

スマホアンケート（令和7年9月分）

有効回答数:1455

「健康づくり」に関するアンケート

Q1

性別についてお伺いします。

回答	選択人数	%
女性	943人	64.8%
男性	497人	34.2%
男性・女性では答えられない	9人	0.6%
答えない	6人	0.4%

女性	64.8%
男性	34.2%
男性・女性では答えられない	0.6%
答えない	0.4%

Q2

枚方市との関係についてお伺いします。

回答	選択人数	%
在住（市民）	1,442人	99.1%
在勤（市民以外）	7人	0.5%
在学（市民以外）	1人	0.1%
どれでもない	5人	0.3%

在住（市民）	99.1%
在勤（市民以外）	0.5%
在学（市民以外）	0.1%
どれでもない	0.3%

Q3

日常生活において、意識的に身体を動かすように心がけていますか。

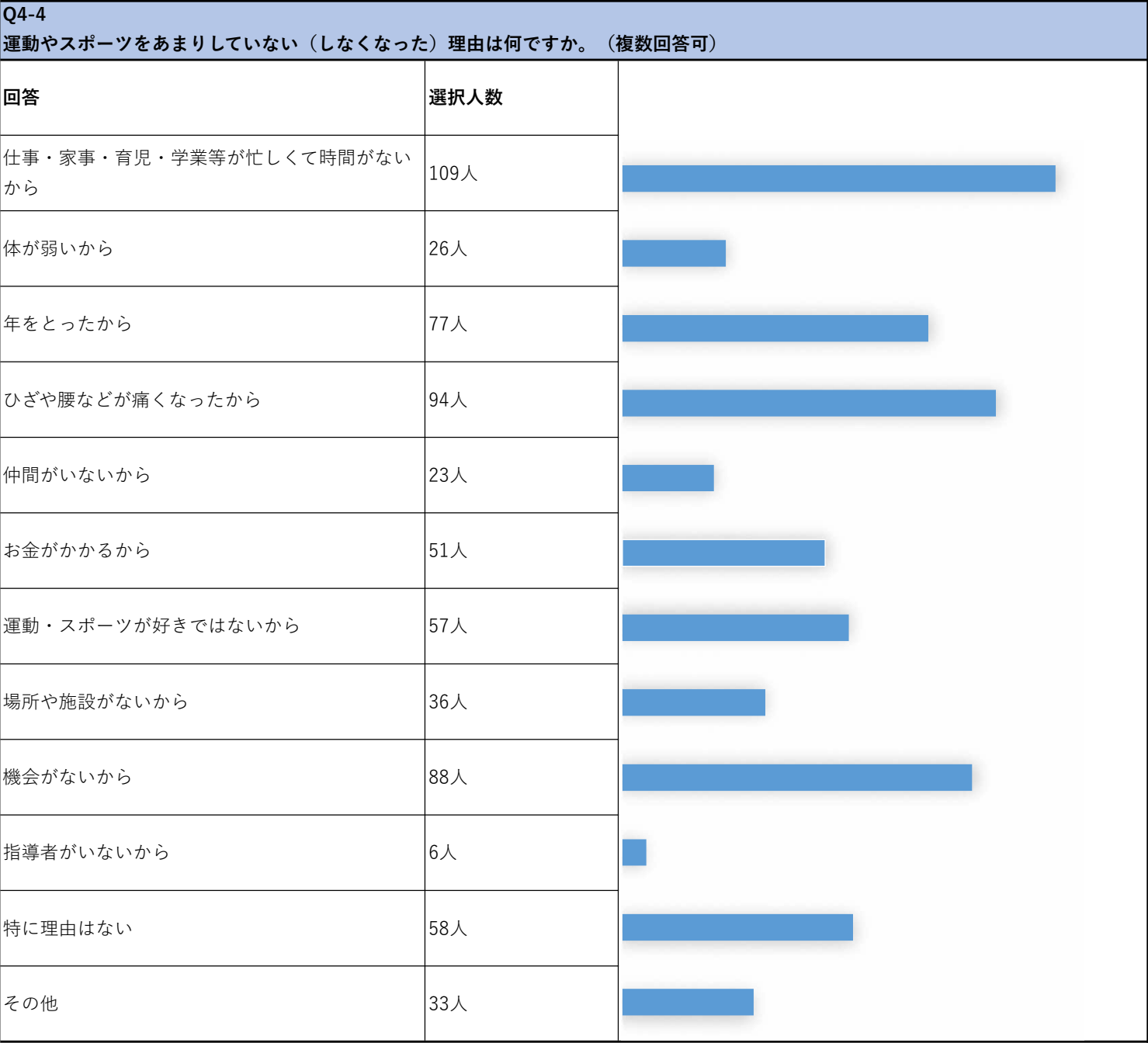
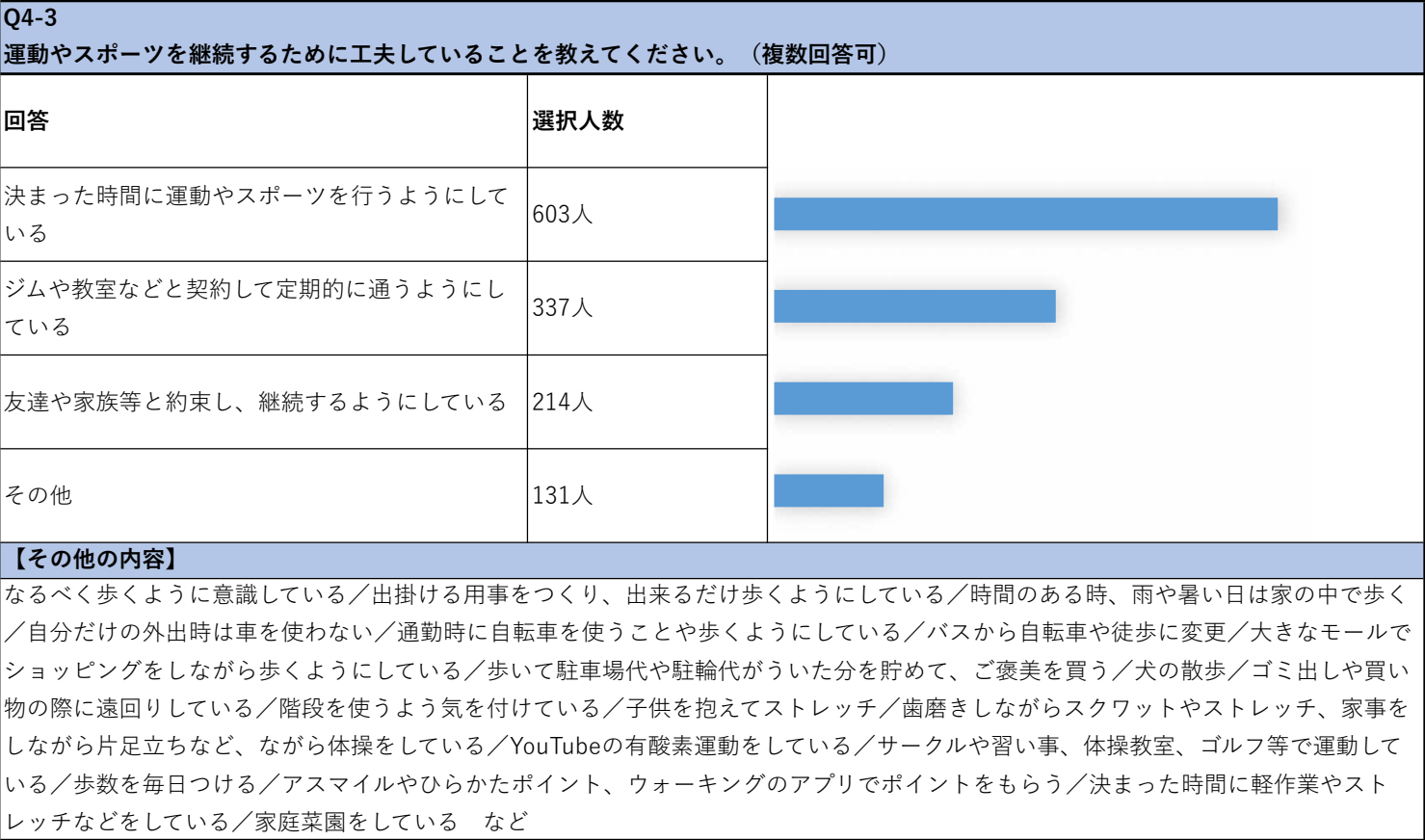
回答	選択人数	%
はい	1,294人	88.9%
いいえ	161人	11.1%

