

「健康よつかいどう21プラン」
中間評価のための市民意識調査

報 告 書

平成24年3月

四 街 道 市

目 次

I 調査の概要

(1) 調査目的	1
(2) 調査対象	1
(3) 調査時期	1
(4) 調査方法	1
(5) 回収状況	1
(6) 調査項目	2

II 一般市民調査

1 基本属性	7
(1) 性別 (問1)	7
(2) 年代 (問2)	7
(3) 居住地域 (問3)	7
(4) 現在同居している人 (問4)	8
(5) 職業 (問5)	9
(6) 通勤・通学先の地域 (問6)	10
(7) 通勤・通学の交通手段 (問7)	11
(8) 通勤・通学時間 (問8)	12
2 健康状態・健康について	13
(1) 健やかで充実した暮らしへの認識 (問9)	13
(2) 自分自身の健康への関心 (問10)	14
(3) 「健康とはなにか」の問いに対しての自身の考え (問11)	15
(4) 「健康とはなにか」の問いに対して最も自身の考えに合うもの (付問11-1)	16
(5) 健康情報の入手先・相談先 (問12)	17
(6) 身長 (問13)	18
(7) 体重 (問13)	19
(8) BMI	20
(9) 自分の体型についての認識 (問14)	21
(10) 体型改善のための取り組み (付問14-1)	23
(11) 1年間の健康診査・健康診断の受診状況 (問15)	24
(12) 健康診査・健康診断を受けていない理由 (付問15-1)	26
(13) 健診の結果で受けた指摘 (付問15-2)	27
(14) 指摘についての保健指導の有無 (付問15-2-1)	28
(15) 指摘された内容について実行の程度 (付問15-2-2)	29
(16) 健診結果を生活習慣の改善に役立っているか (付問15-3)	30
(17) 生活習慣の改善に役立っていない理由 (問15-3-1)	31
(18) 受診しているがん検診の種類 (問16)	32
(19) かかりつけの病院、診療所の有無 (問17)	33
(20) 病院・診療所を受診した病気やけが (問18)	34

(21) メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の内容の認知（問19）	35
(22) 骨密度の測定経験の有無（問20）	36
3 食生活・栄養について	37
(1) 食事の重要性の認知（問21）	37
(2) 食事の回数（問22）	38
(3) 朝食を食べているか（問23）	39
(4) 午後9時以降に夕食を食べるか（問24）	40
(5) 食事の頻度（問25）	41
(6) 調理済み食品を利用する理由（問25②-1）	43
(7) 主に利用するメニュー（付問25②-2）	44
(8) カルシウムの摂取状況（問26）	45
(9) 塩分の摂取量についての認知（問27）	46
(10) 食生活についての問題意識（問28）	47
(11) 食生活改善についての意向（付問28-1）	48
(12) 食生活改善に今後必要なこと（付問28-2）	49
(13) 栄養補助食品の利用状況（問29）	50
(14) 栄養成分表示の参考状況（問30）	51
4 身体活動・運動について	52
(1) 運動が健康にとって重要だと思うか（問31）	52
(2) 「身体を動かしたい」という意識の有無（問32）	53
(3) 日常生活の中の運動の程度（問33）	54
(4) 運動やスポーツの種類（付問33-1）	55
(5) 運動・スポーツができていない理由（付問33-2）	56
(6) 運動日数（問34）	57
(7) 運動を行う日の平均的な運動時間（問34-1）	58
(8) 運動習慣の継続状況（問34-2）	59
5 喫煙について	60
(1) 喫煙の状況（問35）	60
(2) 1日の喫煙量（本数）（付問35-1）	61
(3) たばこを吸う量（年数）（付問35-1）	62
(4) 喫煙についての考えかた（付問35-2）	63
(5) 禁煙・節煙意向（付問35-3）	65
(6) 禁煙・節煙の理由（付問35-4）	66
(7) 喫煙することについてどのように考えているか（問36）	67
(8) 喫煙により影響が出ると思うもの（問37）	68
6 飲酒について	69
(1) 飲酒の頻度（問38）	69
(2) 1日（回）の平均的な飲酒量（付問38-1）	70
(3) 飲酒の回数や量について今後の意向（付問38-2）	71
(4) 一般的な「適度な飲酒」量についての認知（問39）	72
(5) 多量の飲酒を長時間続けることで影響がでると思うもの（問40）	74
7 休養・心の健康について	75
(1) 不安、悩み、ストレスの有無（問41）	75
(2) 不安、悩み、ストレスなどの原因（付問41-1）	76
(3) 不安、悩み、ストレスを解消できているか（付問41-2）	77

(4) 不安、悩み、ストレスへの対処 (問42)	78
(5) 起床時刻 (問43)	79
(6) 就寝時刻 (問43)	80
(7) 睡眠時間 (問43)	81
(8) 睡眠で休養が充分とれているか (問44)	82
8 歯の健康について	83
(1) 自分の歯や歯肉など口の健康状態についての認識 (問45)	83
(2) 不自由や苦痛を感じる理由 (付問45-1)	84
(3) 口の健康維持のために意識して行っていること (問46)	85
(4) かかりつけの歯科医院を決めているか (問47)	86
(5) 歯科健康診査の受診状況 (問48)	87
(6) 歯科健康診査の受診先 (付問48-1)	88
(7) 8020 (ハチマルニイマル) 運動の認知 (問49)	89
(8) 歯の本数 (問50)	90
9 生きがいづくり、まちづくりについて	91
(1) 生きがいについて (問51)	91
(2) 職場や家族、近所との人づきあいについて (問52)	92
(3) 健康づくりに関わるグループやサークル、ボランティア活動の参加状況、参加意向 (問53)	93
(4) グループ活動に参加するために必要な条件 (付問53-1)	94
(5) 四街道市への愛着 (問54)	95
(6) 健やかに暮らすために特に重要だと思うこと (問55)	96
(7) 地域行事の参加状況 (問56)	97
(8) 隣近所の人と顔を合わせる機会の有無 (問57)	98
(9) 隣近所の人に会った時のあいさつの状況 (付問57-1)	99
(10) 隣近所の子どもの気軽に注意できるか (問58)	100

Ⅲ 中学生・高校生調査

1 基本属性	101
(1) 性別 (問1)	101
(2) 年齢 (問2)	101
(3) 学校区分 (問2)	102
(4) 居住地域 (問3)	102
(5) 現在同居している人 (問4)	103
(6) 兄弟姉妹の人数 (問4-1)	104
2 健康状態・健康について	105
(1) 自分自身の健康状態の認識 (問5)	105
(2) 自分自身の健康への関心 (問6)	105
(3) 「健康とはなにか」の問いに対しての自身の考え (問7)	106
(4) 「健康とはなにか」の問いに対して最も自身の考えに合うもの (付問7-1)	107
(5) 健康情報の入手先・相談先 (問8)	108
(6) 身長 (問9)	109
(7) 体重 (問9)	110

(8) BMI	111
(9) 自分の体型についての認識 (問10)	111
(10) 体型改善のための取り組み (付問10-1)	112
(11) 自分の適性体重の認知 (問11)	113
(12) やせすぎからおこるデメリットの認知 (問12)	114
(13) メタボリックシンドローム (内臓脂肪症候群) の内容の認知 (問13)	114
3 食生活・栄養について	115
(1) 食事の重要性の認識 (問14)	115
(2) 朝食を食べているか (問15)	115
(3) 朝食を食べない理由 (付問15-1)	116
(4) 午後9時以降に夕食を食べるか (問16)	117
(5) 食事の頻度 (問17)	118
(6) 調理済み食品を利用する理由 (問17②-1)	119
(7) ひとりで食べる食事の頻度 (問17③)	120
(8) 1日1食 (学校での給食以外) は家族や仲間と楽しく話をしながら食事をとっているか (問18)	120
(9) カルシウムの摂取状況 (問19)	121
(10) 塩分の摂取状況 (問20)	121
(11) 菓子・スナック菓子を食べる頻度 (問21)	122
(12) 甘い飲み物を飲む頻度 (問22)	122
(13) 食生活についての問題意識 (問23)	123
(14) 食生活改善についての意向 (付問23-1)	123
(15) 栄養補助食品の利用状況 (問24)	124
4 身体活動・運動について	125
(1) 運動が健康にとって重要だと思うか (問25)	125
(2) 運動量についての認識 (問26)	125
(3) もっと「運動をしたい」と思うか (問27)	126
(4) 体育の授業以外の運動状況 (問28)	127
(5) 部活動や学校以外の運動のクラブ活動状況 (付問28-1)	128
(6) 日頃、運動・スポーツができていない理由 (付問28-2)	129
5 喫煙について	130
(1) 家族の喫煙状況 (問29)	130
(2) 喫煙する家族は、吸う場所や時間の工夫 (分煙) をしているか (付問29-1)	130
(3) 喫煙経験の有無 (問30)	131
(4) 喫煙したきっかけ (付問30-1)	132
(5) 現在の喫煙状況 (付問30-2)	133
(6) 喫煙により影響が出ると思うもの (問31)	134
6 飲酒について	135
(1) 飲酒経験の有無 (問32)	135
(2) 飲酒のきっかけ (付問32-1)	136
(3) 多量の飲酒を長時間続けることで影響がでると思うもの (問33)	137
7 薬物について	138
(1) シンナー遊びや覚せい剤など薬物の使用についての認知 (問34)	138

8 休養・心の健康について	140
(1) 不安、悩み、ストレスの有無 (問35)	140
(2) 不安、悩み、ストレスなどの原因 (付問35-1)	141
(3) 不安、悩み、ストレスなどを解消できていると思うか (付問35-2)	142
(4) 不安、悩み、ストレスへの対処 (問36)	143
(5) 起床時刻 (問37)	144
(6) 就寝時刻 (問37)	144
(7) 睡眠時間 (問37)	145
(8) 睡眠で休養が充分とれているか (問38)	146
(9) 学校に楽しく通っているか (問39)	146
9 人づきあいなどについて	147
(1) 自分のことが好きか (問40)	147
(2) 学校であったこと、友達のこと、遊びのことなどを家族に話すか (問41)	148
(3) 家で家族と過ごすのは楽しいか (問42)	149
(4) 近所の人に挨拶をしているか (問43)	149
(5) 友達とのつきあいを楽しんでいるか (問44)	150
10 性について	151
(1) 知っている性感染症 (問45)	151
(2) 性に関して相談できる人がいるか (問46)	152
(3) 相談相手はだれか (付問46-1)	153
(4) 性に関して知りたいと思うこと (問47)	154
11 歯の健康について	155
(1) 口の健康維持のために意識して行っていること (問48)	155
(2) かかりつけの歯科医院を決めているか (問49)	156
(3) 8020 (ハチマルニイマル) 運動の認知 (問50)	157
12 まちづくりについて	158
(1) 四街道市が「健康で安心して暮らせるまち」だと思うか (問51)	158
(2) 四街道市を「健康で安心して暮らせるまち」にするため、何か活動しようと思うか (問52)	158

IV 幼児・小学生調査

1 保護者の基本属性	159
(1) 保護者の性別 (問1)	159
(2) 保護者の年齢 (問2)	159
(3) 保護者の職業 (問3)	160
2 子どもの基本属性	161
(1) 子どもの性別 (問5)	161
(2) 子どもの通園・通学先 (問7)	161
(3) 学童保育の利用状況 (問8)	161
(4) 居住地域 (問9)	162
(5) 現在同居している人 (問10)	162
(6) 兄弟姉妹の人数 (付問10-1)	163

3 健康状態・健康について	164
(1) 子どもの健康状態 (問11)	164
(2) 子どもの健康への関心 (問12)	164
(3) 「健康とはなにか」の問いに対しての保護者の考え (問4)	165
(4) 「健康とはなにか」の問いに対して最も保護者の考えに合うもの (付問4-1)	165
(5) 子どもの身長 (問15)	166
(6) 子どもの体重 (問15)	166
(7) 子どものかかりつけの病院・診療所の有無 (問16)	167
4 食生活・栄養について	168
(1) 子どもにとっての食事の重要性の認識 (問17)	168
(2) 子どもが朝食を食べる頻度 (問18)	168
(3) 子どもが午後9時以降に夕食をとる頻度 (問19)	169
(4) 家族そろって食事をする機会の頻度 (問20)	169
(5) 家族そろって食事をする機会が少ない理由 (付問20-1)	170
(6) 食事の頻度 (問21)	171
(7) 調理済み食品を利用する理由 (問21②-1)	172
(8) ひとりで食べる食事 (問21③)	173
(9) 子どものカルシウムの摂取状況 (問22)	173
(10) 子どもの塩分の摂取状況 (問23)	174
(11) 子どもがファーストフードを食べる頻度 (問24)	174
(12) 子どものおやつ・間食の状況 (問25)	175
(13) おやつ・間食を与える理由 (付問25-1)	176
(14) 何に注意しておやつ・間食を与えているか (付問25-2)	177
(15) 子どもが甘い飲み物を飲む頻度 (問26)	178
(16) 子どもの食生活についての問題意識 (問27)	178
(17) 子どもの食生活の改善意向 (付問27-1)	179
(18) 子どもと外食する際や食品を購入する際の、栄養成分表示の参考状況 (問28)	180
5 身体活動・運動について	181
(1) 子どもの健康にとって運動が重要だと思うか (問29)	181
(2) 子どもの外遊びの頻度 (問30)	181
(3) 外遊びをほとんどしない理由 (付問30-1)	182
(4) 子どもの地域のスポーツ少年団や民間スポーツクラブ等での運動状況 (問31)	183
(5) テレビゲーム、テレビ、インターネットの利用時間 (問32)	184
6 喫煙について	185
(1) 家族の喫煙状況 (問33)	185
(2) 喫煙する家族は、吸う場所や時間の工夫 (分煙) をしているか (付問33-1)	185
(3) 喫煙により影響が出ると思うもの (問34)	186
7 休養・心の健康について	187
(1) 子どもの起床時刻 (問35)	187
(2) 子どもの就寝時刻 (問35)	188
(3) 子どもの睡眠時間 (問35)	189

(4) 子どもは、幼稚園、保育園(所)・学校に楽しそうに通っているか(問36)	190
(5) 家族と子どものコミュニケーションの状況(問37)	191
8 歯の健康について	192
(1) 子どもの歯や口の健康のためにしていること(問38)	192
(2) 子どもはかかりつけの歯科医院を決めているか(問39)	195

資料(調査票)

○ 一般市民調査票	197
○ 中学生・高校生調査票	212
○ 幼児・小学生調査票	224

I 調査の概要

(1) 調査目的

「健康よっかいどう21プラン」の中間評価のために、市民の健康意識、行動、今後の健康づくり活動への意見を把握するためにアンケート調査を実施した。

(2) 調査対象

調査名	対象者	対象者数
一般市民調査	19歳以上の市民を無作為抽出、郵送配布郵送回収。	1,500人
中学生・高校生調査	中学2年生及び高校2年生の年代を無作為抽出、郵送配布郵送回収。	800人 (中学生 400人) (高校生 400人)
幼児・小学生調査	幼稚園年中年代及び小学5年生の年代を無作為抽出、郵送配布郵送回収。(※幼児・小学生調査は子ども宛で保護者が回答。)	800人 (幼児 400人) (小学生 400人)

(3) 調査時期

平成23年8月

(4) 調査方法

郵送による調査票の配付・回収

(5) 回収状況

調査名	対象者数	有効回答数	有効回答率
一般市民調査	1,500	742	49.5%
中学生・高校生調査	800 (中学生 400人) (高校生 400人)	308 (中学生 157人) (高校生 147人) (不明 4人)	38.5%
幼児・小学生調査	800 (幼児 400人) (小学生 400人)	459 (幼児 235人) (小学生 223人) (不明 1人)	57.4%

(6) 調査項目

	一般市民調査	中学生・ 高校生調査	幼児・ 小学生調査
基本属性			
性別	○	○	
保護者の性別			○
子どもの性別			○
年代	○		
保護者の年代			○
年齢		○	
子どもの年齢			○
学校区分		○	
子どもの通園・通学先			○
学童保育の利用状況			○
居住地域	○	○	○
現在同居している人	○	○	○
兄弟・姉妹の人数		○	○
職業	○		
保護者の職業			○
通勤・通学先の地域	○		
通勤・通学の交通手段	○		
通勤・通学時間	○		
健康状態・健康について			
健やかで充実した暮らしへの認識	○		
自分自身の健康状態の認識		○	
子どもの健康状態			○
自分自身の健康への関心	○	○	
子どもの健康への関心			○
「健康とはなにか」の問いに対しての自身の 考え	○	○	
「健康とはなにか」の問いに対して最も自身の 考えに合うもの	○	○	
「健康とはなにか」の問いに対しての保護者の 考え			○
「健康とはなにか」の問いに対して最も保護 者の考えに合うもの			○
健康情報の入手先・相談先	○	○	
身長	○	○	
体重	○	○	
BMI	○	○	
子どもの身長			○
子どもの体重			○
自分の体型についての認識	○	○	
体型改善のための取り組み	○	○	
自分の適性体重の認知		○	
やせすぎからおこるデメリットの認知		○	
1年間の健康診査・健康診断の受診状況	○		

	一般市民調査	中学生・ 高校生調査	幼児・ 小学生調査
健康診査・健康診断を受けていない理由	○		
健診の結果で受けた指摘	○		
指摘についての保健指導の有無	○		
指摘された内容について実行の程度	○		
健診結果を生活習慣の改善に役立てているか	○		
生活習慣の改善に役立っていない理由	○		
受診しているがん検診の種類	○		
かかりつけの病院、診療所の有無	○		
子どものかかりつけの病院・診療所の有無			○
病院・診療所を受診した病気やけが	○		
メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の内容の認知	○	○	
骨密度の測定経験の有無	○		
食生活・栄養について			
食事の重要性の認知	○	○	
子どもにとっての食事の重要性の認知			○
食事の回数	○		
朝食を食べているか	○	○	
子どもが朝食を食べる頻度			○
朝食を食べない理由		○	
午後9時以降に夕食を食べるか	○	○	
子どもが午後9時以降に夕食をとる頻度			○
家族そろって食事をする機会の頻度			○
家族そろって食事をする機会が少ない理由			○
食事の頻度	○	○	○
調理済み食品を利用する理由	○	○	○
主に利用するメニュー	○		
ひとりで食べる食事の頻度		○	○
1日1食（学校での給食以外）は楽しく話をしながら食事をとっているか		○	
カルシウムの摂取状況	○	○	
子どものカルシウムの摂取状況			○
塩分の摂取量についての認知	○	○	
子どもの塩分の摂取状況			○
子どもがファーストフードを食べる頻度			○
菓子・スナック菓子を食べる頻度		○	
子どものおやつ・間食の状況			○
おやつ・間食を与える理由			○
何に注意しておやつ・間食を与えているか			○
甘い飲み物を飲む頻度		○	
子どもが甘い飲み物を飲む頻度			○
食生活についての問題意識	○	○	
子どもの食生活についての問題意識			○
食生活改善についての意向	○	○	
子どもの食生活の改善意向			○
食生活改善に今後必要なこと	○		

	一般市民調査	中学生・ 高校生調査	幼児・ 小学生調査
栄養補助食品の利用状況	○	○	
栄養成分表示の参考状況	○		
子どもと外食する際や食品を購入する際の、 栄養成分表示の参考状況			○
身体活動・運動について			
運動が健康にとって重要だと思うか	○	○	
子どもの健康にとって運動が重要だと思うか			○
運動量についての認識		○	
子どもの外遊びの頻度			○
外遊びをほとんどしない理由			○
もっと「運動をしたい」と思うか		○	
「身体を動かしたい」という意識の有無	○		
日常生活の中の運動の程度	○		
体育の授業以外の運動状況		○	
部活動や学校以外の運動のクラブ活動状況		○	
子どもの地域のスポーツ少年団や民間スポーツ クラブ等での運動状況			○
運動やスポーツの種類	○		
運動・スポーツができていない理由	○	○	
運動日数	○		
運動を行う日の平均的な運動時間	○		
運動習慣の継続状況	○		
テレビゲーム、テレビ、インターネットの利 用時間			○
喫煙について			
喫煙の状況	○		
家族の喫煙状況		○	○
喫煙する家族は、吸う場所や時間の工夫（分 煙）をしているか		○	○
1日の喫煙量（本数）	○		
たばこを吸う量（年数）	○		
喫煙についての考えかた	○		
禁煙・節煙意向	○		
禁煙・節煙の理由	○		
喫煙経験の有無		○	
喫煙したきっかけ		○	
現在の喫煙状況		○	
喫煙することについてどのように考えている か	○		
喫煙により影響が出ると思うもの	○	○	○
飲酒について			
飲酒の頻度	○		
1日（回）の平均的な飲酒量	○		
飲酒の回数や量について今後の意向	○		
一般的な「適度な飲酒」量についての認識	○		
飲酒経験の有無		○	

	一般市民調査	中学生・ 高校生調査	幼児・ 小学生調査
飲酒のきっかけ		○	
多量の飲酒を長時間続けることで影響がで ると思うもの	○	○	
薬物について			
シンナー遊びや覚せい剤など薬物の使用につ いての認知		○	
休養・心の健康について			
不安、悩み、ストレスの有無	○	○	
不安、悩み、ストレスなどの原因	○	○	
不安、悩み、ストレスを解消できているか	○	○	
不安、悩み、ストレスへの対処	○	○	
起床時刻	○	○	
就寝時刻	○	○	
睡眠時間	○	○	
子どもの起床時刻			○
子どもの就寝時刻			○
子どもの睡眠時間			○
睡眠で休養が充分とれているか	○	○	
学校に楽しく通っているか		○	
子どもは、幼稚園、保育園（所）・学校に楽 しそうに通っているか			○
家族と子どものコミュニケーションの状況			○
人づきあいなどについて			
自分のことが好きか		○	
学校であったこと、友達のこと、遊びのこと などを家族に話すか		○	
家で家族と過ごすのは楽しいか		○	
友達とのつきあいを楽しんでいるか		○	
性について			
知っている性感染症		○	
性に関して相談できる人がいるか		○	
相談相手はだれか		○	
性に関して知りたいと思うこと		○	
歯の健康について			
自分の歯や歯肉など口の健康状態についての 認識	○		
不自由や苦痛を感じる理由	○		
口の健康維持のために意識して行っているこ と	○	○	
子どもの歯や口の健康のためにしていること			○
かかりつけの歯科医院を決めているか	○	○	
子どもはかかりつけの歯科医院を決めている か			○
歯科健康診査の受診状況	○		
歯科健康診査の受診先	○		
8020（ハチマルニイマル）運動の認知	○	○	

	一般市民調査	中学生・ 高校生調査	幼児・ 小学生調査
歯の本数	○		
生きがいづくり、まちづくりについて			
生きがいについて	○		
職場や家族、近所との人づきあいについて	○		
健康づくりに関わるグループやサークル、ボランティア活動の参加状況、参加意向	○		
グループ活動に参加するために必要な条件	○		
四街道市への愛着	○		
四街道市が「健康で安心して暮らせるまち」だと思うか		○	
四街道市を「健康で安心して暮らせるまち」にするため、何か活動しようと思うか		○	
健やかに暮らすために特に重要だと思うこと	○		
地域行事の参加状況	○		
隣近所の人と顔を合わせる機会の有無	○		
隣近所の人に会った時のあいさつの状況	○		
隣近所の子どもを気軽に注意できるか	○		

【この報告書における調査結果の見方】

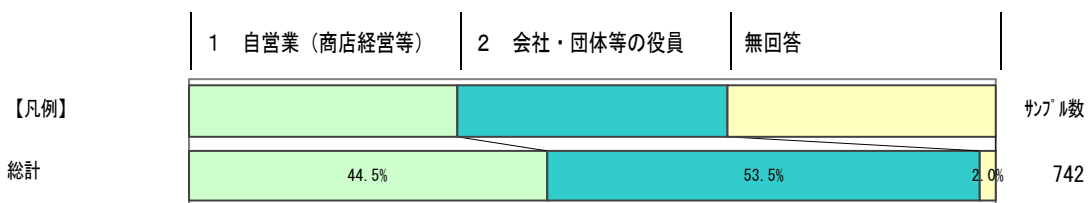
- 調査結果の数値は、回答率(%)で表示している。回答率(%)の母数は、その質問項目に該当する回答者の総数であり、その数は総計及びサンプル数で示している。
- 回答率(%)については、小数点第2位を四捨五入し、小数点第1位までを表示している。このため、その合計数値は必ずしも100%とはならない場合がある。
- 回答には、「単数回答(○は1つ)」「複数回答(○はいくつでも、○は3つまで等)」「直接数値または回答を記入」するものの3種類がある。複数回答の場合、その回答率(%)の合計は100%を超える場合がある。
- 調査結果を示した図表においては、表側から「無回答」等の項目を省略している場合がある。このような場合、「無回答」の人数(割合)は総計のみに計上されているため、各項目の合計値は必ずしも100%とならない場合がある。
- 図表の問のタイトル及び、回答の選択肢は、簡略化して表現している場合がある。正式な問のタイトル及び、回答の選択肢は、調査票を参照されたい。
- 属性別の回答等、母数(サンプル数)が少ないものについては、回答傾向として必ずしも適切でない場合もあることに注意を要する。

Ⅱ 一般市民調査

1 基本属性

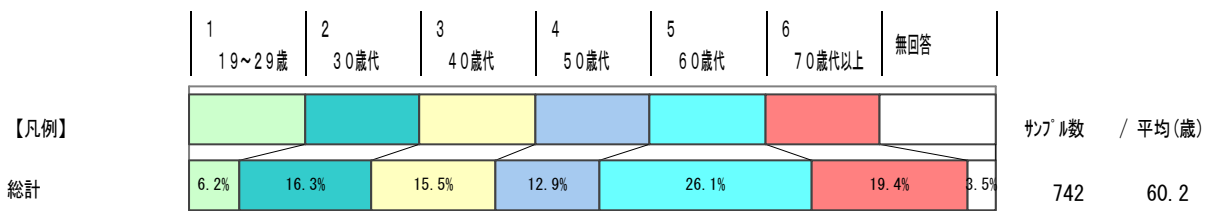
(1) 性別 (問 1)

有効回答が得られた742人のうち、性別は「男性」が44.5%、「女性」が53.5%で「女性」がやや多い。



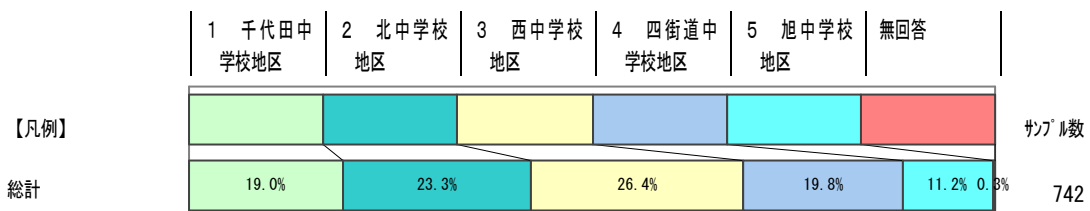
(2) 年代 (問 2)

「19～29歳」が6.2%、「30歳代」が16.3%、「40歳代」が15.5%、「50歳代」が12.9%、「60歳代」が26.1%、「70歳代以上」が19.4%である。平均年齢は60.2歳である。



(3) 居住地域 (問 3)

居住地域を中学校区で見ると、「千代田中学校地区」が19.0%、「北中学校地区」が23.3%、「西中学校地区」が26.4%、「四街道中学校地区」が19.8%、「旭中学校地区」が11.2%である。



1 千代田中学校地区	亀崎、物井・もねの里、長岡、内黒田、千代田、池花
2 北中学校地区	栗山、萱橋、大日 (緑ヶ丘、桜ヶ丘以外)、鹿渡、つくし座、さちが丘、中央
3 西中学校地区	下志津新田、四街道、大日 (緑ヶ丘、桜ヶ丘)、鹿放ヶ丘、さつきヶ丘
4 四街道中学校地区	和良比、みのり町、美しが丘、めいわ
5 旭中学校地区	山梨、吉岡、小名木、成山・中台・中野、南波佐間・上野・和田、旭ヶ丘、みそら、鷹の台

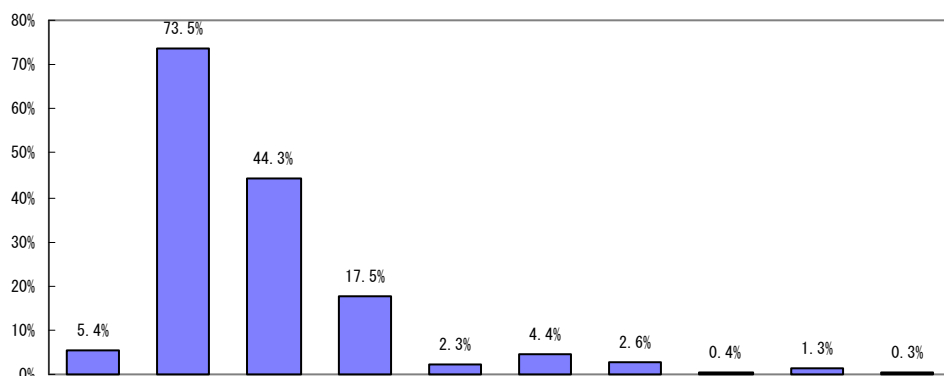
※中学校区については、便宜上地域名で区分しており、実際の中学校区とは異なる場合がある。

(4) 現在同居している人 (問 4)

<複数回答>

現在同居している人は、「配偶者」が73.5%で最も多い。次いで「息子、娘（その配偶者も含む）」が44.3%、「父、母」が17.5%である。「ひとり暮らし」は5.4%である。

性別・年代別では、男女ともに19歳～29歳では、他の年代に比べ、「父、母」「兄弟姉妹」「祖父、祖母」と同居している割合が高い。50歳代から60歳代では男女とも「配偶者（夫または妻）」との同居が7割以上である。男性70歳代以上では「配偶者（夫または妻）」が90.0%であるのに対し、女性70歳代以上では、「配偶者（夫または妻）」は67.2%で、「ひとり暮らし」が10.9%である。

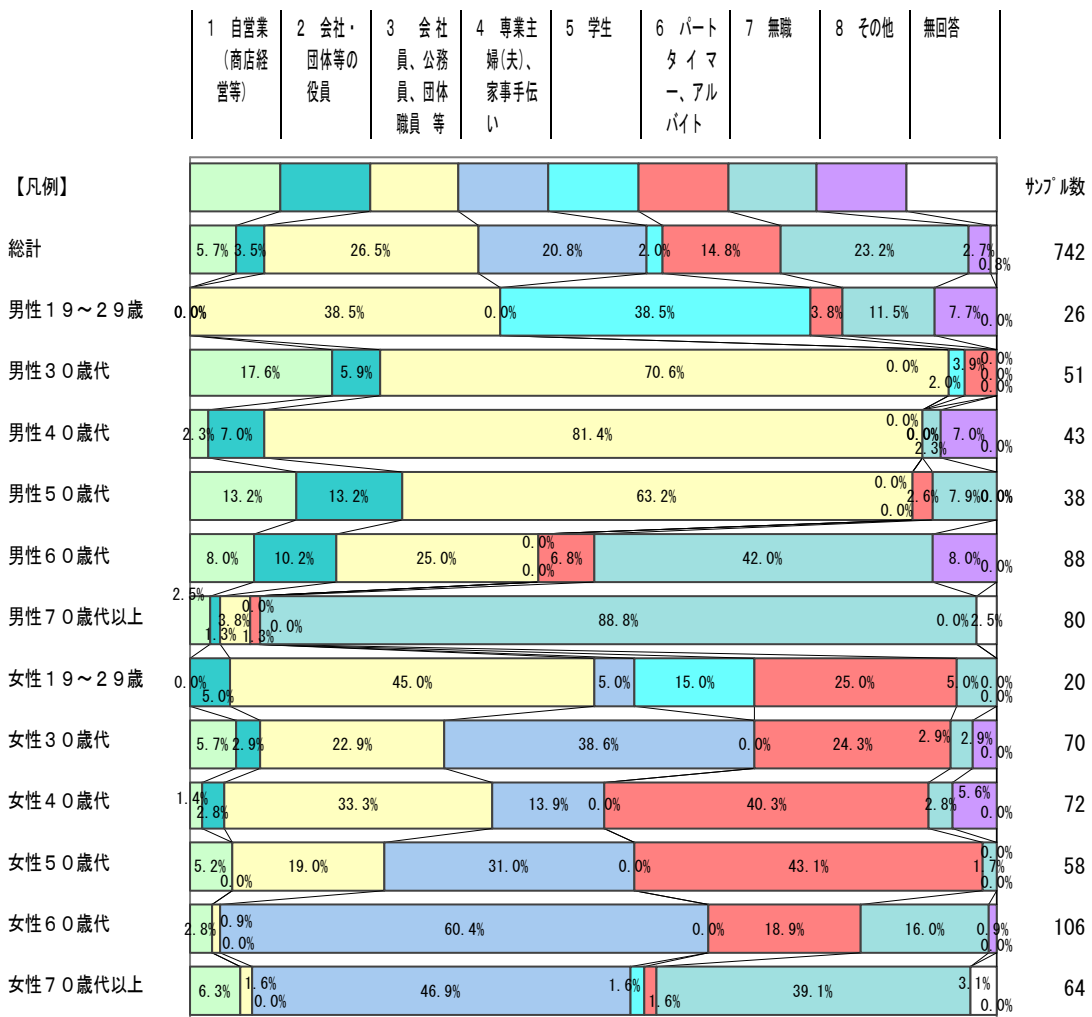


	1 ひとり暮らし	2 配偶者 (夫または妻)	3 息子、娘 (その配偶者を含む)	4 父、母	5 祖父、祖母	6 兄弟姉妹	7 孫	8 その他の親戚	9 その他	無回答	サンプル数
総計	5.4%	73.5%	44.3%	17.5%	2.3%	4.4%	2.6%	0.4%	1.3%	0.3%	742
男性19～29歳	3.8%	11.5%	0.0%	84.6%	26.9%	38.5%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	26
男性30歳代	3.9%	64.7%	52.9%	45.1%	7.8%	5.9%	0.0%	0.0%	2.0%	0.0%	51
男性40歳代	7.0%	69.8%	67.4%	30.2%	0.0%	0.0%	0.0%	2.3%	0.0%	0.0%	43
男性50歳代	7.9%	76.3%	57.9%	21.1%	0.0%	2.6%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	38
男性60歳代	1.1%	89.8%	35.2%	2.3%	0.0%	0.0%	3.4%	0.0%	2.3%	0.0%	88
男性70歳代以上	6.3%	90.0%	28.8%	0.0%	0.0%	1.3%	7.5%	0.0%	1.3%	1.3%	80
女性19～29歳	5.0%	30.0%	15.0%	65.0%	10.0%	25.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	20
女性30歳代	5.7%	67.1%	60.0%	28.6%	1.4%	8.6%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	70
女性40歳代	1.4%	76.4%	69.4%	20.8%	1.4%	4.2%	1.4%	2.8%	1.4%	0.0%	72
女性50歳代	1.7%	79.3%	58.6%	13.8%	3.4%	0.0%	1.7%	0.0%	3.4%	0.0%	58
女性60歳代	6.6%	84.0%	29.2%	2.8%	0.0%	0.0%	0.9%	0.0%	0.9%	0.0%	106
女性70歳代以上	10.9%	67.2%	39.1%	0.0%	0.0%	3.1%	7.8%	0.0%	1.6%	0.0%	64

(5) 職業 (問 5)

有職者の中では、「会社員、公務員、団体職員等」が26.5%、「パートタイマー、アルバイト」が14.8%、「自営業 (商店経営等)」が5.7%、「会社・団体等の役員」が3.5%である。また、「専業主婦 (夫)、家事手伝い」が20.8%、「学生」が2.0%、「無職」が23.2%である。

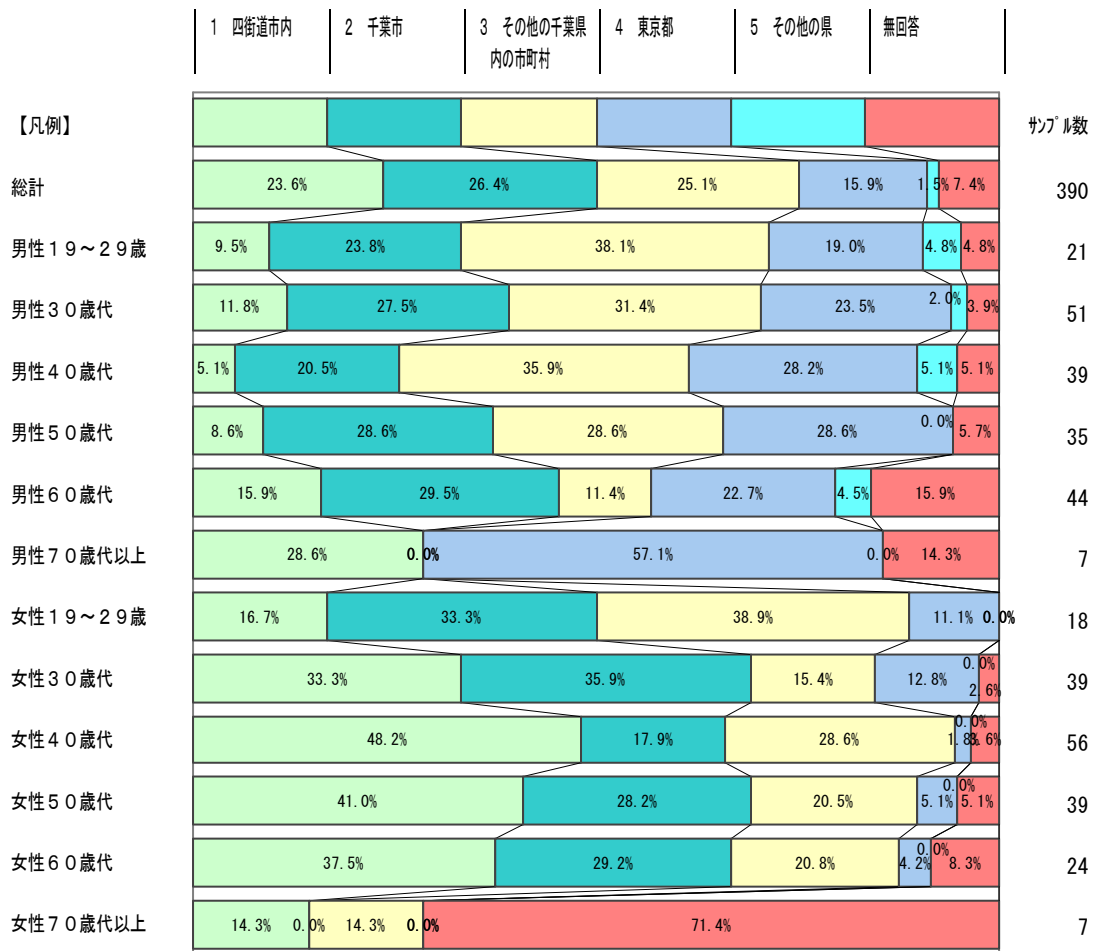
「会社員、公務員、団体職員等」は19～29歳では男女ともに4割前後であるのに対し、男性30歳代では70.6%、男性40歳代では81.4%、男性50歳代では63.2%となっている。一方、女性30歳代では「会社員、公務員、団体職員等」が22.9%に対し、「専業主婦 (夫)、家事手伝い」が38.6%を占める。女性40歳代・50歳代では、「パートタイマー、アルバイト」が4割を超え就労している割合が高い。女性50歳代では、「専業主婦 (夫)、家事手伝い」が約3割、女性60歳代では「専業主婦 (夫)、家事手伝い」が約6割である。



(6) 通勤・通学先の地域 (問 6)

通勤・通学をしている人に、通勤通学先の地域をたずねたところ、「千葉市」が26.4%で最も多く、「四街道市内」(23.6%)、「その他の千葉県内の市町村」(25.1%)、「東京都」(15.9%)となっている。

男性は女性に比べ、「東京都」「その他の千葉県内の市町村」への通勤・通学をしている割合が高い。一方、女性の30歳代以上では「四街道市内」「千葉市」など、近隣への通勤・通学が多い。



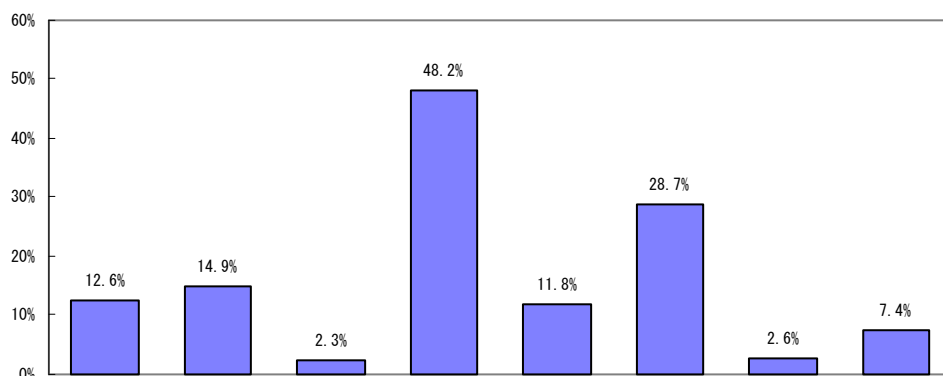
（ 7 ） 通勤・通学の交通手段（問 7）

＜複数回答＞

通勤・通学の手段としては、「自家用車」が48.2%で最も多く、次いで「鉄道」が28.7%、「自転車」が14.9%、「徒歩」が12.6%、「バス」が11.8%である。

男性19～29歳では「自転車」(28.6%)、「鉄道」(66.7%)が他より多い。男性30歳代では「自家用車」(54.9%)の割合が高い。

女性19～29歳では、「鉄道」(55.6%)、「自転車」(22.2%)、「バス」(27.8%)が他より多い。女性では30歳代から60歳代までは「自家用車」の割合が高く、女性50歳代では「徒歩」(25.6%)が他よりも割合が高い。

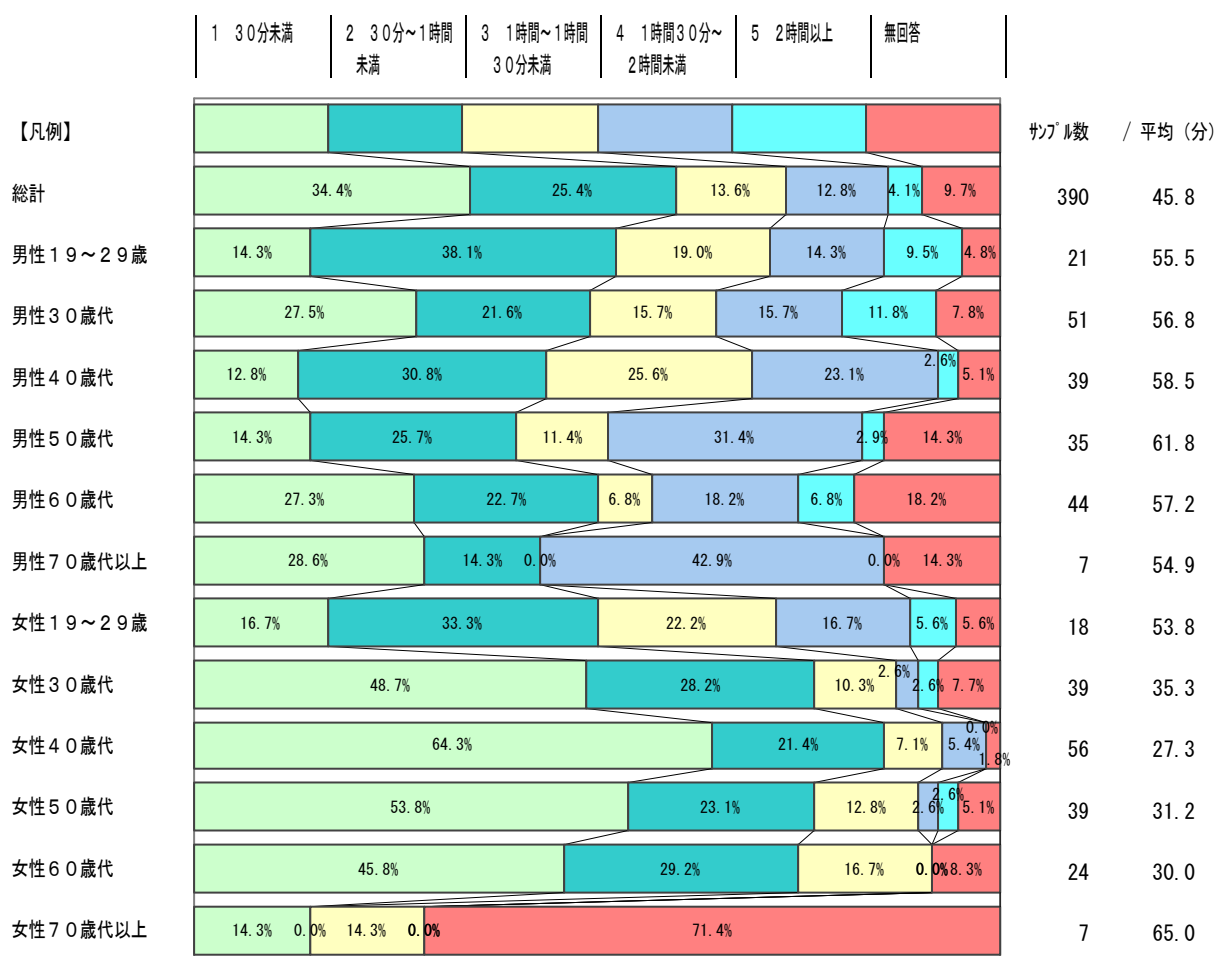


	1 徒歩	2 自転車	3 バイク	4 自家用車	5 バス	6 鉄道	7 その他	無回答	有効数
総計	12.6%	14.9%	2.3%	48.2%	11.8%	28.7%	2.6%	7.4%	390
男性19～29歳	19.0%	28.6%	4.8%	33.3%	19.0%	66.7%	0.0%	4.8%	21
男性30歳代	13.7%	11.8%	3.9%	54.9%	13.7%	25.5%	3.9%	2.0%	51
男性40歳代	7.7%	10.3%	7.7%	41.0%	7.7%	41.0%	5.1%	7.7%	39
男性50歳代	20.0%	14.3%	2.9%	40.0%	14.3%	37.1%	5.7%	5.7%	35
男性60歳代	11.4%	11.4%	0.0%	34.1%	11.4%	27.3%	9.1%	15.9%	44
男性70歳代以上	14.3%	14.3%	0.0%	28.6%	42.9%	28.6%	0.0%	14.3%	7
女性19～29歳	11.1%	22.2%	0.0%	38.9%	27.8%	55.6%	0.0%	0.0%	18
女性30歳代	15.4%	10.3%	0.0%	51.3%	7.7%	28.2%	0.0%	2.6%	39
女性40歳代	5.4%	17.9%	1.8%	73.2%	7.1%	12.5%	0.0%	3.6%	56
女性50歳代	25.6%	20.5%	2.6%	46.2%	5.1%	15.4%	0.0%	5.1%	39
女性60歳代	4.2%	20.8%	0.0%	54.2%	12.5%	20.8%	0.0%	8.3%	24
女性70歳代以上	0.0%	0.0%	0.0%	28.6%	0.0%	0.0%	0.0%	71.4%	7

<一般市民調査>

(8) 通勤・通学時間 (問 8)

通勤・通学にかかる時間では「30分未満」が最も多く34.4%、次いで「30分～1時間未満」が25.4%、「1時間～1時間30分未満」が13.6%、「1時間30分～2時間未満」が12.8%、「2時間以上」が4.1%である。

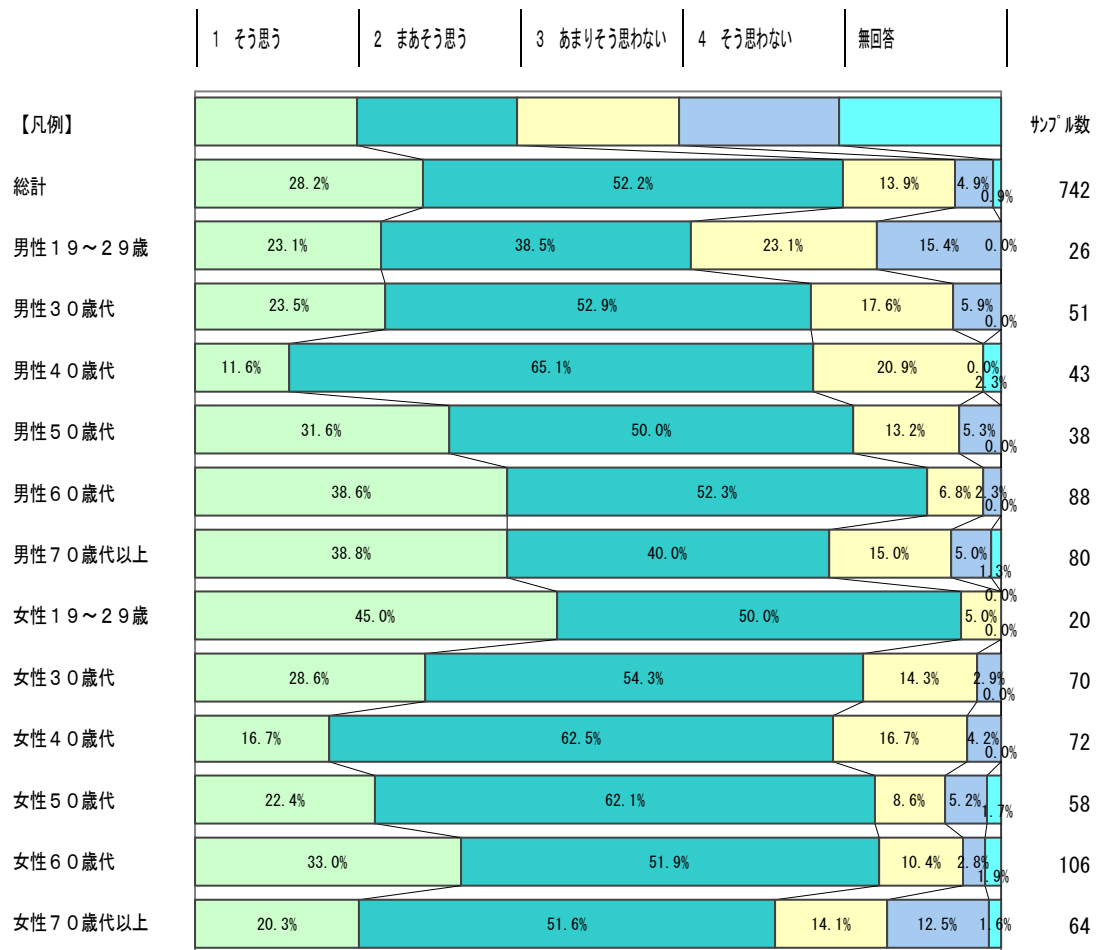


2 健康状態・健康について

(1) 健やかで充実した暮らしへの認識（問9）

「そう思う」が28.2%、「まあそう思う」が52.2%で、合わせて80.4%が肯定的な認識を持っている。

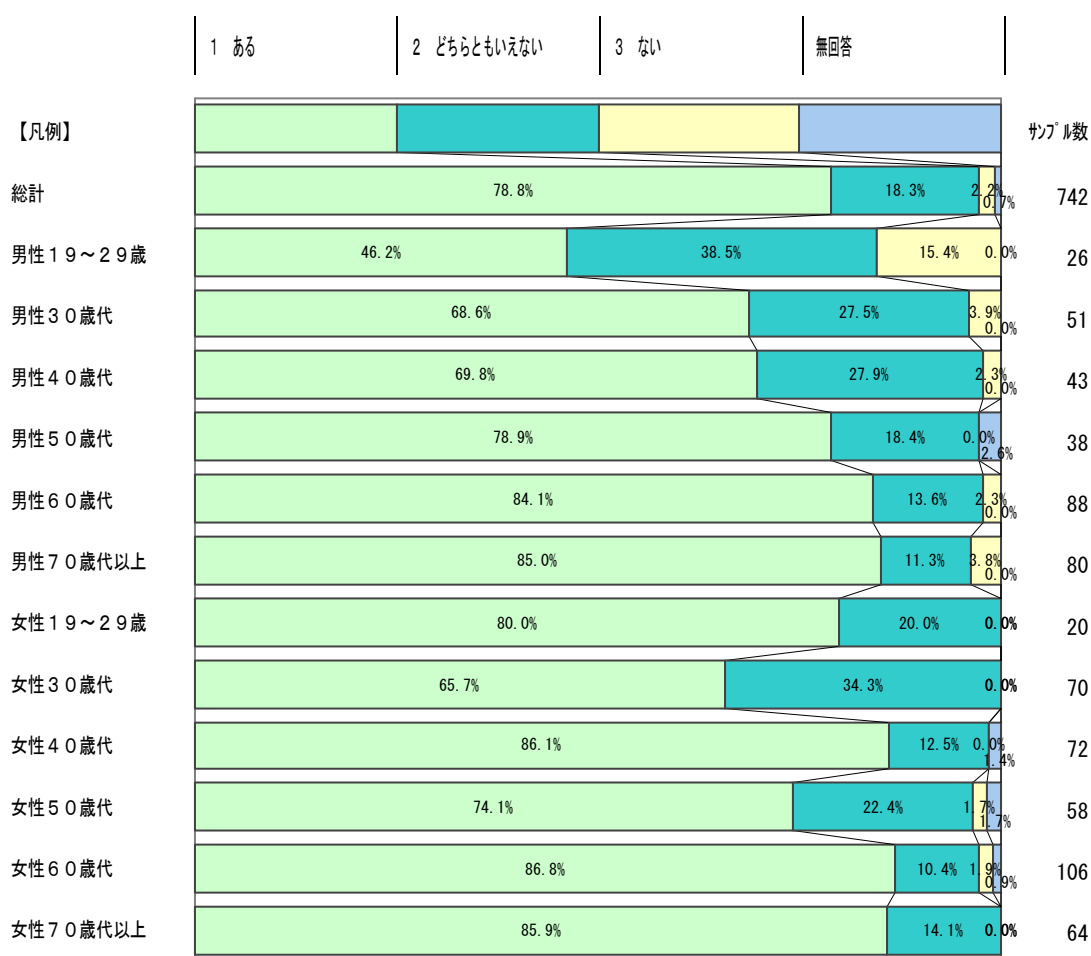
男性では50歳代以上において、「そう思う」の割合が高い。また、男女とも40歳代が「そう思う」の割合が他の年代に比べ低い。



(2) 自分自身の健康への関心 (問 10)

自分自身の健康への関心は、「ある」が78.8%、「どちらともいえない」が18.3%、「ない」が2.2%である。

男性19～29歳と女性30歳代では、「ある」の割合が他よりもやや低い。

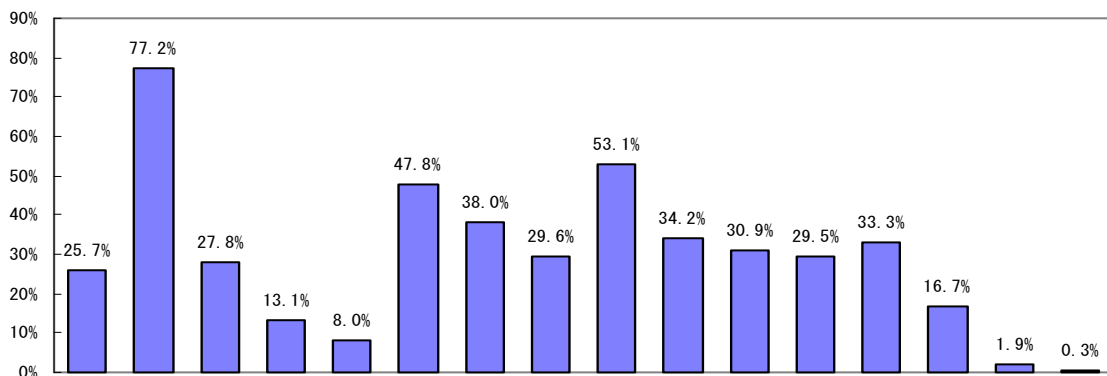


（３）「健康とはなにか」の問いに対しての自身の考え（問 11）

＜複数回答＞

「心身ともに健やかなこと」が77.2%で最も多い。以下、「身体が丈夫で元気がよく調子がよいこと」が53.1%、「病気でないこと」が47.8%、「快食・快眠・快便」が38.0%、「心も身体も人間関係もうまくいっていること」が34.2%「前向きに生きられること」が33.3%となっている。

「心身ともに健やかなこと」は、どの年代でも割合が高いが、男女ともに、40歳代・60歳代において特に高い。「身体が丈夫で元気がよく調子がよいこと」は男性19～29歳、女性30歳代で割合が高い。

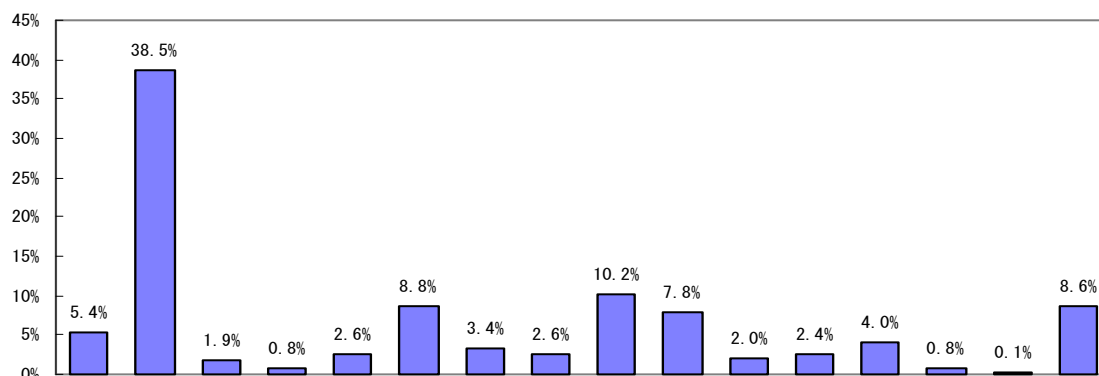


	1 幸福なこと	2 心身ともに健やかなこと	3 仕事ができること	4 生きがいのもの	5 健康を意識しないこと	6 病気でないこと	7 快食・快眠・快便	8 家庭円満であること	9 身体が丈夫で元気がよく調子がよいこと	10 心も身体も人間関係もうまくいっていること	11 規則正しい生活ができること	12 自身の回りで生きるとき、長く生きること	13 前向きに生きられること	14 人を愛することができること	15 その他	無回答	サンプル数
総計	25.7%	77.2%	27.8%	13.1%	8.0%	47.8%	38.0%	29.6%	53.1%	34.2%	30.9%	29.5%	33.3%	16.7%	1.9%	0.3%	742
男性19～29歳	11.5%	65.4%	15.4%	0.0%	3.8%	61.5%	26.9%	3.8%	73.1%	11.5%	19.2%	11.5%	3.8%	3.8%	0.0%	0.0%	26
男性30歳代	23.5%	60.8%	33.3%	7.8%	11.8%	52.9%	35.3%	19.6%	52.9%	23.5%	11.8%	17.6%	15.7%	2.0%	2.0%	0.0%	51
男性40歳代	30.2%	83.7%	20.9%	4.7%	9.3%	46.5%	27.9%	16.3%	55.8%	20.9%	20.9%	9.3%	23.3%	9.3%	2.3%	0.0%	43
男性50歳代	28.9%	68.4%	36.8%	13.2%	15.8%	50.0%	26.3%	18.4%	55.3%	26.3%	28.9%	15.8%	18.4%	10.5%	5.3%	0.0%	38
男性60歳代	17.0%	85.2%	29.5%	14.8%	6.8%	35.2%	28.4%	37.5%	46.6%	36.4%	35.2%	31.8%	29.5%	12.5%	3.4%	0.0%	88
男性70歳代以上	30.0%	66.3%	16.3%	23.8%	8.8%	41.3%	41.3%	43.8%	42.5%	47.5%	41.3%	40.0%	36.3%	27.5%	2.5%	0.0%	80
女性19～29歳	35.0%	80.0%	20.0%	5.0%	20.0%	50.0%	40.0%	5.0%	65.0%	30.0%	25.0%	20.0%	20.0%	15.0%	0.0%	0.0%	20
女性30歳代	15.7%	80.0%	25.7%	4.3%	8.6%	58.6%	48.6%	24.3%	70.0%	24.3%	28.6%	21.4%	32.9%	14.3%	0.0%	0.0%	70
女性40歳代	30.6%	83.3%	40.3%	12.5%	5.6%	51.4%	38.9%	23.6%	62.5%	33.3%	25.0%	31.9%	30.6%	15.3%	0.0%	0.0%	72
女性50歳代	19.0%	79.3%	31.0%	8.6%	6.9%	39.7%	39.7%	31.0%	44.8%	39.7%	31.0%	22.4%	43.1%	13.8%	1.7%	0.0%	58
女性60歳代	34.0%	83.0%	24.5%	17.0%	4.7%	51.9%	40.6%	36.8%	52.8%	41.5%	31.1%	42.5%	44.3%	25.5%	0.9%	0.9%	106
女性70歳代以上	26.6%	82.8%	25.0%	25.0%	7.8%	48.4%	51.6%	40.6%	43.8%	43.8%	51.6%	46.9%	57.8%	26.6%	3.1%	0.0%	64

(4)「健康とはなにか」の問いに対して最も自身の考えに合うもの(付問11-1)

「心身ともに健やかなこと」が38.5%、「身体が丈夫で元気がよく調子がよいこと」が10.2%、「病気でないこと」が8.8%、「心も身体も人間関係もうまくいっていること」が7.8%、「幸福なこと」が5.4%である。

問11同様、「心身ともに健やかなこと」がどの年代でも割合が高く、男性40歳代・60歳代、女性30歳代・50歳代で特に高い。「身体が丈夫で元気がよく調子がよいこと」は、男性19～29歳で特に高い。



	1 幸福なこと	2 心身ともに健やかなこと	3 仕事ができること	4 生きがいのあること	5 健康を意識しないこと	6 病気でないこと	7 快食・快眠・快便	8 家庭円満であること	9 身体が丈夫で元気がよく調子がよいこと	10 心も身体も人間関係もうまくいっていること	11 規則正しい生活ができること	12 自分の回りができ、長生きすること	13 前向きに生きられること	14 人を愛することができること	15 その他	無回答	サンプル数
総計	5.4%	38.5%	1.9%	0.8%	2.6%	8.8%	3.4%	2.6%	10.2%	7.8%	2.0%	2.4%	4.0%	0.8%	0.1%	8.6%	742
男性19～29歳	3.8%	23.1%	3.8%	0.0%	3.8%	23.1%	0.0%	0.0%	30.8%	3.8%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	7.7%	26
男性30歳代	9.8%	27.5%	3.9%	0.0%	5.9%	11.8%	3.9%	3.9%	17.6%	3.9%	2.0%	2.0%	2.0%	0.0%	0.0%	5.9%	51
男性40歳代	9.3%	44.2%	4.7%	0.0%	4.7%	7.0%	0.0%	2.3%	4.7%	7.0%	0.0%	4.7%	2.3%	2.3%	0.0%	7.0%	43
男性50歳代	15.8%	39.5%	0.0%	0.0%	2.6%	10.5%	5.3%	5.3%	10.5%	0.0%	2.6%	0.0%	0.0%	2.6%	0.0%	5.3%	38
男性60歳代	1.1%	48.9%	1.1%	1.1%	2.3%	8.0%	0.0%	3.4%	12.5%	6.8%	2.3%	4.5%	2.3%	0.0%	0.0%	5.7%	88
男性70歳代以上	3.8%	27.5%	1.3%	3.8%	3.8%	5.0%	2.5%	6.3%	5.0%	11.3%	1.3%	5.0%	8.8%	0.0%	1.3%	13.8%	80
女性19～29歳	5.0%	45.0%	0.0%	0.0%	5.0%	15.0%	5.0%	0.0%	15.0%	5.0%	0.0%	5.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	20
女性30歳代	1.4%	48.6%	0.0%	0.0%	0.0%	8.6%	5.7%	0.0%	17.1%	7.1%	0.0%	0.0%	4.3%	2.9%	0.0%	4.3%	70
女性40歳代	6.9%	34.7%	2.8%	0.0%	1.4%	12.5%	1.4%	0.0%	9.7%	13.9%	0.0%	1.4%	5.6%	1.4%	0.0%	8.3%	72
女性50歳代	6.9%	48.3%	1.7%	0.0%	3.4%	0.0%	1.7%	1.7%	13.8%	13.8%	1.7%	0.0%	3.4%	0.0%	0.0%	3.4%	58
女性60歳代	7.5%	42.5%	0.9%	1.9%	1.9%	6.6%	7.5%	1.9%	3.8%	9.4%	0.9%	3.8%	2.8%	0.0%	0.0%	8.5%	106
女性70歳代以上	1.6%	32.8%	0.0%	0.0%	1.6%	6.3%	3.1%	3.1%	4.7%	3.1%	10.9%	1.6%	9.4%	1.6%	0.0%	20.3%	64

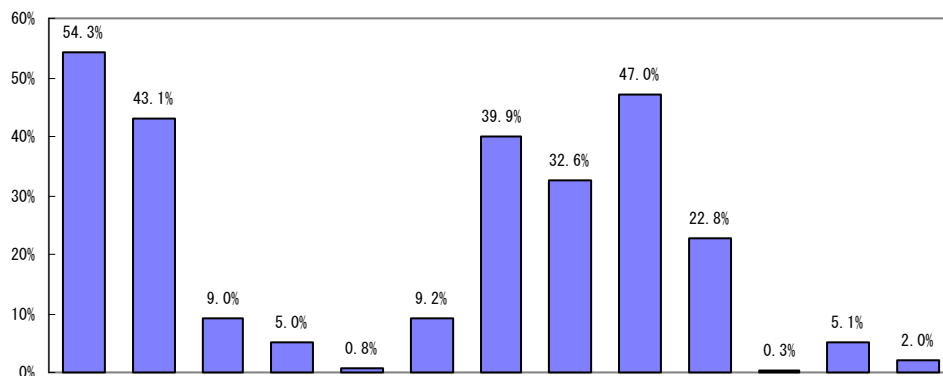
（５）健康情報の入手先・相談先（問 12）

＜複数回答＞

情報の入手先・相談先としては、「テレビ、ラジオ」が最も多く54.3%、次いで「病院、診療所、薬局」が47.0%、「新聞、雑誌、書籍」が43.1%、「家族や親戚」が39.9%、「知人、友人」が32.6%である。

年代別でみると、男女ともに19～29歳代・30歳代では「家族や親戚」の割合が高く、60歳代・70歳代では「市政だより、市のホームページ」「市役所、保健センター、福祉センター、公民館」が他の年代より高い。

性別でみると、男性30歳代では、「テレビ、ラジオ」の割合が低く、男性50歳代では、他の年代に比べ「学校、職場」の割合が高い。女性では30～60歳代で「知人、友人」の割合が高い。女性19～29歳では「テレビ、ラジオ」「インターネット」の割合が高い。



	1 テレビ、 ラジオ	2 新聞、 雑誌、 書籍	3 市政だ より、 市のホ ームペ ージ	4 市役所、 保健セン ター、福 祉センタ ー、公民 館	5 保育園 (所)、 幼稚園	6 学校、 職場	7 家族や 親戚	8 知人、 友人	9 病院、診 療所、薬 局	10 インタ ーネッ ト	11 その他	12 特にな し	無回答	サンプル数
総計	54.3%	43.1%	9.0%	5.0%	0.8%	9.2%	39.9%	32.6%	47.0%	22.8%	0.3%	5.1%	2.0%	742
男性19～29歳	53.8%	11.5%	0.0%	0.0%	0.0%	7.7%	42.3%	30.8%	26.9%	46.2%	0.0%	7.7%	0.0%	26
男性30歳代	43.1%	33.3%	2.0%	2.0%	0.0%	15.7%	37.3%	13.7%	21.6%	35.3%	0.0%	11.8%	2.0%	51
男性40歳代	46.5%	32.6%	4.7%	0.0%	0.0%	11.6%	30.2%	18.6%	39.5%	46.5%	0.0%	11.6%	2.3%	43
男性50歳代	47.4%	42.1%	7.9%	0.0%	0.0%	21.1%	34.2%	18.4%	50.0%	26.3%	0.0%	7.9%	0.0%	38
男性60歳代	47.7%	39.8%	8.0%	5.7%	0.0%	3.4%	37.5%	20.5%	64.8%	18.2%	1.1%	4.5%	1.1%	88
男性70歳代以上	45.0%	42.5%	15.0%	7.5%	0.0%	0.0%	26.3%	20.0%	63.8%	7.5%	0.0%	6.3%	1.3%	80
女性19～29歳	70.0%	40.0%	5.0%	0.0%	5.0%	15.0%	50.0%	35.0%	40.0%	55.0%	5.0%	0.0%	0.0%	20
女性30歳代	61.4%	35.7%	7.1%	4.3%	1.4%	18.6%	57.1%	54.3%	32.9%	40.0%	0.0%	4.3%	0.0%	70
女性40歳代	62.5%	47.2%	9.7%	2.8%	2.8%	23.6%	44.4%	45.8%	51.4%	36.1%	0.0%	2.8%	0.0%	72
女性50歳代	65.5%	63.8%	6.9%	5.2%	1.7%	10.3%	41.4%	46.6%	43.1%	20.7%	0.0%	1.7%	0.0%	58
女性60歳代	64.2%	58.5%	14.2%	9.4%	0.0%	0.9%	40.6%	46.2%	48.1%	4.7%	0.0%	0.0%	3.8%	106
女性70歳代以上	53.1%	45.3%	14.1%	9.4%	0.0%	0.0%	45.3%	29.7%	51.6%	1.6%	0.0%	7.8%	6.3%	64

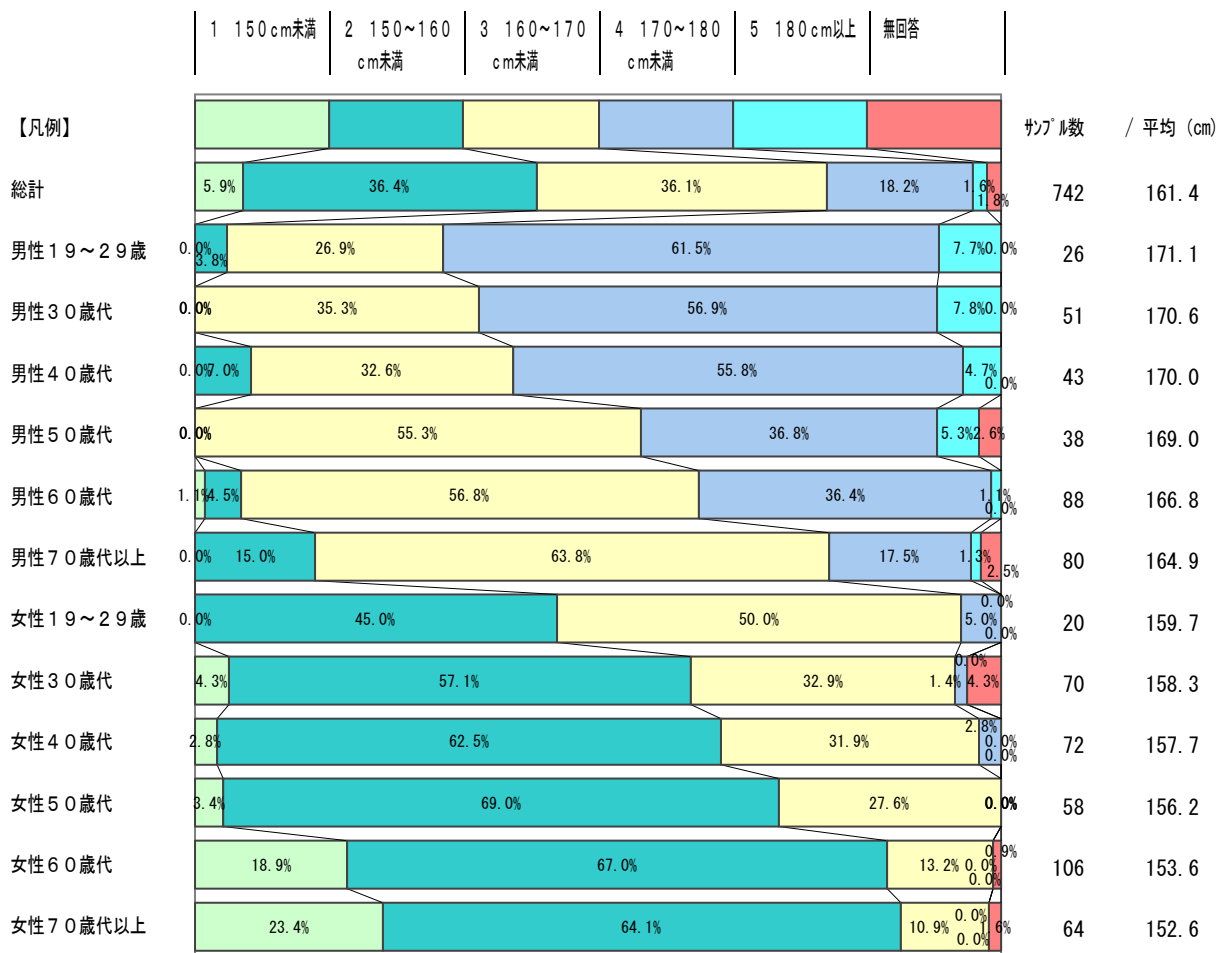
<一般市民調査>

(6) 身長 (問 13)

全体では、「150cm未満」が5.9%、「150～160cm未満」が36.4%、「160～170cm未満」が36.1%、「170～180cm未満」が18.2%、「180cm以上」が1.6%、平均が161.4cmである。

男性では19歳～40歳代までは「170～180cm未満」が最も多いが、50歳代以降では「160～170cm」が最も割合が高い。

女性では、19～29歳を除く全ての年代で「150～160cm未満」が最も割合が高く、19～29歳では「160～170cm未満」が最も割合が高い。70歳代以上では「150cm未満」が23.4%である。

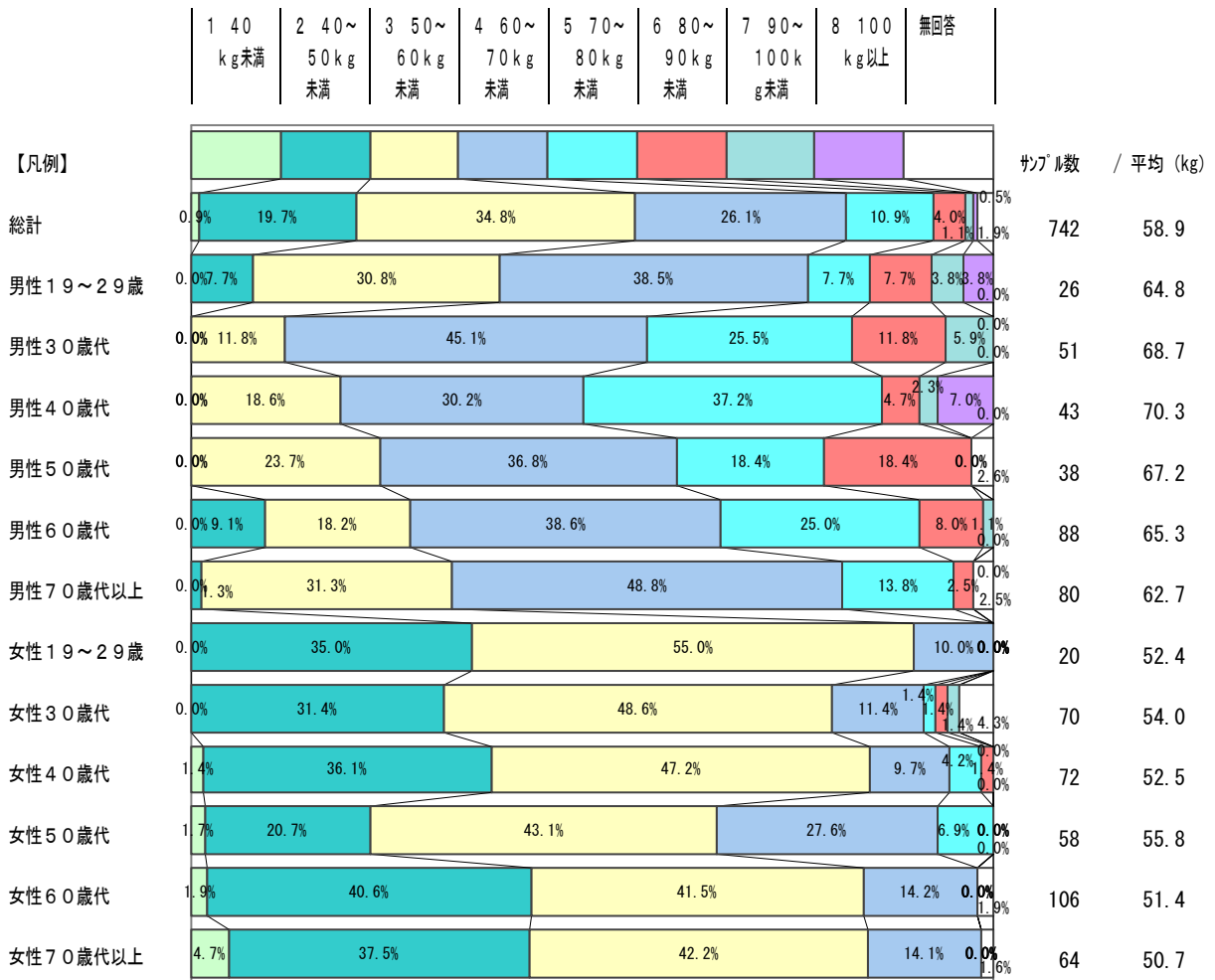


（ 7 ） 体 重 （ 問 13 ）

体重は、「40kg未満」が0.9%、「40～50kg未満」が19.7%、「50～60kg未満」が34.8%、「60～70kg未満」が26.1%、「70～80kg未満」が10.9%、「80～90kg未満」が4.0%、「90～100kg未満」が1.1%、「100kg以上」が0.5%である。平均58.9kgである。

男性では「60～70kg未満」「70～80kg未満」の割合が高いが、30歳代では「80～90kg未満」が11.8%、50歳代では「80～90kg未満」が18.4%を占める。

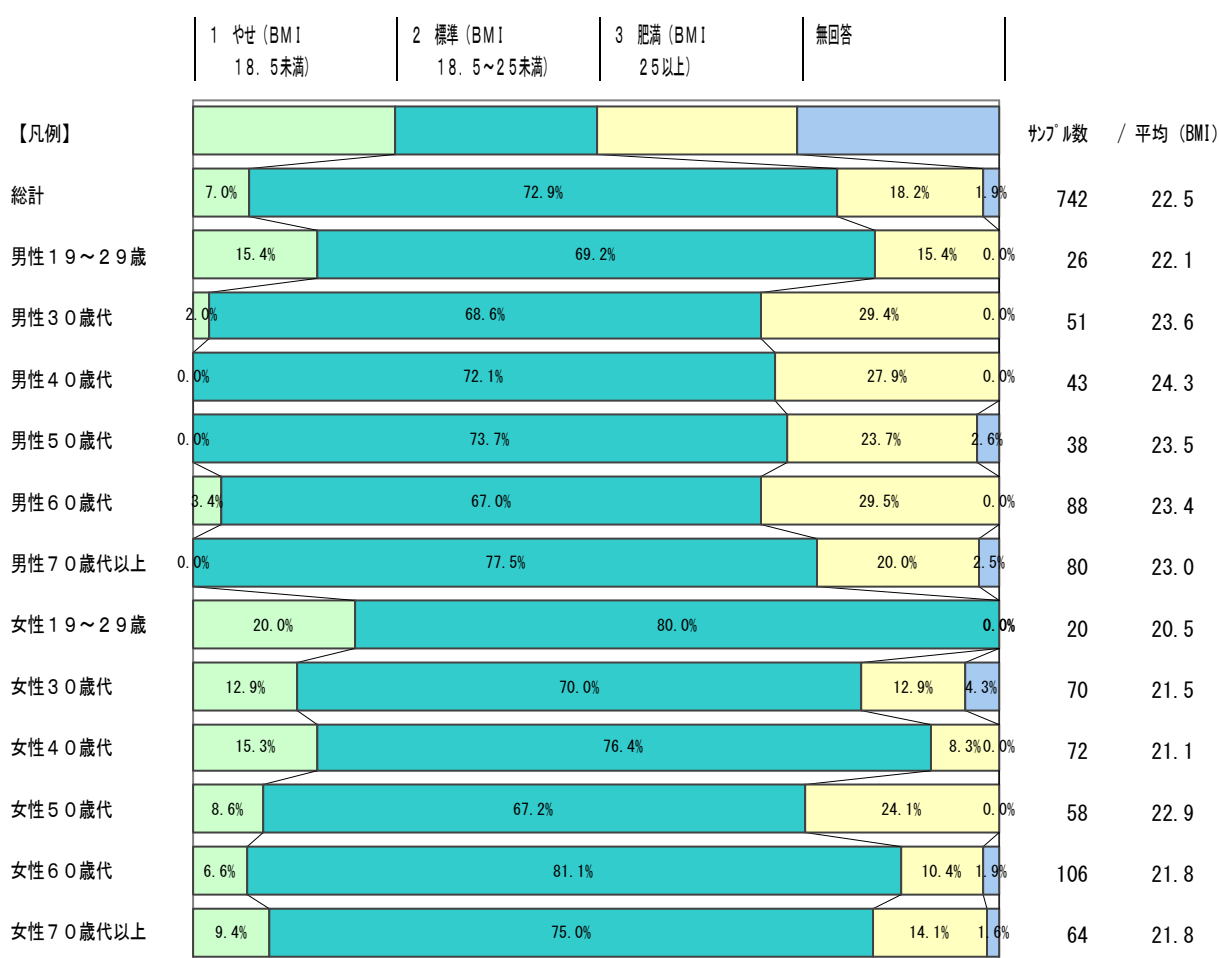
女性ではいずれの年代も「50～60kg未満」が最も高いが、50歳代では「40～50kg未満」の割合が低くなる分、「60～70kg未満」の割合が3割近くになる。



(8) BMI

問13でたずねた身長と体重からBMIを算出した。「やせ (BMI 18.5未満)」が7.0%、「標準 (BMI 18.5~25未満)」が72.9%、「肥満 (BMI 25以上)」が18.2%である。

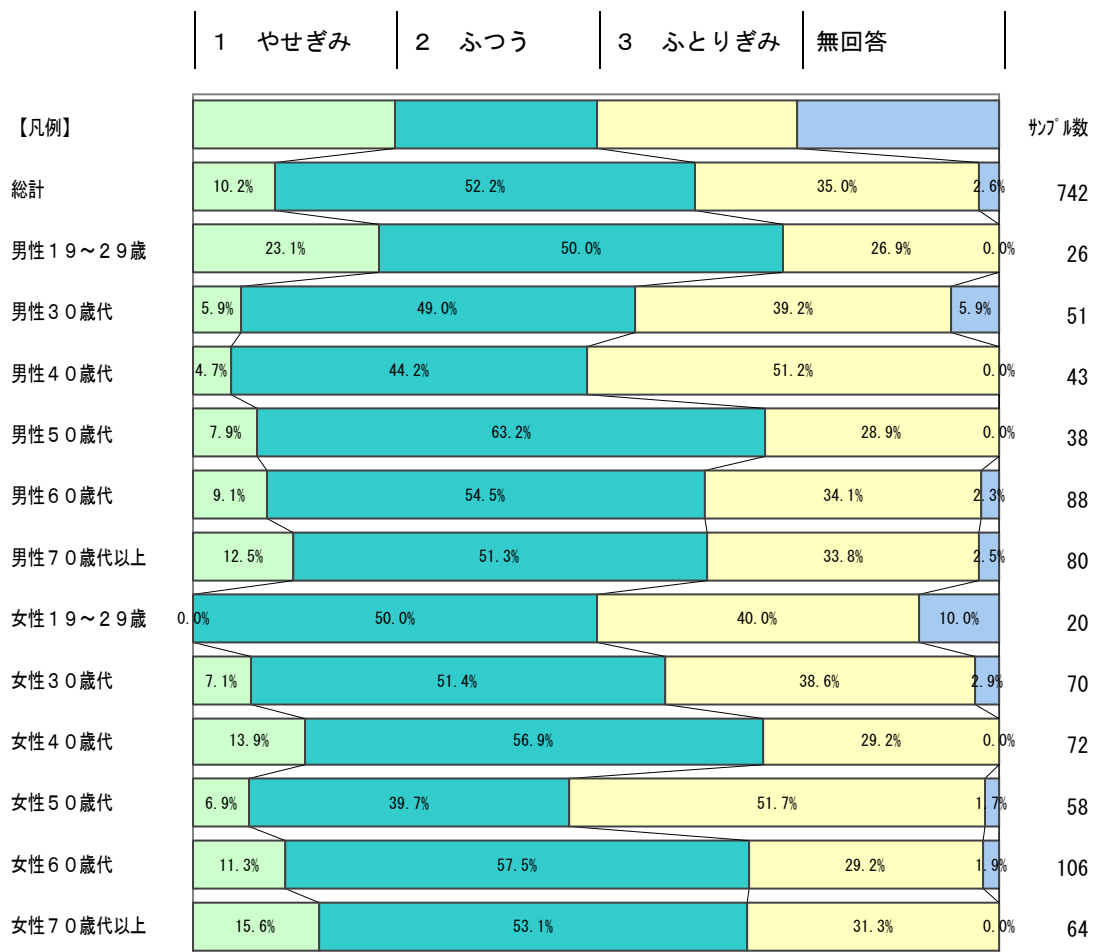
男女ともいずれの年代も「標準 (BMI 18.5~25未満)」の割合が最も高い。男性30歳代・60歳代では「肥満 (BMI 25以上)」が他の年代よりもやや多い。女性19~29歳では「やせ (BMI 18.5未満)」が2割を占めている。



(9) 自分の体型についての認識 (問 14)

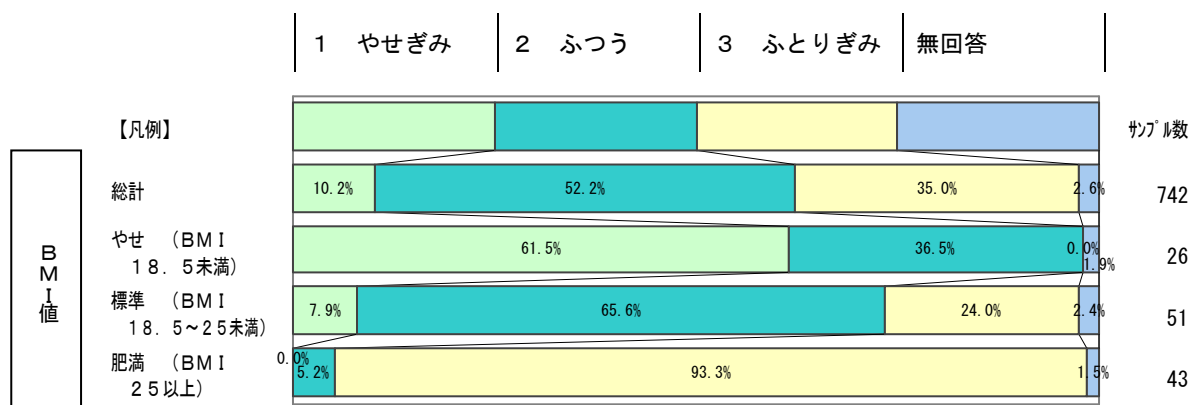
自分の体型についての認識は、「ふつう」が52.2%、「ふとりぎみ」が35.0%、「やせぎみ」が10.2%である。

男性19～29歳では「やせぎみ」が23.1%と他の年代より多いが、女性19～29歳では「やせぎみ」は0.0%である。



<一般市民調査>

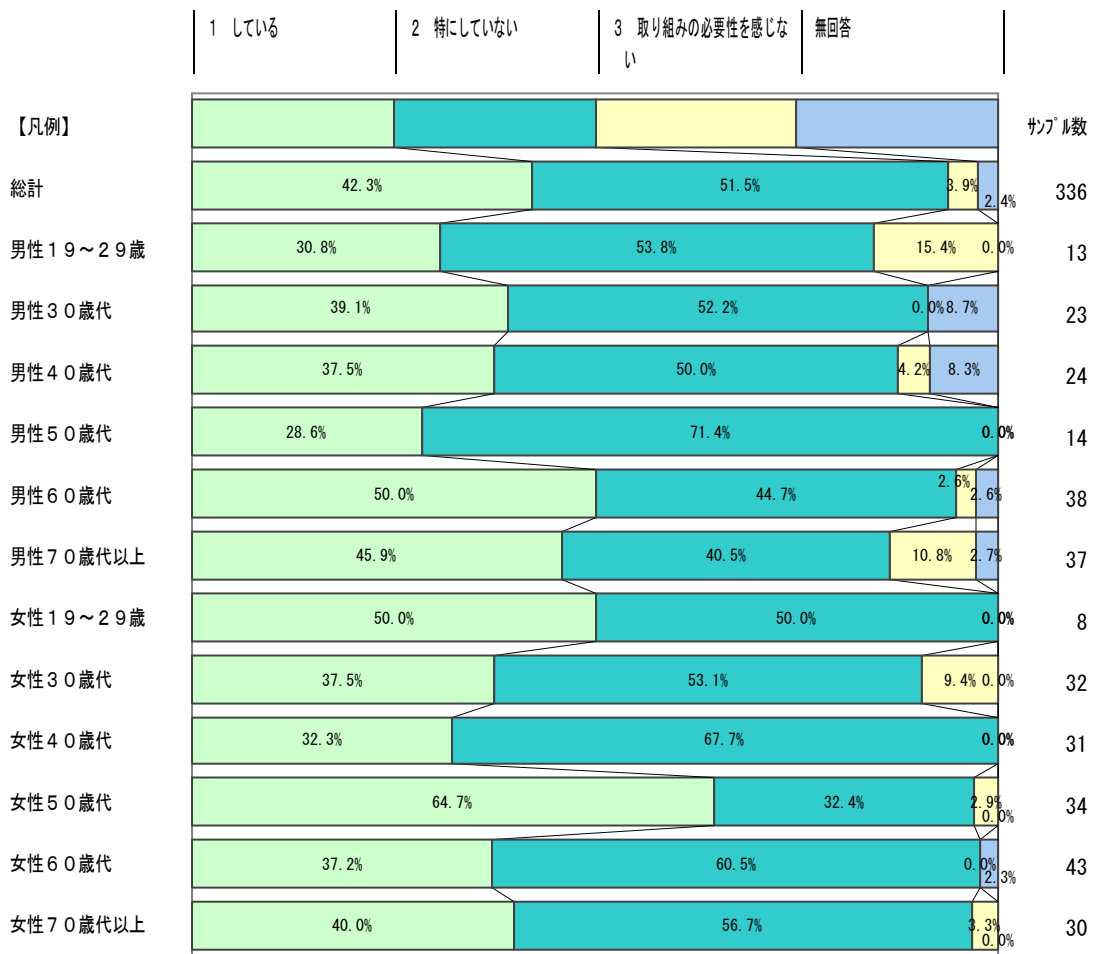
自分の体型についての認識とBMIの関係についてを見ると、やせ（BMI 18.5未満）では、約6割は実際の体型と認識が一致しているが、36.5%が「ふつう」だと認識している。標準（BMI 18.5～25未満）では、7.9%が「やせぎみ」、24.0%が「ふとりぎみ」と感じている。肥満（BMI 25以上）では、「やせぎみ」と認識している人はいないが、「ふつう」と認識している人が5.2%見られる。



