

銚子市 健康増進計画等策定のための
健康づくりに関するアンケート調査
報告書

平成 30 年 2 月

銚子市

目 次

第1章 調査の概要

1 調査実施の目的	3
2 調査の内容	3
3 調査の設計	3
4 調査結果を見る上での注意事項	3

第2章 一般市民調査結果

1 回答者自身について	7
(1) 性別、年齢	7
(2) 職業	8
(3) 加入医療保険	8
(4) 同居者	8
(5) 同居者数	9
(6) 現在の暮らし向き	9
(7) 居住地区	10
2 健康状態・健康への意識について	11
(1) 健康についての意識	11
(2) 健康状態	13
(3) 健康診断の受診状況	15
(4) かかりつけ医の有無	21
(5) かかりつけ薬局の有無	23
(6) 健康のため実践していること	25
(7) 健康に関する情報の入手先	37
(8) ロコモティブシンドロームの認知状況	39
(9) メタボリックシンドロームの認知状況	41
(10) 身長・体重	43
(11) 体型について	45
3 食生活・栄養について	48
(1) 食事バランスガイドの認知状況	48
(2) 食事バランスガイドの活用状況	50
(3) 1日350g以上の野菜の摂取の認知	51
(4) 1日2回以上のバランスのとれた食事摂取	53
(5) 外食頻度	56
(6) 持ち帰りの弁当や惣菜の利用頻度	58
(7) 食習慣について	60
(8) 栄養成分表示について	83
4 食育について	87
(1) 食育認知度	87
(2) 食育への関心度	89

(3) 地産地消の認知状況	91
(4) 農産物購入時の産地への意識	93
5 喫煙について	95
(1) 喫煙状況	95
(2) 喫煙開始年齢	98
(3) 禁煙の意向	99
(4) 受動喫煙の影響についての意識	103
(5) COPDの認知状況	105
(6) 受動喫煙経験	107
6 飲酒について	110
(1) 飲酒頻度	110
(2) 1日あたりの飲酒量	112
7 休養・心の健康について	114
(1) 最近1か月間の不安、ストレス等	114
(2) 不安、ストレス等の原因	117
(3) 不安、ストレス等の解消状況	119
(4) 家族に関する悩み	122
(5) 悩みの相談先	124
(6) 平均睡眠時間	126
(7) 睡眠による休養の充足状況	128
(8) 睡眠導入剤や精神安定剤などの利用有無	130
(9) 就寝前のアルコール摂取	132
(10) 食事満足度	133
(11) 自殺対策として大切な取り組み	135
8 歯の健康について	137
(1) 最近1年間の歯科医受診状況	137
(2) 歯科医の受診目的	139
(3) 受診できなかった理由	140
(4) かかりつけ歯科医の有無	141
(5) 歯の本数	143
(6) 咀嚼の状況	146
(7) 歯や歯肉の健康ために取り組んでいること	149
9 地域のつながりについて	151
(1) 地域の人たちとのつながり	151
10 保健サービス等に関する意見・要望（自由意見）	153

第3章 小学生調査結果

1 回答者自身について	159
(1) 性別	159
(2) 居住地区	159

(3) 同居者	160
(4) 同居者数	160
2 健康状態・健康への意識について	161
(1) 健康についての意識	161
(2) 健康状態	162
(3) 健康への関心度	163
(4) 身長・体重	164
(5) 体型について (本人)	166
(6) 体型について (保護者)	167
3 食生活・栄養について	168
(1) 食べることの重要度	168
(2) 朝食での孤食状況	168
(3) 夕食での孤食状況	169
(4) 朝食と夕食で食べたもの	171
(5) 食生活について	175
4 身体活動・運動について	184
(1) 運動の大切さ認知	184
(2) 運動量について	184
(3) 家や地域での運動	185
(4) 体育の授業以外の運動	186
(5) 運動ができない理由	187
5 たばこについて	187
(1) 家庭内喫煙者	187
(2) 家庭内分煙	188
6 心の健康について	188
(1) 自己肯定度	188
(2) 最近1か月間の不安、ストレス等	189
(3) 不安、ストレス等の原因	190
(4) 不安、ストレス等の解消状況	191
(5) 悩みの相談先	191
(6) 起床時刻、就寝時刻	192
(7) 睡眠充足状況	194
(8) 学校満足度	195
(9) 食事満足度	196
7 歯の健康について	196
(1) むし歯や歯肉炎の経験	196
(2) 歯科医受診状況	197
(3) 受診しなかった理由	198
(4) かかりつけ歯科医の有無	198
(5) 歯や歯肉の健康ために注意していること	199

8 地域のつながりについて	200
(1) 近所の人へのあいさつ	200

第4章 中学生調査結果

1 回答者自身について	203
(1) 性別	203
(2) 居住地区	203
(3) 同居者	204
(4) 同居者数	204
2 健康状態・健康への意識について	205
(1) 健康についての意識	205
(2) 健康状態	205
(3) 健康への関心度	206
(4) 健康情報入手先	207
(5) 身長・体重	209
(6) 体型について	210
(7) 体型の維持・改善	212
(8) やせすぎのデメリット認知	212
(9) メタボリックシンドロームの認知状況	213
3 食生活・栄養について	213
(1) 食べることの重要度	213
(2) 朝食での孤食状況	214
(3) 夕食での孤食状況	215
(4) 食事バランスガイドの認知状況	216
(5) 食事バランスガイドの活用状況	216
(6) 1日350g以上の野菜の摂取の認知	217
(7) 1日2回以上のバランスのとれた食事摂取	218
(8) 外食頻度	219
(9) 持ち帰りの弁当や惣菜の利用頻度	220
(10) 食習慣について	220
(11) 栄養成分表示について	233
4 食育について	234
(1) 食育認知度	234
(2) 食育への関心度	235
5 身体活動・運動について	236
(1) 運動の大切さ認知	236
(3) 家や地域での運動	237
(4) 体育の授業以外の運動	238
(5) 運動ができない理由	239
6 喫煙について	239

(1) 家庭内喫煙者	239
(2) 家庭内分煙	240
(3) たばこによる健康障害	240
(4) 喫煙意向	241
7 飲酒について	241
(1) 飲酒による健康障害	241
(2) 飲酒意向	242
8 薬物について	243
(1) 薬物乱用に関する認知	243
9 休養・心の健康について	245
(1) 自己肯定度	245
(2) 最近1か月間の不安、ストレス等	246
(3) 不安、ストレス等の原因	247
(4) 不安、ストレス等の解消状況	247
(5) 悩みの相談先	248
(6) 起床時刻、就寝時刻	251
(7) 睡眠充足状況	251
(8) 学校満足度	251
(9) 食事満足度	252
10 歯の健康について	252
(1) むし歯や歯肉炎の経験	252
(2) 歯科医受診状況	253
(3) 受診しなかった理由	254
(4) かかりつけ歯科医の有無	254
(5) 歯や歯肉の健康ために注意していること	255
11 人づきあいについて	256
(1) 近所の人へのあいさつ	256

第5章 調査票

一般市民	259
小学生	275
中学生	284

第 1 章 調査の概要

1. 調査実施の目的

市民の健康増進を推進するため、「健康増進計画」「食育推進計画」「自殺対策計画」を併せた総合的な計画として「銚子市健康プラン」を策定することとなり、その基礎資料とするべく、市民の健康観や、子ども・保護者の健康づくり、生活習慣、個人の健康に影響を与える社会環境に関する状況や意識、健康格差の要因に関連すること等を把握するため、アンケート調査を実施した。

2. 調査の内容

- | | |
|--------------------------|-----------------------------|
| (1) 対象者特性 | (7) 飲酒について (中学生、一般のみ) |
| (2) 健康状態・健康への意識について | (8) 薬物について (中学生のみ) |
| (3) 食生活・栄養について | (9) 休養・心の健康について |
| (4) 身体活動・運動について (小中学生のみ) | (10) 歯の健康について |
| (5) 食育について (中学生、一般のみ) | (11) 地域とのつながりについて |
| (6) 喫煙について | (12) 保健サービスに関する意見・要望 (一般のみ) |

3. 調査の設計

調査地域：銚子市全域

調査対象：(一般) 市内在住の満20歳以上の男女、無作為抽出による2,000人

(小学生) 市内小学4年生男女395人

(中学生) 市内中学2年生男女434人

調査方法：郵送配布-郵送回収、督促はがき1回 (一般)

学校にて配布-回収 (小中学生)

調査期間：平成29年8月25日～9月11日 (一般)

平成29年9月1日～9月11日 (小中学生)

回収状況：一般 有効回収数1084、有効回収率 54.2%

小学生 有効回収数380、有効回収率 96.2%

中学生 有効回収数391、有効回収率 90.1%

4. 調査結果を見る上での注意事項

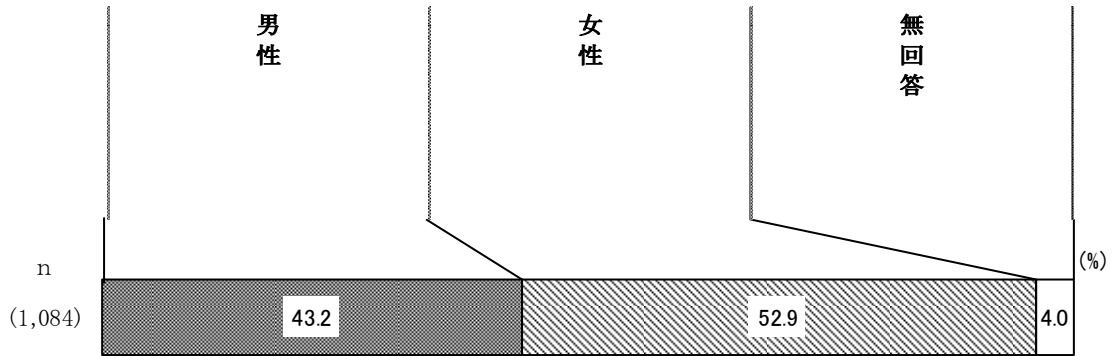
- ・本文、表、グラフなどに使われる「n」は各設問に対する回答者数である。
- ・百分率(%)の計算は、小数点以下第2位を四捨五入し、小数点以下第1位まで表示した。したがって、単数回答(1つだけ選ぶ問)においても、四捨五入の影響で%を足し合わせても100%にならない場合がある。
- ・複数回答(2つ以上選んでよい問)においては、%の合計が100%を超える場合がある。
- ・本文、表、グラフは、表示の都合上、調査票の選択肢等の文言を一部省略している場合がある。
- ・回答者数が30未満の場合、比率が上下しやすいため、傾向を見るにとどめ、本文中では触れていない場合がある。

第 2 章 一般市民調查結果

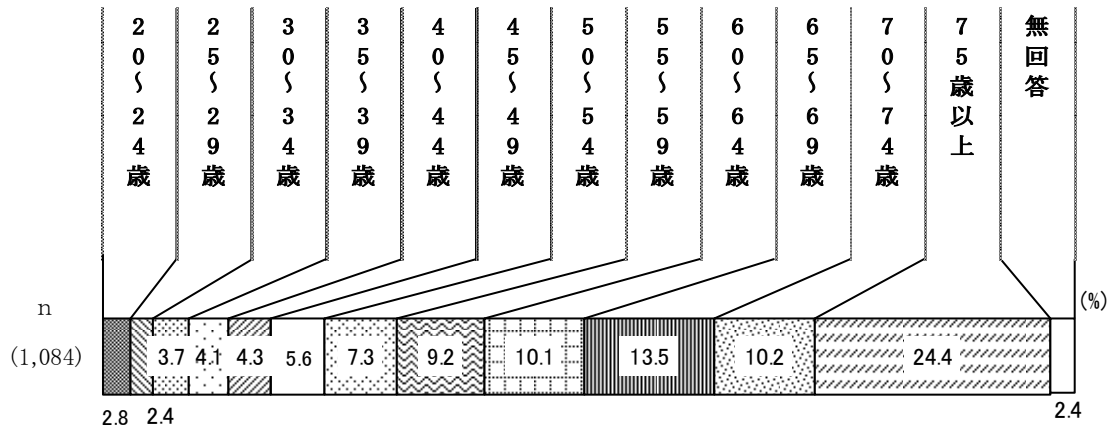
あなた（回答者）ご自身について

問1 あなたの性別と年齢をお答えください。（〇はそれぞれ1つずつ）

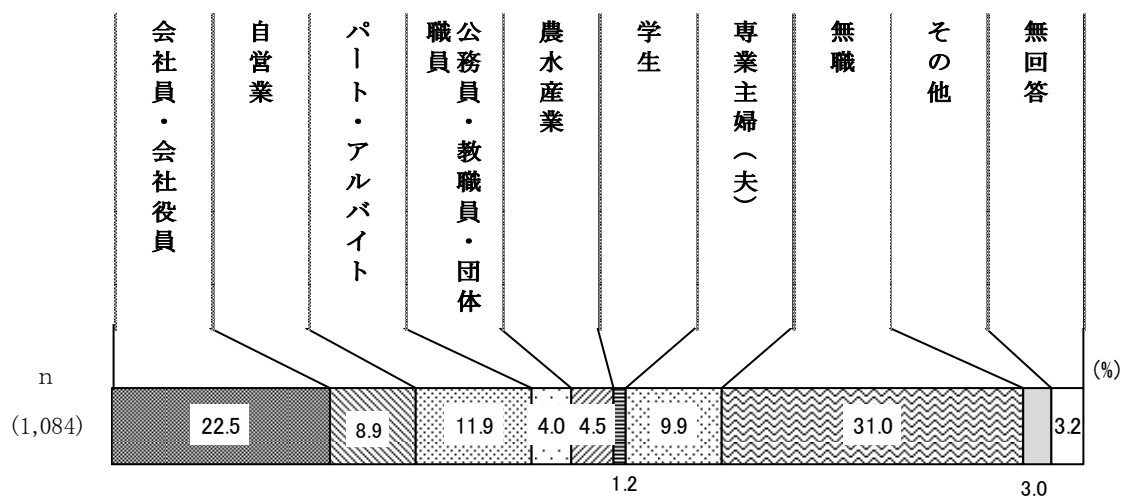
〈性別〉



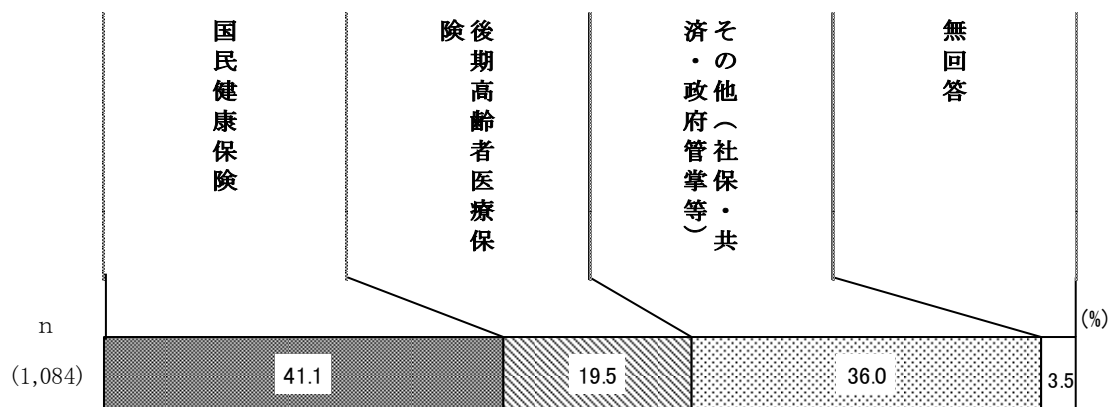
〈年齢〉



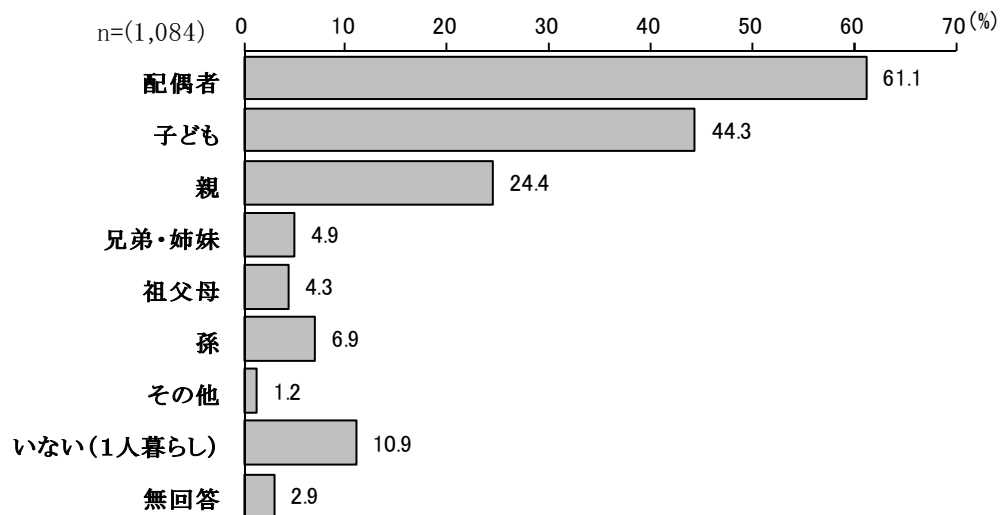
問2 あなたの職業は、以下のどれにあてはまりますか。(○は1つだけ)



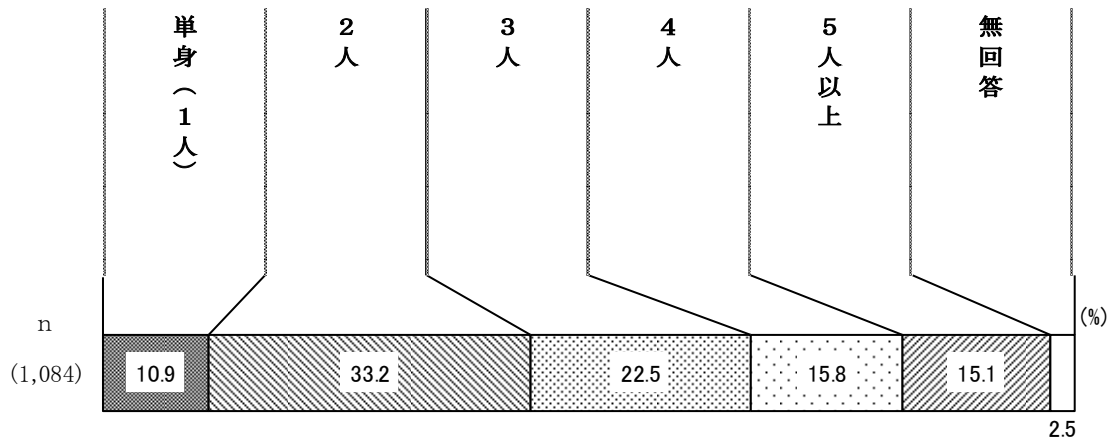
問3 あなたが加入している医療保険はどれですか。(○は1つだけ)



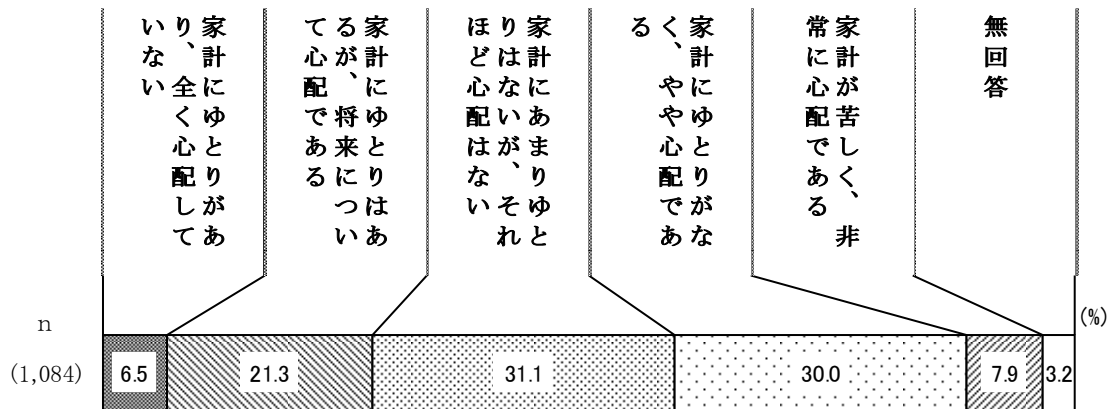
問4 あなたは現在、誰と暮らしていますか。(○はあてはまるものすべて)



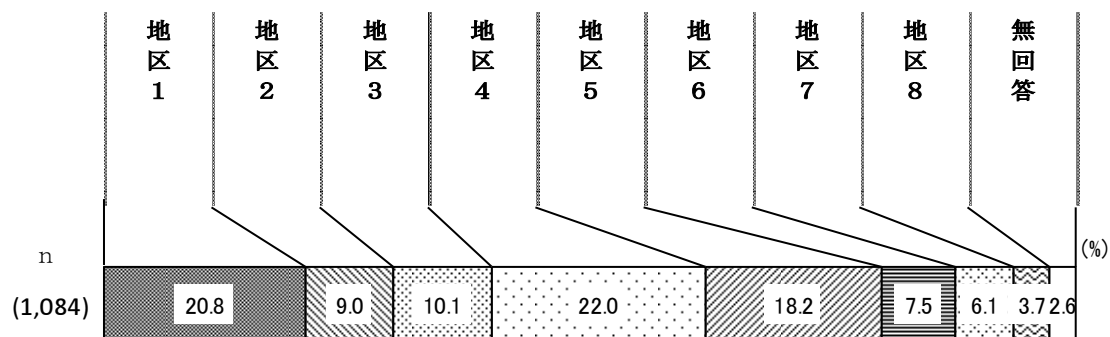
問5 世帯の人数は、あなたを含めて何人になりますか。(○は1つだけ)



問6 現在の暮らし向きについて、お答えください。(○は1つだけ)



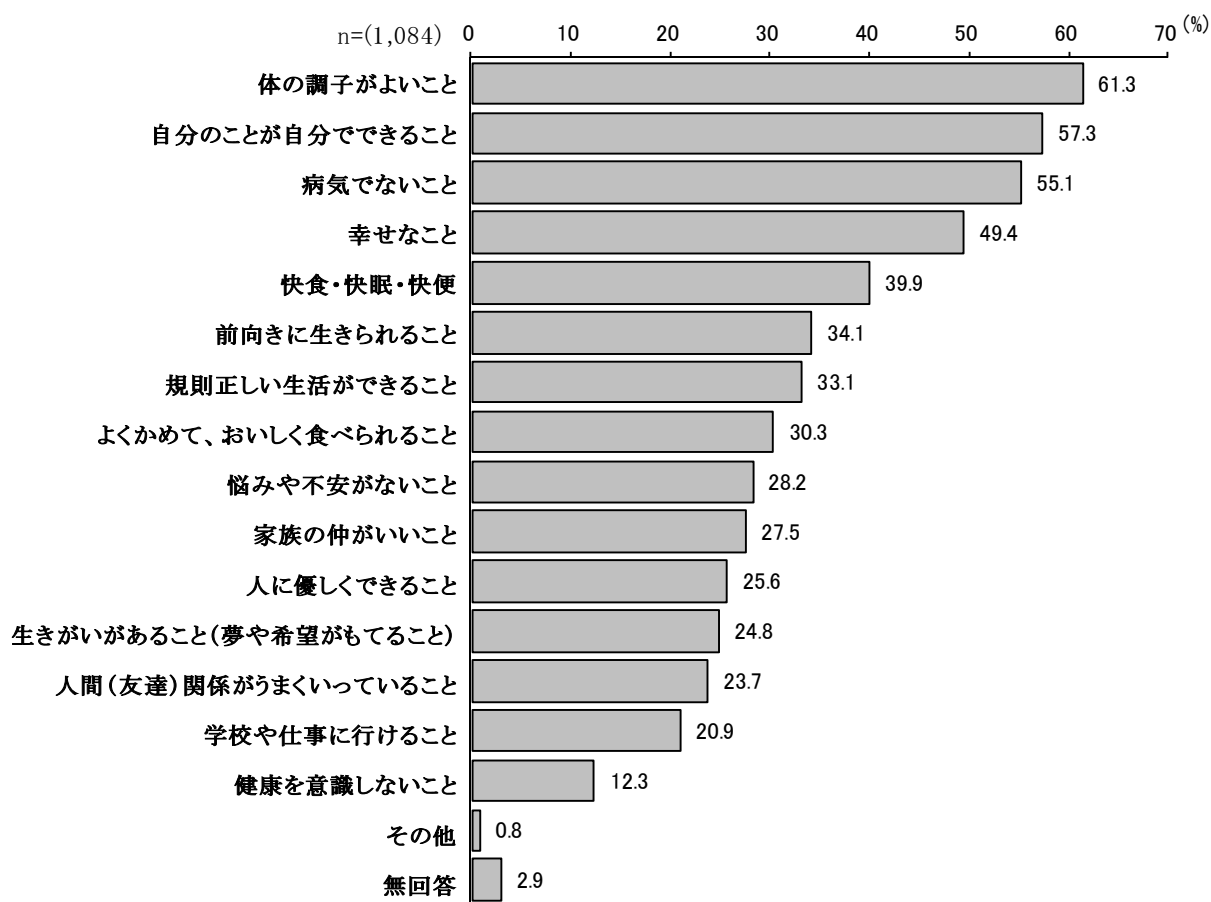
問7 あなたのお住まいの地区はどちらですか。(〇は1つだけ)



地区1	愛宕・清水・幸・港・仲・本・橋本・通・榊・海鹿島・弥生・植松・川口 笠上・黒生・明神・小畑新
地区2	高神東・高神西・小畑・犬若・犬吠埼・長崎・外川・外川台・君ヶ浜・潮見 天王台
地区3	陣屋・南・馬場・前宿・飯沼・浜・東・後飯・和田・田中・新地・竹・内浜 東小川・西小川・南小川・北小川・栗島・高神原・名洗
地区4	新生・中央・双葉・東芝・末広・妙見・台・西芝・栄・若宮・大橋・三軒 唐子・清川・八幡・春日・春日台・三崎・上野
地区5	松本・本城・長塚・今宮・松岸・松岸見晴台・垣根・垣根見晴台・四日市場 四日市場台・余山・柴崎・三宅・高野・赤塚
地区6	高田・芦崎・岡野台・三門・中島・正明寺・船木・野尻・小船木・塚本・忍 長山・小長・猿田・白石・茶畑
地区7	富川・森戸・笹本・豊里台・桜井・諸持・宮原
地区8	八木・小浜・親田・常世田・新

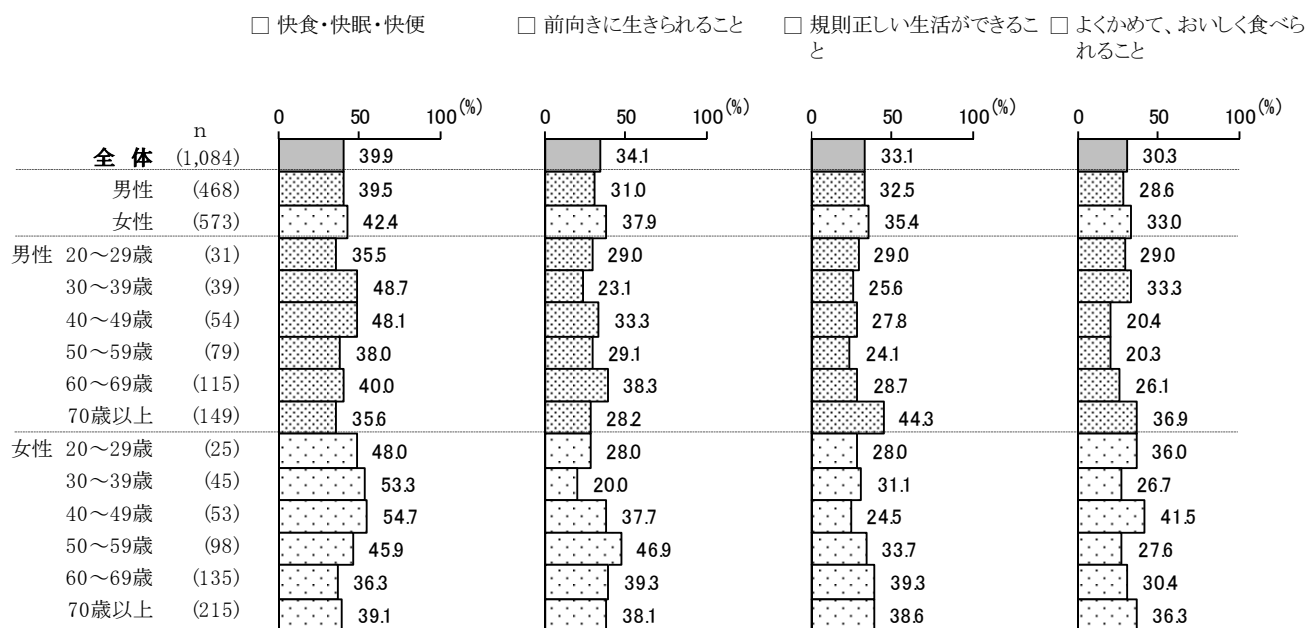
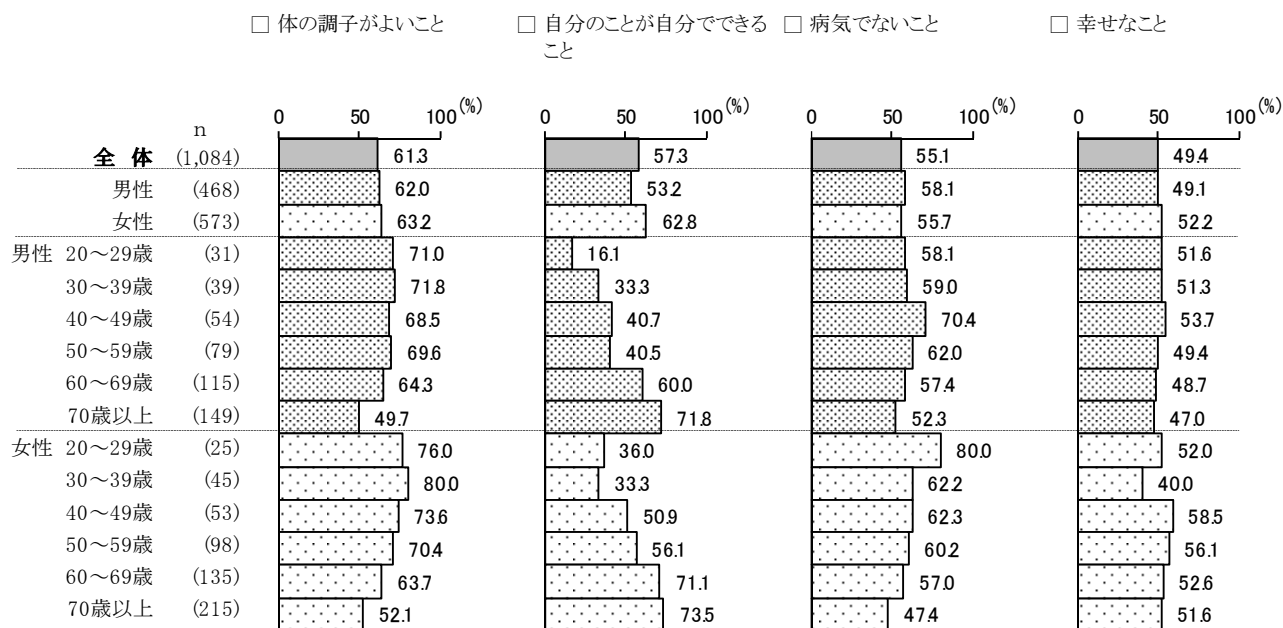
健康状態・健康への意識について

問8 あなたは、「健康」をどのように考えていますか。(〇はあてはまるものすべて)



健康についての意識をみると、「体の調子がよいこと」が61.3%で最も高く、以下「自分のことが自分でできること」が57.3%、「病気でないこと」が55.1%となっている。

<性別、性・年齢別>

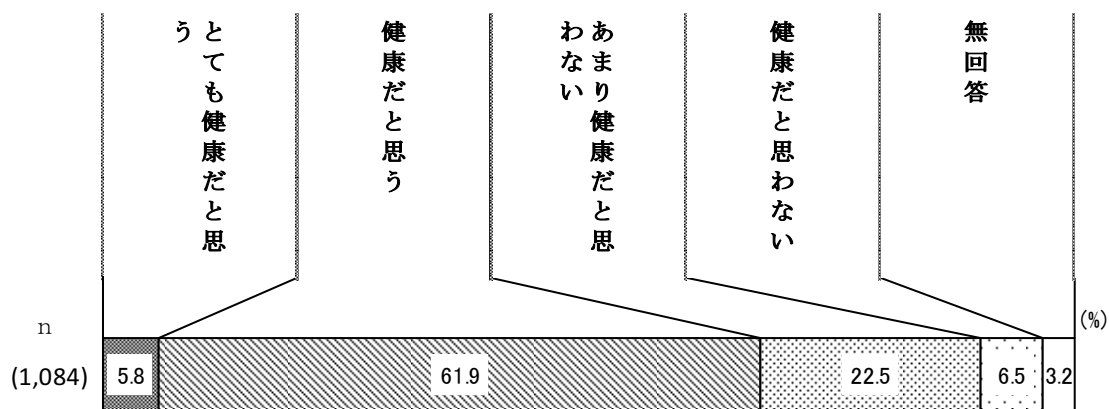


性別で見ると、上位項目の多くについては大きな男女差はないが、女性では「自分のことが自分でできること」が62.8%、「前向きに生きられること」が37.9%と、男性より高くなっている。

性・年代別で見ると、男性では、20代から50代の各年代で「体の調子が良いこと」が7割前後となっている。また、40代では「病気でないこと」が70.4%、70歳以上では「自分のことが自分でできること」が71.8%と、他の年代より高くなっている。

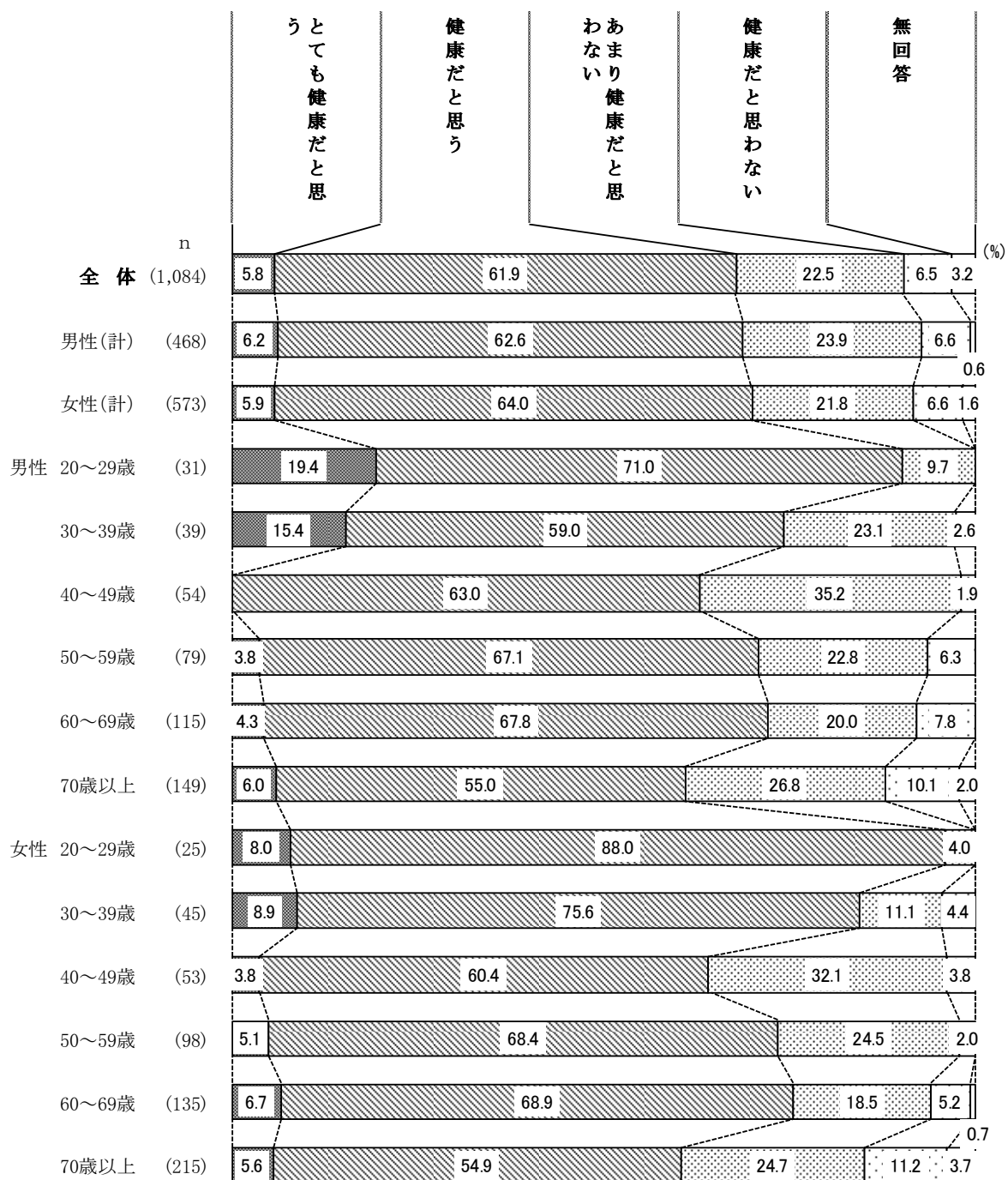
女性では、20代から50代の各年代で「体の調子が良いこと」が7割台から8割となっている。また、20代では「病気でないこと」が80.0%、60代、70歳以上では「自分のことが自分でできること」が7割を超えて、他の年代より高くなっている。

問9 現在のあなたの健康状態はいかがですか。(○は1つだけ)
 ※治療中または障害があっても、健康状態がよいと思う人は「1」または「2」に○をしてください。



健康状態については、「とても健康だと思」が5.8%で、これに「健康だと思」の61.9%を合わせた《健康》が67.7%と7割近くを占めている。一方、「あまり健康だと思わない」は22.5%、「健康だと思わない」は6.5%となっている。

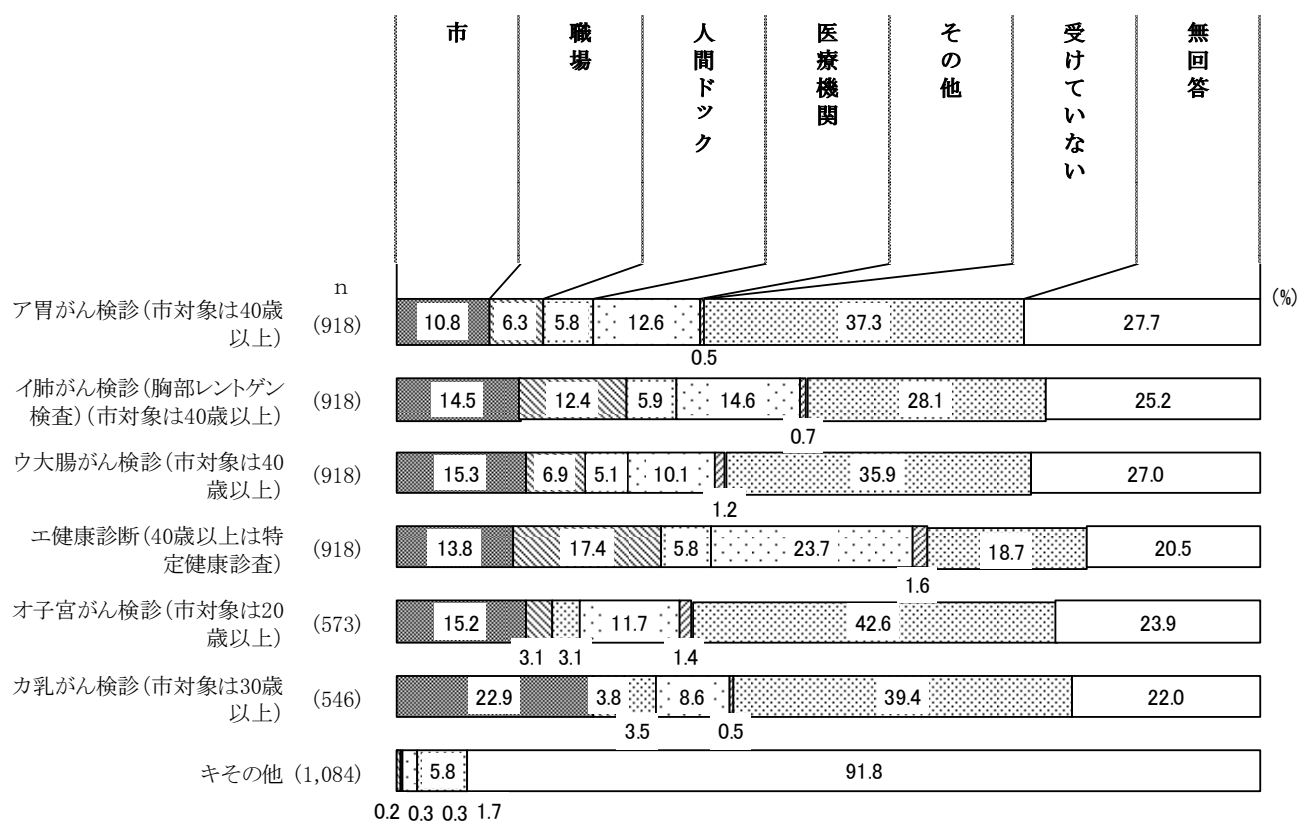
<性別、性・年齢別>



性別で見ると、《健康》は男性68.8%、女性69.9%となっている。

性・年代別で見ると、男性では、20代で《健康》が90.4%と高くなっているほか、30代、50代、60代でも7割を超えている。女性でも、20代で《健康》が96.0%と高くなっているほか、30代、50代、60代でも7割を超えている

問10 この1年間にがん検診や健康診断を、どこで受けましたか。(それぞれ、○はあてはまるものすべて)



最近1年間の各種検診の受診状況を見ると、胃がん検診については、「医療機関」が12.6%、「市」が10.8%となっている。一方、「受けていない」は37.3%を占めている。

肺がん検診については、「医療機関」が14.6%、「市」が14.5%、「職場」が12.4%となっている。一方、「受けていない」は28.1%となっている。

大腸がん検診については、「市」が15.3%、「医療機関」が10.1%となっている。一方、「受けていない」が35.9%となっている。

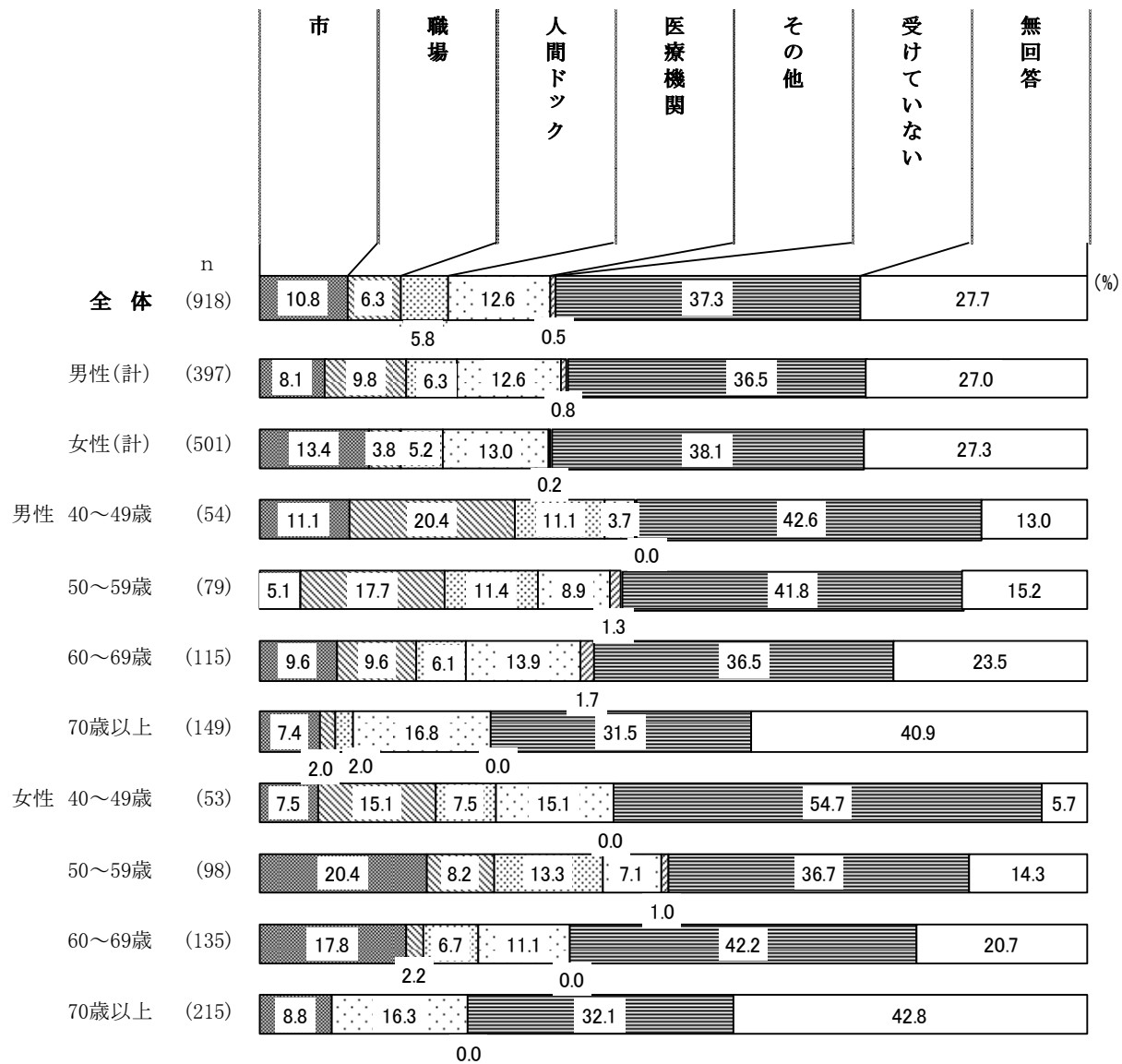
健康診断(特定健康診査)については、「医療機関」が23.7%、「職場」が17.4%、「市」が13.8%となっている。一方、「受けていない」は18.7%となっている。

子宮がんについては、「市」が15.2%、「医療機関」が11.7%となっている。一方、「受けてない」は42.6%となっている。

乳がん検診については、「市」が22.9%となっている。一方、「受けていない」は39.4%となっている。

<性別、性・年齢別>

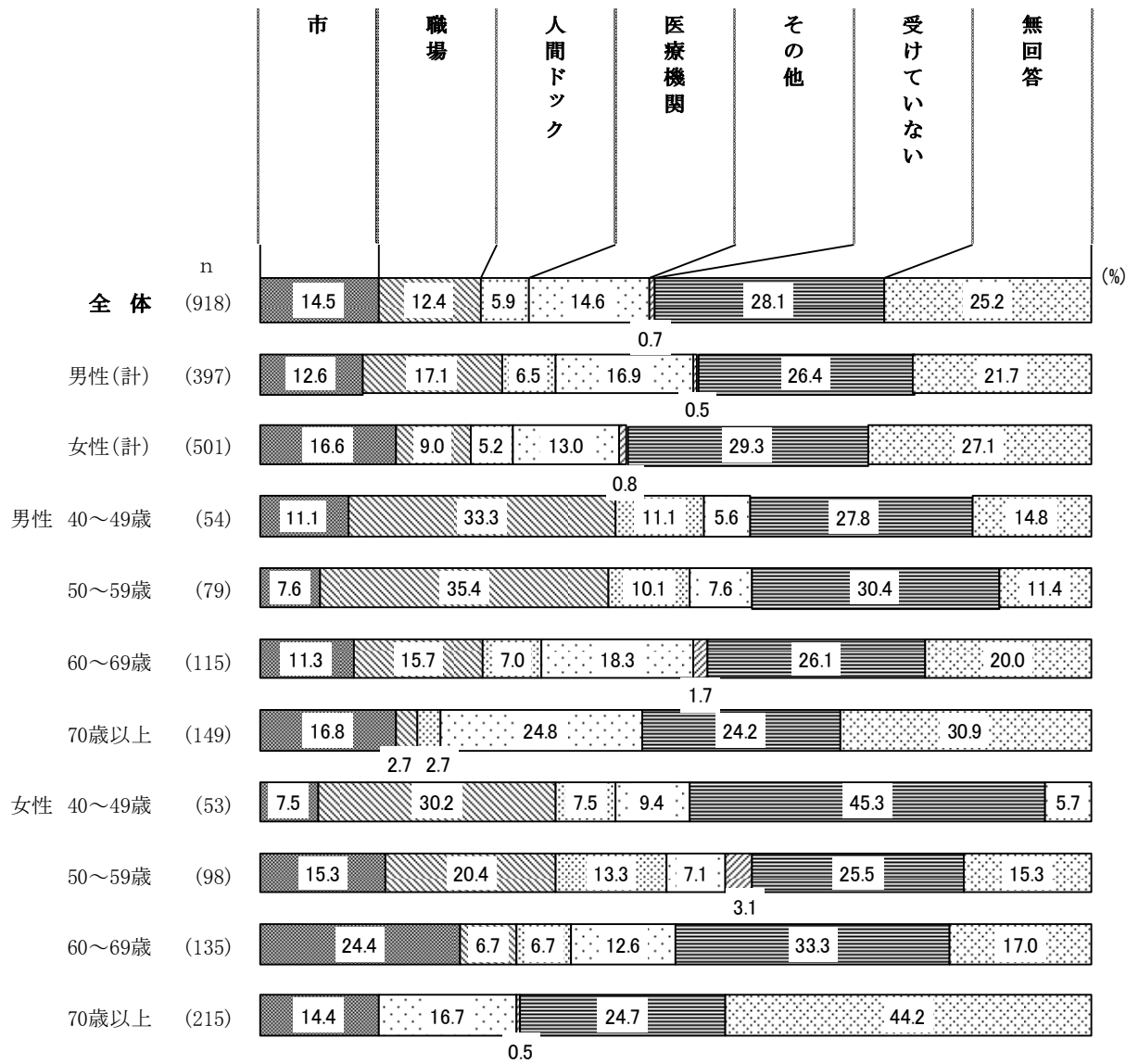
ア. 胃がん検診（市対象は40歳以上）



性別で見ると、女性では「市」が13.4%と、男性（8.1%）より高く、男性は「職場」が9.8%で女性（3.8%）よりも高くなっている。

性・年代別で見ると、「市」は女性の50代（20.4%）、60代（17.8%）で2割前後と高くなっている。

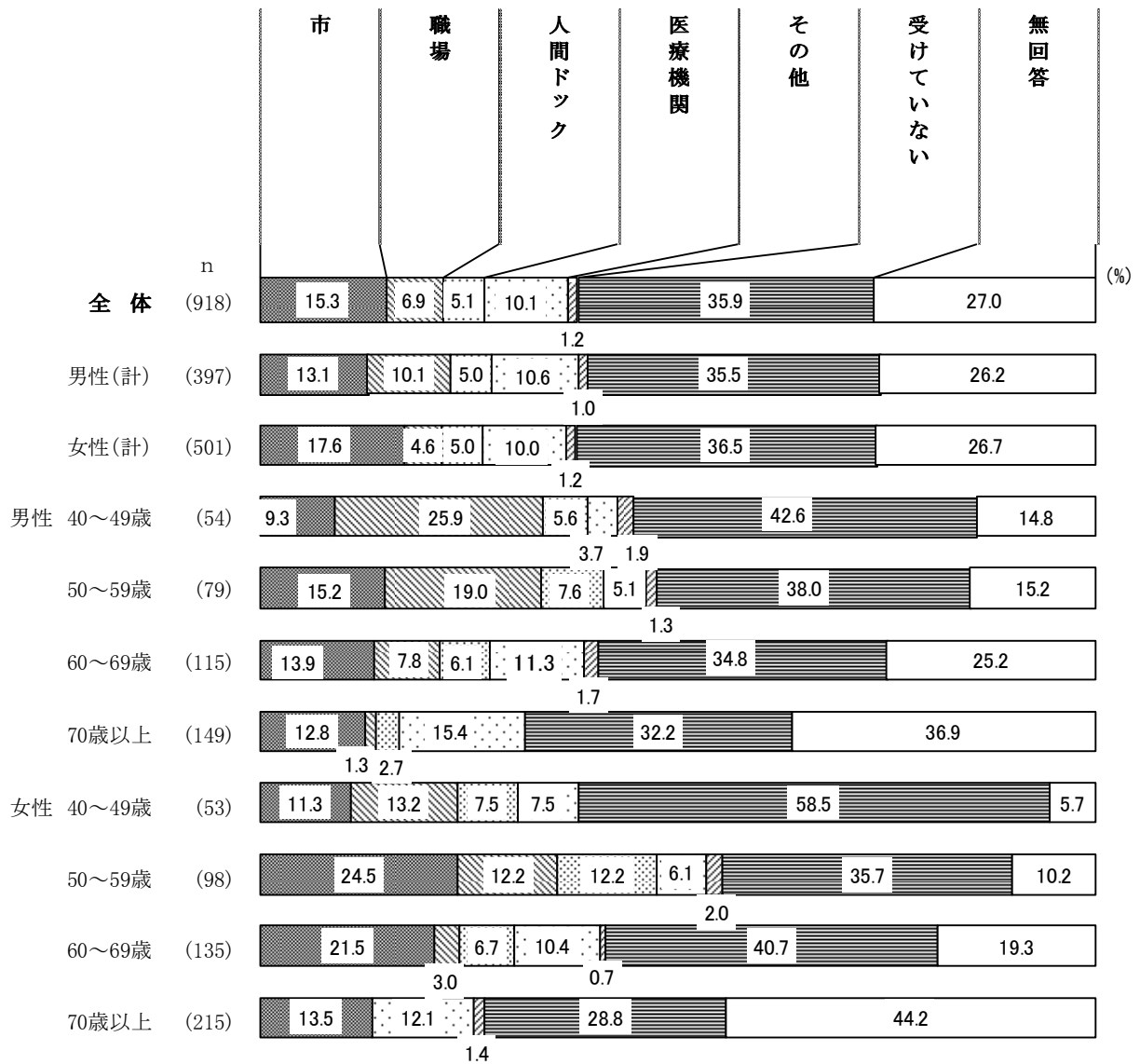
イ. 肺がん検診（胸部レントゲン検査）（市対象は40歳以上）



性別で見ると、男性では「職場」や「医療機関」での受診が女性よりも高くなっている。

性・年代別で見ると、男女とも60歳以降は「市」や「医療機関」での受診が多くなっている。

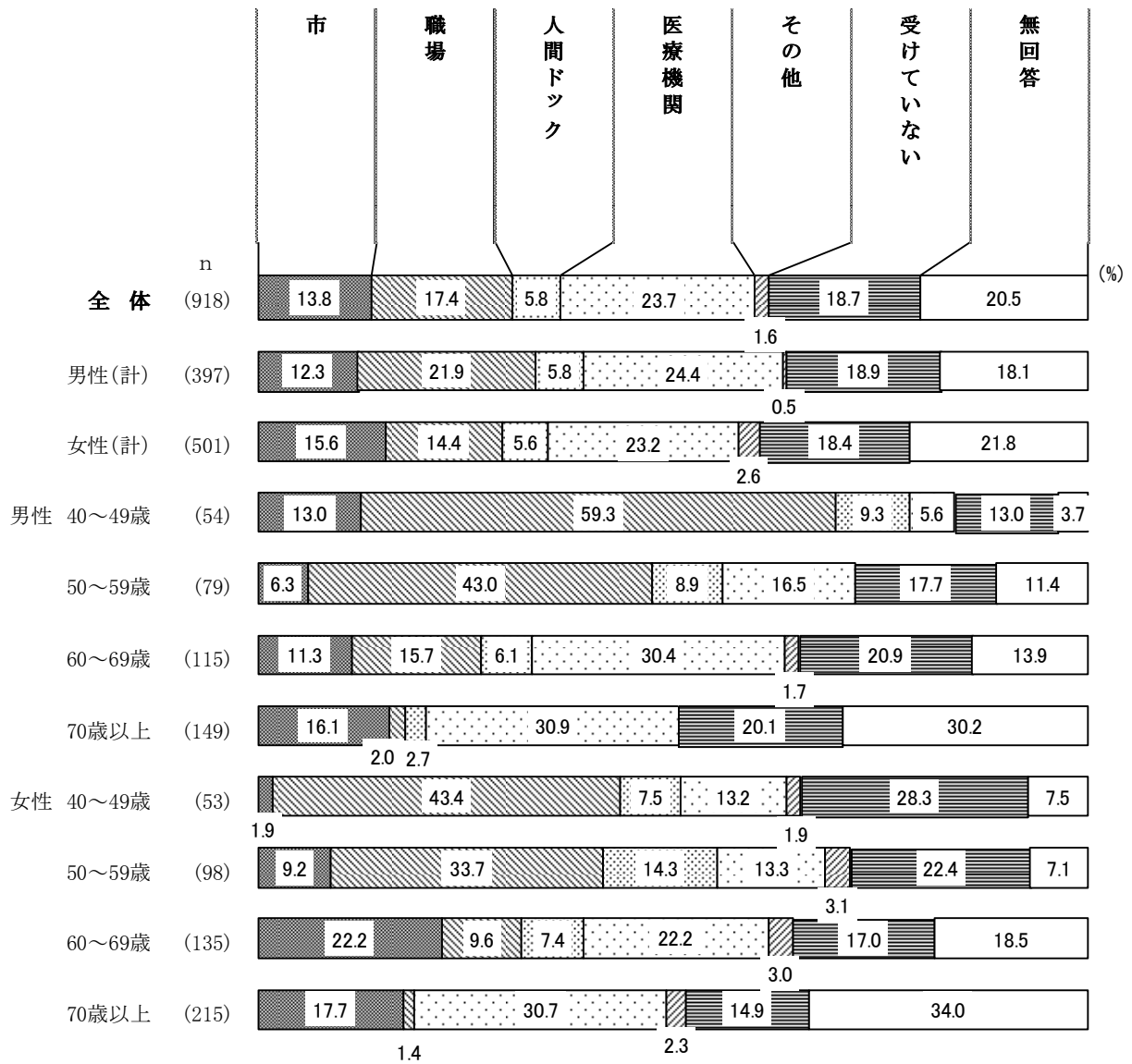
ウ. 大腸がん検診（市対象は40歳以上）



性別で見ると、男性は「職場」、女性は「市」での受診が比較的多くなっている。

性・年代別で見ると、女性の50代、60代は「市」が2割を超えている。

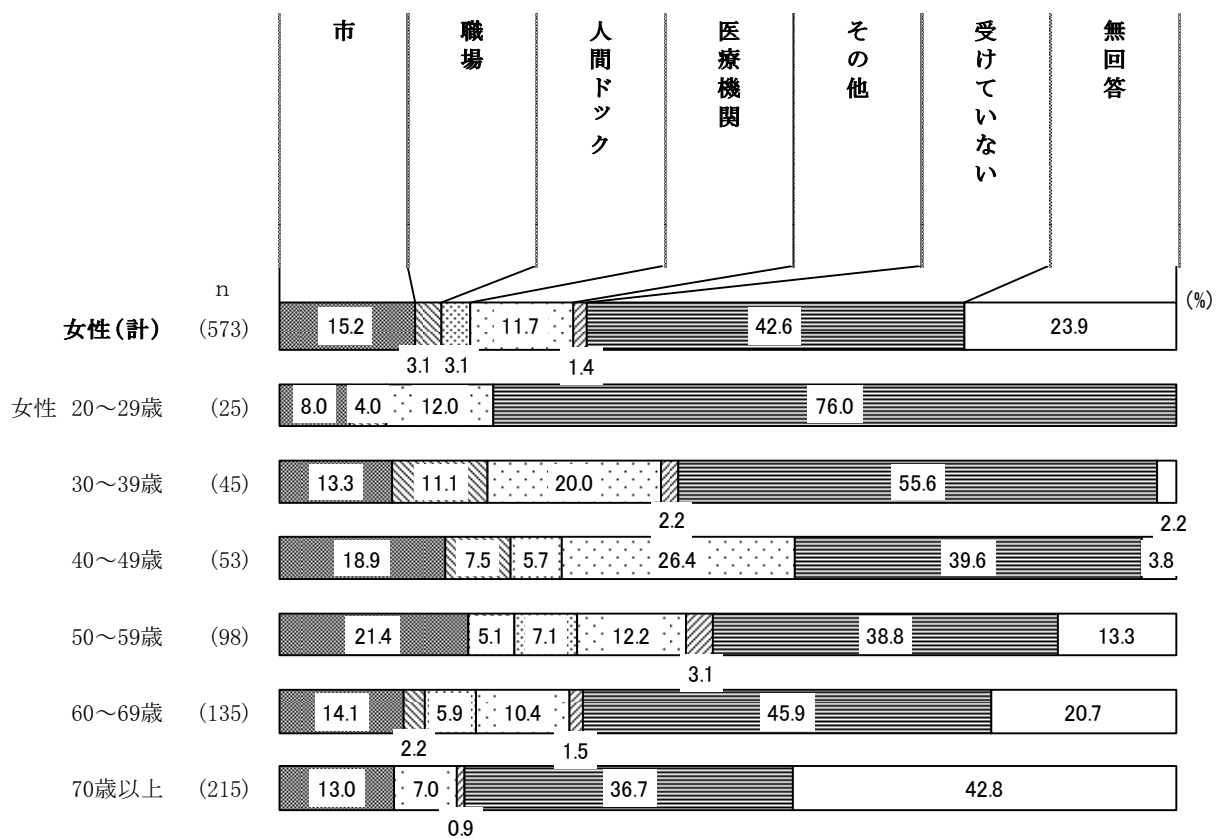
工. 健康診断（40歳以上は特定健康診査）



性別で見ると、男性は「職場」が21.9%と、女性（14.4%）よりも高くなっている。

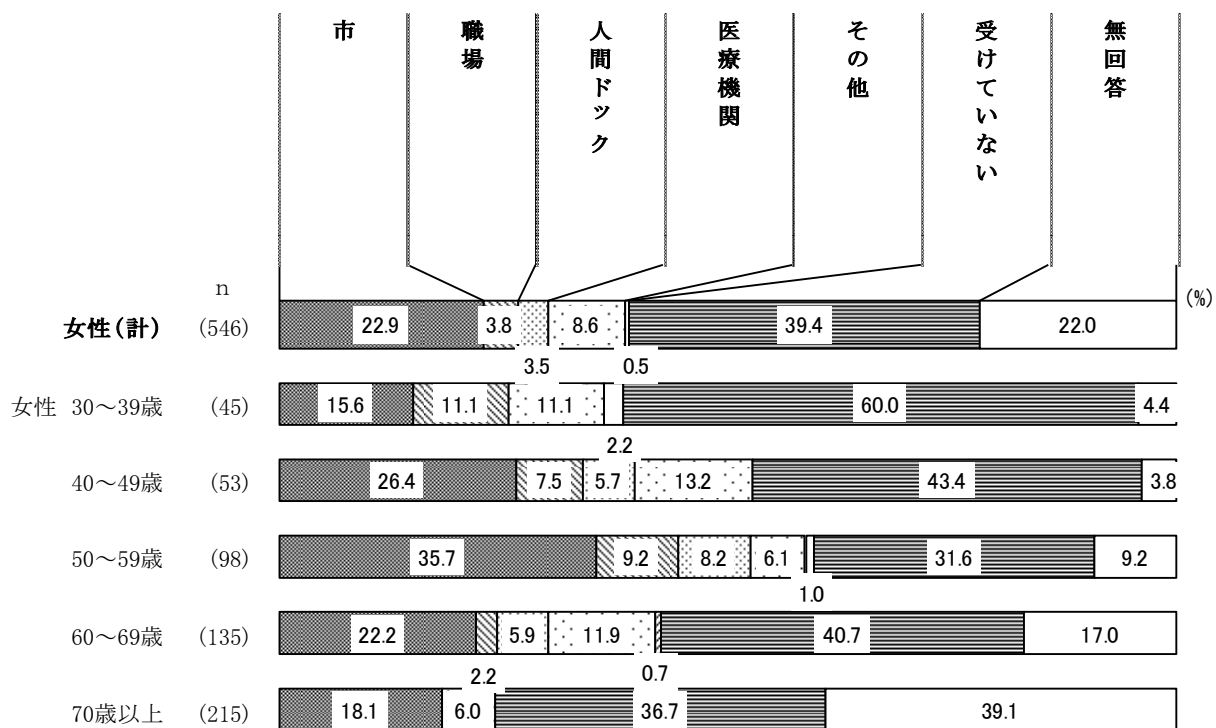
性・年代別で見ると、女性の60代は「市」が2割を超えている。

オ. 子宮がん検診（市対象は20歳以上）



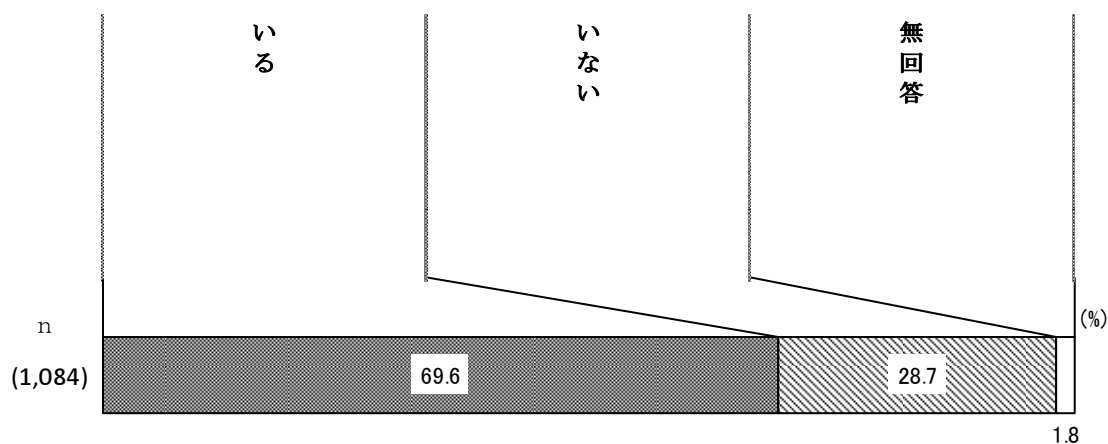
年代別でみると、30代では「医療機関」が高く、50代では「市」が高くなっている。
また、40代は「医療機関」「市」ともに高くなっている。

カ. 乳がん検診（市対象は30歳以上）



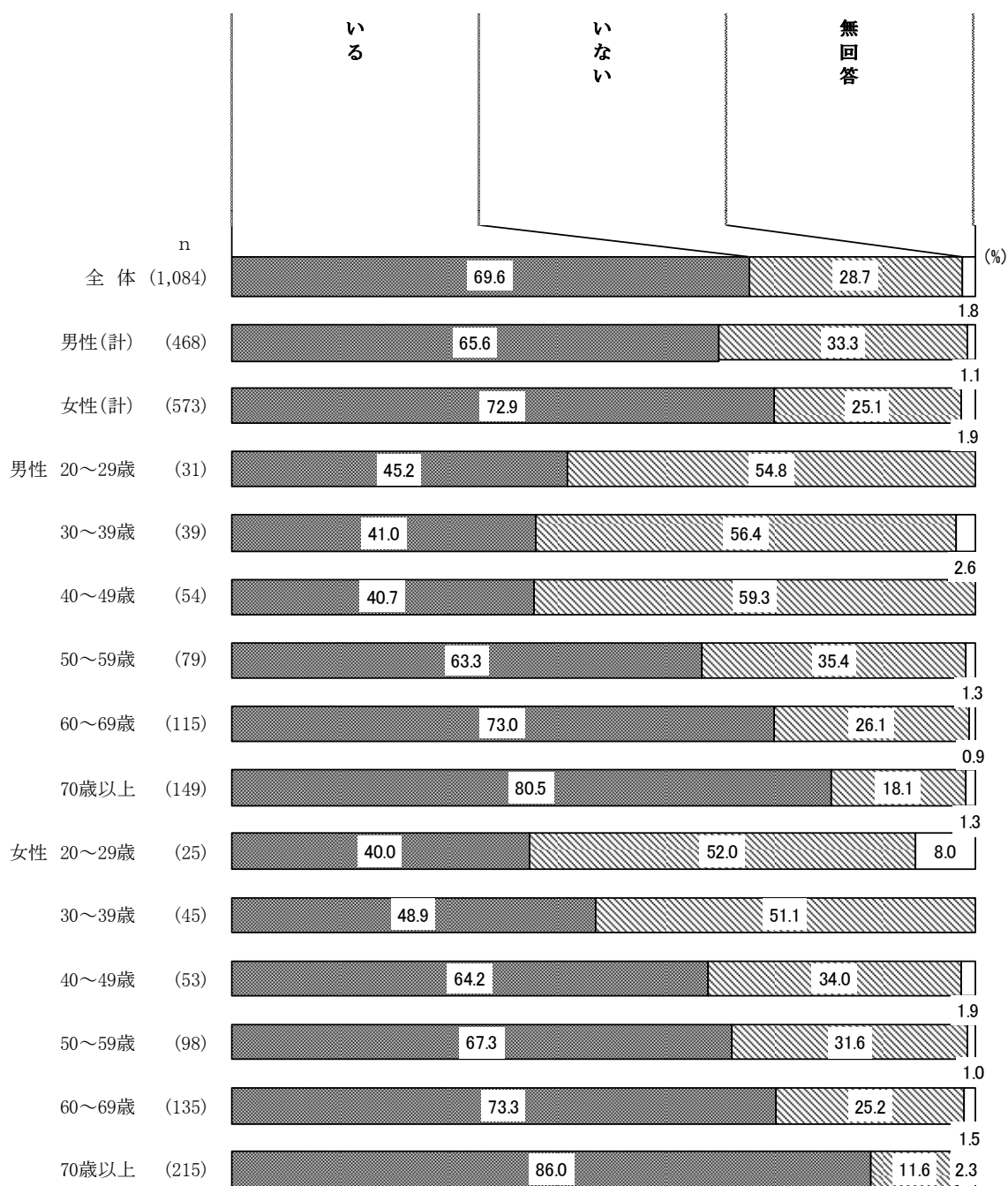
年代別で見ると、50代では「市」が35.7%と特に高くなっている。

問11 体調が悪い時、受診・相談ができる、かかりつけ医はいますか。(〇は1つだけ)



かかりつけ医が「いる」は69.6%、「いない」は28.7%となっている。

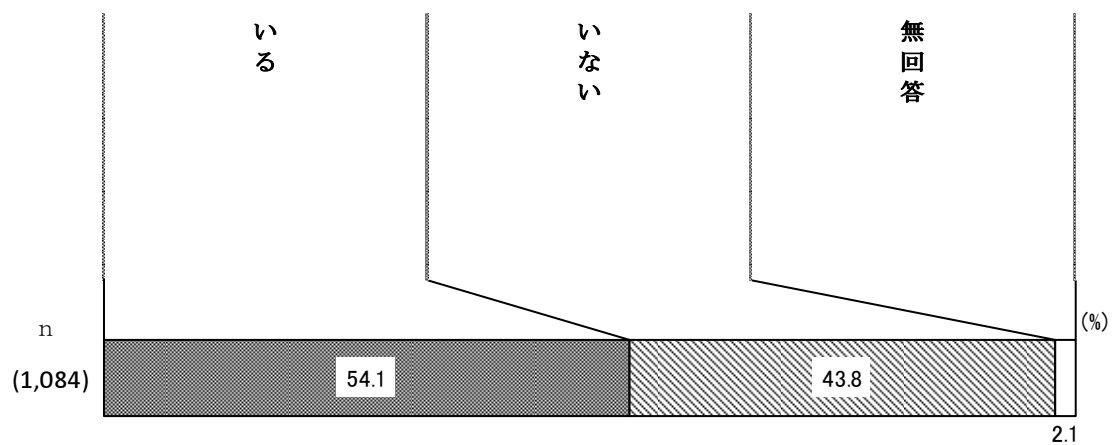
<性別、性・年齢別>



性別で見ると、女性では「いる」が72.9%と、男性（65.6%）より高くなっている。

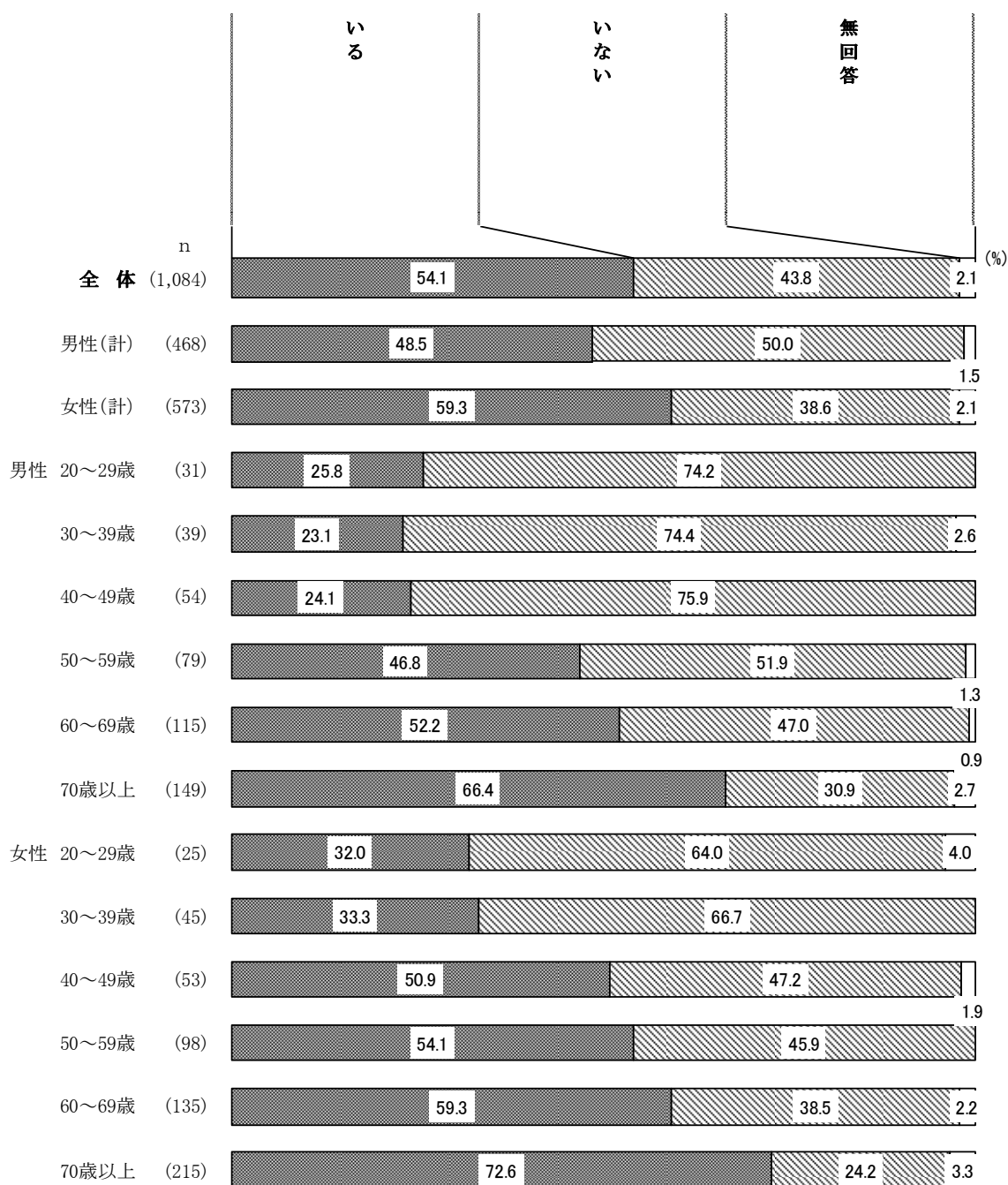
性・年代別で見ると、男女とも、「いる」が60代で7割を、70歳以上で8割を上回り、他の年代より高くなっている。

問12 薬に関する相談ができる、かかりつけ薬局がありますか。(○は1つだけ)



かかりつけ薬局が「いる」は54.1%、「いない」は43.8%となっている。

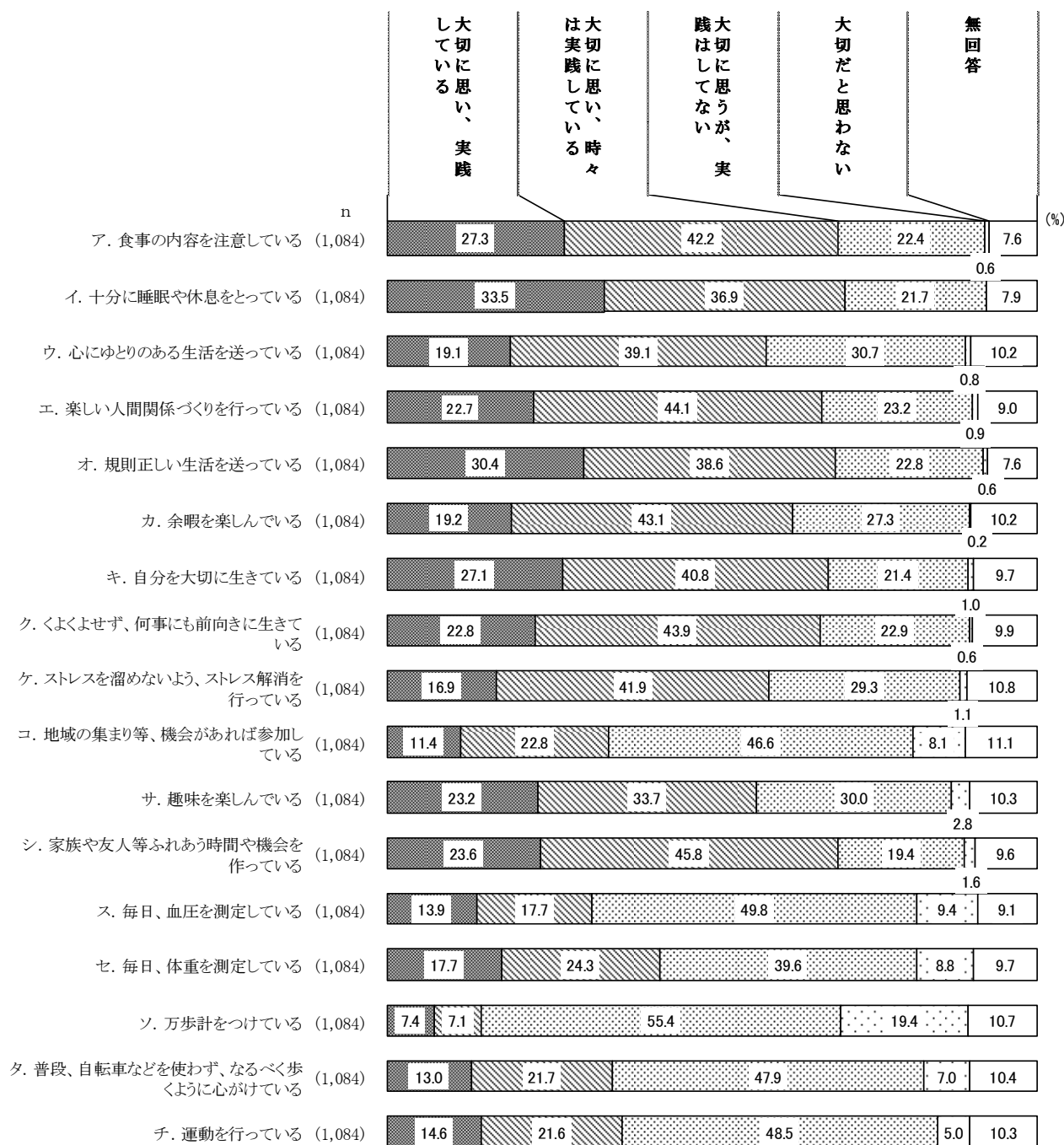
<性別、性・年齢別>



性別で見ると、女性では「いる」が59.3%と、男性（48.5%）より高くなっている。

性・年代別で見ると、男性では、70歳以上で「いる」が66.4%となっているほか、60代でも52.2%となっている。女性では、40代以上で「いる」が5割を超え、とくに70歳以上では72.6%を占めている。

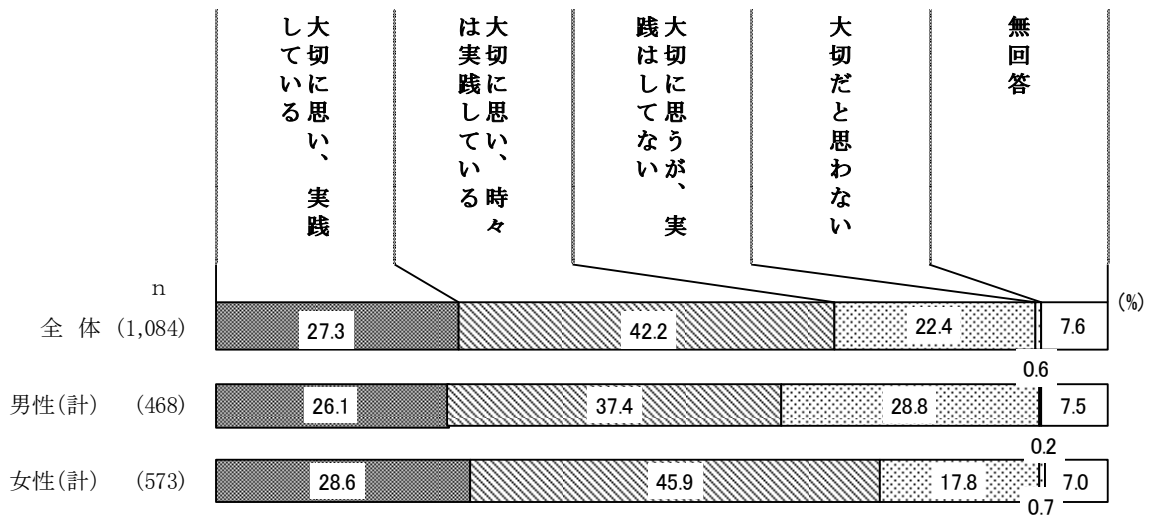
問13 ふだん、あなたが健康を守るために大切にしている実践していることについて、ア～チまでうかがいます。(ア～チについて、○はそれぞれ1つずつ)



日常生活の中で、日頃実践していることを《実践している》(「大切に思い、実践している」+「大切に思い、時々実践している」)の数値の高い順でみると、〈十分に睡眠や休息をとっている〉が70.4%で最も高く、以下〈食事の内容を大切にしている〉が69.5%、〈家族や友人等とふれあう時間や機会を作っている〉が69.4%、〈規則正しい生活を送っている〉が69.0%、〈自分を大切に生きている〉が67.9%、〈くよくよせず、何事も前向きに生きている〉が66.7%となっている。

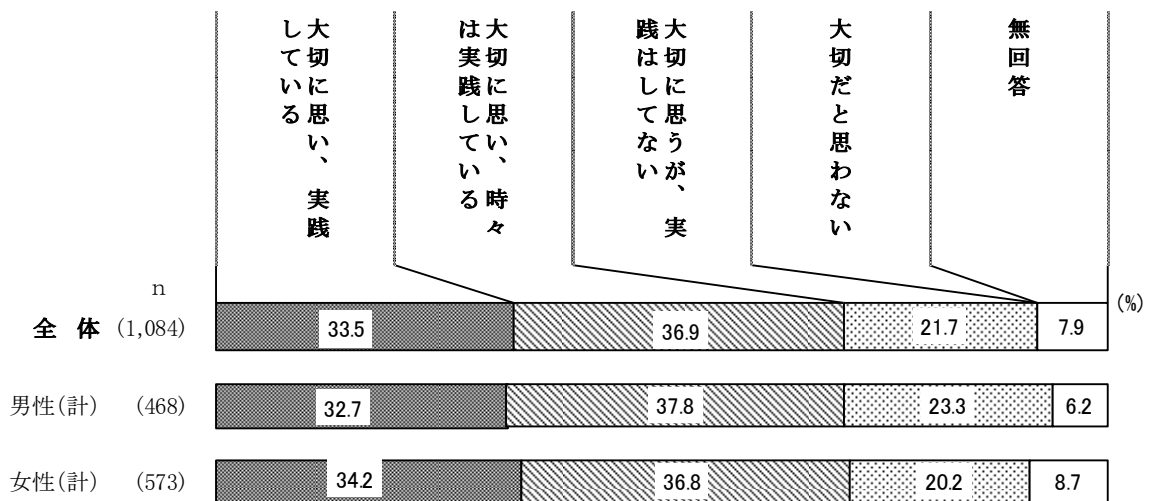
<性別>

ア. 食事の内容を注意している



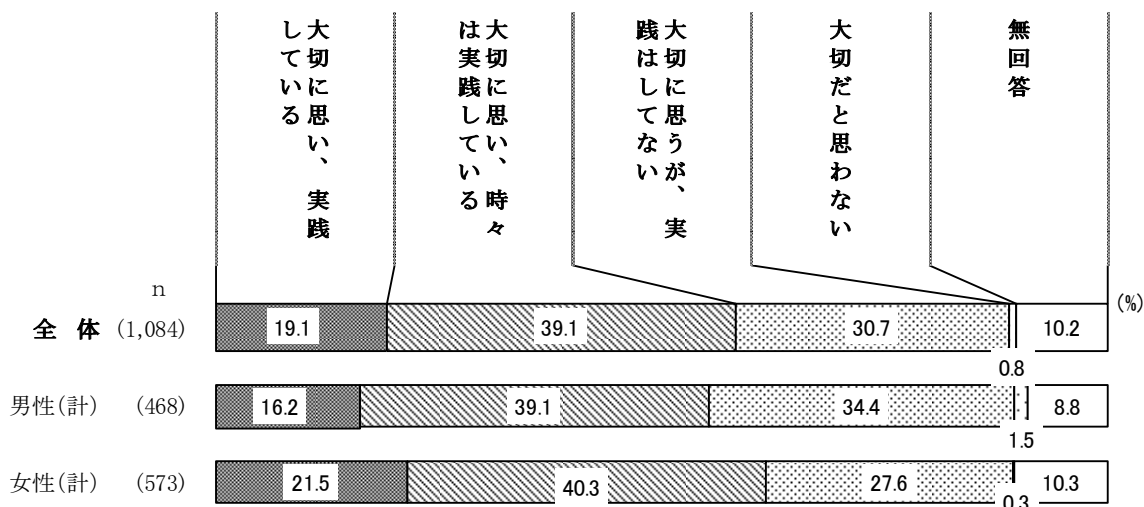
性別でみると、女性では《実践している》が74.5%と、男性（63.5%）より高くなっている。

イ. 十分に睡眠や休息をとっている



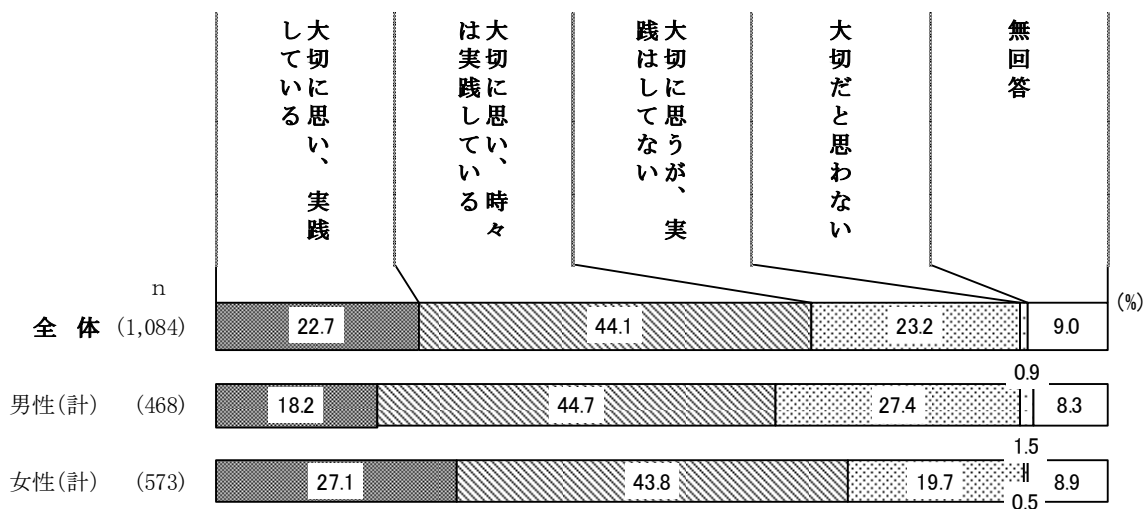
性別でみると、《実践している》は男性70.5%、女性71.0%となっている。

ウ. 心にゆとりのある生活を送っている



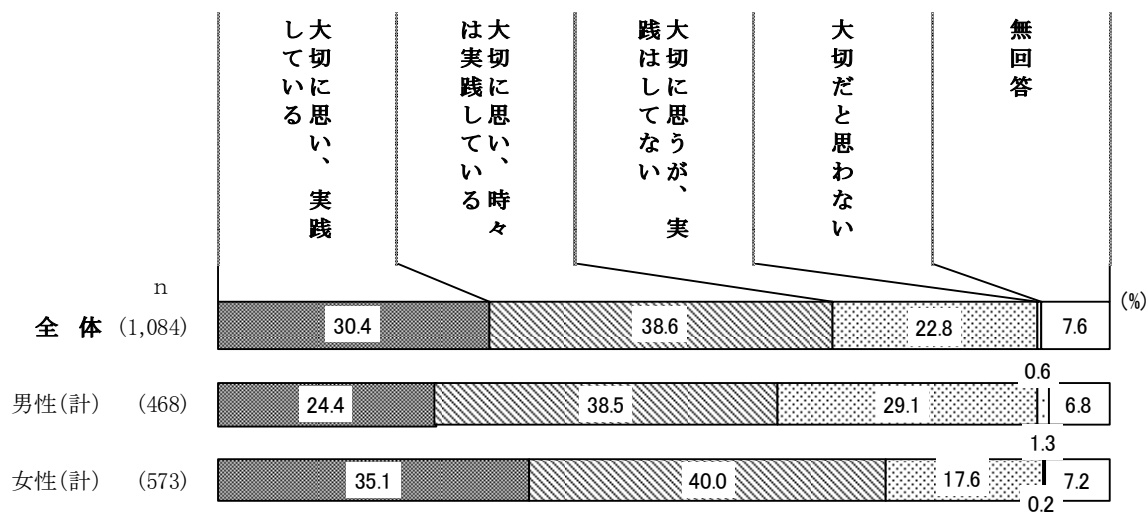
性別で見ると、女性では《実践している》が61.8%と、男性 (55.3%) より高くなっている。

エ. 楽しい人間関係づくりを行っている



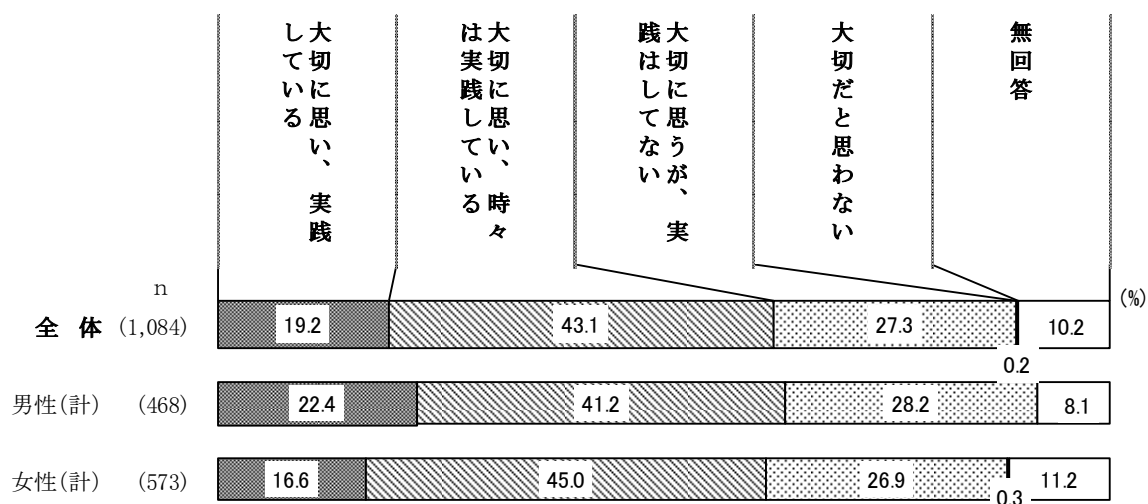
性別で見ると、女性では《実践している》が70.9%と、男性 (62.9%) より高くなっている。

オ. 規則正しい生活を送っている



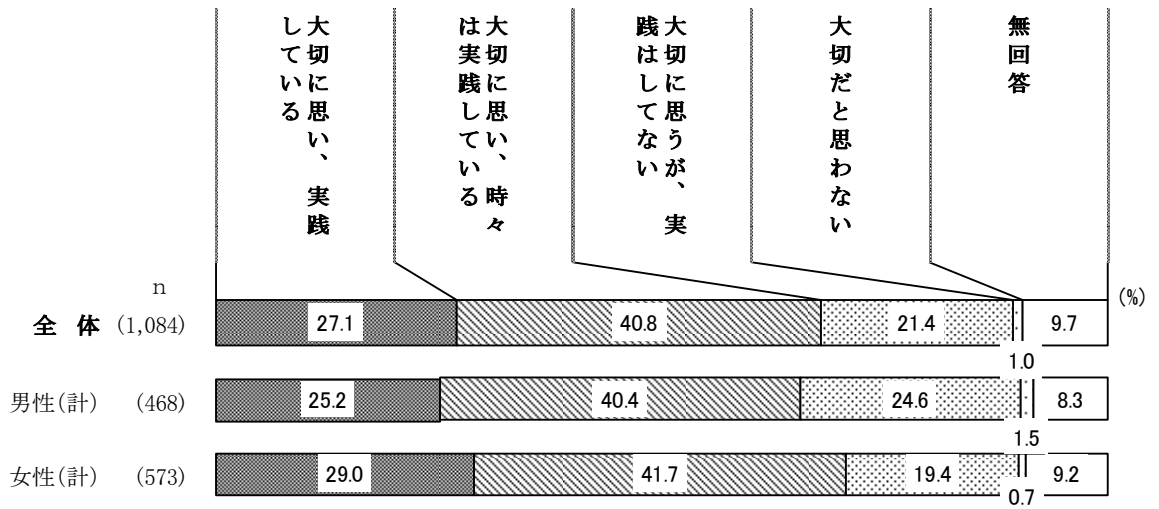
性別で見ると、女性では《実践している》が75.1%と、男性（62.9%）より高くなっている。

カ. 余暇を楽しんでいる



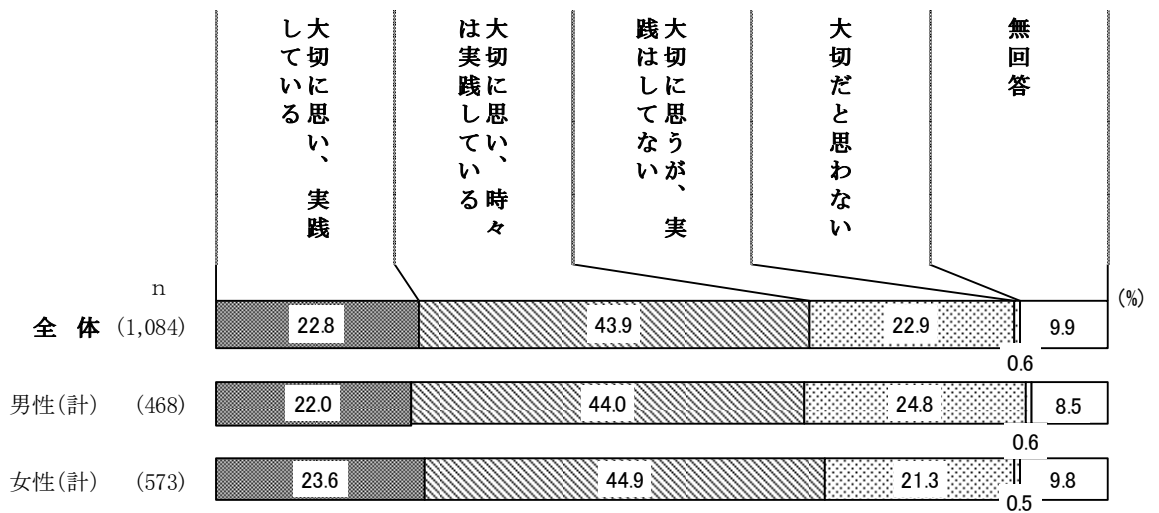
性別で見ると、《実践している》は男性63.6%、女性61.6%となっている。

キ. 自分を大切に生きている



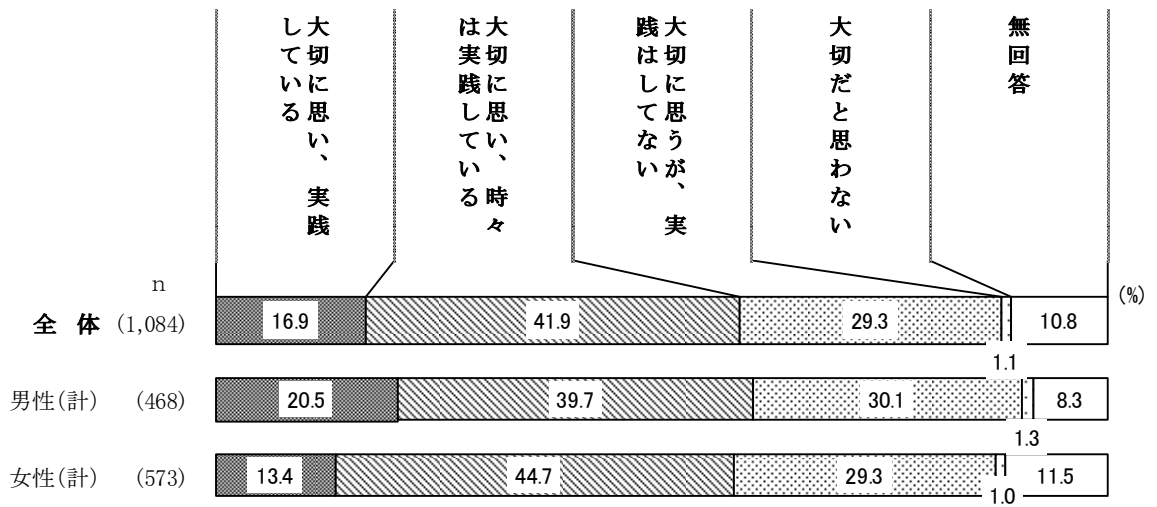
性別で見ると、女性では、《実践している》が70.7%と、男性（65.6%）より高くなっている。

ク. くよくよせず、何事にも前向きに生きている



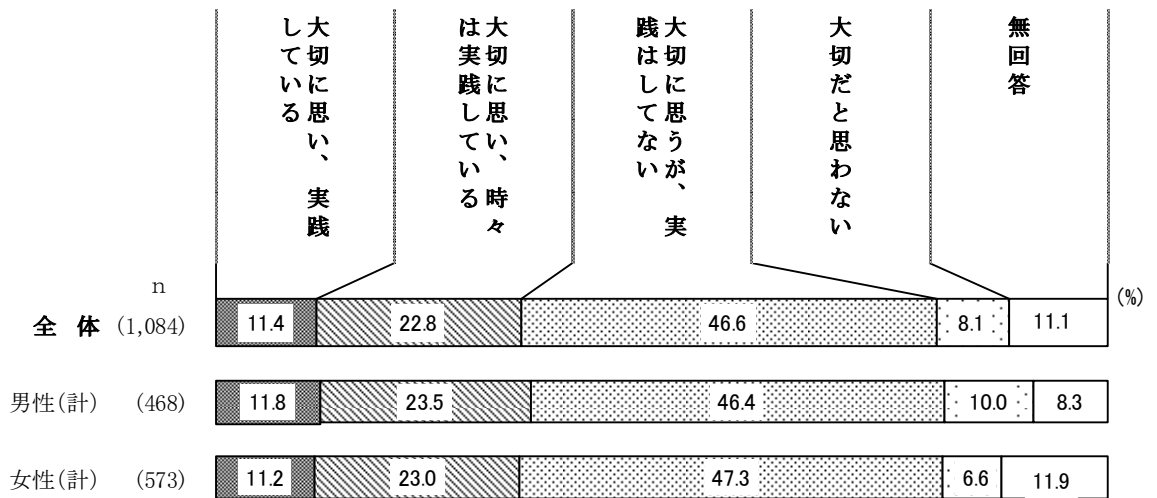
性別で見ると、《実践している》は男性66.0%、女性68.5%となっている。

ケ. ストレスを溜めないよう、ストレス解消を行っている



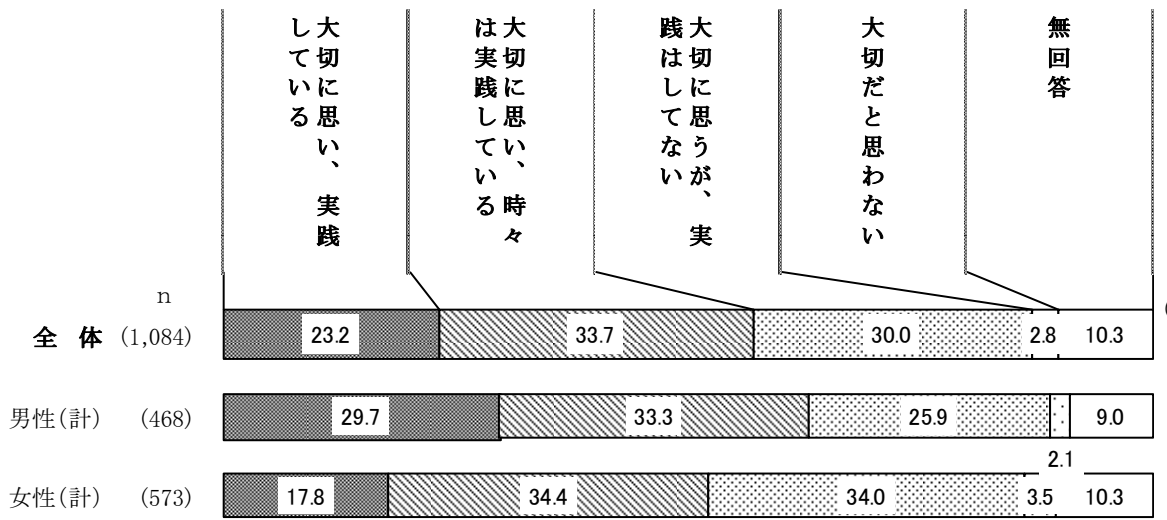
性別でみると、《実践している》は男性は60.2%、女性58.1%となっている。

コ. 地域の集まり等、機会があれば参加している



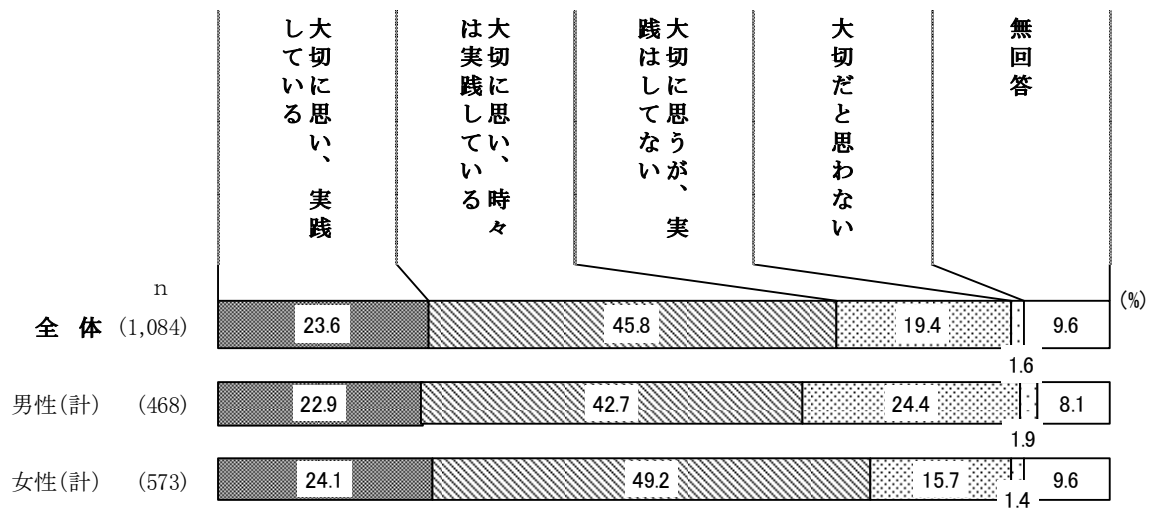
性別でみると、《実践している》は男性35.3%、女性34.2%となっている。

サ. 趣味を楽しんでいる



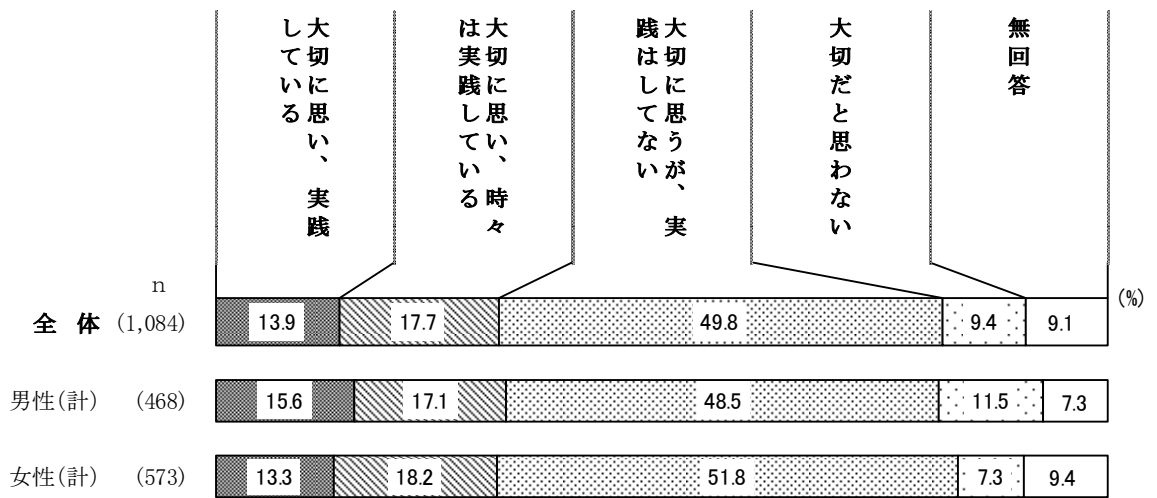
性別で見ると、男性では《実践している》が63.0%と、女性 (52.2%) より高くなっている。

シ. 家族や友人等ふれあう時間や機会を作っている



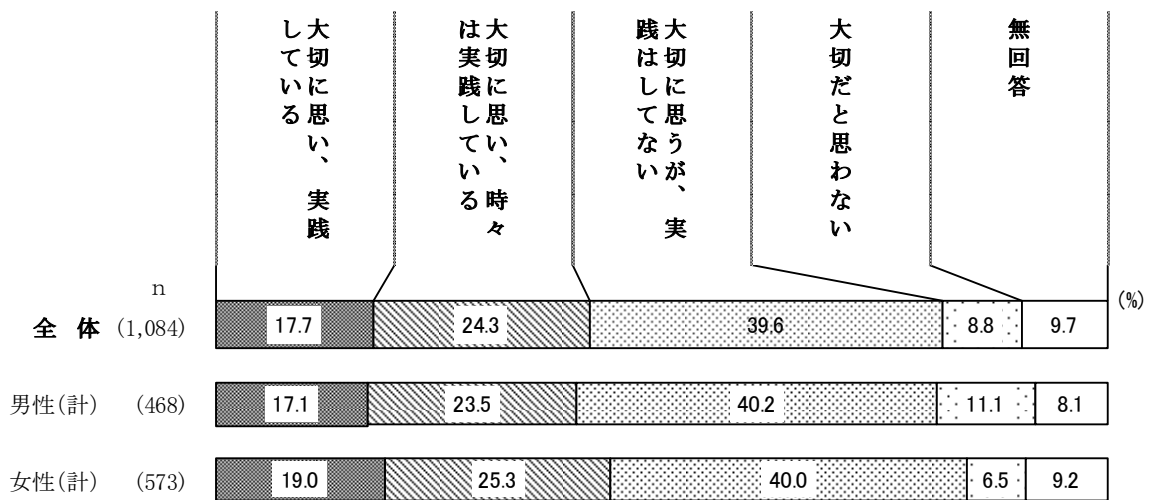
性別で見ると、女性では《実践している》が73.3%と、男性 (65.6%) より高くなっている。

ス. 毎日、血圧を測定している



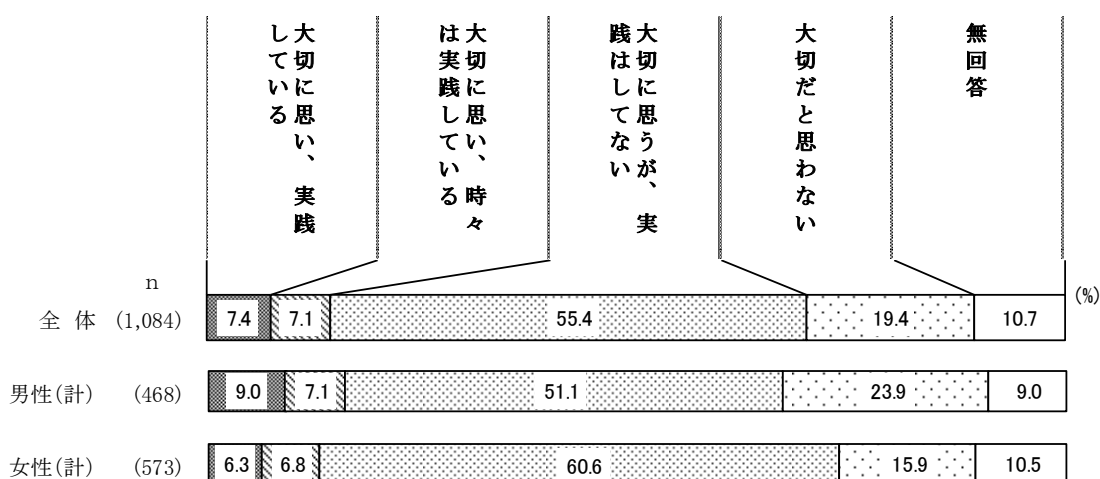
性別でみると、《実践している》は男性 32.7%、女性 31.5%となっている。

セ. 毎日、体重を測定している



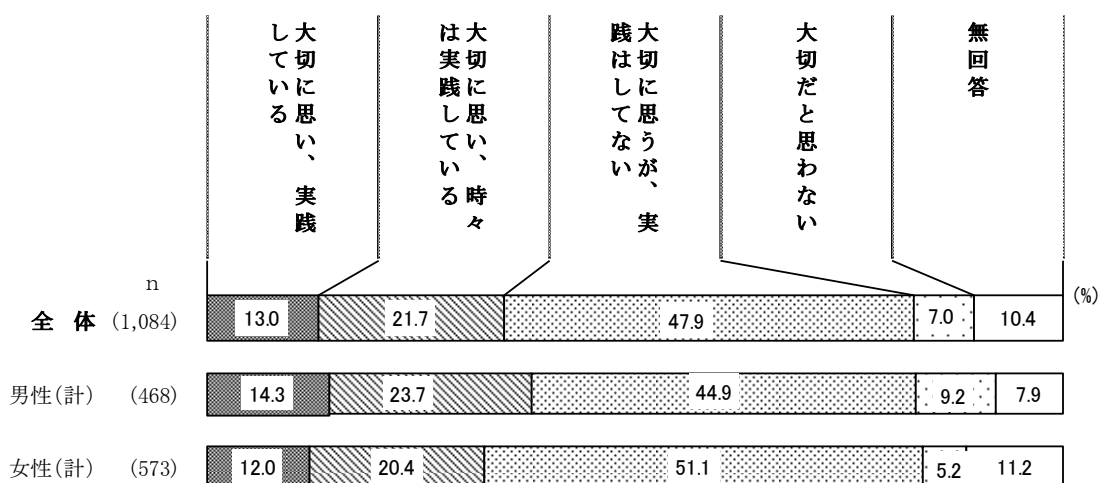
性別でみると、《実践している》は男性 40.6%、女性 44.3%となっている。

ソ. 万歩計をつけている



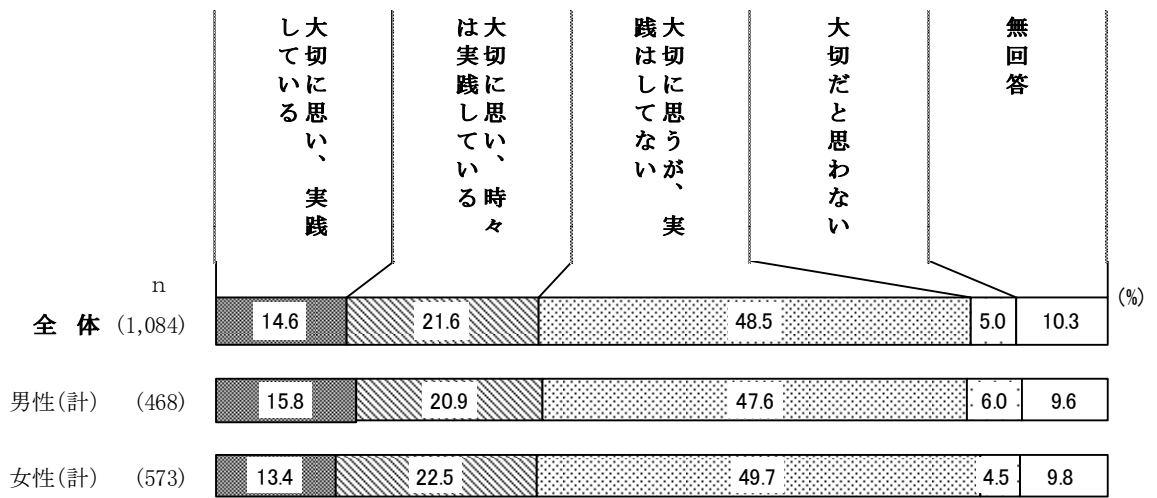
性別で見ると、《実践している》は男性 16.1%、女性 13.1%となっている。

タ. 普段、自転車などを使わず、なるべく歩くように心がけている



性別で見ると、男性では《実践している》が 38.0%と、女性 32.4%より高くなっている。

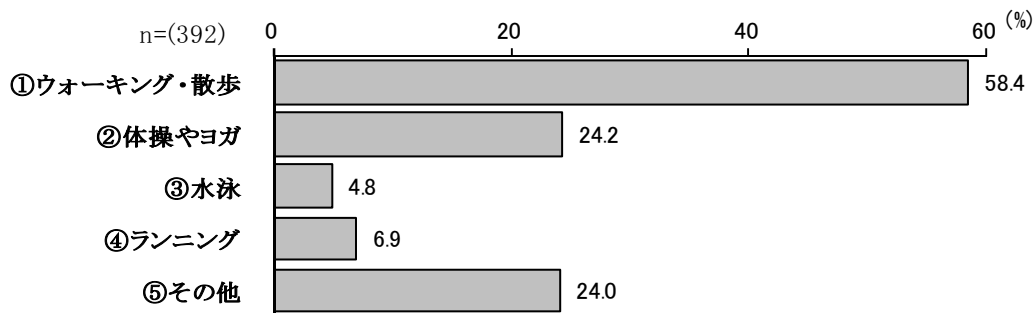
チ. 運動を行っている



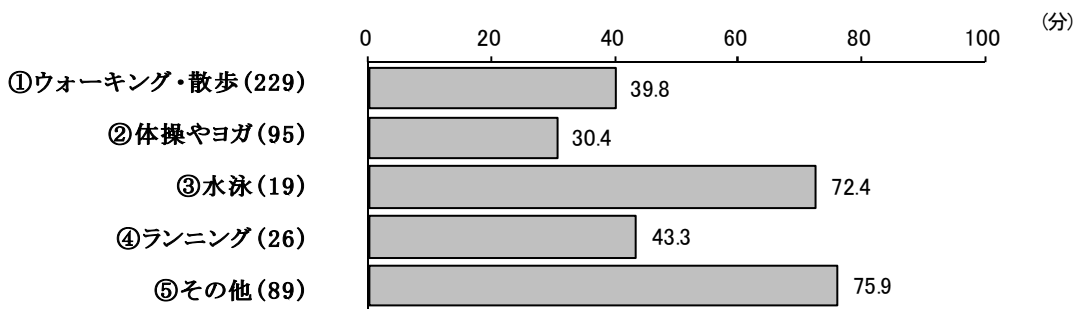
性別でみると、《実践している》は男性 36.7%、女性 35.9%となっている。