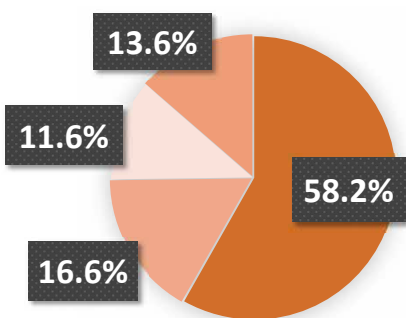
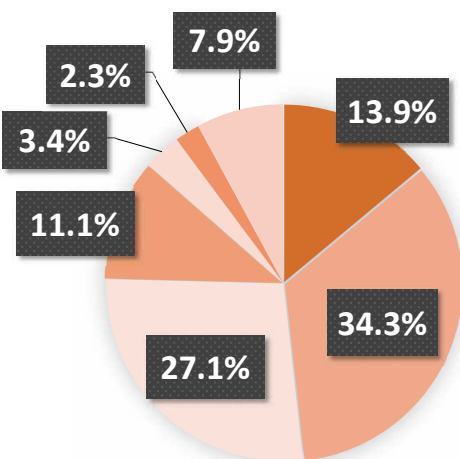
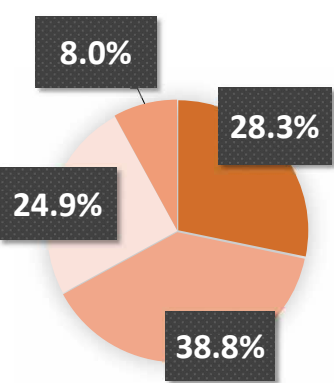
はい	88.9%
いいえ	11.1%

Q4 1 回30分以上の運動やスポーツ（意識した身体活動を含む）を行っている頻度を教えてください。				
回答	選択人数	%		
週に 3 回以上	606人	41.7%		
週に 2 回以上	205人	14.1%		
週に 1 回以上	198人	13.6%		
月1〜2 回程度	102人	7.0%		
特に何もしていない	344人	23.6%		

Q4-1 あてはまるものを選択してください				
回答	選択人数	%		
通勤、通学、仕事中、買い物等、意識した身体活動を含めずに、1 年以上継続して運動やスポーツを行っている	501人	45.0%		
通勤、通学、仕事中、買い物等、意識した身体活動を含めると、1 年以上継続して運動やスポーツを行っている	355人	32.0%		
1 年以上は継続していないが、運動やスポーツ、意識した身体活動を行っている	255人	23.0%		

Q4-2 運動を始めたきっかけを教えてください（複数回答可）		
回答	選択人数	
健診結果が悪化したから	204人	
体重が増加したから	382人	
肩こりや腰痛があるから	270人	
友達に誘われたから	107人	
職場で取り組んでいるから	15人	
近所に施設ができたから	112人	
時間にゆとりができたから	368人	
その他	281人	



Q5 歩数計やスマートフォンのアプリなどで1日の歩数を確認していますか？			
回答	選択人数	%	 ■ 毎日確認している ■ 毎日ではないが、週に1回以上は確認している ■ たまに（月に数回）は確認している ■ 確認していない
毎日確認している	847人	58.2%	
毎日ではないが、週に1回以上は確認している	241人	16.6%	
たまに（月に数回）は確認している	169人	11.6%	
確認していない	198人	13.6%	
Q6 1日平均どのくらい歩いていますか？			
回答	選択人数	%	 ■ ～2,000歩 ■ 2,001～5,000歩 ■ 5,001～8,000歩 ■ 8,001～10,000歩 ■ 10,001～12,000歩 ■ 12,001歩以上 ■ 歩数を確認していないため、わからない
～2,000歩	203人	13.9%	
2,001～5,000歩	499人	34.3%	
5,001～8,000歩	395人	27.1%	
8,001～10,000歩	161人	11.1%	
10,001～12,000歩	49人	3.4%	
12,001歩以上	33人	2.3%	
歩数を確認していないため、わからない	115人	7.9%	
Q7 座って作業するとき、何分くらいに1回立ち上がりますか？			
回答	選択人数	%	 ■ 30分に1回 ■ 30分～1時間に1回 ■ 1時間～1時間30分に1回 ■ 1時間30分以上立ち上がらない
30分に1回	411人	28.3%	
30分～1時間に1回	565人	38.8%	
1時間～1時間30分に1回	363人	24.9%	
1時間30分以上立ち上がらない	116人	8.0%	

