



2024年度 「健康サポートアンケート」 集計結果について

～生活習慣病の予防・重症化予防にむけて～

**日本生命は47都道府県と包括連携協定等を締結し、
地域に根差した取組みを進めています**

日本生命グループは、『誰もが、ずっと、安心して暮らせる社会』の実現を目指し、
「人」「地域社会」「地球環境」の3領域に取組み、サステナビリティ経営を推進しています。



日本生命保険相互会社
地域振興支援室

はじめに

日本生命グループは『誰もが、ずっと、安心して暮らせる社会』を目指し、
「人」「地域社会」「地球環境」のサステナビリティ向上に向けた取組みを行っています。
そのうち「地域社会」領域では、全国47都道府県や、多くの市区町村との連携協定に
基づき、それぞれの地域・社会の課題に応じた様々な協働取組みを進めています。

2024年は新たに、11月から翌年3月の期間で、日本生活習慣病予防協会監修の
もと、地域の皆さまに生活習慣に関する情報のご提供等を通じてご自身の生活習慣に
ついて考えていただく「地域の健康サポート活動」に取組みました。
その一環として、当社営業職員約5万名による、地域の皆さまへの
生活習慣に関する意識実態調査「健康サポートアンケート」を実施し、
647,029名の方々からご回答をいただきました。

当報告書は、同アンケート結果の全国および都道府県ごとの集計結果です。

日本生命は、地域の皆さまの健康増進に、少しでも貢献してまいりたいと考えています。
自治体にて策定される、地域の健康増進政策のご検討の一助となれば幸いです。



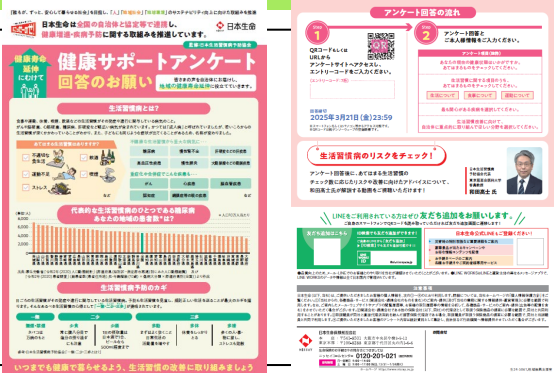
青森県との 連携協定締結状況

締結日	2019/7/17
協定項目	
①	健康増進・地域の安全に関すること
②	スポーツ振興・青少年育成に関すること
③	地域経済の活性化に関すること
④	社会貢献活動の促進に関すること
⑤	環境保全に関すること

他2項目

アンケート概要

アンケート期間：2024年11月25日(月)～2025年3月21日(金)
回答者数：647,029名（男性：295,504名、女性：351,525名）
実施方法：「健康サポートアンケート回答のお願い」でのWEBアンケート調査
実施主体：日本生命保険相互会社



「健康サポートアンケート回答のお願い」ビラ

アンケート項目

- Q1
- あなたの現在の健康状態はいかがですか。あてはまるものをチェックしてください。(単一回答)
- Q2
- (生活) 以下の生活習慣に関する項目のうち、あてはまるものをチェックしてください。(複数選択可)
- Q3
- (食事) 以下の生活習慣に関する項目のうち、あてはまるものをチェックしてください。(複数選択可)
- Q4
- (運動) 以下の生活習慣に関する項目のうち、あてはまるものをチェックしてください。(複数選択可)
- Q5
- 最も関心がある疾病を選択してください。(単一回答)
- Q6
- 以下の生活習慣病・その他の疾病のうち、最も関心があるものを選択してください。(単一回答)
- Q7
- 生活習慣改善に向けて、自治体に重点的に取り組んでほしい分野を選択してください。(2つまで選択可)
- Q8
- 身の回りで、生活習慣改善に関する話を聞いてほしい方はいますか？(2つまで選択可)

回答者数（年代・性別）

全国

	回答者数					
	(人	対総数	男性 (人	対総数	女性 (人	対総数
～10代	11,985	1.9%	5,911	0.9%	6,074	0.9%
20代	79,080	12.2%	37,823	5.8%	41,257	6.4%
30代	101,394	15.7%	45,970	7.1%	55,424	8.6%
40代	113,602	17.6%	50,780	7.8%	62,822	9.7%
50代	156,499	24.2%	69,295	10.7%	87,204	13.5%
60代	118,779	18.4%	54,468	8.4%	64,311	9.9%
70代	52,960	8.2%	25,059	3.9%	27,901	4.3%
80代～	12,730	2.0%	6,198	1.0%	6,532	1.0%
合計	647,029	100.0%	295,504	45.7%	351,525	54.3%

青森県

	回答者数					
	(人	対総数	男性 (人	対総数	女性 (人	対総数
～10代	31	1.5%	13	0.6%	18	0.9%
20代	230	11.0%	84	4.0%	146	7.0%
30代	364	17.4%	132	6.3%	232	11.1%
40代	443	21.2%	168	8.0%	275	13.1%
50代	521	24.9%	182	8.7%	339	16.2%
60代	393	18.8%	163	7.8%	230	11.0%
70代	98	4.7%	46	2.2%	52	2.5%
80代～	13	0.6%	5	0.2%	8	0.4%
合計	2,093	100.0%	793	37.9%	1,300	62.1%

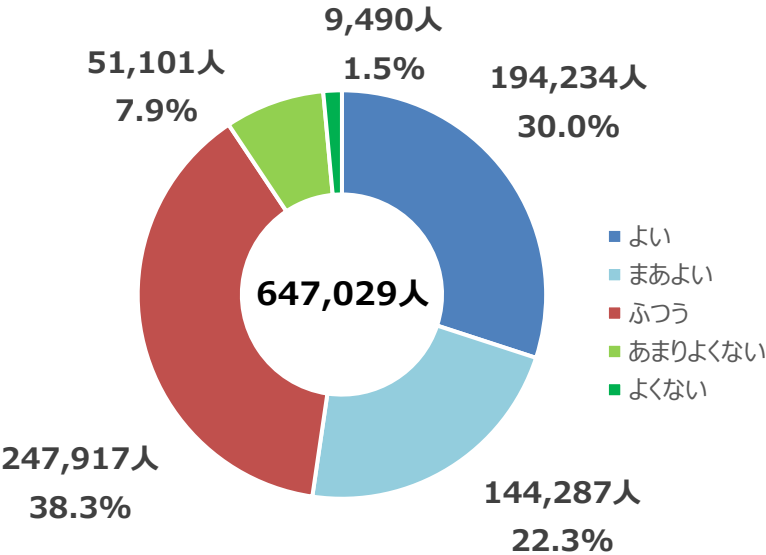
回答結果

Q1. あなたの現在の健康状態はいかがですか。（単一回答）

全国

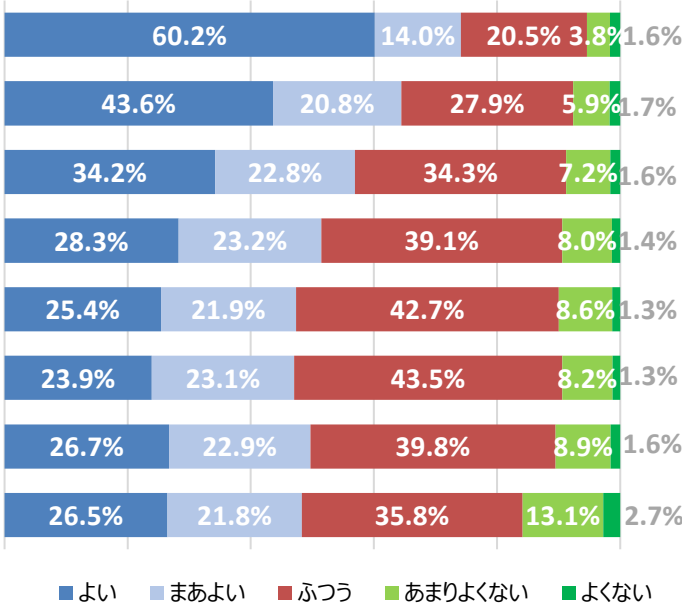
健康状態の割合

男女計



年代別の割合

年代	人数	構成比
～10代	11,985人	1.9%
20代	79,080人	12.2%
30代	101,394人	15.7%
40代	113,602人	17.6%
50代	156,499人	24.2%
60代	118,779人	18.4%
70代	52,960人	8.2%
80代～	12,730人	2.0%
合計	647,029人	100.0%



<日本生活習慣病予防協会代表 東京慈恵会医科大学客員教授 和田高士氏コメント>



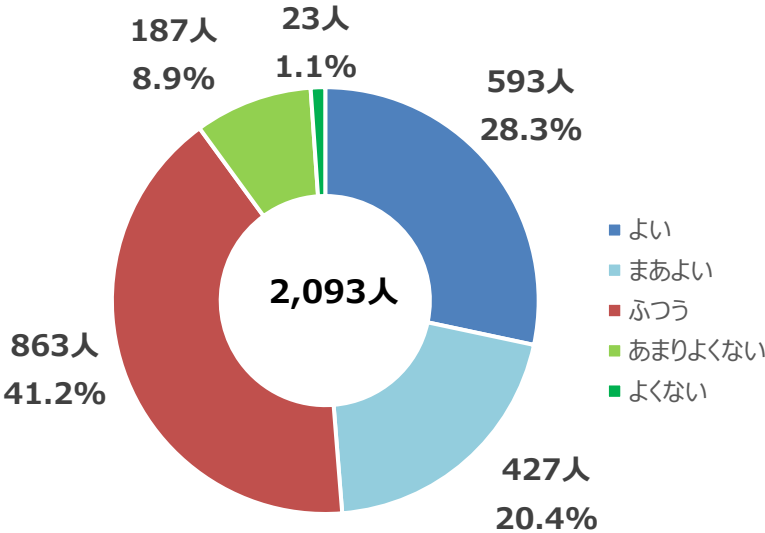
年齢とともに「よい・まあよい」の回答率が減少していきました。本アンケート以外での様々な場面で調査しても、同じ傾向がみられます。自然な老化現象に加え、何十年も体を酷使していくと、いろいろと問題がでてきます。日頃の心身のメンテナンスを心がけてください。

Q1. あなたの現在の健康状態はいかがですか。（単一回答）

青森県

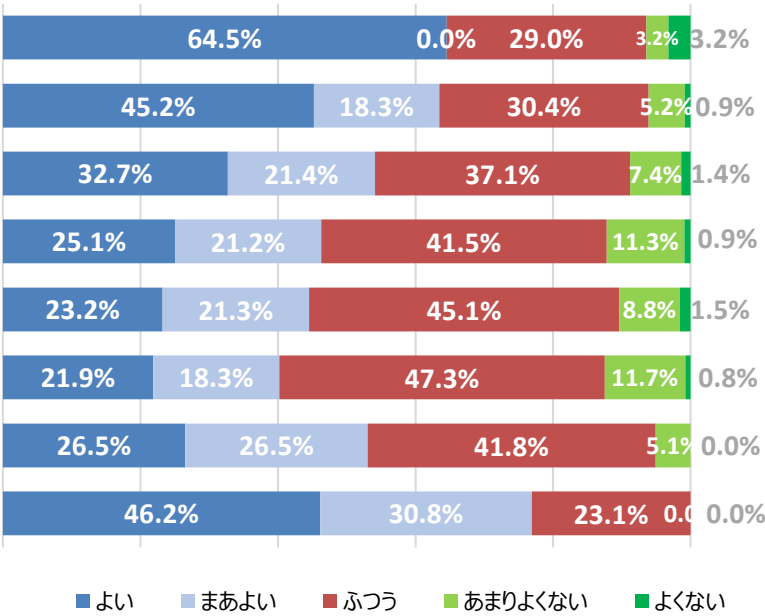
健康状態の割合

男女計



年代別の割合

年代	人数	構成比
～10代	31人	1.5%
20代	230人	11.0%
30代	364人	17.4%
40代	443人	21.2%
50代	521人	24.9%
60代	393人	18.8%
70代	98人	4.7%
80代～	13人	0.6%
合計	2,093人	100.0%



・ 健康状態と年代の関係は、全国と比較し、60代までは「よい」「まあよい」が低く、70代以降は高くなる傾向

Q1. あなたの現在の健康状態はいかがですか。（単一回答）

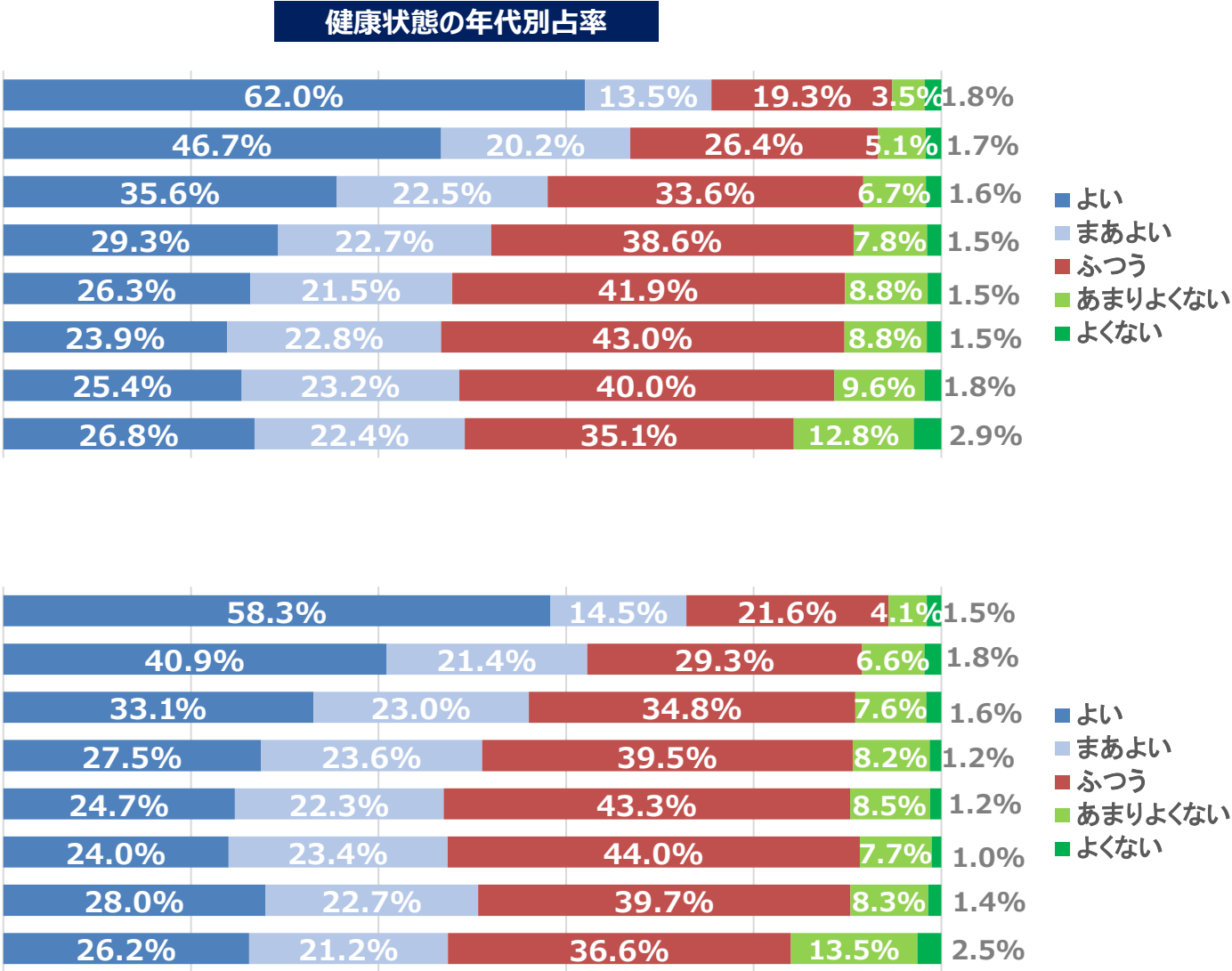
全国

男性

年代	人数	構成比
～10代	5,911人	2.0%
20代	37,823人	12.8%
30代	45,970人	15.6%
40代	50,780人	17.2%
50代	69,295人	23.4%
60代	54,468人	18.4%
70代	25,059人	8.5%
80代～	6,198人	2.1%
合計	295,504人	100.0%

