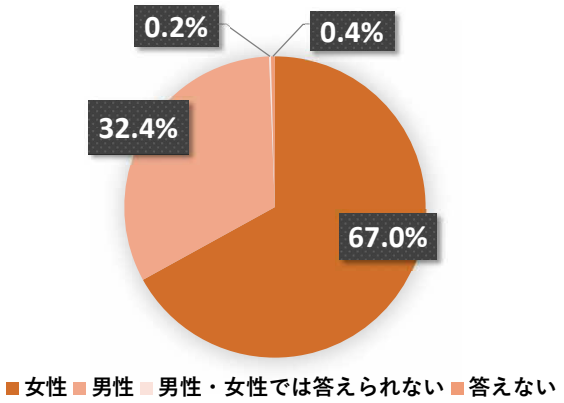
スマホアンケート（令和8年9月分）

有効回答数:1654

「健康づくり」に関するアンケート

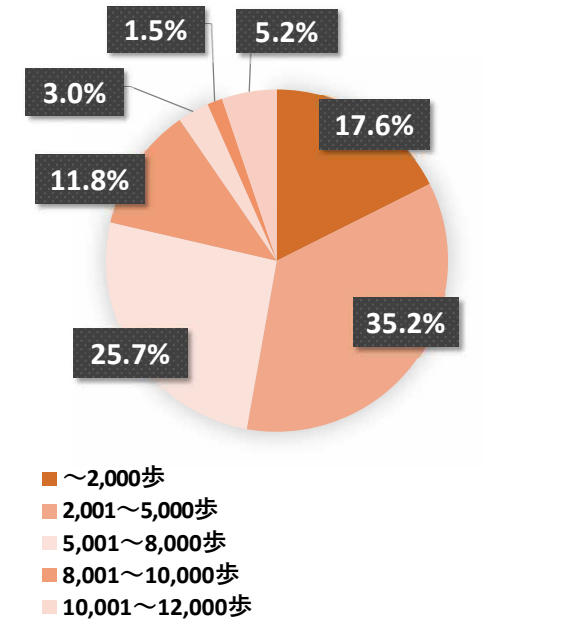
問１．性別についてお伺いします。

回答	選択人数	%
女性	1,108人	67.0%
男性	536人	32.4%
男性・女性では答えられない	3人	0.2%
答えない	7人	0.4%



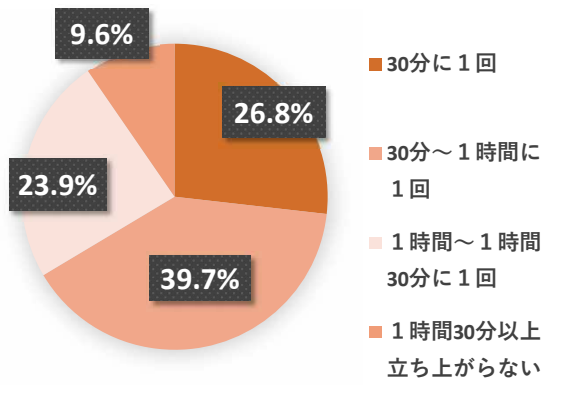
【身体活動・運動について】
問２．１日平均どのくらい歩いていますか。

回答	選択人数	%
～2,000歩	291人	17.6%
2,001～5,000歩	583人	35.2%
5,001～8,000歩	426人	25.7%
8,001～10,000歩	195人	11.8%
10,001～12,000歩	49人	3.0%
12,001歩以上	24人	1.5%
歩数を確認していないため、わからない	86人	5.2%



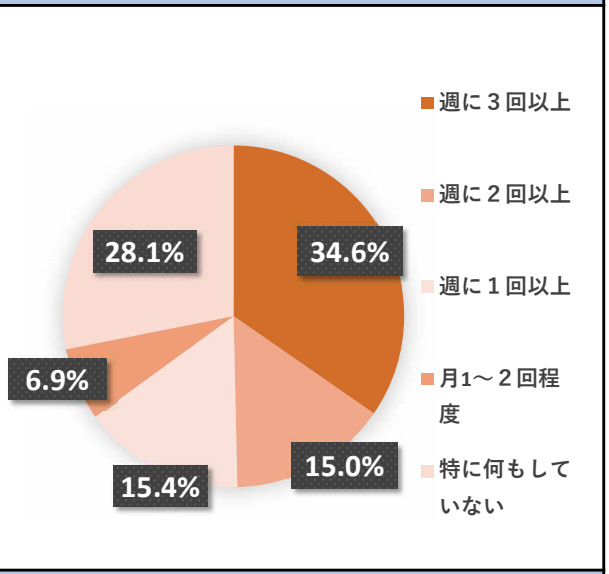
問３．座って作業するとき、何分くらいに１回立ち上がりますか。（例：立ち上がって背伸びをする、トイレに行く、別の用事をすませるなど）

回答	選択人数	%
30分に１回	443人	26.8%
30分～１時間に１回	656人	39.7%
１時間～１時間30分に１回	396人	23.9%
１時間30分以上立ち上がらない	159人	9.6%



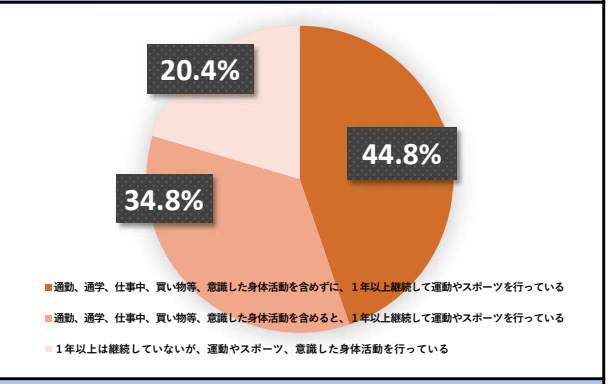
問４．１回30分以上の運動やスポーツ（意識した身体活動を含む）を行っている頻度を教えてください。

回答	選択人数	%
週に３回以上	573人	34.6%
週に２回以上	248人	15.0%
週に１回以上	254人	15.4%
月1～２回程度	114人	6.9%
特に何もしていない	465人	28.1%