Q8

「ひらかた食育の環」という枚方市内の食育に関するイベントや食育を学べるポータルサイトがオープンしたことを知っていますか？

回答	選択人数	%
知っていてアクセスしたことがある	28人	1.9%
知っていたがアクセスしたことはない（今後アクセスする予定）	151人	10.4%
知っていたがアクセスしたことはない（今後もアクセスする予定はない）	96人	6.6%
知らなかったが、今後アクセスしてみようと思う	945人	64.9%
知らなかったが、今後もアクセスする気はない	235人	16.2%

1.9%

10.4%

6.6%

64.9%

16.2%

知っていてアクセスしたことがある

知っていたがアクセスしたことはない（今後アクセスする予定）

知っていたがアクセスしたことはない（今後もアクセスする予定はない）

知らなかったが、今後アクセスしてみようと思う

知らなかったが、今後もアクセスする気はない

Q9

あなたのふだんの食事は、主食・主菜・副菜がすべてそろったものになっていますか？

【朝食】

回答	選択人数	%
そろっている	647人	44.5%
そろっていない	744人	51.1%
食べていない	64人	4.4%

4.4%

44.5%

51.1%

そろっている

そろっていない

食べていない

【昼食】

回答	選択人数	%
そろっている	583人	40.1%
そろっていない	838人	57.6%
食べていない	34人	2.3%

2.3%

40.1%

57.6%

そろっている

そろっていない

食べていない

【夕食】

回答	選択人数	%
そろっている	1,180人	81.1%
そろっていない	262人	18.0%
食べていない	13人	0.9%

0.9%

81.1%

18.0%

そろっている

そろっていない

食べていない

Q10
マイナンバーカードに紐づけられるマイナポータルでご自身が受けた健診や、病院受診した履歴、処方された薬についての情報を見られることを知っていますか？

回答	選択人数	%	
知っていてマイナポータルを使ったことがある	308人	21.1%	■ 知っていてマイナポータルを使ったことがある ■ 知っているがマイナポータルを使ったことはない ■ 知らなかったが、今後マイナポータルを使ってみたい ■ 知らなかったが、今後もマイナポータルを使うつもりはない ■ マイナンバーカードを持っていない ■ その他
知っているがマイナポータルを使ったことはない	563人	38.7%	
知らなかったが、今後マイナポータルを使ってみたい	413人	28.4%	
知らなかったが、今後もマイナポータルを使うつもりはない	122人	8.4%	
マイナンバーカードを持っていない	35人	2.4%	
その他	14人	1.0%	

Q10-1
マイナポータルをいつ使いましたか？（複数回答可）

回答	選択人数	
病院で受診した際に医師や看護師に過去の健診結果を見せた	112人	
職場や市町村が実施する健康相談、特定保健指導を受けた際に使った	25人	
自身の健康診断の結果の経過を確認するために使った	66人	
過去に服用した薬を確認するために使った	75人	
確定申告時に使った	80人	
興味本位でアクセスした	48人	
その他	18人	

Q11
身長、体重を教えてください。※回答いただいた身長・体重から導き出したBMIごとの割合です。

回答	選択人数	%	
やせ（BMI 18.5未満）	149人	10.7%	■ やせ（BMI 18.5未満） ■ 普通体重（BMI 18.5～25未満） ■ 肥満（BMI 25以上）
普通体重（BMI 18.5～25未満）	1,003人	71.9%	
肥満（BMI 25以上）	242人	17.4%	