女性

年代	人数	構成比
～10代	6,074人	1.7%
20代	41,257人	11.7%
30代	55,424人	15.8%
40代	62,822人	17.9%
50代	87,204人	24.8%
60代	64,311人	18.3%
70代	27,901人	7.9%
80代～	6,532人	1.9%
合計	351,525人	100.0%



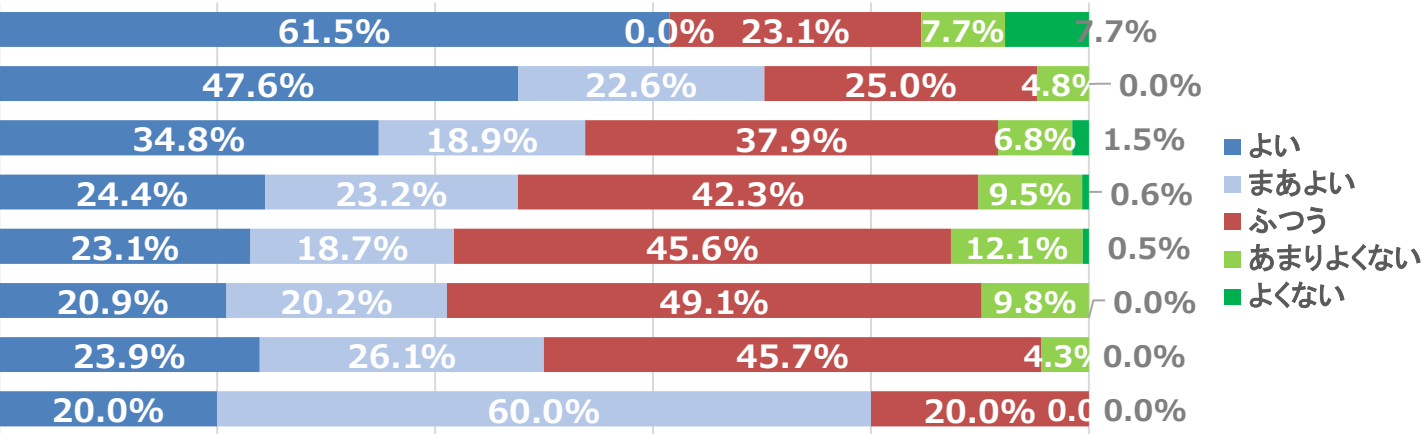
Q1. あなたの現在の健康状態はいかがですか。(単一回答)

青森県

男性

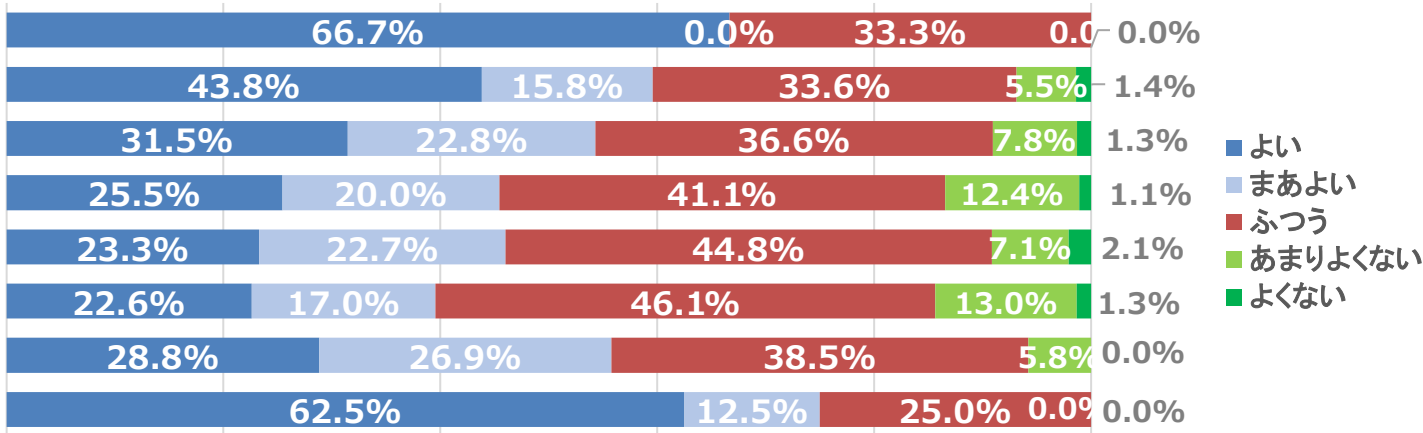
年代	人数	構成比
～10代	13人	1.6%
20代	84人	10.6%
30代	132人	16.6%
40代	168人	21.2%
50代	182人	23.0%
60代	163人	20.6%
70代	46人	5.8%
80代～	5人	0.6%
合計	793人	100.0%

健康状態の年代別占率



女性

年代	人数	構成比
～10代	18人	1.4%
20代	146人	11.2%
30代	232人	17.8%
40代	275人	21.2%
50代	339人	26.1%
60代	230人	17.7%
70代	52人	4.0%
80代～	8人	0.6%
合計	1,300人	100.0%



Q1. あなたの現在の健康状態はいかがですか。(単一回答)

全国

青森県

よい・まあよいの
回答者割合

63.6%
(全国38位)

20代

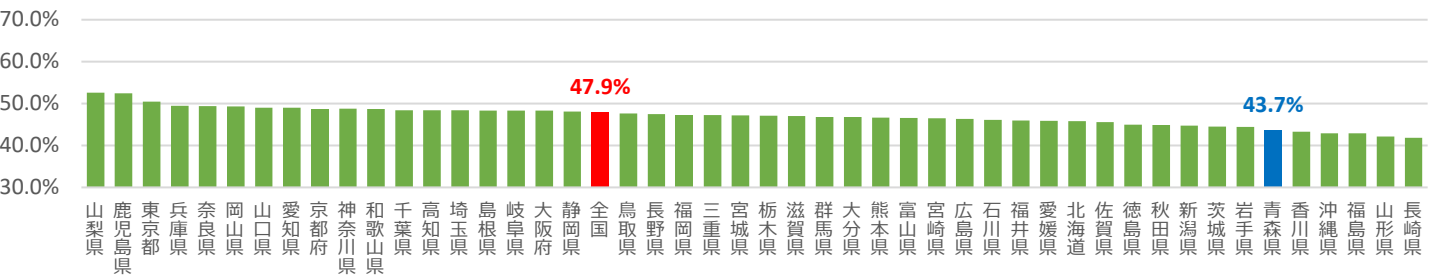
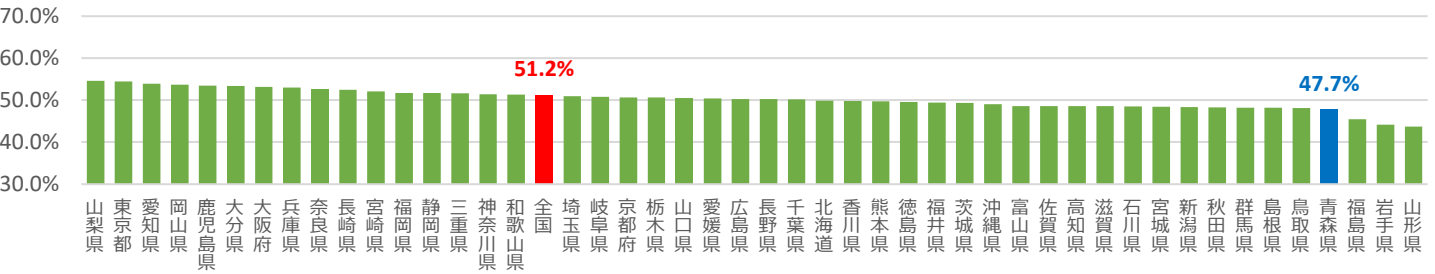
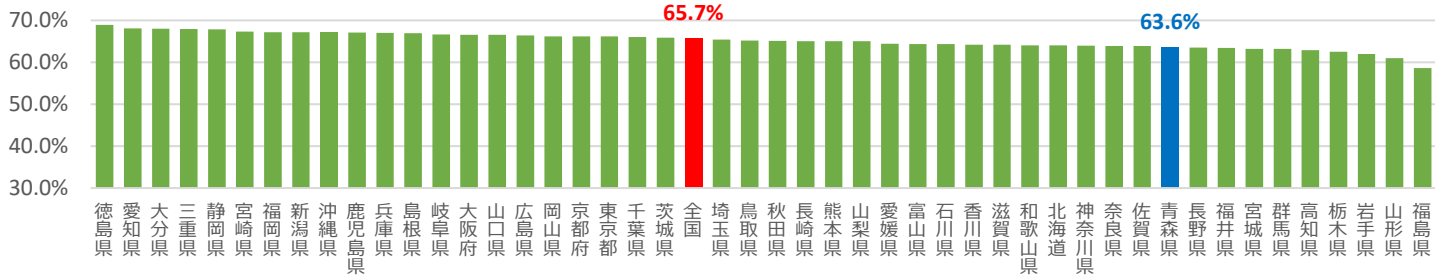
30代
50代

60代

47.7%
(全国44位)

43.7%
(全国42位)

都道府県別よい・まあよいの回答者割合



- 全年代において、「よい」「まあよい」の回答率が全国相対で低位
- 特に30代～50代は低位であり、全国44位となっている

Q2.（生活）以下の生活習慣に関する項目のうち、あてはまるものをチェックしてください。(複数選択可)

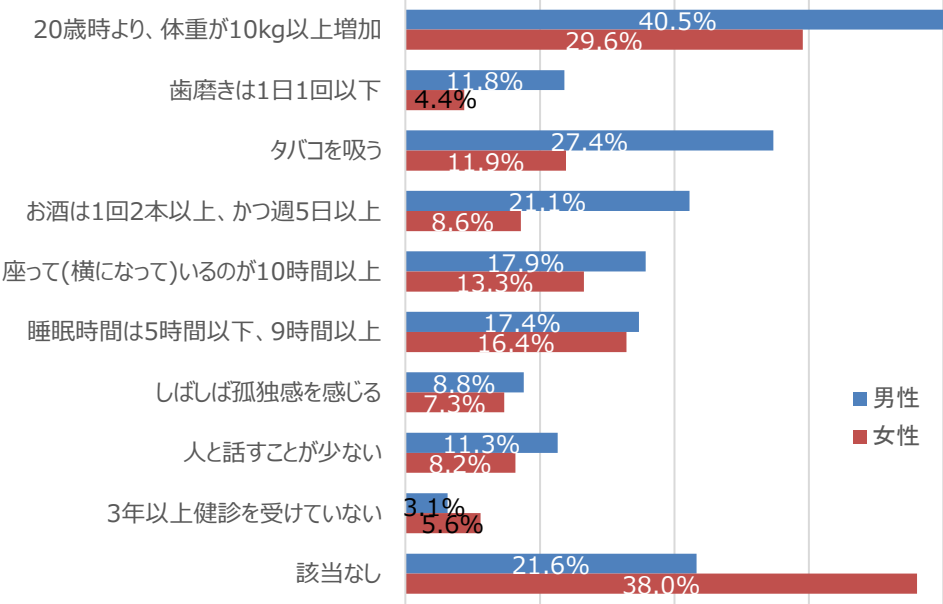
全国

青森県

チェックした回答者の割合

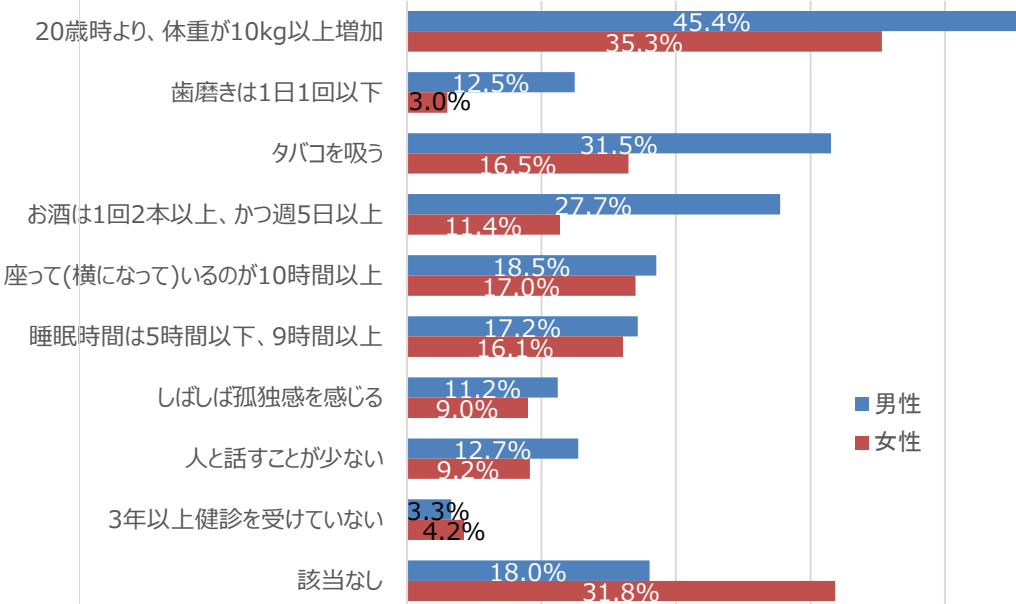
(分母が回答者数、分子が項目ごとのチェックした回答者数。複数選択可のため、合計が100%にならない。)

全国



※ 回答者数 男性295,504人 女性351,525人

青森県



※ 回答者数 男性793人 女性1,300人

＜日本生活習慣病予防協会代表 東京慈恵会医科大学客員教授 和田高士氏コメント＞
 (全国) 生活習慣病の基となる肥満につながる「体重増加」が最多でした。不健康な生活習慣が体重増加として現れるためもっとも分かりやすいです。また、男性のほうが女性に比べて、不健康な生活習慣のチェックが、健診受診の項目を除き多い結果でした。健康寿命、平均寿命が女性より短い一因になっていることが、この調査でも明らかにされました。

(青森県) ・ 全国と比較すると、「該当なし」が低位であり、その他ほとんどの項目について、男女ともに全国を上回る
 ・ とくに「体重増加」「喫煙」「飲酒」が多い傾向

Q2. (生活) 以下の生活習慣に関する項目のうち、あてはまるものをチェックしてください。(複数選択可)

