

**令和6年度
那須町 健康に関するアンケート調査
【結果報告書】**

**令和7年3月
那須町**

目次

I	調査結果の総括	3
	1. 健康に関するアンケート調査（20歳以上）について.....	3
	2. 健康に関するアンケート調査（17歳）について	8
	3. 健康に関するアンケート調査（中学2年生）について	10
	4. 健康に関するアンケート調査（小学4年生）について	12
	5. 健康に関するアンケート調査（5歳児の保護者）について.....	14
	6. 健康に関するアンケート調査（1歳児の保護者）について.....	17
II	調査の概要.....	21
III	調査結果 一般（20歳以上）	25
IV	調査結果 一般（17歳）	139
V	調査結果 中学2年生.....	169
VI	調査結果 小学4年生.....	203
VII	調査結果 5歳児の保護者	235
VIII	調査結果 1歳児の保護者	263
XII	資料編（使用した調査票）	283

I 調査結果の総括

I 調査結果の総括

1. 健康に関するアンケート調査（20歳以上）について

この調査では、町内にお住まいの20歳以上の方の健康に関する考えや要望を把握することを目的としました。

回答者の年齢については、「60代」が31.6%と前回調査より15.0ポイント増加しています。

現在の暮らしの状況を経済的にみてどう感じているかについては、「やや苦しい」「大変苦しい」を合算した『苦しい』は35.6%と前回調査より6.0ポイント増加しています。

身長・体重から算出したBMIについては、「18.5未満（低体重）」が6.8%と0.9ポイント減少、「25.0以上（肥満）」が27.9%と前回調査より2.5ポイント増加しています。また、性別では、「18.5未満（低体重）」は男性が4.6%、女性が8.5%、「25.0以上（肥満）」は男性が36.6%、女性が21.0%となっています。一方、自分の体形についてどう思うかについては、性別では、「少しやせている」「やせている」を合算した『やせていると思う』は男性が13.0%、女性が12.8%、「太っている」「少し太っている」を合算した『太っていると思う』は男性が50.4%、女性が54.5%となっています。男女ともに、BMIで「25.0以上（肥満）」とされる割合より『太っていると思う』と感じる割合が高い結果となっています。

20歳の頃の体重から増減しているかについては、性別・年代別では、「増えた」は男性40代が71.9%で最も高くなっています。

ご自身は健康であると思うかについては、「あまり健康ではない」「健康ではない」を合算した『不健康』は男性30代が45.5%で最も高く、次いで男性40代が43.8%、男性60代が43.2%となっています。

自分の健康に関心があるかについては、「あまり関心はない」「まったく関心はない」を合算した『健康に関心がない』は女性20代が20.0%で最も高く、次いで男性40代が15.6%、女性30代が14.3%となっています。

健康診断（健康診査）を受けているかについては、「受けていない（6年以上受けていないを含む）」は女性20代が26.7%で最も高く、次いで男性30代が18.2%、女性70代以上が15.9%となっています。また、健康診断（健康診査）を受けなかった理由は何かについては、「医療機関を定期的に受診している」が40.8%で最も高く、次いで「特に症状がない（健康だと思うから）」が22.4%、「費用がかかる」が20.4%となっています。

楽しく食事をしているかについては、「いいえ」が9.4%と前回調査より1.0ポイント増加しています。また、性別・年代別では、「いいえ」は女性20代が20.0%で最も高くなっています。

朝食を食べるかについては、性別・年代別では、「週4～5日食べる」「週2～3日食べる」「ほとんど食べない」を合算した『朝食を食べない日がある』は男性30代が54.6%で最も高く、次いで女性30代が38.0%、男性40代が34.4%となっています。また、その理由については、「おなかがすいていない」が24.7%で最も高く、次いで「時間がなくて食べられない」「食べる習慣がない」がともに19.1%、「面倒だから」「あえて食べないようにしている」がともに7.9%となっています。

「主食」「主菜」「副菜」を3つそろえて食べることが、1日に2回以上ある日は、週に何日あるかについては、性別・年代別では、「ほとんどない」は男性30代が45.5%で最も高く、次いで女性30代が23.8%、女性20代が20.0%となっています。また、3つそろえて食べる回数を増やすためには、どのようなことが必要だと思うかについては、性別・年代別では、男性は20代で「時

間があること」、30代で「手間がかからないこと」「時間があること」、40代で「時間があること」「食費に余裕があること」、50代～60代で「手間がかからないこと」、70代以上で「食欲があること」、女性は20代～30代で「時間があること」、40代以上で「手間がかからないこと」が最も高くなっています。

野菜料理を1日に何皿くらいとるかについては、性別・年代別では、「食べない」は男性20代が11.1%で最も高く、次いで女性30代が9.5%、男性30代が9.1%となっています。

外食や食品を購入するとき、カロリーなどの栄養成分表示を見るかについては、性別・年代別では、「あまり見ない」「全く見ない」を合算した『見ない』は男性20代が77.8%で最も高く、次いで男性30代が72.8%、男性60代が67.6%となっています。

「食育」という言葉やその意味を知っているかについては、「言葉も意味も知っている」が53.9%と前回調査より4.8ポイント増加しています。また、性別・年代別では、「言葉は知っているが、意味は知らない」「言葉も意味も知らない（今回の調査で初めて聞いた場合を含む）」を合算した『周知が不十分』は男性30代が81.9%で最も高く、次いで男性40代が62.5%、男性70代以上が57.2%となっています。

「食育」に関心があるかについては、「関心がある」「どちらかといえば関心がある」を合算した『食育に関心がある』は65.3%と前回調査より3.1ポイント増加しています。また、性別・年代別では、「どちらかといえば関心がない」「関心がない」を合算した『食育に関心がない』は女性20代が53.4%で最も高く、次いで男性60代が40.5%、男性70代以上が37.7%となっています。

ご自分の食生活について、どう思っているかについては、性別・年代別では、「問題があると思うが、改善しようとは思わない」は女性20代が33.3%で最も高く、次いで女性30代が28.6%、男性40代が25.0%となっています。

「食品の安全に関する知識」を持っていると思うかについては、性別・年代別では、「あまり持っていないと思う」「ぜんぜん持っていないと思う」を合算した『持っていないと思う』は男性40代が62.5%で最も高く、次いで男性30代が54.6%、女性20代が53.4%となっています。

「食品ロス」という言葉やその意味を知っているかについては、「言葉も意味も知っている」が89.5%と前回調査より6.5ポイント増加しています。また、性別・年代別では、「言葉は知っているが、意味は知らない」「言葉も意味も知らない（今回の調査で初めて聞いた場合を含む）」を合算した『周知が不十分』は男性30代が36.4%で最も高く、次いで男性20代が22.2%、女性20代が20.0%となっています。

1週間に何日程度運動をしているかについては、「運動していない」が49.0%と前回調査より1.7ポイント減少しています。また、性別・年代別では、「運動していない」は女性20代が73.3%で最も高く、次いで女性30代が71.4%、女性50代が55.7%となっています。

1日の運動時間はだいたいどれくらいかについては、「1時間以上」が33.7%と前回調査より6.2ポイント増加しています。また、運動はどれくらいの期間続けているかについては、「1年以上」が77.1%と前回調査より4.6ポイント増加しています。今行っている運動については、「ウォーキング」が57.0%と前回調査より6.4ポイント増加しています。一方、運動していない主な理由として最も近いものについては、「運動する時間がない」が20.2%で最も高く、次いで「仕事で体を動かしているから必要ない」が11.6%、「運動するのが苦手・嫌い」が11.2%となっています。

日常生活（仕事や家事も含む）において、1日当たり何分ぐらい歩いているかについては、「30分未満」「30分以上1時間未満」を合算した『1時間未満』が59.4%と前回調査より2.7ポイント増加しています。

あなたの運動量（スポーツのほかに体を動かすことも含む）は十分だと思うかについては、「十分運動している」「十分ではないが、なるべく運動している」を合算した『運動量は十分』は35.9%と前回調査より4.5ポイント増加しています。また、性別・年代別では、「やや不足している」「不足している」を合算した『運動不足』は女性30代が76.2%で最も高く、次いで女性40代が72.4%、女性60代が67.3%となっています。

日頃から意識的に体を動かすなどの運動をすることについてどのように考えているかについては、性別・年代別では、「関心があり、今後1か月以内に取り組もうと思っている」「関心があり、いずれ取り組もうと思っている」を合算した『関心はあるが、取り組めていない』は女性20代が60.0%で最も高く、次いで女性40代が55.3%、女性30代が47.6%となっています。

運動を新しく始める、または継続するために重要なことは何かについては、「手軽にできる」が73.4%で最も高く、次いで「お金がかからない」が54.9%、「楽しい」が54.3%となっています。また、前回調査と比較すると「お金がかからない」が11.5ポイントと大きく増加しています。

「フレイル（虚弱）」を知っているかについては、「言葉も意味も知っている」が29.5%と前回調査より8.7ポイント増加しています。また、性別・年代別では、「言葉は知っているが、意味は知らない」「言葉も意味も知らない（今回の調査で初めて聞いた場合を含む）」を合算した『周知が不十分』は男性30代が90.9%で最も高く、次いで女性30代が85.7%、女性40代が78.8%となっています。

日ごろの睡眠が十分にとれているかについては、「あまりとれていない」「まったくとれていない」を合算した『睡眠不足』は22.6%と前回調査より5.1ポイント増加しています。また、性別・年代別では、『睡眠不足』は男性30代が36.4%で最も高く、次いで男性50代・女性30代がともに28.6%、男性40代が28.1%となっています。

平日、特別なことがない日の1日の睡眠時間は平均して何時間くらいかについては、性別・年代別では、「5時間以内」は男性40代が25.0%で最も高く、次いで女性50代が21.3%、男性60代が18.9%となっています。

気持ちよく眠るために何かしていることはあるかについては、「飲酒」が15.2%と前回調査より0.9ポイント減少しています。また、性別・年代別では、「飲酒」は男性60代が32.4%で最も高く、次いで男性70代以上が26.0%、男性50代が22.9%となっています。

朝、目が覚めたとき、疲労感が残っていると感じることはあるかについては、「はい」が65.5%と前回調査より8.4ポイント増加しています。また、性別・年代別では、「はい」は女性30代が95.2%で最も高く、次いで女性20代が86.7%、男性50代が77.1%となっています。

この1か月間に、ストレスを感じたことはあるかについては、「おおいに感じる」「多少感じる」を合算した『ストレスを感じる』は73.6%と前回調査より4.1ポイント増加しています。また、ストレスの具体的な内容は何かについては、性別・年代別では、男性は20代～60代で「仕事・アルバイト」、70代以上で「自分の健康・病気に関すること」、女性は20代～60代で「仕事・アルバイト」、70代以上で「配偶者のこと」が最も高くなっています。一方、ストレスを解消できているかについては、「あまりできていない」「できていない」を合算した『ストレスを解消できていない』は24.9%と前回調査より4.7ポイント減少しています。また、性別・年代別では、『ストレスを解消できていない』は男性70代以上が34.3%で最も高く、次いで男性50代が32.2%、女性50代が27.5%となっています。

毎日の生活に充実感がないと感じるかについては、「はい」が25.0%と前回調査より4.9ポイント減少、これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなったかについては、「はい」が23.7%と

前回調査より 5.7 ポイント減少、以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられるかについては、「はい」が 52.1%と前回調査より 0.3 ポイント増加、自分は役に立つ人間だとは思えないと感じるかについては、「はい」が 22.6%と前回調査より 3.9 ポイント減少、わけもなく疲れたような感じがするかについては、「はい」が 43.5%と前回調査より 0.1 ポイント減少しています。

自分なりのストレス解消法があるかについては、性別・年代別では、「特にない」は男性 60 代が 16.2%で最も高く、次いで男性 70 代以上が 15.6%、女性 60 代が 14.3%となっています。

悩みや心配なことなどがあるときに、主に相談する人については、「相談する人がいない・相談できない」が 9.7%と前回調査より 0.9 ポイント増加しています。また、性別・年代別では、「相談する人がいない・相談できない」は男性 30 代が 27.3%で最も高く、次いで男性 60 代が 16.2%、男性 70 代以上が 15.6%となっています。相談できないと思う理由については、「相談して悩みが解決するとは思えない」が 47.2%で最も高く、次いで「他人に話しにくい内容」「相談できる人が身近にいない」がともに 28.3%、「特に理由はない」が 15.1%となっています。

悩みや心配なことなどを相談するために、どのような機関やサービスがあればよいと思うかについては、性別・年代別では、男性は 20 代で「24 時間相談できる窓口」、30 代～40 代で「ファックスやメール、SNS を使った相談窓口」、50 代以上で「必要に応じて、医療機関や法律、心理などの専門家と連携して対応してくれるサービス」、女性は 20 代で「ファックスやメール、SNS を使った相談窓口」、30 代以上で「必要に応じて、医療機関や法律、心理などの専門家と連携して対応してくれるサービス」が最も高くなっています。

地域や職場で、メンタルヘルスについて学んだことがあるかについては、「ある」が 29.2%と前回調査より 8.9 ポイント増加しています。また、性別・年代別では、「ある」は女性 20 代が 60.0%で最も高く、次いで男性 50 代が 45.7%、女性 30 代が 42.9%となっています。

過去 1 年間に治療以外で歯科検診を受けたことがあるかについては、「ない」が 52.5%と前回調査より 7.2 ポイント減少しています。また、性別・年代別では、「ない」は女性 20 代が 73.3%で最も高く、次いで男性 50 代が 71.4%、男性 40 代が 68.8%となっています。

歯や口にある症状については、性別・年代別では、男性は 20 代で「むし歯がある」「特にない」、30 代で「むし歯がある」、40 代で「歯がしみることがある」「口臭が気になる」「むし歯がある」、50 代以上で「歯と歯の間に食べ物が詰まりやすくなった」、女性は 20 代～30 代で「特にない」、40 代以上で「歯と歯の間に食べ物が詰まりやすくなった」が最も高くなっています。

歯の健康管理として、どのようなことを実践しているかについては、「何もしていない」が 6.6%と前回調査より 2.2 ポイント減少しています。また、性別・年代別では、「何もしていない」は男性 70 代以上が 11.7%で最も高く、次いで男性 50 代が 11.4%、男性 60 代が 10.8%となっています。

かかりつけの歯科医を決めているかについては、「決めていない」が 22.9%と前回調査より 2.1 ポイント増加しています。また、性別・年代別では、「決めていない」は女性 20 代が 46.7%で最も高く、次いで男性 30 代が 45.5%、女性 30 代が 42.9%となっています。

たばこを吸うかについては、「吸う」が 13.6%と前回調査より 0.1 ポイント減少しています。また、性別・年代別では、「吸う」は男性 40 代が 43.8%で最も高く、次いで男性 20 代が 33.3%、男性 60 代が 27.0%となっています。現在吸っているたばこについては、性別・年代別では、男性は 20 代で「加熱式たばこ」、30 代は該当者なし、40 代～50 代で「加熱式たばこ」、60 代以上で「紙巻きたばこ」、女性は 20 代で「紙巻きたばこ」、30 代～40 代で「加熱式たばこ」、50 代以上で「紙巻きたばこ」が最も高くなっています。また、たばこをやめたいと思うかについては、「思う」

が33.8%と前回調査より3.5ポイント減少しています。禁煙への意識については、「この1か月以内に禁煙する予定である」が20.0%と前回調査より9.3ポイント増加しています。たばこを吸うとき、気を付けていることについては、性別・年代別では、「気を付けていることは特にない」は女性40代が20.0%で最も高く、次いで男性50代が16.7%、男性60代・男性70代以上がともに10.0%となっています。一方、喫煙をやめることができた理由については、「結婚・妊娠、子どもや孫が生まれたことなどがきっかけとなった」が22.0%で最も高く、次いで「体調が悪くなり、やめざるを得なかった」が17.3%、「身近な人などの病気を見聞きしてやめようと思った」が11.0%となっています。

「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」を知っているかについては、「どんな病気かよく知っている」が18.2%と前回調査より0.3ポイント増加しています。また、性別・年代別では、「名前は聞いたことがある」「知らない（今回の調査で初めて聞いた場合も含む）」を合算した『周知が不十分』は男性30代が90.9%で最も高く、次いで男性40代が81.2%、女性50代が80.3%となっています。

同居している方の中に、たばこを吸う人がいるかについては、「いる」が21.5%と前回調査より2.6ポイント減少しています。また、性別・年代別では、「いる」は女性50代が37.7%で最も高く、次いで男性20代が33.3%、女性40代が31.9%となっています。また、家の中で喫煙する場所は分かっているかについては、「分かれていない」が23.1%と前回調査より7.2ポイント減少しています。性別・年代別では、「分かれていない」は男性30代が100.0%で最も高く、次いで女性50代が34.8%、男性20代・男性50代・女性40代がいずれも33.3%となっています。

「受動喫煙」という言葉を知っているかについては、「言葉も意味も知っている」が76.9%と前回調査より2.4ポイント増加しています。また、性別・年代別では、「言葉は知っているが、意味は知らない」「言葉も意味も知らない（今回の調査で初めて聞いた場合を含む）」を合算した『周知が不十分』は男性20代が22.2%で最も高く、次いで女性70代以上が20.6%、女性20代が20.0%となっています。

過去1か月間の受動喫煙については、家庭では、「全くなかった」が70.3%と前回調査より3.3ポイント増加、町内の店舗では、「全くなかった」が69.9%と前回調査より2.0ポイント増加、町内の娯楽施設では、「全くなかった」が71.6%と前回調査より0.6ポイント増加、町内の公共施設では、「全くなかった」が72.8%と前回調査より0.7ポイント増加、町内の道路、公園では、「全くなかった」が68.8%と前回調査より1.3ポイント減少しています。

お酒を飲むかについては、「飲む」が49.7%と前回調査より2.1ポイント増加しています。また、性別・年代別では、「飲む」は男性50代が68.6%で最も高く、次いで男性60代が59.5%、男性70代以上が57.1%となっています。お酒を飲む頻度については、「ほぼ毎日」が42.8%と前回調査より2.8ポイント減少しています。また、性別・年代別では、「ほぼ毎日」は男性50代が62.5%で最も高く、次いで男性70代以上が56.8%、男性60代が54.5%となっています。お酒を飲む日は1日だいたいどのくらいの量（日本酒換算）を飲むかについては、性別・年代別では、男性は20代で「1合未満」「1合以上2合未満」、30代で「1合未満」「3合以上4合未満」、40代以上で「1合以上2合未満」、女性は20代で「1合以上2合未満」、30代以上で「1合未満」が最も高くなっています。

この1年間で、どのような地域活動に参加したかについては、「参加していない」が50.5%と前回調査より5.9ポイント減少しています。また、性別・年代別では、「参加していない」は男性20代が88.9%で最も高く、次いで女性20代が86.7%、女性30代が66.7%となっています。

那須町は健康づくりに取り組みやすいまちだと思うかについては、「そう思う」「まあまあそう思

う」を合算した『取り組みやすいまちだと思ふ』は51.4%と前回調査より8.1ポイント減少、「あまり思わない」「思わない」を合算した『取り組みやすいまちだと思わない』は40.0%と前回調査より5.9ポイント増加しています。また、性別・年代別では、『取り組みやすいまちだと思ふ』は男性20代が66.6%で最も高く、次いで男性50代が62.8%、男性70代以上が58.5%、『取り組みやすいまちだと思わない』は女性20代が73.4%で最も高く、次いで女性30代が71.4%、男性30代が54.6%となっています。那須町は健康づくりに取り組みやすいまちだと思ふかについて、「そう思う」「まあまあそう思う」理由については、全体で113件の意見があり、「豊かな自然環境のもとで取り組みやすい」が35件で最も多く、次いで「スポーツ施設・運動する環境が充実している」が17件、「医療機関・体制が整っている」が9件となっています。一方、那須町は健康づくりに取り組みやすいまちだと思ふかについて、「あまりそう思わない」「思わない」理由については、全体で160件の意見があり、「地元住民と移住者に合った情報提供がされていない」が33件で最も多く、次いで「多様なスポーツ施設が少なく、既存の施設は古くて料金が安い」が31件、「交通の利便性が低く、道路の整備状況が不十分」が14件となっています。

2. 健康に関するアンケート調査（17歳）について

この調査では、町内にお住まいの17歳の方の健康に関する考えや要望を把握することを目的としました。

身長・体重から算出したBMIについては、性別では、「18.5未満（低体重）」は男性が33.3%、女性が10.0%、「25.0以上（肥満）」は男性が11.1%、女性が10.0%となっています。一方、自分の体形についてどのように思うかについては、性別では、「少しやせている」「やせている」を合算した『やせていると思ふ』は男性が44.4%、女性が0.0%、「太っている」「少し太っている」を合算した『太っていると思ふ』は男性が29.6%、女性が65.0%となっています。男性はBMIで「18.5未満（低体重）」「25.0以上（肥満）」とされる割合より『やせていると思ふ』『太っていると思ふ』と感じる割合がともに高く、女性はBMIで「25.0以上（肥満）」とされる割合より『太っていると思ふ』と感じる割合が高い結果となっています。

自分は健康だと思ふかについては、性別では、「あまり健康ではない」「健康ではない」を合算した『不健康』は男性が18.5%、女性が25.0%となっています。

家族の代わりに家の掃除やご飯の支度、兄弟等の世話のため自分の時間がなくなることがあるかについては、「ほとんどない（全くないも含む）」が79.2%で最も高く、次いで「月に1日から3日程度ある」が8.3%、「週に4日以上ある」「週に1日から3日程度ある」がともに6.3%となっています。

楽しく食事をしているかについては、性別では、「いいえ」は男性が7.4%、女性が15.0%となっています。

朝食を食べるかについては、性別では、「週4～5日食べる」「週2～3日食べる」「ほとんど食べない」を合算した『朝食を食べない日がある』は男性が22.2%、女性が30.0%となっています。また、その理由については、「時間がなくて食べられない」が46.2%で最も高く、次いで「食べるより寝ていたい」が38.5%、「おなかがすいていない」「ご飯が作られていない」がともに15.4%となっています。

朝食をひとりで食べることがあるかについては、性別では、男性は「ない」が66.7%で最も高く、次いで「週に4日以上ある」が22.2%、「週に1日ある」が7.4%、女性は「ない」が50.0%で最

も高く、次いで「週に4日以上ある」が25.0%、「週に2～3日ある」が20.0%となっています。また、夕食をひとりで食べることがあるかについては、性別では、男性は「ない」が66.7%で最も高く、次いで「週に2～3日ある」が14.8%、「週に1日ある」が11.1%、女性は「ない」が70.0%で最も高く、次いで「週に4日以上ある」が15.0%、「週に2～3日ある」が10.0%となっています。

週に何日くらい買ってきたお弁当やおかず、インスタント食品で食事をしているかについては、性別では、男性は「週に1日くらいする」が51.9%で最も高く、次いで「しない」が33.3%、「週に2～3日する」が14.8%、女性は「週に1日くらいする」が40.0%で最も高く、次いで「週に2～3日する」「しない」がともに25.0%、「週に4～5日する」が10.0%となっています。

休日最低1食は、バランスの取れた食事（「主食」、「主菜」、「副菜」などをとりいれた食事）をしているかについては、性別では、「いいえ」は男性が7.4%、女性が15.0%となっています。

ダイエットをしているかについては、性別では、「している」は男性が7.4%、女性が35.0%となっています。また、ダイエット内容については、全体で17件の意見があり、「筋力トレーニング・ストレッチ等をする」が9件で最も多く、次いで「食事制限」が4件、「食事内容に気をつける」が3件となっています。

「食育」という言葉やその意味を知っているかについては、性別では、「言葉も意味も知っている」は男性が59.3%、女性が50.0%となっています。

食育に関心があるかについては、性別では、「どちらかといえば関心がない」「関心がない」を合算した『食育に関心がない』は男性が37.0%、女性が40.0%となっています。

過去1年間に治療以外で歯科検診を受けたことがあるかについては、性別では、「ない」は男性が59.3%、女性が25.0%となっています。また、歯の健康管理としてどのようなことを実践しているかについては、性別では、「何もしていない」は男性が11.1%、女性が5.0%となっています。

体を動かすことが好きかについては、性別では、「いいえ」は男性が25.9%、女性が35.0%となっています。また、学校の体育や仕事以外で、運動（部活動、スポーツクラブなど）をしているかについては、性別では、「していない」は男性が33.3%、女性が65.0%となっています。その理由については、性別では、男性は「めんどくさい」が55.6%で最も高く、次いで「時間がない」「運動・スポーツが嫌い」がともに33.3%、「入りたいクラブやチームがない」が22.2%、女性は「めんどくさい」「時間がない」がともに38.5%で最も高く、次いで「運動・スポーツが嫌い」が23.1%、「一緒に運動する仲間がない」が15.4%となっています。

平日特別なことがないときに、1日の睡眠時間は平均して何時間くらいかについては、性別では、男性は「7時間くらい」が44.4%で最も高く、次いで「6時間くらい」が33.3%、「8時間くらい」が11.1%、女性は「6時間くらい」が35.0%で最も高く、次いで「7時間くらい」が20.0%、「8時間くらい」「10時間以上」がともに15.0%となっています。また、生活（寝る時刻、起きる時刻など）は規則正しいかについては、性別では、「ばらばら」は男性が18.5%、女性が30.0%となっています。朝起きたときすっきり目が覚めるかについては、性別では、「いいえ」は男性が48.1%、女性が60.0%となっています。

この1か月に嫌なことはあったかについては、性別では、「時々あった」は男性が40.7%、女性が40.0%、「たくさんあった」は男性が14.8%、女性が15.0%となっています。また、その内容については、性別では、男性は「学校（仕事）での生活のこと」が73.3%で最も高く、次いで「勉強（仕事）に関すること」が66.7%、「友だちに関すること」が33.3%、女性は「勉強（仕事）に関すること」が63.6%で最も高く、次いで「友だちに関すること」が54.5%、「学校（仕事）での

生活のこと」「家ででの生活のこと」がともに 27.3%となっています。ストレス解消法については、全体で 59 件の意見があり、「寝る」が 12 件で最も多く、次いで「ゲームをする」が 11 件、「動画を見る、音楽を聴く・歌う」「運動する」がともに 7 件となっています。

お酒を飲んでいるかについては、「いいえ」が 97.9%、「はい」「飲んでいたがやめた」がともに 0.0%となっています。また、お酒を飲みすぎると病気になることを知っているかについては、性別では、「いいえ」は男性が 7.4%、女性が 15.0%となっています。

たばこを吸っているかについては、「いいえ」が 97.9%、「はい」「吸っていたがやめた」がともに 0.0%となっています。

3. 健康に関するアンケート調査（中学 2 年生）について

この調査では、町内の中学校に通う中学 2 年生の方の健康に関する考えや要望を把握することを目的としました。

健康診断結果より算出したローレル指数については、性別では、「太りすぎ（160 以上）」「太り気味（145～160 未満）」を合算した『太っている』は男子が 17.7%、女子が 21.8%、「やせ気味（100～115 未満）」「やせすぎ（100 未満）」を合算した『やせている』は男子が 44.3%、女子が 18.8%となっています。また、自分の体形についてどのように思うかについては、性別では、「太っている」「少し太っている」を合算した『太っていると思う』は男子が 23.8%、女子が 37.7%、「少しやせている」「やせている」を合算した『やせていると思う』は男子が 36.5%、女子が 1.9%となっています。男女ともに『太っている』とされる割合より『太っていると思う』と感じる割合が高く、『やせている』とされる割合より『やせていると思う』と感じる割合が低い結果となっています。

自分は健康だと思うかについては、「あまり健康ではない」「健康ではない」を合算した『不健康』は 13.7%と前回調査より 10.4 ポイント減少しています。また、性別では、『不健康』は男子が 11.1%、女子が 15.1%となっています。

楽しく食事をしているかについては、「いいえ」が 4.3%と前回調査より 0.5 ポイント増加しています。また、性別では、「いいえ」は男子が 3.2%、女子が 5.7%となっています。

自分の食生活（食べるもの、食べる時間、食べ方など）に問題があると思うかについては、「食生活には気をつけているので問題ない」が 55.6%と前回調査より 2.6 ポイント減少しています。また、性別では、「問題があり、良くしようと思う」「問題があっても、良くしようと思わない」を合算した『食生活に問題あり』は男子が 25.4%、女子が 34.0%となっています。自分の食生活の問題点は何だと思うかについては、性別では、男子は「バランスが悪いと思う」が 56.3%で最も高く、次いで「食事をぬくことがある」が 18.8%、「おやつを食べすぎる」「食事を食べすぎる」がともに 12.5%、女子は「おやつを食べすぎる」が 50.0%で最も高く、次いで「バランスが悪いと思う」が 27.8%、「食事を食べすぎる」が 11.1%となっています。

朝食を食べるかについては、性別では、「週 4～5 日食べる」「週 2～3 日食べる」「ほとんど食べない」を合算した『朝食を食べない日がある』は男子が 19.0%、女子が 5.7%となっています。また、その理由については、「おなかがすいていない」が 66.7%で最も高く、次いで「食べるより寝ていたい」が 33.3%、「体の調子が悪い」が 20.0%となっています。

朝食をひとりで食べることがあるかについては、「ない」が 64.1%と前回調査より 2.4 ポイント減少しています。また、夕食をひとりで食べることがあるかについては、「ない」が 72.6%と前回

調査より 5.2 ポイント減少しています。

週に何日くらい買ってきたお弁当やおかず、インスタント食品で食事をするかについては、性別では、男子は「週に1日くらいする」が 47.6%で最も高く、次いで「しない」が 23.8%、「週に2～3日する」が 20.6%、女子は「週に1日くらいする」が 45.3%で最も高く、次いで「しない」が 43.4%、「週に2～3日する」が 11.3%となっています。

休日最低1食は、バランスの取れた食事（「主食」、「主菜」、「副菜」などをとり入れた食事）をしているかについては、「いいえ」が 12.8%と前回調査より 1.4 ポイント増加しています。

ダイエットをしているかについては、「している」が 11.1%と前回調査より 4.1 ポイント減少しています。また、ダイエット内容については、全体で 27 件の意見があり、「筋トレ・ストレッチなど」が 10 件で最も多く、次いで「食事量の制限」が 6 件、「ランニング・ダンスなど」が 4 件となっています。

「食育」という言葉やその意味を知っているかについては、「言葉も意味も知っている」が 39.3%と前回調査より 9.6 ポイント増加しています。

食育に関心があるかについては、「どちらかといえば関心がない」「関心がない」を合算した『食育に関心がない』は 25.6%と前回調査より 11.1 ポイント減少しています。また、性別では、『食育に関心がない』は男子が 28.5%、女子が 22.7%となっています。

歯みがきをいつするかについては、性別では、男子は「昼食後」が 85.7%で最も高く、次いで「朝食後」が 84.1%、「寝る前」が 65.1%、女子は「昼食後」が 96.2%で最も高く、次いで「朝食後」が 94.3%、「寝る前」が 67.9%となっています。

歯や口について気になることがあるかについては、性別では、男子は「特になし」が 61.9%で最も高く、次いで「歯並び」が 19.0%、「むし歯がある」が 12.7%、女子は「特になし」が 54.7%で最も高く、次いで「歯並び」が 35.8%、「むし歯がある」「口がにおう」がともに 7.5%となっています。

体を動かすことが好きかについては、「いいえ」が 20.5%と前回調査より 6.1 ポイント減少しています。また、性別では、「いいえ」は男子が 19.0%、女子が 20.8%となっています。また、学校の体育などの授業以外で、運動（部活動、スポーツクラブ、外遊びなど）をしているかについては、性別では、「していない」は男子が 11.1%、女子が 13.2%となっています。その理由については、性別では、男子は「めんどくさい」が 85.7%で最も高く、次いで「入りたいクラブやチームがない」が 14.3%、女子は「運動・スポーツが嫌い」が 85.7%で最も高く、次いで「めんどくさい」が 71.4%、「時間がない」が 57.1%となっています。

平日特別なことがないときには、1日の睡眠時間は平均して何時間くらいかについては、性別では、男子は「7時間くらい」が 38.1%で最も高く、次いで「6時間くらい」が 31.7%、「8時間くらい」が 23.8%、女子は「7時間くらい」が 47.2%で最も高く、次いで「8時間くらい」が 32.1%、「6時間くらい」が 9.4%となっています。生活（寝る時刻、起きる時刻など）は規則正しいかについては、「ばらばら」が 20.5%と前回調査より 2.9 ポイント減少しています。また、性別では、「ばらばら」は男子が 30.2%、女子が 9.4%となっています。

朝起きたときすっきり目が覚めるかについては、「いいえ」が 52.1%と前回調査より 18.8 ポイント減少しています。また、性別では、「いいえ」は男子が 55.6%、女子が 47.2%となっています。

この1か月間に、嫌なことはあったかについては、性別では、「時々あった」は男子が 20.6%、女子が 41.5%、「たくさんあった」は男子が 7.9%、女子が 5.7%となっています。また、その内容については、「学校での生活のこと」が 47.7%で最も高く、次いで「友だちに関すること」が 40.9%、

「勉強に関すること」が31.8%となっています。前回調査と比較して「学校での生活のこと」が8.9ポイント増加、「友だちに関すること」が15.9ポイント増加、「勉強に関すること」が25.7ポイント減少と大きく変化していますが、これは前回調査時がコロナ禍であったため、学校の悩みが少なく、家での生活に関する悩みが多い傾向にあったためと思われます。ストレス解消法については、全体で50件の意見があり、「寝る」が10件で最も多く、次いで「音楽・アニメ・インターネットなどを視聴する」が9件、「好きな事をする」が5件となっています。

お酒を飲んだことがあるかについては、「はい」が8.5%と前回調査より3.5ポイント減少しています。また、性別では、「はい」は男子が9.5%、女子が7.5%となっています。お酒を飲みすぎると病気になることを知っているかについては、「いいえ」が6.8%と前回調査より0.5ポイント増加しています。性別では、「いいえ」は男子が11.1%、女子が1.9%となっています。

たばこを吸ったことがあるかについては、「はい」が0.0%、「いいえ」が100.0%となっています。

4. 健康に関するアンケート調査（小学4年生）について

この調査では、町内の小学校に通う小学4年生の方の健康に関する考えや要望を把握することを目的としました。

健康診断結果より算出したローレル指数については、性別では、「太りすぎ（160以上）」「太り気味（145～160未満）」を合算した『太っている』は男子が41.1%、女子が11.0%、「やせ気味（100～115未満）」「やせすぎ（100未満）」を合算した『やせている』は男子が17.8%、女子が26.6%となっています。また、自分の体形についてどのように思うかについては、性別では、「太っている」「少し太っている」を合算した『太っていると思う』は男子が36.7%、女子が37.5%、「少しやせている」「やせている」を合算した『やせていると思う』は男子が15.0%、女子が25.0%となっています。男子は『太っている』『やせている』とされる割合より『太っていると思う』『やせていると思う』と感じる割合が低く、女子は『太っている』とされる割合より『太っていると思う』と感じる割合が高く、『やせている』とされる割合より『やせていると思う』と感じる割合が低い結果となっています。

自分は健康だと思うかについては、「あまり健康ではない」「健康ではない」を合算した『不健康』は16.9%と前回調査より3.3ポイント増加しています。また、性別では、『不健康』は男子が21.6%、女子が8.9%となっています。

楽しく食事をしているかについては、「いいえ」が6.8%と前回調査より1.8ポイント増加しています。また、性別では、「いいえ」は男子が5.0%、女子が7.1%となっています。

自分の食生活（食べるもの、食べる時間、食べ方など）に問題があると思うかについては、「食生活には気をつけているので問題ない」が61.0%と前回調査より1.0ポイント増加しています。また、性別では、「問題があり、良くしようと思う」「問題があっても、良くしようと思わない」を合算した『食生活に問題あり』は男子が35.0%、女子が25.0%となっています。自分の食生活の問題点は何だと思うかについては、性別では、男子は「バランスが悪いと思う」が42.9%で最も高く、次いで「食事をぬくことがある」が23.8%、「食事を食べすぎる」が19.0%、女子は「バランスが悪いと思う」が42.9%で最も高く、次いで「おやつを食べすぎる」が28.6%、「食事をぬくことがある」が21.4%となっています。

朝食を食べるかについては、性別では、「週4～5日食べる」「週2～3日食べる」「ほとんど食べ

ない」を合算した『朝食を食べない日がある』は男子が10.1%、女子が5.4%となっています。また、その理由については、「おなかがすいていない」が66.7%で最も高く、次いで「時間がなくて食べられない」「体の調子が悪い」がともに44.4%、「ご飯が作られていない」「食べるより寝ていたい」がともに33.3%となっています。

朝食をひとりで食べることがあるかについては、「ない」が72.0%と前回調査より7.3ポイント減少しています。また、夕食をひとりで食べることがあるかについては、「ない」が78.0%と前回調査より8.4ポイント減少しています。

週に何日くらい買ってきたお弁当やおかず、インスタント食品で食事をするかについては、性別では、男子は「週に1日くらいする」が45.0%で最も高く、次いで「しない」が18.3%、「週に2～3日する」が15.0%、女子は「しない」が35.7%で最も高く、次いで「週に1日くらいする」が33.9%、「週に2～3日する」が17.9%となっています。

休日最低1食は、バランスの取れた食事（「主食」、「主菜」、「副菜」などをとりいれた食事）をしているかについては、「いいえ」が5.1%と前回調査より0.1ポイント増加しています。

ダイエットをしているかについては、「している」が25.4%と前回調査より12.5ポイント増加しています。また、ダイエット内容については、全体で45件の意見があり、「ランニング・ダンスなど」が18件で最も多く、次いで「筋トレ・ストレッチなど」が10件、「運動競技・スポーツの練習」「ゲーム・YouTube等、トレーニング動画を利用する」「間食を控える」がいずれも3件となっています。

「食育」という言葉やその意味を知っているかについては、「言葉も意味も知っている」が23.7%と前回調査より3.4ポイント減少しています。

食育に関心があるかについては、「どちらかといえば関心がない」「関心がない」を合算した『食育に関心がない』は37.3%と前回調査より25.9ポイント増加しています。また、性別では、『食育に関心がない』は男子が36.7%、女子が37.5%となっています。

歯みがきをいつするかについては、性別では、男子は「寝る前」が65.0%で最も高く、次いで「朝食後」が58.3%、「昼食後」が55.0%、女子は「寝る前」「昼食後」がともに83.9%で最も高く、次いで「朝食後」が73.2%、「夕食後」が46.4%となっています。

歯や口について気になることがあるかについては、性別では、男子は「特になし」が48.3%で最も高く、次いで「むし歯がある」が18.3%、「歯並び」が13.3%、女子は「特になし」が42.9%で最も高く、次いで「歯並び」が32.1%、「むし歯がある」が23.2%となっています。

体を動かすことが好きかについては、「いいえ」が17.8%と前回調査より0.7ポイント増加しています。また、性別では、「いいえ」は男子が15.0%、女子が19.6%となっています。また、学校の体育などの授業以外で、運動（部活動、スポーツクラブ、外遊びなど）をしているかについては、性別では、「していない」は男子が10.0%、女子が14.3%となっています。その理由については、性別では、男子は「めんどくさい」が66.7%で最も高く、次いで「一緒に運動する仲間がいない」「時間がない」がともに16.7%、女子は「運動・スポーツが嫌い」が75.0%で最も高く、次いで「めんどくさい」「一緒に運動する仲間がいない」がともに50.0%、「教えてくれる人がいない」が12.5%となっています。

平日特別なことがないときには、1日の睡眠時間は平均して何時間くらいかについては、性別では、男子は「9時間くらい」が33.3%で最も高く、次いで「8時間くらい」が25.0%、「10時間以上」が16.7%、女子は「9時間くらい」が33.9%で最も高く、次いで「7時間くらい」が25.0%、「8時間くらい」が19.6%となっています。生活（寝る時刻、起きる時刻など）は規則正しいかに

ついては、「ばらばら」が24.6%と前回調査より6.7ポイント増加しています。また、性別では、「ばらばら」は男子が20.0%、女子が30.4%となっています。

朝起きたときすっきり目が覚めるかについては、「いいえ」が38.1%と前回調査より13.3ポイント減少しています。また、性別では、「いいえ」は男子が26.7%、女子が48.2%となっています。

この1か月間に、嫌なことはあったかについては、性別では、「時々あった」は男子が28.3%、女子が26.8%、「たくさんあった」は男子が1.7%、女子が3.6%となっています。また、どのようなことかについては、「友だちに関すること」が58.3%で最も高く、次いで「学校での生活のこと」「家での生活のこと」がともに27.8%、「勉強に関すること」が25.0%となっています。前回調査と比較して「友だちに関すること」が22.9ポイント増加、「学校での生活のこと」が15.5ポイント増加、「家での生活のこと」が27.6ポイント減少、「勉強に関すること」が3.5ポイント増加と大きく変化していますが、これは前回調査時がコロナ禍であったため、学校の悩みが少なく、家での生活に関する悩みが多い傾向にあったためと思われる。ストレス解消法については、全体で30件の意見があり、「運動・体を動かす」が4件で最も多く、次いで「ゲームをする」「泣く・叫ぶ」がともに3件、「好きな事をする」「音楽・アニメ・インターネットなどを視聴する」「寝る」「人・物にあたる」「家族・友人などに話す」「心を落ち着かせる・1人になる」がいずれも2件となっています。

お酒を飲んだことがあるかについては、「はい」が10.2%と前回調査より4.8ポイント減少しています。また、性別では、「はい」は男子が10.0%、女子が8.9%となっています。お酒を飲みすぎると病気になることを知っているかについては、「いいえ」が22.0%と前回調査より3.4ポイント増加しています。性別では、「いいえ」は男子が26.7%、女子が17.9%となっています。

たばこを吸ったことがあるかについては、「はい」が0.0%、「いいえ」が100.0%となっています。

5. 健康に関するアンケート調査（5歳児の保護者）について

この調査では、町内にお住まいの5歳児の保護者の方の健康に関する考えや要望を把握することを目的としました。

身体の健康状態については、「(どちらかといえば)よくない」が9.5%となっています。また、症状については、「疲れやすい」が75.0%で最も高く、次いで「眠れない」「病気」がともに25.0%となっています。

こころの健康状態については、「(どちらかといえば)よくない」が7.1%となっています。また、症状については、「わけもなく不安」「いらいらする」がともに66.7%で最も高くなっています。

お子さんの健康（発達）の状態については、「(どちらかといえば)よくない」が2.4%となっています。

お子さんの、かかりつけ医については、「決めていない」が9.5%となっています。

お子さんは、食事を決まった時間に食べるかについては、「毎日決まった時間」が64.3%で最も高く、次いで「週4～5日程度決まった時間」が33.3%、「ほとんど決まっていない」が2.4%となっています。

お子さんは、朝食を食べるかについては、「ほとんど毎日食べる」が97.6%で最も高く、次いで「週4～5日食べる」が2.4%となっています。

朝食を食べるかについては、「ほとんど毎日食べる」が83.3%で最も高く、次いで「週2～3日食べる」「ほとんど食べない」がともに7.1%、「週4～5日食べる」が2.4%となっています。また、

その理由については、「時間がなくて食べられない」が 85.7%で最も高く、次いで「おなかがすいていない」が 28.6%、「面倒だから」「食べる習慣がない」がともに 14.3%となっています。

お子さんは、1日最低1食は、バランスの取れた食事（主食、主菜、副菜などを取り入れた食事）をしているかについては、「いいえ」が 9.5%となっています。

お子さんは間食（朝・昼・夕の3食以外で食べることをしているか）については、「する」が 100.0%となっています。また、1日の間食回数については、「1回」が 71.4%、「2回」が 26.2%、「3回以上」が 2.4%となっています。お子さんの間食の時間を決めているかについては、「きちんと決めている」が 9.5%、「だいたい決めている」が 64.3%、「決めていない」が 26.2%となっています。お子さんの間食の量を決めているかについては、「きちんと決めている」が 4.8%、「だいたい決めている」が 66.7%、「決めていない」が 28.6%となっています。お子さんの間食の種類については、「あめ・キャラメル・グミ」が 69.0%で最も高く、次いで「スナック菓子」が 66.7%、「ヨーグルト・プリン・ゼリー」「アイスクリーム・シャーベット」「ジュース」がいずれも 59.5%となっています。

食に関することとお子さんに話をするかについては、「いつも話している」「時々話している」を合算した『話している』は 81.0%となっています。

食材を選ぶとき、どのような基準で選んでいるかについては、「好みに合うもの」が 81.0%で最も高く、次いで「安いもの」が 69.0%、「旬のもの」が 64.3%となっています。

お子さんの食事で、外食をしたり食品を購入するとき、カロリーなどの栄養成分表示を見るかについては、「あまり見ない」「全く見ない」を合算した『見ない』は 71.4%となっています。

食品の安全に関する知識を持っているかについては、「あまり持っていないと思う」「全くもっていないと思う」を合算した『持っていないと思う』は 54.8%となっています。

食に関する情報をどこから入手するかについては、「インターネット・SNS」が 78.6%で最も高く、次いで「保育園（所）・幼稚園・認定こども園（兄弟が通う学校も含みます）」が 50.0%、「家族」「テレビ・ラジオ」がともに 47.6%となっています。

「食育」という言葉やその意味を知っているかについては、「言葉も意味も知っている」が 61.9%となっています。

「食育」に関心があるかについては、「どちらかといえば関心がない」「関心がない」を合算した『食育に関心がない』は 16.7%となっています。

お子さんは、朝食または夕食を家族と一緒に食べるかについては、「はい」が 100.0%となっています。また、1週間のうちどのくらいかについては、「ほぼ毎日」が 95.2%で最も高く、次いで「週4～5日」「週2～3日」がともに 2.4%となっています。

お子さんが屋内及び屋外で体を動かして遊ぶ時間は、1日何時間かについては、「1時間未満」が 4.8%、「1～2時間未満」が 52.4%、「2時間以上」が 42.9%となっています。

お子さんが体を動かして遊ぶ時間は十分だと思えるかについては、「思わない」が 33.3%となっています。また、その理由については、「遊ぶ時間がない」が 78.6%で最も高く、次いで「遊ぶ場所がない」が 14.3%、「あなたが身体的・精神的に困難」が 7.1%となっています。

お子さんの歯の健康管理として、どのようなことを実践しているかについては、「歯みがきをする」が 100.0%で最も高く、次いで「お子さん用の歯ブラシがある」が 97.6%、「フッ素入りの歯みがき剤やフッ素ジェルを使用している」が 78.6%となっています。また、お子さんは、いつ歯みがきをするかについては、「就寝前」が 76.2%で最も高く、次いで「朝食後」が 54.8%、「昼食後」が 31.0%となっています。どのように歯みがきをするかについては、「親等がみがく」が 21.4%、「子

子どもがみがく（親等による仕上げみがきはしない）」が4.8%、「子どもがみがいた後、親等が仕上げみがきをする」が73.8%となっています。

お子さんは、1日200ml以上の甘い飲み物（スポーツドリンク、乳酸菌飲料などを含む）を週にどのくらい飲むかについては、「週2～3日飲む」「ほとんど飲まない」がともに33.3%で最も高く、次いで「ほとんど毎日飲む」「週4～5日飲む」がともに16.7%となっています。

むし歯菌が感染することを知っているかについては、「知らない」が2.4%となっています。

お子さんは、平日特別なことがないときには、1日の睡眠時間（昼寝を含む）は平均して何時間くらいかについては、「9時間くらい」が45.2%で最も高く、次いで「10時間以上」が35.7%、「8時間くらい」が19.0%となっています。

お子さんの生活（寝る時刻、起きる時刻）は規則正しいかについては、「規則正しい」が40.5%、「だいたい規則正しい」が54.8%、「不規則」が4.8%となっています。

お子さんは、家で1日当たりどのくらい、テレビやDVDなどを見たり、スマートフォンやタブレット端末、パソコン、ゲーム機など（以下、メディア機器とする）でゲームやインターネットをしているかについて、平日では、「1～2時間未満」が33.3%で最も高く、次いで「1時間未満」が26.2%、「2～3時間未満」が23.8%、休日では、「2～3時間未満」が33.3%で最も高く、次いで「1～2時間未満」が26.2%、「4時間以上」が16.7%となっています。

お子さんがメディア機器を使用する決まり・ルール・約束ごとについては、「ある」が81.0%となっています。

メディア機器の使用によって、子どもの成長・発達等にどのような影響があると思うかについては、「視力が落ちる」が88.1%で最も高く、次いで「体を動かす機会が減り、体力が落ちる」が73.8%、「夜使うと睡眠不足になる」が69.0%となっています。

現在、喫煙しているかについては、「いいえ」が85.7%、「喫煙している（1日10本未満）」が4.8%、「喫煙している（1日10本以上）」が9.5%となっています。また、たばこをやめたいと思うかについては、「関心はあるが、今後6か月以内に禁煙しようとは考えていない」が50.0%で最も高く、次いで「関心がない」が33.3%、「今後6か月以内に禁煙しようと考えているが、この1か月以内に禁煙する予定はない」が16.7%、「この1か月以内に禁煙する予定である」が0.0%となっています。

お子さんのお母さんは妊娠中、喫煙していたかについては、「はい」が4.8%となっています。また、喫煙が妊娠中の体に及ぼす影響を知っているかについては、「知っている」が100.0%となっています。

同居している喫煙者は、お子さんの周囲（お子さんがいる同じ部屋）で喫煙をしているかについては、「いつも吸う」が0.0%、「ときどき吸う」が22.2%、「吸わない」が77.8%となっています。

お子さんのお母さんは妊娠中、お酒を飲んでいたかについては、「はい」が0.0%となっています。また、お子さんのお母さんは授乳中、習慣的にお酒を飲んでいたかについては、「はい」が0.0%となっています。

飲酒が妊娠中の体に及ぼす影響を知っているかについては、「知っている」が100.0%となっています。

お子さんを普段どこで遊ばせているかについては、「自宅」が88.1%で最も高く、次いで「町内の公園」「町外の施設」がともに54.8%、「友人宅」が28.6%となっています。

那須町は健康づくりに取り組みやすいまちだと思うかについては、「そう思う」「まあまあそう思う」を合算した『取り組みやすいまちだと思う』は47.7%、「あまり思わない」「思わない」を合算

した『取り組みやすいまちだと思わない』は52.4%となっています。那須町は健康づくりに取り組みやすいまちだと思うかについて、「そう思う」「まあまあそう思う」理由については、全体で16件の意見があり、「公園・運動施設などが少なく、遠い」が5件で最も多く、次いで「健康に関する情報やイベントの案内が多く、利用機会が提供されている」が3件、「子育てしやすい環境である」「豊かな自然環境のもとで取り組みやすい」「医療費控除が幅広く、子どもの健診で知識を得られる」がいずれも2件となっています。一方、那須町は健康づくりに取り組みやすいまちだと思うかについて、「あまりそう思わない」「思わない」理由については、全体で36件の意見があり、「公園・運動施設などが少なく、遠い」が14件で最も多く、次いで「健康に関する情報やイベントの案内が多く、利用機会が提供されている」が4件、「那須町の取り組みが、大人の健康づくりに適していると感じられない」「公共交通機関が少なく車社会のため、歩くことが少ない」がともに3件となっています。

6. 健康に関するアンケート調査（1歳児の保護者）について

この調査では、町内にお住まいの1歳児の保護者の方の健康に関する考えや要望を把握することを目的としました。

身体の状態については、「(どちらかといえば)よくない」が3.7%となっています。

こころの状態については、「(どちらかといえば)よくない」が7.4%となっています。

お子さんの健康(発達)については、「(どちらかといえば)よくない」が3.7%となっています。

お子さんの、かかりつけ医については、「決めていない」が11.1%となっています。

お子さんは、ミルクや離乳食を決まった時間に飲む(食べる)かについては、「毎日決まった時間」が66.7%で最も高く、次いで「週4～5日程度決まった時間」が22.2%、「ほとんど決まっていない」が7.4%となっています。また、お子さんが決まった時間に飲め(食べ)ない理由については、「家族の都合」が44.4%で最も高く、次いで「食欲にむらがあるから」が33.3%、「飲ませる(食べさせる)時間がないから」「ミルクや離乳食を作る時間がないから」がともに11.1%となっています。

朝食を食べるかについては、「ほとんど毎日食べる」が77.8%で最も高く、次いで「週2～3日食べる」「ほとんど食べない」がともに11.1%となっています。また、朝食を食べない日がある理由については、「おなかがすいていない」「面倒だから」「食べる習慣がない」がいずれも33.3%で最も高く、次いで「時間がなくて食べられない」が16.7%となっています。

1日最低1食は、バランスの取れた食事(主食、主菜、副菜などを取り入れた食事)をしているかについては、「いいえ」が11.1%となっています。

間食(朝・昼・夕の3食以外で食べる)をやるかについては、「する」が66.7%となっています。また、間食回数については、「1回」が50.0%、「2回」が44.4%、「3回以上」が5.6%となっています。間食の量については、「きちんと決めている」が5.6%、「大体決めている」が33.3%、「決めていない」が61.1%となっています。間食の種類については、「スナック菓子」「くだもの」がともに66.7%、「アイスクリーム・シャーベット」が61.1%、「ケーキ等の洋菓子」「まんじゅう等の和菓子」がともに44.4%となっています。

食材を選ぶとき、どのような基準で選んでいるかについては、「好みに合うもの」が81.5%で最も高く、次いで「安いもの」が70.4%、「安全と思うもの」「旬のもの」がともに63.0%となっています。

食品の安全に関する知識を持っているかについては、「まあまあ持っていると思う」が 63.0%、「あまり持っていないと思う」が 37.0%と「まあまあ持っていると思う」が 26.0 ポイント高くなっています。

食に関する情報をどこから入手するかについては、「インターネット・SNS」が 92.6%で最も高く、次いで「家族」が 70.4%、「スーパー・道の駅・直売所」が 59.3%となっています。

「食育」という言葉やその意味を知っているかについては、「言葉も意味も知っている」が 66.7%となっています。

「食育」に関心があるかについては、「どちらかといえば関心がない」「関心がない」を合算した『食育に関心がない』は 14.8%となっています。

お子さんは、平日特別なことがないときには、1日の睡眠時間（昼寝を含む）は平均して何時間くらいかについては、「10時間以上」が 88.9%で最も高く、次いで「5時間以内」が 7.4%、「9時間くらい」が 3.7%となっています。また、お子さんの生活（寝る時刻、起きる時刻など）は規則正しいかについては、「規則正しい」が 37.0%、「だいたい規則正しい」が 63.0%、「不規則」が 0.0%となっています。

喫煙しているかについては、「いいえ」が 88.9%、「はい（1日10本未満）」が 11.1%、「はい（1日10本以上）」が 0.0%となっています。

お子さんのお母さんは妊娠中、喫煙していたかについては、「はい」が 7.4%となっています。また、喫煙が妊娠中の体に及ぼす影響を知っているかについては、「知っている」が 100.0%となっています。

同居している喫煙者は、お子さんの周囲（お子さんがいる同じ部屋）で喫煙をしているかについては、「いつも吸う」が 10.0%、「ときどき吸う」が 10.0%、「吸わない」が 70.0%となっています。

お子さんのお母さんは妊娠中、お酒を飲んでいたかについては、「はい」が 0.0%となっています。また、お子さんのお母さんは授乳中、習慣的にお酒を飲んでいたかについては、「はい」が 3.7%となっています。飲酒が妊娠中の体に及ぼす影響については、「知っている」が 100.0%となっています。

お子さんを普段どこで遊ばせているかについては、「自宅」が 100.0%で最も高く、次いで「町内の公園」が 48.1%、「町外の施設」が 40.7%となっています。

那須町は健康づくりに取り組みやすいまちだと思うかについては、「そう思う」「まあまあそう思う」を合算した『取り組みやすいまちだと思う』は 55.5%、「あまり思わない」「思わない」を合算した『取り組みやすいまちだと思わない』は 44.4%となっています。那須町は健康づくりに取り組みやすいまちだと思うかについて、「そう思う」「まあまあそう思う」理由については、全体で 15 件の意見があり、「スポーツ施設・公園・遊具が充実している」が 5 件で最も多く、次いで「豊かな自然環境のもとで取り組みやすい」「那須町の取組、イベントなどが充実している」がともに 4 件、「健康に関する情報について、広報などで提供されている」が 1 件となっています。一方、那須町は健康づくりに取り組みやすいまちだと思うかについて、「あまりそう思わない」「思わない」理由については、全体で 16 件の意見があり、「健康に関する情報やイベントについての情報が不足している」が 4 件で最も多く、次いで「公園・運動施設などが少なく、遠い」「買い物場所が遠く、無添加やオーガニック商品の入手が困難である」「公共交通機関が少なく、車社会のため、歩くことが少ない」「歩道が整備されていない」がいずれも 2 件となっています。

Ⅱ 調査の概要

II 調査の概要

1. 調査の目的

町民のみなさんが、「健康に対して、どのようなことに気を付けられているのか」「どのような生活を送られているのか」などをお聞きし、今後の町民のみなさんの健康づくりに役立てていくために実施しています。

2. 調査対象

調査区分	調査対象者
一般（20歳以上）	町内にお住まいの20歳以上（無作為）
一般（17歳）	町内にお住まいの17歳
中学生	町内の中学2年生
小学生	町内の小学4年生
5歳児の保護者	町内にお住まいの5歳児の保護者
1歳児の保護者	町内にお住まいの1歳児の保護者

3. 実施方法

- 調査地域：那須町全域
- 調査形式：アンケート調査
- 調査方法：20歳以上（郵送配付・郵送回収）
 - 17歳（郵送配付・郵送回収又はWEB回答）
 - 中学生（学校配布・WEB回答）
 - 小学生（学校配布・WEB回答）
 - 5歳児の保護者（郵送配付・WEB回答）
 - 1歳児の保護者（郵送配付・WEB回答）
- 調査期間：令和6年9月25日～令和6年10月11日
 - ※小学生・中学生は令和6年9月25日～令和6年10月18日

4. 回収結果

調査区分	配布数	回収数	回収率
一般（20歳以上）	1,503件	545件	36.3%
一般（17歳）	177件	48件	27.1%
中学生	146件	117件	80.1%
小学生	139件	118件	84.9%
5歳児の保護者	88件	42件	47.7%
1歳児の保護者	55件	27件	49.1%

5. 報告書を見る際の留意点

- 調査結果の比率は、その設問の回答者数を基数として、小数点第2位を四捨五入して小数点第1位までを示しているため、比率が0.05未満の場合には0.0と表記しています。また、合計値が100.0%にならない場合があります。
- 複数回答の設問の場合、原則として、その項目に対しての有効回答者の数を基数とし、比率算出を行っているため、回答比率の合計は100.0%を超える場合があります。
- 図表中の「n」とは、その設問の回答者数を表しています。
- クロス集計については、属性情報を得られなかった回答があったため、全体の回答数と属性別の回答数の合計が一致しません。
- 単一回答の設問に、複数回答した場合は「無回答」として集計しています。

Ⅲ 調査結果 一般（20歳以上）

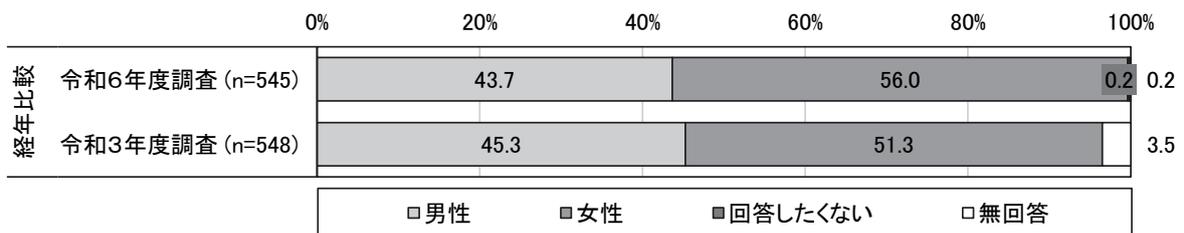
Ⅲ 調査結果 一般（20歳以上）

問1 回答しているあなた自身について

（1）性別を教えてください。（〇は1つ）

性別については、「男性」が43.7%、「女性」が56.0%、「回答したくない」が0.2%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「男性」が1.6ポイント減少、「女性」が4.7ポイント増加しています。また、「回答したくない」は今回調査より追加した選択肢になります。

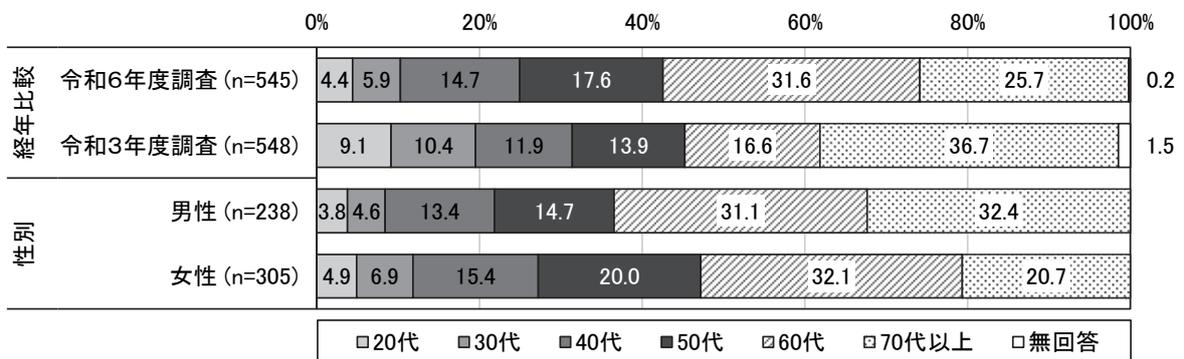


（2）あなたの年齢を教えてください。（〇は1つ）

年齢については、「60代」が31.6%で最も高く、次いで「70代以上」が25.7%、「50代」が17.6%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「60代」が15.0ポイント増加、「70代以上」が11.0ポイント減少、「50代」が3.7ポイント増加しています。

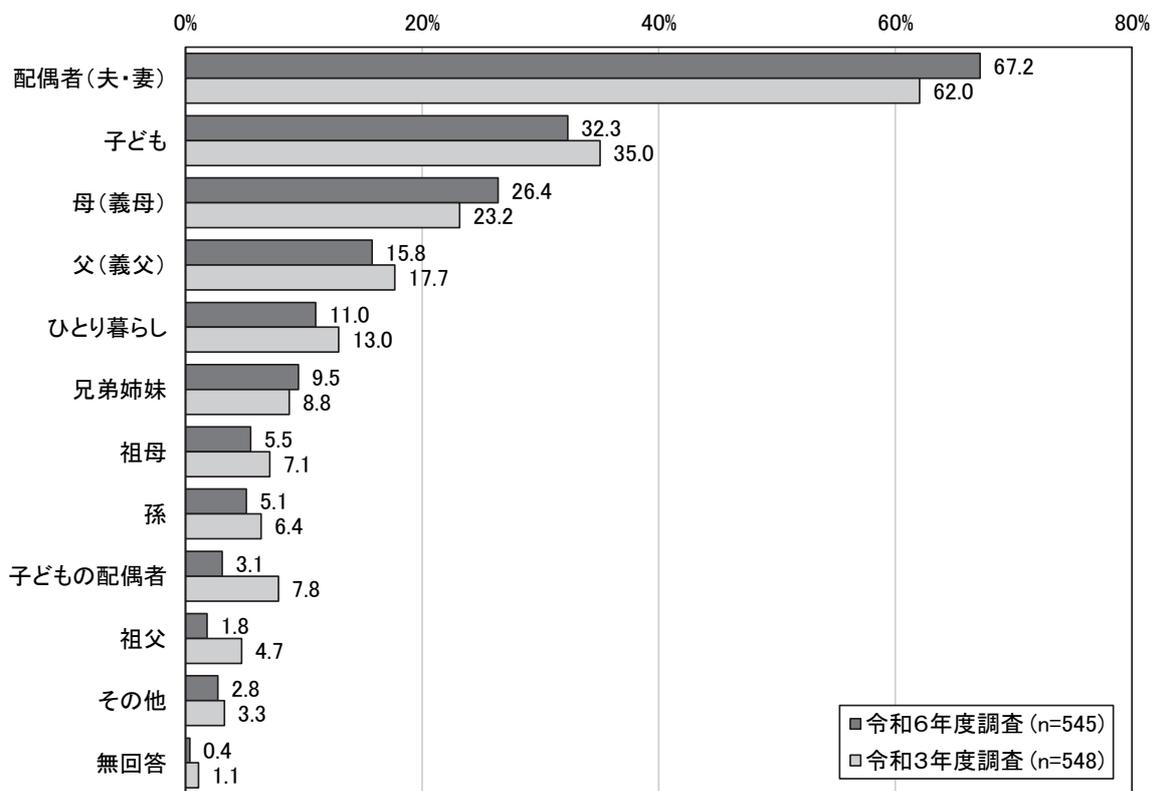
性別では、男性は「70代以上」が32.4%で最も高く、次いで「60代」が31.1%、「50代」が14.7%、女性は「60代」が32.1%で最も高く、次いで「70代以上」が20.7%、「50代」が20.0%となっています。



（3）同居している方はどなたですか。（〇はいくつでも）

同居している方はどなたかについては、「配偶者（夫・妻）」が67.2%で最も高く、次いで「子ども」が32.3%、「母（義母）」が26.4%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「配偶者（夫・妻）」が5.2ポイント増加、「子ども」が2.7ポイント減少、「母（義母）」が3.2ポイント増加しています。



■性別・年代別

性別では、男性は「配偶者（夫・妻）」が66.8%で最も高く、次いで「母（義母）」が30.3%、「子ども」が28.2%、女性は「配偶者（夫・妻）」が67.5%で最も高く、次いで「子ども」が35.4%、「母（義母）」が23.6%となっています。

性別・年代別では、男性は20代で「母（義母）」、30代で「母（義母）」「父（義父）」「ひとり暮らし」、40代で「母（義母）」、50代以上で「配偶者（夫・妻）」、女性は20代で「母（義母）」、30代以上で「配偶者（夫・妻）」が最も高くなっています。

		配偶者 (夫・妻)	子ども	母(義母)	父(義父)	ひとり暮らし	兄弟姉妹	祖母
性別	男性 (n=238)	66.8	28.2	30.3	17.6	13.9	8.8	5.5
	女性 (n=305)	67.5	35.4	23.6	14.4	8.9	10.2	5.6
性別・年代別	男性20代 (n=9)	11.1	11.1	88.9	44.4	11.1	55.6	33.3
	男性30代 (n=11)	0.0	0.0	45.5	45.5	45.5	27.3	27.3
	男性40代 (n=32)	50.0	37.5	65.6	50.0	3.1	21.9	15.6
	男性50代 (n=35)	71.4	37.1	54.3	25.7	11.4	11.4	2.9
	男性60代 (n=74)	73.0	24.3	23.0	10.8	14.9	1.4	0.0
	男性70代以上 (n=77)	81.8	29.9	2.6	0.0	14.3	1.3	1.3
	女性20代 (n=15)	0.0	0.0	73.3	53.3	13.3	60.0	40.0
	女性30代 (n=21)	52.4	38.1	47.6	23.8	9.5	19.0	9.5
	女性40代 (n=47)	66.0	61.7	29.8	27.7	2.1	23.4	17.0
	女性50代 (n=61)	67.2	41.0	34.4	21.3	6.6	6.6	0.0
	女性60代 (n=98)	78.6	29.6	14.3	5.1	8.2	2.0	1.0
女性70代以上 (n=63)	73.0	27.0	3.2	0.0	15.9	1.6	0.0	

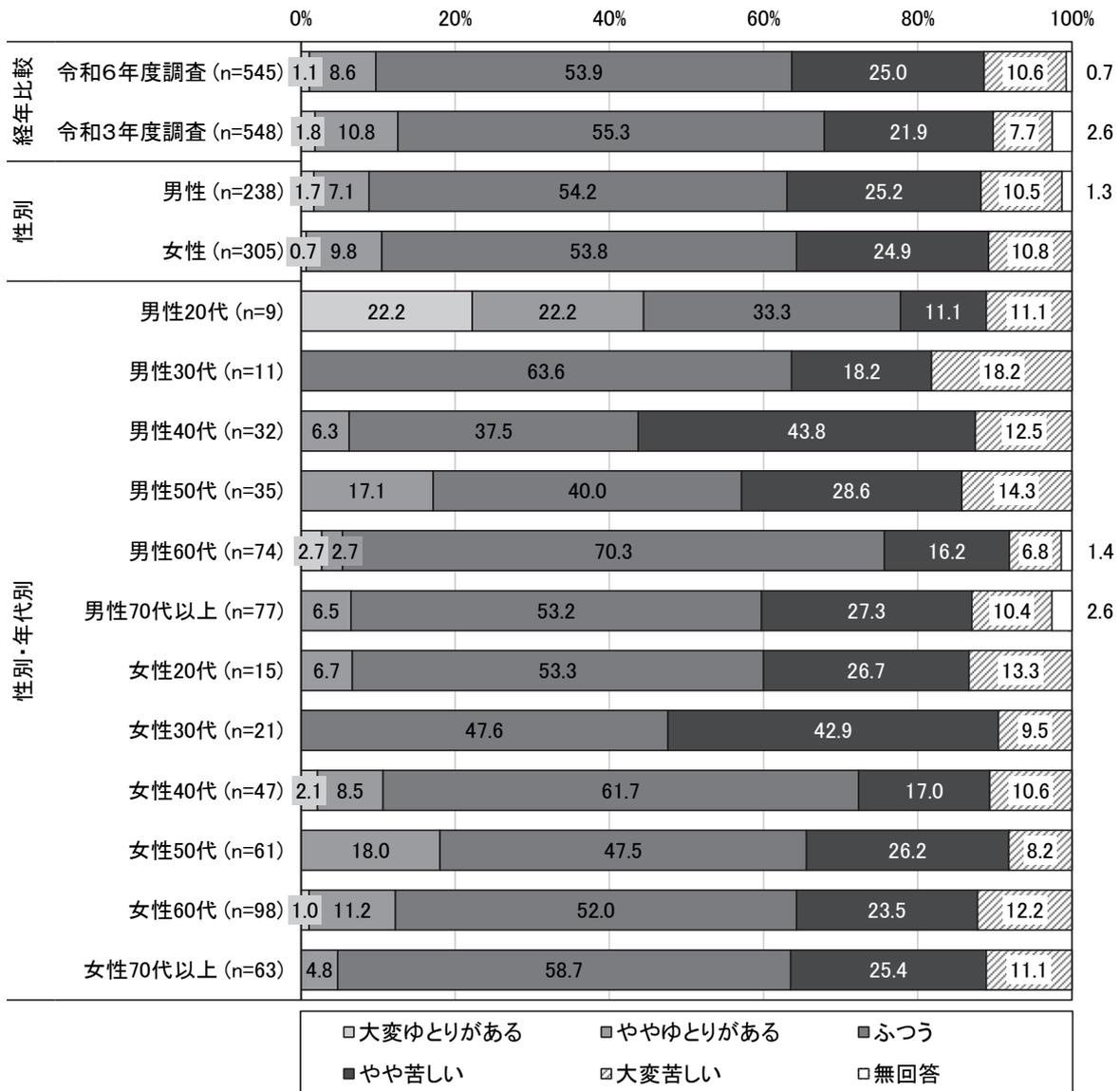
		孫	子どもの 配偶者	祖父	その他	無回答
性別	男性 (n=238)	6.3	2.5	1.3	2.5	0.4
	女性 (n=305)	4.3	3.6	2.3	3.0	0.0
性別・年代別	男性20代 (n=9)	0.0	0.0	11.1	0.0	0.0
	男性30代 (n=11)	9.1	0.0	9.1	0.0	0.0
	男性40代 (n=32)	0.0	0.0	3.1	3.1	0.0
	男性50代 (n=35)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	男性60代 (n=74)	5.4	4.1	0.0	2.7	1.4
	男性70代以上 (n=77)	13.0	3.9	0.0	3.9	0.0
	女性20代 (n=15)	0.0	0.0	33.3	0.0	0.0
	女性30代 (n=21)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	女性40代 (n=47)	0.0	2.1	4.3	8.5	0.0
	女性50代 (n=61)	1.6	0.0	0.0	4.9	0.0
	女性60代 (n=98)	6.1	6.1	0.0	1.0	0.0
女性70代以上 (n=63)	9.5	6.3	0.0	1.6	0.0	

（４）あなたは、現在の暮らしの状況を経済的にみてどう感じていますか。（〇は1つ）

現在の暮らしの状況を経済的にみてどう感じているかについては、「大変ゆとりがある」「ややゆとりがある」を合算した『ゆとりがある』は9.7%、「やや苦しい」「大変苦しい」を合算した『苦しい』は35.6%と『苦しい』が25.9ポイント高くなっています。

経年比較では、前回調査と比較して『ゆとりがある』が2.9ポイント減少、『苦しい』が6.0ポイント増加しています。

性別では、『ゆとりがある』は男性が8.8%、女性が10.5%、『苦しい』は男女ともに35.7%となっています。



問2 健康管理について

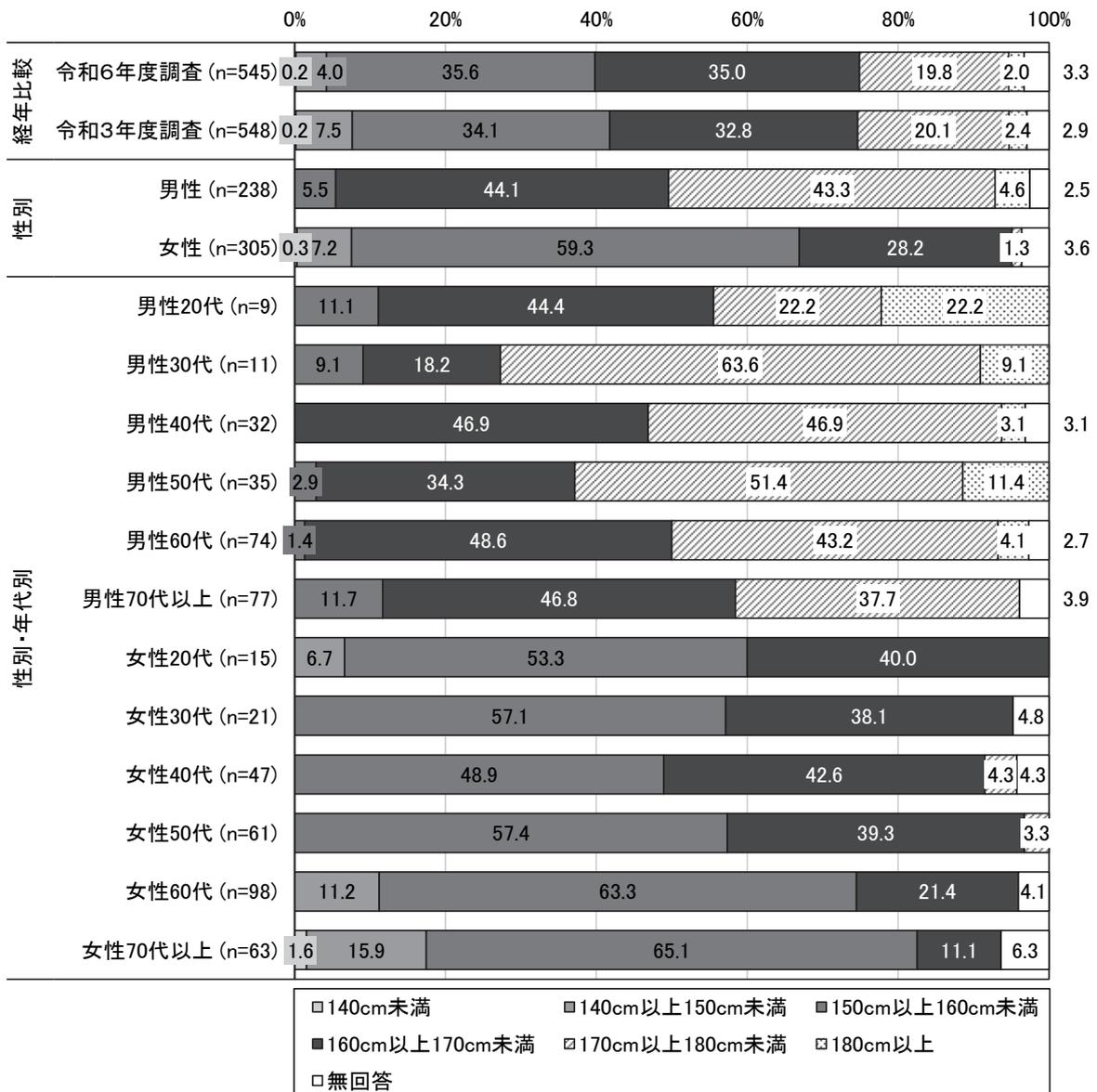
(1) 身長及び体重を教えてください。

【身長】

身長については、「150cm 以上 160cm 未満」が 35.6%で最も高く、次いで「160cm 以上 170cm 未満」が 35.0%、「170cm 以上 180cm 未満」が 19.8%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「150cm 以上 160cm 未満」が 1.5 ポイント増加、「160cm 以上 170cm 未満」が 2.2 ポイント増加、「170cm 以上 180cm 未満」が 0.3 ポイント減少しています。

性別では、男性は「160cm 以上 170cm 未満」が 44.1%で最も高く、次いで「170cm 以上 180cm 未満」が 43.3%、「150cm 以上 160cm 未満」が 5.5%、女性は「150cm 以上 160cm 未満」が 59.3%で最も高く、次いで「160cm 以上 170cm 未満」が 28.2%、「140cm 以上 150cm 未満」が 7.2%となっています。

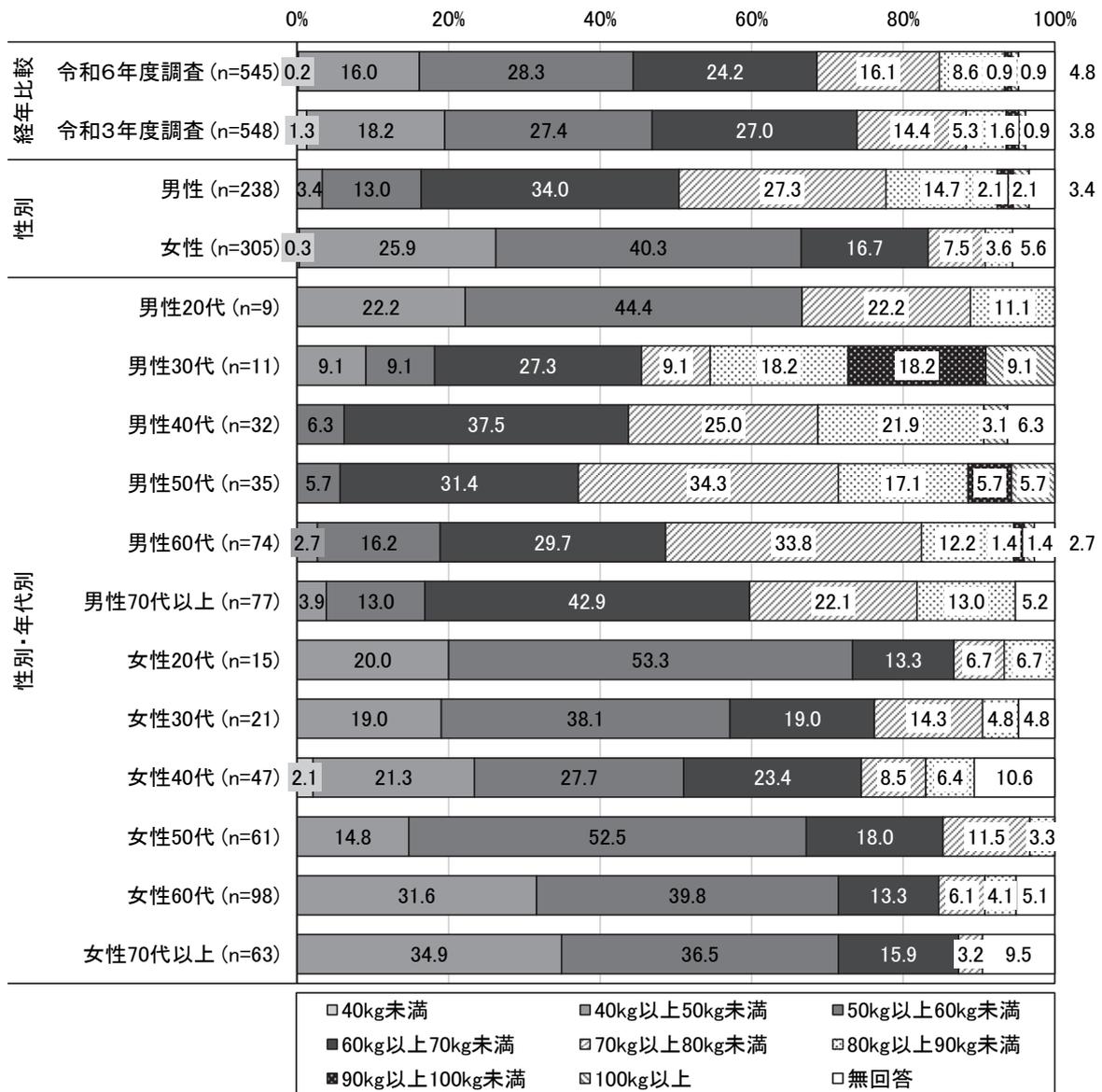


【体重】

体重については、「50kg以上60kg未満」が28.3%で最も高く、次いで「60kg以上70kg未満」が24.2%、「70kg以上80kg未満」が16.1%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「50kg以上60kg未満」が0.9ポイント増加、「60kg以上70kg未満」が2.8ポイント減少、「70kg以上80kg未満」が1.7ポイント増加しています。

性別では、男性は「60kg以上70kg未満」が34.0%で最も高く、次いで「70kg以上80kg未満」が27.3%、「80kg以上90kg未満」が14.7%、女性は「50kg以上60kg未満」が40.3%で最も高く、次いで「40kg以上50kg未満」が25.9%、「60kg以上70kg未満」が16.7%となっています。



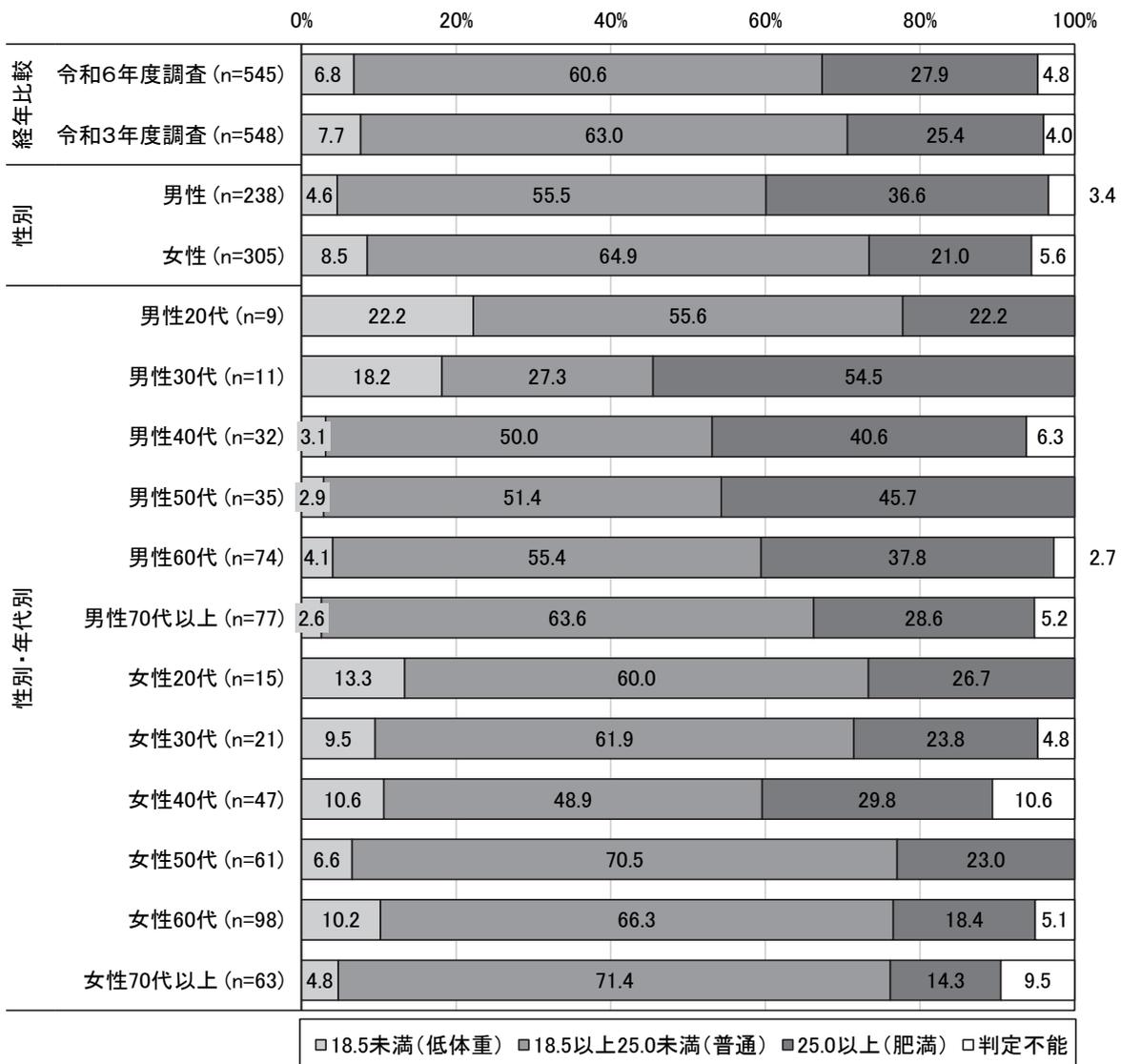
【BMI】

BMIについては、「18.5未満（低体重）」が6.8%、「18.5以上25.0未満（普通）」が60.6%、「25.0以上（肥満）」が27.9%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「18.5未満（低体重）」が0.9ポイント減少、「18.5以上25.0未満（普通）」が2.4ポイント減少、「25.0以上（肥満）」が2.5ポイント増加しています。

性別では、「18.5未満（低体重）」は男性が4.6%、女性が8.5%、「25.0以上（肥満）」は男性が36.6%、女性が21.0%となっています。

性別・年代別では、「18.5未満（低体重）」は男性20代が22.2%で最も高く、次いで男性30代が18.2%、女性20代が13.3%、「25.0以上（肥満）」は男性30代が54.5%で最も高く、次いで男性50代が45.7%、男性40代が40.6%となっています。

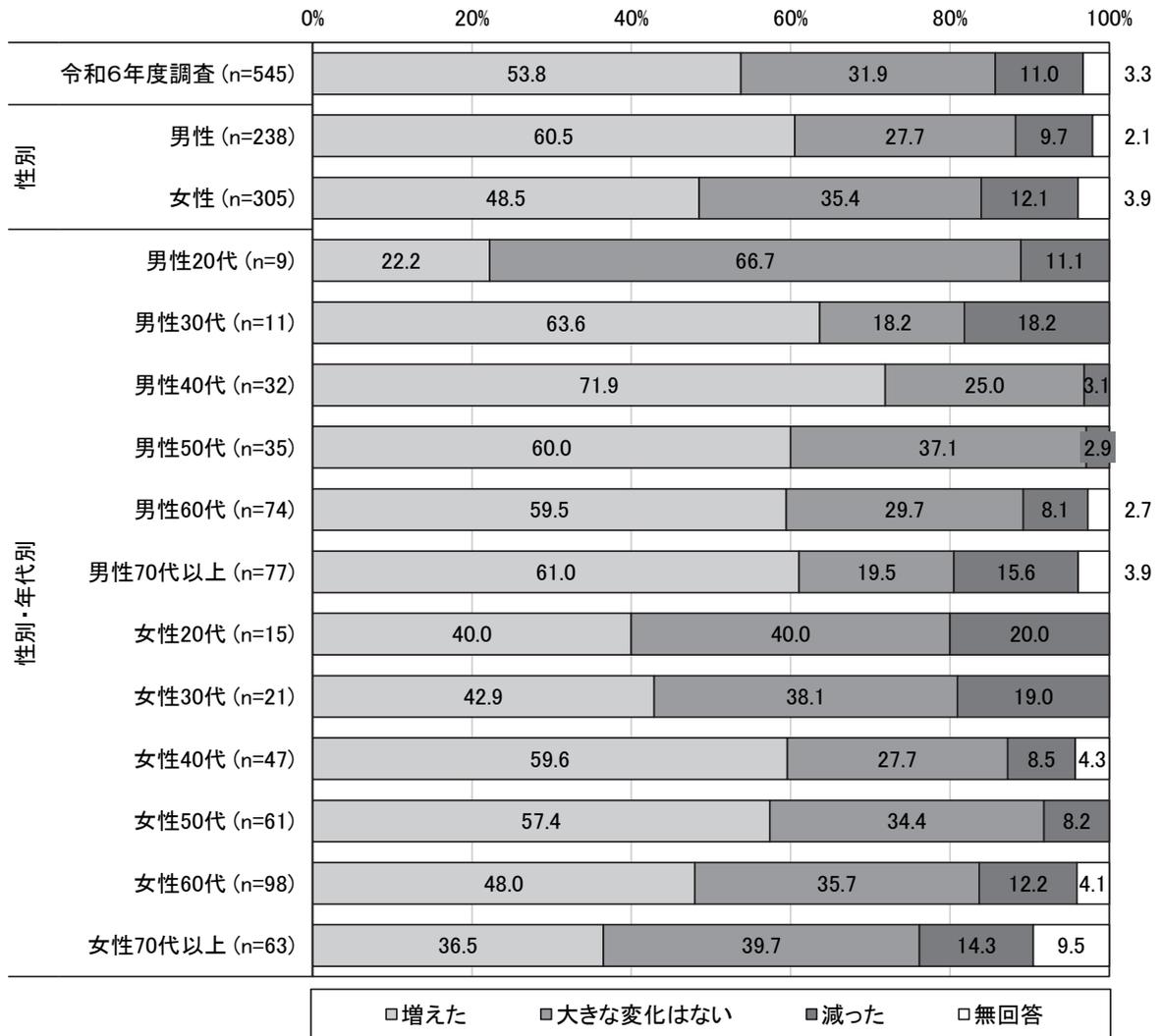


（2）20歳の頃の体重から増減していますか。（〇は1つ）

20歳の頃の体重から増減しているかについては、「増えた」が53.8%、「大きな変化はない」が31.9%、「減った」が11.0%となっています。

性別では、「増えた」は男性が60.5%、女性が48.5%、「大きな変化はない」は男性が27.7%、女性が35.4%、「減った」は男性が9.7%、女性が12.1%となっています。

性別・年代別では、「増えた」は男性40代が71.9%で最も高く、次いで男性30代が63.6%、男性70代以上が61.0%となっています。



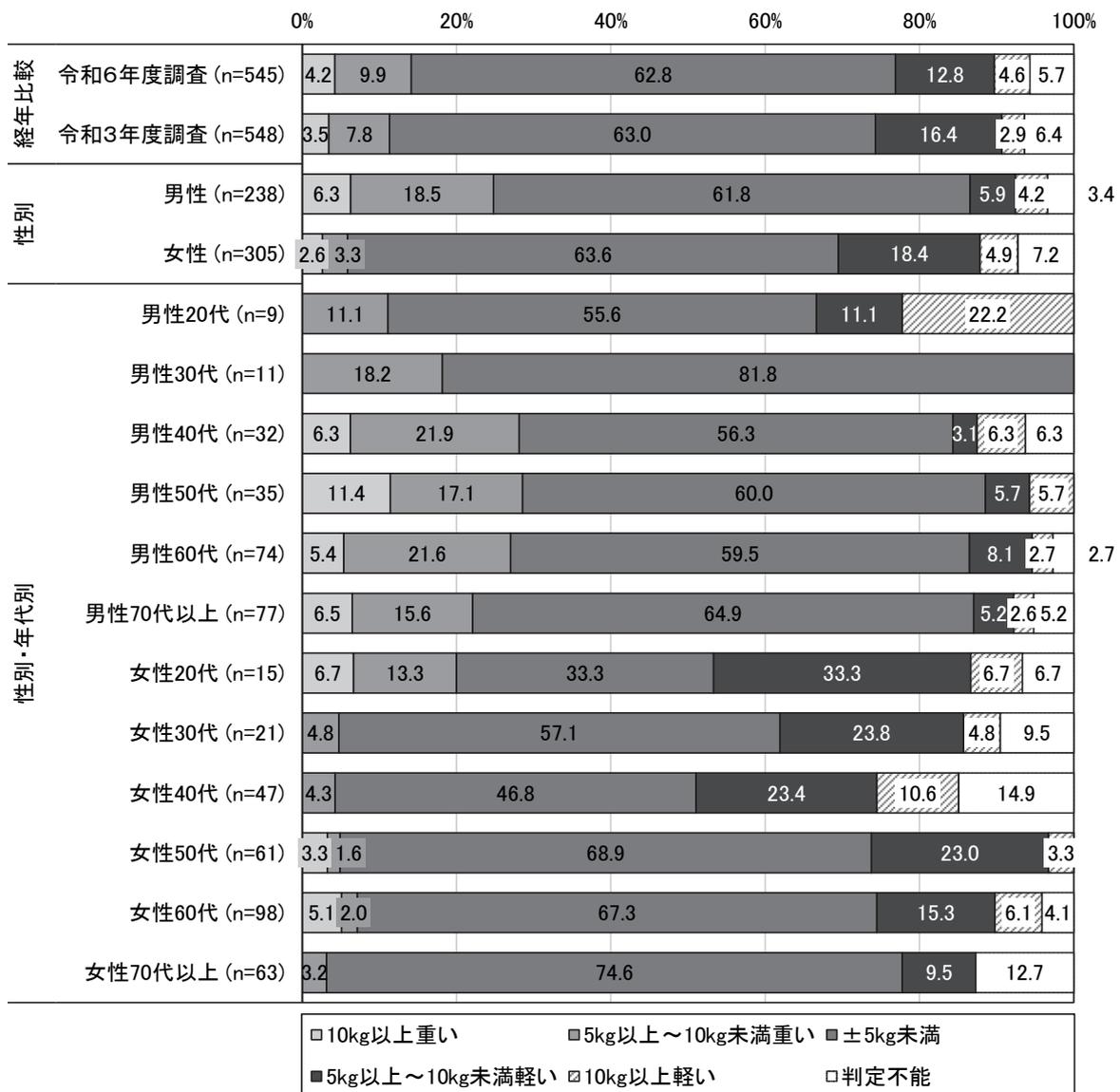
（3）自分に適した体重は何kgだと思いますか。

適正体重を基準とした場合の理想の体重の誤差については、「±5kg 未満」が62.8%で最も高く、次いで「5kg 以上～10kg 未満軽い」が12.8%、「5kg 以上～10kg 未満重い」が9.9%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「±5kg 未満」が0.2ポイント減少、「5kg 以上～10kg 未満軽い」が3.6ポイント減少、「5kg 以上～10kg 未満重い」が2.1ポイント増加しています。

性別では、男性は「±5kg 未満」が61.8%で最も高く、次いで「5kg 以上～10kg 未満重い」が18.5%、「10kg 以上重い」が6.3%、女性は「±5kg 未満」が63.6%で最も高く、次いで「5kg 以上～10kg 未満軽い」が18.4%、「10kg 以上軽い」が4.9%となっています。

性別・年代別では、「10kg 以上軽い」は男性20代が22.2%で最も高く、次いで女性40代が10.6%、女性20代が6.7%となっています。



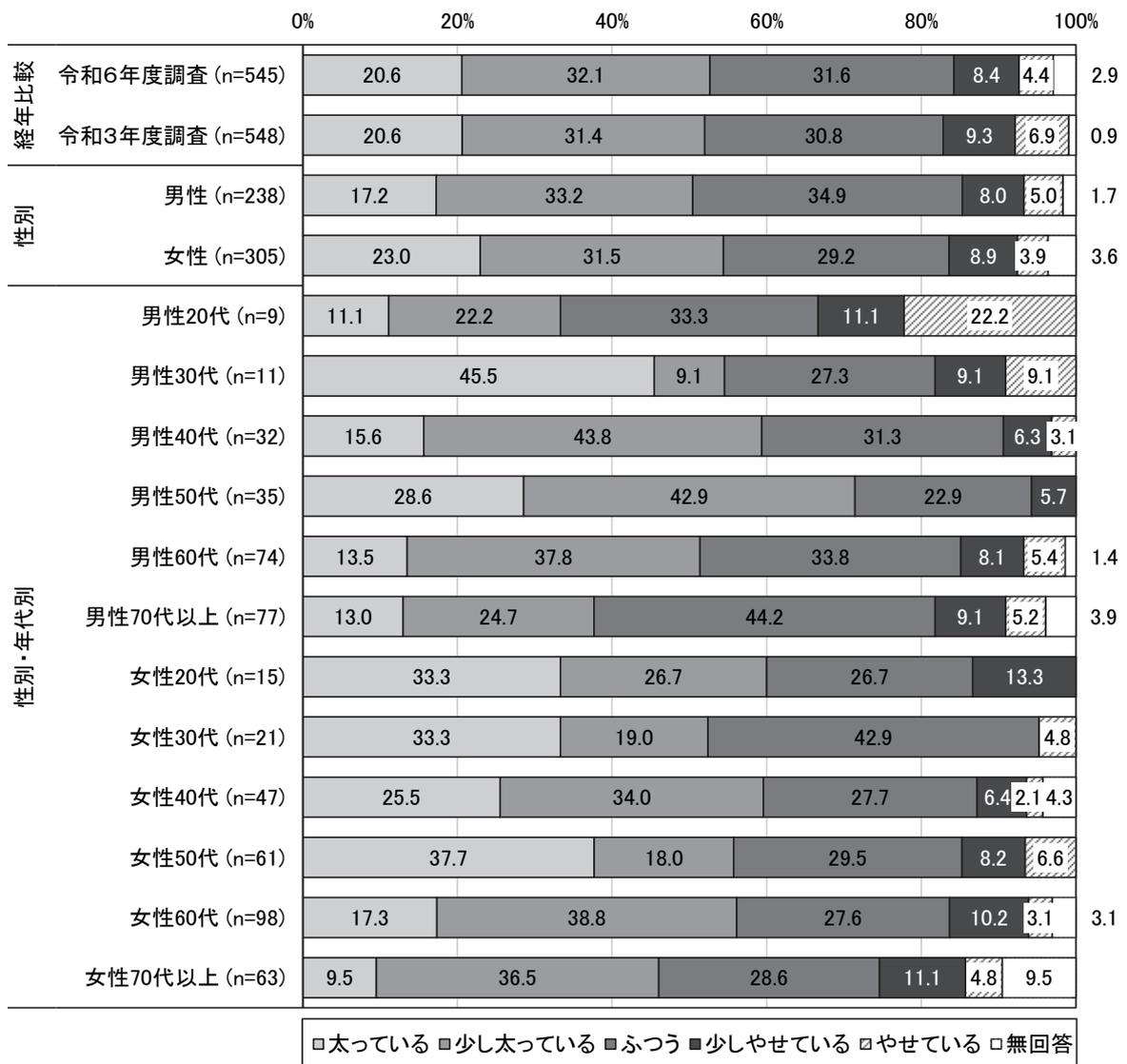
（４）あなたは、自分の体形についてどう思いますか。（〇は1つ）

自分の体形についてどう思うかについては、「太っている」「少し太っている」を合算した『太っていると思う』は52.7%、「少しやせている」「やせている」を合算した『やせていると思う』は12.8%と『太っていると思う』が39.9ポイント高くなっています。

経年比較では、前回調査と比較して『太っていると思う』が0.7ポイント増加、『やせていると思う』が3.4ポイント減少しています。

性別では、『太っていると思う』は男性が50.4%、女性が54.5%、『やせていると思う』は男性が13.0%、女性が12.8%となっています。

性別・年代別では、『太っていると思う』は男性50代が71.5%で最も高く、次いで女性20代が60.0%、女性40代が59.5%となっています。



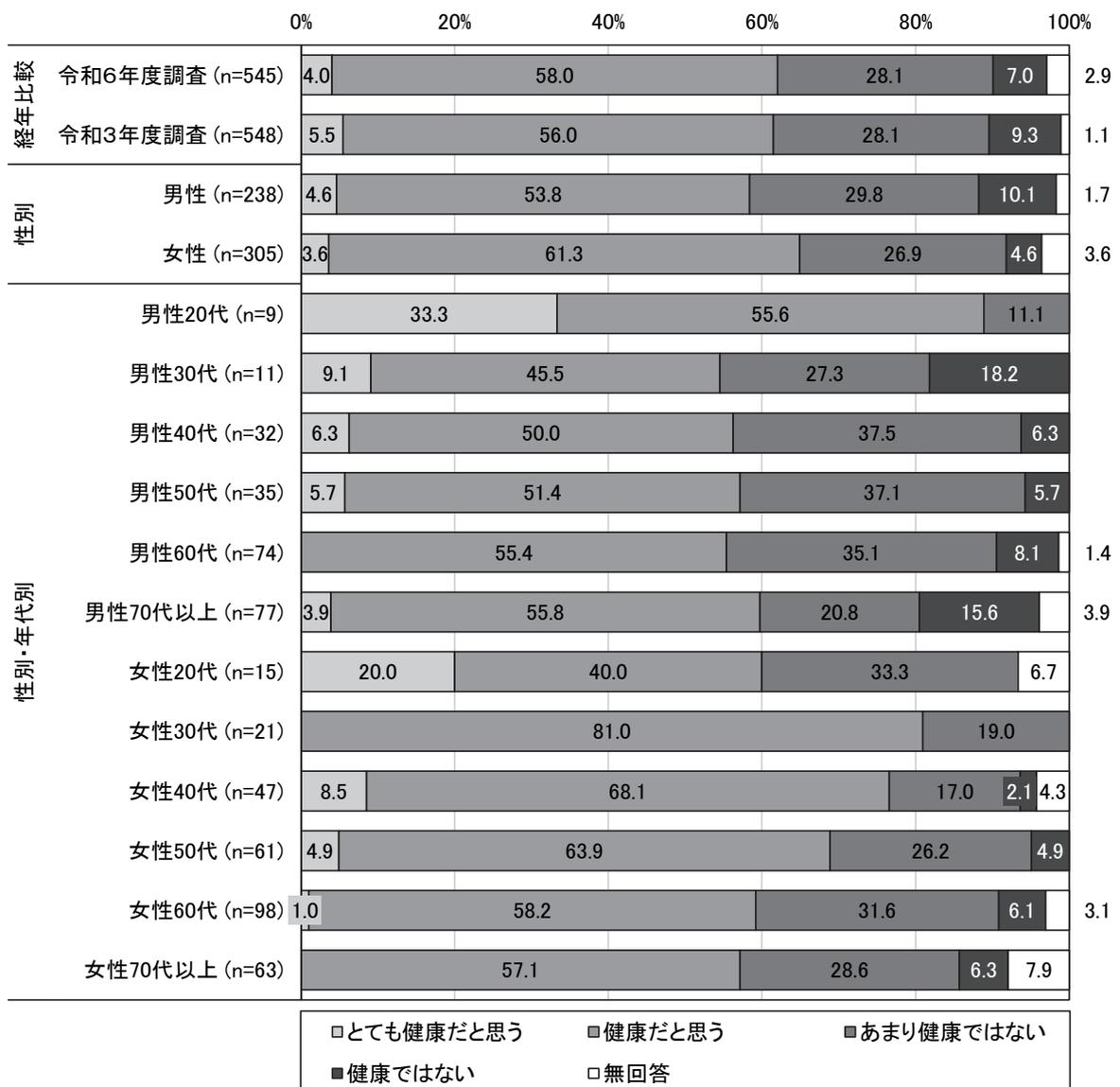
（5）現在、ご自身は健康であると思いますか。（〇は1つ）

ご自身は健康であると思うかについては、「とても健康だと思う」「健康だと思う」を合算した『健康』は62.0%、「あまり健康ではない」「健康ではない」を合算した『不健康』は35.1%と『健康』が26.9ポイント高くなっています。

経年比較では、前回調査と比較して『健康』が0.5ポイント増加、『不健康』が2.3ポイント減少しています。

性別では、『健康』は男性が58.4%、女性が64.9%、『不健康』は男性が39.9%、女性が31.5%となっています。

性別・年代別では、『不健康』は男性30代が45.5%で最も高く、次いで男性40代が43.8%、男性60代が43.2%となっています。



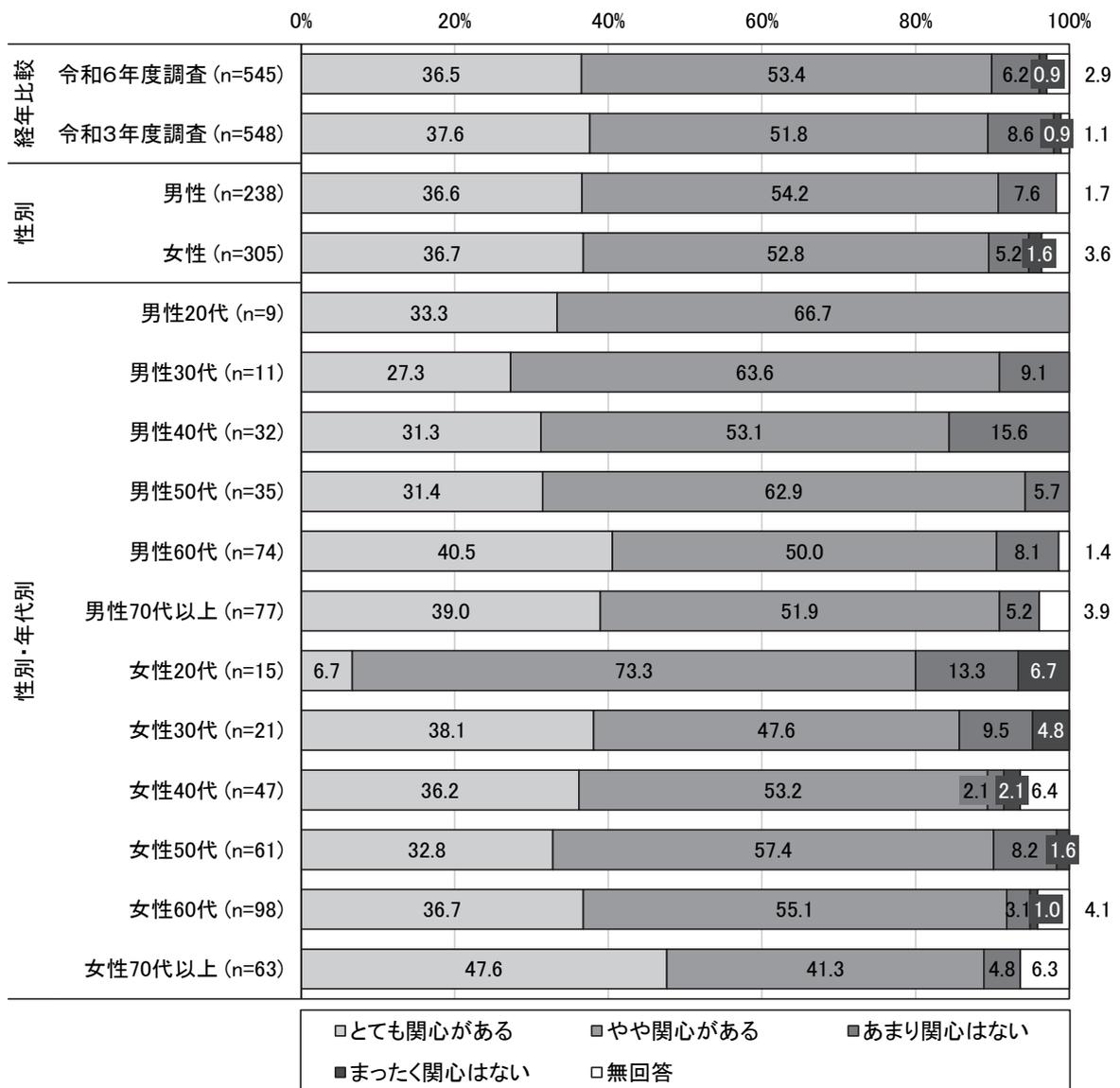
（6）あなたは、自分の健康に関心がありますか。（〇は1つ）

自分の健康に関心があるかについては、「とても関心がある」「やや関心がある」を合算した『健康に関心がある』は89.9%、「あまり関心はない」「まったく関心はない」を合算した『健康に関心がない』は7.1%と『健康に関心がある』が82.8ポイント高くなっています。

経年比較では、前回調査と比較して『健康に関心がある』が0.5ポイント増加、『健康に関心がない』が2.4ポイント減少しています。

性別では、『健康に関心がある』は男性が90.8%、女性が89.5%、『健康に関心がない』は男性が7.6%、女性が6.8%となっています。

性別・年代別では、『健康に関心がある』は男性20代が100.0%で最も高く、次いで男性50代が94.3%、女性60代が91.8%、『健康に関心がない』は女性20代が20.0%で最も高く、次いで男性40代が15.6%、女性30代が14.3%となっています。

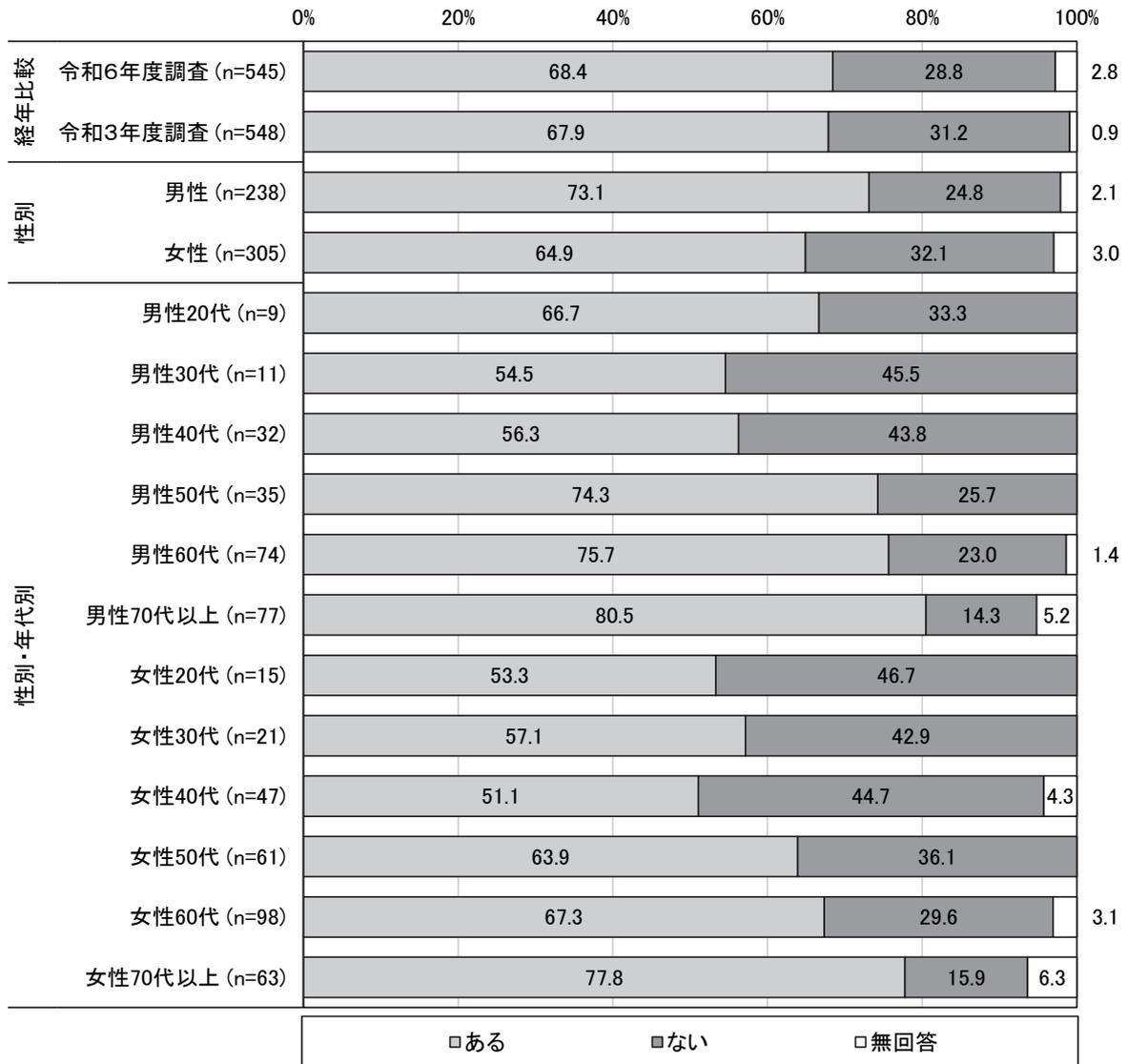


（7）あなたは、かかりつけ医がありますか。（〇は1つ）

かかりつけ医があるかについては、「ある」が68.4%、「ない」が28.8%となっています。
 経年比較では、前回調査と比較して「ある」が0.5ポイント増加、「ない」が2.4ポイント減少しています。

性別では、「ある」は男性が73.1%、女性が64.9%、「ない」は男性が24.8%、女性が32.1%となっています。

性別・年代別では、「ない」は女性20代が46.7%で最も高く、次いで男性30代が45.5%、女性40代が44.7%となっています。



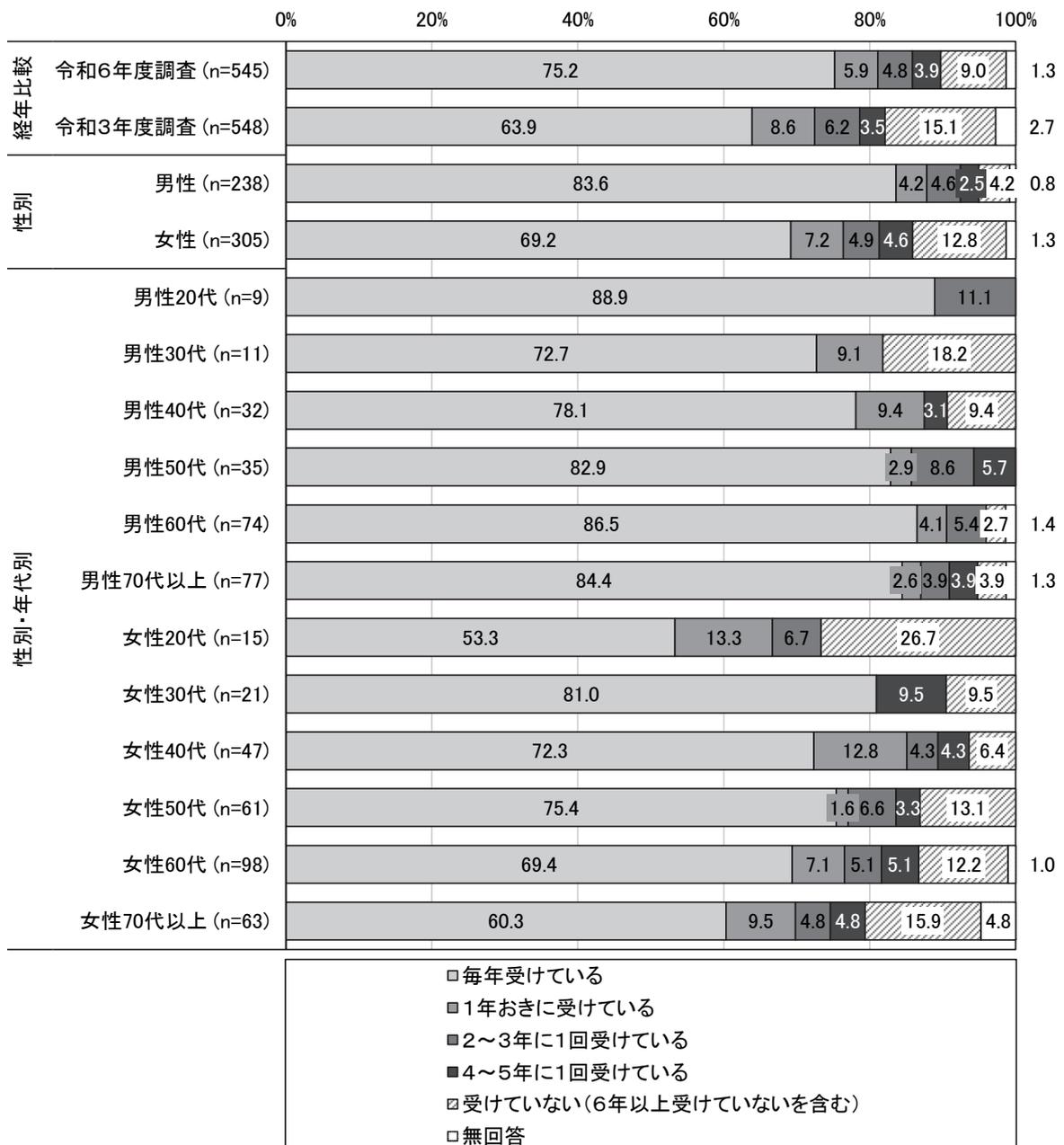
（8）あなたは、健康診断（健康診査）を受けていますか。（〇は1つ）

健康診断（健康診査）を受けているかについては、「毎年受けている」が75.2%で最も高く、次いで「受けていない（6年以上受けていないを含む）」が9.0%、「1年おきに受けている」が5.9%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「毎年受けている」が11.3ポイント増加、「受けていない（6年以上受けていないを含む）」が6.1ポイント減少、「1年おきに受けている」が2.7ポイント減少しています。

性別では、男性は「毎年受けている」が83.6%で最も高く、次いで「2～3年に1回受けている」が4.6%、「1年おきに受けている」「受けていない（6年以上受けていないを含む）」がともに4.2%、女性は「毎年受けている」が69.2%で最も高く、次いで「受けていない（6年以上受けていないを含む）」が12.8%、「1年おきに受けている」が7.2%となっています。

性別・年代別では、「受けていない（6年以上受けていないを含む）」は女性20代が26.7%で最も高く、次いで男性30代が18.2%、女性70代以上が15.9%となっています。



（8）で『健康診断（健康診査）を受けている』と回答した方へおたずねします。

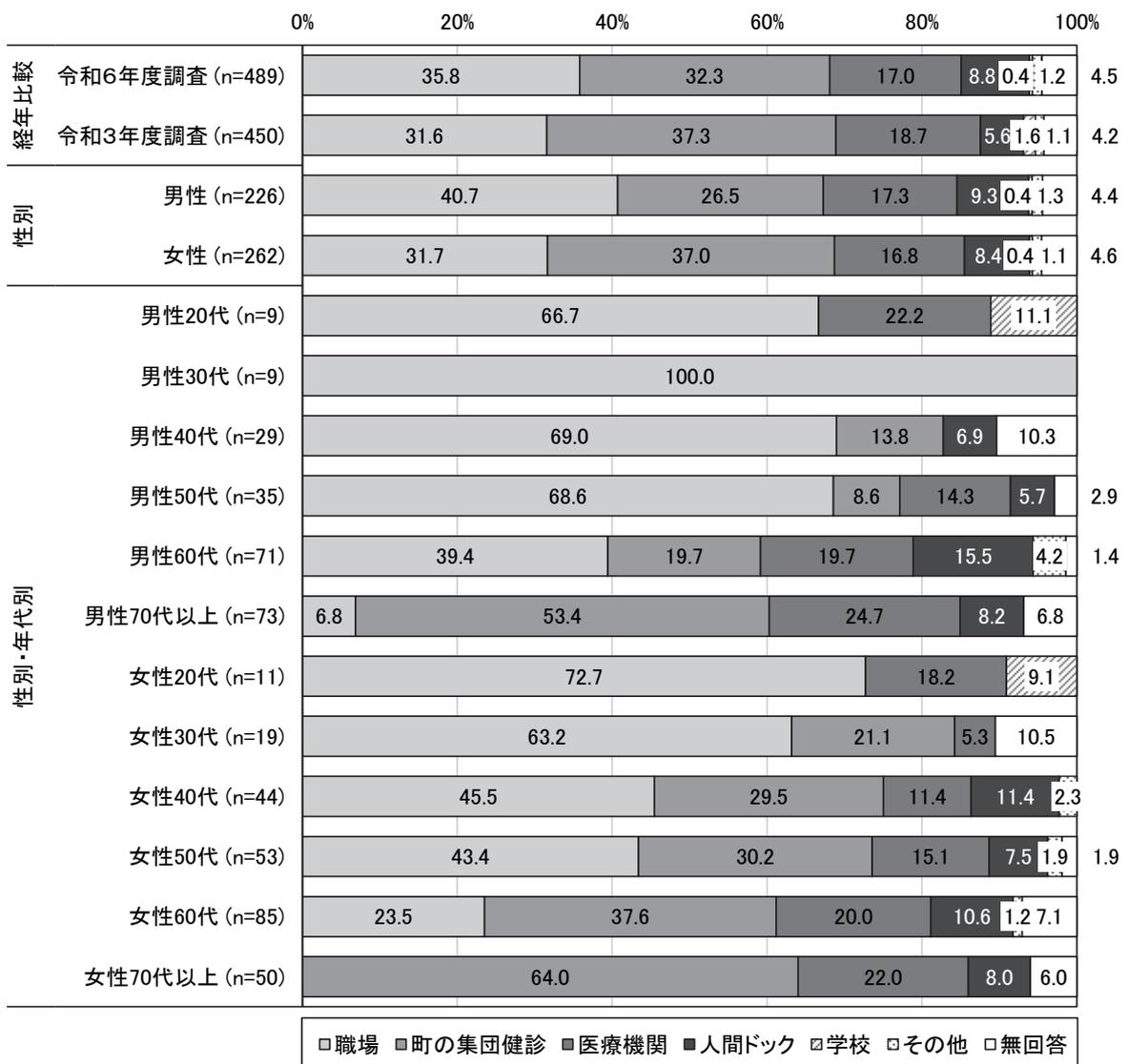
（8）①主に健康診断（健康診査）はどこで受けましたか。（〇は1つ）

主に健康診断（健康診査）はどこで受けたかについては、「職場」が35.8%で最も高く、次いで「町の集団健診」が32.3%、「医療機関」が17.0%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「職場」が4.2ポイント増加、「町の集団健診」が5.0ポイント減少、「医療機関」が1.7ポイント減少しています。

性別では、男性は「職場」が40.7%で最も高く、次いで「町の集団健診」が26.5%、「医療機関」が17.3%、女性は「町の集団健診」が37.0%で最も高く、次いで「職場」が31.7%、「医療機関」が16.8%となっています。

性別・年代別では、男性は20代～60代で「職場」、70代以上で「町の集団健診」、女性は20代～50代で「職場」、60代以上で「町の集団健診」が最も高くなっています。

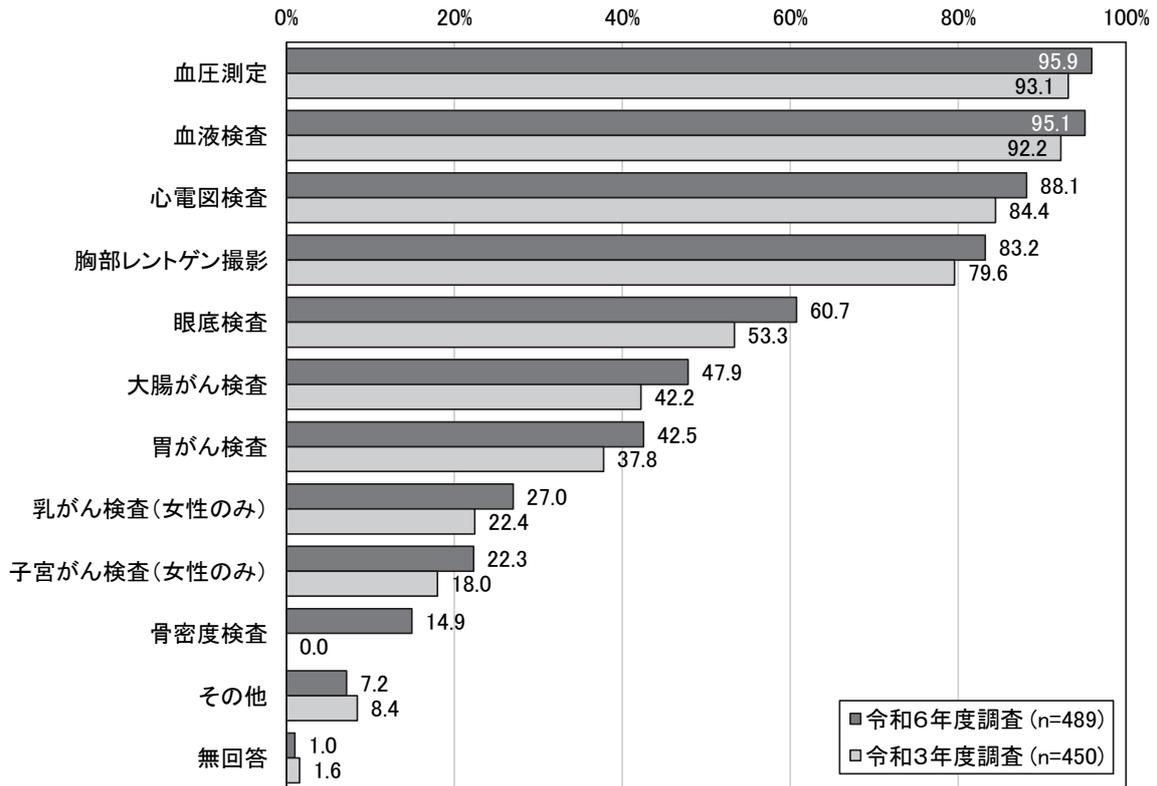


（8）で『健康診断（健康診査）を受けている』と回答した方へおたずねします。

（8）②どのような内容の検査を受けましたか。（〇はいくつでも）

どのような内容の検査を受けたかについては、「血圧測定」が95.9%で最も高く、次いで「血液検査」が95.1%、「心電図検査」が88.1%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「血圧測定」が2.8ポイント増加、「血液検査」が2.9ポイント増加、「心電図検査」が3.7ポイント増加しています。また、「骨密度検査」は今回調査より追加した選択肢になります。



■性別・年代別

性別では、男性は「血液検査」が96.5%で最も高く、次いで「血圧測定」が96.0%、「心電図検査」が88.9%、女性は「血圧測定」が95.8%で最も高く、次いで「血液検査」が93.9%、「心電図検査」が87.4%となっています。

性別・年代別では、男性は20代で「血圧測定」、30代で「血圧測定」「血液検査」、40代で「血液検査」、50代で「血圧測定」「血液検査」「心電図検査」、60代で「血液検査」、70代以上で「血圧測定」「血液検査」、女性は20代～40代で「血圧測定」、50代で「血液検査」、60代で「血圧測定」「血液検査」、70代以上で「血圧測定」が最も高くなっています。

		血圧測定	血液検査	心電図検査	胸部レントゲン撮影	眼底検査	大腸がん検査	胃がん検査
性別	男性 (n=226)	96.0	96.5	88.9	82.7	64.6	47.3	46.0
	女性 (n=262)	95.8	93.9	87.4	83.6	57.6	48.1	39.3
性別・年代別	男性20代 (n=9)	100.0	88.9	77.8	88.9	66.7	11.1	11.1
	男性30代 (n=9)	100.0	100.0	66.7	88.9	44.4	22.2	22.2
	男性40代 (n=29)	89.7	93.1	89.7	69.0	37.9	34.5	31.0
	男性50代 (n=35)	100.0	100.0	100.0	85.7	60.0	40.0	40.0
	男性60代 (n=71)	97.2	98.6	93.0	91.5	69.0	54.9	56.3
	男性70代以上 (n=73)	94.5	94.5	83.6	76.7	75.3	56.2	52.1
	女性20代 (n=11)	100.0	90.9	72.7	81.8	18.2	9.1	0.0
	女性30代 (n=19)	94.7	89.5	57.9	73.7	42.1	15.8	5.3
	女性40代 (n=44)	95.5	90.9	93.2	86.4	47.7	38.6	38.6
	女性50代 (n=53)	92.5	94.3	86.8	88.7	50.9	47.2	43.4
	女性60代 (n=85)	97.6	97.6	89.4	84.7	57.6	55.3	41.2
	女性70代以上 (n=50)	96.0	92.0	94.0	78.0	88.0	66.0	54.0