問4-1．あてはまるものを選択してください。

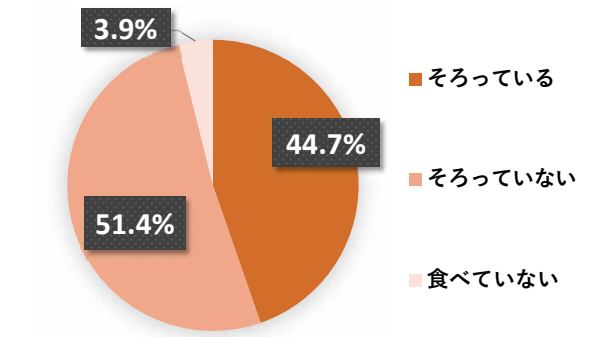
回答	選択人数	%
通勤、通学、仕事中、買い物等、意識した身体活動を含めずに、１年以上継続して運動やスポーツを行っている	532人	44.8%
通勤、通学、仕事中、買い物等、意識した身体活動を含めると、１年以上継続して運動やスポーツを行っている	414人	34.8%
１年以上は継続していないが、運動やスポーツ、意識した身体活動を行っている	243人	20.4%



問５．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？

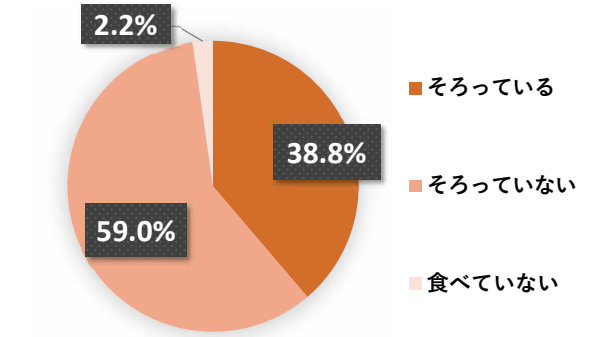
［朝食］

回答	選択人数	%
そろっている	739人	44.7%
そろっていない	851人	51.4%
食べていない	64人	3.9%



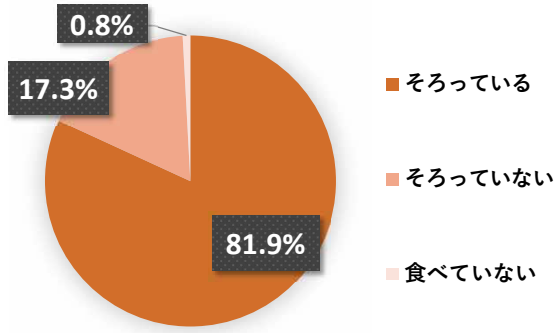
［昼食］

回答	選択人数	%
そろっている	641人	38.8%
そろっていない	976人	59.0%
食べていない	37人	2.2%



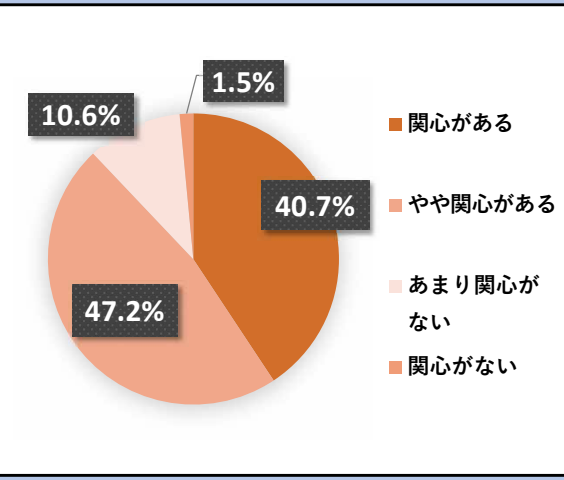
［夕食］

回答	選択人数	%
そろっている	1,354人	81.9%
そろっていない	286人	17.3%
食べていない	14人	0.8%



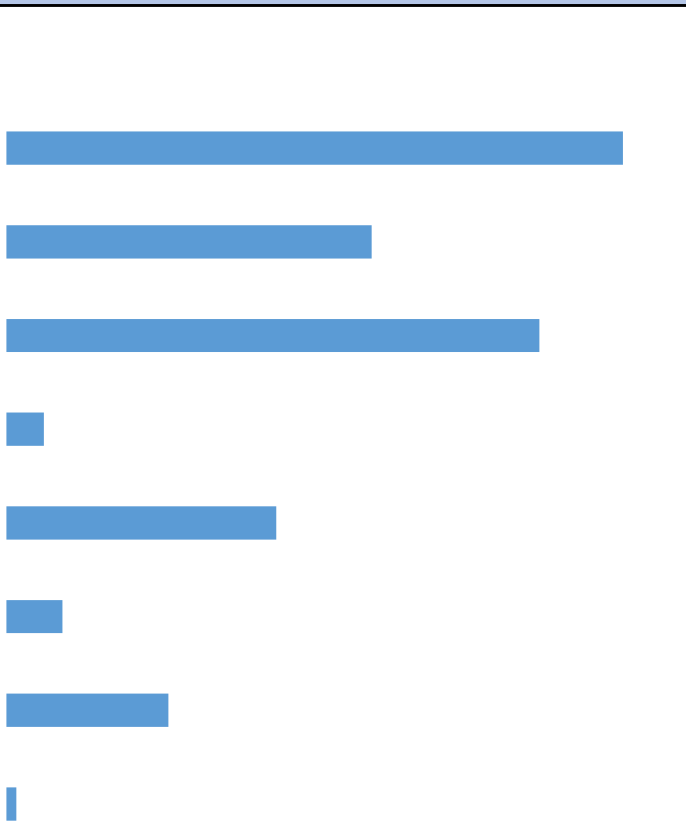
問６．あなたは、「食育」に関心がありますか。（食育とは、健康的な食生活を実践するために、食べることや食に関する知識・習慣を身につける取組です。）

回答	選択人数	%
関心がある	673人	40.7%
やや関心がある	781人	47.2%
あまり関心がない	175人	10.6%
関心がない	25人	1.5%



問７．「ひらかた食育の環」について、今後充実して欲しい情報はありますか。（複数回答可）

回答	選択人数
減塩、野菜摂取など健康づくりに関する情報	827人
ライフステージ（妊産婦、乳幼児・子ども・成人・高齢者）に応じた栄養・食生活のポイント	490人
外食や中食（総菜・弁当）を上手に選ぶポイント	715人
離乳食・幼児食に関する情報	50人
食に関するコラム	362人
従業員の食育や健康づくりに取り組む市内企業の紹介	75人
特にない	217人
その他	13人