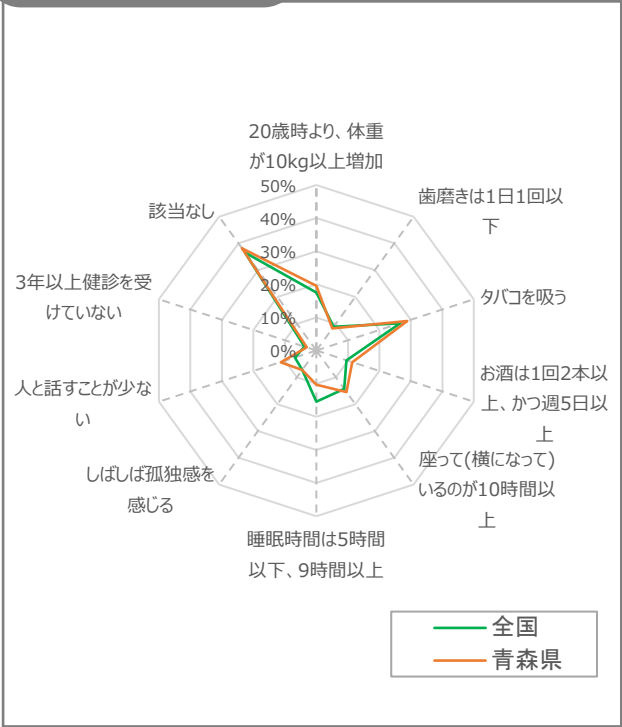
全国

青森県

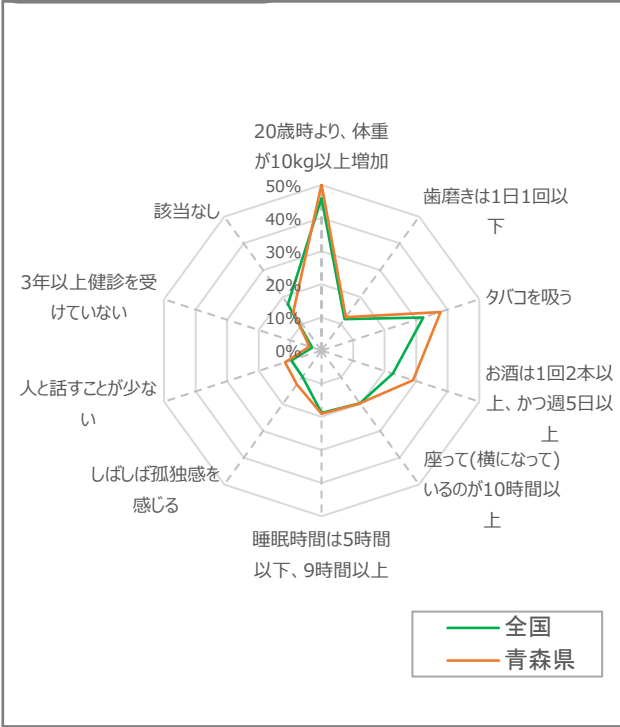
男性

年代別のチェックした回答者の割合

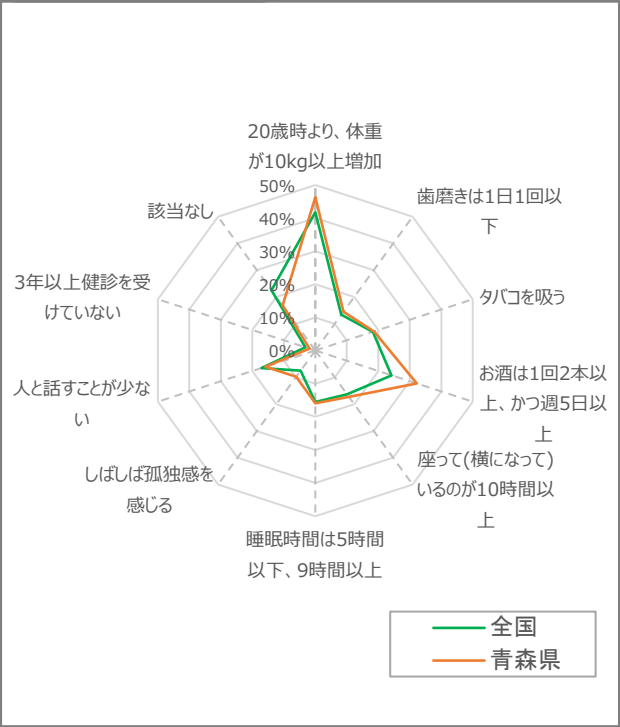
～20代



30代～50代



60代～



(全国) ・「いずれの項目も30代～50代に増加。特に「体重増加」「飲酒」が大きく増加」
・ 60代以降は、「人と話すことが少ない」が増加

(青森県) ・ 全国と比較すると、30代～50代の「飲酒」「喫煙」、60代～の「飲酒」が多い

Q2.（生活）以下の生活習慣に関する項目のうち、あてはまるものをチェックしてください。（複数選択可）

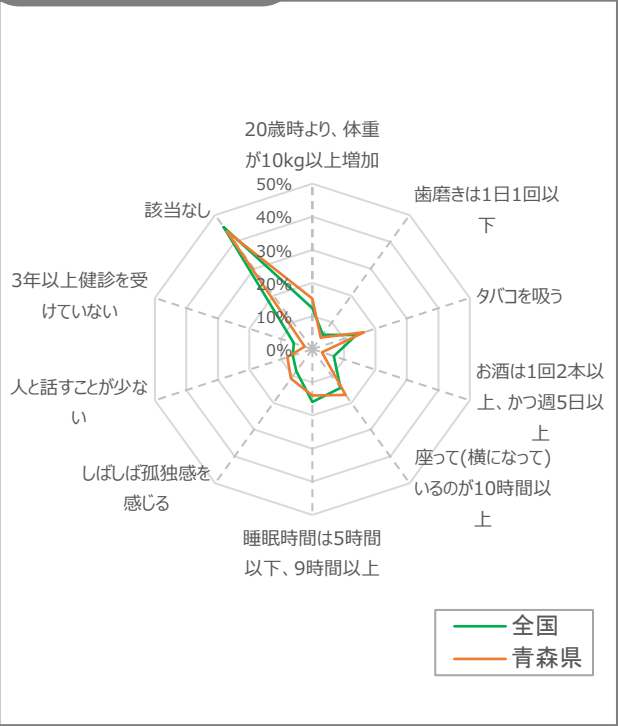
全国

青森県

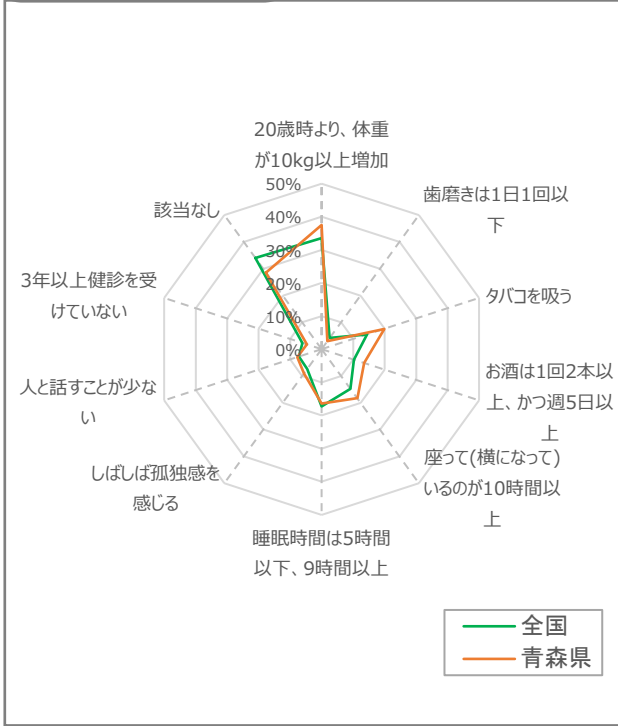
女性

年代別のチェックした回答者の割合

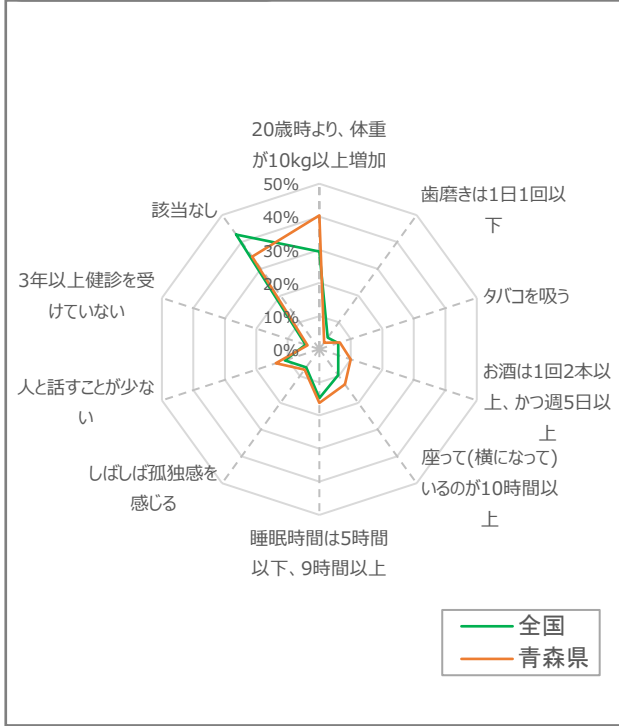
～20代



30代～50代



60代～



(全国) ・ 20代以下は該当なし（≒悪い習慣がない）が多い（男性・他年代と比較しても高位）
(青森県) ・ 全国と比較すると、30代以降の女性の「体重増加」「飲酒」「座っている時間」が多い

青森県

(青森県)・全国と比較すると、「該当なし」が低位であり、その他ほとんどの項目について、男女ともに全国を上回る
・とくに、「早食い」「野菜不足」「塩分過多」が多い傾向

Q3.（食事）以下の生活習慣に関する項目のうち、あてはまるものをチェックしてください。（複数選択可）

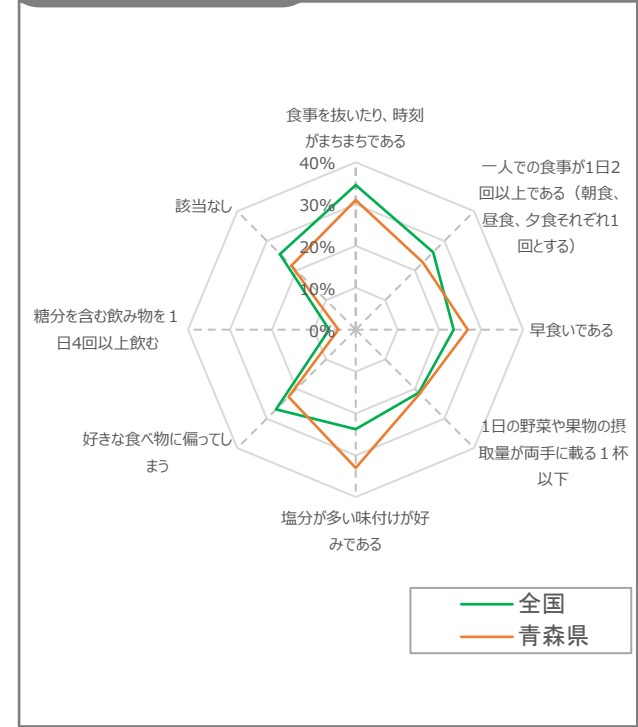
全国

青森県

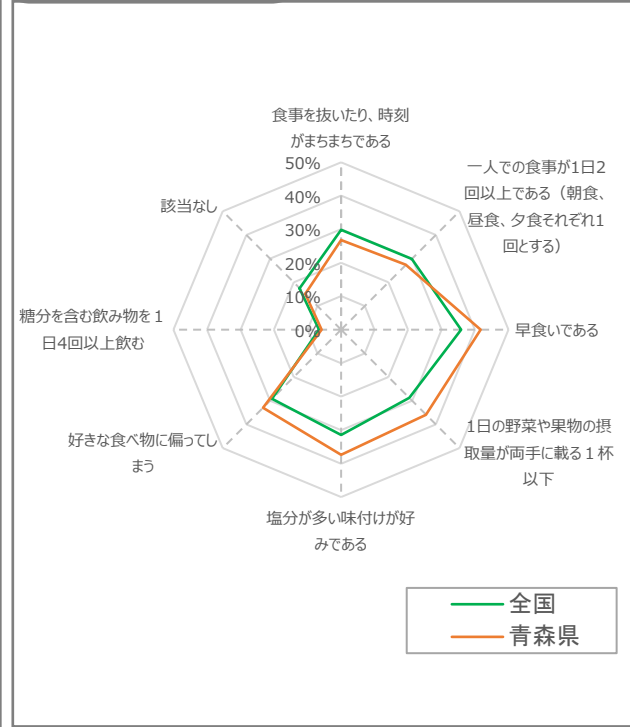
男性

年代別のチェックした回答者の割合

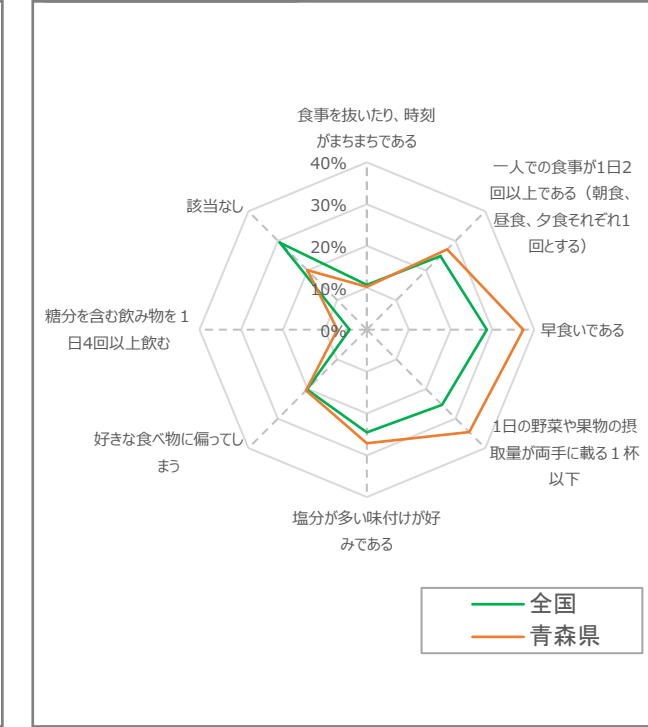
～20代



30代～50代



60代～



- （全国）

 - ・ 就労のメイン世代である30代～50代は、他の年代に比べ多くの項目が高位であり、食生活が乱れている傾向
 - ・ 「食事を抜く・時刻がまちまち」は、若年の方が多く、年代を重ねるごとに少なくなっていく傾向
- （青森県）