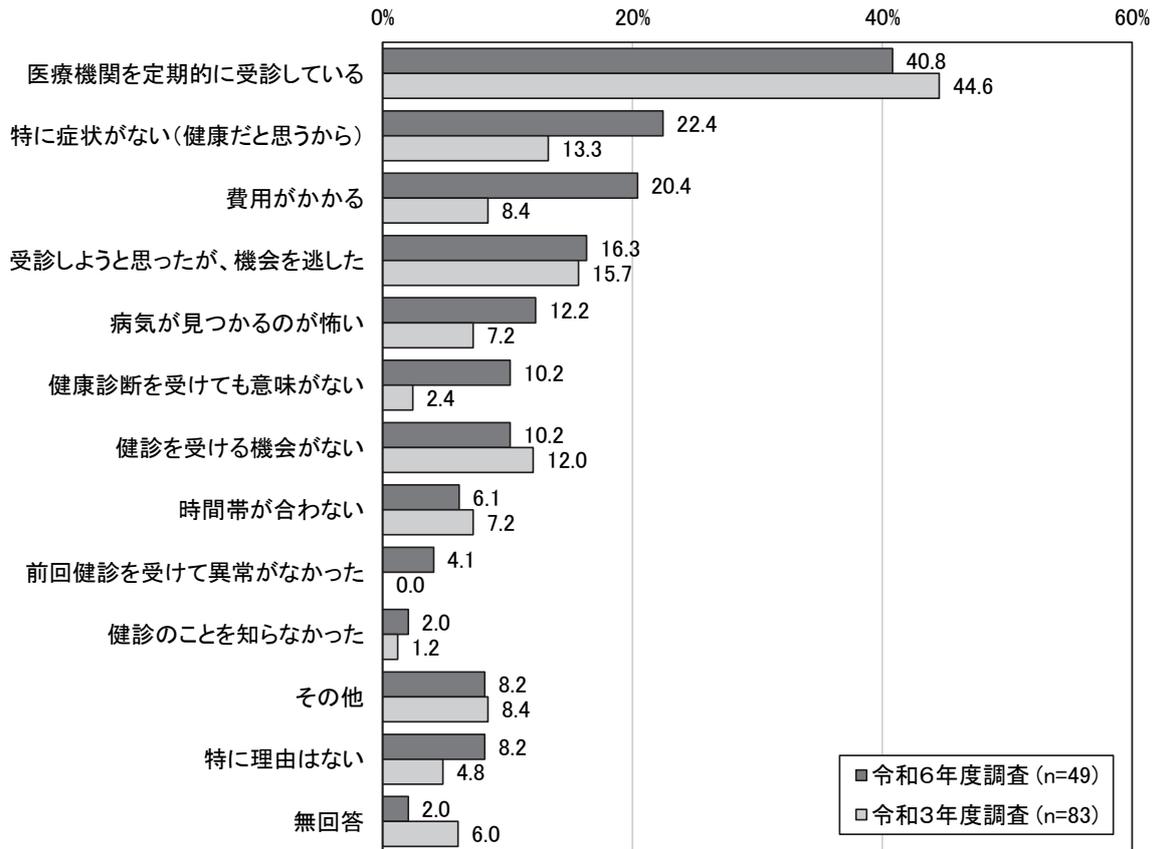
		乳がん検査 (女性のみ)	子宮がん 検査 (女性のみ)	骨密度検査	その他	無回答
性別	男性 (n=226)	0.0	0.0	10.2	5.8	2.2
	女性 (n=262)	50.4	41.6	19.1	8.4	0.0
性別・年代別	男性20代 (n=9)	0.0	0.0	11.1	0.0	0.0
	男性30代 (n=9)	0.0	0.0	0.0	11.1	0.0
	男性40代 (n=29)	0.0	0.0	6.9	3.4	6.9
	男性50代 (n=35)	0.0	0.0	8.6	2.9	0.0
	男性60代 (n=71)	0.0	0.0	14.1	9.9	1.4
	男性70代以上 (n=73)	0.0	0.0	9.6	4.1	2.7
	女性20代 (n=11)	0.0	0.0	9.1	9.1	0.0
	女性30代 (n=19)	36.8	42.1	0.0	0.0	0.0
	女性40代 (n=44)	54.5	56.8	20.5	4.5	0.0
	女性50代 (n=53)	56.6	37.7	15.1	5.7	0.0
	女性60代 (n=85)	54.1	44.7	24.7	15.3	0.0
	女性70代以上 (n=50)	50.0	36.0	22.0	6.0	0.0

（8）で「受けていない」と回答した方へおたずねします。

（8）③健康診断（健康診査）を受けなかった理由は何ですか。（〇はいくつでも）

健康診断（健康診査）を受けなかった理由は何かについては、「医療機関を定期的に受診している」が40.8%で最も高く、次いで「特に症状がない（健康だと思うから）」が22.4%、「費用がかかる」が20.4%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「医療機関を定期的に受診している」が3.8ポイント減少、「特に症状がない（健康だと思うから）」が9.1ポイント増加、「費用がかかる」が12.0ポイント増加しています。



■性別・年代別

性別では、男性は「医療機関を定期的に受診している」「特に症状がない（健康だと思うから）」がともに40.0%で最も高く、次いで「費用がかかる」が30.0%、「病気が見つかるのが怖い」「健診を受ける機会がない」がともに20.0%、女性は「医療機関を定期的に受診している」が41.0%で最も高く、次いで「特に症状がない（健康だと思うから）」「費用がかかる」「受診しようと思ったが、機会を逃した」がいずれも17.9%、「健康診断を受けても意味がない」が12.8%となっています。

性別・年代別については、回答数が少ないため傾向として参考にします。

		医療機関を定期的に受診している	特に症状がない(健康だと思うから)	費用がかかる	受診しようと思ったが、機会を逃した	病気が見つかるのが怖い	健康診断を受けても意味がない	健診を受ける機会がない
性別	男性 (n=10)	40.0	40.0	30.0	10.0	20.0	0.0	20.0
	女性 (n=39)	41.0	17.9	17.9	17.9	10.3	12.8	7.7
性別・年代別	男性20代 (n=0)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	男性30代 (n=2)	50.0	50.0	100.0	0.0	50.0	0.0	100.0
	男性40代 (n=3)	33.3	33.3	33.3	0.0	33.3	0.0	0.0
	男性50代 (n=0)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	男性60代 (n=2)	50.0	0.0	0.0	50.0	0.0	0.0	0.0
	男性70代以上 (n=3)	33.3	66.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	女性20代 (n=4)	0.0	0.0	25.0	25.0	0.0	0.0	50.0
	女性30代 (n=2)	0.0	0.0	0.0	50.0	0.0	0.0	0.0
	女性40代 (n=3)	33.3	0.0	0.0	33.3	0.0	0.0	0.0
	女性50代 (n=8)	25.0	25.0	50.0	25.0	12.5	12.5	12.5
	女性60代 (n=12)	50.0	25.0	0.0	16.7	16.7	16.7	0.0
	女性70代以上 (n=10)	70.0	20.0	20.0	0.0	10.0	20.0	0.0

		時間帯が合わない	前回健診を受けて異常がなかった	健診のことを知らなかった	その他	特に理由は無い	無回答
性別	男性 (n=10)	0.0	10.0	0.0	20.0	10.0	0.0
	女性 (n=39)	7.7	2.6	2.6	5.1	7.7	2.6
性別・年代別	男性20代 (n=0)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	男性30代 (n=2)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	男性40代 (n=3)	0.0	0.0	0.0	66.7	0.0	0.0
	男性50代 (n=0)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	男性60代 (n=2)	0.0	0.0	0.0	0.0	50.0	0.0
	男性70代以上 (n=3)	0.0	33.3	0.0	0.0	0.0	0.0
	女性20代 (n=4)	0.0	25.0	0.0	0.0	25.0	0.0
	女性30代 (n=2)	0.0	0.0	0.0	0.0	50.0	0.0
	女性40代 (n=3)	0.0	0.0	0.0	33.3	0.0	33.3
	女性50代 (n=8)	25.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	女性60代 (n=12)	0.0	0.0	0.0	8.3	8.3	0.0
	女性70代以上 (n=10)	10.0	0.0	10.0	0.0	0.0	0.0

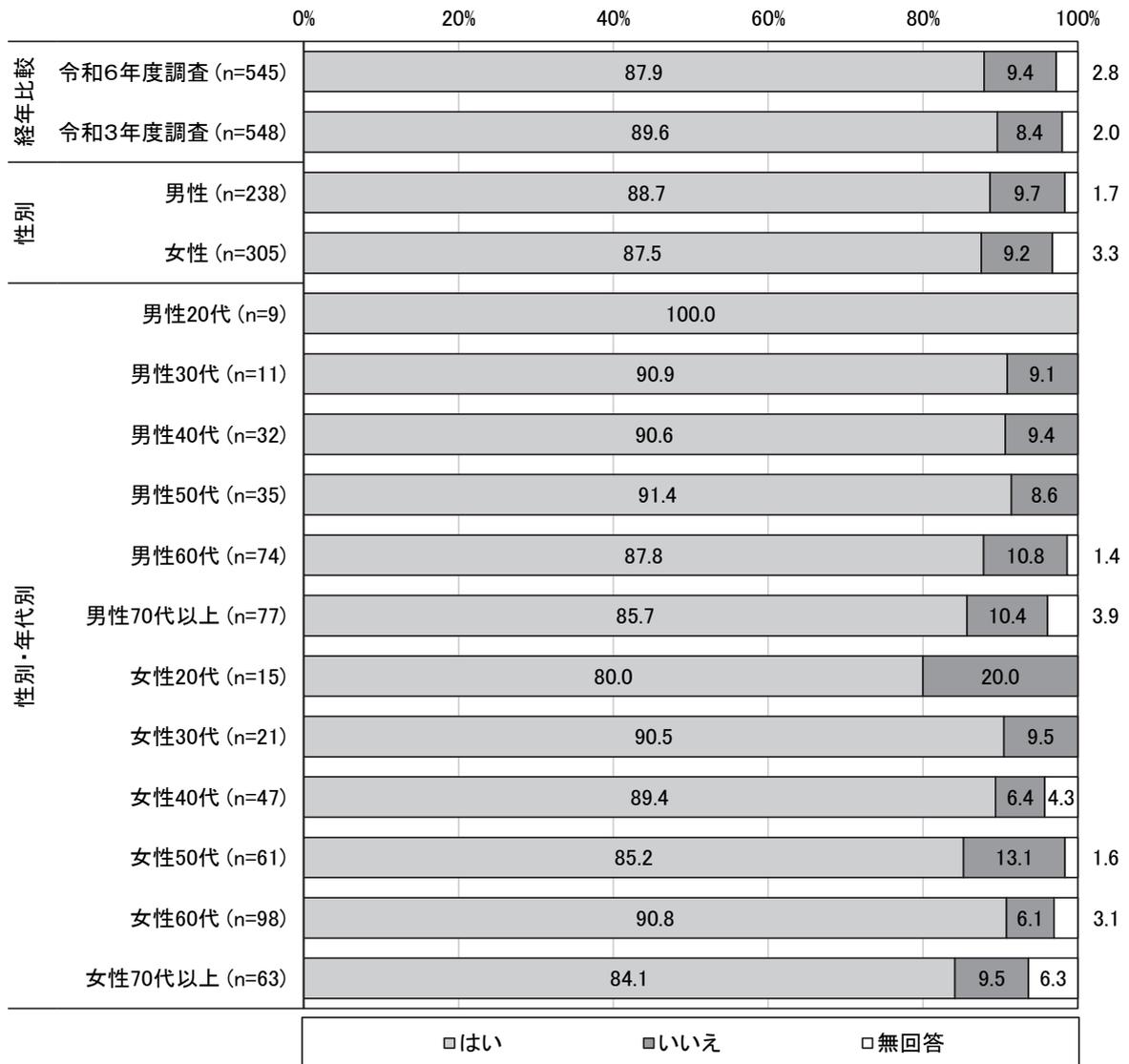
問3 栄養・食生活について

(1) あなたは、楽しく食事をしていますか。(〇は1つ)

楽しく食事をしているかについては、「はい」が87.9%、「いいえ」が9.4%となっています。
 経年比較では、前回調査と比較して「はい」が1.7ポイント減少、「いいえ」が1.0ポイント増加しています。

性別では、「はい」は男性が88.7%、女性が87.5%、「いいえ」は男性が9.7%、女性が9.2%となっています。

性別・年代別では、「いいえ」は女性20代が20.0%で最も高く、次いで女性50代が13.1%、男性60代が10.8%となっています。



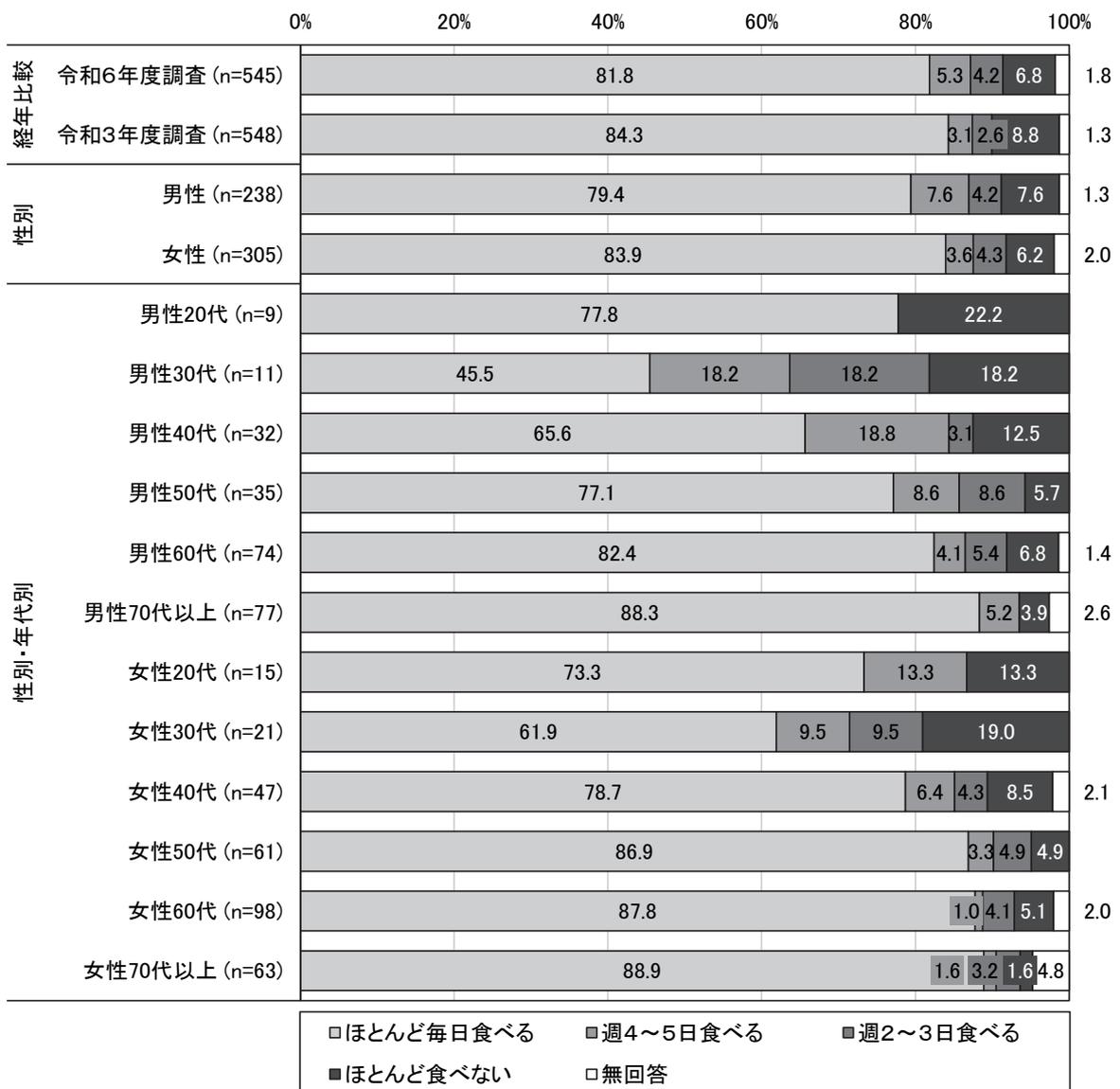
（2）あなたは、朝食を食べますか。（〇は1つ）

朝食を食べるかについては、「ほとんど毎日食べる」が81.8%で最も高く、次いで「ほとんど食べない」が6.8%、「週4～5日食べる」が5.3%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「ほとんど毎日食べる」が2.5ポイント減少、「ほとんど食べない」が2.0ポイント減少、「週4～5日食べる」が2.2ポイント増加しています。

性別では、男性は「ほとんど毎日食べる」が79.4%で最も高く、次いで「週4～5日食べる」「ほとんど食べない」がともに7.6%、「週2～3日食べる」が4.2%、女性は「ほとんど毎日食べる」が83.9%で最も高く、次いで「ほとんど食べない」が6.2%、「週2～3日食べる」が4.3%となっています。

性別・年代別では、「週4～5日食べる」「週2～3日食べる」「ほとんど食べない」を合算した『朝食を食べない日がある』は男性30代が54.6%で最も高く、次いで女性30代が38.0%、男性40代が34.4%となっています。



（2）で『朝食を食べない日がある』と回答した方へおたずねします。

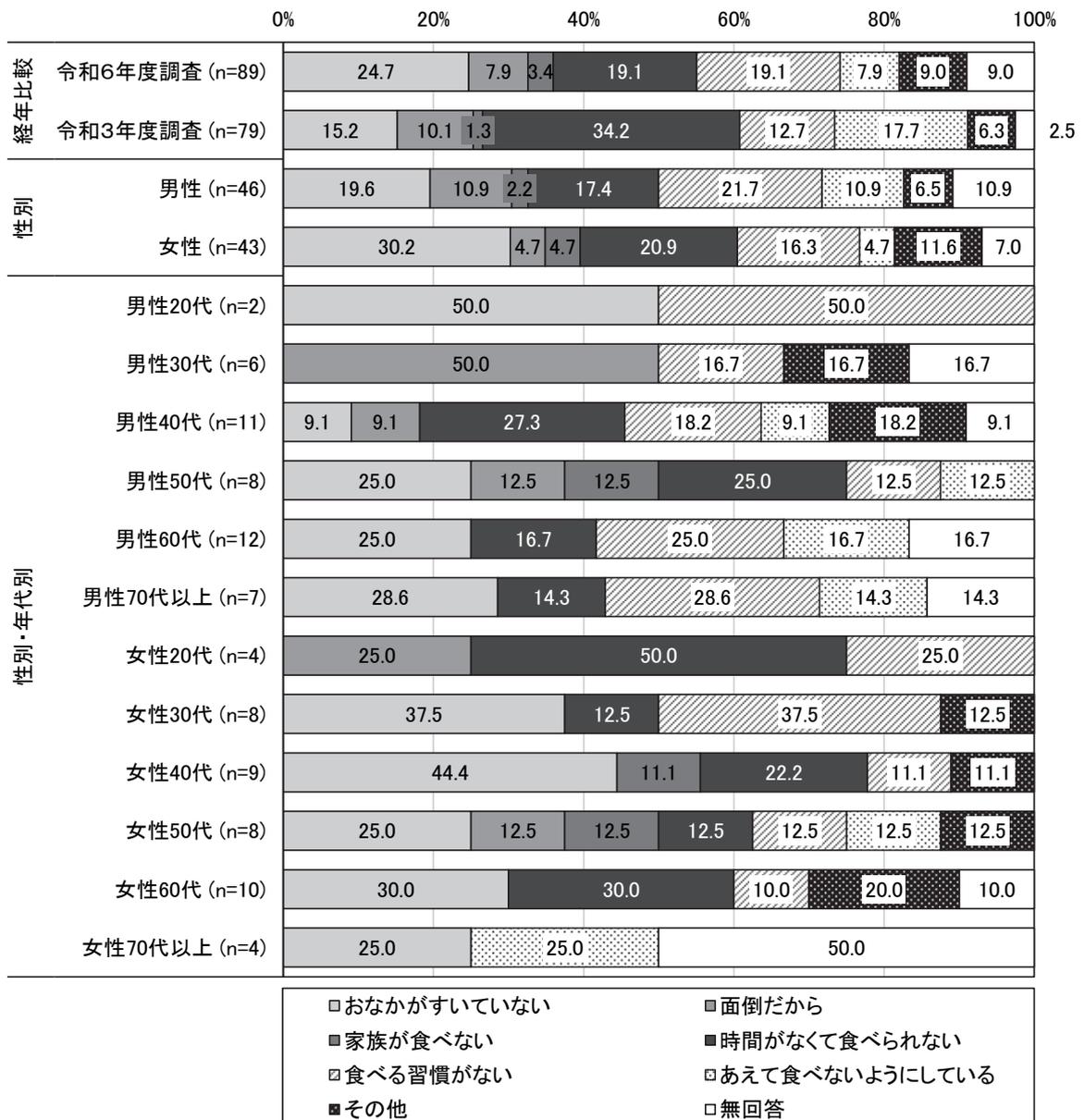
（2）①朝食を食べない日があるのはなぜですか。（〇は1つ）

朝食を食べない日がある理由については、「おなかがすいていない」が24.7%で最も高く、次いで「時間がなくて食べられない」「食べる習慣がない」がともに19.1%、「面倒だから」「あえて食べないようにしている」がともに7.9%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「おなかがすいていない」が9.5ポイント増加、「時間がなくて食べられない」が15.1ポイント減少、「食べる習慣がない」が6.4ポイント増加、「面倒だから」が2.2ポイント減少、「あえて食べないようにしている」が9.8ポイント減少しています。

性別では、男性は「食べる習慣がない」が21.7%で最も高く、次いで「おなかがすいていない」が19.6%、「時間がなくて食べられない」が17.4%、女性は「おなかがすいていない」が30.2%で最も高く、次いで「時間がなくて食べられない」が20.9%、「食べる習慣がない」が16.3%となっています。

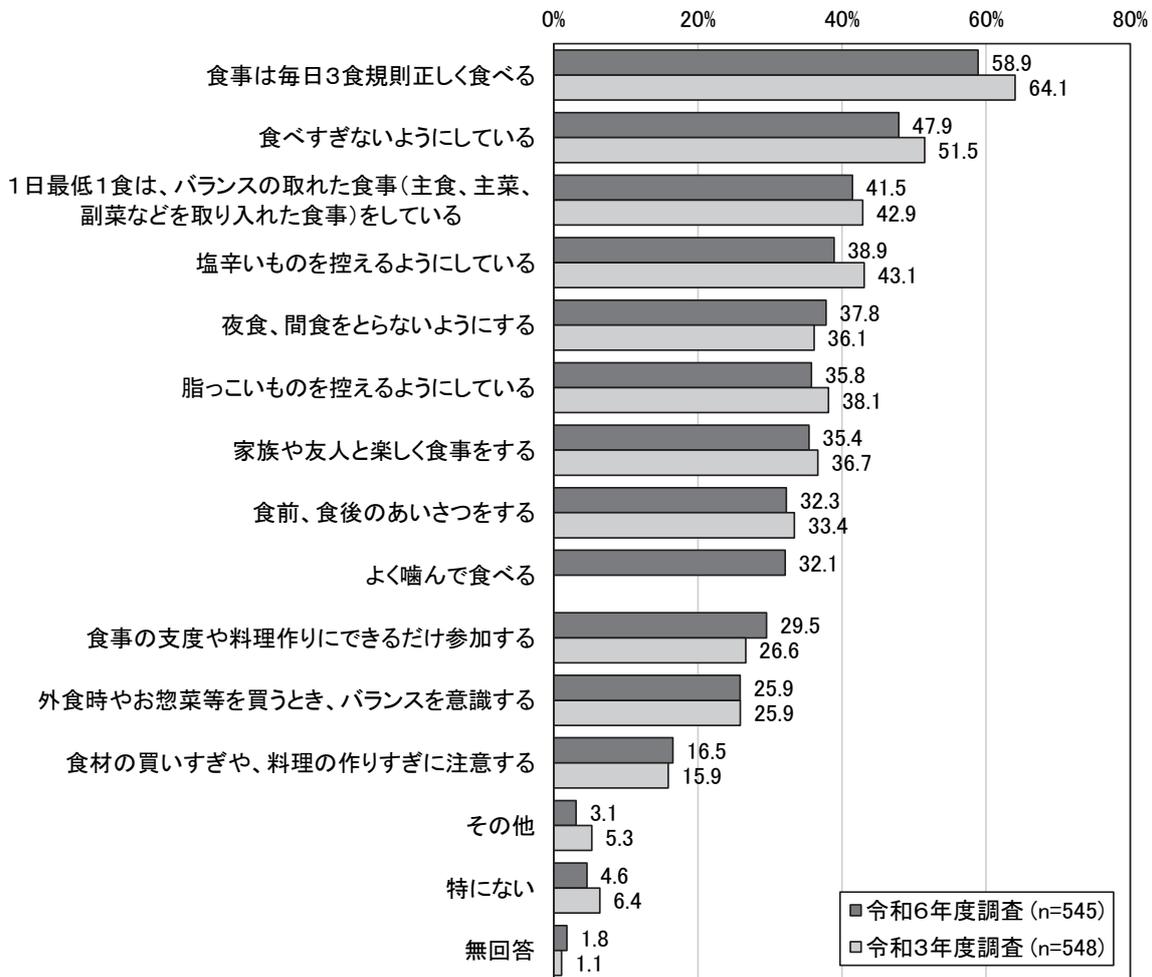
性別・年代別については、回答数が少ないため傾向として参考にします。



（3）あなたは、普段の食生活の中で、どのようなことを心がけていますか。（〇はいくつでも）

普段の食生活の中で、どのようなことを心がけているかについては、「食事は毎日3食規則正しく食べる」が58.9%で最も高く、次いで「食べすぎないようにしている」が47.9%、「1日最低1食は、バランスの取れた食事（主食、主菜、副菜などを取り入れた食事）をしている」が41.5%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「食事は毎日3食規則正しく食べる」が5.2ポイント減少、「食べすぎないようにしている」が3.6ポイント減少、「1日最低1食は、バランスの取れた食事（主食、主菜、副菜などを取り入れた食事）をしている」が1.4ポイント減少しています。また、「よく噛んで食べる」は今回調査より追加した選択肢になります。



■性別・年代別

性別では、男性は「食事は毎日3食規則正しく食べる」が56.3%で最も高く、次いで「食べすぎないようにしている」が47.9%、「夜食、間食をとらないようにする」が38.2%、女性は「食事は毎日3食規則正しく食べる」が61.3%で最も高く、次いで「1日最低1食は、バランスの取れた食事（主食、主菜、副菜などを取り入れた食事）をしている」が48.9%、「食べすぎないようにしている」が48.2%となっています。

性別・年代別では、男性は20代で「食事は毎日3食規則正しく食べる」「よく噛んで食べる」、30代で「食事は毎日3食規則正しく食べる」、40代～50代で「食べすぎないようにしている」、60代以上で「食事は毎日3食規則正しく食べる」、女性は20代で「家族や友人と楽しく食事をする」「食前、食後のあいさつをする」、30代で「家族や友人と楽しく食事をする」、40代で「食事は毎日3食規則正しく食べる」、50代で「食べすぎないようにしている」、60代以上で「食事は毎日3食規則正しく食べる」が最も高くなっています。

		食事は毎日3食規則正しく食べる	食べすぎないようにしている	1日最低1食は、バランスの取れた食事(主食、主菜、副菜などを取り入れた食事)をしている	塩辛いものを控えるようにしている	夜食、間食をとらないようにする	脂っこいものを控えるようにしている	家族や友人と楽しく食事をする
性別	男性 (n=238)	56.3	47.9	32.4	33.2	38.2	29.0	25.6
	女性 (n=305)	61.3	48.2	48.9	43.6	37.7	41.3	43.3
性別・年代別	男性20代 (n=9)	55.6	44.4	44.4	11.1	33.3	44.4	44.4
	男性30代 (n=11)	45.5	36.4	27.3	0.0	18.2	0.0	9.1
	男性40代 (n=32)	40.6	56.3	21.9	21.9	25.0	21.9	18.8
	男性50代 (n=35)	45.7	60.0	28.6	34.3	42.9	31.4	20.0
	男性60代 (n=74)	59.5	45.9	21.6	31.1	37.8	32.4	25.7
	男性70代以上 (n=77)	66.2	42.9	48.1	46.8	45.5	29.9	31.2
	女性20代 (n=15)	40.0	40.0	26.7	13.3	33.3	33.3	46.7
	女性30代 (n=21)	28.6	61.9	38.1	23.8	42.9	42.9	66.7
	女性40代 (n=47)	53.2	34.0	40.4	25.5	19.1	27.7	48.9
	女性50代 (n=61)	50.8	52.5	42.6	44.3	31.1	42.6	32.8
女性60代 (n=98)	73.5	50.0	57.1	53.1	43.9	42.9	44.9	
女性70代以上 (n=63)	74.6	49.2	57.1	55.6	47.6	49.2	38.1	

		食前、食後のあいさつをする	よく噛んで食べる	食事の支度や料理作りにできるだけ参加する	外食時やお惣菜等を買うとき、バランスを意識する	食材の買いすぎや、料理の作りすぎに注意する	その他	特にない
性別	男性 (n=238)	23.5	28.2	17.6	16.8	9.2	2.5	6.3
	女性 (n=305)	39.3	35.4	39.0	33.1	22.3	3.6	3.0
性別・年代別	男性20代 (n=9)	22.2	55.6	11.1	11.1	0.0	0.0	0.0
	男性30代 (n=11)	27.3	27.3	9.1	9.1	18.2	0.0	18.2
	男性40代 (n=32)	25.0	28.1	12.5	12.5	3.1	3.1	15.6
	男性50代 (n=35)	17.1	11.4	20.0	14.3	17.1	5.7	5.7
	男性60代 (n=74)	20.3	24.3	21.6	14.9	9.5	2.7	6.8
	男性70代以上 (n=77)	28.6	36.4	16.9	23.4	7.8	1.3	1.3
	女性20代 (n=15)	46.7	33.3	13.3	0.0	20.0	6.7	13.3
	女性30代 (n=21)	52.4	23.8	23.8	42.9	23.8	4.8	0.0
	女性40代 (n=47)	40.4	29.8	31.9	23.4	12.8	2.1	2.1
	女性50代 (n=61)	29.5	27.9	26.2	36.1	26.2	4.9	4.9
	女性60代 (n=98)	38.8	37.8	50.0	38.8	21.4	2.0	3.1
	女性70代以上 (n=63)	42.9	47.6	50.8	33.3	27.0	4.8	0.0

		無回答
性別	男性 (n=238)	1.3
	女性 (n=305)	2.0
性別・年代別	男性20代 (n=9)	0.0
	男性30代 (n=11)	0.0
	男性40代 (n=32)	0.0
	男性50代 (n=35)	0.0
	男性60代 (n=74)	0.0
	男性70代以上 (n=77)	3.9
	女性20代 (n=15)	0.0
	女性30代 (n=21)	0.0
	女性40代 (n=47)	2.1
	女性50代 (n=61)	0.0
	女性60代 (n=98)	2.0
	女性70代以上 (n=63)	4.8

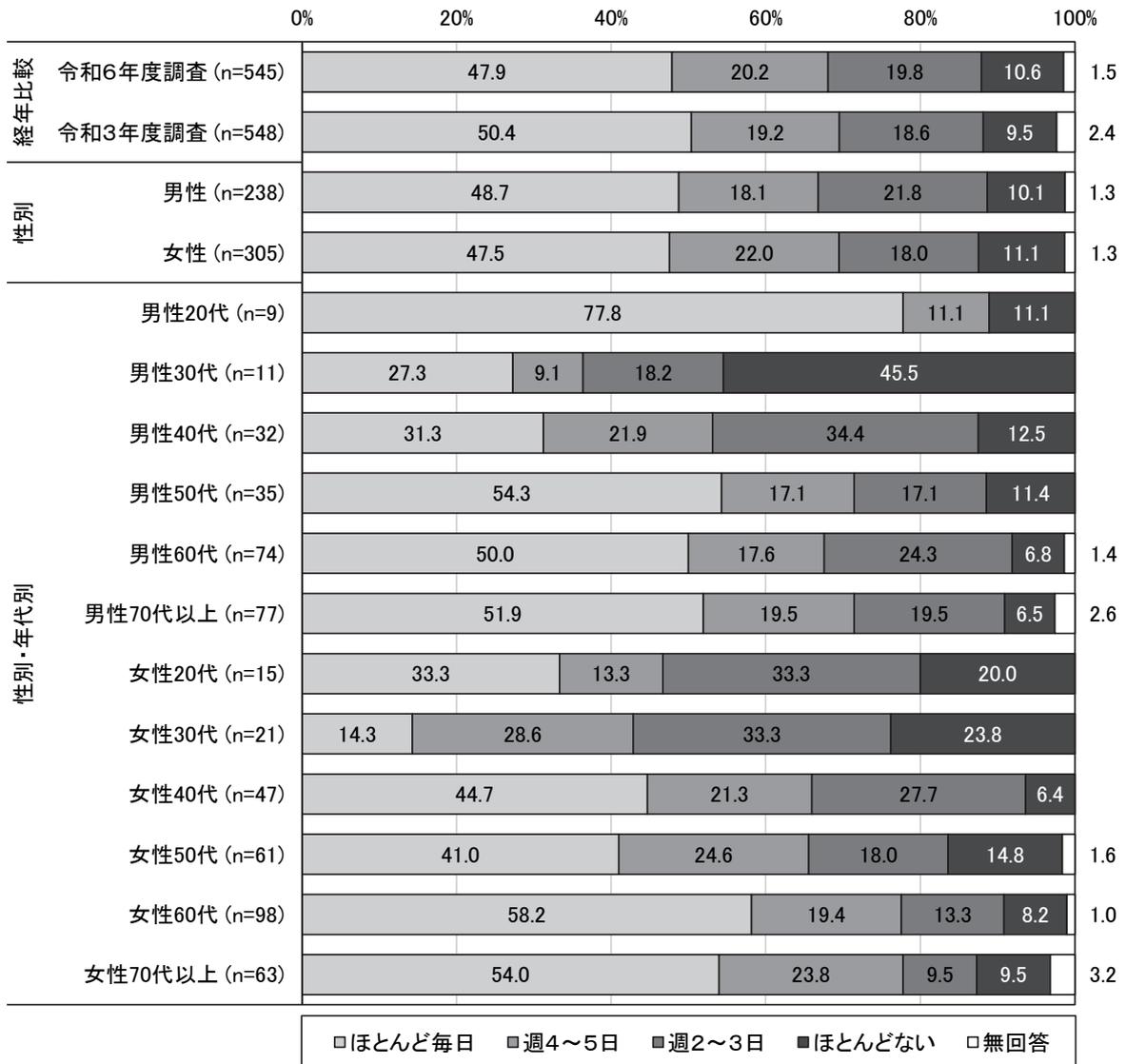
（４）あなたは、「主食」・「主菜」・「副菜」を3つそろえて食べることが、1日に2回以上ある日は、週に何日ありますか。（〇は1つ）

「主食」・「主菜」・「副菜」を3つそろえて食べることが、1日に2回以上ある日は、週に何日あるかについては、「ほとんど毎日」が47.9%で最も高く、次いで「週4～5日」が20.2%、「週2～3日」が19.8%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「ほとんど毎日」が2.5ポイント減少、「週4～5日」が1.0ポイント増加、「週2～3日」が1.2ポイント増加しています。

性別では、男性は「ほとんど毎日」が48.7%で最も高く、次いで「週2～3日」が21.8%、「週4～5日」が18.1%、女性は「ほとんど毎日」が47.5%で最も高く、次いで「週4～5日」が22.0%、「週2～3日」が18.0%となっています。

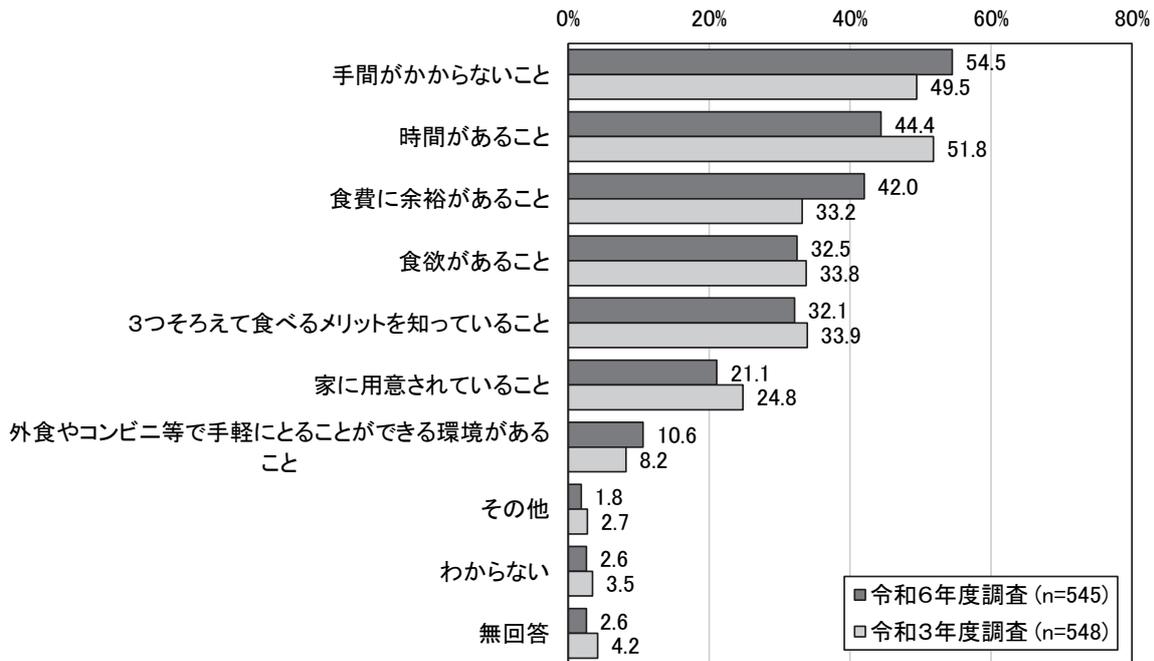
性別・年代別では、「ほとんどない」は男性30代が45.5%で最も高く、次いで女性30代が23.8%、女性20代が20.0%となっています。



（5）主食・主菜・副菜を3つそろえて食べる回数を増やすためには、どのようなことが必要だと思いますか。（〇はいくつでも）

主食・主菜・副菜を3つそろえて食べる回数を増やすためには、どのようなことが必要だと思うかについては、「手間がかからないこと」が54.5%で最も高く、次いで「時間があること」が44.4%、「食費に余裕があること」が42.0%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「手間がかからないこと」が5.0ポイント増加、「時間があること」が7.4ポイント減少、「食費に余裕があること」が8.8ポイント増加しています。



■性別・年代別

性別では、男性は「手間がかからないこと」が46.6%で最も高く、次いで「食費に余裕があること」が39.1%、「時間があること」が38.7%、女性は「手間がかからないこと」が61.0%で最も高く、次いで「時間があること」が49.2%、「食費に余裕があること」が44.6%となっています。

性別・年代別では、男性は20代で「時間があること」、30代で「手間がかからないこと」「時間があること」、40代で「時間があること」「食費に余裕があること」、50代～60代で「手間がかからないこと」、70代以上で「食欲があること」、女性は20代～30代で「時間があること」、40代以上で「手間がかからないこと」が最も高くなっています。

		手間がかからないこと	時間があること	食費に余裕があること	食欲があること	3つそろえて食べるメリットを知っていること	家に用意されていること	外食やコンビニ等で手軽にとることができる環境があること
性別	男性 (n=238)	46.6	38.7	39.1	29.4	25.2	25.2	9.2
	女性 (n=305)	61.0	49.2	44.6	35.1	37.7	18.0	11.8
性別・年代別	男性20代 (n=9)	44.4	66.7	44.4	33.3	22.2	22.2	33.3
	男性30代 (n=11)	45.5	45.5	27.3	18.2	9.1	9.1	9.1
	男性40代 (n=32)	56.3	65.6	65.6	18.8	28.1	28.1	9.4
	男性50代 (n=35)	57.1	40.0	42.9	22.9	17.1	22.9	5.7
	男性60代 (n=74)	44.6	36.5	33.8	20.3	16.2	28.4	5.4
	男性70代以上 (n=77)	40.3	24.7	32.5	46.8	39.0	24.7	11.7
	女性20代 (n=15)	33.3	66.7	53.3	53.3	20.0	46.7	33.3
	女性30代 (n=21)	57.1	76.2	47.6	14.3	23.8	9.5	14.3
	女性40代 (n=47)	61.7	48.9	40.4	12.8	25.5	14.9	14.9
	女性50代 (n=61)	67.2	55.7	55.7	29.5	24.6	11.5	9.8
	女性60代 (n=98)	62.2	50.0	44.9	46.9	43.9	17.3	9.2
女性70代以上 (n=63)	60.3	28.6	33.3	41.3	58.7	23.8	9.5	

		その他	わからない	無回答
性別	男性 (n=238)	1.3	3.8	3.8
	女性 (n=305)	2.3	1.3	1.3
性別・年代別	男性20代 (n=9)	0.0	0.0	0.0
	男性30代 (n=11)	0.0	18.2	0.0
	男性40代 (n=32)	3.1	6.3	0.0
	男性50代 (n=35)	0.0	2.9	0.0
	男性60代 (n=74)	0.0	4.1	5.4
	男性70代以上 (n=77)	2.6	1.3	6.5
	女性20代 (n=15)	0.0	0.0	0.0
	女性30代 (n=21)	9.5	0.0	0.0
	女性40代 (n=47)	0.0	2.1	0.0
	女性50代 (n=61)	0.0	1.6	1.6
	女性60代 (n=98)	2.0	1.0	1.0
女性70代以上 (n=63)	4.8	1.6	3.2	

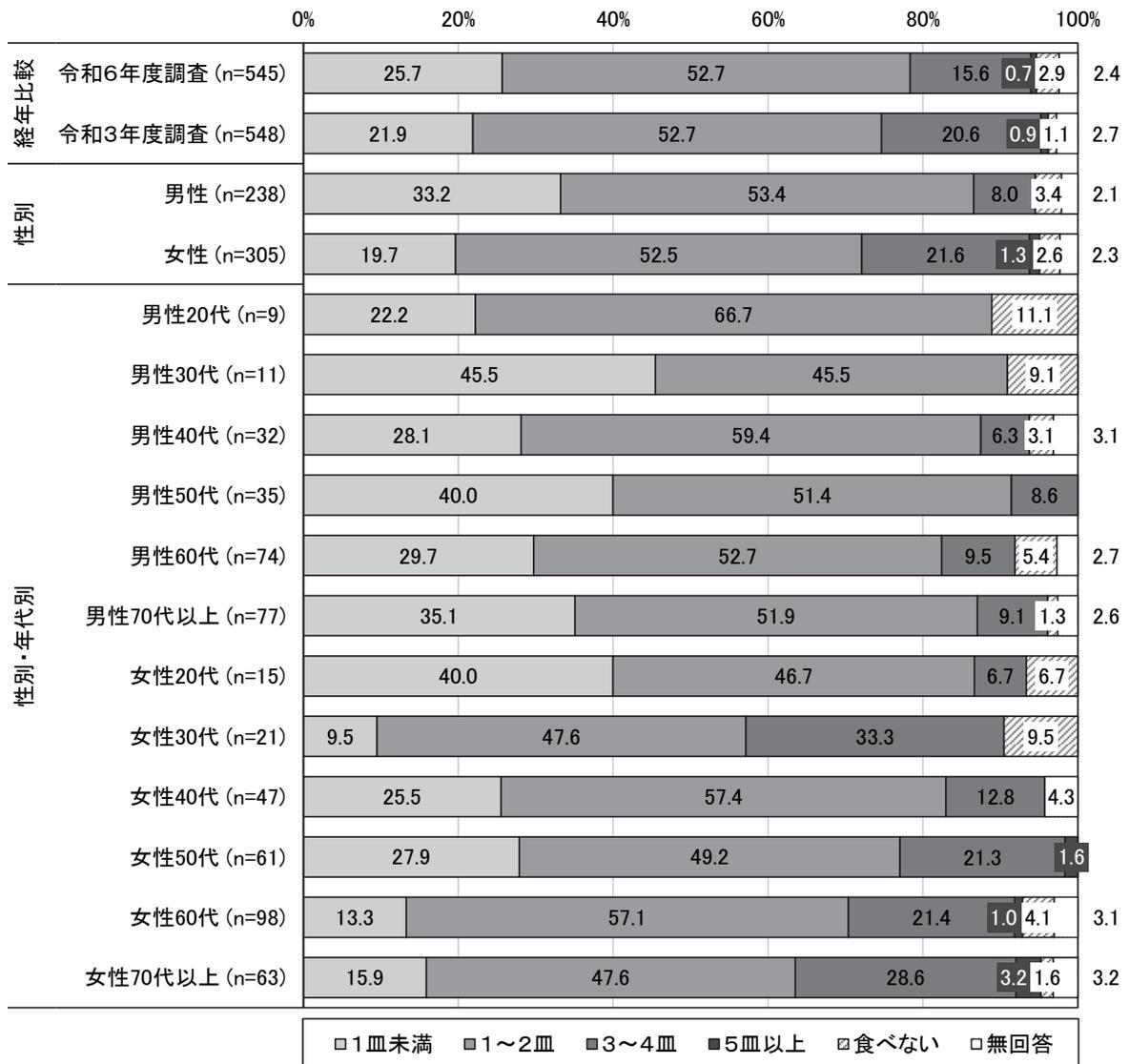
（6）あなたは、野菜料理を1日に何皿くらいとりますか。（〇は1つ）

野菜料理を1日に何皿くらいとるかについては、「1～2皿」が52.7%で最も高く、次いで「1皿未満」が25.7%、「3～4皿」が15.6%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「1～2皿」が増減なし、「1皿未満」が3.8ポイント増加、「3～4皿」が5.0ポイント減少しています。

性別では、男性は「1～2皿」が53.4%で最も高く、次いで「1皿未満」が33.2%、「3～4皿」が8.0%、女性は「1～2皿」が52.5%で最も高く、次いで「3～4皿」が21.6%、「1皿未満」が19.7%となっています。

性別・年代別では、「食べない」は男性20代が11.1%で最も高く、次いで女性30代が9.5%、男性30代が9.1%となっています。



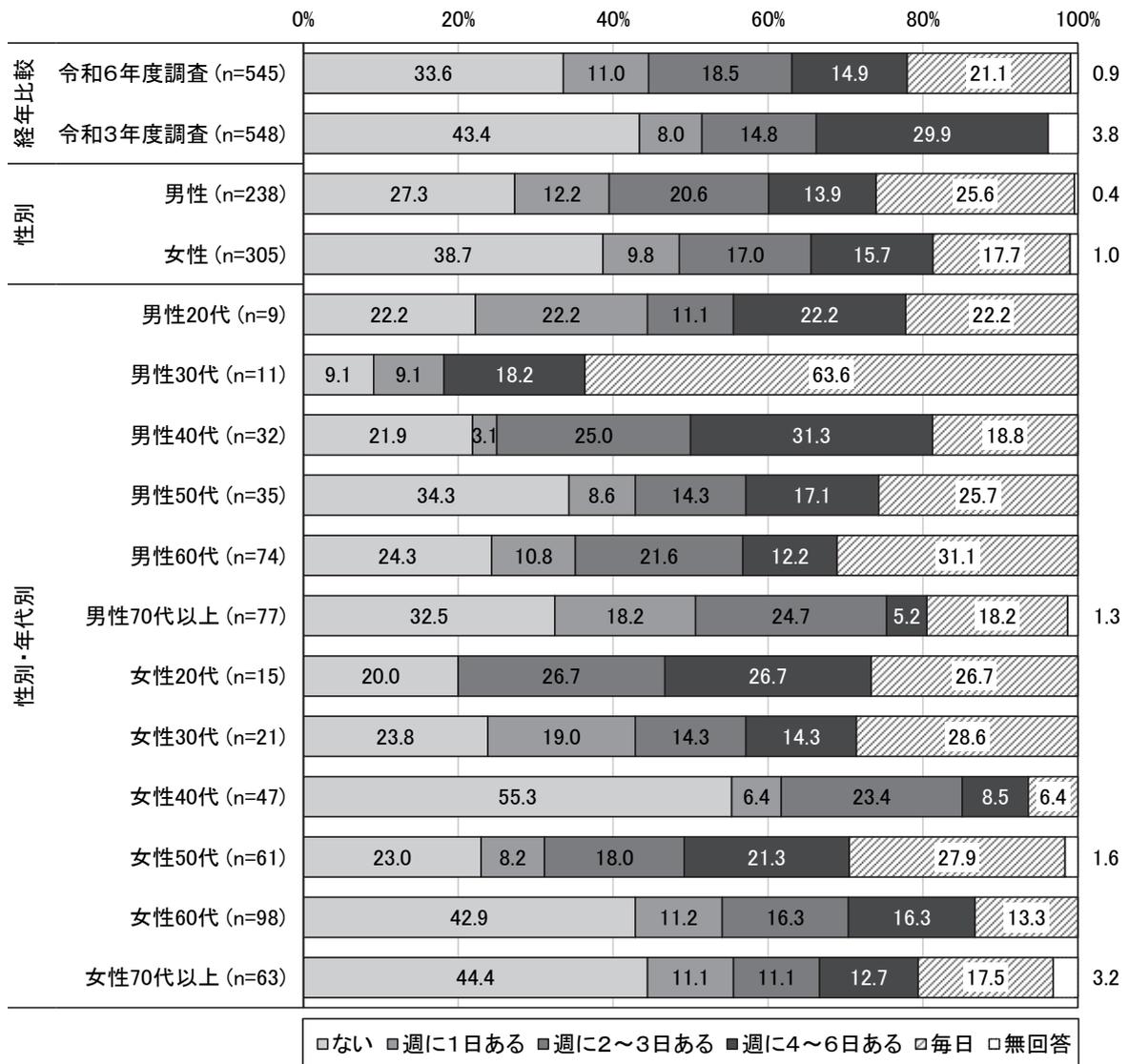
(7) あなたは、1日のうちに1人で食事を食べることがありますか。(〇は1つ)

1日のうちに1人で食事を食べることがあるかについては、「ない」が33.6%で最も高く、次いで「毎日」が21.1%、「週に2～3日ある」が18.5%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「ない」が9.8ポイント減少、「週に2～3日ある」が3.7ポイント増加しています。また、「毎日」は今回調査より追加した選択肢になります。

性別では、男性は「ない」が27.3%で最も高く、次いで「毎日」が25.6%、「週に2～3日ある」が20.6%、女性は「ない」が38.7%で最も高く、次いで「毎日」が17.7%、「週に2～3日ある」が17.0%となっています。

性別・年代別では、「毎日」は男性30代が63.6%で最も高く、次いで男性60代が31.1%、女性30代が28.6%となっています。



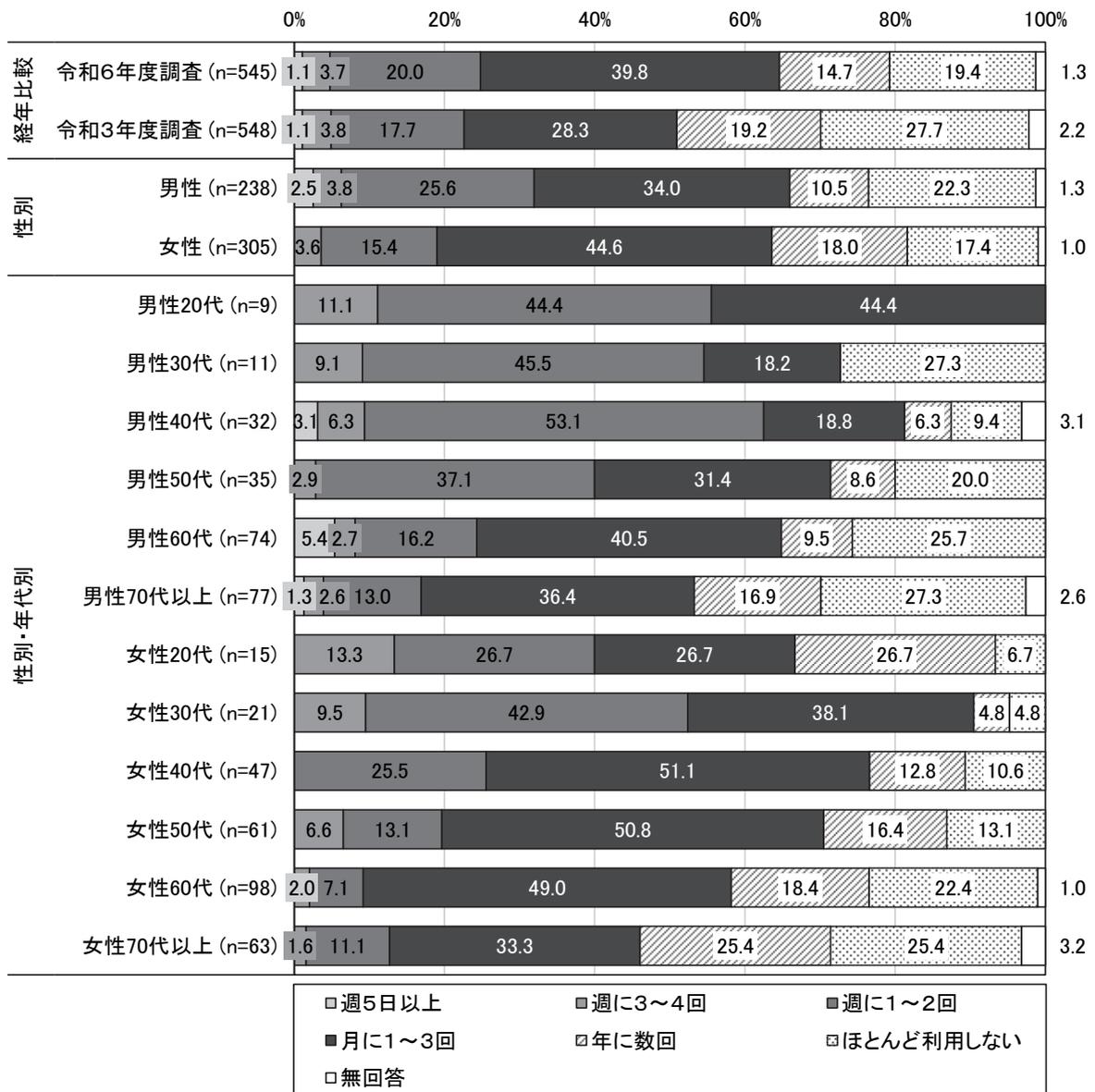
（8）あなたは、外食をしますか。（〇は1つ）

外食をするかについては、「月に1～3回」が39.8%で最も高く、次いで「週に1～2回」が20.0%、「ほとんど利用しない」が19.4%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「月に1～3回」が11.5ポイント増加、「週に1～2回」が2.3ポイント増加、「ほとんど利用しない」が8.3ポイント減少しています。

性別では、男性は「月に1～3回」が34.0%で最も高く、次いで「週に1～2回」が25.6%、「ほとんど利用しない」が22.3%、女性は「月に1～3回」が44.6%で最も高く、次いで「年に数回」が18.0%、「ほとんど利用しない」が17.4%となっています。

性別・年代別では、男性は20代で「週に1～2回」「月に1～3回」、30代～50代で「週に1～2回」、60代以上で「月に1～3回」、女性は20代で「週に1～2回」「月に1～3回」「年に数回」、30代で「週に1～2回」、40代以上で「月に1～3回」が最も高くなっています。



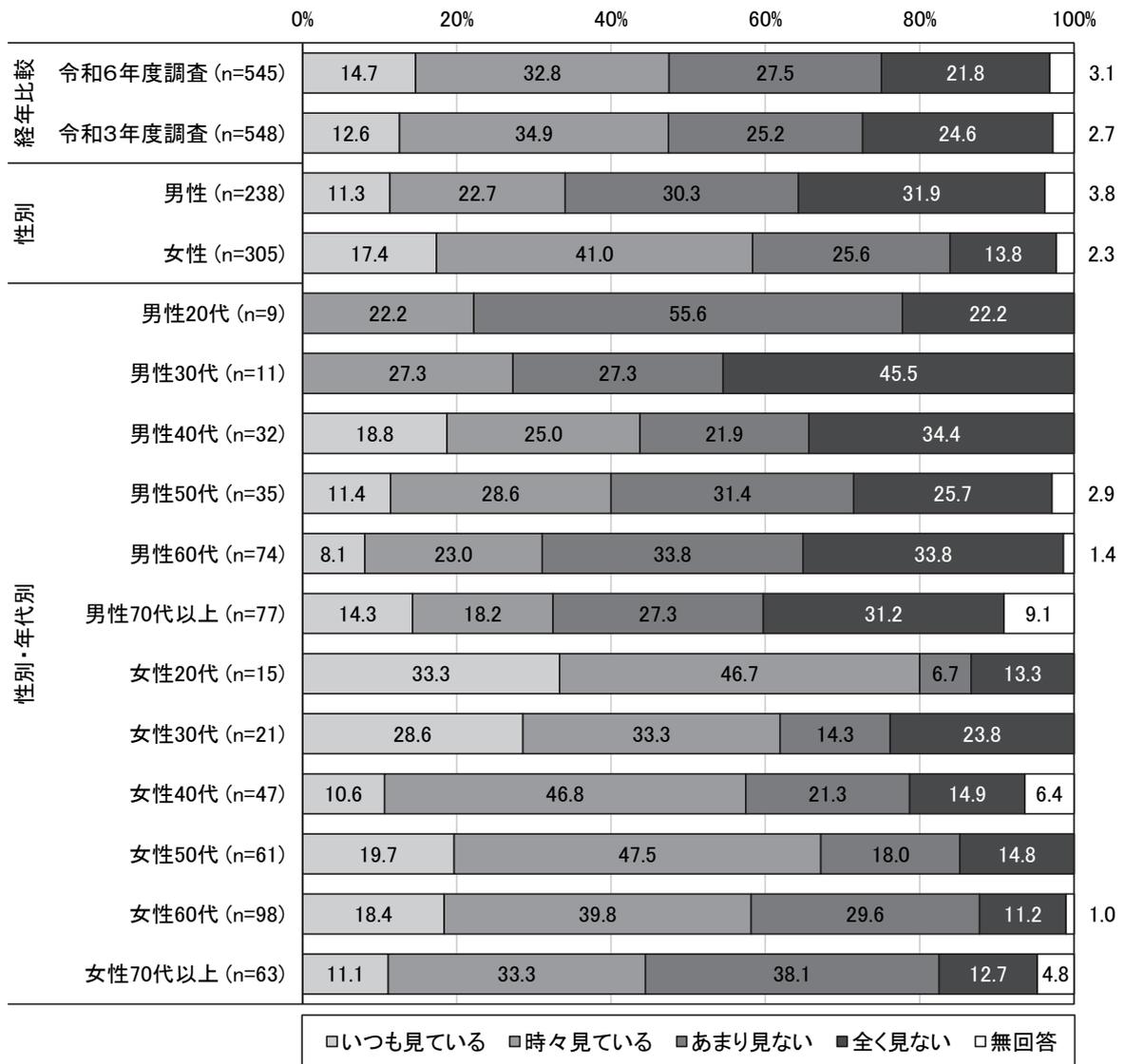
（9）あなたは、外食や食品を購入するとき、カロリーなどの栄養成分表示を見ますか。（〇は1つ）

外食や食品を購入するとき、カロリーなどの栄養成分表示を見るかについては、「いつも見ている」「時々見ている」を合算した『見ている』は47.5%、「あまり見ない」「全く見ない」を合算した『見ない』は49.3%と『見ない』が1.8ポイント高くなっています。

経年比較では、前回調査と比較して『見ている』が増減なし、『見ない』が0.5ポイント減少しています。

性別では、『見ている』は男性が34.0%、女性が58.4%、『見ない』は男性が62.2%、女性が39.4%となっています。

性別・年代別では、『見ない』は男性20代が77.8%で最も高く、次いで男性30代が72.8%、男性60代が67.6%となっています。



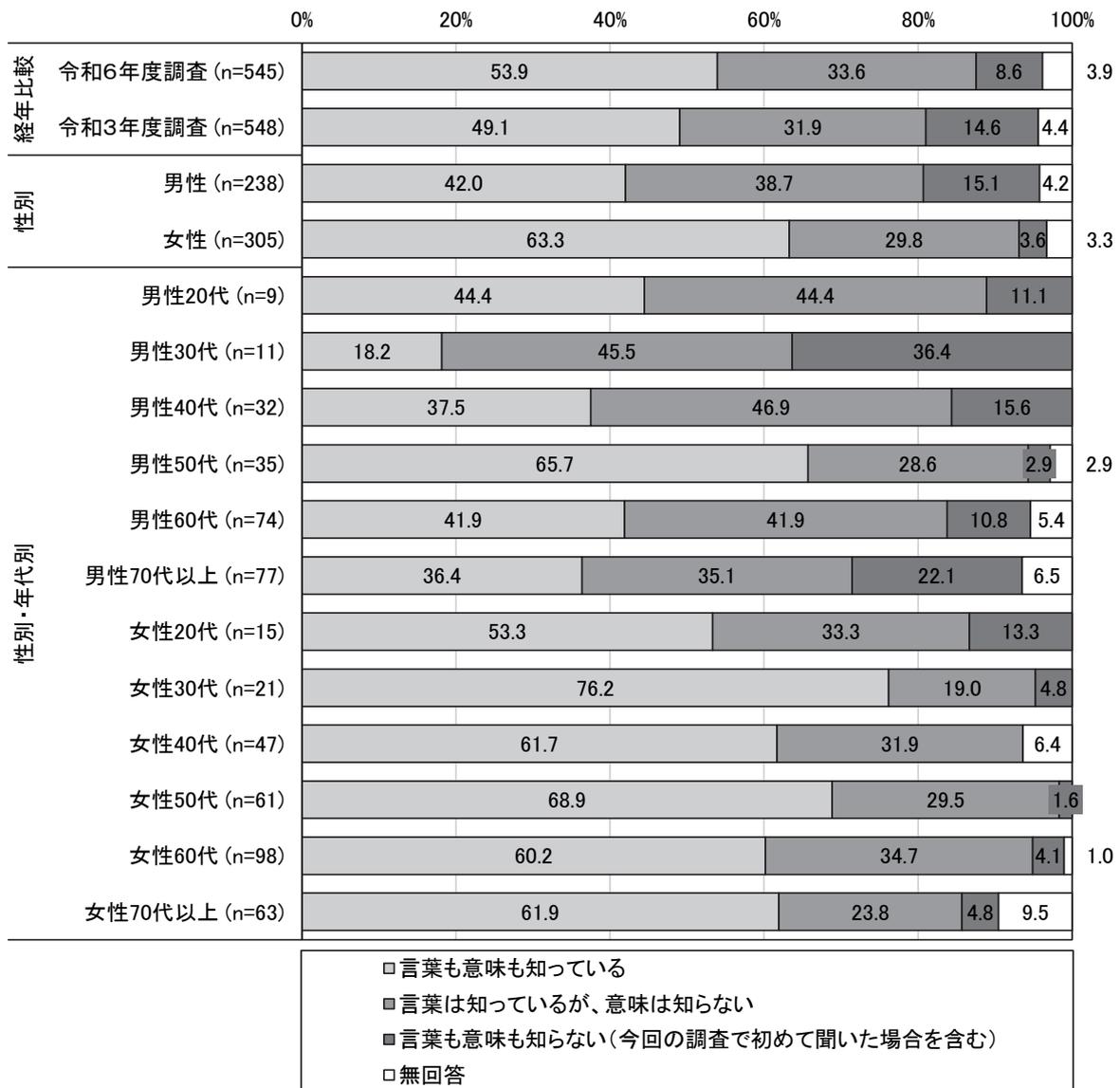
(10) あなたは、「食育」という言葉やその意味を知っていますか。（〇は1つ）

「食育」という言葉やその意味を知っているについては、「言葉も意味も知っている」が53.9%、「言葉は知っているが、意味は知らない」が33.6%、「言葉も意味も知らない（今回の調査で初めて聞いた場合を含む）」が8.6%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「言葉も意味も知っている」が4.8ポイント増加、「言葉は知っているが、意味は知らない」が1.7ポイント増加、「言葉も意味も知らない（今回の調査で初めて聞いた場合を含む）」が6.0ポイント減少しています。

性別では、「言葉も意味も知っている」は男性が42.0%、女性が63.3%、「言葉は知っているが、意味は知らない」は男性が38.7%、女性が29.8%、「言葉も意味も知らない（今回の調査で初めて聞いた場合を含む）」は男性が15.1%、女性が3.6%となっています。

性別・年代別では、「言葉は知っているが、意味は知らない」「言葉も意味も知らない（今回の調査で初めて聞いた場合を含む）」を合算した『周知が不十分』は男性30代が81.9%で最も高く、次いで男性40代が62.5%、男性70代以上が57.2%となっています。



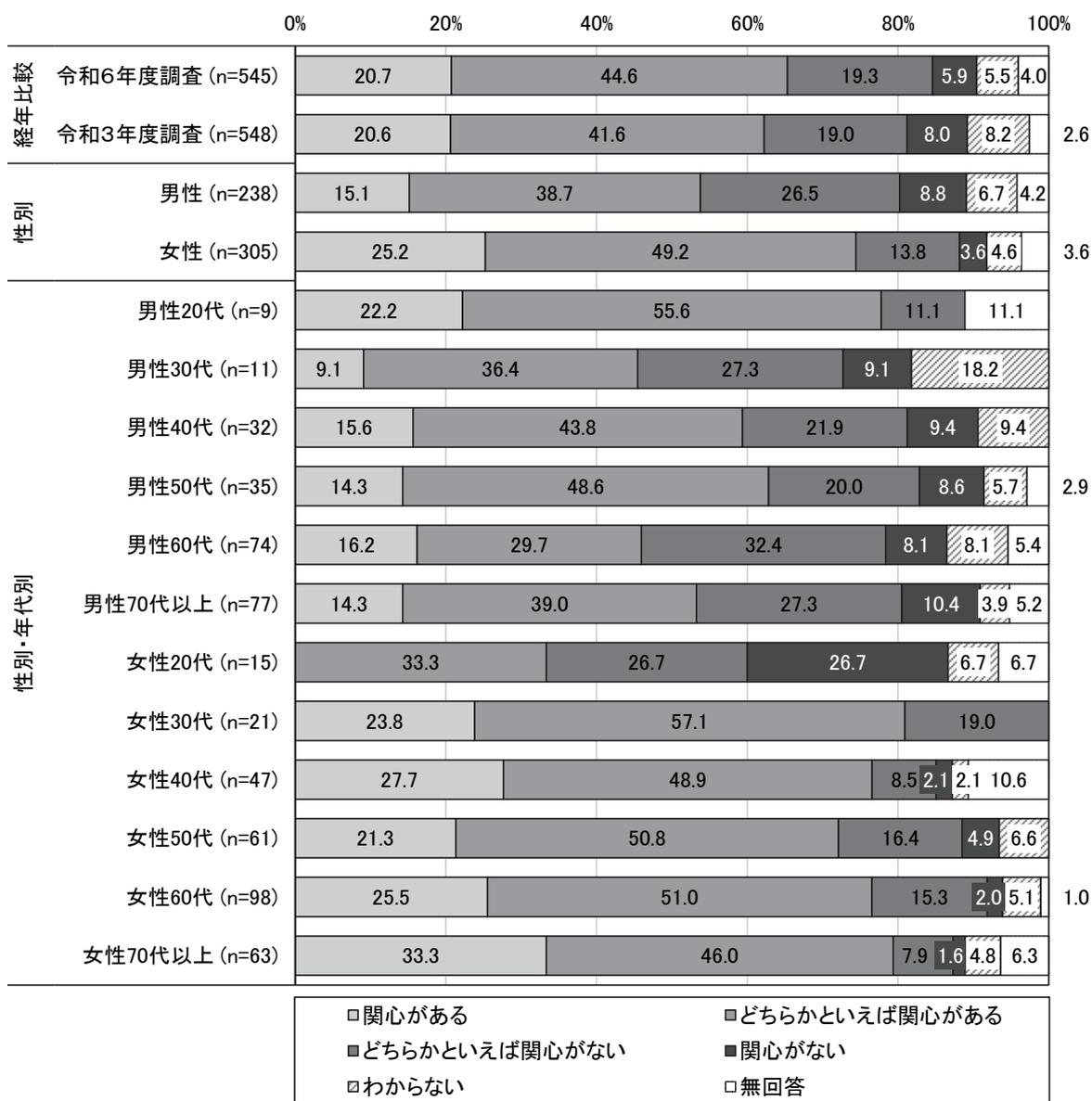
(11) あなたは、「食育」に関心がありますか。（〇は1つ）

「食育」に関心があるかについては、「関心がある」「どちらかといえば関心がある」を合算した『食育に関心がある』は65.3%、「どちらかといえば関心がない」「関心がない」を合算した『食育に関心がない』は25.2%と『食育に関心がある』が40.1ポイント高くなっています。

経年比較では、前回調査と比較して『食育に関心がある』が3.1ポイント増加、『食育に関心がない』が1.8ポイント減少しています。

性別では、『食育に関心がある』は男性が53.8%、女性が74.4%、『食育に関心がない』は男性が35.3%、女性が17.4%となっています。

性別・年代別では、『食育に関心がない』は女性20代が53.4%で最も高く、次いで男性60代が40.5%、男性70代以上が37.7%となっています。

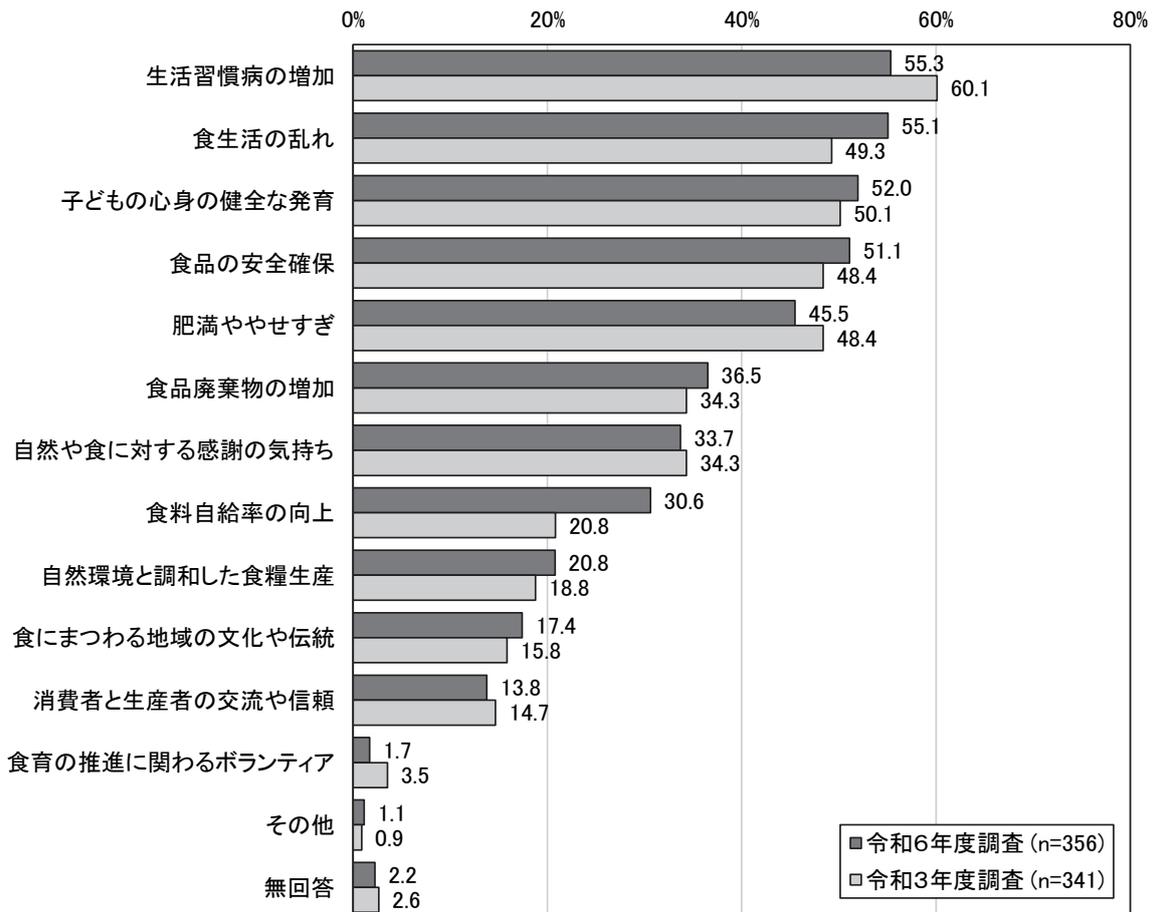


（11）で『食育に関心がある』と回答した方へおたずねします。

（11）①あなたは「食育」について、どのようなことに関心がありますか。（〇はいくつでも）

「食育」について、どのようなことに関心があるかについては、「生活習慣病の増加」が55.3%で最も高く、次いで「食生活の乱れ」が55.1%、「子どもの心身の健全な発育」が52.0%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「生活習慣病の増加」が4.8ポイント減少、「食生活の乱れ」が5.8ポイント増加、「子どもの心身の健全な発育」が1.9ポイント増加しています。



■性別・年代別

性別では、男性は「生活習慣病の増加」「食生活の乱れ」がともに52.3%で最も高く、次いで「肥満ややせすぎ」が48.4%、「子どもの心身の健全な発育」が40.6%、女性は「子どもの心身の健全な発育」が58.6%で最も高く、次いで「食品の安全確保」が58.1%、「生活習慣病の増加」が57.3%となっています。

性別・年代別では、男性は20代で「生活習慣病の増加」、30代で「食生活の乱れ」、40代で「子どもの心身の健全な発育」「肥満ややせすぎ」、50代で「子どもの心身の健全な発育」、60代で「生活習慣病の増加」「食生活の乱れ」、70代以上で「食生活の乱れ」、女性は20代で「肥満ややせすぎ」、30代で「生活習慣病の増加」、40代～50代で「子どもの心身の健全な発育」、60代以上で「食品の安全確保」が最も高くなっています。

		生活習慣病の増加	食生活の乱れ	子どもの心身の健全な発育	食品の安全確保	肥満ややせすぎ	食品廃棄物の増加	自然や食に対する感謝の気持ち
性別	男性 (n=128)	52.3	52.3	40.6	39.1	48.4	31.3	28.9
	女性 (n=227)	57.3	56.8	58.6	58.1	44.1	39.6	36.1
性別・年代別	男性20代 (n=7)	85.7	71.4	57.1	42.9	57.1	14.3	42.9
	男性30代 (n=5)	60.0	80.0	40.0	0.0	40.0	20.0	20.0
	男性40代 (n=19)	42.1	36.8	47.4	21.1	47.4	21.1	31.6
	男性50代 (n=22)	50.0	50.0	54.5	40.9	40.9	36.4	18.2
	男性60代 (n=34)	52.9	52.9	41.2	44.1	50.0	35.3	20.6
	男性70代以上 (n=41)	51.2	53.7	26.8	46.3	51.2	34.1	39.0
	女性20代 (n=5)	40.0	60.0	40.0	20.0	80.0	40.0	20.0
	女性30代 (n=17)	76.5	64.7	58.8	47.1	52.9	41.2	41.2
	女性40代 (n=36)	38.9	38.9	66.7	50.0	36.1	41.7	41.7
	女性50代 (n=44)	52.3	59.1	61.4	52.3	45.5	47.7	31.8
	女性60代 (n=75)	62.7	62.7	58.7	64.0	49.3	36.0	32.0
	女性70代以上 (n=50)	62.0	56.0	52.0	68.0	34.0	36.0	42.0

		食料自給率の向上	自然環境と調和した食糧生産	食にまつわる地域の文化や伝統	消費者と生産者の交流や信頼	食育の推進に関わるボランティア	その他	無回答
性別	男性 (n=128)	30.5	18.8	18.8	13.3	3.1	2.3	2.3
	女性 (n=227)	30.8	22.0	16.7	14.1	0.9	0.4	2.2
性別・年代別	男性20代 (n=7)	14.3	0.0	14.3	14.3	14.3	0.0	0.0
	男性30代 (n=5)	0.0	20.0	20.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	男性40代 (n=19)	10.5	10.5	15.8	21.1	0.0	0.0	5.3
	男性50代 (n=22)	31.8	18.2	31.8	13.6	4.5	4.5	0.0
	男性60代 (n=34)	38.2	14.7	17.6	5.9	0.0	0.0	5.9
	男性70代以上 (n=41)	39.0	29.3	14.6	17.1	4.9	4.9	0.0
	女性20代 (n=5)	20.0	20.0	20.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	女性30代 (n=17)	29.4	5.9	29.4	17.6	5.9	0.0	0.0
	女性40代 (n=36)	38.9	25.0	25.0	16.7	2.8	0.0	0.0
	女性50代 (n=44)	22.7	13.6	18.2	18.2	0.0	0.0	0.0
	女性60代 (n=75)	28.0	24.0	14.7	9.3	0.0	0.0	2.7
	女性70代以上 (n=50)	38.0	30.0	8.0	16.0	0.0	2.0	6.0

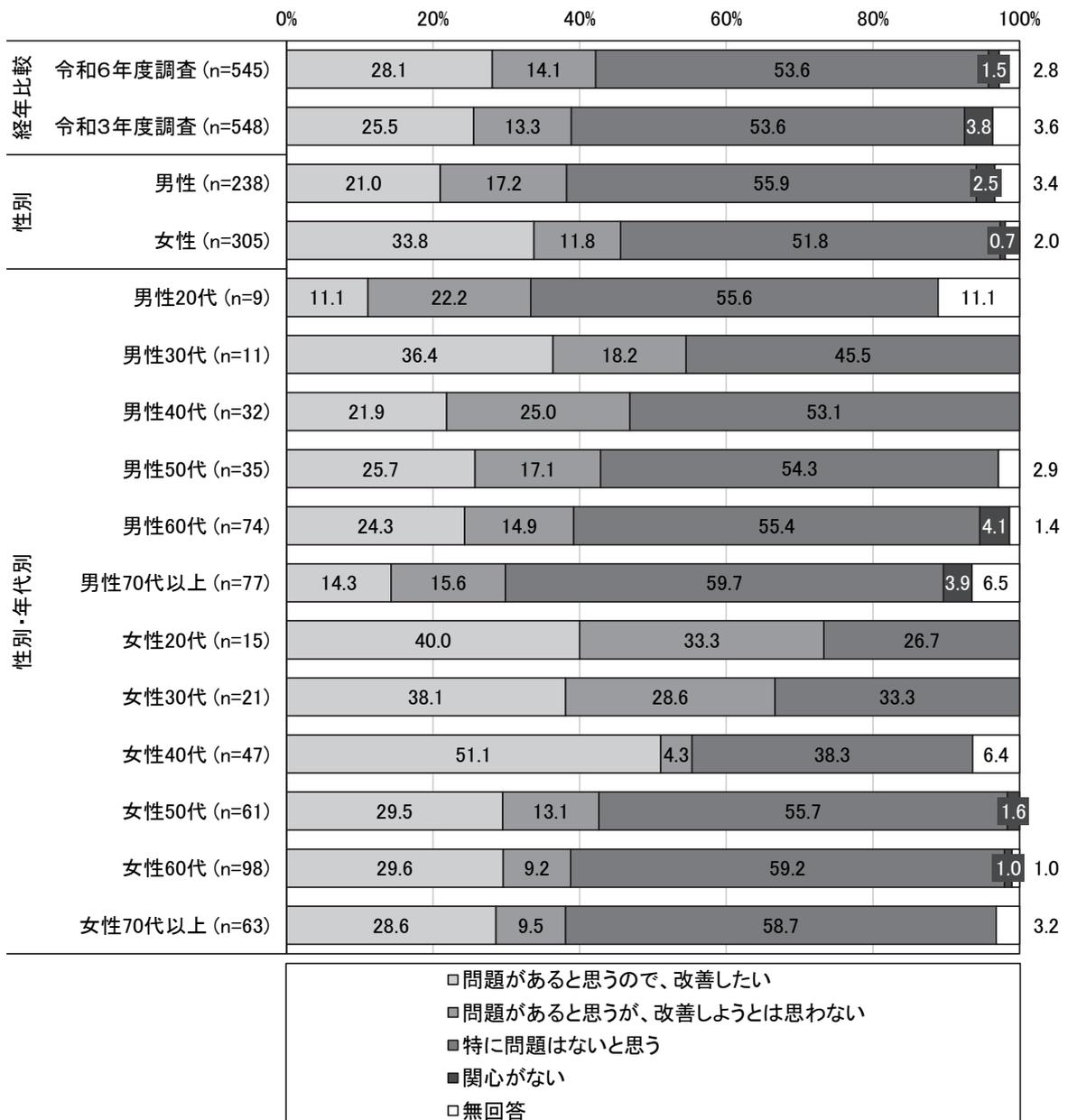
（12）あなたは、ご自分の食生活について、どう思っていますか。（〇は1つ）

ご自分の食生活について、どう思っているかについては、「特に問題はないと思う」が53.6%で最も高く、次いで「問題があると思うので、改善したい」が28.1%、「問題があると思うが、改善しようとは思わない」が14.1%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「特に問題はないと思う」が増減なし、「問題があると思うので、改善したい」が2.6ポイント増加、「問題があると思うが、改善しようとは思わない」が0.8ポイント増加しています。

性別では、男性は「特に問題はないと思う」が55.9%で最も高く、次いで「問題があると思うので、改善したい」が21.0%、「問題があると思うが、改善しようとは思わない」が17.2%、女性は「特に問題はないと思う」が51.8%で最も高く、次いで「問題があると思うので、改善したい」が33.8%、「問題があると思うが、改善しようとは思わない」が11.8%となっています。

性別・年代別では、「問題があると思うが、改善しようとは思わない」は女性20代が33.3%で最も高く、次いで女性30代が28.6%、男性40代が25.0%となっています。



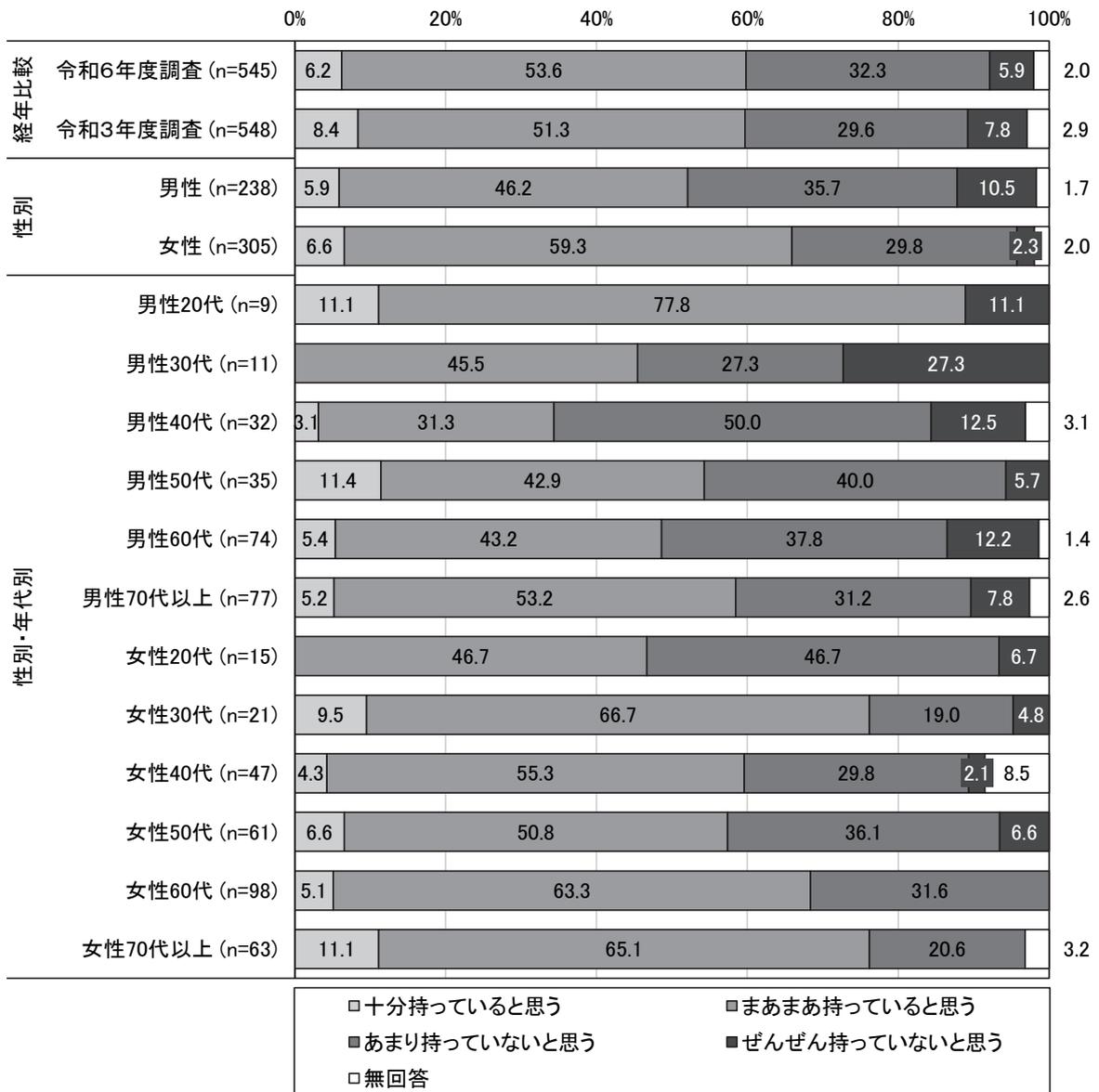
(13) あなたは、「食品の安全に関する知識」を持っていると思いますか。(〇は1つ)

「食品の安全に関する知識」を持っていると思うかについては、「十分持っていると思う」「まあまあ持っていると思う」を合算した『持っていると思う』は59.8%、「あまり持っていないと思う」「ぜんぜん持っていないと思う」を合算した『持っていないと思う』は38.2%と『持っていると思う』が21.6ポイント高くなっています。

経年比較では、前回調査と比較して『持っていると思う』が0.1ポイント増加、『持っていないと思う』が0.8ポイント増加しています。

性別では、『持っていると思う』は男性が52.1%、女性が65.9%、『持っていないと思う』は男性が46.2%、女性が32.1%となっています。

性別・年代別では、『持っていないと思う』は男性40代が62.5%で最も高く、次いで男性30代が54.6%、女性20代が53.4%となっています。



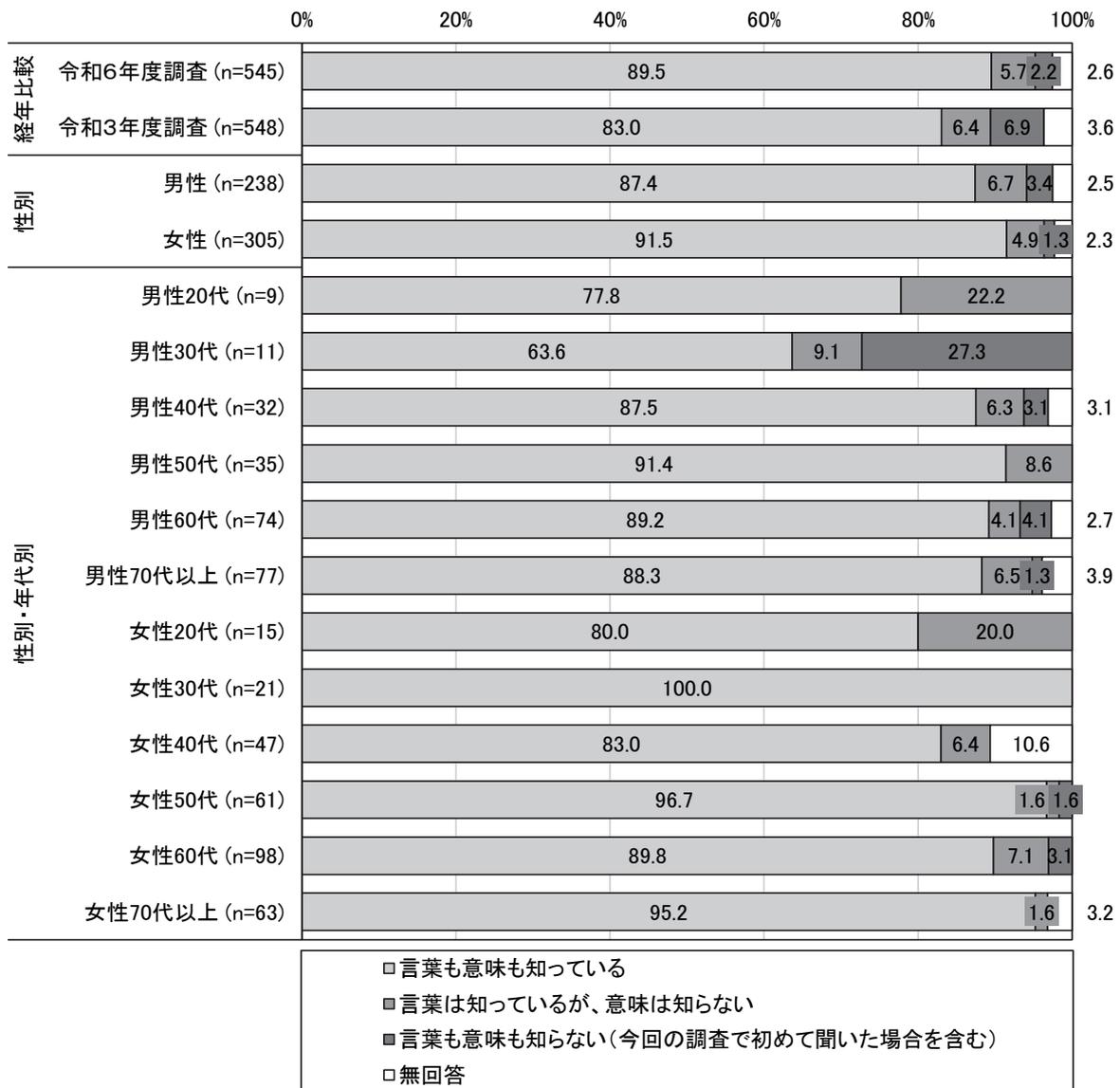
(14) あなたは、「食品ロス」という言葉やその意味を知っていますか。(〇は1つ)

「食品ロス」という言葉やその意味を知っているかについては、「言葉も意味も知っている」が89.5%、「言葉は知っているが、意味は知らない」が5.7%、「言葉も意味も知らない（今回の調査で初めて聞いた場合を含む）」が2.2%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「言葉も意味も知っている」が6.5ポイント増加、「言葉は知っているが、意味は知らない」が0.7ポイント減少、「言葉も意味も知らない（今回の調査で初めて聞いた場合を含む）」が4.7ポイント減少しています。

性別では、「言葉も意味も知っている」は男性が87.4%、女性が91.5%、「言葉は知っているが、意味は知らない」は男性が6.7%、女性が4.9%、「言葉も意味も知らない（今回の調査で初めて聞いた場合を含む）」は男性が3.4%、女性が1.3%となっています。

性別・年代別では、「言葉は知っているが、意味は知らない」「言葉も意味も知らない（今回の調査で初めて聞いた場合を含む）」を合算した『周知が不十分』は男性30代が36.4%で最も高く、次いで男性20代が22.2%、女性20代が20.0%となっています。



問4 身体活動（運動・スポーツなど）について

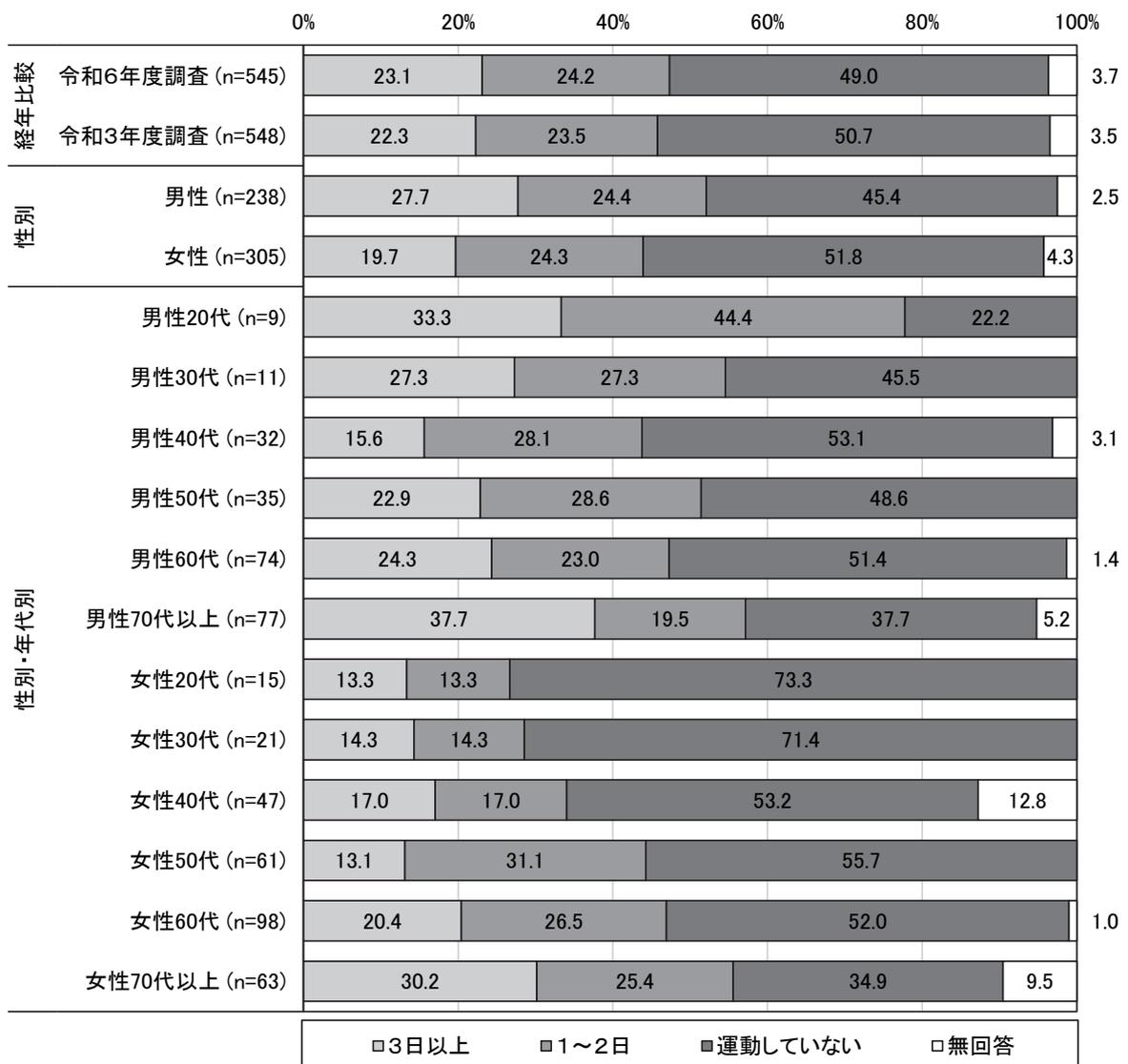
（1）あなたは、1週間に何日程度運動をしていますか。（○は1つ）

1週間に何日程度運動をしているかについては、「3日以上」が23.1%、「1～2日」が24.2%、「運動していない」が49.0%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「3日以上」が0.8ポイント増加、「1～2日」が0.7ポイント増加、「運動していない」が1.7ポイント減少しています。

性別では、「3日以上」は男性が27.7%、女性が19.7%、「1～2日」は男性が24.4%、女性が24.3%、「運動していない」は男性が45.4%、女性が51.8%となっています。

性別・年代別では、「運動していない」は女性20代が73.3%で最も高く、次いで女性30代が71.4%、女性50代が55.7%となっています。



（1）で『運動している』と回答した方へおたずねします。

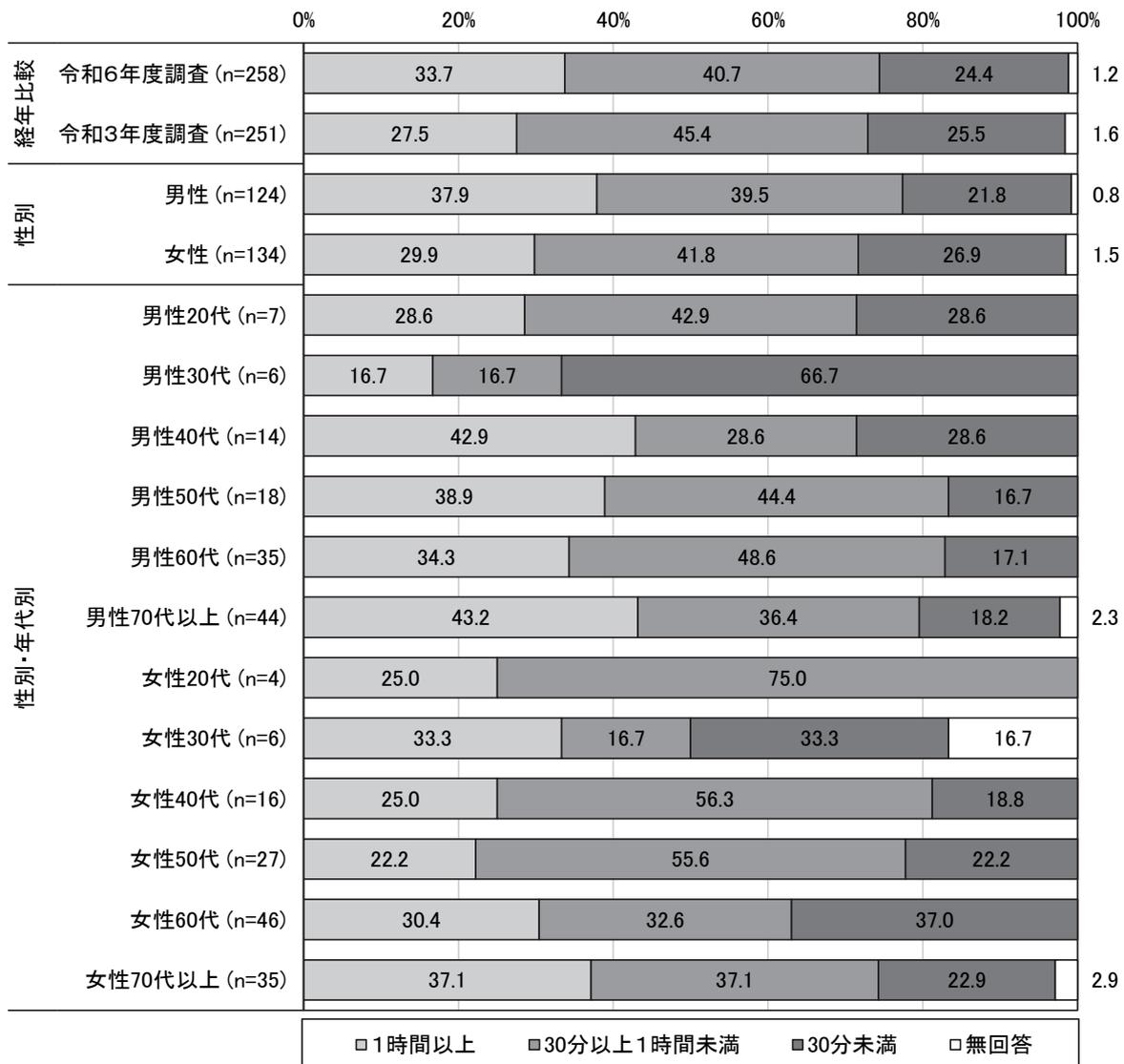
（1）①1日の運動時間はだいたいどれくらいですか。（〇は1つ）

1日の運動時間はだいたいどれくらいかについては、「1時間以上」が33.7%、「30分以上1時間未満」が40.7%、「30分未満」が24.4%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「1時間以上」が6.2ポイント増加、「30分以上1時間未満」が4.7ポイント減少、「30分未満」が1.1ポイント減少しています。

性別では、「1時間以上」は男性が37.9%、女性が29.9%、「30分以上1時間未満」は男性が39.5%、女性が41.8%、「30分未満」は男性が21.8%、女性が26.9%となっています。

性別・年代別では、男性は20代で「30分以上1時間未満」、30代で「30分未満」、40代で「1時間以上」、50代～60代で「30分以上1時間未満」、70代以上で「1時間以上」、女性は20代で「30分以上1時間未満」、30代で「1時間以上」「30分未満」、40代～50代で「30分以上1時間未満」、60代で「30分未満」、70代以上で「1時間以上」「30分以上1時間未満」が最も高くなっています。



（1）で『運動している』と回答した方へおたずねします。

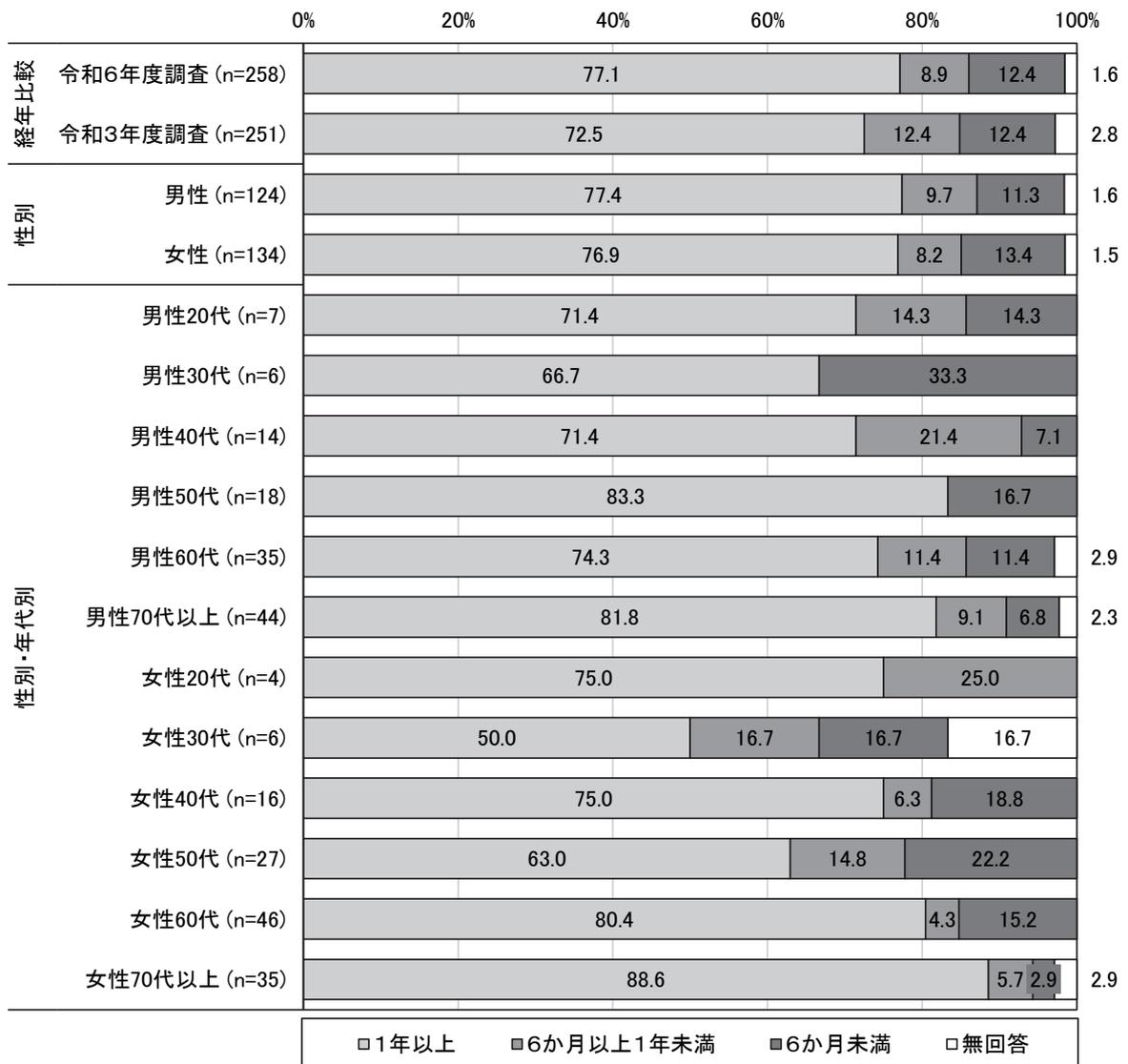
（1）②運動はどれくらいの期間続けていますか。（〇は1つ）

運動はどれくらいの期間続けているかについては、「1年以上」が77.1%、「6か月以上1年未満」が8.9%、「6か月未満」が12.4%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「1年以上」が4.6ポイント増加、「6か月以上1年未満」が3.5ポイント減少、「6か月未満」が増減なしとなっています。

性別では、「1年以上」は男性が77.4%、女性が76.9%、「6か月以上1年未満」は男性が9.7%、女性が8.2%、「6か月未満」は男性が11.3%、女性が13.4%となっています。

性別・年代別では、「1年以上」は女性70代以上が88.6%で最も高く、次いで男性50代が83.3%、男性70代以上が81.8%となっています。

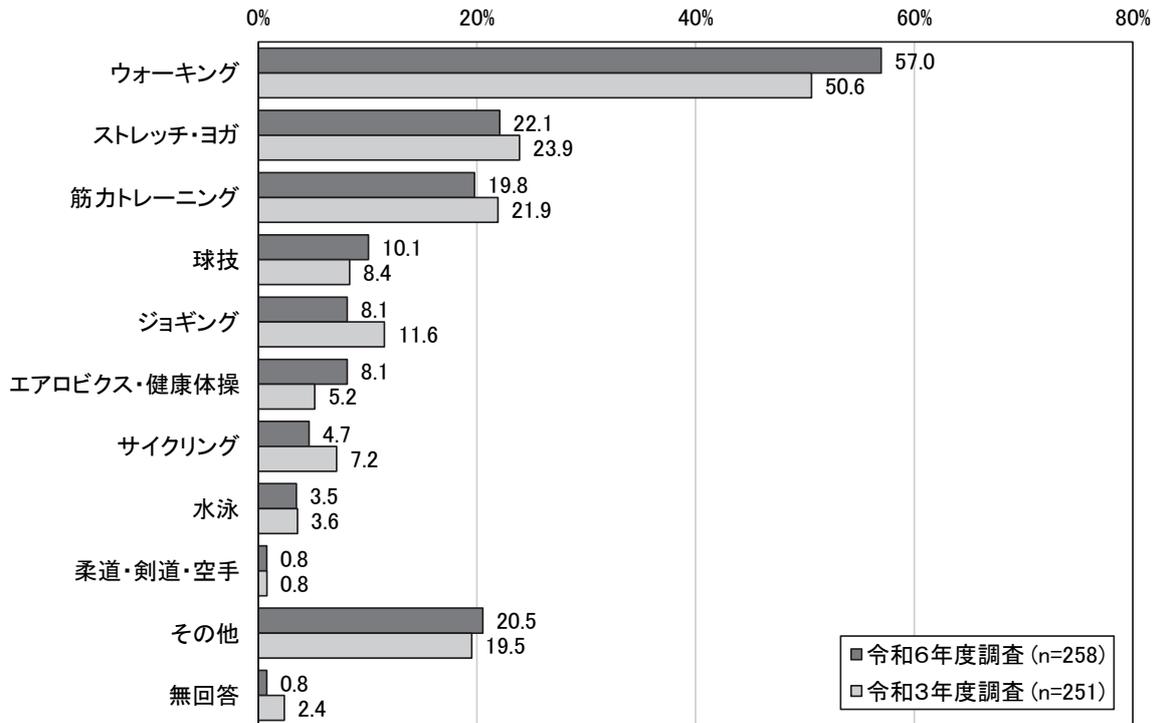


（1）で『運動している』と回答した方へおたずねします。

（1）③今行っている運動としてあてはまるものはどれですか。（〇はいくつでも）

今行っている運動については、「ウォーキング」が57.0%で最も高く、次いで「ストレッチ・ヨガ」が22.1%、「筋力トレーニング」が19.8%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「ウォーキング」が6.4ポイント増加、「ストレッチ・ヨガ」が1.8ポイント減少、「筋力トレーニング」が2.1ポイント減少しています。



■性別・年代別

性別では、男性は「ウォーキング」が58.9%で最も高く、次いで「筋力トレーニング」が25.8%、「球技」が13.7%、女性は「ウォーキング」が55.2%で最も高く、次いで「ストレッチ・ヨガ」が33.6%、「筋力トレーニング」「エアロビクス・健康体操」がともに14.2%となっています。

性別・年代別では、男性は20代で「ウォーキング」「筋力トレーニング」、30代で「ウォーキング」「筋力トレーニング」「ジョギング」、40代以上で「ウォーキング」、女性は20代で「ウォーキング」「ストレッチ・ヨガ」、30代で「ウォーキング」、40代で「ストレッチ・ヨガ」、50代以上で「ウォーキング」が最も高くなっています。

		ウォーキング	ストレッチ・ヨガ	筋力トレーニング	球技	ジョギング	エアロビクス・健康体操	サイクリング
性別	男性 (n=124)	58.9	9.7	25.8	13.7	11.3	1.6	8.1
	女性 (n=134)	55.2	33.6	14.2	6.7	5.2	14.2	1.5
性別・年代別	男性20代 (n=7)	71.4	0.0	71.4	0.0	28.6	0.0	0.0
	男性30代 (n=6)	33.3	0.0	33.3	16.7	33.3	16.7	16.7
	男性40代 (n=14)	42.9	7.1	28.6	21.4	14.3	7.1	7.1
	男性50代 (n=18)	55.6	11.1	38.9	11.1	22.2	0.0	11.1
	男性60代 (n=35)	54.3	14.3	20.0	14.3	2.9	0.0	8.6
	男性70代以上 (n=44)	70.5	9.1	15.9	13.6	6.8	0.0	6.8
	女性20代 (n=4)	50.0	50.0	25.0	25.0	0.0	25.0	25.0
	女性30代 (n=6)	66.7	50.0	16.7	0.0	0.0	16.7	0.0
	女性40代 (n=16)	43.8	50.0	18.8	6.3	12.5	0.0	0.0
	女性50代 (n=27)	59.3	40.7	11.1	7.4	3.7	7.4	3.7
	女性60代 (n=46)	60.9	30.4	13.0	2.2	2.2	21.7	0.0
	女性70代以上 (n=35)	48.6	20.0	14.3	11.4	8.6	14.3	0.0

		水泳	柔道・剣道・空手	その他	無回答
性別	男性 (n=124)	6.5	1.6	21.8	0.0
	女性 (n=134)	0.7	0.0	19.4	1.5
性別・年代別	男性20代 (n=7)	0.0	0.0	0.0	0.0
	男性30代 (n=6)	0.0	0.0	33.3	0.0
	男性40代 (n=14)	0.0	0.0	21.4	0.0
	男性50代 (n=18)	11.1	5.6	16.7	0.0
	男性60代 (n=35)	0.0	0.0	22.9	0.0
	男性70代以上 (n=44)	13.6	2.3	25.0	0.0
	女性20代 (n=4)	0.0	0.0	0.0	0.0
	女性30代 (n=6)	16.7	0.0	16.7	0.0
	女性40代 (n=16)	0.0	0.0	6.3	6.3
	女性50代 (n=27)	0.0	0.0	11.1	0.0
	女性60代 (n=46)	0.0	0.0	21.7	0.0
	女性70代以上 (n=35)	0.0	0.0	31.4	2.9

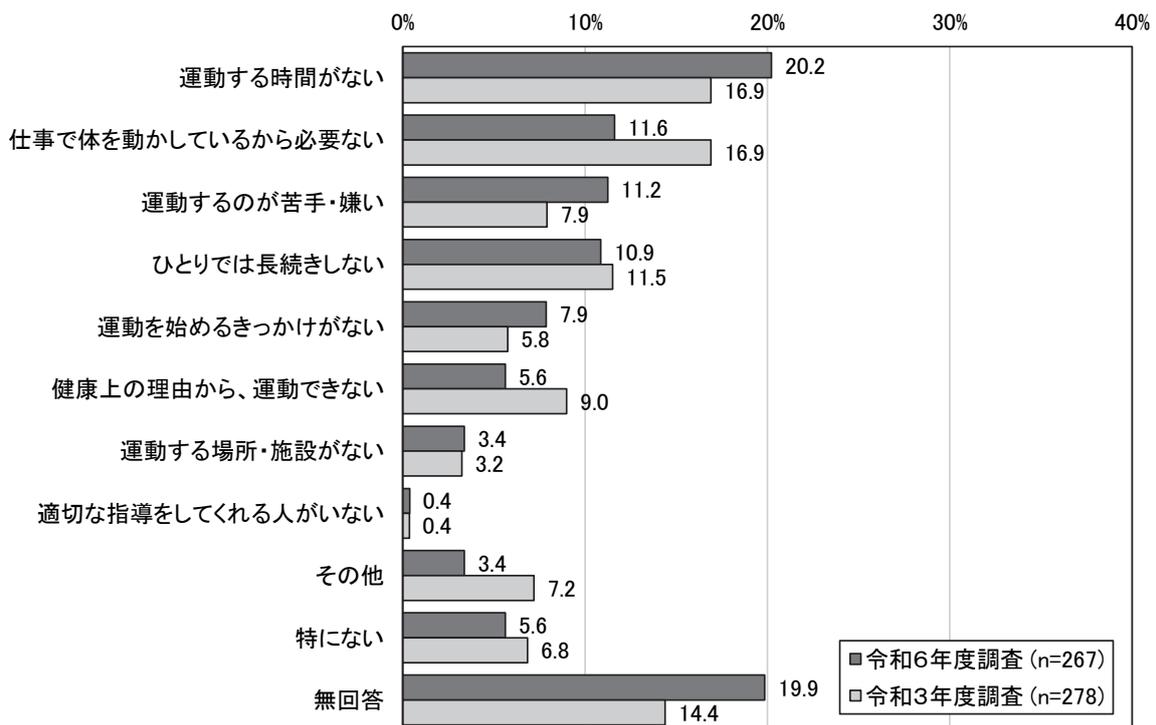
（1）で「運動していない」と回答した方へおたずねします。

（1）④運動していない主な理由は何ですか。最も近いと思うものを1つだけ選んでください。

（〇は1つ）

運動していない主な理由として最も近いものについては、「運動する時間がない」が20.2%で最も高く、次いで「仕事で体を動かしているから必要ない」が11.6%、「運動するのが苦手・嫌い」が11.2%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「運動する時間がない」が3.3ポイント増加、「仕事で体を動かしているから必要ない」が5.3ポイント減少、「運動するのが苦手・嫌い」が3.3ポイント増加しています。



■性別・年代別

性別では、男性は「運動する時間がない」が25.0%で最も高く、次いで「仕事で体を動かしているから必要ない」が15.7%、「健康上の理由から、運動できない」が9.3%、女性は「運動する時間がない」が17.1%で最も高く、次いで「運動するのが苦手・嫌い」が14.6%、「ひとりでは長続きしない」が13.3%となっています。

性別・年代別では、男性は20代で「運動する時間がない」「仕事で体を動かしているから必要ない」、30代で「運動するのが苦手・嫌い」「運動する場所・施設がない」、40代～60代で「運動する時間がない」、70代以上で「健康上の理由から、運動できない」、女性は20代で「運動する時間がない」「運動するのが苦手・嫌い」「ひとりでは長続きしない」「運動する場所・施設がない」、30代で「運動する時間がない」「運動するのが苦手・嫌い」「ひとりでは長続きしない」、40代で「運動するのが苦手・嫌い」、50代で「仕事で体を動かしているから必要ない」、60代で「運動する時間がない」、70代以上で「仕事で体を動かしているから必要ない」が最も高くなっています。

		運動する時間がない	仕事で体を動かしているから必要ない	運動するのが苦手・嫌い	ひとりでは長続きしない	運動を始めるきっかけがない	健康上の理由から、運動できない	運動する場所・施設がない
性別	男性 (n=108)	25.0	15.7	6.5	7.4	7.4	9.3	3.7
	女性 (n=158)	17.1	8.9	14.6	13.3	7.6	3.2	3.2
性別・年代別	男性20代 (n=2)	50.0	50.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	男性30代 (n=5)	0.0	0.0	40.0	0.0	0.0	0.0	40.0
	男性40代 (n=17)	58.8	17.6	0.0	5.9	5.9	0.0	5.9
	男性50代 (n=17)	29.4	17.6	5.9	5.9	0.0	5.9	0.0
	男性60代 (n=38)	26.3	13.2	2.6	7.9	15.8	7.9	0.0
	男性70代以上 (n=29)	3.4	17.2	10.3	10.3	3.4	20.7	3.4
	女性20代 (n=11)	18.2	0.0	18.2	18.2	0.0	0.0	18.2
	女性30代 (n=15)	13.3	6.7	13.3	13.3	6.7	0.0	6.7
	女性40代 (n=25)	8.0	8.0	40.0	12.0	8.0	4.0	0.0
	女性50代 (n=34)	8.8	17.6	5.9	14.7	8.8	0.0	2.9
	女性60代 (n=51)	33.3	0.0	9.8	15.7	9.8	3.9	2.0
女性70代以上 (n=22)	4.5	22.7	9.1	4.5	4.5	9.1	0.0	

		適切な指導をしてくれる人がいない	その他	特にない	無回答
性別	男性 (n=108)	0.0	0.9	7.4	16.7
	女性 (n=158)	0.6	5.1	4.4	22.2
性別・年代別	男性20代 (n=2)	0.0	0.0	0.0	0.0
	男性30代 (n=5)	0.0	0.0	0.0	20.0
	男性40代 (n=17)	0.0	0.0	0.0	5.9
	男性50代 (n=17)	0.0	5.9	11.8	17.6
	男性60代 (n=38)	0.0	0.0	5.3	21.1
	男性70代以上 (n=29)	0.0	0.0	13.8	17.2
	女性20代 (n=11)	0.0	0.0	0.0	27.3
	女性30代 (n=15)	0.0	0.0	0.0	40.0
	女性40代 (n=25)	4.0	0.0	0.0	16.0
	女性50代 (n=34)	0.0	5.9	2.9	32.4
	女性60代 (n=51)	0.0	3.9	7.8	13.7
女性70代以上 (n=22)	0.0	18.2	9.1	18.2	

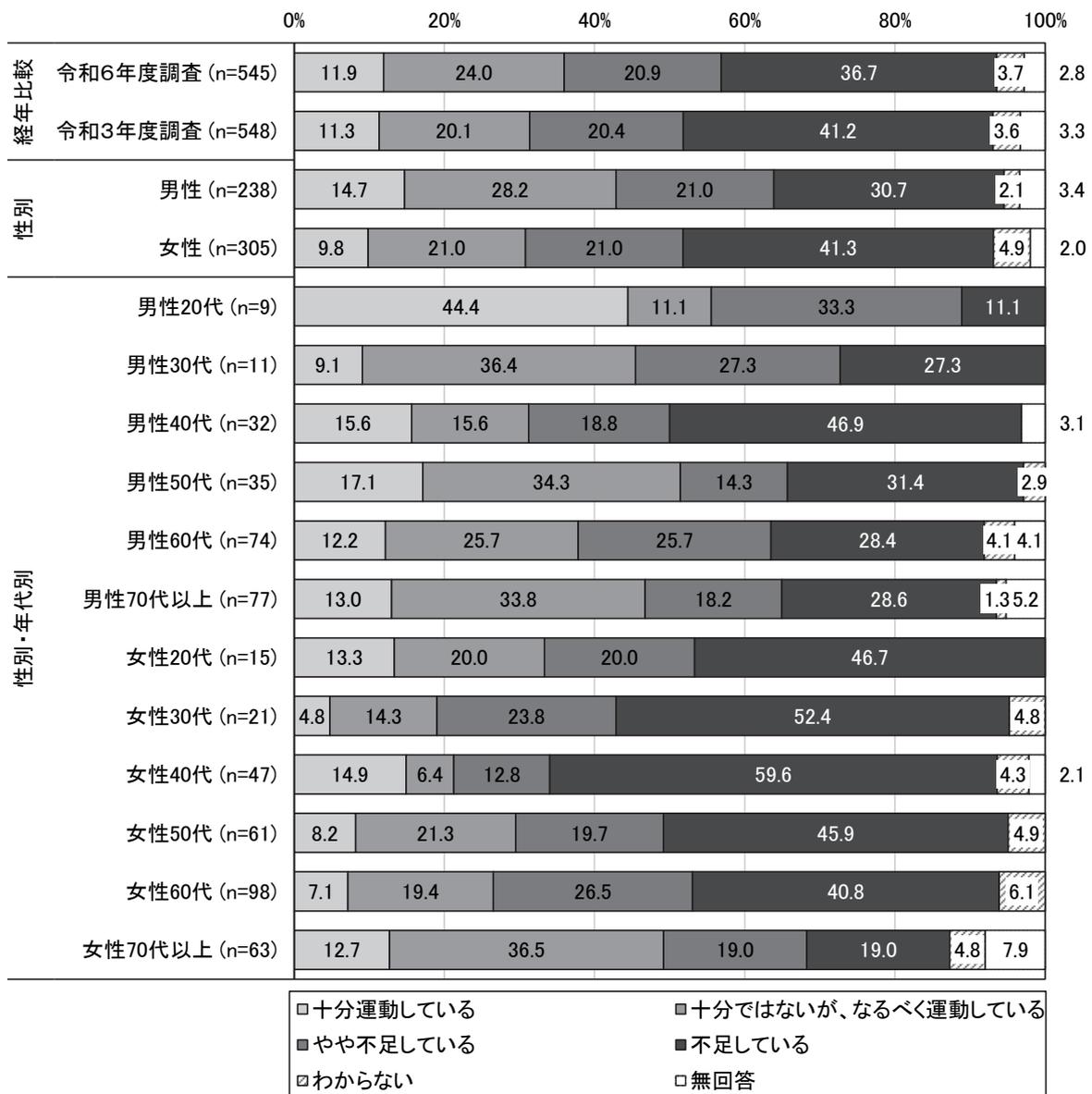
（3）あなたの運動量（スポーツのほかに体を動かすことも含む）は十分だと思いますか。（〇は1つ）

あなたの運動量（スポーツのほかに体を動かすことも含む）は十分だと思うかについては、「十分運動している」「十分ではないが、なるべく運動している」を合算した『運動量は十分』は35.9%、「やや不足している」「不足している」を合算した『運動不足』は57.6%と『運動不足』が21.7ポイント高くなっています。

経年比較では、前回調査と比較して『運動量は十分』が4.5ポイント増加、『運動不足』が4.0ポイント減少しています。

性別では、『運動量は十分』は男性が42.9%、女性が30.8%、『運動不足』は男性が51.7%、女性が62.3%となっています。

性別・年代別では、『運動不足』は女性30代が76.2%で最も高く、次いで女性40代が72.4%、女性60代が67.3%となっています。



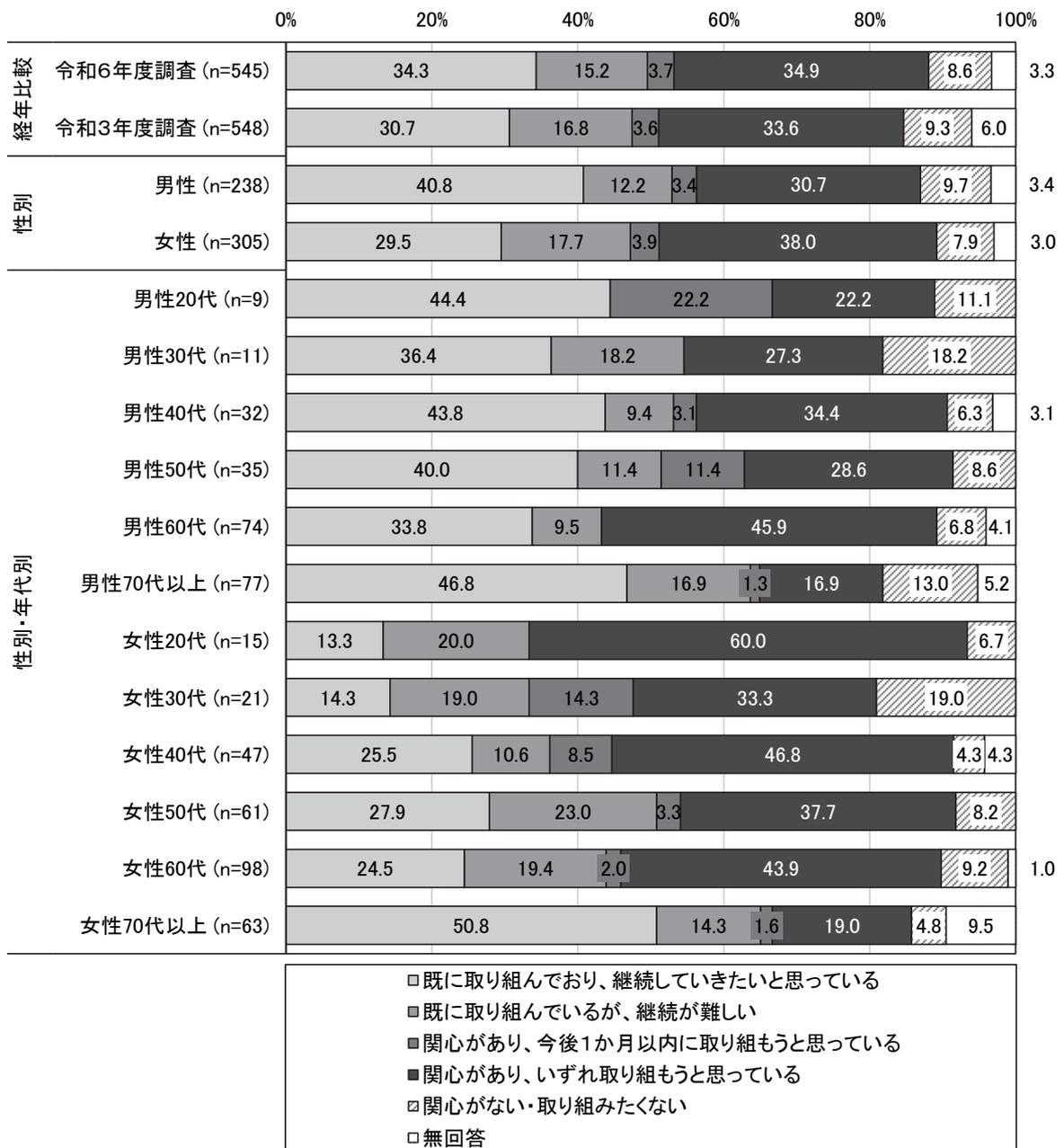
（4）日頃から意識的に体を動かすなどの運動をすることについてどのようにお考えですか。（〇は1つ）

日頃から意識的に体を動かすなどの運動をすることについてどのように考えているかについては、「既に取り組んでおり、継続していきたいと思っている」「既に取り組んでいるが、継続が難しい」を合算した『既に取り組んでいる』は49.5%、「関心があり、今後1か月以内に取組もうと思っている」「関心があり、いずれ取組もうと思っている」を合算した『関心はあるが、取り組めていない』は38.6%と『既に取り組んでいる』が10.9ポイント高くなっています。

