

大和高田市健康づくりアンケート調査

報 告 書

令和7年8月

大和高田市

目 次

I 調査の概要	1
1. 調査の目的	1
2. 調査設計	1
3. 回収結果	1
4. 報告書の見方	2
II 調査結果〔就学前児童保護者〕	3
1. 回答者の属性	3
2. 子どもの健康について	7
3. 子どもの食生活について	11
4. 子どもの睡眠や遊びについて	37
5. 子どもの歯について	43
6. 妊娠、出産とその前後について	54
7. 育児の様子について	61
8. 子どもの事故防止について	69
9. 喫煙状況や喫煙の健康影響について	73
10. 医療や保健サービスのことについて	76
11. 休養・こころの健康・自殺予防について	82
III 調査結果〔小学生・中学生〕	93
1. 回答者の属性	93
2. 栄養・食生活習慣について	98
3. 運動習慣について	107
4. 歯の健康について	109
5. たばこについて	113
6. 休養・こころの健康について	116
IV 調査結果〔一般市民〕	121
1. 回答者の属性	121
2. 現在の健康状態などについて	127
3. 運動習慣について	145
4. 栄養・食生活習慣について	154
5. たばこについて	185
6. 飲酒について	203
7. 歯や口の健康について	208
8. 休養・こころの健康・自殺予防について	214
9. 健康診査などについて	241
10. 地域との関わりについて	254
資 料〔調査票〕	259

I 調査の概要

1. 調査の目的

市民の健康づくりや食育の推進について、市民、企業、地域、行政が一体となって行うための目標や方向性を定めた「元気はつらつ大和高田21計画」の見直し・推進にあたり、市民健康づくりや食育に関する意識や健康課題に合わせた取り組むべき目標や指標の現状値を把握するため実施した。

2. 調査設計

	①就学前児童保護者	②小学生・中学生	③一般市民
調査地域	大和高田市全域		
調査対象	市内在住の就学前児童の保護者	市内在住の小学校高学年・中学生本人	市内在住の16歳～89歳の市民
標本数	1,000人	1,200人	1,800人
抽出方法	住民基本台帳より抽出		
調査方法	郵送配布・郵送及びWEB（インターネット）回収		
調査期間	令和7年2月21日（金）～3月26日（水）		

3. 回収結果

	配布数	有効回収数	郵送回答	WEB回答	有効回収率
①就学前児童保護者	1,000	434	248	186	43.4%
②小学生・中学生	1,200	467	322	145	38.9%
③一般市民	1,800	627	465	162	34.8%

対象者の種別毎（令和7年2月1日時点を基準）			配布数	有効回収数	有効回収率
①就学前児童 保護者	0～1歳	令和6年4月2日～令和7年2月1日	200	85	42.5%
	2歳	令和5年4月2日～令和6年4月1日	200	91	45.5%
	3歳	令和4年4月2日～令和5年4月1日	200	91	45.5%
	4歳	令和3年4月2日～令和4年4月1日	200	85	42.5%
	5歳	令和2年4月2日～令和3年4月1日	200	78	39.0%
②小学生・ 中学生	小学4年生	平成26年4月2日～平成27年4月1日	200	88	44.0%
	小学5年生	平成25年4月2日～平成26年4月1日	200	86	43.0%
	小学6年生	平成24年4月2日～平成25年4月1日	200	90	45.0%
	中学1年生	平成23年4月2日～平成24年4月1日	200	70	35.0%
	中学2年生	平成22年4月2日～平成23年4月1日	200	66	33.0%
	中学3年生	平成21年4月2日～平成22年4月1日	200	67	33.5%
③一般市民	10～20歳代	平成8年4月2日～平成21年4月1日	300	62	20.7%
	30歳代	昭和61年4月2日～平成8年4月1日	300	66	22.0%
	40歳代	昭和51年4月2日～昭和61年4月1日	300	94	31.3%
	50歳代	昭和41年4月2日～昭和51年4月1日	300	104	34.7%
	60歳代	昭和31年4月2日～昭和41年4月1日	300	132	44.0%
	70歳以上	昭和11年4月2日～昭和31年4月1日	300	156	52.0%

※生年月または学年、年齢の無回答者は、就学前保護者 4人、小学生・中学生 0人、一般市民 13人

4. 報告書の見方

- 回答は、各質問の回答者数（n）を基数とした百分率（%）で示し、小数点第2位を四捨五入しました。（比率の合計が100.0%にならない場合があります。）
- 図表上の「MA%」という表記は複数回答（Multiple Answer の略）の、また、「LA%」という表記は制限つき複数回答（Limited Answer の略）の意味です。
- コンピュータ入力の都合上、図表において、回答選択肢の見出しを簡略化している場合があります。
- 選択肢「その他」については比較の対象から除外しています。
- 回答者数（n）が30人未満の場合、母数が少ないことから一概に適正な比率とは言えないため注意が必要です。

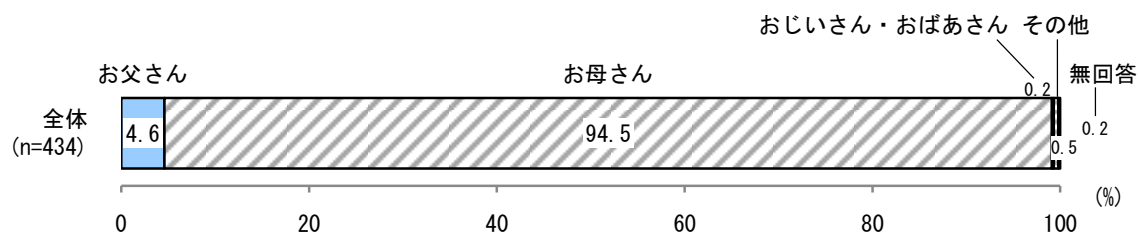
Ⅱ 調査結果〔就学前児童保護者〕

1. 回答者の属性

(1) 調査回答者

問54 このアンケートに回答されたのはどなたですか。(○は1つだけ)

調査の回答者は、「お母さん」が94.5%で最も多く、次いで「お父さん」が4.6%、「おじいさん・おばあさん」が0.2%となっています。



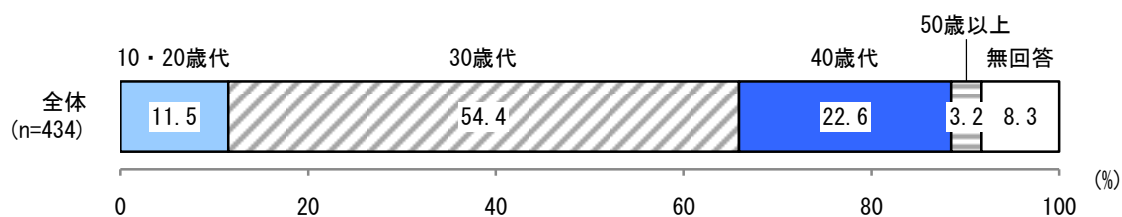
(2) 年齢

問55 お子さんのお父さんとお母さんの年齢を教えてください。

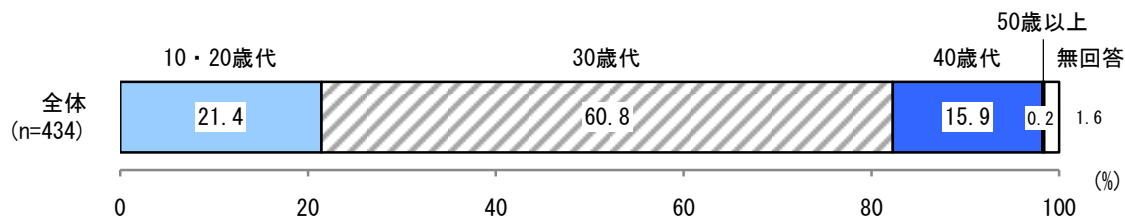
父親の年齢は、「30歳代」が54.4%で最も多く、次いで「40歳代」が22.6%、「10・20歳代」が11.5%となっています。

母親の年齢は、「30歳代」が60.8%で最も多く、次いで「10・20歳代」が21.4%、「40歳代」が15.9%となっています。

【父親】



【母親】



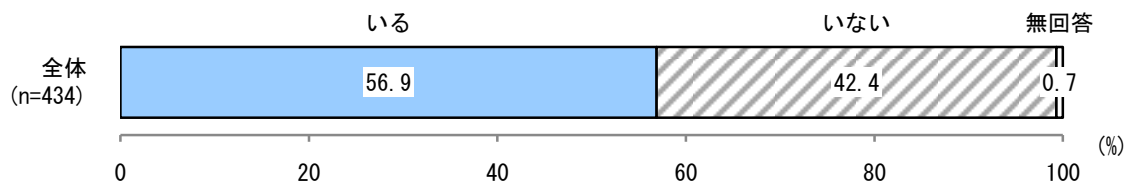
（３）子どもの兄弟姉妹の有無

問56 お子さんに兄弟姉妹はいますか。（○は1つだけ）
また、「1 いる」と回答した方は人数をお書きください。

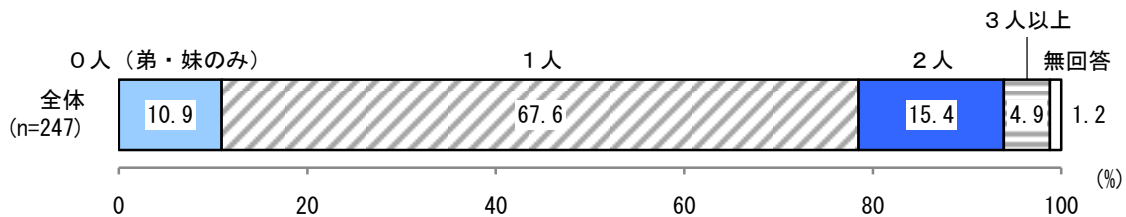
子どもの兄弟姉妹の有無については、「いる」が56.9%、「いない」が42.4%となっています。

子どもに兄弟姉妹が「いる」と回答した人に、兄弟姉妹の人数をたずねると、兄・姉は「1人」が67.6%で最も多く、次いで「2人」が15.4%、「0人（弟・妹のみ）」が10.9%となっています。弟・妹は、「0人（兄・姉のみ）」が82.6%で最も多く、次いで「1人」が15.4%、「2人」が0.8%となっています。

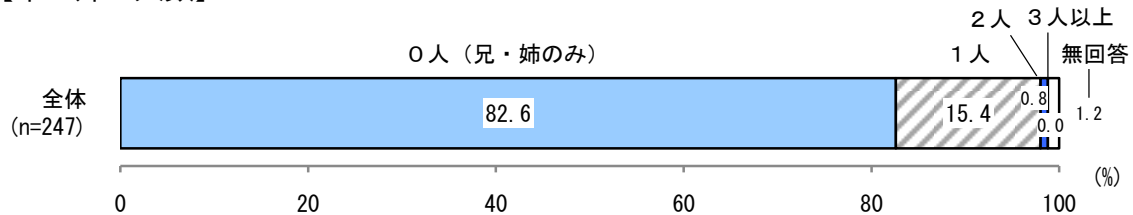
【子どもの兄弟姉妹の有無】



【兄・姉の人数】



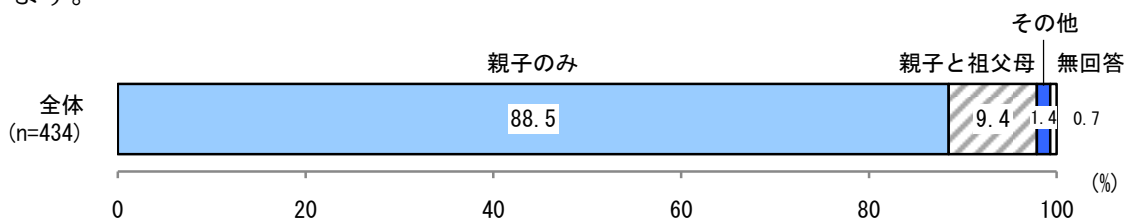
【弟・妹の人数】



（４）家族構成

問57 家族構成（同居している人）を教えてください。（○は1つだけ）

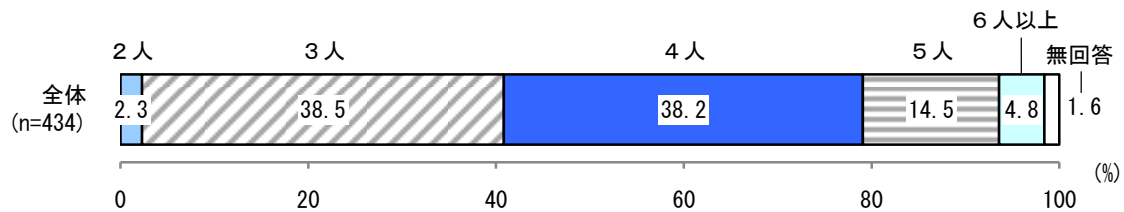
家族構成は、「親子のみ」が88.5%で最も多く、次いで「親子と祖父母」が9.4%となっています。



（５）同居家族人数

問58 あなたを含めて同居している家族の人数を教えてください。

同居家族の人数は、「３人」が38.5%で最も多く、次いで「４人」が38.2%、「５人」が14.5%、「６人以上」が4.8%、「２人」が2.3%となっています。



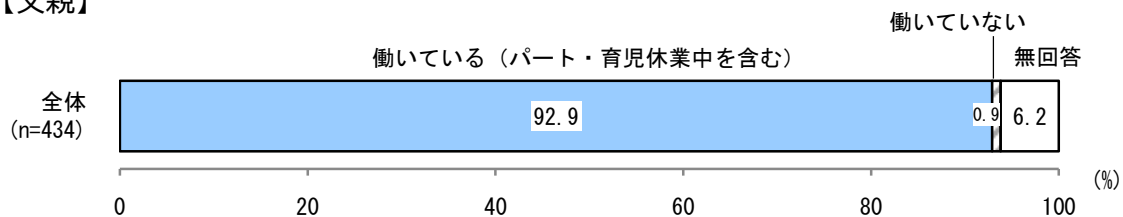
（６）就労状況

問59 お父さん・お母さんの就労状況についておたずねします。（それぞれ○は１つだけ）

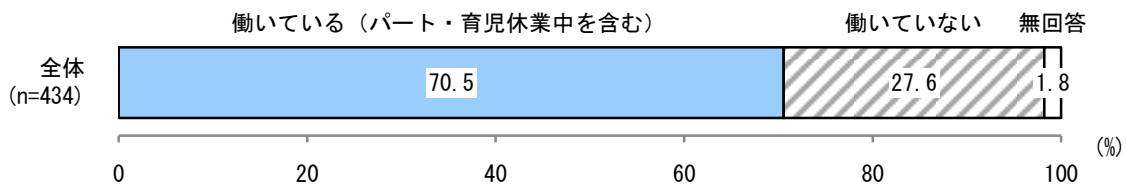
父親の就労状況については、「働いている（パート・育児休業中を含む）」が92.9%、「働いていない」が0.9%となっています。

母親の就労状況については、「働いている（パート・育児休業中を含む）」が70.5%、「働いていない」が27.6%となっています。

【父親】



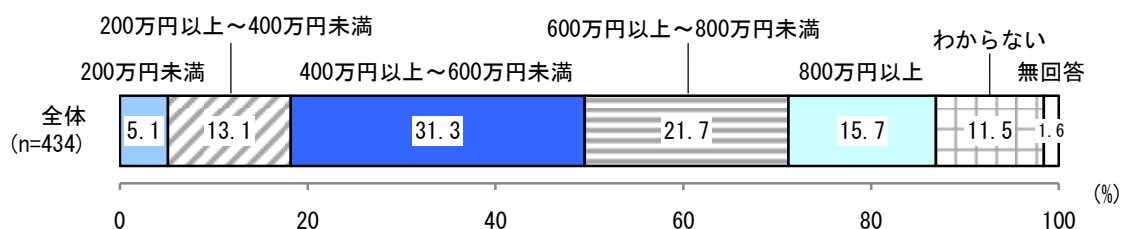
【母親】



（７）世帯収入

問60 あなたの世帯全体の年間収入は、どれに当てはまりますか。（○は１つだけ）

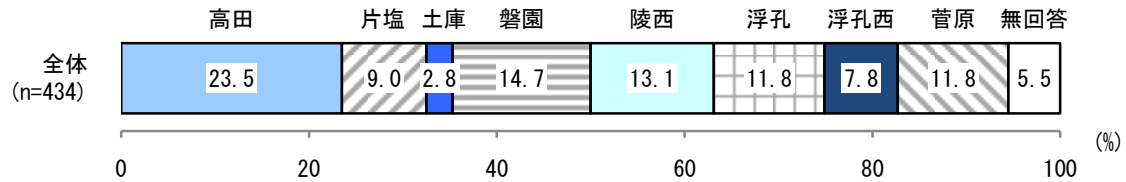
世帯年収は、「400万円以上～600万円未満」が31.3%で最も多く、次いで「600万円以上～800万円未満」が21.7%、「800万円以上」が15.7%となっています。



（８）居住地域

問61 お住まいの地域の郵便番号を教えてください。

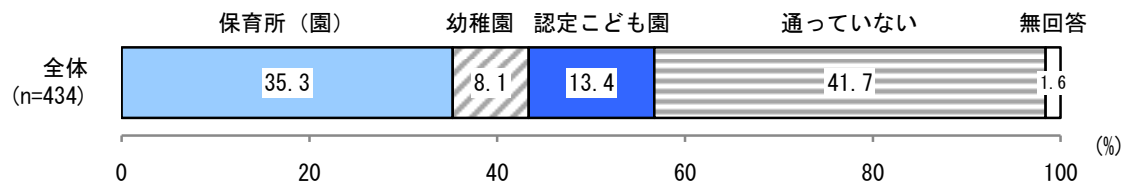
居住地域（小学校区）は、「高田」が23.5%で最も多く、次いで「磐園」が14.7%、「陵西」が13.1%となっています。



（９）子どもが利用している保育施設

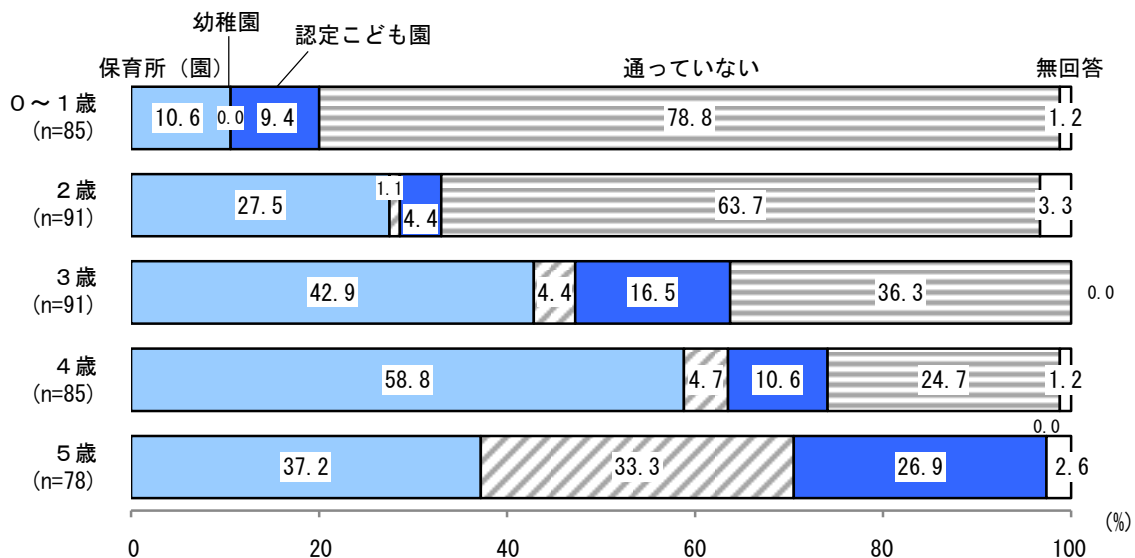
問62 あなたのお子さんはどこに通っていますか。（○は1つだけ）

子どもの通園状況は、「通っていない」が41.7%で最も多く、次いで「保育所（園）」が35.3%、「認定こども園」が13.4%となっています。



子どもの年齢別でみると、「保育所（園）」の割合は4歳が58.8%で最も高く、「幼稚園」と「認定こども園」では5歳で最も高くなっています。

【子どもの年齢別 子どもが利用している保育施設】



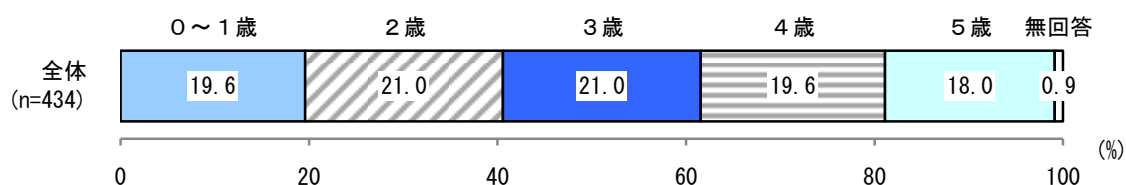
2. 子どもの健康について

(1) 生年月、性別

問1 お子さんの生年月、性別を教えてください。

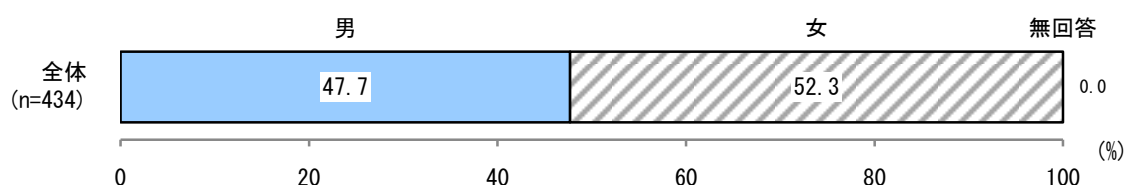
【子どもの年齢】

子どもの年齢は、「2歳」と「3歳」がそれぞれ21.0%で最も多く、次いで「0～1歳」と「4歳」がそれぞれ19.6%となっています。



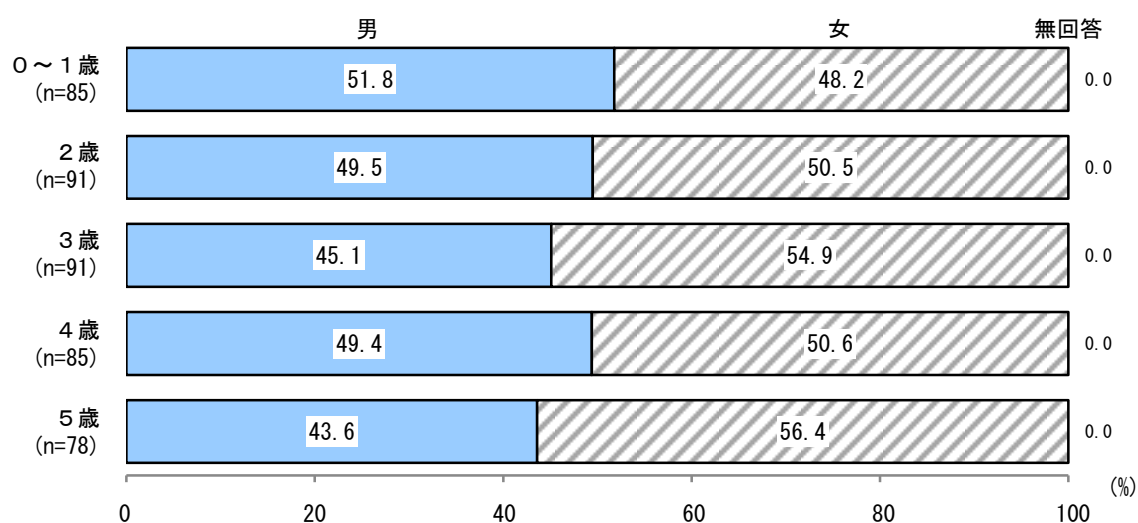
【子どもの性別】

子どもの性別は、「男」が47.7%、「女」が52.3%となっています。



子どもの年齢別でみると、0～1歳は「男」(51.8%)のほうが多いが、2歳以上では「女」のほうが多くなっています。

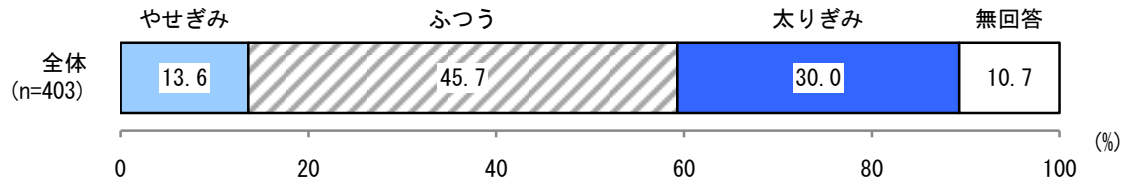
【子どもの年齢別 子どもの性別】



(2) 子どもの身長・体重

問2 お子さんの身長と体重を教えてください。(最近測った数値で)

回答いただいた子どもの身長と体重からカウプ指数を算出すると、「ふつう」が45.7%で最も多く、次いで「太りぎみ」が30.0%、「やせぎみ」が13.6%となっています。



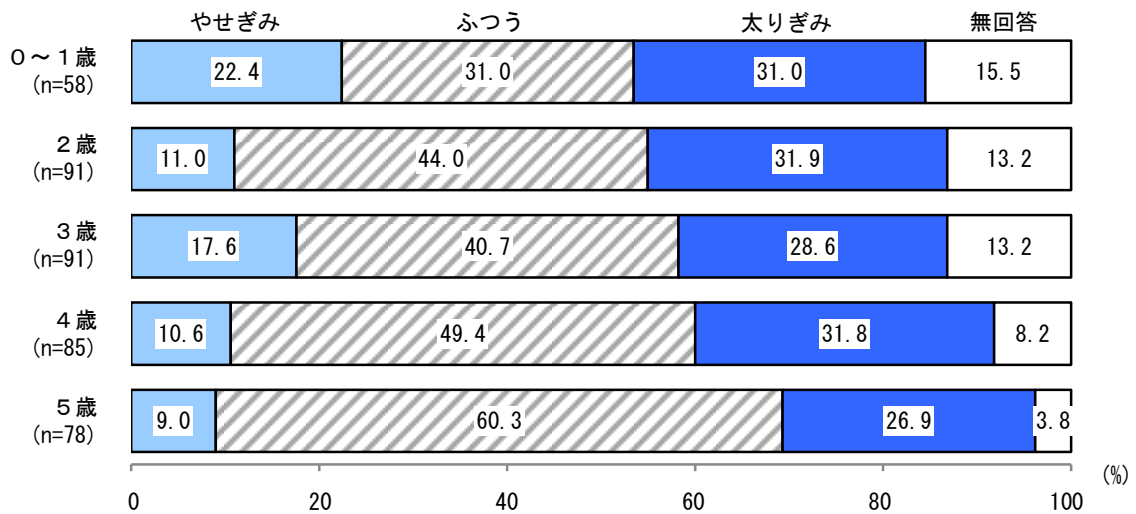
※回答された生後3か月～5歳までの児童の身長・体重からカウプ指数を算出し、肥満度を評価しています。

