

枚方市内企業（事業所含む）で働く皆さまの 「健康づくりに関するアンケート」

I 調査の概要

1. 調査の目的

次期枚方市健康増進計画時期計画及び枚方市歯科口腔保健計画の策定の基礎資料とするため、調査を行うことを目的とします。

2. 調査設計

事業所を含む枚方市の企業

※「ひらかた健康優良企業」登録企業は含まない。

3. 調査期間

令和5年3月20日（月）から令和5年3月31日（金）

4. 調査方法

インターネットによるウェブ回答

5. 回収状況

配布数	有効回答数	有効回答率
—	413通	—

※企業内での配布数が不明のため、配布数を「—」としている。

6. 調査結果の表示方法

- ・回答は各質問の回答者数（N）を基数とした百分率（%）で示してあります。また、小数点以下第2位を四捨五入しているため、内訳の合計が100.0%にならない場合があります。
- ・複数回答が可能な設問の場合、回答者が全体に対してどのくらいの比率であるかという見方になるため、回答比率の合計が100.0%を超える場合があります

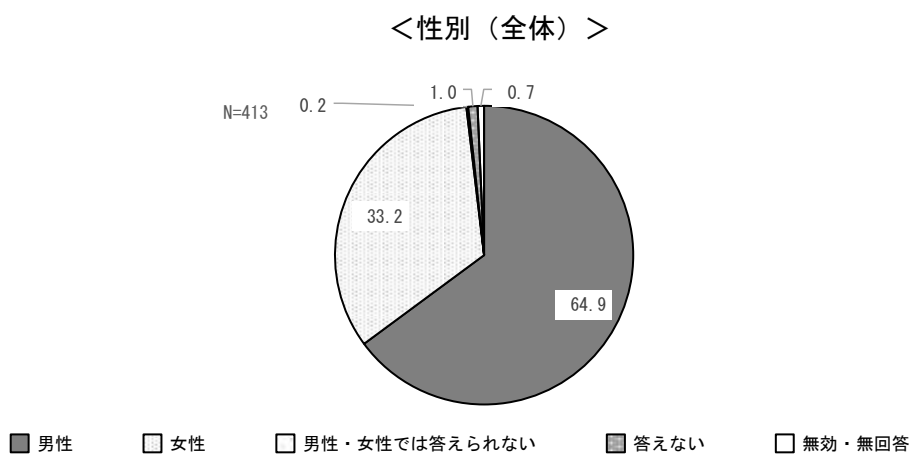
Ⅱ 調査結果の分析

1. 回答者の属性について

あなたの性別、年齢を教えてください。

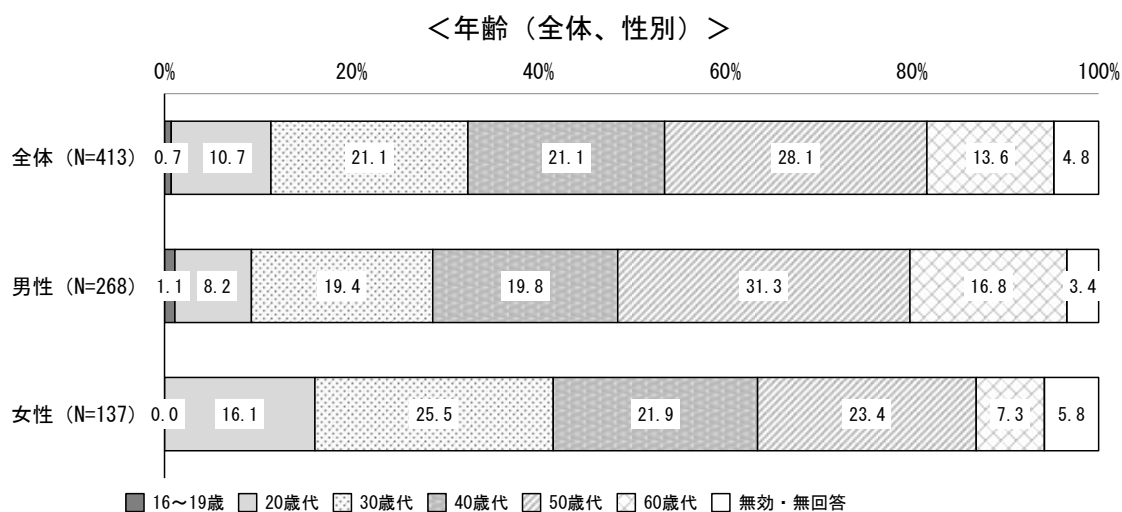
(1) 性別

男性の割合が 64.9%、女性の割合が 33.2%となっており、男性の方が多い構成となっている。



(2) 年齢

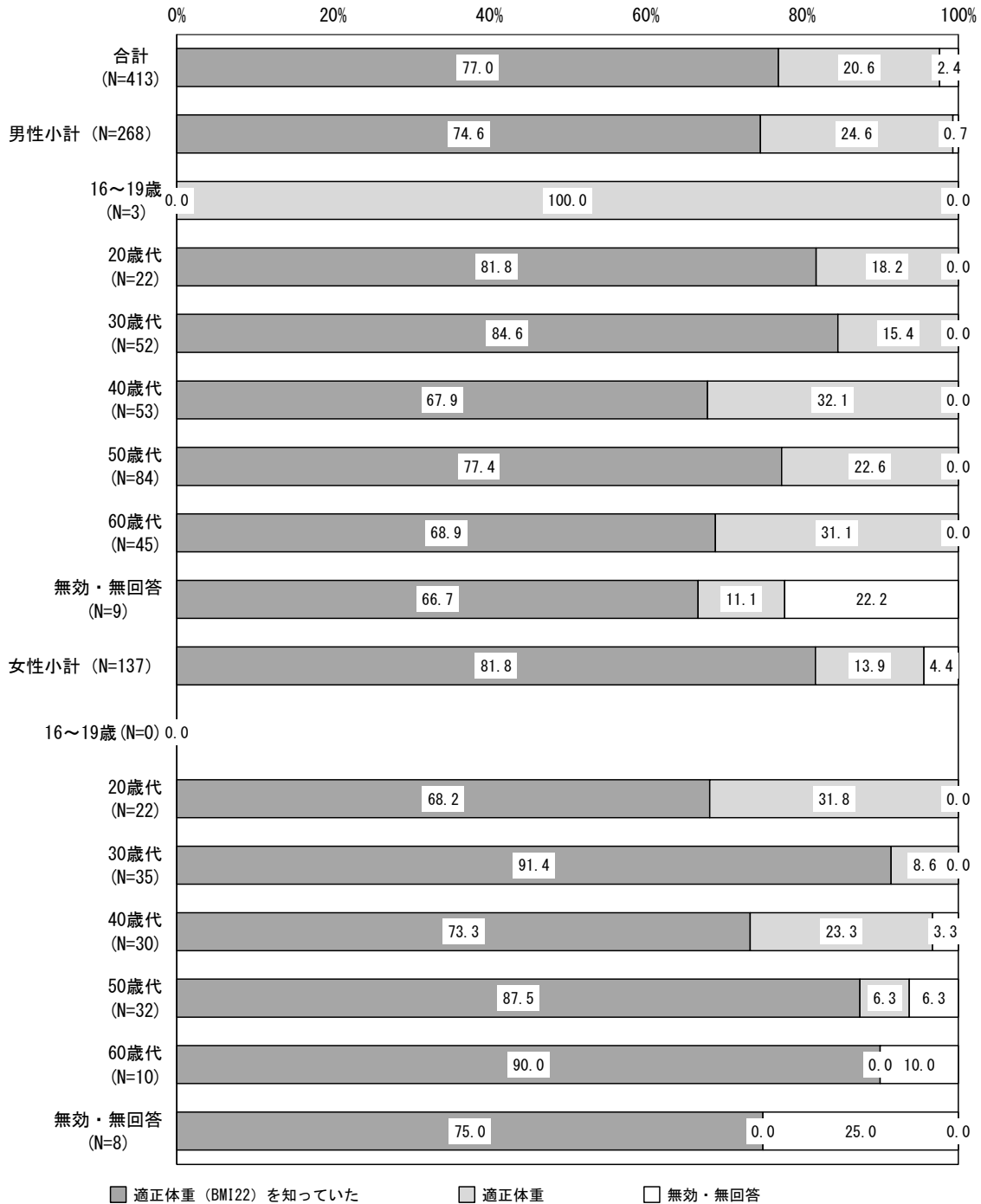
「50 歳代」の割合が 29.5%と最も高く、次いで「30 歳代」、「40 歳代」の割合が 22.1%、「60 歳代」の割合がそれぞれ 14.2%となっている。



適正体重（BMI22）を知っていましたか。

「適正体重（BMI22）を知っていた」の割合が77.0%となっている。

<適正体重の認知度（全体、性・年齢別）>



身長、体重を教えてください

身長と体重から算出したBMI判定に基づき体格をみていく。

BMI：体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で算出される値で、体格の状況を示す指数のひとつ。
18.5未満で「やせ」、18.5以上25未満で「標準」、25以上で「肥満」と判定する。

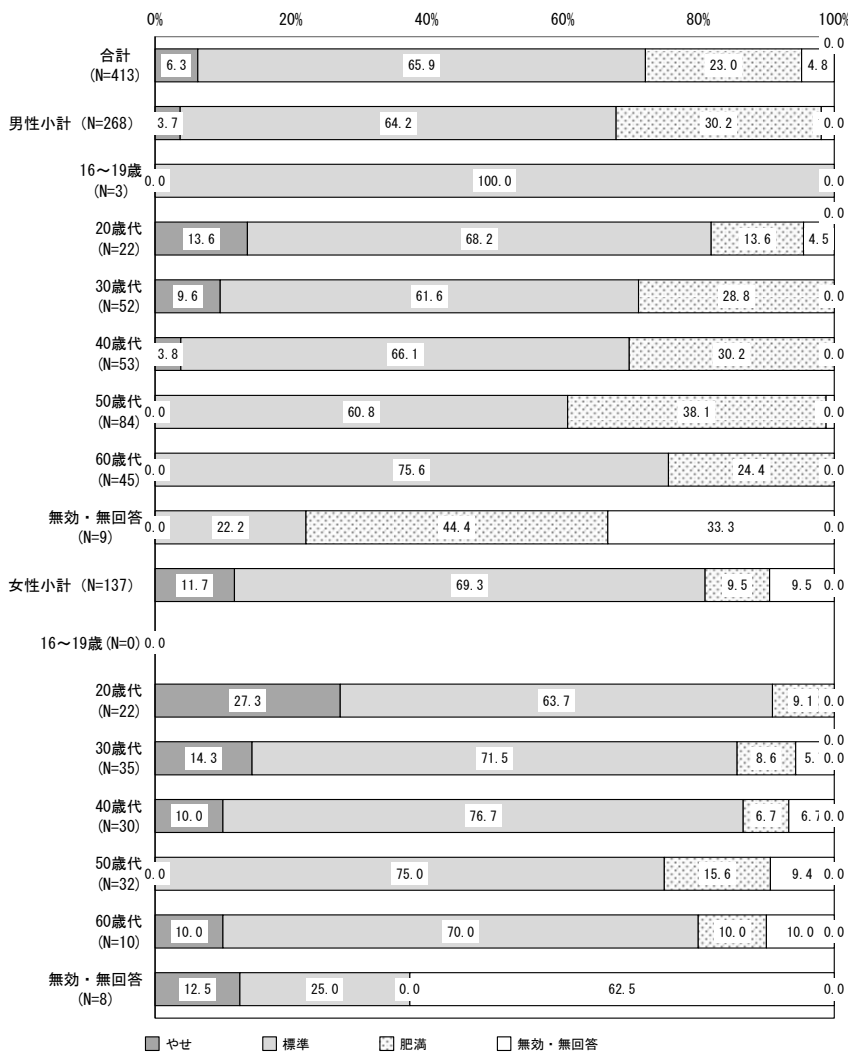
【全体】

「肥満」の割合が23.0%、「やせ」の割合が6.3%となっている。

【性・年齢別】

「肥満」の割合が高いのは、男性の40～50歳代で、いずれの年代も約3人に1人が「肥満」となっている。一方、「やせ」の割合が高いのは女性の16～19歳で4人に1人以上が「やせ」となっている。男女を比較すると、男性は若い年代から「肥満」がみられ、どの年齢層でも女性よりも「肥満」の割合が高い。

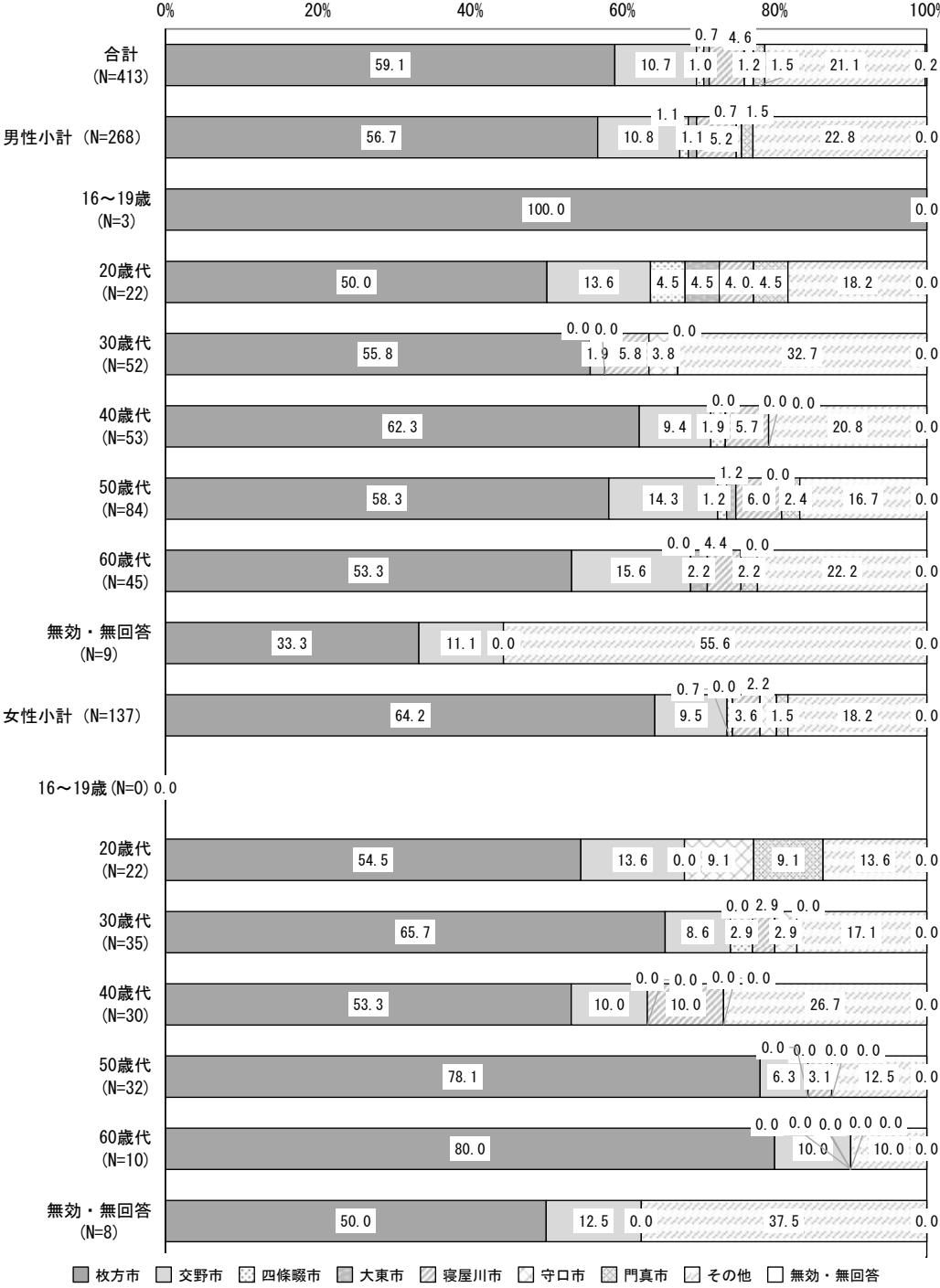
<体格（全体、性・年齢別）>



お住いの市町村を教えてください。

「枚方市」の割合が59.1%と最も高く、次いで「交野市」の割合が10.7%、「その他」の割合が21.1%となっている。その他の市町村として近隣の都道府県の自治体が挙げられている。

<居住地（全体、性・年齢別）>

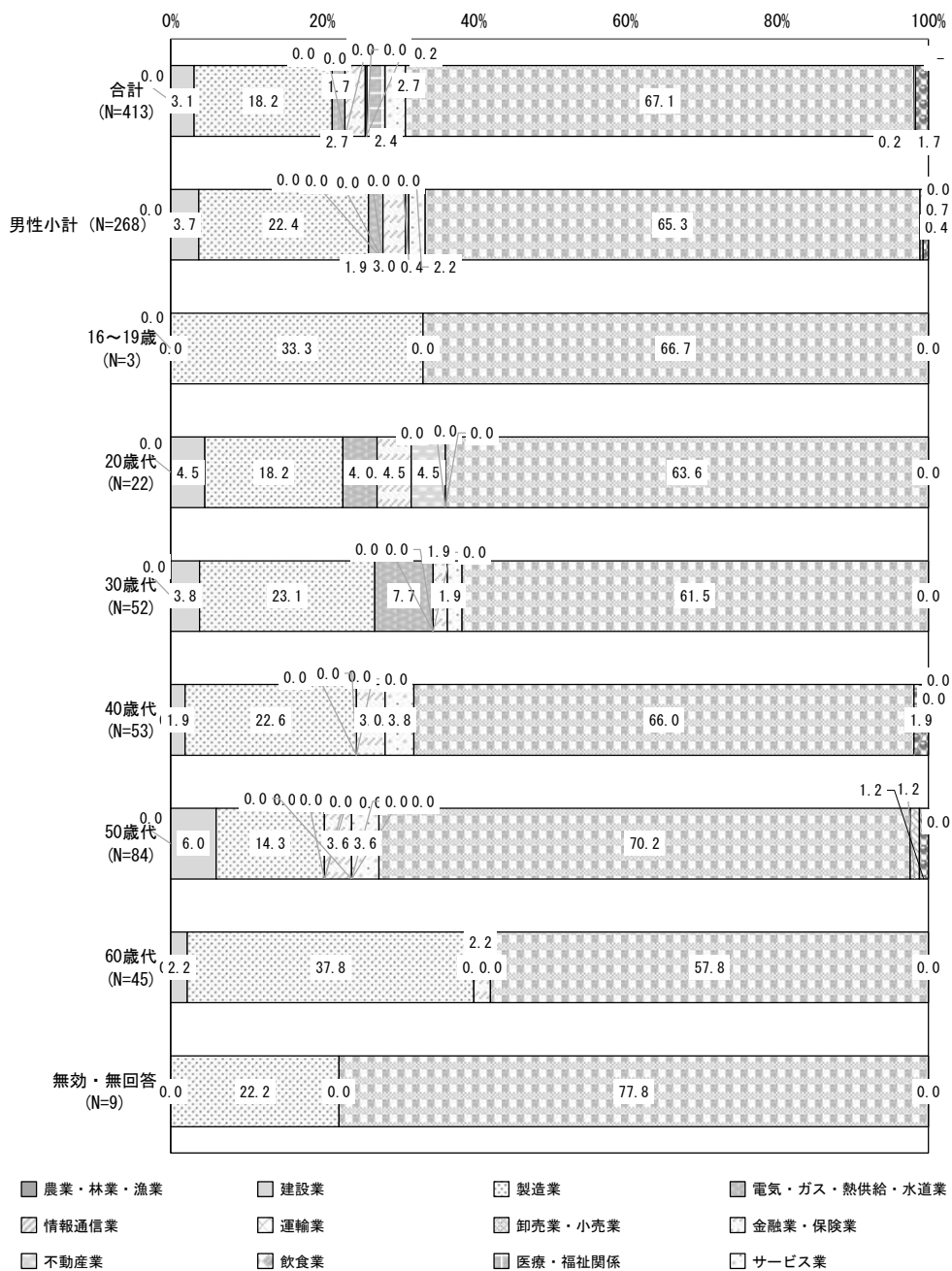


2. あなたの職場についてお伺いします

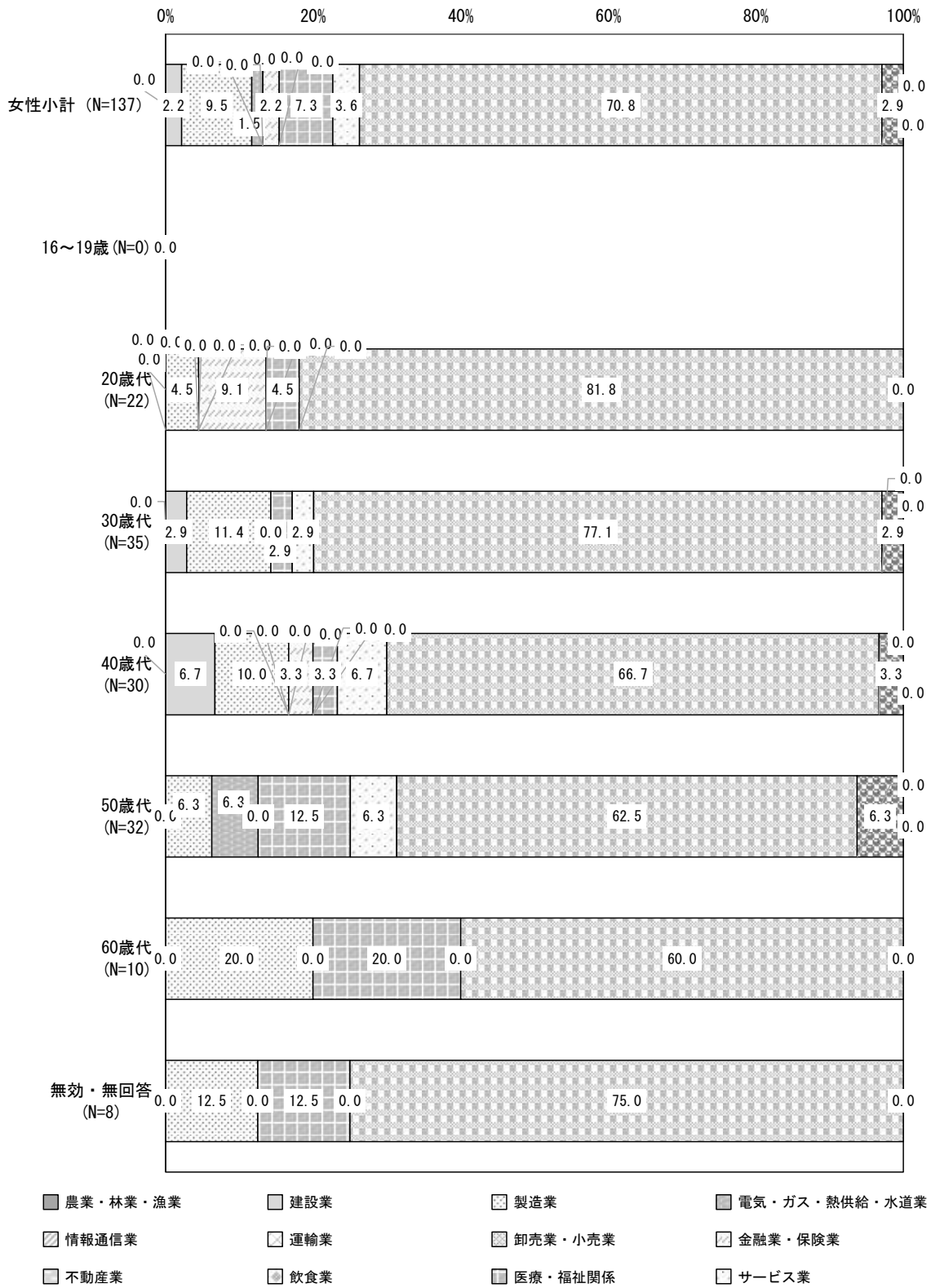
問1 業種を教えてください。

「公務」の割合が67.1%と最も高く、次いで「製造業」の割合が18.2%、「建設業」の割合が3.1%となっている。その他の業種として「販売業」「清掃業」などの意見が挙げられている。