【チで「1 ～実践している」、または「2 ～時々実践している」とお答えの方に】
 チー1 実際にやっている運動について、具体的な内容をご記入ください。

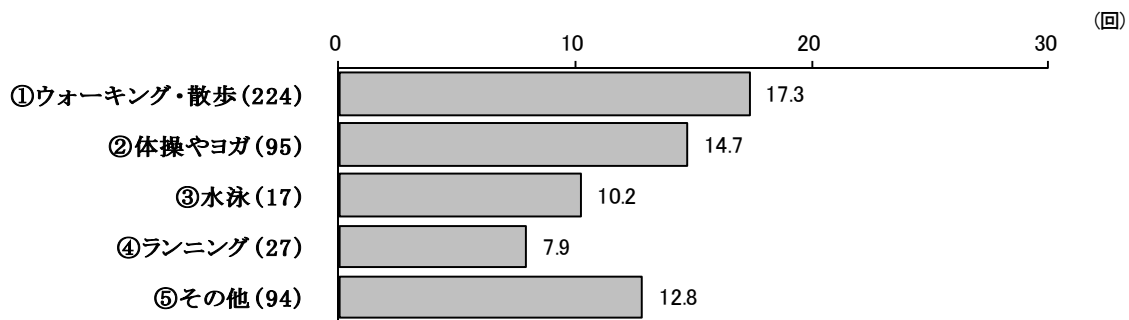
〈実施率〉



〈1回当たり平均時間〉



〈月平均回数〉



運動を行っている人について、その内容を見ると、〈ウォーキング・散歩〉をしている人は58.4%で、平均時間は39.8分、月平均17.3回となっている。

〈体操やヨガ〉をしている人は24.2%で、平均時間は30.4分、月平均14.7回となっている。

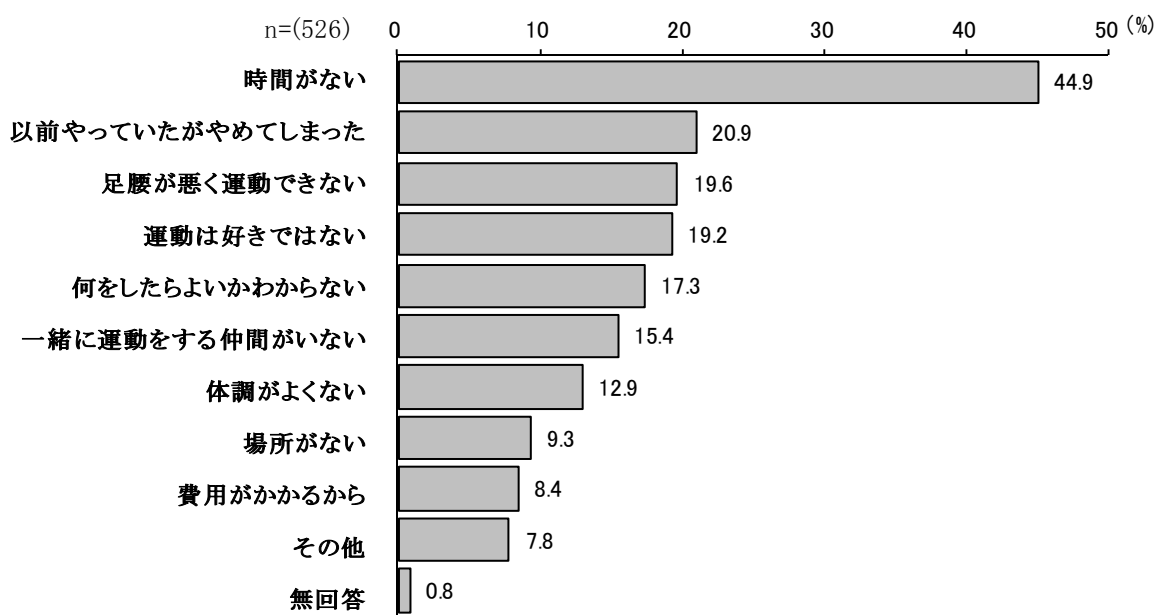
〈水泳〉をしている人は4.8%で、平均時間は72.4分、月平均10.2回となっている。

〈ランニング〉をしている人は6.9%で、平均時間は75.9分、月平均12.8回となっている。

〈その他〉をしている人は24.0%で、平均時間は75.9分、月平均12.8回となっている。

【チで「3 ～実践はしてない」とお答えの方に】

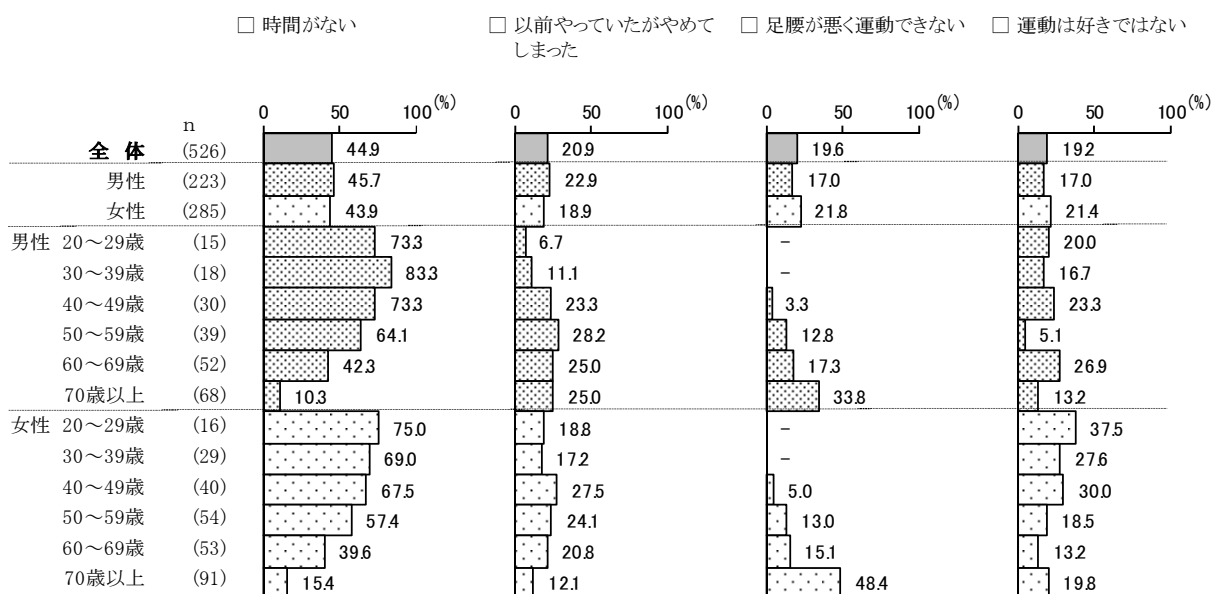
チー2 健康づくりのための運動を実践していない理由は何ですか。(〇はあてはまるものすべて)



運動は大切だと思うが、実践していないという人について、その理由をみると、「時間がない」が44.9%で最も高く、以下「以前やっていたがやめてしまった」が20.9%、「足腰が悪く運動できない」が19.6%、「運動は好きではない」が19.2%、「何をしたらよいかわからない」が17.3%となっている。

<性別、性・年齢別>

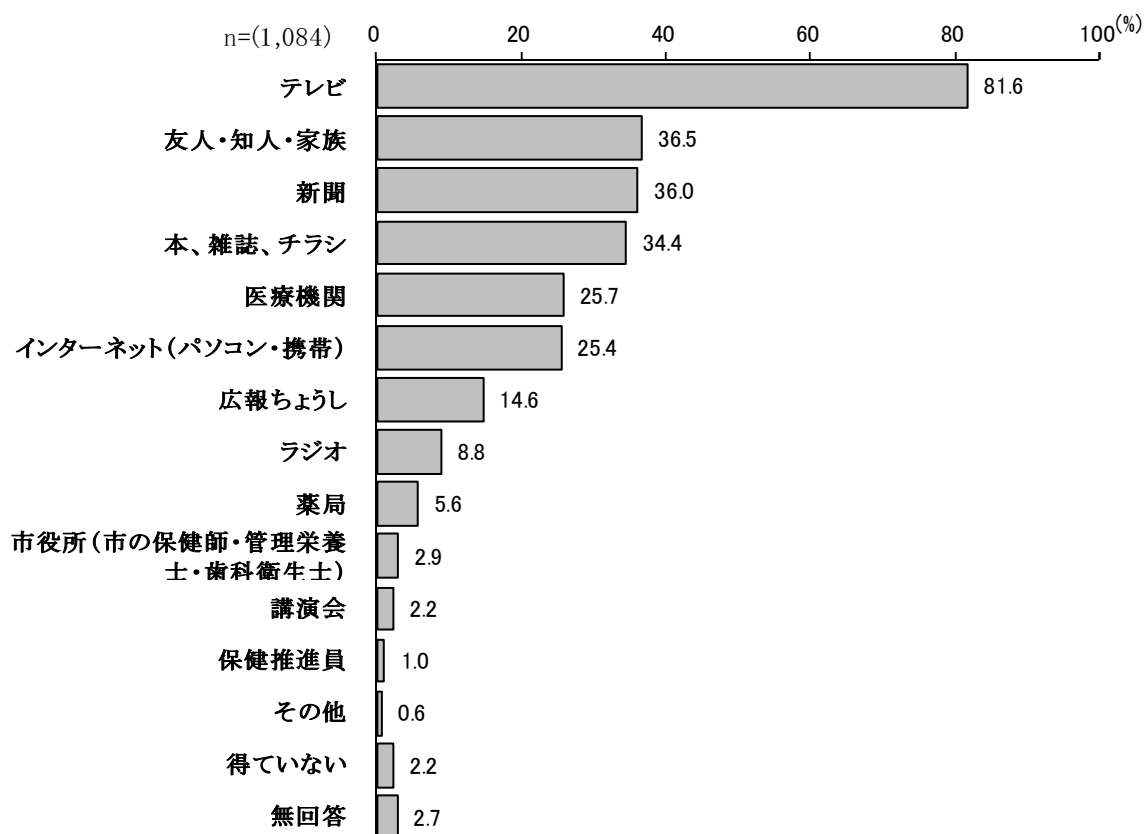
「時間がない」



性別でみると、上位項目の回答傾向に大きな男女差はみられない。

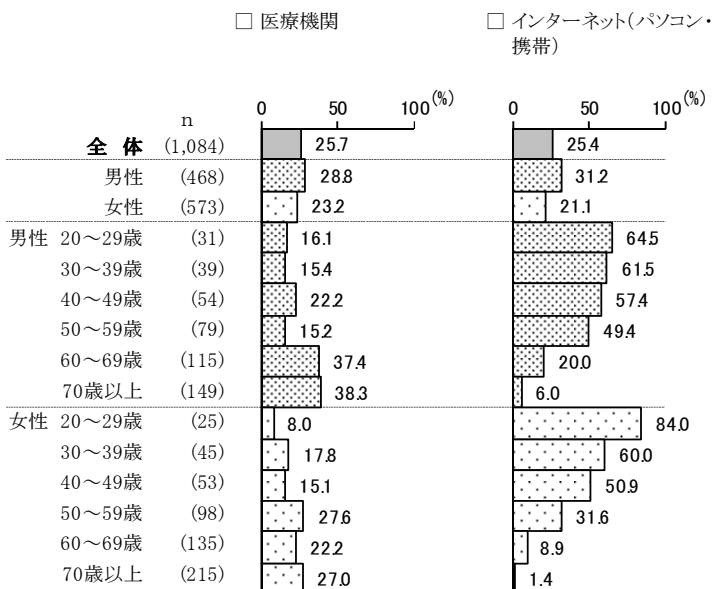
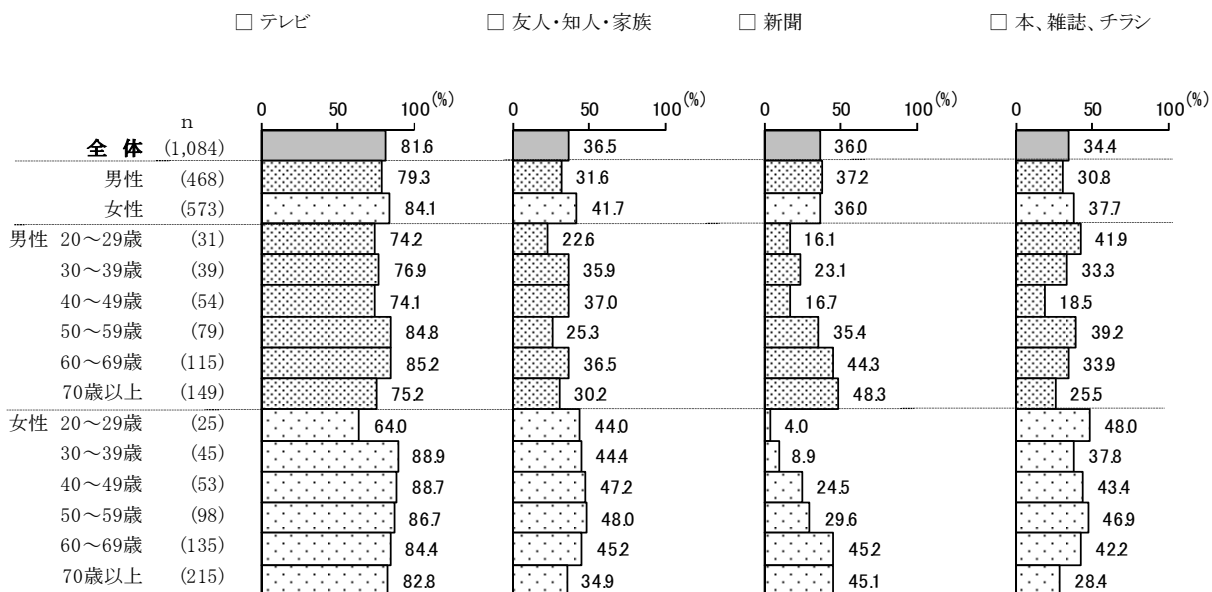
性・年代別でみると、男女とも「時間がない」は40代以下で、「足腰が悪く運動できない」は70歳以上で高くなっている。

問14 日頃、健康に関する情報を何から得ていますか。(〇はあてはまるものすべて)



健康に関する情報の入手先としては、「テレビ」が81.6%で最も高く、以下「友人・知人・家族」が36.5%、「新聞」が36.0%、「本、雑誌、チラシ」が34.4%となっている。

<性別、性・年齢別>

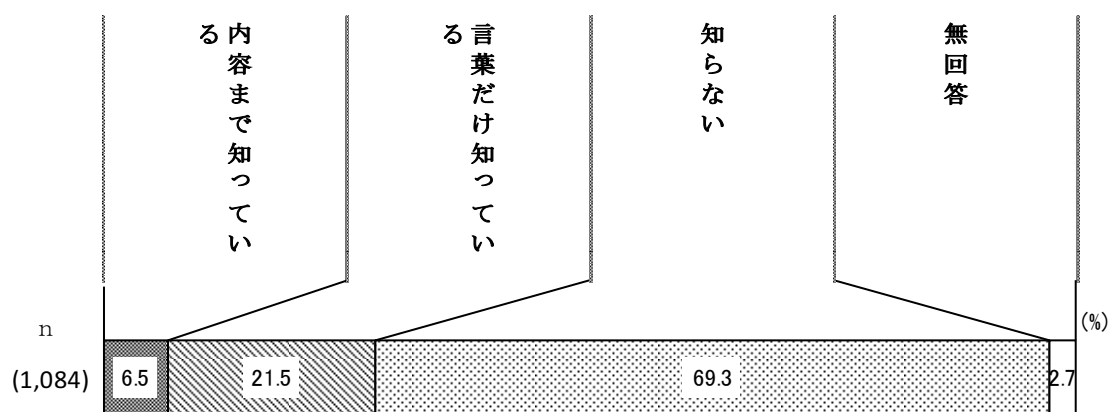


性別で見ると、女性では「友人・知人・家族」が41.7%、「本、雑誌、チラシ」が37.7%と、男性より高くなっている。

性・年代別で見ると、男性では20代から40代で「インターネット(パソコン・携帯)」が5割台半ばから6割台半ばを占めて、他の年代より高くなっている。50代、60代では「テレビ」が、いずれも8割台半ばとなっている。

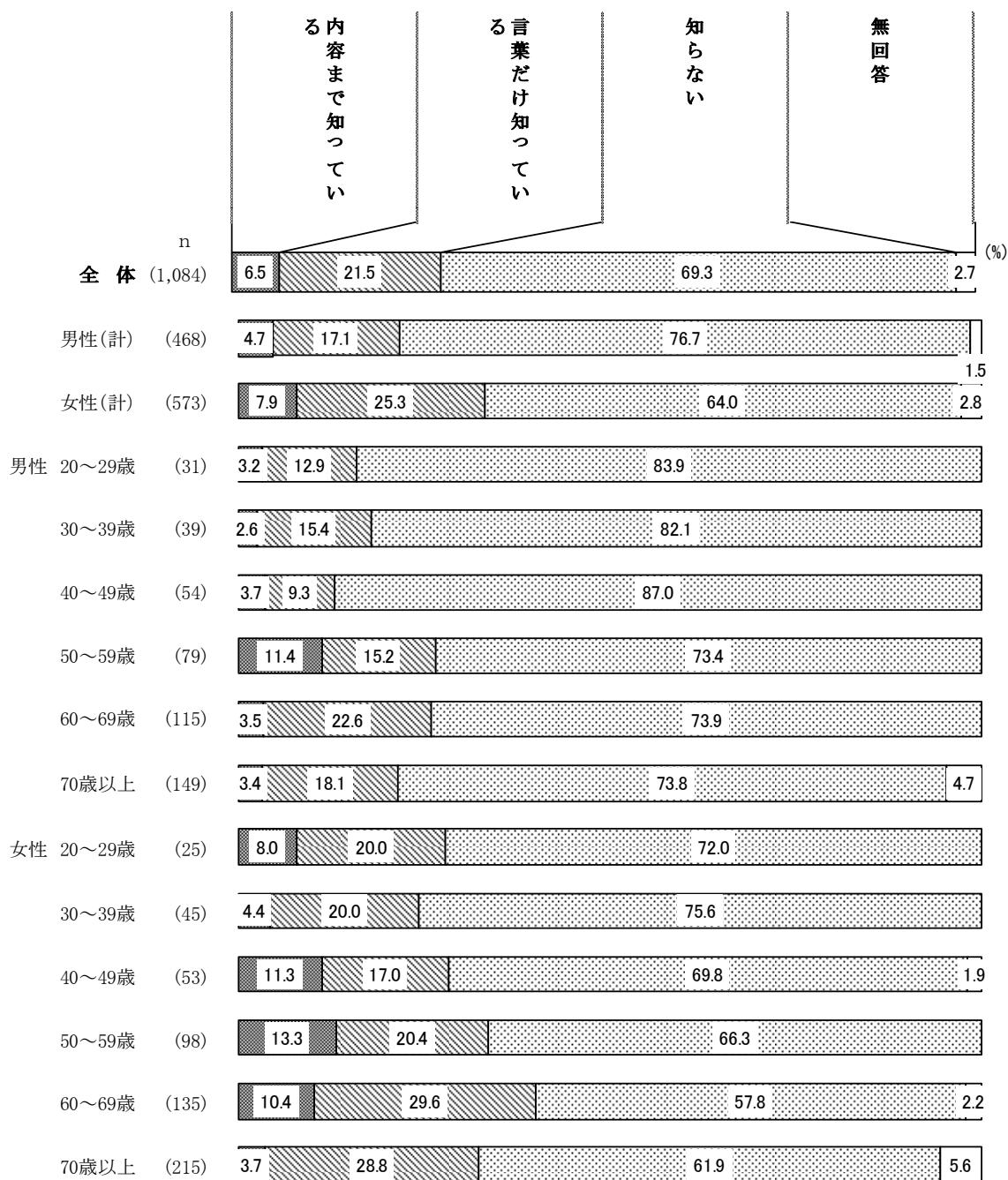
女性では、20代で「インターネット(パソコン・携帯)」が84.0%を占めているほか、30代、40代でも5割から6割となっている。また、20代を除く各年代で「テレビ」が8割を超えている。

問15 ロコモティブシンドロームを知っていますか。(○は1つだけ)



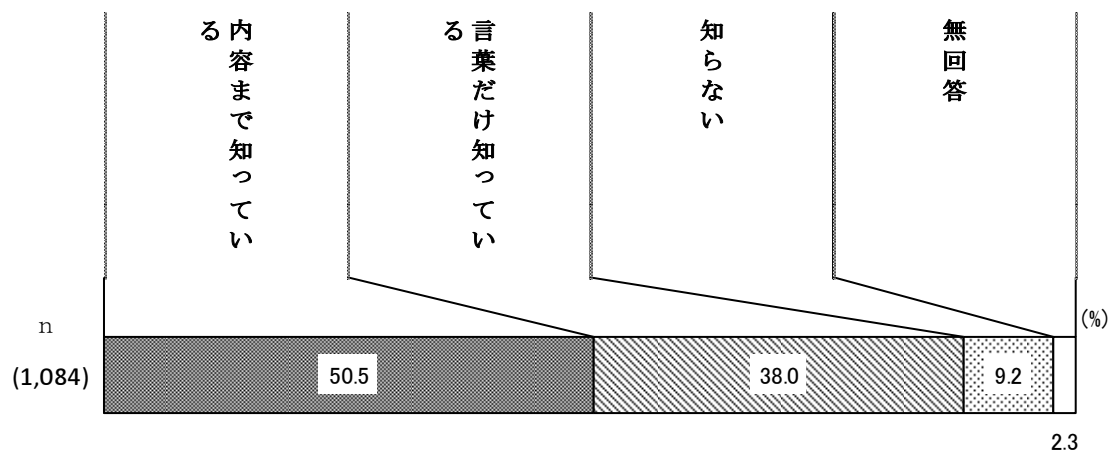
ロコモティブシンドロームについての《認知度》は、「内容まで知っている」が6.5%、「言葉だけは知っている」が21.5%で、内容まで知っている人の割合は低くなっている。

<性別、性・年齢別>



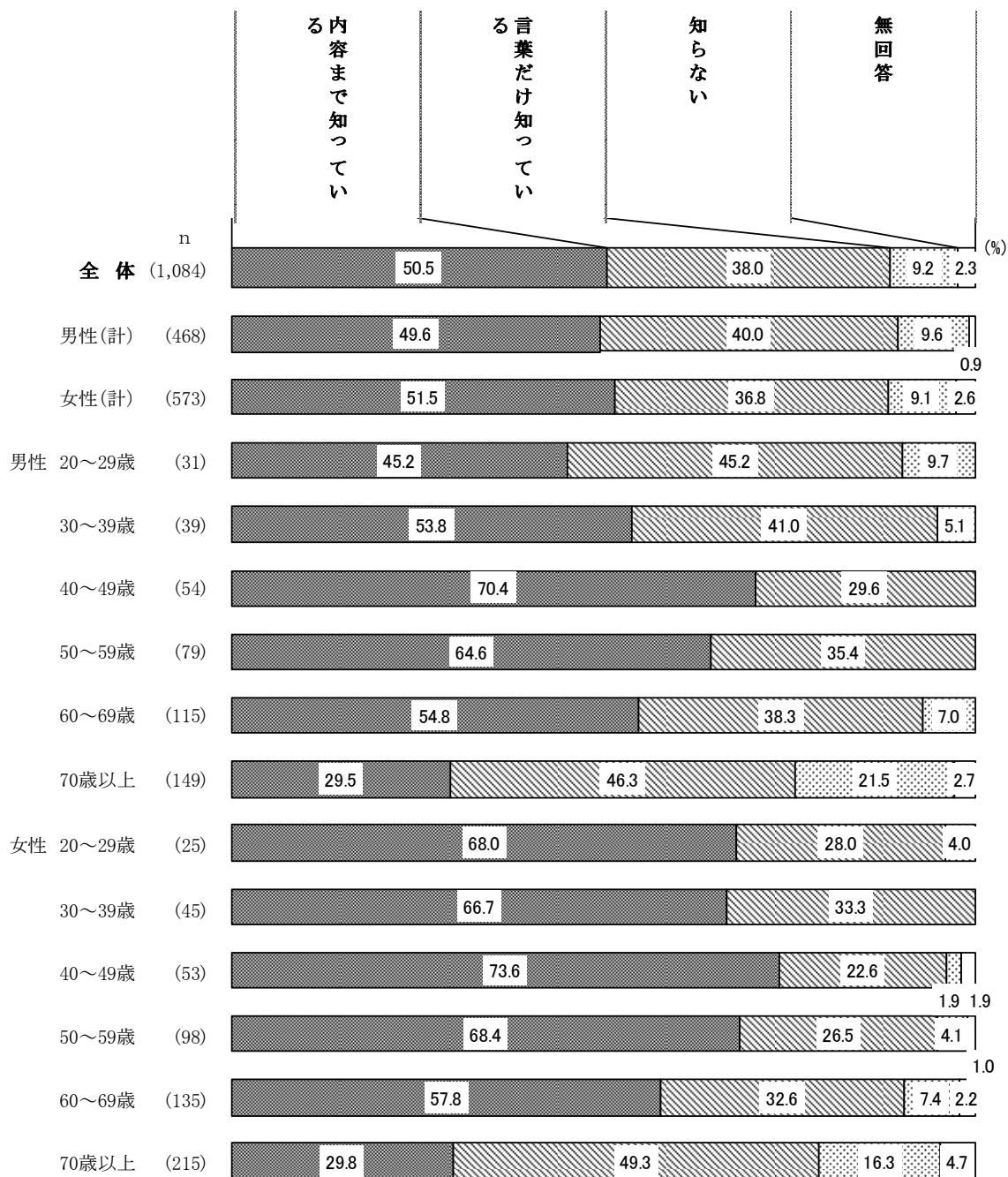
性別で見ると、女性では《認知度》が7.9%と、男性（4.7%）より高くなっている。
 性・年代別で見ると、すべての性・年代で《認知度》が低くなっている。

問16 メタボリックシンドロームを知っていますか。(○は1つだけ)



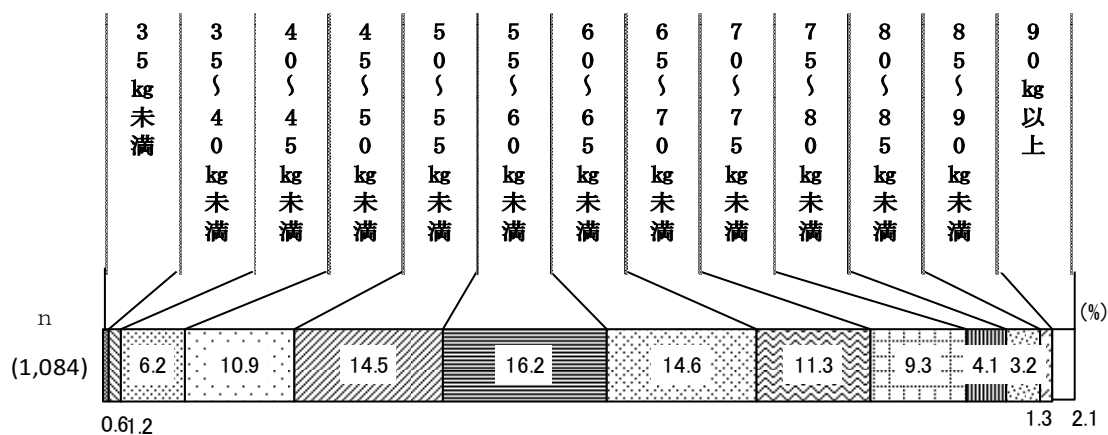
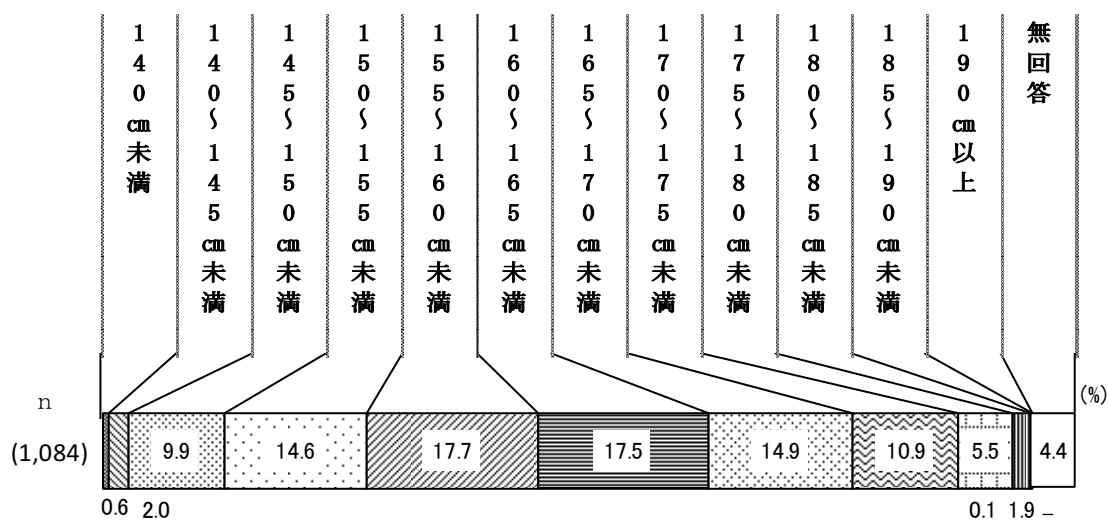
メタボリックシンドロームについて《認知度》は「内容まで知っている」が50.5%、「言葉だけは知っている」は38.0%、「知らない」が9.2%で、約半数の人が内容までは理解していない状況となっている。

<性別、性・年齢別>

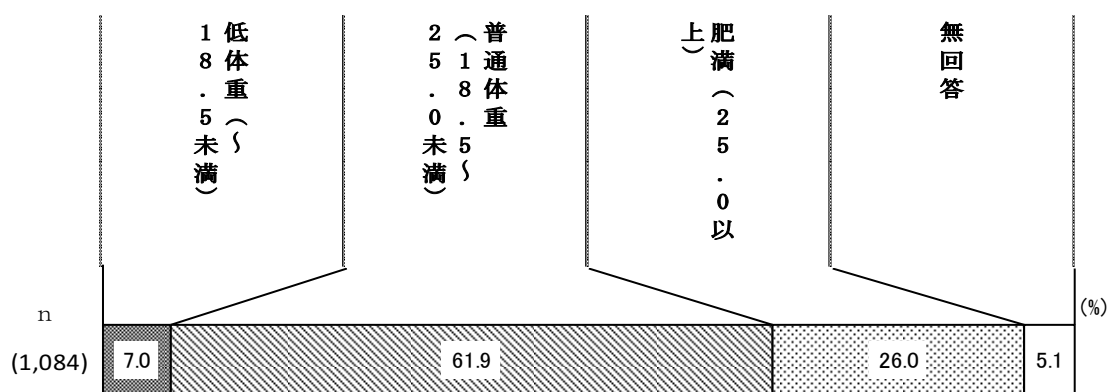


性別で見ると、《認知度》は、男性49.6%、女性51.5%となっている。
 性・年代別で見ると、男女とも40代で《認知度》が最も高くなっている。

問17 あなたの身長・体重はどのくらいですか。(数字を記入してください)

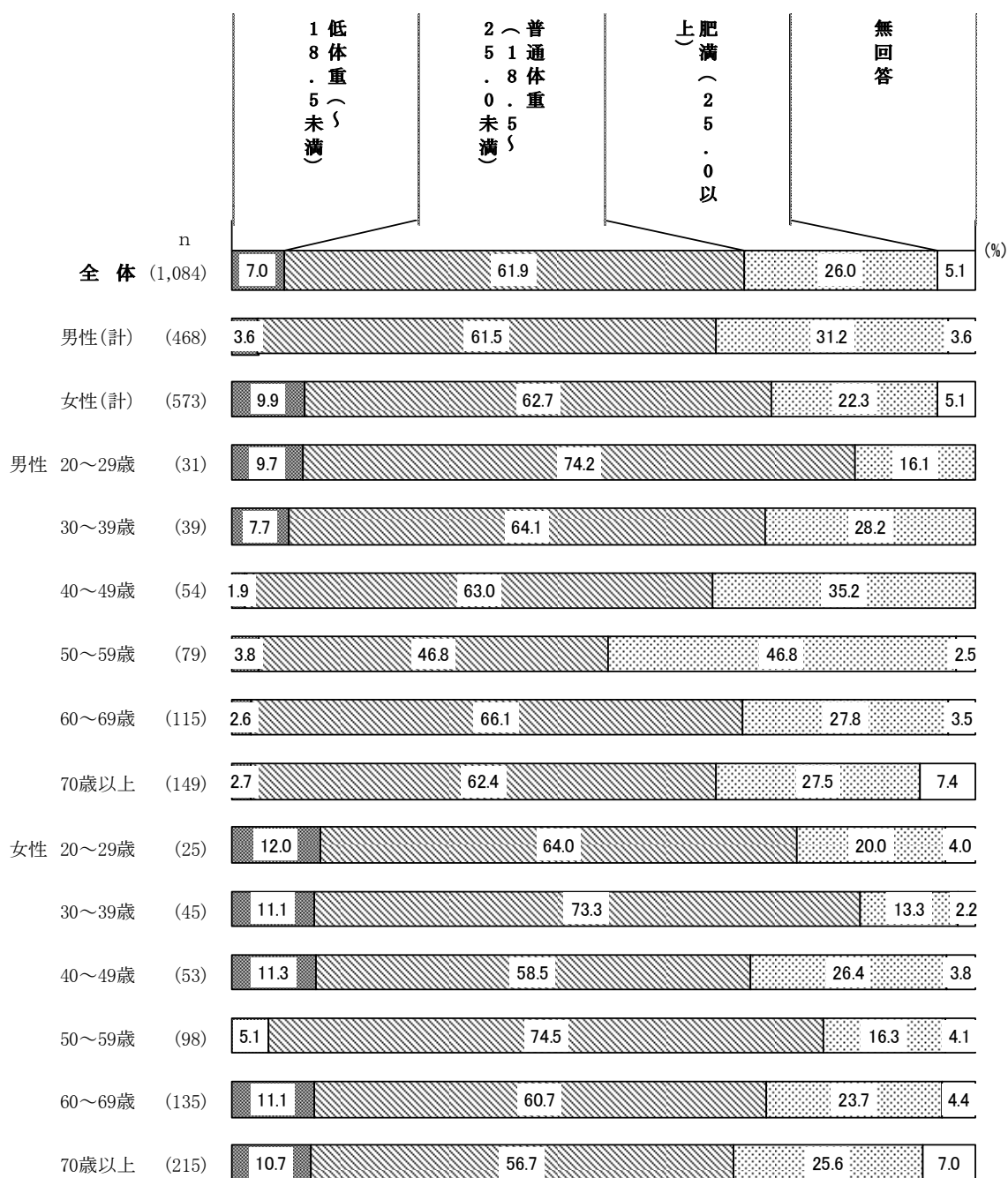


身長は、平均で160.3 cm、体重は平均で60.2 kg となっている。



BMI をみると、「普通体重 (18.5~25.0未満)」が61.9%で最も高く、次いで「肥満 (25.0以上)」が26.0%となっている。

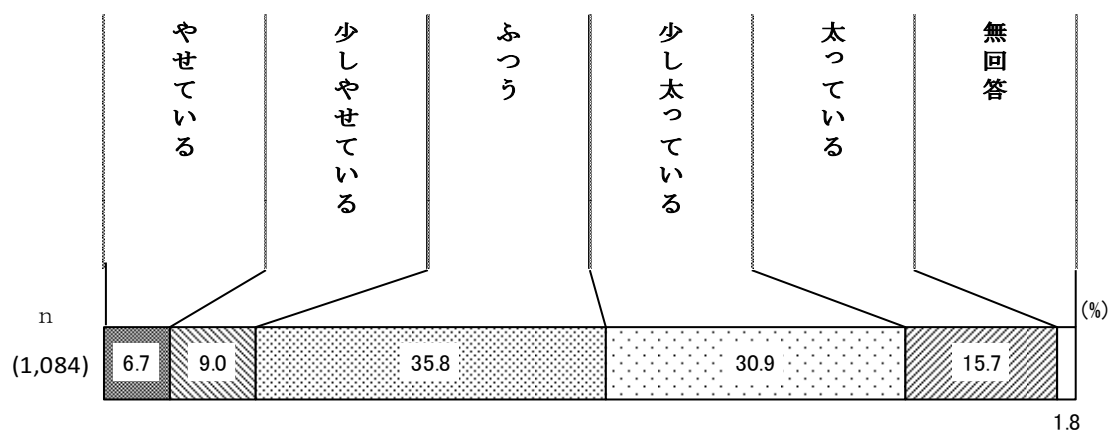
<性別、性・年齢別>



性別で見ると、男性では「肥満 (25.0以上)」が31.2%と、女性 (22.3%) より高くなっている。一方、女性では「低体重 (18.5未満)」が9.9%と、男性 (3.6%) を上回っている。

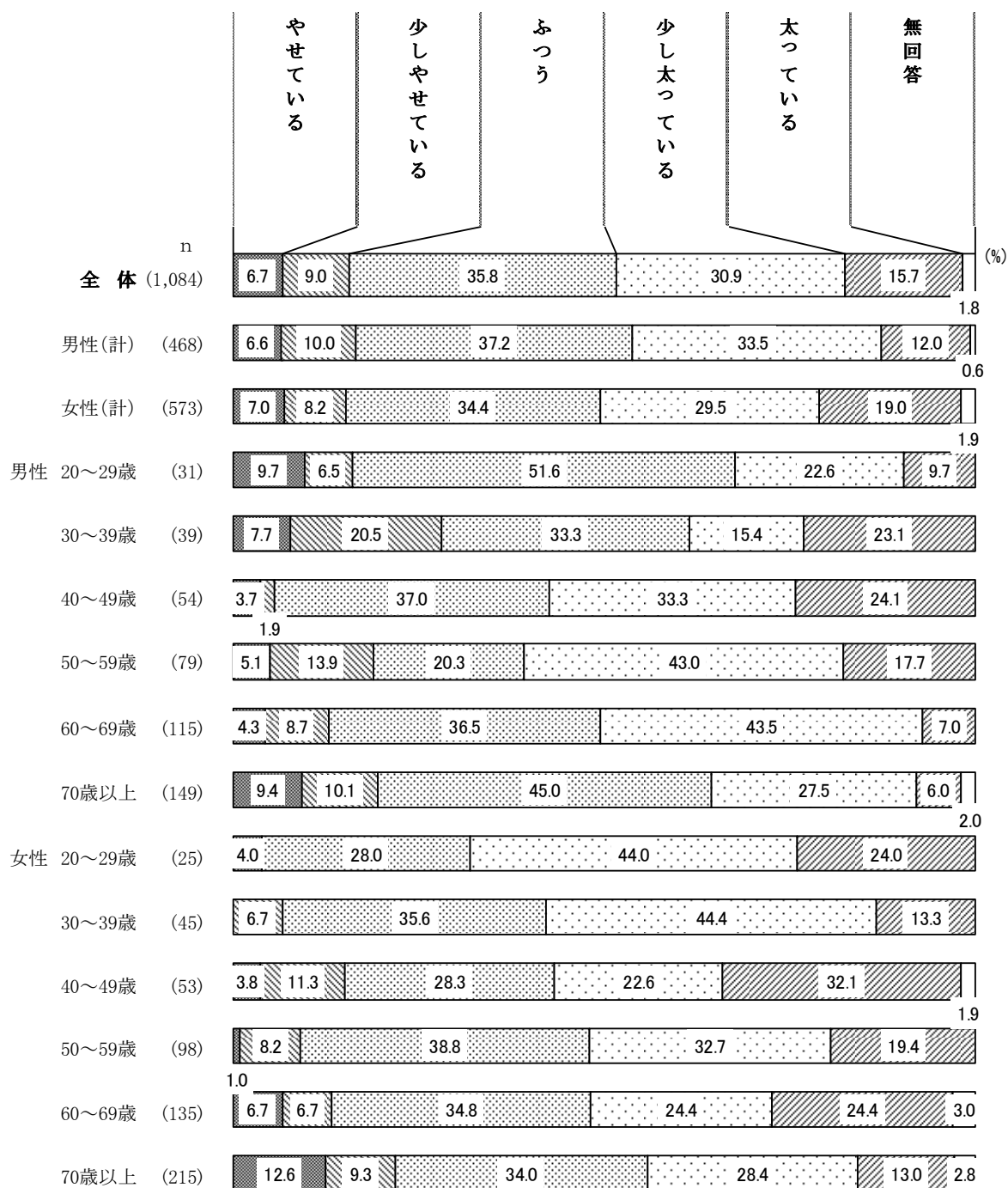
性・年代別で見ると、男性では、50代で「肥満 (25.0以上)」が46.8%と、他の年代より高くなっている。女性では、50代を除く各年代で「低体重 (18.5未満)」が1割を超えている。

問18 ご自身の体型をどう思いますか。(○は1つだけ)



自分の体型については、「ふつう」が35.8%で最も高く、次いで「少し太っている」が30.9%となっている。

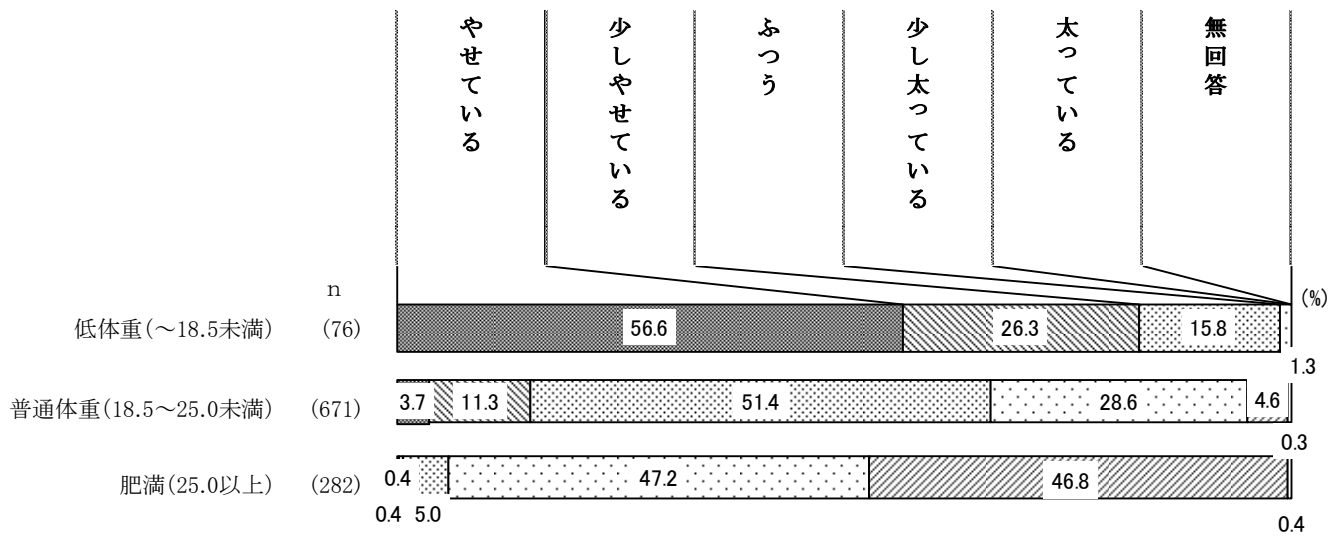
<性別、性・年齢別>



性別で見ると、女性では「太っている」が19.0%と、男性（12.0%）より高くなっている。

性・年代別で見ると、男性では、50代、60代で「少し太っている」が4割を超え、他の年代より高くなっている。女性では、20代、30代で「少し太っている」が、いずれも4割を超え、40代になると、「太っている」が32.1%と高くなっている。

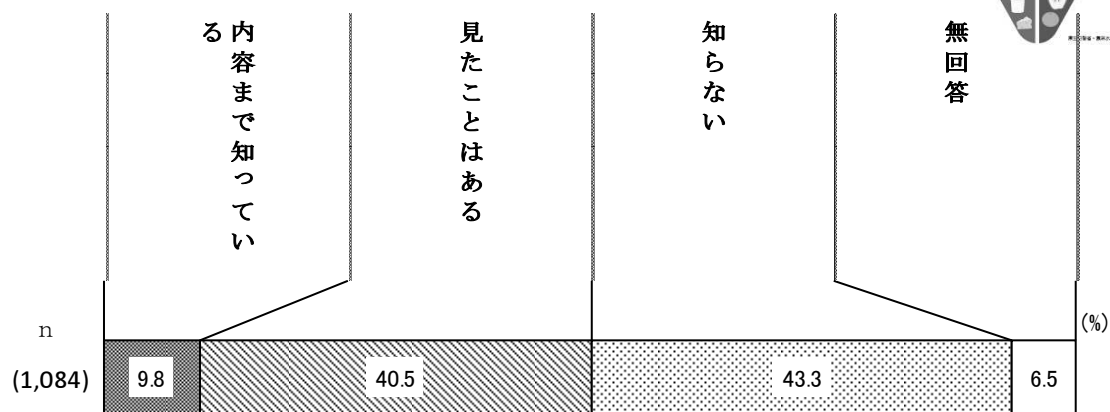
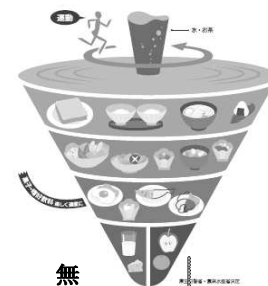
<BMI別>



BMI別で見ると、普通体重でも「ふつう」が51.4%となっており、BMIの数値と自己認識の間にはズレがある。

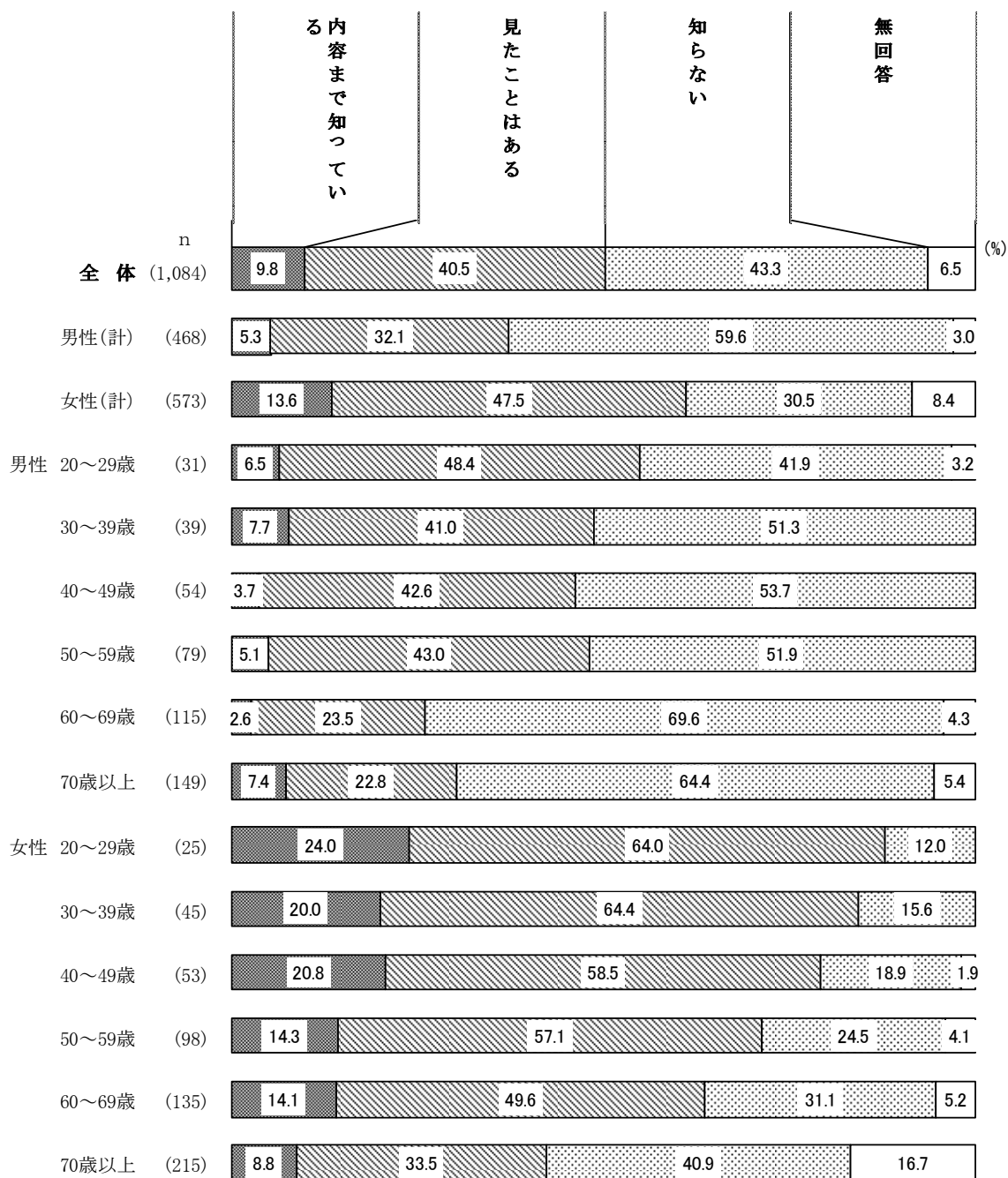
食生活・栄養について

問19 右図の食事バランスガイドを知っていますか。(〇は1つだけ)



食事バランスガイドについて「内容まで知っている」が9.8%で、これに「見たことはある」の40.5%を合わせて50.3%となっている。一方、「知らない」が43.3%となっている。

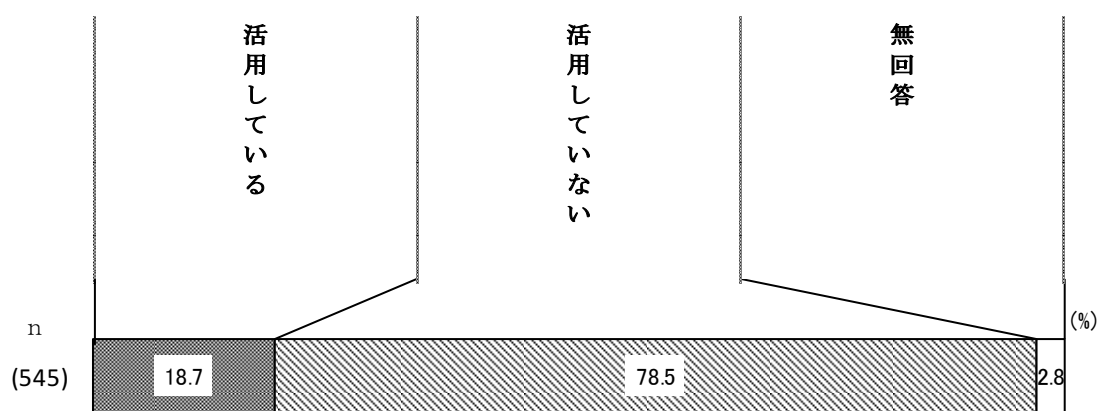
<性別、性・年齢別>



性別で見ると、女性では「内容まで知っている」+「見たことはある」が61.1%と、男性（37.4%）より高くなっている。

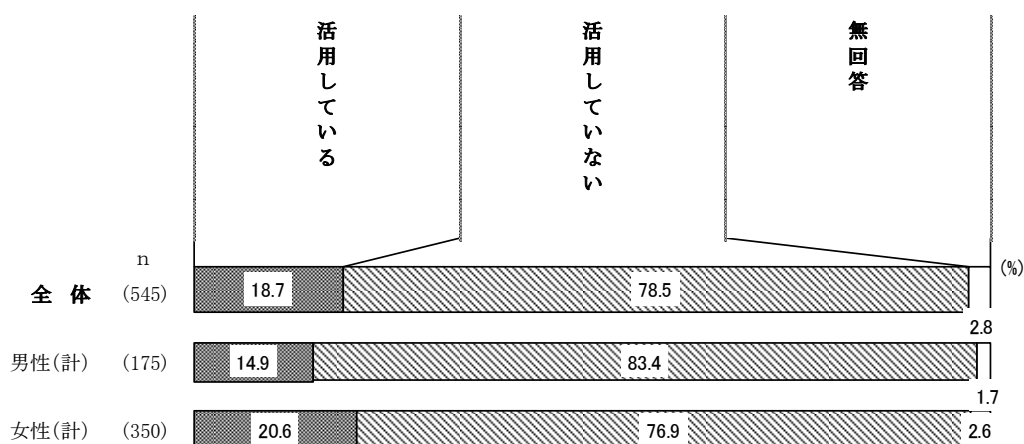
性・年代別で見ると、「内容まで知っている」+「見たことはある」は、男性では20代から50代で5割を超えている。女性では、20代、30代で8割を超えているほか、40代でも8割近くとなっている。

【問19で「1 内容まで知っている」、または「2 見たことはある」とお答えの方に】
 問19-1 食事バランスガイドを、食生活の中で活用していますか。(〇は1つだけ)



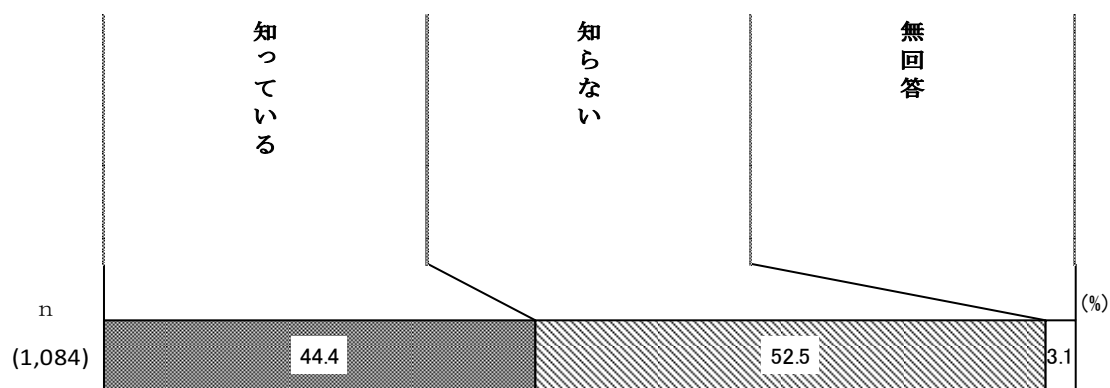
食事バランスガイドを知っている人について、その活用状況を見ると、「活用している」が18.7%、「活用していない」が78.5%となっている。

<性別>



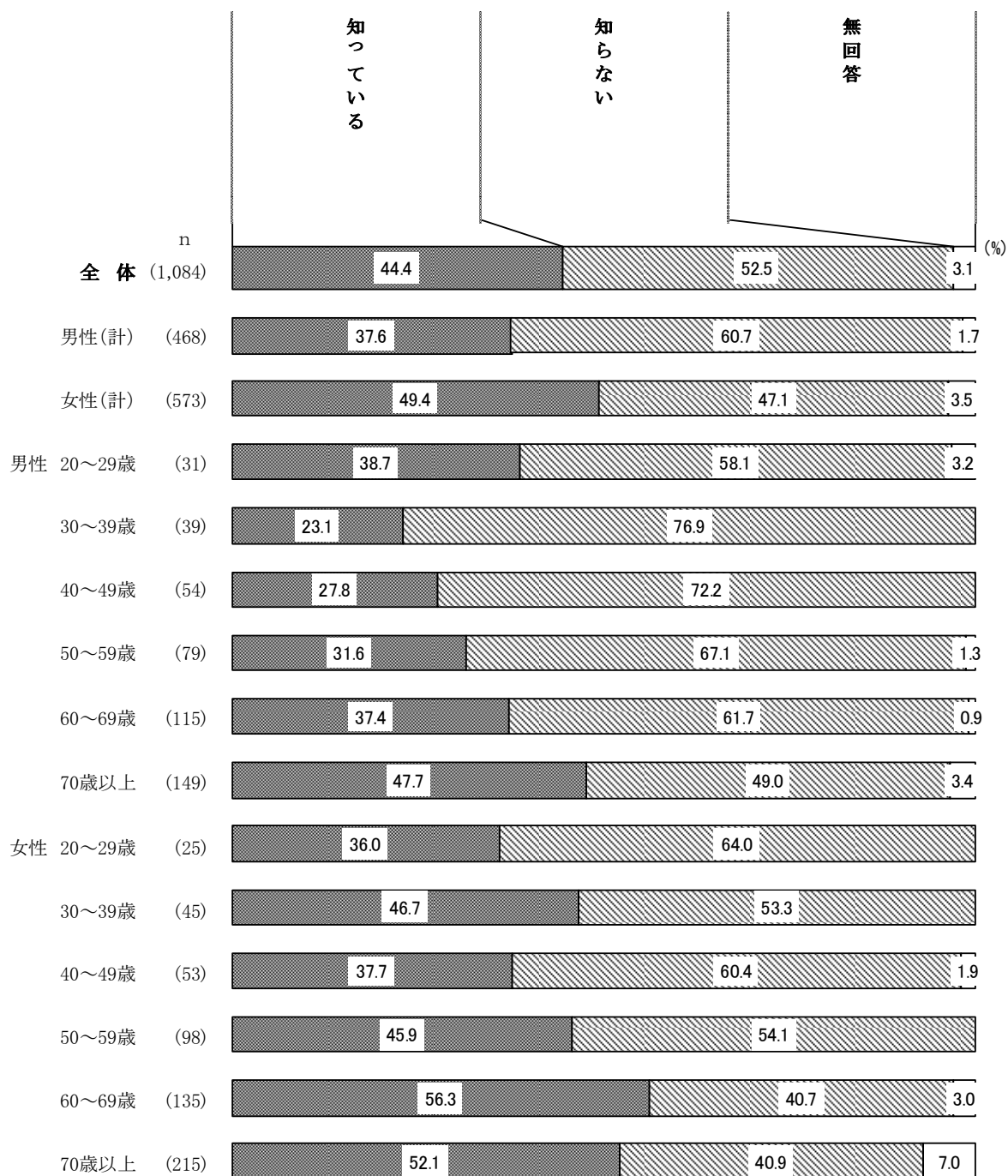
性別で見ると、女性では「活用している」が20.6%と、男性(14.9%)より高くなっている。

問20 1日に必要な野菜の量が350gであることを知っていますか。(○は1つだけ)



1日に必要な野菜の摂取量について、「知っている」は44.4%、「知らない」は52.5%となっている。

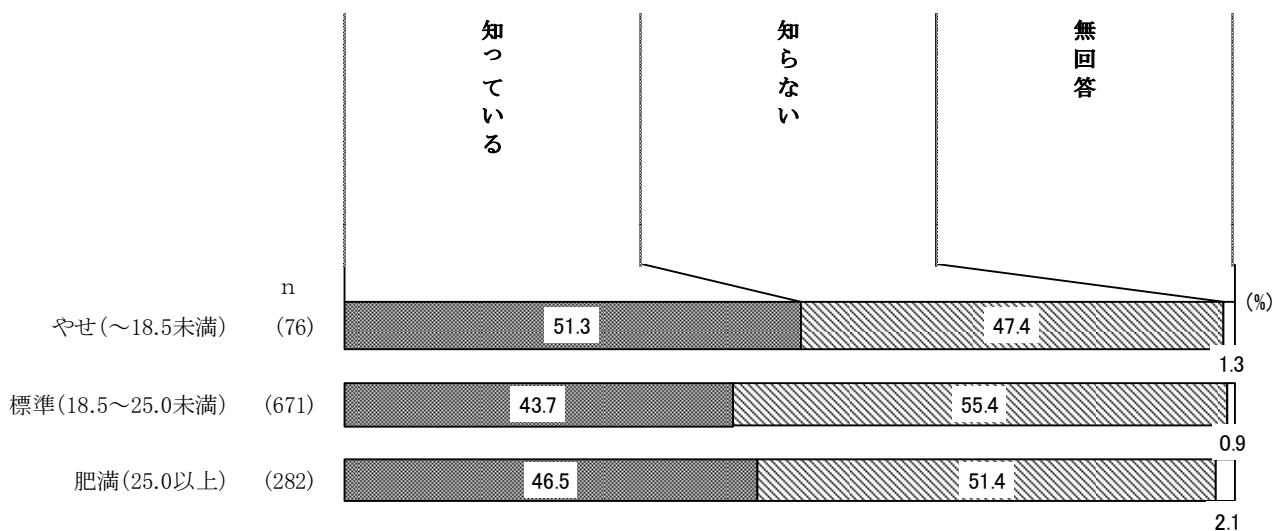
<性別、性・年齢別>



性別で見ると、女性では「知っている」が49.4%と、男性（37.6%）より高くなっている。

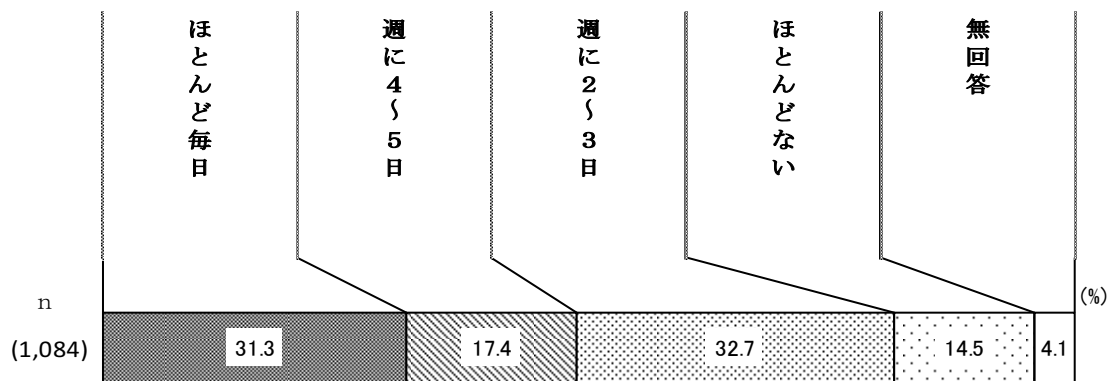
性・年代別で見ると、男性では、70歳以上で「知っている」が47.7%と5割近くを占めて、他の年代より高くなっている。女性では、60代、70歳以上で、いずれも「知っている」が5割を超えている。

<BMI別>



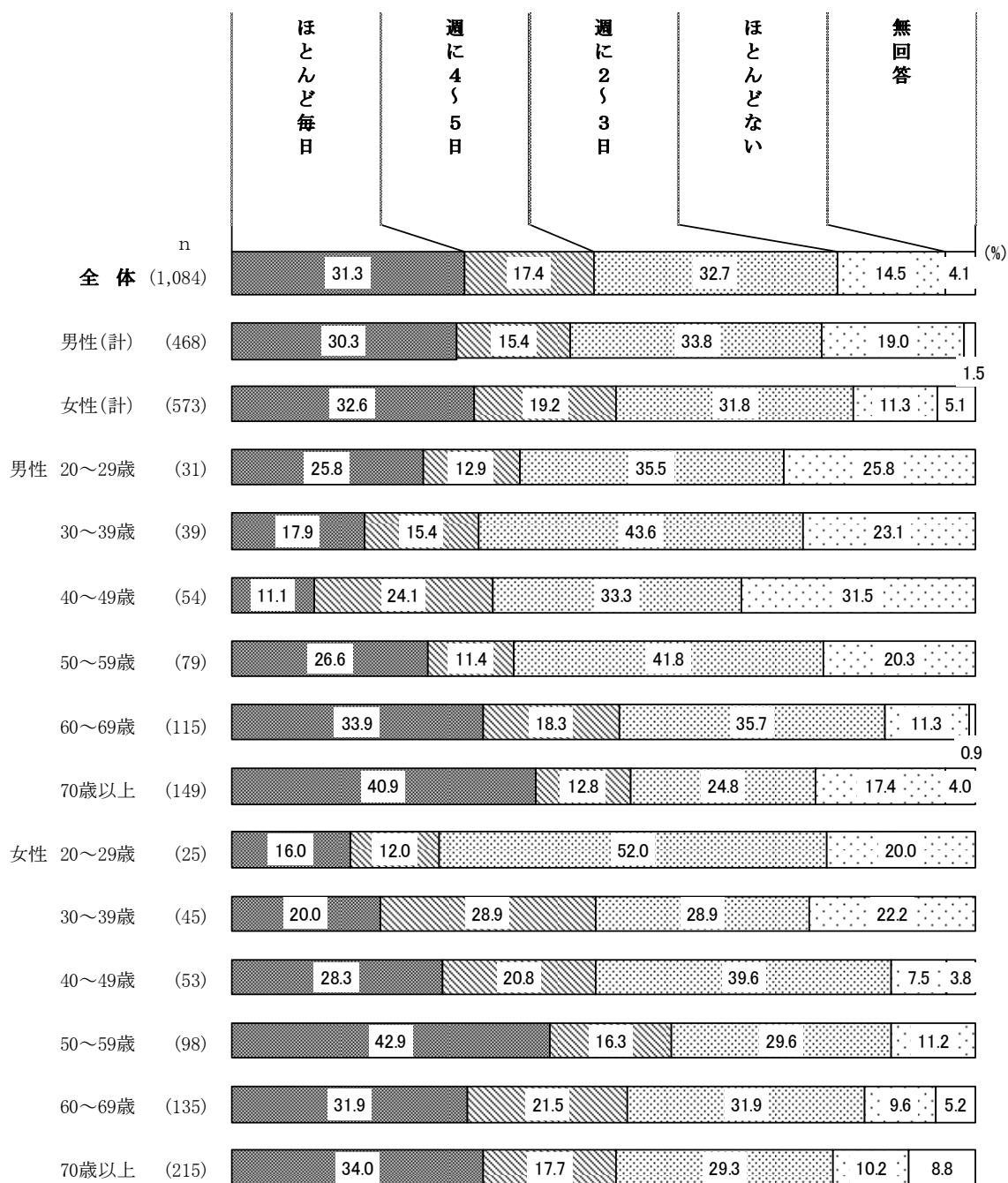
BMI別で見ると、やせでは「知っている」が51.3%と、他の層より高くなっている。

問21 毎食、主食・主菜・副菜を揃えることを推奨しています。あなたは、主食・主菜・副菜を3つ揃えて食べることが、1日に2回以上ある日は、週に何日ありますか。(〇は1つだけ)



主食・主菜・副菜を揃えた食事の頻度をみると、「週に2~3日」が32.7%で最も高く、次いで「ほとんど毎日」が31.3%となっている。一方、「ほとんどない」は14.5%となっている。

<性別、性・年齢別>

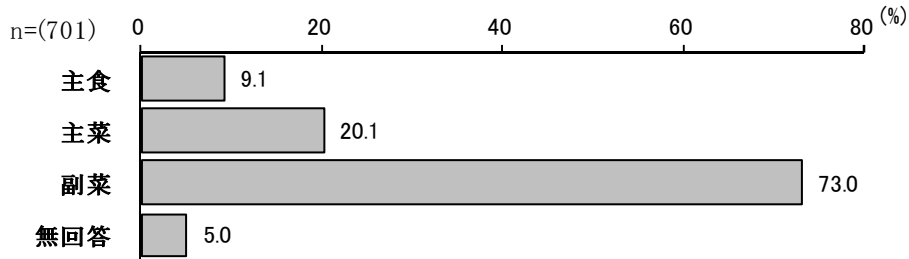


性別で見ると、男性では「ほとんどない」が19.0%と、女性（11.3%）より高くなっている。

性・年代別で見ると、男性では、70歳以上で「ほとんど毎日」が40.9%となっているほか、60代でも33.9%となっている。また、40代では「ほとんどない」が31.5%と、他の年代より高くなっている。女性では、50代で「ほとんど毎日」が42.9%となっているほか、60代、70歳以上でも3割を超えている。

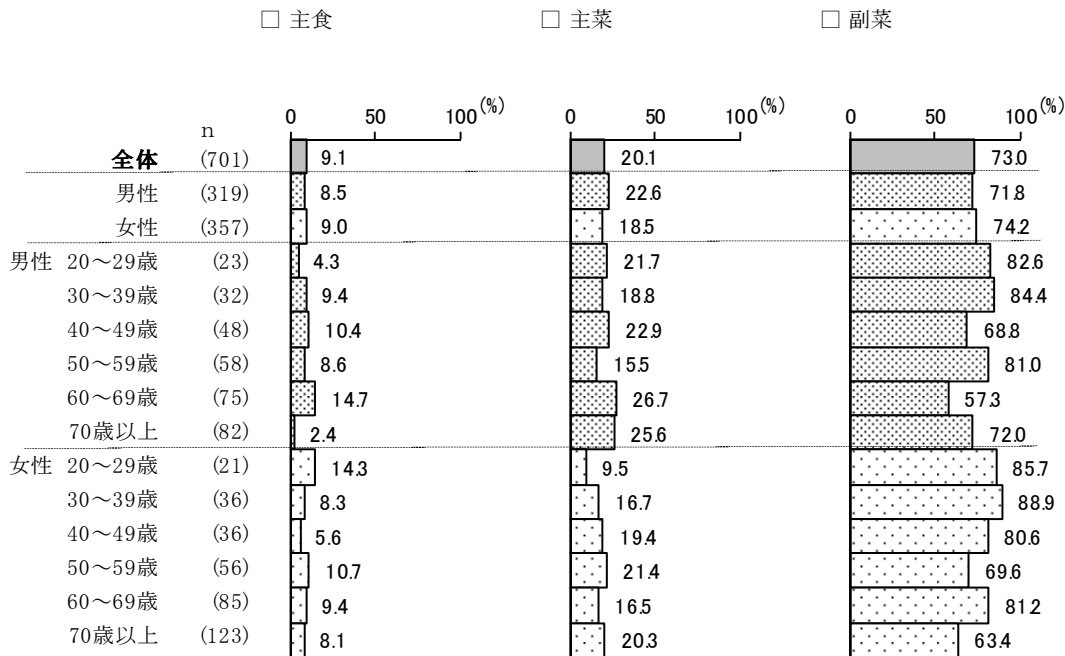
【問21で2～4のいずれかをお答えの方に】

問21-1 主食・主菜・副菜のうち、抜けてしまうのはどれですか。(〇はあてはまるものすべて)



主食・主菜・副菜のうち抜けてしまうことについては、「副菜」が73.0%で最も高く、次いで「主菜」が20.1%となっている。

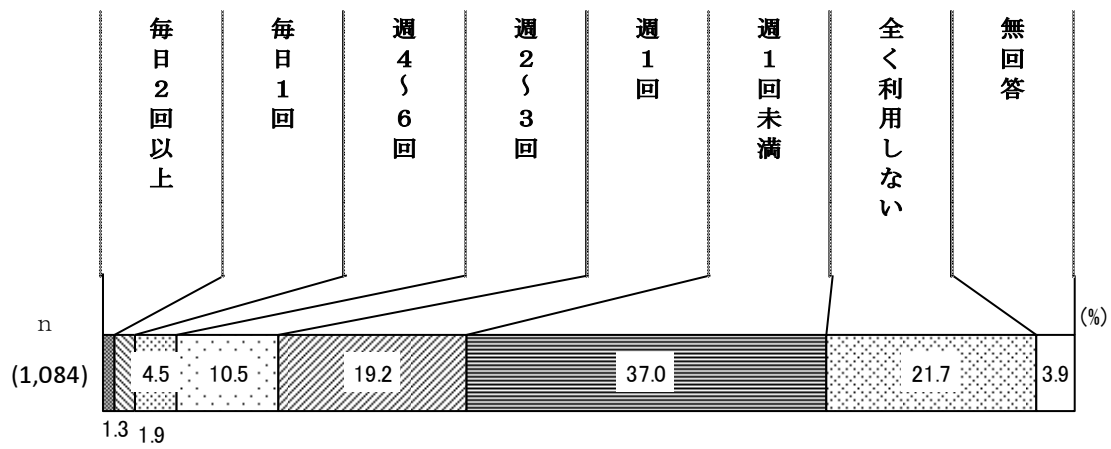
<性別、性・年齢別>



性別で見ると、回答傾向に大きな男女差はみられない。

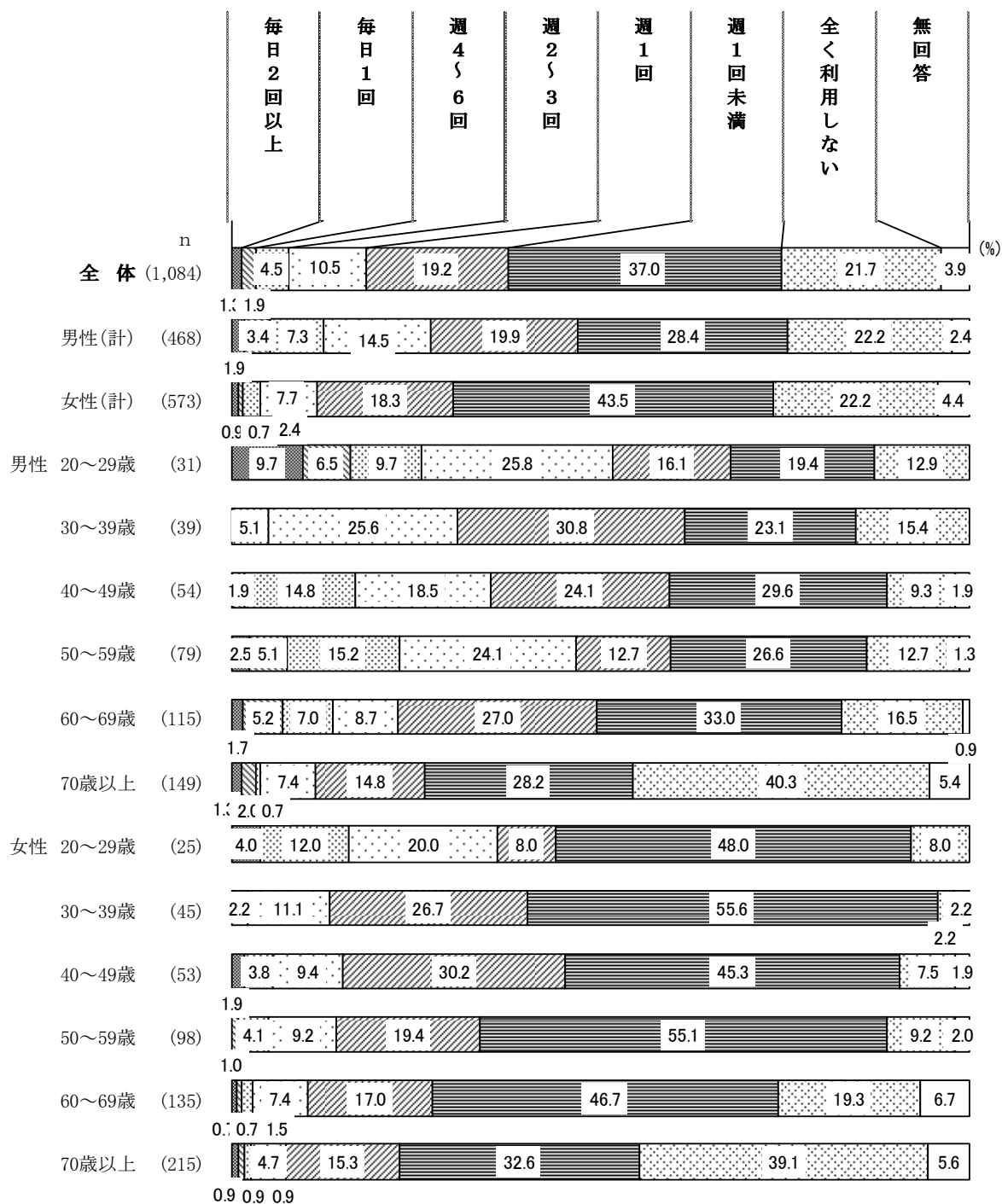
性・年代別で見ると、男性では、20代、30代、50代で「副菜」が8割を超えている。女性では、20代から40代、60代で「副菜」が8割を超えている。

問22 あなたは、外食をどのくらい利用していますか。(〇は1つだけ)



外出頻度をみると、「週1回未満」が37.0%で最も高く、次いで「週1回」が19.2%となっている。一方、「全く利用しない」が21.7%となっている。

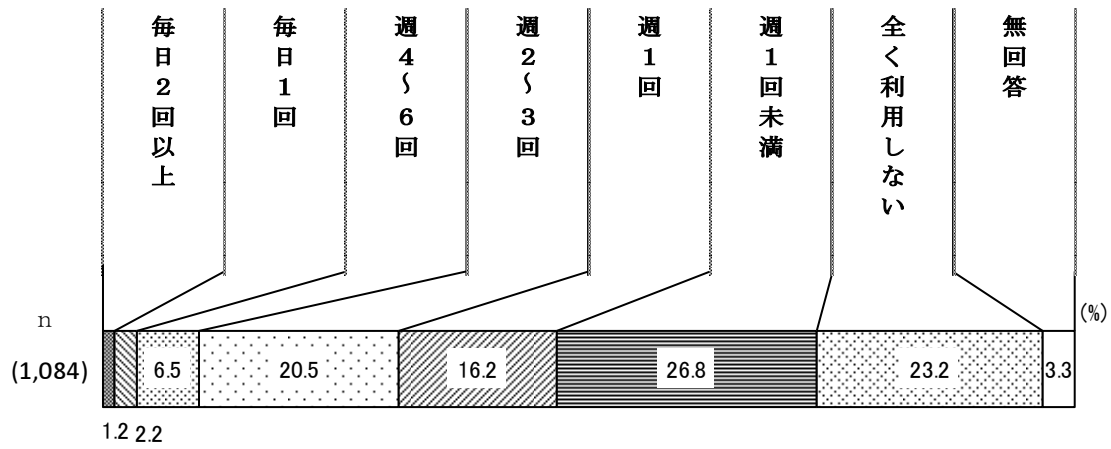
<性別、性・年齢別>



性別で見ると、女性では「週1回未満」が43.5%と、男性（28.4%）より高くなっている。

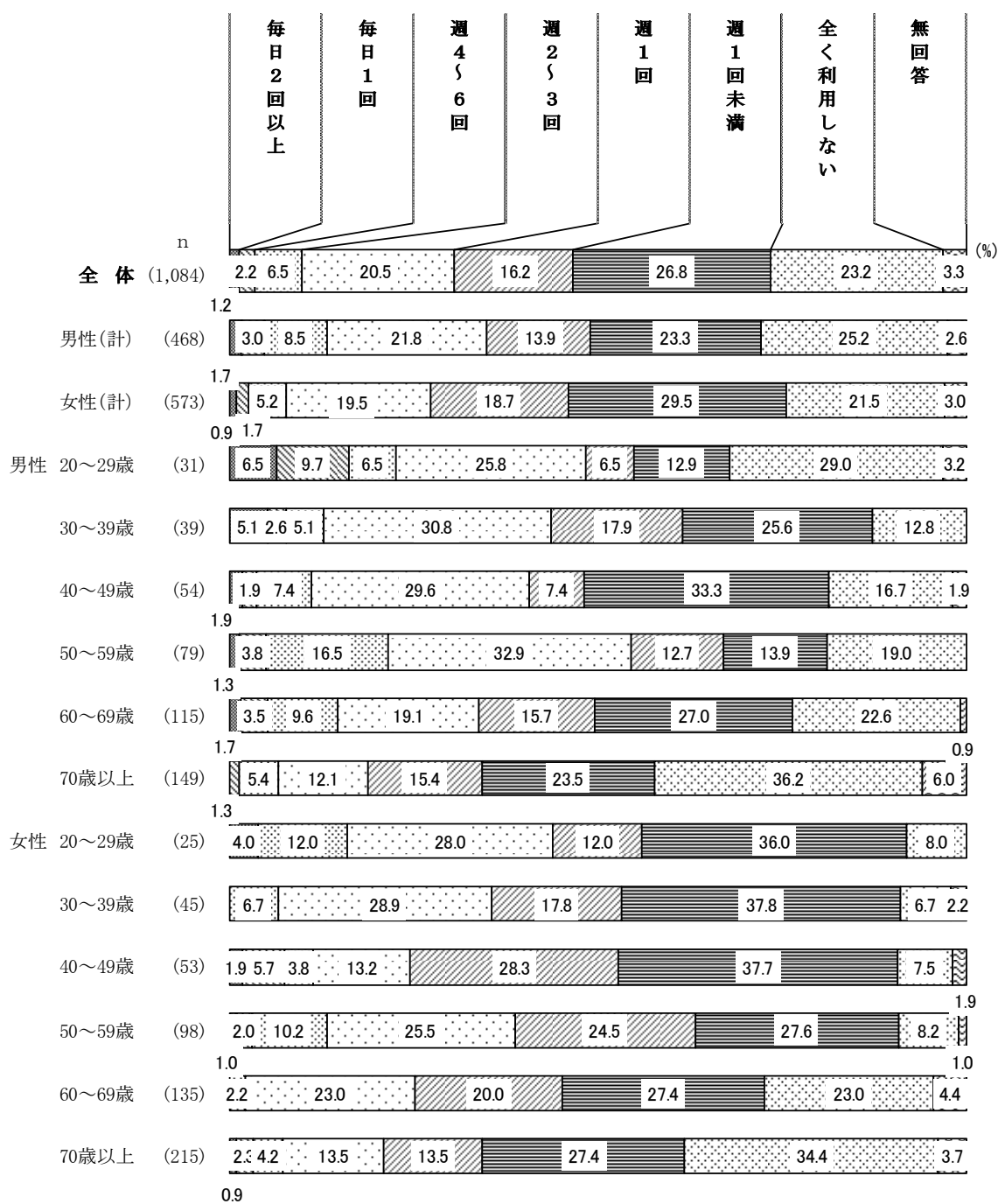
性・年代別で見ると、男性では、20代、30代、50代で「週2〜3回」が2割台半ばと他の年代より高くなっている。女性では、30代、40代で「週1回」が2割を超えている。

問23 あなたは、持ち帰り弁当や惣菜をどのくらい利用していますか。(○は1つだけ)



持ち帰りの弁当や惣菜の利用頻度をみると、「週1回未満」が26.8%で最も高く、次いで「週2〜3回」が20.5%となっている。

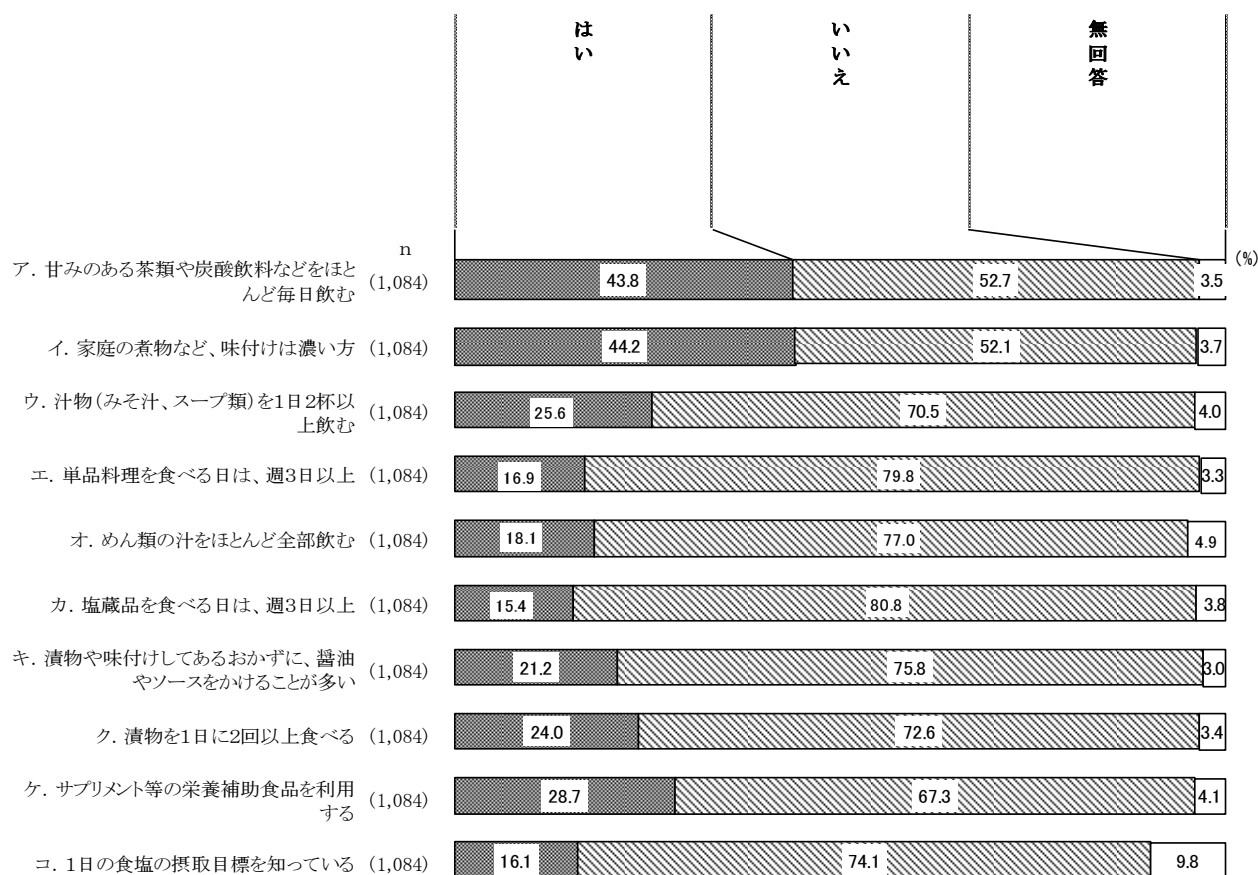
<性別、性・年齢別>



性別で見ると、女性では「週1回未満」が29.5%と、男性（23.3%）より高くなっているほか、「週1回」も18.7%と男性を上回っている。

性・年代別で見ると、男性では、30代から50代では「週2~3回」が3割前後と他の年代より高くなっている。女性では、20代から40代で「週1回未満」が3割台半ばとなっている。

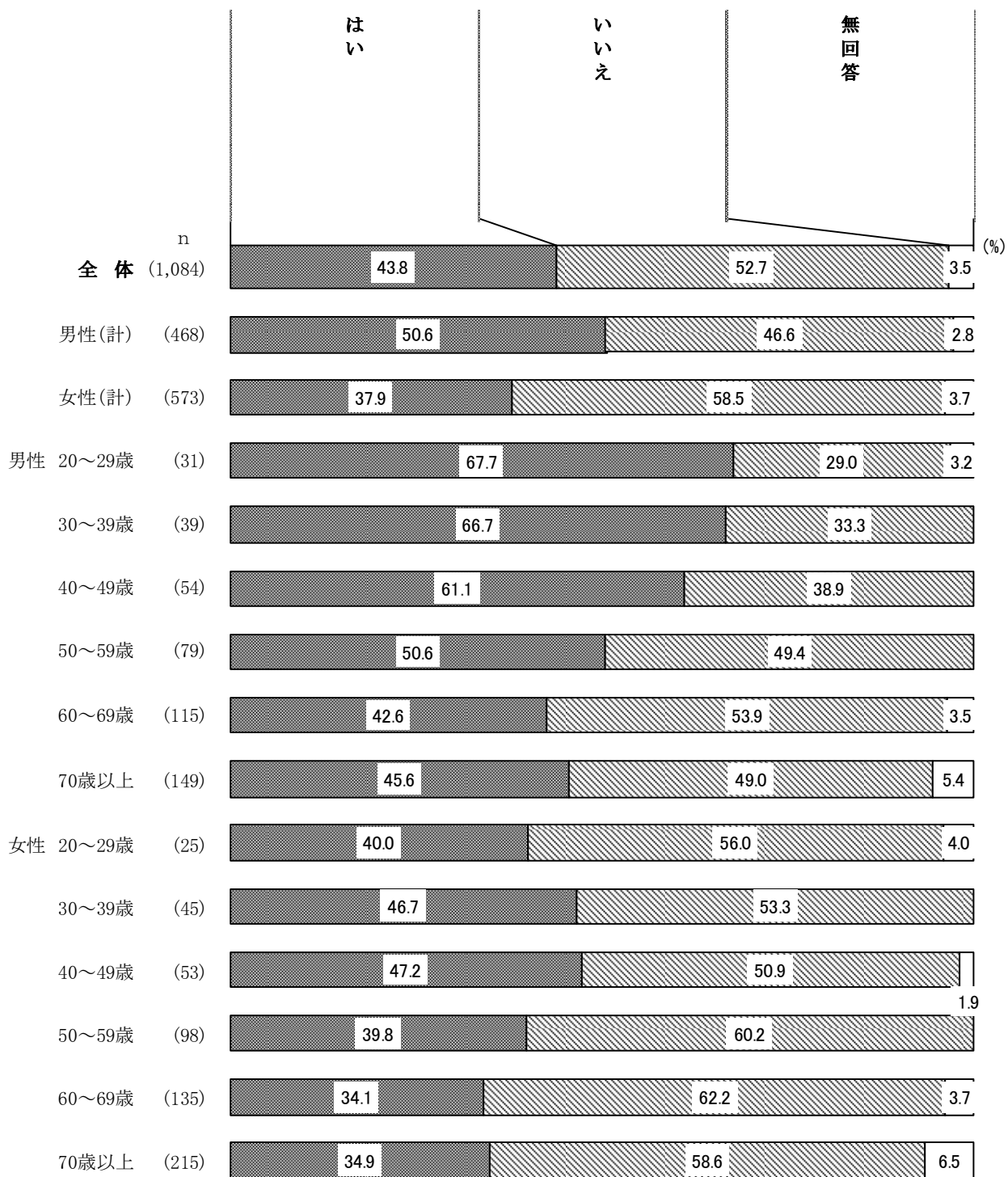
問24 あなたの食習慣について、ア～タまで伺います。(〇はア～コはそれぞれ1つずつ)



食習慣について、「はい」の比率の高い順でみると、〈家庭の煮物など、味付けが濃いほう〉が44.2%で最も高く、以下〈甘味のある茶類や炭酸飲料などをほとんど毎日の飲む〉が43.8%、〈サプリメント等の栄養補助食品を利用する〉が28.7%となっている。

<性・年齢別>

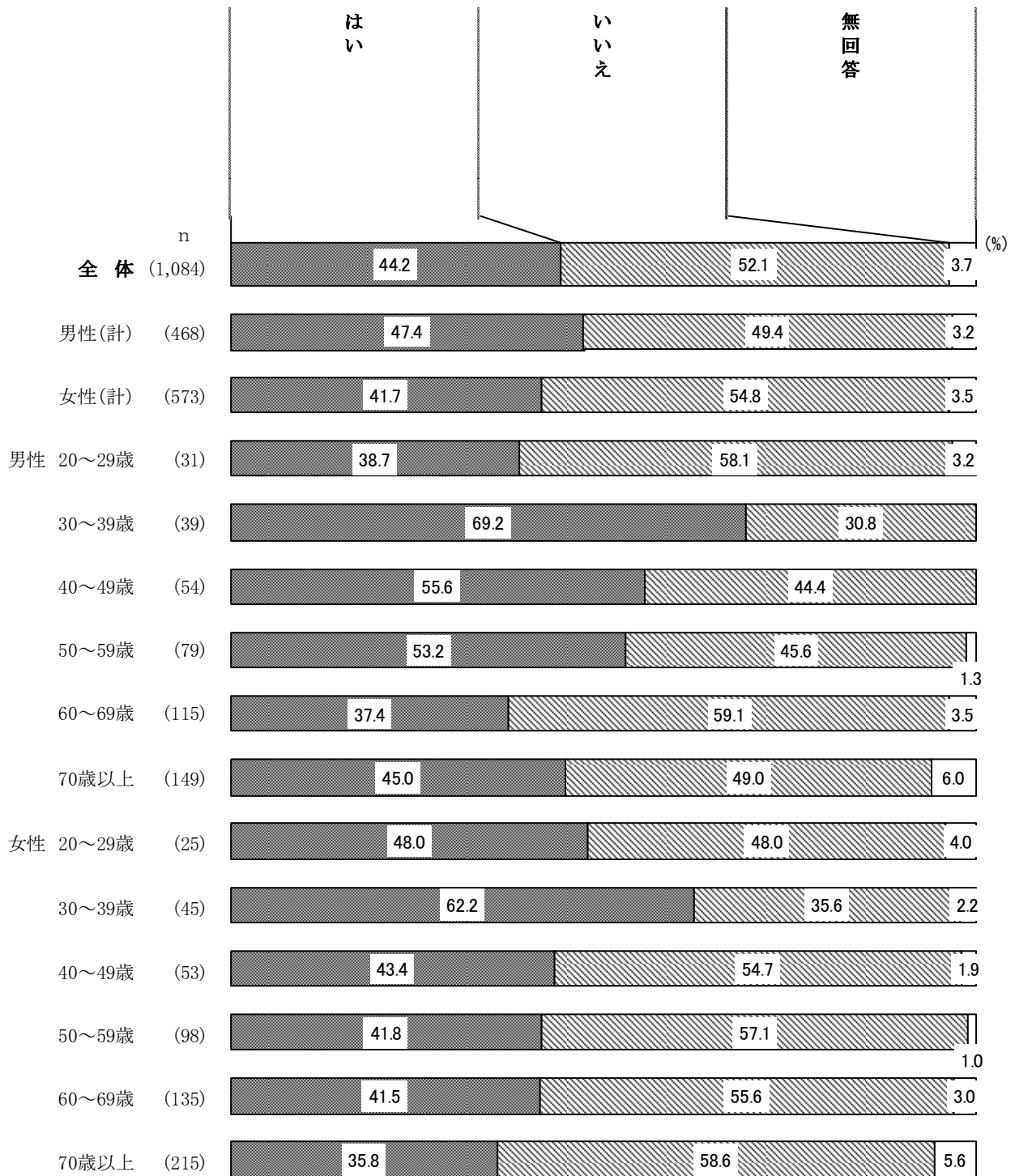
ア. 甘みのある茶類や炭酸飲料などをほとんど毎日飲む



性別で見ると、男性では「はい」が50.6%と、女性（37.9%）より高くなっている。

性・年齢別では、「はい」は男性20代、30代で6割台後半と高くなっている。

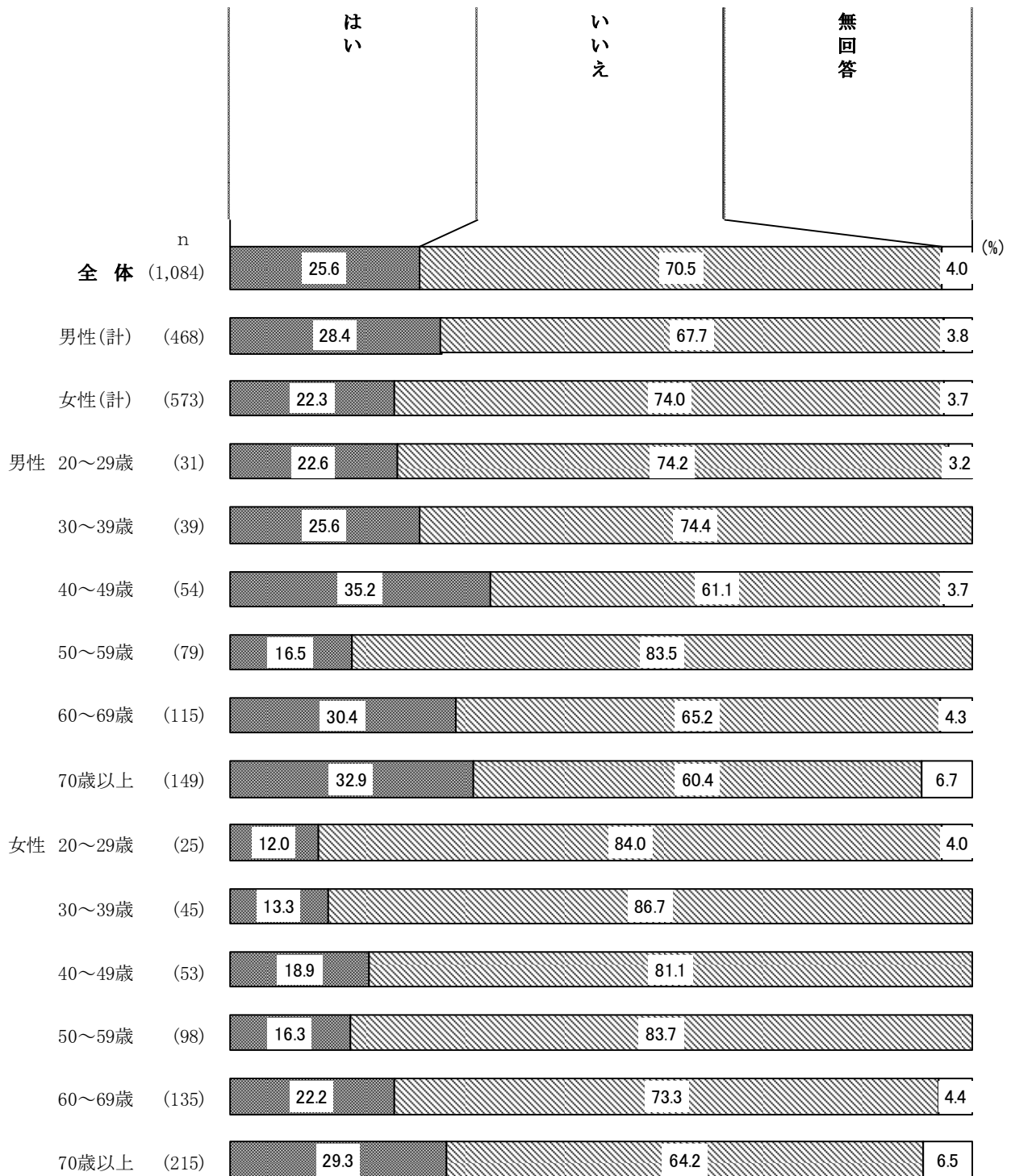
イ. 家庭の煮物など、味付けは濃い方



性別で見ると、男性では「はい」が47.7%と、女性（41.7%）より高くなっている。

性・年齢別では、「はい」は男女とも30代で6割を超えて高くなっている。

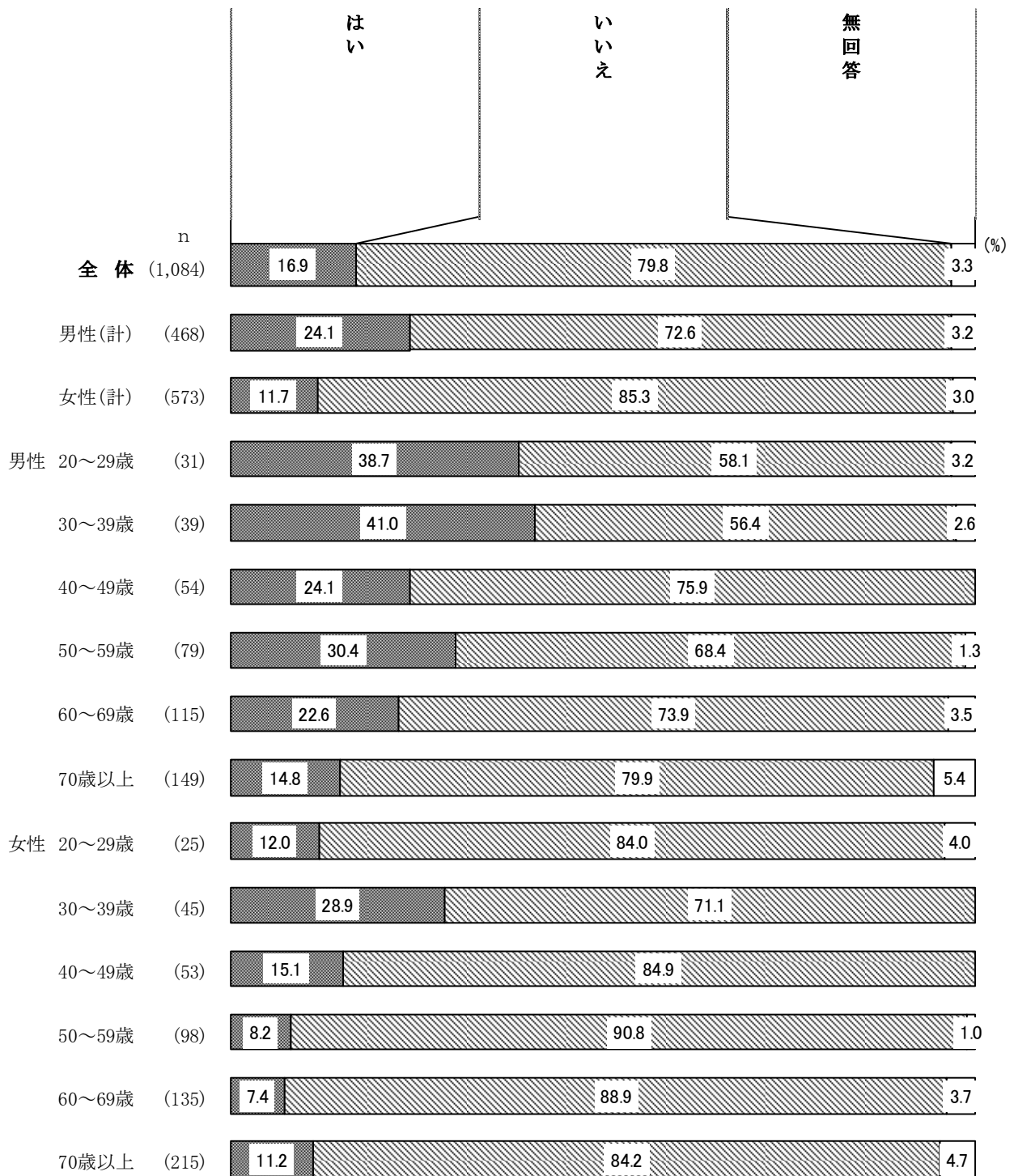
ウ. 汁物（みそ汁、スープ類）を1日2杯以上飲む



性別で見ると、男性では「はい」が28.4%と、女性（22.3%）より高くなっている。

性・年齢別では、「はい」は男性の40代、60代、70歳以上で3割台と高くなっている。

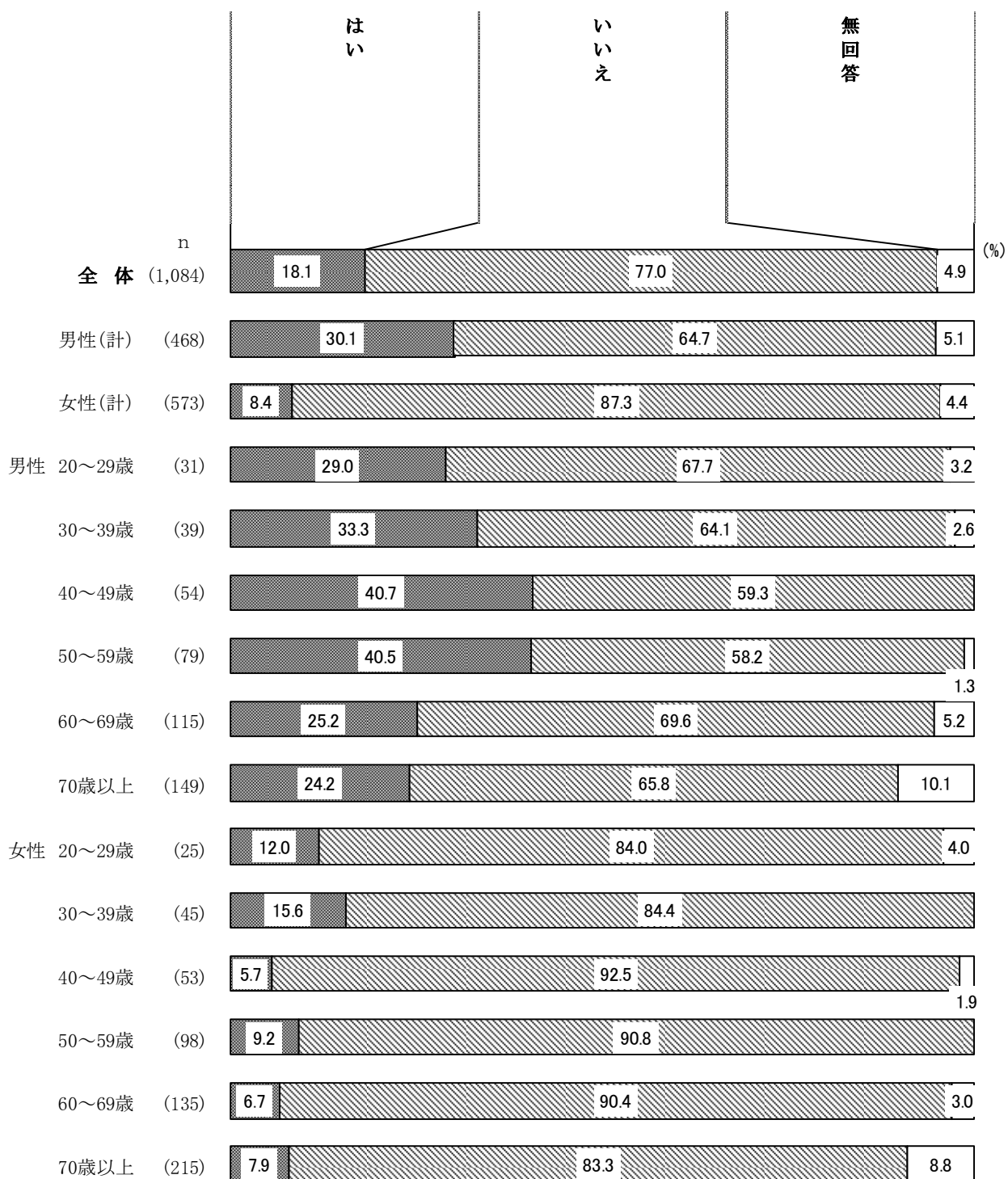
エ. 単品料理を食べる日は、週3日以上



性別で見ると、男性では「はい」が24.1%と、女性（11.7%）より高くなっている。

性・年齢別では、「はい」は男性の20代、30代で4割前後、男性50代と女性30代で3割前後となっている。

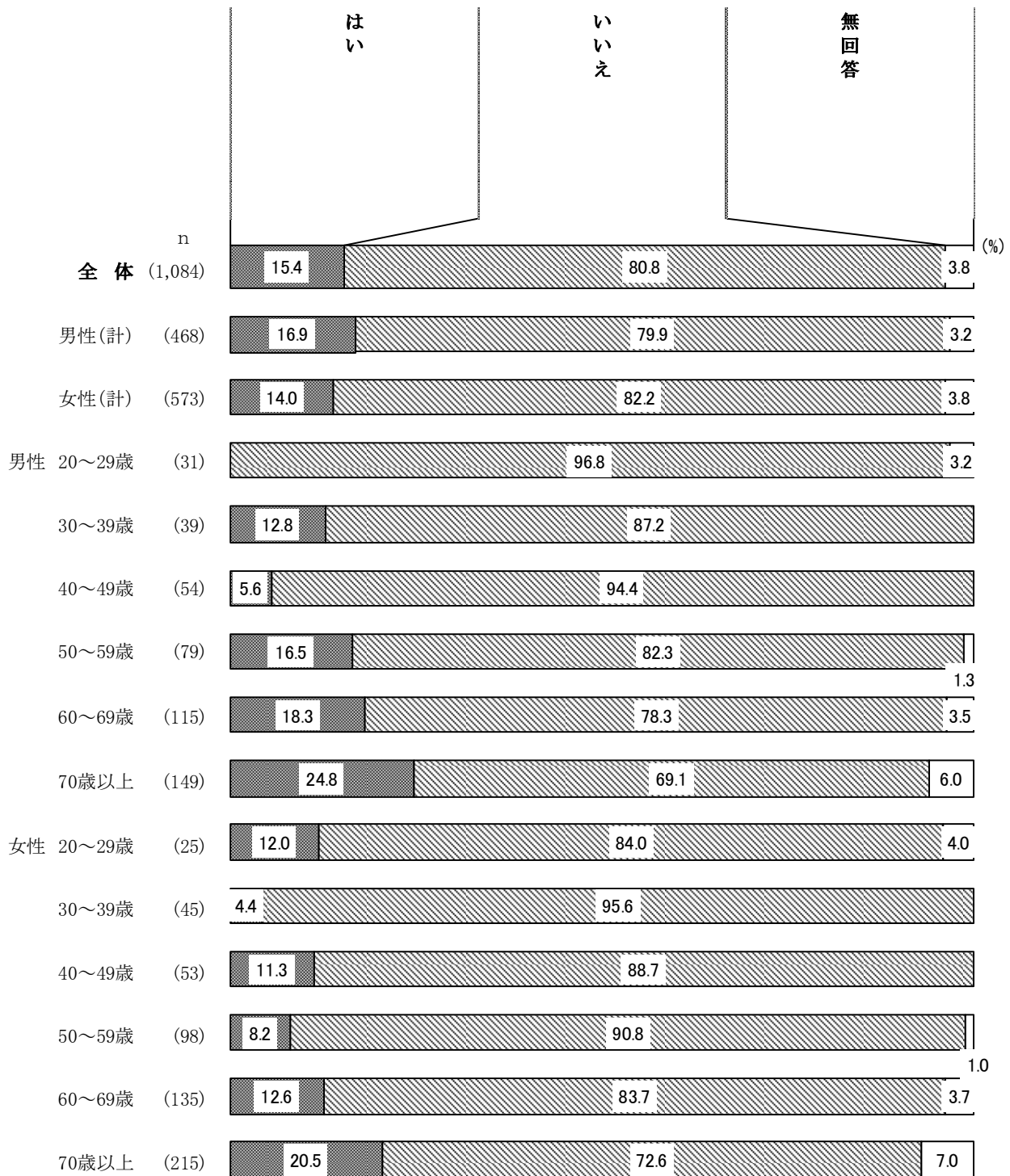
オ. めん類の汁をほとんど全部飲む



性別で見ると、男性では「はい」が30.1%と、女性（8.4%）より高くなっている。

性・年齢別では、「はい」は男性の40代と50代で4割を超えて特に高くなっている。

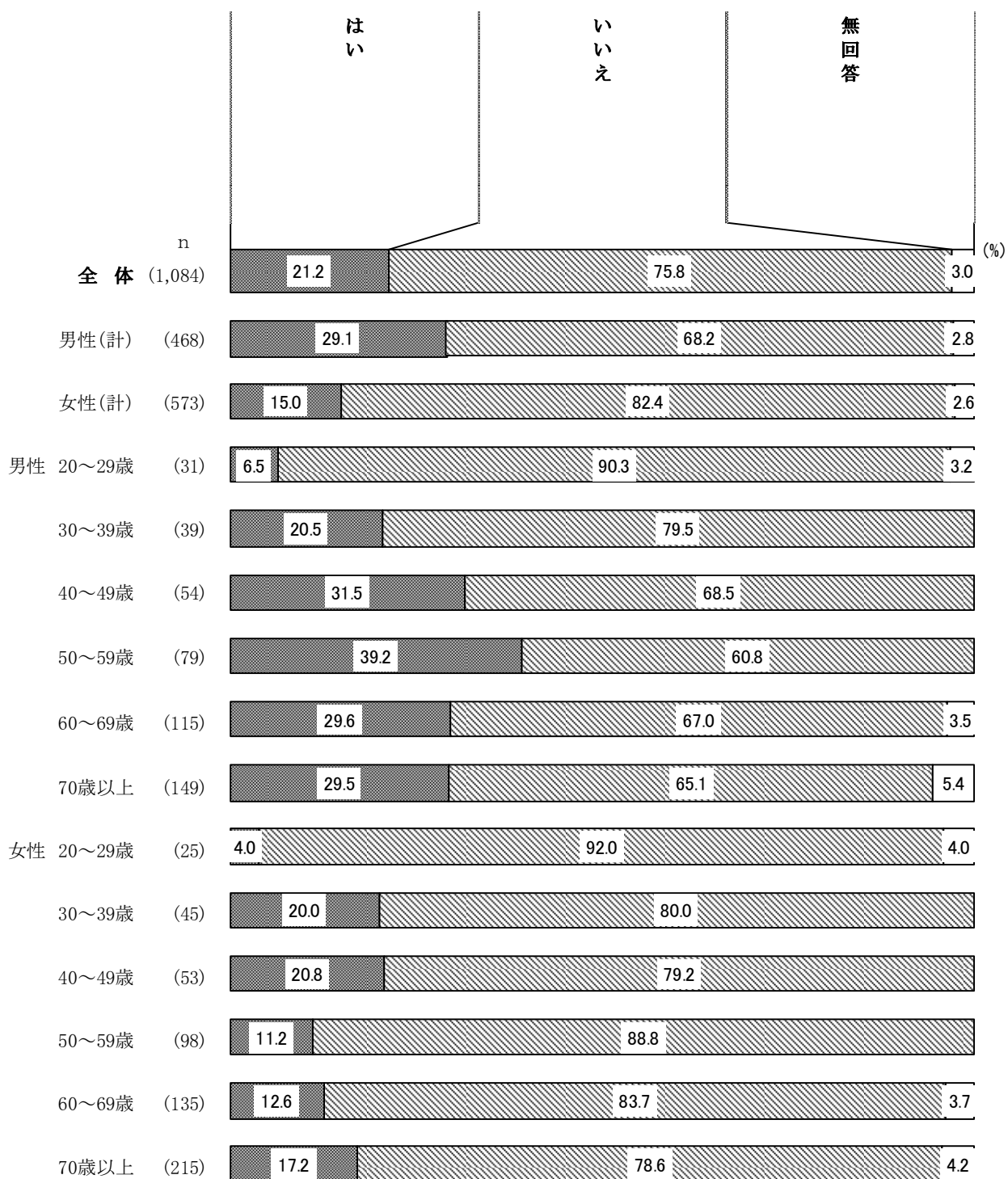
カ. 塩蔵品を食べる日は、週3日以上



性別で見ると、「はい」は男性16.9%、女性14.0%となっている。

性・年齢別では、「はい」は男女とも70歳以上で2割を超え、高くなっている。

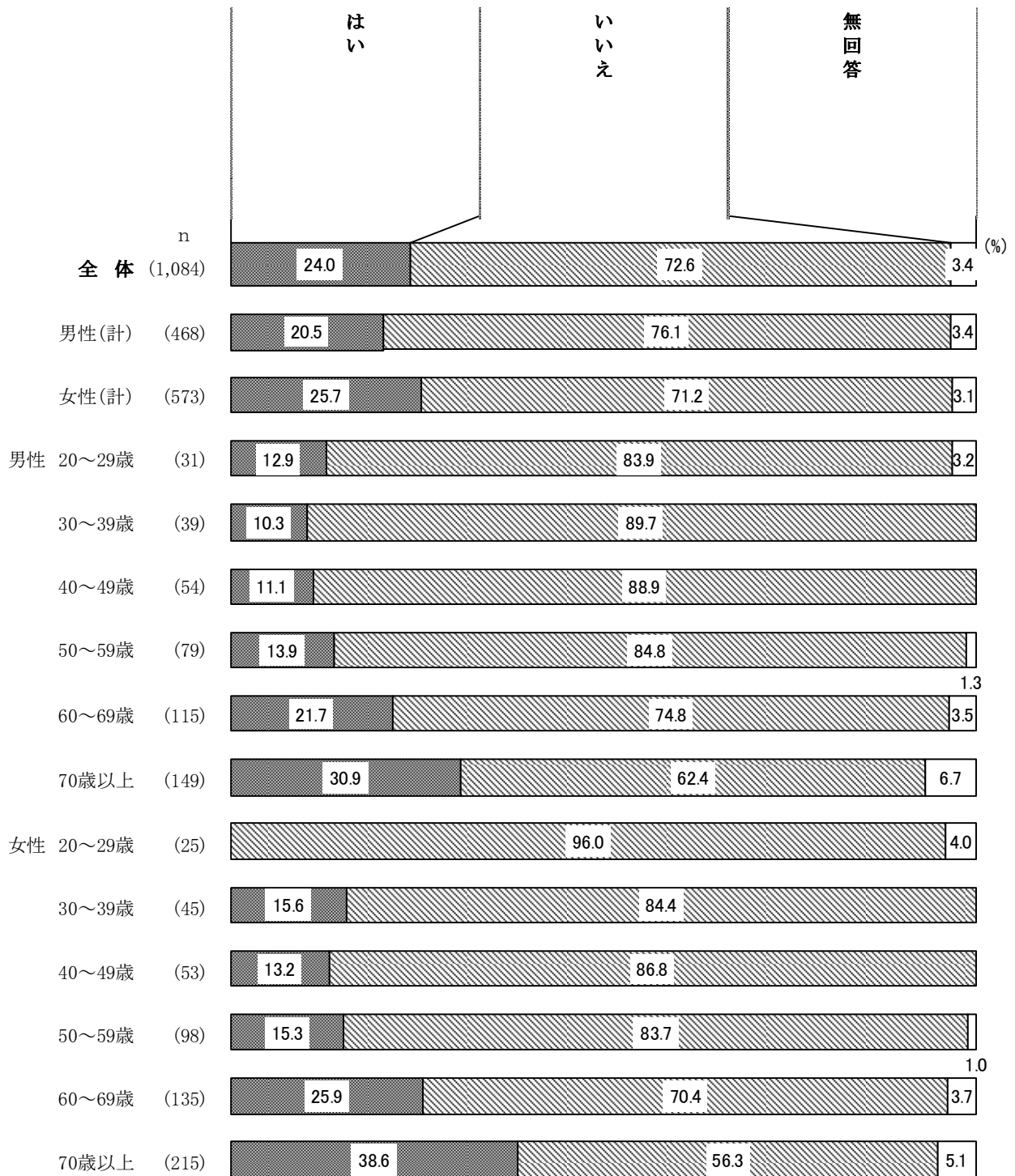
キ. 漬物や味付けしてあるおかずは、醤油やソースをかけることが多いですか



性別で見ると、男性では「はい」が29.1%と、女性（15.0%）より高くなっている。

性・年齢別では、「はい」は男性の場合、50代で4割近くと高く、年代が下がるほど割合も低くなっている。

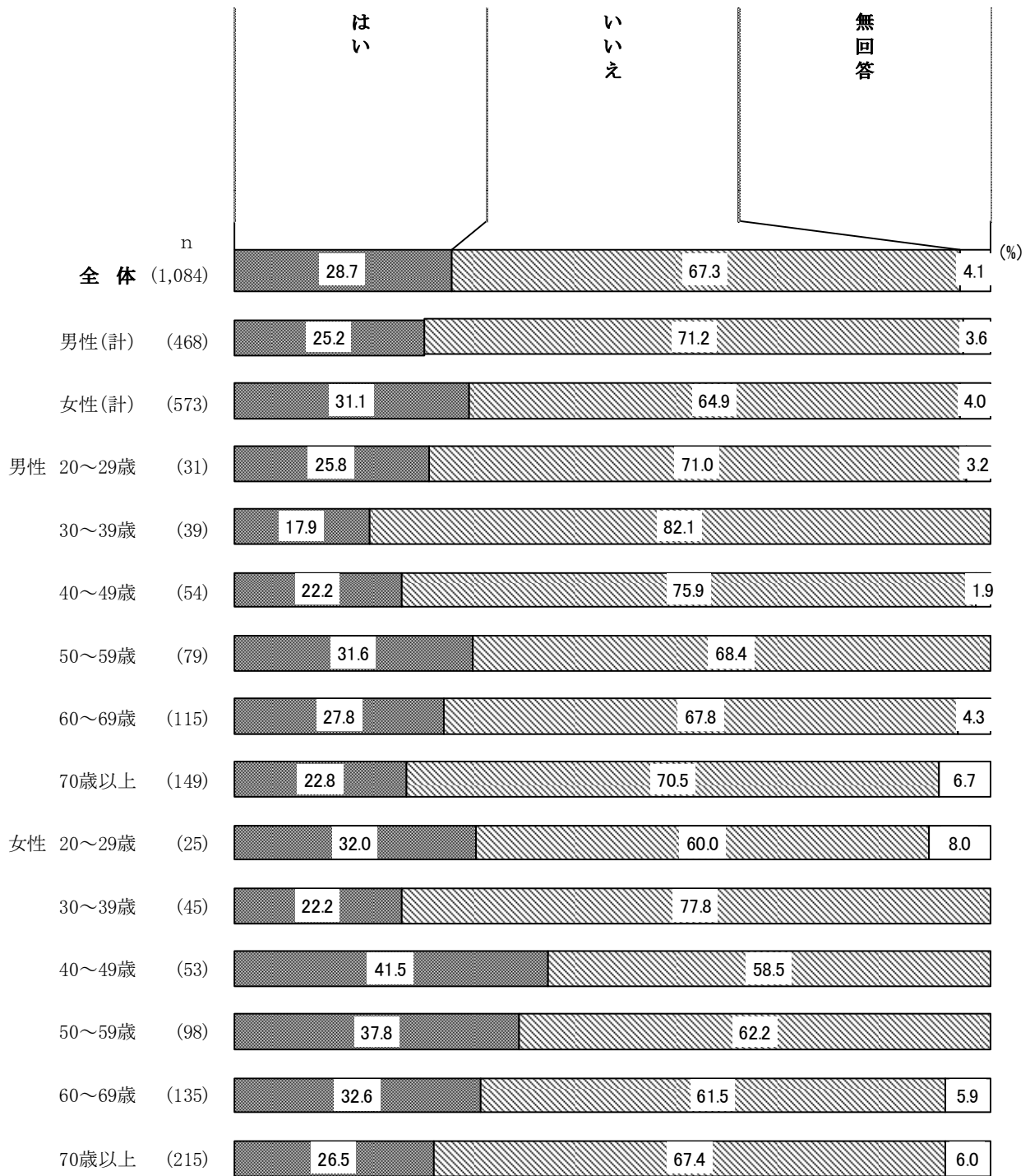
ク. 漬物を1日に2回以上食べる



性別で見ると、女性では「はい」が25.7%と、男性(20.5%)より高くなっている。

性・年齢別では、「はい」は男女とも年齢と共に高くなる傾向にある。

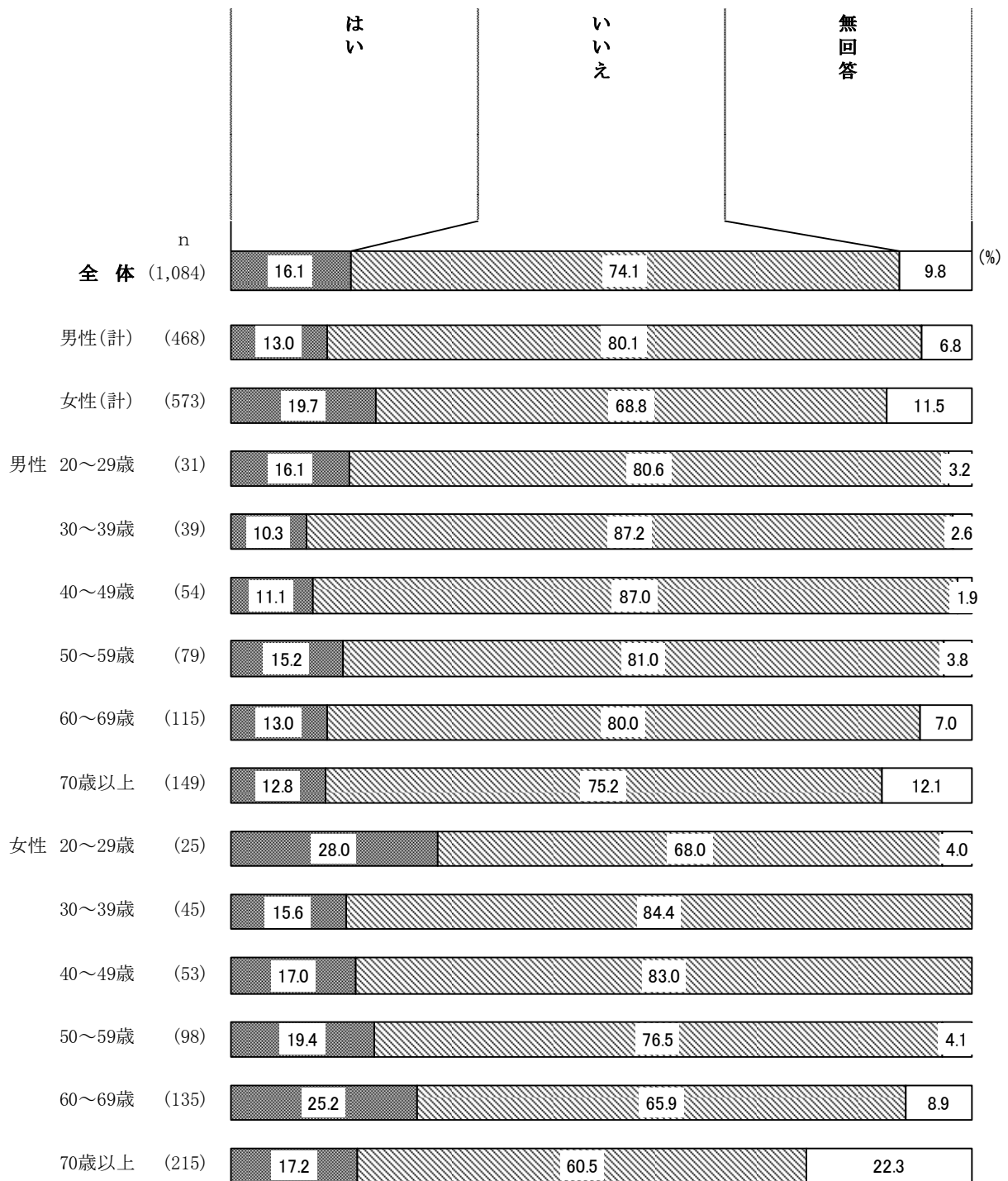
ケ. サプリメント等の栄養補助食品を利用する



性別で見ると、女性では「はい」が31.1%と、男性（25.2%）より高くなっている。

性・年齢別では、「はい」は女性の40代、50代で4割前後と高くなっている。

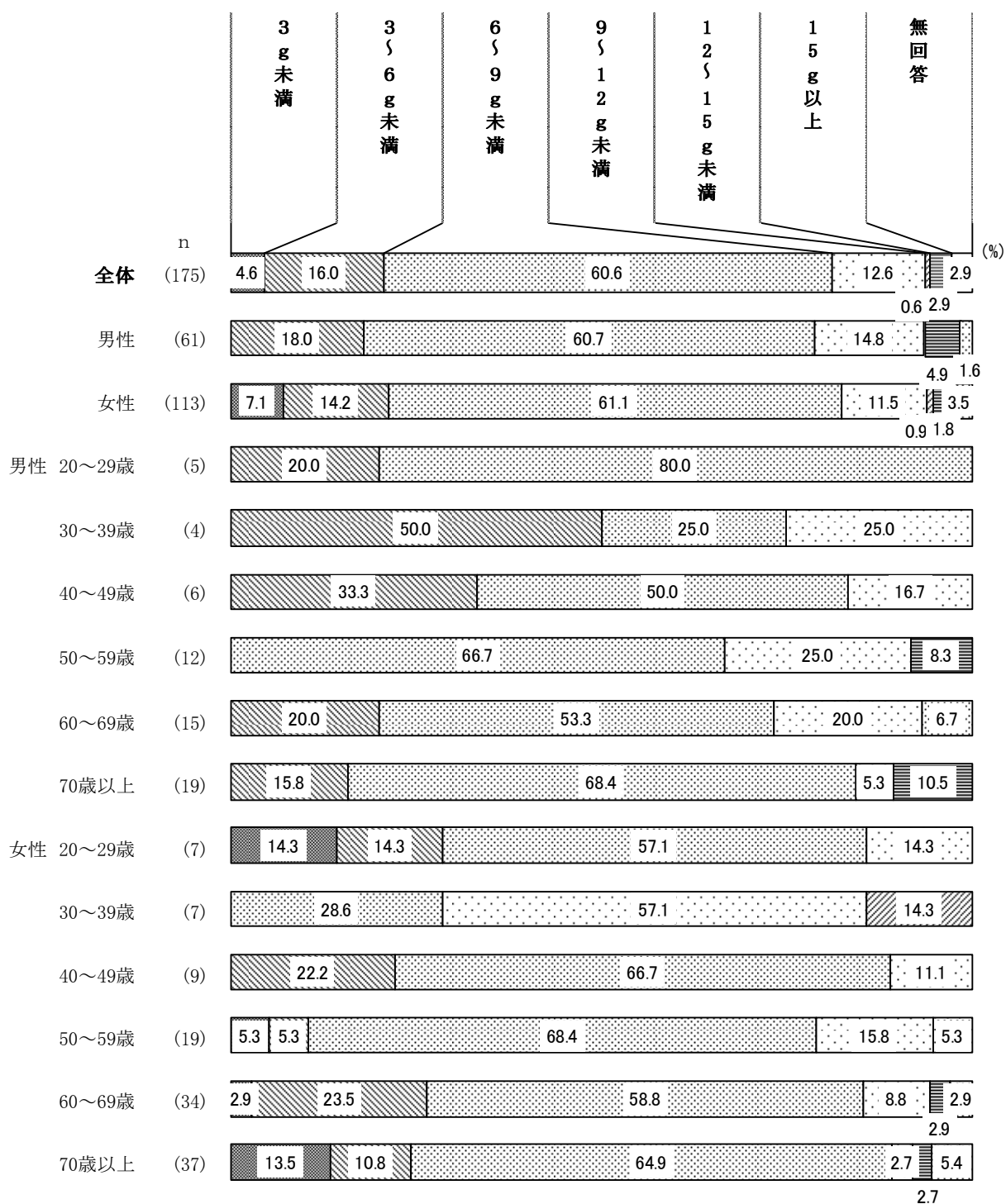
コ. 1日の食塩の摂取目標を知っている



性別で見ると、女性では「はい」が19.7%と、男性（13.0%）より高くなっている。

性・年齢別では、「はい」は女性の20代と60代で2割台と高くなっている。

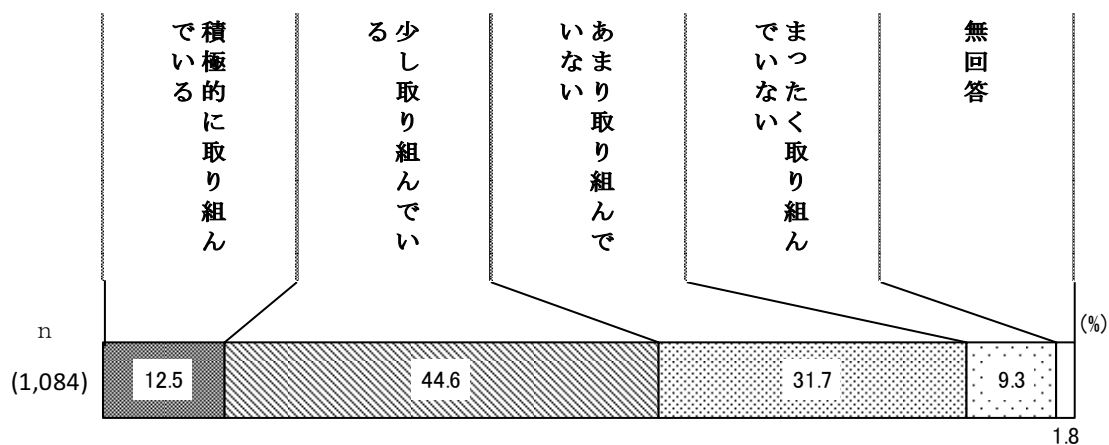
(1日の食塩の摂取目標を知っている人に) それは何グラムですか。



1日の食塩の摂取目標を知っている人について、その目標量をみると、「6~9g未満」が60.6%で最も高くなっている。

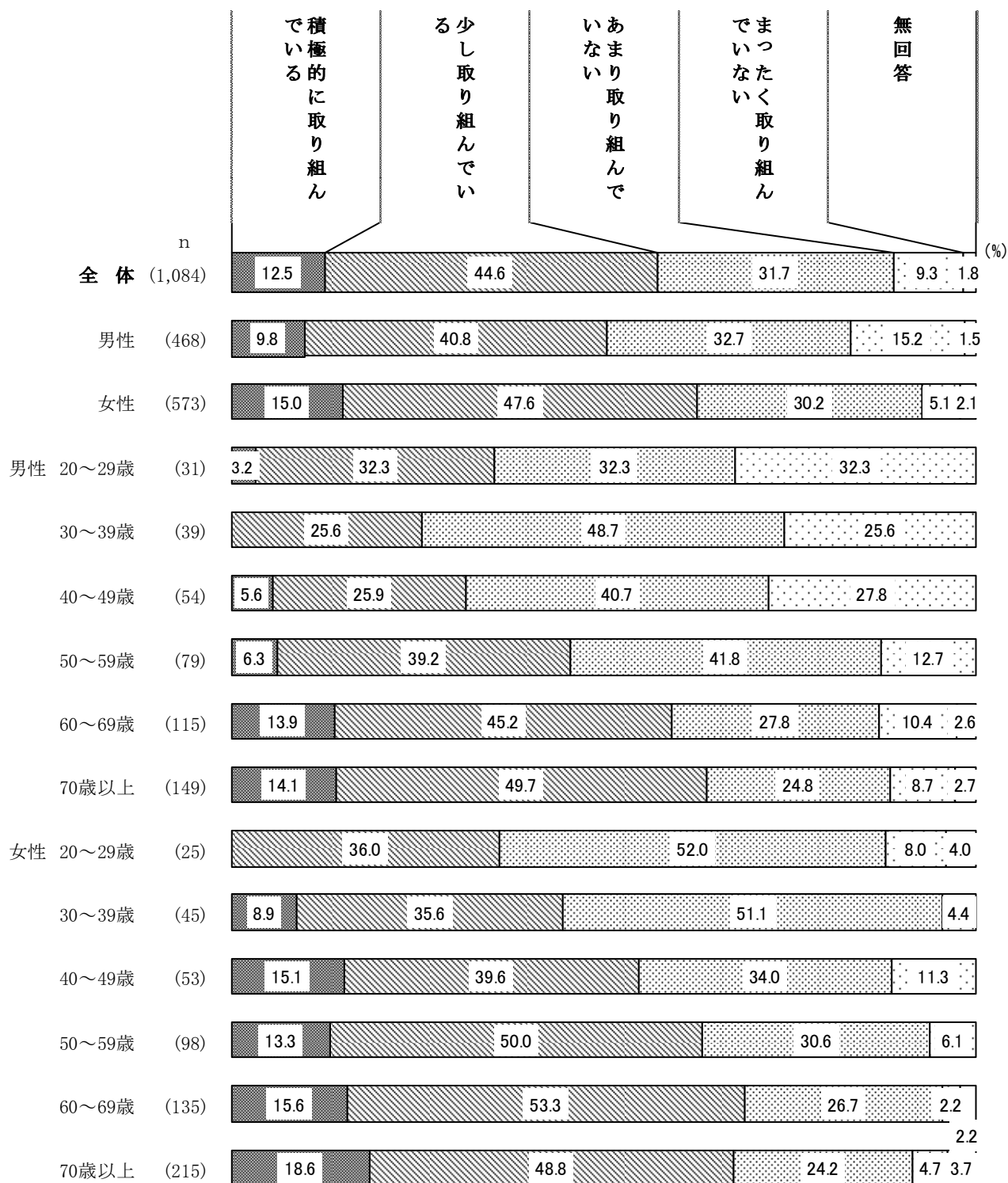
※性・年齢別では各層の人数が少ないため、グラフの掲載のみとする。

サ ふだんの食事において、減塩に取り組んでいますか。(○は1つだけ)