経年比較では、前回調査と比較して『既に取り組んでいる』が2.0ポイント増加、『関心はあるが、取り組めていない』が1.4ポイント増加しています。

性別では、『既に取り組んでいる』は男性が53.0%、女性が47.2%、『関心はあるが、取り組めていない』は男性が34.1%、女性が41.9%となっています。

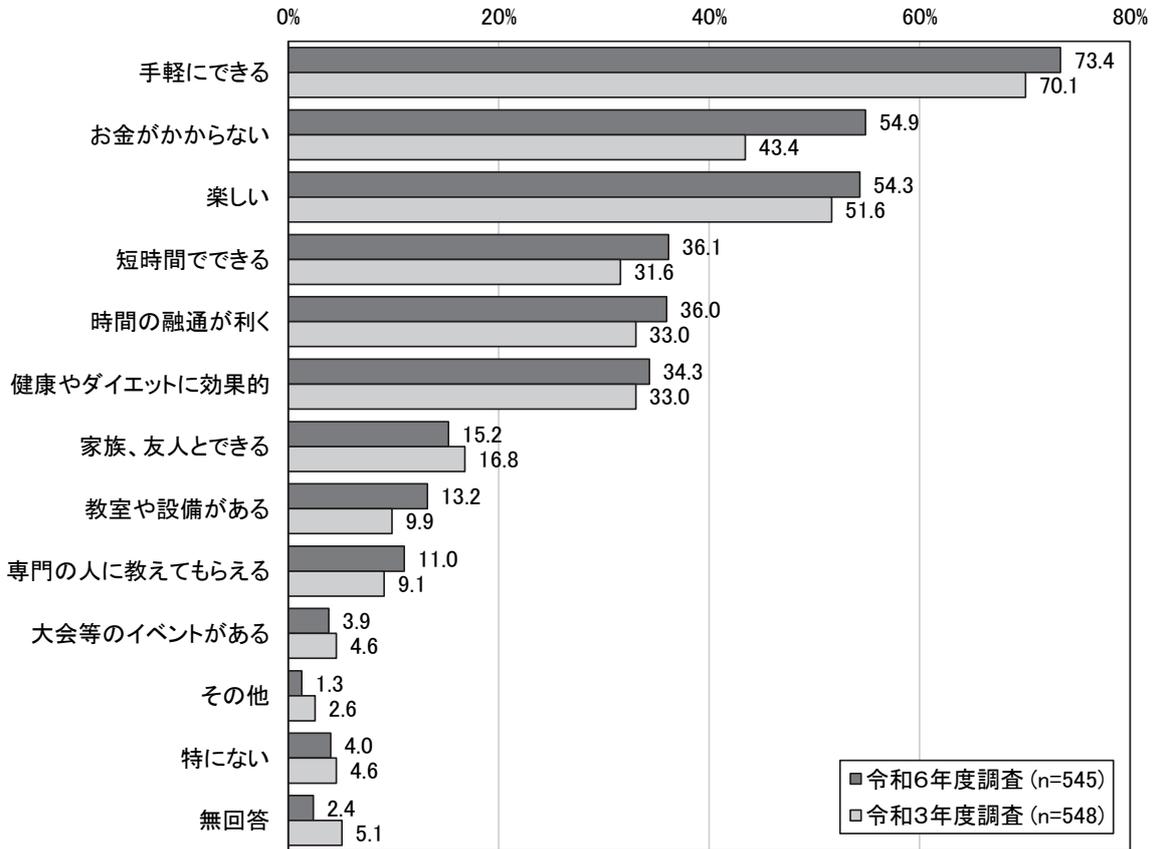
性別・年代別では、『関心はあるが、取り組めていない』は女性20代が60.0%で最も高く、次いで女性40代が55.3%、女性30代が47.6%となっています。



（5）運動を新しく始める、または継続するために重要なことは何ですか。（〇はいくつでも）

運動を新しく始める、または継続するために重要なことは何かについては、「手軽にできる」が73.4%で最も高く、次いで「お金がかからない」が54.9%、「楽しい」が54.3%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「手軽にできる」が3.3ポイント増加、「お金がかからない」が11.5ポイント増加、「楽しい」が2.7ポイント増加しています。



■性別・年代別

性別では、男性は「手軽にできる」が66.4%で最も高く、次いで「楽しい」が46.2%、「お金がかからない」が43.7%、女性は「手軽にできる」が79.3%で最も高く、次いで「お金がかからない」が63.9%、「楽しい」が61.0%となっています。

性別・年代別では、男性は20代で「手軽にできる」「お金がかからない」、30代で「手軽にできる」「楽しい」、40代以上で「手軽にできる」、女性は20代で「手軽にできる」「お金がかからない」「短時間でできる」、30代以上で「手軽にできる」が最も高くなっています。

		手軽にできる	お金がかからない	楽しい	短時間でできる	時間の融通が利く	健康やダイエットに効果的	家族、友人とできる
性別	男性 (n=238)	66.4	43.7	46.2	29.4	31.1	24.8	13.0
	女性 (n=305)	79.3	63.9	61.0	41.6	40.0	42.0	16.7
性別・年代別	男性20代 (n=9)	66.7	66.7	33.3	33.3	11.1	11.1	11.1
	男性30代 (n=11)	54.5	36.4	54.5	36.4	45.5	27.3	27.3
	男性40代 (n=32)	59.4	43.8	53.1	40.6	46.9	34.4	18.8
	男性50代 (n=35)	80.0	45.7	37.1	34.3	45.7	40.0	5.7
	男性60代 (n=74)	67.6	47.3	56.8	32.4	27.0	17.6	16.2
	男性70代以上 (n=77)	63.6	37.7	37.7	18.2	22.1	22.1	9.1
	女性20代 (n=15)	73.3	73.3	26.7	73.3	60.0	66.7	20.0
	女性30代 (n=21)	81.0	76.2	61.9	42.9	42.9	42.9	28.6
	女性40代 (n=47)	70.2	57.4	61.7	27.7	29.8	57.4	10.6
	女性50代 (n=61)	85.2	73.8	62.3	44.3	37.7	47.5	13.1
	女性60代 (n=98)	79.6	60.2	69.4	42.9	39.8	32.7	17.3
女性70代以上 (n=63)	81.0	58.7	54.0	39.7	44.4	33.3	19.0	

		教室や設備がある	専門の人に教えてもらえる	大会等のイベントがある	その他	特にない	無回答
性別	男性 (n=238)	9.7	6.7	6.3	1.7	7.6	2.5
	女性 (n=305)	16.1	14.1	2.0	1.0	1.3	2.0
性別・年代別	男性20代 (n=9)	11.1	0.0	0.0	0.0	11.1	0.0
	男性30代 (n=11)	18.2	9.1	9.1	9.1	0.0	0.0
	男性40代 (n=32)	21.9	12.5	9.4	0.0	3.1	3.1
	男性50代 (n=35)	8.6	2.9	8.6	2.9	5.7	0.0
	男性60代 (n=74)	6.8	8.1	5.4	1.4	8.1	1.4
	男性70代以上 (n=77)	6.5	5.2	5.2	1.3	10.4	5.2
	女性20代 (n=15)	13.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	女性30代 (n=21)	23.8	9.5	4.8	4.8	4.8	0.0
	女性40代 (n=47)	10.6	10.6	0.0	0.0	0.0	4.3
	女性50代 (n=61)	23.0	16.4	1.6	0.0	0.0	0.0
	女性60代 (n=98)	13.3	18.4	2.0	2.0	2.0	1.0
女性70代以上 (n=63)	15.9	12.7	3.2	0.0	1.6	4.8	

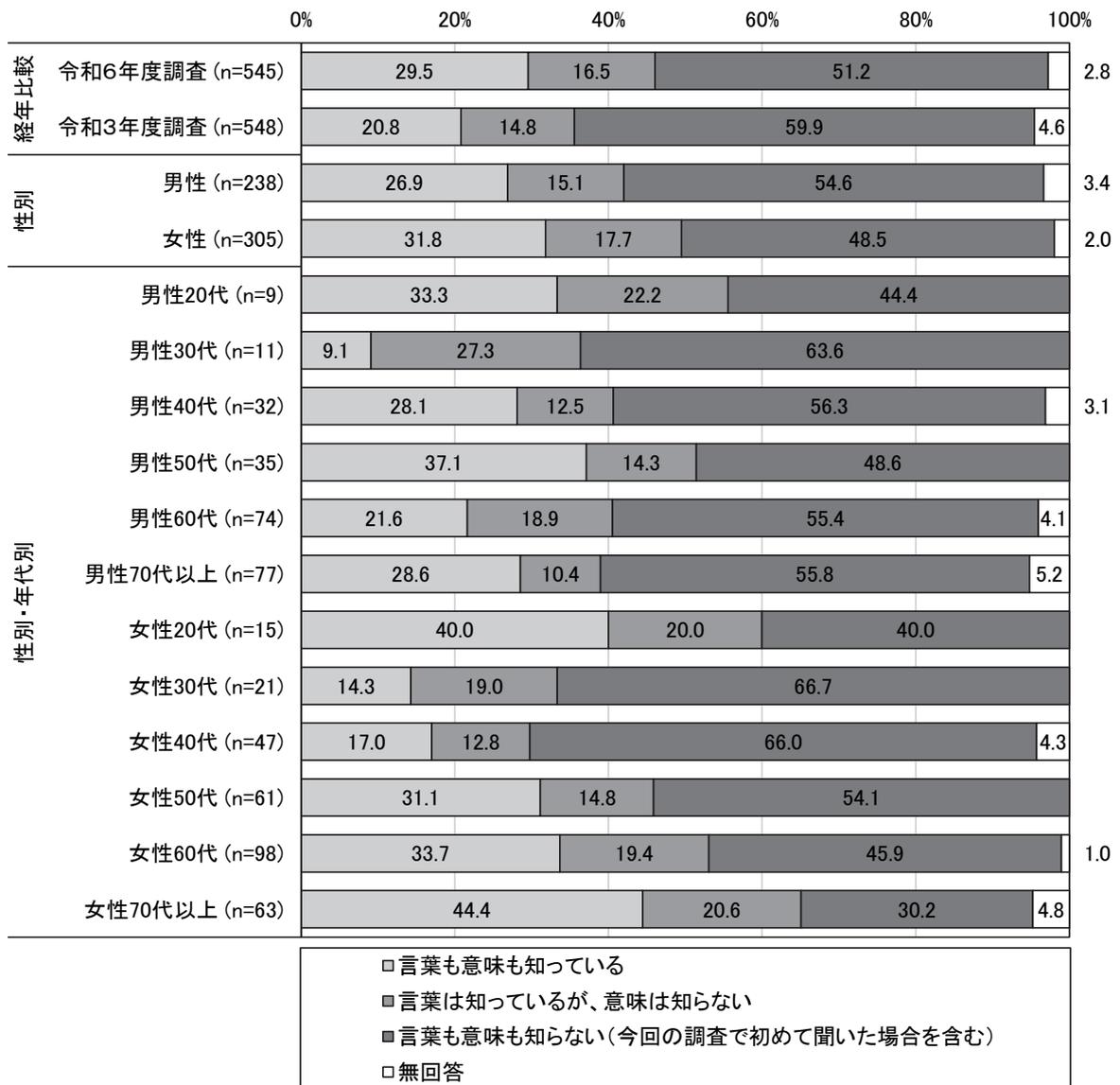
(6) あなたは、「フレイル（虚弱）」を知っていますか。（〇は1つ）

「フレイル（虚弱）」を知っているかについては、「言葉も意味も知っている」が29.5%、「言葉は知っているが、意味は知らない」が16.5%、「言葉も意味も知らない（今回の調査で初めて聞いた場合を含む）」が51.2%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「言葉も意味も知っている」が8.7ポイント増加、「言葉は知っているが、意味は知らない」が1.7ポイント増加、「言葉も意味も知らない（今回の調査で初めて聞いた場合を含む）」が8.7ポイント減少しています。

性別では、「言葉も意味も知っている」は男性が26.9%、女性が31.8%、「言葉は知っているが、意味は知らない」は男性が15.1%、女性が17.7%、「言葉も意味も知らない（今回の調査で初めて聞いた場合を含む）」は男性が54.6%、女性が48.5%となっています。

性別・年代別では、「言葉は知っているが、意味は知らない」「言葉も意味も知らない（今回の調査で初めて聞いた場合を含む）」を合算した『周知が不十分』は男性30代が90.9%で最も高く、次いで女性30代が85.7%、女性40代が78.8%となっています。



問5 休養・こころの健康づくりについて

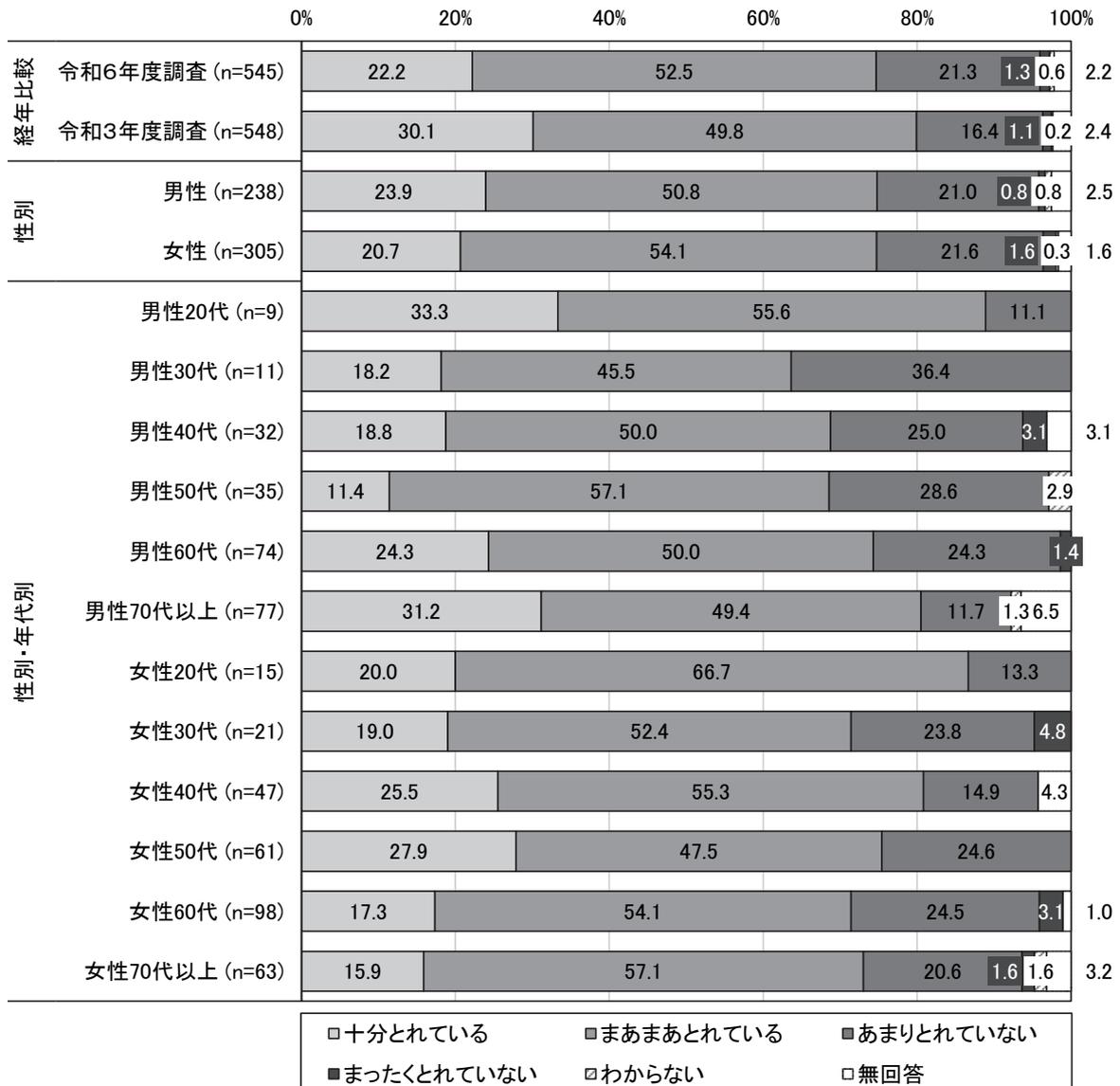
（1）あなたは、日ごろの睡眠が十分にとれていますか。（○は1つ）

日ごろの睡眠が十分にとれているかについては、「十分とれている」「まあまあとれている」を合算した『睡眠が十分にとれている』は74.7%、「あまりとれていない」「まったくとれていない」を合算した『睡眠不足』は22.6%と『睡眠が十分にとれている』が52.1ポイント高くなっています。

経年比較では、前回調査と比較して『睡眠が十分にとれている』が5.2ポイント減少、『睡眠不足』が5.1ポイント増加しています。

性別では、『睡眠が十分にとれている』は男性が74.7%、女性が74.8%、『睡眠不足』は男性が21.8%、女性が23.2%となっています。

性別・年代別では、『睡眠不足』は男性30代が36.4%で最も高く、次いで男性50代・女性30代がともに28.6%、男性40代が28.1%となっています。



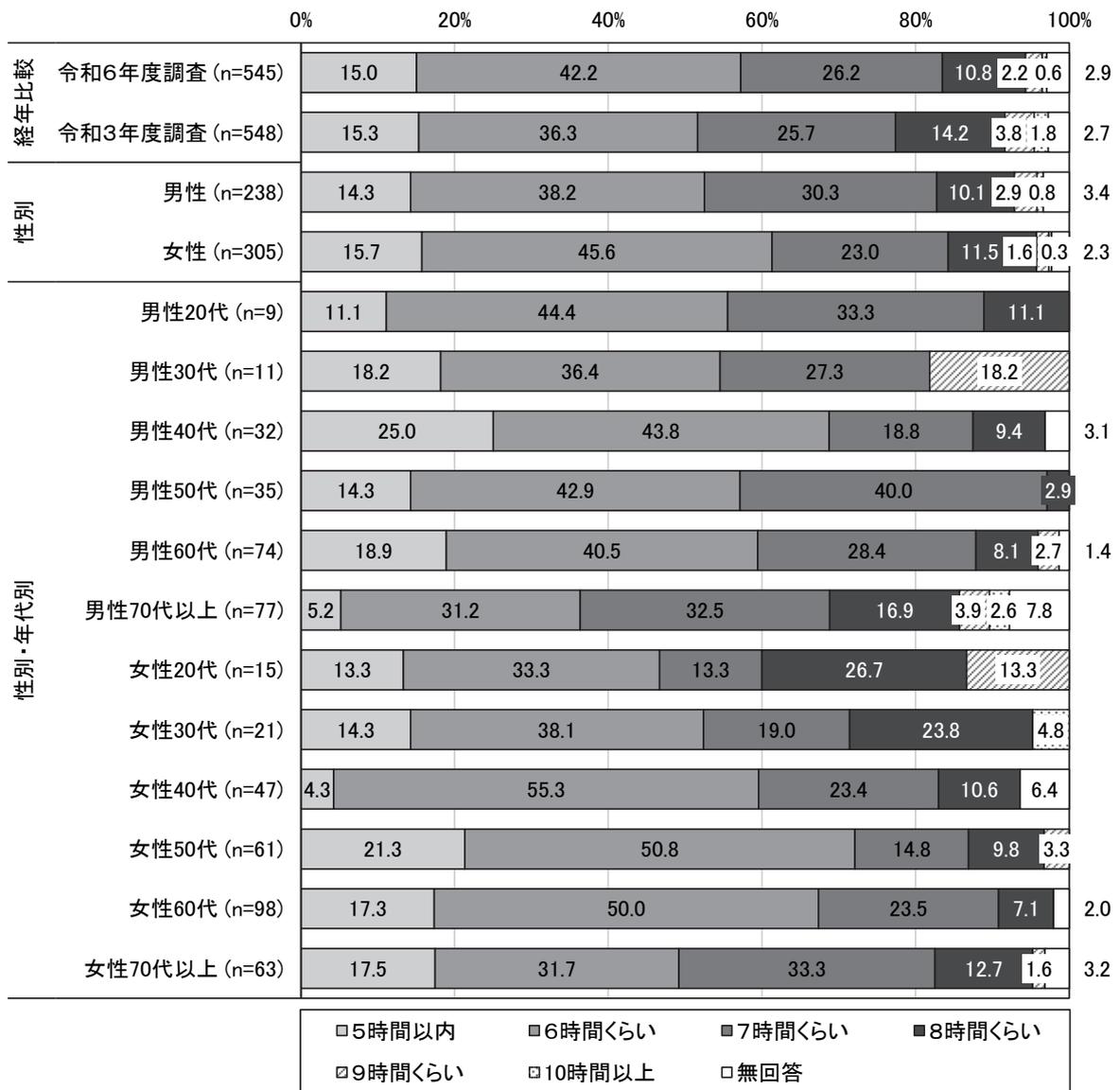
（2）平日、特別なことがない日の1日の睡眠時間は平均して何時間くらいですか。（〇は1つ）

平日、特別なことがない日の1日の睡眠時間は平均して何時間くらいかについては、「6時間くらい」が42.2%で最も高く、次いで「7時間くらい」が26.2%、「5時間以内」が15.0%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「6時間くらい」が5.9ポイント増加、「7時間くらい」が0.5ポイント増加、「5時間以内」が0.3ポイント減少しています。

性別では、男性は「6時間くらい」が38.2%で最も高く、次いで「7時間くらい」が30.3%、「5時間以内」が14.3%、女性は「6時間くらい」が45.6%で最も高く、次いで「7時間くらい」が23.0%、「5時間以内」が15.7%となっています。

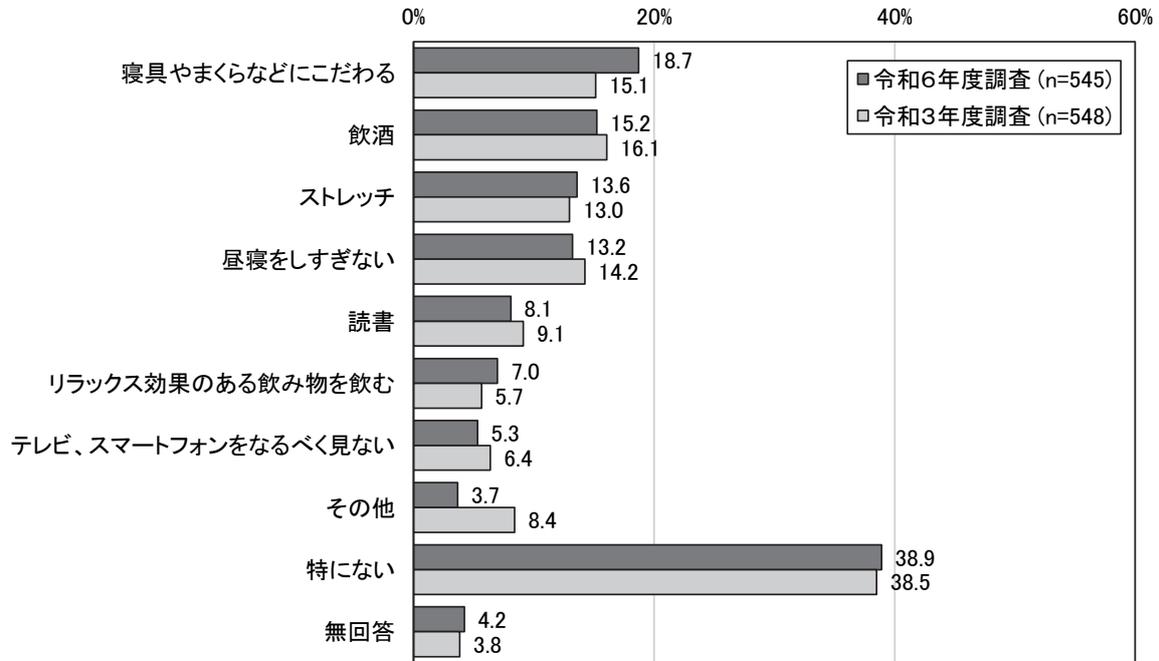
性別・年代別では、「5時間以内」は男性40代が25.0%で最も高く、次いで女性50代が21.3%、男性60代が18.9%となっています。



（3）あなたは、気持ちよく眠るために何かしていることはありますか。（〇はいくつでも）

気持ちよく眠るために何かしていることはあるかについては、「特にない」が38.9%で最も高く、次いで「寝具やまくらなどにこだわる」が18.7%、「飲酒」が15.2%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「特にない」が0.4ポイント増加、「寝具やまくらなどにこだわる」が3.6ポイント増加、「飲酒」が0.9ポイント減少しています。



■性別・年代別

性別では、男性は「特にない」が39.9%で最も高く、次いで「飲酒」が24.8%、「昼寝をしすぎない」が12.2%、女性は「特にない」が38.4%で最も高く、次いで「寝具やまくらなどにこだわる」が24.6%、「ストレッチ」が18.0%となっています。

性別・年代別では、「飲酒」は男性60代が32.4%で最も高く、次いで男性70代以上が26.0%、男性50代が22.9%となっています。

		寝具やまくらなどにこだわる	飲酒	ストレッチ	昼寝をしすぎない	読書	リラックス効果のある飲み物を飲む	テレビ、スマートフォンをなるべく見ない
性別	男性 (n=238)	11.3	24.8	8.0	12.2	5.9	7.1	5.0
	女性 (n=305)	24.6	7.5	18.0	14.1	9.8	6.9	5.6
性別・年代別	男性20代 (n=9)	22.2	0.0	11.1	22.2	11.1	11.1	22.2
	男性30代 (n=11)	0.0	9.1	18.2	36.4	9.1	9.1	0.0
	男性40代 (n=32)	9.4	18.8	6.3	9.4	6.3	3.1	0.0
	男性50代 (n=35)	8.6	22.9	11.4	11.4	0.0	2.9	5.7
	男性60代 (n=74)	13.5	32.4	6.8	9.5	1.4	10.8	2.7
	男性70代以上 (n=77)	11.7	26.0	6.5	11.7	11.7	6.5	7.8
	女性20代 (n=15)	20.0	0.0	0.0	20.0	6.7	6.7	20.0
	女性30代 (n=21)	19.0	9.5	23.8	9.5	4.8	9.5	4.8
	女性40代 (n=47)	17.0	10.6	17.0	8.5	14.9	2.1	10.6
	女性50代 (n=61)	32.8	8.2	14.8	4.9	3.3	9.8	1.6
	女性60代 (n=98)	18.4	6.1	18.4	13.3	11.2	9.2	4.1
	女性70代以上 (n=63)	34.9	7.9	23.8	28.6	12.7	3.2	4.8

		その他	特にない	無回答
性別	男性 (n=238)	3.4	39.9	5.0
	女性 (n=305)	3.9	38.4	3.3
性別・年代別	男性20代 (n=9)	0.0	33.3	0.0
	男性30代 (n=11)	0.0	36.4	9.1
	男性40代 (n=32)	3.1	50.0	3.1
	男性50代 (n=35)	2.9	45.7	2.9
	男性60代 (n=74)	2.7	40.5	4.1
	男性70代以上 (n=77)	5.2	33.8	7.8
	女性20代 (n=15)	6.7	46.7	0.0
	女性30代 (n=21)	4.8	52.4	0.0
	女性40代 (n=47)	2.1	46.8	4.3
	女性50代 (n=61)	1.6	42.6	1.6
	女性60代 (n=98)	2.0	38.8	2.0
	女性70代以上 (n=63)	9.5	20.6	7.9

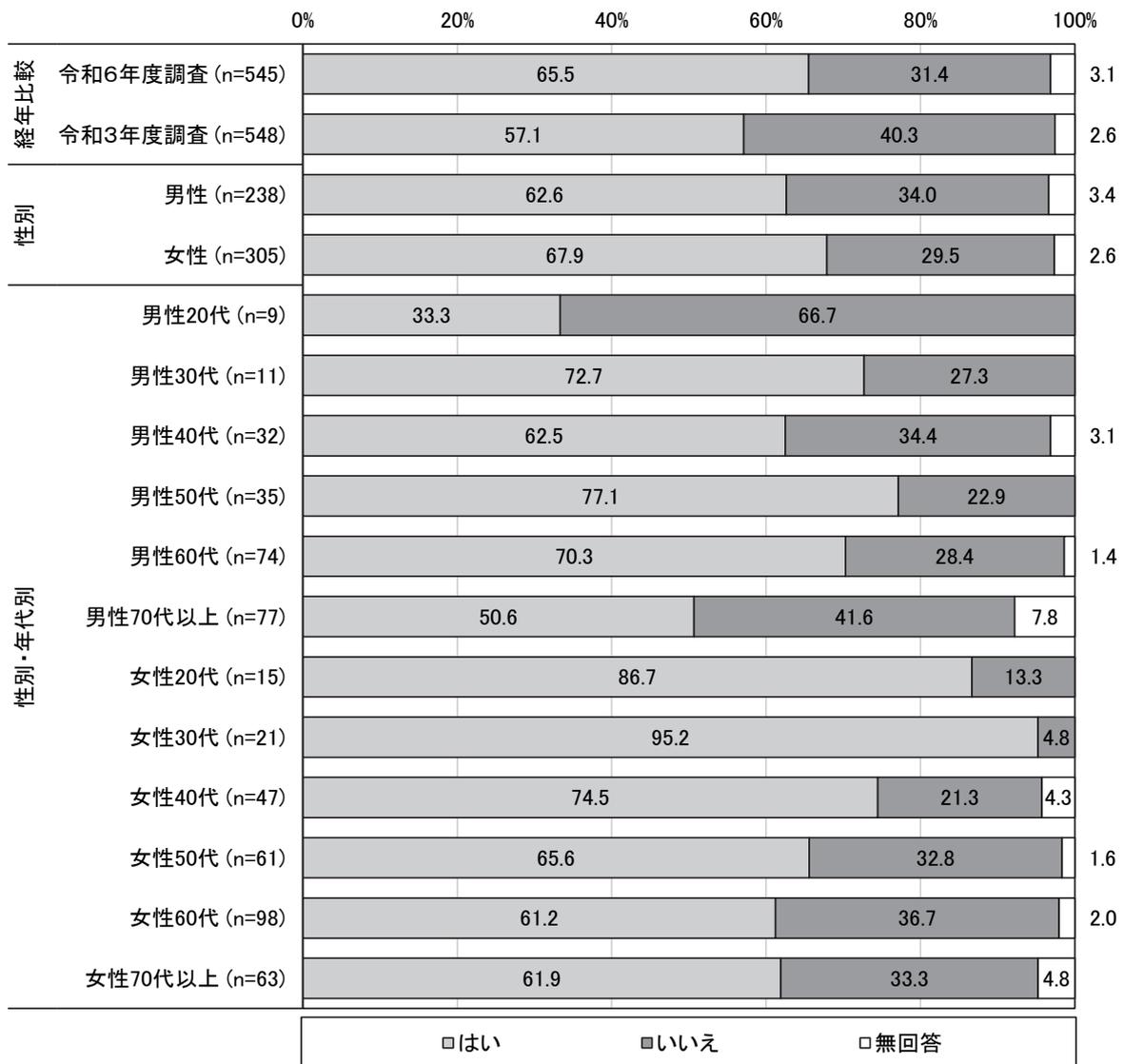
（4）あなたは、朝、目が覚めたとき、疲労感が残っていると感じることはありますか。（〇は1つ）

朝、目が覚めたとき、疲労感が残っていると感じることはあるかについては、「はい」が65.5%、「いいえ」が31.4%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「はい」が8.4ポイント増加、「いいえ」が8.9ポイント減少しています。

性別では、「はい」は男性が62.6%、女性が67.9%、「いいえ」は男性が34.0%、女性が29.5%となっています。

性別・年代別では、「はい」は女性30代が95.2%で最も高く、次いで女性20代が86.7%、男性50代が77.1%となっています。



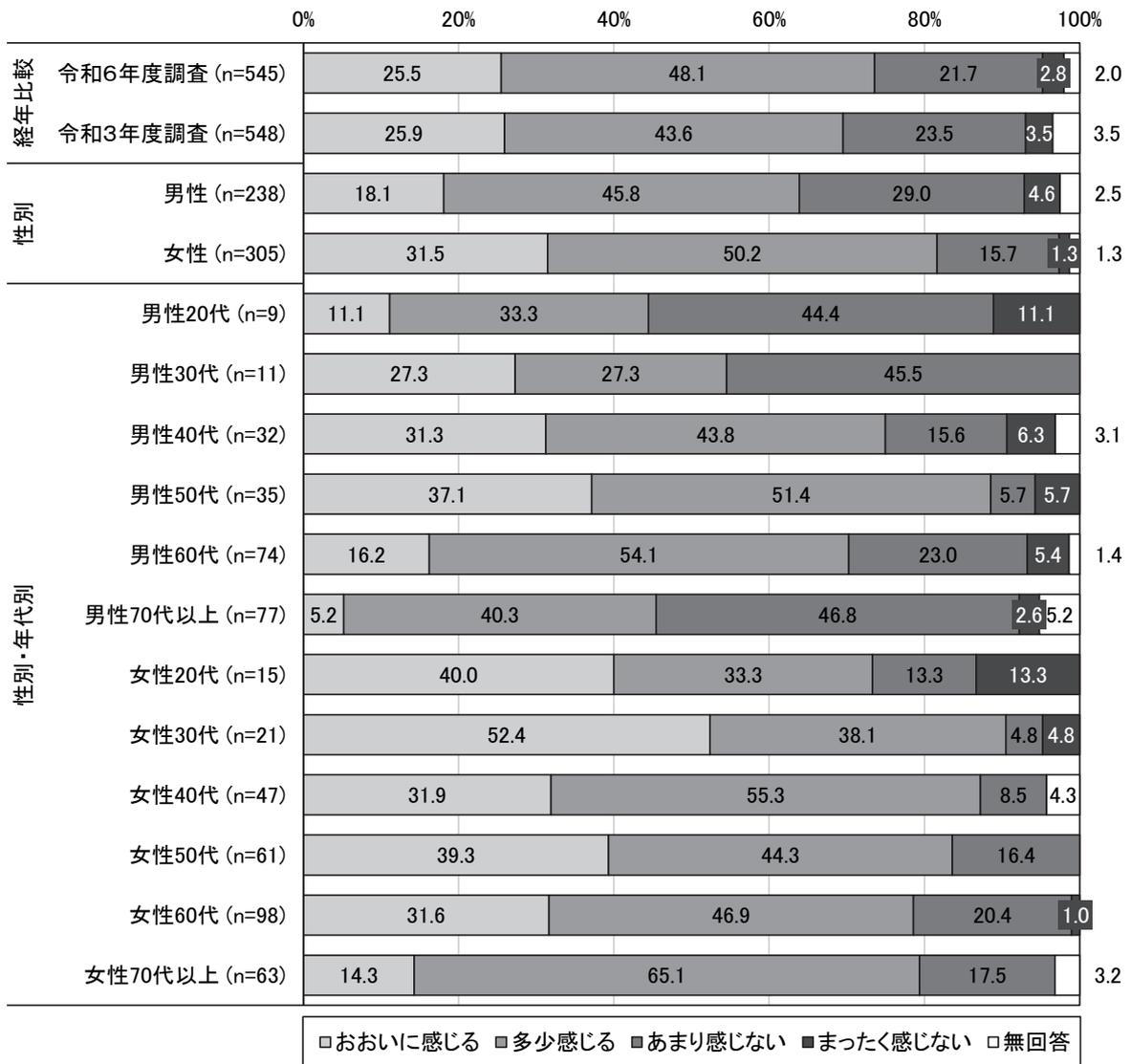
(5) あなたは、この1か月間に、ストレスを感じたことはありますか。(〇は1つ)

この1か月間に、ストレスを感じたことについては、「おおいに感じる」「多少感じる」を合算した『ストレスを感じる』は73.6%、「あまり感じない」「まったく感じない」を合算した『ストレスを感じない』は24.5%と『ストレスを感じる』が49.1ポイント高くなっています。

経年比較では、前回調査と比較して『ストレスを感じる』が4.1ポイント増加、『ストレスを感じない』が2.5ポイント減少しています。

性別では、『ストレスを感じる』は男性が63.9%、女性が81.7%、『ストレスを感じない』は男性が33.6%、女性が17.0%となっています。

性別・年代別では、『ストレスを感じる』は女性30代が90.5%で最も高く、男性50代が88.5%、女性40代が87.2%となっています。

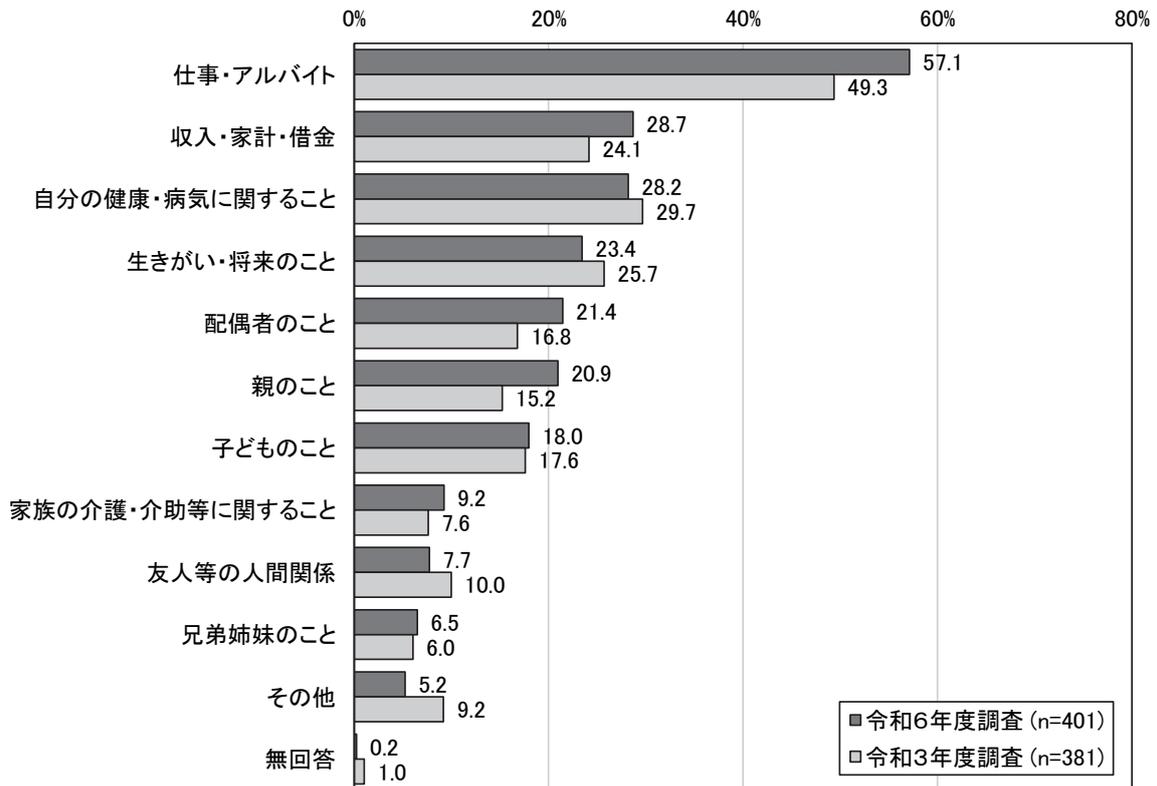


（5）で『ストレスを感じる』と回答した方へおたずねします。

（5）①あなたのストレスの具体的な内容は何ですか。（〇はいくつでも）

ストレスの具体的な内容は何かについては、「仕事・アルバイト」が57.1%で最も高く、次いで「収入・家計・借金」が28.7%、「自分の健康・病気に関すること」が28.2%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「仕事・アルバイト」が7.8ポイント増加、「収入・家計・借金」が4.6ポイント増加、「自分の健康・病気に関すること」が1.5ポイント減少しています。



■性別・年代別

性別では、男性は「仕事・アルバイト」が62.5%で最も高く、次いで「自分の健康・病気に関すること」が33.6%、「収入・家計・借金」が29.6%、女性は「仕事・アルバイト」が53.8%で最も高く、次いで「収入・家計・借金」「配偶者のこと」がともに28.1%、「自分の健康・病気に関すること」が24.9%となっています。

性別・年代別では、男性は20代～60代で「仕事・アルバイト」、70代以上で「自分の健康・病気に関すること」、女性は20代～60代で「仕事・アルバイト」、70代以上で「配偶者のこと」が最も高くなっています。

		仕事・アルバイト	収入・家計・借金	自分の健康・病気に関すること	生きがい・将来のこと	配偶者のこと	親のこと	子どものこと
性別	男性 (n=152)	62.5	29.6	33.6	22.4	10.5	16.4	13.2
	女性 (n=249)	53.8	28.1	24.9	24.1	28.1	23.7	20.9
性別・年代別	男性20代 (n=4)	100.0	25.0	0.0	50.0	0.0	0.0	0.0
	男性30代 (n=6)	83.3	33.3	0.0	50.0	0.0	16.7	0.0
	男性40代 (n=24)	79.2	33.3	29.2	33.3	8.3	33.3	12.5
	男性50代 (n=31)	77.4	22.6	25.8	19.4	6.5	12.9	9.7
	男性60代 (n=52)	75.0	28.8	25.0	11.5	9.6	23.1	15.4
	男性70代以上 (n=35)	11.4	34.3	65.7	25.7	20.0	0.0	17.1
	女性20代 (n=11)	90.9	45.5	27.3	36.4	0.0	18.2	0.0
	女性30代 (n=19)	78.9	57.9	10.5	42.1	26.3	21.1	21.1
	女性40代 (n=41)	70.7	26.8	9.8	14.6	17.1	22.0	24.4
	女性50代 (n=51)	74.5	35.3	19.6	19.6	19.6	37.3	15.7
	女性60代 (n=77)	42.9	19.5	32.5	24.7	35.1	27.3	27.3
	女性70代以上 (n=50)	18.0	20.0	36.0	26.0	42.0	8.0	18.0

		家族の介護・介助等に関すること	友人等の人間関係	兄弟姉妹のこと	その他	無回答
性別	男性 (n=152)	4.6	6.6	5.9	3.3	0.0
	女性 (n=249)	12.0	8.4	6.8	6.4	0.4
性別・年代別	男性20代 (n=4)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	男性30代 (n=6)	0.0	16.7	0.0	0.0	0.0
	男性40代 (n=24)	4.2	16.7	4.2	8.3	0.0
	男性50代 (n=31)	3.2	3.2	6.5	3.2	0.0
	男性60代 (n=52)	7.7	1.9	3.8	0.0	0.0
	男性70代以上 (n=35)	2.9	8.6	11.4	5.7	0.0
	女性20代 (n=11)	0.0	36.4	0.0	9.1	0.0
	女性30代 (n=19)	0.0	0.0	5.3	5.3	0.0
	女性40代 (n=41)	12.2	4.9	0.0	4.9	0.0
	女性50代 (n=51)	17.6	5.9	3.9	5.9	0.0
	女性60代 (n=77)	15.6	7.8	9.1	5.2	0.0
	女性70代以上 (n=50)	8.0	12.0	14.0	10.0	2.0

(5) で『ストレスを感じる』と回答した方へおたずねします。

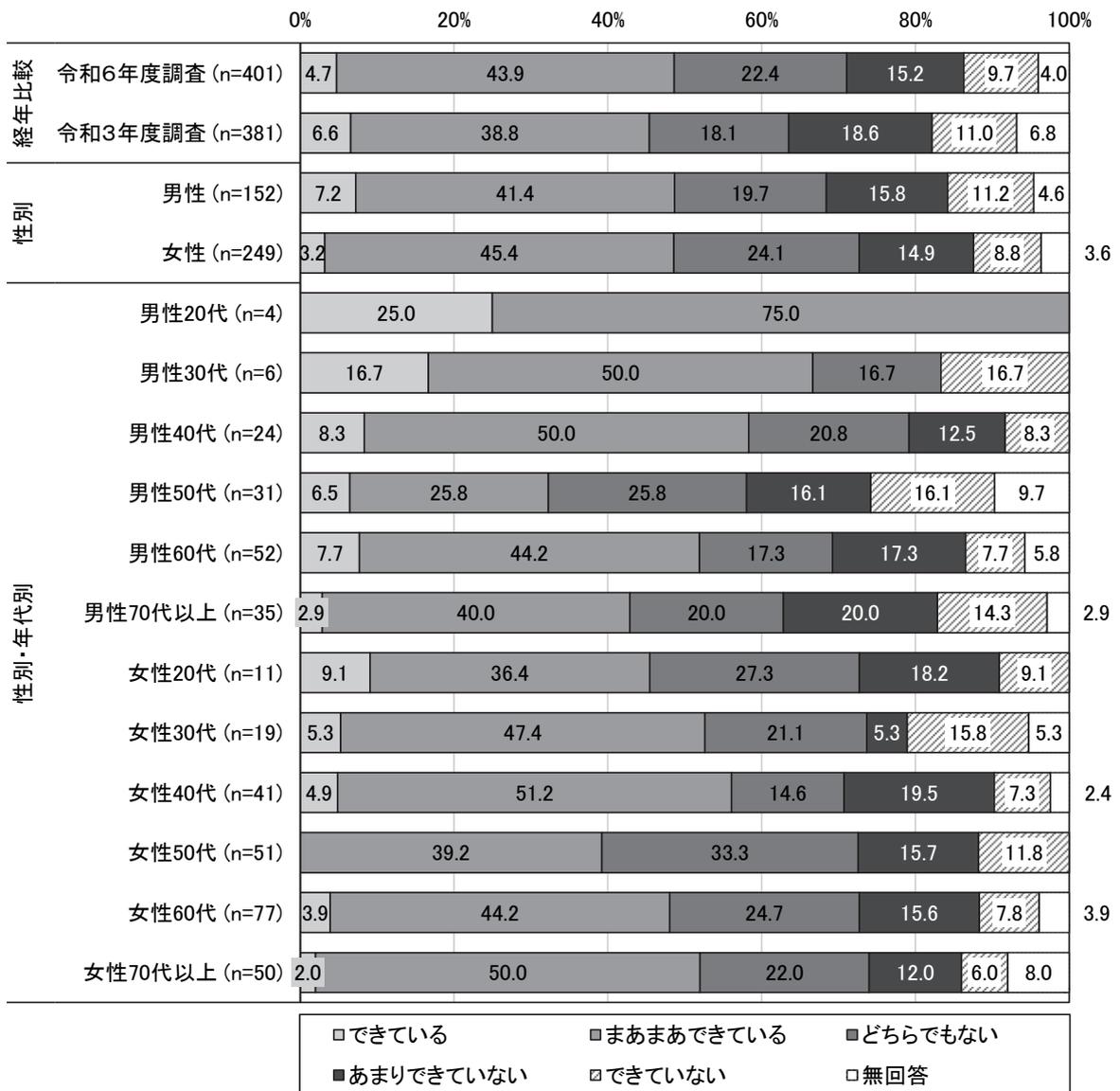
(5) ②あなたは、ストレスを解消できていますか。(〇は1つ)

ストレスを解消できているかについては、「できている」「まあまあできている」を合算した『ストレスを解消できている』は48.6%、「あまりできていない」「できていない」を合算した『ストレスを解消できていない』は24.9%と『ストレスを解消できている』が23.7ポイント高くなっています。

経年比較では、前回調査と比較して『ストレスを解消できている』が3.2ポイント増加、『ストレスを解消できていない』が4.7ポイント減少しています。

性別では、『ストレスを解消できている』は男女ともに48.6%、『ストレスを解消できていない』は男性が27.0%、女性が23.7%となっています。

性別・年代別では、『ストレスを解消できていない』は男性70代以上が34.3%で最も高く、次いで男性50代が32.2%、女性50代が27.5%となっています。



（6）あなたは、以下のように感じますか。（それぞれに○は1つ）

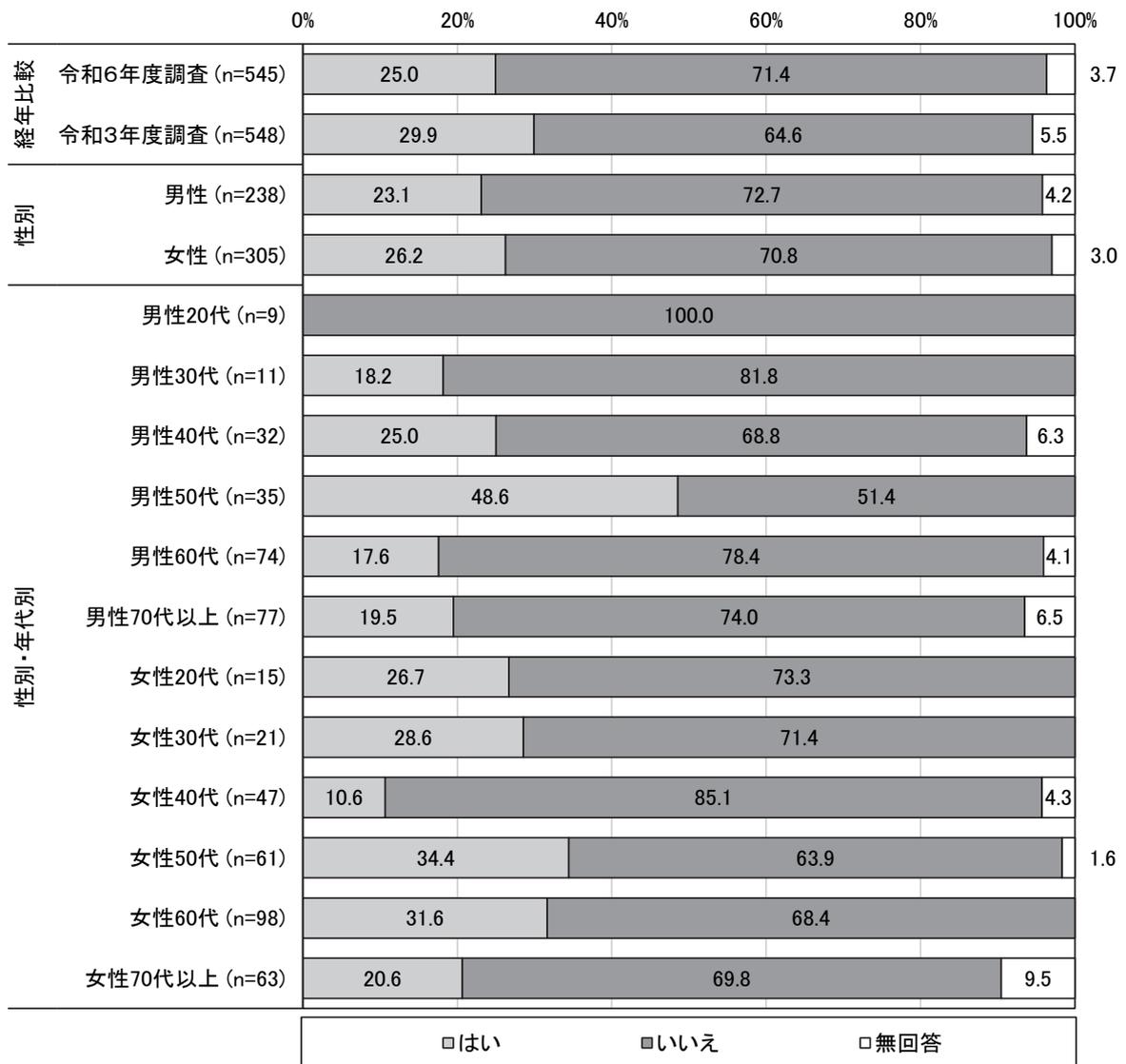
①毎日の生活に充実感がない

毎日の生活に充実感がないと感じるかについては、「はい」が25.0%、「いいえ」が71.4%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「はい」が4.9ポイント減少、「いいえ」が6.8ポイント増加しています。

性別では、「はい」は男性が23.1%、女性が26.2%となっています。

性別・年代別では、「はい」は男性50代が48.6%で最も高く、次いで女性50代が34.4%、女性60代が31.6%となっています。



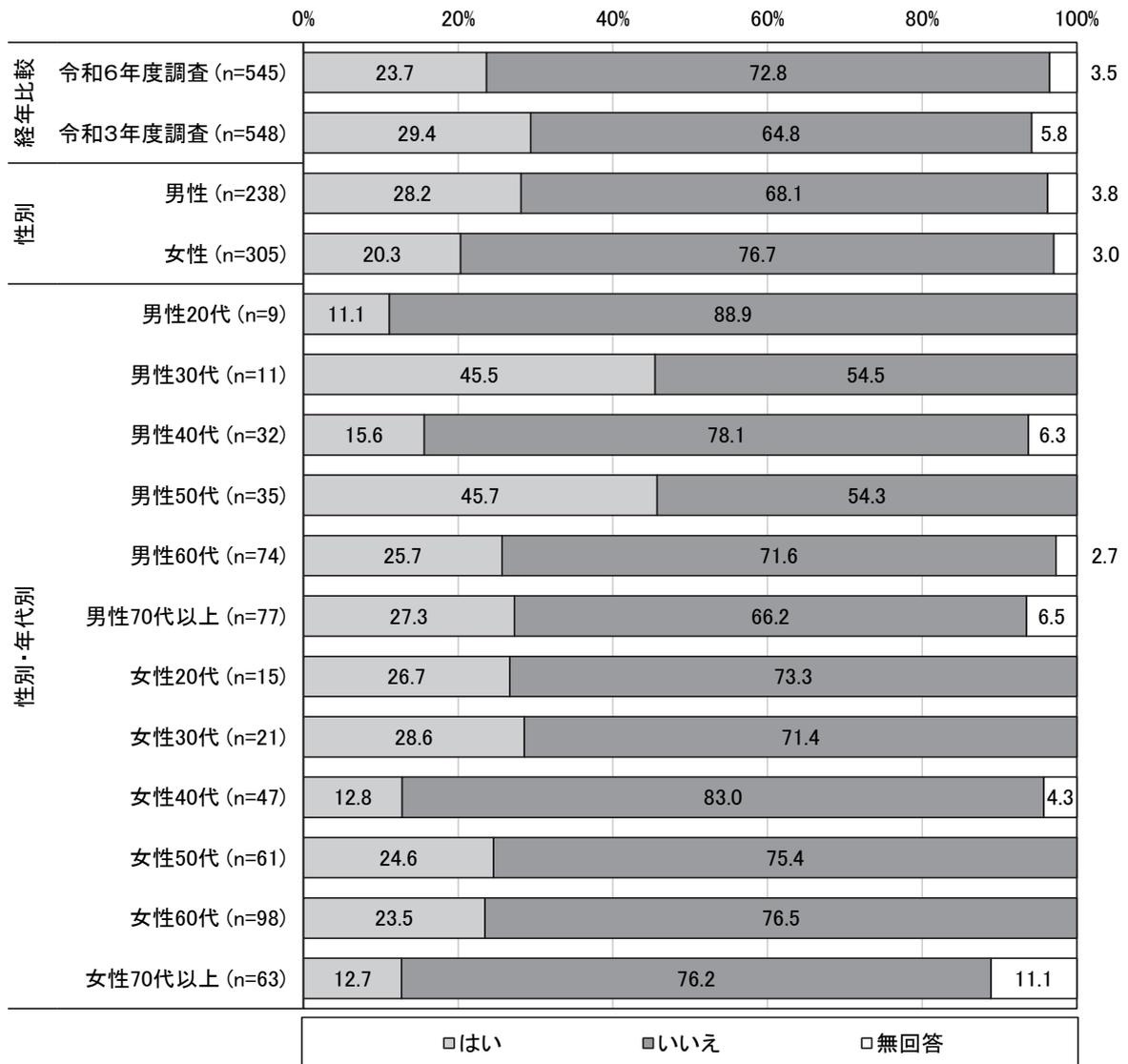
②これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった

これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなったと感じるかについては、「はい」が23.7%、「いいえ」が72.8%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「はい」が5.7ポイント減少、「いいえ」が8.0ポイント増加しています。

性別では、「はい」は男性が28.2%、女性が20.3%となっています。

性別・年代別では、「はい」は男性50代が45.7%で最も高く、次いで男性30代が45.5%、女性30代が28.6%となっています。



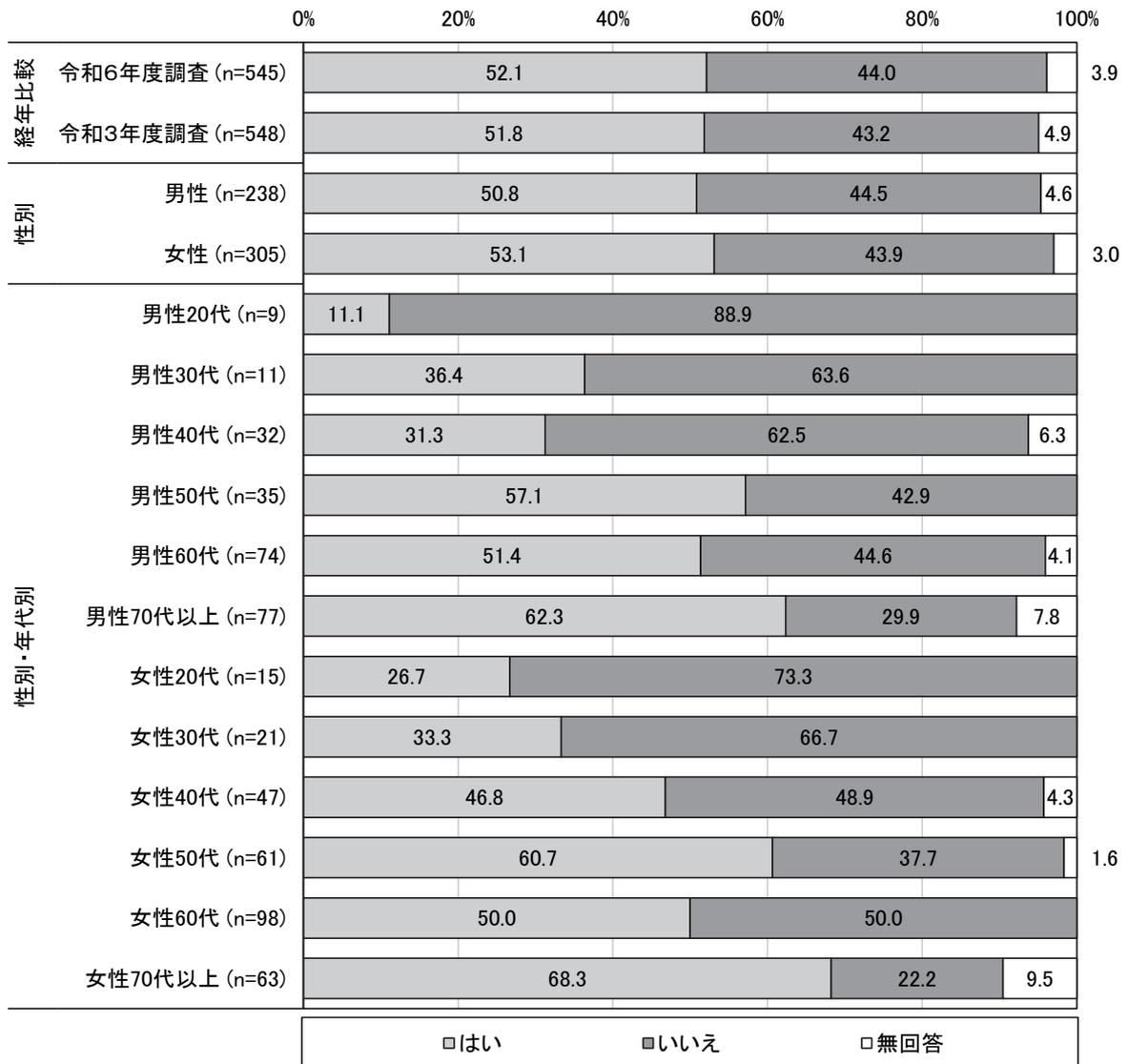
③以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる

以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられるかについては、「はい」が52.1%、「いいえ」が44.0%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「はい」が0.3ポイント増加、「いいえ」が0.8ポイント増加しています。

性別では、「はい」は男性が50.8%、女性が53.1%となっています。

性別・年代別では、「はい」は女性70代以上が68.3%で最も高く、次いで男性70代以上が62.3%、女性50代が60.7%となっています。



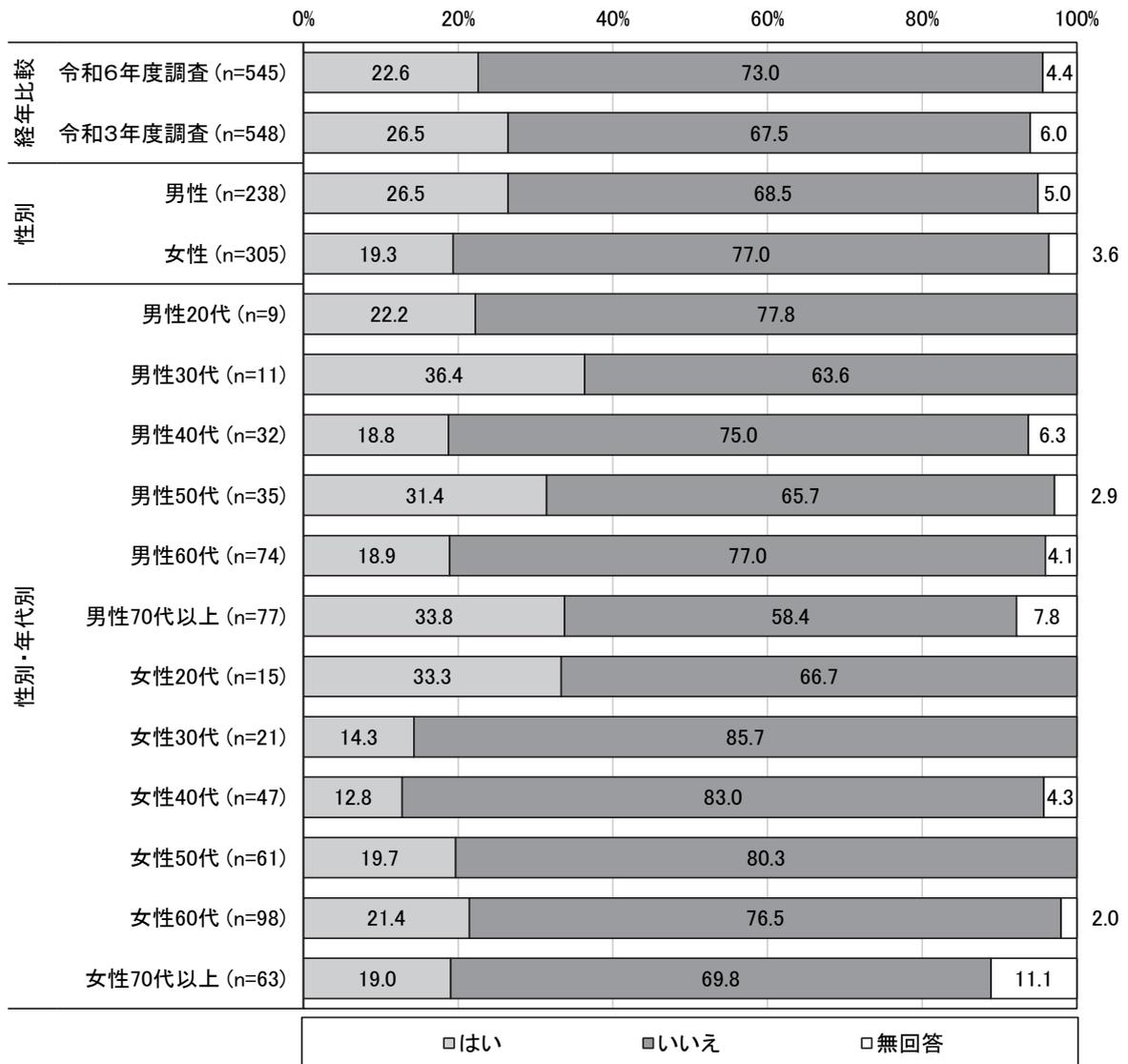
④自分は役に立つ人間だとは思えない

自分は役に立つ人間だとは思えないと感じるかについては、「はい」が22.6%、「いいえ」が73.0%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「はい」が3.9ポイント減少、「いいえ」が5.5ポイント増加しています。

性別では、「はい」は男性が26.5%、女性が19.3%となっています。

性別・年代別では、「はい」は男性30代が36.4%で最も高く、次いで男性70代以上が33.8%、女性20代が33.3%となっています。



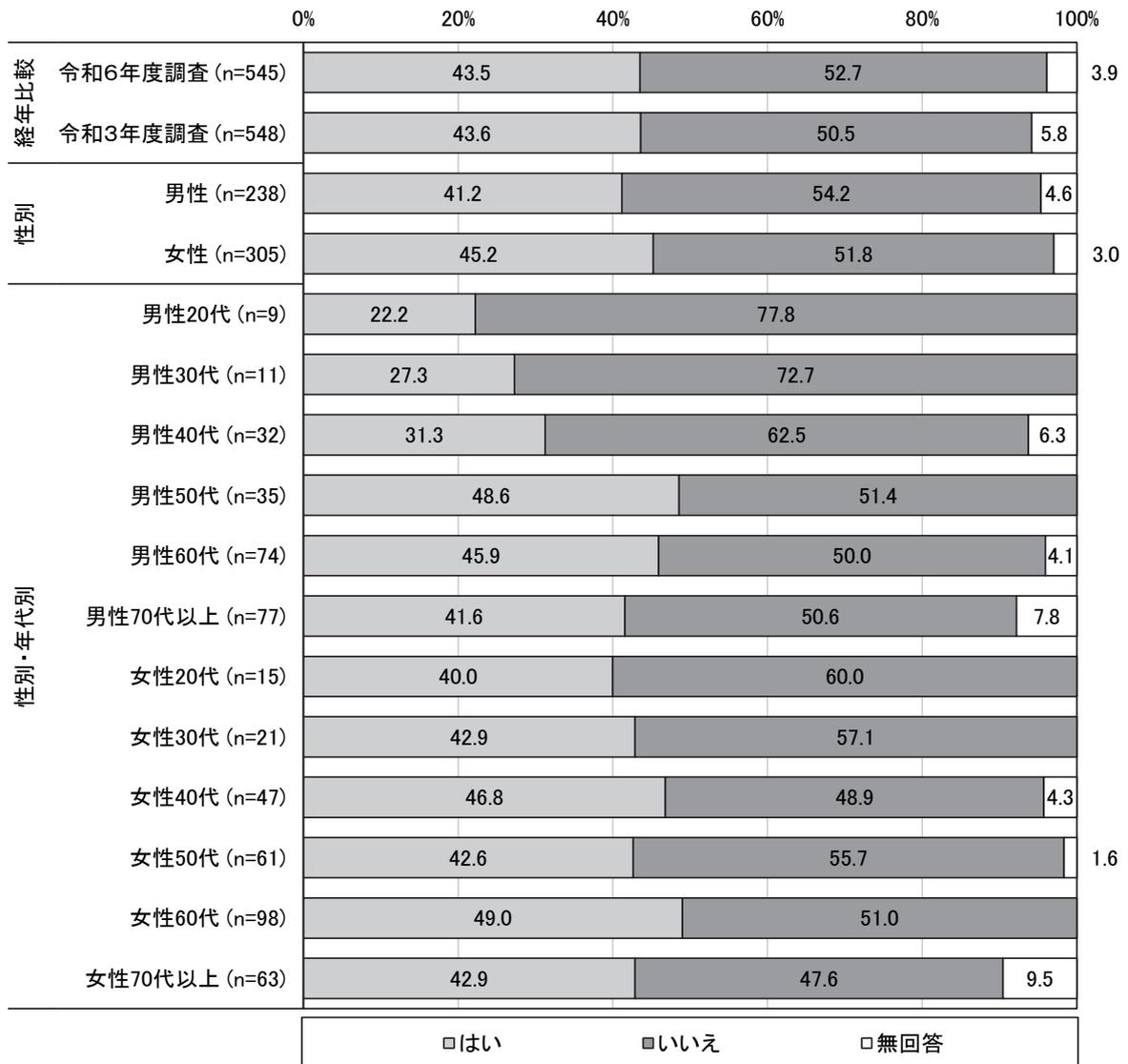
⑥わけもなく疲れたような感じがする

わけもなく疲れたような感じがするかについては、「はい」が43.5%、「いいえ」が52.7%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「はい」が0.1ポイント減少、「いいえ」が2.2ポイント増加しています。

性別では、「はい」は男性が41.2%、女性が45.2%となっています。

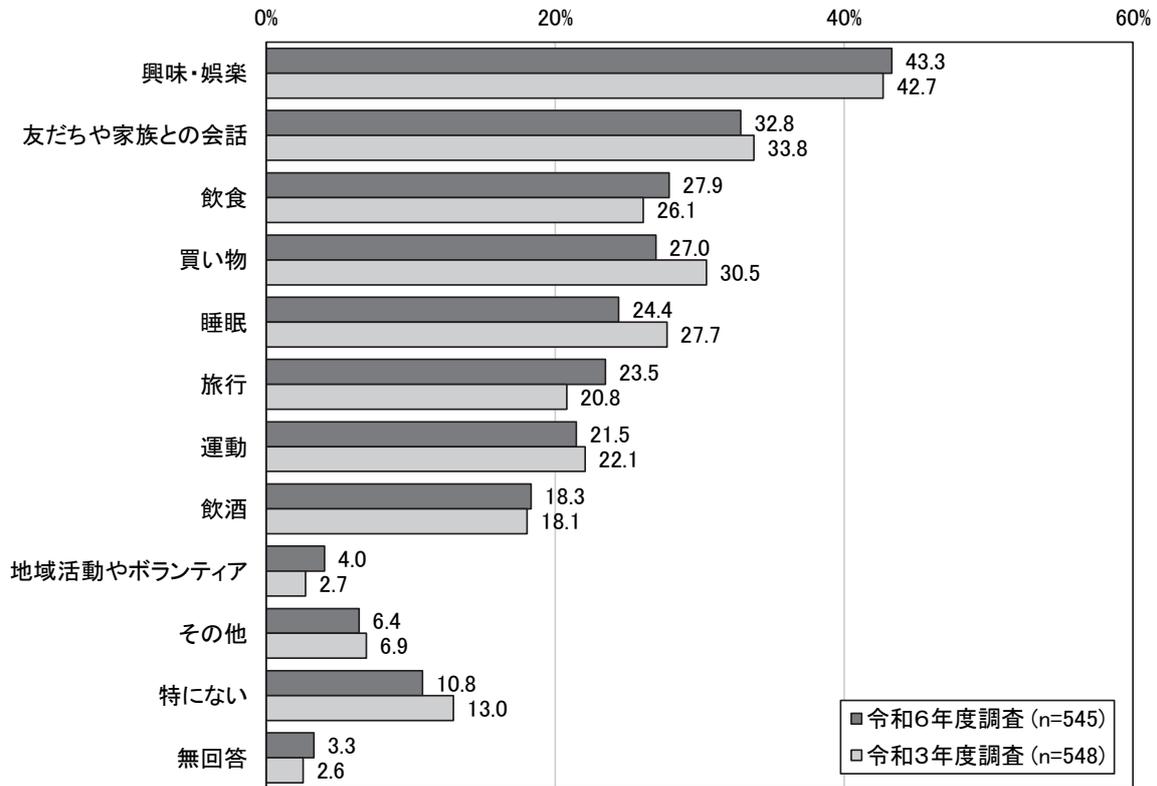
性別・年代別では、「はい」は女性60代が49.0%で最も高く、次いで男性50代が48.6%、女性40代が46.8%となっています。



（7）あなたには、自分なりのストレス解消法がありますか。（〇はいくつでも）

自分なりのストレス解消法があるかについては、「興味・娯楽」が43.3%で最も高く、次いで「友だちや家族との会話」が32.8%、「飲食」が27.9%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「興味・娯楽」が0.6ポイント増加、「友だちや家族との会話」が1.0ポイント減少、「飲食」が1.8ポイント増加しています。



■性別・年代別

性別では、男性は「興味・娯楽」が47.5%で最も高く、次いで「飲食」が28.2%、「運動」が26.9%、女性は「友だちや家族との会話」が43.9%で最も高く、次いで「興味・娯楽」が40.0%、「買い物」が36.1%となっています。

性別・年代別では、「特にない」は男性60代が16.2%で最も高く、次いで男性70代以上が15.6%、女性60代が14.3%となっています。

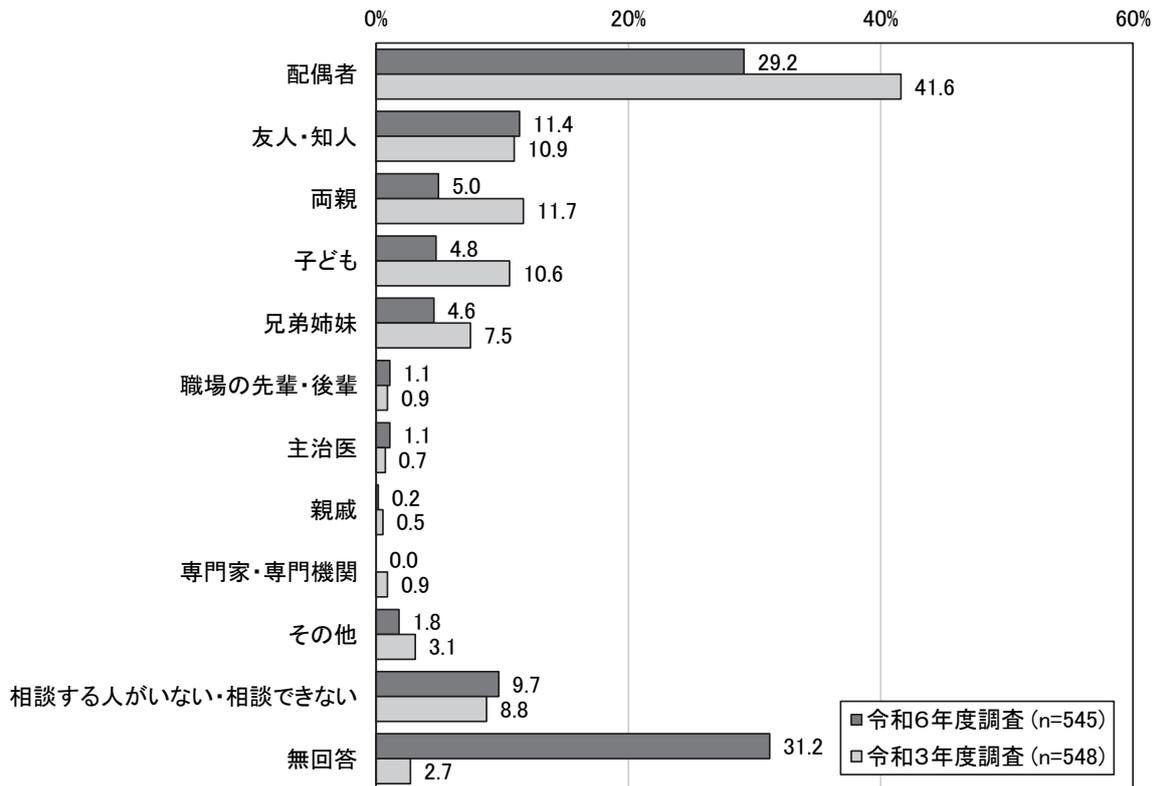
		興味・娯楽	友だちや家族との会話	飲食	買い物	睡眠	旅行	運動
性別	男性 (n=238)	47.5	18.9	28.2	15.5	23.5	22.3	26.9
	女性 (n=305)	40.0	43.9	27.5	36.1	25.2	24.6	17.4
性別・年代別	男性20代 (n=9)	55.6	44.4	55.6	33.3	22.2	33.3	33.3
	男性30代 (n=11)	63.6	18.2	36.4	27.3	36.4	27.3	18.2
	男性40代 (n=32)	53.1	25.0	46.9	28.1	25.0	21.9	25.0
	男性50代 (n=35)	45.7	8.6	40.0	8.6	17.1	22.9	22.9
	男性60代 (n=74)	51.4	21.6	21.6	13.5	24.3	28.4	31.1
	男性70代以上 (n=77)	39.0	15.6	16.9	11.7	23.4	14.3	26.0
	女性20代 (n=15)	60.0	40.0	60.0	60.0	53.3	26.7	13.3
	女性30代 (n=21)	57.1	57.1	42.9	28.6	47.6	38.1	14.3
	女性40代 (n=47)	25.5	38.3	31.9	40.4	38.3	27.7	17.0
	女性50代 (n=61)	39.3	45.9	34.4	29.5	19.7	14.8	14.8
	女性60代 (n=98)	44.9	44.9	22.4	34.7	19.4	23.5	17.3
	女性70代以上 (n=63)	33.3	41.3	12.7	38.1	15.9	28.6	22.2

		飲酒	地域活動やボランティア	その他	特にない	無回答
性別	男性 (n=238)	26.5	5.0	5.5	12.6	2.1
	女性 (n=305)	12.1	3.3	7.2	9.5	3.9
性別・年代別	男性20代 (n=9)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	男性30代 (n=11)	27.3	9.1	0.0	0.0	0.0
	男性40代 (n=32)	34.4	3.1	3.1	6.3	3.1
	男性50代 (n=35)	40.0	2.9	11.4	11.4	0.0
	男性60代 (n=74)	27.0	2.7	4.1	16.2	0.0
	男性70代以上 (n=77)	19.5	9.1	6.5	15.6	5.2
	女性20代 (n=15)	0.0	6.7	0.0	0.0	0.0
	女性30代 (n=21)	19.0	0.0	0.0	4.8	0.0
	女性40代 (n=47)	21.3	0.0	4.3	6.4	4.3
	女性50代 (n=61)	23.0	0.0	9.8	6.6	0.0
	女性60代 (n=98)	6.1	5.1	7.1	14.3	4.1
	女性70代以上 (n=63)	4.8	6.3	11.1	11.1	9.5

（8）あなたが、悩みや心配なことなどがあるときに、主に相談する人は誰ですか。（〇は1つ）

悩みや心配なことなどがあるときに、主に相談する人については、「配偶者」が 29.2%で最も高く、次いで「友人・知人」が 11.4%、「相談する人がいない・相談できない」が 9.7%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「配偶者」が 12.4 ポイント減少、「友人・知人」が 0.5 ポイント増加、「相談する人がいない・相談できない」が 0.9 ポイント増加しています。



■性別・年代別

性別では、男性は「配偶者」が37.4%で最も高く、次いで「相談する人がいない・相談できない」が15.1%、「友人・知人」が9.2%、女性は「配偶者」が22.6%で最も高く、次いで「友人・知人」が13.1%、「子ども」が7.5%となっています。

性別・年代別では、「相談する人がいない・相談できない」は男性30代が27.3%で最も高く、次いで男性60代が16.2%、男性70代以上が15.6%となっています。

		配偶者	友人・知人	両親	子ども	兄弟姉妹	職場の先輩・後輩	主治医
性別	男性 (n=238)	37.4	9.2	5.9	1.3	3.4	0.8	1.3
	女性 (n=305)	22.6	13.1	4.3	7.5	5.6	1.3	1.0
性別・年代別	男性20代 (n=9)	11.1	11.1	33.3	0.0	0.0	0.0	0.0
	男性30代 (n=11)	9.1	0.0	18.2	0.0	0.0	0.0	0.0
	男性40代 (n=32)	18.8	12.5	25.0	0.0	0.0	0.0	3.1
	男性50代 (n=35)	40.0	14.3	2.9	2.9	0.0	0.0	0.0
	男性60代 (n=74)	41.9	9.5	0.0	0.0	4.1	2.7	0.0
	男性70代以上 (n=77)	46.8	6.5	0.0	2.6	6.5	0.0	2.6
	女性20代 (n=15)	0.0	0.0	40.0	0.0	6.7	0.0	6.7
	女性30代 (n=21)	19.0	9.5	4.8	0.0	4.8	9.5	0.0
	女性40代 (n=47)	21.3	17.0	10.6	0.0	0.0	2.1	2.1
	女性50代 (n=61)	23.0	13.1	1.6	6.6	6.6	1.6	0.0
	女性60代 (n=98)	22.4	16.3	0.0	11.2	7.1	0.0	0.0
	女性70代以上 (n=63)	30.2	9.5	0.0	12.7	6.3	0.0	1.6

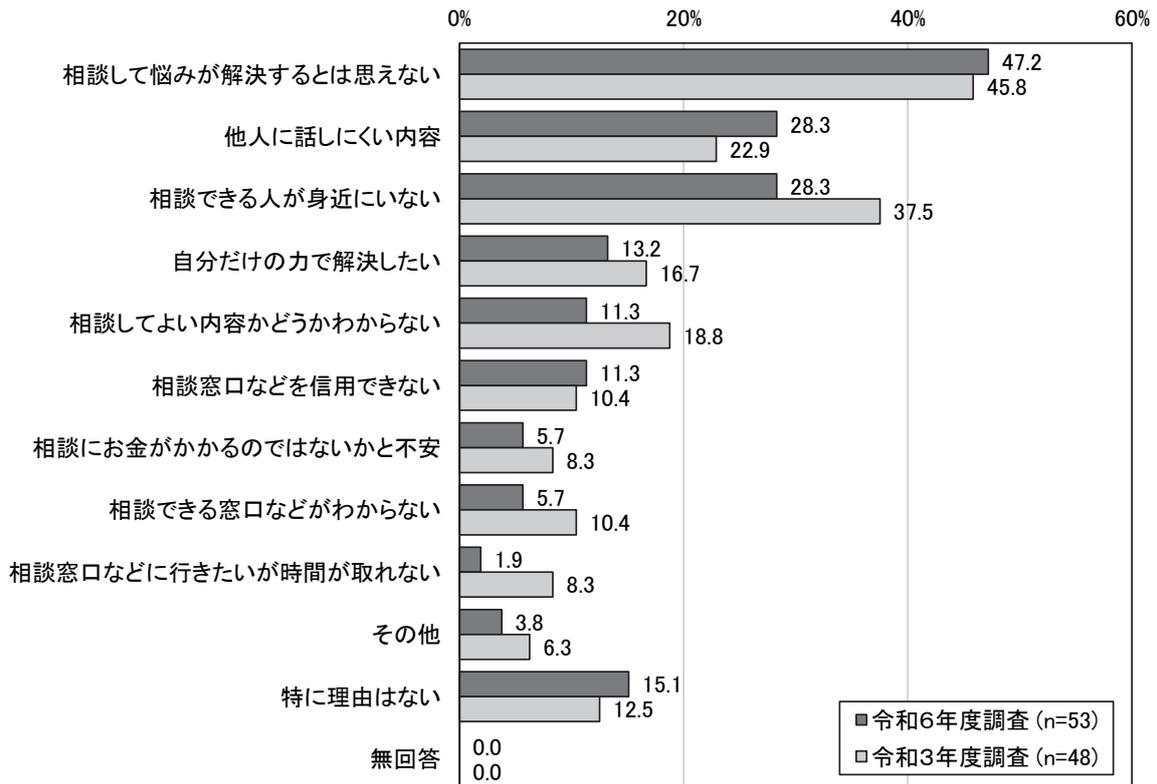
		親戚	専門家・専門機関	その他	相談する人がいない・相談できない	無回答
性別	男性 (n=238)	0.4	0.0	2.1	15.1	23.1
	女性 (n=305)	0.0	0.0	1.6	5.6	37.4
性別・年代別	男性20代 (n=9)	0.0	0.0	0.0	11.1	33.3
	男性30代 (n=11)	0.0	0.0	0.0	27.3	45.5
	男性40代 (n=32)	0.0	0.0	3.1	12.5	25.0
	男性50代 (n=35)	0.0	0.0	0.0	11.4	28.6
	男性60代 (n=74)	1.4	0.0	4.1	16.2	20.3
	男性70代以上 (n=77)	0.0	0.0	1.3	15.6	18.2
	女性20代 (n=15)	0.0	0.0	0.0	6.7	40.0
	女性30代 (n=21)	0.0	0.0	0.0	9.5	42.9
	女性40代 (n=47)	0.0	0.0	0.0	6.4	40.4
	女性50代 (n=61)	0.0	0.0	1.6	9.8	36.1
	女性60代 (n=98)	0.0	0.0	4.1	3.1	35.7
	女性70代以上 (n=63)	0.0	0.0	0.0	3.2	36.5

（8）で「相談する人がいない・相談できない」と回答した方へおたずねします。

（8）①なぜ、相談できないと思いますか。（〇はいくつでも）

相談できないと思う理由については、「相談して悩みが解決するとは思えない」が 47.2%で最も高く、次いで「他人に話しにくい内容」「相談できる人が身近にいない」がともに 28.3%、「特に理由はない」が 15.1%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「相談して悩みが解決するとは思えない」が 1.4 ポイント増加、「他人に話しにくい内容」が 5.4 ポイント増加、「相談できる人が身近にいない」が 9.2 ポイント減少、「特に理由はない」が 2.6 ポイント増加しています。



■性別・年代別

性別では、男性は「相談して悩みが解決するとは思えない」「他人に話しにくい内容」がともに33.3%で最も高く、次いで「相談できる人が身近にいない」が30.6%、「自分だけの力で解決したい」「特に理由はない」がともに19.4%、女性は「相談して悩みが解決するとは思えない」が76.5%で最も高く、次いで「相談できる人が身近にいない」「相談窓口などを信用できない」がともに23.5%、「他人に話しにくい内容」「相談してよい内容かどうかわからない」がともに17.6%となっています。

性別・年代別については、回答数が少ないため傾向として参考にします。

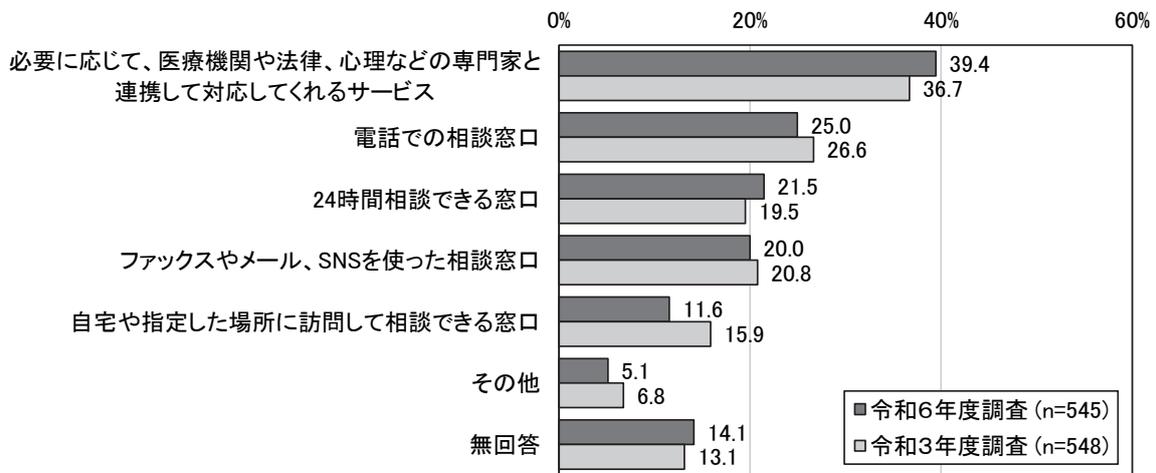
		相談して悩みが解決するとは思えない	他人に話しにくい内容	相談できる人が身近にいない	自分だけの力で解決したい	相談してよい内容かどうかわからない	相談窓口などを信用できない	相談にお金がかかるのではないかと不安
性別	男性 (n=36)	33.3	33.3	30.6	19.4	8.3	5.6	5.6
	女性 (n=17)	76.5	17.6	23.5	0.0	17.6	23.5	5.9
性別・年代別	男性20代 (n=1)	0.0	100.0	0.0	100.0	0.0	0.0	0.0
	男性30代 (n=3)	0.0	66.7	33.3	33.3	0.0	0.0	0.0
	男性40代 (n=4)	75.0	25.0	25.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	男性50代 (n=4)	50.0	75.0	25.0	25.0	25.0	25.0	25.0
	男性60代 (n=12)	25.0	25.0	41.7	16.7	0.0	8.3	8.3
	男性70代以上 (n=12)	33.3	16.7	25.0	16.7	16.7	0.0	0.0
	女性20代 (n=1)	100.0	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	女性30代 (n=2)	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	女性40代 (n=3)	66.7	33.3	0.0	0.0	33.3	33.3	0.0
	女性50代 (n=6)	83.3	16.7	33.3	0.0	0.0	0.0	0.0
	女性60代 (n=3)	66.7	0.0	33.3	0.0	66.7	66.7	33.3
	女性70代以上 (n=2)	50.0	0.0	50.0	0.0	0.0	50.0	0.0

		相談できる窓口などがわからない	相談窓口などに行きたいが時間が取れない	その他	特に理由はない	無回答
性別	男性 (n=36)	8.3	2.8	2.8	19.4	0.0
	女性 (n=17)	0.0	0.0	5.9	5.9	0.0
性別・年代別	男性20代 (n=1)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	男性30代 (n=3)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	男性40代 (n=4)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	男性50代 (n=4)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	男性60代 (n=12)	25.0	8.3	8.3	25.0	0.0
	男性70代以上 (n=12)	0.0	0.0	0.0	33.3	0.0
	女性20代 (n=1)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	女性30代 (n=2)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	女性40代 (n=3)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	女性50代 (n=6)	0.0	0.0	0.0	16.7	0.0
	女性60代 (n=3)	0.0	0.0	33.3	0.0	0.0
	女性70代以上 (n=2)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

（9）あなたは、悩みや心配なことなどを相談するために、どのような機関やサービスがあればよいと思いますか。（〇はいくつでも）

悩みや心配なことなどを相談するために、どのような機関やサービスがあればよいと思うかについては、「必要に応じて、医療機関や法律、心理などの専門家と連携して対応してくれるサービス」が39.4%で最も高く、次いで「電話での相談窓口」が25.0%、「24時間相談できる窓口」が21.5%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「必要に応じて、医療機関や法律、心理などの専門家と連携して対応してくれるサービス」が2.7ポイント増加、「電話での相談窓口」が1.6ポイント減少、「24時間相談できる窓口」が2.0ポイント増加しています。



■性別・年代別

性別では、男性は「必要に応じて、医療機関や法律、心理などの専門家と連携して対応してくれるサービス」が35.3%で最も高く、次いで「電話での相談窓口」が27.7%、「24時間相談できる窓口」「ファックスやメール、SNSを使った相談窓口」が21.0%、女性は「必要に応じて、医療機関や法律、心理などの専門家と連携して対応してくれるサービス」が42.6%で最も高く、次いで「電話での相談窓口」が23.0%、「24時間相談できる窓口」が22.0%となっています。

性別・年代別では、男性は20代で「24時間相談できる窓口」、30代～40代で「ファックスやメール、SNSを使った相談窓口」、50代以上で「必要に応じて、医療機関や法律、心理などの専門家と連携して対応してくれるサービス」、女性は20代で「ファックスやメール、SNSを使った相談窓口」、30代以上で「必要に応じて、医療機関や法律、心理などの専門家と連携して対応してくれるサービス」が最も高くなっています。

		必要に応じて、医療機関や法律、心理などの専門家と連携して対応してくれるサービス	電話での相談窓口	24時間相談できる窓口	ファックスやメール、SNSを使った相談窓口	自宅や指定した場所に訪問して相談できる窓口	その他	無回答
性別	男性 (n=238)	35.3	27.7	21.0	21.0	12.2	6.7	13.9
	女性 (n=305)	42.6	23.0	22.0	19.3	11.1	3.9	14.1
性別・年代別	男性20代 (n=9)	33.3	33.3	44.4	11.1	11.1	11.1	11.1
	男性30代 (n=11)	27.3	0.0	27.3	36.4	18.2	9.1	18.2
	男性40代 (n=32)	25.0	18.8	21.9	46.9	0.0	3.1	12.5
	男性50代 (n=35)	25.7	20.0	20.0	17.1	8.6	8.6	14.3
	男性60代 (n=74)	41.9	32.4	27.0	25.7	20.3	6.8	8.1
	男性70代以上 (n=77)	39.0	33.8	11.7	6.5	10.4	6.5	19.5
	女性20代 (n=15)	33.3	0.0	26.7	60.0	13.3	0.0	0.0
	女性30代 (n=21)	38.1	19.0	19.0	28.6	19.0	9.5	0.0
	女性40代 (n=47)	38.3	19.1	27.7	29.8	6.4	2.1	12.8
	女性50代 (n=61)	39.3	21.3	27.9	34.4	9.8	3.3	9.8
	女性60代 (n=98)	50.0	24.5	15.3	8.2	11.2	6.1	15.3
女性70代以上 (n=63)	41.3	31.7	22.2	1.6	12.7	1.6	25.4	

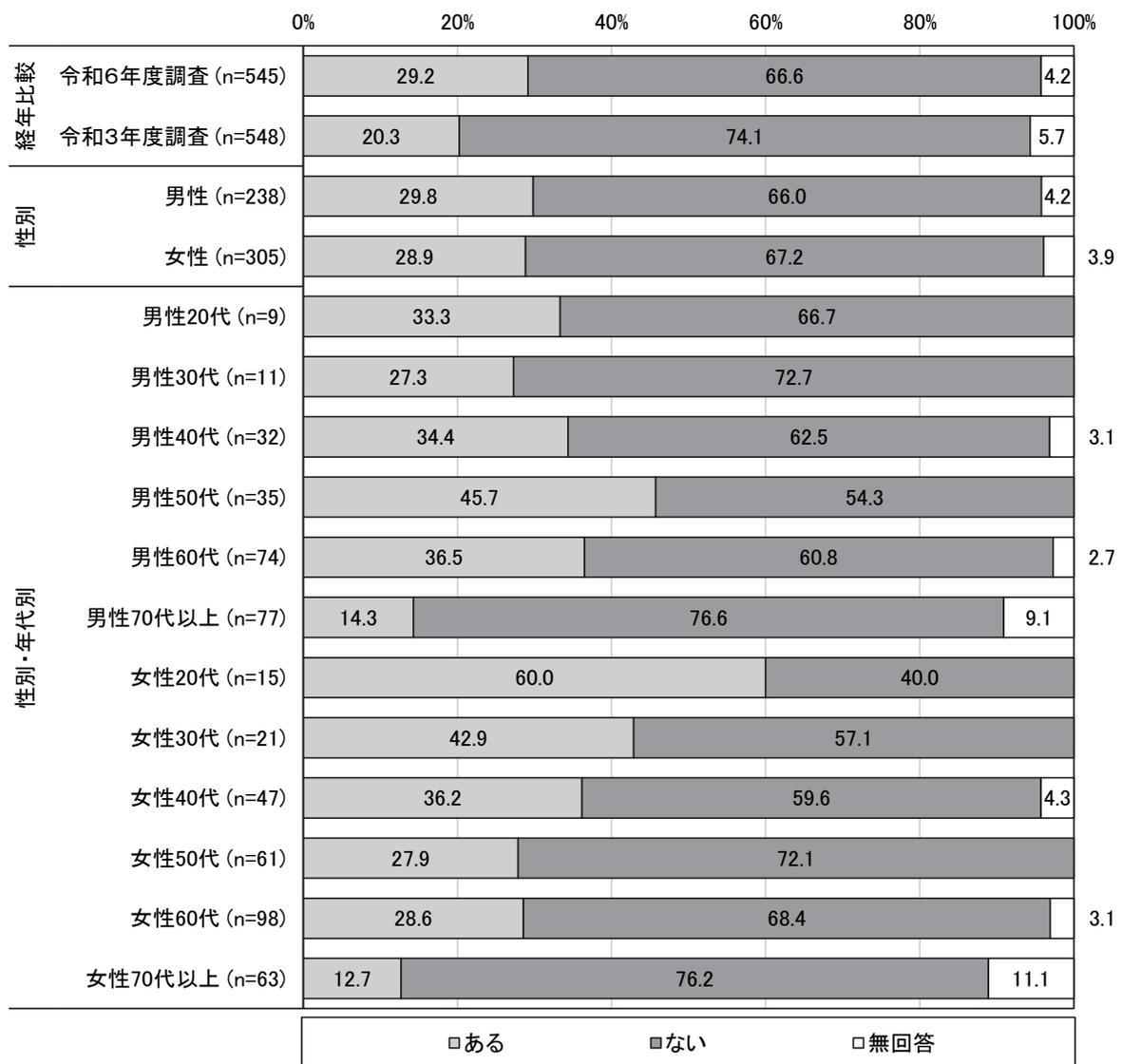
（10）あなたは、地域や職場で、メンタルヘルスについて学んだことがありますか。（〇は1つ）

地域や職場で、メンタルヘルスについて学んだことがあるかについては、「ある」が29.2%、「ない」が66.6%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「ある」が8.9ポイント増加、「ない」が7.5ポイント減少しています。

性別では、「ある」は男性が29.8%、女性が28.9%、「ない」は男性が66.0%、女性が67.2%となっています。

性別・年代別では、「ある」は女性20代が60.0%で最も高く、次いで男性50代が45.7%、女性30代が42.9%となっています。



問6 歯の健康について

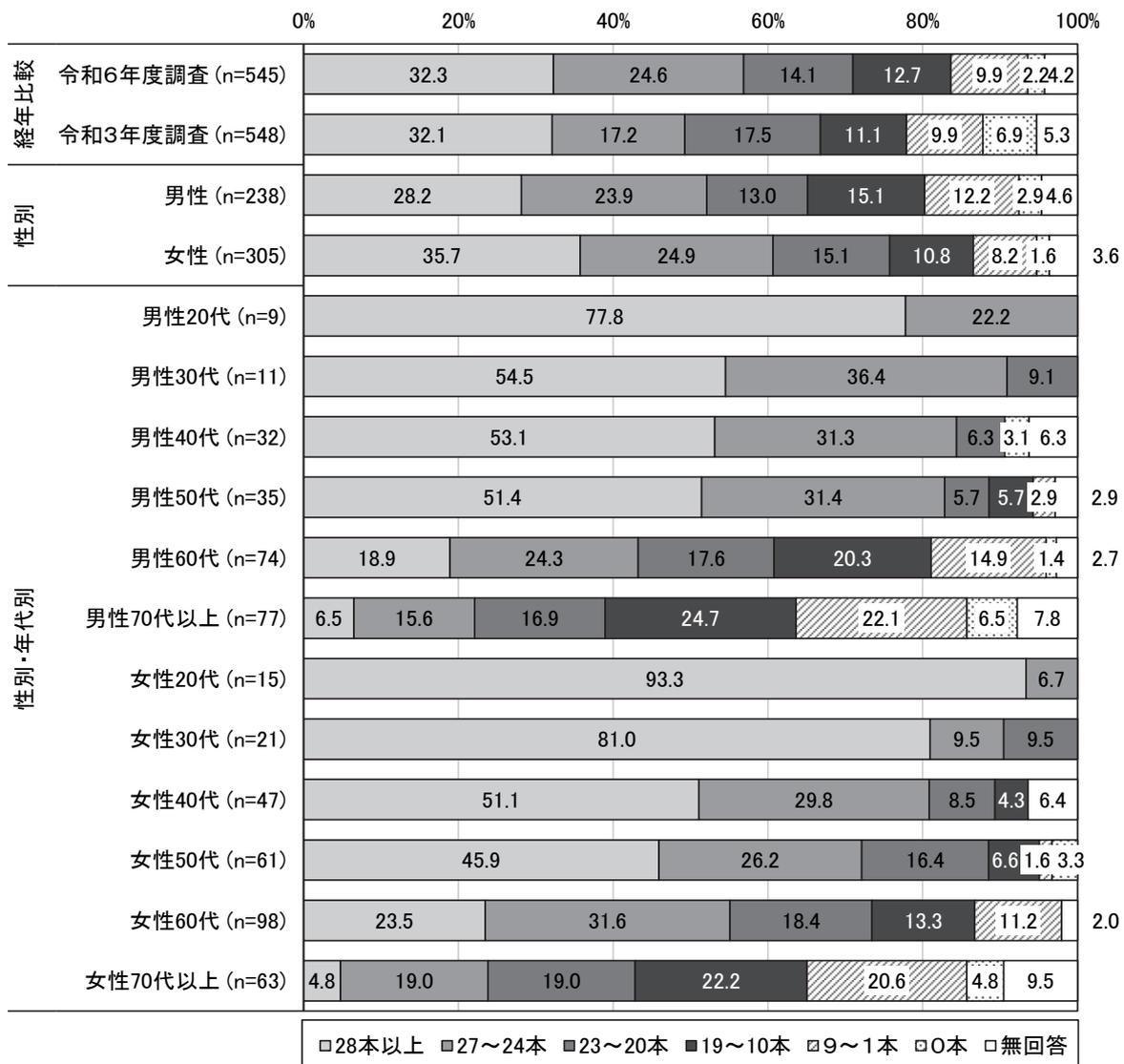
（1）現在、あなたの歯は何本ありますか。（〇は1つ）※差し歯や入れ歯の本数は除きます。

歯の本数については、「28本以上」が32.3%で最も高く、次いで「27～24本」が24.6%、「23～20本」が14.1%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「28本以上」が0.2ポイント増加、「27～24本」が7.4ポイント増加、「23～20本」が3.4ポイント減少しています。

性別では、男性は「28本以上」が28.2%で最も高く、次いで「27～24本」が23.9%、「19～10本」が15.1%、女性は「28本以上」が35.7%で最も高く、次いで「27～24本」が24.9%、「23～20本」が15.1%となっています。

性別・年代別では、男性は20代～50代で「28本以上」、60代で「27～24本」、70代以上で「19～10本」、女性は20代～50代で「28本以上」、60代で「27～24本」、70代以上で「19～10本」が最も高くなっています。



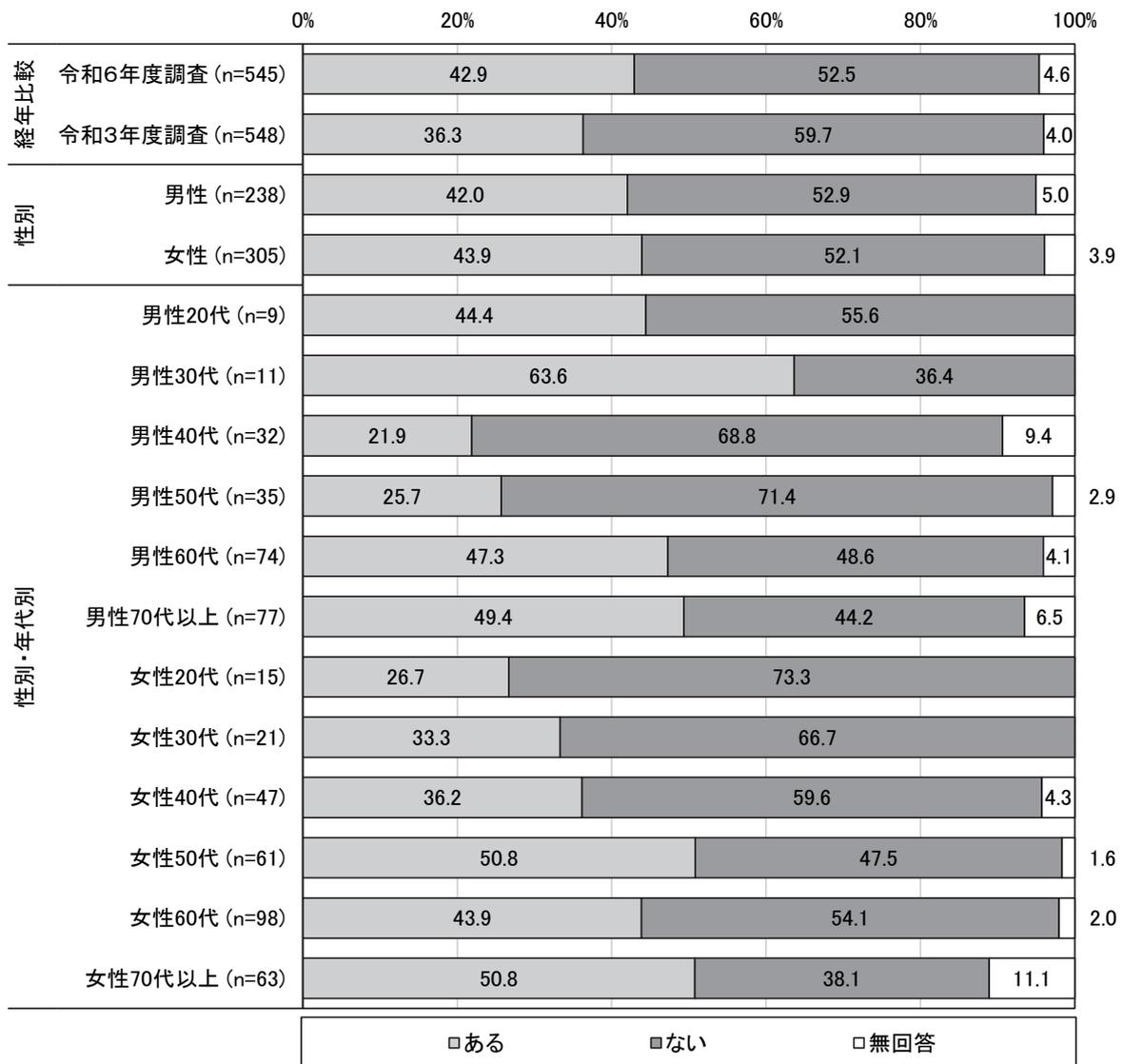
（2）あなたは、過去1年間に治療以外で歯科検診を受けたことがありますか。（〇は1つ）

過去1年間に治療以外で歯科検診を受けたことがあるかについては、「ある」が42.9%、「ない」が52.5%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「ある」が6.6ポイント増加、「ない」が7.2ポイント減少しています。

性別では、「ある」は男性が42.0%、女性が43.9%、「ない」は男性が52.9%、女性が52.1%となっています。

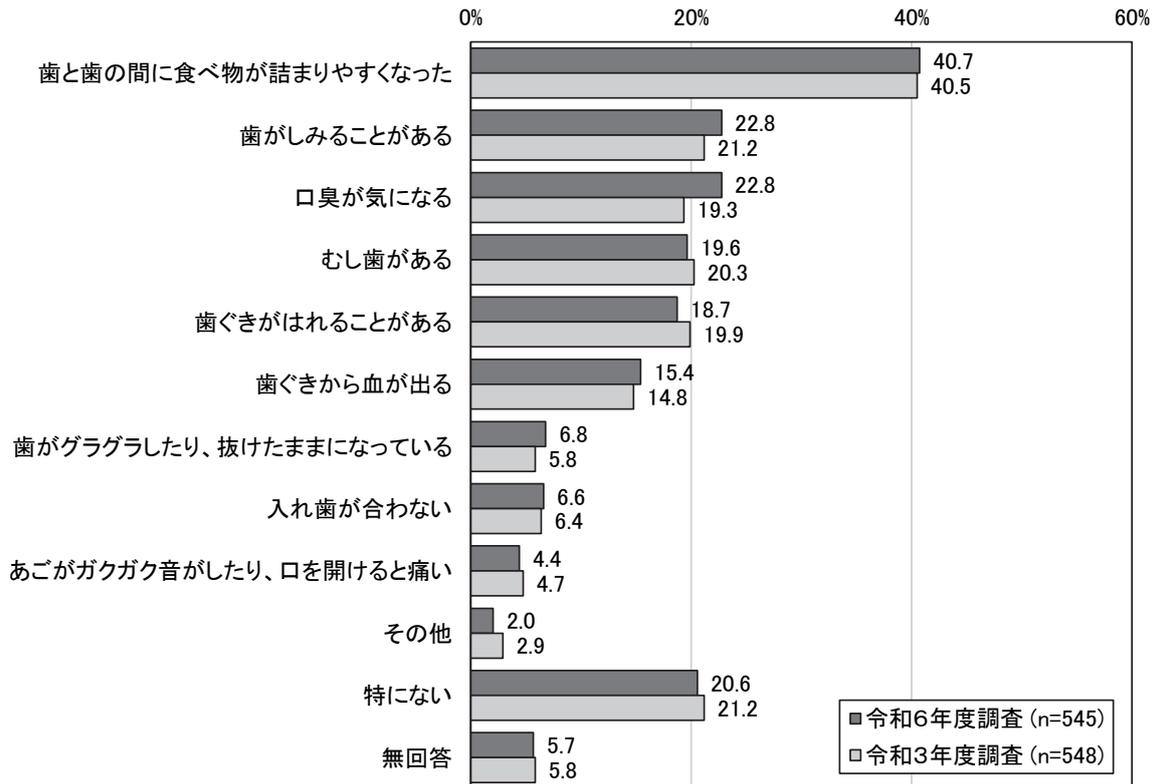
性別・年代別では、「ない」は女性20代が73.3%で最も高く、次いで男性50代が71.4%、男性40代が68.8%となっています。



（3）あなたは、歯や口について次の症状がありますか。（〇はいくつでも）

歯や口にある症状については、「歯と歯の間に食べ物が詰まりやすくなった」が40.7%で最も高く、次いで「歯がしみることがある」「口臭が気になる」がともに22.8%、「特にない」が20.6%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「歯と歯の間に食べ物が詰まりやすくなった」が0.2ポイント増加、「歯がしみることがある」が1.6ポイント増加、「口臭が気になる」が3.5ポイント増加、「特にない」が0.6ポイント減少しています。



■性別・年代別

性別では、男性は「歯と歯の間に食べ物が詰まりやすくなった」が34.5%で最も高く、次いで「口臭が気になる」が27.3%、「むし歯がある」が23.5%、女性は「歯と歯の間に食べ物が詰まりやすくなった」が45.9%で最も高く、次いで「歯がしみることもある」が24.9%、「特にない」が21.6%となっています。

性別・年代別では、男性は20代で「むし歯がある」「特にない」、30代で「むし歯がある」、40代で「歯がしみることもある」「口臭が気になる」「むし歯がある」、50代以上で「歯と歯の間に食べ物が詰まりやすくなった」、女性は20代～30代で「特にない」、40代以上で「歯と歯の間に食べ物が詰まりやすくなった」が最も高くなっています。

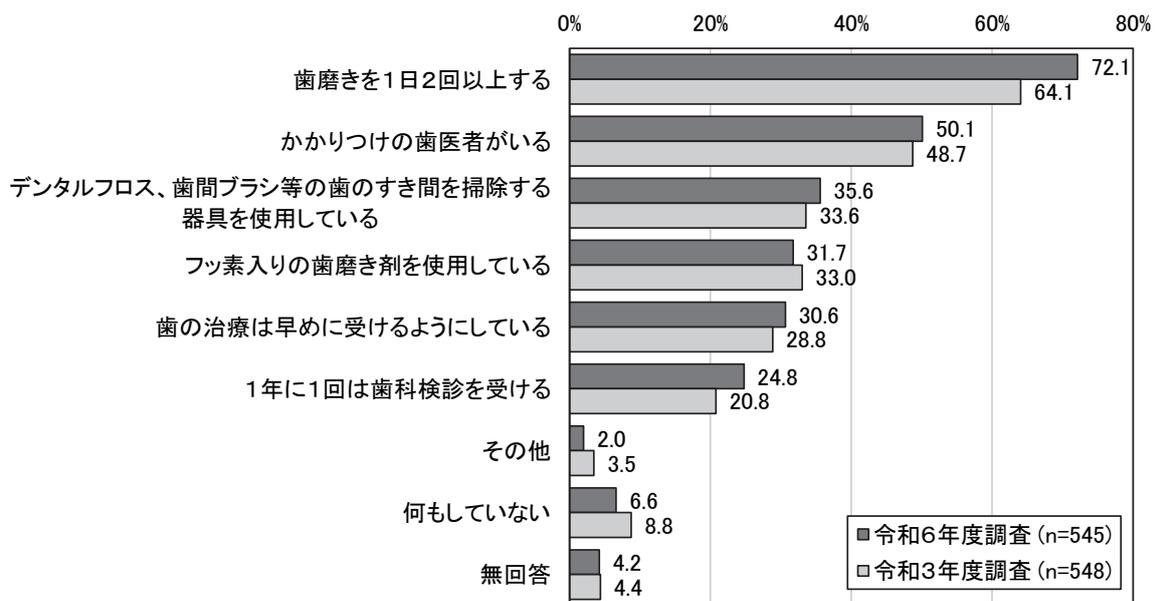
		歯と歯の間に食べ物が詰まりやすくなった	歯がしみることもある	口臭が気になる	むし歯がある	歯ぐきがかはれることがある	歯ぐきから血が出る	歯がグラグラしたり、抜けたままになっている
性別	男性 (n=238)	34.5	20.2	27.3	23.5	20.2	18.5	7.6
	女性 (n=305)	45.9	24.9	19.0	16.7	17.7	13.1	6.2
性別・年代別	男性20代 (n=9)	0.0	22.2	22.2	33.3	11.1	11.1	0.0
	男性30代 (n=11)	27.3	18.2	36.4	45.5	0.0	36.4	0.0
	男性40代 (n=32)	25.0	31.3	31.3	31.3	9.4	18.8	3.1
	男性50代 (n=35)	37.1	25.7	34.3	31.4	20.0	22.9	2.9
	男性60代 (n=74)	41.9	16.2	25.7	24.3	29.7	18.9	12.2
	男性70代以上 (n=77)	35.1	16.9	23.4	11.7	19.5	14.3	9.1
	女性20代 (n=15)	6.7	26.7	26.7	13.3	0.0	26.7	0.0
	女性30代 (n=21)	14.3	23.8	14.3	14.3	14.3	19.0	0.0
	女性40代 (n=47)	38.3	21.3	23.4	31.9	14.9	14.9	2.1
	女性50代 (n=61)	44.3	23.0	18.0	14.8	13.1	9.8	4.9
	女性60代 (n=98)	59.2	30.6	17.3	18.4	18.4	11.2	12.2
女性70代以上 (n=63)	52.4	20.6	19.0	6.3	28.6	12.7	4.8	

		入れ歯が合わない	あごがガクガク音が出たり、口を開けると痛い	その他	特にない	無回答
性別	男性 (n=238)	8.8	2.5	1.3	19.3	5.5
	女性 (n=305)	4.9	5.9	2.6	21.6	5.6
性別・年代別	男性20代 (n=9)	0.0	11.1	11.1	33.3	0.0
	男性30代 (n=11)	0.0	18.2	0.0	0.0	9.1
	男性40代 (n=32)	0.0	3.1	0.0	21.9	3.1
	男性50代 (n=35)	0.0	5.7	2.9	20.0	0.0
	男性60代 (n=74)	4.1	0.0	1.4	24.3	5.4
	男性70代以上 (n=77)	23.4	0.0	0.0	14.3	9.1
	女性20代 (n=15)	0.0	6.7	6.7	46.7	0.0
	女性30代 (n=21)	0.0	14.3	4.8	28.6	0.0
	女性40代 (n=47)	0.0	8.5	0.0	19.1	4.3
	女性50代 (n=61)	1.6	4.9	3.3	29.5	3.3
	女性60代 (n=98)	8.2	6.1	1.0	14.3	4.1
女性70代以上 (n=63)	9.5	1.6	4.8	19.0	14.3	

（４）あなたは、歯の健康管理として、どのようなことを実践していますか。（〇はいくつでも）

歯の健康管理として、どのようなことを実践しているかについては、「歯磨きを1日2回以上する」が72.1%で最も高く、次いで「かかりつけの歯医者がある」が50.1%、「デンタルフロス、歯間ブラシ等の歯のすき間を掃除する器具を使用している」が35.6%となっています。また、「何もしていない」が6.6%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「歯磨きを1日2回以上する」が8.0ポイント増加、「かかりつけの歯医者がある」が1.4ポイント増加、「デンタルフロス、歯間ブラシ等の歯のすき間を掃除する器具を使用している」が2.0ポイント増加、「何もしていない」が2.2ポイント減少しています。



■性別・年代別

性別では、男性は「歯磨きを1日2回以上する」が63.0%で最も高く、次いで「かかりつけの歯医者がある」が44.1%、「フッ素入りの歯磨き剤を使用している」が26.9%、女性は「歯磨きを1日2回以上する」が79.3%で最も高く、次いで「かかりつけの歯医者がある」が55.1%、「デンタルフロス、歯間ブラシ等の歯のすき間を掃除する器具を使用している」が43.6%となっています。

性別・年代別では、「何もしていない」は男性70代以上が11.7%で最も高く、次いで男性50代が11.4%、男性60代が10.8%となっています。

		歯磨きを1日2回以上する	かかりつけの歯医者がある	デンタルフロス、歯間ブラシ等の歯のすき間を掃除する器具を使用している	フッ素入りの歯磨き剤を使用している	歯の治療は早めに行うようにしている	1年に1回は歯科検診を受ける	その他
性別	男性 (n=238)	63.0	44.1	25.6	26.9	25.6	18.9	2.5
	女性 (n=305)	79.3	55.1	43.6	35.7	34.8	29.5	1.6
性別・年代別	男性20代 (n=9)	77.8	55.6	11.1	44.4	22.2	11.1	0.0
	男性30代 (n=11)	72.7	45.5	27.3	36.4	27.3	27.3	9.1
	男性40代 (n=32)	59.4	34.4	18.8	31.3	21.9	15.6	0.0
	男性50代 (n=35)	68.6	20.0	22.9	22.9	17.1	14.3	2.9
	男性60代 (n=74)	68.9	55.4	25.7	31.1	28.4	18.9	2.7
	男性70代以上 (n=77)	53.2	46.8	31.2	19.5	28.6	22.1	2.6
	女性20代 (n=15)	80.0	40.0	26.7	46.7	20.0	33.3	0.0
	女性30代 (n=21)	90.5	28.6	42.9	33.3	38.1	9.5	0.0
	女性40代 (n=47)	83.0	48.9	48.9	40.4	25.5	31.9	2.1
	女性50代 (n=61)	80.3	57.4	47.5	32.8	47.5	29.5	1.6
	女性60代 (n=98)	81.6	56.1	42.9	39.8	35.7	30.6	3.1
	女性70代以上 (n=63)	68.3	68.3	41.3	27.0	30.2	31.7	0.0

		何もしていない	無回答
性別	男性 (n=238)	10.1	4.6
	女性 (n=305)	3.9	3.6
性別・年代別	男性20代 (n=9)	0.0	0.0
	男性30代 (n=11)	9.1	0.0
	男性40代 (n=32)	6.3	3.1
	男性50代 (n=35)	11.4	0.0
	男性60代 (n=74)	10.8	4.1
	男性70代以上 (n=77)	11.7	9.1
	女性20代 (n=15)	0.0	0.0
	女性30代 (n=21)	4.8	0.0
	女性40代 (n=47)	2.1	6.4
	女性50代 (n=61)	6.6	0.0
	女性60代 (n=98)	5.1	2.0
	女性70代以上 (n=63)	1.6	9.5

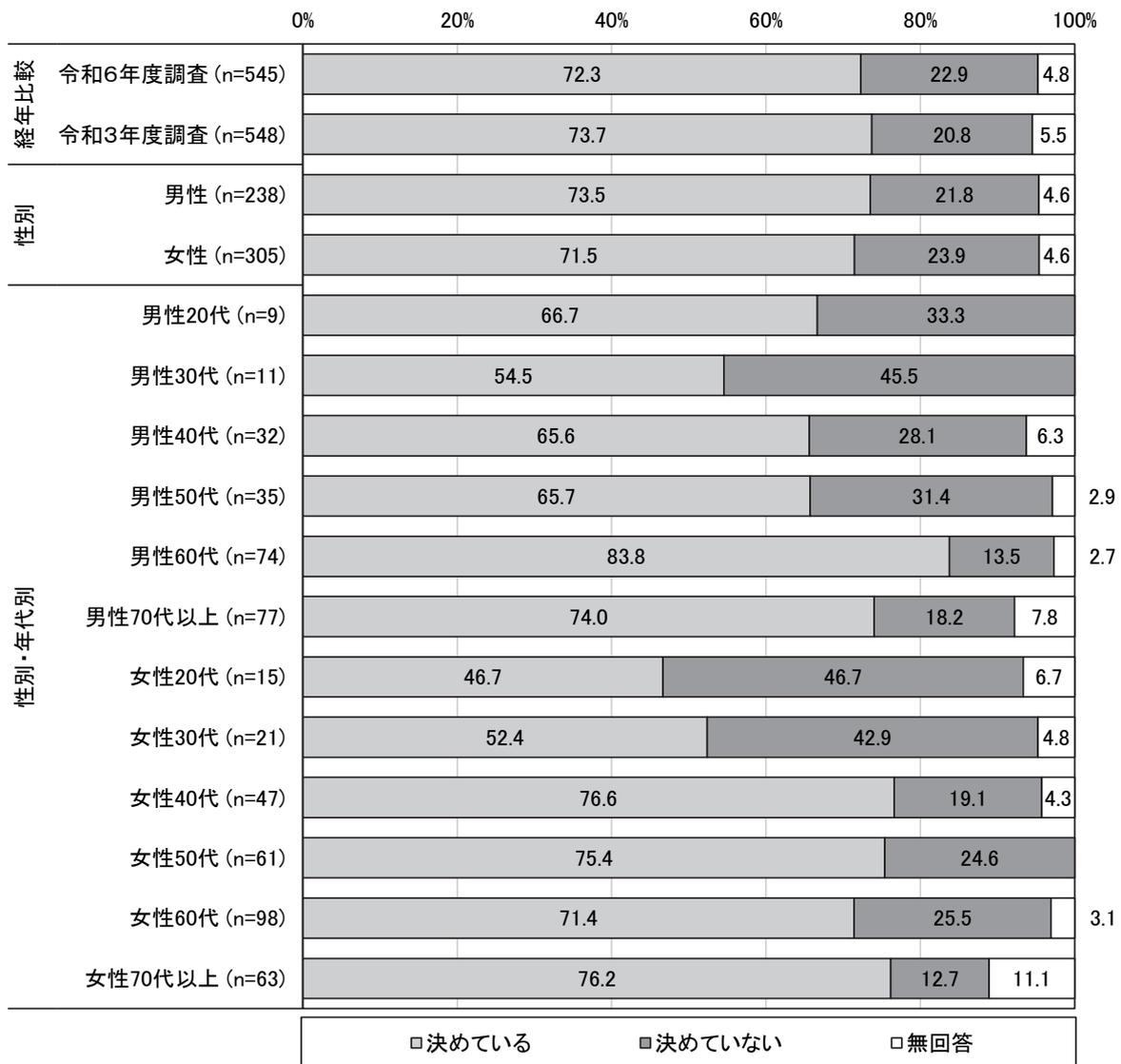
（5）あなたは、かかりつけの歯科医を決めていますか。（〇は1つ）

かかりつけの歯科医を決めているかについては、「決めている」が72.3%、「決めていない」が22.9%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「決めている」が1.4ポイント減少、「決めていない」が2.1ポイント増加しています。

性別では、「決めている」は男性が73.5%、女性が71.5%、「決めていない」は男性が21.8%、女性が23.9%となっています。

性別・年代別では、「決めていない」は女性20代が46.7%で最も高く、次いで男性30代が45.5%、女性30代が42.9%となっています。



問7 たばこについて

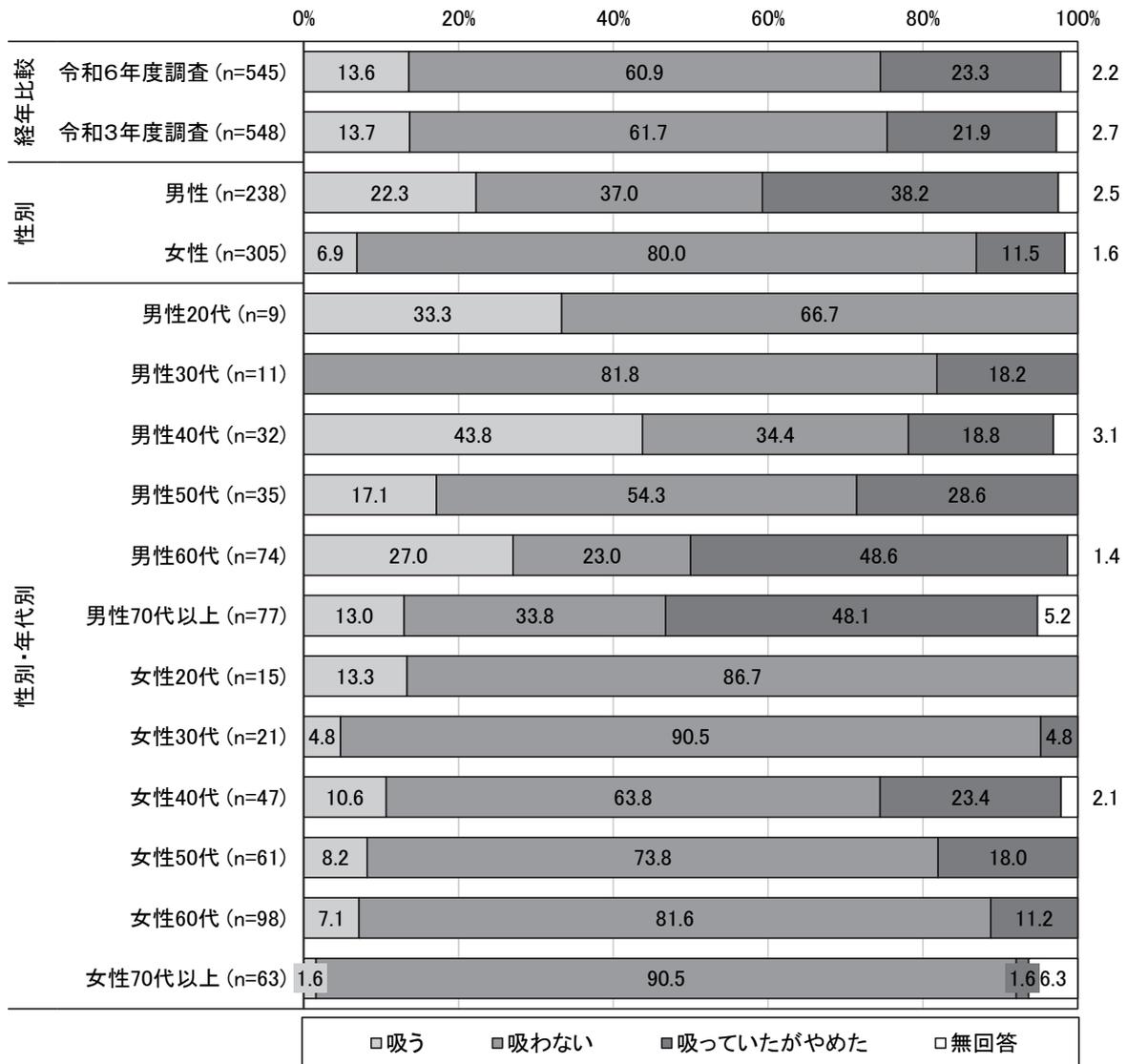
（1）あなたは、たばこを吸いますか。（〇は1つ）

たばこを吸うかについては、「吸う」が13.6%、「吸わない」が60.9%、「吸っていたがやめた」が23.3%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「吸う」が0.1ポイント減少、「吸わない」が0.8ポイント減少、「吸っていたがやめた」が1.4ポイント増加しています。