 - ・ ～20代は「塩分過多」が全国を大きく上回る
 - ・ 30代以降は 全国と比べ、「早食い」「野菜不足」「塩分過多」が多い傾向

Q3.（食事）以下の生活習慣に関する項目のうち、あてはまるものをチェックしてください。（複数選択可）

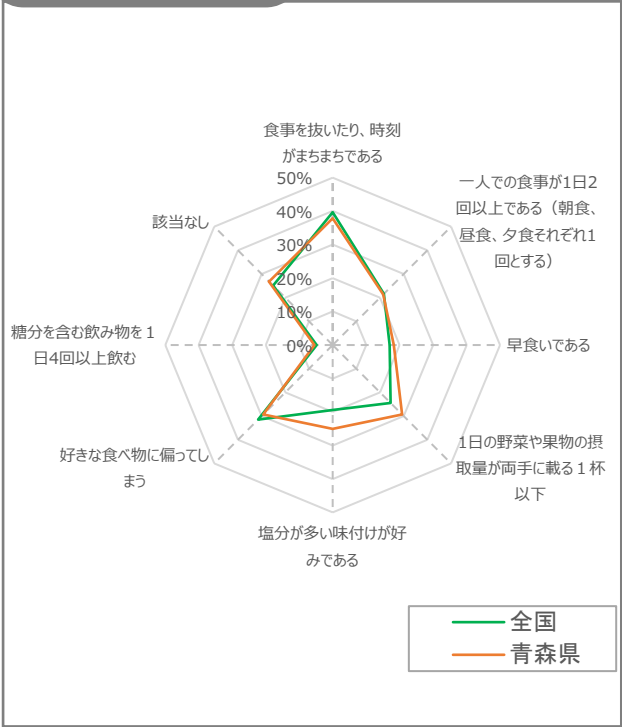
全国

青森県

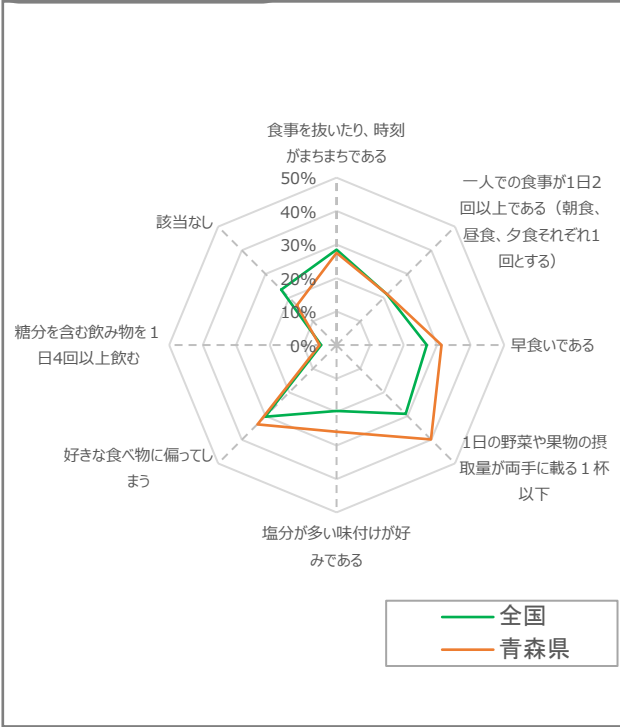
女性

年代別のチェックした回答者の割合

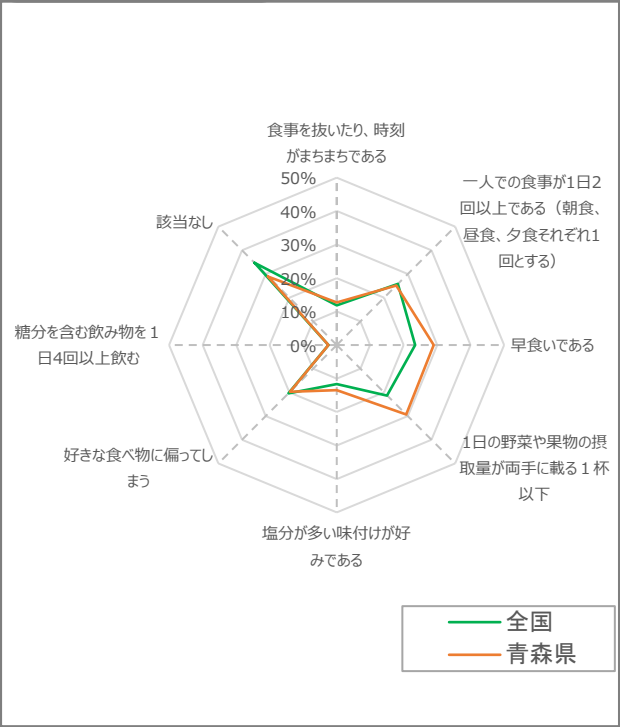
～20代



30代～50代



60代～



（全国） ・ 「食事を抜く・時刻がまちまち」は、男性同様、若年の方が多い傾向
 ・ 60代～は、他年代、男性と比較し、食習慣は良好

（青森県） ・ 全年代において、「野菜不足」が全国を大きく上回る

Q4.（運動）以下の生活習慣に関する項目のうち、あてはまるものをチェックしてください。（複数選択可）

全国

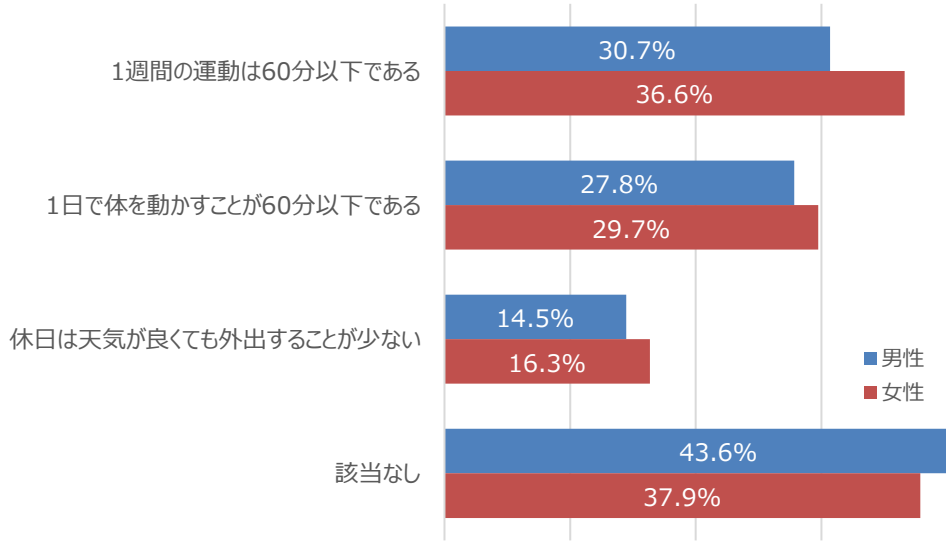
青森県

チェックした回答者の割合

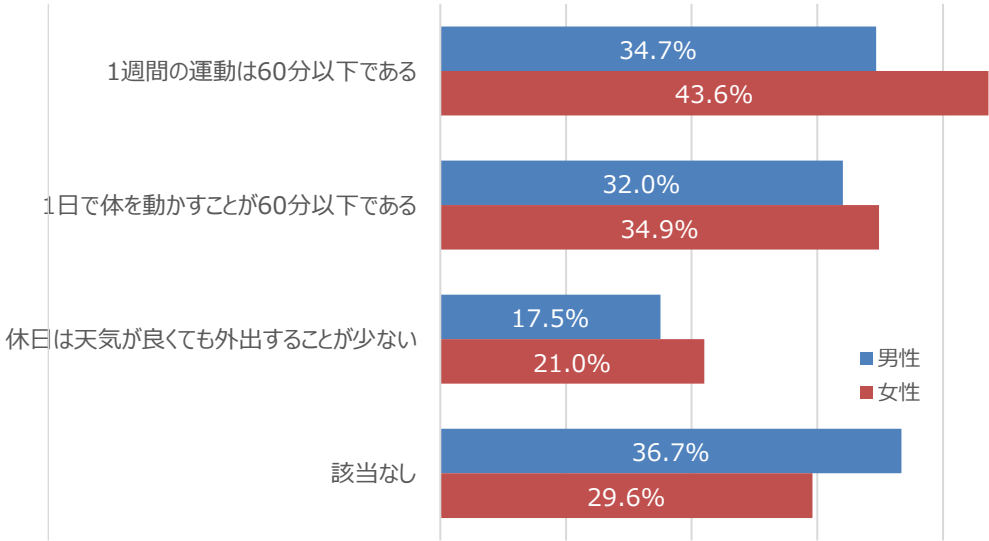
（分母が回答者数、分子が項目ごとのチェックした回答者数。複数選択可のため、合計が100%にならない。）

全国

青森県



※ 回答者数 男性295,504人 女性351,525人



※ 回答者数 男性793人 女性1,300人

＜日本生活習慣病予防協会代表 東京慈恵会医科大学客員教授 和田高士氏コメント＞
 （全国） 運動習慣の実施状況は女性のほうが好ましくない結果でした。日頃運動量が少ない人は、まずは10分長く歩くことから始めましょう。
 また雨・雪の日でも、寒さ・暑さが厳しい日でも継続できるような家の中でできる運動を日常生活にとり入れましょう。

（青森県）・ 全国と比較すると、「該当なし」が低位であり、その他全ての項目について、男女ともに全国を上回る

Q4.（運動）以下の生活習慣に関する項目のうち、あてはまるものをチェックしてください。（複数選択可）

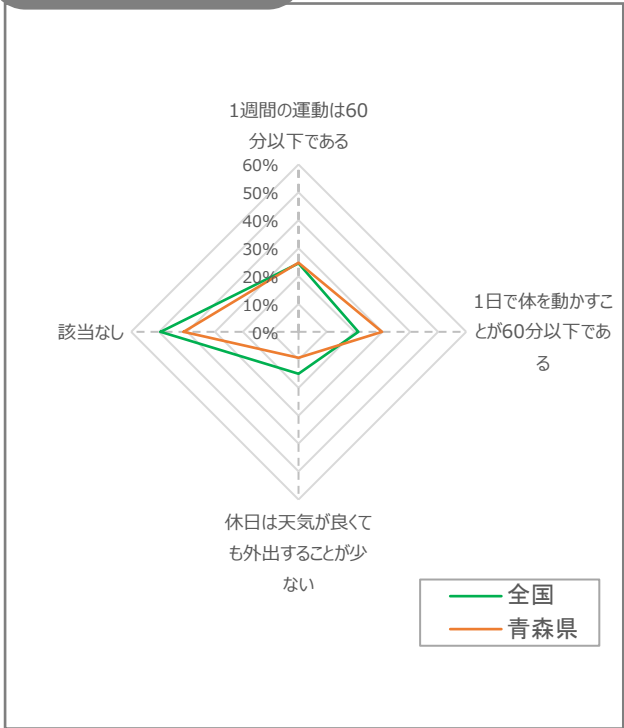
全国

青森県

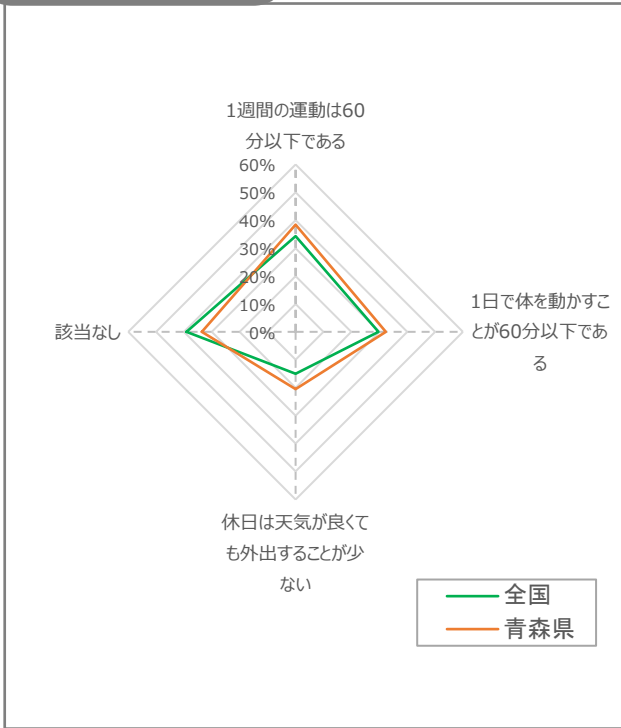
男性

年代別のチェックした回答者の割合

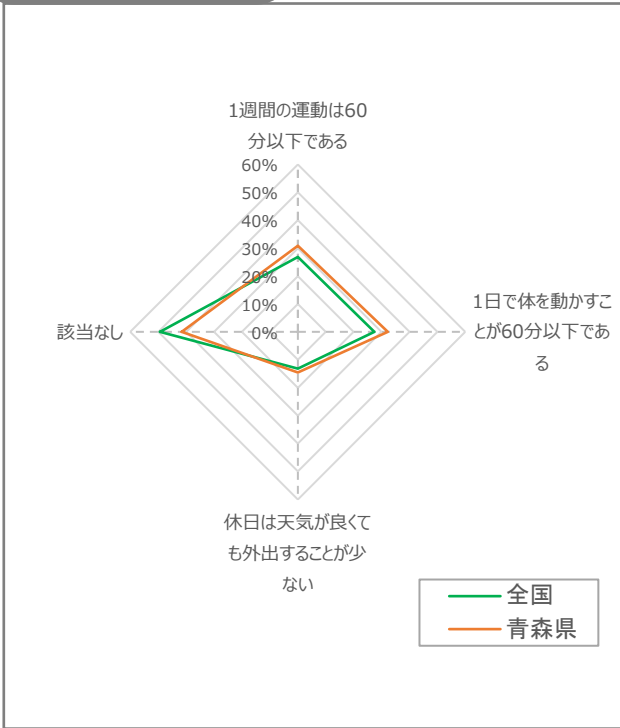
～20代



30代～50代



60代～



（全国） ・年代別でみると、30代～50代のチェック割合が、該当なしを除き全体的に高く、運動量が少ない傾向

（青森県） ・全国と比較すると、～20代の「1日の運動量が60分以下」が全国を大きく上回る

Q4.（運動）以下の生活習慣に関する項目のうち、あてはまるものをチェックしてください。（複数選択可）

全国

青森県

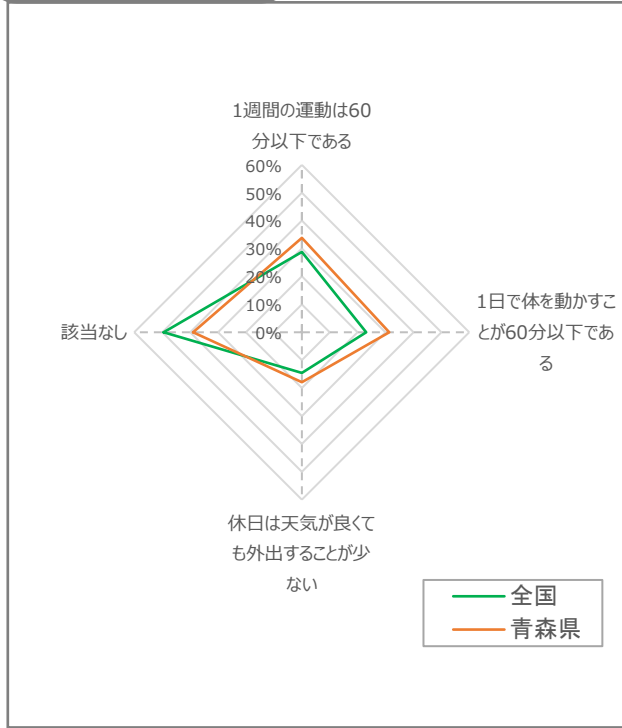
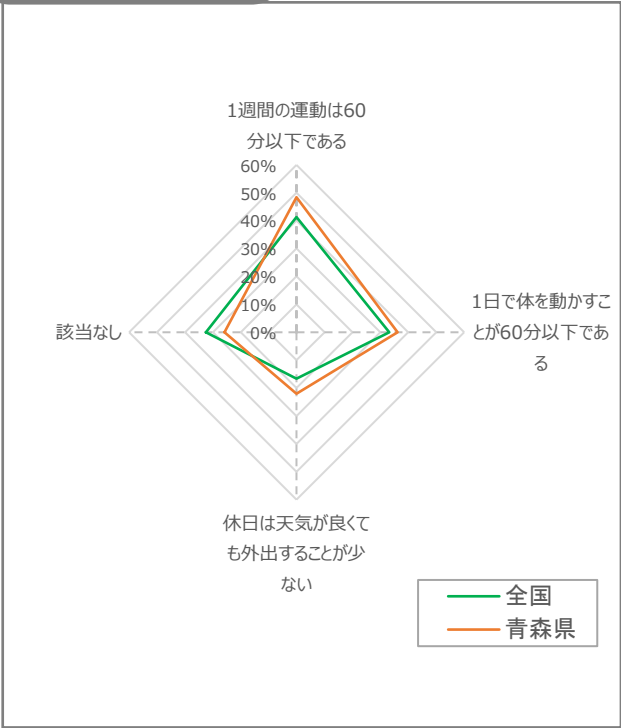
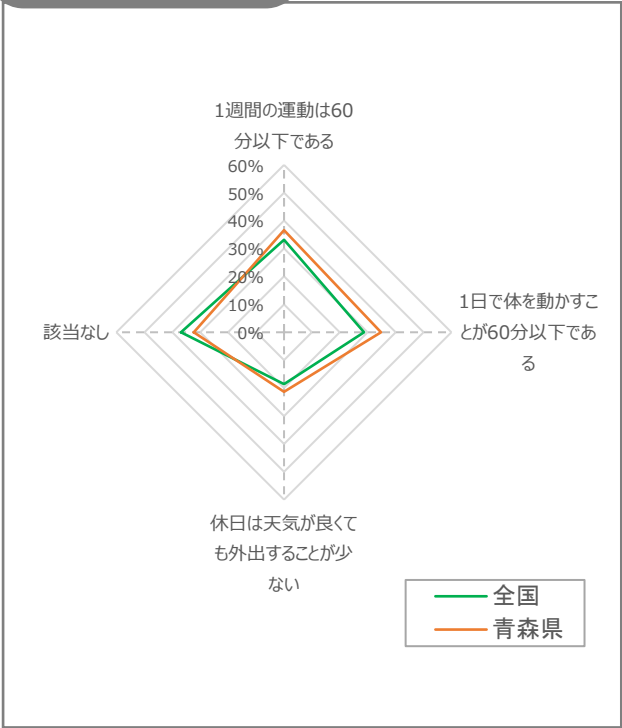
女性