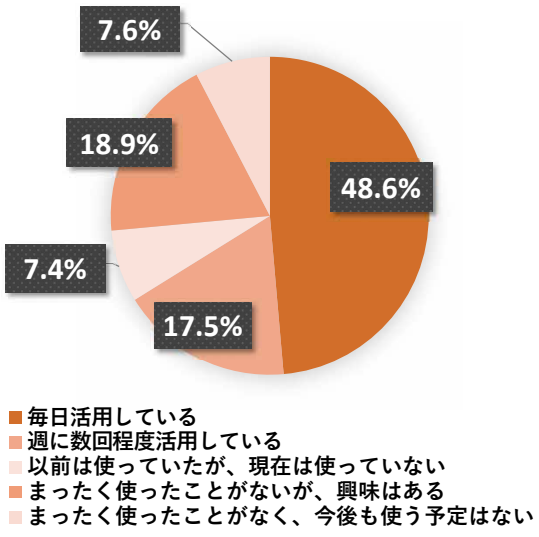


その他の内容

・栄養バランスが取れる作り置き料理のレシピ　・電子レンジなどで簡単に作れるヘルシーレシピ
・冷凍でも家庭で作れるレシピ　・悩みごとに応じた食事メニュー　・給食と家庭での食事のバランスや食育
・健康志向の飲食店　・シニア男性向けの料理教室　・子供のダイエット　・食材の生産、安全性
・添加物　・血糖対策　・病気予防に関する情報　・枚方市で生産されるもの

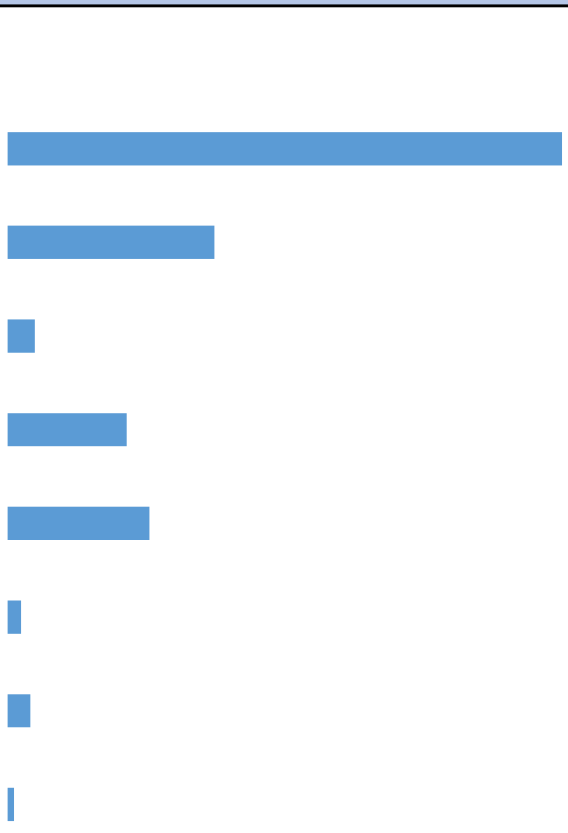
【健康づくりにおけるデジタル機器・アプリ等の利用状況について】
問８．あなたは、ご自身の健康づくり（運動、食事、体重管理、睡眠など）に、スマートフォンアプリやデジタル機器（スマートウォッチ、活動量計など）を活用していますか。

回答	選択人数	%
毎日活用している	804人	48.6%
週に数回程度活用している	290人	17.5%
以前は使っていたが、現在は使っていない	122人	7.4%
まったく使ったことがないが、興味はある	312人	18.9%
まったく使ったことがなく、今後も使う予定はない	126人	7.6%



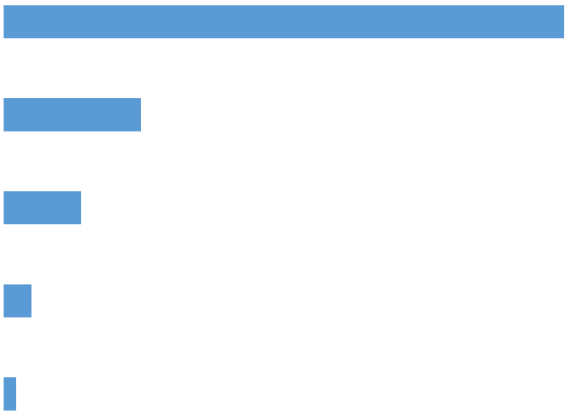
問9-1．具体的に、どのような内容（項目）でアプリやデジタル機器等を活用していますか。（複数回答可）

回答	選択人数
運動・活動量（歩数計測、ランニング・ウォーキングの記録など）	992人
体重・体脂肪管理（体重、体脂肪率の記録・グラフ化など）	370人
食事・栄養管理（食事内容の記録、カロリー計算など）	49人
睡眠管理（睡眠時間や睡眠の質の計測など）	213人
バイタル管理（血圧、心拍数、体温、血糖値などの記録）	254人
メンタルヘルス・ストレス管理（ストレス度の計測、マインドフルネスアプリなど）	24人
女性の健康管理（生理周期、妊活管理など）	41人
その他	12人



問9-2. どのようなデジタル機器を使用していますか。（複数回答可）

回答	選択人数
スマートフォン（アプリのみ）	988人
スマートウォッチ・ウェアラブル端末（Apple Watch、Fitbitなど）	242人
通信機能付きの測定器（スマート体重計、血圧計など）	137人
パソコン・タブレット	49人
その他	22人



問9-3. 健康づくりにデジタル機器やアプリを活用していない理由、またはやめてしまった理由は何ですか。（複数回答可）

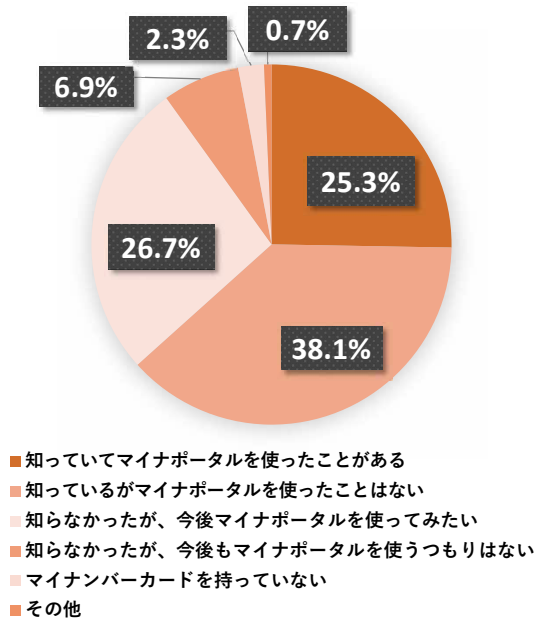
回答	選択人数
操作方法がわからない、難しいと感じるから	133人
どのようなアプリや機器を選べばよいかわからないから	196人
入力や記録を続けるのが面倒だから	195人
セキュリティや個人情報の管理に不安があるから	77人
デジタル機器を使わなくても、健康管理ができている（必要性を感じない）から	83人
費用（機器の購入代など）がかかるから	87人
その他	40人