<業種（全体、男性・年齢別）>



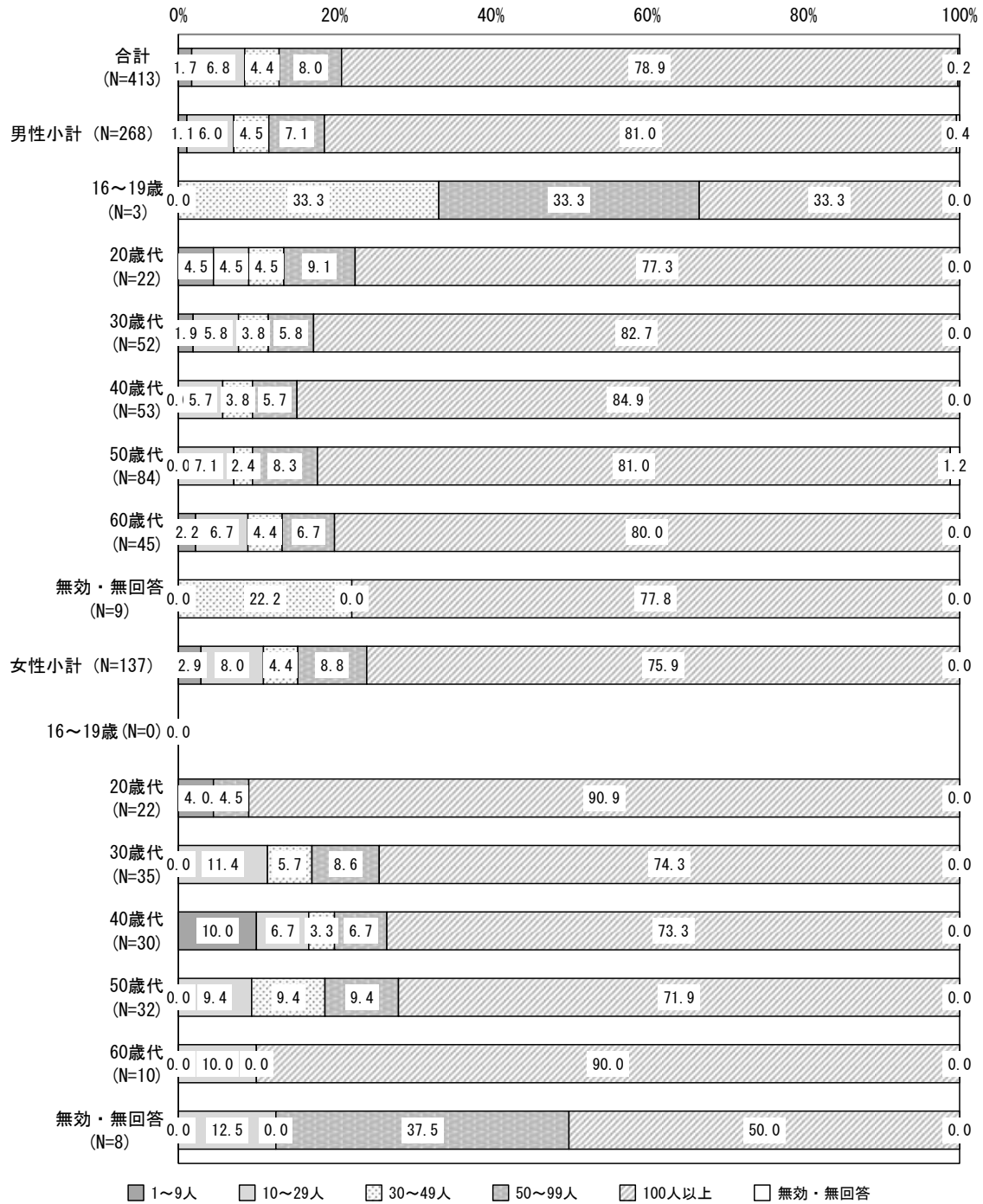
<業種（女性・年齢別）>



問2 事業所全体の人数を教えてください（別部署の人数を含む）

「100人以上」の割合が78.9%と最も高く、次いで「50～99人」の割合が8.0%、「10～29人」の割合が6.8%となっている。

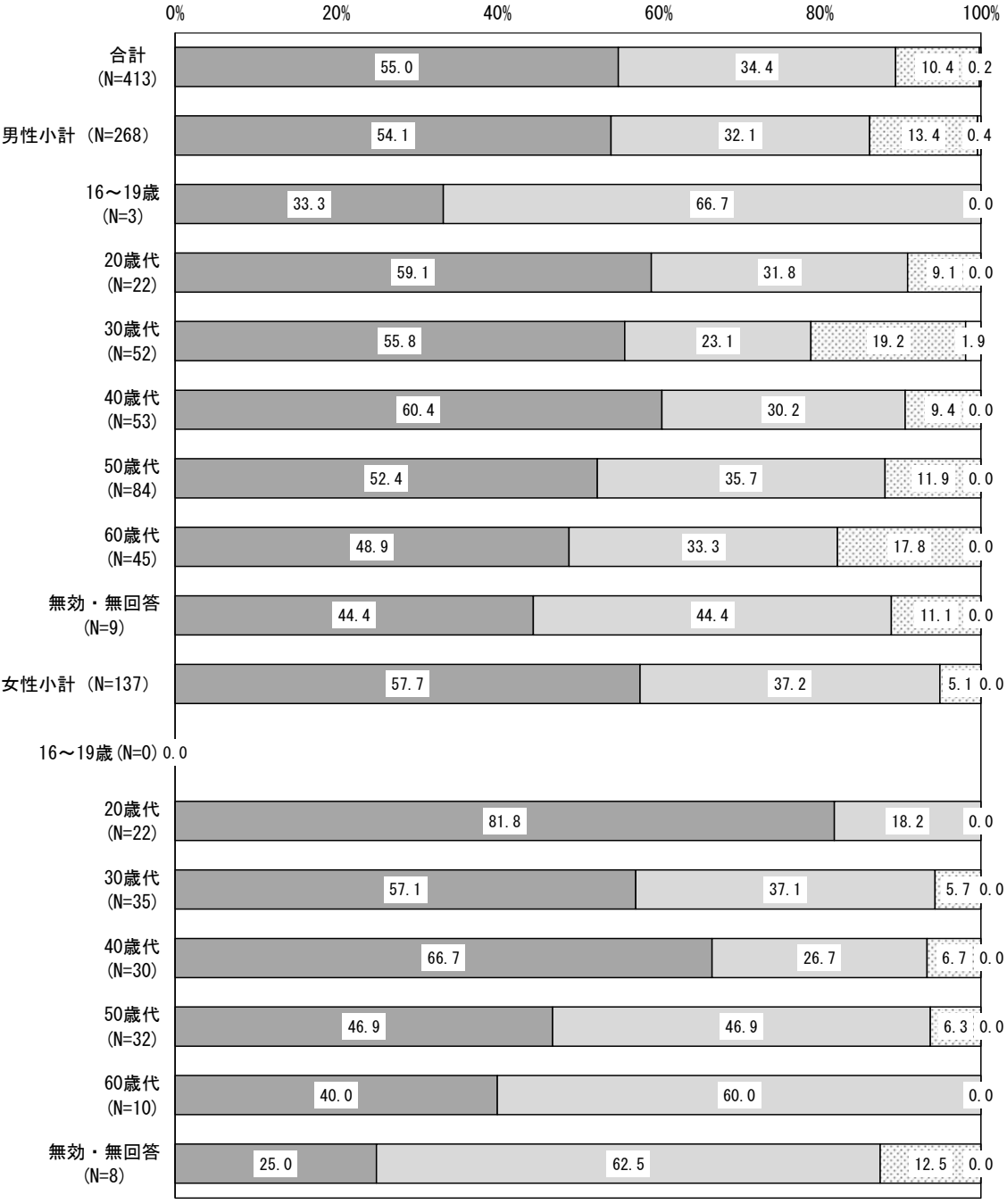
<業種（全体、性・年齢別）>



問3 主に働いている職場について、あてはまるものを選択ください

「本社」の割合が55.0%と最も高く、次いで「本社は枚方市内に所在するが、本社とは別の建物（事業場）」の割合が34.4%、「本社が枚方市内に所在しない」の割合が10.4%となっている。

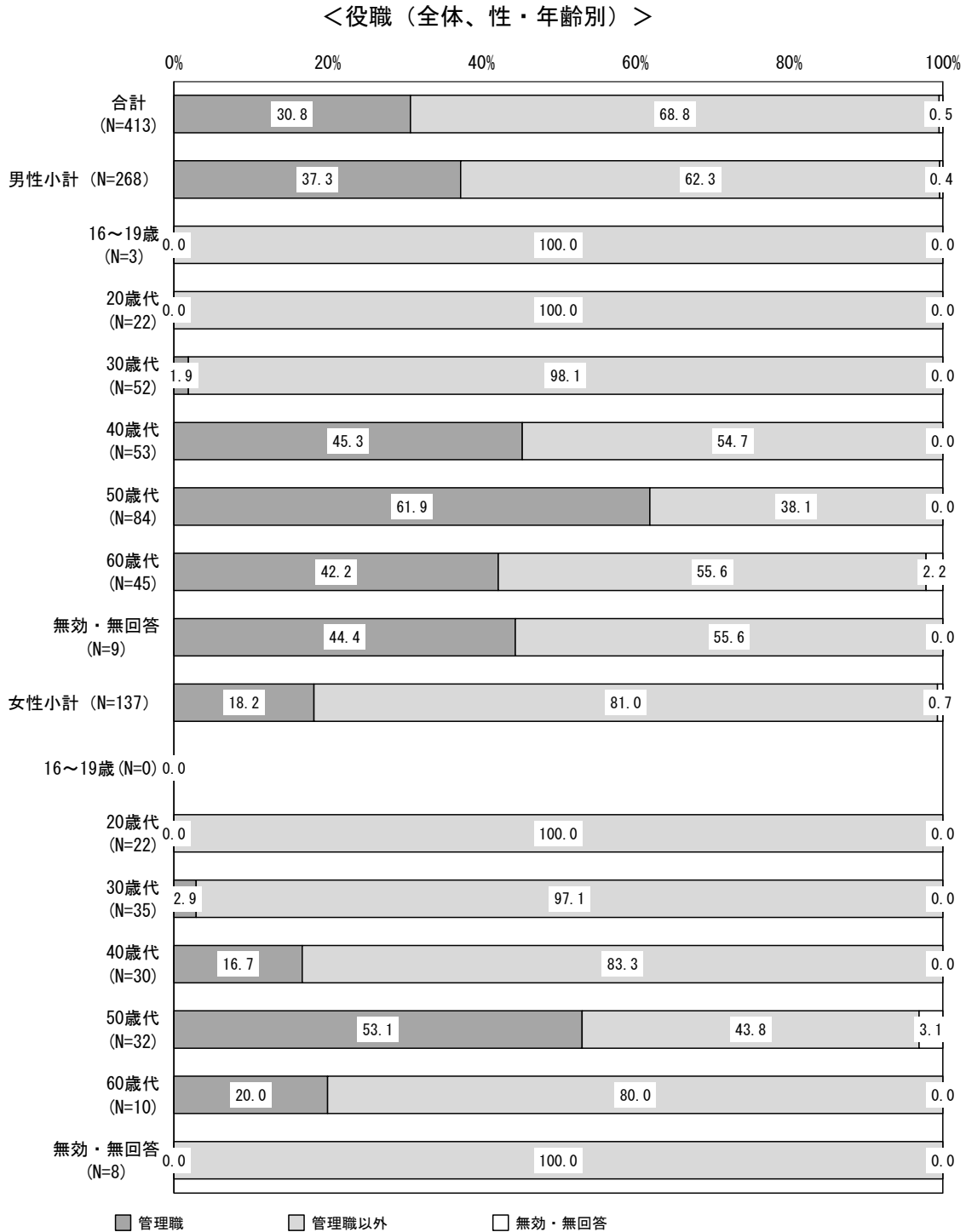
＜働いている職場（全体、性・年齢別）＞



■ 本社 □ 本社は枚方市内に所在するが、本社とは別の建物（事業場） ▨ 本社が枚方市内に所在しない □ 無効・無回答

問4 役職を教えてください。

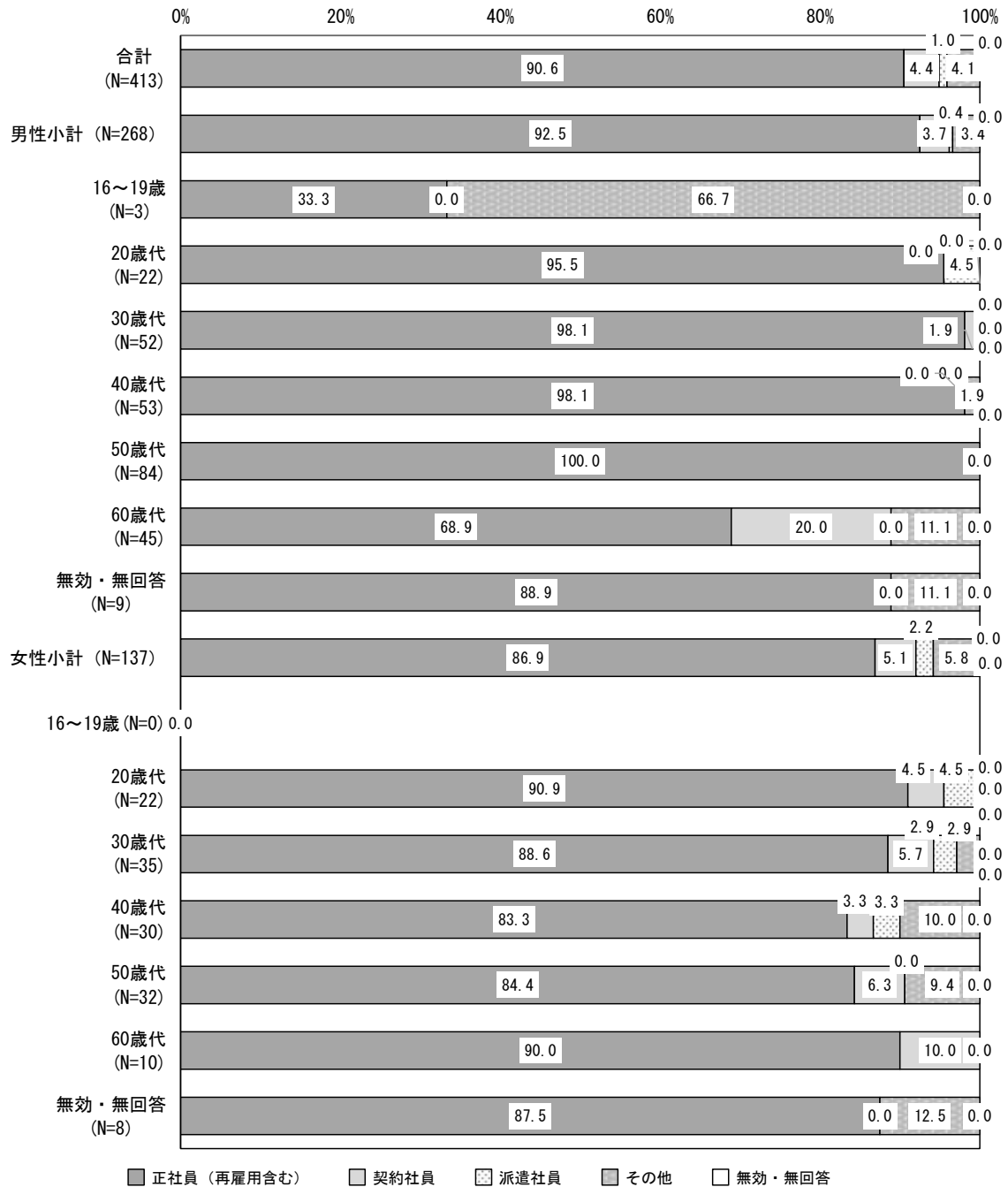
「管理職以外」の割合が68.8%となっている。



問5 雇用形態を教えてください

「正社員」の割合が90.6%と最も高く、次いで「契約社員」の割合が4.4%、「その他」の割合が4.1%となっている。その他の雇用形態として「会計年度任用職員」「パート」などの意見が挙げられている。

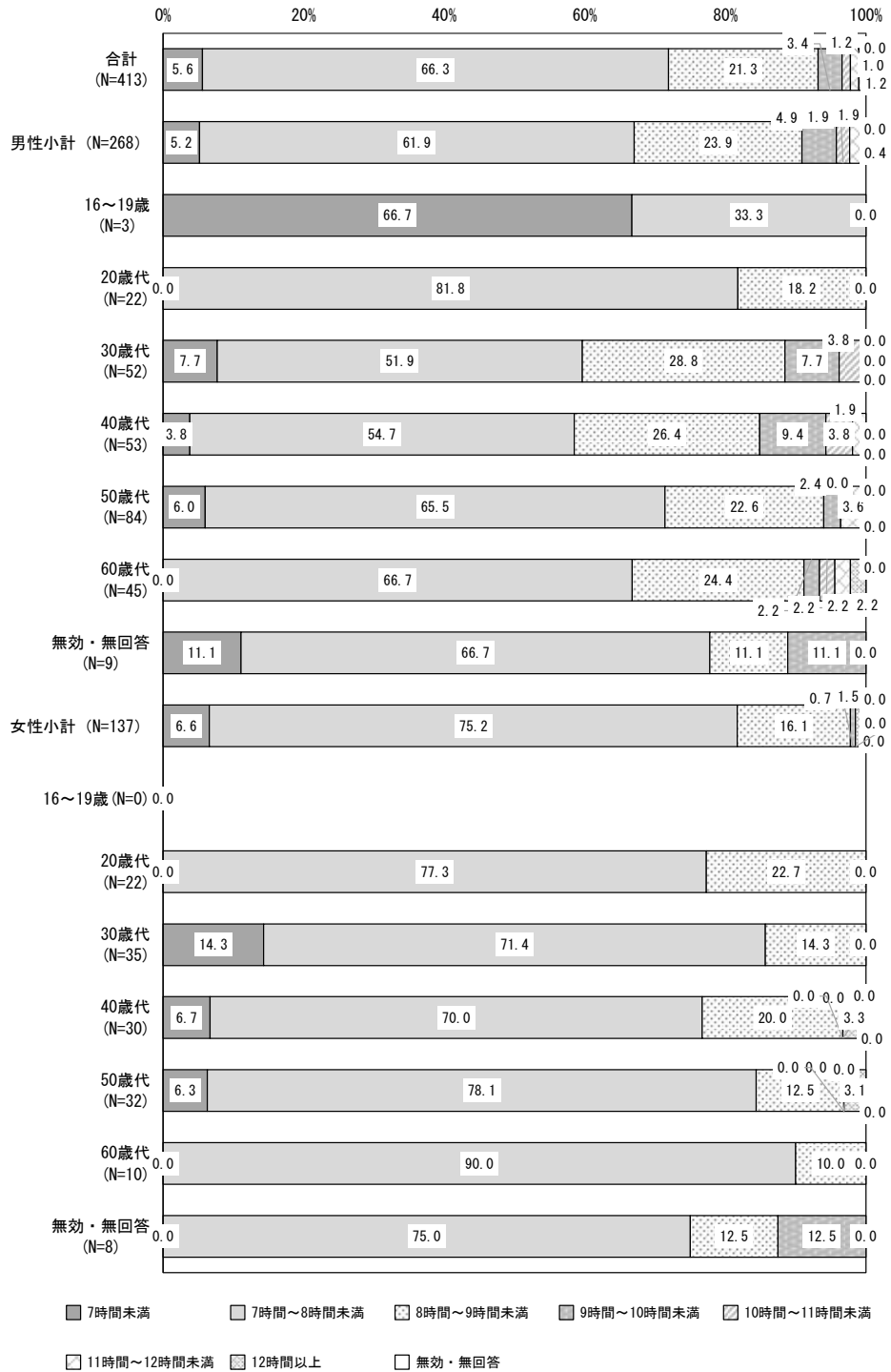
<雇用形態（全体、性・年齢別）>



問6 あなた自身の労働時間（残業を除く）を教えてください。

「7時間～8時間未満」の割合が66.3%と最も高く、次いで「8時間～9時間未満」の割合が21.3%、「7時間未満」の割合が5.6%となっている。

<労働時間（全体、性・年齢別）>



3. 健康状態について伺います

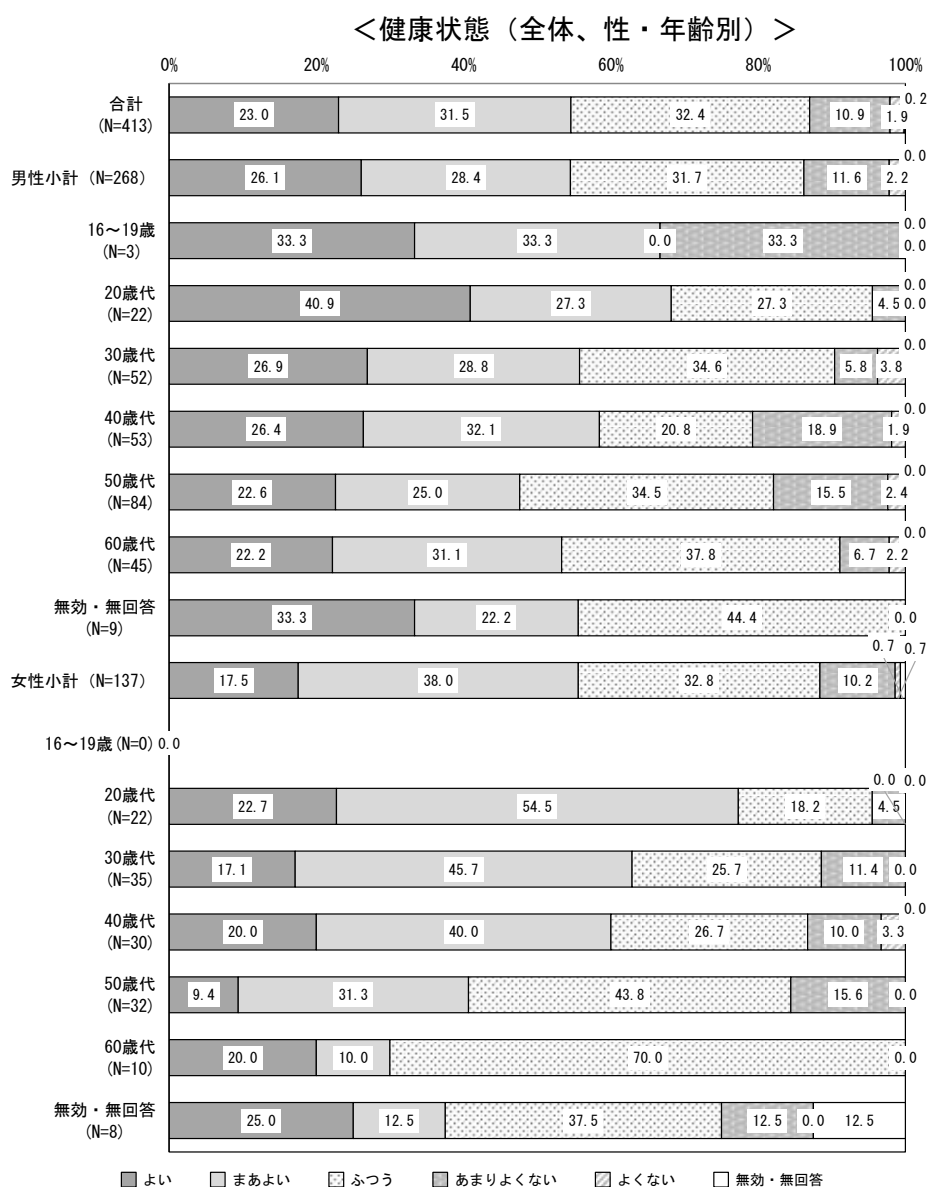
問7 現在の健康状態はいかがですか

【全体】

「ふつう」の割合が32.4%と最も高く、次いで「まあよい」の割合が31.5%、「よい」の割合が23.0%となっている。

【性・年齢別】

「よくない」「あまりよくない」の割合が高いのは、男性が40歳代、女性が50歳代となっている。男女とも20歳代は「よくない」「あまりよくない」の割合は低く1割を下回っている。



問8 仕事中に感じる身体的な不調について、当てはまるものを選択ください(複数回答可)。

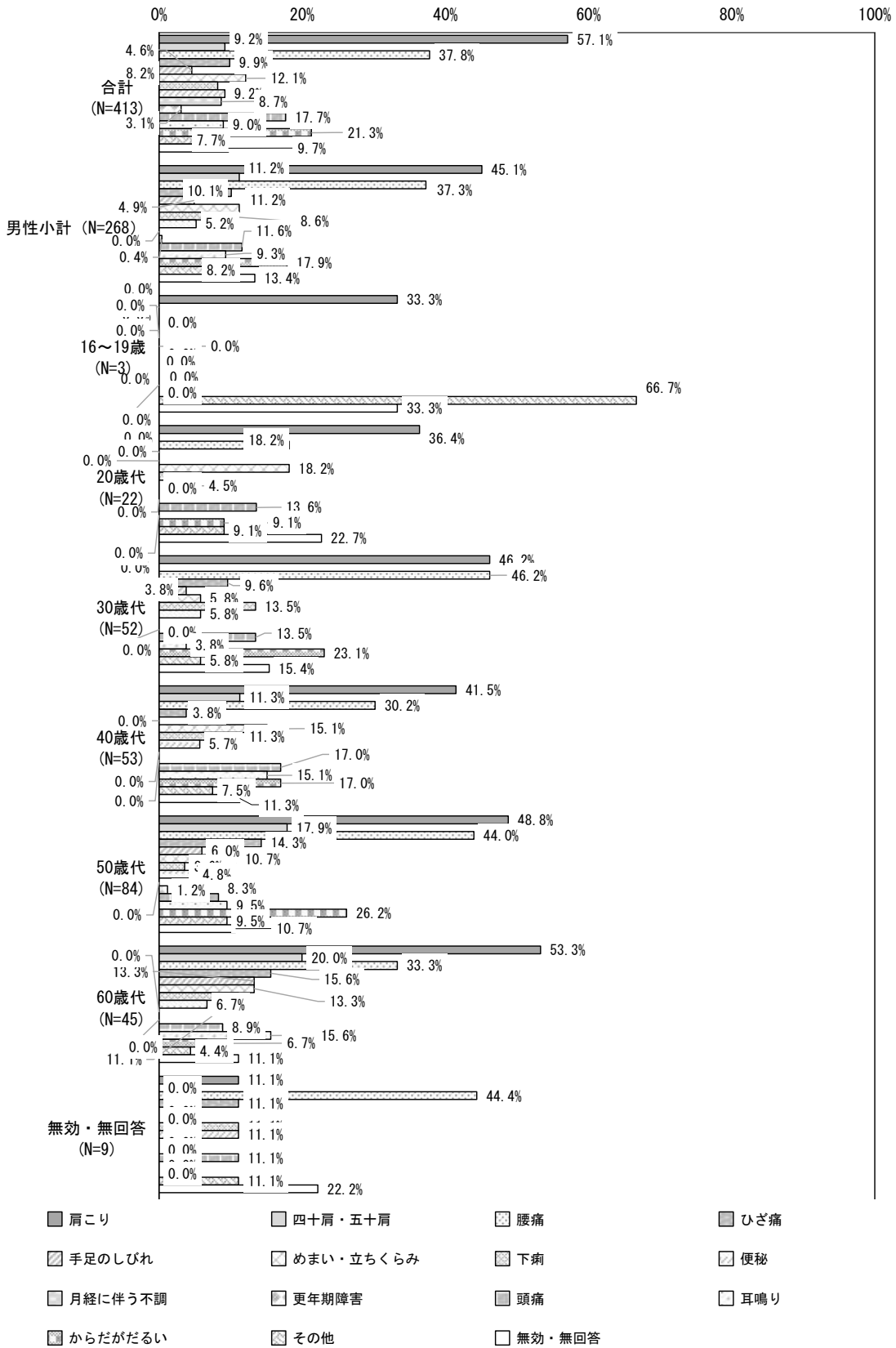
【全体】

「肩こり」の割合が57.1%と最も高く、次いで「腰痛」の割合が37.8%、「からだがだるい」の割合が21.3%となっている。その他の意見では「精神的なストレス」「眼精疲労」「首の疲れ」などの意見が挙げられている。

