

## 成田市インターネット市政モニター アンケート集計結果

第112回のテーマは「成田市健康増進計画策定に向けた健康意識に関するアンケート」でした。

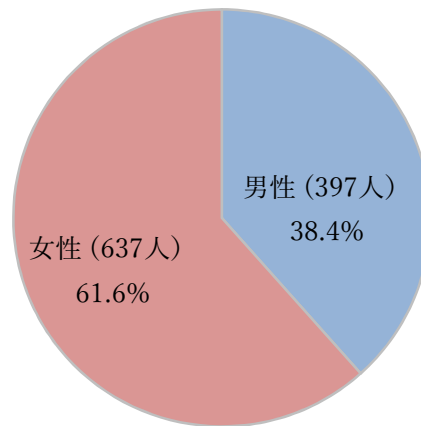
配信者数：1,562人

実施期間：令和8年4月17日(金)～4月27日(月)

回答者数(回答率)：1,034人(66%)

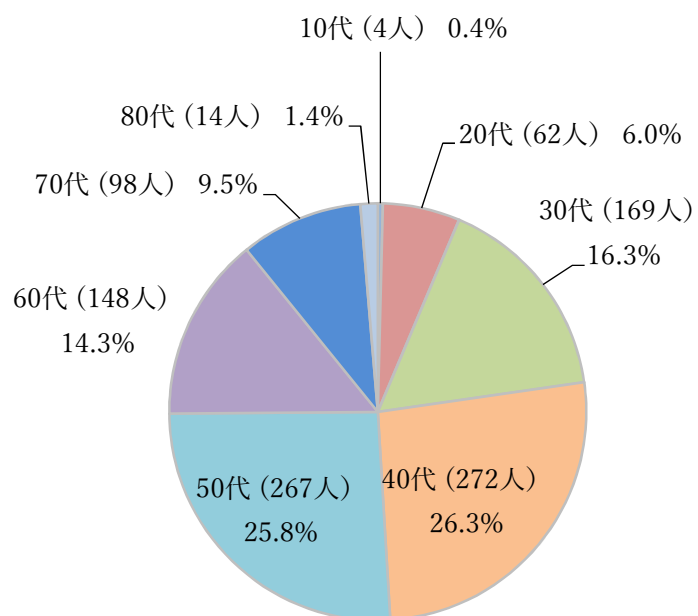
### 性別

(回答者数=1034)



単一回答		人	%
	全体	(1034)	
1	男性	397	38.4
2	女性	637	61.6

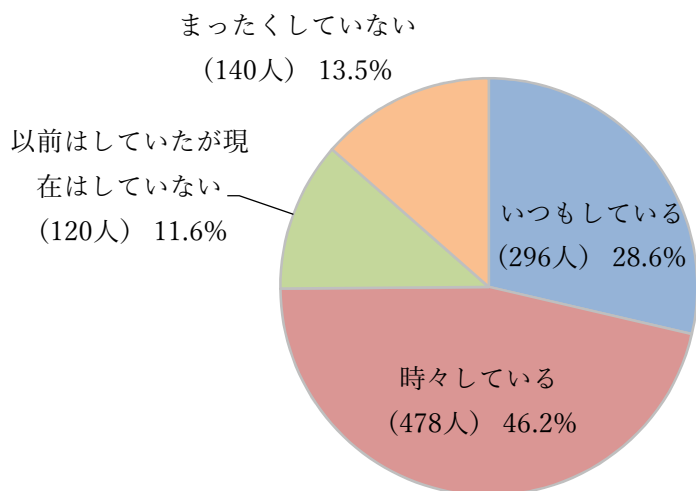
年代  
(回答者数=1034)



単一回答

		人	%
	全体	(1034)	
2	10代	4	0.4
3	20代	62	6.0
4	30代	169	16.3
5	40代	272	26.3
6	50代	267	25.8
7	60代	148	14.3
8	70代	98	9.5
9	80代	14	1.4

[Q1] 日常生活の中で、健康の維持・増進のために、意識的に身体を動かしていますか。  
(回答者数=1034)



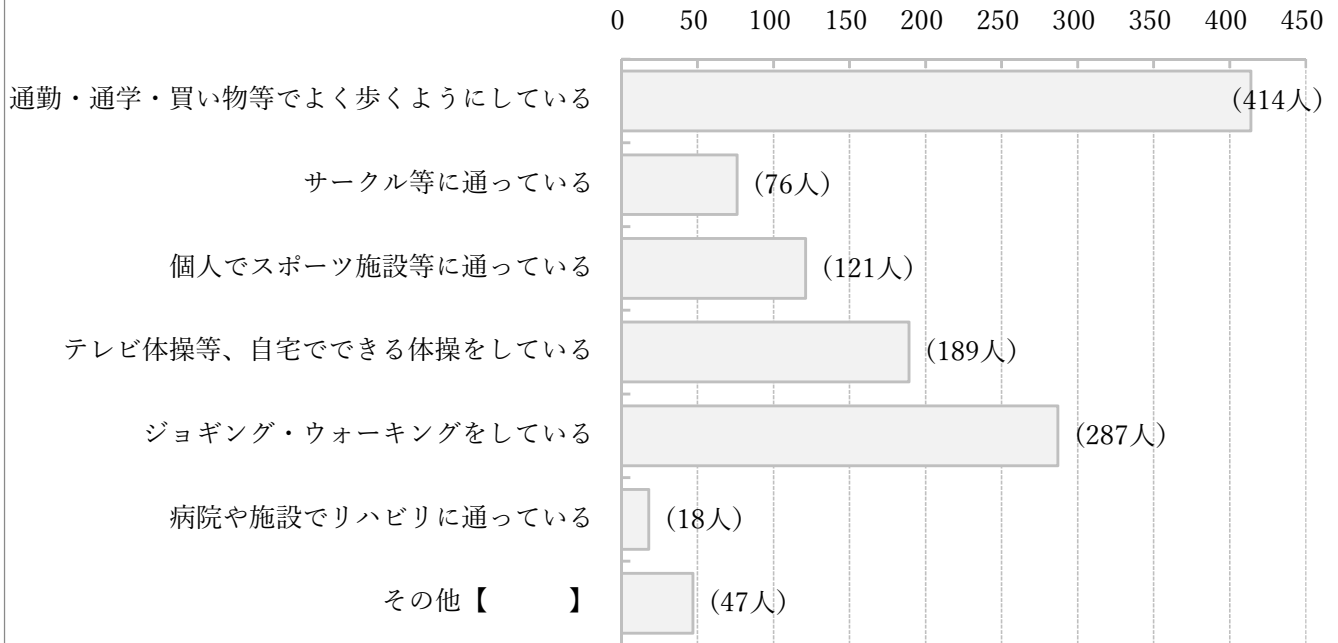
単一回答	人	%
全体	(1034)	
1 いつもしている	296	28.6
2 時々している	478	46.2
3 以前はしていたが現在はしていない	120	11.6
4 まったくしていない	140	13.5