〔防災〕に関するアンケート

Q12
あなたの家族構成を教えてください。

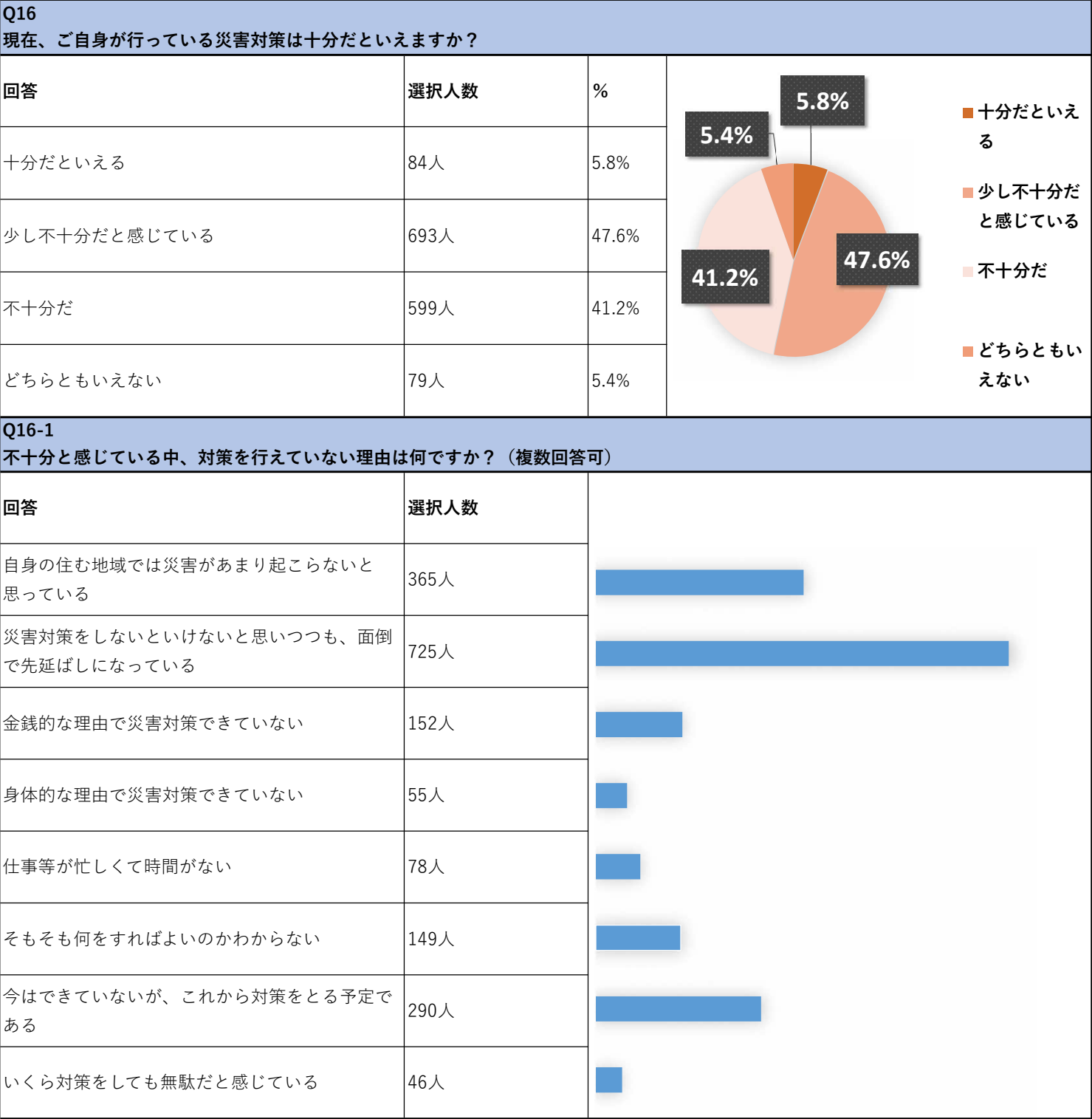
回答	選択人数	%	■ 単身 ■ 夫婦のみ ■ 夫婦と子ども ■ 三世代以上 ■ その他
単身	219人	15.1%	
夫婦のみ	677人	46.5%	
夫婦と子ども	383人	26.3%	
三世代以上	42人	2.9%	
その他	134人	9.2%	

Q13
あなたの居住形態を教えてください。

回答	選択人数	%	■ 一戸建て（持ち家） ■ 一戸建て（借家） ■ 分譲マンション ■ 賃貸アパート・マンション ■ 社宅・官舎・寮など ■ その他
一戸建て（持ち家）	951人	65.3%	
一戸建て（借家）	14人	1.0%	
分譲マンション	324人	22.3%	
賃貸アパート・マンション	138人	9.5%	
社宅・官舎・寮など	5人	0.3%	
その他	23人	1.6%	

Q14 何か困ったときに助けを求められる人はいですか。（複数回答可）		
回答	選択人数	
配偶者	966人	
親	227人	
子ども	1,010人	
孫	90人	
親戚	301人	
友達	411人	
民生委員	40人	
自治会員	72人	
ケアマネジャー	36人	
その他	73人	

