

市民に届く情報発信事業

親子でまちがいさがし ～おうちでヘルスケア編～  
アンケート調査結果(全体版)

令和7年10月

港南区 福祉保健課 健康づくり係

アンケート調査結果の概要版は、港南区ホームページでご覧いただけます。

発行日：令和7年10月

発行：港南区福祉保健課健康づくり係

電話：045-847-8438

FAX：045-846-5981

ホームページはこちら ▶

親子でまちがいさがし 港南区

検索



## ■ はじめに

港南区福祉保健課では令和6年度に、働きながら子育てをしている世代に親子で楽しみながら健康づくりを学び、自分や家族の生活習慣を振り返るきっかけにさせていただくため、「親子でまちがいさがし～おうちでヘルスケア編～」を作成しました。

リーフレットの配布と合わせてアンケート調査を行い、リーフレットの感想や回答者の生活習慣に関する内容にお答えいただきました。

アンケート調査結果では、港南区民の生活習慣に関する傾向がわかりました。

この調査結果を区民への健康情報啓発の参考としていただけますと幸いです。

## ■ 調査概要

調査目的 リーフレットの効果測定と港南区民の生活習慣を調査し、  
今後の健康づくりの啓発の参考とするため。

調査対象 リーフレットを読んでいた方

回答数 535人(男性117人、女性415人、その他3人)

調査期間 令和6年11月～令和7年1月

回答方法 電子申請システムによる回答

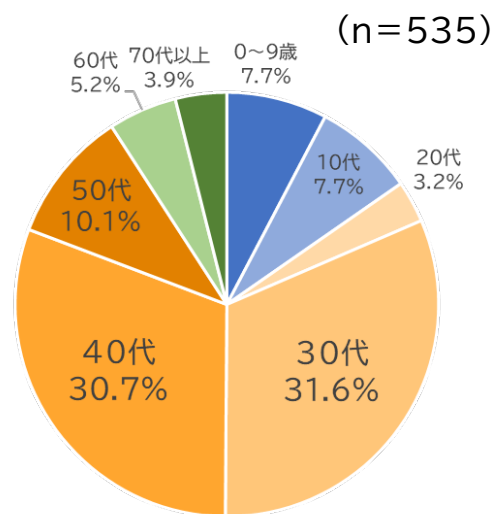
## ■ 注意事項

- (1)「n=〇〇」は、その質問に対する「回答者数」を表す。
- (2)調査結果の比率はすべて百分率で表している。
- (3)その設問の回答者数を基数として、小数点以下第2位を四捨五入して算出している。そのため、百分率の合計が100%にならないことがある。
- (4)複数回答が可能な設問は、回答した人の割合の合計が100%を上回る。

## (1) 回答者年代

回答者の年代は、「30代」が31.6%と最も高く、次いで「40代」が30.7%の順だった。

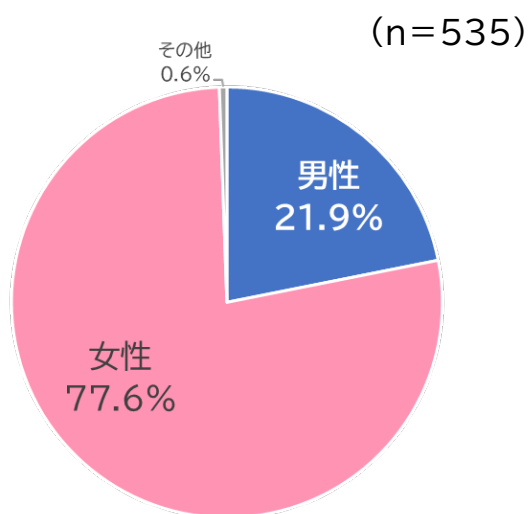
項目	人数	割合
0～9歳	41	7.7%
10代	41	7.7%
20代	17	3.2%
30代	169	31.6%
40代	164	30.7%
50代	54	10.1%
60代	28	5.2%
70代以上	21	3.9%
回答者数	535	100.0%



## (2) 回答者性別

回答者の性別は「男性」が21.9%、「女性」が77.6%だった。

項目	人数	割合
男性	117	21.9%
女性	415	77.6%
その他	3	0.6%
回答者数	535	100.0%



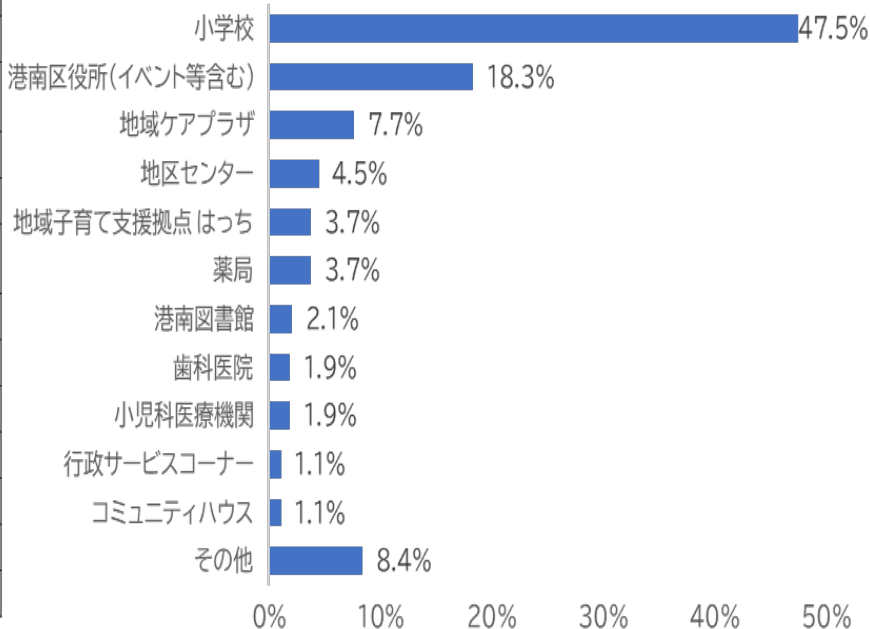
### (3)リーフレットをどこで入手しましたか(複数回答)