(10) 体型改善のための取り組み（付問 14-1）

問14で、「やせぎみ」もしくは「ふとりぎみ」と回答した人に、体型改善のための取り組みの状況についてたずねたところ、「特にしていない」が51.5%である。

性別・年代別で見ると、男性19～29歳・70歳代以上、女性30歳代では「取り組みの必要性を感じない」が他に比べ多い。男性では60歳代・70歳代以上で「している」の割合が高い。女性では50歳代で「している」の割合が高い。



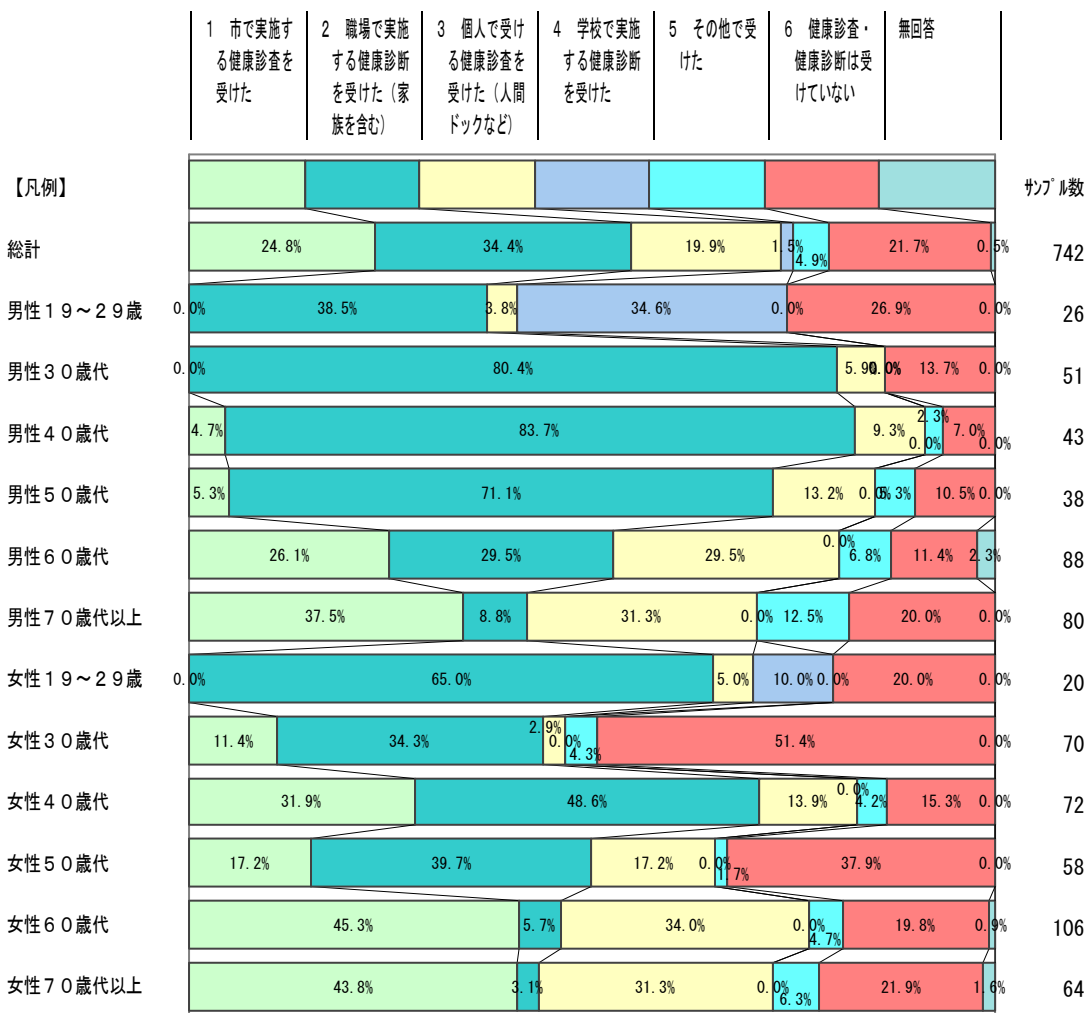
(11) 1年間の健康診査・健康診断の受診状況（問15）

<複数回答>

「健康診査・健康診断は受けていない」が21.7%である。

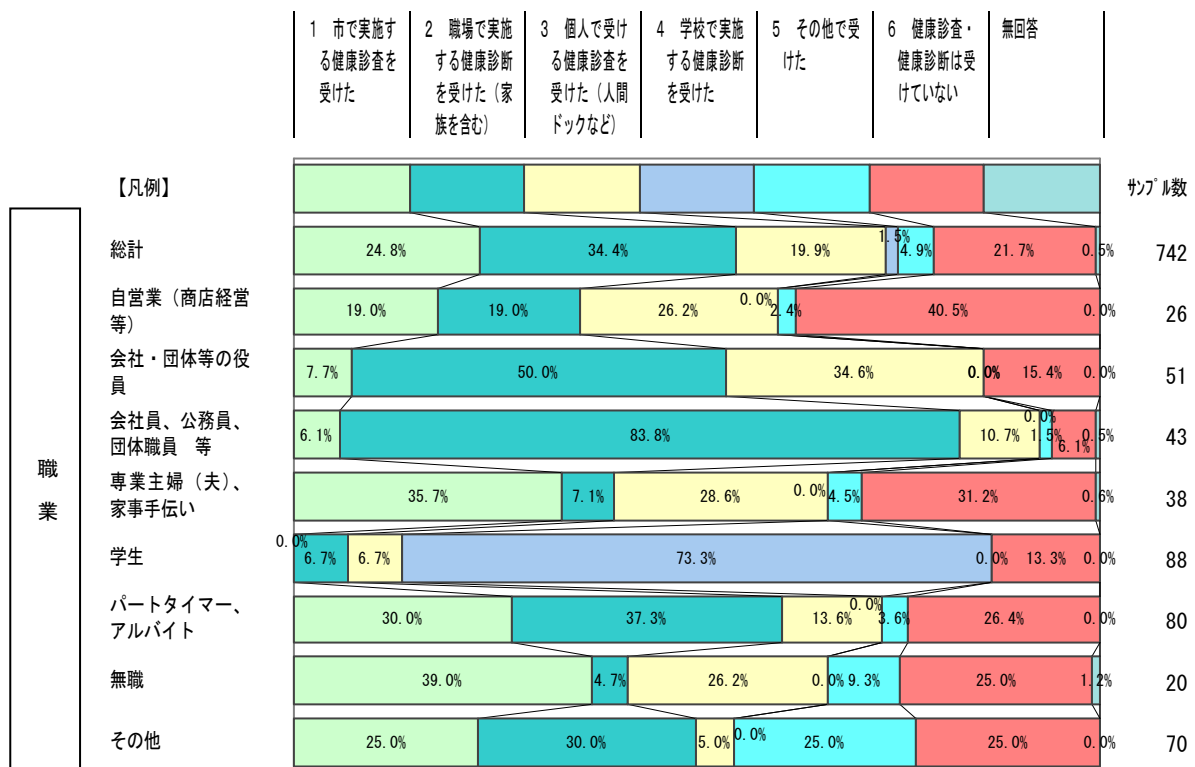
受診した場所は「市で実施する健康診査を受けた」が24.8%、「職場で実施する健康診断を受けた（家族を含む）」が34.4%、「個人で受ける健康診査を受けた（人間ドックなど）」が19.9%、「学校で実施する健康診断を受けた」が1.5%となっている。

性別・年代別でみると、「健康診査・健康診断は受けていない」が多いのは、男性は19～29歳、女性は30歳代・50歳代である。



健康診査・健康診断の受診状況を職業別で見ると、自営業（商店経営等）では約4割、専業主婦では約3割が、「健康診査・健康診断は受けていない」としている。

受診先は、「市で実施する健康診査を受けた」の割合が高いのは、専業主婦（夫）、無職で、「職場で実施する健康診断を受けた（家族含む）」の割合が高いのは、会社員、公務員、団体職員等、学生では、「学校で実施する健康診断を受けた」が最も割合が高い。



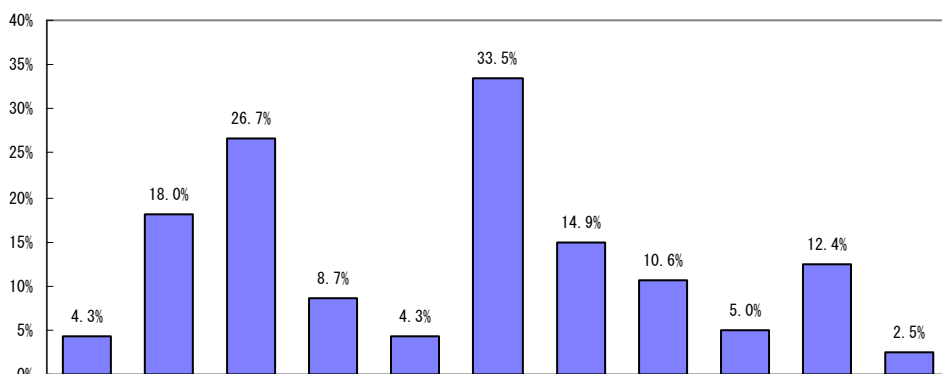
（12）健康診査・健康診断を受けていない理由（付問 15-1）

＜複数回答＞

問15で「健康診査・健康診断を受けていない」と回答した人に、を受けていない理由をたずねたところ、「医療機関で治療しているから」が33.5%、「忙しいので受診できない、または時間が合わないから」が26.7%、「自覚症状がないから」が18.0%である。

性別・年代別でみると、「医療機関で治療しているから」はおおむね年齢が高いほど多く、男性60歳代では80.0%、女性70歳代以上では85.7%を占めている。「忙しいので受診できない、または時間が合わないから」は、男女ともに40歳代に多い。

男性19～29歳・50歳代では、「必要と思わないから」が他の年代よりも多い。



	1 必要と思わ ないから	2 自覚症状が ないから	3 忙しいので 受診できな い、または 時間が合わ ないから	4 受診方法が わからない から	5 結果を知る のが不安だ から	6 医療機関で 治療して いるから	7 費用がかか るから	8 健康診査・ 健康診断の 会場に行く のが大変だ から	9 健康診査の 対象ではな いから	10 その他	無回答	割合
総計	4.3%	18.0%	26.7%	8.7%	4.3%	33.5%	14.9%	10.6%	5.0%	12.4%	2.5%	161
男性19～29歳	28.6%	28.6%	28.6%	14.3%	0.0%	14.3%	0.0%	14.3%	0.0%	14.3%	0.0%	7
男性30歳代	0.0%	0.0%	42.9%	0.0%	14.3%	14.3%	57.1%	14.3%	0.0%	0.0%	14.3%	7
男性40歳代	0.0%	33.3%	66.7%	0.0%	0.0%	33.3%	33.3%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	3
男性50歳代	25.0%	0.0%	50.0%	0.0%	0.0%	25.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	4
男性60歳代	10.0%	10.0%	10.0%	10.0%	0.0%	80.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	10
男性70歳代以上	0.0%	18.8%	0.0%	0.0%	6.3%	50.0%	0.0%	6.3%	0.0%	12.5%	12.5%	16
女性19～29歳	0.0%	0.0%	25.0%	50.0%	0.0%	0.0%	25.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	4
女性30歳代	2.8%	25.0%	38.9%	25.0%	0.0%	0.0%	33.3%	16.7%	13.9%	13.9%	0.0%	36
女性40歳代	0.0%	27.3%	45.5%	0.0%	9.1%	9.1%	18.2%	9.1%	0.0%	36.4%	0.0%	11
女性50歳代	0.0%	13.6%	27.3%	4.5%	9.1%	45.5%	0.0%	9.1%	4.5%	22.7%	0.0%	22
女性60歳代	4.8%	19.0%	23.8%	0.0%	4.8%	52.4%	0.0%	9.5%	4.8%	14.3%	0.0%	21
女性70歳代以上	7.1%	7.1%	7.1%	0.0%	0.0%	85.7%	7.1%	14.3%	7.1%	0.0%	0.0%	14

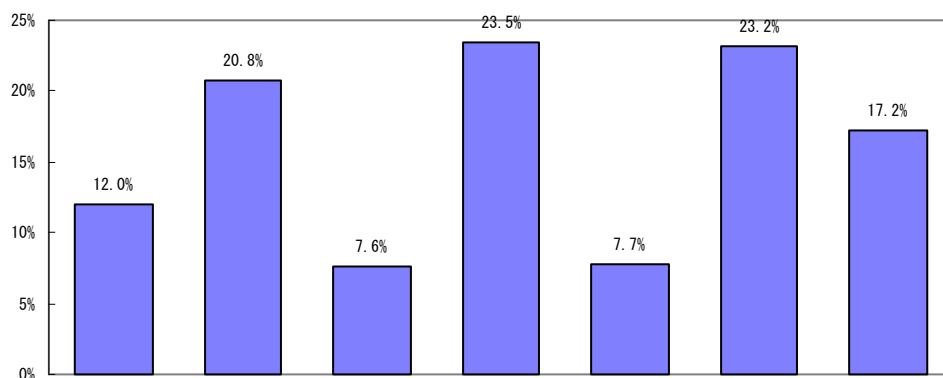
（13）健診の結果で受けた指摘（付問 15－2）

＜複数回答＞

健診の結果、どのような指摘を受けたかについては、「血中の脂質異常」が23.5%で最も多く、次いで「高血圧症（血圧が高い）」が20.8%、「肥満」が12.0%、「糖尿病（血糖が高い）」が7.6%である。「受けていない」が23.2%である。

性別・年代別で見ると、男女ともに、年齢が低いほど、「受けていない」割合が高い。

「血中の脂質異常」「高血圧症」は年齢が高いほど割合が高い。男性30歳代では「肥満」の割合が他の年代に比べて高い。

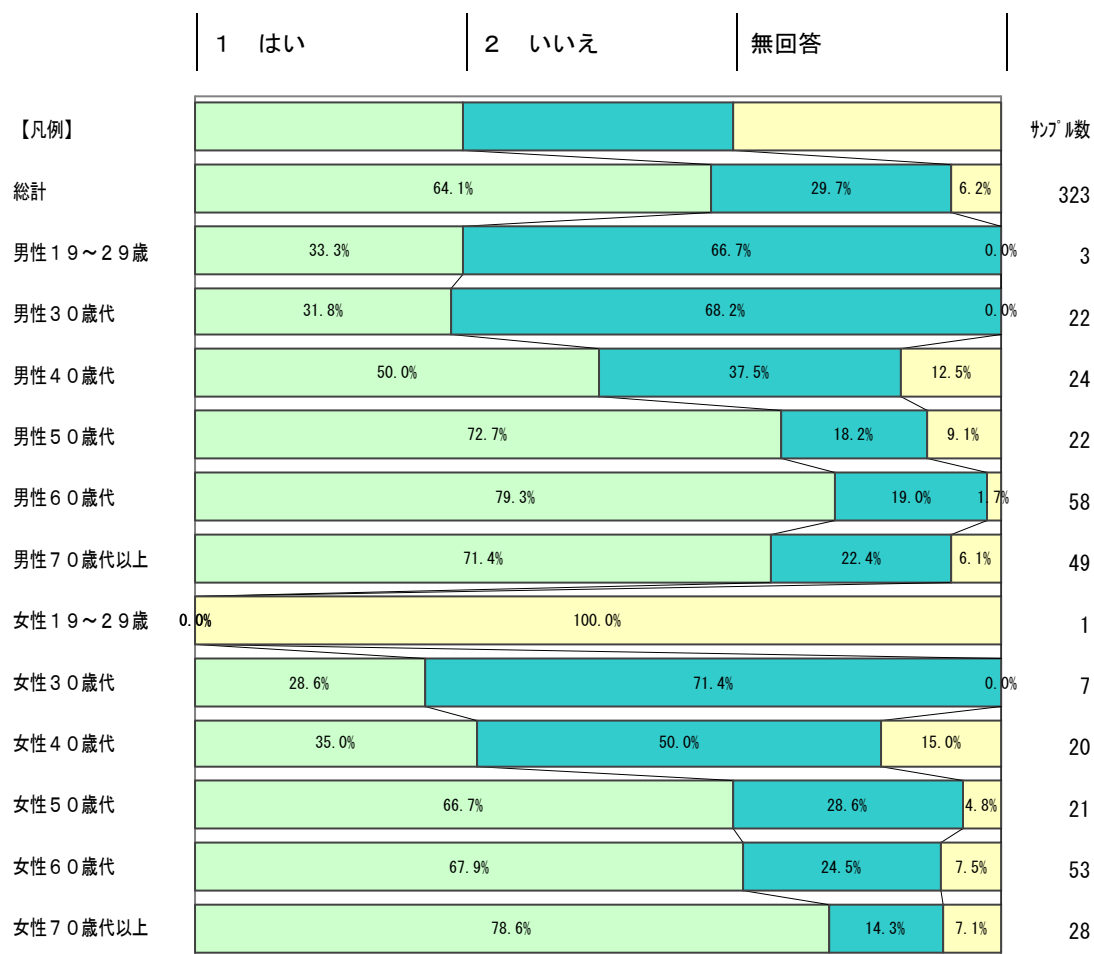


	1 肥満	2 高血圧症（血圧 が高い）	3 糖尿病（血糖が 高い）	4 血中の脂質異常	5 その他の異常	6 受けていない	無回答	カブ数
総計	12.0%	20.8%	7.6%	23.5%	7.7%	23.2%	17.2%	634
男性 19～29歳	5.0%	0.0%	0.0%	5.0%	5.0%	75.0%	5.0%	20
男性 30歳代	25.0%	4.5%	0.0%	18.2%	9.1%	38.6%	11.4%	44
男性 40歳代	20.9%	23.3%	2.3%	32.6%	11.6%	27.9%	9.3%	43
男性 50歳代	19.4%	25.0%	13.9%	36.1%	0.0%	30.6%	2.8%	36
男性 60歳代	14.8%	33.3%	9.9%	33.3%	13.6%	8.6%	13.6%	81
男性 70歳代以上	8.3%	31.9%	16.7%	20.8%	6.9%	4.2%	18.1%	72
女性 19～29歳	6.3%	0.0%	6.3%	0.0%	0.0%	68.8%	25.0%	16
女性 30歳代	2.7%	0.0%	2.7%	2.7%	10.8%	54.1%	18.9%	37
女性 40歳代	7.0%	7.0%	2.8%	11.3%	8.5%	35.2%	22.5%	71
女性 50歳代	9.1%	15.9%	6.8%	22.7%	9.1%	11.4%	22.7%	44
女性 60歳代	8.4%	24.2%	4.2%	31.6%	6.3%	13.7%	18.9%	95
女性 70歳代以上	11.1%	37.0%	9.3%	27.8%	1.9%	13.0%	25.9%	54

(14) 指摘についての保健指導の有無（付問 15-2-1）

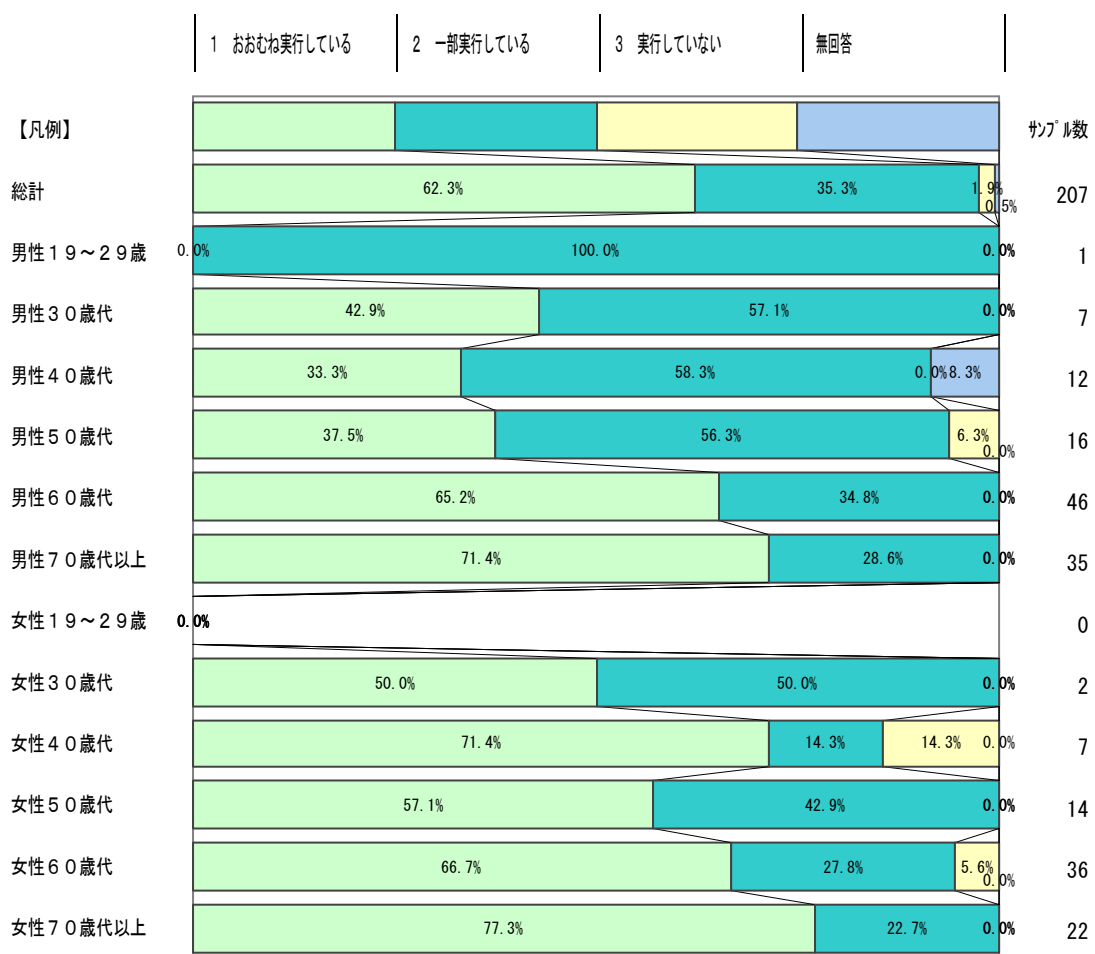
付問15-2で指摘を受けた内容について、保健指導を受けたかどうかたずねたところ、「はい」が64.1%、「いいえ」が29.7%である。

男女ともに、50歳代以降、保健指導を受けている割合が高い。



(15) 指摘された内容について実行の程度 (付問 15-2-2)

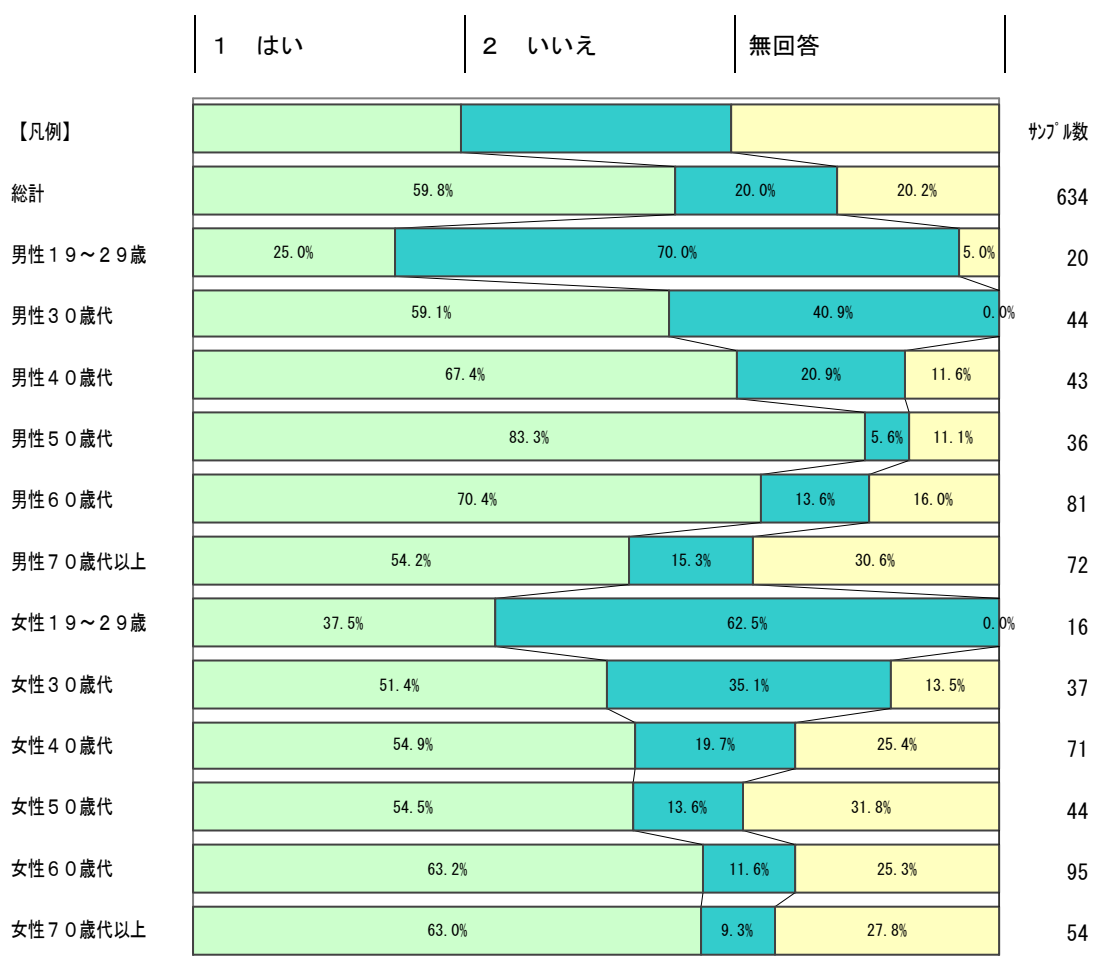
付問15-2-1で「はい」と回答した人に、指摘された内容についてどの程度実行しているかたずねたところ、「おおむね実行している」が62.3%、「一部実行している」が35.3%、「実行していない」が1.9%で、ほとんどの人が程度の差はあるが、保健指導で指摘された内容を実行している。



(16) 健診結果を生活習慣の改善に役立てているか (付問 15-3)

問15で健康診査・健康診断を受けていると回答した人に、健診結果を生活習慣の改善に役立てているかをたずねた。「はい」が59.8%、「いいえ」が20.0%で、約6割が生活習慣の改善に役立てている。

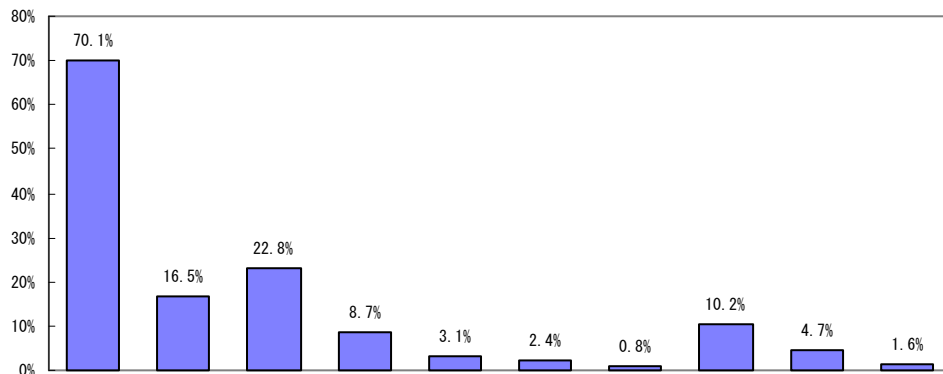
男女とも19～29歳では「はい」が他の年代に比べ低い割合にとどまっている。



(17) 生活習慣の改善に役立っていない理由（問 15-3-1）

<複数回答>

問15-3で「いいえ」と回答した人に、生活習慣の改善に役立っていない理由をたずねたところ、「特に異常のある結果ではなかったから」が70.1%で最も多い。以下、「自覚症状がないから」(22.8%)、「忙しいから」(16.5%)、「結果はわかったが、改善のための具体的な方法は教えてもらえなかったから」(10.2%)となっている。



	1 特に異常のある 結果ではなかつ たから	2 忙しいから	3 自覚症状がない から	4 生活を委えられ ないから	5 関心が無いから	6 結果説明がなか ったから	7 結果説明はあつ たが、むずかし くてわかりにく かったから	8 結果はわかった が、改善のため の具体的な方法 は教えてもらえ なかったから	9 その他	無回答	物ぶり数
総計	70.1%	16.5%	22.8%	8.7%	3.1%	2.4%	0.8%	10.2%	4.7%	1.6%	127
男性19~29歳	71.4%	14.3%	7.1%	0.0%	21.4%	7.1%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	14
男性30歳代	61.1%	27.8%	16.7%	11.1%	0.0%	11.1%	0.0%	22.2%	0.0%	0.0%	18
男性40歳代	44.4%	33.3%	33.3%	33.3%	11.1%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	9
男性50歳代	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	2
男性60歳代	81.8%	9.1%	36.4%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	9.1%	0.0%	11
男性70歳代以上	63.6%	0.0%	63.6%	9.1%	0.0%	0.0%	0.0%	9.1%	18.2%	0.0%	11
女性19~29歳	90.0%	10.0%	10.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	10.0%	0.0%	10.0%	10
女性30歳代	69.2%	7.7%	15.4%	7.7%	0.0%	0.0%	7.7%	15.4%	7.7%	0.0%	13
女性40歳代	71.4%	21.4%	14.3%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	28.6%	7.1%	0.0%	14
女性50歳代	66.7%	0.0%	16.7%	33.3%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	6
女性60歳代	72.7%	36.4%	27.3%	18.2%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	9.1%	0.0%	11
女性70歳代以上	60.0%	20.0%	20.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	20.0%	5

(18) 受診しているがん検診の種類 (問 16)

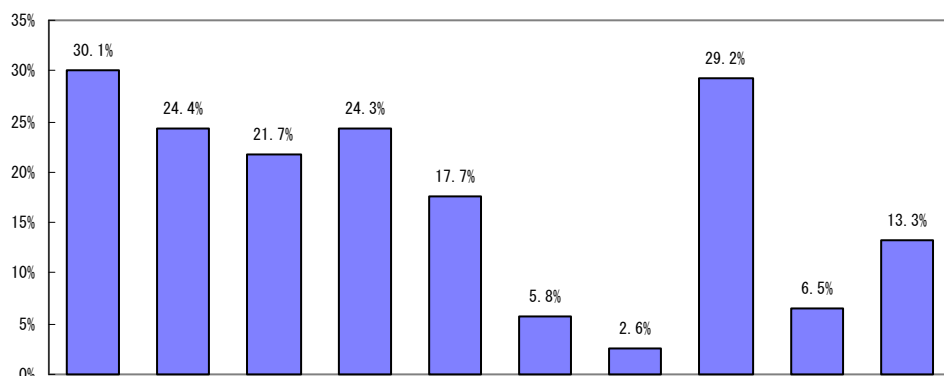
<複数回答>

受診したがん検診の種類では、「胃がん」が30.1%で最も多い。次いで「大腸がん」が24.4%、「乳がん」が24.3%である。

「がん検診は受けていない」は29.2%である。男性40歳代の約6割は「がん検診は受けていない」と回答している。

女性では「乳がん」、「子宮がん」の受診率が高い。

男性では「前立腺がん」は、年齢が高いほど受診率が高い。

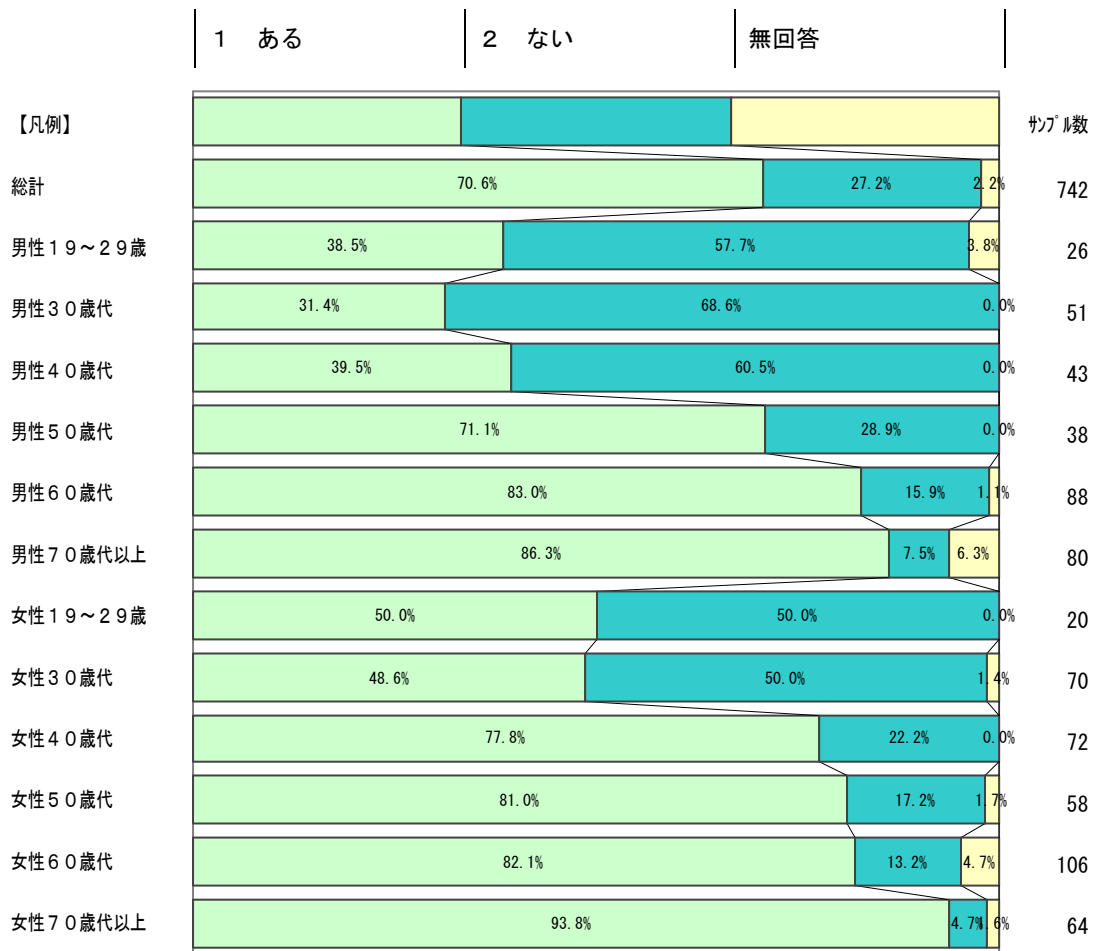


	1 胃がん	2 大腸がん	3 子宮がん(2年に 1回)	4 乳がん	5 肺がん	6 前立腺がん	7 その他	8 がん検診は受け ていない	9 対象年齢ではな いので受けてい ない	無回答	サンプル数
総計	30.1%	24.4%	21.7%	24.3%	17.7%	5.8%	2.6%	29.2%	6.5%	13.3%	742
男性19~29歳	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	50.0%	46.2%	3.8%	26
男性30歳代	13.7%	7.8%	0.0%	0.0%	5.9%	2.0%	0.0%	52.9%	39.2%	5.9%	51
男性40歳代	18.6%	16.3%	0.0%	0.0%	9.3%	0.0%	2.3%	60.5%	2.3%	11.6%	43
男性50歳代	26.3%	18.4%	0.0%	0.0%	15.8%	10.5%	0.0%	31.6%	5.3%	26.3%	38
男性60歳代	37.5%	30.7%	0.0%	1.1%	20.5%	18.2%	5.7%	30.7%	0.0%	11.4%	88
男性70歳代以上	37.5%	33.8%	0.0%	0.0%	22.5%	26.3%	7.5%	22.5%	0.0%	20.0%	80
女性19~29歳	0.0%	0.0%	15.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	55.0%	30.0%	5.0%	20
女性30歳代	0.0%	0.0%	38.6%	35.7%	0.0%	0.0%	1.4%	34.3%	4.3%	10.0%	70
女性40歳代	30.6%	27.8%	52.8%	58.3%	18.1%	0.0%	4.2%	20.8%	1.4%	5.6%	72
女性50歳代	31.0%	20.7%	44.8%	46.6%	15.5%	0.0%	0.0%	27.6%	1.7%	15.5%	58
女性60歳代	56.6%	42.5%	41.5%	52.8%	34.9%	0.0%	0.9%	15.1%	0.9%	11.3%	106
女性70歳代以上	40.6%	39.1%	29.7%	39.1%	29.7%	0.0%	3.1%	15.6%	0.0%	18.8%	64

(19) かかりつけの病院、診療所の有無（問 17）

「ある」が70.6%、「ない」が27.2%である。

男性、女性とも年齢が高くなるほど、かかりつけの病院、診療所が「ある」と回答している割合が高い。



(20) 病院・診療所を受診した病気やけが (問 18)

<複数回答>

最近1年間に、病院・診療所を受診した病気やけがをたずねた。「歯科・口腔疾患」が37.1%で最も多い。以下、「かぜ (かぜ症候群)」が29.2%、「高血圧症」が18.7%、「眼科疾患 (緑内障、白内障等)」が15.1%、「花粉症」が14.0%となっている。

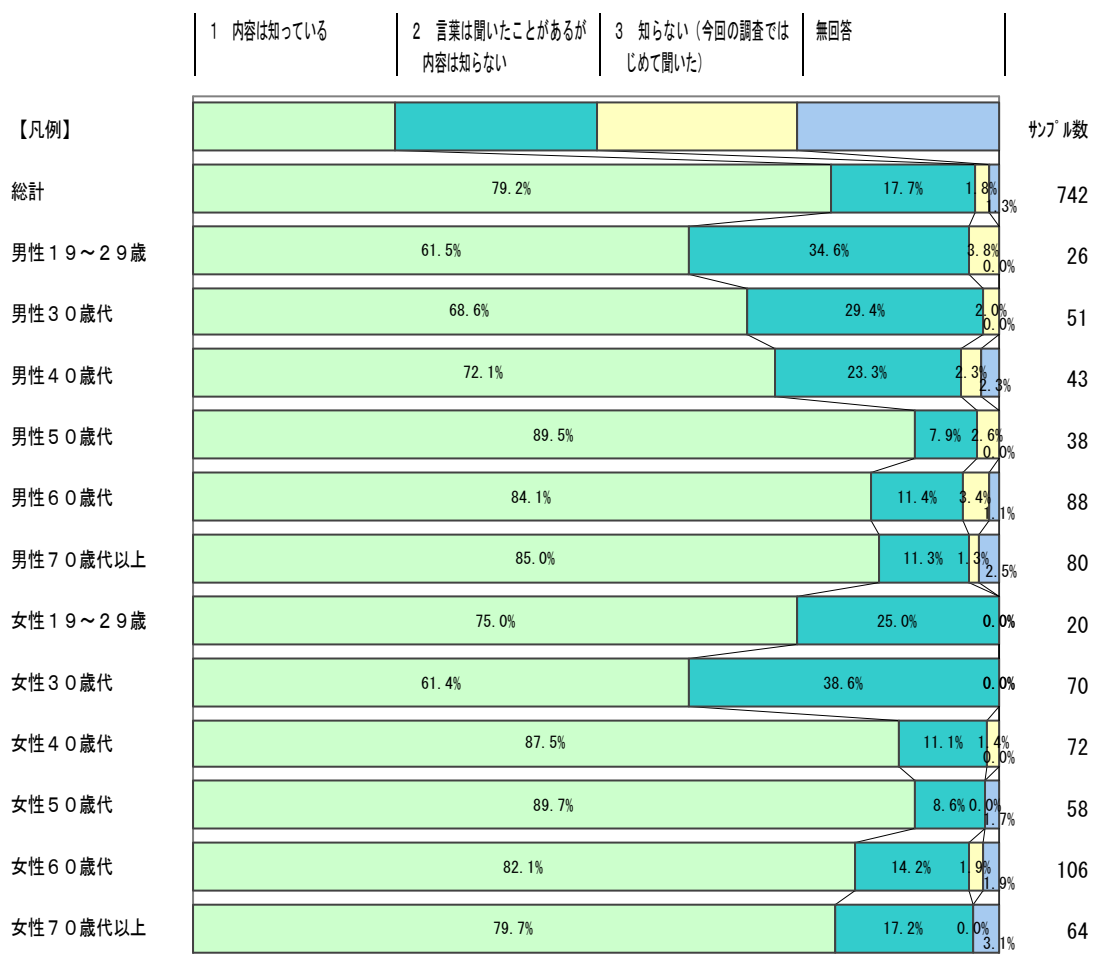
	1 かぜ (かぜ症候群)	2 花粉症	3 頭痛 (片頭痛等)	4 アレルギー性鼻炎	5 アレルギー性皮膚炎 (アトピー、湿疹等)	6 喘息	7 気管支炎・肺炎腫	8 高血圧症	9 高脂血症 (高コレステロール血症)	10 糖尿病	11 胃腸疾患 (胃・十二指腸潰瘍等)	12 泌尿器の疾患	13 腎疾患	14 肝疾患	物ぶり数
総計	29.2%	14.0%	3.8%	6.1%	4.4%	2.2%	2.6%	18.7%	9.4%	6.3%	6.1%	7.0%	1.3%	1.1%	742
男性19~29歳	38.5%	15.4%	0.0%	11.5%	7.7%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	3.8%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	26
男性30歳代	39.2%	5.9%	5.9%	5.9%	0.0%	3.9%	0.0%	0.0%	2.0%	0.0%	2.0%	0.0%	0.0%	0.0%	51
男性40歳代	34.9%	20.9%	2.3%	2.3%	2.3%	0.0%	2.3%	11.6%	4.7%	4.7%	2.3%	9.3%	0.0%	0.0%	43
男性50歳代	23.7%	5.3%	5.3%	0.0%	0.0%	0.0%	2.6%	21.1%	10.5%	5.3%	2.6%	5.3%	2.6%	0.0%	38
男性60歳代	22.7%	12.5%	1.1%	9.1%	4.5%	2.3%	4.5%	31.8%	13.6%	10.2%	5.7%	14.8%	1.1%	2.3%	88
男性70歳代以上	12.5%	6.3%	0.0%	5.0%	3.8%	2.5%	6.3%	28.8%	8.8%	12.5%	5.0%	21.3%	2.5%	1.3%	80
女性19~29歳	50.0%	20.0%	10.0%	5.0%	15.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	15.0%	0.0%	0.0%	0.0%	20
女性30歳代	48.6%	21.4%	7.1%	8.6%	7.1%	0.0%	1.4%	0.0%	0.0%	1.4%	7.1%	4.3%	2.9%	0.0%	70
女性40歳代	34.7%	22.2%	9.7%	6.9%	5.6%	4.2%	4.2%	2.8%	1.4%	0.0%	8.3%	0.0%	0.0%	0.0%	72
女性50歳代	29.3%	15.5%	3.4%	3.4%	1.7%	5.2%	1.7%	13.8%	10.3%	8.6%	3.4%	1.7%	0.0%	3.4%	58
女性60歳代	23.6%	16.0%	3.8%	9.4%	6.6%	0.9%	1.9%	29.2%	19.8%	4.7%	9.4%	7.5%	1.9%	1.9%	106
女性70歳代以上	20.3%	14.1%	0.0%	3.1%	4.7%	4.7%	0.0%	45.3%	25.0%	12.5%	9.4%	6.3%	3.1%	1.6%	64

	15 心疾患 (狭心症、不整脈、心臓弁膜症等)	16 脳血管疾患 (脳梗塞、脳出血等)	17 骨粗鬆症、骨折	18 慢性関節リウマチ	19 痛風	20 心療内科・精神科疾患 (うつ病等)	21 眼科疾患 (緑内障、白内障等)	22 歯科・口腔疾患	23 耳鼻科疾患	24 更年期障害	25 その他	26 医療機関を受診した病気やけがはない	無回答	物ぶり数
総計	5.1%	1.3%	3.2%	2.0%	2.4%	2.0%	15.1%	37.1%	10.4%	1.1%	12.7%	8.1%	4.3%	742
男性19~29歳	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	3.8%	0.0%	15.4%	0.0%	0.0%	11.5%	19.2%	3.8%	26
男性30歳代	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	5.9%	2.0%	23.5%	0.0%	0.0%	13.7%	23.5%	2.0%	51
男性40歳代	2.3%	2.3%	0.0%	2.3%	4.7%	4.7%	7.0%	27.9%	2.3%	0.0%	9.3%	11.6%	4.7%	43
男性50歳代	2.6%	0.0%	0.0%	0.0%	7.9%	2.6%	5.3%	34.2%	10.5%	0.0%	10.5%	10.5%	5.3%	38
男性60歳代	9.1%	4.5%	1.1%	1.1%	9.1%	1.1%	15.9%	42.0%	10.2%	0.0%	11.4%	4.5%	3.4%	88
男性70歳代以上	16.3%	3.8%	1.3%	2.5%	5.0%	0.0%	26.3%	32.5%	12.5%	1.3%	7.5%	2.5%	6.3%	80
女性19~29歳	5.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	5.0%	10.0%	15.0%	0.0%	15.0%	0.0%	5.0%	20
女性30歳代	0.0%	0.0%	1.4%	0.0%	1.4%	4.3%	5.7%	31.4%	5.7%	0.0%	15.7%	14.3%	1.4%	70
女性40歳代	0.0%	0.0%	1.4%	1.4%	0.0%	1.4%	6.9%	40.3%	13.9%	5.6%	18.1%	13.9%	2.8%	72
女性50歳代	1.7%	0.0%	1.7%	3.4%	0.0%	0.0%	17.2%	41.4%	5.2%	3.4%	15.5%	5.2%	3.4%	58
女性60歳代	1.9%	1.9%	7.5%	3.8%	0.0%	1.9%	26.4%	50.9%	18.9%	0.0%	9.4%	1.9%	5.7%	106
女性70歳代以上	12.5%	0.0%	15.6%	4.7%	0.0%	1.6%	31.3%	50.0%	18.8%	1.6%	18.8%	1.6%	3.1%	64

(21) メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の内容の認知（問 19）

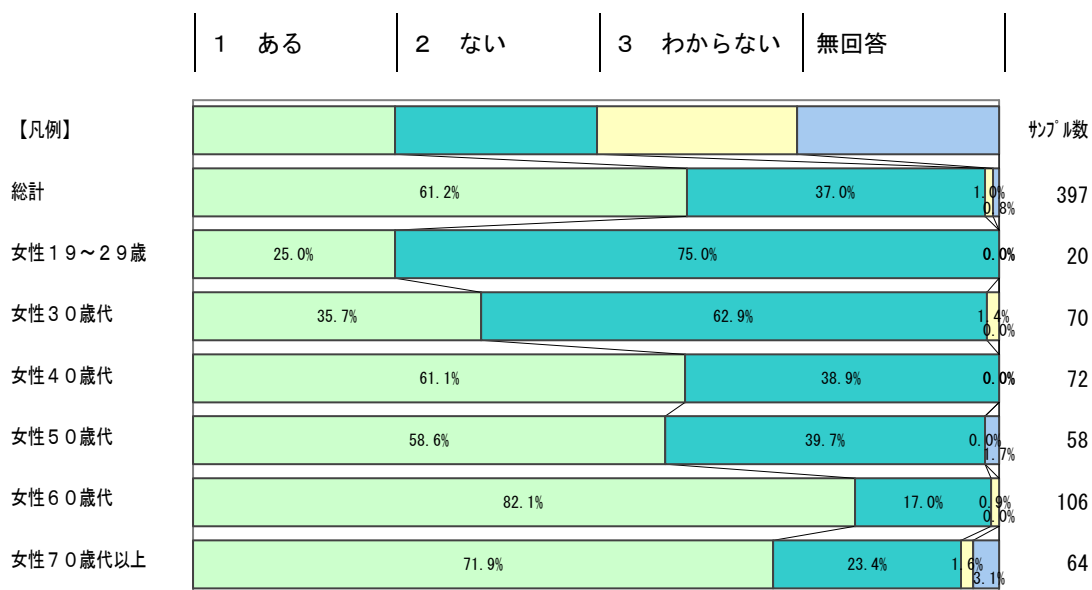
「メタボリックシンドローム」という言葉について、「内容は知っている」が79.2%、「言葉は聞いたことがあるが内容は知らない」は17.7%、「知らない（今回の調査ではじめて聞いた）」は1.8%で、8割近く認知されている。

男女とも19～30歳代での認知度が低くなっている。



(22) 骨密度の測定経験の有無 (問 20)

女性を対象に、骨密度の測定経験の有無をたずねたところ「ある」が61.2%である。
年齢が高いほど、骨密度の測定経験が「ある」割合が高く、19～29歳では25.0%だが、60歳代では82.1%である。

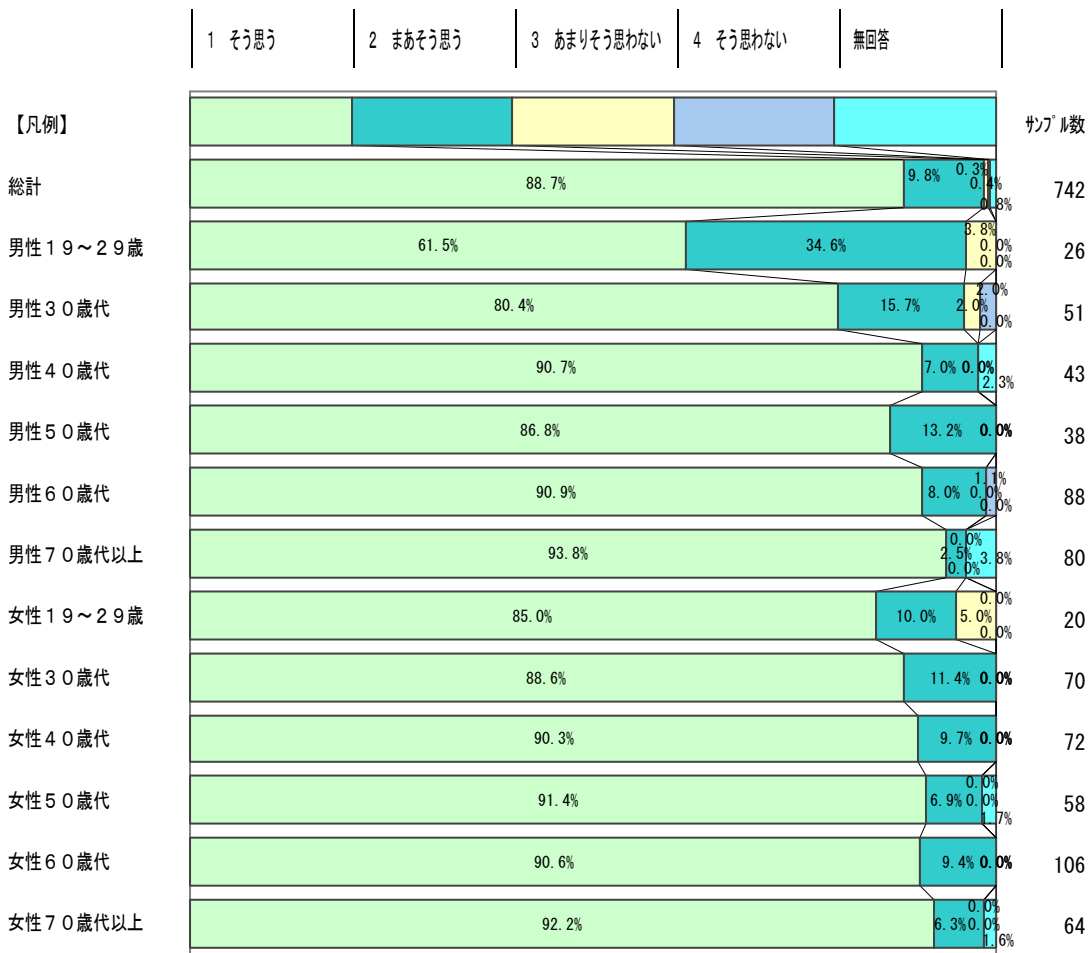


3 食生活・栄養について

(1) 食事の重要性の認識 (問 21)

「そう思う」が88.7%、「まあそう思う」が9.8%、「あまりそう思わない」が0.3%、「そう思わない」が0.4%である。

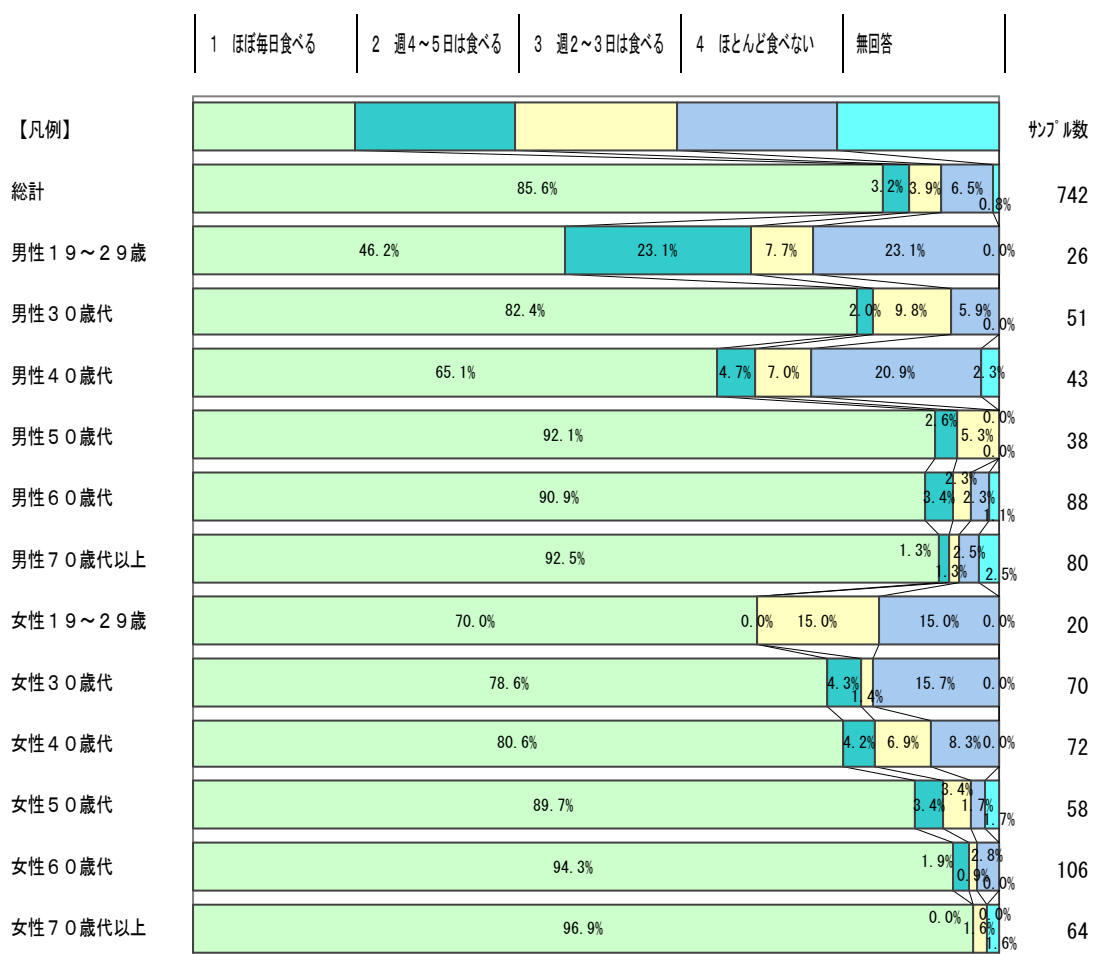
いずれの年代でも「そう思う」の割合が高くなっているが、男性19～29歳では、他に比べ少ない値にとどまっている。



(2) 食事の回数 (問 22)

1日3食食べているかたずねたところ、「ほぼ毎日食べる」が85.6%、「週4～5日は食べる」が3.2%、「週2～3日は食べる」が3.9%、「ほとんど食べない」が6.5%である。

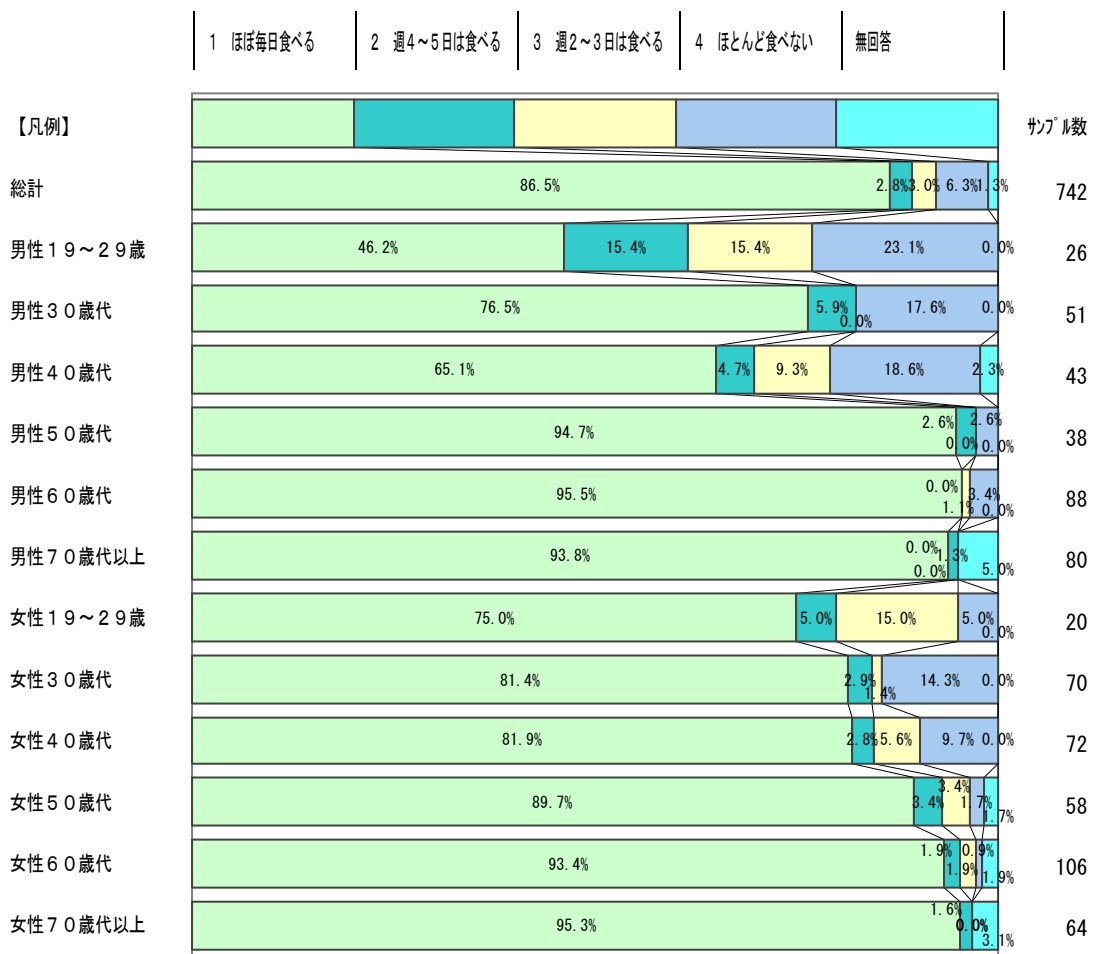
男女とも年齢が低いほど、1日3食を食べない日の割合が高く、特に男性19歳～29歳・40歳代では3食食べていない日がある人が多い。女性では19～30歳代で3食食べていない日がある人が多い。



(3) 朝食を食べているか (問 23)

朝食を食べる頻度をたずねたところ、「ほぼ毎日食べる」が86.5%、「週4～5日は食べる」が2.8%、「週2～3日は食べる」が3.0%、「ほとんど食べない」が6.3%である。

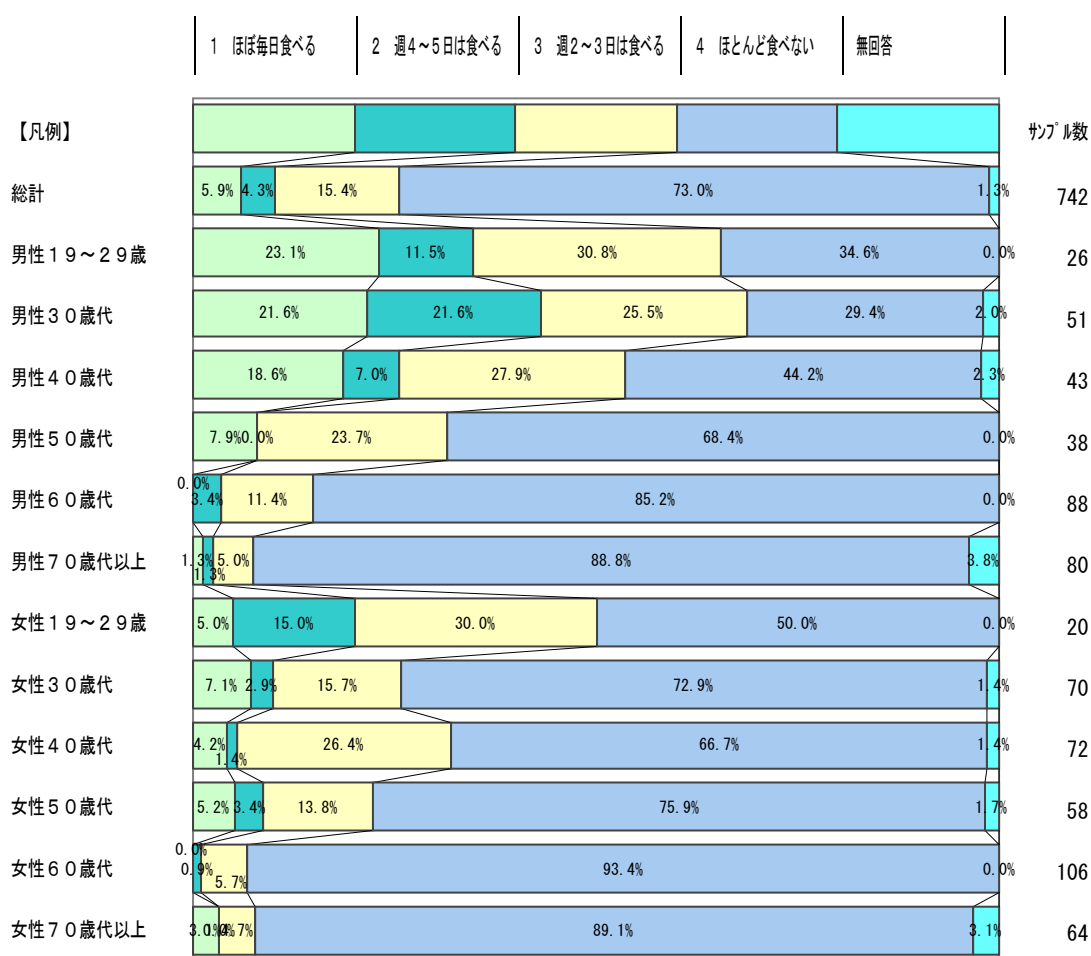
男女とも年齢が低いほど朝食を食べない日の割合が高く、男性では19歳～40歳代で朝食を食べない日がある人が多く、約2割が「ほとんど食べない」と回答している。女性では19歳～29歳で朝食を食べない日がある人が多い。



(4) 午後9時以降に夕食を食べるか(問24)

午後9時以降に夕食を食べる頻度について、「ほぼ毎日食べる」は5.9%、「週4～5日は食べる」が4.3%、「週2～3日は食べる」が15.4%、「ほとんど食べない」は73.0%である。

男女とも年齢が低いほど午後9時以降に夕食を食べている割合が高い。特に男性19～30歳代では「ほぼ毎日食べる」と回答する人が多い。

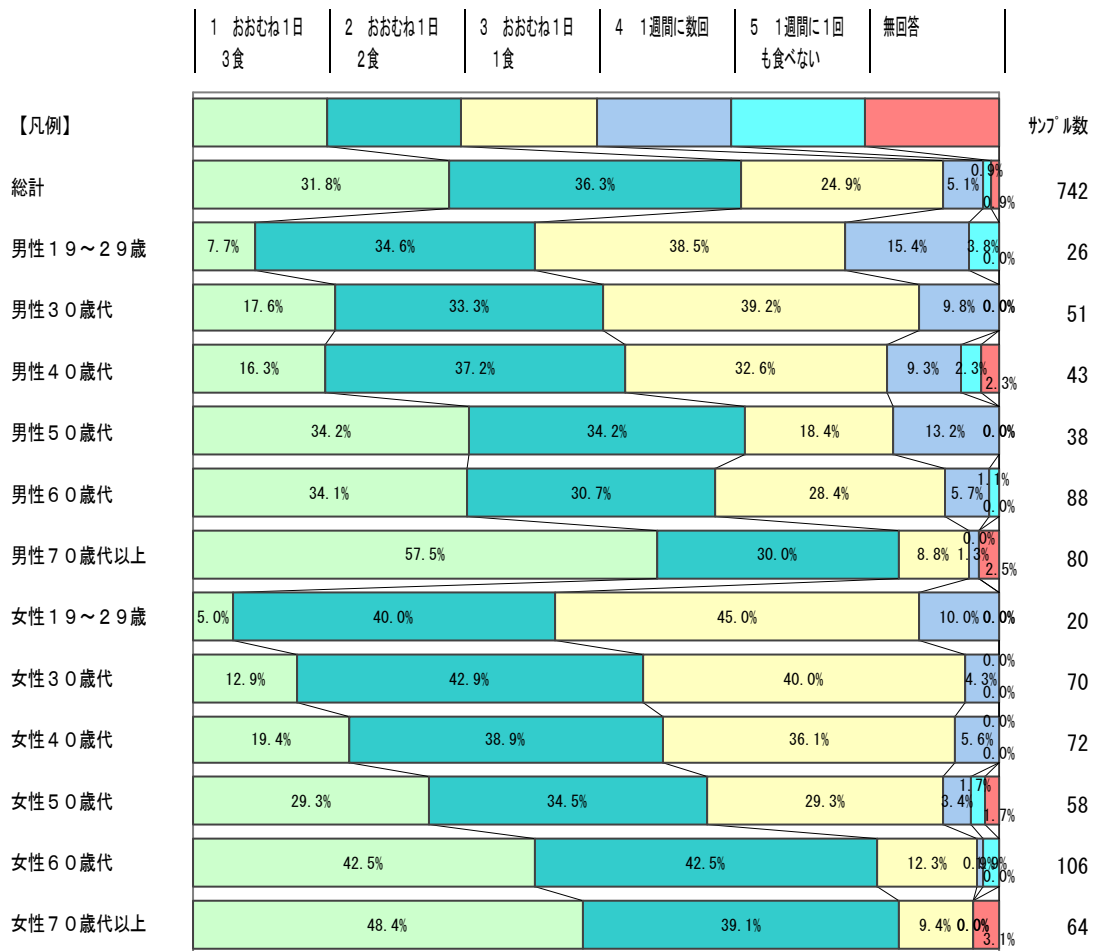


(5) 食事の頻度 (問 25)

①主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事

主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事は、「おおむね1日3食」が31.8%、「おおむね1日2食」が36.3%、「おおむね1日1食」が24.9%、「1週間に数回」が5.1%、「1週間に1回も食べない」が0.9%である。

男女とも年齢が高くなるほど、バランスのよい食事がとれている回数が多い。

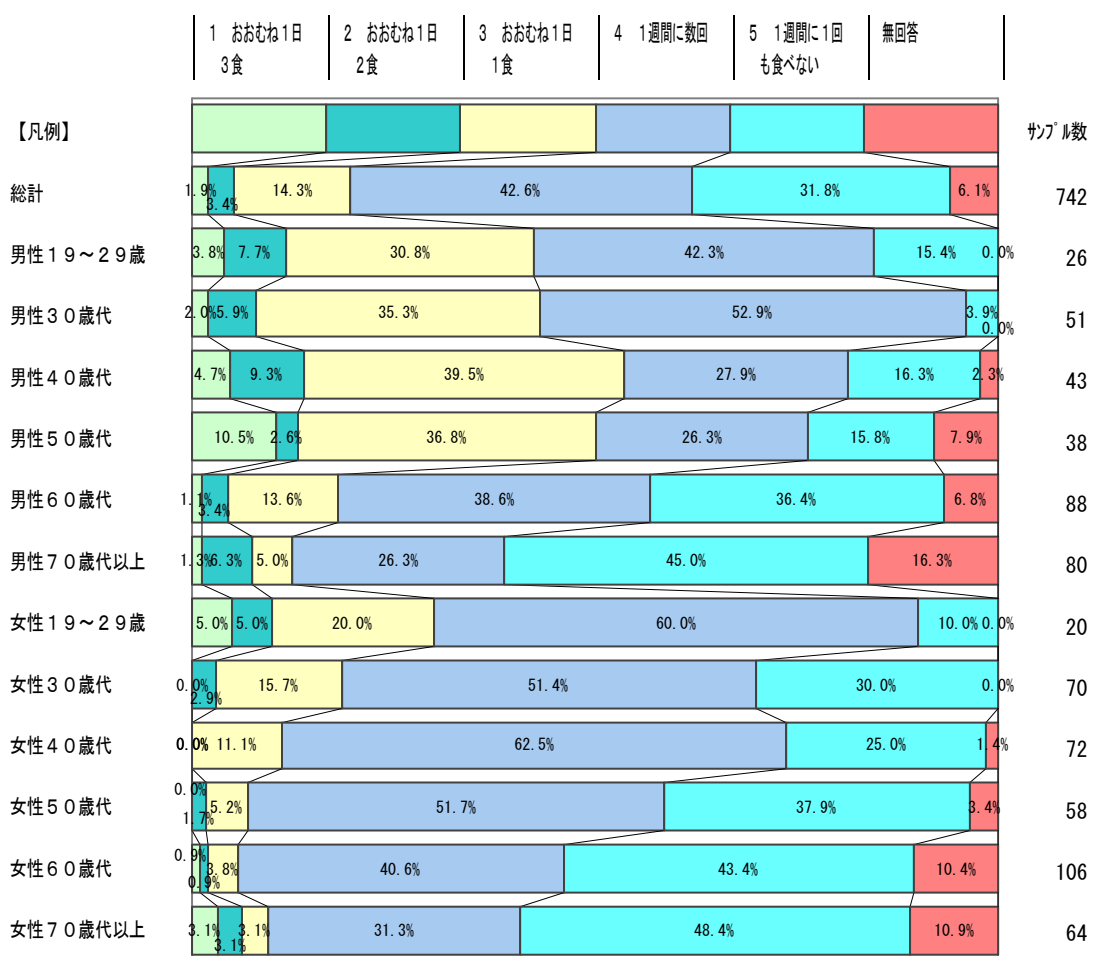


<一般市民調査>

②外食や調理済み食品

外食や調理済み食品の頻度について、「1週間に数回」が42.6%で最も多い。次いで「1週間に1回も食べない」が31.8%、「おおむね1日1食」は14.3%、「おおむね1日2食」は3.4%、「おおむね1日3食」は1.9%である。

男性30歳代、女性19～29歳では、「1週間に1回も食べない」が特に少ない。

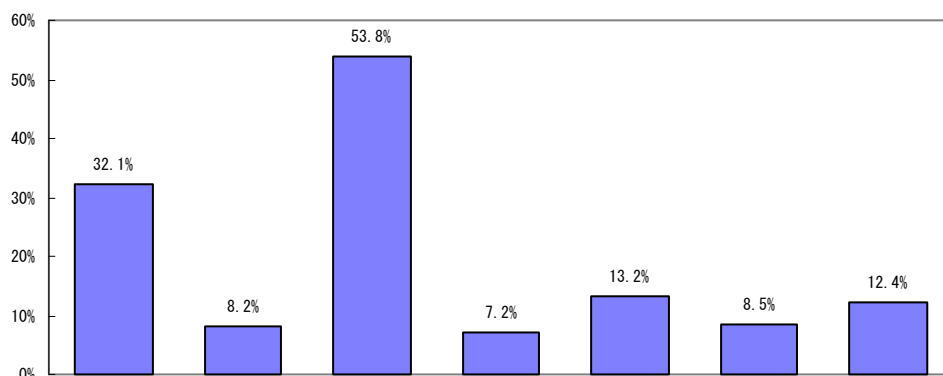


（６）調理済み食品を利用する理由（問 25②－１）

＜複数回答＞

問25②で、調理済み食品を1週間に数回以上利用している人に、調理済み食品を利用する理由をたずねたところ、「手軽なので」が最も多く53.8%、次いで「忙しい、あるいは時間がないので」が32.1%、「自分で食事を準備していない」が13.2%、「おいしいので」が8.2%、「経済的なので」が7.2%である。

性別・年代別にみると、「手軽なので」と多く回答しているのは、男性では50歳代、70歳代以上、女性では30歳代である。「忙しい、あるいは時間がないので」と回答しているのは、男女とも、30～40歳代で割合が高い。



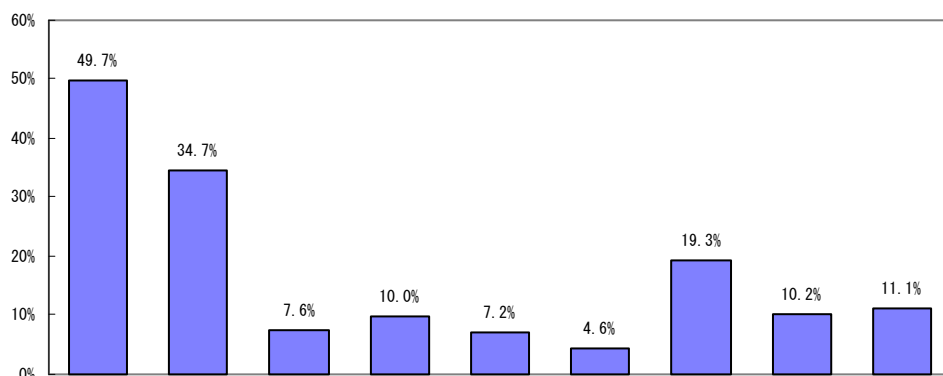
	1 忙しい、あるいは時間がないので	2 おいしいので	3 手軽なので	4 経済的なので	5 自分で食事を準備していない	6 その他	無回答	サンプル数
総計	32.1%	8.2%	53.8%	7.2%	13.2%	8.5%	12.4%	461
男性19～29歳	31.8%	9.1%	59.1%	0.0%	22.7%	4.5%	9.1%	22
男性30歳代	34.7%	6.1%	44.9%	4.1%	10.2%	10.2%	12.2%	49
男性40歳代	37.1%	5.7%	40.0%	8.6%	14.3%	14.3%	8.6%	35
男性50歳代	27.6%	10.3%	62.1%	3.4%	17.2%	3.4%	6.9%	29
男性60歳代	22.0%	6.0%	52.0%	4.0%	22.0%	8.0%	14.0%	50
男性70歳代以上	0.0%	9.7%	64.5%	12.9%	16.1%	9.7%	16.1%	31
女性19～29歳	44.4%	22.2%	27.8%	11.1%	22.2%	16.7%	11.1%	18
女性30歳代	51.0%	4.1%	67.3%	2.0%	12.2%	6.1%	8.2%	49
女性40歳代	52.8%	9.4%	54.7%	3.8%	7.5%	9.4%	3.8%	53
女性50歳代	44.1%	8.8%	55.9%	14.7%	2.9%	5.9%	11.8%	34
女性60歳代	16.3%	10.2%	57.1%	10.2%	6.1%	2.0%	22.4%	49
女性70歳代以上	11.5%	3.8%	50.0%	19.2%	19.2%	19.2%	23.1%	26

(7) 主に利用するメニュー（付問 25②-2）

<複数回答>

主に調理済み食品を利用するメニューは、「弁当」が49.7%で最も多く、次いで「揚げ物」が34.7%、「サラダ」が19.3%、「煮物」が10.0%である。

性別・年代別で見ると、男性19～29歳では「弁当」の割合が他年代よりも高い。女性の19～40歳代・70歳代以上では「サラダ」を利用している割合が男性より高い。また、女性70歳代以上では、多くの項目で利用している割合が高い。

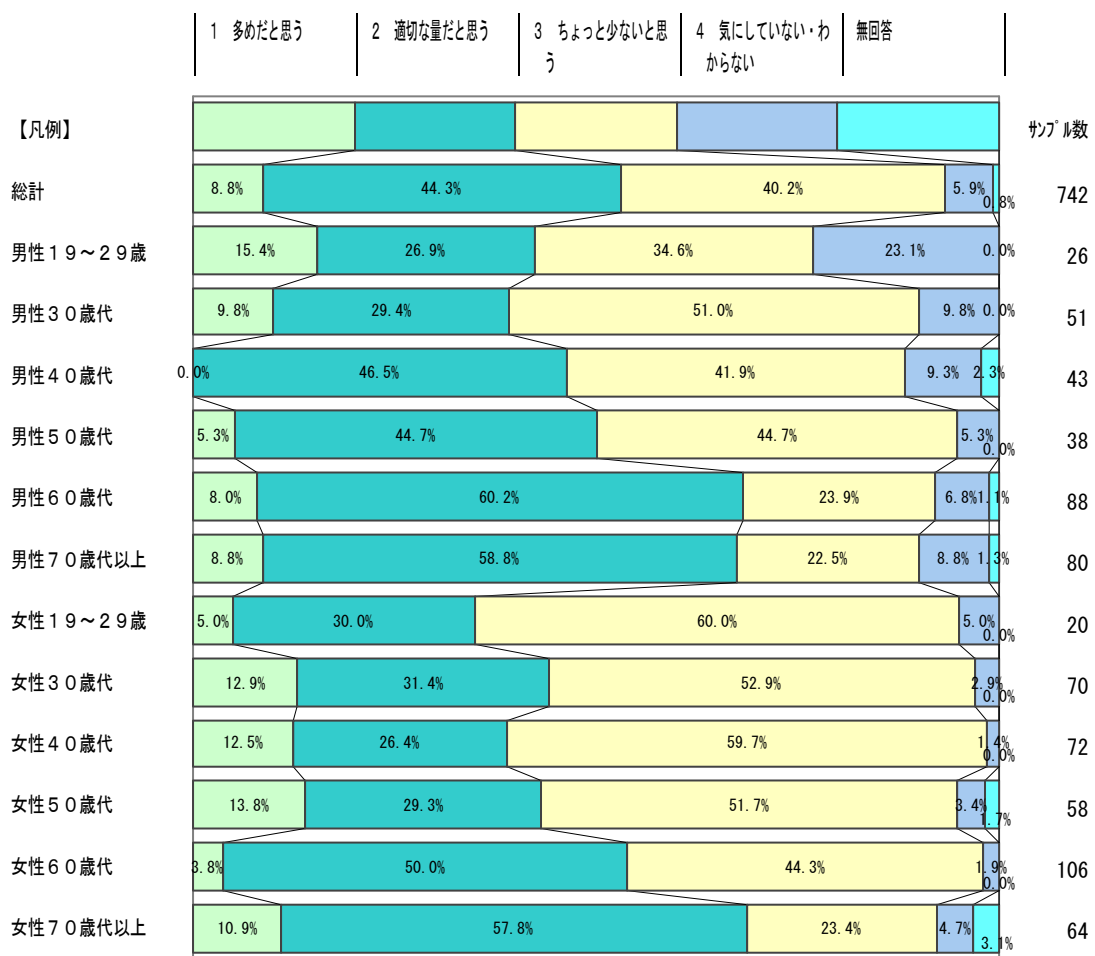


	1 弁当	2 揚げ物	3 焼き物	4 煮物	5 炒め物	6 あえ物	7 サラダ	8 その他	無回答	サンプル数
総計	49.7%	34.7%	7.6%	10.0%	7.2%	4.6%	19.3%	10.2%	11.1%	461
男性19～29歳	72.7%	9.1%	9.1%	0.0%	9.1%	0.0%	9.1%	22.7%	4.5%	22
男性30歳代	61.2%	30.6%	4.1%	0.0%	4.1%	0.0%	6.1%	14.3%	10.2%	49
男性40歳代	60.0%	40.0%	5.7%	2.9%	5.7%	5.7%	5.7%	5.7%	17.1%	35
男性50歳代	69.0%	20.7%	6.9%	10.3%	10.3%	6.9%	24.1%	6.9%	3.4%	29
男性60歳代	50.0%	28.0%	16.0%	12.0%	14.0%	4.0%	24.0%	6.0%	12.0%	50
男性70歳代以上	48.4%	25.8%	16.1%	22.6%	16.1%	3.2%	19.4%	6.5%	16.1%	31
女性19～29歳	44.4%	11.1%	11.1%	16.7%	22.2%	5.6%	27.8%	16.7%	5.6%	18
女性30歳代	53.1%	46.9%	4.1%	6.1%	2.0%	8.2%	26.5%	12.2%	8.2%	49
女性40歳代	41.5%	47.2%	7.5%	13.2%	3.8%	7.5%	34.0%	9.4%	1.9%	53
女性50歳代	35.3%	44.1%	0.0%	2.9%	2.9%	0.0%	17.6%	17.6%	8.8%	34
女性60歳代	38.8%	44.9%	2.0%	10.2%	0.0%	4.1%	12.2%	6.1%	20.4%	49
女性70歳代以上	34.6%	38.5%	15.4%	30.8%	11.5%	7.7%	30.8%	3.8%	15.4%	26

(8) カルシウムの摂取状況 (問 26)

「適切な量だと思う」が44.3%で最も多く、「ちょっと少ないと思う」が40.2%、「多めだと思う」が8.8%、「気にしていない・わからない」が5.9%である。

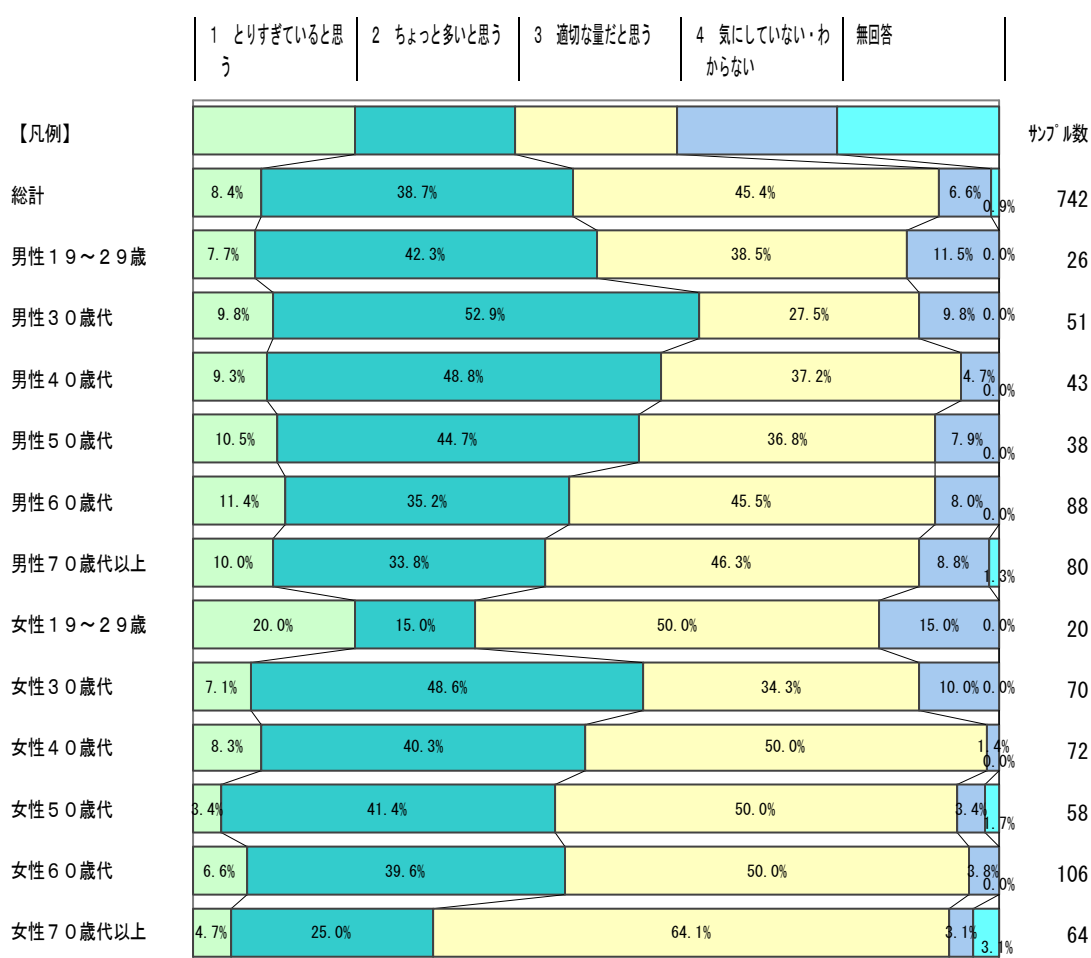
性別・年代別でみると、男性30歳代、女性19～50歳代では「ちょっと少ないと思う」が5割を超えている。



(9) 塩分の摂取量についての認識 (問 27)

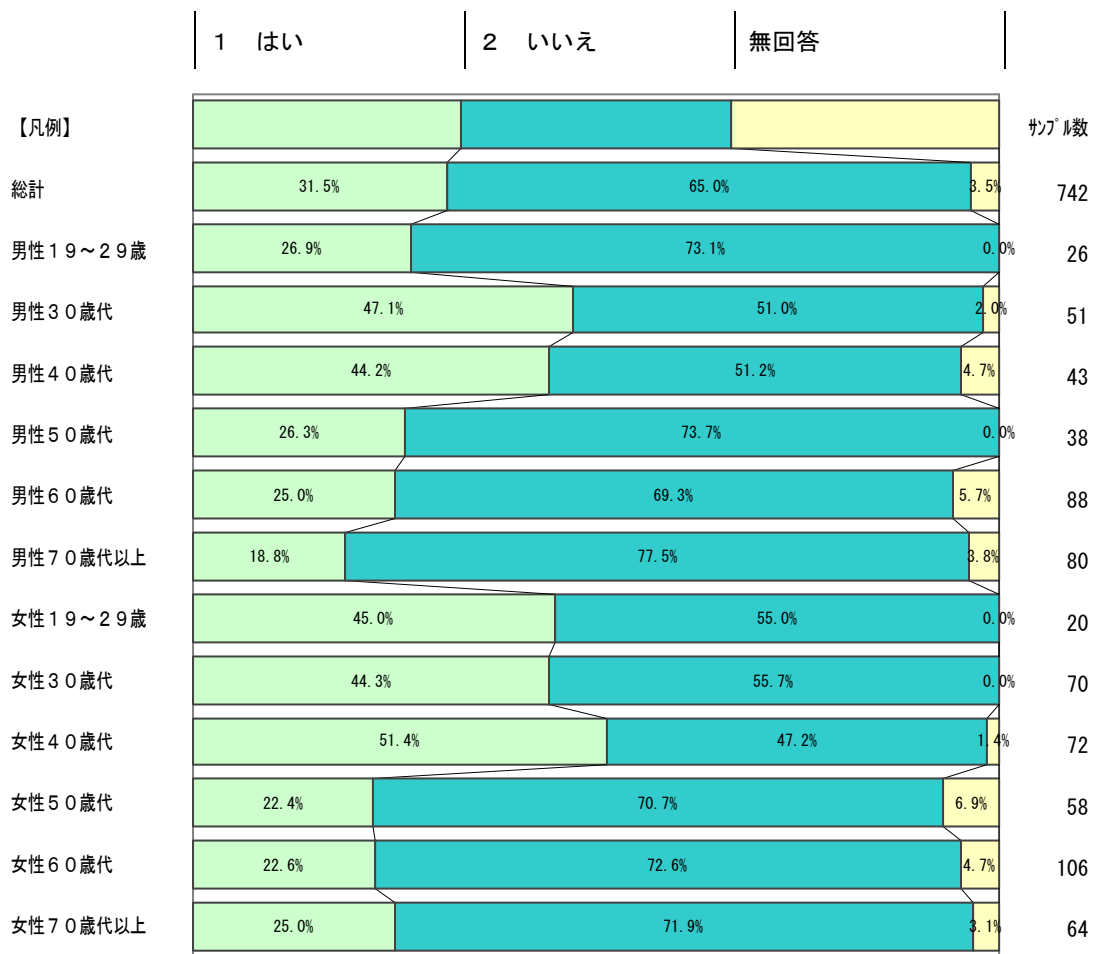
「とりすぎていると思う」が8.4%、「ちょっと多いと思う」が38.7%で、合わせて47.1%が、適量より塩分を多く摂っていると感じている。「適切な量だと思う」は45.4%、「気にしていない・わからない」が6.6%である。

男女とも19～30歳代の約1割が「気にしていない・わからない」と回答している。男性30歳代では、「とりすぎていると思う」「ちょっと多いと思う」合わせて6割以上である。



(10) 食生活についての問題意識 (問 28)

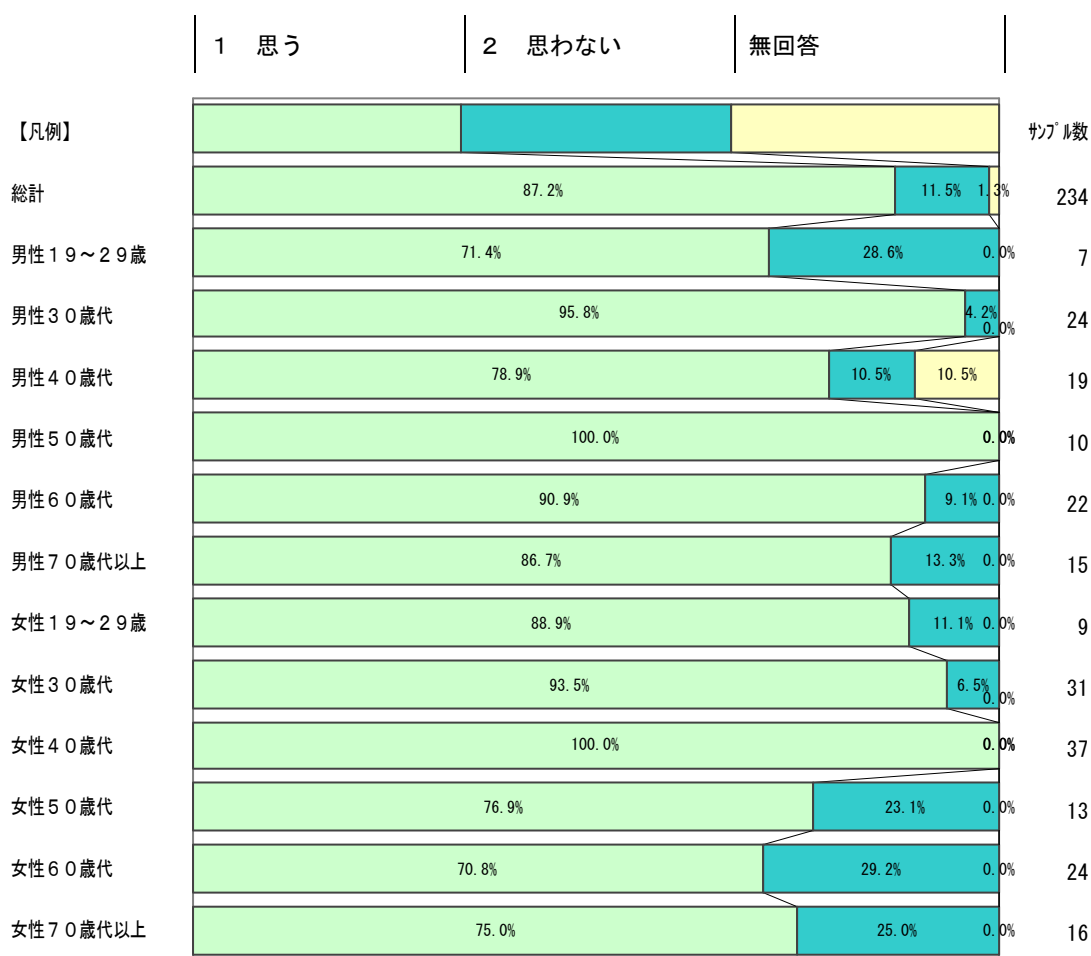
自分の食生活に問題を感じているかについて、「はい」が31.5%、「いいえ」が65.0%である。
男性では30～40歳代、女性では19～40歳代で食生活に問題を感じている人が多い。