生後3か月未満の児童は算出の対象外です。

「カウプ指数」…乳幼児の発育程度を評価するための指数。 体重 (g) ÷ 身長 (m)²で算出。

子どもの年齢別でみると、「やせぎみ」の割合は、0～1歳が22.4%で最も高く、「太りぎみ」は2歳が31.9%で最も高くなっています。

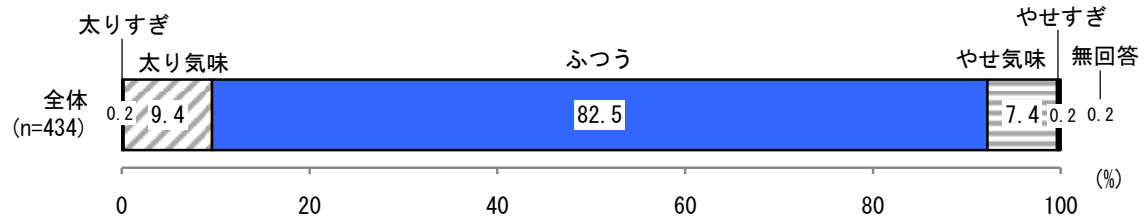
【子どもの年齢別 子どものカウプ指数】



（３）子どもの体形

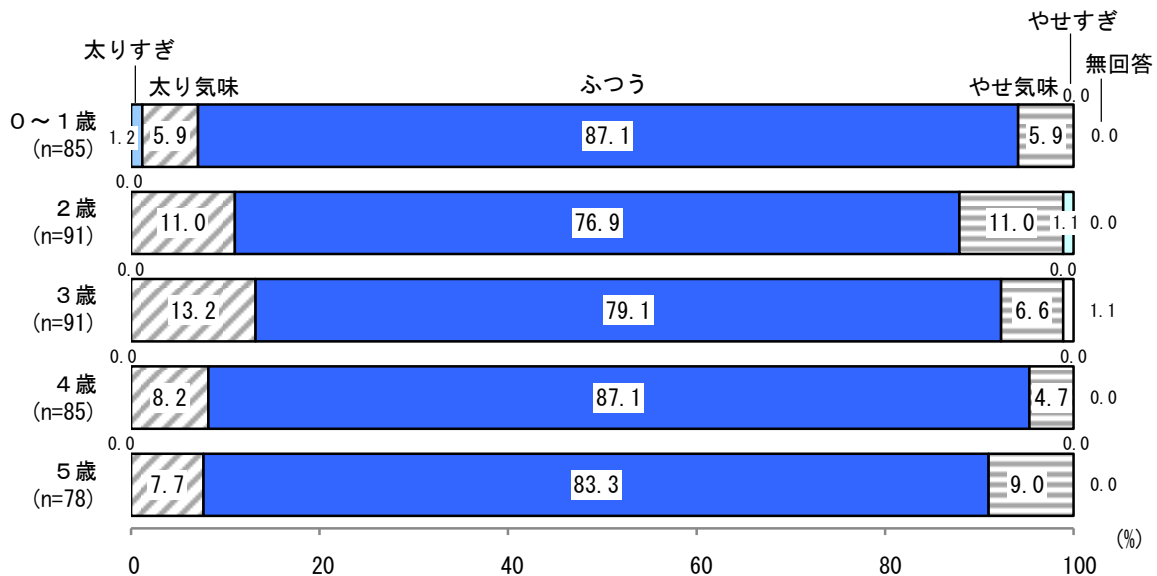
問３ お子さんの体形をどう思いますか。（○は１つだけ）

子どもの体形は、「ふつう」が82.5%で最も多く、次いで「太り気味」が9.4%、「やせ気味」が7.4%となっています。



子どもの年齢別でみると、「太り気味」は3歳が13.2%で最も高く、次いで2歳が11.0%となっています。一方、「やせ気味」と「やせすぎ」はそれぞれ2歳が最も高くなっています。

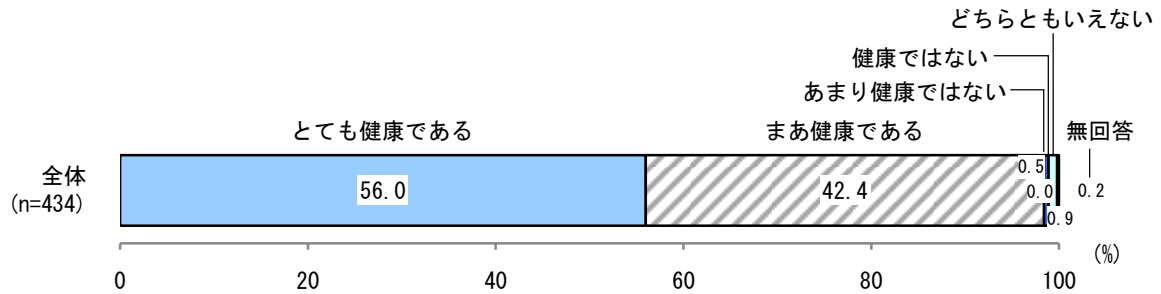
【子どもの年齢別 子どもの体形】



(4) 子どもの健康状態

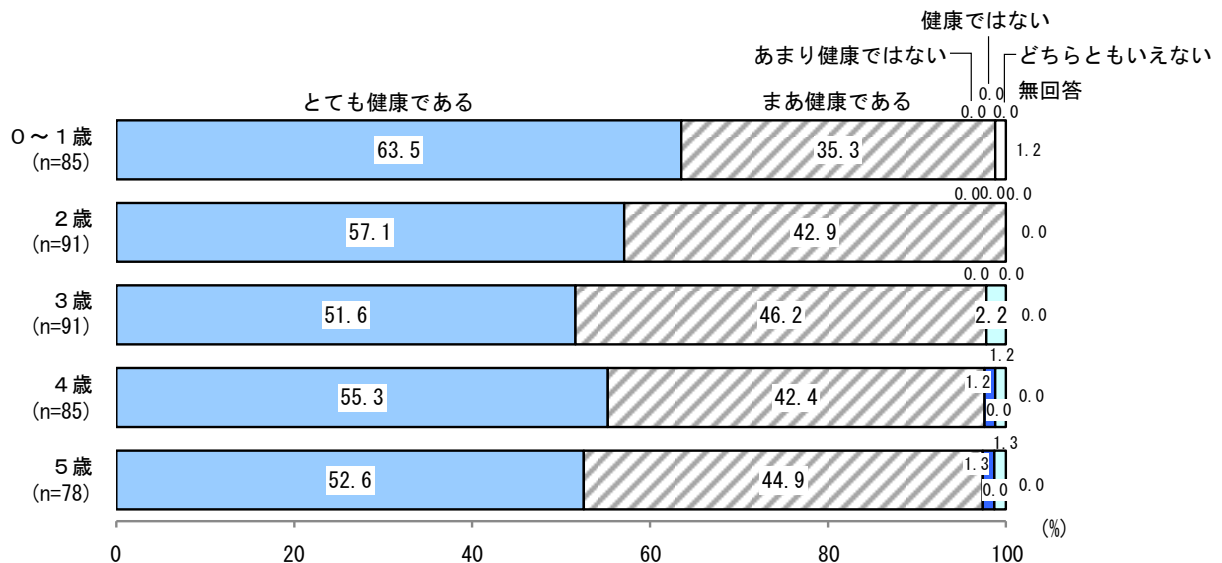
問4 お子さんの普段の健康状態についてどう思いますか。(○は1つだけ)

子どもの健康状態は、「とても健康である」が56.0%で最も多く、次いで「まあ健康である」が42.4%、「どちらともいえない」が0.9%となっており、「とても健康である」と「まあ健康である」をあわせた『健康である』の割合は98.4%となっています。



子どもの年齢別でみると、「とても健康である」の割合は、0～1歳が63.5%で最も高くなっています。

【子どもの年齢別 子どもの健康状態】

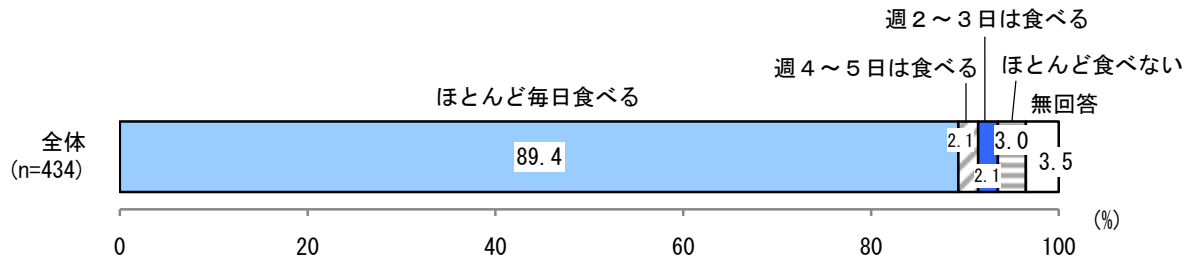


3. 子どもの食生活について

(1) 朝食の摂取状況

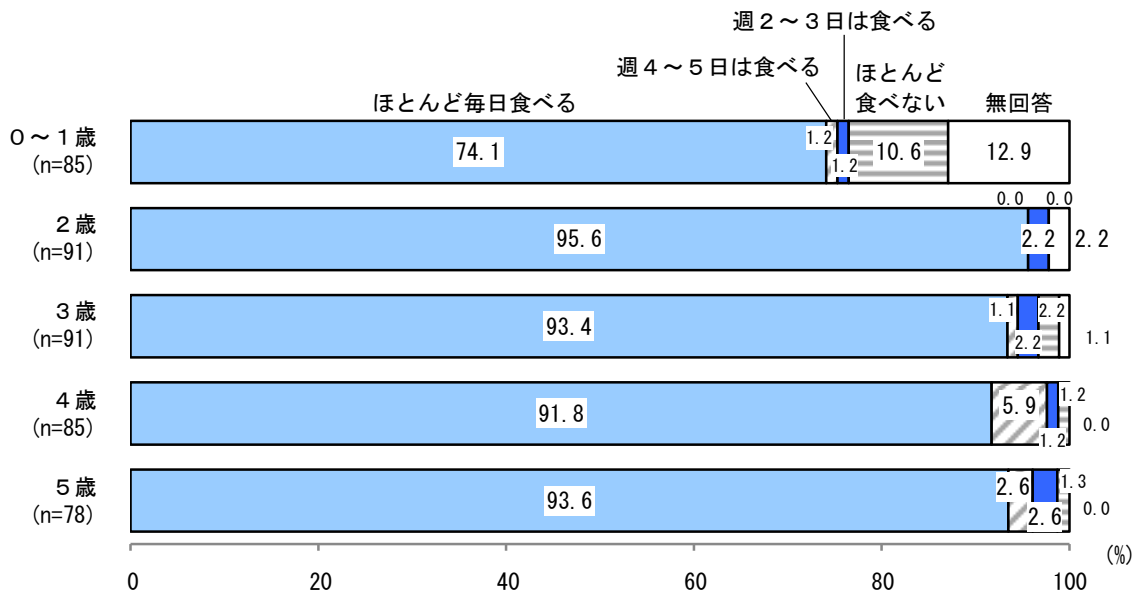
問5 ①お子さんは、週に何日くらい朝食をとりますか。(○は1つだけ)

子どもの朝食の摂取状況は、「ほとんど毎日食べる」が89.4%で最も多く、次いで「ほとんど食べない」が3.0%となっています。



子どもの年齢別でみると、「ほとんど毎日食べる」は0～1歳が74.1%で最も低くなっていますが、2歳以上は9割以上を占めています。

【子どもの年齢別 朝食の摂取状況】

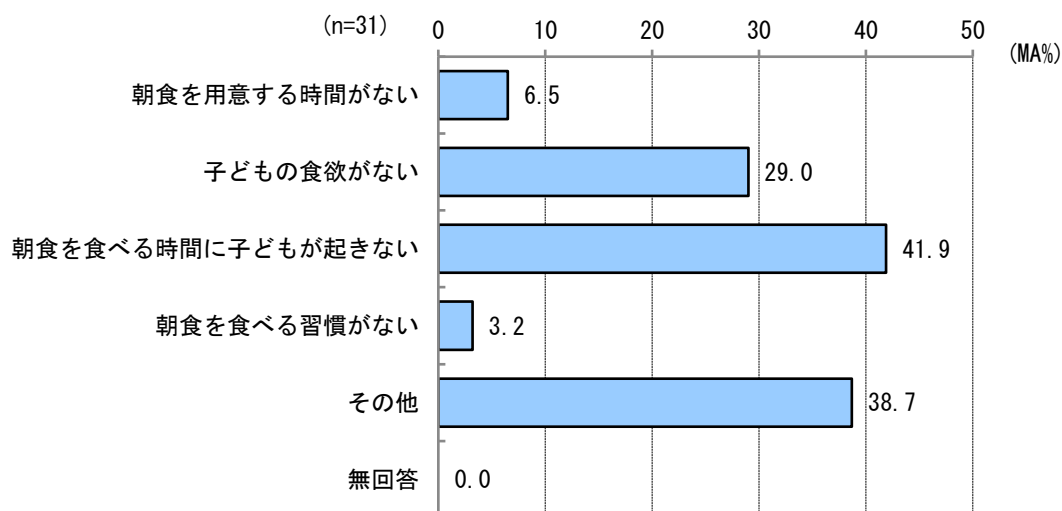


（２）朝食を食べていない理由

②お子さんが朝食を食べていない理由をお聞かせください。（あてはまるものすべてに○）

子どもが朝食を毎日食べていないと回答した人にその理由をたずねると、「朝食を食べる時間に子どもが起きない」が41.9%で最も多く、次いで「子どもの食欲がない」が29.0%、「朝食を用意する時間がない」が6.5%となっています。

また、「その他」（38.7%）には、“授乳中のため”、“離乳食のため”といった意見が挙げられています。

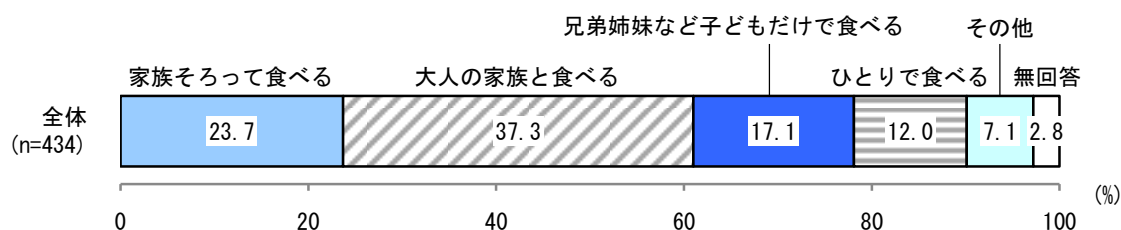


(3) 共食状況

問6 お子さんは、普段、誰と食事を食べますか。朝食、夕食それぞれについて回答してください。(○は1つずつ)

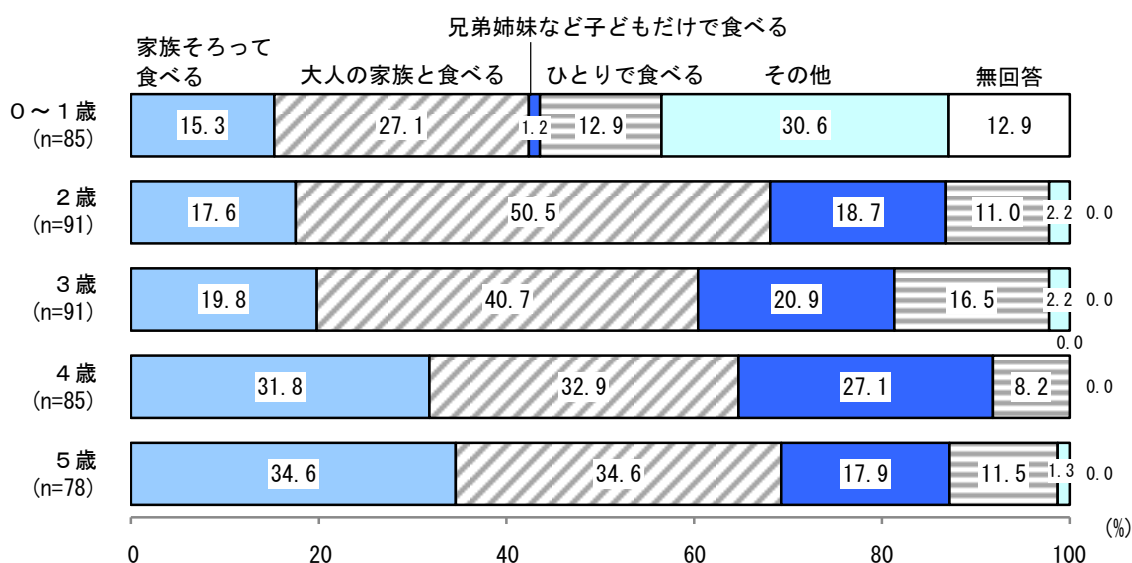
① 朝食

朝食での子どもの共食状況は、「大人の家族と食べる」が37.3%で最も多く、次いで「家族そろって食べる」が23.7%、「兄弟姉妹など子どもだけで食べる」が17.1%となっています。



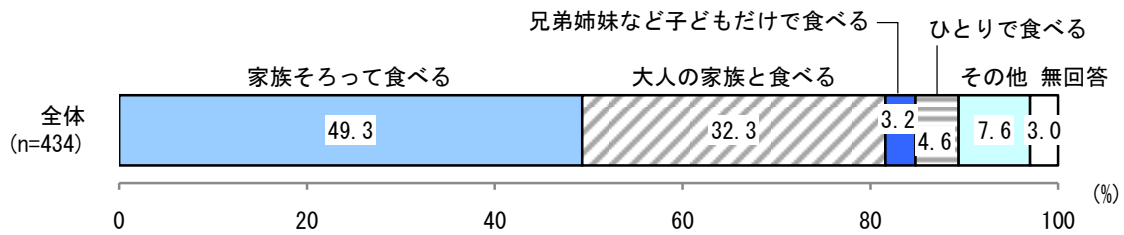
子どもの年齢別でみると、「家族そろって食べる」の割合は年齢が上がるにつれ高くなり、5歳が34.6%で最も高くなっています。

【子どもの年齢別 共食状況（朝食）】



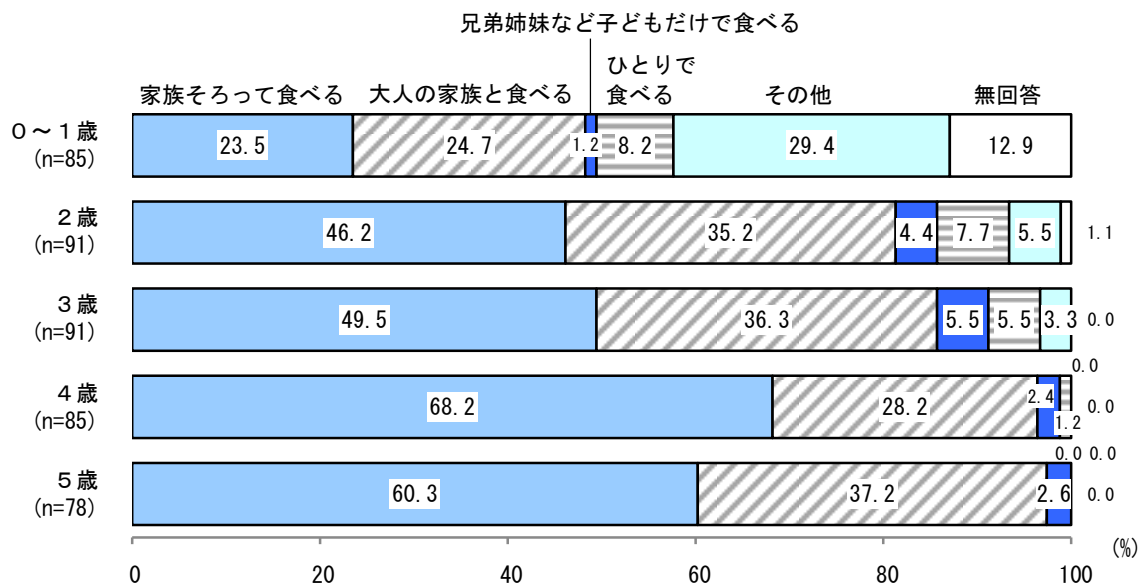
② 夕食

夕食での子どもの共食状況は、「家族そろって食べる」が49.3%で最も多く、次いで「大人の家族と食べる」が32.3%、「ひとりで食べる」が4.6%となっています。



子どもの年齢別でみると、「家族そろって食べる」の割合は、4歳・5歳で6割を超えて高くなっています。

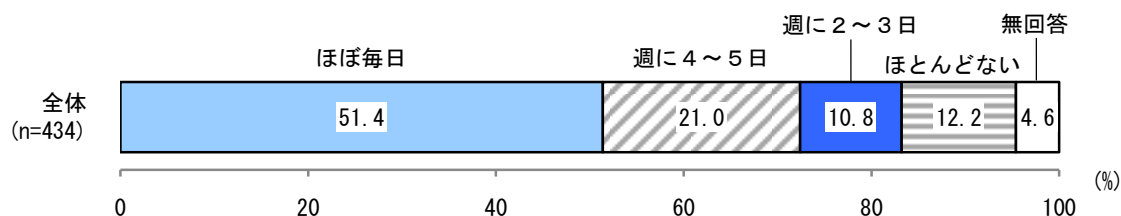
【子どもの年齢別 共食状況（夕食）】



（４）１日２回以上の主食・主菜・副菜が３つそろった食事の摂取状況

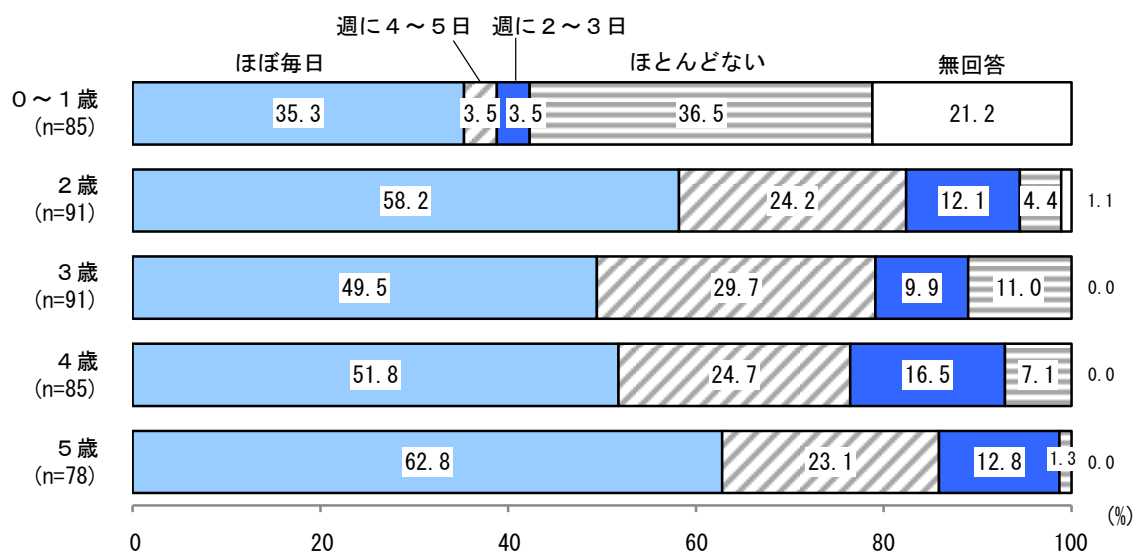
問７ お子さんは、主食・主菜・副菜を３つそろえて食べることが１日２回以上あるのは、週に何日ありますか。（○は１つだけ）

１日２回以上の主食・主菜・副菜が３つそろった食事の摂取状況は、「ほぼ毎日」が51.4%で最も多く、次いで「週に４～５日」が21.0%、「ほとんどない」が12.2%となっています。



子どもの年齢別でみると、「ほぼ毎日」の割合は、５歳が62.8%で最も高く、次いで２歳が58.2%となっています。

【子どもの年齢別 １日２回以上の主食・主菜・副菜が３つそろった食事の摂取状況】

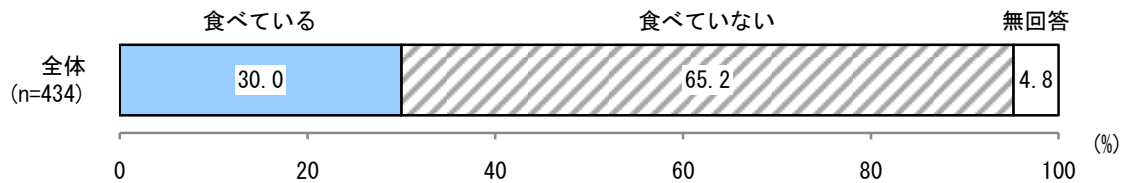


（５）野菜の摂取状況

問８ お子さんは、家庭で野菜を食べていますか。朝食、夕食それぞれについて回答してください。（○は１つずつ）

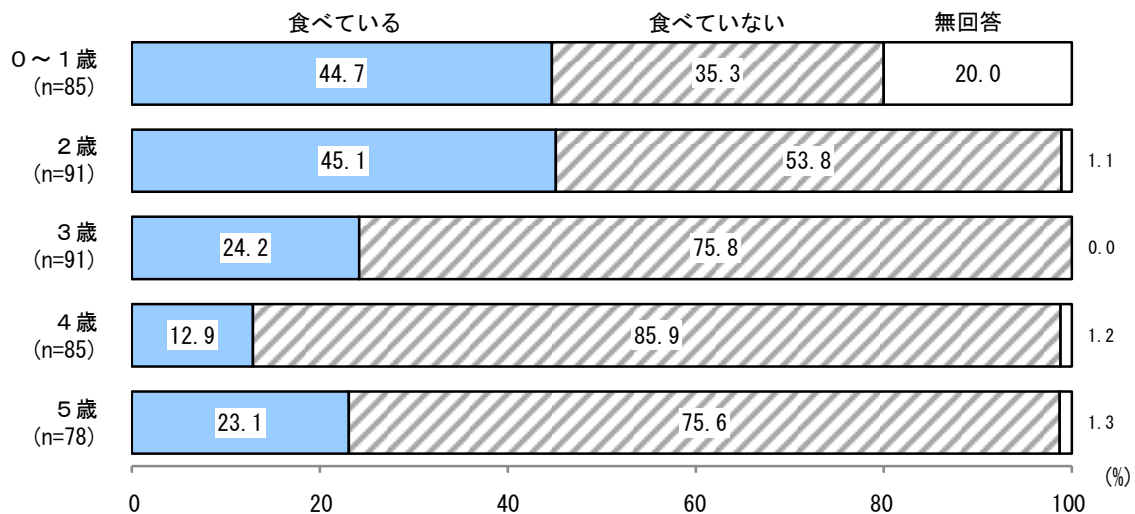
① 朝食

朝食での子どもの野菜の摂取状況は、「食べている」が30.0%、「食べていない」が65.2%となっています。



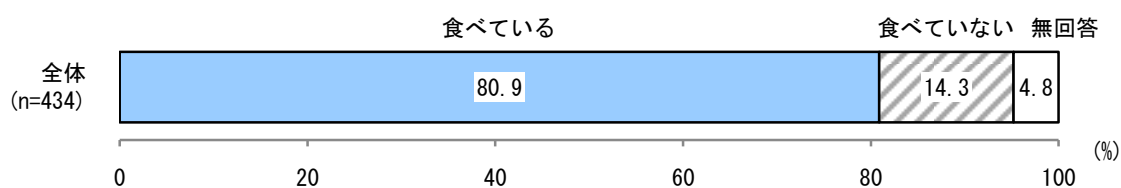
子どもの年齢別でみると、「食べていない」の割合は、４歳が85.9%で最も高く、次いで３歳が75.8%となっています。