リーフレットの入手先について「小学校」(47.5%)と回答した人の割合が最も高く、「港南区役所(イベント等含む)」(18.3%)の順だった。

(n=535)

場所	人数	割合
小学校	254	47.5%
港南区役所(イベント等含む)	98	18.3%
地域ケアプラザ	41	7.7%
地区センター	24	4.5%
地域子育て支援拠点 はっち	20	3.7%
薬局	20	3.7%
港南図書館	11	2.1%
歯科医院	10	1.9%
小児科医療機関	10	1.9%
行政サービスコーナー	6	1.1%
コミュニティハウス	6	1.1%
その他	45	8.4%

(n=535)



#### ■ 年代別の各項目回答数

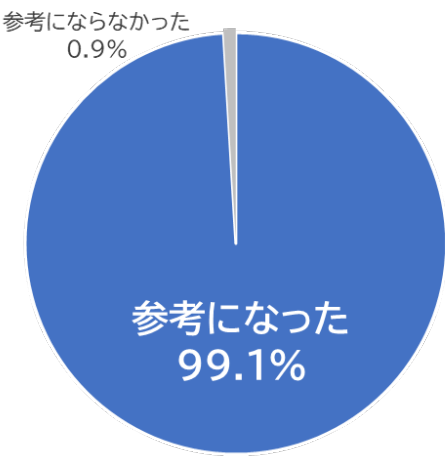
	0～9歳	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代以上	合計
人数	41	41	17	169	164	54	28	21	535
小学校	35	24		68	103	23	1		254
港南区役所(イベント等含む)		2	7	41	15	14	10	9	98
地域ケアプラザ	1	3	1	19	7	3	4	3	41
地区センター	1	2	1	9	3	3	3	2	24
地域子育て支援拠点 はっち	1	2	3	10	3		1		20
薬局	1		1	3	7	2	2	4	20
港南図書館		1		1	4	2	3		11
歯科医院		1			6	2	1		10
小児科医療機関		1		4	4	1			10
行政サービスコーナー	2			1	1		1	1	6
コミュニティハウス				4			1	1	6
その他		6	4	12	14	5	2	2	45

#### (4)リーフレットを見て日々の健康づくりの参考になりましたか

リーフレットの内容は、「参考になった」(99.1%)と回答した人の割合が高かった。

(n=535)

項目	人数	割合
参考になった	530	99.1%
参考にならなかった	5	0.9%
回答者数	535	100.0%



■ 年代別の各項目回答数

	0～9歳	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代以上	合計
参考になった	40	41	17	166	163	54	28	21	530
参考にならなかった	1			3	1				5
合計	41	41	17	169	164	54	28	21	535

## (5)どの内容が参考になりましたか(複数回答)

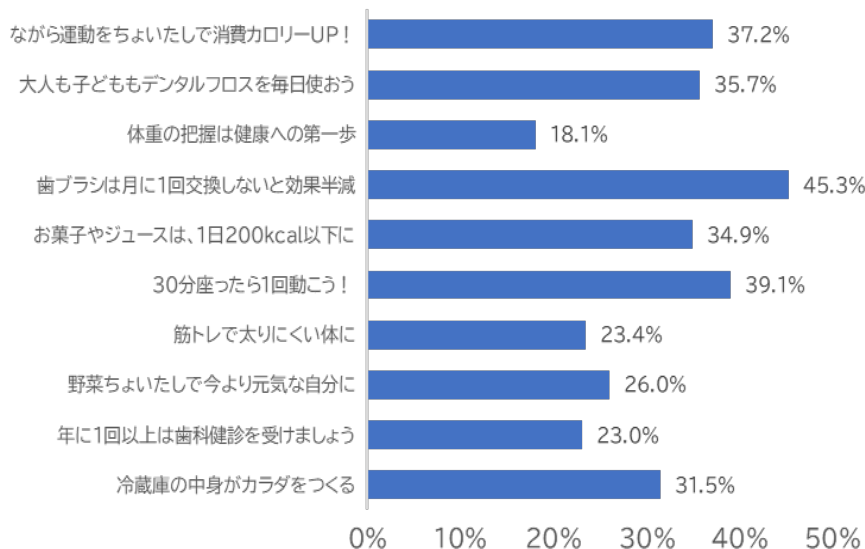
※(4)の設問で【参考になった】と回答した人のみ回答

参考になった内容は、「歯ブラシは月に1回交換しないと効果半減」(45.3%)と回答した人の割合が最も高く、次いで「30分座ったら1回動こう」(39.1%)の順だった。

(n=530)

項目	人数	割合
ながら運動をちよいたして消費カロリーUP!	197	37.2%
大人も子どももデンタルフロスを毎日使おう	189	35.7%
体重の把握は健康への第一歩	96	18.1%
歯ブラシは月に1回交換しないと効果半減	240	45.3%
お菓子やジュースは、1日200kcal以下に	185	34.9%
30分座ったら1回動こう!	207	39.1%
筋トレで太りにくい体に	124	23.4%
野菜ちよいたして今より元気な自分に	138	26.0%
年に1回以上は歯科健診を受けましょう	122	23.0%
冷蔵庫の中身がカラダをつくる	167	31.5%

(n=530)



## ■ 年代別の各項目回答数

	0~9歳	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代以上	合計
人数	40	41	17	166	163	54	28	21	530
ながら運動をちよいたして消費カロリーUP!	18	12	3	56	54	28	16	10	197
大人も子どももデンタルフロスを毎日使おう	17	7	4	71	57	17	11	5	189
体重の把握は健康への第一歩	7	10	3	18	27	16	10	5	96
歯ブラシは月に1回交換しないと効果半減	17	20	9	70	81	28	6	9	240
お菓子やジュースは、1日200kcal以下に	18	17	7	60	52	19	9	3	185
30分座ったら1回動こう!	14	20	3	62	63	17	15	13	207
筋トレで太りにくい体に	7	12	2	36	37	16	9	5	124
野菜ちよいたして今より元気な自分に	11	9	4	48	35	17	7	7	138
年に1回以上は歯科健診を受けましょう	12	13	2	36	38	9	7	5	122
冷蔵庫の中身がカラダをつくる	8	20	3	44	55	19	11	7	167