(11) 食生活改善についての意向 (付問 28-1)

問28で「はい」と回答した人に、食生活を改善したいと思うかたずねたところ、「思う」が87.2%、「思わない」が11.5%であった。

いずれの年代でも「思う」と回答した人がほとんどだが、男性19～29歳・女性50～70歳代以上において、「思わない」と回答する人がやや多い。

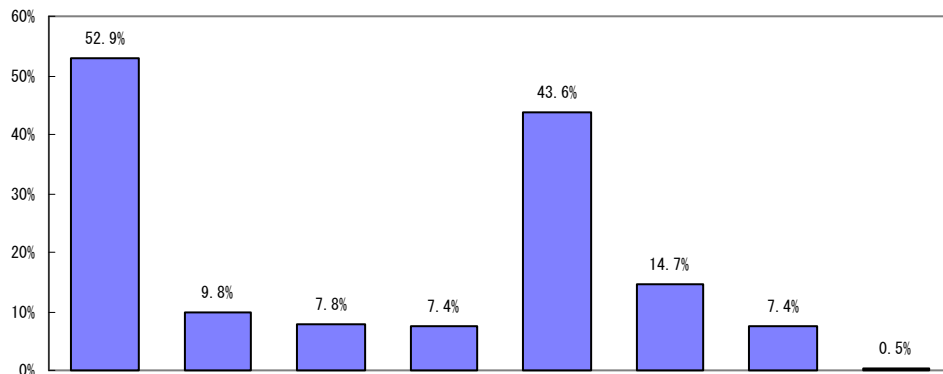


（12）食生活改善に今後必要なこと（付問 28-2）

＜複数回答＞

付問28-1で「思う」と回答した人に、食生活をよくするために必要なことをたずねたところ、「食生活に関する知識・情報」が52.9%で最も多く、次いで「メニューの選び方や、栄養成分表示」が43.6%、「食生活に関する相談先」が9.8%である。

「食生活に関する知識・情報」は男性19～30歳代・女性50歳代で、「メニューの選び方や、栄養成分表示」は、女性19～29歳で割合が高い。

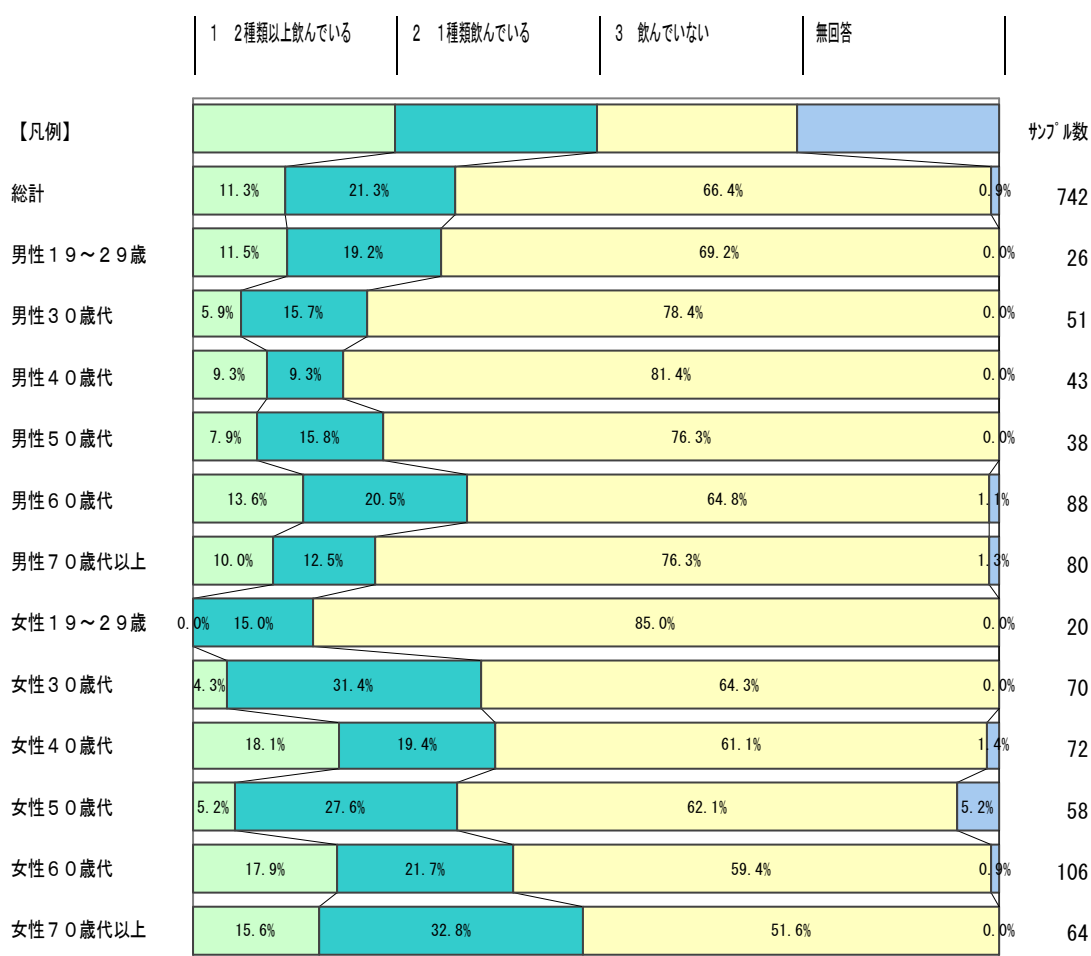


	1 食生活に関する知識・情報	2 食生活に関する相談先	3 食生活に関する講習会、講演会、学習会	4 食生活改善に向けて一緒にがんばれる仲間	5 メニューの選び方や、栄養成分表示（そうざいに塩分量を表示するなど）	6 その他	7 特に必要なものはない	無回答	サンプル数
総計	52.9%	9.8%	7.8%	7.4%	43.6%	14.7%	7.4%	0.5%	204
男性19～29歳	80.0%	20.0%	0.0%	0.0%	20.0%	20.0%	0.0%	0.0%	5
男性30歳代	69.6%	17.4%	0.0%	4.3%	30.4%	17.4%	0.0%	0.0%	23
男性40歳代	46.7%	6.7%	0.0%	13.3%	26.7%	13.3%	13.3%	0.0%	15
男性50歳代	50.0%	10.0%	0.0%	10.0%	30.0%	0.0%	20.0%	0.0%	10
男性60歳代	60.0%	10.0%	20.0%	0.0%	40.0%	5.0%	5.0%	0.0%	20
男性70歳代以上	30.8%	0.0%	15.4%	7.7%	38.5%	7.7%	23.1%	0.0%	13
女性19～29歳	37.5%	37.5%	0.0%	25.0%	100.0%	12.5%	0.0%	0.0%	8
女性30歳代	58.6%	10.3%	13.8%	13.8%	55.2%	10.3%	3.4%	0.0%	29
女性40歳代	54.1%	5.4%	5.4%	2.7%	35.1%	27.0%	8.1%	0.0%	37
女性50歳代	70.0%	0.0%	20.0%	10.0%	40.0%	20.0%	0.0%	0.0%	10
女性60歳代	35.3%	0.0%	0.0%	0.0%	58.8%	23.5%	11.8%	0.0%	17
女性70歳代以上	25.0%	8.3%	16.7%	0.0%	58.3%	8.3%	8.3%	8.3%	12

(13) 栄養補助食品の利用状況（問 29）

ビタミンやミネラルなどの栄養補助食品を常用しているかについて、「飲んでいない」が66.4%である。常用している人の内訳は、「1種類飲んでいる」が21.3%、「2種類以上飲んでいる」が11.3%である。

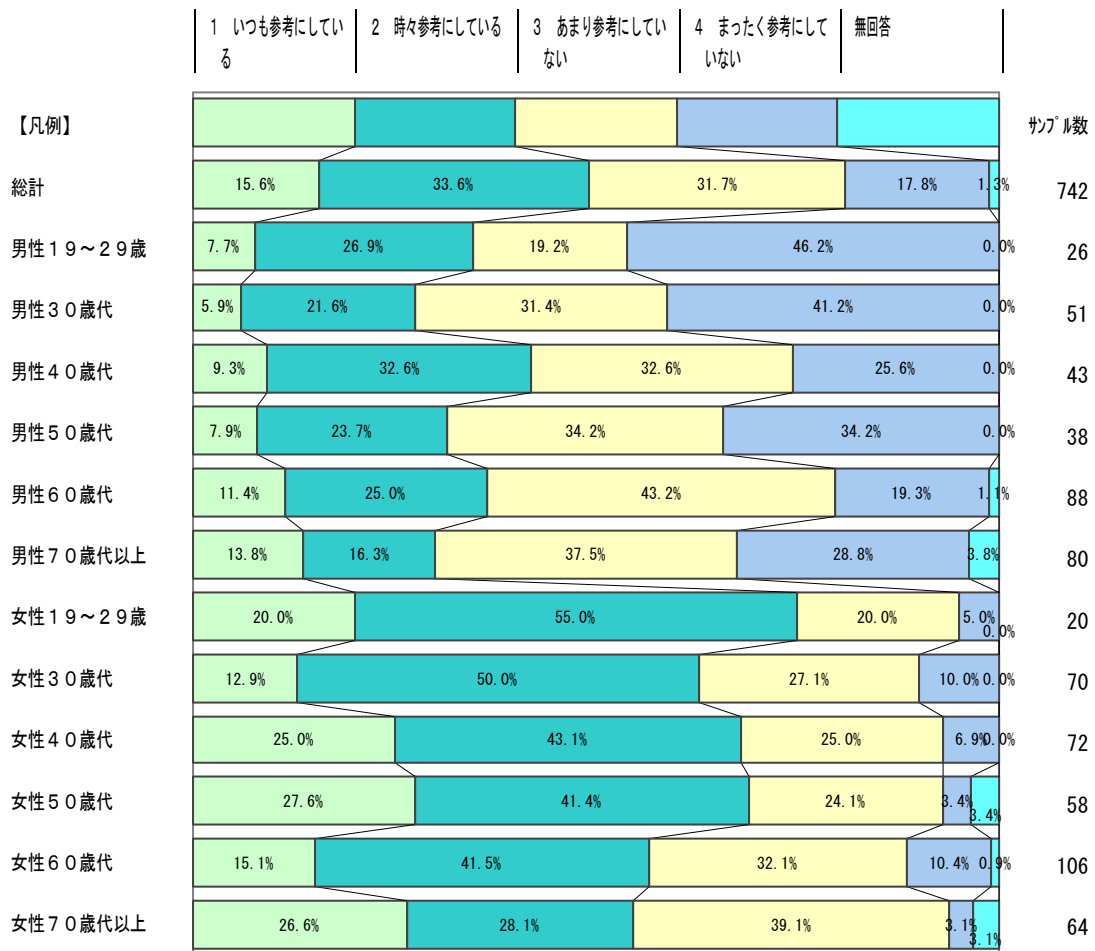
男性より女性のほうが栄養補助食品を常用している割合がやや高く、特に女性70歳代以上では5割近くが常用している。



（14）栄養成分表示の参考状況（問 30）

「あまり参考にしていない」が31.7%、「まったく参考にしていない」が17.8%で約5割は、栄養成分表示を参考にしていない。

男性の方が「あまり参考にしていない」「まったく参考にしていない」の割合が高く、特に男性30歳代では約7割が栄養成分表示を参考にしていない。女性では、「いつも参考にしている」「時々参考にしている」合わせておおむね6割以上であるが、女性60～70歳代以上では、他の年代に比べやや低い。

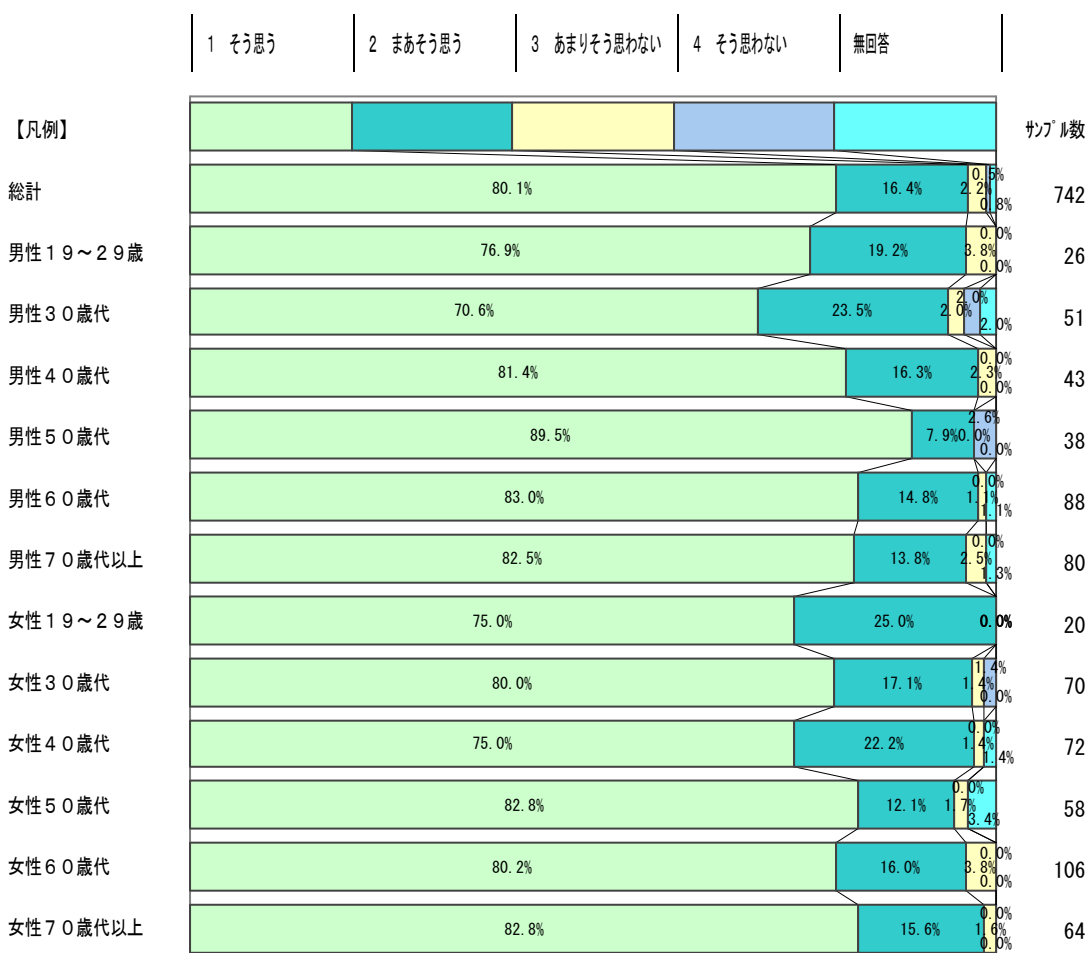


4 身体活動・運動について

(1) 運動が健康にとって重要だと思うか（問 31）

運動が健康にとって重要かについて、「そう思う」が80.1%、「まあそう思う」が16.4%、「あまりそう思わない」が2.2%、「そう思わない」が0.5%である。

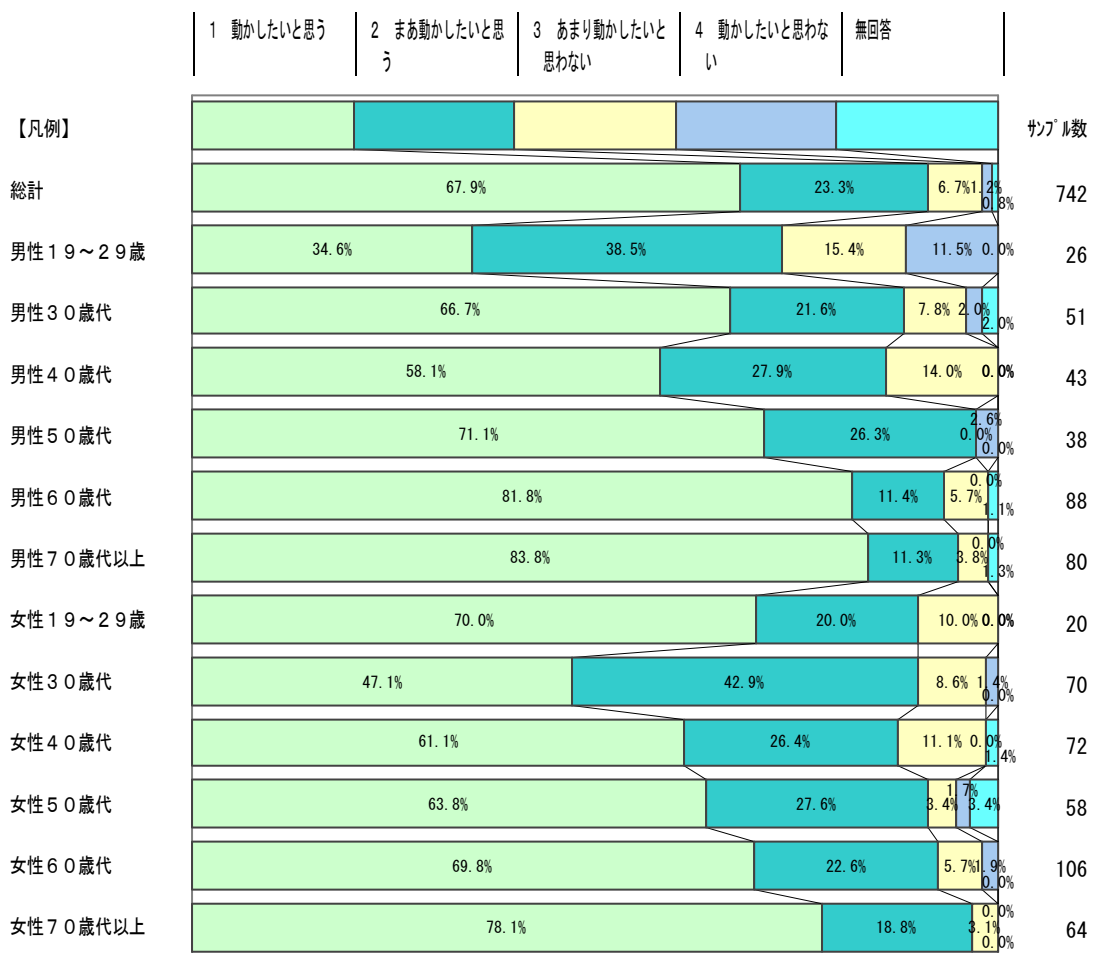
男女とも「そう思う」がどの年代も7割以上だが、男性では50歳代で、女性では50歳代・70歳代以上で特に「そう思う」の割合が高い。



(2)「身体を動かしたい」という意識の有無（問 32）

「身体を動かしたい」という意識はあるかについて、「動かしたいと思う」が67.9%、「まあ動かしたいと思う」が23.3%、「あまり動かしたいと思わない」が6.7%、「動かしたいと思わない」が1.2%である。

男性19～29歳では、「動かしたいと思う」の割合が低く、「動かしたいと思わない」が11.5%とやや多い。

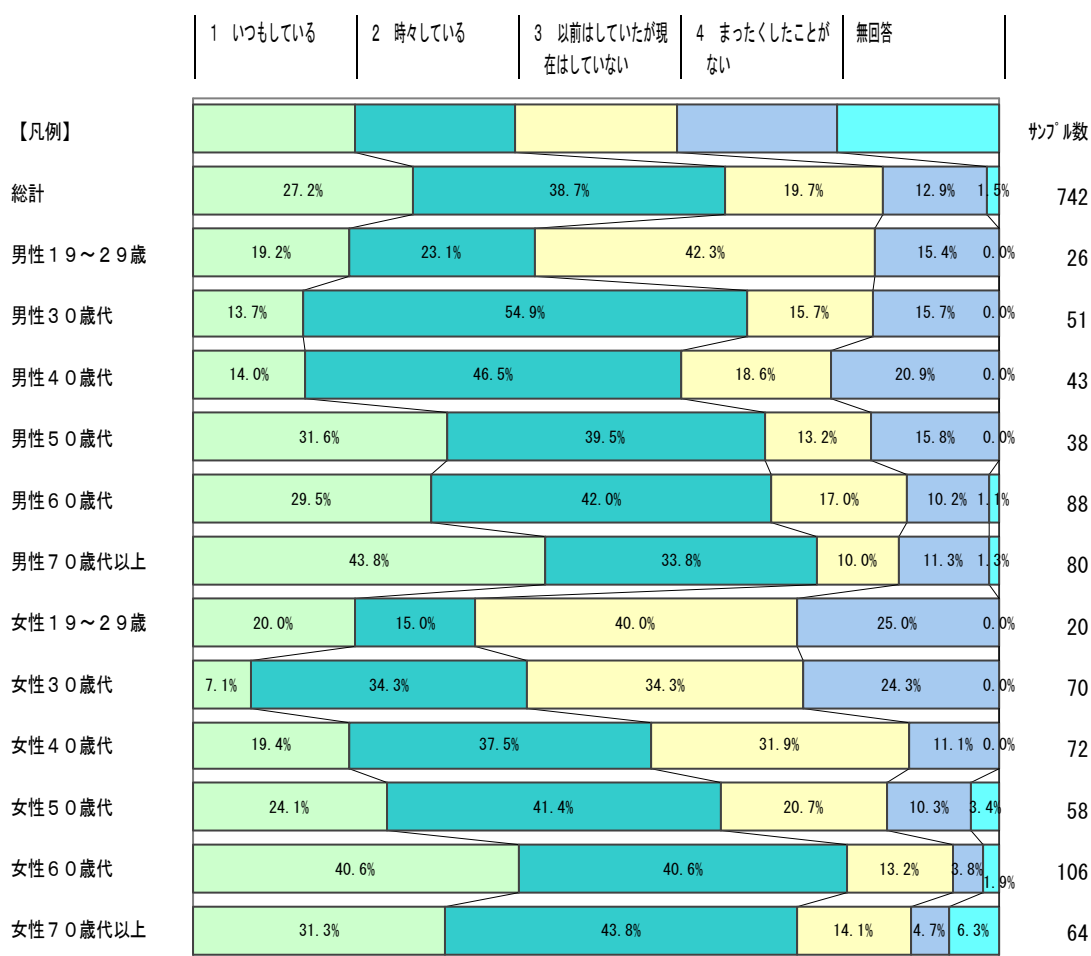


(3) 日常生活の中の運動の程度 (問 33)

日常生活の中で、意識的に運動しているかについて、「いつもしている」は27.2%、「時々している」は38.7%、「以前はしていたが現在はしていない」が19.7%、「まったくしたことがない」が12.9%である。

男女とも年齢が高い方が、「いつもしている」「時々している」の割合が高い。

男女とも19～29歳において、「以前はしていたが現在はしていない」の割合が高くなっている。

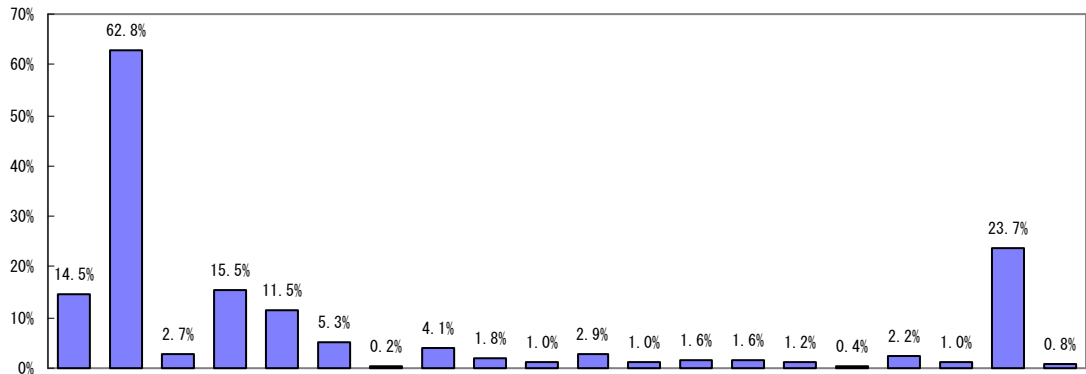


（４）運動やスポーツの種類（付問 33-1）

＜複数回答＞

問33で、「いつもしている」「時々している」と回答した人に、どのような運動やスポーツをしているかたずねたところ、「ウォーキング（散歩を含む）」が62.8%で最も多い。次いで「筋力トレーニング」（15.5%）、「ラジオ体操」（14.5%）、「健康体操」（11.5%）となっている。

「ウォーキング」は高い年齢層で割合が高い。



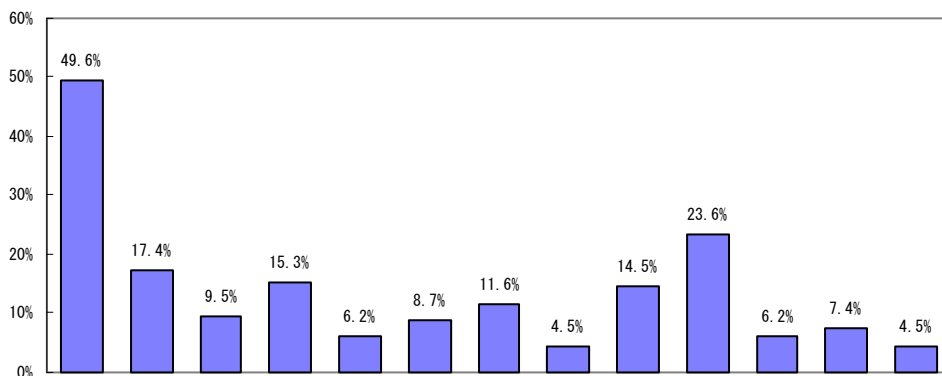
	1 ラジオ体操	2 ウォーキング(散歩を含む)	3 エアロビクス	4 筋力トレーニング	5 健康体操	6 水泳	7 ゲートボール	8 グラウンドゴルフ	9 パレーボール	10 バスケットボール	11 テニス(硬・軟)	12 バドミントン	13 卓球	14 剣道・柔道・空手	15 サッカー	16 ラグビー	17 野球・ソフトボール	18 陸上競技	19 その他	無回答	サンプル数
総計	14.5%	62.8%	2.7%	15.5%	11.5%	5.3%	0.2%	4.1%	1.8%	1.0%	2.9%	1.0%	1.6%	1.6%	1.2%	0.4%	2.2%	1.0%	23.7%	0.8%	489
男性19～29歳	0.0%	45.5%	9.1%	63.6%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	9.1%	0.0%	0.0%	9.1%	9.1%	0.0%	9.1%	9.1%	0.0%	0.0%	11
男性30歳代	11.4%	28.6%	2.9%	22.9%	0.0%	2.9%	0.0%	0.0%	2.9%	8.6%	2.9%	2.9%	2.9%	0.0%	5.7%	5.7%	8.6%	0.0%	28.6%	2.9%	35
男性40歳代	15.4%	30.8%	0.0%	30.8%	7.7%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	3.8%	0.0%	0.0%	0.0%	3.8%	3.8%	0.0%	7.7%	7.7%	26.9%	0.0%	26
男性50歳代	18.5%	70.4%	3.7%	14.8%	7.4%	11.1%	0.0%	3.7%	0.0%	0.0%	7.4%	3.7%	0.0%	3.7%	3.7%	0.0%	7.4%	3.7%	25.9%	0.0%	27
男性60歳代	11.1%	73.0%	1.6%	14.3%	4.8%	6.3%	0.0%	4.8%	0.0%	0.0%	1.6%	1.6%	0.0%	4.8%	1.6%	0.0%	3.2%	0.0%	28.6%	0.0%	63
男性70歳代以上	8.1%	83.9%	0.0%	9.7%	11.3%	1.6%	0.0%	11.3%	0.0%	0.0%	4.8%	0.0%	4.8%	0.0%	0.0%	0.0%	1.6%	0.0%	24.2%	1.6%	62
女性19～29歳	14.3%	42.9%	0.0%	14.3%	0.0%	14.3%	0.0%	0.0%	14.3%	14.3%	0.0%	0.0%	0.0%	14.3%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	7
女性30歳代	17.2%	58.6%	3.4%	17.2%	13.8%	3.4%	0.0%	0.0%	10.3%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	31.0%	0.0%	29
女性40歳代	19.5%	41.5%	4.9%	14.6%	7.3%	0.0%	0.0%	0.0%	4.9%	0.0%	2.4%	2.4%	2.4%	2.4%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	36.6%	0.0%	41
女性50歳代	13.2%	68.4%	2.6%	26.3%	13.2%	7.9%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	2.6%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	2.6%	10.5%	0.0%	38
女性60歳代	12.8%	73.3%	4.7%	10.5%	24.4%	9.3%	0.0%	3.5%	1.2%	0.0%	2.3%	1.2%	1.2%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	20.9%	0.0%	86
女性70歳代以上	29.2%	68.8%	0.0%	2.1%	18.8%	4.2%	0.0%	10.4%	2.1%	0.0%	2.1%	0.0%	2.1%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	16.7%	4.2%	48

（５）運動・スポーツができていない理由（付問 33-2）

＜複数回答＞

問33で、「以前はしていたが現在はしていない」「まったくしたことがない」と回答した人に、運動・スポーツができていない理由をたずねたところ、「時間がない」が49.6%で最も多い。次いで「きっかけがない」(23.6%)、「家族の世話がある」(17.4%)、「体調がよくない」(15.3%)、「運動は好きではない」(14.5%)「一緒に運動する仲間がいない」(11.6%)、「経済的理由」(9.5%)、となっている。

「時間がない」は男性19～30歳代、女性40歳代で割合が高い。「きっかけがない」は男性50歳代が他年代に比べ高い。「家族の世話がある」は女性30歳代で特に高い。「体調がよくない」は男女ともに70歳代以上で割合が高い。

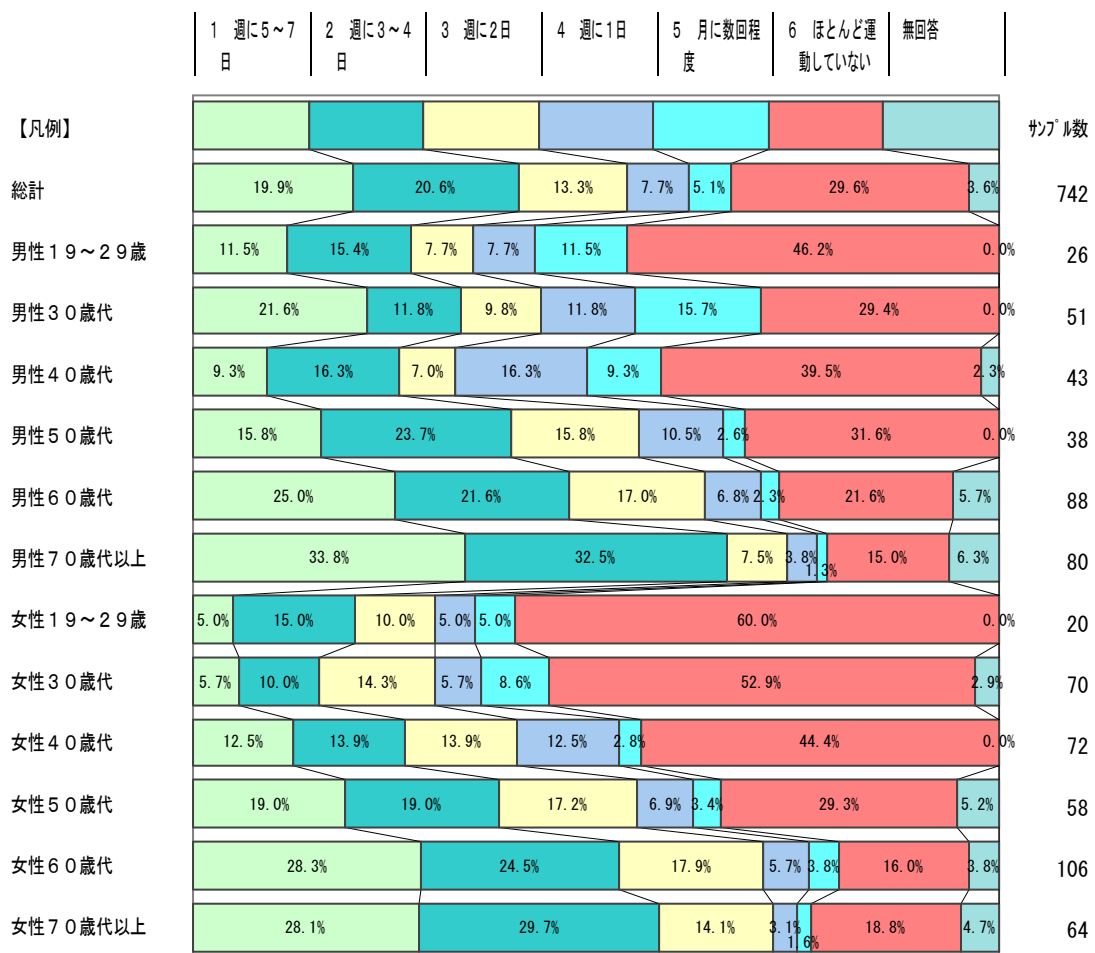


	1 時間がない	2 家族の世話 がある	3 経済的理由	4 体調がよく ない	5 場所がない	6 何をしたら よいかわか らない	7 一緒に運動 をする仲間 がいない	8 初心者が参 加しにくい	9 運動は好き ではない	10 きっかけが ない	11 関心がない	12 その他	無回答	物ぶり数
総計	49.6%	17.4%	9.5%	15.3%	6.2%	8.7%	11.6%	4.5%	14.5%	23.6%	6.2%	7.4%	4.5%	242
男性19～29歳	80.0%	0.0%	0.0%	6.7%	0.0%	13.3%	20.0%	0.0%	6.7%	33.3%	20.0%	0.0%	0.0%	15
男性30歳代	81.3%	18.8%	6.3%	12.5%	12.5%	18.8%	25.0%	6.3%	6.3%	25.0%	0.0%	0.0%	6.3%	16
男性40歳代	70.6%	0.0%	5.9%	5.9%	11.8%	5.9%	17.6%	5.9%	23.5%	23.5%	5.9%	5.9%	0.0%	17
男性50歳代	27.3%	0.0%	9.1%	18.2%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	45.5%	27.3%	0.0%	0.0%	11
男性60歳代	33.3%	0.0%	0.0%	25.0%	8.3%	0.0%	0.0%	4.2%	12.5%	16.7%	4.2%	8.3%	16.7%	24
男性70歳代以上	11.8%	11.8%	5.9%	47.1%	5.9%	5.9%	0.0%	11.8%	5.9%	23.5%	11.8%	5.9%	0.0%	17
女性19～29歳	53.8%	23.1%	15.4%	0.0%	15.4%	15.4%	30.8%	7.7%	15.4%	38.5%	0.0%	7.7%	0.0%	13
女性30歳代	58.5%	48.8%	19.5%	4.9%	7.3%	17.1%	9.8%	2.4%	19.5%	17.1%	0.0%	7.3%	2.4%	41
女性40歳代	67.7%	19.4%	19.4%	9.7%	3.2%	9.7%	12.9%	3.2%	22.6%	22.6%	6.5%	9.7%	0.0%	31
女性50歳代	44.4%	22.2%	11.1%	11.1%	0.0%	11.1%	5.6%	0.0%	5.6%	22.2%	0.0%	22.2%	5.6%	18
女性60歳代	33.3%	11.1%	5.6%	16.7%	11.1%	0.0%	22.2%	5.6%	22.2%	27.8%	5.6%	5.6%	11.1%	18
女性70歳代以上	16.7%	8.3%	0.0%	50.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	16.7%	8.3%	12

(6) 運動日数 (問 34)

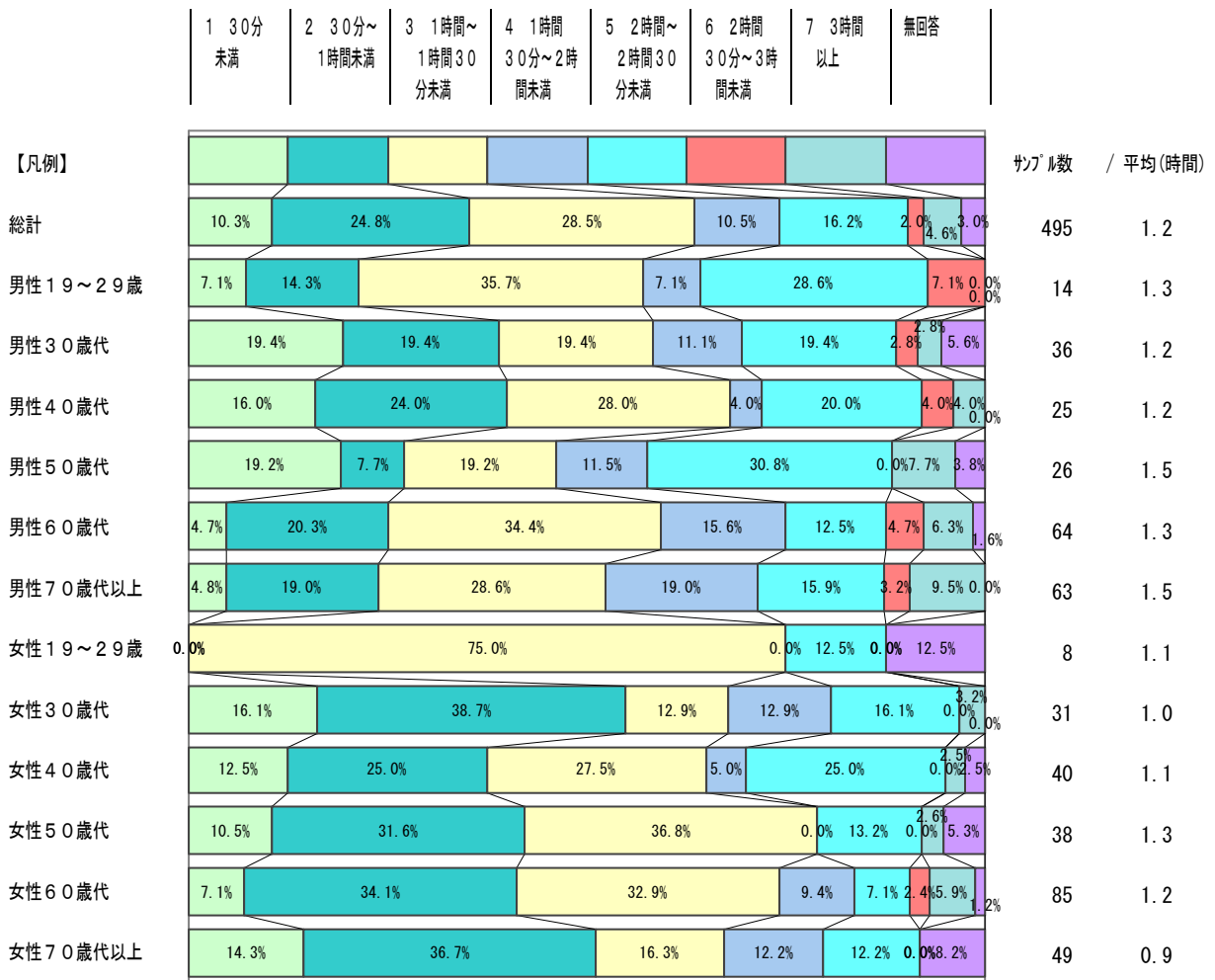
運動日数をたずねたところ、「ほとんど運動していない」が29.6%である。運動をしている人の内訳は、「週に5～7日」が19.9%、「週に3～4日」が20.6%、「週に2日」が13.3%、「週に1日」が7.7%、「月に数回程度」が5.1%である。

男女ともおおむね年齢が高い方が運動日数が多い。男性19～29歳、女性19～29歳・30歳代では「ほとんど運動していない」の割合が高い。



(7) 運動を行う日の平均的な運動時間(問 34-1)

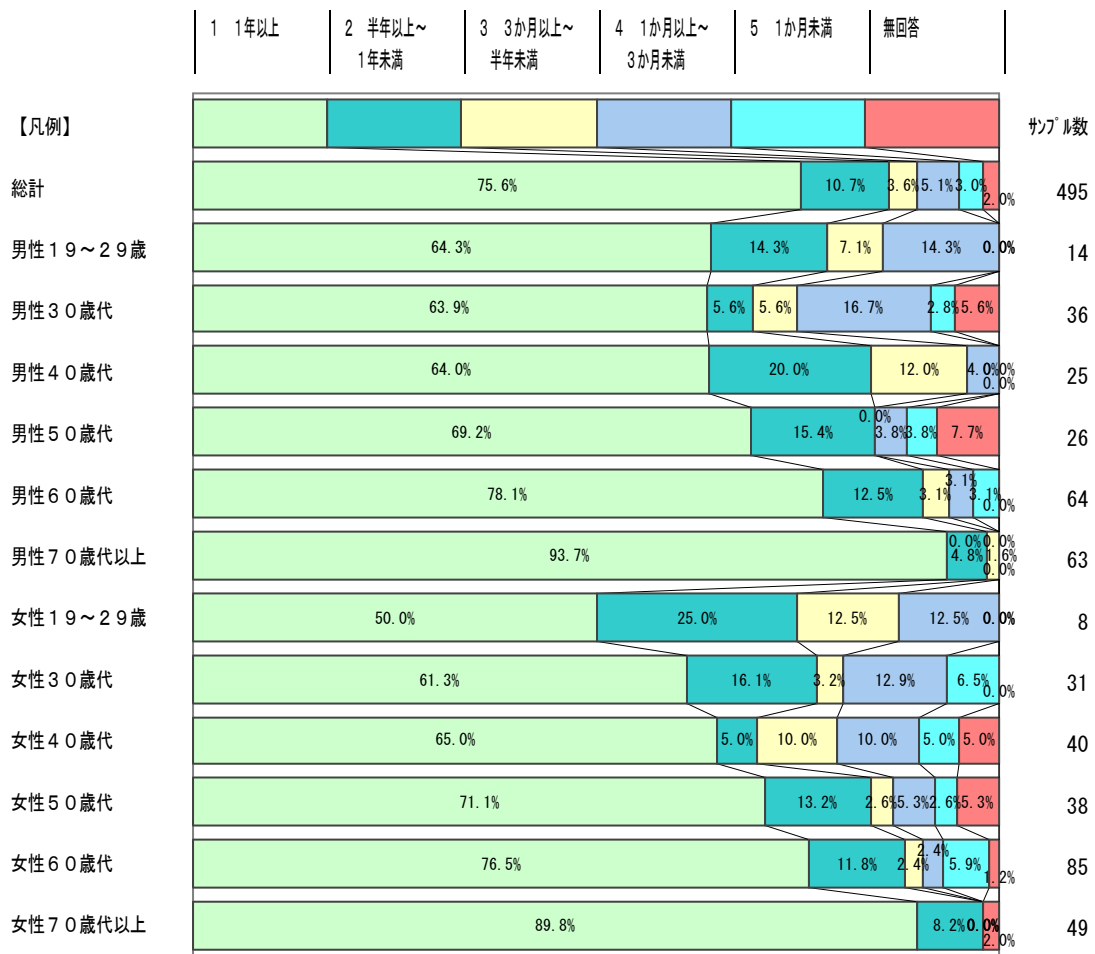
「1時間～1時間30分未満」が28.5%で最も多い。次に「30分～1時間未満」が24.8%、「2時間～2時間30分未満」が16.2%、「1時間30分～2時間未満」が10.5%である。
平均では1.2時間である。



（８）運動習慣の継続状況（問 34-2）

問34-1で「週に5～7日」から「月に数回程度」と回答した人に、運動習慣をどの程度続けているかたずねたところ、「1年以上」が75.6%で最も多い。以下、「半年以上～1年未満」が10.7%、「1か月以上～3か月未満」が5.1%、「3か月以上～半年未満」が3.6%、「1か月未満」が3.0%である。

おおむね年齢が高い方が、運動習慣が長い割合が高い。

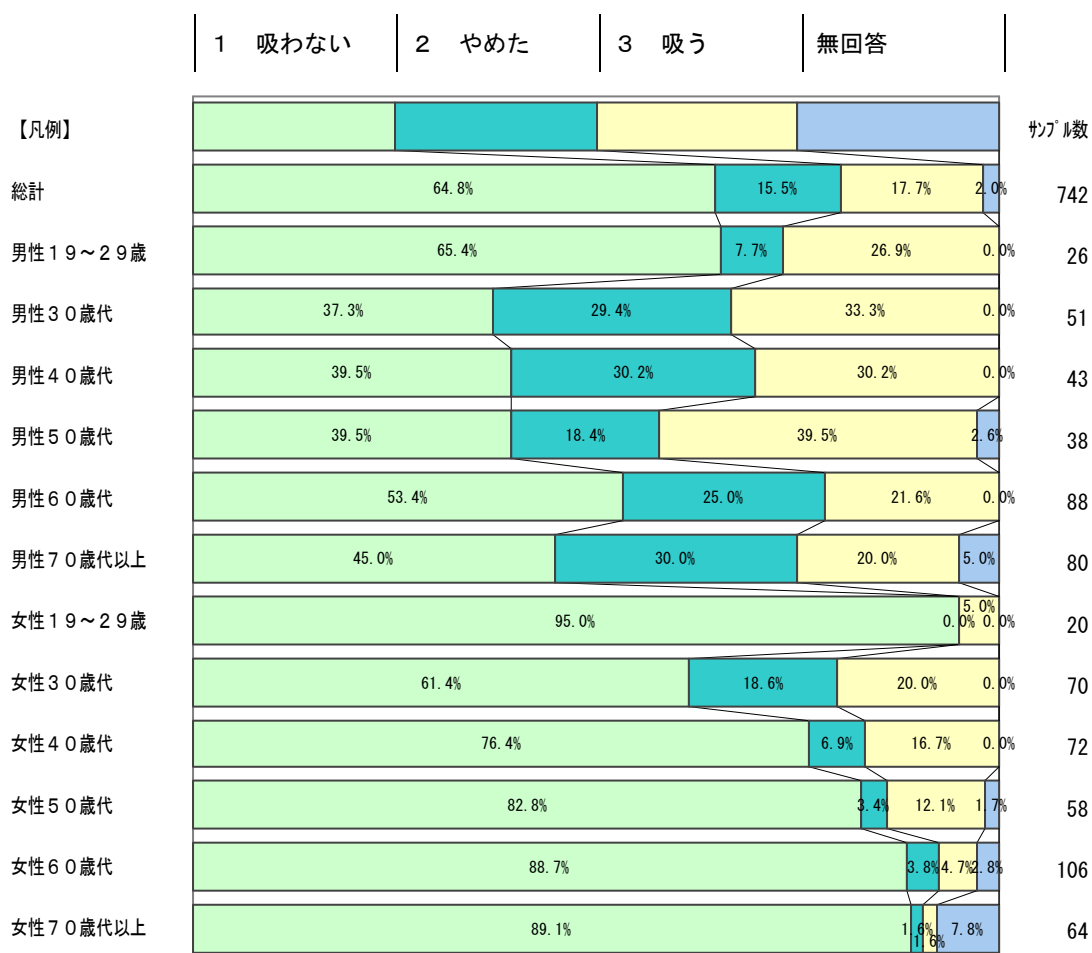


5 喫煙について

(1) 喫煙の状況 (問 35)

「吸わない」が64.8%、「やめた」が15.5%、「吸う」が17.7%である。

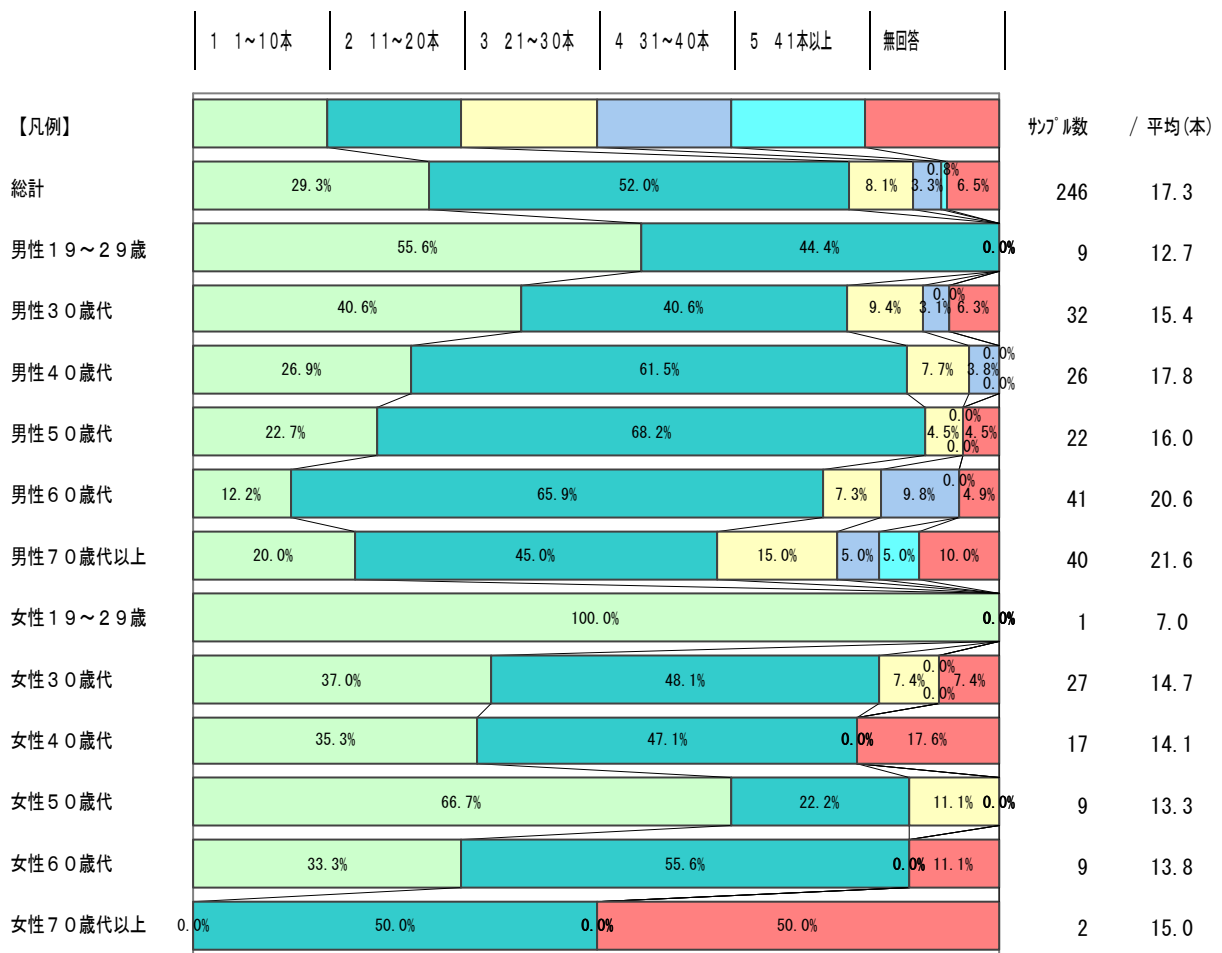
いずれの年代においても、男性の方が「吸う」割合が高く、男性50歳代では39.5%と喫煙者の割合が最も高い。一方、「やめた」は男性40歳代で30.2%と最も高い。女性では30歳代が最も「吸う」割合が高く20.0%である。



（２）１日の喫煙量（本数）（付問 35－１）

問35で「やめた」「吸う」と回答した人に、１日の喫煙量をたずねたところ、「11～20本」が52.0%で最も多く、次いで「1～10本」が29.3%、「21～30本」が8.1%、「31～40本」が3.3%、「41本以上」が0.8%となっている。平均本数は、17.3本である。

性別・年代別では、平均本数が最も多いのは男性70歳代以上で平均21.6本である。

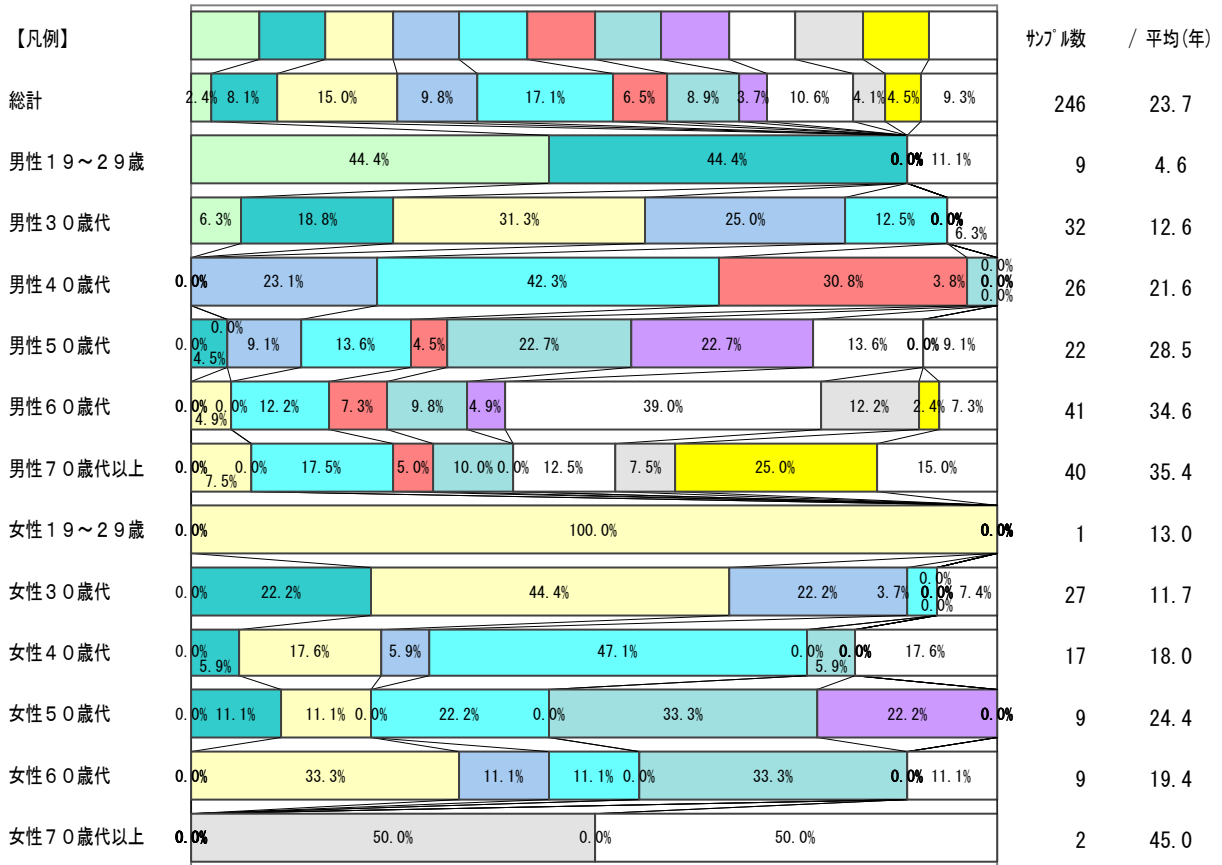


<一般市民調査>

(3) たばこを吸う量(年数)(付問 35-1)

たばこを吸っている年数では、「5年未満」が2.4%、「5～9年」が8.1%、「10～14年」が15.0%、「15～19年」が9.8%、「20～24年」が17.1%、「25～29年」が6.5%、「30～34年」が8.9%、「35～39年」が3.7%、「40～44年」が10.6%、「45～49年」が4.1%、「50年以上」が4.5%、平均23.7年である。

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	無回答
5年未満	5～9年	10～14年	15～19年	20～24年	25～29年	30～34年	35～39年	40～44年	45～49年	50年以上	



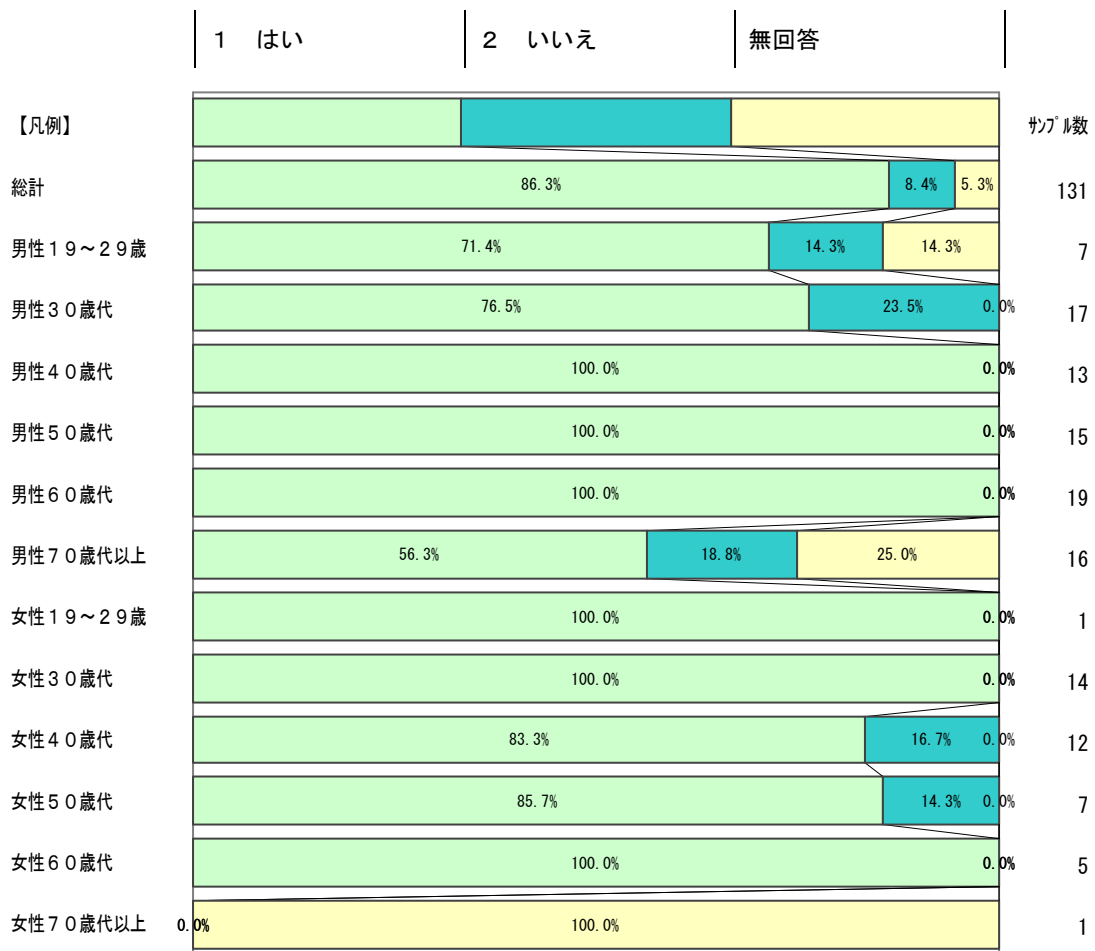
(4) 喫煙についての考えかた (付問 35-2)

①子どもや妊婦の前ではたばこを吸わない

問35で「吸う」と回答した人に、喫煙についての考えかたをたずねた。

「子どもや妊婦の前ではたばこを吸わない」という考え方について、「はい」が86.3%、「いいえ」が8.4%である。

男性30歳代で「いいえ」が23.5%と他年代より多い。

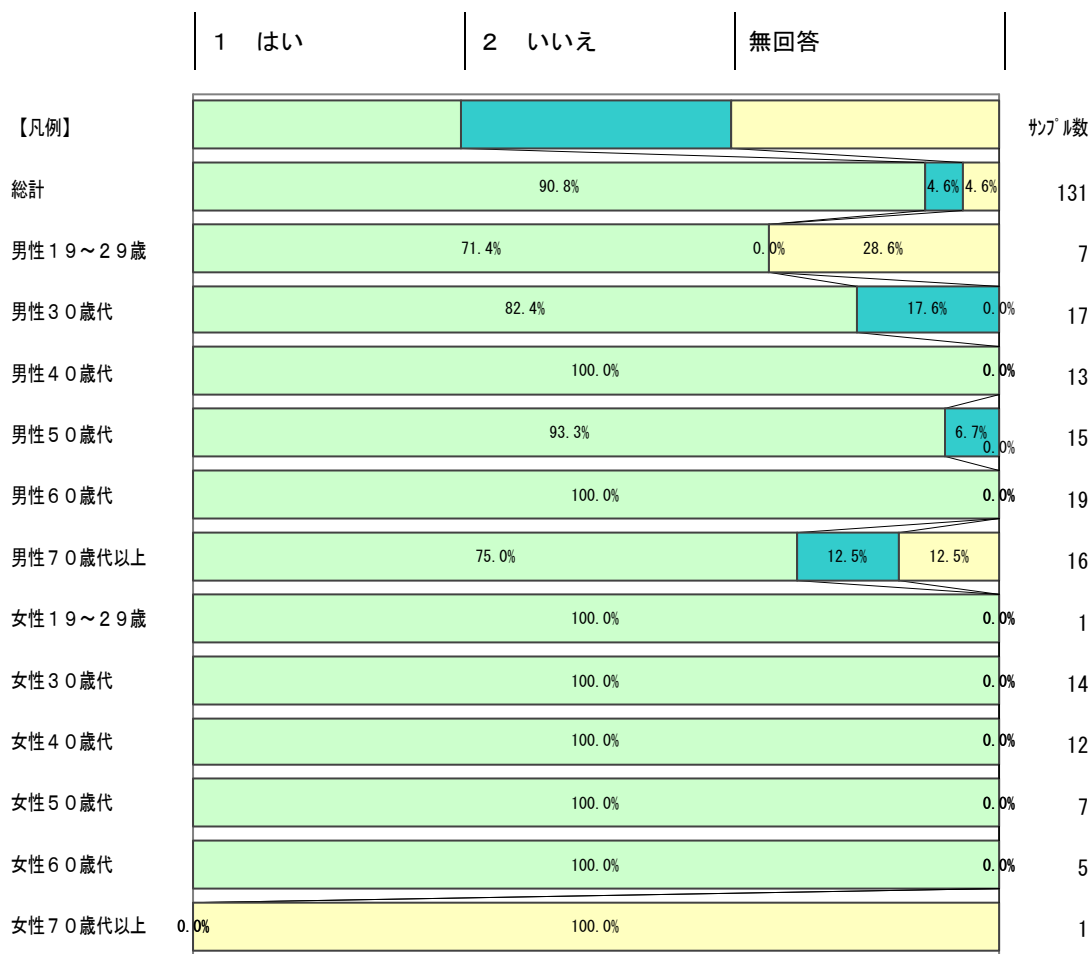


<一般市民調査>

②たばこを吸う時には周囲に迷惑がかからないようにする

「たばこを吸う時には周囲に迷惑がかからないようにする」という考えかたについて、「はい」が90.8%、「いいえ」が4.6%である。

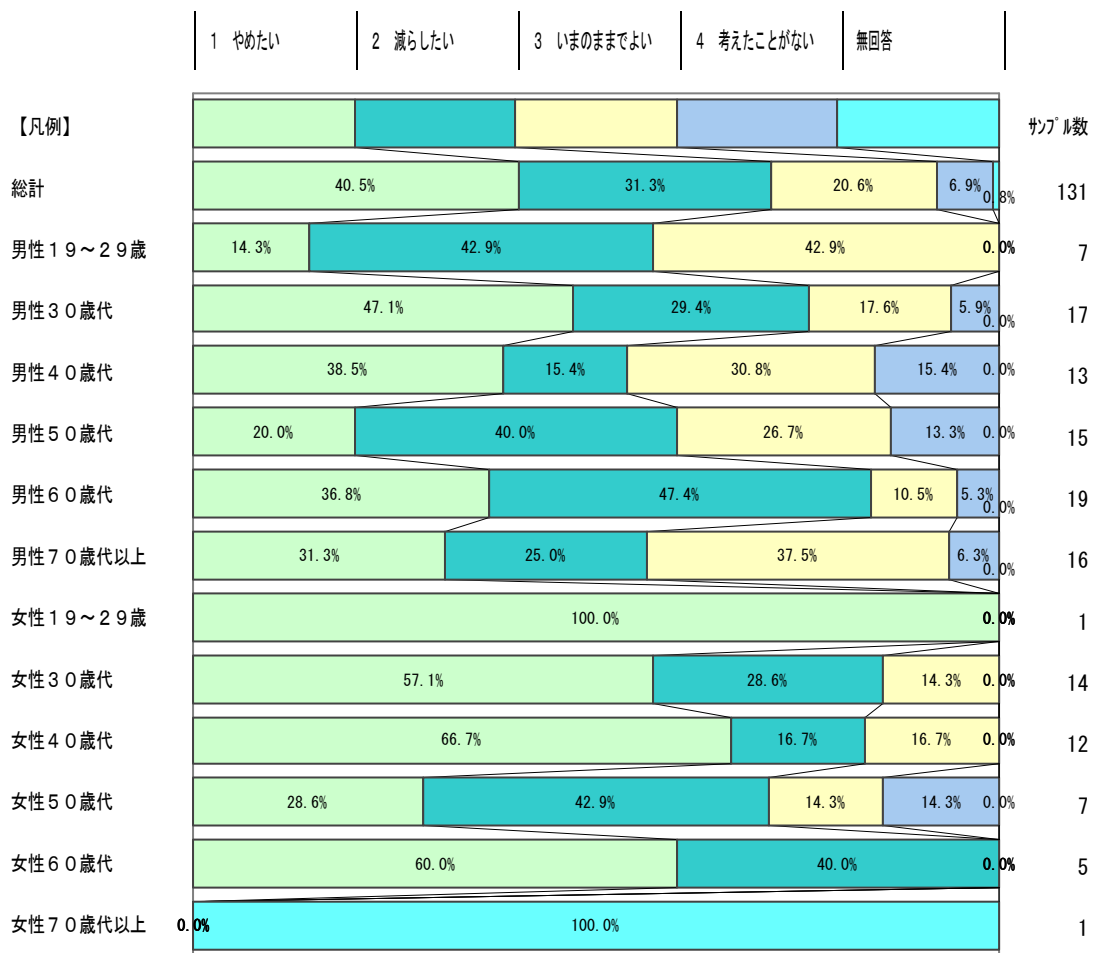
男性30歳代では「いいえ」が17.6%と他の年代より多い。



(5) 禁煙・節煙意向 (付問 35-3)

問35で「吸う」と回答した人に、今後、たばこをやめたい・減らしたいと思うかについてたずねたところ、「やめたい」が40.5%、「減らしたい」が31.3%、「いまのままでよい」が20.6%、「考えたことがない」が6.9%である。

女性70歳代以上を除き、「やめたい」「減らしたい」が合わせて5割を超えている状況である。



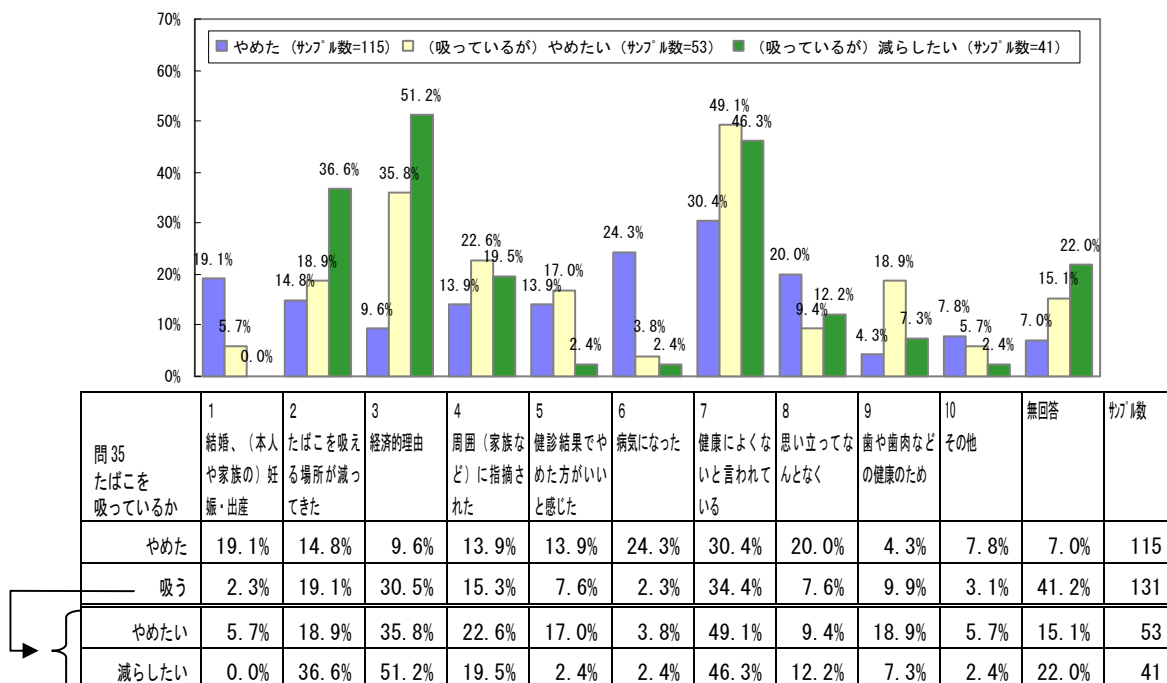
(6) 禁煙・節煙の理由 (付問 35-4)

<複数回答>

問35で「やめた」、付問35-3で「やめたい」「減らしたい」と回答した人に理由をたずねたところ、やめた人では「健康によくないと言われている」(30.4%)が最も高く、次いで「病気になった」(24.3%)「思い立ってなんとなく」(20.0%)となっている。

(吸っているが) やめたい人では「健康によくないと言われている」が49.1%で最も割合が高く、次いで「経済的理由」(35.8%)、「周囲(家族など)に指摘された」(22.6%)となっている。

(吸っているが) 減らしたい人では「経済的理由」(51.2%)が最も割合が高く、以下「健康によくないと言われている」(46.3%)、「たばこを吸える場所が減ってきた」(36.6%)、「周囲(家族など)に指摘された」(19.5%)の順である。



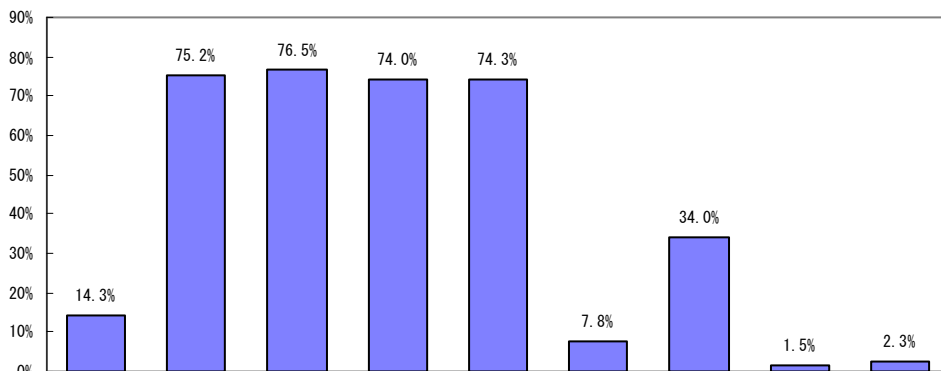
(7) 喫煙することについてどのように考えているか (問 36)

<複数回答>

「公共の場ではマナーを守ったほうがよい」が76.5%、「周りに人がいるときは気をつけたほうがよい」が75.2%、「子どもや妊婦の前ではたばこは吸うべきではない」が74.3%「路上等に吸殻を捨てるべきではない」が74.0%、となっている。

いずれの年代においても、「周りに人がいるときは気をつけたほうがよい」「公共の場ではマナーを守ったほうがよい」「路上に吸殻を捨てるべきではない」「子どもや妊婦の前ではたばこを吸うべきではない」は割合が高い。

性別・年代別でみると、男性19～29歳で「喫煙はかまわない」が34.6%と他の年代よりも割合が高い。女性30歳代も「喫煙はかまわない」が27.1%と他の年代よりも高い割合でありながらも、「公共の場ではマナーを守ったほうがよい」「子どもや妊婦の前ではたばこは吸うべきではない」等マナーに関する意識も高い。女性19～29歳では「喫煙をやめてもらいたい」が他の年代より割合が高い。



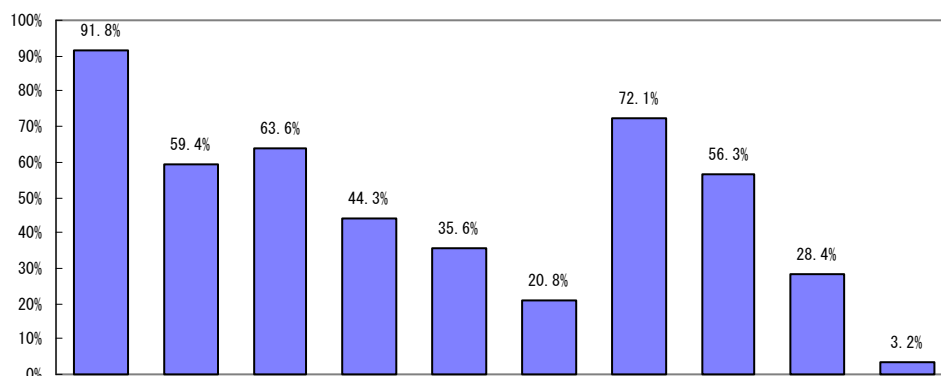
	1 喫煙はかまわない	2 周りに人がいるときは気をつけたほうがよい	3 公共の場ではマナーを守ったほうがよい	4 路上等に吸殻を捨てるべきではない	5 子どもや妊婦の前ではたばこは吸うべきではない	6 たばこをやめたい	7 喫煙をやめてもらいたい	8 その他	無回答	有効数
総計	14.3%	75.2%	76.5%	74.0%	74.3%	7.8%	34.0%	1.5%	2.3%	742
男性19～29歳	34.6%	76.9%	65.4%	65.4%	65.4%	7.7%	30.8%	3.8%	0.0%	26
男性30歳代	31.4%	74.5%	76.5%	68.6%	74.5%	13.7%	25.5%	0.0%	0.0%	51
男性40歳代	20.9%	83.7%	95.3%	88.4%	88.4%	11.6%	27.9%	2.3%	0.0%	43
男性50歳代	13.2%	78.9%	81.6%	68.4%	65.8%	7.9%	13.2%	0.0%	2.6%	38
男性60歳代	18.2%	68.2%	71.6%	76.1%	72.7%	9.1%	23.9%	1.1%	0.0%	88
男性70歳代以上	8.8%	62.5%	67.5%	61.3%	57.5%	6.3%	33.8%	3.8%	5.0%	80
女性19～29歳	15.0%	70.0%	80.0%	80.0%	80.0%	5.0%	55.0%	0.0%	0.0%	20
女性30歳代	27.1%	80.0%	85.7%	74.3%	85.7%	12.9%	30.0%	2.9%	0.0%	70
女性40歳代	8.3%	80.6%	86.1%	84.7%	87.5%	8.3%	38.9%	0.0%	0.0%	72
女性50歳代	5.2%	75.9%	72.4%	77.6%	72.4%	5.2%	36.2%	1.7%	1.7%	58
女性60歳代	8.5%	84.9%	77.4%	79.2%	78.3%	3.8%	48.1%	0.9%	1.9%	106
女性70歳代以上	3.1%	67.2%	64.1%	65.6%	64.1%	3.1%	37.5%	1.6%	10.9%	64

(8) 喫煙により影響が出ると思うもの(問37)

<複数回答>

「肺がん」が91.8%で最も多く、次いで「妊娠(胎児)への悪影響」(72.1%)、「気管支炎」(63.6%)、「ぜんそく」(59.4%)、「乳幼児・青少年の発達への悪影響」(56.3%)となっている。

「肺がん」「妊娠(胎児)への悪影響」はどの年代も高い割合で回答しているが、「妊娠(胎児)への悪影響」では、女性19~40歳代で特に高い。「乳幼児・青少年の発達への悪影響」は男性40歳代、女性19~40歳代で他の年代より割合が高い。



	1 肺がん	2 ぜんそく	3 気管支炎	4 心臓病	5 脳卒中	6 胃かいよう	7 妊娠(胎児)への悪影響	8 乳幼児・青少年の発達への悪影響	9 菌周病	無回答	有効数
総計	91.8%	59.4%	63.6%	44.3%	35.6%	20.8%	72.1%	56.3%	28.4%	3.2%	742
男性19~29歳	100.0%	65.4%	65.4%	38.5%	34.6%	15.4%	76.9%	57.7%	30.8%	0.0%	26
男性30歳代	94.1%	51.0%	47.1%	33.3%	39.2%	19.6%	76.5%	49.0%	39.2%	0.0%	51
男性40歳代	97.7%	41.9%	48.8%	51.2%	53.5%	20.9%	81.4%	65.1%	25.6%	0.0%	43
男性50歳代	84.2%	52.6%	68.4%	47.4%	42.1%	23.7%	57.9%	44.7%	31.6%	7.9%	38
男性60歳代	97.7%	61.4%	58.0%	54.5%	35.2%	21.6%	56.8%	38.6%	15.9%	1.1%	88
男性70歳代以上	86.3%	55.0%	60.0%	47.5%	33.8%	21.3%	45.0%	37.5%	22.5%	10.0%	80
女性19~29歳	100.0%	70.0%	70.0%	55.0%	45.0%	20.0%	95.0%	80.0%	60.0%	0.0%	20
女性30歳代	94.3%	58.6%	65.7%	41.4%	40.0%	21.4%	87.1%	78.6%	38.6%	1.4%	70
女性40歳代	95.8%	70.8%	77.8%	54.2%	45.8%	36.1%	90.3%	84.7%	47.2%	0.0%	72
女性50歳代	89.7%	63.8%	67.2%	46.6%	25.9%	15.5%	79.3%	55.2%	25.9%	3.4%	58
女性60歳代	94.3%	68.9%	66.0%	39.6%	29.2%	17.9%	82.1%	64.2%	27.4%	0.9%	106
女性70歳代以上	81.3%	50.0%	64.1%	29.7%	21.9%	17.2%	65.6%	46.9%	15.6%	12.5%	64

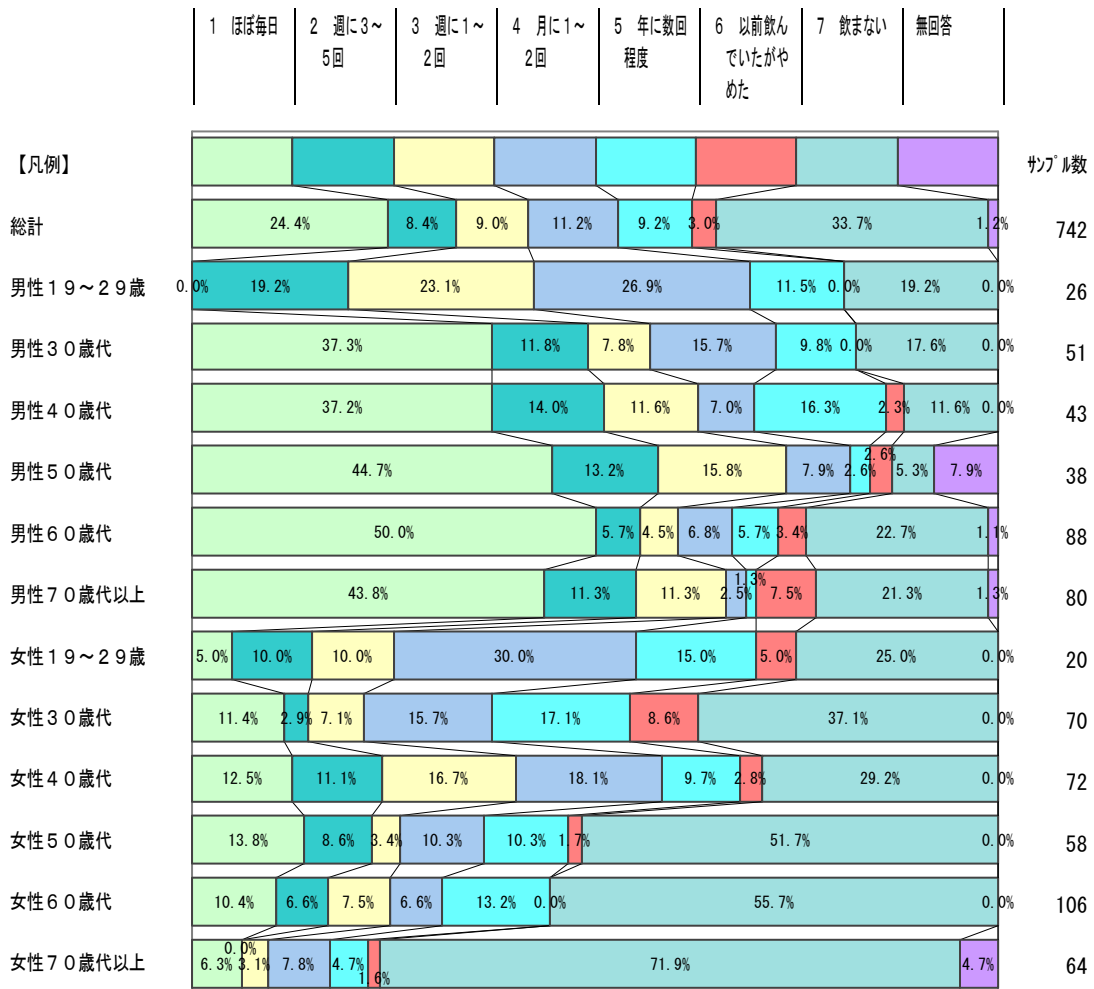
6 飲酒について

(1) 飲酒の頻度 (問 38)

「飲まない」が33.7%、「以前飲んでいたがやめた」が3.0%である。

飲酒をしている人の内訳は、「ほぼ毎日」が24.4%、「週に3～5回」が8.4%、「週に1～2回」が9.0%、「月に1～2回」が11.2%、「年に数回程度」が9.2%である。

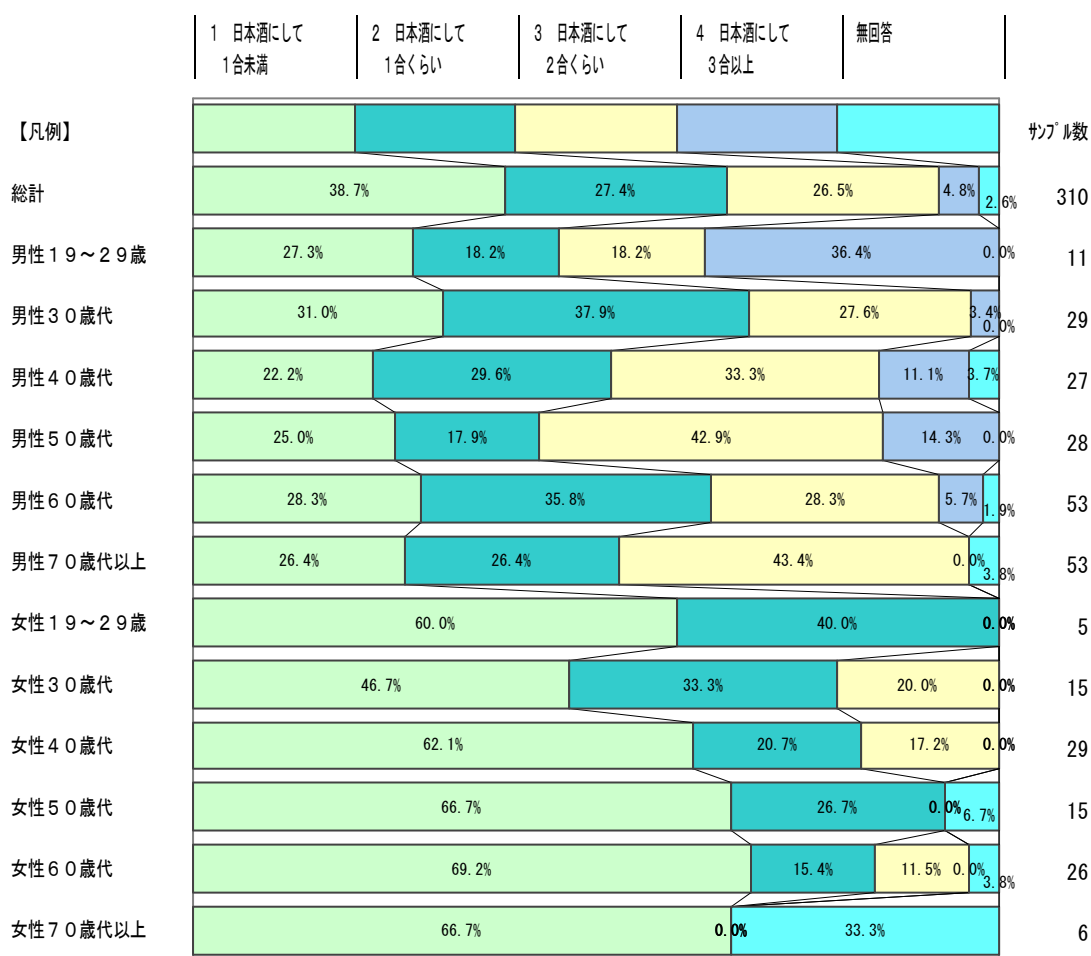
「ほぼ毎日」は、男性19～29歳を除き、女性より男性の方が多い。特に男性60歳代では50.0%が「ほぼ毎日」と回答している。女性ではおおむね年齢が高くなるほど「飲まない」が多い。



(2) 1日(回)の平均的な飲酒量(付問38-1)

問38で「ほぼ毎日」「週に3～5回」「週に1～2回」と回答した人に、1日(回)の平均的な飲酒量をたずねたところ、「日本酒にして1合未満」が38.7%、「日本酒にして1合くらい」が27.4%、「日本酒にして2合くらい」が26.5%、「日本酒にして3合以上」が4.8%である。

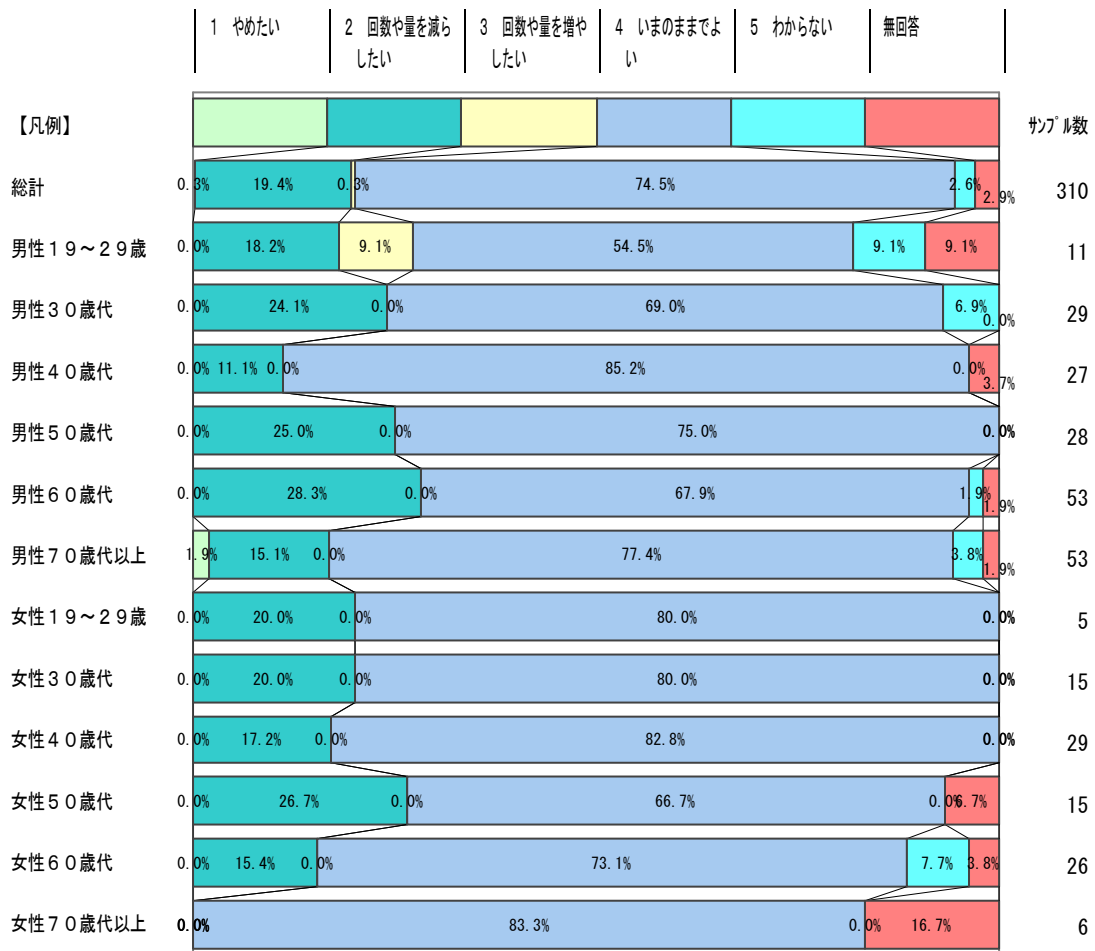
いずれの年代においても、男性の方が1合以上飲んでいる割合が高い。特に男性19～29歳では「日本酒にして3合以上」が36.4%を占めている。



（３）飲酒の回数や量について今後の意向（付問 38-2）

付問38-1と同様、問38で「ほぼ毎日」「週に3～5回」「週に1～2回」と回答した人に、今後、飲酒の回数や量をどうしたいと思うかたずねたところ、「いまのままでよい」が74.5%で最も多い。次いで「回数や量を減らしたい」が19.4%、「わからない」が2.6%、「やめたい」は0.3%である。「回数や量を増やしたい」は0.3%である。