【子どもの年齢別 野菜の摂取状況（朝食）】



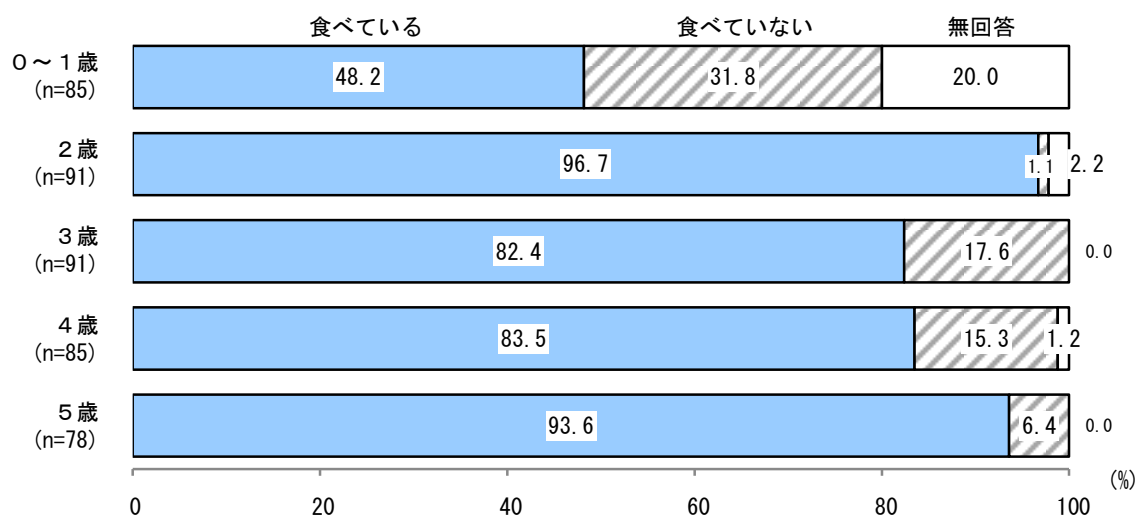
② 夕食

夕食での子どもの野菜の摂取状況は、「食べている」が80.9%、「食べていない」が14.3%となっています。



子どもの年齢別でみると、「食べている」の割合は、2歳が96.7%で最も高く、次いで5歳が93.6%となっています。

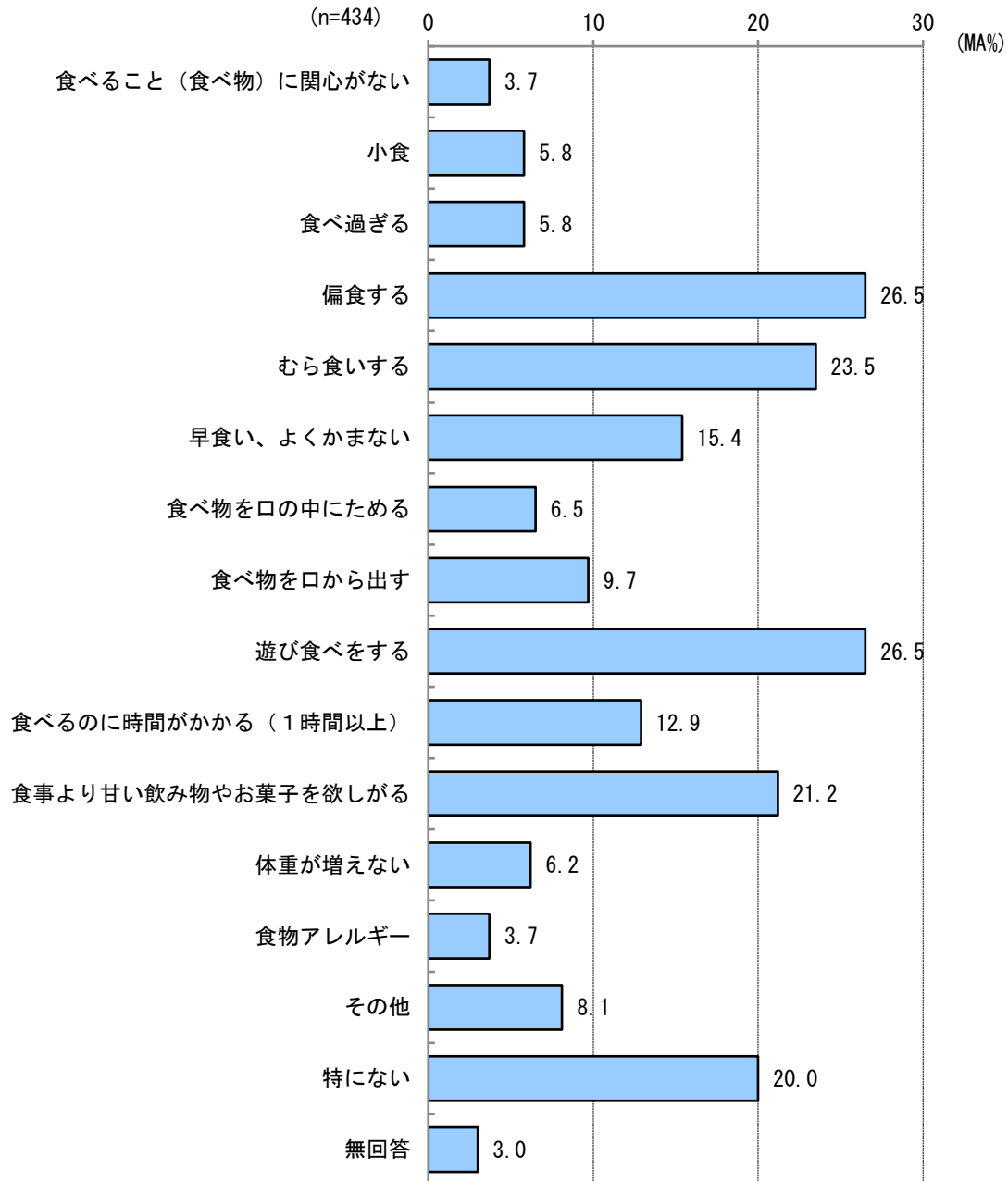
【子どもの年齢別 野菜の摂取状況（夕食）】



（６）子どもの食事で困っていること

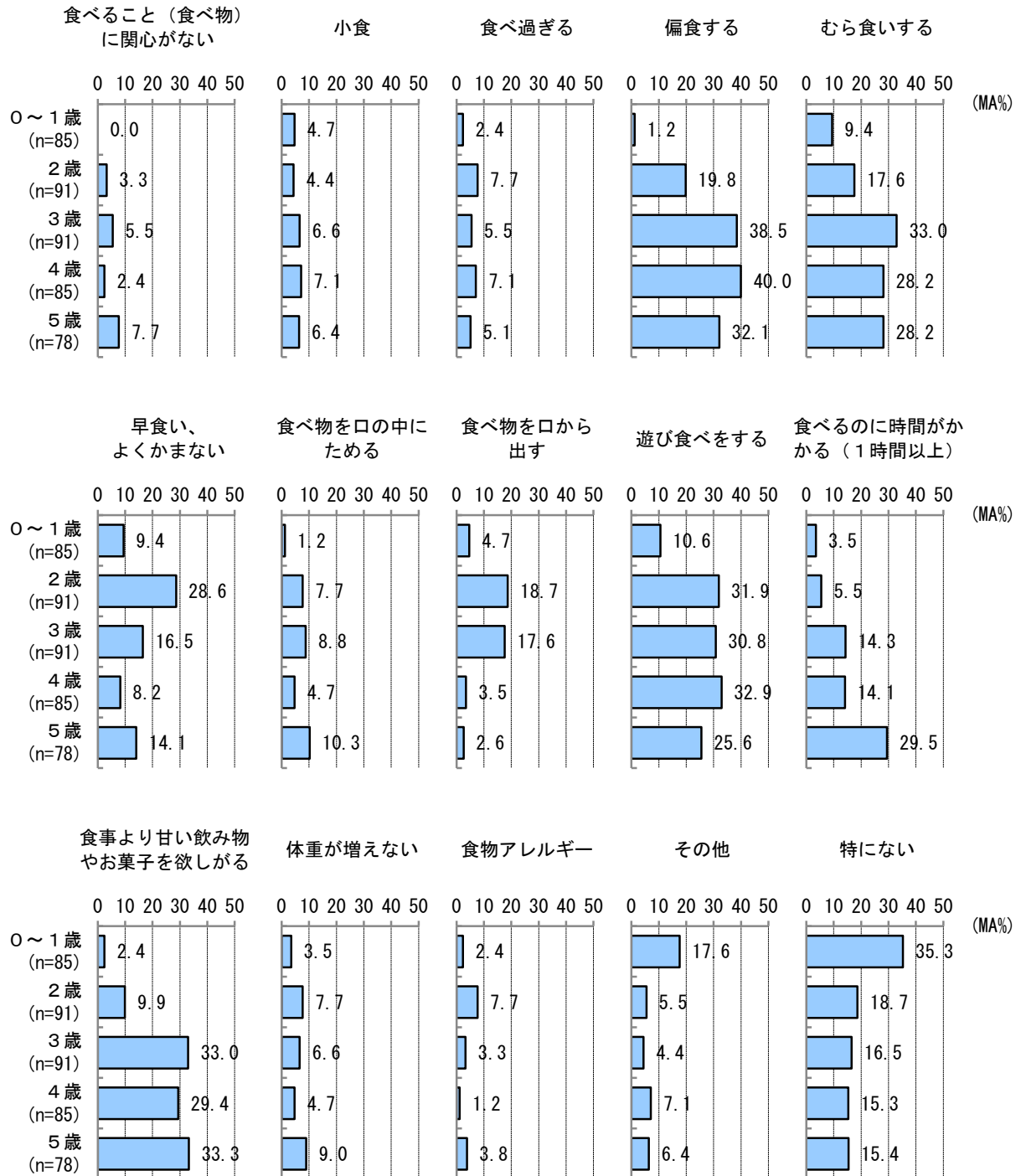
問９ 現在、お子さんの食事で困っていることがありますか。（あてはまるものすべてに○）

子どもの食事で困っていることについては、「偏食する」と「遊び食べをする」がそれぞれ26.5%で最も多く、次いで「むら食いする」が23.5%、「食事より甘い飲み物やお菓子を欲しがる」が21.2%となっています。



子どもの年齢別でみると、2歳では「遊び食べをする」が31.9%で最も多く、3歳、4歳では「偏食する」（3歳：38.5%、4歳：40.0%）、5歳では「食事より甘い飲み物やお菓子を欲しがる」が33.3%で最も多くなっています。

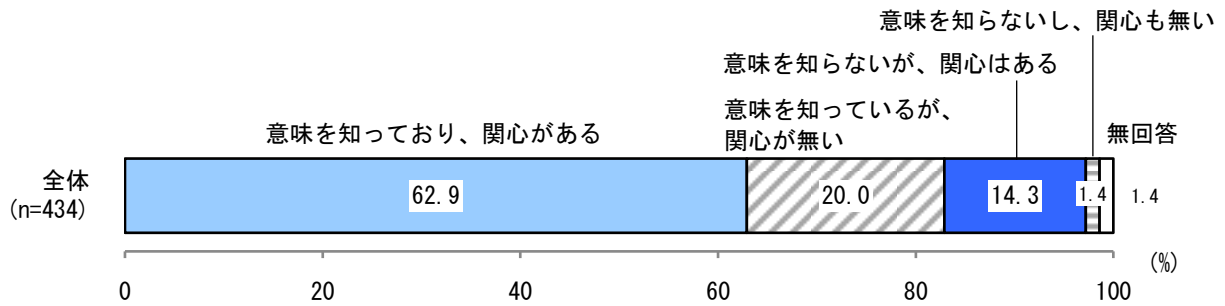
【子どもの年齢別 子どもの食事で困っていること】



（７）食育という言葉の認知と関心

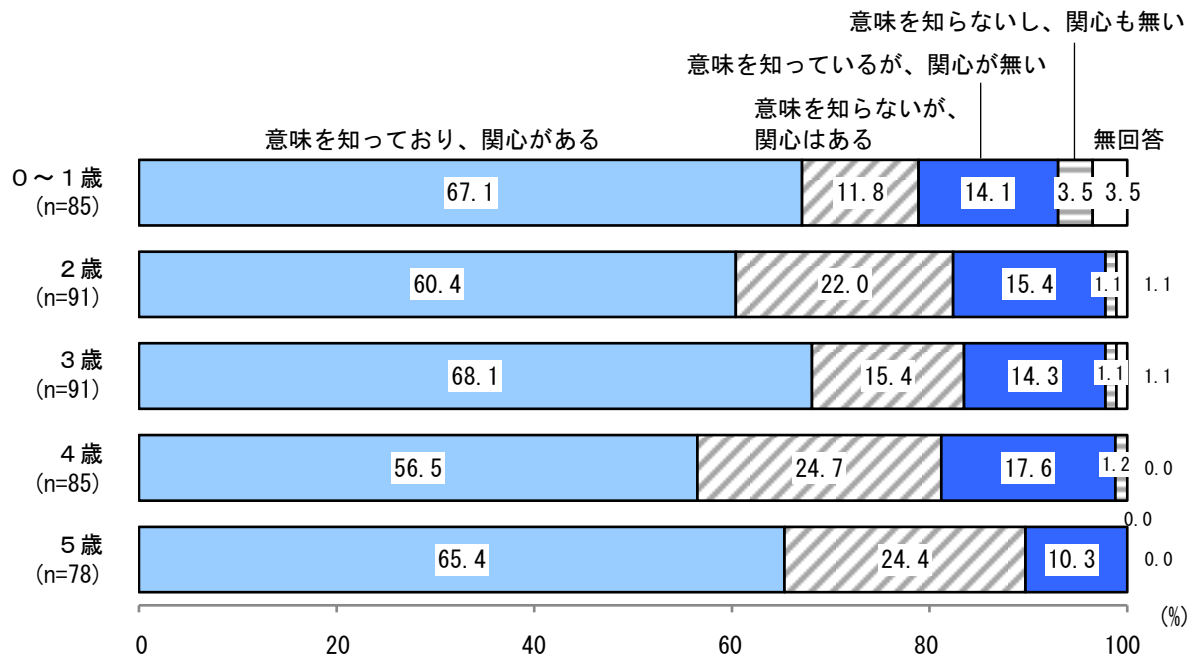
問10 あなたは、食育という言葉の意味を知っていますか。また、関心はありますか。
（○は1つだけ）

食育という言葉の認知と関心については、「意味を知っており、関心がある」が62.9%で最も多く、次いで「意味を知っているが、関心が無い」が20.0%、「意味を知らないが、関心はある」が14.3%となっています。



子どもの年齢別でみると、いずれの年齢も「意味を知っており、関心がある」が過半数を占めて最も多く、なかでも3歳が68.1%で最も高くなっています。一方で、「意味を知らないし、関心も無い」は0～1歳が3.5%で最も高くなっています。

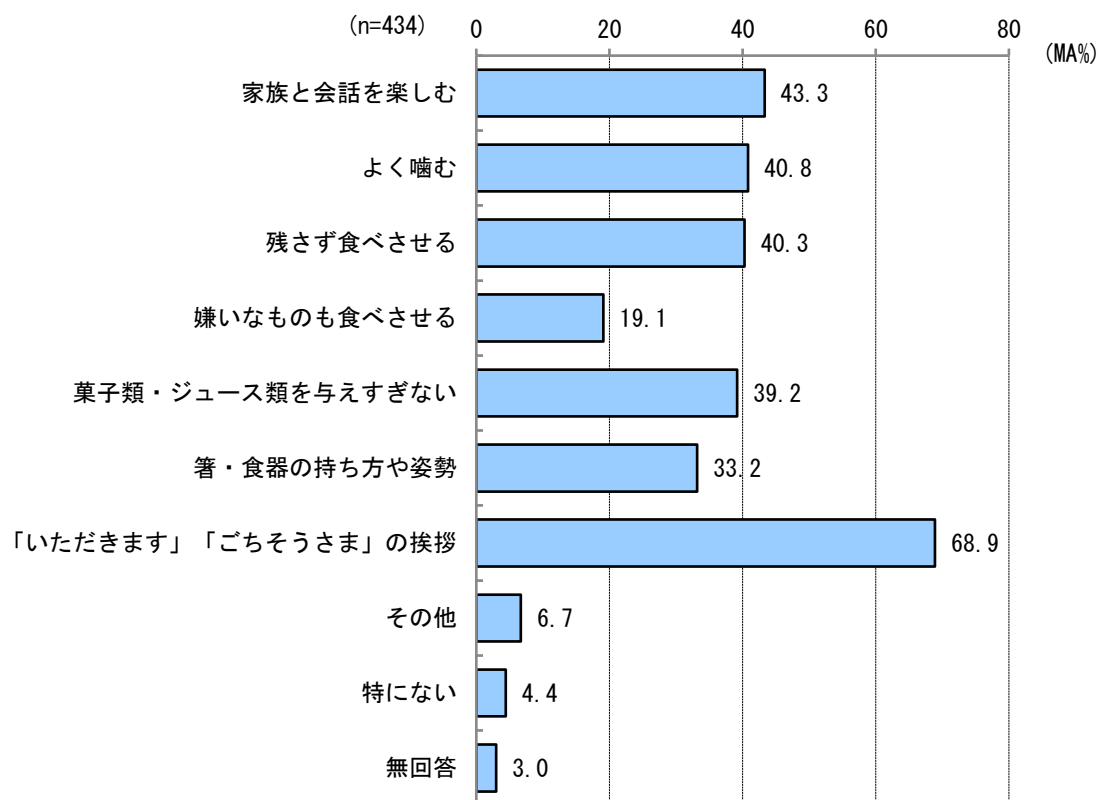
【子どもの年齢別 食育という言葉の認知と関心】



(8) 子どもとの食事の際に気をつけていること

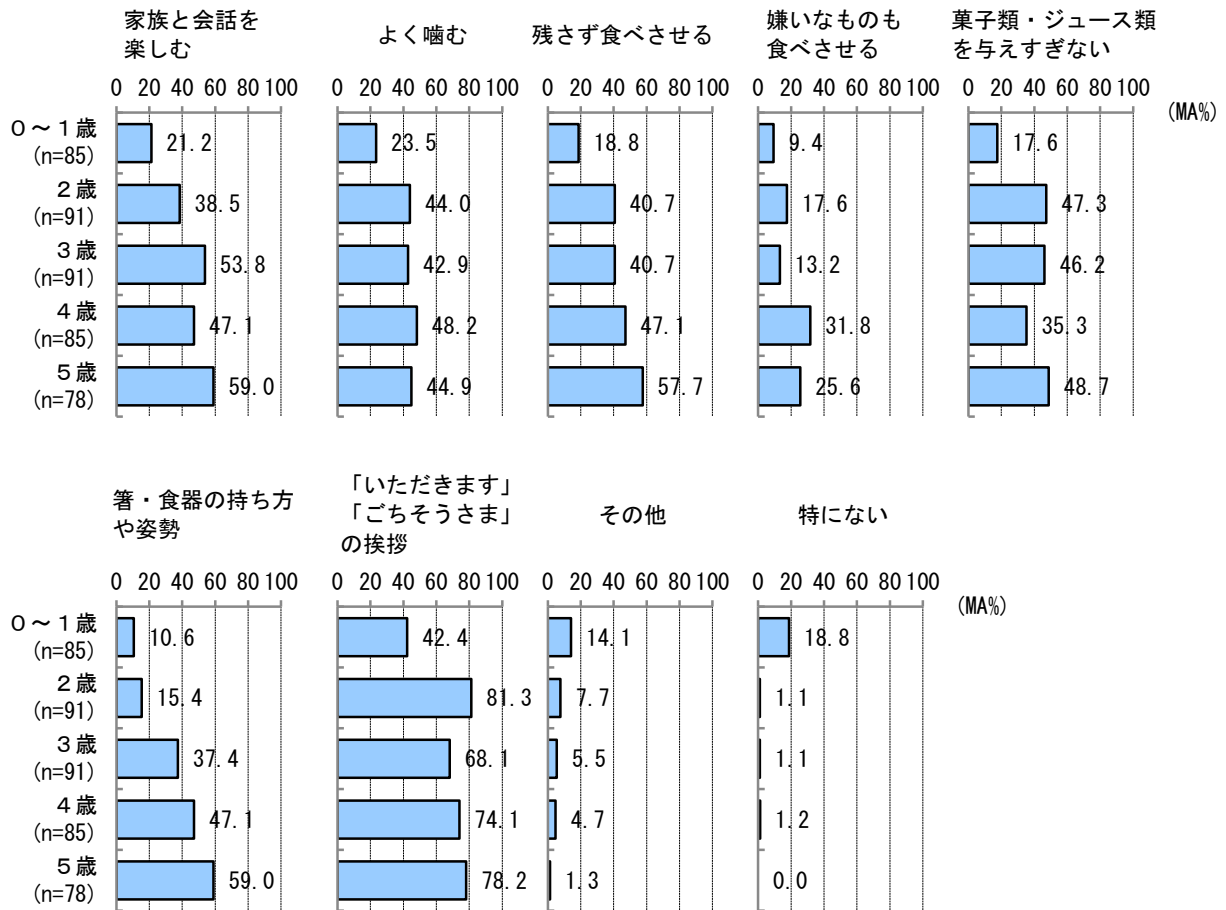
問11 お子さんと食事をする時、どんなことに気をつけていますか。
(あてはまるものすべてに○)

子どもとの食事の際に気をつけていることは、「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶が68.9%で最も多く、次いで「家族と会話を楽しむ」が43.3%、「よく噛む」が40.8%、「残さず食べさせる」が40.3%となっています。



子どもの年齢別でみると、いずれの年齢も「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶が最も多く、なかでも2歳が81.3%で最も高くなっています。また、「残さず食べさせる」や「箸・食器の持ち方や姿勢」は、年齢が上がるにつれ割合が高くなっています。

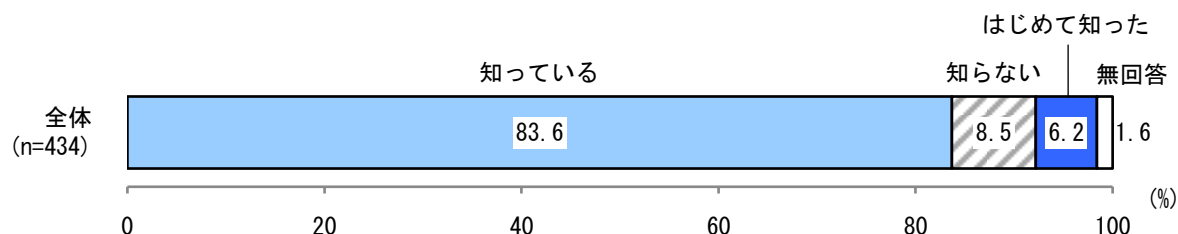
【子どもの年齢別 子どもとの食事の際に気をつけていること】



(9) 塩分目標量が大人より子どもの方が少ないことの認知度

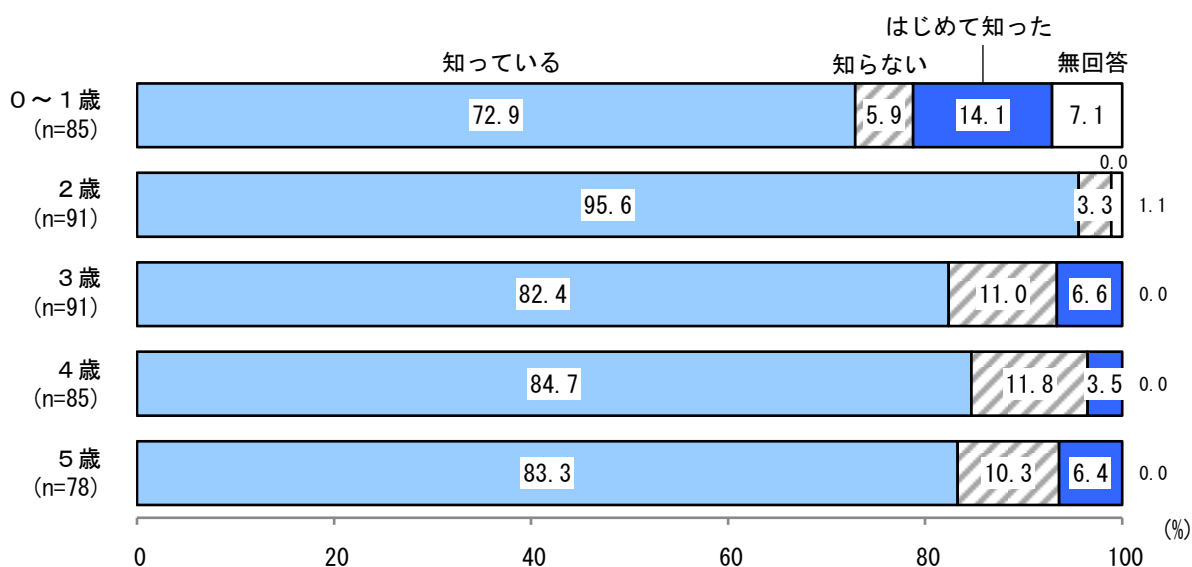
問12 1日の塩分目標量が大人より子どもの方が少ないことを知っていますか。
(○は1つだけ)

1日の塩分目標量が大人より子どもの方が少ないことの認知度については、「知っている」が83.6%で最も多く、次いで「知らない」が8.5%、「はじめて知った」が6.2%となっています。



子どもの年齢別でみると、「知っている」の割合は2歳が95.6%で最も高く、3歳以上も8割強と高くなっています。

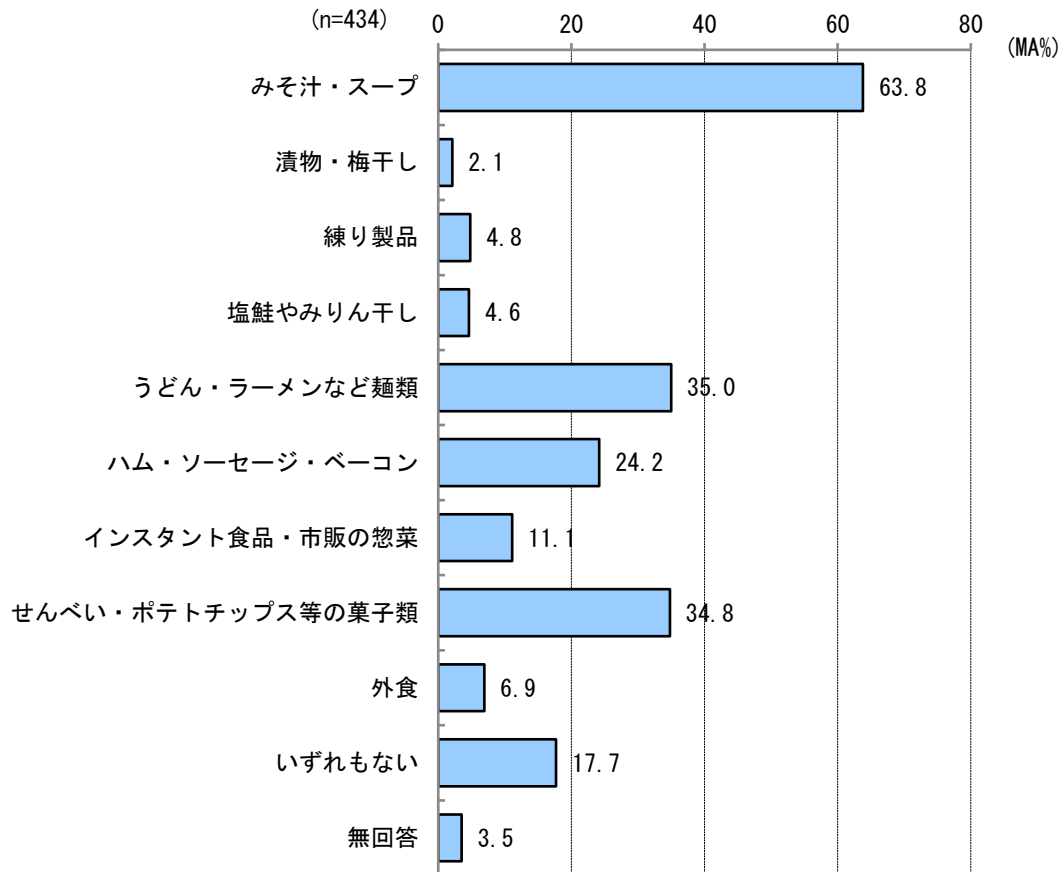
【子どもの年齢別 塩分目標量が大人より子どもの方が少ないことの認知度】



(10) 塩分の多い食品や利用しているもの

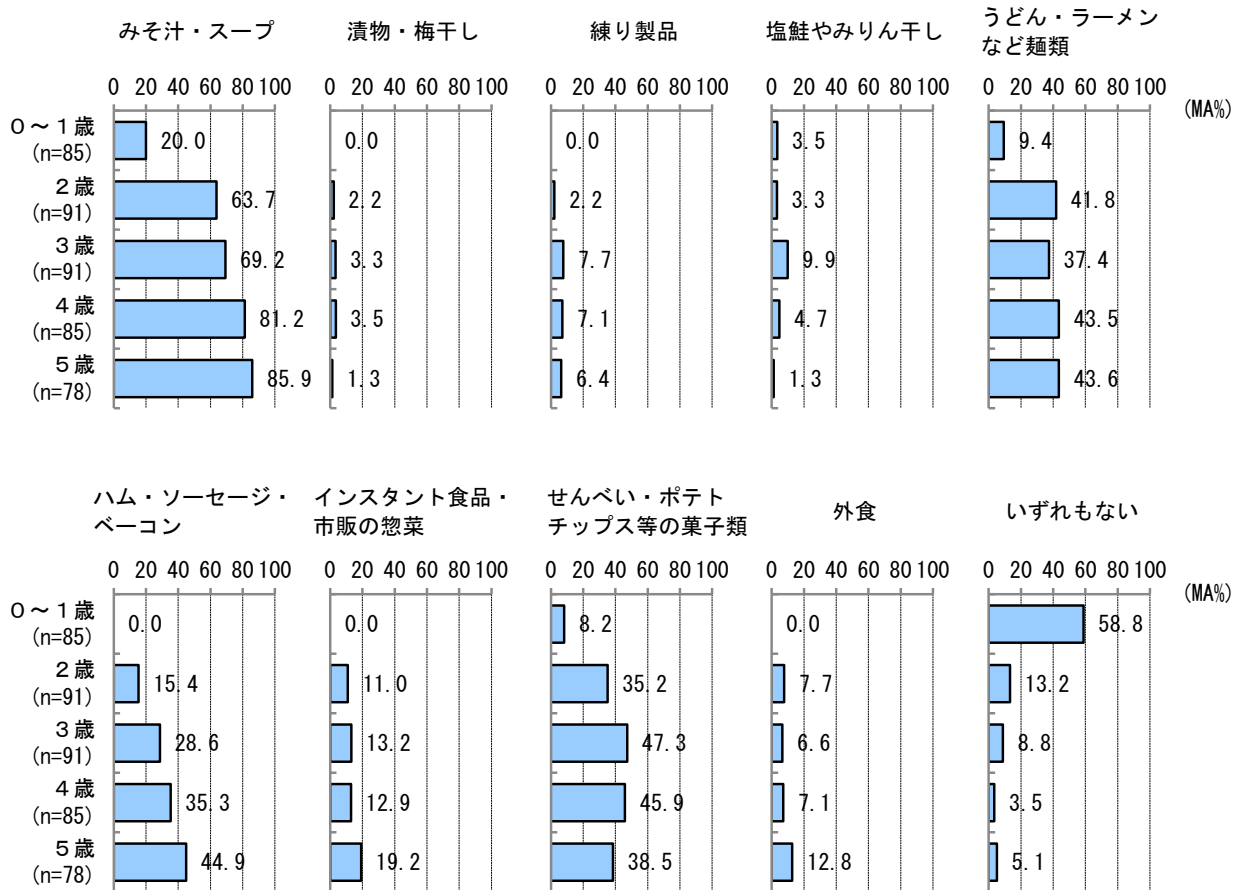
問13 下記の食品で、お子さんの食事で週に2回以上食べている食べ物や利用しているものはどれですか。(〇はいくつでも)