<分析結果>

「時々している」が最も多く、約半数でした。「いつもしている」と合わせると約75%となり、多くの方が何らかの形で身体を動かしていることが分かります。

【Q2】どのように身体を動かしていますか。

(回答者数=774)



複数回答	人	%
全体	(774)	
1 通勤・通学・買い物等でよく歩くようにしている	414	53.5
2 サークル等に通っている	76	9.8
3 個人でスポーツ施設等に通っている	121	15.6
4 テレビ体操等、自宅でできる体操をしている	189	24.4
5 ジョギング・ウォーキングをしている	287	37.1
6 病院や施設でリハビリに通っている	18	2.3
7 その他【 】	47	6.1

【その他】

- 自重でトレーニング等
- バレーボール
- 自宅でトレーニング
- 地域で活動中
- 日常生活に少し混ぜている
- 時々自転車でも遠乗りをしている
- 自治会の草刈りなど
- 農作業
- ジムへ行っている
- 仕事が体を動かすため
- 階段を使う
- サイクリングを行っている
- ゴルフ
- 子供のサッカーの自主練に付き合う
- 隙間時間

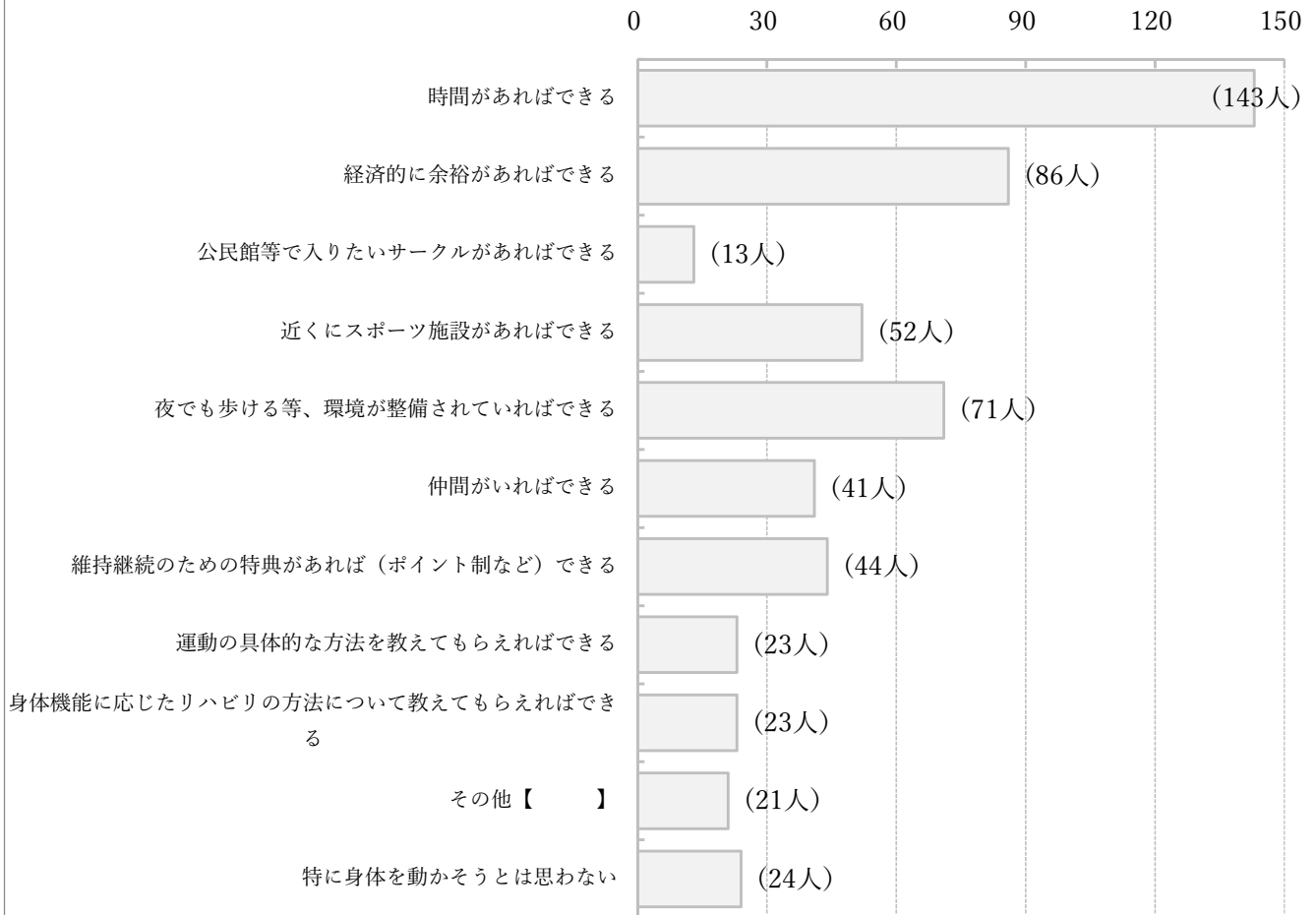
- 鉄棒はぶら下がり、滑り台は開脚など
- スクールガードで 3km 歩く
- ぶら下がり健康器具
- スクワットをしている
- サイクリング
- 筋トレ、ストレッチ
- 乗馬クラブ
- 体を動かす仕事をしている
- 朝にストレッチを10分くらい
- バイトが介護職で、週 1 くらいで行っている
- 散歩
- エアロバイク
- 犬の散歩
- ポケモン go をしながら散歩
- グラウンドゴルフにいっている
- 駐車場まで歩く