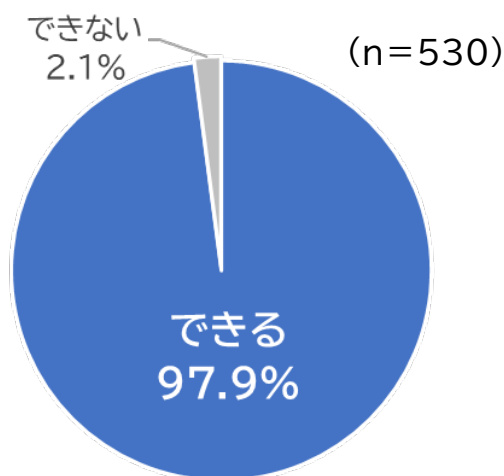


## (6)参考になった項目は実生活に取り入れられますか

※(4)の設問で【参考になった】と回答した人のみ回答

参考になった項目について実生活に取り入れることが「できる」(97.9%)と回答した人の割合が多かった。

項目	人数	割合
できる	519	97.9%
できない	11	2.1%
回答者数	530	100.0%



### ■ 年代別の各項目回答数

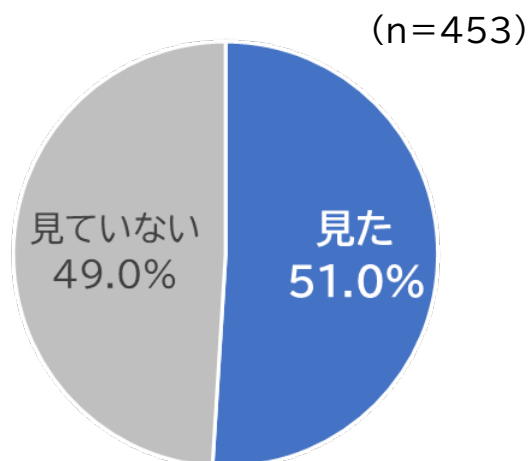
	0～9歳	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代以上	合計
できる	39	39	17	164	159	53	27	21	519
できない	1	2		2	4	1	1		11
合計	40	41	17	166	163	54	28	21	530

## (7)ホームページをご覧になりましたか

※【20代以上】の人のみ回答

リーフレットと連動しているホームページを「見た」と回答した人の割合が51.0%だった。一方で、「見ていない」と回答した人の割合は49.0%だった。

項目	人数	割合
見た	231	51.0%
見ていない	222	49.0%
回答者数	453	100.0%



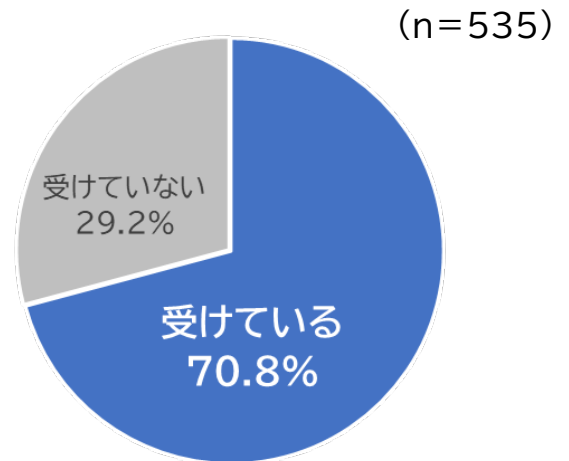
### ■ 年代別の各項目回答数

	20代	30代	40代	50代	60代	70代以上	合計
見た	7	77	82	32	20	13	231
見ていない	10	92	82	22	8	8	222
合計	17	169	164	54	28	21	453

## (8) 歯科健診を定期的に受けていますか

歯科健診を定期的に「受けている」と回答した人の割合は70.8%だった。  
一方で「受けていない」と回答した人は29.2%だった。

項目	人数	割合
受けている	379	70.8%
受けていない	156	29.2%
回答者数	535	100.0%



### ■ 年代別の各項目回答数

	0～9歳	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代以上	合計
受けている	34	37	6	108	114	39	21	20	379
受けていない	7	4	11	61	50	15	7	1	156
合計	41	41	17	169	164	54	28	21	535

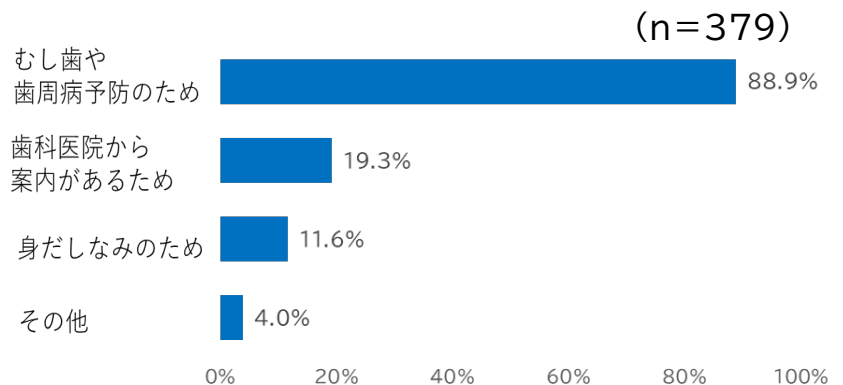
## (9) 歯科健診を定期的に受診している理由をご記入ください(複数回答)

※(8)で【受けている】と回答した人のみ回答

歯科健診を受診している理由は「むし歯や歯周病予防のため」(88.9%)と回答した人が最も多く、次いで「歯科医院から案内があるため」(19.3%)の順だった。

(n=379)

項目	人数	割合
むし歯や歯周病予防のため	337	88.9%
歯科医院から案内があるため	73	19.3%
身だしなみのため	44	11.6%
その他	15	4.0%



