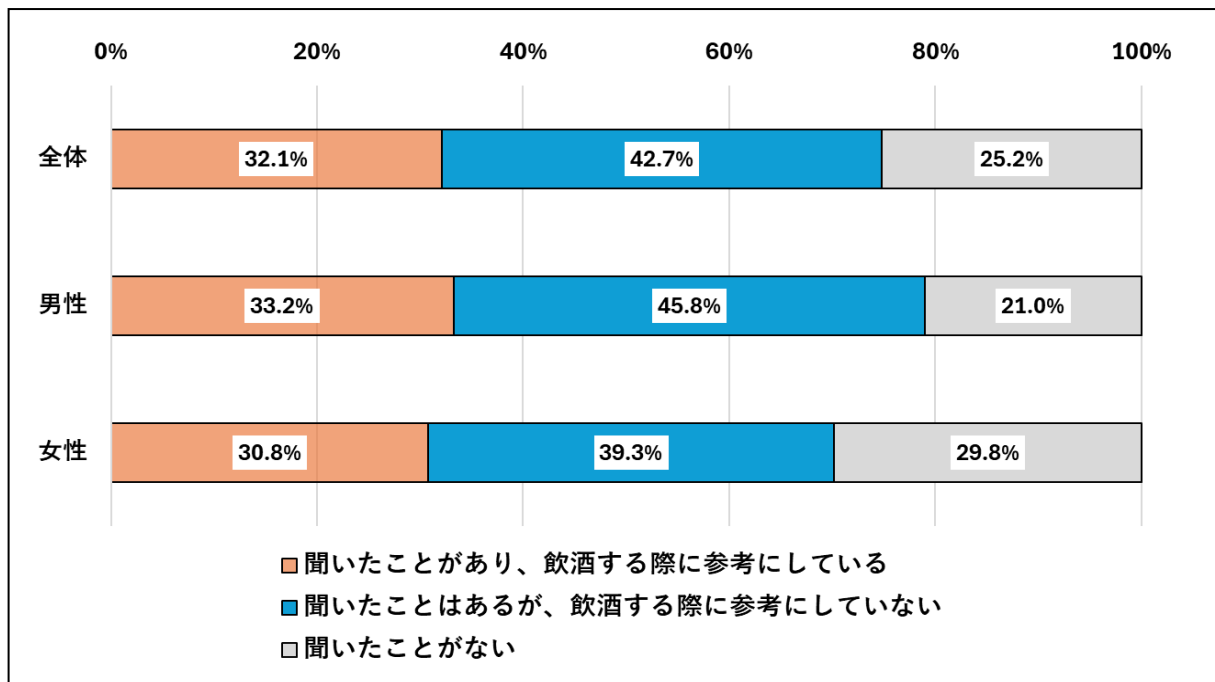
あなたは、生活習慣病のリスクを高める飲酒量（※ 1）を聞いたことがありますか。また、飲酒する際に参考にしていますか。次の中から、あてはまるものを 1 つ選んでください。

※ 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=648）



○ 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している」は 32.1%、「聞いたことあるが、飲酒する際に参考にしていない」は 42.7%、「聞いたことがない」は 25.2%であった。

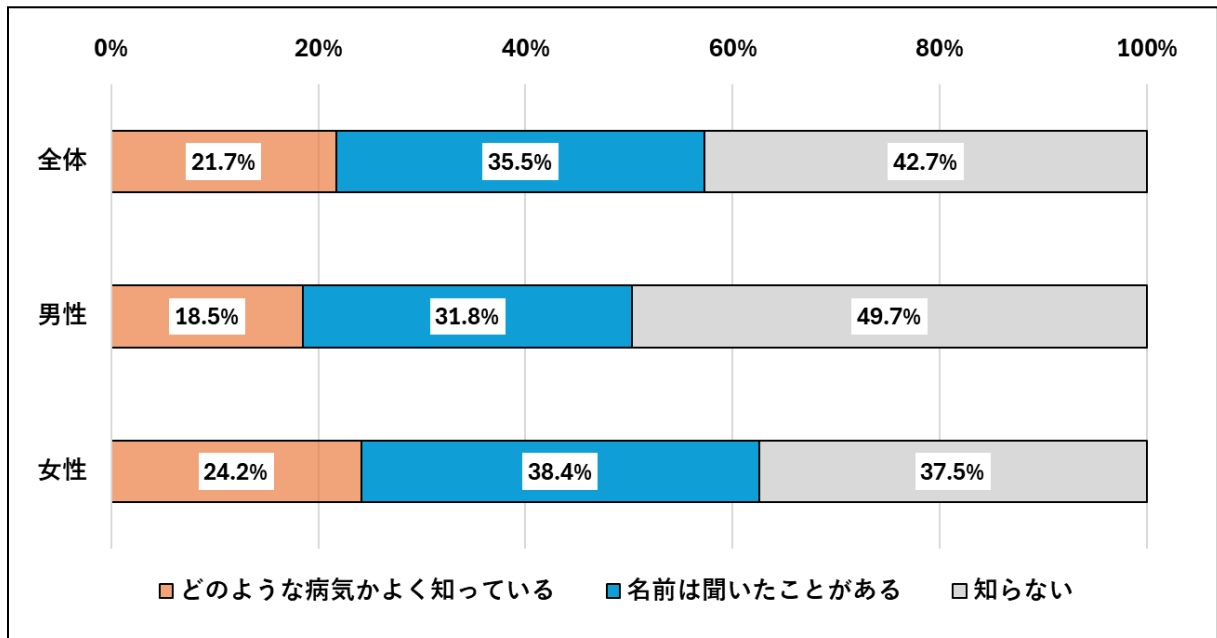
○ 性別で比較すると、女性の「聞いたことがない」（29.8%）が、男性（21.0%）より高かった。