性別では、「吸う」は男性が22.3%、女性が6.9%となっています。

性別・年代別では、「吸う」は男性40代が43.8%で最も高く、次いで男性20代が33.3%、男性60代が27.0%となっています。



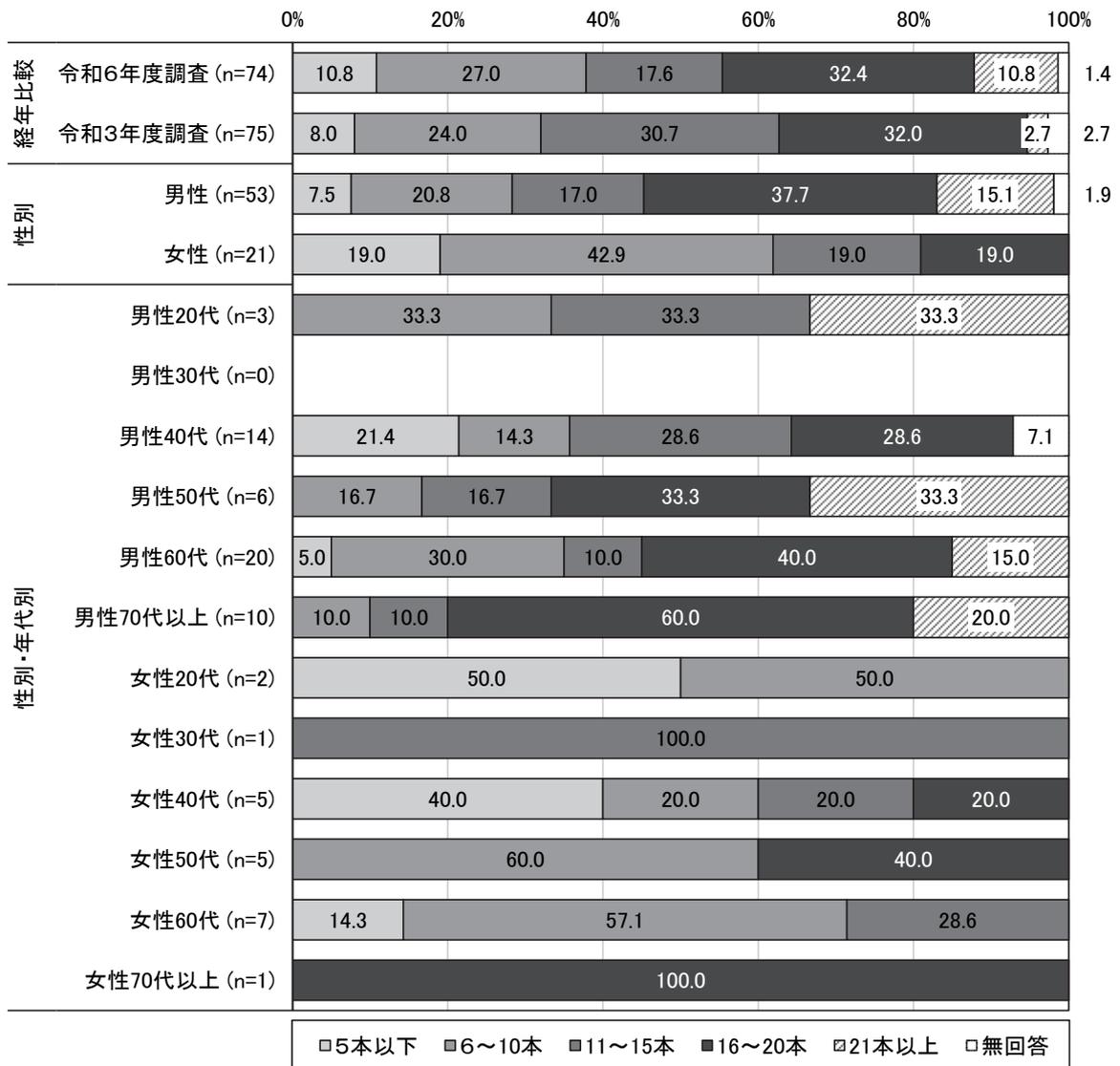
（1）で「吸う」と回答した方へおたずねします。

（1）①あなたは、1日何本たばこを吸いますか。

1日何本たばこを吸うかについては、「16～20本」が32.4%で最も高く、次いで「6～10本」が27.0%、「11～15本」が17.6%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「16～20本」が0.4ポイント増加、「6～10本」が3.0ポイント増加、「11～15本」が13.1ポイント減少しています。

性別では、男性は「16～20本」が37.7%で最も高く、次いで「6～10本」が20.8%、「11～15本」が17.0%、女性は「6～10本」が42.9%で最も高く、次いで「5本以下」「11～15本」「16～20本」がいずれも19.0%となっています。



（1）で「吸う」と回答した方へおたずねします。

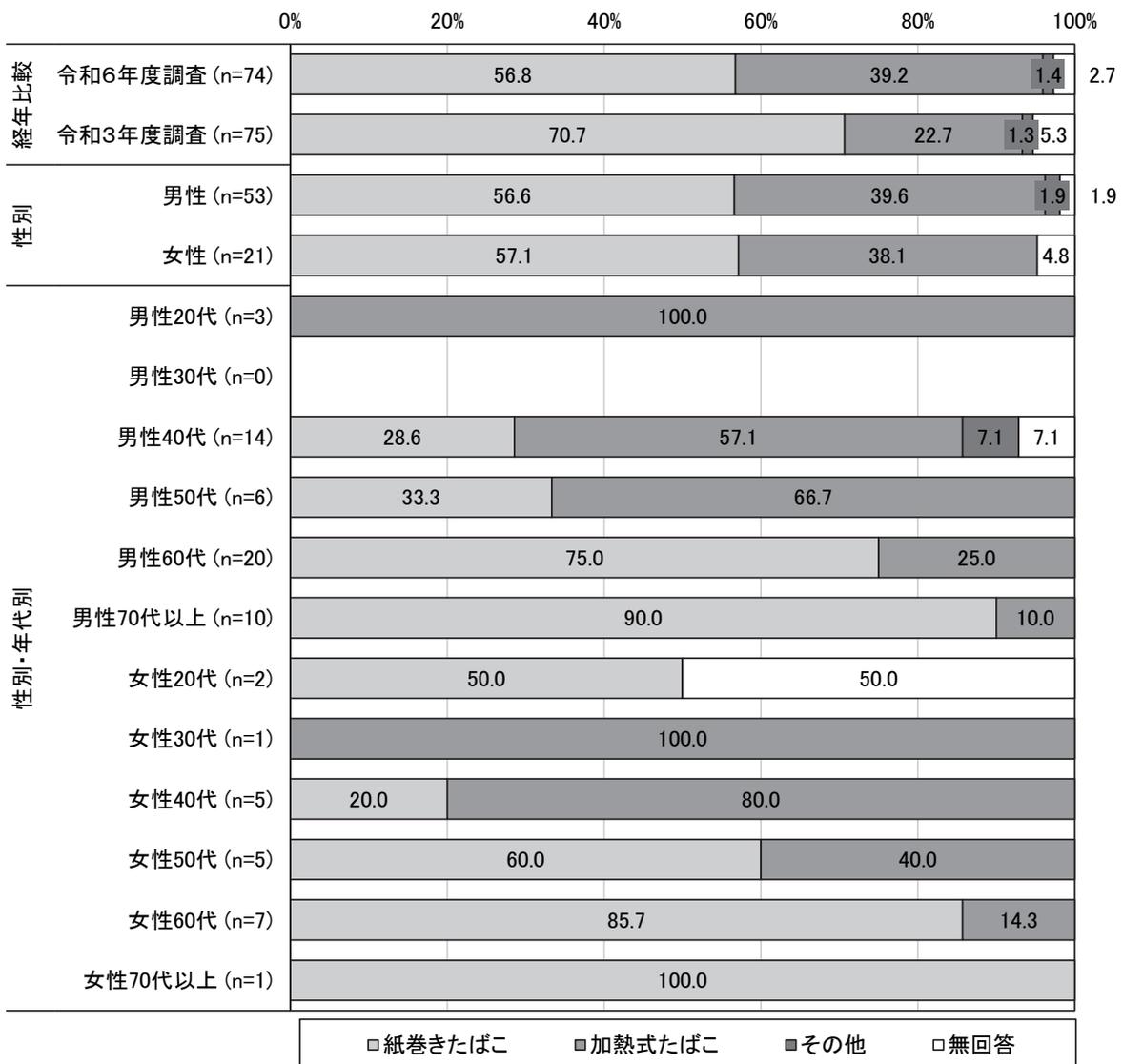
（1）②あなたが現在吸っているたばこは何ですか。（〇は1つ）

現在吸っているたばこについては、「紙巻きたばこ」が56.8%、「加熱式たばこ」が39.2%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「紙巻きたばこ」が13.9ポイント減少、「加熱式たばこ」が16.5ポイント増加しています。

性別では、「紙巻きたばこ」は男性が56.6%、女性が57.1%、「加熱式たばこ」は男性が39.6%、女性が38.1%となっています。

性別・年代別では、男性は20代で「加熱式たばこ」、30代は該当者なし、40代～50代で「加熱式たばこ」、60代以上で「紙巻きたばこ」、女性は20代で「紙巻きたばこ」、30代～40代で「加熱式たばこ」、50代以上で「紙巻きたばこ」が最も高くなっています。



（1）で「吸う」と回答した方へおたずねします。

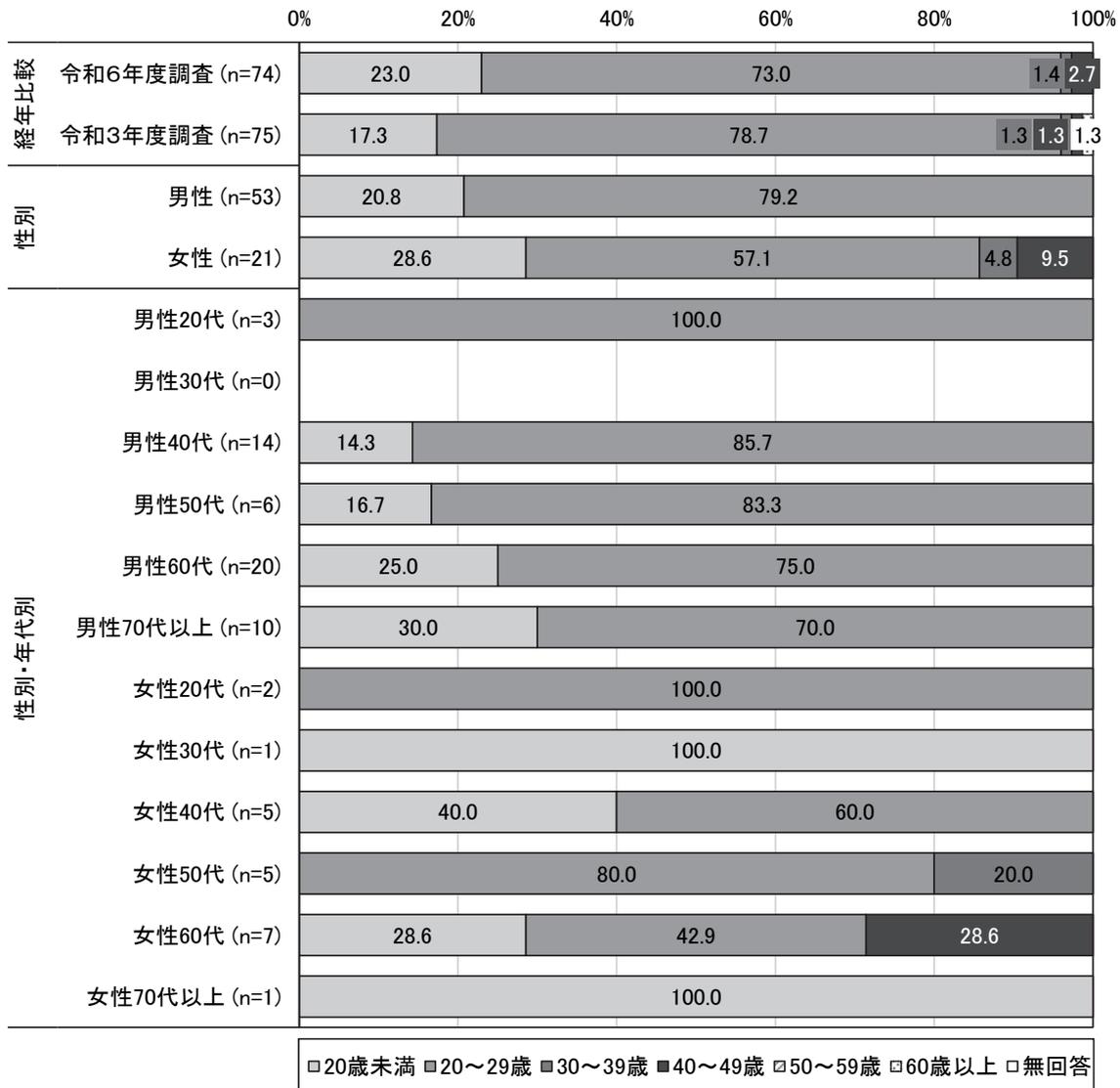
（1）③あなたは何歳からたばこを吸い始めましたか。

何歳からたばこを吸い始めたかについては、「20～29歳」が73.0%で最も高く、次いで「20歳未満」が23.0%、「40～49歳」が2.7%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「20～29歳」が5.7ポイント減少、「20歳未満」が5.7ポイント増加、「40～49歳」が1.4ポイント増加しています。

性別では、男性は「20～29歳」が79.2%で最も高く、次いで「20歳未満」が20.8%、女性は「20～29歳」が57.1%で最も高く、次いで「20歳未満」が28.6%、「40～49歳」が9.5%となっています。

性別・年代別では、男性は20代で「20～29歳」、30代は該当者なし、40代以上で「20～29歳」、女性は20代で「20～29歳」、30代で「20歳未満」、40代～60代で「20～29歳」、70代以上で「20歳未満」が最も高くなっています。



（1）で「吸う」と回答した方へおたずねします。

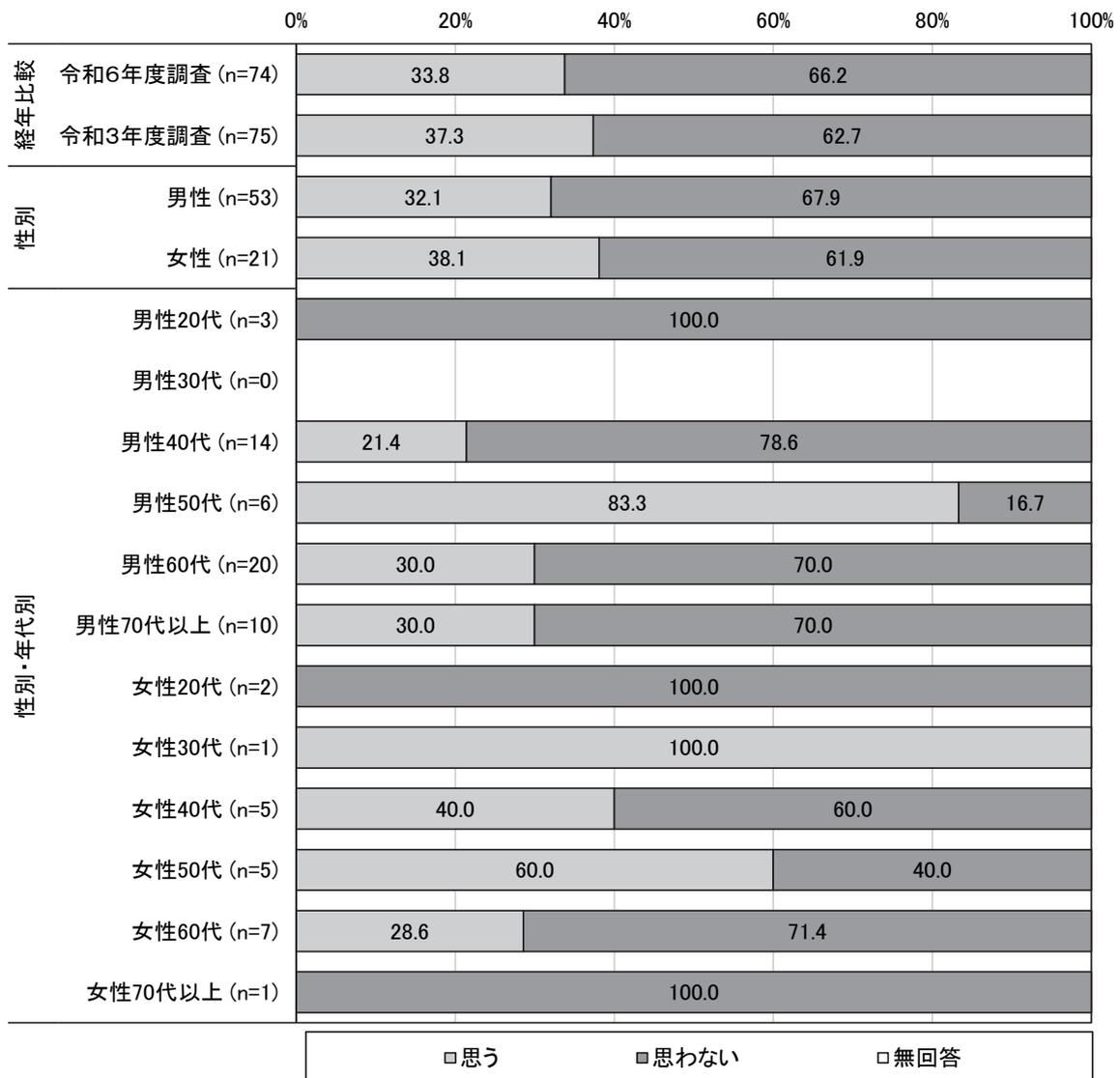
（1）④あなたは、たばこをやめたいと思いますか。（〇は1つ）

たばこをやめたいと思うかについては、「思う」が33.8%、「思わない」が66.2%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「思う」が3.5ポイント減少、「思わない」が3.5ポイント増加しています。

性別では、「思う」は男性が32.1%、女性が38.1%、「思わない」は男性が67.9%、女性が61.9%となっています。

性別・年代別では、「思う」は女性30代が100.0%で最も高く、次いで男性50代が83.3%、女性50代が60.0%となっています。



(1) ④で「思う」と回答した方へおたずねします。

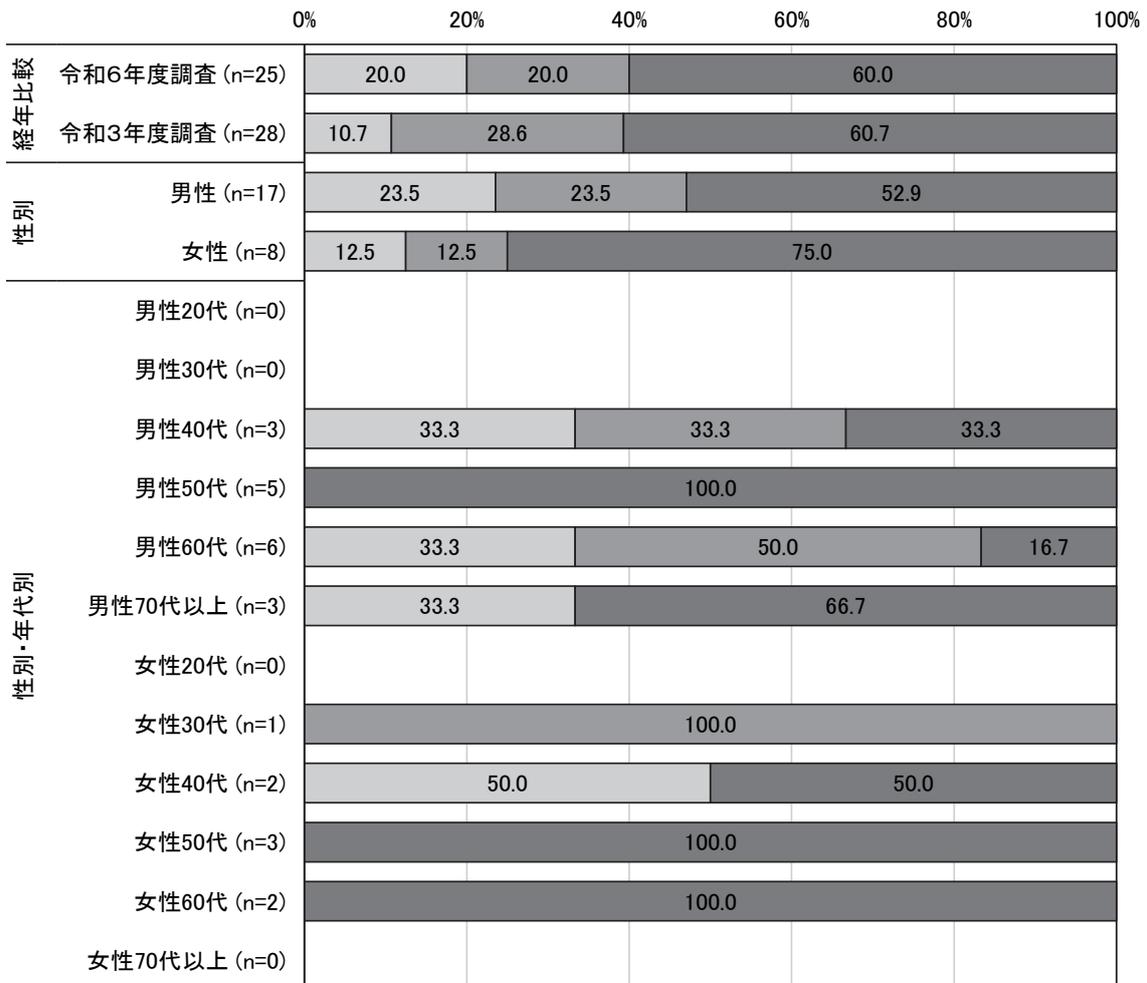
(1) ④ア 禁煙への意識についてあてはまるものは何ですか。(〇は1つ)

禁煙への意識については、「この1か月以内に禁煙する予定である」が20.0%、「今後6か月以内に禁煙しようと考えているが、この1か月以内に禁煙する予定はない」が20.0%、「禁煙したいが、今後6か月以内に禁煙しようとは考えていない」が60.0%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「この1か月以内に禁煙する予定である」が9.3ポイント増加、「今後6か月以内に禁煙しようと考えているが、この1か月以内に禁煙する予定はない」が8.6ポイント減少、「禁煙したいが、今後6か月以内に禁煙しようとは考えていない」が0.7ポイント減少しています。

性別では、「この1か月以内に禁煙する予定である」は男性が23.5%、女性が12.5%、「今後6か月以内に禁煙しようと考えているが、この1か月以内に禁煙する予定はない」は男性が23.5%、女性が12.5%、「禁煙したいが、今後6か月以内に禁煙しようとは考えていない」は男性が52.9%、女性が75.0%となっています。

性別・年代別については、回答数が少ないため傾向として参考にします。



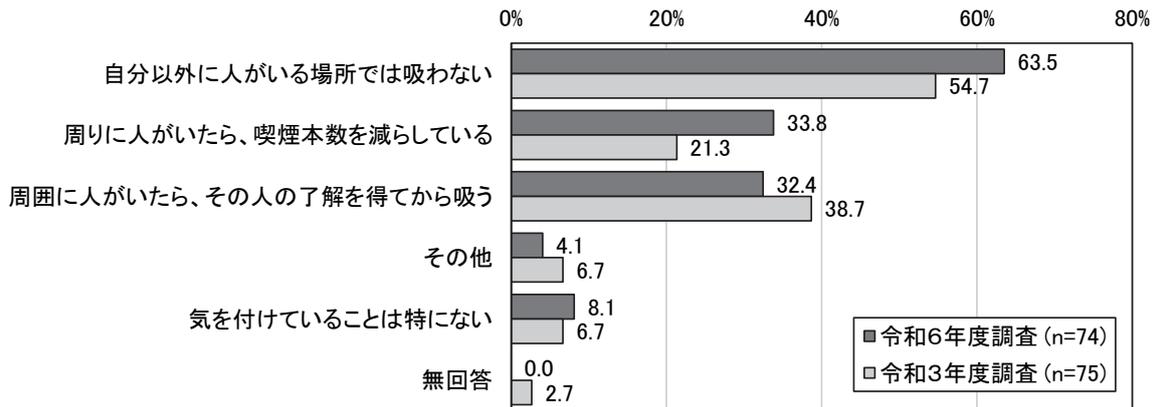
- この1か月以内に禁煙する予定である
- 今後6か月以内に禁煙しようと考えているが、この1か月以内に禁煙する予定はない
- 禁煙したいが、今後6か月以内に禁煙しようとは考えていない
- 無回答

（1）で「吸う」と回答した方へおたずねします。

（1）⑤あなたは、たばこを吸うとき、気を付けていることはありますか。（〇はいくつでも）

たばこを吸うとき、気を付けていることについては、「自分以外に人がいる場所では吸わない」が63.5%で最も高く、次いで「周りに人がいたら、喫煙本数を減らしている」が33.8%、「周囲に人がいたら、その人の了解を得てから吸う」が32.4%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「自分以外に人がいる場所では吸わない」が8.8ポイント増加、「周りに人がいたら、喫煙本数を減らしている」が12.5ポイント増加、「周囲に人がいたら、その人の了解を得てから吸う」が6.3ポイント減少しています。



■性別・年代別

性別では、男性は「自分以外に人がいる場所では吸わない」が66.0%で最も高く、次いで「周囲に人がいたら、その人の了解を得てから吸う」が35.8%、「周りに人がいたら、喫煙本数を減らしている」が32.1%、女性は「自分以外に人がいる場所では吸わない」が57.1%で最も高く、次いで「周りに人がいたら、喫煙本数を減らしている」が38.1%、「周囲に人がいたら、その人の了解を得てから吸う」が23.8%となっています。

性別・年代別では、「気を付けていることは特にはない」は女性40代が20.0%で最も高く、次いで男性50代が16.7%、男性60代・男性70代以上がともに10.0%となっています。

		自分以外に人がいる場所では吸わない	周りに人がいたら、喫煙本数を減らしている	周囲に人がいたら、その人の了解を得てから吸う	その他	気を付けていることは特にはない	無回答
性別	男性 (n=53)	66.0	32.1	35.8	3.8	9.4	0.0
	女性 (n=21)	57.1	38.1	23.8	4.8	4.8	0.0
性別・年代別	男性20代 (n=3)	33.3	66.7	33.3	0.0	0.0	0.0
	男性30代 (n=0)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	男性40代 (n=14)	57.1	14.3	28.6	7.1	7.1	0.0
	男性50代 (n=6)	66.7	33.3	66.7	0.0	16.7	0.0
	男性60代 (n=20)	75.0	30.0	30.0	0.0	10.0	0.0
	男性70代以上 (n=10)	70.0	50.0	40.0	10.0	10.0	0.0
	女性20代 (n=2)	50.0	50.0	50.0	0.0	0.0	0.0
	女性30代 (n=1)	0.0	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	女性40代 (n=5)	40.0	20.0	20.0	20.0	20.0	0.0
	女性50代 (n=5)	60.0	40.0	20.0	0.0	0.0	0.0
	女性60代 (n=7)	85.7	28.6	28.6	0.0	0.0	0.0
	女性70代以上 (n=1)	0.0	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0

（1）で「吸っていたがやめた」と回答した方へおたずねします。

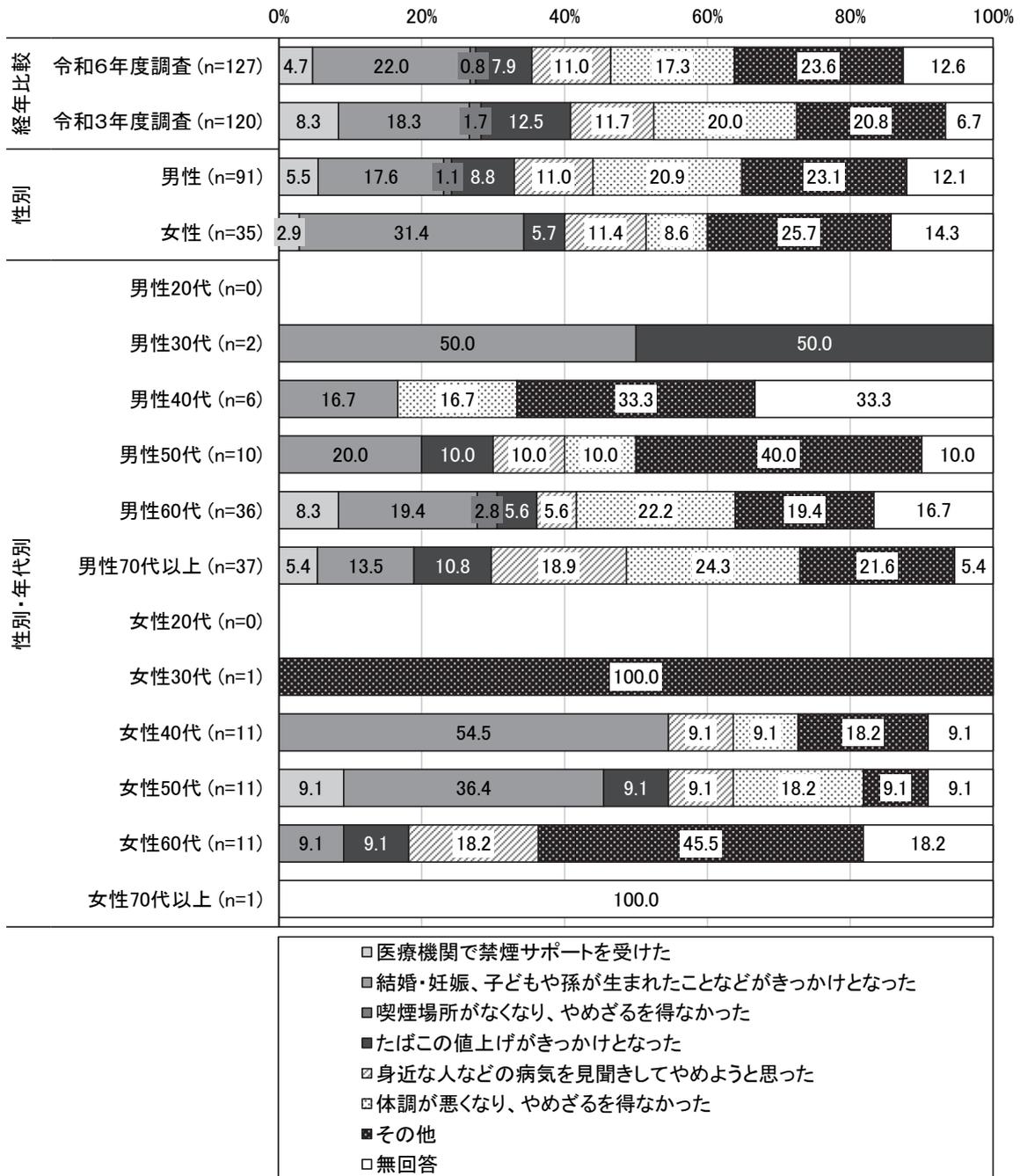
（1）⑥どのようにして、喫煙をやめることができましたか。（〇は1つ）

喫煙をやめることができた理由については、「結婚・妊娠、子どもや孫が生まれたことなどがきっかけとなった」が22.0%で最も高く、次いで「体調が悪くなり、やめざるを得なかった」が17.3%、「身近な人などの病気を見聞きしてやめようと思った」が11.0%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「結婚・妊娠、子どもや孫が生まれたことなどがきっかけとなった」が3.7ポイント増加、「体調が悪くなり、やめざるを得なかった」が2.7ポイント減少、「身近な人などの病気を見聞きしてやめようと思った」が0.7ポイント減少しています。

性別では、男性は「体調が悪くなり、やめざるを得なかった」が20.9%で最も高く、次いで「結婚・妊娠、子どもや孫が生まれたことなどがきっかけとなった」が17.6%、「身近な人などの病気を見聞きしてやめようと思った」が11.0%、女性は「結婚・妊娠、子どもや孫が生まれたことなどがきっかけとなった」が31.4%で最も高く、次いで「身近な人などの病気を見聞きしてやめようと思った」が11.4%、「体調が悪くなり、やめざるを得なかった」が8.6%となっています。

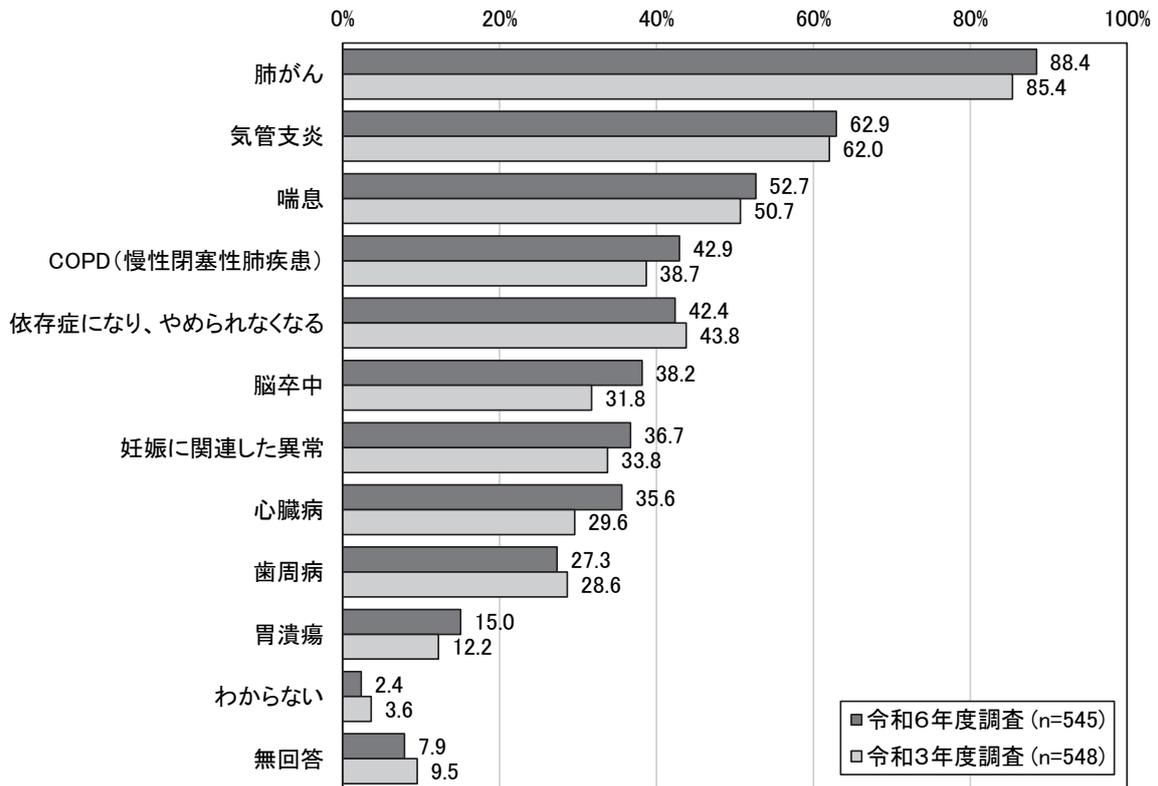
性別・年代別では、男性は20代の該当者なし、30代で「結婚・妊娠、子どもや孫が生まれたことなどがきっかけとなった」「たばこの値上げがきっかけとなった」、40代で「結婚・妊娠、子どもや孫が生まれたことなどがきっかけとなった」「体調が悪くなり、やめざるを得なかった」、50代で「結婚・妊娠、子どもや孫が生まれたことなどがきっかけとなった」、60代以上で「体調が悪くなり、やめざるを得なかった」、女性は20代の該当者なし、30代で「その他」以外の回答なし、40代～50代で「結婚・妊娠、子どもや孫が生まれたことなどがきっかけとなった」、60代で「身近な人などの病気を見聞きしてやめようと思った」、70代以上で回答なしが最も高くなっています。



(2) あなたは、以下の病気のうち、たばこによってかかりやすくなる病気はどれだと思いますか。
 (〇はいくつでも)

たばこによってかかりやすくなる病気はどれだと思うかについては、「肺がん」が88.4%で最も高く、次いで「気管支炎」が62.9%、「喘息」が52.7%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「肺がん」が3.0ポイント増加、「気管支炎」が0.9ポイント増加、「喘息」が2.0ポイント増加しています。



■性別・年代別

性別では、男性は「肺がん」が89.1%で最も高く、次いで「気管支炎」が60.5%、「喘息」が47.1%、女性は「肺がん」が88.2%で最も高く、次いで「気管支炎」が64.9%、「喘息」が57.0%となっています。

性別・年代別では、男性はすべての年代で「肺がん」が最も高く、女性は20代で「肺がん」「気管支炎」、30代以上で「肺がん」が最も高くなっています。

		肺がん	気管支炎	喘息	COPD（慢性閉塞性肺疾患）	依存症になり、やめられなくなる	脳卒中	妊娠に関連した異常
性別	男性（n=238）	89.1	60.5	47.1	36.1	33.2	38.7	22.3
	女性（n=305）	88.2	64.9	57.0	48.2	49.8	37.7	48.2
性別・年代別	男性20代（n=9）	88.9	77.8	77.8	33.3	55.6	22.2	44.4
	男性30代（n=11）	81.8	36.4	36.4	27.3	36.4	45.5	27.3
	男性40代（n=32）	90.6	68.8	50.0	43.8	46.9	28.1	28.1
	男性50代（n=35）	88.6	57.1	54.3	31.4	37.1	37.1	28.6
	男性60代（n=74）	91.9	59.5	45.9	47.3	35.1	52.7	23.0
	男性70代以上（n=77）	87.0	61.0	41.6	26.0	20.8	31.2	13.0
	女性20代（n=15）	93.3	93.3	66.7	46.7	86.7	26.7	66.7
	女性30代（n=21）	95.2	71.4	66.7	57.1	66.7	47.6	61.9
	女性40代（n=47）	87.2	55.3	46.8	44.7	34.0	34.0	42.6
	女性50代（n=61）	93.4	62.3	57.4	55.7	60.7	47.5	49.2
	女性60代（n=98）	89.8	66.3	58.2	44.9	44.9	42.9	51.0
	女性70代以上（n=63）	77.8	63.5	57.1	46.0	44.4	22.2	38.1

		心臓病	歯周病	胃潰瘍	わからない	無回答
性別	男性（n=238）	37.0	23.9	17.2	3.4	6.3
	女性（n=305）	34.4	29.8	13.4	1.6	8.9
性別・年代別	男性20代（n=9）	22.2	22.2	0.0	0.0	11.1
	男性30代（n=11）	45.5	36.4	18.2	18.2	0.0
	男性40代（n=32）	21.9	18.8	21.9	3.1	3.1
	男性50代（n=35）	34.3	28.6	17.1	2.9	8.6
	男性60代（n=74）	47.3	28.4	21.6	4.1	2.7
	男性70代以上（n=77）	35.1	18.2	13.0	1.3	10.4
	女性20代（n=15）	26.7	46.7	20.0	0.0	0.0
	女性30代（n=21）	33.3	38.1	14.3	0.0	0.0
	女性40代（n=47）	34.0	29.8	17.0	0.0	12.8
	女性50代（n=61）	34.4	37.7	9.8	3.3	3.3
	女性60代（n=98）	42.9	30.6	17.3	1.0	7.1
	女性70代以上（n=63）	23.8	14.3	6.3	3.2	19.0

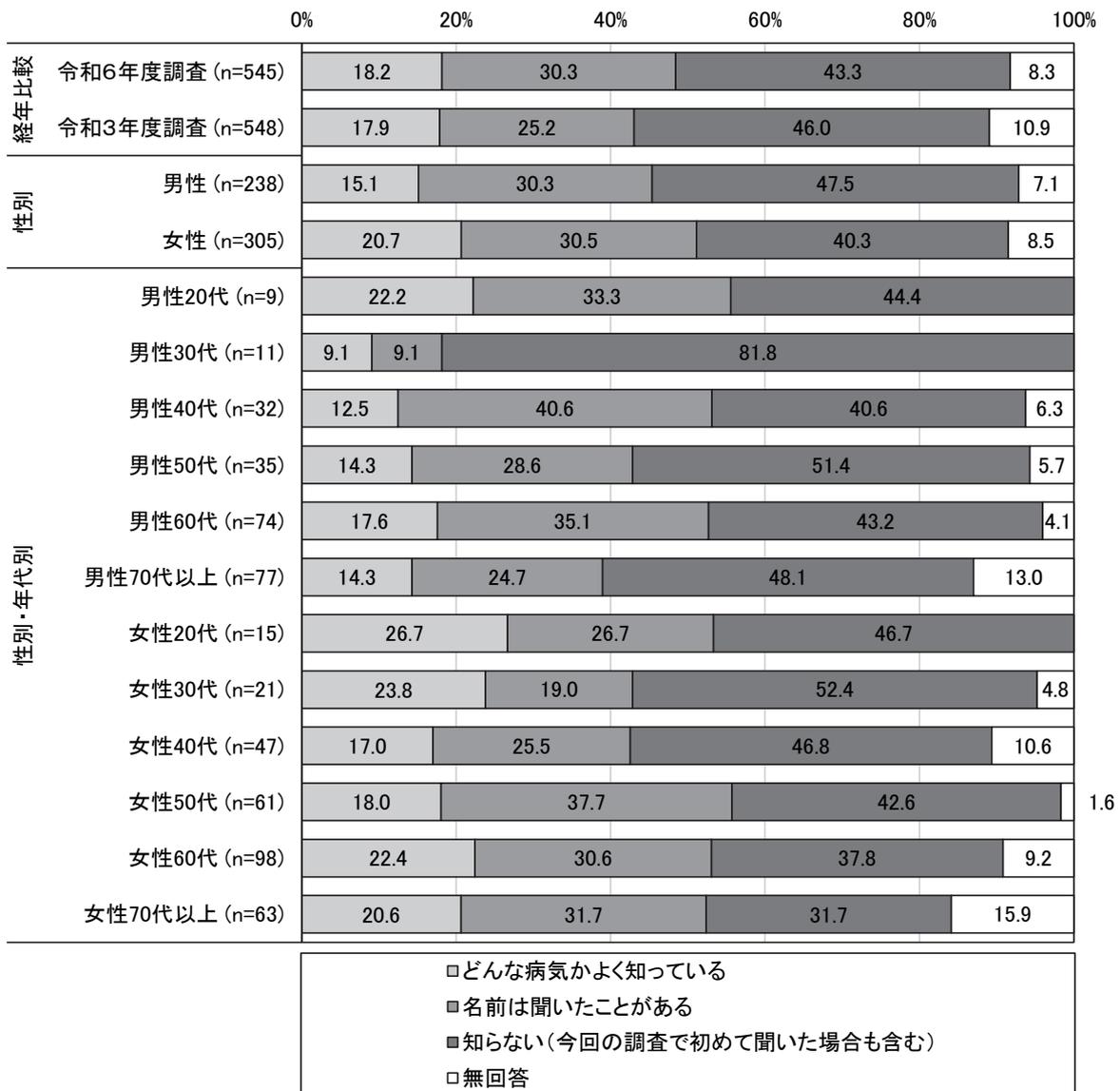
（3）あなたは、「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」という病気を知っていますか。（〇は1つ）

「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」を知っているかについては、「どんな病気かよく知っている」が18.2%、「名前は聞いたことがある」が30.3%、「知らない（今回の調査で初めて聞いた場合も含む）」が43.3%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「どんな病気かよく知っている」が0.3ポイント増加、「名前は聞いたことがある」が5.1ポイント増加、「知らない（今回の調査で初めて聞いた場合も含む）」が2.7ポイント減少しています。

性別では、「どんな病気かよく知っている」は男性が15.1%、女性が20.7%、「名前は聞いたことがある」は男性が30.3%、女性が30.5%、「知らない（今回の調査で初めて聞いた場合も含む）」は男性が47.5%、女性が40.3%となっています。

性別・年代別では、「名前は聞いたことがある」「知らない（今回の調査で初めて聞いた場合も含む）」を合算した『周知が不十分』は男性30代が90.9%で最も高く、次いで男性40代が81.2%、女性50代が80.3%となっています。



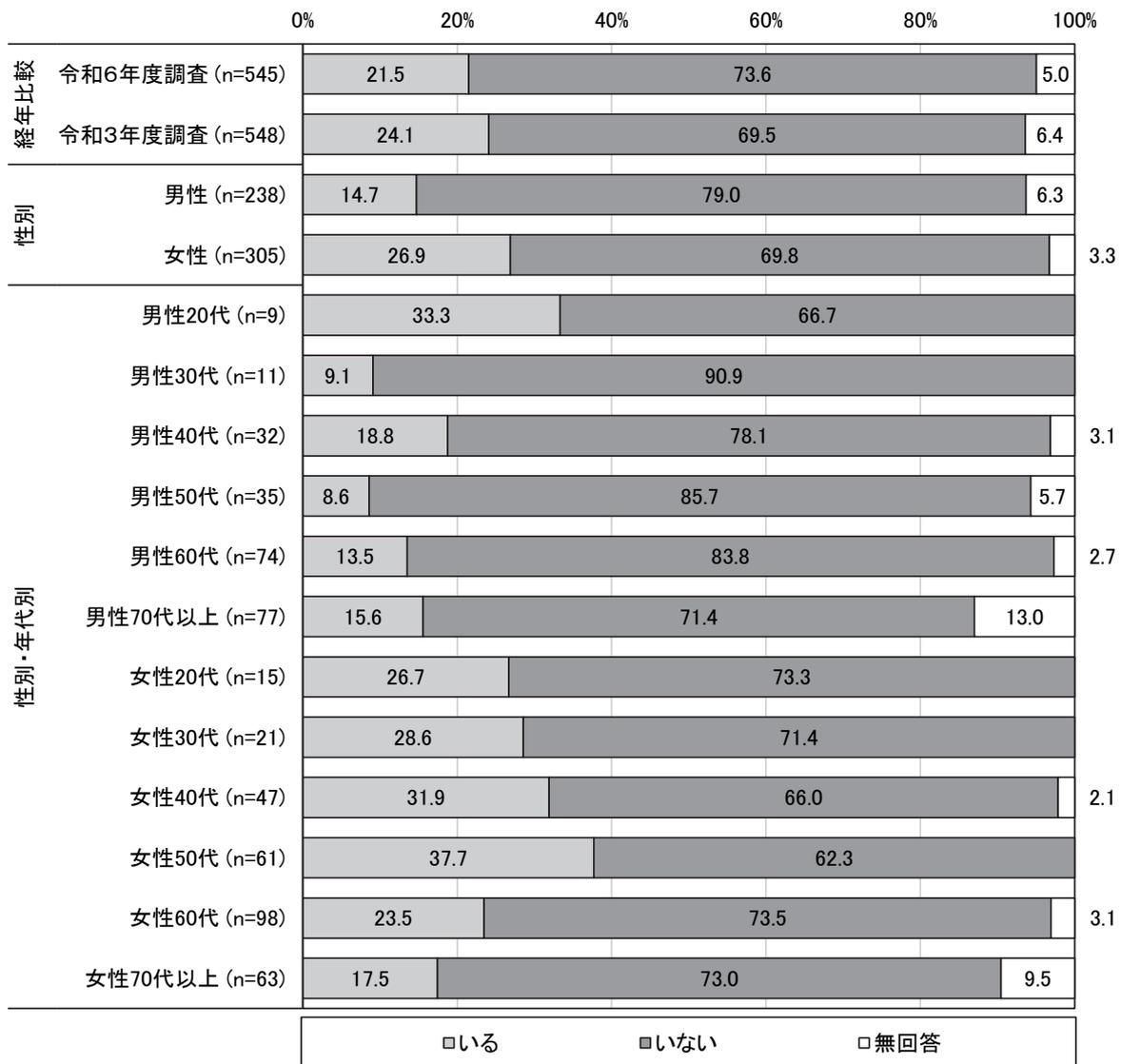
（4）同居している方の中に、たばこを吸う人はいますか。（〇は1つ）

同居している方の中に、たばこを吸う人がいるかについては、「いる」が21.5%、「いない」が73.6%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「いる」が2.6ポイント減少、「いない」が4.1ポイント増加しています。

性別では、「いる」は男性が14.7%、女性が26.9%、「いない」は男性が79.0%、女性が69.8%となっています。

性別・年代別では、「いる」は女性50代が37.7%で最も高く、次いで男性20代が33.3%、女性40代が31.9%となっています。



（4）で「いる」と回答した方へおたずねします。

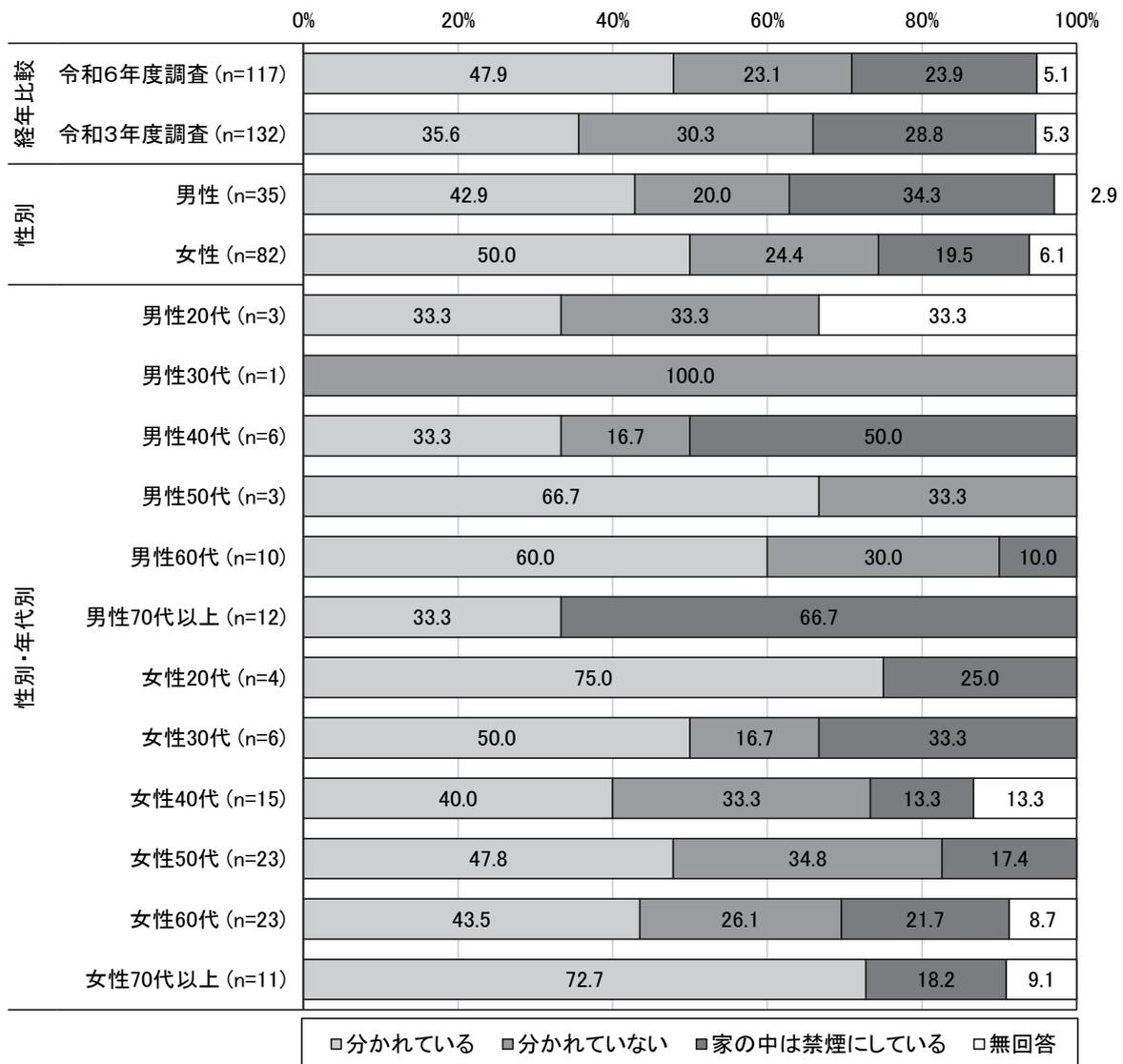
（4）①家の中で喫煙する場所は分かれていますか。（〇は1つ）

家の中で喫煙する場所は分かれているかについては、「分かれている」が47.9%、「分かれていない」が23.1%、「家の中は禁煙にしている」が23.9%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「分かれている」が12.3ポイント増加、「分かれていない」が7.2ポイント減少、「家の中は禁煙にしている」が4.9ポイント減少しています。

性別では、「分かれている」は男性が42.9%、女性が50.0%、「分かれていない」は男性が20.0%、女性が24.4%、「家の中は禁煙にしている」は男性が34.3%、女性が19.5%となっています。

性別・年代別では、「分かれていない」は男性30代が100.0%で最も高く、次いで女性50代が34.8%、男性20代・男性50代・女性40代がいずれも33.3%となっています。



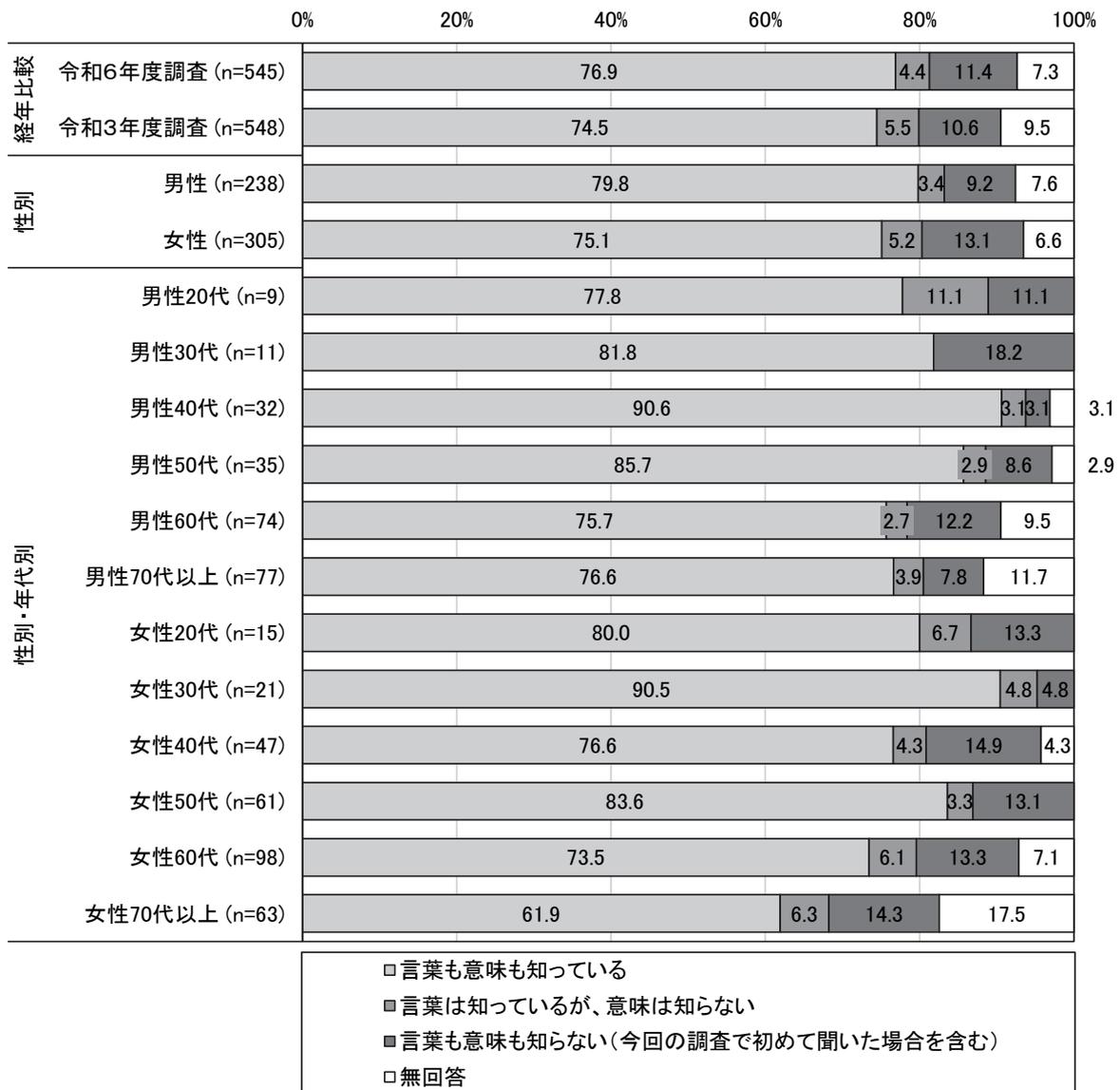
(5) あなたは、「受動喫煙」という言葉を知っていますか。(〇は1つ)

「受動喫煙」という言葉を知っているかについては、「言葉も意味も知っている」が76.9%、「言葉は知っているが、意味は知らない」が4.4%、「言葉も意味も知らない（今回の調査で初めて聞いた場合を含む）」が11.4%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「言葉も意味も知っている」が2.4ポイント増加、「言葉は知っているが、意味は知らない」が1.1ポイント減少、「言葉も意味も知らない（今回の調査で初めて聞いた場合を含む）」が0.8ポイント増加しています。

性別では、「言葉も意味も知っている」は男性が79.8%、女性が75.1%、「言葉は知っているが、意味は知らない」は男性が3.4%、女性が5.2%、「言葉も意味も知らない（今回の調査で初めて聞いた場合を含む）」は男性が9.2%、女性が13.1%となっています。

性別・年代別では、「言葉は知っているが、意味は知らない」「言葉も意味も知らない（今回の調査で初めて聞いた場合を含む）」を合算した『周知が不十分』は男性20代が22.2%で最も高く、次いで女性70代以上が20.6%、女性20代が20.0%となっています。



（6）あなたは、過去1か月間に、自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会（受動喫煙）がありましたか。（それぞれに○は1つ）

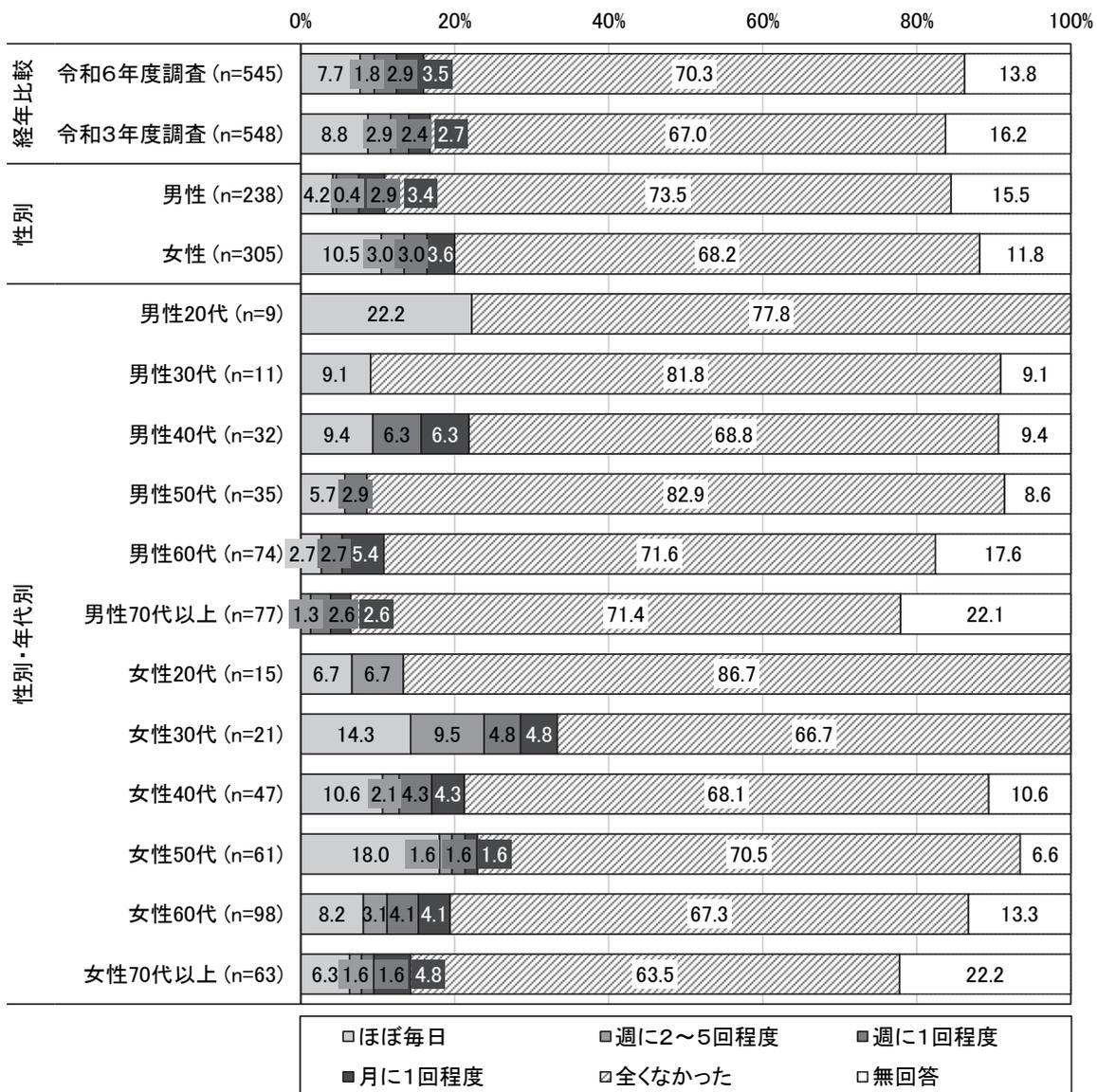
①家庭

過去1か月間に、家庭で受動喫煙があったかについては、「全くなかった」が70.3%で最も高く、次いで「ほぼ毎日」が7.7%、「月に1回程度」が3.5%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「全くなかった」が3.3ポイント増加、「ほぼ毎日」が1.1ポイント減少、「月に1回程度」が0.8ポイント増加しています。

性別では、「ほぼ毎日」「週に2～5回程度」「週に1回程度」「月に1回程度」を合算した『受動喫煙あり』は男性が10.9%、女性が20.1%となっています。

性別・年代別では、『受動喫煙あり』は女性30代が33.4%で最も高く、次いで女性50代が22.8%、男性20代が22.2%となっています。



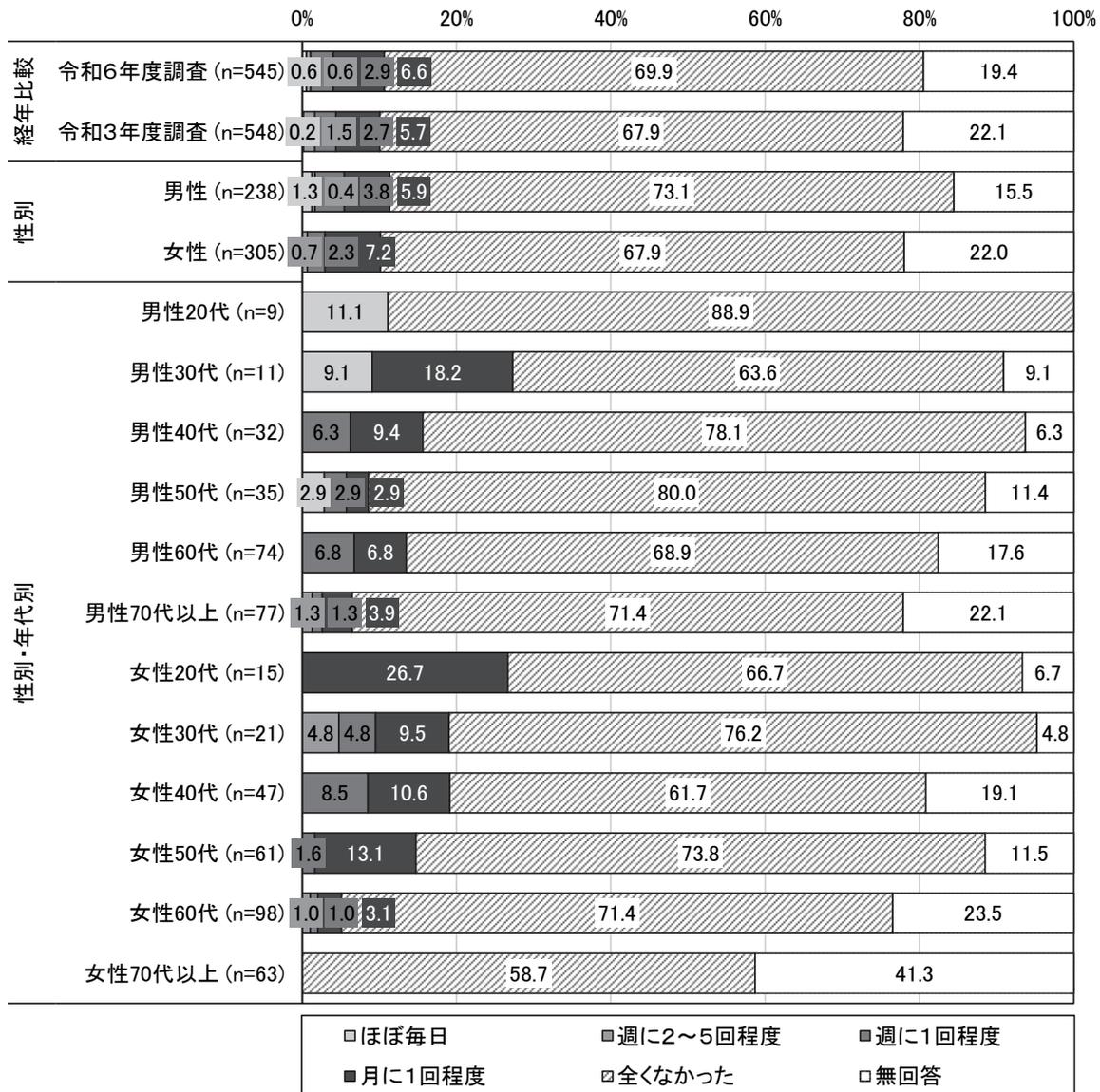
②町内の店舗

過去1か月間に、町内の店舗で受動喫煙があったかについては、「全くなかった」が69.9%で最も高く、次いで「月に1回程度」が6.6%、「週に1回程度」が2.9%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「全くなかった」が2.0ポイント増加、「月に1回程度」が0.9ポイント増加、「週に1回程度」が0.2ポイント増加しています。

性別では、「ほぼ毎日」「週に2～5回程度」「週に1回程度」「月に1回程度」を合算した『受動喫煙あり』は男性が11.4%、女性が10.2%となっています。

性別・年代別では、『受動喫煙あり』は男性30代が27.3%で最も高く、次いで女性20代が26.7%、女性30代・女性40代がともに19.1%となっています。



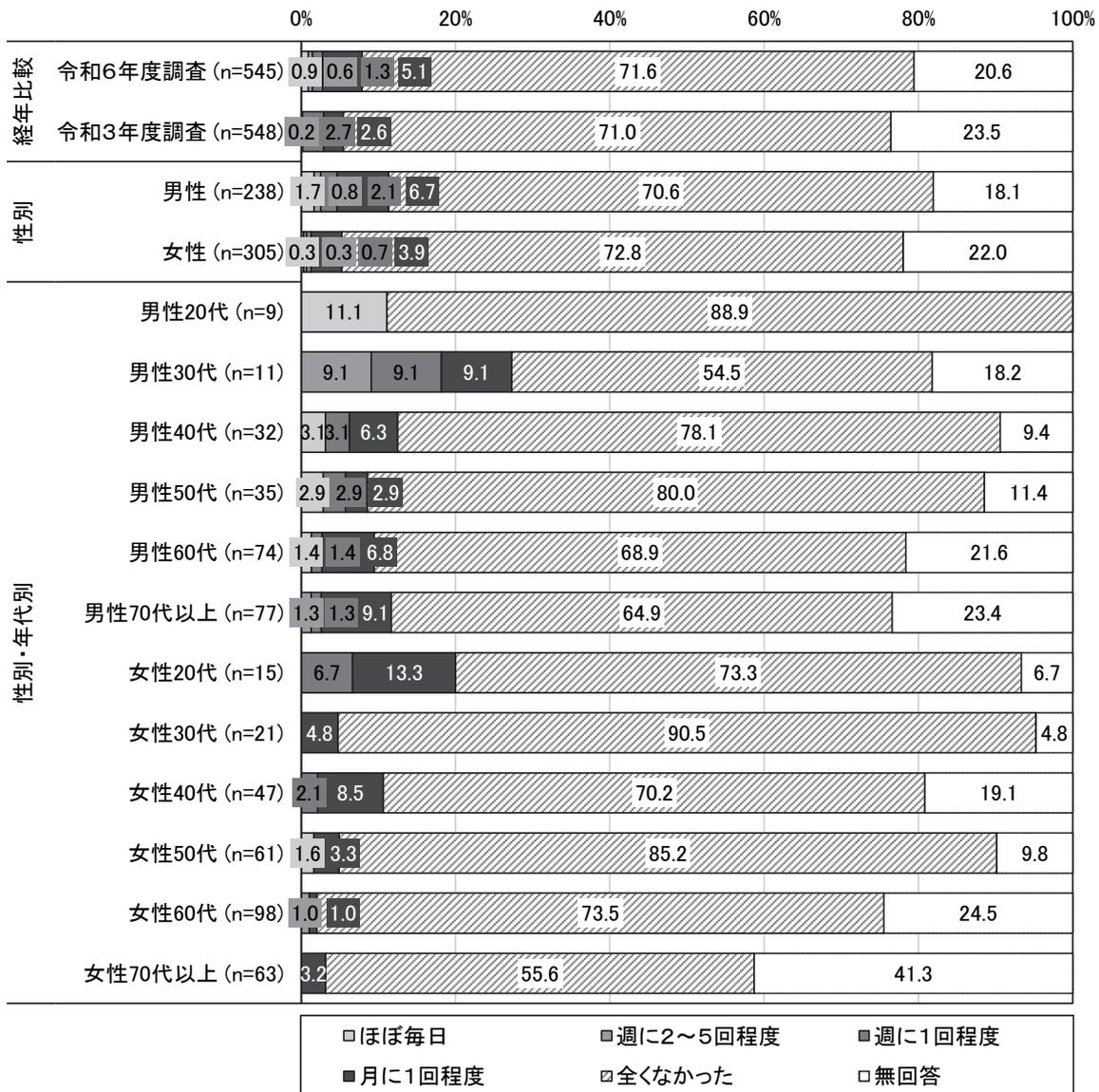
③町内の娯楽施設

過去1か月間に、町内の娯楽施設で受動喫煙があったかについては、「全くなかった」が71.6%で最も高く、次いで「月に1回程度」が5.1%、「週に1回程度」が1.3%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「全くなかった」が0.6ポイント増加、「月に1回程度」が2.5ポイント増加、「週に1回程度」が1.4ポイント減少しています。

性別では、「ほぼ毎日」「週に2～5回程度」「週に1回程度」「月に1回程度」を合算した『受動喫煙あり』は男性が11.3%、女性が5.2%となっています。

性別・年代別では、『受動喫煙あり』は男性30代が27.3%で最も高く、次いで女性20代が20.0%、男性40代が12.5%となっています。



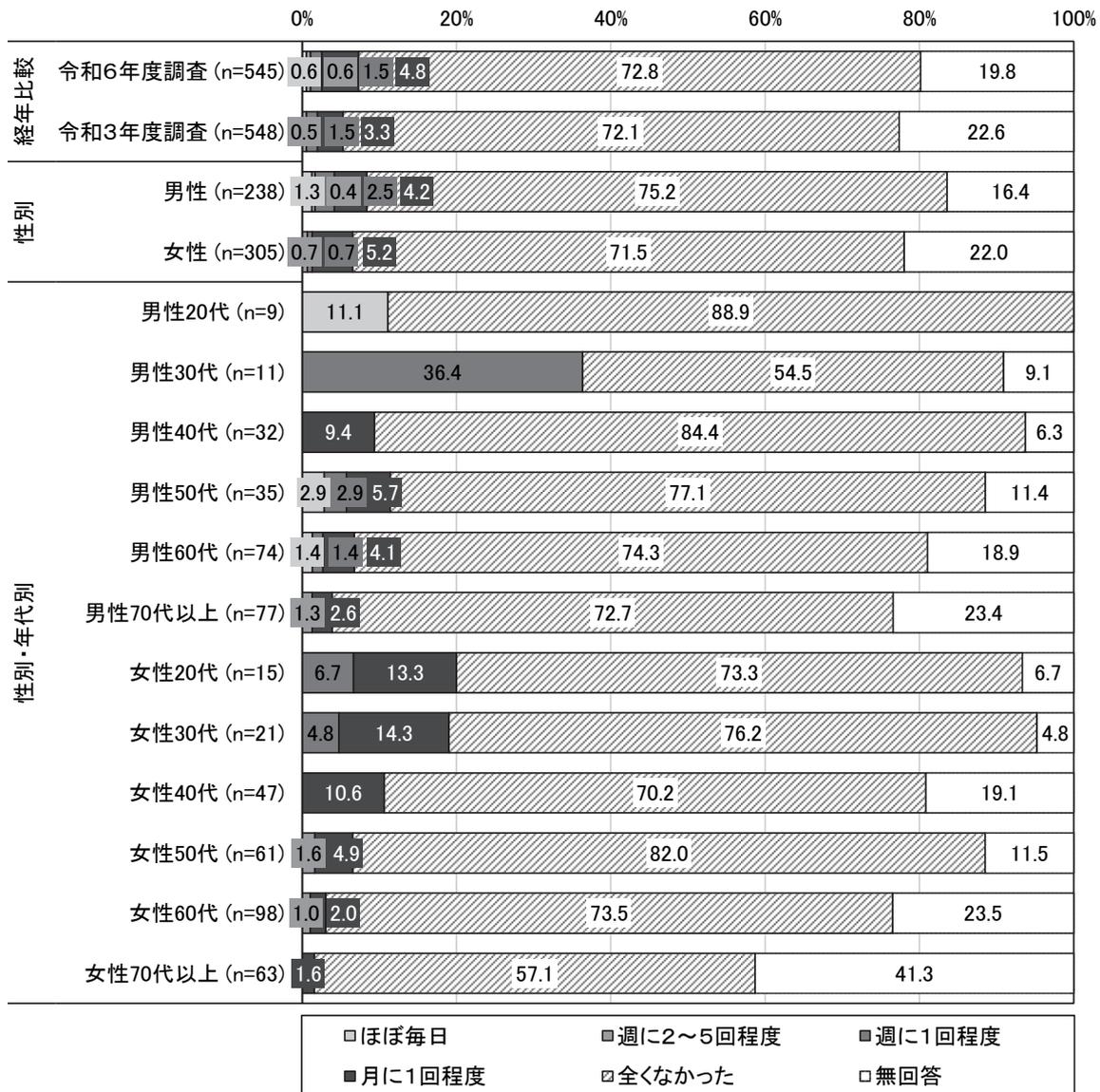
④町内の公共施設

過去1か月間に、町内の公共施設で受動喫煙があったかについては、「全くなかった」が72.8%で最も高く、次いで「月に1回程度」が4.8%、「週に1回程度」が1.5%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「全くなかった」が0.7ポイント増加、「月に1回程度」が1.5ポイント増加、「週に1回程度」が増減なしとなっています。

性別では、「ほぼ毎日」「週に2～5回程度」「週に1回程度」「月に1回程度」を合算した『受動喫煙あり』は男性が8.4%、女性が6.6%となっています。

性別・年代別では、『受動喫煙あり』は男性30代が36.4%で最も高く、次いで女性20代が20.0%、女性30代が19.1%となっています。



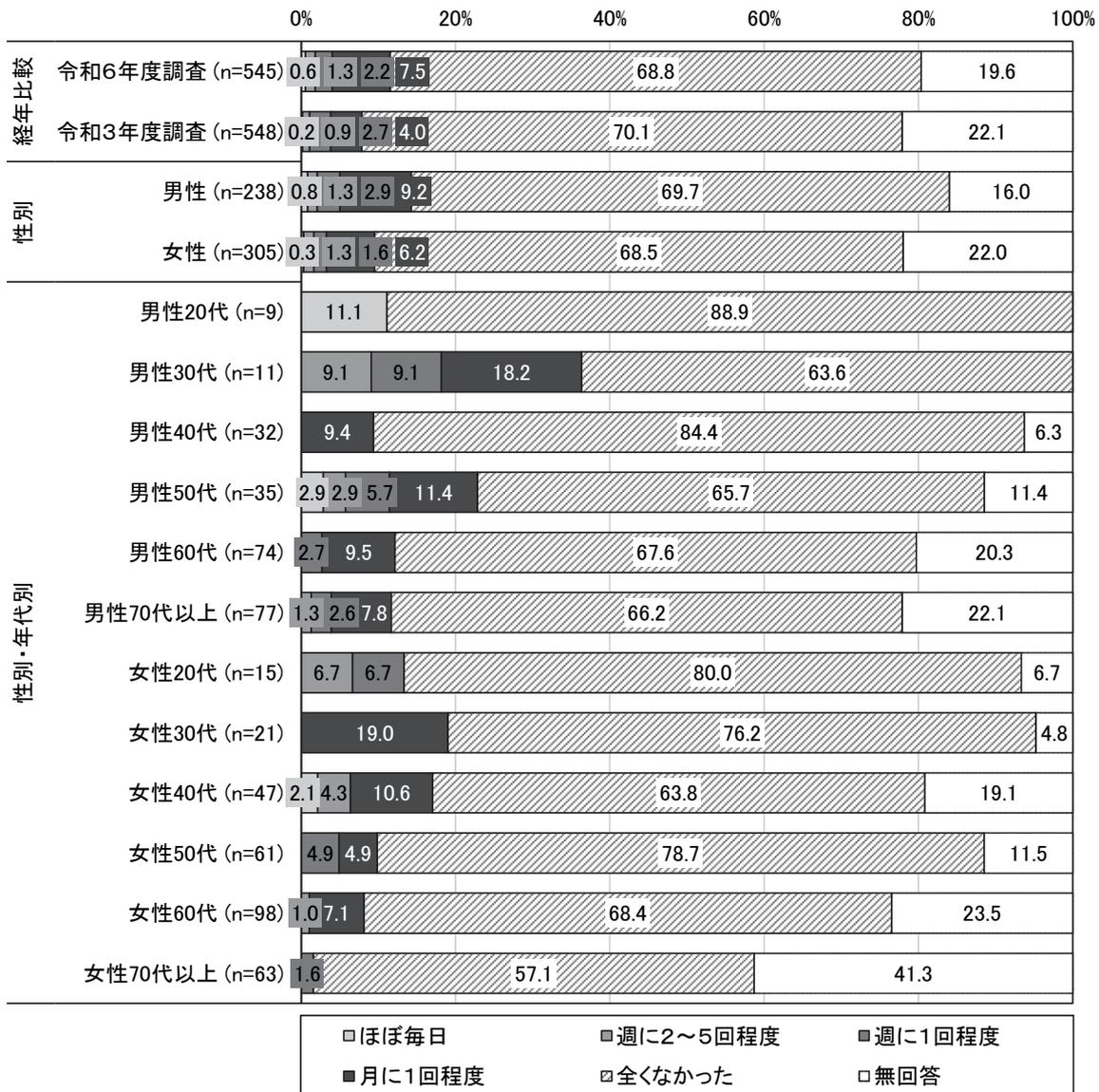
⑤町内の道路、公園

過去1か月間に、町内の道路、公園で受動喫煙があったかについては、「全くなかった」が68.8%で最も高く、次いで「月に1回程度」が7.5%、「週に1回程度」が2.2%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「全くなかった」が1.3ポイント減少、「月に1回程度」が3.5ポイント増加、「週に1回程度」が0.5ポイント減少しています。

性別では、「ほぼ毎日」「週に2～5回程度」「週に1回程度」「月に1回程度」を合算した『受動喫煙あり』は男性が14.2%、女性が9.4%となっています。

性別・年代別では、『受動喫煙あり』は男性30代が36.4%で最も高く、次いで男性50代が22.9%、女性30代が19.0%となっています。



問8 アルコールについて

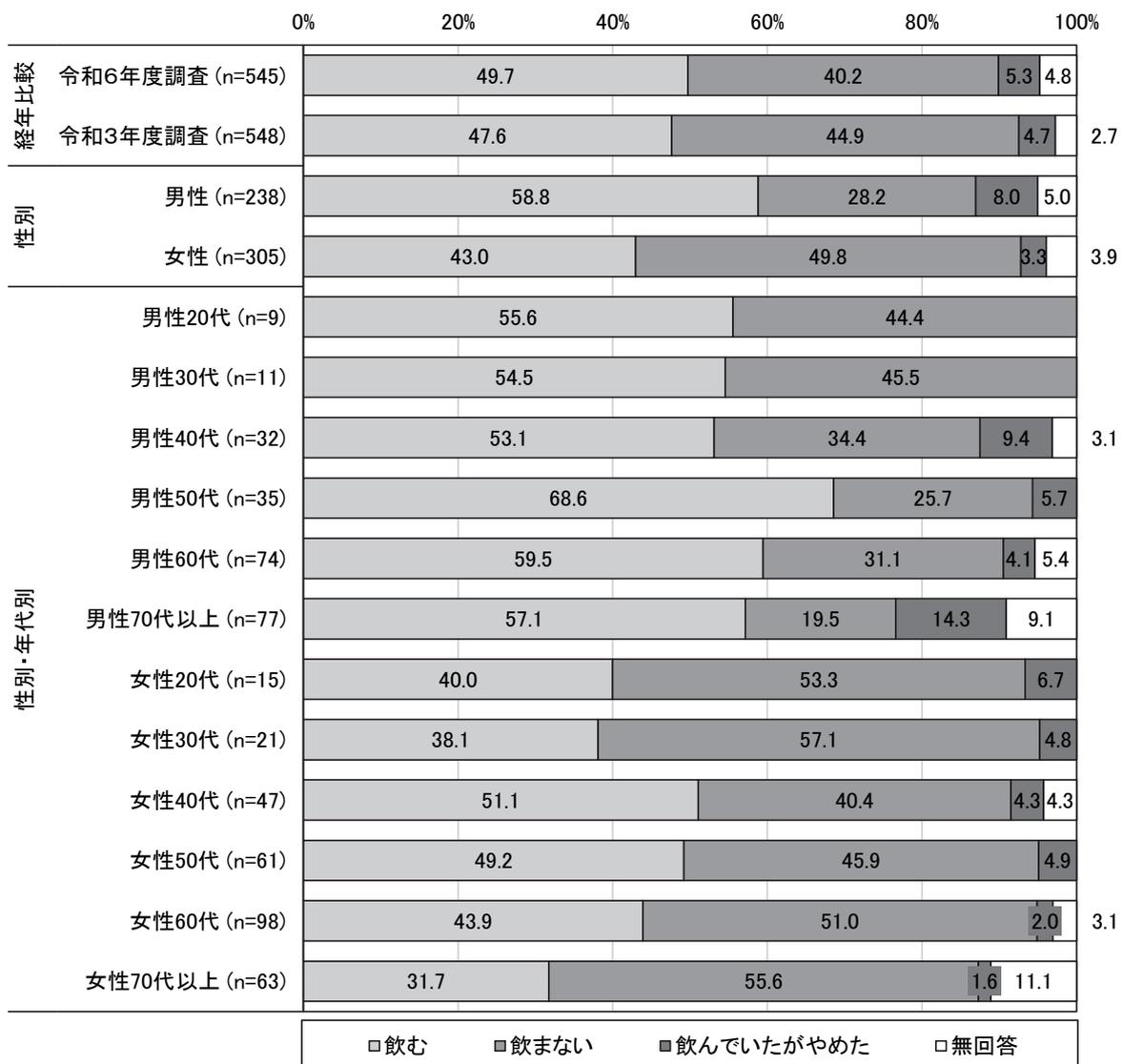
(1) あなたは、お酒を飲みますか。(〇は1つ)

お酒を飲むかについては、「飲む」が49.7%、「飲まない」が40.2%、「飲んでいたがやめた」が5.3%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「飲む」が2.1ポイント増加、「飲まない」が4.7ポイント減少、「飲んでいたがやめた」が0.6ポイント増加しています。

性別では、「飲む」は男性が58.8%、女性が43.0%、「飲まない」は男性が28.2%、女性が49.8%、「飲んでいたがやめた」は男性が8.0%、女性が3.3%となっています。

性別・年代別では、「飲む」は男性50代が68.6%で最も高く、次いで男性60代が59.5%、男性70代以上が57.1%となっています。



（1）で「飲む」と回答した方へおたずねします。

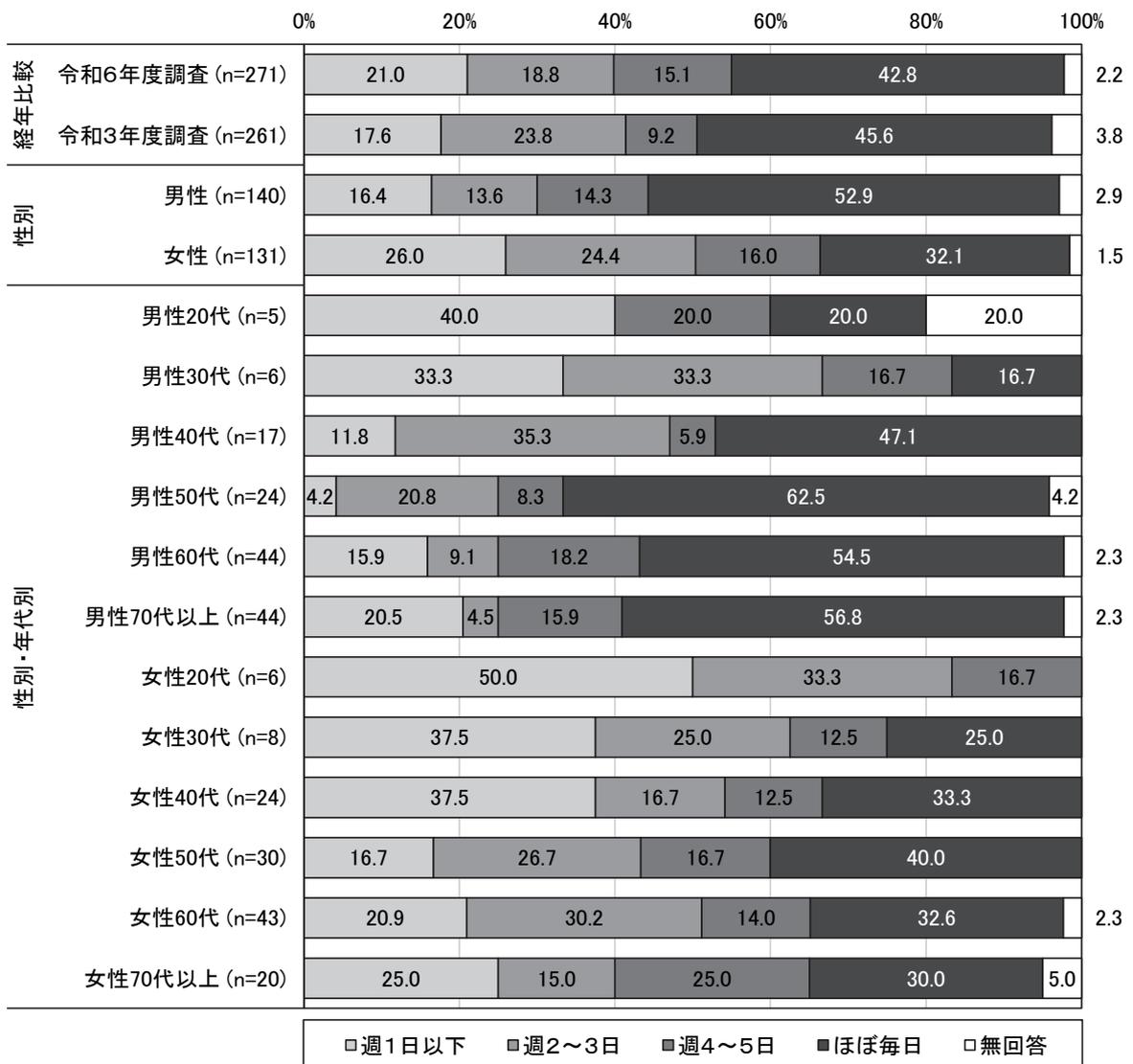
（1）①あなたは、どれくらいの頻度でお酒を飲みますか。

どれくらいの頻度でお酒を飲むかについては、「ほぼ毎日」が42.8%で最も高く、次いで「週1日以下」が21.0%、「週2～3日」が18.8%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「ほぼ毎日」が2.8ポイント減少、「週1日以下」が3.4ポイント増加、「週2～3日」が5.0ポイント減少しています。

性別では、男性は「ほぼ毎日」が52.9%で最も高く、次いで「週1日以下」が16.4%、「週4～5日」が14.3%、女性は「ほぼ毎日」が32.1%で最も高く、次いで「週1日以下」が26.0%、「週2～3日」が24.4%となっています。

性別・年代別では、「ほぼ毎日」は男性50代が62.5%で最も高く、次いで男性70代以上が56.8%、男性60代が54.5%となっています。



（1）で「飲む」と回答した方へおたずねします。

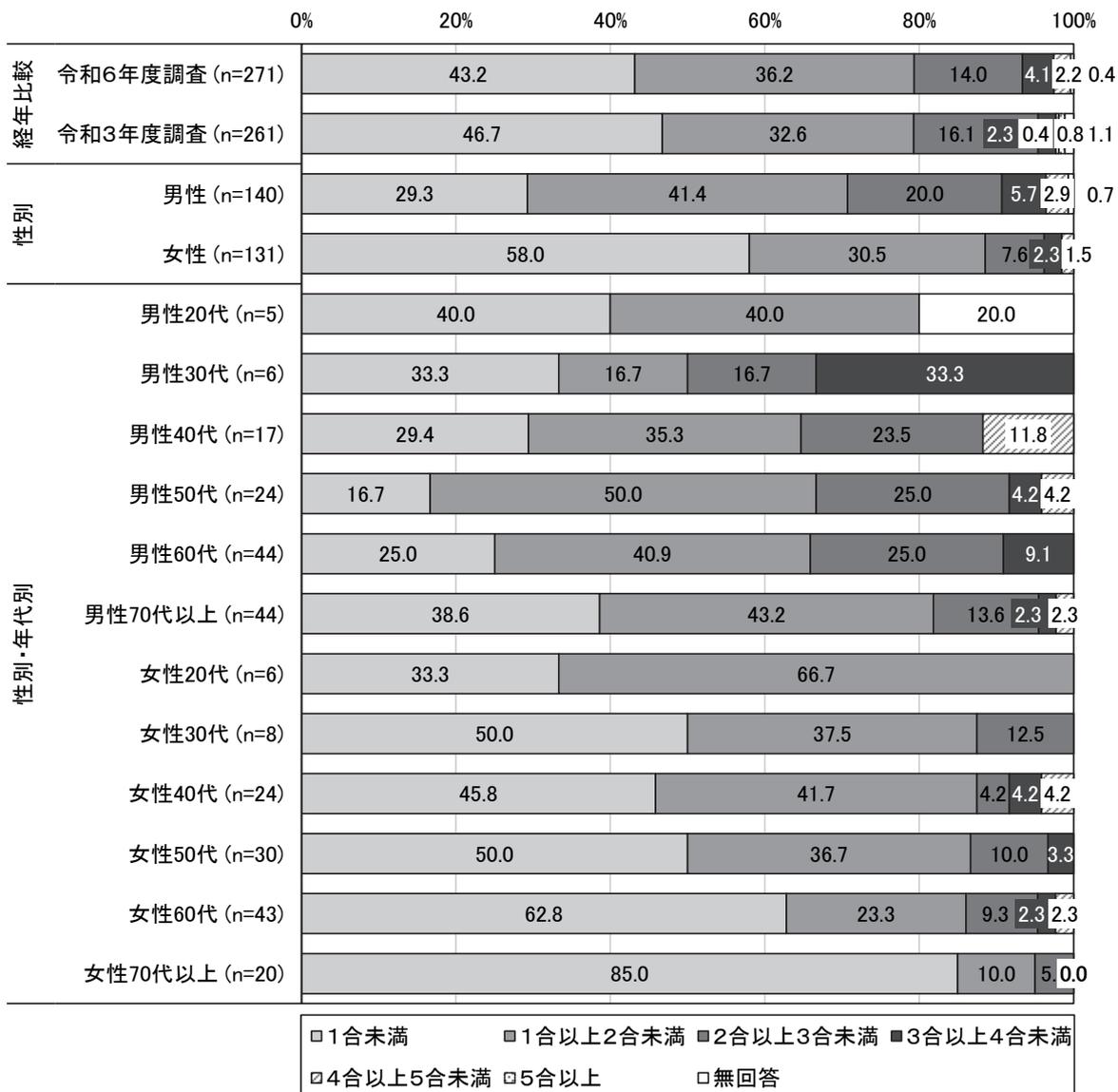
（1）②お酒を飲む日は1日だいたいどのくらいの量を飲みますか。日本酒に換算してお答えください。
 （〇は1つ）※日本酒換算で1合とはビール中瓶1本＝焼酎原液コップ7分目＝ウィスキーダブル1杯＝ワイン1杯 180mlに相当します。

お酒を飲む日は1日だいたいどのくらいの量（日本酒換算）を飲むかについては、「1合未満」が43.2%で最も高く、次いで「1合以上2合未満」が36.2%、「2合以上3合未満」が14.0%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「1合未満」が3.5ポイント減少、「1合以上2合未満」が3.6ポイント増加、「2合以上3合未満」が2.1ポイント減少しています。

性別では、男性は「1合以上2合未満」が41.4%で最も高く、次いで「1合未満」が29.3%、「2合以上3合未満」が20.0%、女性は「1合未満」が58.0%で最も高く、次いで「1合以上2合未満」が30.5%、「2合以上3合未満」が7.6%となっています。

性別・年代別では、男性は20代で「1合未満」「1合以上2合未満」、30代で「1合未満」「3合以上4合未満」、40代以上で「1合以上2合未満」、女性は20代で「1合以上2合未満」、30代以上で「1合未満」が最も高くなっています。

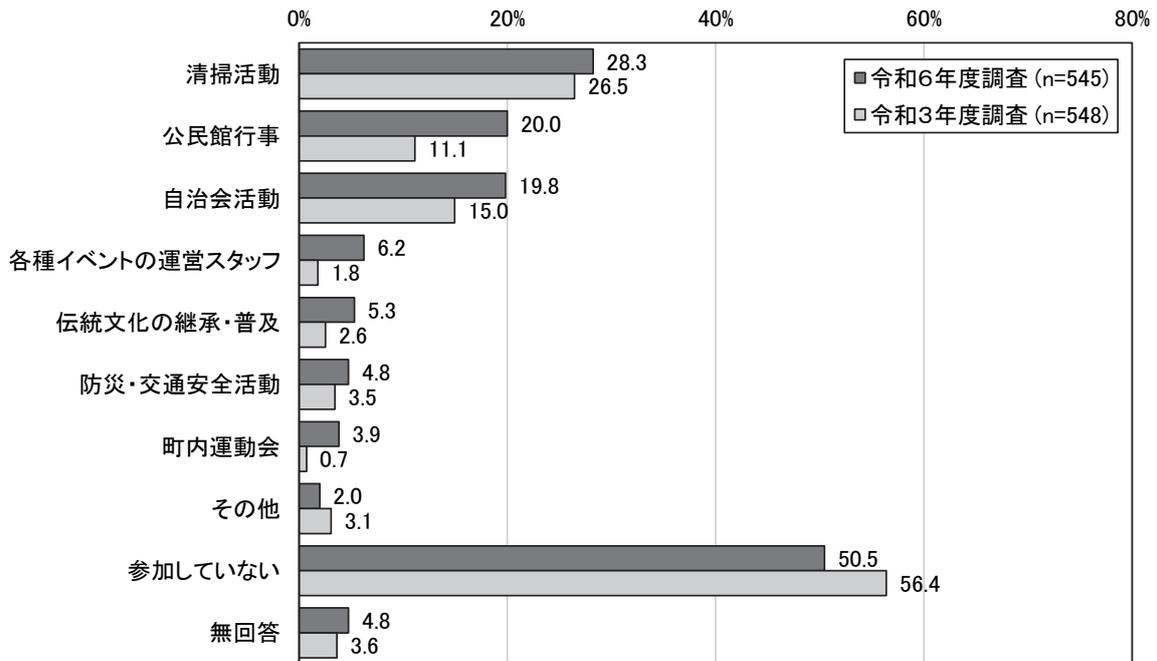


問9 地域や社会との関わり、健康づくりに関する考え方について

（1）あなたは、この1年間で、どのような地域活動に参加しましたか。（〇はいくつでも）

この1年間で、どのような地域活動に参加したかについては、「参加していない」が50.5%で最も高く、次いで「清掃活動」が28.3%、「公民館行事」が20.0%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「参加していない」が5.9ポイント減少、「清掃活動」が1.8ポイント増加、「公民館行事」が8.9ポイント増加しています。



■性別・年代別

性別では、男性は「参加していない」が46.2%で最も高く、次いで「清掃活動」が35.7%、「自治会活動」が27.3%、女性は「参加していない」が54.1%で最も高く、次いで「清掃活動」が22.6%、「公民館行事」が18.4%となっています。

性別・年代別では、「参加していない」は男性20代が88.9%で最も高く、次いで女性20代が86.7%、女性30代が66.7%となっています。

		清掃活動	公民館行事	自治会活動	各種イベント の運営ス タッフ	伝統文化の 継承・普及	防災・交通 安全活動	町内運動会
性別	男性 (n=238)	35.7	22.3	27.3	8.0	5.9	6.7	5.0
	女性 (n=305)	22.6	18.4	14.1	4.9	4.9	3.3	3.0
性別 ・ 年代別	男性20代 (n=9)	11.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	男性30代 (n=11)	9.1	9.1	9.1	27.3	36.4	0.0	9.1
	男性40代 (n=32)	28.1	15.6	25.0	15.6	3.1	18.8	3.1
	男性50代 (n=35)	34.3	25.7	31.4	8.6	8.6	5.7	5.7
	男性60代 (n=74)	51.4	31.1	37.8	8.1	4.1	6.8	6.8
	男性70代以上 (n=77)	31.2	19.5	22.1	2.6	3.9	3.9	3.9
	女性20代 (n=15)	6.7	6.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	女性30代 (n=21)	0.0	23.8	4.8	4.8	4.8	0.0	4.8
	女性40代 (n=47)	19.1	21.3	14.9	6.4	6.4	4.3	2.1
	女性50代 (n=61)	26.2	14.8	16.4	3.3	8.2	6.6	3.3
	女性60代 (n=98)	27.6	20.4	18.4	8.2	4.1	3.1	4.1
	女性70代以上 (n=63)	25.4	17.5	11.1	1.6	3.2	1.6	1.6

		その他	参加してい ない	無回答
性別	男性 (n=238)	1.7	46.2	4.6
	女性 (n=305)	2.3	54.1	4.3
性別 ・ 年代別	男性20代 (n=9)	0.0	88.9	0.0
	男性30代 (n=11)	9.1	63.6	0.0
	男性40代 (n=32)	0.0	50.0	3.1
	男性50代 (n=35)	0.0	37.1	0.0
	男性60代 (n=74)	2.7	36.5	5.4
	男性70代以上 (n=77)	1.3	50.6	7.8
	女性20代 (n=15)	6.7	86.7	0.0
	女性30代 (n=21)	4.8	66.7	0.0
	女性40代 (n=47)	0.0	51.1	4.3
	女性50代 (n=61)	0.0	59.0	0.0
	女性60代 (n=98)	4.1	46.9	3.1
	女性70代以上 (n=63)	1.6	50.8	12.7

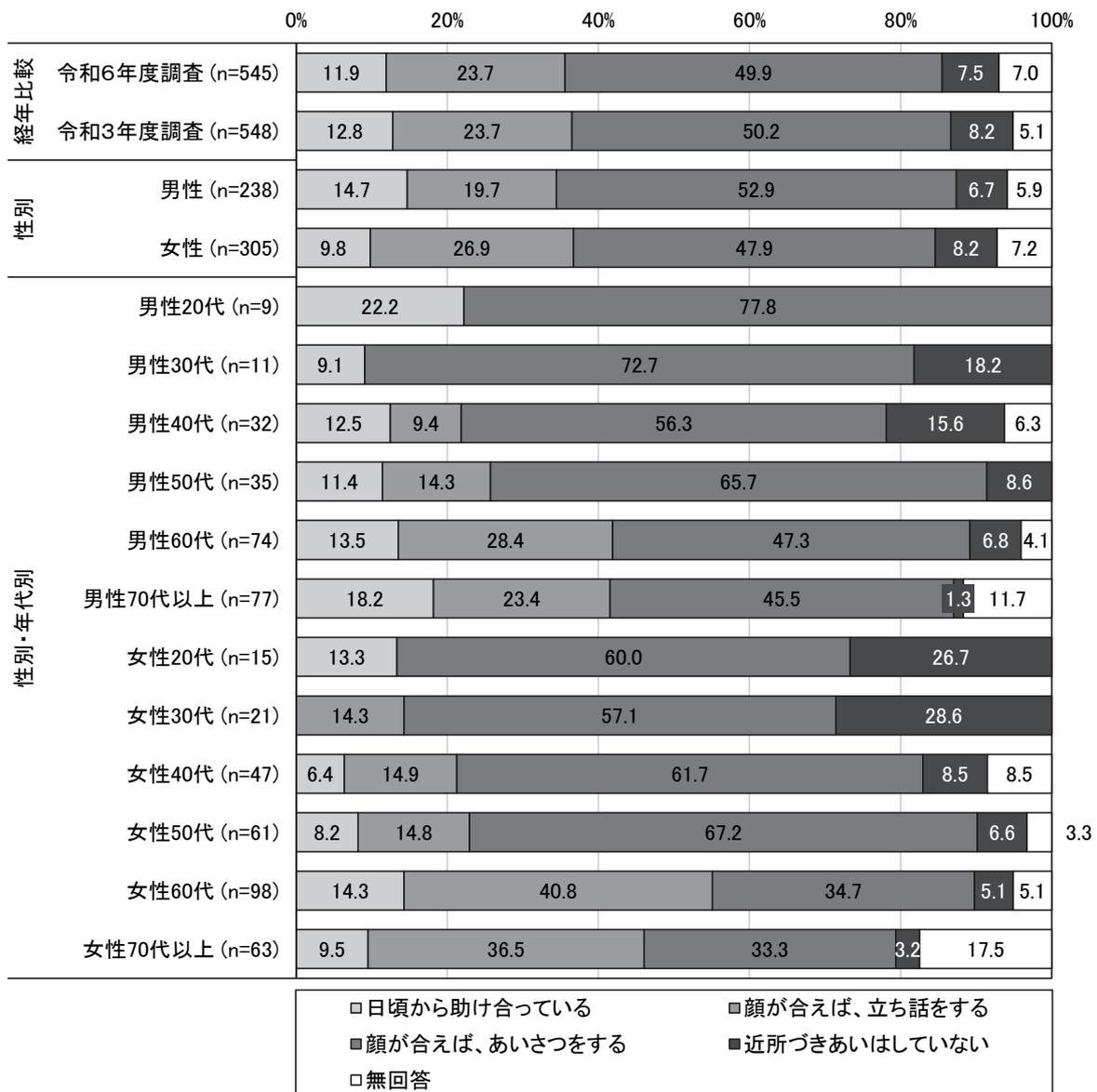
（2）あなたは、近所の人とは、どの程度の付き合いをしていますか。（〇は1つ）

近所の人とは、どの程度の付き合いをしているかについては、「顔が合えば、あいさつをする」が49.9%で最も高く、次いで「顔が合えば、立ち話をする」が23.7%、「日頃から助け合っている」が11.9%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「顔が合えば、あいさつをする」が0.3ポイント減少、「顔が合えば、立ち話をする」が増減なし、「日頃から助け合っている」が0.9ポイント減少しています。

性別では、男性は「顔が合えば、あいさつをする」が52.9%で最も高く、次いで「顔が合えば、立ち話をする」が19.7%、「日頃から助け合っている」が14.7%、女性は「顔が合えば、あいさつをする」が47.9%で最も高く、次いで「顔が合えば、立ち話をする」が26.9%、「日頃から助け合っている」が9.8%となっています。

性別・年代別では、男性はすべての年代で「顔が合えば、あいさつをする」が最も高く、女性は20代～50代で「顔が合えば、あいさつをする」、60代以上で「顔が合えば、立ち話をする」が最も高くなっています。



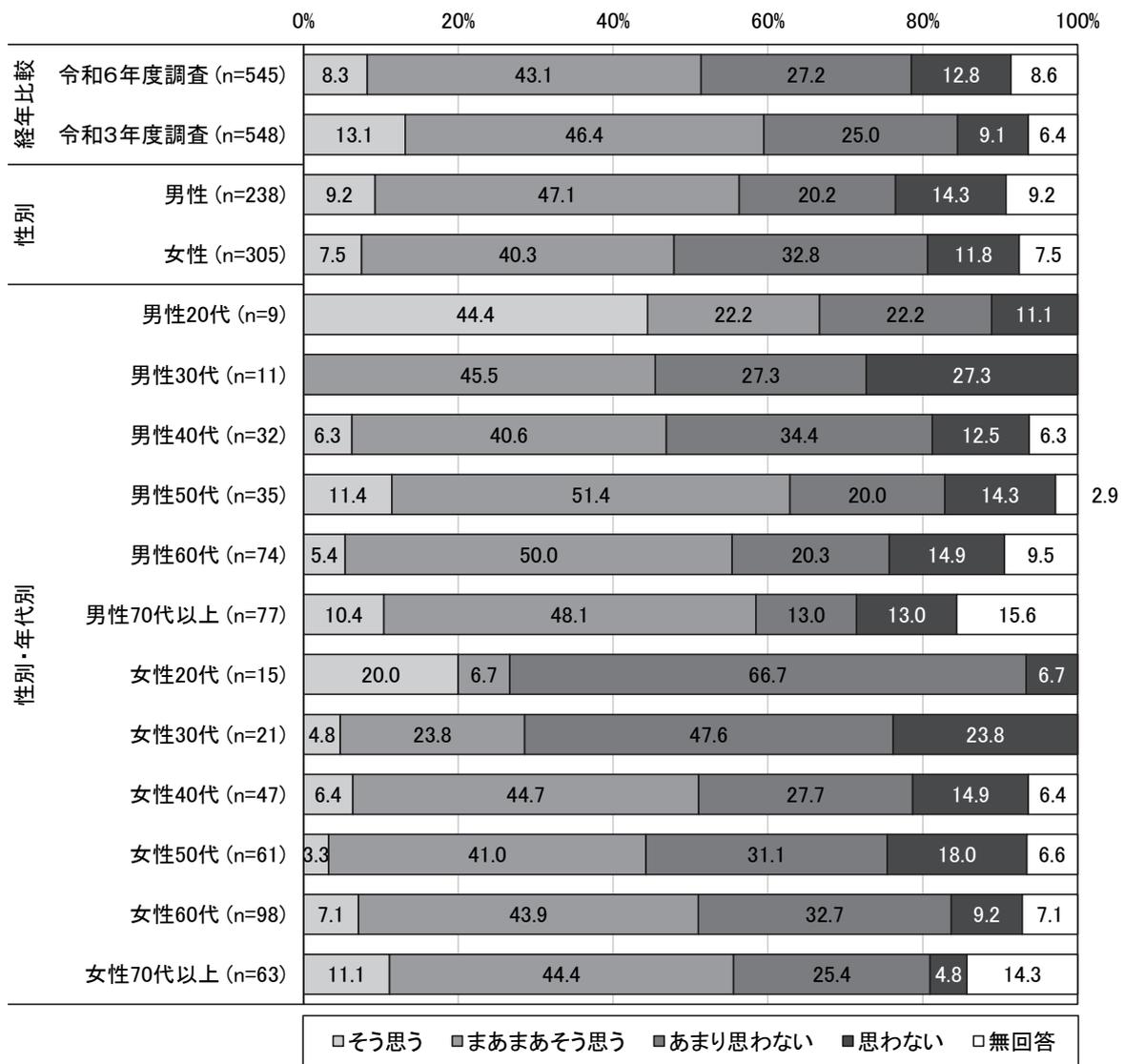
（3）あなたは、那須町は健康づくりに取り組みやすいまちだと思いますか。（〇は1つ）

那須町は健康づくりに取り組みやすいまちだと思うかについては、「そう思う」「まあまあそう思う」を合算した『取り組みやすいまちだと思う』は51.4%、「あまり思わない」「思わない」を合算した『取り組みやすいまちだと思わない』は40.0%と『取り組みやすいまちだと思う』が11.4ポイント高くなっています。

経年比較では、前回調査と比較して『取り組みやすいまちだと思う』が8.1ポイント減少、『取り組みやすいまちだと思わない』が5.9ポイント増加しています。

性別では、『取り組みやすいまちだと思う』は男性が56.3%、女性が47.8%、『取り組みやすいまちだと思わない』は男性が34.5%、女性が44.6%となっています。

性別・年代別では、『取り組みやすいまちだと思う』は男性20代が66.6%で最も高く、次いで男性50代が62.8%、男性70代以上が58.5%、『取り組みやすいまちだと思わない』は女性20代が73.4%で最も高く、次いで女性30代が71.4%、男性30代が54.6%となっています。



（４）（３）について、あなたは、なぜそのように思いますか。
その理由を具体的にご記入ください。

那須町は健康づくりに取り組みやすいまちだと思うかについて、「そう思う」「まあまあそう思う」理由については、全体で 113 件の意見があり、「豊かな自然環境のもとで取り組みやすい」が 35 件で最も多く、次いで「スポーツ施設・運動する環境が充実している」が 17 件、「医療機関・体制が整っている」が 9 件となっています。

理由	件数
豊かな自然環境のもとで取り組みやすい	35
スポーツ施設・運動する環境が充実している	17
医療機関・体制が整っている	9
多様なスポーツ施設が少なく、既存の施設は古くて料金が高い	7
公園・広場・遊歩道が整備されている	7
高齢者が交流しやすい場が提供されている	6
地元住民と移住者に合った情報提供がされていない	5
那須町の取組が健康維持に役立っている	5
地域住民の交流が活発で交流しやすい	4
スポーツイベントやサークル活動が盛ん	4
自然豊かで環境が良く、美味しく安全な食材がある	4
熊に対する安全対策が実施されていない	2
集団健診を無料で受けられない	1
わからない	3
その他	2
特になし	2
合計	113

那須町は健康づくりに取り組みやすいまちだと思うかについて、「あまりそう思わない」「思わない」理由については、全体で160件の意見があり、「地元住民と移住者に合った情報提供がされていない」が33件で最も多く、次いで「多様なスポーツ施設が少なく、既存の施設は古くて料金が安い」が31件、「交通の利便性が低く、道路の整備状況が不十分」が14件となっています。

理由	件数
地元住民と移住者に合った情報提供がされていない	33
多様なスポーツ施設が少なく、既存の施設は古くて料金が安い	31
交通の利便性が低く、道路の整備状況が不十分	14
那須町の取り組みや連携が不足している	13
地域住民の交流が少ない	10
医療機関が不足しているため、緊急時の対応に不安がある	9
多世代が交流しやすい場が不足している	6
運営負担の課題があり、スポーツイベントやサークル活動が少ない	6
仕事や育児・介護が忙しく取り組む時間がない	6
公共交通機関が少なく車社会のため、歩くことが少ない	5
個人の意識の問題がある	5
公園・広場・遊歩道が整備されていない	4
熊に対する安全対策が実施されていない	3
豊かな自然環境のもとで取り組みやすい	1
わからない	8
その他	2
特になし	4
合計	160

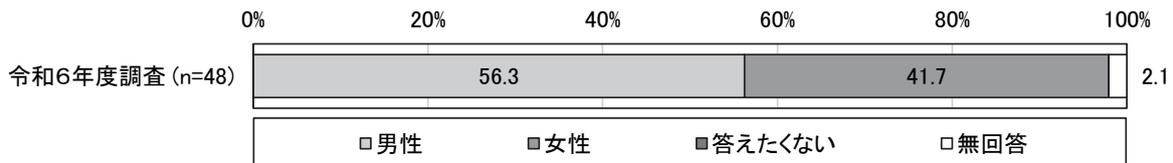
IV 調查結果 一般（17 歳）

IV 調査結果 一般（17歳）

問1 あなた自身について

(1) あなたの性別を教えてください。(〇は1つ)

性別については、「男性」が56.3%、「女性」が41.7%、「答えたくない」が0.0%となっています。

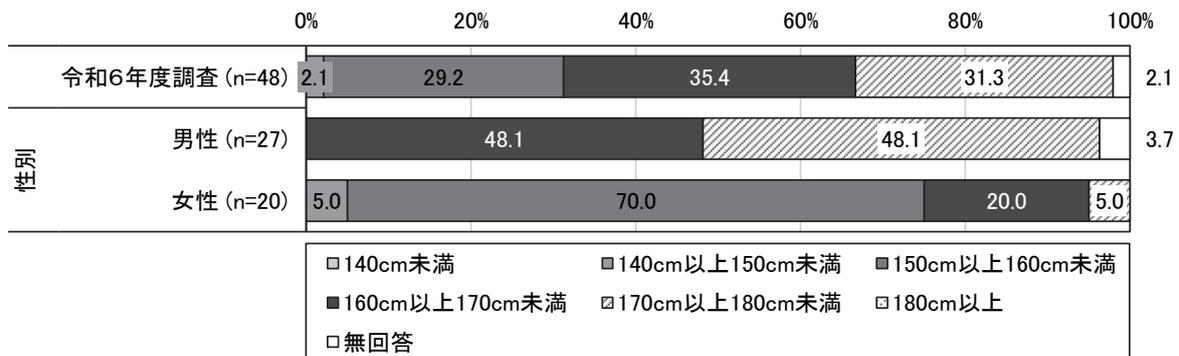


(2) あなたの身長、体重を教えてください。

【身長】

身長については、「160cm 以上 170cm 未満」が35.4%で最も高く、次いで「170cm 以上 180cm 未満」が31.3%、「150cm 以上 160cm 未満」が29.2%となっています。

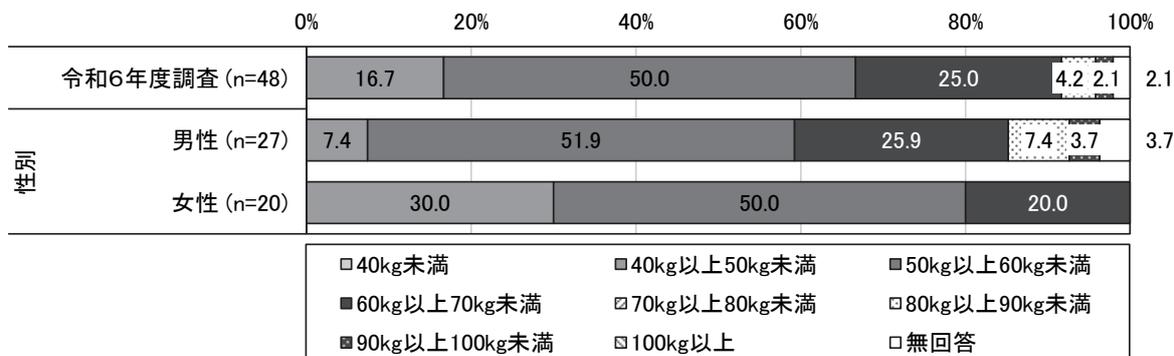
性別では、男性は「160cm 以上 170cm 未満」「170cm 以上 180cm 未満」がともに48.1%で最も高く、女性は「150cm 以上 160cm 未満」が70.0%で最も高く、次いで「160cm 以上 170cm 未満」が20.0%、「140cm 以上 150cm 未満」「170cm 以上 180cm 未満」がともに5.0%となっています。



【体重】

体重については、「50kg 以上 60kg 未満」が 50.0%で最も高く、次いで「60kg 以上 70kg 未満」が 25.0%、「40kg 以上 50kg 未満」が 16.7%となっています。

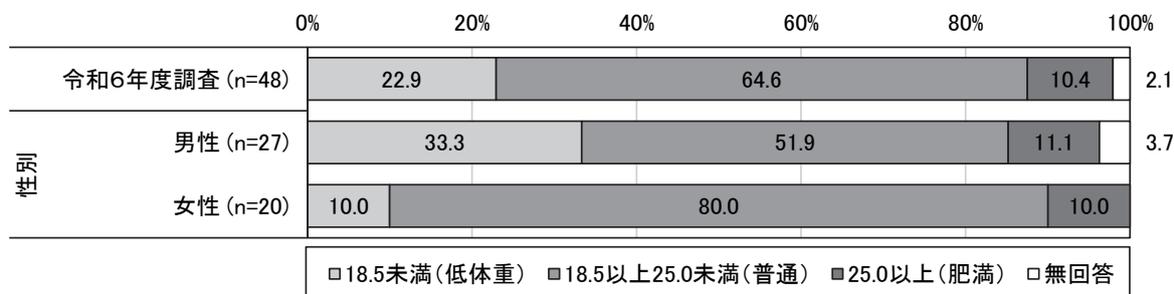
性別では、男性は「50kg 以上 60kg 未満」が 51.9%で最も高く、次いで「60kg 以上 70kg 未満」が 25.9%、「40kg 以上 50kg 未満」「80kg 以上 90kg 未満」がともに 7.4%、女性は「50kg 以上 60kg 未満」が 50.0%で最も高く、次いで「40kg 以上 50kg 未満」が 30.0%、「60kg 以上 70kg 未満」が 20.0%となっています。



【BMI】

BMIについては、「18.5 未満（低体重）」が 22.9%、「18.5 以上 25.0 未満（普通）」が 64.6%、「25.0 以上（肥満）」が 10.4%となっています。

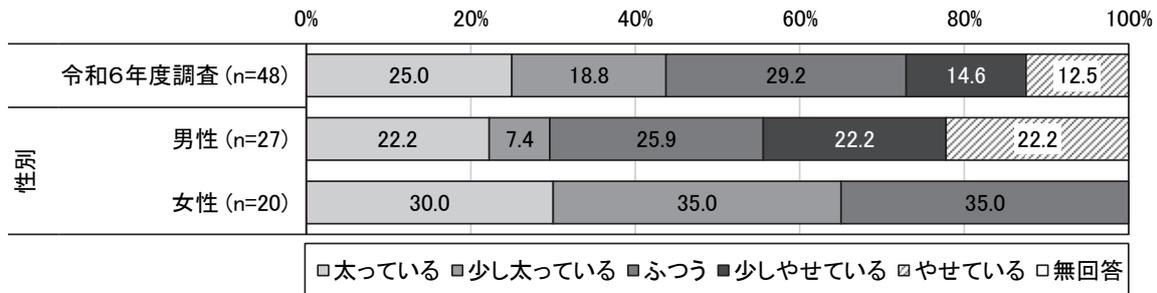
性別では、「18.5 未満（低体重）」は男性が 33.3%、女性が 10.0%、「25.0 以上（肥満）」は男性が 11.1%、女性が 10.0%となっています。



（3）あなたは、自分の体形についてどのように思いますか。（〇は1つ）

自分の体形についてどのように思うかについては、「太っている」「少し太っている」を合算した『太っていると思う』は43.8%、「少しやせている」「やせている」を合算した『やせていると思う』は27.1%と『太っていると思う』が16.7ポイント高くなっています。

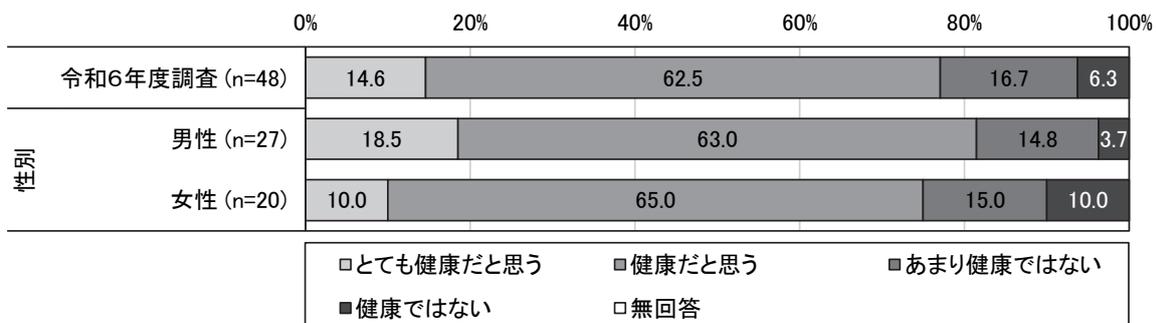
性別では、『太っていると思う』は男性が29.6%、女性が65.0%、『やせていると思う』は男性が44.4%、女性が0.0%となっています。



（4）あなたは、自分は健康だと思えますか。（〇は1つ）

自分は健康だと思うかについては、「とても健康だと思う」「健康だと思う」を合算した『健康』は77.1%、「あまり健康ではない」「健康ではない」を合算した『不健康』は23.0%と『健康』が54.1ポイント高くなっています。

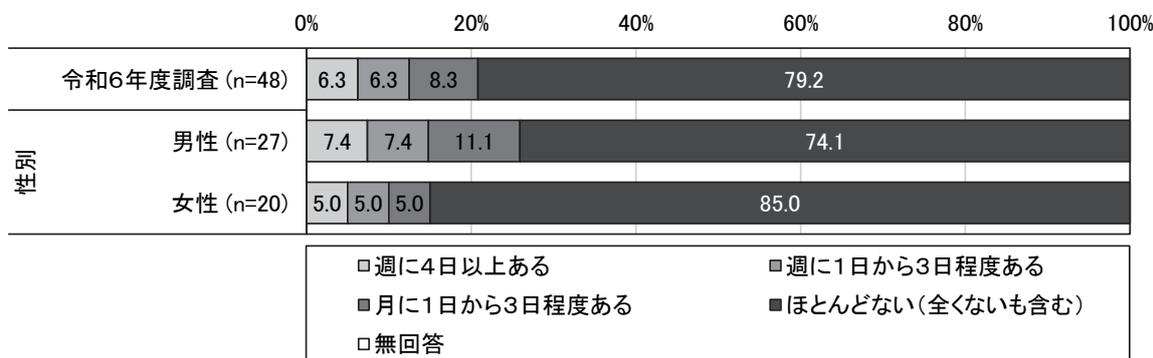
性別では、『健康』は男性が81.5%、女性が75.0%、『不健康』は男性が18.5%、女性が25.0%となっています。



（5）あなたは、家族の代わりに家の掃除やご飯の支度、兄弟等の世話のため自分の時間がなくなることがありますか。（〇は1つ）

家族の代わりに家の掃除やご飯の支度、兄弟等の世話のため自分の時間がなくなることがあるかについては、「ほとんどない（全くないも含む）」が79.2%で最も高く、次いで「月に1日から3日程度ある」が8.3%、「週に4日以上ある」「週に1日から3日程度ある」がともに6.3%となっています。

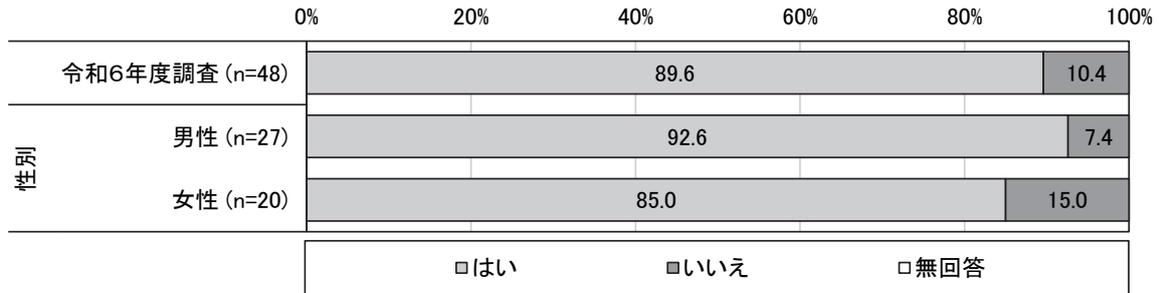
性別では、男性は「ほとんどない（全くないも含む）」が74.1%で最も高く、次いで「月に1日から3日程度ある」が11.1%、「週に4日以上ある」「週に1日から3日程度ある」がともに7.4%、女性は「ほとんどない（全くないも含む）」が85.0%で最も高く、次いで「週に4日以上ある」「週に1日から3日程度ある」「月に1日から3日程度ある」がいずれも5.0%となっています。



問2 食事について

(1) あなたは、楽しく食事をしていますか。(〇は1つ)

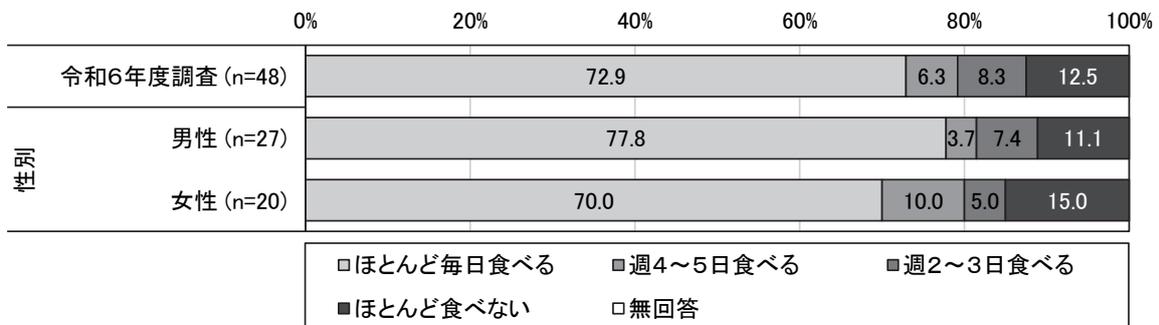
楽しく食事をしているかについては、「はい」が89.6%、「いいえ」が10.4%となっています。
性別では、「はい」は男性が92.6%、女性が85.0%、「いいえ」は男性が7.4%、女性が15.0%となっています。



(2) あなたは、朝食を食べますか。(〇は1つ)

朝食を食べるかについては、「ほとんど毎日食べる」が72.9%で最も高く、次いで「ほとんど食べない」が12.5%、「週2～3日食べる」が8.3%となっています。

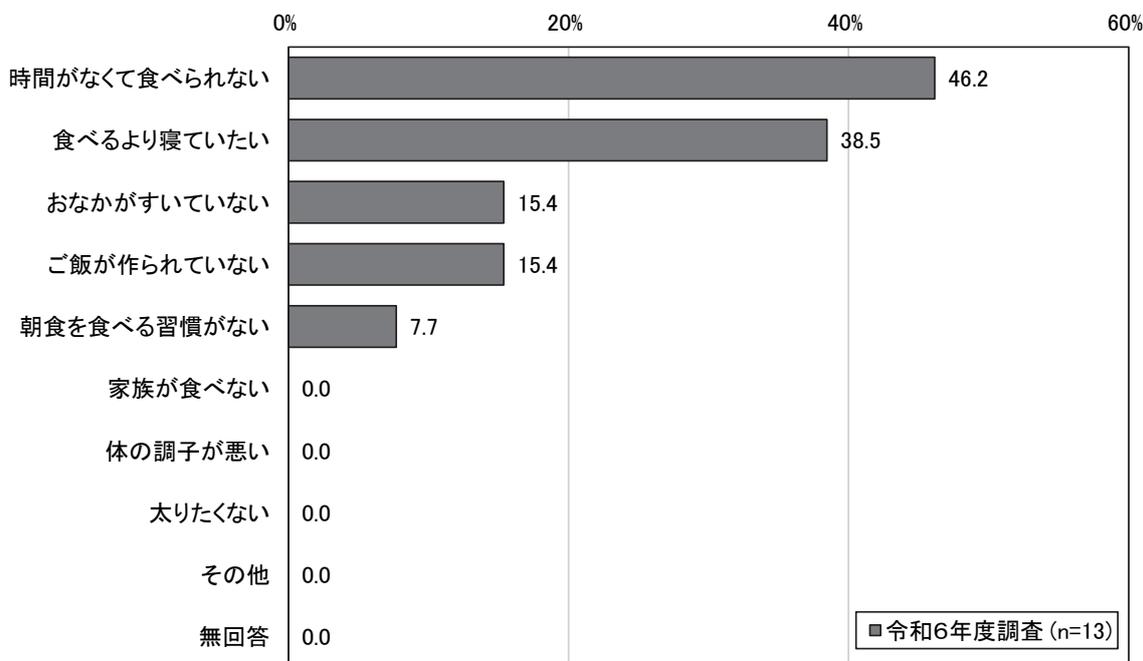
性別では、「週4～5日食べる」「週2～3日食べる」「ほとんど食べない」を合算した『朝食を食べない日がある』は男性が22.2%、女性が30.0%となっています。