塩分の多い食品や利用しているものについては、「みそ汁・スープ」が63.8%で最も多く、次いで「うどん・ラーメンなど麺類」が35.0%、「せんべい・ポテトチップス等の菓子類」が34.8%となっています。



子どもの年齢別でみると、0～1歳は「いずれもない」が58.8%で最も多くなっています。2歳以上ではいずれも「みそ汁・スープ」が最も多く、「みそ汁・スープ」と「ハム・ソーセージ・ベーコン」では年齢が上がるにつれ割合が高くなっています。

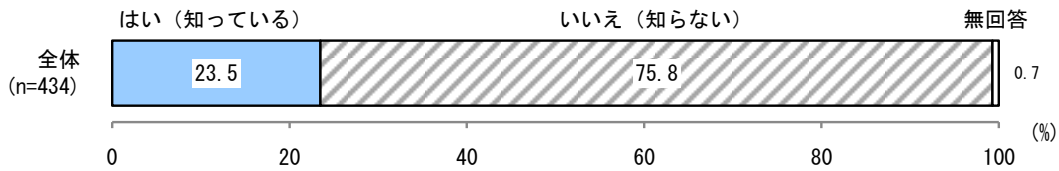
【子どもの年齢別 塩分の多い食品や利用しているもの】



(11) 大和高田市特産野菜の認知度

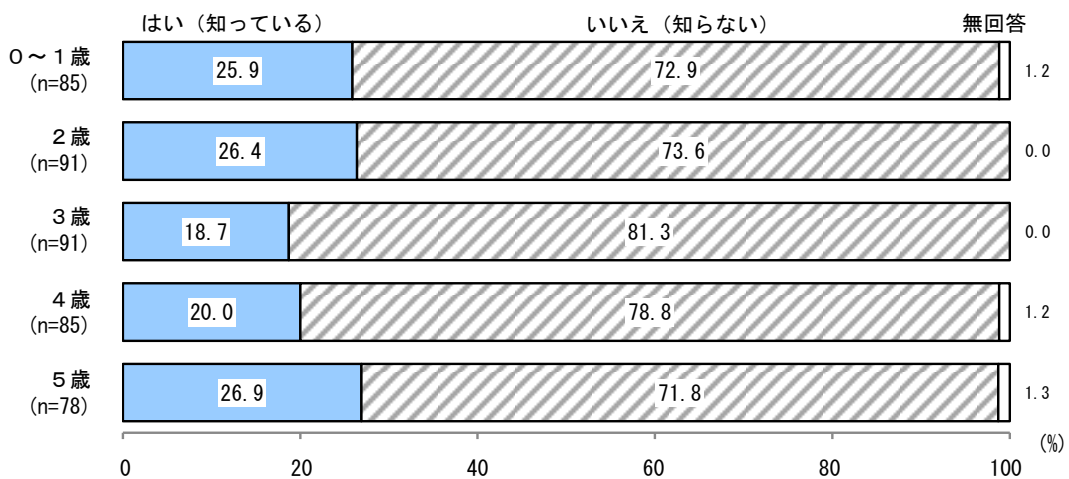
問14 ①あなたは、大和高田市特産野菜を知っていますか。(○は1つだけ)

大和高田市特産野菜の認知度については、「はい（知っている）」が23.5%、「いいえ（知らない）」が75.8%となっています。



子どもの年齢別でみると、「いいえ（知らない）」の割合は3歳が81.3%で最も高く、次いで4歳が78.8%となっています。

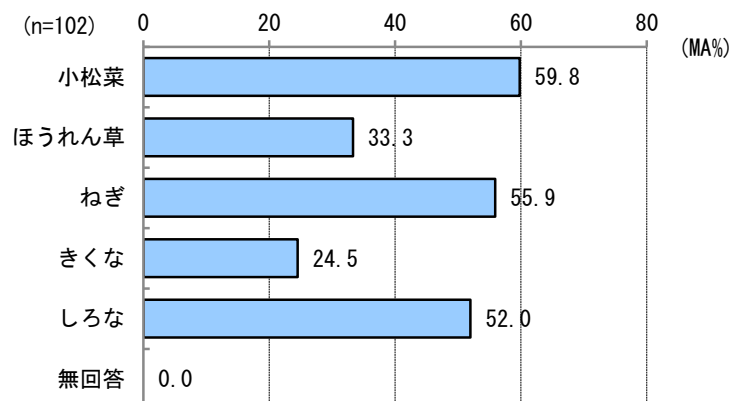
【子どもの年齢別 大和高田市特産野菜の認知度】



(12) 大和高田市特産野菜で知っている農作物

②次の農作物のうち、大和高田市特産野菜はどれですか。(あてはまるものすべてに○)

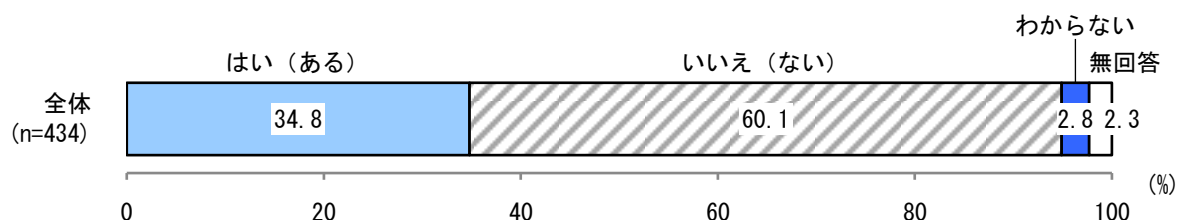
大和高田市特産野菜を知っていると回答した人に、大和高田市特産野菜で知っている農作物についてたずねると、「小松菜」が59.8%で最も多く、次いで「ねぎ」が55.9%、「しろな」が52.0%となっています。



(13) 子どもの農業体験の有無

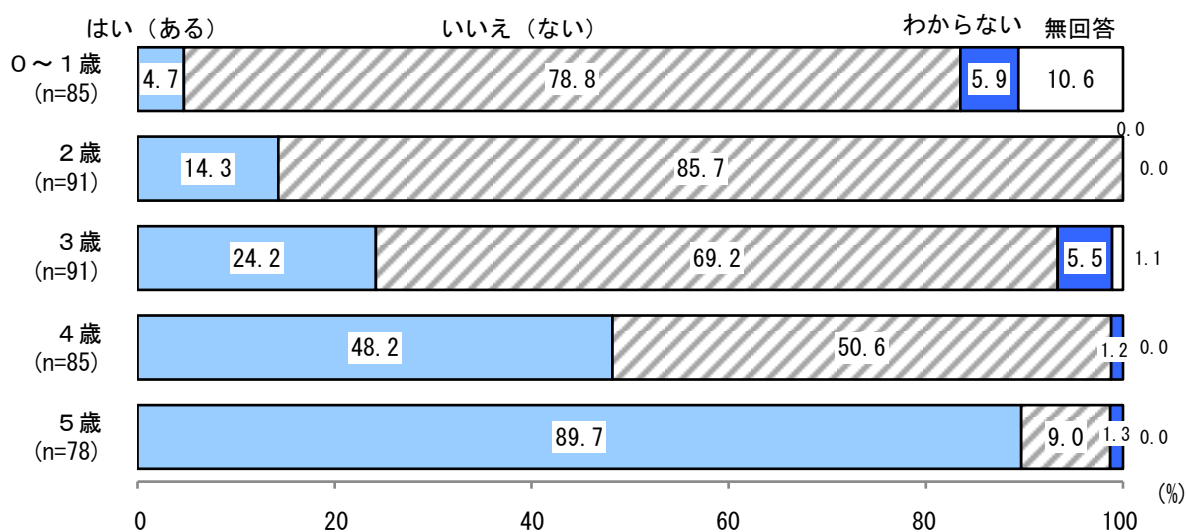
問15 お子さんは、今までに田植えや芋ほりなど食に関する農業体験(園での体験を含む)をしたことがありますか。(〇は1つだけ)

子どもの農業体験の有無については、「はい(ある)」が34.8%、「いいえ(ない)」が60.1%となっています。



子どもの年齢別でみると、「はい(ある)」の割合は、年齢が上がるにつれ割合が高く、5歳(89.7%)では約9割を占めています。

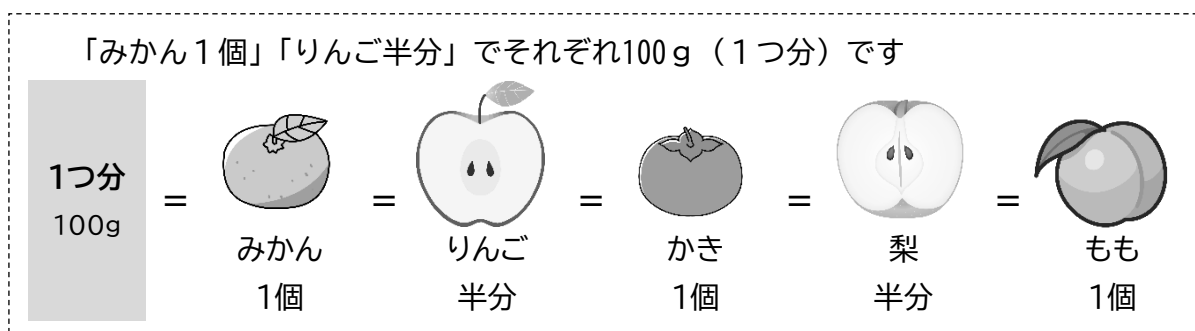
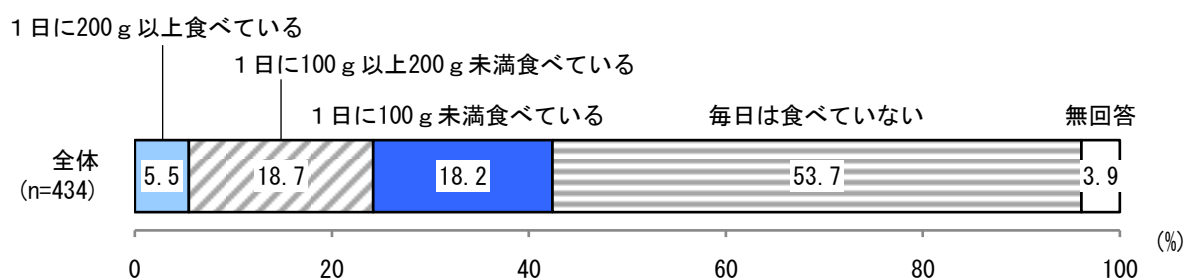
【子どもの年齢別 子どもの農業体験の有無】



(14) 子どもの生鮮果物摂取状況

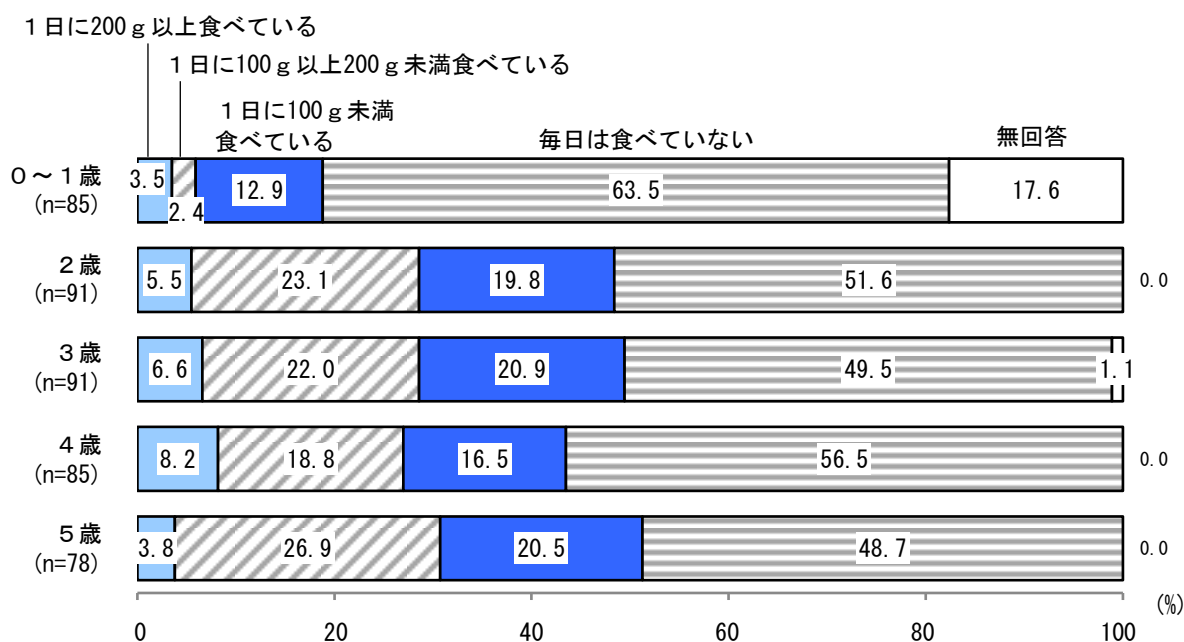
問16 お子さんは、生鮮果物(カットフルーツを含む)を、1日あたりどれくらい食べていますか。(〇は1つだけ)

子どもの1日あたりの生鮮果物摂取状況については、「毎日食べていない」が53.7%で最も多く、次いで「1日に100g以上200g未満食べている」が18.7%、「1日に100g未満食べている」が18.2%となっています。



子どもの年齢別でみると、「毎日食べていない」の割合は、0～1歳が63.5%で最も高く、次いで、4歳が56.5%、2歳が51.6%となっています。一方、「1日に200g以上食べている」の割合は4歳が8.2%で最も高くなっています。

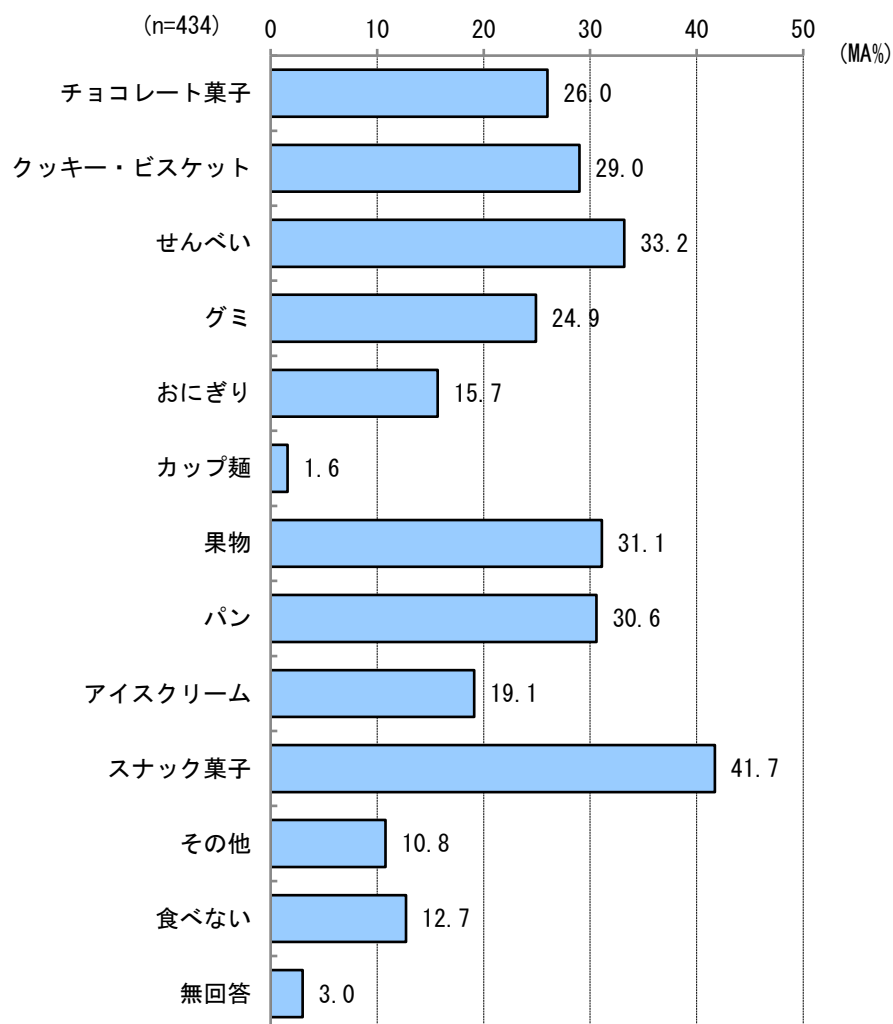
【子どもの年齢別 子どもの生鮮果物摂取状況】



(15) 子どもがよく食べるおやつ

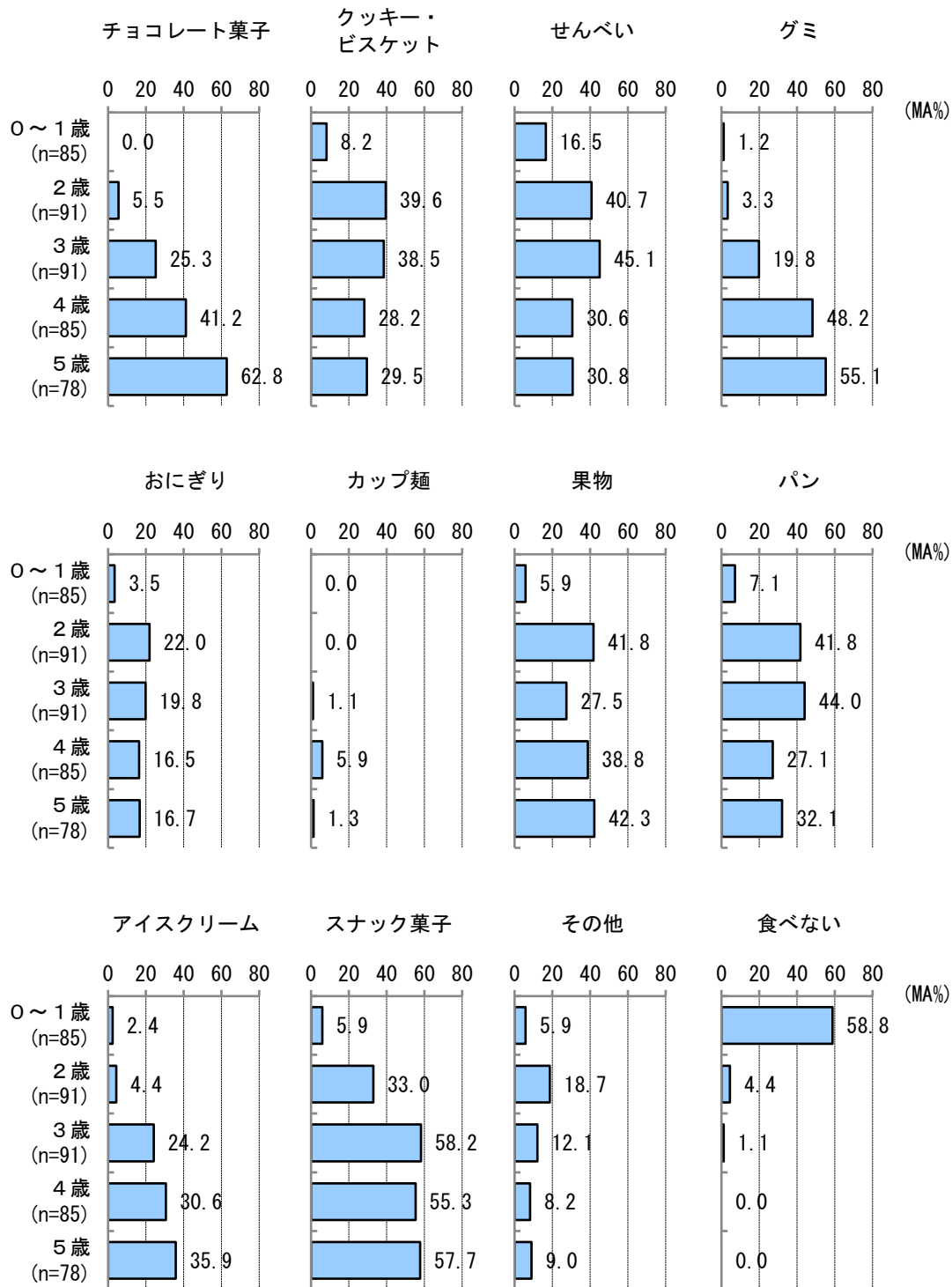
問17 お子さんがよく食べるおやつは何ですか。(あてはまるものすべてに○)

子どもがよく食べるおやつについては、「スナック菓子」が41.7%で最も多く、次いで「せんべい」が33.2%、「果物」が31.1%、「パン」が30.6%となっています。



子どもの年齢別でみると、0～1歳では「食べない」が58.8%で最も多く、次いで「せんべい」(16.5%)となっています。2歳では「果物」と「パン」がそれぞれ41.8%で最も多くなっています。3歳と4歳ではそれぞれ「スナック菓子」(3歳:58.2%、4歳:55.3%)が最も多く、5歳では「チョコレート菓子」(62.8%)が最も多くなっています。また、「チョコレート菓子」、「グミ」、「アイスクリーム」は年齢が上がるにつれ割合が高くなっています。

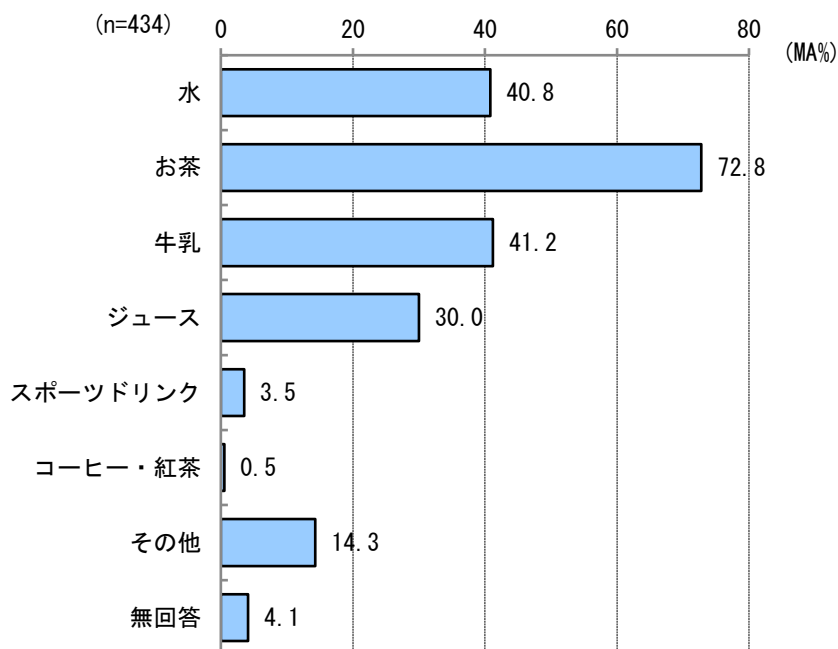
【子どもの年齢別 子どもがよく食べるおやつ】



(16) 子どもがよく飲む飲み物

問18 お子さんがよく飲む飲み物は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

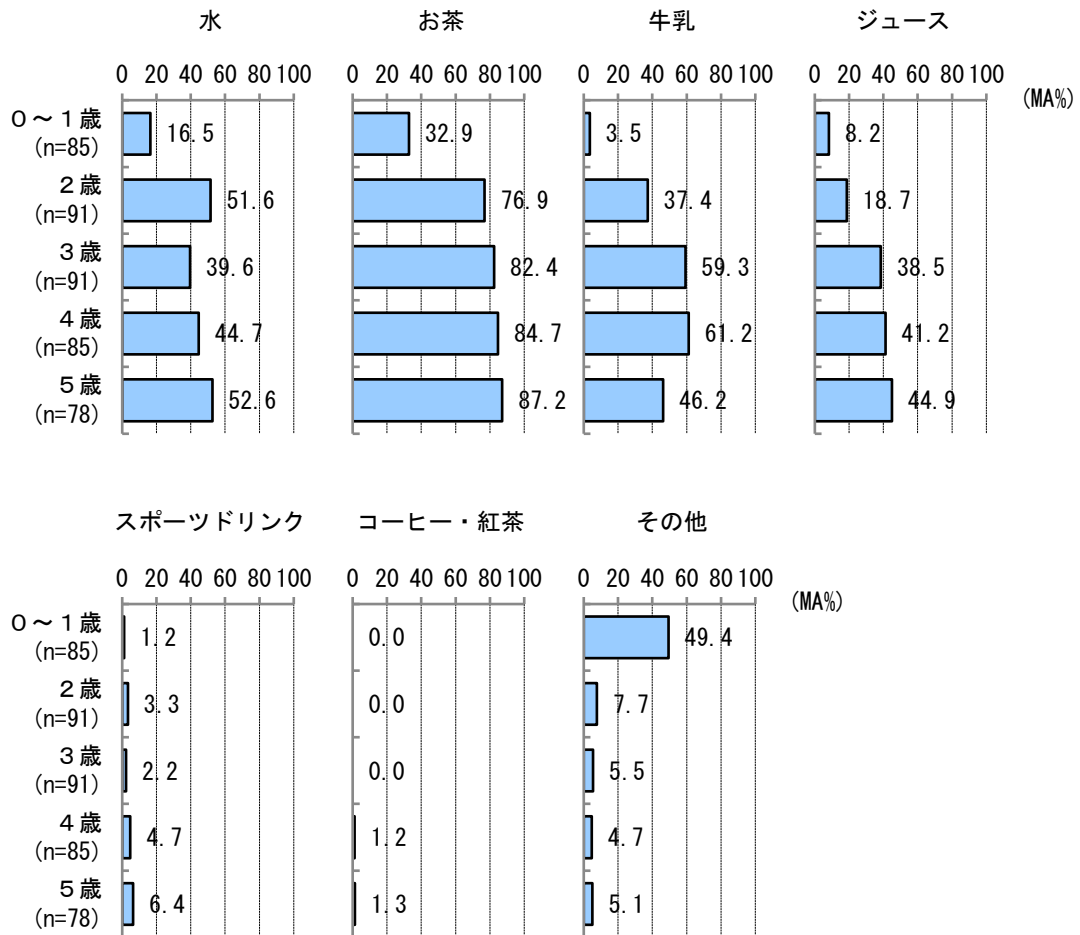
子どもがよく飲む飲み物については、「お茶」が72.8%で最も多く、次いで「牛乳」が41.2%、「水」が40.8%となっています。



