

令和7年度 第8回  
あまがさきWebアンケート  
結果集計

【テーマ】

高血圧予防について

【実施期間】

11月1日午前9時 ～ 11月10日午後5時

## 目 的

尼崎市内に在住・在勤・在学の方々を対象にアンケート調査を実施することにより、市民の皆様のご意向やご意見を迅速に把握し、その結果を施策・事業の発案や見直しを検討する際の材料として活用することとしています。

## 回 答 者 属 性

回答者数	1,195人
------	--------

Q1：性別		
男	410	34.3%
女	746	62.4%
その他	9	0.8%
回答しない	30	2.5%

Q2：年代		
～19	15	1.3%
20代	14	1.2%
30代	87	7.3%
40代	216	18.1%
50代	389	32.6%
60代	293	24.5%
70代	154	12.9%
80～	27	2.3%

Q3：職業		
学生	18	1.5%
会社員	340	28.5%
自営業	52	4.4%
主婦・主夫	227	19.0%
公務員	65	5.4%
パートアルバイト	264	22.1%
無職	210	17.6%
その他	19	1.6%

Q4：居住地区		
中央地区	156	13.1%
小田地区	198	16.6%
大庄地区	112	9.4%
立花地区	380	31.8%
武庫地区	128	10.7%
園田地区	176	14.7%
その他	45	3.8%

## 令和7年度 第8回

Q5: 高血圧(高血圧予防)について、関心がありますか。

関心がある	485	40.6%
どちらかといえば関心がある	493	41.3%
どちらかといえば関心がない	139	11.6%
関心がない	78	6.5%

※単一回答 (※入力必須)

[n=1,195]

Q6: 日頃、自身の血圧を測ることはありますか。一番近いもの(健康診断の受診や通院による測定を含めた年間の測定頻度)を選んでください。

毎日、またはほぼ毎日(週7～6回)	218	18.2%
週3～5回	53	4.4%
週1～2回	90	7.5%
月1～3回	163	13.6%
月1回未満、または定期的に測ることはない	671	56.2%

※単一回答 (※入力必須)

[n=1,195]

Q7: 上記の血圧測定以外に実施している健康行動で、あてはまるものを全て選んでください。

健康維持のための医療機関への定期的な通院(整骨院でのマッサージなどリラクゼーション目的の通院や人間ドッグは除く)	339	28.4%
健康診断の受診(職場健診を除く。人間ドッグは含みます)	374	31.3%
職場での健康診断を受診	426	35.6%
規則正しい生活習慣の意識	432	36.2%
その他	51	4.3%
特にしていない	135	11.3%
わからない	19	1.6%

※複数回答 (※入力必須)

[n=1,195]

Q7-1: (Q7で「その他」と回答した方)どのような行動をしていますか。

・定期的なウォーキング、または日頃から階段を利用するなど歩くことを心掛ける
・体操やストレッチの実施
・献血での血圧測定や血管年齢測定
・定期的にジムに通う、筋トレを行う
・健康食品、サプリメントの摂取

※自由記述 ※主な意見

Q7-2: (Q7で「特にしていない」と回答した方)その理由をお聞かせください。

自分の健康状態に問題はないと思うため	18	13.3%
健康に気を付けたいが、どのような行動をすべきかわからない	31	23.0%
健康に気を遣う余裕・時間がない	33	24.4%
特に理由はない、または上記以外の理由	56	41.5%

※複数回答

[n=135]

Q8: 尼崎市は「高血圧ゼロのまちづくり」モデルタウンに認定されており、自治体として高血圧予防を推進しています。市がモデルタウンに認定されていることをご存じですか。

知っている	103	8.6%
知らない	1092	91.4%

※単一回答（※入力必須） [n=1,195]

Q9: 尼崎市は高血圧予防の取組として、生涯学習プラザや市役所など市内公共施設に血圧計・血圧記録帳を設置しています。市内公共施設に血圧計・血圧記録帳が設置されていることをご存じですか。