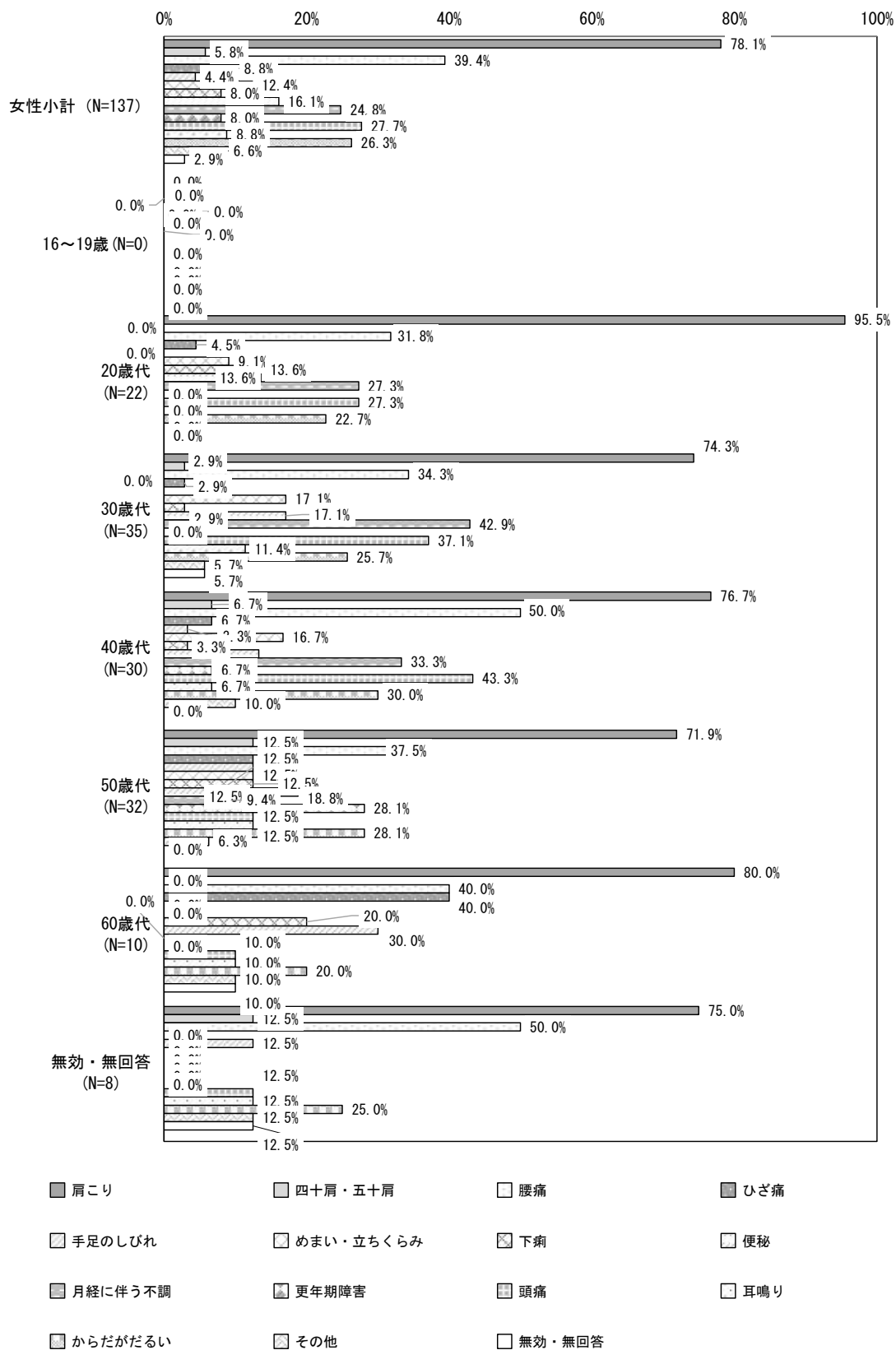
【性・年齢別】

「肩こり」の割合が高いのは、特に女性であり、どの年代でも7割を上回っている。

<身体的な不調（全体、男性・年齢別）>



<身体的な不調（女性・年齢別）>



問9 スポーツ中や飲酒による転倒を除いて、過去1年間に転倒したことがありますか。

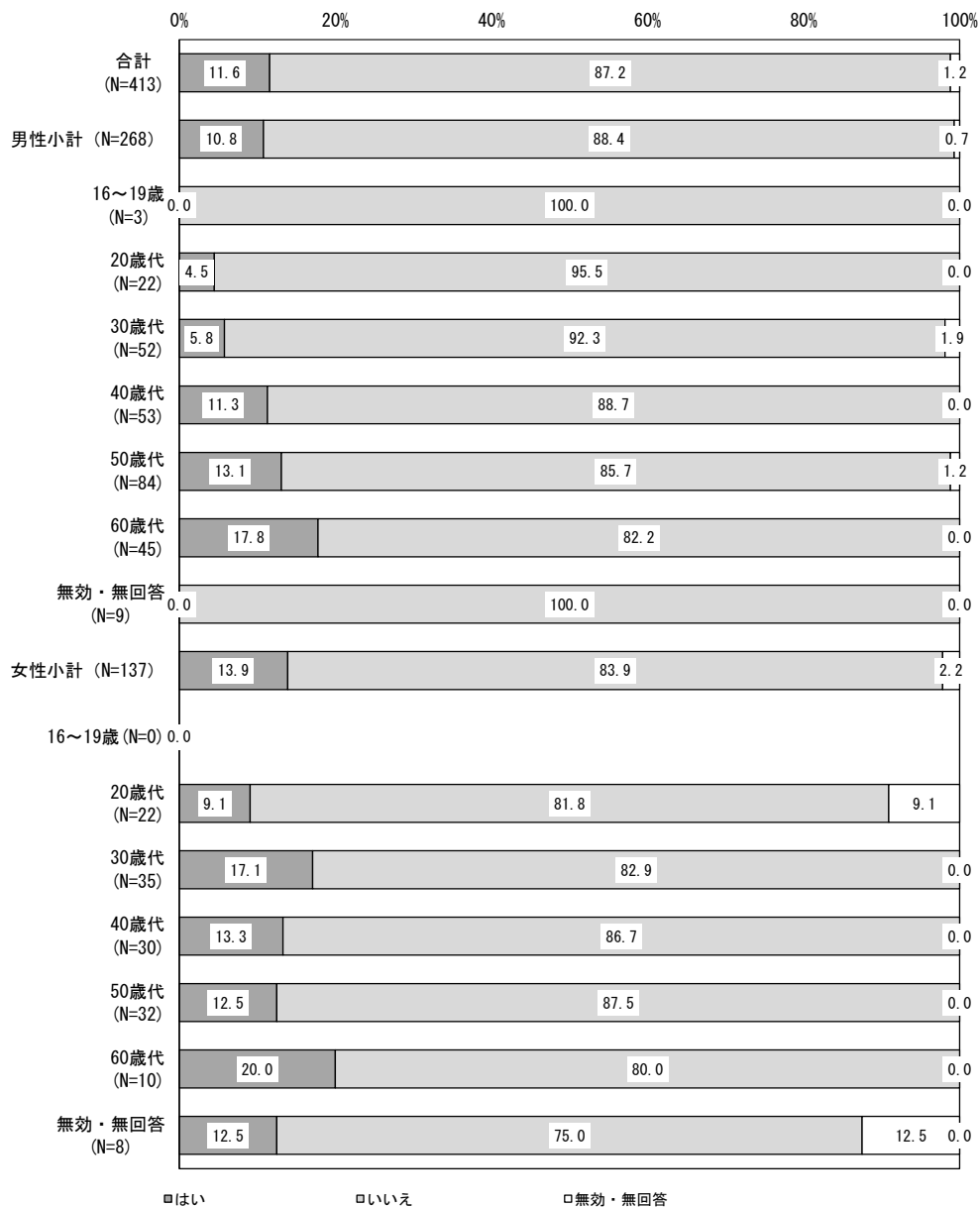
【全体】

「いいえ」の割合が87.2%となっている。

【性・年齢別】

「はい」の割合が高いのは男性の60歳代、女性の30歳代、60歳代でどの年代も15%を上回っている。また、50歳代を除きどの年代でも男性よりも女性の方が「はい」の割合が高くなっている。

<過去1年間の転倒の有無（全体、性・年齢別）>



問10 病気やけががないときに発揮できる仕事の出来を100%として、過去4週間の自身の仕事を1～100%で評価してください。

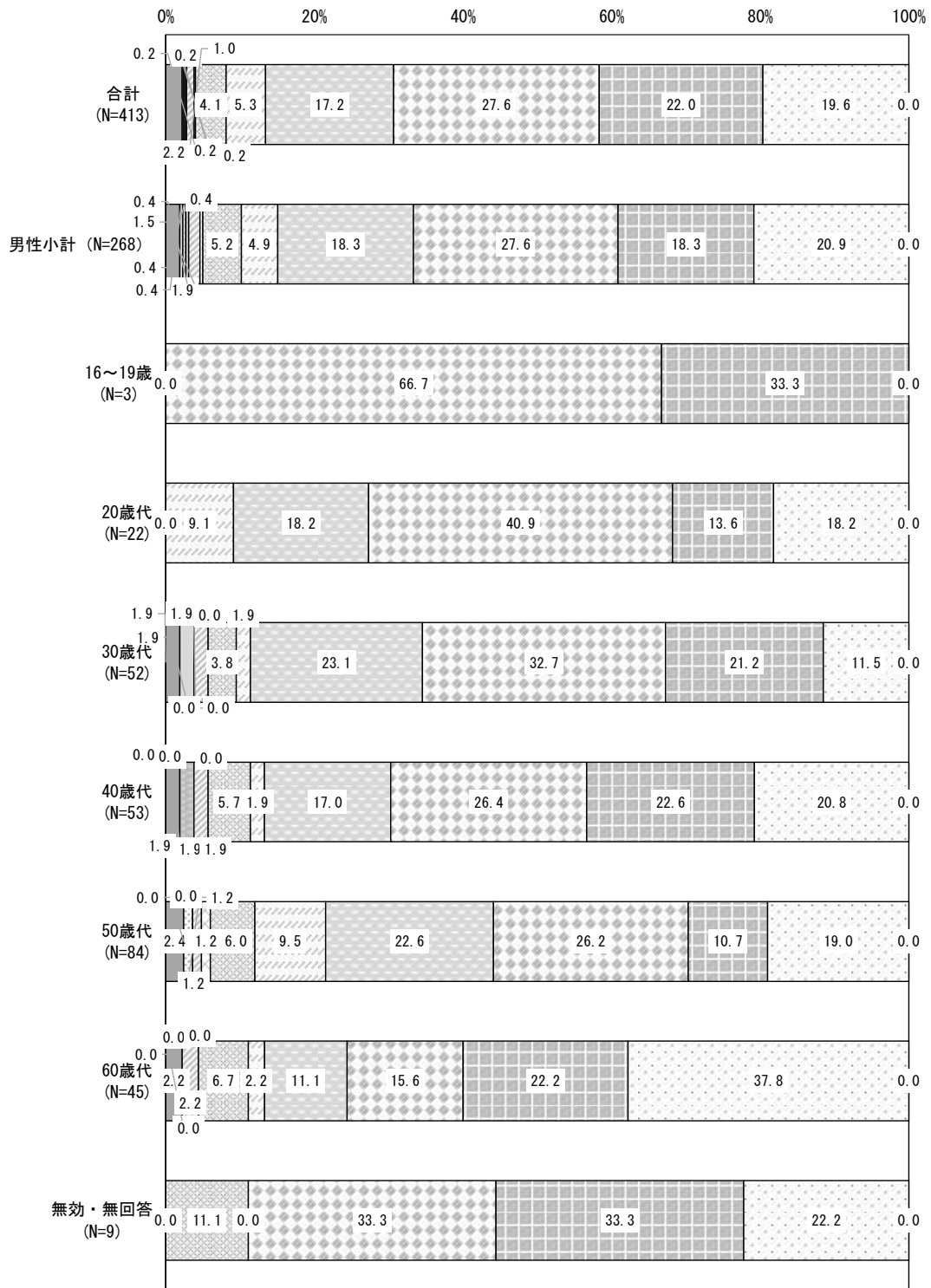
【全体】

「80～90%未満」の割合が27.6%と最も高く、次いで「90～100%未満」の割合が22.0%、「100%」の割合が19.6%となっている。

【性・年齢別】

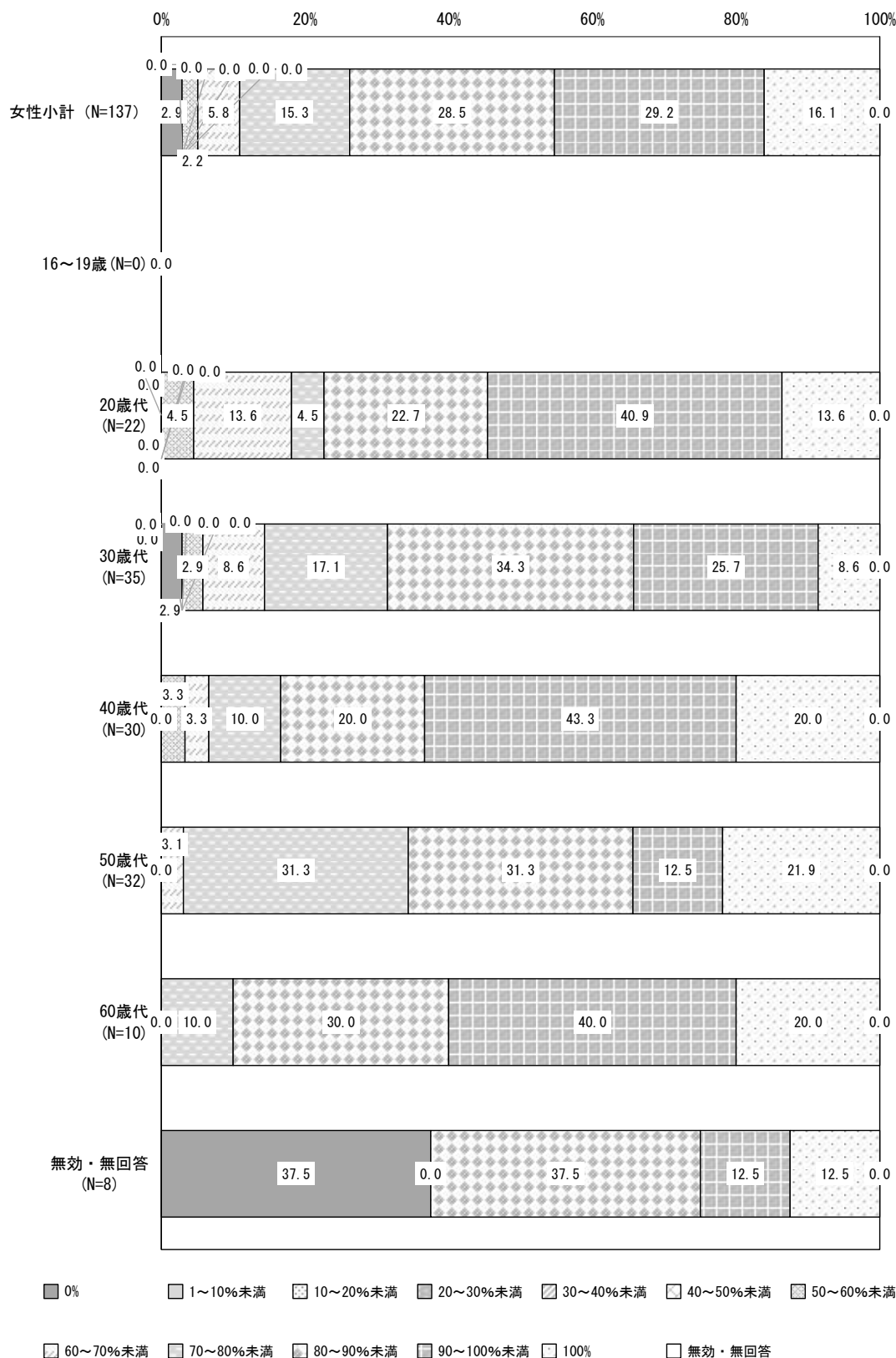
男性の50歳代を除き、男女のどの年代も80%以上の割合が6割以上となっている。

＜過去4週間の仕事の出来（全体、男性・年齢別）＞



0%
 1~10%未満
 10~20%未満
 20~30%未満
 30~40%未満
 40~50%未満
 50~60%未満
 60~70%未満
 70~80%未満
 80~90%未満
 90~100%未満
 100%
 無効・無回答

<過去4週間の仕事の出来（女性・年齢別）>



4. 身体活動について

問 1 1 現在、ウォーキングやテニス、水泳などのスポーツ・運動を定期的に行っていますか。（通勤、通学、仕事中、買い物等は運動に含めません。）

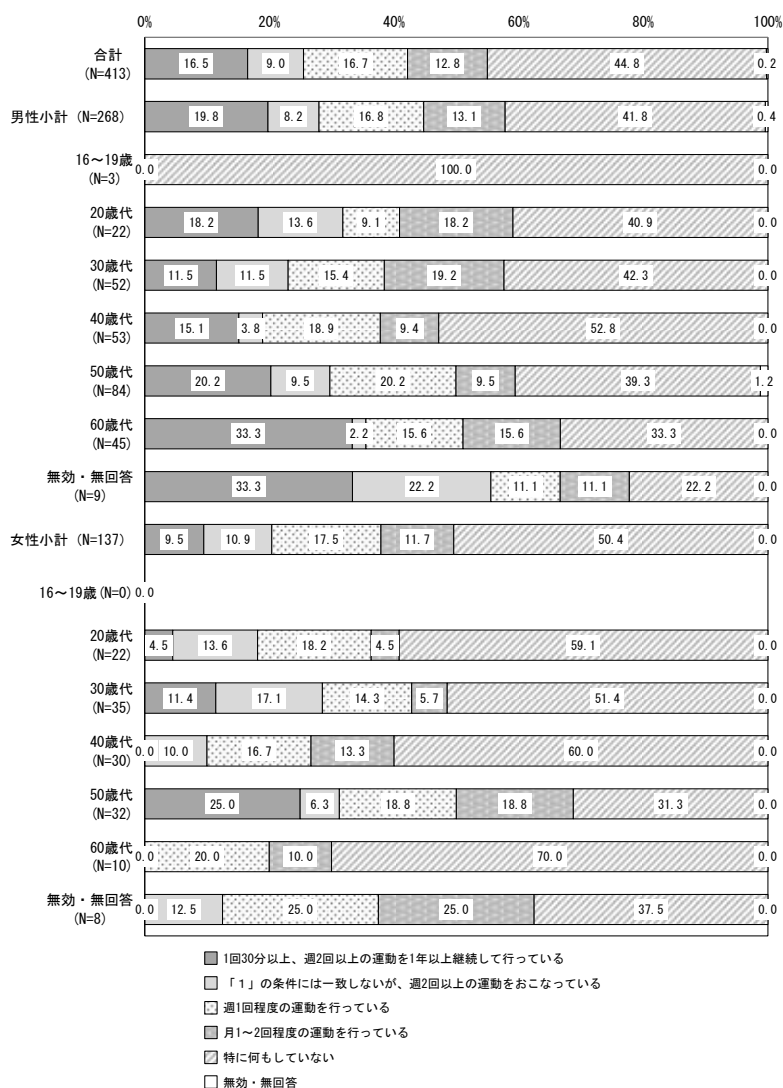
【全体】

「特に何もしていない」の割合が 44.8%と最も高く、次いで「週 1 回程度の運動を行っている」の割合が 16.7%、「1 回 30 分以上、週 2 回以上の運動を 1 年以上継続して行っている」の割合が 16.5%となっている。

【性・年齢別】

「1 回 30 分以上、週 2 回以上の運動を 1 年以上継続して行っている」の割合が高いのは、男性では 50～60 歳代、女性では 50 歳代となっており、2 割を上回っている。

<定期的な運動（全体、性・年齢別）>



問 1 2 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。(例：階段を利用する、できるだけ徒歩や自転車を利用するなど)

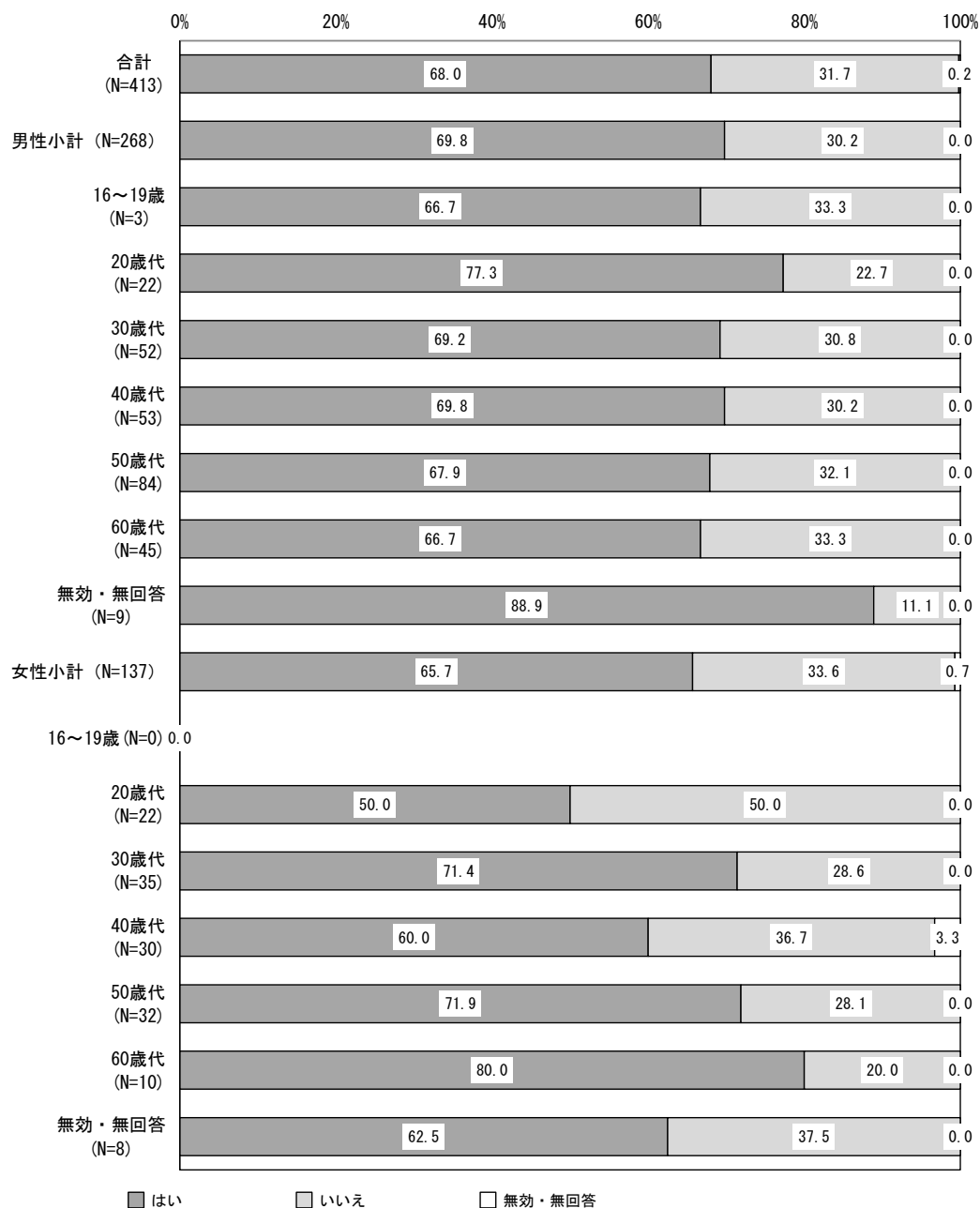
【全体】

「はい」の割合が 68.0%となっている。

【性・年齢別】

女性の 20 歳代を除き、男女のどの年代も「はい」の割合が 6 割以上となっている。

<身体を動かす意識（全体、性・年齢別）>



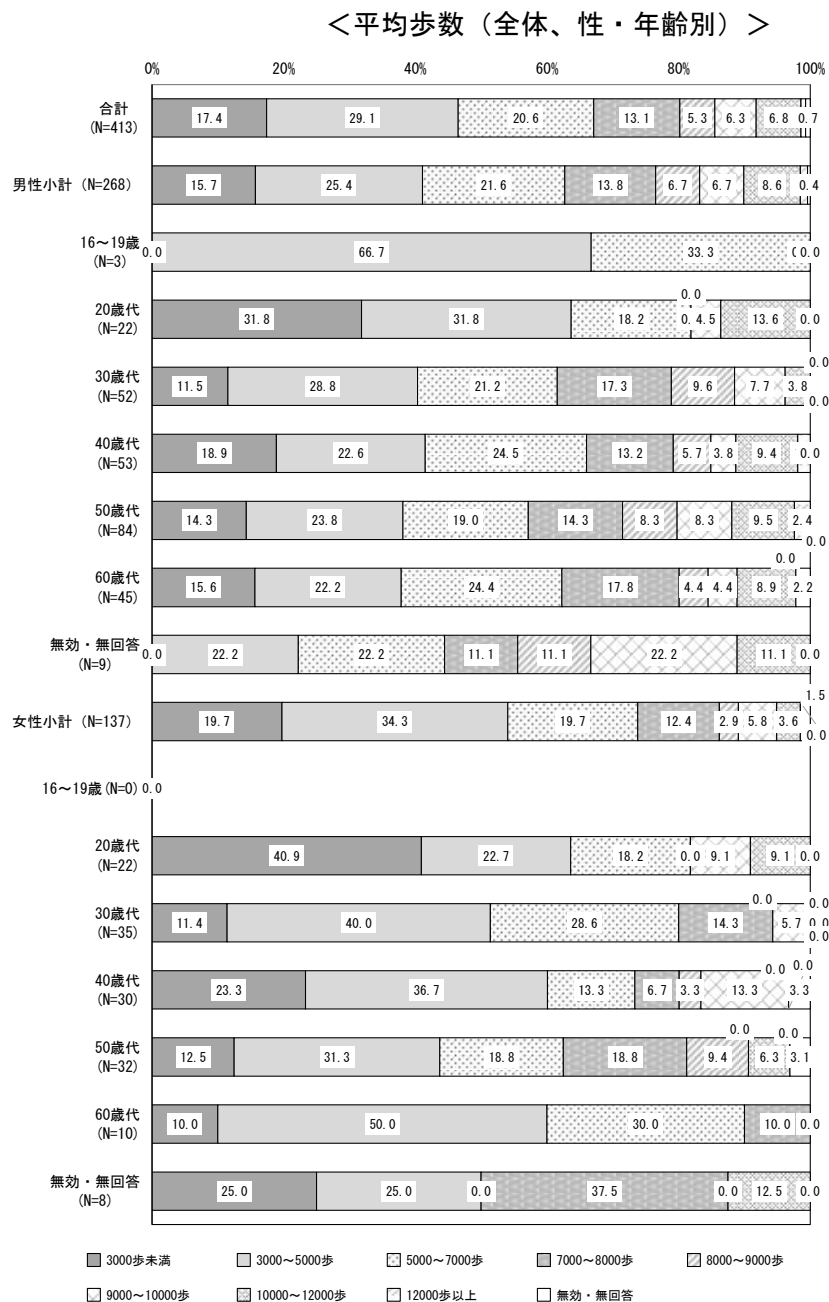
問 1 3 1日の平均歩数を教えてください。

【全体】

「3000～5000歩」の割合が29.1%と最も高く、次いで「5000～7000歩」の割合が20.6%、「3000歩未満」の割合が17.4%となっている。

【性・年齢別】

歩数が少ないのは、男性では20歳代、女性では20歳代、40歳代、60歳代であり、6割以上が5000歩以下となっている。



問14 平均的な1日の勤務時間中（通勤時間は除く）、座っている時間と立ったり歩いたりしている時間の割合はどの程度だと思いますか。全勤務時間を100%とし、2つの合計が100%になるように入力ください。

【全体】

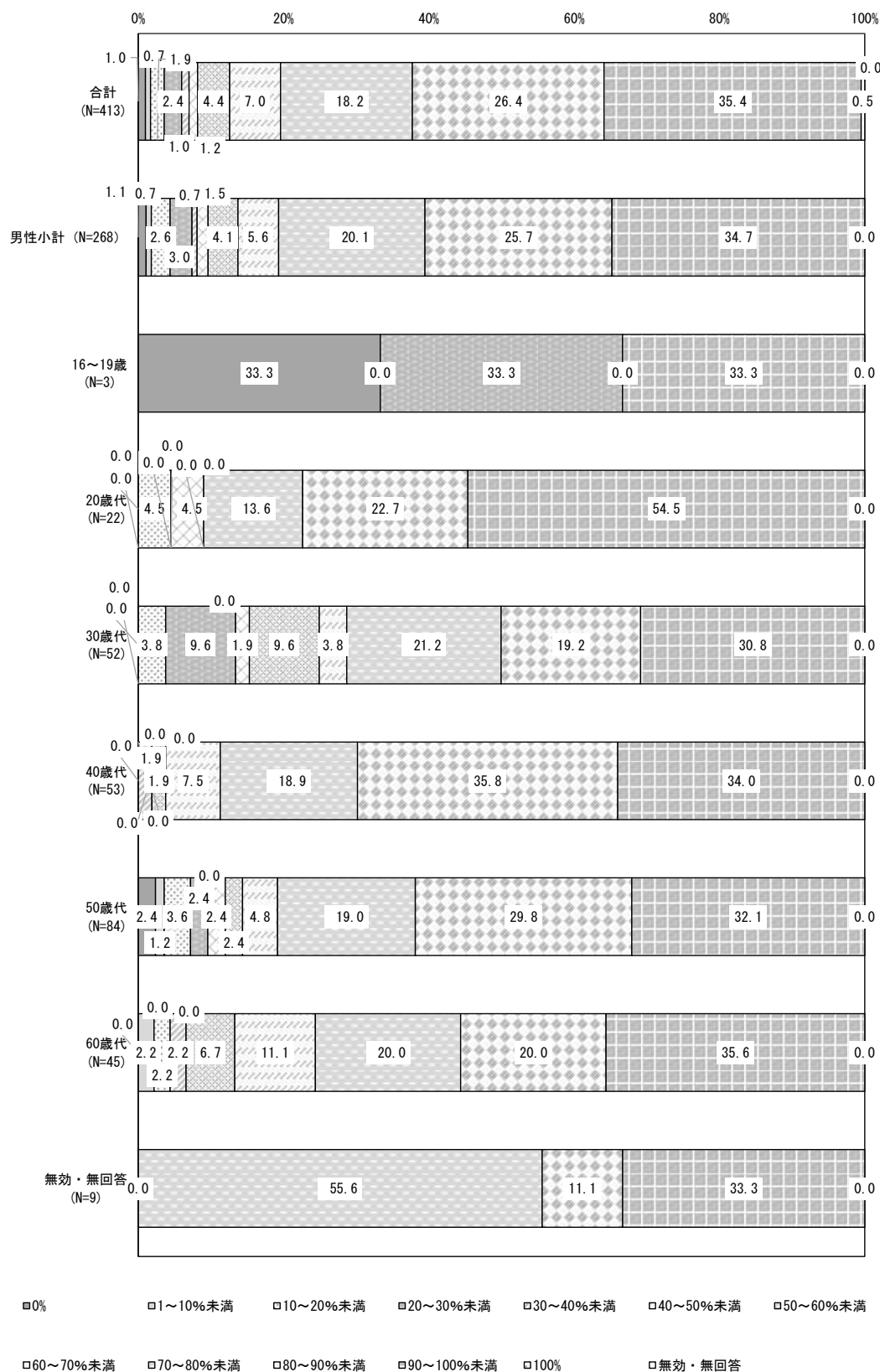
座っている時間は、「90～100%未満」の割合が35.4%と最も高く、次いで「80～90%未満」の割合が26.4%、「70～80%未満」の割合が18.2%となっている。