（2）で『朝食を食べない日がある』と回答した方へおたずねします。

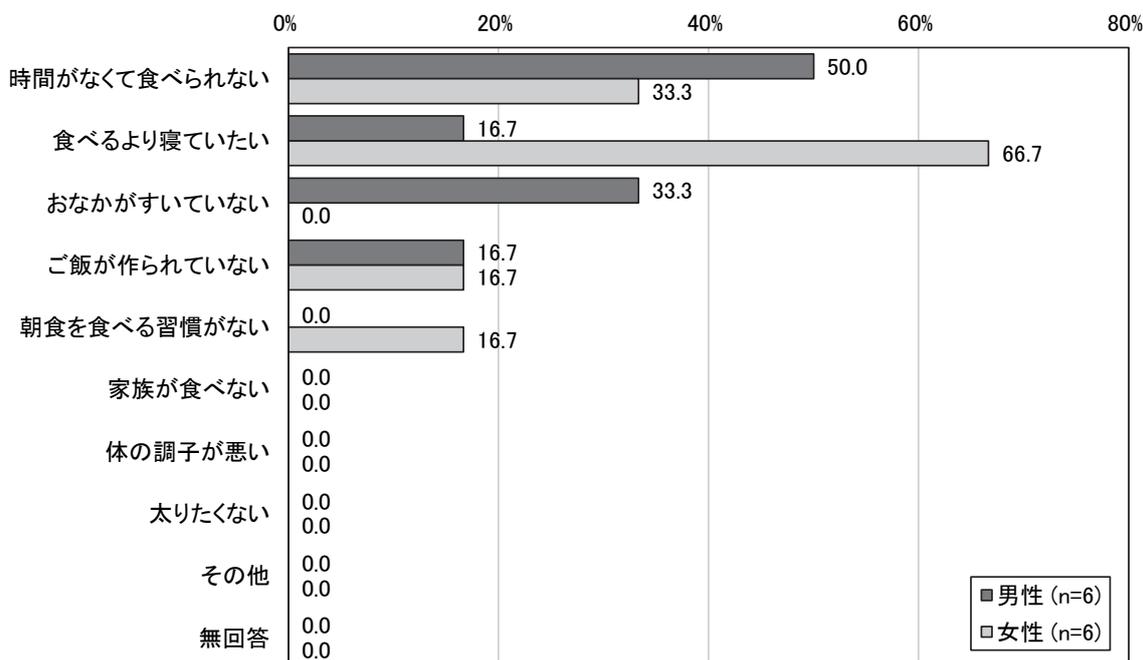
（2）①あなたが朝食を食べない日がある理由は何ですか。（〇はいくつでも）

朝食を食べない日がある理由については、「時間がなくて食べられない」が46.2%で最も高く、次いで「食べるより寝ていたい」が38.5%、「おなかがすいていない」「ご飯が作られていない」がともに15.4%となっています。



■性別

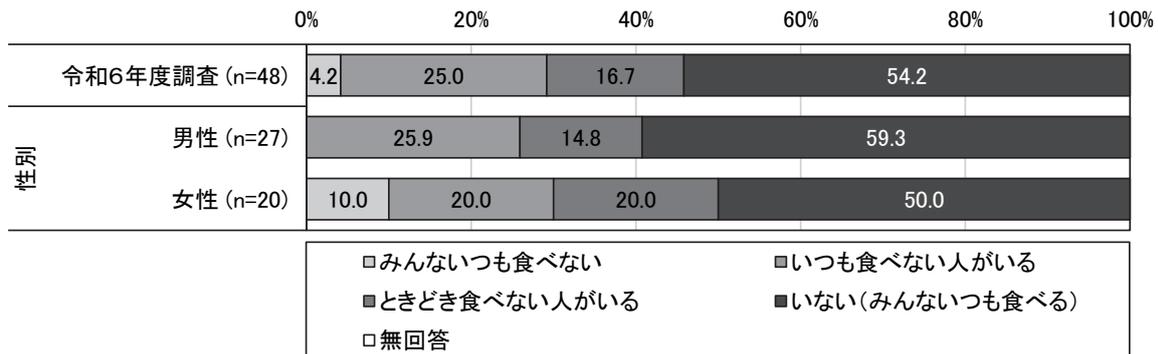
性別では、男性は「時間がなくて食べられない」が50.0%で最も高く、次いで「おなかがすいていない」が33.3%、「食べるより寝ていたい」「ご飯が作られていない」がともに16.7%、女性は「食べるより寝ていたい」が66.7%で最も高く、次いで「時間がなくて食べられない」が33.3%、「ご飯が作られていない」「朝食を食べる習慣がない」がともに16.7%となっています。



（3）あなたと一緒に住んでいる人に、朝食を食べない人はいますか。（〇は1つ）

一緒に住んでいる人に、朝食を食べない人はいるかについては、「いない（みんないつも食べる）」が54.2%で最も高く、次いで「いつも食べない人がいる」が25.0%、「ときどき食べない人がいる」が16.7%となっています。

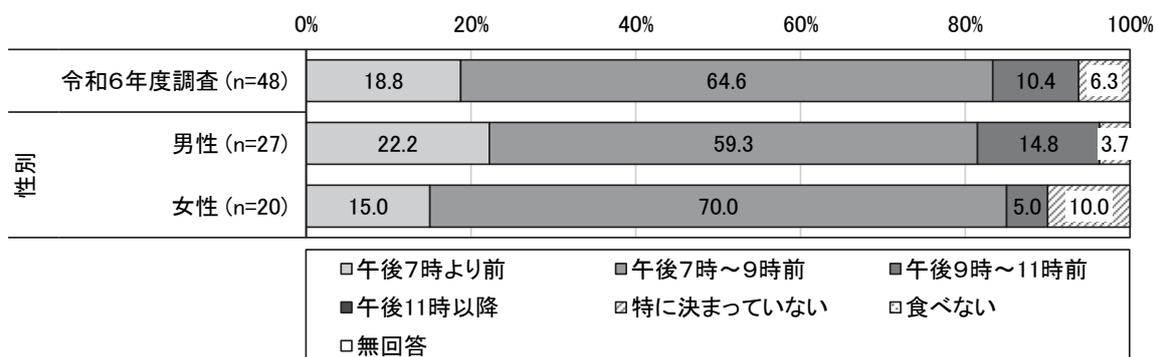
性別では、男性は「いない（みんないつも食べる）」が59.3%で最も高く、次いで「いつも食べない人がいる」が25.9%、「ときどき食べない人がいる」が14.8%、女性は「いない（みんないつも食べる）」が50.0%で最も高く、次いで「いつも食べない人がいる」「ときどき食べない人がいる」がともに20.0%、「みんないつも食べない」が10.0%となっています。



（4）あなたは、普段何時ごろに夕食を食べていますか。（〇は1つ）

普段何時ごろに夕食を食べているかについては、「午後7時～9時前」が64.6%で最も高く、次いで「午後7時より前」が18.8%、「午後9時～11時前」が10.4%となっています。

性別では、男性は「午後7時～9時前」が59.3%で最も高く、次いで「午後7時より前」が22.2%、「午後9時～11時前」が14.8%、女性は「午後7時～9時前」が70.0%で最も高く、次いで「午後7時より前」が15.0%、「特に決まっていない」が10.0%となっています。

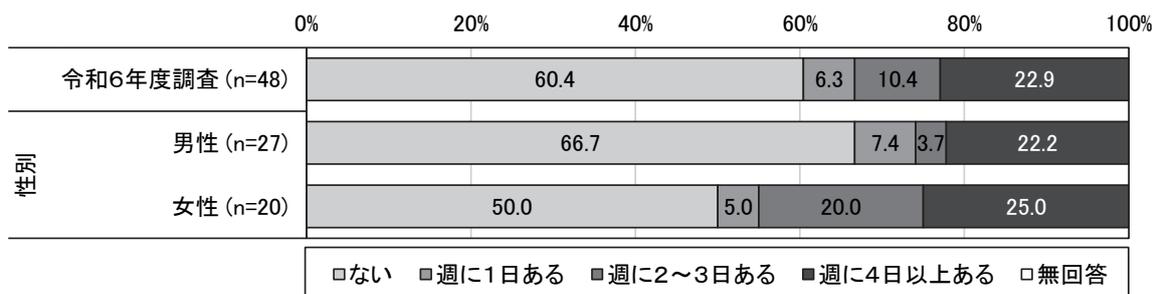


(5) あなたは、朝食と夕食をひとりで食べることがありますか。(それぞれに〇は1つ)

①朝食

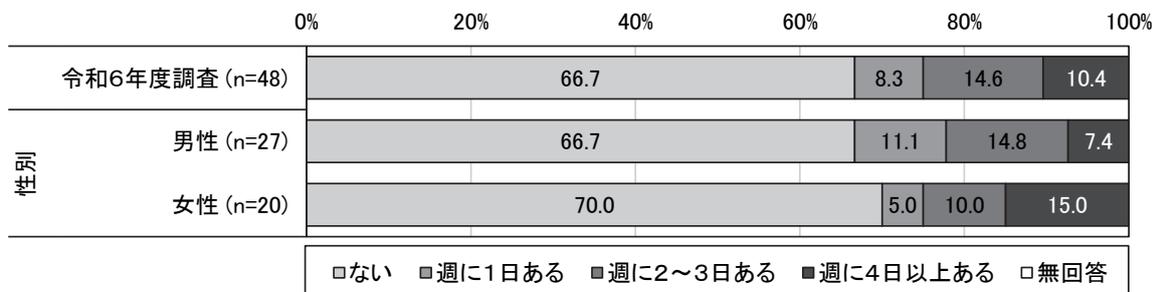
朝食をひとりで食べることがあるかについては、「ない」が60.4%で最も高く、次いで「週に4日以上ある」が22.9%、「週に2～3日ある」が10.4%となっています。

性別では、男性は「ない」が66.7%で最も高く、次いで「週に4日以上ある」が22.2%、「週に1日ある」が7.4%、女性は「ない」が50.0%で最も高く、次いで「週に4日以上ある」が25.0%、「週に2～3日ある」が20.0%となっています。

**②夕食**

夕食をひとりで食べることがあるかについては、「ない」が66.7%で最も高く、次いで「週に2～3日ある」が14.6%、「週に4日以上ある」が10.4%となっています。

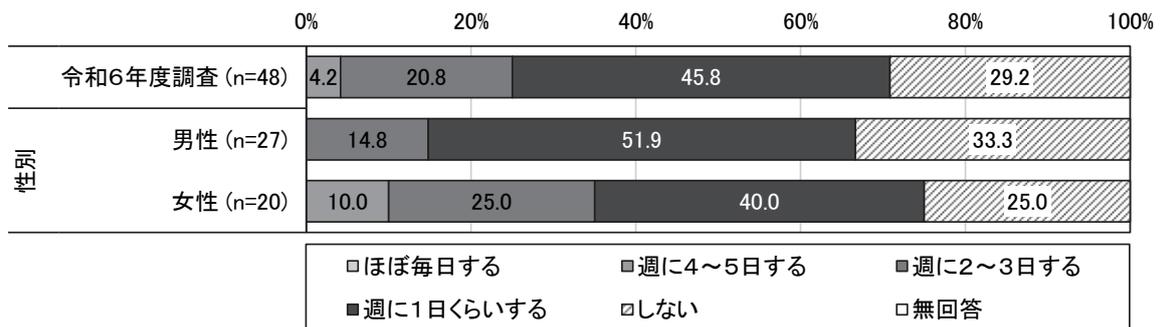
性別では、男性は「ない」が66.7%で最も高く、次いで「週に2～3日ある」が14.8%、「週に1日ある」が11.1%、女性は「ない」が70.0%で最も高く、次いで「週に4日以上ある」が15.0%、「週に2～3日ある」が10.0%となっています。



(6) あなたは、週に何日くらい買ってきたお弁当やおかず、インスタント食品で食事をしますか。
(○は1つ)

週に何日くらい買ってきたお弁当やおかず、インスタント食品で食事をしているかについては、「週に1日くらいする」が45.8%で最も高く、次いで「しない」が29.2%、「週に2～3日する」が20.8%となっています。

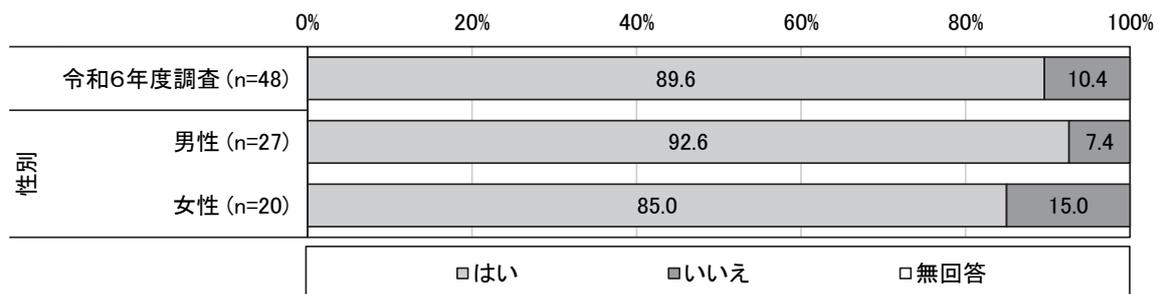
性別では、男性は「週に1日くらいする」が51.9%で最も高く、次いで「しない」が33.3%、「週に2～3日する」が14.8%、女性は「週に1日くらいする」が40.0%で最も高く、次いで「週に2～3日する」「しない」がともに25.0%、「週に4～5日する」が10.0%となっています。



(7) あなたは、休日最低1食は、バランスの取れた食事（「主食」、「主菜」、「副菜」などを取り入れた食事）をしていますか。(○は1つ)

休日最低1食は、バランスの取れた食事（「主食」、「主菜」、「副菜」などを取り入れた食事）をしているかについては、「はい」が89.6%、「いいえ」が10.4%となっています。

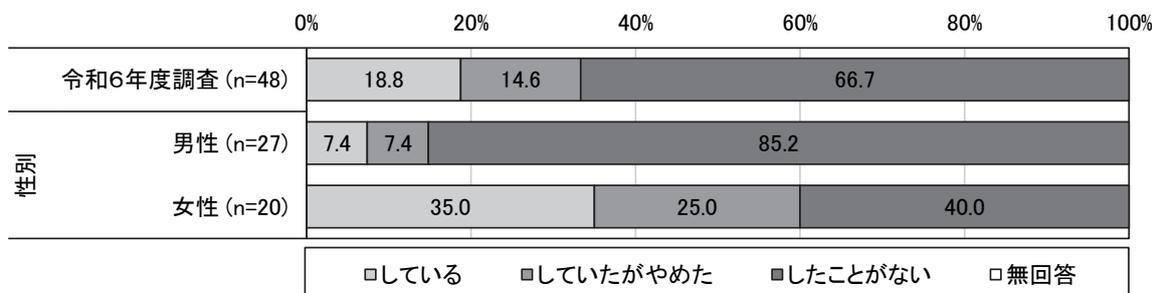
性別では、「はい」は男性が92.6%、女性が85.0%、「いいえ」は男性が7.4%、女性が15.0%となっています。



（8）あなたは、ダイエットをしていますか。（〇は1つ）

ダイエットをしているかについては、「している」が18.8%、「していたがやめた」が14.6%、「したことがない」が66.7%となっています。

性別では、「している」は男性が7.4%、女性が35.0%、「していたがやめた」は男性が7.4%、女性が25.0%、「したことがない」は男性が85.2%、女性が40.0%となっています。



（8）で「している」「していたがやめた」と回答した方へおたずねします。

（8）①あなたは、どのようなダイエットをしていますか（していましたか）。自由に書いてください。

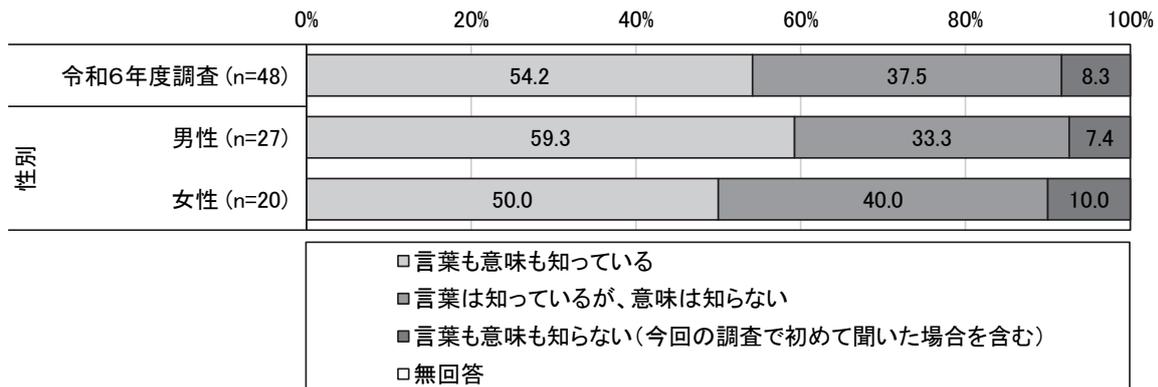
ダイエット内容については、全体で17件の意見があり、「筋力トレーニング・ストレッチ等をする」が9件で最も多く、次いで「食事制限」が4件、「食事内容に気をつける」が3件となっています。

ダイエット内容	件数
筋力トレーニング・ストレッチ等をする	9
食事制限	4
食事内容に気をつける	3
その他	1
合計	17

(9) あなたは、「食育」という言葉やその意味を知っていますか。(〇は1つ)

「食育」という言葉やその意味を知っているかについては、「言葉も意味も知っている」が54.2%、「言葉は知っているが、意味は知らない」が37.5%、「言葉も意味も知らない（今回の調査で初めて聞いた場合を含む）」が8.3%となっています。

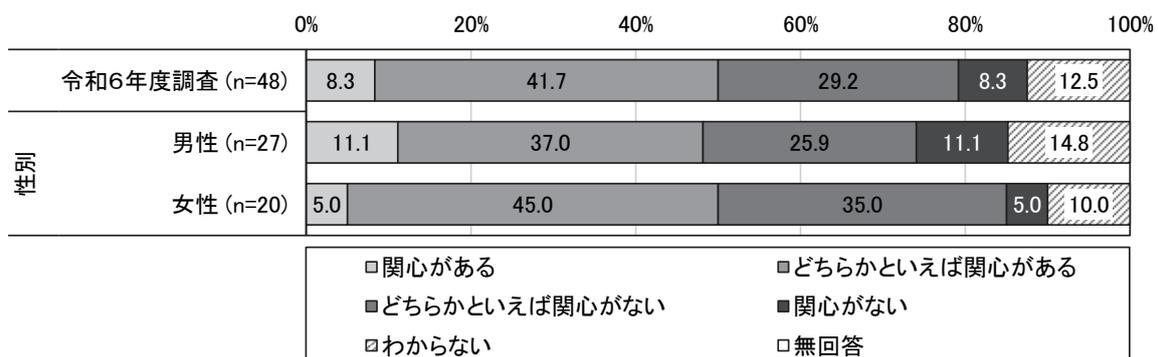
性別では、「言葉も意味も知っている」は男性が59.3%、女性が50.0%、「言葉は知っているが、意味は知らない」は男性が33.3%、女性が40.0%、「言葉も意味も知らない（今回の調査で初めて聞いた場合を含む）」は男性が7.4%、女性が10.0%となっています。



(10) あなたは、食育に関心がありますか。(〇は1つ)

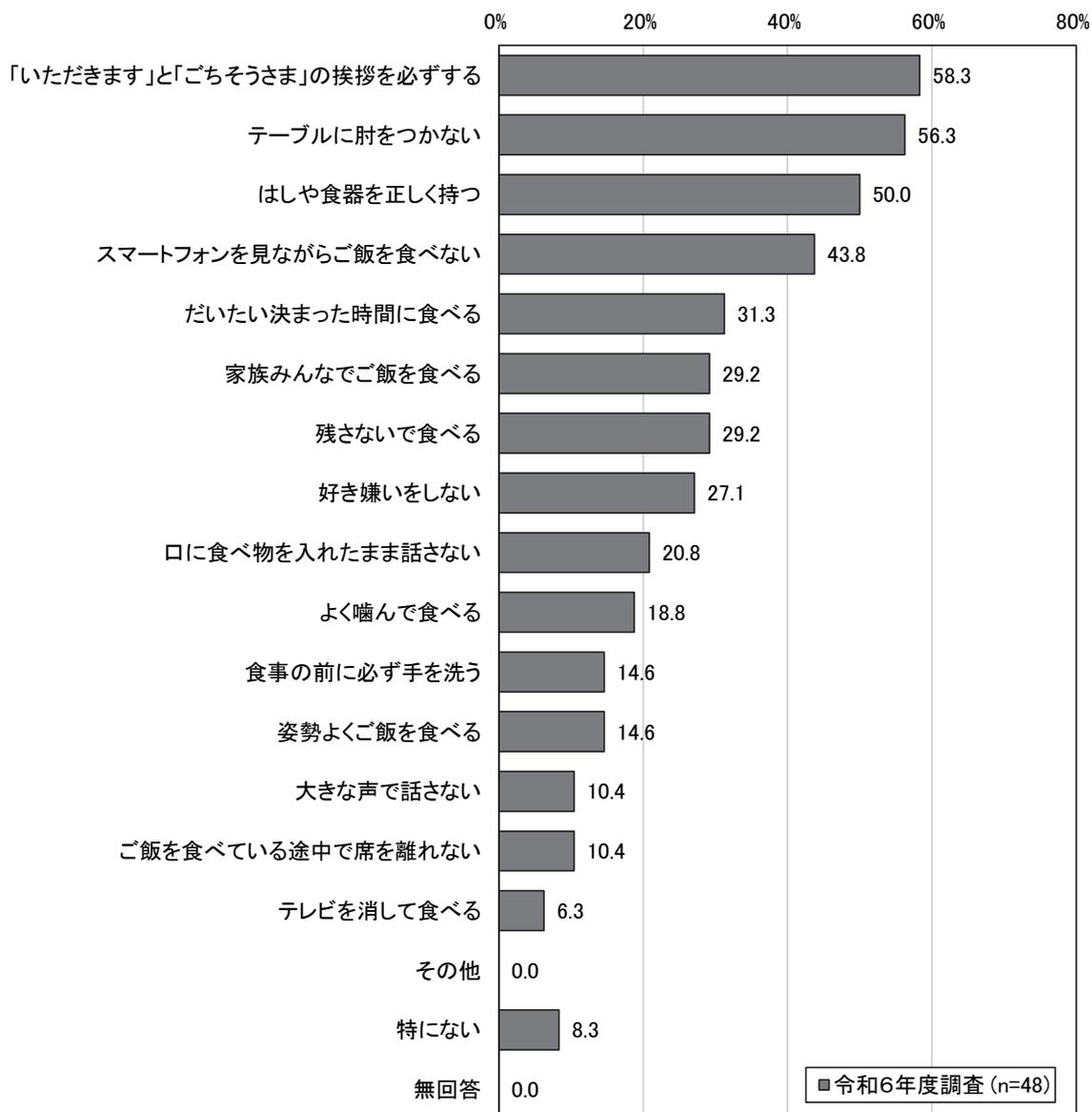
食育に関心があるかについては、「関心がある」「どちらかといえば関心がある」を合算した『食育に関心がある』は50.0%、「どちらかといえば関心がない」「関心がない」を合算した『食育に関心がない』は37.5%と『食育に関心がある』が12.5ポイント高くなっています。

性別では、『食育に関心がある』は男性が48.1%、女性が50.0%、『食育に関心がない』は男性が37.0%、女性が40.0%となっています。



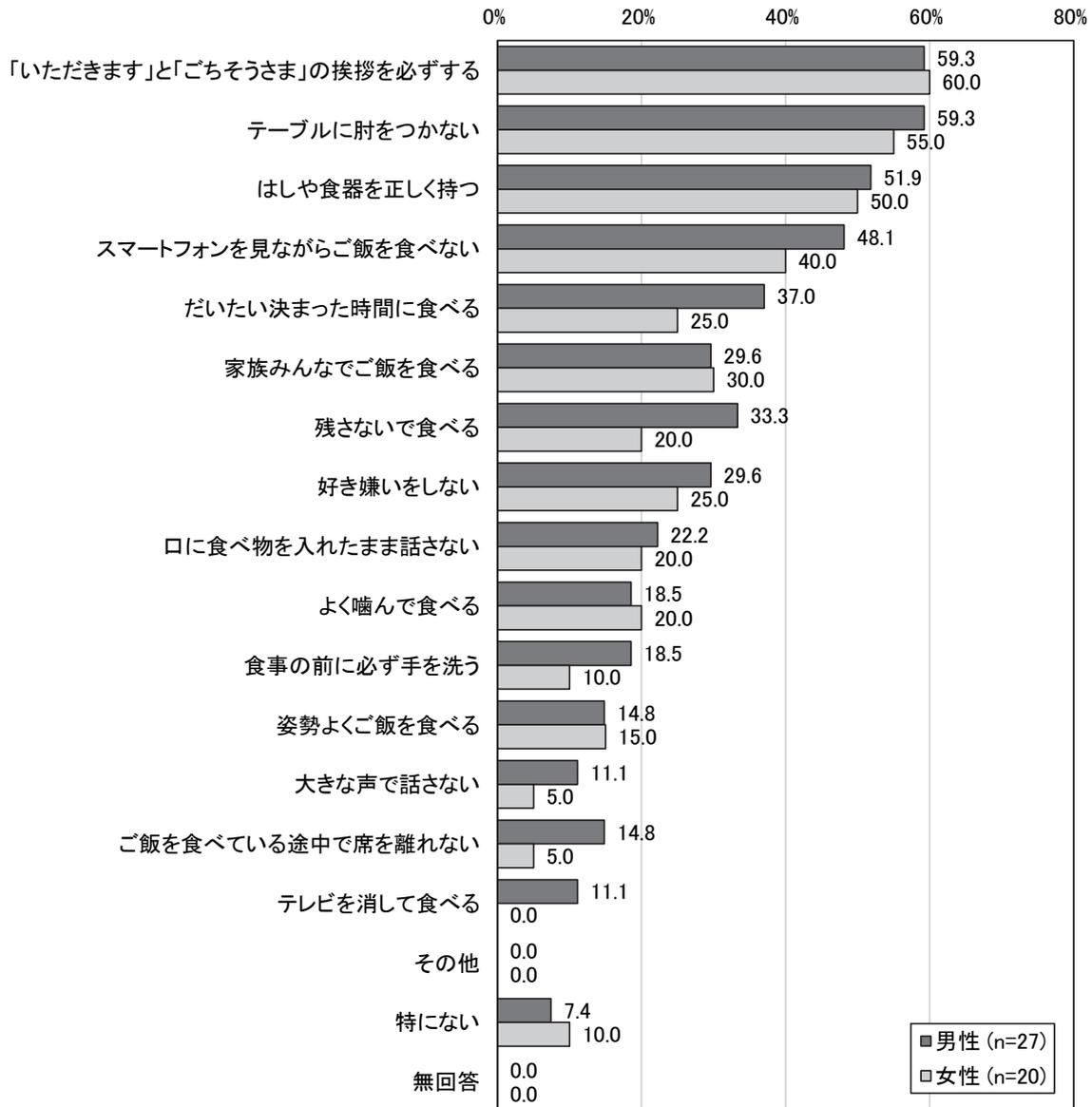
(11) あなたの家では、食べることに、決まりごとになっているのはどのようなことですか。
(〇はいくつでも)

食べることに、決まりごとになっているのはどのようなことかについては、「『いただきます』と『ごちそうさま』の挨拶を必ずする」が58.3%で最も高く、次いで「テーブルに肘をつかない」が56.3%、「はしや食器を正しく持つ」が50.0%となっています。



■性別

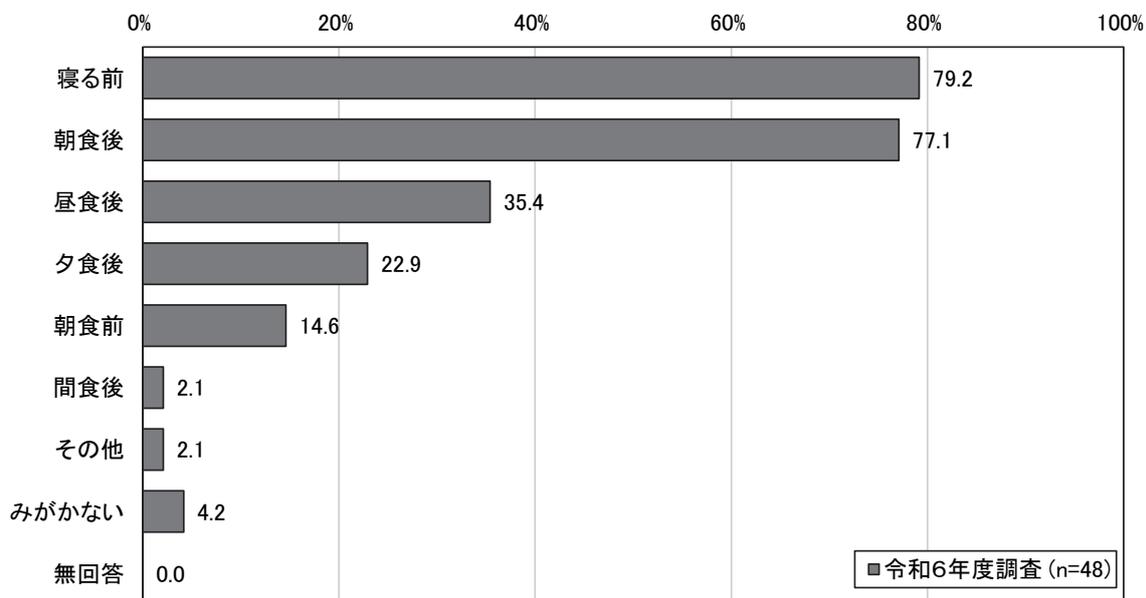
性別では、男性は「『いただきます』と『ごちそうさま』の挨拶を必ずする」「テーブルに肘をつかない」がともに59.3%で最も高く、次いで「はしや食器を正しく持つ」が51.9%、「スマートフォンを見ながらご飯を食べない」が48.1%、女性は「『いただきます』と『ごちそうさま』の挨拶を必ずする」が60.0%で最も高く、次いで「テーブルに肘をつかない」が55.0%、「はしや食器を正しく持つ」が50.0%となっています。



問3 歯と口について

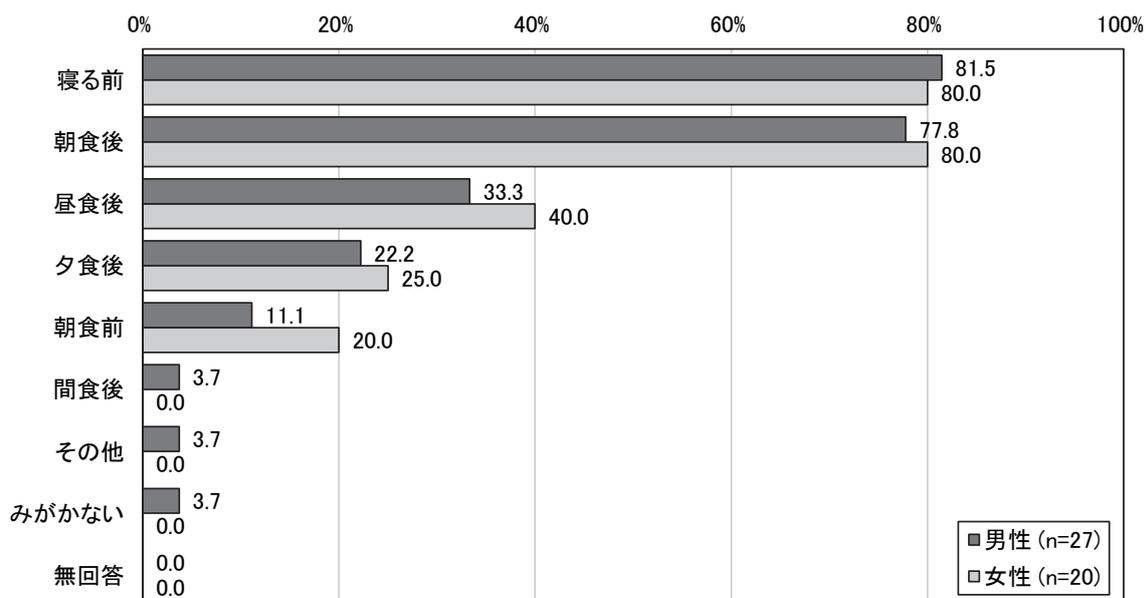
(1) あなたは、歯みがきをいつしますか。(〇はいくつでも)

歯みがきをいつするかについては、「寝る前」が79.2%で最も高く、次いで「朝食後」が77.1%、「昼食後」が35.4%となっています。



■ 性別

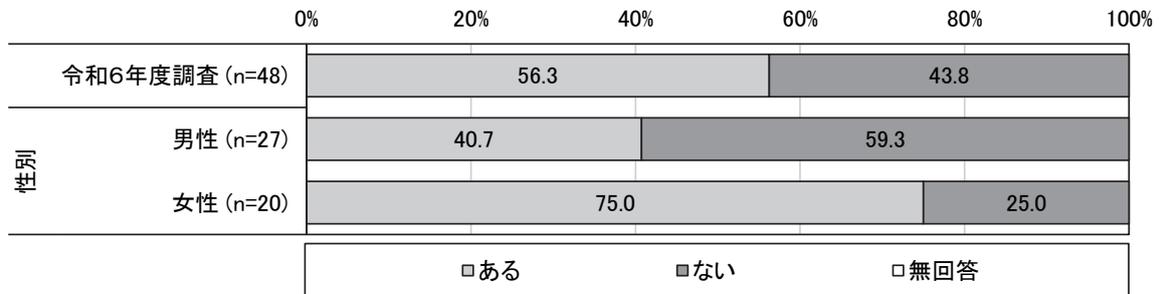
性別では、男性は「寝る前」が81.5%で最も高く、次いで「朝食後」が77.8%、「昼食後」が33.3%、女性は「寝る前」「朝食後」がともに80.0%で最も高く、次いで「昼食後」が40.0%、「夕食後」が25.0%となっています。



(2) あなたは、過去1年間に治療以外で歯科検診を受けたことがありますか。(〇は1つ)

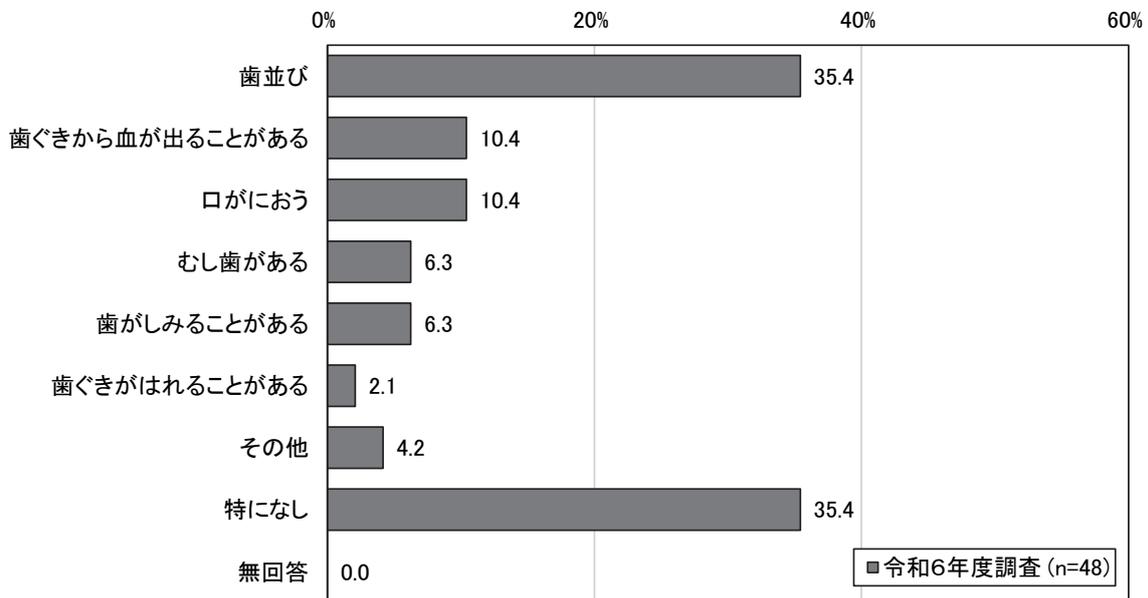
過去1年間に治療以外で歯科検診を受けたことがあるかについては、「ある」が56.3%、「ない」が43.8%となっています。

性別では、「ある」は男性が40.7%、女性が75.0%、「ない」は男性が59.3%、女性が25.0%となっています。



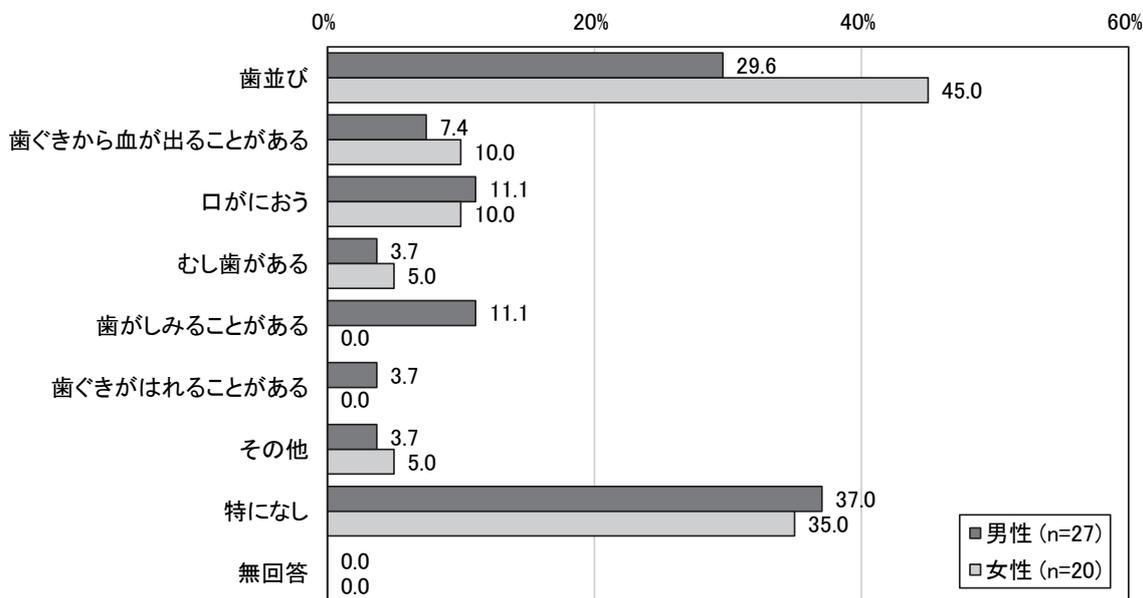
(3) あなたの歯や口について気になることがありますか。(〇はいくつでも)

歯や口について気になることがあるかについては、「歯並び」「特になし」がともに35.4%で最も高く、次いで「歯ぐきから血が出ることもある」「口がにおう」がともに10.4%、「むし歯がある」「歯がしみることもある」がともに6.3%となっています。



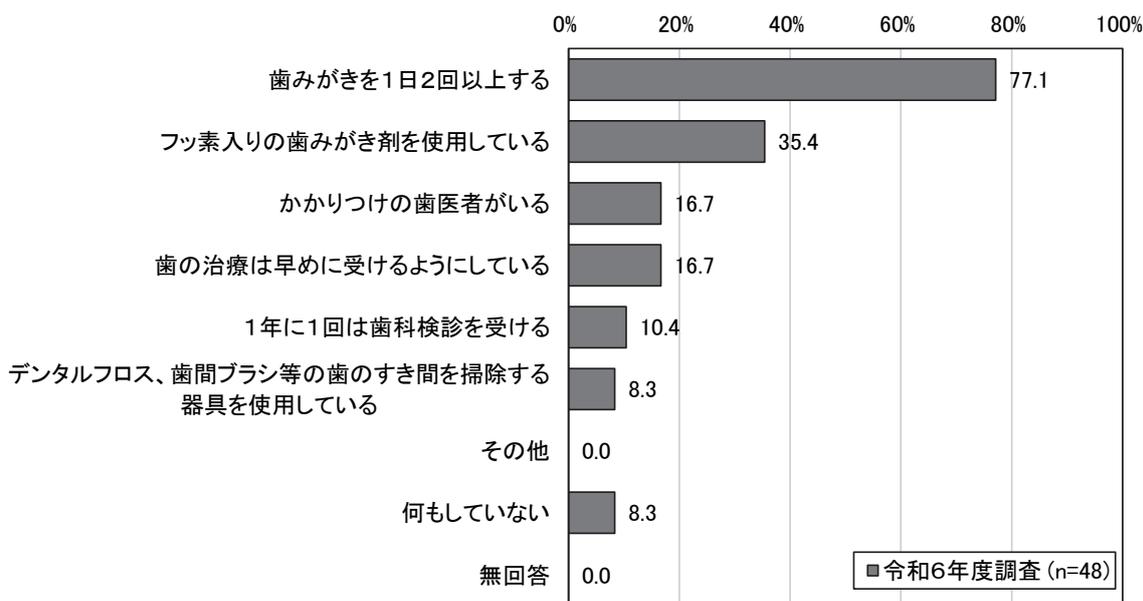
■性別

性別では、男性は「特になし」が37.0%で最も高く、次いで「歯並び」が29.6%、「口がにおう」「歯がしみることがある」がともに11.1%、女性は「歯並び」が45.0%で最も高く、次いで「特になし」が35.0%、「歯ぐきから血が出ることもある」「口がにおう」がともに10.0%となっています。



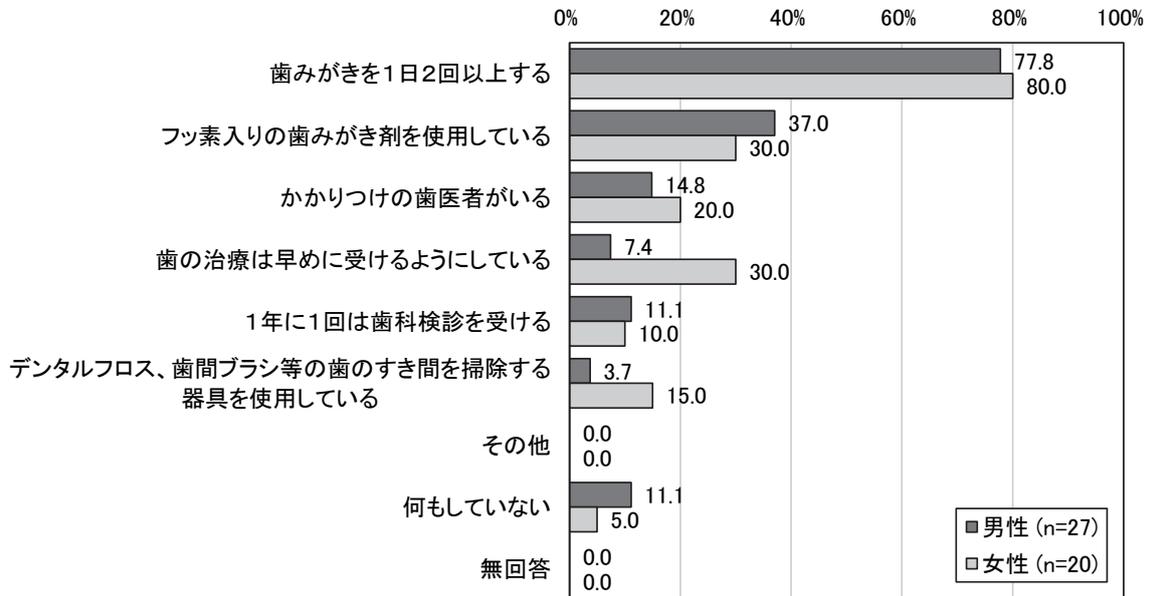
(4) あなたは、歯の健康管理としてどのようなことを実践していますか。(〇はいくつでも)

歯の健康管理としてどのようなことを実践しているかについては、「歯みがきを1日2回以上する」が77.1%で最も高く、次いで「フッ素入りの歯みがき剤を使用している」が35.4%、「かかりつけの歯医者がある」「歯の治療は早めに受けるようにしている」がともに16.7%となっています。



■性別

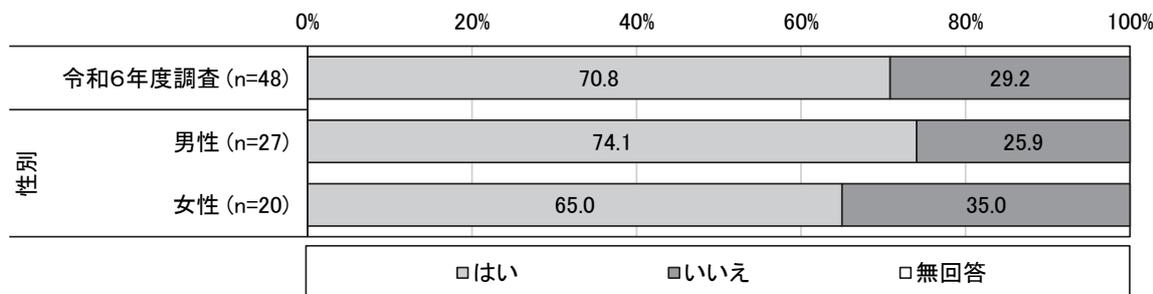
性別では、男性は「歯みがきを1日2回以上する」が77.8%で最も高く、次いで「フッ素入りの歯みがき剤を使用している」が37.0%、「かかりつけの歯医者がある」が14.8%、女性は「歯みがきを1日2回以上する」が80.0%で最も高く、次いで「フッ素入りの歯みがき剤を使用している」「歯の治療は早めに受けるようにしている」がともに30.0%、「かかりつけの歯医者がある」が20.0%となっています。また、「何もしていない」は男性が11.1%、女性が5.0%となっています。



問4 運動について

(1) あなたは、体を動かすことが好きですか。(〇は1つ)

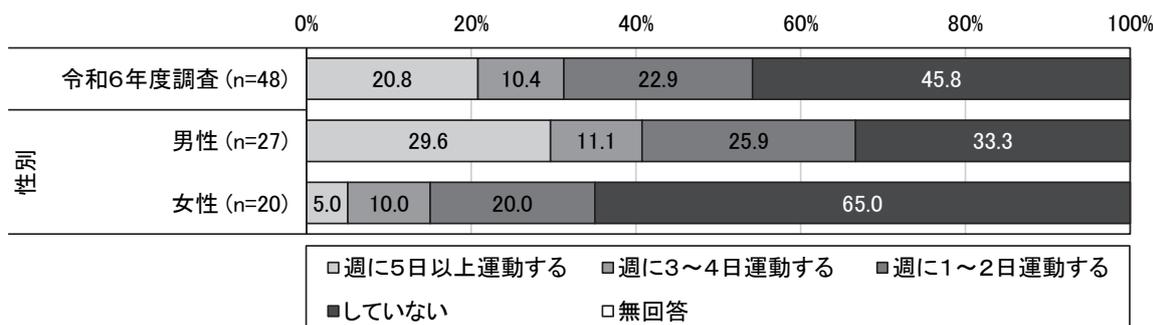
体を動かすことが好きかについては、「はい」が70.8%、「いいえ」が29.2%となっています。
性別では、「はい」は男性が74.1%、女性が65.0%、「いいえ」は男性が25.9%、女性が35.0%となっています。



(2) あなたは、学校の体育や仕事以外で、運動（部活動、スポーツクラブなど）をしていますか。(〇は1つ)

学校の体育や仕事以外で、運動（部活動、スポーツクラブなど）をしているかについては、「していない」が45.8%で最も高く、次いで「週に1～2日運動する」が22.9%、「週に5日以上運動する」が20.8%となっています。

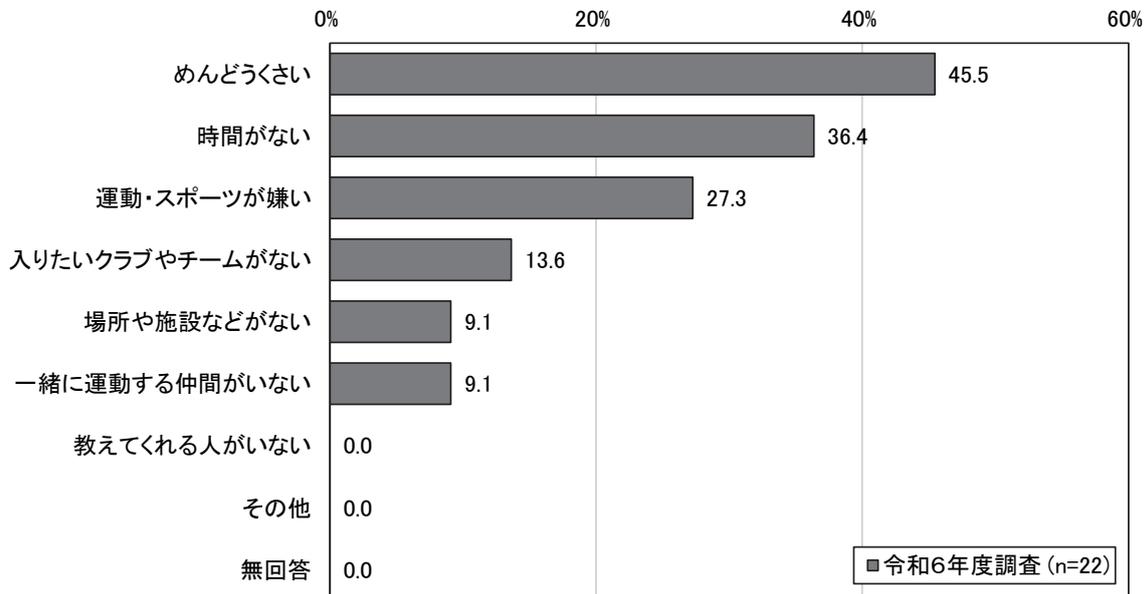
性別では、男性は「していない」が33.3%で最も高く、次いで「週に5日以上運動する」が29.6%、「週に1～2日運動する」が25.9%、女性は「していない」が65.0%で最も高く、次いで「週に1～2日運動する」が20.0%、「週に3～4日運動する」が10.0%となっています。



（2）で「していない」と回答した方へおたずねします。

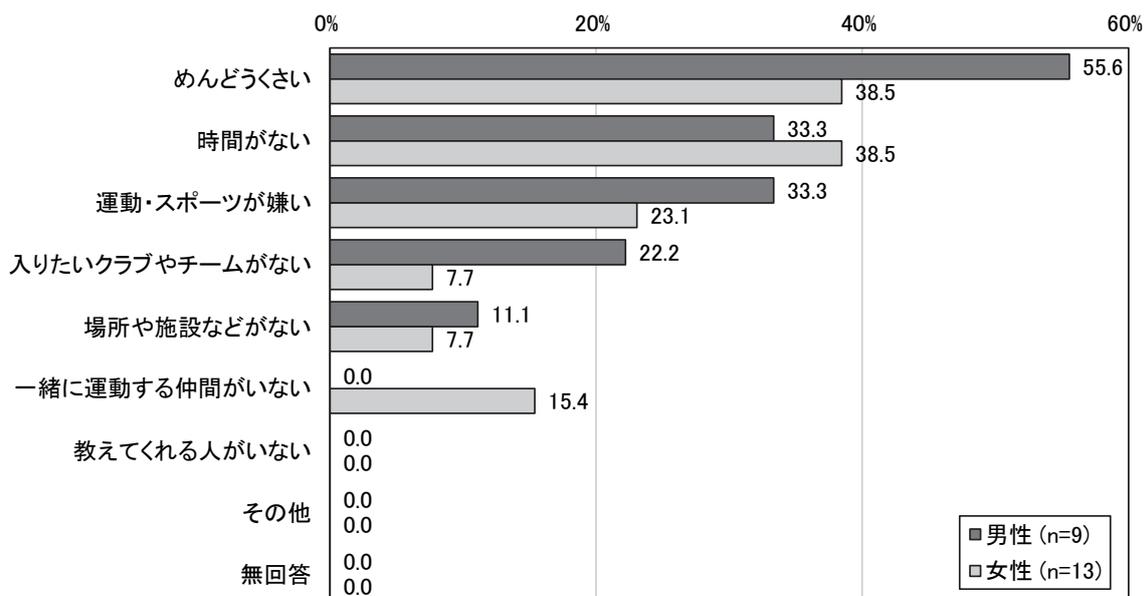
（2）①あなたが、学校の授業や仕事以外で運動をしていないのはなぜですか。（〇はいくつでも）

学校の授業や仕事以外で運動をしていない理由については、「めんどくさい」が45.5%で最も高く、次いで「時間がない」が36.4%、「運動・スポーツが嫌い」が27.3%となっています。



■性別

性別では、男性は「めんどくさい」が55.6%で最も高く、次いで「時間がない」「運動・スポーツが嫌い」がともに33.3%、「入りたいクラブやチームがない」が22.2%、女性は「めんどくさい」「時間がない」がともに38.5%で最も高く、次いで「運動・スポーツが嫌い」が23.1%、「一緒に運動する仲間がいない」が15.4%となっています。



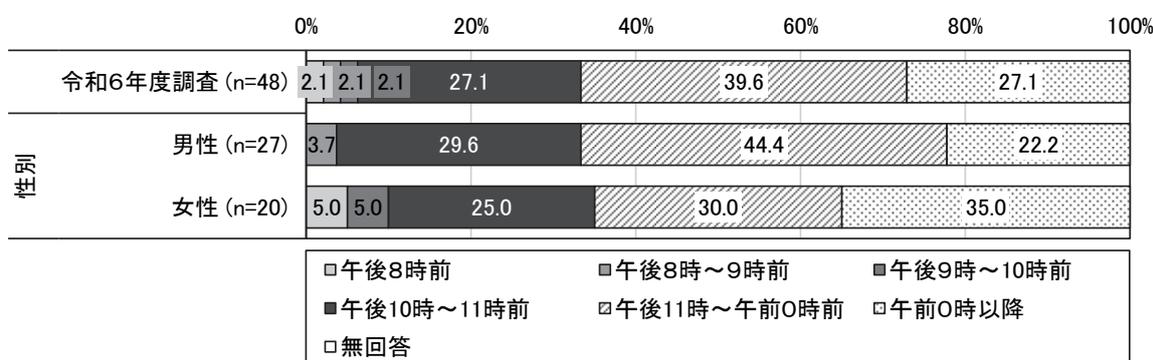
問5 睡眠・ストレスについて

（1）あなたは、平日特別なことがないときには、何時に寝て、何時に起きますか。また、1日の睡眠時間は平均して何時間くらいですか。（それぞれに〇は1つ）

①寝る時刻

平日特別なことがないときに、何時に寝ているかについては、「午後11時～午前0時前」が39.6%で最も高く、次いで「午後10時～11時前」「午前0時以降」がともに27.1%、「午後8時前」「午後8時～9時前」「午後9時～10時前」がいずれも2.1%となっています。

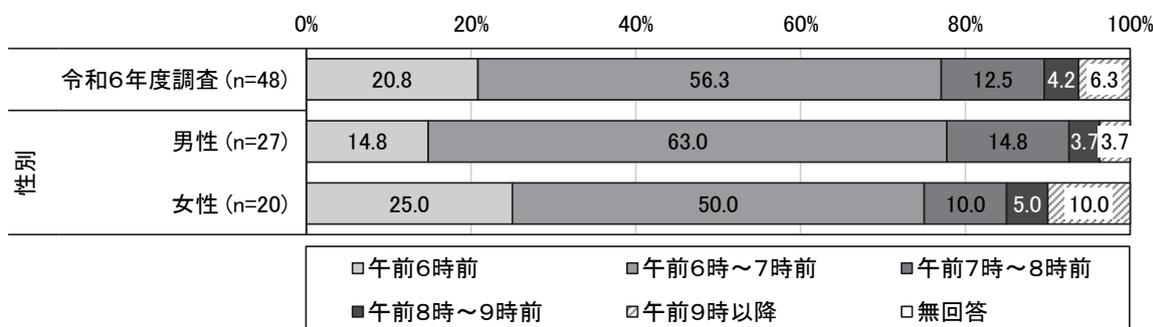
性別では、男性は「午後11時～午前0時前」が44.4%で最も高く、次いで「午後10時～11時前」が29.6%、「午前0時以降」が22.2%、女性は「午前0時以降」が35.0%で最も高く、次いで「午後11時～午前0時前」が30.0%、「午後10時～11時前」が25.0%となっています。



②起きる時刻

平日特別なことがないときに、何時に起きているかについては、「午前6時～7時前」が56.3%で最も高く、次いで「午前6時前」が20.8%、「午前7時～8時前」が12.5%となっています。

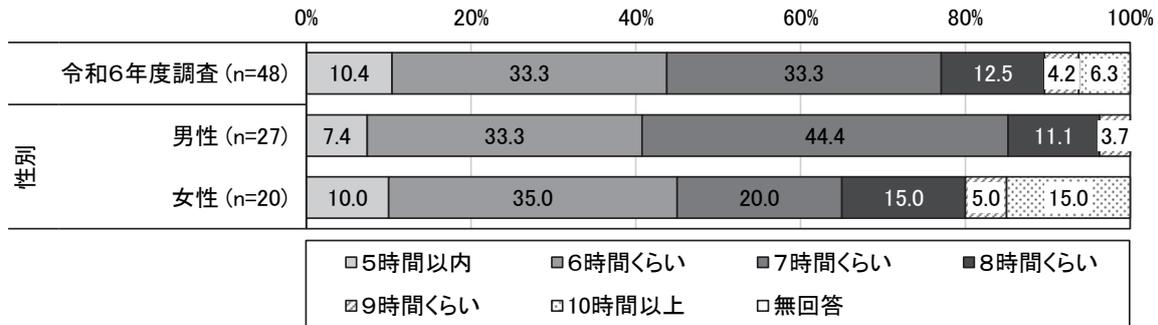
性別では、男性は「午前6時～7時前」が63.0%で最も高く、次いで「午前6時前」「午前7時～8時前」がともに14.8%、「午前8時～9時前」「午前9時以降」がともに3.7%、女性は「午前6時～7時前」が50.0%で最も高く、次いで「午前6時前」が25.0%、「午前7時～8時前」「午前9時以降」がともに10.0%となっています。



③1日の睡眠時間

平日特別なことがないときに、1日の睡眠時間は平均して何時間くらいかについては、「6時間くらい」「7時間くらい」がともに33.3%で最も高く、次いで「8時間くらい」が12.5%、「5時間以内」が10.4%となっています。

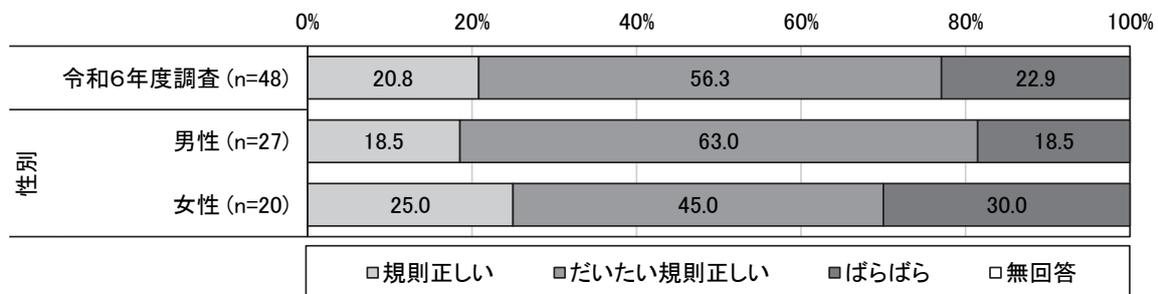
性別では、男性は「7時間くらい」が44.4%で最も高く、次いで「6時間くらい」が33.3%、「8時間くらい」が11.1%、女性は「6時間くらい」が35.0%で最も高く、次いで「7時間くらい」が20.0%、「8時間くらい」「10時間以上」がともに15.0%となっています。



(2) あなたの生活（寝る時刻、起きる時刻など）は規則正しいですか。（〇は1つ）

生活（寝る時刻、起きる時刻など）は規則正しいかについては、「規則正しい」が20.8%、「だいたい規則正しい」が56.3%、「ばらばら」が22.9%となっています。

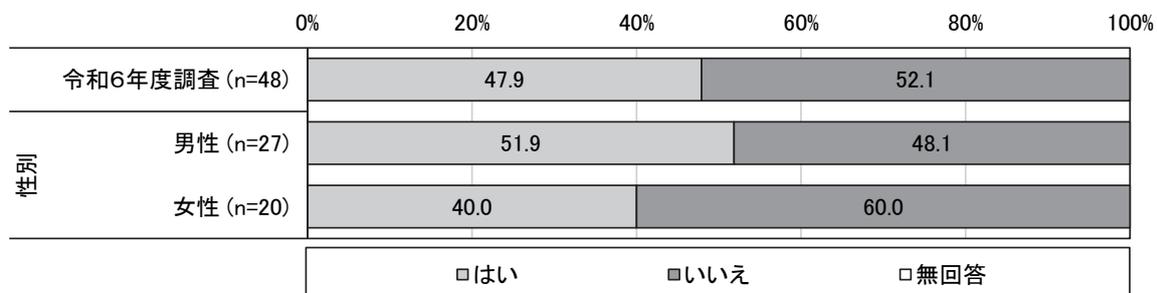
性別では、「規則正しい」は男性が18.5%、女性が25.0%、「だいたい規則正しい」は男性が63.0%、女性が45.0%、「ばらばら」は男性が18.5%、女性が30.0%となっています。



（3）あなたは、朝起きたときすっきり目が覚めますか。（〇は1つ）

朝起きたときすっきり目が覚めるかについては、「はい」が47.9%、「いいえ」が52.1%となっています。

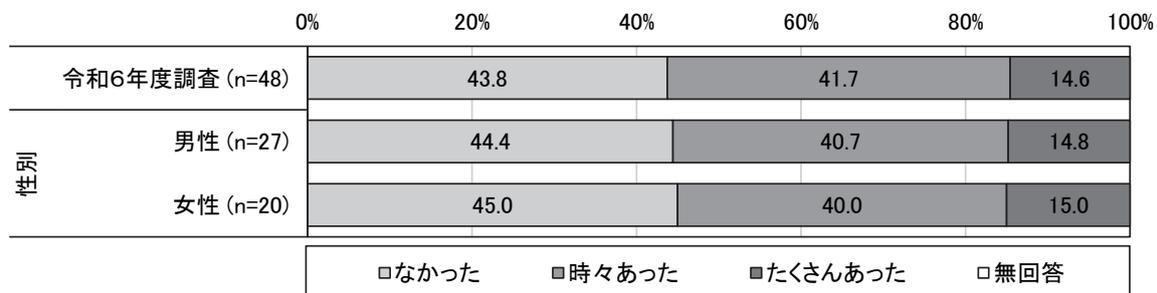
性別では、「はい」は男性が51.9%、女性が40.0%、「いいえ」は男性が48.1%、女性が60.0%となっています。



（4）あなたは、この1か月に嫌なことはありましたか。（〇は1つ）

この1か月に嫌なことはあったかについては、「なかった」が43.8%、「時々あった」が41.7%、「たくさんあった」が14.6%となっています。

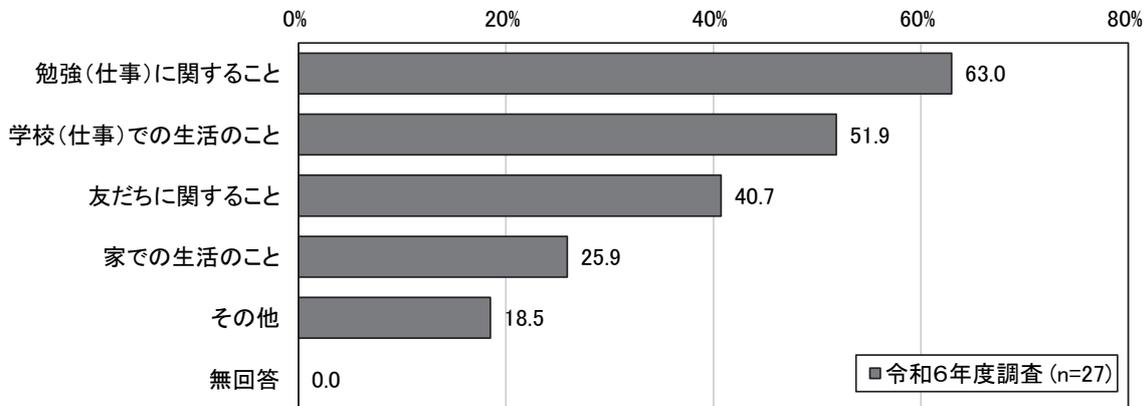
性別では、「なかった」は男性が44.4%、女性が45.0%、「時々あった」は男性が40.7%、女性が40.0%、「たくさんあった」は男性が14.8%、女性が15.0%となっています。



（4）で「時々あった」「たくさんあった」と回答した方へおたずねします。

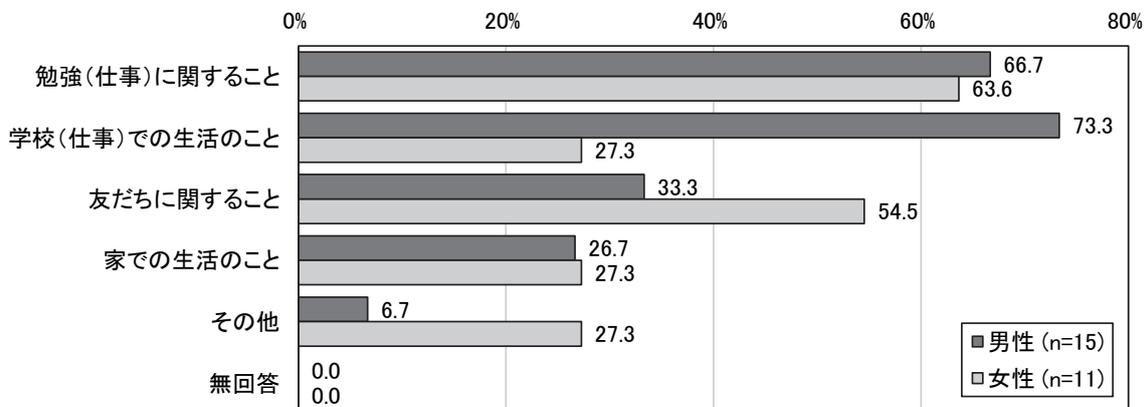
（4）①それは、どのようなことでしたか。（〇はいくつでも）

どのようなことかについては、「勉強（仕事）に関すること」が63.0%で最も高く、次いで「学校（仕事）での生活のこと」が51.9%、「友だちに関すること」が40.7%となっています。



■ 性別

性別では、男性は「学校（仕事）での生活のこと」が73.3%で最も高く、次いで「勉強（仕事）に関すること」が66.7%、「友だちに関すること」が33.3%、女性は「勉強（仕事）に関すること」が63.6%で最も高く、次いで「友だちに関すること」が54.5%、「学校（仕事）での生活のこと」「家での生活のこと」がともに27.3%となっています。



（5）嫌なことがあったり、ストレスを感じたときの解消法は何ですか。自由に書いてください。

ストレス解消法については、全体で59件の意見があり、「寝る」が12件で最も多く、次いで「ゲームをする」が11件、「動画を見る、音楽を聴く・歌う」「運動する」がともに7件となっています。

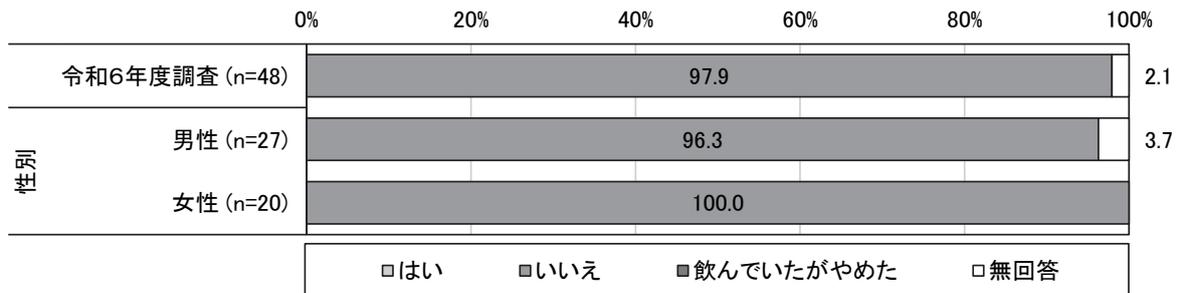
ストレス解消法	件数
寝る	12
ゲームをする	11
動画を見る、音楽を聴く・歌う	7
運動をする	7
美味しいものを食べる	5
ペットと過ごす	4
友人や家族に相談する	3
趣味を楽しむ	3
友人と過ごす	2
泣く	2
ゆっくりと過ごす	1
特になし	1
その他	1
合計	59

問6 お酒について

(1) あなたは、お酒を飲んでますか。(〇は1つ)

お酒を飲んでいるかについては、「いいえ」が97.9%、「はい」「飲んでいたがやめた」がともに0.0%となっています。

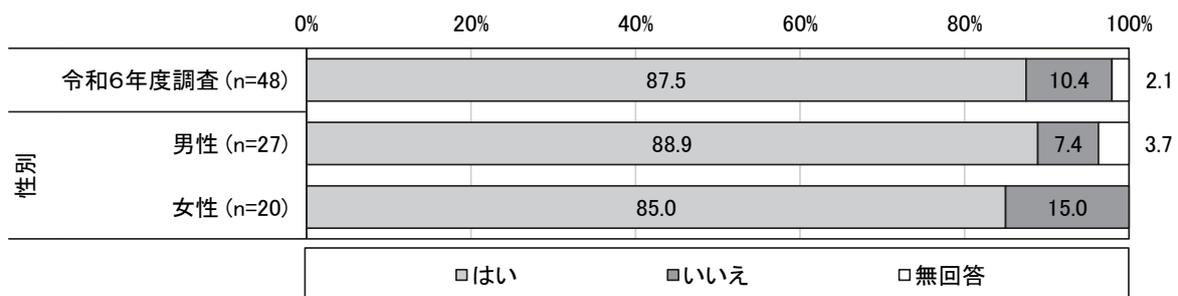
性別では、「いいえ」は男性が96.3%、女性が100.0%、「はい」「飲んでいたがやめた」は男女ともに0.0%となっています。



(2) あなたは、お酒を飲みすぎると病気になることを知っていますか。(〇は1つ)

お酒を飲みすぎると病気になることを知っているかについては、「はい」が87.5%、「いいえ」が10.4%となっています。

性別では、「はい」は男性が88.9%、女性が85.0%、「いいえ」は男性が7.4%、女性が15.0%となっています。

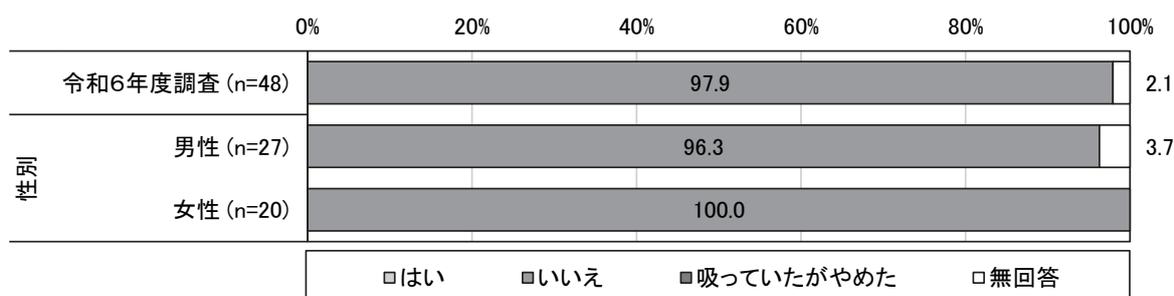


問7 たばこについて

(1) あなたは、たばこを吸っていますか。(〇は1つ)

たばこを吸っているかについては、「いいえ」が97.9%、「はい」「吸っていたがやめた」がともに0.0%となっています。

性別では、「いいえ」は男性が96.3%、女性が100.0%、「はい」「吸っていたがやめた」は男女ともに0.0%となっています。



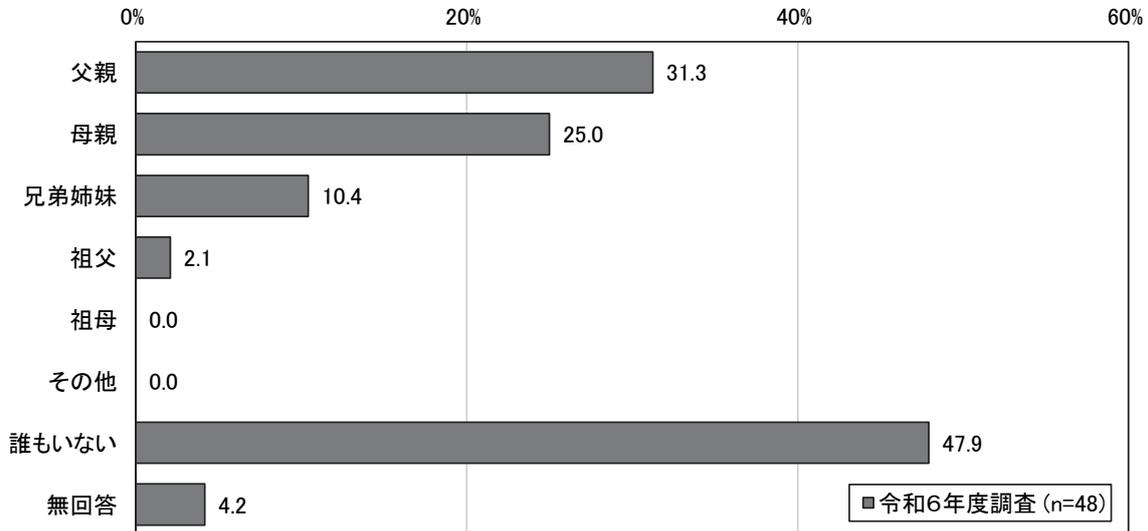
(1) で「はい」「吸っていたがやめた」と回答した方へおたずねします。

(1) ①あなたが、たばこを吸ったきっかけは何ですか。(〇は1つ)

この設問は、条件に該当する方がいませんでした。

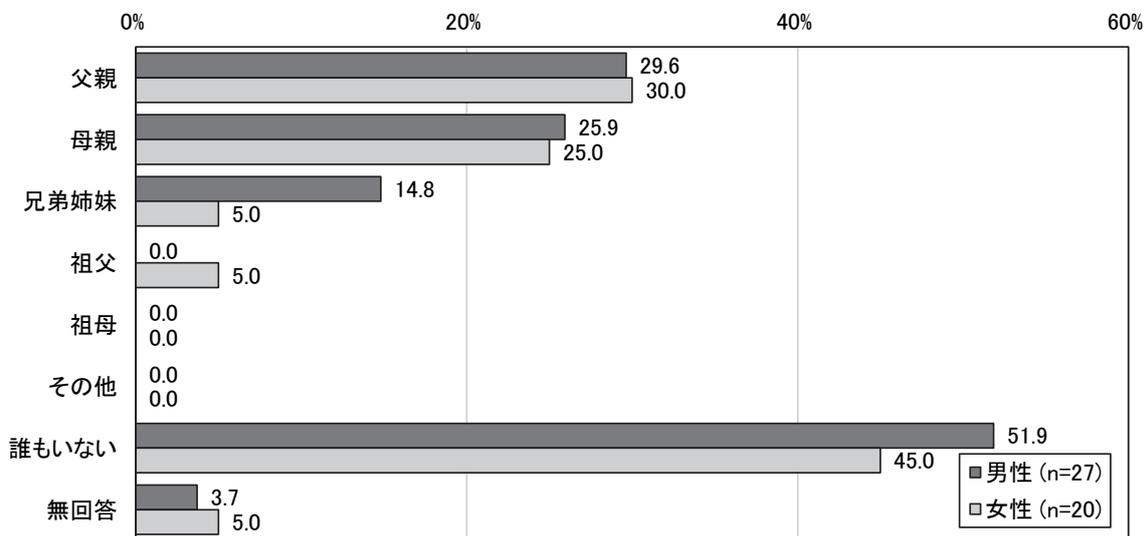
（2）現在、一緒に住んでいる人でたばこを吸う人は、あなたから見てどなたですか。（〇はいくつでも）

現在、一緒に住んでいる人でたばこを吸う人は、あなたから見てどなたかについては、「誰もいない」が47.9%で最も高く、次いで「父親」が31.3%、「母親」が25.0%となっています。



■ 性別

性別では、男性は「誰もいない」が51.9%で最も高く、次いで「父親」が29.6%、「母親」が25.9%、女性は「誰もいない」が45.0%で最も高く、次いで「父親」が30.0%、「母親」が25.0%となっています。



V 調査結果 中学2年生

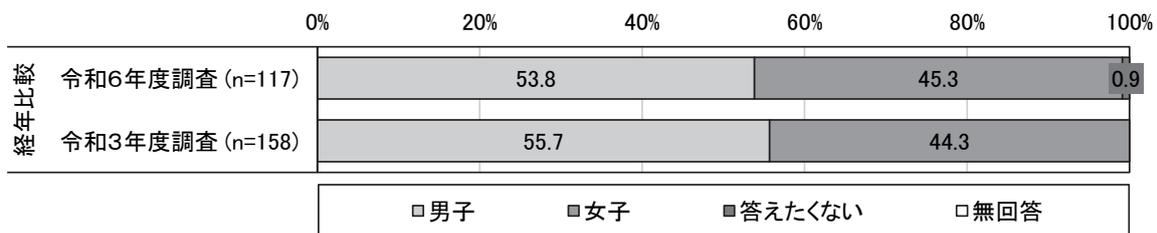
V 調査結果 中学2年生

問1 あなた自身について

(1) あなたの性別を教えてください。(〇は1つ)

性別については、「男子」が53.8%、「女子」が45.3%、「答えたくない」が0.9%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「男子」が1.9ポイント減少、「女子」が1.0ポイント増加しています。また、「答えたくない」は今回調査より追加した選択肢になります。

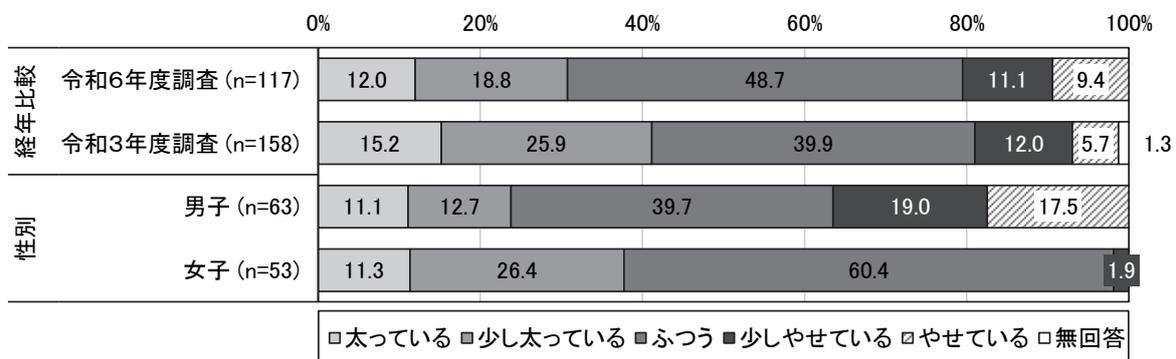


(2) あなたは、自分の体形についてどのように思いますか。(〇は1つ)

自分の体形についてどのように思うかについては、「太っている」「少し太っている」を合算した『太っていると思う』は30.8%、「少しやせている」「やせている」を合算した『やせていると思う』は20.5%と『太っていると思う』が10.3ポイント高くなっています。

経年比較では、前回調査と比較して『太っていると思う』が10.3ポイント減少、『やせていると思う』が2.8ポイント増加しています。

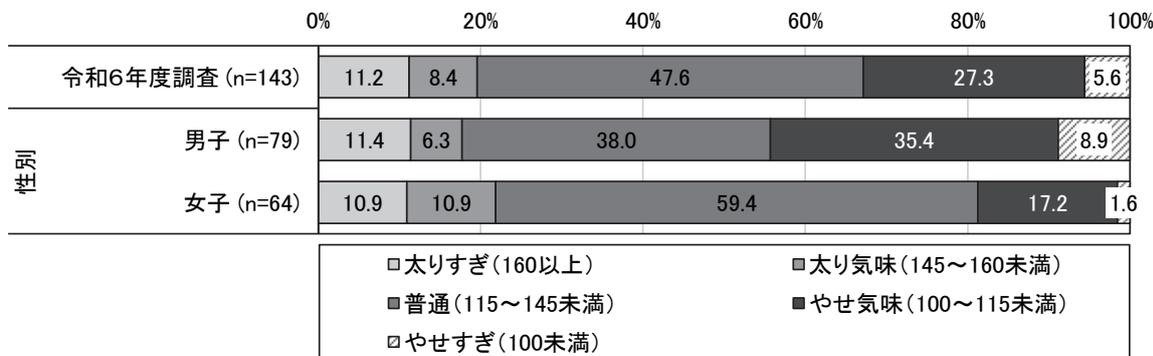
性別では、『太っていると思う』は男子が23.8%、女子が37.7%、『やせていると思う』は男子が36.5%、女子が1.9%となっています。



【ローレル指数】※健康診断結果より算出

ローレル指数については、「太りすぎ（160 以上）」「太り気味（145～160 未満）」を合算した『太っている』は 19.6%、「やせ気味（100～115 未満）」「やせすぎ（100 未満）」を合算した『やせている』は 32.9%と『やせている』が 13.3 ポイント高くなっています。

性別では、『太っている』は男子が 17.7%、女子が 21.8%、『やせている』は男子が 44.3%、女子が 18.8%となっています。

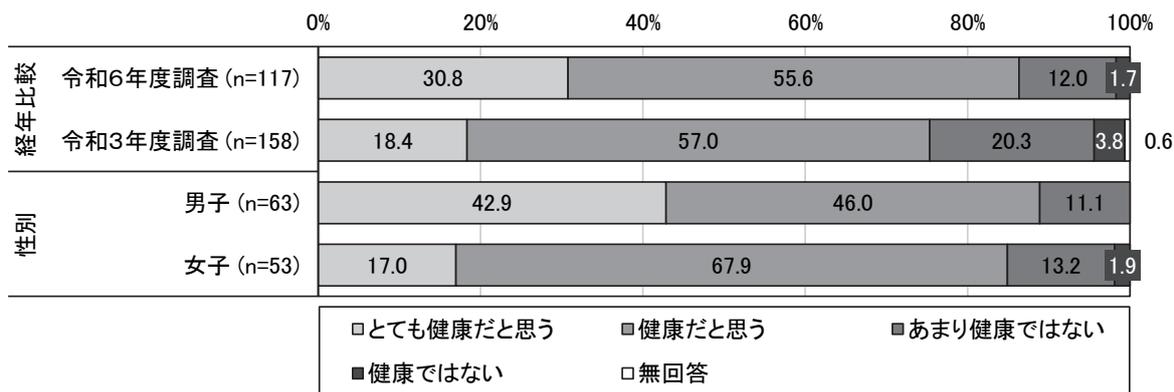


(3) あなたは、自分は健康だと思いますか。(○は1つ)

自分は健康だと思うかについては、「とても健康だと思う」「健康だと思う」を合算した『健康』は 86.4%、「あまり健康ではない」「健康ではない」を合算した『不健康』は 13.7%と『健康』が 72.7 ポイント高くなっています。

経年比較では、前回調査と比較して『健康』が 11.0 ポイント増加、『不健康』が 10.4 ポイント減少しています。

性別では、『健康』は男子が 88.9%、女子が 84.9%、『不健康』は男子が 11.1%、女子が 15.1%となっています。



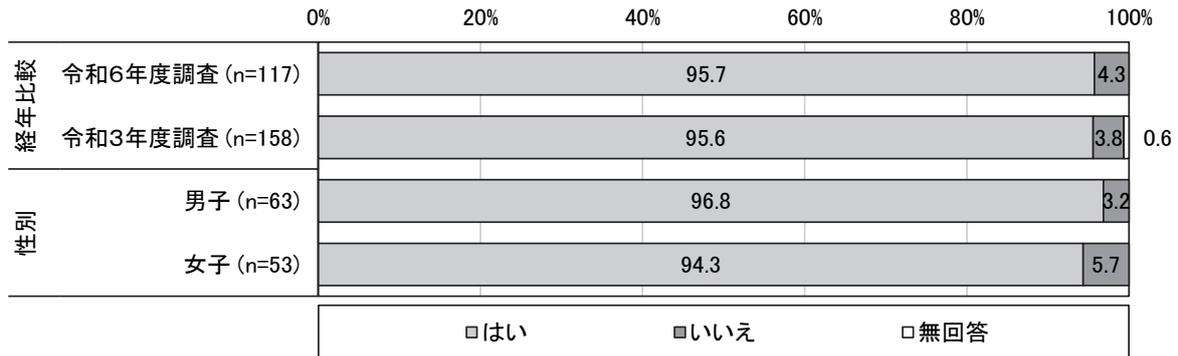
問2 食事について

(1) あなたは、楽しく食事をしていますか。(〇は1つ)

楽しく食事をしているかについては、「はい」が95.7%、「いいえ」が4.3%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「はい」が0.1ポイント増加、「いいえ」が0.5ポイント増加しています。

性別では、「はい」は男子が96.8%、女子が94.3%、「いいえ」は男子が3.2%、女子が5.7%となっています。

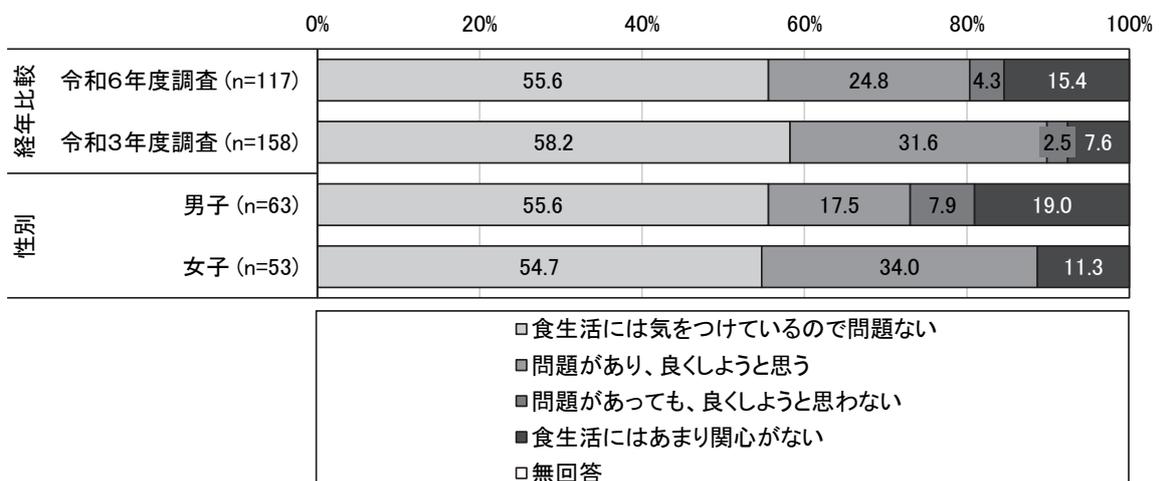


(2) あなたは、自分の食生活（食べるもの、食べる時間、食べ方など）に問題があると思いますか。(〇は1つ)

自分の食生活（食べるもの、食べる時間、食べ方など）に問題があると思うかについては、「食生活には気をつけているので問題ない」が55.6%で最も高く、次いで「問題があり、良くしようと思う」が24.8%、「食生活にはあまり関心がない」が15.4%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「食生活には気をつけているので問題ない」が2.6ポイント減少、「問題があり、良くしようと思う」が6.8ポイント減少、「食生活にはあまり関心がない」が7.8ポイント増加しています。

性別では、「問題があり、良くしようと思う」「問題があっても、良くしようと思わない」を合算した『食生活に問題あり』は男子が25.4%、女子が34.0%となっています。



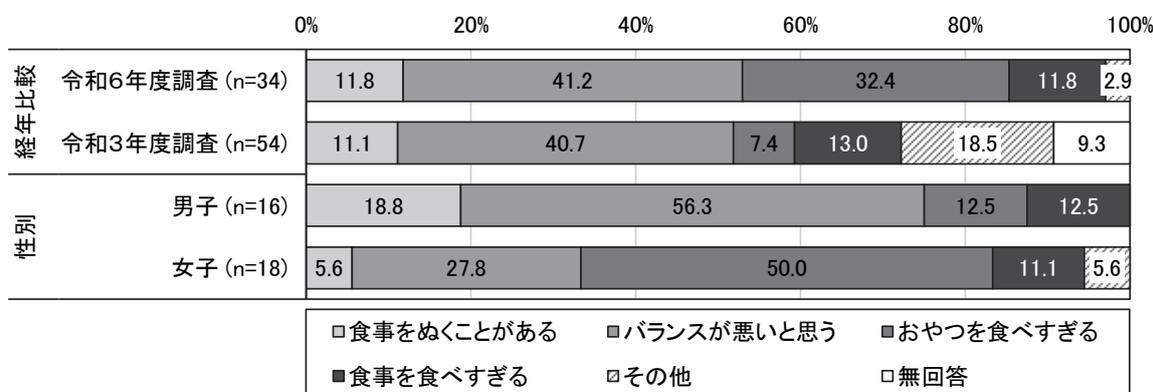
(2) で『食生活に問題あり』と回答した方へおたずねします。

(2) ①あなたは、自分の食生活の問題点は何だと思いますか。(〇は1つ)

自分の食生活の問題点は何だと思うかについては、「バランスが悪いと思う」が 41.2%で最も高く、次いで「おやつを食べすぎる」が 32.4%、「食事をぬくことがある」「食事を食べすぎる」がともに 11.8%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「バランスが悪いと思う」が 0.5 ポイント増加、「おやつを食べすぎる」が 25.0 ポイント増加、「食事をぬくことがある」が 0.7 ポイント増加、「食事を食べすぎる」が 1.2 ポイント減少しています。

性別では、男子は「バランスが悪いと思う」が 56.3%で最も高く、次いで「食事をぬくことがある」が 18.8%、「おやつを食べすぎる」「食事を食べすぎる」がともに 12.5%、女子は「おやつを食べすぎる」が 50.0%で最も高く、次いで「バランスが悪いと思う」が 27.8%、「食事を食べすぎる」が 11.1%となっています。

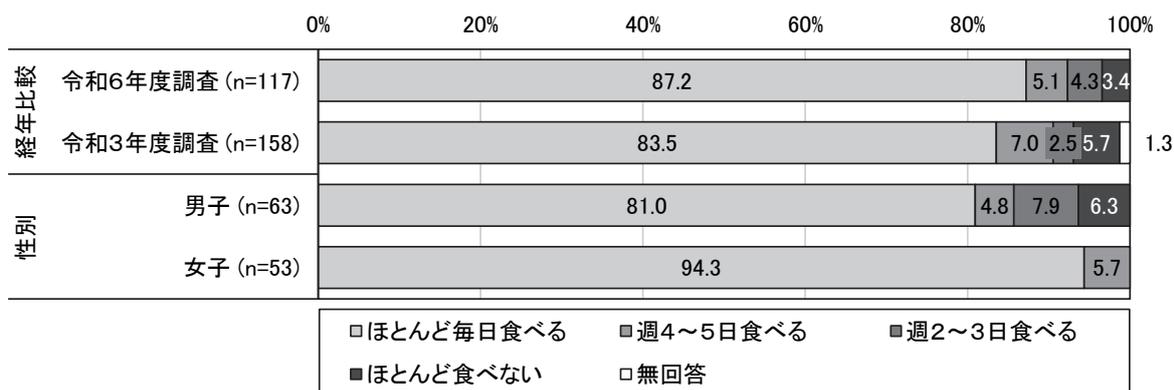


(3) あなたは、朝食を食べますか。(〇は1つ)

朝食を食べるかについては、「ほとんど毎日食べる」が 87.2%で最も高く、次いで「週4～5日食べる」が 5.1%、「週2～3日食べる」が 4.3%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「ほとんど毎日食べる」が 3.7 ポイント増加、「週4～5日食べる」が 1.9 ポイント減少、「週2～3日食べる」が 1.8 ポイント増加しています。

性別では、「週4～5日食べる」「週2～3日食べる」「ほとんど食べない」を合算した『朝食を食べない日がある』は男子が 19.0%、女子が 5.7%となっています。

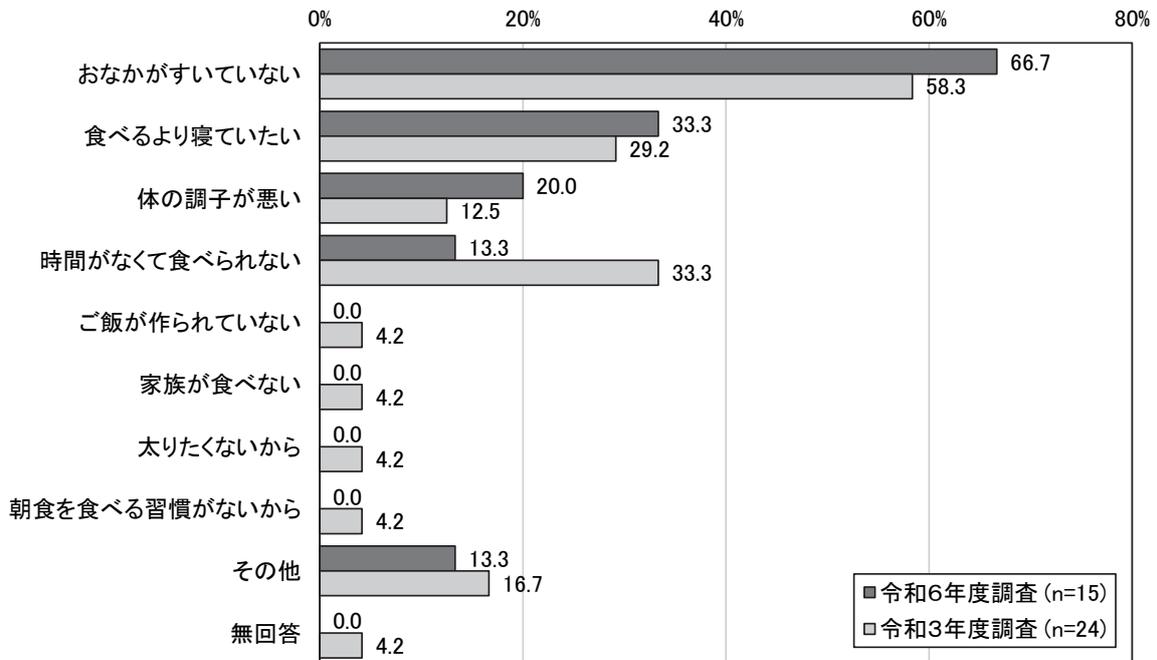


(3) で『朝食を食べない日がある』と回答した方へおたずねします。

(3) ①あなたが朝食を食べない日がある理由は何ですか。(〇はいくつでも)

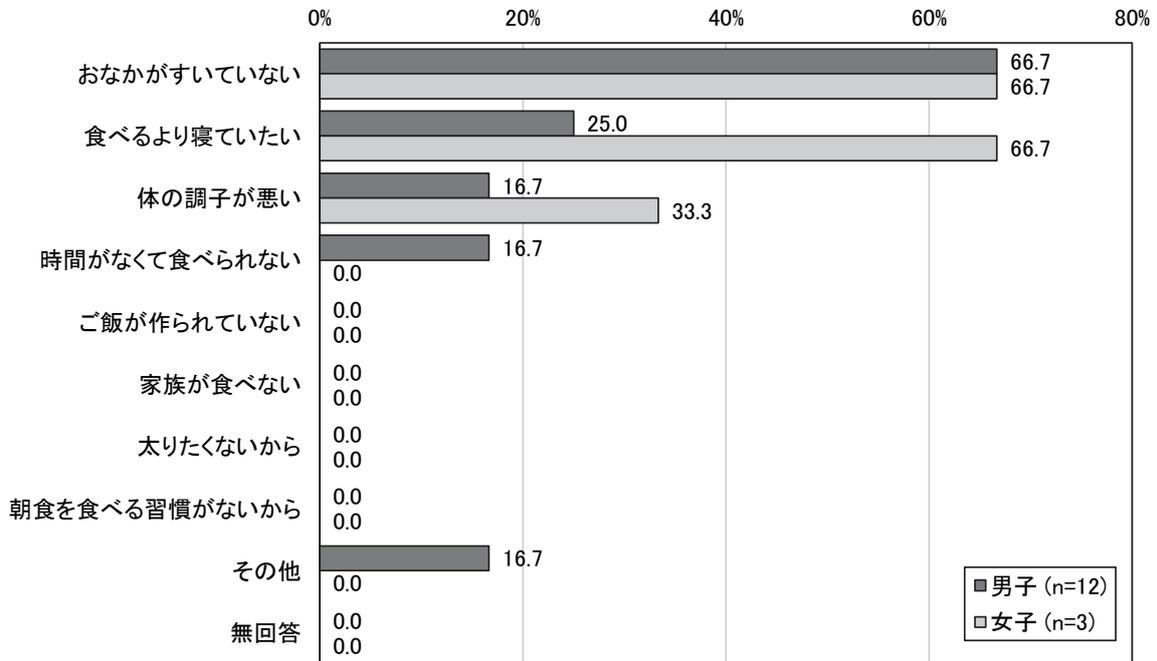
朝食を食べない日がある理由については、「おなかがすいていない」が66.7%で最も高く、次いで「食べるより寝ていたい」が33.3%、「体の調子が悪い」が20.0%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「おなかがすいていない」が8.4ポイント増加、「食べるより寝ていたい」が4.1ポイント増加、「体の調子が悪い」が7.5ポイント増加しています。



■性別

性別では、男子は「おなかがすいていない」が66.7%で最も高く、次いで「食べるより寝ていたい」が25.0%、「体の調子が悪い」「時間がなくて食べられない」がともに16.7%、女子は「おなかがすいていない」「食べるより寝ていたい」がともに66.7%で最も高く、次いで「体の調子が悪い」が33.3%となっています。

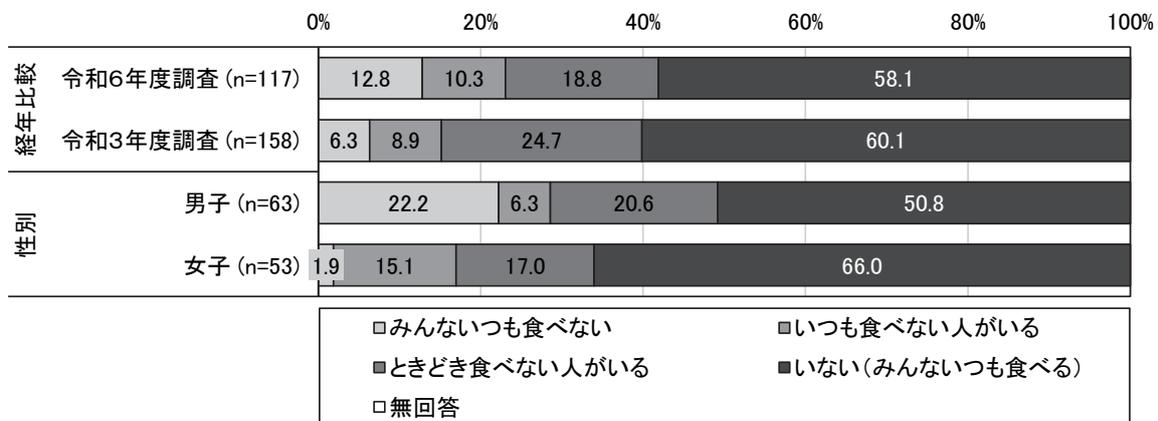


(4) あなたと一緒に住んでいる人に、朝食を食べない人はいますか。(〇は1つ)

一緒に住んでいる人に、朝食を食べない人はいるかについては、「いない(みんないつも食べる)」が58.1%で最も高く、次いで「ときどき食べない人がいる」が18.8%、「みんないつも食べない」が12.8%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「いない(みんないつも食べる)」が2.0ポイント減少、「ときどき食べない人がいる」が5.9ポイント減少、「みんないつも食べない」が6.5ポイント増加しています。

性別では、男子は「いない(みんないつも食べる)」が50.8%で最も高く、次いで「みんないつも食べない」が22.2%、「ときどき食べない人がいる」が20.6%、女子は「いない(みんないつも食べる)」が66.0%で最も高く、次いで「ときどき食べない人がいる」が17.0%、「いつも食べない人がいる」が15.1%となっています。

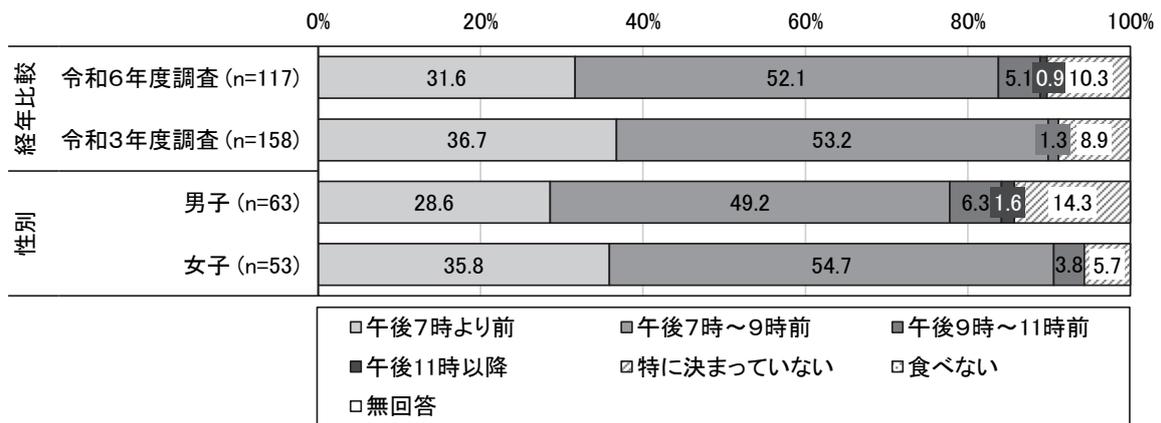


(5) あなたは、普段何時ごろに夕食を食べていますか。(〇は1つ)

普段何時ごろに夕食を食べているかについては、「午後7時～9時前」が52.1%で最も高く、次いで「午後7時より前」が31.6%、「特に決まっていない」が10.3%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「午後7時～9時前」が1.1ポイント減少、「午後7時より前」が5.1ポイント減少、「特に決まっていない」が1.4ポイント増加しています。

性別では、男子は「午後7時～9時前」が49.2%で最も高く、次いで「午後7時より前」が28.6%、「特に決まっていない」が14.3%、女子は「午後7時～9時前」が54.7%で最も高く、次いで「午後7時より前」が35.8%、「特に決まっていない」が5.7%となっています。



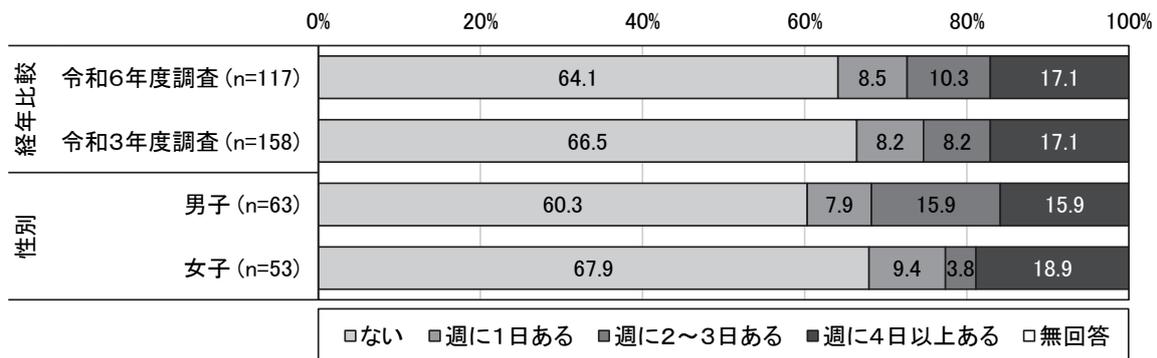
(6) あなたは、朝食と夕食をひとりで食べることがありますか。(それぞれに○は1つ)

①朝食

朝食をひとりで食べることがあるかについては、「ない」が64.1%で最も高く、次いで「週に4日以上ある」が17.1%、「週に2～3日ある」が10.3%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「ない」が2.4ポイント減少、「週に4日以上ある」が増減なし、「週に2～3日ある」が2.1ポイント増加しています。

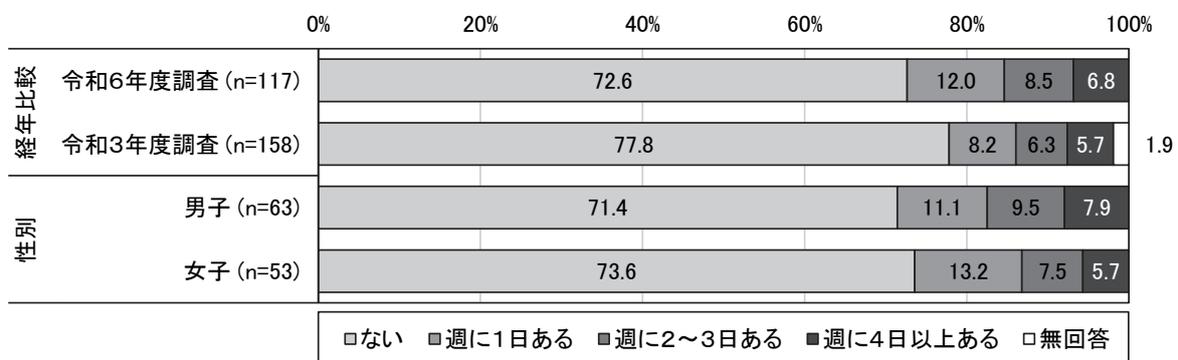
性別では、男子は「ない」が60.3%で最も高く、次いで「週に2～3日ある」「週に4日以上ある」がともに15.9%、「週に1日ある」が7.9%、女子は「ない」が67.9%で最も高く、次いで「週に4日以上ある」が18.9%、「週に1日ある」が9.4%となっています。

**②夕食**

夕食をひとりで食べることがあるかについては、「ない」が72.6%で最も高く、次いで「週に1日ある」が12.0%、「週に2～3日ある」が8.5%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「ない」が5.2ポイント減少、「週に1日ある」が3.8ポイント増加、「週に2～3日ある」が2.2ポイント増加しています。

性別では、男子は「ない」が71.4%で最も高く、次いで「週に1日ある」が11.1%、「週に2～3日ある」が9.5%、女子は「ない」が73.6%で最も高く、次いで「週に1日ある」が13.2%、「週に2～3日ある」が7.5%となっています。

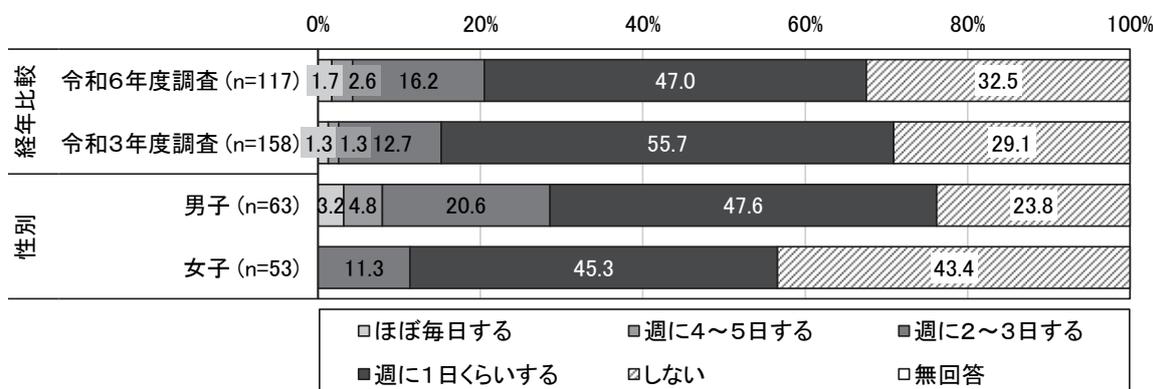


(7) あなたは、週に何日くらい買ってきたお弁当やおかず、インスタント食品で食事をしますか。
(〇は1つ)

週に何日くらい買ってきたお弁当やおかず、インスタント食品で食事をするかについては、「週に1日くらいする」が47.0%で最も高く、次いで「しない」が32.5%、「週に2～3日する」が16.2%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「週に1日くらいする」が8.7ポイント減少、「しない」が3.4ポイント増加、「週に2～3日する」が3.5ポイント増加しています。

性別では、男子は「週に1日くらいする」が47.6%で最も高く、次いで「しない」が23.8%、「週に2～3日する」が20.6%、女子は「週に1日くらいする」が45.3%で最も高く、次いで「しない」が43.4%、「週に2～3日する」が11.3%となっています。

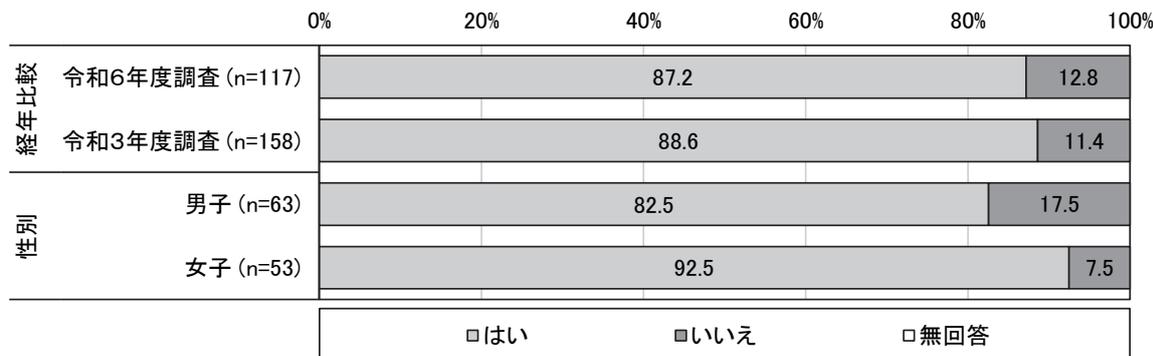


(8) あなたは、休日最低1食は、バランスの取れた食事（「主食」、「主菜」、「副菜」などをとりいれた食事）をしていますか。(〇は1つ)

休日最低1食は、バランスの取れた食事（「主食」、「主菜」、「副菜」などをとりいれた食事）をしているかについては、「はい」が87.2%、「いいえ」が12.8%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「はい」が1.4ポイント減少、「いいえ」が1.4ポイント増加しています。

性別では、「はい」は男子が82.5%、女子が92.5%、「いいえ」は男子が17.5%、女子が7.5%となっています。

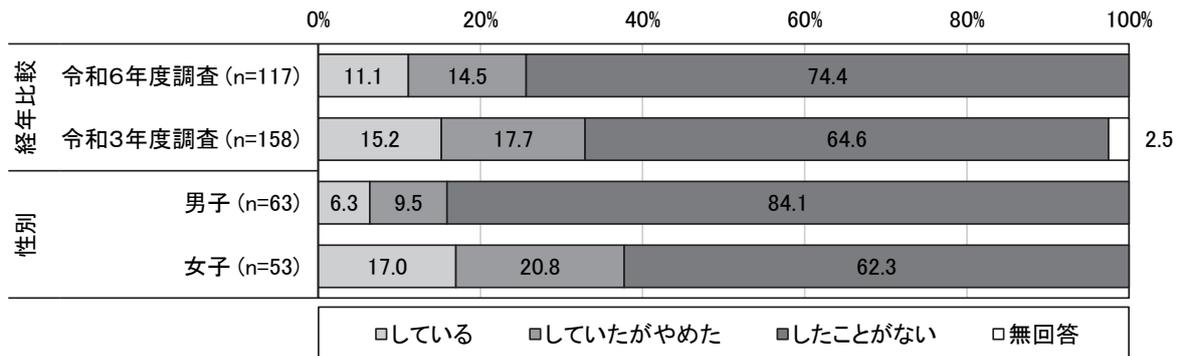


(9) あなたは、ダイエットをしていますか。(〇は1つ)

ダイエットをしているかについては、「している」が11.1%、「していたがやめた」が14.5%、「したことがない」が74.4%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「している」が4.1ポイント減少、「していたがやめた」が3.2ポイント減少、「したことがない」が9.8ポイント増加しています。

性別では、「している」は男子が6.3%、女子が17.0%、「していたがやめた」は男子が9.5%、女子が20.8%、「したことがない」は男子が84.1%、女子が62.3%となっています。



(9) で「している」「していたがやめた」と回答した方へおたずねします。

(9) ①あなたは、どのようなダイエットをしていますか(していましたか)。自由に書いてください。

ダイエット内容については、全体で27件の意見があり、「筋トレ・ストレッチなど」が10件で最も多く、次いで「食事量の制限」が6件、「ランニング・ダンスなど」が4件となっています。

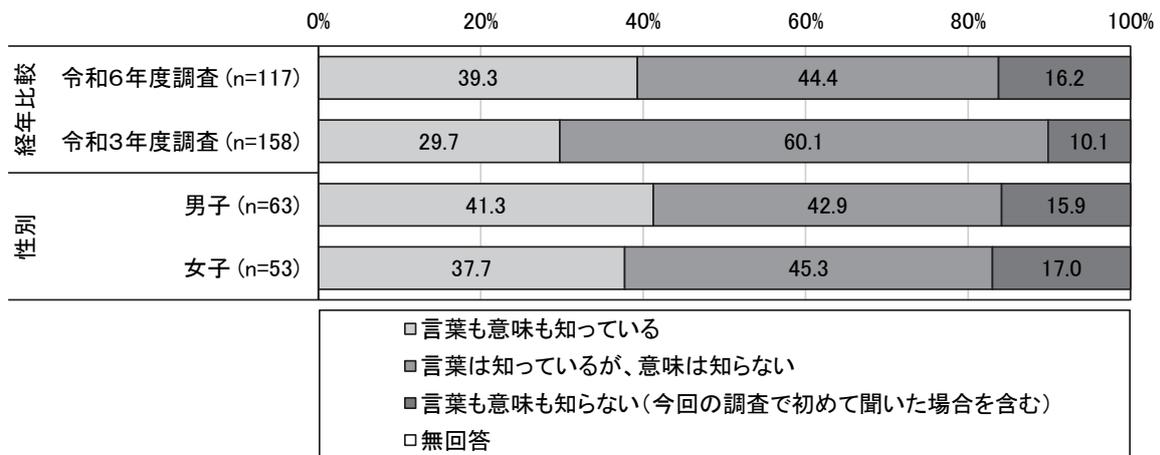
ダイエット内容	件数
筋トレ・ストレッチなど	10
食事量の制限	6
ランニング・ダンスなど	4
間食を控える	2
野菜を多くとる	2
運動競技・スポーツの練習	1
ゲーム・YouTube等、トレーニング動画を利用する	1
今はしていない	1
合計	27

(10) あなたは、「食育」という言葉やその意味を知っていますか。(〇は1つ)

「食育」という言葉やその意味を知っているかについては、「言葉も意味も知っている」が39.3%、「言葉は知っているが、意味は知らない」が44.4%、「言葉も意味も知らない(今回の調査で初めて聞いた場合を含む)」が16.2%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「言葉も意味も知っている」が9.6ポイント増加、「言葉は知っているが、意味は知らない」が15.7ポイント減少、「言葉も意味も知らない(今回の調査で初めて聞いた場合を含む)」が6.1ポイント増加しています。

性別では、「言葉も意味も知っている」は男子が41.3%、女子が37.7%、「言葉は知っているが、意味は知らない」は男子が42.9%、女子が45.3%、「言葉も意味も知らない(今回の調査で初めて聞いた場合を含む)」は男子が15.9%、女子が17.0%となっています。

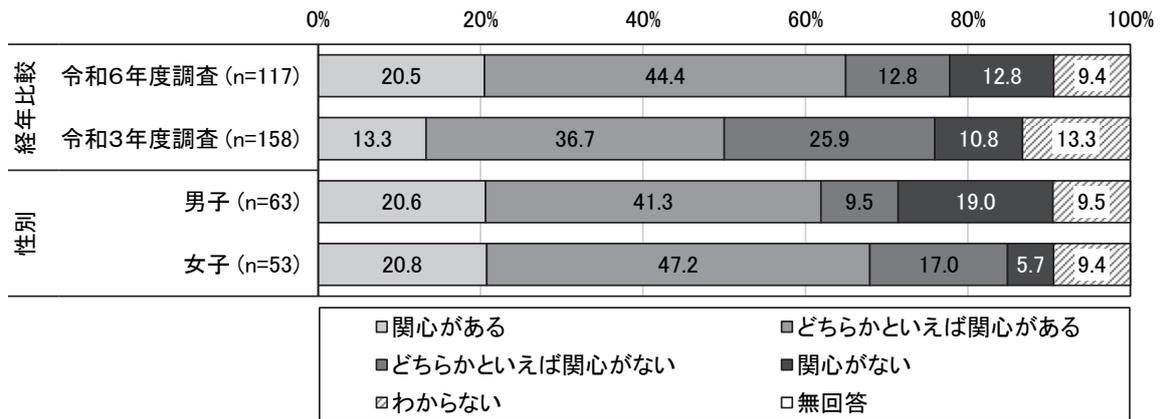


(11) あなたは、食育に関心がありますか。(〇は1つ)

食育に関心があるかについては、「関心がある」「どちらかといえば関心がある」を合算した『食育に関心がある』は64.9%、「どちらかといえば関心がない」「関心がない」を合算した『食育に関心がない』は25.6%と『食育に関心がある』が39.3ポイント高くなっています。

経年比較では、前回調査と比較して『食育に関心がある』が14.9ポイント増加、『食育に関心がない』が11.1ポイント減少しています。

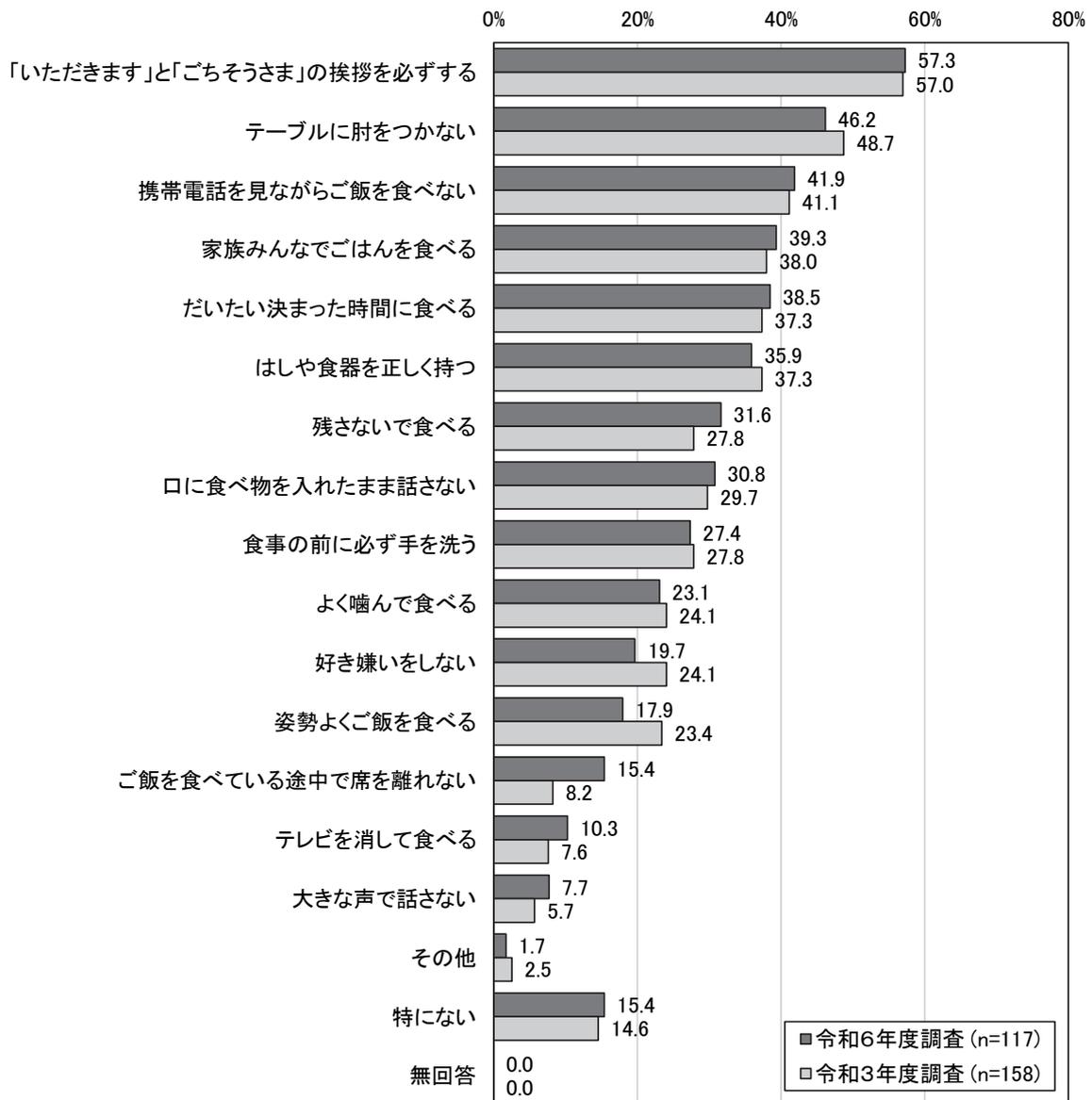
性別では、『食育に関心がある』は男子が61.9%、女子が68.0%、『食育に関心がない』は男子が28.5%、女子が22.7%となっています。



(12) あなたの家では、食べることに決まりごとをしているのはどのようなことですか。
(〇はいくつでも)

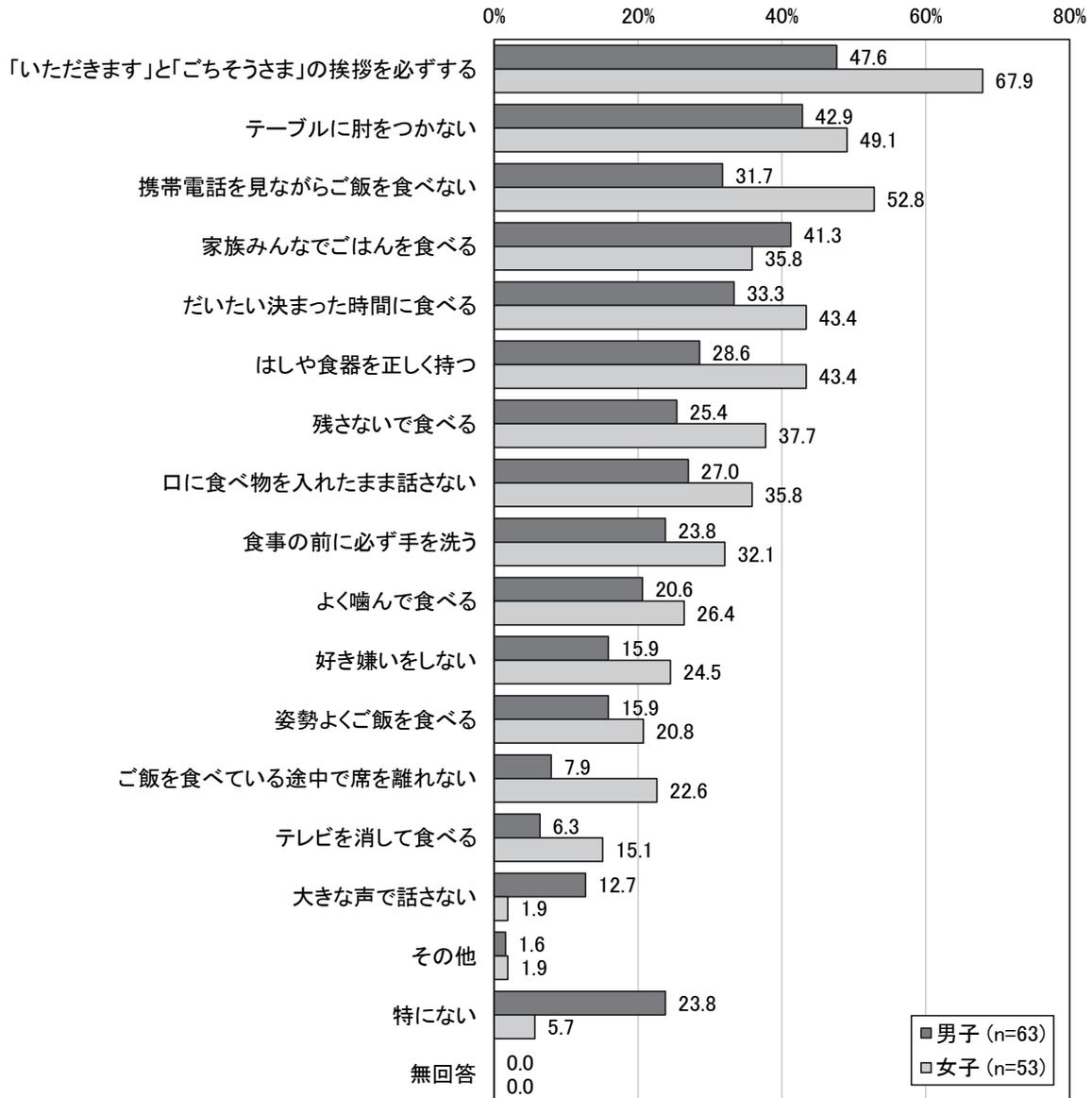
食べることに決まりごとをしているのはどのようなことかについては、『いただきます』と『ごちそうさま』の挨拶を必ずする」が57.3%で最も高く、次いで「テーブルに肘をつかない」が46.2%、「携帯電話を見ながらご飯を食べない」が41.9%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して『いただきます』と『ごちそうさま』の挨拶を必ずする」が0.3ポイント増加、「テーブルに肘をつかない」が2.5ポイント減少、「携帯電話を見ながらご飯を食べない」が0.8ポイント増加しています。



■性別

性別では、男子は「『いただきます』と『ごちそうさま』の挨拶を必ずする」が47.6%で最も高く、次いで「テーブルに肘をつかない」が42.9%、「家族みんなでごはんを食べる」が41.3%、女子は「『いただきます』と『ごちそうさま』の挨拶を必ずする」が67.9%で最も高く、次いで「携帯電話を見ながらごはんを食べない」が52.8%、「テーブルに肘をつかない」が49.1%となっています。