#### <分析結果>

「通勤・通学・買い物等でよく歩くようにしている」が最も多く、次いで「ジョギング・ウォーキングをしている」でした。日常生活の中で無理なく身体を動かしている方が多いことがうかがえます。

[Q3] 身体を動かすことができる条件は何ですか。

(回答者数=260)



複数回答	人	%
全体	(260)	
1 時間があればできる	143	55.0
2 経済的に余裕があればできる	86	33.1
3 公民館等で入りたいサークルがあればできる	13	5.0
4 近くにスポーツ施設があればできる	52	20.0
5 夜でも歩ける等、環境が整備されていればできる	71	27.3
6 仲間がいればできる	41	15.8
7 維持継続のための特典があれば（ポイント制など）できる	44	16.9
8 運動の具体的な方法を教えてもらえればできる	23	8.8
9 身体機能に応じたりハビリの方法について教えてもらえればできる	23	8.8
10 その他【 】	21	8.1
11 特に身体を動かそうとは思わない	24	9.2

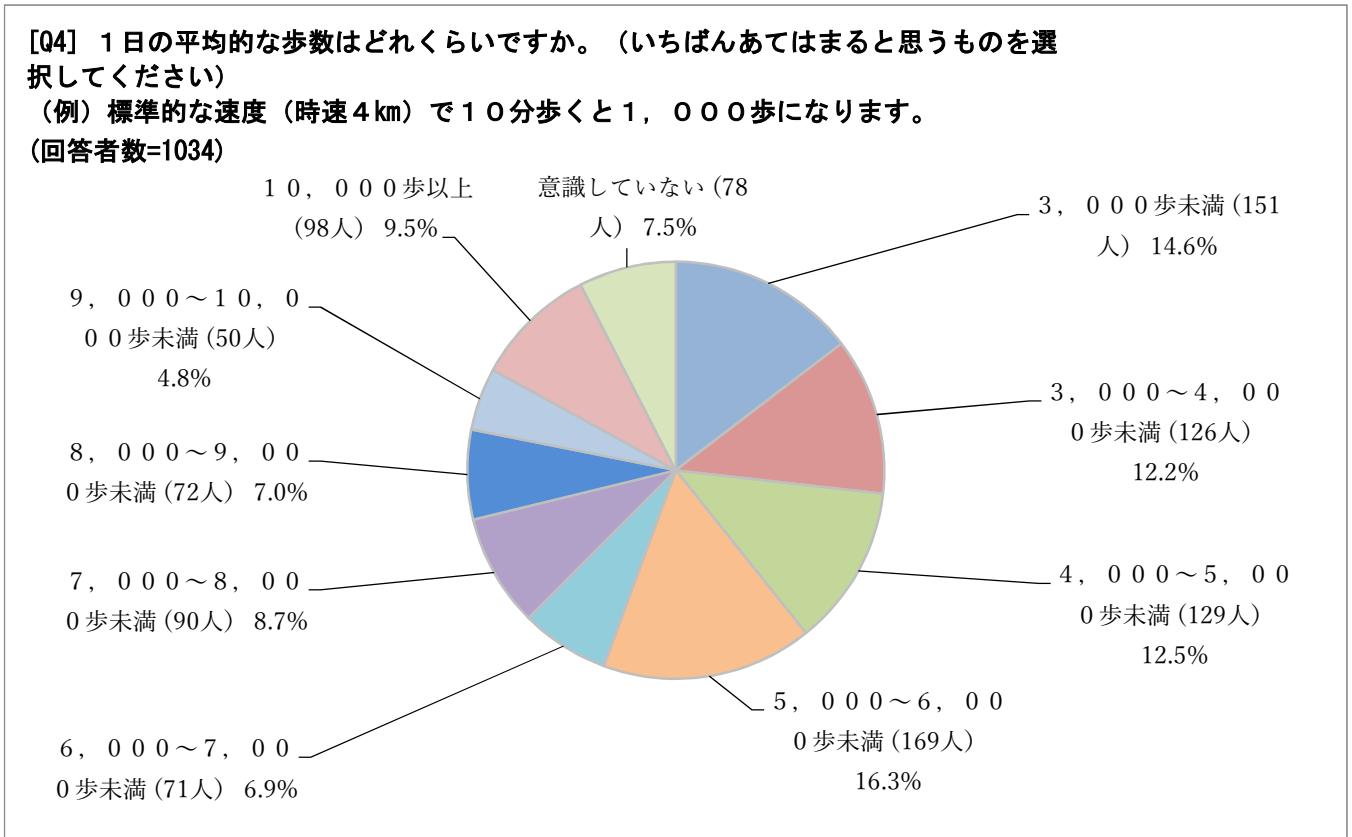
【その他】

- 子供と一緒に参加ができれば
- 体を動かすモチベーションが必要

- 仕事時間が長すぎるので、休日はのんびりしている