### ■ 年代別の各項目回答数

	0～9歳	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代以上	合計
人数	34	37	6	108	114	39	21	20	379
むし歯や歯周病予防のため	27	29	5	101	104	35	18	18	337
歯科医院から案内があるため	7	8	1	18	20	8	6	5	73
身だしなみのため	2	2		22	14	1	1	2	44
その他	5	5		1	4				15

## (10)定期的に受診していない理由をご記入ください(複数回答)

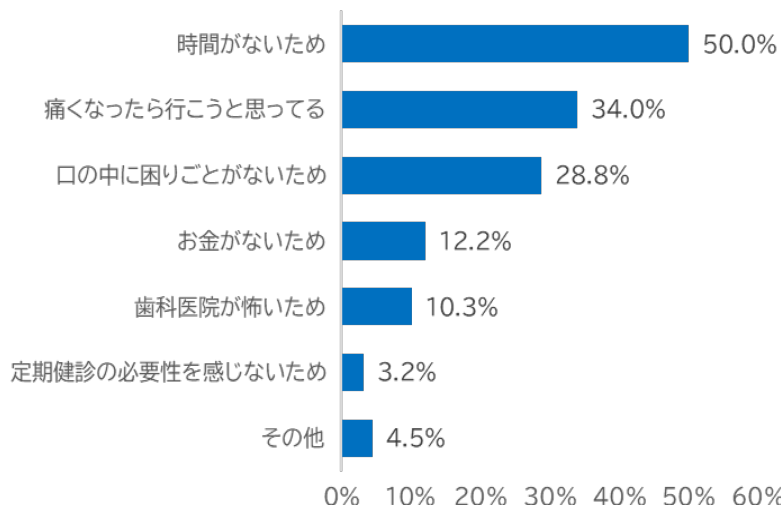
※(8)で【受けていない】と回答した人のみ回答

定期的に歯科健診を受診していない理由は「時間がないため」(50.0%)と回答した人が最も多く、次いで「痛くなったら行こうと思ってる」(34.0%)の順だった。

(n=156)

項目	人数	割合
時間がないため	78	50.0%
痛くなったら行こうと思ってる	53	34.0%
口の中に困りごとがないため	45	28.8%
お金がないため	19	12.2%
歯科医院が怖いため	16	10.3%
定期健診の必要性を感じないため	5	3.2%
その他	7	4.5%

(n=156)



### ■ 年代別の各項目回答数

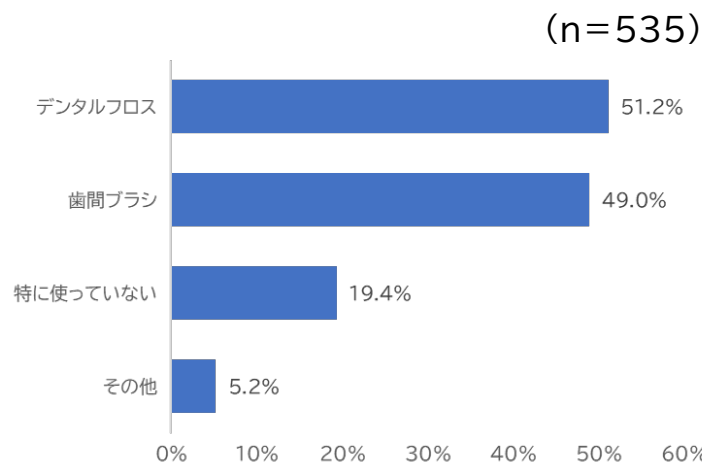
	0～9歳	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代以上	合計
人数	7	4	11	61	50	15	7	1	156
時間がないため	2	4	6	35	22	7	2		78
痛くなったら行こうと思ってる	1		5	21	15	6	2		53
口の中に困りごとがないため	2	2	2	13	16	6	3	1	45
お金がないため			2	7	7	2	1		19
歯科医院が怖いため	1			4	9	1	1		16
定期健診の必要性を感じないため	1			2	1	1			5
その他	1			3	2		1		7

## (11)歯みがきの時に使っている道具はありますか(歯ブラシ除く)(複数回答)

歯みがきの時に使っている道具は「デンタルフロス」(51.2%)と回答した人が最も多く、次いで「歯間ブラシ」(49.0%)の順だった。

(n=535)

項目	人数	割合
デンタルフロス	274	51.2%
歯間ブラシ	262	49.0%
特に使っていない	104	19.4%
その他	28	5.2%



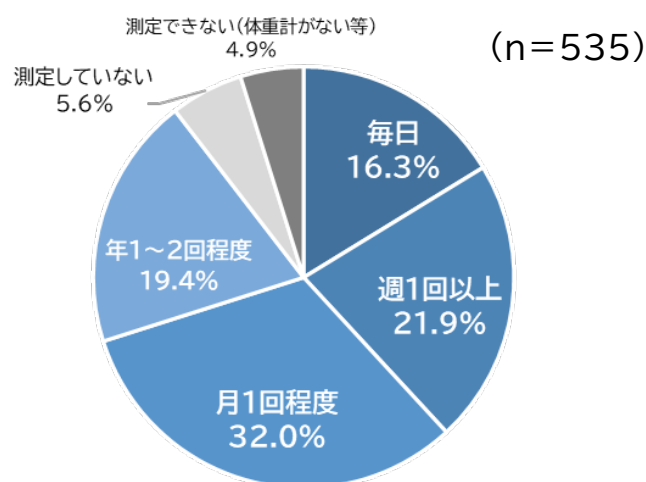
### ■ 年代別の各項目回答数

	0～9歳	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代以上	合計
人数	41	41	17	169	164	54	28	21	535
デンタルフロス	18	10	5	98	98	22	13	10	274
歯間ブラシ	14	22	8	71	75	34	22	16	262
特に使っていない	13	15	7	29	27	10	2	1	104
その他	4		1	8	6	5	2	2	28