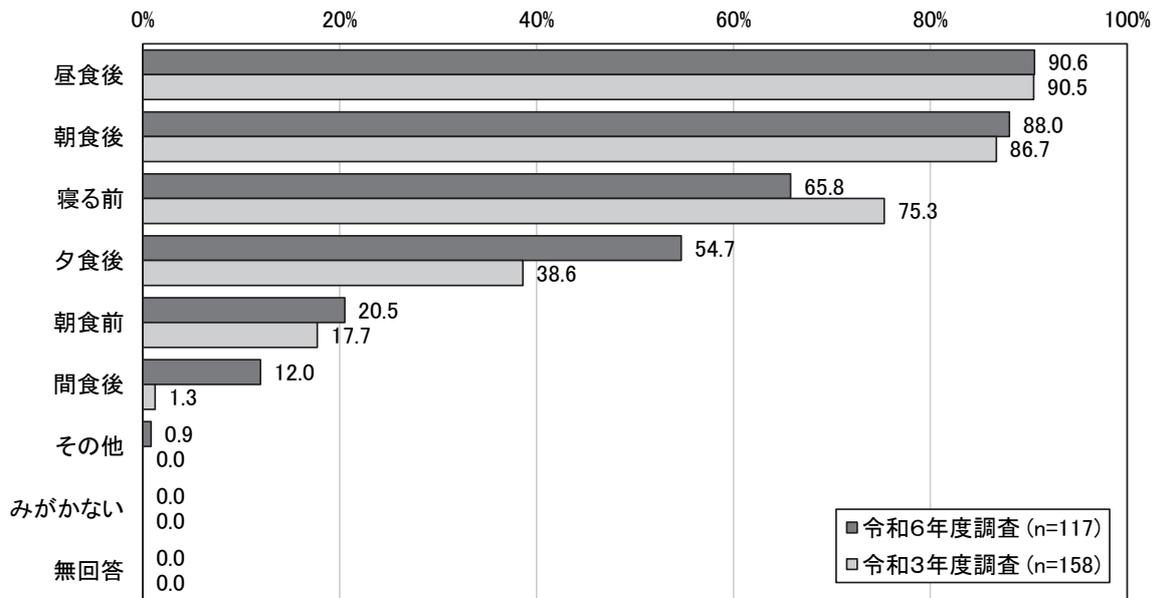


問3 歯と口について

(1) あなたは、歯みがきをいつしますか。(〇はいくつでも)

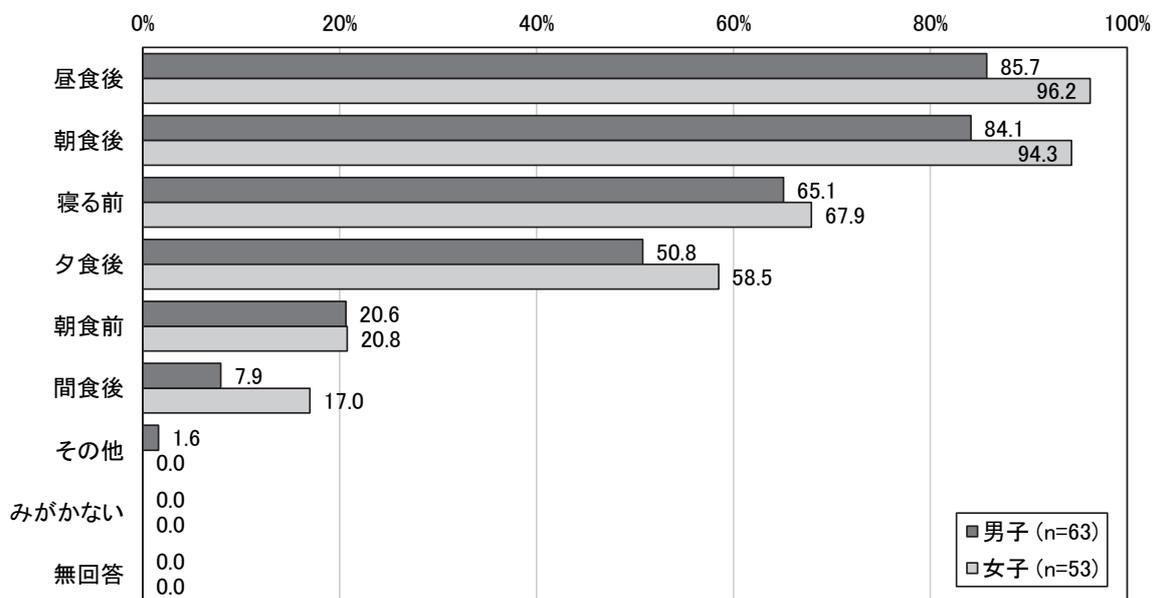
歯みがきをいつするかについては、「昼食後」が90.6%で最も高く、次いで「朝食後」が88.0%、「寝る前」が65.8%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「昼食後」が0.1ポイント増加、「朝食後」が1.3ポイント増加、「寝る前」が9.5ポイント減少しています。



■性別

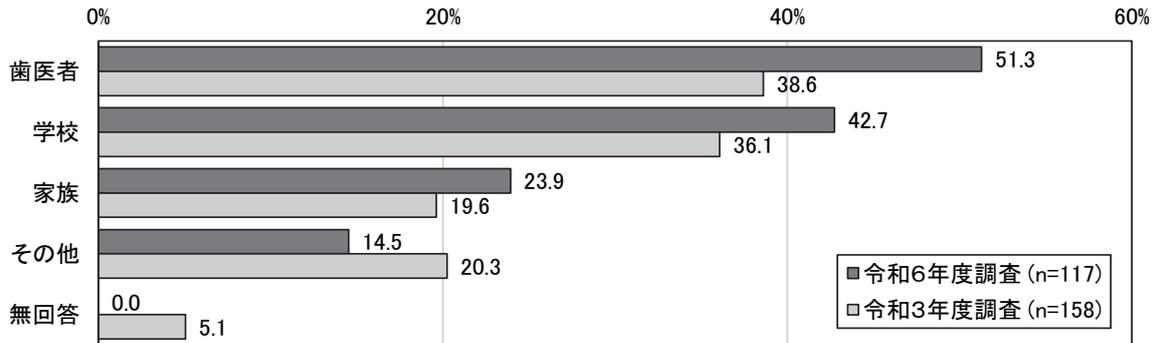
性別では、男子は「昼食後」が85.7%で最も高く、次いで「朝食後」が84.1%、「寝る前」が65.1%、女子は「昼食後」が96.2%で最も高く、次いで「朝食後」が94.3%、「寝る前」が67.9%となっています。



(2) あなたは、この1年間にどこかで歯みがきの方法を教えてもらったことがありますか。
(〇はいくつでも)

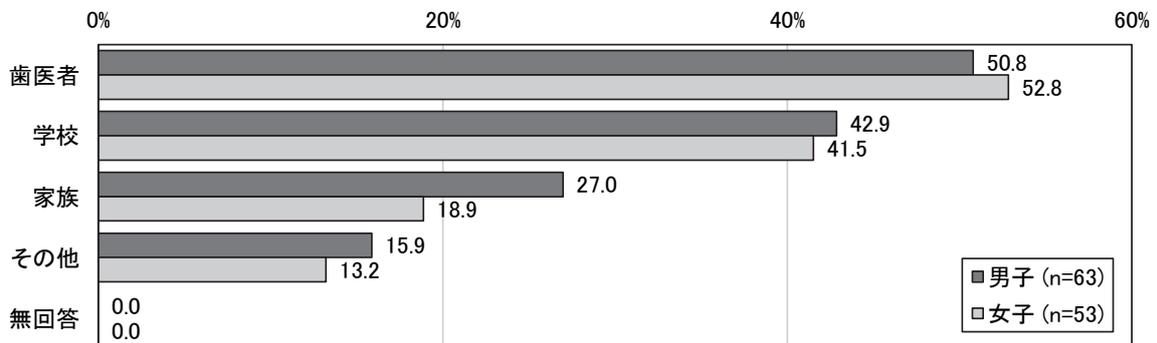
この1年間にどこかで歯みがきの方法を教えてもらったことがあるかについては、「歯医者」が51.3%で最も高く、次いで「学校」が42.7%、「家族」が23.9%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「歯医者」が12.7ポイント増加、「学校」が6.6ポイント増加、「家族」が4.3ポイント増加しています。



■性別

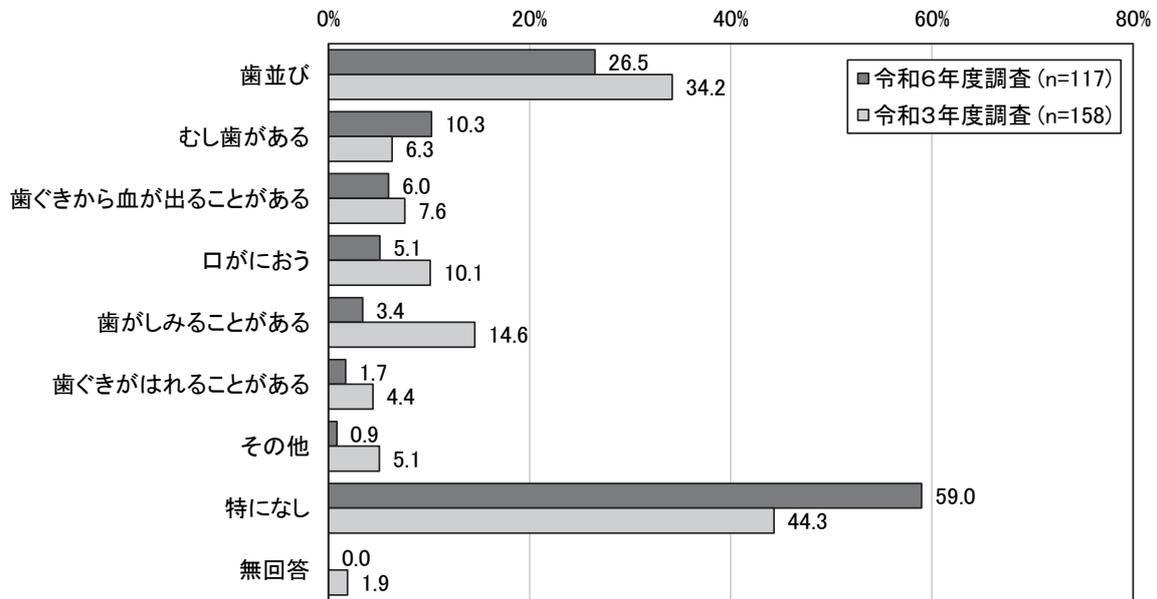
性別では、男子は「歯医者」が50.8%で最も高く、次いで「学校」が42.9%、「家族」が27.0%、女子は「歯医者」が52.8%で最も高く、次いで「学校」が41.5%、「家族」が18.9%となっています。



(3) あなたの歯や口について気になることがありますか。(〇はいくつでも)

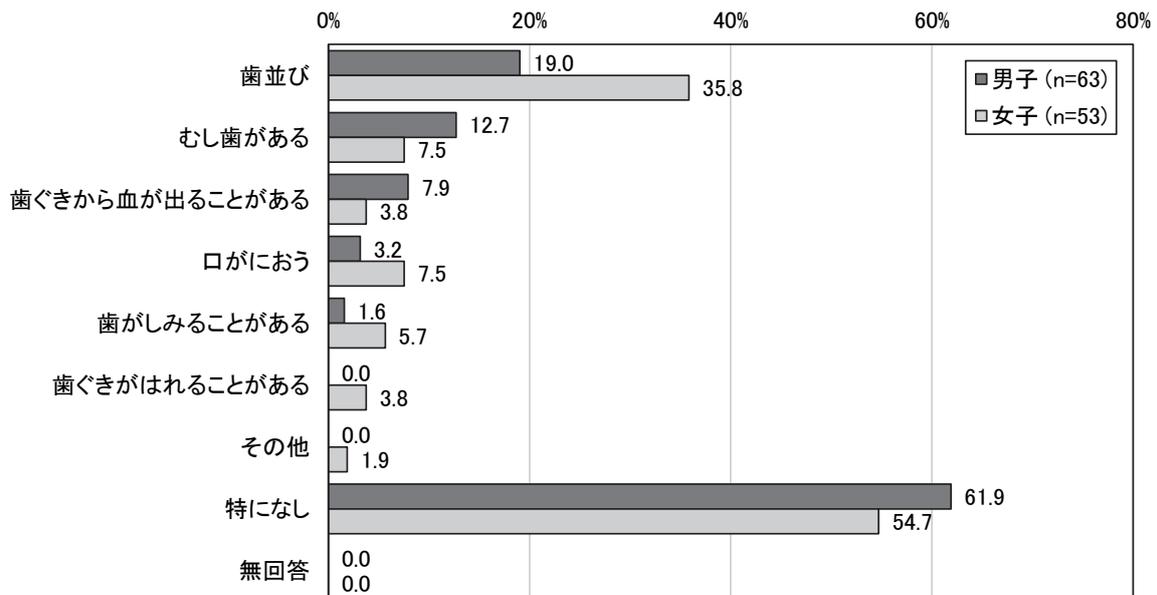
歯や口について気になることがあるかについては、「特になし」が59.0%で最も高く、次いで「歯並び」が26.5%、「むし歯がある」が10.3%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「特になし」が14.7ポイント増加、「歯並び」が7.7ポイント減少、「むし歯がある」が4.0ポイント増加しています。



■性別

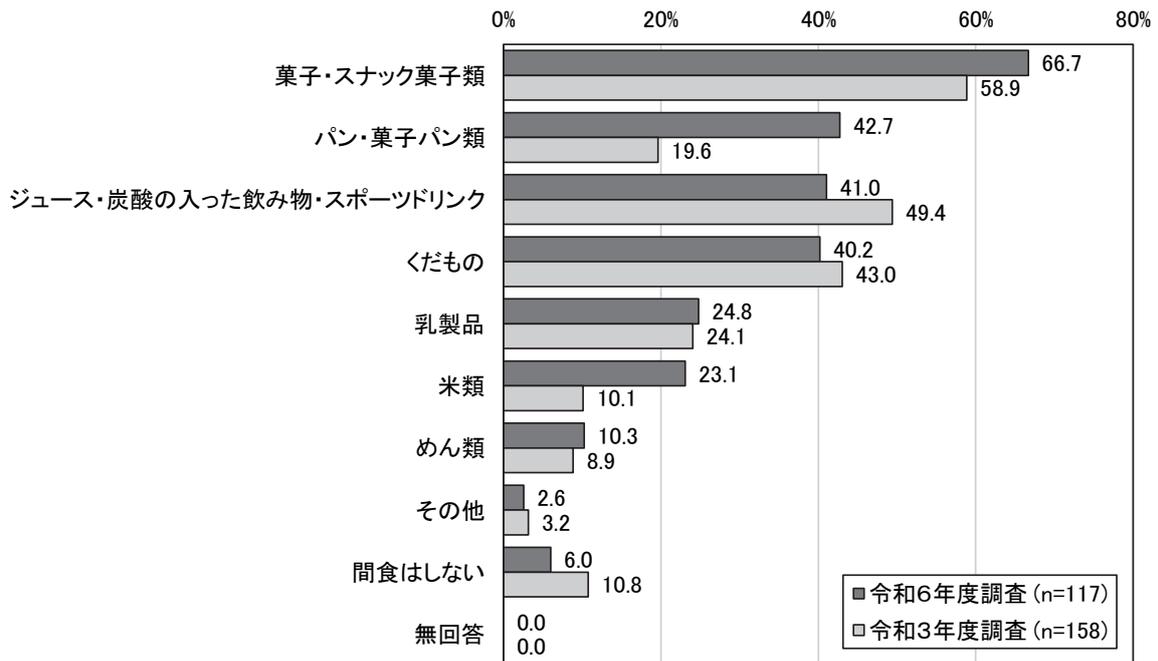
性別では、男子は「特になし」が61.9%で最も高く、次いで「歯並び」が19.0%、「むし歯がある」が12.7%、女子は「特になし」が54.7%で最も高く、次いで「歯並び」が35.8%、「むし歯がある」「口がにおう」がともに7.5%となっています。



(4) あなたが、間食（朝食・昼食・夕食の3食以外のもの）としてよく食べる物は何ですか。
 (〇はいくつでも)

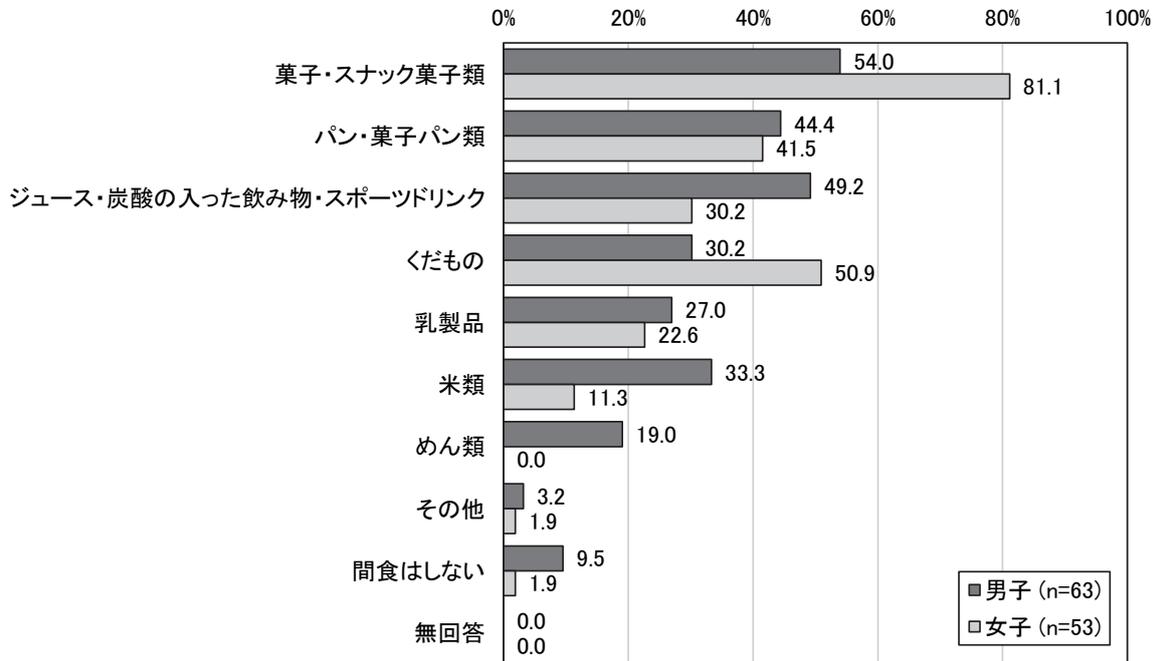
間食（朝食・昼食・夕食の3食以外のもの）としてよく食べる物は何かについては、「菓子・スナック菓子類」が66.7%で最も高く、次いで「パン・菓子パン類」が42.7%、「ジュース・炭酸の入った飲み物・スポーツドリンク」が41.0%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「菓子・スナック菓子類」が7.8ポイント増加、「パン・菓子パン類」が23.1ポイント増加、「ジュース・炭酸の入った飲み物・スポーツドリンク」が8.4ポイント減少しています。



■性別

性別では、男子は「菓子・スナック菓子類」が54.0%で最も高く、次いで「ジュース・炭酸の入った飲み物・スポーツドリンク」が49.2%、「パン・菓子パン類」が44.4%、女子は「菓子・スナック菓子類」が81.1%で最も高く、次いで「くだもの」が50.9%、「パン・菓子パン類」が41.5%となっています。

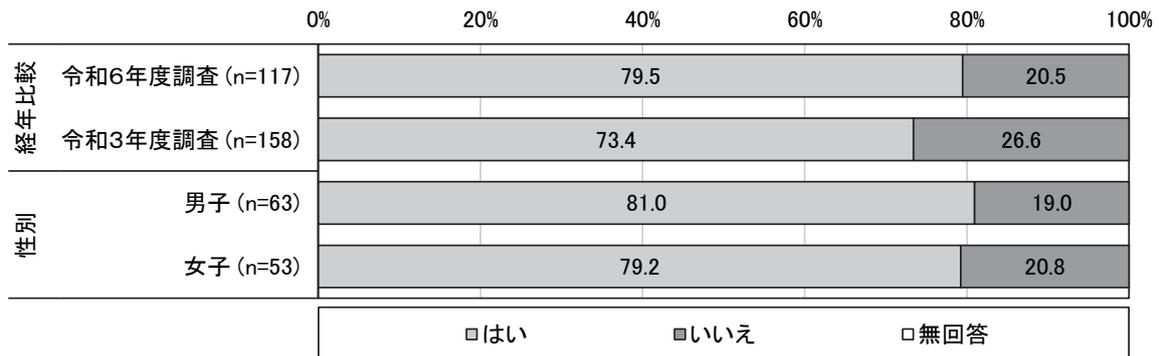


問4 運動について

(1) あなたは、体を動かすことが好きですか。(〇は1つ)

体を動かすことが好きかについては、「はい」が79.5%、「いいえ」が20.5%となっています。
 経年比較では、前回調査と比較して「はい」が6.1ポイント増加、「いいえ」が6.1ポイント減少しています。

性別では、「はい」は男子が81.0%、女子が79.2%、「いいえ」は男子が19.0%、女子が20.8%となっています。

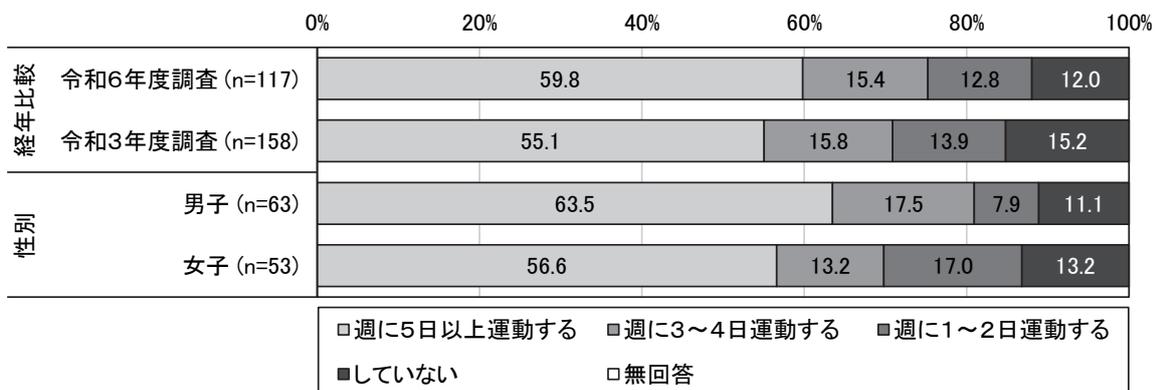


(2) あなたは、学校の体育などの授業以外で、運動（部活動、スポーツクラブ、外遊びなど）をしていますか。(〇は1つ)

学校の体育などの授業以外で、運動（部活動、スポーツクラブ、外遊びなど）をしているかについては、「週に5日以上運動する」が59.8%で最も高く、次いで「週に3～4日運動する」が15.4%、「週に1～2日運動する」が12.8%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「週に5日以上運動する」が4.7ポイント増加、「週に3～4日運動する」が0.4ポイント減少、「週に1～2日運動する」が1.1ポイント減少しています。

性別では、男子は「週に5日以上運動する」が63.5%で最も高く、次いで「週に3～4日運動する」が17.5%、「していない」が11.1%、女子は「週に5日以上運動する」が56.6%で最も高く、次いで「週に1～2日運動する」が17.0%、「週に3～4日運動する」「していない」がともに13.2%となっています。

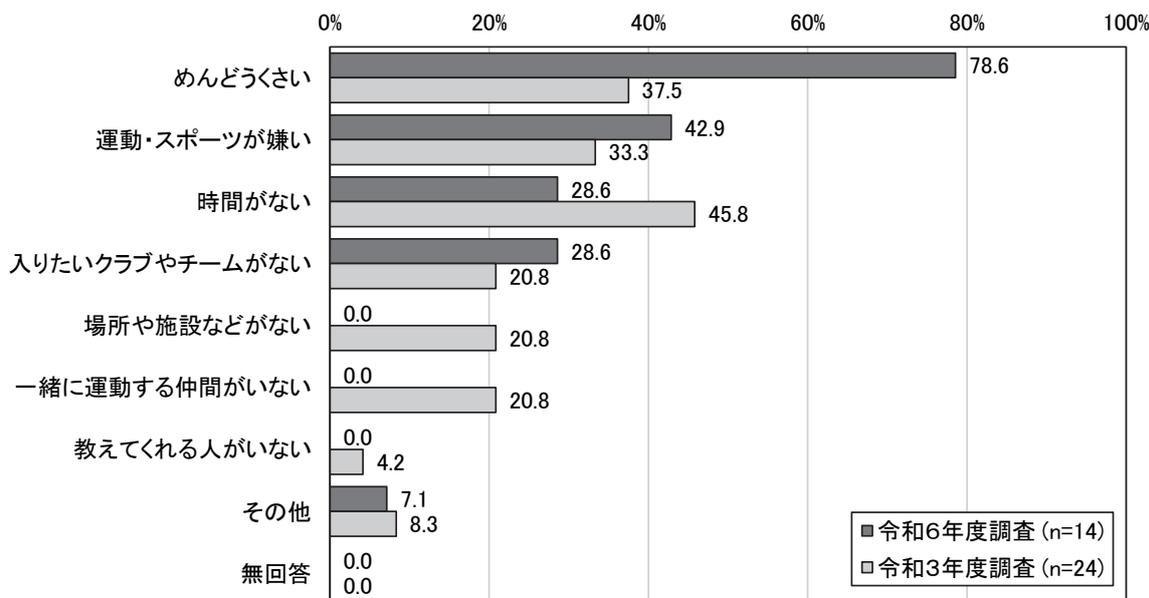


(2) で「していない」と回答した方へおたずねします。

(2) ①あなたが、学校の授業以外で運動をしていないのはなぜですか。(〇はいくつでも)

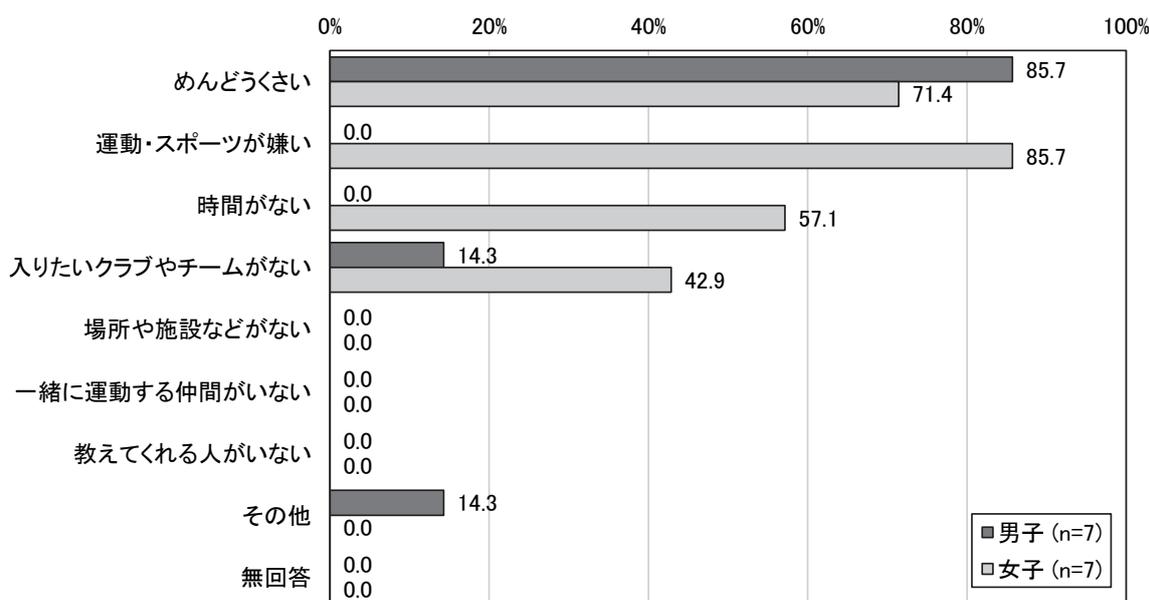
学校の授業以外で運動をしていない理由については、「めんどくさい」が78.6%で最も高く、次いで「運動・スポーツが嫌い」が42.9%、「時間がない」が28.6%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「めんどくさい」が41.1ポイント増加、「運動・スポーツが嫌い」が9.6ポイント増加、「時間がない」が17.2ポイント減少しています。



■性別

性別では、男子は「めんどくさい」が85.7%で最も高く、次いで「入りたいクラブやチームがない」が14.3%、女子は「運動・スポーツが嫌い」が85.7%で最も高く、次いで「めんどくさい」が71.4%、「時間がない」が57.1%となっています。



問5 睡眠・ストレスについて

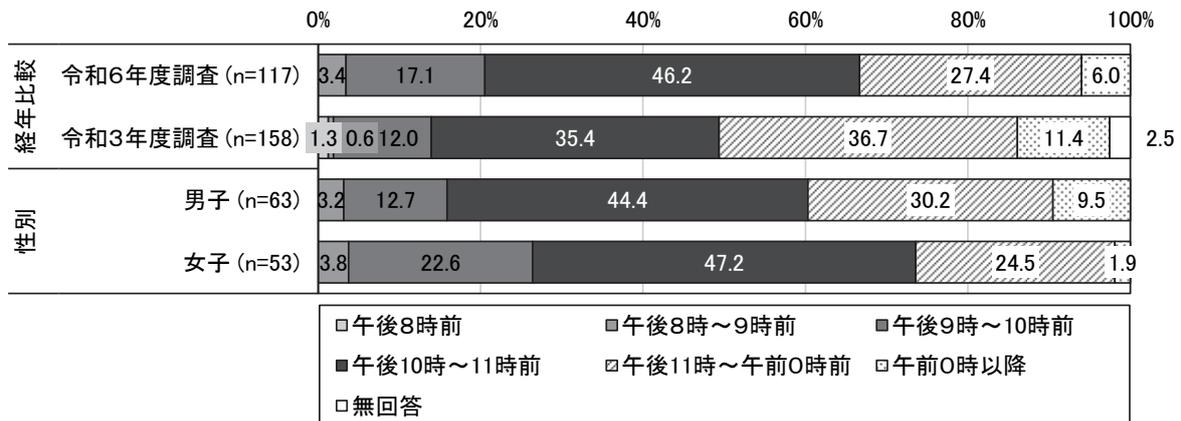
(1) あなたは、平日特別なことがないときには、何時に寝て、何時に起きますか。また、1日の睡眠時間は平均して何時間くらいですか。(それぞれに○は1つ)

①寝る時刻

平日特別なことがないときには、何時に寝ているかについては、「午後10時～11時前」が46.2%で最も高く、次いで「午後11時～午前0時前」が27.4%、「午後9時～10時前」が17.1%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「午後10時～11時前」が10.8ポイント増加、「午後11時～午前0時前」が9.3ポイント減少、「午後9時～10時前」が5.1ポイント増加しています。

性別では、男子は「午後10時～11時前」が44.4%で最も高く、次いで「午後11時～午前0時前」が30.2%、「午後9時～10時前」が12.7%、女子は「午後10時～11時前」が47.2%で最も高く、次いで「午後11時～午前0時前」が24.5%、「午後9時～10時前」が22.6%となっています。

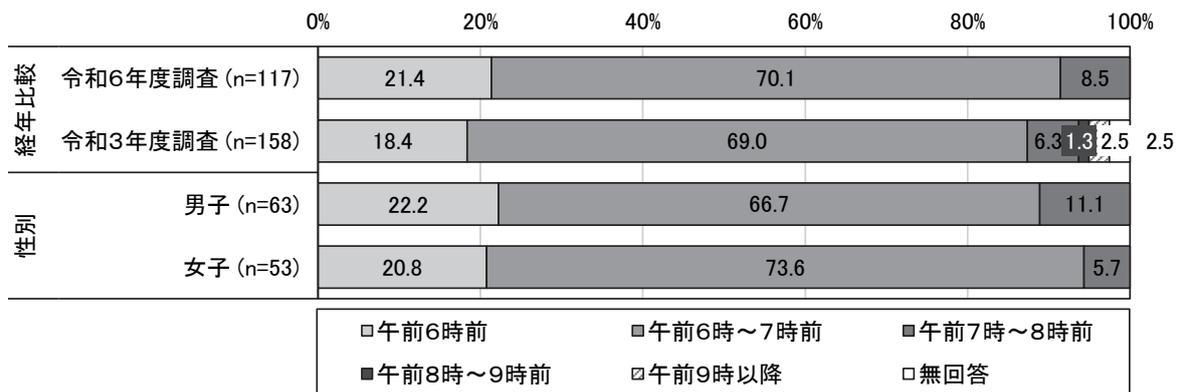


②起きる時刻

平日特別なことがないときには、何時に起きるかについては、「午前6時～7時前」が70.1%で最も高く、次いで「午前6時前」が21.4%、「午前7時～8時前」が8.5%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「午前6時～7時前」が1.1ポイント増加、「午前6時前」が3.0ポイント増加、「午前7時～8時前」が2.2ポイント増加しています。

性別では、男子は「午前6時～7時前」が66.7%で最も高く、次いで「午前6時前」が22.2%、「午前7時～8時前」が11.1%、女子は「午前6時～7時前」が73.6%で最も高く、次いで「午前6時前」が20.8%、「午前7時～8時前」が5.7%となっています。

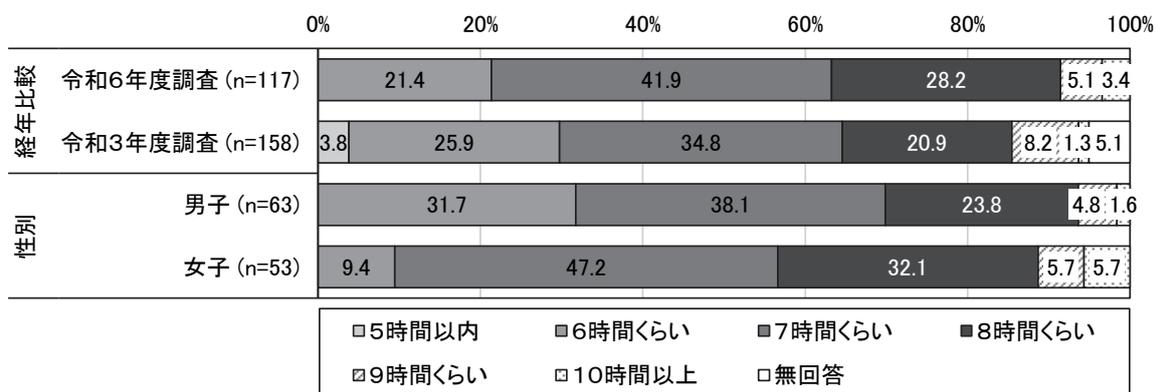


③1日の睡眠時間

平日特別なことがないときには、1日の睡眠時間は平均して何時間くらいかについては、「7時間くらい」が41.9%で最も高く、次いで「8時間くらい」が28.2%、「6時間くらい」が21.4%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「7時間くらい」が7.1ポイント増加、「8時間くらい」が7.3ポイント増加、「6時間くらい」が4.5ポイント減少しています。

性別では、男子は「7時間くらい」が38.1%で最も高く、次いで「6時間くらい」が31.7%、「8時間くらい」が23.8%、女子は「7時間くらい」が47.2%で最も高く、次いで「8時間くらい」が32.1%、「6時間くらい」が9.4%となっています。

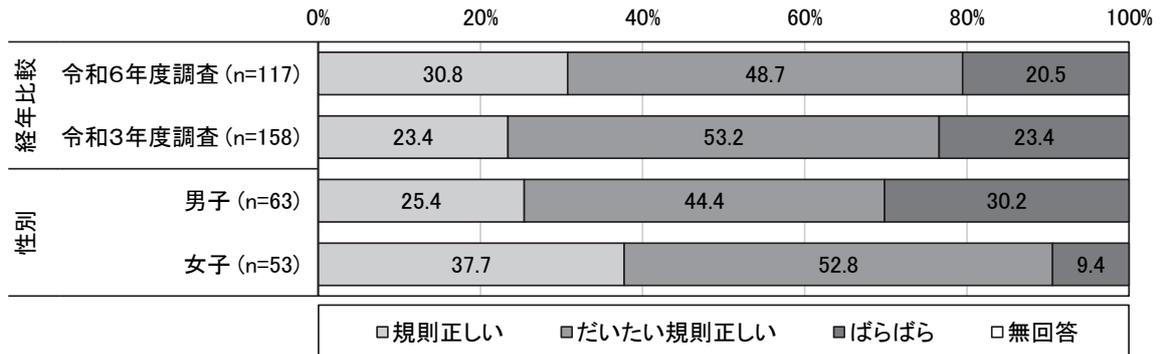


(2) あなたの生活（寝る時刻、起きる時刻など）は規則正しいですか。（〇は1つ）

生活（寝る時刻、起きる時刻など）は規則正しいかについては、「規則正しい」が30.8%、「だいたい規則正しい」が48.7%、「ばらばら」が20.5%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「規則正しい」が7.4ポイント増加、「だいたい規則正しい」が4.5ポイント減少、「ばらばら」が2.9ポイント減少しています。

性別では、「規則正しい」は男子が25.4%、女子が37.7%、「だいたい規則正しい」は男子が44.4%、女子が52.8%、「ばらばら」は男子が30.2%、女子が9.4%となっています。

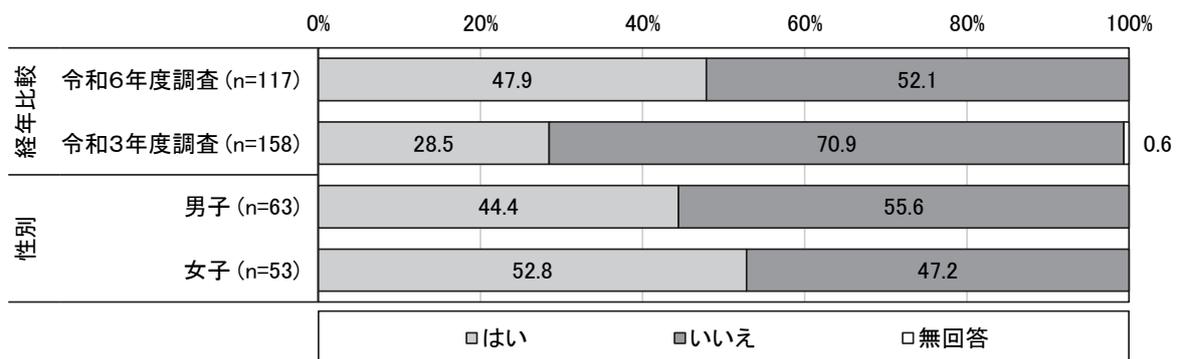


(3) あなたは、朝起きたときすっきり目が覚めますか。（〇は1つ）

朝起きたときすっきり目が覚めるかについては、「はい」が47.9%、「いいえ」が52.1%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「はい」が19.4ポイント増加、「いいえ」が18.8ポイント減少しています。

性別では、「はい」は男子が44.4%、女子が52.8%、「いいえ」は男子が55.6%、女子が47.2%となっています。

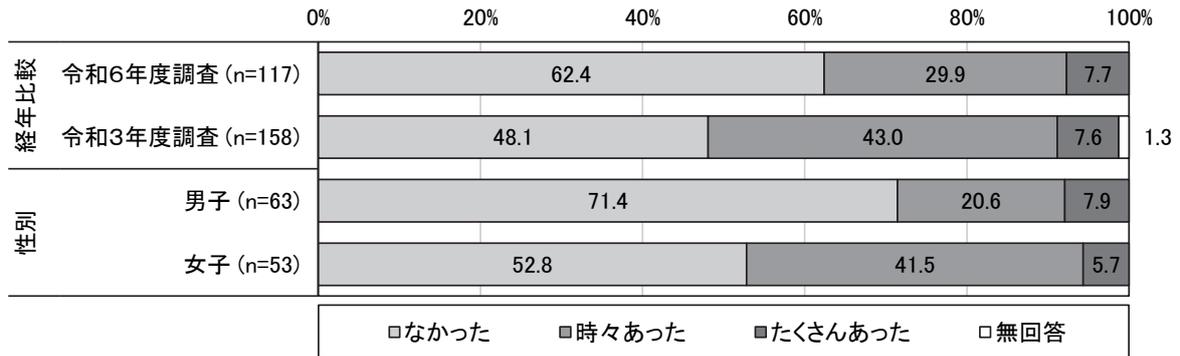


(4) あなたは、この1か月間に、嫌なことはありましたか。(〇は1つ)

この1か月間に、嫌なことはあったかについては、「なかった」が62.4%、「時々あった」が29.9%、「たくさんあった」が7.7%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「なかった」が14.3ポイント増加、「時々あった」が13.1ポイント減少、「たくさんあった」が0.1ポイント増加しています。

性別では、「なかった」は男子が71.4%、女子が52.8%、「時々あった」は男子が20.6%、女子が41.5%、「たくさんあった」は男子が7.9%、女子が5.7%となっています。

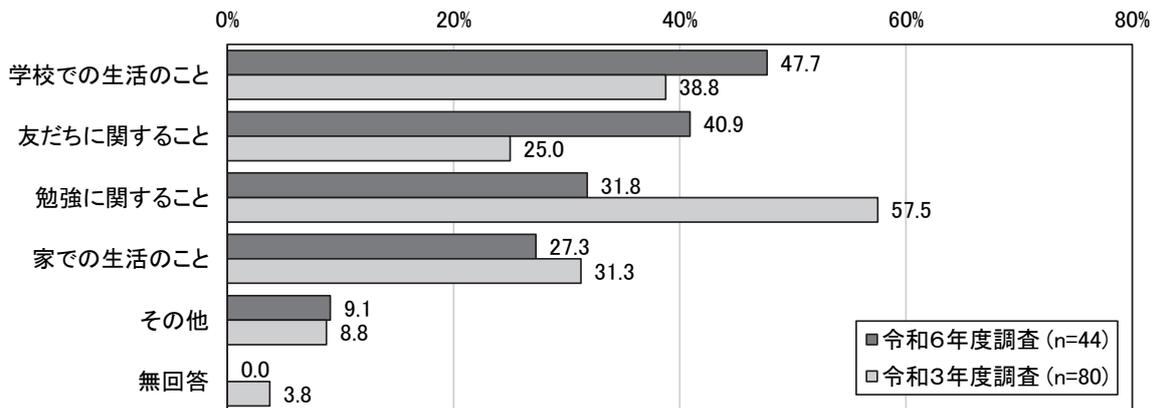


(4) で「時々あった」「たくさんあった」と回答した方へおたずねします。

(4) ①それは、どのようなことでしたか。(〇はいくつでも)

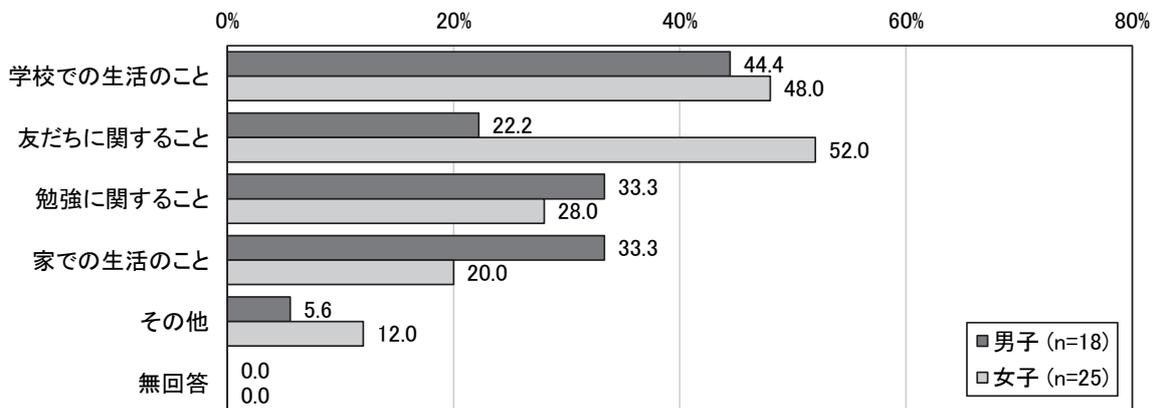
どのようなことかについては、「学校での生活のこと」が47.7%で最も高く、次いで「友だちに関すること」が40.9%、「勉強に関すること」が31.8%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「学校での生活のこと」が8.9ポイント増加、「友だちに関すること」が15.9ポイント増加、「勉強に関すること」が25.7ポイント減少しています。



■性別

性別では、男子は「学校での生活のこと」が44.4%で最も高く、次いで「勉強に関すること」「家での生活のこと」がともに33.3%、「友だちに関すること」が22.2%、女子は「友だちに関すること」が52.0%で最も高く、次いで「学校での生活のこと」が48.0%、「勉強に関すること」が28.0%となっています。



(4)で「時々あった」「たくさんあった」と回答した方へおたずねします。

(4)②嫌なことがあったり、ストレスを感じたときの解消法は何ですか。自由に書いてください。

ストレス解消法については、全体で50件の意見があり、「寝る」が10件で最も多く、次いで「音楽・アニメ・インターネットなどを視聴する」が9件、「好きな事をする」が5件となっています。

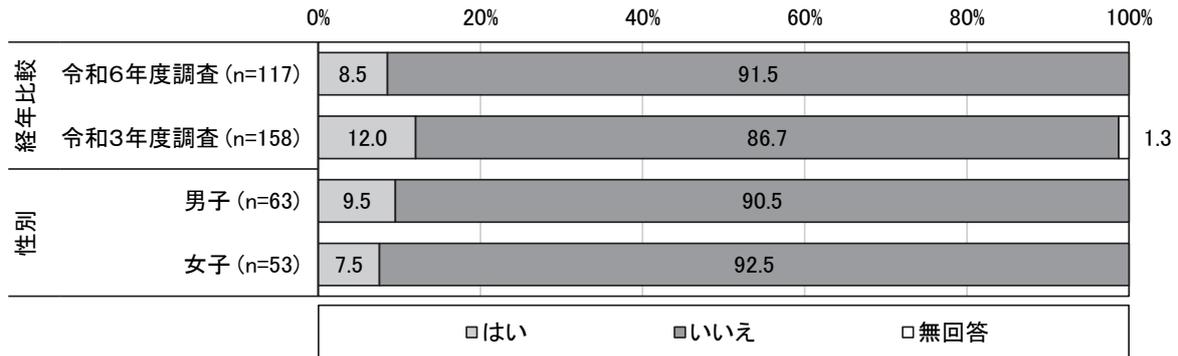
ストレス解消法	件数
寝る	10
音楽・アニメ・インターネットなどを視聴する	9
好きな事をする	5
ゲームをする	4
家族・友人などに話す	4
心を落ち着かせる・1人になる	4
運動・体を動かす	3
人・物にあたる	2
泣く・叫ぶ	2
わからない	2
特になし	3
その他	2
合計	50

問6 お酒について

(1) あなたは、お酒を飲んだことがありますか。(〇は1つ)

お酒を飲んだことがあるかについては、「はい」が8.5%、「いいえ」が91.5%となっています。
 経年比較では、前回調査と比較して「はい」が3.5ポイント減少、「いいえ」が4.8ポイント増加しています。

性別では、「はい」は男子が9.5%、女子が7.5%、「いいえ」は男子が90.5%、女子が92.5%となっています。

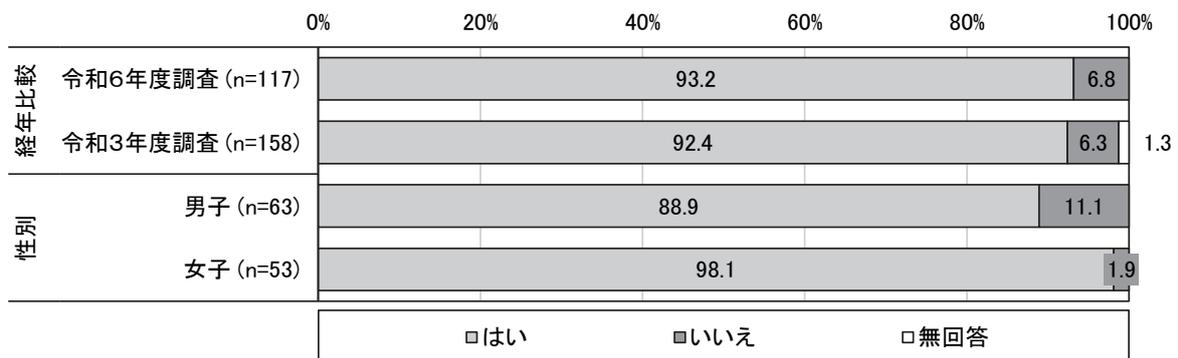


(2) あなたは、お酒を飲みすぎると病気になることを知っていますか。(〇は1つ)

お酒を飲みすぎると病気になることを知っているかについては、「はい」が93.2%、「いいえ」が6.8%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「はい」が0.8ポイント増加、「いいえ」が0.5ポイント増加しています。

性別では、「はい」は男子が88.9%、女子が98.1%、「いいえ」は男子が11.1%、女子が1.9%となっています。



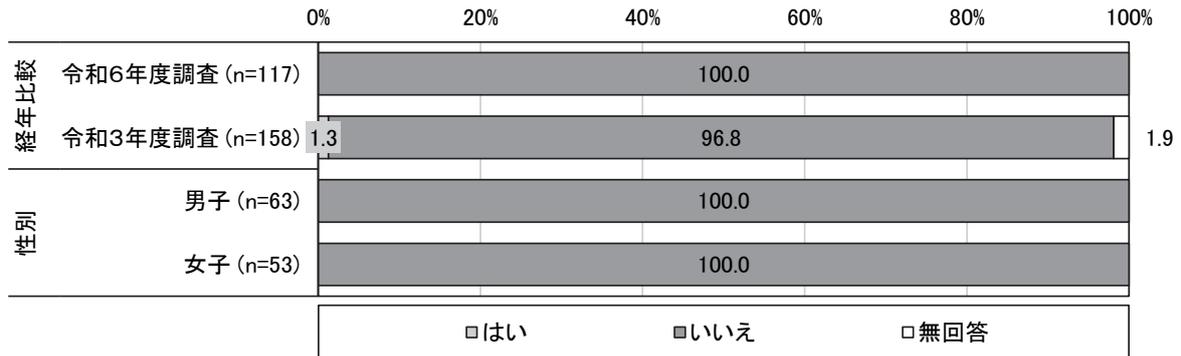
問7 たばこについて

(1) あなたは、たばこを吸ったことがありますか。(〇は1つ)

たばこを吸ったことがあるかについては、「はい」が0.0%、「いいえ」が100.0%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「はい」が1.3ポイント減少、「いいえ」が3.2ポイント増加しています。

性別では、男女ともに「はい」が0.0%、「いいえ」が100.0%となっています。



(1) で「はい」と回答した方へおたずねします。

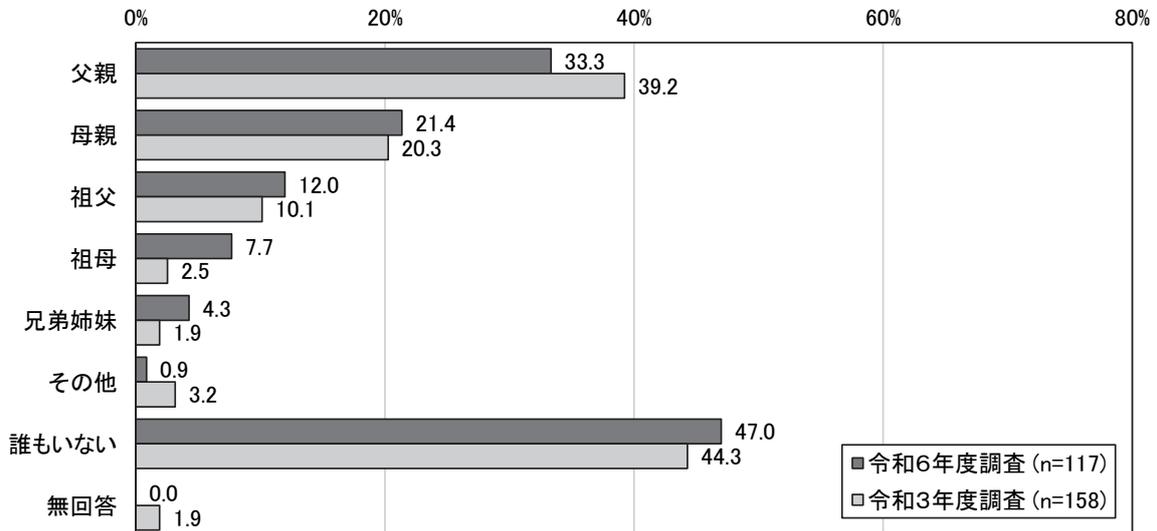
(1) ①あなたが、たばこを吸ったきっかけは何ですか。(〇は1つ)

この設問は、条件に該当する方がいませんでした。

(2) 現在、一緒に住んでいる人でたばこを吸う人は、あなたから見てどなたですか。(〇はいくつでも)

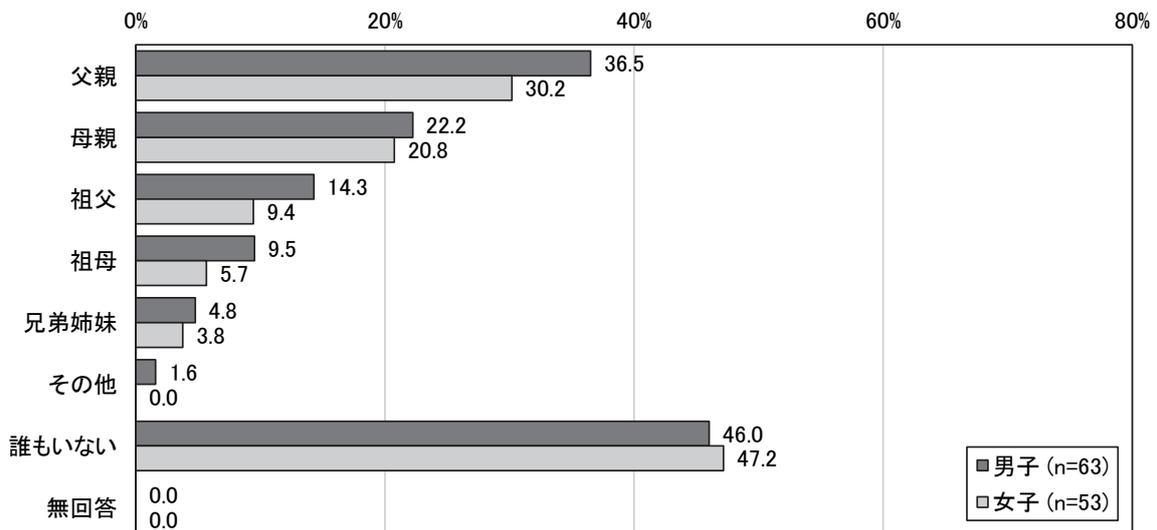
現在、一緒に住んでいる人でたばこを吸う人は、あなたから見てどなたかについては、「誰もいない」が47.0%で最も高く、次いで「父親」が33.3%、「母親」が21.4%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「誰もいない」が2.7ポイント増加、「父親」が5.9ポイント減少、「母親」が1.1ポイント増加しています。



■性別

性別では、男子は「誰もいない」が46.0%で最も高く、次いで「父親」が36.5%、「母親」が22.2%、女子は「誰もいない」が47.2%で最も高く、次いで「父親」が30.2%、「母親」が20.8%となっています。



VI 調査結果 小学4年生

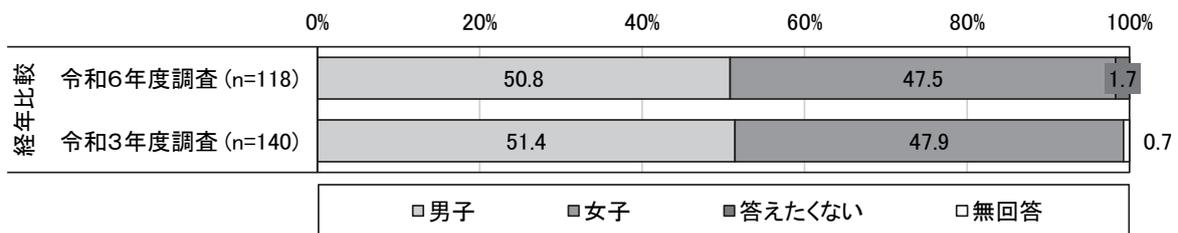
VI 調査結果 小学4年生

問1 あなた自身について

(1) あなたの性別を教えてください。(〇は1つ)

性別については、「男子」が50.8%、「女子」が47.5%、「答えたくない」が1.7%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「男子」が0.6ポイント減少、「女子」が0.4ポイント減少しています。また、「答えたくない」は今回調査より追加した選択肢になります。

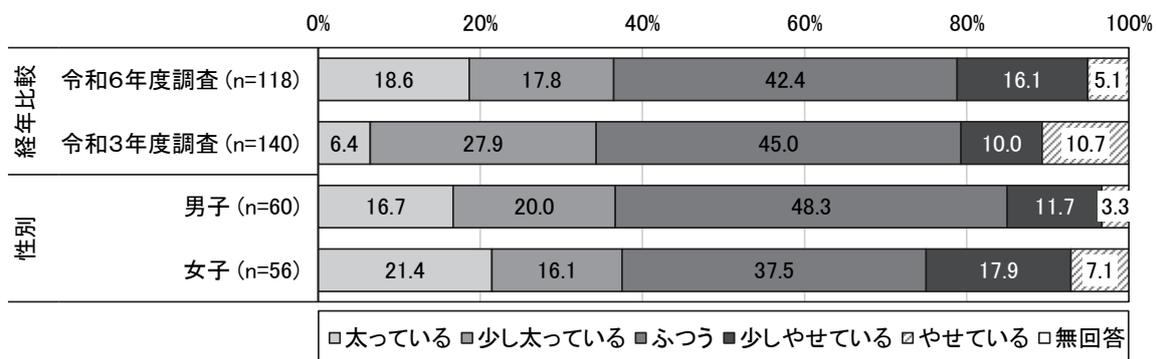


(2) あなたは、自分の体形についてどのように思いますか。(〇は1つ)

自分の体形についてどのように思うかについては、「太っている」「少し太っている」を合算した『太っていると思う』は36.4%、「少しやせている」「やせている」を合算した『やせていると思う』は21.2%と『太っていると思う』が15.2ポイント高くなっています。

経年比較では、前回調査と比較して『太っていると思う』が2.1ポイント増加、『やせていると思う』が0.5ポイント増加しています。

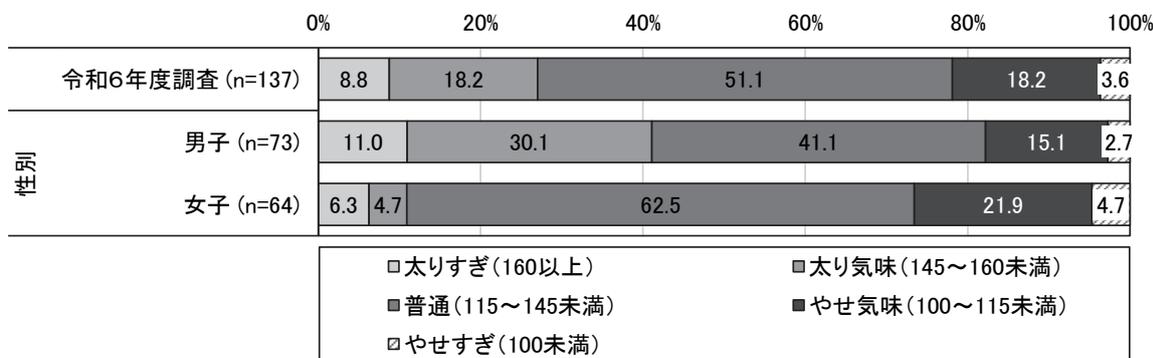
性別では、『太っていると思う』は男子が36.7%、女子が37.5%、『やせていると思う』は男子が15.0%、女子が25.0%となっています。



【ローレル指数】※健康診断結果より算出

ローレル指数については、「太りすぎ（160 以上）」「太り気味（145～160 未満）」を合算した『太っている』は 27.0%、「やせ気味（100～115 未満）」「やせすぎ（100 未満）」を合算した『やせている』は 21.8%と『太っている』が 5.2 ポイント高くなっています。

性別では、『太っている』は男子が 41.1%、女子が 11.0%、『やせている』は男子が 17.8%、女子が 26.6%となっています。

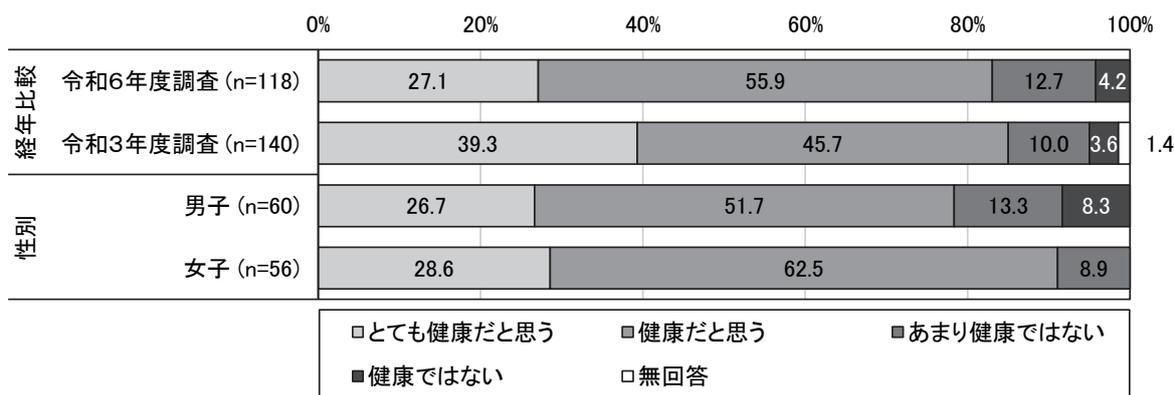


(3) あなたは、自分は健康だと思いますか。(○は1つ)

自分は健康だと思うかについては、「とても健康だと思う」「健康だと思う」を合算した『健康』は 83.0%、「あまり健康ではない」「健康ではない」を合算した『不健康』は 16.9%と『健康』が 66.1 ポイント高くなっています。

経年比較では、前回調査と比較して『健康』が 2.0 ポイント減少、『不健康』が 3.3 ポイント増加しています。

性別では、『健康』は男子が 78.4%、女子が 91.1%、『不健康』は男子が 21.6%、女子が 8.9%となっています。



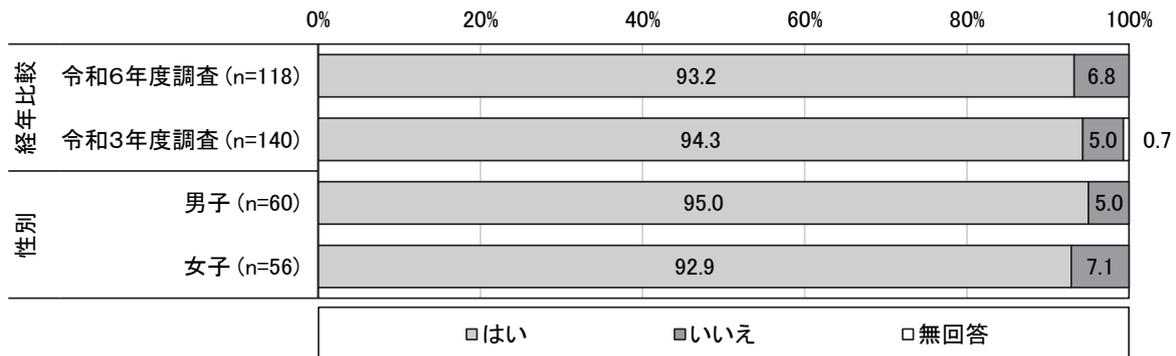
問2 食事について

(1) あなたは、楽しく食事をしていますか。(〇は1つ)

楽しく食事をしているかについては、「はい」が93.2%、「いいえ」が6.8%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「はい」が1.1ポイント減少、「いいえ」が1.8ポイント増加しています。

性別では、「はい」は男子が95.0%、女子が92.9%、「いいえ」は男子が5.0%、女子が7.1%となっています。

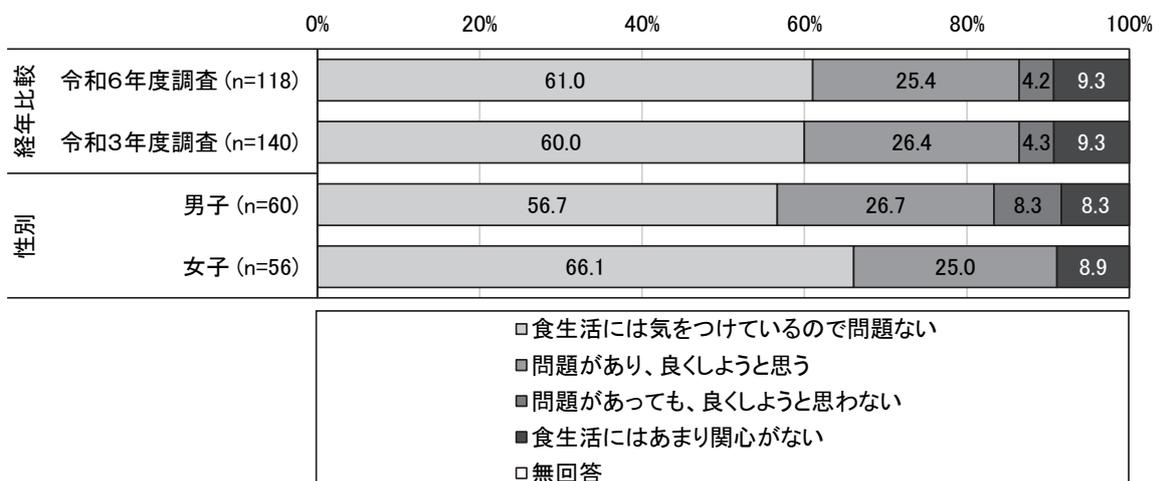


(2) あなたは、自分の食生活（食べるもの、食べる時間、食べ方など）に問題があると思いますか。(〇は1つ)

自分の食生活（食べるもの、食べる時間、食べ方など）に問題があると思うかについては、「食生活には気をつけているので問題ない」が61.0%で最も高く、次いで「問題があり、良くしようと思う」が25.4%、「食生活にはあまり関心がない」が9.3%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「食生活には気をつけているので問題ない」が1.0ポイント増加、「問題があり、良くしようと思う」が1.0ポイント減少、「食生活にはあまり関心がない」が増減なしとなっています。

性別では、「問題があり、良くしようと思う」「問題があっても、良くしようと思わない」を合算した『食生活に問題あり』は男子が35.0%、女子が25.0%となっています。



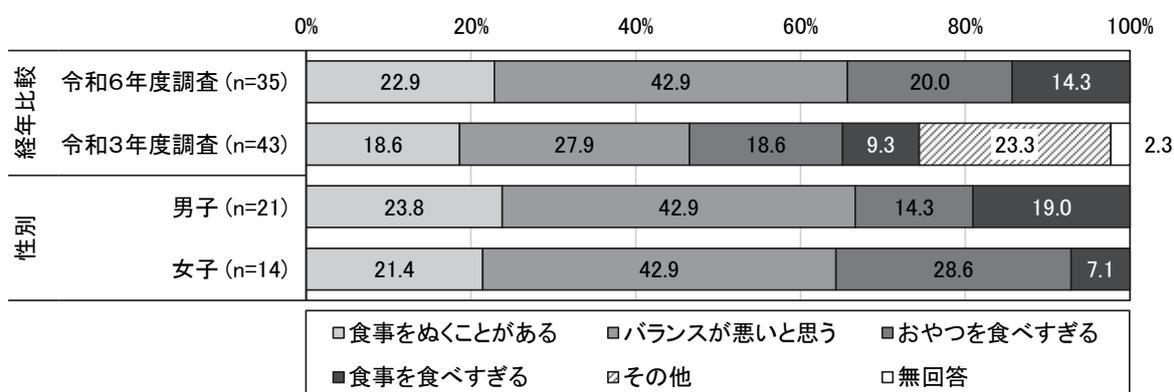
(2) で『食生活に問題あり』と回答した方へおたずねします。

(2) ①あなたは、自分の食生活の問題点は何だと思いますか。(〇は1つ)

自分の食生活の問題点は何だと思うかについては、「バランスが悪いと思う」が 42.9%で最も高く、次いで「食事をぬくことがある」が 22.9%、「おやつを食べすぎる」が 20.0%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「バランスが悪いと思う」が 15.0 ポイント増加、「食事をぬくことがある」が 4.3 ポイント増加、「おやつを食べすぎる」が 1.4 ポイント増加しています。

性別では、男子は「バランスが悪いと思う」が 42.9%で最も高く、次いで「食事をぬくことがある」が 23.8%、「食事を食べすぎる」が 19.0%、女子は「バランスが悪いと思う」が 42.9%で最も高く、次いで「おやつを食べすぎる」が 28.6%、「食事をぬくことがある」が 21.4%となっています。

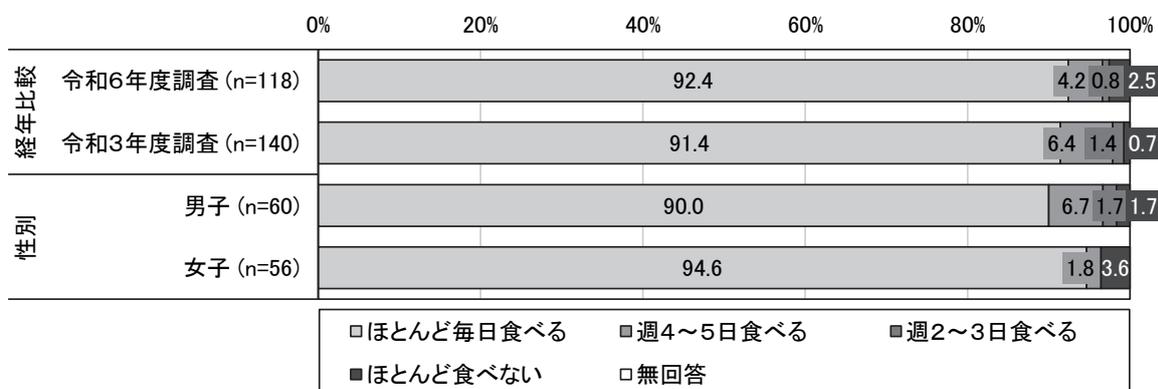


(3) あなたは、朝食を食べますか。(〇は1つ)

朝食を食べるかについては、「ほとんど毎日食べる」が 92.4%で最も高く、次いで「週4～5日食べる」が 4.2%、「ほとんど食べない」が 2.5%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「ほとんど毎日食べる」が 1.0 ポイント増加、「週4～5日食べる」が 2.2 ポイント減少、「ほとんど食べない」が 1.8 ポイント増加しています。

性別では、「週4～5日食べる」「週2～3日食べる」「ほとんど食べない」を合算した『朝食を食べない日がある』は男子が 10.1%、女子が 5.4%となっています。

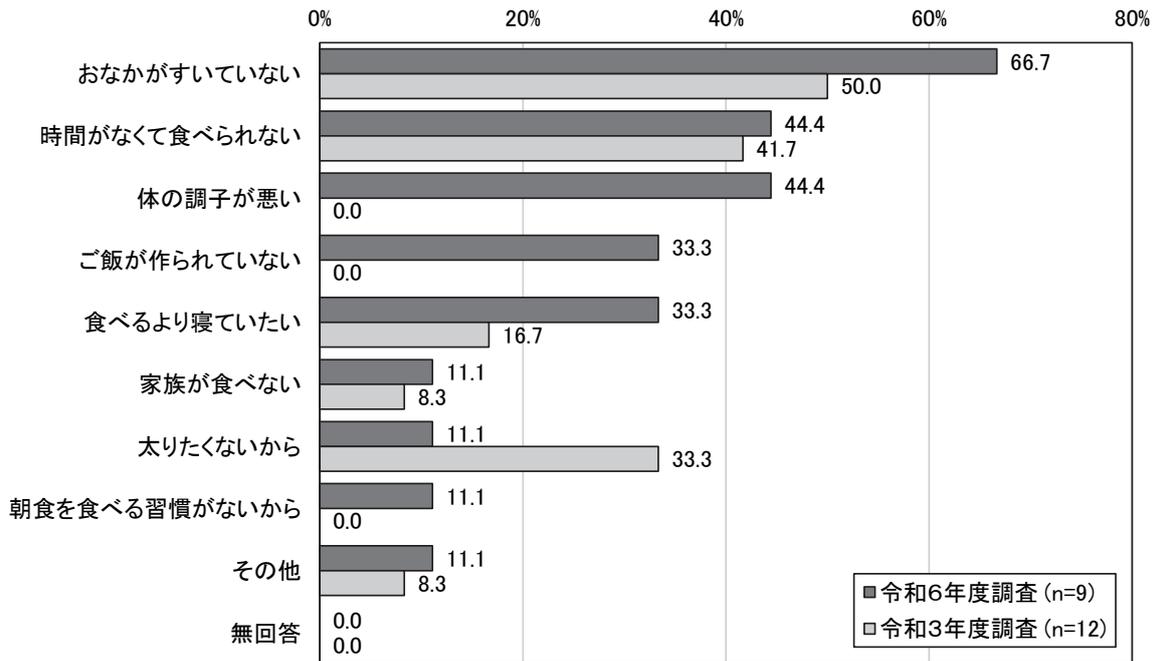


(3) で『朝食を食べない日がある』と回答した方へおたずねします。

(3) ①あなたが朝食を食べない日がある理由は何ですか。(〇はいくつでも)

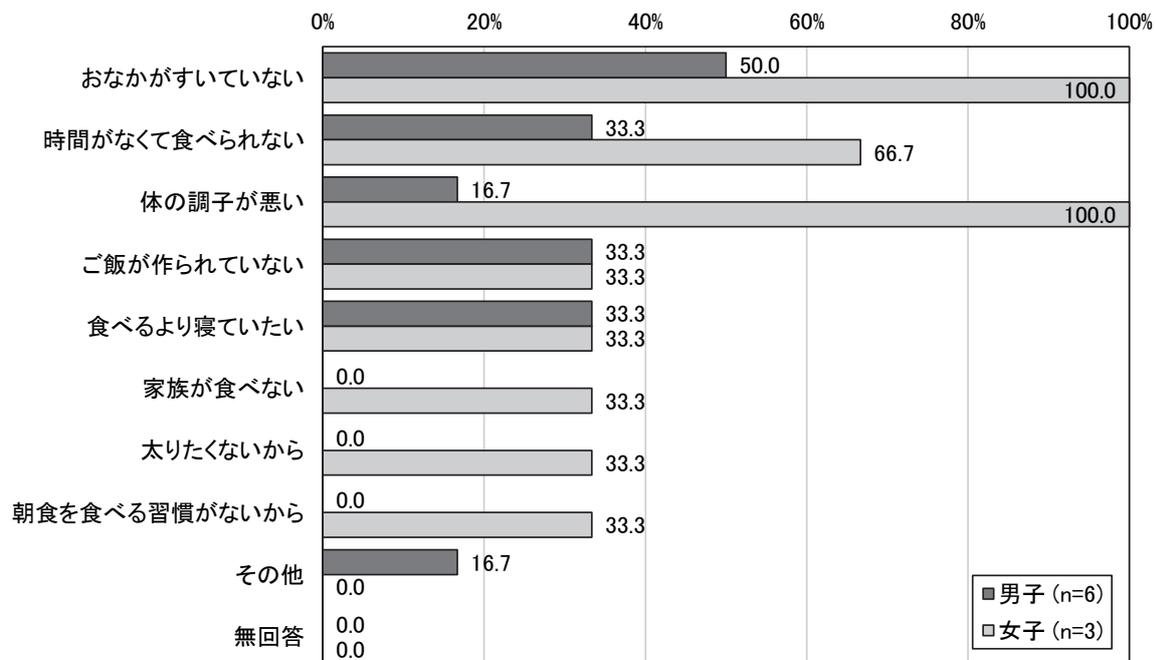
朝食を食べない日がある理由については、「おなかがすいていない」が 66.7%で最も高く、次いで「時間がなくて食べられない」「体の調子が悪い」がともに 44.4%、「ご飯が作られていない」「食べるより寝ていたい」がともに 33.3%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「おなかがすいていない」が 16.7 ポイント増加、「時間がなくて食べられない」が 2.7 ポイント増加、「体の調子が悪い」が 44.4 ポイント増加、「ご飯が作られていない」が 33.3 ポイント増加、「食べるより寝ていたい」が 16.6 ポイント増加しています。



■性別

性別では、男子は「おなかがすいていない」が50.0%で最も高く、次いで「時間がなくて食べられない」「ご飯が作られていない」「食べるより寝ていたい」がいずれも33.3%、「体の調子が悪い」が16.7%、女子は「おなかがすいていない」「体の調子が悪い」がともに100.0%で最も高く、次いで「時間がなくて食べられない」が66.7%、「ご飯が作られていない」「食べるより寝ていたい」「家族が食べない」「太りたくないから」「朝食を食べる習慣がないから」がいずれも33.3%となっています。

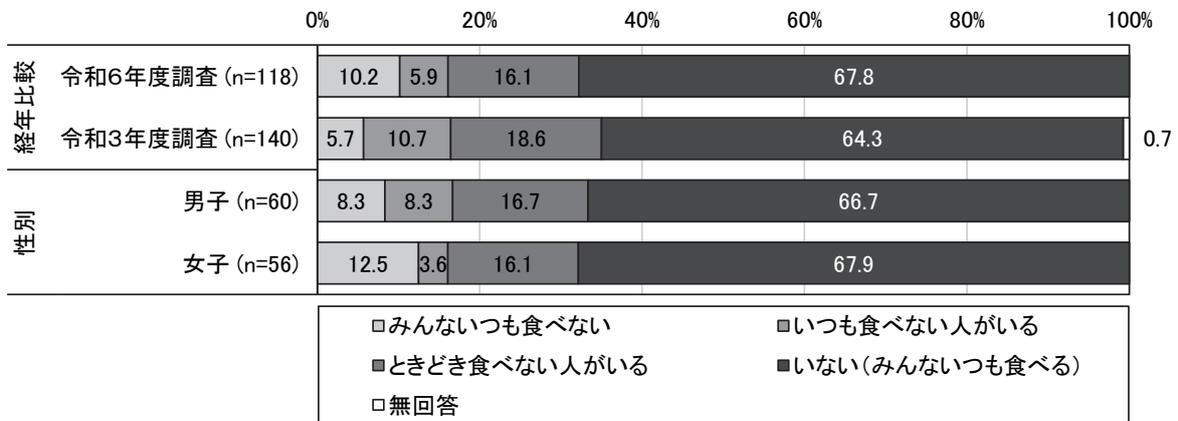


(4) あなたと一緒に住んでいる人に、朝食を食べない人はいますか。(〇は1つ)

一緒に住んでいる人に、朝食を食べない人はいるかについては、「いない(みんないつも食べる)」が67.8%で最も高く、次いで「ときどき食べない人がいる」が16.1%、「みんないつも食べない」が10.2%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「いない(みんないつも食べる)」が3.5ポイント増加、「ときどき食べない人がいる」が2.5ポイント減少、「みんないつも食べない」が4.5ポイント増加しています。

性別では、男子は「いない(みんないつも食べる)」が66.7%で最も高く、次いで「ときどき食べない人がいる」が16.7%、「みんないつも食べない」「いつも食べない人がいる」がともに8.3%、女子は「いない(みんないつも食べる)」が67.9%で最も高く、次いで「ときどき食べない人がいる」が16.1%、「みんないつも食べない」が12.5%となっています。

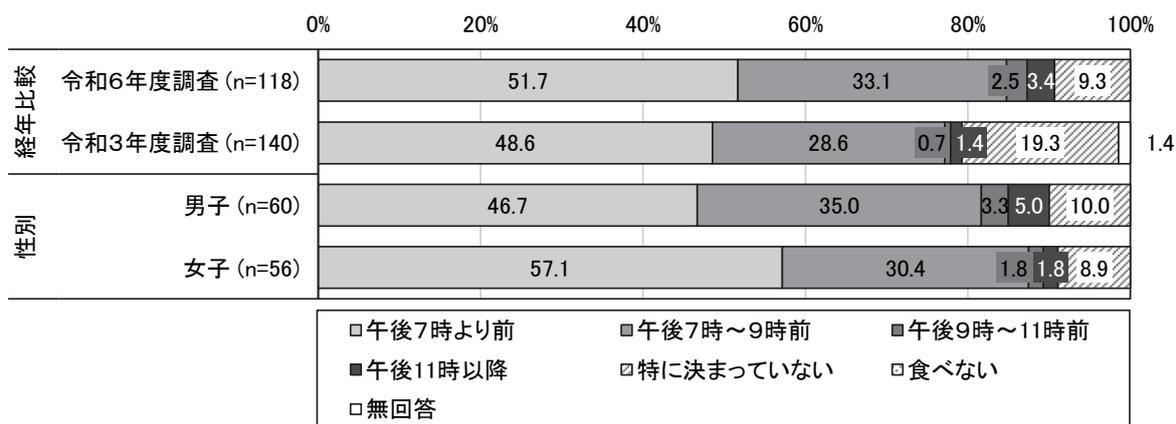


(5) あなたは、普段何時ごろに夕食を食べていますか。(〇は1つ)

普段何時ごろに夕食を食べているかについては、「午後7時より前」が51.7%で最も高く、次いで「午後7時～9時前」が33.1%、「特に決まっていない」が9.3%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「午後7時より前」が3.1ポイント増加、「午後7時～9時前」が4.5ポイント増加、「特に決まっていない」が10.0ポイント減少しています。

性別では、男子は「午後7時より前」が46.7%で最も高く、次いで「午後7時～9時前」が35.0%、「特に決まっていない」が10.0%、女子は「午後7時より前」が57.1%で最も高く、次いで「午後7時～9時前」が30.4%、「特に決まっていない」が8.9%となっています。



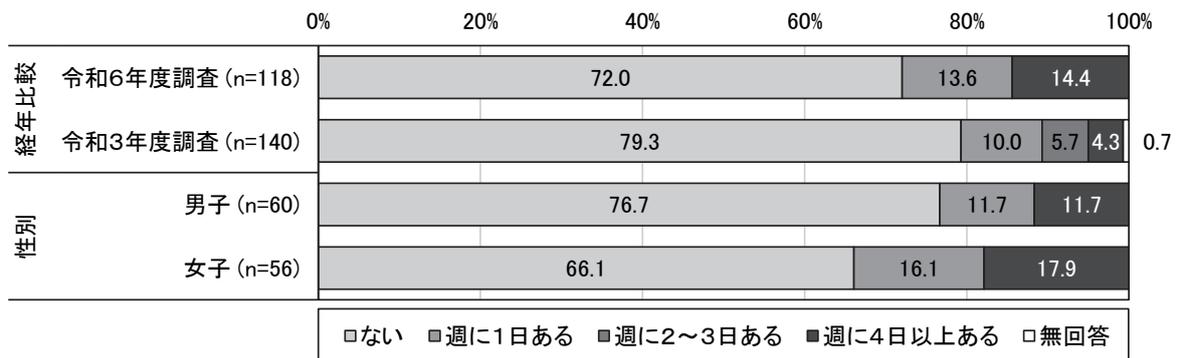
(6) あなたは、朝食と夕食をひとりで食べることがありますか。(それぞれに○は1つ)

①朝食

朝食をひとりで食べることがあるかについては、「ない」が72.0%で最も高く、次いで「週に4日以上ある」が14.4%、「週に1日ある」が13.6%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「ない」が7.3ポイント減少、「週に4日以上ある」が10.1ポイント増加、「週に1日ある」が3.6ポイント増加しています。

性別では、男子は「ない」が76.7%で最も高く、次いで「週に1日ある」「週に4日以上ある」がともに11.7%、女子は「ない」が66.1%で最も高く、次いで「週に4日以上ある」が17.9%、「週に1日ある」が16.1%となっています。

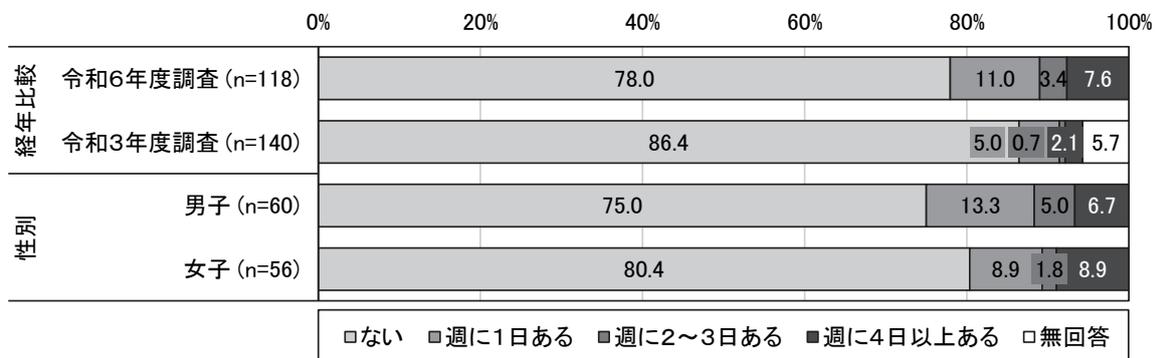


②夕食

夕食をひとりで食べることがあるかについては、「ない」が78.0%で最も高く、次いで「週に1日ある」が11.0%、「週に4日以上ある」が7.6%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「ない」が8.4ポイント減少、「週に1日ある」が6.0ポイント増加、「週に4日以上ある」が5.5ポイント増加しています。

性別では、男子は「ない」が75.0%で最も高く、次いで「週に1日ある」が13.3%、「週に4日以上ある」が6.7%、女子は「ない」が80.4%で最も高く、次いで「週に1日ある」「週に4日以上ある」がともに8.9%、「週に2～3日ある」が1.8%となっています。

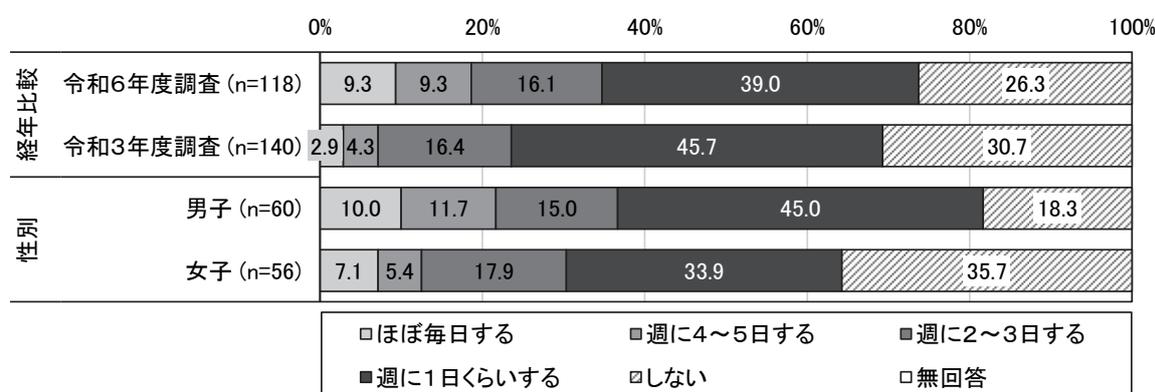


(7) あなたは、週に何日くらい買ってきたお弁当やおかず、インスタント食品で食事をしますか。(〇は1つ)

週に何日くらい買ってきたお弁当やおかず、インスタント食品で食事をするかについては、「週に1日くらいする」が39.0%で最も高く、次いで「しない」が26.3%、「週に2～3日する」が16.1%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「週に1日くらいする」が6.7ポイント減少、「しない」が4.4ポイント減少、「週に2～3日する」が0.3ポイント減少しています。

性別では、男子は「週に1日くらいする」が45.0%で最も高く、次いで「しない」が18.3%、「週に2～3日する」が15.0%、女子は「しない」が35.7%で最も高く、次いで「週に1日くらいする」が33.9%、「週に2～3日する」が17.9%となっています。

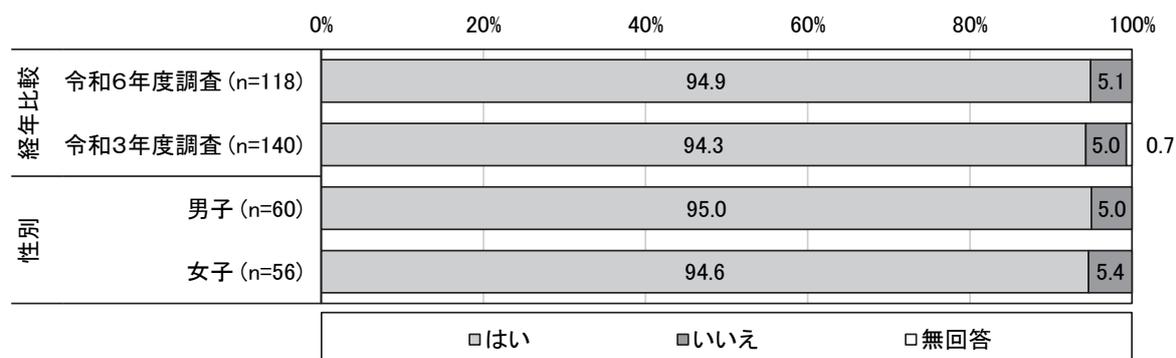


(8) あなたは、休日最低1食は、バランスの取れた食事（「主食」、「主菜」、「副菜」などをとりいれた食事）をしていますか。(〇は1つ)

休日最低1食は、バランスの取れた食事（「主食」、「主菜」、「副菜」などをとりいれた食事）をしているかについては、「はい」が94.9%、「いいえ」が5.1%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「はい」が0.6ポイント増加、「いいえ」が0.1ポイント増加しています。

性別では、「はい」は男子が95.0%、女子が94.6%、「いいえ」は男子が5.0%、女子が5.4%となっています。

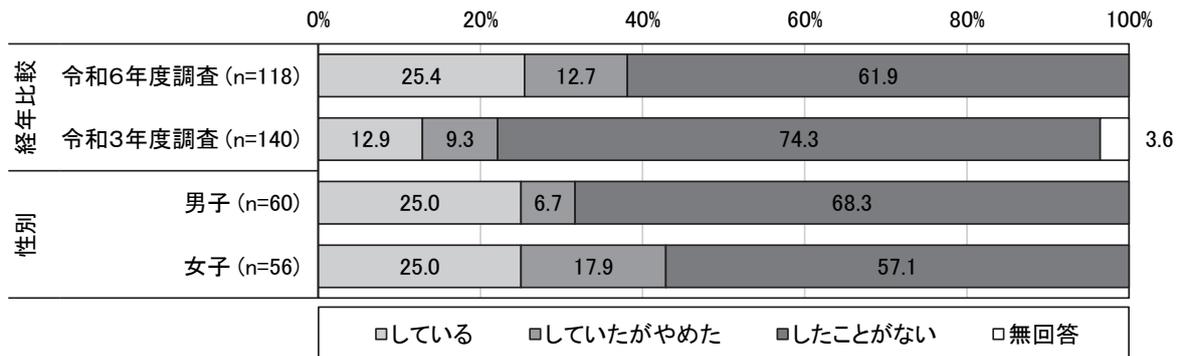


(9) あなたは、ダイエットをしていますか。(〇は1つ)

ダイエットをしているかについては、「している」が25.4%、「していたがやめた」が12.7%、「したことがない」が61.9%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「している」が12.5ポイント増加、「していたがやめた」が3.4ポイント増加、「したことがない」が12.4ポイント減少しています。

性別では、「している」は男女ともに25.0%、「していたがやめた」は男子が6.7%、女子が17.9%、「したことがない」は男子が68.3%、女子が57.1%となっています。



(9) で「している」「していたがやめた」と回答した方へおたずねします。

(9) ①あなたは、どのようなダイエットをしていますか(していましたか)。自由に書いてください。

ダイエット内容については、全体で45件の意見があり、「ランニング・ダンスなど」が18件で最も多く、次いで「筋トレ・ストレッチなど」が10件、「運動競技・スポーツの練習」「ゲーム・YouTube等、トレーニング動画を利用する」「間食を控える」がいずれも3件となっています。

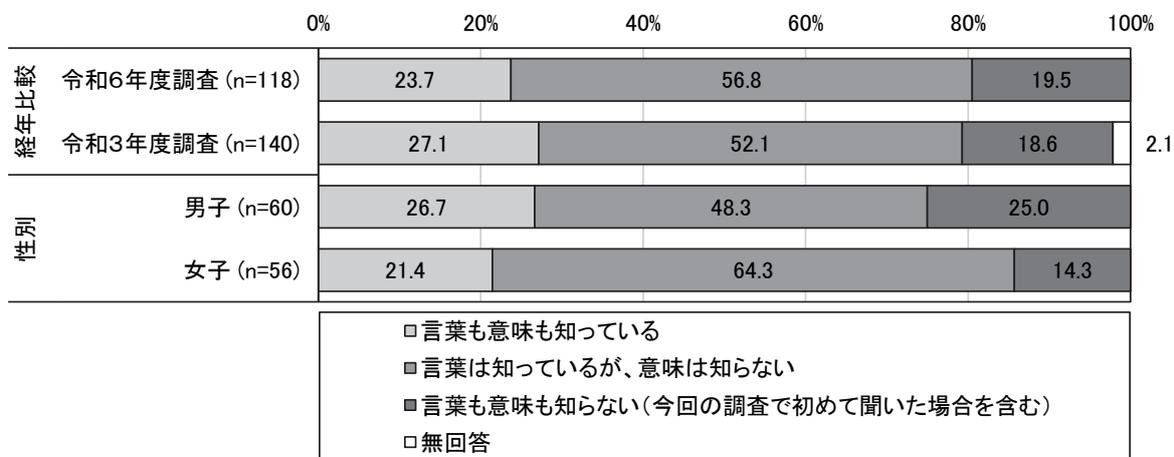
ダイエット内容	件数
ランニング・ダンスなど	18
筋トレ・ストレッチなど	10
運動競技・スポーツの練習	3
ゲーム・YouTube等、トレーニング動画を利用する	3
間食を控える	3
食事量の制限	2
今はしていない	2
野菜を多くとる	2
外食を控える	1
その他	1
合計	45

(10) あなたは、「食育」という言葉やその意味を知っていますか。(〇は1つ)

「食育」という言葉やその意味を知っているかについては、「言葉も意味も知っている」が23.7%、「言葉は知っているが、意味は知らない」が56.8%、「言葉も意味も知らない(今回の調査で初めて聞いた場合を含む)」が19.5%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「言葉も意味も知っている」が3.4ポイント減少、「言葉は知っているが、意味は知らない」が4.7ポイント増加、「言葉も意味も知らない(今回の調査で初めて聞いた場合を含む)」が0.9ポイント増加しています。

性別では、「言葉も意味も知っている」は男子が26.7%、女子が21.4%、「言葉は知っているが、意味は知らない」は男子が48.3%、女子が64.3%、「言葉も意味も知らない(今回の調査で初めて聞いた場合を含む)」は男子が25.0%、女子が14.3%となっています。

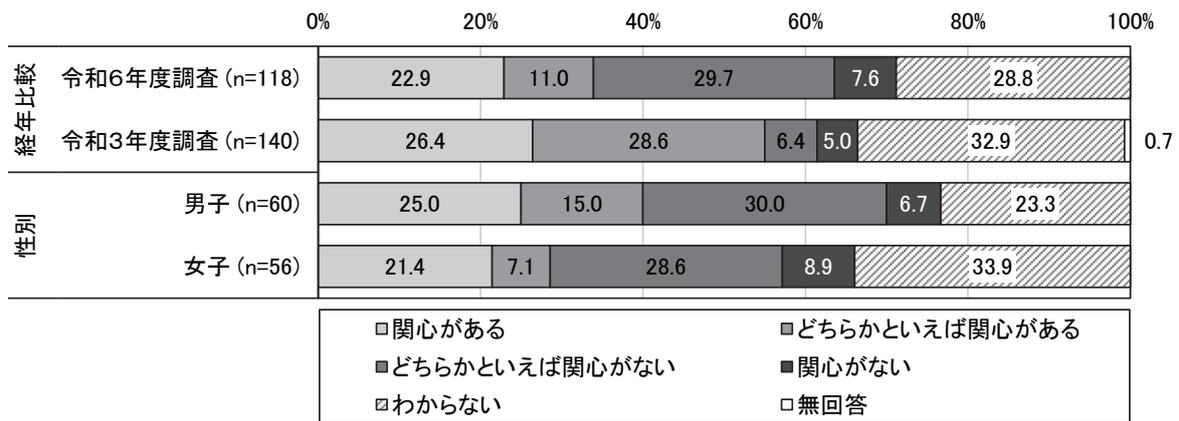


(11) あなたは、食育に関心がありますか。(〇は1つ)

食育に関心があるかについては、「関心がある」「どちらかといえば関心がある」を合算した『食育に関心がある』は33.9%、「どちらかといえば関心がない」「関心がない」を合算した『食育に関心がない』は37.3%と『食育に関心がない』が3.4ポイント高くなっています。

経年比較では、前回調査と比較して『食育に関心がある』が21.1ポイント減少、『食育に関心がない』が25.9ポイント増加しています。

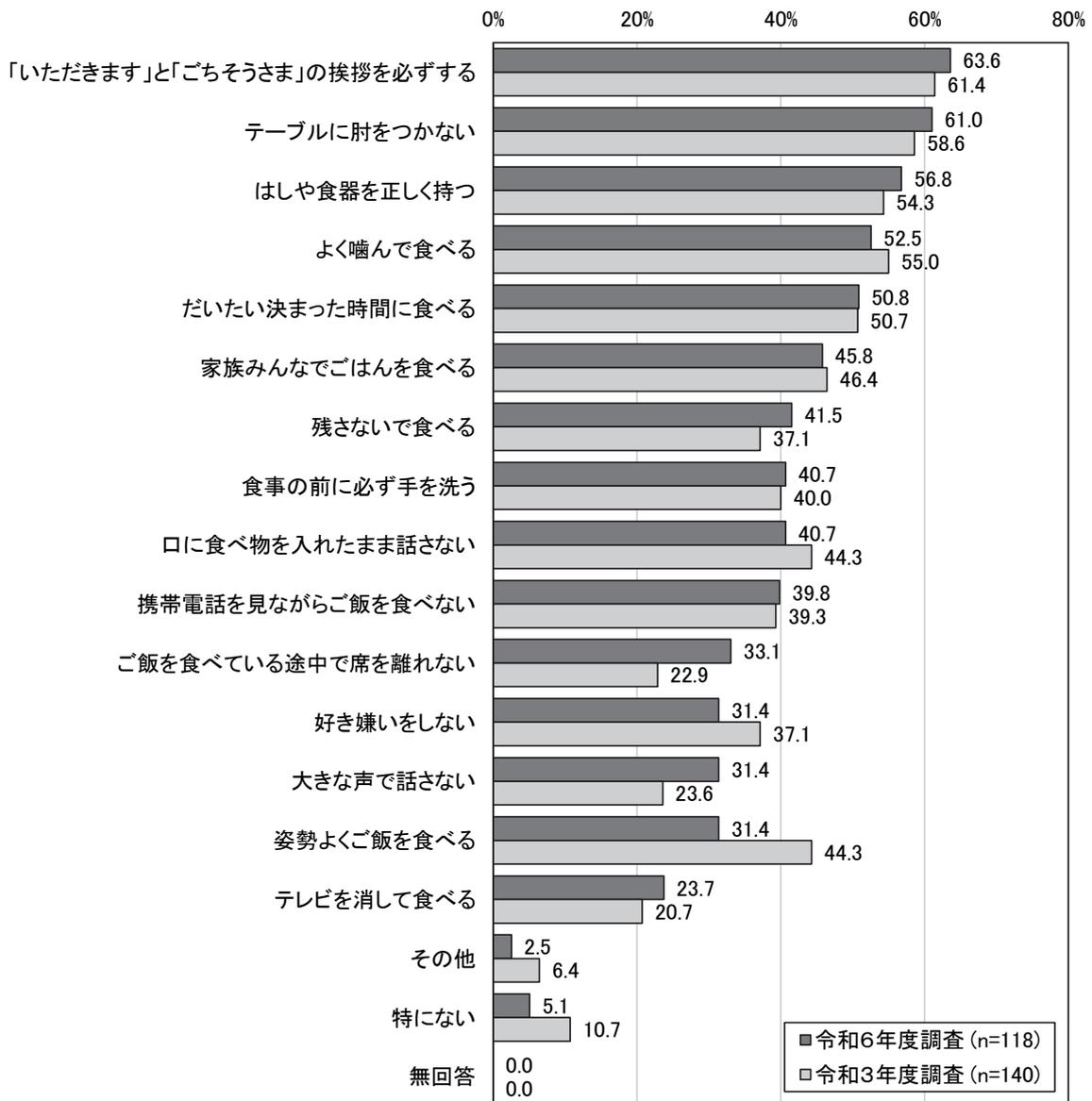
性別では、『食育に関心がある』は男子が40.0%、女子が28.5%、『食育に関心がない』は男子が36.7%、女子が37.5%となっています。



(12) あなたの家では、食べることに決まりごとをしているのはどのようなことですか。
(〇はいくつでも)

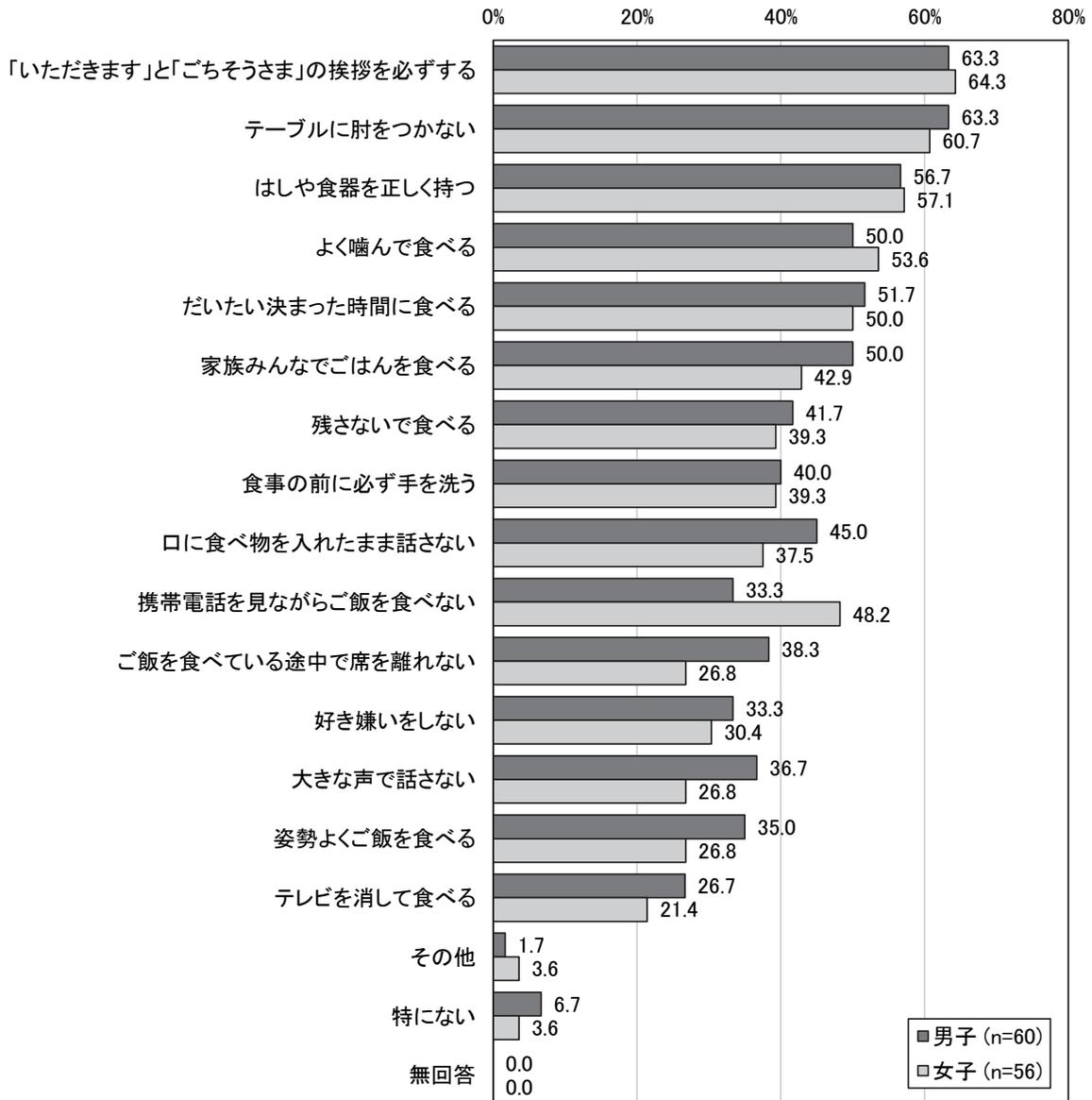
食べることに決まりごとをしているのはどのようなことかについては、『いただきます』と『ごちそうさま』の挨拶を必ずするが63.6%で最も高く、次いで「テーブルに肘をつかない」が61.0%、「はしや食器を正しく持つ」が56.8%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「『いただきます』と『ごちそうさま』の挨拶を必ずする」が2.2ポイント増加、「テーブルに肘をつかない」が2.4ポイント増加、「はしや食器を正しく持つ」が2.5ポイント増加しています。



■性別

性別では、男子は「『いただきます』と『ごちそうさま』の挨拶を必ずする」「テーブルに肘をつかない」がともに63.3%で最も高く、次いで「はしや食器を正しく持つ」が56.7%、「だいたい決まった時間に食べる」が51.7%、女子は「『いただきます』と『ごちそうさま』の挨拶を必ずする」が64.3%で最も高く、次いで「テーブルに肘をつかない」が60.7%、「はしや食器を正しく持つ」が57.1%となっています。

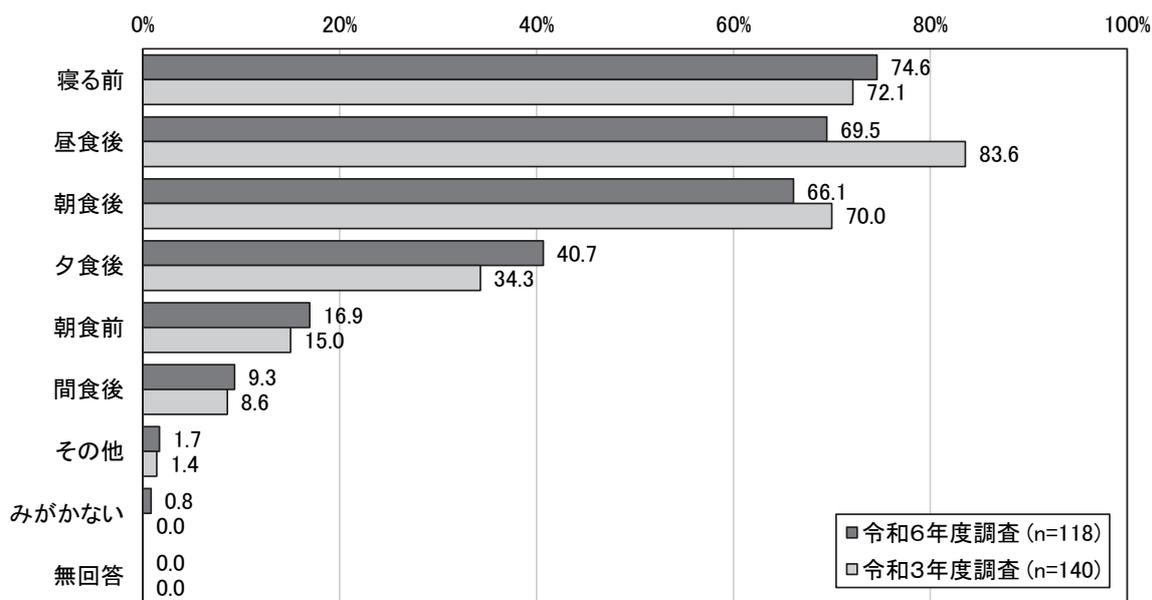


問3 歯と口について

(1) あなたは、歯みがきをいつしますか。(〇はいくつでも)

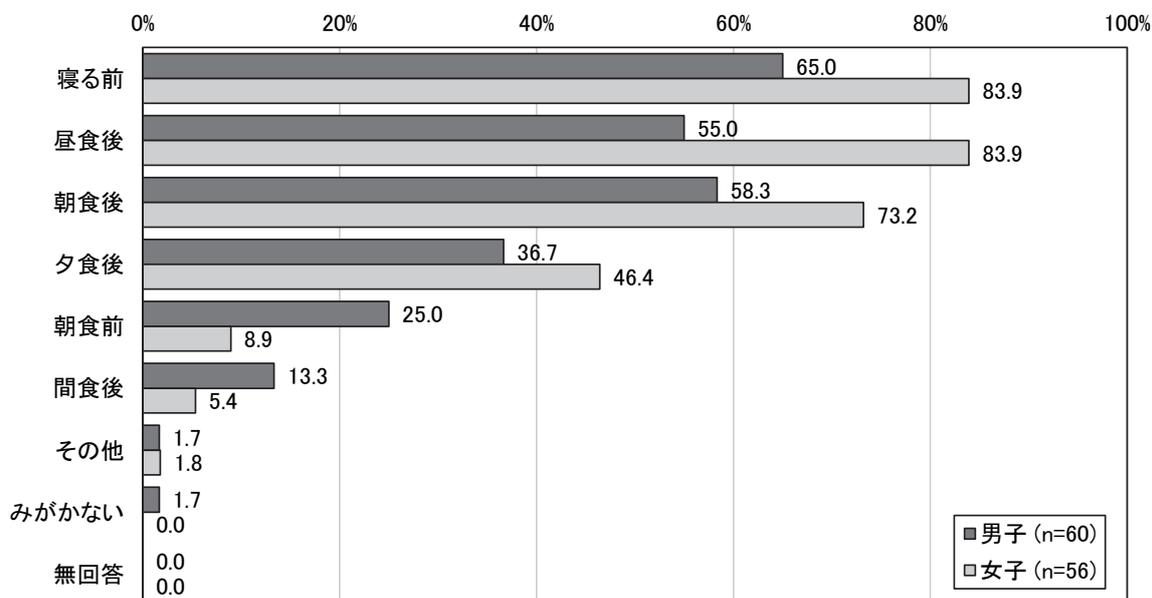
歯みがきをいつするかについては、「寝る前」が74.6%で最も高く、次いで「昼食後」が69.5%、「朝食後」が66.1%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「寝る前」が2.5ポイント増加、「昼食後」が14.1ポイント減少、「朝食後」が3.9ポイント減少しています。



■性別

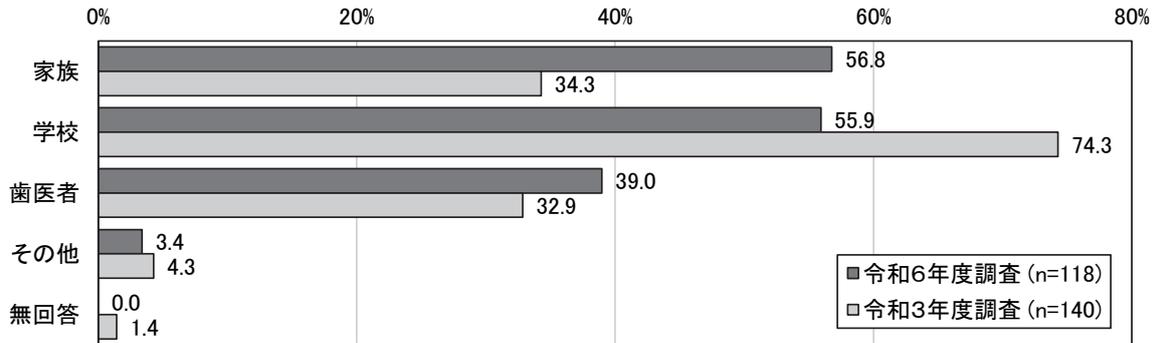
性別では、男子は「寝る前」が65.0%で最も高く、次いで「朝食後」が58.3%、「昼食後」が55.0%、女子は「寝る前」「昼食後」がともに83.9%で最も高く、次いで「朝食後」が73.2%、「夕食後」が46.4%となっています。



(2) あなたは、この1年間にどこかで歯みがきの方法を教えてもらったことがありますか。
(〇はいくつでも)

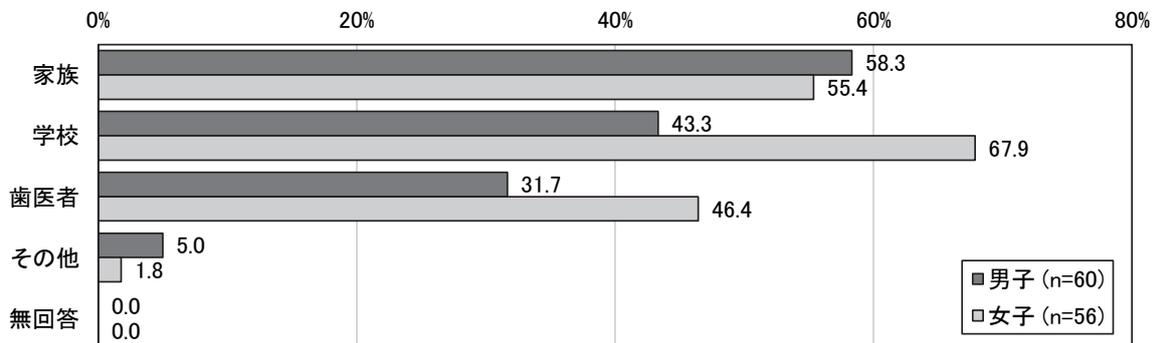
この1年間にどこかで歯みがきの方法を教えてもらったことがあるかについては、「家族」が56.8%で最も高く、次いで「学校」が55.9%、「歯医者」が39.0%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「家族」が22.5ポイント増加、「学校」が18.4ポイント減少、「歯医者」が6.1ポイント増加しています。



■性別

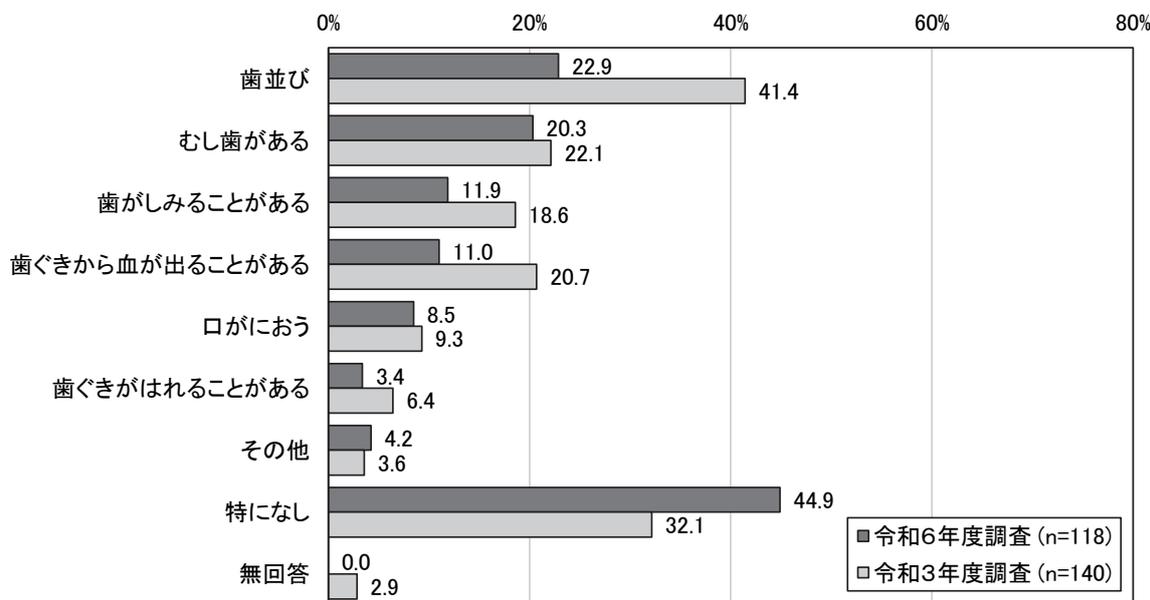
性別では、男子は「家族」が58.3%で最も高く、次いで「学校」が43.3%、「歯医者」が31.7%、女子は「学校」が67.9%で最も高く、次いで「家族」が55.4%、「歯医者」が46.4%となっています。



(3) あなたの歯や口について気になることがありますか。(〇はいくつでも)

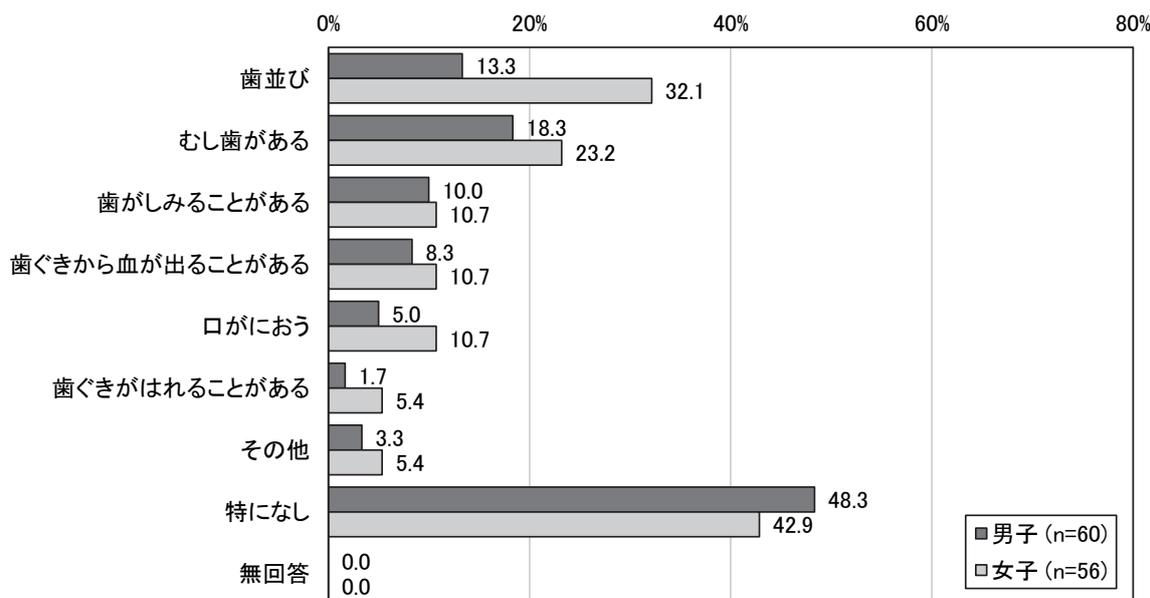
歯や口について気になることがあるかについては、「特になし」が44.9%で最も高く、次いで「歯並び」が22.9%、「むし歯がある」が20.3%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「特になし」が12.8ポイント増加、「歯並び」が18.5ポイント減少、「むし歯がある」が1.8ポイント減少しています。



■性別

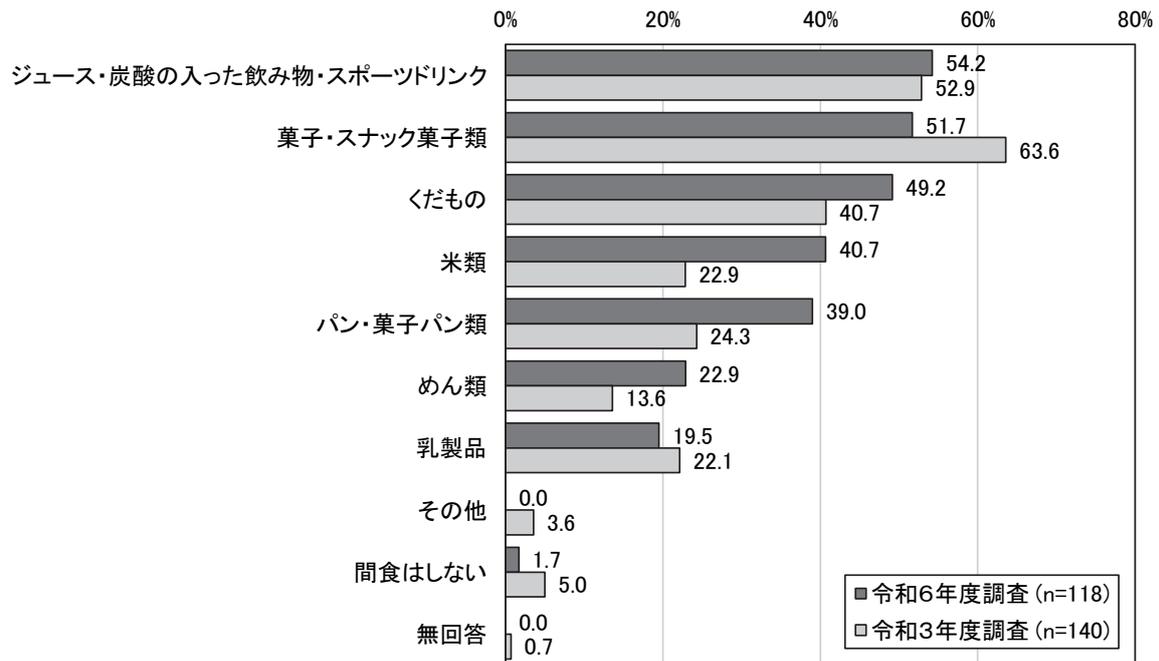
性別では、男子は「特になし」が48.3%で最も高く、次いで「むし歯がある」が18.3%、「歯並び」が13.3%、女子は「特になし」が42.9%で最も高く、次いで「歯並び」が32.1%、「むし歯がある」が23.2%となっています。



(4) あなたが、間食（朝食・昼食・夕食の3食以外のもの）としてよく食べる物は何ですか。
 (〇はいくつでも)

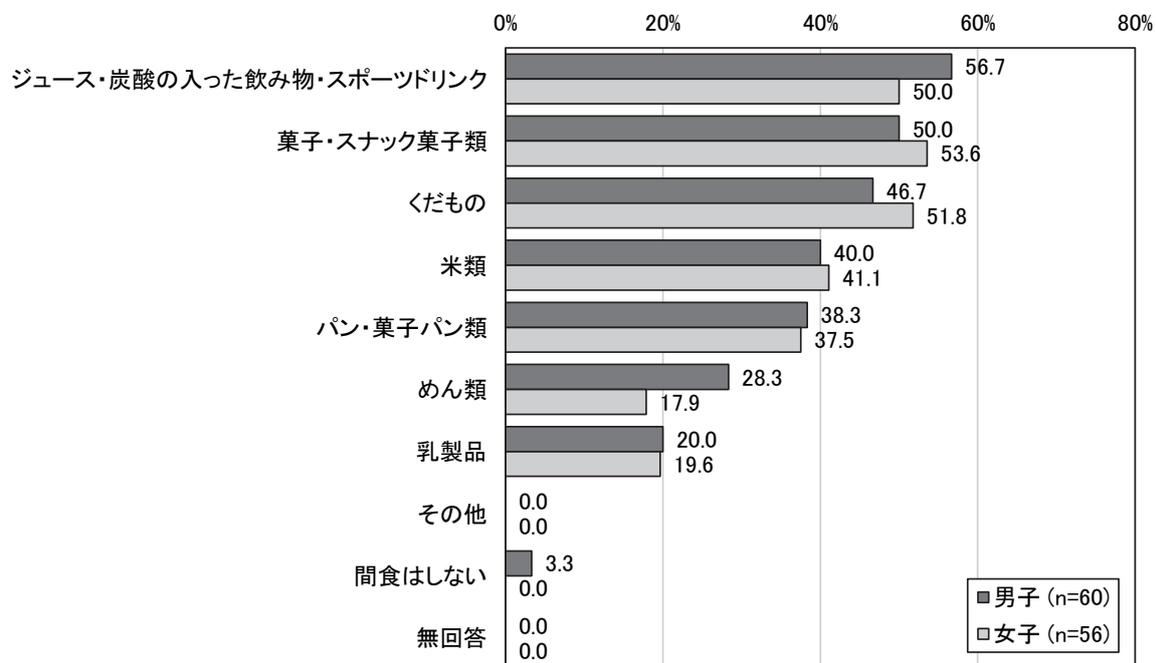
間食（朝食・昼食・夕食の3食以外のもの）としてよく食べる物は何かについては、「ジュース・炭酸の入った飲み物・スポーツドリンク」が54.2%で最も高く、次いで「菓子・スナック菓子類」が51.7%、「くだもの」が49.2%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「ジュース・炭酸の入った飲み物・スポーツドリンク」が1.3ポイント増加、「菓子・スナック菓子類」が11.9ポイント減少、「くだもの」が8.5ポイント増加しています。



■性別

性別では、男子は「ジュース・炭酸の入った飲み物・スポーツドリンク」が 56.7%で最も高く、次いで「菓子・スナック菓子類」が 50.0%、「くだもの」が 46.7%、女子は「菓子・スナック菓子類」が 53.6%で最も高く、次いで「くだもの」が 51.8%、「ジュース・炭酸の入った飲み物・スポーツドリンク」が 50.0%となっています。

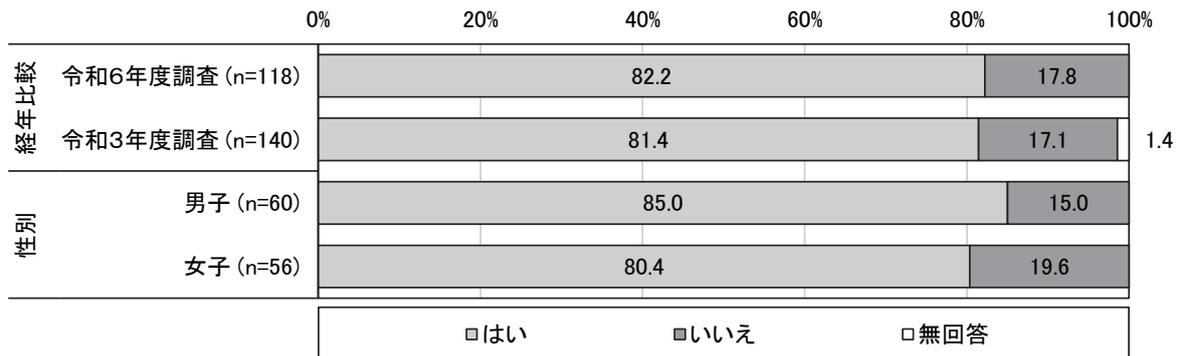


問4 運動について

(1) あなたは、体を動かすことが好きですか。(〇は1つ)

体を動かすことが好きかについては、「はい」が82.2%、「いいえ」が17.8%となっています。
 経年比較では、前回調査と比較して「はい」が0.8ポイント増加、「いいえ」が0.7ポイント増加しています。

性別では、「はい」は男子が85.0%、女子が80.4%、「いいえ」は男子が15.0%、女子が19.6%となっています。

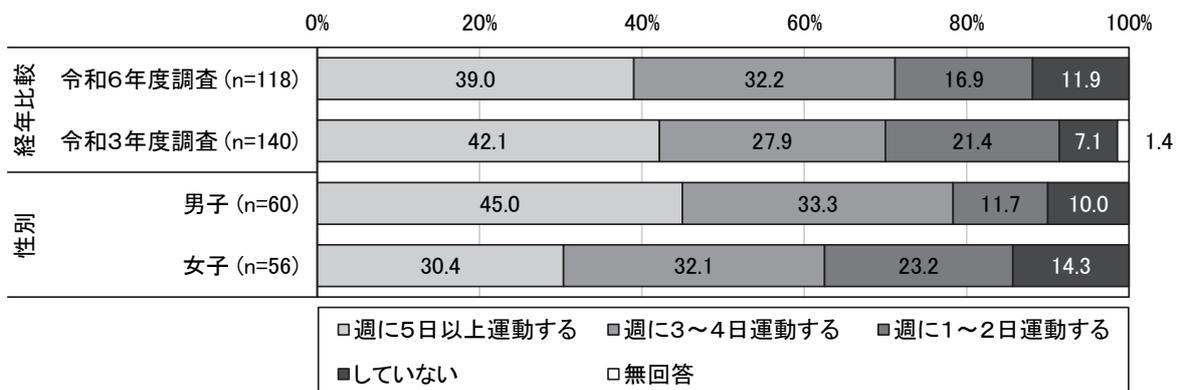


(2) あなたは、学校の体育などの授業以外で、運動（部活動、スポーツクラブ、外遊びなど）をしていますか。(〇は1つ)