立ったり歩いたりしている時間は、「10～20%未満」の割合が29.3%と最も高く、次いで「20～30%未満」の割合が26.9%、「30～40%未満」の割合が15.0%となっている。

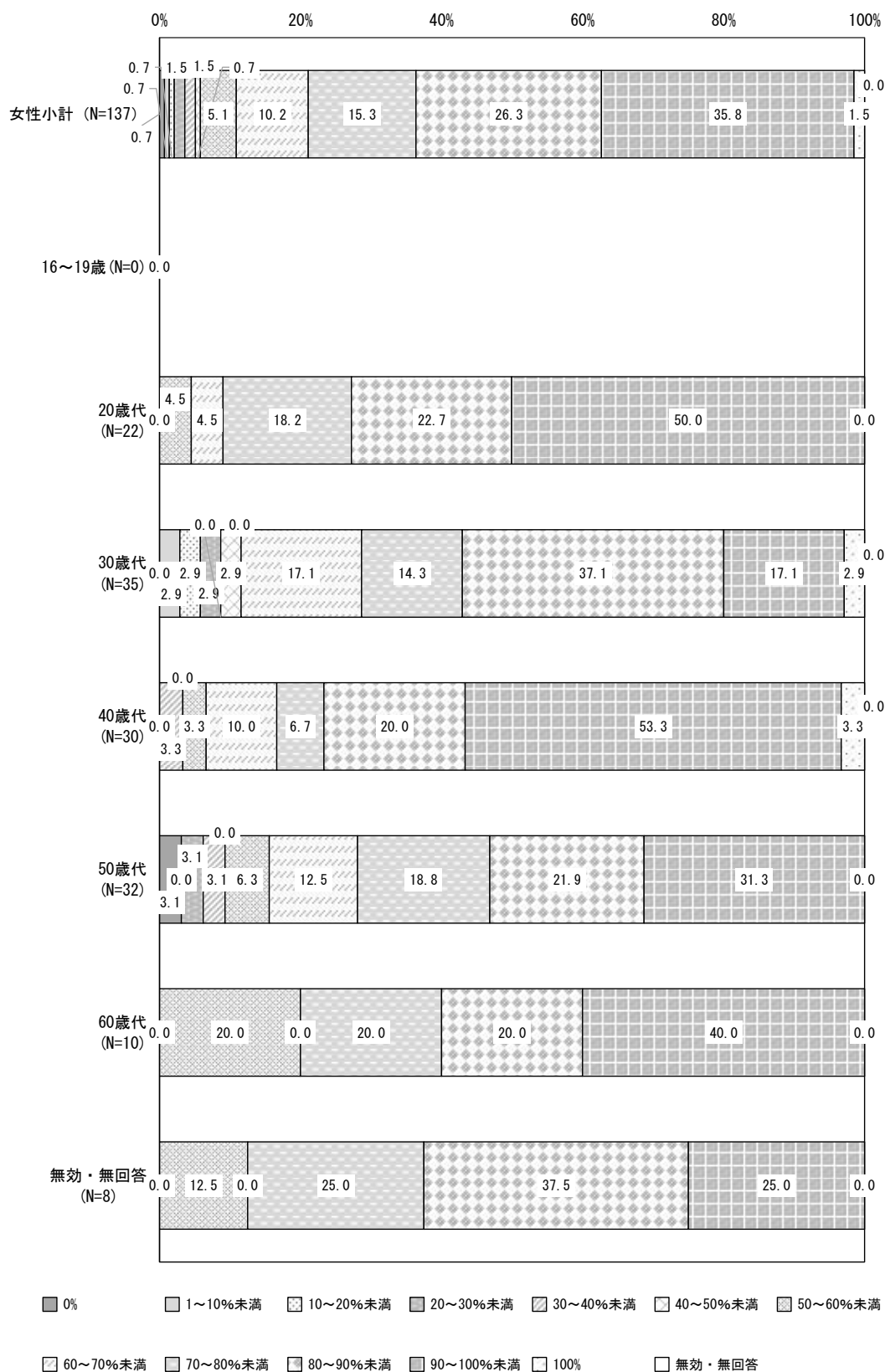
【性・年齢別】

座っている時間が長いのは、男性では20歳代、女性では20歳代、40歳代であり、7割以上が80%以上となっている。

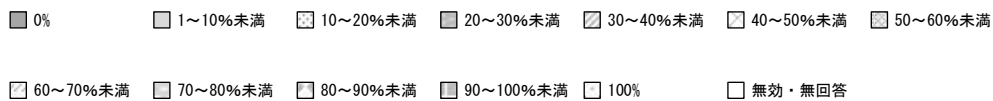
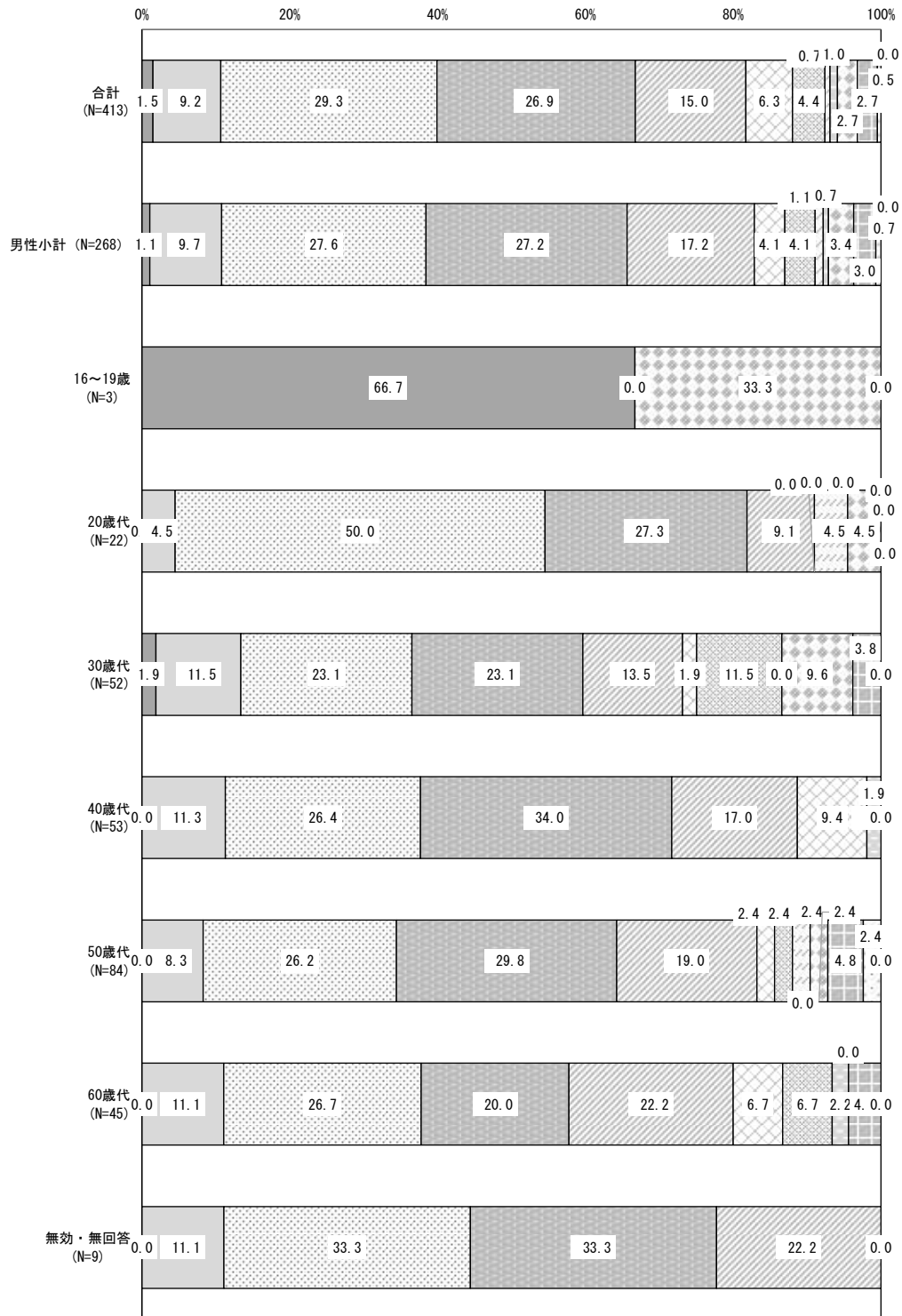
<座っている時間（全体、男性・年齢別）>



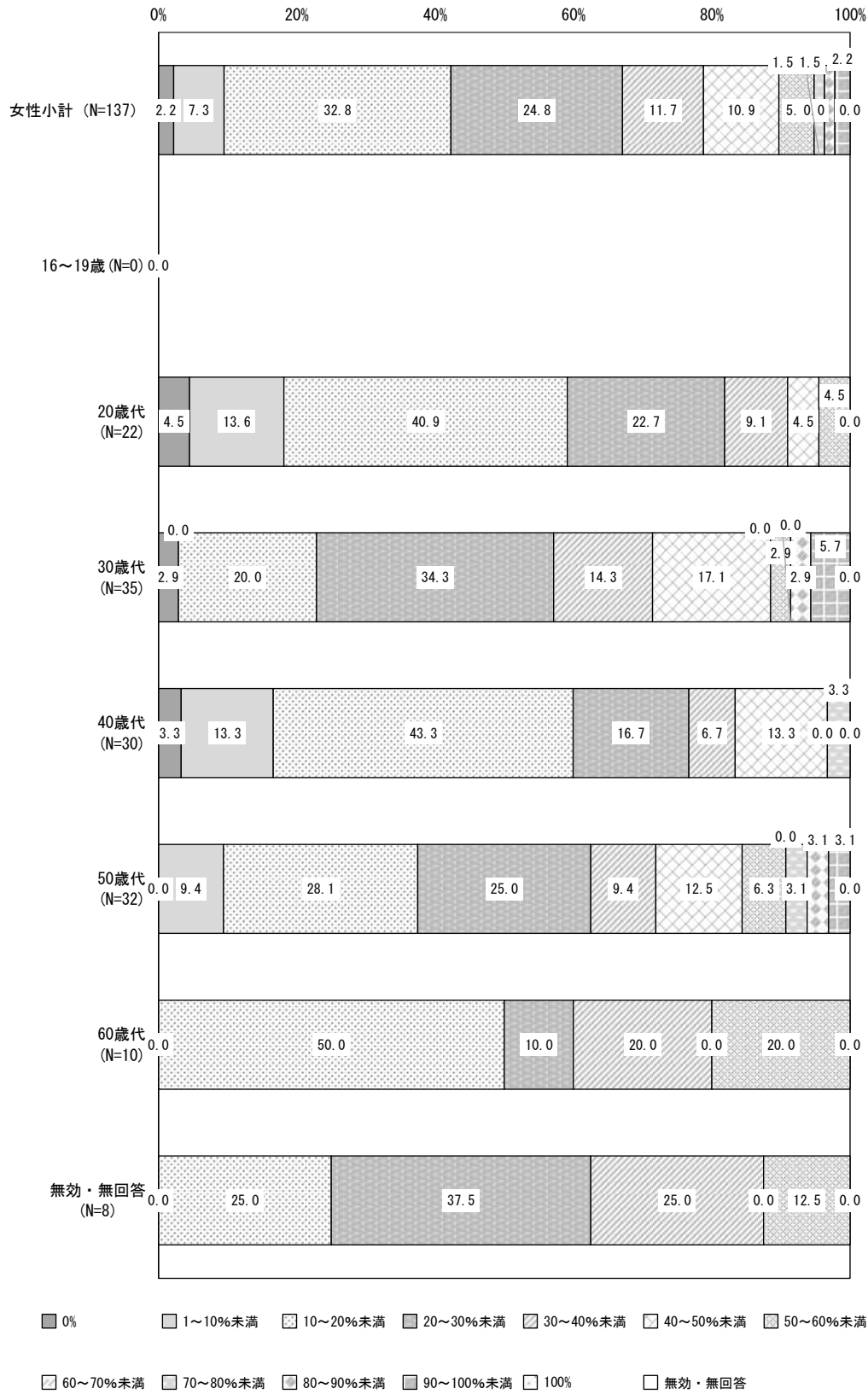
＜座っている時間（女性・年齢別）＞



<立っている時間（全体、男性・年齢別）>



<立っている時間（女性・年齢別）>



5. 栄養・食事について

問15 日ごろ、健康のために次のような実践をしていますか。(複数回答可)

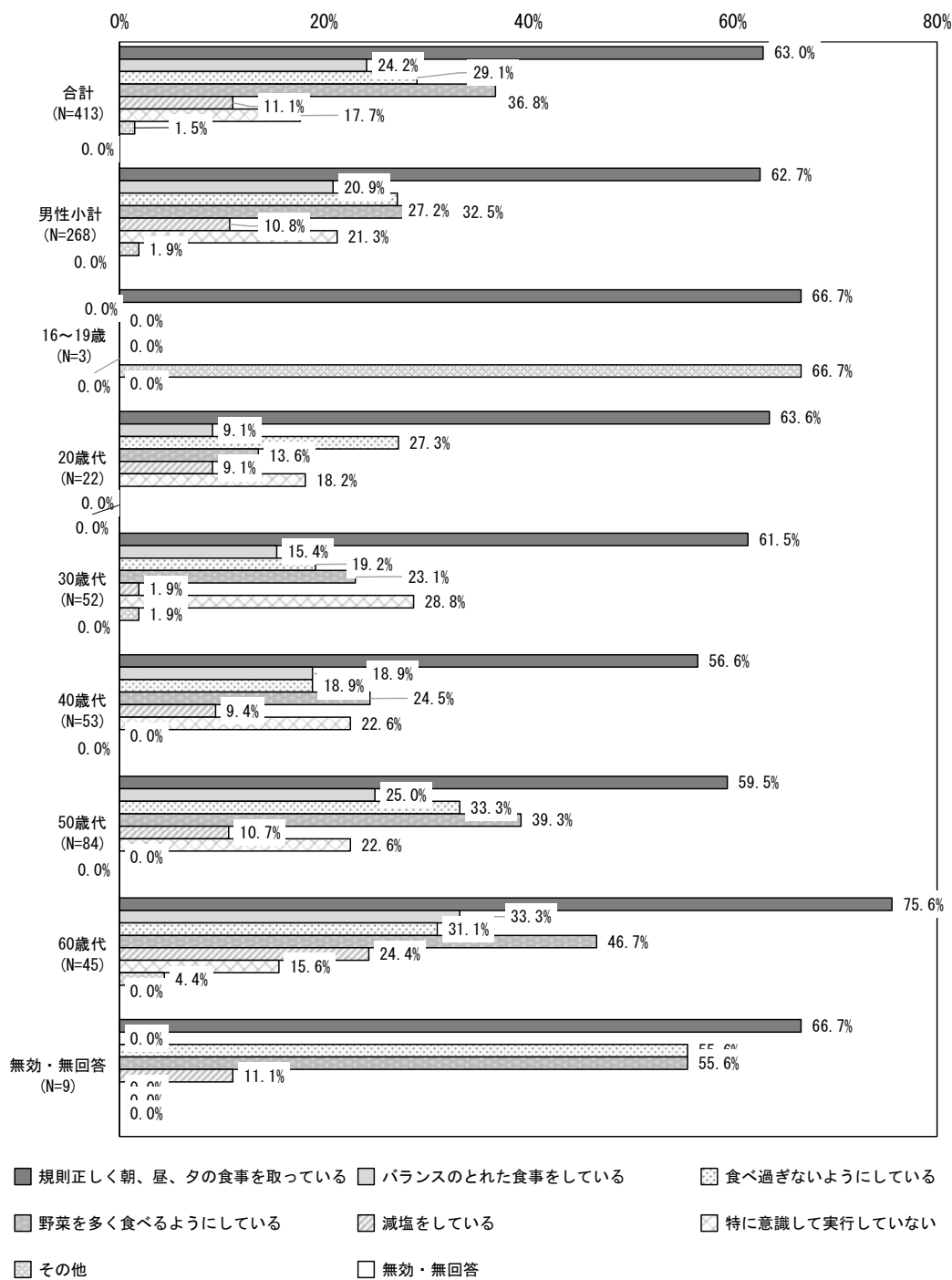
【全体】

「規則正しく朝、昼、夕の食事を取っている」の割合が63.0%と最も高く、次いで「野菜を多く食べるようにしている」の割合が36.8%、「食べ過ぎないようにしている」の割合が29.1%となっている。その他の意見では「タンパク質を意識して摂取し、糖質を少なくしている」「オートファジーを取り入れている」などの意見が挙げられている。

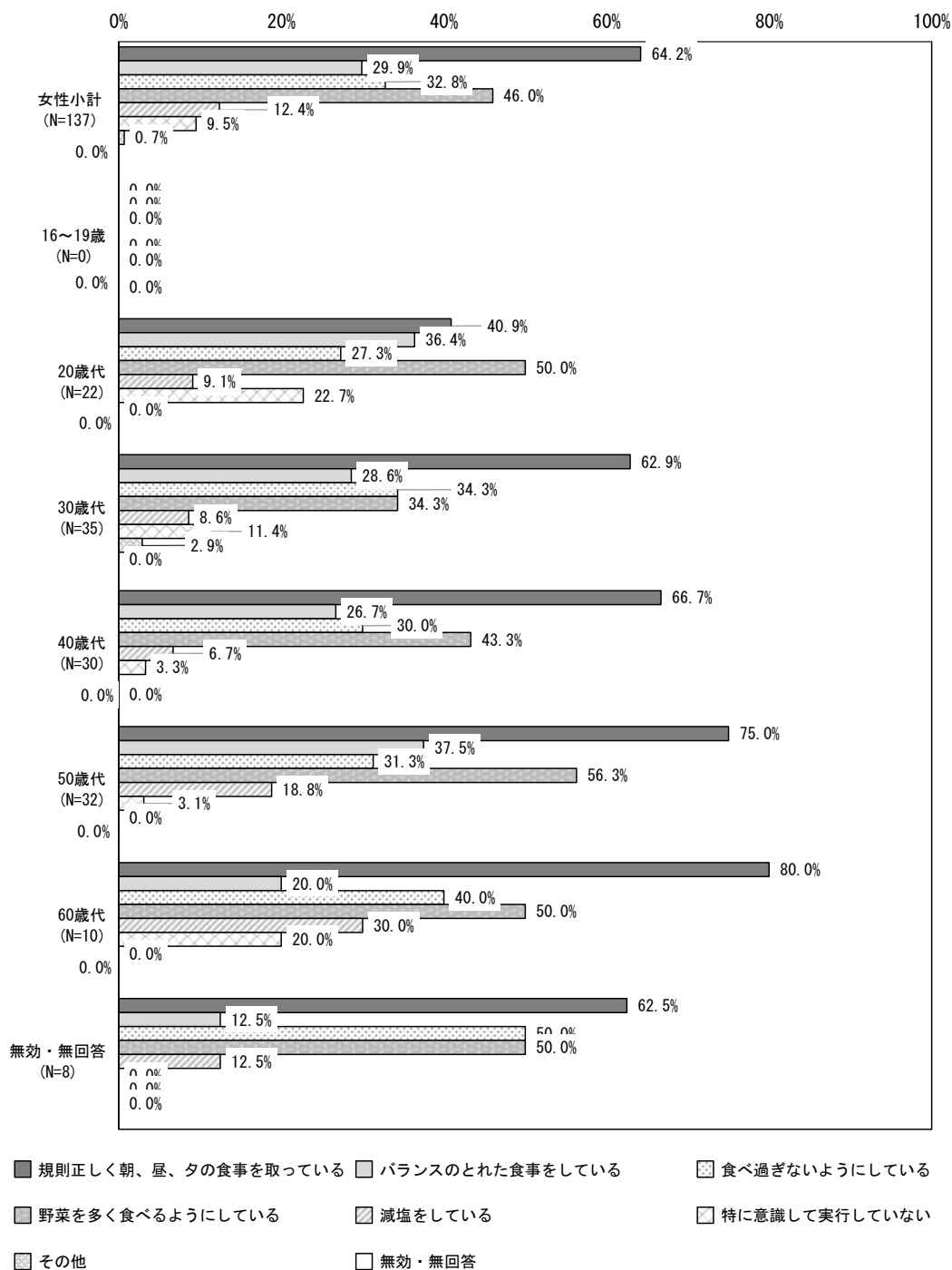
【性・年齢別】

男性の40～50歳代、女性の20歳代を除き、男女のどの年代も「規則正しく朝、昼、夕の食事を取っている」の割合が6割以上となっている。

<健康のための実践（全体、男性・年齢別）>



<健康のための実践（女性・年齢別）>



問16 日ごろの食生活で課題に感じているものを選択してください。(複数回答可)

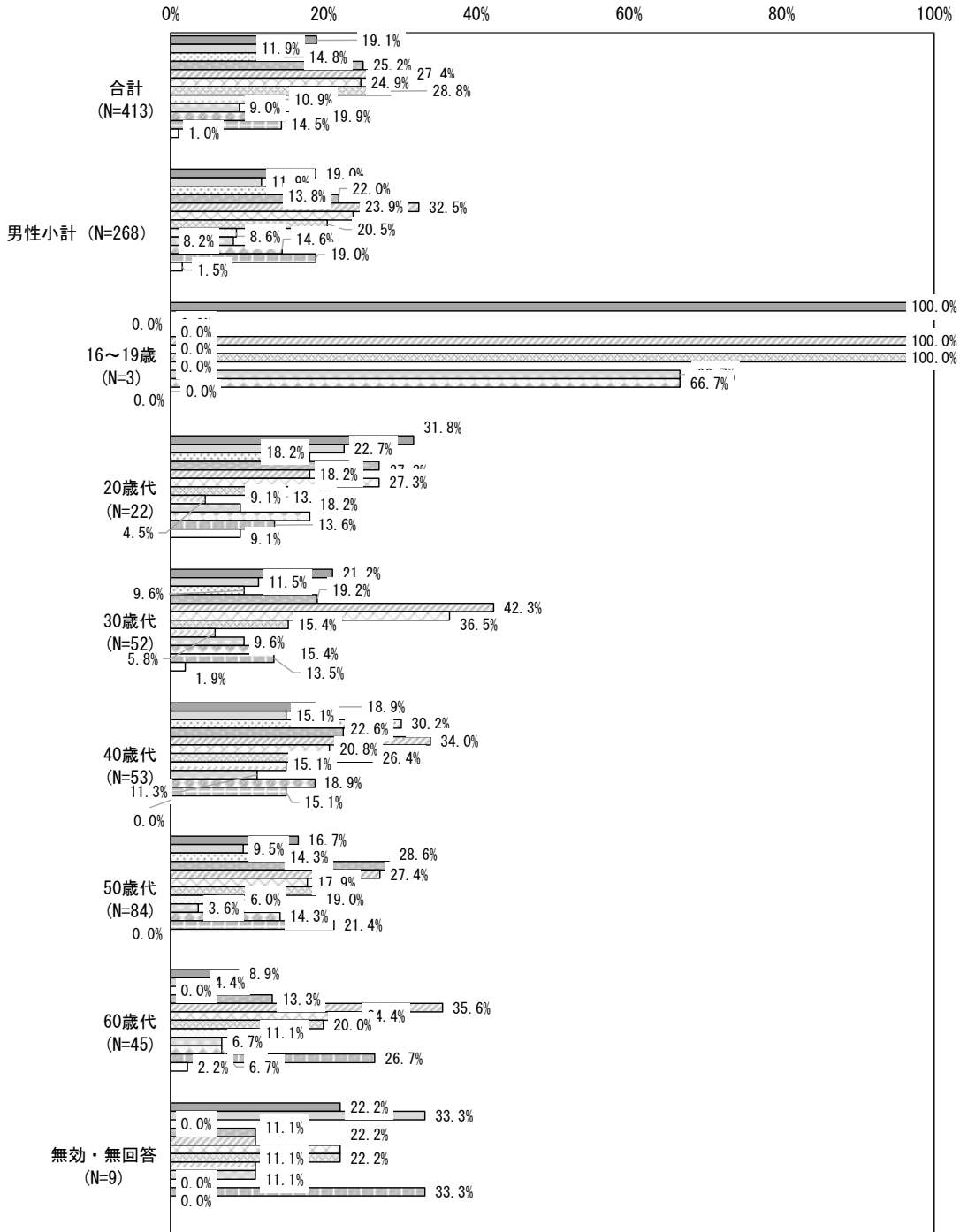
【全体】

「間食が多い」の割合が28.8%と最も高く、次いで「揚げ物など脂っこいものをよく食べる」の割合が27.4%、「夕食の時間が遅い」の割合が25.2%となっている。

【性・年齢別】

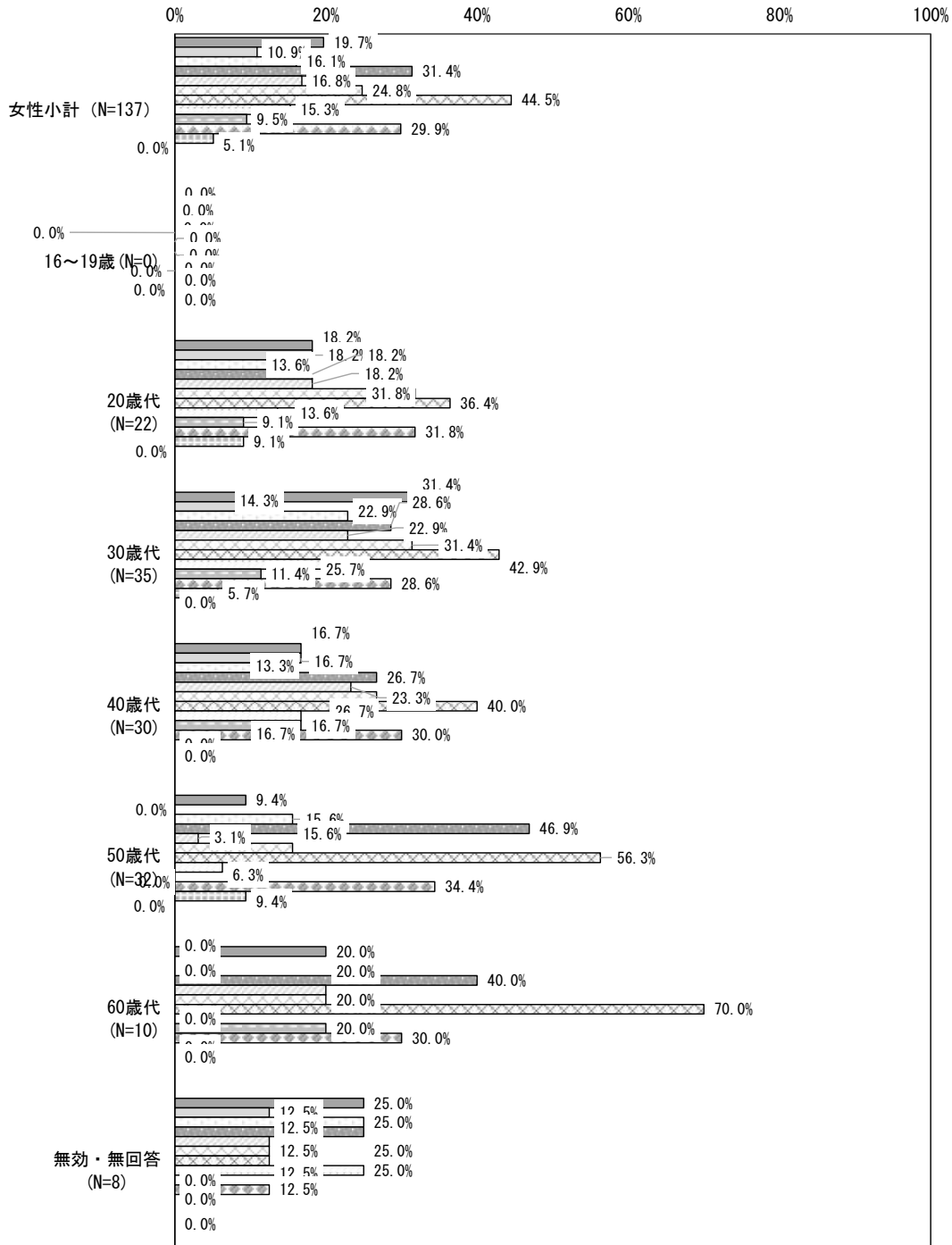
男性は「揚げ物など脂っこいものをよく食べる」の割合が最も高く32.5%となっており、女性は「間食が多い」の割合が44.5%以上となっている。