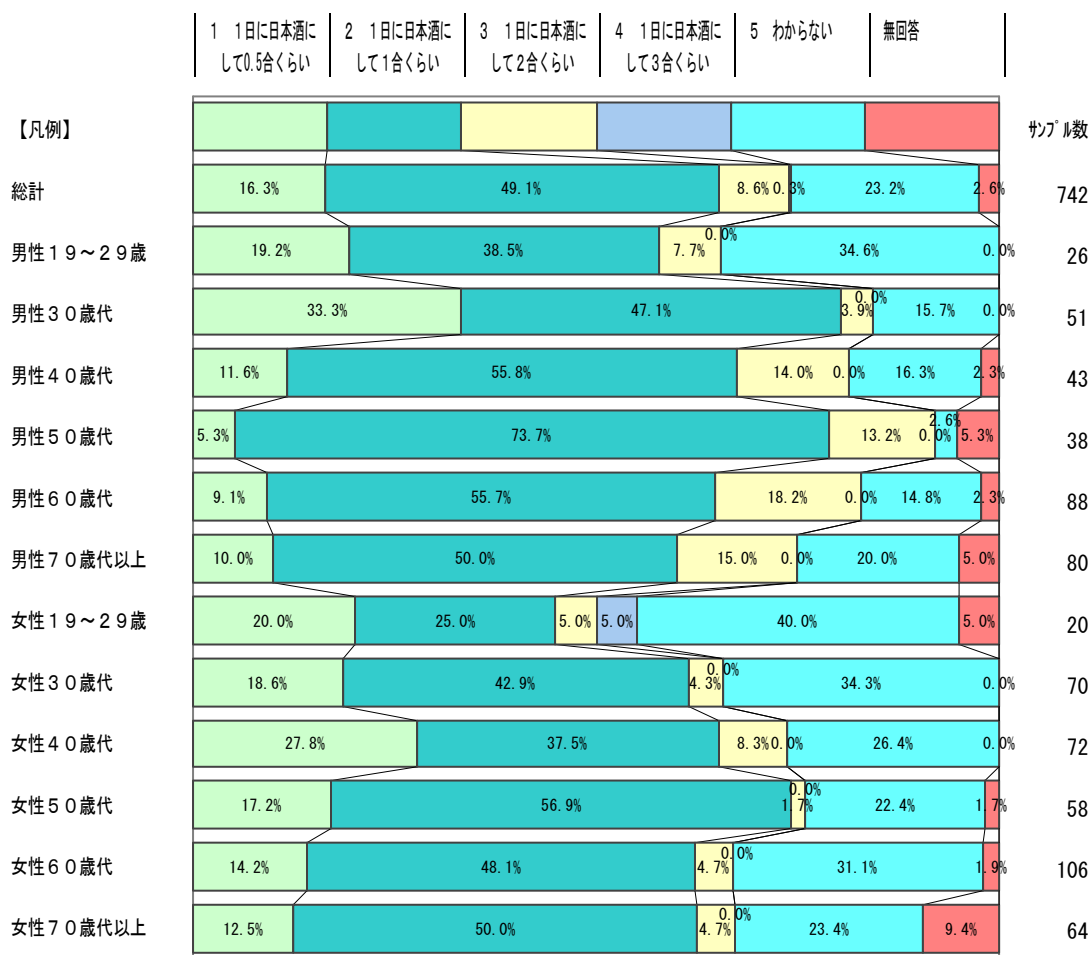
いずれの年代も「いまのままでよい」が最も多い。「回数や量を減らしたい」は男性60歳代、女性50歳代が他の年代より多い。



(4) 一般的な「適度な飲酒」量についての認識 (問 39)

問38で「ほぼ毎日」「週に3～5回」「週に1～2回」と回答した人に、一般的にいわれている「適度な飲酒」はどれくらいの量だと思うかたずねた。「1日に日本酒にして1合くらい」が49.1%で最も多い。次いで「わからない」が23.2%、「1日に日本酒にして0.5合くらい」が16.3%、「1日に日本酒にして2合くらい」が8.6%、「1日に日本酒にして3合くらい」が0.3%である。

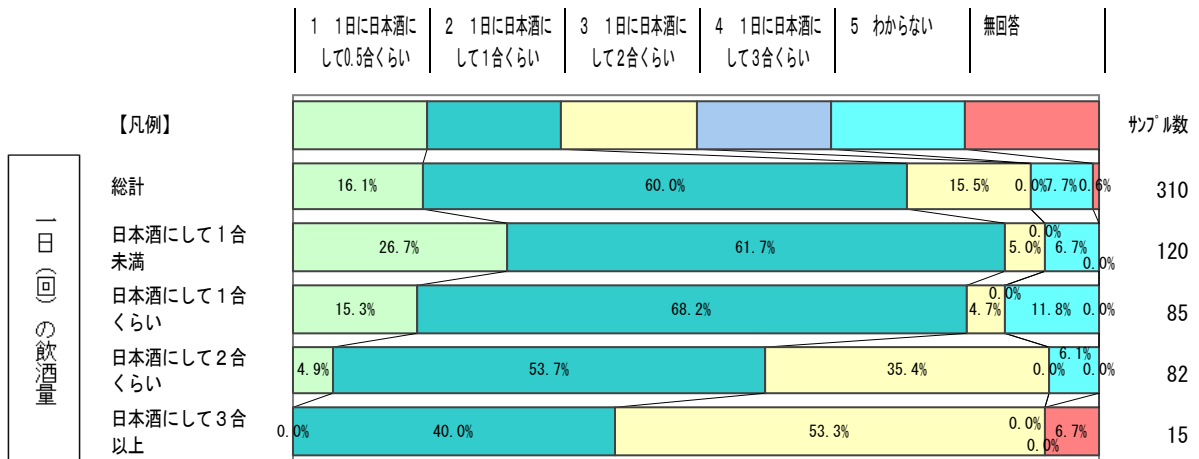
多くの年代において「1日に日本酒にして1合くらい」が最も多い。男性のほうが、1日の適量を多目に回答している傾向がある。女性では「わからない」の割合が男性より高く、女性19～29歳では4割である。



1日の飲酒量と「適度な飲酒」と思う量の関係を見ると、飲酒量が多いほど、「適度な飲酒」と思う量が多い。

一般的に「適度な飲酒」の量は「1日に日本酒にして1合くらい」であるが、飲酒量が2合の人では、「1日に日本酒にして2合くらい」が35.4%である。

飲酒量が3合の人では「1日に日本酒にして2合くらい」が53.3%である。



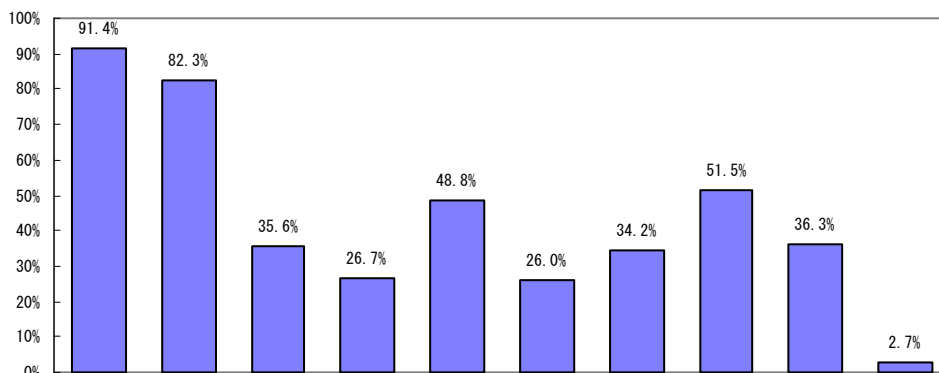
一日(回)の飲酒量

（５）多量の飲酒を長時間続けることで影響がでると思うもの（問 40）

＜複数回答＞

「肝臓病」が91.4%で最も多く、次いで「アルコール依存症」が82.3%、「妊娠（胎児）への悪影響」が51.5%、「糖尿病」が48.8%である。

「肝臓病」「アルコール依存症」はいずれの年代においても割合が高い。「妊娠（胎児）への悪影響」は男性よりも女性、特に若い世代で高い割合となっている。



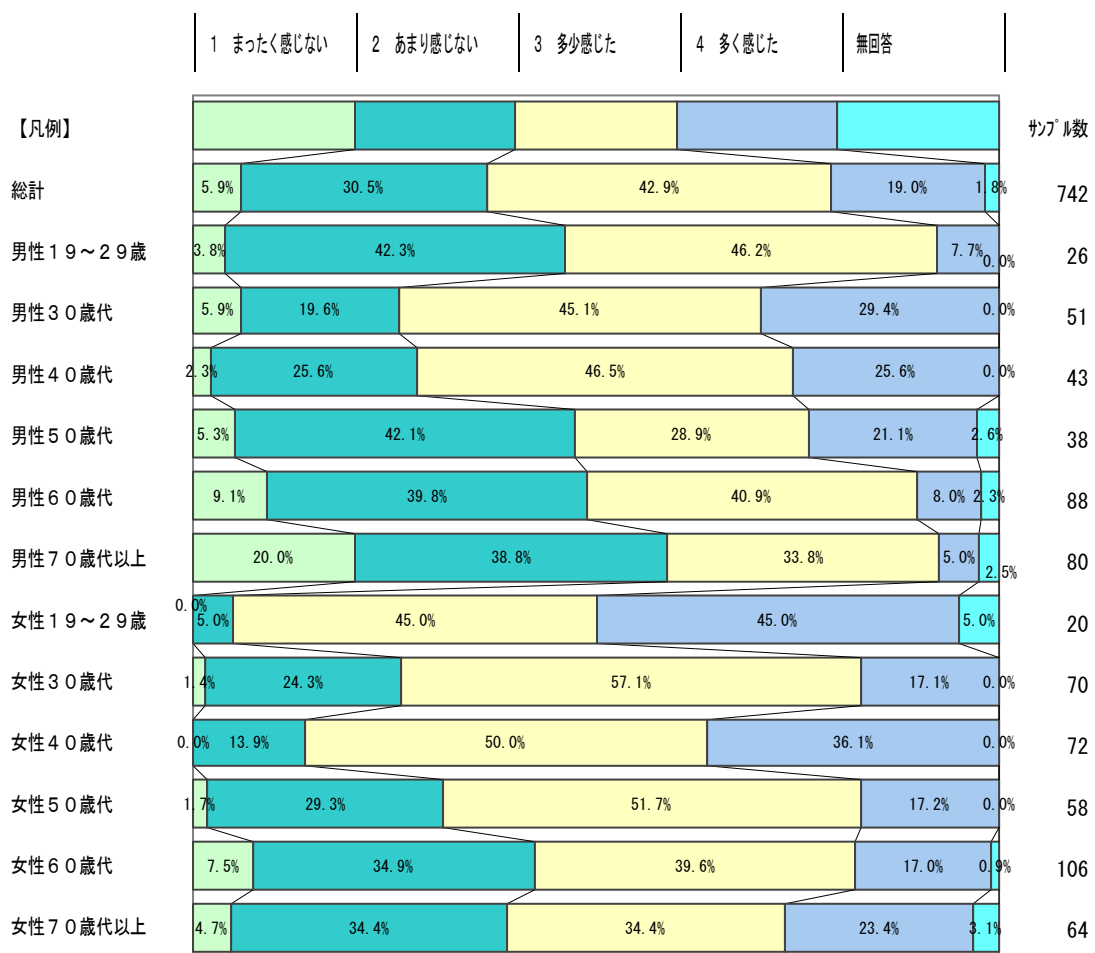
	1 肝臓病	2 アルコール依存症	3 脳卒中	4 心臓病	5 糖尿病	6 がん	7 動脈硬化	8 妊娠（胎児）への悪影響	9 乳幼児・青少年の発達への悪影響	無回答	有効数
総計	91.4%	82.3%	35.6%	26.7%	48.8%	26.0%	34.2%	51.5%	36.3%	2.7%	742
男性19～29歳	92.3%	92.3%	34.6%	23.1%	38.5%	26.9%	42.3%	57.7%	42.3%	0.0%	26
男性30歳代	88.2%	76.5%	17.6%	15.7%	51.0%	21.6%	31.4%	49.0%	29.4%	0.0%	51
男性40歳代	93.0%	86.0%	37.2%	25.6%	53.5%	27.9%	32.6%	48.8%	30.2%	0.0%	43
男性50歳代	89.5%	68.4%	26.3%	21.1%	36.8%	21.1%	28.9%	28.9%	23.7%	7.9%	38
男性60歳代	89.8%	79.5%	35.2%	25.0%	48.9%	14.8%	26.1%	31.8%	25.0%	2.3%	88
男性70歳代以上	88.8%	70.0%	33.8%	28.8%	48.8%	25.0%	33.8%	30.0%	28.8%	3.8%	80
女性19～29歳	90.0%	95.0%	50.0%	35.0%	50.0%	30.0%	55.0%	85.0%	55.0%	0.0%	20
女性30歳代	92.9%	84.3%	41.4%	37.1%	52.9%	28.6%	38.6%	75.7%	55.7%	1.4%	70
女性40歳代	95.8%	86.1%	38.9%	37.5%	61.1%	37.5%	41.7%	68.1%	56.9%	0.0%	72
女性50歳代	96.6%	89.7%	37.9%	25.9%	55.2%	20.7%	32.8%	62.1%	43.1%	1.7%	58
女性60歳代	95.3%	87.7%	34.0%	24.5%	44.3%	28.3%	37.7%	64.2%	35.8%	3.8%	106
女性70歳代以上	84.4%	82.8%	46.9%	21.9%	37.5%	34.4%	31.3%	45.3%	28.1%	7.8%	64

7 休養・心の健康について

(1) 不安、悩み、ストレスの有無（問 41）

この1か月間に、不安、悩み、ストレスなどを感じたかについては、「多少感じた」が42.9%、「多く感じた」が19.0%で、合わせて6割以上が不安、悩み、ストレスを感じている。「まったく感じない」は5.9%、「あまり感じない」は30.5%である。

おおむね年齢が高いほど、「多少感じた」「多く感じた」の割合が低い傾向にある。「多く感じた」は男性30歳代で29.4%、女性19～29歳で45.0%と他年代よりも割合が高い。

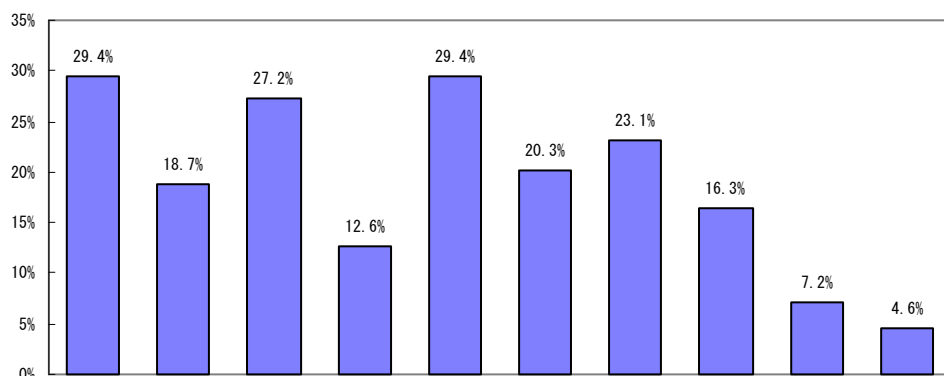


(2) 不安、悩み、ストレスなどの原因 (付問 41-1)

<複数回答>

不安、悩み、ストレスなどの原因では、「学校や職場、近所での人間関係」「自分の健康上の問題」がともに29.4%で最も多い。次いで、「仕事・勉強」(27.2%)、「経済上の問題」(23.1%)「家族の健康上の問題」(20.3%)、となっている。

「学校や職場、近所での人間関係」は男性19~40歳代・女性40歳代が高く、「仕事・勉強」では男性19~40歳代・女性19~29歳が高い。



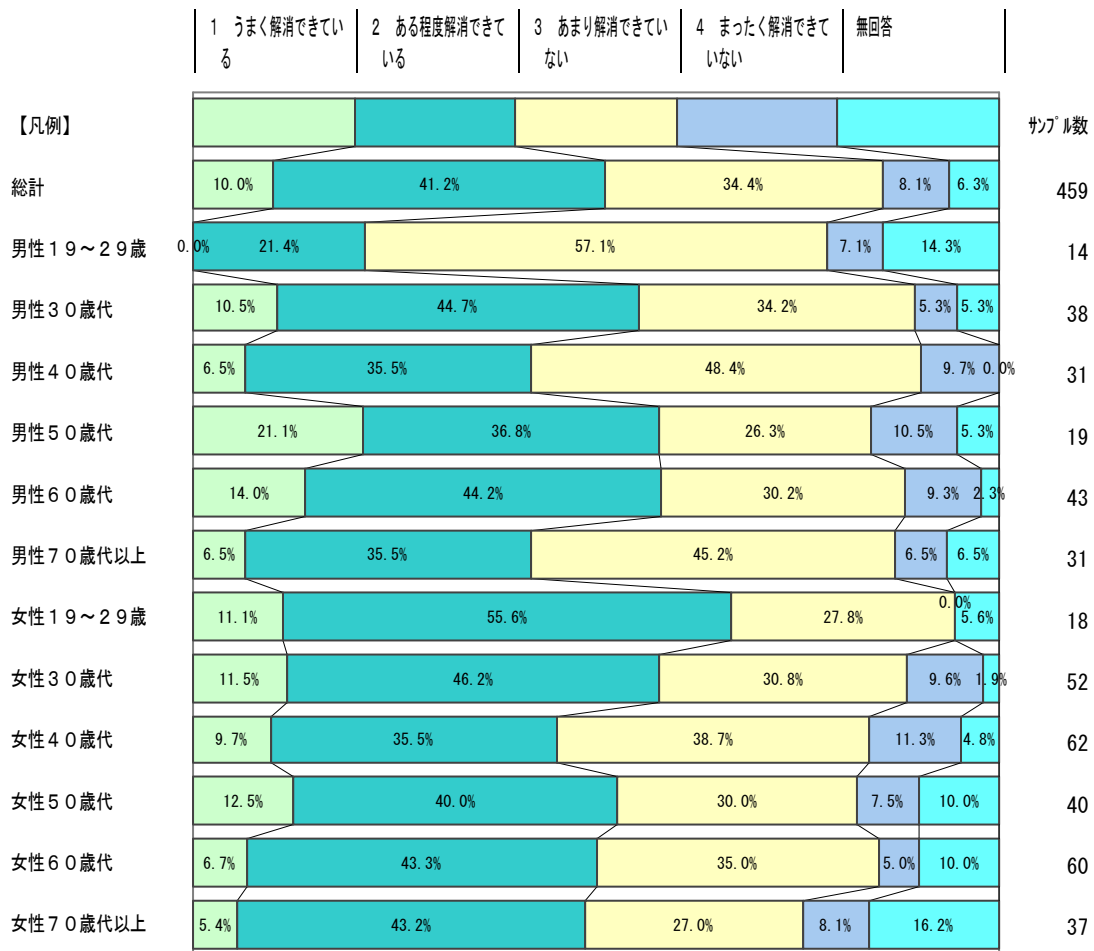
	1 学校や職場、近所での人間関係	2 家族の中での人間関係	3 仕事・勉強	4 子育て・教育問題	5 自分の健康上の問題	6 家族の健康上の問題	7 経済上の問題	8 漠然とした不安や孤独感	9 その他	無回答	サンプル数
総計	29.4%	18.7%	27.2%	12.6%	29.4%	20.3%	23.1%	16.3%	7.2%	4.6%	459
男性19~29歳	50.0%	21.4%	57.1%	0.0%	21.4%	14.3%	28.6%	28.6%	0.0%	0.0%	14
男性30歳代	47.4%	18.4%	68.4%	13.2%	18.4%	5.3%	26.3%	10.5%	2.6%	2.6%	38
男性40歳代	54.8%	6.5%	51.6%	6.5%	19.4%	22.6%	22.6%	12.9%	6.5%	3.2%	31
男性50歳代	31.6%	21.1%	31.6%	10.5%	42.1%	26.3%	26.3%	15.8%	0.0%	0.0%	19
男性60歳代	16.3%	11.6%	25.6%	4.7%	32.6%	11.6%	18.6%	14.0%	4.7%	11.6%	43
男性70歳代以上	6.5%	6.5%	9.7%	0.0%	48.4%	25.8%	35.5%	12.9%	6.5%	6.5%	31
女性19~29歳	27.8%	5.6%	55.6%	11.1%	16.7%	11.1%	5.6%	44.4%	0.0%	5.6%	18
女性30歳代	30.8%	21.2%	19.2%	48.1%	21.2%	9.6%	28.8%	17.3%	3.8%	1.9%	52
女性40歳代	43.5%	22.6%	33.9%	24.2%	25.8%	25.8%	24.2%	11.3%	6.5%	1.6%	62
女性50歳代	30.0%	25.0%	20.0%	7.5%	20.0%	20.0%	27.5%	20.0%	15.0%	5.0%	40
女性60歳代	16.7%	26.7%	5.0%	1.7%	33.3%	25.0%	20.0%	16.7%	15.0%	8.3%	60
女性70歳代以上	8.1%	16.2%	0.0%	0.0%	54.1%	40.5%	10.8%	18.9%	10.8%	2.7%	37

（３）不安、悩み、ストレスを解消できているか（付問 41-2）

「あまり解消できていない」が34.4%、「まったく解消できていない」が8.1%で、合わせて約4割が不安、悩み、ストレスの解消が十分にできていない。「うまく解消できている」は10.0%、「ある程度解消できている」は41.2%である。

「うまく解消できている」「ある程度解消できている」を合わせた割合は、男性では50～60歳代、女性では19～30歳代で他年代よりも高い。

男性19～29歳は「うまく解消できている」「ある程度解消できている」が他に比べて少なく、「あまり解消できていない」が他より多い。



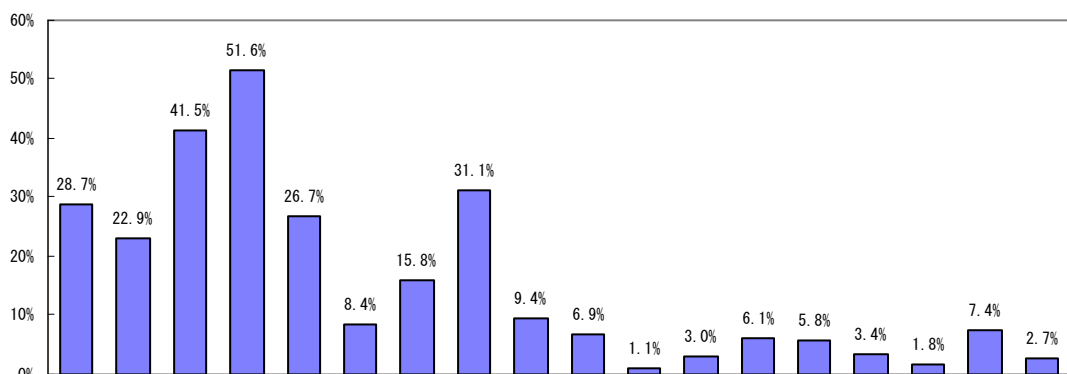
（４）不安、悩み、ストレスへの対処（問 42）

＜複数回答＞

不安、悩み、ストレスへの対処方法では、「睡眠をとる、休養をとる」が51.6%で最も多い。以下、「趣味に取り組む」(41.5%)、「家族や仲間と過ごす」(31.1%)、「運動をする」(28.7%)、「好きなものを食べる」(26.7%)、「読書や音楽鑑賞をする」(22.9%)となっている。

「睡眠をとる、休養をとる」はいずれの年齢でも割合が高いが、特に男性19～29歳、女性30歳代で高い。「趣味に取り組む」は男性19～29歳で高い。「家族や仲間と過ごす」は女性19～40歳代で割合が高い。「運動をする」は男性60歳代で高い。

「どのようにしてよいかわからず、対処できていない」は、女性19～29歳で多い。



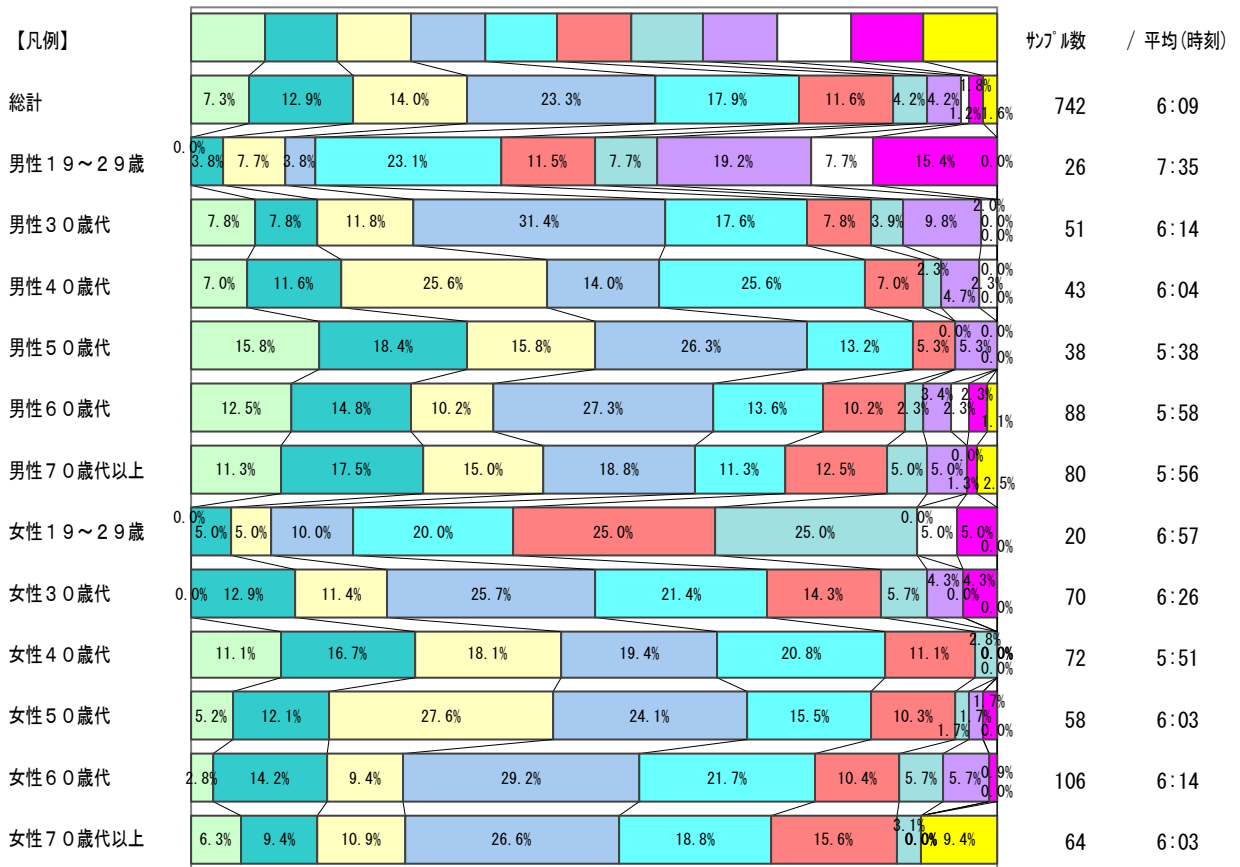
	1 運動をする	2 読書や音楽鑑賞をする	3 趣味に取り組む	4 睡眠をとる、休養をとる	5 好きなものを食べる	6 たばこを吸う	7 お酒を飲む	8 家族や仲間と過ごす	9 ペットを飼う	10 インターネット上で相談をしたり見たりする	11 市役所、保健所、保健センターの窓口で相談する	12 学校や職場等で相談する	13 病院・診療所を受診する	14 その他	15 どのようにしてよいかわからず、対処できていない	16 相談先がわからず、対処できていない	17 不安、悩み、ストレスは特にない	無回答	サンプル数
総計	28.7%	22.9%	41.5%	51.6%	26.7%	8.4%	15.8%	31.1%	9.4%	6.9%	1.1%	3.0%	6.1%	5.8%	3.4%	1.8%	7.4%	2.7%	742
男性19～29歳	30.8%	46.2%	73.1%	69.2%	38.5%	19.2%	34.6%	34.6%	11.5%	3.8%	0.0%	0.0%	0.0%	3.8%	0.0%	0.0%	3.8%	0.0%	26
男性30歳代	27.5%	17.6%	49.0%	51.0%	29.4%	19.6%	39.2%	31.4%	5.9%	13.7%	0.0%	5.9%	3.9%	3.9%	2.0%	2.0%	0.0%	0.0%	51
男性40歳代	27.9%	16.3%	48.8%	53.5%	16.3%	14.0%	39.5%	27.9%	9.3%	14.0%	0.0%	7.0%	7.0%	0.0%	7.0%	0.0%	2.3%	0.0%	43
男性50歳代	34.2%	28.9%	39.5%	55.3%	15.8%	18.4%	31.6%	18.4%	7.9%	2.6%	0.0%	2.6%	0.0%	7.9%	0.0%	0.0%	2.6%	2.6%	38
男性60歳代	42.0%	18.2%	35.2%	46.6%	11.4%	8.0%	15.9%	18.2%	8.0%	4.5%	1.1%	3.4%	6.8%	6.8%	2.3%	2.3%	17.0%	1.1%	88
男性70歳代以上	33.8%	20.0%	41.3%	47.5%	5.0%	5.0%	13.8%	16.3%	3.8%	3.8%	1.3%	0.0%	12.5%	2.5%	3.8%	1.3%	16.3%	10.0%	80
女性19～29歳	15.0%	40.0%	55.0%	55.0%	45.0%	0.0%	10.0%	55.0%	0.0%	10.0%	5.0%	5.0%	5.0%	0.0%	15.0%	0.0%	0.0%	0.0%	20
女性30歳代	12.9%	30.0%	34.3%	64.3%	55.7%	15.7%	11.4%	50.0%	7.1%	12.9%	0.0%	2.9%	4.3%	11.4%	7.1%	2.9%	1.4%	0.0%	70
女性40歳代	25.0%	23.6%	37.5%	58.3%	41.7%	9.7%	13.9%	45.8%	12.5%	13.9%	2.8%	6.9%	8.3%	4.2%	4.2%	2.8%	1.4%	0.0%	72
女性50歳代	25.9%	25.9%	37.9%	53.4%	50.0%	5.2%	8.6%	24.1%	19.0%	6.9%	3.4%	3.4%	0.0%	10.3%	1.7%	0.0%	1.7%	0.0%	58
女性60歳代	26.4%	22.6%	40.6%	41.5%	20.8%	1.9%	4.7%	40.6%	8.5%	1.9%	0.9%	0.0%	5.7%	10.4%	1.9%	1.9%	9.4%	1.9%	106
女性70歳代以上	31.3%	15.6%	48.4%	45.3%	15.6%	0.0%	0.0%	25.0%	12.5%	0.0%	0.0%	1.6%	9.4%	0.0%	3.1%	4.7%	14.1%	7.8%	64

(5) 起床時刻 (問 43)

起床時刻は、「6:00～6:29」が23.3%で最も多く、次いで「6:30～6:59」が17.9%、「5:30～5:59」が14.0%、「5:00～5:29」が12.9%である。

年代によって起床時刻に差があり、男女とも19～29歳では7時前の起床が他の年代に比べ少ない割合となっている。

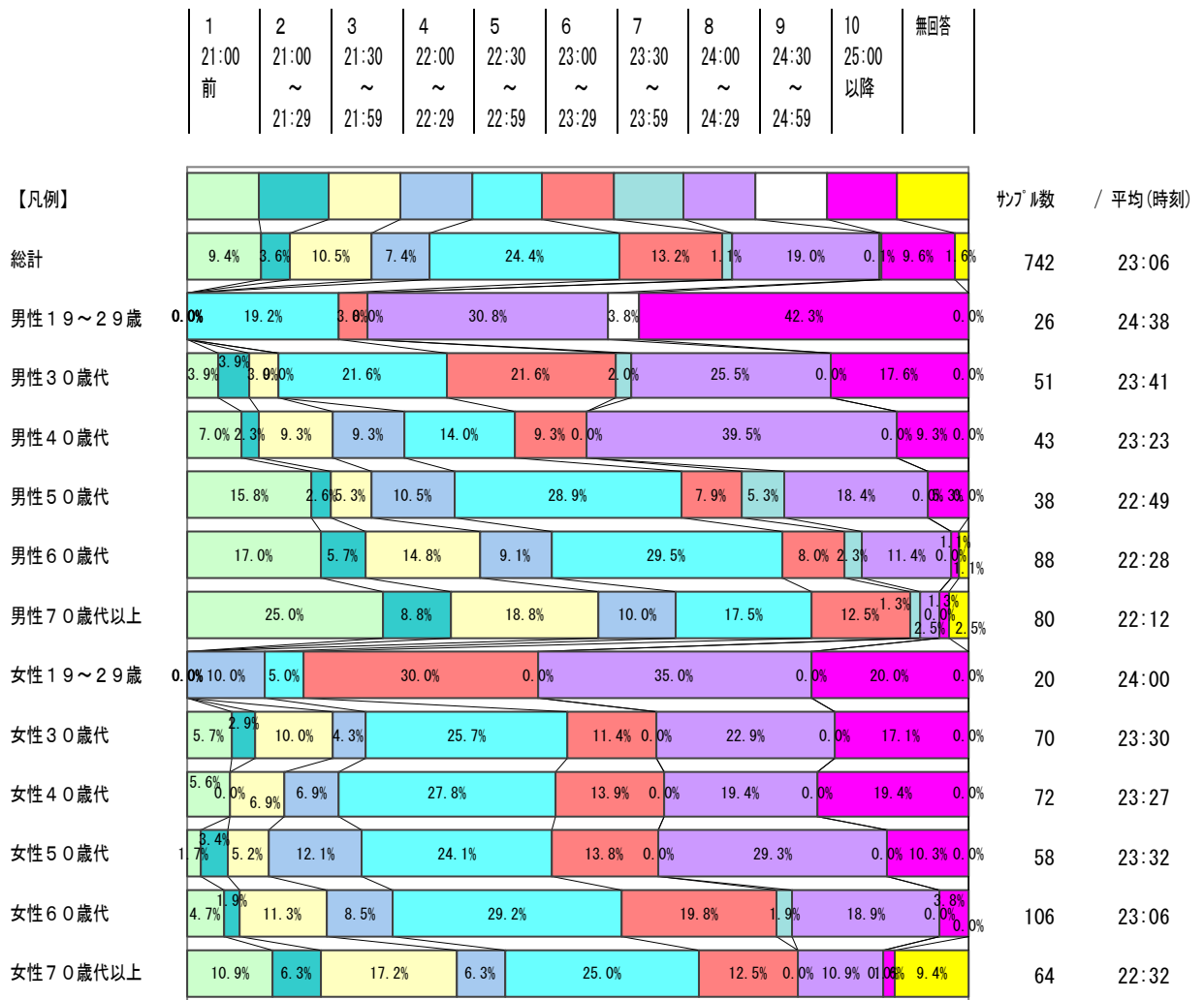
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	無回答
5:00 前	5:00 ～ 5:29	5:30 ～ 5:59	6:00 ～ 6:29	6:30 ～ 6:59	7:00 ～ 7:29	7:30 ～ 7:59	8:00 ～ 8:29	8:30 ～ 8:59	9:00 以降	



(6) 就寝時刻 (問 43)

就寝時刻は、「22:30～22:59」が24.4%で最も多く、次いで「24:00～24:29」が19.0%、「23:00～23:29」が13.2%、「21:30～21:59」が10.5%である。

男女とも年齢が低いほど就寝時刻が遅い。「25:00以降」は男性19～29歳で42.3%、女性19～29歳では20.0%である。



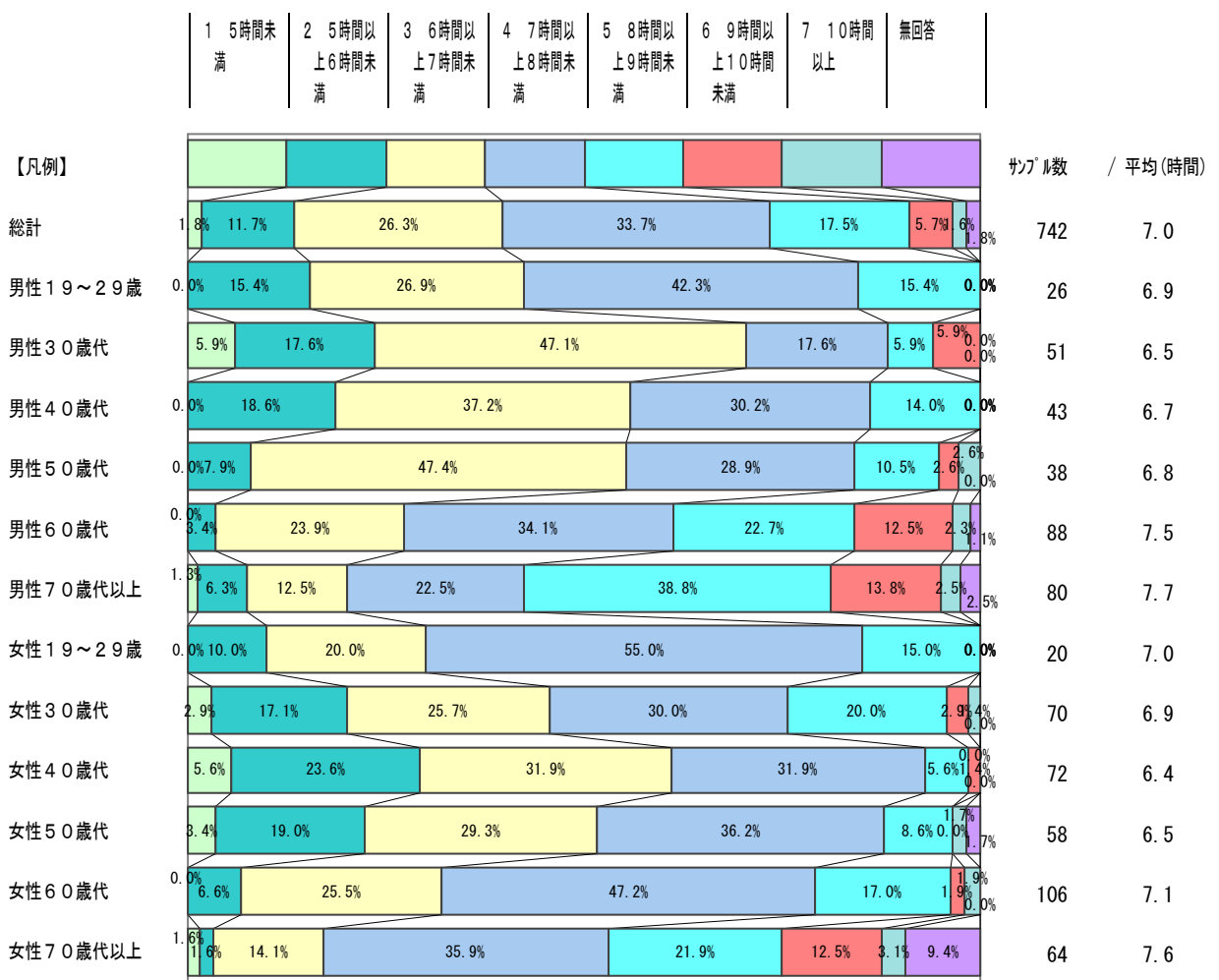
(7) 睡眠時間 (問 43)

問43の起床時刻と就寝時刻をもとに睡眠時間を算出した。

「7時間以上8時間未満」が33.7%で最も多い。次いで「6時間以上7時間未満」が26.3%である。

「5時間未満」が1.8%、「5時間以上6時間未満」が11.7%と、睡眠時間が6時間に満たない人は約1割である。

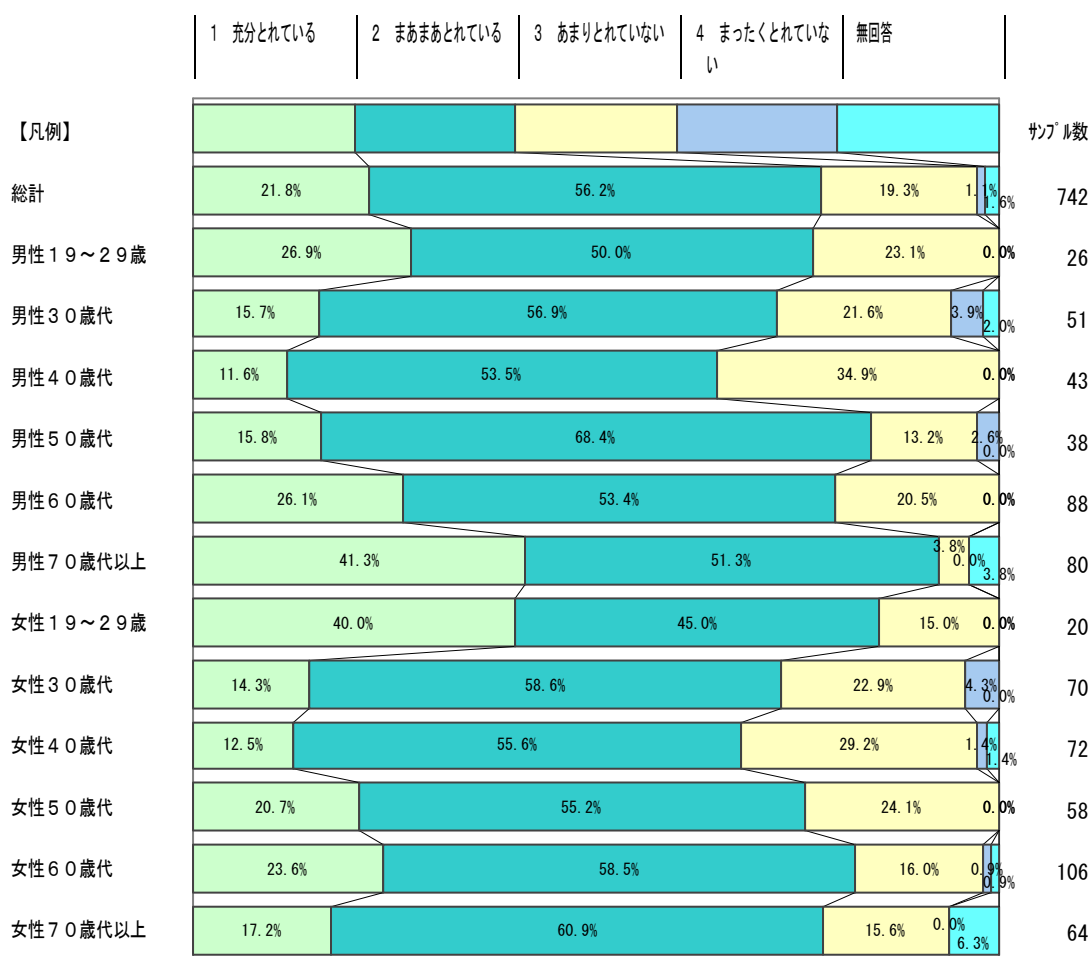
男性は30歳代、女性は40歳代が最も平均睡眠時間が短い。



(8) 睡眠で休養が充分とれているか (問 44)

「充分とれている」が21.8%、「まあまあとれている」は56.2%で、合わせて78.0%は休養がとれていると感じている。一方、「あまりとれていない」は19.3%、「まったくとれていない」は1.1%である。

「あまりとれていない」「まったくとれていない」は男女ともに30～40歳代で割合が高い。「充分とれている」は男性70歳代、女性19～29歳で割合が高い。

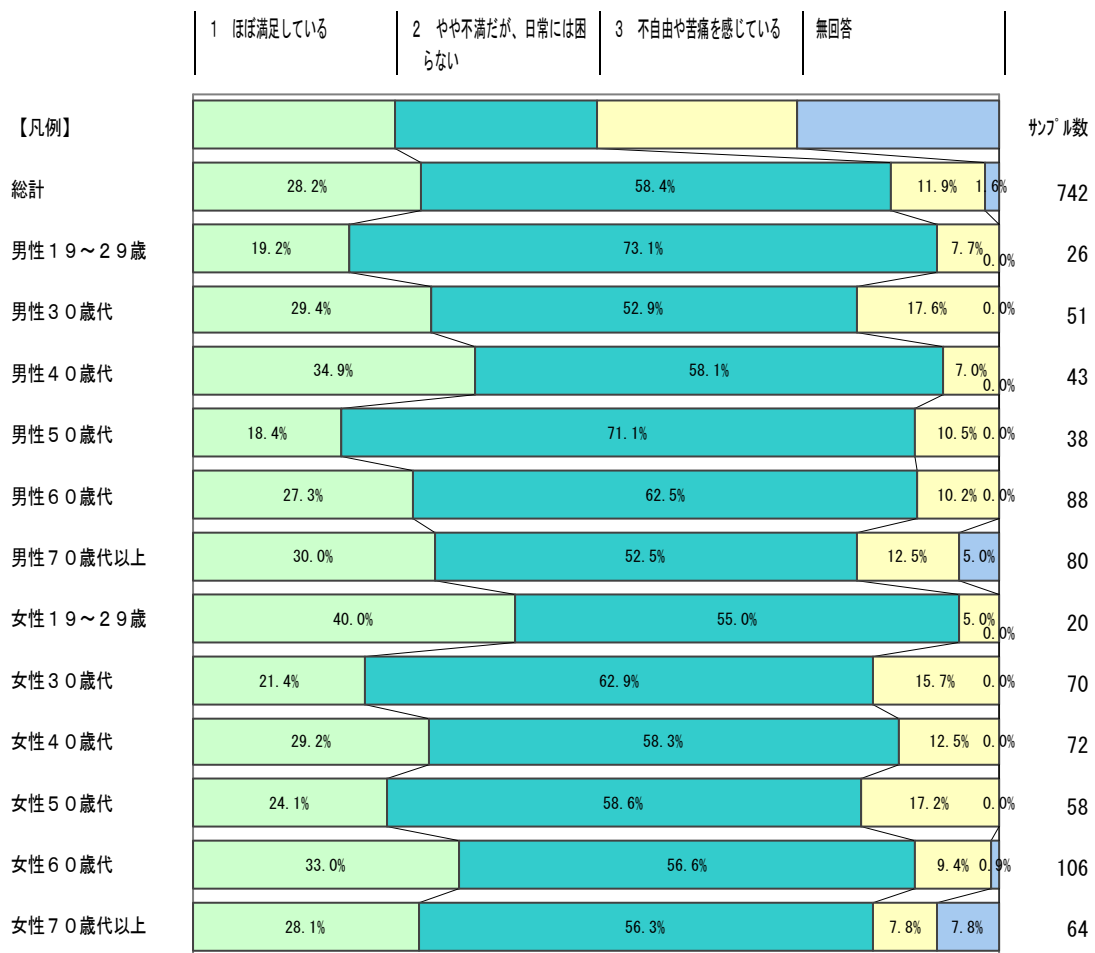


8 歯の健康について

(1) 自分の歯や歯肉など口の健康状態についての認識（問45）

「ほぼ満足している」が28.2%、「やや不満だが、日常生活には困らない」が58.4%、「不自由や苦痛を感じている」が11.9%である。

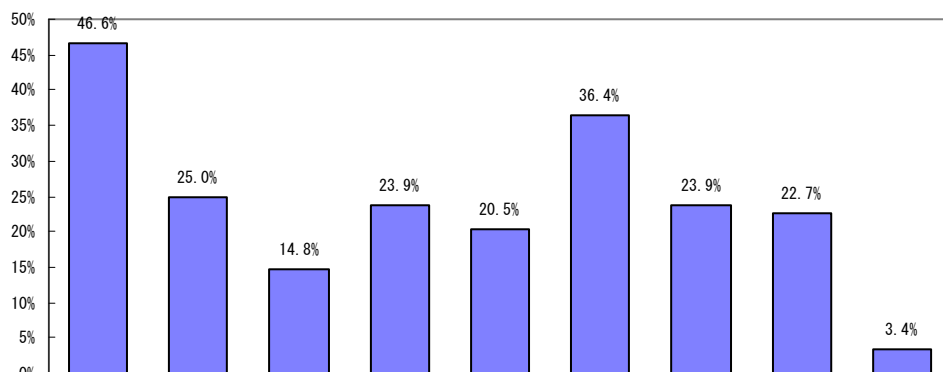
女性19～29歳では「ほぼ満足している」が他の年代よりも割合が高い。



(2) 不自由や苦痛を感じる理由 (付問 45-1)

<複数回答>

問45で、「不自由や苦痛を感じている」と回答した人に理由をたずねたところ、「歯肉が腫れたり、血が出る」が46.6%で最も多く、次いで「食べ物がよくかめない」(36.4%)、「口臭がある」(25.0%)、「歯並びが悪い」(23.9%)、「痛みがある」(23.9%)となっている。



	1 歯肉が腫れたり、 血が出る	2 口臭がある	3 口内炎がでやすい	4 歯並びが悪い	5 歯の色が気になる	6 食べものがよくか めない	7 痛みがある	8 その他	無回答	有効数
総計	46.6%	25.0%	14.8%	23.9%	20.5%	36.4%	23.9%	22.7%	3.4%	88
男性19~29歳	0.0%	0.0%	50.0%	50.0%	0.0%	50.0%	0.0%	0.0%	0.0%	2
男性30歳代	33.3%	44.4%	11.1%	44.4%	55.6%	22.2%	44.4%	11.1%	0.0%	9
男性40歳代	100.0%	66.7%	33.3%	0.0%	66.7%	33.3%	66.7%	33.3%	0.0%	3
男性50歳代	50.0%	25.0%	0.0%	0.0%	0.0%	75.0%	0.0%	25.0%	0.0%	4
男性60歳代	55.6%	22.2%	22.2%	11.1%	0.0%	55.6%	33.3%	0.0%	0.0%	9
男性70歳代以上	30.0%	10.0%	10.0%	20.0%	0.0%	50.0%	50.0%	60.0%	0.0%	10
女性19~29歳	100.0%	0.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	1
女性30歳代	45.5%	36.4%	9.1%	27.3%	9.1%	9.1%	9.1%	9.1%	0.0%	11
女性40歳代	22.2%	22.2%	0.0%	44.4%	11.1%	33.3%	22.2%	22.2%	0.0%	9
女性50歳代	40.0%	30.0%	20.0%	30.0%	40.0%	20.0%	0.0%	10.0%	0.0%	10
女性60歳代	70.0%	20.0%	10.0%	20.0%	20.0%	50.0%	30.0%	40.0%	10.0%	10
女性70歳代以上	40.0%	0.0%	20.0%	0.0%	40.0%	60.0%	20.0%	20.0%	20.0%	5

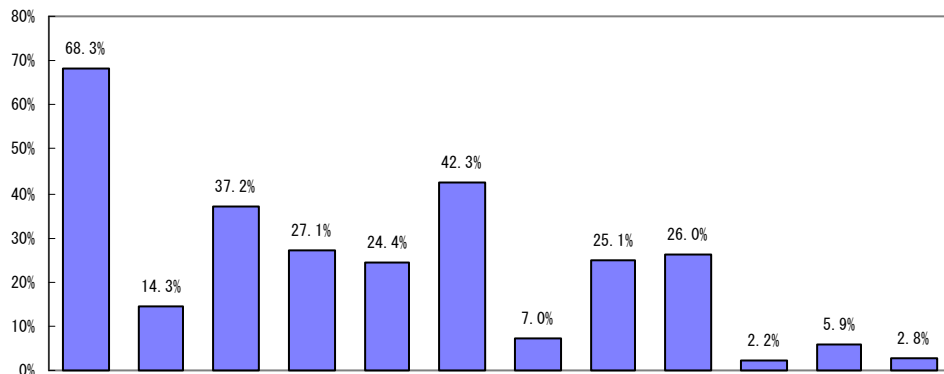
（３）口の健康維持のために意識して行っていること（問 46）

＜複数回答＞

口の健康維持のために意識していることでは、「１日１回はていねいに歯をみがいている」が68.3%で最も多く、以下「歯みがき剤を使うようにしている」（42.3%）、「デンタルフロスや歯間ブラシ、電動ブラシを使っている」（37.2%）となっている。「特に意識していない」が5.9%である。

「１日１回はていねいに歯をみがいている」はいずれの年代も割合が高い。「歯みがき剤を使うようにしている」は男性30歳代、女性19～30歳代が他の年代よりも高い。「デンタルフロスや歯間ブラシ、電動ブラシを使っている」は男性60歳代、女性40～60歳代で割合が高い。

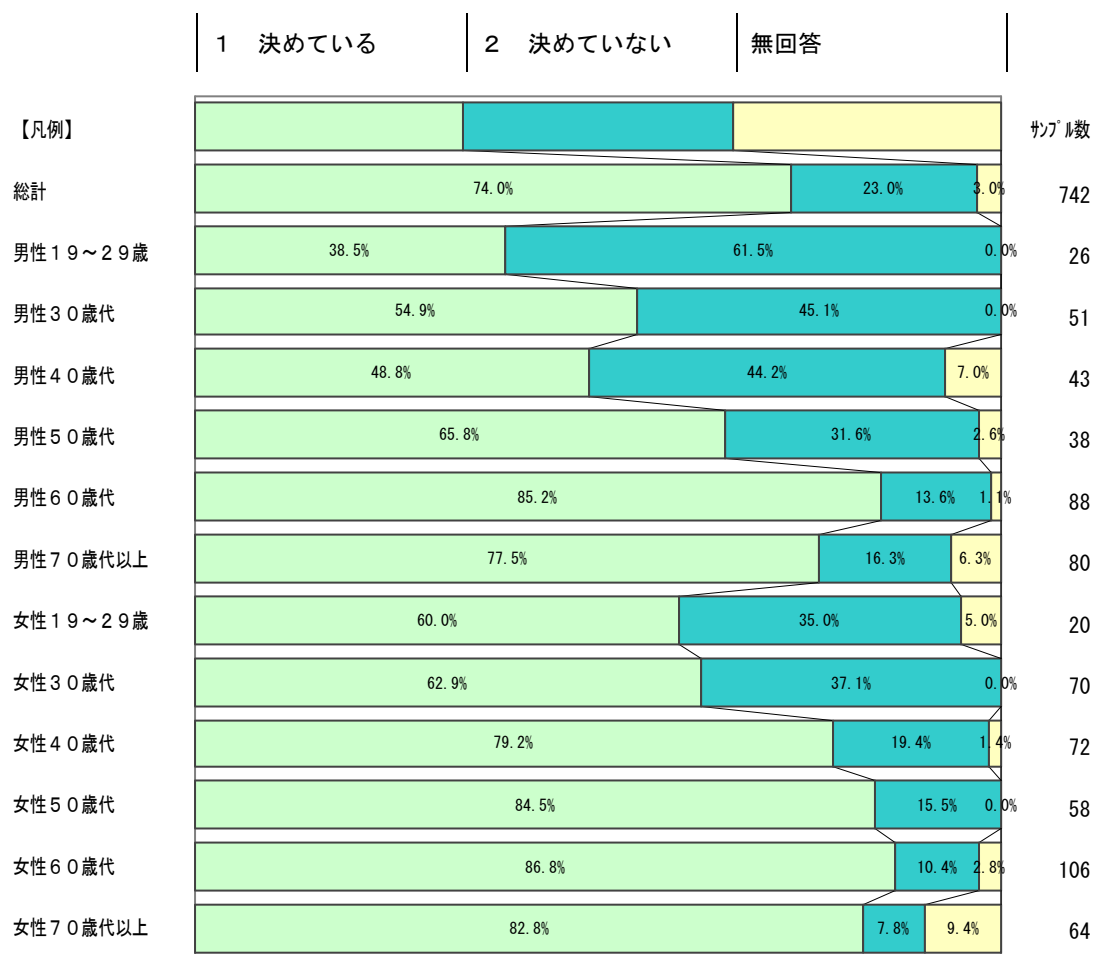
「歯科健診を受けるようにしている」は男性より女性の方が割合が高く、男性では60～70歳代が他の年代より割合が高い。



	1 1日1回はていねいに歯をみがいている	2 鏡などを使って、歯や歯肉の様子を観察している	3 デンタルフロス（糸ようじ）や歯間ブラシ、電動ブラシを使っている	4 軽い力でみがくようにしている	5 歯ブラシはよく取り替えるようにしている	6 歯みがき剤を使うようにしている	7 間食や甘いものを控えるようにしている	8 ときどき歯石を取ってもらっている	9 歯科健診を受けるようにしている	10 その他	11 特に意識していない	無回答	有効数
総計	68.3%	14.3%	37.2%	27.1%	24.4%	42.3%	7.0%	25.1%	26.0%	2.2%	5.9%	2.8%	742
男性19～29歳	61.5%	7.7%	7.7%	7.7%	11.5%	50.0%	3.8%	0.0%	7.7%	3.8%	23.1%	0.0%	26
男性30歳代	64.7%	7.8%	25.5%	17.6%	11.8%	54.9%	2.0%	7.8%	7.8%	2.0%	7.8%	2.0%	51
男性40歳代	67.4%	16.3%	23.3%	9.3%	11.6%	48.8%	4.7%	16.3%	7.0%	0.0%	9.3%	0.0%	43
男性50歳代	76.3%	13.2%	31.6%	15.8%	15.8%	34.2%	10.5%	26.3%	18.4%	0.0%	5.3%	2.6%	38
男性60歳代	77.3%	14.8%	45.5%	23.9%	25.0%	26.1%	6.8%	33.0%	35.2%	1.1%	5.7%	1.1%	88
男性70歳代以上	66.3%	3.8%	21.3%	23.8%	18.8%	28.8%	10.0%	23.8%	26.3%	6.3%	11.3%	10.0%	80
女性19～29歳	65.0%	25.0%	25.0%	30.0%	15.0%	65.0%	0.0%	5.0%	20.0%	0.0%	0.0%	0.0%	20
女性30歳代	67.1%	11.4%	40.0%	34.3%	20.0%	55.7%	5.7%	17.1%	20.0%	1.4%	2.9%	1.4%	70
女性40歳代	68.1%	25.0%	50.0%	33.3%	27.8%	52.8%	4.2%	25.0%	34.7%	1.4%	1.4%	0.0%	72
女性50歳代	62.1%	20.7%	51.7%	34.5%	27.6%	44.8%	10.3%	34.5%	34.5%	1.7%	6.9%	0.0%	58
女性60歳代	73.6%	15.1%	49.1%	34.0%	37.7%	47.2%	6.6%	41.5%	37.7%	1.9%	0.9%	1.9%	106
女性70歳代以上	68.8%	12.5%	39.1%	40.6%	39.1%	35.9%	12.5%	26.6%	26.6%	1.6%	7.8%	4.7%	64

(4) かかりつけの歯科医院を決めているか (問 47)

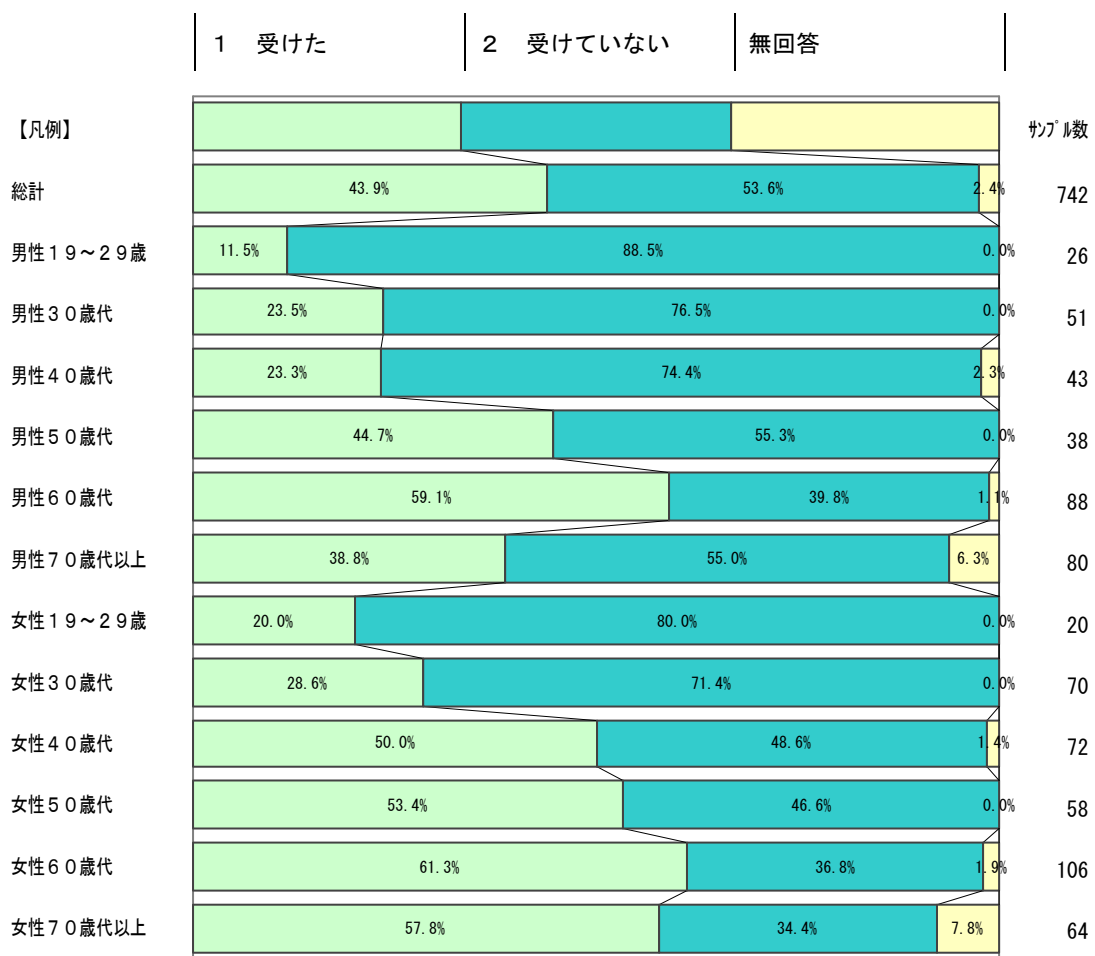
かかりつけの歯科医院を「決めている」が74.0%、「決めていない」が23.0%である。
 おおむね年齢が高くなるほど、「決めている」割合が高く、いずれの年代も男性の方が「決めていない」割合が高い。特に男性19～29歳では決めていないが約6割である。



(5) 歯科健康診査の受診状況 (問 48)

この1年間に歯科健康診査を「受けた」が43.9%、「受けていない」が53.6%で、5割以上は未受診である。

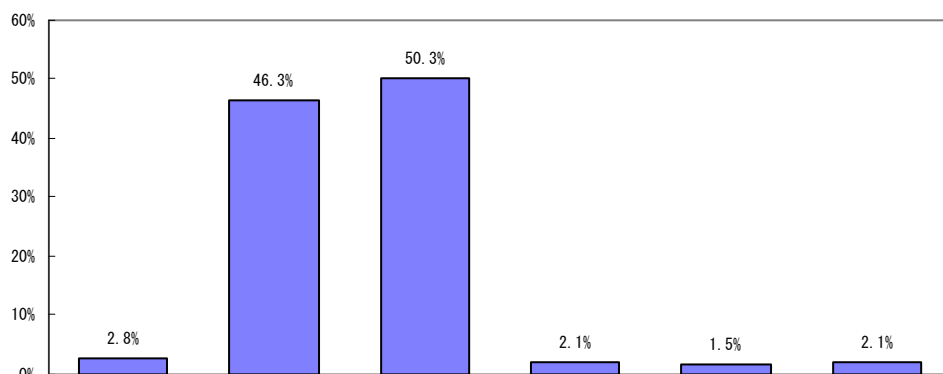
おおむね年齢が高くなるほど、「受けた」割合が高い。男性では19～50歳代、女性では19～30歳代において、「受けていない」が5割以上である。



(6) 歯科健康診査の受診先 (付問 48-1)

<複数回答>

問48で「受けた」と回答した人に、歯科健康診査をどのようなときに受けたかをたずねたところ、「歯科診療のついでに受けた」が50.3%で最も多く、次いで「医療機関で定期的に受けている」が46.3%、「市で実施している成人歯科健診を受けている」が2.8%、「学校や職場で受ける機会がある」が2.1%である。

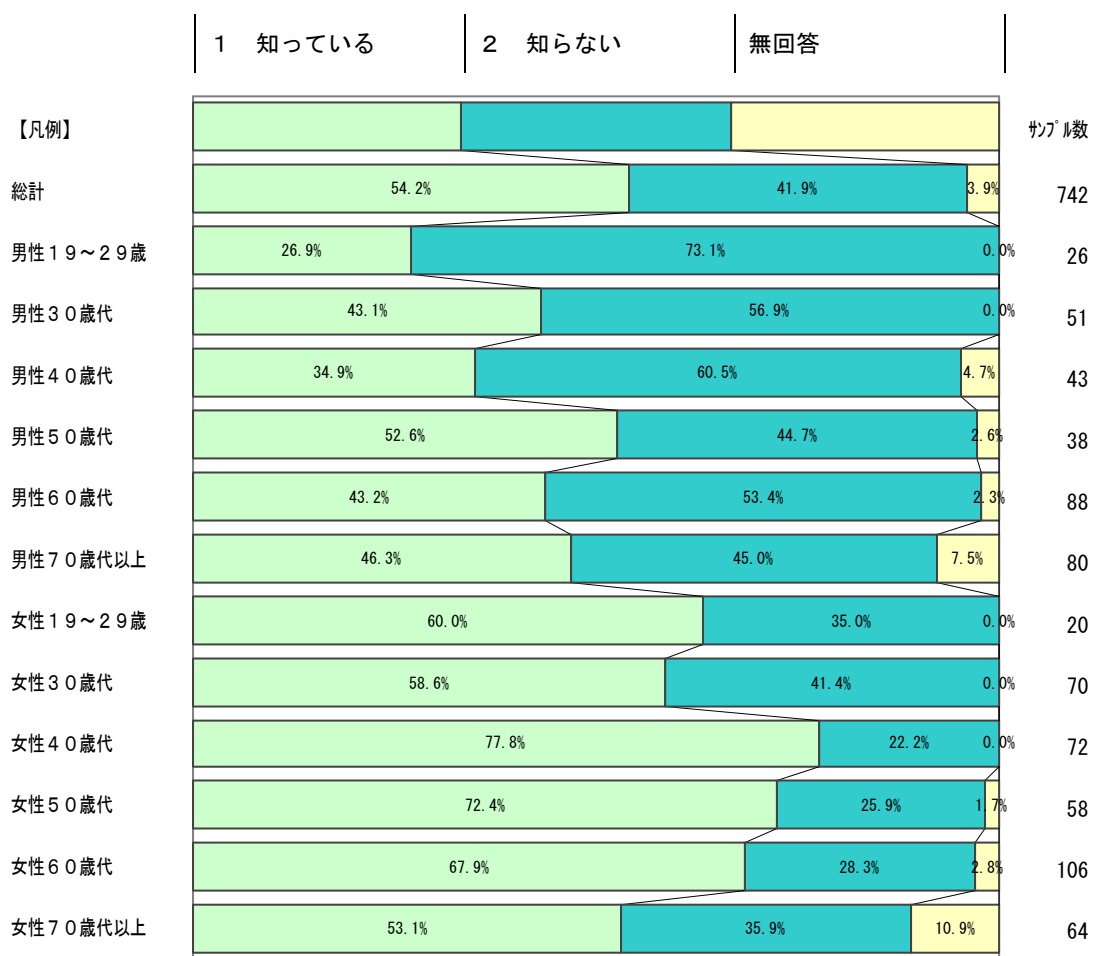


	1 市で実施している 成人歯科健診を受 けている	2 医療機関で定期的 に受けている	3 歯科診療のついで に受けた	4 学校や職場で受け る機会がある	5 その他	無回答	カブ数
総計	2.8%	46.3%	50.3%	2.1%	1.5%	2.1%	326
男性19~29歳	0.0%	33.3%	66.7%	0.0%	0.0%	0.0%	3
男性30歳代	0.0%	33.3%	58.3%	8.3%	0.0%	0.0%	12
男性40歳代	0.0%	30.0%	70.0%	0.0%	0.0%	0.0%	10
男性50歳代	0.0%	35.3%	58.8%	11.8%	0.0%	0.0%	17
男性60歳代	1.9%	53.8%	44.2%	3.8%	1.9%	1.9%	52
男性70歳代以上	3.2%	45.2%	58.1%	0.0%	3.2%	3.2%	31
女性19~29歳	0.0%	25.0%	50.0%	25.0%	0.0%	0.0%	4
女性30歳代	0.0%	25.0%	65.0%	0.0%	5.0%	5.0%	20
女性40歳代	0.0%	50.0%	52.8%	0.0%	0.0%	2.8%	36
女性50歳代	0.0%	54.8%	45.2%	0.0%	0.0%	0.0%	31
女性60歳代	10.8%	52.3%	43.1%	0.0%	0.0%	1.5%	65
女性70歳代以上	0.0%	43.2%	51.4%	0.0%	2.7%	5.4%	37

(7) 8020 (ハチマルニイマル) 運動の認知 (問 49)

「8020 (ハチマルニイマル) 運動」を「知っている」が54.2%、「知らない」が41.9%である。

男性は多くの年代において、「知らない」の割合が「知っている」を上回っている。反対に女性では全ての世代において、「知っている」の割合が「知らない」を上回っている。



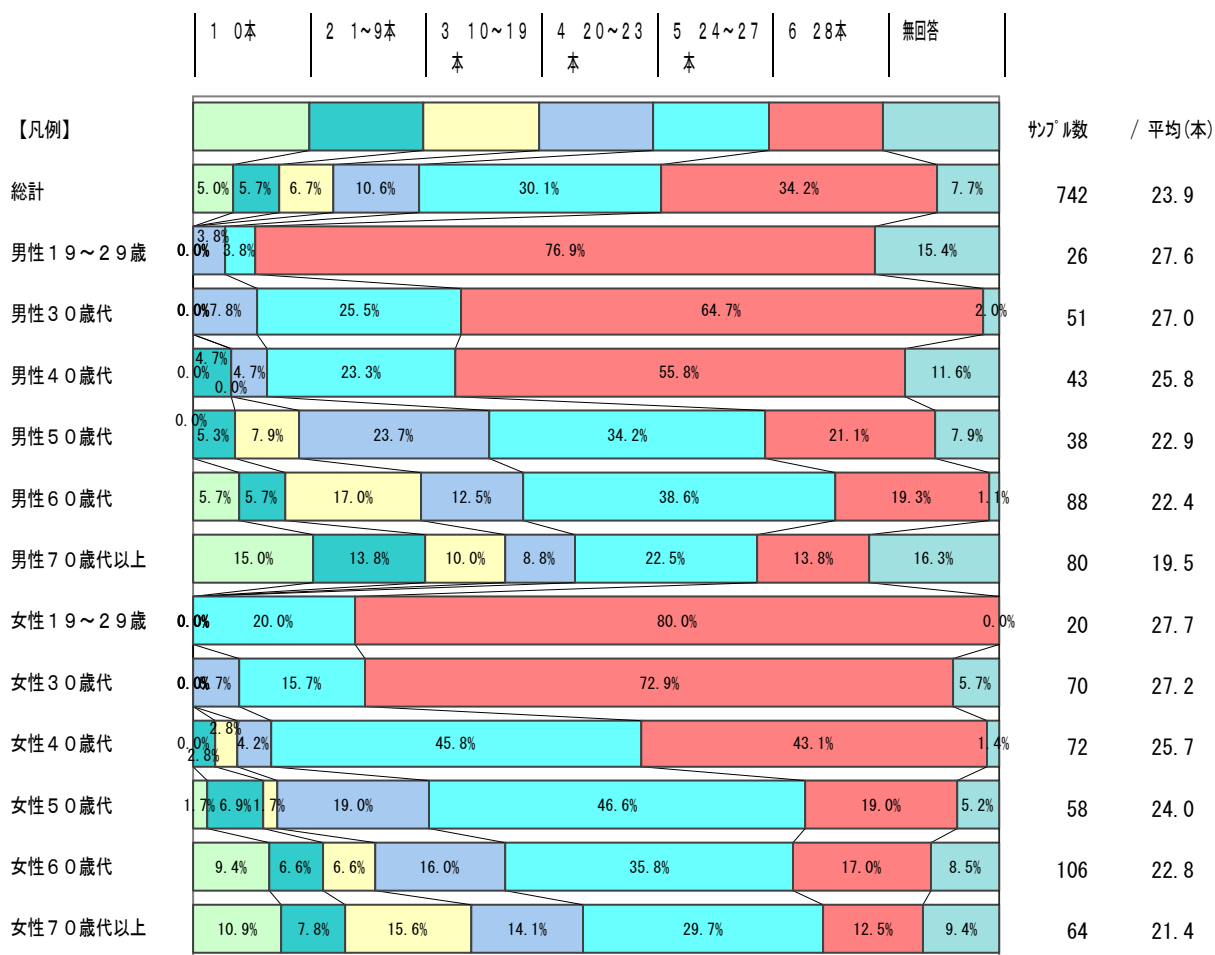
＜一般市民調査＞

（８） 歯の本数（問 50）

現在の歯の本数（親しらずは含まず）をたずねたところ、「28本」は34.2%である、「24～27本」は30.1%、「20～23本」は10.6%、「10～19本」は6.7%、「1～9本」は5.7%、「0本」は5.0%である。平均本数は23.9本である。

『6024（ロクマルニイヨン）』を達成している60歳代は男性が57.9%、女性が52.8%であり、平均本数は男性が22.4本、女性が22.8本である。

年齢が高くなるにつれて20本未満の割合が増える傾向にあり、70歳代以上の平均本数は男性が19.5本、女性が21.4本である。



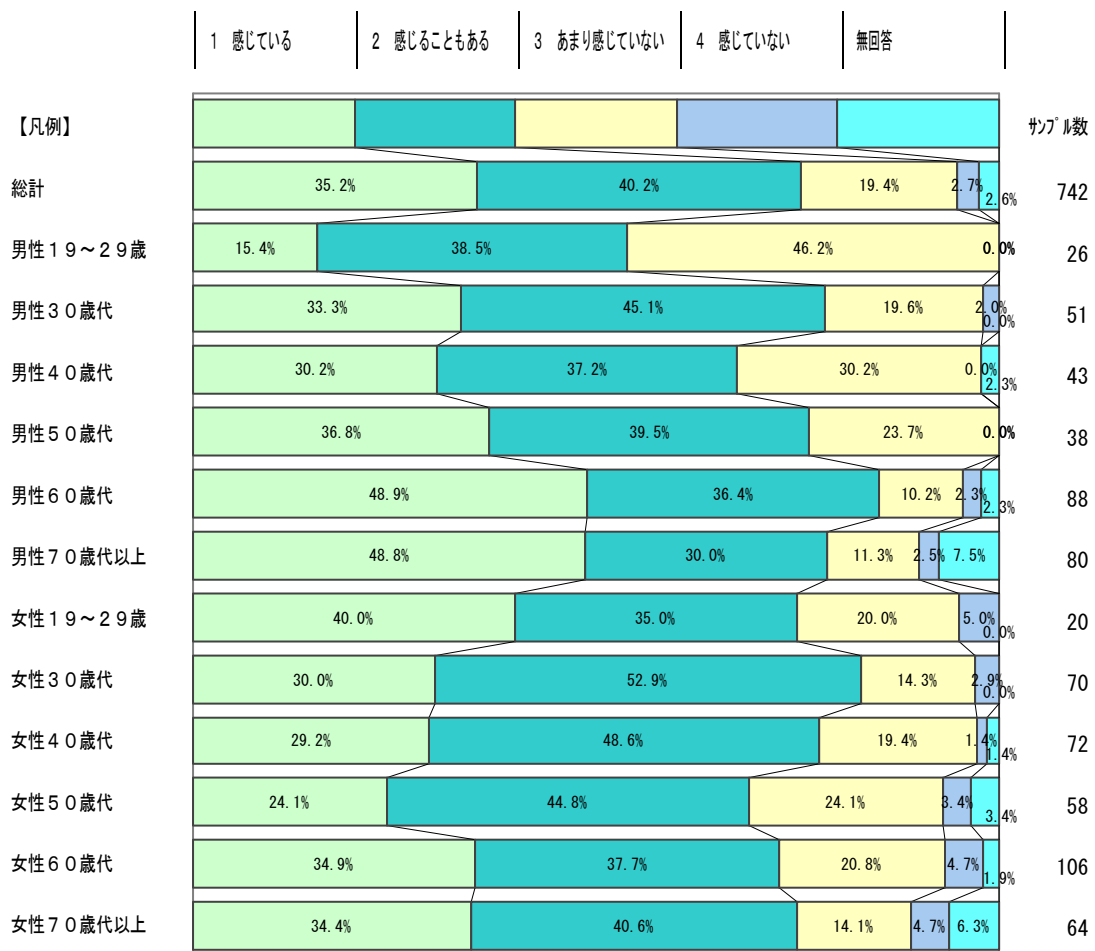
9 生きがいづくり、まちづくりについて

(1) 生きがいについて (問 51)

生きがいを感じているかについて、「感じている」が35.2%、「感じることもある」が40.2%である。一方、「あまり感じていない」が19.4%、「感じていない」が2.7%で、約2割が生きがいを感じられていない。

「感じている」が高い割合だったのは男性60～70歳代以上である。

一方、男性19～29歳では「あまり感じていない」が46.2%と高い割合になっている。

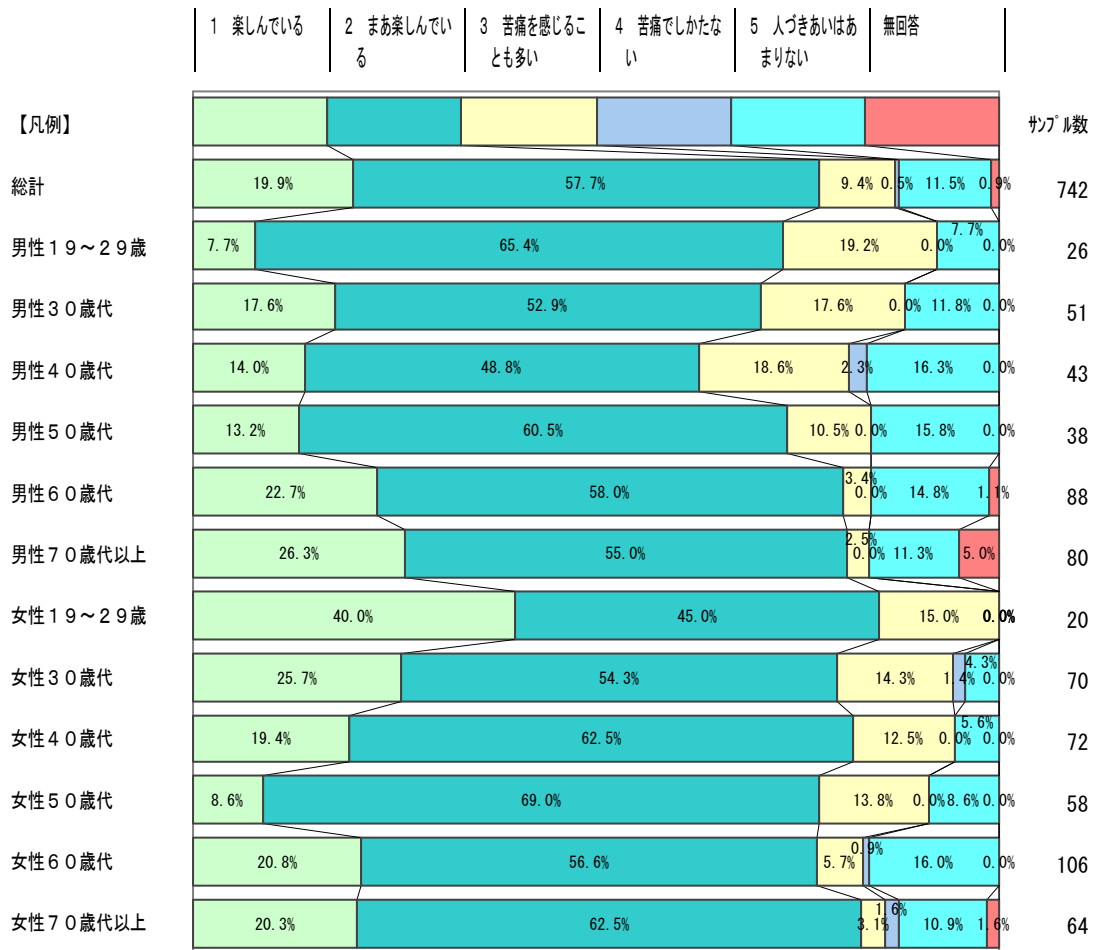


(2) 職場や家族、近所との人づきあいについて (問 52)

「楽しんでいる」が19.9%、「まあ楽しんでいる」が57.7%で、約8割が肯定的にとらえている。「苦痛を感じることも多い」が9.4%、「苦痛でしかたない」が0.5%である。「人づきあいはあまりない」は11.5%である。

「楽しんでいる」と回答した割合が他の年代に比べて少ないのは、男性19～29歳と女性50歳代で、人づきあいを楽しんでいるのは1割に満たない。

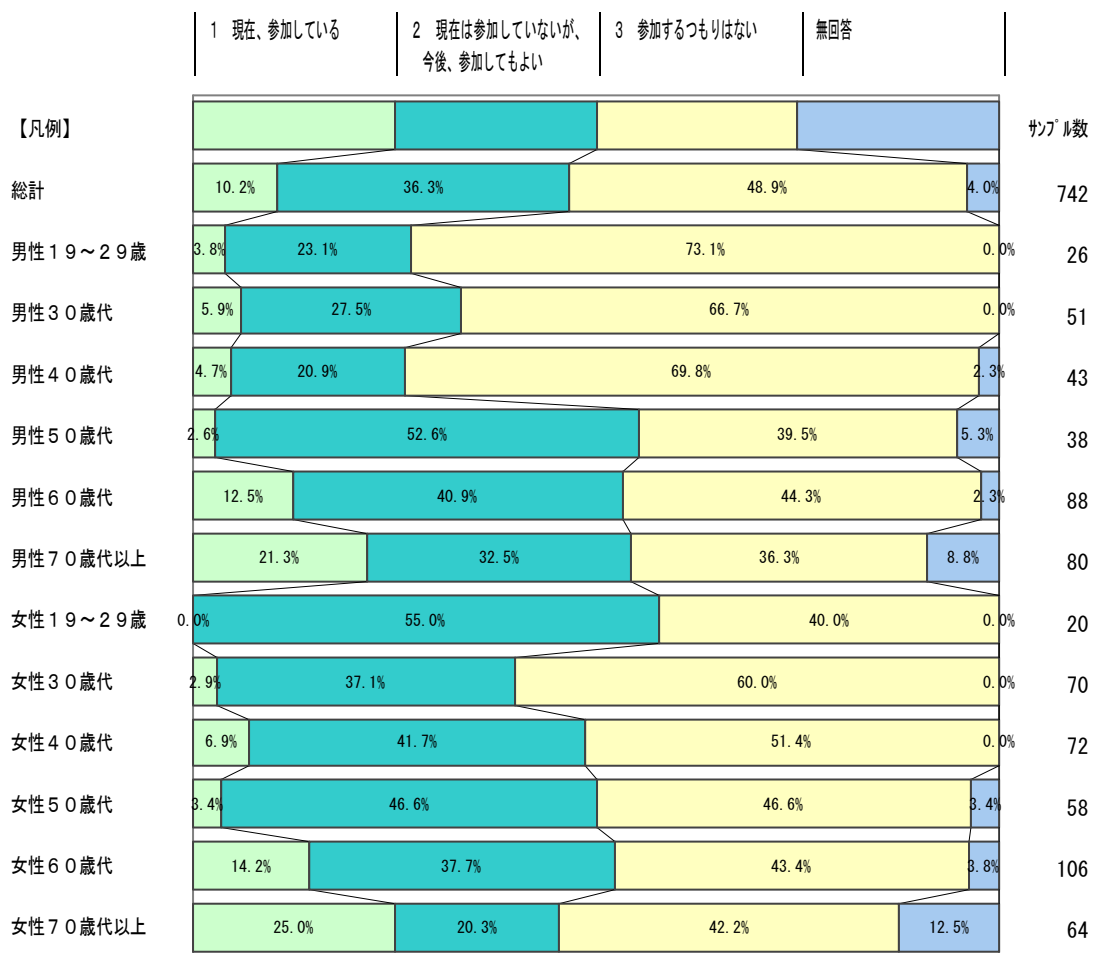
「人づきあいはあまりない」と回答しているのは、男性に多く、男性40～50歳代と女性60歳代の割合が高めである。



(3) 健康づくりに関わるグループやサークル、ボランティア活動の参加状況、参加意向 (問 53)

現在の健康づくりに関わる活動への参加状況と、今後の参加意向をたずねた。「現在参加している」は10.2%、「現在は参加していないが、今後、参加してもよい」が36.3%、「参加するつもりはない」が48.9%である。

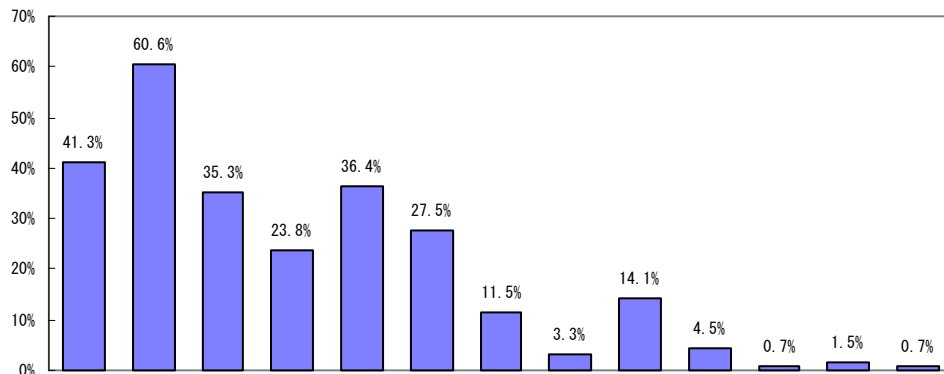
おおむね年齢が高いほど「現在、参加している」割合が高い。男性50歳代、女性19～29歳では、「現在は参加していないが、今後、参加してもよい」が他の年代より割合が高い。



(4) グループ活動に参加するために必要な条件 (付問 53-1)

<複数回答>

問53で、「現在は参加していないが、今後、参加してもよい」と回答した人に、問53のようなグループ活動に参加するために必要な条件をたずねたところ、「身近な場所で参加できる」が60.6%で最も多い。以下、「自分や家族の健康づくりに役立てることができる」(41.3%)、「自分の都合のよい時間帯に参加できる」(36.4%)、「費用が手ごろである」(35.3%)、「活動によって人間関係が広がる」(27.5%)「専門家の指導が得られる」(23.8%)である。

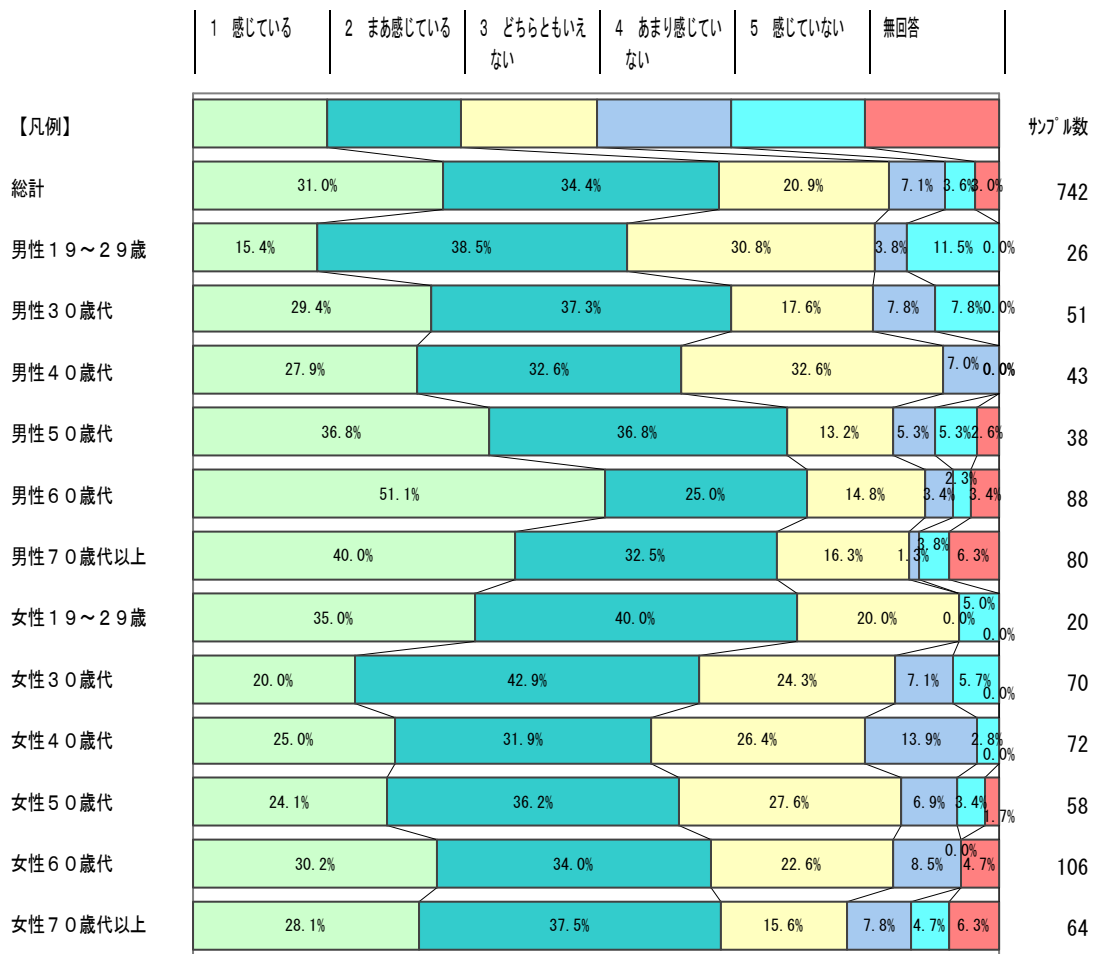


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	無回答	有効数
	自分や家族の健康づくりに役立てることができる	身近な場所で参加できる	費用が手ごろである	専門家の指導が得られる	自分の都合のよい時間帯に参加できる	活動によって人間関係が広がる	気の合う人や同年代の人が多く参加している	取り組み内容についての情報が得やすい	自分の趣味や経験、知識が生かせる	子どもや、介護・介護が必要な家族をあずかってもらえる	その他	特にない		
総計	41.3%	60.6%	35.3%	23.8%	36.4%	27.5%	11.5%	3.3%	14.1%	4.5%	0.7%	1.5%	0.7%	269
男性 19～29歳	16.7%	83.3%	33.3%	16.7%	66.7%	16.7%	33.3%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	6
男性 30歳代	35.7%	50.0%	42.9%	0.0%	21.4%	42.9%	28.6%	0.0%	28.6%	21.4%	0.0%	0.0%	0.0%	14
男性 40歳代	44.4%	55.6%	22.2%	33.3%	44.4%	33.3%	22.2%	0.0%	22.2%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	9
男性 50歳代	30.0%	50.0%	25.0%	30.0%	35.0%	50.0%	15.0%	5.0%	25.0%	0.0%	5.0%	0.0%	0.0%	20
男性 60歳代	52.8%	66.7%	22.2%	30.6%	30.6%	16.7%	8.3%	5.6%	16.7%	2.8%	2.8%	2.8%	0.0%	36
男性 70歳代以上	50.0%	42.3%	19.2%	23.1%	38.5%	23.1%	11.5%	7.7%	23.1%	0.0%	0.0%	3.8%	3.8%	26
女性 19～29歳	27.3%	45.5%	45.5%	18.2%	72.7%	27.3%	0.0%	0.0%	0.0%	9.1%	0.0%	0.0%	0.0%	11
女性 30歳代	34.6%	53.8%	46.2%	11.5%	50.0%	7.7%	7.7%	0.0%	11.5%	26.9%	0.0%	0.0%	3.8%	26
女性 40歳代	53.3%	60.0%	46.7%	33.3%	43.3%	13.3%	10.0%	0.0%	13.3%	0.0%	0.0%	3.3%	0.0%	30
女性 50歳代	40.7%	63.0%	51.9%	25.9%	18.5%	37.0%	7.4%	3.7%	7.4%	0.0%	0.0%	3.7%	0.0%	27
女性 60歳代	40.0%	80.0%	42.5%	22.5%	30.0%	30.0%	10.0%	5.0%	7.5%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	40
女性 70歳代以上	23.1%	61.5%	23.1%	38.5%	15.4%	53.8%	7.7%	7.7%	15.4%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	13