学校の体育などの授業以外で、運動（部活動、スポーツクラブ、外遊びなど）をしているかについては、「週に5日以上運動する」が39.0%で最も高く、次いで「週に3～4日運動する」が32.2%、「週に1～2日運動する」が16.9%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「週に5日以上運動する」が3.1ポイント減少、「週に3～4日運動する」が4.3ポイント増加、「週に1～2日運動する」が4.5ポイント減少しています。

性別では、男子は「週に5日以上運動する」が45.0%で最も高く、次いで「週に3～4日運動する」が33.3%、「週に1～2日運動する」が11.7%、女子は「週に3～4日運動する」が32.1%で最も高く、次いで「週に5日以上運動する」が30.4%、「週に1～2日運動する」が23.2%となっています。また、「していない」は男性が10.0%、女性が14.3%となっています。

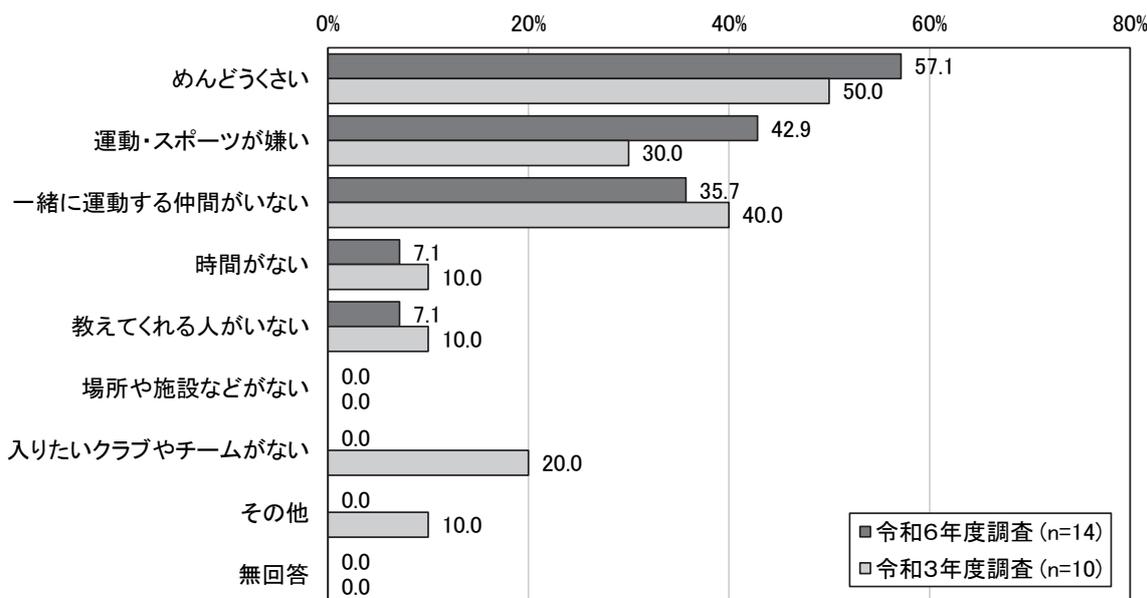


(2) で「していない」と回答した方へおたずねします。

(2) ①あなたが、学校の授業以外で運動をしていないのはなぜですか。(〇はいくつでも)

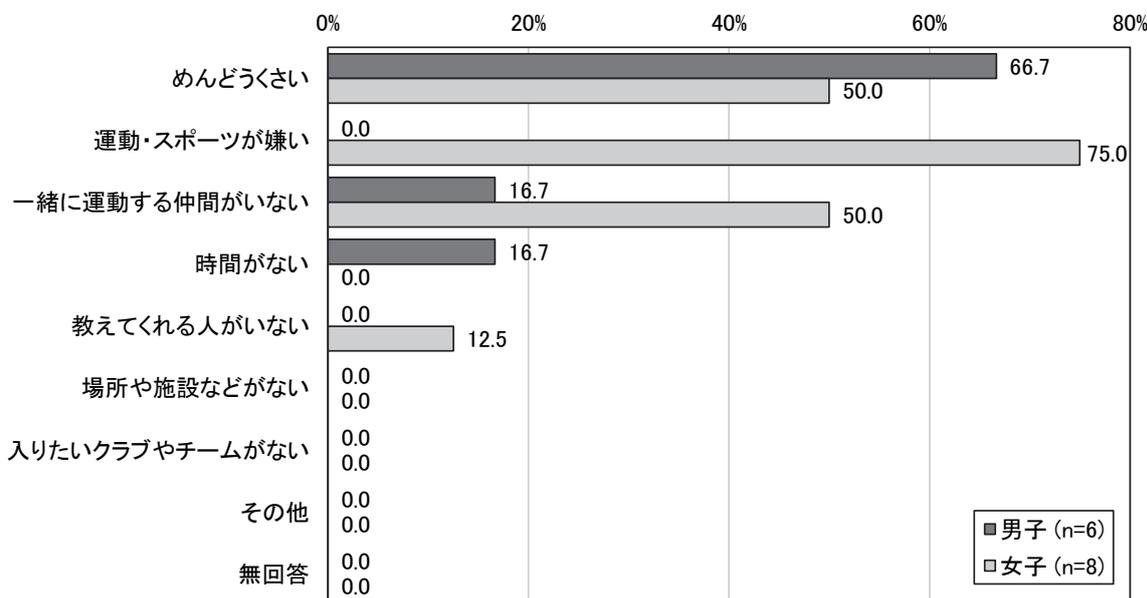
学校の授業以外で運動をしていない理由については、「めんどくさい」が 57.1%で最も高く、次いで「運動・スポーツが嫌い」が 42.9%、「一緒に運動する仲間がいない」が 35.7%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「めんどくさい」が 7.1 ポイント増加、「運動・スポーツが嫌い」が 12.9 ポイント増加、「一緒に運動する仲間がいない」が 4.3 ポイント減少しています。



■性別

性別では、男子は「めんどくさい」が 66.7%で最も高く、次いで「一緒に運動する仲間がいない」「時間がない」がともに 16.7%、女子は「運動・スポーツが嫌い」が 75.0%で最も高く、次いで「めんどくさい」「一緒に運動する仲間がいない」がともに 50.0%、「教えてくれる人がいない」が 12.5%となっています。



問5 睡眠・ストレスについて

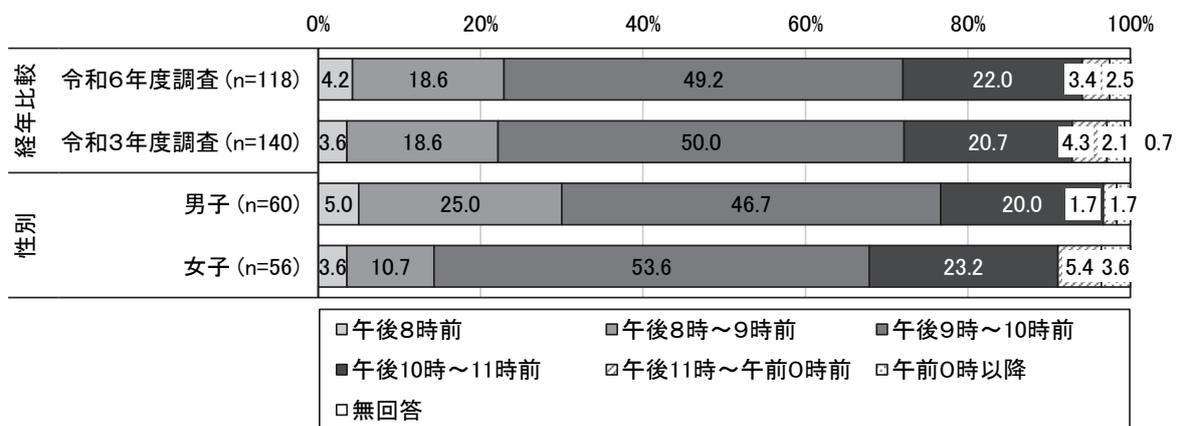
(1) あなたは、平日特別なことがないときには、何時に寝て、何時に起きますか。また、1日の睡眠時間は平均して何時間くらいですか。(それぞれに○は1つ)

①寝る時刻

平日特別なことがないときには、何時に寝ているかについては、「午後9時～10時前」が49.2%で最も高く、次いで「午後10時～11時前」が22.0%、「午後8時～9時前」が18.6%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「午後9時～10時前」が0.8ポイント減少、「午後10時～11時前」が1.3ポイント増加、「午後8時～9時前」が増減なしとなっています。

性別では、男子は「午後9時～10時前」が46.7%で最も高く、次いで「午後8時～9時前」が25.0%、「午後10時～11時前」が20.0%、女子は「午後9時～10時前」が53.6%で最も高く、次いで「午後10時～11時前」が23.2%、「午後8時～9時前」が10.7%となっています。

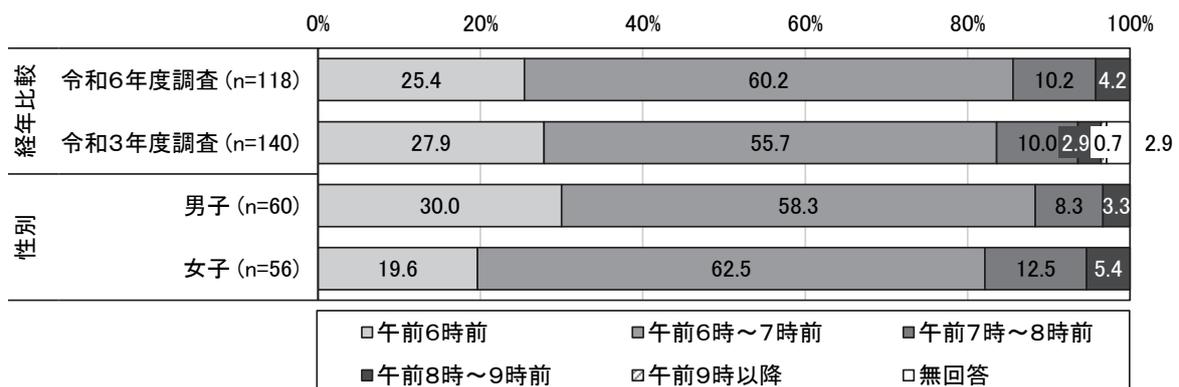


②起きる時刻

平日特別なことがないときには、何時に起きるかについては、「午前6時～7時前」が60.2%で最も高く、次いで「午前6時前」が25.4%、「午前7時～8時前」が10.2%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「午前6時～7時前」が4.5ポイント増加、「午前6時前」が2.5ポイント減少、「午前7時～8時前」が0.2ポイント増加しています。

性別では、男子は「午前6時～7時前」が58.3%で最も高く、次いで「午前6時前」が30.0%、「午前7時～8時前」が8.3%、女子は「午前6時～7時前」が62.5%で最も高く、次いで「午前6時前」が19.6%、「午前7時～8時前」が12.5%となっています。

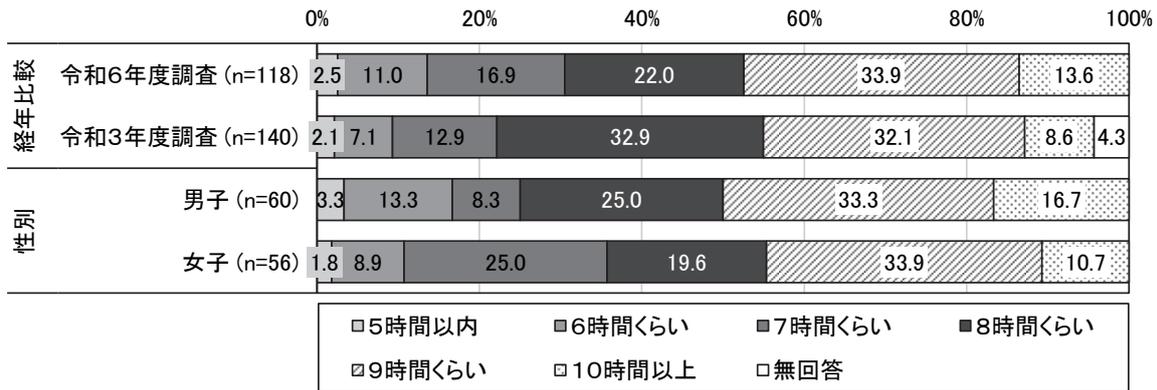


③1日の睡眠時間

平日特別なことがないときには、1日の睡眠時間は平均して何時間くらいかについては、「9時間くらい」が33.9%で最も高く、次いで「8時間くらい」が22.0%、「7時間くらい」が16.9%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「9時間くらい」が1.8ポイント増加、「8時間くらい」が10.9ポイント減少、「7時間くらい」が4.0ポイント増加しています。

性別では、男子は「9時間くらい」が33.3%で最も高く、次いで「8時間くらい」が25.0%、「10時間以上」が16.7%、女子は「9時間くらい」が33.9%で最も高く、次いで「7時間くらい」が25.0%、「8時間くらい」が19.6%となっています。

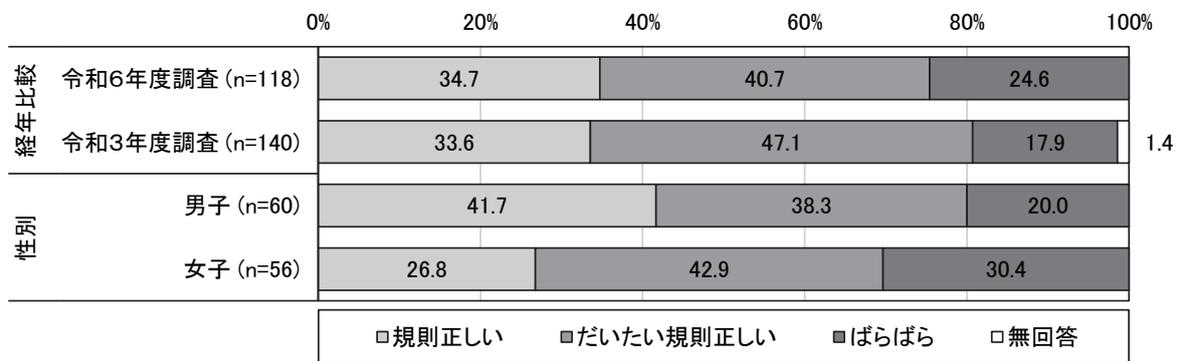


(2) あなたの生活（寝る時刻、起きる時刻など）は規則正しいですか。(〇は1つ)

生活（寝る時刻、起きる時刻など）は規則正しいかについては、「規則正しい」が34.7%、「だいたい規則正しい」が40.7%、「ばらばら」が24.6%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「規則正しい」が1.1ポイント増加、「だいたい規則正しい」が6.4ポイント減少、「ばらばら」が6.7ポイント増加しています。

性別では、「規則正しい」は男子が41.7%、女子が26.8%、「だいたい規則正しい」は男子が38.3%、女子が42.9%、「ばらばら」は男子が20.0%、女子が30.4%となっています。

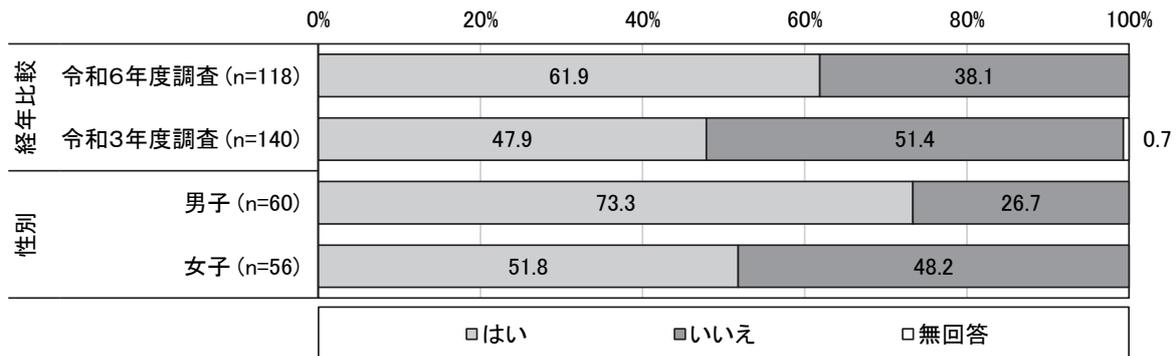


(3) あなたは、朝起きたときすっきり目が覚めますか。(〇は1つ)

朝起きたときすっきり目が覚めるかについては、「はい」が61.9%、「いいえ」が38.1%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「はい」が14.0ポイント増加、「いいえ」が13.3ポイント減少しています。

性別では、「はい」は男子が73.3%、女子が51.8%、「いいえ」は男子が26.7%、女子が48.2%となっています。

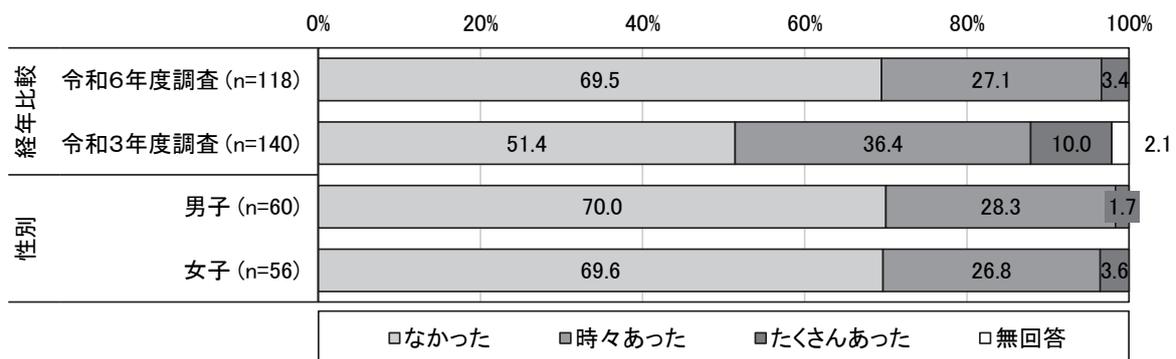


(4) あなたは、この1か月間に、嫌なことはありましたか。(〇は1つ)

この1か月間に、嫌なことはあったかについては、「なかった」が69.5%、「時々あった」が27.1%、「たくさんあった」が3.4%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「なかった」が18.1ポイント増加、「時々あった」が9.3ポイント減少、「たくさんあった」が6.6ポイント減少しています。

性別では、「なかった」は男子が70.0%、女子が69.6%、「時々あった」は男子が28.3%、女子が26.8%、「たくさんあった」は男子が1.7%、女子が3.6%となっています。

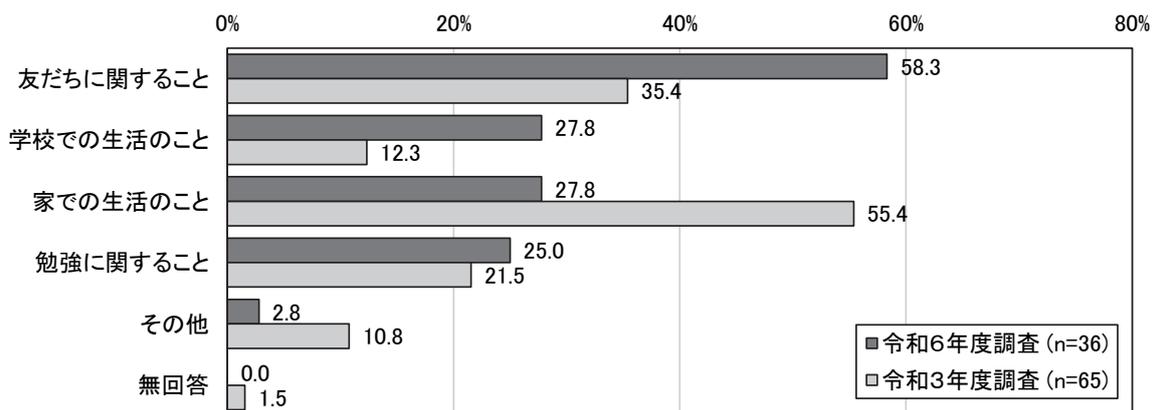


(4) で「時々あった」「たくさんあった」と回答した方へおたずねします。

(4) ①それは、どのようなことでしたか。(〇はいくつでも)

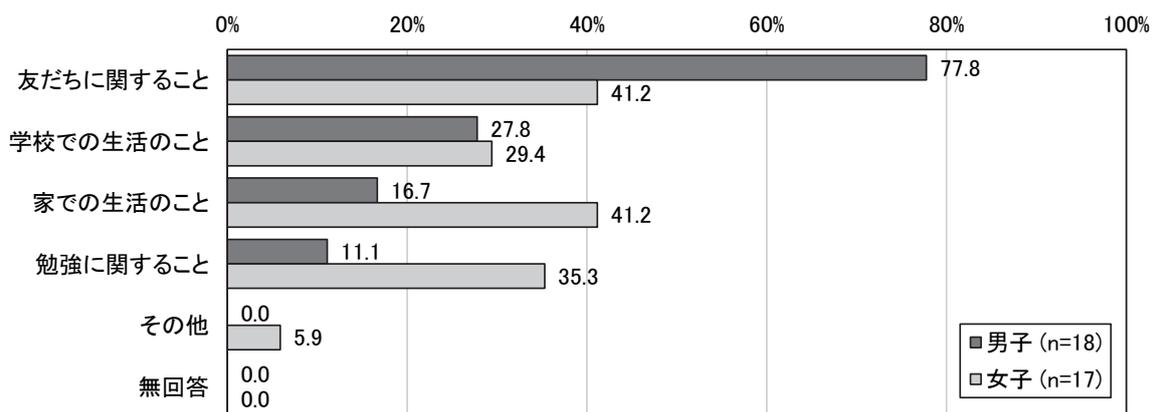
どのようなことかについては、「友だちに関すること」が 58.3%で最も高く、次いで「学校での生活のこと」「家での生活のこと」がともに 27.8%、「勉強に関すること」が 25.0%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「友だちに関すること」が 22.9 ポイント増加、「学校での生活のこと」が 15.5 ポイント増加、「家での生活のこと」が 27.6 ポイント減少、「勉強に関すること」が 3.5 ポイント増加しています。



■性別

性別では、男子は「友だちに関すること」が 77.8%で最も高く、次いで「学校での生活のこと」が 27.8%、「家での生活のこと」が 16.7%、女子は「友だちに関すること」「家での生活のこと」がともに 41.2%で最も高く、次いで「勉強に関すること」が 35.3%、「学校での生活のこと」が 29.4%となっています。



(4)で「時々あった」「たくさんあった」と回答した方へおたずねします。

(4)②嫌なことがあったり、ストレスを感じたときの解消法は何ですか。自由に書いてください。

ストレス解消法については、全体で30件の意見があり、「運動・体を動かす」が4件で最も多く、次いで「ゲームをする」「泣く・叫ぶ」がともに3件、「好きな事をする」「音楽・アニメ・インターネットなどを視聴する」「寝る」「人・物にあたる」「家族・友人などに話す」「心を落ち着かせる・1人になる」がいずれも2件となっています。また、「特になし」が5件と多くなっています。

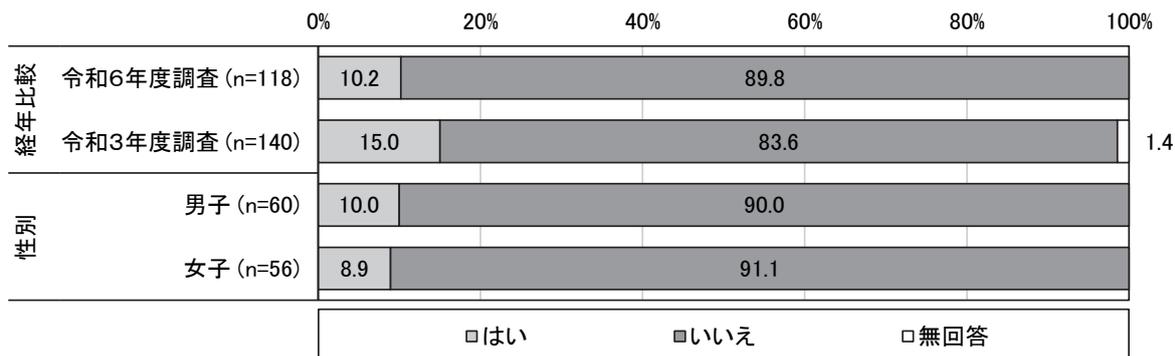
ストレス解消法	件数
運動・体を動かす	4
ゲームをする	3
泣く・叫ぶ	3
好きな事をする	2
音楽・アニメ・インターネットなどを視聴する	2
寝る	2
人・物にあたる	2
家族・友人などに話す	2
心を落ち着かせる・1人になる	2
わからない	2
特になし	5
その他	1
合計	30

問6 お酒について

(1) あなたは、お酒を飲んだことがありますか。(〇は1つ)

お酒を飲んだことがあるかについては、「はい」が10.2%、「いいえ」が89.8%となっています。
 経年比較では、前回調査と比較して「はい」が4.8ポイント減少、「いいえ」が6.2ポイント増加しています。

性別では、「はい」は男子が10.0%、女子が8.9%、「いいえ」は男子が90.0%、女子が91.1%となっています。

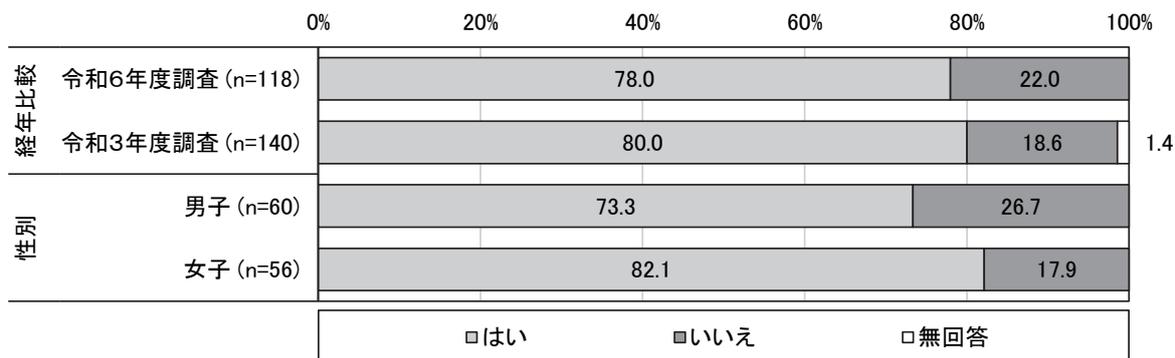


(2) あなたは、お酒を飲みすぎると病気になることを知っていますか。(〇は1つ)

お酒を飲みすぎると病気になることを知っているかについては、「はい」が78.0%、「いいえ」が22.0%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「はい」が2.0ポイント減少、「いいえ」が3.4ポイント増加しています。

性別では、「はい」は男子が73.3%、女子が82.1%、「いいえ」は男子が26.7%、女子が17.9%となっています。



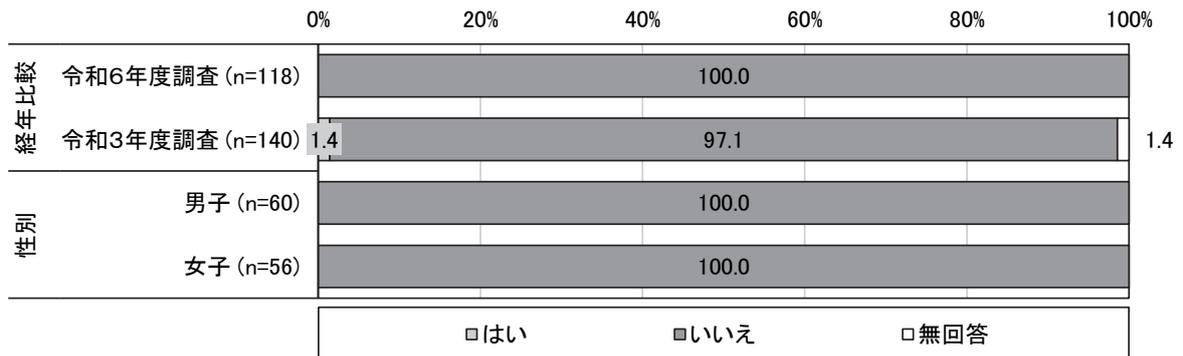
問7 たばこについて

(1) あなたは、たばこを吸ったことがありますか。(〇は1つ)

たばこを吸ったことがあるかについては、「はい」が0.0%、「いいえ」が100.0%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「はい」が1.4ポイント減少、「いいえ」が2.9ポイント増加しています。

性別では、男女ともに「はい」が0.0%、「いいえ」が100.0%となっています。



(1) で「はい」と回答した方へおたずねします。

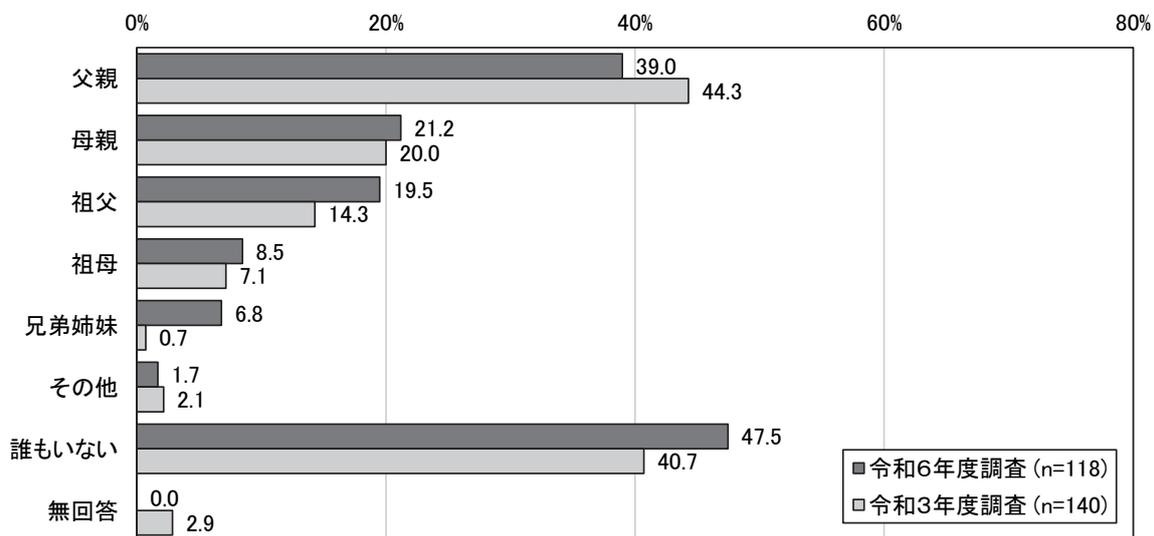
(1) ①あなたが、たばこを吸ったきっかけは何ですか。(〇は1つ)

この設問は、条件に該当する方がいませんでした。

(2) 現在、一緒に住んでいる人でたばこを吸う人は、あなたから見てどなたですか。(〇はいくつでも)

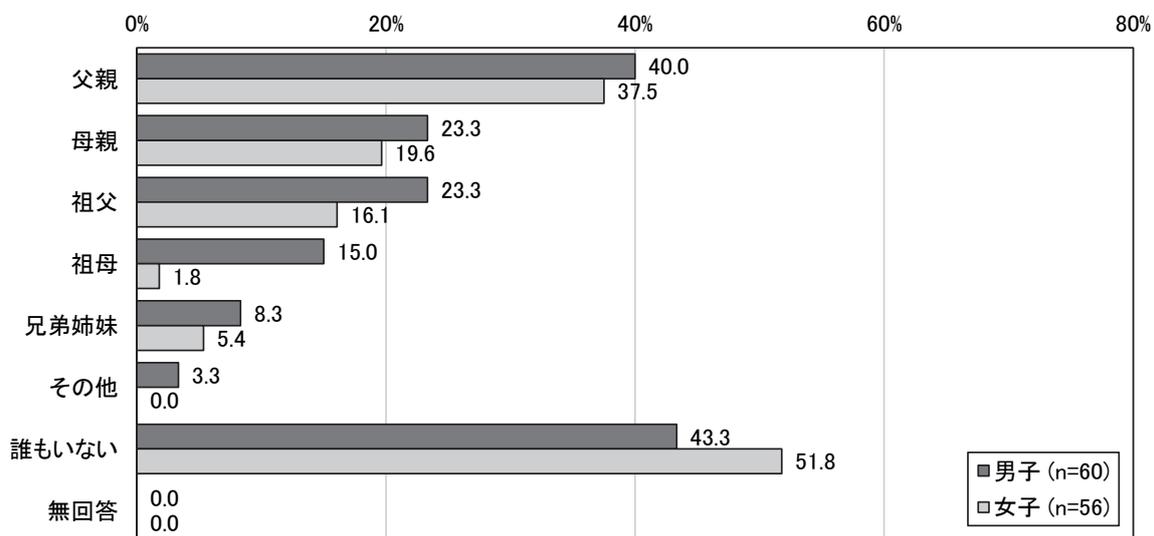
現在、一緒に住んでいる人でたばこを吸う人は、あなたから見てどなたかについては、「誰もいない」が47.5%で最も高く、次いで「父親」が39.0%、「母親」が21.2%となっています。

経年比較では、前回調査と比較して「誰もいない」が6.8ポイント増加、「父親」が5.3ポイント減少、「母親」が1.2ポイント増加しています。



■性別

性別では、男子は「誰もいない」が43.3%で最も高く、次いで「父親」が40.0%、「母親」「祖父」がともに23.3%、女子は「誰もいない」が51.8%で最も高く、次いで「父親」が37.5%、「母親」が19.6%となっています。



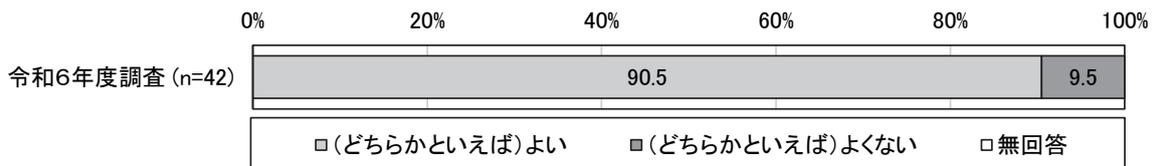
Ⅶ 調査結果 5歳児の保護者

VII 調査結果 5歳児の保護者

問1 あなたとお子さんについて

(1) あなたの身体の健康状態はいかがですか。(〇は1つ)

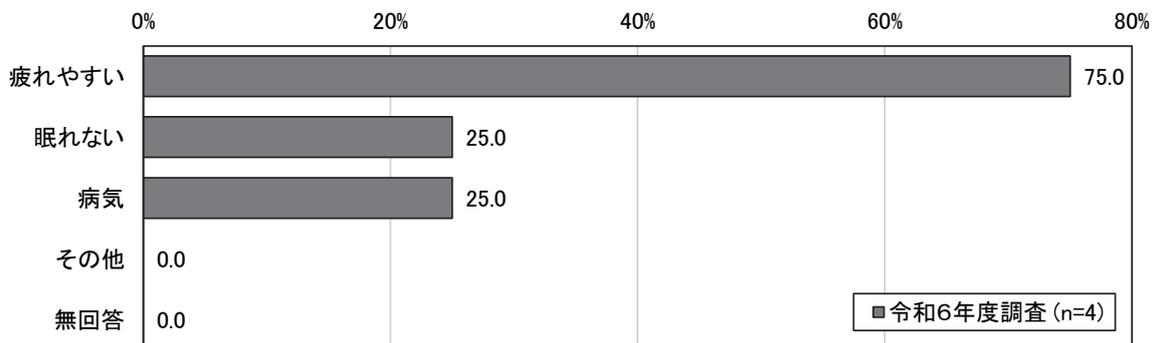
身体の健康状態については、「(どちらかといえば)よい」が90.5%、「(どちらかといえば)よくない」が9.5%となっています。



(1) で「(どちらかといえば)よくない」と回答した方へおたずねします。

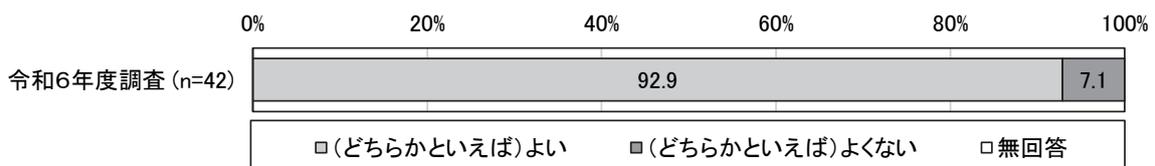
(1) ①どのような症状がありますか。(〇はいくつでも)

症状については、「疲れやすい」が75.0%で最も高く、次いで「眠れない」「病気」がともに25.0%となっています。



(2) あなたのこころの健康状態はいかがですか。(〇は1つ)

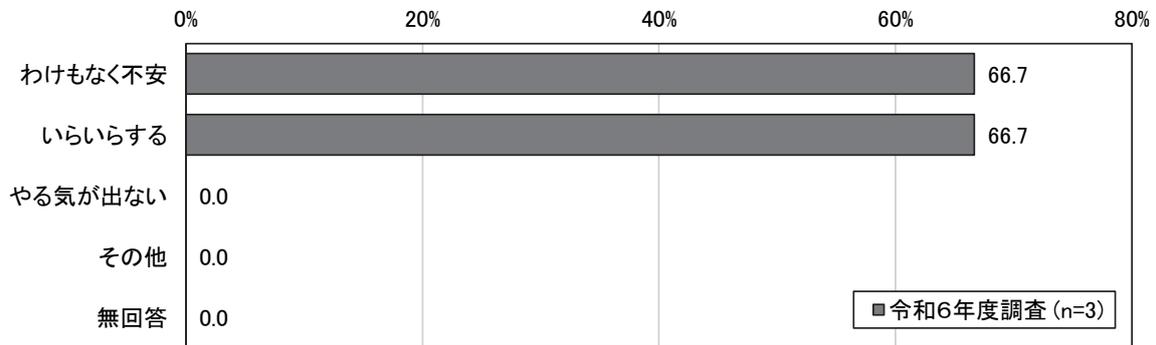
こころの健康状態については、「(どちらかといえば)よい」が92.9%、「(どちらかといえば)よくない」が7.1%となっています。



(2) で「(どちらかといえば) よくない」と回答した方へおたずねします。

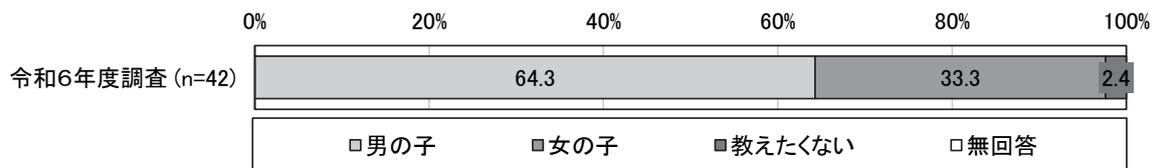
(2) ①どのような症状がありますか。(〇はいくつでも)

症状については、「わけもなく不安」「いらいらする」がともに 66.7%で最も高くなっています。



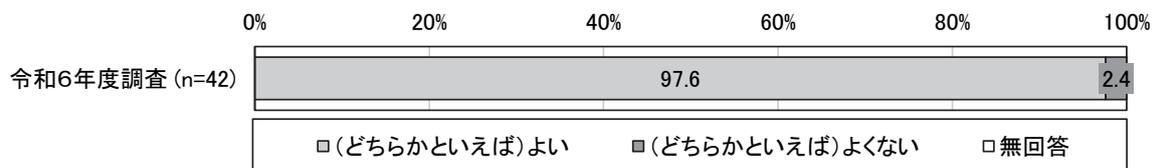
(3) お子さんの性別を教えてください。(〇は1つ)

お子さんの性別については、「男の子」が 64.3%、「女の子」が 33.3%、「教えたくない」が 2.4% となっています。



(4) お子さんの健康(発達)の状態はいかがですか。(〇は1つ)

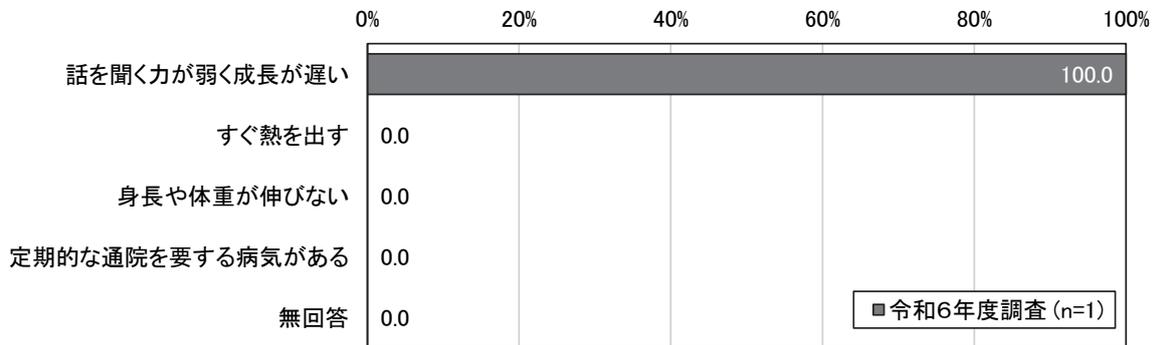
お子さんの健康(発達)の状態については、「(どちらかといえば) よい」が 97.6%、「(どちらかといえば) よくない」が 2.4% となっています。



(4) で「(どちらかといえば) よくない」と回答した方へおたずねします。

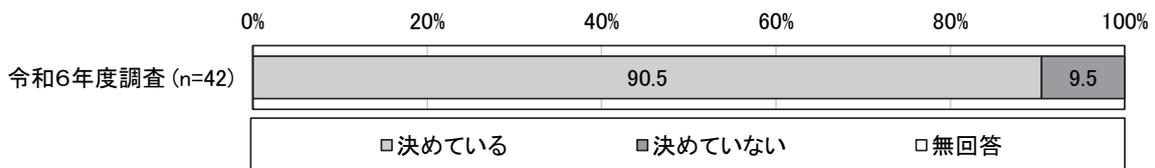
(4) ①どのような症状がありますか。(〇はいくつでも)

症状については、「話を聞く力が弱く成長が遅い」が100.0%で最も高くなっています。



(5) お子さんの、かかりつけ医を決めていますか。(〇は1つ)

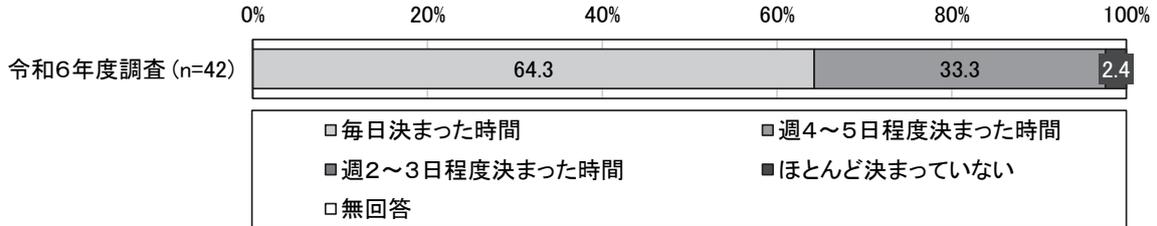
お子さんの、かかりつけ医については、「決めている」が90.5%、「決めていない」が9.5%となっています。



問2 あなたとお子さんの栄養・食生活について

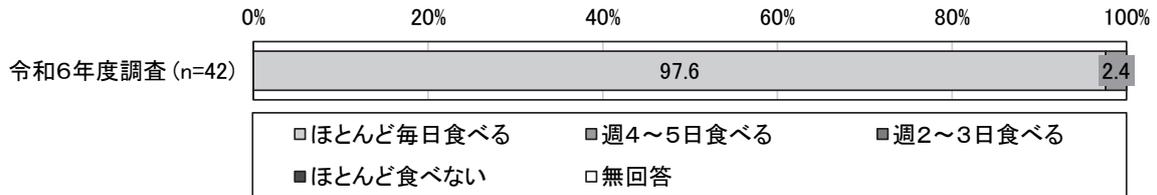
(1) お子さんは、食事を決まった時間に食べますか。(〇は1つ)

お子さんは、食事を決まった時間に食べるかについては、「毎日決まった時間」が64.3%で最も高く、次いで「週4～5日程度決まった時間」が33.3%、「ほとんど決まっていない」が2.4%となっています。



(2) お子さんは、朝食を食べますか。(〇は1つ)

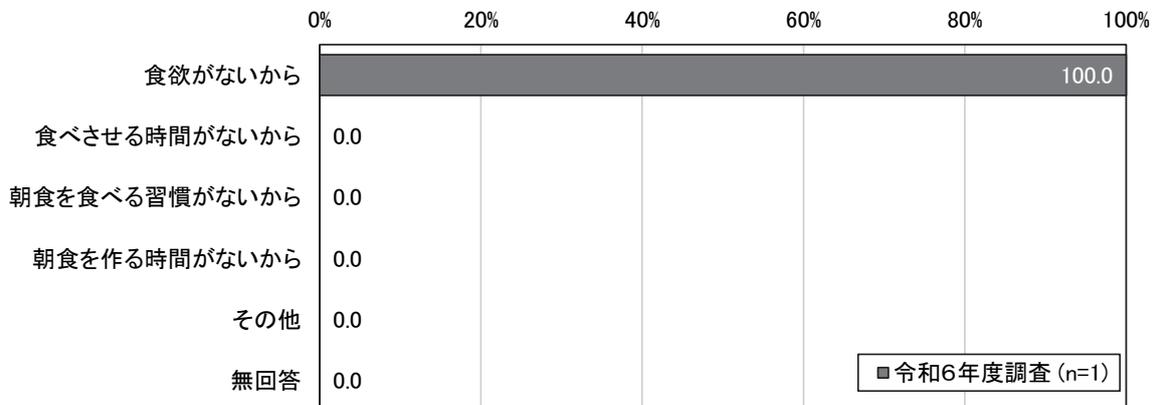
お子さんは、朝食を食べるかについては、「ほとんど毎日食べる」が97.6%で最も高く、次いで「週4～5日食べる」が2.4%となっています。



(2) で『お子さんが朝食を食べない日がある』と回答した方へおたずねします。

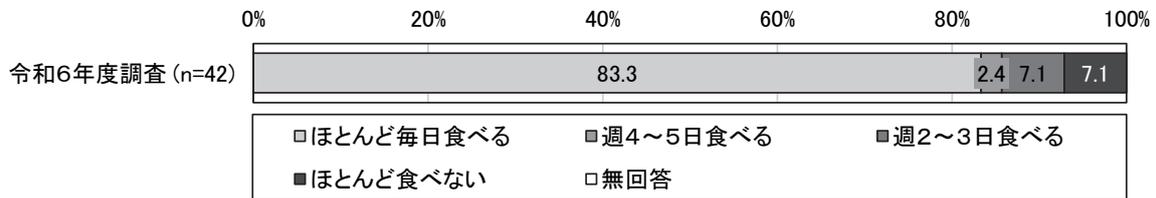
(2) ① お子さんが朝食を食べない日がある理由は何ですか。(〇はいくつでも)

お子さんが朝食を食べない日がある理由については、「食欲がないから」が100.0%で最も高くなっています。



(3) あなたは、朝食を食べますか。(〇は1つ)

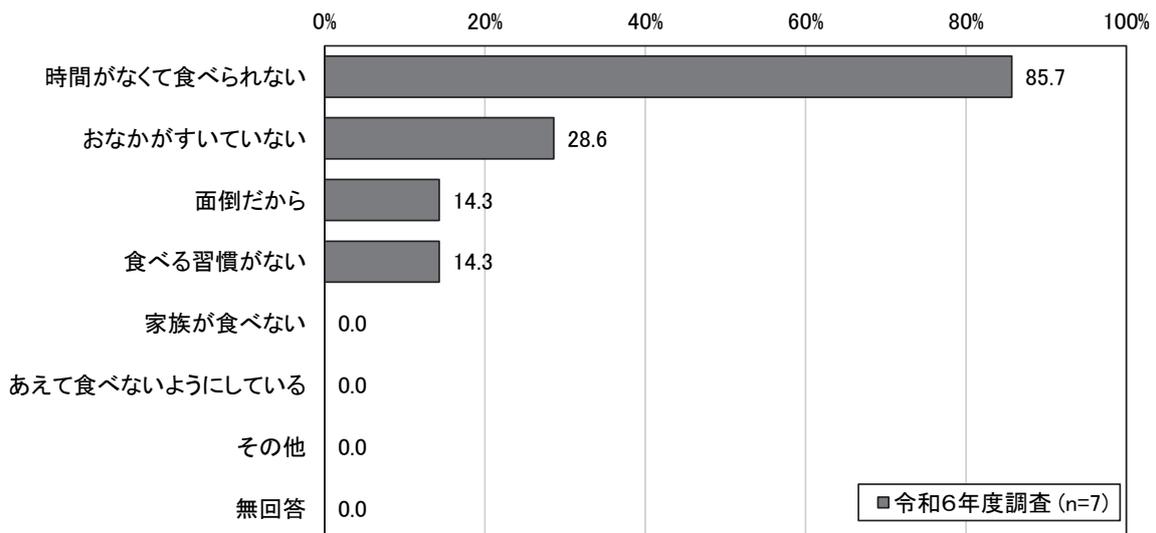
朝食を食べるかについては、「ほとんど毎日食べる」が83.3%で最も高く、次いで「週2～3日食べる」「ほとんど食べない」がともに7.1%、「週4～5日食べる」が2.4%となっています。



(3) で『朝食を食べない日がある』と回答した方へおたずねします。

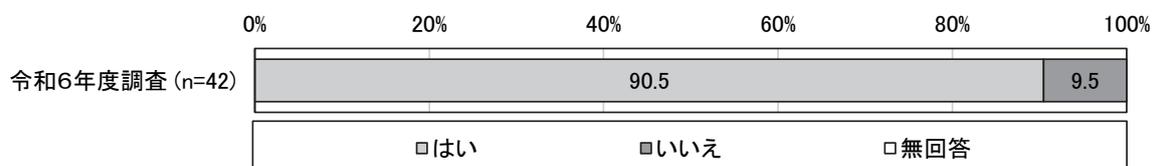
(3) ①あなたが朝食を食べない日がある理由は何ですか。(〇はいくつでも)

朝食を食べない日がある理由については、「時間がなくて食べられない」が85.7%で最も高く、次いで「おなかがすいていない」が28.6%、「面倒だから」「食べる習慣がない」がともに14.3%となっています。



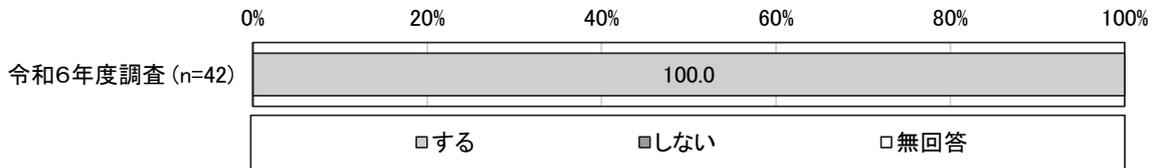
(4) お子さんは、1日最低1食は、バランスの取れた食事（主食、主菜、副菜などを取り入れた食事）をしていますか。(〇は1つ)

お子さんは、1日最低1食は、バランスの取れた食事（主食、主菜、副菜などを取り入れた食事）をしているかについては、「はい」が90.5%、「いいえ」が9.5%となっています。



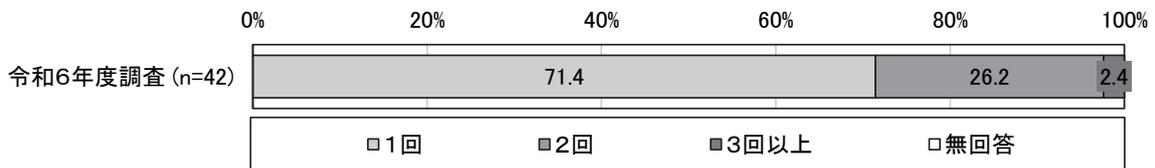
(5) お子さんは間食（朝・昼・夕の3食以外で食べること）をしていますか。（〇は1つ）

お子さんは間食（朝・昼・夕の3食以外で食べること）をしているかについては、「する」が100.0%、「しない」が0.0%となっています。



【1日の間食回数】

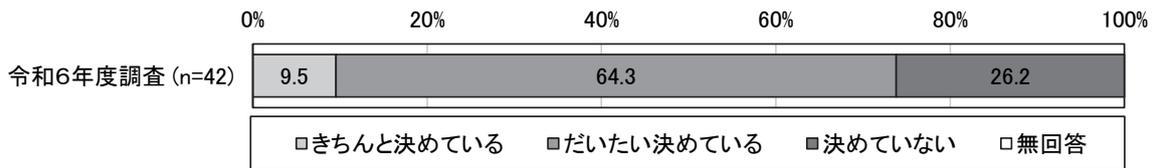
1日の間食回数については、「1回」が71.4%、「2回」が26.2%、「3回以上」が2.4%となっています。



(5) で「する」と回答した方へおたずねします。

(5) ①お子さんの間食（朝・昼・夕の3食以外のもの）の時間は決めていますか。（〇は1つ）

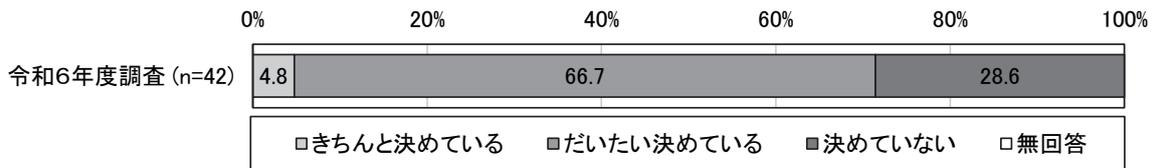
お子さんの間食（朝・昼・夕の3食以外のもの）の時間を決めているかについては、「きちんと決めている」が9.5%、「だいたい決めている」が64.3%、「決めていない」が26.2%となっています。



(5) で「する」と回答した方へおたずねします。

(5) ②お子さんの間食の量は決めていますか。（〇は1つ）

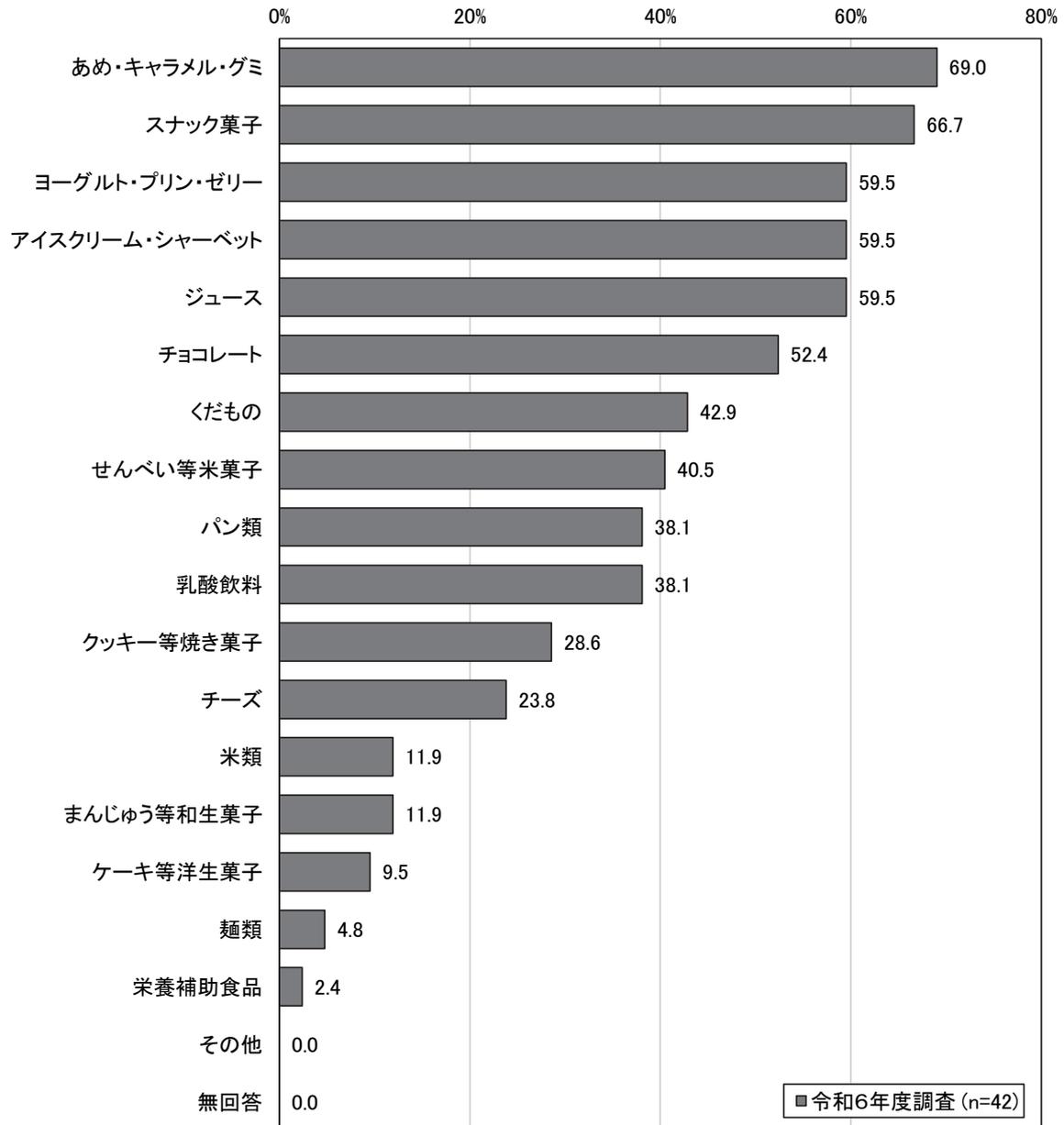
お子さんの間食の量を決めているかについては、「きちんと決めている」が4.8%、「だいたい決めている」が66.7%、「決めていない」が28.6%となっています。



(5) で「する」と回答した方へおたずねします。

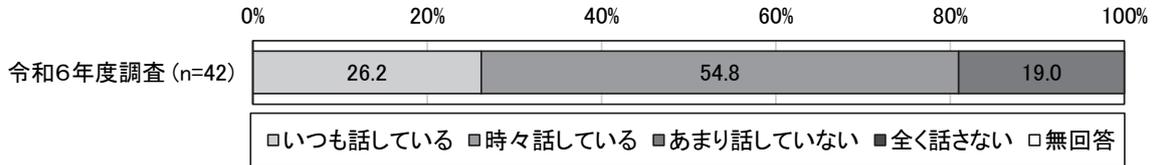
(5) ③お子さんの間食の種類は何ですか。(〇はいくつでも)

お子さんの間食の種類については、「あめ・キャラメル・グミ」が69.0%で最も高く、次いで「スナック菓子」が66.7%、「ヨーグルト・プリン・ゼリー」「アイスクリーム・シャーベット」「ジュース」がいずれも59.5%となっています。



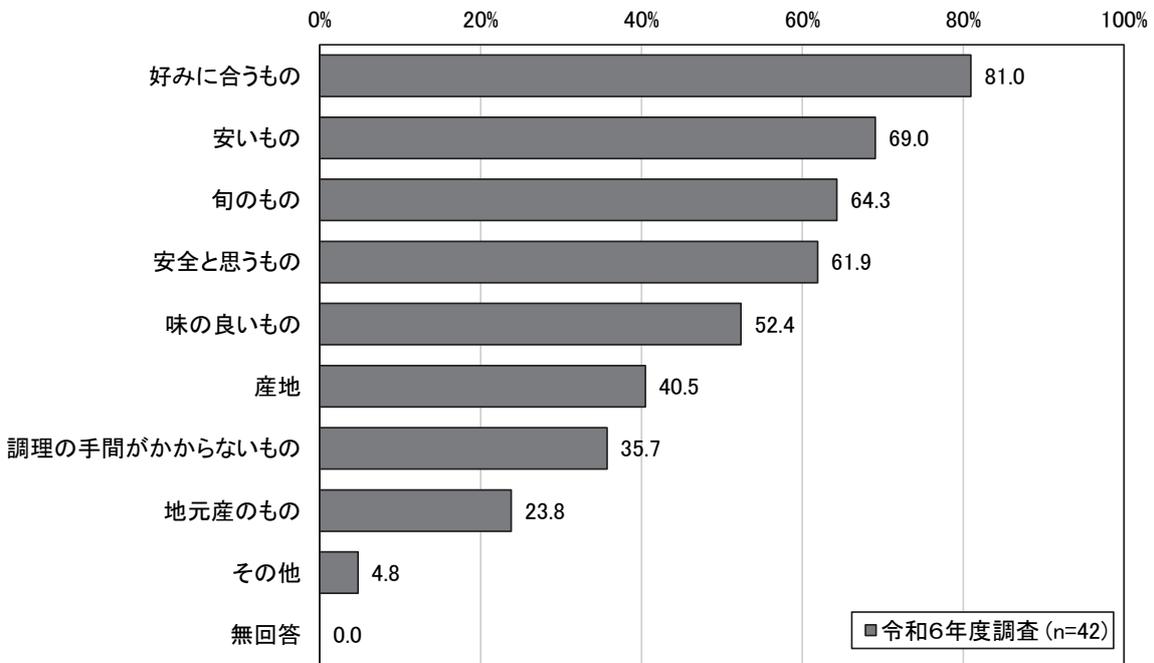
(6) あなたは、食に関することでお子さんに話をすることがありますか。(〇は1つ)

食に関することでお子さんに話をするかどうかについては、「いつも話している」「時々話している」を合算した『話している』は81.0%、「あまり話していない」「全く話さない」を合算した『話していない』は19.0%と『話している』が62.0ポイント高くなっています。



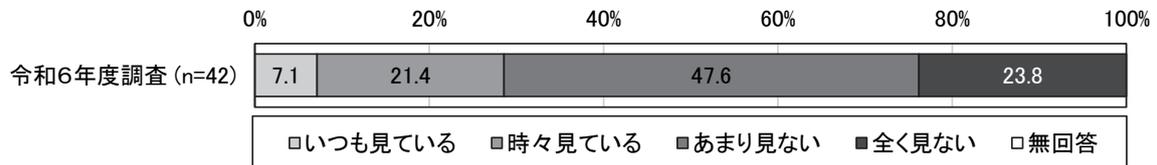
(7) あなたの家庭では、食材を選ぶとき、どのような基準で選んでいますか。(〇はいくつでも)

食材を選ぶとき、どのような基準で選んでいるかについては、「好みに合うもの」が81.0%で最も高く、次いで「安いもの」が69.0%、「旬のもの」が64.3%となっています。



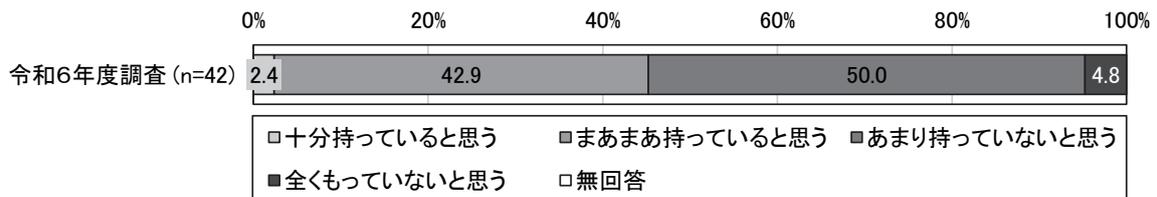
(8) お子さんの食事で、外食をしたり食品を購入するとき、カロリーなどの栄養成分表示を見ますか。
(〇は1つ)

お子さんの食事で、外食をしたり食品を購入するとき、カロリーなどの栄養成分表示を見るかについては、「いつも見ている」「時々見ている」を合算した『見ている』は 28.5%、「あまり見ない」「全く見ない」を合算した『見ない』は 71.4%と『見ない』が 42.9 ポイント高くなっています。



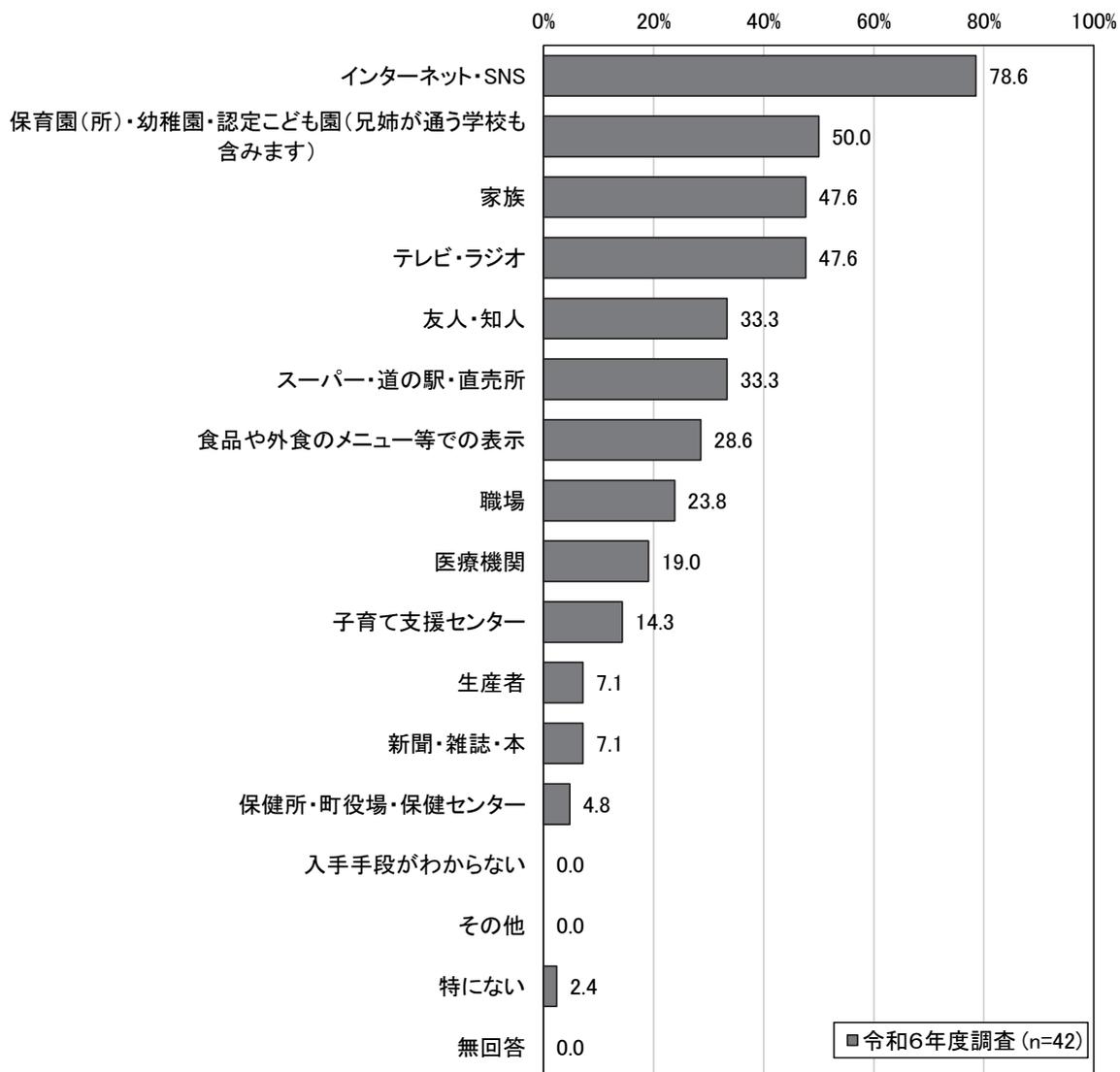
(9) あなたは、食品の安全に関する知識を持っていると思いますか。(〇は1つ)

食品の安全に関する知識を持っていると思うかについては、「十分持っていると思う」「まあまあ持っていると思う」を合算した『持っていると思う』は 45.3%、「あまり持っていないと思う」「全くもっていないと思う」を合算した『持っていないと思う』は 54.8%と『持っていないと思う』が 9.5 ポイント高くなっています。



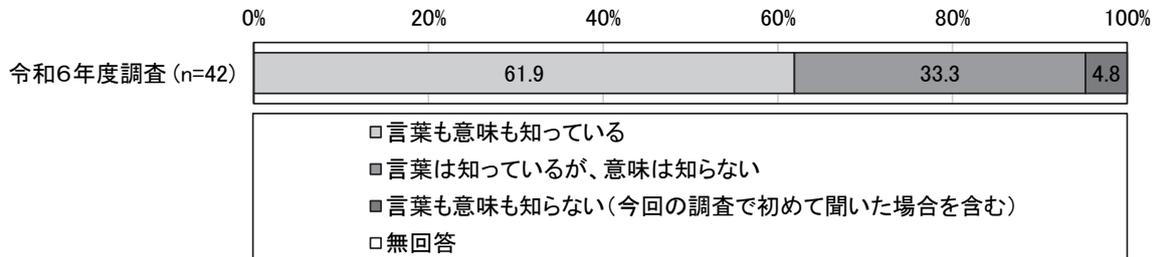
(10) あなたは、食に関する情報をどこから入手しますか。(〇はいくつでも)

食に関する情報をどこから入手するかについては、「インターネット・SNS」が78.6%で最も高く、次いで「保育園(所)・幼稚園・認定こども園(兄弟が通う学校も含まれます)」が50.0%、「家族」「テレビ・ラジオ」がともに47.6%となっています。



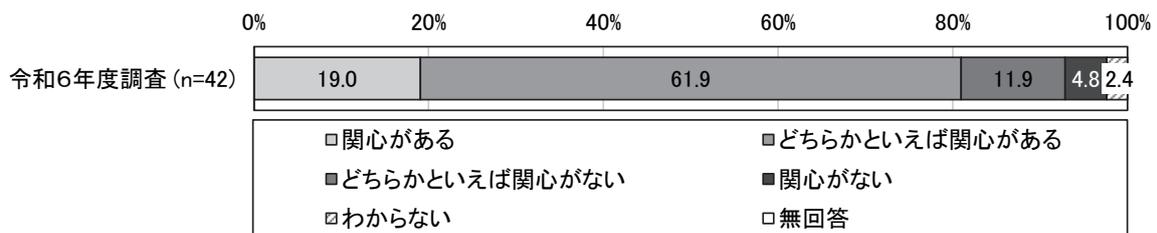
(11) あなたは、「食育」という言葉やその意味を知っていますか。(〇は1つ)

「食育」という言葉やその意味を知っているかについては、「言葉も意味も知っている」が61.9%、「言葉は知っているが、意味は知らない」が33.3%、「言葉も意味も知らない(今回の調査で初めて聞いた場合を含む)」が4.8%となっています。



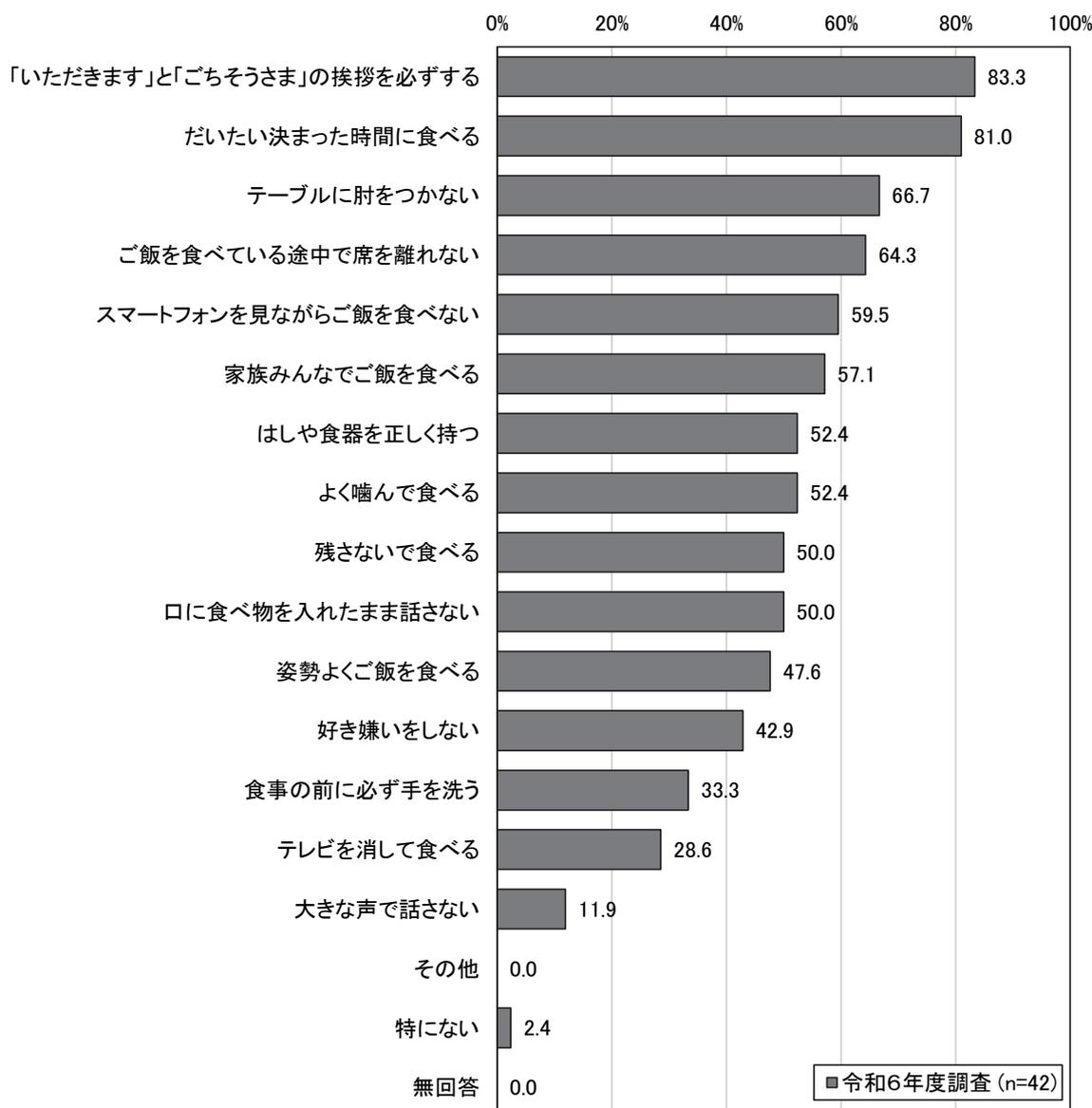
(12) あなたは、「食育」に関心がありますか。(〇は1つ)

「食育」に関心があるかについては、「関心がある」「どちらかといえば関心がある」を合算した『食育に関心がある』は80.9%、「どちらかといえば関心がない」「関心がない」を合算した『食育に関心がない』は16.7%と『食育に関心がある』が64.2ポイント高くなっています。



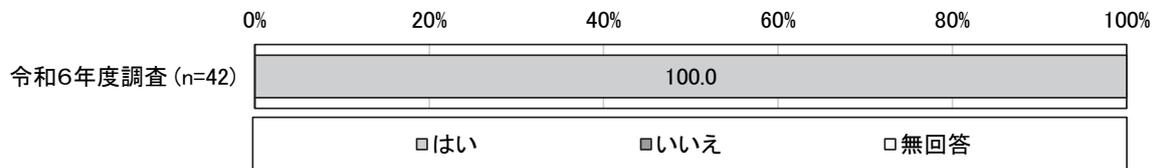
(13) あなたのご家庭で、食生活・食習慣・マナー・食事時間・食事中的コミュニケーションなどに関して、気を使っていることや家庭の決まりごとになっているのはどのようなことですか。
(〇はいくつでも)

ご家庭で、食生活・食習慣・マナー・食事時間・食事中的コミュニケーションなどに関して、気を使っていることや家庭の決まりごとについては、「『いただきます』と『ごちそうさま』の挨拶を必ずする」が83.3%で最も高く、次いで「だいたい決まった時間に食べる」が81.0%、「テーブルに肘をつかない」が66.7%となっています。



(14) お子さんは、朝食または夕食を家族と一緒に食べますか。(〇は1つ)

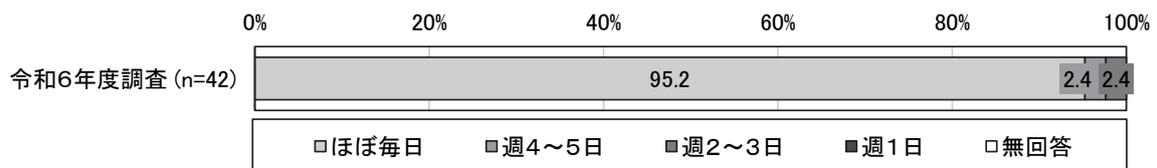
お子さんは、朝食または夕食を家族と一緒に食べるかについては、「はい」が100.0%、「いいえ」が0.0%となっています。



(14) で「はい」と回答した方へおたずねします。

(14) ①お子さんが朝食または夕食を家族と一緒に食べるのは、1週間のうちどのくらいですか。(〇は1つ)

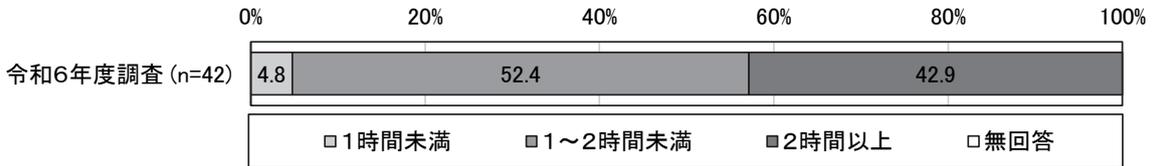
お子さんが朝食または夕食を家族と一緒に食べるのは、1週間のうちどのくらいかについては、「ほぼ毎日」が95.2%で最も高く、次いで「週4～5日」「週2～3日」がともに2.4%となっています。



問3 お子さんの運動について

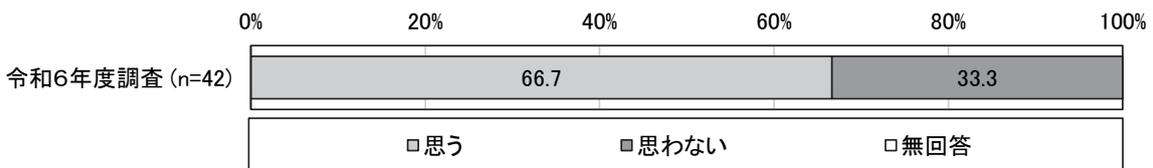
(1) お子さんが屋内及び屋外で体を動かして遊ぶ時間は、1日何時間ですか。※保育園(所)・幼稚園・認定こども園などでの生活も含みます。(〇は1つ)

お子さんが屋内及び屋外で体を動かして遊ぶ時間は、1日何時間かについては、「1時間未満」が4.8%、「1～2時間未満」が52.4%、「2時間以上」が42.9%となっています。



(2) お子さんが体を動かして遊ぶ時間は十分だと思いますか。(〇は1つ)

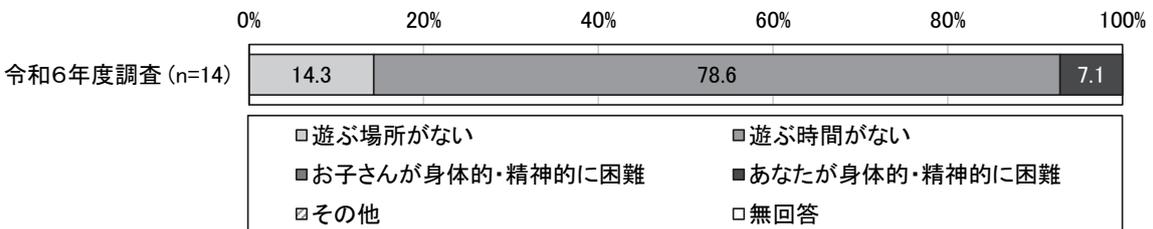
お子さんが体を動かして遊ぶ時間は十分だと思うかについては、「思う」が66.7%、「思わない」が33.3%となっています。



(2) で「思わない」と回答した方へおたずねします。

(2) ①お子さんが体を動かして遊ぶ時間が十分ではないのはなぜですか。(〇は1つ)

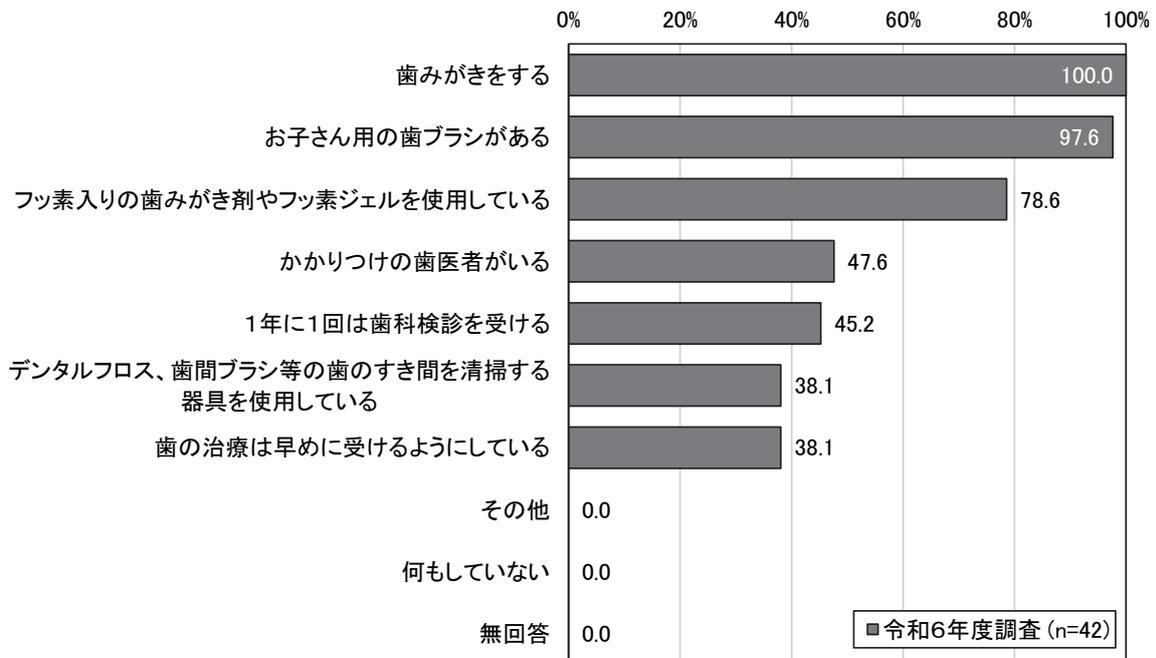
お子さんが体を動かして遊ぶ時間が十分ではない理由については、「遊ぶ時間がない」が78.6%で最も高く、次いで「遊ぶ場所がない」が14.3%、「あなたが身体的・精神的に困難」が7.1%となっています。



問4 お子さんの歯の健康について

(1) お子さんの歯の健康管理として、どのようなことを実践していますか。(〇はいくつでも)

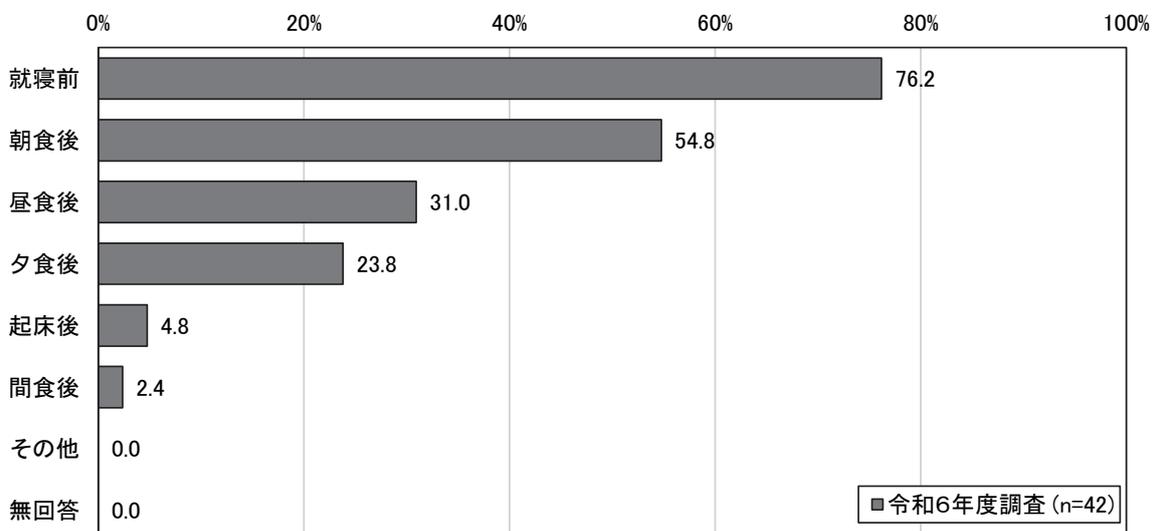
お子さんの歯の健康管理として、どのようなことを実践しているかについては、「歯みがきをする」が100.0%で最も高く、次いで「お子さん用の歯ブラシがある」が97.6%、「フッ素入りの歯みがき剤やフッ素ジェルを使用している」が78.6%となっています。



(1) で「歯みがきをする」と回答した方へおたずねします。

(1) ①お子さんは、いつ歯みがきをしますか。(〇はいくつでも)

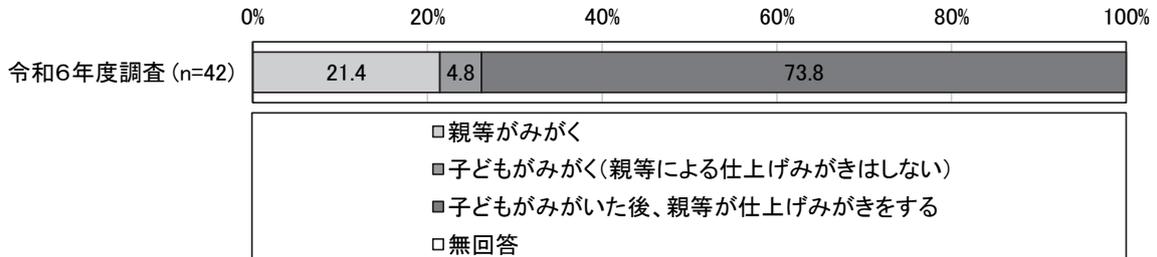
お子さんは、いつ歯みがきをするかについては、「就寝前」が76.2%で最も高く、次いで「朝食後」が54.8%、「昼食後」が31.0%となっています。



(1) で「歯みがきをする」と回答した方へおたずねします。

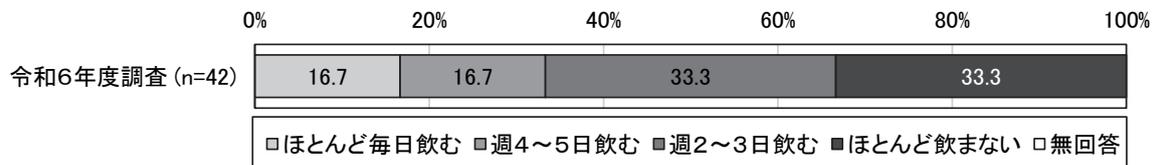
(1) ②どのように歯みがきをしますか。(〇は1つ)

どのように歯みがきをするかについては、「親等がみがく」が21.4%、「子どもがみがく(親等による仕上げみがきはしない)」が4.8%、「子どもがみがいた後、親等が仕上げみがきをする」が73.8%となっています。



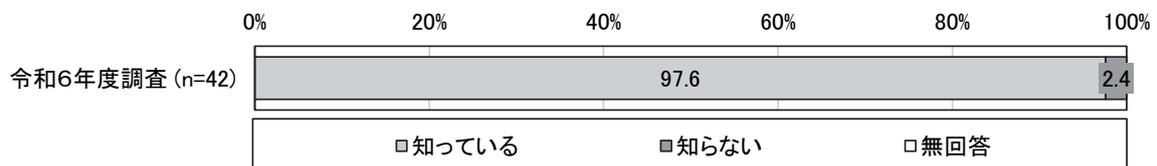
(2) お子さんは、1日200ml以上の甘い飲み物(スポーツドリンク、乳酸菌飲料などを含む)を週にどのくらい飲みますか。(〇は1つ)

お子さんは、1日200ml以上の甘い飲み物(スポーツドリンク、乳酸菌飲料などを含む)を週にどのくらい飲むかについては、「週2~3日飲む」「ほとんど飲まない」がともに33.3%で最も高く、次いで「ほとんど毎日飲む」「週4~5日飲む」がともに16.7%となっています。



(3) むし歯菌は感染することを知っていますか。(〇は1つ)

むし歯菌が感染することを知っているかについては、「知っている」が97.6%、「知らない」が2.4%となっています。

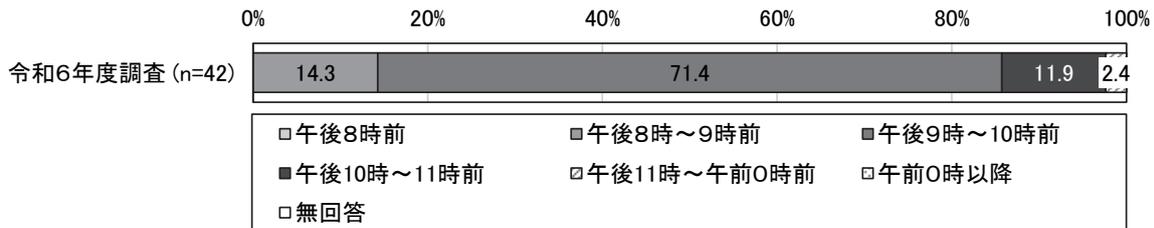


問5 お子さんの生活習慣について

(1) お子さんは、平日特別なことがないときには、何時に寝て、何時に起きますか。また、1日の睡眠時間は平均して何時間くらいですか。(それぞれに〇は1つ)

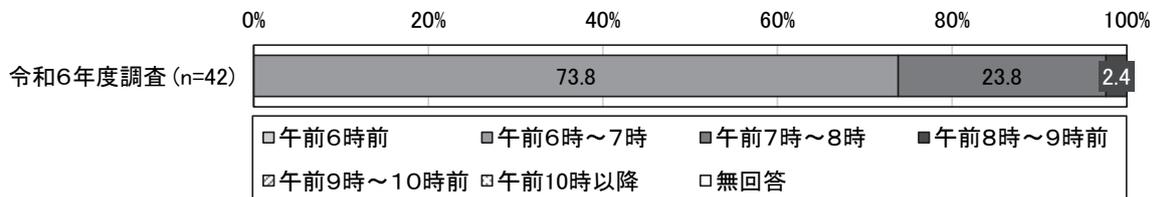
①寝る時刻

お子さんは、平日特別なことがないときには、何時に寝ているかについては、「午後9時～10時前」が71.4%で最も高く、次いで「午後8時～9時前」が14.3%、「午後10時～11時前」が11.9%となっています。



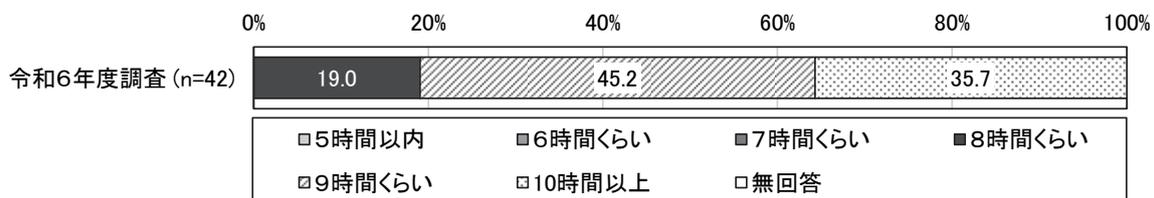
②起きる時刻

お子さんは、平日特別なことがないときには、何時に起きるかについては、「午前6時～7時」が73.8%で最も高く、次いで「午前7時～8時」が23.8%、「午前8時～9時前」が2.4%となっています。



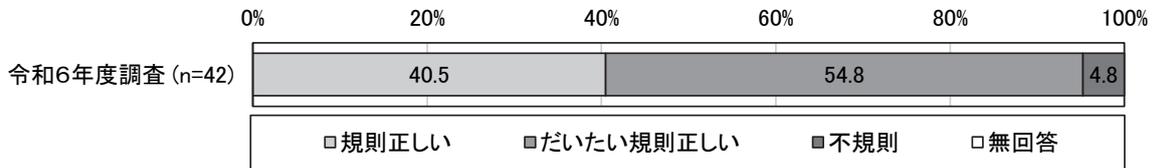
③睡眠時間（お昼寝を含みます）

お子さんは、平日特別なことがないときには、1日の睡眠時間は平均して何時間くらいかについては、「9時間くらい」が45.2%で最も高く、次いで「10時間以上」が35.7%、「8時間くらい」が19.0%となっています。



(2) お子さんの生活（寝る時刻、起きる時刻）は規則正しいですか。（〇は1つ）

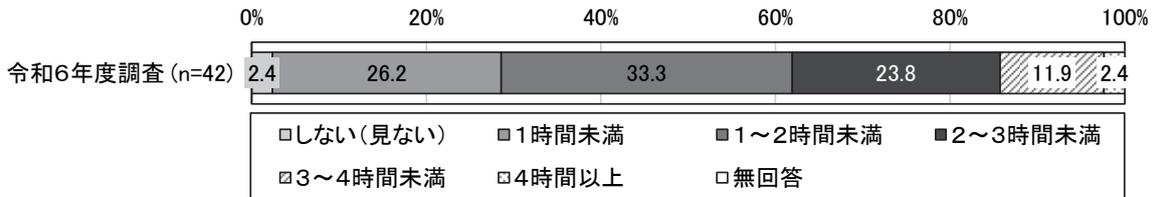
お子さんの生活（寝る時刻、起きる時刻）は規則正しいかについては、「規則正しい」が40.5%、「だいたい規則正しい」が54.8%、「不規則」が4.8%となっています。



(3) お子さんは、家で1日当たりどのくらい、テレビやDVDなどを見たり、スマートフォンやタブレット端末、パソコン、ゲーム機など（以下、メディア機器とする）でゲームやインターネットをしていますか。（それぞれに〇は1つ）

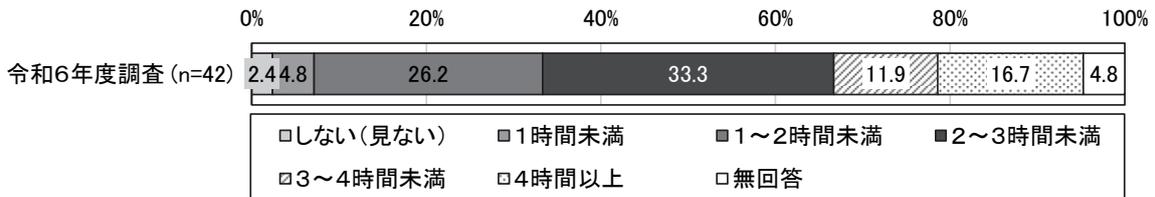
①平日

平日については、「1～2時間未満」が33.3%で最も高く、次いで「1時間未満」が26.2%、「2～3時間未満」が23.8%となっています。



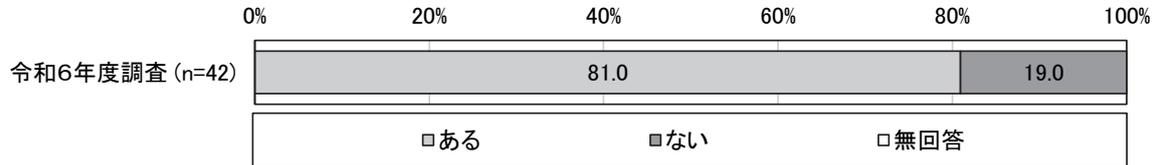
②休日

休日については、「2～3時間未満」が33.3%で最も高く、次いで「1～2時間未満」が26.2%、「4時間以上」が16.7%となっています。



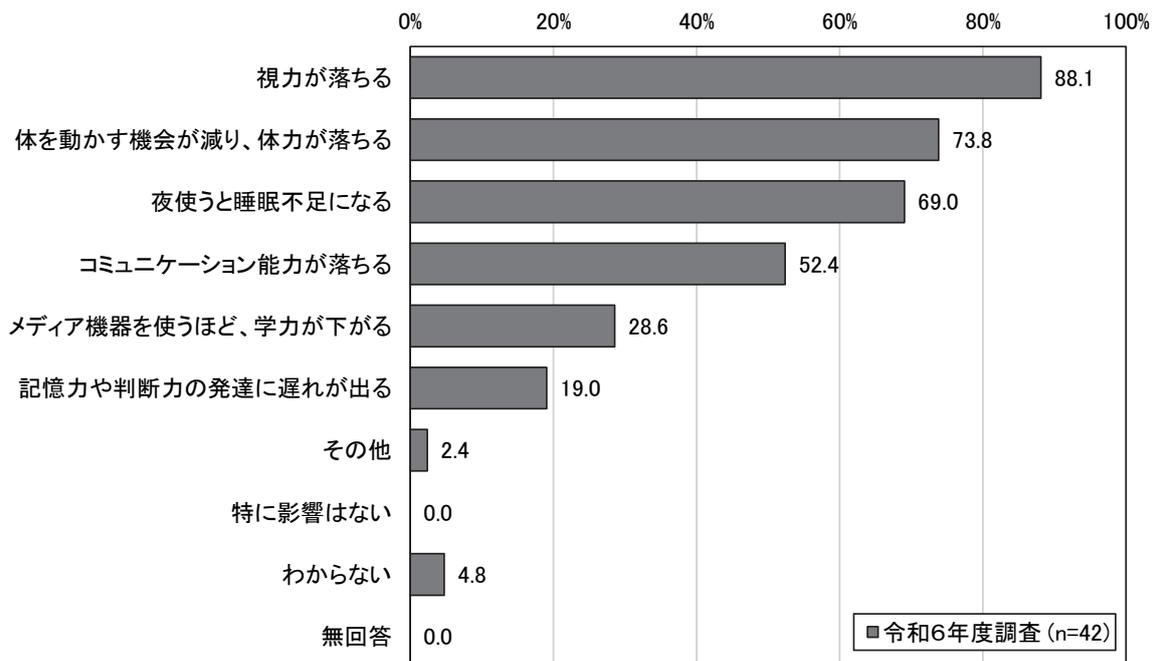
(4) あなたの家では、お子さんがメディア機器を使用する決まり・ルール・約束ごとはありますか。
(〇は1つ)

お子さんがメディア機器を使用する決まり・ルール・約束ごとについては、「ある」が81.0%、「ない」が19.0%となっています。



(5) メディア機器の使用によって、子どもの成長・発達等にどのような影響があると思いますか。
(〇はいくつでも)

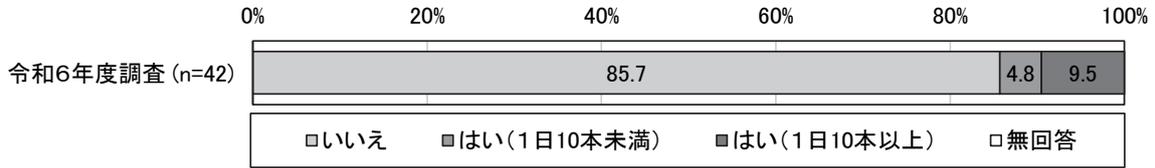
メディア機器の使用によって、子どもの成長・発達等にどのような影響があると思うかについては、「視力が落ちる」が88.1%で最も高く、次いで「体を動かす機会が減り、体力が落ちる」が73.8%、「夜使おうと睡眠不足になる」が69.0%となっています。



問6 喫煙について

(1) あなたは現在、喫煙をしていますか。(〇は1つ)

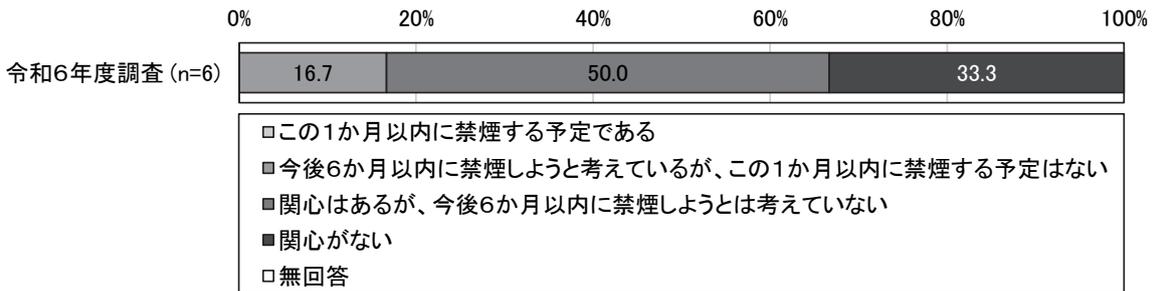
現在、喫煙しているかについては、「いいえ」が85.7%、「はい(1日10本未満)」が4.8%、「はい(1日10本以上)」が9.5%となっています。



(1)で『喫煙している』と回答した方へおたずねします。

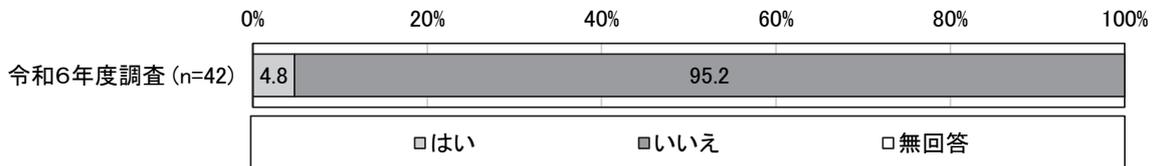
(1) ①あなたは、たばこをやめたいと思いますか。(〇は1つ)

たばこをやめたいと思うかについては、「関心はあるが、今後6か月以内に禁煙しようとは考えていない」が50.0%で最も高く、次いで「関心がない」が33.3%、「今後6か月以内に禁煙しようと考えているが、この1か月以内に禁煙する予定はない」が16.7%となっています。



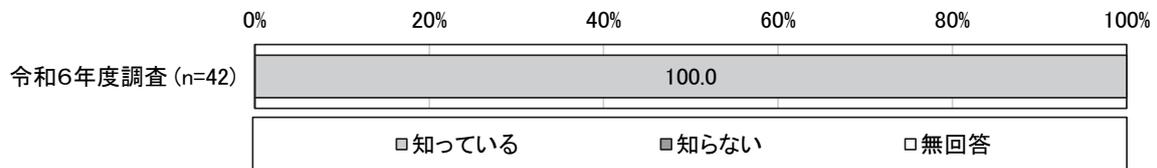
(2) お子さんのお母さんは妊娠中、喫煙していましたか。(〇は1つ)

お子さんのお母さんは妊娠中、喫煙していたかについては、「はい」が4.8%、「いいえ」が95.2%となっています。

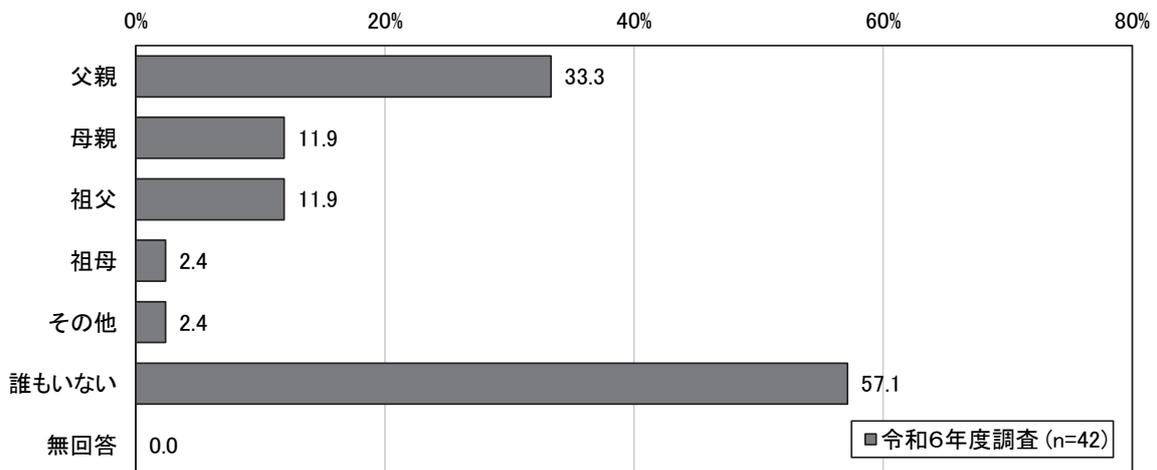


(3) あなたは、喫煙が妊娠中の体に及ぼす影響を知っていますか。(〇は1つ)

喫煙が妊娠中の体に及ぼす影響を知っているかについては、「知っている」が100.0%、「知らない」が0.0%となっています。

**(4) 現在、同居している人の中で喫煙する人は、お子さんから見てどなたですか。(〇はいくつでも)**

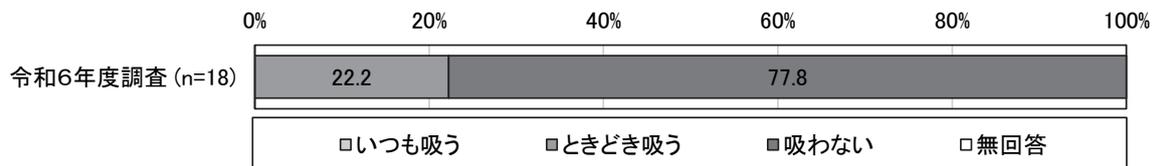
お子さんと同居している人の中で喫煙する人については、「誰もいない」が57.1%で最も高く、次いで「父親」が33.3%、「母親」「祖父」がともに11.9%となっています。



(4) で「誰もいない」以外を回答した方へおたずねします。

(4) ①その人は、お子さんの周囲（お子さんがいる同じ部屋）で喫煙をしますか。(〇は1つ)

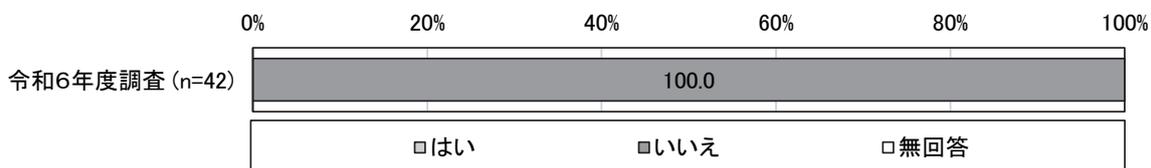
同居している喫煙者は、お子さんの周囲（お子さんがいる同じ部屋）で喫煙をしているかについては、「いつも吸う」が0.0%、「ときどき吸う」が22.2%、「吸わない」が77.8%となっています。



問7 アルコールについて

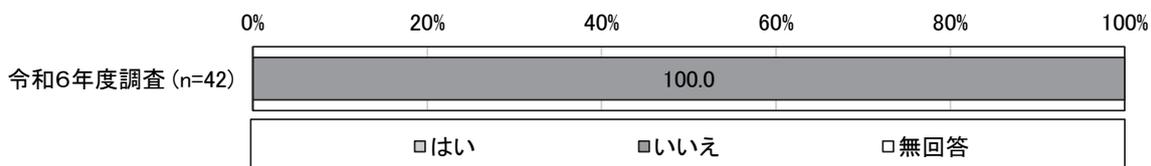
(1) お子さんのお母さんは妊娠中、お酒を飲んでいましたか。(〇は1つ)

お子さんのお母さんは妊娠中、お酒を飲んでいたかについては、「はい」が0.0%、「いいえ」が100.0%となっています。



(2) お子さんのお母さんは授乳中、習慣的にお酒を飲んでいましたか。(〇は1つ)

お子さんのお母さんは授乳中、習慣的にお酒を飲んでいたかについては、「はい」が0.0%、「いいえ」が100.0%となっています。



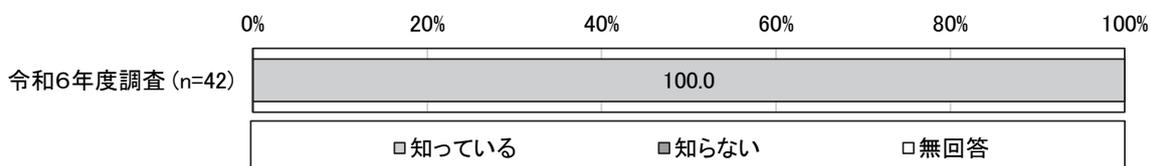
(2) で「はい」と回答した方へおたずねします。

(2) ①おさんは母乳とミルクのどちらで育てていましたか。(〇は1つ)

この設問は、条件に該当する方がいませんでした。

(3) あなたは、飲酒が妊娠中の体に及ぼす影響を知っていますか。(〇は1つ)

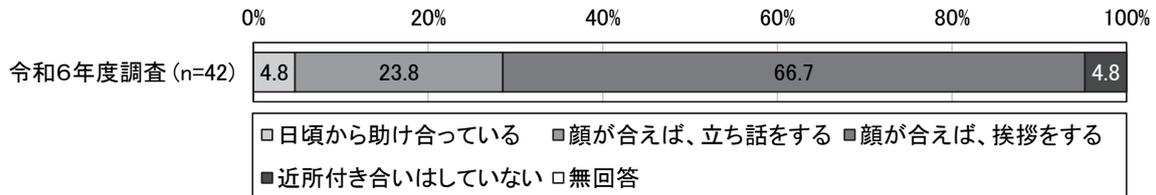
飲酒が妊娠中の体に及ぼす影響を知っているかについては、「知っている」が100.0%、「知らない」が0.0%となっています。



問8 地域や会社との関わり、健康づくりに関する考え方について

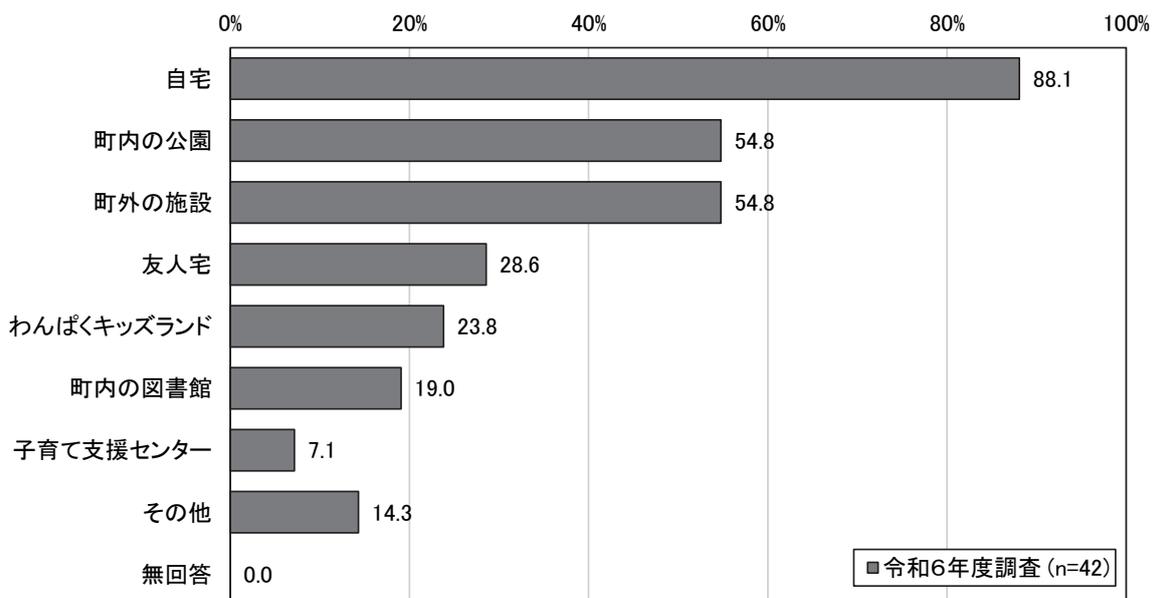
(1) あなたは、近所の人と、どの程度の付き合いをしていますか。(〇は1つ)

近所の人と、どの程度の付き合いをしているかについては、「顔が合えば、挨拶をする」が66.7%で最も高く、次いで「顔が合えば、立ち話をする」が23.8%、「日頃から助け合っている」「近所付き合いはしていない」がともに4.8%となっています。



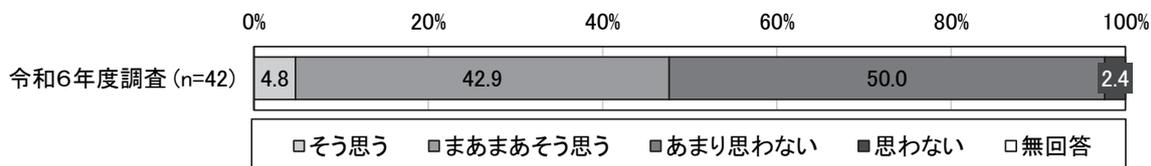
(2) お子さんを普段どこで遊ばせていますか。(〇はいくつでも)

お子さんを普段どこで遊ばせているかについては、「自宅」が88.1%で最も高く、次いで「町内の公園」「町外の施設」がともに54.8%、「友人宅」が28.6%となっています。



(3) あなたは、那須町は健康づくりに取り組みやすいまちだと思いますか。(〇は1つ)

那須町は健康づくりに取り組みやすいまちだと思うかについては、「そう思う」「まあまあそう思う」を合算した『取り組みやすいまちだと思う』は47.7%、「あまり思わない」「思わない」を合算した『取り組みやすいまちだと思わない』は52.4%と『取り組みやすいまちだと思わない』が4.7ポイント高くなっています。



(4) (3) について、あなたはなぜそのように思いますか。その理由を具体的にご記入ください。

那須町は健康づくりに取り組みやすいまちだと思うかについて、「そう思う」「まあまあそう思う」理由については、全体で16件の意見があり、「公園・運動施設などが少なく、遠い」が5件で最も多く、次いで「健康に関する情報やイベントの案内が多く、利用機会が提供されている」が3件、「子育てしやすい環境である」「豊かな自然環境のもとで取り組みやすい」「医療費控除が幅広く、子どもの健診で知識を得られる」がいずれも2件となっています。

理由	件数
公園・運動施設などが少なく、遠い	5
健康に関する情報やイベントの案内が多く、利用機会が提供されている	3
子育てしやすい環境である	2
豊かな自然環境のもとで取り組みやすい	2
医療費控除が幅広く、子どもの健診で知識を得られる	2
那須町の取り組みが、大人の健康づくりに適しているとは感じられない	1
健康の啓蒙活動が積極的に行われていない	1
合計	16

那須町は健康づくりに取り組みやすいまちだと思うかについて、「あまりそう思わない」「思わない」理由については、全体で36件の意見があり、「公園・運動施設などが少なく、遠い」が14件で最も多く、次いで「健康に関する情報やイベントの案内が多く、利用機会が提供されている」が4件、「那須町の取り組みが、大人の健康づくりに適しているとは感じられない」「公共交通機関が少なく車社会のため、歩くことが少ない」がともに3件となっています。

理由	件数
公園・運動施設などが少なく、遠い	14
健康に関する情報やイベントの案内が多く、利用機会が提供されている	4
那須町の取り組みが、大人の健康づくりに適しているとは感じられない	3
公共交通機関が少なく車社会のため、歩くことが少ない	3
運動団体の選択肢が少なく、町外では距離があるため、子どもの送迎が難しい	2
子育てしやすい環境である	2
豊かな自然環境のもとで取り組みやすい	2
医療費控除が幅広く、子どもの健診で知識を得られる	2
健康に関する情報やイベントについての情報不足を感じる	2
健康の啓蒙活動が積極的に行われていない	1
医療機関が不足しているため、緊急時の対応に不安がある	1
合計	36

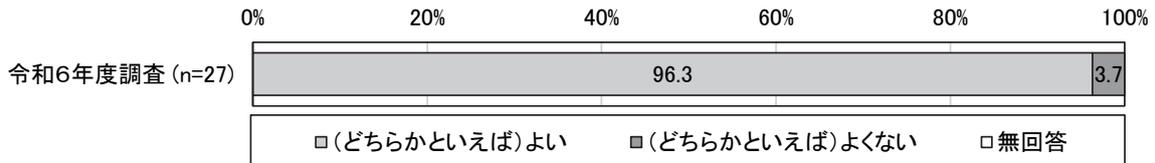
VIII 調査結果 1歳児の保護者

VIII 調査結果 1歳児の保護者

問1 あなたとお子さんについて

(1) あなたの身体の健康状態はいかがですか。(〇は1つ)

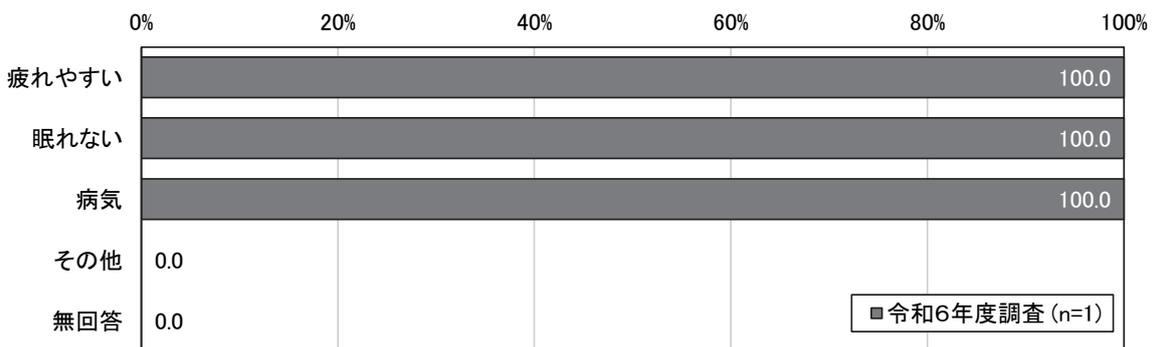
身体の健康状態については、「(どちらかといえば)よい」が96.3%、「(どちらかといえば)よくない」が3.7%となっています。



(1) で「(どちらかといえば)よくない」と回答した方へおたずねします。

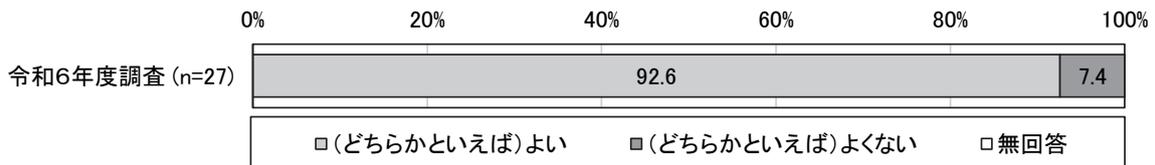
(1) ①どのような症状がありますか。(〇はいくつでも)

症状については、「疲れやすい」「眠れない」「病気」がともに100.0%で最も高くなっています。



(2) あなたのこころの健康状態はいかがですか。(〇は1つ)

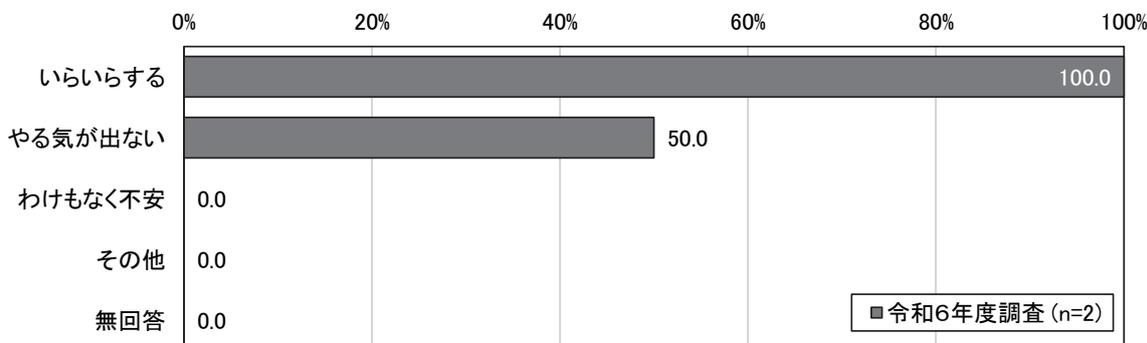
こころの健康状態については、「(どちらかといえば)よい」が92.6%、「(どちらかといえば)よくない」が7.4%となっています。



(2) で「(どちらかといえば) よくない」と回答した方へおたずねします。

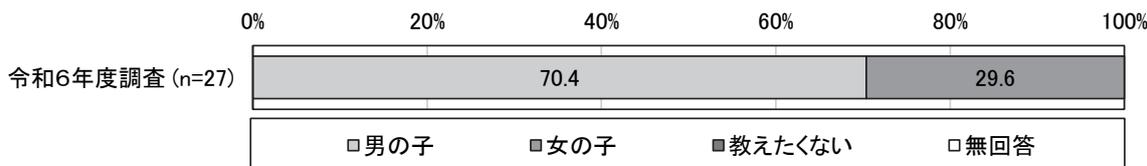
(2) ①どのような症状がありますか。(〇はいくつでも)

症状については、「いらいらする」が100.0%で最も高く、次いで「やる気が出ない」が50.0%、となっています。



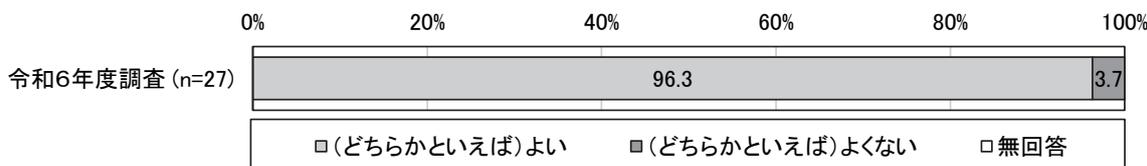
(3) お子さんの性別を教えてください。(〇は1つ)

お子さんの性別については、「男の子」が70.4%、「女の子」が29.6%となっています。



(4) お子さんの健康(発達)の状態はいかがですか。(〇は1つ)

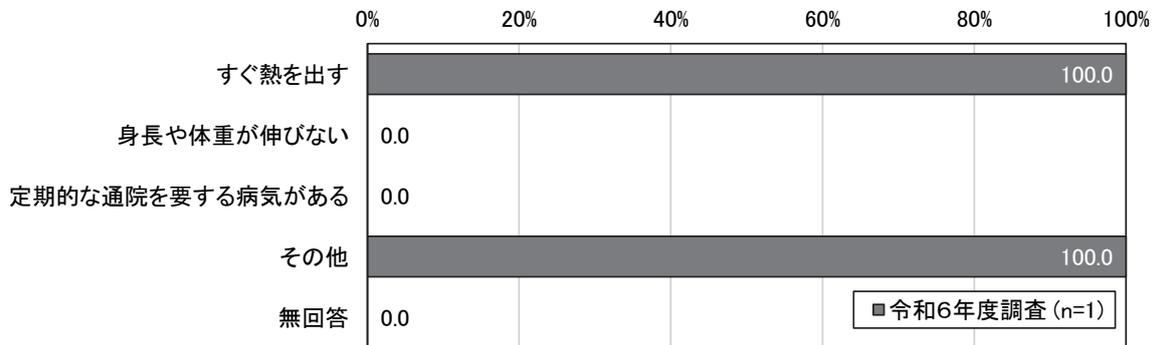
お子さんの健康(発達)については、「(どちらかといえば) よい」が96.3%、「(どちらかといえ
ば) よくない」が3.7%となっています。



(4) で「(どちらかといえば) よくない」と回答した方へおたずねします。

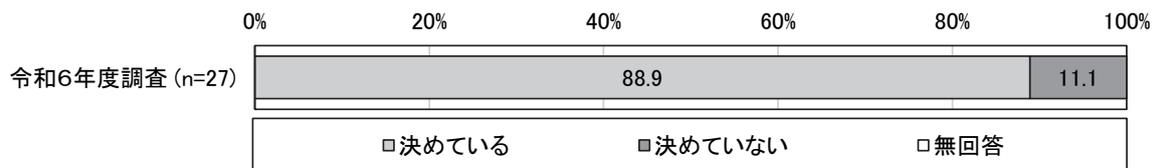
(4) ①どのような症状がありますか。(〇はいくつでも)

症状については、「すぐ熱を出す」が100.0%で最も高くなっています。



(5) お子さんの、かかりつけ医を決めていますか。(〇は1つ)

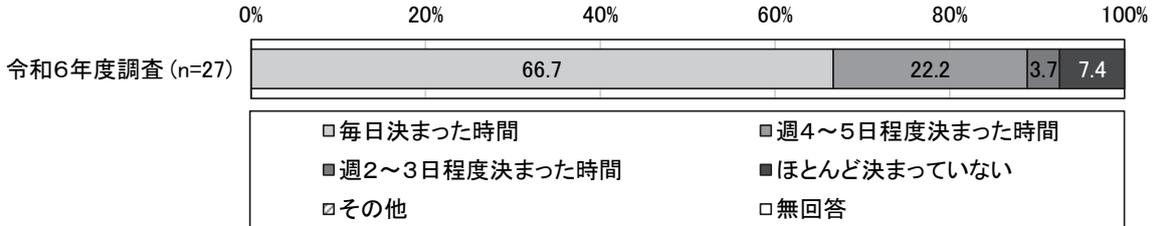
お子さんの、かかりつけ医については、「決めている」が88.9%、「決めていない」が11.1%となっています。



問2 あなたとお子さんの栄養・食生活について

(1) お子さんは、ミルクや離乳食を決まった時間に飲み（食べ）ますか。（○は1つ）

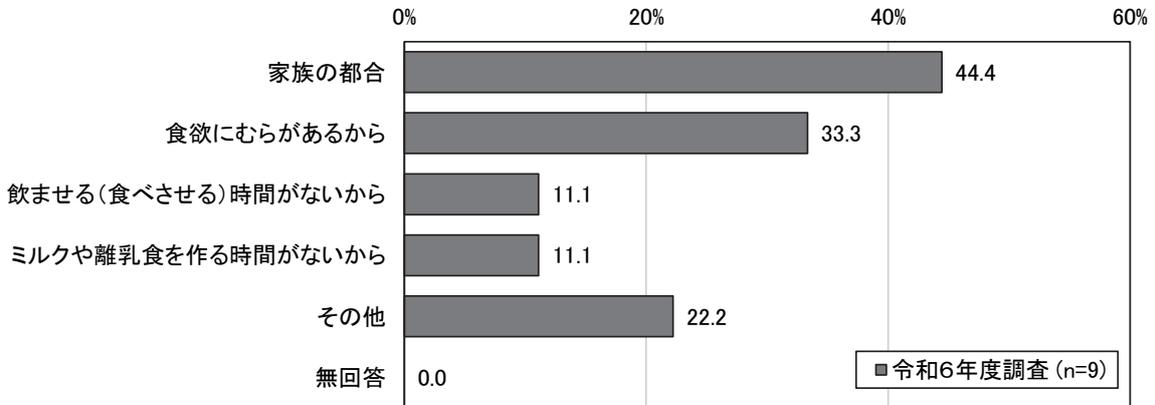
お子さんは、ミルクや離乳食を決まった時間に飲む（食べる）かについては、「毎日決まった時間」が66.7%で最も高く、次いで「週4～5日程度決まった時間」が22.2%、「ほとんど決まっていない」が7.4%となっています。