＜食生活の課題（全体、男性・年齢別）＞



- 野菜をあまり食べない
- 朝食を食べない
- 食事が時間が不規則
- 夕食の時間が遅い
- 揚げ物など脂っこいものをよく食べる
- 塩分の多いものをよく食べる
- 間食が多い
- 外食・デリバリーが多い
- 甘い飲料をよく飲む
- 魚をあまり食べない
- 特になし
- 無効・無回答

<食生活の課題（女性・年齢別）>



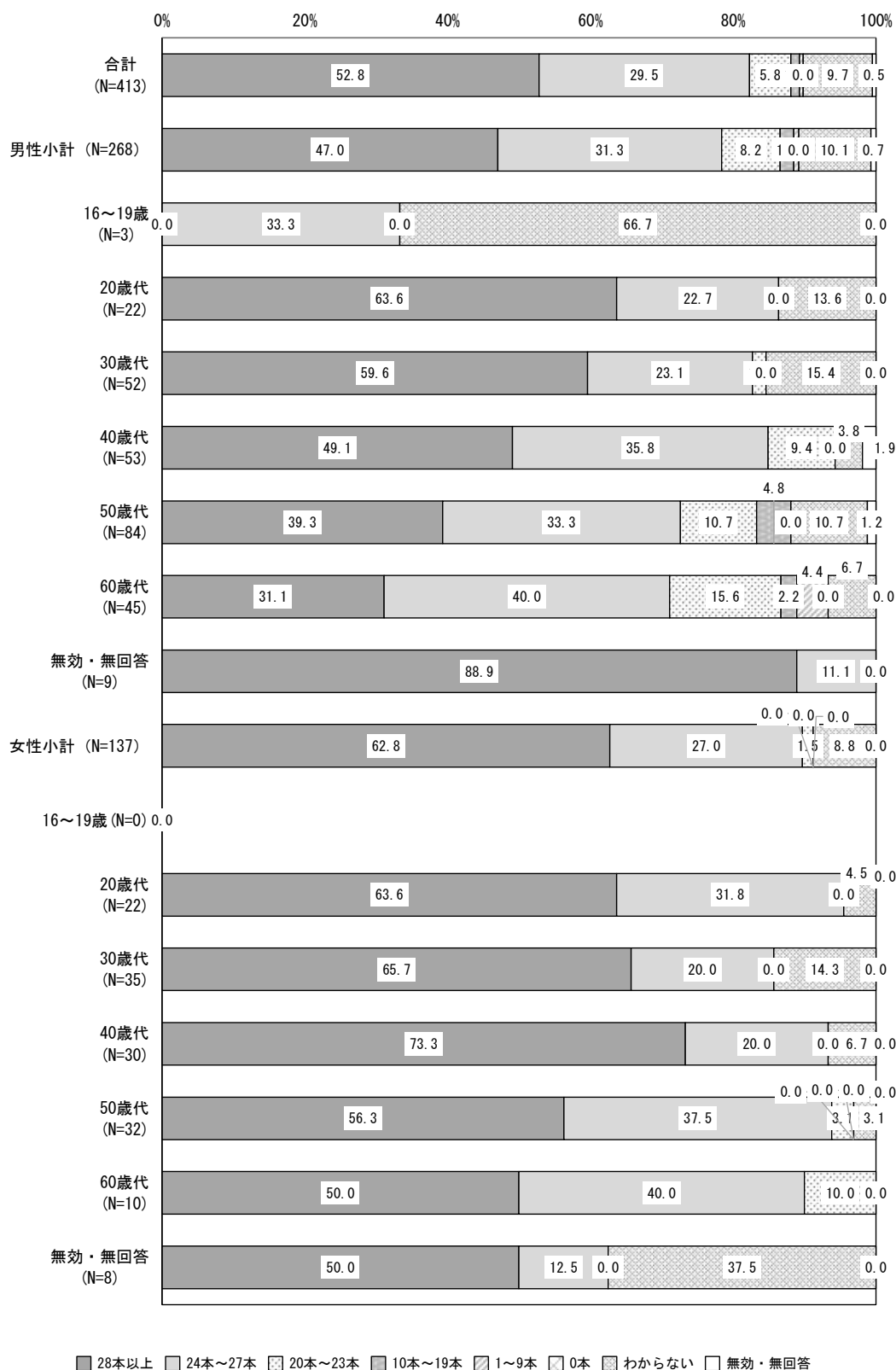
- 野菜をあまり食べない
- 朝食を食べない
- 食事の時間が不規則
- 夕食の時間が遅い
- 揚げ物など脂っこいものをよく食べる
- 塩分の多いものをよく食べる
- 間食が多い
- 外食・デリバリーが多い
- 甘い飲料をよく飲む
- 魚をあまり食べない
- 特になし
- 無効・無回答

6. 歯と口について

問17 現在のご自分の歯の本数について教えてください。(さし歯は本数に含まれません。親知らず、入れ歯、インプラントは含みません。歯の総数は、上下14本ずつ合計28本が一般的ですが、28本より多かったり、少なかったりすることもあります。)

「28本以上」の割合が52.8%と最も高く、次いで「24本～27本」の割合が29.5%、「わからない」の割合が9.7%となっている。

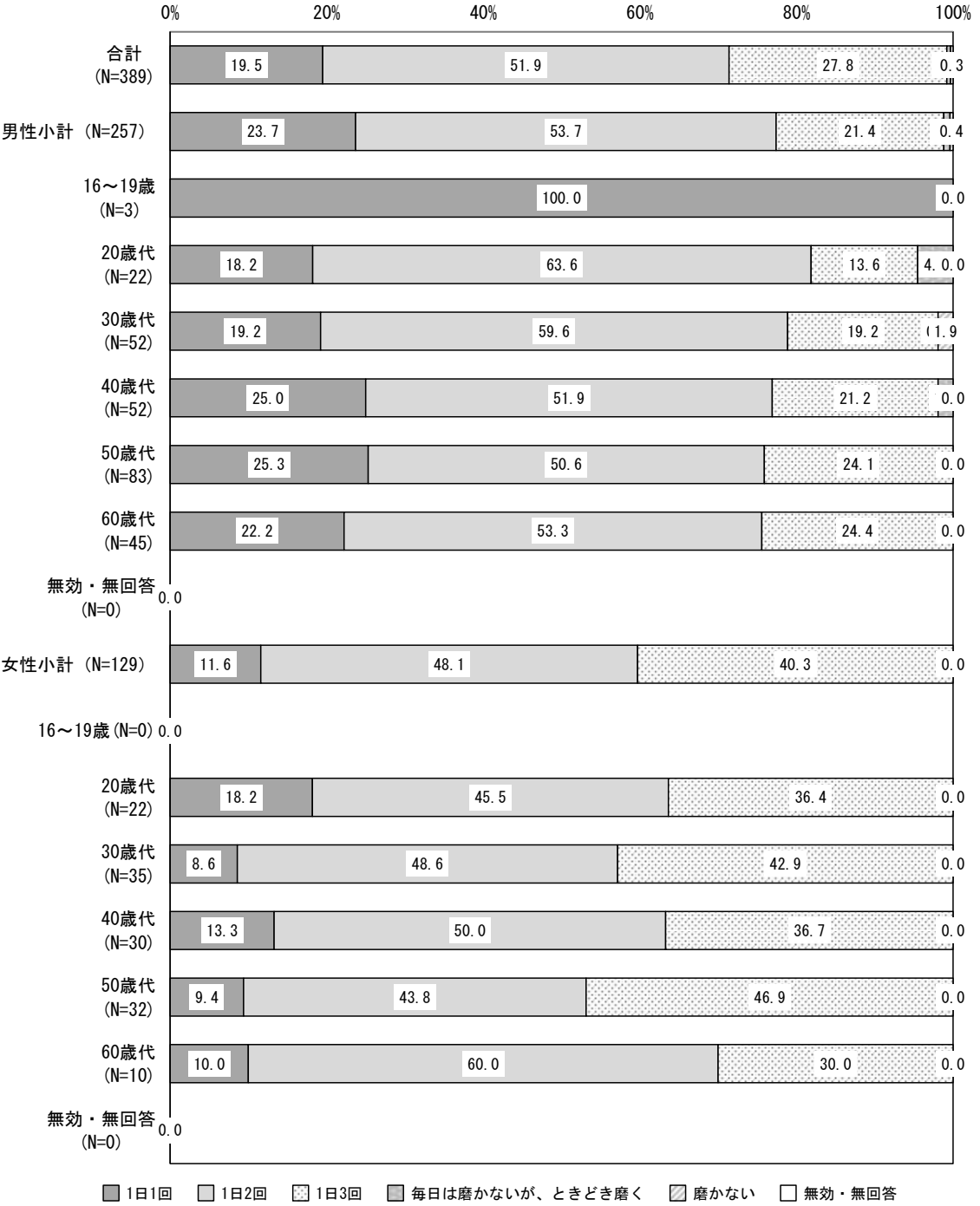
< 歯の本数 (全体、性・年齢別) >



問 1 8 歯を磨く頻度はどのくらいですか。(歯が全くない人は回答不要です)

「1日2回」の割合が51.9%と最も高く、次いで「1日3回」の割合が27.8%、「1日1回」の割合が19.5%となっている。

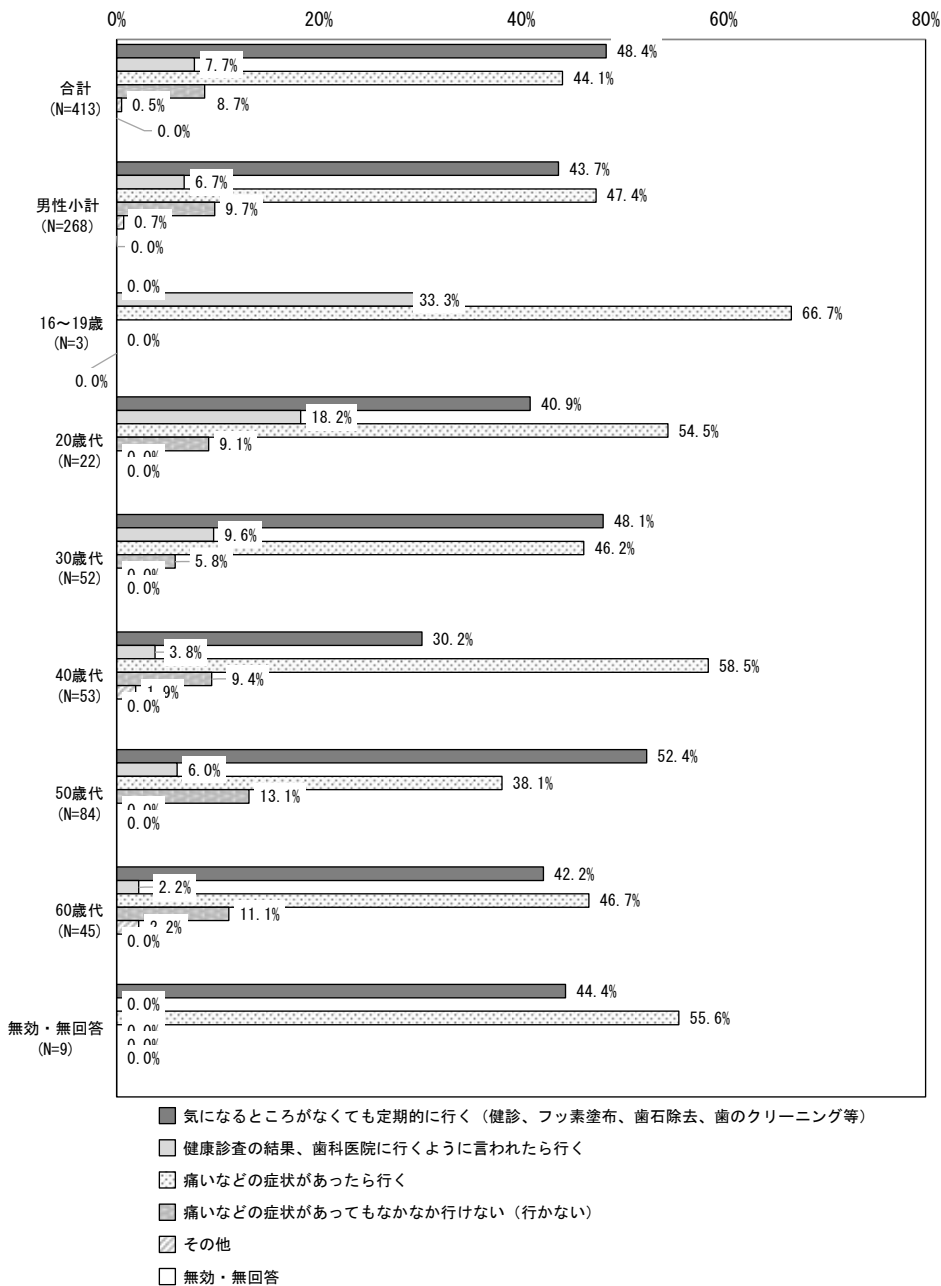
＜歯を磨く頻度（全体、性・年齢別）＞



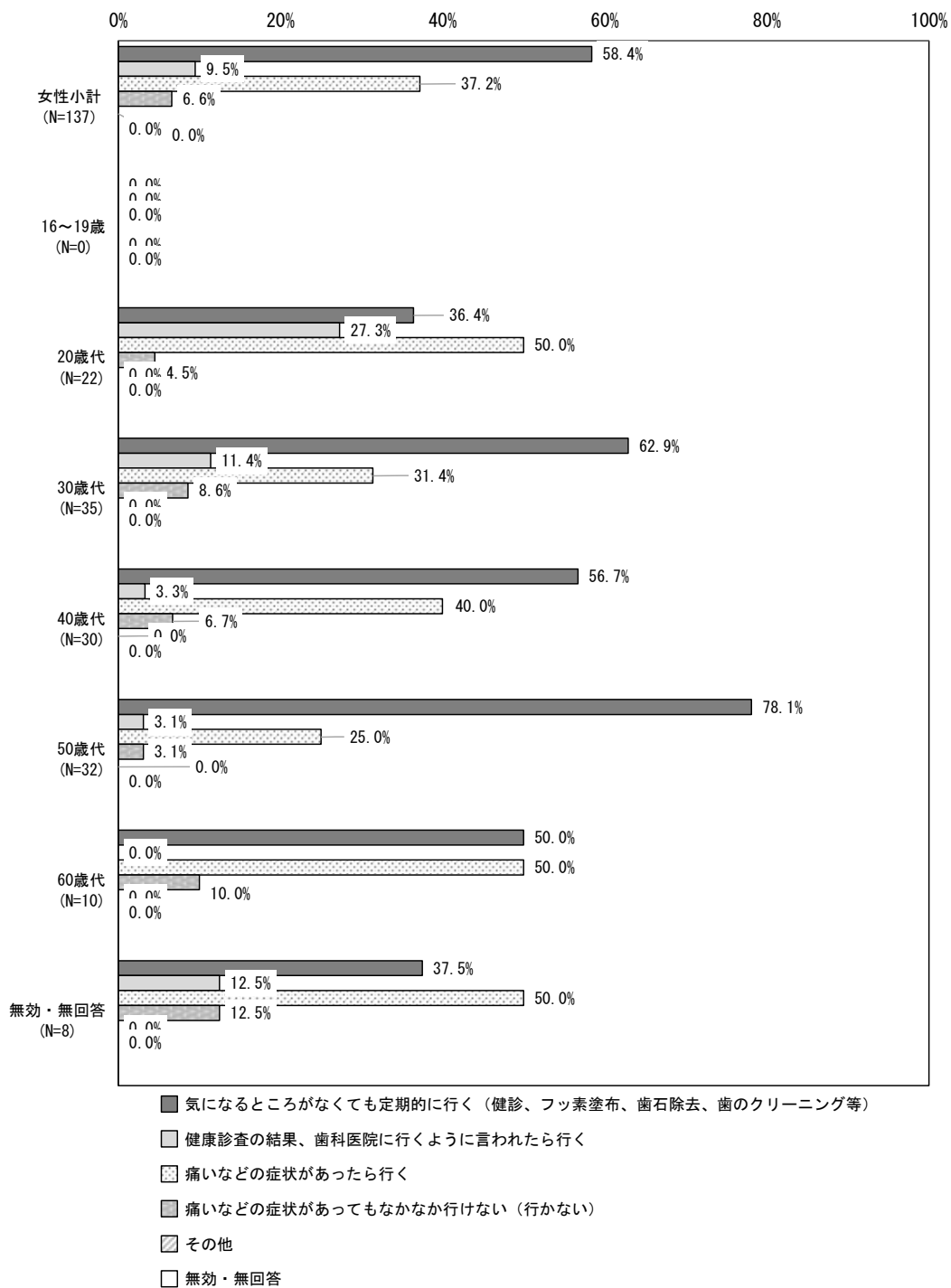
問 19 歯科医院へはどのような場合に行きますか。

「気になるところがなくても定期的に行く（健診、フッ素塗布、歯石除去、歯のクリーニング等）」の割合が 48.4%と最も高く、次いで「痛いなどの症状があったら行く」の割合が 47.4%、「痛いなどの症状があってもなかなか行けない（行かない）」の割合が 8.7%となっている。その他の意見では「職場で年 1 回受診するように決められているため、その機会に行く」などの意見が挙げられている。

＜歯科医院への通院理由（全体、男性・年齢別）＞



＜歯科医院への通院理由（女性・年齢別）＞



7. こころの健康について

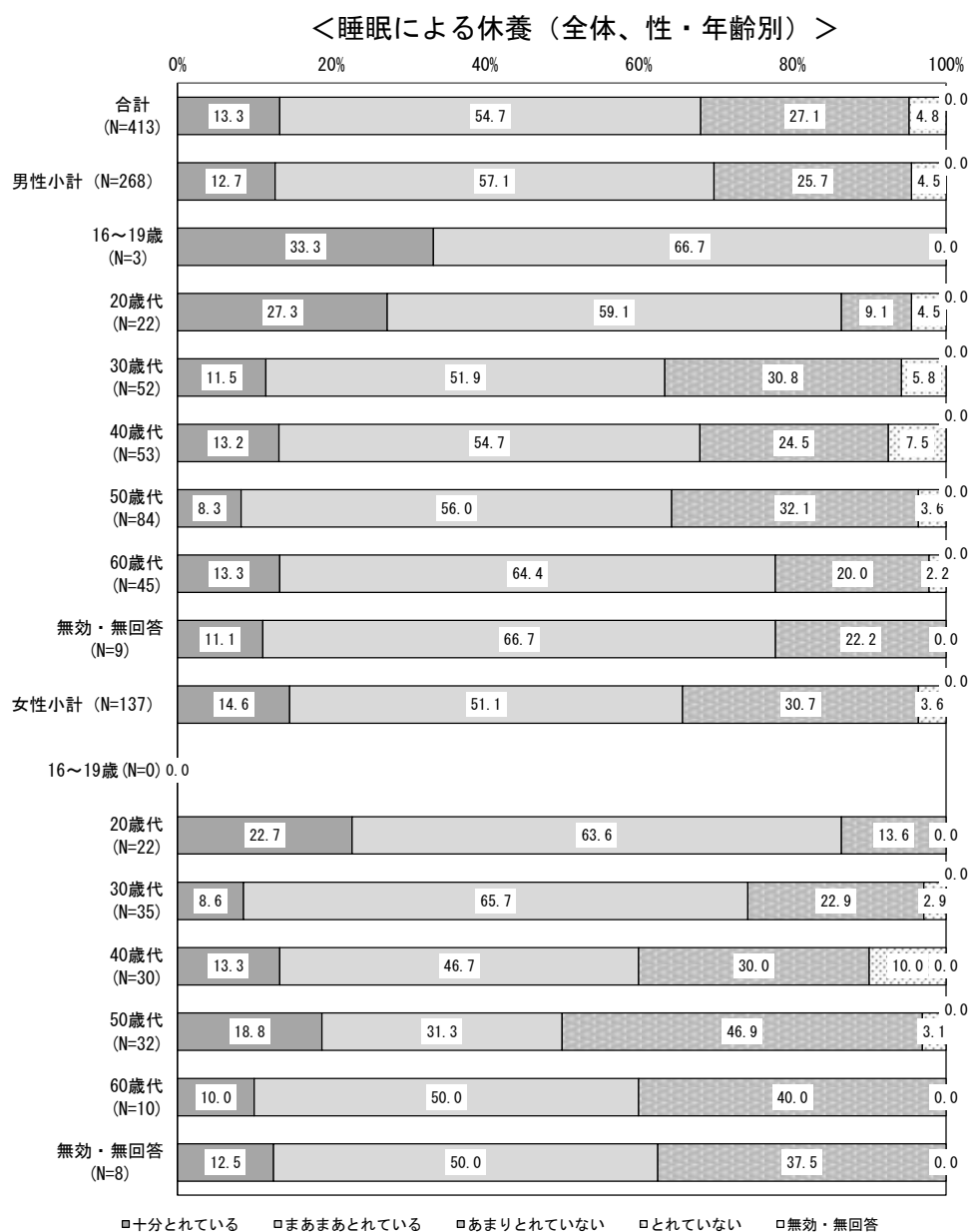
問20 睡眠による休養が十分とれていますか。

【全体】

「まあまあとれている」の割合が 54.7%と最も高く、次いで「あまりとれていない」の割合が 27.1%、「十分とれている」の割合が 13.3%となっている。

【性・年齢別】

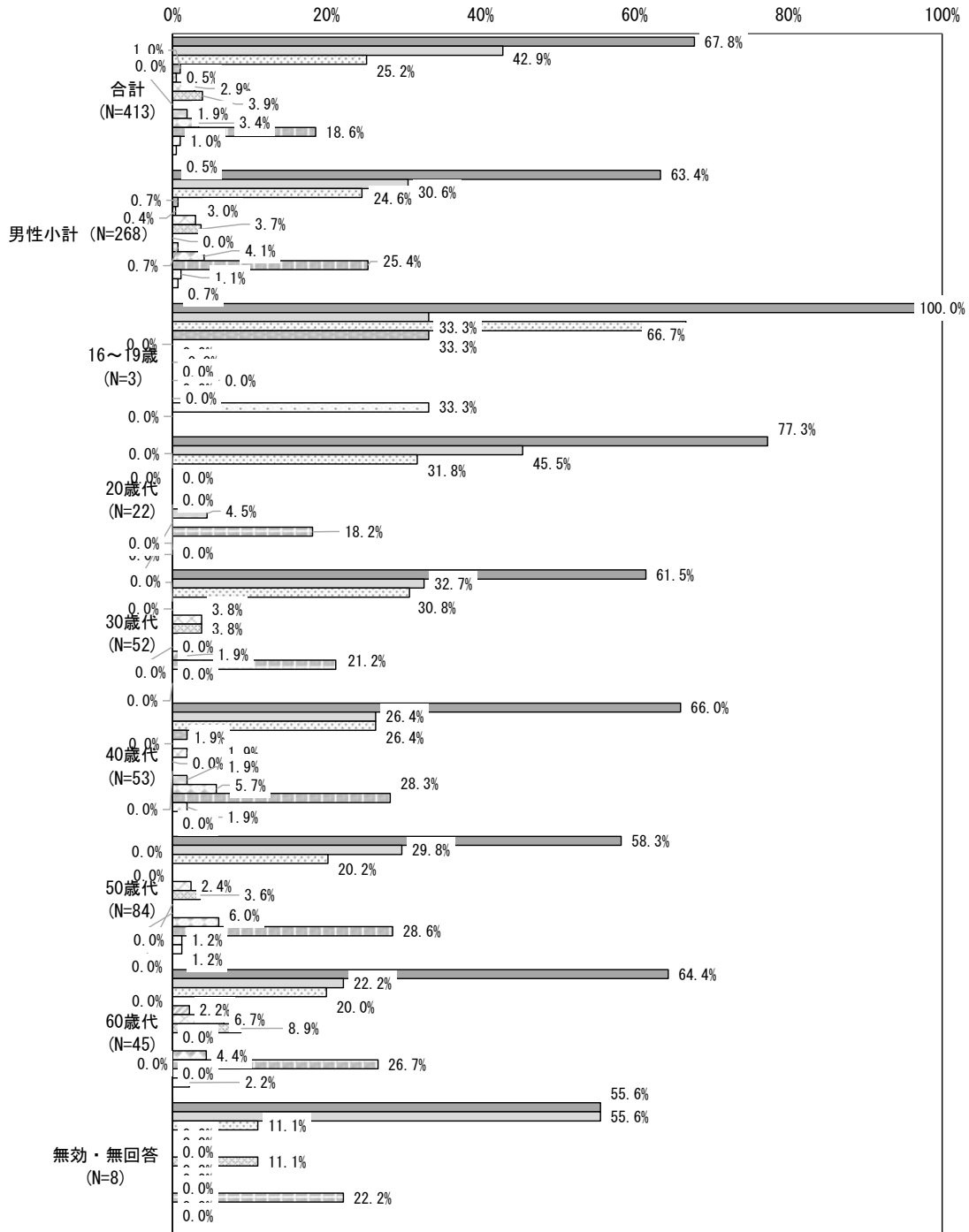
「あまりとれていない」「とれていない」の割合が高いのは、男性の 30～50 歳代、女性の 40～60 歳代であり、3 割以上となっている。