年代別のチェックした回答者の割合

～20代

30代～50代

60代～



（全国） ・年代別でみると、男性同様30代～50代のチェック割合が、該当なしを除き全体的に高い傾向

（青森県） ・該当なし以外のすべての項目が全国平均より高く、運動不足が課題

Q2～4.生活習慣と健康状態

全国

青森県

健康状態別のチェックした項目

全国

	よい まあよい	ふつう	あまりよくない よくない
人数	338,521人	247,917人	60,591人

青森県

	よい まあよい	ふつう	あまりよくない よくない
人数	1,020人	863人	210人

生活

	よい まあよい	ふつう	あまりよくない よくない
20歳時より、体重が10kg以上増加	29.9%	38.4%	45.1%
歯磨きは1日1回以下	6.6%	8.3%	12.0%
タバコを吸う	17.3%	20.4%	22.8%
お酒は1回2本以上、かつ週5日以上	13.4%	15.0%	16.9%
座って(横になって)いるのが10時間以上	12.6%	16.8%	25.3%
睡眠時間は5時間以下、9時間以上	13.3%	18.9%	28.4%
しばしば孤独感を感じる	5.0%	9.0%	20.9%
人と話すことが少ない	6.7%	11.2%	19.2%
3年以上健診を受けていない	4.0%	4.8%	5.9%
該当なし	36.8%	26.1%	13.8%

	よい まあよい	ふつう	あまりよくない よくない
20歳時より、体重が10kg以上増加	34.3%	41.7%	51.9%
歯磨きは1日1回以下	5.5%	6.5%	12.4%
タバコを吸う	20.4%	23.5%	25.2%
お酒は1回2本以上、かつ週5日以上	16.3%	19.1%	17.6%
座って(横になって)いるのが10時間以上	16.4%	17.6%	23.3%
睡眠時間は5時間以下、9時間以上	13.8%	16.9%	27.6%
しばしば孤独感を感じる	5.0%	11.6%	26.2%
人と話すことが少ない	7.0%	12.4%	20.0%
3年以上健診を受けていない	3.1%	4.3%	5.7%
該当なし	31.3%	24.0%	14.8%

・ 自認している健康状態と生活習慣には相関あり

Q2～4.生活習慣と健康状態

全国

青森県

健康状態別のチェックした項目

全国

	よい まあよい	ふつう	あまりよくない よくない
人数	338,521人	247,917人	60,591人

食事

	よい まあよい	ふつう	あまりよくない よくない
食事を抜いたり、時刻がまちまちである	22.8%	25.8%	35.5%
一人での食事が1日2回以上である	22.2%	26.9%	32.9%
早食いである	25.4%	30.0%	33.7%
1日の野菜や果物の摂取量が両手に載る1杯以下	21.7%	30.2%	38.0%
塩分が多い味付けが好みである	19.2%	24.3%	31.9%
好きな食べ物に偏ってしまう	22.2%	30.4%	39.4%
糖分を含む飲み物を1日4回以上飲む	3.8%	5.2%	8.8%
該当なし	29.5%	21.0%	12.6%

運動

1週間の運動は60分以下である	29.8%	36.7%	45.3%
1日で体を動かすことが60分以下である	25.3%	31.5%	38.1%
休日は天気が良くても外出することが少ない	11.6%	17.6%	28.9%
該当なし	46.7%	36.1%	23.9%

青森県

	よい まあよい	ふつう	あまりよくない よくない
人数	1,020人	863人	210人

	よい まあよい	ふつう	あまりよくない よくない
食事を抜いたり、時刻がまちまちである	22.4%	22.9%	41.4%
一人での食事が1日2回以上である	21.0%	25.7%	31.0%
早食いである	30.2%	33.8%	41.0%
1日の野菜や果物の摂取量が両手に載る1杯以下	28.6%	40.0%	48.1%
塩分が多い味付けが好みである	24.3%	27.8%	38.6%
好きな食べ物に偏ってしまう	24.5%	32.4%	39.5%
糖分を含む飲み物を1日4回以上飲む	3.8%	5.3%	10.0%
該当なし	22.8%	17.5%	11.0%

1週間の運動は60分以下である	36.1%	43.3%	47.6%
1日で体を動かすことが60分以下である	33.0%	32.0%	45.2%
休日は天気が良くても外出することが少ない	14.6%	21.8%	35.7%
該当なし	35.4%	31.6%	20.0%

・ 食事・運動習慣についても関連あり

Q5.最も関心がある疾病を選択してください。（単一回答）

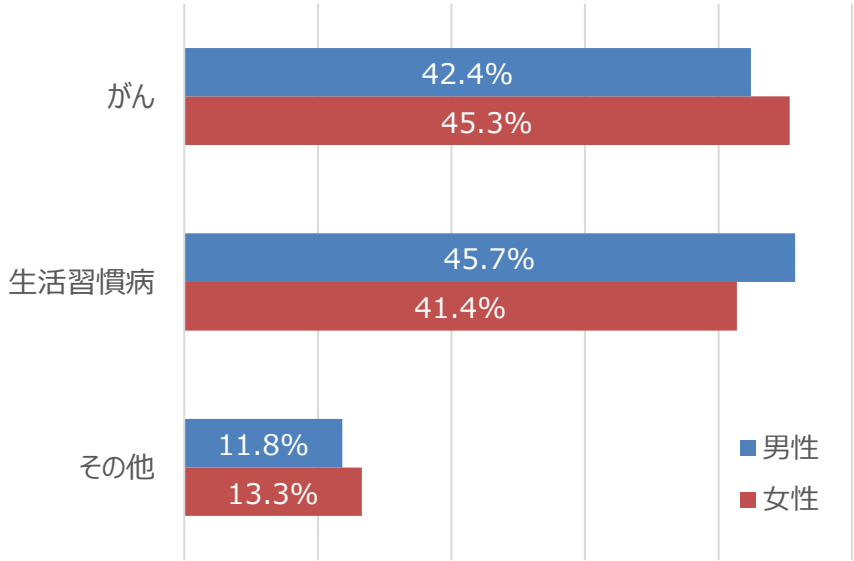
全国 青森県

チェックした回答者の割合

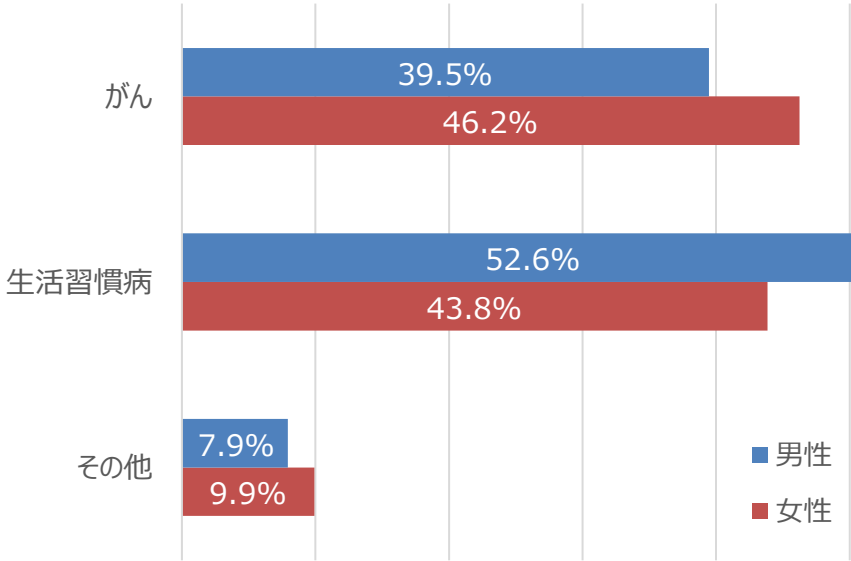
（分母が回答者数、分子が項目ごとのチェックした回答者数。）

全国

青森県



※ 回答者数 男性295,504人 女性351,525人



※ 回答者数 男性793人 女性1,300人

<日本生活習慣病予防協会代表 東京慈恵会医科大学客員教授 和田高士氏コメント>

（全国） 男性のほうが飲酒、喫煙、食べ過ぎなどの不健康な生活を送っている人が多いため、必然的に女性に比べ生活習慣病がより気になったという結果です。がんのほうが生命に直接、危険があるように感じますが、生活習慣病への関心がんが同等であったことは、ある意味驚きの結果でした。しかし、生活習慣病疾患で通院している、あるいは健康診断で指摘されることもあり、身近で気になるためかもしれません。

（青森県）・ 全国と比較し、「生活習慣病」が高い傾向

Q5.最も関心がある疾病を選択してください。(単一回答)

全国

青森県

年代別の疾病ごとのチェック率

全国

青森県

全体

	がん	生活習慣病	その他	人数
～20代	41.4%	41.7%	16.9%	91,065
30代～50代	45.5%	43.3%	11.2%	371,495
60代～	42.3%	44.4%	13.3%	184,469

	がん	生活習慣病	その他	人数
～20代	41.8%	44.4%	13.8%	261
30代～50代	45.2%	46.6%	8.2%	1,328
60代～	40.7%	50.0%	9.3%	504

男性

	がん	生活習慣病	その他	人数
～20代	37.5%	45.1%	17.4%	43,734
30代～50代	43.1%	46.4%	10.5%	166,045
60代～	43.6%	44.8%	11.7%	85,725

	がん	生活習慣病	その他	人数
～20代	38.1%	50.5%	11.3%	97
30代～50代	40.7%	51.9%	7.5%	482
60代～	37.4%	55.1%	7.5%	214

女性

	がん	生活習慣病	その他	人数
～20代	44.9%	38.5%	16.6%	47,331
30代～50代	47.4%	40.7%	11.9%	205,450
60代～	41.2%	44.1%	14.7%	98,744

	がん	生活習慣病	その他	人数
～20代	43.9%	40.9%	15.2%	164
30代～50代	47.8%	43.6%	8.6%	846
60代～	43.1%	46.2%	10.7%	290

＜日本生活習慣病予防協会代表 東京慈恵会医科大学客員教授 和田高士氏コメント＞

（全国） 女性は喫煙者、多量飲酒者が少ないため、たとえ肥満でも健康障害をあまり引き起こしにくい皮下脂肪型肥満の方が多いことから、生活習慣病になりにくい。その結果、生活習慣病よりがんのほうに関心があるという結果になったと考えられます。

がんは高齢者に発生しやすいのですが、女性の代表的ながんである子宮頸がん、乳がんは若年・中年に多く発生することから、60歳未満でのがんの関心率が生活習慣病よりも多くなっていると考えられます。

（青森県）・全国と比較し、「生活習慣病」の割合が高く、特に男性が顕著

Q5.最も関心がある疾病を選択してください。(単一回答)

全国

健康状態別の疾病ごとのチェック率

全体

	がん	生活習慣病	その他	人数
よい	48.0%	37.1%	14.9%	194,234人
まあよい	43.6%	45.6%	10.8%	144,287人
ふつう	42.4%	46.1%	11.5%	247,917人
あまりよくない	38.5%	48.7%	12.8%	51,101人
よくない	39.8%	37.8%	22.4%	9,490人
全体	44.0%	43.4%	12.6%	647,029人

男性

	がん	生活習慣病	その他	人数
よい	46.5%	39.1%	14.4%	91,784人
まあよい	42.0%	48.5%	9.6%	64,870人
ふつう	40.8%	48.5%	10.7%	110,863人
あまりよくない	36.2%	52.3%	11.5%	23,250人
よくない	37.7%	40.0%	22.2%	4,737人
全体	42.4%	45.7%	11.8%	295,504人

女性

	がん	生活習慣病	その他	人数
よい	49.3%	35.4%	15.4%	102,450人
まあよい	45.0%	43.2%	11.8%	79,417人
ふつう	43.7%	44.1%	12.2%	137,054人
あまりよくない	40.4%	45.8%	13.8%	27,851人
よくない	41.9%	35.6%	22.5%	4,753人
全体	45.3%	41.4%	13.3%	351,525人

全国

Q5.最も関心がある疾病を選択してください。(単一回答)

青森県

健康状態別の疾病ごとのチェック率

全体

	がん	生活習慣病	その他	人数
よい	46.9%	43.2%	9.9%	593人
まあよい	45.0%	48.5%	6.6%	427人
ふつう	42.5%	47.5%	10.0%	863人
あまりよくない	36.9%	55.1%	8.0%	187人
よくない	34.8%	47.8%	17.4%	23人
全体	43.7%	47.2%	9.2%	2,093人

男性

	がん	生活習慣病	その他	人数
よい	42.6%	47.1%	10.3%	223人
まあよい	36.4%	58.2%	5.5%	165人
ふつう	39.7%	53.3%	7.0%	330人
あまりよくない	35.7%	54.3%	10.0%	70人
よくない	40.0%	40.0%	20.0%	5人
全体	39.5%	52.6%	7.9%	793人

女性

	がん	生活習慣病	その他	人数
よい	49.5%	40.8%	9.7%	370人
まあよい	50.4%	42.4%	7.3%	262人
ふつう	44.3%	43.9%	11.8%	533人
あまりよくない	37.6%	55.6%	6.8%	117人
よくない	33.3%	50.0%	16.7%	18人
全体	46.2%	43.8%	9.9%	1,300人