【マイナポータルの利用状況について】

問10．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	418人	25.3%
知っているがマイナポータルを使ったことはない	630人	38.1%
知らなかったが、今後マイナポータルを使ってみたい	442人	26.7%
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	115人	6.9%
マイナンバーカードを持っていない	38人	2.3%
その他	11人	0.7%



問10-1．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	140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	18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	114人
過去に服用した薬を確認するために使った	86人
確定申告時に使った	117人
興味本位でアクセスした	62人
その他	34人

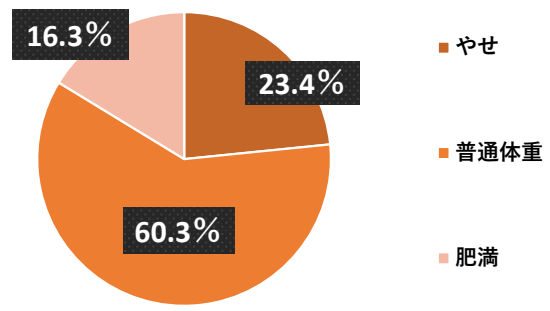


問11．身長、体重を教えてください。※回答いただいた身長・体重から導き出したBMIごとの割合です。

＜59歳以下＞ やせ：18.5未満　　普通体重：18.5以上25未満　　肥満：25以上

＜60歳以上＞やせ：20.1未満　　普通体重：20.1以上25未満　　肥満：25以上

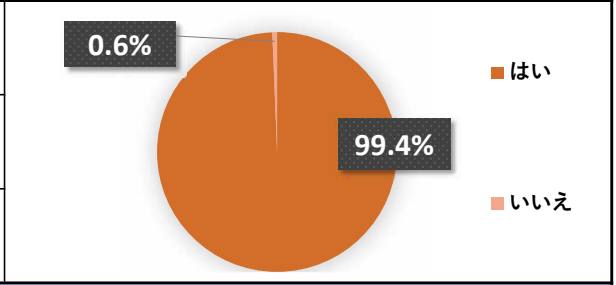
回答	選択人数	%
やせ	375人	23.4%
普通体重	966人	60.3%
肥満	261人	16.3%



検診（健診）等の受診や歯と口の健康に関するアンケート

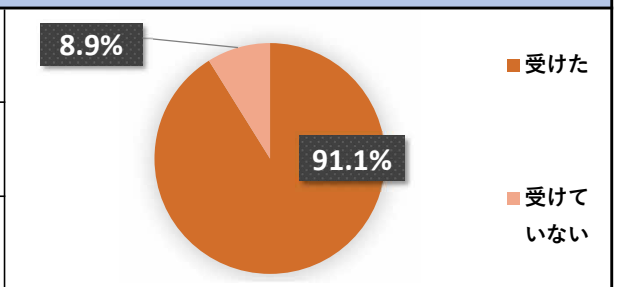
問12．あなたは枚方市民ですか。

回答	選択人数	%
はい	1,644人	99.4%
いいえ	10人	0.6%



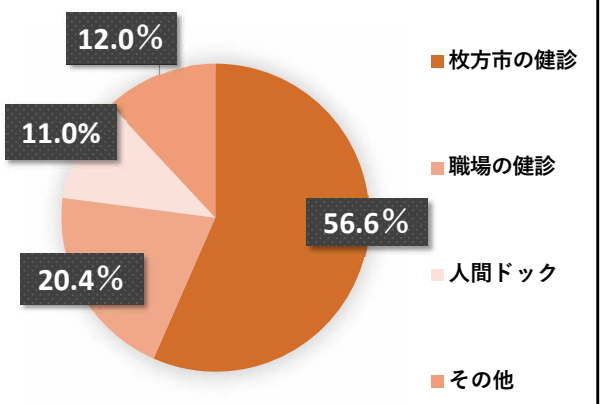
【健診（身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査などの体のチェック）について】
問13．あなたはこの１年間に健診を受けましたか。

回答	選択人数	%
受けた	1,507人	91.1%
受けていない	147人	8.9%



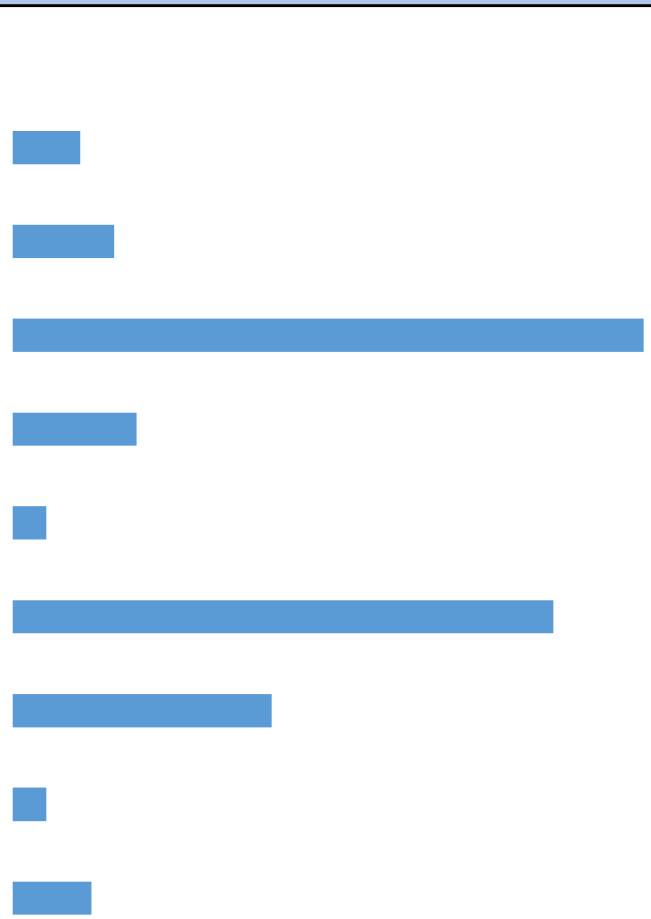
［どこで受けましたか。］

回答	選択人数	%
枚方市の健診	853人	56.6%
職場の健診	308人	20.4%
人間ドック	166人	11.0%
その他	180人	12.0%



問13-1．受診しない理由を教えてください。（複数回答可）

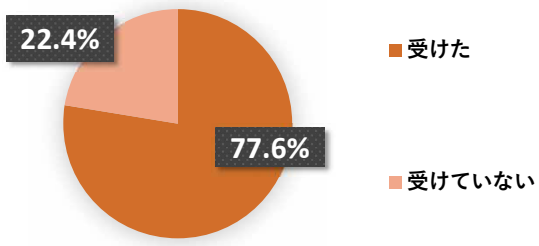
回答	選択人数
健診が受けられることを知らなかった	6人
健診の受け方がわからない	9人
何となく受診する気にならない	56人
毎年、受診する必要がないと思う	11人
受診する時間を別の時間に使いたい	3人
定期的に通院しているため、必要がないと思う	48人
受診の予約を取る時間がない	23人
休日や夜間に健診を実施している所が少ない	3人
健診を受ける必要性が分からない	7人