問 2 1 あなたは、心配ごとや悩みを誰に相談しますか（複数回答可）

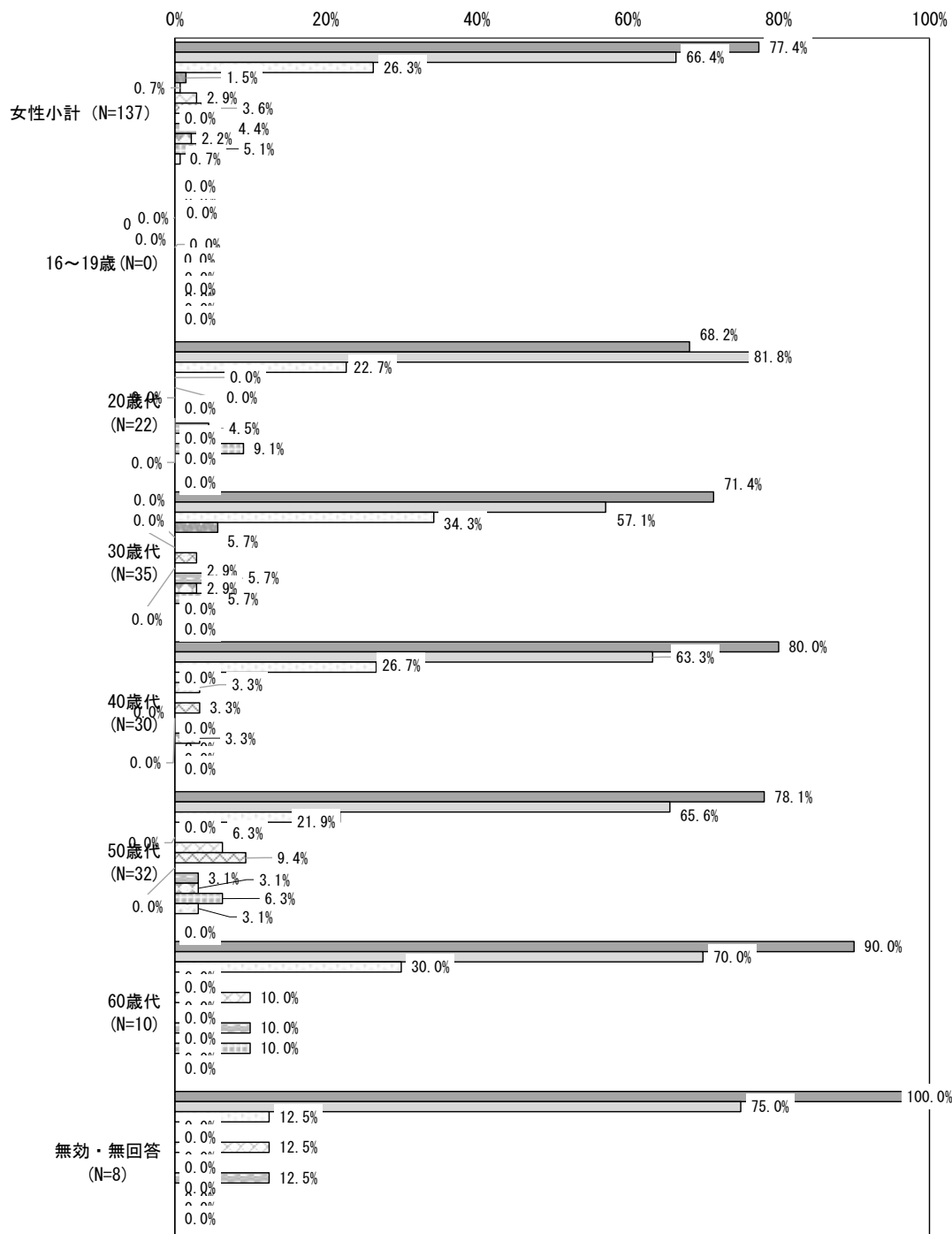
「家族・親戚」の割合が 67.8%と最も高く、次いで「友人・知人」の割合が 42.9%、「職場の同僚や上司」の割合が 25.2%となっている。その他の意見では「有料のカウンセリング」「SNS」「内容によって相談する人を変える」などの意見が挙げられている。

<相談先（全体、男性・年齢別）>



- 家族・親戚
- 友人・知人
- 職場の同僚や上司
- 職場の人・労務担当窓口
- 職場が設置している外部の相談窓口
- 医師（一般内科等）
- 医師（精神科・心療内科等）
- 電話での相談（保健所・電話相談窓口等）
- インターネットでの相談（SNS・ホットライン等）
- 誰もいない
- 相談しない、相談しようと思わない
- その他
- 無効・無回答

<相談先（女性・年齢別）>



- 家族・親戚
- 友人・知人
- 職場の同僚や上司
- 職場の人・労務担当窓口
- 職場が設置している外部の相談窓口
- 医師（一般内科等）
- 医師（精神科・心療内科等）
- 電話での相談（保健所・電話相談窓口等）
- インターネットでの相談（SNS・ホットライン等）
- 誰もいない
- 相談しない、相談しようと思わない
- その他
- 無効・無回答

8. アルコールについて

問22 どれくらいの頻度でお酒を飲んでいますか。

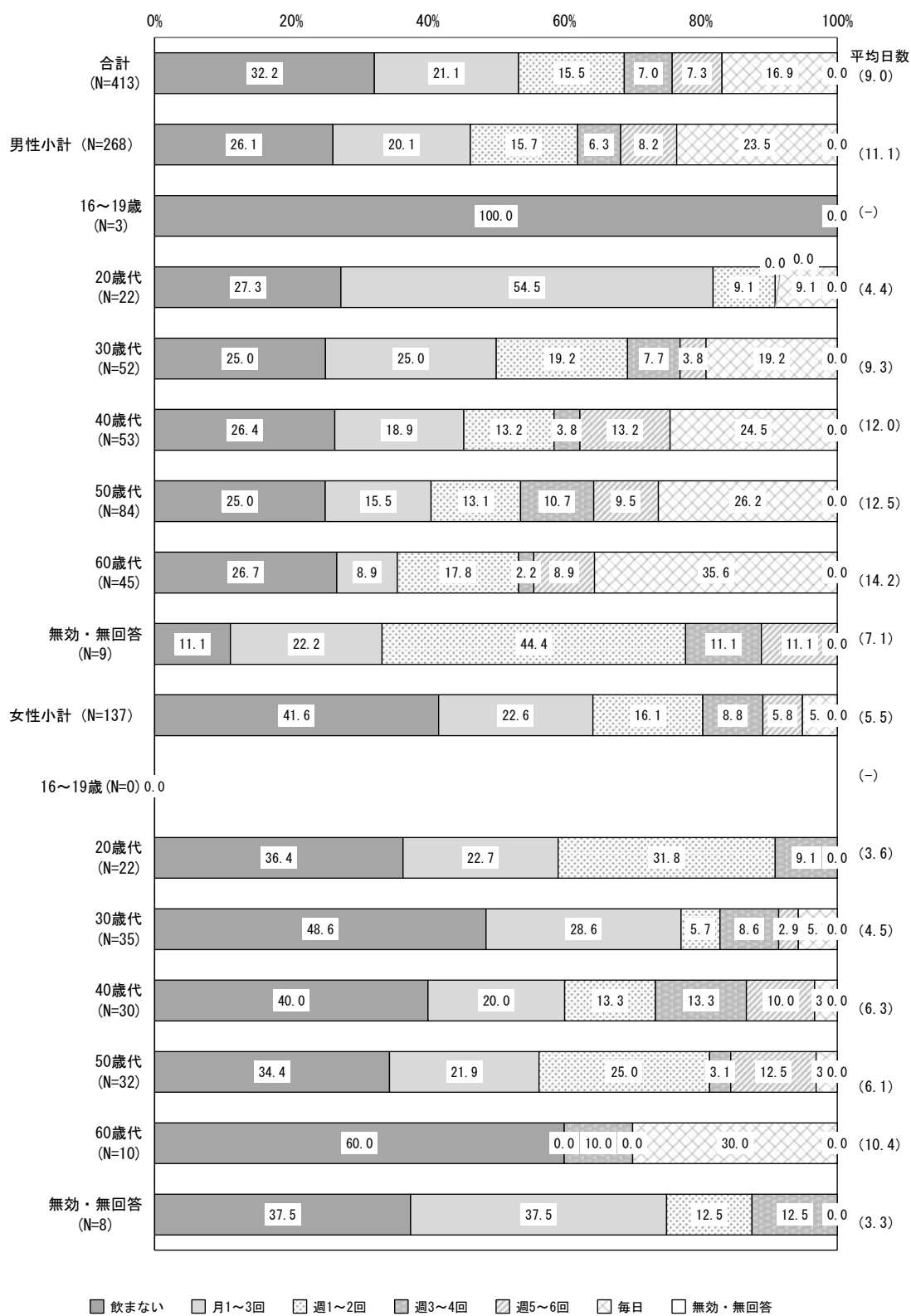
【全体】

「飲まない」の割合が32.2%と最も高く、次いで「月1～3回」の割合21.1%、「毎日」16.9%で平均9.0日/月となっている。

【性・年齢別】

平均飲酒頻度が高いのは、男女とも60歳代で男性が約14.2日/月、女性が10.4日/月となっている。

< 飲酒頻度（全体、性・年齢別） >



問23 お酒を飲む日は1日当たりどれくらい飲んでいきますか。

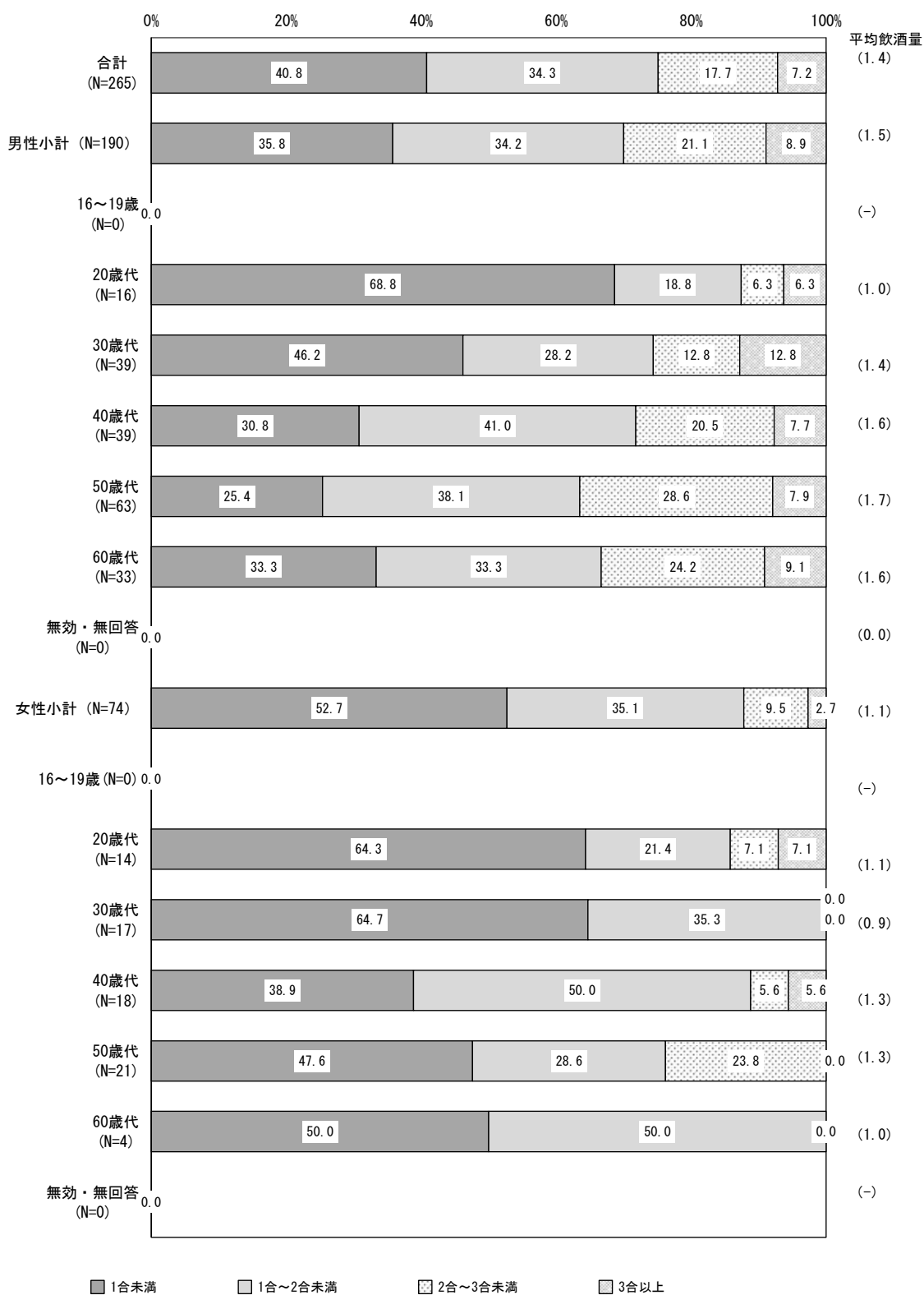
【全体】

「1合未満」の割合が40.8%と最も高く、次いで「1合～2合未満」の割合が34.3%、「2合～3合未満」の割合が17.7%で、平均1.4合/日となっている。

【性・年齢別】

平均飲酒量が多いのは、男性が50歳代で約1.7合/日、女性も40～50歳代で約1.3合/日となっている。

<飲酒量（全体、性・年齢別）>



9. 喫煙状況について

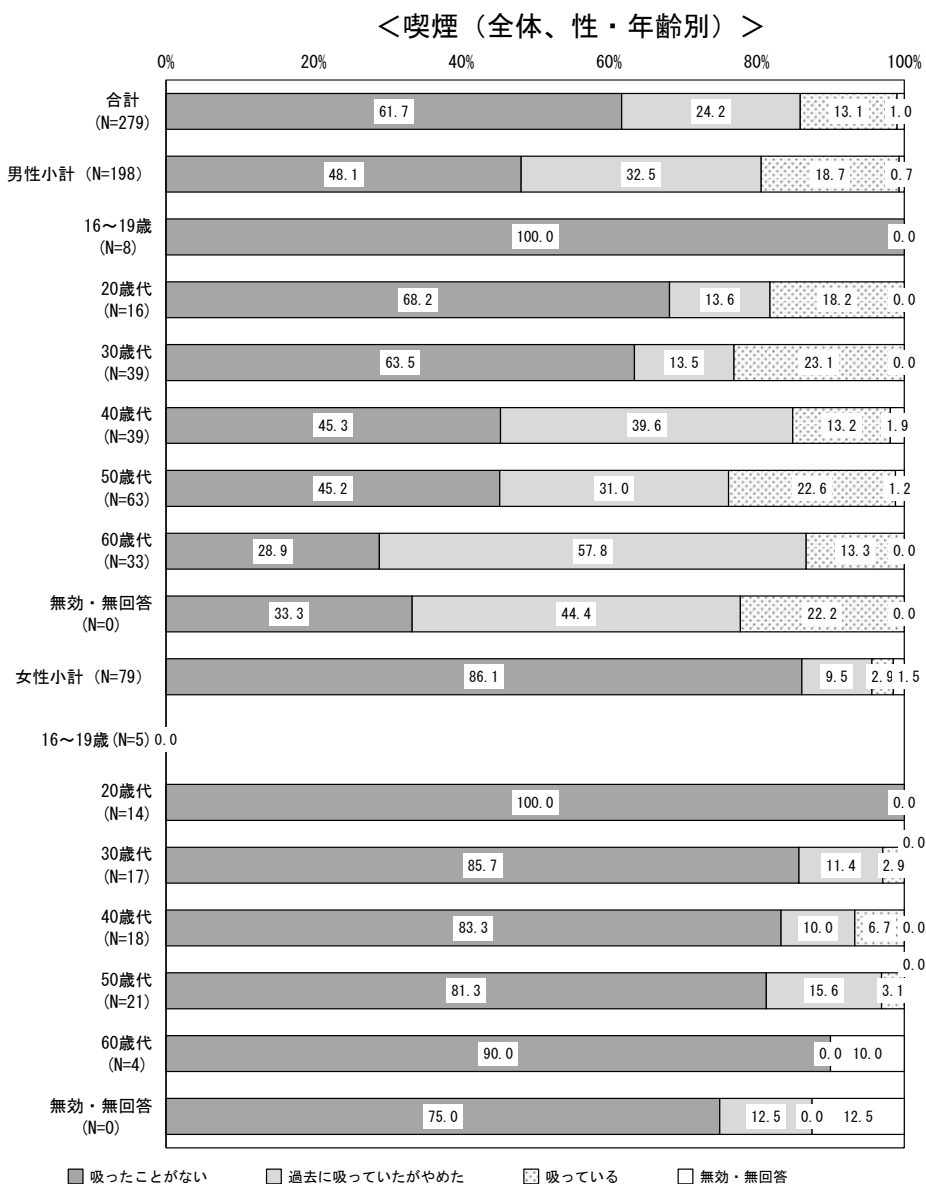
問24-1 あなたは、たばこ（紙巻たばこ、電子たばこ、加熱式たばこを含む）を吸っていますか。

【全体】

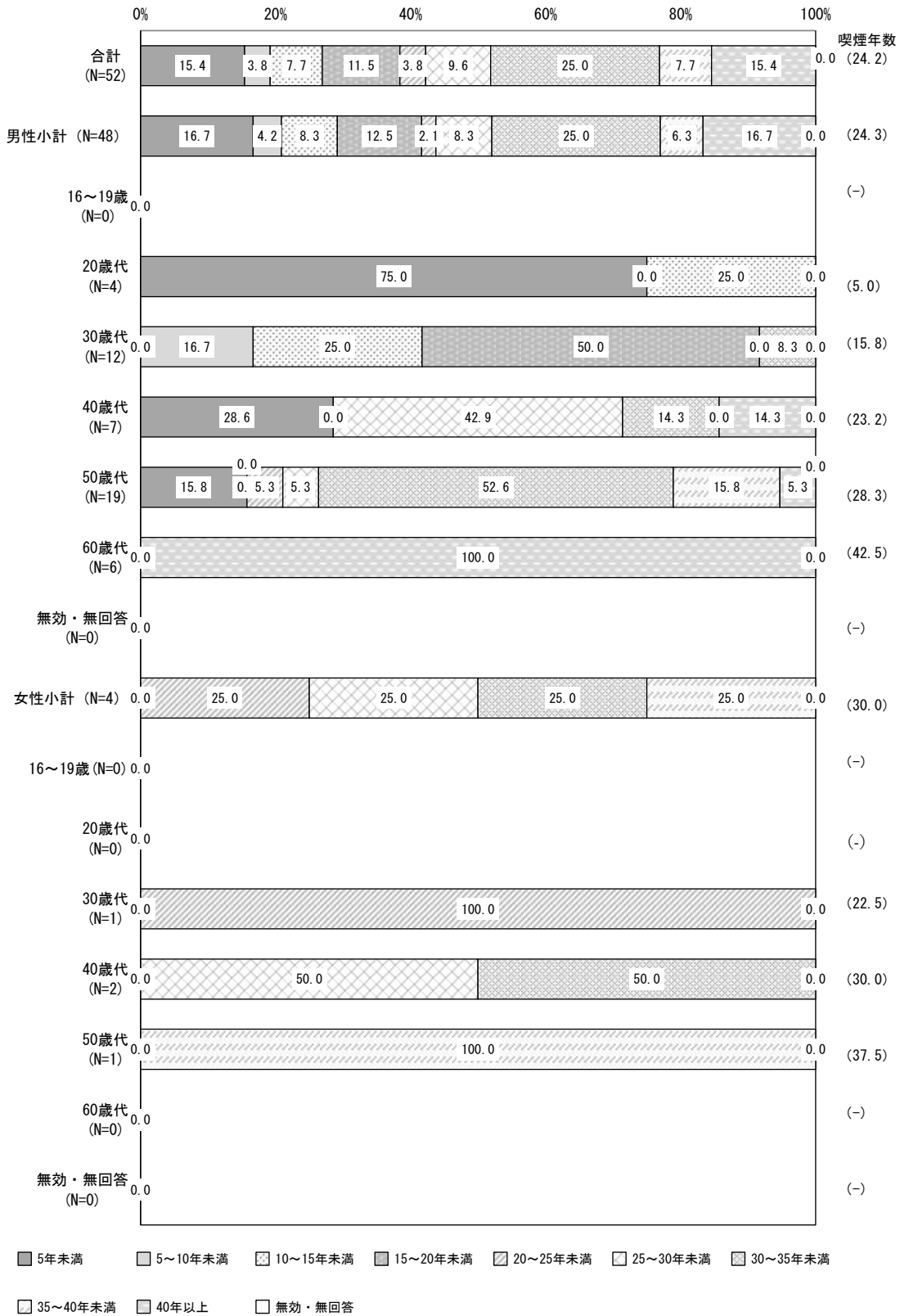
「吸ったことがない」の割合が61.7%と最も高く、次いで「過去に吸っていたがやめた」の割合が24.2%、「吸っている」の割合が13.1%で、平均喫煙年数は24.2年となっている。

【性・年齢別】

「吸っている」の割合が高いのは、男性の30歳代、50歳代で約2割となっている。女性は「吸ったことがない」の割合が全年代で7割以上となっている。



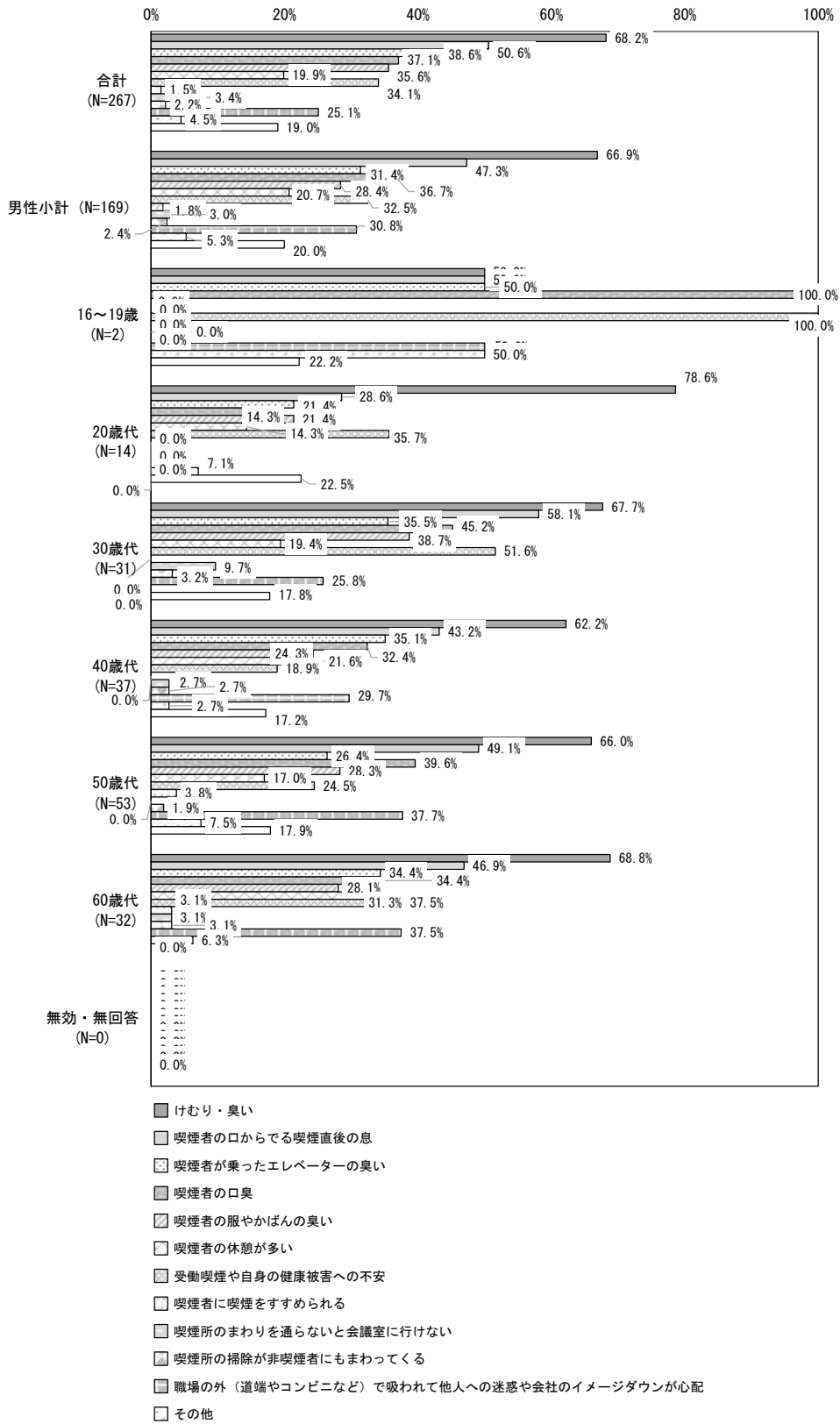
<喫煙年数（全体、性・年齢別）>



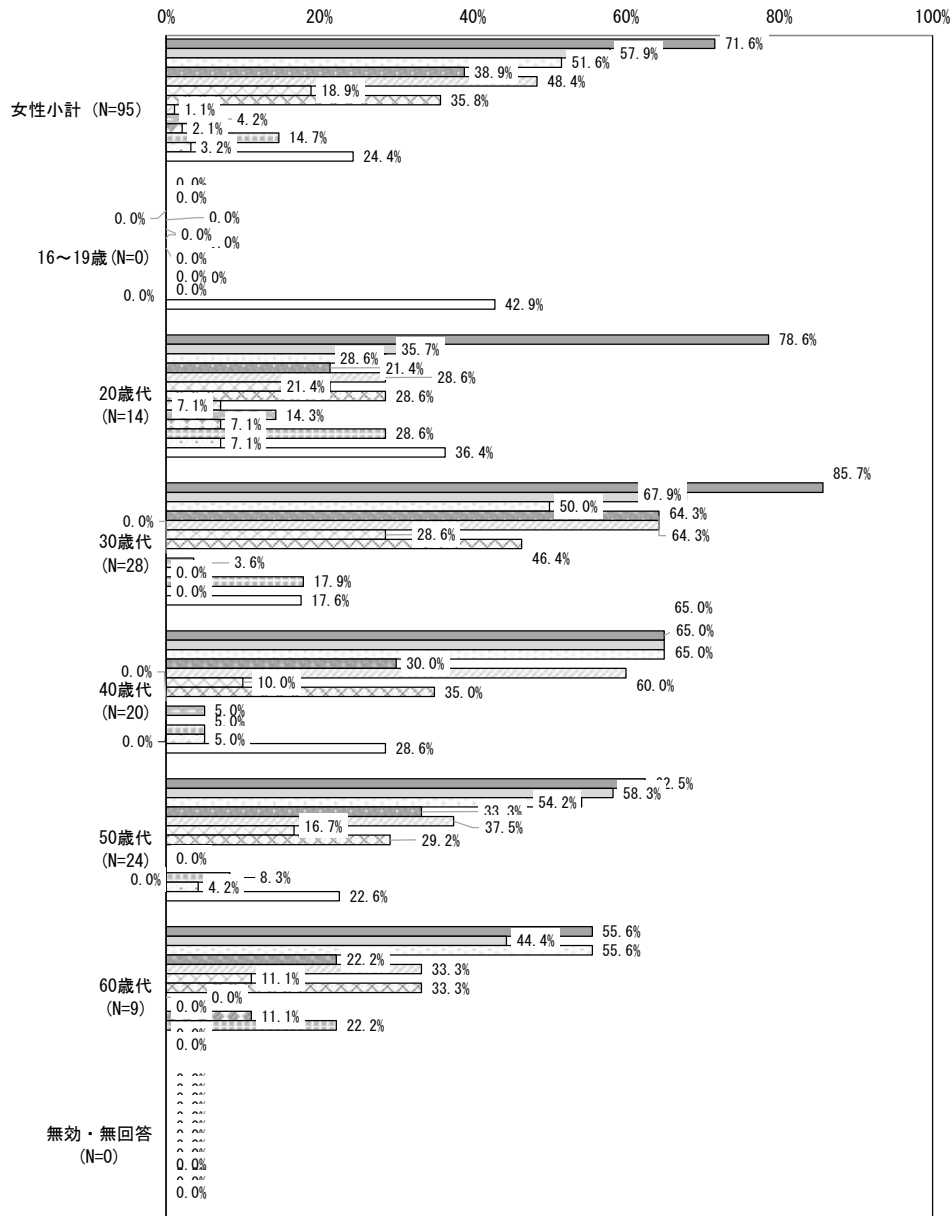
問24-2 【1. 吸ったことがない、2. 過去に吸っていたがやめた 場合】
職場の喫煙者に困っていることを教えてください。(複数回答可)

「けむり・臭い」の割合が68.7%と最も高く、次いで「喫煙者の口から出る喫煙直後の息」の割合が50.7%、「喫煙者が乗ったエレベーターの臭い」の割合が38.5%となっている。その他の意見では「喫煙所の近くを通らないと門外に出ることができない」「吸い殻のポイ捨て」「人の多いところでの喫煙」などの意見が挙げられている。