Q6.以下の生活習慣病・その他の疾病のうち、最も関心があるものを選択してください。（単一回答）

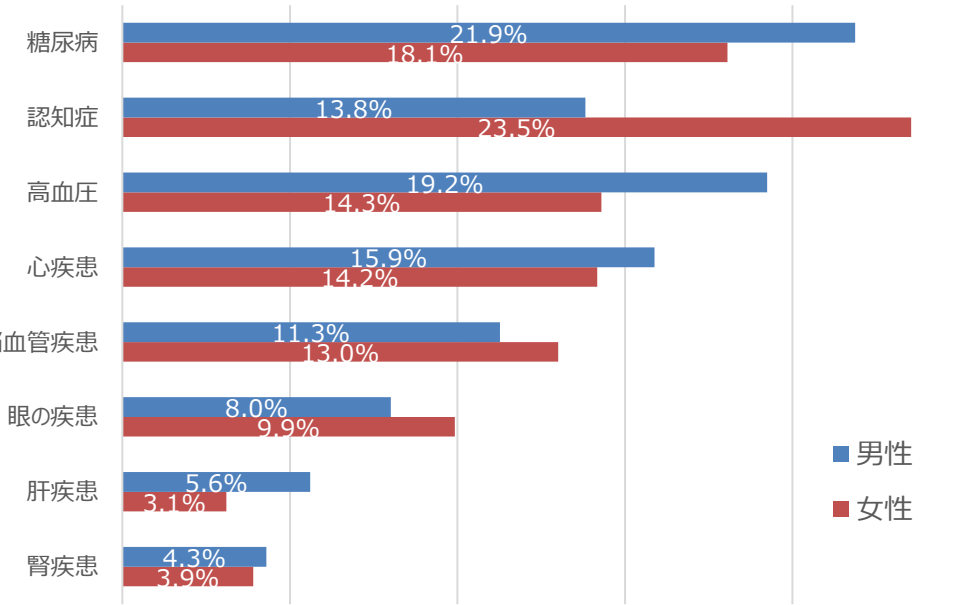
全国

青森県

チェックした回答者の割合

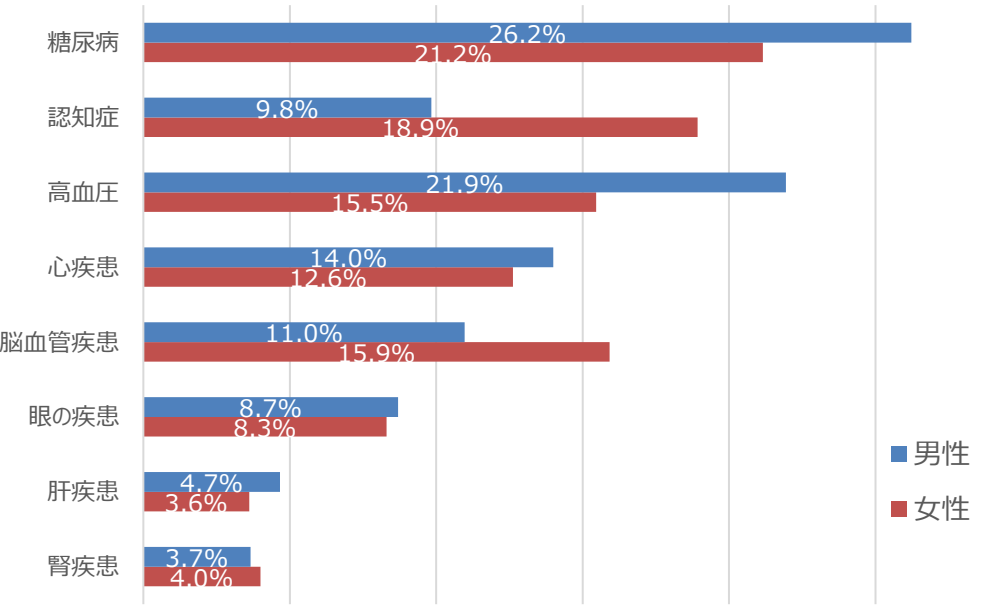
（分母が回答者数、分子が項目ごとのチェックした回答者数。）

全国



※ 回答者数 男性295,504人 女性351,525人

青森県



※ 回答者数 男性793人 女性1,300人

<日本生活習慣病予防協会代表 東京慈恵会医科大学客員教授 和田高士氏コメント>
 （全国） 男女における回答状況の違いは、罹患率、死亡者数の男女の違いを如実に反映している結果でした。生活習慣病の中でも、糖尿病はそれ自体の独特の合併症があること、認知症は第三者にも病状がわかる疾患であるため身近に感じるのでしょう。患者数では高血圧がトップであることから、上位にランクインしたと考えられます。

（青森県）・ 全国と比較すると、男女ともに「糖尿病」への関心が高く、「認知症」が低い傾向

Q6.以下の生活習慣病・その他の疾病のうち、 最も関心があるものを選択してください。（単一回答）

全国

青森県

年代別の疾病ごとのチェック率

全国

青森県

全体

	心疾患	脳血管疾患	高血圧	糖尿病	腎疾患	肝疾患	眼の疾患	認知症
～20代	19.8%	7.5%	14.5%	28.4%	3.3%	3.1%	11.1%	12.4%
30代～50代	14.7%	12.7%	16.8%	20.7%	4.2%	5.0%	8.8%	17.0%
60代～	13.0%	13.5%	17.2%	13.7%	4.3%	3.2%	8.5%	26.6%

心疾患	脳血管疾患	高血圧	糖尿病	腎疾患	肝疾患	眼の疾患	認知症
15.3%	11.5%	11.9%	34.1%	2.3%	2.3%	10.7%	11.9%
12.4%	15.1%	18.1%	23.3%	3.9%	5.2%	8.0%	14.1%
13.9%	12.7%	20.6%	16.9%	4.6%	1.8%	8.5%	21.0%

男性

	心疾患	脳血管疾患	高血圧	糖尿病	腎疾患	肝疾患	眼の疾患	認知症
～20代	19.4%	6.8%	16.4%	29.2%	2.9%	3.7%	10.5%	11.0%
30代～50代	15.6%	11.6%	19.7%	22.7%	4.3%	6.9%	7.7%	11.6%
60代～	14.7%	12.9%	19.8%	16.6%	5.1%	4.1%	7.4%	19.5%

心疾患	脳血管疾患	高血圧	糖尿病	腎疾患	肝疾患	眼の疾患	認知症
11.3%	11.3%	16.5%	32.0%	3.1%	4.1%	12.4%	9.3%
13.9%	11.6%	21.8%	26.8%	3.9%	6.0%	8.1%	7.9%
15.4%	9.3%	24.8%	22.4%	3.3%	1.9%	8.4%	14.5%

女性

	心疾患	脳血管疾患	高血圧	糖尿病	腎疾患	肝疾患	眼の疾患	認知症
～20代	20.2%	8.0%	12.7%	27.6%	3.6%	2.6%	11.6%	13.6%
30代～50代	14.0%	13.6%	14.4%	19.2%	4.1%	3.6%	9.7%	21.4%
60代～	11.6%	14.1%	14.9%	11.1%	3.6%	2.4%	9.5%	32.7%

心疾患	脳血管疾患	高血圧	糖尿病	腎疾患	肝疾患	眼の疾患	認知症
17.7%	11.6%	9.1%	35.4%	1.8%	1.2%	9.8%	13.4%
11.6%	17.0%	16.0%	21.3%	3.9%	4.7%	7.9%	17.6%
12.8%	15.2%	17.6%	12.8%	5.5%	1.7%	8.6%	25.9%

<日本生活習慣病予防協会代表 東京慈恵会医科大学客員教授 和田高士氏コメント>

（全国） 高齢で発症率が上昇する認知症、脳血管疾患は、60代以降が20代以下の2倍という結果でした。これは患者数の実態と類似しています。眼の疾患は、高齢者では白内障が代表ですが、若年者ではアレルギー疾患（花粉症）、眼精疲労、近視などによるものと思われます。

（青森県）・全国と比較し、「糖尿病」への関心が高い傾向で、特に～20代女性が顕著

Q6.以下の生活習慣病・その他の疾病のうち、 最も関心があるものを選択してください。（単一回答）

全国

健康状態別の疾病ごとのチェック率

全体

	心疾患	脳血管疾患	高血圧	糖尿病	腎疾患	肝疾患	眼の疾患	認知症	人数
よい	18.0%	11.3%	15.7%	18.2%	3.3%	3.4%	9.9%	20.1%	194,234人
まあよい	13.6%	13.0%	16.6%	19.7%	4.1%	4.4%	9.4%	19.2%	144,287人
ふつう	13.5%	12.5%	17.6%	20.3%	4.1%	4.4%	8.5%	19.0%	247,917人
あまりよくない	13.8%	12.5%	15.2%	23.2%	5.8%	6.1%	7.5%	16.0%	51,101人
よくない	15.7%	10.8%	14.3%	20.0%	8.2%	5.7%	9.1%	16.2%	9,490人
全体	15.0%	12.2%	16.6%	19.8%	4.1%	4.2%	9.0%	19.1%	647,029人

男性

	心疾患	脳血管疾患	高血圧	糖尿病	腎疾患	肝疾患	眼の疾患	認知症	人数
よい	18.8%	10.8%	18.3%	20.0%	3.5%	4.5%	9.1%	15.1%	91,784人
まあよい	14.5%	12.2%	19.6%	21.7%	4.3%	5.9%	8.2%	13.7%	64,870人
ふつう	14.5%	11.3%	20.4%	22.8%	4.4%	6.0%	7.4%	13.3%	110,863人
あまりよくない	14.7%	10.9%	17.4%	25.8%	6.2%	7.5%	6.3%	11.4%	23,250人
よくない	16.7%	10.2%	14.7%	21.5%	9.1%	5.9%	8.6%	13.3%	4,737人
全体	15.9%	11.3%	19.2%	21.9%	4.3%	5.6%	8.0%	13.8%	295,504人

女性

	心疾患	脳血管疾患	高血圧	糖尿病	腎疾患	肝疾患	眼の疾患	認知症	人数
よい	17.4%	11.7%	13.3%	16.7%	3.2%	2.5%	10.7%	24.6%	102,450人
まあよい	12.9%	13.6%	14.2%	18.1%	4.0%	3.2%	10.3%	23.7%	79,417人
ふつう	12.7%	13.5%	15.3%	18.4%	3.9%	3.1%	9.5%	23.6%	137,054人
あまりよくない	13.1%	13.8%	13.4%	21.1%	5.5%	4.9%	8.5%	19.8%	27,851人
よくない	14.8%	11.5%	13.9%	18.4%	7.3%	5.4%	9.6%	19.1%	4,753人
全体	14.2%	13.0%	14.3%	18.1%	3.9%	3.1%	9.9%	23.5%	351,525人

全国

Q6.以下の生活習慣病・その他の疾病のうち、 最も関心があるものを選択してください。（単一回答）

青森県

健康状態別の疾病ごとのチェック率

全体

	心疾患	脳血管疾患	高血圧	糖尿病	腎疾患	肝疾患	眼の疾患	認知症	人数
よい	14.3%	13.5%	16.0%	21.6%	4.0%	4.0%	9.3%	17.2%	593人
まあよい	12.4%	14.8%	19.7%	21.5%	3.3%	4.4%	8.9%	15.0%	427人
ふつう	13.1%	13.7%	19.2%	23.6%	3.4%	3.0%	8.0%	16.0%	863人
あまりよくない	10.7%	16.0%	12.8%	27.8%	7.0%	7.5%	8.0%	10.2%	187人
よくない	17.4%	13.0%	26.1%	30.4%	4.3%	4.3%	0.0%	4.3%	23人
全体	13.1%	14.0%	17.9%	23.1%	3.9%	4.0%	8.5%	15.5%	2,093人

男性

	心疾患	脳血管疾患	高血圧	糖尿病	腎疾患	肝疾患	眼の疾患	認知症	人数
よい	13.5%	10.3%	18.4%	24.7%	3.6%	5.4%	9.0%	15.2%	223人
まあよい	9.7%	12.1%	27.9%	26.1%	3.0%	4.2%	9.7%	7.3%	165人
ふつう	16.4%	9.7%	22.1%	27.6%	3.3%	3.9%	7.9%	9.1%	330人
あまりよくない	14.3%	15.7%	17.1%	27.1%	5.7%	7.1%	10.0%	2.9%	70人
よくない	20.0%	20.0%	40.0%	0.0%	20.0%	0.0%	0.0%	0.0%	5人
全体	14.0%	11.0%	21.9%	26.2%	3.7%	4.7%	8.7%	9.8%	793人

女性

	心疾患	脳血管疾患	高血圧	糖尿病	腎疾患	肝疾患	眼の疾患	認知症	人数
よい	14.9%	15.4%	14.6%	19.7%	4.3%	3.2%	9.5%	18.4%	370人
まあよい	14.1%	16.4%	14.5%	18.7%	3.4%	4.6%	8.4%	19.8%	262人
ふつう	11.1%	16.1%	17.4%	21.2%	3.4%	2.4%	8.1%	20.3%	533人
あまりよくない	8.5%	16.2%	10.3%	28.2%	7.7%	7.7%	6.8%	14.5%	117人
よくない	16.7%	11.1%	22.2%	38.9%	0.0%	5.6%	0.0%	5.6%	18人
全体	12.6%	15.9%	15.5%	21.2%	4.0%	3.6%	8.3%	18.9%	1,300人

Q7.生活習慣改善に向けて、自治体に重点的に取り組んでほしい分野を選択してください。(2つまで選択可)

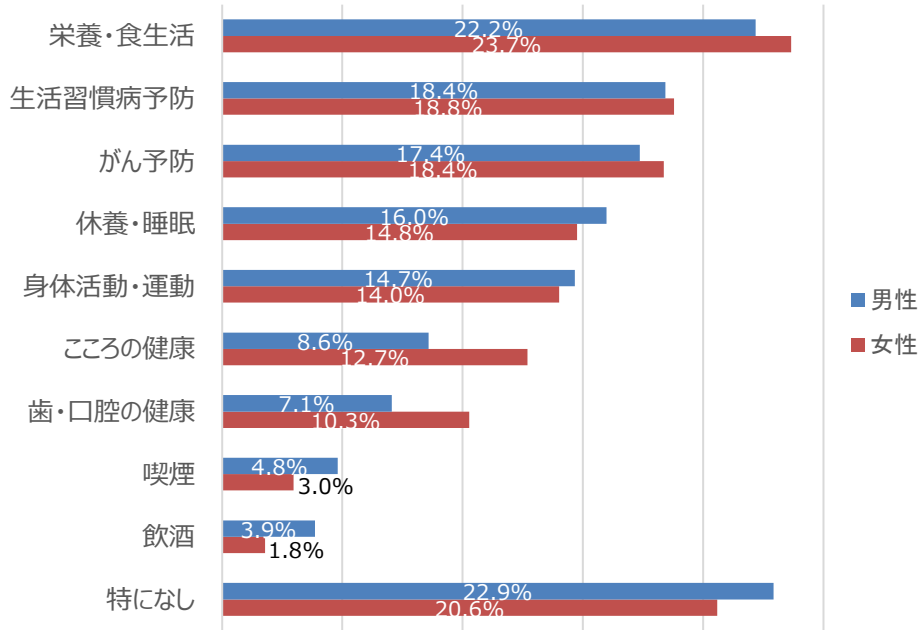
全国

青森県

チェックした回答者の割合

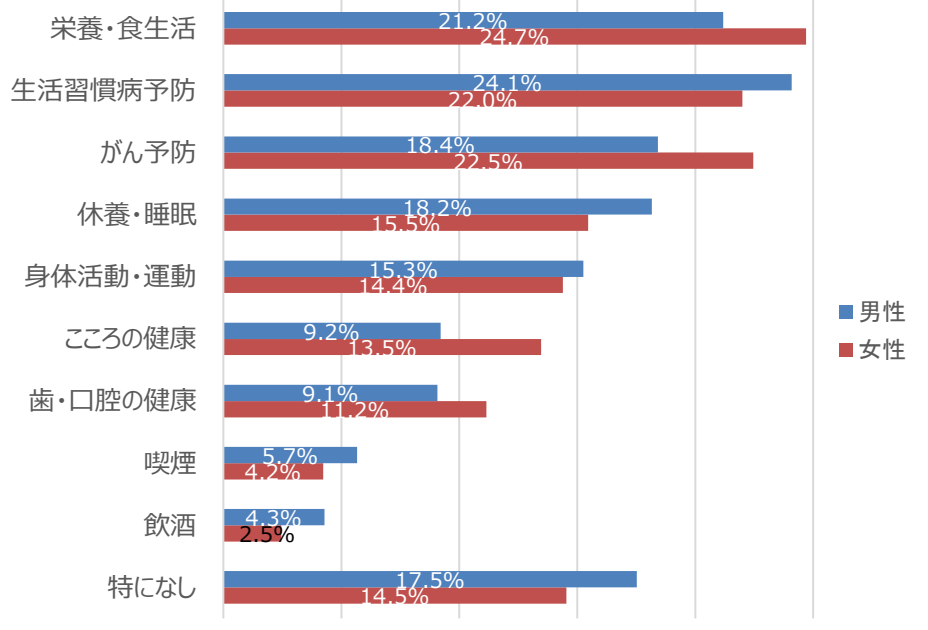
(分母が回答者数、分子が項目ごとのチェックした回答者数。複数選択可のため、合計が100%にならない。)