知っている(両方)	99	8.3%
知っている(血圧計のみ)	205	17.2%
知っている(血圧記録帳のみ)	26	2.2%
知らない	865	72.4%

※単一回答（※入力必須） [n=1,195]

Q9-1: (Q9で「知っている」と回答した方)尼崎市が設置する血圧計・血圧記録帳を利用したことはありますか。

利用したことがある(両方)	30	9.1%
利用したことがある(血圧計のみ)	81	24.5%
利用したことがある(血圧記録帳)	25	7.6%
利用したことはない	195	59.1%

※単一回答 [n=330]

Q10: 尼崎市では、市が対象とした健康づくりを行うと、あま咲きコインを付与する「未来いまカラダポイント事業」を実施しています。その中で、血圧を一カ月継続して測定するとあま咲きコイン30ポイントを付与しています。この事業を利用したことはありますか。

知っており、利用したことがある(血圧測定でのポイント付与を含む)	41	3.4%
知っており、利用したことがある(血圧測定でのポイント付与を含まない)	20	1.7%
知っているが、利用したことはない	165	13.8%
知らない	969	81.1%

※単一回答（※入力必須） [n=1,195]

Q11: 家庭で血圧を測定した際、高血圧と診断される基準は135mmHg以上です。この基準値をご存じですか。

知っている	784	65.6%
知らない	411	34.4%

※単一回答（※入力必須） [n=1,195]

Q12: 普段の生活において、塩分摂取量を意識することはありますか。

意識している	369	30.9%
ときどき意識している	590	49.4%
意識していない	236	19.7%

※単一回答（※入力必須） [n=1,195]

Q12-1: (Q12で「意識している」または「ときどき意識している」と回答した方)具体的に、どのように行動していますか。あてはまるものを全て選んでください。

外食や加工食品の両方、またはどちらかを控える	274	28.6%
麺類の汁は残す	534	55.7%
塩分を控えめにするよう味付けを意識している	638	66.5%
買い物のとき、栄養成分表示の「食塩相当量」を確認する	185	19.3%
その他	27	2.8%
特に行動していない	35	3.6%

※複数回答

[n=959]

Q13: 尼崎市が毎年開催する「市民まつり」内で実施している「健康イベント(R7年度名称:食育・適塩化フェア)」をご存じですか。(令和7年10月5日:中央北生涯学習プラザ3階にて実施)

知っており、参加したことがある(令和5年度～7年度のうち、1回以上)	69	5.8%
知っているが、参加したことはない	202	16.9%
知らない	924	77.3%

※単一回答 (※入力必須)

[n=1,195]

Q14: 健康イベント(市・民間問わず)の内容で関心があるものは何ですか。あてはまるものを全て選んでください。

血圧測定	476	39.8%
骨密度測定	789	66.0%
肺年齢チェック	524	43.8%
健康相談	259	21.7%
その他	28	2.3%
特に関心はない	188	15.7%

※複数回答 (※入力必須)

[n=1,195]

Q14-1: (Q14で「その他」と回答した方)どのような内容に関心がありますか。

・血液検査(血管年齢や血糖値など)
・糖尿病、腎臓病、認知症の予防
・検診(がん、歯科)
・筋肉量測定
・認知症検査
・健康的な食習慣

※自由記述

※主な意見

Q15: 高血圧・生活習慣病予防対策として、今後知りたいことや周知に力を入れてほしいことなどがあれば教えてください。

・血圧計を置く公共施設を増やしてほしい、血圧記録帳はこれからも配布してほしい
・高血圧予防について、もっと広報の機会を増やしてほしい
・低血圧について知りたい
・手軽に始められる運動について知りたい
・減塩のレシピや調理の工夫、おすすめの食事メニューなど知りたい
・糖尿病の予防について知りたい

※自由記述

※主な意見