子どもの年齢別でみると、いずれの年齢も「お茶」が最も多く、年齢が上がるにつれ割合が高くなっています。また、「水」、「お茶」、「ジュース」、「スポーツドリンク」、「コーヒー・紅茶」はいずれも5歳が最も高い割合となっています。

0～1歳では「その他」が49.4%で、意見として“ミルク”、“母乳”が多く挙げられています。

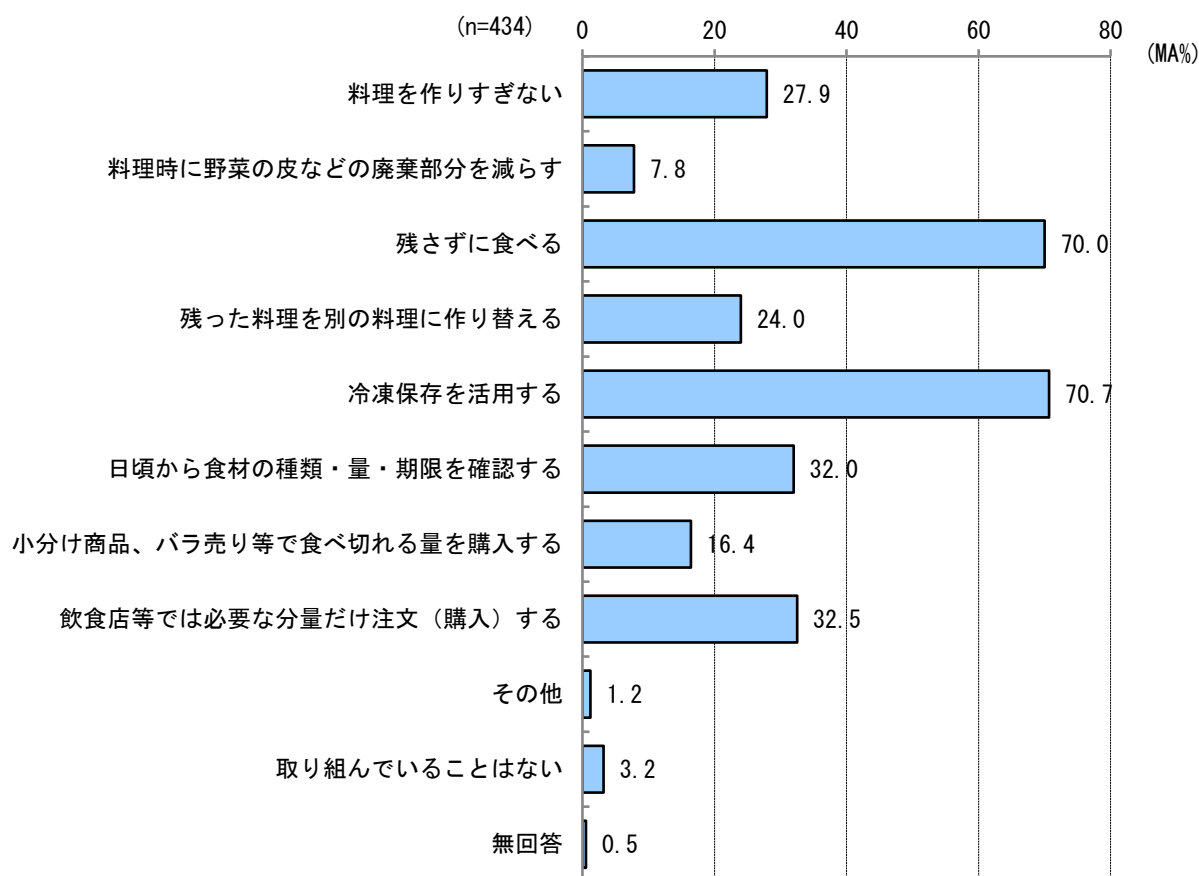
【子どもの年齢別 子どもがよく飲む飲み物】



(17) 食品ロス削減のための取り組み

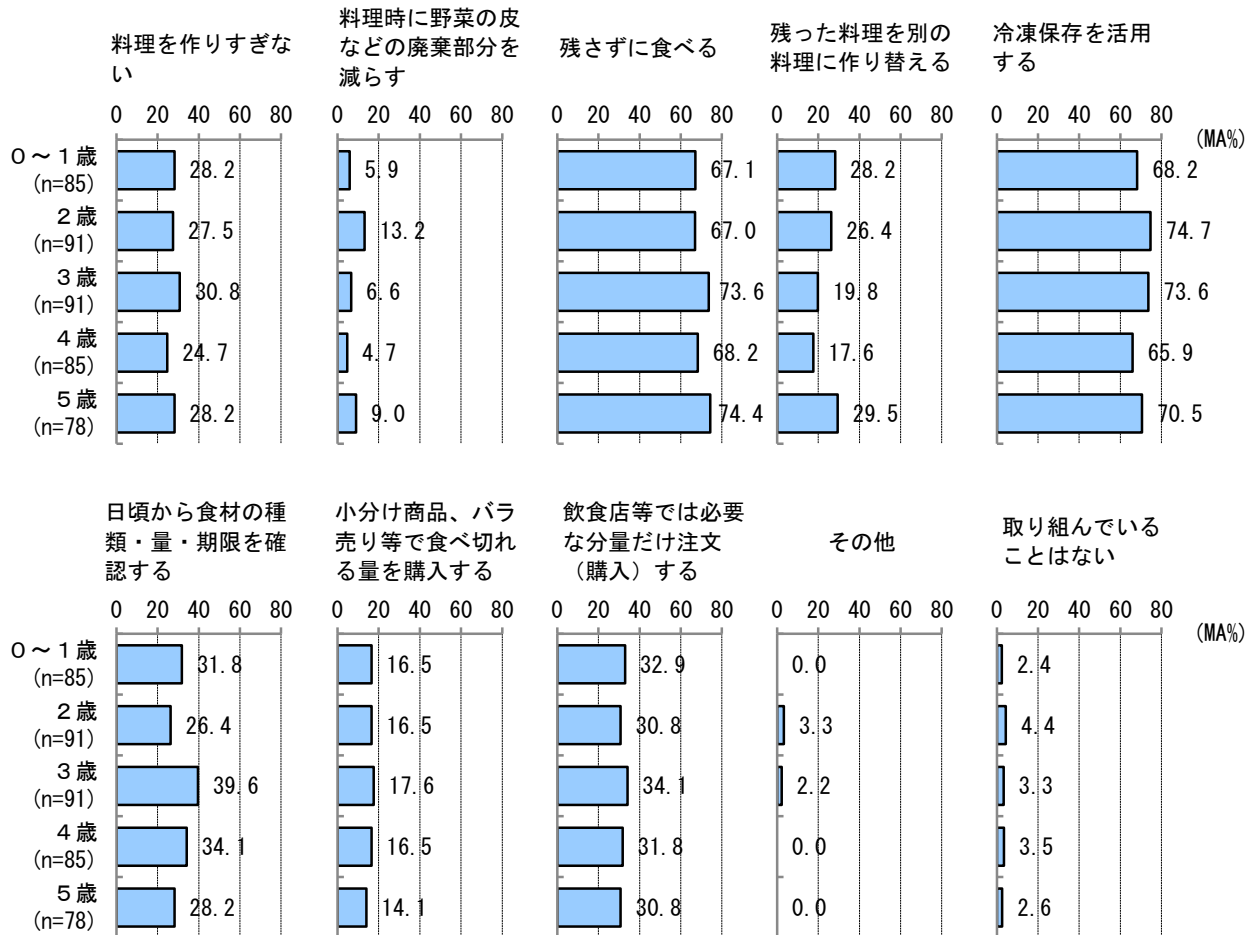
問19 あなたは、「食品ロス」を減らすために、取り組んでいることはありますか。
(あてはまるものすべてに○)

食品ロス削減のために取り組んでいることについては、「冷凍保存を活用する」が70.7%で最も多く、次いで「残さずに食べる」が70.0%、「飲食店等では必要な分量だけ注文（購入）する」が32.5%、「日頃から食材の種類・量・期限を確認する」が32.0%となっています。



子どもの年齢別でみると、0～1歳、2歳では「冷凍保存を活用する」が、4歳、5歳では「残さずに食べる」がそれぞれ最も多く、3歳では「残さずに食べる」と「冷凍保存を活用する」が同率で最も多くなっています。

【子どもの年齢別 食品ロス削減のための取り組み】



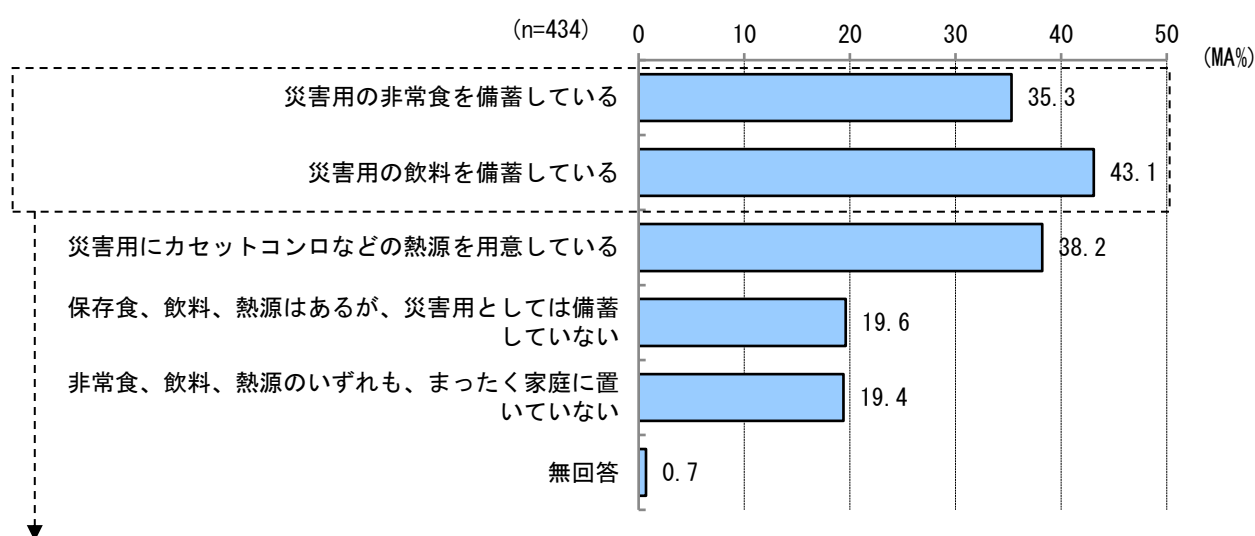
(18) 災害に備えた非常食や飲料の備蓄状況

問20 万一の災害に備えて家族全員分の非常食や飲料を備蓄していますか。
(あてはまるものすべてに○)

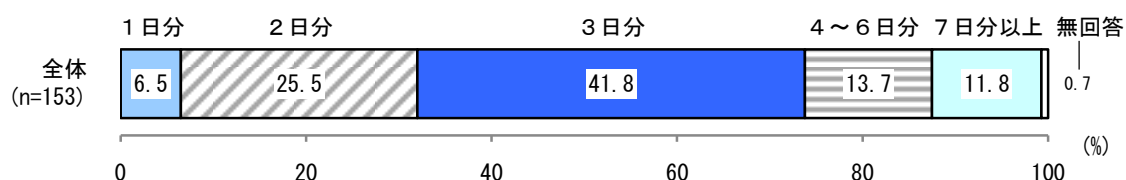
災害時に備えた非常食や飲料の備蓄状況については、「災害用の飲料を備蓄している」が43.1%で最も多く、次いで「災害用にカセットコンロなどの熱源を用意している」が38.2%、「災害用の非常食を備蓄している」が35.3%となっています。

「災害用の非常食を備蓄している」と回答した人に、備蓄量をたずねると、「3日分」が41.8%で最も多く、次いで「2日分」が25.5%、「4～6日分」が13.7%となっています。

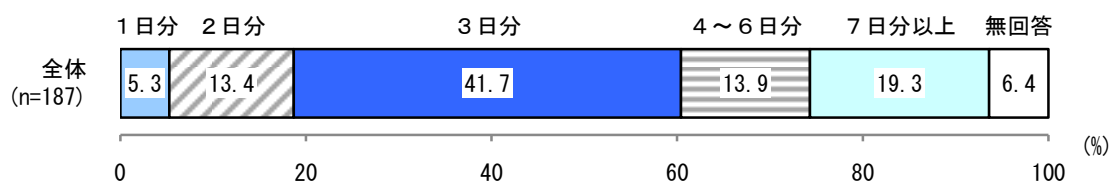
「災害用の飲料を備蓄している」と回答した人に、備蓄量をたずねると、「3日分」が41.7%で最も多く、次いで「7日分以上」が19.3%、「4～6日分」が13.9%となっています。



【災害用の非常食の備蓄量】

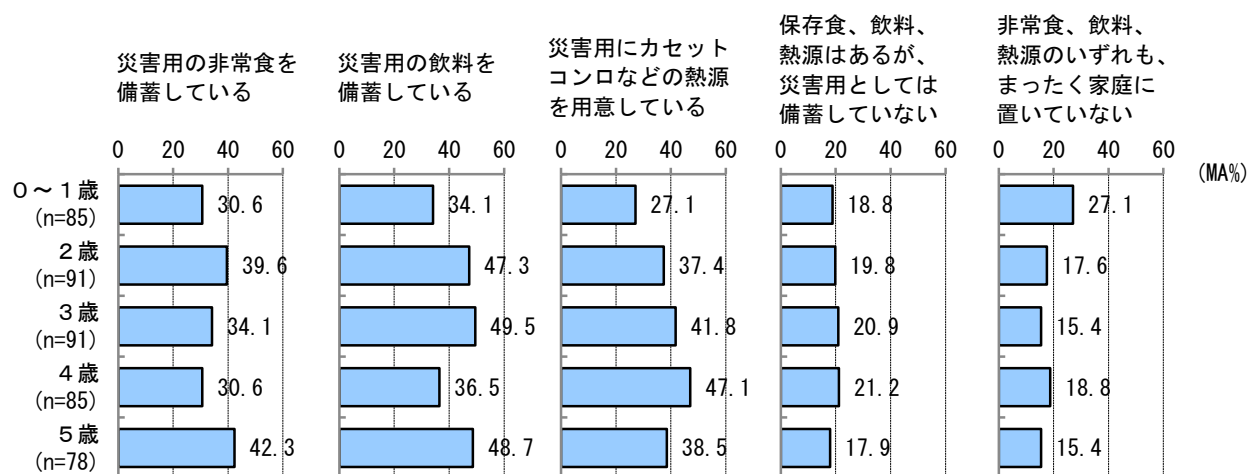


【災害用の飲料の備蓄量】



子どもの年齢別でみると、4歳は「災害用にカセットコンロなどの熱源を用意している」が47.1%で最も多いですが、それ以外の年齢ではいずれも「災害用の飲料を備蓄している」が最も多くなっています。

【子どもの年齢別 災害に備えた非常食や飲料の備蓄状況】



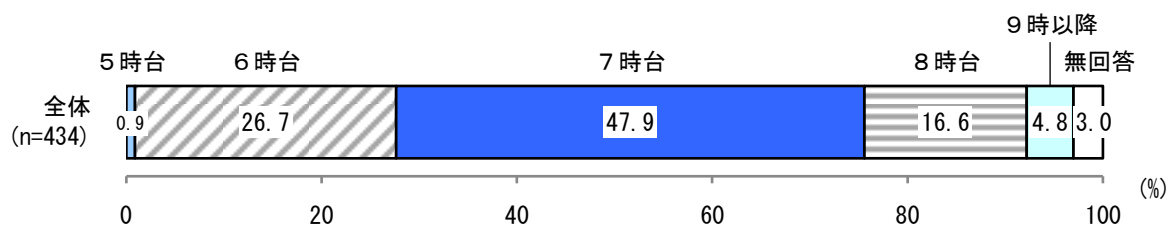
4. 子どもの睡眠や遊びについて

（１）起床時間と就寝時間

問21 普段、お子さんの起きる時間と寝る時間はそれぞれ何時ごろですか。

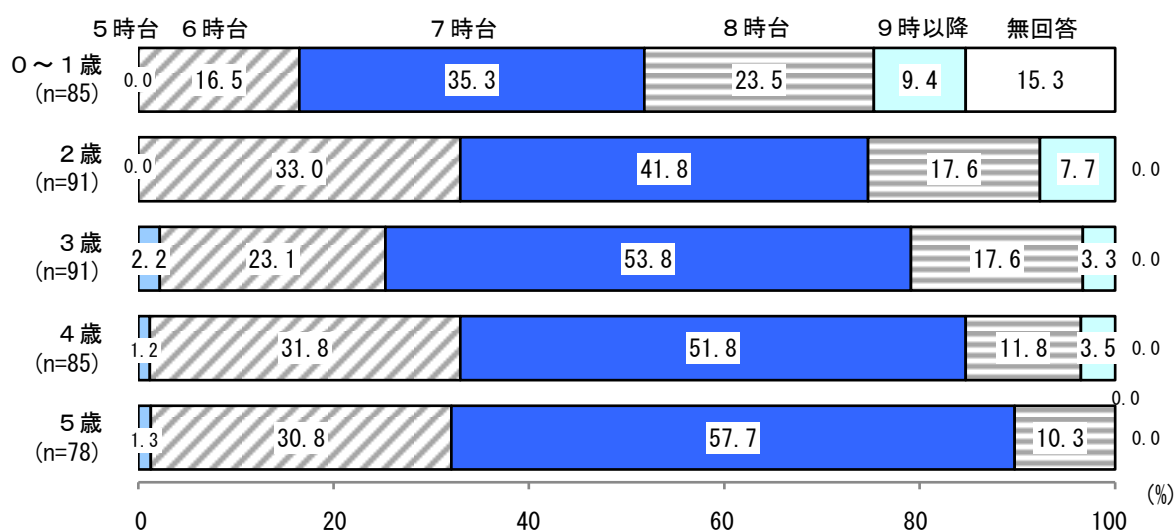
① 起床時間

子どもの起きる時間は、「7時台」が47.9%で最も多く、次いで「6時台」が26.7%、「8時台」が16.6%となっています。



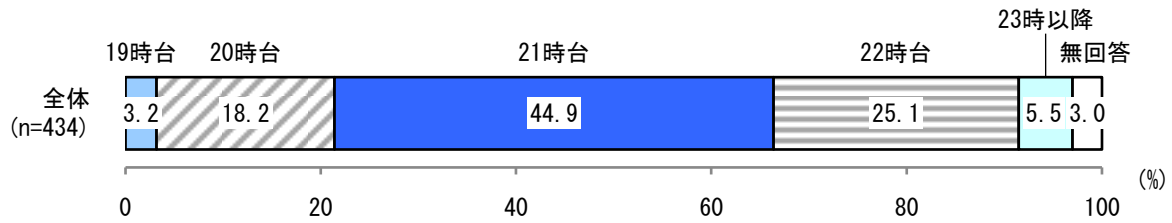
子どもの年齢別でみると、いずれの年齢も「7時台」が最も多く、3歳以上では5割台と高くなっています。2歳以上では次いで「6時台」が続いており、2歳と4歳、5歳では3割台となっています。

【子どもの年齢別 起床時間】



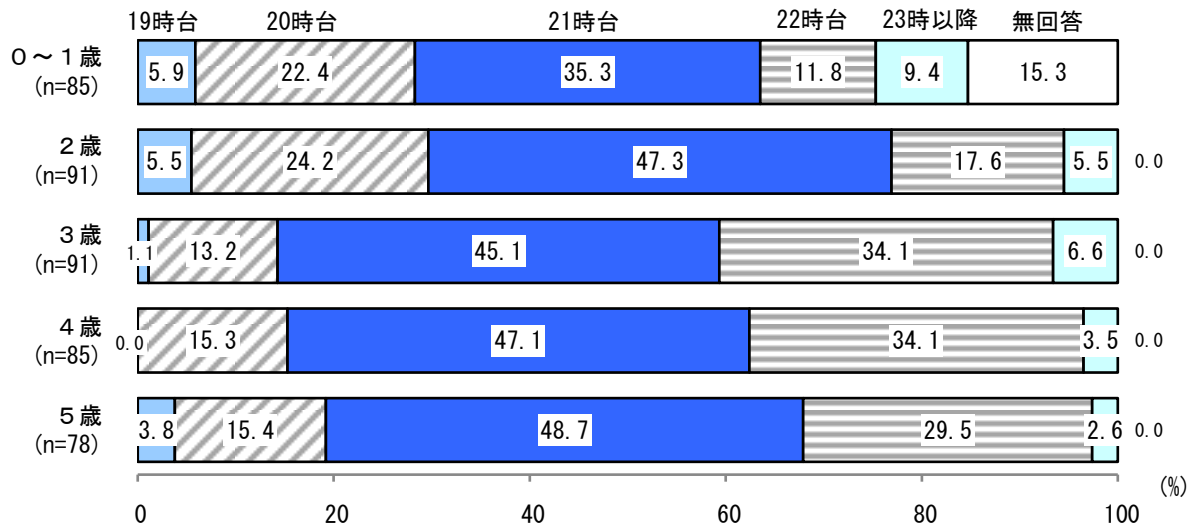
② 就寝時間

子どもの寝る時間は、「21時台」が44.9%で最も多く、次いで「22時台」が25.1%、「20時台」が18.2%となっています。

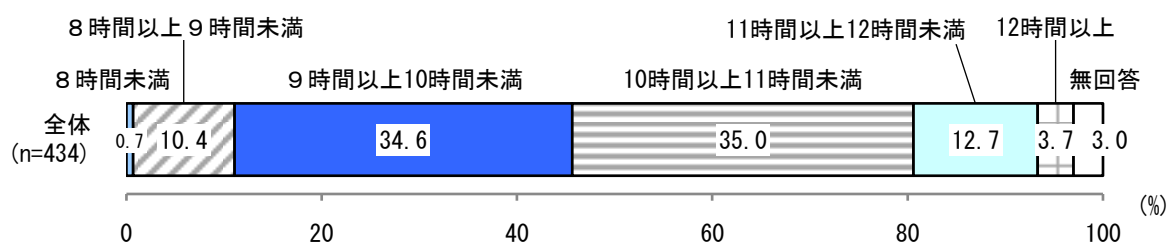


子どもの年齢別でみると、いずれの年齢も「21時台」が最も多く、2歳以上では4割台と高くなっています。3歳以上では次いで「22時台」が続いており、3割前後となっています。

【子どもの年齢別 就寝時間】

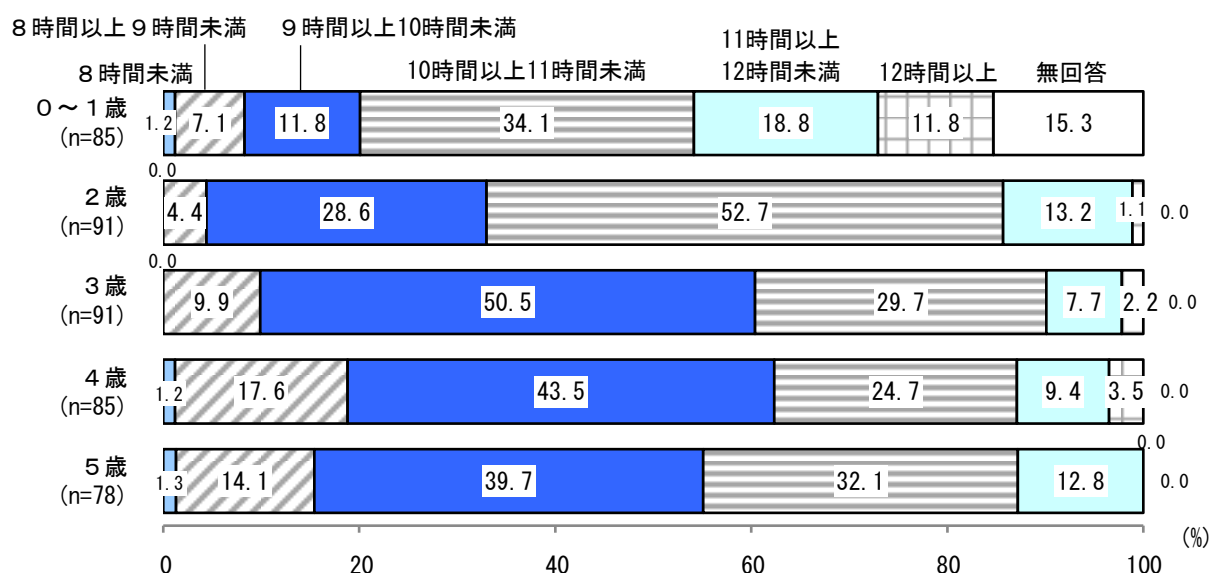


子どもの起床時間と就寝時間から睡眠時間を算出すると、「10時間以上11時間未満」が35.0%で最も多く、次いで「9時間以上10時間未満」が34.6%、「11時間以上12時間未満」が12.7%となっています。



子どもの年齢別でみると、0～1歳、2歳では「10時間以上11時間未満」が最も多く、3歳以上では「9時間以上10時間未満」が最も多くなっています。

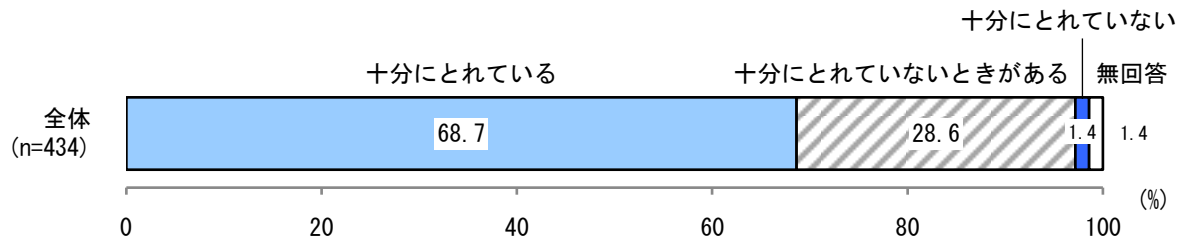
【子どもの年齢別 睡眠時間】



（２）睡眠の状況

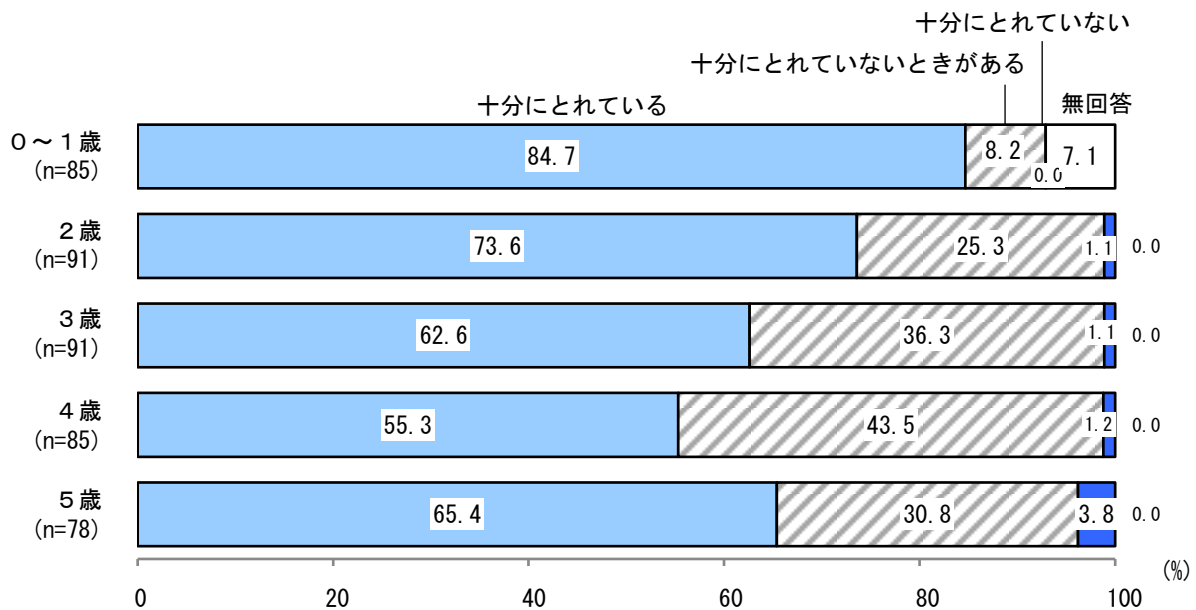
問22 お子さんは、睡眠が十分にとれていると思いますか。（○は1つだけ）

子どもは十分な睡眠がとれているかについては、「十分にとれている」が68.7%で最も多く、次いで「十分にとれていないときがある」が28.6%、「十分にとれていない」が1.4%となっています。