## (12)自身の体重をどのくらいの頻度ではかりますか

体重をはかる頻度は「月1回程度」(32.0%)と回答した人が最も多く、次いで「週1回以上」(21.9%)の順だった。

項目	人数	割合
毎日	87	16.3%
週1回以上	117	21.9%
月1回程度	171	32.0%
年1～2回程度	104	19.4%
測定していない	30	5.6%
測定できない(体重計がない等)	26	4.9%
回答者数	535	100.0%



### ■ 年代別の各項目回答数

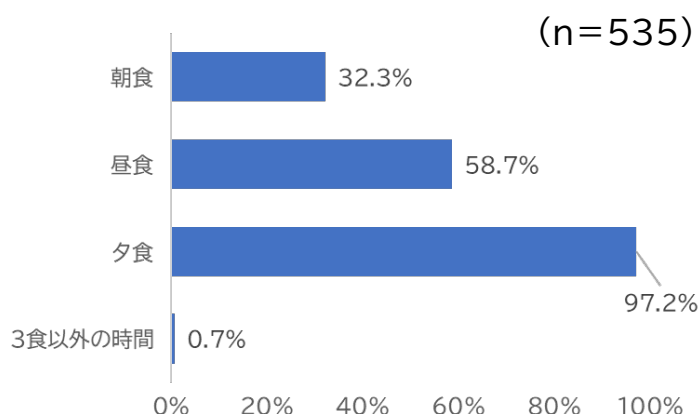
	0～9歳	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代以上	合計
毎日	3	5	3	23	22	15	8	8	87
週1回以上	11	7	3	41	35	8	5	7	117
月1回程度	17	11	7	58	53	16	6	3	171
年1～2回程度	6	15	3	30	34	8	7	1	104
測定していない	3	1	1	10	8	5	1	1	30
測定できない(体重計がない等)	1	2		7	12	2	1	1	26
合計	41	41	17	169	164	54	28	21	535

## (13)1日のうち、いつ野菜を食べますか(野菜ジュースの摂取は除く)(複数回答)

1日のうち、野菜を食べるのは「夕食」(97.2%)と回答した人が最も多く、次いで「昼食」(58.7%)の順だった。

(n=535)

項目	人数	割合
朝食	173	32.3%
昼食	314	58.7%
夕食	520	97.2%
3食以外の時間	4	0.7%



### ■ 年代別の各項目回答数

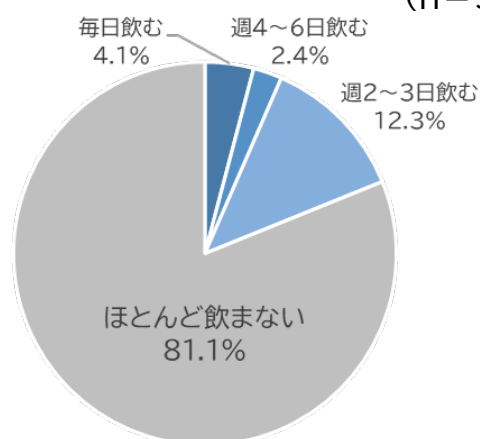
	0～9歳	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代以上	合計
人数	41	41	17	169	164	54	28	21	535
朝食	9	15	4	47	49	17	17	15	173
昼食	33	28	7	105	86	33	13	9	314
夕食	35	39	17	168	162	53	28	18	520
3食以外の時間	3	1	0	0	0	0	0	0	4

## (14)野菜ジュースを飲む習慣はありますか

野菜ジュースを飲む頻度は「ほとんど飲まない」(81.1%)と回答した人が最も多く、次いで「週2～3日飲む」(12.3%)の順だった。

(n=535)

項目	人数	割合
毎日飲む	22	4.1%
週4～6日飲む	13	2.4%
週2～3日飲む	66	12.3%
ほとんど飲まない	434	81.1%
回答者数	535	100.0%



### ■ 年代別の各項目回答数

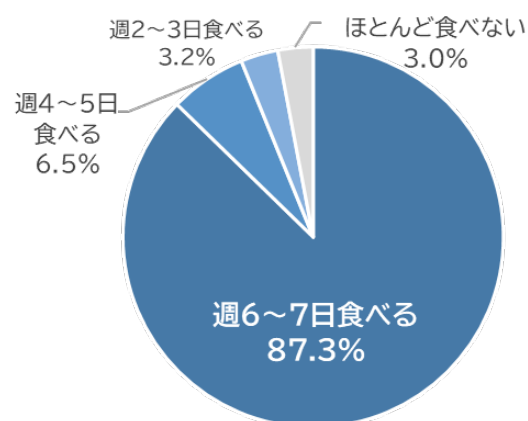
	0～9歳	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代以上	合計
毎日飲む	3	3	1	3	7		3	2	22
週4～6日飲む	1			3	3	2	2	2	13
週2～3日飲む	7	6		11	25	6	5	6	66
ほとんど飲まない	30	32	16	152	129	46	18	11	434
合計	41	41	17	169	164	54	28	21	535

## (15) 1週間のうち、朝食をどのくらい食べますか

1週間のうちに朝食を食べる頻度は「週6～7日食べる」(87.3%)と回答した人が最も多く、次いで「週4～5日食べる」(6.5%)の順だった。

(n=535)

項目	人数	割合
週6～7日食べる	467	87.3%
週4～5日食べる	35	6.5%
週2～3日食べる	17	3.2%
ほとんど食べない	16	3.0%
回答者数	535	100.0%