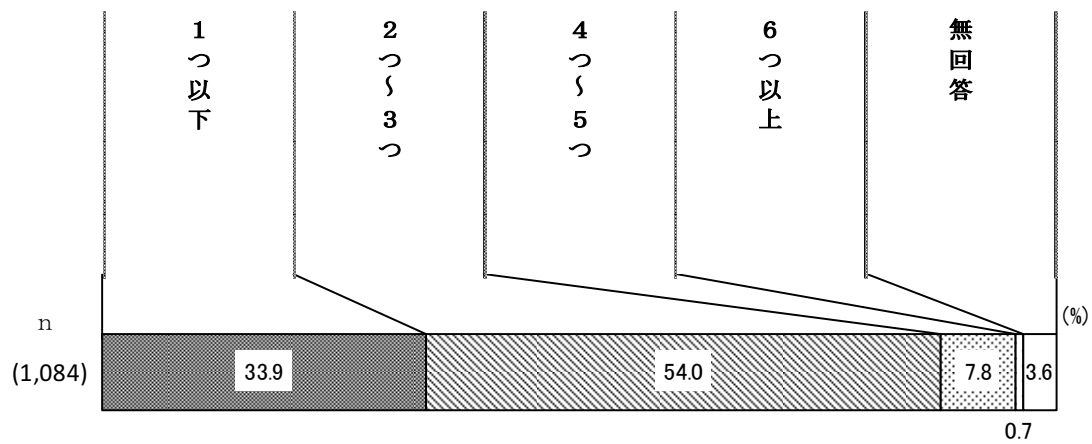
〈ふだんの食事において、減塩に取り組んでいますか〉について、「積極的に取り組んでいる」が12.5%で、これに「少し取り組んでいる」の44.6%を合わせた《取り組んでいる》が57.1%を占めている。

<性・年齢別>



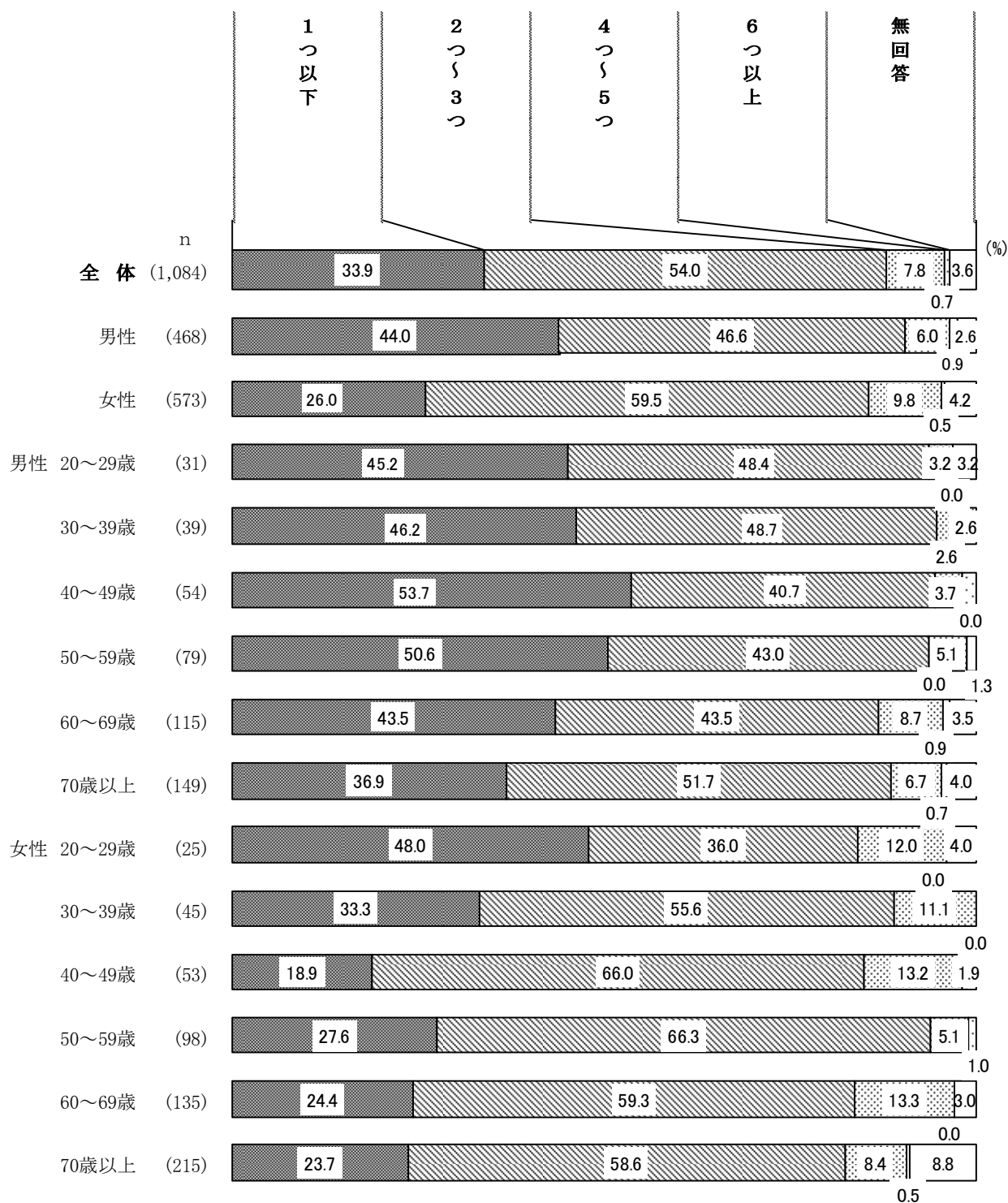
性別で見ると、女性では《取り組んでいる》が62.6%と、男性（50.6%）より高くなっている。
 性・年齢別では、《取り組んでいる》は男女とも年齢が上がるほど高くなる傾向にある。

シ 1日にどのくらい野菜料理（副菜）を食べていますか。野菜70gを小鉢1つ程度としてお答えください。
（〇は1つだけ）



〈1日にどのくらい野菜料理（副菜）を食べていますか〉については、「2つ〜3つ」が54.0%で最も高く、次いで「1つ以下」が33.9%となっている。

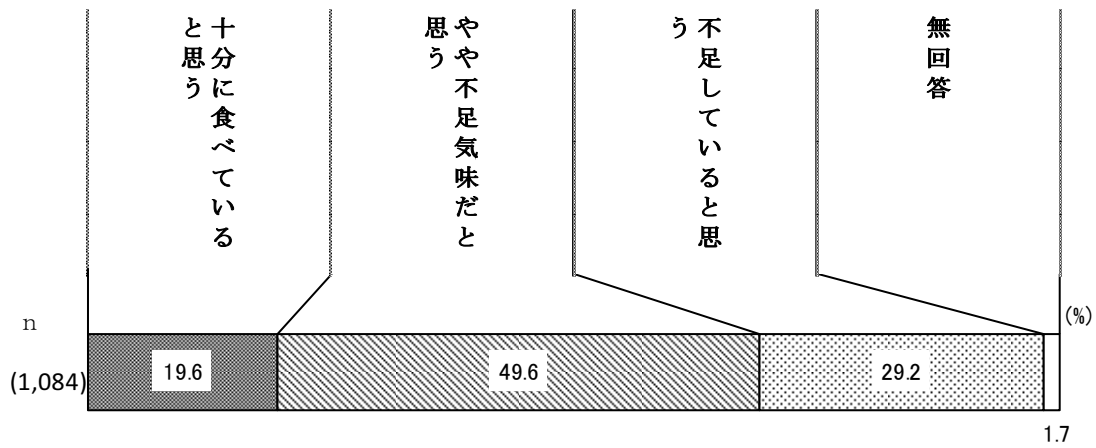
<性・年齢別>



性別で見ると、男性では「1つ以下」が44.0%と、女性 (26.0%) より高くなっている。一方、女性では「2つ〜3つ」が59.5%と男性 (46.6%) を上回っている。

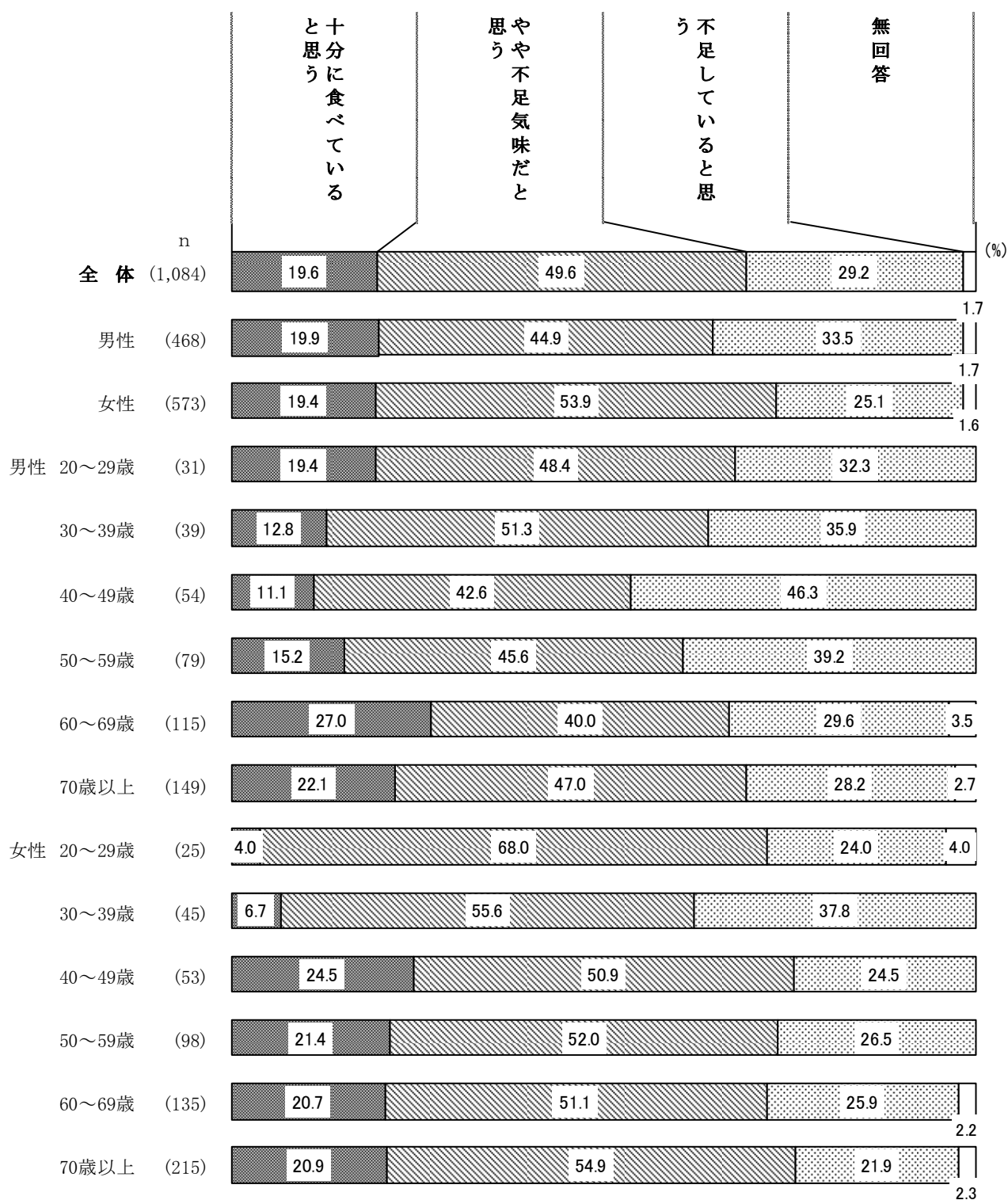
性・年齢別では、「1つ以下」は男性40代と50代で半数を超えて高くなっている。

ス ふだんの食事で十分に野菜を食べていると思いますか。(○は1つだけ)



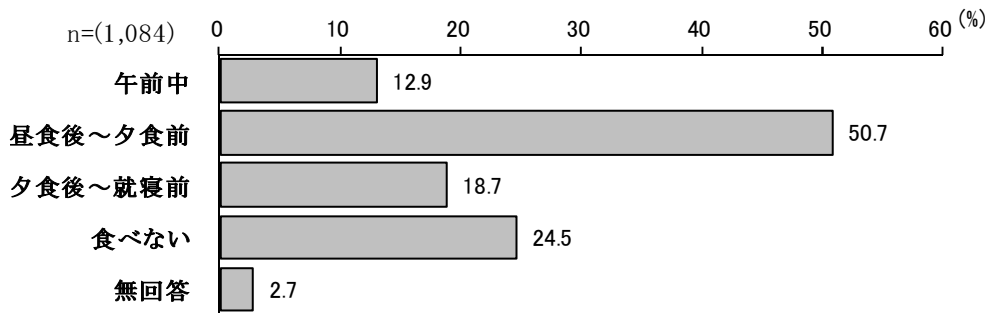
〈ふだんの食事で十分に野菜を食べていると思いますか〉について、「十分に食べていると思う」は19.6%となっている。一方、「やや不足気味だと思う」が49.6%、「不足していると思う」が29.2%で、両者を合わせると《不足》が78.8%を占めている。

<性・年齢別>



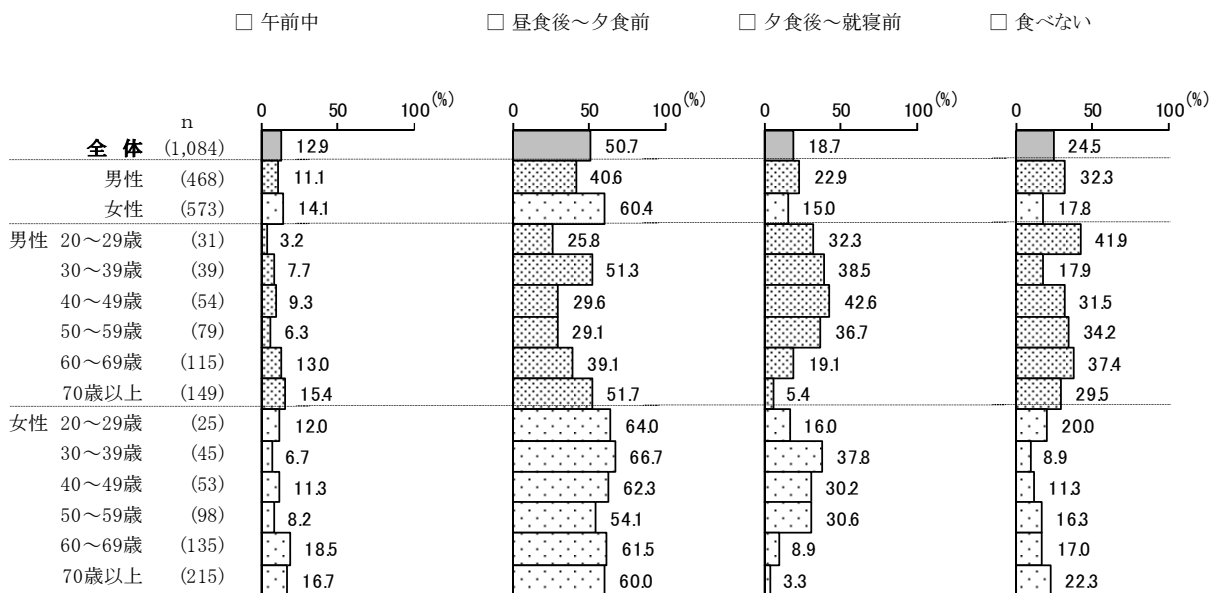
性別で見ると、男性では「不足していると思う」が33.5%と女性（25.1%）を上回っている。女性では「やや不足気味だと思う」が53.9%と、男性（44.9%）より高くなっている。性・年齢別では、「十分に食べていると思う」は男性では60代以上、女性では40代以上で2割台となっている。

セ 甘いお菓子やせんべい、スナック菓子をいつ食べていますか (〇はあてはまるものすべて)



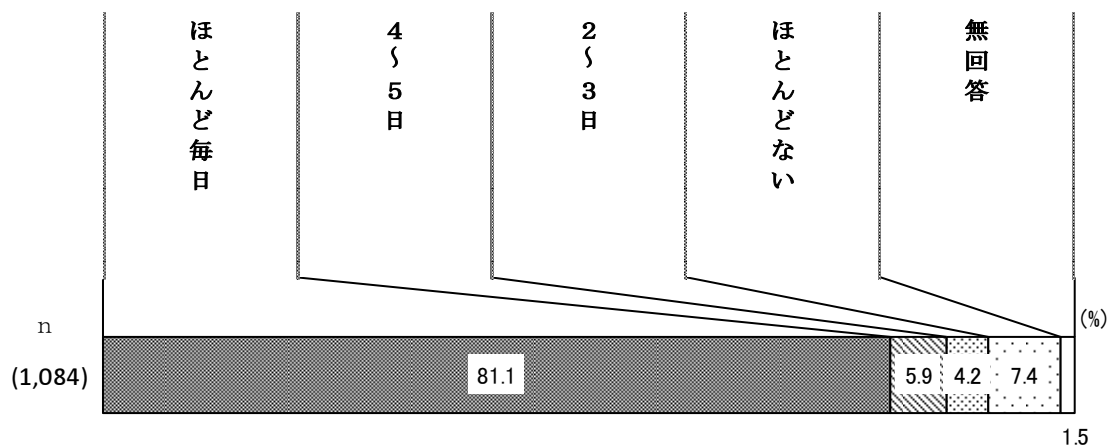
〈甘いお菓子やせんべい、スナック菓子をいつ食べていますか〉については、「昼食後 夕食前」が50.7%で最も高く、次いで「夕食後 就寝前」が18.7%となっている。一方、「食べない」は24.5%となっている。

<性・年齢別>



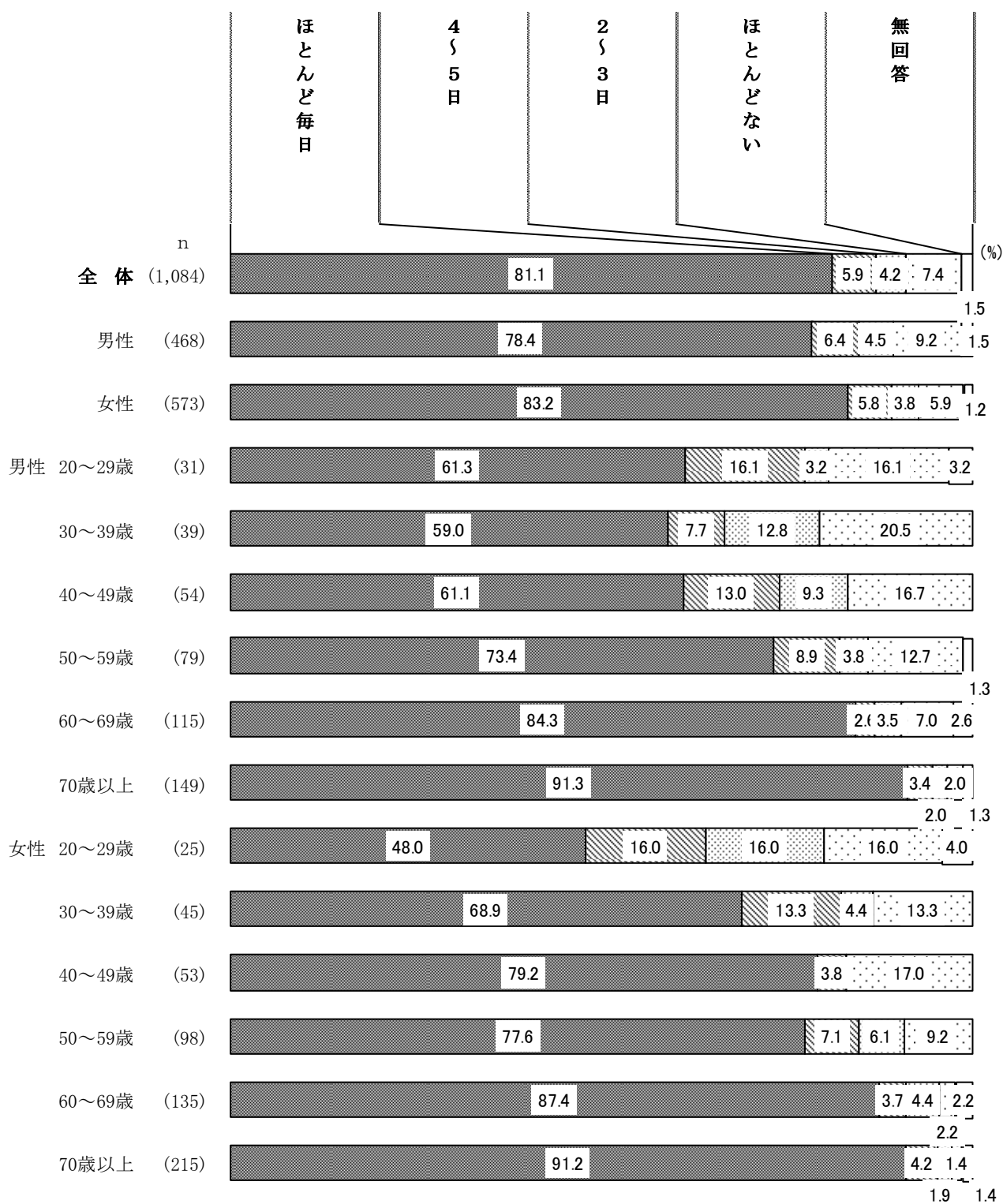
性別で見ると、男性では「食べない」が32.3%と、女性 (17.8%) より高くなっている。一方、女性では、「昼食後 夕食前」が60.4%と、男性 (40.6%) を上回っている。

ソ 朝食は1週間で何日食べますか。(〇は1つだけ)



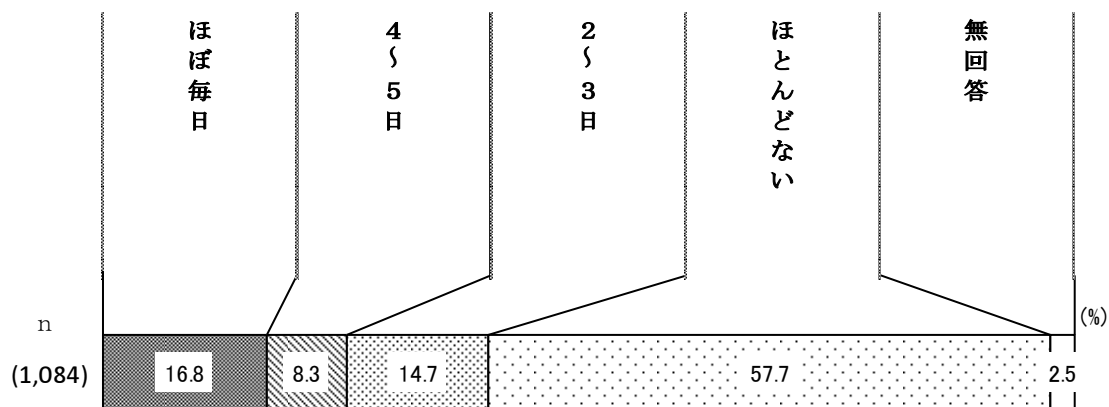
〈朝食は1週間で何日食べますか〉については、「ほとんど毎日」が81.1%を占めている。一方、「ほとんどない」は7.4%となっている。

<性・年齢別>



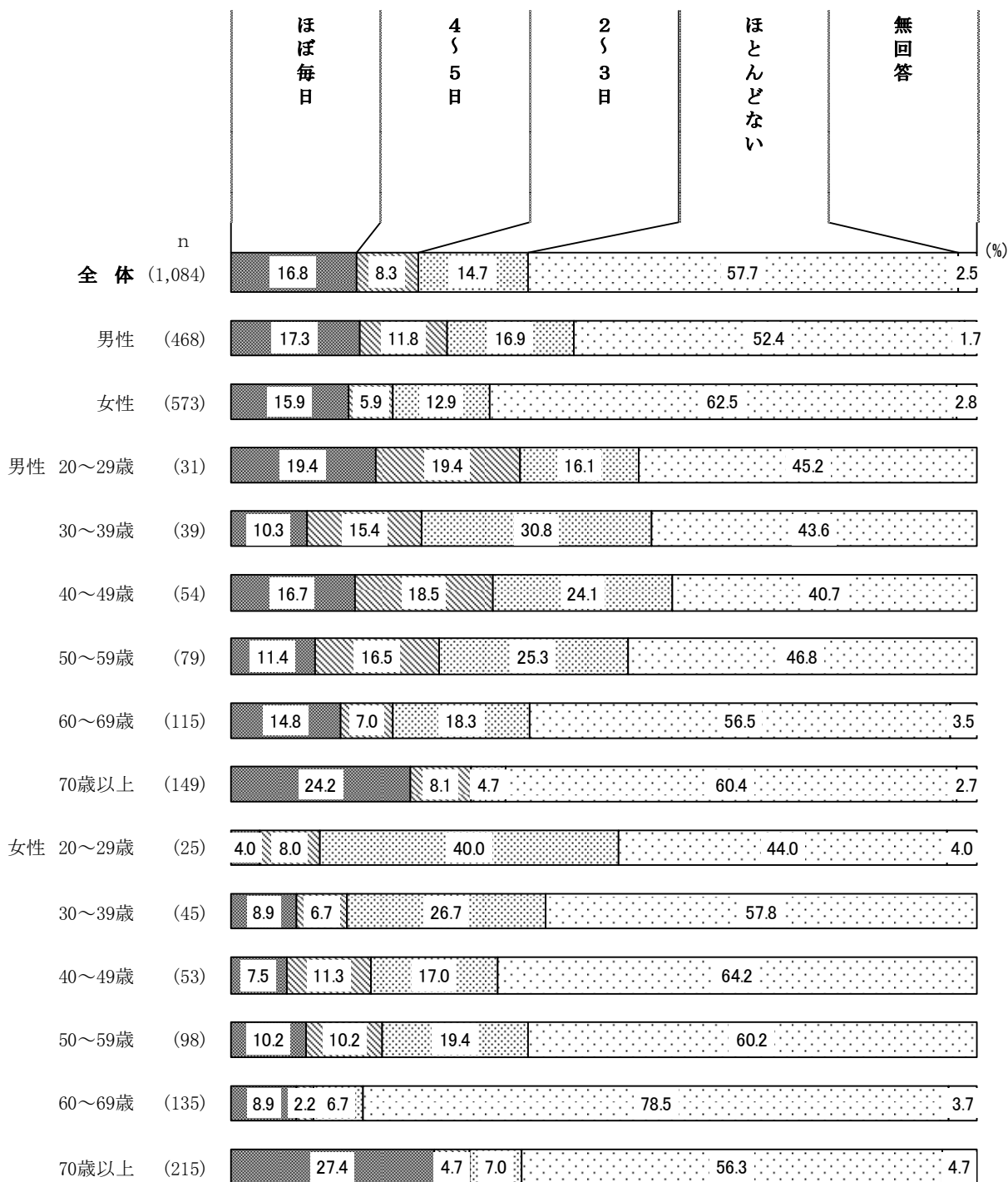
性別で見ると、女性では「ほとんど毎日」が83.2%と、男性（78.4%）より高くなっている。
 性・年齢別では、「ほとんど毎日」は男女とも年齢が上がるほど高くなる傾向にある。

夕 就寝前の2時間以内に食事をとることが1週間に何日ありますか。(○は1つだけ)



〈就寝前の2時間以内に食事をとることが1週間に何日ありますか〉については、「ほぼ毎日」が16.8%、「2〜3日」が14.7%となっている。一方、「ほとんどない」は57.7%を占めている。

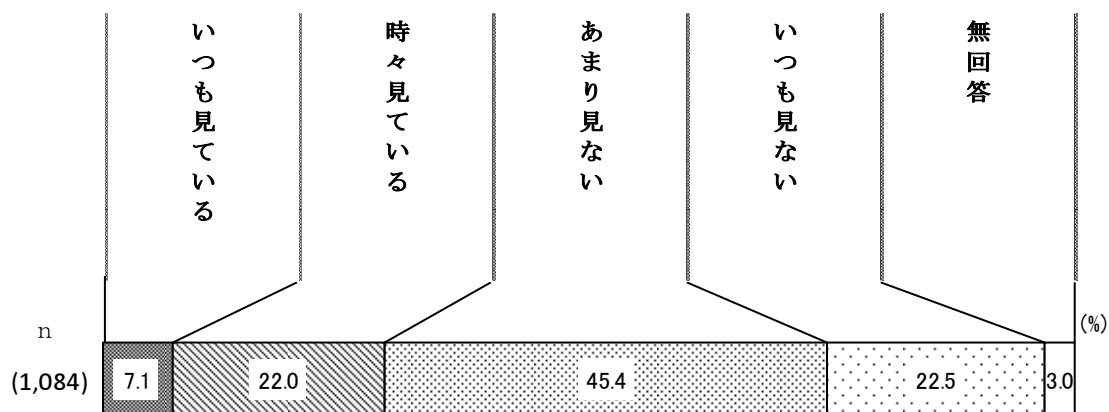
<性・年齢別>



性別で見ると、男性では「2～3日」が16.9%、「4～5日」が11.8%と、いずれも女性より高くなっている。

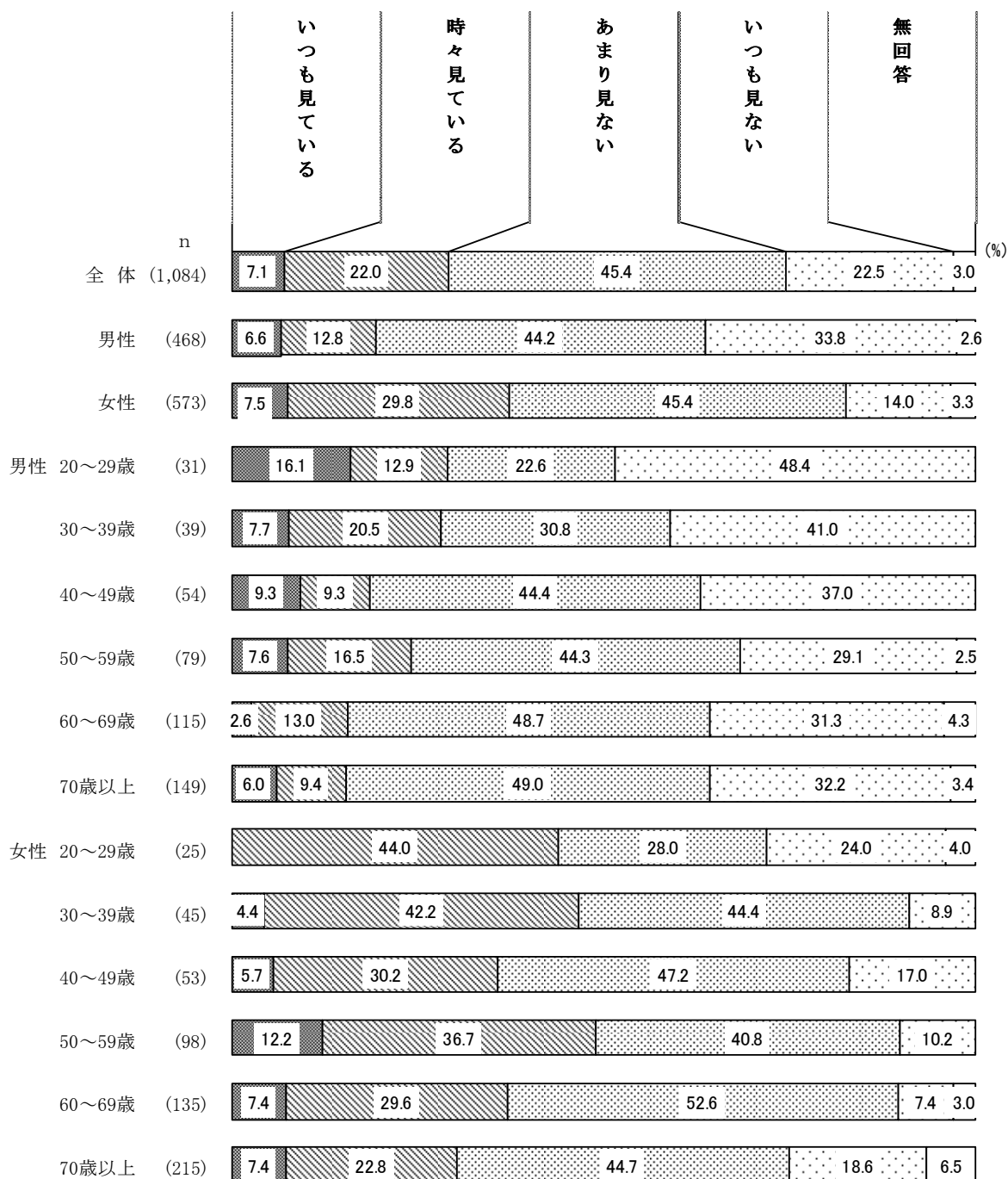
性・年齢別では、「ほぼ毎日」は男女とも70歳以上で最も高く、男性20代も2割近くと高くなっている。

問25 あなたは、ふだん食品を購入する時に、栄養成分表示を見ていますか。(○は1つだけ)



栄養成分表示を「いつも見ている」が7.1%で、これに「時々見ている」の22.0%を合わせると《見ている》は29.1%となっている。一方、「あまり見ない」は45.4%、「いつも見ない」は22.5%となっている。

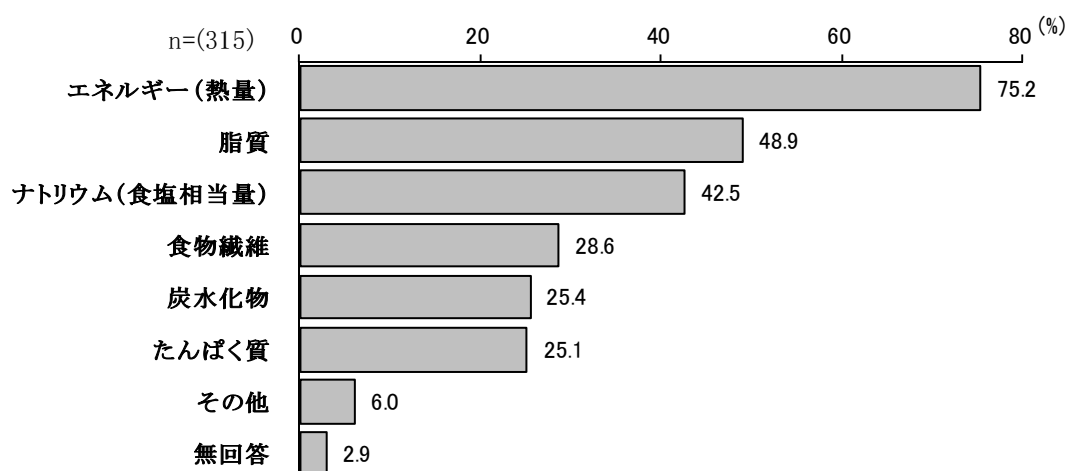
<性別、性・年齢別>



性別で見ると、女性では《見ている》が37.3%と、男性（19.4%）より高くなっている。

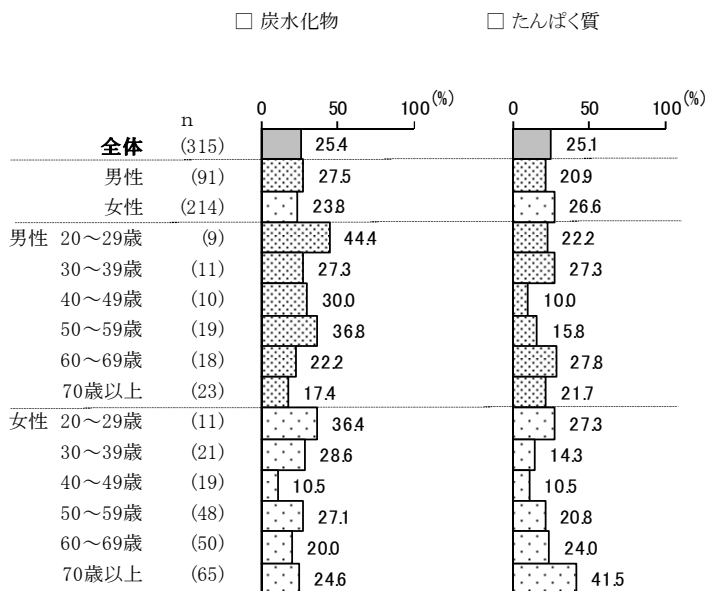
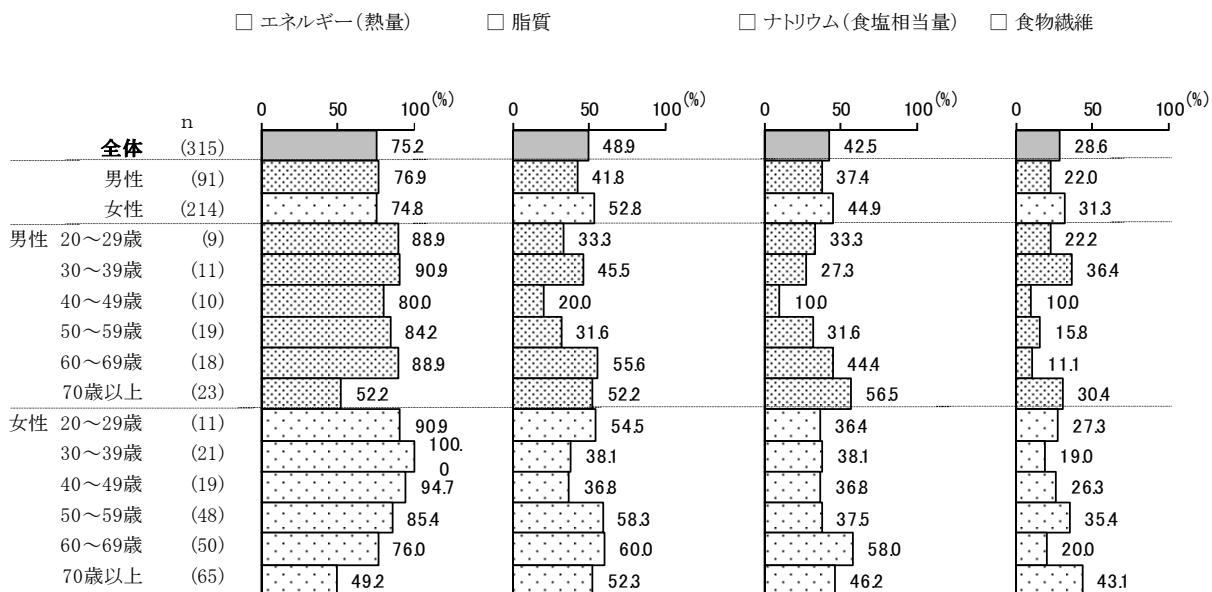
性・年代別で見ると、男性では、20代、30代では《見ている》が3割高く占めて他の年代より高くなっている。女性では、50代で《見ている》が48.9%と5割近くとなっているほか、20代、30代でも4割を超えている。

【問25で「1 いつも見ている」、または「2 時々見ている」とお答えの方に】
問25-1 見ている栄養成分表示はどれですか。(〇はあてはまるものすべて)



栄養成分表示を見ている人について、参照している栄養成分表示をみると、「エネルギー (熱量)」が75.2%で最も高く、以下「脂質」が48.9%、「ナトリウム (食塩相当量)」が42.5%となっている。

<性別、性・年齢別>



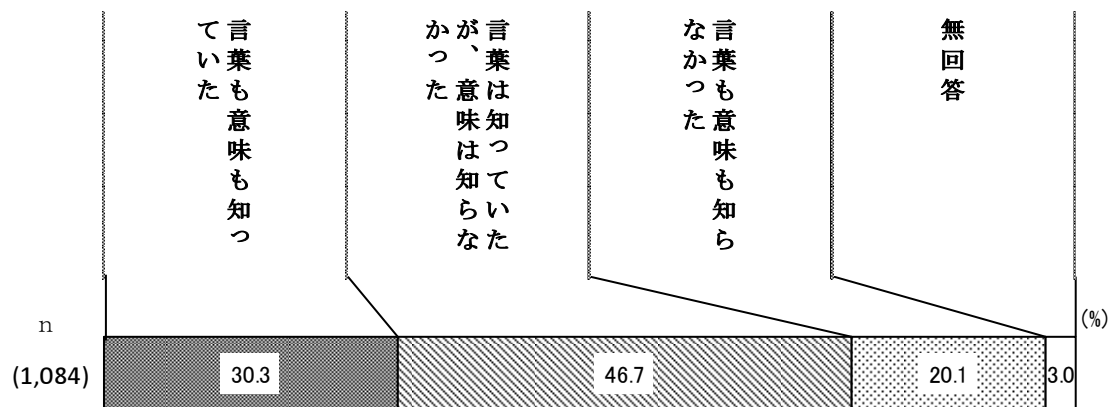
性別で見ると、女性では、「脂質」「ナトリウム(食塩相当量)」「食物繊維」等の項目について、男性より高くなっている。

性・年代別で見ると、男性では、60代、70歳以上で「脂質」が5割を超えている。また、70歳以上では「ナトリウム(食塩相当量)」も56.5%と、他の年代より高くなっている。

女性では、50代、60代で「脂質」が6割前後を占めている。60代では「ナトリウム(食塩相当量)」が58.0%と6割近くを占め、他の年代より高くなっている。また、70歳以上になると「食物繊維」が43.1%と他の年代より高くなっている。

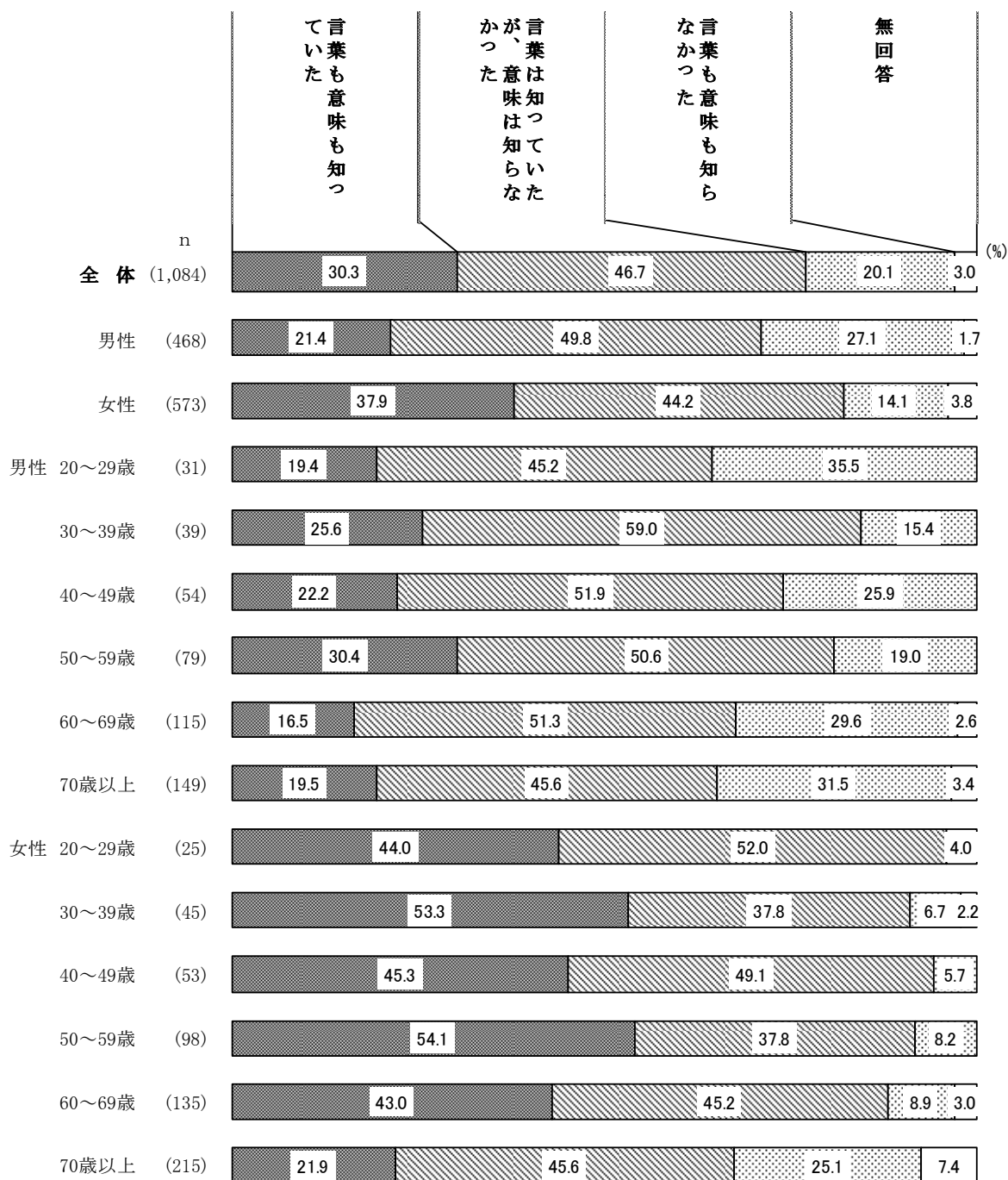
食育について

問26 あなたは「食育」という言葉やその意味を知っていましたか。(〇は1つだけ)



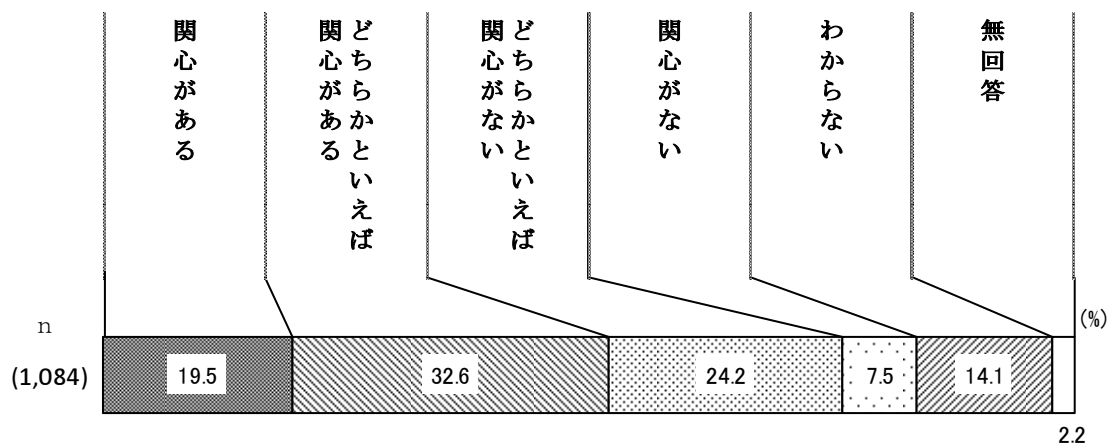
食育について「言葉も意味も知っていた」《認知度》が30.3%となっている。一方、「言葉は知っていたが、意味は知らなかった」は46.7%、「言葉も意味も知らなかった」は20.1%となっている。

<性別、性・年齢別>



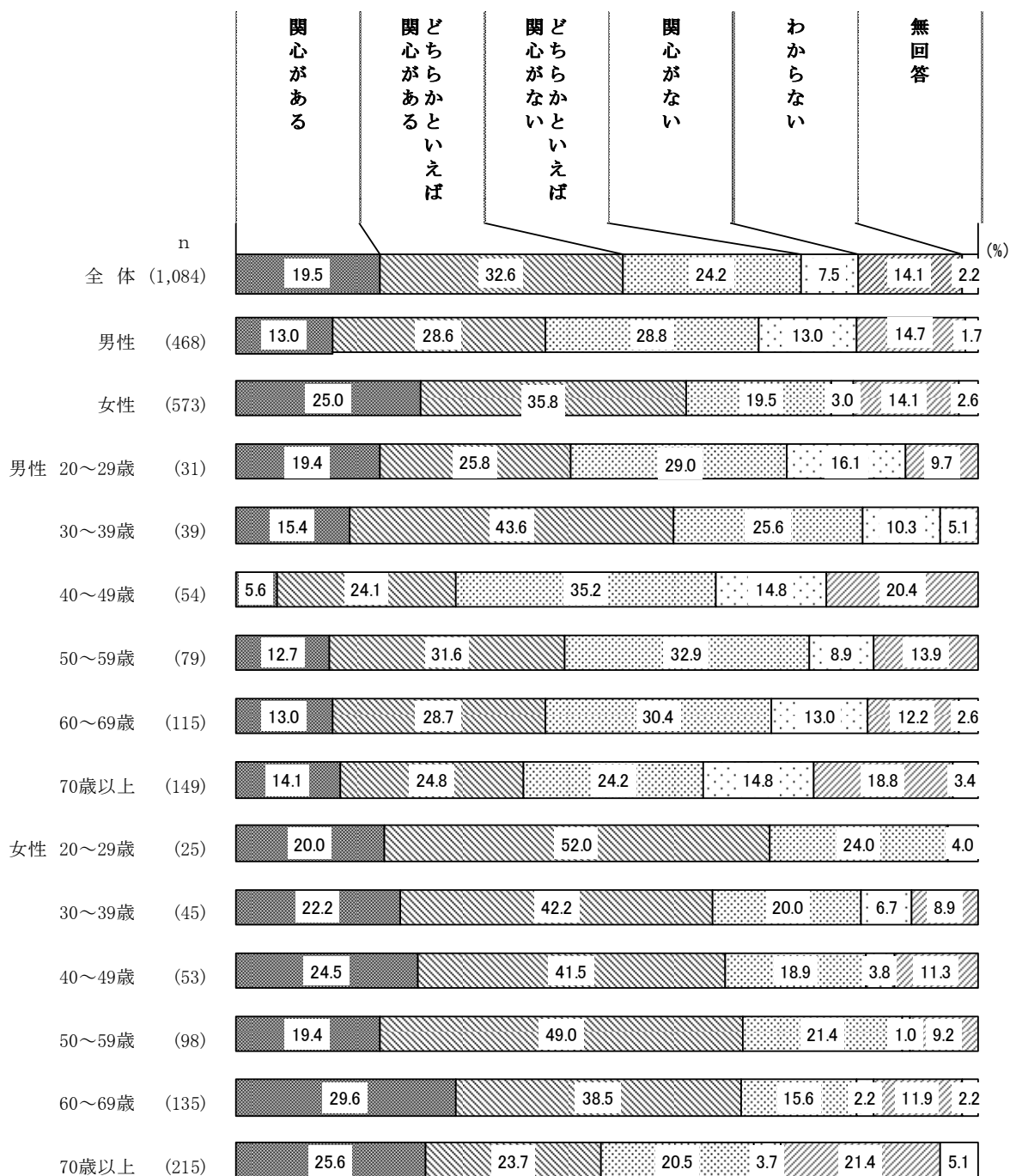
性別で見ると、女性では《認知度》が37.9%と、男性 (21.4%) より高くなっている。
 性・年代別で見ると、《認知度》が5割を超えているのは女性の30代、50代のみとなっている。
 一方、男性の20代と70歳以上は、「言葉も意味も知らなかった」が3割を超えている。

問27 あなたは「食育」について関心がありますか。(○は1つだけ)



食育について、「関心がある」が19.5%で、これに「どちらかといえば関心がある」の32.6%を合わせると《関心層》が52.1%を占めている。一方、「どちらかといえば関心がない」が24.2%、「関心がない」が7.5%となっている。

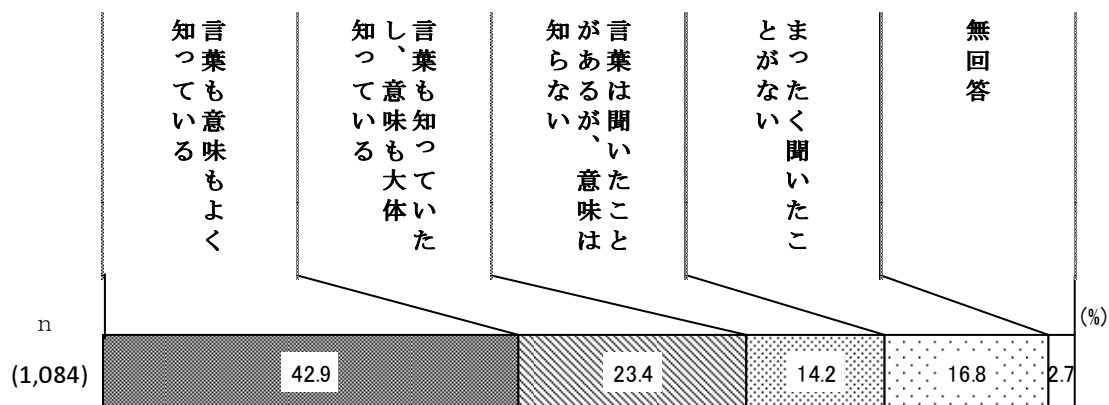
<性別、性・年齢別>



性別で見ると、女性では《関心層》が60.8%と、男性（41.6%）より高くなっている。

性・年代別で見ると、男性では、30代、60代で《関心層》が5割を超え 他の年代より高くなっている。女性では、70歳以上を除く各年代で《関心層》が6割を超えている。

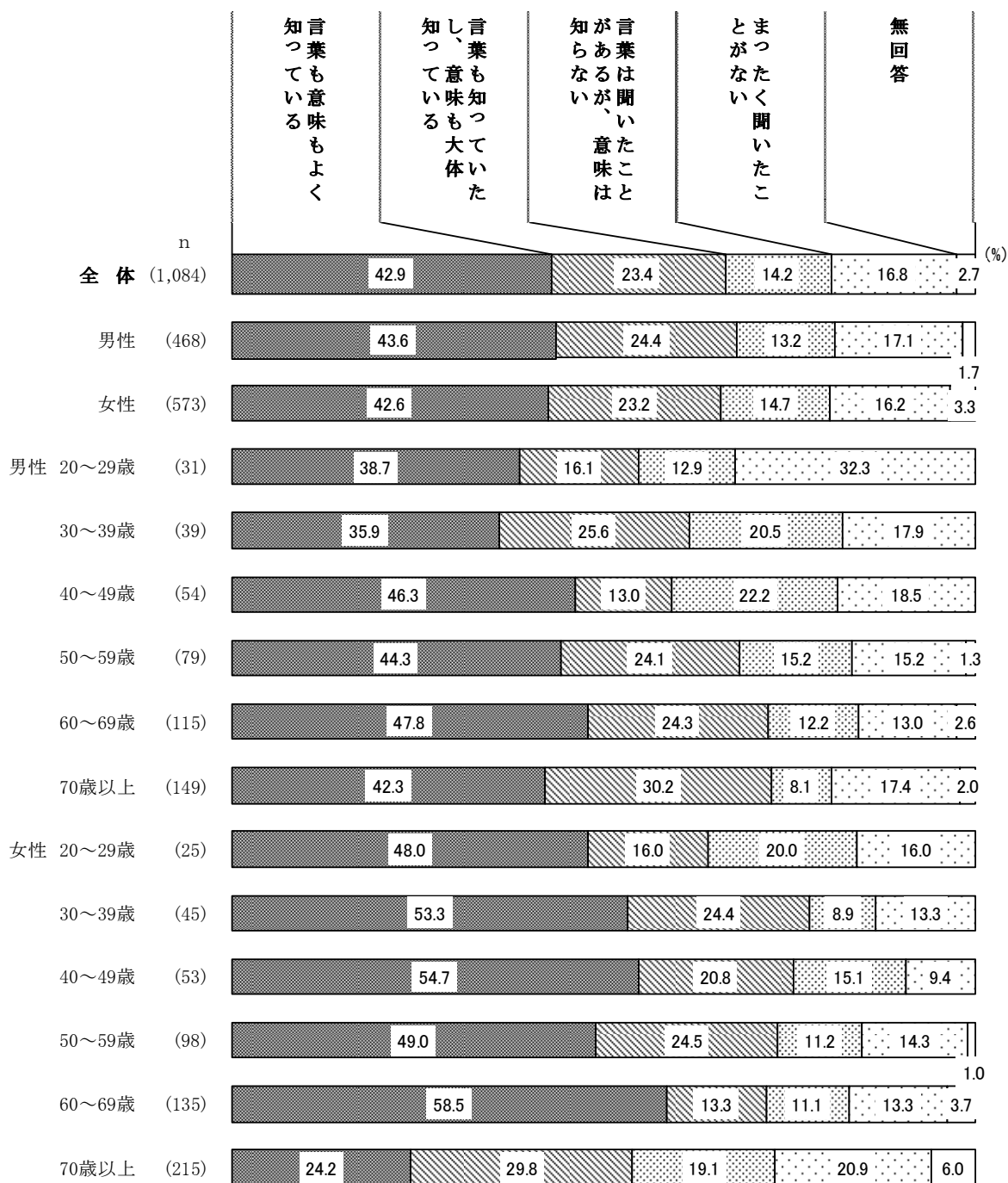
問28 あなたは、地産地消を知っていますか。(〇は1つだけ)



地産地消について、「言葉も意味もよく知っている」が42.9%で、これに「言葉も知っていたし、意味も大体知っている」の23.4%を合わせた《認知度》は66.3%となっている。

一方、「言葉も意味も知らなかった」は16.8%となっている。

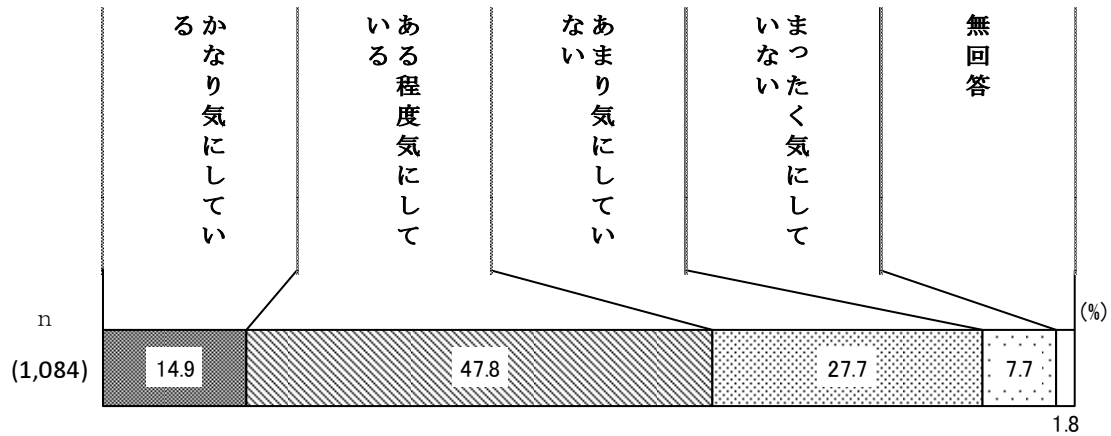
<性別、性・年齢別>



性別で見ると、《認知度》は男性68.0%、女性65.8%となっている。

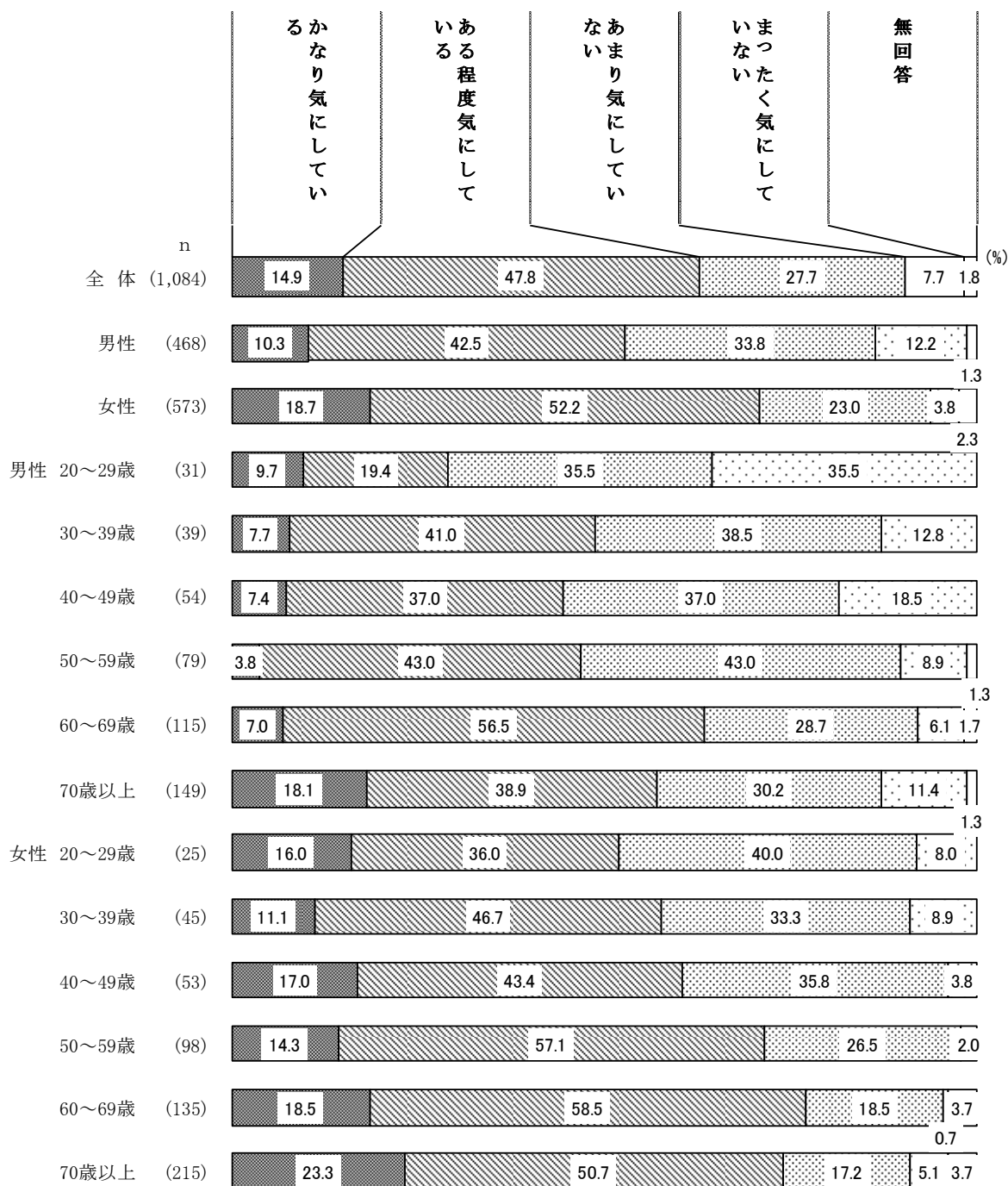
性・年代別で見ると、男性では60代、70歳以上で《認知度》が7割を超えている。女性では、30代から60代で《認知度》が7割を超え、他の年代より高くなっている。

問29 あなたは、農水産物を購入する際に、地元産であることをどの程度気にしていますか。(〇は1つだけ)



地産について、「かなり気にしている」が14.9%で、これに「ある程度気にしている」の47.8%を合わせた《気にしている》は62.7%を占めている。一方、「あまり気にしていない」が27.7%、「まったく気にしていない」が7.7%となっている。

<性別、性・年齢別>

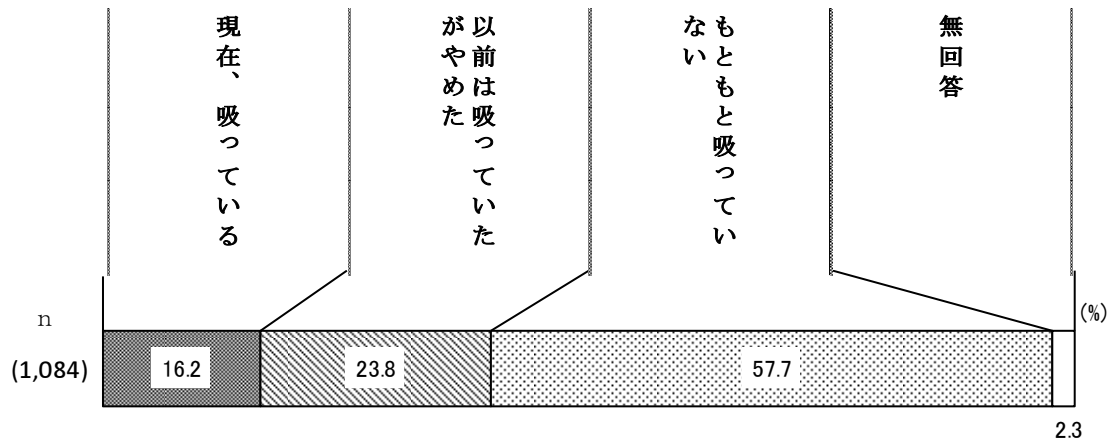


性別で見ると、女性では《気にしている》が70.9%と、男性（52.8%）より高くなっている。

性・年代別で見ると、60代、70歳以上で《気にしている》が6割近くを占め、他の年代より高くなっている。女性では、50代から70歳以上の各年代で《気にしている》が7割を超えている。

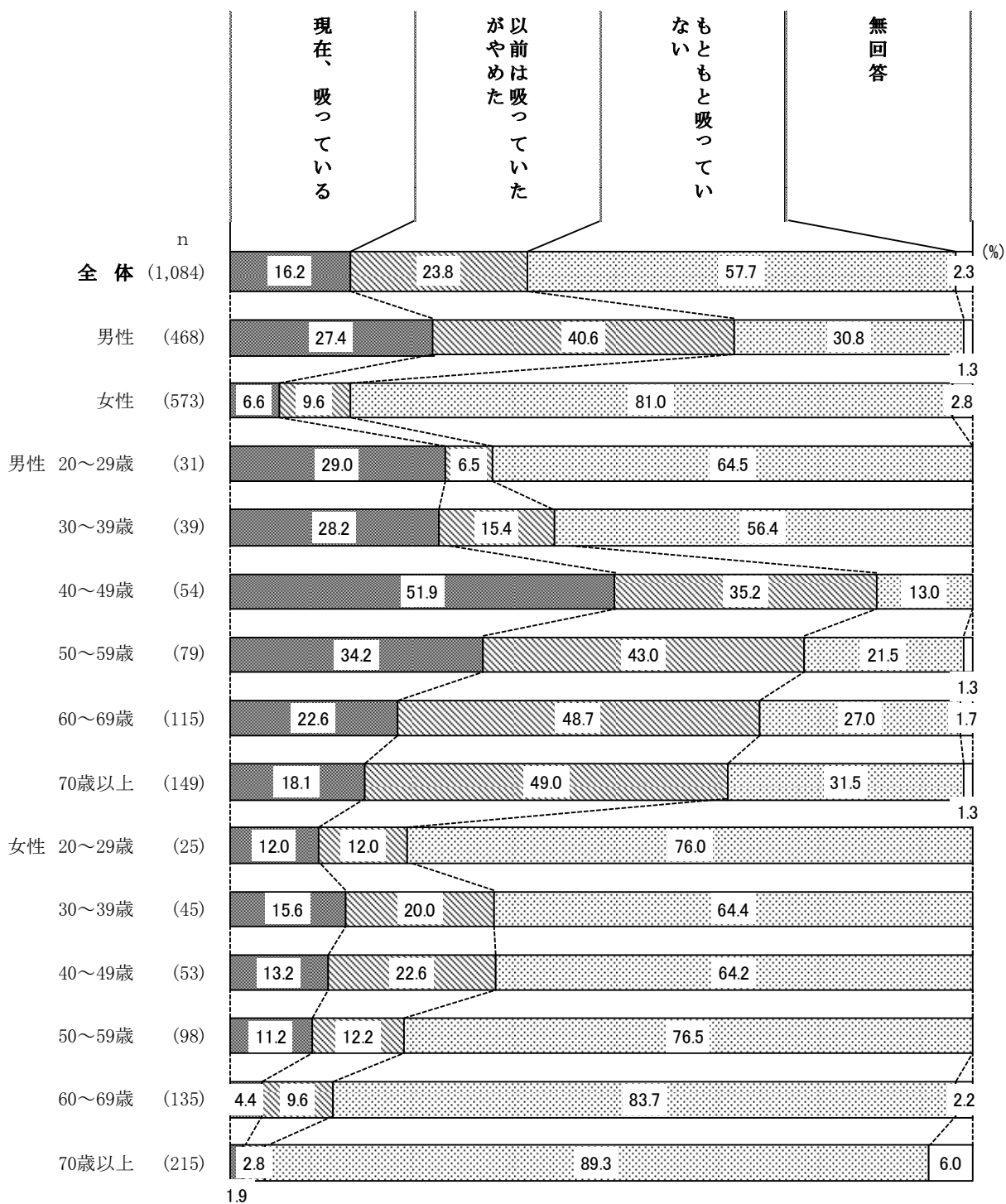
喫煙について

問30 あなたは、たばこを吸っていますか。(○は1つだけ)



喫煙について、「現在、吸っている」が16.2%で、これに「以前は吸っていたことがある」の23.8%を合わせた《喫煙経験あり》は40.0%となっている。一方、「もともと吸っていない」は57.7%を占めている。

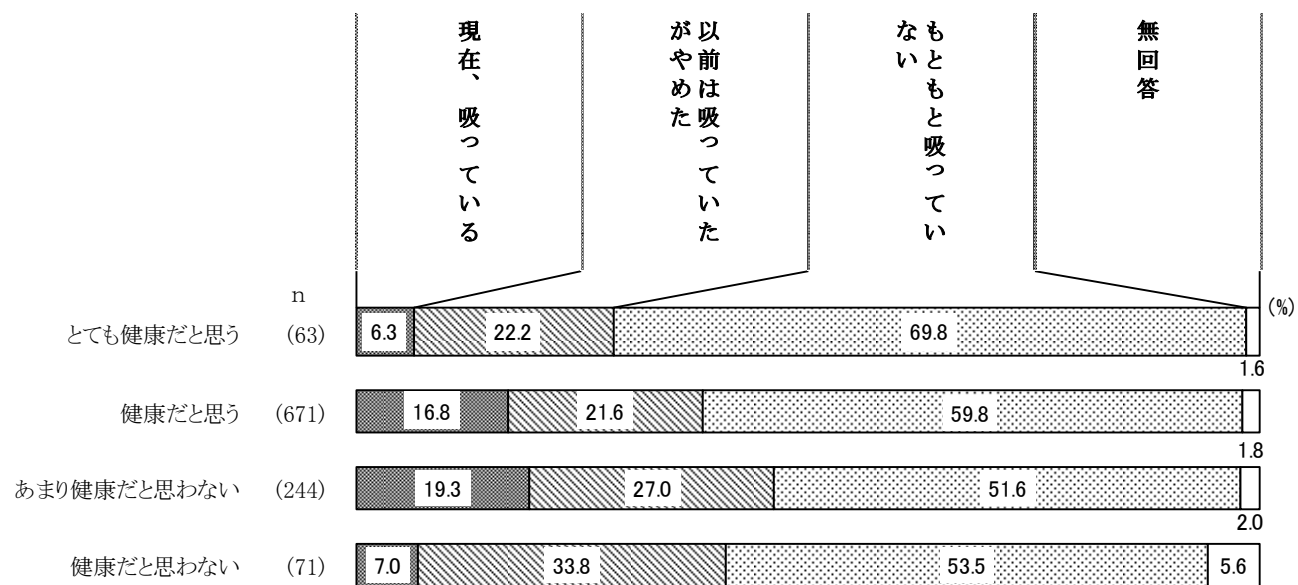
<性別、性・年齢別>



性別で見ると、男性では「現在、吸っている」が27.4%と、女性 (6.6%) を上回っている。

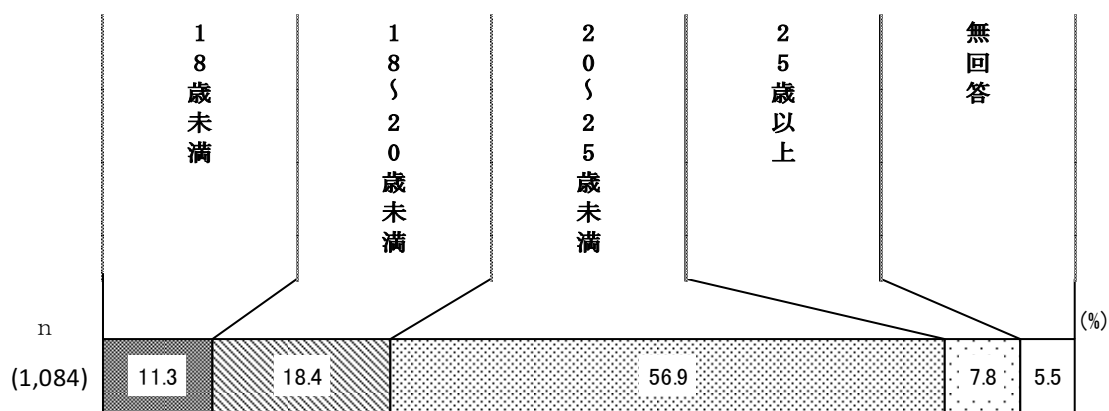
性・年代別で見ると、男性では、40代で「現在、吸っている」が51.9%を占めているほか、50代でも34.2%となっている。

<健康意識別>



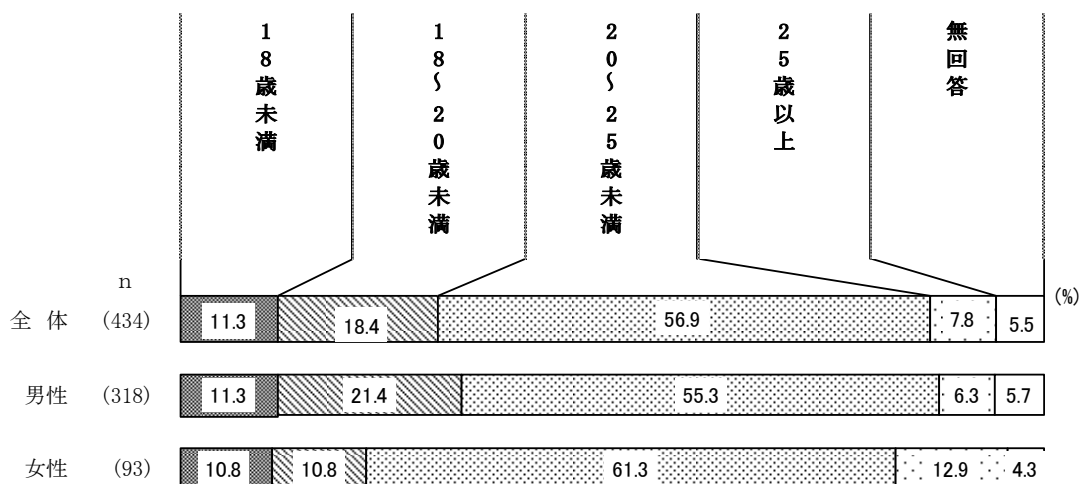
健康意識別でみると、とても健康だと思う層では、「現在、吸っている」が6.3%と、他の層に比べて低くなっている。

【問30で「1 現在、吸っている」、または「2 以前は吸っていたがやめた」とお答えの方に】
 問30-1 吸い始めたのは、何歳ですか。



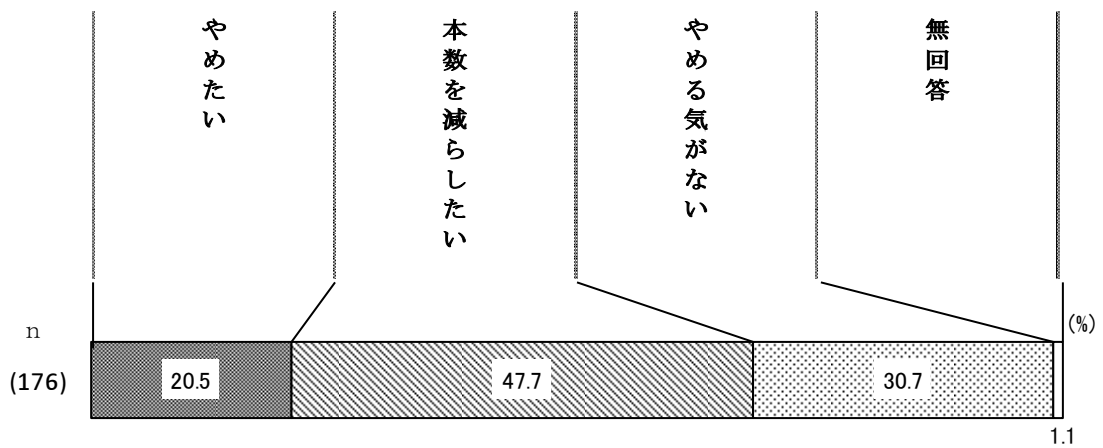
喫煙経験のある人について、喫煙開始年齢をみると、「20～25歳未満」が56.9%を占めている。

<性別>



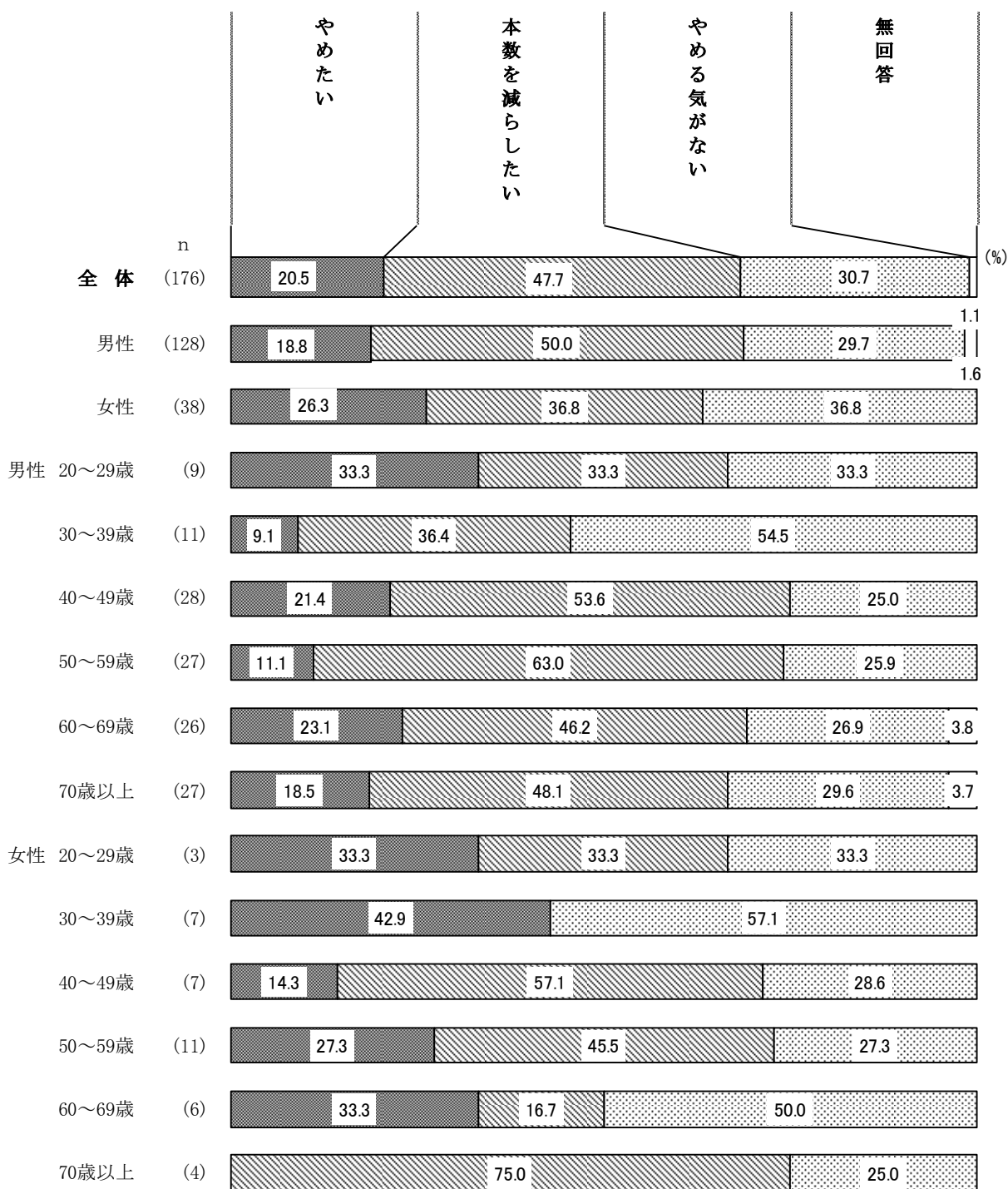
性別で見ると、男性では、「18～20歳未満」が21.4%と、女性（10.8%）を上回っている。
 一方、女性では「20～25歳未満」が61.3%と、男性（55.3%）より高くなっている。

問30-2 喫煙することについて、どう思いますか。(○は1つだけ)



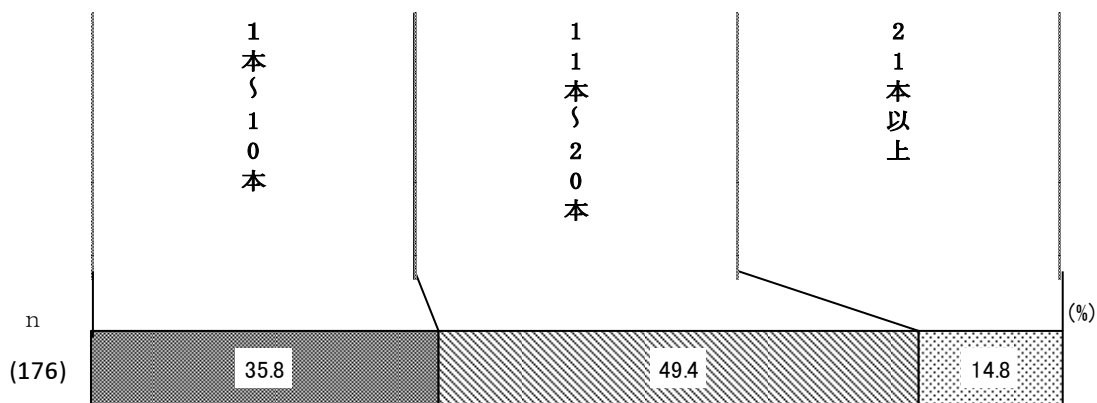
現在、喫煙している人について、禁煙・節煙の意向をみると、「本数を減らしたい」が47.7%で最も高く、次いで「やめたい」が20.5%となっている。一方、「やめる気がない」は30.7%となっている。

<性・年齢別>



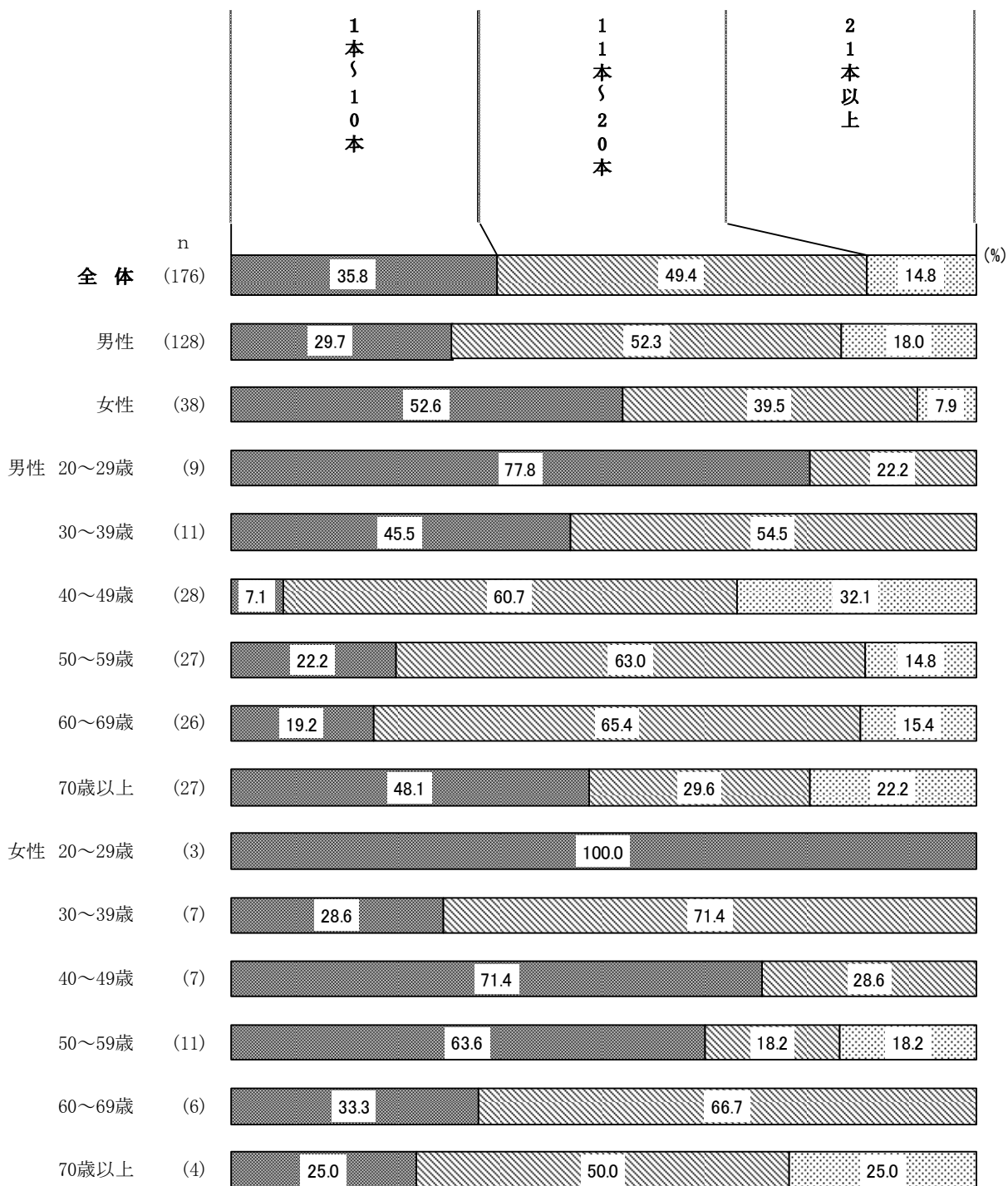
性別で見ると、男性では「本数を減らしたい」が50.0%と、女性（36.8%）より高くなっている。女性では、「やめたい」が26.3%と、男性（18.8%）を上回っている。

問30-3 1日に何本吸っていますか。(〇は1つだけ)



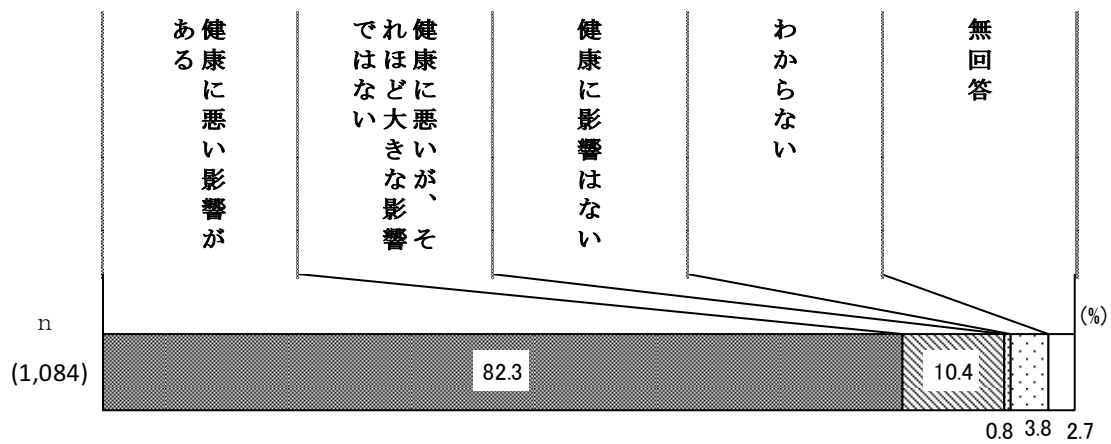
現在、喫煙している人について、1日あたりの喫煙本数を見ると、「11本〜20本」が49.4%で最も高く、次いで「1本〜10本」が35.8%となっている。

<性・年齢別>



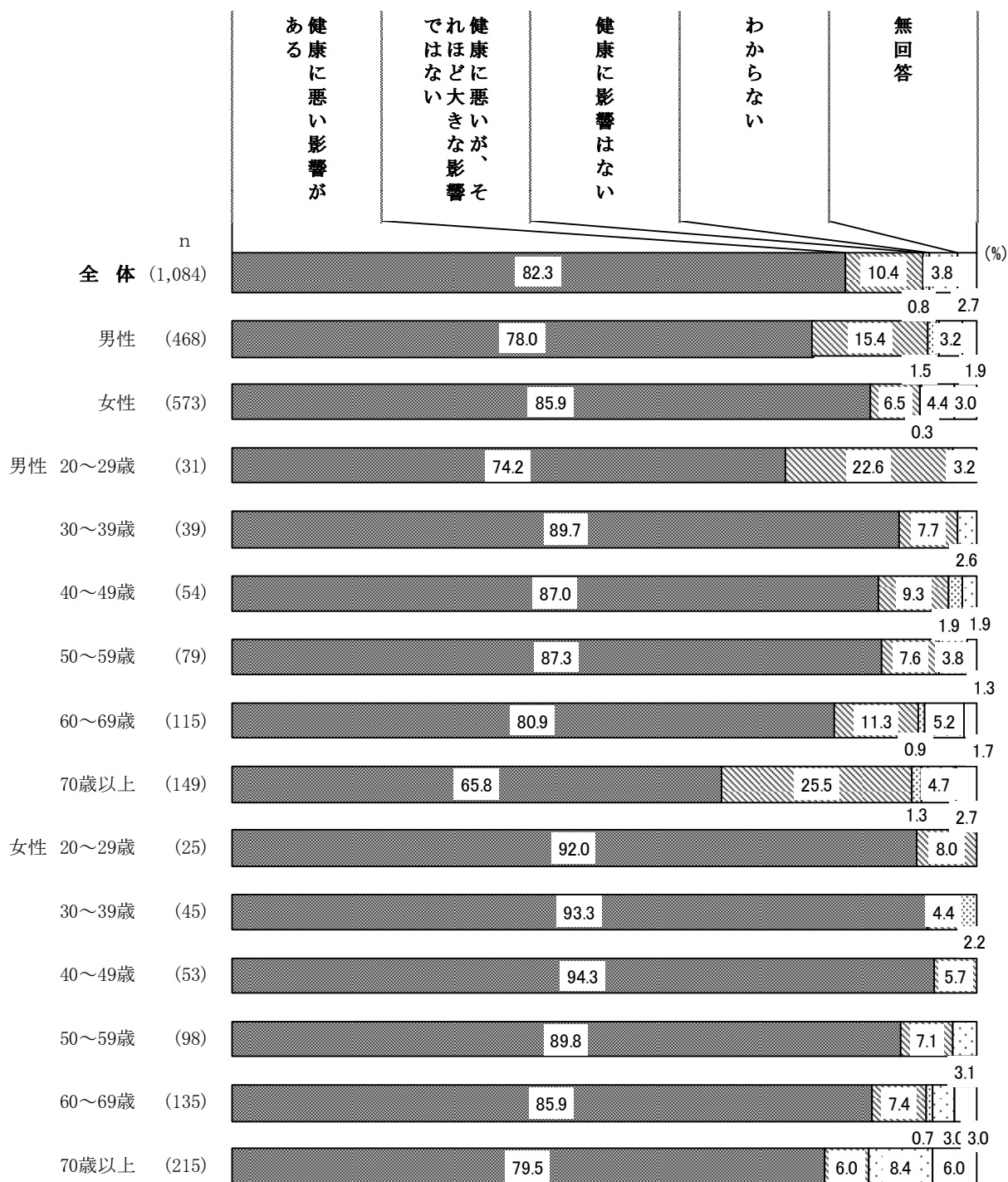
性別でみると、男性では「11本～20本」が52.3%で、女性より高く、女性では「1本～10本」が52.6%で男性より高くなっている。

問31 他人の吸うたばこの煙が、たばこを吸わない人の身体に与える影響についてどう思いますか。
(○は1つだけ)



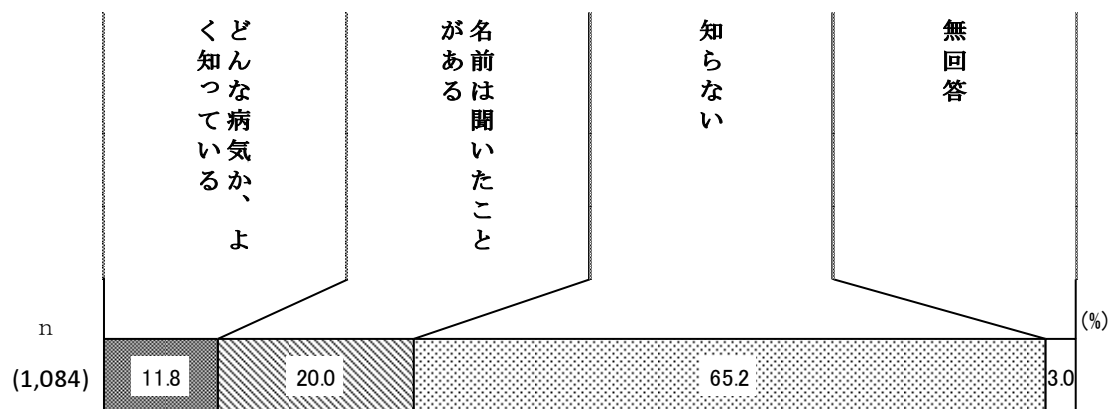
受動喫煙については、「健康に悪い影響がある」が82.3%を占めている。一方、「健康には悪いが、それほど大きな影響ではない」が10.4%、「健康に影響はない」が0.8%となっている。

<性・年齢別>



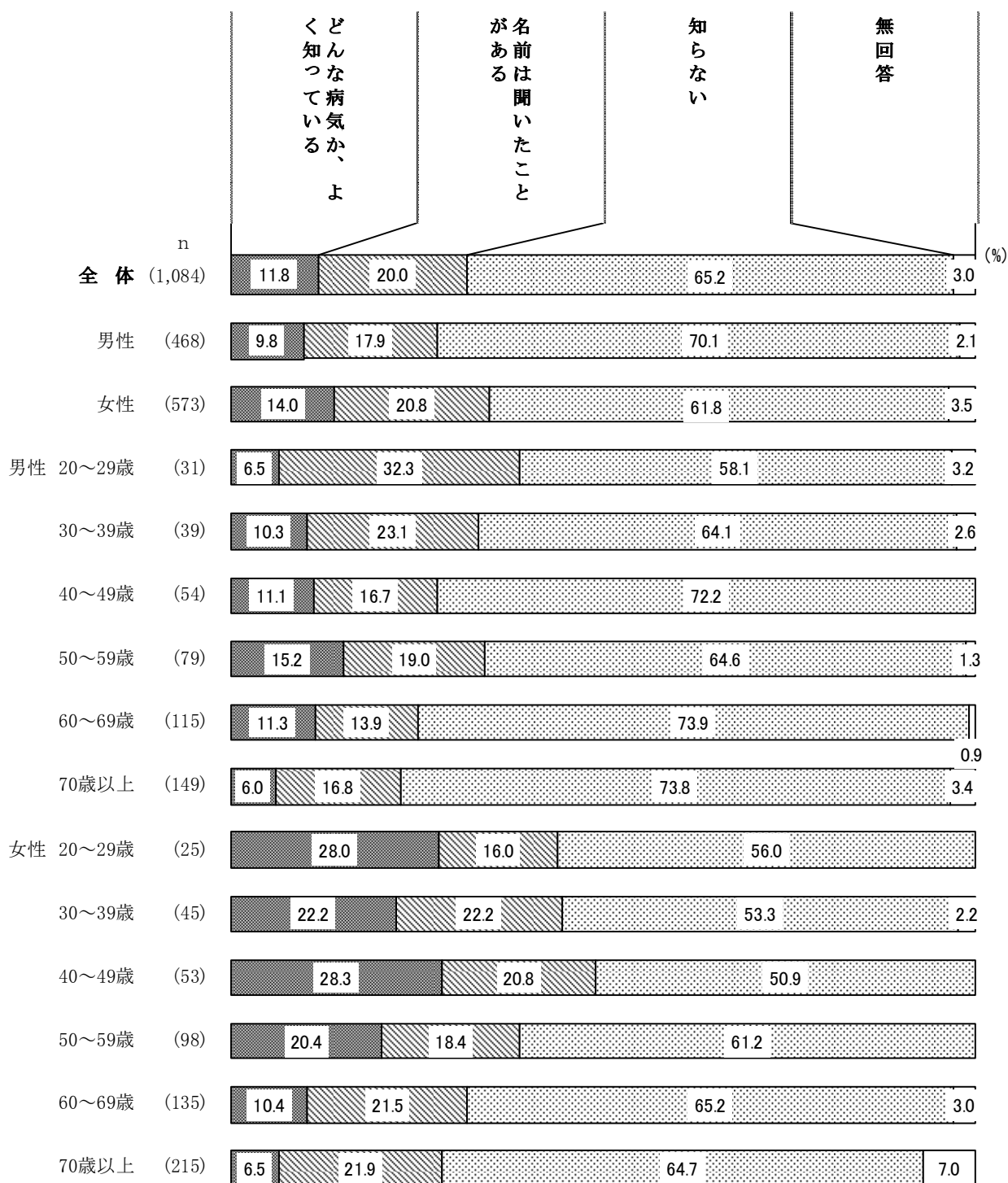
性別で見ると、女性では「健康に悪い影響がある」が85.9%と、男性（78.0%）より高くなっている。
 性・年齢別では「健康に悪い影響がある」と回答した割合は男性70歳以上で65.8%となっている。

問32 COPD（シー・オー・ピー・ディー）という病気を知っていますか。（○は1つだけ）



COPDの《認知度》は、「どんな病気かよく知っている」が11.8%、「名前はあるが聞いたことがある」が20.0%となっている。一方、「知らない」は65.2%を占めている。

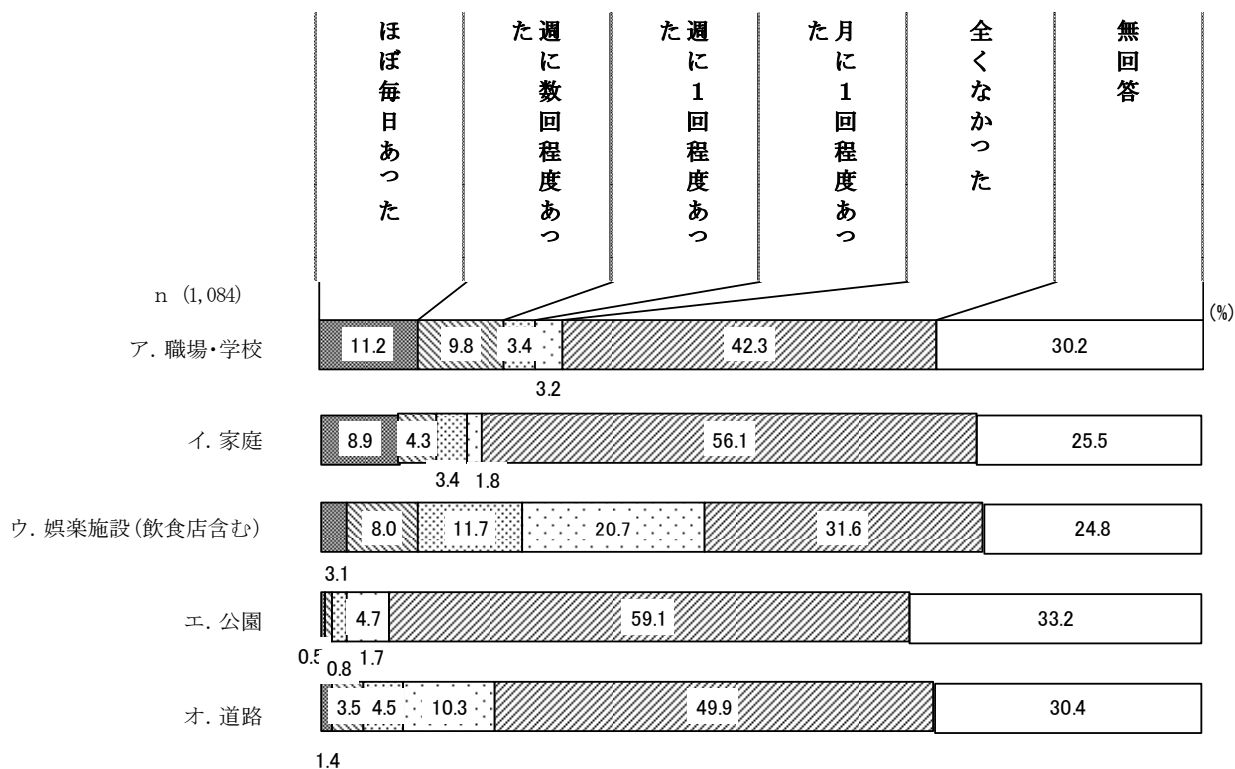
<性別、性・年齢別>



性別で見ると、女性では「どんな病気かよく知っている」が14.0%と、男性（9.8%）よりも高くなっている。

性・年代別で見ると、男性・女性とも各年代で「知らない」が5割を超えている。

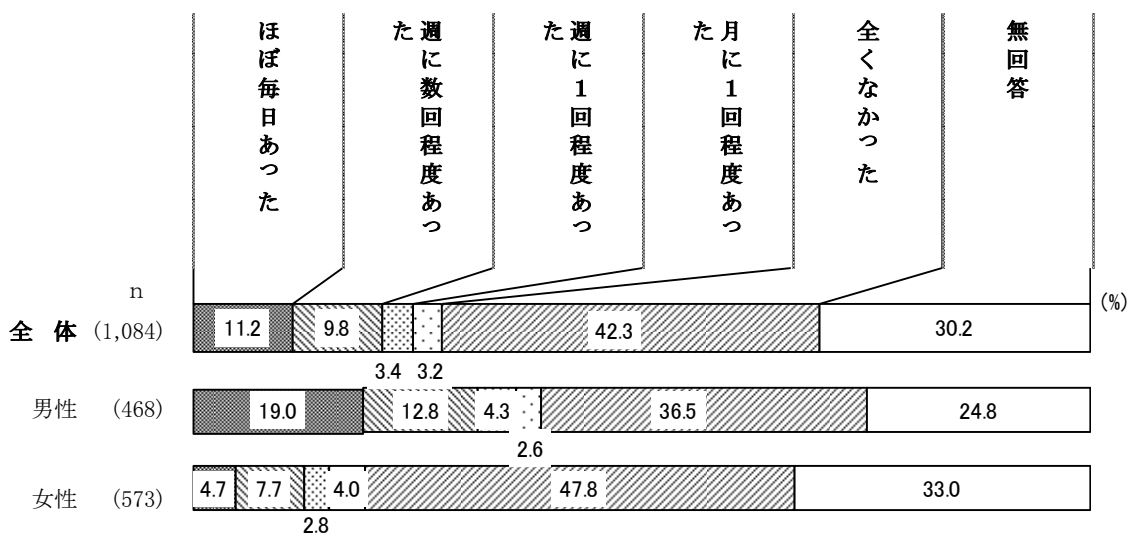
問33 この1か月に自分以外の人が吸っていたたばこの煙に接した経験（受動喫煙）が、次のア～オの場所
 でありましたか。（〇はそれぞれ1つずつ）