【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=1,145)

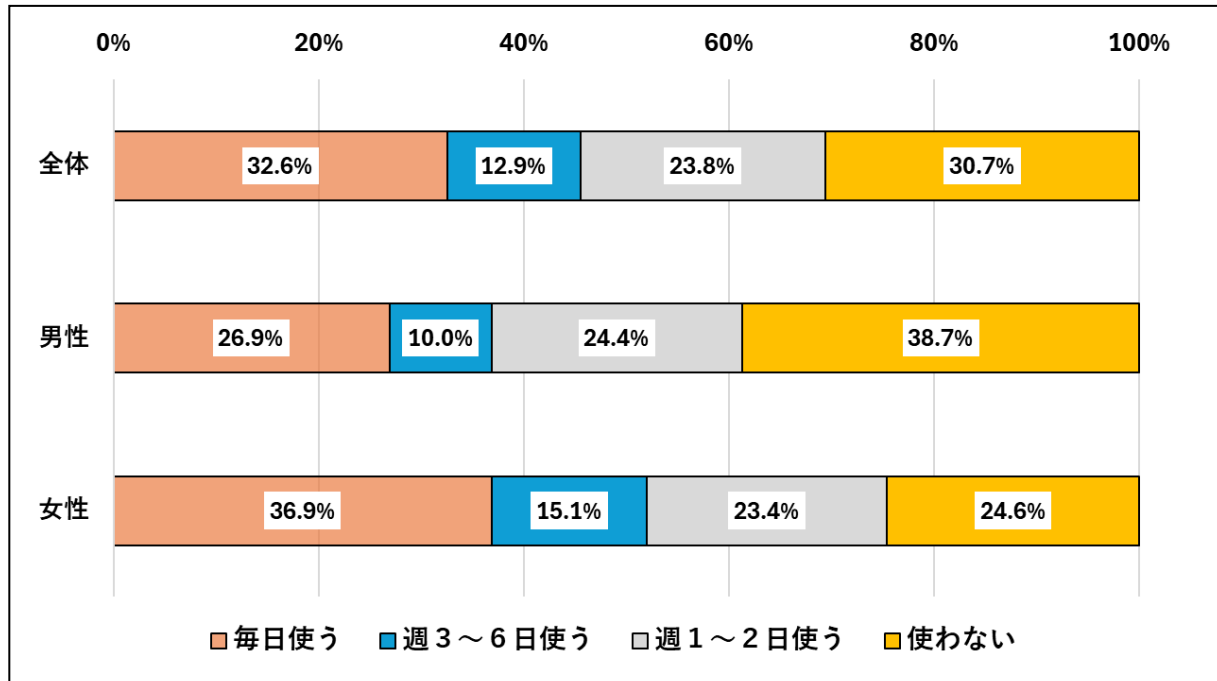


- 慢性閉塞性肺疾患（COPD）について、「どのような病気かよく知っている」は 21.7%、「名前は聞いたことがある」は 35.5%、「知らない」は 42.7%であった。
- 性別で比較すると、女性の「どのような病気かよく知っている」（24.2%）が、男性（18.5%）より高かった。

【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=1,145)