### ■ 年代別の各項目回答数

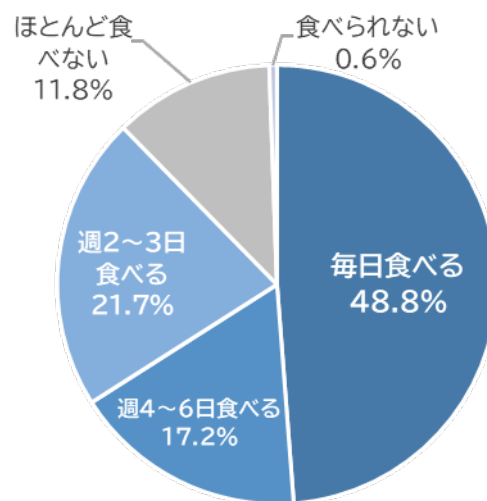
	0～9歳	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代以上	合計
週6～7日食べる	40	36	11	148	142	45	25	20	467
週4～5日食べる	1	3	3	12	10	4	1	1	35
週2～3日食べる			2	3	7	3	2		17
ほとんど食べない		2	1	6	5	2			16
合計	41	41	17	169	164	54	28	21	535

## (16) 1週間のうち、牛乳やヨーグルトなど(乳製品)を食べますか

1週間のうち、乳製品を食べる頻度は、「毎日食べる」(48.8%)と回答した人が最も多く、次いで「週2～3日食べる」(21.7%)の順だった。

(n=535)

項目	人数	割合
毎日食べる	261	48.8%
週4～6日食べる	92	17.2%
週2～3日食べる	116	21.7%
ほとんど食べない	63	11.8%
食べられない	3	0.6%
回答者数	535	100.0%



### ■ 年代別の各項目回答数

	0～9歳	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代以上	合計
毎日食べる	29	25	5	74	82	17	15	14	261
週4～6日食べる	9	8	3	32	21	10	7	2	92
週2～3日食べる	2	3	5	40	42	18	4	2	116
ほとんど食べない	1	5	4	22	18	8	2	3	63
食べられない				1	1	1			3
合計	41	41	17	169	164	54	28	21	535

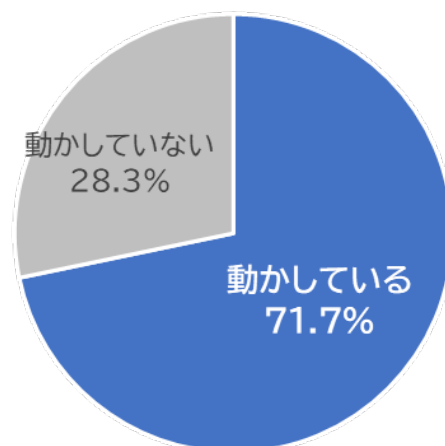
## (17)健康のために意識して体を動かしていますか

※【20代以上】の人のみ回答

健康のために体を「動かしている」と回答した人の割合は71.7%だった。  
一方で「動かしていない」と回答した人の割合は28.3%だった。

(n=453)

項目	人数	割合
動かしている	325	71.7%
動かしていない	128	28.3%
回答者数	453	100.0%



### ■ 年代別の各項目回答数

	20代	30代	40代	50代	60代	70代以上	合計
動かしている	13	111	120	41	24	16	325
動かしていない	4	58	44	13	4	5	128
合計	17	169	164	54	28	21	453

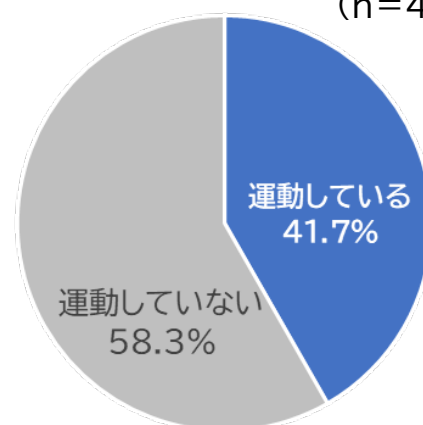
## (18) 1回30分、週2回以上の運動をしていますか

※【20代以上】の人のみ回答

1回30分、週2回以上「運動している」と回答した人の割合は41.7%だった。一方で「運動していない」と回答した人の割合は58.3%だった。

(n=453)

項目	人数	割合
運動している	189	41.7%
運動していない	264	58.3%
回答者数	453	100.0%



### ■ 年代別の各項目回答数

	20代	30代	40代	50代	60代	70代以上	合計
運動している	7	67	61	24	16	14	189
運動していない	10	102	103	30	12	7	264
合計	17	169	164	54	28	21	453

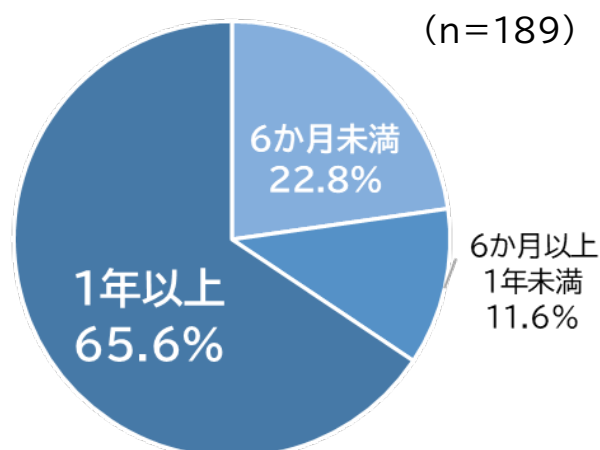


## (19)どのくらい継続して運動をしていますか

※(18)の設問で【運動している】と回答した人のみ回答

運動習慣を継続している期間は、「1年以上」(65.6%)と回答した人が最も多く、次いで「6か月未満」(22.8%)の順だった。

項目	人数	割合
6か月未満	43	22.8%
6か月以上1年未満	22	11.6%
1年以上	124	65.6%
回答者数	189	100.0%



### ■ 年代別の各項目回答数

	20代	30代	40代	50代	60代	70代以上	合計
6か月未満	2	19	15	5	2		43
6か月以上1年未満		7	11	3		1	22
1年以上	5	41	35	16	14	13	124
合計	7	67	61	24	16	14	189