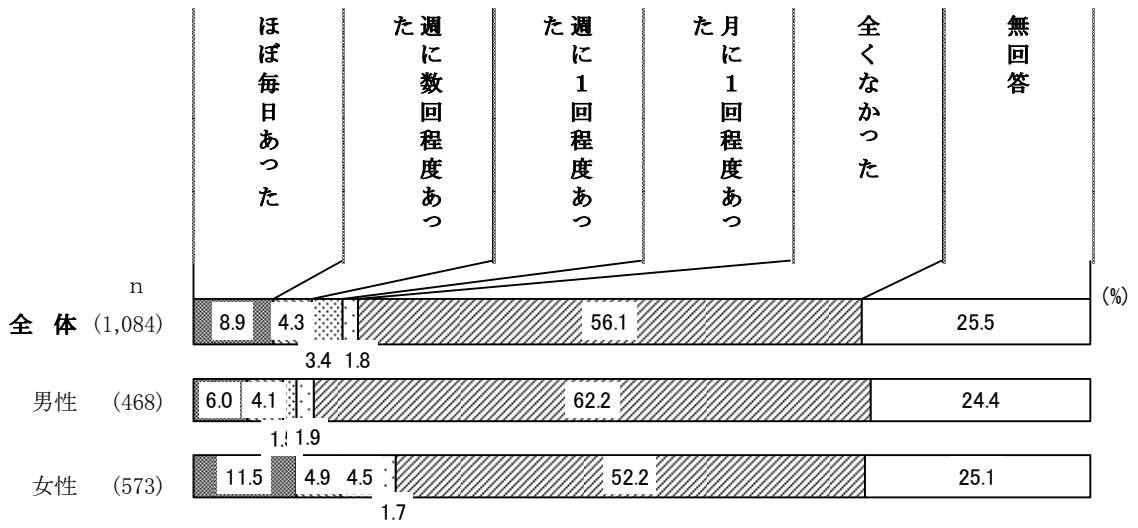
受動喫煙の状況を「ほぼ毎日あった」の比率の高い順でみると、〈職場・学校〉が11.2%で最も高く、以下、〈家庭〉が8.9%、〈娯楽施設（飲食店含む）〉が3.1%となっている。

<性別>

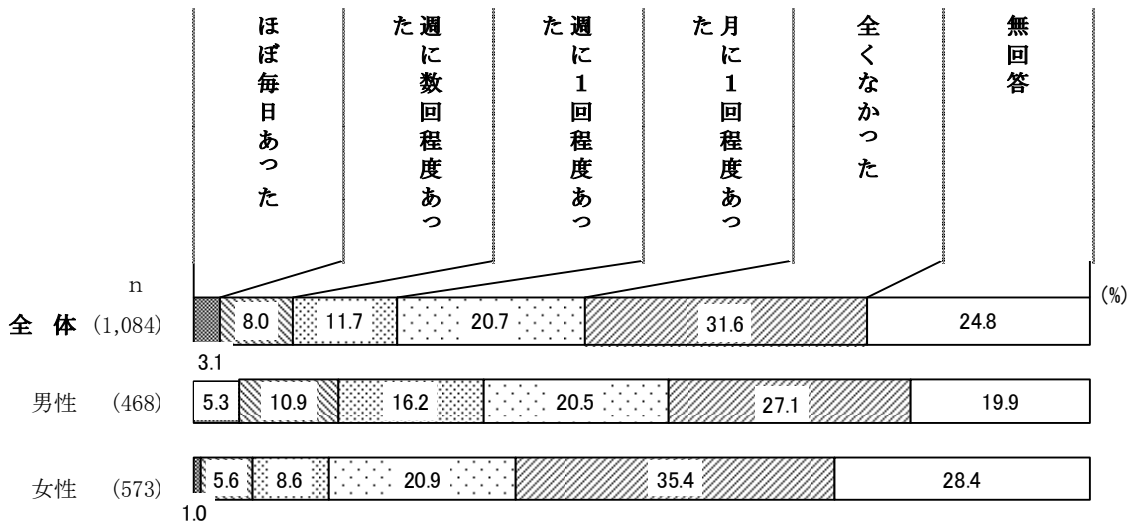
ア. 職場・学校



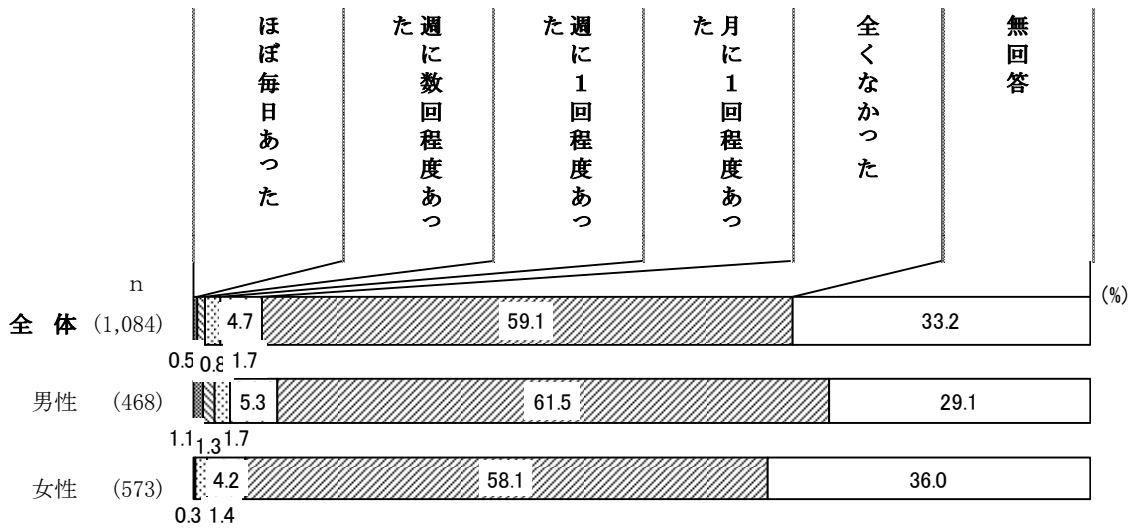
イ. 家庭



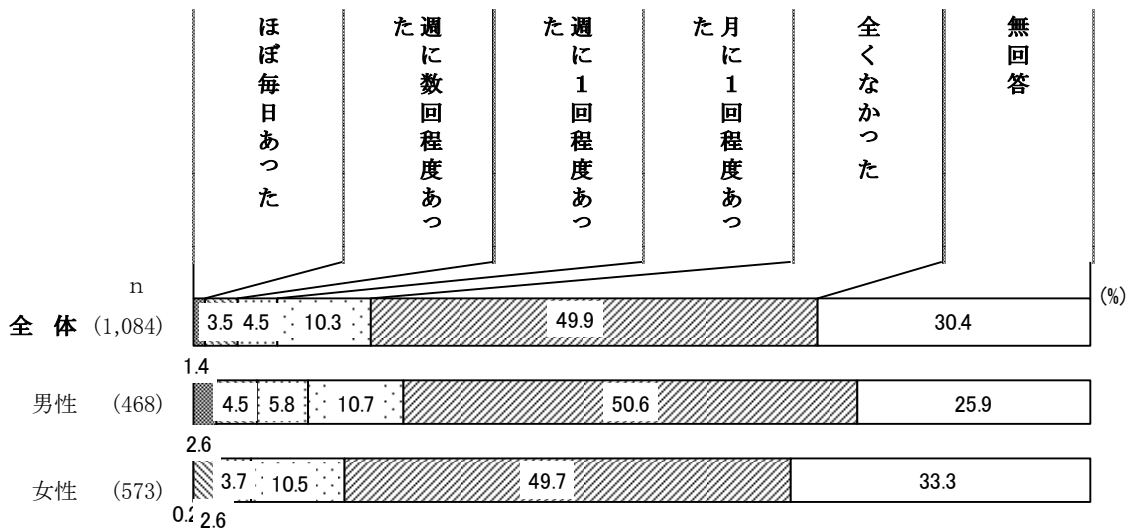
ウ. 娯楽施設（飲食店含む）



工. 公園



才. 道路

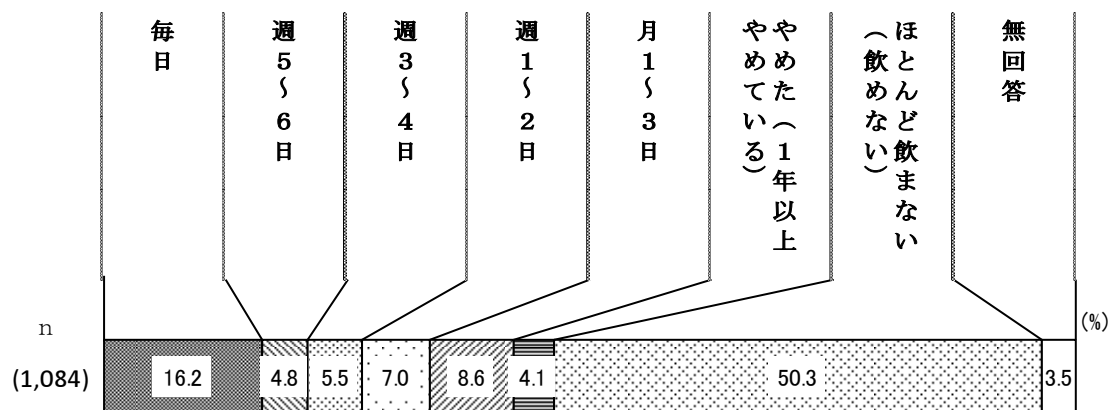


〈職場・学校〉について性別で見ると、男性では「ほぼ毎日あった」が19.0%と、女性（4.7%）より高くなっている。

〈家庭〉についてみると、女性では「ほぼ毎日あった」が11.5%と、男性（6.0%）より高くなっている。

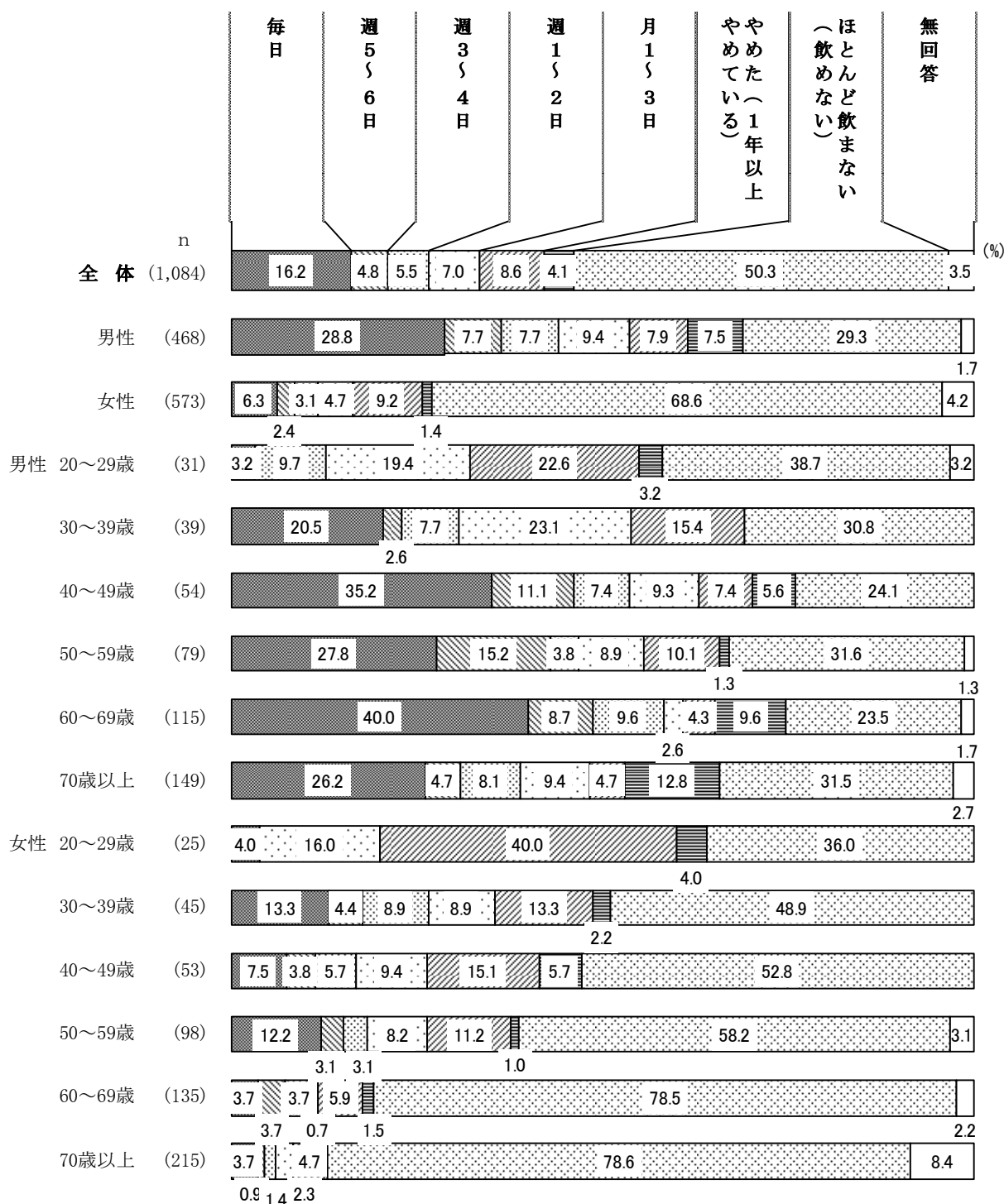
飲酒について

問34 どのくらいの頻度でお酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲みますか。（○は1つだけ）



飲酒頻度をみると、「毎日」が16.2%で最も高く、次いで「月1〜3日」が8.6%となっている。一方、「ほとんど飲まない（飲めない）」が50.3%を占めている。

<性別、性・年齢別>

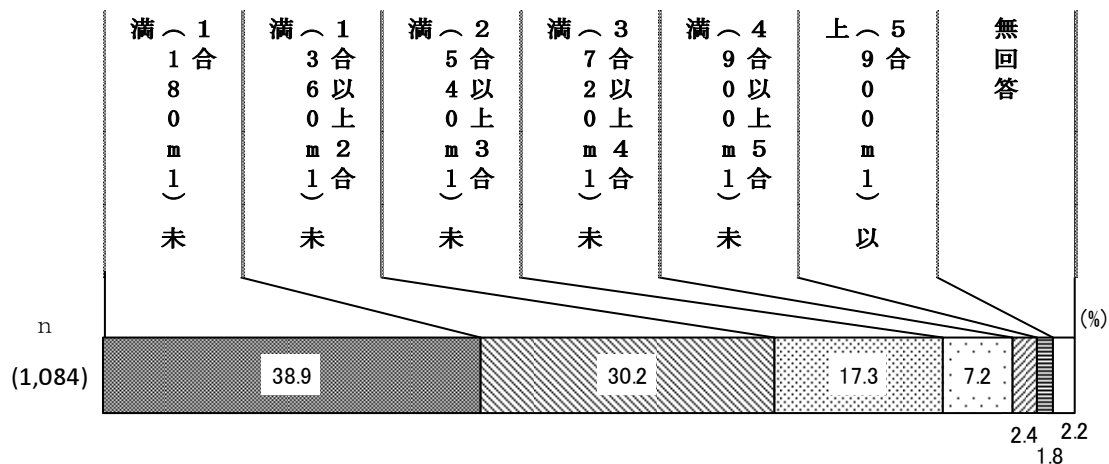


性別で見ると、男性では「毎日」が28.8%と女性(6.3%)より高くなっている。また、「ほとんど飲まない(飲めない)」については、女性が68.6%と、男性(29.3%)を大きく上回っている。

性・年代別で見ると、男性では60代で「毎日」が40.0%を占めているほか、40代でも35.2%となっている。女性では、30代、50代で「毎日」が1割台と、他の年代よりやや高くなっている。

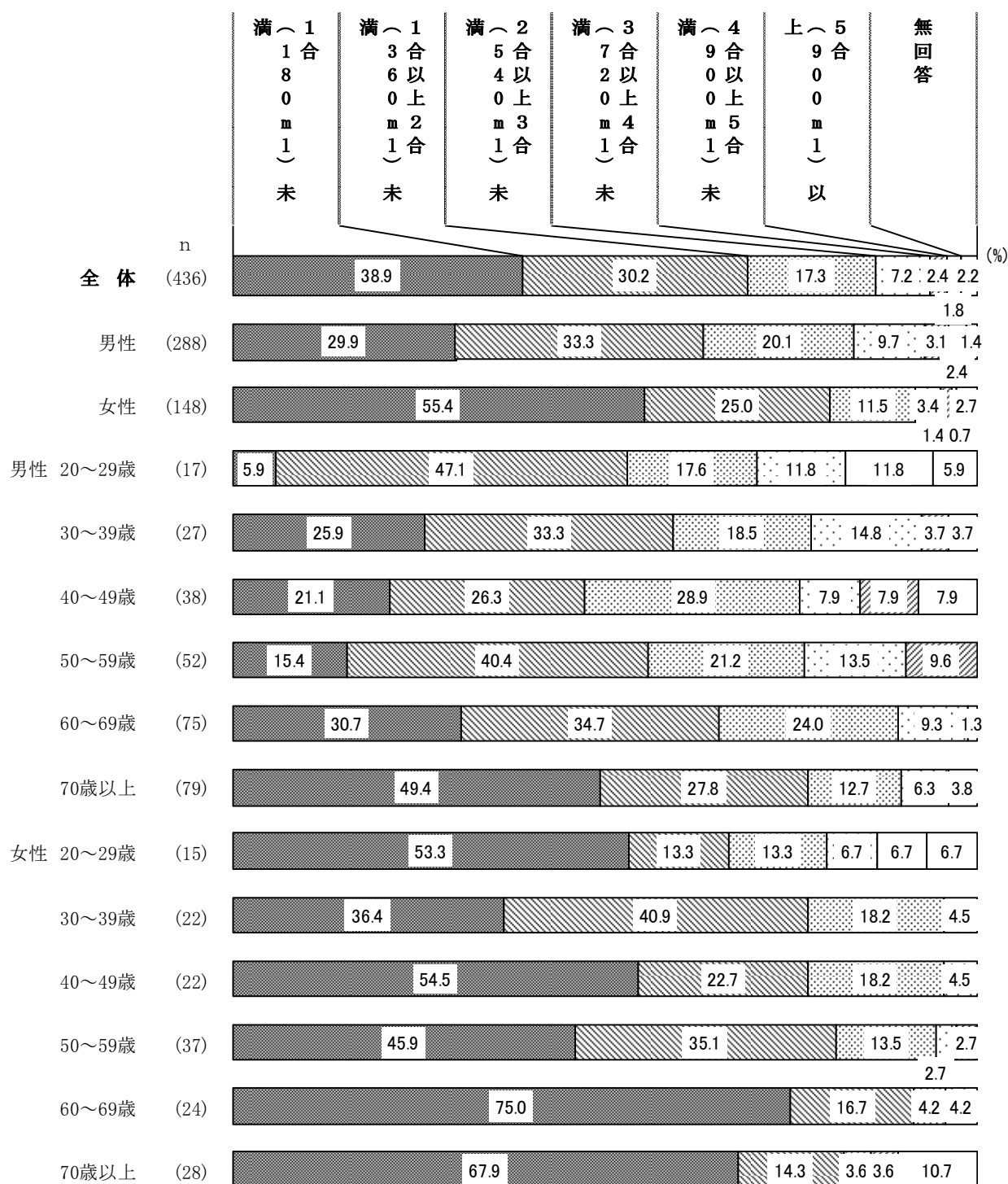
【問34で1～5のいずれかをお答えの方に】

問34-1 お酒を飲む時は1日あたり、清酒に換算してどれくらいの量を飲みますか。(○は1つだけ)



飲酒する人について、1日あたりの飲酒量をみると、「1合 (180ml) 未満」が38.9%で最も高く、次いで「1合以上2合 (360ml) 未満」が30.2%となっている。

<性別、性・年齢別>

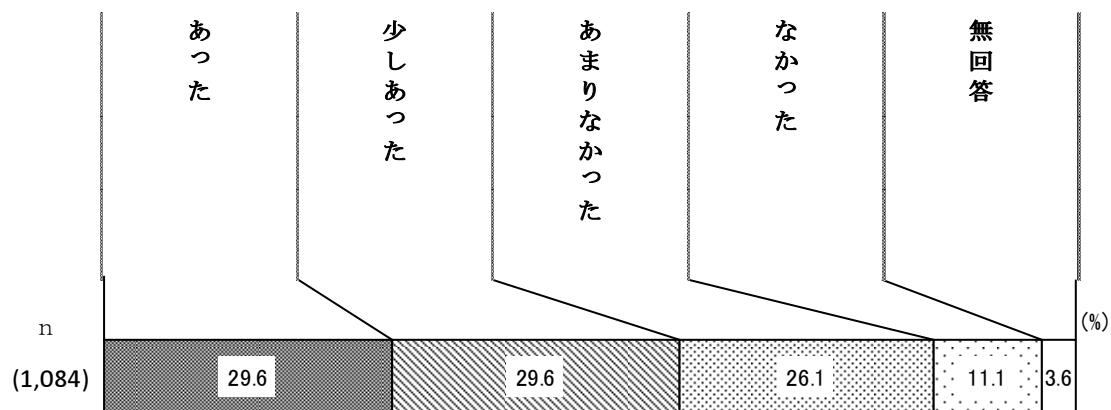


性別で見ると、男性では「1合以上」が7割近くを占め、女性より高くなっている。一方、女性では「1合(18m1)未満」が55.4%と、男性(29.9%)より高くなっている。

性・年代別で見ると、男性では、20代、50代で「1合以上2合(360m1)未満」が、いずれも4割を超え、他の年代より高くなっている。女性では、30代で「1合以上2合(360m1)未満」が40.9%と、他の年代より高くなっている。

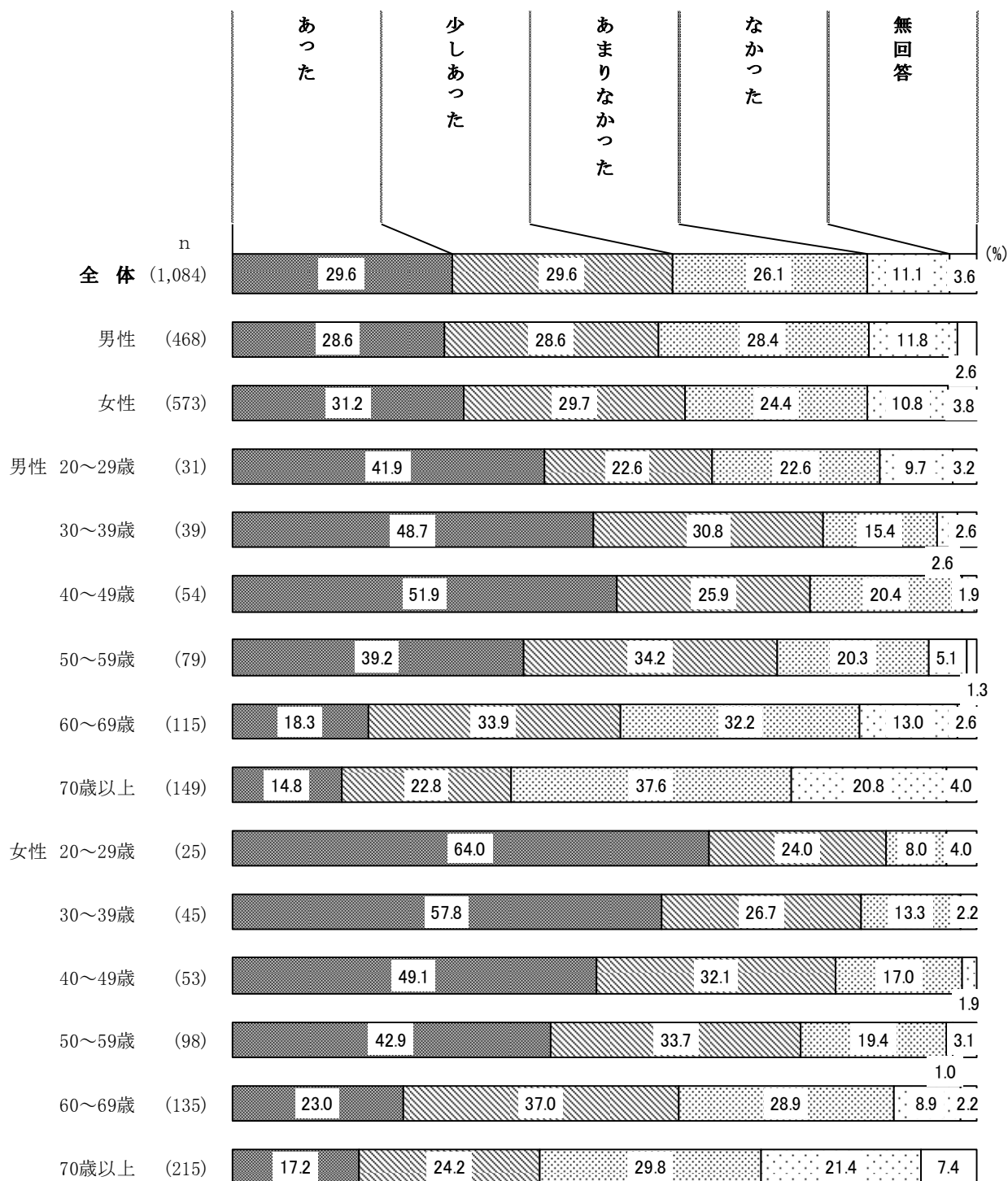
休養・心の健康について

問35 この1か月間に、不安、悩み、イライラ、ストレスなどを感じたことがありましたか。(○は1つだけ)



最近1か月間に不安、ストレスが「あった」が29.6%で、これに「少しあった」の29.6%を合わせた《不安、ストレスあり》は59.2%を占めている。一方、「少しあった」が26.1%、「なかった」が11.1%となっている。

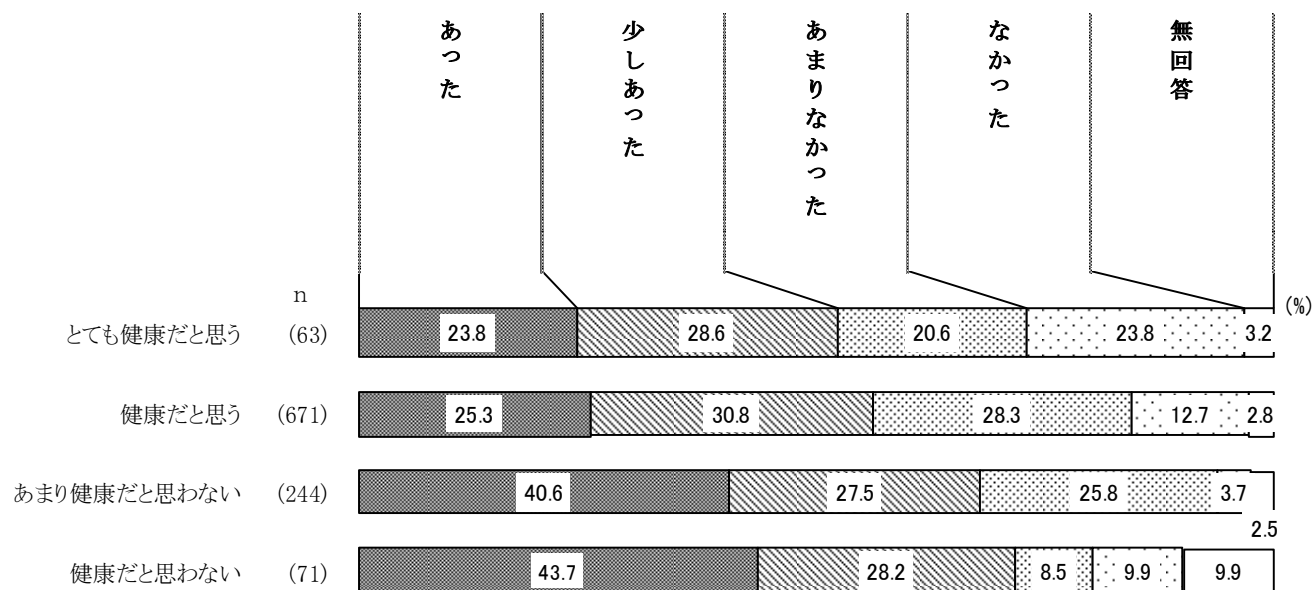
<性別、性・年齢別>



性別で見ると、《不安、ストレスあり》は男性57.2%、女性60.9%となっている。

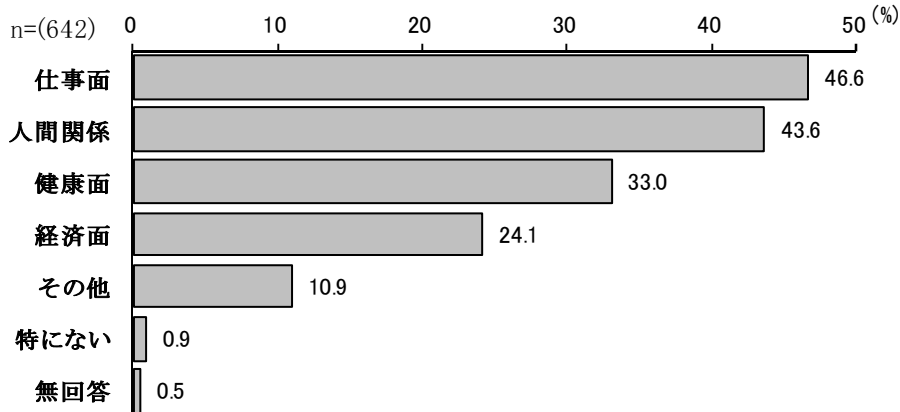
性・年代別で見ると、男性では、30代から50代の各年代で《不安、ストレスあり》が7割を超えている。女性では、30代、40代で《不安、ストレスあり》が、いずれも8割を超えている。

<健康意識別>



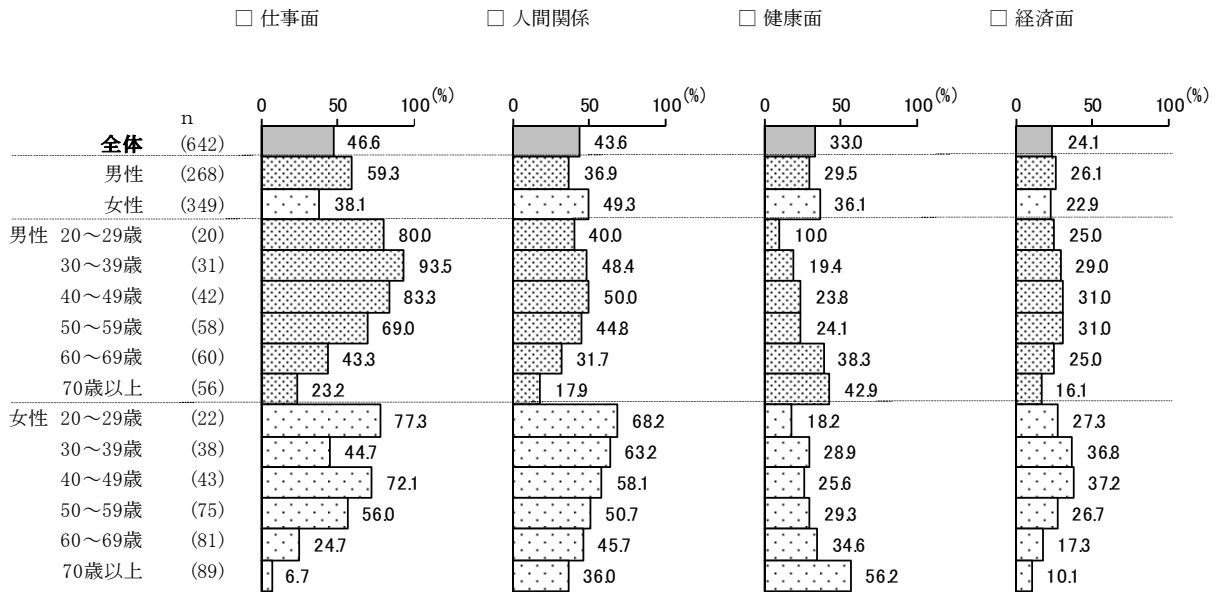
健康意識別でみると、あまり健康だと思わない、健康だと思わない層では《不安、ストレスあり》が、いずれも7割前後を占め、他の層より高くなっている。

【問35で「1 あった」、または「2 少しあった」とお答えの方に】
 問35-1 その原因は何でしたか。(〇はあてはまるものすべて)



不安、ストレスのある人について、その原因をみると、「仕事面」が46.6%、「人間関係」が43.6%と、いずれも4割を超えている。また、「健康面」も33.0%と高くなっている。

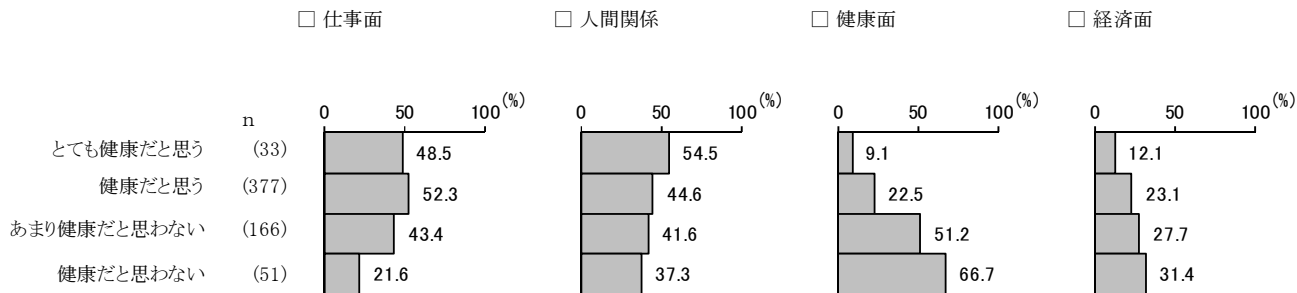
<性別、性・年齢別>



性別で見ると、男性では「仕事面」が59.3%と、女性(38.1%)より高くなっている。一方、女性では、「人間関係」が49.3%と男性(36.9%)を上回っているほか、「健康面」も36.1%で男性より高くなっている。

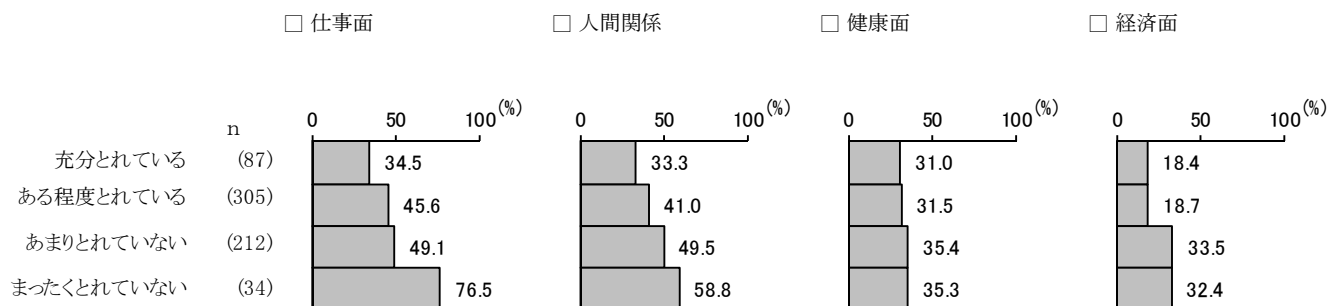
性・年代別で見ると、男性では、30代で「仕事面」が93.5%を占めているほか、20代、40代でも8割を超えている。女性では、20代、40代では「仕事面」が、いずれも7割を超え他の年代より高くなっている。また、20代、30代では「人間関係」が6割を超え、70歳以上になると、「健康面」が56.2%と高くなっている。

<健康意識別>



健康意識別でみると、健康だと思わない層では「健康面」が66.7%と、他の層より高くなっている。

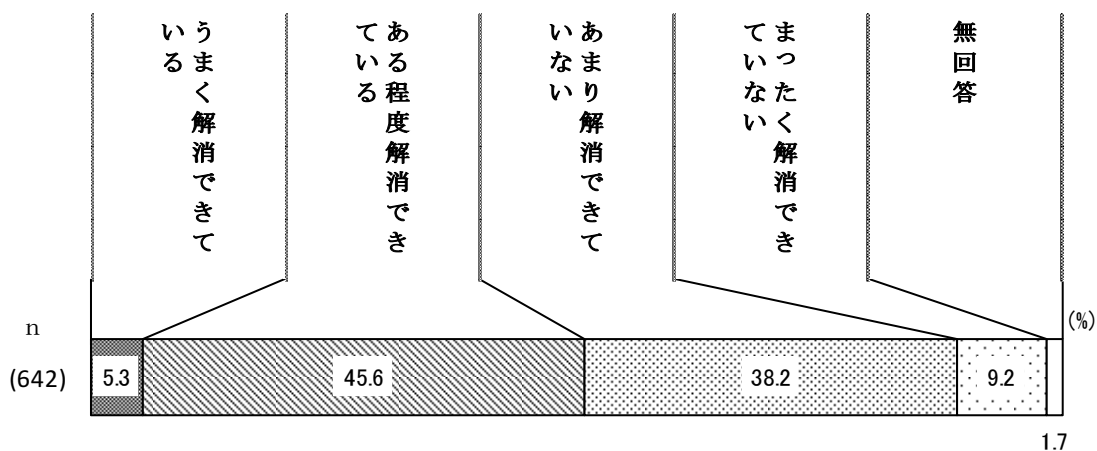
<睡眠状態別>



睡眠状況別でみると、まったくとれていない層では「仕事面」が76.5%と、他の層より高くなっている。

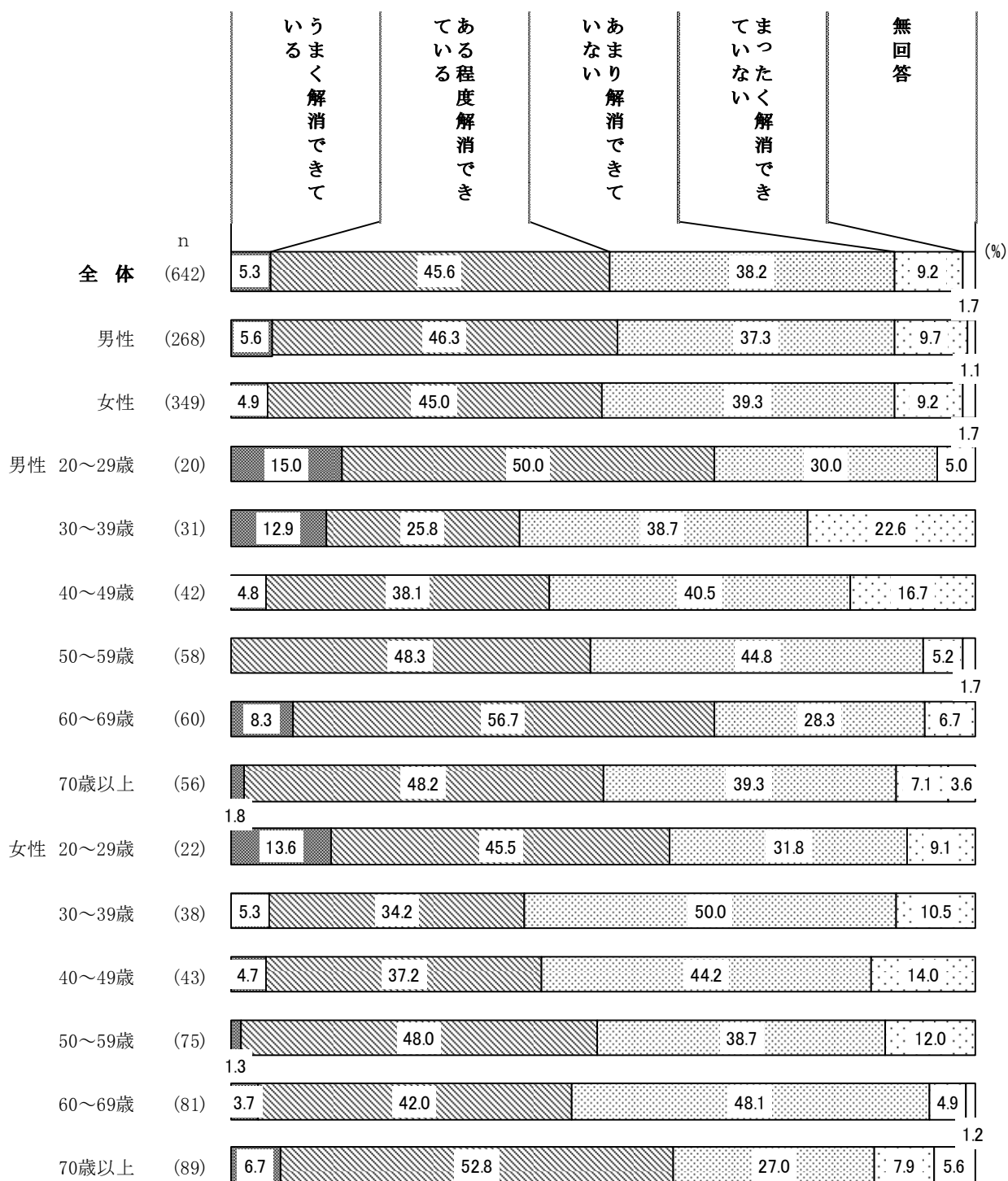
【同様に、問35で「1 あった」、または「2 少しあった」とお答えの方に】

問35-2 不安、悩み、イライラ、ストレスなどを解消できていますか。(○は1つだけ)



不安、ストレスのある人について、その解消状況を見ると、「うまく解消できている」が5.3%で、これに「ある程度解消できている」の45.6%を合わせると《解消できている》は50.9%を占めている。

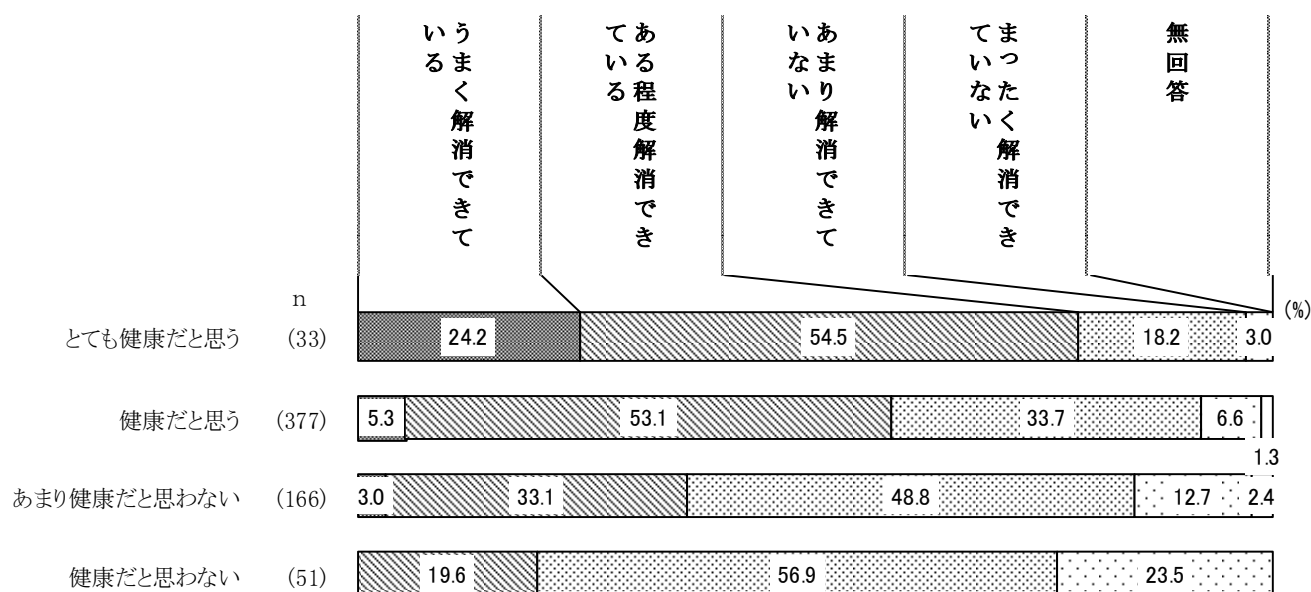
<性別、性・年齢別>



性別で見ると、《解消できている》は男性51.9%、女性49.9%となっている。

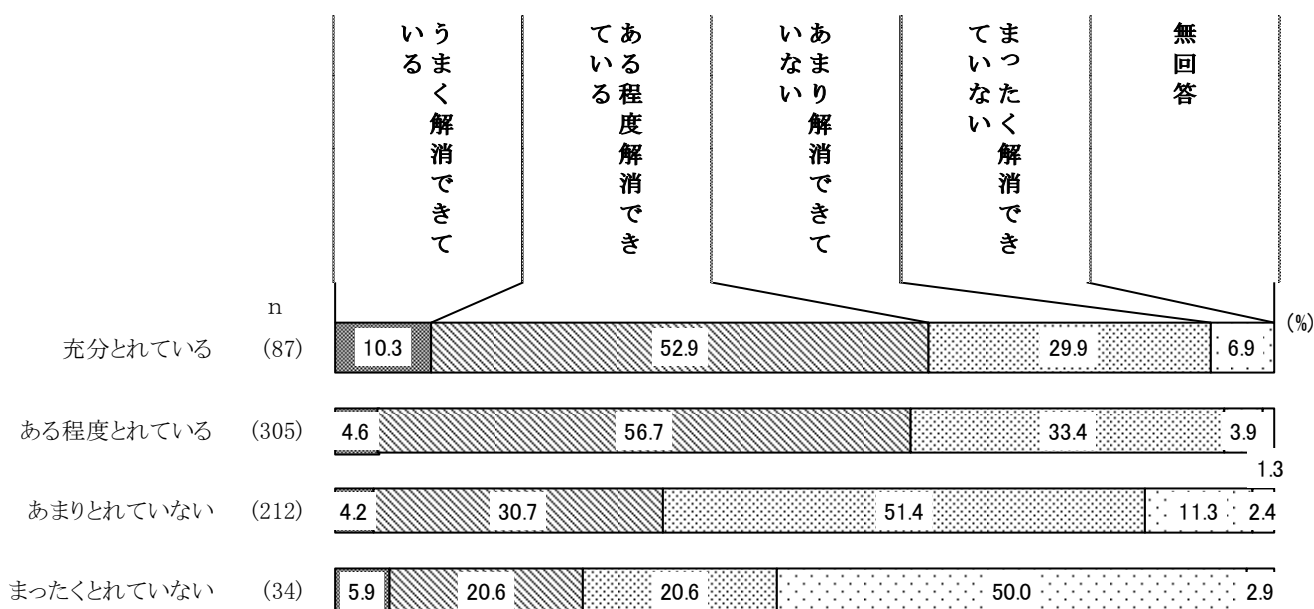
性・年代別で見ると、男性では、20代、60代で《解消できている》が6割を超えて他の年代より高くなっている。女性では、20代、70歳以上で《解消できている》が6割近くを占めている。

<健康意識別>



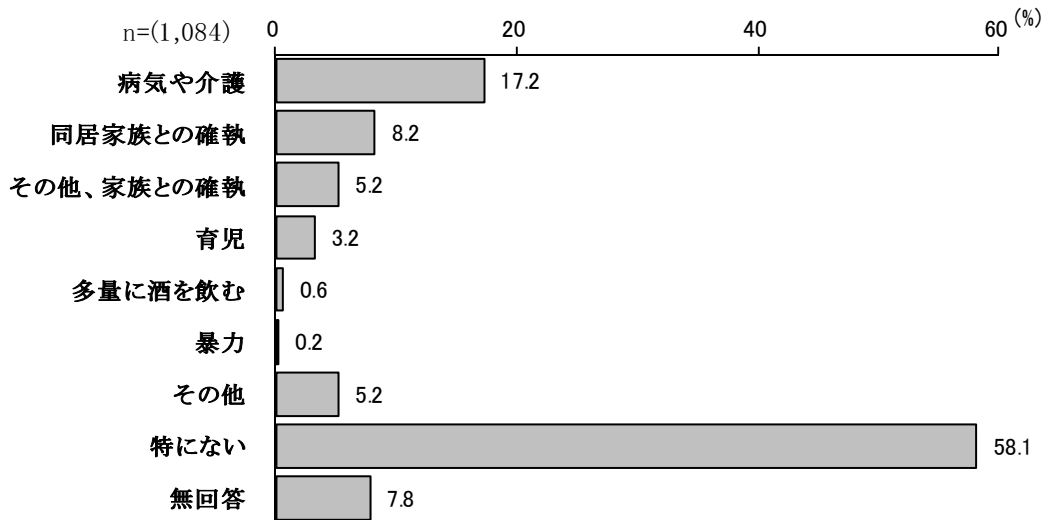
健康意識別で見ると、健康な人ほど、《解消できている》が増加し、とても健康だと思う層では78.7%と8割近くを占めている。

<睡眠状態別>



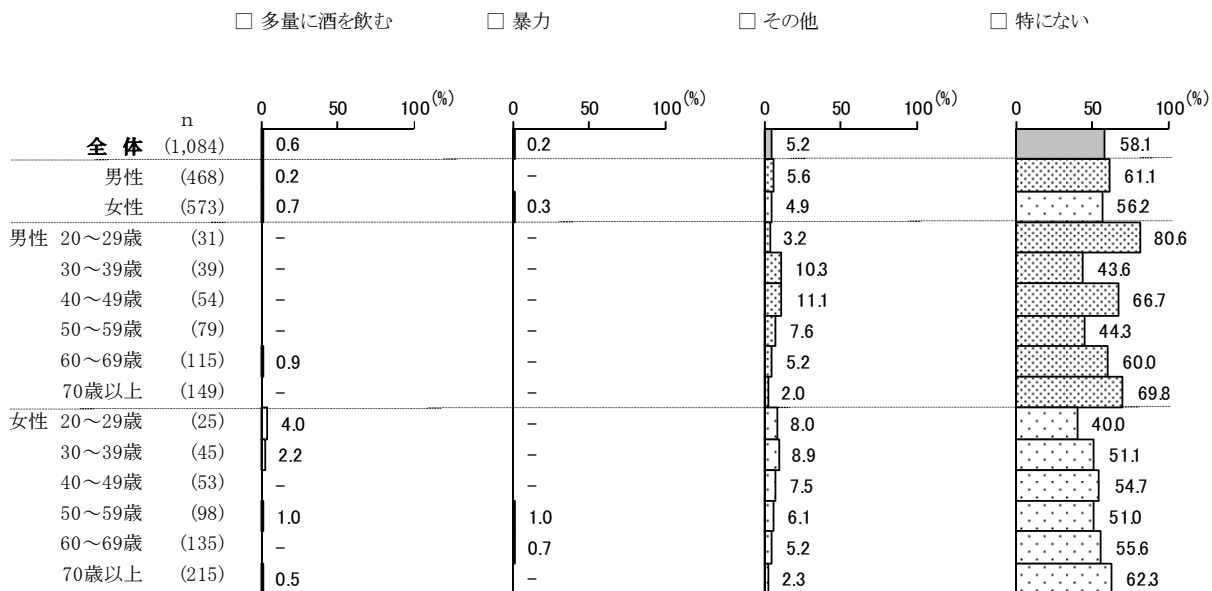
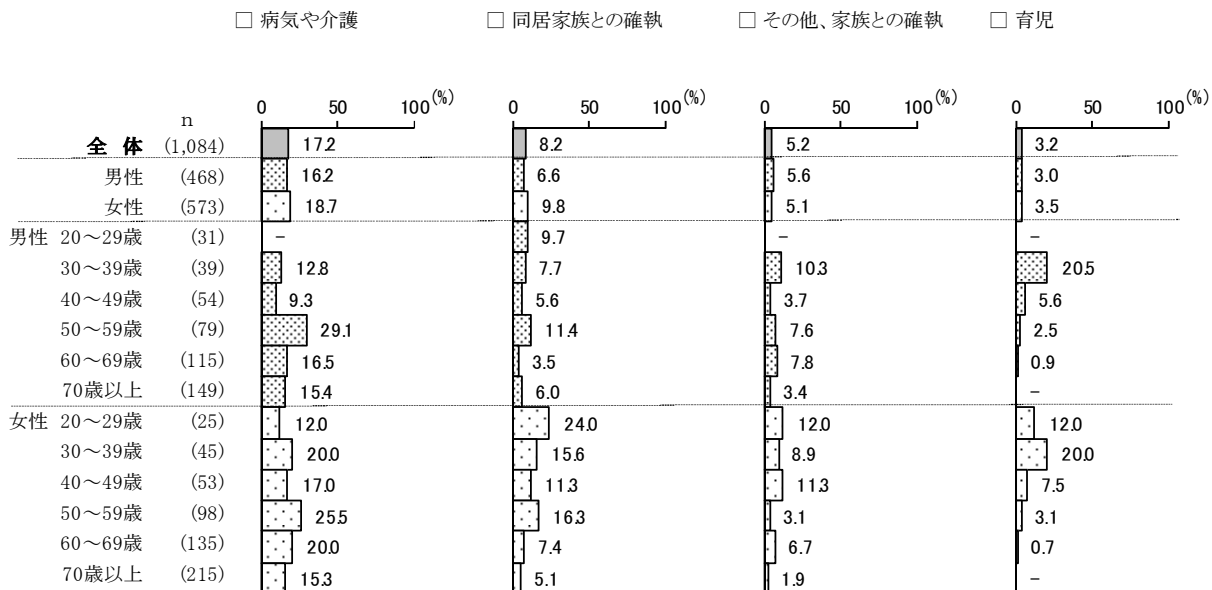
睡眠状態別で見ると、健康な人ほど《解消できている》が増加している。一方、まったくとれていない層では、《解消できていない》が70.6%を占め、他の層より高くなっている。

問36 現在、家族のことで何か悩んでいますか。(〇はあてはまるものすべて)



家族のことで悩むをみると、「病気や介護」が17.2%で最も高く、次いで「同居家族との確執」が8.2%と
なっている。一方、「特にない」は58.1%となっている。

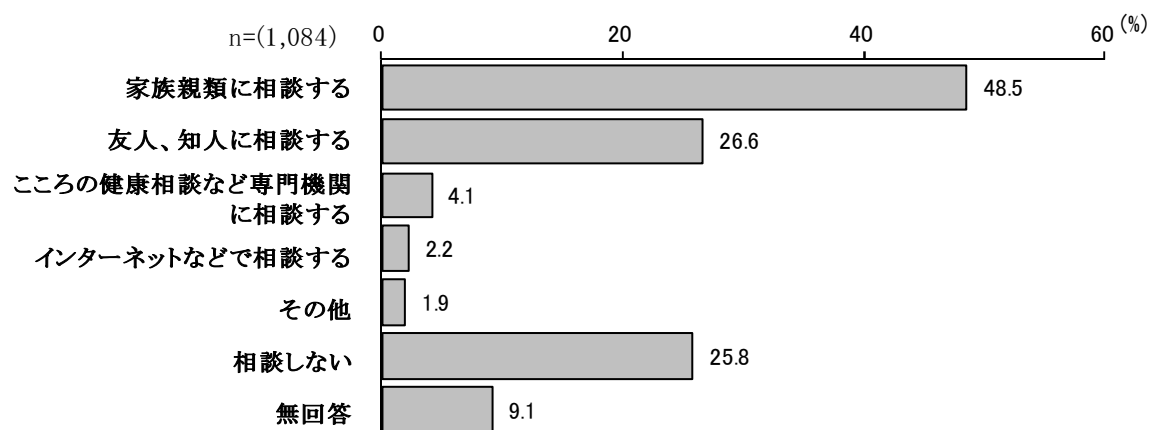
<性別、性・年齢別>



性別でみると、回答傾向に大きな男女差はみられない。

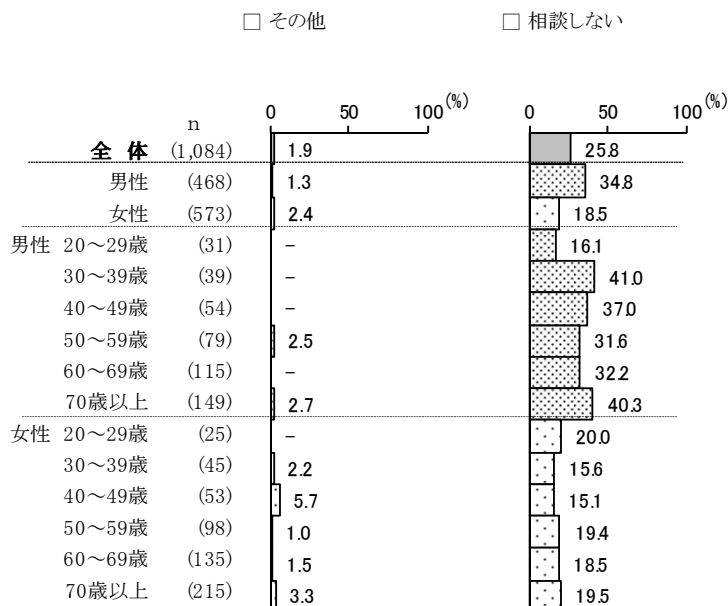
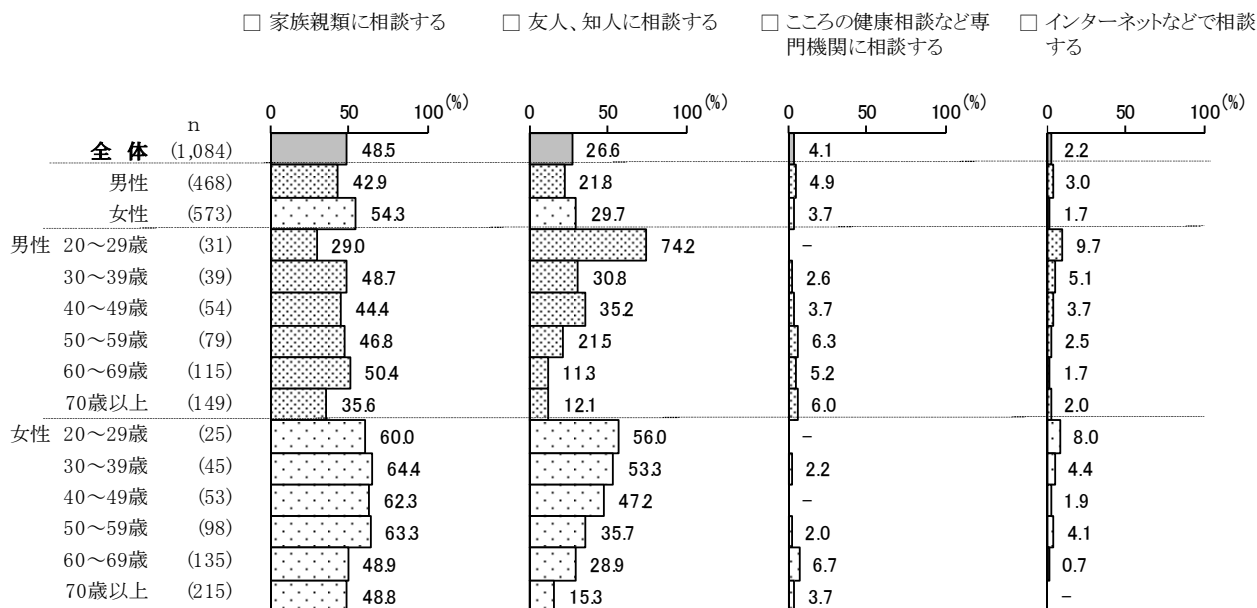
性・年代別でみると、男性では50代で「病気や介護」が29.1%と、他の年代より高くなっている。女性では、30代、50代、60代で「病気や介護」が2割を超えて、他の年代より高くなっている。

問37 悩みを抱えたとき、どこに相談しますか。(〇はあてはまるものすべて)



悩み事の相談先としては、「家族親類に相談する」が48.5%最も高く、次いで「友人、知人に相談する」の26.6%となっている。一方、「相談しない」は25.8%となっている。

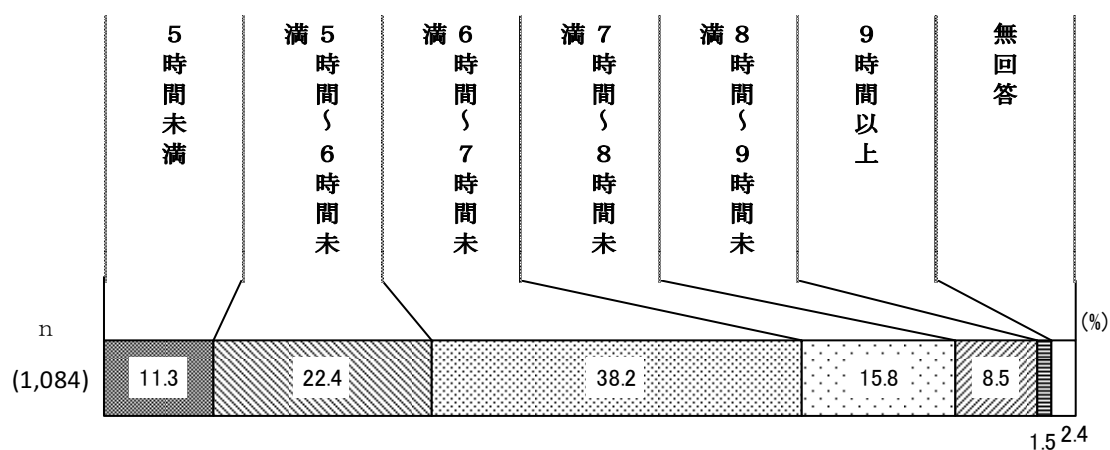
<性別、性・年齢別>



性別で見ると、女性では「家族親類に相談する」が54.3%と、男性（42.9%）より高くなっているほか、「友人、知人に相談する」も29.7%と、男性を上回っている。一方、男性では「相談しない」が34.8%と、女性（18.5%）より高くなっている。

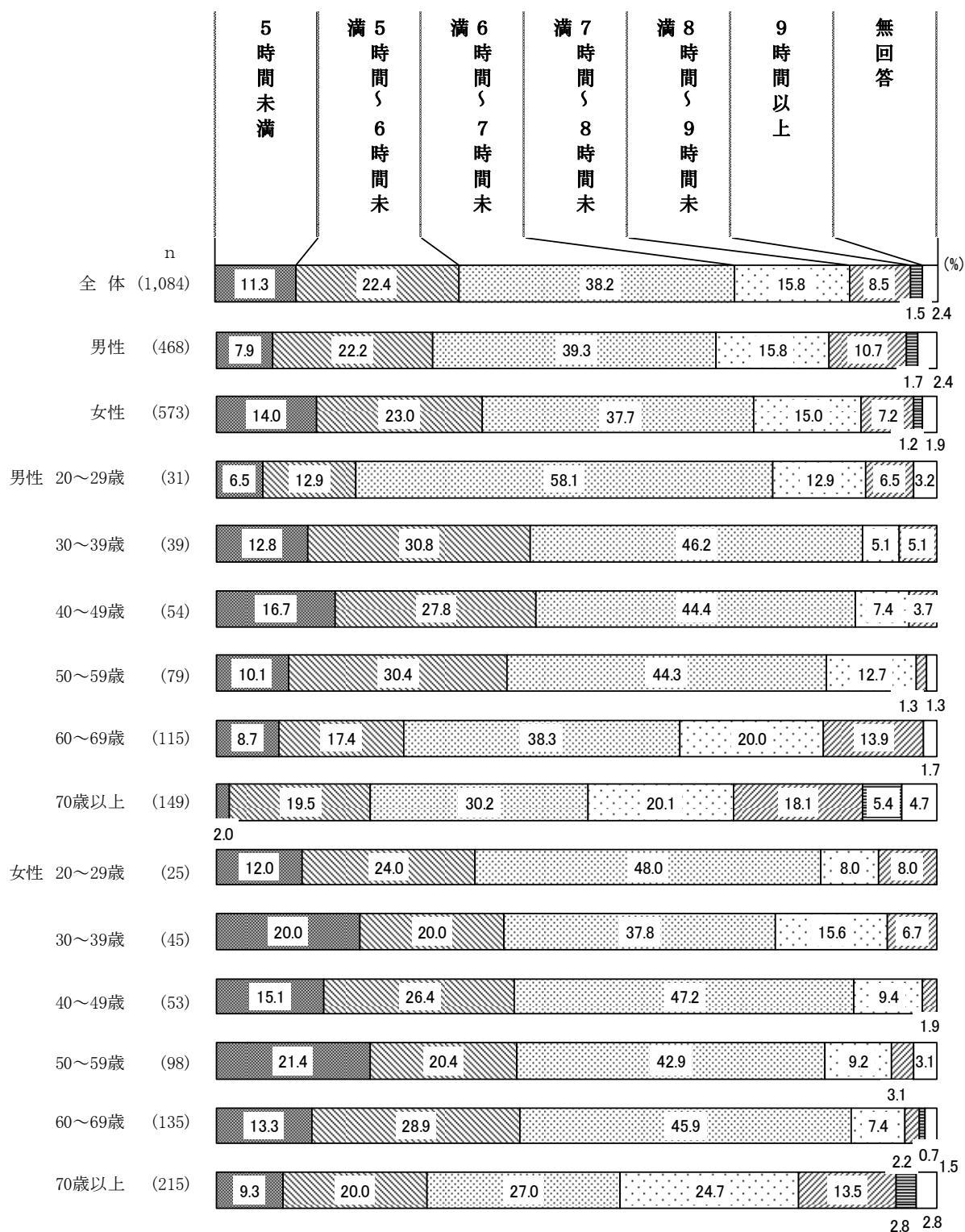
性・年代別で見ると、20代では「友人、知人に相談する」が74.2%と高く、30代から60代では「家族親類に相談する」が4割を超えている。女性では、20代から50代の各年代で「家族親類に相談する」が6割を超えている。また、20代、30代では「友人、知人に相談する」も5割を超えて他の年代より高くなっている。

問38 あなたの1日当たりの、平均的な「睡眠時間」はどれくらいですか。(○は1つだけ)



睡眠時間をみると、「6時間～7時間未満」が38.2%で最も高く、以下「5時間～6時間未満」が22.4%、「7時間から8時間未満」が15.8%となっている。

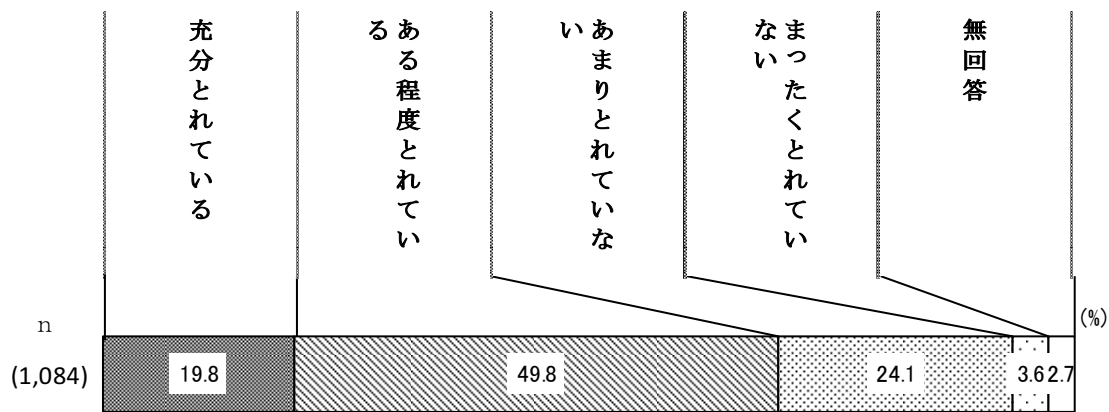
<性別、性・年齢別>



性別で見ると、女性では「5時間未満」が14.0%と、男性（7.9%）よりやや高くなっている。

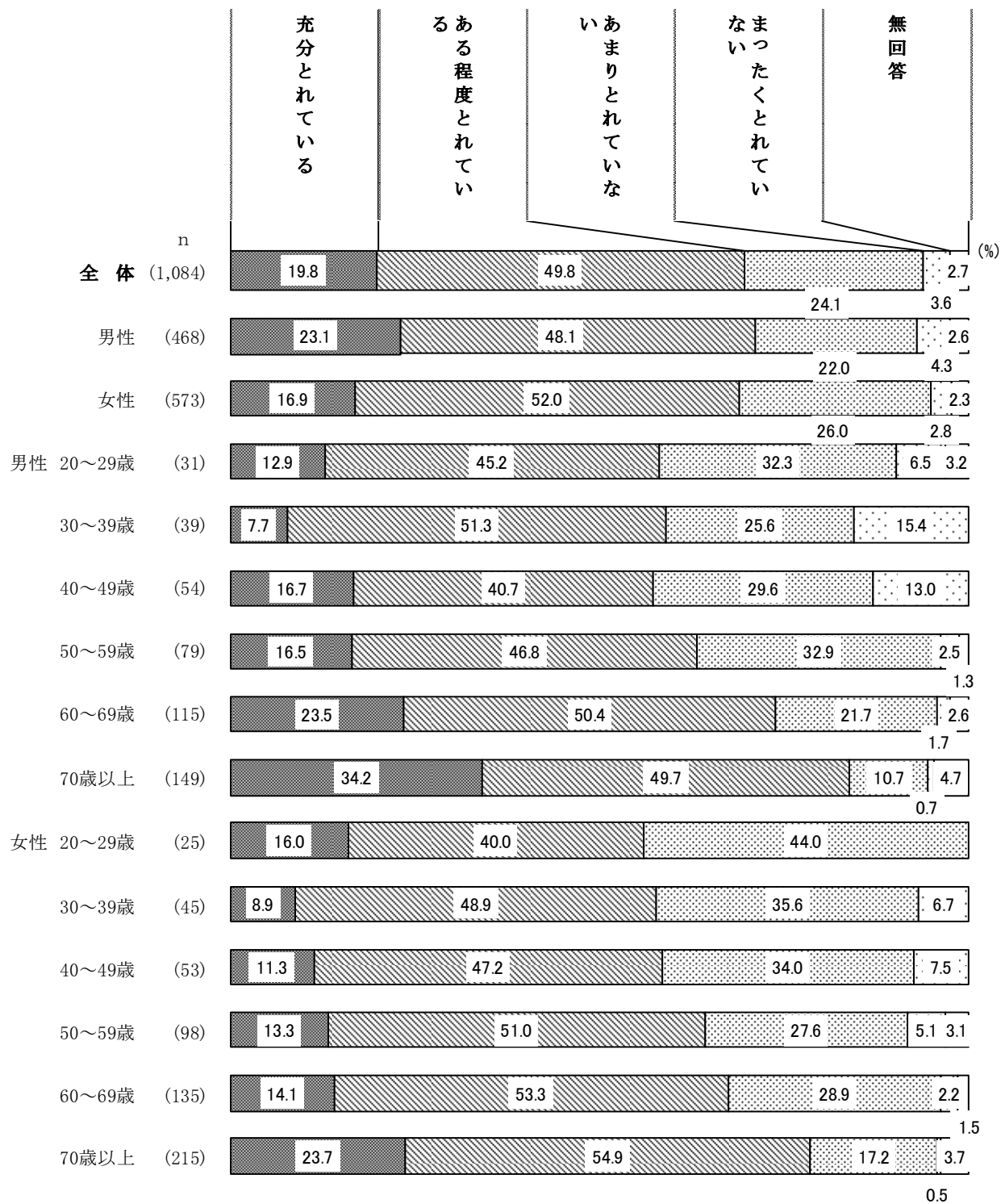
性・年代別で見ると、男性では、20代で「6時間～7時間未満」が58.1%と6割近くを占めているほか、30代から50代でも4割を超えている。女性では、20代、40代から60代で「6時間～7時間未満」が4割を超えている。

問39 あなたは、いつもとっている睡眠で、「休養が充分にとれている」と思いますか。(○は1つだけ)



最近1か月間の睡眠状況を見ると、「充分とれている」が19.8%で、これに「ある程度とれている」の49.8%を合わせると《とれている》は69.6%を占めている。一方、「あまりとれていない」が24.1%、「まったくとれていない」が3.6%となっている。

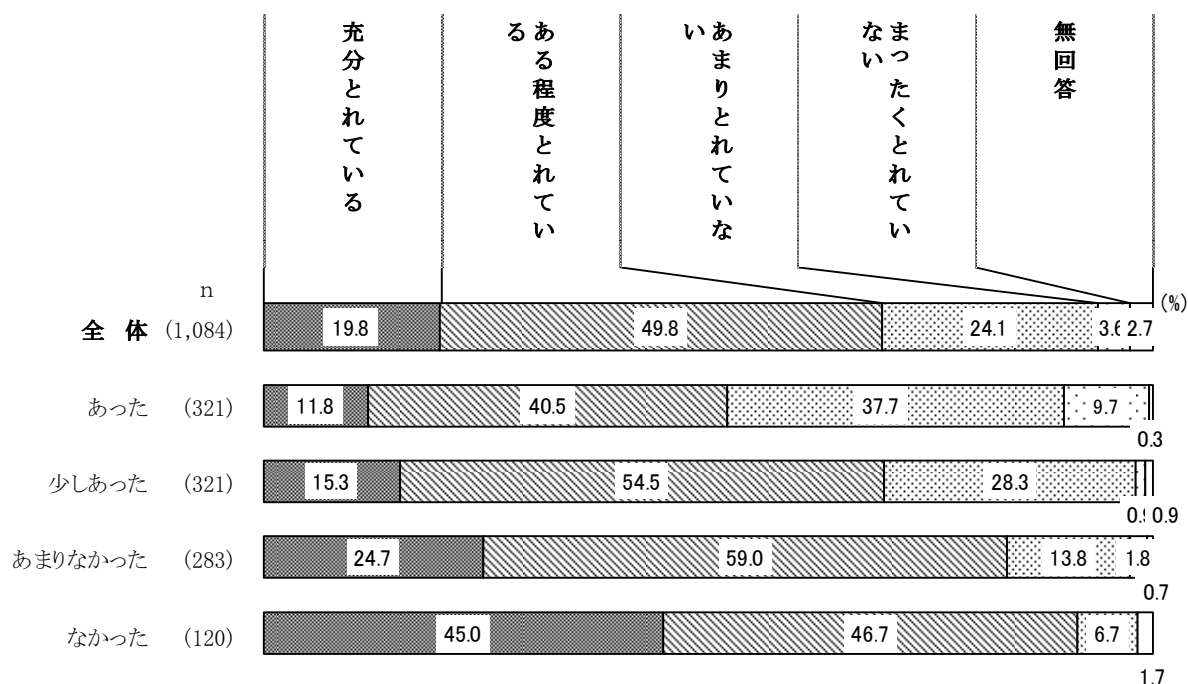
<性別、性・年齢別>



性別で見ると、「とれている」は男性71.2%、女性68.9%となっている。

性・年代別で見ると、男性では、60代、70歳以上で《とれている》が増加する傾向がある。女性でも、60代、70歳以上で《とれている》が他の年代に比べて高くなっている。

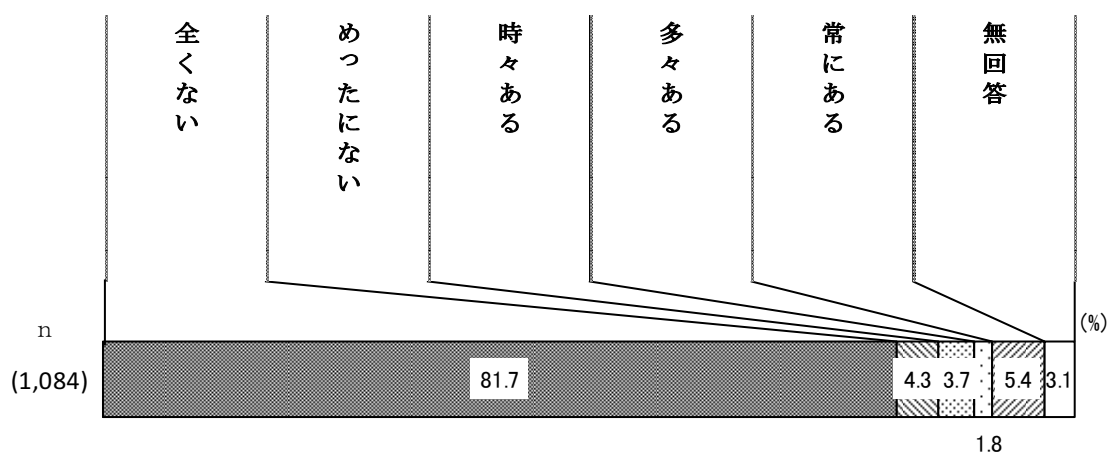
<不安やストレス等の経験別>



最近1か月で不安やストレス等を感じた経験があった人で、睡眠による休養状況が「まったくとれていない」「あまりとれていない」を合わせた、睡眠状況に満足していないという回答割合は約5割を占めている。

問40 よく眠れるようにするため、していることについて伺います。

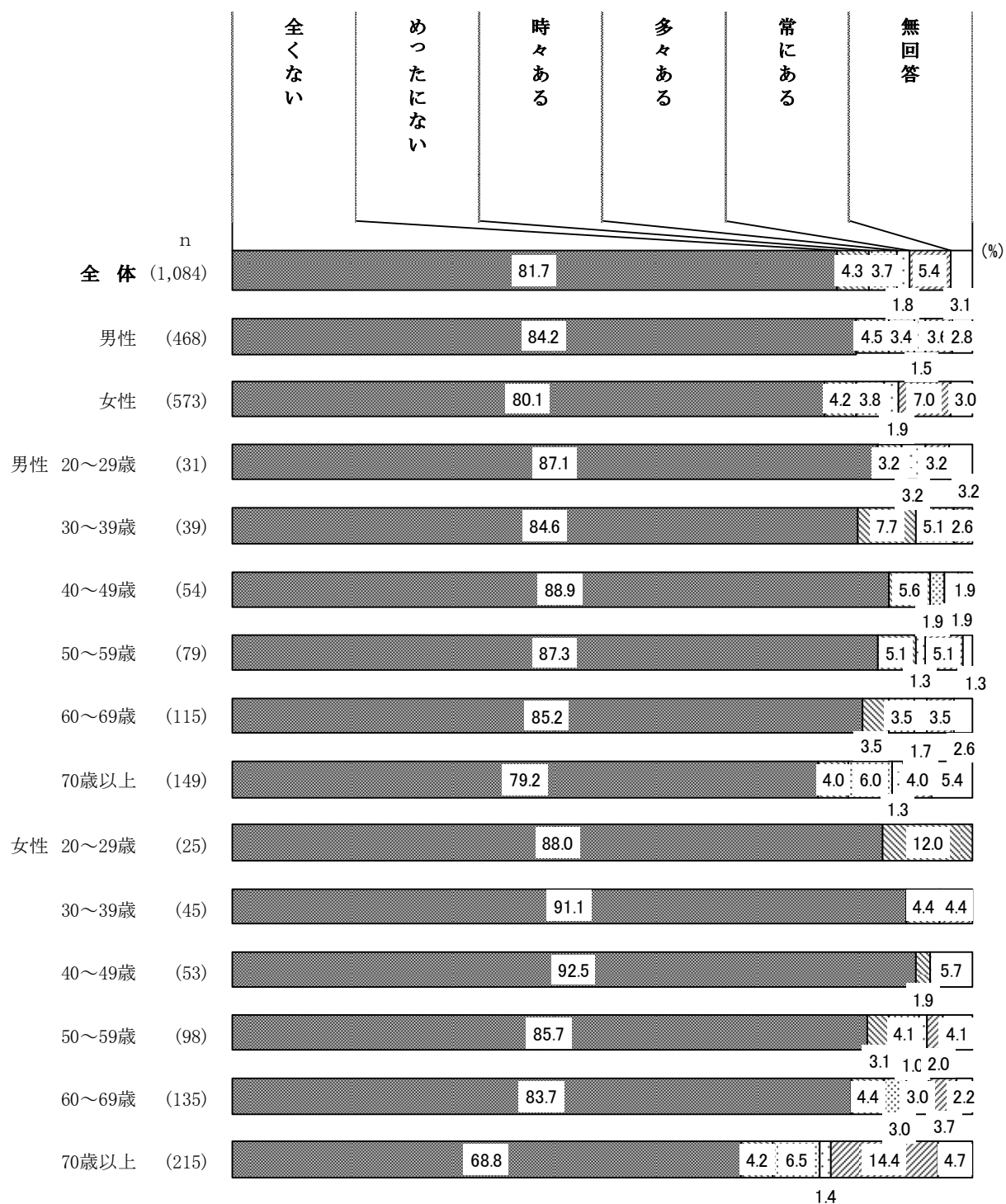
(ア) あなたは、よく眠れるように睡眠導入剤や精神安定剤などを利用しますか。(○は1つだけ)



睡眠導入剤・精神安定剤の利用についてみると、「常にある」が5.4%で、これに「多々ある」の1.8%、「時々ある」の3.7%を合わせると《ある》は10.8%となっている。

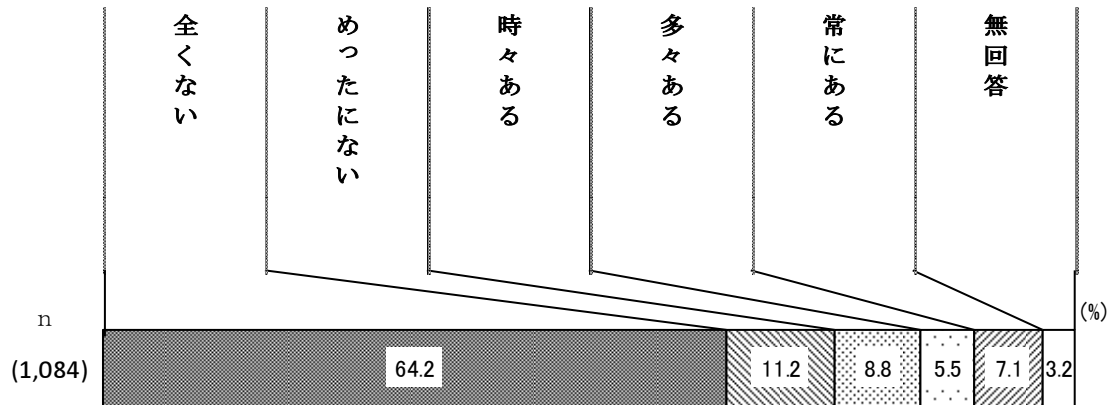
一方、「めったにない」は4.3%、「全くない」は81.7%となっている。

<性別、性・年齢別>



睡眠導入剤・精神安定剤の利用について、性別で見ると、女性では、「常にある」が7.0%と、男性(3.6%)よりやや高くなっている。

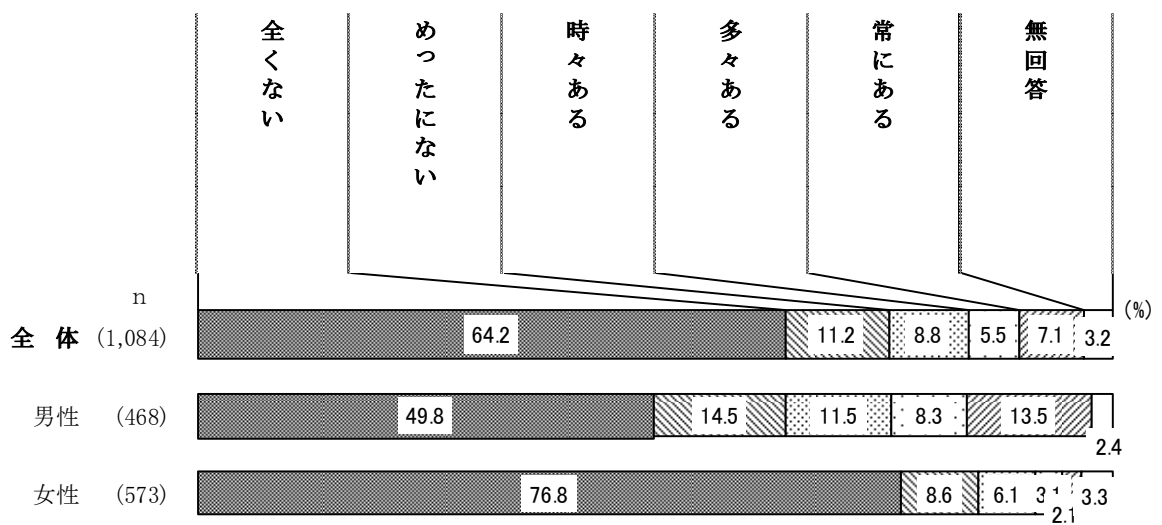
(イ) アルコールを飲むことは、睡眠の質を下げると言われていますが、あなたは眠る前にアルコールを飲むことがありますか。(○は1つだけ)



睡眠前のアルコール摂取についてみると、「常にある」が7.1%で、「多々ある」が5.5%、「時々ある」が8.8%となっている。

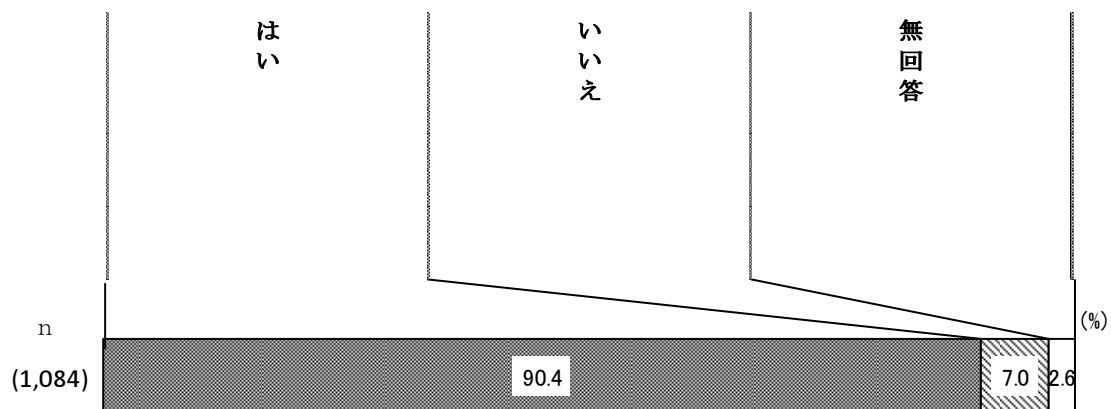
一方、「めったにない」は11.2%、「全くない」は64.2%となっている。

<性別>



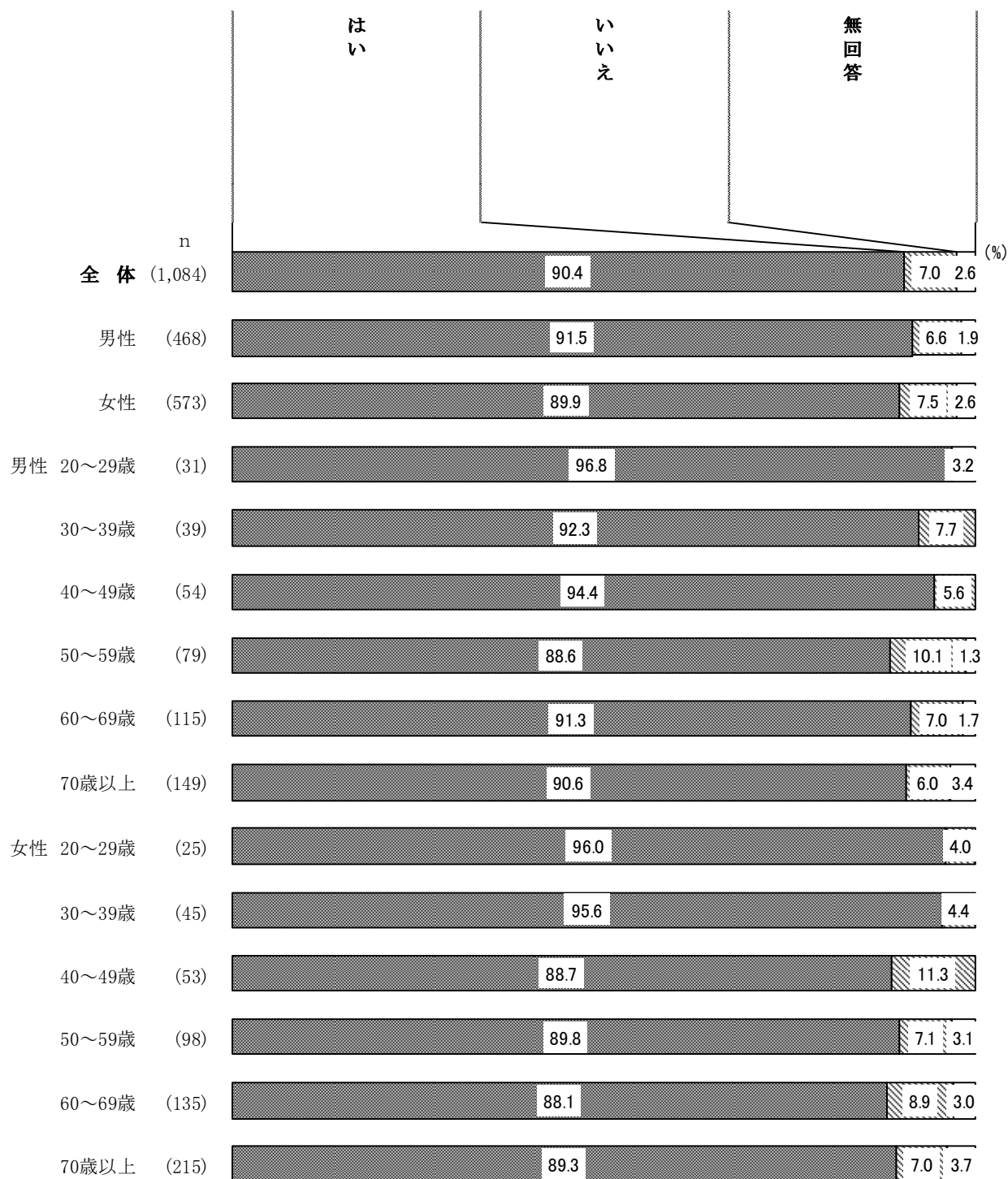
睡眠前のアルコール摂取について性別でみると、男性では「常にある」が13.5%と、女性 (2.1%) より高くなっている。

問41 おいしく食事がとれていますか。(○は1つだけ)



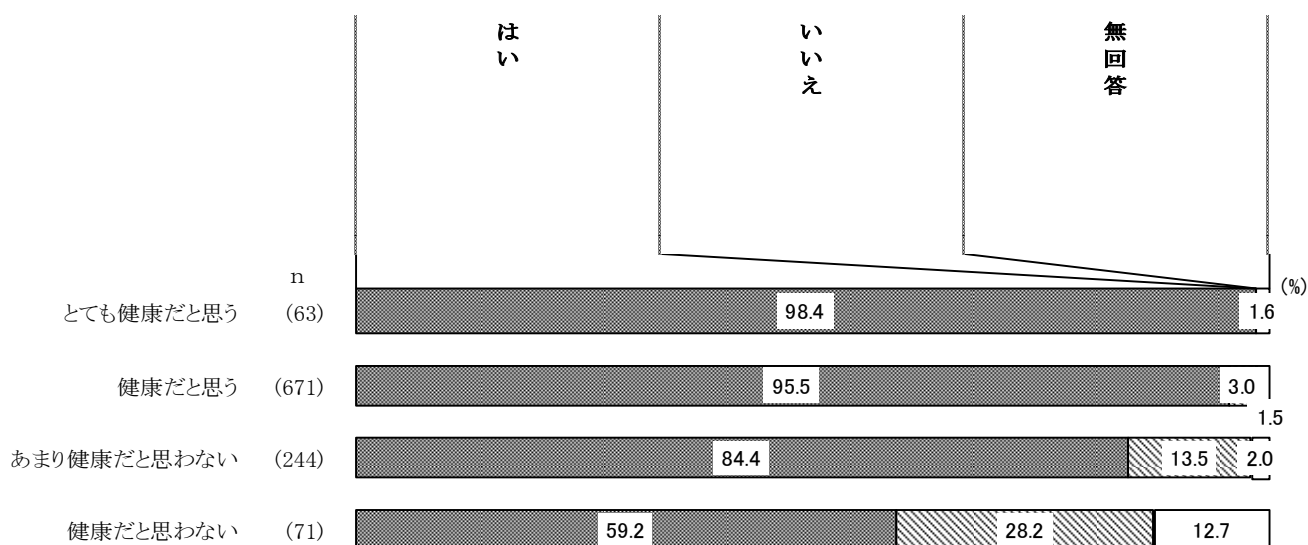
食事をおいしいと感じるかについてみると、「はい」が90.4%、「いいえ」が7.0%となっている。

<性別、性・年齢別>



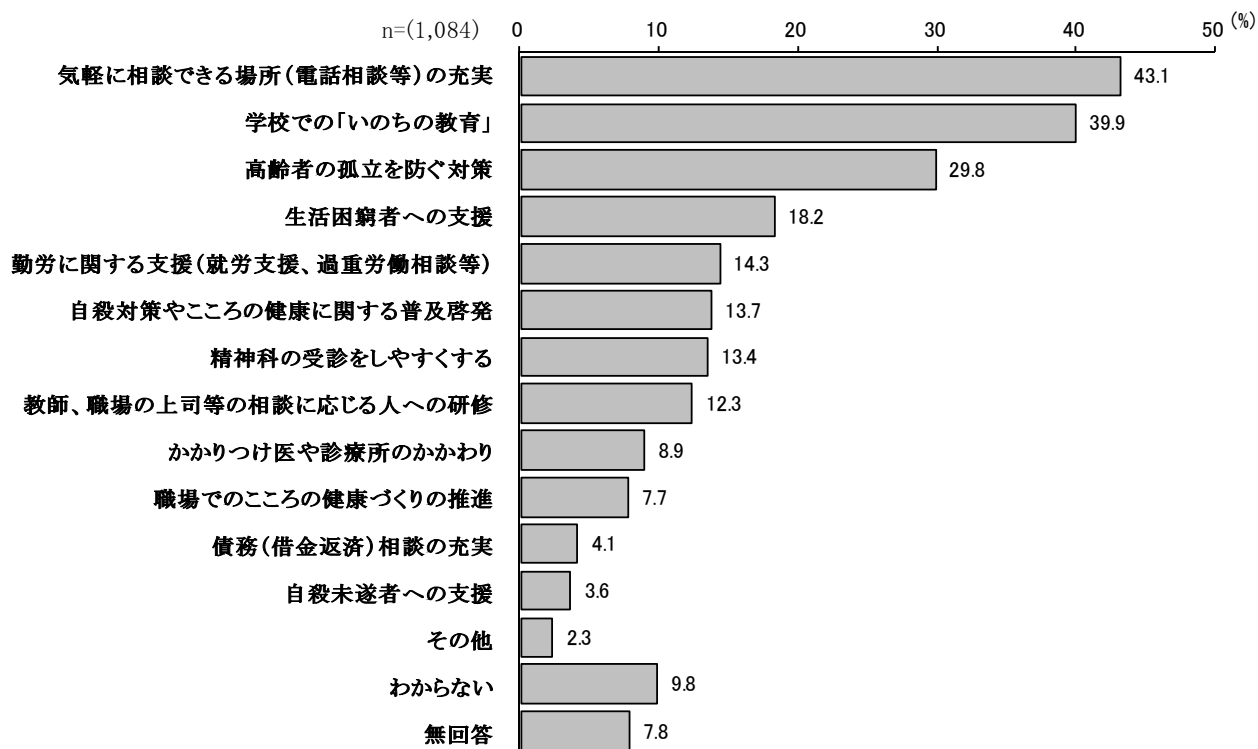
性別で見ると、「はい」は男性91.5%、女性89.9%となっている。
 性・年代別で見ると、男女とも各年代にわたって「はい」が高くなっている。

<健康意識別>



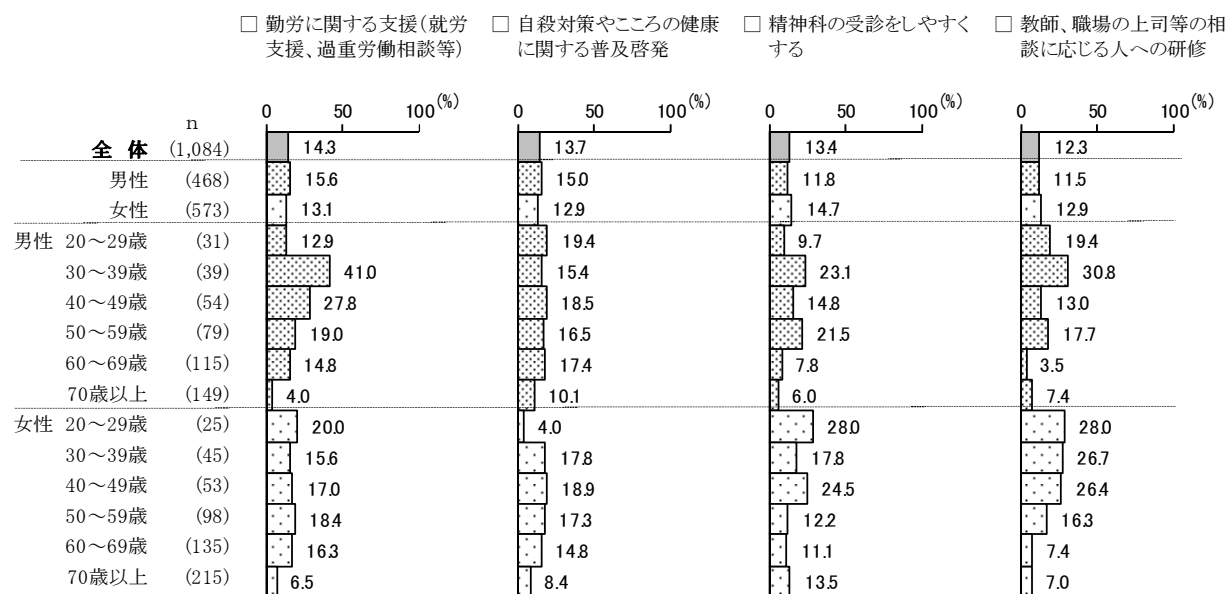
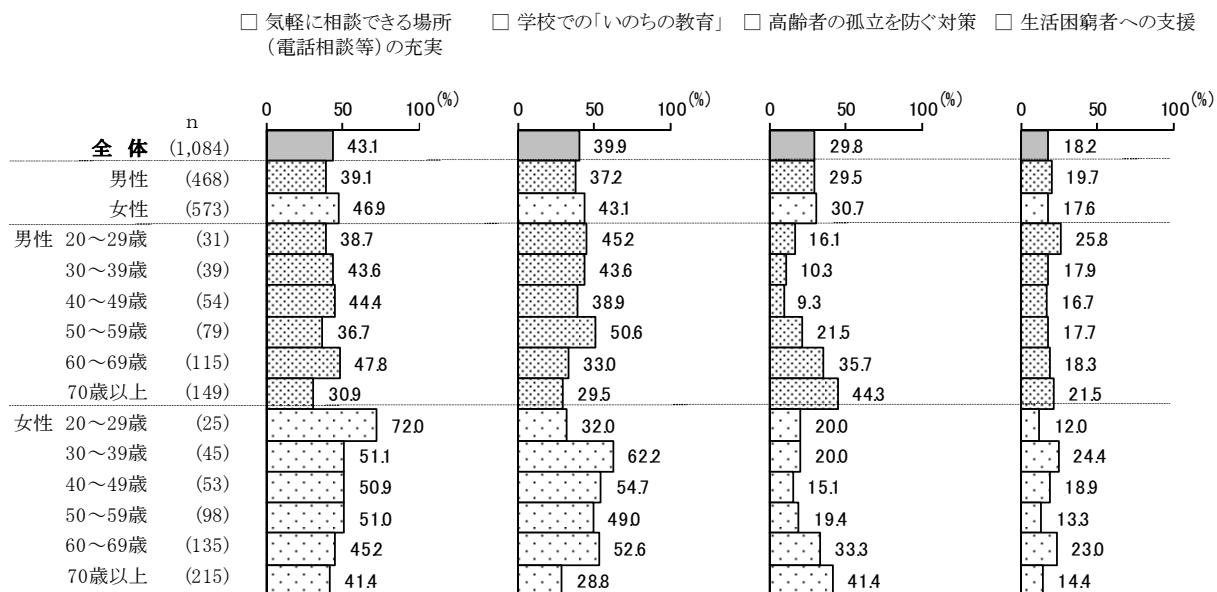
健康意識別でみると、とても健康だと思う、健康だと思う層で「はい」が9割を超えている。一方、健康だと思わない層では「はい」が59.2%と、他の層より低く、「いいえ」が28.2%と3割近くを占めている。

問42 自殺対策としてどのような取り組みが大切だと思いますか。(〇は特に大切だと思うもの3つまで)



自殺対策として必要な取り組みについてみると、「気軽に相談できる場所(電話相談等)の充実」が43.1%で最も高く、以下「学校での『いのちの教育』」が39.9%、「高齢者の孤立を防ぐ対策」が29.8%、「生活困窮者への支援」が18.2%となっている。

<性別、性・年齢別>



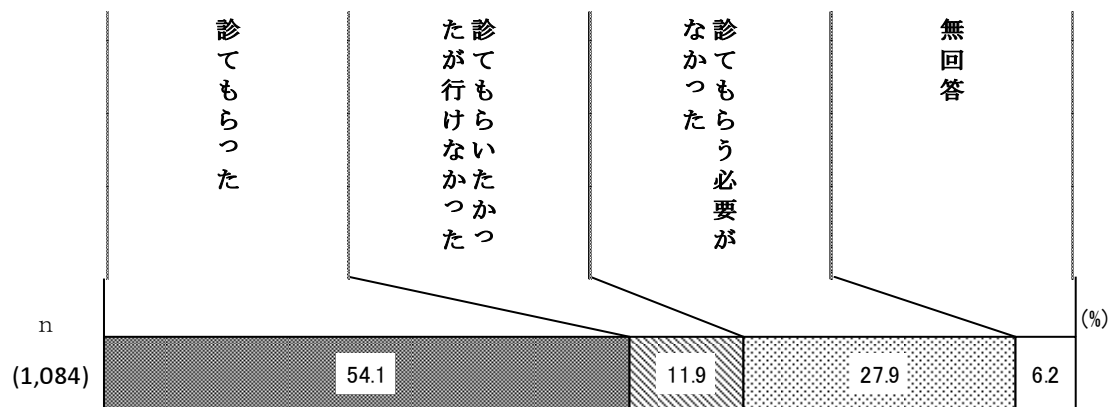
性別で見ると、女性では「気軽に相談できる場所（電話相談等）の充実」が46.9%と、男性（39.1%）より高くなっているほか、「学校での『いのちの教育』」についても43.1%と男性を上回っている。

性・年代別で見ると、男性では、30代、40代、60代で「気軽に相談できる場所（電話相談等）の充実」が4割を超え、他の年代より高くなっている。50代では「学校での『いのちの教育』」が50.6%と高くなっている。

女性では、20代で「気軽に相談できる場所（電話相談等）の充実」が72.0%を占めているほか、30代から50代でも5割を超えている。また、30代では「学校での『いのちの教育』」が62.2%と、他の年代より高くなっている。

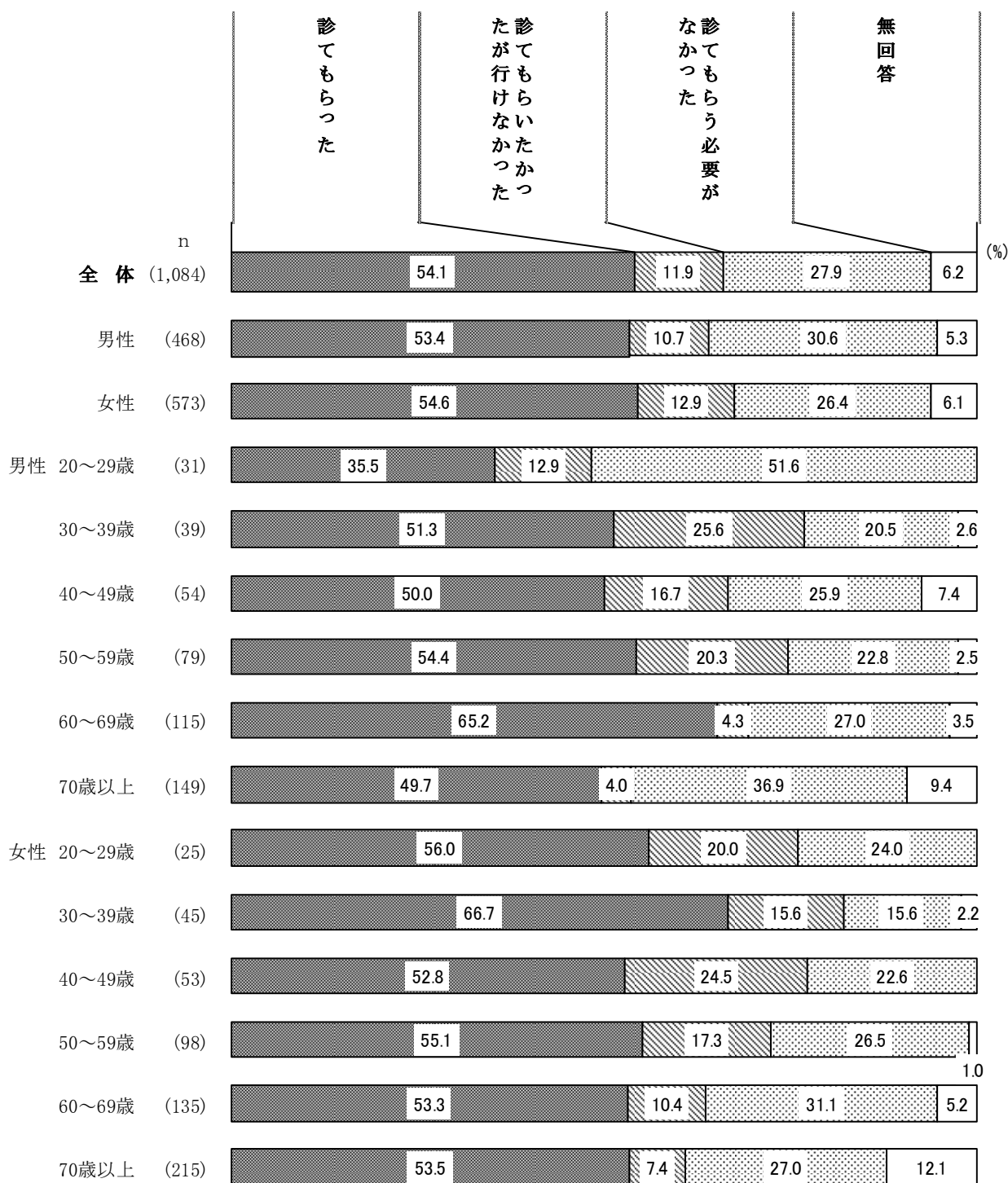
歯の健康について

問43 この1年間に歯科医に診てもらったことはありますか。(〇は1つだけ)



最近1年間で 歯科で「診てもらった」が54.1%を占めている。一方、「診てもらいたかったが行けなかった」が11.9%となっている。

<性別、性・年齢別>



性別で見ると、回答傾向に大きな男女差はみられない。

性・年代別で見ると、男性では、60代で「診てもらった」が65.2%を占めているほか、30代から50代でも5割を超えている。一方、30代、50代で「診てもらいたかったが、行けなかった」が、いずれも2割を超えて他の年代より高くなっている。

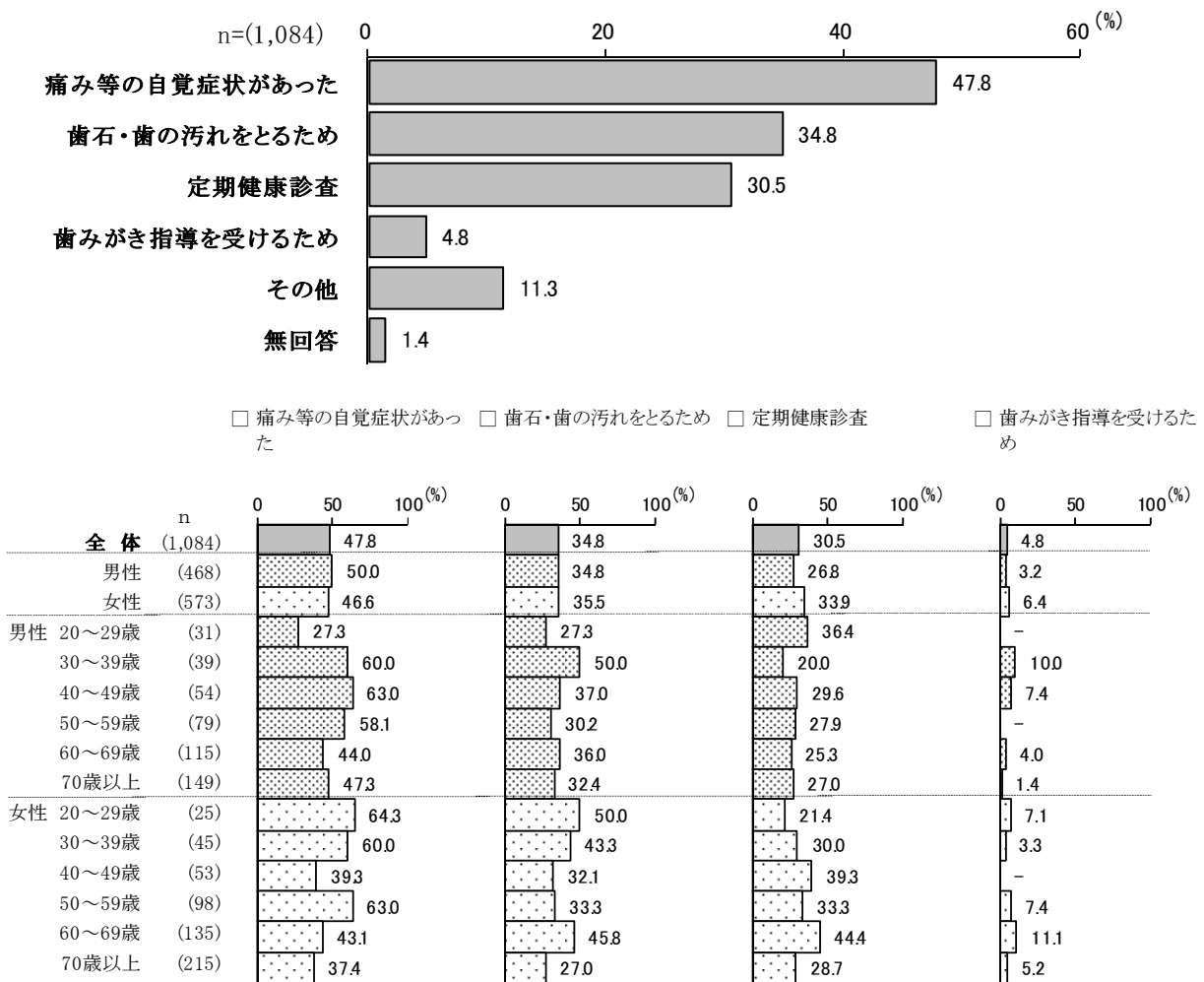
女性では、30代で「診てもらった」が66.7%を占めているほか、他の年代でも5割を超えている。一方、40代では「診てもらいたかったが、行けなかった」が24.5%と高くなっている。

【問43で「1 診てもらった」とお答えの方に】

問43-1 診てもらった目的は何ですか。(〇はあてはまるものすべて)

最近1年間で 歯科で「診てもらった」という人について、その目的をみると、「痛み等の自覚症状があった」が47.8%で最も高く、以下「歯石・歯の汚れをとるため」が34.8%、「定期健康診査」が30.5%となっている。

<性別、性・年齢別>

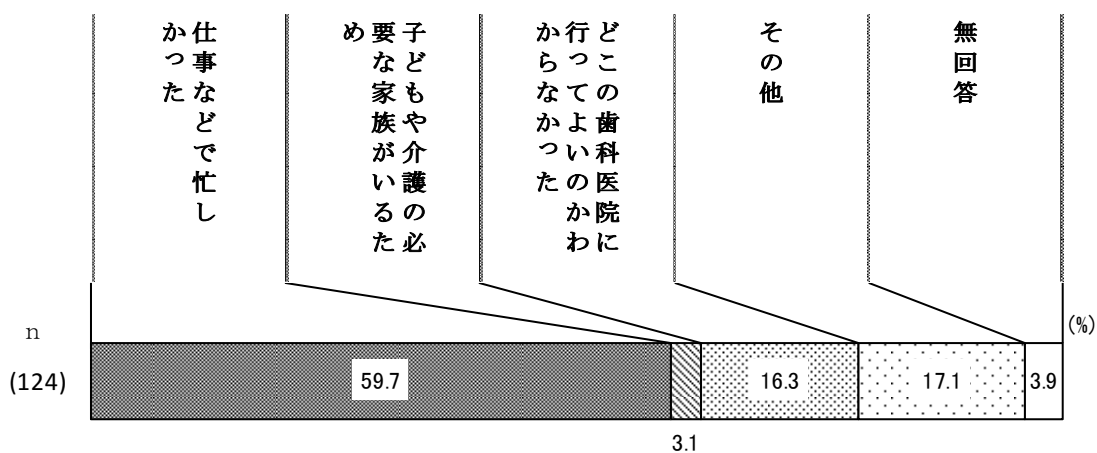


性別で見ると、男性では「痛みなどの自覚症状があった」が50.0%と、女性(46.6%)より高くなっている。一方、女性では「定期健康診査」が33.9%と、男性(26.8%)を上回っている。

性・年代別で見ると、男性では、30代から50代で「痛みなどの自覚症状があった」が6割前後と他の年代より高くなっている。女性では、20代、30代、50代で「痛みなどの自覚症状があった」が6割を超えている。また、60代では「定期健康診査」が44.4%と高くなっている。

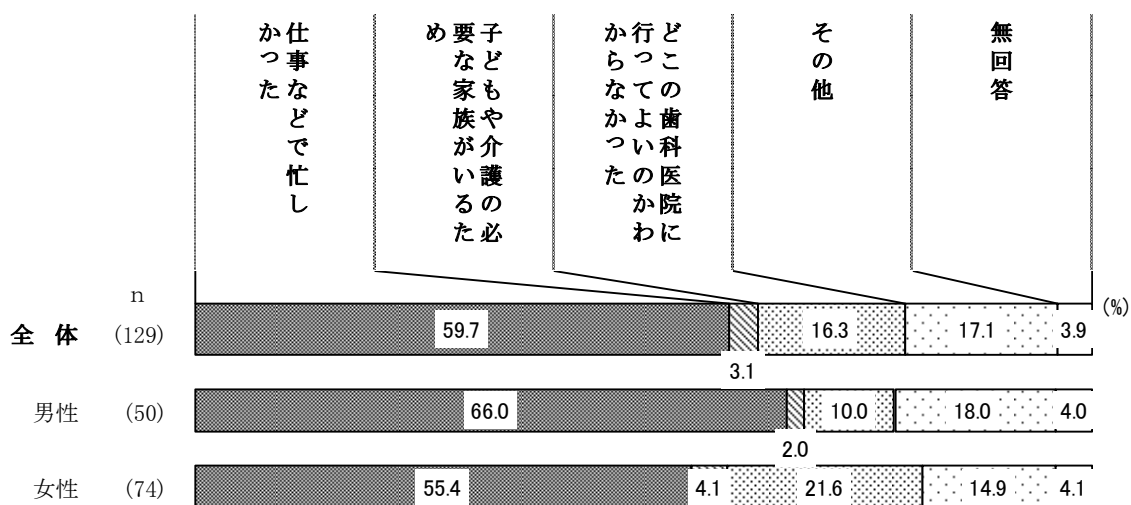
【問43で「2 診てもらいたかったが行けなかった」とお答えの方に】

問43-2 診てもらいたかったが行けなかった理由は何ですか。(〇は1つだけ)



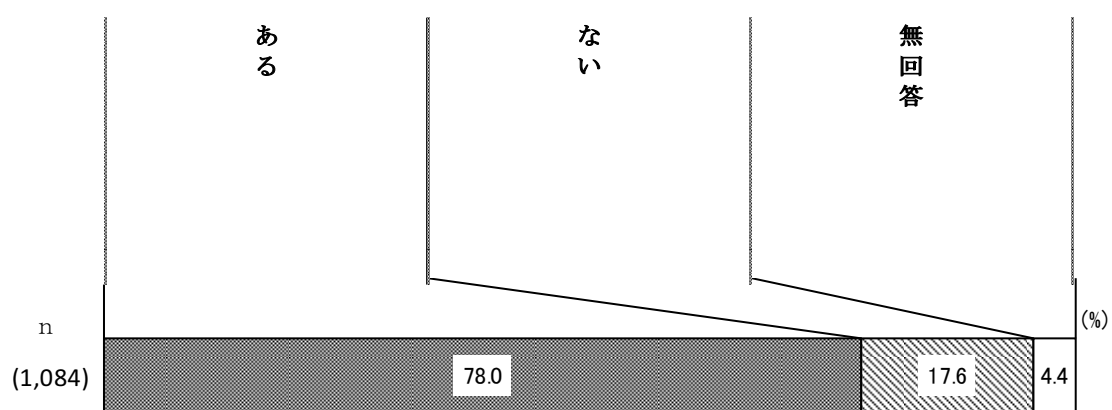
歯科に「診てもらいたかったが行けなかった」という人について、その理由をみると、「仕事などで忙しかった」が59.7%で最も高くなっている。