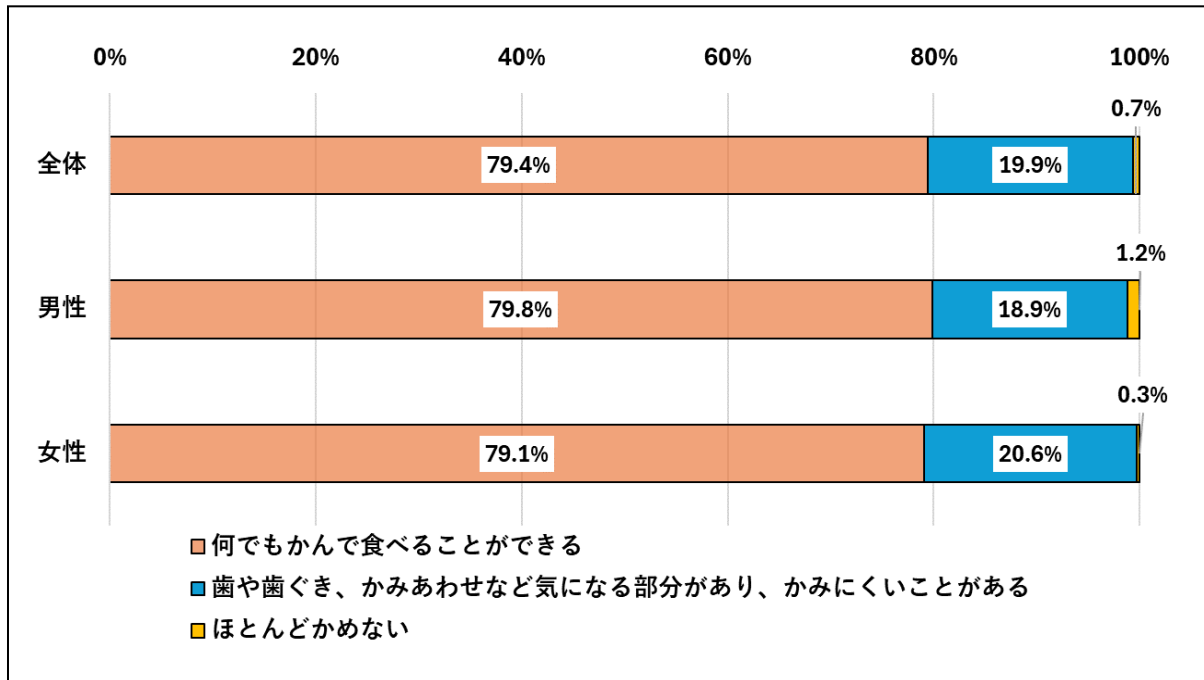


- 歯間部清掃用具の使用状況について、「毎日使う」は 32.6%、「週3～6日使う」は 12.9%、「週1～2日使う」は 23.8%、「使わない」は 30.7%であった。
- 性別で比較すると、女性の「毎日使う」(36.9%) が、男性 (26.9%) より高かった。

【問 11】（食事をかんで食べる時の状態）

あなたが、食事をかんで食べる時の状態について、次の中から、あてはまるものを1つ選んでください。

(n=1,145)



- 食事をかんで食べる時の状態について、「何でもかんで食べることができる」は79.4%、「歯や歯ぐき、かみあわせなどに気になる部分があり、かみにくいところがある」は19.9%、「ほとんどかめない」は0.7%であった。

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。
- ・健診を受診しない理由として、「定期的に医療機関に通院又は入院しているため」と回答した方が最も多かったが、生活習慣病のリスクを早期に発見し発症及び重症化予防のための健診と医療機関で治療のために受ける検査では目的が異なることから、定期的な健診受診の必要性について啓発に努める。
- ・茨城県民は、循環器疾患での死亡率が全国と比較して高く、その要因の一つである高血圧を早期発見するためには定期的な血圧測定が必要であるが、「測定している」と回答した人が25.9%であったことから、自宅等での定期的な血圧測定の重要性について周知に努める。
- ・歯を磨くとき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：2025 年 11 月 5 日 ～ 2025 年 11 月 18 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：1,656 名

回 収 率：69.1%（回収数 1,145 名）

回答者の属性：以下の通り

		人数（人）	割合（%）
全体（n）		1,145	100.0
地域別	県北	98	8.6
	県央	368	32.1
	鹿行	59	5.2
	県南	361	31.5
	県西	81	7.1
	県外	178	15.5
性別	男性	491	42.9
	女性	654	57.1
年齢別	16～19 歳	9	0.8
	20～29 歳	54	4.7
	30～39 歳	145	12.7
	40～49 歳	287	25.1
	50～59 歳	304	26.6
	60～69 歳	225	19.7
	70 歳以上	121	10.6
職業別	自営業	86	7.5
	会社員	438	38.3
	団体職員	51	4.5
	公務員	54	4.7
	主婦・主夫	235	20.5
	学生	23	2.0
	無職	137	12.0
	その他	121	10.6

(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。