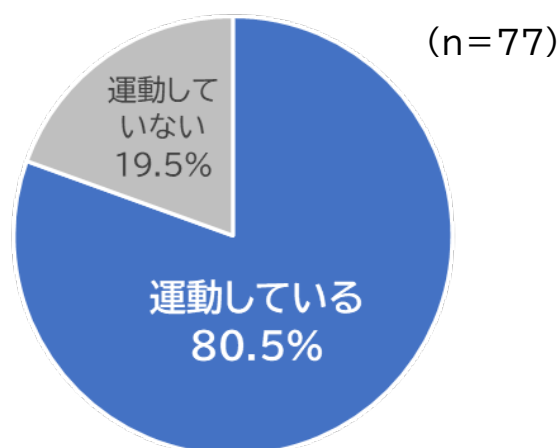
## (20)学校等の授業以外で運動(体を動かす遊びを含む)をしていますか

※小中学生の人のみ回答

授業等以外で「運動している」と回答した人の割合は80.5%だった。  
一方で「運動していない」と回答した人の割合は19.5%だった。

(n=77)

項目	人数	割合
運動している	62	80.5%
運動していない	15	19.5%
回答者数	77	100.0%



### ■ 年代別の各項目回答数

	0～9歳	10代	合計
運動している	35	27	62
運動していない	1	14	15
合計	36	41	77

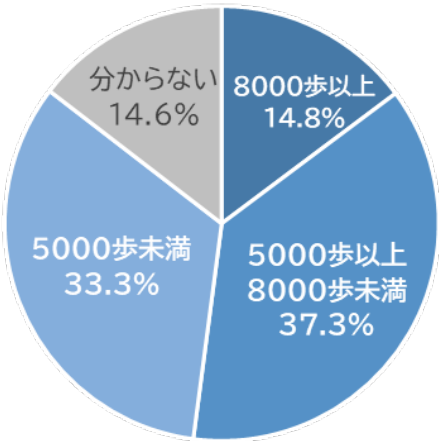


## (21)一日の歩数はどのくらいですか

※【20代以上】 の人のみ回答

一日の歩数は、「5000歩以上8000歩未満」(37.3%)と回答した人が最も多く、次いで「5000歩未満」(33.3%)の順だった。  
(n=453)

項目	人数	割合
8000歩以上	67	14.8%
5000歩以上8000歩未満	169	37.3%
5000歩未満	151	33.3%
分からない	66	14.6%
回答者数	453	100.0%



### ■ 年代別の各項目回答数

	20代	30代	40代	50代	60代	70代以上	合計
8000歩以上	3	24	25	10	3	2	67
5000歩以上8000歩未満	7	61	60	23	10	8	169
5000歩未満	6	56	55	13	12	9	151
分からない	1	28	24	8	3	2	66
合計	17	169	164	54	28	21	453

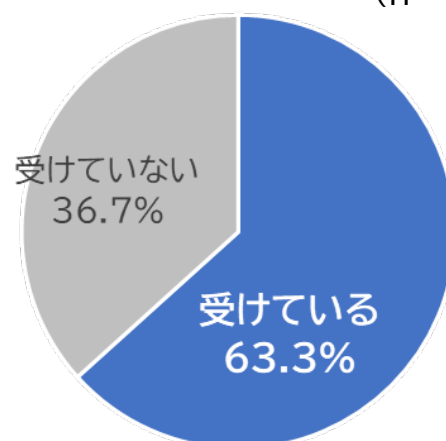
## (22)定期的にがん検診を受けていますか

※男性：40代以上、女性・その他：20代以上の人のみ回答

定期的にがん検診を、「受けている」と回答した人の割合は63.3%だった。  
一方で「受けていない」と回答した人の割合は36.7%だった。

(n=428)

項目	人数	割合
受けている	271	63.3%
受けていない	157	36.7%
回答者数	428	100.0%



### ■ 年代別の各項目回答数

	20代	30代	40代	50代	60代	70代以上	合計
受けている	7	88	106	34	19	17	271
受けていない	9	57	58	20	9	4	157
合計	16	145	164	54	28	21	428

## (23)どこでがん検診を受けましたか(複数回答)

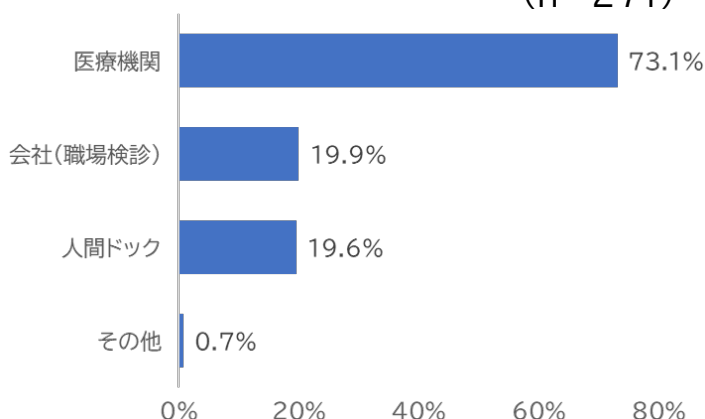
※(22)の設問でがん検診を【受けている】と回答した人のみ回答

がん検診を受けた場所は、「医療機関」(73.1%)と回答した人が最も多く、次いで「会社(職場検診)」(19.9%)の順だった。

(n=271)

項目	人数	割合
医療機関	198	73.1%
会社(職場検診)	54	19.9%
人間ドック	53	19.6%
その他	2	0.7%

(n=271)



### ■ 年代別の各項目回答数

	20代	30代	40代	50代	60代	70代以上	合計
人数	7	88	106	34	19	17	271
医療機関	5	71	70	21	15	16	198
会社(職場検診)	3	21	21	6	2	1	54
人間ドック		9	30	10	3	1	53
その他			2				2