＜喫煙者に困っていること（全体、男性・年齢別）＞



＜喫煙者に困っていること（女性・年齢別）＞



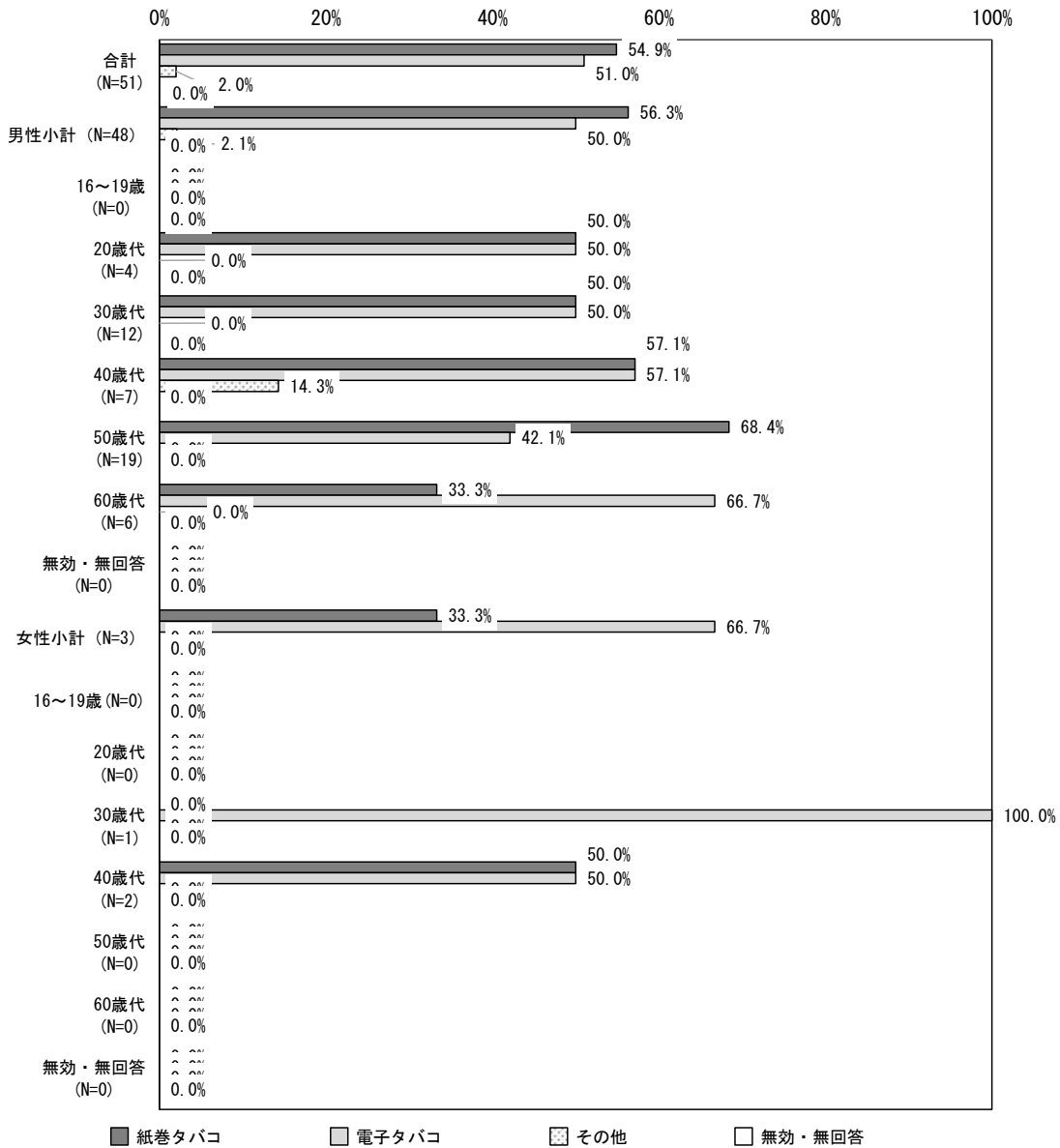
- けむり・臭い
- 喫煙者の口から出る喫煙直後の息
- 喫煙者が乗ったエレベーターの臭い
- 喫煙者の口臭
- 喫煙者の服やかばんの臭い
- 喫煙者の休憩が多い
- 受働喫煙や自身の健康被害への不安
- 喫煙者に喫煙をすすめられる
- 喫煙所のまわりを通らないと会議室に行けない
- 喫煙所の掃除が非喫煙者にもまわってくる
- 職場の外（道端やコンビニなど）で吸われて他人への迷惑や会社のイメージダウンが心配
- その他
- 無効・無回答

問24-3 【3. 吸っている 場合】

どの種類のたばこを吸っていますか（複数回答可）

「紙巻タバコ」の割合が54.7%と最も高く、次いで「電子タバコ」の割合が52.8%、「その他」の割合が1.9%となっている。

<吸っているたばこの種類（全体、性・年齢別）>

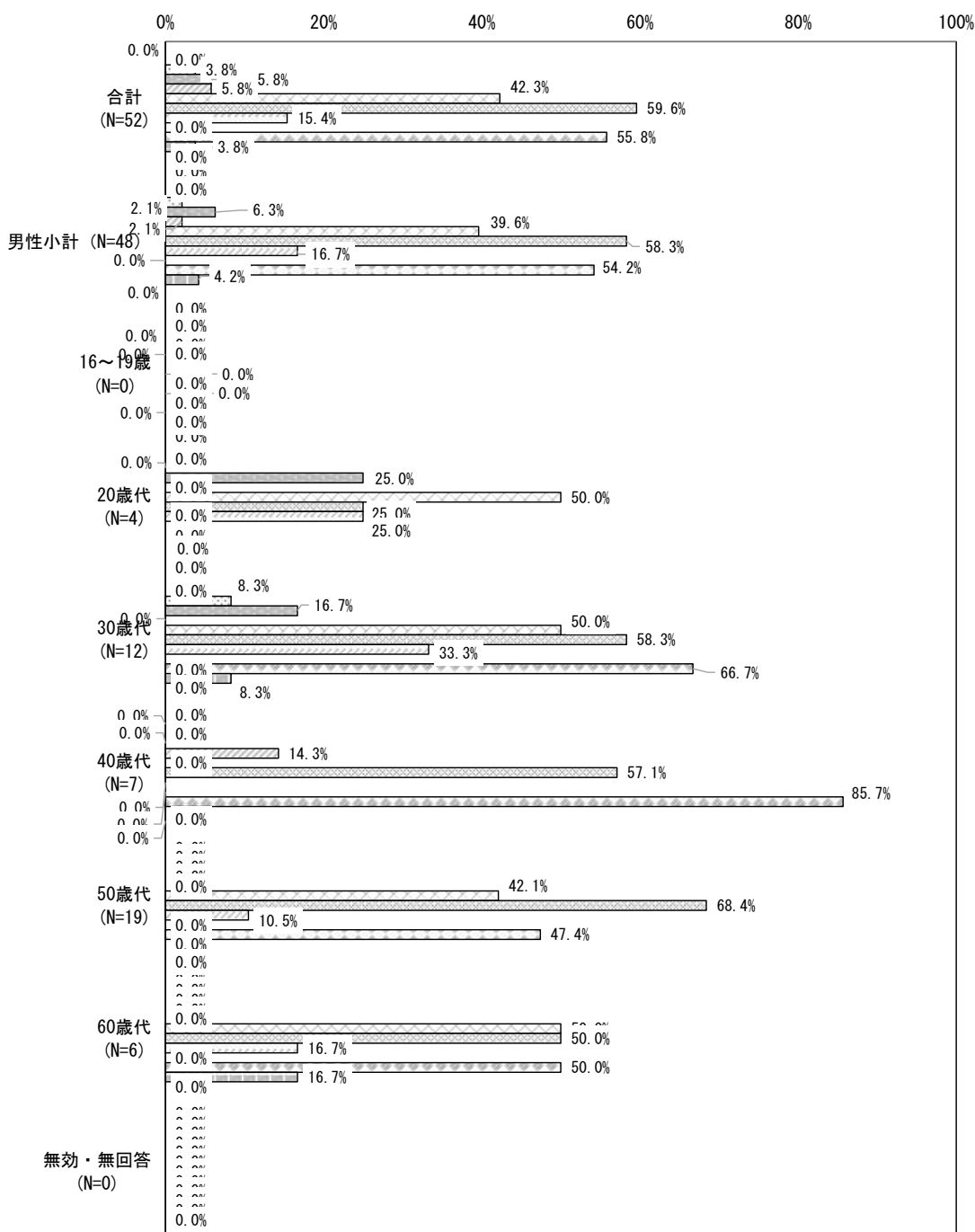


問24-4 【3. 吸っている 場合】

喫煙を続ける理由を教えてください。(複数回答可)

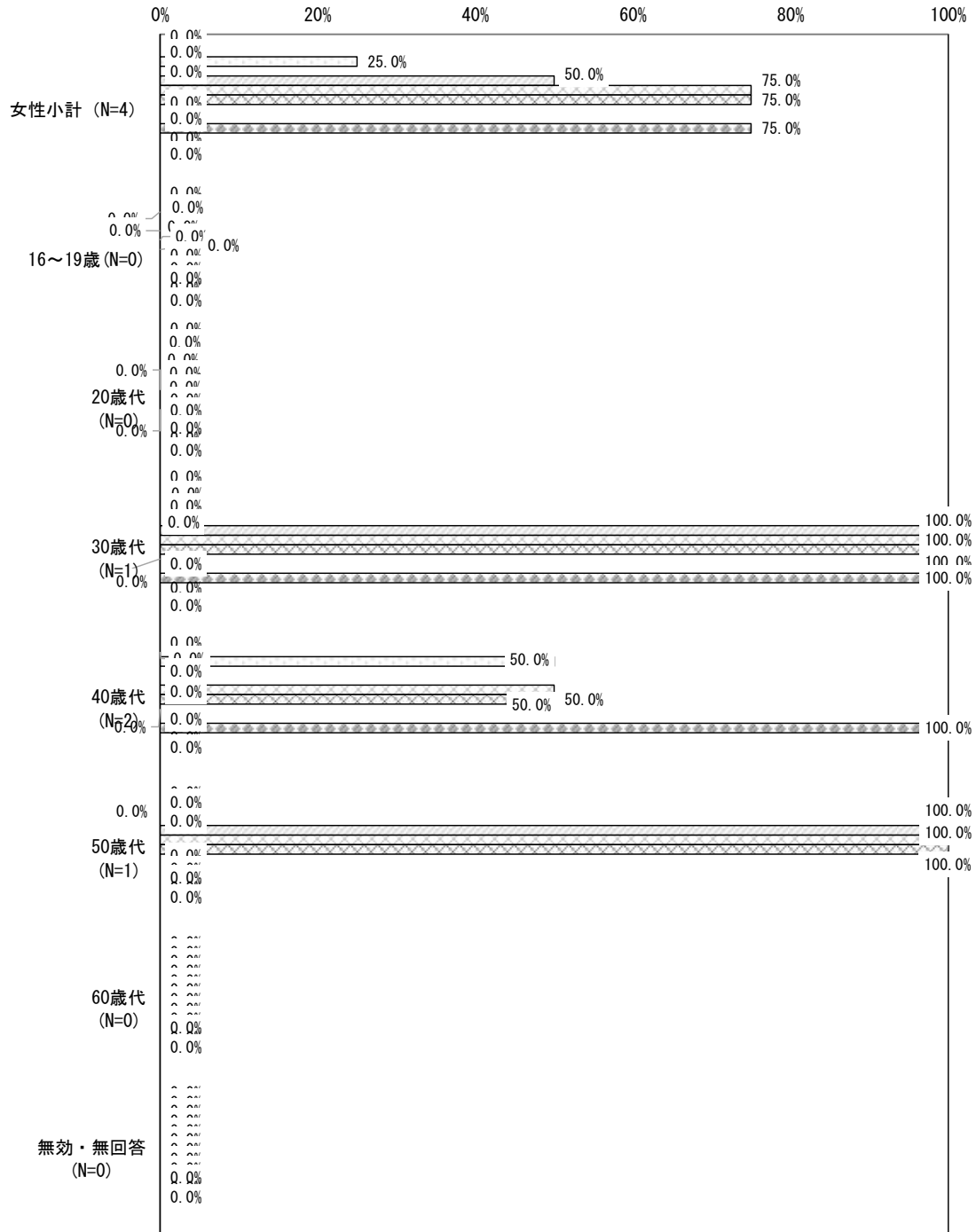
「ストレス解消になっている」の割合が59.6%と最も高く、次いで「禁煙する気がない」の割合が55.8%、「生活の一部になっている」の割合が42.3%となっている。その他の意見では「一息つけるため」「味がおいしいから」などの意見が挙げられている。

＜喫煙を続ける理由（全体、男性・年齢別）＞



- 一緒に禁煙に取り組む人がいない
- 禁煙を上げましてくれる人がいない
- 喫煙所がいかにないと仕事の話についていけない
- 仲のいい同僚・上司・後輩が吸っている
- 家族が吸っている
- 生活の一部になっている
- ストレス解消になっている
- なんとなく
- 禁煙グッズの購入に関して金銭的なサポートがない
- 禁煙する気がない
- その他
- 無効・無回答

<喫煙を続ける理由（女性・年齢別）>



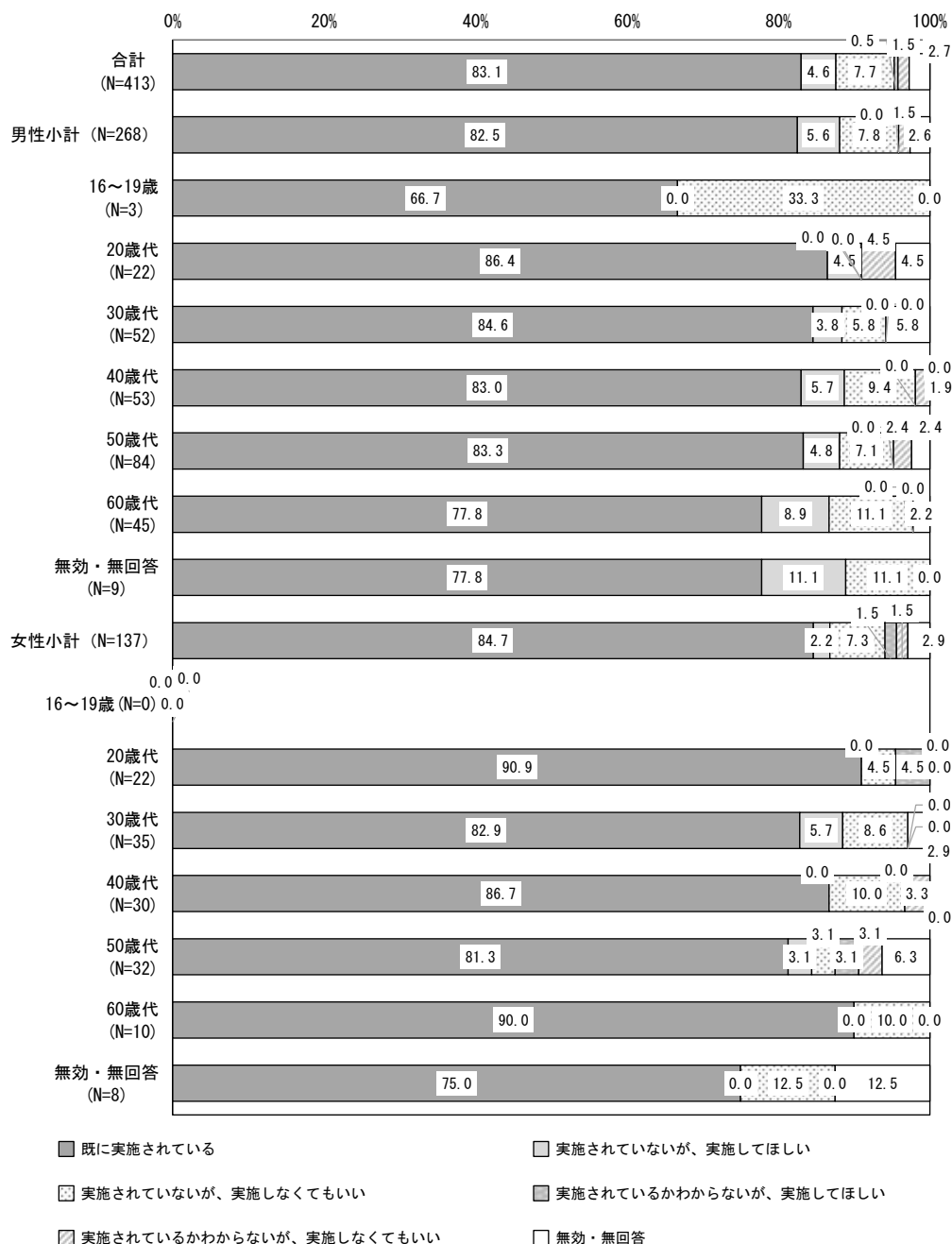
- 一緒に禁煙に取り組む人がいない
- 禁煙をはげましてくれる人がいない
- 喫煙所に行かないと仕事の話についていけない
- 仲のいい同僚・上司・後輩が吸っている
- 家族が吸っている
- 生活の一部になっている
- ☒ ストレス解消になっている
- なんとなく
- 禁煙グッズの購入に関して金銭的なサポートがない
- 禁煙する気がない
- その他
- 無効・無回答
-

問 2 5 職場における禁煙対策について当てはまるものを選択ください

(1) 敷地内全面禁煙

「既に実施されている」の割合が 83.1%と最も高く、次いで「実施されていないが、実施してほしい」の割合が 7.7%、「実施されていないが、実施してほしくない」の割合が 4.6%となっている。

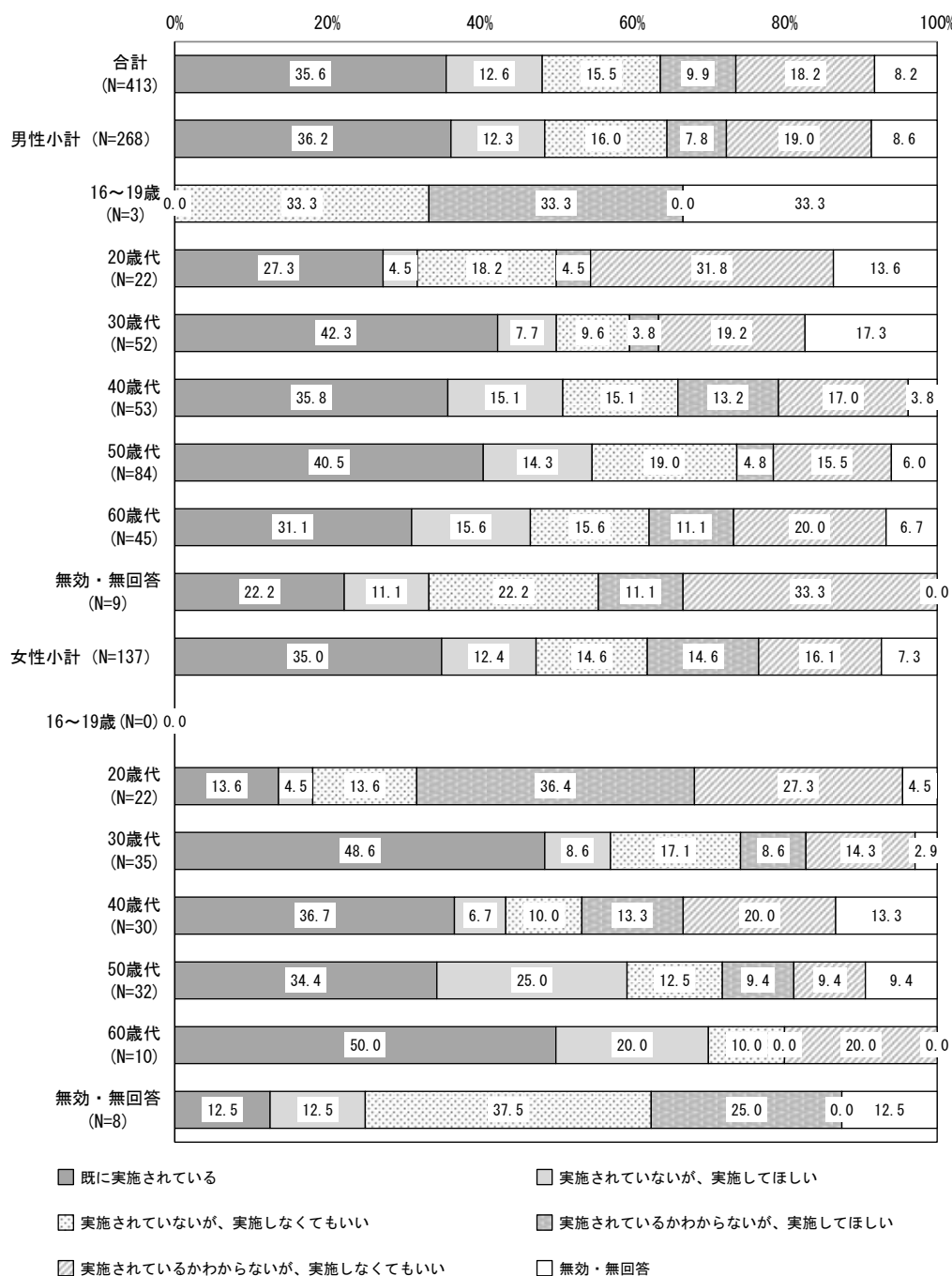
<敷地内全面禁煙（全体、性・年齢別）>



(3) 禁煙を促す社内イベント（禁煙月間、禁煙デー等）

「既に実施されている」の割合が35.6%と最も高く、次いで「実施されているかわからないが、実施してほしい」の割合が18.2%、「実施されていないが、実施しなくてもいい」の割合が15.5%、「実施されていないが、実施してほしい」の割合が12.6%となっている。

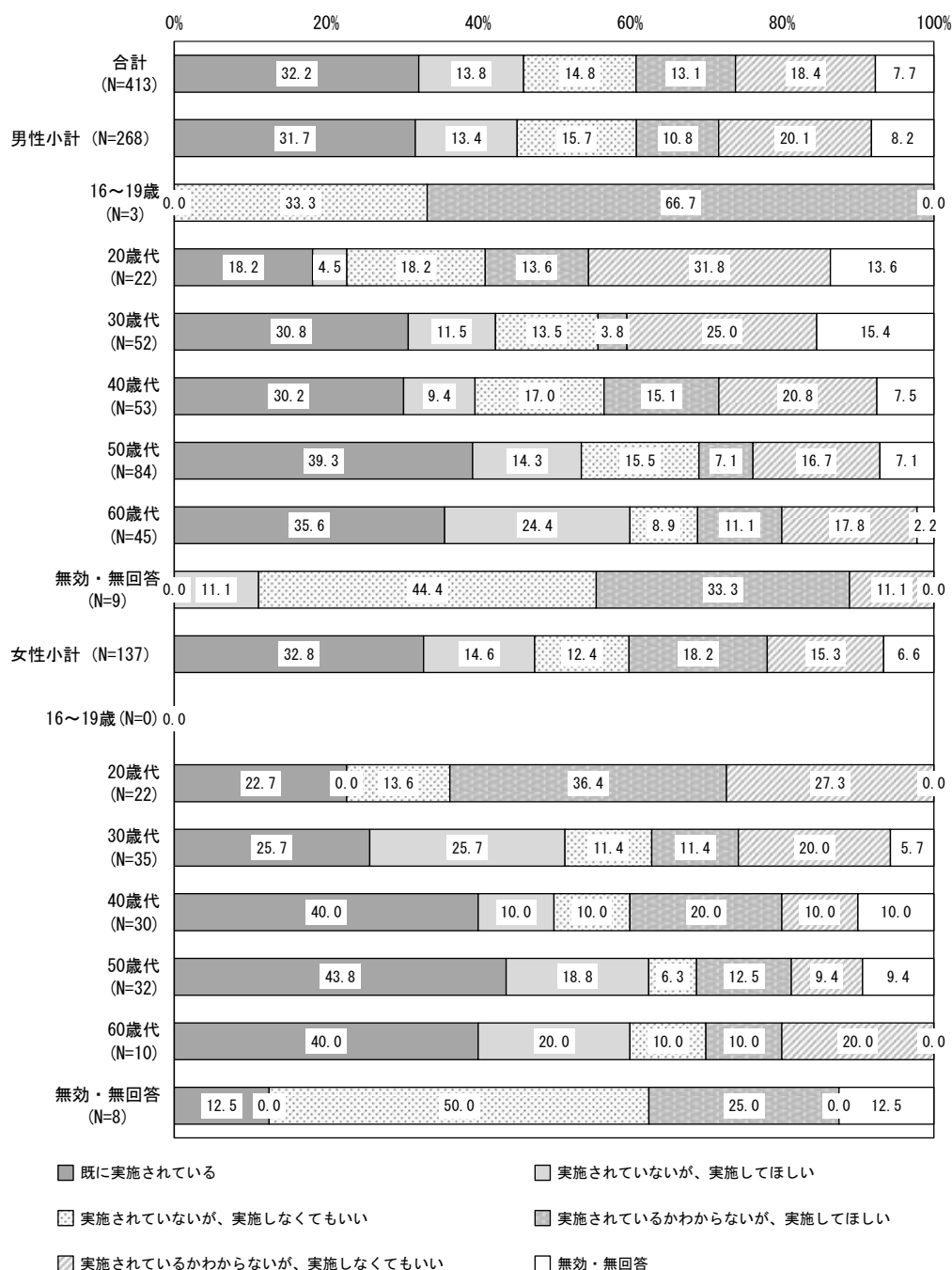
<喫煙を促す社内イベント（全体、性・年齢別）>



(4) たばこの健康影響についての教育・研修

「既に実施されている」の割合が32.2%と最も高く、次いで「実施されているかわからないが、実施してほしい」の割合が18.4%、「実施されていないが、実施しなくてもいい」の割合が14.8%、「実施されていないが、実施してほしい」の割合が13.1%、「実施されているかわからないが、実施しなくてもいい」の割合が18.4%となっている。