<性別>



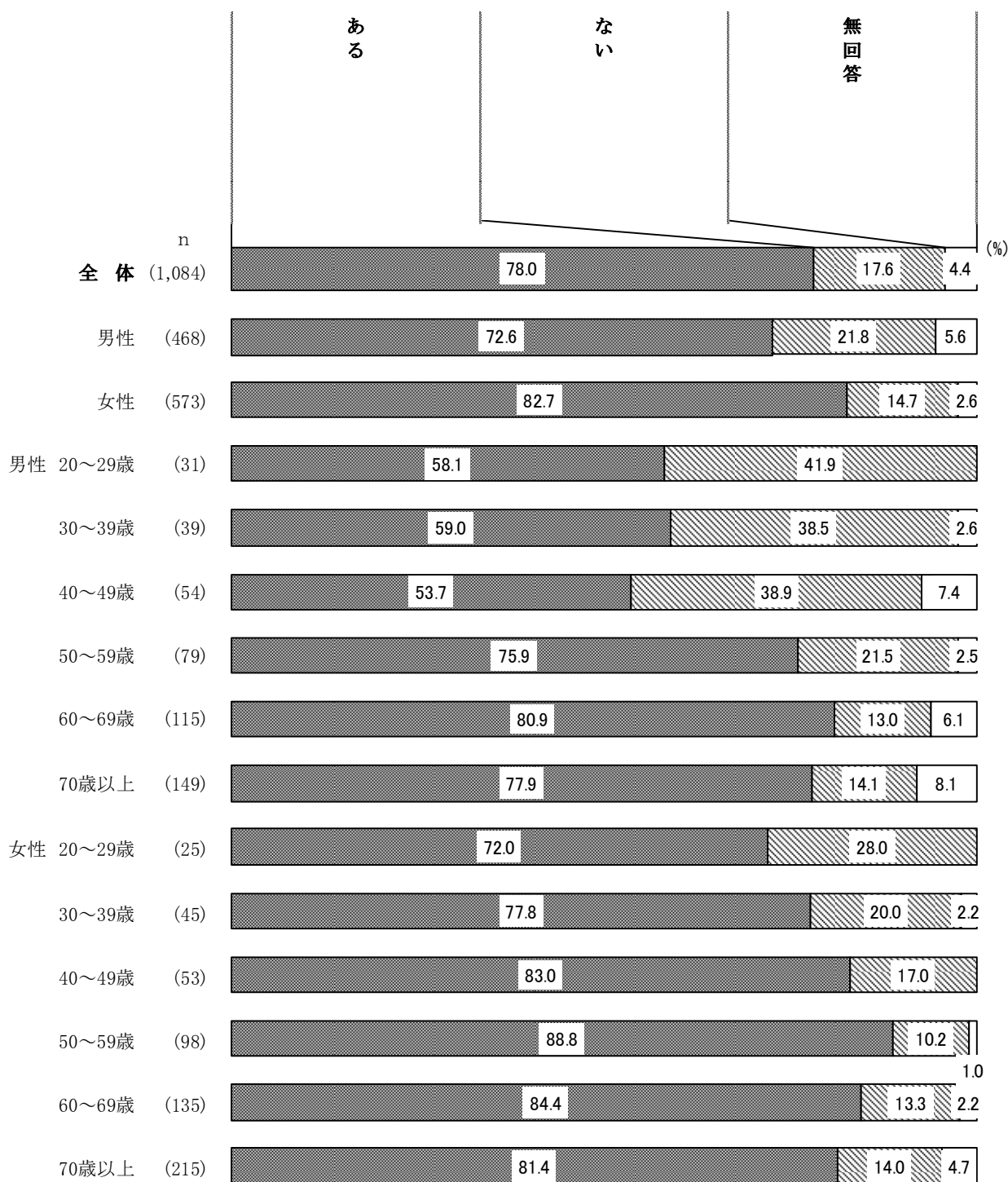
性別でみると、男性では「仕事などで忙しかった」が66.0%と、女性 (55.4%) より高くなっている。

問44 かかりつけの歯科医院はありますか。(○は1つだけ)



かかりつけ歯科医が「ある」が78.0%、「ない」が17.6%となっている。

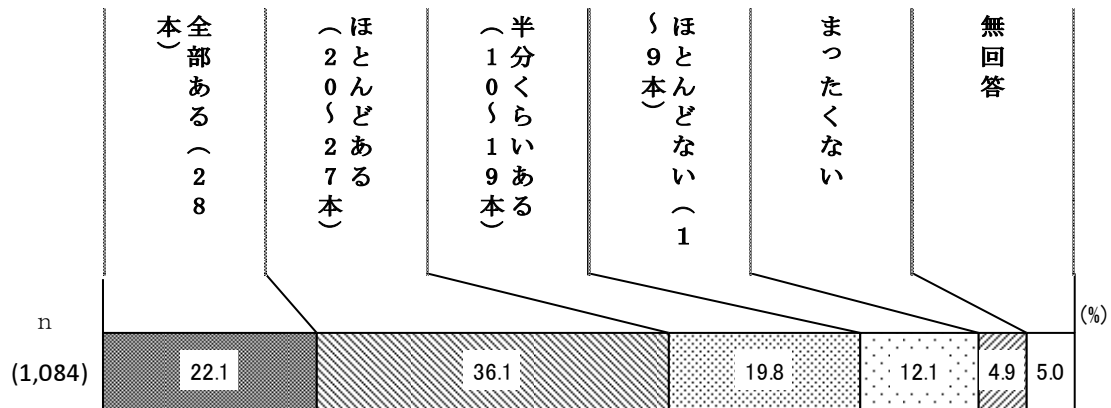
<性別、性・年齢別>



性別で見ると、女性では「ある」が82.7%と、男性(72.6%)より高くなっている。

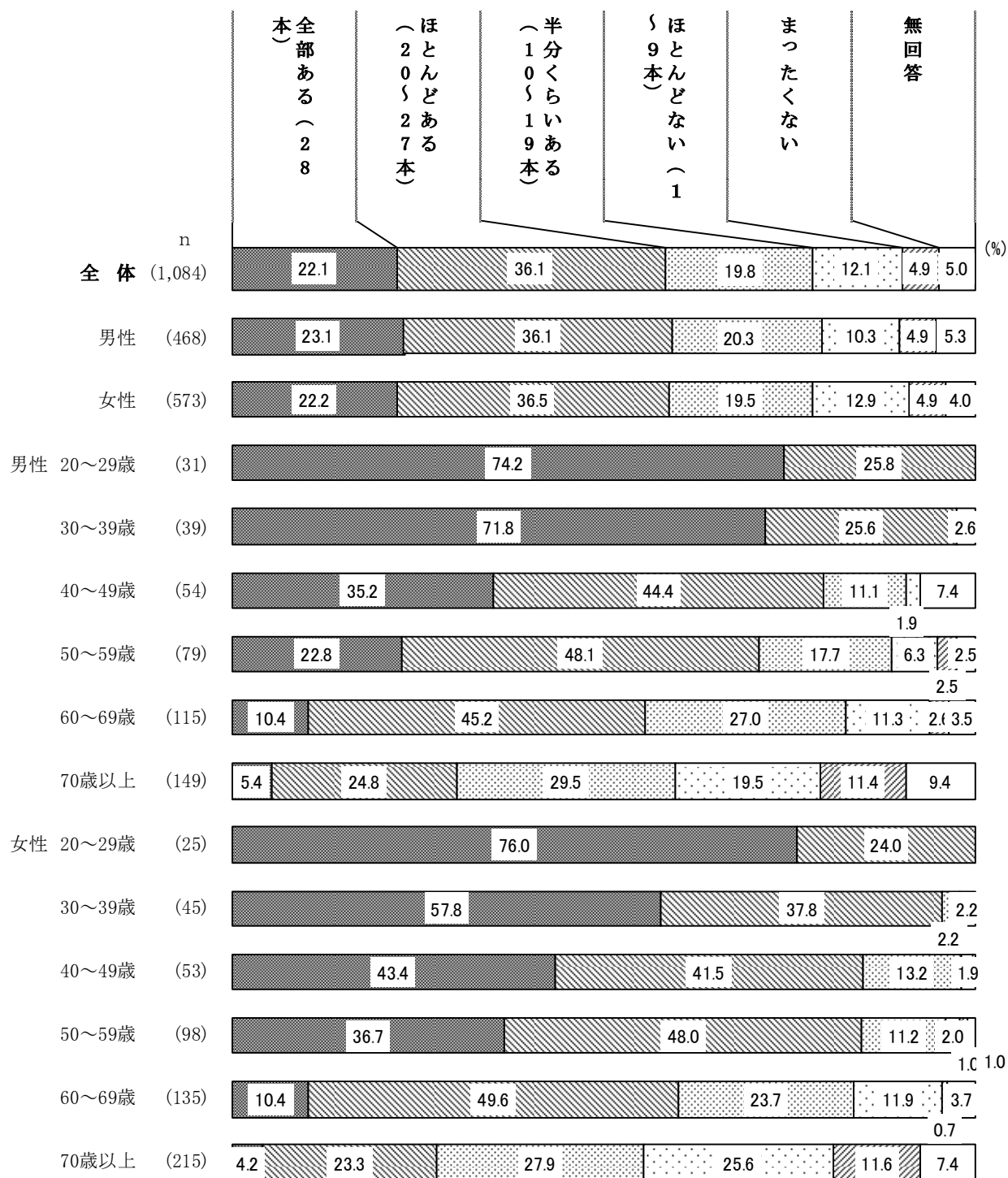
性・年代別で見ると、男性では、50代から70歳以上で「ある」が7割台半ば以上となっている。女性では、40代から70歳以上の各年代で「ある」が8割を超えている。

問45 現在、歯は何本ありますか。(親知らずは含めません。差し歯は含めます。)(〇は1つだけ)



歯の本数を見ると、「ほとんどある (20~27本)」が36.1%で最も高く、以下「全部ある (28本)」が22.1%、「半分くらいある (10~19本)」が19.8%となっている。

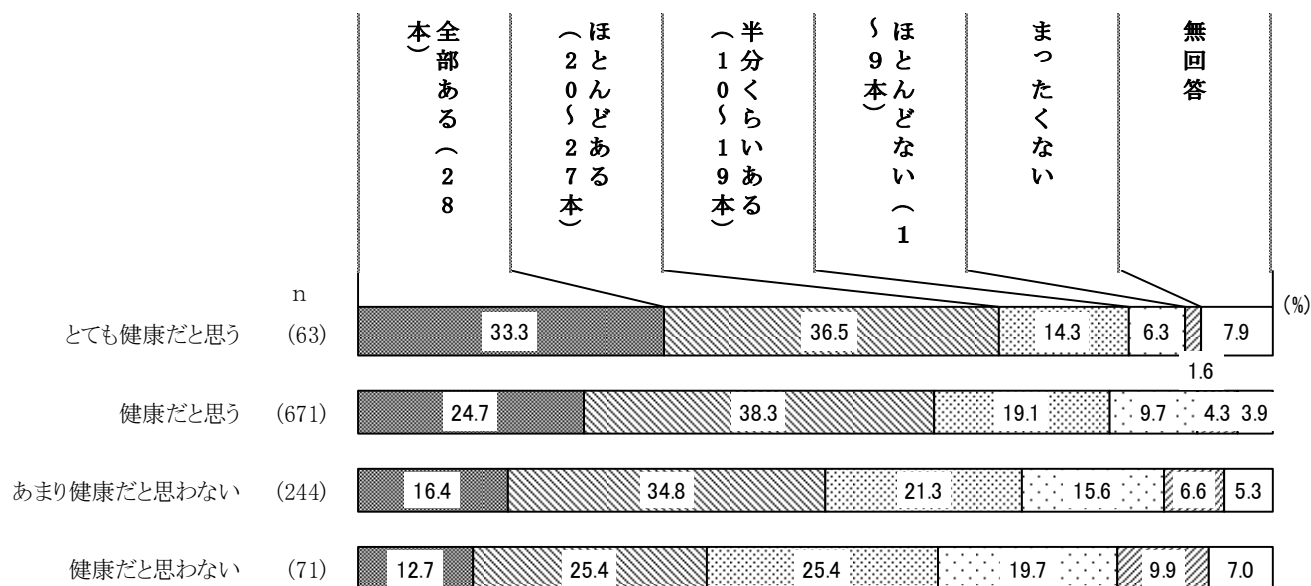
<性別、性・年齢別>



性別で見ると、回答傾向に大きな男女差はみられない。

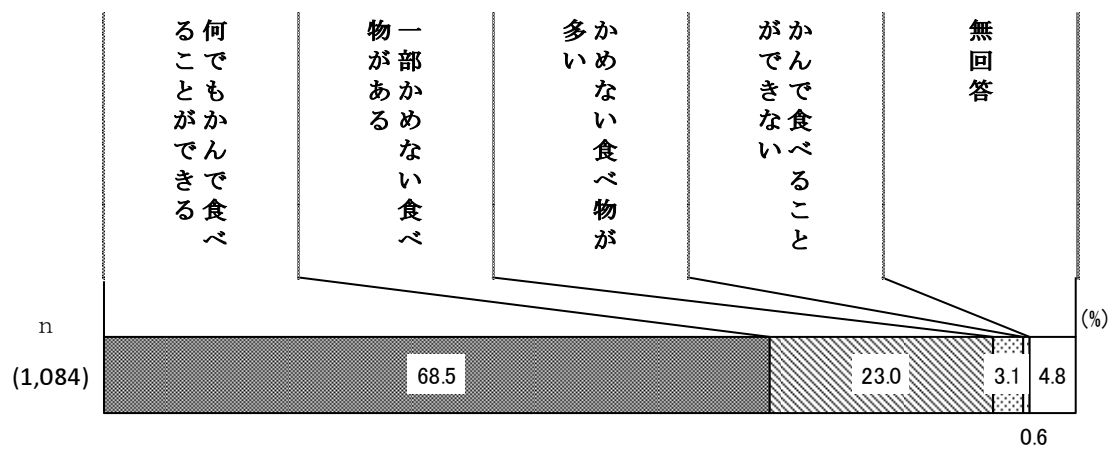
性・年代別で見ると、男性では、20代、30代で「全部ある (28本)」が7割を超えているが、加齢とともに減少し、70歳以上では5.4%となっている。女性は20代で「全部ある (28本)」が76.0%を占めているが、加齢とともに減少し、70歳以上では4.2%となっている

<健康意識別>



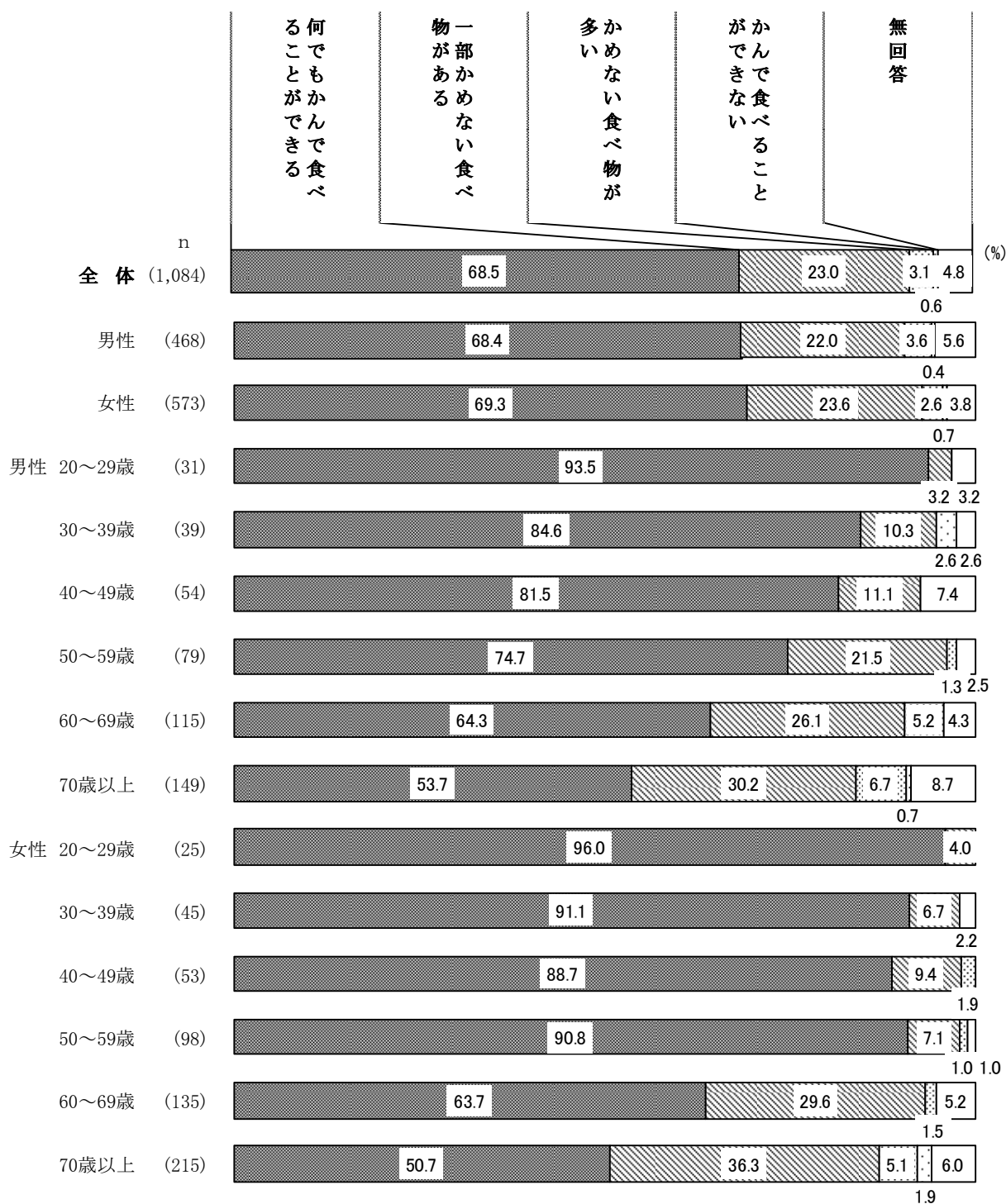
健康意識別でみると、健康な人ほど「全部ある (28本)」は増加し、とても健康だと思う層では33.3%となっている。

問46 あなたは、ものをかんで食べる時、どのような状態ですか。(○は1つだけ)



咀嚼の状況を見ると、「何でもかんで食べることができる」が68.5%で最も高く、次いで「一部かめない食べ物がある」が23.0%となっている。

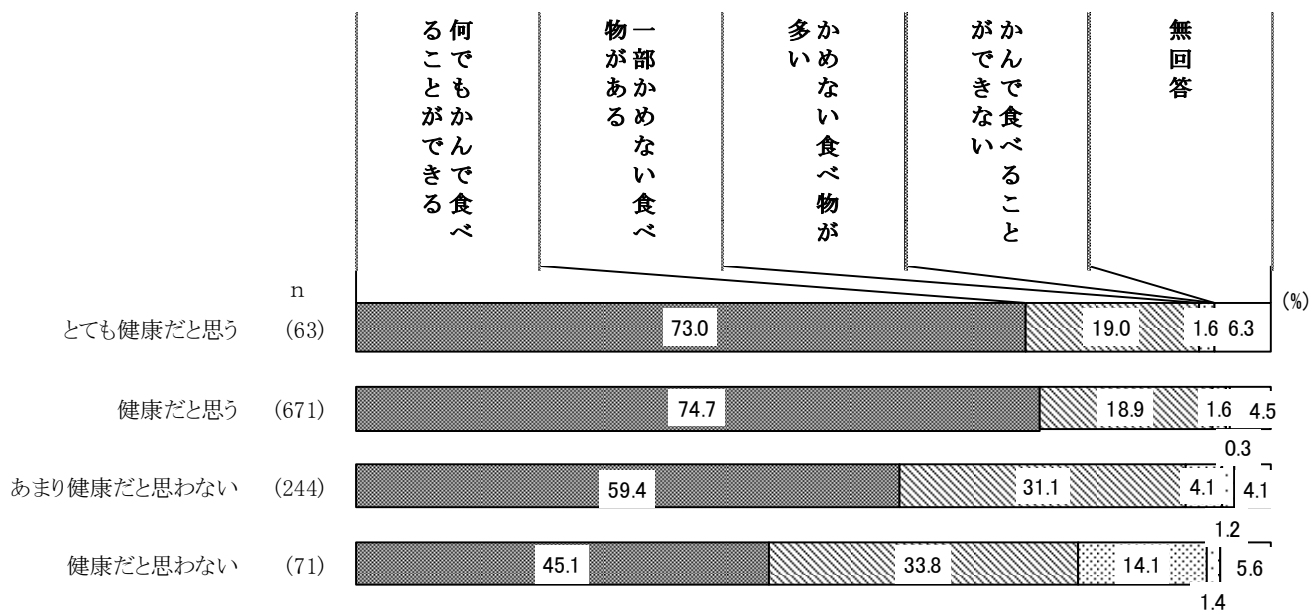
<性別、性・年齢別>



性別で見ると、回答傾向に大きな男女差はみられない。

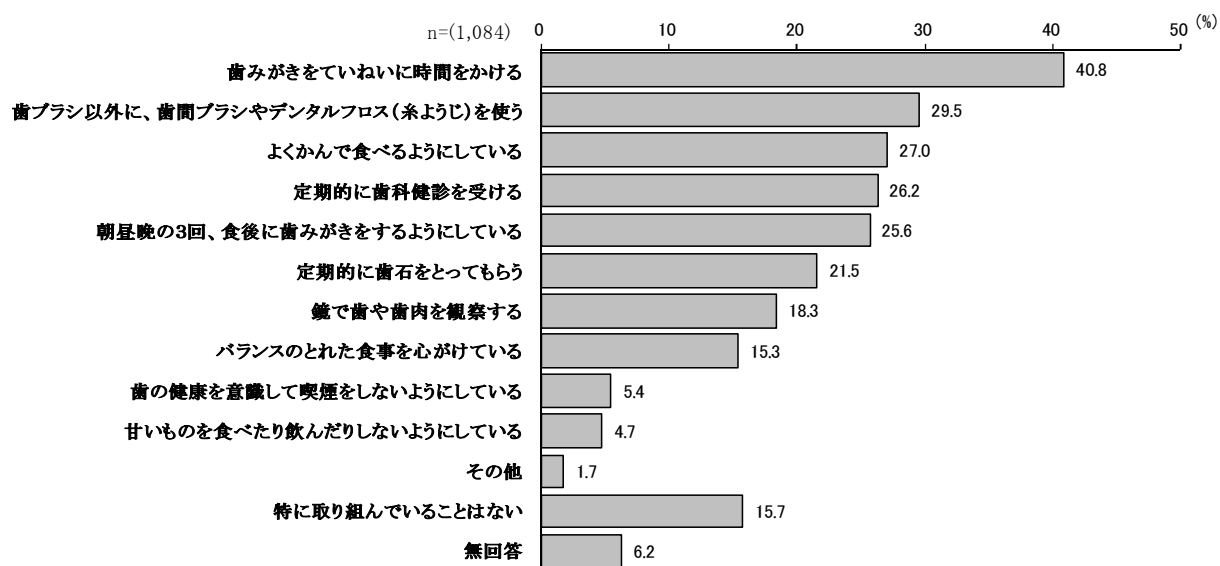
性・年代別で見ると、男性では、20代では「何でもかんで食べることができる」が93.5%を占めているが、加齢とともに減少し、70歳以上では53.7%となっている。女性でも、20代、30代では、「何でもかんで食べることができる」が9割を超えているが、加齢とともに減少し、70歳以上では50.7%となっている。

<健康意識別>



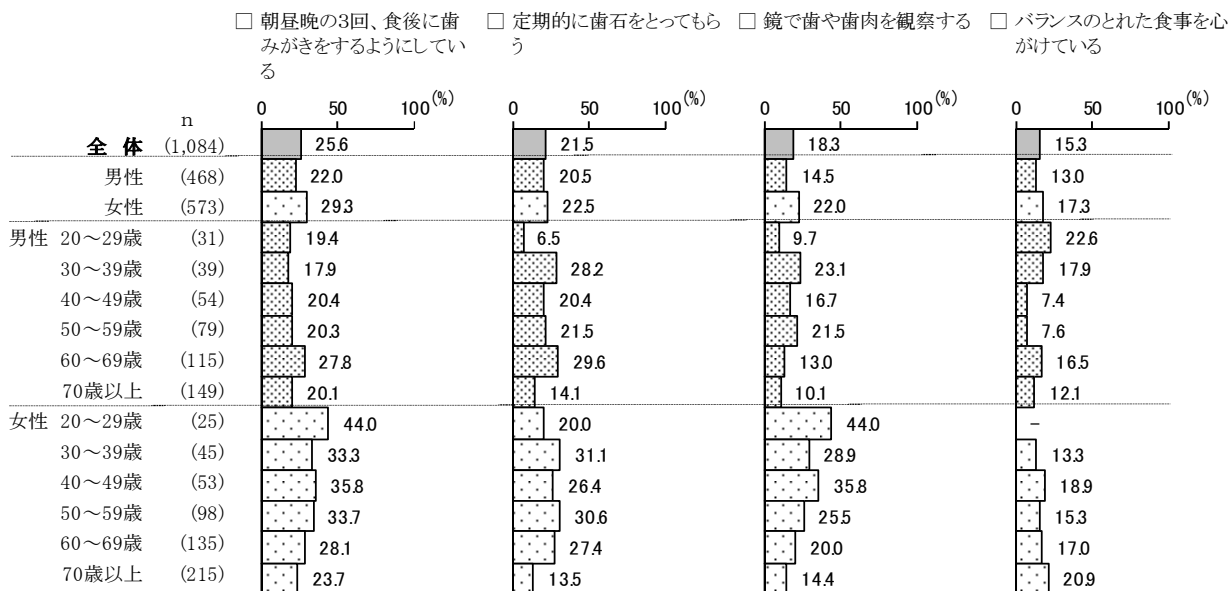
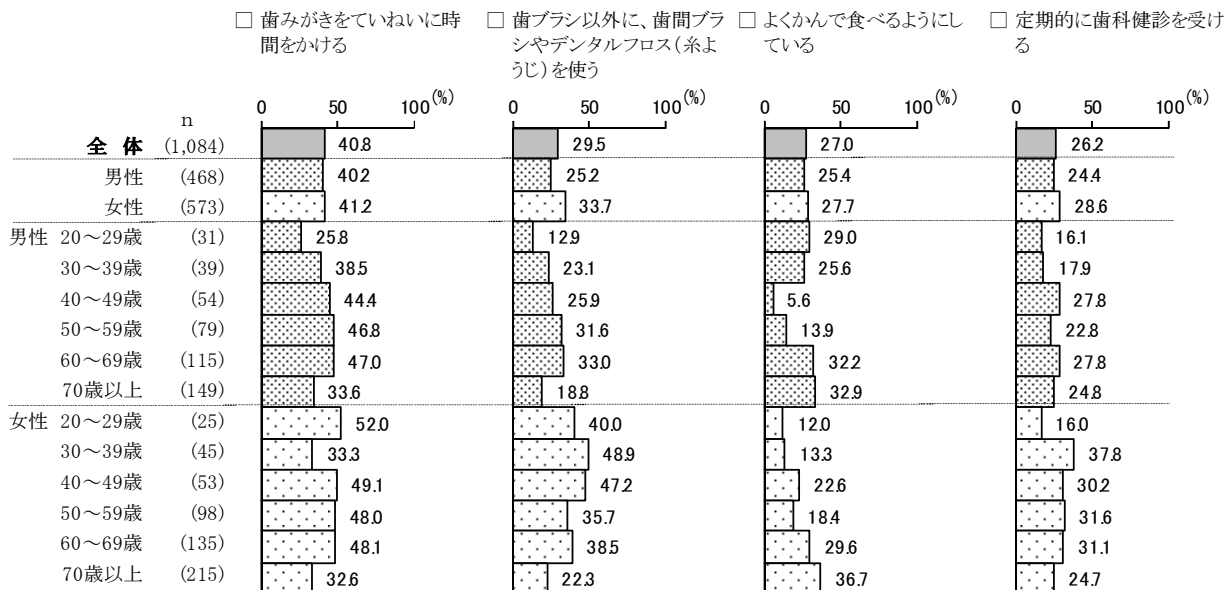
健康意識別でみると、健康な人ほど「何でもかんで食べる可以增加し、とても健康だと思う、健康だと思う層では7割を超えている。

問47 歯や歯肉の健康のために、どのようなことに取り組んでいますか。(〇はあてはまるものすべて)



歯や歯肉の健康のための取り組みとしては、「歯みがきをていねいに時間をかける」が40.8%で最も高く、以下「歯ブラシ以外に、歯間ブラシやデンタルフロス(糸ようじ)を使う」が29.5%、「よくかんで食べるようにしている」が27.0%、「定期的に 歯科健診を受ける」が26.2%となっている。

<性別、性・年齢別>

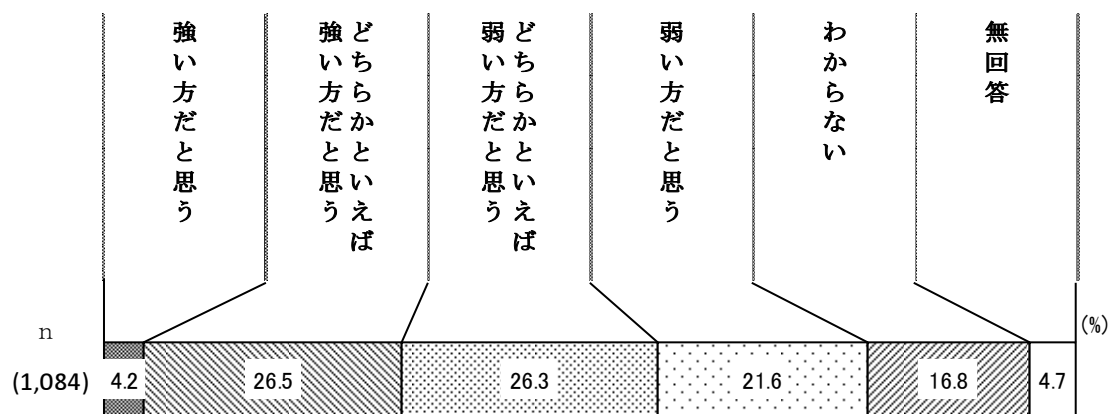


性別で見ると、女性では、「歯ブラシ以外に、歯間ブラシやデンタルフロス（糸ようじ）を使う」が33.7%と、男性（25.2%）より高くなっている。

性・年代別で見ると、男性では、40代から60代で「歯みがきをていねいに時間をかける」が4割を超えて他の年代より高くなっている。女性では、20代、40代から60代で「歯みがきをていねいに時間をかける」が5割前後となっている。また、30代、40代では「歯ブラシ以外に、歯間ブラシやデンタルフロス（糸ようじ）を使う」が、いずれも5割近くを占めている。

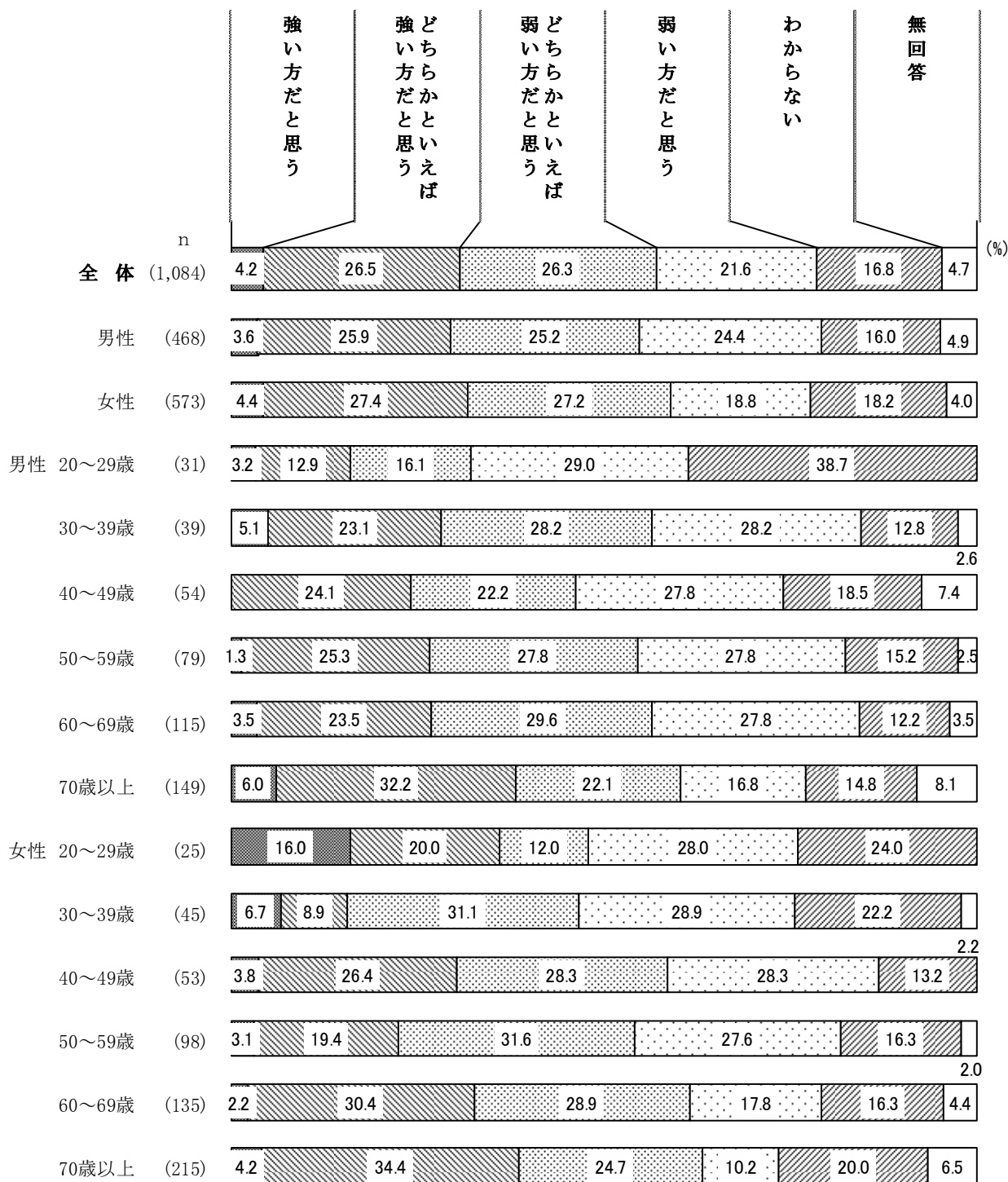
地域のつながりについて

問48 あなたと、あなたがお住まいの地域の人たちとのつながりは、どの程度だと思いますか。
(○は1つだけ)



近隣とのつながりについては、「強い方だと思う」が4.2%で、これに「どちらかといえば強い方だと思う」の26.5%を合わせると《強い》は30.7%となっている。一方、「どちらかといえば弱い方だと思う」は26.3%、「弱い方だと思う」は21.6%となっている。

<性別、性・年齢別>



性別で見ると、《強い》は男性29.5%、女性31.8%となっている。

性・年代別で見ると、男性では、30代から60代で《強い》が2割台、70歳以上で38.2%となっている。女性では、20代、40代、60代、70歳以上で《強い》が3割を超えて他の年代より高くなっている。

保健サービス等に関するご意見やご要望について

銚子市の保健サービス等に関するご意見やご要望などがございましたら、ご記入ください。

市の保健サービス等への意見、要望を自由に記述してもらったところ、149人から合計158の回答を得ることが出来た。以下、主な意見を掲載する。

■医療・保健 (36件)

- ・ 休日の当番医の数が少ない。個人のお医者さんだけでなく、市としての施設を是非、作って欲しい。休日でも安心できるようにしてください。
- ・ 関連が有るか少し自信が有りませんが、医療体制についてですが、銚子市は他地域と比べて、強みとして開業医の軒数や診療科の種類も豊富です。しかし、最後の砦で有る救急救命（特に夜間、休日）を他市（旭市）に頼らなければならない状況です。できれば、平日昼間は開業医、夜間休日、入院は市立病院と分担か連携できたらうれしいです。自分も親を、朝方具合が悪くなった時診てもらおう事が市内でできず、悔しかったものですから。
- ・ 市立病院の充実
- ・ 総合医療センターでも病気によっては県外病院へ移送されること有。市民も少々不安を感じることもある。出来るものであれば市の病院で医療を受けられる体制を望むものであります。
- ・ 慌だしく生活している中で、少し落ち着いて自分を見つめる機会をいただいたと思っています。年をとってくると、生活面・健康面・金銭面で大なり小なり弱者となりますが、その拠り所が銚子市の保健サービスというのであれば、たいへん心強く思います。
- ・ 市立病院に透析室を設置してもらいたい！
- ・ 市立病院の二次救急を復活させてほしい。深夜、休日は不安である。前市政のように、金目当ての医師を破格の待遇で連れて来れば良い、というのではなく、地元及び近隣出身者でやる気のある医師が来てくれると良い。
- ・ 銚子市民病院は自宅からは遠く、一度も利用した事がない。そこでお願いですが、旭中央病院は利便性良いが医師の紹介状がないと利用出来ないなので、誰でもが利用出来るようにして下さい。

■市の健診・検診・予防接種など (29件)

- ・ 市からの予防接種等の案内が届き、色々な事がわかり良いと思いますが、接種費用が無料であれば良いかと思えます。
- ・ 無料で受診できる健康診断等がもう少し充実すれば有難いです。
- ・ 親が受けている健康診断について、レントゲンや腹部のエコー検査など、もう少し詳しい検査を受けられるようになったらいいなと思えます。
- ・ 乳がん検診はエコーとマンモ両方やって欲しい。
- ・ がん検診の案内は、若い人でも受けれる様！！健康診断若い人でも受診できる様に！！
- ・ 骨密度の計測を検診時に毎回行なうと良いと思えます。骨そしょう症の予防が早くできれば、少しの転倒での骨折が減り医療費を減らす事につながると思えます。
- ・ 無料でがん検診がいつでも出来るといいなと思えます。
- ・ マンモグラフィーは40才以上となっていますが、30代でも市の方で受けれるようにしてほしい。個人的に医療機関へ行けば受けれると思うが、お金が高くついたり。なんとか市でやってもらいたいです。

■情報・相談全般（21件）

- ・ヘルスアップ教室について最近知りましたが、他にどんな取り組みをしているのか、知らせてほしい。（なんらかの形で）
- ・市の保健行政サービスを、もっと広く市民各位に広報すべきと思う。（内容等に付いて）
- ・私は、適応障害で1ヶ月前に退職し、アルバイトも解雇され、「生きていたくない」と毎日苦しんでいるので、こうなる前から相談できる先が欲しいです。また、発達障害グレーゾーンと医師から診断され、「グレーゾーン」の者に対しては支援も理解も少ないことを苦しく思います。相談できる窓口を増やすなどのところから始めて頂き、「マイノリティの生きづらさ」を払拭してほしいです。

■健康づくり（16件）

- ・銚子市保健福祉センターすこやかまなびの城をもう少し市民の健康のため、介護予防等有効活用するべきだと思います。検査だけでなく日頃から。
- ・県内でも寿命の短い当市その原因の一つと考えられる塩分過多に対する改善策の推進。
- ・秋に行く、健康フェスティバルはとても良い企画だと思います。昨年行った時にもっとゆっくり見て回りたいと思いました。今年も楽しみにしたいと思います。
- ・高齢者対象の健康増進講習やセミナーはあるが、40・50代のものは無い様に思います。地域同世代の交流（町内会館でのヨガ・ストレッチ教室）を通し、健康を目的とした情報交換の場がほしいです。
- ・先日も食育の実習に行きました。孫みたいな子供達といっしょで楽しく、おいしくいただきました。食べる事・正しい食事が健康につながる事と思います。健康福祉とても大事ですね。働いて、子育てしているときは気がつかなかったけれど、時間にゆとりがもてると思います。
- ・男の料理教室、魚の捌き方教室の開催。
- ・<自殺について>自殺を選ぶくらいなら、不登校、ひきこもりになってでも自分を守れば良いと思う。不登校は「いけない」ではなく自分を守る手段であるとみとめてあげて欲しい。逃げ場のない心を追いつめるのではなく、他の逃げ道をつくってあげて欲しいと思う。先生やクラスメイトも人間で合う、合わないはあるし、全て合わないと言うのは違うと思うけどどうしても合わない人間はいることも事実です。時間が解決する時もある。してくれないときもある。見きわめが大事。でも、先生にすべて押しつけるのも間違っていると思う。社会全体で良い方向に向ければ良いですね。
- ・市役所の方から各自治会に体操などの指導にきていただければ良いかな…。そうすれば、そこに集まった人との間で話し合いが生まれ、健康につながるかも…。つまり、家にとじこもっている人が少なくなり、体を動かせば少しは健康になり、医療費がおさえられるかも…。
- ・先日、TVで見ましたが体をユラユラさせる“ユル体操”やガニ股で足を上げてハネたりする体操を学校や職場、老人会などでも積極的に取り入れ、子供から老人まで運動をすることをすすめて下さい。医療、福祉予算を抑制できることになるので。
- ・定年後の男性の健康教室（ストレッチ等）等、講座を多く作っていただきたいと思います。

■運動について（11件）

- ・運動しやすいプールやジムなど、市で安く使える様な所を作ってほしいです。
- ・健康診断などは、けっこう充実して行なっているが、高齢者などが手軽に運動できる場所や、その場所への移動手段が整っていないと思う。
- ・銚子市民が誰でも利用できる某スポーツクラブの様な施設、設備が整ったスポーツ施設が必要だと思います。例えば、ランニングマシンが置いてある等、又は低料金でスポーツ施設が利用できる等（市の補助）
- ・健康づくりを推進したいのであれば、スポーツ施設や公園をもっと整備すべき。こんなにも何もない市なんて珍しい。子供達も遊ぶ場所がなさすぎる。病気になってからの対策でなく、健康を維持するための場所が必要。

- ・健康増進の為に安全な場所でウォーキング等の運動を行いたいが、そのような（スポーツ公園のような）所が銚子市にありません。わざわざ神栖市に行ってウォーキングしている現状です。まずは、設備を用意して下さい。

■アンケート調査について（7件）

- ・アンケート数が多すぎるので、今後はもう少し考えてほしい。高齢者は、用紙の量を見ただけで答える気がなくなります。
- ・食育とは、ロコモティブシンドロームとは、メタボリックシンドロームとは、おかげ様で意味が良く知ることができました。
- ・この無作為のアンケート、郵便代を使い、どれだけ返信（回収）されているか気になります。もう少し有効的なアンケート方法もあるのではと思います。あまりにも低い回収率となると税金のムダ使いになるような気がしますので、是非ご検討下さい。

■健康意識について（5件）

- ・一人一人が健康に関して意識をもつことだと思います。
- ・年齢が低い時からの意識付けがいろいろなことにおいて必要であり、定着率が高くなるのではないかと思います。繰り返して知らせていくことも大切になってくると思います。

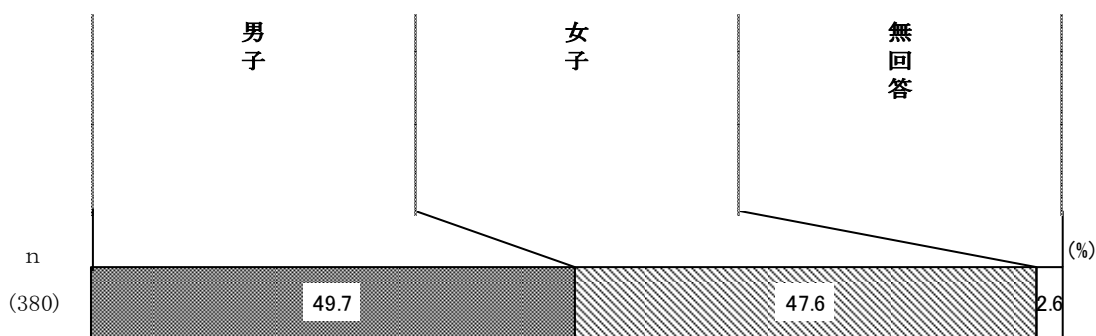
■その他（33件）

- ・農産物の農薬検査をしてほしい。銚子の農家の方々の農薬の散布量が多いと思われます。
- ・70才以上の方の家庭を訪問し、世間話でもなんでも自由に話せるようにして下さい。話すだけで元気になることが多いものですから。
- ・独居高令者（老人）に対し通院のみに限りタクシー割引券があったら助かります。

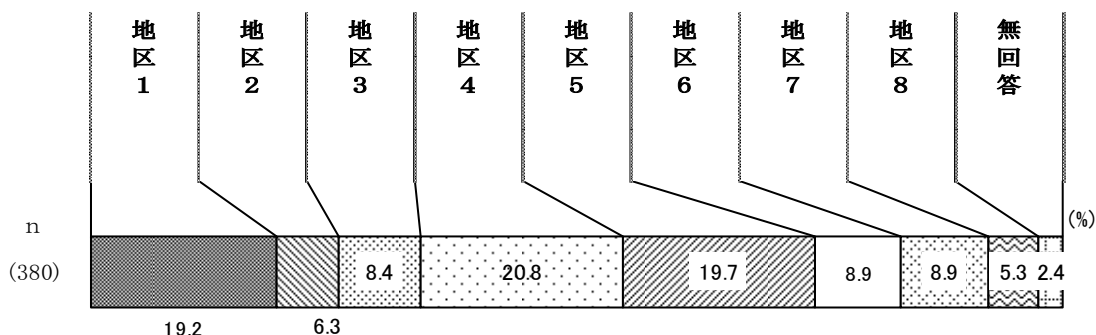
第3章 小学生調査結果

自分のことについて

問1 あなたの性別はどちらですか。(〇は1つだけ)

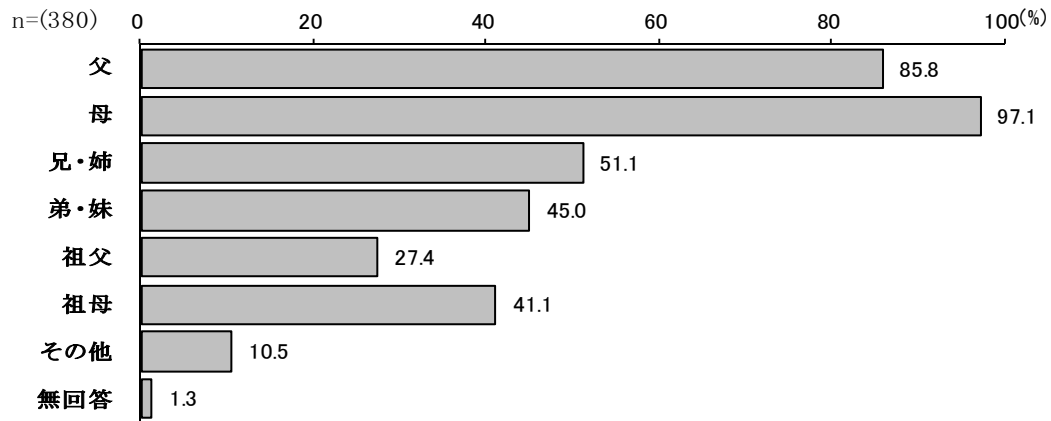


問2 あなたの住んでいる地区はどちらですか。右の欄にある、住んでいる町名がある地区に〇をしてください。(〇は1つだけ)

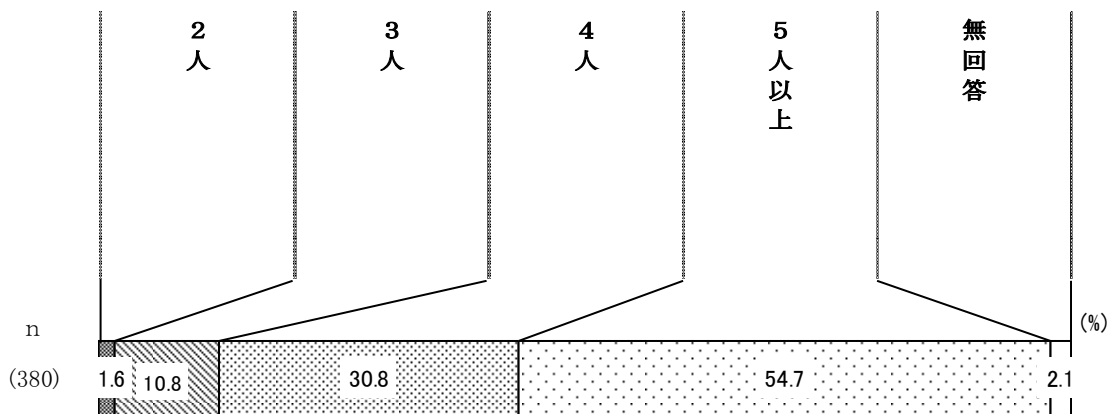


地区1	愛宕・清水・幸・港・仲・本・橋本・通・榊・海鹿島・弥生・植松・川口 笠上・黒生・明神・小畑新
地区2	高神東・高神西・小畑・犬若・犬吠崎・長崎・外川・外川台・君ヶ浜・潮見 天王台
地区3	陣屋・南・馬場・前宿・飯沼・浜・東・後飯・和田・田中・新地・竹・内浜 東小川・西小川・南小川・北小川・粟島・高神原・名洗
地区4	新生・中央・双葉・東芝・末広・妙見・台・西芝・栄・若宮・大橋・三軒 唐子・清川・八幡・春日・春日台・三崎・上野
地区5	松本・本城・長塚・今宮・松岸・松岸見晴台・垣根・垣根見晴台・四日市場 四日市場台・余山・柴崎・三宅・高野・赤塚
地区6	高田・芦崎・岡野台・三門・中島・正明寺・船木・野尻・小船木・塚本・忍 長山・小長・猿田・白石・茶畑
地区7	富川・森戸・笹本・豊里台・桜井・諸持・宮原
地区8	八木・小浜・親田・常世田・新

問3 現在、誰と暮らしていますか。(〇はあてはまるものすべて)

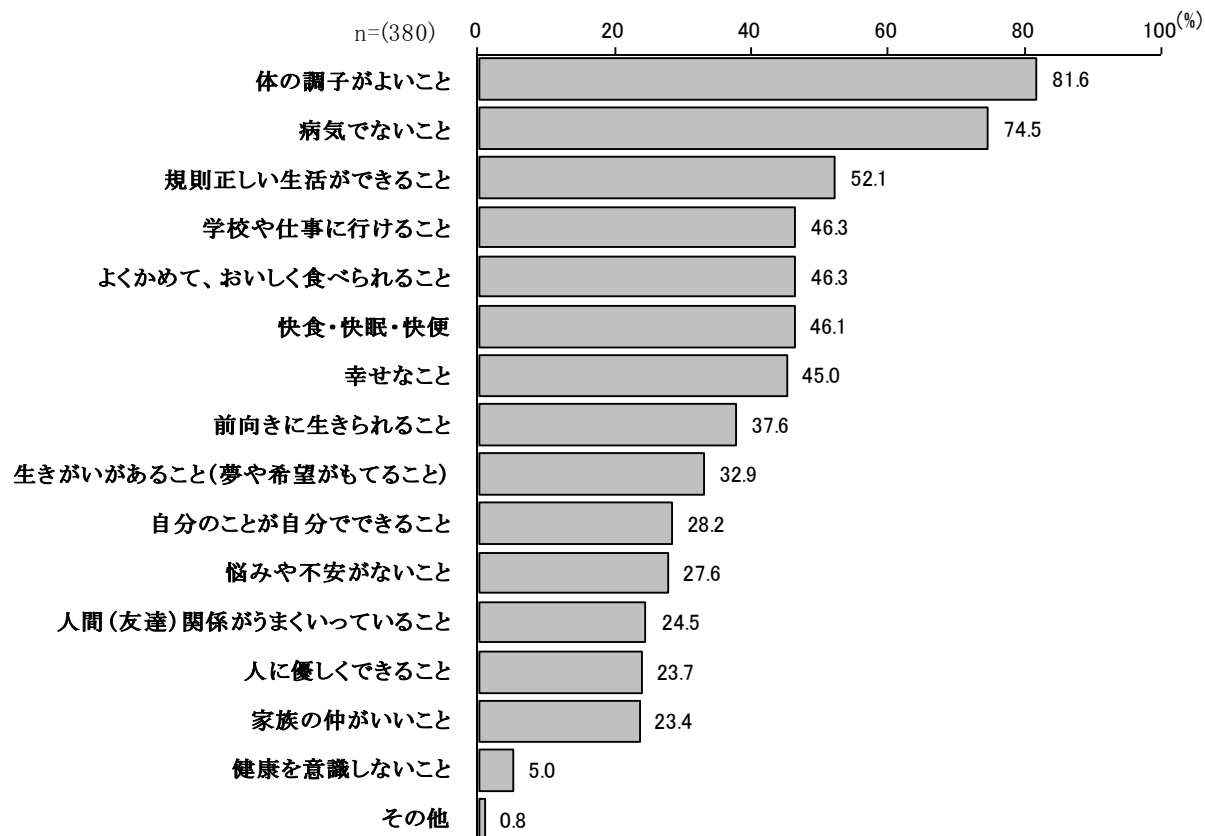


問4 あなたを含めて何人家族ですか。



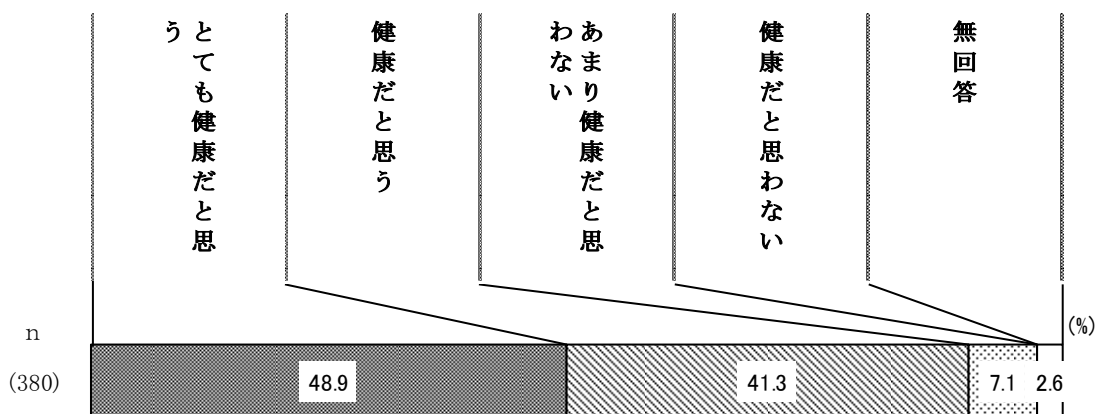
健康状態・健康への意識について

問5 あなたは、「健康」をどのように考えていますか。(〇はあてはまるものすべて)



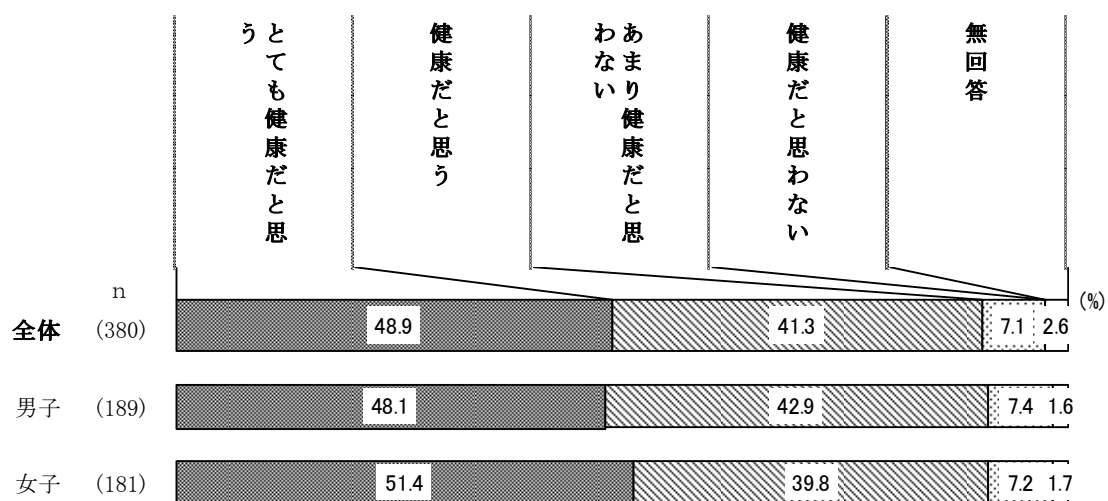
健康についての意識をみると、「体の調子が良いこと」が81.6%で最も高く、以下「病気でないこと」が74.5%、「規則正しい生活ができること」が52.1%となっている。

問6 現在のあなたの健康状態はどうか。(〇は1つだけ)



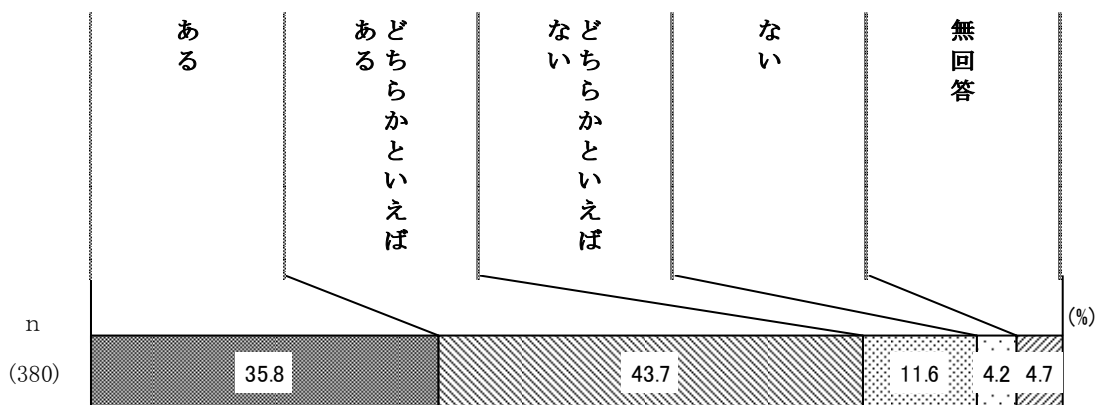
健康状態について、「とても健康だと思う」が48.9%で、これに「健康だと思う」の41.3%を合わせた《健康》は90.2%を占めている。

<性別>



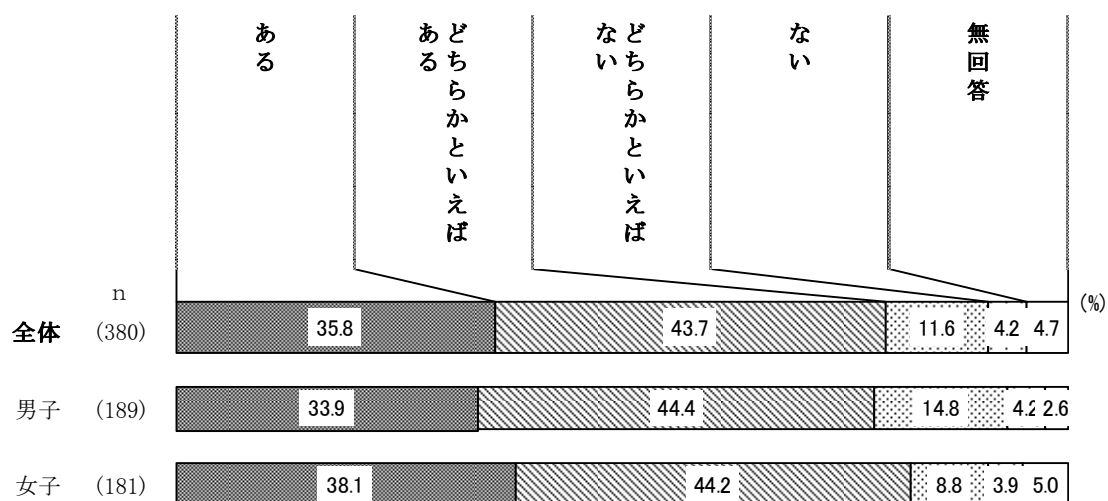
性別でみると、《健康》は男子91.0%、女子91.2%となっている。

問7 あなたは、自分の健康に関心がありますか。(〇は1つだけ)



健康への関心が「ある」が35.8%で、これに「どちらかといえばある」の43.7%を合わせると《関心あり》が79.5%を占めている。一方、「どちらかといえばない」が11.6%、「ない」が4.2%となっている。

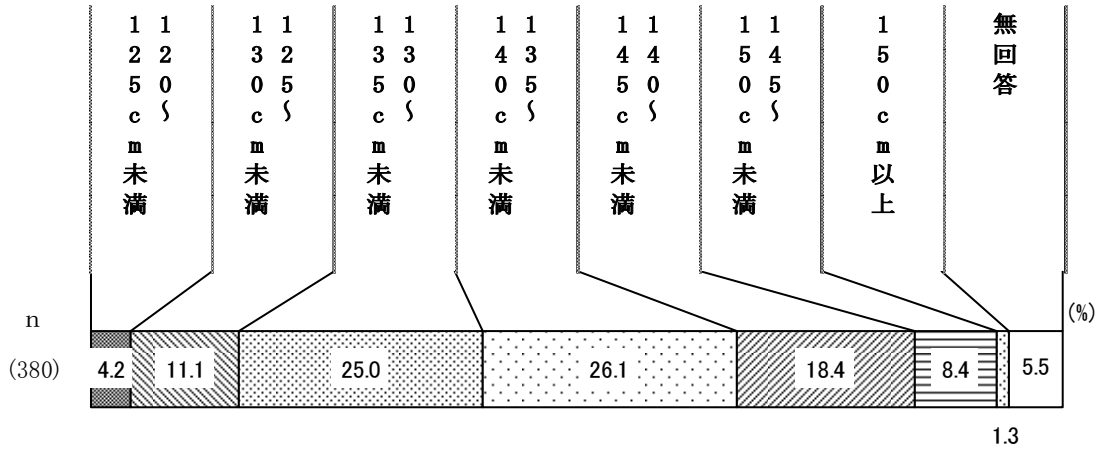
<性別>



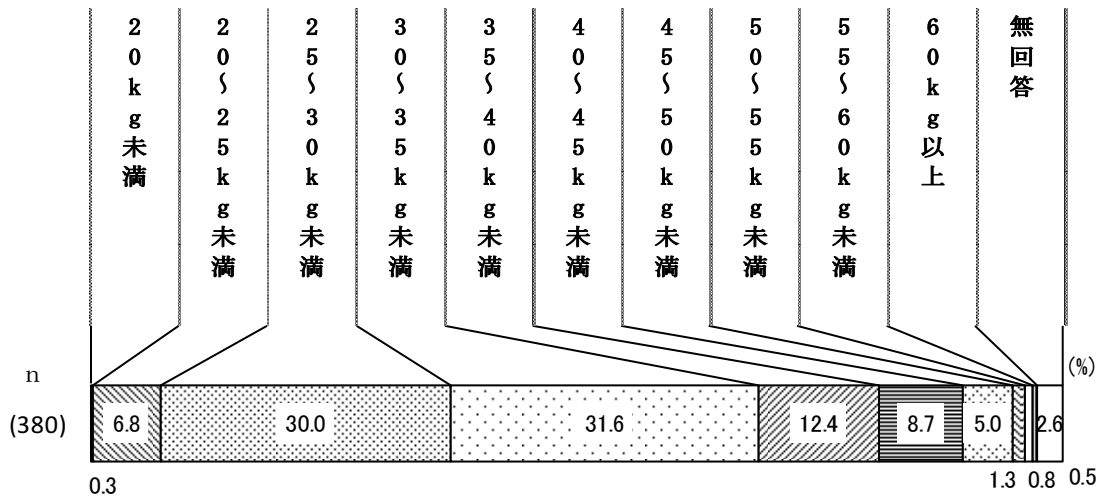
性別でみると、《関心あり》は、女子で82.3%と、男子 (78.3%) より高くなっている。

問8 あなたの身長・体重はどのくらいですか。(数字を記入してください)

身長

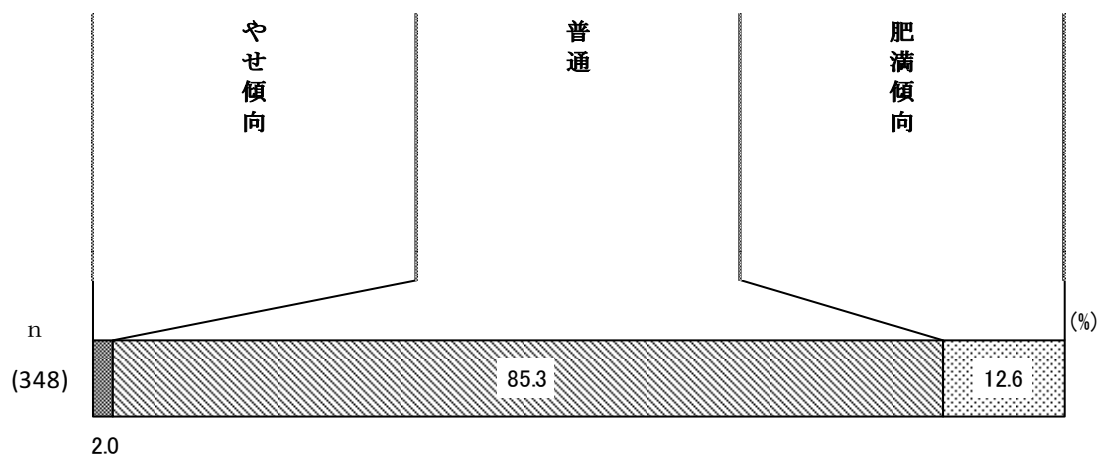


体重



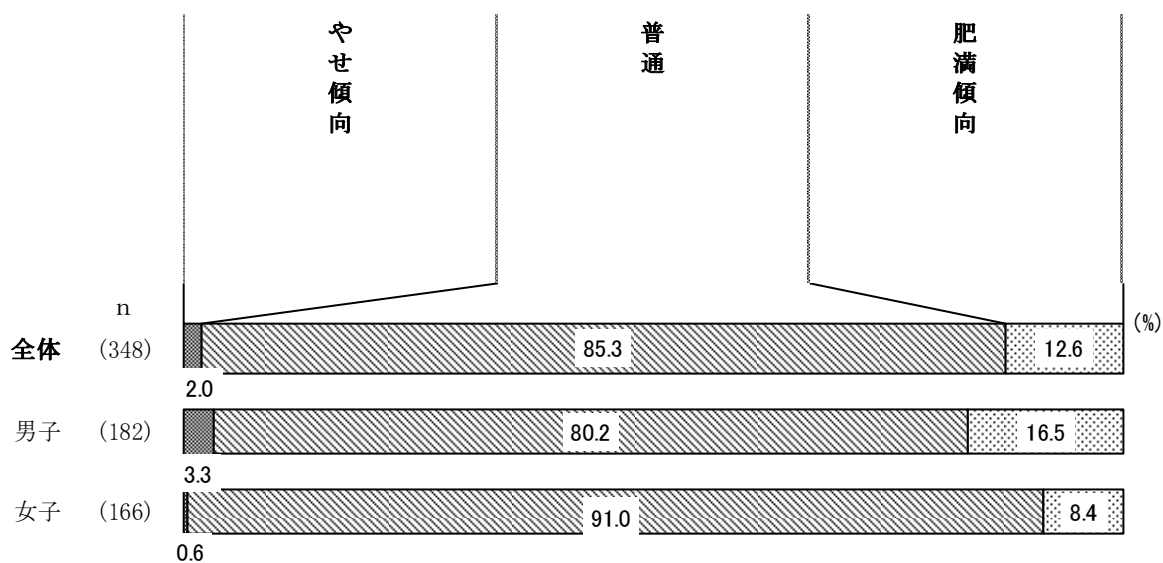
身長については、平均で136.1 cm、体重は平均で33.0kgとなっている。

肥満度



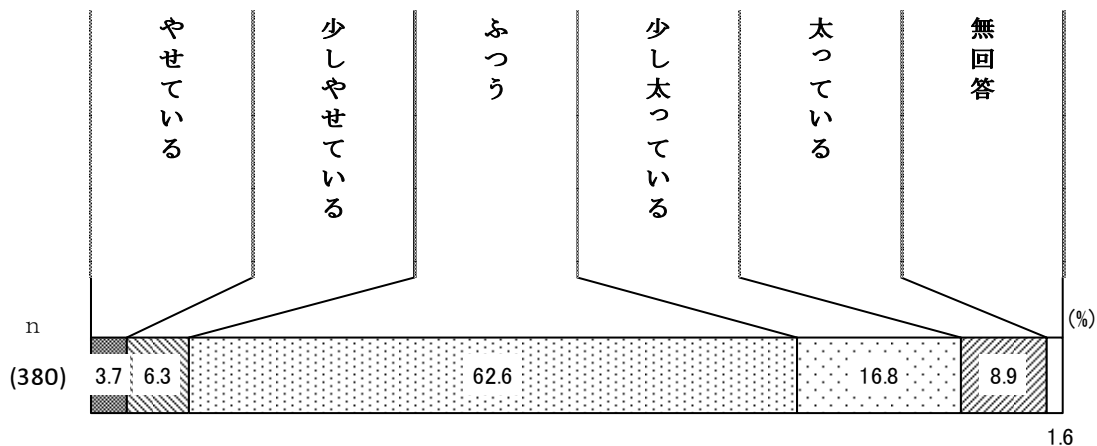
無回答を除いて肥満度をみると、「普通」が85.3%を占め、「肥満傾向」は12.6%となっている。

<性別>



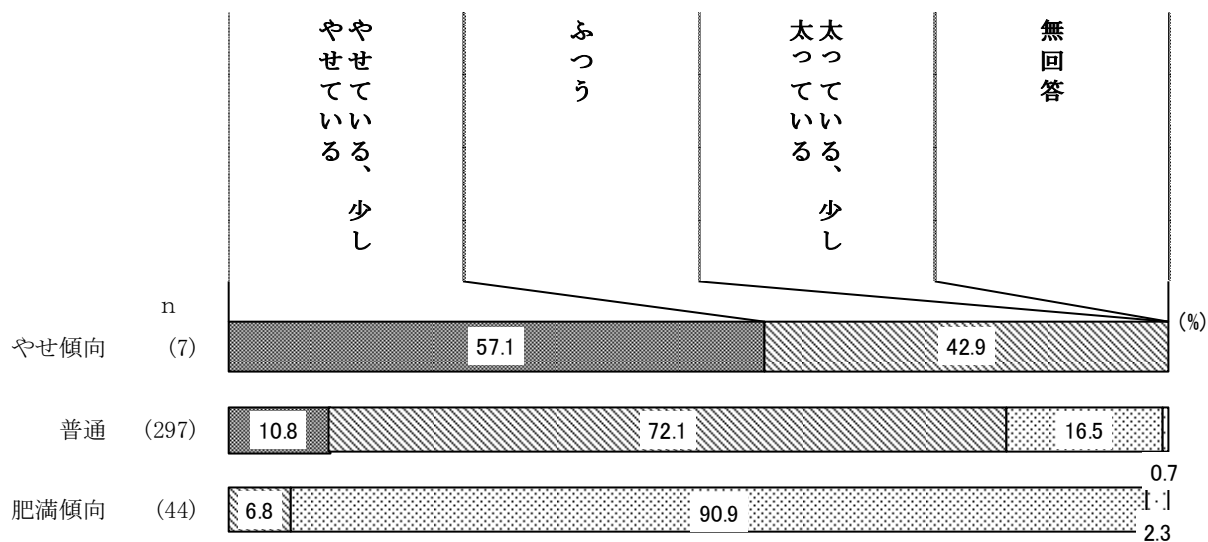
性別で見ると、女子は「普通」(91.0%)が男子(80.2%)よりも高く、「やせ傾向」や「肥満傾向」は男子よりも低くなっている。

問9 あなたは、自分の体型についてどう思っていますか。(〇は1つだけ)



自分の体型については、「ふつう」が62.6%で最も高く、次いで「少し太っている」が16.8%となっている。

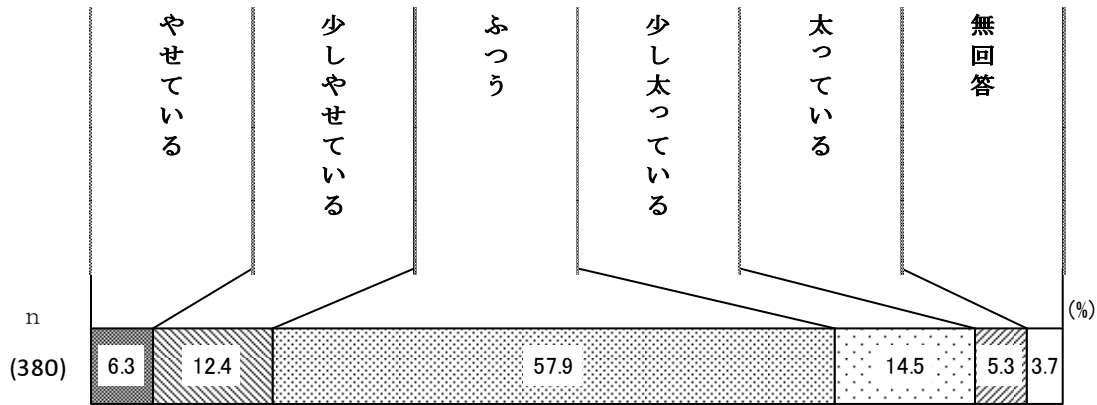
<肥満度別>



肥満度別では、客観的に「普通」とされる児童が、自分でも「ふつう」と思っている割合は72.1%、また、「肥満傾向」の児童が「太っている」または「少し太っている」と思っている割合は90.9%となっている。

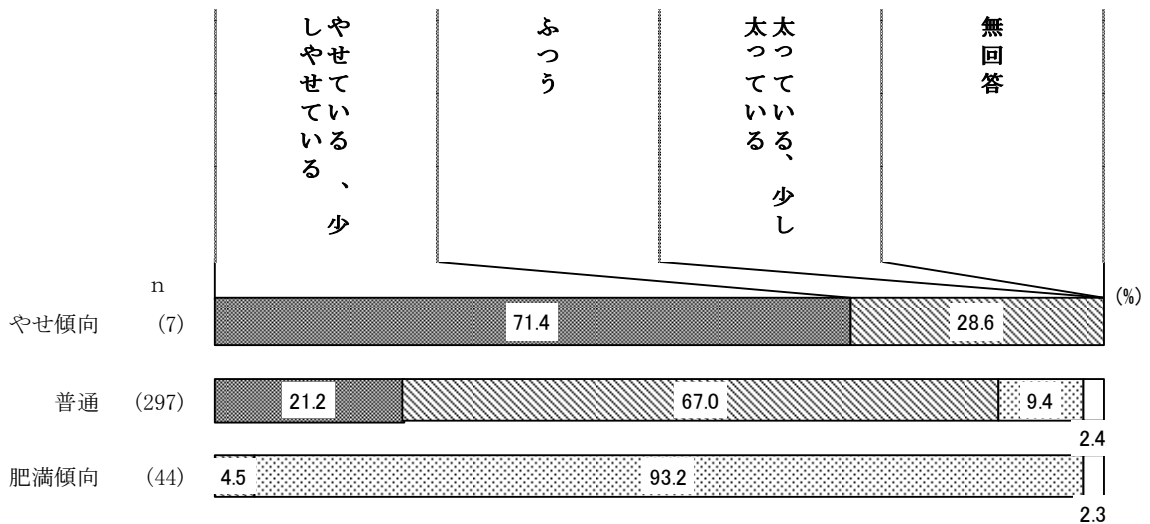
【保護者】

問10 お子さんの体型について、どう思いますか。(〇は1つだけ)



子どもの体型について、親からみると、「普通」が57.9%で最も高く、次いで「少し太っている」が14.5%となっている。

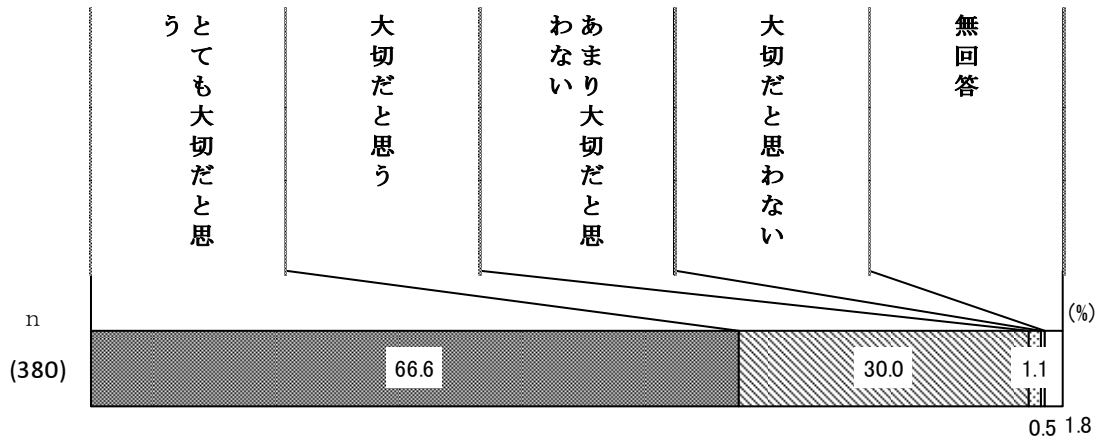
<肥満度別>



肥満度別では、客観的に「普通」とされる児童の親が子どもを「ふつう」と思っている割合は67.0%で、児童自身による「ふつう」の割合 (72.1%) よりもやや低くなっている。また、「肥満傾向」の児童の親が子どもを「太っている」または「少し太っている」と思っている割合は93.2%を占めている。

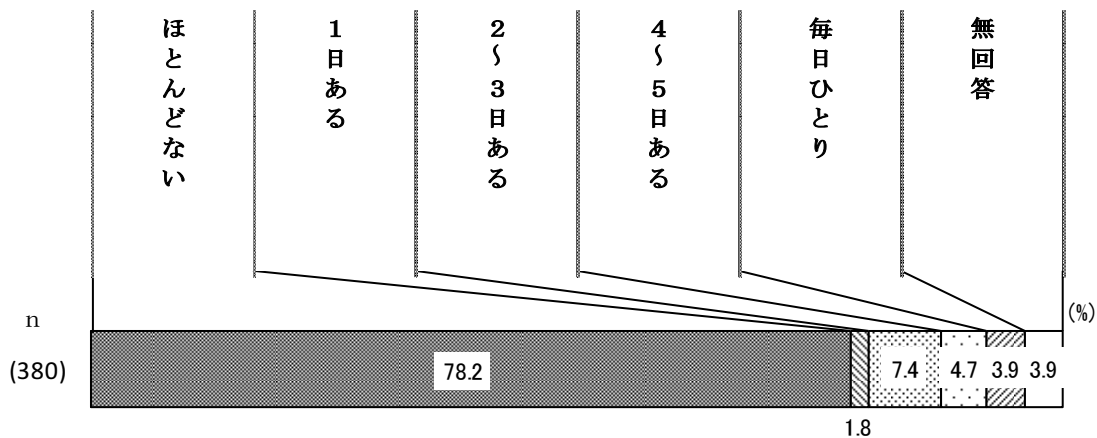
食生活・栄養について

問11 あなたは、食べることが健康にとって大切だと思いますか。(○は1つだけ)



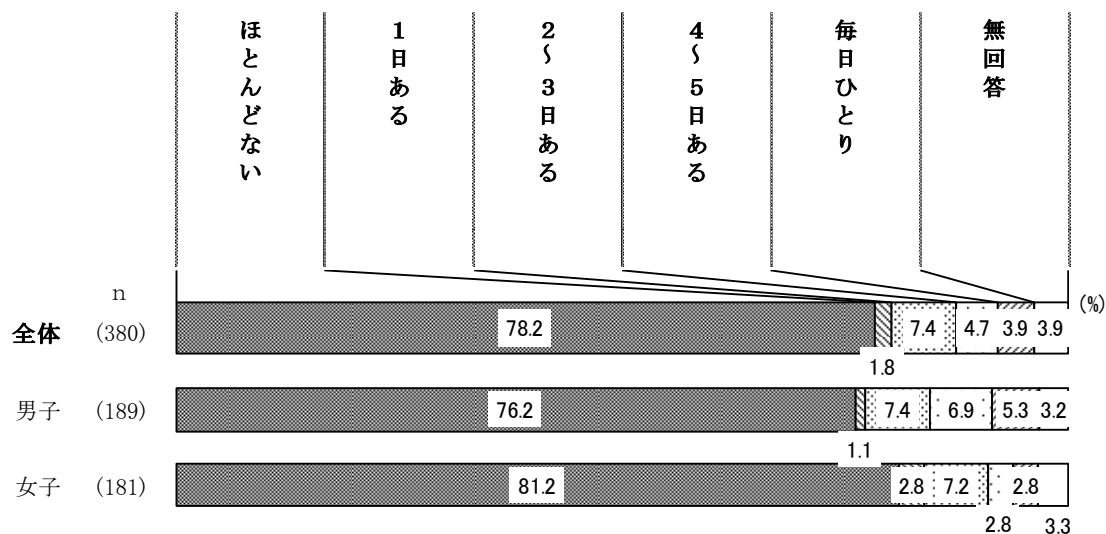
健康に対する食事の重要性についての認識をみると、「とても大切だと思う」が66.6%で、これに「大切だと思う」の30.0%を合わせると《大切》は96.6%を占めている。

問12 あなたは、朝食をひとりで食べることが1週間で何日ありますか。(○は1つだけ)



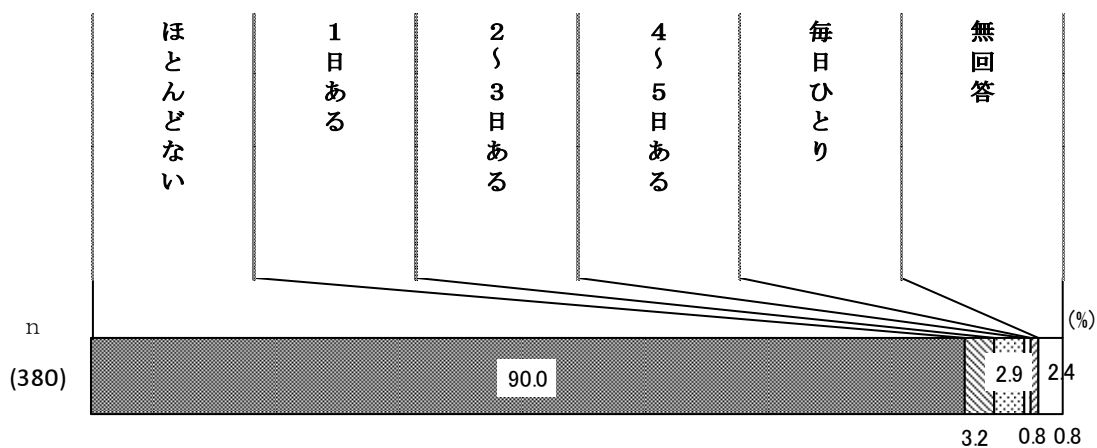
1週間の孤食・朝食の状況をみると、「2〜3日ある」が7.4%、「4〜5日ある」が4.7%とっている。一方、「ほとんどない」が78.2%を占めている。

<性別>



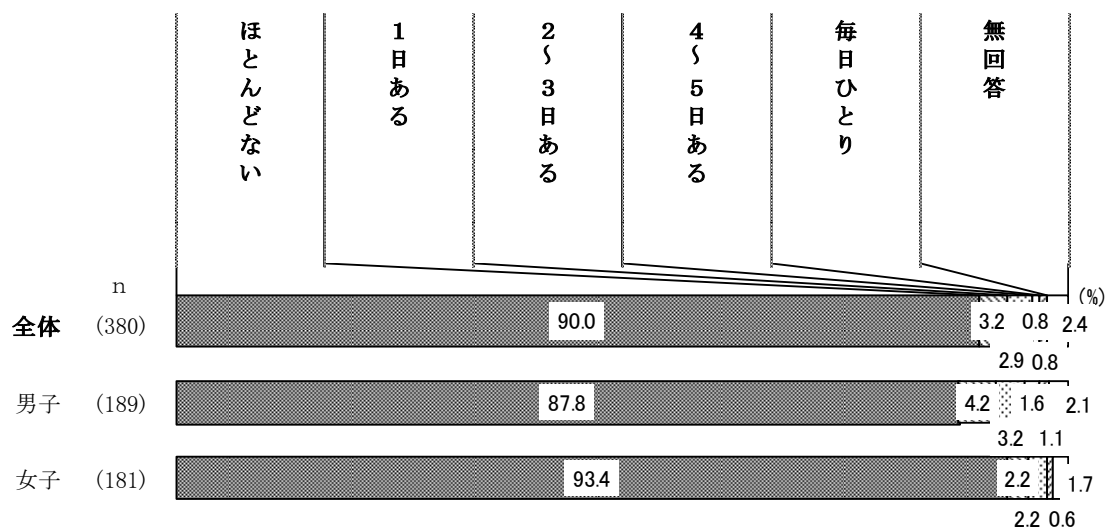
性別で見ると、女子では「ほとんどない」が81.2%と、男子（76.2%）より高くなっている。

問13 あなたは、夕食をひとりで食べることが1週間で何日ありますか。（○は1つだけ）



週間の孤食・夕食の状況を見ると、「1日ある」が3.2%、「2〜3日ある」が2.9%となっている。一方、「ほとんどない」が90.0%を占めている。

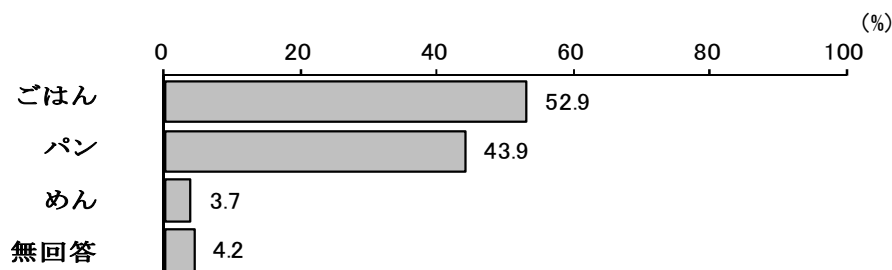
<性別>



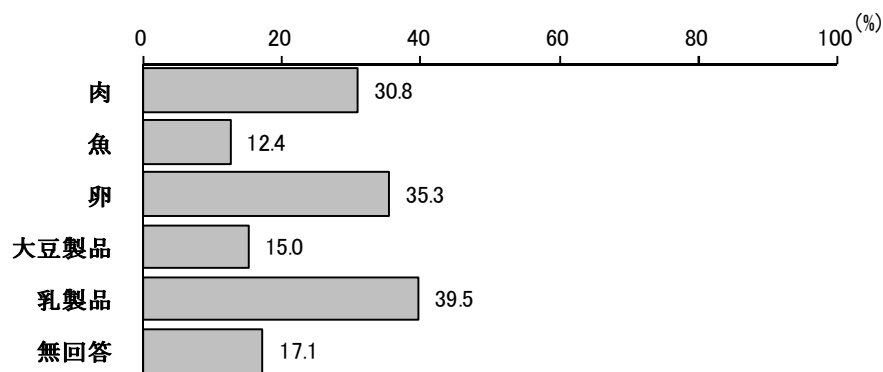
性別で見ると、女子で「ほとんどない」が93.4%と、男子（87.8%）より高くなっている。

問14 今日の朝食と夕食で、あなたが主食・主菜・副菜のうち、食べたものに○をしてください。
(○はあてはまるものすべて)

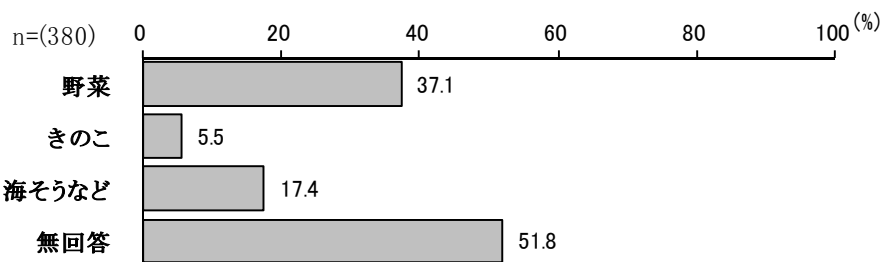
朝食
主食



主菜

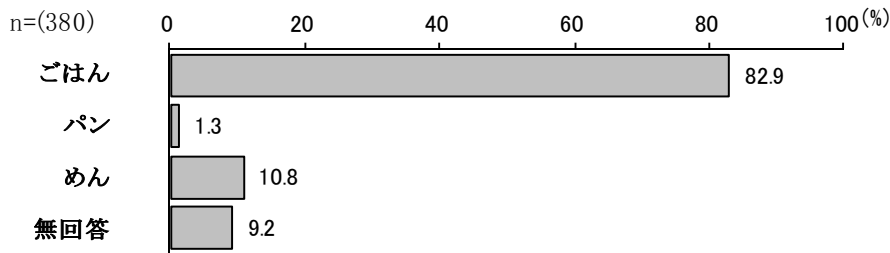


副菜

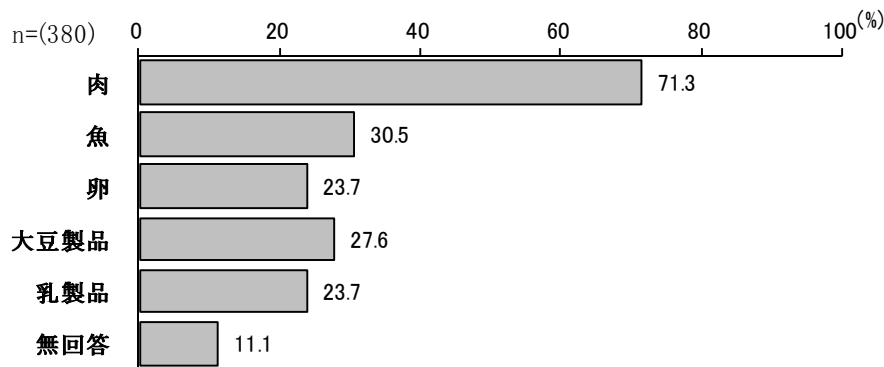


朝食での摂取状況を見ると、主食は「ごはん」が52.9%、主菜は「乳製品」が39.5%、副菜は「野菜」が37.1%で、それぞれ最も高くなっている。

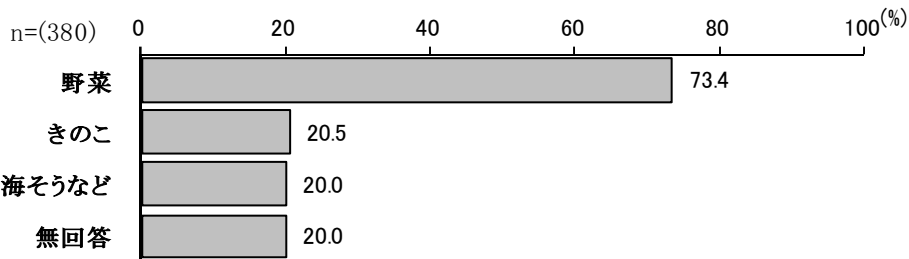
夕食
主食



主菜



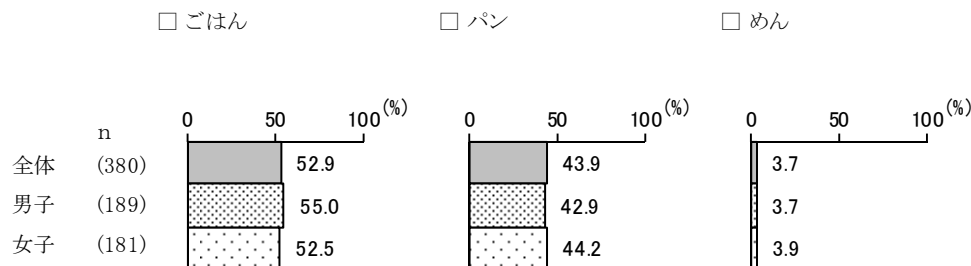
副菜



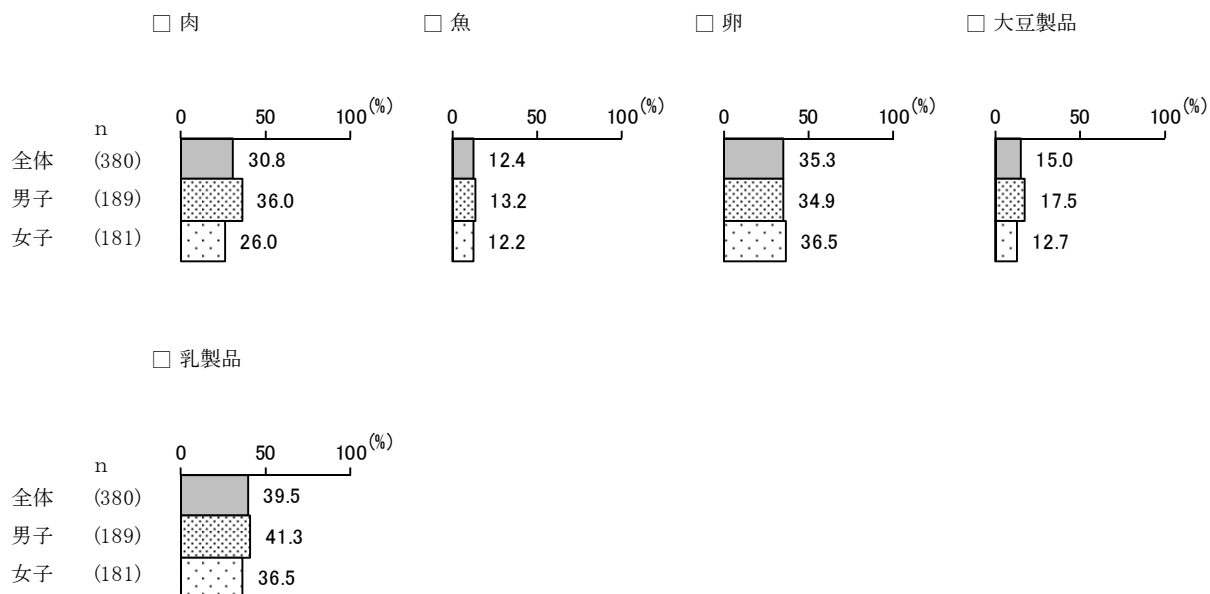
夕食での摂取状況を見ると、主食は「ごはん」が82.9%、主菜は「肉」が71.3%、副菜は「野菜」が73.4%で、それぞれ最も高くなっている。

<性別>

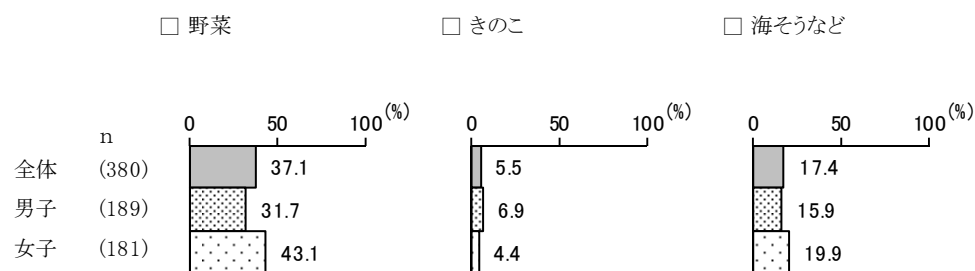
朝食
主食



主菜



副菜



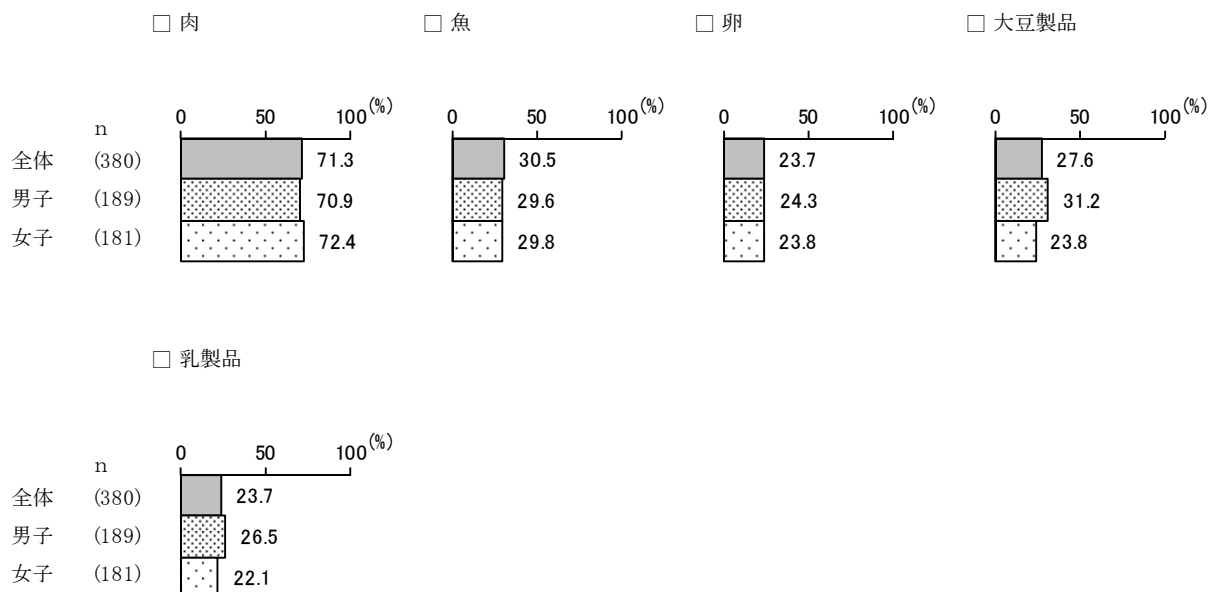
朝食での摂取状況を性別で見ると、主食では「ごはん」「パン」とも男女差はほとんどない。主菜をみると、「肉」が男子では36.0%と、女子（26.0%）より高くなっている。一方、副菜をみると、「野菜」が女子では43.1%と、男子（31.7%）を上回っている。

夕食

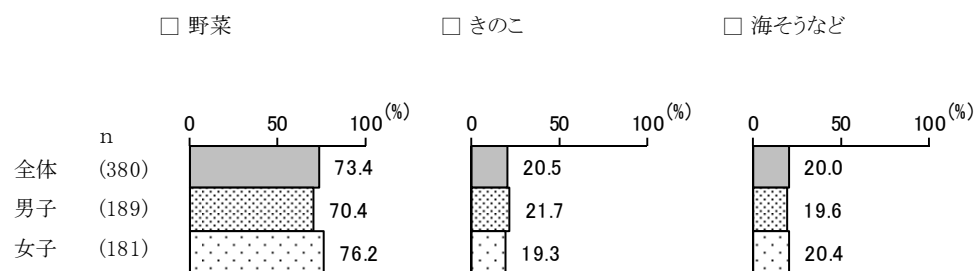
主食



主菜



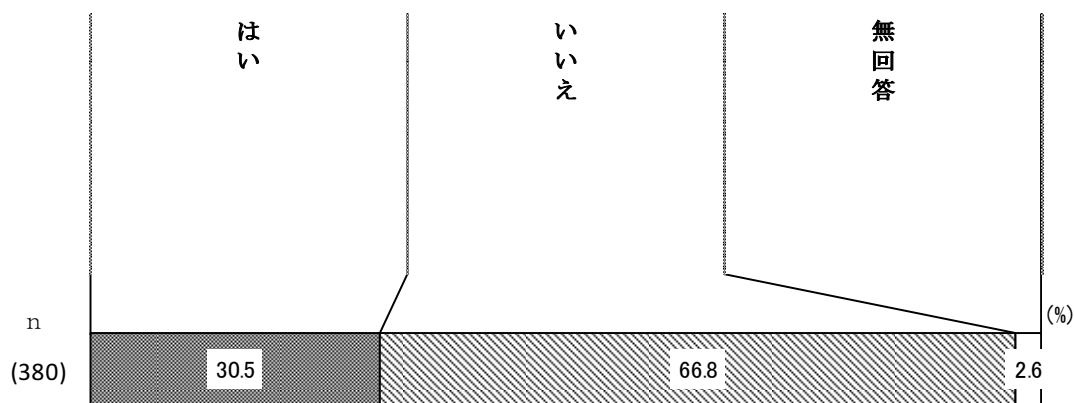
副菜



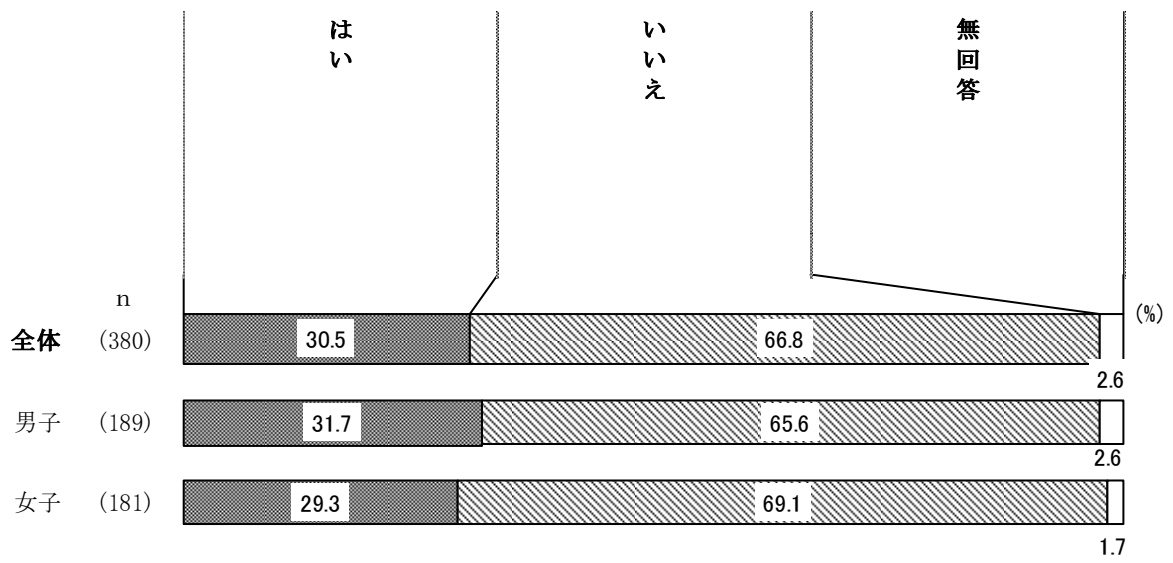
夕食での摂取状況を性別で見ると、主食では「ごはん」が男子84.1%、女子82.3%となっている。主菜をみると、「大豆製品」が男子では31.2%と、女子(23.8%)より高くなっている。副菜をみると、「野菜」が女子では76.2%と、男子(70.4%)を上回っている。

問15 あなたの食生活について、ア～ケまで伺います。(○はア～エはそれぞれ1つずつ)

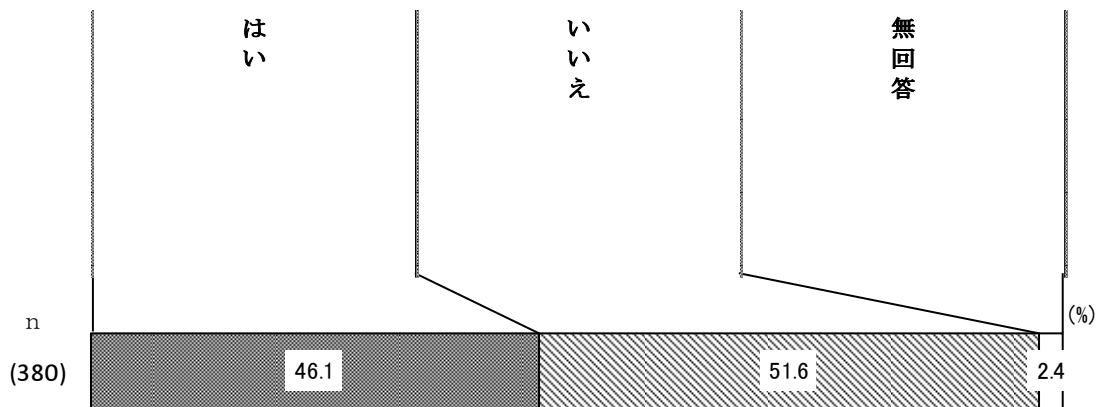
ア. 学校給食と比べて、家庭の味付けは濃い方ですか



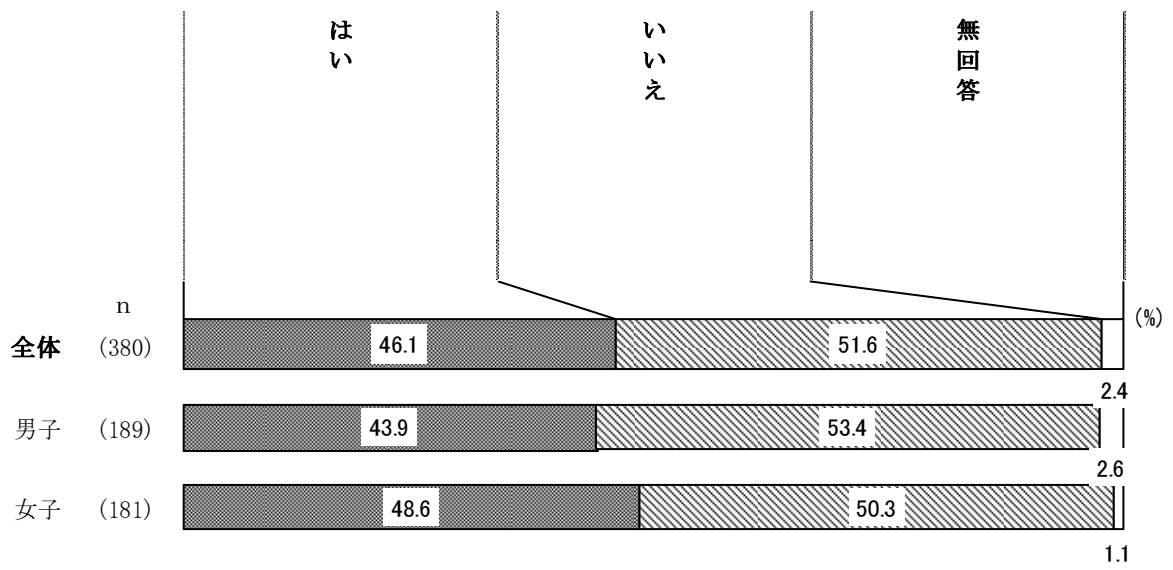
<性別>



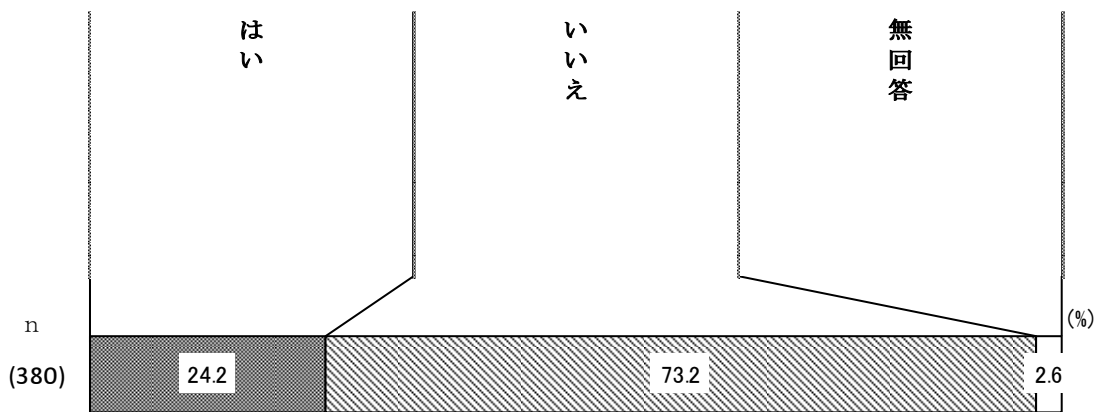
イ. みそ汁、スープ類などを1日2回から3回飲みますか



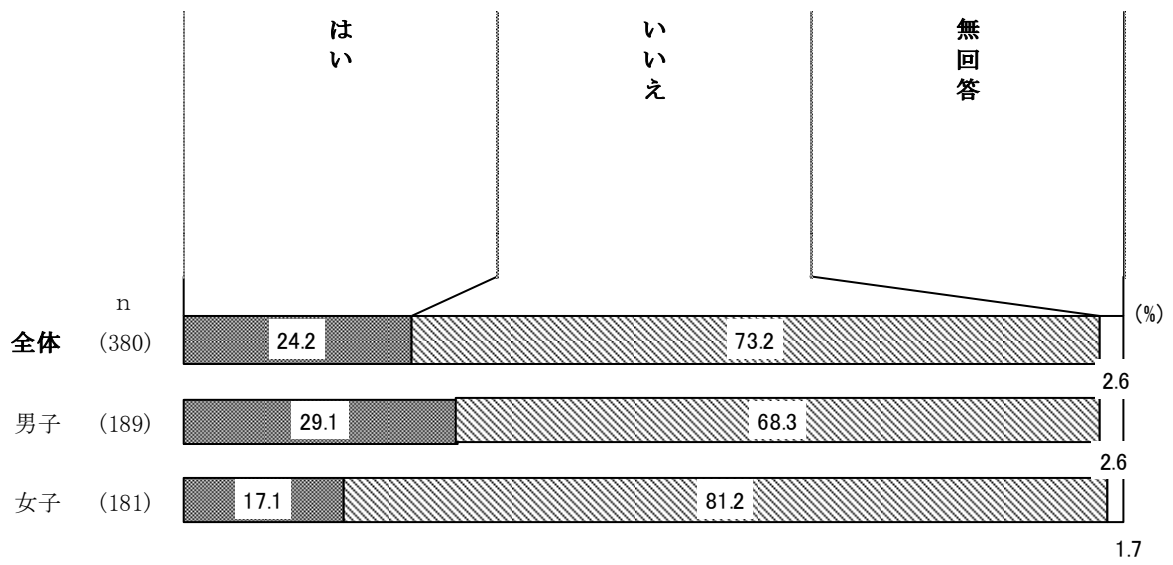
<性別>



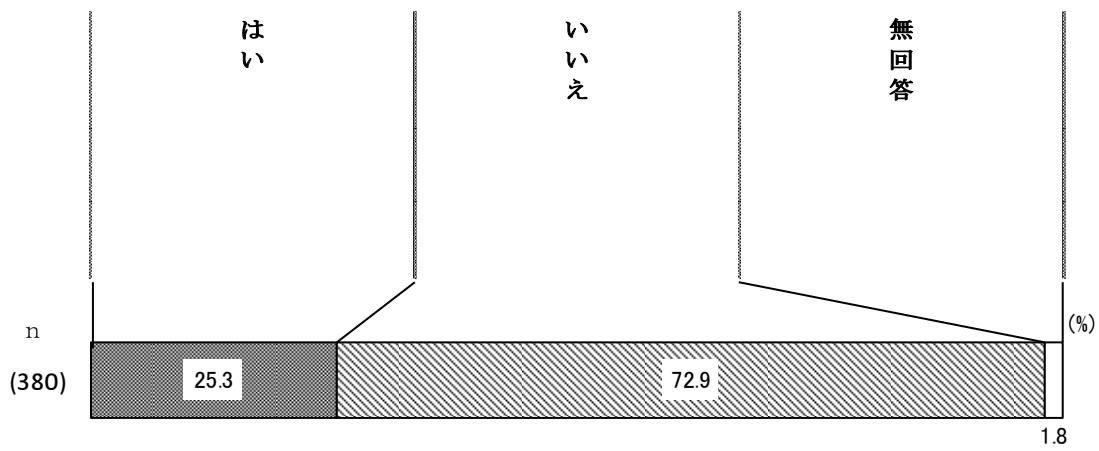
ウ. めん類の汁をほとんど全部飲みますか



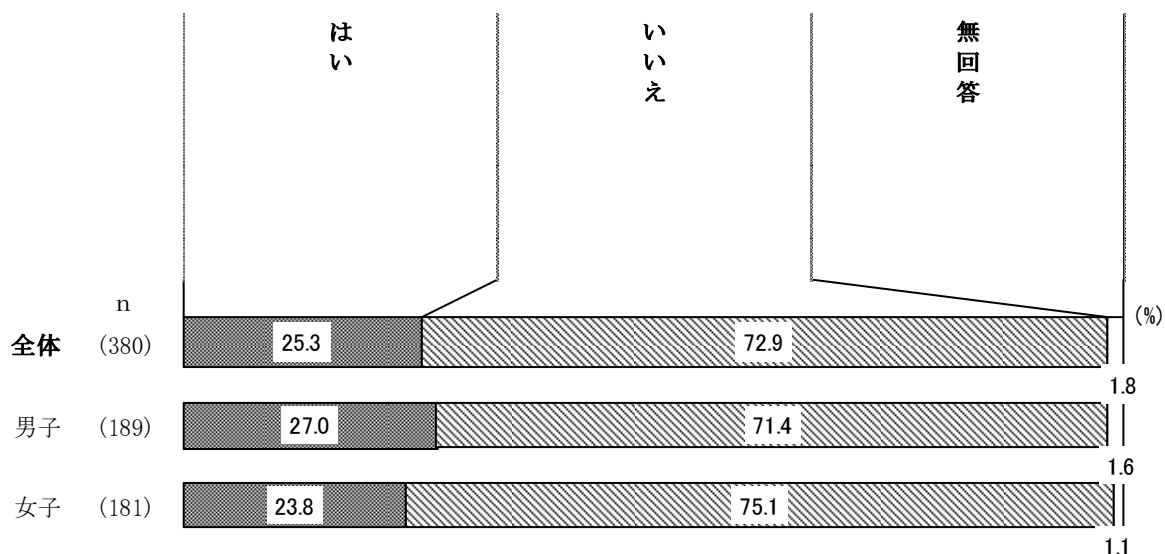
<性別>



エ. 味付けしてあるおかずに、醤油などの調味料をかけて食べますか



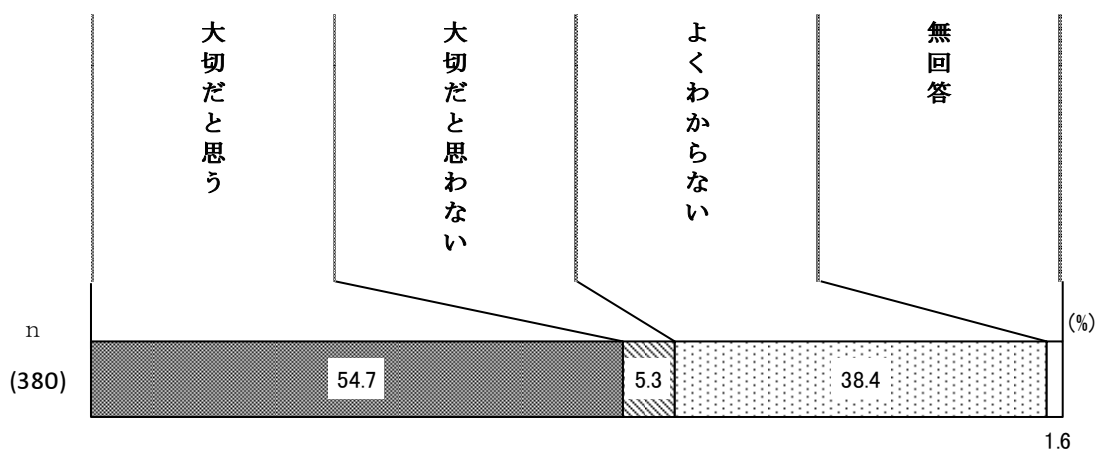
<性別>



食生活について、「はい」の比率が高い順でみると、〈みそ汁、スープ類などを1日2回から3回飲みますか〉が46.1%で最も高く、次いで〈学校生活と比べて、家庭の味付けは濃い方ですか〉が30.5%となっている。

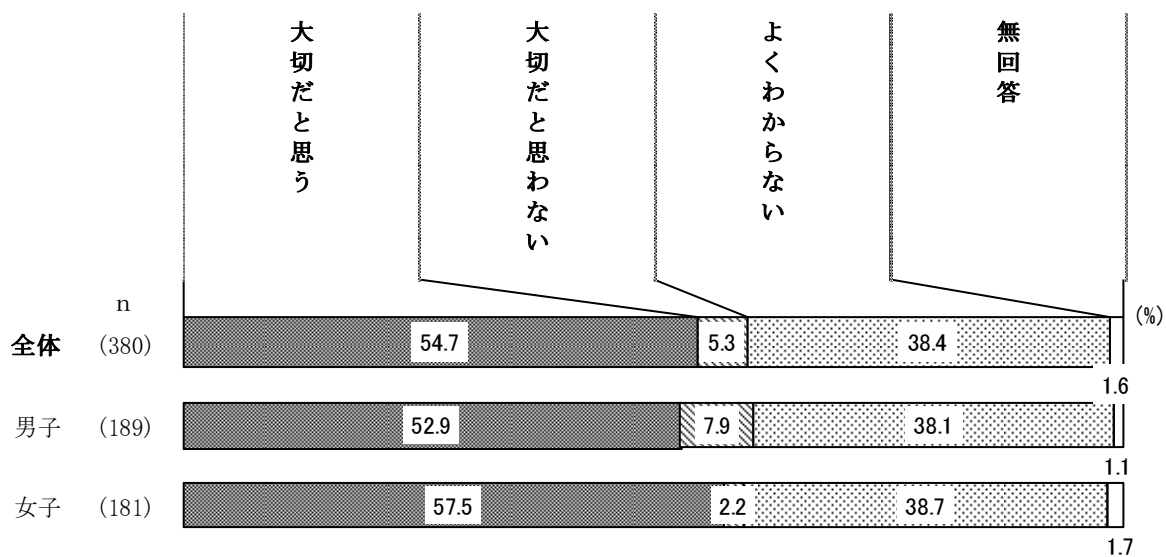
性別でみると、〈めん類の汁をほとんど全部飲みますか〉で男子(29.1%)が女子(17.1%)を大きく上回っている。

オ 味の濃いものを食べないようにすることは、大切だと思いますか。(○は1つだけ)