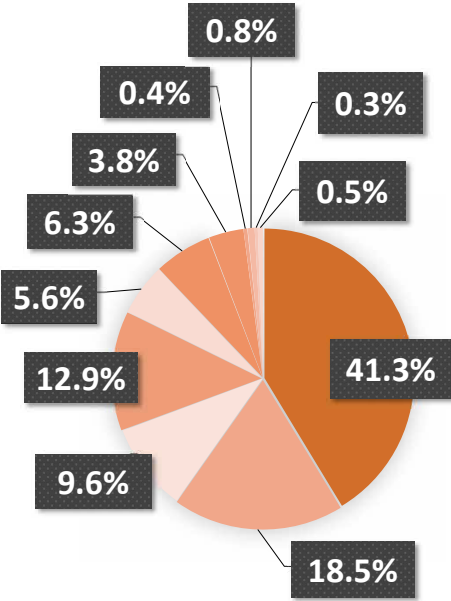
Q15 台風や地震などに備えて、どのような対策を取っていますか。（複数回答可）		
回答	選択人数	
台風情報や大雨情報を事前に収集するようにしている	1,203人	
浸水しやすい地域など、危険な場所を確認している	341人	
停電時に作動する足元灯や懐中電灯などを準備している	847人	
屋根瓦や窓などの補強をしている	108人	
定期的に排水溝の掃除や、飛ぶ物の固定など家の周りの処置を行っている	331人	
揺れを感知して電気を止める感震ブレーカーを設置している	84人	
家具・家電などを固定し、転倒・落下・移動を防止している	436人	
近くの学校や公民館などの避難場所・避難経路を決めている	463人	
家族の安否確認の方法などを決めている	192人	
貴重品などをすぐ持ち出せるように準備している	270人	
食料・飲料水、日用品、医薬品などを準備している	737人	
防災訓練に積極的に参加している	137人	
特に対策は取っていない	112人	
その他	12人	



Q17
今後、災害対策において取り組んでみたいものは何ですか？取り組んでみたい順に3つお選びください。

【1位】

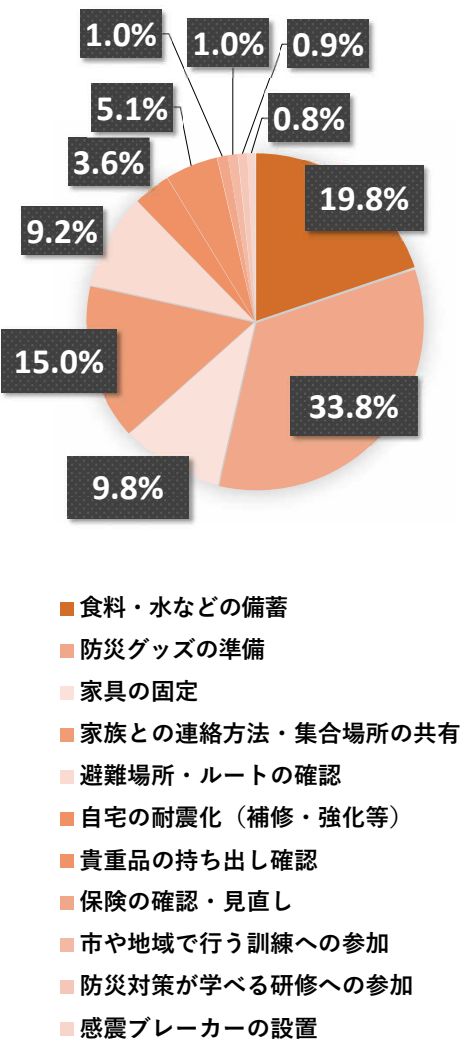
回答	選択人数	%
食料・水などの備蓄	601人	41.3%
防災グッズの準備	269人	18.5%
家具の固定	139人	9.6%
家族との連絡方法・集合場所の共有	188人	12.9%
避難場所・ルートの確認	82人	5.6%
自宅の耐震化（補修・強化等）	91人	6.3%
貴重品の持ち出し確認	55人	3.8%
保険の確認・見直し	6人	0.4%
市や地域で行う訓練への参加	11人	0.8%
防災対策が学べる研修への参加	5人	0.3%
感震ブレーカーの設置	8人	0.5%