【歯科について】

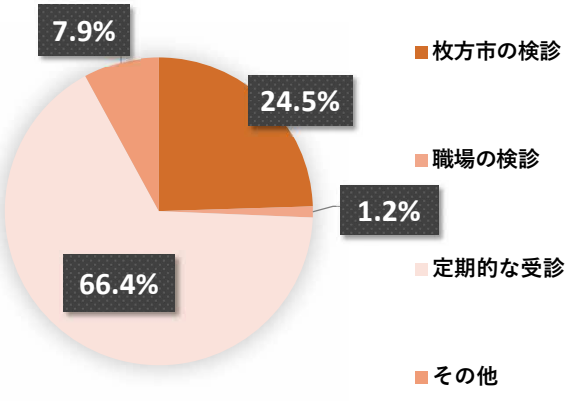
問14．あなたはこの１年間に歯科検診（歯科医院におけるむし歯や歯周病の検診など）を受けましたか。

回答	選択人数	%
受けた	1,283人	77.6%
受けていない	371人	22.4%



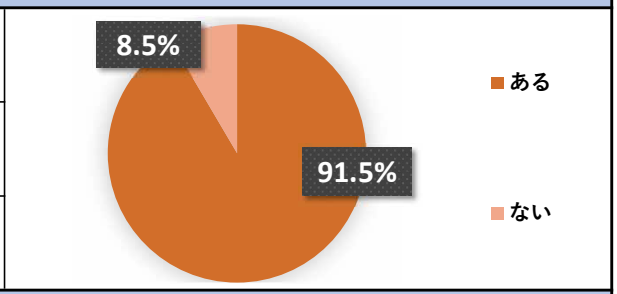
［どこで受けましたか。］

回答	選択人数	%
枚方市の検診	314人	24.5%
職場の検診	15人	1.2%
定期的な受診	852人	66.4%
その他	102人	7.9%



問15．かかりつけの歯科医院はありますか。

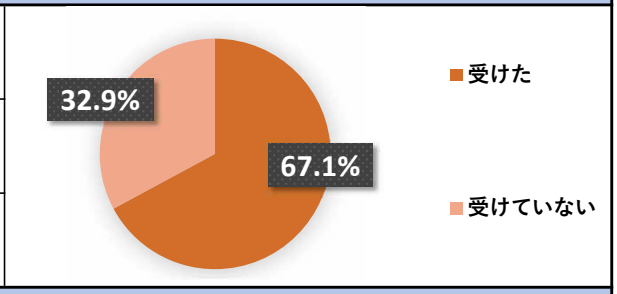
回答	選択人数	%
ある	1,514人	91.5%
ない	140人	8.5%



問16．がん検診（がんを早期に発見し、適切な治療につなげるための検査で、無症状の方が対象）についてお伺いします。

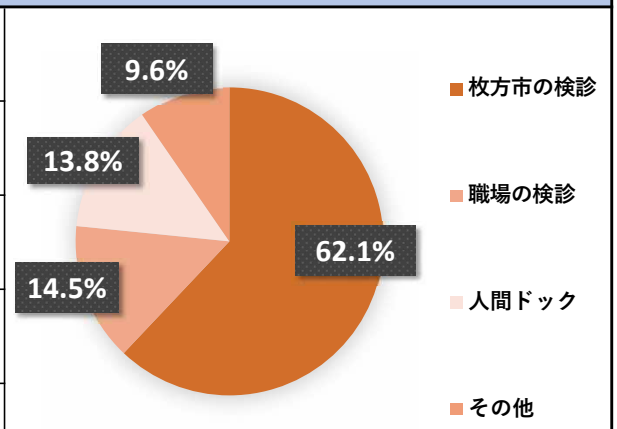
［(1)肺がん検診（胸のレントゲン撮影などで、肺の健康状態を調べる検査）］

回答	選択人数	%
受けた	1,110人	67.1%
受けていない	544人	32.9%



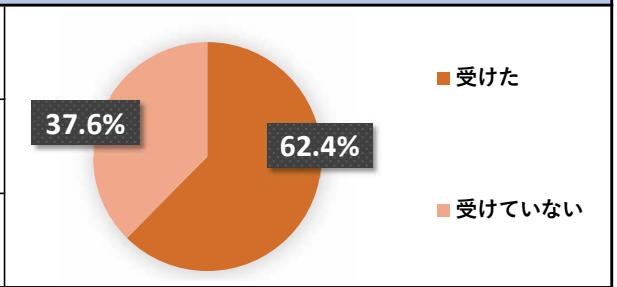
［どこで受けましたか。］

回答	選択人数	%
枚方市の検診	689人	62.1%
職場の検診	161人	14.5%
人間ドック	153人	13.8%
その他	107人	9.6%



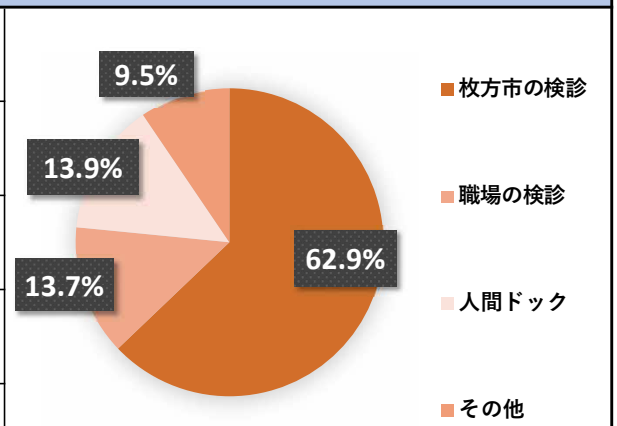
［(2)大腸がん検診（便潜血反応検査で、大腸からの出血の有無を調べる検査）］

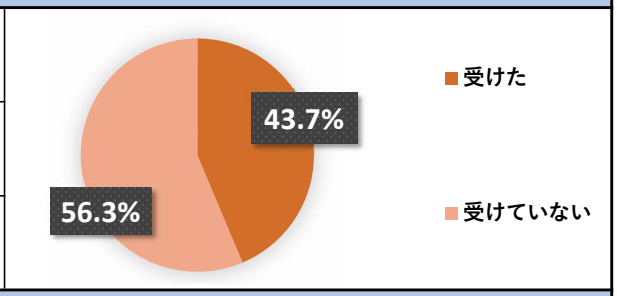
回答	選択人数	%
受けた	1,032人	62.4%
受けていない	622人	37.6%