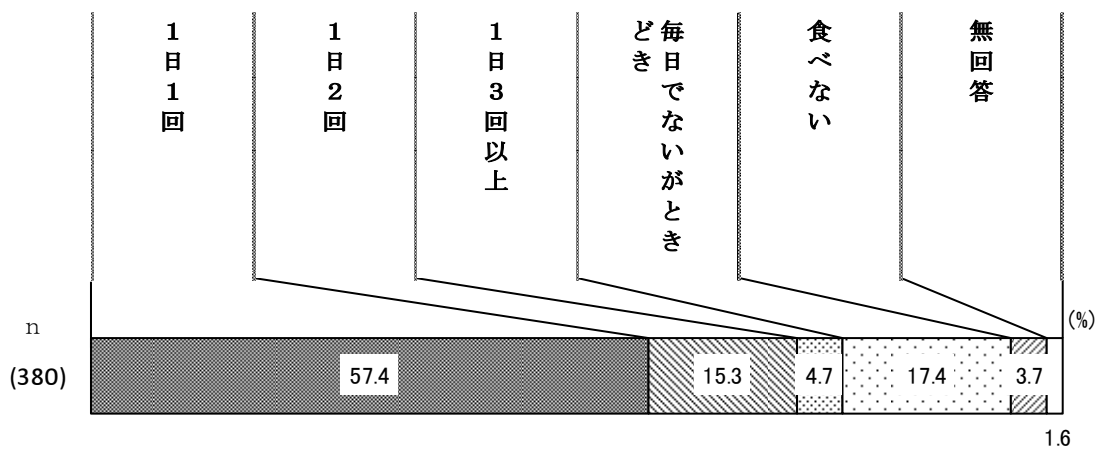
〈味の濃いものを食べないようにすることは大切だと思いますか〉については、「大切だと思う」が54.7%を占めている。一方、「よくわからない」が38.4%となっている。

<性別>



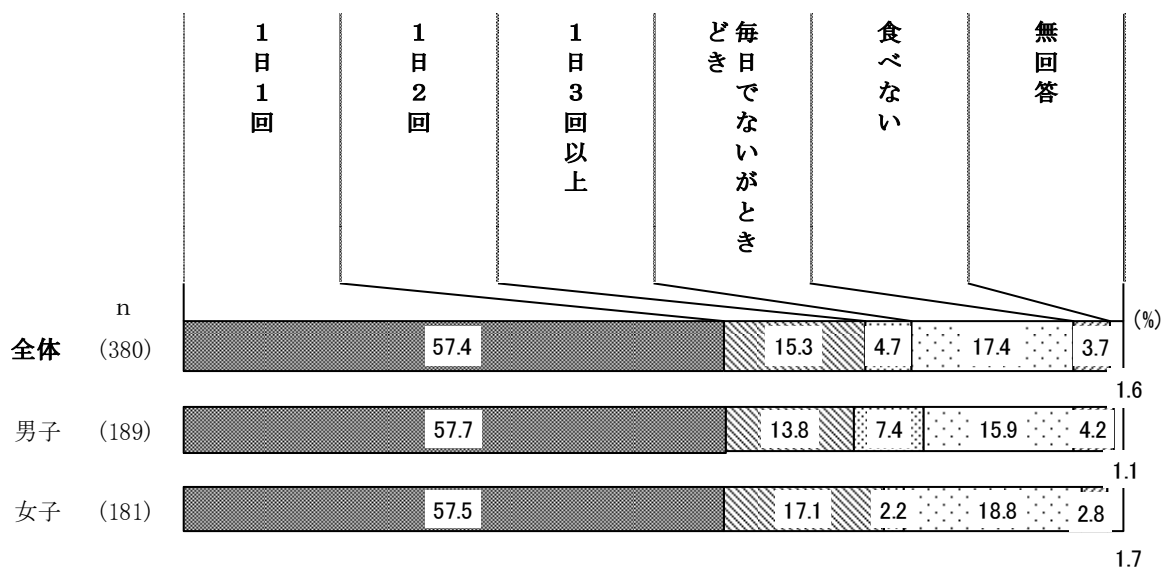
性別で見ると、「大切だと思う」は女子（57.5%）が男子（52.9%）よりも高くなっている。

カ おやつは1日何回食べますか。（〇は1つだけ）



〈おやつは1日何回食べますか〉については、「1日1回」が57.4%を占めている。

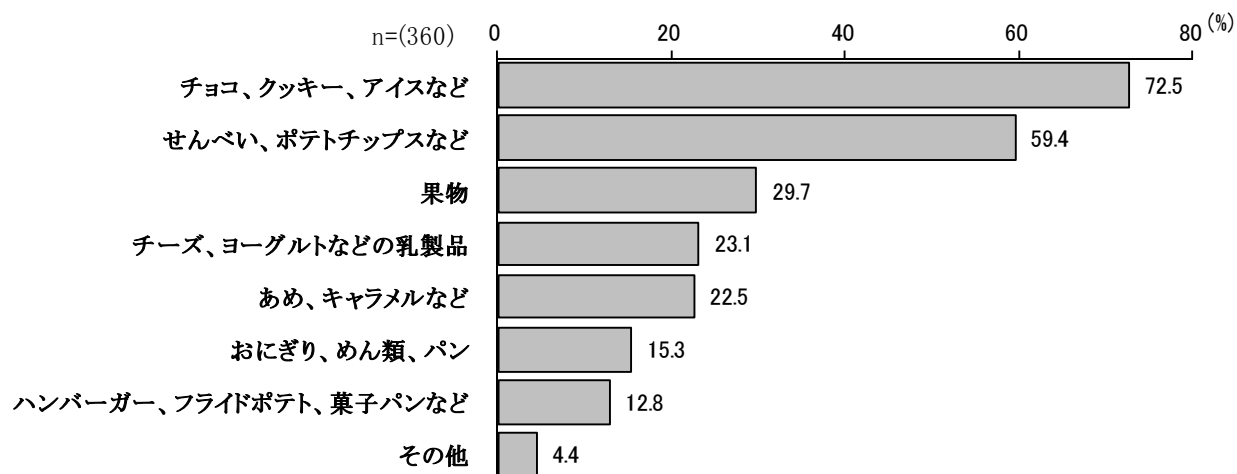
<性別>



性別で見ると、男女間で特に目立った違いはない。

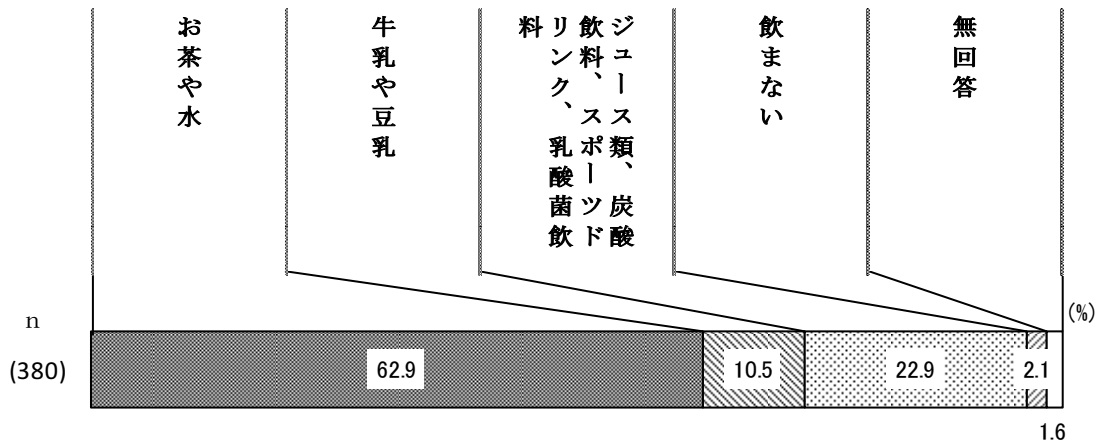
【かで1~4のいずれかをお答えの方に】

カー1 よく食べるおやつは何ですか。(〇はあてはまるものすべて)



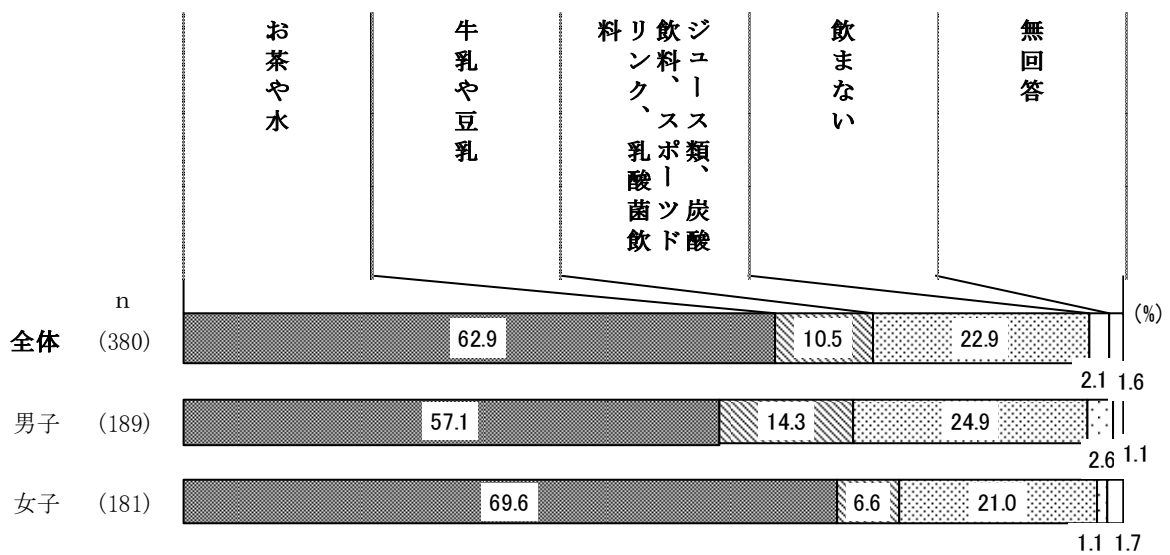
おやつを食べる児童について、その内容を見ると、「チョコ、クッキー、アイスなど」が72.5%で最も高く、以下「せんべい、ポテトチップなど」が59.4%、「果物」が29.7%となっている。

キ 食事やおやつを食べるときに、よく飲むものは何ですか。(〇は1つだけ)



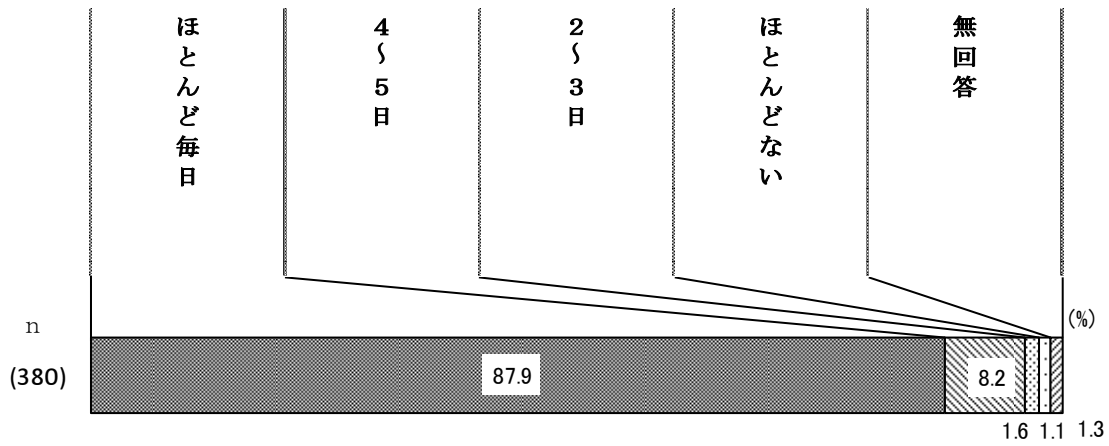
〈食事やおやつを食べるときに、よく飲むものは何ですか〉については、「お茶や水」が62.9%で最も高くなっている。

<性別>



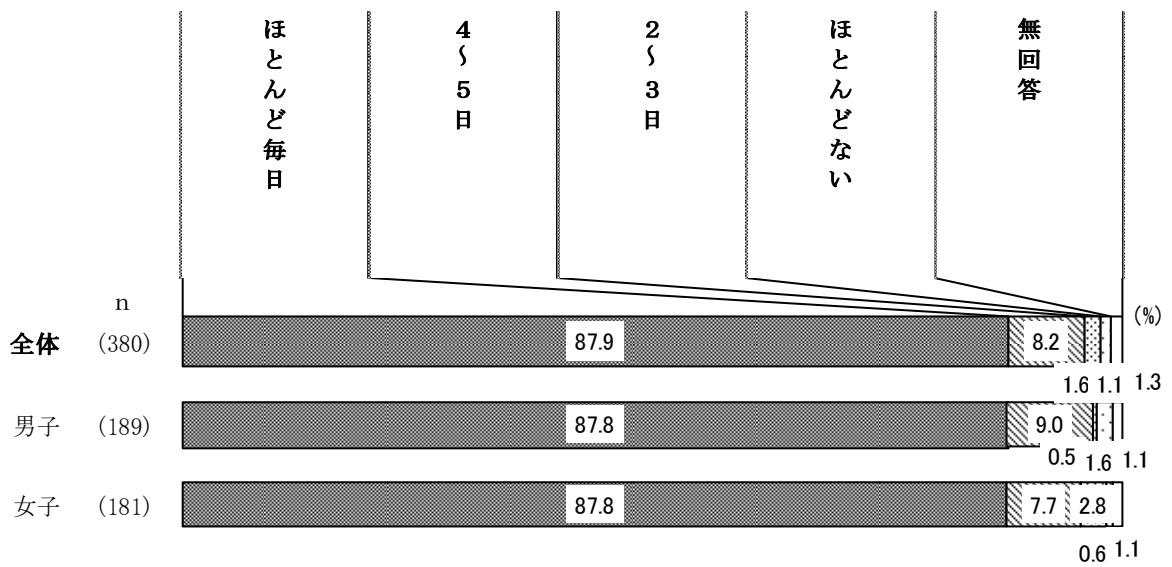
性別で見ると、「お茶や水」は女子(69.6%)が男子(57.1%)よりも高く、逆に「牛乳や豆乳」は男子(14.3%)が女子(6.6%)よりも高くなっている。

ク 朝食は1週間で何日食べますか。(〇は1つだけ)



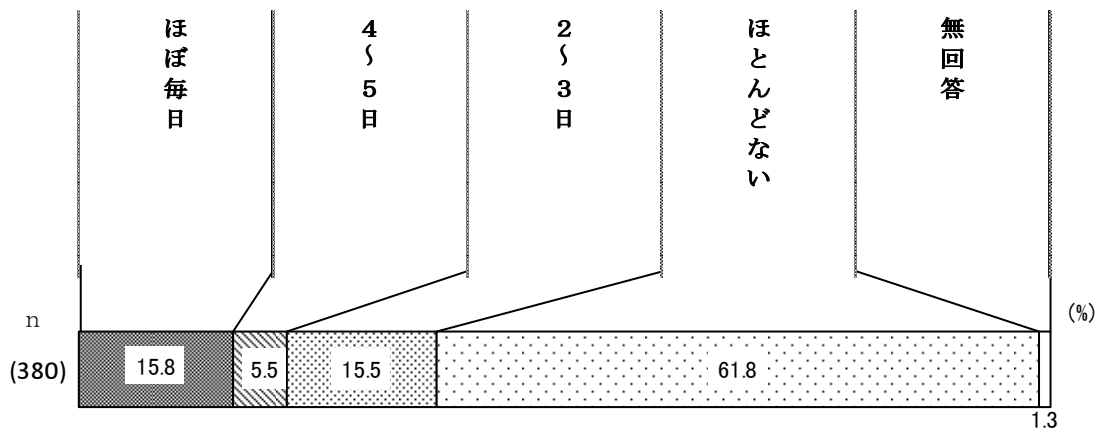
〈朝食は1週間で毎日食べてますか〉について、「ほとんど毎日」が87.9%を占めている。

<性別>



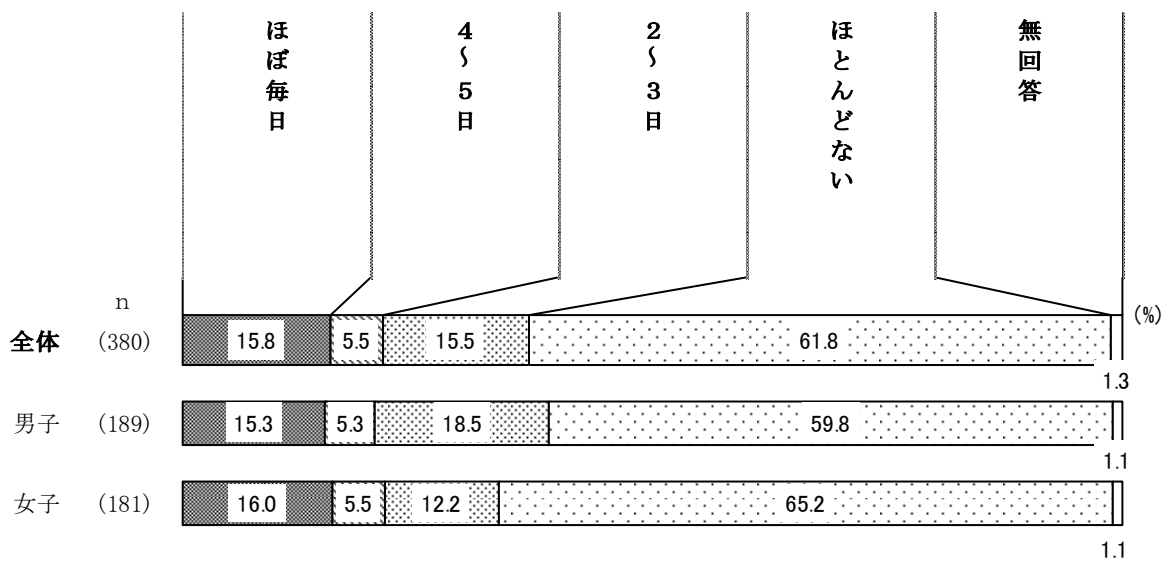
性別で見ると、男女間で特に目立った違いはない。

ケ 寝る2時間前に食事を食べることが1週間で何日ありますか。(〇は1つだけ)



〈寝るに2時間前に食事を食べることが1週間で何日ありますか〉については、「ほぼ毎日」が15.8%、「2〜3日」が15.5%となっている。一方、「ほとんどない」は61.8%となっている。

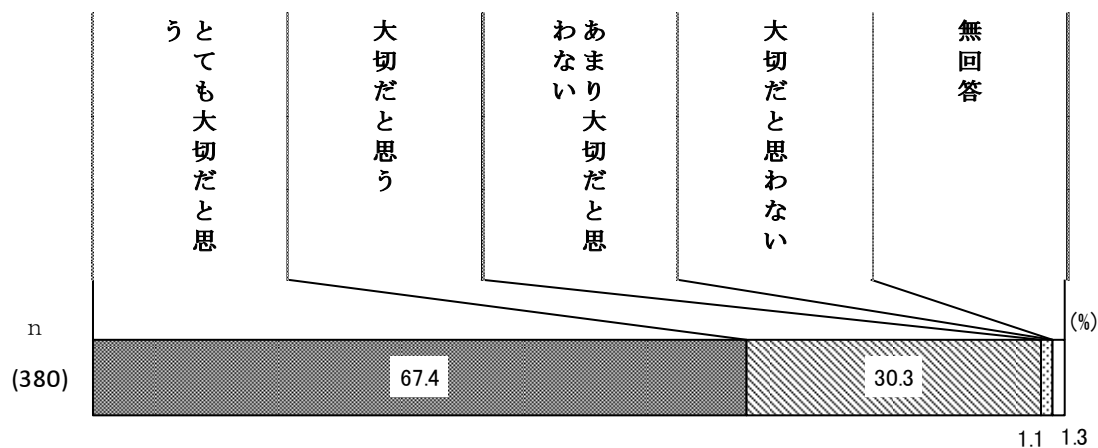
<性別>



性別で見ると、「ほとんどない」は女子 (65.2%) が男子 (59.8%) よりも高くなっている。

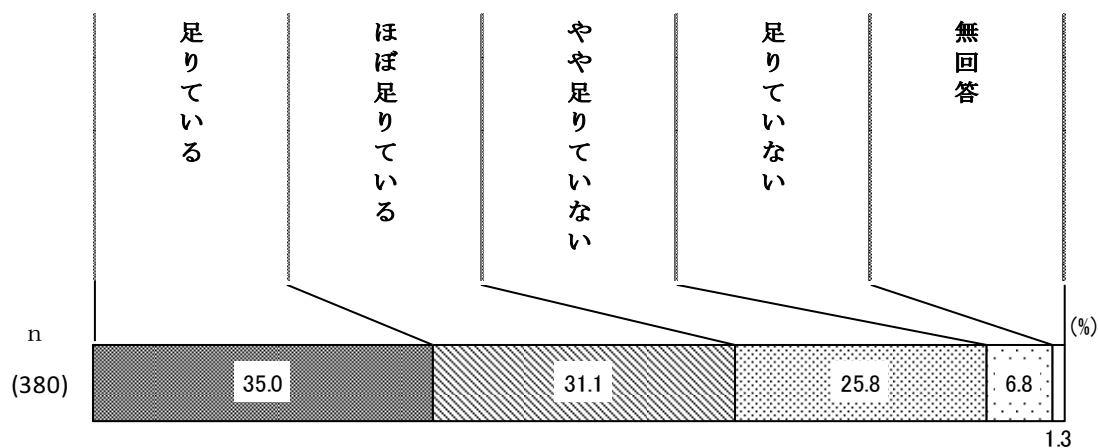
身体活動・運動について

問16 あなたは、運動が健康にとって大切だと思いますか。(〇は1つだけ)



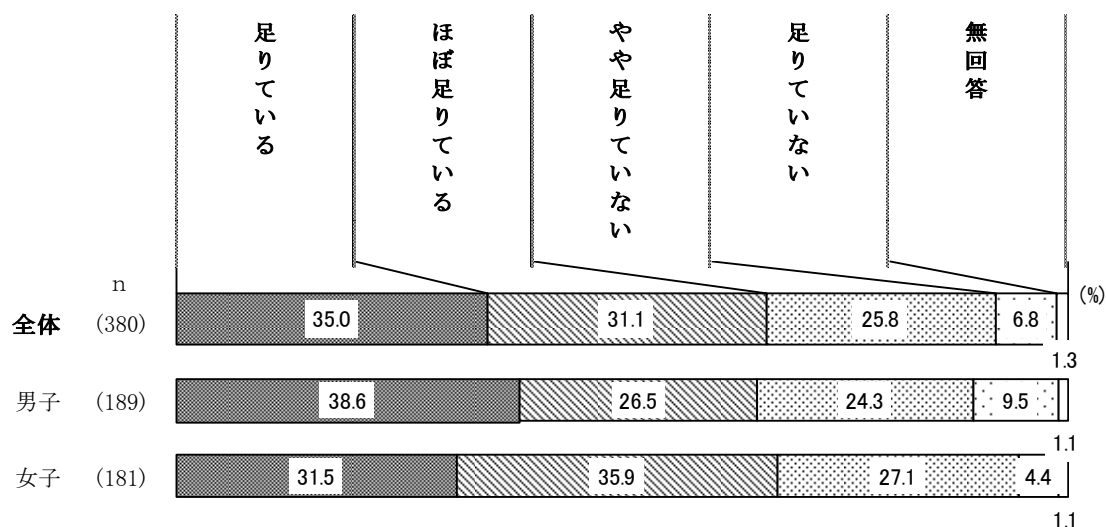
健康に対する運動の重要性の認識をみると、「とても大切だと思う」が67.4%で、これに「大切だと思う」の30.3%を合わせると、《大切》が97.7%を占めている。

問17 あなたの運動量は足りていると思いますか。(〇は1つだけ)



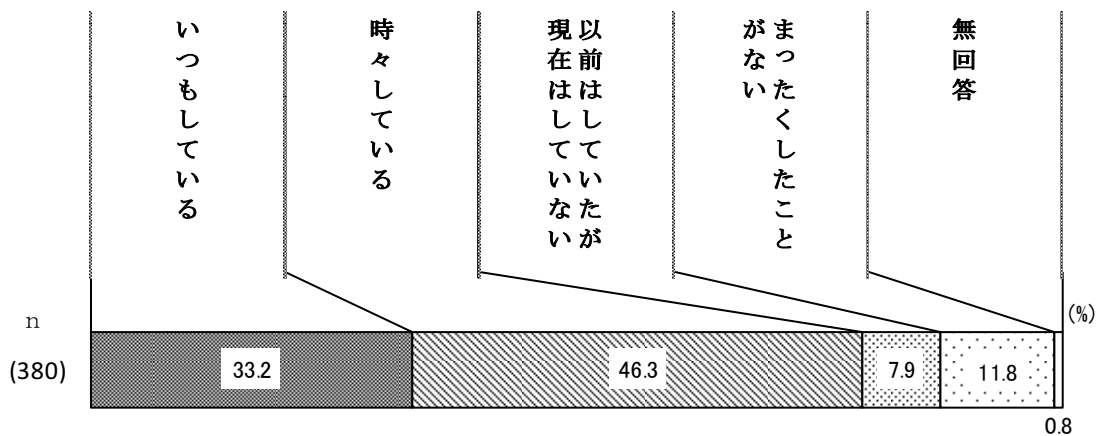
運動量について「足りている」が35.0%で、「ほぼ足りている」が31.1%となっている。一方、「やや足りていない」は25.8%、「足りていない」は6.8%となっている。

<性別>



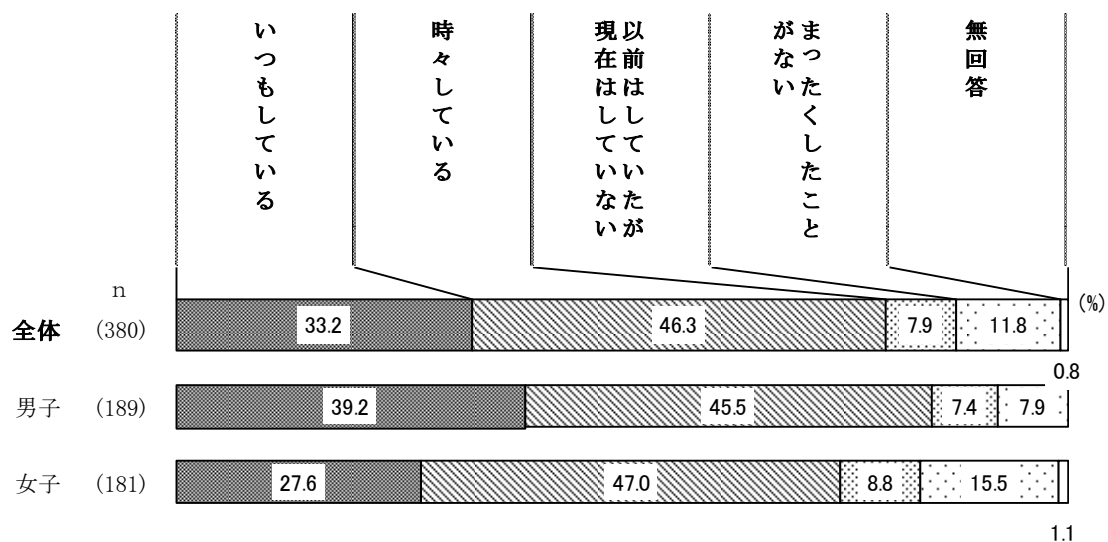
性別で見ると、男女ともに「やや足りていない」+「足りていない」が約3割となっている。

問18 あなたは体育の授業以外に家や地域で運動していますか。(注：部活動、スポーツ少年団、スイミングクラブ等をむ) (○は1つだけ)



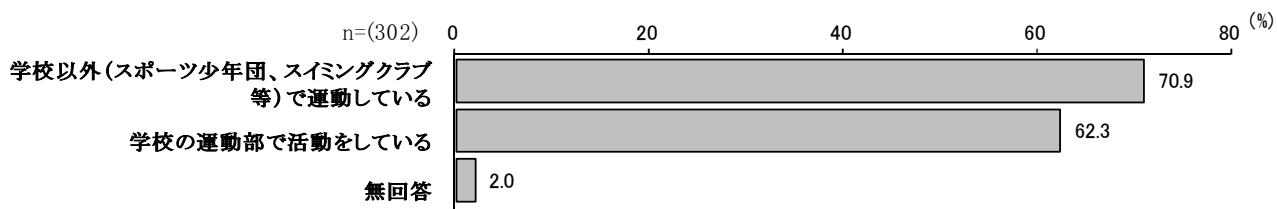
体育の授業以外の運動を「いつもしている」が33.2%で、これに「時々している」の46.3%を合わせると《している》は79.5%を占めている。一方、「以前はしていたが現在はしていない」は7.9%、「まったくしたことがない」は11.8%となっている。

<性別>



性別で見ると、男子では《している》が84.7%と、女子（74.6%）より高くなっている。

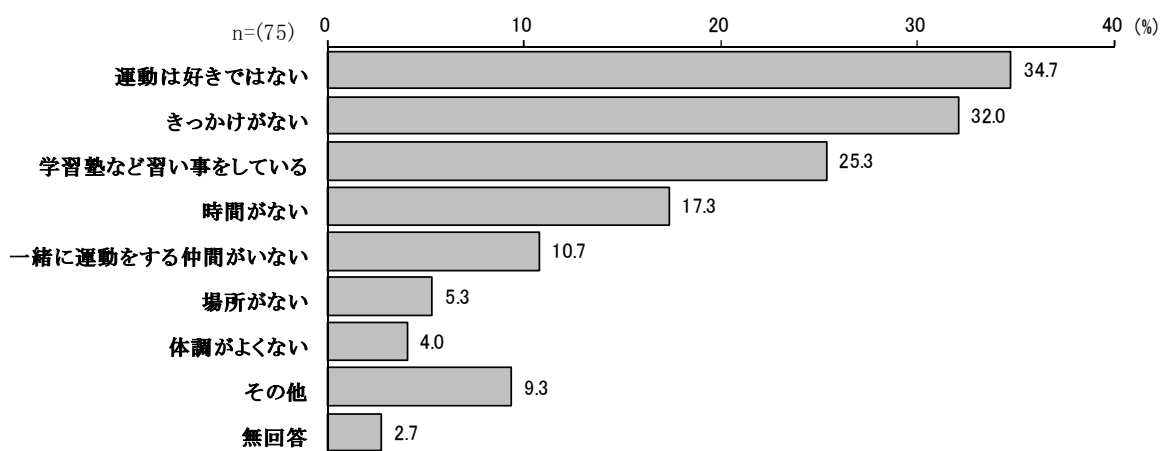
【問18で「1 いつもしている」、または「2 時々している」とお答えの方に】
 問18-1 あなたは、体育の授業以外に、どのような運動をしていますか。
 (○はあてはまるものすべて)



体育の授業以外の運動をしている児童について、その内容をみると、「学校以外（スポーツ少年団、スイミングクラブ等）」が70.9%で最も高く、次いで「学校の運動部で活動している」の62.3%となっている。

【問18で「3 以前は～」、または「4 まったく～」とお答えの方に】

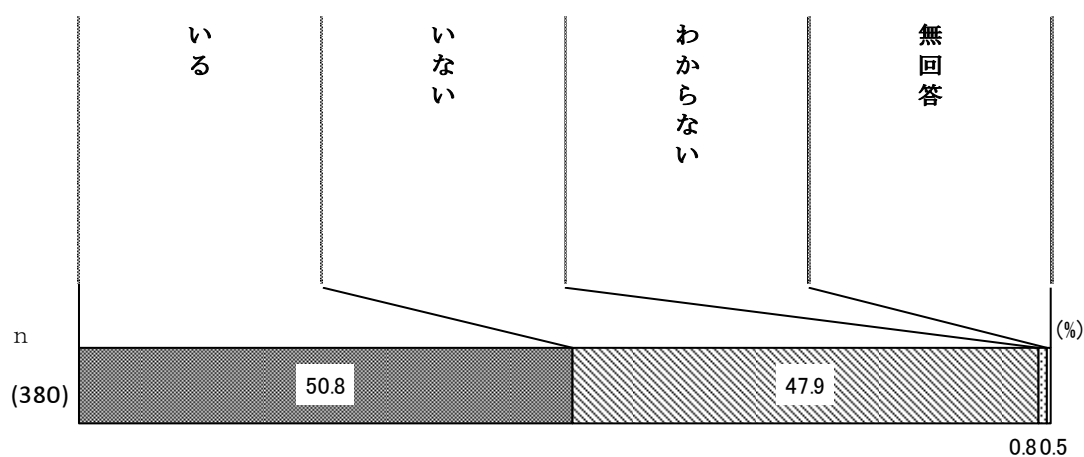
問18-2 日頃、運動・スポーツができていない理由は何ですか。(○はあてはまるものすべて)



体育の授業以外の運動をしていない人について、その理由をみると、「運動は好きではない」が34.7%で最も高く、以下「きっかけがない」が32.0%、「学習塾など習い事をしている」が25.3%となっている。

たばこについて

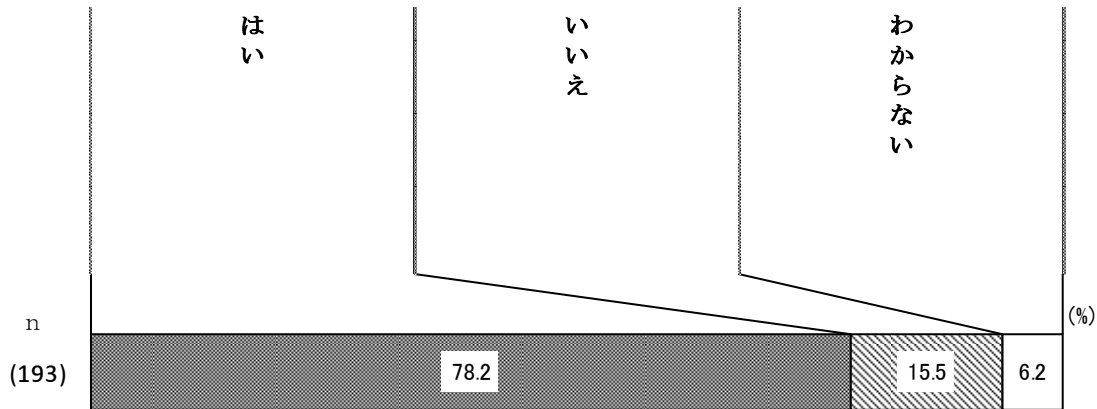
問19 家族でたばこを吸っている人はいますか。(○は1つだけ)



家庭内に喫煙者が「いる」が50.8%、「いない」が47.9%となっている。

【問19で「1 いる」とお答えの方に】

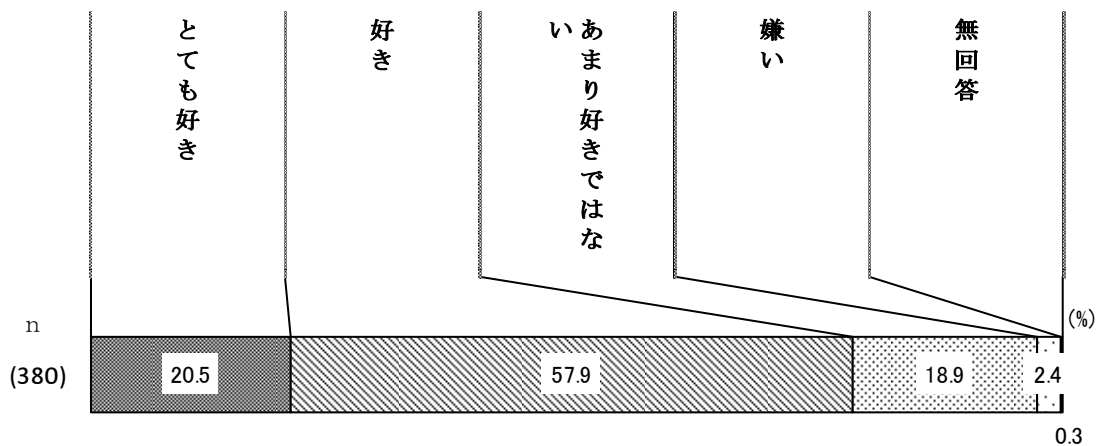
問19-1 たばこの煙を吸わないように、家の中で、たばこを吸う場所や時間の工夫（分煙）をしていますか。（○は1つだけ）



家庭内に喫煙者がいる児童について、家庭内の分煙の実施状況を見ると、「はい」が78.2%、「いいえ」が15.5%となっている。

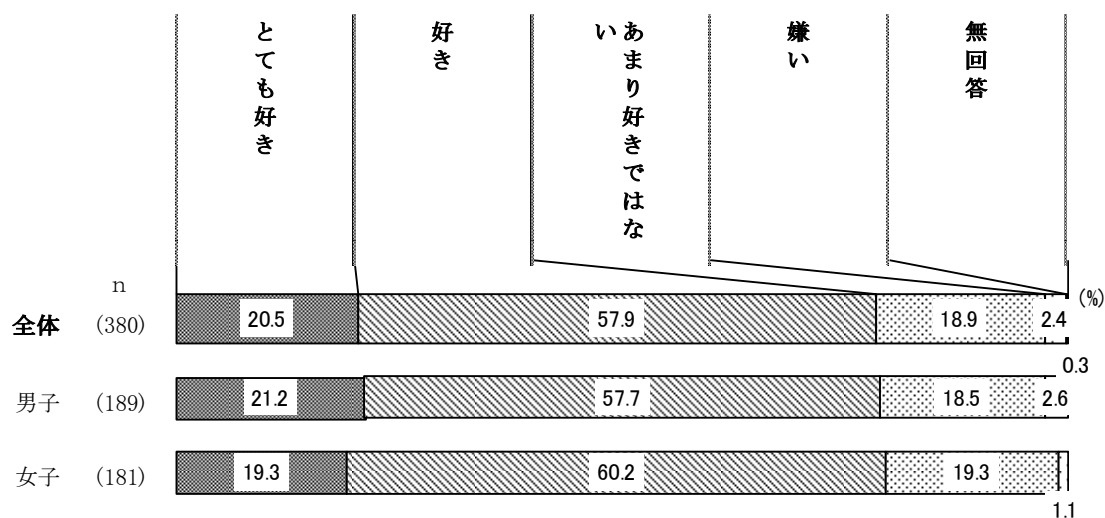
心の健康について

問20 あなたは、自分のことが好きですか。（○は1つだけ）



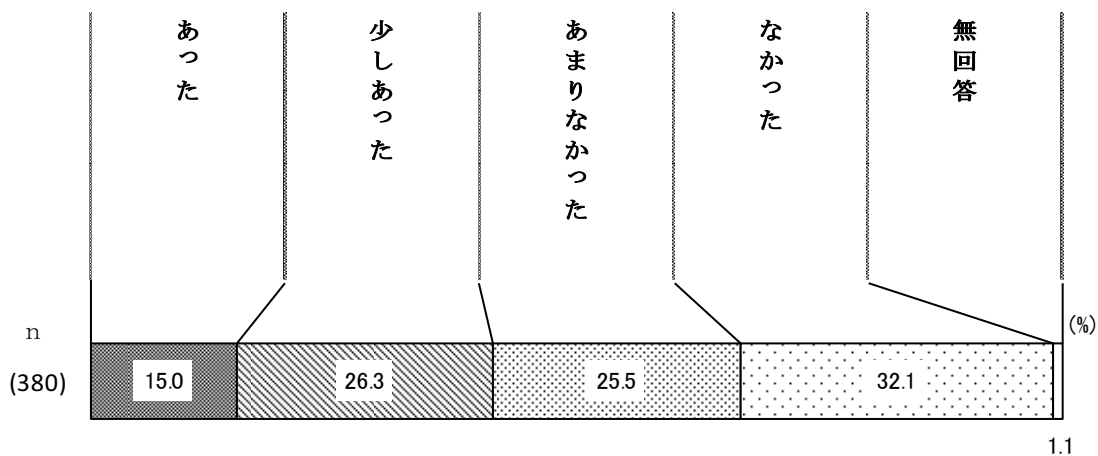
自分のことを「とても好き」が20.5%で、これに「好き」の57.9%を合わせた《自己肯定》は78.4%を占めている。一方、「あまり好きではない」が18.9%、「嫌い」が2.4%となっている。

<性別>



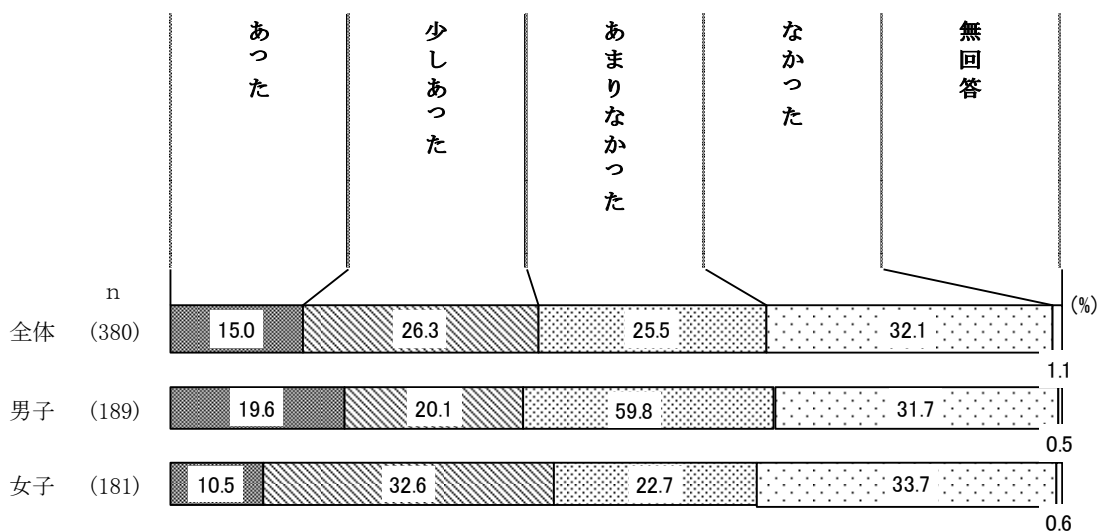
性別でみると、《自己肯定》は男子78.9%、女子79.5%となっている。

問21 あなたは、この1か月間に、不安、悩み、イライラ、ストレスなどを感じたことがありましたか。
(○は1つだけ)



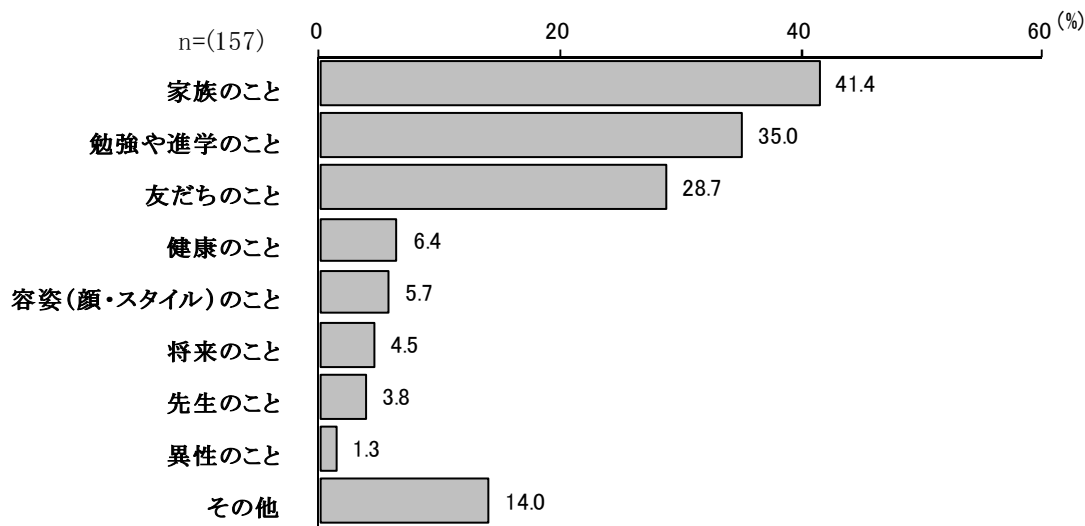
最近1か月間に不安、ストレスが「あった」が15.0%で、これに「少しあった」の26.3%を合わせると《不安、ストレスあり》は41.3%となっている。一方、「あまりなかった」は25.5%、「なかった」は32.1%となっている。

<性別>



性別でみると、《不安、ストレスあり》は男子39.7%、女子43.1%となっている。

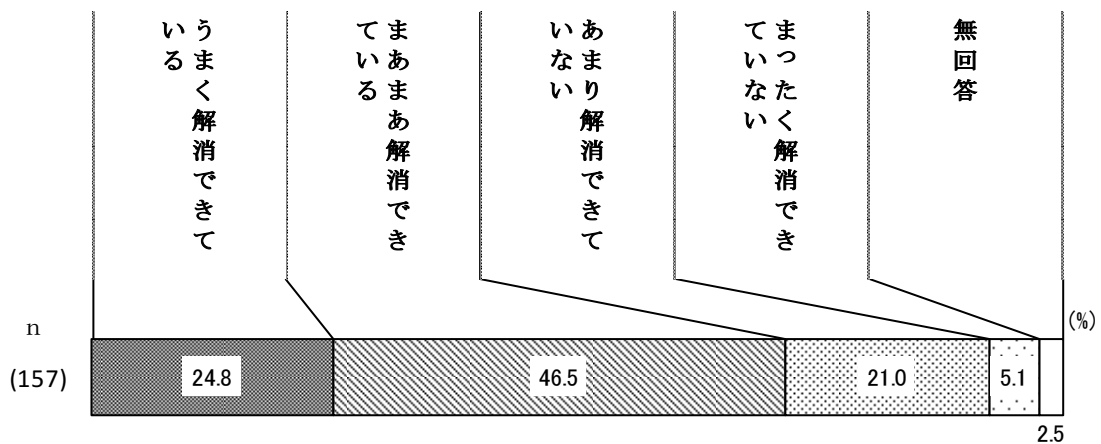
【問21で「1 あった」、または「2 少しあった」とお答えの方に】
 問21-1 その原因は何だと思えますか。(〇はあてはまるものすべて)



最近1か月間に《不安、ストレスあり》という児童について、その原因をみると、「家族のこと」が41.4%で最も高く、以下「勉強や進学のこと」が35.0%、「友だちのこと」が28.7%となっている。

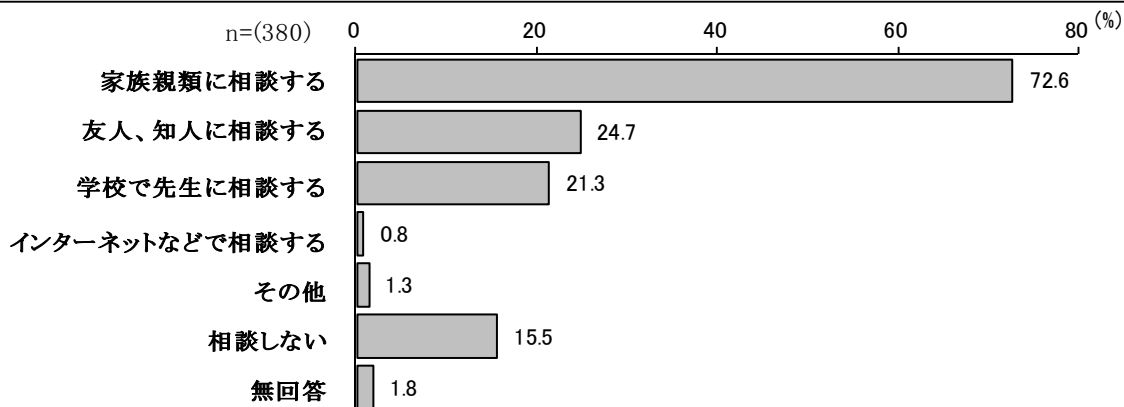
【同様に、問21で「1 あった」、または「2 少しあった」とお答えの方に】

問21-2 あなたは、不安、悩み、イライラ、ストレスなどを解消できていますか。(○は1つだけ)



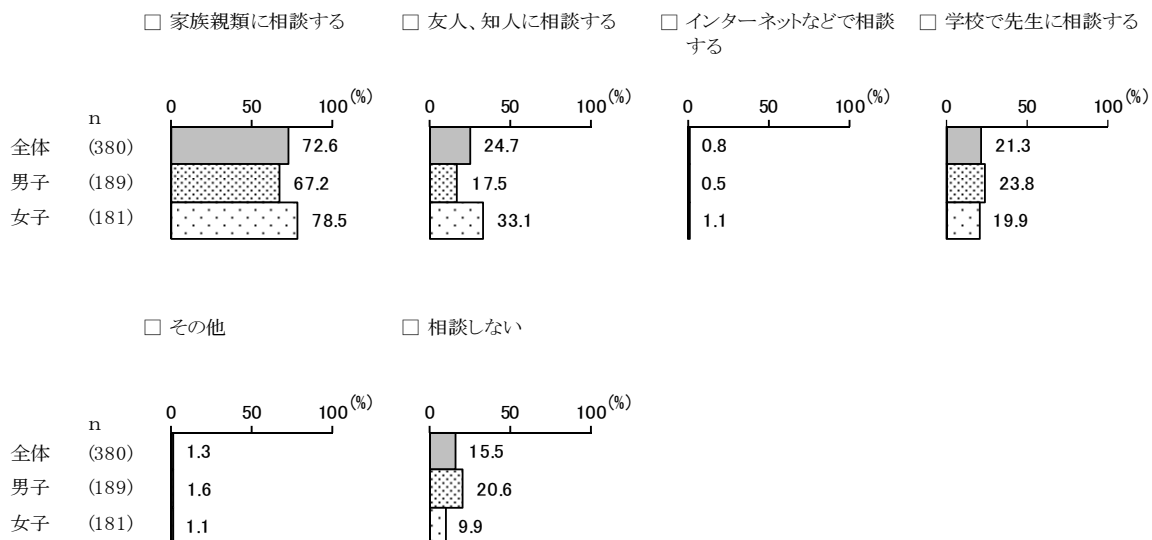
最近1か月間に《不安、ストレスあり》という児童について、その解消状況をみると、「うまく解消できている」が24.8%で、これに「まあまあ解消できている」の46.5%を合わせると《解消できている》は71.3%を占めている。一方、「あまり解消できない」は21.0%、「まったく解消できていない」が5.1%となっている。

問22 あなたは、悩みがあるとき、どこに相談しますか。(○はあてはまるものすべて)



悩み事の相談先をみると、「家族親類に相談する」が72.6%で最も高く、以下「友人、知人に相談する」が24.7%、「学校で先生に相談する」が21.3%となっている。一方、「相談しない」は15.5%となっている。

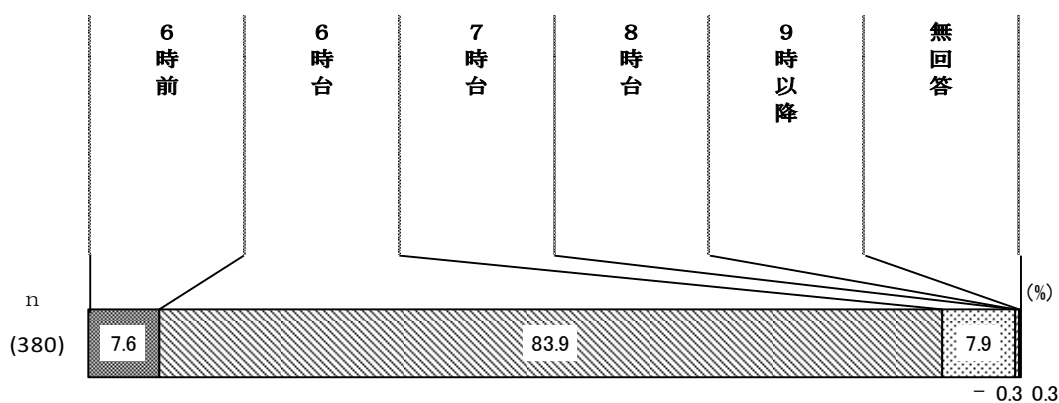
<性別>



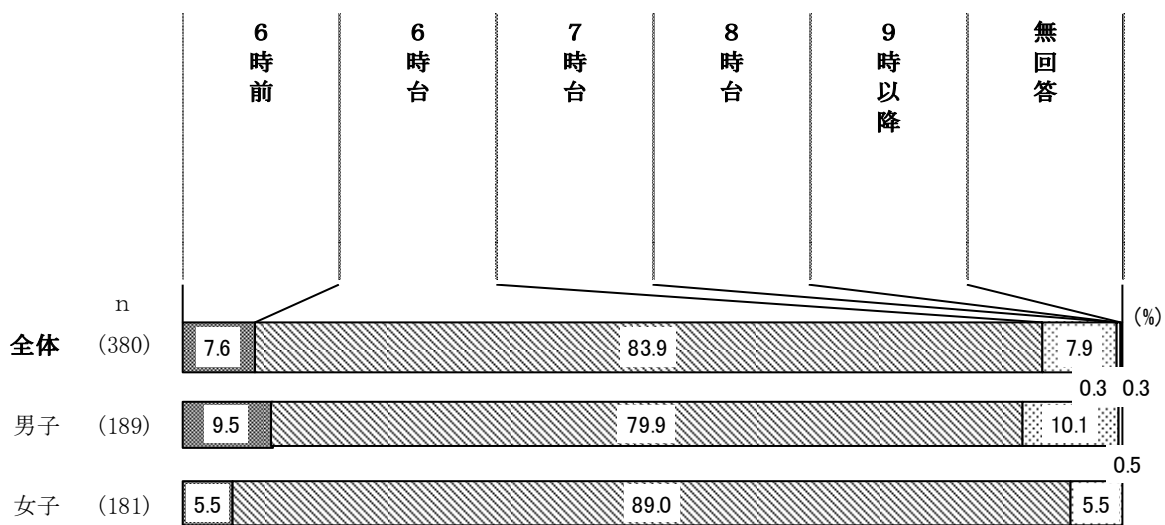
性別で見ると、女子では「家族親類に相談する」が78.5%と、男子（67.2%）より高くなっているほか、「友人、知人に相談する」も33.1%と、男子（17.5%）を上回っている。

問23 あなたの、およその起きる時間と寝る時間を教えてください。

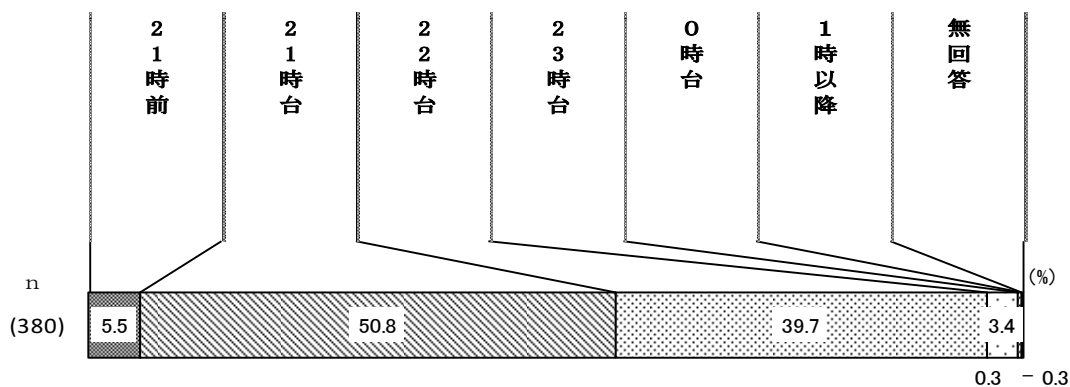
起床時間



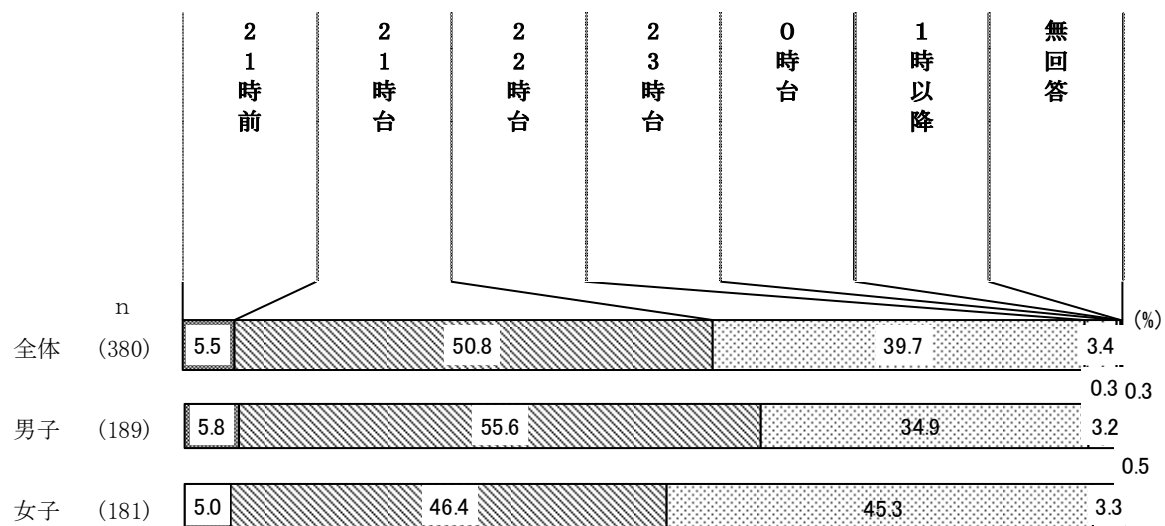
<性別>



就寝時間



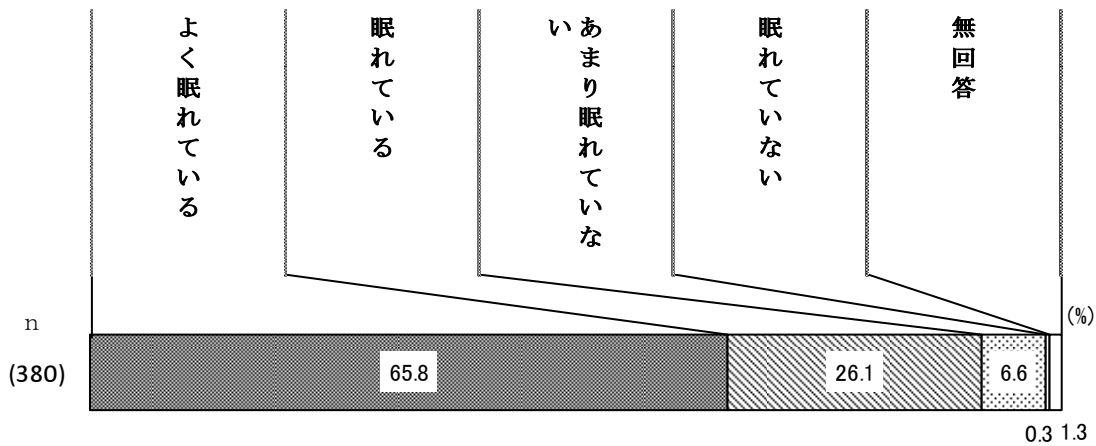
<性別>



起床時間は「6時台」が83.9%、就寝時間は「21時台」が50.8%と、それぞれ最も高くなっている。

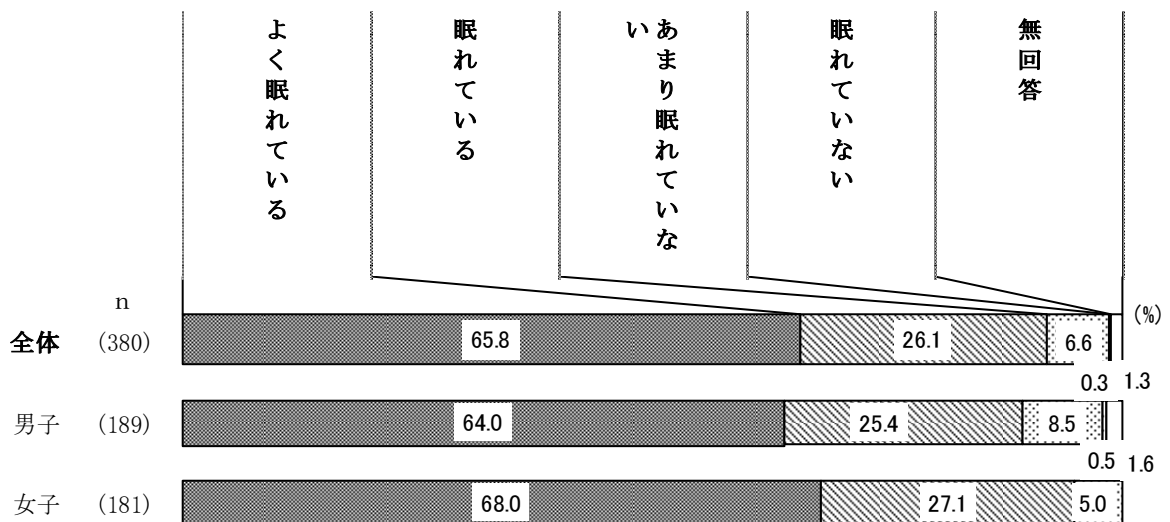
性別でみると、起床時間は「6時台」が女子では89.0%を占めている。就寝時間は、男子で「21時台」が過半数をしめるのに対して、女子は「21時台」と「22時台」がほぼ同数となっている。

問24 この1か月間、あなたはよく眠れていますか。(○は1つだけ)



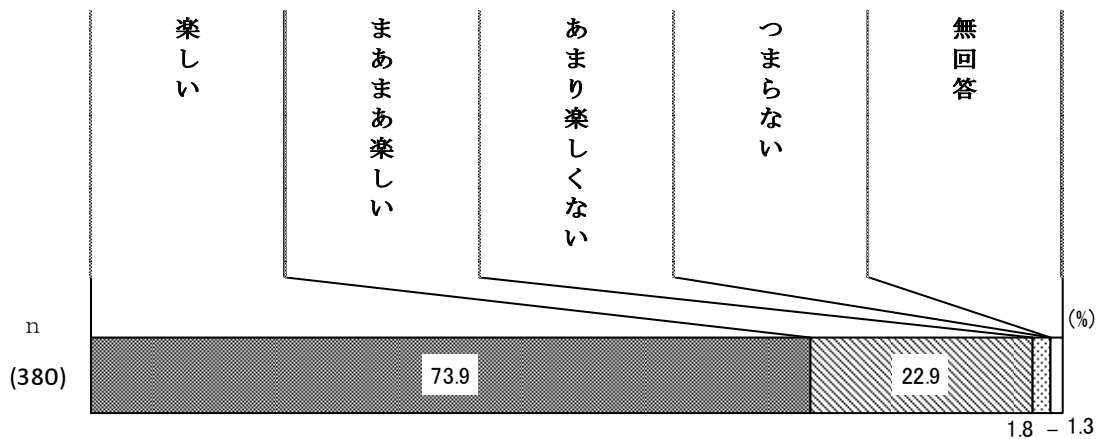
最近1か月間の睡眠状況を見ると、「よく眠れている」が65.8%で、「眠れている」が26.1%となっている。一方、「あまり眠れていない」は6.6%となっている。

<性別>



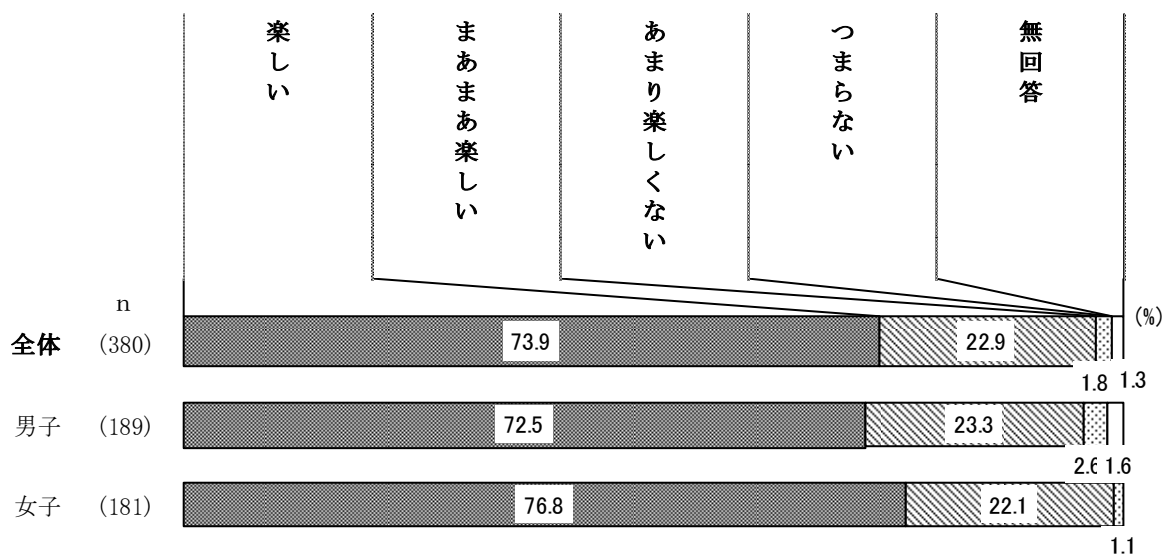
性別でみると、「よく眠れている」、「眠れている」ともに女子の方がやや高くなっている。

問25 あなたは、学校が楽しいですか。(○は1つだけ)



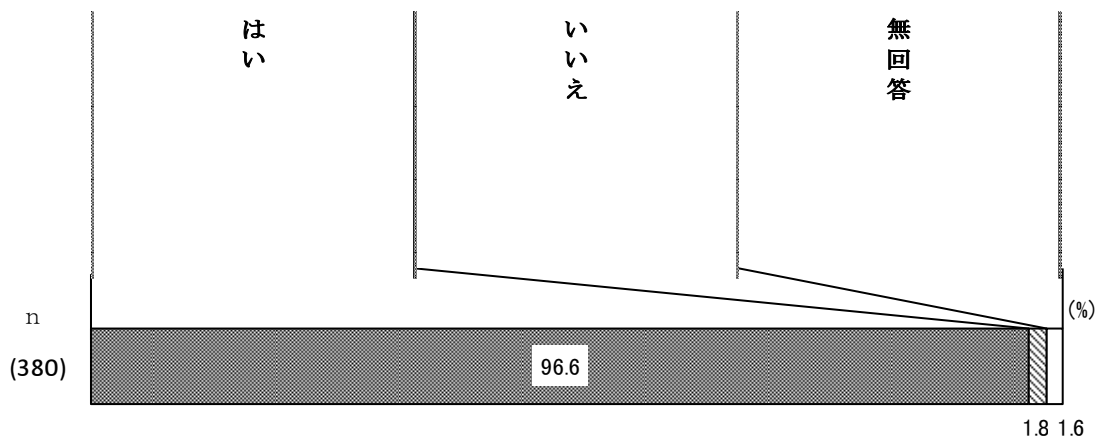
学校について「楽しい」が73.9%で、「まあまあ楽しい」が22.9%となっている。

<性別>



性別で見ると、「楽しい」は女子で76.8%と、男子 (72.5%) よりも高くなっている。

問26 あなたは、おいしく食事がとれていますか。(○は1つだけ)

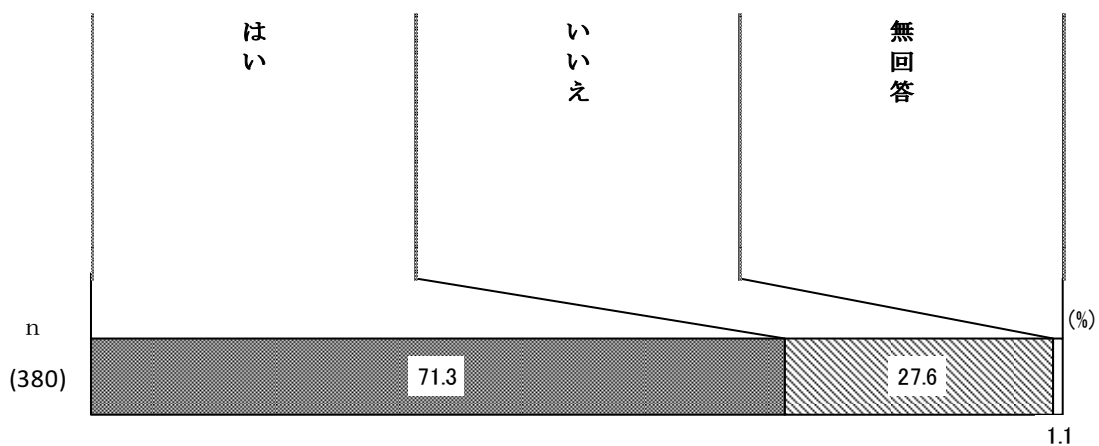


食事を楽しくとれているかどうかについては、「はい」が96.6%を占めている。

歯の健康について

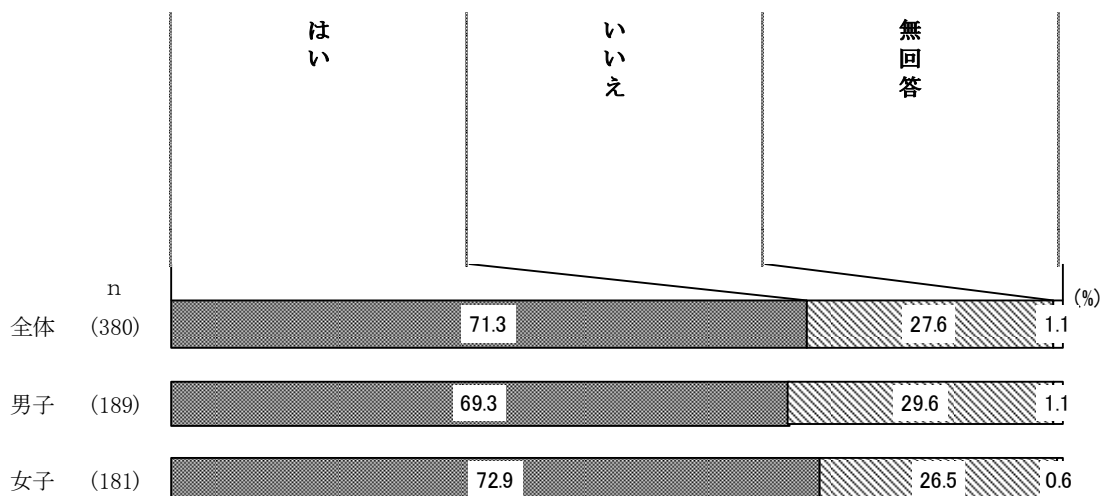
【保護者】

問27 お子さんはこれまでに、学校等の歯科健康診査で、むし歯や歯肉炎があるとされたことがありますか。(○は1つだけ)



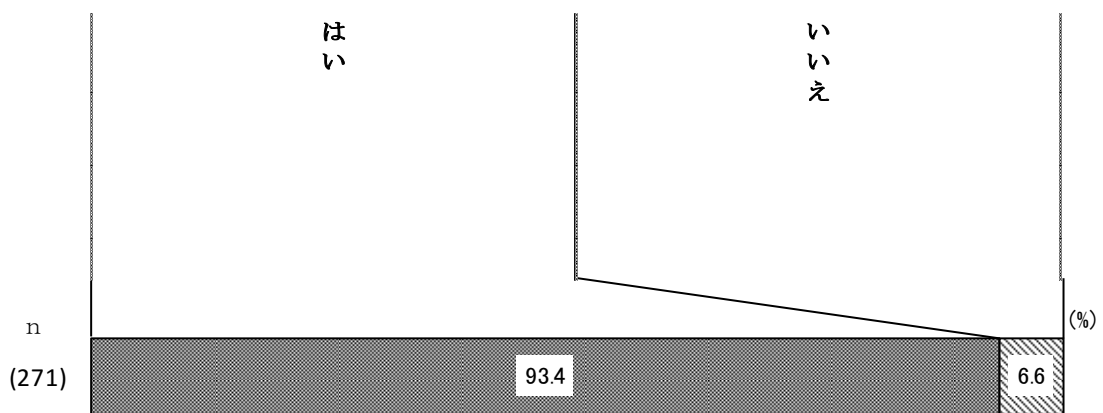
歯科健康診査でのむし歯や歯肉炎の診断を受けたかどうかについては、「はい」が71.3%、「いいえ」が27.6%となっている。

<性別>



性別でみると、「はい」は男子69.3%、女子72.9%となっている。

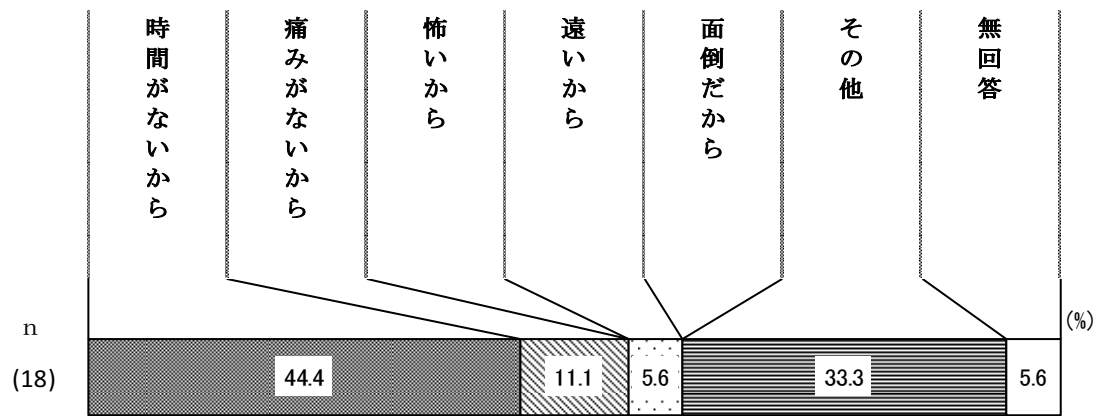
【問27で「1 はい」とお答えの方に】
問27-1 歯科医院を受診しましたか。(○は1つだけ)



歯科健康診査でのむし歯や歯肉炎の診断を受けた児童のうち、「歯科医院」での受診が93.4%を占めている。

【問27-1で「2 いいえ」とお答えの方に】

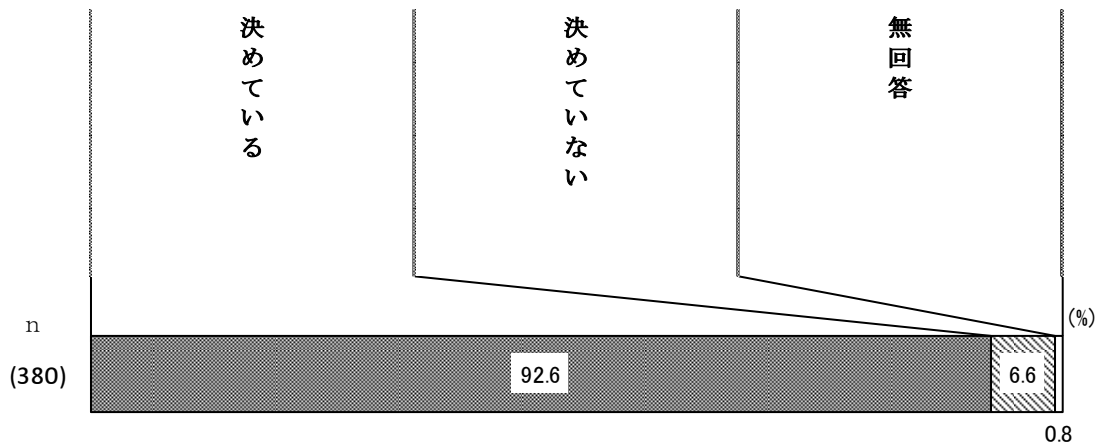
問27-1-1 歯科医院を受診しない理由は何ですか。(〇は1つだけ)



歯科医院を受診しない理由として、「時間がないから」が44.4%を占めている。

【保護者】

問28 お子さんのかかりつけ歯科医院を決めていますか。(〇は1つだけ)

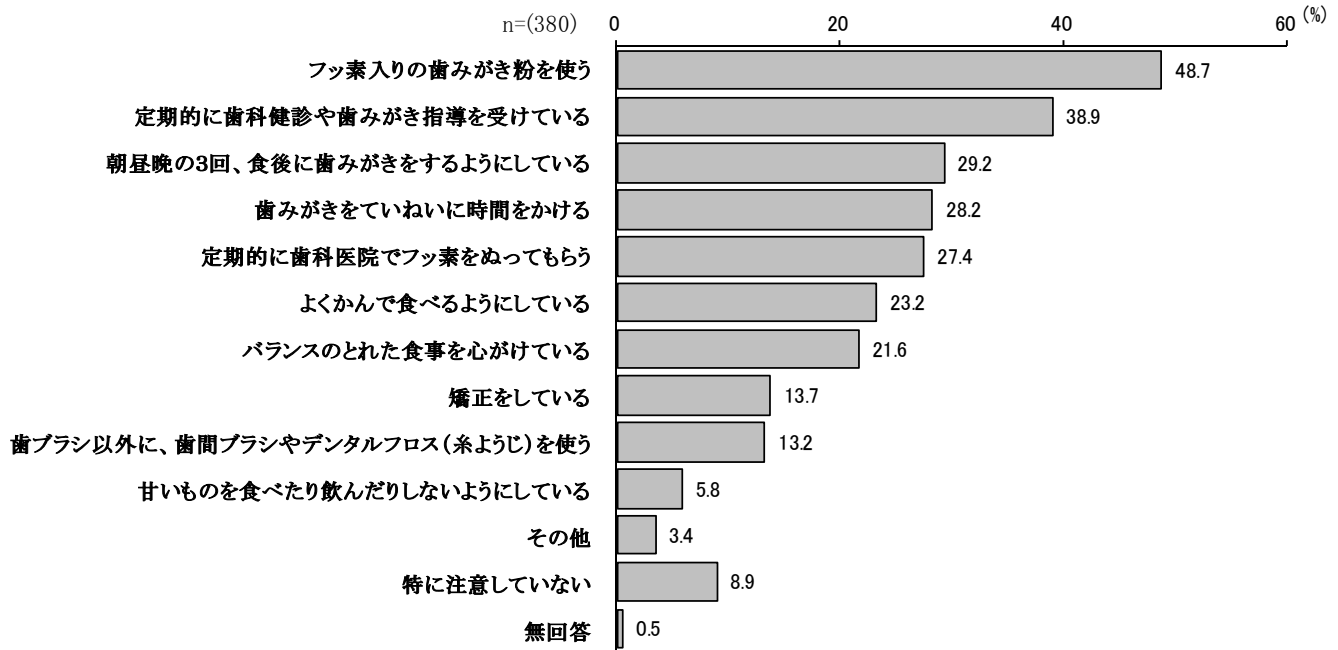


かかりつけ歯科医を「決めている」が92.6%、「決めていない」が6.6%となっている。

【保護者】

問29 お子さんの歯や歯肉の健康について、ふだん、どのようなことに注意していますか。

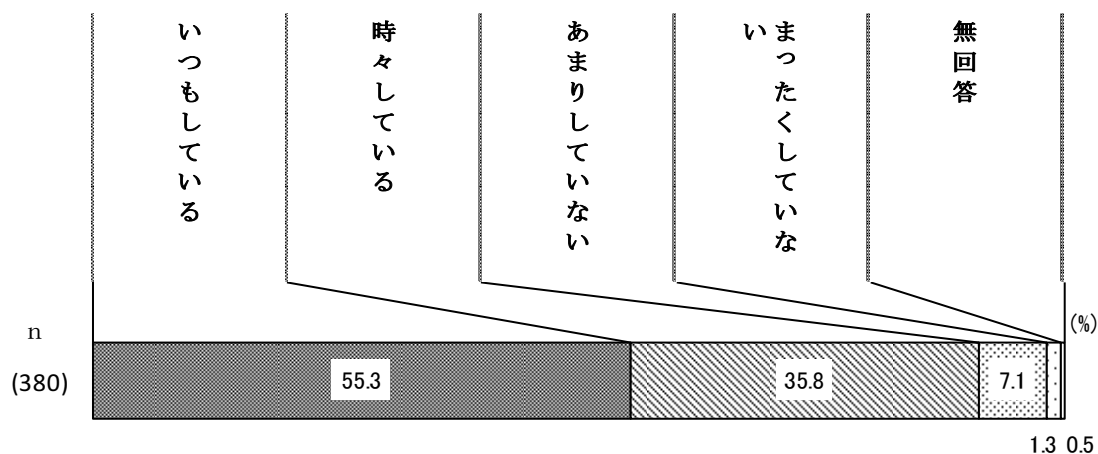
(○はあてはまるものすべて)



歯や歯肉の健康のための取り組みとしては、「フッ素入りの歯みがき粉を使う」が48.7%で最も高く、以下「定期的に歯科健診や歯みがき指導を受けている」が38.9%、「朝昼晩の3回、食後に歯みがきをするようにしている」が29.2%、「歯みがきをていねいに時間をかける」が28.2%となっている。

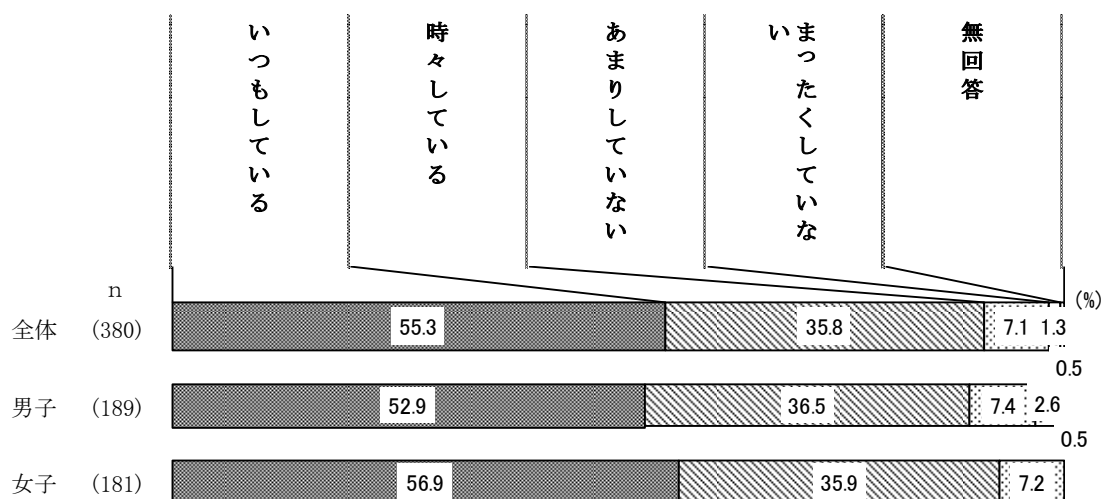
地域とのつながりについて

問30 あなたは、近所の人に出会ったとき、あいさつをしていますか（○は1つだけ）



近所の人への挨拶を「いつもしている」が55.3%で、これに「時々している」の35.8%を合わせた《している》は91.1%を占めている。一方、「あまりしていない」は7.1%となっている。

<性別>

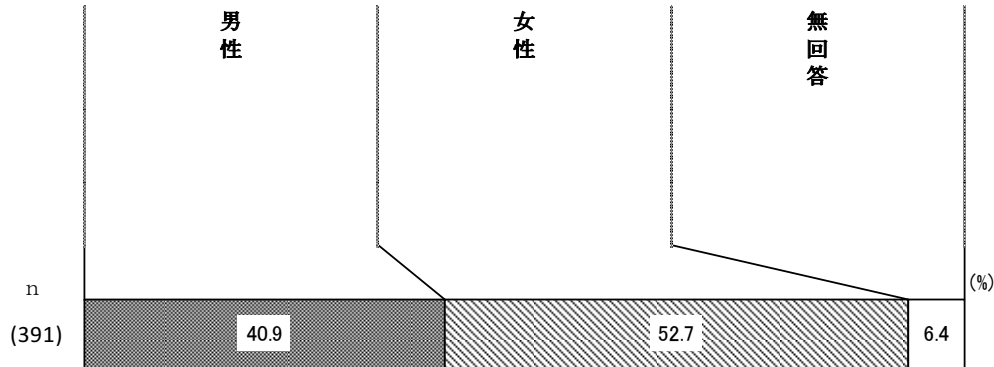


性別でみると、《している》は男子89.4%、女子92.8%となっている。

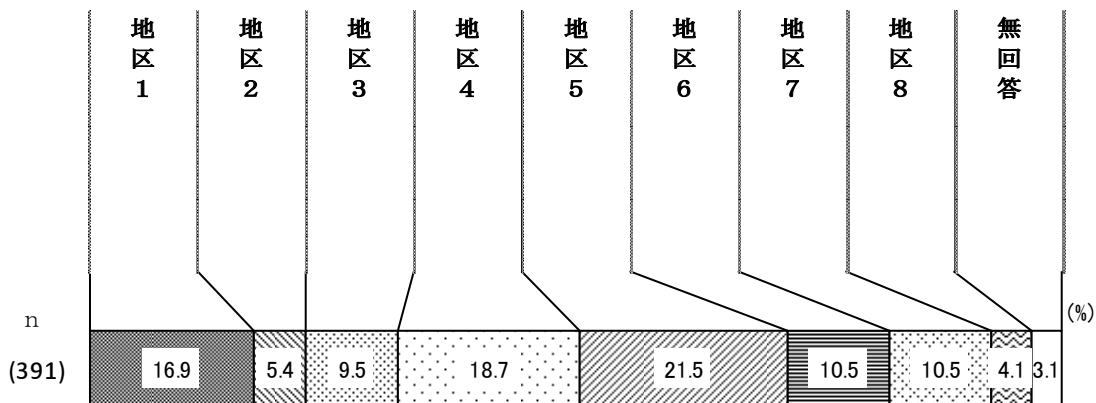
第4章 中学生調査結果

あなた（回答者）ご自身について

問1 あなたの性別をお答えください。（○は1つだけ）

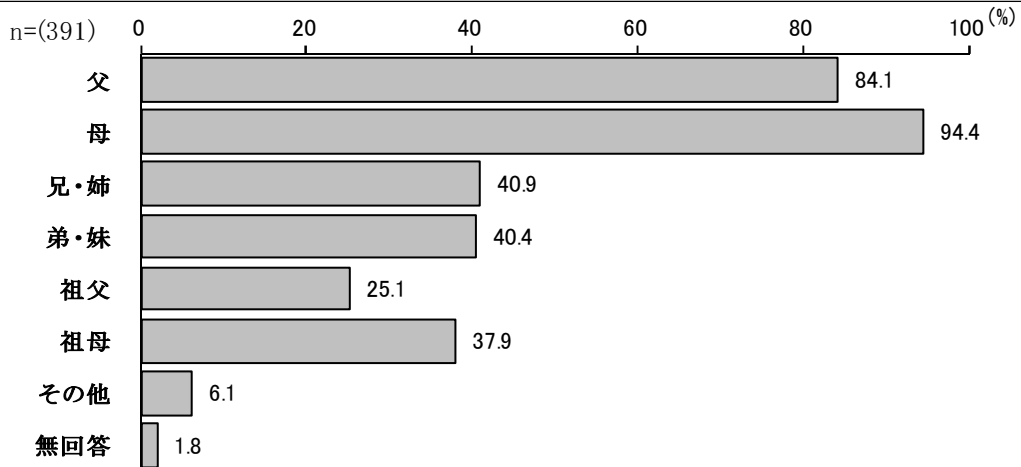


問2 あなたのお住まいの地区はどちらですか。右の欄にある、お住まいの町名が該当する地区に○をしてください。（○は1つだけ）

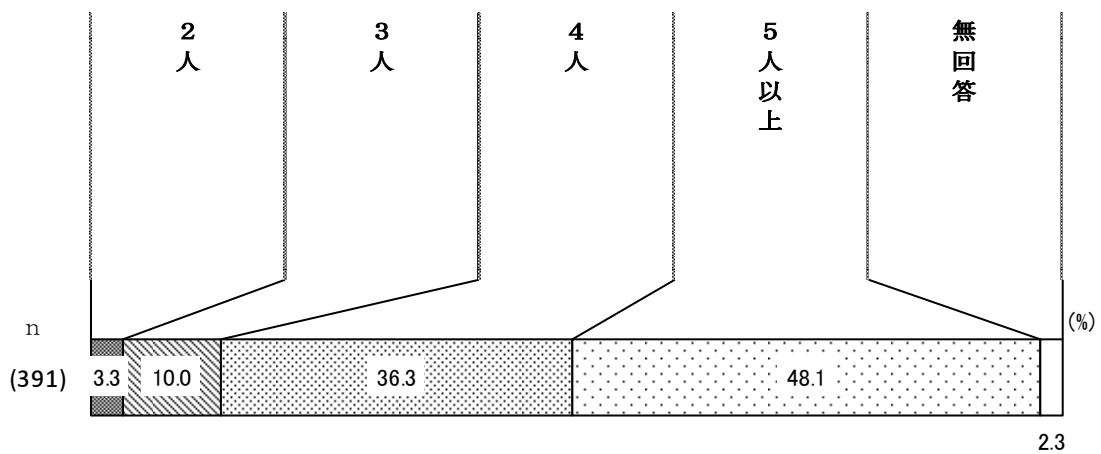


地区1	愛宕・清水・幸・港・仲・本・橋本・通・榊・海鹿島・弥生・植松・川口 笠上・黒生・明神・小畑新
地区2	高神東・高神西・小畑・犬若・犬吠埼・長崎・外川・外川台・君ヶ浜・潮見 天王台
地区3	陣屋・南・馬場・前宿・飯沼・浜・東・後飯・和田・田中・新地・竹・内浜 東小川・西小川・南小川・北小川・粟島・高神原・名洗
地区4	新生・中央・双葉・東芝・末広・妙見・台・西芝・栄・若宮・大橋・三軒 唐子・清川・八幡・春日・春日台・三崎・上野
地区5	松本・本城・長塚・今宮・松岸・松岸見晴台・垣根・垣根見晴台・四日市場 四日市場台・余山・柴崎・三宅・高野・赤塚
地区6	高田・芦崎・岡野台・三門・中島・正明寺・船木・野尻・小船木・塚本・忍 長山・小長・猿田・白石・茶畑
地区7	富川・森戸・笹本・豊里台・桜井・諸持・宮原
地区8	八木・小浜・親田・常世田・新

問3 現在、誰と暮らしていますか。(〇はあてはまるものすべて)

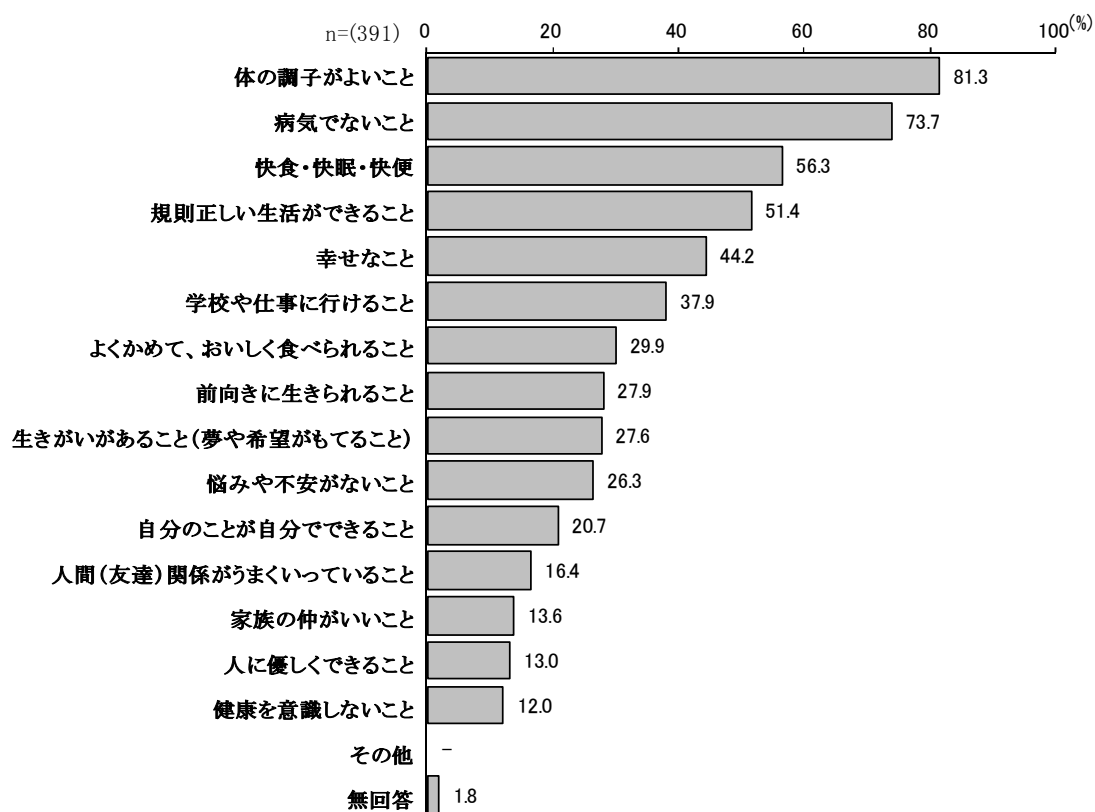


問4 あなたを含めて何人家族ですか。



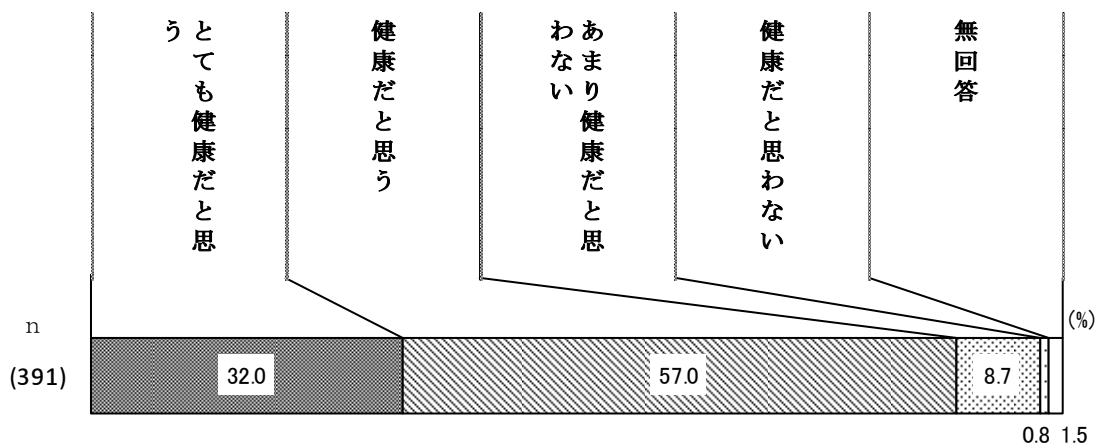
健康状態・健康への意識について

問5 あなたは、「健康」をどのように考えていますか。(〇はあてはまるものすべて)



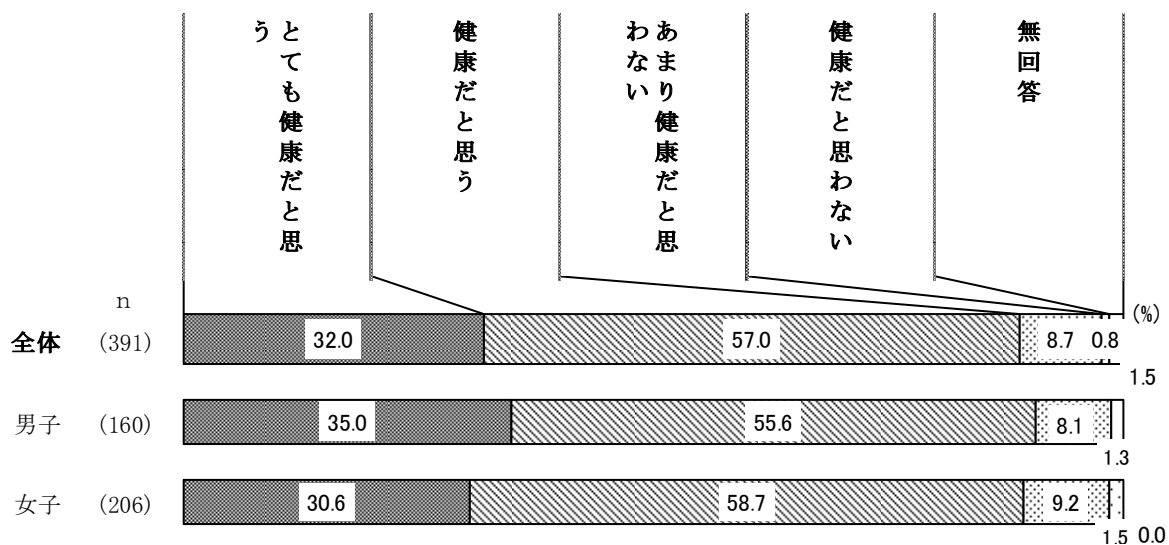
健康についての意識をみると、「体の調子が良いこと」が81.3%で最も高く、以下「病気でないこと」が73.7%、「快食・快眠・快便」が56.3%となっている。

問6 現在のあなたの健康状態はいかがですか。(〇は1つだけ)



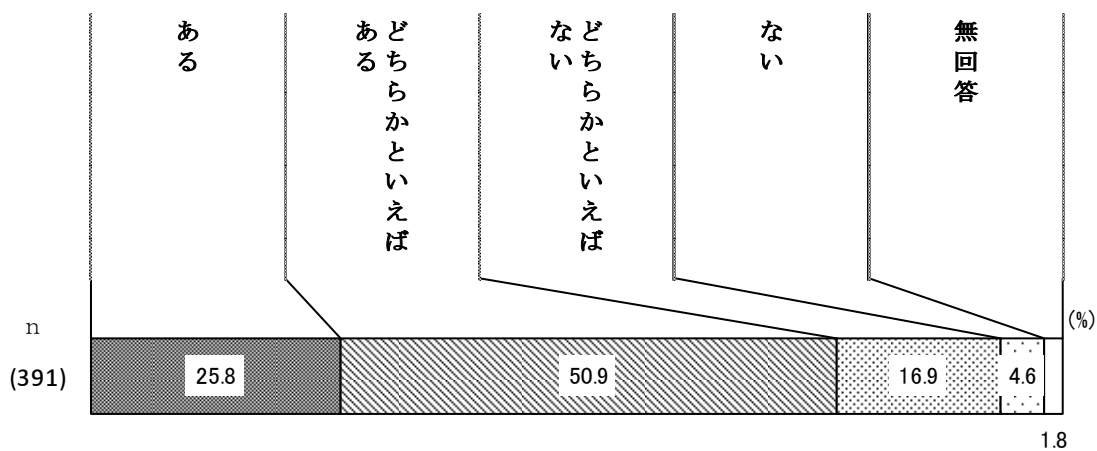
健康状態について、「とても健康だと思う」が32.0%で、これに「健康だと思う」の57.0%を合わせた《健康》は89.0%を占めている。

<性別>



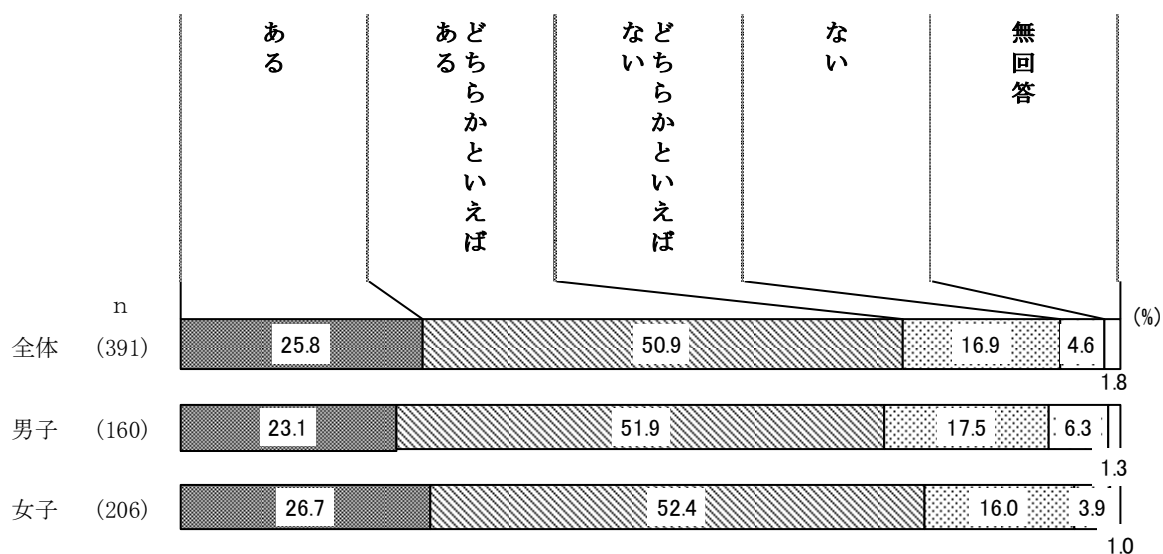
性別でみると、《健康》は男子90.6%、女子89.3%となっている。

問7 あなたは、自分の健康に関心がありますか。(○は1つだけ)



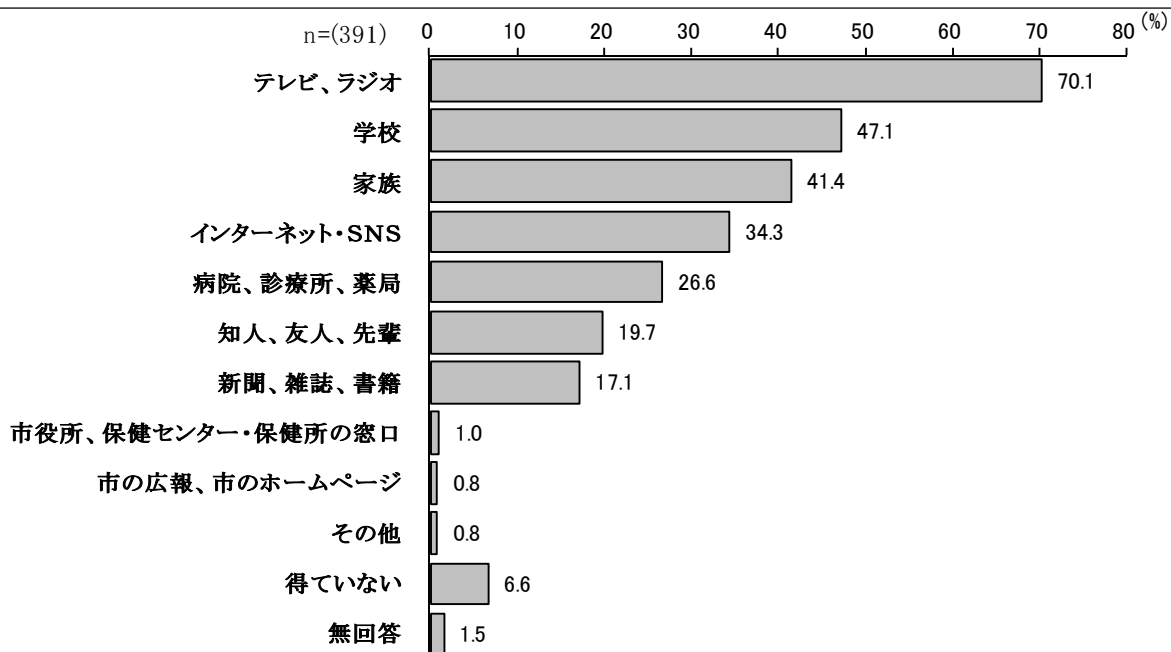
健康への関心が「ある」が25.8%で、これに「どちらかといえばある」の50.9%を合わせると《関心あり》が76.7%を占めている。一方、「どちらかといえばない」が16.9%、「ない」が4.6%となっている。

<性別>



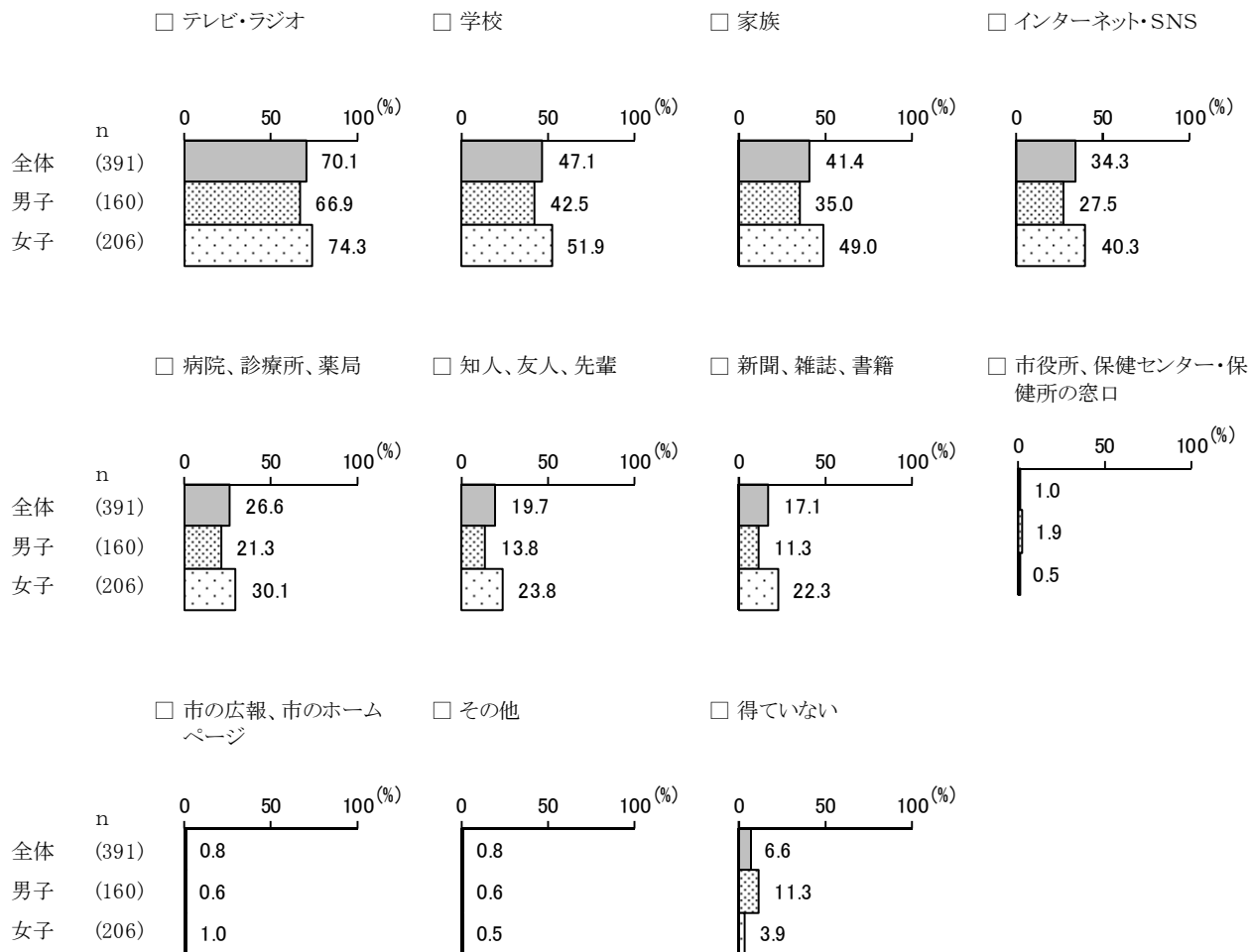
性別で見ると、《関心あり》は男性75.0%、女性79.1%となっている。

問8 あなたはふだん、何から健康に関する情報を得ていますか。(〇はあてはまるものすべて)



健康に関する情報の入手先としては、「テレビ・ラジオ」が70.1%で最も高く、以下「学校」が47.1%、「家族」が41.4%となっている。

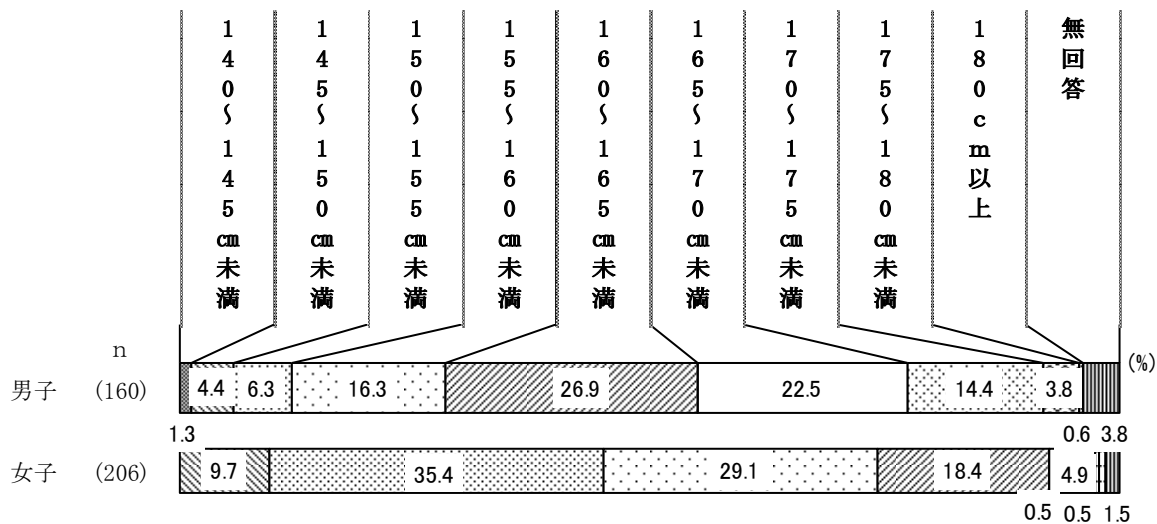
<性別>



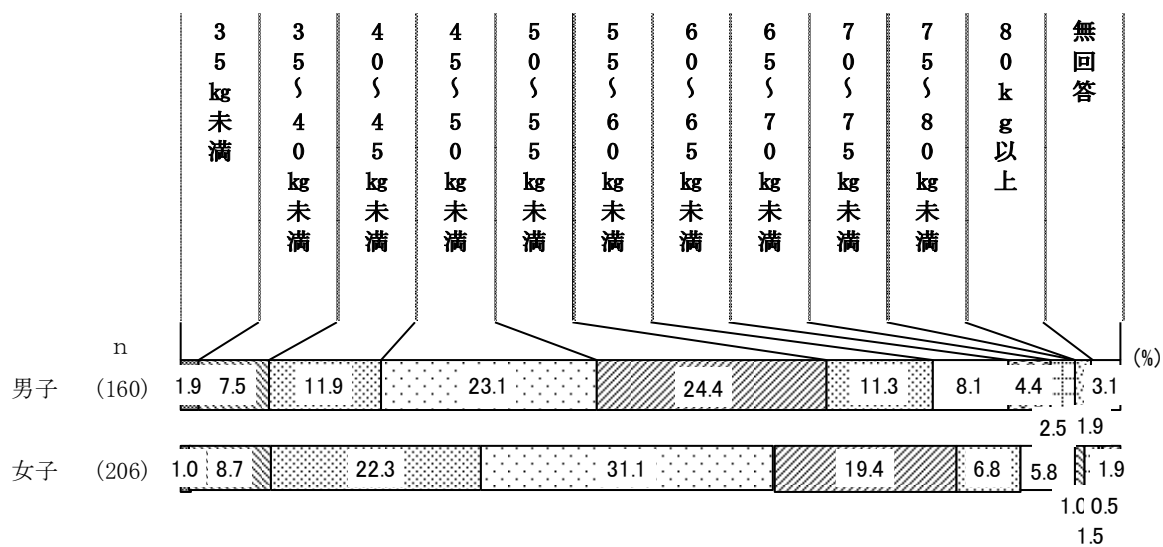
性別でみると、女子では「テレビ、ラジオ」が74.3%と、男子（66.9%）より高くなっているほか、「学校」「家族」「インターネット、SNS」等も男子を上回っている。

問9 あなたの身長・体重はどのくらいですか。(数字を記入してください)

身長

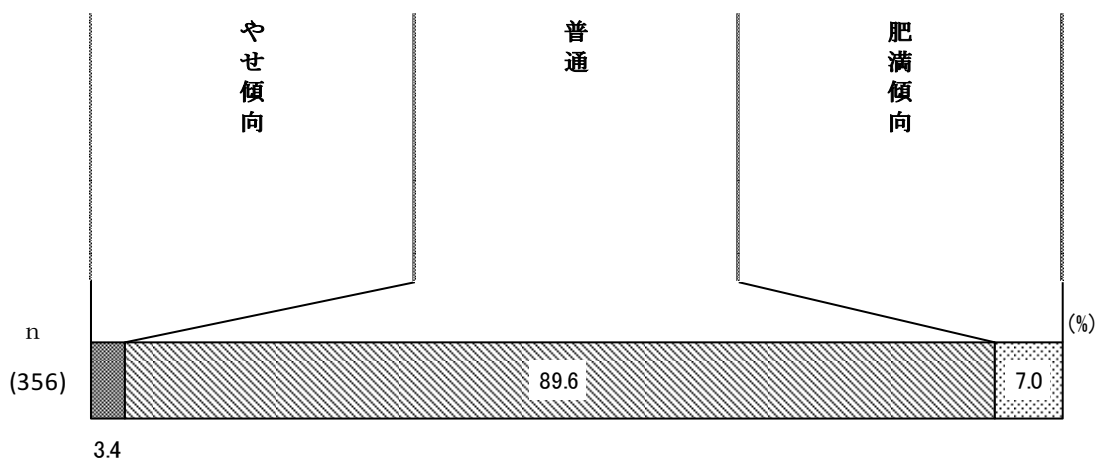


体重



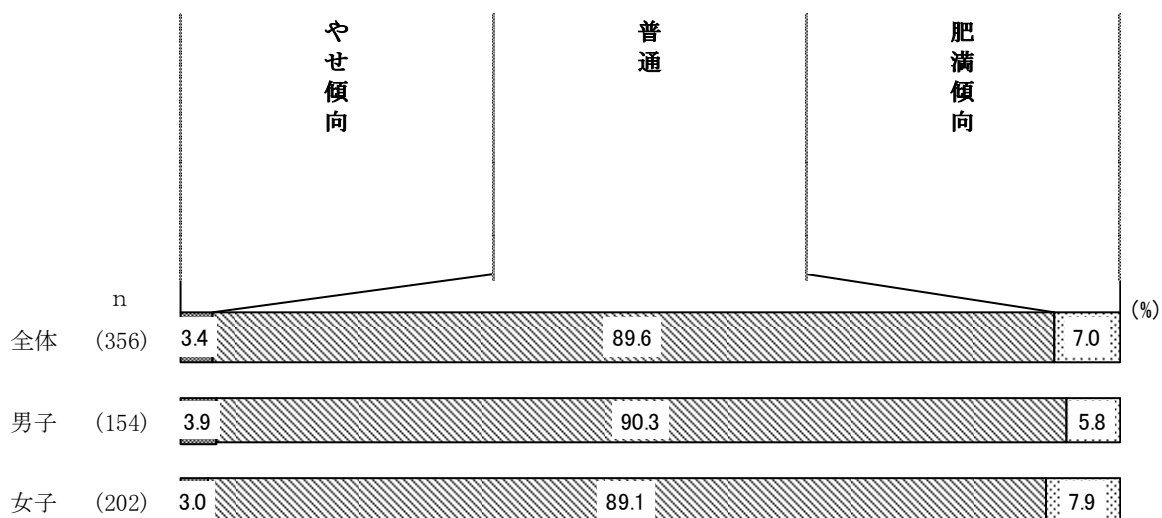
身長については、男子平均が163.1 cm、女子が155.9 cm、体重は男子平均が51.2 kg、女子が48.2 kg となっている。

肥満度



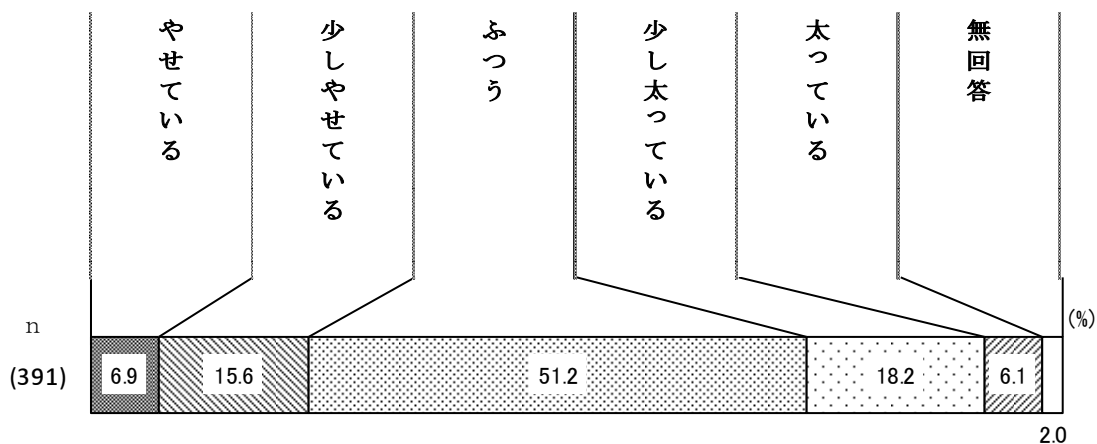
無回答を除いた肥満度をみると、「普通」が89.6%を占め、「やせ傾向」が3.7%、「肥満傾向」が7.0%となっている。