（５）四街道市への愛着（問 54）

四街道市に愛着を感じているかについて、「感じている」が31.0%、「まあ感じている」が34.4%で、65.4%が愛着を感じている。「どちらともいえない」が20.9%、「あまり感じていない」が7.1%、「感じていない」が3.6%である。

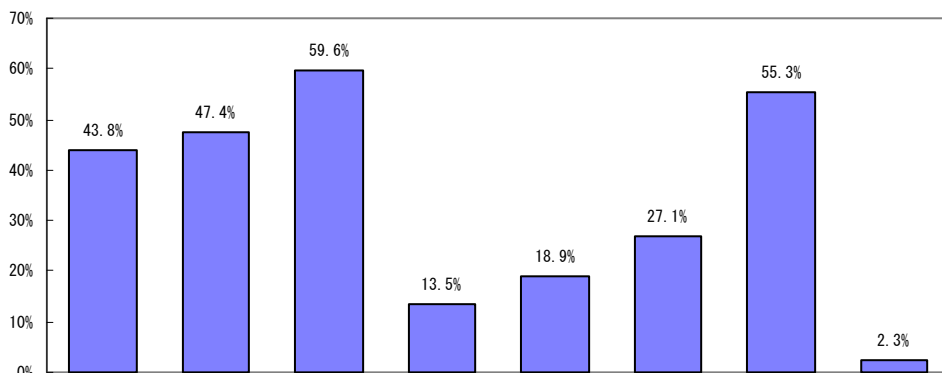
男女ともおおむね年齢が高くなるほど「感じている」「まあ感じている」と回答している割合が高い。特に男性60歳代の四街道市に愛着を「感じている」割合は、51.1%と5割を超えている。



(6) 健やかに暮らすために特に重要だと思うこと (問 55)

<複数回答>

「年をとっても安心して暮らせること」が59.6%で最も多く、次いで「病気にならず元気に生活ができること」が55.3%、「生きがいをもって暮らせること」が47.4%、「自分の健康を守るよう一人ひとりがこころがけること」が43.8%である。

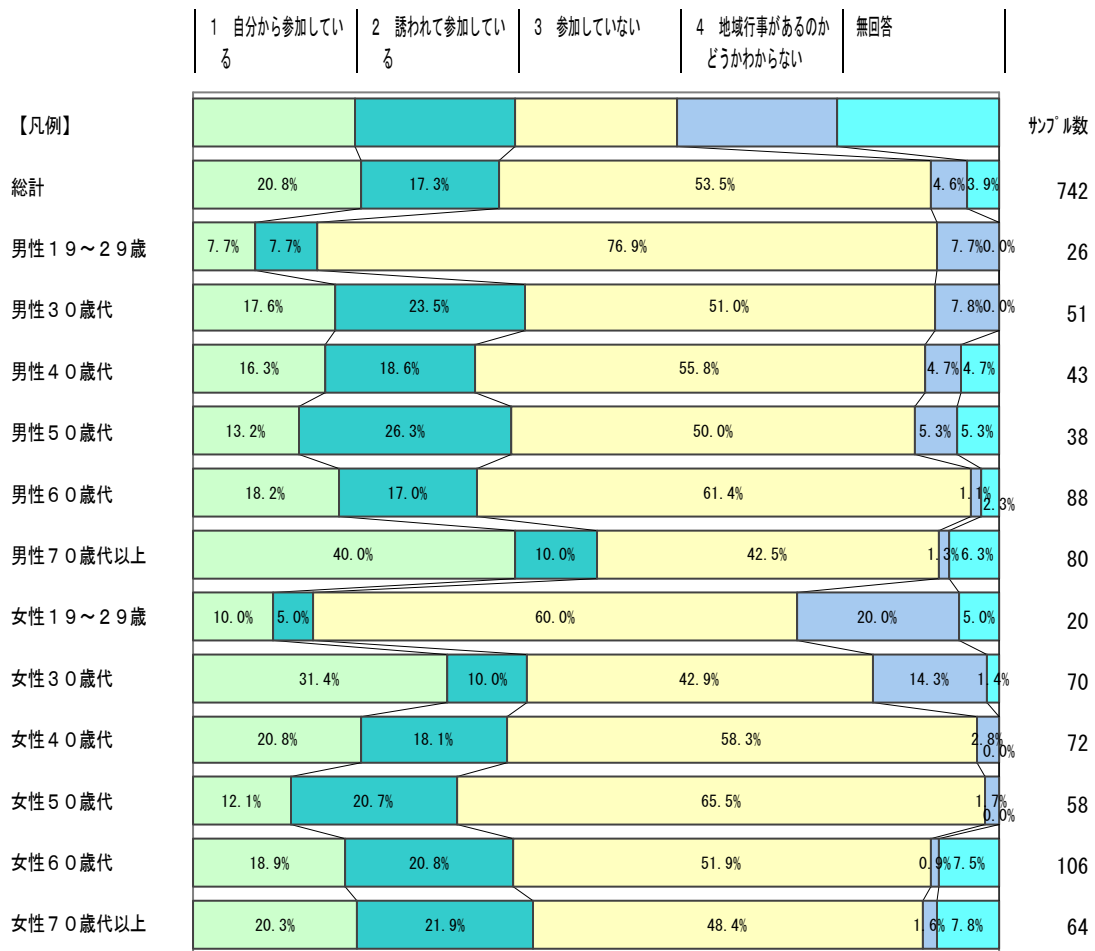


	1 自分の健康を守るよう一人ひとりがこころがけること	2 生きがいをもって暮らせること	3 年をとっても安心して暮らせること	4 地域のつながりが密接であること	5 自然が豊かであること	6 水や空気がきれいであること	7 病気にならず元気に生活ができること	無回答	物ぶり数
総計	43.8%	47.4%	59.6%	13.5%	18.9%	27.1%	55.3%	2.3%	742
男性19~29歳	61.5%	53.8%	50.0%	3.8%	15.4%	26.9%	65.4%	0.0%	26
男性30歳代	31.4%	51.0%	58.8%	19.6%	29.4%	27.5%	52.9%	0.0%	51
男性40歳代	30.2%	65.1%	60.5%	11.6%	11.6%	25.6%	51.2%	2.3%	43
男性50歳代	28.9%	47.4%	60.5%	15.8%	15.8%	18.4%	60.5%	5.3%	38
男性60歳代	46.6%	48.9%	58.0%	12.5%	27.3%	21.6%	58.0%	2.3%	88
男性70歳代以上	50.0%	38.8%	53.8%	16.3%	25.0%	25.0%	43.8%	3.8%	80
女性19~29歳	35.0%	50.0%	50.0%	10.0%	15.0%	50.0%	50.0%	5.0%	20
女性30歳代	38.6%	52.9%	55.7%	11.4%	22.9%	37.1%	54.3%	0.0%	70
女性40歳代	33.3%	56.9%	58.3%	16.7%	15.3%	29.2%	62.5%	2.8%	72
女性50歳代	46.6%	46.6%	67.2%	12.1%	12.1%	25.9%	53.4%	0.0%	58
女性60歳代	53.8%	40.6%	69.8%	10.4%	15.1%	25.5%	60.4%	1.9%	106
女性70歳代以上	56.3%	35.9%	56.3%	15.6%	10.9%	25.0%	54.7%	4.7%	64

（ 7 ） 地域行事の参加状況（問 56）

地域行事への参加状況をたずねたところ、「参加していない」が53.5%で最も多い。「自分から参加している」が20.8%、「誘われて参加している」が17.3%、「地域行事をやっているかどうか分からない」が4.6%である。

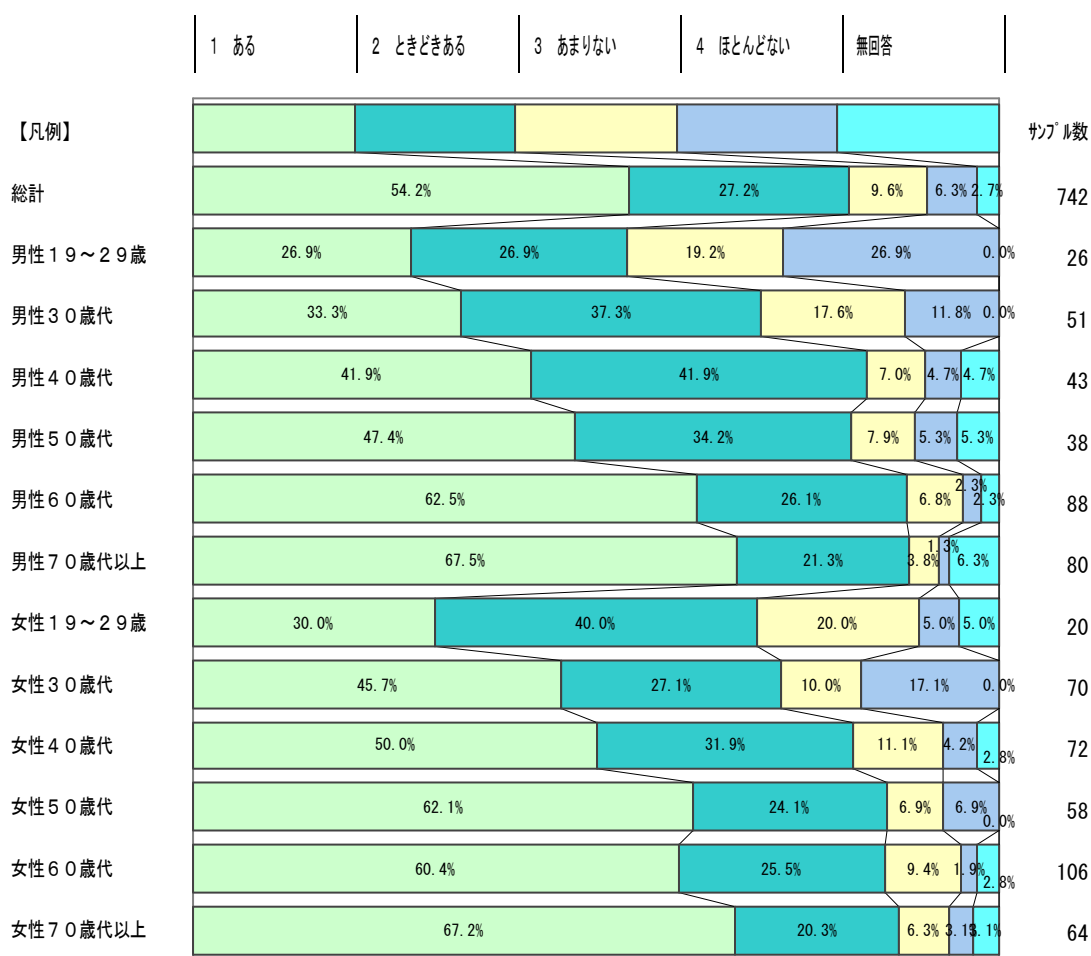
男性では、年齢が高いほど、「自分から参加している」割合が高く、特に男性70歳代以上では40.0%と他より高い。女性では30歳代が31.4%と他より高い。男性19～29歳は「参加していない」の割合が他より高い。



(8) 隣近所の人と顔を合わせる機会の有無 (問 57)

隣近所の人と顔を合わせる機会が「ある」が54.2%、「ときどきある」が27.2%、「あまりない」が9.6%、「ほとんどない」が6.3%である。

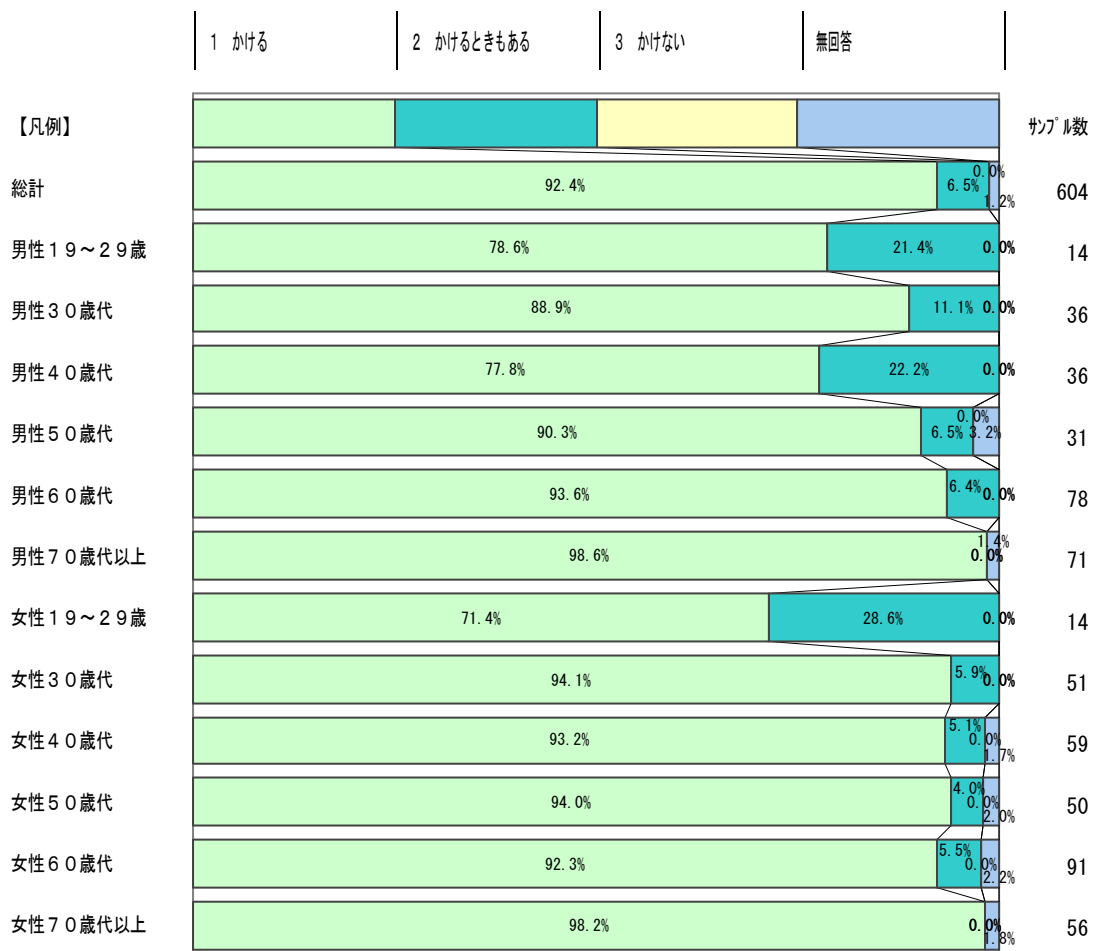
男女ともおおむね年齢が高いほど「ある」の割合が高い。男性19～29歳では「ほとんどない」が26.9%にも及んでいる。



(9) 隣近所の人に出会った時のあいさつの状況 (付問 57-1)

問57で、「ある」「ときどきある」と回答した人に、会った時にあいさつなど声をかけるかたずねた。「かける」が92.4%、「かけるときもある」が6.5%である。「かけない」は0.0%となっている。

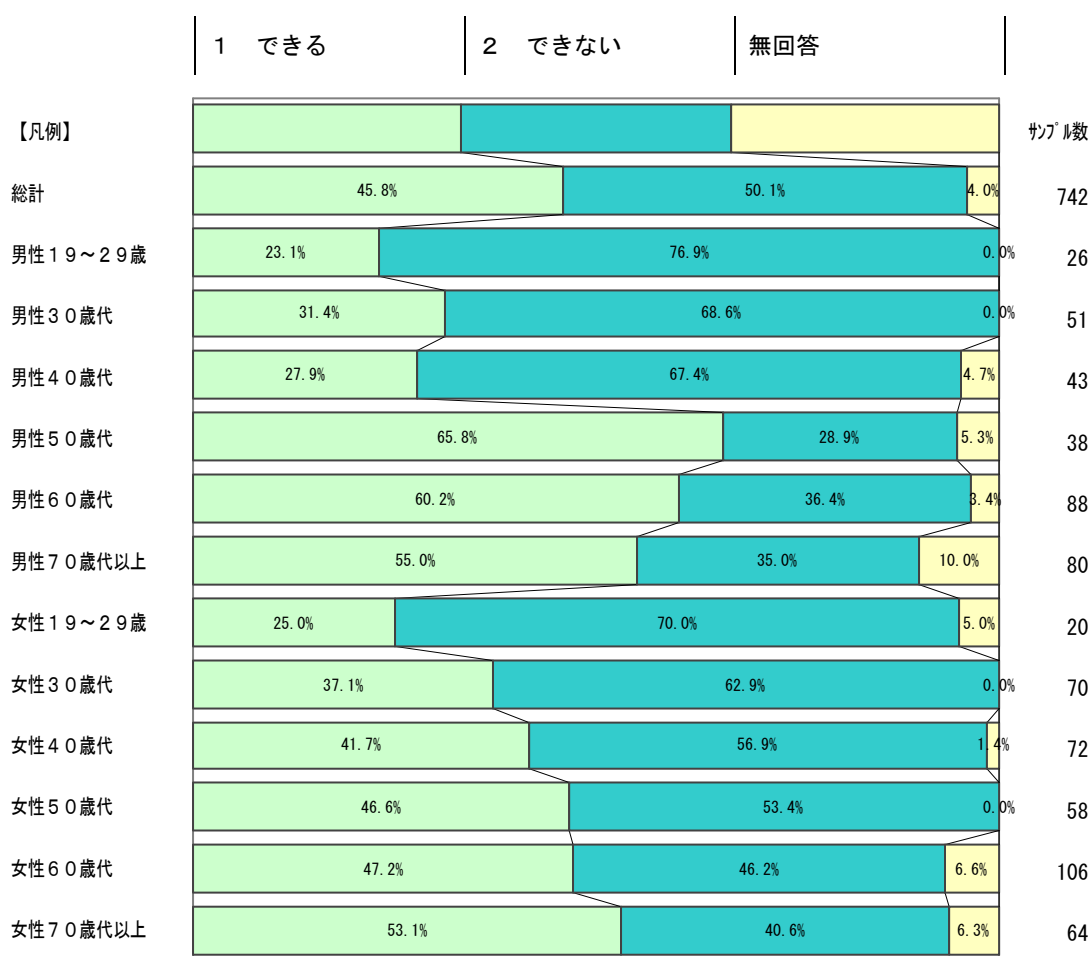
おおむね男性の方があいさつなどの声を「かける」の割合が少ない。女性19～29歳でも「かける」の割合が他の年代より少ない。



(10) 隣近所の子どもを気軽に注意できるか（問 58）

隣近所の子どもを気軽に注意できるかについて、「できる」は45.8%、「できない」は50.1%で、「できない」がやや多い。

男性では50～70歳代以上が「できる」の割合が他よりも高い。女性では年齢が高いほど「できる」の割合が高い。

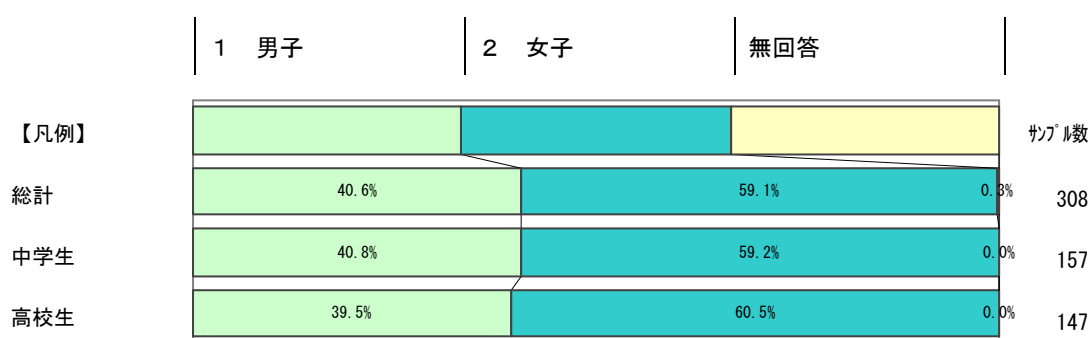


Ⅲ 中学生・高校生調査

1 基本属性

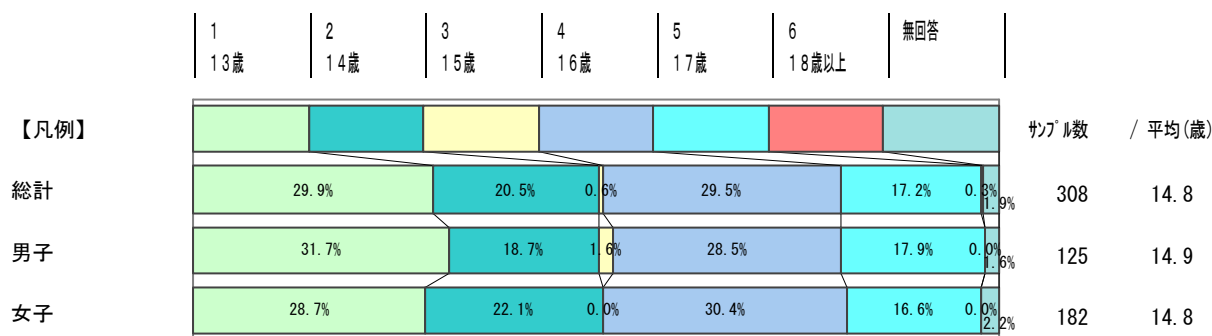
(1) 性別 (問 1)

有効回答が得られた308人のうち、男子が40.6%、女子が59.1%である。



(2) 年齢 (問 2)

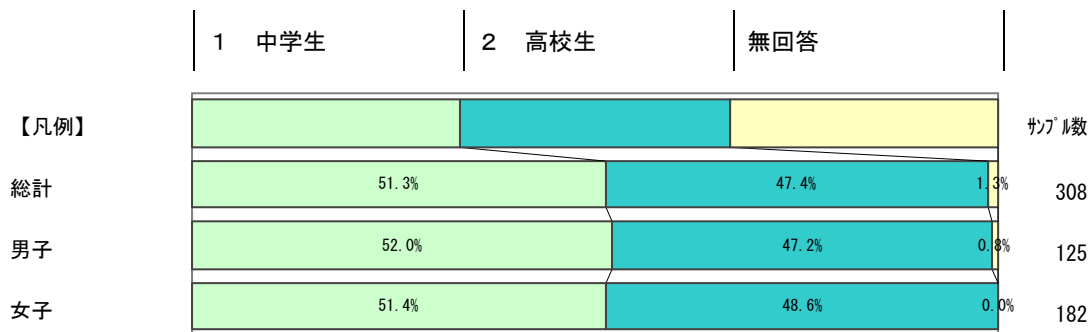
年齢は、中2と高2年代を対象としており、「13歳」が29.9%、「14歳」が20.5%、「15歳」が0.6%、「16歳」が29.5%、「17歳」が17.2%、「18歳以上」が0.3%である。



< 中学・高校生調査 >

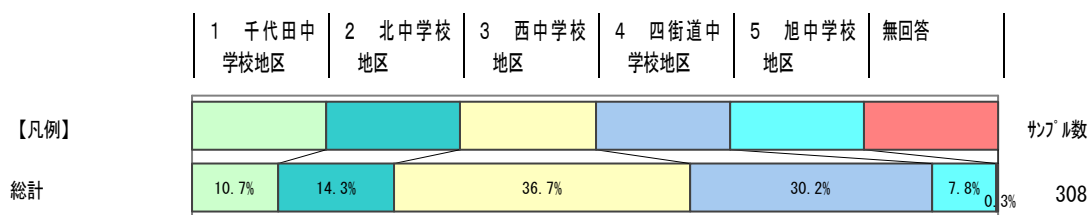
(3) 学校区分 (問 2)

学校の区分は、「中学生」が51.3%、「高校生」が47.4%である。



(4) 居住地域 (問 3)

居住地域を中学校区で見ると、「千代田中学校地区」が10.7%、「北中学校地区」が14.3%、「西中学校地区」が36.7%、「四街道中学校地区」が30.2%、「旭中学校地区」が7.8%である。



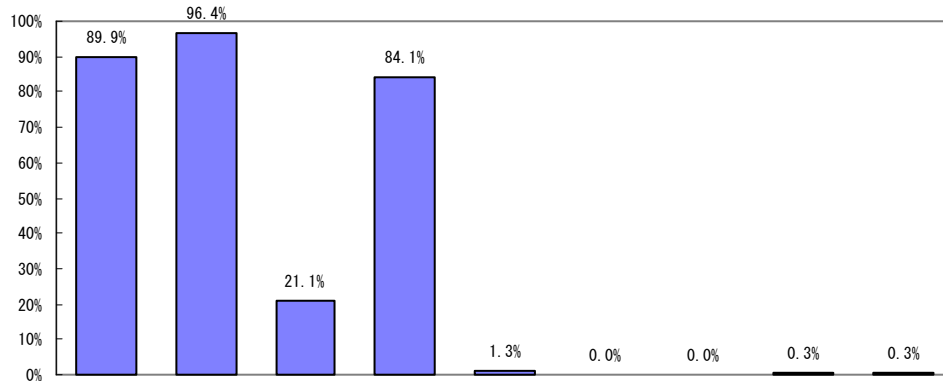
1 千代田中学校地区	亀崎、物井・もねの里、長岡、内黒田、千代田、池花
2 北中学校地区	栗山、萱橋、大日（緑ヶ丘、桜ヶ丘以外）、鹿渡、つくし座、さちが丘、中央
3 西中学校地区	下志津新田、四街道、大日（緑ヶ丘、桜ヶ丘）、鹿放ヶ丘、さつきヶ丘
4 四街道中学校地区	和良比、みのり町、美しが丘、めいわ
5 旭中学校地区	山梨、吉岡、小名木、成山・中台・中野、南波佐間・上野・和田、旭ヶ丘、みそら、鷹の台

※中学校区については、便宜上地域名で区分しており、実際の中学校区とは異なる場合がある。

(5) 現在同居している人 (問 4)

< 複数回答 >

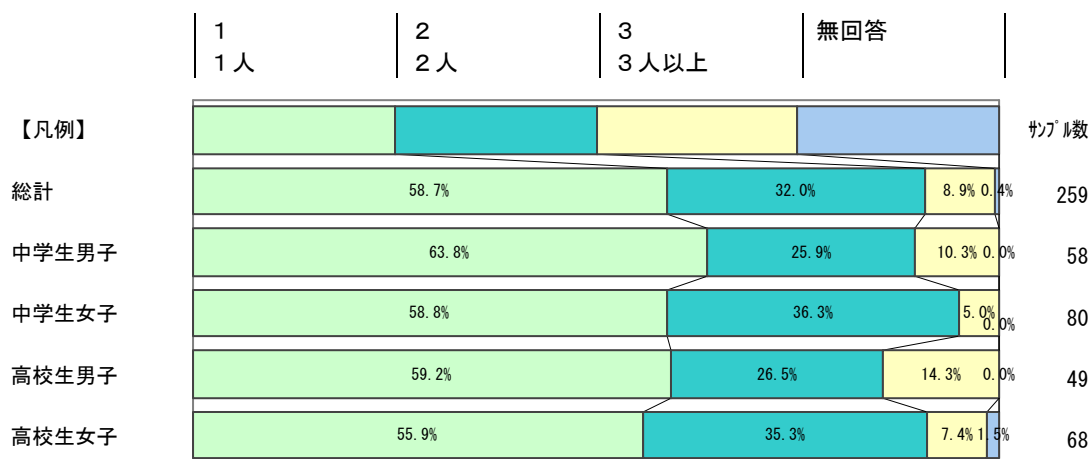
現在同居している人は、「母」が96.4%、「父」が89.9%である。兄弟姉妹が同居している人は84.1%、「祖父、祖母」が同居している人は21.1%となっている。



	1 父	2 母	3 祖父、祖母	4 兄弟姉妹	5 その他の親せき	6 学生寮	7 ひとり暮らし	8 その他	無回答	有効数
総計	89.9%	96.4%	21.1%	84.1%	1.3%	0.0%	0.0%	0.3%	0.3%	308
中学生男子	96.9%	98.4%	20.3%	90.6%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	64
中学生女子	90.3%	98.9%	14.0%	86.0%	4.3%	0.0%	0.0%	1.1%	0.0%	93
高校生男子	88.1%	93.2%	23.7%	83.1%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	1.7%	59
高校生女子	86.4%	94.3%	28.4%	77.3%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	88

(6) 兄弟姉妹の人数 (問 4-1)

問4で兄弟姉妹が同居していると回答した人に、兄弟姉妹の人数をたずねたところ、「1人」が最も多く58.7%、次いで「2人」が32.0%、「3人以上」が8.9%である。

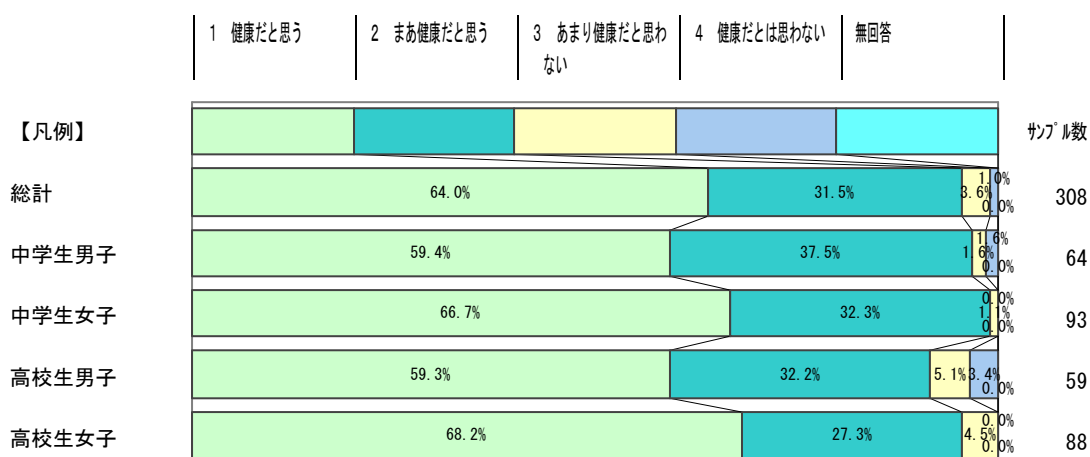


2 健康状態・健康について

(1) 自分自身の健康状態の認識 (問 5)

「健康だと思う」が最も多く64.0%である。次いで「まあ健康だと思う」が31.5%、「あまり健康だと思わない」が3.6%、「健康だと思わない」が1.0%である。

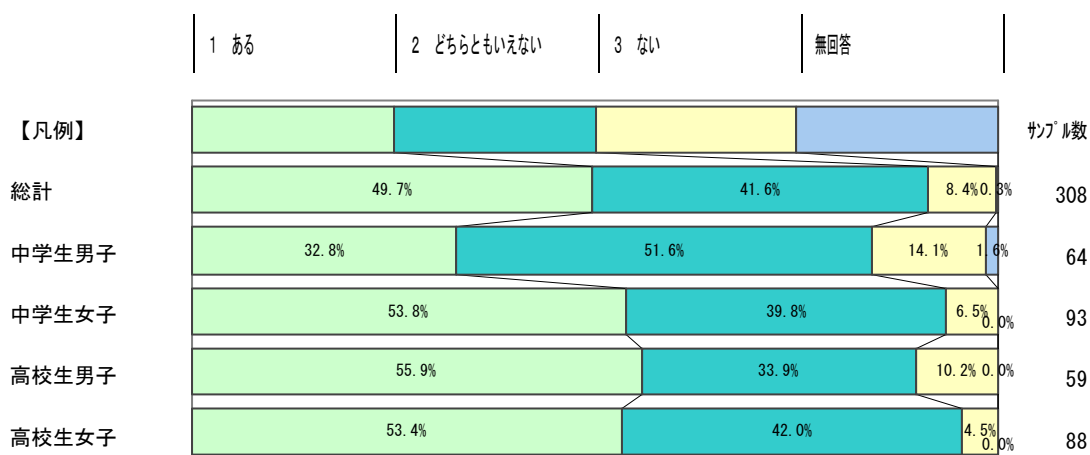
学年・性別でみると、中学生・高校生ともに女子のほうが「健康だと思う」と回答した割合が高く、中学生女子は66.7%、高校生女子は68.2%である。



(2) 自分自身の健康への関心 (問 6)

自分の健康への関心については、「ある」が49.7%、「どちらともいえない」が41.6%、「ない」が8.4%である。

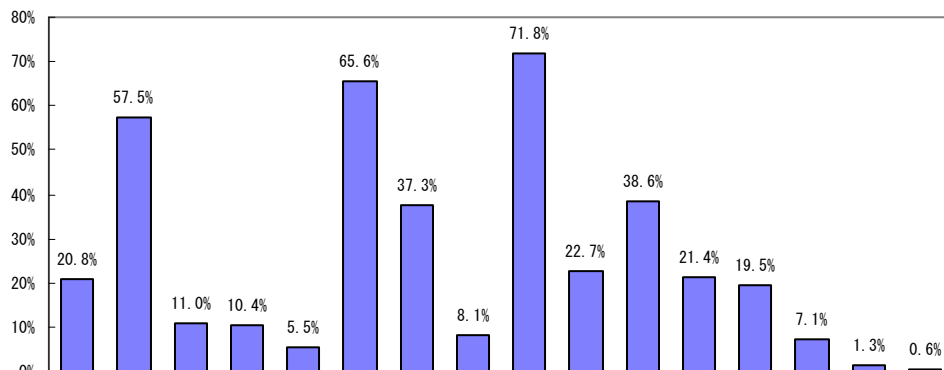
学年・性別でみると、中学生男子において、「ある」と回答している割合が低くなっている。



(3) 「健康とはなにか」の問いに対しての自身の考え (問7)

< 複数回答 >

自分の考えにあうものでは、「身体が丈夫で元気がよく調子がよいこと」が71.8%で最も多く、次いで「病気でないこと」(65.6%)、「心身ともに健やかなこと」(57.5%)、「規則正しい生活ができること」(38.6%)、「快食・快眠・快便」(37.3%)となっている。

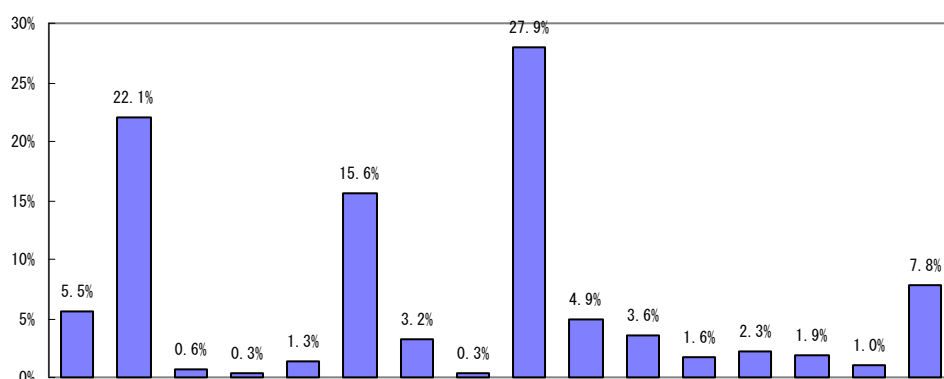


	1 幸福なこと	2 心身ともに健やかなこと	3 仕事ができること	4 生きがいのもと	5 健康を意図しないこと	6 病気でないこと	7 快食・快眠・快便	8 家庭円満であること	9 身体が丈夫で元気がよく調子がよいこと	10 心も身体も人間関係もうまくいっていること	11 規則正しい生活ができること	12 自分の身の回りのことができ、長生きできること	13 前向きに生きられること	14 人を愛することができること	15 その他	無回答	有効数
総計	20.8%	57.5%	11.0%	10.4%	5.5%	65.6%	37.3%	8.1%	71.8%	22.7%	38.6%	21.4%	19.5%	7.1%	1.3%	0.6%	308
中学生男子	20.3%	40.6%	7.8%	10.9%	4.7%	67.2%	35.9%	7.8%	62.5%	14.1%	37.5%	21.9%	15.6%	7.8%	1.6%	0.0%	64
中学生女子	21.5%	55.9%	10.8%	14.0%	2.2%	73.1%	38.7%	7.5%	80.6%	18.3%	44.1%	20.4%	14.0%	5.4%	1.1%	1.1%	93
高校生男子	15.3%	61.0%	16.9%	3.4%	11.9%	59.3%	35.6%	6.8%	69.5%	30.5%	28.8%	15.3%	15.3%	5.1%	1.7%	0.0%	59
高校生女子	23.9%	69.3%	9.1%	10.2%	4.5%	60.2%	37.5%	10.2%	70.5%	27.3%	40.9%	25.0%	30.7%	10.2%	1.1%	1.1%	88

（４）「健康とはなにか」の問いに対して最も自身の考えに合うもの（付問 7-1）

問7の回答で、最も自身の考えに合うものでは、「身体が丈夫で元気がよく調子がよいこと」が最も多く27.9%、次いで「心身ともに健やかなこと」が22.1%、「病気でないこと」が15.6%である。

学年で見ると、中学生では「身体が丈夫で元気がよく調子がよいこと」と回答している割合が高く、中学生男子は31.3%、中学生女子は37.6%である。高校生では「心身ともに健やかなこと」と回答している割合が高く、高校生男子は23.7%、高校生女子は35.2%である。



	1 幸福なこと	2 心身ともに健やかなこと	3 仕事ができること	4 生きがいのもと	5 健康を意識しないこと	6 病気でないこと	7 快食・快眠・快便	8 家庭円満であること	9 身体が丈夫で元気がよく調子がよいこと	10 心も身体も人間関係もうまくいっていること	11 規則正しい生活ができること	12 自分の身の回りのことができ、長生きできること	13 前向きに生きられること	14 人を愛することができること	15 その他	無回答	有効数
総計	5.5%	22.1%	0.6%	0.3%	1.3%	15.6%	3.2%	0.3%	27.9%	4.9%	3.6%	1.6%	2.3%	1.9%	1.0%	7.8%	308
中学生男子	6.3%	4.7%	0.0%	0.0%	1.6%	20.3%	9.4%	1.6%	31.3%	3.1%	3.1%	3.1%	1.6%	1.6%	1.6%	10.9%	64
中学生女子	5.4%	20.4%	0.0%	1.1%	0.0%	12.9%	1.1%	0.0%	37.6%	3.2%	7.5%	3.2%	1.1%	2.2%	1.1%	3.2%	93
高校生男子	6.8%	23.7%	1.7%	0.0%	3.4%	18.6%	1.7%	0.0%	20.3%	8.5%	0.0%	0.0%	1.7%	5.1%	1.7%	6.8%	59
高校生女子	4.5%	35.2%	1.1%	0.0%	1.1%	12.5%	2.3%	0.0%	20.5%	5.7%	2.3%	0.0%	4.5%	0.0%	0.0%	10.2%	88

＜中学・高校生調査＞

（５）健康情報の入手先・相談先（問 8）

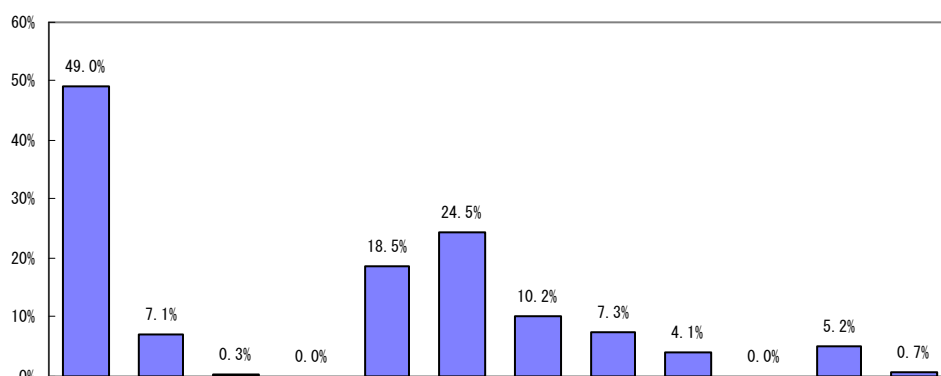
＜複数回答＞

健康に関する情報の入手先・相談先では、「テレビ、ラジオ」が49.0%、以下、「家族」が24.5%、「学校」が18.5%、「知人、友人、先輩」が10.2%、「病院、診療所、薬局」が7.3%、「新聞、雑誌、書籍」が7.1%となっている。

「市政だより、市のホームページ」や「市役所、健康センター、保健所の窓口」などの公的機関の情報を利用しているのは、1%に満たない割合にとどまっている。

情報の入手先・相談先が「特にない」と回答している人は5.2%である。

学年・性別でみると、「インターネット」は高校生男子の割合が高く、8.3%となっている。



	1 テレビ、ラジオ	2 新聞、雑誌、 書籍	3 市政だより、 市のホームペ ージ	4 市役所、保健 センター、保 健所の窓口	5 学校	6 家族	7 知人、友人、 先輩	8 病院、診療 所、薬局	9 インターネッ ト	10 その他	11 特にない	無回答	有効数
総計	49.0%	7.1%	0.3%	0.0%	18.5%	24.5%	10.2%	7.3%	4.1%	0.0%	5.2%	0.7%	308
中学生男子	23.4%	4.8%	0.0%	0.0%	15.3%	23.4%	6.5%	8.1%	4.0%	0.0%	12.1%	2.4%	64
中学生女子	21.1%	7.9%	0.4%	0.0%	20.7%	23.6%	12.4%	8.7%	2.5%	0.0%	2.5%	0.4%	93
高校生男子	21.7%	4.2%	0.0%	0.0%	17.5%	21.7%	13.3%	6.7%	8.3%	0.0%	6.7%	0.0%	59
高校生女子	23.0%	9.4%	0.5%	0.0%	18.8%	27.7%	7.9%	4.7%	3.7%	0.0%	3.7%	0.5%	88

（６）身長（問 9）

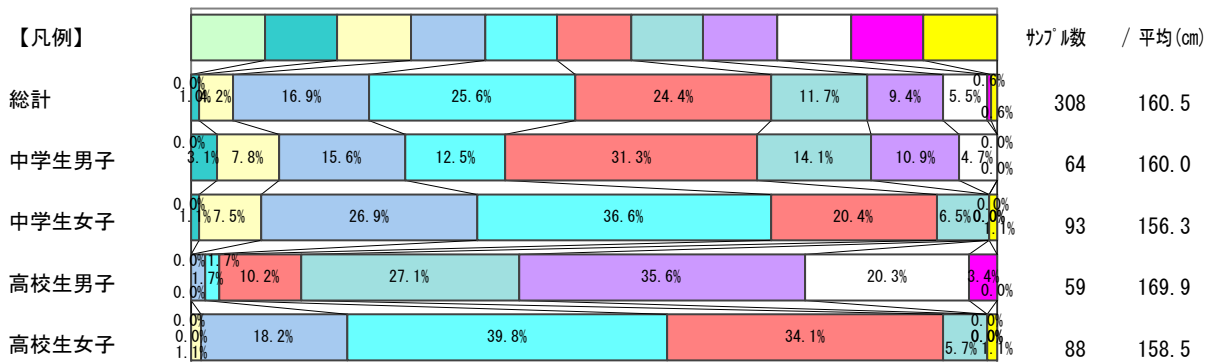
中学生男子では「160～165cm未満」が31.3%、「150～155cm未満」が15.6%で、平均160.0cmである。

中学生女子では、「155～160cm未満」が36.6%、「150～155cm未満」が26.9%で、平均156.3cmである。

高校生男子では、「170～175cm未満」が35.6%、「165～170cm未満」が27.1%で、平均169.9cmである。

高校生女子では、「155～160cm未満」が39.8%、「160～165cm未満」が34.1%で、平均158.5cmである。

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	無回答
140 cm 未満	140 ~ 145 cm 未満	145 ~ 150 cm 未満	150 ~ 155 cm 未満	155 ~ 160 cm 未満	160 ~ 165 cm 未満	165 ~ 170 cm 未満	170 ~ 175 cm 未満	175 ~ 180 cm 未満	180 cm 以上	

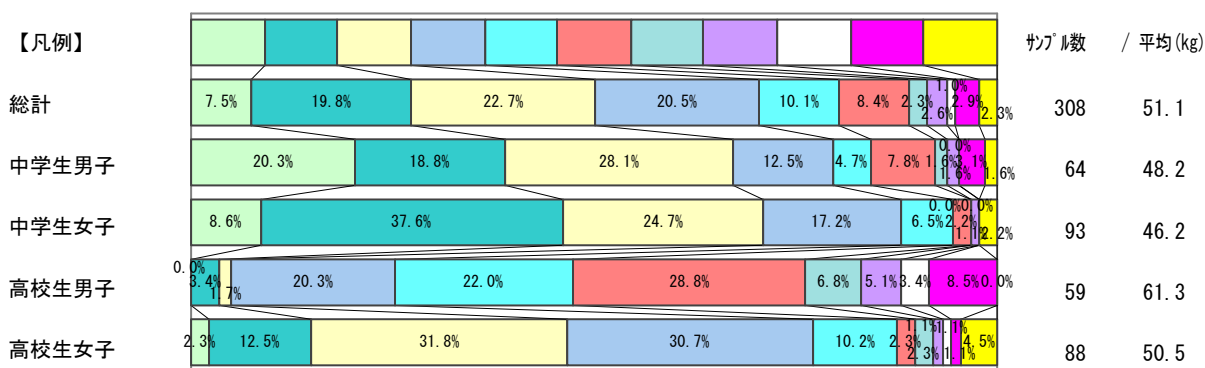


< 中学・高校生調査 >

(7) 体重 (問 9)

中学生男子では、「45～50kg未満」が28.1%、「40kg未満」が20.3%で、平均48.2kgである。
 中学生女子では、「40～45kg未満」が37.6%、「45～50kg未満」が24.7%で、平均46.2kgである。
 高校生男子では、「60～65kg未満」が28.8%、「55～60kg未満」が22.0%で、平均61.3kgである。
 高校生女子では、「45～50kg未満」が31.8%、「50～55kg未満」が30.7%で、平均50.5kgである。

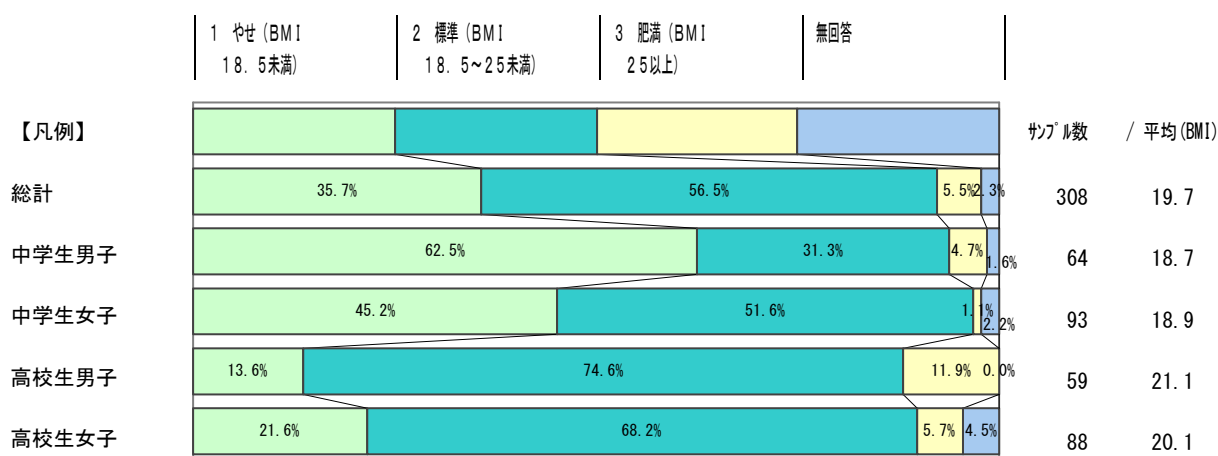
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	無回答
40 kg 未満	40 ～45 kg 未満	45 ～50 kg 未満	50 ～55 kg 未満	55 ～60 kg 未満	60 ～65 kg 未満	65 ～70 kg 未満	70 ～75 kg 未満	75 ～80 kg 未満	80 kg 以上	



（８）BMI

記入された身長と体重からBMIを算出した。全体では「標準（BMI 18.5～25.0未満）」が56.5%を占めている。「やせ（BMI 18.5未満）」は35.7%、「肥満（BMI 25.0以上）」は5.5%である。

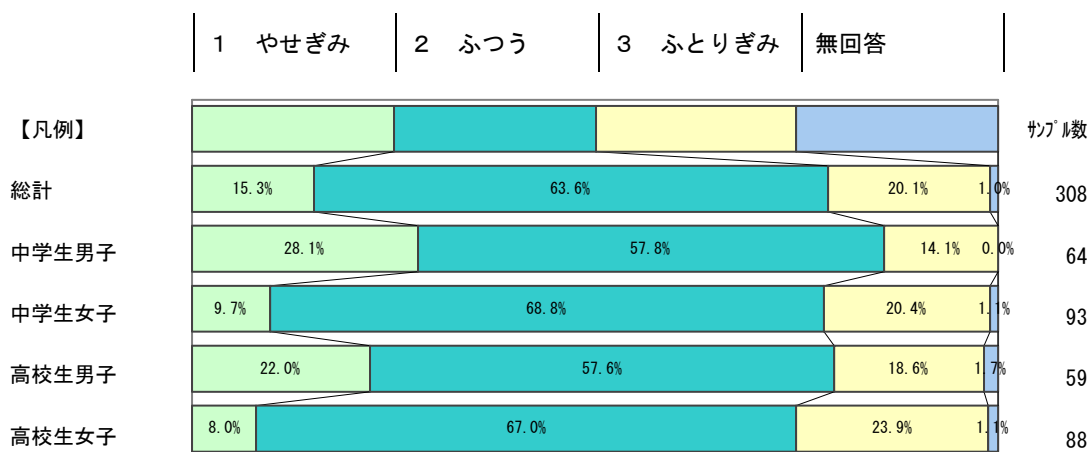
学年・性別でみると、中学生で「やせ（BMI 18.5未満）」の割合が高く、中学生男子では62.5%、中学生女子では45.2%である。高校生男子では「肥満（BMI 25.0以上）」が11.9%と他に比べ肥満の割合が高い。



（９）自分の体型についての認識（問 10）

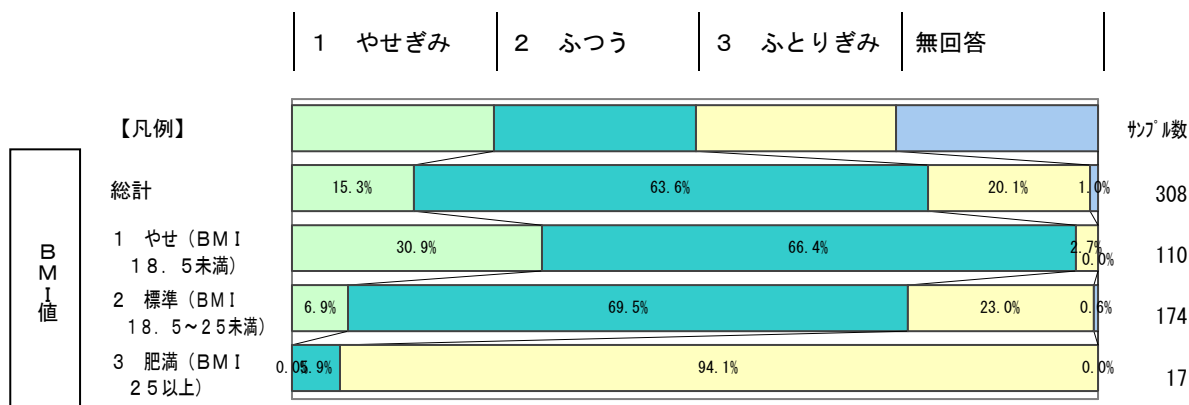
自分の体型について、「ふつう」と回答している人が63.6%で最も多い。「やせぎみ」は15.3%、「ふとりぎみ」は20.1%である。

学年・性別でみると、中学生、高校生ともに男子のほうが「やせぎみ」と回答した割合が高く、中学生男子が28.1%、高校生男子が22.0%である。



<中学・高校生調査>

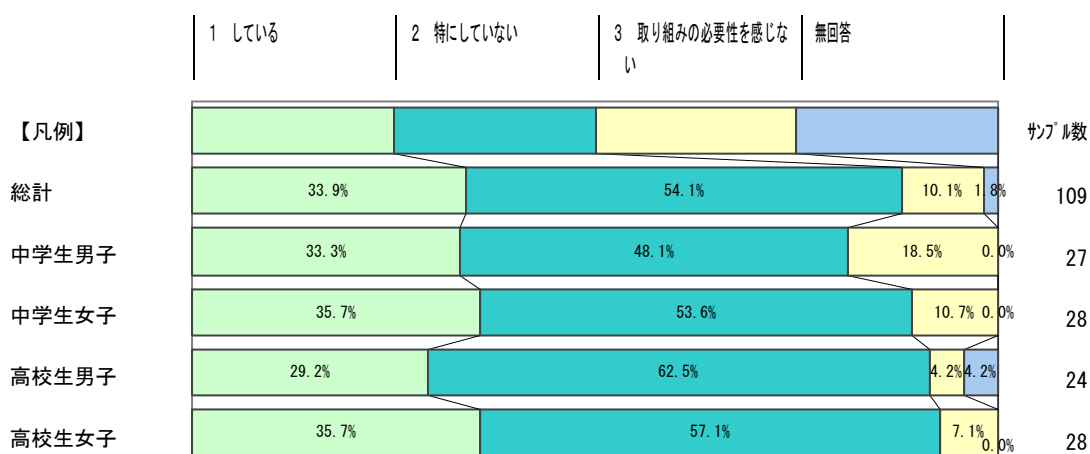
自分の体型についての認識とBMI値を比べると、「やせ (BMI 18.5未満)」のうち66.4%は自分の体型を「ふつう」と回答し、「標準 (BMI 18.5~25.0未満)」のうち23.0%は「ふとりぎみ」と回答している。



(10) 体型改善のための取り組み (付問 10-1)

問10で、「やせぎみ」「ふとりぎみ」と回答した人に、体型を改善するための取り組みをしているかたずねたところ、「している」が33.9%、「特にしていない」が54.1%、「取り組みの必要性を感じない」が10.1%であった。

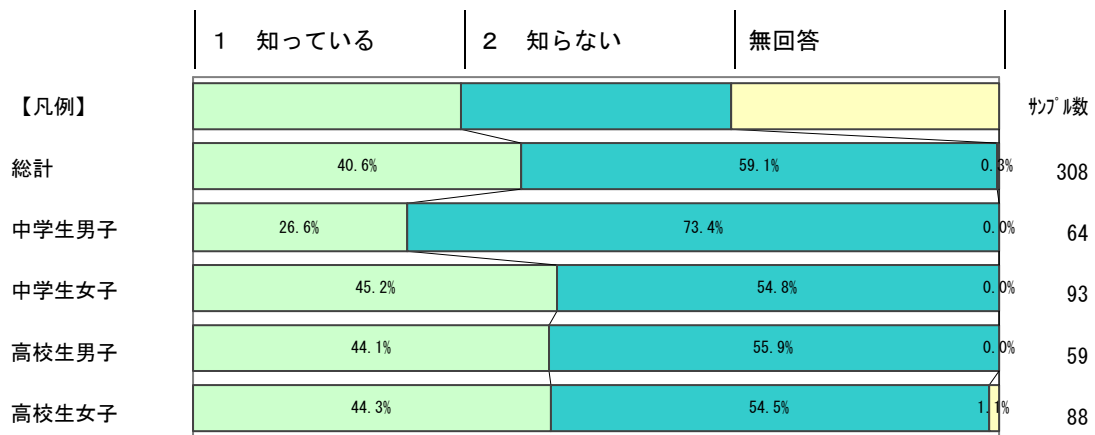
学年・性別でみると、中学生女子、高校生女子で「している」人の割合が高く、それぞれ35.7%である。



(11) 自分の適性体重の認知 (問 11)

自分の適性体重を「知っている」が40.6%、「知らない」が59.1%で、「知らない」人の割合が高い。

学年・性別でみると、「知らない」と回答しているのは、中学生男子で73.4%と高い。

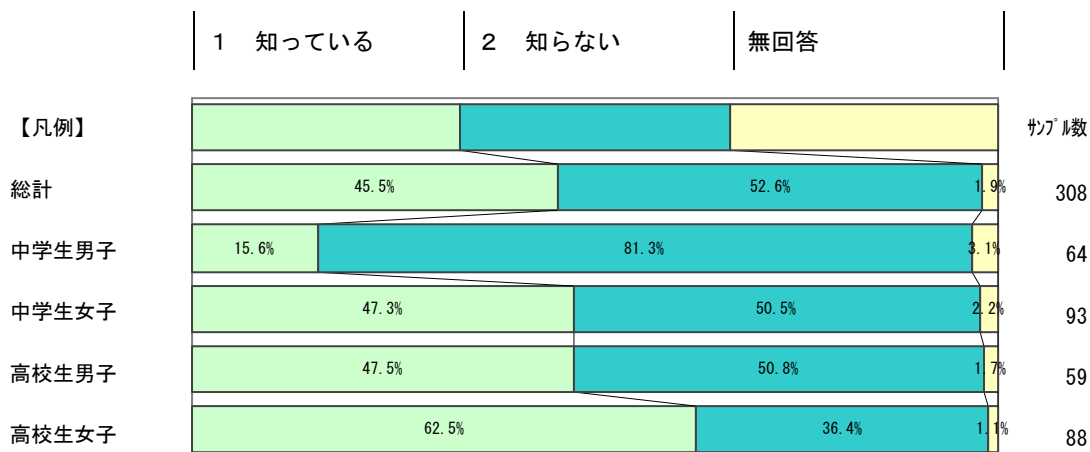


<中学・高校生調査>

(12) やせすぎからおこるデメリットの認知 (問 12)

やせすぎからおこるデメリットについて、「知っている」が45.5%、「知らない」が52.6%である。

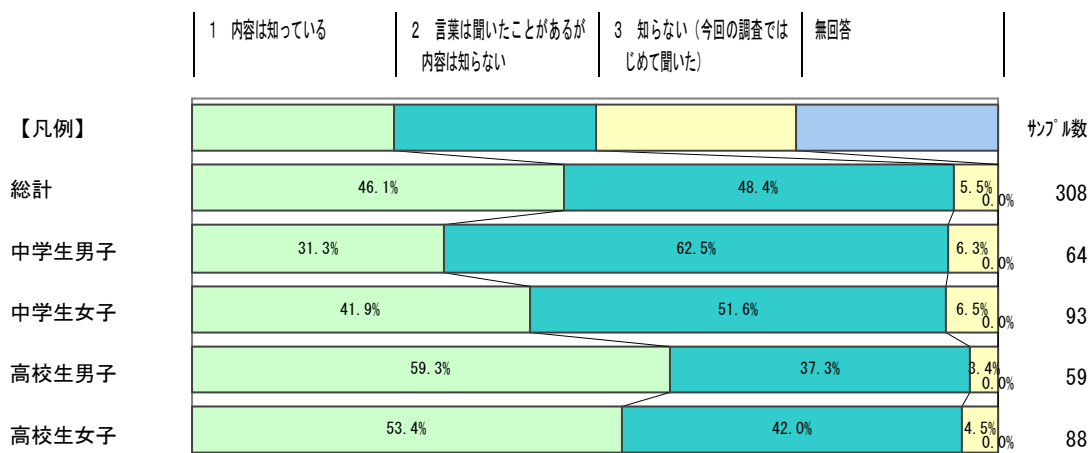
学年・性別でみると、中学生男子において81.3%が「知らない」と回答している。高校生では、男子で「知らない」と回答している人が50.8%に対し、高校生女子では62.5%が「知っている」と回答しており、高校生女子の体型に対する関心の高さがうかがえる。



(13) メタボリックシンドローム (内臓脂肪症候群) の内容の認知 (問 13)

「メタボリックシンドローム」という言葉について、「言葉は聞いたことがあるが内容は知らない」が最も多く48.4%、「内容は知っている」は46.1%、「知らない (今回の調査ではじめて聞いた)」は5.5%である。

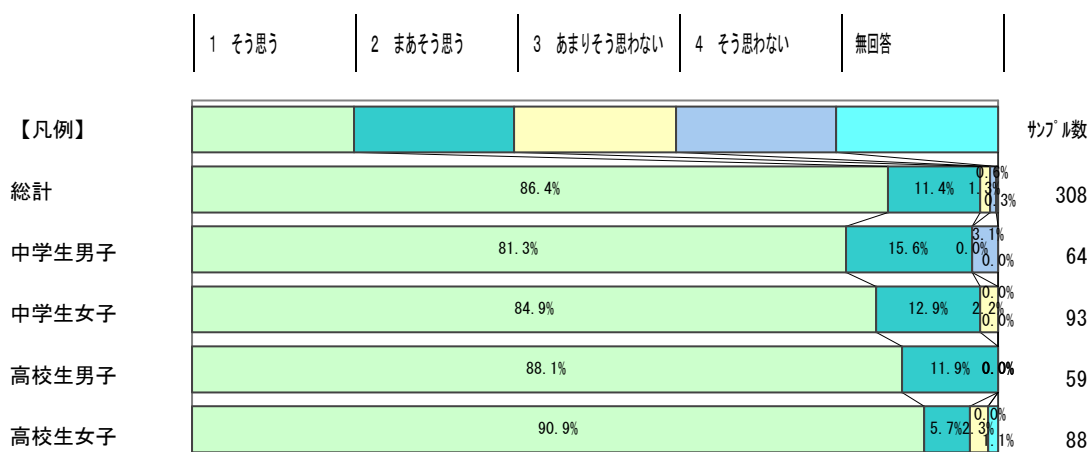
学年別でみると、中学生よりも高校生で認知度が高く、高校生では5割以上が「内容は知っている」と回答している。



3 食生活・栄養について

(1) 食事の重要性の認識 (問 14)

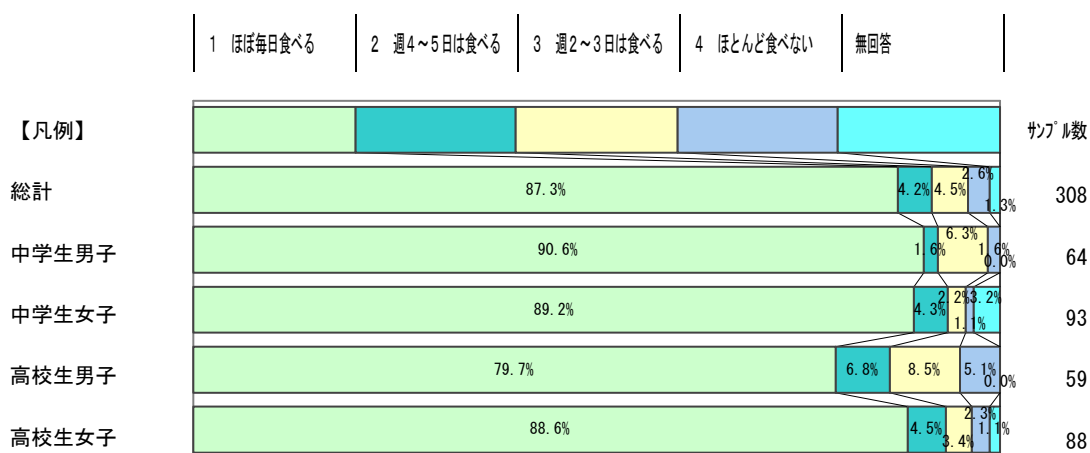
食事が健康にとって重要だと思うかについて、「そう思う」が86.4%、「まあそう思う」が11.4%、「あまりそう思わない」が1.3%、「そう思わない」が0.6%で、「そう思う」「まあそう思う」合わせて97.8%が食事の重要性を認識している。



(2) 朝食を食べているか (問 15)

朝食を「ほぼ毎日食べる」は87.3%、「週4～5日は食べる」は4.2%、「週2～3日は食べる」が4.5%、「ほとんど食べない」は2.6%である。

学年・性別でみると、高校生男子において、他に比べ「ほぼ毎日食べる割合が少ない」の割合がやや少ない。

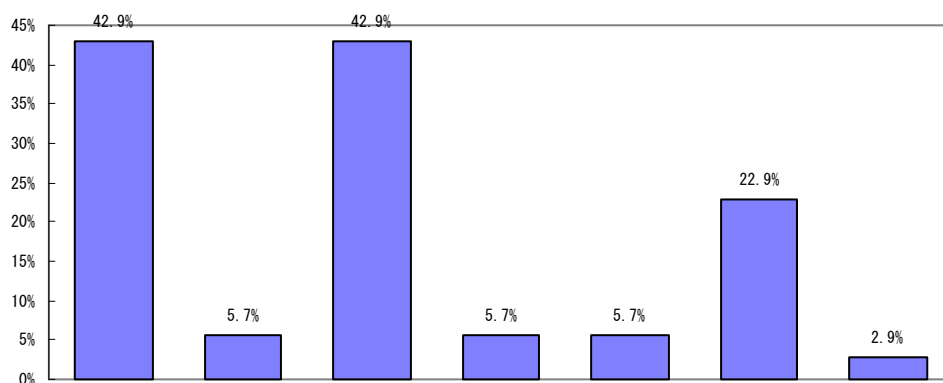


(3) 朝食を食べない理由 (付問 15-1)

< 複数回答 >

問15で、「ほぼ毎日食べる」以外と回答した人に、朝食を食べない理由をたずねたところ、「食欲がないから」「朝は時間がないから」がともに最も高く42.9%となっている。

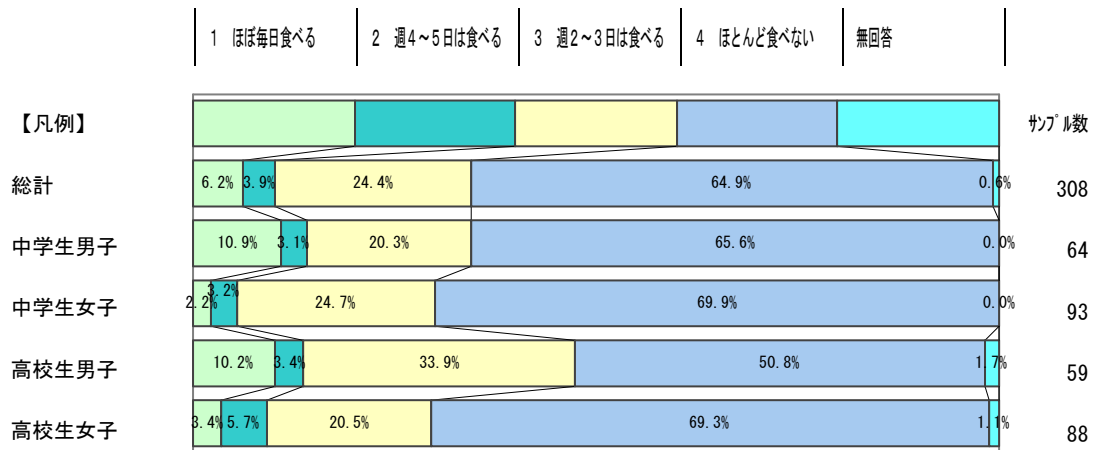
「その他」については、「朝起きるのが遅いから」「休みのとき朝起きないから」など、起床時間との関係を挙げる回答が見られる。



	1 食欲がないから	2 太りたくないから	3 朝は時間がないから	4 いつも食べないから	5 朝食が用意されていないから	6 その他	無回答	有効数
総計	42.9%	5.7%	42.9%	5.7%	5.7%	22.9%	2.9%	35
中学生男子	16.7%	0.0%	66.7%	0.0%	16.7%	16.7%	16.7%	6
中学生女子	57.1%	14.3%	28.6%	14.3%	0.0%	14.3%	0.0%	7
高校生男子	25.0%	0.0%	58.3%	0.0%	0.0%	33.3%	0.0%	12
高校生女子	66.7%	11.1%	22.2%	0.0%	11.1%	22.2%	0.0%	9

(4) 午後9時以降に夕食を食べるか (問 16)

午後9時以降に夕食を食べる頻度について、「ほぼ毎日食べる」は6.2%、「週4～5日は食べる」が3.9%、「週2～3日は食べる」は24.4%、「ほとんど食べない」は64.9%となっている。
 学年・性別でみると、高校生男子の約5割が9時以降に夕食を食べる機会がある。



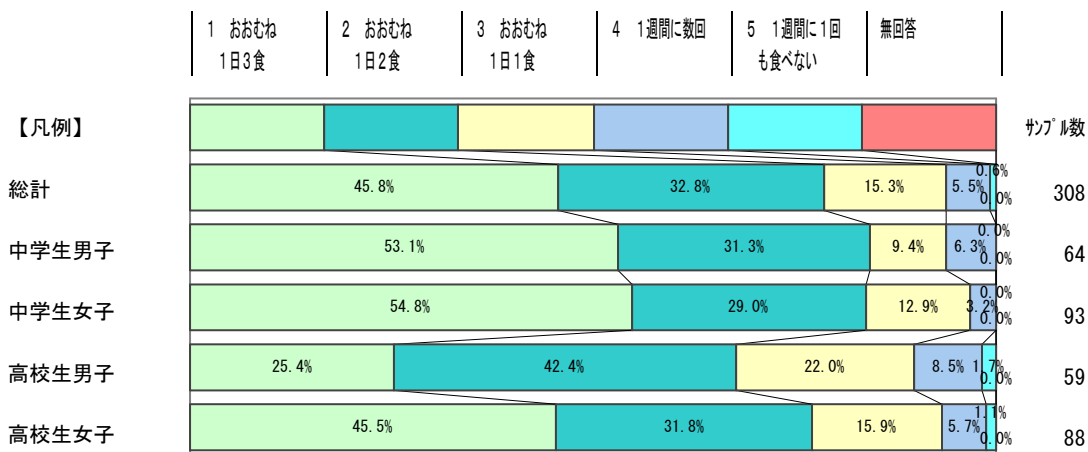
<中学・高校生調査>

(5) 食事の頻度 (問 17)

①主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事

主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事が「おおむね1日3食」が最も多く45.8%、「おおむね1日2食」が32.8%、「おおむね1日1食」が15.3%である。

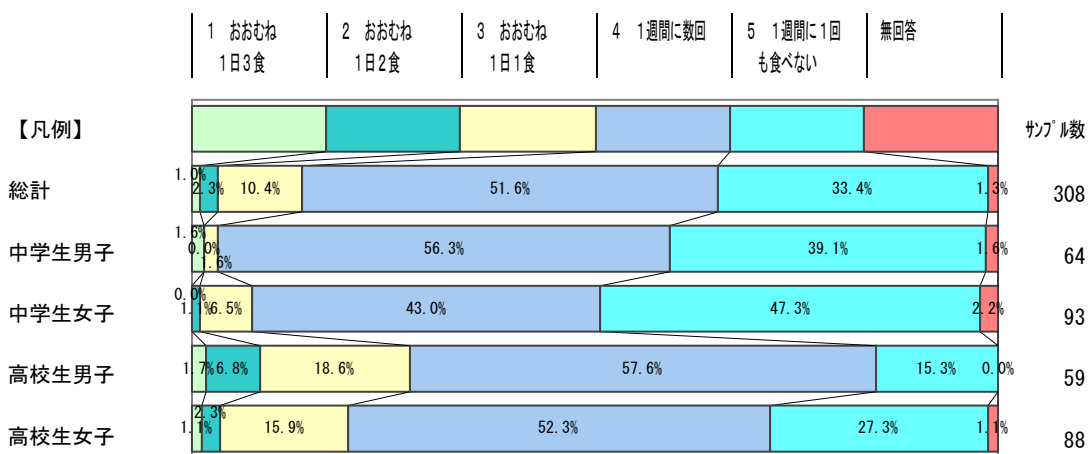
学年・性別でみると、中学生で半数以上が「おおむね1日3食」であるのに対し、高校生では、特に男子において25.4%と少ない割合にとどまっている。



②外食や調理済み食品

外食や調理済み食品を利用する頻度について、「1週間に数回」が51.6%で最も多く、次いで「1週間に1回も食べない」(33.4%)、「おおむね1日1食」(10.4%)となっている。

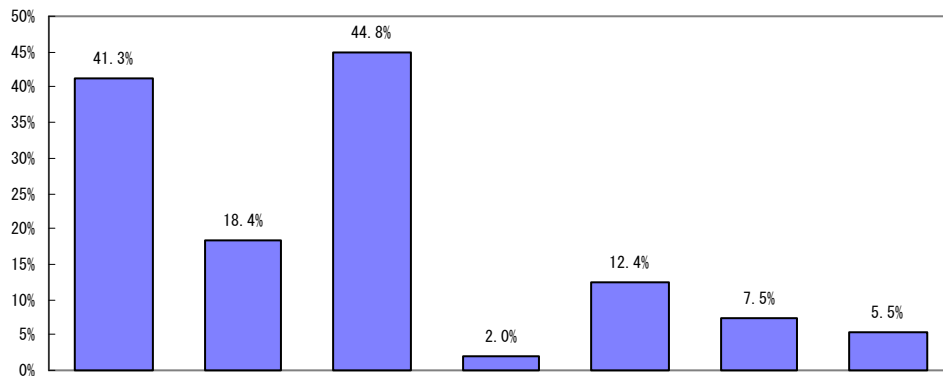
学年・性別でみると、高校生男子で利用する頻度が高く、一週間に数回以上利用している人が8割以上となっている。



(6) 調理済み食品を利用する理由 (問 17②-1)

< 複数回答 >

問17②で、調理済み食品を1週間に数回以上利用している人に、調理済み食品を利用する理由をたずねたところ、「手軽なので」が最も多く44.8%、次いで「忙しい、あるいは時間がないので」が41.3%、「おいしいので」が18.4%、「自分で食事を準備していない」が12.4%である。

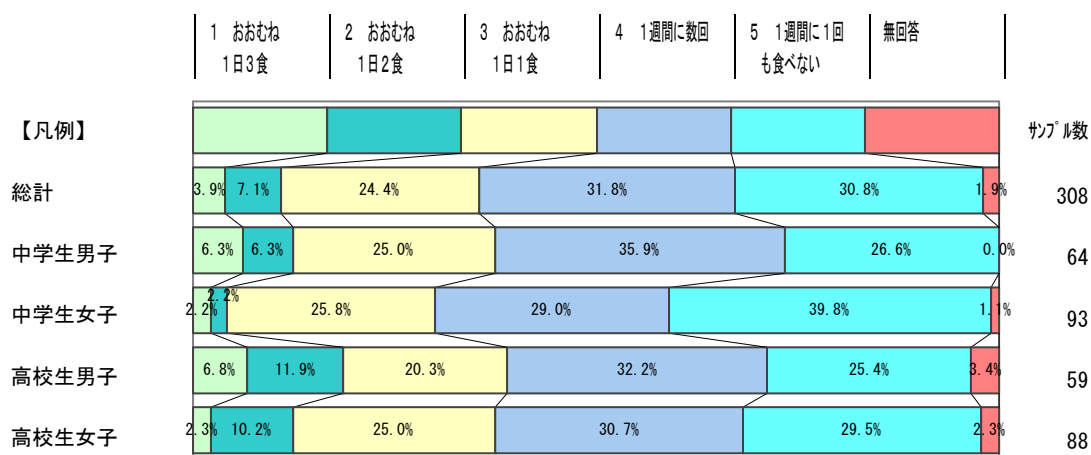


	1 忙しい、あるいは時間がないので	2 おいしいので	3 手軽なので	4 経済的なので	5 自分で食事を準備していない	6 その他	無回答	サンプル数
総計	41.3%	18.4%	44.8%	2.0%	12.4%	7.5%	5.5%	201
中学生男子	39.5%	15.8%	36.8%	0.0%	13.2%	7.9%	2.6%	38
中学生女子	46.8%	19.1%	51.1%	2.1%	8.5%	8.5%	6.4%	47
高校生男子	38.0%	18.0%	42.0%	4.0%	10.0%	4.0%	8.0%	50
高校生女子	42.9%	20.6%	47.6%	1.6%	15.9%	7.9%	4.8%	63

<中学・高校生調査>

(7) ひとりで食べる食事の頻度 (問 17③)

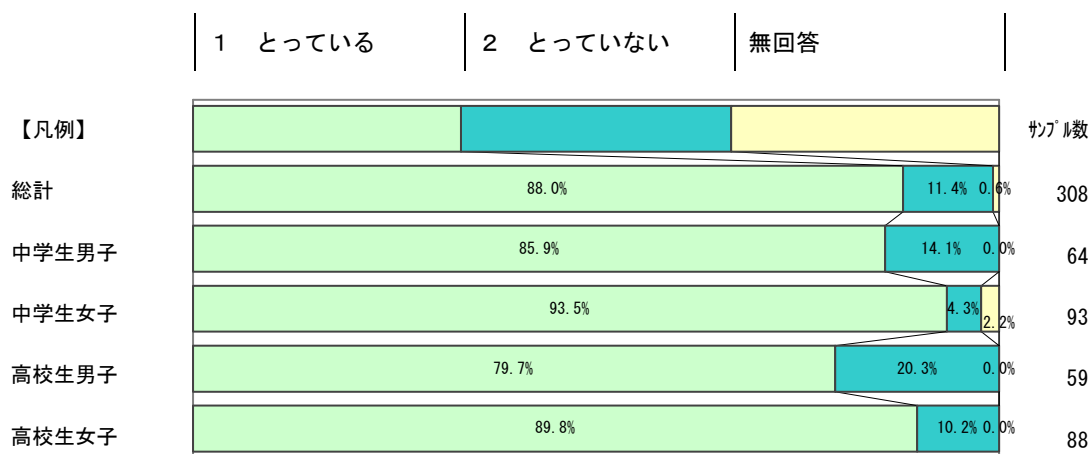
ひとりで食べる食事について、「1週間に数回」(31.8%)で最も多く、次いで「1週間に1回も食べない」が30.8%、「おおむね1日1食」(24.4%)、「おおむね1日2食」(7.1%)、「おおむね1日3食」(3.9%)となっている。3割以上が1日1食はひとりで食事をとっている状況がうかがえる。



(8) 1日1食(学校での給食以外)は家族や仲間と楽しく話をしながら食事をとっているか(問 18)

「とっている」が88.0%、「とっていない」が11.4%である。9割近くが1日1食は楽しく食事をとれている。

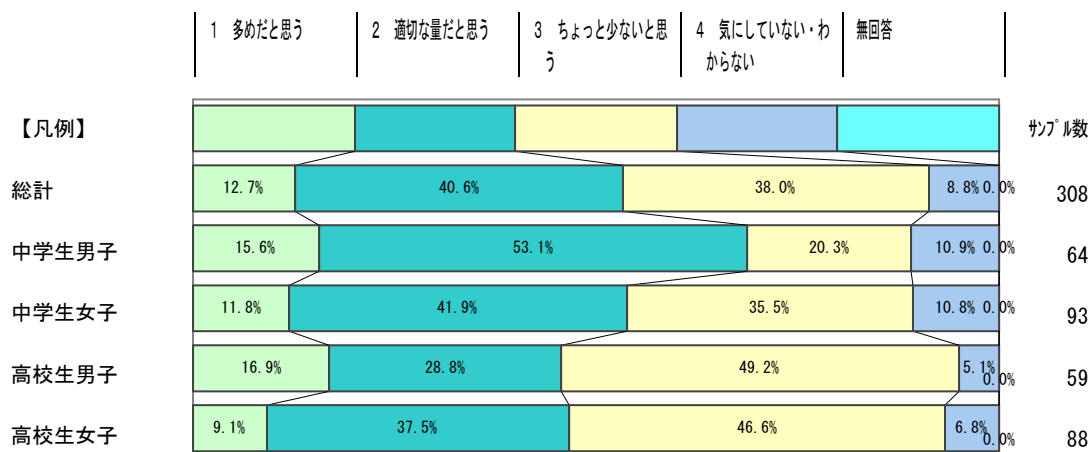
学年・性別でみると、高校生男子で「とっていない」が20.3%で、他に比べて楽しく食事を取っていない割合が高い。



（ 9 ） カルシウムの摂取状況（問 19）

「適切な量だと思う」が40.6%で最も高く、次いで「ちょっと少ないと思う」（38.0%）、「多めだと思う」（12.7%）、「気にしていない・わからない」（8.8%）となっている。

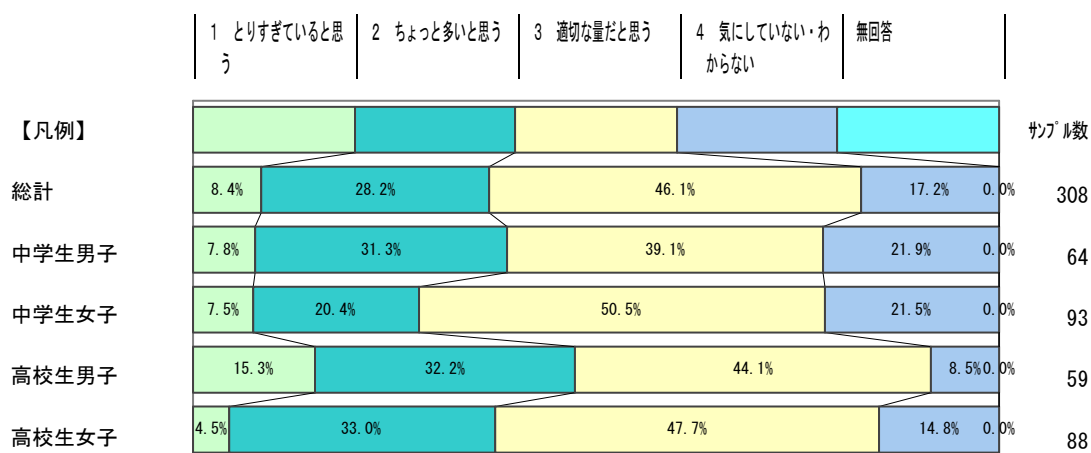
学年・性別でみると、高校生で「ちょっと少ないと思う」と回答している割合が高い。



（ 10 ） 塩分の摂取状況（問 20）

塩分の摂取については「とりすぎていると思う」「ちょっと多いと思う」合わせて36.6%で、4割近くが塩分をとりすぎていると感じている。

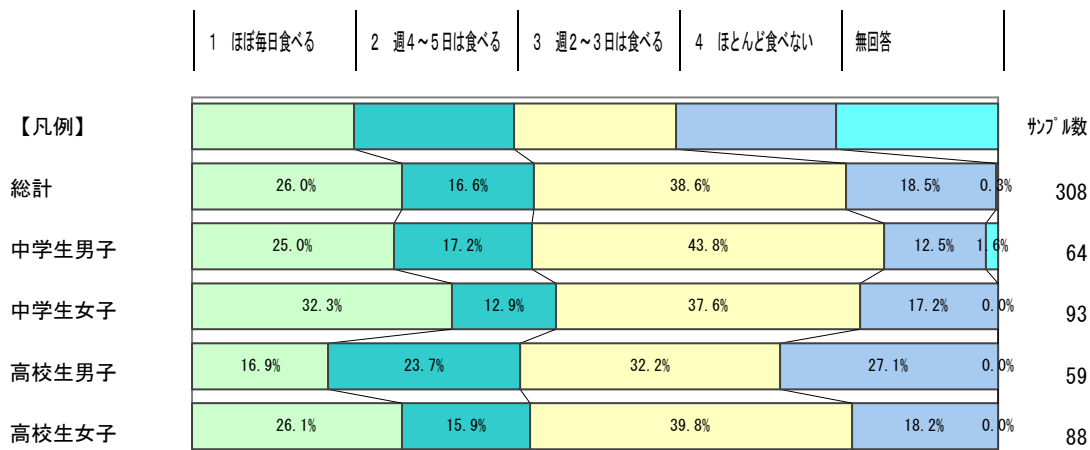
学年・性別でみると、高校生男子で「とりすぎていると思う」「ちょっと多いと思う」合わせて47.5%と他に比べてやや高い。



(11) 菓子・スナック菓子を食べる頻度 (問 21)

「ほぼ毎日食べる」「週4～5日は食べる」合わせて42.6%で、4割以上が週の半分以上、甘いお菓子やスナック菓子を食べている。「ほとんど食べない」は18.5%で2割以下である。

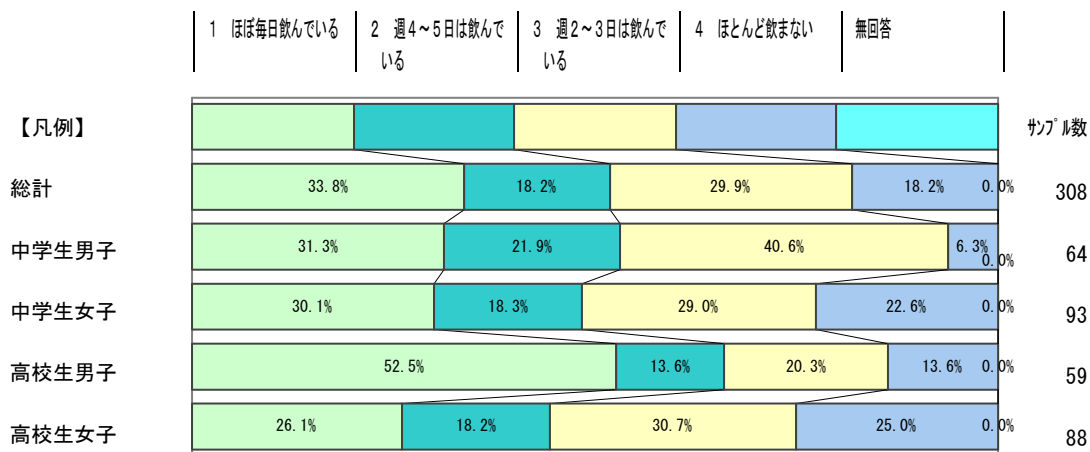
学年・性別でみると、中学生、高校生ともに女子のほうが食べている頻度が高く、中学生女子では3割以上が「ほぼ毎日食べる」と回答している。



(12) 甘い飲み物を飲む頻度 (問 22)

「ほぼ毎日飲んでいる」「週4～5日は飲んでいる」合わせて52.0%で、5割以上が週の半分以上、甘い飲み物を飲んでいる。「ほとんど飲まない」は18.2%で約2割である。

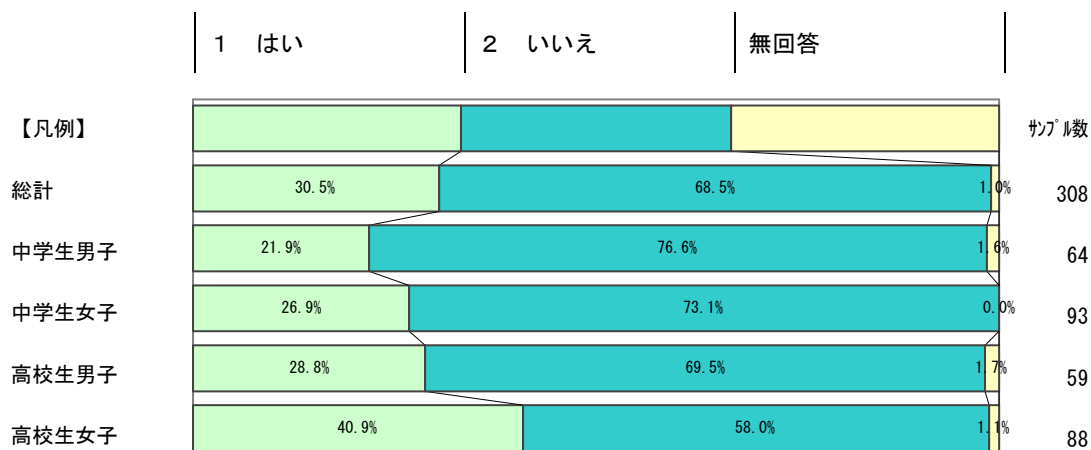
学年・性別でみると、中学生、高校生ともに男子のほうが飲んでいる頻度が高く、特に高校生男子では「ほぼ毎日飲んでいる」が52.5%と高い。



(13) 食生活についての問題意識 (問 23)

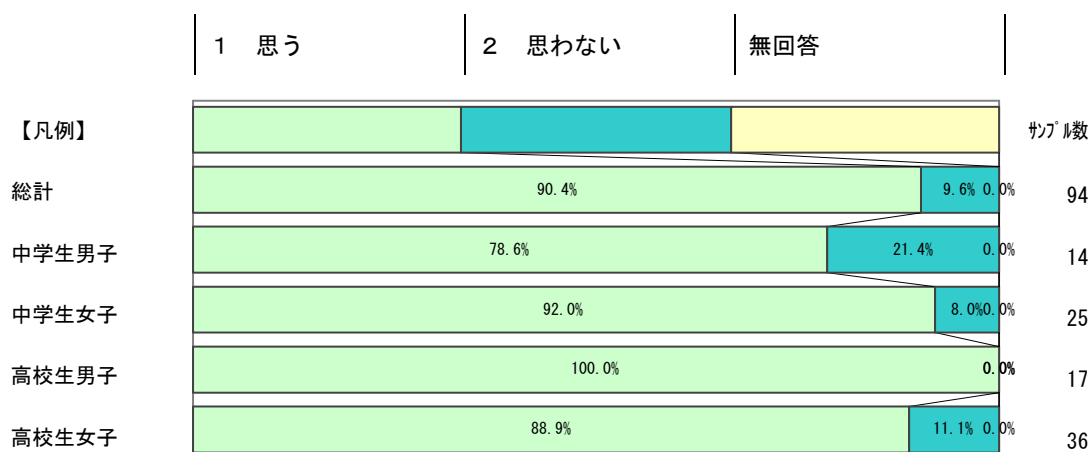
自分の食生活に問題を感じているかについて、「はい」が30.5%、「いいえ」が68.5%で、約7割が食生活に問題を感じていない。

学年・性別でみると、高校生女子において「はい」が40.9%で、食生活に問題を感じている割合が高い。



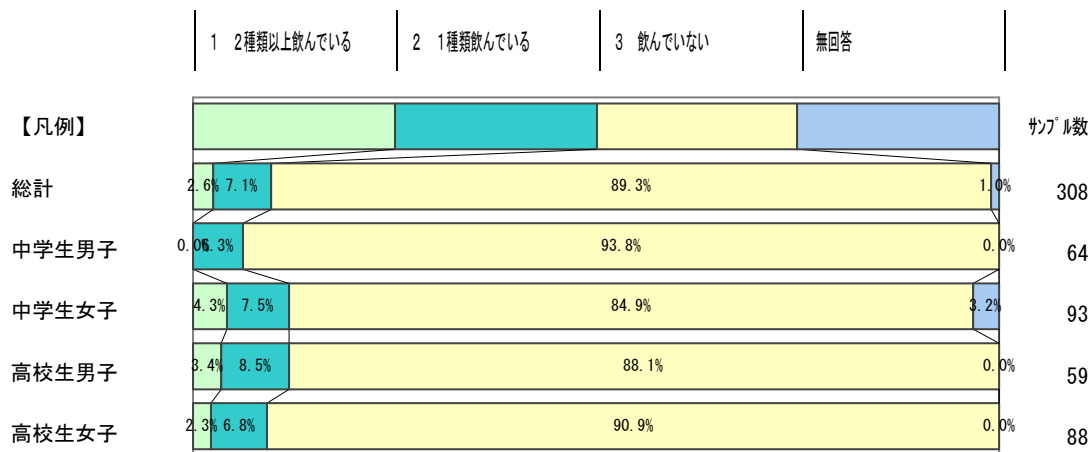
(14) 食生活改善についての意向 (付問 23-1)