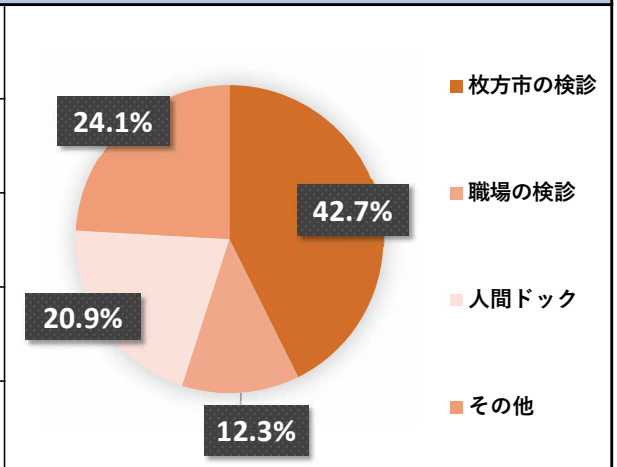


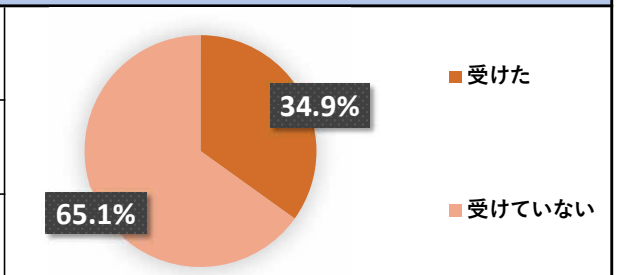
［どこで受けましたか。］

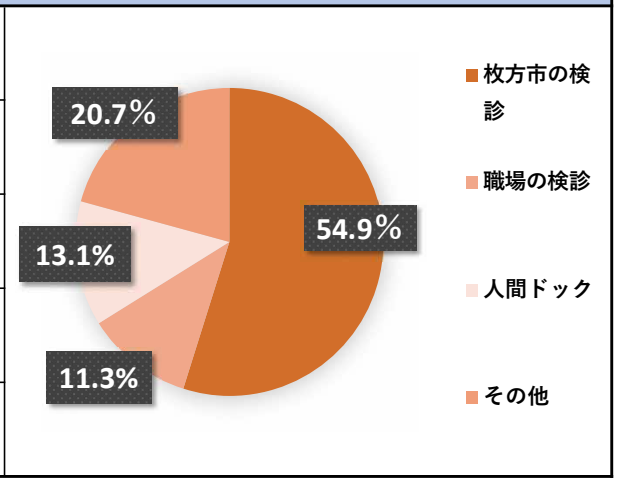
回答	選択人数	%
枚方市の検診	649人	62.9%
職場の検診	141人	13.7%
人間ドック	144人	13.9%
その他	98人	9.5%



[(3)胃がん検診（バリウムや内視鏡を使い、胃の内部の様子を直接調べる検査）]			
回答	**選択人数**	**%**	
受けた	722人	43.7%	
受けていない	932人	56.3%	

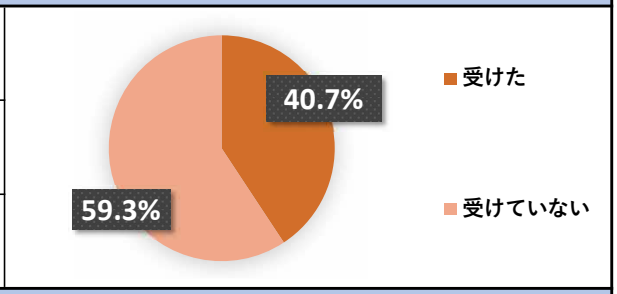
[どこで受けましたか。]			
回答	**選択人数**	**%**	
枚方市の検診	308人	42.7%	
職場の検診	89人	12.3%	
人間ドック	151人	20.9%	
その他	174人	24.1%	

[(4)子宮頸がん検診（子宮の細胞を採取し、異常がないかを調べる検査）]			
回答	**選択人数**	**%**	
受けた	390人	34.9%	
受けていない	728人	65.1%	

[どこで受けましたか。]			
回答	**選択人数**	**%**	
枚方市の検診	214人	54.9%	
職場の検診	44人	11.3%	
人間ドック	51人	13.1%	
その他	81人	20.7%	