- ホットヨガをやっていたけど、子どもを預けないと行けないから辞めてしまった。子どもと楽しく身体を動かせたら楽しそう
- 生命の危機に瀕した時など
- 不規則な仕事が変わらない限り無理
- 自宅近くに徒歩で行ける運動器具がある施設があるといい
- 暖かくなってきたのでそろそろやろうと思っている
- 託児があれば参加したい
- 体力ない
- 楽しいと思えばできる
- 他にやりたいことがなくなれば
- 重い腰をあげる決心が必要
- 歩ける環境の整備
- 強い意志
- 自宅ならできる

<分析結果>

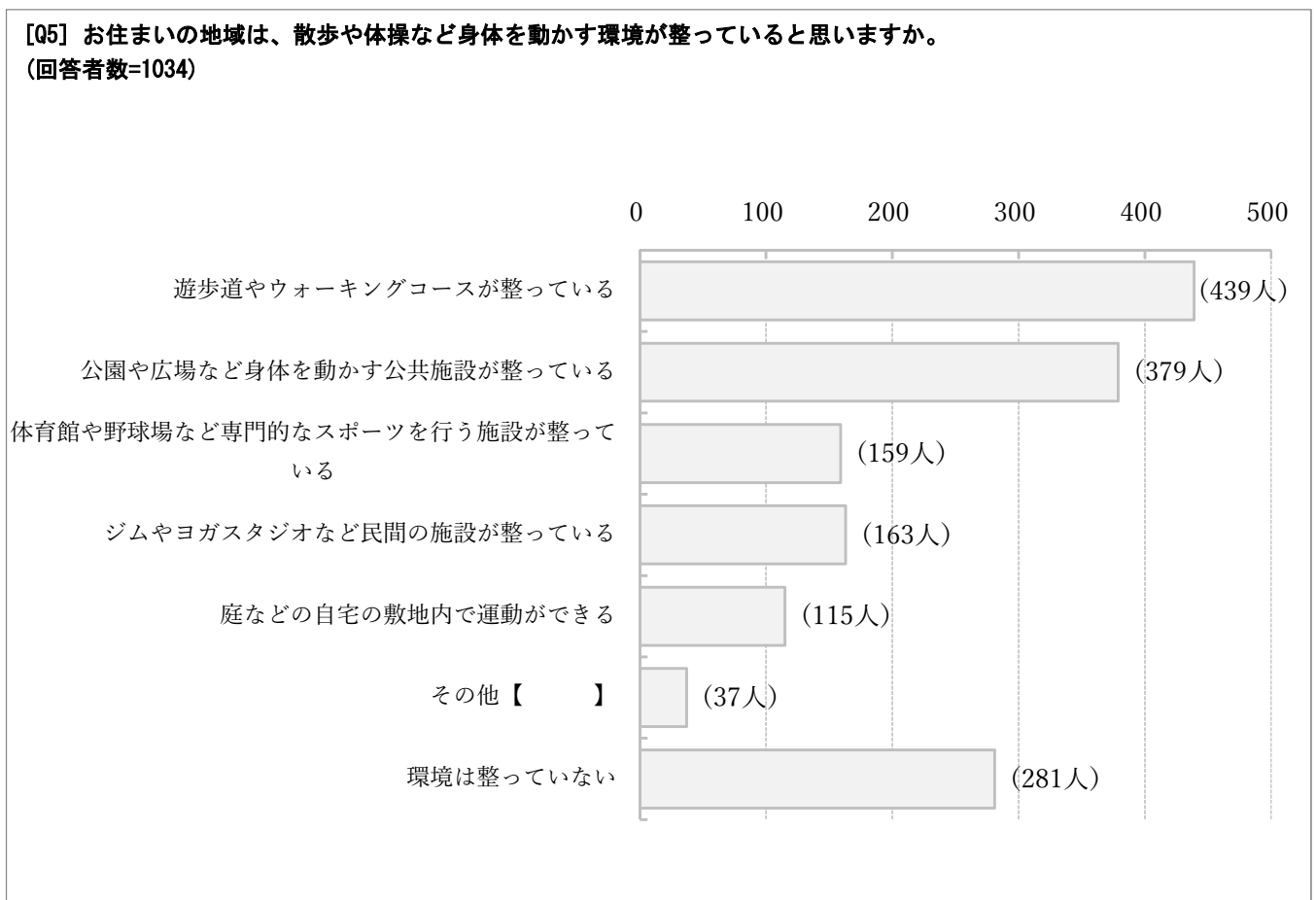
「時間があればできる」が最も多く、次いで「経済的に余裕があればできる」が続きました。身体を動かすには、時間・費用の余裕が重要であることが分かります。



単一回答		人	%
	全体	(1034)	
1	3,000歩未満	151	14.6
2	3,000～4,000歩未満	126	12.2
3	4,000～5,000歩未満	129	12.5
4	5,000～6,000歩未満	169	16.3
5	6,000～7,000歩未満	71	6.9
6	7,000～8,000歩未満	90	8.7
7	8,000～9,000歩未満	72	7.0
8	9,000～10,000歩未満	50	4.8
9	10,000歩以上	98	9.5
10	意識していない	78	7.5