問23で「はい」と回答した人に、食生活を改善したいと思うかたずねたところ、「思う」が90.4%、「思わない」が9.6%で、改善したいという意向を持つ人が約9割である。



(15) 栄養補助食品の利用状況 (問 24)

栄養補助食品について、「飲んでいない」が89.3%である。
 学年・性別では、大きな違いは見られない。

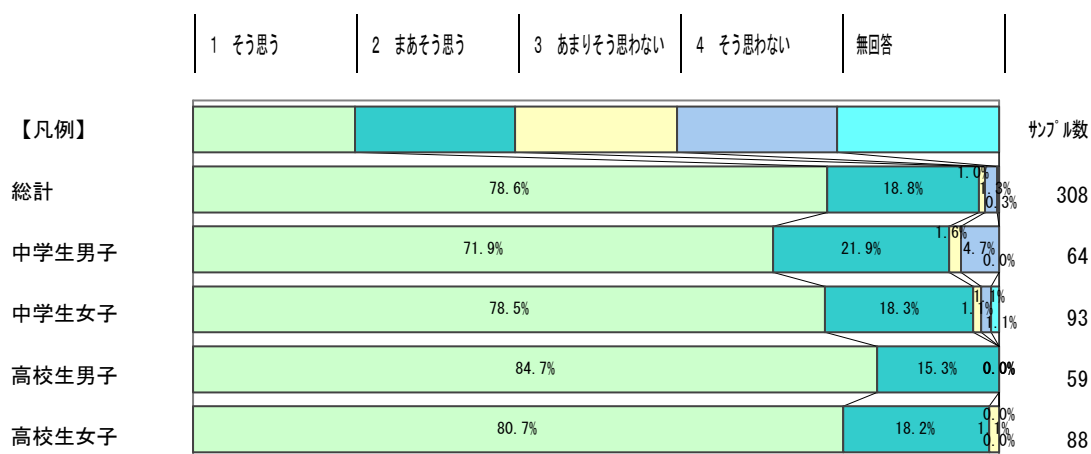


4 身体活動・運動について

(1) 運動が健康にとって重要だと思うか (問 25)

運動が健康にとって重要かについて、「そう思う」が78.6%、「まあそう思う」が18.8%、「あまりそう思わない」が1.0%、「そう思わない」が1.3%である。

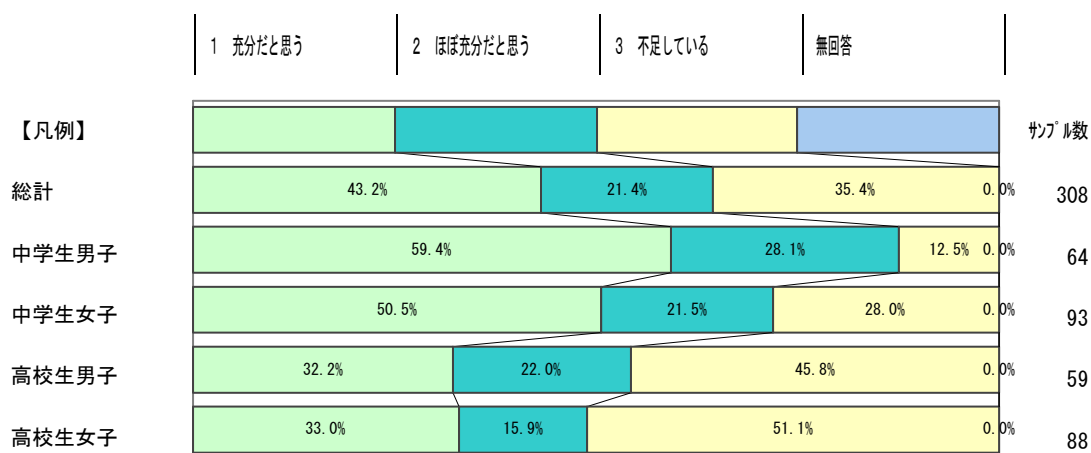
学年・性別でみると、高校生男子で「そう思う」の割合が高く、84.7%である。



(2) 運動量についての認識 (問 26)

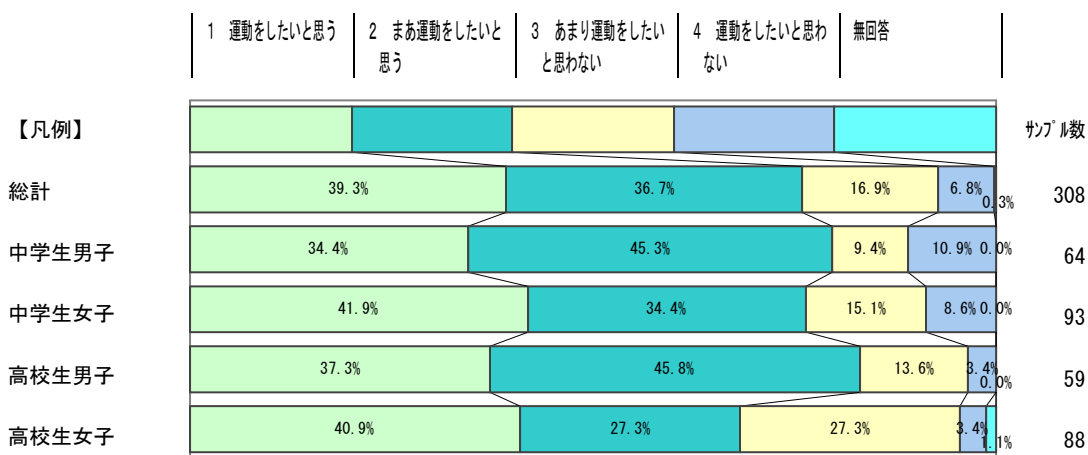
運動量について、「充分だと思う」は43.2%、「ほぼ充分だと思う」は21.4%、「不足している」は35.4%である。

学年・性別でみると、高校生女子の51.1%が「不足している」と回答している。中学生、高校生ともに男子よりも女子のほうが運動不足だと感じており、中学生に比べて高校生で「不足している」と回答している割合が高い。



（３）もっと「運動をしたい」と思うか（問 27）

もっと運動をしたいかについては、「運動をしたいと思う」が39.3%、「まあ運動をしたいと思う」が36.7%で、8割近くが運動をしたいという意向を持っている。



「運動をしたい」と思う意向を、「運動が健康にとって重要だと思うか」の意識別で見ると、「そう思う」では「運動をしたいと思う」「まあ運動をしたいと思う」が合わせて8割以上であるのに対し、「まあそう思う」では5割である。

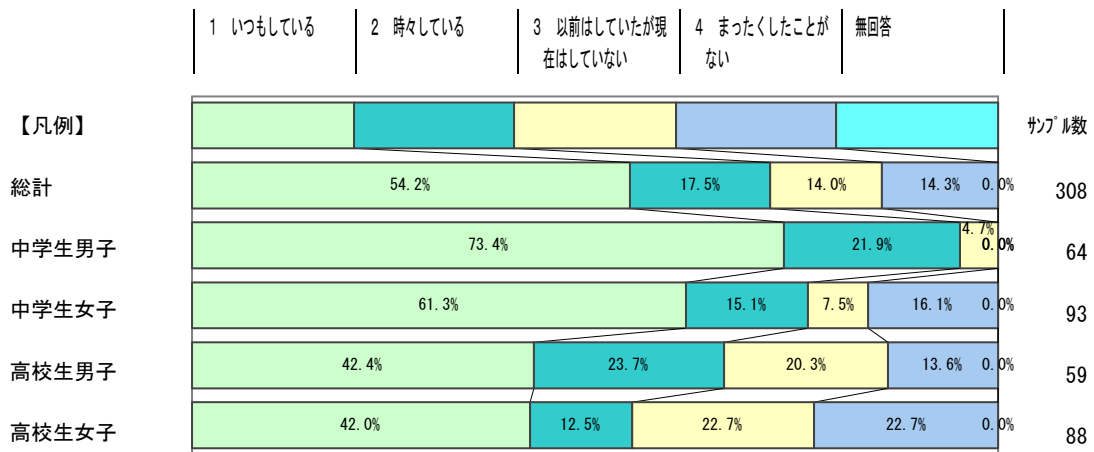
「あまりそう思わない」「そう思わない」では「運動をしたいと思う」は0.0%である。

	1 運動をしたいと思う	2 まあ運動をしたいと思う	3 あまり運動をしたいと思わない	4 運動をしたいと思わない	無回答	サンプル数
問 25 「運動が健康にとって重要だと思うか。」						
総計	39.3%	36.7%	16.9%	6.8%	0.3%	308
そう思う	46.7%	36.4%	12.4%	4.1%	0.4%	242
まあそう思う	12.1%	37.9%	36.2%	13.8%	0.0%	58
あまりそう思わない	0.0%	66.7%	0.0%	33.3%	0.0%	3
そう思わない	0.0%	25.0%	25.0%	50.0%	0.0%	4

(4) 体育の授業以外の運動状況 (問 28)

体育の授業以外の運動について、「いつもしている」が54.2%、「時々している」が17.5%で7割以上が授業以外で運動をしている。

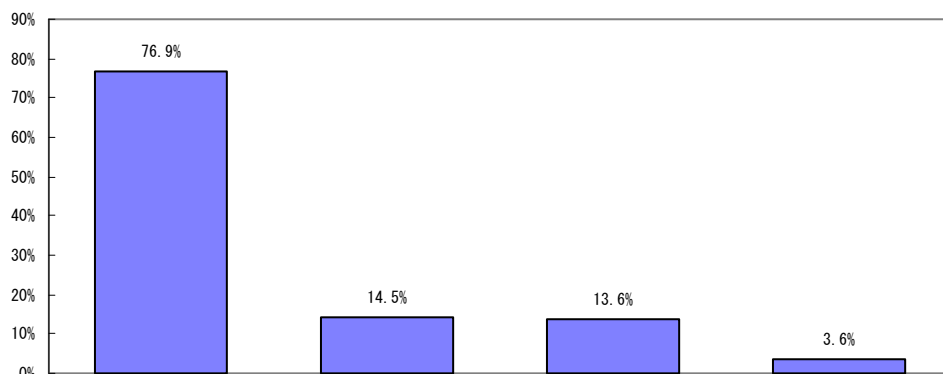
学年・性別でみると、中学生よりも高校生のほうが「以前はしていたが現在はしていない」人が多い。中学生男子は「いつもしている」が73.4%と他に比べて割合が高い。



(5) 部活動や学校以外の運動のクラブ活動状況 (付問 28-1)

< 複数回答 >

問28で、運動を「いつもしている」「時々している」と回答した人に、部活動や学校以外の運動のクラブ活動の状況をたずねたところ、「学校の運動の部活動をしている」と回答した人が76.9%、「学校以外の運動のクラブ活動をしている」は14.5%、「その他」は13.6%である。



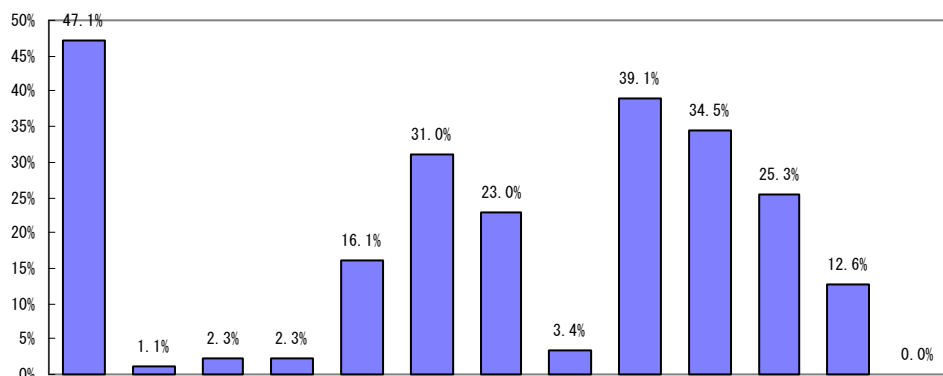
	1 学校の運動の部活動をしている	2 学校以外の運動のクラブ活動をしている	3 その他	無回答	割合/数
総計	76.9%	14.5%	13.6%	3.6%	221
中学生男子	85.2%	19.7%	4.9%	3.3%	61
中学生女子	77.5%	16.9%	14.1%	2.8%	71
高校生男子	66.7%	15.4%	15.4%	7.7%	39
高校生女子	77.1%	4.2%	18.8%	2.1%	48

（６）日頃、運動・スポーツができていない理由（付問 28-2）

＜複数回答＞

問28で、運動を「以前はしていたが現在はしていない」「まったくしたことがない」と回答した人に、日頃、運動・スポーツができていない理由をたずねたところ、「時間がない」が47.1%で最も多く、以下、「運動は好きではない」(39.1%)、「きっかけがない」(34.5%)、「何をしたらよいかわからない」(31.0%)、「関心がない」(25.3%)、「一緒に運動をする仲間がいない」(23.0%)となっている。

学年、性別で見ると、「時間がない」は中学生に比べ高校生で高く、「運動は好きではない」は男子に比べ女子で高い。

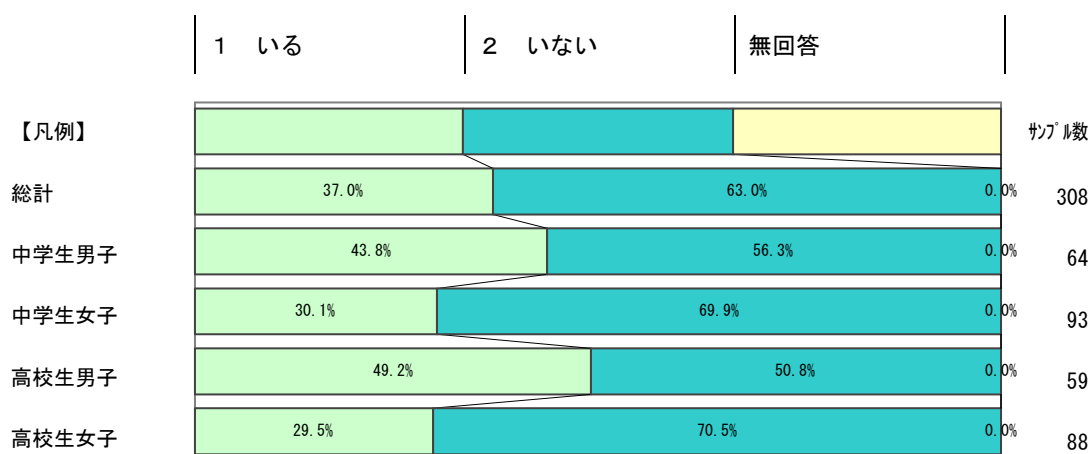


	1 時間がない	2 家族の世話 があるため	3 経済的理由	4 体調がよく ない	5 場所がない	6 何をしたら よいかわか らない	7 一緒に運動 をする仲間 がいない	8 初心者が参 加しにくい	9 運動は好き ではない	10 きっかけが ない	11 関心がない	12 その他	無回答	有効数
総計	47.1%	1.1%	2.3%	2.3%	16.1%	31.0%	23.0%	3.4%	39.1%	34.5%	25.3%	12.6%	0.0%	87
中学生男子	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	66.7%	0.0%	33.3%	33.3%	0.0%	33.3%	0.0%	3
中学生女子	31.8%	4.5%	0.0%	4.5%	9.1%	31.8%	13.6%	0.0%	59.1%	36.4%	36.4%	13.6%	0.0%	22
高校生男子	60.0%	0.0%	5.0%	0.0%	10.0%	20.0%	25.0%	0.0%	20.0%	35.0%	20.0%	15.0%	0.0%	20
高校生女子	55.0%	0.0%	2.5%	0.0%	25.0%	37.5%	25.0%	7.5%	40.0%	32.5%	25.0%	10.0%	0.0%	40

5 喫煙について

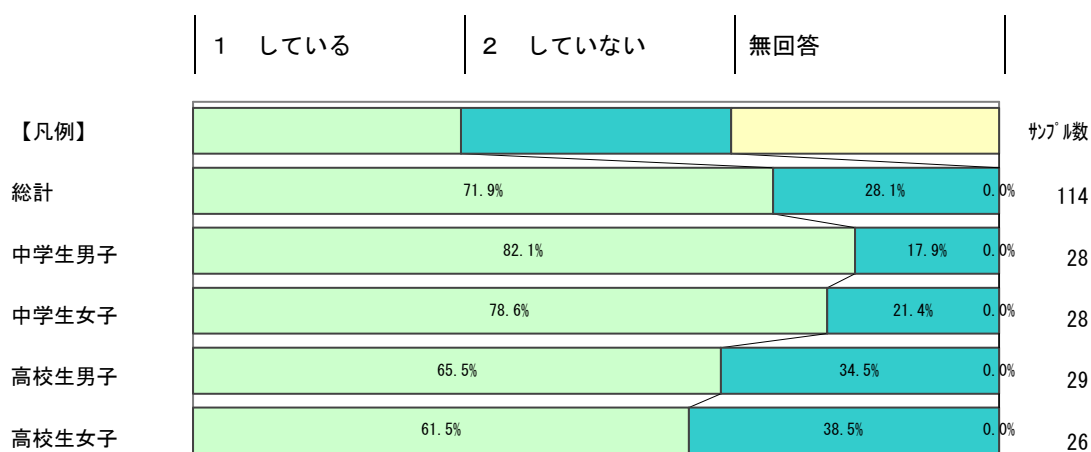
(1) 家族の喫煙状況（問 29）

家族でたばこを吸う人が「いる」は37.0%、「いない」は63.0%で、「いない」人の割合が高い。学年・性別でみると、中学生・高校生ともに、女子より男子の方が「いる」が多い。



(2) 喫煙する家族は、吸う場所や時間の工夫（分煙）をしているか（付問 29-1）

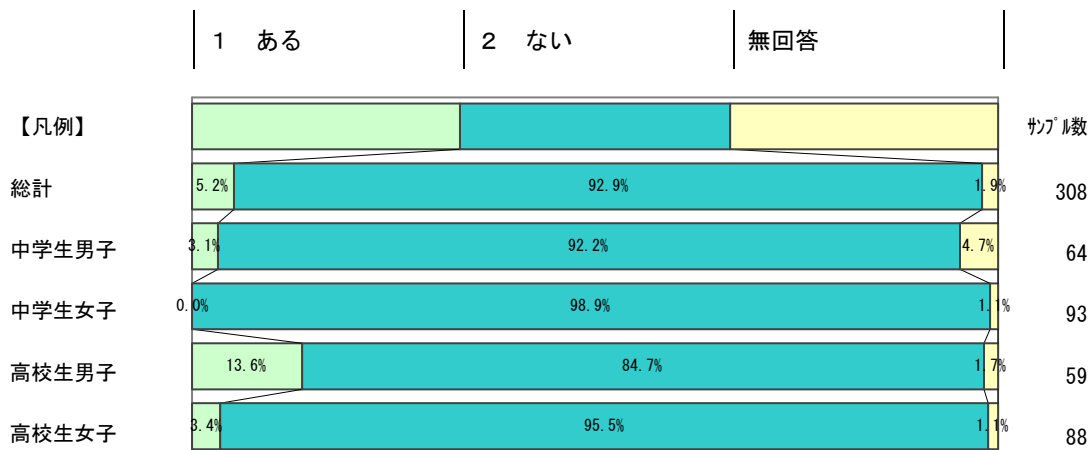
問29で「いる」と回答した人に、喫煙する家族が吸う場所や時間の工夫などの分煙をしているかたずねたところ、「している」が71.9%、「していない」が28.1%で、している人の割合が高い。



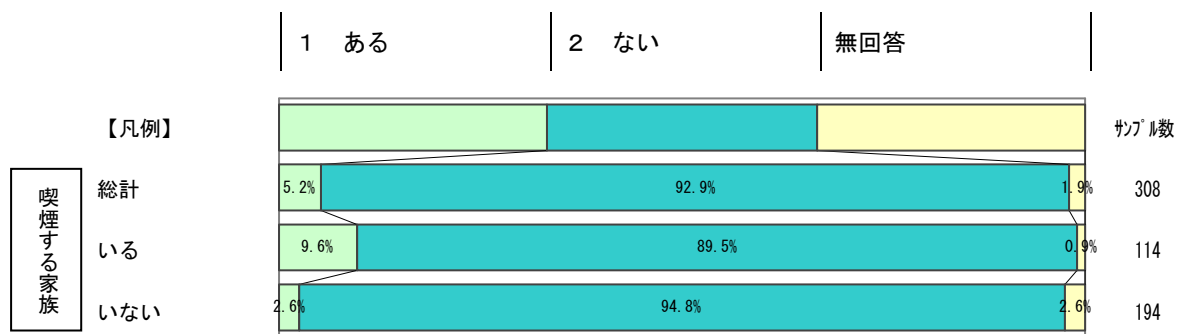
(3) 喫煙経験の有無 (問 30)

喫煙の経験について、全体では「ある」が5.2%、「ない」が92.9%である。

学年・性別でみると、高校生男子でたばこを吸ったことが「ある」と回答しているのは13.6%でやや割合が高く、他は中学生男子が3.1%、高校生女子が3.4%、中学生女子は0.0%である。



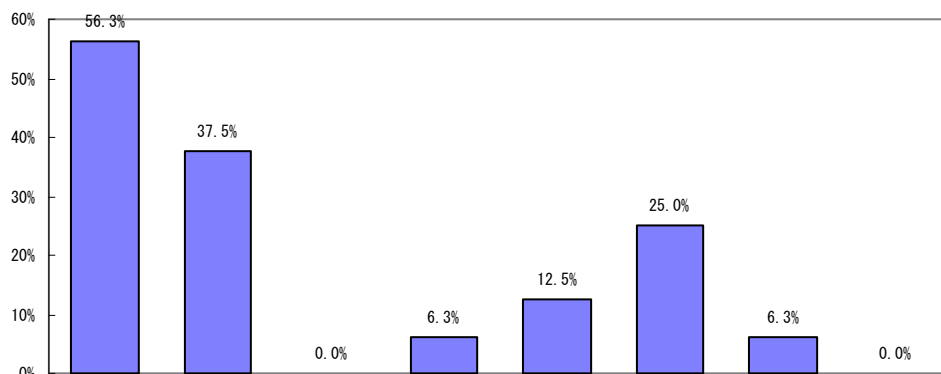
喫煙経験の有無と家族の喫煙状況をみたところ、喫煙する家族が「いる」方が、「いない」に比べ、喫煙経験がある割合がやや高い。



(4) 喫煙したきっかけ (付問 30-1)

< 複数回答 >

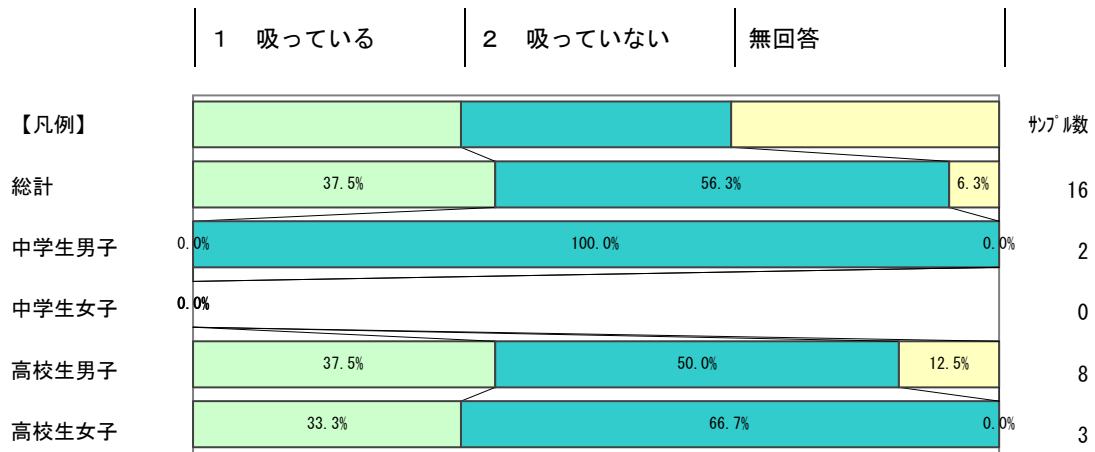
問30でたばこを吸ったことが「ある」と回答した人に、たばこを吸ったきっかけをたずねたところ、「単なる好奇心から」が56.3%で最も多く、次いで「成人していない人(友だちや先輩など)にすすめられた」が37.5%、「なんとなく」が25.0%である。



	1 単なる好奇心から	2 成人していない人 (友だちや先輩な ど)にすすめられた ので	3 成人している人(親 や親せきなど)にす すすめられたので	4 気分がむしゃくしゃ したから	5 家にたばこがあった から	6 なんとなく	7 その他	無回答	割合/数
総計	56.3%	37.5%	0.0%	6.3%	12.5%	25.0%	6.3%	0.0%	16
中学生男子	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	2
中学生女子									0
高校生男子	62.5%	37.5%	0.0%	12.5%	0.0%	25.0%	12.5%	0.0%	8
高校生女子	0.0%	66.7%	0.0%	0.0%	33.3%	0.0%	0.0%	0.0%	3

(5) 現在の喫煙状況 (付問 30-2)

問30でたばこを吸ったことが「ある」と回答した人に、現在、たばこを吸うかたずねたところ、「吸っている」は37.5%、「吸っていない」が56.3%で、4割近くが継続して喫煙をしている。



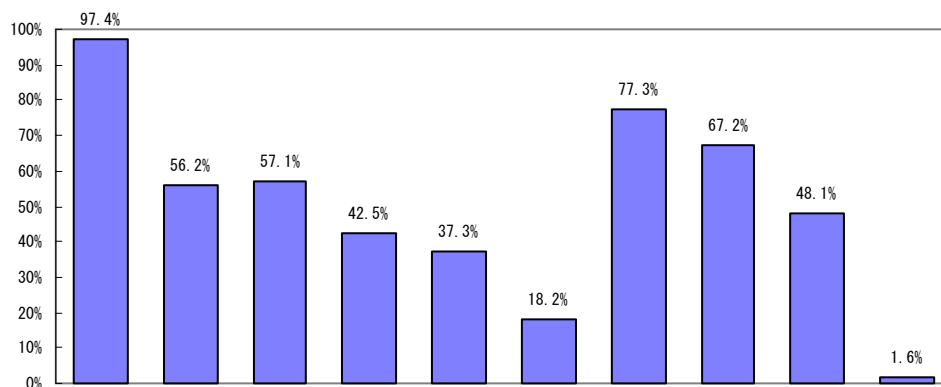
(6) 喫煙により影響が出ると思うもの(問31)

< 複数回答 >

「肺がん」が97.4%で最も多く、以下「妊娠(胎児)への悪影響」(77.3%)、「乳幼児・青少年の発達への悪影響」(67.2%)、「気管支炎」(57.1%)、「ぜんそく」(56.2%)である。

学年・性別で見ると、高校生女子では「妊娠(胎児)への悪影響」が90.9%と高くなっている。

「喫煙経験の有無(問30)」との関係を見ると、喫煙による影響についての知識に大きな差はみられないが、「妊娠(胎児)への悪影響」「乳幼児・青少年の発達への悪影響」については、喫煙経験が「ない」場合に比べ、「ある」場合の割合がかなり低い値にとどまっている。



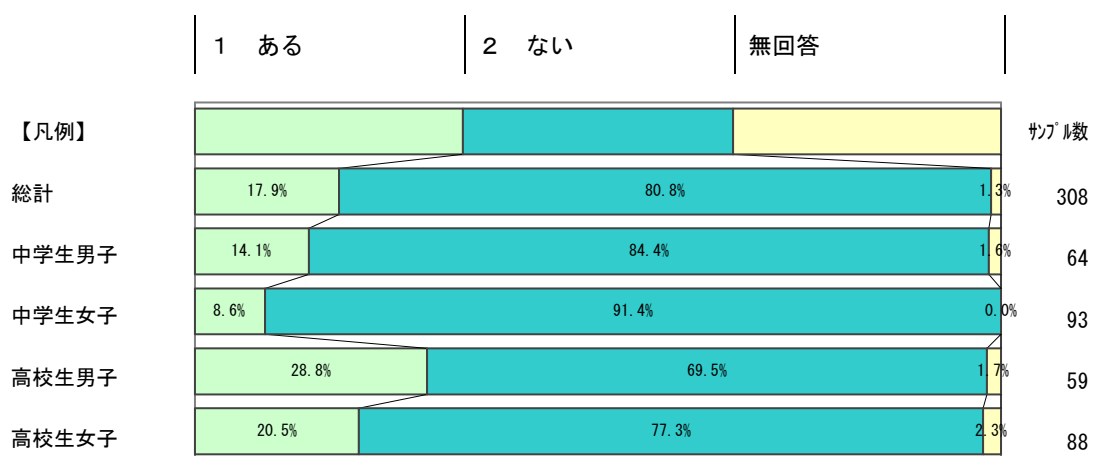
	1 肺がん	2 ぜんそく	3 気管支炎	4 心臓病	5 脳卒中	6 胃かいよう	7 妊娠(胎児)への悪影響	8 乳幼児・青少年の発達への悪影響	9 歯周病	無回答	物/数
総計	97.4%	56.2%	57.1%	42.5%	37.3%	18.2%	77.3%	67.2%	48.1%	1.6%	308
中学生男子	100.0%	60.9%	50.0%	43.8%	29.7%	23.4%	57.8%	62.5%	46.9%	0.0%	64
中学生女子	96.8%	50.5%	48.4%	45.2%	40.9%	17.2%	79.6%	61.3%	51.6%	2.2%	93
高校生男子	98.3%	59.3%	67.8%	39.0%	37.3%	16.9%	76.3%	64.4%	44.1%	0.0%	59
高校生女子	96.6%	56.8%	64.8%	40.9%	38.6%	14.8%	90.9%	79.5%	48.9%	2.3%	88
喫煙経験あり	93.8%	50.0%	50.0%	31.3%	25.0%	12.5%	50.0%	43.8%	31.3%	6.3%	16
喫煙経験なし	97.9%	56.3%	57.7%	43.0%	38.1%	18.5%	79.0%	68.9%	49.0%	1.0%	286

喫煙経験の有無

6 飲酒について

(1) 飲酒経験の有無 (問 32)

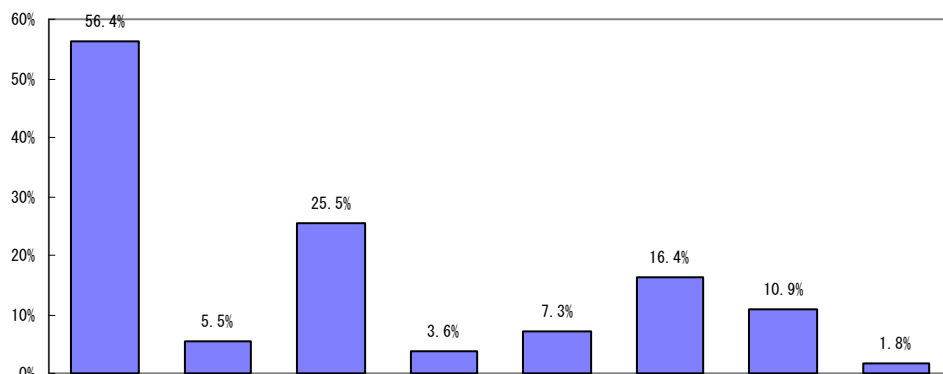
お酒を飲んだことが「ある」が17.9%、「ない」が80.8%で、2割近くが飲酒の経験がある。学年・性別でみると、「ある」と回答したのは、中学生に比べ高校生の方が多い。



(2) 飲酒のきっかけ (付問 32-1)

< 複数回答 >

飲酒のきっかけについては、「単なる好奇心から」が56.4%で最も高く、次いで「成人している人（親や親せきなど）にすすめられた」（25.5%）、「なんとなく」（16.4%）となっている。



	1 単なる好奇心から	2 成人していない人 (友だちや先輩など) にすすめられたので	3 成人している人 (親 や親せきなど) に すすめられたので	4 気分がむしゃくしゃ したから	5 家にお酒があったか ら	6 なんとなく	7 その他	無回答	割合数
総計	56.4%	5.5%	25.5%	3.6%	7.3%	16.4%	10.9%	1.8%	55
中学生男子	44.4%	0.0%	33.3%	0.0%	22.2%	11.1%	33.3%	0.0%	9
中学生女子	62.5%	0.0%	12.5%	0.0%	0.0%	12.5%	12.5%	0.0%	8
高校生男子	64.7%	5.9%	17.6%	5.9%	11.8%	17.6%	5.9%	0.0%	17
高校生女子	44.4%	5.6%	38.9%	0.0%	0.0%	22.2%	5.6%	5.6%	18

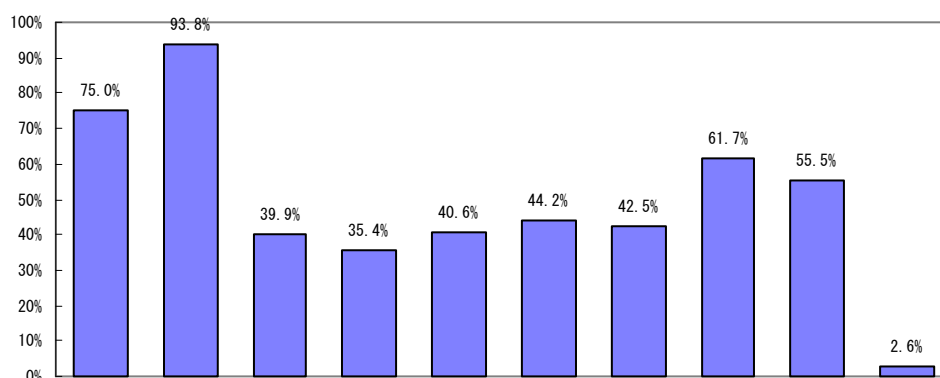
（３）多量の飲酒を長時間続けることで影響がでると思うもの（問 33）

＜複数回答＞

「アルコール依存症」が93.8%で最も多く、以下「肝臓病」（75.0%）、「妊娠（胎児）への悪影響」（61.7%）、「乳幼児・青少年の発達への悪影響」（55.5%）と続いている。

学年・性別でみると、高校生では、「肝臓病」が中学生よりも高い。高校生女子では「妊娠（胎児）への悪影響」（78.4%）が高い。

また、「飲酒経験の有無（問32）」との関係を見ると、各項目大きな差はないが、動脈硬化については、飲酒経験がない人45.4%、ある人32.7%と認識に差がでている。



	1 肝臓病	2 アルコール依存症	3 脳卒中	4 心臓病	5 糖尿病	6 がん	7 動脈硬化	8 妊娠（胎児）への悪影響	9 乳幼児・青少年の発達への悪影響	無回答	総件数
総計	75.0%	93.8%	39.9%	35.4%	40.6%	44.2%	42.5%	61.7%	55.5%	2.6%	308
中学生男子	62.5%	89.1%	32.8%	31.3%	48.4%	50.0%	39.1%	43.8%	45.3%	3.1%	64
中学生女子	72.0%	93.5%	38.7%	38.7%	43.0%	50.5%	33.3%	60.2%	57.0%	2.2%	93
高校生男子	84.7%	98.3%	47.5%	33.9%	35.6%	33.9%	45.8%	59.3%	55.9%	1.7%	59
高校生女子	81.8%	95.5%	40.9%	35.2%	35.2%	40.9%	52.3%	78.4%	61.4%	2.3%	88
飲酒経験あり	76.4%	92.7%	36.4%	30.9%	45.5%	38.2%	32.7%	58.2%	54.5%	3.6%	55
飲酒経験なし	74.7%	94.4%	41.0%	36.5%	40.2%	46.2%	45.4%	62.7%	55.8%	2.0%	249

飲酒経験の有無

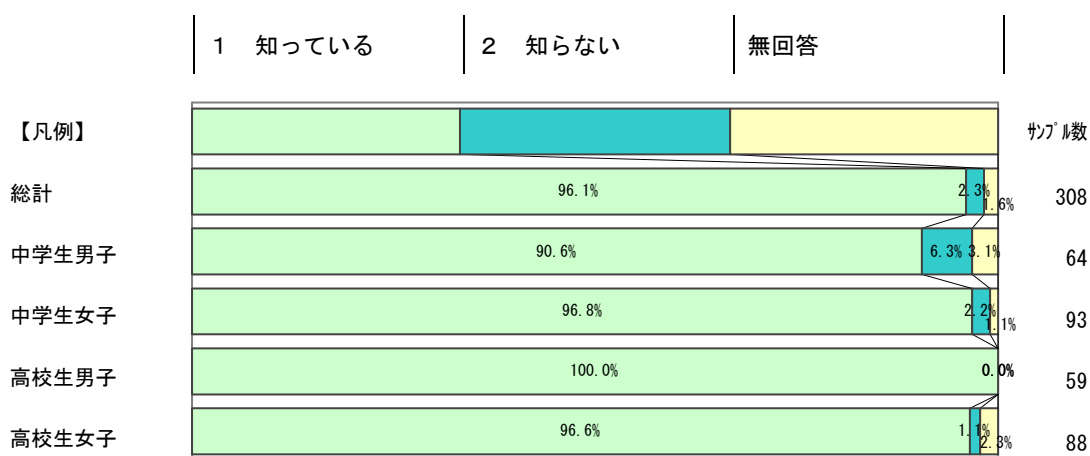
7 薬物について

(1) シンナー遊びや覚せい剤など薬物の使用についての認知 (問 34)

①薬物乱用には習慣性があること

「知っている」が96.1%、「知らない」が2.3%である。

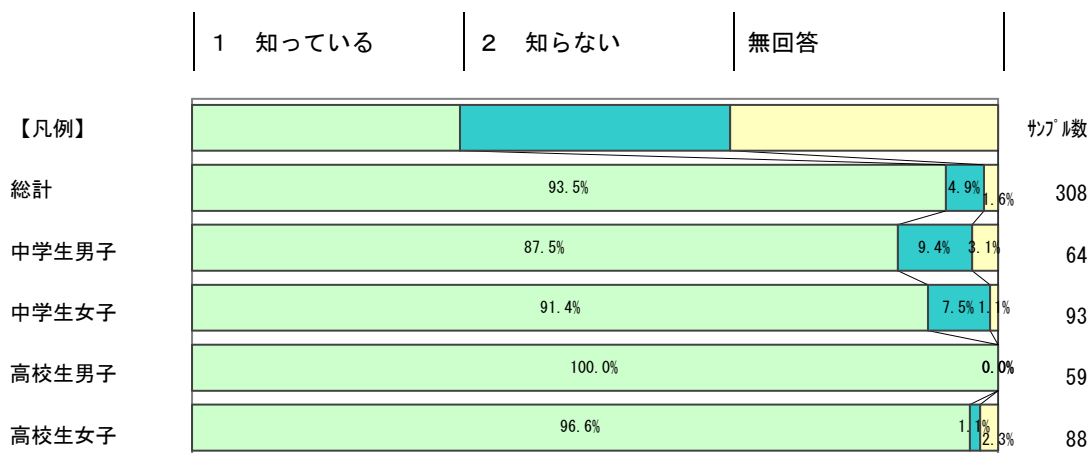
学年・性別でみると、「知らない」と回答した人が中学生男子では6.3%と、他よりやや高くなっている。



②繰り返すことによって、脳や肝臓がぼろぼろになること

「知っている」が93.5%、「知らない」が4.9%である。

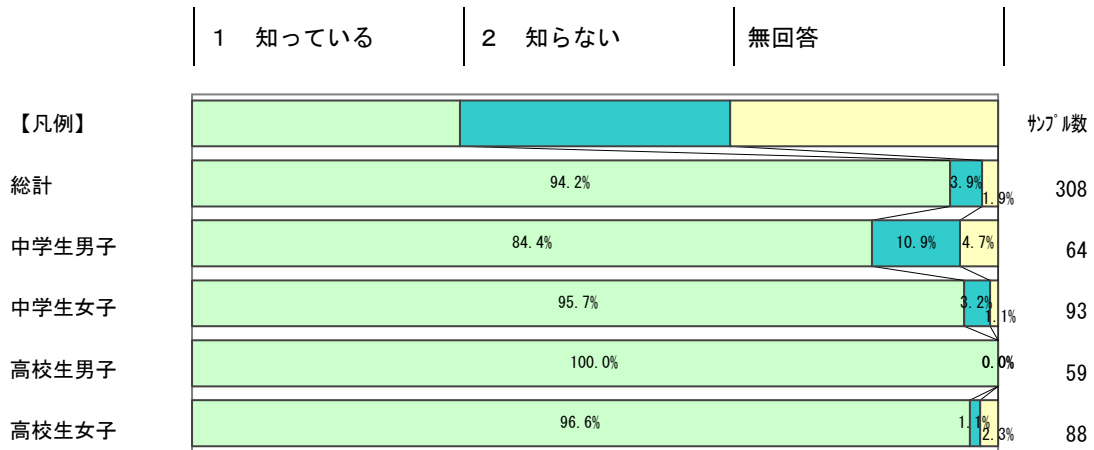
学年・性別でみると、中学生が、高校生に比べ「知らない」人が、他よりやや高くなっている。



③繰り返すことによって、幻覚、幻聴がすること

「知っている」が94.2%、「知らない」が3.9%となっている。

学年・性別でみると、「知らない」と回答した人が中学生男子では10.9%と、他よりやや高くなっている。

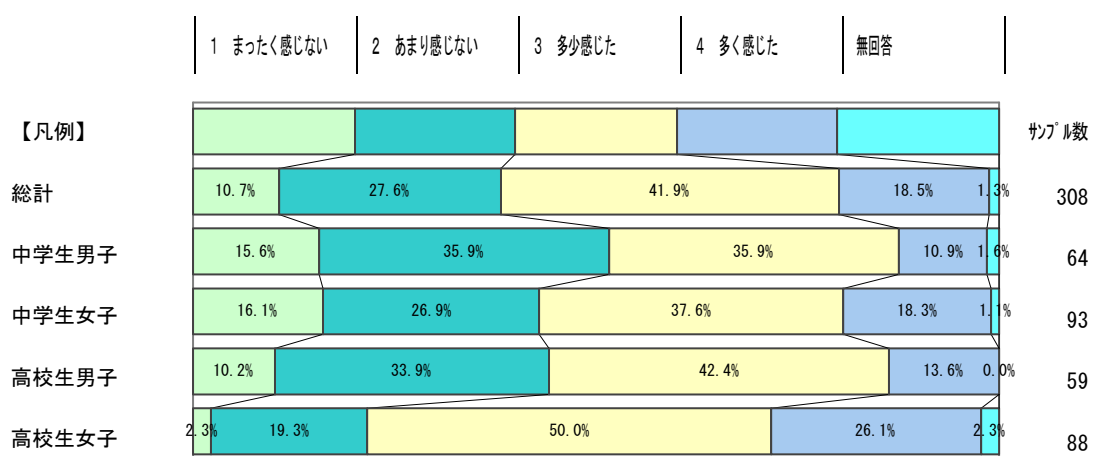


8 休養・心の健康について

(1) 不安、悩み、ストレスの有無（問 35）

「多少感じた」は41.9%、「多く感じた」は18.5%で、約6割が不安、悩み、ストレスを感じている。

学年・性別でみると、高校生女子で「多少感じた」が50.0%、「多く感じた」が26.1%、合わせて76.1%と多い。

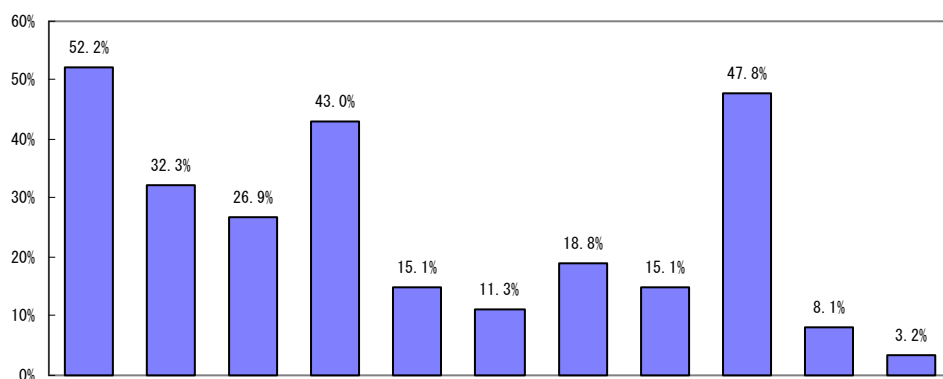


(2) 不安、悩み、ストレスなどの原因 (付問 35-1)

< 複数回答 >

不安、悩み、ストレスなどの原因では、「勉強や進学のこと」が52.2%で最も多く、次いで「部活動のこと」(47.8%)、「友だちのこと」(43.0%)、「将来のこと」(32.3%)である。

中学生では「部活のこと」が比較的高く、高校生では「勉強や進学のこと」が最も高い。



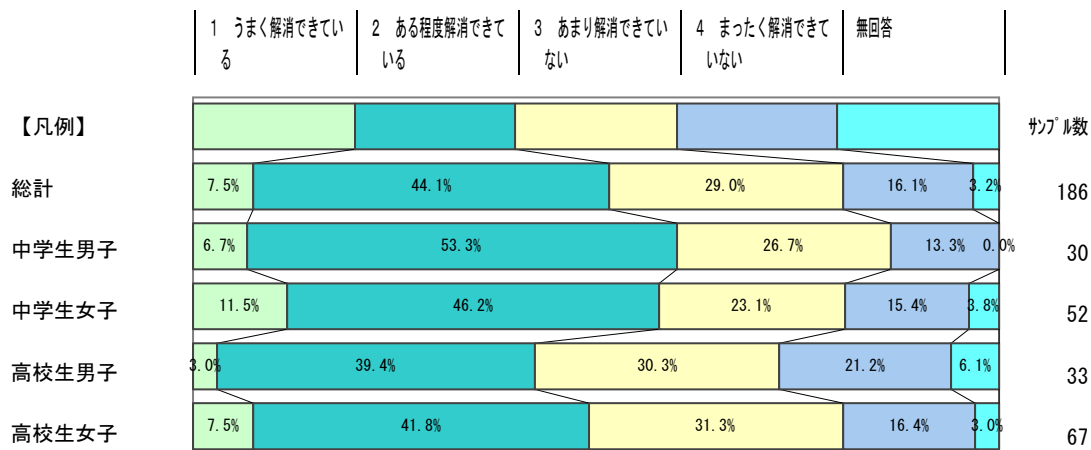
	1 勉強や進学のこと	2 将来のこと	3 家族のこと	4 友だちのこと	5 異性のこと	6 健康のこと	7 容姿のこと	8 先生のこと	9 部活動のこと	10 その他	無回答	有効数
総計	52.2%	32.3%	26.9%	43.0%	15.1%	11.3%	18.8%	15.1%	47.8%	8.1%	3.2%	186
中学生男子	40.0%	16.7%	23.3%	30.0%	13.3%	10.0%	10.0%	20.0%	43.3%	10.0%	0.0%	30
中学生女子	44.2%	19.2%	36.5%	59.6%	11.5%	7.7%	13.5%	26.9%	59.6%	5.8%	0.0%	52
高校生男子	60.6%	48.5%	18.2%	33.3%	15.2%	18.2%	12.1%	6.1%	42.4%	12.1%	6.1%	33
高校生女子	61.2%	38.8%	23.9%	41.8%	19.4%	10.4%	29.9%	7.5%	46.3%	7.5%	6.0%	67

<中学・高校生調査>

(3) 不安、悩み、ストレスなどを解消できていると思うか (付問 35-2)

「あまり解消できていない」は29.0%、「まったく解消できていない」は16.1%で、45.1%が不安、悩み、ストレスの解消が十分にできていない。

学年・性別でみると、高校生男子は「うまく解消できている」「ある程度解消できている」を合わせて42.4%で、他と比べると割合が低い。

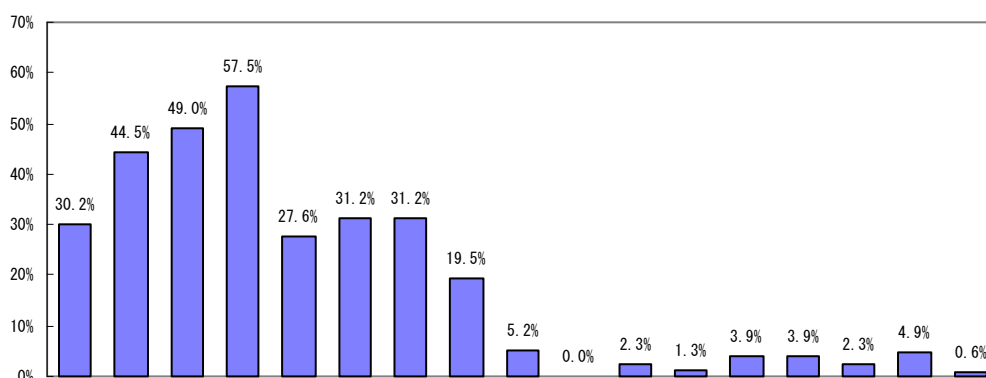


（４）不安、悩み、ストレスへの対処（問 36）

＜複数回答＞

不安、悩み、ストレスへの対処方法では、「睡眠をとる、休養をとる」が57.5%で最も多い。以下、「趣味に取り組む」（49.0%）、「読書や音楽鑑賞をする」（44.5%）、「家族や仲間と過ごす」「友だち・先輩に相談する」（31.2%）、「運動をする」（30.2%）、「好きなものを食べる」（27.6%）となっている。

学年・性別でみると、中学生女子で「友だち・先輩に相談する」、高校生で「睡眠をとる、休養をとる」が他に比べ多い。



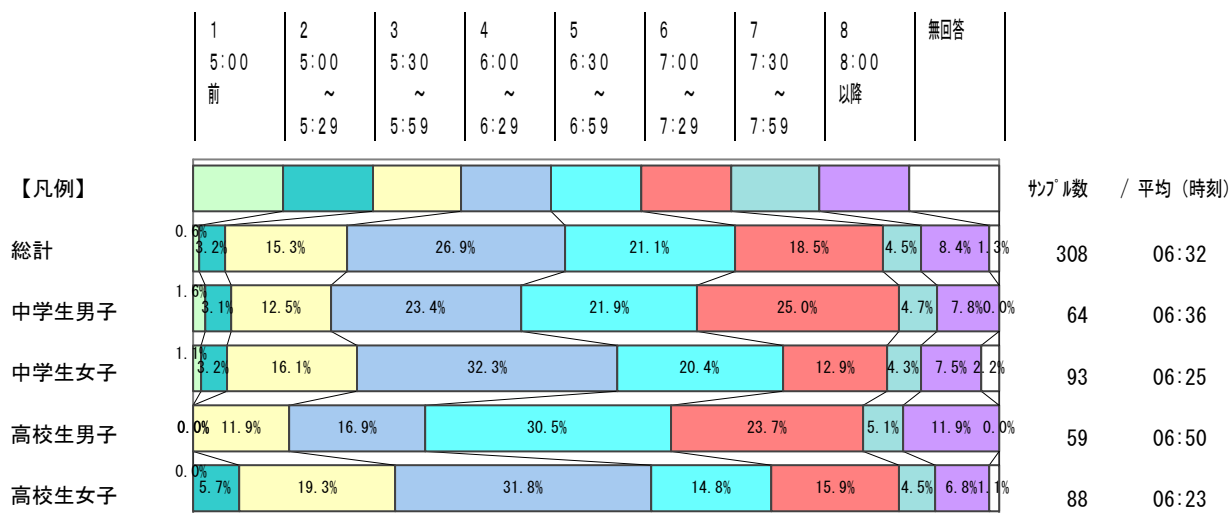
	1 運動をする	2 読書や音楽鑑賞をする	3 趣味に取り組む	4 睡眠をとる、休養をとる	5 好きなものを食べる	6 家族や仲間と過ごす	7 友だち・先輩に相談する	8 家族に相談する	9 インターネット上で相談をしたり見たりする	10 市役所、保健所、保健センターの窓口相談する	11 学校の先生に相談する（スクールカウンセラー含む）	12 病院・診療所を受診する	13 その他	14 どのようにしてよいかかわらず、対処できていない	15 相談先がわからず、対処できていない	16 不安、悩み、ストレスは特別な対処がない	無回答	カブ数
総計	30.2%	44.5%	49.0%	57.5%	27.6%	31.2%	31.2%	19.5%	5.2%	0.0%	2.3%	1.3%	3.9%	3.9%	2.3%	4.9%	0.6%	308
中学生男子	42.2%	23.4%	48.4%	42.2%	23.4%	31.3%	6.3%	4.7%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	6.3%	4.7%	3.1%	10.9%	3.1%	64
中学生女子	28.0%	51.6%	50.5%	52.7%	25.8%	26.9%	44.1%	28.0%	5.4%	0.0%	6.5%	0.0%	3.2%	4.3%	0.0%	4.3%	0.0%	93
高校生男子	39.0%	47.5%	54.2%	64.4%	25.4%	27.1%	27.1%	8.5%	8.5%	0.0%	0.0%	3.4%	3.4%	3.4%	3.4%	3.4%	0.0%	59
高校生女子	18.2%	50.0%	43.2%	69.3%	33.0%	38.6%	38.6%	27.3%	6.8%	0.0%	1.1%	1.1%	3.4%	3.4%	2.3%	2.3%	0.0%	88

< 中学・高校生調査 >

(5) 起床時刻 (問 37)

起床時刻は「6:00～6:29」が26.9%で最も多く、次いで「6:30～6:59」が21.1%、「7:00～7:29」が18.5%である。

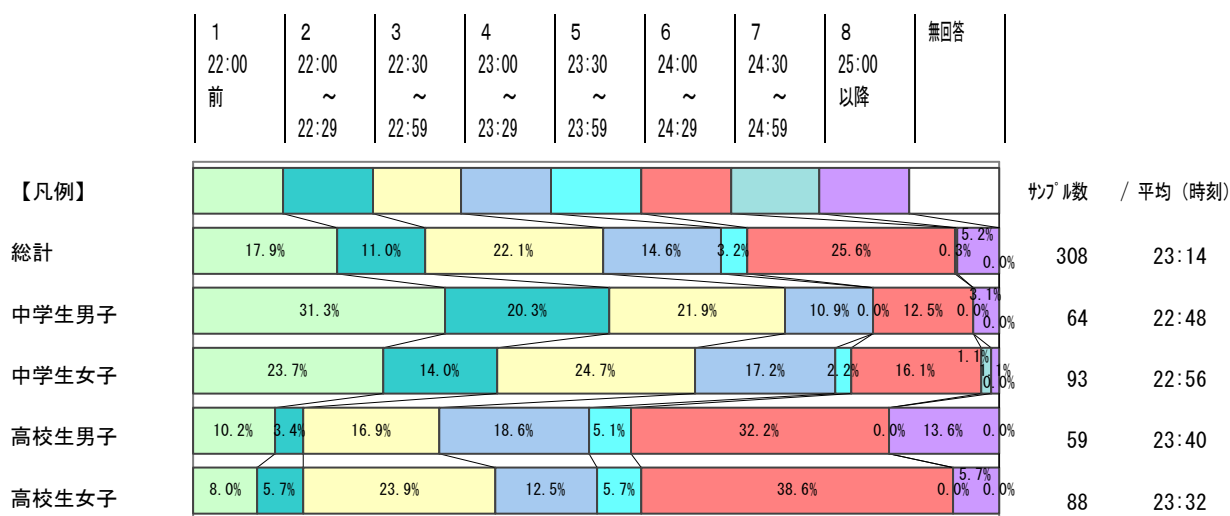
高校生男子では、他に比べ平均の起床時刻が遅い。



(6) 就寝時刻 (問 37)

就寝時刻は、「24:00～24:29」が25.6%、「22:30～22:59」が22.1%、「22:00前」が17.9%で、24時以降に就寝する人が約3割である。

中学生に比べ、高校生の方が平均の就寝時刻が遅い。



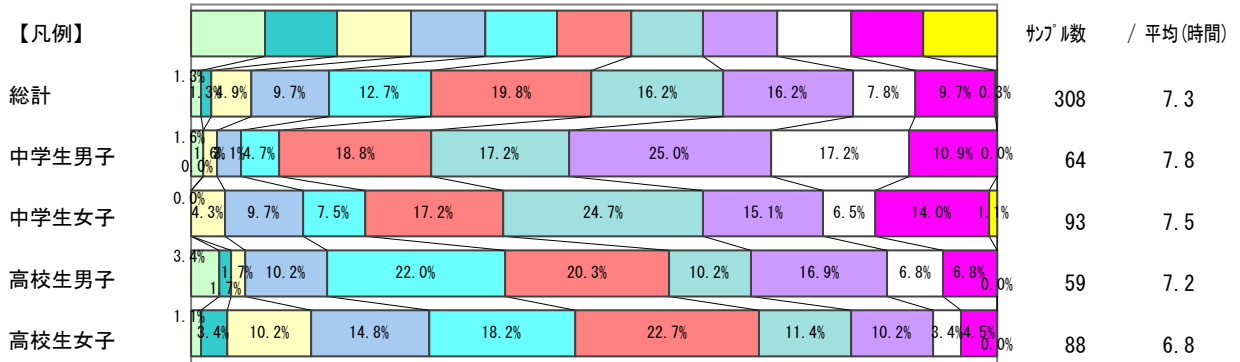
（ 7 ） 睡眠時間（問 37）

問37の起床時刻と就寝時刻をもとに睡眠時間を算出した。

「5時間未満」が1.3%、「5～5.5時間未満」が1.3%、「5.5～6時間未満」が4.9%、「6～6.5時間未満」が9.7%、「6.5～7時間未満」が12.7%、睡眠時間7時間未満は合わせて29.9%である。

学年・性別でみると、中学生の方が高校生に比べ平均の睡眠時間が長いほか、男子の方が女子に比べ平均の睡眠時間が長い。

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	無回答
5時間 未満	5～ 5.5 時間 未満	5.5 ～ 6時間 未満	6～ 6.5 時間 未満	6.5 ～ 7時間 未満	7～ 7.5 時間 未満	7.5 ～ 8時間 未満	8～ 8.5 時間 未満	8.5 ～ 9時間 未満	9時間 以上	

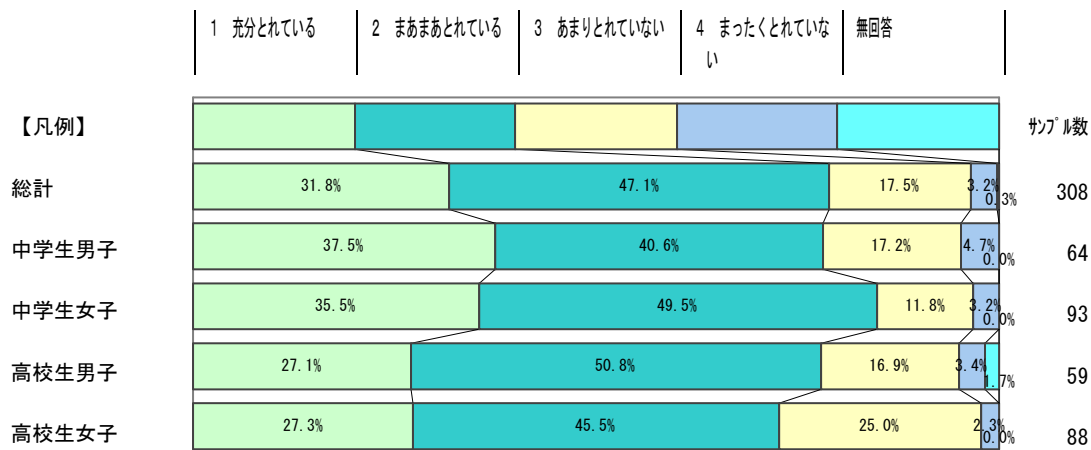


<中学・高校生調査>

(8) 睡眠で休養が充分とれているか (問 38)

「あまりとれていない」が17.5%、「まったくとれていない」が3.2%で、約2割が休養をとれていないと感じている。

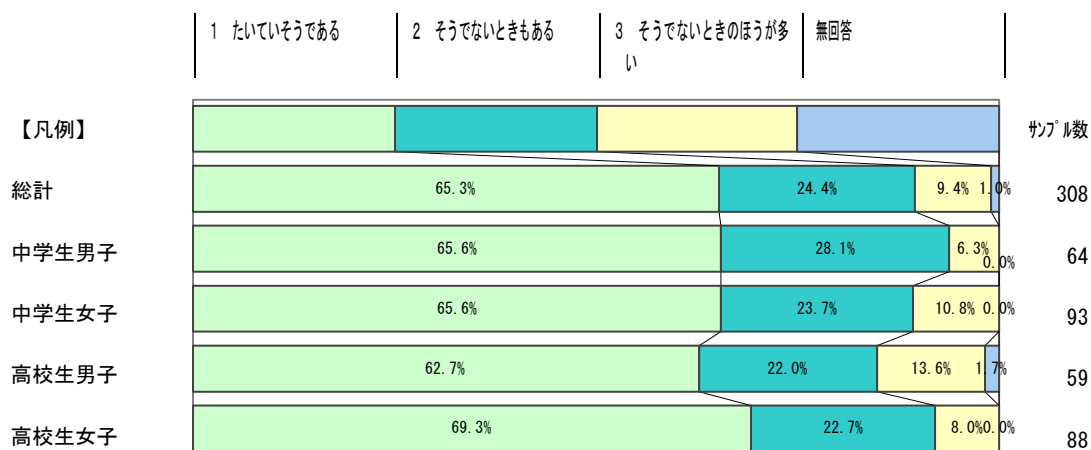
学年・性別でみると、高校生女子において、「あまりとれていない」が25.0%と高い。



(9) 学校に楽しく通っているか (問 39)

学校に楽しく通っているかについて、「たいていそうである」は65.3%である。一方、「そうでないときもある」が24.4%、「そうでないときのほうが多い」が9.4%で、合わせて33.8%が楽しくないときがあると回答している。

高校生男子では、「そうでないときのほうが多い」が13.6%でやや割合が高い。

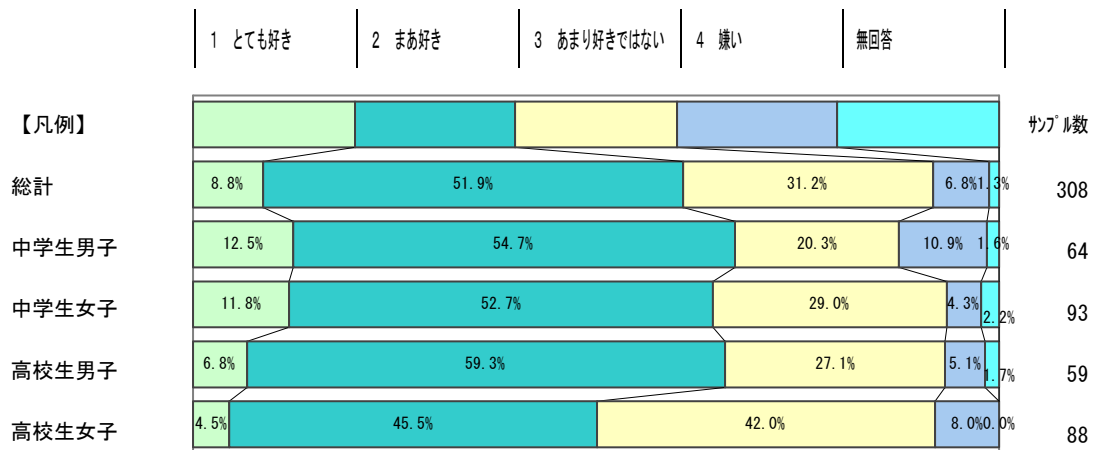


9 人づきあいなどについて

(1) 自分のことが好きか (問 40)

自分のことが「とても好き」は8.8%、「まあ好き」は51.9%と、合わせて60.7%が肯定的評価である。「あまり好きではない」は31.2%、「嫌い」は6.8%である。

学年・性別でみると、高校生女子では「あまり好きではない」が42.0%で、他よりも割合が高い。

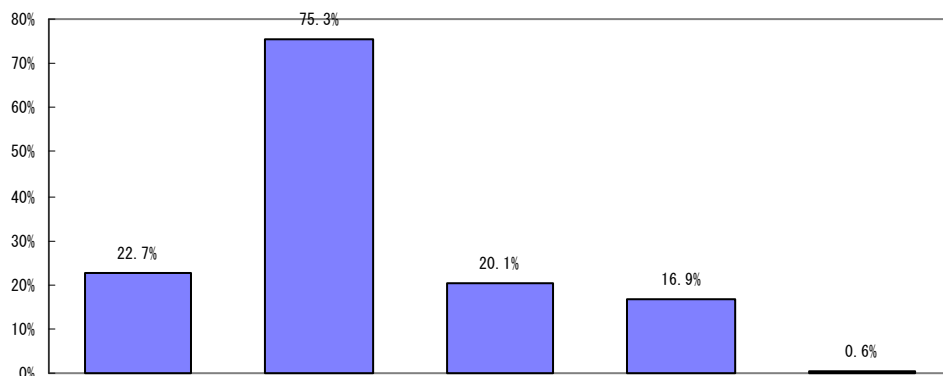


(2) 学校であったこと、友達のこと、遊びのことなどを家族に話すか (問 41)

< 複数回答 >

「母親とよく話している」が75.3%、「父親とよく話している」は22.7%、「それ以外の家族とよく話している」は20.1%である。一方、「あまり家族とは話さない・話す機会がない」は16.9%である。

女子に比べ、男子の方が、「あまり家族とは話さない・話す機会がない」割合が多い。

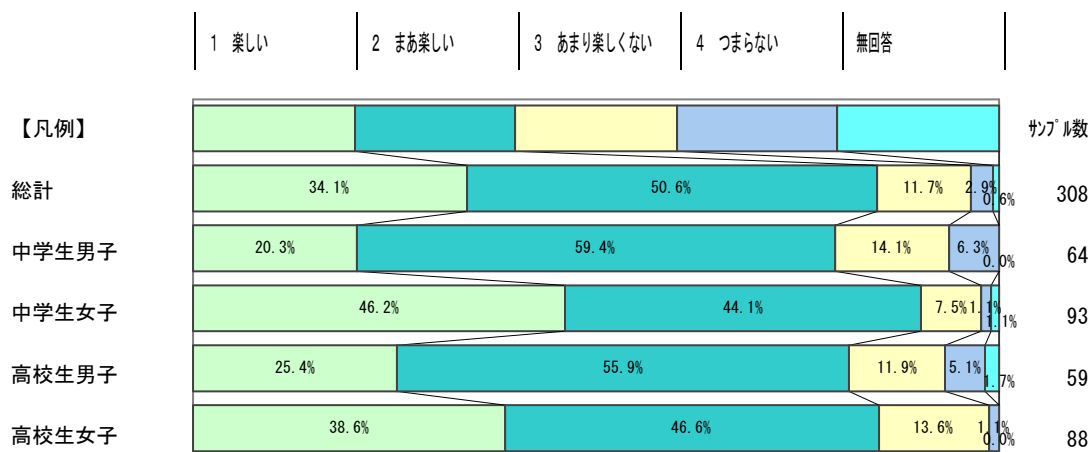


	1 父親とよく話している	2 母親とよく話している	3 それ以外の家族とよく話している	4 あまり家族とは話さない・話す機会がない	無回答	有効数
総計	22.7%	75.3%	20.1%	16.9%	0.6%	308
中学生男子	23.4%	57.8%	14.1%	29.7%	0.0%	64
中学生女子	23.7%	94.6%	32.3%	0.0%	0.0%	93
高校生男子	16.9%	52.5%	16.9%	35.6%	3.4%	59
高校生女子	26.1%	84.1%	13.6%	12.5%	0.0%	88

(3) 家で家族と過ごすのは楽しいか (問 42)

家で家族と過ごすのは「楽しい」が34.1%、「まあ楽しい」が50.6%で、84.7%が肯定的である。一方、「あまり楽しくない」は11.7%、「つまらない」は2.9%である。

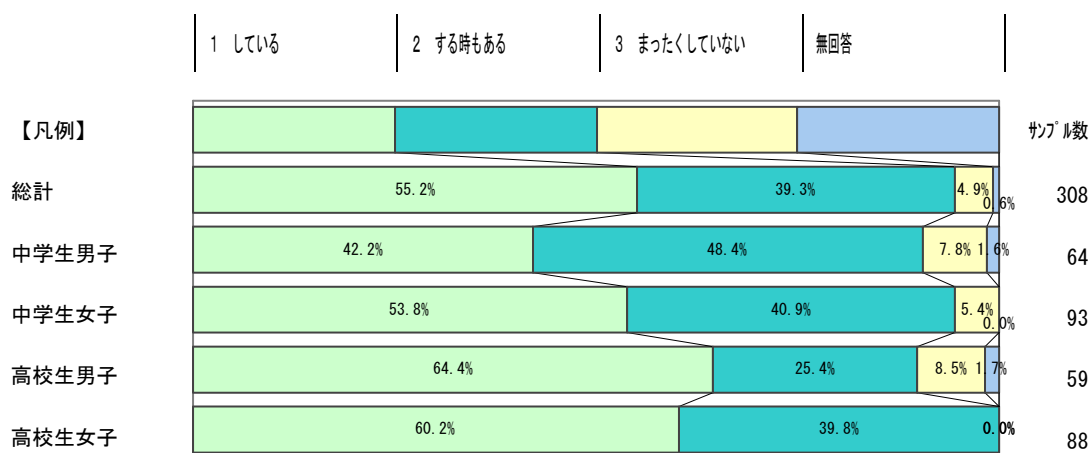
男子に比べ女子の方が、「楽しい」の割合がやや多い。



(4) 近所の人に挨拶をしているか (問 43)

近所の人に挨拶をしているかについて、「している」が55.2%、「する時もある」が39.3%、「まったくしていない」が4.9%である。

高校生男子では「している」が64.4%で、他に比べてやや多い。

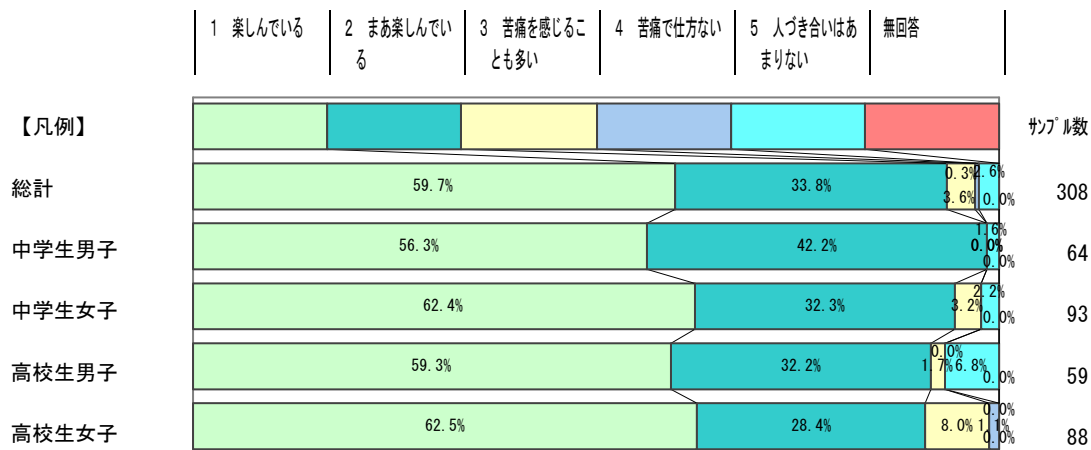


< 中学・高校生調査 >

(5) 友達とのつきあいを楽しんでいるか (問 44)

「楽しんでいる」が59.7%、「まあ楽しんでいる」が33.8%で、合わせて93.5%が肯定的意見である。一方、「苦痛を感じることも多い」が3.6%、「苦痛で仕方ない」が0.3%、「人づき合いはあまりない」が2.6%である。

高校生男子は「人づき合いはあまりない」が他よりやや多い。



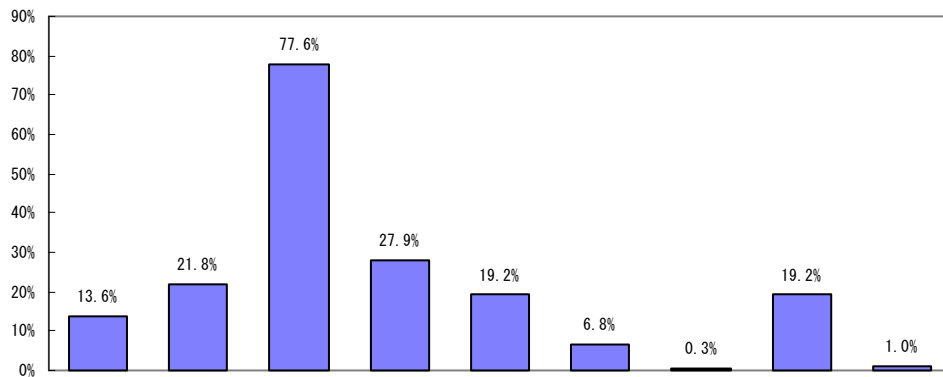
10 性について

(1) 知っている性感染症（問 45）

＜複数回答＞

知っている性感染症では「エイズ」が77.6%で最も多い。以下、「クラミジア」（27.9%）、「梅毒」（21.8%）、「性器ヘルペス」（19.2%）、「淋病」（13.6%）、「尖形コンジローム」（6.8%）と続いている。「まったく知らない」は19.2%である。

中学生では、「エイズ」以外の感染症は1割未満の認知にとどまっているのに対し、高校生では、他の感染症についても認知度が上がっている。中学生は男女とも34.4%が「まったく知らない」と回答し、エイズに次ぐ多い回答となっている。



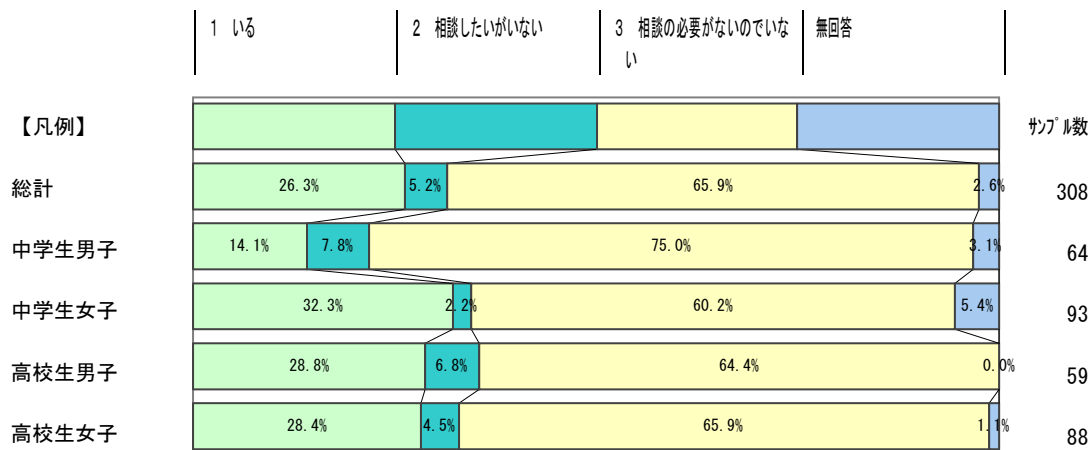
	1 淋病	2 梅毒	3 エイズ	4 クラミジア	5 性器ヘルペス	6 尖形コンジローム	7 その他	8 まったく知らない	無回答	物ぶり数
総計	13.6%	21.8%	77.6%	27.9%	19.2%	6.8%	0.3%	19.2%	1.0%	308
中学生男子	3.1%	9.4%	64.1%	3.1%	3.1%	4.7%	0.0%	34.4%	1.6%	64
中学生女子	3.2%	7.5%	58.1%	6.5%	5.4%	1.1%	1.1%	34.4%	1.1%	93
高校生男子	32.2%	42.4%	94.9%	45.8%	33.9%	11.9%	0.0%	1.7%	1.7%	59
高校生女子	20.5%	31.8%	95.5%	58.0%	36.4%	11.4%	0.0%	4.5%	0.0%	88

< 中学・高校生調査 >

(2) 性に関して相談できる人がいるか (問 46)

性に関して相談できる人がいるかについて、「いる」が26.3%、「相談したいがない」が5.2%である。「相談の必要がないのでいない」が65.9%で最も多い。

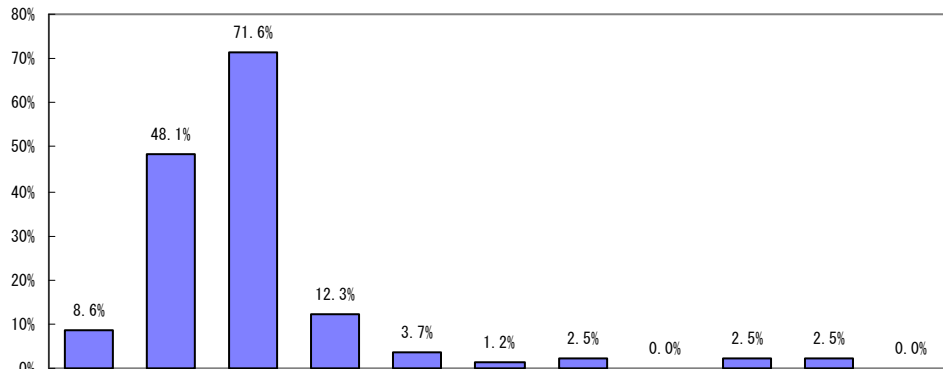
中学生男子では「いる」が14.1%で他と比べて少ない。



(3) 相談相手はだれか (付問 46-1)

< 複数回答 >

問46で、相談相手が「いる」と答えた人に、相談相手はだれかたずねた。「友だち」が71.6%で最も多く、次いで「家族」が48.1%、「先輩」が12.3%と続いている。「学校(塾)の先生」は8.6%にとどまっている。



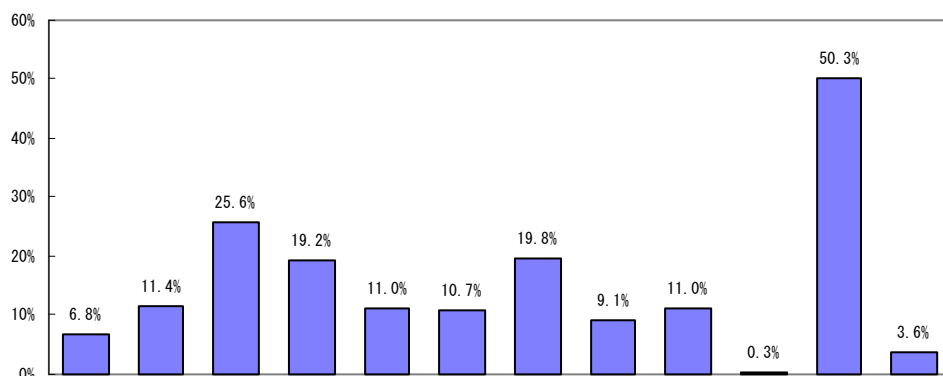
	1 学校(塾)の先生	2 家族	3 友だち	4 先輩	5 知人	6 病院・診療所	7 インターネット	8 電話相談	9 その他	10 特にない	無回答	カブ数
総計	8.6%	48.1%	71.6%	12.3%	3.7%	1.2%	2.5%	0.0%	2.5%	2.5%	0.0%	81
中学生男子	22.2%	11.1%	33.3%	11.1%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	22.2%	22.2%	0.0%	9
中学生女子	6.7%	70.0%	66.7%	10.0%	6.7%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	30
高校生男子	0.0%	17.6%	94.1%	23.5%	0.0%	5.9%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	17
高校生女子	12.0%	56.0%	76.0%	8.0%	4.0%	0.0%	8.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	25

(4) 性に関して知りたいと思うこと (問 47)

< 複数回答 >

「特にない」が50.3%である。知りたいと思う項目では、「思春期の心理」が25.6%で最も多く、次いで「妊娠・出産」(19.8%)、「男女交際」(19.2%)、「女性の身体のしくみ」(11.4%)、「結婚の意義」「性感染症」(11.0%)、「セックス」(10.7%)となっている。

高校生男子では「セックス」の割合が高い。女子では、男子に比べ「妊娠・出産」の割合が高い。



	1 男性の身体の しくみ	2 女性の身体の しくみ	3 思春期の心理	4 男女交際	5 結婚の意義	6 セックス	7 妊娠・出産	8 避妊	9 性感染症	10 その他	11 特にない	無回答	有効数
総計	6.8%	11.4%	25.6%	19.2%	11.0%	10.7%	19.8%	9.1%	11.0%	0.3%	50.3%	3.6%	308
中学生男子	6.3%	7.8%	20.3%	18.8%	6.3%	9.4%	1.6%	4.7%	6.3%	0.0%	60.9%	7.8%	64
中学生女子	6.5%	15.1%	26.9%	18.3%	10.8%	8.6%	32.3%	10.8%	9.7%	0.0%	50.5%	2.2%	93
高校生男子	11.9%	11.9%	25.4%	20.3%	10.2%	20.3%	8.5%	11.9%	10.2%	1.7%	47.5%	3.4%	59
高校生女子	4.5%	9.1%	28.4%	18.2%	15.9%	8.0%	28.4%	9.1%	17.0%	0.0%	44.3%	2.3%	88

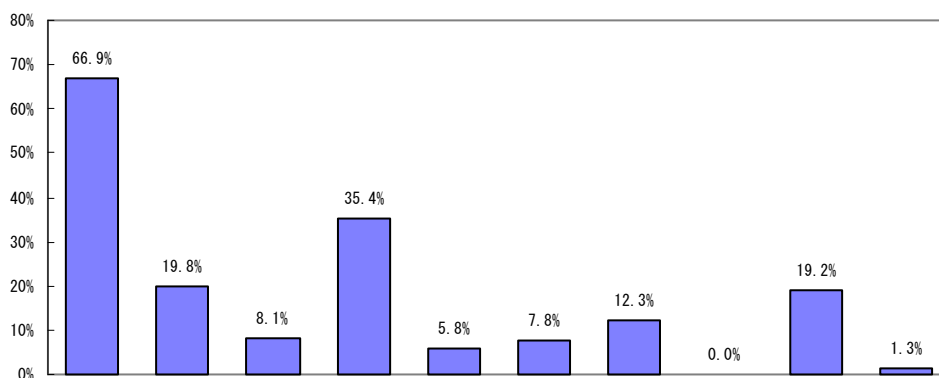
11 歯の健康について

（１）口の健康維持のために意識して行っていること（問 48）

＜複数回答＞

口の健康維持のために意識していることでは、「1日1回はていねいに歯をみがいている」が66.9%で最も多い。次いで「歯みがき剤（フッ素入りなど）を使うようにしている」が35.4%、「鏡などを使って、歯や歯肉の様子を観察している」が19.8%である。「特に意識はしていない」は19.2%である。

中学生女子では、「鏡などを使って、歯や歯肉の様子を観察している」が30.1%と他の学年・性別より多い。男子は女子に比べ「特に意識していない」が多い。

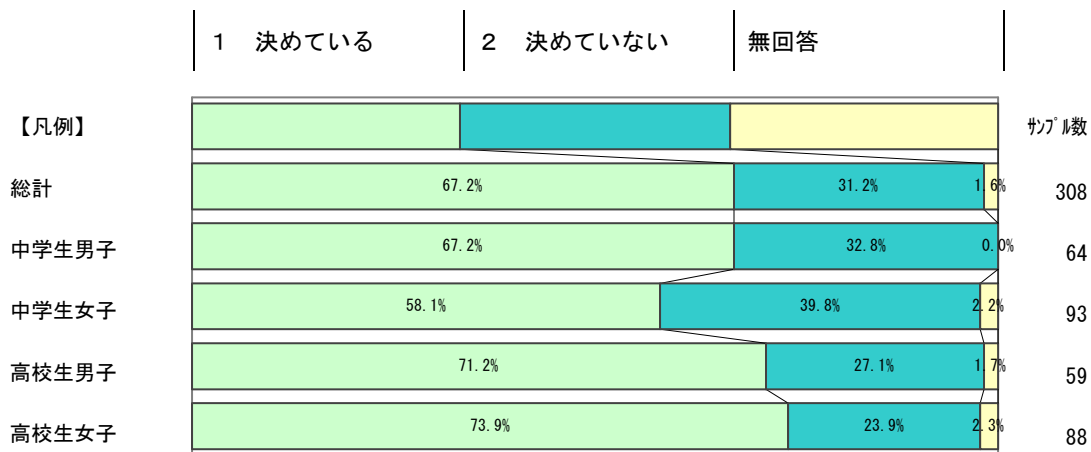


	1 1日1回はていねいに歯をみがいている	2 鏡などを使って、歯や歯肉の様子を観察している	3 デンタルフロス（糸ようじ）や歯間ブラシ、電動ブラシを使っている	4 歯みがき剤（フッ素入りなど）を使うようにしている	5 間食や甘いものを控えるようにしている	6 ときどき歯石を取ってもらう	7 定期的に歯科健診などを受ける	8 その他	9 特に意識していない	無回答	有効数
総計	66.9%	19.8%	8.1%	35.4%	5.8%	7.8%	12.3%	0.0%	19.2%	1.3%	308
中学生男子	57.8%	14.1%	12.5%	29.7%	4.7%	9.4%	9.4%	0.0%	25.0%	0.0%	64
中学生女子	73.1%	30.1%	11.8%	44.1%	9.7%	8.6%	16.1%	0.0%	10.8%	1.1%	93
高校生男子	64.4%	13.6%	3.4%	30.5%	1.7%	3.4%	11.9%	0.0%	32.2%	1.7%	59
高校生女子	68.2%	17.0%	3.4%	35.2%	5.7%	9.1%	11.4%	0.0%	14.8%	2.3%	88

<中学・高校生調査>

(2) かかりつけの歯科医院を決めているか (問 49)

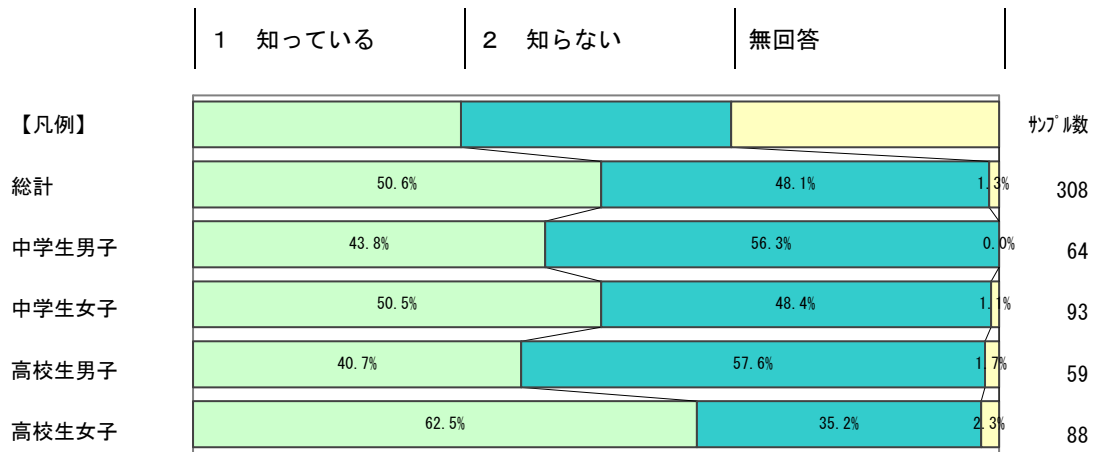
かかりつけの歯科医院を「決めている」が67.2%、「決めていない」が31.2%である。
中学生女子では「決めている」の割合が他に比べやや少ない。



(3) 8020 (ハチマルニイマル) 運動の認知 (問 50)

「8020 (ハチマルニイマル) 運動」を「知っている」が50.6%、「知らない」が48.1%で、認知しているのは約5割となっている。

中学生、高校生ともに女子のほうが「知っている」と回答した人が多い。

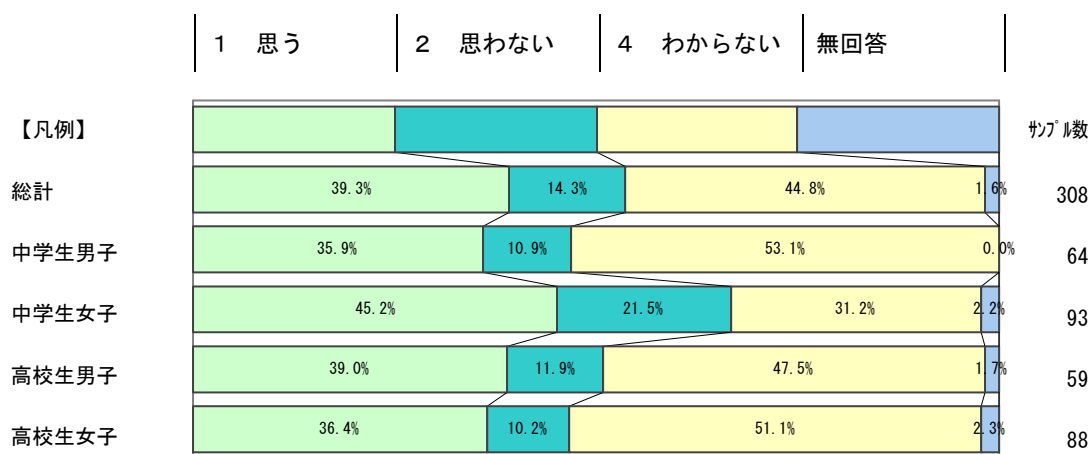


12 まちづくりについて

(1) 四街道市が「健康で安心して暮らせるまち」だと思うか（問 51）

四街道市が「健康で安心して暮らせるまち」だと思うかについて、「思う」が39.3%、「思わない」が14.3%、「わからない」が44.8%である。

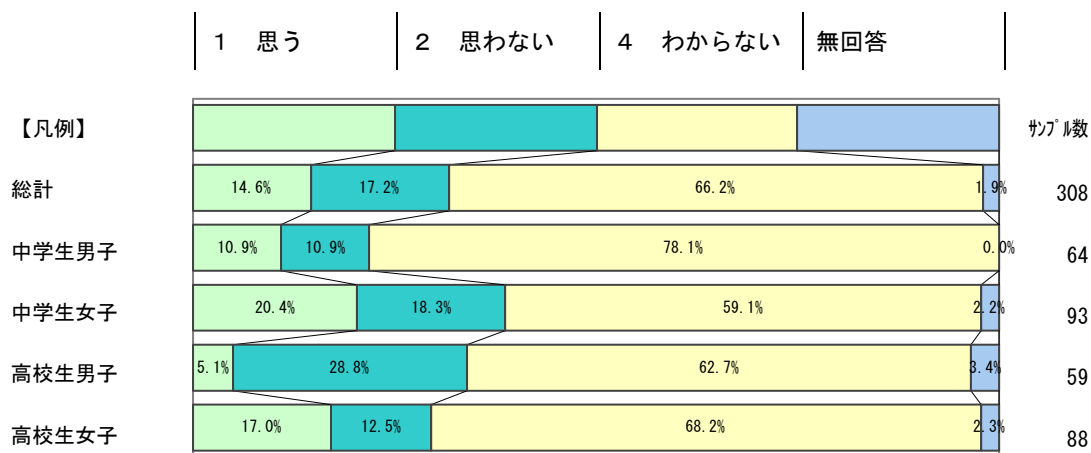
中学生女子は、「思う」「思わない」が、ともに他より多い。



(2) 四街道市を「健康で安心して暮らせるまち」にするため、何か活動しようと思うか（問 52）

「思う」が14.6%、「思わない」が17.2%、「わからない」が66.2%である。

中学生、高校生ともに男子より女子のほうが「思う」が多く、高校生男子は「思わない」が多い。

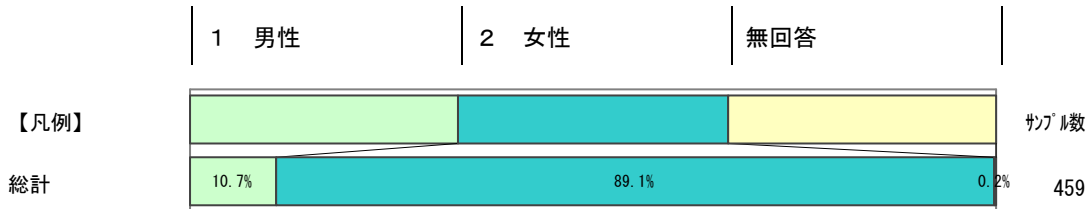


IV 幼児・小学生調査

1 保護者の基本属性

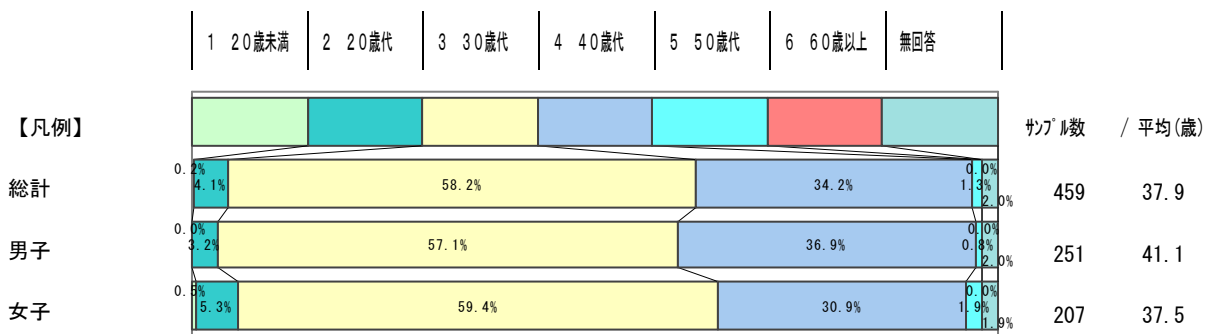
(1) 保護者の性別 (問1)