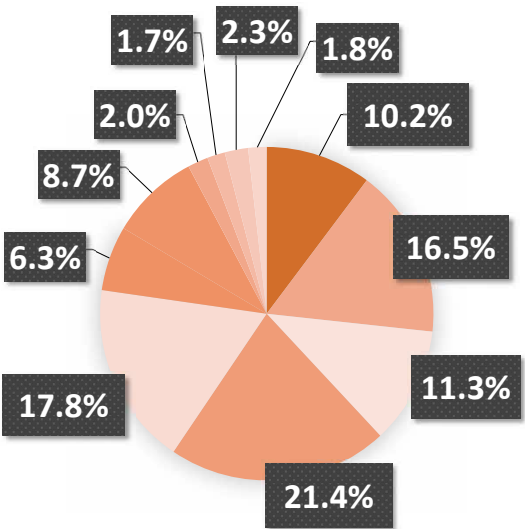


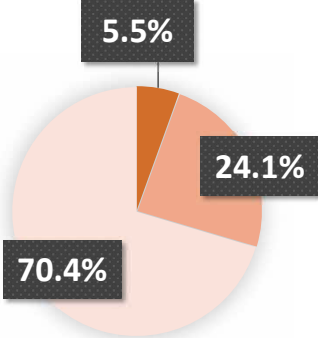
- 食料・水などの備蓄
- 防災グッズの準備
- 家具の固定
- 家族との連絡方法・集合場所の共有
- 避難場所・ルートの確認
- 自宅の耐震化（補修・強化等）
- 貴重品の持ち出し確認
- 保険の確認・見直し
- 市や地域で行う訓練への参加
- 防災対策が学べる研修への参加
- 感震ブレーカーの設置

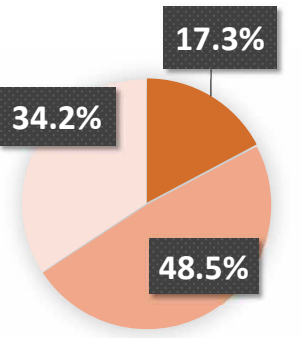
【2位】

回答	選択人数	%
食料・水などの備蓄	288人	19.8%
防災グッズの準備	492人	33.8%
家具の固定	143人	9.8%
家族との連絡方法・集合場所の共有	219人	15.0%
避難場所・ルートの確認	134人	9.2%
自宅の耐震化（補修・強化等）	52人	3.6%
貴重品の持ち出し確認	74人	5.1%
保険の確認・見直し	15人	1.0%
市や地域で行う訓練への参加	14人	1.0%
防災対策が学べる研修への参加	13人	0.9%
感震ブレーカーの設置	11人	0.8%



【3位】				
回答	選択人数	%		
食料・水などの備蓄	149人	10.2%	 - 食料・水などの備蓄 - 防災グッズの準備 - 家具の固定 - 家族との連絡方法・集合場所の共有 - 避難場所・ルートの確認 - 自宅の耐震化（補修・強化等） - 貴重品の持ち出し確認 - 保険の確認・見直し - 市や地域で行う訓練への参加 - 防災対策が学べる研修への参加 - 感震ブレーカーの設置	
防災グッズの準備	240人	16.5%		
家具の固定	165人	11.3%		
家族との連絡方法・集合場所の共有	311人	21.4%		
避難場所・ルートの確認	259人	17.8%		
自宅の耐震化（補修・強化等）	92人	6.3%		
貴重品の持ち出し確認	126人	8.7%		
保険の確認・見直し	29人	2.0%		
市や地域で行う訓練への参加	25人	1.7%		
防災対策が学べる研修への参加	33人	2.3%		
感震ブレーカーの設置	26人	1.8%		

Q18				
高齢者や障害をお持ちの方が避難の実効性を高めるために作成する個別避難計画についてご存知ですか？				
回答	選択人数	%		
内容や趣旨も含めて知っている	80人	5.5%	 - 内容や趣旨も含めて知っている - 名前だけは知っている・聞いたことがある - 知らない	
名前だけは知っている・聞いたことがある	351人	24.1%		
知らない	1,024人	70.4%		

Q19				
警戒レベル3 高齢者等避難や警戒レベル4 避難指示など、避難基準についてご存知ですか？				
回答	選択人数	%		
内容や趣旨も含めて知っている	251人	17.3%	 - 内容や趣旨も含めて知っている - 名前だけは知っている・聞いたことがある - 知らない	
名前だけは知っている・聞いたことがある	706人	48.5%		
知らない	498人	34.2%		