全国



※ 回答者数 男性295,504人 女性351,525人

青森県



※ 回答者数 男性793人 女性1,300人

アンケートに記載した取組例

栄養・食生活	栄養や野菜・塩分摂取量の正しい知識の啓発等
生活習慣病予防	特定健診・特定保健指導等の受診促進等
がん予防	生活習慣改善やがん検診受診促進等
休養・睡眠	適切な睡眠・余暇の充実等
身体活動・運動	ウォーキング・スポーツの推奨等
こころの健康	相談支援体制の充実、メンタルヘルス対策等
歯・口腔の健康	歯科健診の推進等
喫煙	禁煙支援、分煙推進等
飲酒	正しい知識の啓発・相談支援等

＜日本生活習慣病予防協会代表 東京慈恵会医科大学客員教授 和田高士氏コメント＞

(全国) 栄養・食生活が最多でした。体は食事で成り立っていること、そしてどうしても自分の好みの食生活に偏ってしまうからでしょう。一方、喫煙・飲酒は嗜好品とも呼ばれ、個人の好みで味わいや刺激を楽しむため、介入されたくないからか低い結果となりました。「こころの健康」は、男性に比べて女性から多くの回答がありました。抑うつや不安などのメンタルヘルスの問題は、女性の方が男性よりも約2～4倍多くあることから、自治体に取り組んでほしいという希望が回答からうかがわれました。

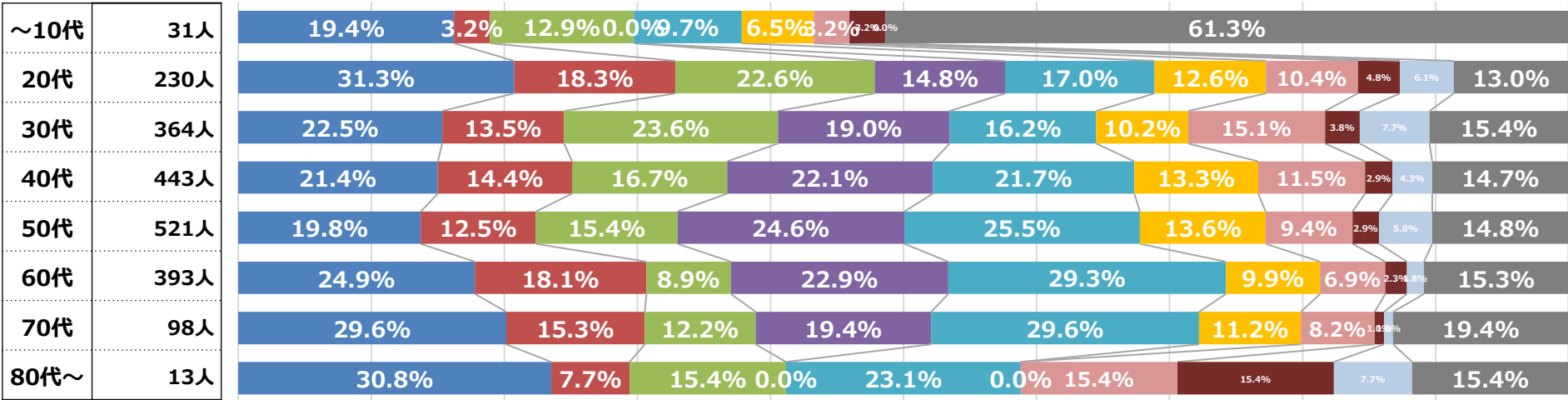
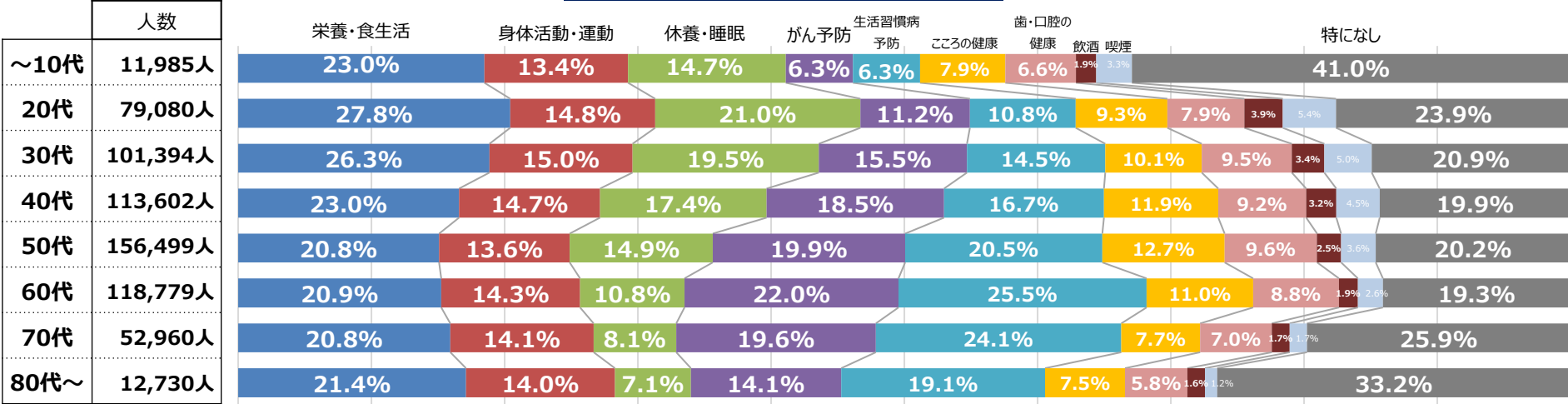
(青森県) ・全国と比較すると、男女ともに「生活習慣病予防」の分野を選択している人が多い

Q7.生活習慣改善に向けて、自治体に重点的に取り組んでほしい分野を選択してください。(2つまで選択可)

全国

青森県

取り組んでほしい項目の年代別占率



全国

青森県

Q8.身の回りで、生活習慣改善に関する話を聞いてほしい方はいませんか？（2つまで選択可）

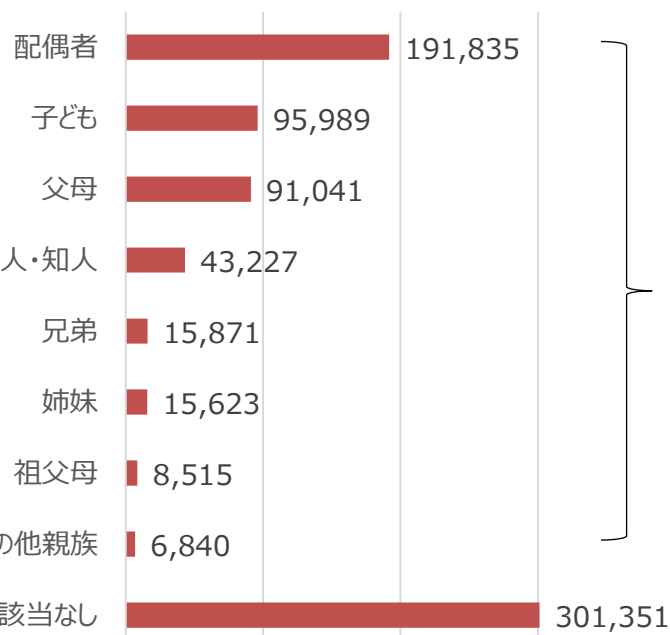
全国

青森県

チェックした回答者数

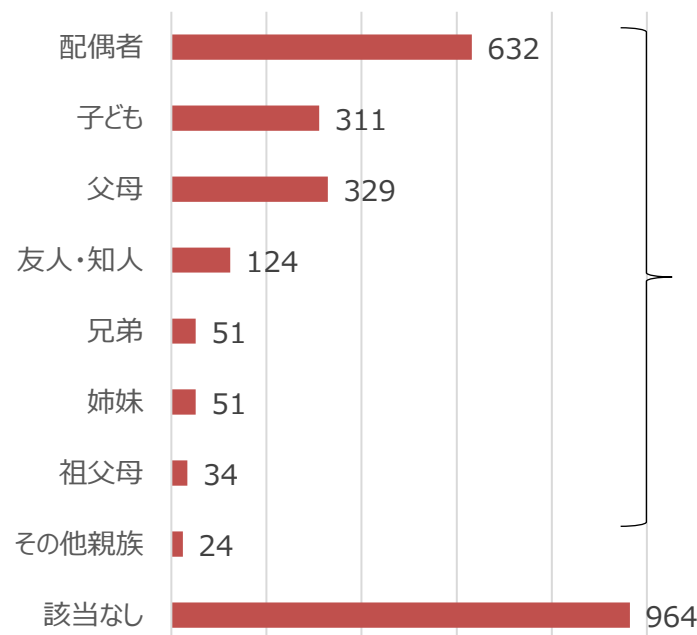
全国

青森県



生活習慣改善について
「話を聞いてほしい人が
いる」と答えた方

53.4%



生活習慣改善について
「話を聞いてほしい人が
いる」と答えた方

53.9%

※ 回答者数 647,029人

※ 回答者数 2,093人

（全国）・「生活習慣改善に関する話を聞いてほしい方がいる」と回答した人が半数を超えており、「配偶者」「子ども」「父母」が多い傾向

「健康サポートアンケート回答のお願い」ビラ

「誰もが、ずっと、安心して暮らせる社会」を目指し、「人」「地域社会」「地球環境」のサステナビリティ向上に向けた取組みを推進



日本生命は全国の自治体と協定等で連携し、
健康増進・疾病予防に関する取組みを推進しています。



監修：日本生活習慣病予防協会



健康サポートアンケート 回答のお願い

皆さまの声を自治体にお届けし、
地域の健康寿命延伸に役立てていきます。

生活習慣病とは？

食事や運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣がその発症や進行に関与している病気のこと。
がんや脳梗塞、心筋梗塞、糖尿病、肝硬変など幅広い病気が含まれています。かつては「成人病」と呼ばれていましたが、若いころからの生活習慣が深くかかわっていることがわかり、また、子どもにも同じような症状が出てくることから、名称が変わりました。

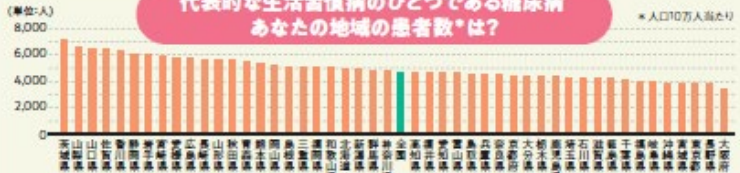
あなたは生活習慣病を患っていますか？



不健康な生活習慣から重大な病気は...

糖尿病	慢性腎不全	肝硬変などの肝疾患
高血圧性疾患	慢性肺炎	大動脈瘤などの動脈疾患
重症化や合併症でこんな疾患も...		
がん	心疾患	脳血管疾患
認知症	膵臓癌等の臓器の疾患	

代表的な生活習慣病のひとつである糖尿病 あなたの地域の患者数は？



出典：厚生労働省「令和2年(2020)人口動態統計」(国道府県(特別区・指定都市等)別)にみた人口動態概況、及び「令和2年(2020)糖尿病調査」(糖尿病患者(患者住所別)、併発年齢(10歳)・発症大分類・国道府県別(国道))より作成

生活習慣病予防のカギ

日ごろの生活習慣がその発症や進行に関与している生活習慣病。予防も生活習慣を見直し、規則正しい生活を送ることが最大のカギを握ります。そんなあるべき生活習慣の心得として「一・二・三多」が提唱されています。

一食	二歩	三多
朝食・昼食 タバコは 万病のもと	少食 常に腹八分目で 塩分の摂り過ぎ にも注意	少酒 1日の摂取量は 日本酒で1合、 ビールなら 500ml程度まで
多動 まずはよく歩くこと 日常生活の 活動量を増やす	多休 休養をしっかりとる	多嬉 多くの人・事・ 物に接し、 ストレスを発散

参考：日本生活習慣病予防協会「一・二・三多とは？」

いつまでも健康で暮らせるよう、生活習慣の改善に取り組みましょう

アンケート回答の流れ

Step 1

QRコードもしくは
URLから
アンケートサイトへアクセスし、
エントリーコードをご入力ください。



(エントリーコード7桁)

※締切

2025年3月21日(金)23:59

※スマートフォンもしくはパソコン等からアクセス可能です。
※QRコードは紙質・サイズ・印刷の質により読み取りが困難な場合があります。

Step 2

アンケート回答と
ご本人様情報をご入力ください。

アンケート項目(抜粋)

あなたの現在の健康状態はいかがですか。
あてはまるものをチェックしてください。

生活習慣に関する項目のうち、
あてはまるものをチェックしてください。

生活について 食事について 運動について

最も関心がある疾病を選択してください。

生活習慣改善に向けて、
自治体に重点的に取り組んでほしい分野を選択してください。

生活習慣病のリスクをチェック！

アンケート回答後に、あなたは生活習慣の
チェック数に応じたリスクや改善に向けたアドバイスについて、
和田高士氏が解説する動画を視聴いただけます！

日本生活習慣病
予防協会代表
東京医歯薬科大学
専任教授
和田高士氏



LINEをご利用されている方はぜひ友だち追加をお願いします。
ご自身のスマートフォンでQRコードを読み取っていただければ友だち追加画面に遷移します！

友だち追加はこちら



ID検索でも友だち追加ができます！

ご自身のLINEから「友だち追加」
▶ [ID検索] でも友だち追加が可能です！

日本生命公式LINEも登録ください！

- 災害時の特別支援など重要連絡をご案内
- 季節商品が当たるキャンペーンや
お祝い情報コンテンツを配信
- お手続きページのご案内
各種お手続きや契約変更専用サービス

※品質向上のため、メール・LINEなどお客様とのやり取りを当社が管理させていただく場合がございます。●LINE WORKSはLINEと連携した体の真のメッセージアプリで、LINE WORKSのデータや情報は全て日本国内で管理されています。

注意事項

日本生命(以下、当社)は、ご提供いただきましたお客様の個人情報(※、次の①～④のいずれか)を、本サイトを通じて、当社の「個人情報保護方針」に基づき、①当社の、各種商品・サービス(保険会社・提携会社のものを含む)のご案内・提供(及び当社の業務に関する情報提供・運営管理)に必要な範囲で利用します。なお、ご案内したメール・ウェブサイトやアプリの閲覧履歴等、お客様の利用履歴等の情報を分析して、各種商品・サービスののご案内(広告等の配信を含む)をさせていただく場合がございます。②保険会社・提携会社である他の保険会社(以下、他社)の代理店として取扱う保険商品の提供に必要な範囲で、他社と共同利用することがあります。③当該職員が他社と提携代理店契約を結んだ保険代理店である場合、当該職員が取扱う保険商品の提供に必要な範囲で、他社と当該職員と共同で利用します。④ご提供いただきましたお客様のアンケート内容は統計資料として集計し、自治体など行政機関へ提供させていただく場合がございます。



日本生命保険相互会社
本 店：〒541-8501 大阪市中央区今橋3-5-12
東京本所：〒100-8338 東京都千代田区丸の内1-6-6

生命保険のお手続きやお問い合わせにつきましては
ニッセイコールセンター ☎ 0120-201-021 (受付時間)
月～金曜日 9:00～18:00
土・日 9:00～17:00(祝日、12/31～1/3は除く)
※詳しくは https://www.nissay.co.jp