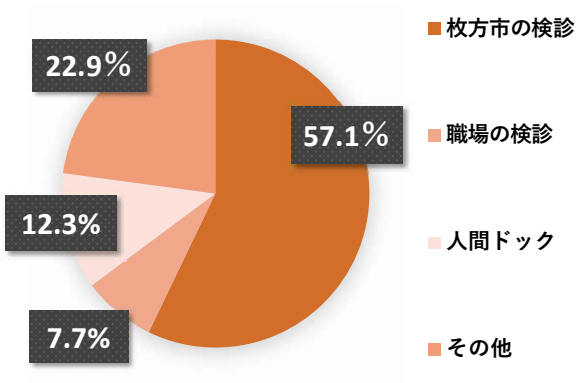
［(5)乳がん検診（マンモグラフィ（画像撮影）で、乳房のしこりを調べる検査）］

回答	選択人数	%
受けた	455人	40.7%
受けていない	663人	59.3%



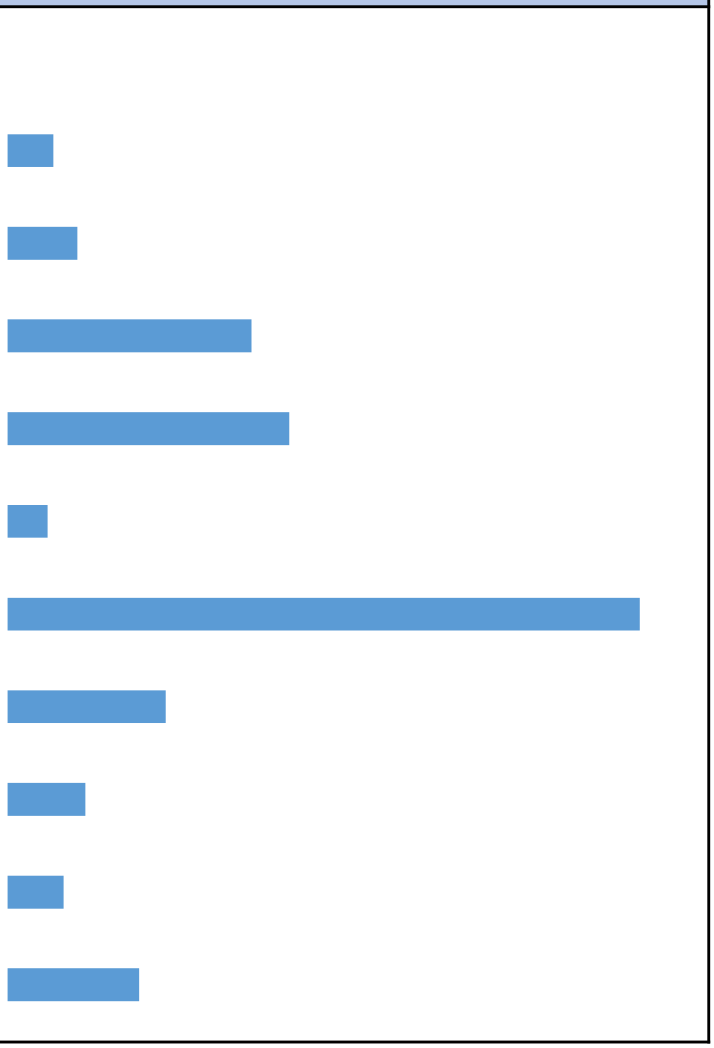
［どこで受けましたか。］

回答	選択人数	%
枚方市の検診	260人	57.1%
職場の検診	35人	7.7%
人間ドック	56人	12.3%
その他	104人	22.9%



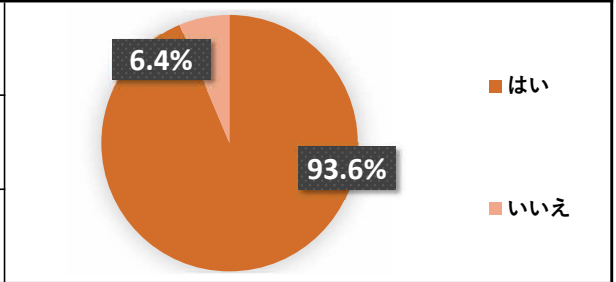
問16-1．がん検診を受診しない理由を教えてください。（複数回答可）

回答	選択人数
がん検診が受けられることを知らなかった	40人
がん検診の受け方がわからない	61人
お金がかかる	213人
体に負担がかかる	246人
受診する時間を別の時間に使いたい	35人
何となく受診する気にならない	552人
受診の予約を取る時間がない	138人
休日や夜間にがん検診を実施している所が少ない	68人
がん検診を受ける必要性が分からない	49人
がん検診を受けられる年齢ではない	115人



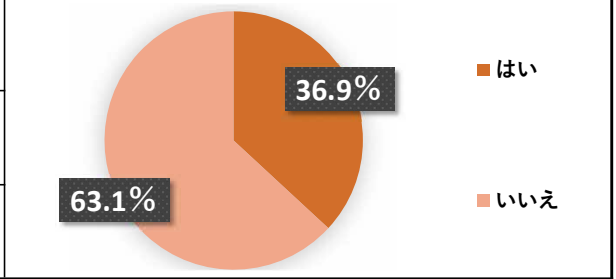
問17．枚方市のがん検診をご存じでしたか。

回答	選択人数	%
はい	1,539人	93.6%
いいえ	105人	6.4%



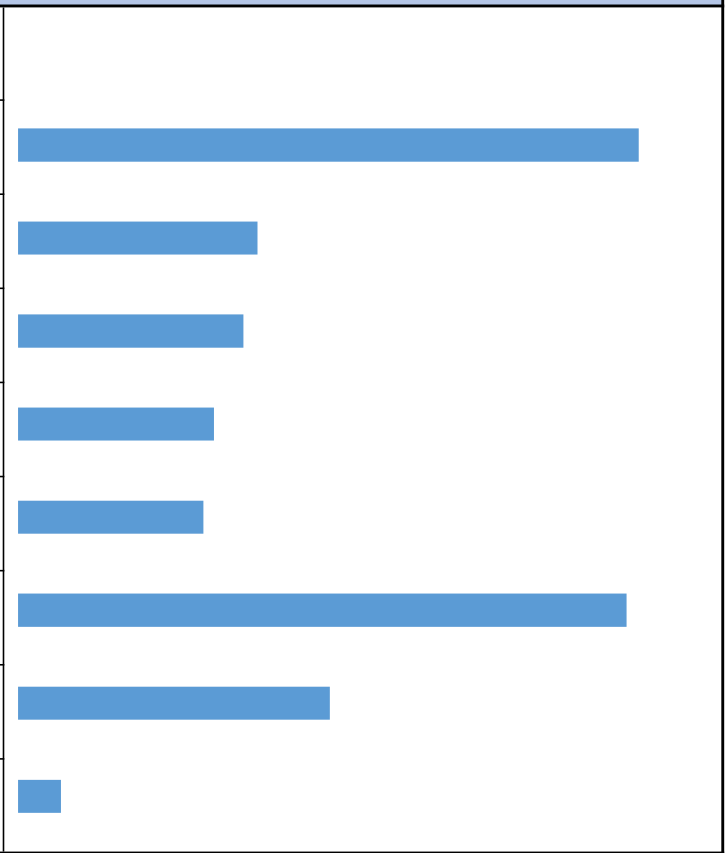
問18．例年、がん検診は「10月～翌3月（年度後半）」に予約が集中し混み合います。そのため、多くの方に4～9月（年度前半）に受診していただくために「がん検診早期受診キャンペーン」を実施しています。このキャンペーンをご存じですか。

回答	選択人数	%
はい	610人	36.9%
いいえ	1,044人	63.1%



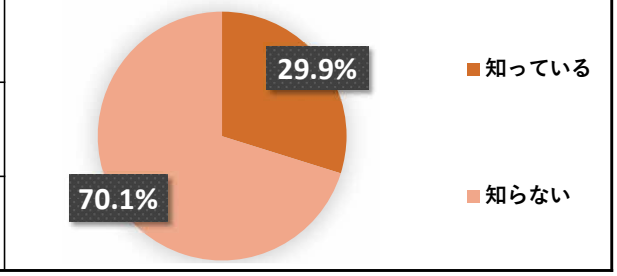
問19．どのようなキャンペーンやきっかけ（受診勧奨）があれば、年度前半（４～９月）に受診したいと思いますか。（複数回答可）