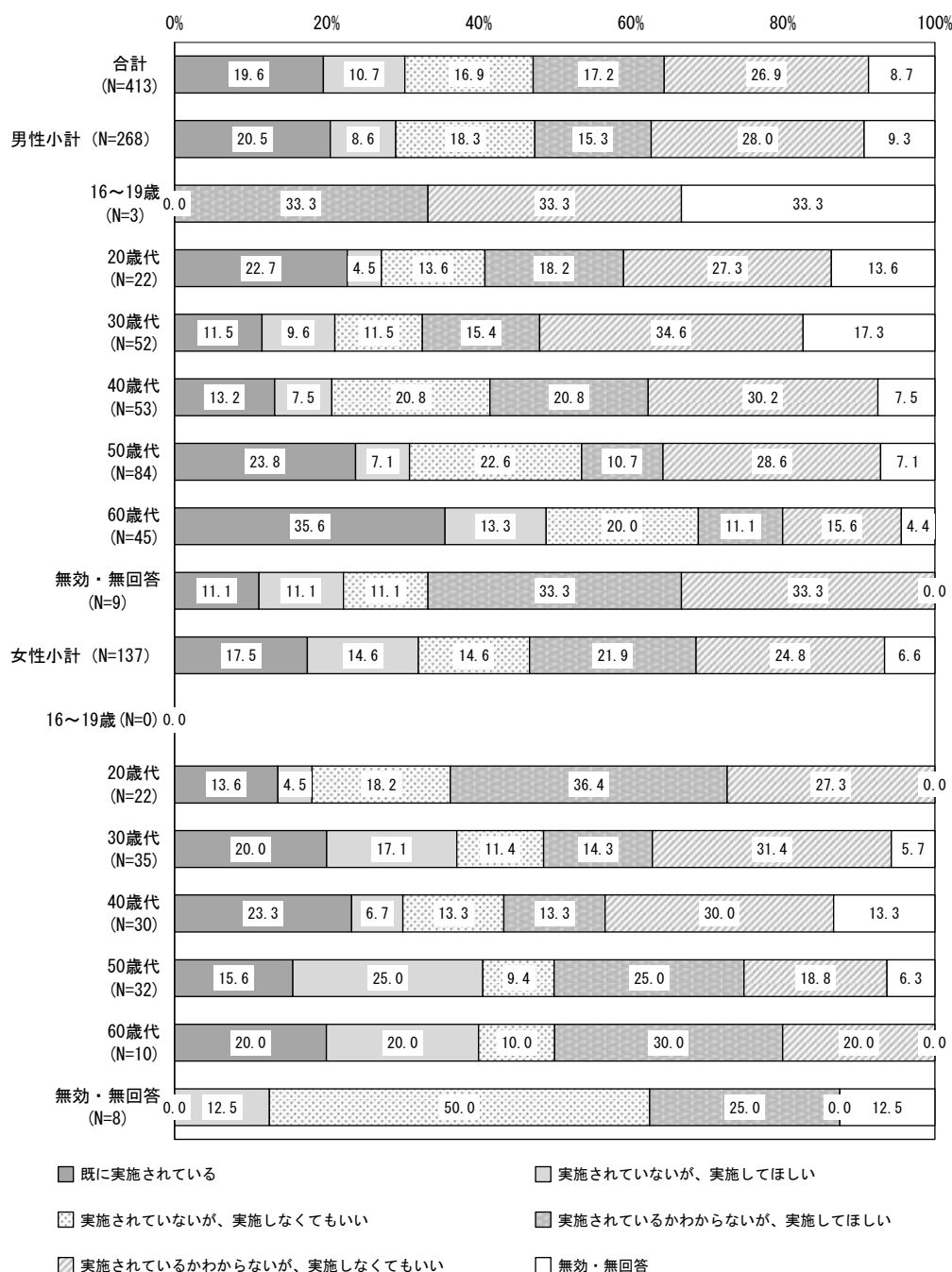
＜たばこの健康影響についての教育・研修（全体、性・年齢別）＞



(5) 禁煙外来治療の補助、または禁煙補助剤の無償支給や購入費支給

「実施されいてるかわからないが、実施しなくてもいい」の割合が 26.9%と最も高く、次いで「既に実施されている」の割合が 19.6%、「実施されているかわからないが、実施してほしい」の割合が 17.2%となっている。

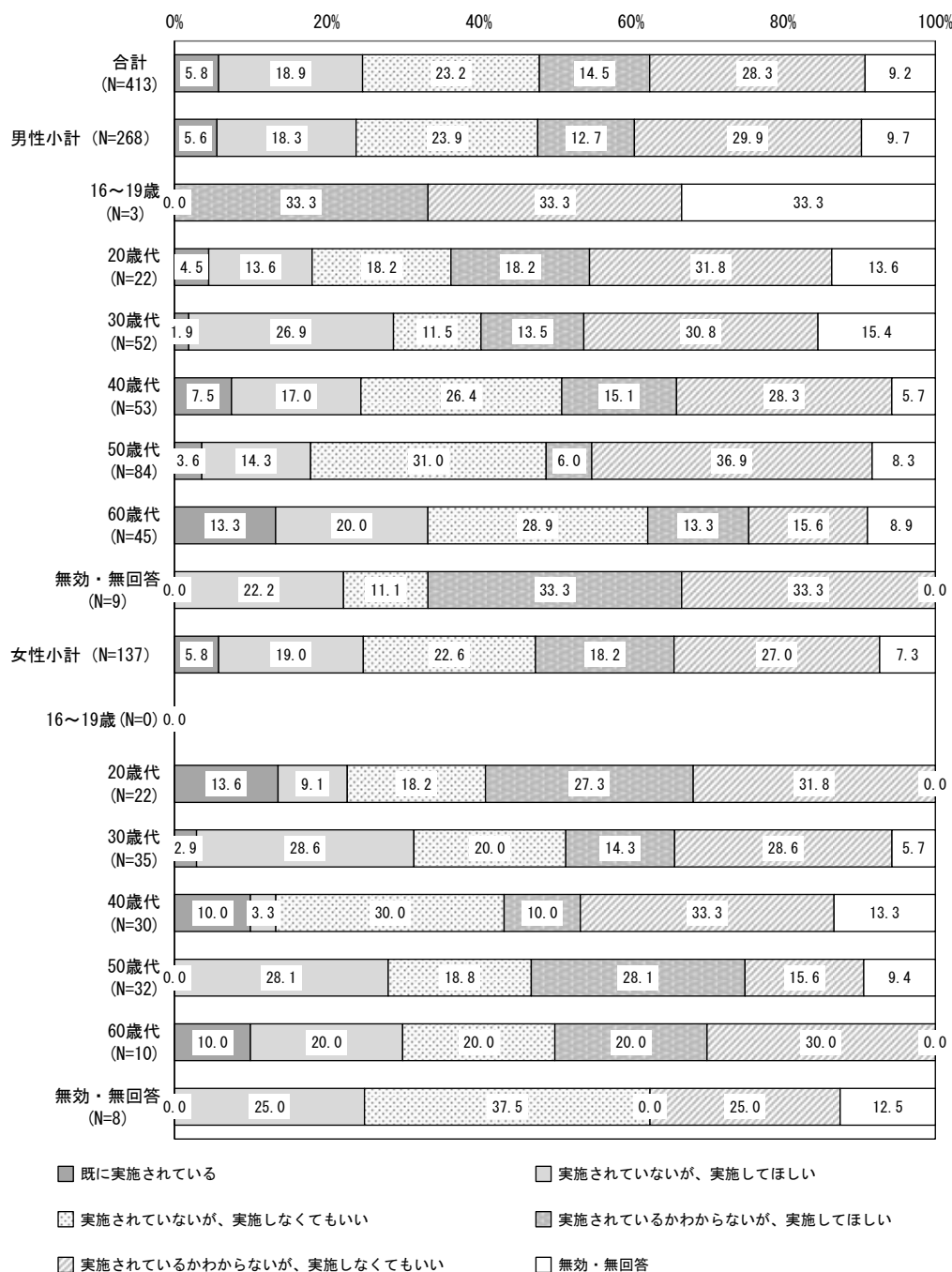
<禁煙外来治療の補助、または禁煙補助剤の無償支給や購入費支給（全体、性・年齢別）>



(6) 非喫煙者に対する継続的なインセンティブ（成果報酬等）の付与

「実施されいてるかわからないが、実施しなくてもいい」の割合が28.3%と最も高く、次いで「実施されていないが、実施しなくてもいい」の割合が23.2%、「実施されていないが、実施してほしい」の割合が18.9%となっている。

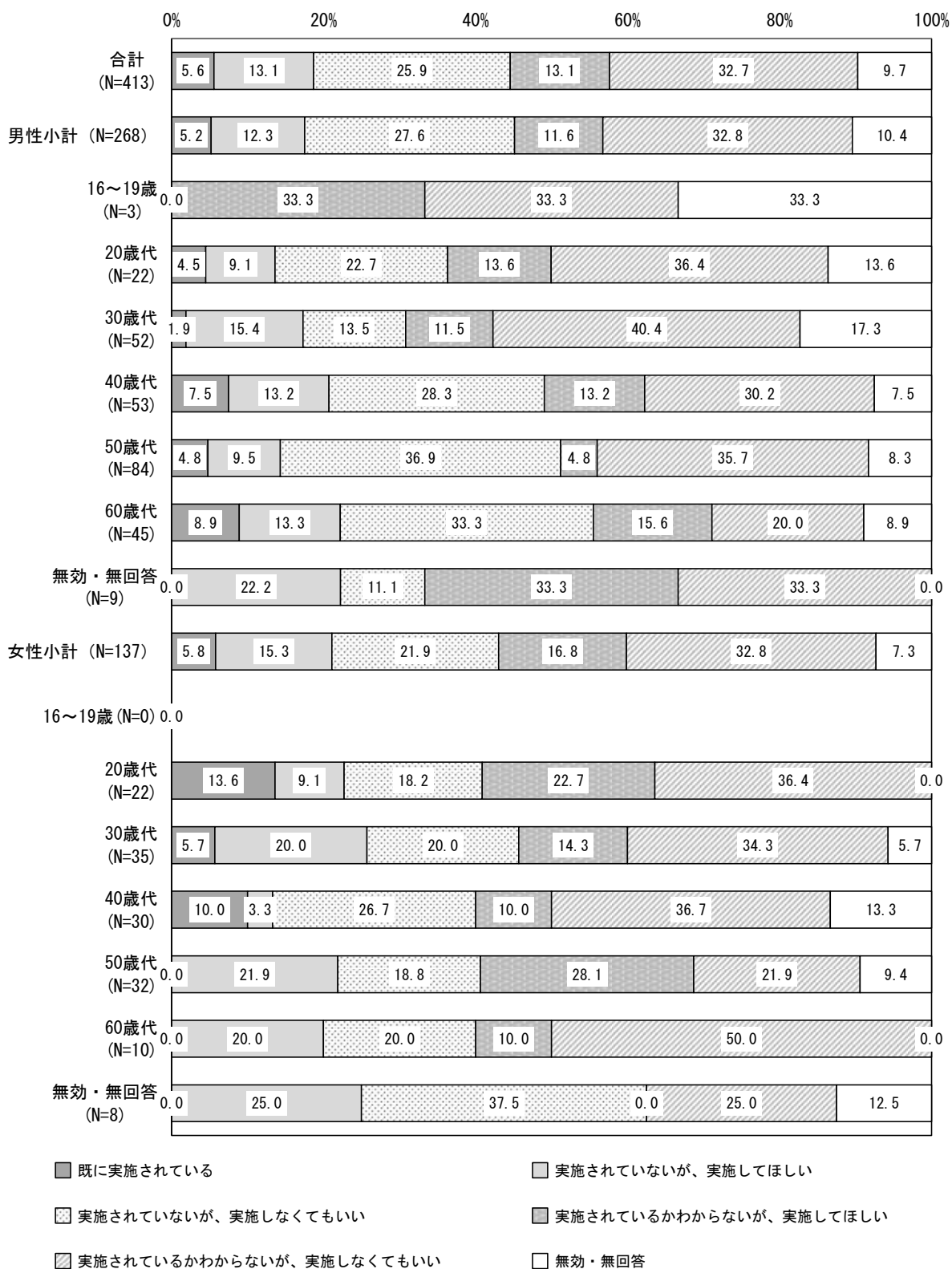
<非喫煙者に対する継続的なインセンティブ（成果報酬等）の付与（全体、性・年齢別）>



(7) 禁煙達成者に対する表彰やインセンティブ（成果報酬等）の付与

「実施されているかわからないが、実施しなくてもいい」の割合が32.7%と最も高く、次いで「実施されていないが、実施しなくてもいい」の割合が25.9%、「実施されていないが、実施してほしい」、「実施されているかわからないが、実施してほしい」の割合がそれぞれ13.1%となっている。

<禁煙達成者に対する表彰やインセンティブ（成果報酬等）の付与（全体、性・年齢別）>

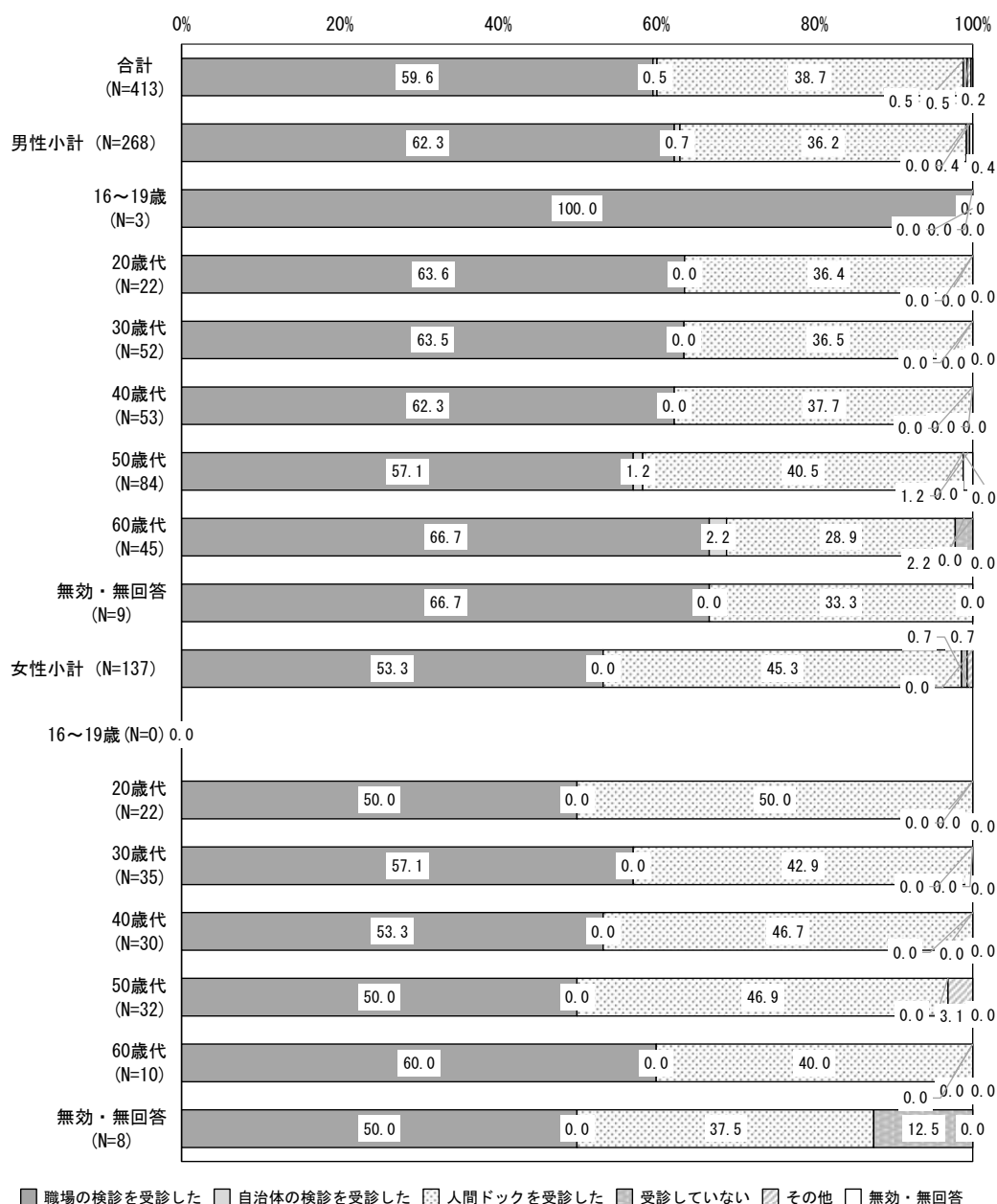


10. 健（検）診について

問26 この1年間の「健診」の受診状況を教えてください。

「職場の検診を受診した」の割合が59.6%と最も高く、次いで「人間ドックを受診した」の割合が38.7%、「自治体の検診を受診した」、「受診していない」、「その他」の割合がそれぞれ0.5%となっている。その他の意見では「基礎疾患があるため受診している病院で検査を受けている」などの意見が挙げられている。

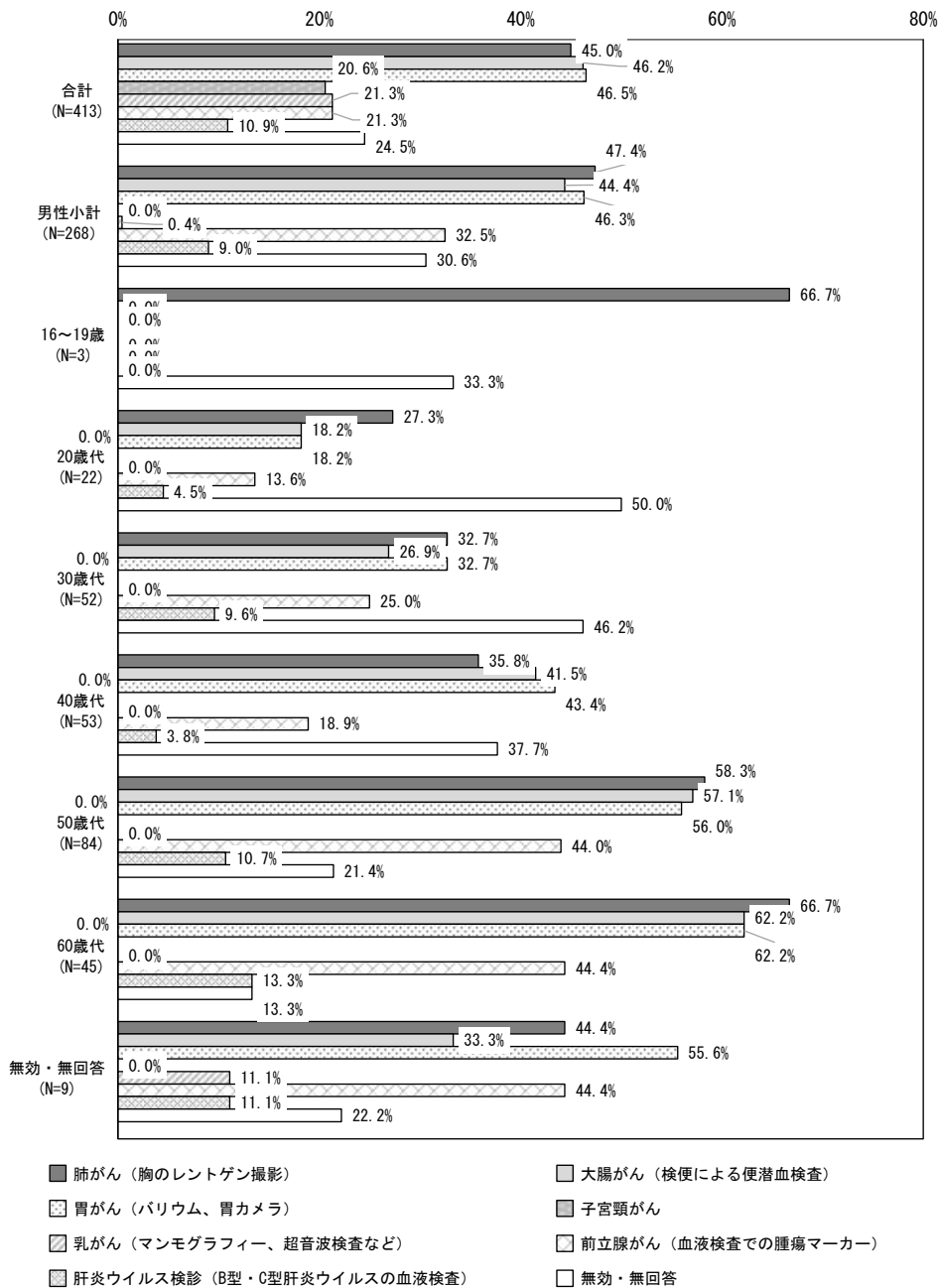
＜健診の受診状況（全体、性・年齢別）＞



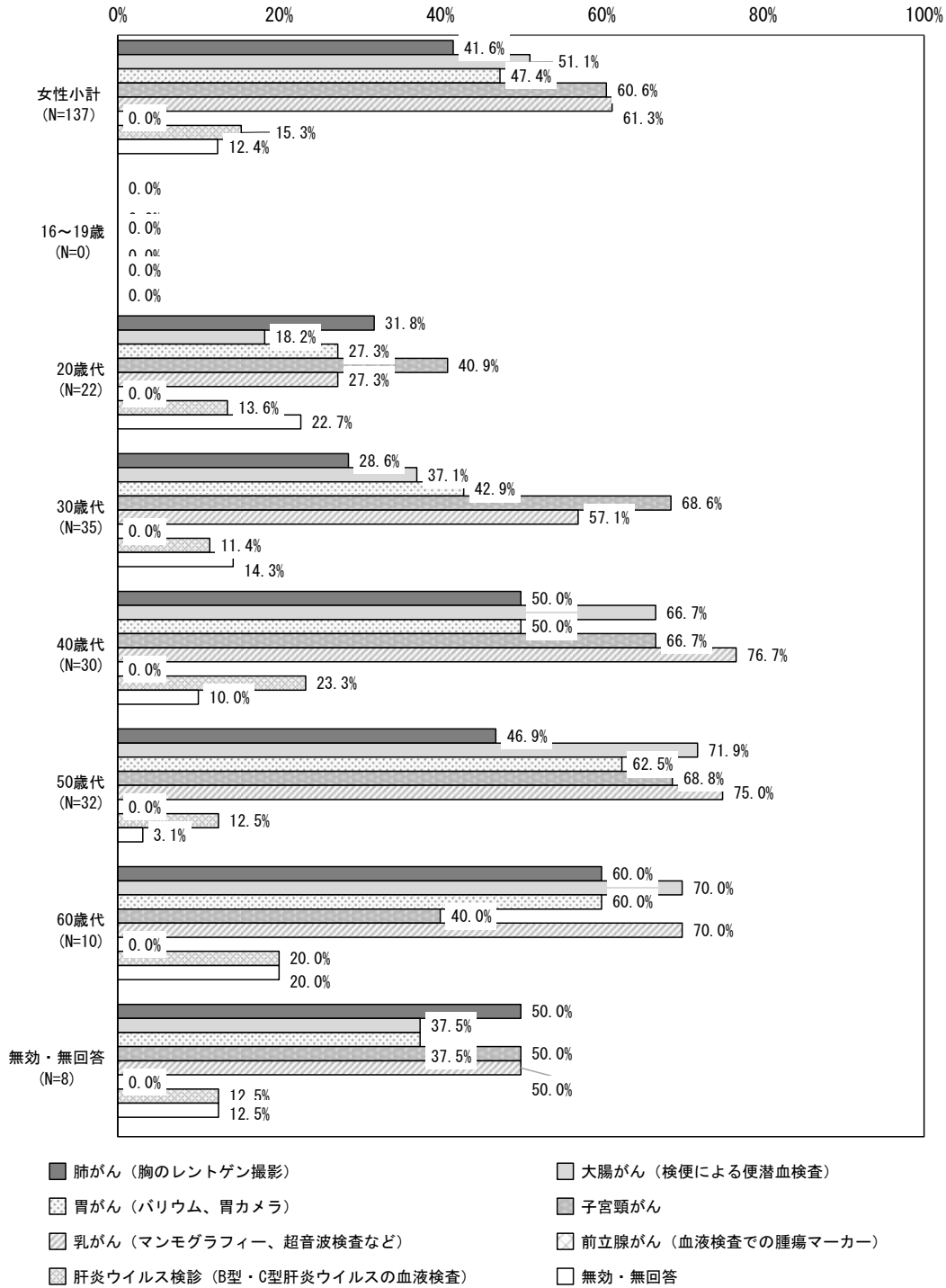
問 2 7 この1年間で受診した「がん検診」を教えてください（複数回答可）
 ※がん検診については、健康診断、健康診査及び人間ドックの中で受診したものを含みます

「胃がん（バリウム、胃カメラ）」の割合が46.5%と最も高く、次いで「大腸がん（検便による便潜血検査）」の割合が46.2%、「肺がん（胸のレントゲン撮影）」の割合がそれぞれ45.0%となっている。

＜受診したがん検診（全体、男性・年齢別）＞



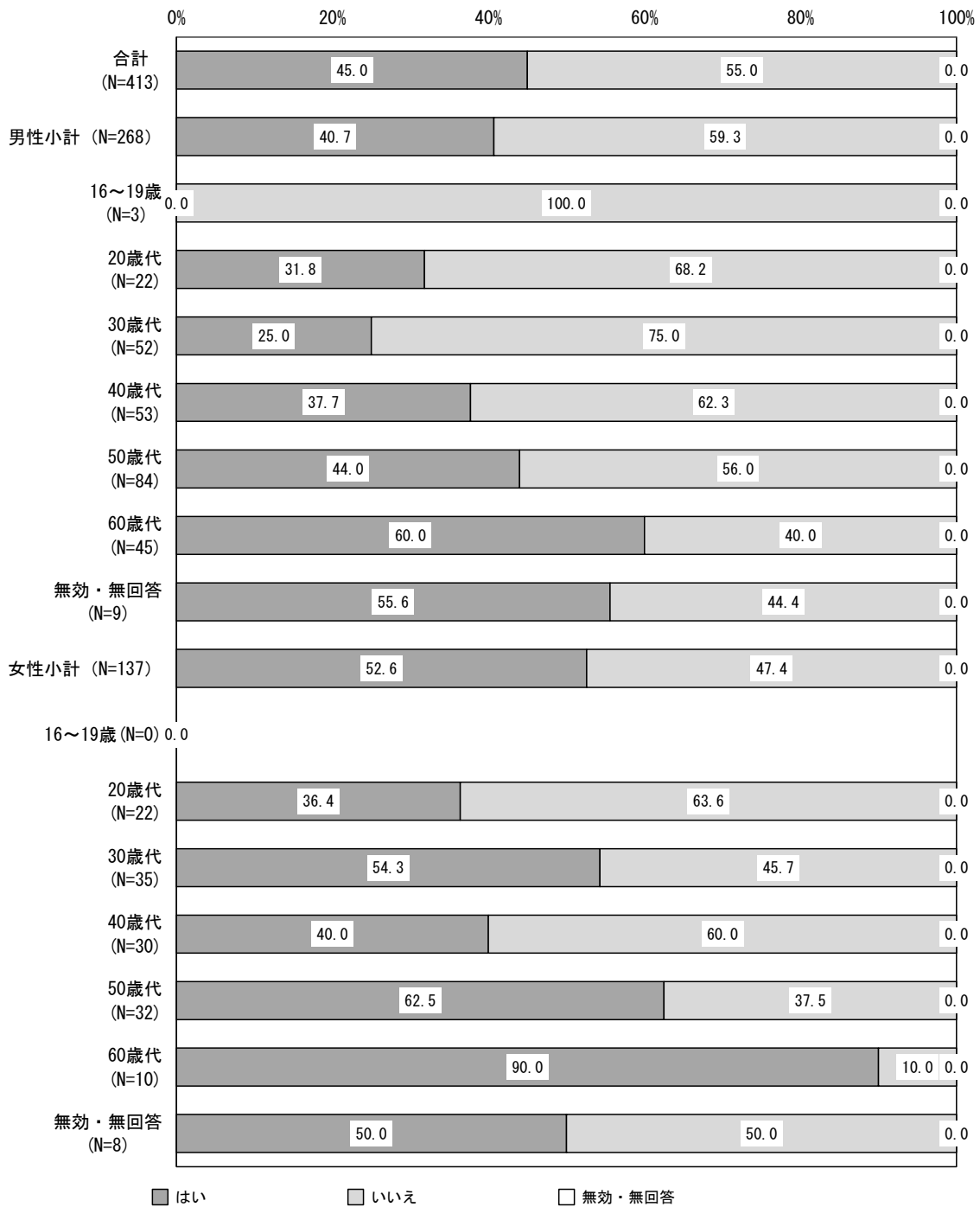
＜受診したがん検診（女性・年齢別）＞



問28 定年退職後も、加入している健康保険者（健康保険証に記載されている保険者）が実施する「特定健診」を受けられることをご存知ですか？

「いいえ」の割合が55.0%となっている。

<定年退職後も受けられる「特定健診」の認知度（全体、性・年齢別）>



問 27 お住いの市町村で、「がん検診」を受けられることをご存知ですか？

「知っているが職場のがん検診が受診できるため活用していない」の割合が 39.0%と最も高く、次いで「知らなかったので、今後活用したい」の割合が 30.0%、「知っており、職場のがん検診も受診していないが、活用するつもりはない」の割合がそれぞれ 10.7%となっている。

＜お住まいの市町村で受けられる「がん検診」の認知度（全体、性・年齢別）＞