<性別>



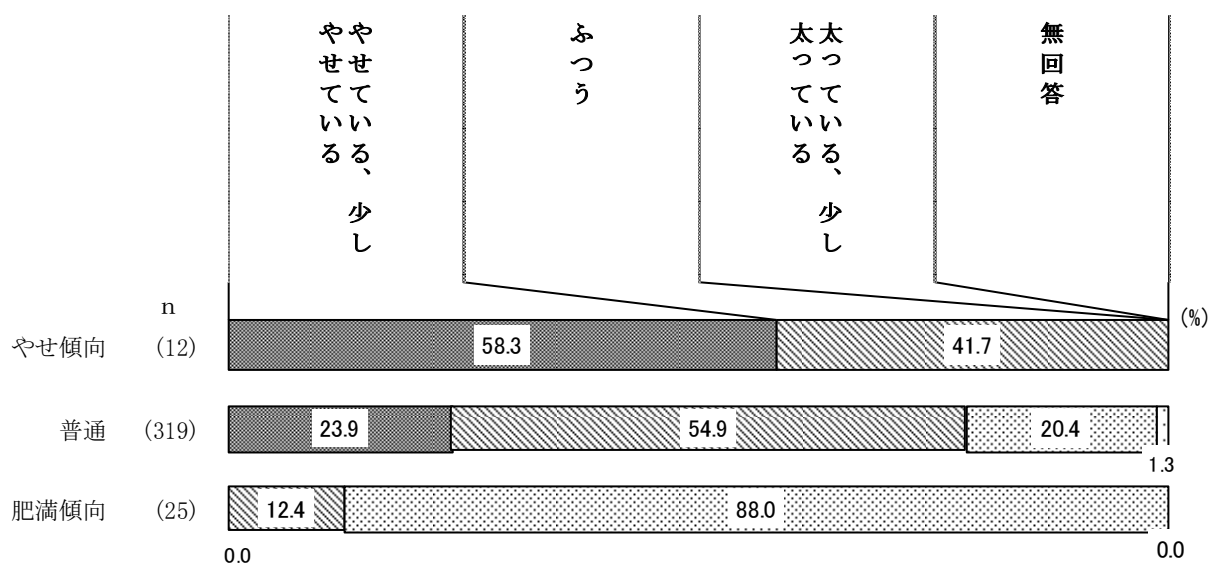
性別で見ると、「肥満傾向」は女子で7.9%と男子 (5.8%) よりやや高くなっている。

問10 あなたは、自分の体型についてどう思っていますか。(〇は1つだけ)



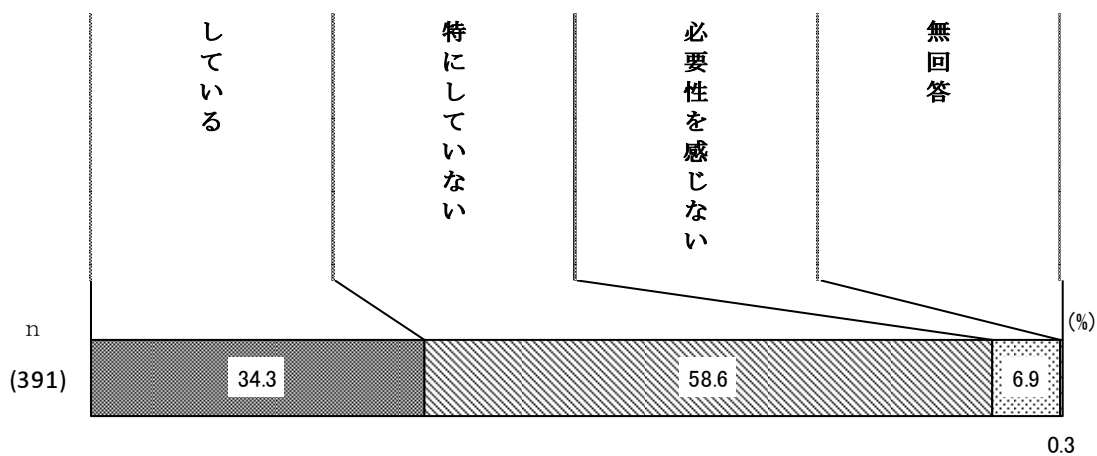
自分の体型については、「ふつう」が51.2%で最も高く、次いで「少し太っている」が18.2%となっている。

<肥満度別>



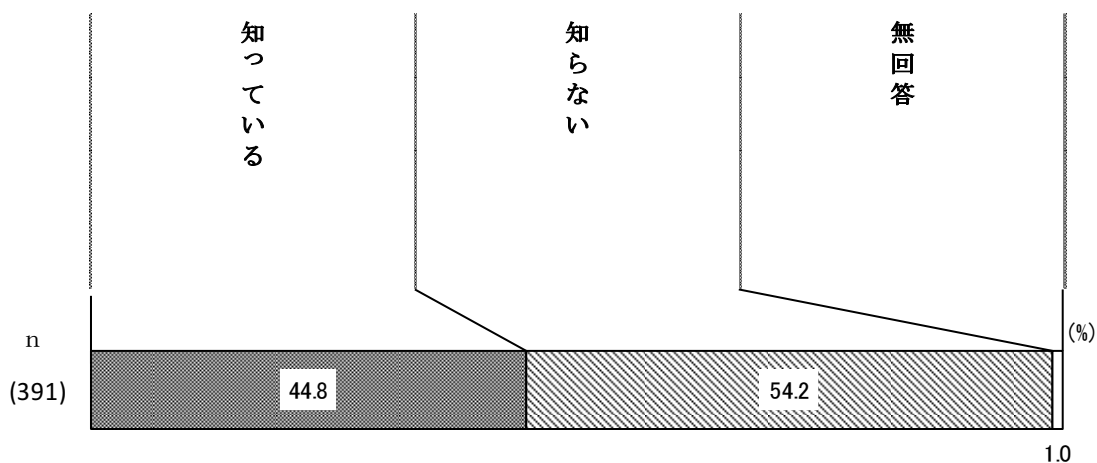
肥満度別で見ると、客観的に「普通」とされる生徒のうち、自分は「ふつう」だと思っているのは54.9%、「やせている」または「少しやせている」と思っているのは23.9%、逆に「太っている」または「少し太っている」と思っているのは20.4%となっている。

問11 あなたは、現在の体型を維持・改善するために何かしていますか。(〇は1つだけ)



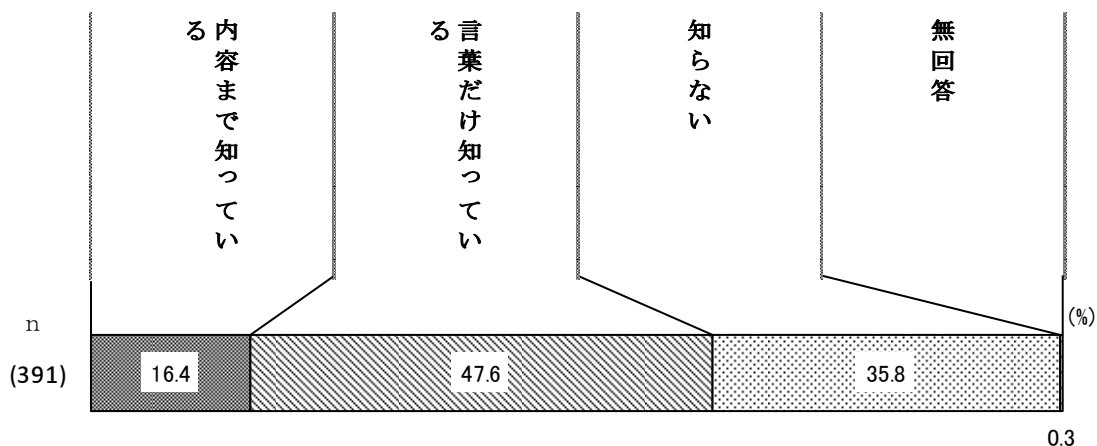
体型の維持・改善への努力を「している」が34.3%となっている。一方、「特にしていない」は58.6%、「必要性を感じない」は6.9%となっている。

問12 あなたは、やせすぎからおこるデメリット（骨折を起こしやすくなる、生理がとまり将来妊娠できなくなる可能性があることなど）を知っていますか。(〇は1つだけ)



やせすぎからおこるデメリットについて「知っている」は44.8%、「知らない」は54.2%となっている。

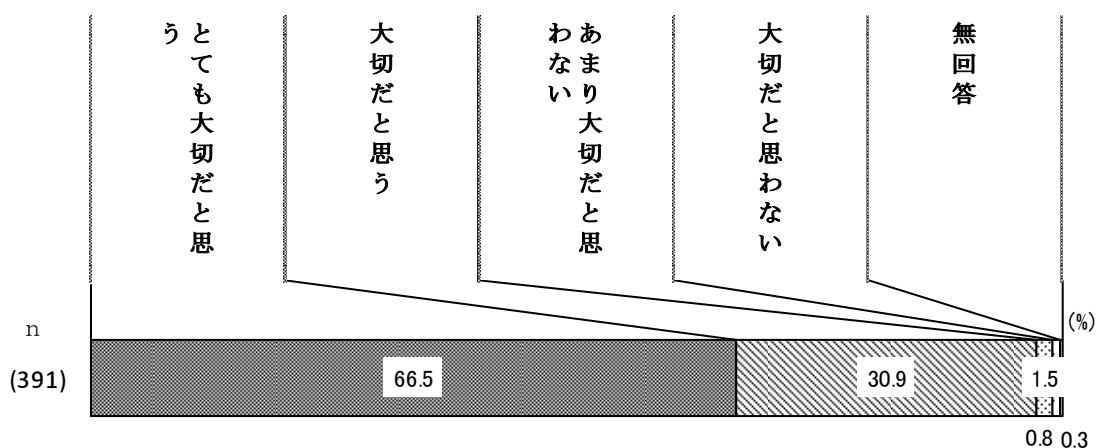
問13 あなたは、メタボリックシンドロームを知っていますか。(○は1つだけ)



メタボリックシンドロームについて「内容まで知っている」は16.4%で、「言葉だけは知っている」は47.6%、「知らない」が35.8%となっている。

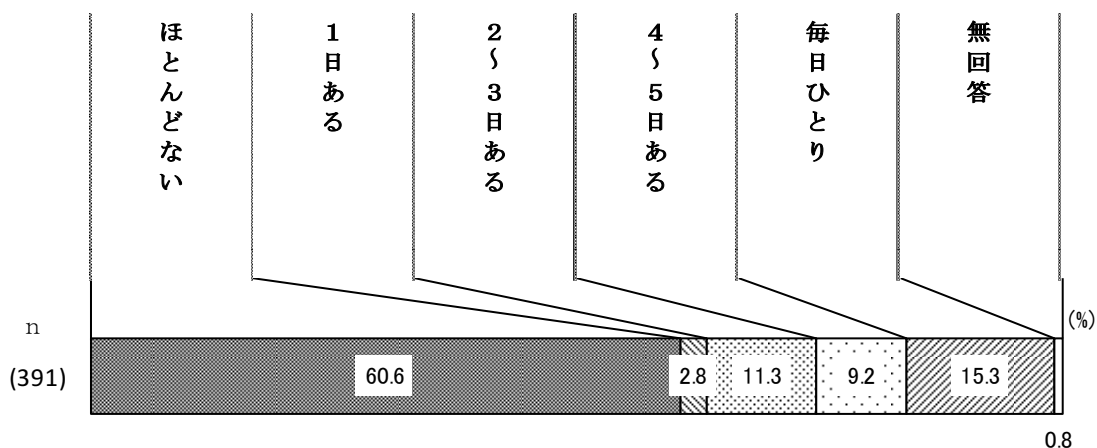
食生活・栄養について

問14 あなたは、食べることが健康にとって大切だと思いますか。(○は1つだけ)



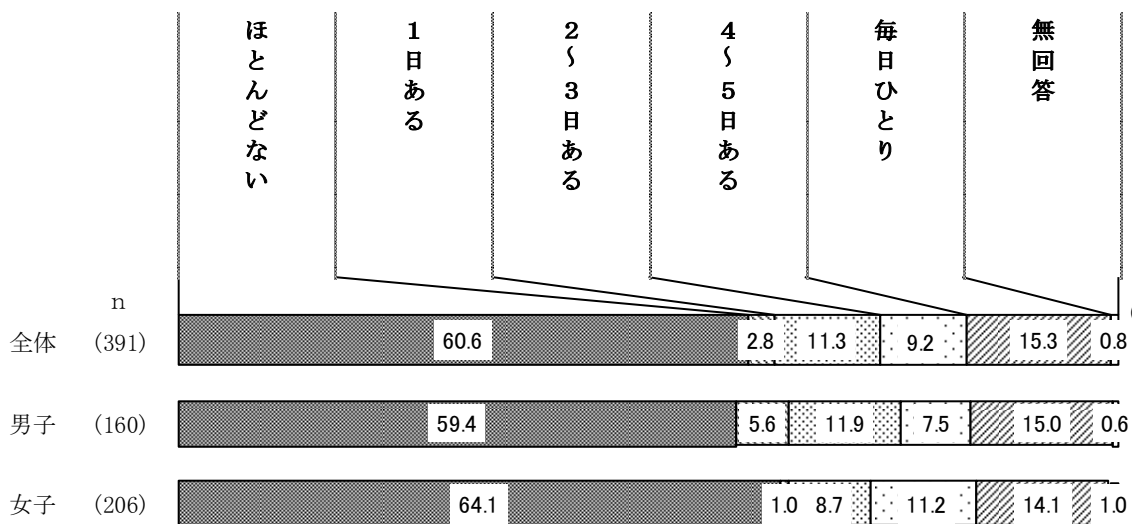
健康に対する食事の重要性についての認識をみると、「とても大切だと思う」が66.5%で、これに「大切だと思う」の30.9%を合わせると《大切》は97.4%を占めている。

問15 あなたは、朝食をひとりで食べることが1週間で何日ありますか。(〇は1つだけ)



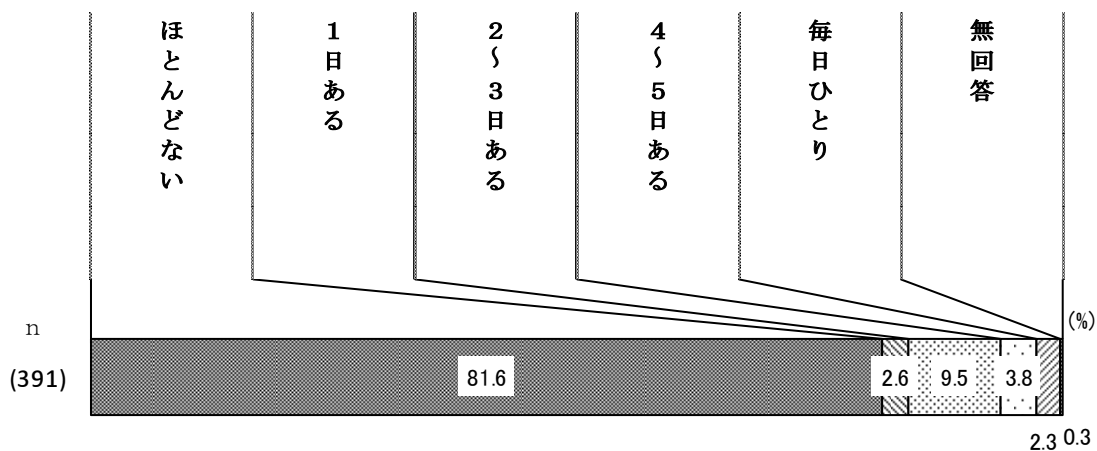
1週間の孤食・朝食の状況を見ると、「毎日ひとり」が15.3%で最も高く、以下「2〜3日ある」が11.3%、「4〜5日ある」が9.2%となっている。一方、「ほとんどない」が60.6%を占めている。

<性別>



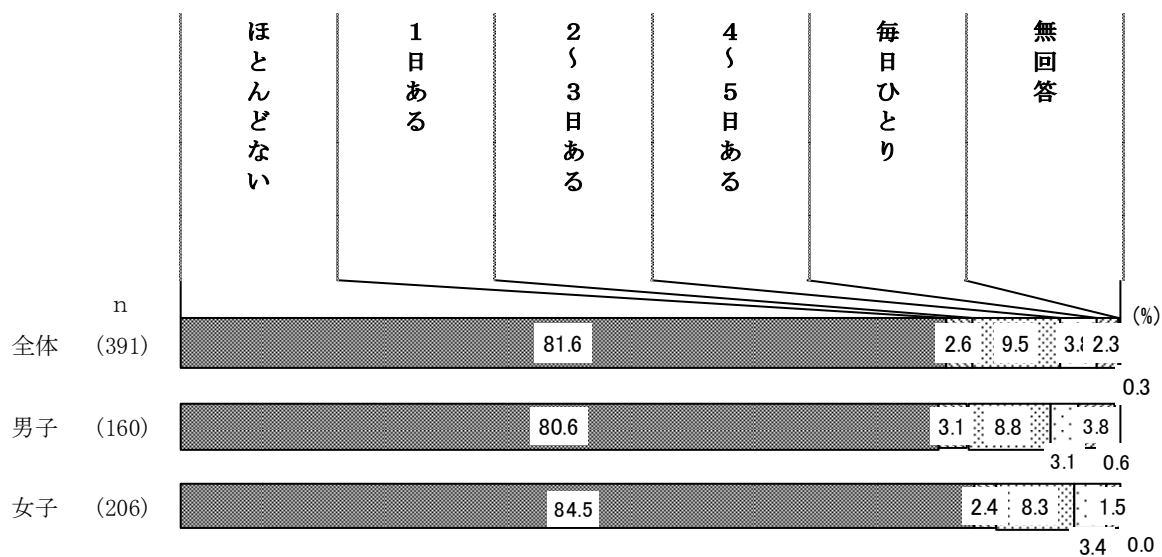
性別で見ると、「毎日ひとり」が男子15.0%、女子14.1%となっている。

問16 あなたは、夕食をひとりで食べることが1週間で何日ありますか。(〇は1つだけ)



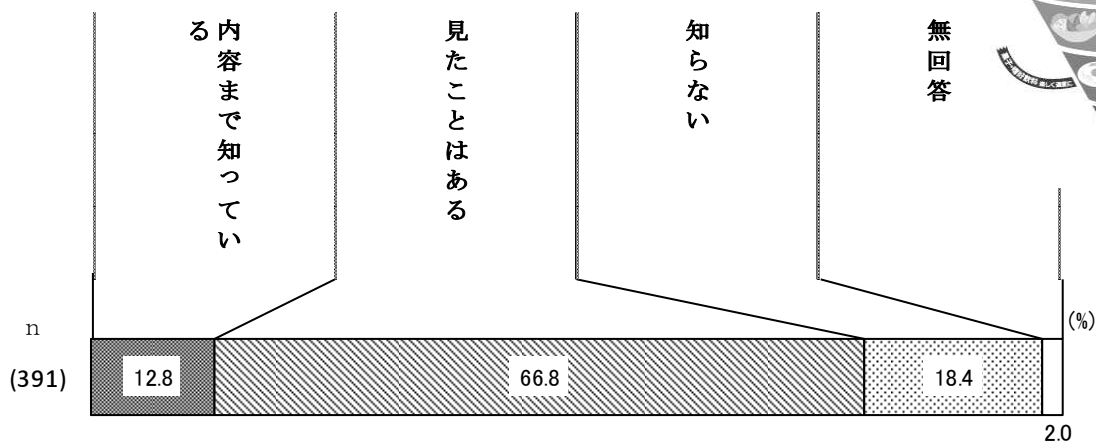
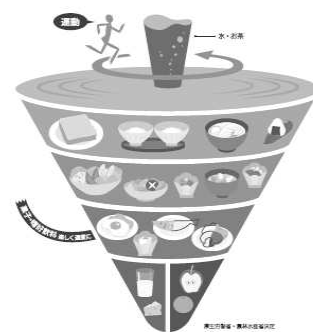
1週間の孤食・夕食の状況を見ると、「2〜3日ある」が9.5%となっている。一方、「ほとんどない」が81.6%を占めている。

<性別>



性別で見ると、「毎日ひとり」が男子3.8%、女子1.5%となっている。

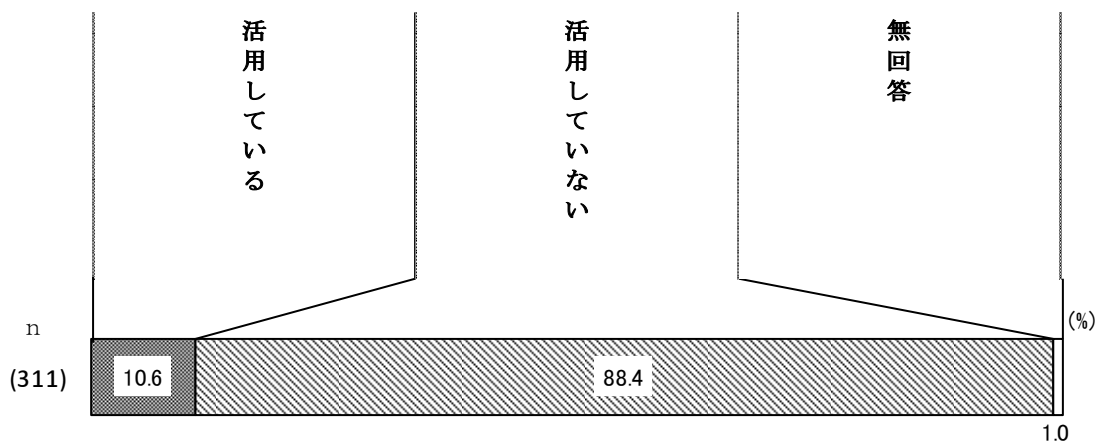
問17 右図の食事バランスガイドを知っていますか。(○は1つだけ)



食事バランスガイドについて、「内容まで知っている」が12.8%で、「見たことがある」は66.8%、「知らない」は18.4%となっている。

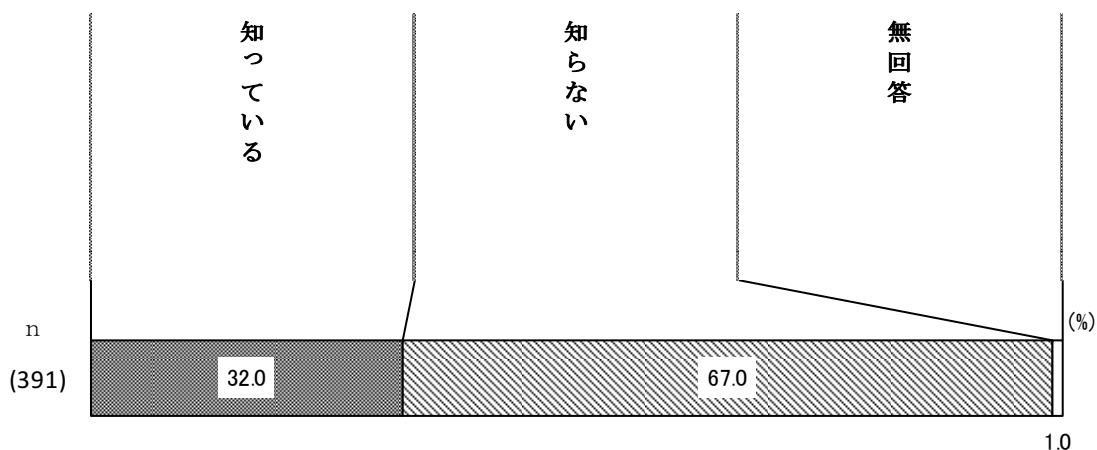
【問17で「1 内容まで知っている」、または「2 見たことはある」とお答えの方に】

問17-1 食事バランスガイドを、食生活の中で活用していますか。(○は1つだけ)



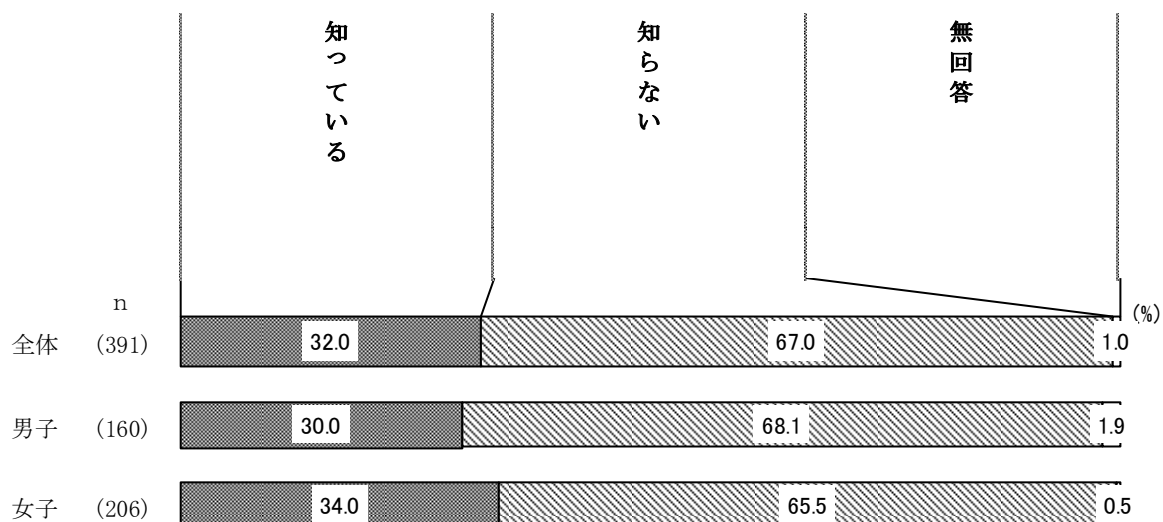
食事バランスガイドを知っている生徒について、その活用状況を見ると、「活用している」は10.6%、「活用していない」は88.4%となっている。

問18 1日に必要な野菜の摂取量は350gであることを知っていますか。(〇は1つだけ)



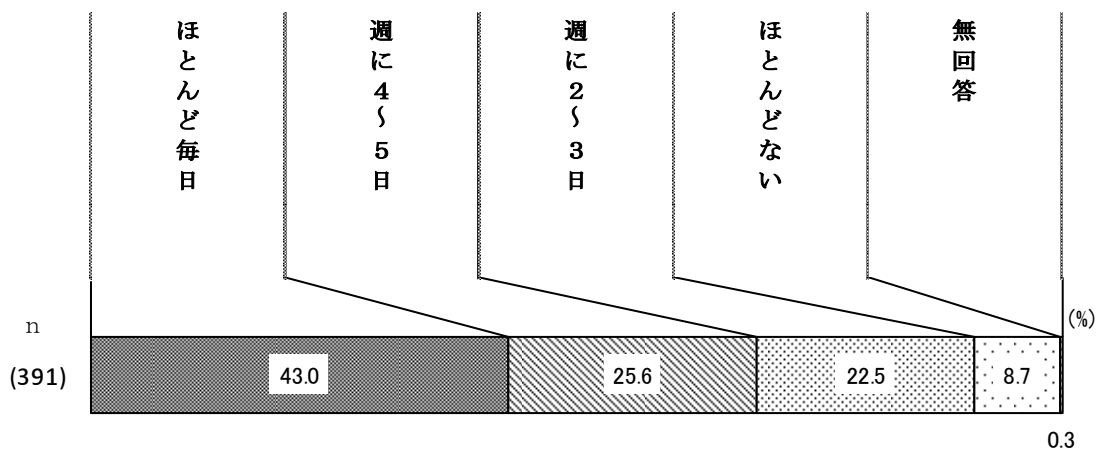
1日に必要な野菜の摂取量について「知っている」は32.0%、「知らない」は67.0%となっている。

<性別>



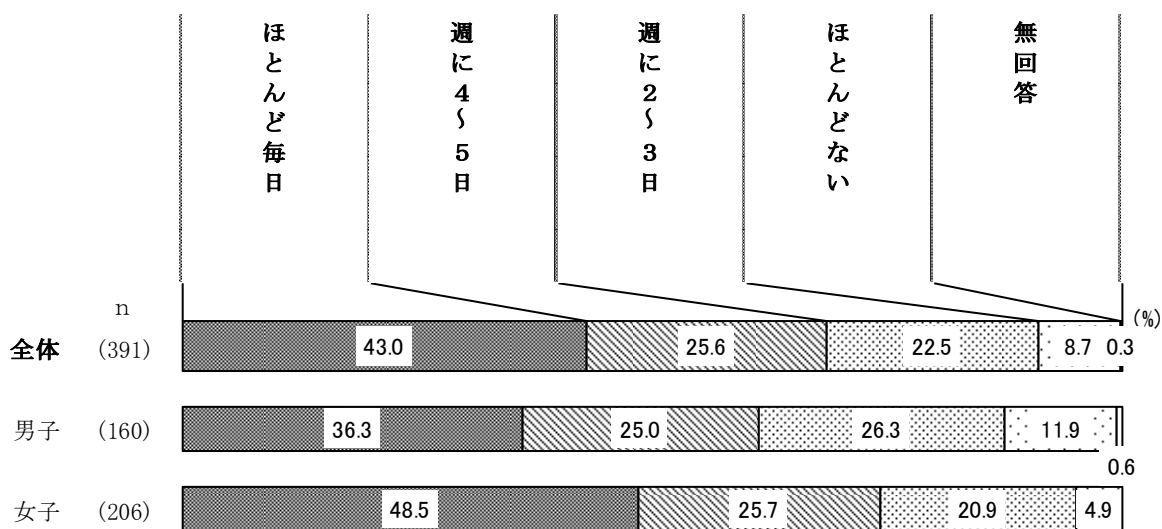
性別でみると、「知っている」は男子30.0%、女子34.0%となっている。

問19 毎食、主食・主菜・副菜を揃えることを推奨しています。あなたは、主食・主菜・副菜を3つ揃えて食
 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つだけ)



主食・主菜・副菜を揃えた食事の頻度をみると、「ほとんど毎日」が43.0%で最も高く、以下「週に4〜5日」が25.6%、「週に2〜3日」が22.5%となっている。一方、「ほとんどない」は8.7%となっている。

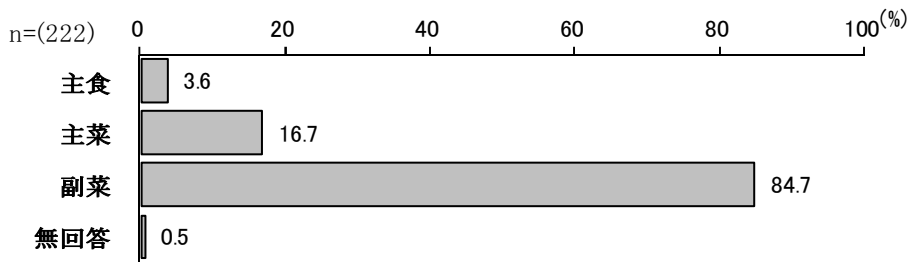
<性別>



性別でみると、女子では「ほとんど毎日」が48.5%と、男子 (36.3%) より高くなっている。

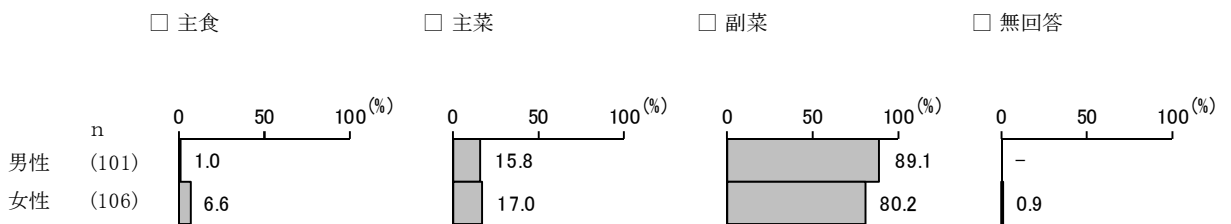
【問19で2～4のいずれかをお答えの方に】

問19-1 主食・主菜・副菜のうち、抜けてしまうのはどれですか。(〇はあてはまるものすべて)



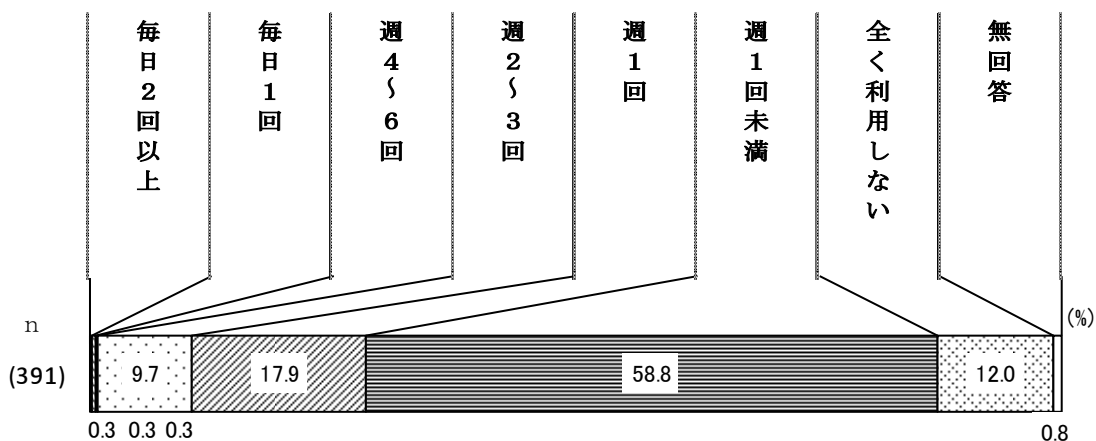
主食・主菜・副菜のうち抜けてしまうものとしては、「副菜」が84.7%を占めている。

<性別>



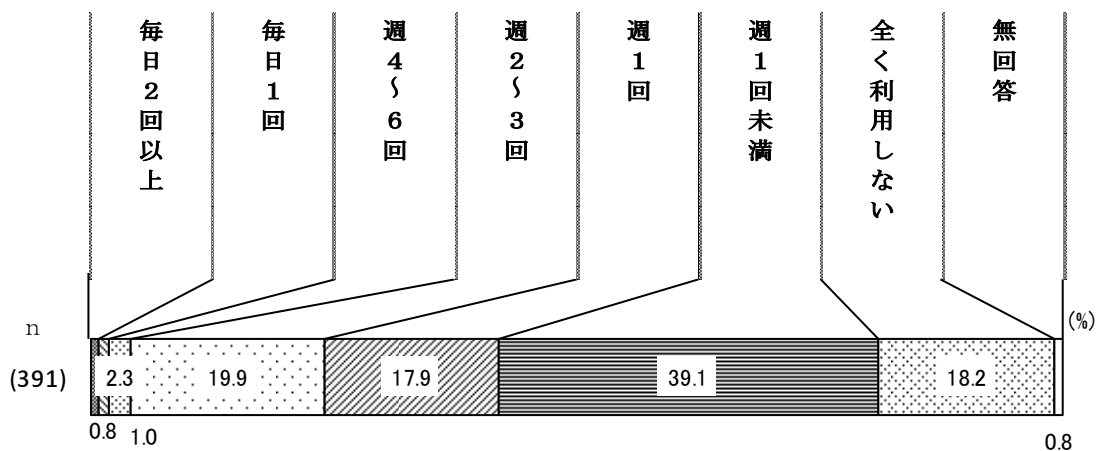
性別でみると、「副菜」は男性が89.1%で女性 (80.3%) よりも高くなっている。

問20 あなたは、外食をどのくらい利用していますか。(〇は1つだけ)



外食頻度をみると、「週1回未満」が58.8%で最も高く、次いで「週1回」が17.9%となっている。一方、「全く利用しない」は12.0%となっている。

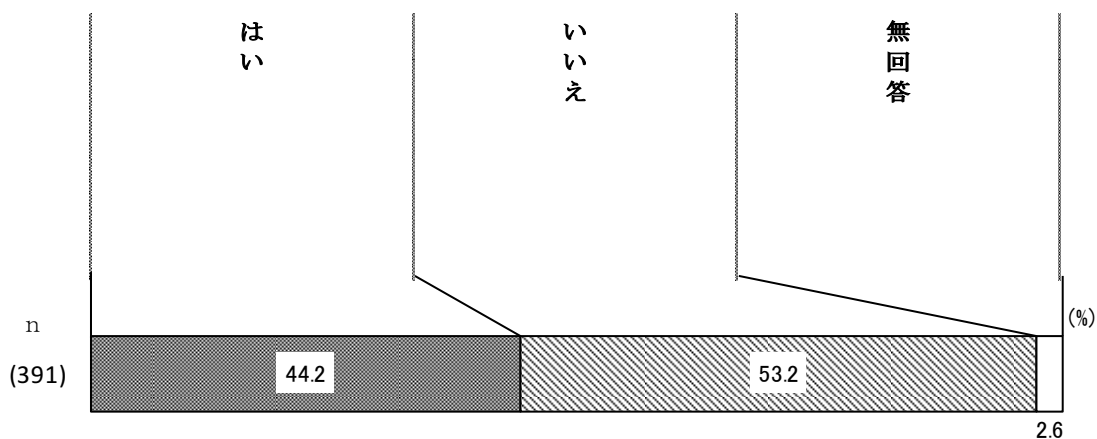
問21 あなたは、持ち帰り弁当や惣菜をどのくらい利用していますか。(○は1つだけ)



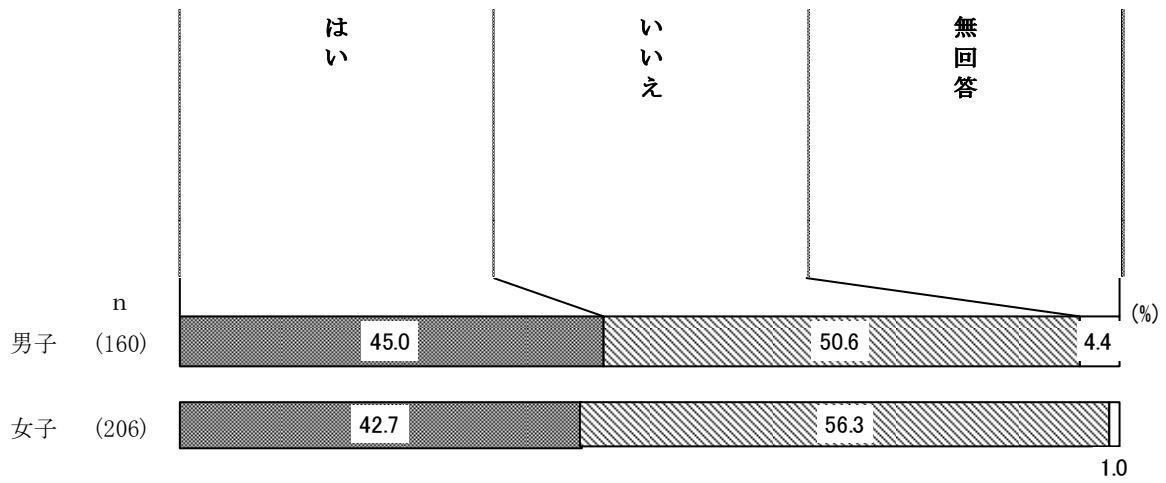
持ち帰り弁当や惣菜の利用頻度をみると、「週に1回未満」が39.1%で最も高く、次いで「週2〜3回」が19.9%となっている。一方、「全く利用しない」は18.2%となっている。

問22 あなたの食習慣について、ア〜スまで伺います。(○はア〜カはそれぞれ1つずつ)

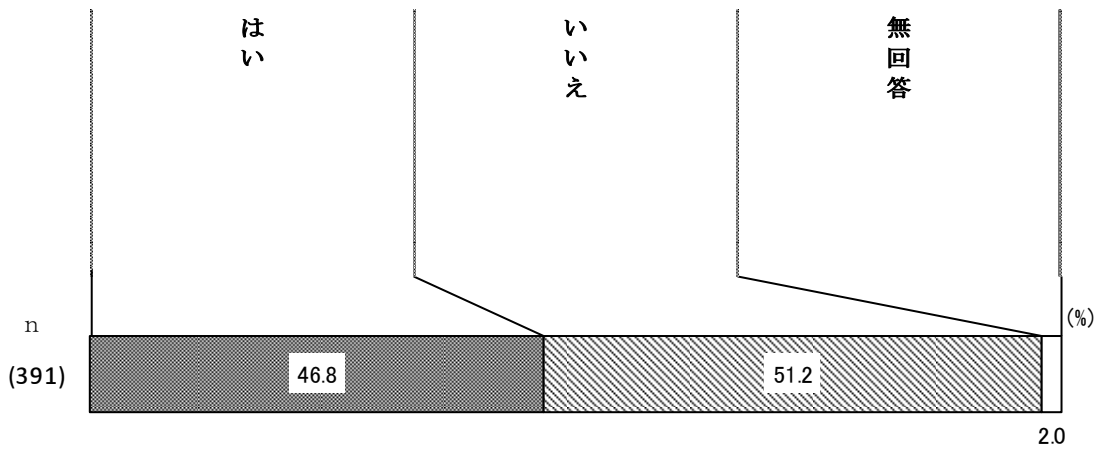
ア. 学校給食に比べて家庭の煮物など、味付けは濃い方ですか



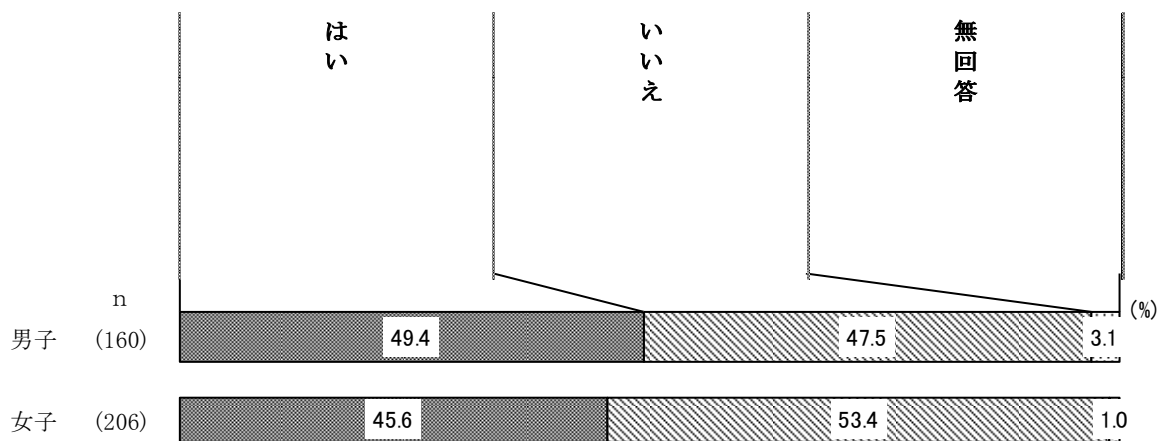
<性別>



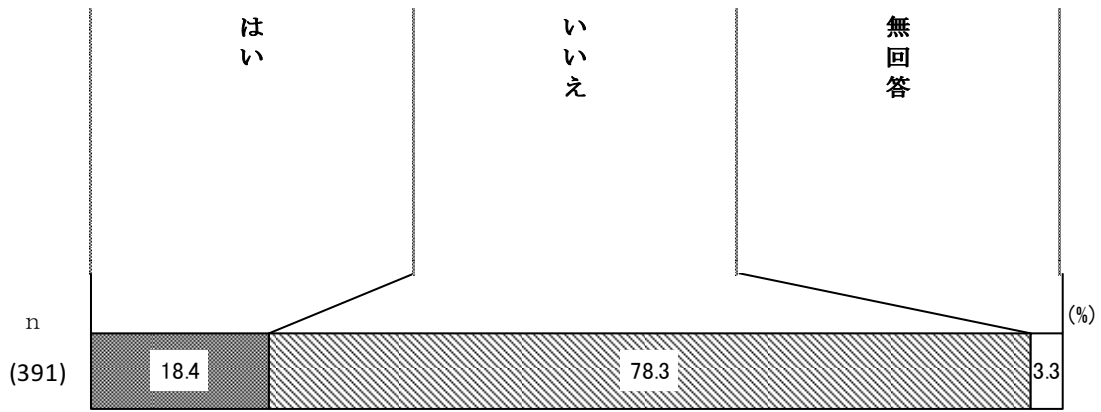
イ. みそ汁、スープ類などを1日2回以上飲みますか



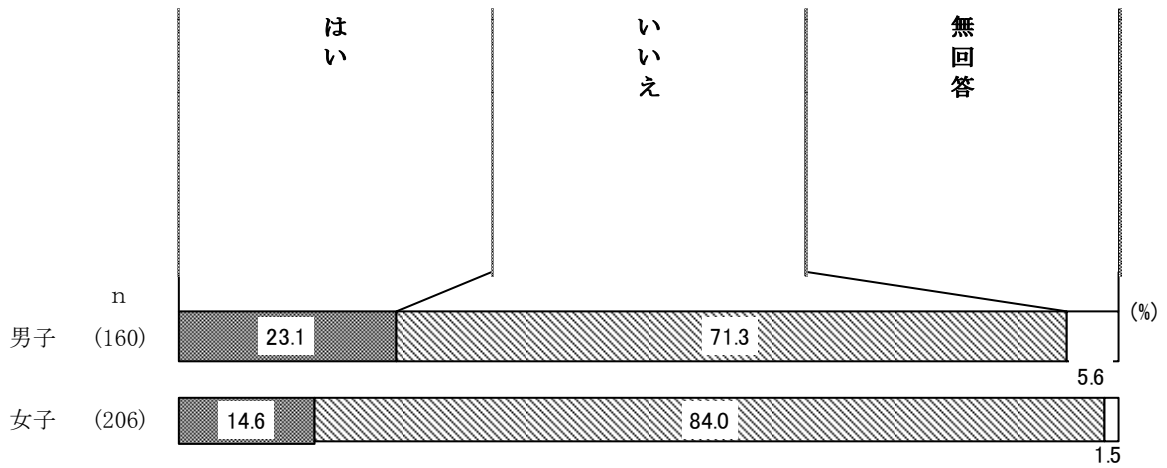
<性別>



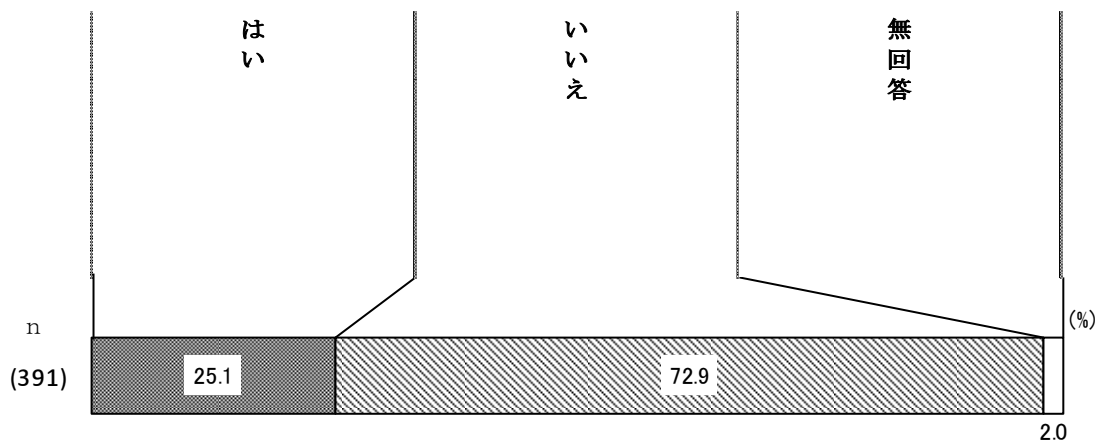
ウ. めん類の汁をほとんど全部飲みますか



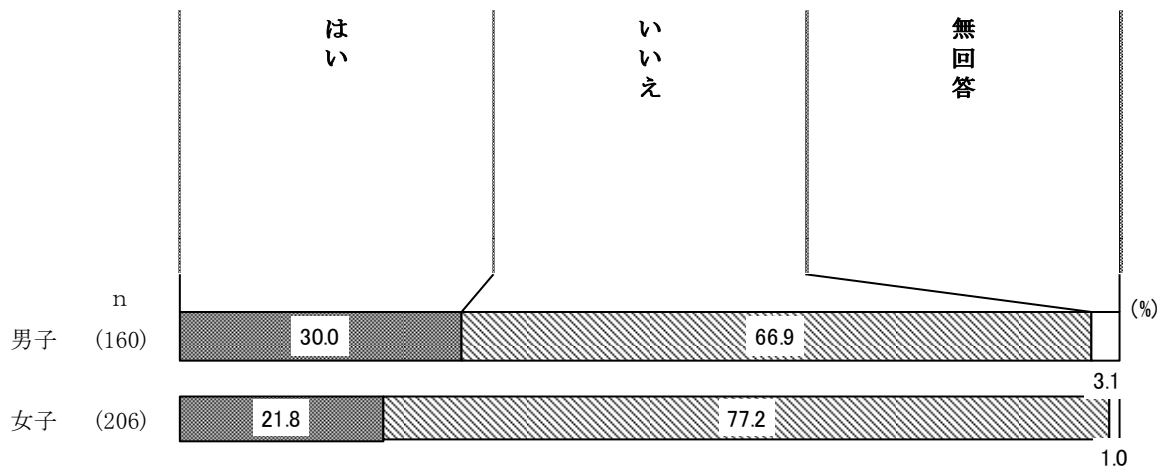
<性別>



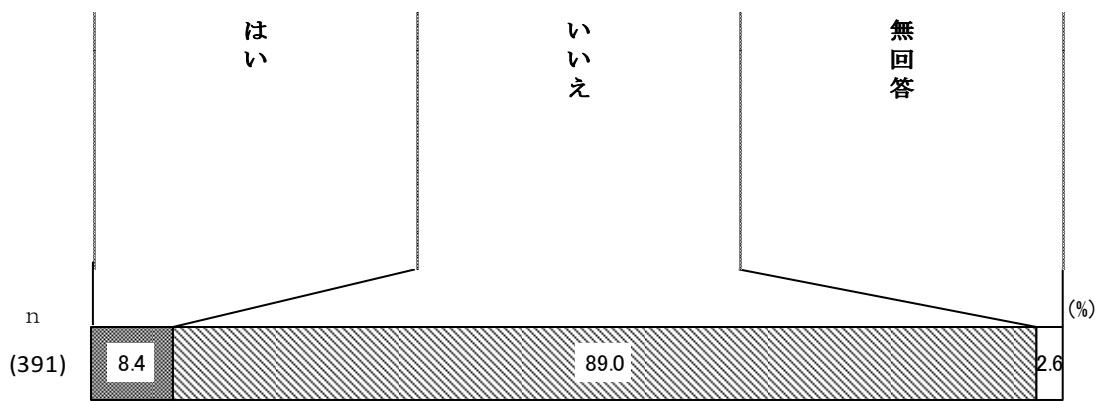
エ. 味付けしてあるおかず、醤油や調味料をかけて食べますか



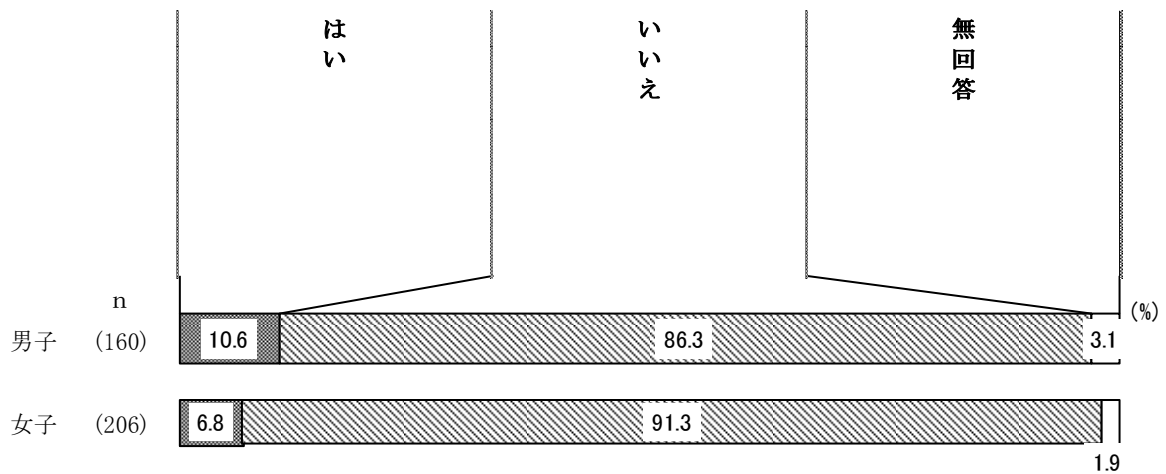
<性別>



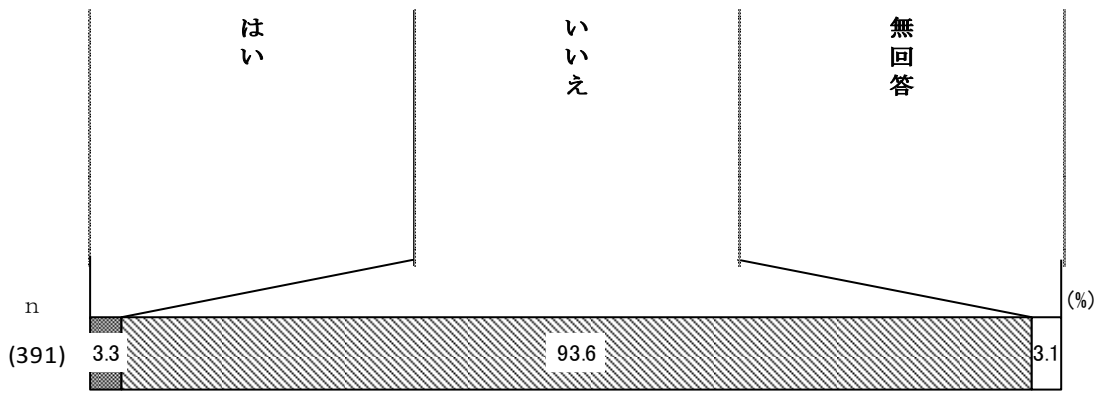
オ. サプリメントなどの栄養補助食品を利用していますか



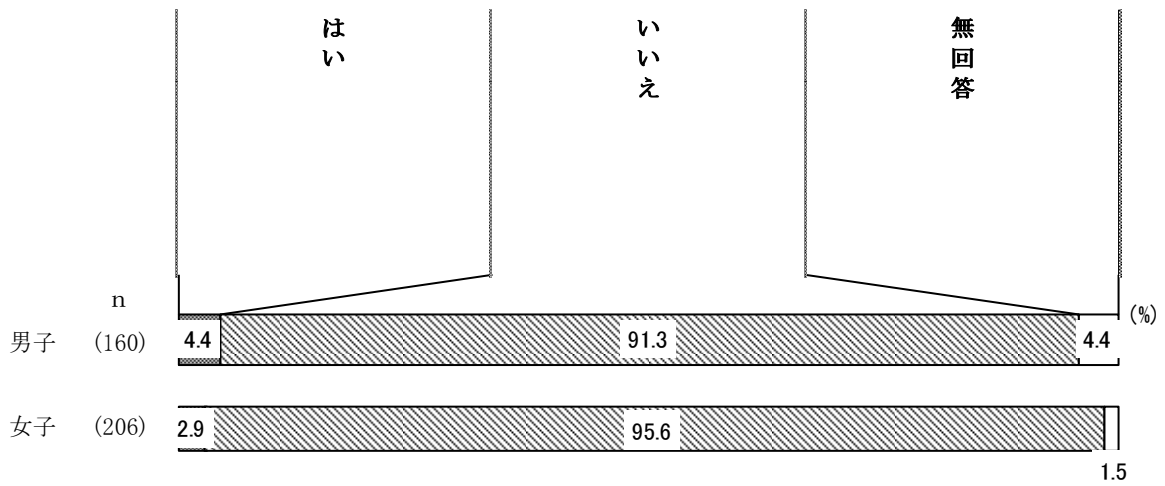
<性別>



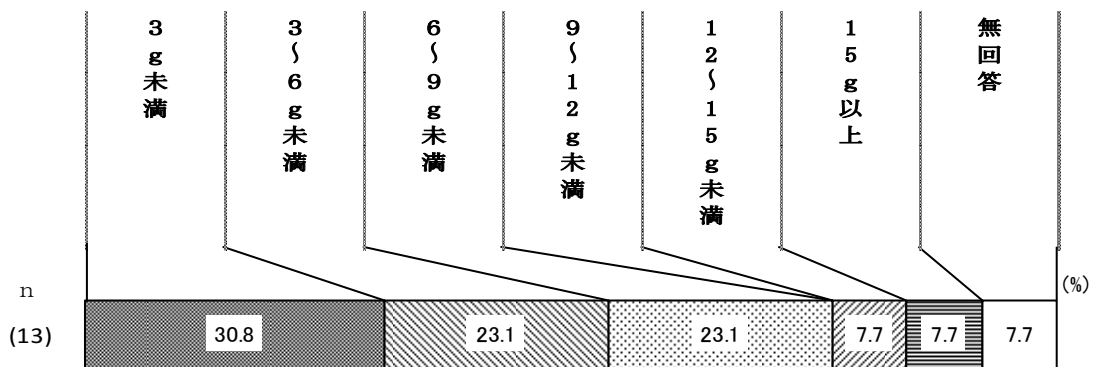
カ. 1日の食塩の摂取目標を知っていますか



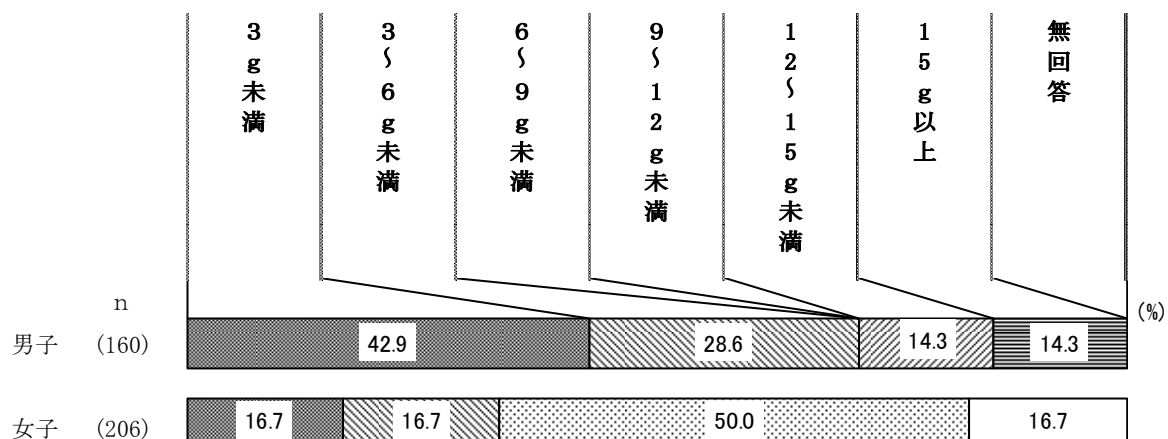
<性別>



カー1. 1日の食塩の摂取目標量



<性別>

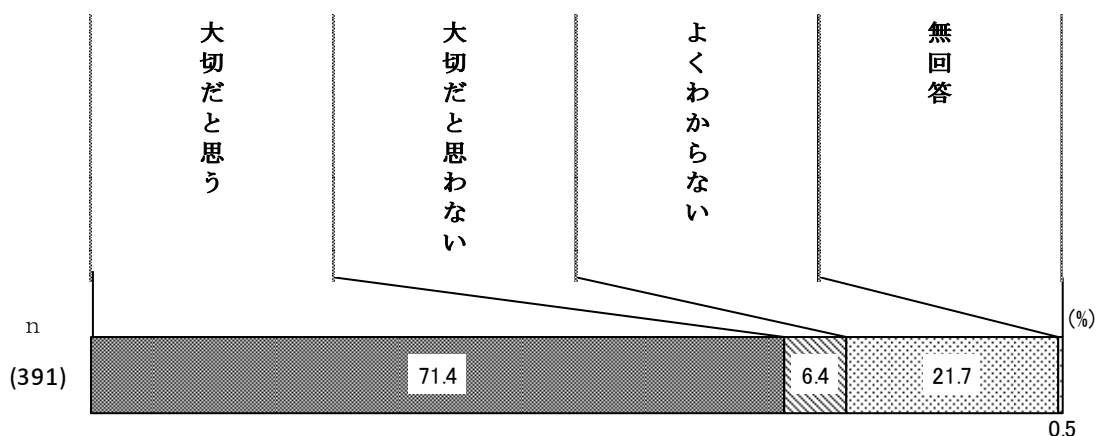


食生活について、「はい」の比率が高い順でみると、〈みそ汁、スープ類などを1日2回から3回飲みますか〉が46.8%で最も高く、次いで〈学校生活と比べて、家庭の味付けは濃い方ですか〉が44.2%となっている。

〈1日の食塩の摂取量〉を知っている生徒について、その目標量をみると、「3 g 未満」が30.8%と最も高くなっている。

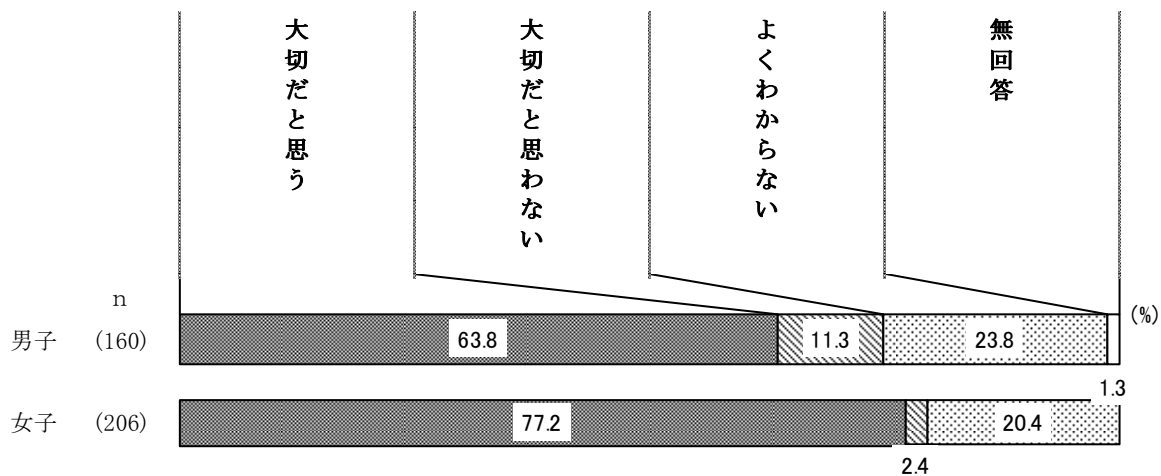
性別でみると、「めん類の汁をほとんど全部飲みますか」で男子の「はい」が23.1%なのに対して女子は14.6%となっている。また、「味付けしてあるおかずは、醤油や調味料をかけて食べますか」では男子の30.0%に対して女子は21.8%と、いずれも男子の方が塩分を多く摂る傾向にある。一方、「1日の食塩の摂取目標量」では男子は「3 g 未満」が42.9%であるのに対して、女子は「6 ~ 9 g 未満」が50%となっている。

キ 味の濃いものを食べないようにすることは、大切だと思いますか。(○は1つだけ)



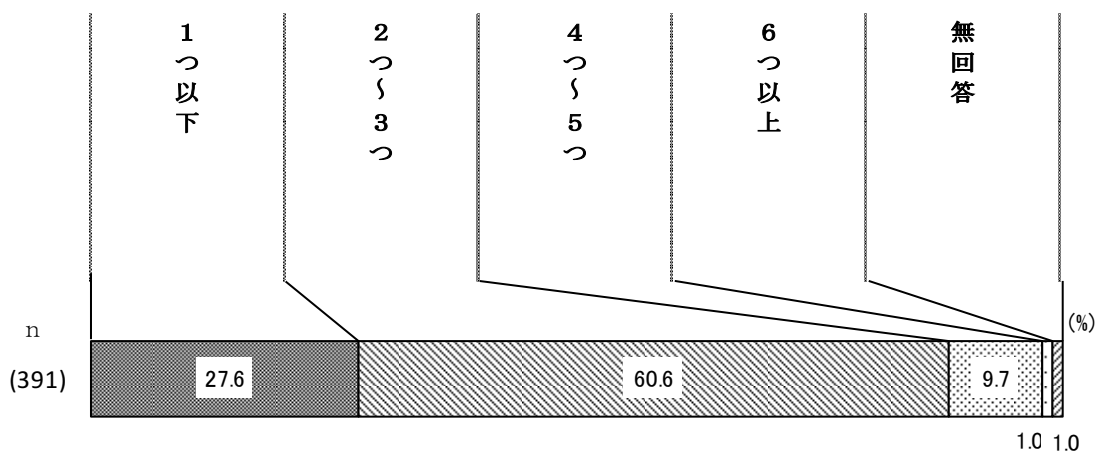
〈味の濃いものを食べないようにすることは大切だと思いますか〉については、「大切だと思う」が71.4%を占めている。一方、「よくわからない」が21.7%となっている。

<性別>



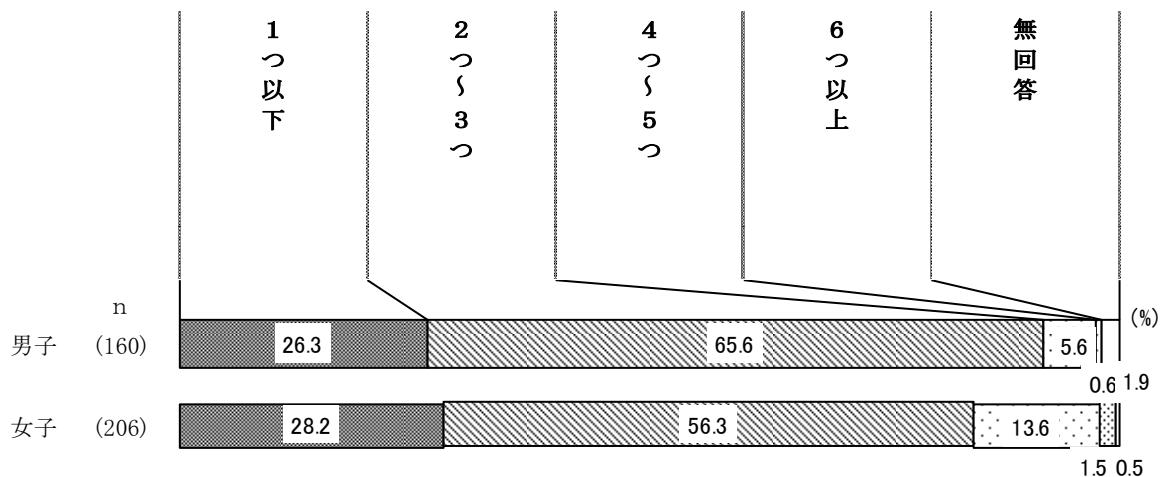
性別でみると、「大切だと思う」は女子で77.2%と男子（63.8%）よりも高くなっている。

ク 1日にどのくらい野菜料理（副菜）を食べていますか。野菜70gを小鉢1つ程度としてお答えください。（〇は1つだけ）



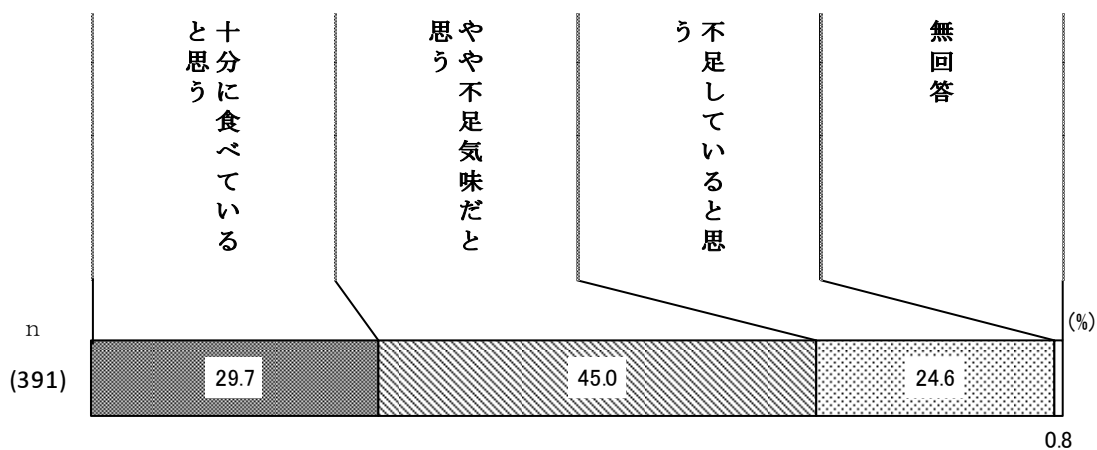
〈1日にどのくらい野菜料理（副菜）を食べていますか〉については、「2つ〜3つ」が60.6%で最も高く、次いで「1つ以下」が27.6%となっている。

<性別>



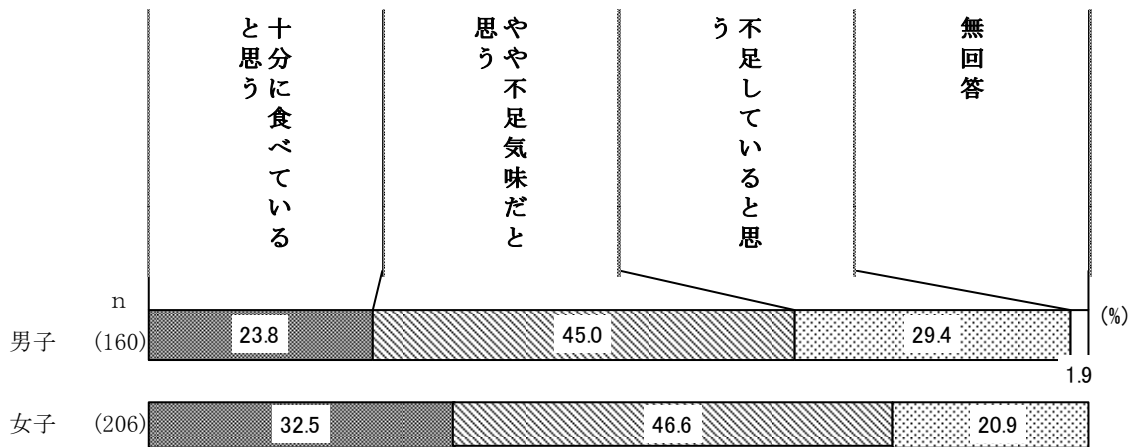
性別でみると、「2つ〜3つ」は男子で65.6%と女子（56.3%）よりも高くなっている。

ケ. ふだんの食事で十分に野菜を食べていると思いますか



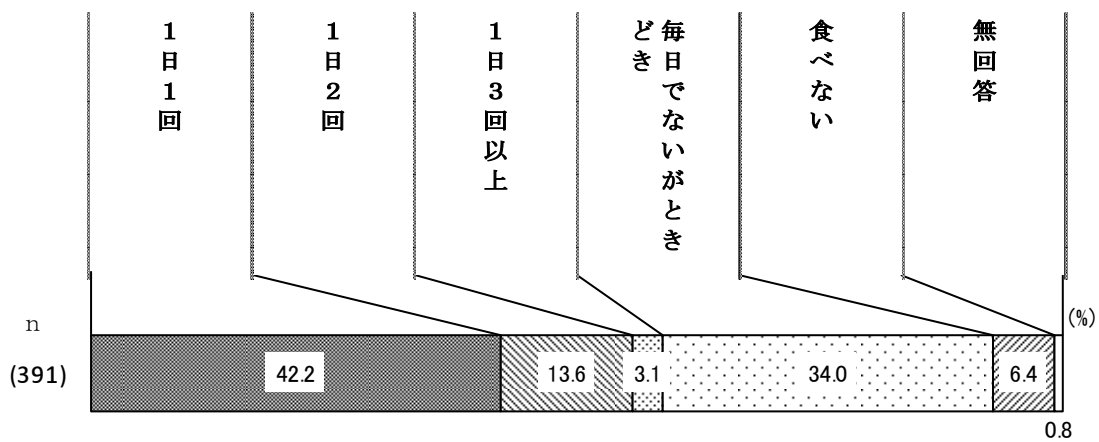
〈ふだんの食事で十分に野菜を食べていると思いますか〉については、「十分食べていると思う」が29.7%となっている。一方、「やや不足気味だと思う」は45.0%、「不足していると思う」は24.6%となっている。

<性別>



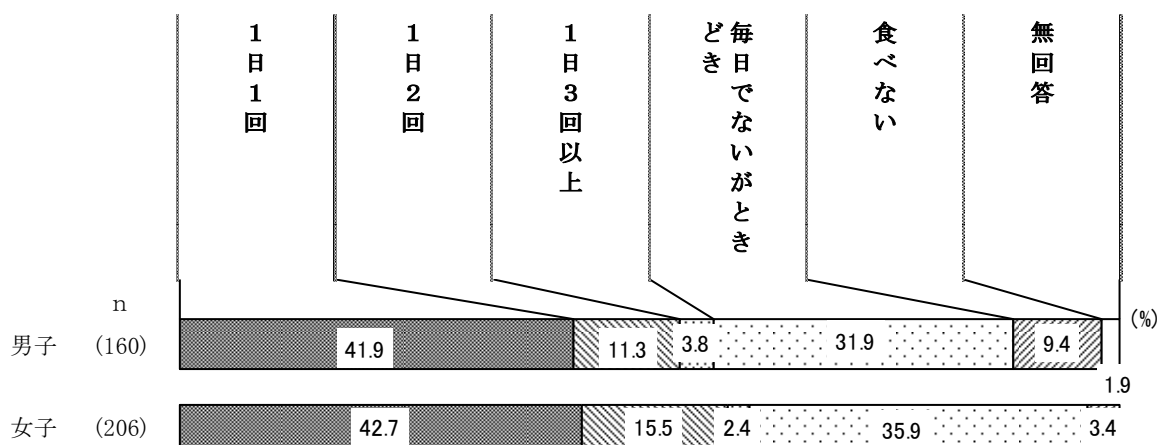
性別でみると、「十分食べていると思う」は女子で32.5%と男子（23.8%）よりも高くなっている。

コ おやつは、1日何回食べますか。(〇は1つだけ)



（おやつは1日何回食べますか）については、「1日1回」が42.2%で最も高く、次いで「毎日でないが時々」が34.0%となっている。

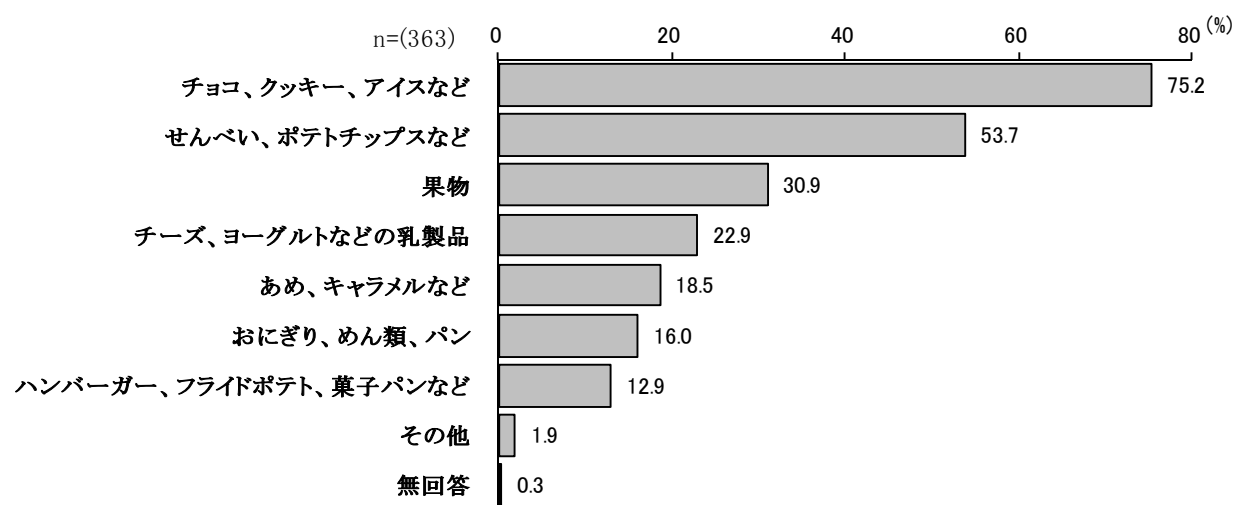
<性別>



性別でみると、男女間で特に目立った差はない。

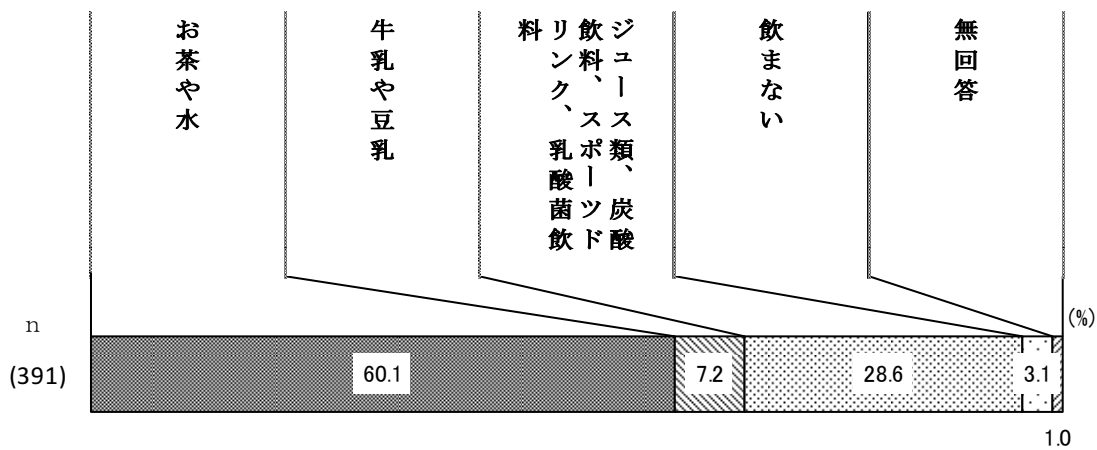
【コで1～4のいずれかをお答えの方に】

コー1 よく食べるおやつは何ですか。(〇はあてはまるものすべて)



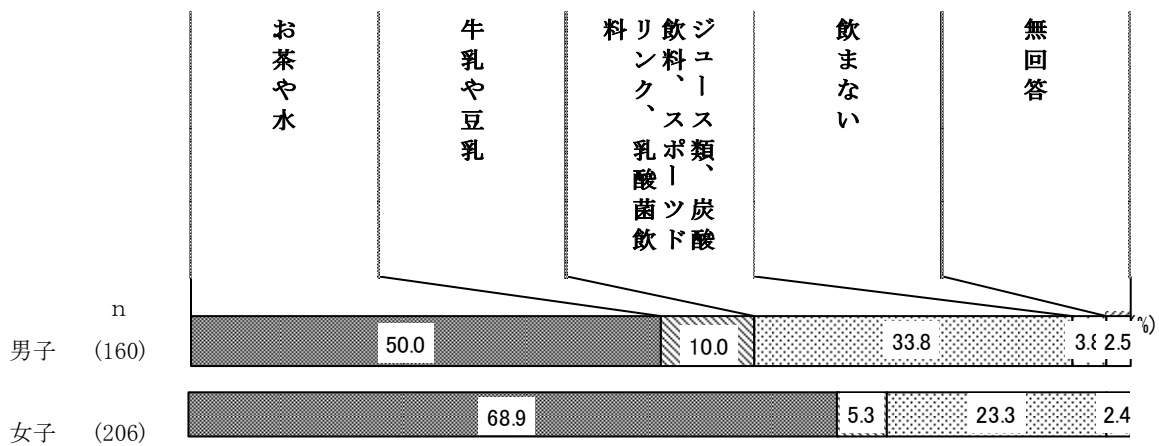
おやつを食べる生徒について、その内容を見ると、「チョコ、クッキー、アイスなど」が75.2%で最も高く、以下「せんべい、ポテトチップなど」が53.7%、「果物」が30.9%となっている。

サ 食事やおやつを食べるときに、よく飲むものは何ですか。(〇は1つだけ)



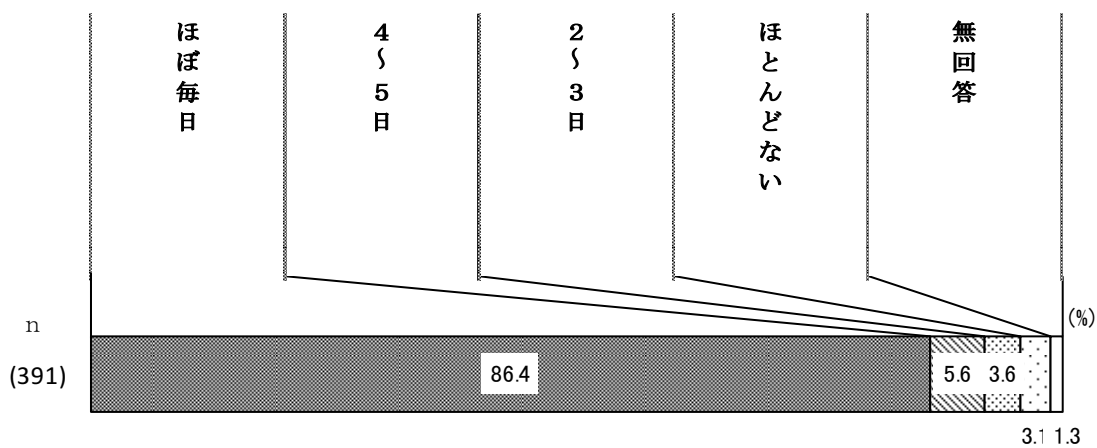
〈食事やおやつを食べるときに、よく飲むものは何ですか〉については、「お茶や水」が60.1%で最も高くなっている。

<性別 >



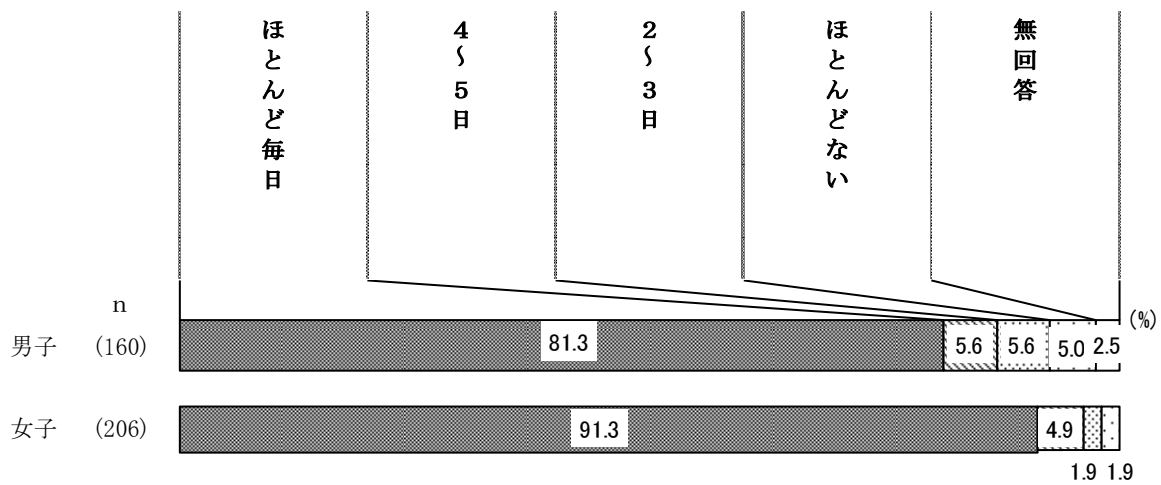
性別で見ると、「お茶や水」は女子で68.9%と男子 (50.0%) よりも高くなっている。

シ 朝食は1週間で何日食べますか。(〇は1つだけ)



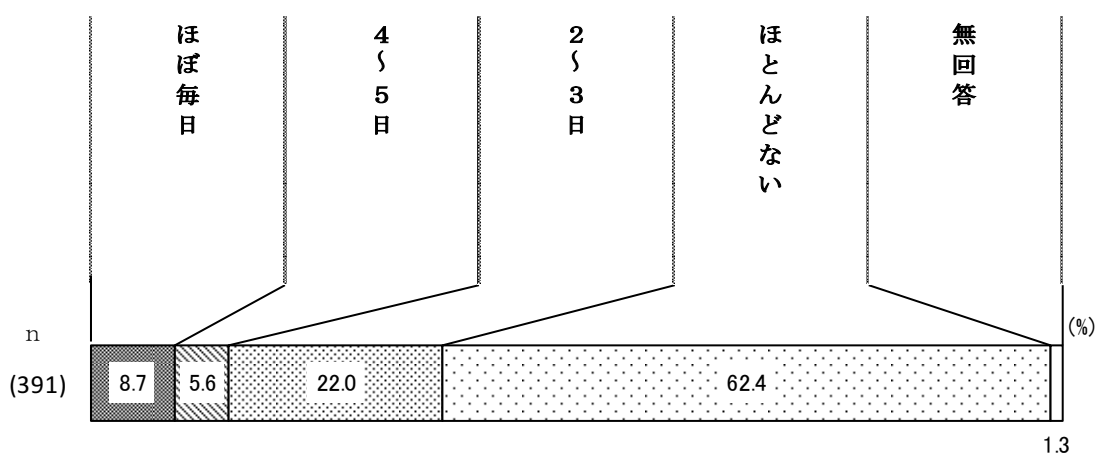
〈朝食は1週間で何日食べますか〉について、「ほとんど毎日」が86.4%を占めている。

<性別>



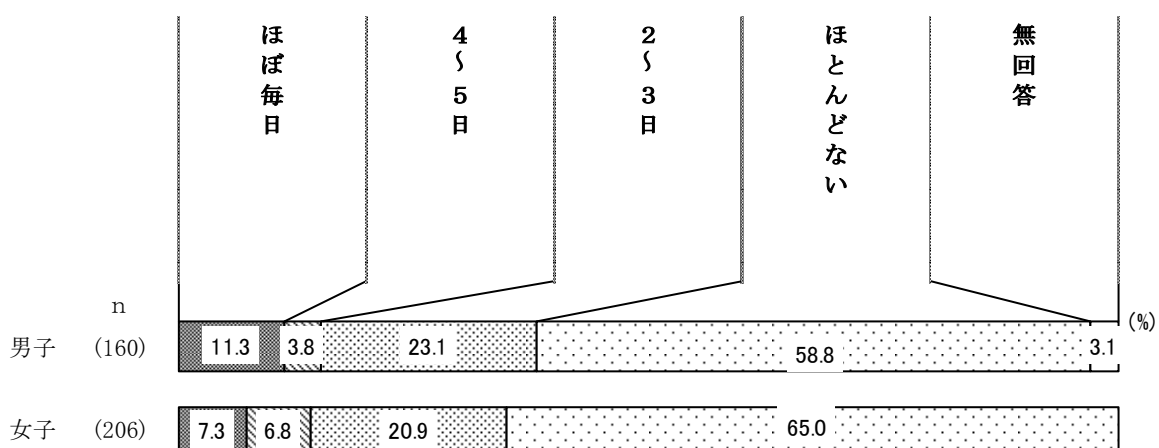
性別でみると、「ほとんど毎日」は女子で91.3%と男子 (81.3%) よりも高くなっている。

ス 就寝前の2時間以内に食事をとることが1週間に何日ありますか。(○は1つだけ)



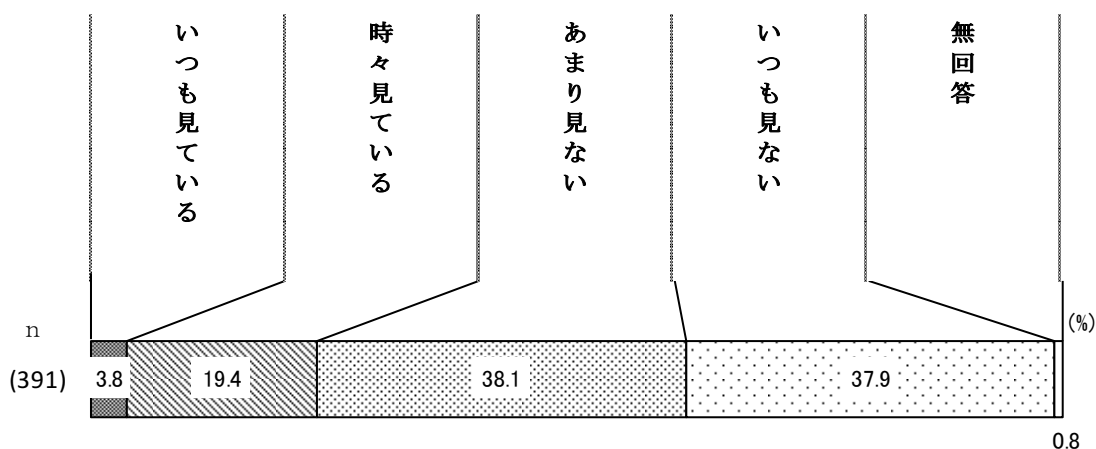
〈寝るに2時間前に食事を食べることが1週間で何日ありますか〉については、「2〜3日」が22.0%となっている。一方、「ほとんどない」は62.4%となっている。

<性別>



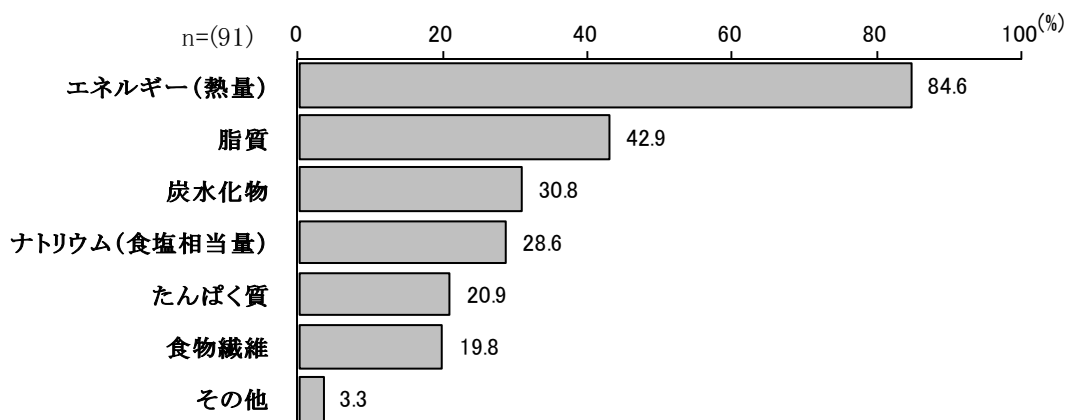
性別でみると、男女間で特に目立った差はない。

問23 あなたは、ふだん食べ物を買う時に、栄養成分表示を見ていますか。(○は1つだけ)



栄養成分表示を「いつも見ている」が3.8%で、これに「時々見ている」の19.4%を合わせた《見ている》は23.2%となっている。一方、「あまり見ない」は38.1%、「いつも見ない」は37.9%となっている。

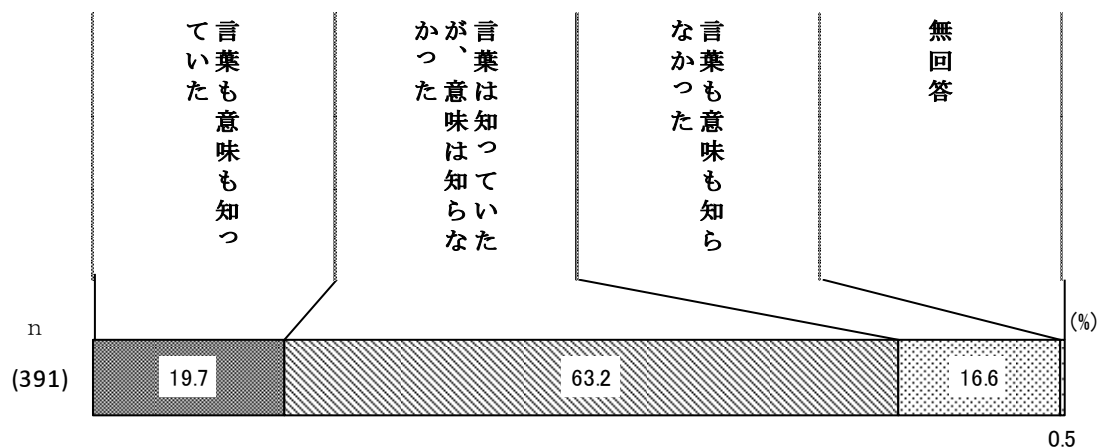
【問23で「1 いつも見ている」、または「2 時々見ている」とお答えの方に】
問23-1 見ている栄養成分表示はどれですか。(○はあてはまるものすべて)



栄養成分表示を《見ている》生徒について、参照するものをみると、「エネルギー(熱量)」が84.6%で最も高く、以下「脂質」が42.9%、「炭水化物」が30.8%となっている。

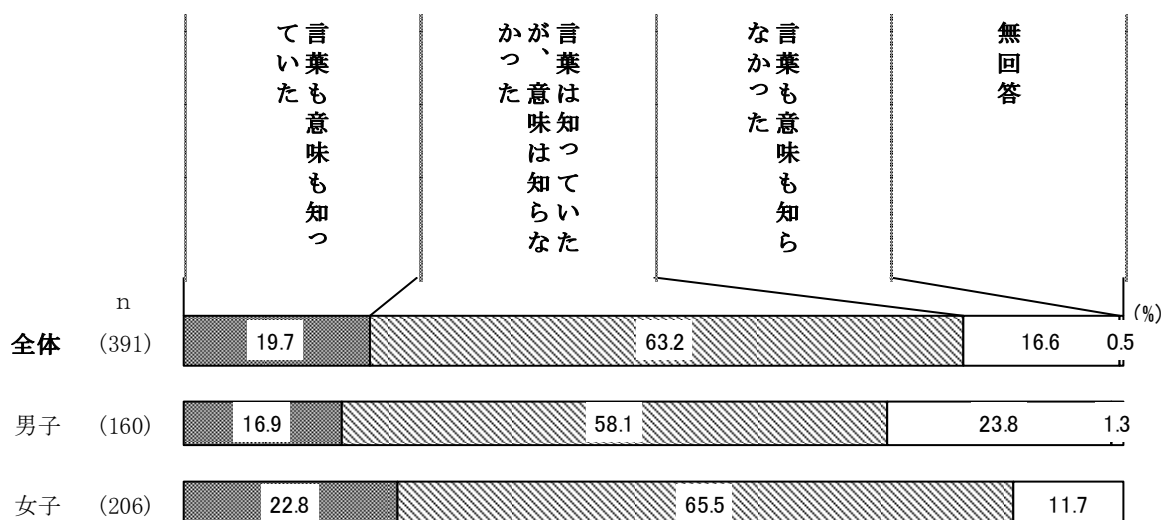
食育について

問24 あなたは「食育」という言葉やその意味を知っていましたか。(〇は1つだけ)



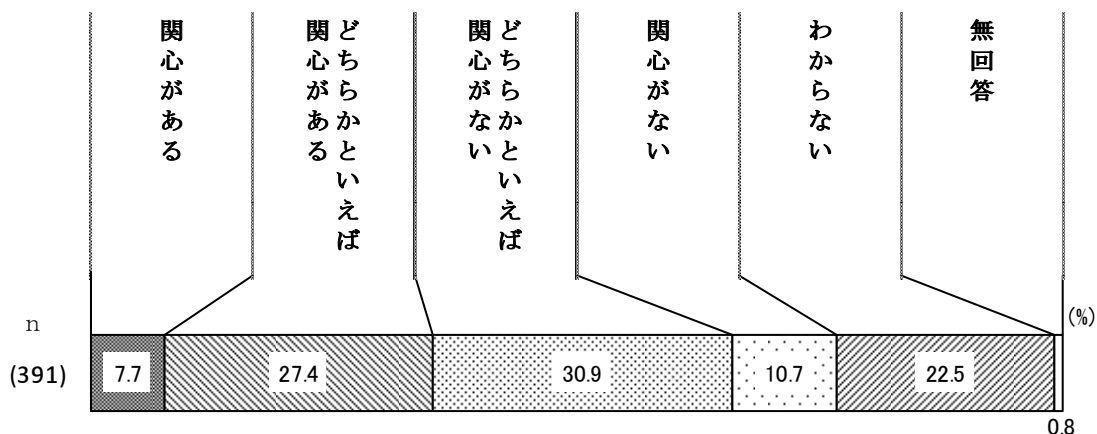
食育に関する認知度は、「言葉も意味も知っていた」が19.7%、「言葉は知っていたが意味は知らなかった」が63.2%、「言葉も意味も知らなかった」は16.6%となっている。

<性別>



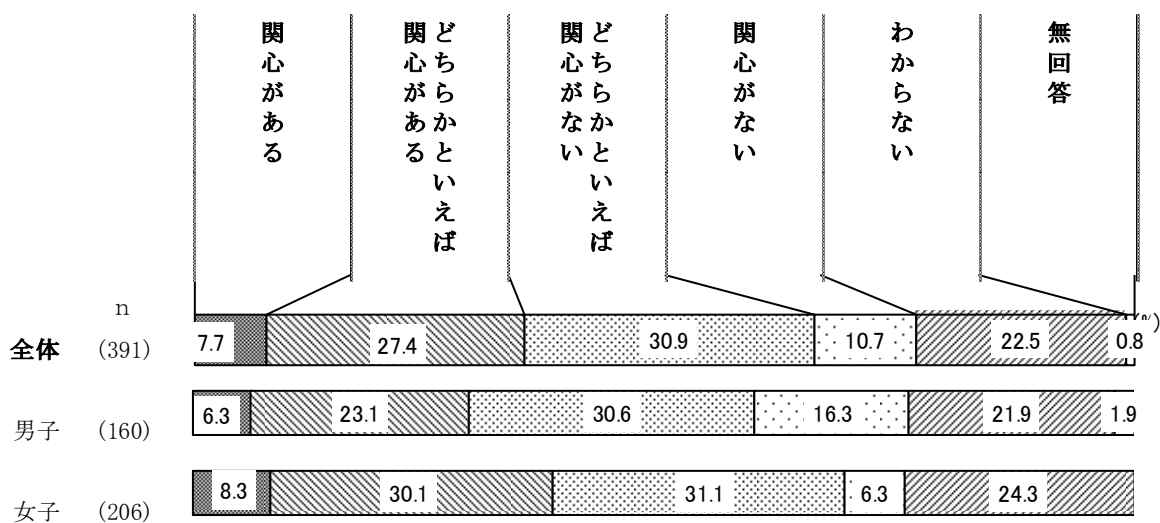
性別でみると、女子では「言葉も意味も知っていた」が22.8%と、男子 (16.9%) より高くなっている。

問25 あなたは「食育」について関心がありますか。(○は1つだけ)



食育について「関心がある」が7.7%で、これに「どちらかといえば関心がある」の27.4%を合わせた《関心層》は35.1%となっている。一方、「どちらかといえば関心がない」は30.9%、「関心がない」は10.7%となっている。

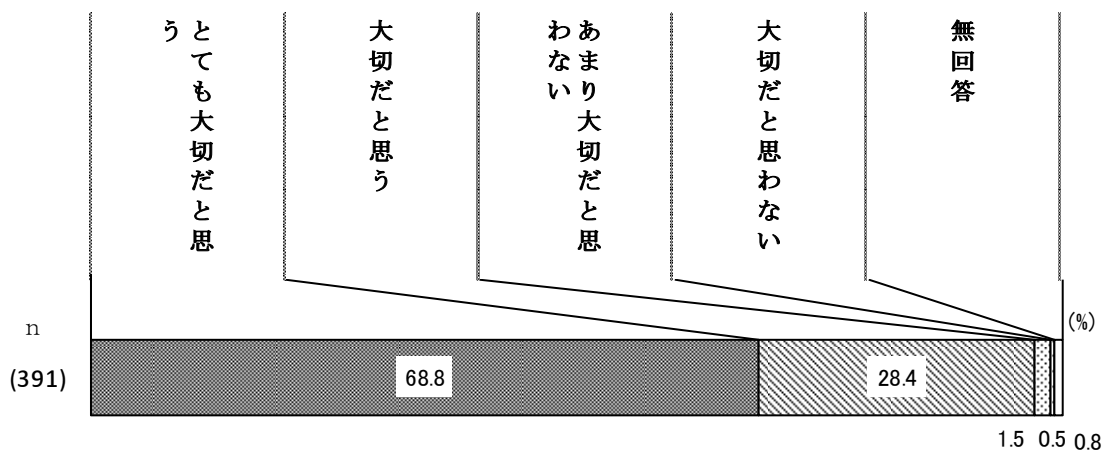
<性別>



性別でみると、女子では《関心層》は38.4%と、男子 (29.4%) より高くなっている。

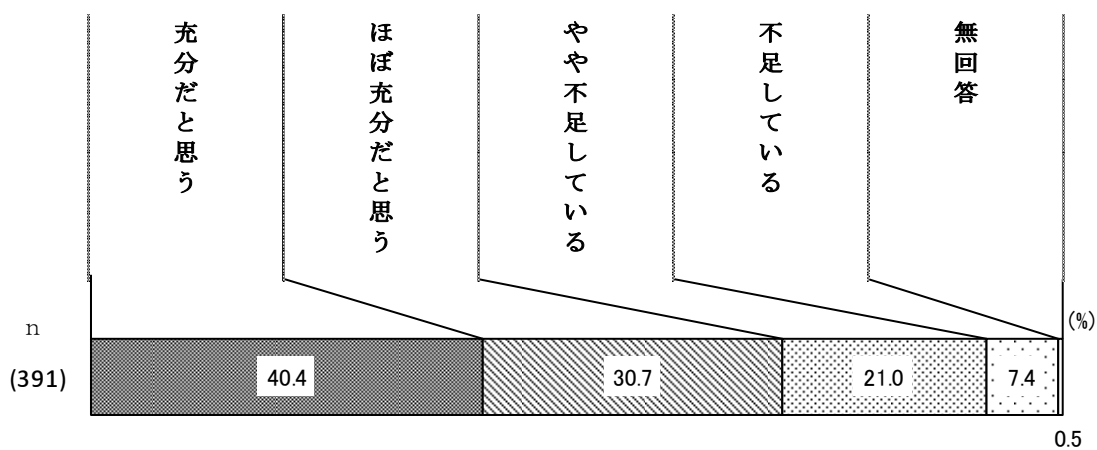
身体活動・運動について

問26 あなたは、運動が健康にとって大切だと思いますか。(○は1つだけ)



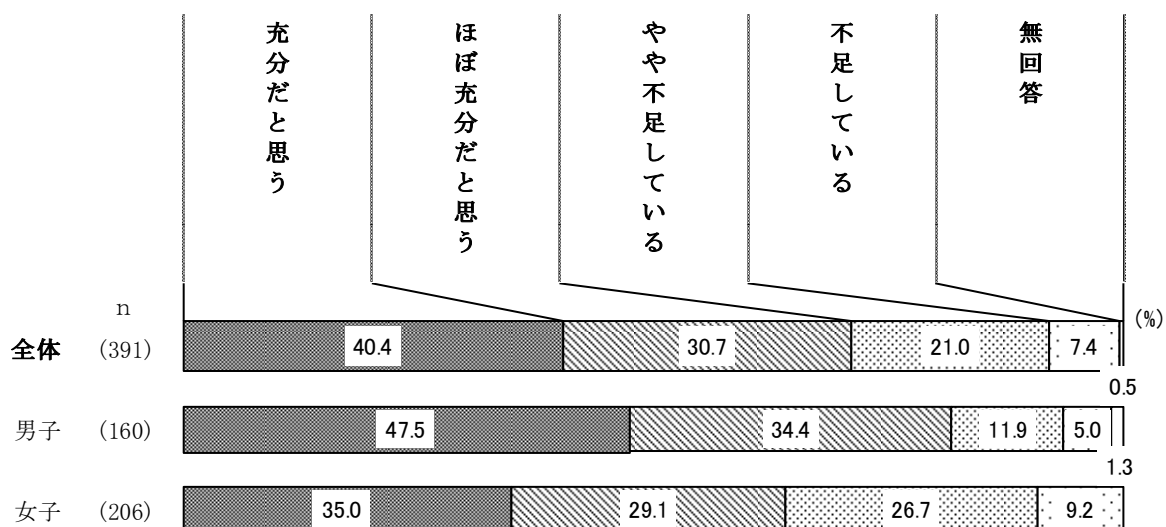
健康に対する運動の重要性の認識をみると、「とても大切だと思う」が68.8%で、これに「大切だと思う」の28.4%を合わせると、「大切」が97.2%を占めている。

問27 あなたの運動量は充分だと思いますか。(○は1つだけ)



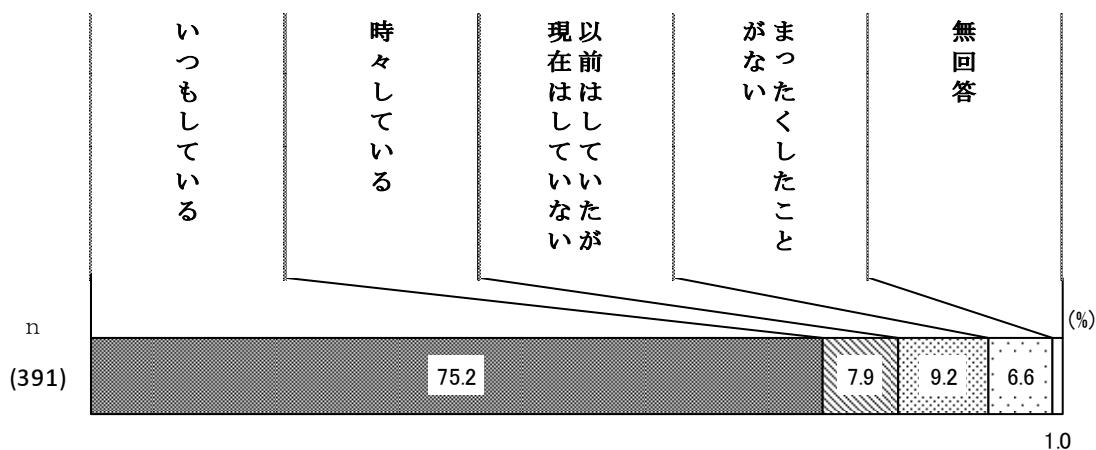
運動量について「充分だと思う」が40.4%で、「ほぼ充分だと思う」は30.7%、「やや不足している」は21.0%、「不足している」は7.4%となっている。

<性別>



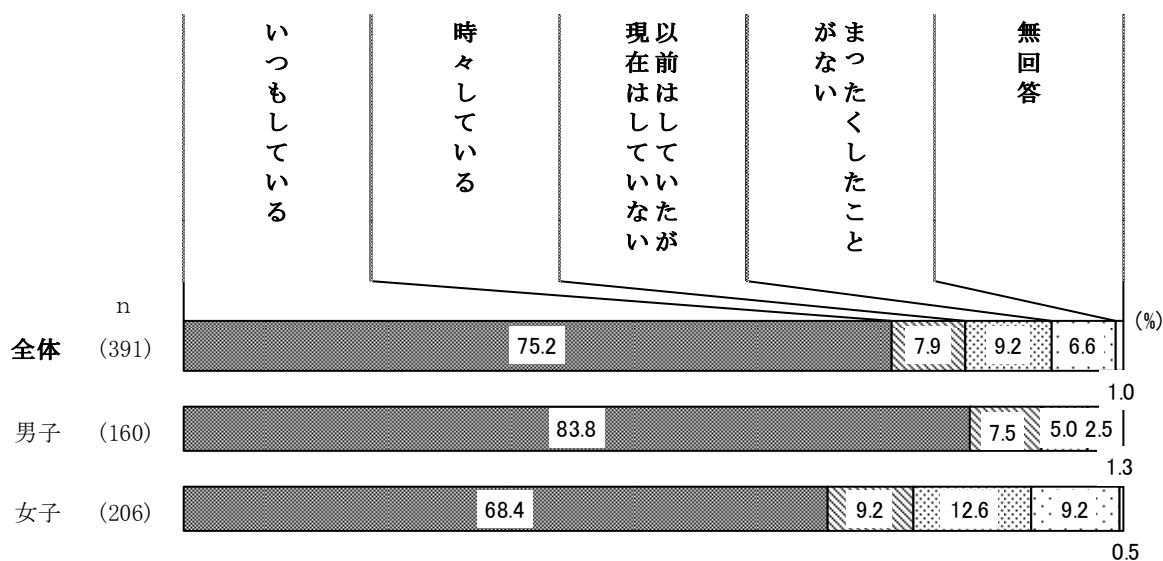
性別で見ると、男子では「充分だと思う」が47.5%と、女子（35.0%）より高くなっている。

問28 あなたは体育の授業以外に家や地域で運動していますか（注：部活動、スポーツ少年団、スイミングクラブ等を含む）。（○は1つだけ）



体育の授業以外の運動を「いつもしている」が75.2%で、これに「時々している」の7.9%を合わせると《している》は83.1%を占めている。一方、「以前はしていたが現在はしていない」は9.2%、「まったくしたことがない」は6.6%となっている。

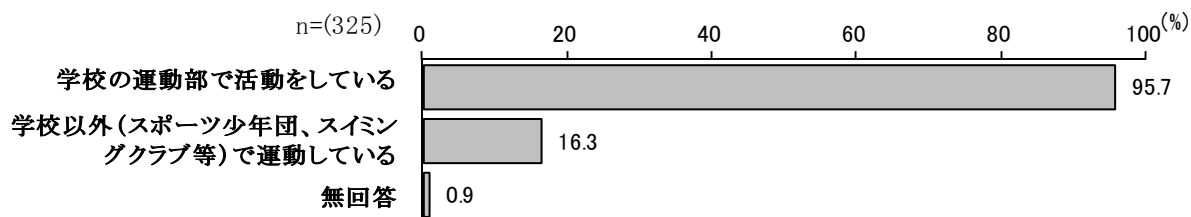
<性別>



性別でみると、男子では《している》が91.3%と、女子（77.6%）より高くなっている。

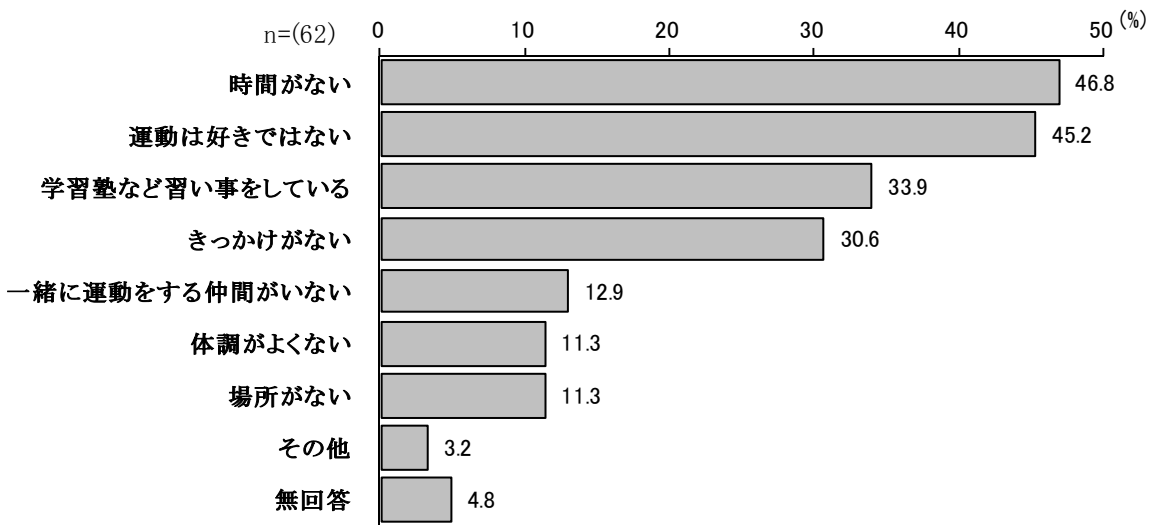
【問28で「1 いつもしている」、または「2 時々している」とお答えの方に】

問28-1 体育の授業以外に、どのような運動をしていますか。（○はあてはまるものすべて）



体育の授業以外の運動をしている生徒について、その内容を見ると、「学校の運動部で活動している」が95.7%で最も高く、次いで「学校以外（スポーツ少年団、スイミングクラブ等）」が16.3%となっている。

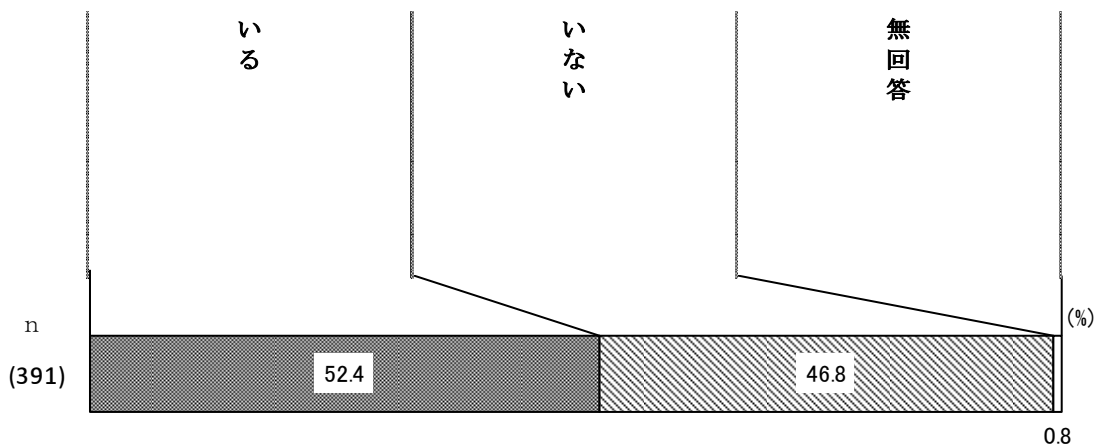
【問28で「3 以前は～」、または「4 まったく～」とお答えの方に】
 問28-2 日頃、運動・スポーツができていない理由は何ですか。(〇はあてはまるものすべて)



体育の授業以外の運動をしていない人について、その理由をみると、「時間がない」が46.8%で最も高く、以下「運動は好きではない」が45.2%、「学習塾など習い事をしている」が33.9%となっている。

喫煙について

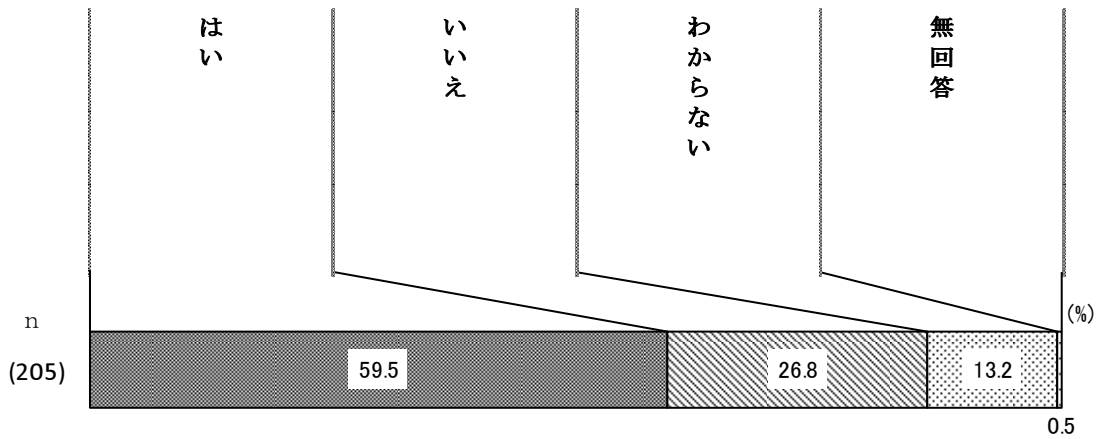
問29 家族でたばこを吸っている人はいますか。(〇は1つだけ)



家庭内に喫煙者が「いる」が52.4%、「いない」が46.8%となっている。

【問29で「1 いる」とお答えの方に】

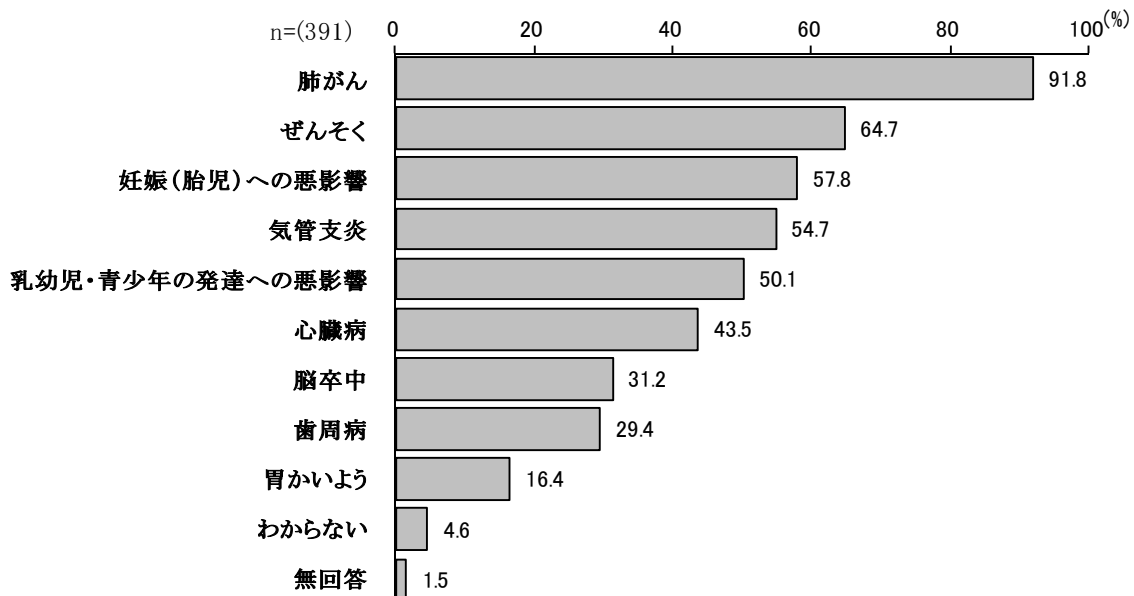
問29-1 家族でたばこを吸っている方は、家の中で、たばこを吸う場所や時間の工夫（分煙）をしていますか。（〇は1つだけ）