お問合せ

アンケートご協力をお願い

今回実施いたしました「健康サポートアンケート」について、
ご意見をお聞かせください。今後のアンケート調査に役立ててまいります。

回答はこちらから

<https://n-questant.smktg.jp/public/seminar/view/146356>



アンケート項目

Q1.「健康サポートアンケート」について

- (1) 当社の「地域の健康サポート活動」について、どのように評価をされていますか。
- (2) その理由を教えてください。

Q3.「健康サポートアンケート」の項目について

今回のアンケート項目に加えて、地域住民の方へヒアリングしたい健康に関する項目があれば教えてください。

Q5.当社の「がん啓発活動」(8月より開始)について

- (1) 上記取組みについての期待度を教えてください。
- (2) (1)で選択した項目について、具体的な理由等があれば教えてください。

Q2.「健康サポートアンケート」の結果について

- (1) 今回のアンケート結果を庁内の施策に活用できそうですか。
- (2) 「できる」と回答した場合は具体的な活用場面を、「できない」と回答した場合はその理由を教えてください。

Q4.地域の医療・健康課題への解決に向けた取組みについて

最も重要視している地域の医療・健康課題を教えてください。

Q6.「ニッセイ医療費白書」のお届けについて

- (1) 上記取組みについての期待度を教えてください。
- (2) (1)で選択した項目について、具体的な理由等があれば教えてください。

ご紹介～日本生命の取組みについて～

ニッセイ医療費白書のお届け活動開始について

～全国自治体にNDBを活用したニッセイ医療費白書をお届けします～

ニッセイ医療費白書とは

厚生労働省のデータ（※）を活用し作成した医療費分析レポートです。
 疾病ごとの有病率、患者一人当たり医療費、住民1人当たり医療費を集計、
 性・年齢調整することで、高齢化率等の要素を排除した医療費課題を可視化し、
約1,300自治体(人口1万名以上の市区町村)の医療費傾向を分析いたします。
 「ニッセイ医療費白書」の提供を通じて、地域住民の健康増進への貢献を
 目指し、**広く無償提供を開始する**予定です。

※ナショナルデータベース(NDB)と呼ばれる、厚生労働省が管理する「レセプト情報・特定健診等情報データベース」

「ニッセイ医療費白書」のイメージ



活用事例①

がん政策のディスカッション

全国ベンチマークと比較しながら、5大がんの中での有病率や医療費を確認し、
 具体的に日本生命が一緒に取り組める政策・取組を討議

STEP1：課題の抽出

癌種名	項目	95%信頼区間	全国 ベンチマーク	【○○県】 ベンチマーク	ベンチマーク比較
大腸がん	有病率	0.19-0.31	0.27	-	※
	患者1人当り医療費	55,012-160,230	31,110	-	※
胃がん	1人当り医療費	120-411	200	-	※
	有病率	0.07-0.14	0.17	-	※
肺がん	患者1人当り医療費	50,569-238,409	200,877	-	※
	1人当り医療費	43-200	200	-	※
腎臓がん	有病率	0.00-0.15	0.16	-	※
	患者1人当り医療費	-	-	-	※

肺がんが全国と
比較して、課題



STEP2：具体取組提案・実施

課題に合わせて、
 地域課題に応じたがん検診案内



活用事例②

生活習慣病政策のディスカッション

全国ベンチマークと比較しながら、生活習慣病の中での有病率や医療費を確認し、
 具体的に日本生命が一緒に取り組める政策・取組を討議

STEP1：課題の抽出

癌種名	項目	95%信頼区間	全国 ベンチマーク	【○○県】 ベンチマーク	ベンチマーク比較
糖尿病	有病率	3.90-4.34	4.61	-	※
	患者1人当り医療費	39,775-12,259	47,599	-	※
高血圧	1人当り医療費	1,635-3,156	3,341	-	※
	有病率	8.24-8.83	8.95	-	※
脂質異常症	患者1人当り医療費	28,661-34,271	33,972	-	※
	1人当り医療費	2,442-2,922	3,088	-	※
高脂血症	患者1人当り医療費	-	-	-	※
	1人当り医療費	-	-	-	※

糖尿病が全国と
比較して、課題



STEP2：具体取組提案・実施

課題に合わせて、
 生活習慣改善サービスの展開
 (例：疾病予防サービスや
 ウォーキングイベント等)



提供元：日本生命病院



Wellness-Star☆のご案内

～企業・団体・健保・共済組合様の健康増進を支援いたします～



当社は、公的医療保険の補完機能を担う生命保険会社として、企業・自治体・健保・共済組合様の健康増進を支援する「ニッセイ健康増進コンサルティングサービス『Wellness-Star☆』」を提供しています。

[ポータルサイトへ▶](#)



現状把握・見える化・コンサルティング

企業 自治体

SAAGAS

ストレスチェックの集団分析を高度化し、職場環境改善や人的資本経営実現に向けたPDCAサイクルを後押し



企業

健康経営®支援サービス（大規模向け）

前年度の調査票や現状の取り組みなどをヒアリングしつつ、お客様とディスカッションをしながらアドバイス

企業

健康経営®支援サービス（中小規模向け）

中小規模法人向けに、健康経営の取組状況の簡易診断ツールの提供・優良法人認定に向けたコンサルティング支援

※一部(株)ビゼル提供サービス

保険者

データ分析サービス

組合様でお持ちの健診・レセプトを分析し、事業所毎・組合全体における医療費や健康課題を可視化



全層向け健康施策

保険者 企業

健診DX

健康診断の予約や結果管理、受診勧奨等の健診運営を一体的にサポート

※(株)パリュールHR提供サービス

保険者 企業 自治体

aruku& for オフィス運動促進支援

ウォーキングイベントで従業員や住民の健康増進を支援



保険者 企業 自治体

METEOR BLASTER 簡易視野チェックVRゲーム

VRゲームを用いた簡易視野チェックで、目の健康に関する啓発や緑内障の早期発見や交通事故・転倒事故の削減にも寄与

※(株)仙台放送提供サービス

特定向け健康施策

保険者 自治体

糖尿病予防プログラム

糖尿病専門医や保健師等と共同開発した「糖尿病予防プログラム」では経験豊富な保健師等が3カ月間、血糖や体重・食事・歩数など、参加者個人のデータを確認しながら保健指導を実施

保険者 企業 自治体

じぶんで血糖チェック

血糖管理ツール「FreeStyleリブレ」を活用し、血糖変動を見える化。日々のワンポイントアドバイス等で生活習慣の改善をサポート



保険者 企業 自治体

BTOC 運転技能向上アプリ

AIを活用した運転技能を向上させる脳のトレーニングサービスであり、ドライバーの安全運転能力を伸ばして交通事故の削減に寄与

※(株)仙台放送提供サービス

保険者 保健事業支援・医療費適正化コンサルティングサービス

個別課題に応じたオーダーメイド分析、分析をもとにした保健事業コンサルティングを実施し、課題解決をサポート

企業 自治体 ルナルナ オフィスフェムテック 総合サービス

女性のライフステージに合わせた様々な健康課題の改善を総合的に支援することで健康課題の解決・働きやすい職場づくりをサポート

※(株)LIFEM提供サービス

2025年度 当社地域振興取組

	4月～7月	8月～11月	12月～3月
全社一律	交通安全啓発 	がん啓発 	地域の健康サポート 
支社独自	地域課題・自治体要望に応じた支社独自取組 (地域イベント協賛・スポーツ・子育て・教育など)		

「交通安全アンケート」の案内をはじめ、警察庁・交通安全協会の協力のもと

交通安全の啓発を地域全体へ広げていく活動

＜交通安全アンケートビラ＞

アンケート期間：2025年3月25日(火)～2025年7月27日(日)



交通安全の日
10月29日

日本生命は命の自衛隊と位置づけ

地域の安全・安心のための取組みを推進しています。



日本生命
命の自衛隊

交通事故の 抑へ減少 にむけて

交通安全に関する アンケート回答のお願い



交通安全の日
10月29日

皆さまの回答が交通事故の抑へ減少につながります！

ご回答に応じて、ご自身の近所等の交通安全改善が日本生命が代行いたします。

※近所改善は10月1日より実施しますアンケート期間：10月1日～10月31日

※回答者数が多い自治体において、地域の交通安全の取り組みに重点的に取り組んでいます



交通安全の日
10月29日

身近なエリアでも交通事故の事故、特に、 交通事故被害者・加害者にならないための、 交通安全の取り組みを推進しています。



交通事故の種類	件数
歩行者・自転車被害	22,349
乗用車被害	2,222
バイク被害	1,111
その他	100

23.4%

自転車安全利用5原則（を守ります!）

- 歩行者・自転車・歩行者優先
- 歩行者・自転車と一時停止をすて、安全確認
- 歩行者・自転車と一時停止をすて、安全確認
- 歩行者・自転車と一時停止をすて、安全確認

※ 2023年10月1日～2024年9月30日までの調査結果
※ 2024年10月1日～2024年9月30日までの調査結果

NEW

届いています！自転車の「ながらスマホ」・「横断歩道付近」の罰則強化

2024年11月1日の道路交通法の改正により、自転車の危険な運転として「横断歩道付近」でスマホを操作する行為が罰則の対象となり、罰金1万円、免許の停止期間が1ヶ月に引き上げられました。

罰金1万円

免許の停止期間1ヶ月

違反点数10点

届いています！自転車保険加入義務化

2024年11月1日の道路交通法の改正により、自転車の危険な運転として「横断歩道付近」でスマホを操作する行為が罰則の対象となり、罰金1万円、免許の停止期間が1ヶ月に引き上げられました。

全国で自転車保険の加入義務化が進んでいます



都道府県	加入義務化の状況
北海道	加入義務化済み
青森県	加入義務化済み
岩手県	加入義務化済み
宮城県	加入義務化済み
秋田県	加入義務化済み
山形県	加入義務化済み
福島県	加入義務化済み
茨城県	加入義務化済み
栃木県	加入義務化済み
群馬県	加入義務化済み
埼玉県	加入義務化済み
千葉県	加入義務化済み
東京都	加入義務化済み
神奈川県	加入義務化済み
新潟県	加入義務化済み
富山県	加入義務化済み
石川県	加入義務化済み
福井県	加入義務化済み
山梨県	加入義務化済み
長野県	加入義務化済み
岐阜県	加入義務化済み
静岡県	加入義務化済み
愛知県	加入義務化済み
岐阜県	加入義務化済み
静岡県	加入義務化済み
愛知県	加入義務化済み
三重県	加入義務化済み
滋賀県	加入義務化済み
京都府	加入義務化済み
大阪府	加入義務化済み
兵庫県	加入義務化済み
奈良県	加入義務化済み
和歌山県	加入義務化済み
徳島県	加入義務化済み
香川県	加入義務化済み
愛媛県	加入義務化済み
高知県	加入義務化済み
福岡県	加入義務化済み
佐賀県	加入義務化済み
大分県	加入義務化済み
熊本県	加入義務化済み
鹿児島県	加入義務化済み
沖縄県	加入義務化済み

自転車保険加入義務化

自転車保険の加入義務化が進んでいます。

加入義務化の状況は、各都道府県のホームページで確認できます。

加入義務化の状況は、各都道府県のホームページで確認できます。

自転車保険の加入義務化が進んでいます

加入義務化の状況は、各都道府県のホームページで確認できます。

加入義務化の状況は、各都道府県のホームページで確認できます。

自転車保険の加入義務化が進んでいます

加入義務化の状況は、各都道府県のホームページで確認できます。

加入義務化の状況は、各都道府県のホームページで確認できます。

自転車保険の加入義務化が進んでいます

加入義務化の状況は、各都道府県のホームページで確認できます。

加入義務化の状況は、各都道府県のホームページで確認できます。

自転車保険の加入義務化が進んでいます

加入義務化の状況は、各都道府県のホームページで確認できます。

加入義務化の状況は、各都道府県のホームページで確認できます。

自転車保険の加入義務化が進んでいます

加入義務化の状況は、各都道府県のホームページで確認できます。

加入義務化の状況は、各都道府県のホームページで確認できます。

自転車保険の加入義務化が進んでいます

加入義務化の状況は、各都道府県のホームページで確認できます。

加入義務化の状況は、各都道府県のホームページで確認できます。

自転車保険の加入義務化が進んでいます

加入義務化の状況は、各都道府県のホームページで確認できます。

加入義務化の状況は、各都道府県のホームページで確認できます。

自転車保険の加入義務化が進んでいます

加入義務化の状況は、各都道府県のホームページで確認できます。

加入義務化の状況は、各都道府県のホームページで確認できます。

自転車保険の加入義務化が進んでいます

加入義務化の状況は、各都道府県のホームページで確認できます。

加入義務化の状況は、各都道府県のホームページで確認できます。

自転車保険の加入義務化が進んでいます

加入義務化の状況は、各都道府県のホームページで確認できます。

加入義務化の状況は、各都道府県のホームページで確認できます。

自転車保険の加入義務化が進んでいます

加入義務化の状況は、各都道府県のホームページで確認できます。

加入義務化の状況は、各都道府県のホームページで確認できます。

自転車保険の加入義務化が進んでいます

加入義務化の状況は、各都道府県のホームページで確認できます。

加入義務化の状況は、各都道府県のホームページで確認できます。

自転車保険の加入義務化が進んでいます

加入義務化の状況は、各都道府県のホームページで確認

[illegible]

＜アンケート項目＞

Q1. 現在、一緒にお住まいの方はいらっしゃいますか？ （複数選択）			継続
☐ はい ☐ いいえ	☐ 配偶者 ☐ 親戚・知人等	☐ 子ども	
Q2. ご自身（同居の方も含む）は自転車保険に加入していますか？			継続
☐ はい ☐ わからない	☐ いいえ ☐ 自転車を利用しない		
Q3. <「いいえ」と回答した方> 自転車保険に加入していない理由のうち、最もあてはまるものを選択してください。			継続
☐ きっかけがなかったから ☐ どの保険に加入して良いかわからなかったから ☐ 入り方がわからなかったから ☐ （努力）義務化を知らなかったから（されていないから） ☐ 保険料が高いから ☐ 必要性を感じないから			
Q4. 2024年11月より自転車の「ながらスマホ」「酒気帯び運転」が厳罰化されたことをご存知ですか？			新設
☐ 詳しく知っている ☐ 聞いたことがあるがよく知らない		☐ 大体知っている ☐ 全く知らない	
Q5. <Q4で「詳しく知っている」「大体知っている」と回答した方> Q4の厳罰化について、どこで知りましたか？			新設
☐ 雑誌・新聞 ☐ SNS ☐ 学校	☐ ニュース番組 ☐ ポスター掲示 ☐ 勤務先	☐ テレビCM ☐ 家族・知人 ☐ その他	
Q6. 交通事故抑止に最も必要と思う取組は何ですか？			継続
☐ 交通安全意識の啓発や交通ルールの教育 ☐ 事故多発地点等の周知 ☐ 道路環境の整備（歩道や信号機の設置等） ☐ 取締り・罰則の強化 ☐ 車両の安全機能の向上、普及（ドラレコ設置、自動ブレーキ等）			
Q7. 暮らしに関わる次のリスクのうち、最も心配なものはどれですか？（複数選択）			継続
☐ 地震・津波 ☐ 火災 ☐ ペットの病気・ケガ ☐ 熱中症	☐ 風水災（台風・洪水） ☐ 交通事故 ☐ 日常生活における賠償（他人のものを壊す・他人にケガを負わせる）		

今後の当社地域振興取組について

～2025年度も引き続き地域振興取組を実施してまいります～

■ 当社地域振興取組のスケジュール（予定）