<分析結果>

最も多かったのは「5,000～6,000歩未満」でした。全体としては中程度の歩数層が中心で、10,000歩以上の方も一定数見られます。厚生労働省が推奨する1日当たりの歩数(成人:8,000歩、高齢者:6,000歩)を達成している方の割合は、全体の半数以下となっています。



複数回答		人	%
	全体	(1034)	
1	遊歩道やウォーキングコースが整っている	439	42.5
2	公園や広場など身体を動かす公共施設が整っている	379	36.7
3	体育館や野球場など専門的なスポーツを行う施設が整っている	159	15.4
4	ジムやヨガスタジオなど民間の施設が整っている	163	15.8
5	庭などの自宅の敷地内で運動ができる	115	11.1
6	その他【 】	37	3.6
7	環境は整っていない	281	27.2

【その他】

- 車があまり通らない農道があるので景色を見ながらジョギングしています
- 整っている場所もあるが車が怖いところもある
- 近くの田圃等でウォーキングしている
- 公共施設ではないが、成田山公園が自宅の近隣にある
- 歩道が整備されている
- ニュータウンの中で 山口の坂を通るが 歩道 自転車道の区分が 雑草で全く区分されていない
- 住宅地をぐるぐる
- 歩道を中心に歩く
- 家の周辺には無いけど車で行けば公津の杜公園が有る
- 買い物を徒歩で行く
- 隣の地域に行けば、ある
- 街中なので環境は整っていないが日常の生活の中で歩くように心がけている
- ショッピングモール内を散歩
- 整っているほどではないが、無いわけではない
- 田舎なので車の通りのすくない道路があり、散歩に適している
- 表参道を歩くのが楽しい！
- 横断歩道と信号の未整備

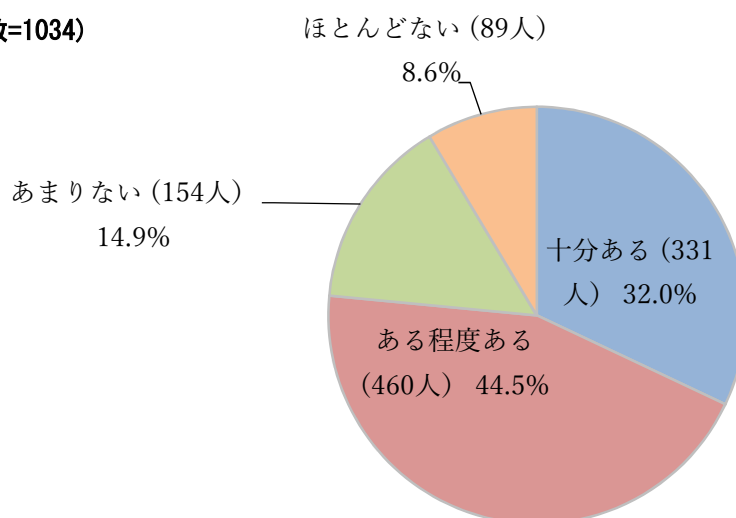
<分析結果>

「遊歩道やウォーキングコースが整っている」が最も多く、次いで「公園や広場などの公共施設」が続きました。一方で「環境は整っていない」も約3割あり、地域差があることがうかがえます。

[Q6] お住まいの地域は、健康的な食生活を送るうえで、環境が整っていると思いますか。

(例) 新鮮な野菜が手に入るスーパーや直売所がある。飲食店で健康的な食材を選択できる。

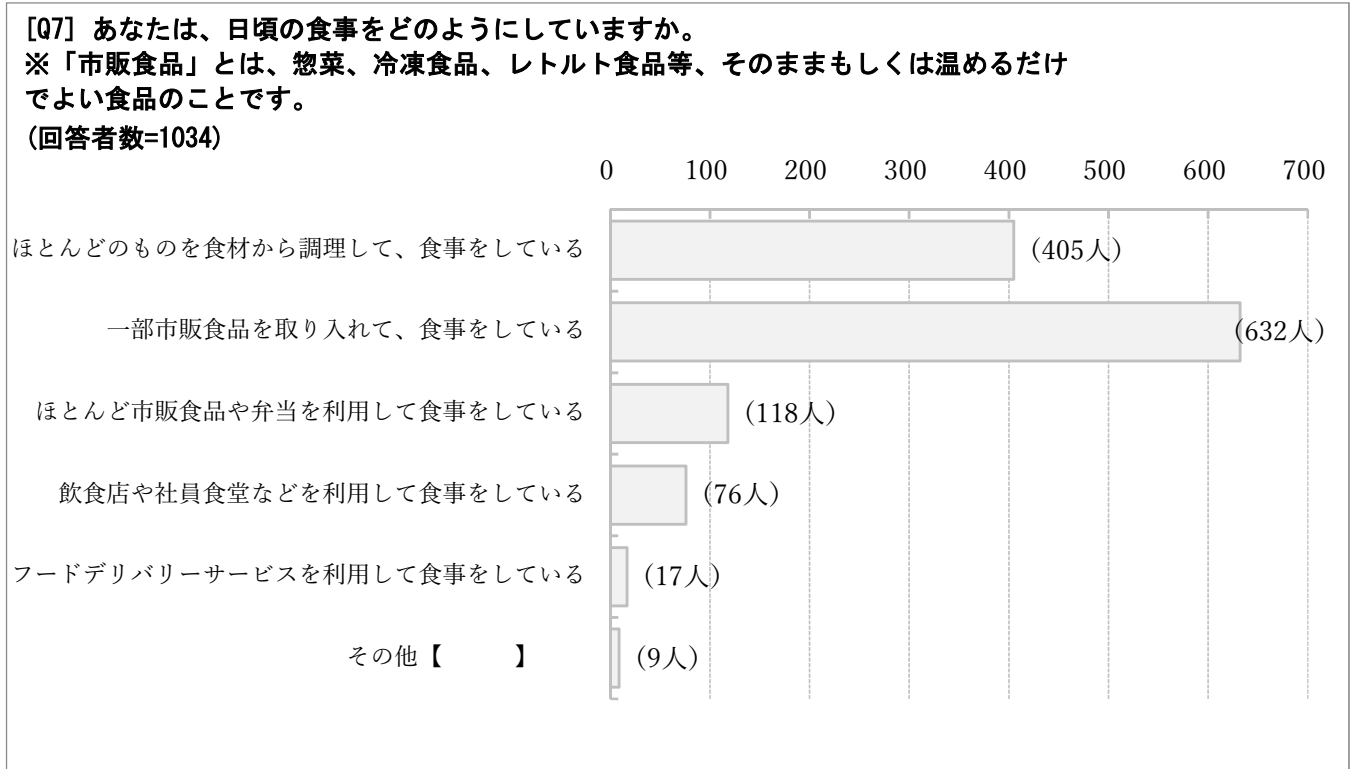
(回答者数=1034)