回答	選択人数
4～5月の早い段階で検診の案内が届く	824人
受診を促す個別メッセージ（SMSなど）が届く	318人
医師から受診を勧められる	299人
土曜や日曜に予約できる枠が増える	260人
10月以降は混雑すると事前に分かる	246人
もらえるひらかたポイントが増える	808人
プレゼントなどのお得なキャンペーンがある	414人
どんな工夫があっても前半に受けられない	57人



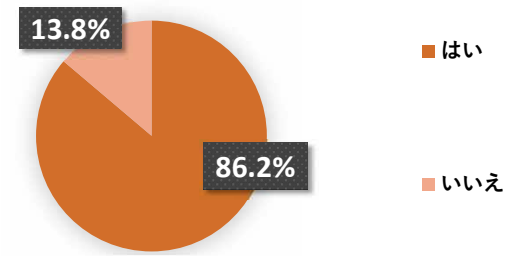
【骨粗しょう症について】
問20．令和８年４月から枚方市の骨粗しょう症検診が開始したことをご存じですか。

回答	選択人数	%
知っている	494人	29.9%
知らない	1,160人	70.1%



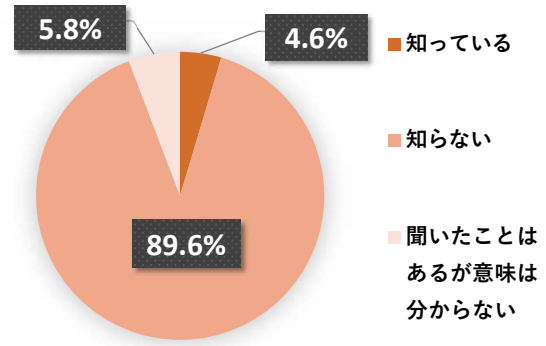
問21．対象年齢の時には骨粗しょう症検診を受けたいと思いますか、または身近な人に受診を勧めたいと思いますか。

回答	選択人数	%
はい	1,426人	86.2%
いいえ	228人	13.8%



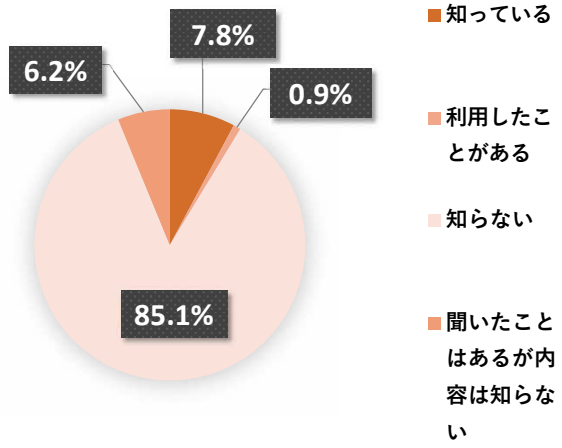
【アピアランスケアについて】
問22．「アピアランスケア」という言葉をご存じですか。

回答	選択人数	%
知っている	76人	4.6%
知らない	1,482人	89.6%
聞いたことはあるが意味は分からない	96人	5.8%



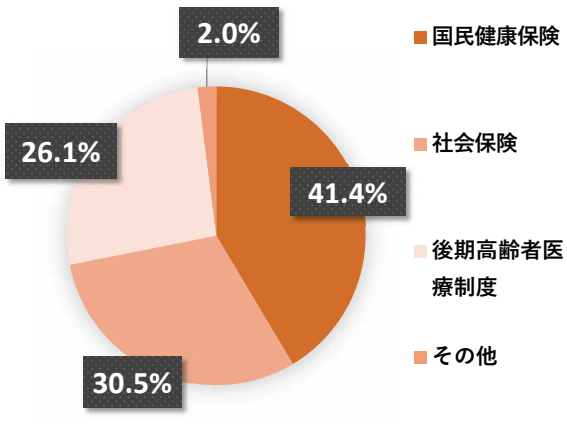
問23．枚方市で「がん患者補整具購入費助成事業」を実施していることをご存じですか。

回答	選択人数	%
知っている	129人	7.8%
利用したことがある	15人	0.9%
知らない	1,407人	85.1%
聞いたことはあるが内容は知らない	103人	6.2%



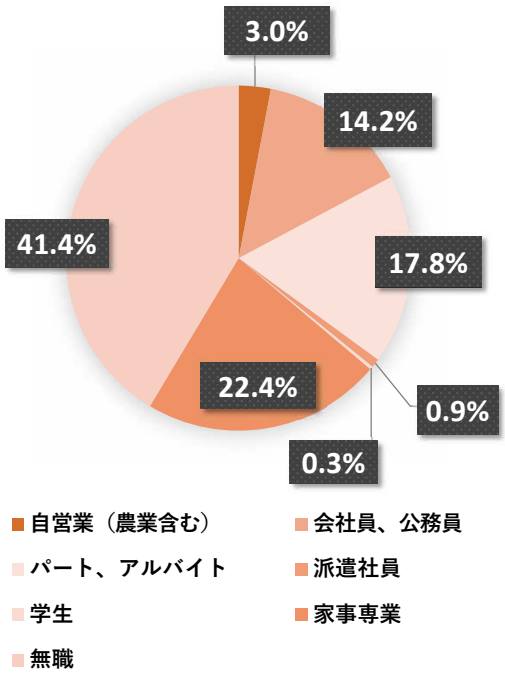
問24．加入している医療保険の種類を教えてください。

回答	選択人数	%
国民健康保険	685人	41.4%
社会保険	504人	30.5%
後期高齢者医療制度	432人	26.1%
その他	33人	2.0%



問25. あなたの職業は次のどれにあてはまりますか。

回答	選択人数	%
自営業（農業含む）	50人	3.0%
会社員、公務員	235人	14.2%
パート、アルバイト	294人	17.8%
派遣社員	14人	0.9%
学生	5人	0.3%
家事専業	371人	22.4%
無職	685人	41.4%



問26. あなたの年齢についてお尋ねします。

回答	選択人数	%
10代	1人	0.1%
20代	9人	0.5%
30代	59人	3.6%
40代	95人	5.8%
50代	237人	14.3%
60代	424人	25.6%
70代	657人	39.7%
80代	170人	10.3%
90代以上	2人	0.1%