## (24)どの部位のがん検診を受診しましたか(複数回答)

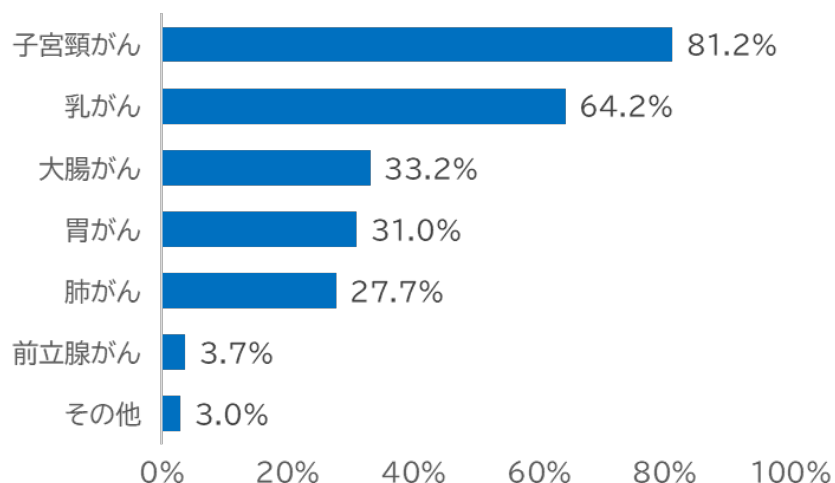
※(22)の設問でがん検診を【受けている】と回答した人のみ回答

がん検診を受診した部位は、「子宮頸がん」(81.2%)と回答した人が最も多く、次いで「乳がん」(64.2%)の順だった。

(n=271)

項目	人数	割合
子宮頸がん	220	81.2%
乳がん	174	64.2%
大腸がん	90	33.2%
胃がん	84	31.0%
肺がん	75	27.7%
前立腺がん	10	3.7%
その他	8	3.0%

(n=271)



### ■ 年代別の各項目回答数

	20代	30代	40代	50代	60代	70代以上	合計
人数	7	88	106	34	19	17	271
子宮頸がん	7	86	87	25	12	3	220
乳がん	2	39	87	28	13	5	174
大腸がん		7	38	20	14	11	90
胃がん		9	41	16	9	9	84
肺がん		4	38	16	9	8	75
前立腺がん			6	3		1	10
その他		1	1	4		2	8

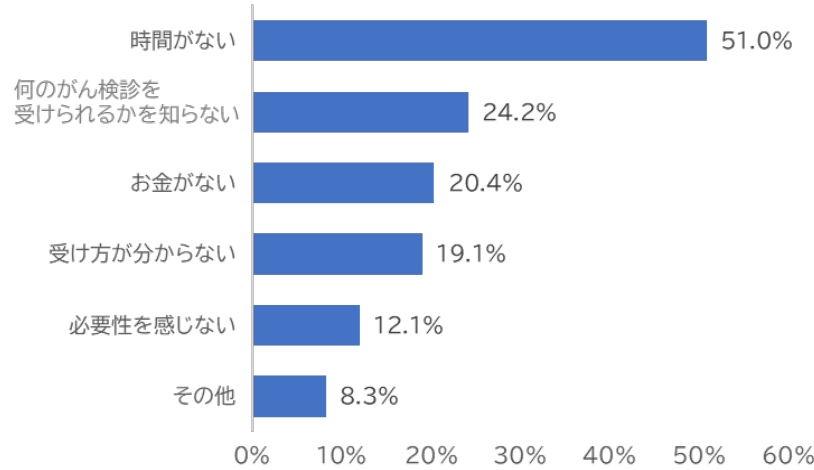
(25)がん検診を受けない理由をご記入ください(複数回答)

※(22)の設問でがん検診を【受けていない】と回答した人のみ回答

がん検診を受診しない理由は、「時間がない」(51.0%)と回答した人が最も多く、次いで「何のがん検診を受けられるかを知らない」(24.2%)の順だった。

(n=157) (n=157)

項目	人数	割合
時間がない	80	51.0%
何のがん検診を受けられるかを知らない	38	24.2%
お金がない	32	20.4%
受け方が分からない	30	19.1%
必要性を感じない	19	12.1%
その他	13	8.3%



■ 年代別の各項目回答数

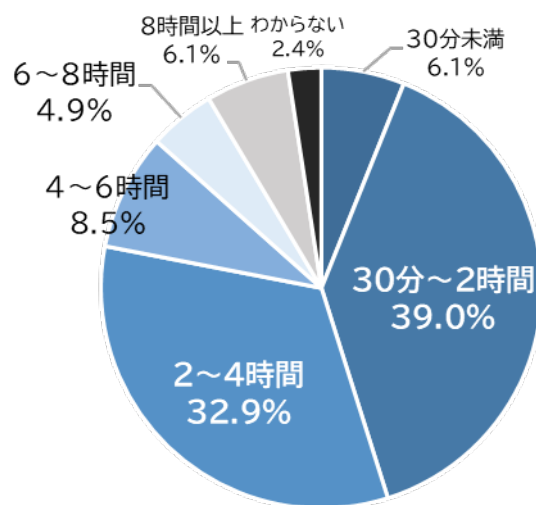
	20代	30代	40代	50代	60代	70代以上	合計
人数	9	57	58	20	9	4	157
時間がない	4	32	34	9	1		80
何のがん検診を受けられるかを知らない	3	17	11	5	1	1	38
お金がない	1	17	10	3	1		32
受け方が分からない	1	11	12	3	2	1	30
必要性を感じない	1	5	7	2	3	1	19
その他		2	5	1	3	2	13

## (26) 1週間の平均スクリーンタイムはどれくらいですか

※【0～9歳・10代】の人のみ回答

1週間のスクリーンタイムは、「30分～2時間」(39.0%)と回答した人が最も多く、次いで「2～4時間」(32.9%)の順だった。

項目	人数	割合
30分未満	5	6.1%
30分～2時間	32	39.0%
2～4時間	27	32.9%
4～6時間	7	8.5%
6～8時間	4	4.9%
8時間以上	5	6.1%
わからない	2	2.4%
回答者数	82	100.0%



### ■ 年代別の各項目回答数

	0～9歳	10代	合計
30分未満	3	2	5
30分～2時間	18	14	32
2～4時間	15	12	27
4～6時間	1	6	7
6～8時間		4	4
8時間以上	3	2	5
わからない	1	1	2
合計	41	41	82