有効回答が得られた459人のうち、保護者(回答者)の性別は「女性」が89.1%、「男性」が10.7%である。



(2) 保護者の年齢 (問2)

保護者の年齢は「30歳代」が58.2%、「40歳代」が34.2%で、「30歳代」「40歳代」で9割以上を占めている。

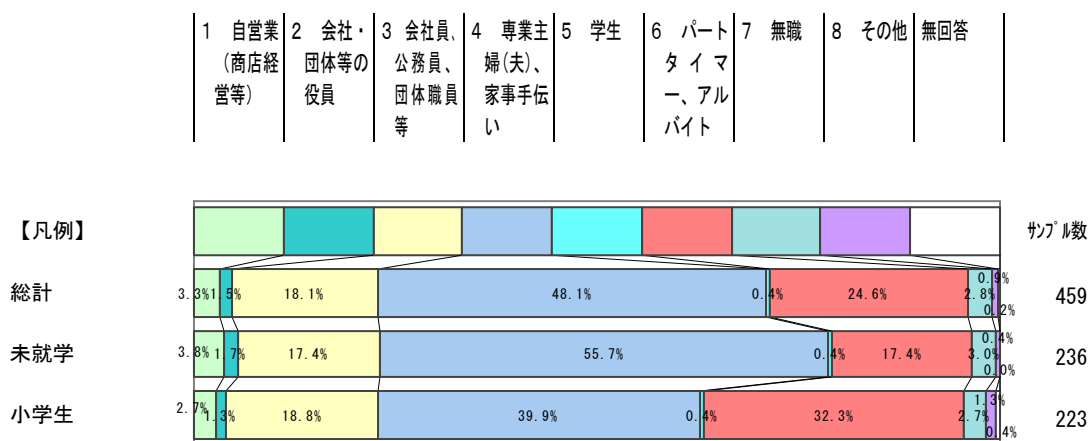


<幼児・小学生調査>

(3) 保護者の職業 (問3)

「専業主婦(夫)、家事手伝い」が48.1%で最も多い。次いで、「パートタイマー、アルバイト」が24.6%、「会社員、公務員、団体職員等」が18.1%である。

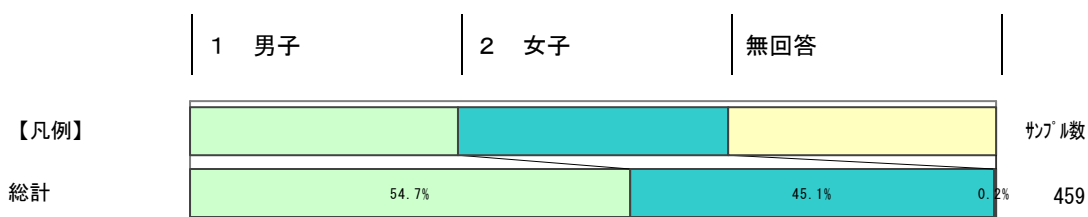
小学生の保護者は、「パートタイマー、アルバイト」が32.3%と高い。



2 子どもの基本属性

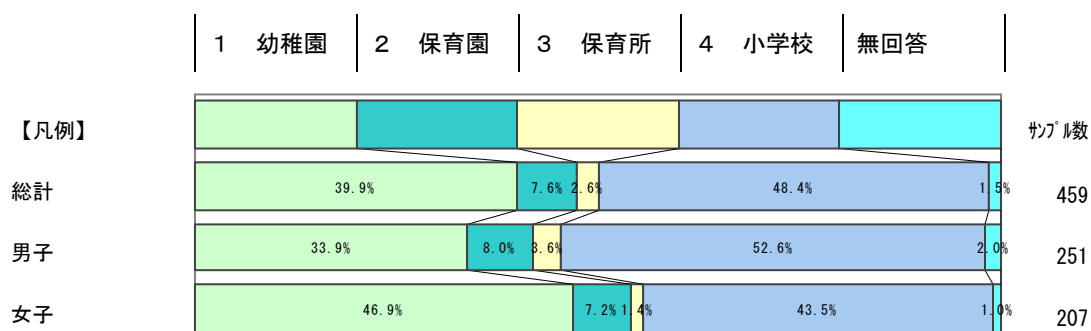
(1) 子どもの性別 (問 5)

回答者の子どもの内訳は、「男子」が54.7%、「女子」が45.1%である。



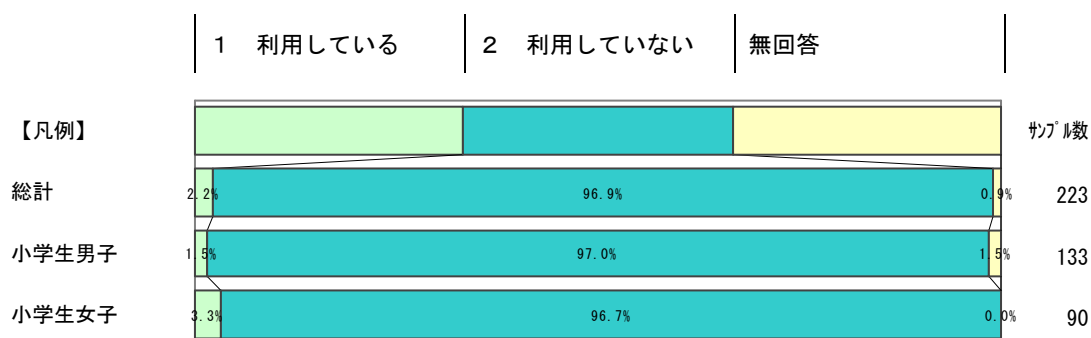
(2) 子どもの通園・通学先 (問 7)

通園・通学先は、「幼稚園」が39.9%、「保育園」が7.6%、「保育所」が2.6%、「小学校」が48.4%である。



(3) 学童保育の利用状況 (問 8)

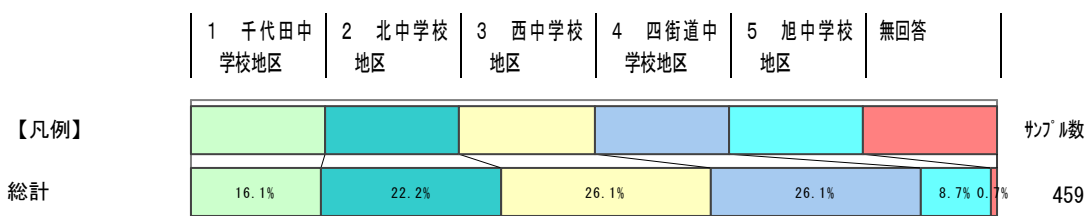
問7で「小学校」と回答した人に対し、学童保育の利用状況をたずねた。学童保育を「利用している」は2.2%で、「利用していない」が96.9%を占めた。



<幼児・小学生調査>

(4) 居住地域 (問 9)

居住地域を中学校区で見ると、「千代田中学校地区」が16.1%、「北中学校地区」が22.2%、「西中学校地区」が26.1%、「四街道中学校地区」が26.1%、「旭中学校地区」が8.7%である。



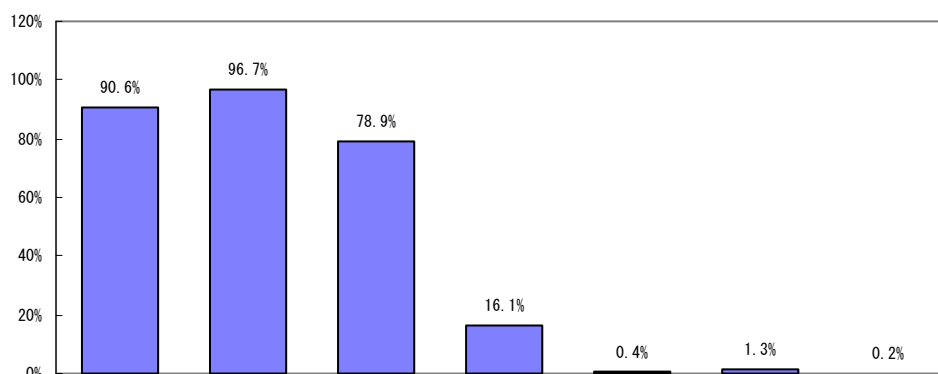
1 千代田中学校地区	亀崎、物井・もねの里、長岡、内黒田、千代田、池花
2 北中学校地区	栗山、萱橋、大日（緑ヶ丘、桜ヶ丘以外）、鹿渡、つくし座、さちが丘、中央
3 西中学校地区	下志津新田、四街道、大日（緑ヶ丘、桜ヶ丘）、鹿放ヶ丘、さつきヶ丘
4 四街道中学校地区	和良比、みのり町、美しが丘、めいわ
5 旭中学校地区	山梨、吉岡、小名木、成山・中台・中野、南波佐間・上野・和田、旭ヶ丘、みそら、鷹の台

※中学校区については、便宜上地域名で区分しており、実際の中学校区とは異なる場合がある。

(5) 現在同居している人 (問 10)

<複数回答>

現在同居している人は、「母」が96.7%、「父」が90.6%、「兄弟姉妹」が78.9%である。「祖父、祖母」と同居している人は少なく、16.1%となっている。

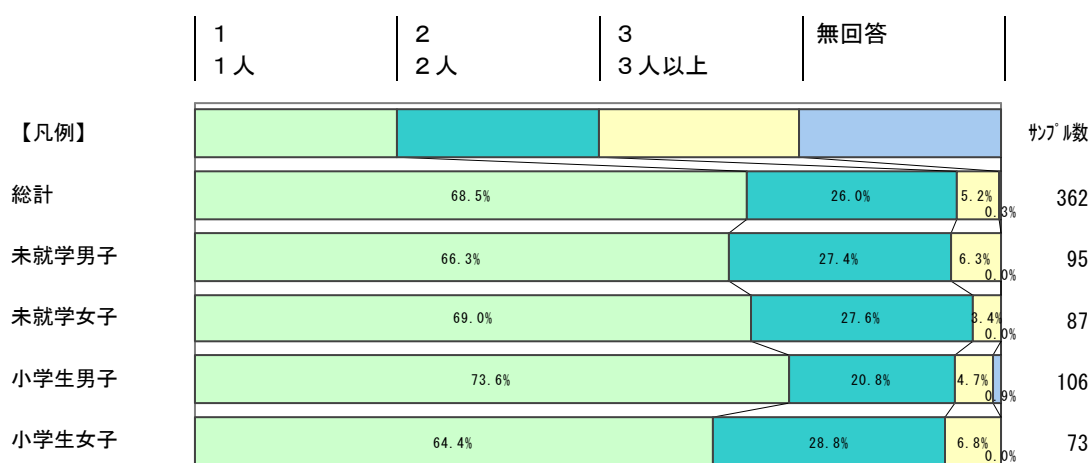


	1 父	2 母	3 兄弟姉妹	4 祖父、祖母	5 その他の親せき	6 その他	無回答	カブ数
総計	90.6%	96.7%	78.9%	16.1%	0.4%	1.3%	0.2%	459
未就学男子	95.8%	97.5%	80.5%	10.2%	0.0%	0.0%	0.0%	118
未就学女子	93.2%	96.6%	74.4%	19.7%	0.0%	3.4%	0.9%	117
小学生男子	88.0%	94.7%	79.7%	16.5%	1.5%	0.8%	0.0%	133
小学生女子	84.4%	98.9%	81.1%	18.9%	0.0%	1.1%	0.0%	90

(6) 兄弟姉妹の人数 (付問 10-1)

問10で「兄弟姉妹」と回答した人に兄弟姉妹の人数をたずねたところ、「1人」が68.5%と最も多く、「2人」が26.0%、「3人」が5.2%である。

小学生男子では兄弟が「1人」が他よりもやや多く、73.6%である。

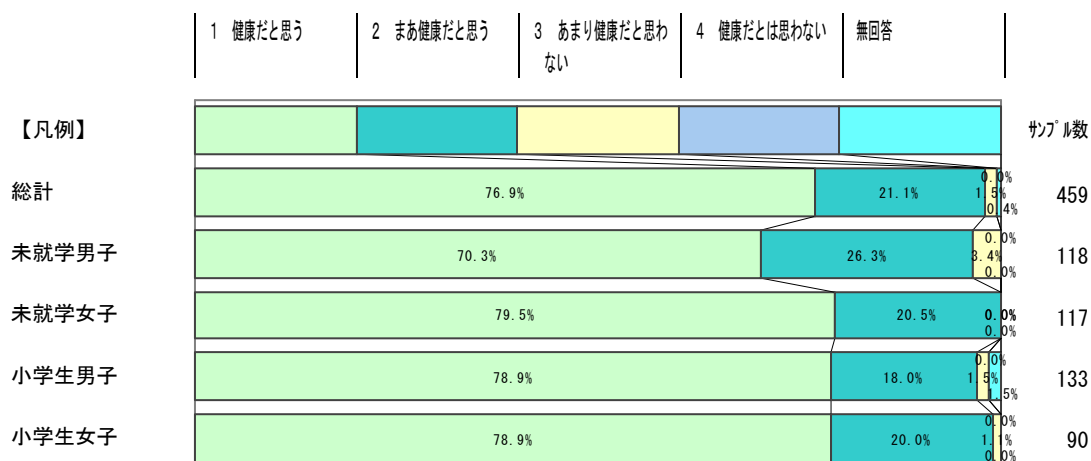


3 健康状態・健康について

(1) 子どもの健康状態 (問 11)

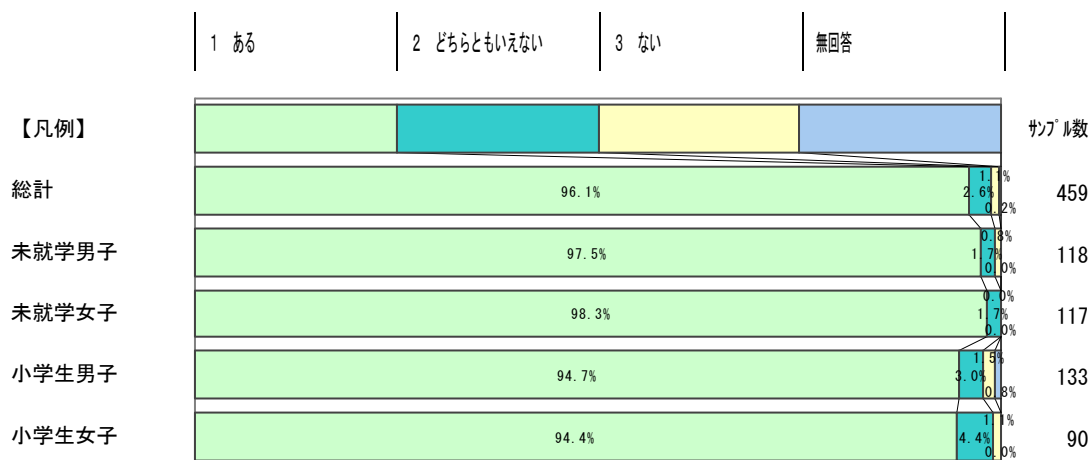
「健康だと思う」が76.9%、「まあ健康だと思う」が21.1%である。「あまり健康だと思わない」は1.5%、「健康だとは思わない」は0.0%である。

未就学男子において、「健康だと思う」がやや低く、70.3%である。



(2) 子どもの健康への関心 (問 12)

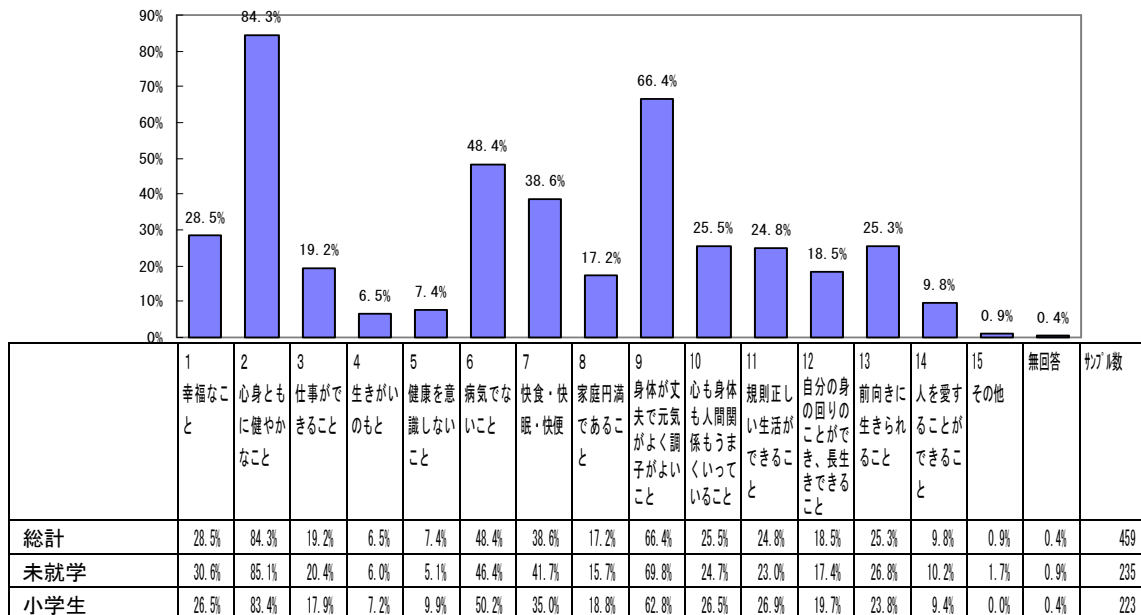
子どもの健康への関心について「ある」が96.1%、「どちらともいえない」が2.6%、「ない」は1.1%である。



（３）「健康とはなにか」の問いに対しての保護者の考え（問４）

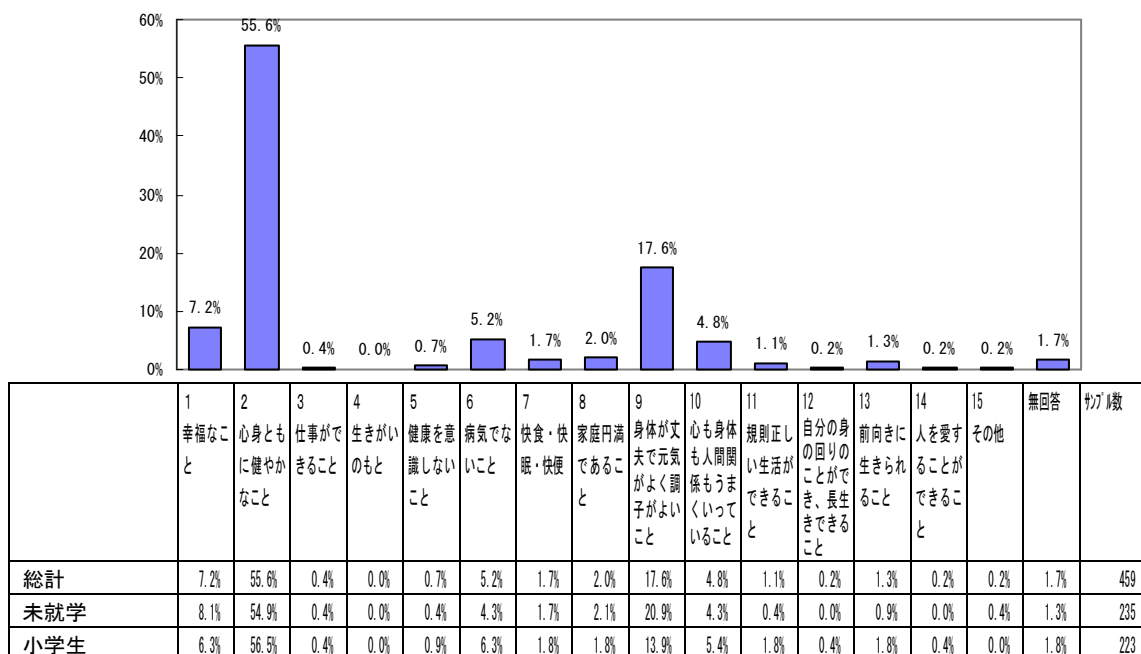
＜複数回答＞

「心身ともに健やかなこと」が84.3%で最も多い。以下、「身体が丈夫で元気がよく調子がいこと」（66.4%）、「病気でないこと」（48.4%）、「快食・快眠・快便」（38.6%）、「幸福なこと」（28.5%）となっている。



（４）「健康とはなにか」の問いに対して最も保護者の考えに合うもの（付問 4-1）

「心身ともに健やかなこと」が55.6%で最も多い。次いで「身体が丈夫で元気がよく調子がいこと」が17.6%、「幸福なこと」（7.2%）となっている。

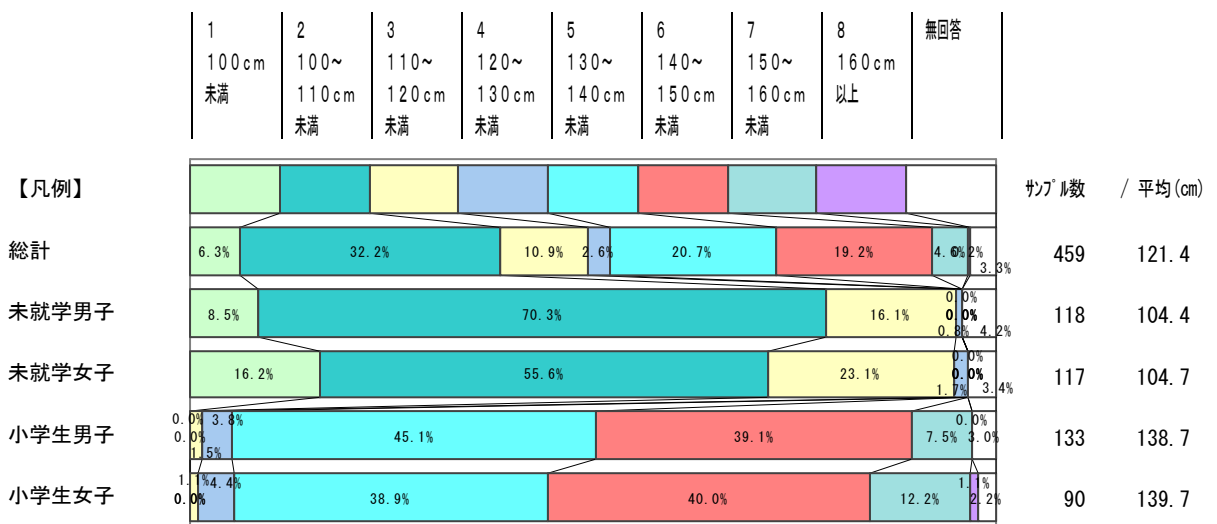


＜幼児・小学生調査＞

（５）子どもの身長（問 15）

未就学児では男女とも「100cm～110cm未満」が最も多く、未就学男子は平均104.4cm、未就学女子は平均104.7cmである。

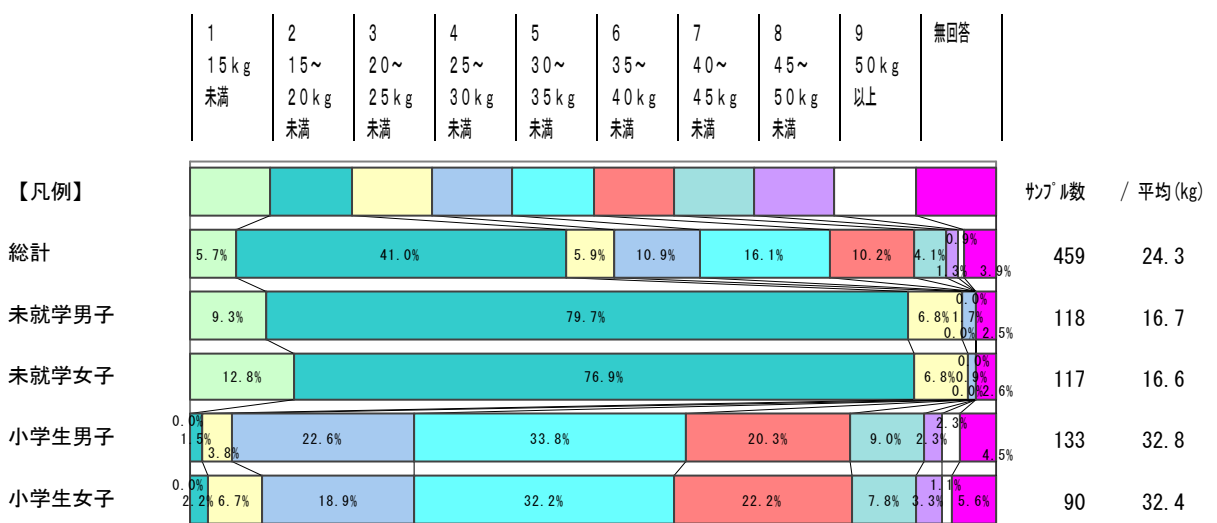
小学生では男子は「130cm～140cm未満」、女子は「140cm～150cm未満」が最も多く、小学生男子は平均138.7cmである。小学生女子は平均139.7cmである。



（６）子どもの体重（問 15）

未就学児では男女とも「15～20kg未満」が最も多く、未就学男子は平均16.7kg、未就学女子は平均16.6kgである。

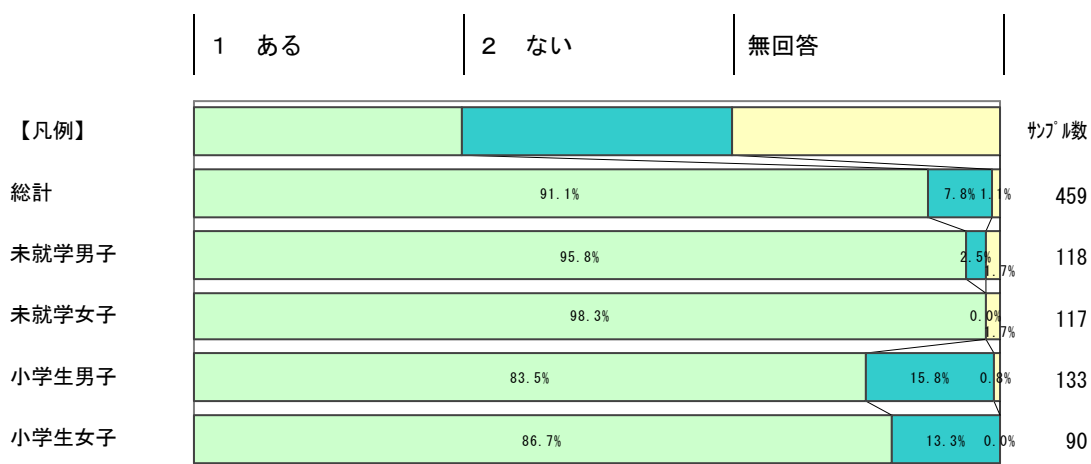
小学生では男女とも「30～35kg未満」が最も多く、小学生男子は平均32.8kgである。小学生女子は平均32.4kgである。



(7) 子どものかかりつけの病院・診療所の有無 (問 16)

子どものかかりつけの病院・診療所が「ある」が91.1%、「ない」が7.8%である。

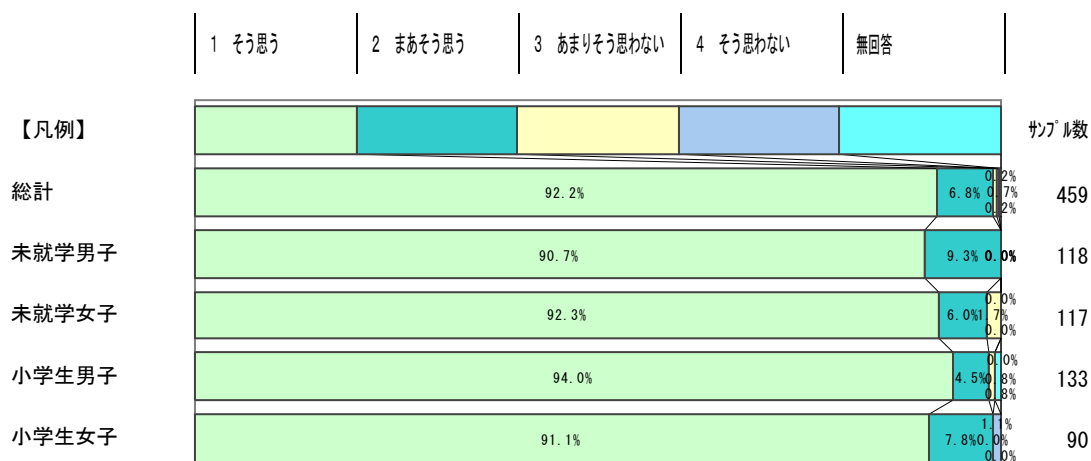
未就学児では、男女とも「ある」が9割以上であるのに対し、小学生男子では83.5%、小学生女子では86.7%と、年齢が低いほうがかかりつけの病院・診療所があることがうかがえる。



4 食生活・栄養について

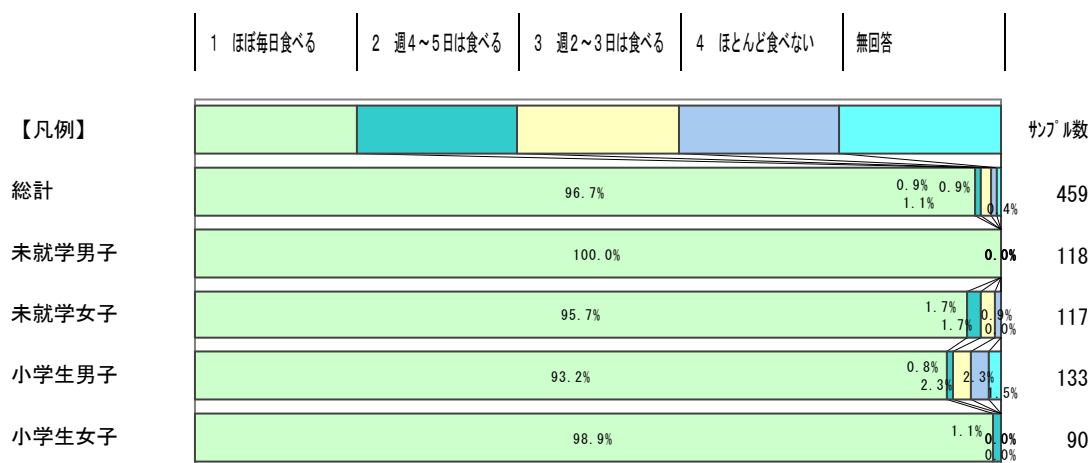
(1) 子どもにとっての食事の重要性の認識 (問 17)

「そう思う」が92.2%、「まあそう思う」が6.8%、「あまりそう思わない」が0.7%、「そう思わない」が0.2%である。



(2) 子どもが朝食を食べる頻度 (問 18)

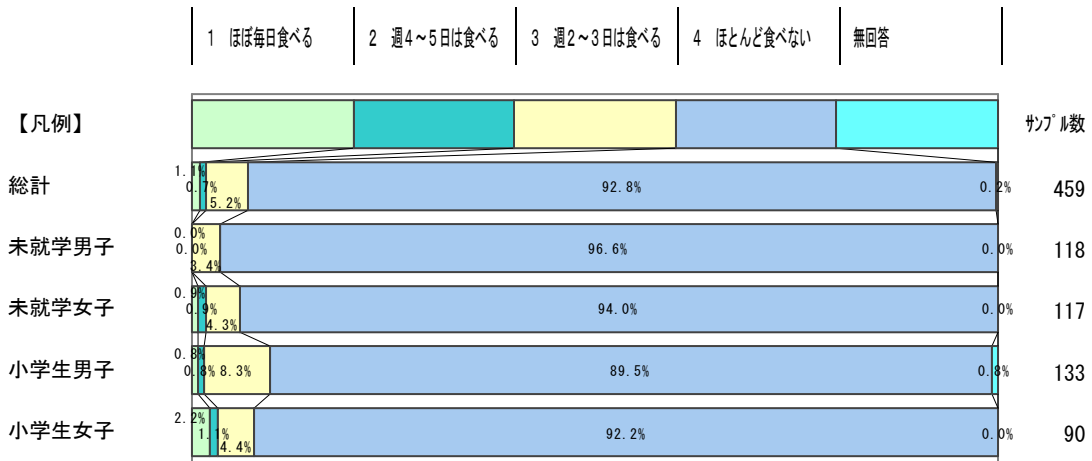
「ほぼ毎日食べる」が96.7%、「週4～5日は食べる」が0.9%、「週2～3日は食べる」が1.1%、「ほとんど食べない」が0.9%である。



（３）子どもが午後９時以降に夕食をとる頻度（問 19）

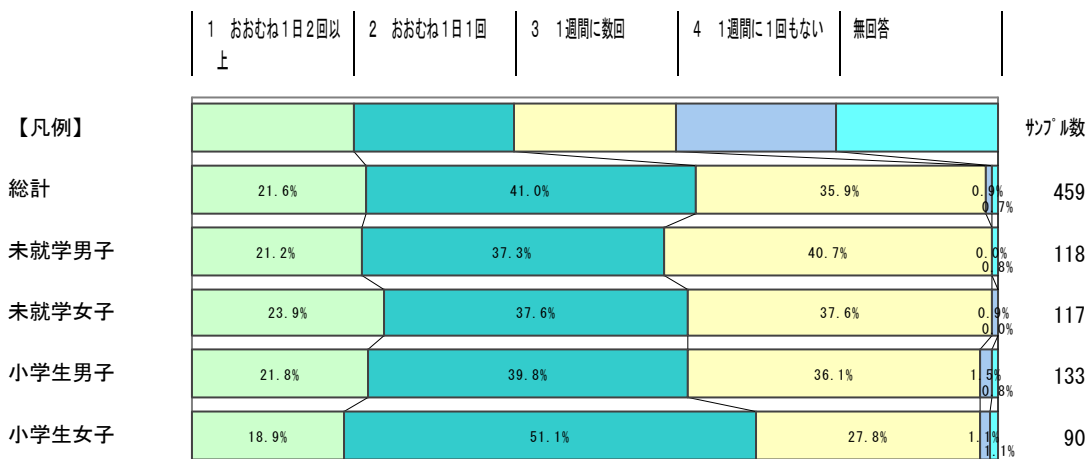
「ほとんど食べない」が92.8%である。次いで「週2～3日は食べる」が5.2%、「週4～5日食べる」が0.7%、「ほぼ毎日食べる」が1.1%である。

小学生男子では「週2～3日は食べる」が8.3%で若干多い。



（４）家族そろって食事をする機会の頻度（問 20）

「おおむね1日2回以上」が21.6%、「おおむね1日1回」が41.0%で、約6割が1日1回以上は家族でそろって食事をしている。「1週間に数回」は35.9%、「1週間に1回もない」は0.9%である。

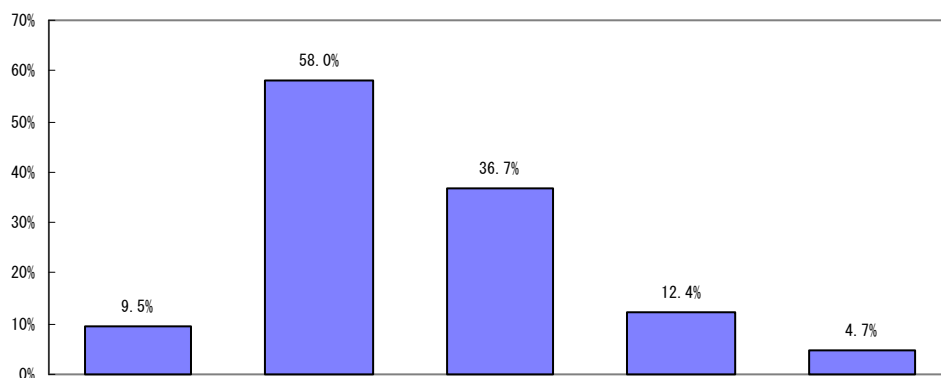


<幼児・小学生調査>

(5) 家族そろって食事をする機会が少ない理由 (付問 20-1)

<複数回答>

問20で「1週間に数回」「1週間に1回もない」と回答した人に、家族そろって食事をする機会が少ない理由をたずねたところ、「親の帰宅時間がまちまちである」が58.0%でもっとも多い。以下、「親の仕事がいそがしい」(36.7%)、「子どもが塾や習い事でいそがしい」(9.5%)となっている。



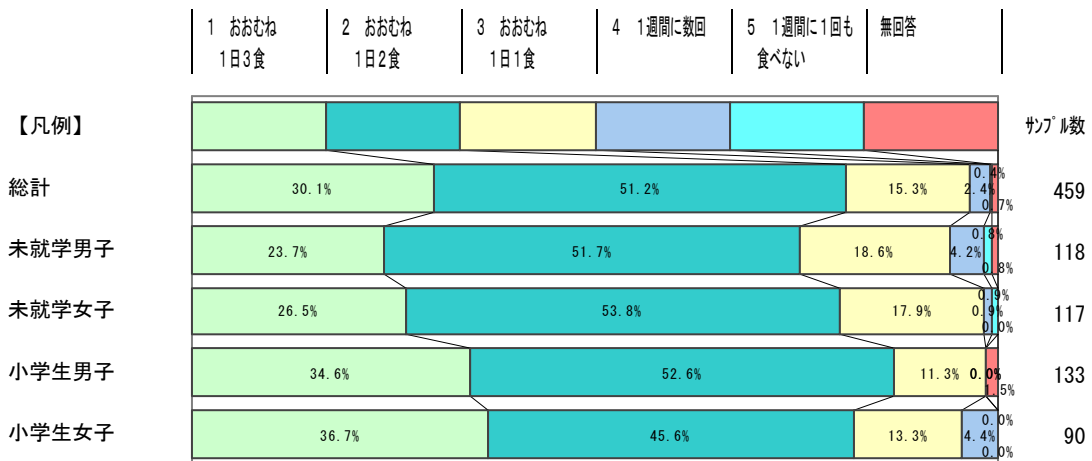
	1 子どもが塾や習い事でいそがしい	2 親の帰宅時間がまちまちである	3 親の仕事がいそがしい	4 その他	無回答	サンプル数
総計	9.5%	58.0%	36.7%	12.4%	4.7%	169
未就学男子	0.0%	62.5%	37.5%	12.5%	4.2%	48
未就学女子	4.4%	44.4%	40.0%	17.8%	6.7%	45
小学生男子	18.0%	66.0%	34.0%	4.0%	4.0%	50
小学生女子	19.2%	57.7%	34.6%	19.2%	3.8%	26

（６）食事の頻度（問 21）

①主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事（問21①）

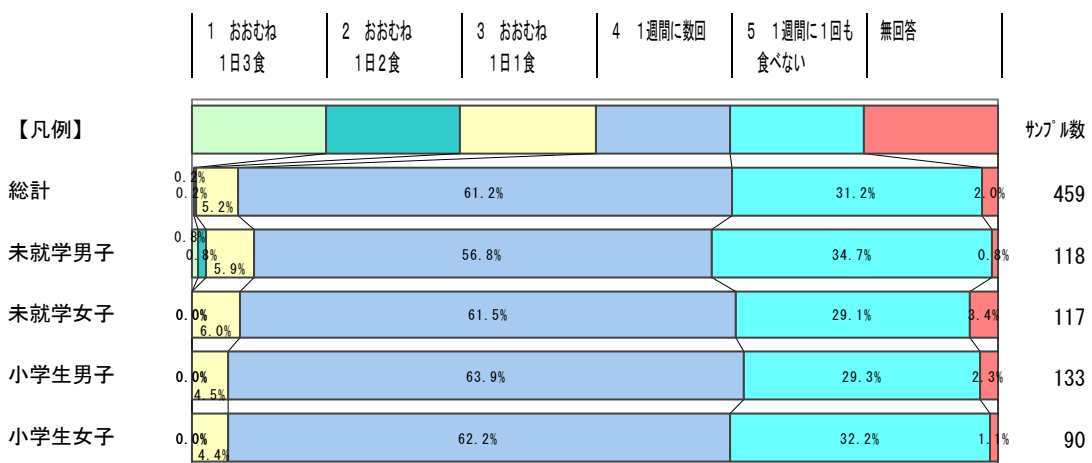
「おおむね 1 日 2 食」が51.2%で最も多い。次いで「おおむね 1 日 3 食」が30.1%、「おおむね 1 日 1 食」が15.3%である。

未就学児よりも小学生の方が「おおむね 1 日 3 食」食べている割合が高い。



②外食や調理済み食品（問21②）

外食や調理済み食品を利用する頻度は「1週間に数回」が最も多く61.2%である。次いで「1週間に1回も食べない」が31.2%である。

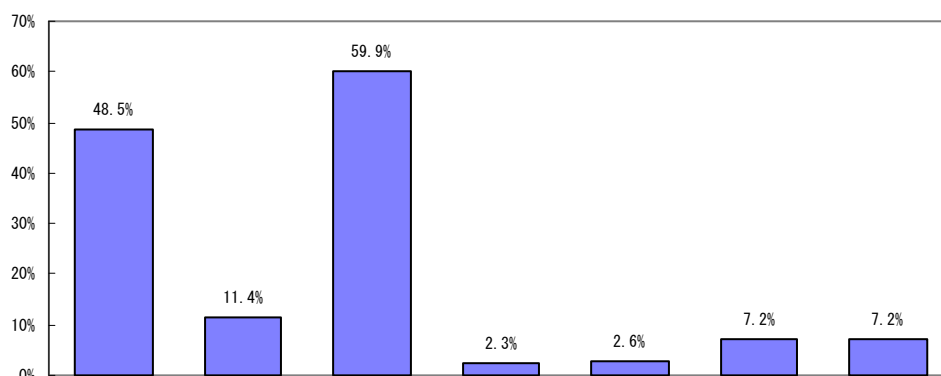


<幼児・小学生調査>

(7) 調理済み食品を利用する理由(問21②-1)

<複数回答>

問21②で「おおむね1日3食」～「1週間に数回」と回答した人に調理済み食品を利用する理由をたずねたところ、「手軽なので」が59.9%、「忙しい、あるいは時間がないので」が48.5%、で、手軽さや時間がかからないことが主な理由であることがうかがえる。

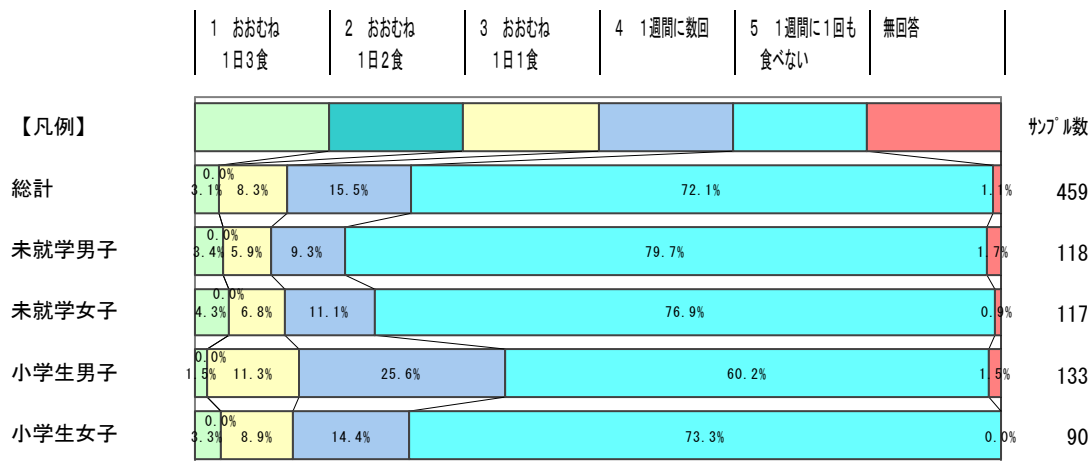


	1 忙しい、あるいは時間がないので	2 おいしいので	3 手軽なので	4 経済的なので	5 自分で食事を準備していない	6 その他	無回答	カブ数
総計	48.5%	11.4%	59.9%	2.3%	2.6%	7.2%	7.2%	307
未就学男子	47.4%	17.1%	64.5%	0.0%	3.9%	10.5%	6.6%	76
未就学女子	48.1%	10.1%	53.2%	1.3%	3.8%	12.7%	7.6%	79
小学生男子	46.2%	8.8%	60.4%	3.3%	1.1%	2.2%	8.8%	91
小学生女子	53.3%	8.3%	63.3%	5.0%	1.7%	3.3%	5.0%	60

(8) ひとりで食べる食事 (問 21③)

「1週間に1回も食べない」が72.1%で、約7割は1週間にひとりで食事をするのではない。
以下、「1週間に数回」(15.5%)、「おおむね1日1食」(8.3%)となっている。

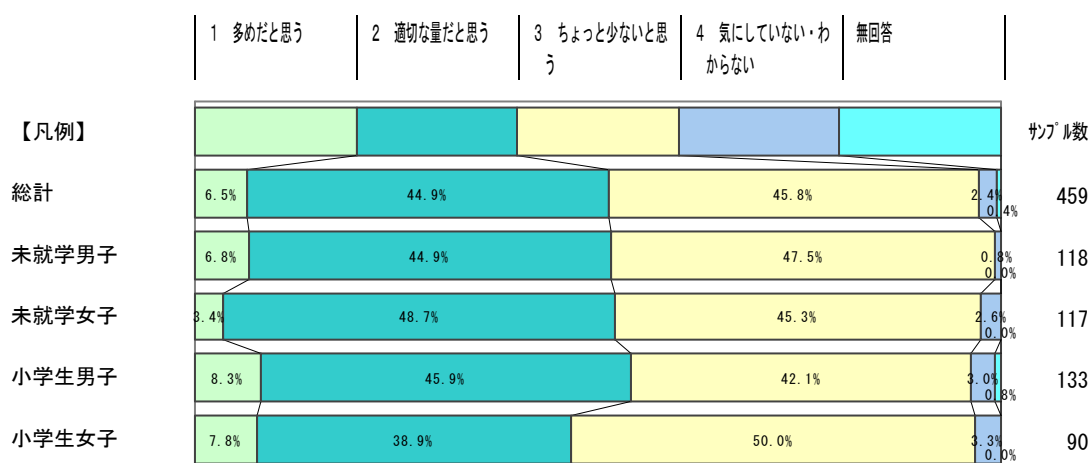
小学生は、未就学児に比べややひとりで食事を食べる割合が高い。



(9) 子どものカルシウムの摂取状況 (問 22)

「ちょっと少ないと思う」は45.8%、「多めだと思う」は6.5%、「適切な量だと思う」は44.9%である。「気にしていない、わからない」は2.4%である。

小学生女子では「ちょっと少ないと思う」が50.0%でやや多い。

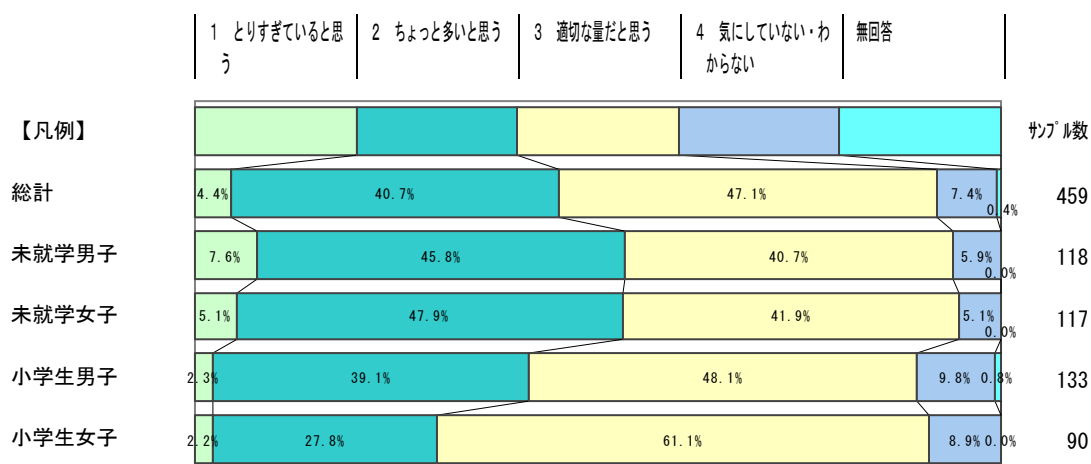


<幼児・小学生調査>

(10) 子どもの塩分の摂取状況（問 23）

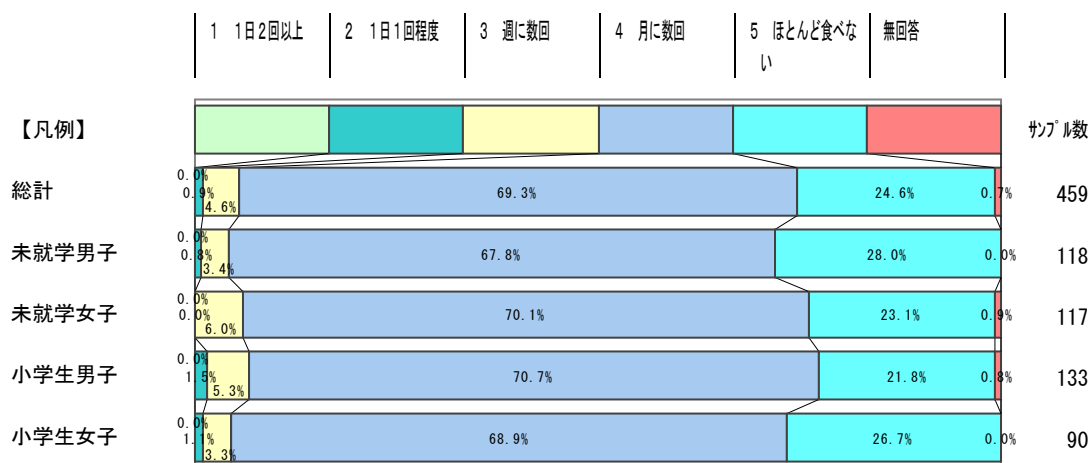
塩分について、「とりすぎていると思う」が4.4%、「ちょっと多いと思う」が40.7%で、合わせて45.1%の人が塩分をとりすぎていると感じている。「適切な量だと思う」は47.1%である。「気にしていない・わからない」は7.4%である。

小学生の方が未就学児に比べ「適切な量だと思う」が多い。



(11) 子どもがファーストフードを食べる頻度（問 24）

「月に数回」が最も多く、69.3%である。次いで「ほとんど食べない」が24.6%、「週に数回」が4.6%となっている。

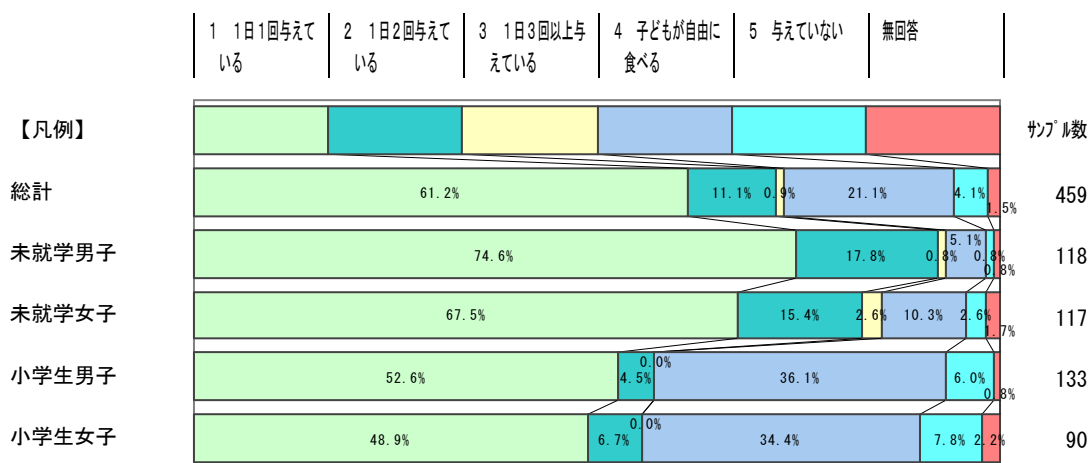


(12) 子どものおやつ・間食の状況（問 25）

「1日1回与えている」が61.2%で最も多い。次いで「子どもが自由に食べる」が21.1%である。「与えていない」は4.1%である。

未就学児では、男女ともに約1～2割近くが「1日2回与えている」と回答している。

小学生男子・女子ともに「子どもが自由に食べる」割合が高く、小学生男子では36.1%、小学生女子では34.4%である。

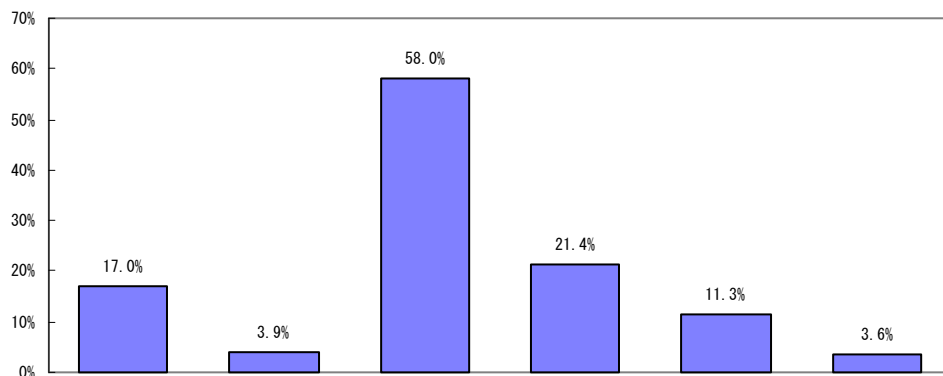


<幼児・小学生調査>

(13) おやつ・間食を与える理由（付問 25-1）

<複数回答>

おやつ・間食を与える理由は、「子どもがほしがるから」が58.0%、「3回の食事からとる栄養量だけでは不十分だから」が17.0%、「食事をあまり食べないのでその代わりとして」は3.9%である。

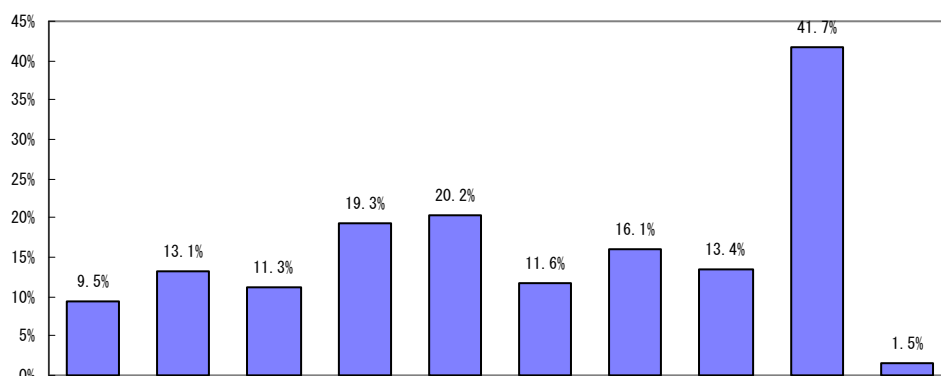


	1 3回の食事からとる栄養量だけでは不十分だから	2 食事をあまり食べないのでその代わりとして	3 子どもがほしがるから	4 その他	5 特に理由はない	無回答	有効数
総計	17.0%	3.9%	58.0%	21.4%	11.3%	3.6%	336
未就学男子	20.0%	7.3%	60.0%	20.0%	10.9%	0.9%	110
未就学女子	14.0%	2.0%	58.0%	24.0%	10.0%	6.0%	100
小学生男子	19.7%	2.6%	59.2%	18.4%	7.9%	5.3%	76
小学生女子	12.0%	2.0%	52.0%	24.0%	20.0%	2.0%	50

(14) 何に注意しておやつ・間食を与えているか（付問 25-2）

＜複数回答＞

「注意していることは特にない」が41.7%で最も多い。
 具体的な内容では、「脂肪の多いものは避ける」が20.2%、「塩からいものは避ける」が19.3%、「果物を多く与える」16.1%、「栄養のバランスに気をつける」が13.1%である。



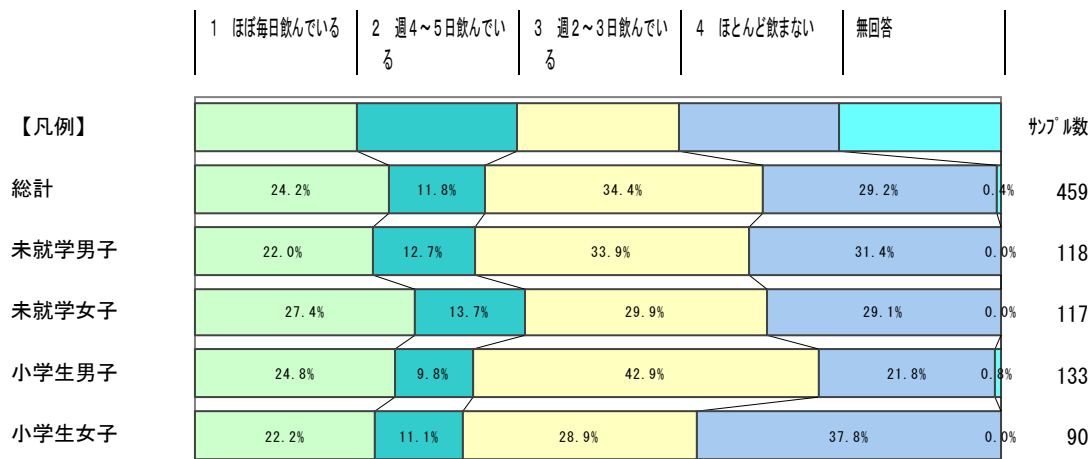
	1 なるべく 手作りの ものにし ている	2 栄養のパ ランスに 気をつけ る	3 甘いもの は避ける	4 塩からい ものは避 ける	5 脂肪の多 いものは 避ける	6 カルシウ ムの多い ものを与 える	7 果物を多 く与える	8 その他	9 注意して いること は特にな い	無回答	カブ数
総計	9.5%	13.1%	11.3%	19.3%	20.2%	11.6%	16.1%	13.4%	41.7%	1.5%	336
未就学男子	10.0%	15.5%	11.8%	17.3%	18.2%	12.7%	15.5%	12.7%	43.6%	0.0%	110
未就学女子	8.0%	10.0%	16.0%	27.0%	25.0%	11.0%	17.0%	15.0%	37.0%	3.0%	100
小学生男子	10.5%	14.5%	9.2%	13.2%	18.4%	11.8%	14.5%	10.5%	47.4%	1.3%	76
小学生女子	10.0%	12.0%	4.0%	18.0%	18.0%	10.0%	18.0%	16.0%	38.0%	2.0%	50

<幼児・小学生調査>

(15) 子どもが甘い飲み物を飲む頻度（問 26）

「週2～3日飲んでいる」が34.4%で最も多い。次いで「ほとんど飲まない」が29.2%、「ほぼ毎日飲んでいる」が24.2%、「週4～5日飲んでいる」が11.8%である。

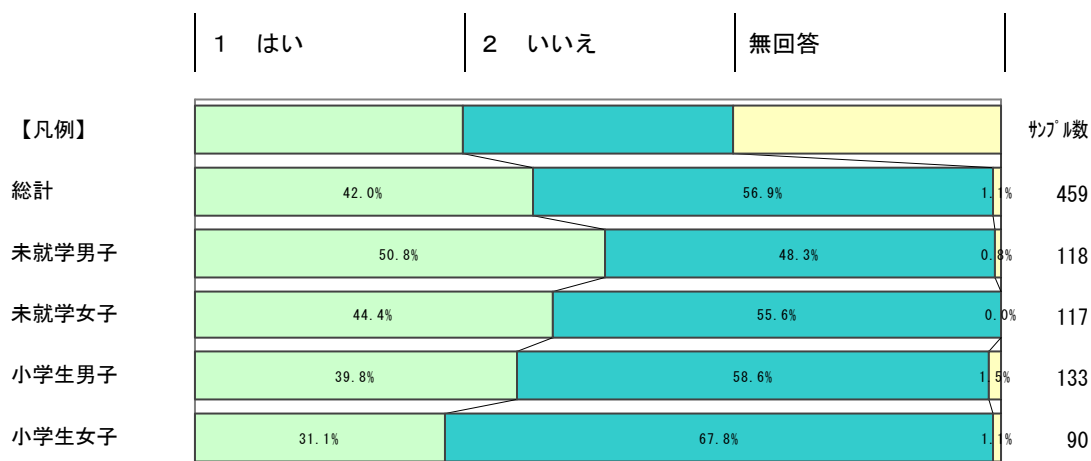
小学生男子では「ほとんど飲まない」が他よりやや少ない。



(16) 子どもの食生活についての問題意識（問 27）

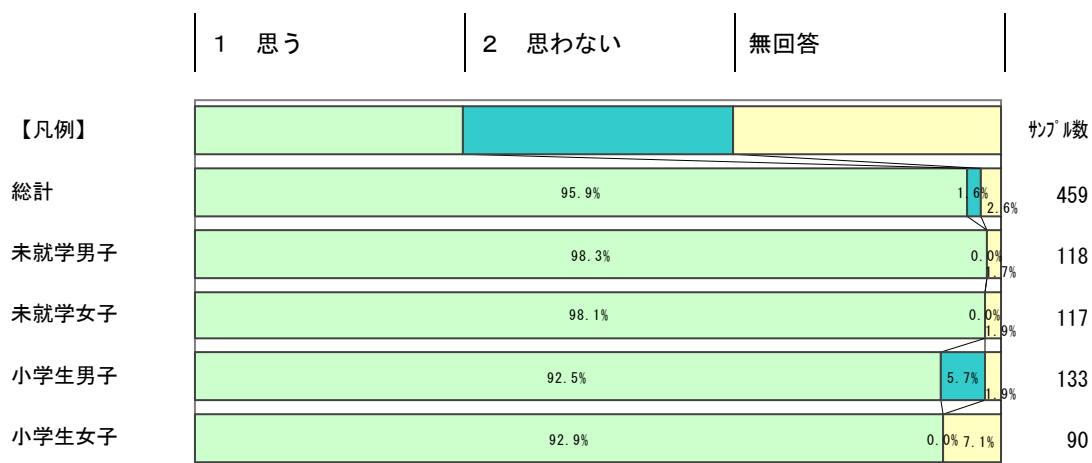
子どもの食生活に問題を感じているかについて、「はい」が42.0%、「いいえ」が56.9%で、問題を感じていない人がやや多い。

未就学児では「はい」が小学生より多い。



(17) 子どもの食生活の改善意向 (付問 27-1)

問27で「はい」と回答した人に、子どもの食生活を改善したいと思うかたずねたところ、95.9%が「思う」と回答しており、食生活の問題に対して改善意欲を持っている人がほとんどである。「思わない」人は1.6%である。

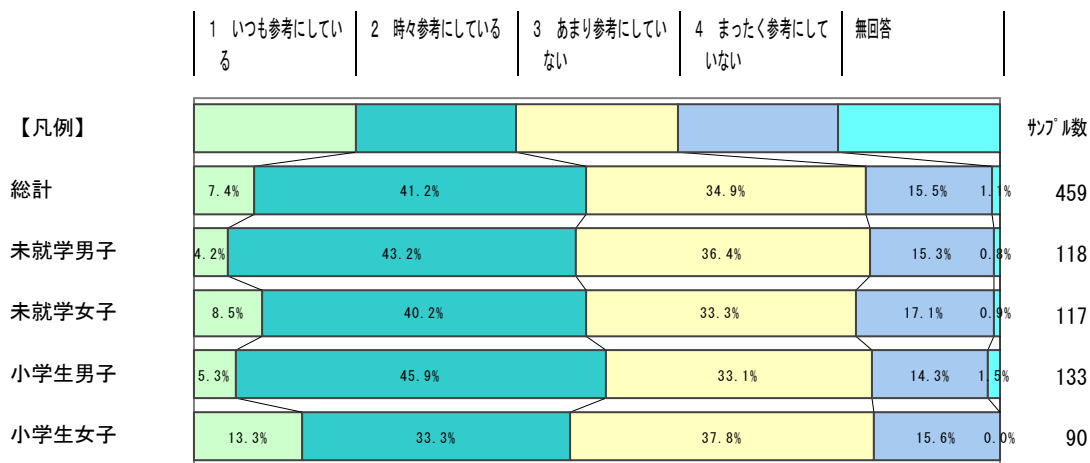


<幼児・小学生調査>

(18) 子どもと外食する際や食品を購入する際の、栄養成分表示の参考状況（問 28）

「あまり参考にしていない」が34.9%、「まったく参考にしていない」が15.5%で、合わせて50.4%が栄養成分表示をあまり意識していない。「いつも参考をしている」は7.4%にとどまり、「時々参考をしている」が41.2%である。

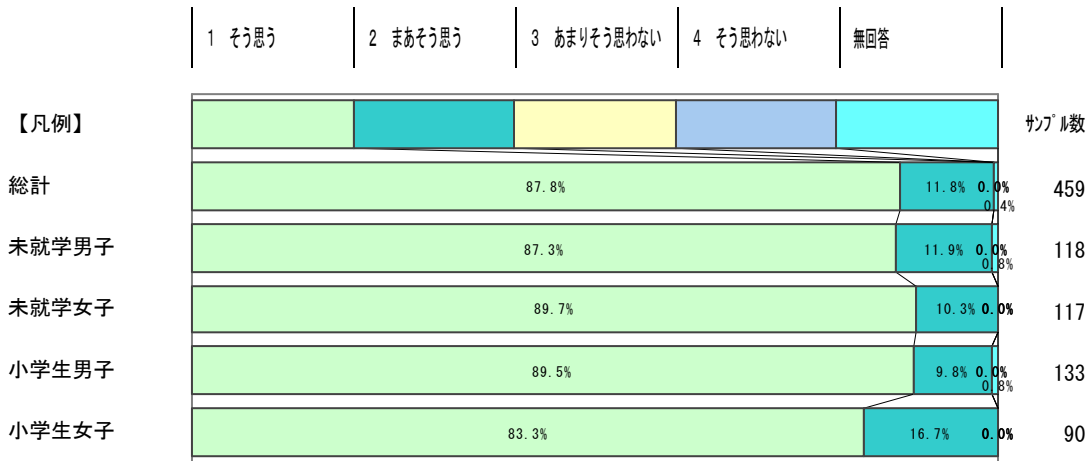
小学生女子で「いつも参考をしている」がやや多い。



5 身体活動・運動について

(1) 子どもの健康にとって運動が重要だと思うか (問 29)

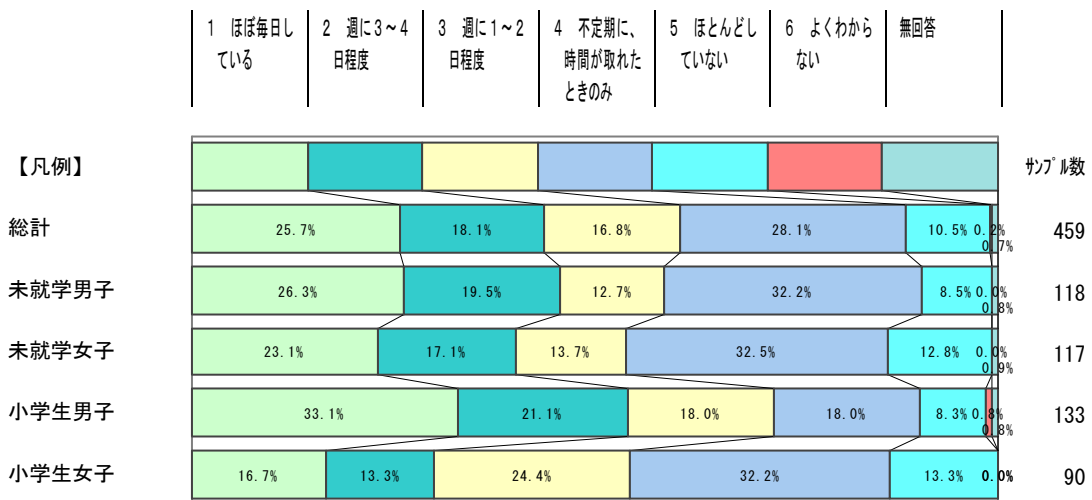
「そう思う」が87.8%、「まあそう思う」が11.8%である。
小学生女子で、「そう思う」が他よりやや少ない。



(2) 子どもの外遊びの頻度 (問 30)

「不定期に、時間の取れたときのみ」が28.1%で最も多い。次いで「ほぼ毎日している」が25.7%、「週に3～4日程度」が18.1%、「週に1～2日程度」が16.8%、「ほとんどしていない」が10.5%である。週の半数以上外遊びをしているのは43.8%である。

小学生男子では、「ほぼ毎日している」が他より多い。

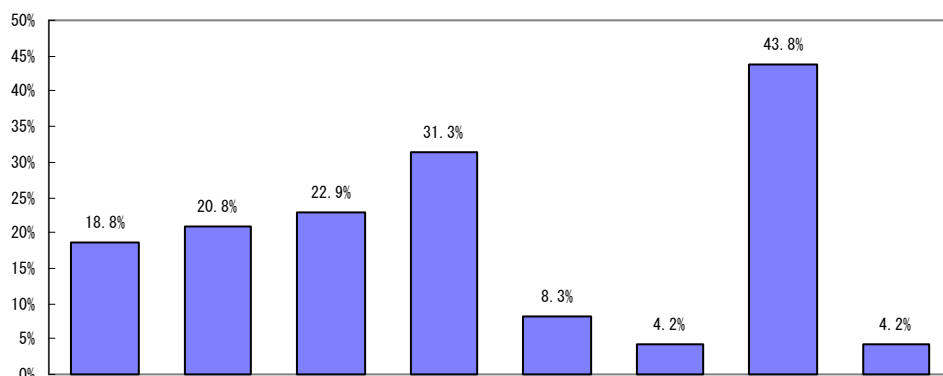


(3) 外遊びをほとんどしない理由 (付問 30-1)

<複数回答>

「一緒に遊ぶ友達がいないから」が31.3%、「外遊びをするのに安心ができないから」が22.9%、「近くに遊ぶ場所がないから」が20.8%、「塾や習い事があるから」が18.8%、「外遊びや運動が嫌いだから」が8.3%である。

「その他」が43.8%で最も多い。具体的な理由としては、「帰りが遅いから」「帰宅時間が遅いので」といった、時間のなさを挙げるものが多い。



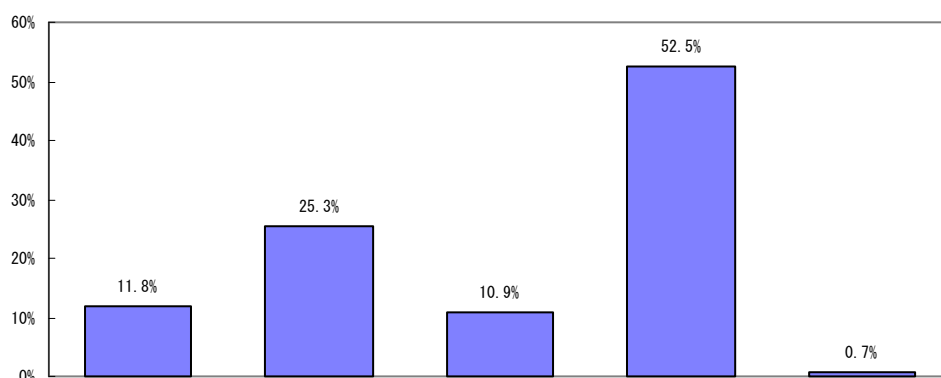
	1 塾や習い事 があるから	2 近くに遊ぶ場 所がないから	3 外遊びをする のに安心がで きないから	4 一緒に遊ぶ友 達がいないか ら	5 外遊びや運動 が嫌いだから	6 健康上の理由 から	7 その他	無回答	カブ数
総計	18.8%	20.8%	22.9%	31.3%	8.3%	4.2%	43.8%	4.2%	48
未就学男子	0.0%	10.0%	40.0%	30.0%	0.0%	0.0%	50.0%	0.0%	10
未就学女子	6.7%	26.7%	26.7%	26.7%	0.0%	0.0%	66.7%	6.7%	15
小学生男子	27.3%	9.1%	9.1%	36.4%	18.2%	0.0%	27.3%	9.1%	11
小学生女子	41.7%	33.3%	16.7%	33.3%	16.7%	16.7%	25.0%	0.0%	12

（４）子どもの地域のスポーツ少年団や民間スポーツクラブ等での運動状況（問 31）

＜複数回答＞

「特にしていない」が52.5%である。地域のスポーツ少年団や民間のスポーツクラブ等で運動している人の内訳は、「民間のスポーツクラブで運動している」が25.3%、「地域のスポーツ少年団等のクラブで運動している」が11.8%、「その他のクラブで運動している」が10.9%である。

小学生では、何らかのクラブに属している割合が高くなっており、特に小学生男子では、「民間のスポーツクラブで運動している」が39.1%、「地域のスポーツ少年団等のクラブで運動している」が28.6%である。

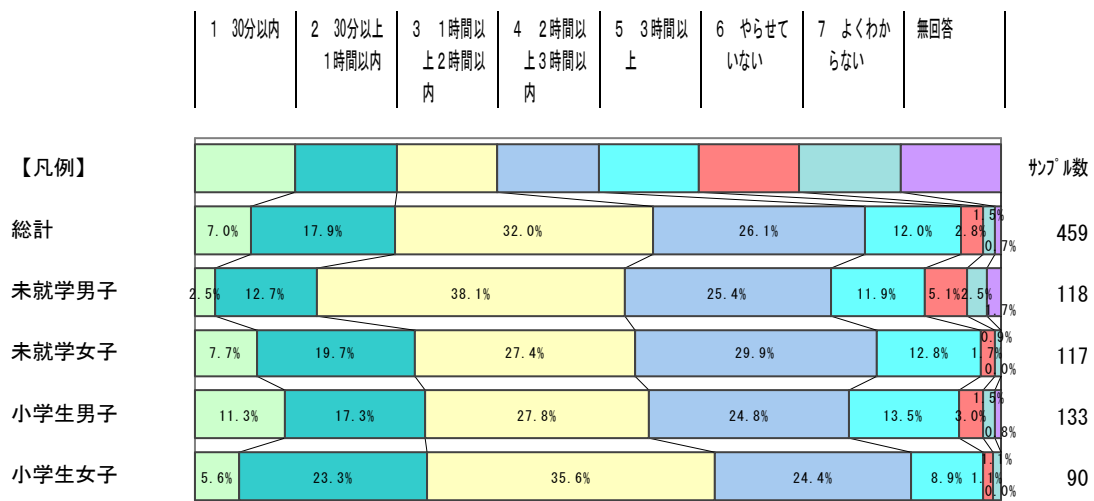


	1 地域のスポーツ少年団等 のクラブで運動している	2 民間のスポーツクラブで 運動している	3 その他のクラブで運動し ている	4 特にしていない	無回答	カブ数
総計	11.8%	25.3%	10.9%	52.5%	0.7%	459
未就学男子	3.4%	22.0%	16.9%	56.8%	0.8%	118
未就学女子	0.9%	14.5%	8.5%	76.1%	0.9%	117
小学生男子	28.6%	39.1%	9.0%	25.6%	0.0%	133
小学生女子	12.2%	23.3%	8.9%	55.6%	1.1%	90

<幼児・小学生調査>

(5) テレビゲーム、テレビ、インターネットの利用時間(問32)

「1時間以上2時間以内」が32.0%で最も多く、次いで「2時間以上3時間以内」が26.1%である。「やらせていない」は2.8%である。

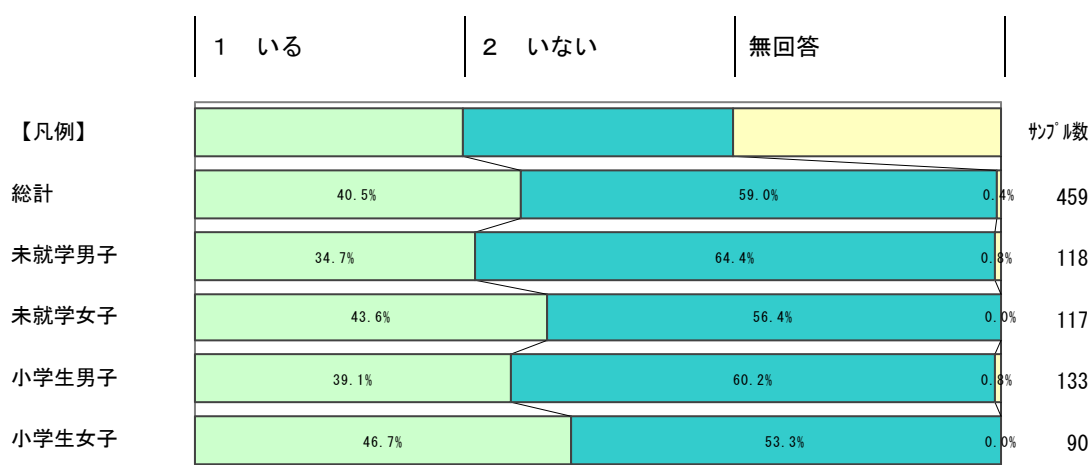


6 喫煙について

(1) 家族の喫煙状況 (問 33)

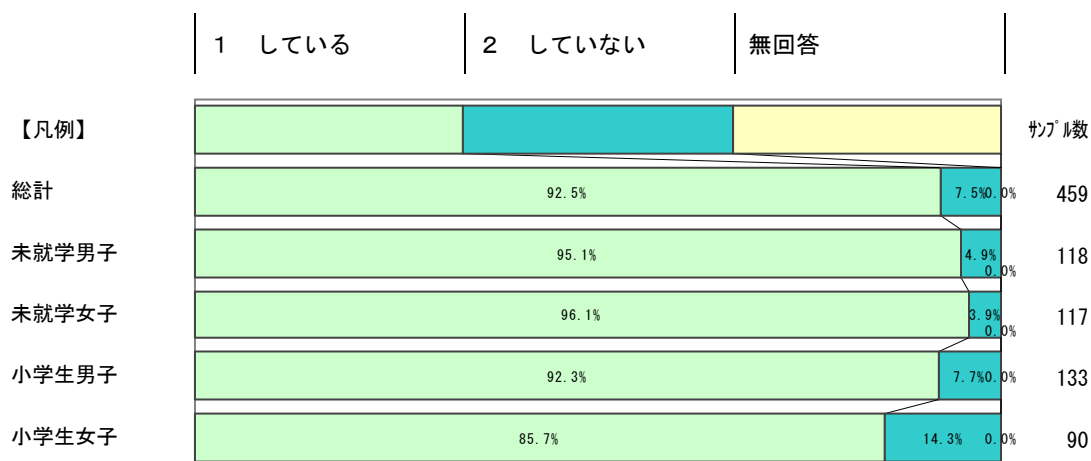
家族でたばこを吸う人が「いる」は40.5%、「いない」は59.0%で喫煙者が「いない」家庭が多い。

年齢・性別では、未就学児・小学生ともに、男子より女子の方が、「いる」がやや多い。



(2) 喫煙する家族は、吸う場所や時間の工夫 (分煙) をしているか (付問 33-1)

問33で家族でたばこを吸う人が「いる」と回答した人に、吸う場所や時間の工夫 (分煙) をしているかたずねたところ、「している」が92.5%、「していない」が7.5%である。

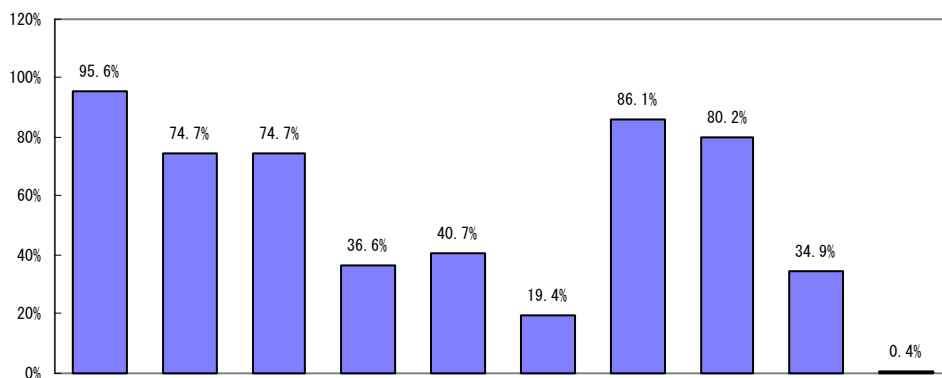


<幼児・小学生調査>

(3) 喫煙により影響が出ると思うもの(問34)

<複数回答>

最も多いのは「肺がん」で95.6%である。次いで「妊娠(胎児)への悪影響」(86.1%)、「乳幼児・青少年の発達への悪影響」(80.2%)、「ぜんそく」「気管支炎」(74.7%)である。



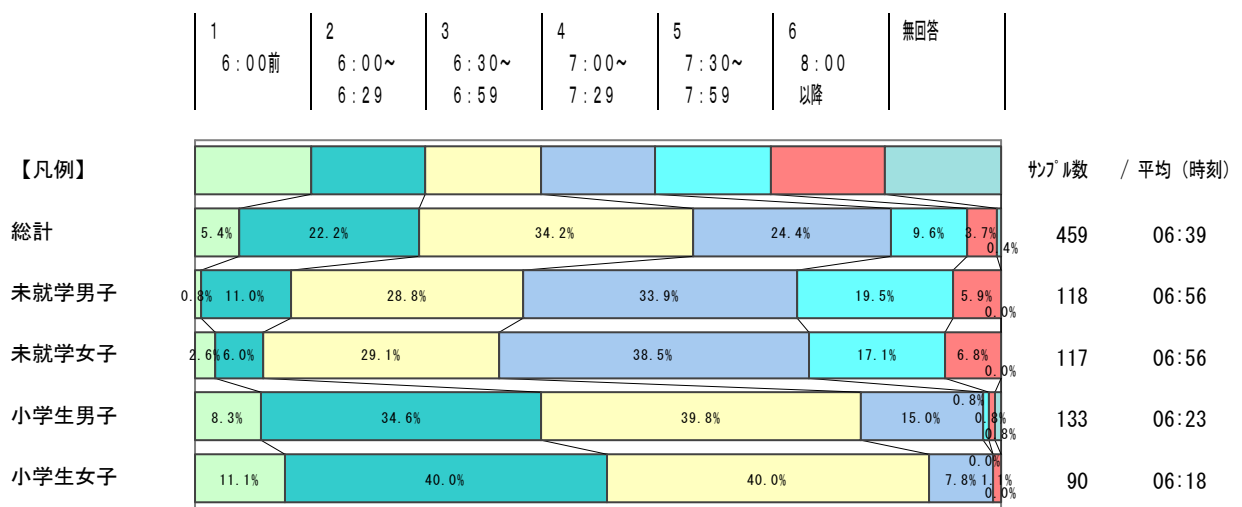
	1 肺がん	2 ぜんそく	3 気管支炎	4 心臓病	5 脳卒中	6 胃かいよう	7 妊娠(胎児)への悪影響	8 乳幼児・青少年の発達への悪影響	9 歯周病	無回答	有効数
総計	95.6%	74.7%	74.7%	36.6%	40.7%	19.4%	86.1%	80.2%	34.9%	0.4%	459
未就学男子	94.9%	72.9%	73.7%	38.1%	48.3%	19.5%	92.4%	88.1%	37.3%	0.8%	118
未就学女子	95.7%	82.1%	81.2%	31.6%	32.5%	14.5%	88.9%	81.2%	35.9%	0.0%	117
小学生男子	95.5%	68.4%	66.9%	36.8%	39.8%	20.3%	80.5%	75.9%	30.8%	0.8%	133
小学生女子	96.7%	76.7%	78.9%	40.0%	43.3%	24.4%	82.2%	74.4%	35.6%	0.0%	90

7 休養・心の健康について

(1) 子どもの起床時刻（問 35）

起床時刻は、「6:30～6:59」が34.2%で最も多く、次いで「7:00～7:29」が24.4%、「6:00～6:29」が22.2%である。

未就学児より小学生の方が、平均の起床時刻が早い傾向にある。



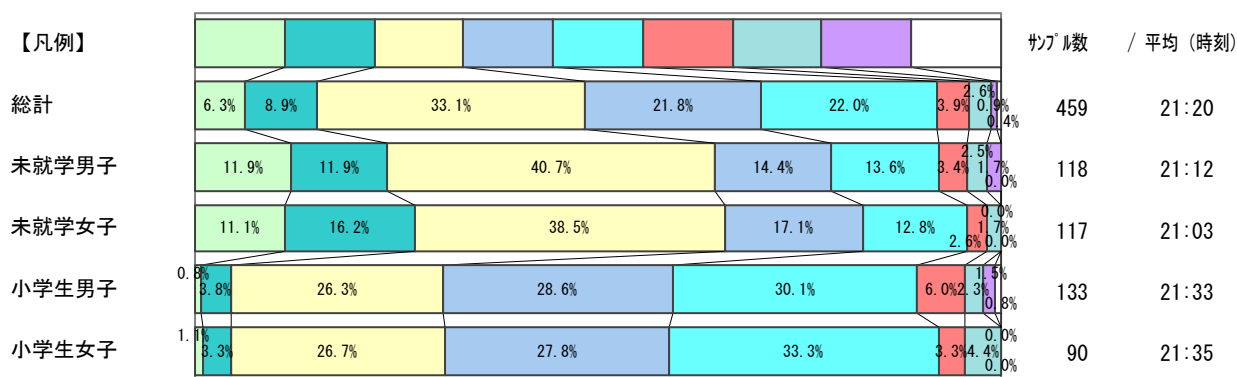
<幼児・小学生調査>

(2) 子どもの就寝時刻 (問 35)

就寝時刻は、「20:30～20:59」が最も多く33.1%、次いで「21:30～21:59」が22.0%、「21:00～21:29」が21.8%である。就寝時刻が23:00以降は0.9%である。

未就学児より小学生の方が、平均の就寝時刻が遅い傾向にある。

1	2	3	4	5	6	7	8	無回答
20:00 前	20:00 ～ 20:29	20:30 ～ 20:59	21:00 ～ 21:29	21:30 ～ 21:59	22:00 ～ 22:29	22:30 ～ 22:59	23:00 以降	



(3) 子どもの睡眠時間 (問 35)

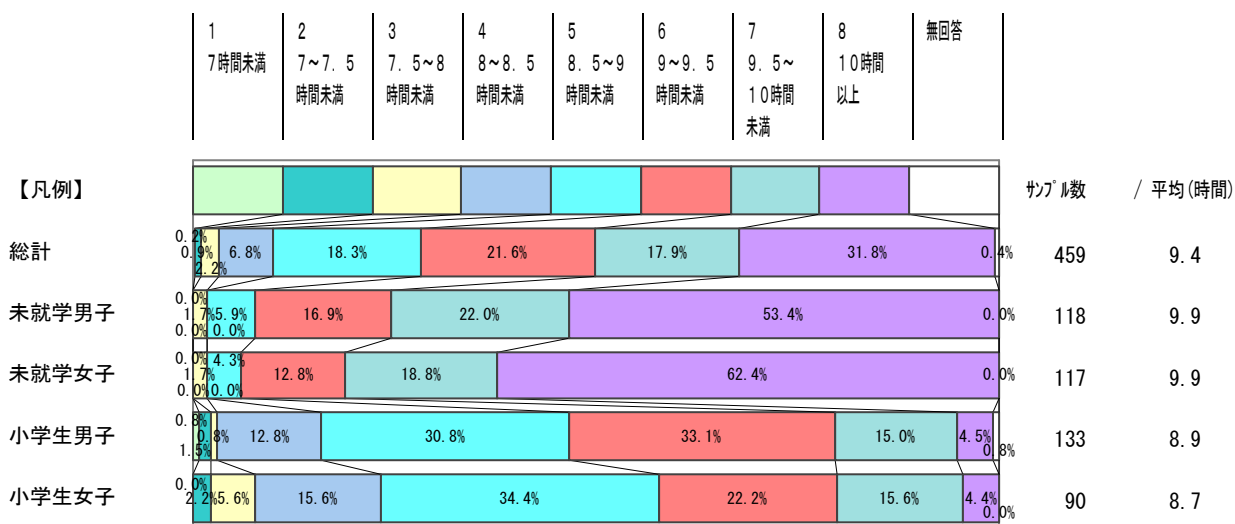
問35でたずねた起床時刻と就寝時刻をもとに、睡眠時間を算出した。

最も多いのが「10時間以上」で31.8%である。次いで「9～9.5時間未満」が21.6%、「8.5～9時間未満」が18.3%、「9.5～10時間未満」が17.9%である。