単一回答		人	%
	全体	(1034)	
1	十分ある	331	32.0
2	ある程度ある	460	44.5
3	あまりない	154	14.9
4	ほとんどない	89	8.6

<分析結果>

「ある程度ある」が最も多く、「十分ある」と合わせると約 76.5%でした。健康的な食生活を送る環境については、概ね整っていると感じている方が多いことがわかりました。



複数回答		人	%
	全体	(1034)	
1	ほとんどのものを食材から調理して、食事をしている	405	39.2
2	一部市販食品を取り入れて、食事をしている	632	61.1
3	ほとんど市販食品や弁当を利用して食事をしている	118	11.4
4	飲食店や社員食堂などを利用して食事をしている	76	7.4
5	フードデリバリーサービスを利用して食事をしている	17	1.6
6	その他【 】	9	0.9

【その他】

- 基本家族の手作り
- 時にはご褒美にホテルやレストランなど利用
- 無農薬や自然栽培の野菜の定期便で購入している
- ワタミの食卓
- 昼はほぼ市販食品になってしまっている
- コープ2社、簡単に作れるキット1社から購入している
- 仕事帰りに市内スーパーで購入してくる
- 外食のみ

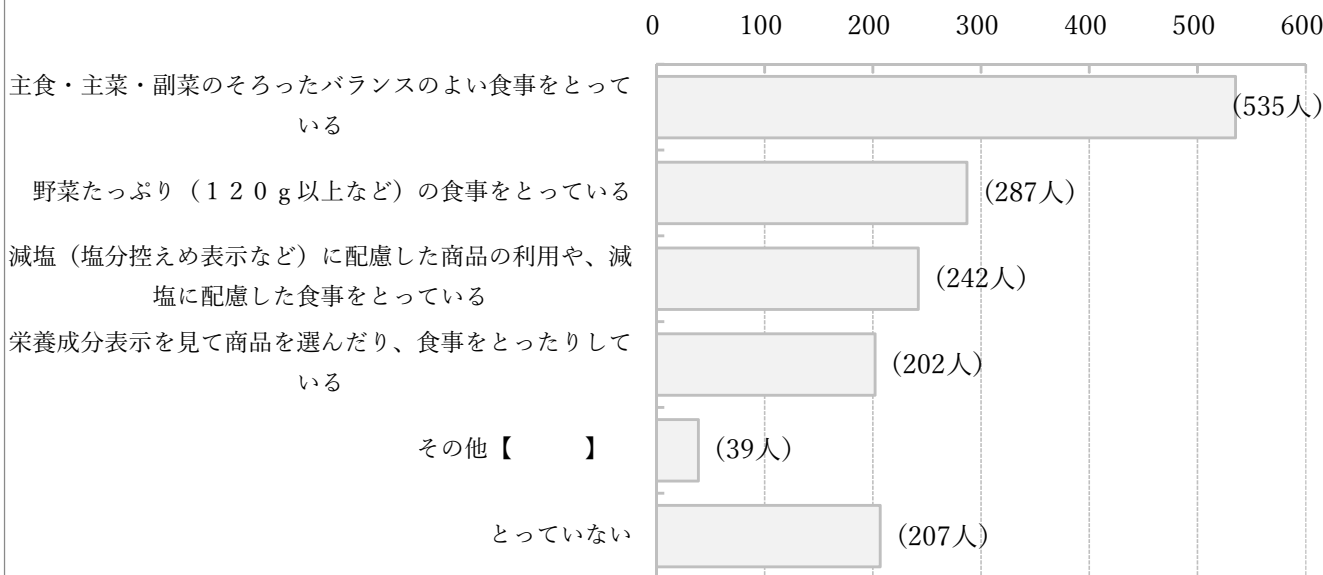
<分析結果>

「一部市販食品を取り入れて食事をしている」が最も多く、次いで「ほとんどのものを食材から調理して食事をしている」ことがわかります。家庭での調理を基本としつつ、市販食品を適宜活用する食生活が中心になっていることが考えられます。

【Q8】あなたは、日頃から健康に配慮した食事をとっていますか。

※「主食」は米・パン・麺類等の穀類、「主菜」は魚・肉・卵・大豆料理など、「副菜」は野菜、きのこ、海藻料理などです。

(回答者数=1034)



複数回答		人	%
	全体	(1034)	
1	主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事をとっている	535	51.7
2	野菜たっぷり（120g以上など）の食事をとっている	287	27.8
3	減塩（塩分控えめ表示など）に配慮した商品の利用や、減塩に配慮した食事をとっている	242	23.4
4	栄養成分表示を見て商品を選んだり、食事をとったりしている	202	19.5
5	その他【 】	39	3.8
6	とっていない	207	20.0