(1) で『決まった時間以外に飲む（食べる）ことがある』と回答した方へおたずねします。

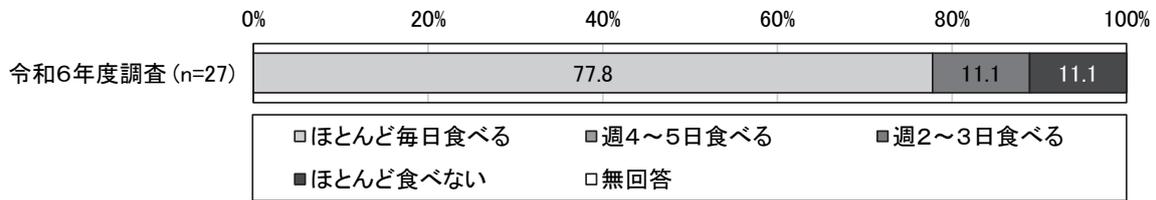
(1) ①お子さんが決まった時間に飲め（食べ）ない理由は何ですか。（○はいくつでも）

お子さんが決まった時間に飲め（食べ）ない理由については、「家族の都合」が44.4%で最も高く、次いで「食欲にむらがあるから」が33.3%、「飲ませる（食べさせる）時間がないから」「ミルクや離乳食を作る時間がないから」がともに11.1%となっています。



(2) あなたは、朝食を食べますか。(〇は1つ)

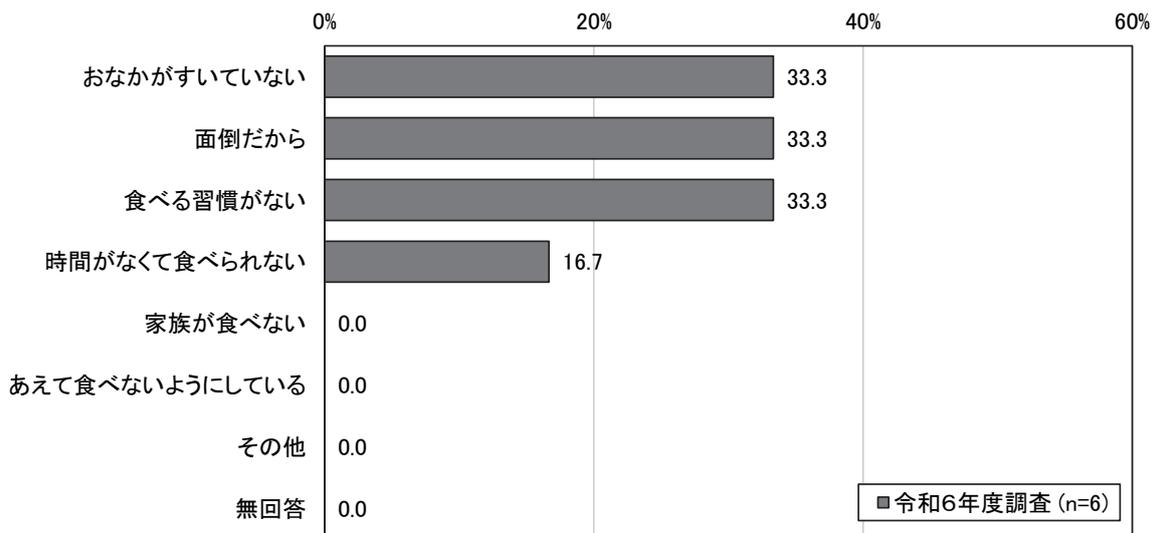
朝食を食べるかについては、「ほとんど毎日食べる」が77.8%で最も高く、次いで「週2～3日食べる」「ほとんど食べない」がともに11.1%となっています。



(2) で『朝食を食べない日がある』と回答した方へおたずねします。

(2) ①あなたが朝食を食べない日がある理由は何ですか。(〇はいくつでも)

朝食を食べない日がある理由については、「おなかがすいていない」「面倒だから」「食べる習慣がない」がいずれも33.3%で最も高く、次いで「時間がなくて食べられない」が16.7%となっています。



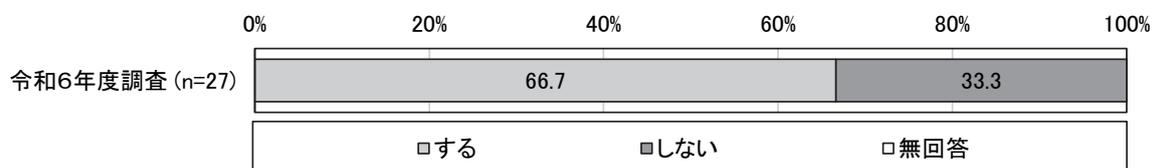
(3) あなたは、1日最低1食は、バランスの取れた食事(主食、主菜、副菜などを取り入れた食事)をしていますか。(〇は1つ)

1日最低1食は、バランスの取れた食事(主食、主菜、副菜などを取り入れた食事)をしているかについては、「はい」が88.9%、「いいえ」が11.1%となっています。



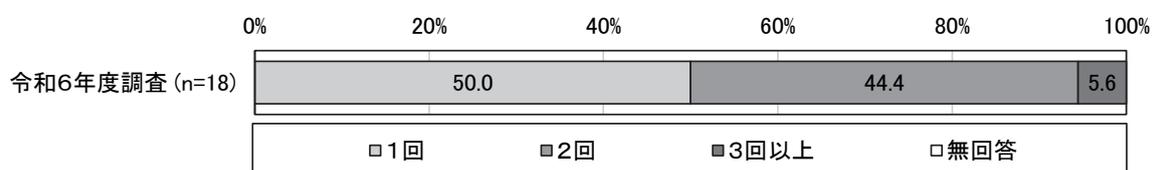
(4) あなたは間食（朝・昼・夕の3食以外で食べること）をしますか。（〇は1つ）

間食（朝・昼・夕の3食以外で食べること）をするかについては、「する」が66.7%、「しない」が33.3%となっています。



【1日の間食回数】

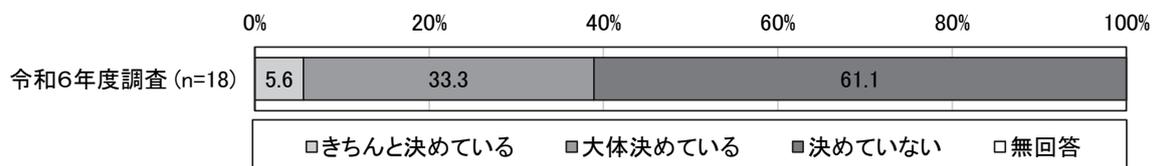
間食回数については、「1回」が50.0%、「2回」が44.4%、「3回以上」が5.6%となっています。



(4) で「する」と回答した方へおたずねします。

(4) ①あなたは間食の量は決めていますか。（〇は1つ）

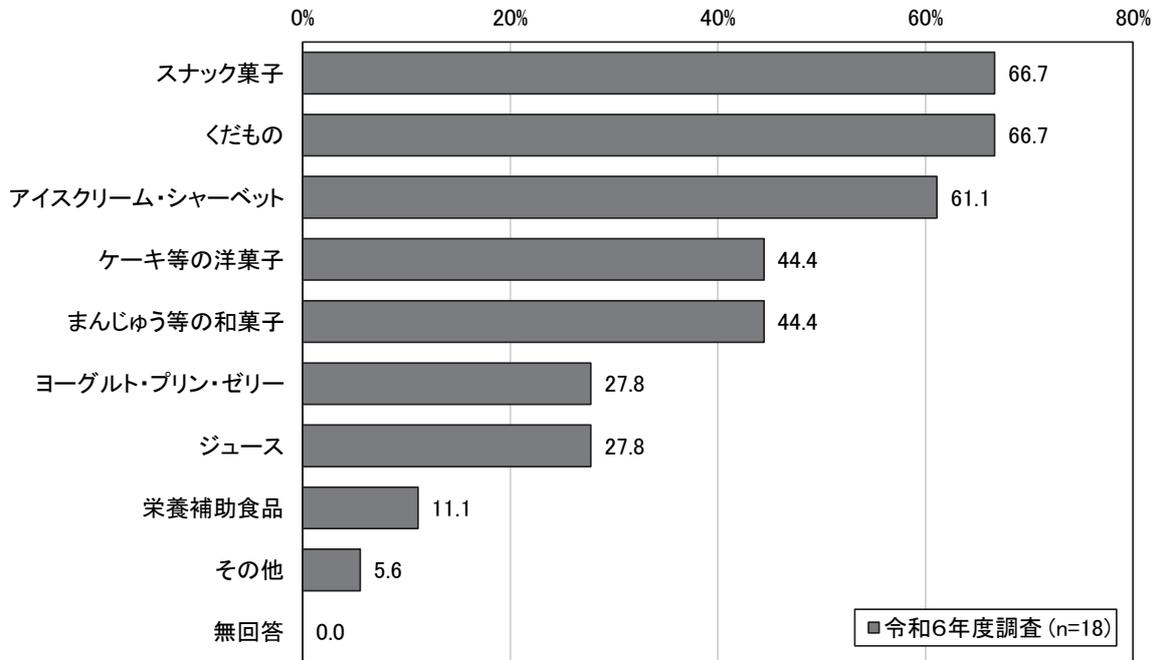
間食の量については、「きちんと決めている」が5.6%、「大体決めている」が33.3%、「決めていない」が61.1%となっています。



(4) で「する」と回答した方へおたずねします。

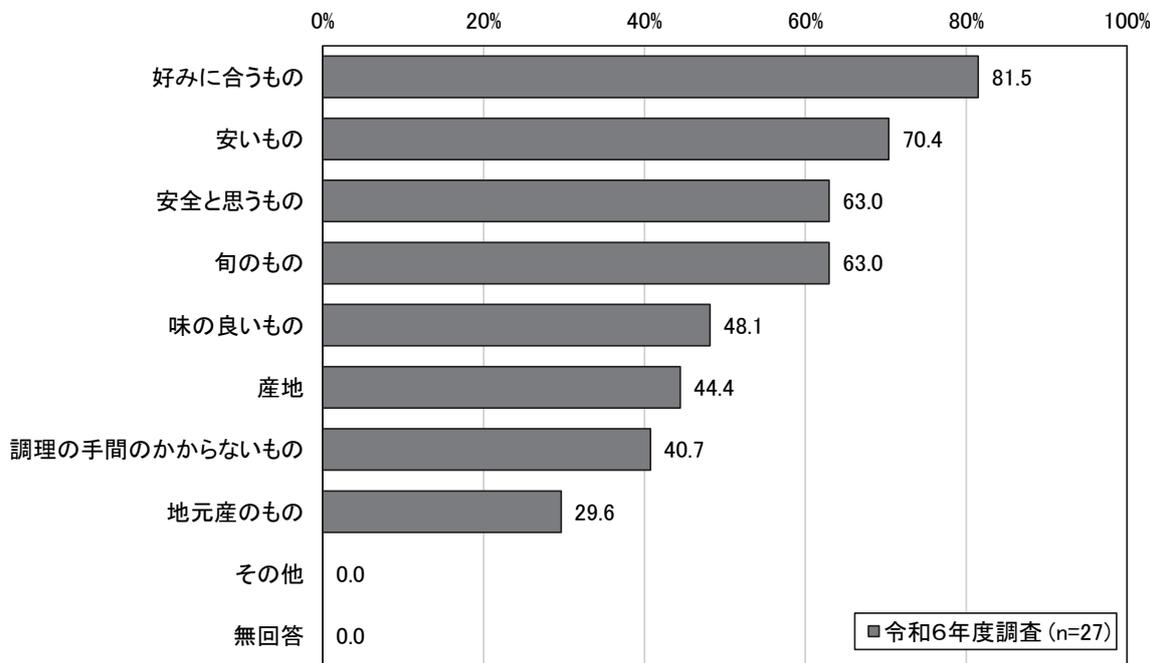
(4) ②あなたの間食の種類は何ですか。(〇はいくつでも)

間食の種類については、「スナック菓子」「くだもの」がともに66.7%、「アイスクリーム・シャーベット」が61.1%、「ケーキ等の洋菓子」「まんじゅう等の和菓子」がともに44.4%となっています。



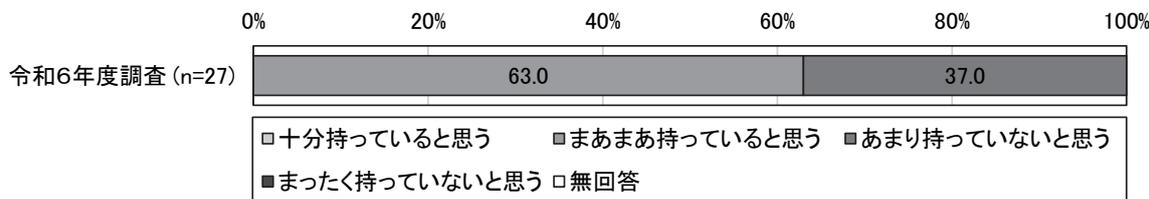
(5) あなたの家族では、食材を選ぶとき、どのような基準で選んでいますか。(〇はいくつでも)

食材を選ぶとき、どのような基準で選んでいるかについては、「好みに合うもの」が81.5%で最も高く、次いで「安いもの」が70.4%、「安全と思うもの」「旬のもの」がともに63.0%となっています。



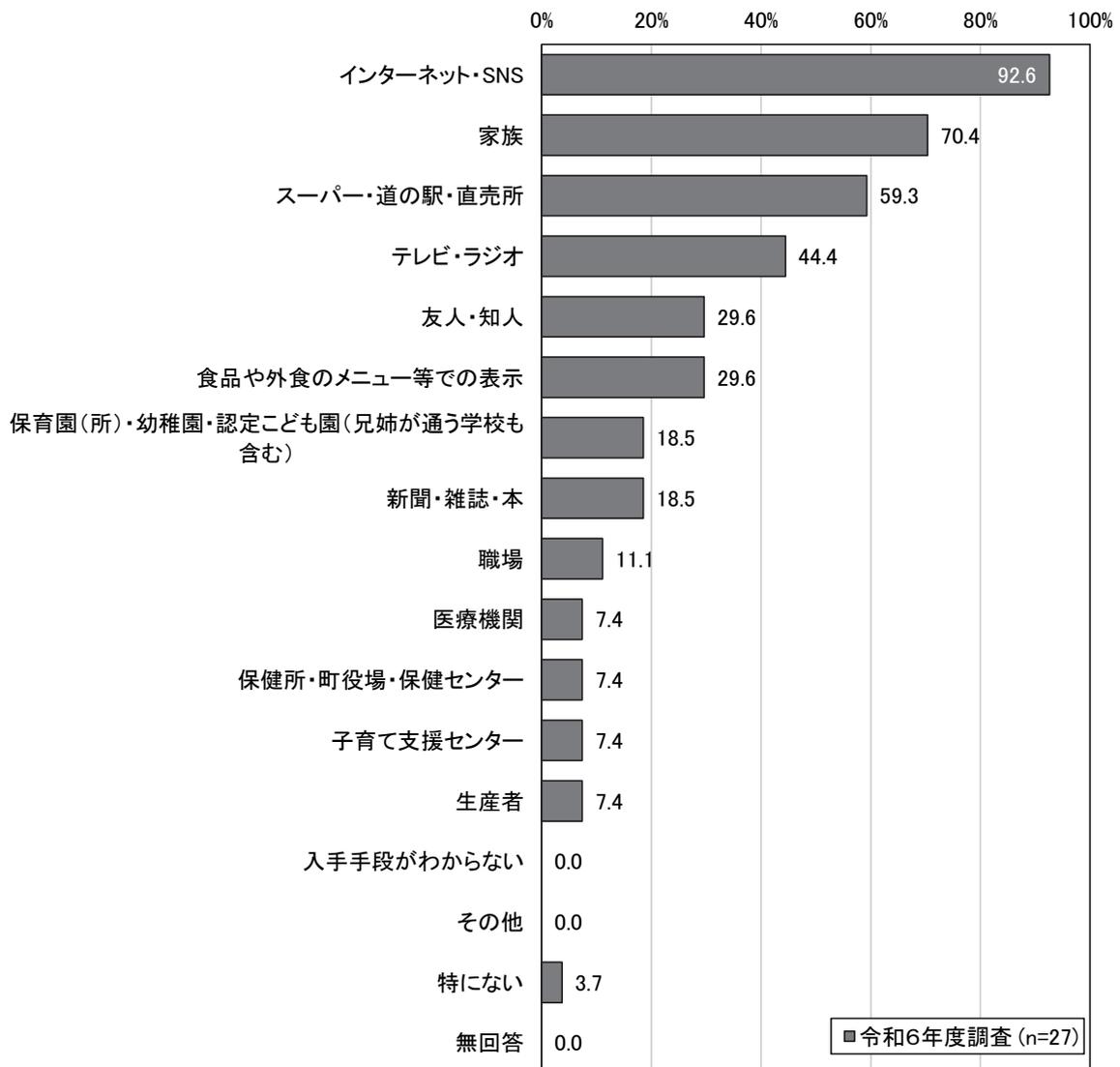
(6) あなたは、食品の安全に関する知識を持っていますか。(〇は1つ)

食品の安全に関する知識を持っているかについては、「まあまあ持っていると思う」が63.0%、「あまり持っていないと思う」が37.0%と「まあまあ持っていると思う」が26.0ポイント高くなっています。



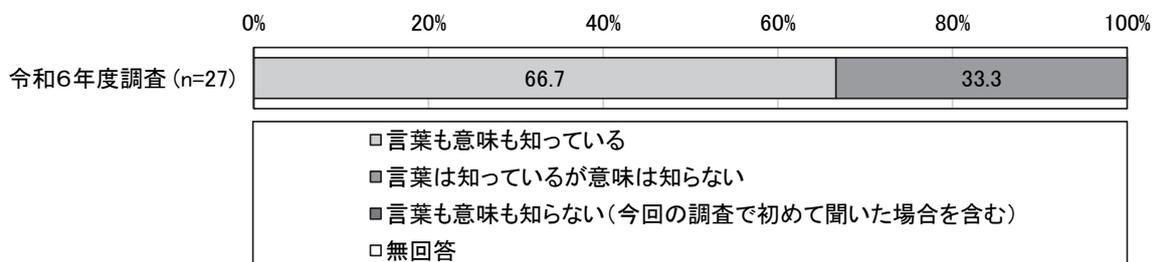
(7) あなたは、食に関する情報をどこから入手しますか。(〇はいくつでも)

食に関する情報をどこから入手するかについては、「インターネット・SNS」が92.6%で最も高く、次いで「家族」が70.4%、「スーパー・道の駅・直売所」が59.3%となっています。



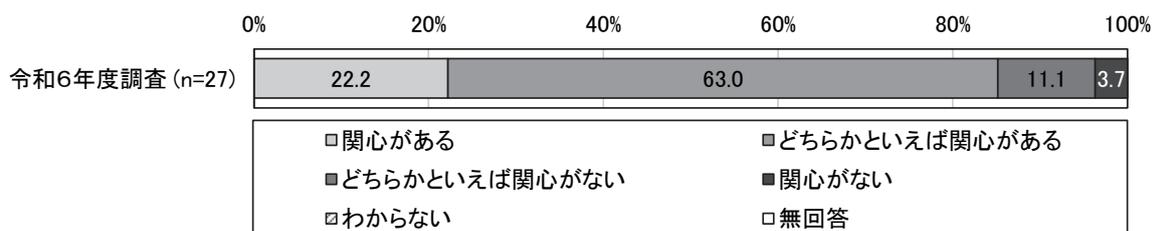
(8) あなたは、「食育」という言葉やその意味を知っていますか。(〇は1つ)

「食育」という言葉やその意味を知っているかについては、「言葉も意味も知っている」が66.7%、「言葉は知っているが意味は知らない」が33.3%、「言葉も意味も知らない(今回の調査で初めて聞いた場合を含む)」が0.0%となっています。



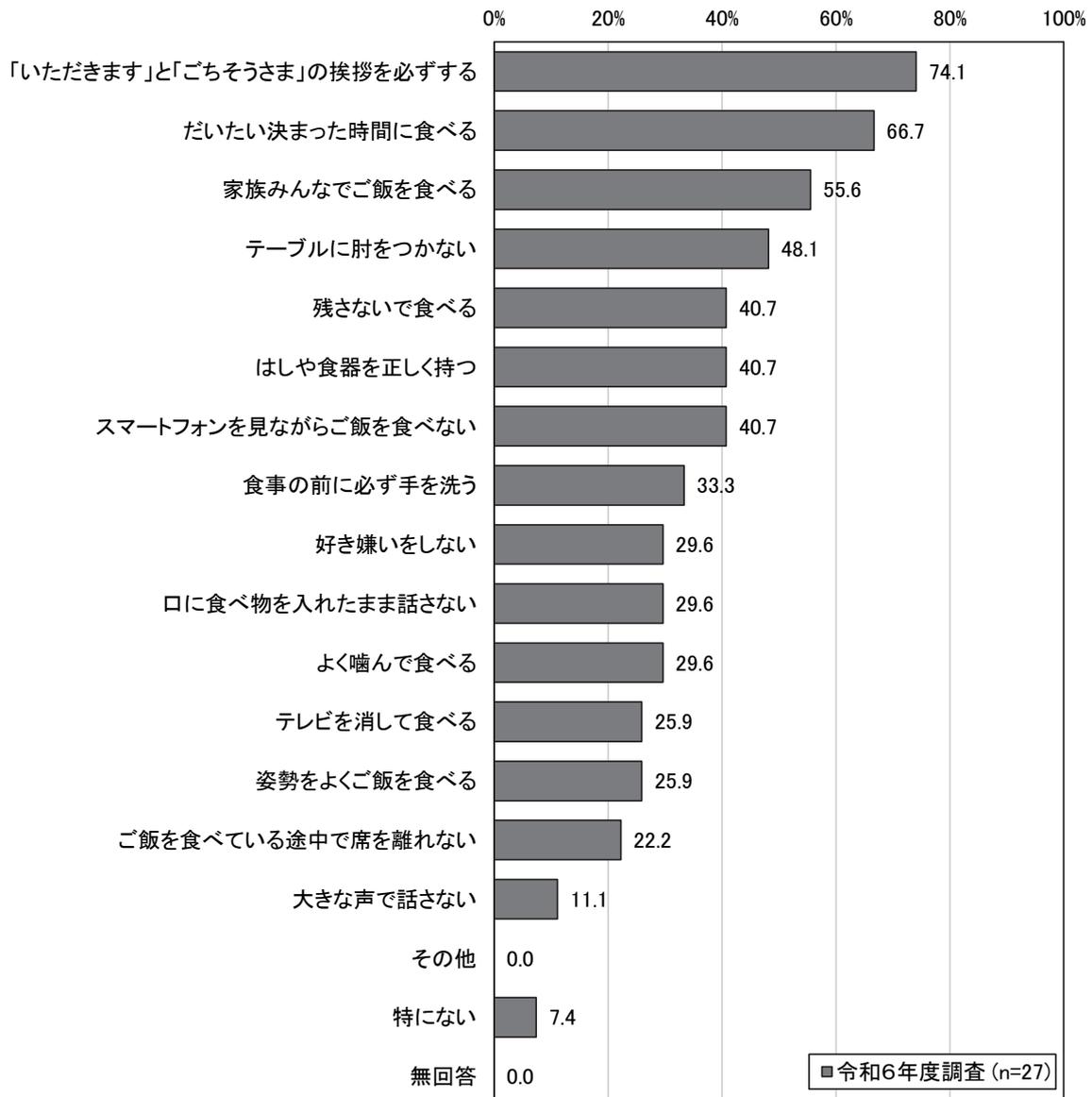
(9) あなたは、「食育」に関心がありますか。(〇は1つ)

「食育」に関心があるかについては、「関心がある」「どちらかといえば関心がある」を合算した『食育に関心がある』は85.2%、「どちらかといえば関心がない」「関心がない」を合算した『食育に関心がない』は14.8%と『食育に関心がある』が70.4ポイント高くなっています。



(10) あなたのご家庭で、食生活・食習慣・マナー・食事時間・食事中的コミュニケーションなどに関して、気を使っていることや家庭の決まりごとになっているのはどのようなことですか。
(〇はいくつでも)

ご家庭で、食生活・食習慣・マナー・食事時間・食事中的コミュニケーションなどに関して、気を使っていることや家庭の決まりごとについては、「『いただきます』と『ごちそうさま』の挨拶を必ずする」が74.1%で最も高く、次いで「だいたい決まった時間に食べる」が66.7%、「家族みんなでご飯を食べる」が55.6%となっています。

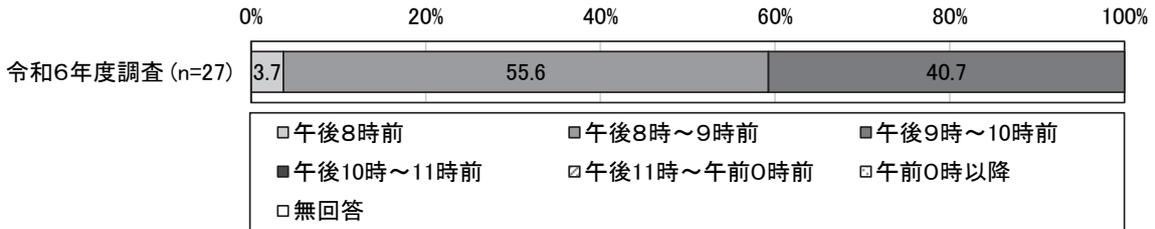


問3 お子さんの生活習慣について

(1) お子さんは、平日特別なことがないときには、何時に寝て、何時に起きますか。また、1日の睡眠時間は平均して何時間くらいですか。(それぞれに○は1つ)

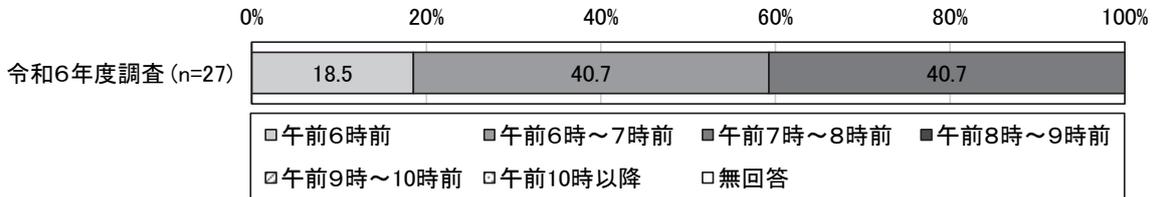
①寝る時刻

お子さんは、平日特別なことがないときには、何時に寝ているかについては、「午後8時～9時前」が55.6%で最も高く、次いで「午後9時～10時前」が40.7%、「午後8時前」が3.7%となっています。



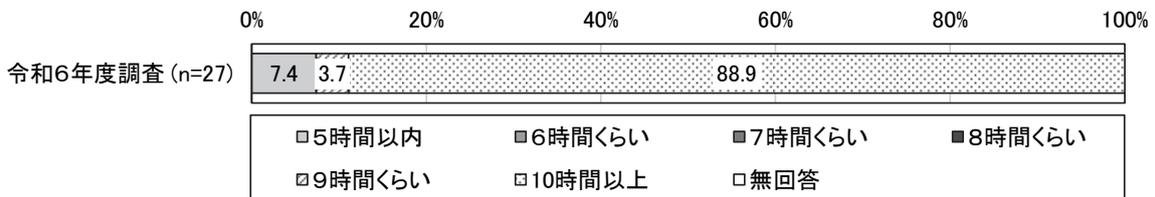
②起きる時刻

お子さんは、平日特別なことがないときには、何時に起きるかについては、「午前6時～7時前」「午前7時～8時前」がともに40.7%で最も高く、次いで「午前6時前」が18.5%となっています。



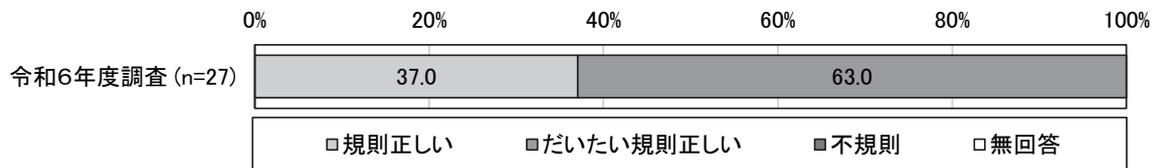
③睡眠時間（お昼寝を含みます）

お子さんは、平日特別なことがないときには、1日の睡眠時間は平均して何時間くらいかについては、「10時間以上」が88.9%で最も高く、次いで「5時間以内」が7.4%、「9時間くらい」が3.7%となっています。



(2) お子さんの生活（寝る時刻、起きる時刻など）は規則正しいですか。（〇は1つ）

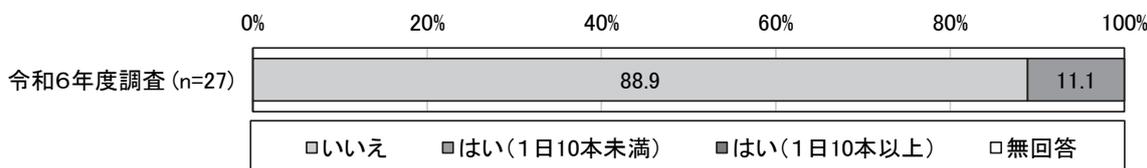
お子さんの生活（寝る時刻、起きる時刻など）は規則正しいかについては、「規則正しい」が37.0%、「だいたい規則正しい」が63.0%、「不規則」が0.0%となっています。



問4 喫煙について

(1) あなたは現在、喫煙をしていますか。(〇は1つ)

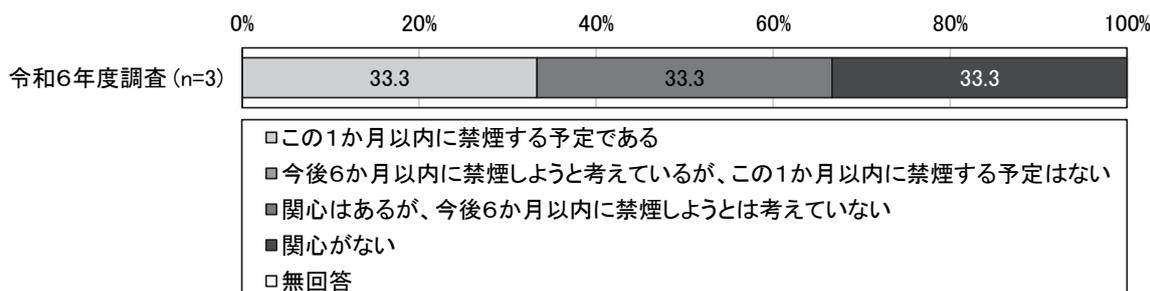
喫煙しているかについては、「いいえ」が88.9%、「はい(1日10本未満)」が11.1%、「はい(1日10本以上)」が0.0%となっています。



(1)で『喫煙している』と回答した方へおたずねします。

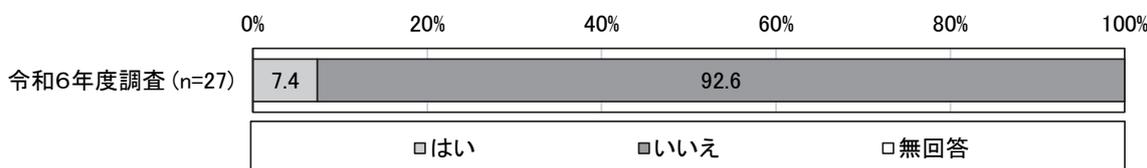
(1) ①あなたは、たばこをやめたいと思いますか。(〇は1つ)

たばこをやめたいと思うかについては、「この1か月以内に禁煙する予定である」「関心はあるが、今後6か月以内に禁煙しようとは考えていない」「関心がない」がいずれも33.3%で最も高くなっています。



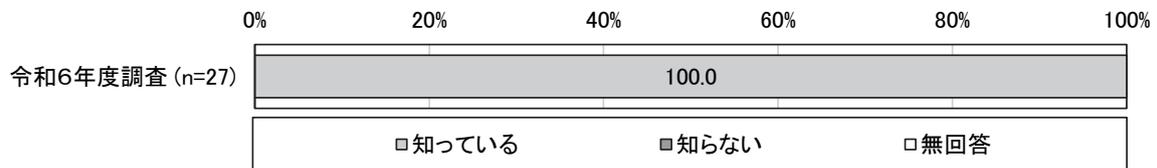
(2) お子さんのお母さんは妊娠中、喫煙していましたか。(〇は1つ)

お子さんのお母さんは妊娠中、喫煙していたかについては、「はい」が7.4%、「いいえ」が92.6%となっています。



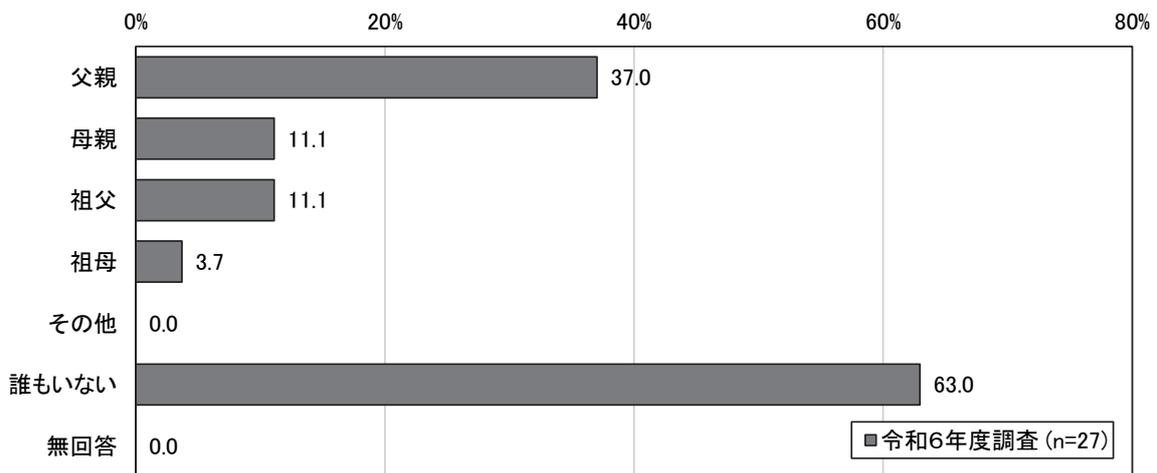
(3) あなたは、喫煙が妊娠中の体に及ぼす影響を知っていますか。(〇は1つ)

喫煙が妊娠中の体に及ぼす影響を知っているかについては、「知っている」が100.0%、「知らない」が0.0%となっています。



(4) 現在、お子さんと同居している人の中で喫煙する人は、お子さんから見てどなたですか。(〇はいくつでも)

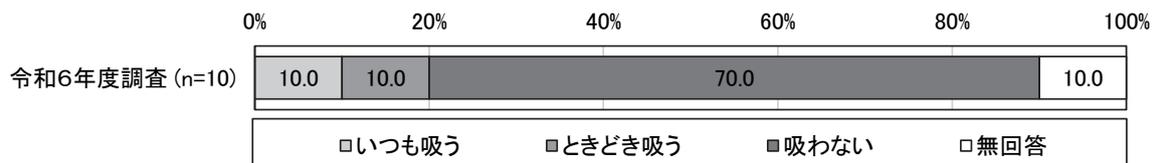
お子さんと同居している人の中で喫煙する人については、「誰もいない」が63.0%で最も高く、次いで「父親」が37.0%、「母親」「祖父」がともに11.1%となっています。



(4) で「誰もいない」以外を回答した方へおたずねします。

(4) ①その人は、お子さんの周囲（お子さんがいる同じ部屋）で喫煙をしますか。(〇は1つ)

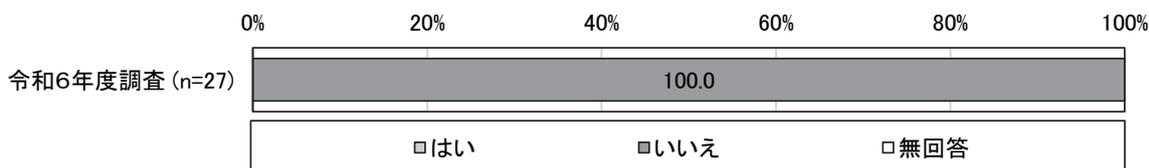
同居している喫煙者は、お子さんの周囲（お子さんがいる同じ部屋）で喫煙をしているかについては、「いつも吸う」が10.0%、「ときどき吸う」が10.0%、「吸わない」が70.0%となっています。



問5 アルコールについて

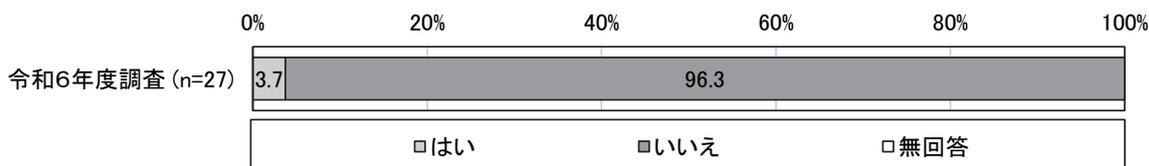
(1) お子さんのお母さんは妊娠中、お酒を飲んでいましたか。(〇は1つ)

お子さんのお母さんは妊娠中、お酒を飲んでいたかについては、「はい」が0.0%、「いいえ」が100.0%となっています。



(2) お子さんのお母さんは授乳中、習慣的にお酒を飲んでいましたか。(〇は1つ)

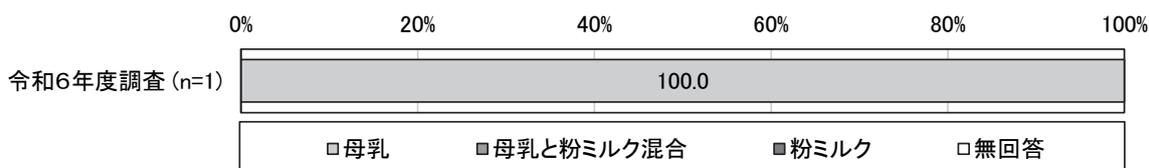
お子さんのお母さんは授乳中、習慣的にお酒を飲んでいたかについては、「はい」が3.7%、「いいえ」が96.3%となっています。



(2) で「はい」と回答した方へおたずねします。

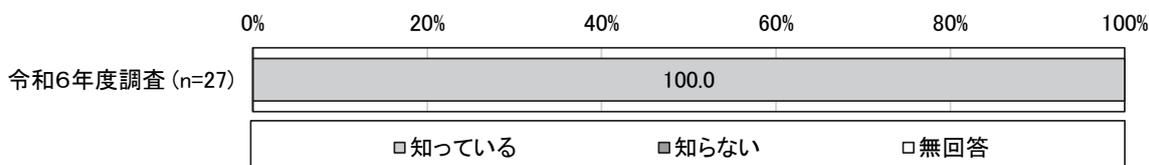
(2) ①おさんは母乳とミルクのどちらで育てていますか(または育てていましたか)。(〇は1つ)

おさんは母乳とミルクのどちらで育てているか(または育てていたか)については、「母乳」が100.0%となっています。



(3) あなたは、飲酒が妊娠中の体に及ぼす影響を知っていますか。(〇は1つ)

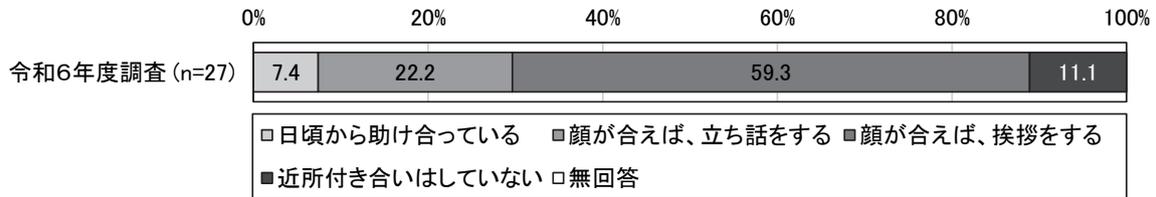
飲酒が妊娠中の体に及ぼす影響については、「知っている」が100.0%、「知らない」が0.0%となっています。



問6 地域や社会との関わり、健康づくりに関する考え方について

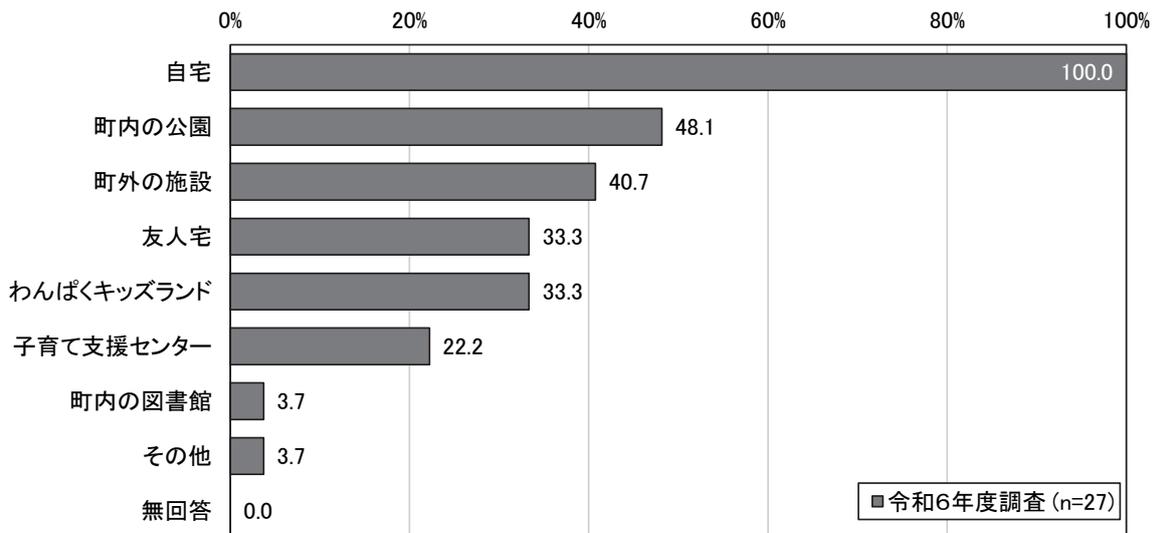
(1) あなたは、近所の人と、どの程度の付き合いをしていますか。(〇は1つ)

近所の人と、どの程度の付き合いをしているかについては、「顔が合えば、挨拶をする」が59.3%で最も高く、次いで「顔が合えば、立ち話をする」が22.2%、「近所付き合いはしていない」が11.1%となっています。



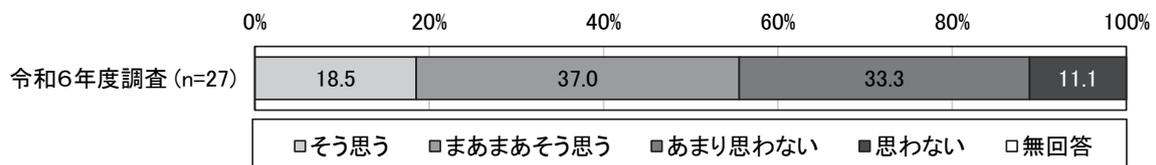
(2) お子さんを普段どこで遊ばせていますか。(〇はいくつでも)

お子さんを普段どこで遊ばせているかについては、「自宅」が100.0%で最も高く、次いで「町内の公園」が48.1%、「町外の施設」が40.7%となっています。



(3) あなたは、那須町は健康づくりに取り組みやすいまちだと思いますか。(〇は1つ)

那須町は健康づくりに取り組みやすいまちだと思うかについては、「そう思う」「まあまあそう思う」を合算した『取り組みやすいまちだと思う』は55.5%、「あまり思わない」「思わない」を合算した『取り組みやすいまちだと思わない』は44.4%と『取り組みやすいまちだと思う』が11.1ポイント高くなっています。



(4)(3)について、あなたはなぜそのように思いますか。その理由を具体的にご記入ください。

那須町は健康づくりに取り組みやすいまちだと思うかについて、「そう思う」「まあまあそう思う」理由については、全体で15件の意見があり、「スポーツ施設・公園・遊具が充実している」が5件で最も多く、次いで「豊かな自然環境のもとで取り組みやすい」「那須町の取組、イベントなどが充実している」がともに4件、「健康に関する情報について、広報などで提供されている」が1件となっています。

理由	件数
スポーツ施設・公園・遊具が充実している	5
豊かな自然環境のもとで取り組みやすい	4
那須町の取組、イベントなどが充実している	4
健康に関する情報について、広報などで提供されている	1
特になし	1
合計	15

那須町は健康づくりに取り組みやすいまちだと思うかについて、「あまりそう思わない」「思わない」理由については、全体で16件の意見があり、「健康に関する情報やイベントについての情報が不足している」が4件で最も多く、次いで「公園・運動施設などが少なく、遠い」「買い物場所が遠く、無添加やオーガニック商品の入手が困難である」「公共交通機関が少なく、車社会のため、歩くことが少ない」「歩道が整備されていない」がいずれも2件となっています。

理由	件数
健康に関する情報やイベントについての情報が不足している	4
公園・運動施設などが少なく、遠い	2
買い物場所が遠く、無添加やオーガニック商品の入手が困難である	2
公共交通機関が少なく、車社会のため、歩くことが少ない	2
歩道が整備されていない	2
わからない	2
特になし	2
合計	16

Ⅸ 資料編（使用した調査票）

XII 資料編（使用した調査票）

1. 健康に関するアンケート調査（20歳以上）

那須町 健康に関するアンケート調査

— ご協力のお願い —

皆様におかれましては、ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。
日頃は、那須町の保健・福祉行政にご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。
さて、那須町では、健康づくりを総合的に実施する指針として、『那須町健康増進計画
「健康きらピカ 21 那須」第3期計画』の策定を進めています。
この調査は、町民のみなさんが、「健康に対して、どのようなことに気を付けられているのか」「どのような生活を送られているのか」などをお聞きし、今後の町民のみなさんの健康づくりに役立てていくために実施しています。
今回ご回答いただいた内容は、本調査の目的以外に使用することはありません。
調査の趣旨をご理解の上、ご協力をいただきますようお願い申し上げます。

令和6年9月 那須町

《回答に際してのお願い》

- 調査票は封筒の宛名のご本人が答えてください。ご記入が難しい場合は、恐れ入りますがご家族の方がお手伝いくださいませますようお願いいたします。
- お名前やご住所を回答いただく必要はありません。
- お答えはあてはまる番号を○で囲んでください。
- 質問によっては、回答していただく方が限られる場合があります。注意書きに従ってお進みください。
- お答えで「その他」を選んだときは、() 内にその内容を具体的にご記入ください。
- 締切は、**10月11日(金)**です。
(※同封の返信用封筒に調査票を入れポストにご投函ください。切手は不要です)



きらちゃん
ピカくん

お問い合わせ先：那須町保健センター
電話：0287-72-5858（直通）

【こちらの回答用紙に記入して返送ください】

問1 回答しているあなた自身についておたずねします

- (1) 性別を教えてください。(○は1つ)
 1. 男性 2. 女性 3. 回答したくない
- (2) あなたの年齢を教えてください。(○は1つ)
 1. 20代 2. 30代 3. 40代
 4. 50代 5. 60代 6. 70代以上
- (3) 同居している方はどなたですか。(○はいくつでも)
 1. ひとり暮らし 2. 配偶者(夫・妻) 3. 父(義父)
 4. 母(義母) 5. 兄弟姉妹 6. 子ども
 7. 子どもの配偶者 8. 孫 9. 祖父
 10. 祖母 11. その他()
- (4) あなたは、現在の暮らしの状況を経済的にみてどう感じていますか。(○は1つ)
 1. 大変ゆとりがある 2. ややゆとりがある 3. ふつう
 4. やや苦しい 5. 大変苦しい

問2 健康管理についておたずねします

- (1) 身長及び体重を教えてください。
 身長()cm 体重()kg
- (2) 20歳の頃の体重から増減をしていますか。
 1. 増えた 2. 大きな変化はない 3. 減った
- (3) 自分の通した体重は何kgだと思えますか。
 体重 およそ()kg
- (4) あなたは、自分の体形についてどう思えますか。(○は1つ)
 1. 太っている 2. 少し太っている 3. ふつう
 4. 少しやせている 5. やせている
- (5) 現在、ご自身は健康であると思えますか。(○は1つ)
 1. とても健康だと思う 2. 健康だと思う
 3. あまり健康ではない 4. 健康ではない
- (6) あなたは、自分の健康に関心がありますか。(○は1つ)
 1. とても関心がある 2. やや関心がある
 3. あまり関心はない 4. まったく関心はない
- (7) あなたは、かかりつけ医がありますか。(○は1つ)
 1. ある 2. ない

問3 栄養・食生活についておたずねします

(1) あなたは、楽しく食事をしていますか。(○は1つ)

1. はい
2. いいえ

(2) あなたは、朝食を食べますか。(○は1つ)

1. ほとんど毎日食べる
2. 週4～5日食べる
3. 週2～3日食べる
4. ほとんど食べない

(2)で「2.」～「4.」と回答した方へおたずねします。

①朝食を食べない日があるのはなぜですか。(○は1つ)

1. おなかがすいていない
2. 面倒だから
3. 家族が食べない
4. 時間がなくて食べられない
5. 食べる習慣がない
6. あえて食べないようにしている
7. その他 ()

(3) あなたは、普段の食生活の中で、どのようなことを心がけていますか。(○はいくつでも)

1. 食事は毎日3食規則正しく食べる
2. よく噛んで食べる
3. 夜食、間食をとらないようにする
4. 食べすぎないようにしている
5. 食材の買いすぎや、料理の作りすぎに注意する
6. 塩辛いものを控えるようにしている
7. 脂っこいものを控えるようにしている
8. 1日最低1食は、バランスの取れた食事（主食、主菜、副菜などを取り入れた食事）をしている
9. 外食時やお惣菜等を買うとき、バランスを意識する
10. 食前、食後のあいさつをする
11. 家族や友人と楽しく食事をする
12. 食事の支度や料理作りのできるだけ参加する
13. その他 ()
14. 特にない

4

(8) あなたは、健康診断（健康検査）を受けていますか。(○は1つ)

1. 毎年受けている
2. 1年おきに受けている
3. 2～3年に1回受けている
4. 4～5年に1回受けている
5. 受けていない（6年以上受けていないを含む）

(8)で「1.」～「4.」と回答した方へおたずねします。

①主に健康診断（健康検査）はどこで受けましたか。(○は1つ)

1. 職場
2. 町の集団健診
3. 医療機関
4. 人間ドック
5. 学校
6. その他 ()

②どのような内容の検査を受けましたか。(○はいくつでも)

1. 血圧測定
2. 血液検査
3. 心電図検査
4. 眼底検査
5. 胸部レントゲン撮影
6. 胃がん検査
7. 大腸がん検査
8. 乳がん検査（女性のみ）
9. 子宮がん検査（女性のみ）
10. 骨密度検査
11. その他 ()

(8)で「5.」受けていない」と回答した方へおたずねします。

①健康診断（健康検査）を受けなかった理由は何ですか。(○はいくつでも)

1. 特に症状がない（健康だと思うから）
2. 受診しようと思ったが、機会を逃した
3. 健康診断を受けても意味がない
4. 医療機関を定期的に受診している
5. 前回健診を受けて異常がなかった
6. 病気が見つかるのが怖い
7. 費用がかかる
8. 健診のことを知らなかった
9. 時間帯が合わない
10. 健診を受ける機会がない
11. その他 ()
12. 特に理由はない

3

(9) あなたは、外食や食品を購入するとき、カロリーなどの栄養成分表示を見ますか。(○は1つ)

1. いつも見ている 2. 時々見ている
3. あまり見ない 4. 全く見ない

(10) あなたは、「食育※4」という言葉やその意味を知っていますか。(○は1つ)

1. 言葉の意味も知っていない 2. 言葉は知っているが、意味は知らない
3. 言葉の意味も知らない (今回の調査で初めて聞いた場合を含む)
※4: 「食育」とは、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むこと

(11) あなたは、「食育」に関心がありますか。(○は1つ)

1. 関心がある 2. どちらかといえば関心がある
3. どちらかといえば関心が無い 4. 関心が無い 5. わからない

(11) で「1.」～「2.」と回答した方へおたずねします。

①あなたは「食育」について、どのようなことに関心がありますか。(○はいくつでも)

1. 子どもの心身の健全な養育 2. 食生活の乱れ
3. 肥満ややせすぎ 4. 生活習慣病の増加
5. 食品の安全確保 6. 食にまつわる地域の文化や伝統
7. 食料自給率の向上 8. 消費者と生産者の交流や信頼
9. 自然環境と調和した食糧生産 10. 食品廃棄物の増加
11. 自然や食に対する感謝の気持ち 12. 食育の推進に関わるボランティア
13. その他 ()

(12) あなたは、ご自分の食生活について、どう思っていますか。(○は1つ)

1. 問題があると思うので、改善したい
2. 問題があると思うが、改善しようとは思わない
3. 特に問題はないと思う
4. 関心がない

(4) あなたは、「主食※1」、「主菜※2」、「副菜※3」を3つそろえて食べることが、1日に2回以上ある日は、週に何日ありますか。(○は1つ)

1. ほとんど毎日 2. 週4～5日 3. 週2～3日 4. ほとんどない

※1: 「主食」とは、ごはん、パン、麺類などを主材料とする料理のこと
※2: 「主菜」とは、魚、肉、卵、大豆や大豆製品などを主材料とする料理のこと
※3: 「副菜」とは、野菜、いも、きのこ、海藻などを主材料とする料理のこと

(5) 主食・主菜・副菜を3つそろえて食べる回数を増やすためには、どのようなことが必要だと思いますか。(○はいくつでも)

1. 手間がかからないこと
2. 時間があること
3. 食費に余裕があること
4. 食欲があること
5. 3つそろえて食べるメリットを知っていること
6. 家に用意されていること
7. 外食やコンビニ等で手軽にとることができる環境があること
8. その他 ()
9. わからない

(6) あなたは、野菜料理を1日に何皿くらいとりですか。(○は1つ)

※ 1皿当たり70g程度とします。

1. 1皿未満 2. 1～2皿 3. 3～4皿
4. 5皿以上 5. 食べない

(7) あなたは、1日のうちに1人で食事を食べることがありますか。(○は1つ)

1. ない 2. 週に1日ある
3. 週に2～3日ある 4. 週に4日～6日ある
5. 毎日

(8) あなたは、外食をしますか。(○は1つ)

1. 週5日以上 2. 週に3～4回 3. 週に1～2回
4. 月に1～3回 5. 年に数回 6. ほとんど利用しない

問4 身体活動（運動・スポーツなど）についておたずねします

- (1) あなたは、1週間に何日程度運動をしていますか。(○は1つ)
1. 3日以上
 2. 1～2日
 3. 運動していない

(1)で「1.」～「2.」と回答した方へおたずねします。

- ①1日の運動時間はどれくらいですか。(○は1つ)
1. 1時間以上
 2. 30分以上1時間未満
 3. 30分未満
- ②運動はどれくらいの期間続けていますか。(○は1つ)
1. 1年以上
 2. 6か月以上1年未満
 3. 6か月未満
- ③今行っている運動としてあてはまるものはどれですか。(○はいくつでも)
- | | | |
|-------------|-------------|----------------|
| 1. ウォーキング | 2. ジョギング | 3. サイクリング |
| 4. 水泳 | 5. 球技 | 6. エアロビクス・健康体操 |
| 7. 筋力トレーニング | 8. 柔道・剣道・空手 | 9. ストレッチ・ヨガ |
| 10. その他 () | | |

(1)で「3. 運動していない」と回答した方へおたずねします。

- ①運動していない主な理由は何ですか。最も近いと思うものを1つだけ選んでください。(○は1つ)
- | | |
|----------------------|--------------------|
| 1. 運動する時間がない | 2. 運動する場所・施設がない |
| 3. 運動を始めるきっかけがない | 4. ひとりでは長続きしない |
| 5. 運動するのが苦手・嫌い | 6. 健康上の理由から、運動できない |
| 7. 仕事で体を動かしているから必要ない | |
| 8. 適切な指導をしてくれる人がいない | |
| 9. その他 () | |
| 10. 特にない | |

- (13) あなたは、「食品の安全に関する知識※6」を持っていますか。(○は1つ)
1. 十分持っていると思う
 2. まあまあ持っていると思う
 3. あまり持っていないと思う
 4. ぜんぜん持っていないと思う

※6:「食品の安全に関する知識」とは、健康に悪影響を与えないようにするために、どのような食品を選んだら良いかや、どのような調理が必要かについての知識のこと

- (14) あなたは、「食品ロス※6」という言葉やその意味を知っていますか。(○は1つ)

1. 言葉も意味も知っている
2. 言葉は知っているが、意味は知らない
3. 言葉も意味も知らない（今回の調査で初めて聞いた場合を含む）

※6:「食品ロス」とは、本来食べられるのに捨てられてしまう食品のこと

問5 休養・こころの健康づくりについておたずねします

- (1) あなたは、日ごろの睡眠が十分にとれていますか。(○は1つ)
1. 十分とれている
 2. まあまあとれている
 3. あまりとれていない
 4. まったくとれていない
 5. わからない
- (2) 平日、特別なことがない日の1日の睡眠時間は平均して何時間くらいですか。(○は1つ)
1. 5時間以内
 2. 6時間くらい
 3. 7時間くらい
 4. 8時間くらい
 5. 9時間くらい
 6. 10時間以上
- (3) あなたは、気持ちよく眠るために何かしていることはありますか。(○はいくつでも)
1. ストレッチ
 2. 読書
 3. テレビ、スマートフォンをなるべく見ない
 4. リラックス効果のある飲み物を飲む
 5. 飲酒
 6. 昼寝をしすぎない
 7. 寝具やまくらなどにこだわる
 8. その他 ()
 9. 特にない
- (4) あなたは、朝、目が覚めたとき、疲労感が残っていると感じることがありますか。(○は1つ)
1. はい
 2. いいえ

(2) あなたは、日常生活 (仕事や家事も含む) において、1日当たり何分くらい歩いていますか。(○は1つ) ※1. 000歩当たり10分程度を目安とします。

1. 30分未満
2. 30分以上1時間未満
3. 1時間以上1時間30分未満
4. 1時間30分以上

(3) あなたの運動量 (スポーツのほかに体を動かすことも含む) は十分だと思いますか。(○は1つ)

1. 十分運動している
2. 十分ではないが、なるべく運動している
3. やや不足している
4. 不足している
5. わからない

(4) 日頃から意識的に体を動かすなどの運動をすることについてどのようにお考えですか。(○は1つ)

1. 既に取り組んでおり、継続していきたいと思っている
2. 既に取り組んでいるが、継続が難しい
3. 関心があり、今後1か月以内に取り組みようと思っている
4. 関心があり、いずれ取り組みようと思っている
5. 関心がない・取り組みたくない

(5) 運動を新しく始める、または継続するために重要なことは何ですか。(○はいくつでも)

1. 手軽にできる
2. お金がかからない
3. 楽しい
4. 短時間でできる
5. 時間の融通が利く
6. 健康やダイエットに効果的
7. 家族、友人とできる
8. 教室や設備がある
9. 専門の人に教えてもらえる
10. 大会等のイベントがある
11. その他 ()
12. 特にない

(6) あなたは、「フレイル (虚弱)※7」を知っていますか。(○は1つ)

1. 言葉も意味も知っている
2. 言葉は知っているが、意味は知らない
3. 言葉も意味も知らない (今回の調査で初めて聞いた場合を含む)

※7: 「フレイル (虚弱)」とは、加齢によって心身が老い遠え、社会とのつながりが減少した状態のこと

(5) あなたは、この1か月間に、ストレスを感じたことはありませんか。(○は1つ)

1. おおいに感じる
2. 多少感じる
3. あまり感じない
4. まったく感じない

(5) で「1.」～「2.」と回答した方へおたずねします。

①あなたのストレスの具体的な内容は何ですか。(○はいくつでも)

1. 仕事・アルバイト
2. 友人等の人間関係
3. 生きがい、将来のこと
4. 自分の健康・病気に関すること
5. 収入・家計・借金
6. 子どものこと
7. 親のこと
8. 配偶者のこと
9. 兄弟姉妹のこと
10. 家族の介護・介助等に関すること
11. その他 ()

②あなたは、ストレスを解消できていますか。(○は1つ)

1. できている
2. まあまあできている
3. どちらでもない
4. あまりできていない
5. できていない

(6) あなたは、以下のように感じますか。(それぞれに○は1つ)

①毎日の生活に充実感がない	1. はい	2. いいえ
②これまで楽しんでやれていたことが 楽しめなくなった	1. はい	2. いいえ
③以前は楽にできていたことが今では おっくうに感じられる	1. はい	2. いいえ
④自分は役に立つ人間だとは思えない	1. はい	2. いいえ
⑤わけもなく疲れたような感じがする	1. はい	2. いいえ

11

(7) あなたには、自分なりのストレス解消法がありますか。(○はいくつでも)

1. 運動
2. 興味・娯楽
3. 旅行
4. 飲食
5. 買い物
6. 地域活動やボランティア
7. 友だちや家族との会話
8. 飲酒
9. 睡眠
10. その他 ()
11. 特にない

(8) あなたが、悩みや心配なことなどがあるときに、主に相談する人は誰ですか。(○は1つ)

1. 両親
2. 配偶者
3. 子ども
4. 兄弟姉妹
5. 親戚
6. 友人・知人
7. 職場の先輩・後輩
8. 主治医
9. 専門家・専門機関 (相談先:)
10. その他 ()
11. 相談する人がいない・相談できない

(8) で「1. 相談する人がいない・相談できない」と回答した方へおたずねします。

①なぜ、相談できないと思いますか。(○はいくつでも)

1. 他人に話しくい内容
2. 自分だけの力で解決したい
3. 相談してよい内容かどうかわからない
4. 相談して悩みが解決するとは思えない
5. 相談できる人が身近にいない
6. 相談できる窓口などがわからない
7. 相談窓口などに行きたいが時間が取れない
8. 相談窓口などを信用できない
9. 相談にお金がかかるのではないかと不安
10. その他 ()
11. 特に理由はない

12

(9) あなたは、悩みや心配なことなどを相談するために、どのような機関やサービスがあればよいと思いますか。(〇は1つ)

1. 電話での相談窓口

2. 24時間相談できる窓口

3. ファックスやメール、SNSを使った相談窓口

4. 自宅や指定した場所に訪問して相談できる窓口

5. 必要に応じて、医療機関や法律、心理などの専門家と連携して対応してくれるサービス

6. その他 ()

(10) あなたは、地域や職場で、メンタルヘルスについて学んだことがありますか。

(〇は1つ)

1. ある

2. ない

問6 歯の健康についておたずねします

(1) 現在、あなたの歯は何本ありますか。(〇は1つ) ※差し歯や入れ歯の本数は除きます。

1. 28本以上 2. 27~24本 3. 23~20本

4. 19~10本 5. 9~1本 6. 0本

(2) あなたは、過去1年間に治療以外で歯科検診を受けたことがありますか。(〇は1つ)

1. ある 2. ない

(3) あなたは、歯や口について次の症状がありますか。(〇はいくつでも)

1. むし歯がある 2. 歯ぐきのはれがある

3. 歯ぐきから血が出る 4. 歯がしみることもある

5. 口臭が気になる 6. 入れ歯が合わない

7. あごがカクカク音がしたり、口を開けると痛い

8. 歯がグラグラしたり、抜けたままになっている

9. 歯と歯の間に食べ物が詰まりやすくなった

10. その他 ()

11. 特にない

(4) あなたは、歯の健康管理として、どのようなことを実践していますか。(〇はいくつでも)

1. 歯磨きを1日2回以上する

2. かかりつけの歯医者がある

3. フッ素入りの歯磨き剤を使用している

4. 歯の治療は早めに受けるようにしている

5. デンタルフロス、歯間ブラシ等の歯のすき間を掃除する器具を使用している

6. 1年に1回は歯科検診を受ける

7. 何もしていない

8. その他 ()

(5) あなたは、かかりつけの歯科医を決めていますか。(〇は1つ)

1. 決めている

2. 決めていない

問7 たばこについておたずねします

- (1) あなたは、たばこを吸いますか。(○は1つ)
1. 吸う
 2. 吸わない
 3. 吸っていたがやめた

①で「1. 吸う」と回答した方へおたずねします。

- ①あなたは、1日何本たばこを吸いますか。
おおよそ () 本
- ②あなたが現在吸っているたばこは何ですか。(○は1つ)
1. 紙巻きたばこ
 2. 加熱式たばこ
 3. その他 ()
- ③あなたは何歳からたばこを吸い始めましたか。
おおよそ () 歳
- ④あなたは、たばこをやめたいと思いますか。(○は1つ)
1. 思う
 2. 思わない

④で「1. 思う」と回答した方へおたずねします。

- ア) 禁煙への意識についてあてはまるものは何ですか。(○は1つ)
1. この1か月以内に禁煙する予定である
 2. 今後6か月以内に禁煙しようと考えているが、この1か月以内に禁煙する予定はない
 3. 禁煙したいが、今後6か月以内に禁煙しようとは考えていない

- ⑤あなたは、たばこを吸うとき、気を付けていることはありますか。(○はいくつでも)
1. 自分以外に人がいる場所では吸わない
 2. 周囲に人がいたら、その人の了解を得てから吸う
 3. 周りに人がいたら、喫煙本数を減らしている
 4. その他 ()
 5. 気を付けていることは特にない

(1) で「3. 吸っていたがやめた」と回答した方へおたずねします。

- ①どのようにして、喫煙をやめることができましたか。(○は1つ)
1. 医療機関で禁煙サポートを受けた
 2. 結婚・妊娠、子どもや孫が生まれたことなどがきっかけとなった
 3. 喫煙場所がなくなり、やめざるを得なかった
 4. たばこの値上げがきっかけとなった
 5. 身近な人などの病気を聞きしやめようと思った
 6. 体調が悪くなり、やめざるを得なかった
 7. その他 ()

(2) あなたは、以下の病気のうち、たばこによってかかりやすくなる病気はどれだと思いますか。(○はいくつでも)

1. 肺がん
2. 喘息
3. 気管支炎
4. COPD (慢性閉塞性肺疾患)
5. 心臓病
6. 脳卒中
7. 胃潰瘍
8. 妊娠に関連した異常
9. 歯周病
10. 依存症になり、やめられなくなる
11. わからない

(3) あなたは、「COPD (慢性閉塞性肺疾患) ※8」という病気を知っていますか。(○は1つ)

1. どんな病気かよく知っている
2. 名前は聞いたことがある
3. 知らない (今回の調査で初めて聞いた場合を含む)

※8:「COPD (慢性閉塞性肺疾患)」とは、肺気腫と慢性気管支炎の総称です。これらは、汚れた空気を長年吸い続けた結果 (喫煙と受動喫煙により) たばこの煙を吸い込むなど) 発症します。COPDになると、肺機能が低下するので日常生活の制限等生活の質が低下します。

問8 アルコールについておたずねします

- (1) あなたは、お酒を飲みますか。(○は1つ)
1. 飲む
 2. 飲まない
 3. 飲んでいだがやめた

(1) で「1. 飲む」と回答した方へおたずねします。

①あなたは、どれくらいの頻度でお酒を飲みますか。

週におよそ () 日

②お酒を飲む日は1日だいたいどのくらいの量を飲みますか。日本酒に換算してお答えください。(○は1つ)

※日本酒換算で1合とはビール中瓶1本＝醸造原液コップ7分目＝ウィスキーダブル1杯＝ワイン1杯180mlに相当します。

1. 1合未満
2. 1合以上2合未満
3. 2合以上3合未満
4. 3合以上4合未満
5. 4合以上5合未満
6. 5合以上

(4) 同居している方の中に、たばこを吸う人はいますか。(○は1つ)

1. いる
2. いない

(4) で「1. いる」と回答した方へおたずねします。

①家の中で喫煙する場所は分かれていますか。(○は1つ)

1. 分かれている
2. 分かれていない
3. 家の中は禁煙にしている

(5) あなたは、「受動喫煙^{※9}」という言葉を知っていますか。(○は1つ)

1. 言葉も意味も知っている
2. 言葉は知っているが、意味は知らない
3. 言葉も意味も知らない (今回の調査で初めて聞いた場合を含む)

※9: 「受動喫煙」とは、たばこから立ち上がる「副流煙」と、喫煙者が吐き出した「吐出煙」とが拡散して混ざった煙を吸うことあるいは吸わせてしまうこと。なお、煙に含まれる発がん性物質などの有害成分は、喫煙者が吸う「主流煙」より「副流煙」に多く含まれるものがあります。

(6) あなたは、過去1か月間に、自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会(受動喫煙)がありましたか。(それぞれに○は1つ)

	ほぼ毎日	週に2~5 回程度	週に 1回程度	月に 1回程度	全く なかった
①家庭	1	2	3	4	5
②町内の店舗	1	2	3	4	5
③町内の娯楽施設	1	2	3	4	5
④町内の公共施設	1	2	3	4	5
⑤町内の道路、公園	1	2	3	4	5

問9 地域や社会との関わり、健康づくりに関する考え方についておたずねします

(1) あなたは、この1年間で、どのような地域活動に参加しましたか。(〇はいくつでも)

1. 清掃活動
2. 伝統文化の継承・普及
3. 防災・交通安全活動
4. 各種イベントの運営スタッフ
5. 自治会活動
6. 町内運動会
7. 公民館行事
8. その他()
9. 参加していない

(2) あなたは、近所の人とは、どの程度の付き合いをしていますか。(〇は1つ)

1. 日頃から助け合っている
2. 顔が合えば、立ち話をする
3. 顔が合えば、あいさつをする
4. 近所つきあいはしていない

(3) あなたは、那須町は健康づくりに取組みやすいと思いますか。(〇は1つ)

1. そう思う
2. まあまあそう思う
3. あまり思わない
4. 思わない

(4) 上記(3)について、あなたは、なぜそのように思いますか。その理由を具体的にご記入ください。

以上でアンケートはおわりです。ご協力ありがとうございました。

回答もれがないかもう一度お確かめのうえ、10月11日(金)までに
同封の返信用封筒(切手不要)にて返信してください。

2. 健康に関するアンケート調査（17歳）

那須町 健康に関するアンケート調査

— おねがい —

那須町では、健康に関する『那須町健康増進計画「健康きらピカ21」第3期計画』の策定を進めています。

この調査は、若い方のお身体の様子や、普段どんな生活をしているのかをお聞きし、今後の那須町の健康づくりに役立てていくために実施しています。回答いただいた内容は、目的以外に使用することはありません。趣旨をご理解の上ご協力お願いいたします。

《回答についてのおねがい》

- 調査票は宛名のご本人がお答えください。
- お名前やご住所を回答いただく必要はありません。
- お答えで「その他」を選んだときは、（ ）内にその内容を具体的に回答ください。
- 回答方法は次のいずれかの方法から1つ選んで回答をお願いいたします。
 - ① 調査票にあるQRコードからの回答
 - ② 調査票に回答し、返信用封筒にて回答
- 締切は、10月11日（金）です。
（※調査票での回答の方は、同封の返信用封筒に調査票を入れポストにご投函ください。切手は不要です。）



きらちゃん ピカくん

お問い合わせ先：那須町保健センター
電話：0287-72-5858（直通）

問2 食事についておたずねします

- (1) あなたは、楽しく食事をしていますか。(○は1つ)
- はい
 - いいえ
- (2) あなたは、朝食を食べますか。(○は1つ)
- ほとんど毎日食べる
 - 週4～5日食べる
 - 週2～3日食べる
 - ほとんど食べない
- (2)で「2.」～「4.」と回答した方へおたずねします。
- ①あなたが朝食を食べない日がある理由は何ですか。(○はいくつでも)
- おなかがすいていない
 - ご飯が作られていない
 - 家族が食べない
 - 食べるより寝ていたい
 - 時間がなくて食べられない
 - 体の調子が悪い
 - 太りたくない
 - 朝食を食べる習慣がない
 - その他()
- (3) あなたと一緒に住んでいる人に、朝食を食べない人はいいますか。(○は1つ)
- みんないつも食べない
 - いつも食べない人がいる
 - ときどき食べない人がいる
 - いない(みんないつも食べる)
- (4) あなたは、普段何時ごろに夕食を食べていますか。(○は1つ)
- 午後7時より前
 - 午後7時～9時前
 - 午後9時～11時前
 - 午後11時以降
 - 特に決まっていない
 - 食べない

2



※この調査票でいう「あなた」とは、封筒の宛名の方です。
QRコードから回答される方は、右のQRコードを読み
込んでください。

調査票で回答の方は、以下の調査票にご記入し返信ください。

問1 あなた自身についておたずねします

- (1) あなたの性別を教えてください。(○は1つ)
- 男性
 - 女性
 - 答えたくない
- (2) あなたの身長、体重を教えてください。
1. 身長:() cm 2. 体重:() kg
- (3) あなたは、自分の体形についてどのようなように思いますか。(○は1つ)
- 太っている
 - 少し太っている
 - ふつう
 - 少しやせている
 - やせている
- (4) あなたは、自分は健康だと思いますか。(○は1つ)
- とても健康だと思う
 - 健康だと思う
 - あまり健康ではない
 - 健康ではない
- (5) あなたは、家族の代わりに家の掃除やご飯の支度、兄弟等の世話のため自分の時間がないことがありますか。(○は1つ)
- 週に4日以上ある
 - 週に1日から3日程度ある
 - 月に1日から3日程度ある
 - ほとんどない(全くないも含む)

1

(5) あなたは、朝食と夕食をひとりで食べることがありますか。

（それぞれに○は1つ）

①朝食	1. ない	2. 週に1日ある	3. 週に2～3日ある	4. 週に4日以上ある
②夕食	1. ない	2. 週に1日ある	3. 週に2～3日ある	4. 週に4日以上ある

(6) あなたは、週に何日くらい買ってきたお弁当やおかず、インスタント食品で食事をしますか。(○は1つ)

1. ほぼ毎日する
2. 週に4～5日する
3. 週に2～3日する
4. 週に1日くらいする
5. しない

(7) あなたは、林日最低1食は、バランスの取れた食事（「主食^{※1}」、「主菜^{※2}」、「副菜^{※3}」などをとりにいれた食事）をしていますか。(○は1つ)

1. はい
2. いいえ

※1：「主食」とは、ご飯、パン、麺類などを主材料とする料理のこと

※2：「主菜」とは、魚、肉、卵、大豆や大豆製品などを主材料とする料理のこと

※3：「副菜」とは、野菜、いも、きのこ、海藻などを主材料とする料理のこと

(8) あなたは、ダイエットをしていますか。(○は1つ)

1. している
2. していたがやめた
3. したことがない

(8) で「1」「2」と回答した方へおたずねします。

①あなたは、どのようなダイエットをしていますか（していましたが）。

自由に書いてください。

(9) あなたは、「食育^{※4}。」という言葉やその意味を知っていますか。(○は1つ)

1. 言葉も意味も知っている
2. 言葉は知っているが、意味は知らない
3. 言葉も意味も知らない（今回の調査で初めて聞いた場合を含む）

※4：「食育」とは、食べ物や食事に関する知識を身に付け、食への興味関心をはぐくむことで、健康的な食生活を送れるようにするための教育のこと

(10) あなたは、食育に関心がありますか。(○は1つ)

1. 関心がある
2. どちらかといえば関心がある
3. どちらかといえば関心がない
4. 関心がない
5. わからない

(11) あなたの家では、食べることにについて、決まりごとになっているのはどのようなことですか。(○はいくつでも)

1. 家族みんなでご飯を食べる
2. だいたい決まった時間に食べる
3. テレビを消して食べる
4. 残さず食べる
5. 好き嫌いしない
6. 食事の前に必ず手を洗う
7. 「いただきます」と「ごちそうさま」の挨拶を必ずする
8. 大きな声で話さない
9. 姿勢よくご飯を食べる
10. はしや食器を正しく持つ
11. 口に食べ物を入れたまま話さない
12. テーブルに肘をつかない
13. よく噛んで食べる
14. ご飯を食べている途中で席を離れない
15. スマートフォンを見ながらご飯を食べない
16. 特にない
17. その他 ()

問3 歯と口についておたずねします

- (1) あなたは、歯みがきをいつしますか。(○はいくつでも)
1. 朝食前
 2. 朝食後
 3. 昼食後
 4. 夕食後
 5. 寝る前
 6. 間食後
 7. みがかかない
 8. その他 ()
- (2) あなたは、過去1年間に治療以外で歯科検診を受けたことがありますか。(○はい1つ)
1. ある
 2. ない
- (3) あなたの歯や口について気になることがありますか。(○はいくつでも)
1. むし歯がある
 2. 歯ぐきをはれることがある
 3. 歯がしみることがある
 4. 歯ぐきから血が出ることもある
 5. 口がにおう
 6. 歯並び
 7. 特になし
 8. その他 ()
- (4) あなたは、歯の健康管理としてどのようなことを実践していますか。(○はいくつでも)
1. 歯みがきを1日2回以上する
 2. かかりつけの歯医者がある
 3. フッ素入りの歯みがき剤を使用している
 4. 歯の治療は早めに受けるようにしている
 5. デンタルフロス、歯間ブラシ等の歯のすき間を掃除する器具を使用している
 6. 1年に1回は歯科検診を受ける
 7. 何もしていない
 8. その他 ()

5

問4 運動についておたずねします

- (1) あなたは、体を動かすことが好きですか。(○はい1つ)
1. はい
 2. いいえ
- (2) あなたは、学校の体育や仕事以外で、運動（部活動、スポーツクラブなど）をしていますか。(○はい1つ)
1. 週に5日以上運動する
 2. 週に3～4日運動する
 3. 週に1～2日運動する
 4. していない

(2)で「4. していない」と回答した方へおたずねします。

- ①あなたが、学校の授業や仕事以外で運動をしていないのはなぜですか。(○はいくつでも)
1. 時間がない
 2. めんどくさい
 3. 運動・スポーツが嫌い
 4. 場所や施設がない
 5. 一緒に運動する仲間がいない
 6. 教えてくれる人がいない
 7. 入りたいクラブやチームがない
 8. その他 ()

問5 睡眠・ストレスについておたずねします

- (1) あなたは、平日特別なことがないときには、何時に寝て、何時に起きますか。また、1日の睡眠時間は平均して何時間くらいですか。(それぞれに○はい1つ)

①寝る時刻	1. 午後8時前	2. 午後8時～9時前	3. 午後9時～10時前	4. 午後10時～11時前	5. 午後11時～午前0時前	6. 午前0時以降
②起きる時刻	1. 午前6時前	2. 午前6時～7時前	3. 午前7時～8時前	4. 午前8時～9時前	5. 午前9時以降	
③1日の睡眠時間	1. 5時間以内	2. 6時間くらい	3. 7時間くらい	4. 8時間くらい	5. 9時間くらい	6. 10時間以上

6

問 6 お酒についておたずねします

- (1) あなたは、お酒を飲んでいきますか。(○は1つ)
 1. はい 2. いいえ 3. 飲んでいたがやめた
- (2) あなたは、お酒を飲みすぎると病気になることを知っていますか。(○は1つ)
 1. はい 2. いいえ

問 7 たばこについておたずねします

- (1) あなたは、たばこを吸っていますか。(○は1つ)
 1. はい 2. いいえ 3. 吸っていたがやめた

(1) で「1.」「3.」と回答した方へおたずねします。

- ①あなたが、たばこを吸ったきっかけは何ですか。(○は1つ)
 1. 周りの人が吸っている 2. 周りの人にすすめられて
 3. 吸ってみたかった 4. その他 ()

- (2) 現在、一緒に住んでいる人でたばこを吸う人は、あなたから見るとなですか。
 (○はいくつでも)
 1. 父親 2. 母親 3. 祖父
 4. 祖母 5. 兄弟姉妹 6. 誰もいない
 7. その他 ()

以上でアンケートはおわりです。ご協力ありがとうございました。

回答もれがないかももう一度お確かめのうえ、10月11日(金)までに送信または同封の返信用封筒(切手不要)にて返信してください。

- (2) あなたの生活(寝る時刻、起きる時刻など)は規則正しいですか。(○は1つ)
 1. 規則正しい 2. だいたい規則正しい 3. ばらばら
- (3) あなたは、朝起きたときすっきり目が覚めますか。(○は1つ)
 1. はい 2. いいえ
- (4) あなたは、この1か月間に嫌なことはありましたか。(○は1つ)
 1. なかった 2. 時々あった 3. たくさんあった

(4) で「2.」「3.」と回答した方へおたずねします。

- ①それは、どのようなことでしたか。(○はいくつでも)
 1. 友だちに関すること 2. 学校(仕事)での生活のこと
 3. 勉強(仕事)に関すること 4. 家での生活のこと
 5. その他 ()

- (5) 嫌なことがあったり、ストレスを感じたときの解消法は何ですか。
 自由に書いてください。

3. 健康に関するアンケート調査（中学2年生）

那須町 健康に関するアンケート調査

— おねがい —

この調査は、中学2年生のあなたの健康の様子や、普段どんな生活をしているのかを答えてもらうものです。

* あなたの名前や学校名を回答することはありません。

* この調査は右のQRコードから回答します。

先生や友だちなどに見られることはありません。

* 成績とは何の関係もありません。

あなたがいつも思っていることを、正直に答えてください。



QRコード

《回答についてのおねがい》

- 友だちと相談したり、まねをしたりしないで、あなたの考えで答えてください。
- それぞれの質問について、あてはまるものを選んでください。
- 回答で「その他」を選んだときは、その内容をくわしく書いてください。
- 回答期限は、10月18日（金）です。



きらちゃん/ヒカくん

お問合せ先：那須町保健センター

電話：0287-72-5858（直通）

問1 あなた自身についておたずねします

- (1) あなたの性別を教えてください。(○は1つ)
 1. 男子 2. 女子 3. 答えたくない
- (2) あなたは、自分の体形についてどのように思いますか。(○は1つ)
 1. 太っている 2. 少し太っている 3. ふつう
 4. 少しやせている 5. やせている
- (3) あなたは、自分は健康だと思いますか。(○は1つ)
 1. とても健康だと思う 2. 健康だと思う
 3. あまり健康ではない 4. 健康ではない

問2 食事についておたずねします

- (1) あなたは、楽しく食事をしていますか。(○は1つ)
 1. はい 2. いいえ
- (2) あなたは、自分の食生活(食べるもの、食べる時間、食べ方など)に問題があると思いますか。(○は1つ)
 1. 食生活には気をつけているので問題ない
 2. 問題があり、良くしようと思う
 3. 問題があっても、良くしようと思わない
 4. 食生活にはあまり関心がない

(2)で「2.」「3.」と回答した方へおたずねします。

- ①あなたは、自分の食生活の問題点は何だと思いますか。(○は1つ)
 1. 食事をぬくことがある 2. バランスが悪いと思う
 3. おやつを食べすぎる 4. 食事を食べすぎる
 5. その他 ()

- (3) あなたは、朝食を食べますか。(○は1つ)

1. ほとんど毎日食べる 2. 週4～5日食べる
 3. 週2～3日食べる 4. ほとんど食べない

(3)で「2.」～「4.」と回答した方へおたずねします。

- ①あなたが朝食を食べない日がある理由は何ですか。(○はいくつでも)
 1. おなかがすいていない 2. ご飯が作られていない
 3. 家族が食べない 4. 食べるより寝ていたい
 5. 時間がなくて食べられない 6. 体の調子が悪い
 7. 太りたくないから 8. 朝食を食べる習慣がない
 9. その他 ()

- (4) あなたと一緒に住んでいる人に、朝食を食べない人はいいますか。(○は1つ)

1. みんないつも食べない 2. いつも食べない人がいる
 3. とまどき食べない人がいる 4. いない(みんないつも食べる)

- (5) あなたは、普段何時ごろに夕食を食べていますか。(○は1つ)

1. 午後7時より前 2. 午後7時～9時前
 3. 午後9時～11時前 4. 午後11時以降
 5. 特に決まっていない 6. 食べない

- (6) あなたは、朝食と夕食をひとりで食べることがありますか。

(それぞれに○は1つ)

①朝食	1. ない	2. 週に1日ある
	3. 週に2～3日ある	4. 週に4日以上ある
②夕食	1. ない	2. 週に1日ある
	3. 週に2～3日ある	4. 週に4日以上ある

(7) あなたは、週に何日くらい買ってきたお弁当やおかず、インスタント食品で食事
をしますか。(○は1つ)

1. ほぼ毎日する
2. 週に4～5日する
3. 週に2～3日する
4. 週に1日くらいする
5. しない

(8) あなたは、休日最低1食は、バランスの取れた食事(「主食^{※1}」、「主菜^{※2}」、「副菜^{※3}」などをとり入れた食事)をしていますか。(○は1つ)

1. はい
2. いいえ

※1:「主食」とは、ごはん、パン、麺類などを主材料とする料理のこと

※2:「主菜」とは、魚、肉、卵、大豆や大豆製品などを主材料とする料理のこと

※3:「副菜」とは、野菜、いも、きのこ、海藻などを主材料とする料理のこと

(9) あなたは、ダイエットをしていますか。(○は1つ)

1. している
2. していたがやめた
3. したことがない

(9)で「1.」「2.」と回答した方へおたずねします。

①あなたは、どのようなダイエットをしていますか(していませんか)。
自由に書いてください。

(10) あなたは、「食育^{※4}」という言葉やその意味を知っていますか。(○は1つ)

1. 言葉も意味も知っている
2. 言葉は知っているが、意味は知らない
3. 言葉も意味も知らない(今回の調査で初めて聞いた場合を含む)

※4:「食育」とは、食べ物や食事に関する知識を身に付け、食への興味関心をはぐくむこと
で、健康的な食生活を送れるようにするための教育のこと

(11) あなたは、食育に関心がありますか。(○は1つ)

1. 関心がある
2. どちらかといえば関心がある
3. どちらかといえば関心がない
4. 関心がない
5. わからない

(12) あなたの家では、食べることに決まるとして決まりごとにしてしているのどのような
とですか。(○はいくつでも)

1. 家族みんなでごはんを食べる
2. だいたい決まった時間に食べる
3. テレビを消して食べる
4. 残さず食べる
5. 好き嫌いしない
6. 食事の前に必ず手を洗う
7. 「いただきます」と「ごちそうさま」の挨拶を必ずする
8. 大きな声で話さない
9. 姿勢よくご飯を食べる
10. はしや食器を正しく持つ
11. 口に食べ物を入れたまま話さない
12. テーブルに肘をつかない
13. よく噛んで食べる
14. ご飯を食べている途中で席を離れない
15. 携帯電話を見ながらご飯を食べない
16. 特にない
17. その他()

問3 歯と口についておたずねします

- (1) あなたは、歯みがきをいつしますか。(○はいくつでも)
 1. 朝食前 2. 朝食後 3. 昼食後 4. 夕食後 5. 寝る前
 6. 間食後 7. その他 () 8. みがかかない
- (2) あなたは、この1年間にどこかで歯みがきの仕方を教えてもらったことがありますか。(○はいくつでも)
 1. 家族 2. 学校 3. 歯医者 4. その他 ()
- (3) あなたの歯や口について気になることがありますか。(○はいくつでも)
 1. むし歯がある 2. 歯ぐきをはれることがある
 3. 歯がしみることがある 4. 歯ぐきから血が出ることもある
 5. 口がにおう 6. 歯並び
 7. 特になし 8. その他 ()

(4) あなたが、間食(朝食・昼食・夕食の3食以外のもの)としてよく食べる物は何か。(○はいくつでも)

1. 米類
2. パン・菓子パン類
3. めん類
4. 菓子・スナック菓子類
5. ジュース・炭酸の入った飲み物・スポーツドリンク
6. 乳製品
7. くだもの
8. 間食はしない
9. その他 ()

問4 運動についておたずねします

- (1) あなたは、体を動かすことが好きですか。(○は1つ)
 1. はい 2. いいえ
- (2) あなたは、学校の体育などの授業以外で、運動(部活動、スポーツクラブ、外遊びなど)をしていますか。(○は1つ)
 1. 週に5日以上運動する 2. 週に3~4日運動する
 3. 週に1~2日運動する 4. していない

(2)で「4. していない」と回答した方へおたずねします。

- ①あなたが、学校の授業以外で運動をしていないのはなぜですか。(○はいくつでも)
 1. 時間がない 2. めんどくさい
 3. 運動・スポーツが嫌い 4. 場所や施設がない
 5. 一緒に運動する仲間がいない 6. 教えてくれる人がいない
 7. 入りたいクラブやチームがない
 8. その他 ()

問5 睡眠・ストレスについておたずねします

(1) あなたは、平日特別なことがないときには、何時に寝て、何時に起きますか。また、1日の睡眠時間は平均して何時間くらいですか。(それぞれに○は1つ)

①寝る時刻	1. 午後8時前	2. 午後8時~9時前	3. 午後9時~10時前	4. 午後10時~11時前	5. 午後11時~午前0時前	6. 午前0時以降
②起きる時刻	1. 午前6時前	2. 午前6時~7時前	3. 午前7時~8時前	4. 午前8時~9時前	5. 午前9時以降	
③1日の睡眠時間	1. 5時間以内	2. 6時間くらい	3. 7時間くらい	4. 8時間くらい	5. 9時間くらい	6. 10時間以上

4. 健康に関するアンケート調査（小学4年生）

なすまち けんこう かん ちようさ
那須町 健康に関するアンケート調査

— おねがい —

この調査は、小学4年生のあなたの健康の様子や、普段どんな生活をしているのかを
答えてもらうものです。

- * あなたの名前や学校名を回答することはありません。
 - * この調査は右のQRコードから回答します。
先生や友達などに見られることはありません。
 - * 成績とは何の関係もありません。
- あなたがいつも思っていることを、正直に答えてください。



QRコード

《回答についてのおねがい》

- 友だちと相談したり、まねをしたりしないで、あなたの考えで答えてください。
- それぞれの質問について、あてはまるものを選んでください。
- 回答で「その他」を選んだときは、その内容を書いてください。
- 回答期限は、10月18日（金）です。



お問い合わせ先：那須町保健センター
電話：0287-72-5858（直通）

問1 あなた自身についておたずねします

- (1) あなたの性別を教えてください。(〇は1つ)
 1. 男子 2. 女子 3. 答えたくない
- (2) あなたは、自分の体形についてどのように思っていますか。(〇は1つ)
 1. 太っている 2. 少し太っている 3. ふつう
 4. 少しやせている 5. やせている

- (3) あなたは、自分は健康だと思えますか。(〇は1つ)
 1. とても健康だと思う 2. 健康だと思う
 3. あまり健康ではない 4. 健康ではない

問2 食事についておたずねします

- (1) あなたは、楽しく食事をしていますか。(〇は1つ)
 1. はい 2. いいえ
- (2) あなたは、自分の食生活(食べるもの、食べる時間、食べ方など)に問題があると思えますか。(〇は1つ)
 1. 食生活には気をつけているので問題ない
 2. 問題があり、良くしようと思う
 3. 問題があっても、良くしようと思わない
 4. 食生活にはあまり関心がない

(2)で「2.」「3.」と回答した方へおたずねします。

- ①あなたは、自分の食生活の問題点は何かと思えますか。(〇は1つ)
 1. 食事をめくことがある 2. バランスが悪いと思う
 3. おやつを食べすぎる 4. 食事を食べすぎる
 5. その他 ()

- (3) あなたは、朝食を食べますか。(〇は1つ)

1. ほとんど毎日食べる 2. 週4～5日食べる
 3. 週2～3日食べる 4. ほとんど食べない

(3)で「2.」～「4.」と回答した方へおたずねします。

- ①あなたは朝食を食べない日がある理由は何ですか。(〇はいくつでも)
 1. おなかがすいていない 2. ご飯が作られていない
 3. 家族が食べない 4. 食べるより寝たい
 5. 時間がなくて食べられない 6. 体の調子が悪い
 7. 太りたくないから 8. 朝食を食べる習慣がないから
 9. その他 ()

- (4) あなたと一緒に住んでいる人に、朝食を食べない人はいいますか。(〇は1つ)
 1. みんないつも食べない 2. いつも食べない人がいる
 3. ときどき食べない人がいる 4. いない(みんないつも食べる)

- (5) あなたは、普段何時ごろに夕食を食べていますか。(〇は1つ)
 1. 午後7時より前 2. 午後7時～9時前
 3. 午後9時～11時前 4. 午後11時以降
 5. 特に決まっていない 6. 食べない

- (6) あなたは、朝食と夕食をひとりで食べることがありますか。
 (それぞれに〇は1つ)

①朝食	1. ない	2. 週に1日ある
	3. 週に2～3日ある	4. 週に4日以上ある
②夕食	1. ない	2. 週に1日ある
	3. 週に2～3日ある	4. 週に4日以上ある

(7) あなたは、週に何日くらい買って来たお弁当やおかず、インスタント食品で食事をしますか。(〇は1つ)

1. ほぼ毎日する
2. 週に4～5日する
3. 週に2～3日する
4. 週に1日くらいする
5. しない

(8) あなたは、休日最低1食は、バランスの取れた食事(「主食※1」、「野菜※2」、「副菜※3」などをとりいれた食事)をしていますか。(〇は1つ)

1. はい
2. いいえ

※1: 「主食」とは、ごはん、パン、饅頭などを主材料とする料理のこと

※2: 「野菜」とは、魚、肉、卵、大豆や大豆製品などを主材料とする料理のこと

※3: 「副菜」とは、野菜、いも、きのこ、海藻などを主材料とする料理のこと

(9) あなたは、ダイエットをしていますか。(〇は1つ)

1. している
2. していたがやめた
3. したことがない

(9) で「1.」「2.」と回答した方へおたずねします。

① あなたは、どのようなダイエットをしていますか (していましたか)。

自由に書いてください。

(10) あなたは、「食育※4」という言葉やその意味を知っていますか。(〇は1つ)

1. 言葉も意味も知っている
2. 言葉は知っているが、意味は知らない
3. 言葉も意味も知らない (今回の調査で初めて聞いた場合を含む)

※4: 「食育」とは、食べ物や食事に關する知識を身に付け、食への興味関心をはぐくむことで、健康的な食生活を送れるようにするための教育のこと

(11) あなたは、食育に関心がありますか。(〇は1つ)

1. 関心がある
2. どちらかといえば関心がある
3. どちらかといえば関心がない
4. 関心がない
5. わからない

(12) あなたの家では、食べることにいついて決まりごとになっているのはどのようなですか。(〇はいくつでも)

1. 家族みんなでごはんを食べる
2. だいたい決まった時間に食べる
3. テレビを消して食べる
4. 残さず食べる
5. 好き嫌いをしない
6. 食事の前に必ず手を洗う
7. 「いただきます」と「ごちそうさま」の挨拶を必ずする
8. 大きな声で話さない
9. 姿勢よくご飯を食べる
10. はしや食器を正しく持つ
11. 口に食べ物を入れたまま話さない
12. テーブルに肘をつかない
13. よく噛んで食べる
14. ご飯を食べている途中で席を離れない
15. 携帯電話を見ながらご飯を食べない
16. 構にない
17. その他 ()

問3 歯と口についておたずねします

- (1) あなたは、歯みがきをいつしますか。(○はいくつでも)
 1. 朝食前 2. 朝食後 3. 昼食後 4. 夕食後 5. 寝る前
 6. 間食後 7. その他 () 8. みがかかない
- (2) あなたは、この1年間にどこかで歯みがきの仕方を教えてもらったことがありますか。(○はいくつでも)
 1. 家族 2. 学校 3. 歯医者 4. その他 ()
- (3) あなたの歯や口について気になることがありますか。(○はいくつでも)
 1. むし歯がある 2. 歯ぐきをはれることがある
 3. 歯がしみることがある 4. 歯ぐきから血が出ることもある
 5. 口がにおう 6. 歯並び
 7. 特になし 8. その他 ()
- (4) あなたが、間食(朝食・昼食・夕食の3食以外のもの)としてよく食べる物は何ですか。(○はいくつでも)
 1. 米類
 2. パン・菓子パン類
 3. めん類
 4. 菓子・スナック菓子類
 5. ジュース・炭酸の入った飲み物・スポーツドリンク
 6. 乳製品
 7. くだもの
 8. 間食はしない
 9. その他 ()

問4 運動についておたずねします

- (1) あなたは、体を動かすことが好きですか。(○は1つ)
 1. はい 2. いいえ
- (2) あなたは、学校の体育などの授業以外で、運動(部活動、スポーツクラブ、外遊びなど)をしていますか。(○は1つ)
 1. 週に5日以上運動する 2. 週に3~4日運動する
 3. 週に1~2日運動する 4. していない
- (2)で「4. していない」と回答した方へおたずねします。
 ①あなたが、学校の授業以外で運動をしていないのはなぜですか。(○はいくつでも)
 1. 時間がない 2. めんどくさい
 3. 運動・スポーツが嫌い 4. 場所や施設がない
 5. 一緒に運動する仲間がいない 6. 教えてくれる人がいない
 7. 入りたいクラブやチームがない
 8. その他 ()

問5 睡眠・ストレスについておたずねします

(1) あなたは、平日特別なことがないときには、何時に寝て、何時に起きますか。また、1日の睡眠時間は平均して何時間くらいですか。(それぞれに○は1つ)

①寝る時刻	1. 午後8時前 3. 午後9時~10時前 5. 午後11時~午前0時前	2. 午後8時~9時前 4. 午後10時~11時前 6. 午前0時以降
②起きる時刻	1. 午前6時前 3. 午前7時~8時前 5. 午前9時以降	2. 午前6時~7時前 4. 午前8時~9時前
③1日の睡眠時間	1. 5時間以内 3. 7時間くらい 5. 9時間くらい	2. 6時間くらい 4. 8時間くらい 6. 10時間以上

問7 たばこについておたずねします

- (1) あなたは、たばこを吸ったことがありますか。(○は1つ)
1. はい
 2. いいえ

(1)で「1. はい」と回答した方へおたずねします。

①あなたは、たばこを吸ったきっかけは何ですか。(○は1つ)

1. 周りの人が吸っている
2. 周りの人にすすめられて
3. 吸ってみたかった
4. その他 ()

(2) 現在、一緒に住んでいる人でたばこを吸う人は、あなたから見てくださいか。
(○はいくつでも)

1. 父親
2. 母親
3. 祖父
4. 祖母
5. 兄弟姉妹
6. 誰もいない
7. その他 ()

以上でアンケートはおわりです。

(2) あなたの生活（寝る時刻、起きる時刻など）は規則正しいですか。(○は1つ)

1. 規則正しい
2. だいたい規則正しい
3. ばらばら

(3) あなたは、朝起きたときすきり目が覚めますか。(○は1つ)

1. はい
2. いいえ

(4) あなたは、この1か月間に、嫌なことはありましたか。(○は1つ)

1. なかった
2. 時々あった
3. たくさんあった

(4)で「2.」「3.」と回答した方へおたずねします。

①それは、どのようなことでしたか。(○はいくつでも)

1. 友だちに関すること
2. 学校での生活のこと
3. 勉強に関すること
4. 家での生活のこと
5. その他 ()

②嫌なことがあったり、ストレスを感じたときの解消法は何ですか。
自由に書いてください。

問6 お酒についておたずねします

(1) あなたは、お酒を飲んだことがありますか。(○は1つ)

1. はい
2. いいえ

(2) あなたは、お酒を飲みすぎると病気になることを知っていますか。(○は1つ)

1. はい
2. いいえ

5. 健康に関するアンケート調査（5歳児の保護者）

那須町 健康に関するアンケート調査

ー ご協力のお願い ー

皆様におかれましては、ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。
日頃は、那須町の保健・福祉行政にご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。
さて、未来の那須町を担う子どもたちが心身共に健やかに育つことを願い、母子の健康づくり施策を含めた町民全体の健康づくりを総合的かつ計画的に進めていくための、『那須町健康増進計画「健康さくらピカ21」第3期計画』の策定を進めています。

この調査は、今年度5歳になるお子様の保護者の皆様に、普段の生活習慣や健康づくりに関するご要望等をお聞きし、計画に反映させるために実施するものです。
今回ご回答いただいた内容は、本調査の目的以外に使用することはありません。調査の趣旨をご理解の上、ご協力いただきますようお願い申し上げます。

令和6年9月 那須町

《回答に際してのお願い》

- 調査票は今年度5歳になるお子様の保護者の方がお答えください。
- お名前やご住所を回答いただく必要はありません。
- 質問によっては、回答していただく方が限られる場合があります。注意書きに従ってお進みください。
- お答えで「その他」を選んだときは、（ ）内にその内容を具体的ににご回答ください。
- 回答方法は、下のQRコードを読み取りいただき、ご回答をお願いいたします。●
締切は、10月11日（金）です。



きらちゃん、ピカくん

お問合せ先：那須町保健センター
電話：0287-72-5858（直通）

【アンケート内容】

※この調査票でいう「あなた」とは、今年度5歳になるお子様の保護者の方です。
また、「お子さん」とは、今年度5歳になる幼児です。

問1 あなたとお子さんについておたずねします

- (1) あなたの健康の状況はいかがですか。(○は1つ)
1. (どちらかといえば)よい
 2. (どちらかといえば)よくない

(1)で「2. (どちらかといえば)よくない」と回答した方へおたずねします。

①どのような症状がありますか。あてはまるものをすべて選んでください。

1. 疲れやすい
2. 眠れない
3. 病氣
4. その他 ()

(2) あなたの健康状態はいかがですか。(○は1つ)

1. (どちらかといえば)よい
2. (どちらかといえば)よくない

(2)で「2. (どちらかといえば)よくない」と回答した方へおたずねします。

①どのような症状がありますか。(○はいくつでも)

1. わけもなく不安
2. いらいらする
3. やる気が出ない
4. その他 ()

(3) お子さんの性別を教えてください。(○は1つ)

1. 男の子
2. 女の子
3. 教えたくない

(4) お子さんの健康(発達)の状態はいかがですか。(○は1つ)

1. (どちらかといえば)よい
2. (どちらかといえば)よくない

(4)で「2. (どちらかといえば)よくない」と回答した方へおたずねします。

①どのような症状がありますか。あてはまるものをすべて選んでください。

1. すぐ熱を出す
2. 身長や体重が伸びない
3. 定期的な通院を要する病氣がある
4. その他 ()

- (5) お子さんの、かかりつけ医を決めていますか。(○は1つ)
1. 決めている
 2. 決めていない

問2 あなたとお子さんの栄養・食生活についておたずねします

- (1) お子さんは、食事を決まった時間に食べますか。(○は1つ)
1. 毎日決まった時間
 2. 週4～5日程度決まった時間
 3. 週2～3日程度決まった時間
 4. ほとんど決まっていない

(2) お子さんは、朝食を食べますか。(○は1つ)

1. ほとんど毎日食べる
2. 週4～5日食べる
3. 週2～3日食べる
4. ほとんど食べない

(2)で「2.」～「4.」と回答した方へおたずねします。

①お子さんが朝食を食べない日がある理由は何ですか。(○はいくつでも)

1. 食べさせる時間がないから
2. 食欲がないから
3. 朝食を食べる習慣がないから
4. 朝食を作る時間がないから
5. その他 ()

(3) あなたは、朝食を食べますか。(○は1つ)

1. ほとんど毎日食べる
2. 週4～5日食べる
3. 週2～3日食べる
4. ほとんど食べない

(3)で「2.」～「4.」と回答した方へおたずねします。

①あなたが朝食を食べない日がある理由は何ですか。(○はいくつでも)

1. おなかがいきいていない
2. 面倒だから
3. 家族が食べない
4. 時間がなくて食べられない
5. 食べる習慣がない
6. あえて食べないようにしている
7. その他 ()

3. あまり話していない 4. 全く話さない

(7) あなたの家庭では、食材を選ぶとき、どのような基準で選んでいますか。
 (○はいくつでも)

1. 安全と思うもの
2. 好みに合うもの
3. 産地
4. 安いもの
5. 味の良いもの
6. 旬のもの
7. 地元産のもの
8. 調理の手間がかからないもの
9. その他 ()

(8) お子さんの食事で、外食をしたり食品を購入するとき、カロリーなどの栄養成分表示を見ますか。(○は1つ)

1. いつも見ている
2. 時々見ている
3. あまり見ない
4. 全く見ない

(9) あなたは、食品の安全に関する知識を持っていると思いますか。(○は1つ)

1. 十分持っていると思う
2. まあまあ持っていると思う
3. あまり持っていないと思う
4. 全く持っていないと思う

(10) あなたは、食に関する情報をどこから入手しますか。(○はいくつでも)

1. 家族
2. 友人・知人
3. 保育園(所)・幼稚園・認定こども園 4. 職場
(兄弟が通う学校も含みます)
5. 医療機関
6. 保健所・町役場・保健センター
7. 子育て支援センター
8. 生産者
9. スーパー、道の駅、直売所
10. 食品や外食のメニュー等での表示
11. テレビ・ラジオ
12. 新聞・雑誌・本
13. インターネット・SNS
14. 入手先がわからない
15. 特にない
16. その他 ()

(4) お子さんは、1日最低1食は、バランスの取れた食事(主食^{※1}、主菜^{※2}、副菜^{※3})などを取り入れた食事)をしていますか。(○は1つ)

1. はい
2. いいえ

※1:「主食」とは、ご飯、パン、麺類などを主材料とする料理のこと
 ※2:「主菜」とは、魚、肉、卵、大豆や大豆製品などを主材料とする料理のこと
 ※3:「副菜」とは、野菜、いも、きのこ、海藻などを主材料とする料理のこと

(5) お子さんは間食(朝・昼・夕の3食以外で食べること)をしますか。(○は1つ)

1. する→1日 () 回数度
2. しない

(5) で「1. する」と回答した方へおたずねします。

①お子さんの間食(朝・昼・夕の3食以外のもの)の時間は決めていきますか。(○は1つ)

1. きちんと決めている
2. だいたい決めている
3. 決めていない

②お子さんの間食の量は決めていきますか。(○は1つ)

1. きちんと決めている
2. だいたい決めている
3. 決めていない

③お子さんの間食の種類は何ですか。(○はいくつでも)

1. 米類
2. パン類
3. 麺類
4. ヨーグルト・プリン・ゼリー
5. チョコレート
6. くだもの
7. アイスクリーム・シャーベット
8. スナック菓子
9. あめ・キャラメル・グミ
10. チーズ
11. クッキー等焼き菓子
12. ケーキ等洋生菓子
13. まんじゅう等和生菓子
14. せんべい等米菓子
15. ジュース
16. 乳酸飲料
17. 栄養補助食品
18. その他 ()

(6) あなたは、食に関することでお子さんに話をすることがありますか。(○は1つ)

1. いつも話している
2. 時々話している

(11) あなたは、「食育※」という言葉やその意味を知っていますか。(○は1つ)

1. 言葉も意味も知っている
2. 言葉は知っているが、意味は知らない
3. 言葉も意味も知らない（今回の調査で初めて聞いた場合を含む）

※4:「食育」とは、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むこと

(12) あなたは、「食育」に関心がありますか。(○は1つ)

1. 関心がある
2. どちらかと言えば関心がある
3. どちらかと言えば関心がない
4. 関心がない
5. わからない

(13) あなたのご家庭で、食生活・食習慣・マナー・食事時間・食事中的コミュニケーションなどに関して、気を使っていることや家庭の決まりごとに行っているのはどのようなことですか。(○はいくつでも)

1. 家族みんなでご飯を食べる
2. だいたい決まった時間に食べる
3. テレビを消して食べる
4. 残さないで食べる
5. 好き嫌いをしない
6. 食事の前に必ず手を洗う
7. 「いただきます」と「ごちそうさま」
8. 大きな声で話さない
の挨拶を必ずする
9. 姿勢よくご飯を食べる
10. はしや食器を正しく持つ
11. 口に食べ物を入れたまま話さない
12. テーブルに肘をつかない
13. よく噛んで食べる
14. ご飯を食べている途中で席を離れない
15. スマートフォンを見ながらご飯を食べない
16. 特になし
17. その他 ()

(14) お子さんは、朝食または夕食を家族と一緒に食べますか。(○は1つ)

1. はい
2. いいえ

(14)で「1. はい」と回答した方へおたずねします。

①お子さんが朝食または夕食を家族と一緒に食べるのは、1週間のうちのどのくらいですか。(○は1つ)

1. ほぼ毎日
2. 週4～5日
3. 週2～3日
4. 週1日

問3 お子さんの運動についておたずねします

(1) お子さんが屋内及び屋外で体を動かして遊ぶ時間は、1日に何時間ですか。

※保育園（所）・幼稚園・認定こども園などの生活を含みます。(○は1つ)

1. 1時間未満
2. 1～2時間未満
3. 2時間以上

(2) お子さんが体を動かして遊ぶ時間は十分だと思えますか。(○は1つ)

1. 思う
2. 思わない

(2)で「2. 思わない」と回答した方へおたずねします。

①お子さんが体を動かして遊ぶ時間が十分でないのはなぜですか。(○は1つ)

1. 遊ぶ場所がない
2. 遊ぶ時間がない
3. お子さんが身体的・精神的に困難
4. あなたが身体的・精神的に困難
5. その他 ()

問4 お子さんの歯の健康についておたずねします

(1) お子さんの歯の健康管理として、どのようなことを実践していますか。(〇はいくつでも)

1. 歯みがきをする
2. お子さん用の歯ブラシがある
3. フッ素入りの歯みがき剤やフッ素ジェルを使用している
4. デンタルフロス、歯間ブラシ等の歯のすき間を清掃する器具を使用している
5. 1年に1回は歯科検診を受ける
6. かかりつけの歯医者がある
7. 歯の治療は早めに受けるようにしている
8. 何もしていない
9. その他 ()

(1) で「1. 歯みがきをする」と回答した方へおたずねします。

①お子さんは、いつ歯みがきをしますか。(〇はいくつでも)

1. 起床後
2. 朝食後
3. 屋食後
4. 間食後
5. 夕食後
6. 就寝前
7. その他 ()

②どのように歯みがきをしますか。(〇は1つ)

1. 親等のみが
2. 子どものみが (親等による仕上げがきはしない)
3. 子どもがみがいた後、親等が仕上げがきをする

(2) お子さんは、1日200mL以上の甘い飲み物 (スポーツドリンク、乳酸菌飲料などを含む) を週にどのくらい飲みますか。(〇は1つ)

1. ほとんど毎日飲む
2. 週4～5日飲む
3. 週2～3日飲む
4. ほとんど飲まない

(3) むし歯菌は感染することを知っていますか。(〇は1つ)

1. 知っている
2. 知らない

問5 お子さんの生活習慣についておたずねします

(1) お子さんは、平日特別なことがないときには、何時に寝て、何時に起きますか。また、1日の睡眠時間は平均して何時間くらいですか。(それぞれに〇は1つ)

①寝る時刻	1. 午後8時前	2. 午後8時～9時前
	3. 午後9時～10時前	4. 午後10～11時前
	5. 午後11時～午前0時前	6. 午前0時以降
②起きる時刻	1. 午前6時前	2. 午前6時～7時前
	3. 午前7時～8時前	4. 午前8時～9時前
	5. 午前9時～10時前	6. 午前10時以降
③睡眠時間 ※お昼寝を含みます	1. 5時間以内	2. 6時間くらい
	3. 7時間くらい	4. 8時間くらい
	5. 9時間くらい	6. 10時間以上

(2) お子さんの生活 (寝る時刻、起きる時刻など) は規則正しいですか。(〇は1つ)

1. 規則正しい
2. だいたい規則正しい
3. 不規則

(3) お子さんは、家で1日当たりどのくらい、テレビやDVDなどを見たり、スマートフォンやタブレット端末、パソコン、ゲーム機など (以下、メディア機器とする) でゲームやインターネットをしていますか。(それぞれに〇は1つ)

①平日	1. しない (見ない)	2. 1時間未満
	3. 1～2時間未満	4. 2～3時間未満
	5. 3～4時間未満	6. 4時間以上
②休日	1. しない (見ない)	2. 1時間未満
	3. 1～2時間未満	4. 2～3時間未満
	5. 3～4時間未満	6. 4時間以上

(4) あなたの家では、お子さんがメディア機器を使用する際の決まり・ルール・約束ことはありますか。(〇は1つ)

1. ある (具体的に:)
2. ない

(5) メディア機器の使用によって、子どもの成長・発達等どのような影響があると思いますか。(○はいくつでも)

1. 夜使くと睡眠不足になる
2. メディア機器を使うほど、学力が下がる
3. 記憶力や判断力の発達に遅れが出る
4. 体を動かす機会が減り、体力が落ちる
5. 視力が落ちる
6. コミュニケーション能力が落ちる
7. 特に影響はない
8. わからない
9. その他 ()

問6 喫煙についておたずねします

- (1) あなたは現在、喫煙していますか。(○は1つ)
1. いいえ
 2. 1日10本未満
 3. 1日10本以上

(1) で「2.」「3.」と回答した方へおたずねします。

- ①あなたは、たばこをやめたいと思いますか。(○は1つ)
1. この1か月以内に禁煙する予定である
 2. 今後6か月以内に禁煙しようと考えているが、この1か月以内に禁煙する予定はない
 3. 関心はあるが、今後6か月以内に禁煙しようとは考えていない
 4. 関心がない

- (2) お子さんのお母さんは妊娠中、喫煙していましたか。(○は1つ)
1. はい
 2. いいえ

(3) あなたは、喫煙が妊娠中の体に及ぼす影響を知っていますか。(○は1つ)

1. 知っている
2. 知らない

(4) 現在、同居している人の中で喫煙する人は、おさんから見てどなたですか。(○はいくつでも)

1. 父親
2. 母親
3. 祖父
4. 祖母
5. 誰もいない
6. その他 ()

(4) で「5. 誰もいない」以外を回答した方へおたずねします。

①その人は、おさんの周囲 (おさんがいる同じ部屋) で喫煙しますか。(○は1つ)

1. いつも吸う
2. ととき吸う
3. 吸わない

問7 アルコールについておたずねします

(1) お子さんのお母さんは妊娠中、お酒を飲んでいましたか。(○は1つ)

1. はい
2. いいえ

(2) お子さんのお母さんは妊娠中、習慣的にお酒を飲んでいましたか。(○は1つ)

1. はい
2. いいえ

(2) で「1. はい」と回答した方へおたずねします。

①おさんは母乳とミルクのどちらで育てていましたか。(○は1つ)

1. 母乳
2. 母乳と粉ミルク混合
3. 粉ミルク

(3) あなたは、飲酒が妊娠中の体に及ぼす影響をご存知ですか。(○は1つ)

1. 知っている
2. 知らない

問 8 地域や社会との関わり、健康づくりに関する考え方についておたずねします

- (1) あなたは、近所の人と、どの程度の付き合いをしていますか。(○は1つ)
1. 日頃から助け合っている
 2. 顔が合えば、立ち話をする
 3. 顔が合えば、挨拶をする
 4. 近所付き合いはしていない
- (2) お子さんを普段どこで遊ばせていますか。(○はいくつでも)
1. 自宅
 2. 友人宅
 3. 町内の公園
 4. 町内の図書館
 5. 町外の施設
 6. わんぱくキッズランド
 7. 子育て支援センター
 8. その他 ()
- (3) あなたは、那須町は健康づくりに取り組みやすいと思いますか。(○は1つ)
1. そう思う
 2. まあまあそう思う
 3. あまり思わない
 4. 思わない
- (4) 上記(3)について、あなたはなぜそのように思いますか。その理由を具体的にご記入ください。

ご協力いただきありがとうございます。

回答もれがないかももう一度お確かめのうえ、この調査票で回答する方は、同封の返信用封筒（切手不要）にこの調査票を入れ、10月11日（金）までにポストに投函してください。
QRコードで回答する方は、10月11日（金）までに送信してください。

6. 健康に関するアンケート調査（1歳児の保護者）

那須町 健康に関するアンケート調査

ー ご協力のお願い ー

皆様におかれましては、ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。
日頃は、那須町の保健・福祉行政にご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。
さて、未来の那須町を担う子どもたちが心身共に健やかに育つことを願い、母子の健康づくり施策を含めた町民全体の健康づくりを総合的かつ計画的に進めていくための、『那須町健康増進計画「健康さらピカ21」第3期計画』の策定を進めています。
この調査は、今年度1歳になるお子様の保護者の皆様に、普段の生活習慣や健康づくりに関するご要望をお聞きし、計画に反映させるために実施するものです。
今回ご回答いただいた内容は、本調査の目的以外に使用することはありません。調査の趣旨をご理解の上、ご協力いただきますようお願い申し上げます。

令和6年9月 那須町

《回答に際してのお願い》

- 調査票は今年度1歳になるお子様の保護者の方がお答えください。
- お名前やご住所を回答いただく必要はありません。
- 質問によっては、回答していただく方が限られる場合があります。注意書きに従ってお進みください。
- お答えで「その他」を選んだときは、()内にその内容を具体的に回答ください。
- 回答方法は、下のQRコードを読み取りいただき、ご回答をお願いいたします。
- 締切は、**10月11日（金）**です。



きらちゃん ピカくん

お問い合わせ先：那須町保健センター
電話：0287-72-5858（直通）

【アンケート内容】

※この調査票でいう「あなた」とは、今年度1歳になるお子様の保護者の方です。
また、「お子さん」とは、今年度1歳になる乳児です。

問1 あなたとお子さんについておたずねします

- (1) あなたの身体の健康状態はいかがですか。(○は1つ)
1. (どちらかといえば)よい
 2. (どちらかといえば)よくない

(1)で「2. (どちらかといえば)よくない」と回答した方へおたずねします。

①どのような症状がありますか。あてはまるものをすべて選んでください。

1. 寝れやすい
2. 眠れない
3. 病氣
4. その他 ()

- (2) あなたのこのころの健康状態はいかがですか。(○は1つ)

1. (どちらかといえば)よい
2. (どちらかといえば)よくない

(2)で「2. (どちらかといえば)よくない」と回答した方へおたずねします。

①どのような症状がありますか。(○はいくつでも)

1. わけもなく不安
2. いらいらする
3. やる気が出ない
4. その他 ()

- (3) お子さんの性別を教えてください。(○は1つ)

1. 男の子
2. 女の子
3. 教えたくない

- (4) お子さんの健康（発達）の状態はいかがですか。(○は1つ)

1. (どちらかといえば)よい
2. (どちらかといえば)よくない

(4)で「2. (どちらかといえば)よくない」と回答した方へおたずねします。

①どのような症状がありますか。あてはまるものをすべて選んでください。

1. すぐ熱を出す
2. 身長や体重が伸びない
3. 定期的な通院を要する病氣がある
4. その他 ()

- (5) お子さんの、かかりつけ医を決めていますか。(○は1つ)

1. 決めている
2. 決めていない

問2 あなたとお子さんの栄養・食生活についておたずねします

- (1) お子さんは、ミルクや離乳食を決まった時間に飲み（食べ）ますか。(○は1つ)

1. 毎日決まった時間
2. 週4～5日程度決まった時間
3. 週2～3日程度決まった時間
4. ほとんど決まっていない

(1)で「2.」～「4.」と回答した方へおたずねします。

①お子さんが決まった時間に飲み（食べ）ない理由は何ですか。(○はいくつでも)

1. 就ませる（食べさせる）時間がないから
2. 食欲にむらがあるから
3. 家族の都合
4. ミルクや離乳食を作る時間がないから
5. その他 ()

- (2) あなたは、朝食を食べますか。(○は1つ)

1. ほとんど毎日食べる
2. 週4～5日食べる
3. 週2～3日食べる
4. ほとんど食べない

(2)で「2.」～「4.」と回答した方へおたずねします。

①あなたが朝食を食べない日がある理由は何ですか。(○はいくつでも)

1. おなかがいらない
2. 面倒だから
3. 家族が食べない
4. 時間がなくて食べられない
5. 食べる習慣がない
6. あえて食べないようにしている
7. その他 ()

(3) あなたは、1日最低1食は、バランスの取れた食事（主食※1、主菜※2、副菜※3）などを取り入れた食事）をしていますか。(○は1つ)

1. はい 2. いいえ

※1:「主食」とは、ご飯、パン、麺類などを主材料とする料理のこと
 ※2:「主菜」とは、魚、肉、卵、大豆や大豆製品などを主材料とする料理のこと
 ※3:「副菜」とは、野菜、いも、きのこ、海藻などを主材料とする料理のこと

(4) あなたは間食（朝・昼・夕の3食以外で食べることを）をしますか。(○は1つ)

1. する→1日 () 回数 2. しない

(4) で「1. する」と回答した方へおたずねします。

①あなたは間食の量は決めていますか。(○は1つ)

1. きちんと決めている 2. 大体決めている 3. 決めていない

②あなたの間食の種類は何ですか。(○はいくつでも)

1. スナック菓子 2. ケーキ等の洋菓子 3. まんじゅう等の和菓子 4. くだもの
 5. アイスクリーム・シャーベット 6. ヨーグルト・プリン・ゼリー
 7. ジュース 8. 栄養補助食品
 9. その他 ()

(5) あなたの家庭では、食材を選ぶとき、どのような基準で選んでいますか。

(○はいくつでも)

1. 安全と思うもの 2. 好みに合うもの
 3. 産地 4. 安いもの
 5. 味の良いもの 6. 旬のもの
 7. 地元産のもの 8. 調理の手間のかからないもの
 9. その他 ()

(6) あなたは、食品の安全に関する知識を持っていると思いますか。(○は1つ)

1. 十分持っていると思う 2. まあまあ持っていると思う

3. あまり持っていないと思う 4. まったく持っていないと思う
 (7) あなたは、食に関する情報をどこから入手しますか。(○はいくつでも)
1. 家族 2. 友人・知人
 3. 保育園(所)・幼稚園・認定こども園 4. 職場
 (兄弟が通う学校も含みます)
 5. 医療機関 6. 保健所・町役場・保健センター
 7. 子育て支援センター 8. 生産者
 9. スーパー、道の駅、直売所 10. 食品や外食のメニュー等での表示
 11. テレビ・ラジオ 12. 新聞・雑誌・本
 13. インターネット・SNS 14. 入手手段がわからない
 15. 様にならない
 16. その他 ()

(8) あなたは、「食育※1」という言葉やその意味を知っていますか。(○は1つ)

1. 言葉も意味も知っている
 2. 言葉は知っているが、意味は知らない
 3. 言葉も意味も知らない(今回の調査で初めて聞いた場合を含む)

※4:「食育」とは、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むこと

(9) あなたは、「食育」に関心がありますか。(○は1つ)

1. 関心がある 2. どちらかと言えば関心がある
 3. どちらかと言えば関心がない 4. 関心がない
 5. わからない

(10) あなたのご家庭で、食生活・食習慣・マナー・食事時間・食事時のコミュニケーションなどに關して、気を使っていることや家庭の決まりごとにしてしているのはどのようなことですか。(○はいくつでも)

1. 家族みんなでご飯を食べる
2. だいたい決まった時間に食べる
3. テレビを消して食べる
4. 残さないで食べる
5. 好き嫌いをしない
6. 食事の前に必ず手を洗う
7. 「いただきます」と「ごちそうさま」
8. 大きな声で話さないの姿勢を必ずする
9. 姿勢よくご飯を食べる
10. はしや食器を正しく持つ
11. 口に食べ物を入れたまま話さない
12. テーブルに肘をつかない
13. よく噛んで食べる
14. ご飯を食べている途中で席を離れない
15. スマートフォンを見ながらご飯を食べない
16. 持たない
17. その他 ()

問3 お子さんの生活習慣についておたずねします

(1) お子さんは、平日特別なことがないときには、何時に寝て、何時に起きますか。また、1日の睡眠時間は平均して何時間くらいですか。(それぞれに○は1つ)

①寝る時刻	1. 午後8時前	2. 午後8時～9時前
	3. 午後9時～10時前	4. 午後10～11時前
	5. 午後11時～午前0時前	6. 午前0時以降
②起きる時刻	1. 午前6時前	2. 午前6時～7時前
	3. 午前7時～8時前	4. 午前8時～9時前
	5. 午前9時～10時前	6. 午前10時以降
③睡眠時間 ※お昼寝を含みます	1. 5時間以内	2. 6時間くらい
	3. 7時間くらい	4. 8時間くらい
	5. 9時間くらい	6. 10時間以上

(2) お子さんの生活 (寝る時刻、起きる時刻など) は規則正しいですか。(○は1つ)

1. 規則正しい
2. だいたい規則正しい
3. 不規則

問4 喫煙についておたずねします

(1) あなたは現在、喫煙していますか。(○は1つ)

1. いいえ
2. 1日10本未満
3. 1日10本以上

(1) で「2.」「3.」と回答した方へおたずねします。

①あなたは、たばこをやめたいと思いますか。(○は1つ)

1. この1か月以内に禁煙する予定である
2. 今後6か月以内に禁煙しようと考えているが、この1か月以内に禁煙する予定はない
3. 関心はあるが、今後6か月以内に禁煙しようとは考えていない
4. 関心がない

(2) お子さんのお母さんは妊娠中、喫煙していましたか。(○は1つ)

1. はい
2. いいえ

(3) あなたは、喫煙が妊娠中の体に及ぼす影響を知っていますか。(○は1つ)

1. 知っている
2. 知らない

(4) 現在、お子さんと同居している人の中で喫煙する人は、おさんから見てどなたですか。

(○はいくつでも)

1. 父親
2. 母親
3. 祖父
4. 祖母
5. 誰もいない
6. その他 ()

(4) で「5. 誰もいない」以外を回答した方へおたずねします。

①その人は、お子さんの周囲 (お子さんがいる同じ部屋) で喫煙しますか。(○は1つ)

1. いつも吸う
2. とどき吸う
3. 吸わない

(3) あなたは、那須町は健康づくりに取り組みやすいまちだと思いますか。(〇は1つ)

1. そう思う
2. まあまあそう思う
3. あまり思わない
4. 思わない

(4) 上記(3)について、あなたはなぜそのように思えますか。その理由を具体的にご記入ください。

ご協力いただきありがとうございます。

回答もれがないかももう一度お確かめのうえ、この調査票で回答する方は、同封の返信用封筒（切手不要）にこの調査票を入れ、**10月11日（金）**までにポストに投函してください。
QRコードで回答する方は、**10月11日（金）**までに送信してください。

問5 アルコールについておたずねします

(1) お子さんのお母さんは妊娠中、お酒を飲んでいましたか。(〇は1つ)

1. はい
2. いいえ

(2) お子さんのお母さんは妊娠中、習慣的にお酒を飲んでいましたか。(〇は1つ)

1. はい
2. いいえ

(2) で「1. はい」と回答した方へおたずねします。

①お子さんは母乳とミルクのどちらで育てていますか（または育てていましたか）。(〇は1つ)

1. 母乳
2. 母乳と粉ミルク混合
3. 粉ミルク

(3) あなたは、飲酒が妊娠中の体に及ぼす影響を知っていますか。(〇は1つ)

1. 知っている
2. 知らない

問6 地域や社会との関わり、健康づくりに関する考え方についておたずねします

(1) あなたは、近所の人と、どの程度の付き合いをしていますか。(〇は1つ)

1. 日頃から助け合っている
2. 顔が合えば、立ち話をする
3. 顔が合えば、挨拶をする
4. 近所付き合いはしていない

(2) お子さんを普段どこで遊ばせていますか。(〇はいくつでも)

1. 自宅
2. 友人宅
3. 町内の公園
4. 町内の図書館
5. 町外の施設
6. わんぱくキッズランド
7. 子育て支援センター
8. その他 ()

**令和6年度
那須町 健康に関するアンケート調査
【結果報告書】**

令和7年3月発行

発行 那須町
編集 那須町 保健福祉課 保健センター
〒329-3215
栃木県那須郡那須町大字寺子乙 2556-1