家庭内に喫煙者がいる生徒について、家庭内の分煙の実施状況を見ると、「はい」が59.5%、「いいえ」が26.8%となっている。

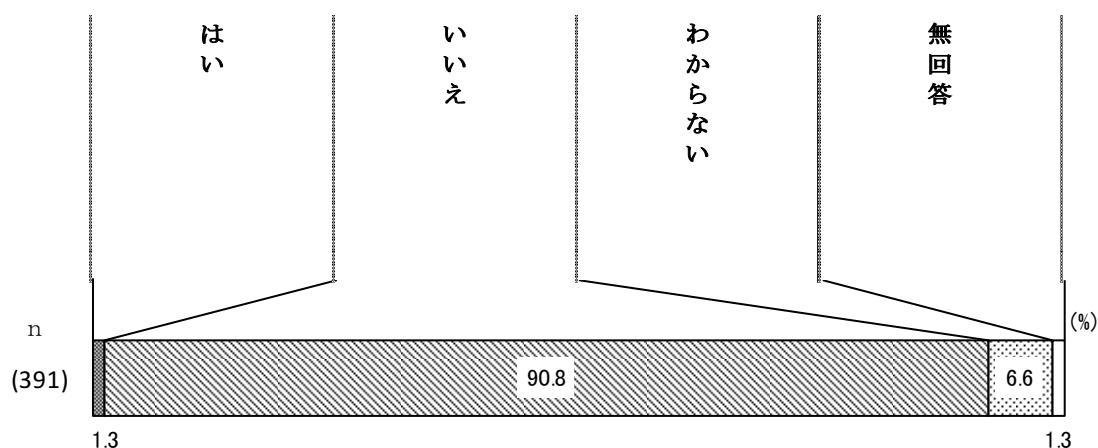
問30 次のうち、たばこを吸うことで影響（健康障害）がでると思うものを選んでください。

（〇はあてはまるものすべて）



喫煙による健康障害にあてはまるものとしては、「肺がん」が91.8%で最も高く、以下「ぜんそく」が64.7%、「妊娠（胎児）への悪影響」が57.8%となっている。

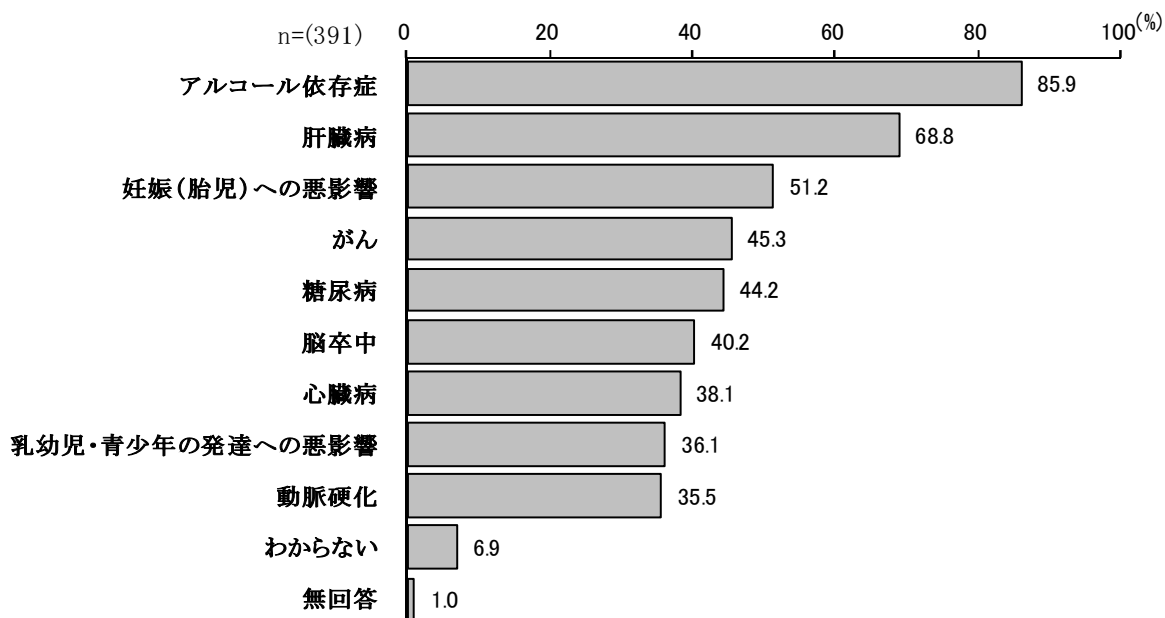
問31 あなたは、成人になったらたばこを吸ってみたいと思いますか。(〇は1つだけ)



成人後の喫煙意向について、「はい」が1.3%、「いいえ」が90.8%となっている。

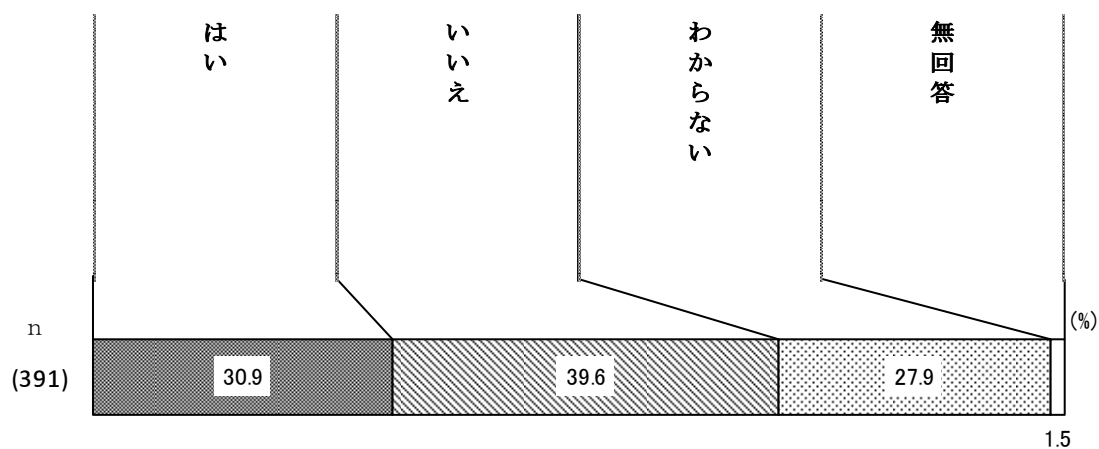
飲酒について

問32 次のうち、多量の飲酒を長期間続けることで影響（健康障害）がでると思うものを選んでください。(〇はあてはまるものすべて)



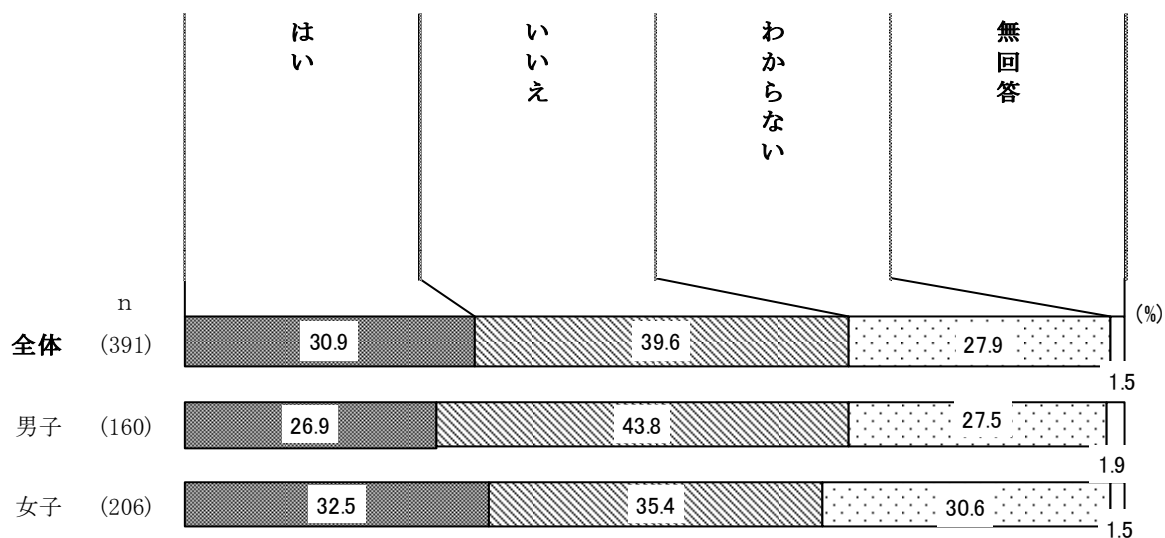
多量・長期間の飲酒による健康障害にあてはまるものとしては、「アルコール依存症」が85.9%で最も高く、以下「肝臓病」が68.8%、「妊娠(胎児)への悪影響」が51.2%となっている。

問33 あなたは成人になったらお酒を飲んでみたいと思いますか。(○は1つだけ)



成人後の飲酒意向をみると、「はい」が30.9%、「いいえ」が39.6%となっている。

<性別>

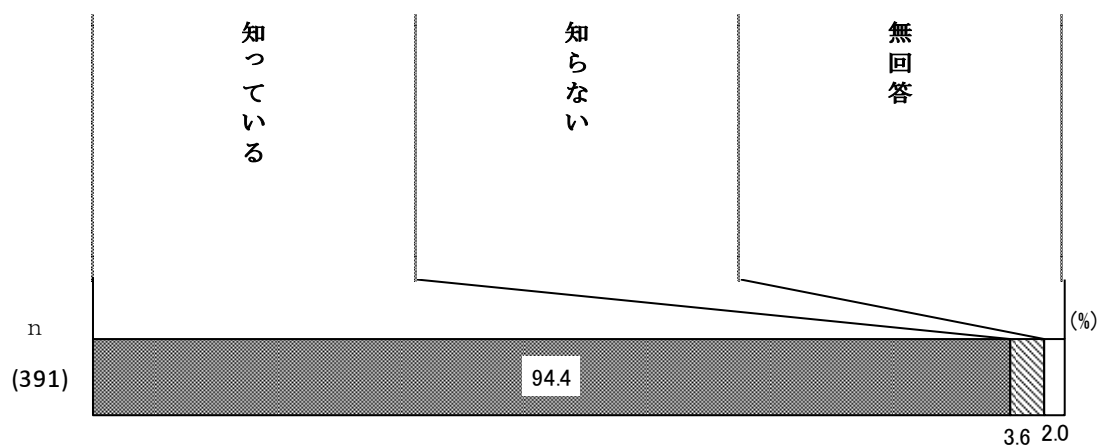


性別でみると、女子では「はい」が32.5%と、男子 (26.9%) よりやや高くなっている。

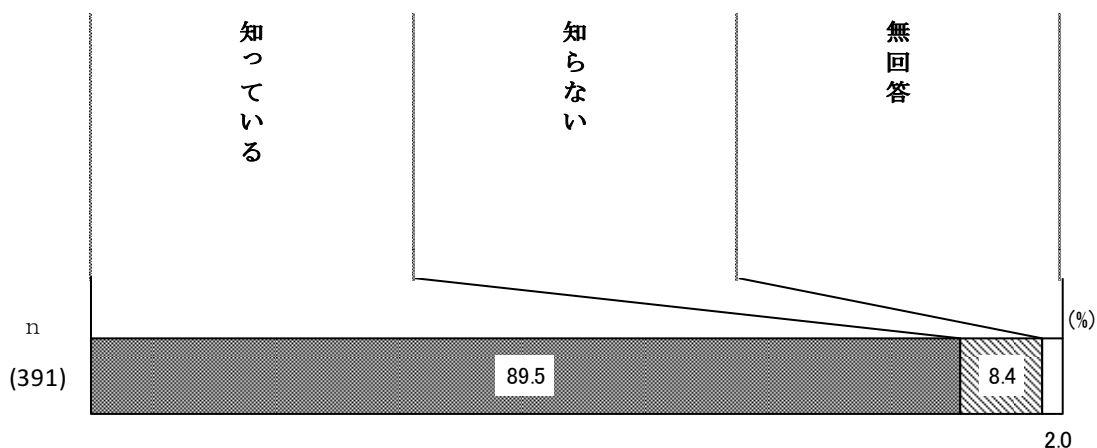
薬物について

問34 あなたは、薬物乱用（シンナー・覚せい剤・大麻・危険ドラッグなど）について、次の内容を知っていますか。（○はそれぞれ1つずつ）

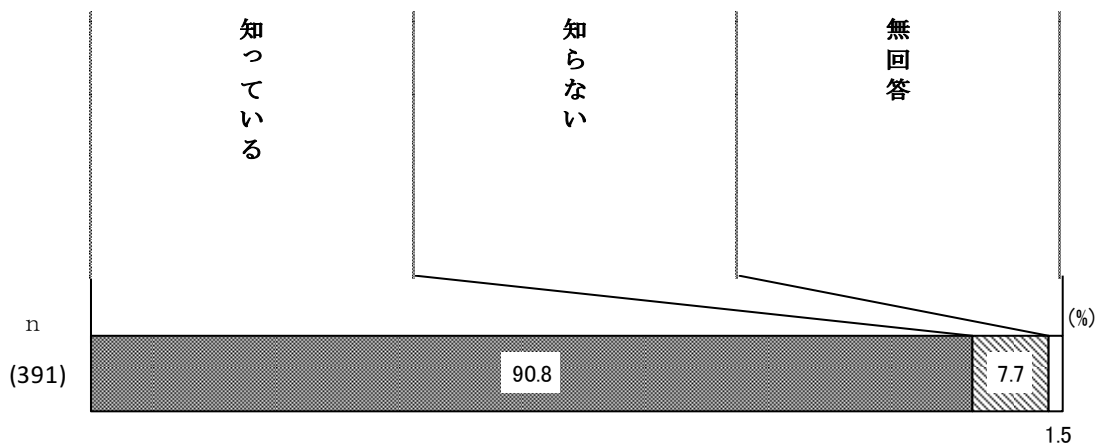
ア. 薬物乱用には習慣性（やめられなくなるなど）があること



イ. 薬物乱用を繰り返すことによって、脳や肝臓がぼろぼろになること



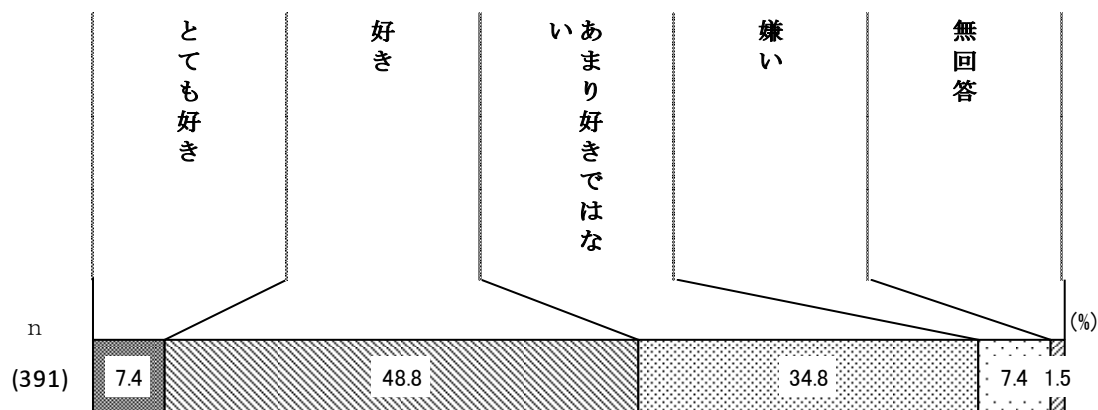
ウ. 薬物乱用を繰り返すことによって、幻覚・幻聴おこること



薬物の危険性についての認識を「知っている」の高い順でみると、〈薬物乱用には習慣性（やめられなくなるなど）があること〉が94.4%で最も高く、以下〈薬物乱用を繰り返すことによって、幻覚・幻聴がおこること〉が90.8%、〈薬物乱用を繰り返すことによって肝臓がボロボロになること〉が89.5%となっている。

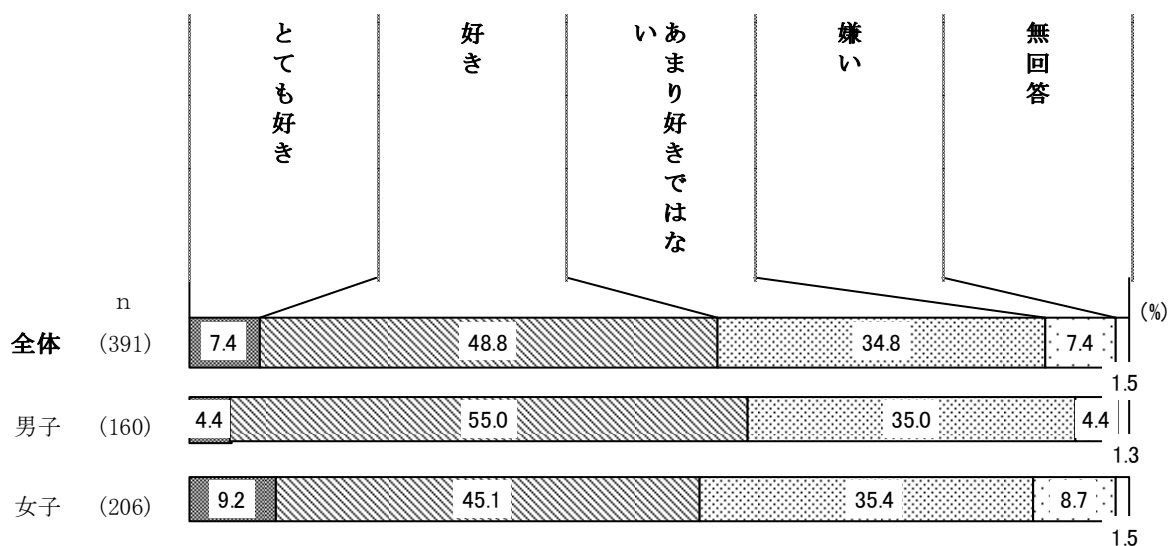
休養・心の健康について

問35 あなたは、自分のことが好きですか。(〇は1つだけ)



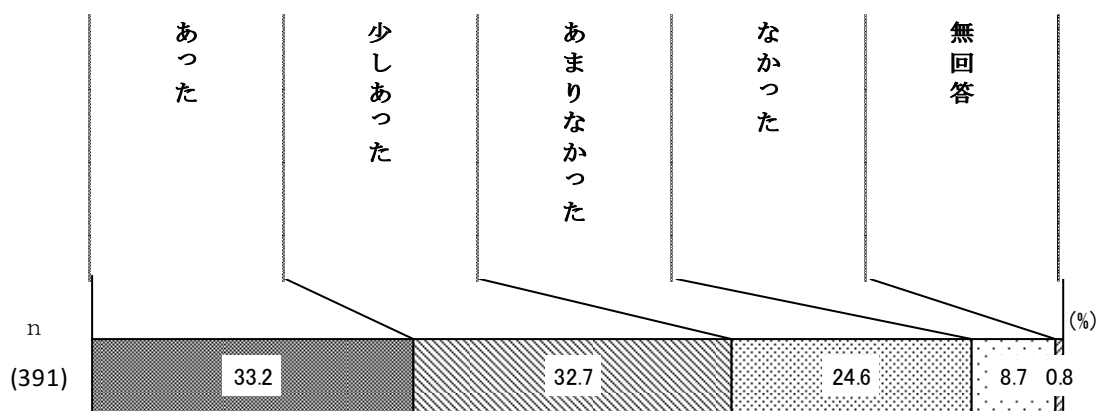
自分のことを「とても好き」が7.4%で、これに「好き」の48.8%を合わせた《自己肯定》は56.2%を占めている。一方、「あまり好きではない」が34.8%、「嫌い」が7.4%となっている。

<性別>



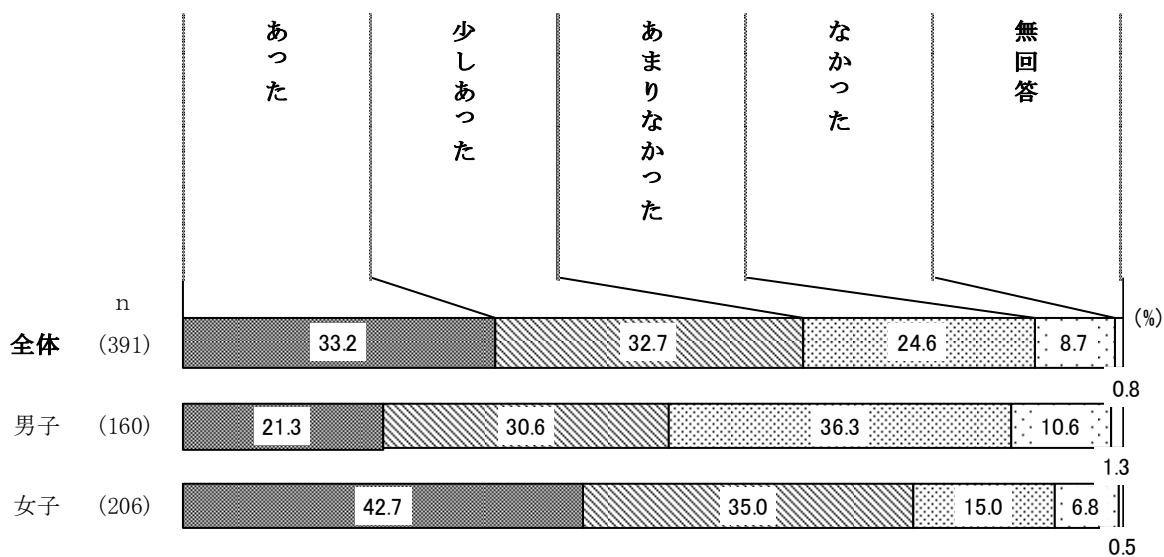
性別でみると、《自己肯定》は男子59.4%、女子54.3%となっている。

問36 あなたは、この1か月間に、不安、悩み、イライラ、ストレスなどを感じたことがありましたか。
(○は1つだけ)



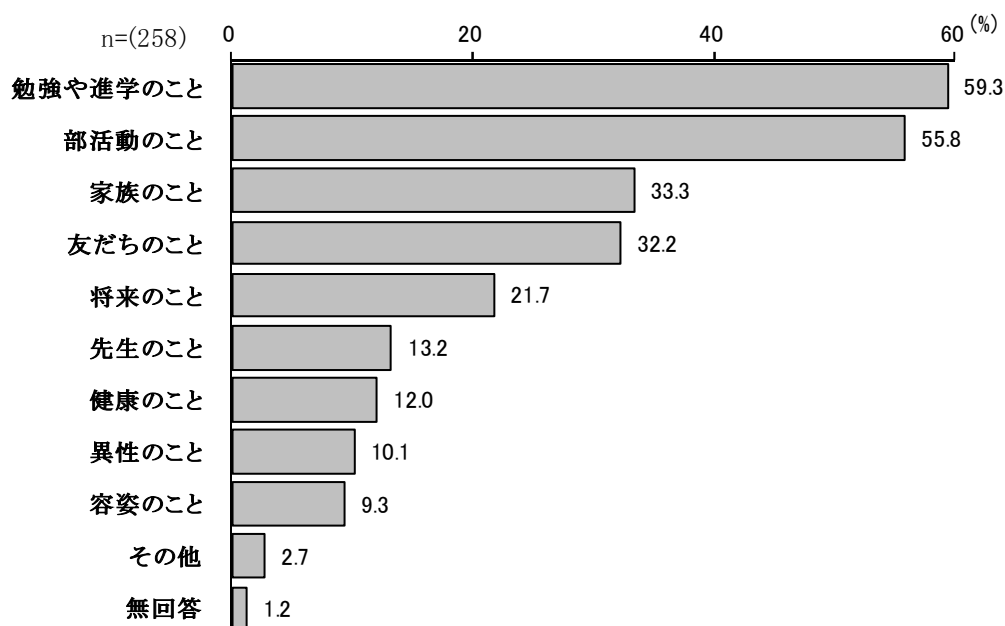
最近1か月間に不安、ストレスが「あった」が33.2%で、これに「少しあった」の32.7%を合わせると《不安、ストレスあり》は65.9%となっている。一方、「あまりなかった」は24.6%、「なかった」は8.7%となっている。

<性別>



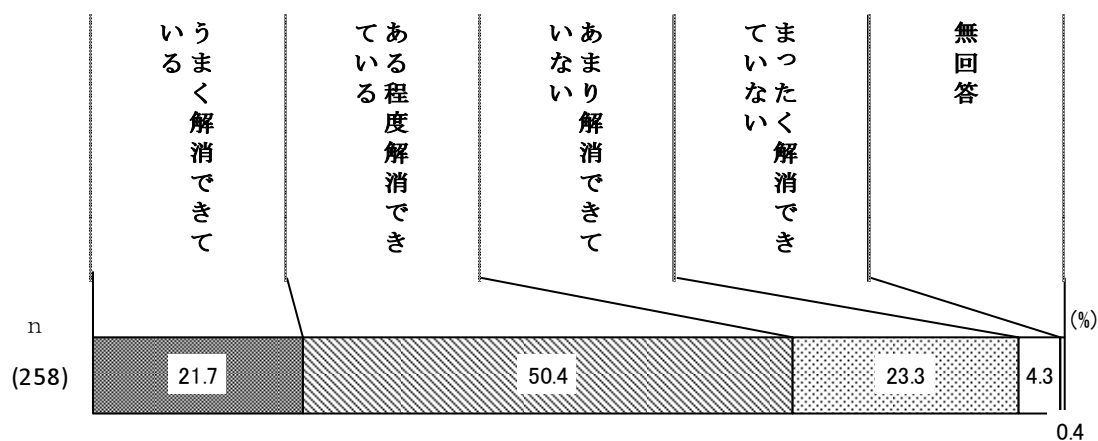
性別で見ると、女子では《不安、ストレスあり》が77.7%と、男子 (51.9%) より高くなっている。

【問36で「1 あった」、または「2 少しあった」とお答えの方に】
 問36-1 その原因は何でしたか。(〇はあてはまるものすべて)



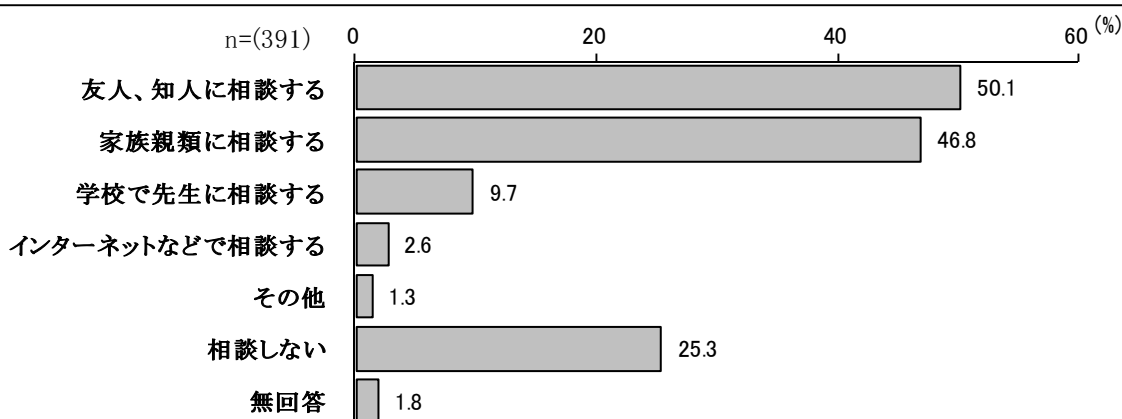
最近1か月間に《不安、ストレスあり》という生徒について、その原因をみると、「勉強のこと」が59.3%で最も高く、以下「部活動のこと」が55.8%「家族のこと」が33.3%、「友だちのこと」が32.2%となっている。

【同様に、問36で「1 あった」、または「2 少しあった」とお答えの方に】
 問36-2 不安、悩み、イライラ、ストレスなどを解消できていますか。(〇は1つだけ)



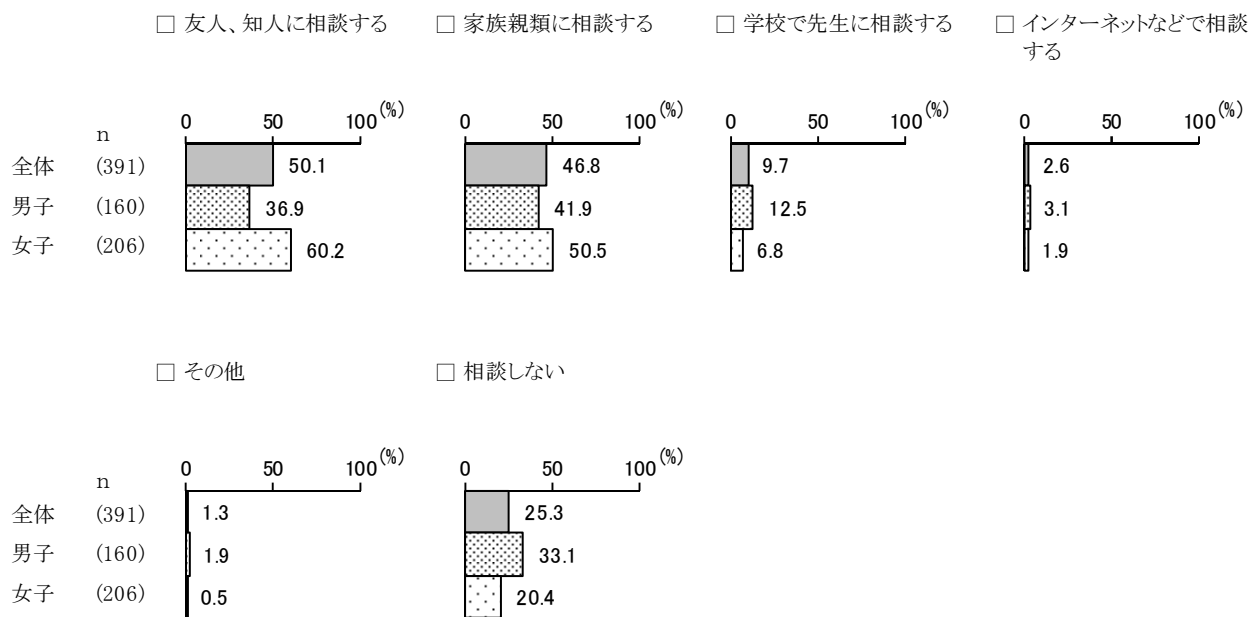
最近1か月間に《不安、ストレスあり》という生徒について、その解消状況をみると、「うまく解消できている」が21.7%で、これに「まあまあ解消できている」の50.4%を合わせると《解消できている》は72.1%を占めている。一方、「あまり解消できない」は23.3%、「まったく解消できていない」が4.1%となっている。

問37 あなたは、悩みがあるとき、どこに相談しますか。(〇はあてはまるものすべて)



悩み事の相談先をみると、「友人、知人に相談する」が50.1%で最も高く、次いで「家族親類に相談する」が46.8%となっている。一方、「相談しない」は25.3%となっている。

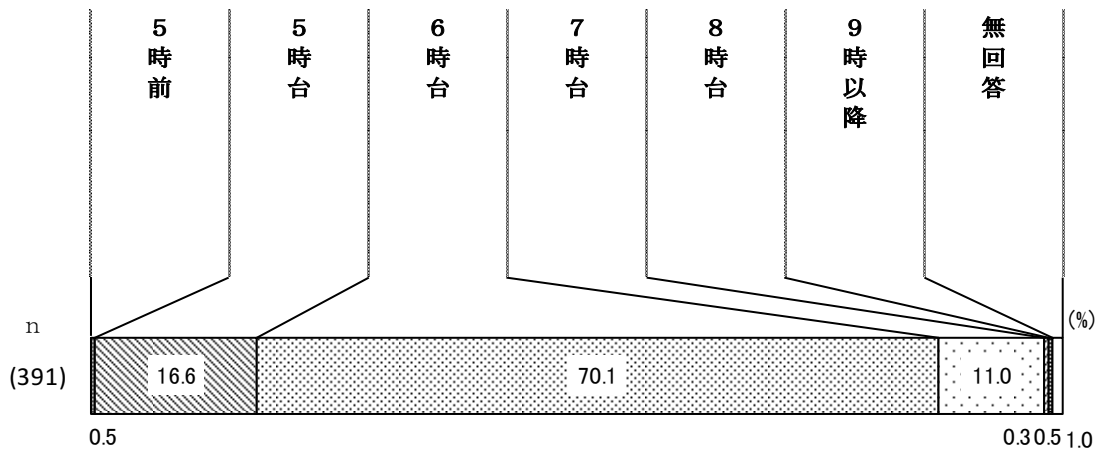
<性別>



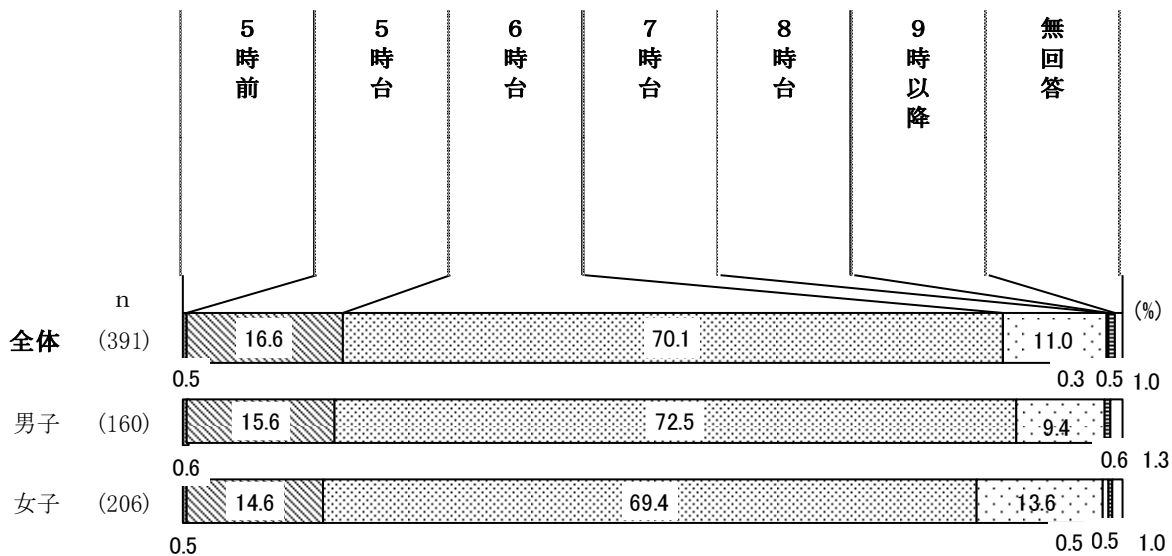
性別でみると、女子では「友人、知人に相談する」が60.2%と、男子 (36.9%) より高くなっているほか、「家族親類に相談する」も50.5%と、男子を上回っている。一方、男子では「相談しない」が33.1%と、女性 (20.4%) より高くなっている。

問38 あなたの、およその起床時刻と就寝時刻を、24時間制で教えてください。

起床時間

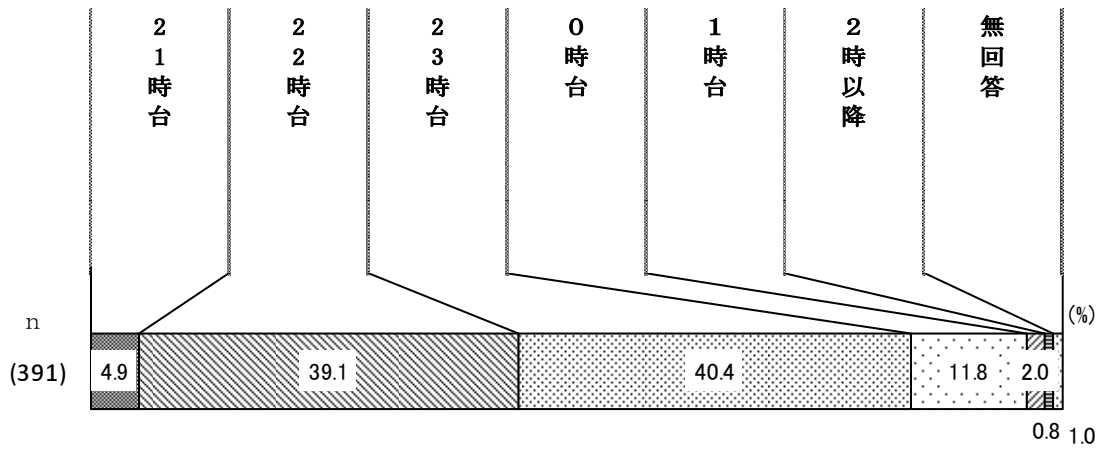


<性別>



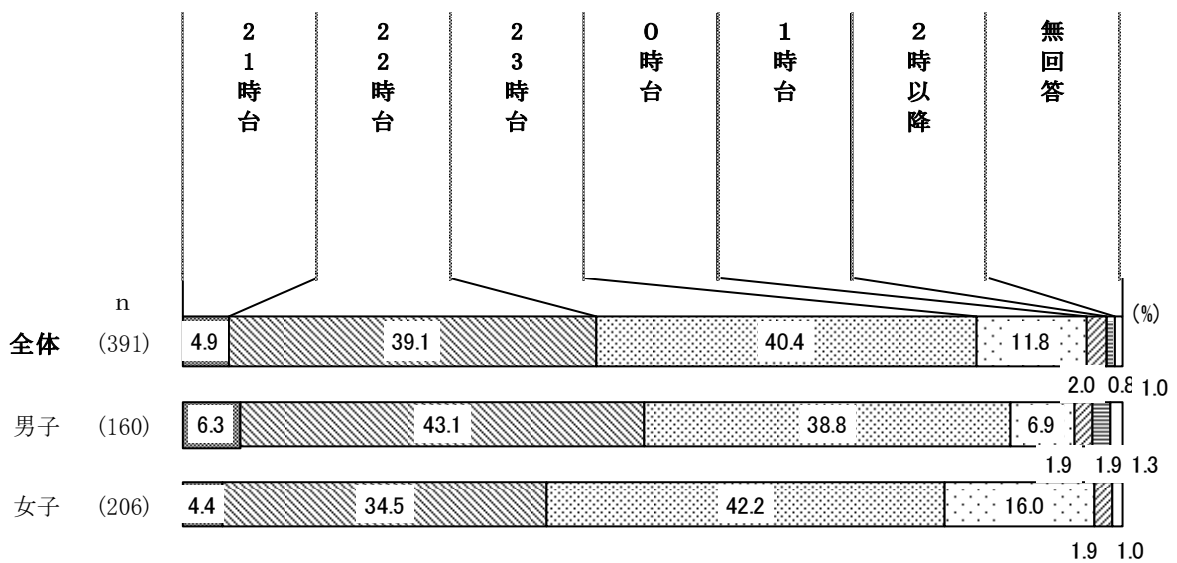
性別で見ると、男女間で特に目立った差はない。

就寝時間



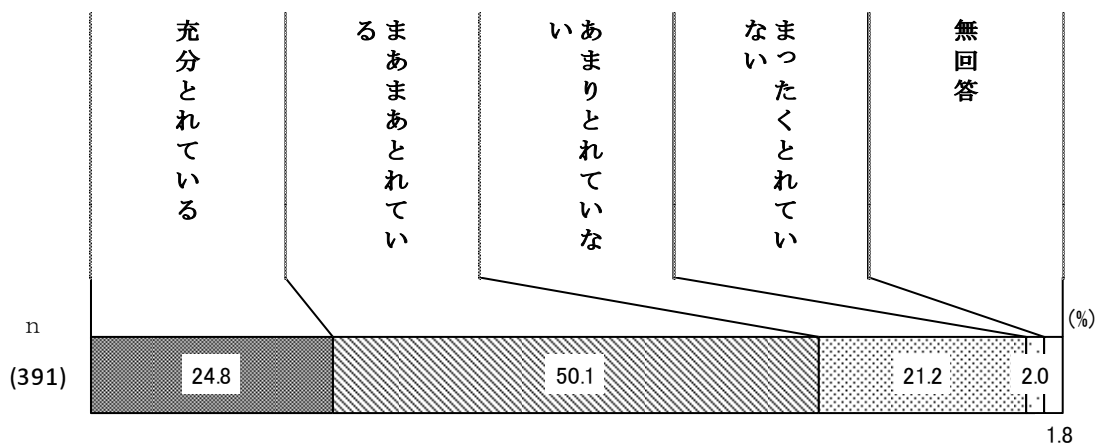
起床時間は「6時台」が70.1%で、就寝時刻は「22時台」が39.1%、「23時台」が40.4%と、高くなっている。

<性別>



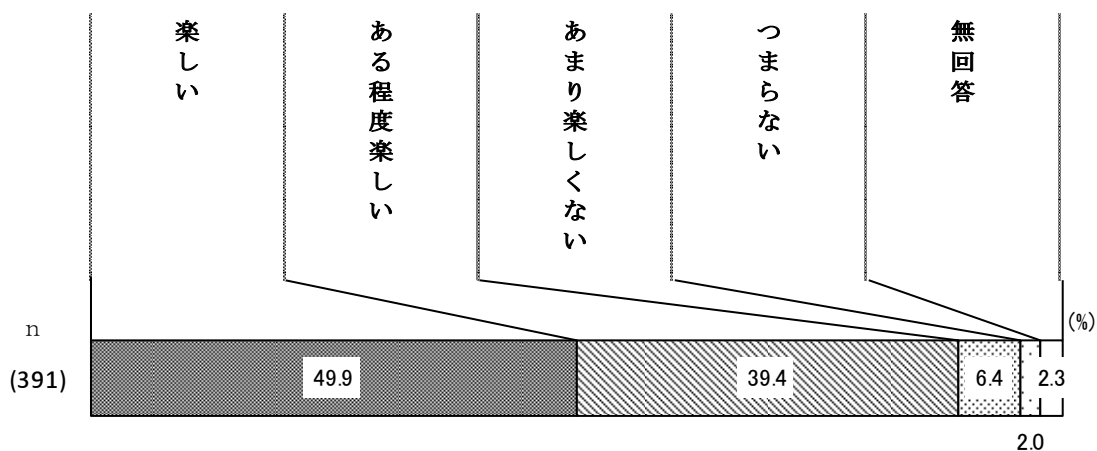
性別でみると、男子は「22時台」の方が「23時台」よりも高く、女子では逆に「23時台」の方が「22時台」よりも高くなっている。

問39 この1か月間、あなたは睡眠で休養が充分とれていますか。(○は1つだけ)



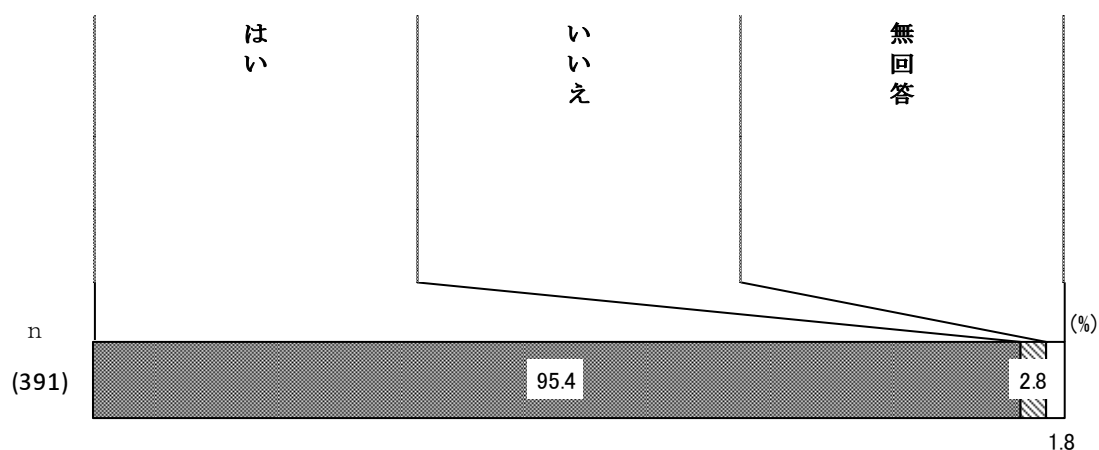
最近1か月間の睡眠状況を見ると、「充分とれている」が24.8%で、「まあまあとれている」の50.1%を合わせると《とれている》は74.9%を占めている。一方、「あまりとれていない」は21.2%となっている。

問40 あなたは、学校が楽しいですか。(○は1つだけ)



学校について「楽しい」が49.9%で、「まあまあ楽しい」が39.4%となっている。

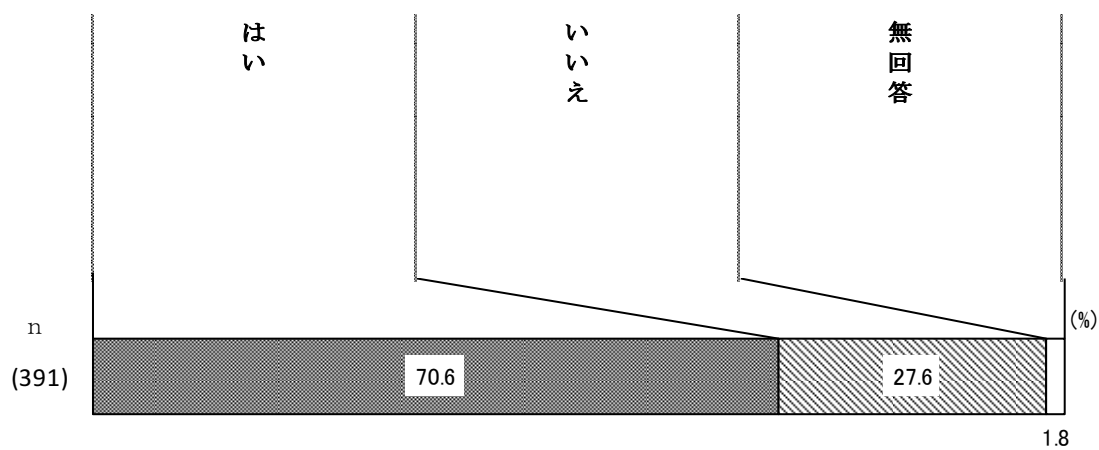
問41 あなたは、おいしく食事がとれていますか。(○は1つだけ)



食事を楽しくとれているかどうかについては、「はい」が95.4%を占めている。

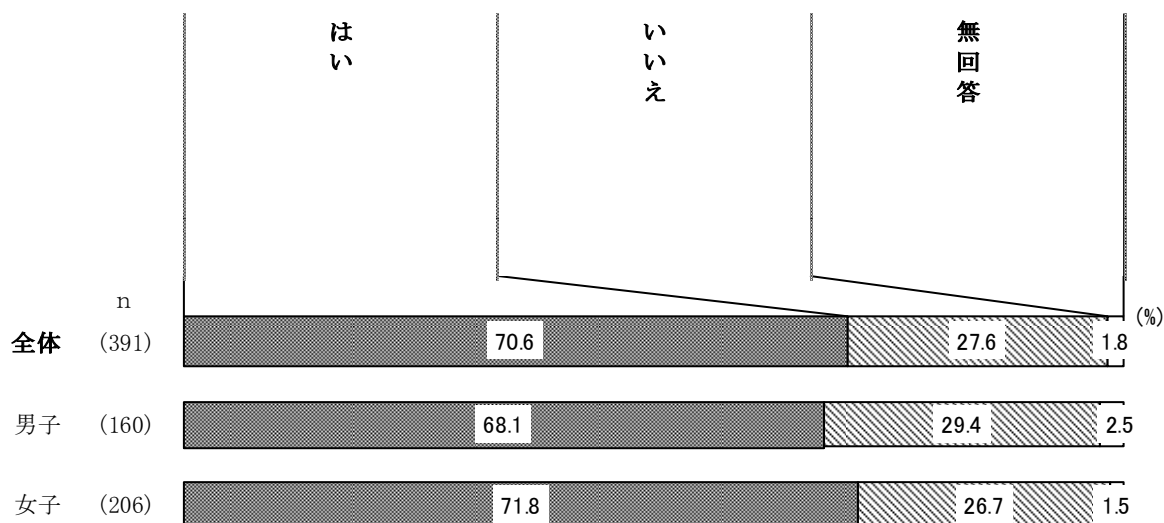
歯の健康について

問42 あなたはこれまでに、学校等の歯科健康診査で、むし歯や歯肉炎があると言われたことがありますか。(○は1つだけ)



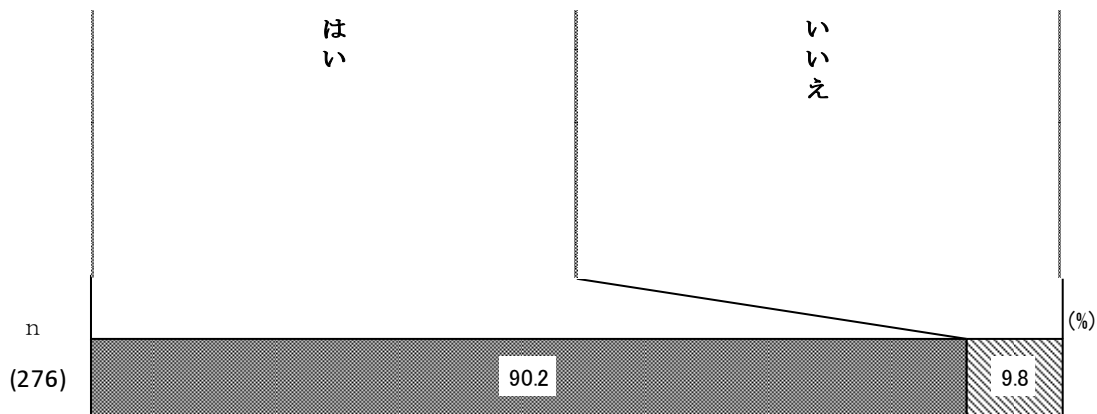
歯科健康診査でのむし歯や歯肉炎の診断を受けたかどうかについては、「はい」が70.6%、「いいえ」が27.6%となっている。

<性別>



性別で見ると、「はい」は男子68.1%、女子71.8%となっている。

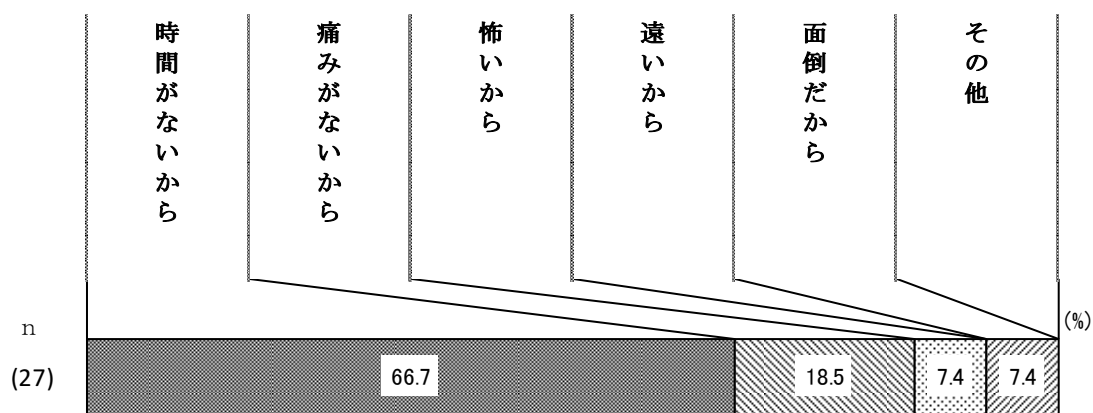
【問42で「1 はい」とお答えの方に】
問42-1 歯科医院を受診しましたか。(○は1つだけ)



歯科健康診査でのむし歯や歯肉炎の診断を受けた生徒のうち、「歯科医院」での受診が90.2%を占めている。

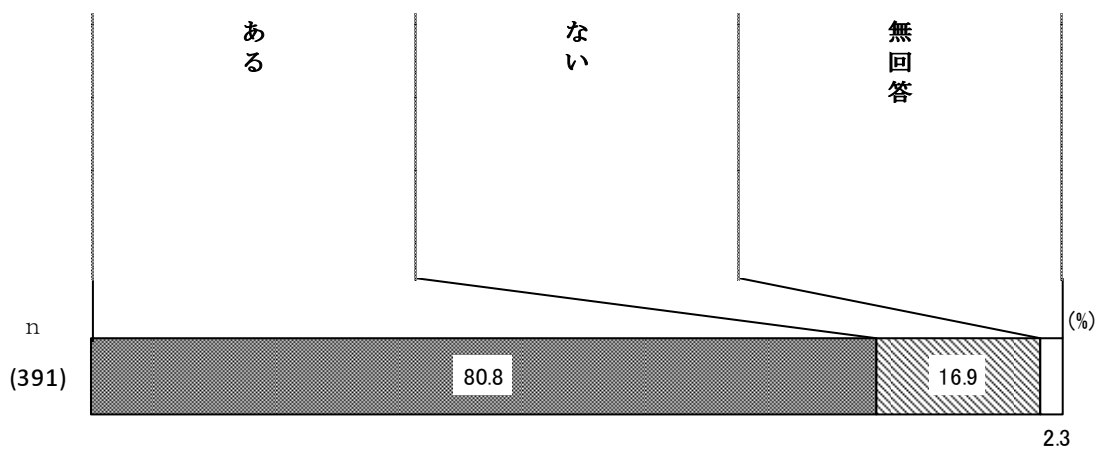
【問42-1で「2 いいえ」とお答えの方に】

問42-1-1 歯科医院を受診しない理由は何ですか。(〇は1つだけ)



「時間がないから」が66.7%を占め、「痛みがないから」が18.5%が続いている。

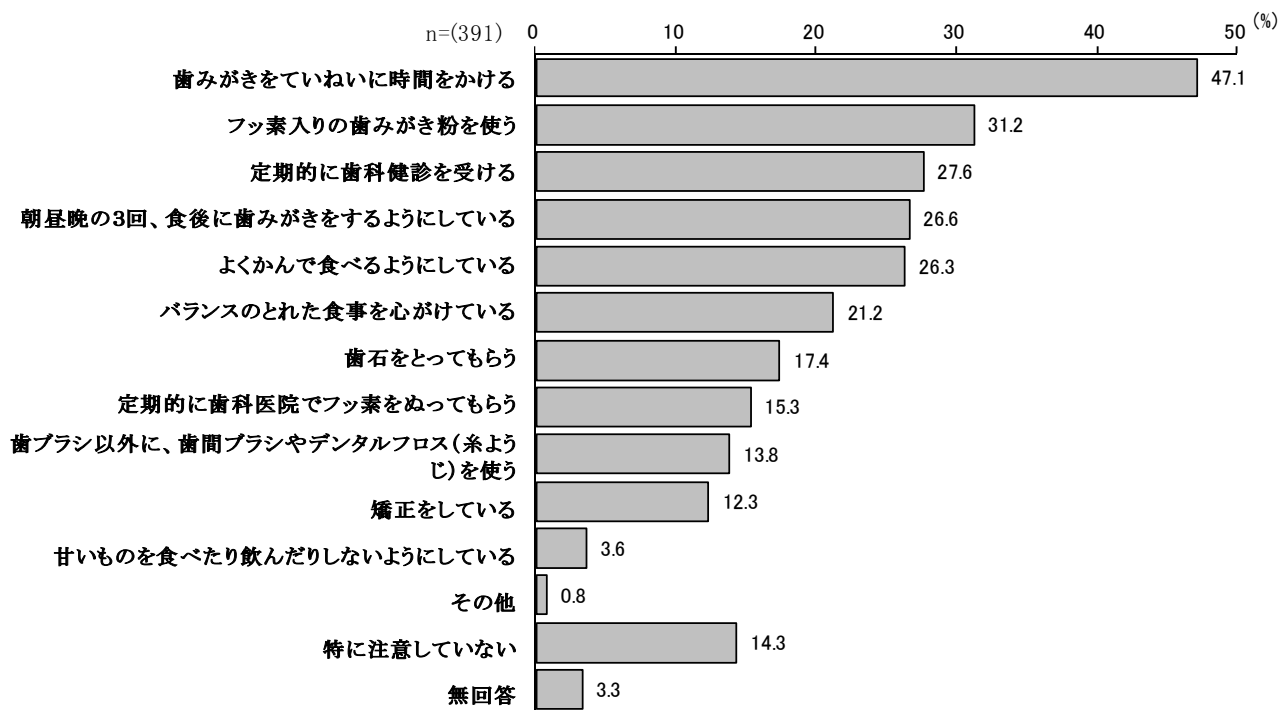
問43 あなたは、かかりつけの歯科医院はありますか。(〇は1つだけ)



かかりつけ歯科医を「決めている」が80.8%、「決めていない」が16.9%となっている。

問44 あなたは、ふだん、歯や歯肉の健康についてどのようなことに注意していますか。

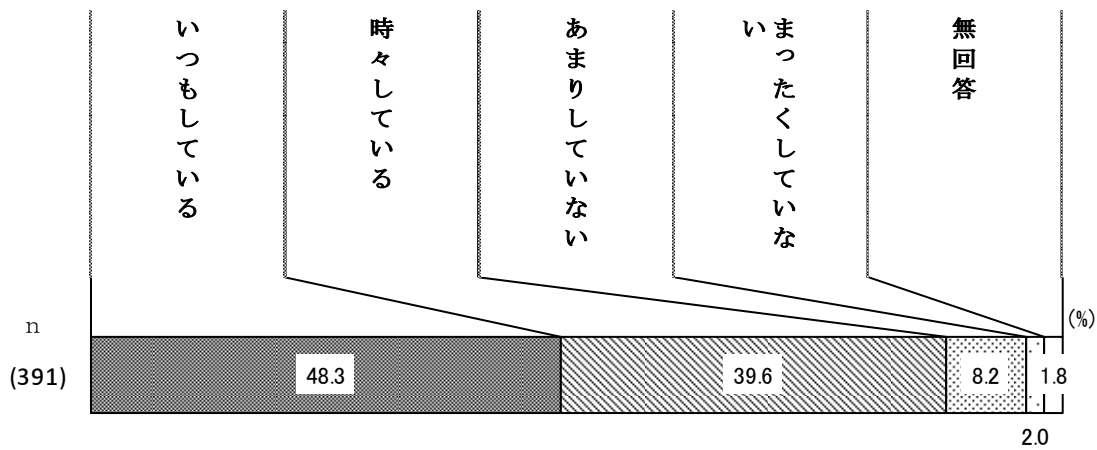
(○はあてはまるものすべて)



歯や歯肉の健康のための取り組みとしては、「歯みがきをていねいに時間をかける」が47.1%で最も高く、以下「フッ素入りの歯みがき粉を使う」が31.2%、「定期的に歯科健診や歯みがき指導を受ける」が27.6%となっている。

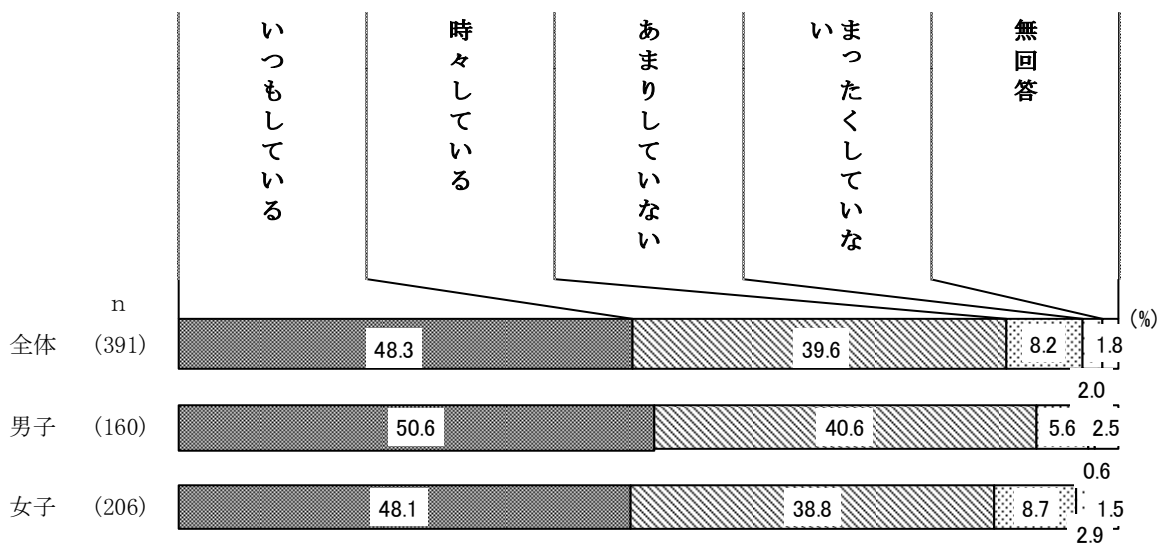
人づきあいについて

問45 あなたは、近所の人に出会ったとき、あいさつをしていますか (○は1つだけ)



近所の人への挨拶を「いつもしている」が48.3%で、これに「時々している」の39.6%を合わせた《している》は87.9%を占めている。一方、「あまりしていない」は8.2%となっている。

<性別>



性別で見ると、《している》は男子91.2%、女子86.9%となっている。

第5章 調査票

銚子市 健康増進計画等策定のための 健康づくりに関するアンケート調査

ご協力をお願い

皆様には、日ごろから市政にご理解、ご協力いただきありがとうございます。

このたび本市では、市民の健康増進を推進するために「健康増進計画」と「食育推進計画」及び「自殺対策計画」を一体的に策定することとなりました。

そこで、計画の基礎資料とするため、市民の皆様の健康観や、生活習慣、個人の健康に影響を与える社会環境に関する状況や意識等を把握するため、アンケート調査を実施することとしました。

この調査は、20歳以上の方2,000人を市内全域から無作為に選ばせていただき、ご協力をお願いするものです。

結果は統計的に処理しますので、あなたのお名前などが、特定されることはありません。また、調査結果を他の目的に使用することはありません。

お忙しいところ大変恐縮ですが、調査の趣旨をご理解いただき、ご協力いただきますようお願い申し上げます。

平成29年 8月 銚子市長 越川 信一

ご記入にあたってのお願い

1. 調査をお願いする方の抽出データは、平成29年8月1日現在のものですので、この日以降、市外へ転出された方等に送付された場合はご容赦ください。
2. 調査は、無記名方式です。お名前やご住所を書いていただく必要はありません。
3. 鉛筆、ボールペン、万年筆などのいずれをご使用されても結構です。

(問合せ先) 銚子市健康福祉部健康づくり課 TEL : 0479-24-8070
FAX : 0479-24-8071

お手数ですが、同封の返信用封筒に入れ、切手を貼らずに

平成29年 9月11(月) までにご投函ください。

あなた（回答者）ご自身について

問1 あなたの性別と年齢をお答えください。（○はそれぞれ1つずつ）

〈性別〉

- | | |
|------|------|
| 1 男性 | 2 女性 |
|------|------|

〈年齢〉

- | | | | |
|----------|----------|----------|-----------|
| 1 20～24歳 | 4 35～39歳 | 7 50～54歳 | 10 65～69歳 |
| 2 25～29歳 | 5 40～44歳 | 8 55～59歳 | 11 70～74歳 |
| 3 30～34歳 | 6 45～49歳 | 9 60～64歳 | 12 75歳以上 |

問2 あなたの職業は、以下のどれにあてはまりますか。（○は1つだけ）

- | | |
|----------------|-----------|
| 1 会社員・会社役員 | 6 学生 |
| 2 自営業 | 7 専業主婦（夫） |
| 3 パート・アルバイト | 8 無職 |
| 4 公務員・教職員・団体職員 | 9 その他 |
| 5 農水産業 | () |

問3 あなたが加入している医療保険はどれですか。（○は1つだけ）

- | | | |
|----------|-------------|--------------------|
| 1 国民健康保険 | 2 後期高齢者医療保険 | 3 その他（社保・共済・政府管掌等） |
|----------|-------------|--------------------|

問4 あなたは現在、誰と暮らしていますか。（○はあてはまるものすべて）

- | | | |
|-------|---------|--------------|
| 1 配偶者 | 4 兄弟・姉妹 | 7 その他 |
| 2 子ども | 5 祖父母 | () |
| 3 親 | 6 孫 | 8 いない（1人暮らし） |

問5 世帯の人数は、あなたを含めて何人になりますか。（○は1つだけ）

- | | | | | |
|----------|------|------|------|--------|
| 1 単身（1人） | 2 2人 | 3 3人 | 4 4人 | 5 5人以上 |
|----------|------|------|------|--------|

問6 現在の暮らし向きについて、お答えください。（○は1つだけ）

- | | |
|---------------------------|---------------------|
| 1 家計にゆとりがあり、全く心配していない | 4 家計にゆとりがなく、やや心配である |
| 2 家計にゆとりはあるが、将来について心配である | 5 家計が苦しく、非常に心配である |
| 3 家計にあまりゆとりはないが、それほど心配はない | |

問7 あなたのお住まいの地区はどちらですか。右の欄にある、お住まいの町名が該当する地区に○をしてください。(○は1つだけ)

○はこちらに	お住まいの町名
地区1	愛宕・清水・幸・港・仲・本・橋本・通・榊・海鹿島・弥生・植松・川口 笠上・黒生・明神・小畑新
地区2	高神東・高神西・小畑・犬若・犬吠埼・長崎・外川・外川台・君ヶ浜・潮見 天王台
地区3	陣屋・南・馬場・前宿・飯沼・浜・東・後飯・和田・田中・新地・竹・内浜 東小川・西小川・南小川・北小川・栗島・高神原・名洗
地区4	新生・中央・双葉・東芝・末広・妙見・台・西芝・栄・若宮・大橋・三軒 唐子・清川・八幡・春日・春日台・三崎・上野
地区5	松本・本城・長塚・今宮・松岸・松岸見晴台・垣根・垣根見晴台・四日市場 四日市場台・余山・柴崎・三宅・高野・赤塚
地区6	高田・芦崎・岡野台・三門・中島・正明寺・船木・野尻・小船木・塚本・忍 長山・小長・猿田・白石・茶畑
地区7	富川・森戸・笹本・豊里台・桜井・諸持・宮原
地区8	八木・小浜・親田・常世田・新

健康状態・健康への意識について

問8 あなたは、「健康」をどのように考えていますか。(○はあてはまるものすべて)

1 幸せなこと	9 体の調子がよいこと
2 悩みや不安がないこと	10 人間(友達)関係がうまくいっていること
3 学校や仕事に行けること	11 家族の仲がいいこと
4 生きがいがあること(夢や希望がもてること)	12 規則正しい生活ができること
5 健康を意識しないこと	13 自分のことが自分でできること
6 病気でないこと	14 人に優しくできること
7 快食・快眠・快便	15 前向きに生きられること
8 よくかめて、おいしく食べられること	16 その他()

問9 現在のあなたの健康状態はいかがですか。(○は1つだけ)

※治療中または障害があっても、健康状態がよいと思う人は「1」または「2」に○をしてください。

1 とても健康だと思う	2 健康だと思う	3 あまり健康だと思わない	4 健康だと思わない
-------------	----------	---------------	------------

問10 この1年間にがん検診や健康診断を、どこで受けましたか。(それぞれ、○はあてはまるものすべて)

	市	職場	人間 ドック	医療 機関	その他	受けて いない
回答例	①	2	3	4	5	6
ア 胃がん検診 (市対象は40歳以上)	1	2	3	4	5	6
イ 肺がん検診 (胸部レントゲン検査) (市対象は40歳以上)	1	2	3	4	5	6
ウ 大腸がん検診 (市対象は40歳以上)	1	2	3	4	5	6
エ 健康診断 (40歳以上は特定健康診査)	1	2	3	4	5	6

【オ・カは、女性のみ、お答えください】

オ 子宮がん検診 (市対象は20歳以上)	1	2	3	4	5	6
カ 乳がん検診 (市対象は30歳以上)	1	2	3	4	5	6
キ その他 ()	1	2	3	4	5	6

問11 体調が悪い時、受診・相談ができる、かかりつけ医はいますか。(○は1つだけ)

1 いる	2 いない
------	-------

問12 薬に関する相談ができる、かかりつけ薬局がありますか。(○は1つだけ)

1 ある	2 ない
------	------

問13 ふだん、あなたが健康を守るために大切にしている実践していることについて、ア～チまでうかがいます。(ア～チについて、○はそれぞれ1つずつ)

	大切に思い、 実践している	時々 実践している	大切に思い、 実践はしてない	大切だと思わない
回答例	1	②	3	4
ア 食事の内容を注意している	1	2	3	4
イ 十分に睡眠や休息をとっている	1	2	3	4
ウ 心にゆとりのある生活を送っている	1	2	3	4
エ 楽しい人間関係づくりを行っている	1	2	3	4
オ 規則正しい生活を送っている	1	2	3	4

	大切に思い、 実践している	時々 大切に思い、 実践している	大切に思うが、 実践はしてない	大切だと思わない
カ 余暇を楽しんでいる	1	2	3	4
キ 自分を大切に生きている	1	2	3	4
ク くよくよせず、何事にも前向きに生きている	1	2	3	4
ケ ストレスを溜めないよう、ストレス解消を行っている	1	2	3	4
コ 地域の集まり等、機会があれば参加している	1	2	3	4
サ 趣味を楽しんでいる	1	2	3	4
シ 家族や友人等ふれあう時間や機会を作っている	1	2	3	4
ス 毎日、血圧を測定している	1	2	3	4
セ 毎日、体重を測定している	1	2	3	4
ソ 万歩計をつけている	1	2	3	4
タ 普段、自転車などを使わず、なるべく歩くように心がけている	1	2	3	4
チ 運動を行っている	1	2	3	4

【チで「1 ～実践している」、または「2 ～時々実践している」とお答えの方に】

チー1 実際にやっている運動について、具体的な内容をご記入ください。

運動の種類	1回当たりの時間	頻度
① ウォーキング・散歩	1回 分	月 回、または週 回
② 体操やヨガ	1回 分	月 回、または週 回
③ 水泳	1回 分	月 回、または週 回
④ ランニング	1回 分	月 回、または週 回
⑤ その他 ()	1回 分	月 回、または週 回

【チで「3 ～実践はしてない」とお答えの方に】

チー2 健康づくりのための運動を実践していない理由は何ですか。(○はあてはまるものすべて)

1 時間がない	6 一緒に運動をする仲間がいない
2 体調がよくない	7 運動は好きではない
3 場所がない	8 費用がかかるから
4 足腰が悪く運動できない	9 以前やっていたがやめてしまった
5 何をしたらよいかわからない	10 その他 ()

ここから再び、すべての方に伺います。

問14 日頃、健康に関する情報を何から得ていますか。(○はあてはまるものすべて)

- | | |
|---------------------|----------------------------|
| 1 テレビ | 8 友人・知人・家族 |
| 2 本、雑誌、チラシ | 9 医療機関 |
| 3 新聞 | 10 薬局 |
| 4 広報ちょうし | 11 市役所 (市の保健師・管理栄養士・歯科衛生士) |
| 5 講演会 | 12 保健推進員 |
| 6 ラジオ | 13 その他 () |
| 7 インターネット (パソコン・携帯) | 14 得ていない |

問15 ロコモティブシンドロームを知っていますか。(○は1つだけ)

- | | | |
|-------------|-------------|--------|
| 1 内容まで知っている | 2 言葉だけ知っている | 3 知らない |
|-------------|-------------|--------|

ロコモティブシンドロームとは、**運動器の障害による要介護の状態や要介護リスクの高い状態を表す新しい言葉で、「運動器症候群」ともいいます。**

問16 メタボリックシンドロームを知っていますか。(○は1つだけ)

- | | | |
|-------------|-------------|--------|
| 1 内容まで知っている | 2 言葉だけ知っている | 3 知らない |
|-------------|-------------|--------|

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

問17 あなたの身長・体重はどのくらいですか。(数字を記入してください)

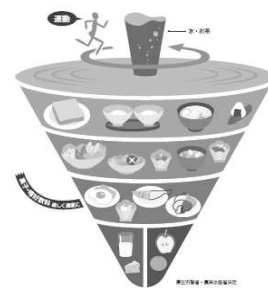
身長 . cm 体重 . kg

問18 ご自身の体型をどう思いますか。(○は1つだけ)

- | | | | | |
|---------|-----------|-------|-----------|---------|
| 1 やせている | 2 少しやせている | 3 ふつう | 4 少し太っている | 5 太っている |
|---------|-----------|-------|-----------|---------|

食生活・栄養について

問19 右図の食事バランスガイドを知っていますか。(○は1つだけ)



- 1 内容まで知っている 2 見たことはある 3 知らない

【問19で「1 内容まで知っている」、または「2 見たことはある」とお答えの方に】

問19-1 食事バランスガイドを、食生活の中で活用していますか。(○は1つだけ)

- 1 活用している 2 活用していない

問20 1日に必要な野菜の量が350gであることを知っていますか。(○は1つだけ)

- 1 知っている 2 知らない

問21 毎食、主食・主菜・副菜を揃えることを推奨しています。あなたは、主食・主菜・副菜を3つ揃えて食べるのが、1日に2回以上ある日は、週に何日ありますか。(○は1つだけ)

- 1 ほとんど毎日 2 週に4～5日 3 週に2～3日 4 ほとんどない

主食：米やパン、めん類など
主菜：魚や肉、卵、大豆製品など
副菜：野菜、海そう類など

【問21で2～4のいずれかをお答えの方に】

問21-1 主食・主菜・副菜のうち、抜けてしまうのはどれですか。(○はあてはまるものすべて)

- 1 主食 2 主菜 3 副菜

問22 あなたは、外食をどのくらい利用していますか。(○は1つだけ)

- 1 毎日2回以上 3 週4～6回 5 週1回 7 全く利用しない
2 毎日1回 4 週2～3回 6 週1回未満

問23 あなたは、持ち帰り弁当や惣菜をどのくらい利用していますか。(○は1つだけ)

- 1 毎日2回以上 3 週4～6回 5 週1回 7 全く利用しない
2 毎日1回 4 週2～3回 6 週1回未満

問24 あなたの食習慣について、ア～タまで伺います。(○はア～コはそれぞれ1つずつ)

	はい	いいえ
回答例	①	2
ア 甘みのある茶類やコーヒー、炭酸飲料、ジュース、スポーツドリンクなどをほとんど毎日飲みますか。	1	2
イ 家庭の煮物など、味付けは濃い方ですか。	1	2
ウ 汁物(みそ汁、スープ類)を1日2杯以上飲みますか。	1	2
エ 単品料理(牛丼、天丼などの丼物、カレーライスやめん類、寿司など)を食べる日は、週3日以上ですか。	1	2
オ めん類の汁をほとんど全部飲みますか。	1	2
カ 塩蔵品(塩さけ、たらこ、佃煮等)を食べる日は、週3日以上ですか。	1	2
キ 漬物や味付けしてあるおかずに、醤油やソースをかけることが多いですか。	1	2
ク 漬物を1日に2回以上食べますか。	1	2
ケ サプリメント等の栄養補助食品を利用していますか。	1	2
コ 1日の食塩の摂取目標を知っていますか。	1	2
	↓ それは何グラムですか()g	

サ ふだんの食事において、減塩に取り組んでいますか。(○は1つだけ)

1 積極的に取り組んでいる	3 あまり取り組んでいない
2 少し取り組んでいる	4 まったく取り組んでいない

シ 1日にどのくらい野菜料理(副菜)を食べていますか。野菜70gを小鉢1つ程度としてお答えください。(○は1つだけ)

1 1つ以下	2 2つ～3つ	3 4つ～5つ	4 6つ以上
--------	---------	---------	--------

ス ふだんの食事で十分に野菜を食べていると思いますか。(○は1つだけ)

1 十分に食べていると思う	2 やや不足気味だと思う	3 不足していると思う
---------------	--------------	-------------

セ 甘いお菓子やせんべい、スナック菓子をいつ食べていますか(○はあてはまるものすべて)

1 午前中	2 昼食後～夕食前	3 夕食後～就寝前	4 食べない
-------	-----------	-----------	--------

ソ 朝食は1週間で何日食べますか。(○は1つだけ)

1 ほとんど毎日	2 4～5日	3 2～3日	4 ほとんどない
----------	--------	--------	----------

夕 就寝前の2時間以内に食事をとることが1週間に何日ありますか。(○は1つだけ)

1 ほぼ毎日	2 4～5日	3 2～3日	4 ほとんどない
--------	--------	--------	----------

問25 あなたは、ふだん食品を購入する時に、栄養成分表示を見ていますか。(○は1つだけ)

1 いつも見ている	2 時々見ている	3 あまり見ない	4 いつも見ない
-----------	----------	----------	----------

【問25で「1 いつも見ている」、または「2 時々見ている」とお答えの方に】

問25-1 見ている栄養成分表示はどれですか。(○はあてはまるものすべて)

1 エネルギー (熱量)	4 炭水化物	7 その他
2 たんぱく質	5 ナトリウム (食塩相当量)	()
3 脂質	6 食物繊維	

< 栄養成分表示の例 >	< 外食の場合の例 >
栄養成分表示 1個当たり	〇〇定食 1食当たり
エネルギー 32kcal	エネルギー 594kcal
たんぱく質 1.4g	たんぱく質 22.5g
脂質 1.7g	脂質 19.5g
炭水化物 2.9g	糖質 74.9g
ナトリウム 79mg	食塩 4.7g
食塩相当量 0.2g	

食育について

問26 あなたは「食育」という言葉やその意味を知っていましたか。(○は1つだけ)

1 言葉も意味も知っていた	3 言葉も意味も知らなかった
2 言葉は知っていたが、意味は知らなかった	

食育 (しょくいく) とは、自らの食について考える習慣や食に関する様々な知識と食を選択する判断力を身に付けるための学習等の取り組みを指します。

問27 あなたは「食育」について関心がありますか。(○は1つだけ)

1 関心がある	3 どちらかといえば関心がない	5 わからない
2 どちらかといえば関心がある	4 関心がない	

問28 あなたは、地産地消を知っていますか。(○は1つだけ)

- | | |
|------------------------|------------------------|
| 1 言葉も意味もよく知っている | 3 言葉は聞いたことがあるが、意味は知らない |
| 2 言葉も知っていたし、意味も大体知っている | 4 まったく聞いたことがない |

地産地消(ちさんちしょう)とは、地域生産地域消費の略語で国内の地域で生産された様々な生産物や資源(主に農産物や水産物)をその地域内で消費する取り組みのことです。

問29 あなたは、農水産物を購入する際に、地元産であることをどの程度気にしていますか。(○は1つだけ)

- | | |
|--------------|---------------|
| 1 かなり気にしている | 3 あまり気にしていない |
| 2 ある程度気にしている | 4 まったく気にしていない |

喫煙について

問30 あなたは、たばこを吸っていますか。(○は1つだけ)

- | | | |
|------------|----------------|--------------|
| 1 現在、吸っている | 2 以前は吸っていたがやめた | 3 もともと吸っていない |
|------------|----------------|--------------|

【問30で「1 現在、吸っている」、または「2 以前は吸っていたがやめた」とお答えの方に】

問30-1 吸い始めたのは、何歳ですか。

歳

問30-2、3は、問30で「1 現在、吸っている」とお答えの方のみに伺います。

問30-2 喫煙することについて、どう思いますか。(○は1つだけ)

- | | | |
|--------|------------|-----------|
| 1 やめたい | 2 本数を減らしたい | 3 やめる気がない |
|--------|------------|-----------|

問30-3 1日に何本吸っていますか。(○は1つだけ)

- | | | |
|----------|-----------|---------|
| 1 1本~10本 | 2 11本~20本 | 3 21本以上 |
|----------|-----------|---------|

ここから再び、すべての方に伺います。

問31 他人の吸うたばこの煙が、たばこを吸わない人の身体に与える影響についてどう思いますか。

(○は1つだけ)

- | | |
|------------------------|------------|
| 1 健康に悪い影響がある | 3 健康に影響はない |
| 2 健康に悪いが、それほど大きな影響ではない | 4 わからない |

問32 COPD（シー・オー・ピー・ディー）という病気を知っていますか。(○は1つだけ)

- | | | |
|------------------|---------------|--------|
| 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 |
|------------------|---------------|--------|

COPDとは、咳や痰、息切れが主な症状で、「慢性気管支炎」と「肺気腫」のどちらか、または両方によって肺への空気の流れが悪くなる病気で、慢性閉塞性肺疾患ともいいます。

問33 この1か月間に自分以外の人が吸っていたたばこの煙に接した経験（受動喫煙）が、次のア～オの場所でありましたか。(○はそれぞれ1つずつ)

	ほぼ毎日 あった	週に数回程度 あった	週に1回程度 あった	月に1回程度 あった	全く なかった
回答例	1	②	3	4	5
ア 職場・学校	1	2	3	4	5
イ 家庭	1	2	3	4	5
ウ 娯楽施設（飲食店含む）	1	2	3	4	5
エ 公園	1	2	3	4	5
オ 道路	1	2	3	4	5

飲酒について

問34 どのくらいの頻度でお酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲みますか。（○は1つだけ）

- | | | |
|---------|---------|------------------|
| 1 毎日 | 4 週1～2日 | 6 やめた（1年以上やめている） |
| 2 週5～6日 | 5 月1～3日 | 7 ほとんど飲まない（飲めない） |
| 3 週3～4日 | | |

【問34で1～5のいずれかをお答えの方に】

問34-1 お酒を飲む時は1日あたり、清酒に換算してどれくらいの量を飲みますか。（○は1つだけ）

- | |
|-------------------|
| 1 1合（180ml）未満 |
| 2 1合以上2合（360ml）未満 |
| 3 2合以上3合（540ml）未満 |
| 4 3合以上4合（720ml）未満 |
| 5 4合以上5合（900ml）未満 |
| 6 5合（900ml）以上 |

清酒1合（180ml）は、次の量にほぼ相当します。

ビール・発泡酒中瓶1本（約500ml）
焼酎20度 135ml
焼酎25度 110ml
焼酎35度 80ml
酎ハイ7度 350ml
ウイスキーダブル1杯（60ml）
ワイン2杯（240ml）

休養・心の健康について

問35 この1か月間に、不安、悩み、イライラ、ストレスなどを感じたことがありましたか。（○は1つだけ）

- | | | | |
|-------|---------|-----------|--------|
| 1 あった | 2 少しあった | 3 あまりなかった | 4 なかった |
|-------|---------|-----------|--------|

【問35で「1 あった」、または「2 少しあった」とお答えの方に】

問35-1 その原因は何でしたか。（○はあてはまるものすべて）

- | | | |
|--------|-------|----------|
| 1 仕事面 | 3 健康面 | 5 その他（ ） |
| 2 人間関係 | 4 経済面 | 6 特にない |

【同様に、問35で「1 あった」、または「2 少しあった」とお答えの方に】

問35-2 不安、悩み、イライラ、ストレスなどを解消できていますか。（○は1つだけ）

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

問36 現在、家族のことで何か悩んでいますか。(○はあてはまるものすべて)

- | | |
|--------------|-----------|
| 1 同居家族との確執 | 5 病気や介護 |
| 2 その他、家族との確執 | 6 育児 |
| 3 暴力 | 7 その他 () |
| 4 多量に酒を飲む | 8 特にない |

問37 悩みを抱えたとき、どこに相談しますか。(○はあてはまるものすべて)

- | | |
|------------------|-----------------------|
| 1 家族親類に相談する | 4 こころの健康相談など専門機関に相談する |
| 2 友人、知人に相談する | 5 その他 () |
| 3 インターネットなどで相談する | 6 相談しない |

問38 あなたの1日当たりの、平均的な「睡眠時間」はどれくらいですか。(○は1つだけ)

- | | | |
|-------------|-------------|-------------|
| 1 5時間未満 | 3 6時間～7時間未満 | 5 8時間～9時間未満 |
| 2 5時間～6時間未満 | 4 7時間～8時間未満 | 6 9時間以上 |

問39 あなたは、いつもとっている睡眠で、「休養が充分にとれている」と思いますか。(○は1つだけ)

- | | |
|-------------|--------------|
| 1 充分とれている | 3 あまりとれていない |
| 2 ある程度とれている | 4 まったくとれていない |

問40 よく眠れるようにするため、していることについて伺います。

(ア) あなたは、よく眠れるように睡眠導入剤や精神安定剤などを利用しますか。(○は1つだけ)

- | | | | | |
|--------|----------|--------|--------|--------|
| 1 全くない | 2 めったにない | 3 時々ある | 4 多々ある | 5 常にある |
|--------|----------|--------|--------|--------|

(イ) アルコールを飲むことは、睡眠の質を下げると言われていますが、あなたは眠る前にアルコールを飲むことがありますか。(○は1つだけ)

- | | | | | |
|--------|----------|--------|--------|--------|
| 1 全くない | 2 めったにない | 3 時々ある | 4 多々ある | 5 常にある |
|--------|----------|--------|--------|--------|

問41 おいしく食事がとれていますか。(○は1つだけ)

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

問42 自殺対策としてどのような取り組みが大切だと思いますか。(○は特に大切だと思うもの3つまで)

- | | |
|--------------------------|---------------------|
| 1 学校での「いのちの教育」 | 8 高齢者の孤立を防ぐ対策 |
| 2 気軽に相談できる場所(電話相談等)の充実 | 9 生活困窮者への支援 |
| 3 かかりつけ医や診療所のかかわり | 10 職場でのこころの健康づくりの推進 |
| 4 精神科の受診をしやすくする | 11 債務(借金返済)相談の充実 |
| 5 自殺対策やこころの健康に関する普及啓発 | 12 自殺未遂者への支援 |
| 6 教師、職場の上司等の相談に応じる人への研修 | 13 その他() |
| 7 勤労に関する支援(就労支援、過重労働相談等) | 14 わからない |

歯の健康について

問43 この1年間に歯科医に診てもらったことはありますか。(○は1つだけ)

- | | | |
|----------|--------------------|-----------------|
| 1 診てもらった | 2 診てもらいたかったが行けなかった | 3 診てもらわなければならない |
|----------|--------------------|-----------------|

【問43で「1 診てもらった」とお答えの方に】

問43-1 診てもらった目的は何ですか。(○はあてはまるものすべて)

- | | |
|----------------|----------------|
| 1 痛み等の自覚症状があった | 4 歯みがき指導を受けるため |
| 2 定期健康診査 | 5 その他 |
| 3 歯石・歯の汚れをとるため | () |

【問43で「2 診てもらいたかったが行けなかった」とお答えの方に】

問43-2 診てもらいたかったが行けなかった理由は何ですか。(○は1つだけ)

- | | |
|---------------------|--------------------------|
| 1 仕事などで忙しかった | 3 どの歯科医院に行ってもよいのかわからなかった |
| 2 子どもや介護の必要な家族がいるため | 4 その他() |

ここから再び、すべての方に伺います。

問44 かかりつけの歯科医院はありますか。(○は1つだけ)

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

問45 現在、歯は何本ありますか。(親知らずは含めません。差し歯は含めます。)(○は1つだけ)

- | | | |
|-------------------|--------------------|----------|
| 1 全部ある (28本) | 3 半分くらいある (10~19本) | 5 まったくない |
| 2 ほとんどある (20~27本) | 4 ほとんどない (1~9本) | |

問46 あなたは、ものをかんで食べる時、どのような状態ですか。(○は1つだけ)

- | | |
|-------------------|-----------------|
| 1 何でもかんで食べることができる | 3 かめない食べ物が多い |
| 2 一部かめない食べ物がある | 4 かんで食べることができない |

問47 歯や歯肉の健康のために、どのようなことに取り組んでいますか。(○はあてはまるものすべて)

- | |
|----------------------------------|
| 1 定期的に歯科健診を受ける |
| 2 定期的に歯石をとってもらう |
| 3 歯みがきをていねいに時間をかける |
| 4 朝昼晩の3回、食後に歯みがきをするようにしている |
| 5 歯ブラシ以外に、歯間ブラシやデンタルフロス(糸ようじ)を使う |
| 6 甘いものを食べたり飲んだりしないようにしている |
| 7 バランスのとれた食事を心がけている |
| 8 よくかんで食べるようにしている |
| 9 歯の健康を意識して喫煙をしないようにしている |
| 10 鏡で歯や歯肉を観察する |
| 11 その他 () |
| 12 特に取り組んでいることはない |

地域のつながりについて

問48 あなたと、あなたがお住まいの地域の人たちとのつながりは、どの程度だと思えますか。

(○は1つだけ)

- | | | |
|-------------------|-------------------|---------|
| 1 強い方だと思う | 3 どちらかといえば弱い方だと思う | 5 わからない |
| 2 どちらかといえば強い方だと思う | 4 弱い方だと思う | |

◆◆ 裏面が最終ページです ◆◆

保健サービス等に関するご意見やご要望について

銚子市の保健サービス等に関するご意見やご要望などがございましたら、ご記入ください。

以上で、アンケートは終わりです。ご協力いただき、ありがとうございました。

このアンケート用紙を同封の返信用封筒に入れ、切手を貼らずに9月11日（月）までにご投函ください。

けんこうぞうしんけいかくとうさくてい
銚子市 健康増進計画等策定のための
健康づくりに関するアンケート調査

ご協力をお願い

銚子市では、市民の健康づくりを進めるための計画（健康増進計画、食育推進計画、自殺対策計画）をつくるため、小学校4年生のみなさんにアンケート調査を行い、生活習慣や食生活の実態を確認させていただくこととなりました。

この計画は、みなさんのからだと心の健康の大切な計画になりますので、調査にご協力をお願いします。なお、あなたのお名前などが特定されることや、調査結果を他の目的に使用することはありません。

平成29年9月 銚子市長 越川 信一

ご記入にあたってのお願い

1. 回答にかかる時間は、およそ30分です。
2. この調査票には、自分の名前や住所を記入しないでください。
3. 鉛筆、ボールペン、万年筆などのいずれをご使用されても結構です。
4. 対象のお子さんがご記入ください。なお【保護者】記入欄については、保護者の方がお子さんとご一緒にご記入ください。

(問合せ先) 銚子市健康福祉部健康づくり課 TEL : 0479-24-8070
FAX : 0479-24-8071

なお、調査にご協力いただけないという場合には、下の点線枠内の□にチェックしていただき、そのままこのアンケート用紙を提出用封筒に入れ、封をしたうえで、学校にご提出ください。

調査に協力できない

お手数ですが、記入された調査票は、平成29年9月11日（月）までに、封筒に入れて先生にお渡しください。

健康状態・健康への意識について

問5 あなたは、「健康」をどのように考えていますか。(○はあてはまるものすべて)

- | | |
|---|-------------------------------------|
| 1 幸せなこと | 9 体の調子がよいこと |
| 2 <small>なや</small> 悩みや不安がないこと | 10 人間(友達)関係がうまくいっていること |
| 3 学校や仕事に行けること | 11 家族の仲がいいこと |
| 4 生きがいがあること(夢や希望がもてること) | 12 <small>きそく</small> 規則正しい生活ができること |
| 5 健康を ^{いしき} 意識しないこと | 13 自分のことが自分でできること |
| 6 病気でないこと | 14 人に ^{やさ} 優しくできること |
| 7 <small>かいしょく</small> 快食・ <small>かいみん</small> 快眠・ <small>かいべん</small> 快便 | 15 前向きに生きられること |
| 8 よくかめて、おいしく食べられること | 16 その他() |

問6 現在のあなたの健康状態はどうか。(○は1つだけ)

- | | |
|-------------|---------------|
| 1 とても健康だと思う | 3 あまり健康だと思わない |
| 2 健康だと思う | 4 健康だと思わない |

問7 あなたは、自分の健康に関心がありますか。(○は1つだけ)

- | | | | |
|------|--------------|--------------|------|
| 1 ある | 2 どちらかといえばある | 3 どちらかといえばない | 4 ない |
|------|--------------|--------------|------|

問8 あなたの身長・体重はどのくらいですか。(数字を記入してください)

身長 . cm 体重 . kg

問9 あなたは、自分の体型についてどう思っていますか。(○は1つだけ)

- | | | |
|-----------|-----------|---------|
| 1 やせている | 3 ふつう | 5 太っている |
| 2 少しやせている | 4 少し太っている | |

【保護者】

問10 お子さんの体型について、どう思っていますか。(○は1つだけ)

- | | | |
|-----------|-----------|---------|
| 1 やせている | 3 ふつう | 5 太っている |
| 2 少しやせている | 4 少し太っている | |

食生活・栄養について

問11 あなたは、食べることが健康にとって大切だと思いますか。(○は1つだけ)

- | | |
|-------------|---------------|
| 1 とても大切だと思う | 3 あまり大切だと思わない |
| 2 大切だと思う | 4 大切だと思わない |

問12 あなたは、朝食をひとりで食べることが1週間で何日ありますか。(○は1つだけ)

- | | | |
|----------|----------|---------|
| 1 ほとんどない | 3 2～3日ある | 5 毎日ひとり |
| 2 1日ある | 4 4～5日ある | |

問13 あなたは、夕食をひとりで食べることが1週間で何日ありますか。(○は1つだけ)

- | | | |
|----------|----------|---------|
| 1 ほとんどない | 3 2～3日ある | 5 毎日ひとり |
| 2 1日ある | 4 4～5日ある | |

問14 今日の朝食と夕食で、あなたが主^{しゅしょく}食・主^{しゅさい}菜・副^{ふくさい}菜のうち、食べたものに○をしてください。

(○はあてはまるものすべて)

	主 ^{しゅしょく} 食	主 ^{しゅさい} 菜	副 ^{ふくさい} 菜
			
き ^{きにゅうれい} (記入例)	○ごはん パン めん	肉 魚 ○卵 ○大豆製品 牛乳製品	○野菜 きのこと ○海そうなど
朝食	ごはん パン めん	肉 魚 卵 大豆製品 牛乳製品	野菜 きのこと 海そうなど
夕食	ごはん パン めん	肉 魚 卵 大豆製品 牛乳製品	野菜 きのこと 海そうなど

問15 あなたの食生活について、ア～ケまで伺います。(○はア～エはそれぞれ1つずつ)

	はい	いいえ
回答例	○1	2
ア 学校給食と比べて、家庭の味付けは濃 ^こ い方ですか。	1	2
イ みそ汁、スープ類などを1日2回から3回飲みますか。	1	2
ウ めん類の汁をほとんど全部飲みますか。	1	2
エ 味付けしてあるおかず ^こ に、醤油 ^{しょうゆ} などの調味料 ^{ちまうみりょう} をかけて食べますか。	1	2

オ 味の濃いものを食べないようにすることは、大切だと思いますか。(○は1つだけ)

1 大切だと思う	2 大切だと思わない	3 よくわからない
----------	------------	-----------

カ おやつは1日何回食べますか。(○は1つだけ)

1 1日1回	3 1日3回以上	5 食べない
2 1日2回	4 毎日でないがときどき	

【カで1～4のいずれかをお答えの方に】

カー1 よく食べるおやつは何ですか。(○はあてはまるものすべて)

1 チョコ、クッキー、アイスなど	5 ハンバーガー、フライドポテト、菓子パンなど
2 あめ、キャラメルなど	6 果物
3 せんべい、ポテトチップスなど	7 チーズ、ヨーグルトなどの乳製品
4 おにぎり、めん類、パン	8 その他 ()

キ 食事やおやつを食べるときに、よく飲むものは何ですか。(○は1つだけ)

1 お茶や水	3 ジュース類、炭酸飲料、スポーツドリンク、乳酸菌飲料
2 牛乳や豆乳	4 飲まない

ク 朝食は1週間で何日食べますか。(○は1つだけ)

1 ほとんど毎日	2 4～5日	3 2～3日	4 ほとんどない
----------	--------	--------	----------

ケ 寝る2時間前に食事を食べることが1週間で何日ありますか。(○は1つだけ)

1 ほぼ毎日	2 4～5日	3 2～3日	4 ほとんどない
--------	--------	--------	----------

身体活動・運動について

問16 あなたは、運動が健康にとって大切だと思いますか。(○は1つだけ)

1 とても大切だと思う	3 あまり大切だと思わない
2 大切だと思う	4 大切だと思わない

問17 あなたの運動量は足りていると思いますか。(○は1つだけ)

1 足りている	2 ほぼ足りている	3 やや足りていない	4 足りていない
---------	-----------	------------	----------

問18 あなたは体育の授業以外に家や地域で運動していますか。(注：部活動、スポーツ少年団、スイミングクラブ等を含む) (○は1つだけ)

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

【問18で「1 いつもしている」、または「2 時々している」とお答えの方に】

問18-1 あなたは、体育の授業以外に、どのような運動をしていますか。

(○はあてはまるものすべて)

1 学校の運動部で活動をしている 2 学校以外 (スポーツ少年団、スイミングクラブ等) で運動している
--

【問18で「3 以前は～」、または「4 まったく～」とお答えの方に】

問18-2 日頃、運動・スポーツができていない理由は何ですか。(○はあてはまるものすべて)

1 時間がない 2 体調がよくない 3 場所がない 4 一緒に運動をする仲間がいない	5 運動は好きではない 6 きっかけがない 7 学習塾など習い事をしている 8 その他 ()
---	--

ここから再び、すべての方に伺います。

たばこについて

問19 家族でたばこを吸っている人はいますか。(○は1つだけ)

1 いる	2 いない	3 わからない
------	-------	---------

【問19で「1 いる」とお答えの方に】

問19-1 たばこの煙^{けむり}を吸わないように、家の中で、たばこを吸う場所や時間の工夫^{ぶんえん}(分煙)をしていますか。(○は1つだけ)

1 はい	2 いいえ	3 わからない
------	-------	---------

心の健康について

問20 あなたは、自分のことが好きですか。(○は1つだけ)

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

問21 あなたは、この1か月間に、不安、^{なや}悩み、イライラ、ストレスなどを感じたことがありましたか。

(○は1つだけ)

- | | | | |
|-------|---------|-----------|--------|
| 1 あった | 2 少しあった | 3 あまりなかった | 4 なかった |
|-------|---------|-----------|--------|

【問21で「1 あった」、または「2 少しあった」とお答えの方に】

問21-1 その原因は何だと思えますか。(○はあてはまるものすべて)

- | | | |
|--------------------------|------------------------|--------------------------------|
| 1 勉強や進学のこと | 4 友だちのこと | 7 ^{ようし} 容姿(顔・スタイル)のこと |
| 2 ^{しょうらい} 将来のこと | 5 ^{いせい} 異性のこと | 8 先生のこと |
| 3 家族のこと | 6 健康のこと | 9 その他() |

【同様に、問21で「1 あった」、または「2 少しあった」とお答えの方に】

問21-2 あなたは、不安、^{なや}悩み、イライラ、ストレスなどを^{かいしょう}解消できていますか。(○は1つだけ)

- | | |
|---------------------------------|----------------------------------|
| 1 うまく ^{かいしょう} 解消できている | 3 あまり ^{かいしょう} 解消できていない |
| 2 まあまあ ^{かいしょう} 解消できている | 4 まったく ^{かいしょう} 解消できていない |

問22 あなたは、^{なや}悩みがあるとき、どこに相談しますか。(○はあてはまるものすべて)

- | | |
|------------------|--------------|
| 1 家族親類に相談する | 4 学校で先生に相談する |
| 2 友人、知人に相談する | 5 その他() |
| 3 インターネットなどで相談する | 6 相談しない |

問23 あなたの、およその起きる時間と寝る時間を教えてください。

起きる時間 午前 時 分ごろ

寝る時間 午後 時 分ごろ

問24 この1か月間、あなたはよく眠れていますか。(○は1つだけ)

- | | |
|-----------|-------------|
| 1 よく眠れている | 3 あまり眠れていない |
| 2 眠れている | 4 眠れていない |

問25 あなたは、学校が楽しいですか。(○は1つだけ)

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

問26 あなたは、おいしく食事がとれていますか。(○は1つだけ)

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

歯の健康について

【保護者】

問27 お子さんはこれまでに、学校等の歯科健康診査で、むし歯や歯肉炎があると言われたことがありますか。
(○は1つだけ)

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

↓
【問27で「1 はい」とお答えの方に】

問27-1 歯科医院を受診しましたか。(○は1つだけ)

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

↓
【問27-1で「2 いいえ」とお答えの方に】

問27-1-1 歯科医院を受診しない理由は何ですか。(○は1つだけ)

- | | |
|---------------------------|------------------------------|
| 1 時間がないから | 4 遠いから |
| 2 痛みがないから | 5 面倒 <small>めんどう</small> だから |
| 3 怖い <small>こわ</small> から | 6 その他 () |

銚子市 健康増進計画等策定のための 健康づくりに関するアンケート調査

ご協力のお願い

皆様には、日ごろから市政にご理解、ご協力いただきありがとうございます。

このたび本市では、市民の健康増進を推進するために「健康増進計画」と「食育推進計画」及び「自殺対策計画」を一体的に策定することとなりました。

そこで、計画の基礎資料とするため、市民の皆様の健康観や、生活習慣、個人の健康に影響を与える社会環境に関する状況や意識等を把握するため、アンケート調査を実施することとしました。

この調査は、中学校2年生の生徒の方に対し、ご協力をお願いするものです。

結果は統計的に処理しますので、あなたのお名前などが、特定されることはありません。また、調査結果を他の目的に使用することはありません。

お忙しいところ大変恐縮ですが、調査の趣旨をご理解いただき、ご協力いただきますようお願い申し上げます。

平成29年9月 銚子市長 越川 信一

ご記入にあたってのお願い

1. 回答にかかる時間は、およそ30分です。
2. 調査は、無記名方式です。お名前やご住所を書いていただく必要はありません。
3. 鉛筆、ボールペン、万年筆などのいずれをご使用されても結構です。

(問合せ先) 銚子市健康福祉部健康づくり課 TEL : 0479-24-8070
FAX : 0479-24-8071

なお、調査にご協力いただけないという場合には、下の点線枠内の□にチェックしていただき、そのままこのアンケート用紙を提出用封筒に入れ、封をしたうえで、学校にご提出ください。

調査に協力できない

お手数ですが、記入された調査票は、平成29年9月11日(月)までに、封筒に入れて先生にお渡しください。

あなた（回答者）ご自身について

問1 あなたの性別をお答えください。（○は1つだけ）

1 男性	2 女性
------	------

問2 あなたのお住まいの地区はどちらですか。右の欄にある、お住まいの町名が該当する地区に○をしてください。（○は1つだけ）

○はこちらに	お住まいの町名
地区1	愛宕・清水・幸・港・仲・本・橋本・通・榊・海鹿島・弥生・植松・川口 笠上・黒生・明神・小畑新
地区2	高神東・高神西・小畑・犬若・犬吠埼・長崎・外川・外川台・君ヶ浜・潮見 天王台
地区3	陣屋・南・馬場・前宿・飯沼・浜・東・後飯・和田・田中・新地・竹・内浜 東小川・西小川・南小川・北小川・栗島・高神原・名洗
地区4	新生・中央・双葉・東芝・末広・妙見・台・西芝・栄・若宮・大橋・三軒 唐子・清川・八幡・春日・春日台・三崎・上野
地区5	松本・本城・長塚・今宮・松岸・松岸見晴台・垣根・垣根見晴台・四日市場 四日市場台・余山・柴崎・三宅・高野・赤塚
地区6	高田・芦崎・岡野台・三門・中島・正明寺・船木・野尻・小船木・塚本・忍 長山・小長・猿田・白石・茶畑
地区7	富川・森戸・笹本・豊里台・桜井・諸持・宮原
地区8	八木・小浜・親田・常世田・新

問3 現在、誰と暮らしていますか。（○はあてはまるものすべて）

1 父	3 兄・姉	5 祖父	7 その他
2 母	4 弟・妹	6 祖母	()

問4 あなたを含めて何人家族ですか。

	人
--	---

健康状態・健康への意識について

問5 あなたは、「健康」をどのように考えていますか。(○はあてはまるものすべて)

- | | |
|-------------------------|------------------------|
| 1 幸せなこと | 9 体の調子がよいこと |
| 2 悩みや不安がないこと | 10 人間(友達)関係がうまくいっていること |
| 3 学校や仕事に行けること | 11 家族の仲がいいこと |
| 4 生きがいがあること(夢や希望がもてること) | 12 規則正しい生活ができること |
| 5 健康を意識しないこと | 13 自分のことが自分でできること |
| 6 病気でないこと | 14 人に優しくできること |
| 7 快食・快眠・快便 | 15 前向きに生きられること |
| 8 よくかめて、おいしく食べられること | 16 その他() |

問6 現在のあなたの健康状態はいかがですか。(○は1つだけ)

- | | |
|-------------|---------------|
| 1 とても健康だと思う | 3 あまり健康だと思わない |
| 2 健康だと思う | 4 健康だと思わない |

問7 あなたは、自分の健康に関心がありますか。(○は1つだけ)

- | | | | |
|------|--------------|--------------|------|
| 1 ある | 2 どちらかといえばある | 3 どちらかといえばない | 4 ない |
|------|--------------|--------------|------|

問8 あなたはふだん、何から健康に関する情報を得ていますか。(○はあてはまるものすべて)

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

問9 あなたの身長・体重はどのくらいですか。(数字を記入してください)

身長 . cm 体重 . kg

問10 あなたは、自分の体型についてどう思っていますか。(○は1つだけ)

- | | | | | |
|---------|-----------|-------|-----------|---------|
| 1 やせている | 2 少しやせている | 3 ふつう | 4 少し太っている | 5 太っている |
|---------|-----------|-------|-----------|---------|

問11 あなたは、現在の体型を維持・改善するために何かしていますか。(○は1つだけ)

- | | | |
|--------|-----------|------------|
| 1 している | 2 特にしていない | 3 必要性を感じない |
|--------|-----------|------------|

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

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

問13 あなたは、メタボリックシンドロームを知っていますか。(○は1つだけ)

- | | | |
|-------------|-------------|--------|
| 1 内容まで知っている | 2 言葉だけ知っている | 3 知らない |
|-------------|-------------|--------|

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

食生活・栄養について

問14 あなたは、食べることが健康にとって大切だと思いますか。(○は1つだけ)

- | | |
|-------------|---------------|
| 1 とても大切だと思う | 3 あまり大切だと思わない |
| 2 大切だと思う | 4 大切だと思わない |

問15 あなたは、朝食をひとりで食べることが1週間で何日ありますか。(○は1つだけ)

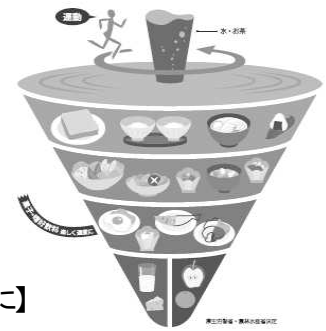
- | | | |
|----------|----------|---------|
| 1 ほとんどない | 3 2～3日ある | 5 毎日ひとり |
| 2 1日ある | 4 4～5日ある | |

問16 あなたは、夕食をひとりで食べることが1週間で何日ありますか。(○は1つだけ)

- | | | |
|----------|----------|---------|
| 1 ほとんどない | 3 2～3日ある | 5 毎日ひとり |
| 2 1日ある | 4 4～5日ある | |

問17 右図の食事バランスガイドを知っていますか。(○は1つだけ)

1 内容まで知っている	2 見たことはある	3 知らない
-------------	-----------	--------



【問17で「1 内容まで知っている」、または「2 見たことはある」とお答えの方に】

問17-1 食事バランスガイドを、食生活の中で活用していますか。(○は1つだけ)

1 活用している	2 活用していない
----------	-----------

問18 1日に必要な野菜の摂取量は350gであることを知っていますか。(○は1つだけ)

1 知っている	2 知らない
---------	--------

問19 毎食、主食・主菜・副菜を揃えることを推奨しています。あなたは、主食・主菜・副菜を3つ揃えて食べることが、1日に2回以上ある日は、週に何日ありますか。(○は1つだけ)

1 ほとんど毎日	2 週に4~5日	3 週に2~3日	4 ほとんどない
----------	----------	----------	----------

主食：米やパン、めん類など
 主菜：魚や肉、卵、大豆製品など
 副菜：野菜、海そう類など

【問19で2~4のいずれかをお答えの方に】

問19-1 主食・主菜・副菜のうち、抜けてしまうのはどれですか。(○はあてはまるものすべて)

1 主食	2 主菜	3 副菜
------	------	------

問20 あなたは、外食をどのくらい利用していますか。(○は1つだけ)

1 毎日2回以上	3 週4~6回	5 週1回	7 全く利用しない
2 毎日1回	4 週2~3回	6 週1回未満	

問21 あなたは、持ち帰り弁当や総菜をどのくらい利用していますか。(○は1つだけ)

1 毎日2回以上	3 週4~6回	5 週1回	7 全く利用しない
2 毎日1回	4 週2~3回	6 週1回未満	

問22 あなたの食習慣について、ア～スまで伺います。(○はア～カはそれぞれ1つずつ)

	はい	いいえ
回答例	①	2
ア 学校給食に比べて家庭の煮物など、味付けは濃い方ですか。	1	2
イ みそ汁、スープ類などを1日2回以上飲みますか。	1	2
ウ めん類の汁をほとんど全部飲みますか。	1	2
エ 味付けしてあるおかずに、醤油や調味料をかけて食べますか。	1	2
オ サプリメントなどの栄養補助食品を利用していますか。	1	2
カ 1日の食塩の摂取目標を知っていますか。	1	2
	↓それは何グラムですか()g	

キ 味の濃いものを食べないようにすることは、大切だと思いますか。(○は1つだけ)

1 大切だと思う	2 大切だと思わない	3 よくわからない
----------	------------	-----------

ク 1日にどのくらい野菜料理(副菜)を食べていますか。野菜70gを小鉢1つ程度としてお答えください。(○は1つだけ)

1 1つ以下	2 2つ～3つ	3 4つ～5つ	4 6つ以上
--------	---------	---------	--------

ケ ふだんの食事で十分に野菜を食べていると思いますか。(○は1つだけ)

1 十分に食べていると思う	2 やや不足気味だと思う	3 不足していると思う
---------------	--------------	-------------

コ おやつは、1日何回食べますか。(○は1つだけ)

1 1日1回	3 1日3回以上	5 食べない
2 1日2回	4 毎日でないがときどき	

【コで1～4のいずれかをお答えの方に】

コー1 よく食べるおやつは何ですか。(○はあてはまるものすべて)

1 チョコ、クッキー、アイスなど	5 ハンバーガー、フライドポテト、菓子パンなど
2 あめ、キャラメルなど	6 果物
3 せんべい、ポテトチップスなど	7 チーズ、ヨーグルトなどの乳製品
4 おにぎり、めん類、パン	8 その他()

サ 食事やおやつを食べるときに、よく飲むものは何ですか。(○は1つだけ)

1 お茶や水	3 ジュース類、炭酸飲料、スポーツドリンク、乳酸菌飲料
2 牛乳や豆乳	4 飲まない

シ 朝食は1週間で何日食べますか。(○は1つだけ)

1 ほとんど毎日	2 4～5日	3 2～3日	4 ほとんどない
----------	--------	--------	----------

ス 就寝前の2時間以内に食事をとることが1週間に何日ありますか。(○は1つだけ)

1 ほぼ毎日	2 4～5日	3 2～3日	4 ほとんどない
--------	--------	--------	----------

問23 あなたは、ふだん食べ物を買う時に、栄養成分表示を見ていますか。(○は1つだけ)

1 いつも見ている	2 時々見ている	3 あまり見ない	4 いつも見ない
-----------	----------	----------	----------



【問23で「1 いつも見ている」、または「2 時々見ている」とお答えの方に】

問23-1 見ている栄養成分表示はどれですか。(○はあてはまるものすべて)

1 エネルギー (熱量)	4 炭水化物	7 その他
2 たんぱく質	5 ナトリウム (食塩相当量)	()
3 脂質	6 食物繊維	

<p>< 栄養成分表示の例 ></p> <table border="1"><tr><td>栄養成分表示</td><td>1個当たり</td></tr><tr><td>エネルギー</td><td>32kcal</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>1.4g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>1.7g</td></tr><tr><td>炭水化物</td><td>2.9g</td></tr><tr><td>ナトリウム</td><td>79mg</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>0.2g</td></tr></table>	栄養成分表示	1個当たり	エネルギー	32kcal	たんぱく質	1.4g	脂質	1.7g	炭水化物	2.9g	ナトリウム	79mg	食塩相当量	0.2g	<p>< 外食の場合の例 ></p> <table border="1"><tr><td>〇〇定食</td><td>1食当たり</td></tr><tr><td>エネルギー</td><td>594kcal</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>22.5g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>19.5g</td></tr><tr><td>糖質</td><td>74.9g</td></tr><tr><td>食塩</td><td>4.7g</td></tr></table>	〇〇定食	1食当たり	エネルギー	594kcal	たんぱく質	22.5g	脂質	19.5g	糖質	74.9g	食塩	4.7g
栄養成分表示	1個当たり																										
エネルギー	32kcal																										
たんぱく質	1.4g																										
脂質	1.7g																										
炭水化物	2.9g																										
ナトリウム	79mg																										
食塩相当量	0.2g																										
〇〇定食	1食当たり																										
エネルギー	594kcal																										
たんぱく質	22.5g																										
脂質	19.5g																										
糖質	74.9g																										
食塩	4.7g																										

食育について

問24 あなたは「食育」という言葉やその意味を知っていましたか。(○は1つだけ)

- | | |
|-----------------------|----------------|
| 1 言葉も意味も知っていた | 3 言葉も意味も知らなかった |
| 2 言葉は知っていたが、意味は知らなかった | |

食育（しょくいく）とは、自らの食について考える習慣や食に関する様々な知識と食を選択する判断力を身に付けるための学習等の取り組みを指します。

問25 あなたは「食育」について関心がありますか。(○は1つだけ)

- | | | |
|-----------------|-----------------|---------|
| 1 関心がある | 3 どちらかといえば関心がない | 5 わからない |
| 2 どちらかといえば関心がある | 4 関心がない | |

身体活動・運動について

問26 あなたは、運動が健康にとって大切だと思いますか。(○は1つだけ)

- | | |
|-------------|---------------|
| 1 とても大切だと思う | 3 あまり大切だと思わない |
| 2 大切だと思う | 4 大切だと思わない |

問27 あなたの運動量は充分だと思いますか。(○は1つだけ)

- | | | | |
|----------|------------|------------|----------|
| 1 充分だと思う | 2 ほぼ充分だと思う | 3 やや不足している | 4 不足している |
|----------|------------|------------|----------|

問28 あなたは体育の授業以外に家や地域で運動していますか（注：部活動、スポーツ少年団、スイミングクラブ等を含む）。(○は1つだけ)

- | | |
|------------|--------------------|
| 1 いっしょしている | 3 以前はしていたが現在はしていない |
| 2 時々している | 4 まったくしたことがない |

【問28で「1 いっしょしている」、または「2 時々している」とお答えの方に】

問28-1 体育の授業以外に、どのような運動をしていますか。

(○はあてはまるものすべて)

- | |
|----------------------------------|
| 1 学校の運動部で活動をしている |
| 2 学校以外（スポーツ少年団、スイミングクラブ等）で運動している |

次ページへ

【問28で「3 以前は～」、または「4 まったく～」とお答えの方に】

問28-2 日頃、運動・スポーツができていない理由は何ですか。(○はあてはまるものすべて)

- | | |
|------------------|-----------------|
| 1 時間がない | 5 運動は好きではない |
| 2 体調がよくない | 6 きっかけがない |
| 3 場所がない | 7 学習塾など習い事をしている |
| 4 一緒に運動をする仲間がいない | 8 その他 () |

ここから再び、すべての方に伺います。

喫煙について

問29 家族でたばこを吸っている人はいますか。(○は1つだけ)

- | | |
|------|-------|
| 1 いる | 2 いない |
|------|-------|

【問29で「1 いる」とお答えの方に】

問29-1 家族でたばこを吸っている方は、家の中で、たばこを吸う場所や時間の工夫(分煙)をしていますか。(○は1つだけ)

- | | | |
|------|-------|---------|
| 1 はい | 2 いいえ | 3 わからない |
|------|-------|---------|

問30 次のうち、たばこを吸うことで影響(健康障害)がでると思うものを選んでください。

(○はあてはまるものすべて)

- | | | | |
|--------|---------|-------------------|----------|
| 1 肺がん | 4 心臓病 | 7 妊娠(胎児)への悪影響 | 10 わからない |
| 2 ぜんそく | 5 脳卒中 | 8 乳幼児・青少年の発達への悪影響 | |
| 3 気管支炎 | 6 胃かいよう | 9 歯周病 | |

問31 あなたは、成人になったらたばこを吸ってみたいと思いますか。(○は1つだけ)

- | | | |
|------|-------|---------|
| 1 はい | 2 いいえ | 3 わからない |
|------|-------|---------|

飲酒について

問32 次のうち、多量の飲酒を長期間続けることで影響（健康障害）がでると思うものを選んでください。
(○はあてはまるものすべて)

- | | | |
|------------|---------------|-------------------|
| 1 肝臓病 | 5 糖尿病 | 9 乳幼児・青少年の発達への悪影響 |
| 2 アルコール依存症 | 6 がん | 10 わからない |
| 3 脳卒中 | 7 動脈硬化 | |
| 4 心臓病 | 8 妊娠（胎児）への悪影響 | |

問33 あなたは成人になったらお酒を飲みたいと思いますか。(○は1つだけ)

- | | | |
|------|-------|---------|
| 1 はい | 2 いいえ | 3 わからない |
|------|-------|---------|

薬物について

問34 あなたは、薬物乱用（シンナー・覚せい剤・大麻・危険ドラッグなど）について、次の内容を知っていますか。(○はそれぞれ1つずつ)

	知っている	知らない
回答例	①	2
ア 薬物乱用には習慣性（やめられなくなるなど）があること	1	2
イ 薬物乱用を繰り返すことによって、脳や肝臓がぼろぼろになること	1	2
ウ 薬物乱用を繰り返すことによって、実際には何もないのに物が見えたり（幻覚）、声が聞こえたり（幻聴）すること	1	2

休養・心の健康について

問35 あなたは、自分のことが好きですか。(○は1つだけ)

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

問36 あなたは、この1か月間に、不安、悩み、イライラ、ストレスなどを感じたことがありましたか。

(○は1つだけ)

1 あった	2 少しあった	3 あまりなかった	4 なかった
-------	---------	-----------	--------

【問36で「1 あった」、または「2 少しあった」とお答えの方に】

問36-1 その原因は何でしたか。(○はあてはまるものすべて)

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

【同様に、問36で「1 あった」、または「2 少しあった」とお答えの方に】

問36-2 不安、悩み、イライラ、ストレスなどを解消できていますか。(○は1つだけ)

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

問37 あなたは、悩みがあるとき、どこに相談しますか。(○はあてはまるものすべて)

1 家族親類に相談する	4 学校で先生に相談する
2 友人、知人に相談する	5 その他 ()
3 インターネットなどで相談する	6 相談しない

問38 あなたの、およその起床時刻と就寝時刻を、24時間制で教えてください。

起床時刻	<input type="text"/>	時	<input type="text"/>	分ごろ
就寝時刻	<input type="text"/>	時	<input type="text"/>	分ごろ

問39 この1か月間、あなたは睡眠で休養が充分とれていますか。(○は1つだけ)

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

**銚子市 健康増進計画等策定のための
健康づくりに関するアンケート調査報告書**

平成30年2月

発行 銚子市健康福祉部健康づくり課

〒288-0047 千葉県銚子市若宮町4-8

Tel : 0479 (24) 8070

Fax : 0479 (24) 8071