【その他】

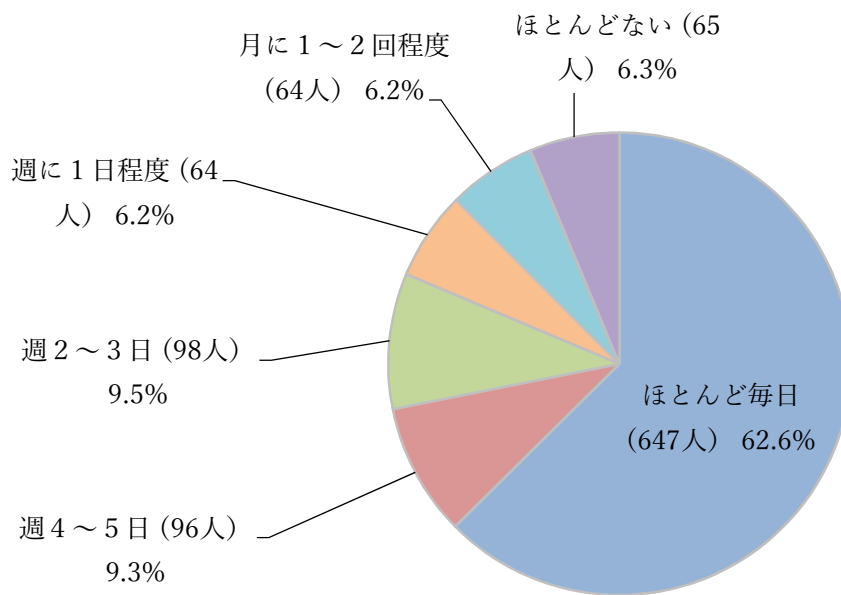
- 自己流でなんとなく気をつけています
- とれているとまでは言えないが、努力はしている
- 産地、化学的添加物、着色料などをチェックしている
- バランスよい日もあればそうでない日もある
- 食品添加物の少ない商品を選ぶようにしている。加工品に注意している
- 減塩と謳っているものは逆に添加物などが怖いので、ミネラル等が豊富な天然塩を積極的に使用している
- 取る時もあればそうでない時もある
- 毎日、納豆を食べている。それだけです。後は毎日あまりお金を使わない様に生活している

- 気にはなるが、あまり健康的食事はして無い
- 一応色々取り入れているが、肉類を占める割合が多い
- 産地や旬を意識してとっている
- たっぷりではないが、野菜から食べるようにしている
- 糖質や脂質の数値を気にしている
- 考えてはいるが、実際バランスよくとれてない
- 口コミ
- 添加物（裏面）を見て購入している
- 白米と玄米を1：1で炊いている
- 添加物の摂りすぎに気をつける
- お昼は殆んど良くないです
- 原材料を見て添加物や遺伝子組み替えが少ない商品を選ぶ
- 朝昼は粗食
- 食べる量が以前の半分になり、一回の食事では、主菜と野菜少し。主食は、あまり食べていません
- 糖分、脂質など食べすぎないように気をつけている
- 味付けを余りせず、野菜などはそのまま食べるようにしている
- ある程度バランスを考慮しながらの食事になっている
- 有機野菜、化学調味料や保存料無添加の食品を選ぶようにしている
- 主食、主菜はとれているが副菜が足りない
- 朝はパンと飲み物程度だが、昼夜はバランスを意識して食べるようにしている
- まあまあバランスの取れた食事をとっている
- りんご酢を食事とともに飲む・ベジファースト
- あまり配慮していない
- 気をつけてはいるが摂れていないと思う
- バランスのよい食事をとれるように努力している
- 納豆は毎日1個必ず食べている。いろいろな面で最優秀食材だと思っているので
- 意識はしているが、あまり実践できていない

#### <分析結果>

「主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事をとっている」が最も多く、半数を超えました。一方で「とっていない」が2割を占め、健康に配慮した食事の摂り方には意識差があることが考えられます。

[Q9] 誰か（家族や友人、仕事仲間など）と一緒に食事をする頻度はどれくらいですか。  
 (回答者数=1034)

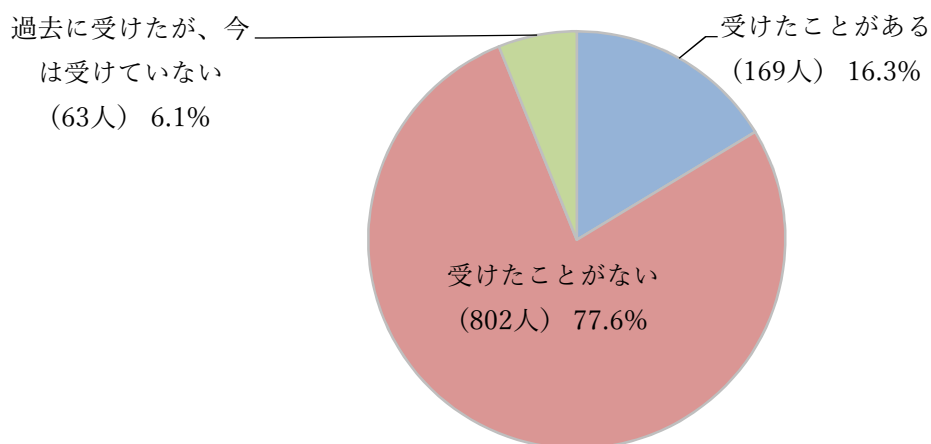


単一回答		人	%
	全体	(1034)	
1	ほとんど毎日	647	62.6
2	週4～5日	96	9.3
3	週2～3日	98	9.5
4	週に1日程度	64	6.2
5	月に1～2回程度	64	6.2
6	ほとんどない	65	6.3