子どもの年齢別でみると、いずれの年齢も「十分にとれている」が最も多いですが、4歳が55.3%で最も低い割合となっています。

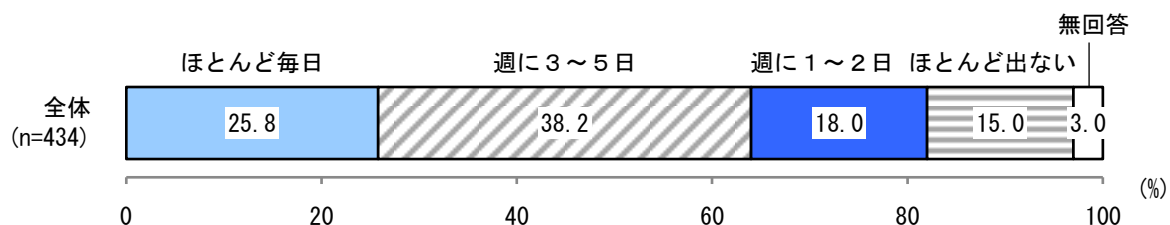
【子どもの年齢別 睡眠の状況】



(3) 外遊びの頻度

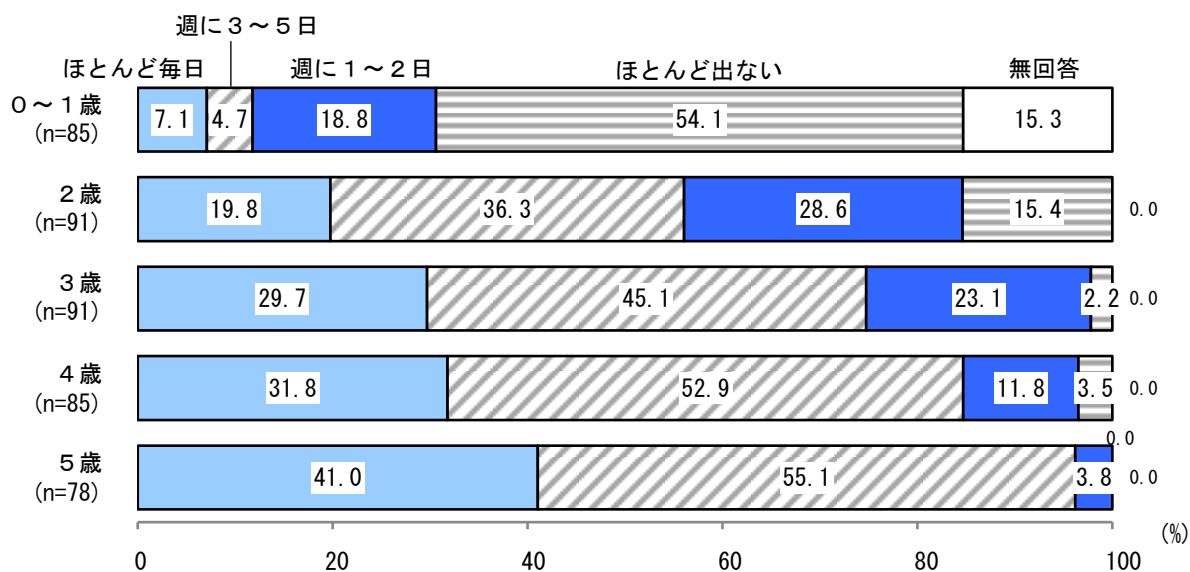
問23 ①お子さんは週に何日くらい、外で体を使って遊びますか。(○は1つだけ)
(保育園・幼稚園の遊びを含む)

子どもの外遊びの頻度は、「週に3～5日」が38.2%で最も多く、次いで「ほとんど毎日」が25.8%、「週に1～2日」が18.0%となっています。



子どもの年齢別でみると、「ほとんど毎日」と「週に3～5日」の割合は、いずれも年齢が上がるにつれ割合が高くなり、5歳で最も高くなっています。

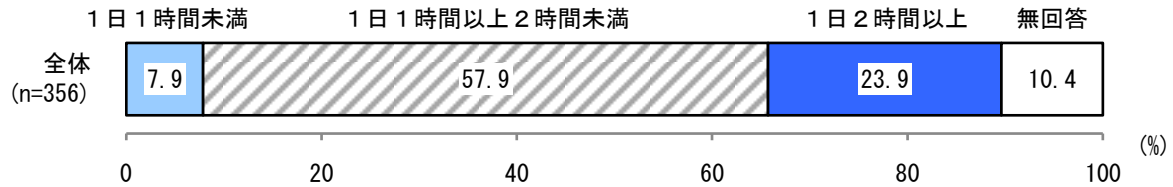
【子どもの年齢別 外遊びの頻度】



（４）外遊びの時間

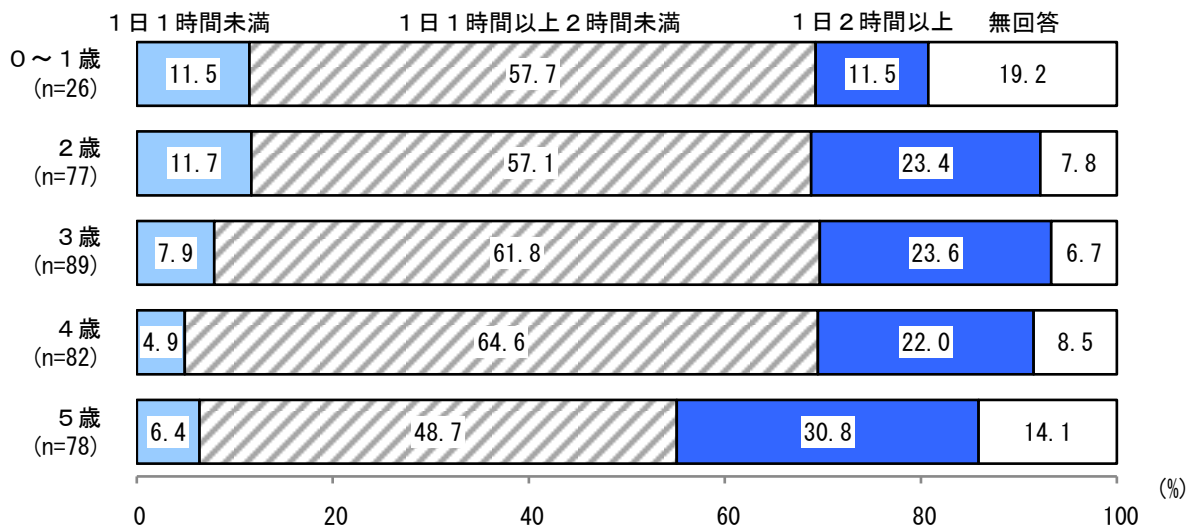
②その時間はどのくらいですか。（時間数をご記入ください）

子どもの外遊びの時間は、「１日１時間以上２時間未満」が57.9%で最も多く、次いで「１日２時間以上」が23.9%、「１日１時間未満」が7.9%となっています。



子どもの年齢別でみると、いずれの年齢も「１日１時間以上２時間未満」が最も多く、なかでも４歳が64.6%で最も高い割合となっています。「１日２時間以上」では５歳が30.8%で最も高い割合となっています。

【子どもの年齢別 外遊びの時間】

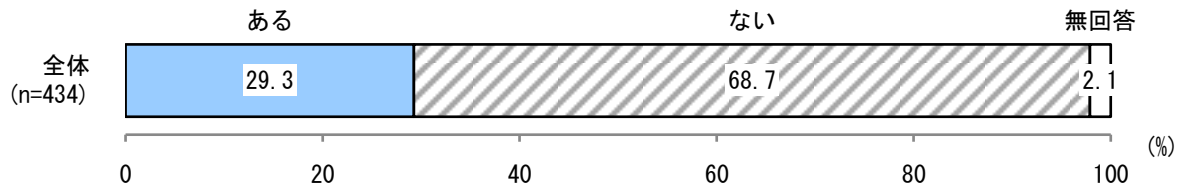


5. 子どもの歯について

（１）かかりつけ歯科医の有無

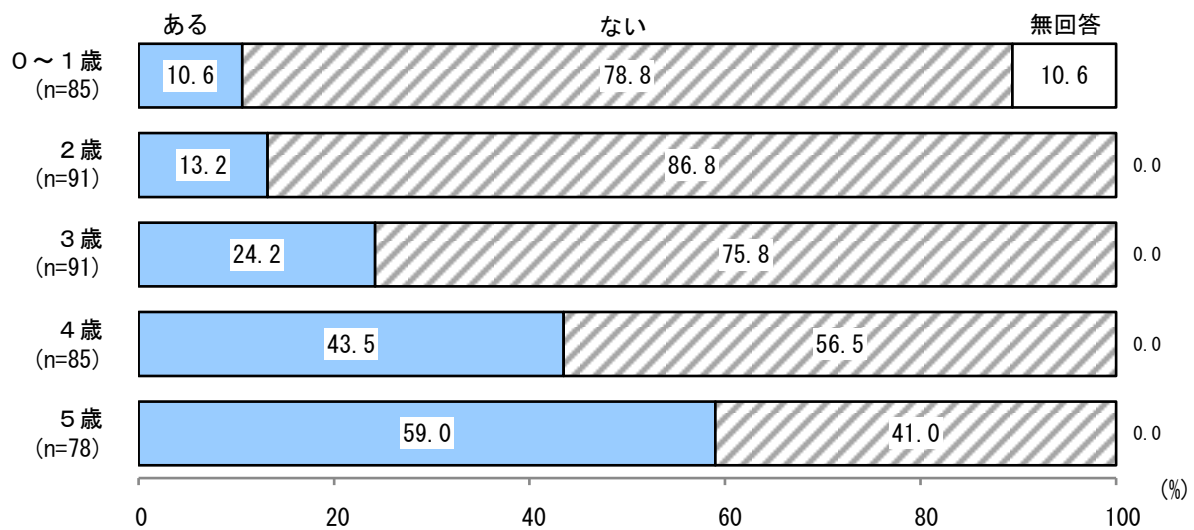
問24 お子さんには、かかりつけの歯科医院がありますか。（○は1つだけ）

子どものかかりつけの歯科医院の有無については、「ある」が29.3%、「ない」が68.7%となっています。



子どもの年齢別でみると、「ある」の割合は、年齢が上がるにつれ割合が高く、5歳では59.0%と過半数を占めています。

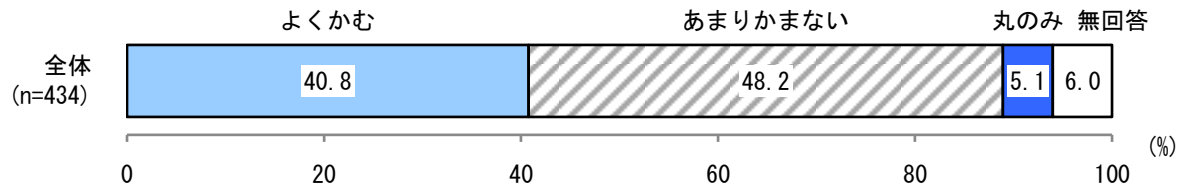
【子どもの年齢別 かかりつけ歯科医の有無】



(2) 咀嚼状態

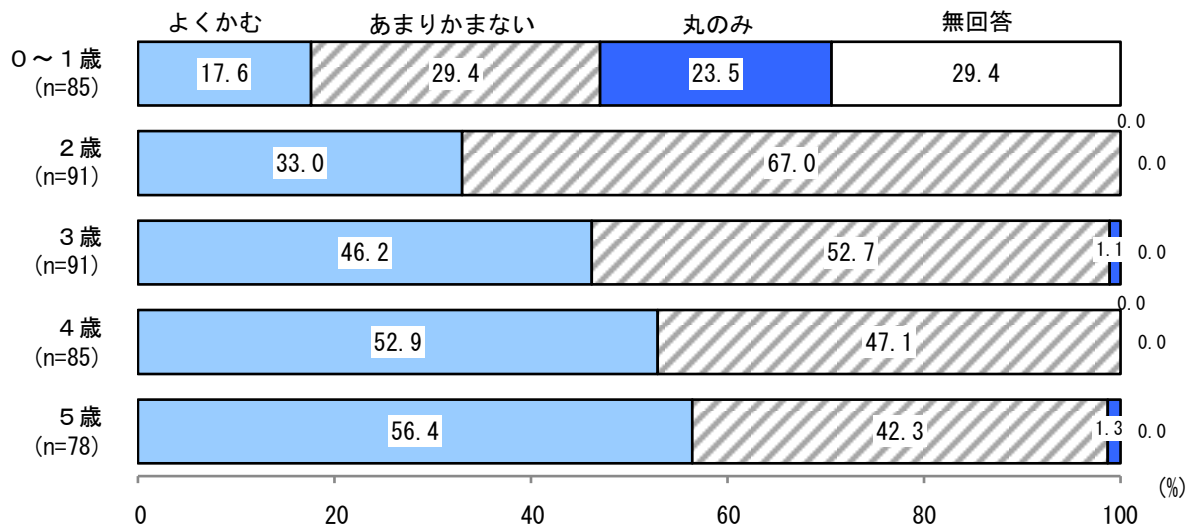
問25 お子さんは、食べ物をよくかみますか。(○は1つだけ)

子どもの咀嚼状態については、「あまりかまない」が48.2%で最も多く、次いで「よくかむ」が40.8%、「丸のみ」が5.1%となっています。



子どもの年齢別でみると、「よくかむ」は年齢が上がるにつれ割合が高くなっています。

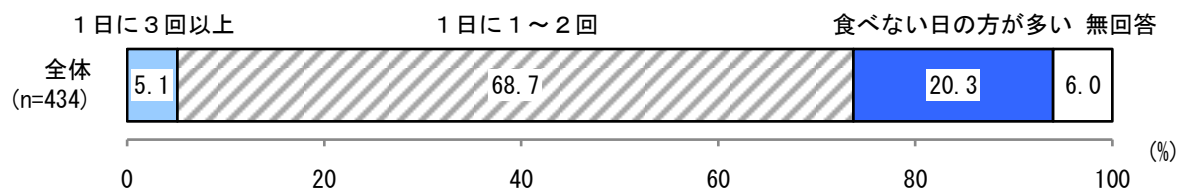
【子どもの年齢別 咀嚼状態】



(3) おやつ回数

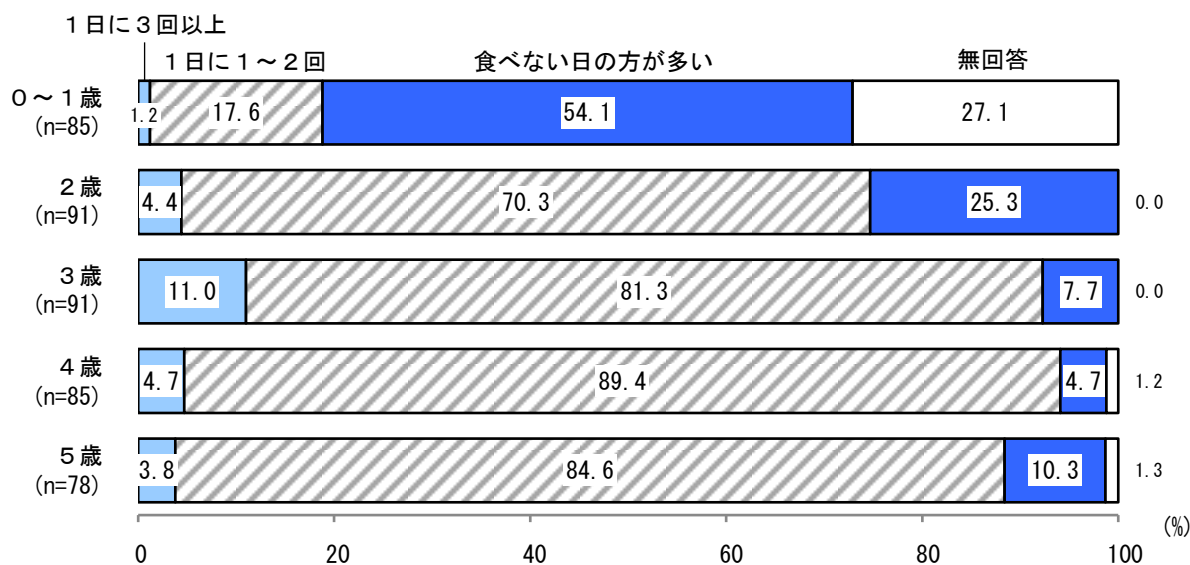
問26 おやつ（ジュース等含む）は、1日何回ですか。（○は1つだけ）

1日あたりのおやつ回数については、「1日に1～2回」が68.7%で最も多く、次いで「食べない日の方が多い」が20.3%、「1日に3回以上」が5.1%となっています。



子どもの年齢別でみると、0～1歳は「食べない日の方が多い」が54.1%で最も多いですが、2歳以上では「1日に1～2回」が最も多く、7割以上を占めています。また、「1日に3回以上」は3歳が11.0%で最も高い割合となっています。

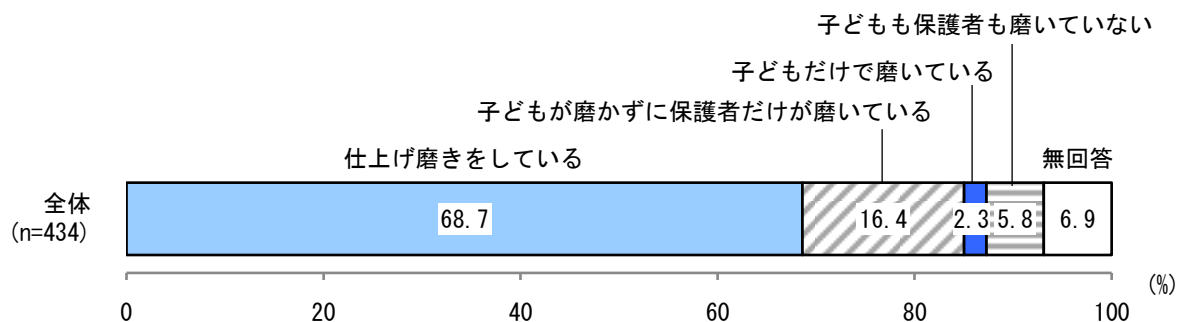
【子どもの年齢別 おやつ回数】



（４）仕上げ磨きの状況

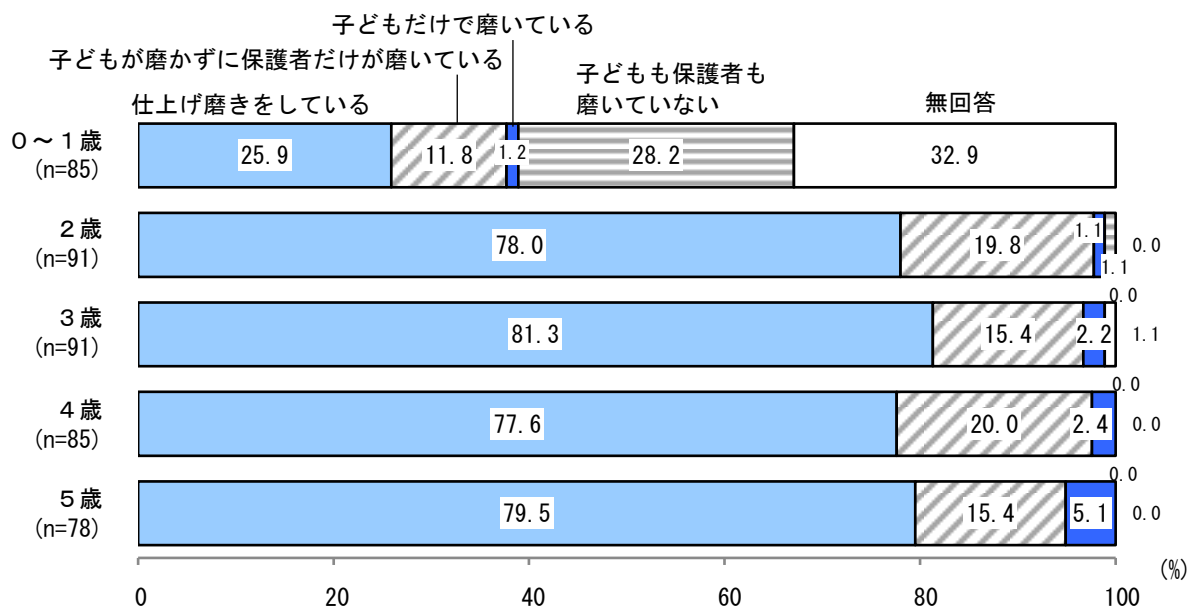
問27 保護者が毎日お子さんに仕上げ磨きをしていますか。（○は1つだけ）

毎日の仕上げ磨きの状況については、「仕上げ磨きをしている」が68.7%で最も多く、次いで「子どもが磨かずに保護者だけが磨いている」が16.4%、「子どもも保護者も磨いていない」が5.8%となっています。



子どもの年齢別でみると、「仕上げ磨きをしている」の割合は、3歳が81.3%で最も高く、次いで5歳が79.5%となっています。また、「子どもだけで磨いている」では、年齢が上がるにつれ割合が高くなっています。

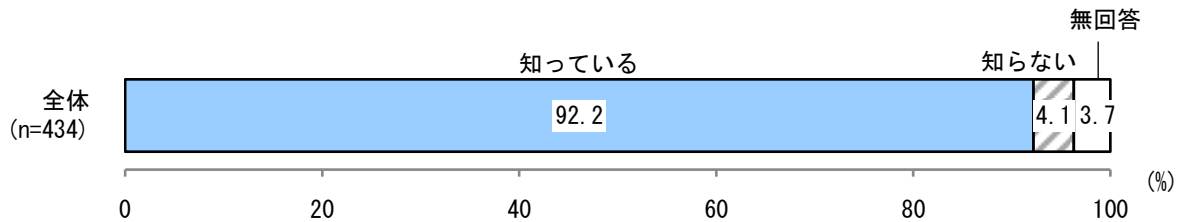
【子どもの年齢別 仕上げ磨きの状況】



（５）フッ化物がむし歯予防に効果があることの認知度

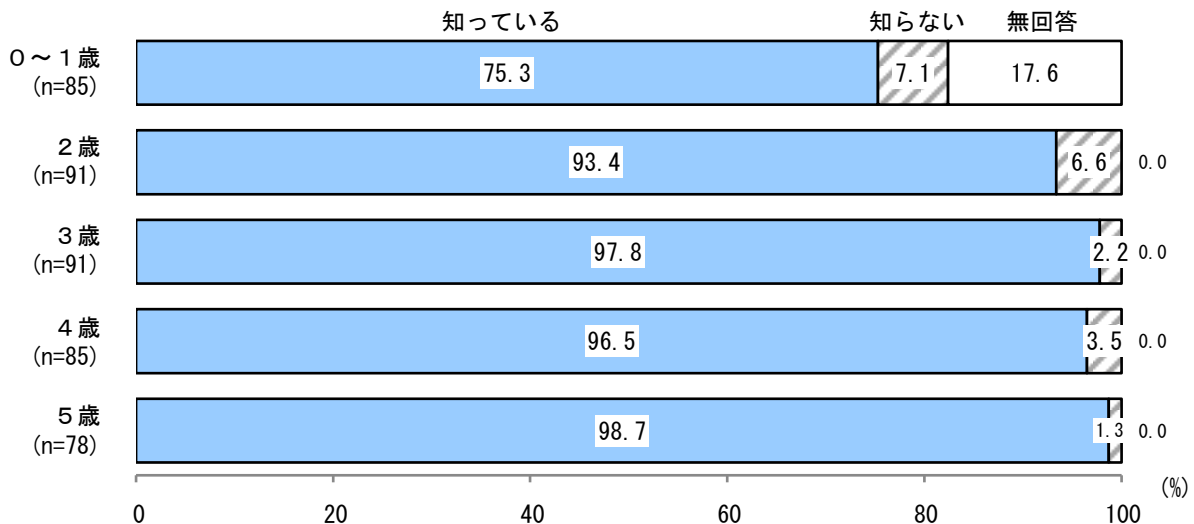
問28 フッ化物（フッ素）がむし歯の予防に効果があることを知っていますか。
（○は1つだけ）

フッ化物がむし歯予防に効果があることの認知度については、「知っている」が92.2%、「知らない」が4.1%となっています。



子どもの年齢別でみると、「知っている」は5歳が98.7%で最も高く、2歳以上では9割台と高くなっています。

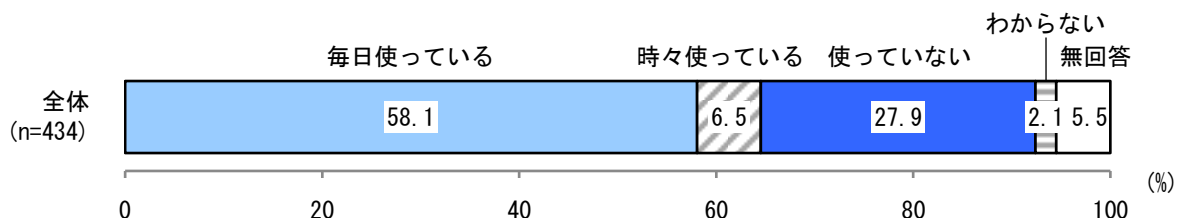
【子どもの年齢別 フッ化物がむし歯予防に効果があることの認知度】



（６）フッ化物入り歯みがき剤やジェルの使用状況

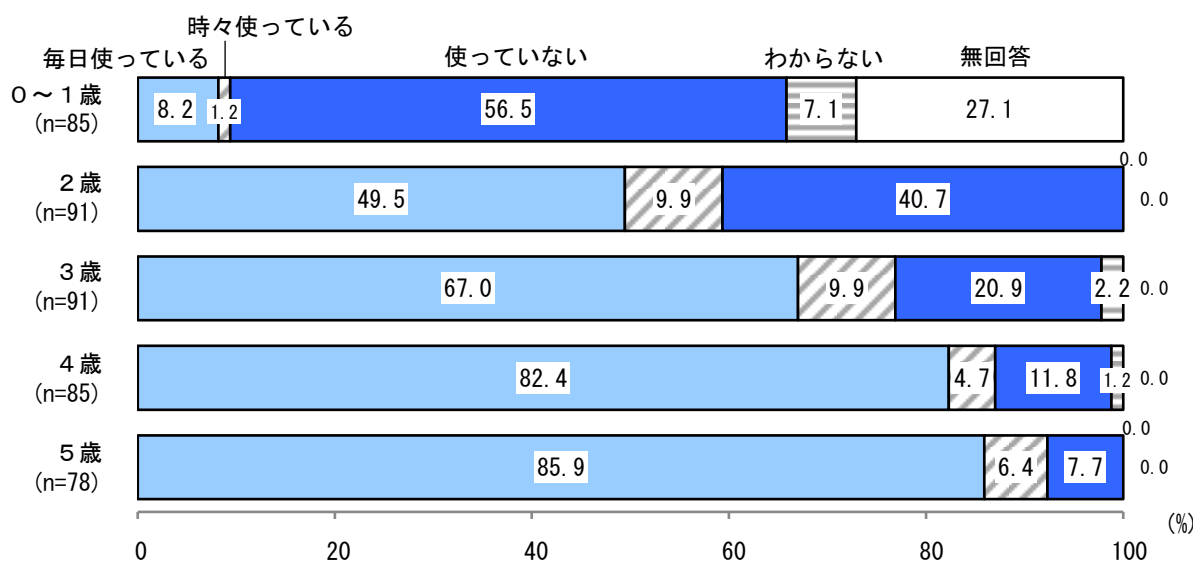
問29 お子さんにフッ化物（フッ素）入りの歯みがき剤やジェル等を使っていますか。
（○は1つだけ）