未就学児では男女とも「10時間以上」が最も多く、未就学男子で53.4%、未就学女子で62.4%である。

小学生男子は「9～9.5時間未満」が33.1%で最も多い。小学生女子は「8.5～9時間未満」が34.4%で最も多い。

小学生に比べ、未就学児の方が平均の睡眠時間は長い傾向にある。

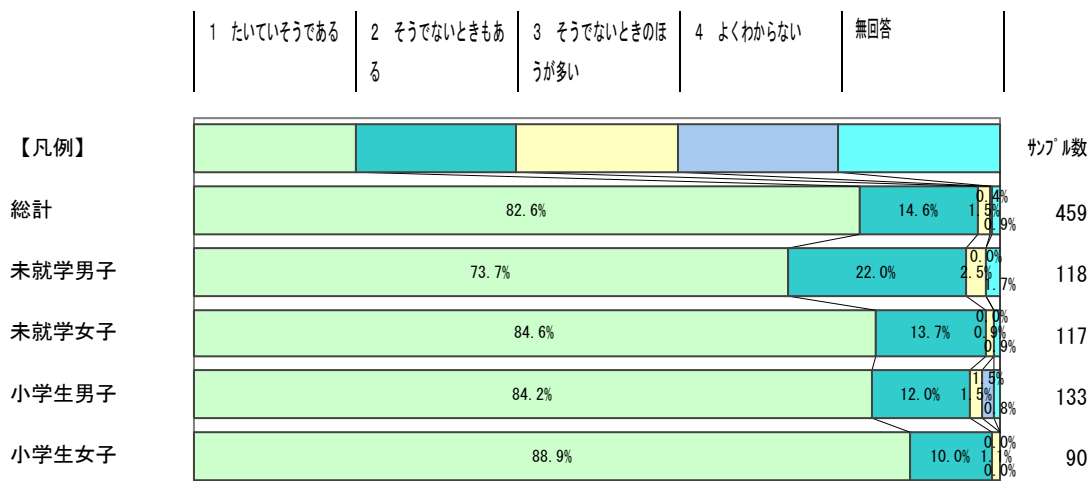


<幼児・小学生調査>

(4) 子どもは、幼稚園、保育園(所)・学校に楽しそうに通っているか(問36)

「たいていそうである」が82.6%で最も多く、「そうでないときもある」が14.6%、「そうでないときのほうが多い」が1.5%、「よくわからない」が0.4%である。

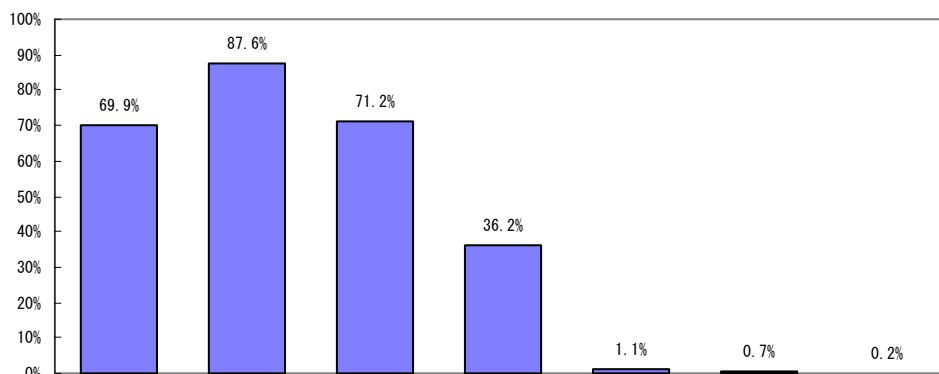
未就学男子で、「たいていそうである」がやや少ない。



(5) 家族と子どものコミュニケーションの状況 (問 37)

<複数回答>

「母親とよく話したり遊んだりしている」が87.6%で最も多い。次いで「兄弟姉妹とよく話したり遊んだりしている」が71.2%、「父親とよく話したり遊んだりしている」が69.9%である。「あまり家族とは話したり遊んだりしない・そういった機会がない」は1.1%にとどまっている。



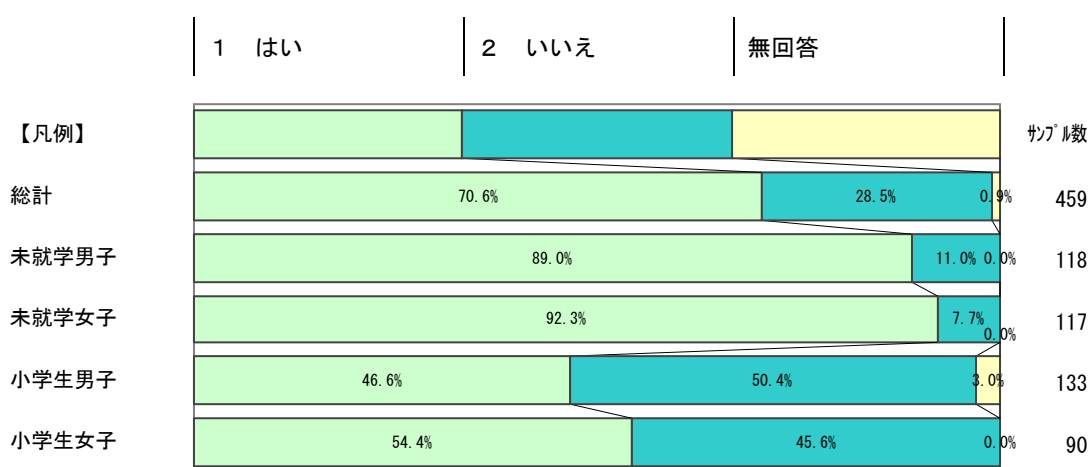
	1 父親とよく話したり遊んだりしている	2 母親とよく話したり遊んだりしている	3 兄弟姉妹とよく話したり遊んだりしている	4 父親・母親・兄弟姉妹以外の家族とよく話したり遊んだりしている	5 あまり家族とは話したり遊んだりしない・そういった機会がない	6 よくわからない	無回答	サンプル数
総計	69.9%	87.6%	71.2%	36.2%	1.1%	0.7%	0.2%	459
未就学男子	74.6%	89.8%	74.6%	41.5%	0.8%	1.7%	0.0%	118
未就学女子	75.2%	94.9%	70.9%	41.9%	0.0%	0.0%	0.0%	117
小学生男子	61.7%	82.7%	67.7%	30.8%	3.0%	0.8%	0.0%	133
小学生女子	68.9%	82.2%	72.2%	28.9%	0.0%	0.0%	1.1%	90

8 歯の健康について

(1) 子どもの歯や口の健康のためにしていること (問38)

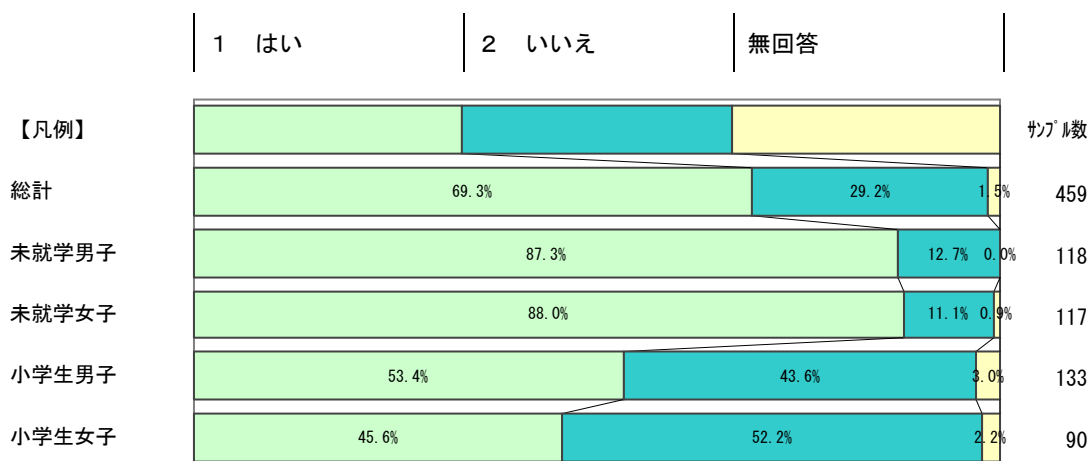
① 1日に1回は、ていねいに歯みがきしている (問38)

「はい」が70.6%、「いいえ」が28.5%である。
未就学児と小学生で大きな差があり、未就学児の方が「はい」が多い。



② 子どもの口の中の様子を観察している (問38)

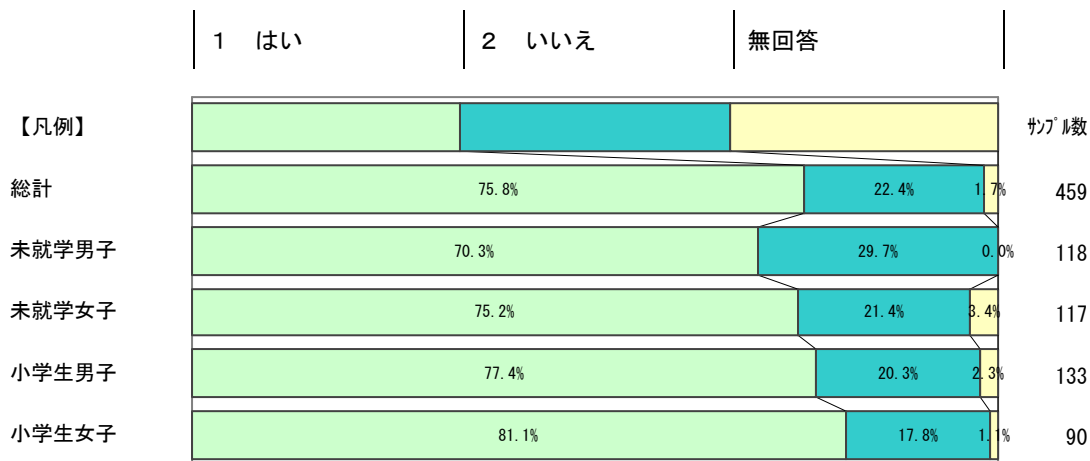
「はい」が69.3%、「いいえ」が29.2%である。
未就学児と小学生で大きな差があり、未就学児の方が「はい」が多い。



③年に1回以上歯科健康診査を受けている（問38）

「はい」が75.8%、「いいえ」が22.4%である。

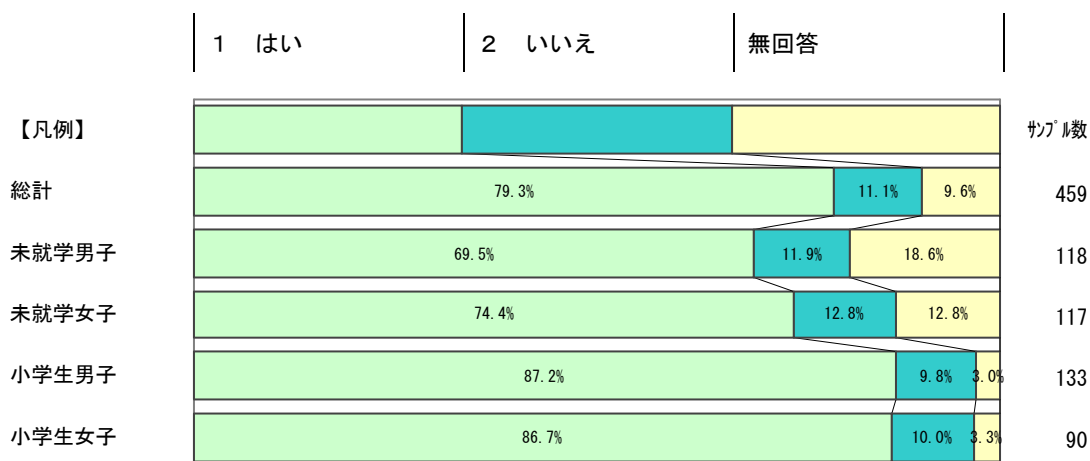
未就学児より、小学生の方が「はい」がやや多く、未就学男子が70.3%、未就学女子が75.2%であるのに対し、小学生男子では77.4%、小学生女子では81.1%である。



④むし歯はできるだけ早く治療してもらっている（問38）

「はい」が79.3%、「いいえ」が11.1%である。

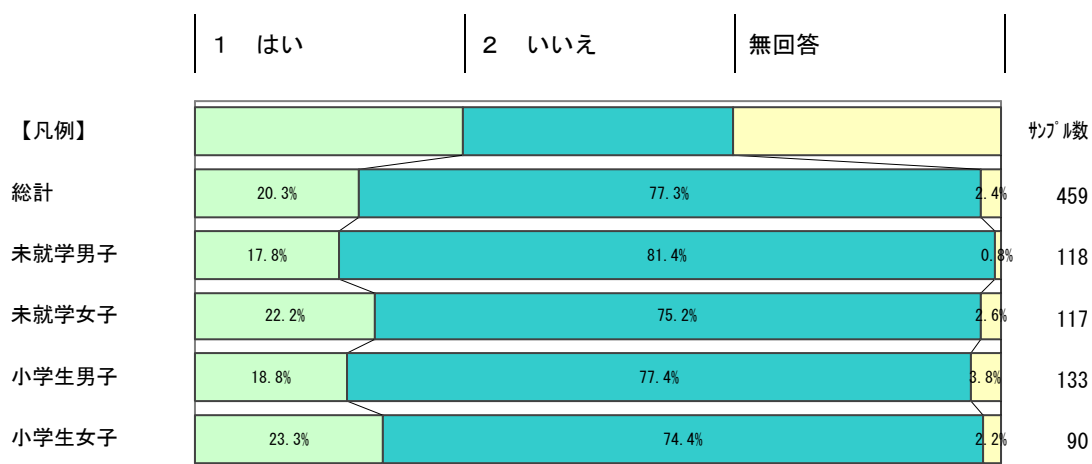
未就学児より小学生の方が「はい」が多く、未就学男子で69.5%、未就学女子で74.4%であるのに対し、小学生男子では87.2%、小学生女子では86.7%である。



<幼児・小学生調査>

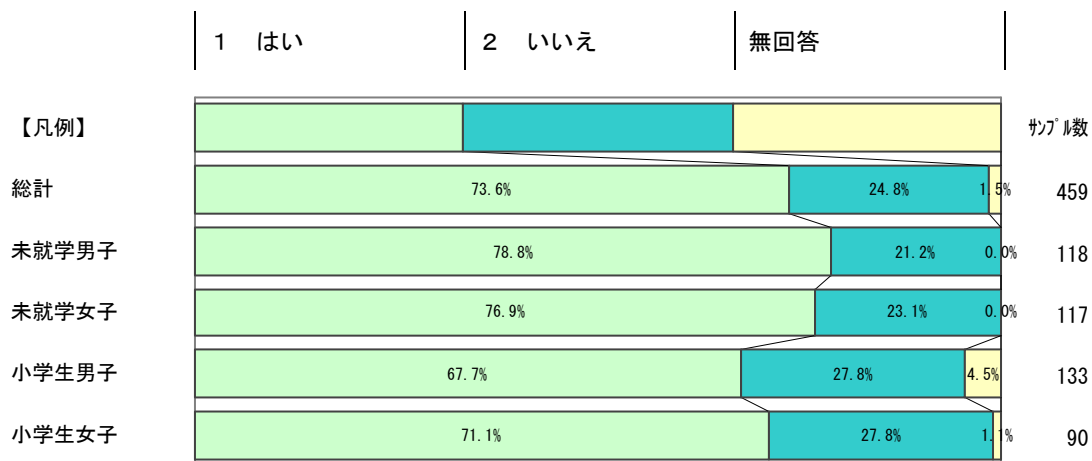
⑤デンタルフロス（糸ようじ）などを使っている（問38）

「はい」が20.3%、「いいえ」が77.3%である。
未就学児・小学生ともに、男子に比べ女子の方が、「はい」がやや多い。



⑥フッ化物入りの歯磨き粉を使っている（問38）

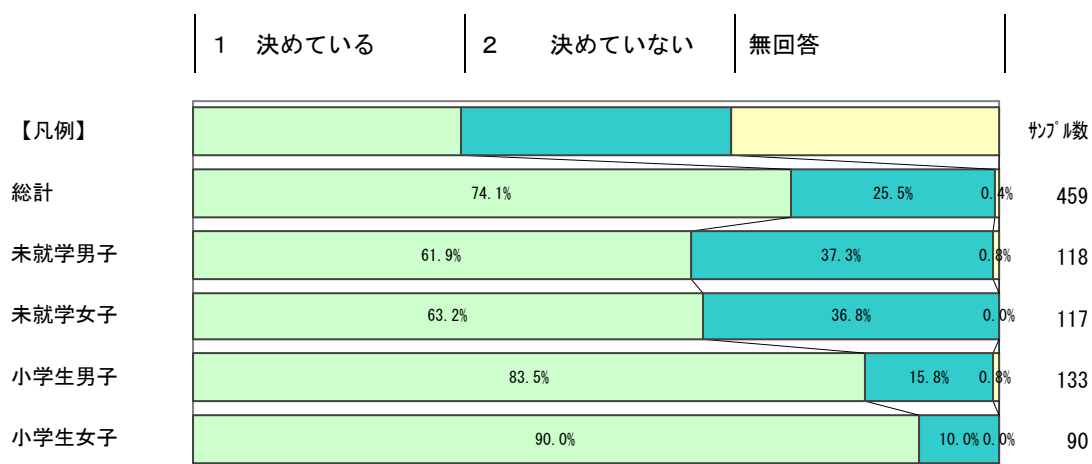
「はい」が73.6%、「いいえ」が24.8%である。
未就学児の方が、小学生に比べ「はい」が多い。



(2) 子どもはかかりつけの歯科医院を決めているか (問 39)

「決めている」が74.1%、「決めていない」が25.5%である。

未就学児に比べて小学生では「決めている」が多く、小学生男子で83.5%、小学生女子で90.0%となっている。



あなたの声をお聞かせください

四街道市の健康に関する意識調査へのご協力をお願い

平素より四街道市保健福祉行政にご理解、ご協力をいただき、厚くお礼申し上げます。

四街道市では、市民一人ひとりが主体的に健康づくり活動に参加することにより、市民生活の質の向上と健康寿命の延伸を図り、少子高齢社会においても市民が健康でいつまでも心豊かに暮らせる健康なまちづくりを目指し「健康よつかいどう 21 プラン」を策定しました（平成 20 年 3 月策定）。

この調査は、その中間評価の一環として、市民の皆様健康に関する意識や行動、今後の健康づくり活動に関するご意見などをお聞かせ願いたく実施するもので、19 歳以上の市民の方から無作為に抽出した 1,500 名の方を対象に実施します。

お答えいただいた内容については、統計的に処理します。回答は無記名としており回答された方にご迷惑をおかけするようなことはございませんので、率直なご意見をお聞かせ下さい。

なお、本調査の他に、「幼児及び小学生の健康に関する調査」「中学生及び高校生年代の健康に関する調査」も行なっております。同一世帯に複数の調査をご依頼する場合もごさいますが、ご理解いただきますようお願いいたします。

ご多用とは存じますが、この調査の趣旨をご理解いただき、ご協力いただきますよう、よろしくお願ひ申し上げます。

平成 23 年 8 月

四街道市長 佐 渡 齊

《ご記入にあたって》

1. この調査は名前を書く必要はありません。
2. 回答は、あて名のご本人がお答えください。
なお、ご本人が病気などで、お一人で答えることが難しい場合は、ご家族の方がお手伝いのうえで、お答えください。
3. 記入は、黒か青のボールペンまたは、鉛筆でお願いします。
4. 回答は、あてはまる項目に○をつけていただくものと、数値などをご記入いただくものがあります。「○は1つ」「○はいくつでも」などの指示に従ってお答えください。

この調査票にご記入いただきましたら、**同封の返信用封筒（切手は不要です）**で、**到着から 2 週間以内**にポストに入れてください。

なお、この調査に関するお問い合わせは、下記までお願いいたします。

四街道市役所 健康福祉部 健康増進課 担当：高橋・塩田

電 話：043-421-6100

FAX：043-421-2125

<あなた自身について>

問1 あなたの性別は。(○は1つ)

1 男性	2 女性
------	------

問2 あなたの年齢は。

() 歳

問3 あなたのお住まいの地域はどちらですか。(○は1つ)

1 亀崎	11 鹿放ヶ丘	21 旭ヶ丘
2 物井・もねの里	12 鹿渡	22 みそら
3 長岡	13 和良比	23 つくし座
4 栗山	14 山梨	24 さつきヶ丘
5 内黒田	15 吉岡	25 さちが丘
6 萱橋	16 小名木	26 美しが丘
7 下志津新田	17 成山・中台・中野	27 めいわ
8 四街道	18 南波佐間・上野・和田	28 池花
9 大日 (緑ヶ丘、桜ヶ丘)	19 みのり町	29 鷹の台
10 大日 (9. 以外)	20 千代田	30 中央

問4 あなたは現在誰と暮らしていますか。(○はいくつでも)

1 ひとり暮らし	4 父、母	7 孫
2 配偶者 (夫または妻)	5 祖父、祖母	8 その他の親戚
3 息子、娘 (その配偶者を含む)	6 兄弟姉妹	9 そ の 他 ()

問5 あなたの職業は。(○は1つ)

1 自営業 (商店経営等)	5 学生
2 会社・団体等の役員	6 パートタイマー、アルバイト
3 会社員、公務員、団体職員 等	7 無職
4 専業主婦 (夫)、家事手伝い	8 その他 ()

【問6～問8は、お勤めをしている方と学生の方におたずねします。】

問6 お勤めや通学されているのはどちらですか。(○は1つ)

1 四街道市内	3 その他の千葉県内の市町村	5 その他の県
2 千葉市	4 東京都	

問7 どのような手段でお勤めや通学をされていますか。(○はいくつでも)

1 徒歩	4 自家用車	7 そ の 他
2 自転車	5 バス	()
3 バイク	6 鉄道	

問8 お勤めや通学にかかる時間は片道何分くらいですか。

約 時間 分

<健康状態・健康についての意識について>

【ここからは、全ての方におたずねします。】

問9 あなたは、毎日を健やかに充実して暮らせていると思いますか。(○は1つ)

- | | | | | | | | |
|---|------|---|--------|---|-----------|---|--------|
| 1 | そう思う | 2 | まあそう思う | 3 | あまりそう思わない | 4 | そう思わない |
|---|------|---|--------|---|-----------|---|--------|

問10 あなたは、自分の健康に関心がありますか。(○は1つ)

- | | | | | | |
|---|----|---|-----------|---|----|
| 1 | ある | 2 | どちらともいえない | 3 | ない |
|---|----|---|-----------|---|----|

問11 あなたは「健康とはなんですか」と聞かれたらどのように答えますか。

あなたのお考えにあうものをお選びください。(○はいくつでも)

- | | | | |
|---|-------------|----|------------------------|
| 1 | 幸福なこと | 9 | 身体が丈夫で元気がよく調子がよいこと |
| 2 | 心身ともに健やかなこと | 10 | 心も身体も人間関係もうまくいっていること |
| 3 | 仕事ができること | 11 | 規則正しい生活ができること |
| 4 | 生きがいのもと | 12 | 自分の身の回りのことができ、長生きできること |
| 5 | 健康を意識しないこと | 13 | 前向きに生きられること |
| 6 | 病気でないこと | 14 | 人を愛することができること |
| 7 | 快食・快眠・快便 | 15 | その他 () |
| 8 | 家庭円満であること | | |

付問 11-1 問11 で選んだ中で、あなたのお考えに最もあうものを1つだけ選び、その番号を記入してください。

問12 あなたは、どこ(だれ)に、健康に関する情報を聞いたり、相談をしたりしていますか。(○はいくつでも)

- | | | | |
|---|-----------------------|----|-----------|
| 1 | テレビ、ラジオ | 7 | 家族や親戚 |
| 2 | 新聞、雑誌、書籍 | 8 | 知人、友人 |
| 3 | 市政だより、市のホームページ | 9 | 病院、診療所、薬局 |
| 4 | 市役所、保健センター、福祉センター、公民館 | 10 | インターネット |
| 5 | 保育園(所)、幼稚園 | 11 | その他 () |
| 6 | 学校、職場 | 12 | 特になし |

問13 あなたのおよその身長、体重を整数で教えてください。(小数点以下は四捨五入してください)

身長 cm

(例) 1 6 5 cm

体重 kg

(例) 5 5 kg

問14 あなたは、自分の体型についてどう思いますか。(○は1つ)

- | | | | | | |
|---|------|---|-----------|---|-------|
| 1 | やせぎみ | 2 | ふつう →問15へ | 3 | ふとりぎみ |
|---|------|---|-----------|---|-------|

【問14 で「やせぎみ」「ふとりぎみ」と回答した方のみにおたずねします。】

付問 14-1 あなたは、現在、体型を改善するための取り組みをしていますか。(○は1つ)

- | | | | | | |
|---|------|---|---------|---|---------------|
| 1 | している | 2 | 特にしていない | 3 | 取り組みの必要性を感じない |
|---|------|---|---------|---|---------------|

【全ての方におたずねします。】

問 15 あなたはこの1年間に健康診査（がん検診を除く）・健康診断を受けましたか。（○はいくつでも）

1 市で実施する健康診査を受けた	→ 問 15-2 へ
2 職場で実施する健康診断を受けた（家族を含む）	
3 個人で受ける健康診査を受けた（人間ドックなど）	
4 学校で実施する健康診断を受けた	
5 その他で受けた（ ）	
6 健康診査・健康診断は受けていない	→ 問 15-1 へ

【問 15 で「健康診査・健康診断は受けていない」と回答した方におたずねします。】

付問 15-1 健康診査・健康診断を受けていない理由は何ですか。（○はいくつでも）

1 必要と思わないから	6 医療機関で治療しているから	} 問 16 へ
2 自覚症状がないから	7 費用がかかるから	
3 忙しいので受診できない、または時間が合わないから	8 健康診査・健康診断の会場に行くのが大変だから	
4 受診方法がわからないから	9 健診の対象ではないから	
5 結果を知るのが不安だから	10 その他（ ）	

【問 15 で健康診査・健康診断を受けている(1~5)と回答した方におたずねします。】

付問 15-2 健診の結果、次のどのようなことについて、指摘を受けましたか。（○はいくつでも）

1 肥満	6 受けていない ↓ 問 15-3 へ
2 高血圧症（血圧が高い）	
3 糖尿病（血糖が高い）	
4 血中の脂質異常 [総コレステロール、LDL（悪玉）コレステロールや中性脂肪が高い、または、HDL（善玉）コレステロールが低い]	
5 その他の異常（ ）	

【問 15-2 で健康診査・健康診断の結果で指摘を受けている(1~5)と回答した方におたずねします。】

付問 15-2-1 指摘を受けたことについて、保健指導（食事や生活習慣の改善の指導）を受けましたか。*医療機関で受けた指導も含みます。（○は1つ）

1 はい	2 いいえ →問 15-3 へ
------	-----------------

付問 15-2-2 指摘された内容についてどの程度実行していますか。（○は1つ）

1 おおむね実行している	2 一部実行している	3 実行していない
--------------	------------	-----------

【問 15 で健康診査・健康診断を受けている(1~5)と回答した方におたずねします。】

付問 15-3 健診結果をご自身の生活習慣の改善に役立っていますか。(○は1つ)

1 はい →問 16 へ

2 いいえ



【問 15-3 で「いいえ」と回答した方におたずねします。】

付問 15-3-1 生活習慣の改善に役立っていない理由は何ですか。(○はいくつでも)

- | | |
|---------------------|--------------------------------------|
| 1 特に異常のある結果ではなかったから | 7 結果説明はあったが、むずかしくてわかりにくかったから |
| 2 忙しいから | 8 結果はわかったが、改善のための具体的な方法は教えてもらえなかったから |
| 3 自覚症状がないから | 9 その他 () |
| 4 生活を変えられないから | |
| 5 関心が無いから | |
| 6 結果説明がなかったから | |

【ここからは、全ての方におたずねします。】

問 16 以下のがん検診の中から1年に1回は受けているものを選んでください。(○はいくつでも)

- | | | |
|---------------|---------|--------------------|
| 1 胃がん | 4 乳がん | 7 その他 () |
| 2 大腸がん | 5 肺がん | 8 がん検診は受けていない |
| 3 子宮がん(2年に1回) | 6 前立腺がん | 9 対象年齢ではないので受けていない |

問 17 あなたには、かかりつけの病院、診療所がありますか。(○は1つ)

- | | |
|------|------|
| 1 ある | 2 ない |
|------|------|

問 18 あなたが最近1年間に、病院・診療所を受診した病気やけがを教えてください。

(○はいくつでも)

- | | |
|-----------------------|-------------------------|
| 1 かぜ(かぜ症候群) | 14 肝疾患 |
| 2 花粉症 | 15 心疾患(狭心症、不整脈、心臓弁膜症等) |
| 3 頭痛(片頭痛等) | 16 脳血管疾患(脳梗塞、脳出血等) |
| 4 アレルギー性鼻炎 | 17 骨粗鬆症、骨折 |
| 5 アレルギー性皮膚炎(アトピー、湿疹等) | 18 慢性関節リウマチ |
| 6 喘息 | 19 痛風 |
| 7 気管支炎・肺気腫 | 20 心療内科・精神科疾患
(うつ病等) |
| 8 高血圧症 | 21 眼科疾患(緑内障、白内障等) |
| 9 高脂血症(高コレステロール血症) | 22 歯科・口腔疾患 |
| 10 糖尿病 | 23 耳鼻科疾患 |
| 11 胃腸疾患(胃・十二指腸潰瘍等) | 24 更年期障害 |
| 12 泌尿器の疾患 | 25 その他 () |
| 13 腎疾患 | 26 医療機関を受診した病気やけがはない |

問 19 メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の内容を知っていますか。

* 「内臓脂肪が蓄積することによって、血圧、血糖値が高くなったり、血中の脂質異常をおこしたりして、食事や運動などの生活習慣を改善しなければ、心筋梗塞や脳卒中などが起こりやすくなる状態」のことで。 (○は1つ)

- | |
|------------------------|
| 1 内容は知っている |
| 2 言葉は聞いたことがあるが内容は知らない |
| 3 知らない (今回の調査ではじめて聞いた) |

【女性の方におたずねします。】

問 20 あなたは、自分の骨密度を測ったことがありますか。(○は1つ)

- | | | |
|------|------|---------|
| 1 ある | 2 ない | 3 わからない |
|------|------|---------|

<食生活・栄養について>

【ここからは、全ての方におたずねします。】

問 21 あなたは、食事が健康にとって重要だと思いますか。(○は1つ)

- | | |
|----------|-------------|
| 1 そう思う | 3 あまりそう思わない |
| 2 まあそう思う | 4 そう思わない |

問 22 あなたは、1日3食食べていますか。(○は1つ)

- | | |
|-------------|-------------|
| 1 ほぼ毎日食べる | 3 週2～3日は食べる |
| 2 週4～5日は食べる | 4 ほとんど食べない |

問 23 あなたは、朝食を食べていますか。(○は1つ)

- | | |
|-------------|-------------|
| 1 ほぼ毎日食べる | 3 週2～3日は食べる |
| 2 週4～5日は食べる | 4 ほとんど食べない |

問 24 あなたは午後9時以降に夕食を食べることがありますか。(○は1つ)

- | | |
|-------------|-------------|
| 1 ほぼ毎日食べる | 3 週2～3日は食べる |
| 2 週4～5日は食べる | 4 ほとんど食べない |

問25 以下のそれぞれの食事をどのくらい食べていますか。

①主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事（○は1つ）

1 おおむね1日3食	3 おおむね1日1食	5 1週間に1回も食べない
2 おおむね1日2食	4 1週間に数回	

***主食**とは…ごはん・パン・めんなど
主菜とは…魚や肉・卵・大豆製品を使ったおかず
副菜とは…野菜を使った料理

②外食や調理済み食品（そうざい、コンビニや市販の弁当、宅配弁当など）（○は1つ）

1 おおむね1日3食	3 おおむね1日1食	5 1週間に1回も食べない
2 おおむね1日2食	4 1週間に数回	↳ 問26へ



【②で「おおむね1日3食」～「1週間に数回」と回答した方におたずねします。】

付問 25②-1 調理済み食品を利用する理由を教えてください。（○はいくつでも）

1 忙しい、あるいは時間がないので	4 経済的なので
2 おいしいので	5 自分で食事を準備していない
3 手軽なので	6 その他（ ）

付問 25②-2 主にどのようなメニューを利用していますか。（○はいくつでも）

1 弁当	4 煮物	7 サラダ
2 揚げ物	5 炒め物	8 その他
3 焼き物	6 あえ物	（ ）

【ここからは、全ての方におたずねします。】

問 26 あなたは、カルシウムを多く含む食品（牛乳、乳製品、大豆製品、緑黄色野菜、小魚など）をどの程度食べていると思いますか。（○は1つ）

1 多めだと思う
2 適切な量だと思う
3 ちょっと少ないと思う
4 気にしていない・わからない

カルシウム量のめやす
 大人1日あたりの摂取量…600mg
 (参考量)
 牛乳コップ1杯 カルシウム 220mg
 木綿豆腐1/3丁 カルシウム 120mg
 小松菜100g カルシウム 170mg

問 27 あなたは、食生活の中で塩分をとりすぎていると思いますか。（○は1つ）

1 とりすぎていると思う
2 ちょっと多いと思う
3 適切な量だと思う
4 気にしていない・わからない

塩分のめやす
 大人1日あたりの摂取量…10g以下
 (参考量)
 たくあん3枚 塩分 1～2g
 みそ汁1杯 塩分 1～2g
 ラーメン1杯 塩分 5～8g

問 28 あなたは、自分の食生活に問題を感じていますか。(○は1つ)

1 はい	2 いいえ →問 29 へ
------	---------------



【問 28 で「はい」と回答した方におたずねします。】

付問 28-1 あなたは、食生活を改善したいと思いますか。(○は1つ)

1 思う	2 思わない →問 29 へ
------	----------------



【問 28-1 で食生活を改善したいと「思う」と回答した方におたずねします。】

付問 28-2 今後、自分自身の食生活をよくするためには、何が必要だと思いますか。

(○はいくつでも)

1 食生活に関する知識・情報
2 食生活に関する相談先
3 食生活に関する講習会、講演会、学習会
4 食生活改善に向けて一緒がんばれる仲間
5 メニューの選び方や、栄養成分表示(そうざいに塩分量を表示するなど)
6 その他()
7 特に必要なものはない

【ここからは、全ての方におたずねします。】

問 29 あなたは、ビタミンやミネラルなどの栄養補助食品(錠剤、カプセル、顆粒、ドリンク等)を

常用していますか。(○は1つ)

1 2種類以上飲んでる	3 飲んでいない
2 1種類飲んでる	

問 30 あなたは、外食や食品を購入する際に、栄養成分表示を参考にしていますか。(○は1つ)

1 いつも参考にしている
2 時々参考にしている
3 あまり参考にしていない
4 まったく参考にしていない

🔍 栄養成分表示の一例

栄養成分表示<一粒7gあたり>

エネルギー 20kcal	たんぱく質 0g	脂質 0g
糖質 7g	ナトリウム 0mg	炭水化物 0g

<身体活動・運動について>

問 31 あなたは、運動が健康にとって重要だと思いますか。(○は1つ)

1 そう思う	3 あまりそう思わない
2 まあそう思う	4 そう思わない

問 32 あなたは、「身体を動かしたい」という意識はありますか。(○は1つ)

1 動かしたいと思う	3 あまり動かしたいと思わない
2 まあ動かしたいと思う	4 動かしたいと思わない

問 33 日頃から日常生活の中で、健康の維持・増進のため、意識的に身体を動かすなどの運動をしていますか（注：ラジオ体操やウォーキング等を含む）。（○は1つ）

1 いつもしている	3 以前はしていたが現在はしていない
2 時々している	4 まったくしたことがない

【問 33 で「いつもしている」「時々している」と回答した方におたずねします。】

付問 33-2 へ

付問 33-1 どのような運動やスポーツをしていますか。（○はいくつでも）

1 ラジオ体操	8 グラウンドゴルフ	15 サッカー
2 ウォーキング（散歩を含む）	9 バレーボール	16 ラグビー
3 エアロビクス	10 バasketボール	17 野球・ソフトボール
4 筋力トレーニング	11 テニス（硬・軟）	18 陸上競技
5 健康体操	12 バドミントン	19 その他
6 水泳	13 卓球	()
7 ゲートボール	14 剣道・柔道・空手	

問 34 へ

【問 33 で「以前はしていたが現在はしていない」「まったくしたことがない」と回答した方におたずねします。】

付問 33-2 日頃、運動・スポーツができていない理由は何ですか。（○はいくつでも）

1 時間がない	7 一緒に運動をする仲間がいない
2 家族の世話がある	8 初心者が参加しにくい
3 経済的理由	9 運動は好きではない
4 体調がよくない	10 きっかけがない
5 場所がない	11 関心がない
6 何をしたらよいかわからない	12 その他 ()

【全ての方におたずねします。】

問 34 あなたの運動日数はどのくらいですか。（○は1つ）

1 週に5～7日	4 週に1日	6 ほとんど運動していない
2 週に3～4日	5 月に数回程度	↳ 問 35 へ
3 週に2日		

【問 34 で1～5 と回答した方におたずねします。】

付問 34-1 運動を行なう日の平均的な運動時間はどのくらいですか。

		時間			分くらい
--	--	----	--	--	------

【問 34 で1～5 と回答した方におたずねします。】

付問 34-2 上に回答したような運動習慣は、どの程度続けていますか。（○は1つ）

1 1年以上	4 1か月以上～3か月未満
2 半年以上～1年未満	5 1か月未満
3 3か月以上～半年未満	

<たばこについて>

問 35 あなたは、たばこを吸っていますか。(○はひとつ)

- | | |
|--------|---------|
| 1 吸わない | →問 36 へ |
| 2 やめた | → |
| 3 吸う | |

【問 35 で 2 もしくは 3 と回答した方におたずねします。】

付問 35-1 吸っている(吸っていた)量を教えてください。
1日平均 () 本 × () 年

【問 35 で 3 と回答した方におたずねします。】

付問 35-2 喫煙についてのあなたの考え方を教えてください。(○はそれぞれ1つ)

子どもや妊婦の前ではたばこは吸わない

- | | |
|------|-------|
| 1 はい | 2 いいえ |
|------|-------|

たばこを吸うときには周囲に迷惑がかからないようにしている

- | | |
|------|-------|
| 1 はい | 2 いいえ |
|------|-------|

付問 35-3 あなたは、今後、たばこをやめたい・減らしたいと思えますか。(○は1つ)

- | | | |
|---------|------------|----------|
| 1 やめたい | 3 いまのままでよい | → 問 36 へ |
| 2 減らしたい | 4 考えたことがない | |

【問 35 で「やめた」、問 35-3 で「やめたい」「減らしたい」と回答した方におたずねします。】

付問 35-4 やめた理由、やめたい理由・減らしたいと感じた理由は何ですか。(○はいくつでも)

- | | |
|---------------------|------------------|
| 1 結婚、(本人や家族の) 妊娠・出産 | 6 病気になった |
| 2 たばこを吸える場所が減ってきた | 7 健康によくないと言われている |
| 3 経済的理由 | 8 思い立ってなんとなく |
| 4 周囲(家族など)に指摘された | 9 歯や歯肉などの健康のため |
| 5 健診結果でやめた方がいいと感じた | 10 その他 () |

【ここからは、全ての方におたずねします。】

問 36 あなたは喫煙することについてどのようにお考えになりますか。(○はいくつでも)

- | |
|--------------------------|
| 1 喫煙はかまわない |
| 2 周りに人がいるときは気をつけたほうがよい |
| 3 公共の場ではマナーを守ったほうがよい |
| 4 路上等に吸殻を捨てるべきではない |
| 5 子どもや妊婦の前ではたばこは吸うべきではない |
| 6 たばこをやめたい |
| 7 喫煙をやめてもらいたい |
| 8 その他 () |

問 37 次のうち、たばこを吸うことで影響がでると思うものを選んでください。(○はいくつでも)

- | | | |
|--------|---------|-------------------|
| 1 肺がん | 4 心臓病 | 7 妊娠(胎児)への悪影響 |
| 2 ぜんそく | 5 脳卒中 | 8 乳幼児・青少年の発達への悪影響 |
| 3 気管支炎 | 6 胃かいよう | 9 歯周病 |

< 飲酒について >

問 38 あなたは、お酒を飲みますか。(○は1つ)

1 ほぼ毎日	4 月に1~2回	7 飲まない
2 週に3~5回	5 年に数回程度	
3 週に1~2回	6 以前飲んでいたがやめた	

↓
問 39 へ

【問 38 で1~3 と回答した方におたずねします。】

付問 38-1 1日(回)の平均的な飲酒量を教えてください。(○は1つ)

1 日本酒にして1合未満
2 日本酒にして1合くらい
3 日本酒にして2合くらい
4 日本酒にして3合以上

*日本酒1合(180ml)と同じアルコール摂取量とは…

- ・ビール 大瓶(633ml)1本、500ml缶1.2本、350ml缶1.7本
- ・ウィスキー ダブル1杯
- ・焼酎 0.5合
- ・ワイン 2杯(240ml)

【問 38 で1~3 と回答した方におたずねします。】

付問 38-2 今後、飲酒の回数や量をどうしたいと思いますか。(○は1つ)

1 やめたい	3 回数や量を増やしたい	5 わからない
2 回数や量を減らしたい	4 いまのままでよい	

【ここからは、全ての方におたずねします。】

問 39 一般的にいわれている「適度な飲酒」とは、どれくらいの量だと思いますか。(○は1つ)

1 1日に日本酒にして0.5合くらい	4 1日に日本酒にして3合くらい
2 1日に日本酒にして1合くらい	5 わからない
3 1日に日本酒にして2合くらい	

問 40 次のうち、多量の飲酒を長期間続けることで影響がでると思うものを選んでください。

(○はいくつでも)

1 肝臓病	6 がん
2 アルコール依存症	7 動脈硬化
3 脳卒中	8 妊娠(胎児)への悪影響
4 心臓病	9 乳幼児・青少年の発達への悪影響
5 糖尿病	

<休養・心の健康について>

問 41 あなたは、この1か月間に、不安、悩み、ストレスなどを感じましたか。(〇は1つ)

1 まったく感じない	➔ 問 42 へ	3 多少感じた
2 あまり感じない		4 多く感じた

➔ 【問 41 で「多少感じた」「多く感じた」と回答した方におたずねします。】

付問 41-1 その原因は何でしたか。(〇はいくつでも)

1 学校や職場、近所での人間関係	6 家族の健康上の問題
2 家族の中での人間関係	7 経済上の問題
3 仕事・勉強	8 漠然とした不安や孤独感
4 子育て・教育問題	9 その他
5 自分の健康上の問題	()

➔ 【問 41 で「多少感じた」「多く感じた」と回答した方におたずねします。】

付問 41-2 この1か月間を振り返り、不安、悩み、ストレスなどを解消できていると思いますか。

(〇は1つ)

1 うまく解消できている	3 あまり解消できていない
2 ある程度解消できている	4 まったく解消できていない

【ここからは、全ての方におたずねします。】

問 42 あなたは不安、悩み、ストレスに対してどのように対処していますか、しましたか。

(〇はいくつでも)

1 運動をする	10 インターネット上で相談をしたり見たりする
2 読書や音楽鑑賞をする	11 市役所、保健所・保健センターの窓口相談する
3 趣味に取り組む	12 学校や職場等で相談する
4 睡眠をとる、休養をとる	13 病院・診療所を受診する
5 好きなものを食べる	14 その他
6 たばこを吸う	()
7 お酒を飲む	15 どのようにしてよいかわからず、対処できていない
8 家族や仲間と過ごす	16 相談先がわからず、対処できていない
9 ペットを飼う	17 不安、悩み、ストレスは特にない

問 43 あなたのおよその起床時刻と就寝時刻を教えてください。

起床時刻

--	--

 就寝時刻

--	--

【記入例】 (6 50) (23 30)
(朝6時50分起床、夜11時30分就寝の場合)

問 44 この1か月間、あなたは睡眠で休養が充分とれていますか。(〇は1つ)

1 充分とれている	3 あまりとれていない
2 まあまあとれている	4 まったくとれていない

< 歯の健康について >

問 45 あなたは、自分の歯や歯肉など口の健康状態についてどのように感じていますか。(○は1つ)

1 ほぼ満足している	→ 問 46 へ	3 不自由や苦痛を感じている
2 やや不満だが、日常には困らない		



【問 45 で「不自由や苦痛を感じている」と回答した方におたずねします。】

付問 45-1 それは、どのような理由ですか。(○はいくつでも)

1 歯肉が腫れたり、血が出る	5 歯の色が気になる
2 口臭がある	6 食べものがよくかめない
3 口内炎がしやすい	7 痛みがある
4 歯並びが悪い	8 その他 ()

【ここからは、全ての方におたずねします。】

問 46 あなたは、自分の歯や歯肉など口の健康維持のために意識して行っていることがありますか。(○はいくつでも)

1 1日1回はていねいに歯をみがいている	6 歯みがき剤を使うようにしている
2 鏡などを使って、歯や歯肉の様子を観察している	7 間食や甘いものを控えるようにしている
3 デンタルフロス(糸ようじ)や歯間ブラシ、電動ブラシを使っている	8 とくどき歯石を取ってもらう
4 軽い力でみがくようにしている	9 歯科健診を受けるようにしている
5 歯ブラシはよく取り替えるようにしている	10 その他 ()
	11 特に意識していない

問 47 あなたは、かかりつけの歯科医院を決めていますか。(○は1つ)

1 決めている	2 決めていない
---------	----------

問 48 あなたはこの1年間に歯科健康診査を受けたことがありますか。(○は1つ)

1 受けた	2 受けていない → 問 49 へ
-------	-------------------



【問 48 で「受けた」と回答した方におたずねします。】

付問 48-1 歯科健康診査をどのようなときに受けましたか。(○はいくつでも)

1 市で実施している成人歯科健診を受けている	4 学校や職場で受ける機会がある
2 医療機関で定期的に受けている	5 その他
3 歯科診療のついでに受けた	()

【ここからは、全ての方におたずねします。】

問 49 国では、歯の健康づくりに8020(ハチマルニイマル)運動を推進していることを、あなたは知っていますか。(○は1つ)

*8020運動: 80歳になっても自分の歯を20本以上保とうという運動

1 知っている	2 知らない
---------	--------

問 50 あなたの歯は何本ありますか。(親しらずは含みません。)

*永久歯は一般的には 28 本

28 本	－	抜けた歯	=	本
------	---	------	---	---

<生きがいくくり、まちづくりについて>

問 51 あなたは、生きがいを感じていますか。(○は1つ)

1 感じている	3 あまり感じていない
2 感じることもある	4 感じていない

問 52 あなたは、職場や家族、近所との人づきあいを楽しんでいますか。(○は1つ)

1 楽しんでいる	4 苦痛でしかたない
2 まあ楽しんでいる	5 人づきあいはあまりない
3 苦痛を感じることも多い	

問 53 あなたは現在、健康づくりに関わる活動(市民が主体的に、あるいは市のサポートを受けて行っている、健康づくりに関する地域のグループ活動やサークル、ボランティア活動など)に参加していますか。また、今後どうしたいですか。(○は1つ)

1 現在、参加している →問 54 へ
2 現在は参加していないが、今後、参加してもよい
3 参加するつもりはない →問 54 へ

【問 53 で、「現在は参加していないが、今後、参加してもよい」と回答した方におたずねします。】

付問 53-1 あなたがこういったグループ活動に参加するには、どのような条件が必要だと思いますか。(○は3つまで)

1 自分や家族の健康づくりに役立てることができる
2 身近な場所で参加できる
3 費用が手ごろである
4 専門家の指導が得られる
5 自分の都合のよい時間帯に参加できる
6 活動によって人間関係が広がる
7 気の合う人や同年代の人が多く参加している
8 取り組み内容についての情報が得やすい
9 自分の趣味や経験、知識が活かせる
10 子どもや、介助・介護が必要な家族を気づかってもらえる
11 その他 ()
12 特にない

【ここからは、全ての方におたずねします。】

問 54 あなたは四街道市に愛着を感じていますか。(○は1つ)

1 感じている	3 どちらともいえない	5 感じていない
2 まあ感じている	4 あまり感じていない	

問 55 次のうち、あなた自身にとって、健やかに暮らすために特に重要だと思うことは何ですか。
(○は3つまで)

- | |
|----------------------------|
| 1 自分の健康を守るよう一人ひとりがこころがけること |
| 2 生きがいをもって暮らせること |
| 3 年をとっても安心して暮らせること |
| 4 地域のつながりが密接であること |
| 5 自然が豊かであること |
| 6 水や空気がきれいであること |
| 7 病気にならず元気に生活ができること |

問 56 あなたは、地域行事（町内会、子ども会、スポーツクラブ、まつり、運動会など）に参加していますか。(○は1つ)

- | | |
|--------------|---------------------|
| 1 自分から参加している | 3 参加していない |
| 2 誘われて参加している | 4 地域行事があるのかどうかわからない |

問 57 あなたは、隣近所の人と顔を合わせる機会がありますか。(○は1つ)

- | | | |
|----------|----------|----------|
| 1 ある | 3 あまりない | → 問 58 へ |
| 2 ときどきある | 4 ほとんどない | |



【問 57 で、「ある」「ときどきある」と回答した方におたずねします。】

付問 57-1 会った時にあいさつなど声をかけますか。(○は1つ)

- | | | |
|-------|------------|--------|
| 1 かける | 2 かけるときもある | 3 かけない |
|-------|------------|--------|

【ここからは、全ての方におたずねします。】

問 58 あなたは、隣近所の子どもを気軽に注意できますか。(○は1つ)

- | | |
|-------|--------|
| 1 できる | 2 できない |
|-------|--------|

問 59 今後、四街道市では、一人でも多くの市民の方が参加できる、四街道市ならではの健康づくり活動を展開していきたいと考えています。ご意見があれば、この機会にぜひお聞かせください。

--

アンケートは以上です。お忙しいところ、ご協力ありがとうございました。
同封の返信用封筒（切手は不要です）に入れ、2週間以内にご投函ください。

あなたの声をお聞かせください

四街道市の健康に関する意識調査へのご協力をお願い

四街道市では、平成 20 年 3 月、市民の健康増進を目的とした「健康よつかいどう 21 プラン」を策定しました。

この調査は、その中間評価の一貫として、市内の中学生及び高校生年代をとりまく環境、健康に関する意識や行動、今後の健康づくり活動に関するご意見などをお聞きするもので、市内で 800 名の方を対象に実施いたします。

お答えいただいた内容については、統計的に処理します。回答は無記名としており回答されたみなさんにご迷惑をおかけするようなことはございませんので、安心してお答えください。

なお、本調査の他に、「**幼児及び小学生の健康に関する調査**」「**市民の健康に関する調査**」も行なっています。同一世帯に複数の調査をご依頼する場合がありますが、ご理解いただきますようお願いいたします。

平成 23 年 8 月

四街道市長 佐 渡 齊

《記入上のご注意》

1. このアンケート用紙や封筒にあなたの名前を書く必要はありません。
2. 回答は、お友達やご家族と相談したりせず、あなたのお考えで正直にお答えください。
3. 記入は、黒か青のボールペンまたは、鉛筆でお願いします。
4. 回答は、あてはまる項目に○をつけていただくものと、数値などをご記入いただくものがあります。「○は1つ」「○はいくつでも」などの指示に従ってお答えください。

この調査票にご記入いただきましたら、同封の返信用封筒（切手は不要です）で 2週間以内にポストに入れてください。

なお、この調査に関するお問い合わせは、下記までお願いいたします。

四街道市役所 健康福祉部 健康増進課 担当：高橋・塩田

電 話：043-421-6100

FAX：043-421-2125

<あなた自身について>

問1 あなたの性別は。(○は1つ)

1 男性	2 女性
------	------

問2 あなたの年齢は何歳ですか。また、学生の場合は学年をお答えください。

() 歳	中・高 () 年
-------	-----------

↳ どちらかに○をつける

問3 あなたのお住まいの地域はどちらですか。(○は1つ)

1 亀崎	11 鹿放ヶ丘	21 旭ヶ丘
2 物井・もねの里	12 鹿渡	22 みそら
3 長岡	13 和良比	23 つくし座
4 栗山	14 山梨	24 さつきヶ丘
5 内黒田	15 吉岡	25 さちが丘
6 萱橋	16 小名木	26 美しが丘
7 下志津新田	17 成山・中台・中野	27 めいわ
8 四街道	18 南波佐間・上野・和田	28 池花
9 大日 (緑ヶ丘、桜ヶ丘)	19 みのり町	29 鷹の台
10 大日 (9. 以外)	20 千代田	30 中央

問4 あなたは現在、誰と暮らしていますか。(○はいくつでも)

1 父	5 その他の親せき
2 母	6 学生寮
3 祖父、祖母	7 ひとり暮らし
4 兄弟姉妹	8 その他 ()



【問4で「兄弟姉妹」と回答した方におたずねします。】

付問 4-1 あなたには兄弟姉妹が何人いますか (あなた自身を除く)。(○は1つ)

1 1人	2 2人	3 3人以上
------	------	--------

<健康状態・健康についての意識について>

【ここからは、全ての方におたずねします。】

問5 あなたは、自分自身の健康状態をどのように感じていますか。(○は1つ)

1 健康だと思う	3 あまり健康だと思わない
2 まあ健康だと思う	4 健康だとは思わない

問6 あなたは、自分の健康に関心がありますか。(○は1つ)

1 ある	2 どちらともいえない	3 ない
------	-------------	------

問7 あなたは「健康とはなんですか」と聞かれたらどのように答えますか。あなたのお考えにあうものをお選びください。(○はいくつでも)

- | | |
|---------------|---------------------------|
| 1 幸福なこと | 9 身体が丈夫で元気がよく調子がよいこと |
| 2 心身ともに健やかなこと | 10 心も身体も人間関係もうまくいっていること |
| 3 仕事ができること | 11 規則正しい生活ができること |
| 4 生きがいのもと | 12 自分の身の回りのことができ、長生きできること |
| 5 健康を意識しないこと | 13 前向きに生きられること |
| 6 病気でないこと | 14 人を愛することができること |
| 7 快食・快眠・快便 | 15 その他 () |
| 8 家庭円満であること | |

付問 7-1 問7で選んだ中で、あなたのお考えに最もあうものを1つだけ選び、その番号を記入してください。

問8 あなたはふだん、どこ(だれ)に、健康に関する情報を聞いたり、相談をしたりしていますか。(○はいくつでも)

- | | |
|---------------------|-------------|
| 1 テレビ、ラジオ | 7 知人、友人、先輩 |
| 2 新聞、雑誌、書籍 | 8 病院、診療所、薬局 |
| 3 市政だより、市のホームページ | 9 インターネット |
| 4 市役所、保健センター、保健所の窓口 | 10 その他 () |
| 5 学校 | 11 特にない |
| 6 家族 | |

問9 あなたのおよその身長、体重を整数で教えてください。(小数点以下は四捨五入してください)

身長 cm
 (例) 1 6 5 cm

体重 kg
 (例) 5 5 kg

問10 あなたは、自分の体型についてどう思いますか。(○は1つ)

- | | | |
|--------|-------------|---------|
| 1 やせぎみ | 2 ふつう →問11へ | 3 ふとりぎみ |
| ↓ | | ↓ |

【問10で「やせぎみ」「ふとりぎみ」と回答した方におたずねします。】

付問 10-1 あなたは、現在、体型を改善するための取り組みをしていますか。(○は1つ)

- | | | |
|--------|-----------|-----------------|
| 1 している | 2 特にしていない | 3 取り組みの必要性を感じない |
|--------|-----------|-----------------|

【ここからは、全ての方におたずねします。】

問11 あたは、自分の適正体重を知っていますか。(○は1つ)

- | | |
|---------|--------|
| 1 知っている | 2 知らない |
|---------|--------|

問12 あなたはやせすぎからおこるデメリット(骨折を起こしやすくなる、生理がとまり将来妊娠できなくなる可能性があることなど)を知っていますか。(○は1つ)

- | | |
|---------|--------|
| 1 知っている | 2 知らない |
|---------|--------|

問 13 メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の内容を知っていますか。

* 「内臓脂肪が蓄積することによって、血圧、血糖値が高くなったり、血中の脂質異常をおこしたりして、食事や運動などの生活習慣を改善しなければ、心筋梗塞や脳卒中などが起こりやすくなる状態」のことで。 (○は1つ)

- | |
|------------------------|
| 1 内容は知っている |
| 2 言葉は聞いたことがあるが内容は知らない |
| 3 知らない (今回の調査ではじめて聞いた) |

<食生活・栄養について>

問 14 あなたは、食事が健康にとって重要だと思いますか。(○は1つ)

- | | |
|----------|-------------|
| 1 そう思う | 3 あまりそう思わない |
| 2 まあそう思う | 4 そう思わない |

問 15 あなたは、朝食を食べていますか。(○は1つ)

- | | |
|--------------------------|-------------|
| 1 ほぼ毎日食べる
↓
問 16 へ | 2 週4～5日は食べる |
| | 3 週2～3日は食べる |
| | 4 ほとんど食べない |

【問 15 で2～4と回答した方におたずねします。】

付問 15-1 毎日朝食を食べない理由としてあてはまるものはどれですか。(○はいくつでも)

- | | |
|-------------|-----------------|
| 1 食欲がないから | 4 いつも食べないから |
| 2 太りたくないから | 5 朝食が用意されていないから |
| 3 朝は時間がないから | 6 その他 () |

【ここからは、全ての方におたずねします。】

問 16 あなたは午後9時以降に夕食を食べることがありますか。(○は1つ)

- | | |
|-------------|-------------|
| 1 ほぼ毎日食べる | 3 週2～3日は食べる |
| 2 週4～5日は食べる | 4 ほとんど食べない |

問 17 以下のそれぞれの食事をどのくらい食べていますか。

①主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事（給食も含みます）（○は1つ）

- | | | |
|------------|------------|---------------|
| 1 おおむね1日3食 | 3 おおむね1日1食 | 5 1週間に1回も食べない |
| 2 おおむね1日2食 | 4 1週間に数回 | |

***主食**とは…ごはん・パン・めんなど
主菜とは…魚や肉・卵・大豆製品を使ったおかず
副菜とは…野菜を使った料理

②外食や調理済み食品（そうざい、コンビニや市販の弁当、宅配弁当など）（○は1つ）

- | | | |
|------------|------------|---------------|
| 1 おおむね1日3食 | 3 おおむね1日1食 | 5 1週間に1回も食べない |
| 2 おおむね1日2食 | 4 1週間に数回 | ↳ ③へ |



【②で「おおむね1日3食」～「1週間に数回」と回答した方におたずねします。】

付問 17②-1 調理済み食品を利用する理由を教えてください。（○はいくつでも）

- | | |
|-------------------|-----------------|
| 1 忙しい、あるいは時間がないので | 4 経済的なので |
| 2 おいしいので | 5 自分で食事を準備していない |
| 3 手軽なので | 6 その他（ ） |

【ここからは、全ての方におたずねします。】

③ひとりで食べる食事（○は1つ）

- | | | |
|------------|------------|---------------|
| 1 おおむね1日3食 | 3 おおむね1日1食 | 5 1週間に1回も食べない |
| 2 おおむね1日2食 | 4 1週間に数回 | |

問 18 あなたは、1日1食（学校での昼食以外）は、家族や仲間と楽しく話をしながら食事をとっていますか。（○は1つ）

- | | |
|---------|----------|
| 1 とっている | 2 とっていない |
|---------|----------|

問 19 あなたは、カルシウムを多く含む食品（牛乳、乳製品、大豆製品、緑黄色野菜、小魚など）をどの程度食べていると思いますか。（○は1つ）

- | |
|-----------------|
| 1 多めだと思う |
| 2 適切な量だと思う |
| 3 ちょっと少ないと思う |
| 4 気にしていない・わからない |

カルシウム量のめやす
12歳～14歳の1日あたりの摂取量…900mg
15歳～17歳の1日あたりの摂取量…800mg
(参考量)
牛乳コップ1杯 カルシウム 220mg
木綿豆腐1/3丁 カルシウム 120mg
小松菜 100g カルシウム 170mg

問 20 あなたは、食生活の中で塩分をとりすぎていると思いますか。（○は1つ）

- | |
|-----------------|
| 1 とりすぎていると思う |
| 2 ちょっと多いと思う |
| 3 適切な量だと思う |
| 4 気にしていない・わからない |

塩分のめやす
12歳～14歳の1日あたりの摂取量… 6g 以下
15歳～17歳の1日あたりの摂取量…10g 以下
(参考量)
たくあん3枚 塩分 1～2g
みそ汁1杯 塩分 1～2g
ラーメン1杯 塩分 5～8g

問 21 あなたは、甘いお菓子やスナック菓子を1週間にどの程度食べていますか。(○は1つ)

- | | |
|-------------|-------------|
| 1 ほぼ毎日食べる | 3 週2～3日は食べる |
| 2 週4～5日は食べる | 4 ほとんど食べない |

問 22 あなたは、甘い飲み物(炭酸飲料、ジュース、コーヒー、スポーツドリンクなど)を1週間にどの程度飲んでいきますか。(○は1つ)

- | | |
|---------------|---------------|
| 1 ほぼ毎日飲んでいる | 3 週2～3日は飲んでいる |
| 2 週4～5日は飲んでいる | 4 ほとんど飲まない |

問 23 あなたは、自分の食生活に問題を感じていますか。(○は1つ)

- | | |
|------|---------------|
| 1 はい | 2 いいえ →問 24 へ |
|------|---------------|



【問 23 で「はい」と回答した方におたずねします。】

付問 23-1 あなたは、食生活を改善したいと思いますか。(○は1つ)

- | | |
|------|--------|
| 1 思う | 2 思わない |
|------|--------|

【ここからは、全ての方におたずねします。】

問 24 あなたは、ビタミンやミネラルなどの栄養補助食品(錠剤、カプセル、顆粒、ドリンク等)を常用していますか。(○は1つ)

- | | |
|--------------|----------|
| 1 2種類以上飲んでいる | 3 飲んでいない |
| 2 1種類飲んでいる | |

<身体活動・運動について>

問 25 あなたは、運動が健康にとって重要だと思いますか。(○は1つ)

- | | |
|----------|-------------|
| 1 そう思う | 3 あまりそう思わない |
| 2 まあそう思う | 4 そう思わない |

問 26 あなたの運動量は充分だと思いますか。(○は1つ)

- | | | |
|----------|------------|----------|
| 1 充分だと思う | 2 ほぼ充分だと思う | 3 不足している |
|----------|------------|----------|

問 27 あなたは、もっと「運動をしたい」と思いますか。(○は1つ)

- | | |
|---------------|------------------|
| 1 運動をしたいと思う | 3 あまり運動をしたいと思わない |
| 2 まあ運動をしたいと思う | 4 運動をしたいと思わない |

問 28 体育の授業以外に健康を意識して家や地域で運動をしていますか（注：部活動、ラジオ体操やウォーキング等を含む）。（○は1つ）

1 いつもしている	3 以前はしていたが現在はしていない
2 時々している	4 まったくしたことがない



【問 28 で「いつもしている」「時々している」と回答した方におたずねします。】

問 28-2 へ

付問 28-1 運動の部活動や学校以外の運動のクラブ活動をしていますか。（○はいくつでも）

1 学校の運動の部活動をしている
2 学校以外の運動のクラブ活動をしている
3 その他（ ）

問 29 へ

【問 28 で「以前はしていたが現在はしていない」「まったくしたことがない」と回答した方におたずねします。】

付問 28-2 日頃、運動・スポーツができていない理由は何ですか。（○はいくつでも）

1 時間がない	7 一緒に運動をする仲間がいない
2 家族の世話があるため	8 初心者が参加しにくい
3 経済的理由	9 運動は好きではない
4 体調がよくない	10 きっかけがない
5 場所がない	11 関心がない
6 何をしたらよいかわからない	12 その他（ ）

<たばこについて>

【全ての方におたずねします。】

問 29 あなたの家族でたばこを吸っている人はいますか。（○は1つ）

1 いる	2 いない →問 30 へ
------	---------------



【問 29 で「いる」と回答した方におたずねします。】

問 29-1 たばこを吸っているご家族の方は、家の中で、たばこを吸う場所や時間の工夫（分煙）をしていますか。（○は1つ）

1 はい	2 いいえ
------	-------

【全ての方におたずねします。】

問 30 あなたは、たばこを吸ったことがありますか。(○は1つ)

1 ある

2 ない →問 31 へ

【問 30 で「ある」と回答した方におたずねします。】

→ 付問 30-1 たばこを吸ったきっかけはなんですか。(○はいくつでも)

- | | |
|-------------------------------|-----------------|
| 1 単なる好奇心から | 4 気分がむしゃくしゃしたから |
| 2 成人していない人（友だちや先輩など）にすすめられたので | 5 家にたばこがあったから |
| 3 成人している人（親や親せきなど）にすすめられたので | 6 なんとなく |
| | 7 その他（ ） |

→ 付問 30-2 あなたは現在、たばこを吸いますか。(○は1つ)

1 吸っている

2 吸っていない

【全ての方におたずねします。】

問 31 次のうち、たばこを吸うことで影響がでると思うものを選んでください。(○はいくつでも)

- | | | |
|--------|---------|-------------------|
| 1 肺がん | 4 心臓病 | 7 妊娠（胎児）への悪影響 |
| 2 ぜんそく | 5 脳卒中 | 8 乳幼児・青少年の発達への悪影響 |
| 3 気管支炎 | 6 胃かいよう | 9 歯周病 |

< 飲酒について >

問 32 あなたは、お酒を飲んだことがありますか。(○は1つ)

1 ある

2 ない →問 33 へ

【問 32 で「ある」と回答した方におたずねします。】

付問 32-1 お酒を飲んだきっかけはなんですか。(○はいくつでも)

- | | |
|-------------------------------|-----------------|
| 1 単なる好奇心から | 4 気分がむしゃくしゃしたから |
| 2 成人していない人（友だちや先輩など）にすすめられたので | 5 家にお酒があったから |
| 3 成人している人（親や親せきなど）にすすめられたので | 6 なんとなく |
| | 7 その他（ ） |

【ここからは、全ての方におたずねします。】

問 33 次のうち、多量の飲酒を長期間続けることで影響がでると思うものを選んでください。

(○はいくつでも)

1 肝臓病	6 がん
2 アルコール依存症	7 動脈硬化
3 脳卒中	8 妊娠（胎児）への悪影響
4 心臓病	9 乳幼児・青少年の発達への悪影響
5 糖尿病	

<薬物について>

問 34 あなたは、シンナー遊びや覚醒剤などの薬物の使用について、次の内容を知っていますか。

(それぞれについて、当てはまる番号に1つだけ○)

内 容	1 (知っている)	2 (知らない)
シンナー遊びなどの薬物乱用には習慣性（やめられなくなるなど）があること	1	2
シンナー遊びを繰り返すことによって、脳や肝臓がぼろぼろになること	1	2
シンナー遊びを繰り返すことによって、実際には何も見えないのに物が見えたり（幻覚）、声が聞こえたり（幻聴）すること	1	2

<休養・心の健康について>

問 35 あなたは、この1か月間に、不安、悩み、ストレスなどを感じましたか。(○は1つ)

1 まったく感じない	➔ 問 36 へ	3 多少感じた
2 あまり感じない		4 多く感じた

➔ 【問 35 で「多少感じた」「多く感じた」と回答した方におたずねします。】

付問 35-1 その原因は何でしたか。(○はいくつでも)

1 勉強や進学のこと	6 健康のこと
2 将来のこと	7 容姿のこと
3 家族のこと	8 先生のこと
4 友だちのこと	9 部活動のこと
5 異性のこと	10 その他 ()

➔ 【問 35 で「多少感じた」「多く感じた」と回答した方におたずねします。】

付問 35-2 この1か月間を振り返り、不安、悩み、ストレスなどを解消できていると思いますか。

(○は1つ)

1 うまく解消できている	3 あまり解消できていない
2 ある程度解消できている	4 まったく解消できていない

【ここからは、全ての方におたずねします。】

問36 あなたは不安、悩み、ストレスに対してどのように対処していますか、しましたか。

(○はいくつでも)

- | | |
|---------------|-----------------------------|
| 1 運動をする | 9 インターネット上で相談をしたり見たりする |
| 2 読書や音楽鑑賞をする | 10 市役所、保健所・保健センターの窓口で相談する |
| 3 趣味に取り組む | 11 学校の先生に相談する(スクールカウンセラー含む) |
| 4 睡眠をとる、休養をとる | 12 病院・診療所を受診する |
| 5 好きなものを食べる | 13 その他 |
| 6 家族や仲間と過ごす | () |
| 7 友だち・先輩に相談する | 14 どのようにしてよいかわからず、対処できていない |
| 8 家族に相談する | 15 相談先がわからず、対処できていない |
| | 16 不安、悩み、ストレスは特にない |

問37 あなたのおよその起床時刻と就寝時刻を教えてください。

起床時刻

時	分頃
---	----

 就寝時刻

時	分頃
---	----

【記入例】 (6 50) (23 30)
(朝6時50分起床、夜11時30分就寝の場合)

問38 この1か月間、あなたは睡眠で休養が充分とれていますか。(○は1つ)

- | | |
|-------------|--------------|
| 1 充分とれている | 3 あまりとれていない |
| 2 まあまあとれている | 4 まったくとれていない |

問39 あなたは学校に楽しく通っていますか。(○は1つ)

- | | |
|--------------|-----------------|
| 1 たいていそうである | 3 そうでないときのほうが多い |
| 2 そうでないときもある | |

<人づきあいなどについて>

問40 あなたは、自分のことが好きですか。(○は1つ)

- | | |
|---------|-------------|
| 1 とても好き | 3 あまり好きではない |
| 2 まあ好き | 4 嫌い |

問41 学校であったこと、友達のこと、遊びのことなどを家族に話しますか。(○はいくつでも)

- | | |
|--------------|-----------------------|
| 1 父親とよく話している | 3 それ以外の家族とよく話している |
| 2 母親とよく話している | 4 あまり家族とは話さない・話す機会がない |
| | い |

問42 家で家族と過ごすのは楽しいですか。(○は1つ)

- | | |
|---------|------------|
| 1 楽しい | 3 あまり楽しくない |
| 2 まあ楽しい | 4 つまらない |

問 43 あなたは、近所の人にあったとき挨拶をしていますか。(○は1つ)

- | | | |
|--------|----------|-------------|
| 1 している | 2 する時もある | 3 まったくしていない |
|--------|----------|-------------|

問 44 あなたは、友達とのつきあいを楽しんでますか。(○は1つ)

- | | |
|---------------|---------------|
| 1 楽しんでいる | 4 苦痛で仕方ない |
| 2 まあ楽しんでいる | 5 人づき合いはあまりない |
| 3 苦痛を感じることも多い | |

<性について>

問 45 性感染症（性的なふれあいが原因となって、直接人から人に感染する病気）で、あなたが知っているのはどれですか。(○はいくつでも)

- | | | |
|-------|------------|------------|
| 1 淋病 | 4 クラミジア | 7 その他 |
| 2 梅毒 | 5 性器ヘルペス | () |
| 3 エイズ | 6 尖形コンジローム | 8 まったく知らない |

問 46 あなたは、性に関して相談できる人がいますか。(○は1つ)

- | | | |
|------|------------|-----------------|
| 1 いる | 2 相談したいがない | 3 相談の必要がないのでいない |
|------|------------|-----------------|

↓
【問 46 で「いる」と回答した方におたずねします。】

↓
問 47 へ

付問 46-1 相談相手はだれですか。(○はいくつでも)

- | | |
|------------|-----------|
| 1 学校（塾）の先生 | 6 病院・診療所 |
| 2 家族 | 7 インターネット |
| 3 友だち | 8 電話相談 |
| 4 先輩 | 9 その他 () |
| 5 知人 | 10 特にない |

【ここからは、全ての方におたずねします。】

問 47 あなたが、性に関して知りたいと思うことは次のうちどれですか。(○はいくつでも)

- | | |
|-------------|---------|
| 1 男性の身体のしくみ | 7 妊娠・出産 |
| 2 女性の身体のしくみ | 8 避妊 |
| 3 思春期の心理 | 9 性感染症 |
| 4 男女交際 | 10 その他 |
| 5 結婚の意義 | () |
| 6 セックス | 11 特にない |

< 歯の健康について >

問 48 あなたは、自分の歯や歯肉など口の健康維持のために意識して行っていることがありますか。
(○はいくつでも)

1 1日1回はていねいに歯をみがいている	5 間食や甘いものを控えるようにしている
2 鏡などを使って、歯や歯肉の様子を観察している	6 ときどき歯石を取ってもらう
3 デンタルフロス(糸ようじ)や歯間ブラシ、電動ブラシを使っている	7 定期的に歯科健診などを受ける
4 歯みがき剤(フッ素入りなど)を使うようにしている	8 その他 ()
	9 特に意識していない

問 49 あなたは、かかりつけの歯科医院を決めていますか。(○は1つ)

1 決めている	2 決めていない
---------	----------

問 50 国では、歯の健康づくりに8020(ハチマルニイマル)運動を推進していることを、あなたは知っていますか。(○は1つ)

*8020運動: 80歳になっても自分の歯を20本以上保とうという運動

1 知っている	2 知らない
---------	--------

< まちづくりについて >

問 51 あなたは四街道市が「健康で安心して暮らせるまち」だと思いますか。(○は1つ)

1 思う	2 思わない	3 わからない
------	--------	---------

問 52 あなたは四街道市を「健康で安心して暮らせるまち」にするため、何か活動しようと思いませんか。

(○は1つ)

1 思う	2 思わない	3 わからない
------	--------	---------



【問 52 で「思う」と回答した方におたずねします。】

付問 52-1 どんな活動をやってみたいと思いますか。また、どんな活動が必要だと思いますか。

アンケートは以上です。お忙しいところ、ご協力ありがとうございました。
同封の返信用封筒(切手は不要です)に入れ、2週間以内にご投函ください。

あなたの声をお聞かせください

四街道市の健康に関する意識調査へのご協力をお願い

平素より四街道市保健福祉行政にご理解、ご協力をいただき、厚くお礼申し上げます。

四街道市は、市民一人ひとりが主体的に健康づくり活動に参加することにより、市民生活の質の向上と健康寿命の延伸を図り、少子高齢社会においても市民が健康でいつまでも心豊かに暮らせる健康なまちづくりを目指し「健康よつかいどう 21 プラン」を策定しました（平成 20 年 3 月策定）。

この調査は、その中間評価の一環として、育児を経験されている保護者の方から、お子さんの健康状況やとりまく環境・今後の健康づくり活動に関するご意見などをお聞きするもので、市内で 800 名の方を対象に実施いたします。

お答えいただいた内容については、統計的に処理します。回答は無記名としており回答された方にご迷惑をおかけするようなことはございませんので、率直なご意見をお聞かせください。

なお、本調査の他に、「市民の健康に関する調査」「中学生及び高校生年代の健康に関する調査」も行なっております。同一世帯に複数の調査をご依頼する場合もございますが、ご理解いただけますようお願いいたします。

ご多用とは存じますが、趣旨をご理解いただき、ご協力いただきますよう、よろしくお願い申し上げます。

平成 23 年 8 月

四街道市長 佐渡 斉

《ご記入にあたって》

1. 回答は、このアンケートを受け取ったお子さんについて、保護者の方がお答えください。
2. 記入は、黒か青のボールペンまたは、鉛筆でお願いします。
3. 回答は、あてはまる項目に○をつけていただくものと、数値などをご記入いただくものがあります。「○は1つ」「○はいくつでも」などの指示に従ってお答えください。

この調査票にご記入いただきましたら、**同封の返信用封筒（切手は不要です）**で、

2週間以内にポストに入れてください。

なお、この調査に関するお問い合わせは、下記までお願いいたします。

四街道市役所 健康福祉部 健康増進課 担当：高橋・塩田

電 話：043-421-6100

FAX：043-421-2125

<調査票をご記入される方（保護者）について>

問1 記入いただく方（あなた）の性別は。（○は1つ）

1 男性 2 女性

問2 あなたの年齢は。

() 歳

問3 あなたの職業は。（○は1つ）

1 自営業（商店経営等）	5 学生
2 会社・団体等の役員	6 パートタイマー、アルバイト
3 会社員、公務員、団体職員 等	7 無職
4 専業主婦（夫）、家事手伝い	8 その他（ ）

問4 あなたは「健康とはなんですか」と聞かれたらどのように答えますか。あなたのお考えにあうものをお選びください。（○はいくつでも）

1 幸福なこと	9 身体が丈夫で元気がよく調子がよいこと
2 心身ともに健やかなこと	10 心も身体も人間関係もうまくいっていること
3 仕事ができること	11 規則正しい生活ができること
4 生きがいのもと	12 自分の身の回りのことができ、長生きできること
5 健康を意識しないこと	13 前向きに生きられること
6 病気でないこと	14 人を愛することができること
7 快食・快眠・快便	15 その他（ ）
8 家庭円満であること	

付問 4-1 問4で選んだ中で、あなたのお考えに最もあうものを1つだけ選び、その番号を記入してください。

<アンケートを受け取ったお子さんについて>

問5 お子さんの性別は。（○は1つ）

1 男性 2 女性

問6 お子さんの年齢と学年は。（学年は小学生のお子さんのみ記入）

() 歳

小学校 () 年生

問7 お子さんはどちらに通っていますか。（○は1つ）

1 幼稚園 2 保育園 3 保育所 4 小学校

【小学生のお子さんにおたずねします。】

問8 お子さんは学童保育を利用していますか。(○は1つ)

- | | |
|----------|-----------|
| 1 利用している | 2 利用していない |
|----------|-----------|

【全ての方におたずねします。】

問9 お住まいの地域はどちらですか。(○は1つ)

- | | | |
|----------------|---------------|----------|
| 1 亀崎 | 11 鹿放ヶ丘 | 21 旭ヶ丘 |
| 2 物井・もねの里 | 12 鹿渡 | 22 みそら |
| 3 長岡 | 13 和良比 | 23 つくし座 |
| 4 栗山 | 14 山梨 | 24 さつきヶ丘 |
| 5 内黒田 | 15 吉岡 | 25 さちが丘 |
| 6 萱橋 | 16 小名木 | 26 美しが丘 |
| 7 下志津新田 | 17 成山・中台・中野 | 27 めいわ |
| 8 四街道 | 18 南波佐間・上野・和田 | 28 池花 |
| 9 大日 (緑ヶ丘、桜ヶ丘) | 19 みのり町 | 29 鷹の台 |
| 10 大日 (9. 以外) | 20 千代田 | 30 中央 |

問10 お子さんから見た続柄で、現在の同居者をすべて選んでください。(○はいくつでも)

- | | |
|--------|-----------|
| 1 父 | 4 祖父、祖母 |
| 2 母 | 5 その他の親せき |
| 3 兄弟姉妹 | 6 その他 () |

【問10で「兄弟姉妹」と回答した方におたずねします。】

付問10-1 お子さんには兄弟姉妹が何人いますか。またその年齢をお答えください。

(このアンケートの対象となったお子さん本人を除く。)(○は1つ)

- | | | |
|--------------|-----------------|-------------------------|
| 1 1人
(歳) | 2 2人
(歳、 歳) | 3 3人以上
(歳、 歳、 歳、 歳) |
|--------------|-----------------|-------------------------|

<健康状態・健康についての意識について>

【ここからは、全ての方におたずねします。】

問11 あなたは、お子さんの健康状態をどのように感じていますか。(○は1つ)

- | | |
|------------|---------------|
| 1 健康だと思う | 3 あまり健康だと思わない |
| 2 まあ健康だと思う | 4 健康だとは思わない |

問12 あなたは、お子さんの健康に関心がありますか。(○は1つ)

- | | | |
|------|-------------|------|
| 1 ある | 2 どちらともいえない | 3 ない |
|------|-------------|------|


問 13 あなたのお子さんは、排便に問題（便秘など）がありますか。（○は1つ）


1 特に問題はない	2 問題がある	3 わからない
-----------	---------	---------

問 14 あなたはふだん、どこ（だれ）に、育児やお子さんの健康に関する情報を聞いたり、相談をしたりしていますか。（○はいくつでも）

1 テレビ、ラジオ	7 家族や親戚
2 新聞、雑誌、書籍	8 知人、友人
3 市政だより、市のホームページ	9 病院、診療所、薬局
4 市役所、保健センター、福祉センター、公民館	10 インターネット
5 保育園（所）、幼稚園	11 その他（ ）
6 学校、職場	12 特になし

問 15 お子さんのおよその身長、体重を整数で教えてください。（小数点以下は四捨五入してください）

身長  cm
(例) 1 0 0 cm

体重  kg
(例) 1 6 kg

問 16 あなたのお子さんには、かかりつけの病院・診療所がありますか。（○は1つ）

1 ある	2 ない
------	------

<食生活・栄養について>

問 17 あなたは、食事がお子さんの健康にとって重要だと思いますか。（○は1つ）

1 そう思う	3 あまりそう思わない
2 まあそう思う	4 そう思わない

問 18 お子さんは、朝食をどの程度食べていますか。（○は1つ）

1 ほぼ毎日食べる	3 週2～3日は食べる
2 週4～5日は食べる	4 ほとんど食べない

問 19 お子さんは、午後9時以降に夕食を食べることがありますか（○は1つ）

1 ほぼ毎日食べる	3 週2～3日は食べる
2 週4～5日は食べる	4 ほとんど食べない

問 20 家族そろって食事をする機会はどのくらいですか。(○は1つ)

1 おおむね1日2回以上	→ 問 21 へ	3 1週間に数回
2 おおむね1日1回		4 1週間に1回もない



【問 20 で「1週間に数回」「1週間に1回もない」と回答した方におたずねします。】

付問 20-1 家族そろって食事をする機会が少ない理由をおしえてください。(○はいくつでも)

1 子どもが塾や習い事でいそがしい
2 親の帰宅時間がまちまちである
3 親の仕事がいそがしい
4 その他 ()

【ここからは、全ての方におたずねします。】

問 21 お子さんは、以下のそれぞれの食事をどのくらい食べていますか。

①主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事 (○は1つ)

1 おおむね1日3食	3 おおむね1日1食	5 1週間に1回も食べない
2 おおむね1日2食	4 1週間に数回	

* 主食とは…ごはん・パン・めんなど
主菜とは…魚や肉・卵・大豆製品を使ったおかず
副菜とは…野菜を使った料理

②外食や調理済み食品 (そうざい、コンビニや市販の弁当、宅配弁当など) (○は1つ)

1 おおむね1日3食	3 おおむね1日1食	5 1週間に1回も食べない
2 おおむね1日2食	4 1週間に数回	→ ③へ



【②で「おおむね1日3食」～「1週間に数回」と回答した方におたずねします。】

付問 21②-1 調理済み食品を利用する理由を教えてください。(○はいくつでも)

1 忙しい、あるいは時間がないので	4 経済的なので
2 おいしいので	5 自分で食事を準備していない
3 手軽なので	6 その他 ()

【ここからは、全ての方におたずねします。】

③お子さんひとりで食べる食事 (○は1つ)

1 おおむね1日3食	3 おおむね1日1食	5 1週間に1回も食べない
2 おおむね1日2食	4 1週間に数回	

問 22 あなたは、お子さんにカルシウムを多く含む食品（牛乳、乳製品、大豆製品、緑黄色野菜、小魚など）をどの程度とらせていますか。（○は1つ）

- 1 多めだと思う
- 2 適切な量だと思う
- 3 ちょっと少ないと思う
- 4 気にしていない・わからない

カルシウム量のめやす
 3歳～5歳の1日あたりの摂取量…500mg
 6歳～8歳の1日あたりの摂取量…600mg
 9歳～11歳の1日あたりの摂取量…700mg
 (参考量)
 牛乳コップ1杯 カルシウム 220mg
 木綿豆腐1/3丁 カルシウム 120mg
 小松菜 100g カルシウム 170mg

問 23 お子さんは、食生活の中で塩分をとりすぎていると思いますか。（○は1つ）

- 1 とりすぎていると思う
- 2 ちょっと多いと思う
- 3 適切な量だと思う
- 4 気にしていない・わからない

塩分のめやす
 3歳～5歳の1日あたりの摂取量…3g以下
 6歳～8歳の1日あたりの摂取量…4g以下
 9歳～11歳の1日あたりの摂取量…6g以下
 (参考量)
 たくあん3枚 塩分 1～2g
 みそ汁1杯 塩分 1～2g
 ラーメン1杯 塩分 5～8g

問 24 お子さんは、週にどのくらいハンバーガーやフライドチキンなどのファーストフードを食べますか。（○は1つ）

- | | | |
|----------|--------|------------|
| 1 1日2回以上 | 3 週に数回 | 5 ほとんど食べない |
| 2 1日1回程度 | 4 月に数回 | |

問 25 あなたは、お子さんにおやつ・間食を与えていますか。（○は1つ）

- | | | |
|---------------|--------------|----------|
| 1 1日1回与えている | 4 子どもが自由に食べる | → 問 26 へ |
| 2 1日2回与えている | 5 与えていない | |
| 3 1日3回以上与えている | | |

【問 25 で「1日1回～3回以上与えている」と回答した方におたずねします。】

→ 付問 25-1 おやつ・間食を与える理由は何ですか。（○はいくつでも）

- | | |
|--------------------------|---------------|
| 1 3回の食事からとる栄養量だけでは不十分だから | 3 子どもがほしがかるから |
| 2 食事をあまり食べないのでその代わりとして | 4 その他 () |
| 5 特に理由はない | |

→ 付問 25-2 何に注意しておやつ・間食を与えていますか。（○はいくつでも）

- | | |
|-----------------|------------------|
| 1 なるべく手作りのものにして | 6 カルシウムの多いものを与える |
| 2 栄養のバランスに気をつける | 7 果物を多く与える |
| 3 甘いものは避ける | 8 その他 () |
| 4 塩辛いものは避ける | 9 注意していることは特にな |
| 5 脂肪の多いものは避ける | |

【ここからは、全ての方におたずねします。】

問 26 お子さんは、甘い飲み物（炭酸飲料、ジュース、スポーツドリンクなど）を1週間にどの程度飲んでいきますか。（○は1つ）

1 ほぼ毎日飲んでいる	3 週2～3日飲んでいる
2 週4～5日飲んでいる	4 ほとんど飲まない

問 27 あなたは、お子さんの食生活に問題を感じていますか。（○は1つ）

1 はい	2 いいえ →問 28 へ
------	---------------



【問 27 で「はい」と回答した方におたずねします。】

付問 27-1 あなたは、お子さんの食生活を改善したいと思いますか。（○は1つ）

1 思う →問 28 へ	2 思わない
--------------	--------



【問 27-1 で「思わない」と回答した方におたずねします。】

付問 27-2 そのようにお考えになる理由を教えてください。

【ここからは、全ての方におたずねします。】

問 28 あなたは、お子さんと外食する際や食品を購入する際に、栄養成分表示を参考にしていますか。

（○は1つ）

1 いつも参考にしている
2 時々参考にしている
3 あまり参考にしていない
4 まったく参考にしていない



栄養成分表示の一例

栄養成分表示<一粒7gあたり>

エネルギー 20kcal	たんぱく質 0g	脂質 0g
糖質 7g	ナトリウム 0mg	炭水化物 0g

<身体活動・運動について>

問 29 あなたは、運動がお子さんの健康にとって重要だと思いますか。(○は1つ)

- | | |
|----------|-------------|
| 1 そう思う | 3 あまりそう思わない |
| 2 まあそう思う | 4 そう思わない |

問 30 お子さんは、どれくらい外遊び(自然とのふれあいを含む)をしますか。(保育園、幼稚園、学校などに通っている場合は、帰宅してからの時間の外遊び)(○は1つ)

- | | |
|------------|-------------------|
| 1 ほぼ毎日している | 4 不定期に、時間が取れたときのみ |
| 2 週に3～4日程度 | 5 ほとんどしていない |
| 3 週に1～2日程度 | 6 よくわからない |



【問 30 で「ほとんどしていない」と回答した方におたずねします。】

付問 30-1 外遊びをほとんどしていないのはどのような理由からですか。(○はいくつでも)

- | | |
|---------------------|----------------|
| 1 塾や習い事があるから | 5 外遊びや運動が嫌いだから |
| 2 近くに遊ぶ場所がないから | 6 健康上の理由から |
| 3 外遊びをするのに安心ができないから | 7 その他 () |
| 4 一緒に遊ぶ友達がいないから | |

【ここからは、全ての方におたずねします。】

問 31 お子さんは、地域のスポーツ少年団や民間のスポーツクラブ等で運動、スポーツをしていますか。

(○はいくつでも)

- | |
|--------------------------|
| 1 地域のスポーツ少年団等のクラブで運動している |
| 2 民間のスポーツクラブで運動している |
| 3 その他のクラブで運動している () |
| 4 特にしていない |

問 32 1日の中で、テレビゲームをしたり、テレビをみたり、インターネットで遊んでいる時間は平均してどのくらいですか。(○は1つ)

- | | |
|--------------|-----------|
| 1 30分以内 | 5 3時間以上 |
| 2 30分以上1時間以内 | 6 やらせていない |
| 3 1時間以上2時間以内 | 7 よくわからない |
| 4 2時間以上3時間以内 | |

<たばこについて>

問 33 あなたの家族でたばこを吸っている人はいますか。(○は1つ)

1 いる

2 いない→問 34 へ



【問 33 で「いる」と回答した方におたずねします。】

問 33-1 たばこを吸っている方は、家の中で、たばこを吸う場所や時間の工夫（分煙）をしていますか。(○は1つ)

1 はい

2 いいえ

【ここからは全ての方におたずねします。】

問 34 次のうち、たばこを吸うことで影響がでると思うものを選んでください。(○はいくつでも)

1 肺がん

4 心臓病

7 妊娠（胎児）への悪影響

2 ぜんそく

5 脳卒中

8 乳幼児・青少年の発達への悪影響

3 気管支炎

6 胃かいよう

9 歯周病

<休養・心の健康について>

問 35 お子さんのおよその起床時刻と就寝時刻を教えてください。

起床時刻 時 分頃

就寝時刻 時 分頃

【記入例】 (6 50)

(21 00)

(朝6時50分起床、夜9時00分就寝の場合)

問 36 お子さんは、幼稚園・保育園（所）・学校に楽しそうに通っていますか。(○は1つ)

1 たいていそうである

4 よくわからない

2 そうでないときもある

3 そうでないときのほうが多い

問 37 あなたのご家族とお子さんのコミュニケーションの状況について、主にあてはまるものを選んでください。(○はいくつでも)

1 父親とよく話したり遊んだりしている

2 母親とよく話したり遊んだりしている

3 兄弟姉妹とよく話したり遊んだりしている

4 父親・母親・兄弟姉妹以外の家族とよく話したり遊んだりしている

5 あまり家族とは話したり遊んだりしない・そういった機会がない

6 よくわからない

< 歯の健康について >

問 38 お子さんの歯や口の健康のために、あなたやあなたのお子さんは、次のことをしていますか。

(それぞれ○は1つ)

1日に1回は、ていねいに歯みがき（みがきなおし）している	1 はい	2 いいえ
お子さんの口の中の様子を観察している	1 はい	2 いいえ
年に1回以上歯科健康診査を受けている	1 はい	2 いいえ
むし歯はできるだけ早く治療してもらっている	1 はい	2 いいえ
デンタルフロス（糸ようじ）などを使っている	1 はい	2 いいえ
フッ化物入りの歯みがき剤を使っている	1 はい	2 いいえ

問 39 お子さんは、かかりつけの歯科医院を決めていますか。（○は1つ）

1 決めている	2 決めていない
---------	----------

アンケートは以上です。お忙しいところ、ご協力ありがとうございました。
同封の返信用封筒（切手は不要です）に入れ、2週間以内にご投函ください。

「健康よつかいどう21プラン」
中間評価のための市民意識調査
報告書

発行日 平成24年3月
発行 四街道市役所 健康福祉部 健康増進課
四街道市鹿渡無番地
電話 043-421-6100
FAX 043-421-2125