<分析結果>

約6割が「ほとんど毎日」と回答し、家族や周囲の人と食事を共にする機会が多いことがわかります。一方で「週に1日程度以下」は約2割を占め、共食の機会が少ない層も一定数いることがわかります。

[Q10] あなたは、市の成人歯科検診（歯周病検診）を受けたことがありますか。  
 ※市では、歯と口腔の健康づくりに取り組み、生涯にわたって健康の保持増進を図れるよう成人歯科検診を実施しています。19歳以上の方を対象に市内協力歯科医院において、自己負担500円（70歳以上は無料）で歯科検診を受けることができます。  
 (回答者数=1034)



単一回答	人	%
全体	(1034)	
1 受けたことがある	169	16.3
2 受けたことがない	802	77.6
3 過去に受けたが、今は受けていない	63	6.1

#### <分析結果>

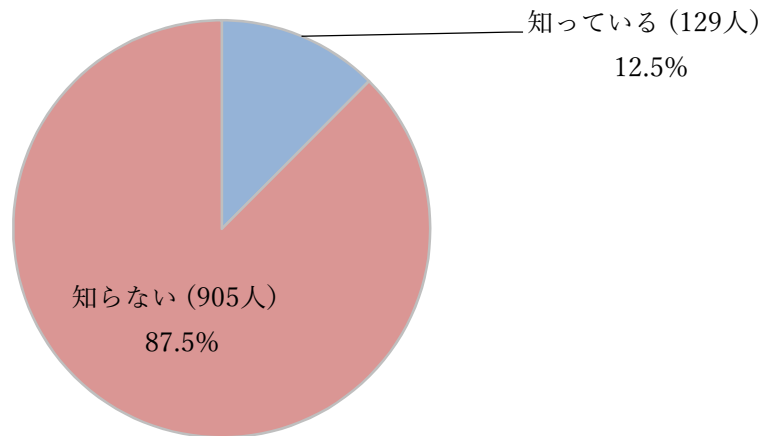
約8割が成人歯科検診を「受けたことがない」と回答し、受診率の低さ、周知不足がわかります。

しかし、令和5年6月に実施した歯と口腔の健康づくりに関するアンケートでは、かかりつけ歯科医が「いる」人は約7割であり、市の成人歯科検診を利用せず、定期的にかかりつけ歯科医にて検診を受けていることが考えられます。

[Q11] 「ゲートキーパー」について聞いたことがありますか。

※ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ見守る人のことです。成田市では一人ひとりが自分を含めた周囲の人の「こころの健康」を保つ行動や対応ができるよう支援するゲートキーパーの養成講座も毎年実施しております。

(回答者数=1034)



単一回答	人	%
全体	(1034)	
1 知っている	129	12.5
2 知らない	905	87.5

<分析結果>

「知っている」は全体の1割強という結果となりました。ゲートキーパーという名称に加え、見守る人の重要性についても周知が必要です。

Q12 成田市の保健サービス等に関するご意見やご要望などがございましたら、ご記入ください。(自由意見)

主な意見をカテゴリごとに整理しました。

#### 1. 情報発信・周知について

- ゲートキーパーや歯科検診などの情報をもっと知らせてほしい
- 成田市の保健サービスの内容が分かりにくい
- LINE、アプリ、広報誌、HPなどで分かりやすく案内してほしい
- 健診や相談、教室の案内をもっと見やすくしてほしい

#### 2. 健康づくりの場・機会について

- 近くで参加できる健康教室や体操教室を増やしてほしい
- ウォーキング、ジョギング、ヨガ、健康講座などを気軽に参加できる形で実施してほしい
- 市民が参加しやすい健康イベントを企画してほしい
- 健康ポイント制度やアプリ連携など、継続の仕組みがあるとよい

### 3. 施設・環境整備について

- 公園、遊歩道、ウォーキングコース、自転車道の整備・拡充を望む
- 温水プールや屋内プール、運動施設の充実を望む
- 体力測定や健康相談ができる場所を増やしてほしい
- 施設の使いやすさや予約のしやすさも改善してほしい

### 4. 検診・医療支援について

- 歯科検診の周知や費用補助を望む
- 健診の受診枠や土日対応の拡充を望む
- かかりつけ医や検診内容の見直しを求める意見があった
- 脳ドック、眼底検査、骨密度検査などの拡充を望む声があった

### 5. 地域差・アクセスについて

- 地域によってスーパー、病院、公共交通が不足している
- 遠方や高齢者でも利用しやすいよう送迎や出張相談を求める意見があった
- 町区域による偏りを感じるという声があった

### 6. その他

- ゲートキーパーの育成や相談体制の強化
- 子どもや高齢者、ひとり暮らし世帯への個別支援
- 食育や減塩、ダイエットなど、身近なテーマの指導充実
- 認知症や歩行困難などへの支援強化

#### <分析結果>

保健サービスについては、「知らない」「分かりにくい」という意見が多く、周知の充実を求める声が目立ちました。また、健康づくりの場や施設の充実、受診しやすい検診体制、地域差への配慮を求める意見も多く寄せられました。

#### <総括>

今回の調査では、日常的に身体を動かしている方は多い一方で、時間・環境が行動の継続に影響していることが分かりました。食生活については、概ね健康意識が高い傾向が見られましたが、成人歯科検診やゲートキーパーなど、市の保健サービスの認知が十分ではない結果となりました。

今後は、健康づくりに関する情報をより分かりやすく発信するとともに、参加しやすい場や、地域差に配慮した支援の充実を検討していく必要があると考えられます。