フッ化物入りの歯みがき剤等を子どもに使用しているかについては、「毎日使っている」が58.1%で最も多く、次いで「使っていない」が27.9%、「時々使っている」が6.5%となっています。



子どもの年齢別でみると、「毎日使っている」の割合は、年齢が上がるにつれ割合が高く、5歳で85.9%となっています。

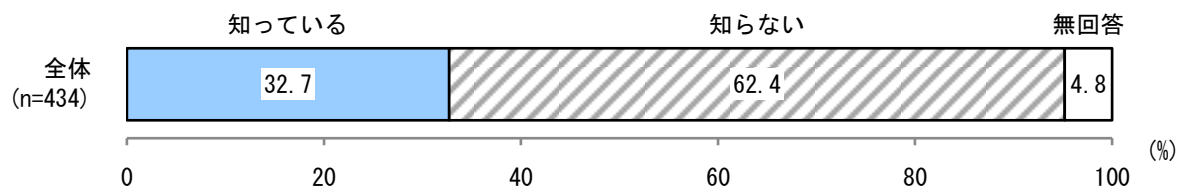
【子どもの年齢別 フッ化物入り歯みがき剤やジェルの使用状況】



(7) フッ化物洗口の認知度

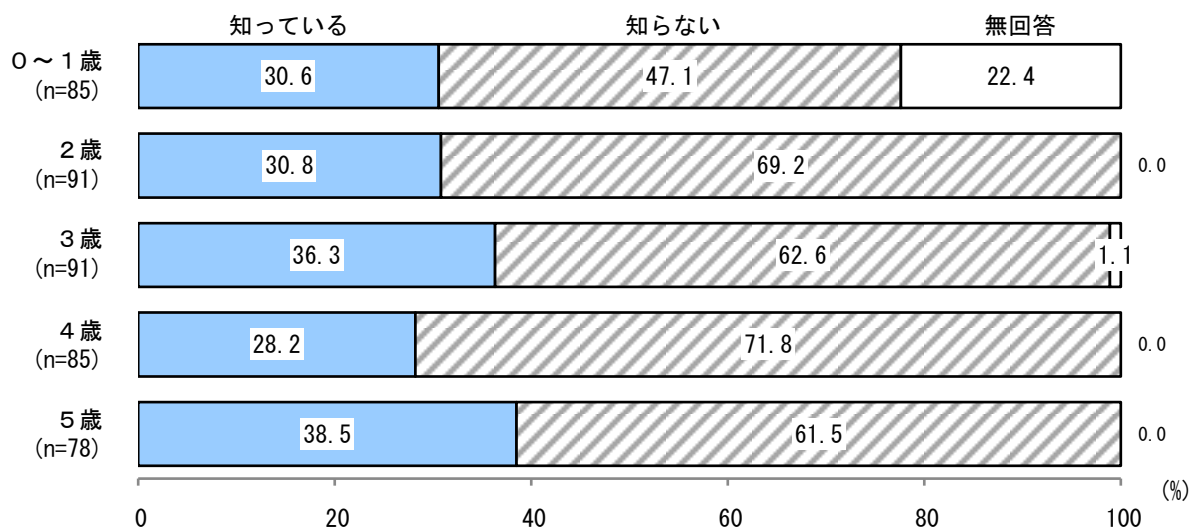
問30 フッ化物洗口について知っていますか。(○は1つだけ)

フッ化物洗口の認知度については、「知っている」が32.7%、「知らない」が62.4%となっています。



子どもの年齢別でみると、「知っている」の割合は、5歳が38.5%で最も高く、次いで3歳が36.3%となっています。一方、「知らない」の割合は4歳が71.8%で最も高くなっています。

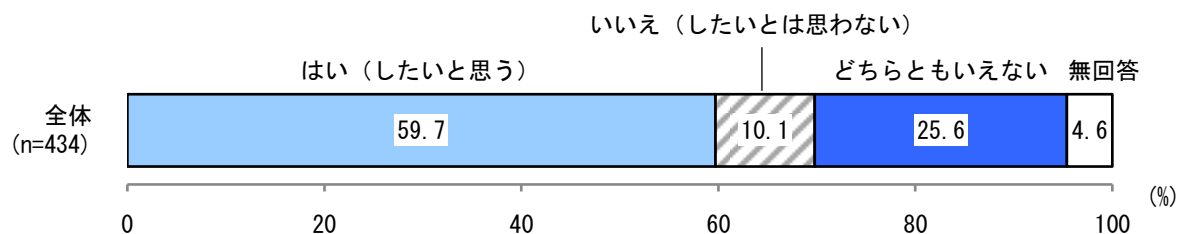
【子どもの年齢別 フッ化物洗口の認知度】



（８）保育園や幼稚園でのフッ化物洗口の実施意向

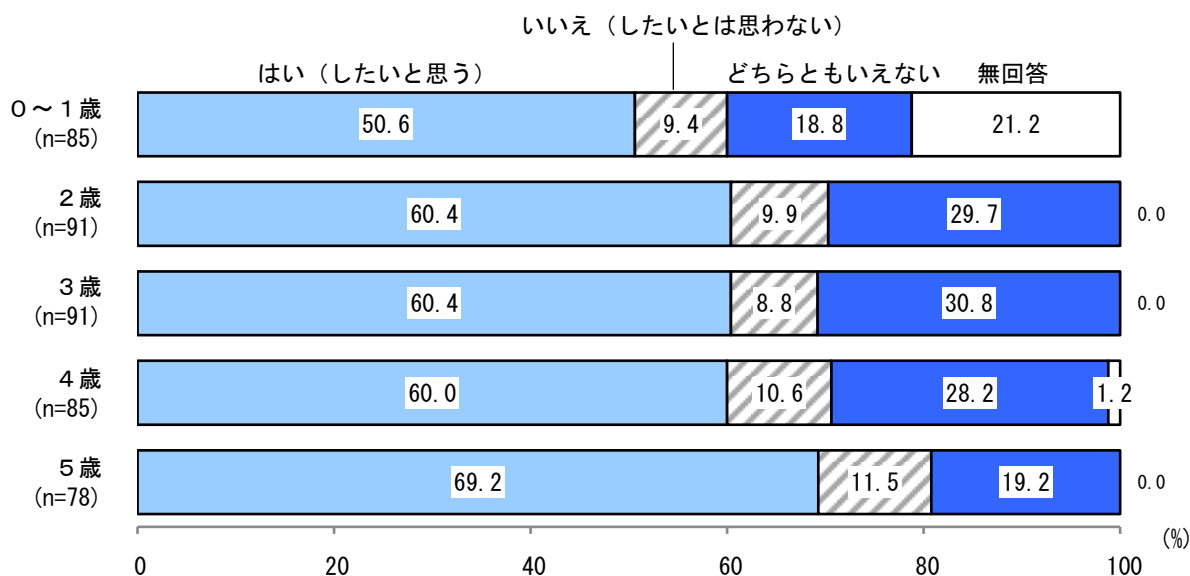
① フッ化物洗口を保育園や幼稚園で実施したいと思いますか。（○は１つだけ）

保育園や幼稚園でのフッ化物洗口の実施意向については、「はい（したいと思う）」が59.7%で最も多く、次いで「どちらともいえない」が25.6%、「いいえ（したいとは思わない）」が10.1%となっています。



子どもの年齢別でみると、「はい（したいと思う）」の割合は、5歳が69.2%で最も高く、いずれの年齢も過半数を占めています。

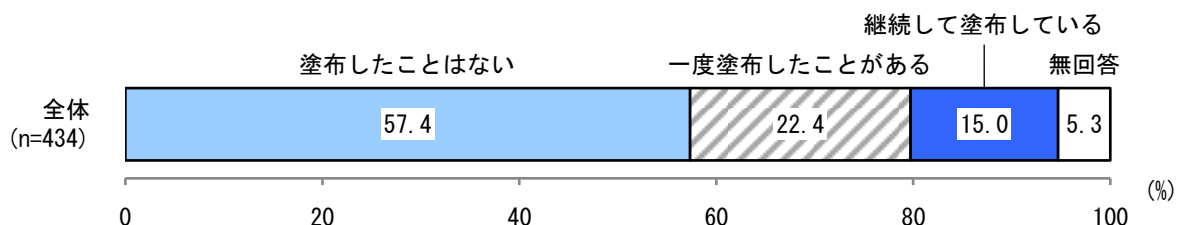
【子どもの年齢別 保育園や幼稚園でのフッ化物洗口の実施意向】



(9) フッ素塗布を受けたことの有無

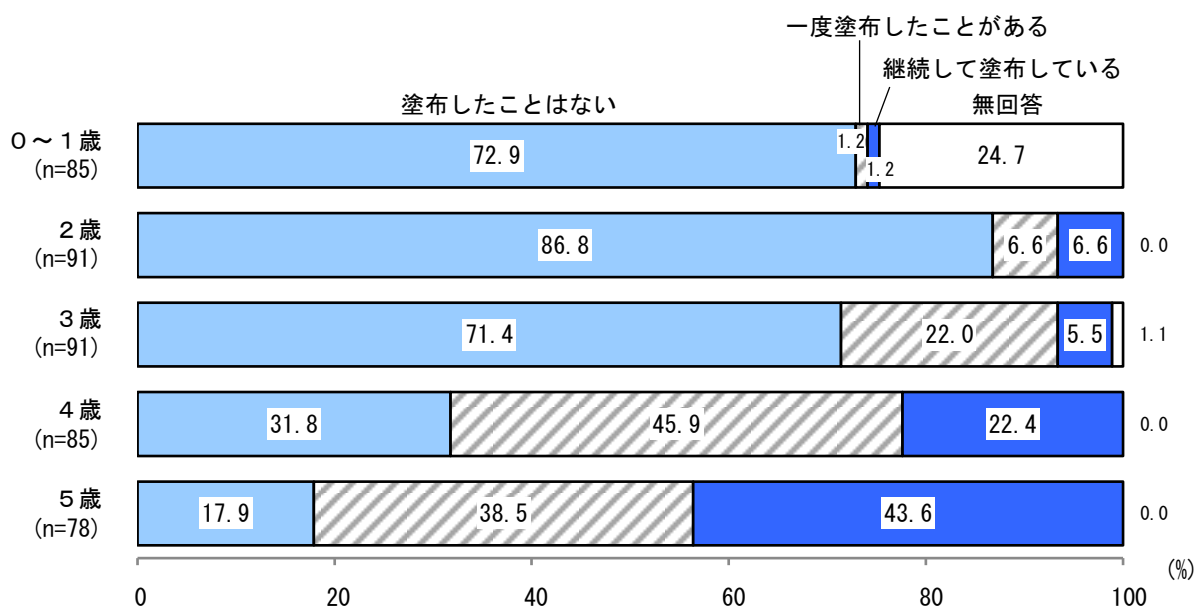
② お子さんは、フッ素塗布を受けたことがありますか。(○は1つだけ)

子どもがフッ素塗布を受けたことの有無については、「塗布したことはない」が57.4%で最も多く、次いで「一度塗布したことがある」が22.4%、「継続して塗布している」が15.0%となっています。



子どもの年齢別でみると、「一度塗布したことがある」と「継続して塗布している」を合わせた『一度でも塗布したことのある』は、年齢が上がるにつれ割合が高くなっています。

【子どもの年齢別 フッ素塗布を受けたことの有無】

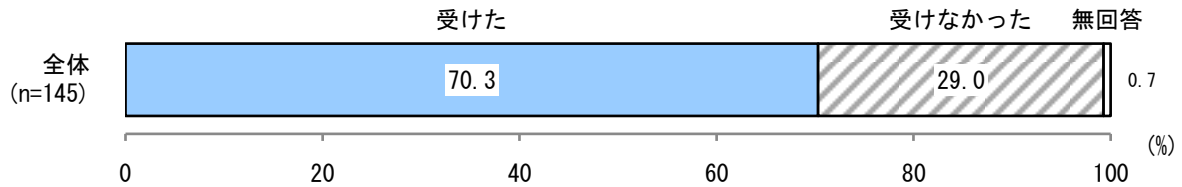


(10) 2歳児親子歯科健診の受診状況

お子さんが3歳以上の保護者の方におたずねします。

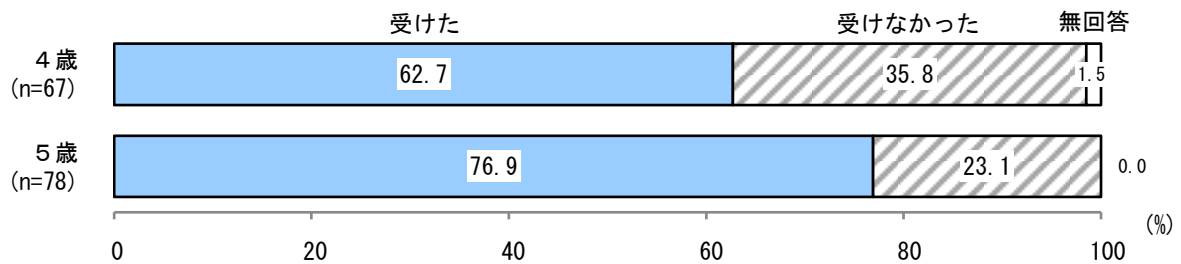
問31 ①お子さんは、「2歳児親子歯科健診」を受けましたか。(○は1つだけ)

2歳児親子歯科健診の受診状況については、「受けた」が70.3%、「受けなかった」が29.0%となっています。



子どもの年齢別でみると、いずれの年齢も「受けた」が過半数を占めており、5歳で76.9%となっています。

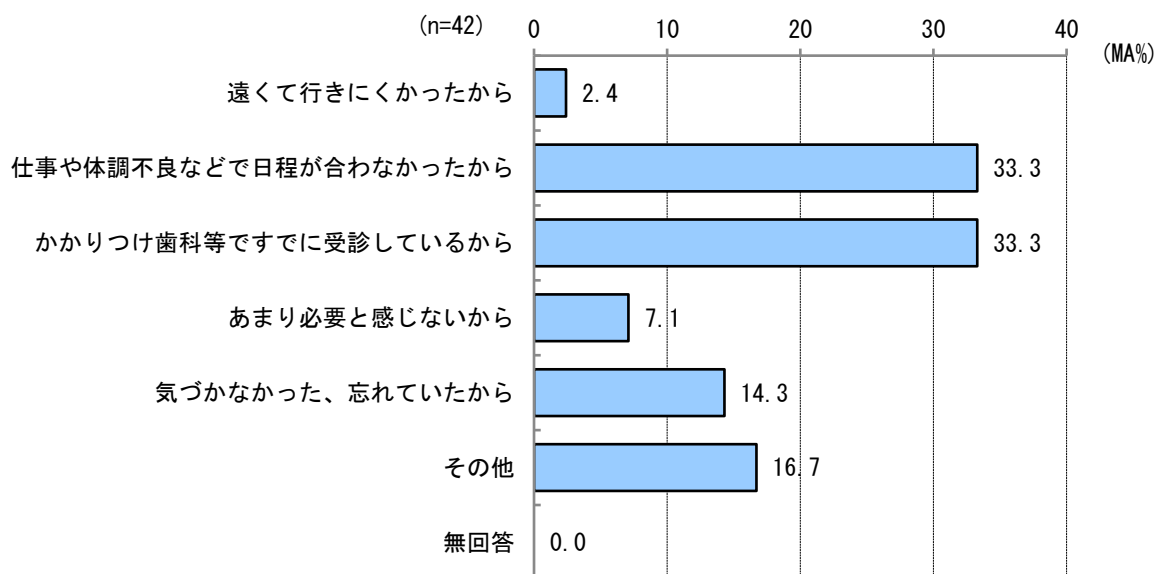
【子どもの年齢別 2歳児親子歯科健診の受診状況】



(11) 2歳児親子歯科健診を受診しなかった理由

②受けなかった理由を教えてください。(あてはまるものすべてに○)

2歳児親子歯科健診を受けなかったと回答した人にその理由をたずねると、「仕事や体調不良などで日程が合わなかったから」と「かかりつけ歯科等ですでに受診しているから」がそれぞれ33.3%で最も多く、次いで「気づかなかった、忘れていたから」が14.3%、「あまり必要と感じないから」が7.1%となっています。

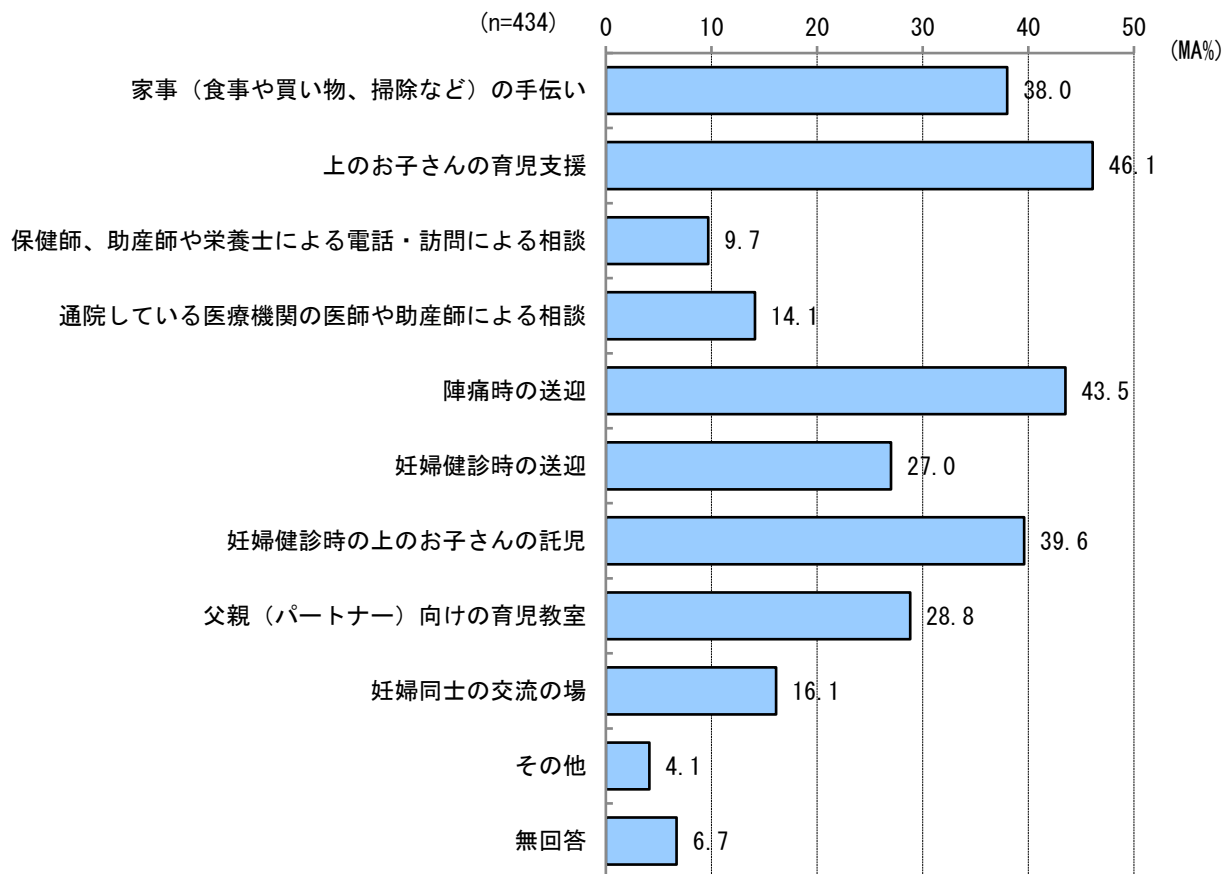


6. 妊娠、出産とその前後について

（１）妊娠中にあればよいと思った支援

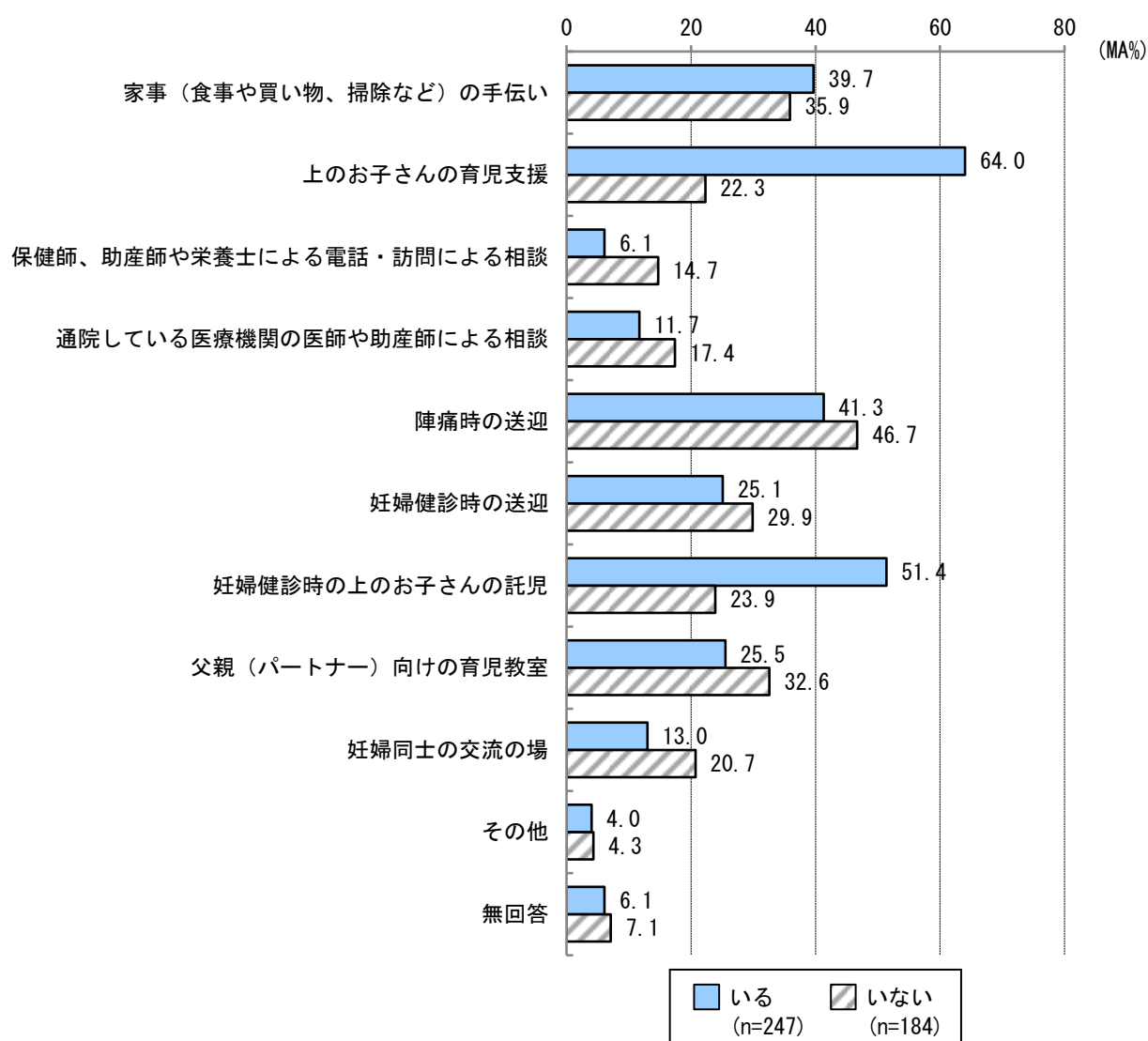
問32 妊娠中にどのような支援があればよいと思いましたか。（あてはまるものすべてに○）

妊娠中にあればよいと思った支援については、「上のお子さんの育児支援」が46.1%で最も多く、次いで「陣痛時の送迎」が43.5%、「妊婦健診時の上のお子さんの託児」が39.6%となっています。



子どもの兄弟姉妹の有無別でみると、いる人では、「上のお子さんの育児支援」が64.0%で最も多く、次いで「妊婦健診時の上のお子さんの託児」が51.4%、「陣痛時の送迎」が41.3%となっています。一方、いない人では、「陣痛時の送迎」が46.7%で最も多く、次いで「家事（食事や買い物、掃除など）の手伝い」が35.9%、「父親（パートナー）向けの育児教室」が32.6%となっています。

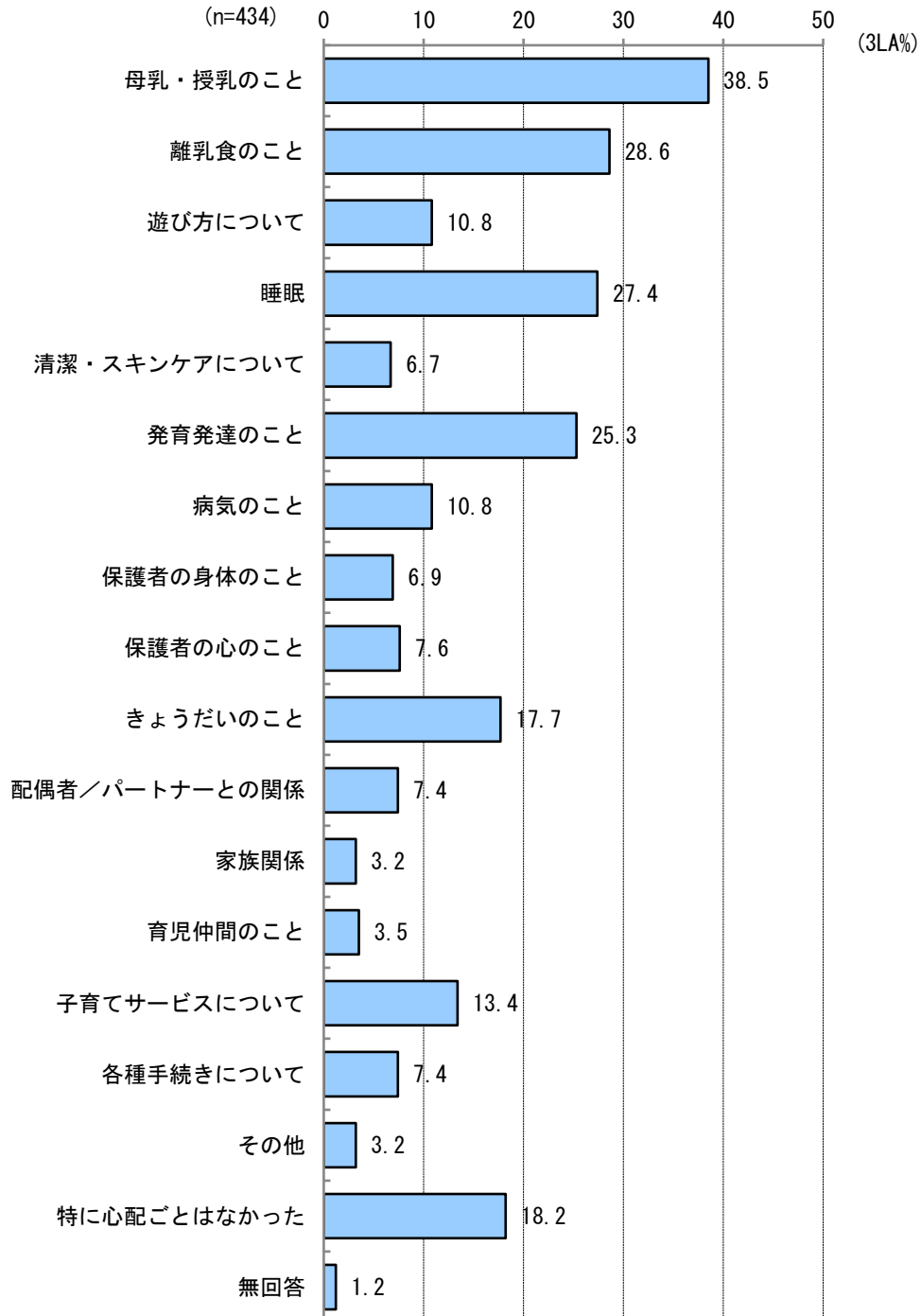
【子どもの兄弟姉妹の有無別 妊娠中にあればよいと思った支援】



（２）産後１年以内に困ったこと、心配なこと、相談したいこと

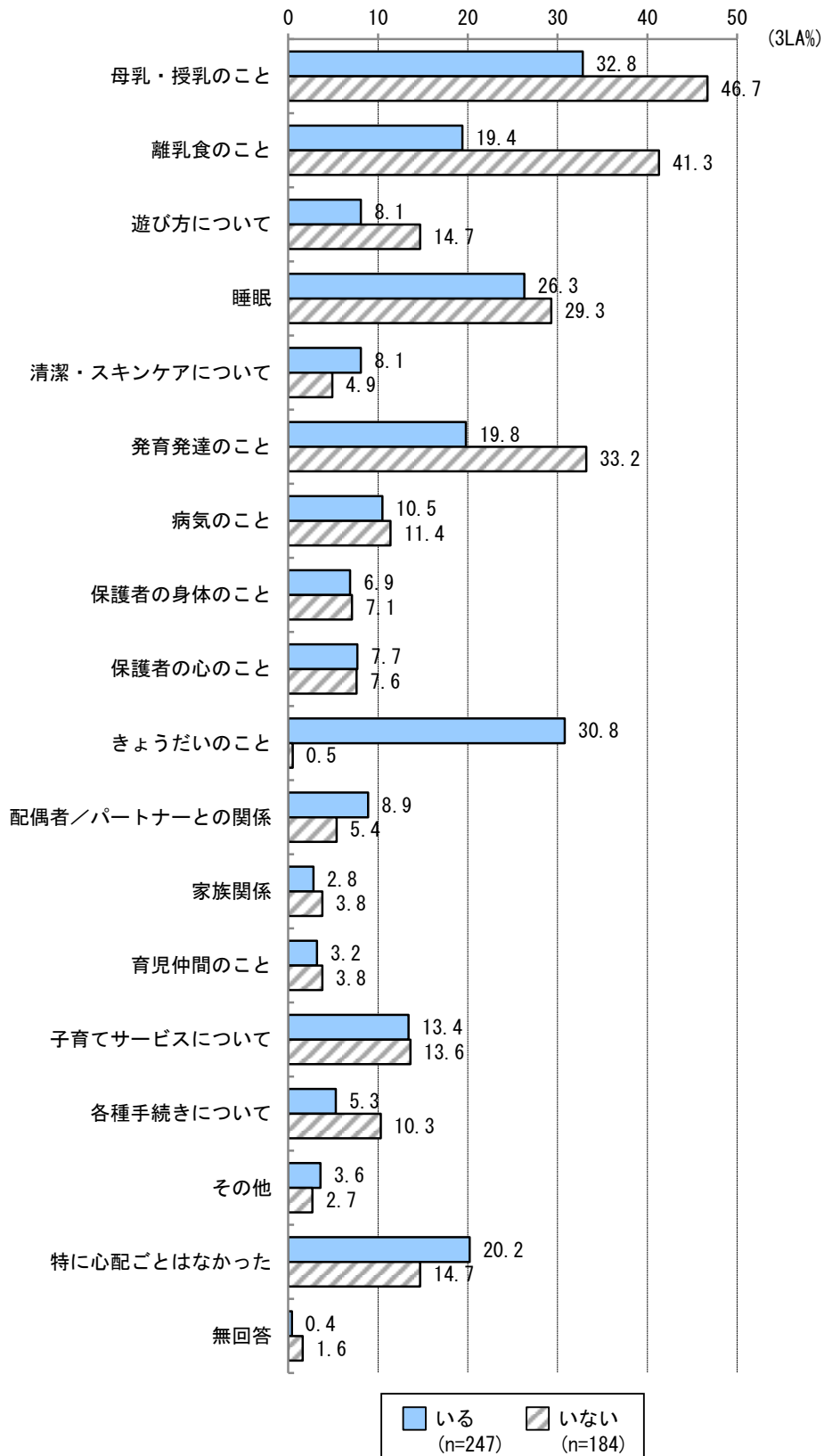
問33 産後１年以内に困ったこと、心配なこと、相談したいことはありましたか。
（○は主なもの３つまで）

産後１年以内に困ったこと、心配なこと、相談したいことについては、「母乳・授乳のこと」が38.5%で最も多く、次いで「離乳食のこと」が28.6%、「睡眠」が27.4%となっています。



子どもの兄弟姉妹の有無別でみると、いる人・いない人とも「母乳・授乳のこと」が最も多く、それぞれ32.8%、46.7%となっています。これに次いで、いる人では「きょうだいのこと」が30.8%、「睡眠」が26.3%となっており、いない人では「離乳食のこと」が41.3%、「発育発達のこと」が33.2%となっています。

【子どもの兄弟姉妹の有無別 産後1年以内に困ったこと、心配なこと、相談したいこと】

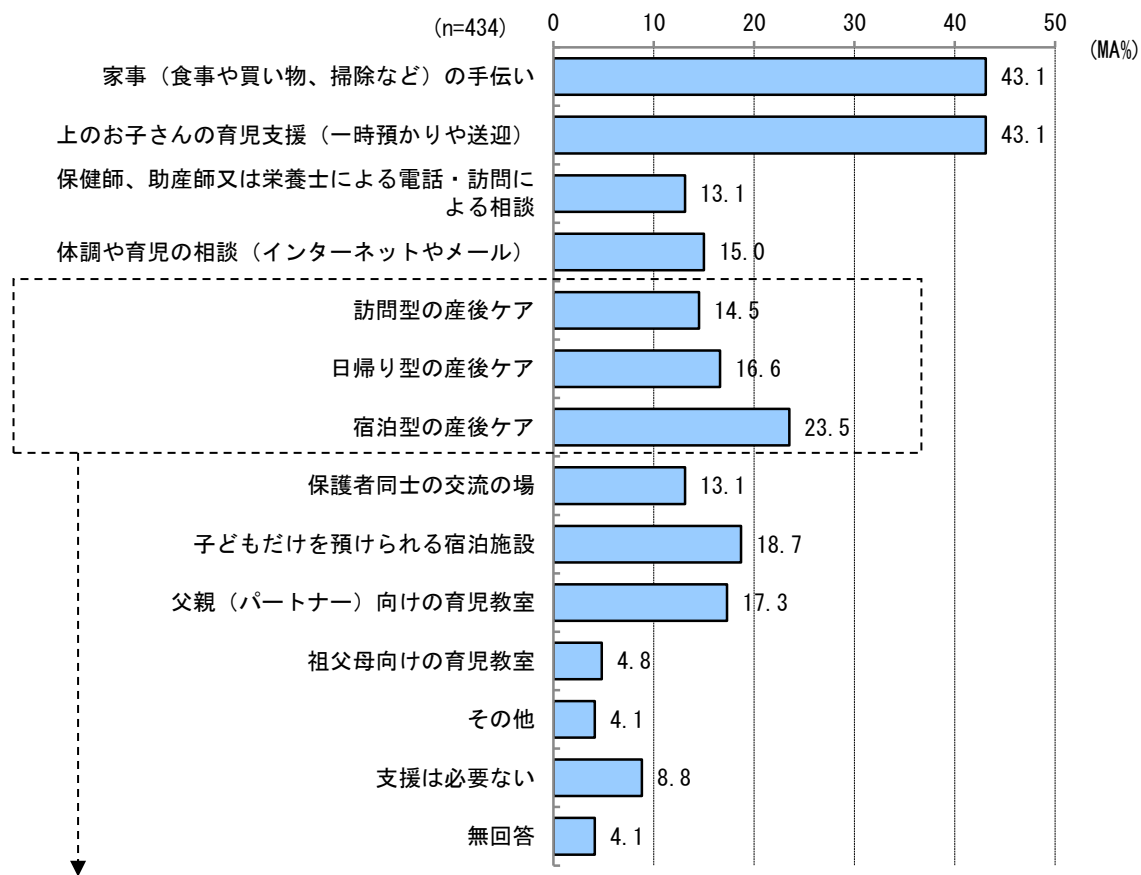


（３）産後１年以内にあればよい支援

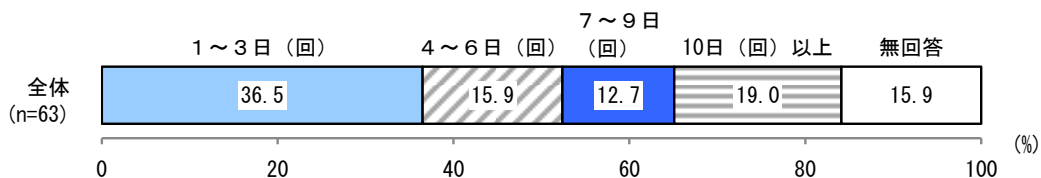
問34 産後１年以内にどのような支援があればよいと思いましたか。（あてはまるものすべてに○） また、「５～７」の産後ケアを選んだ方は希望日数（回数）をお書きください。

産後１年以内にあればよいと思った支援は、「家事（食事や買い物、掃除など）の手伝い」と「上のお子さんの育児支援（一時預かりや送迎）」がそれぞれ43.1%で最も多く、次いで「宿泊型の産後ケア」が23.5%、「子どもだけを預けられる宿泊施設」が18.7%となっています。

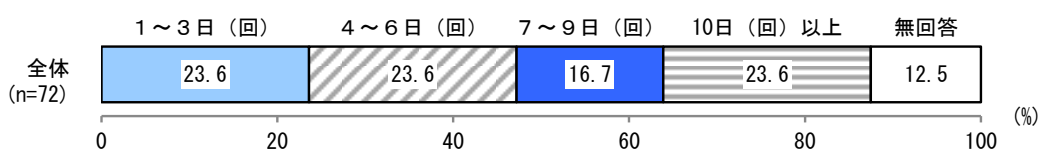
産後ケアと回答した人に希望日数（回数）をたずねると、「訪問型の産後ケア」は、「１～３日（回）」が36.5%で最も多く、次いで「１０日（回）以上」が19.0%となっています。「日帰り型の産後ケア」は、「１～３日（回）」、「４～６日（回）」、「１０日（回）以上」がそれぞれ23.6%で最も多くなっています。「宿泊型の産後ケア」は、「１～３日（回）」が41.2%で最も多く、次いで「４～６日（回）」が17.6%となっています。



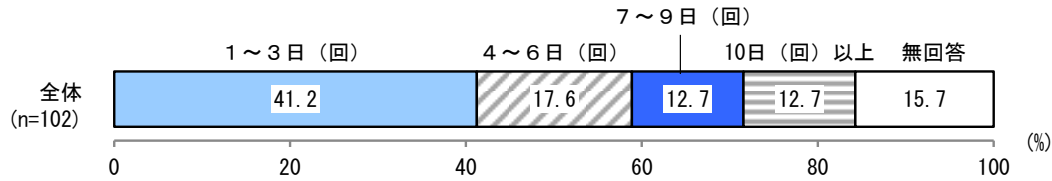
【訪問型の産後ケアの希望日数（回数）】



【日帰り型の産後ケアの希望日数（回数）】

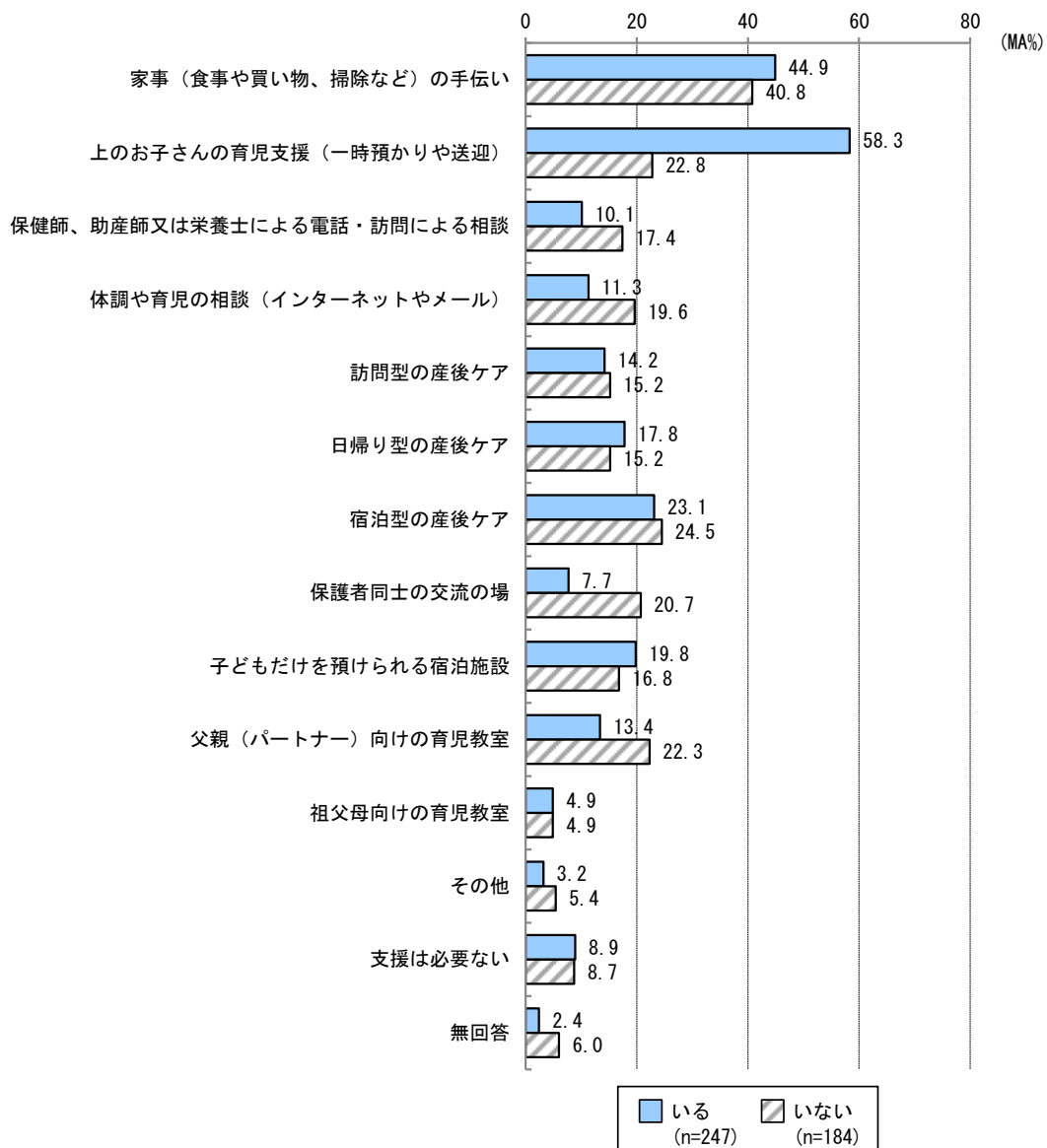


【宿泊型の産後ケアの希望日数（回数）】



子どもの兄弟姉妹の有無別でみると、いる人では、「上のお子さんの育児支援（一時預かりや送迎）」が58.3%で最も多く、次いで「家事（食事や買い物、掃除など）の手伝い」が44.9%、「宿泊型の産後ケア」が23.1%となっています。一方、いない人では、「家事（食事や買い物、掃除など）の手伝い」が40.8%で最も多く、次いで「宿泊型の産後ケア」が24.5%、「上のお子さんの育児支援（一時預かりや送迎）」が22.8%となっています。また、いる人より、いない人のほうが、「保護者同士の交流の場」で13.0ポイント、「父親（パートナー）向けの育児教室」で8.9ポイント、「体調や育児の相談（インターネットやメール）」で8.3ポイント、「保健師、助産師又は栄養士による電話・訪問による相談」で7.3ポイント高くなっています。

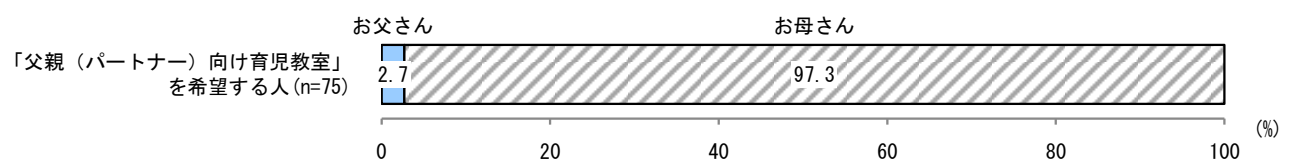
【子どもの兄弟姉妹の有無別 産後1年以内にあればよい支援】



「その他」の意見	
子どもに兄弟姉妹が「いる」人	子どもに兄弟姉妹が「いない」人
家族全員の支援	一時的に預けられる場所
金銭的な支援	金銭的な支援（児童手当の増額）
おむつやミルク等の物資の支援	児童手当など手続きの簡易化
上の子も一緒に連れて行ける産後ケア	産後の睡眠ケア
きょうだいで一緒に過ごせる場所	子どもを安心して遊ばせるスペースの開放
上の子の学習支援（宿題の指導・確認）	入院時の病児の一時的な付き添い
	コロナ禍で育児教室に行けなかった対応

産後１年以内にあればよいと思った支援で「父親（パートナー）向けの育児教室」と回答した人を、調査回答者の男女比でみると、「お父さん」が2.7%、「お母さん」が97.3%となっています。

【「父親（パートナー）向けの育児教室」を希望する人の男女比】



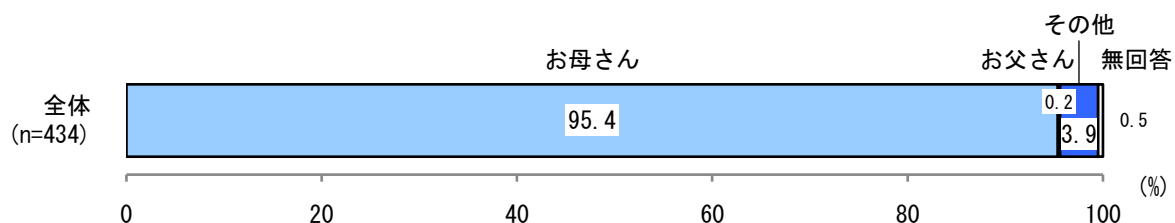
※調査回答者の「おじいさん・おばあさん」および「その他」に、該当者はいません。

7. 育児の様子について

(1) 主に子育てしている人

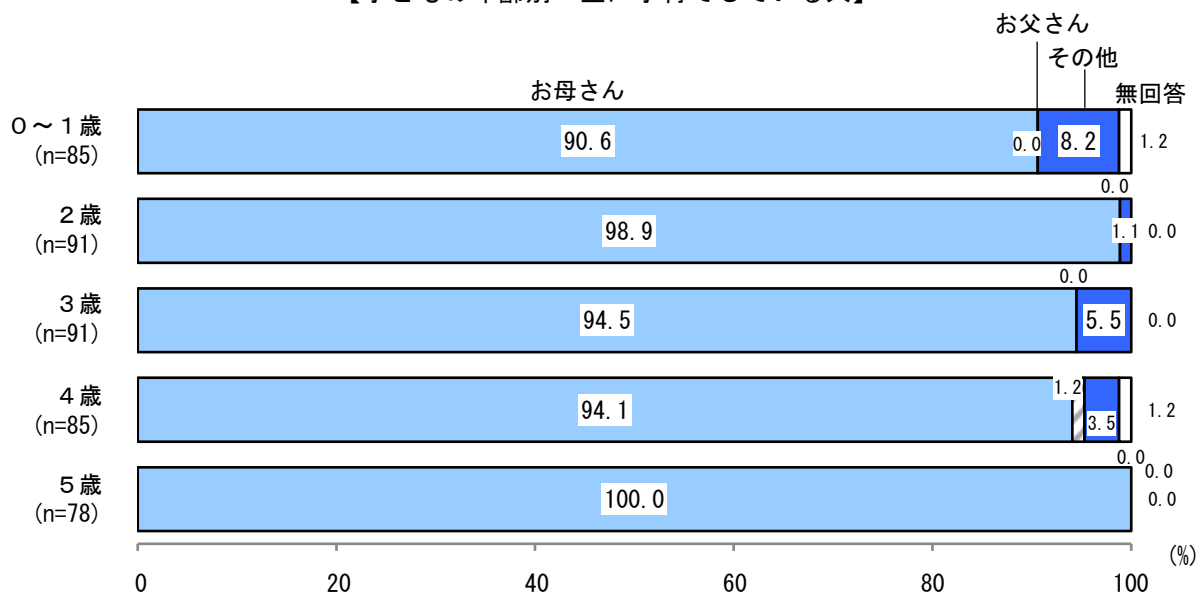
問35 主に子育てしているのはどなたですか。(○は1つだけ)

主に子育てしている人は、「お母さん」が95.4%で最も多く、次いで「お父さん」が0.2%となっています。



子どもの年齢別でみると、いずれの年齢も「お母さん」が9割以上を占めており、「5歳」では100.0%となっています。

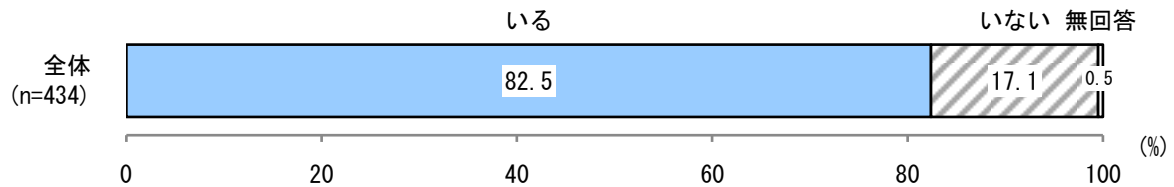
【子どもの年齢別 主に子育てしている人】



（２）子育てや家事を助けてくれる人の有無

問36 ①日頃から子育てや家事を助けてくれる人はいますか。（○は1つだけ）

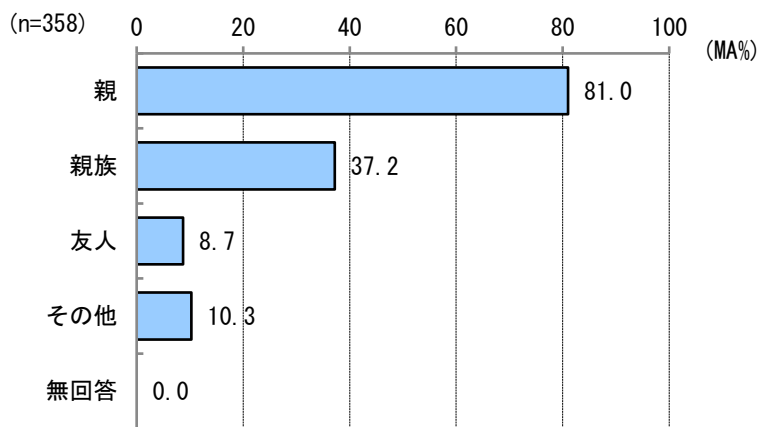
日頃から子育てや家事を助けてくれる人の有無については、「いる」が82.5%、「いない」が17.1%となっています。



（３）子育てや家事を助けてくれる人

②それは誰ですか。（あてはまるものすべてに○）

日頃から子育てや家事を助けてくれる人がいると回答した人に、それは誰かとたずねると、「親」が81.0%で最も多く、次いで「親族」が37.2%、「友人」が8.7%となっています。

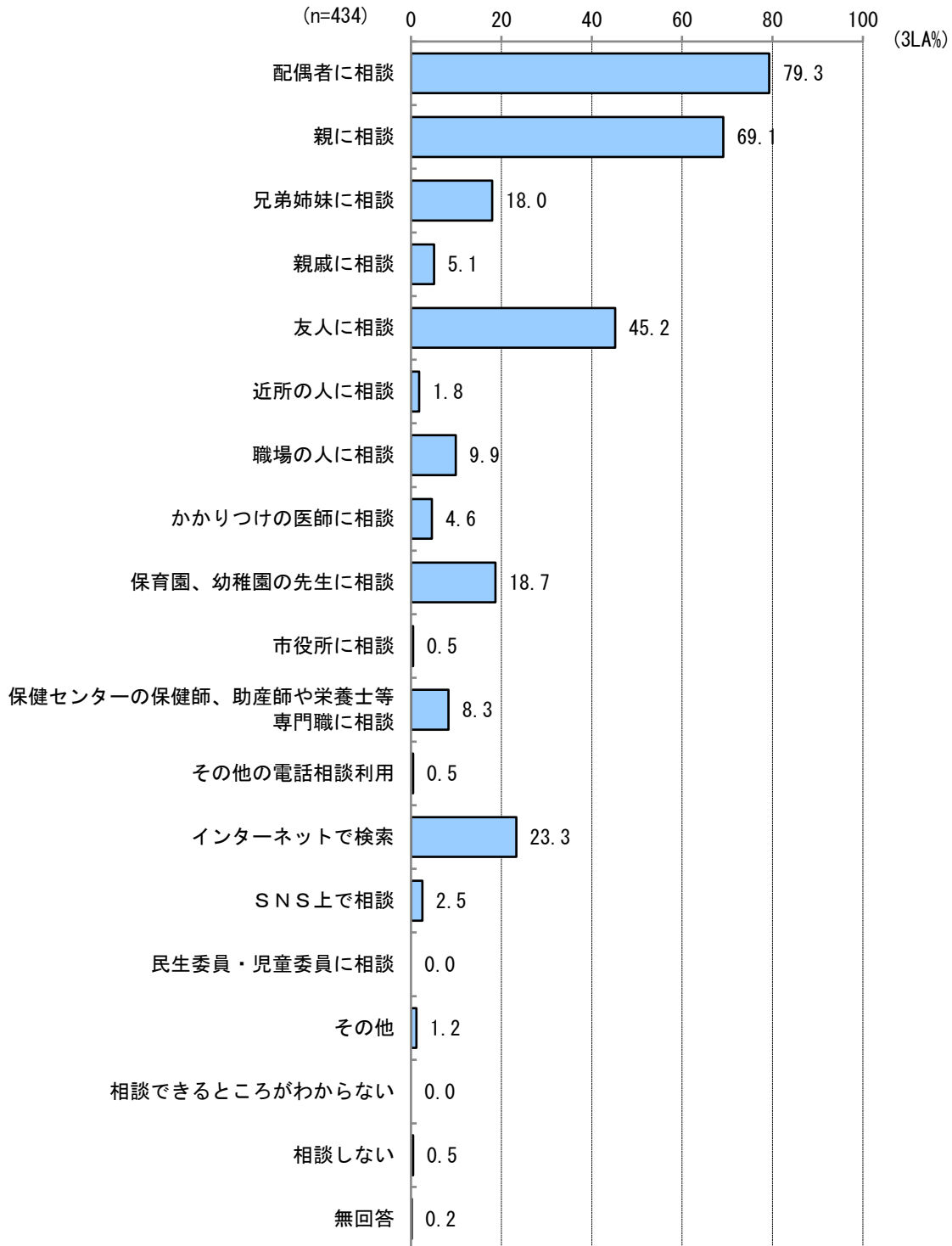


「その他」の意見
配偶者・パートナー
上の子
職場の同僚
近所や周りの人

（４）子育てについて困ったときの相談相手

問37 あなたは、子育てについて困ったときや不安に思ったとき、主にどうされていますか。
（○はあてはまるもの3つまで）

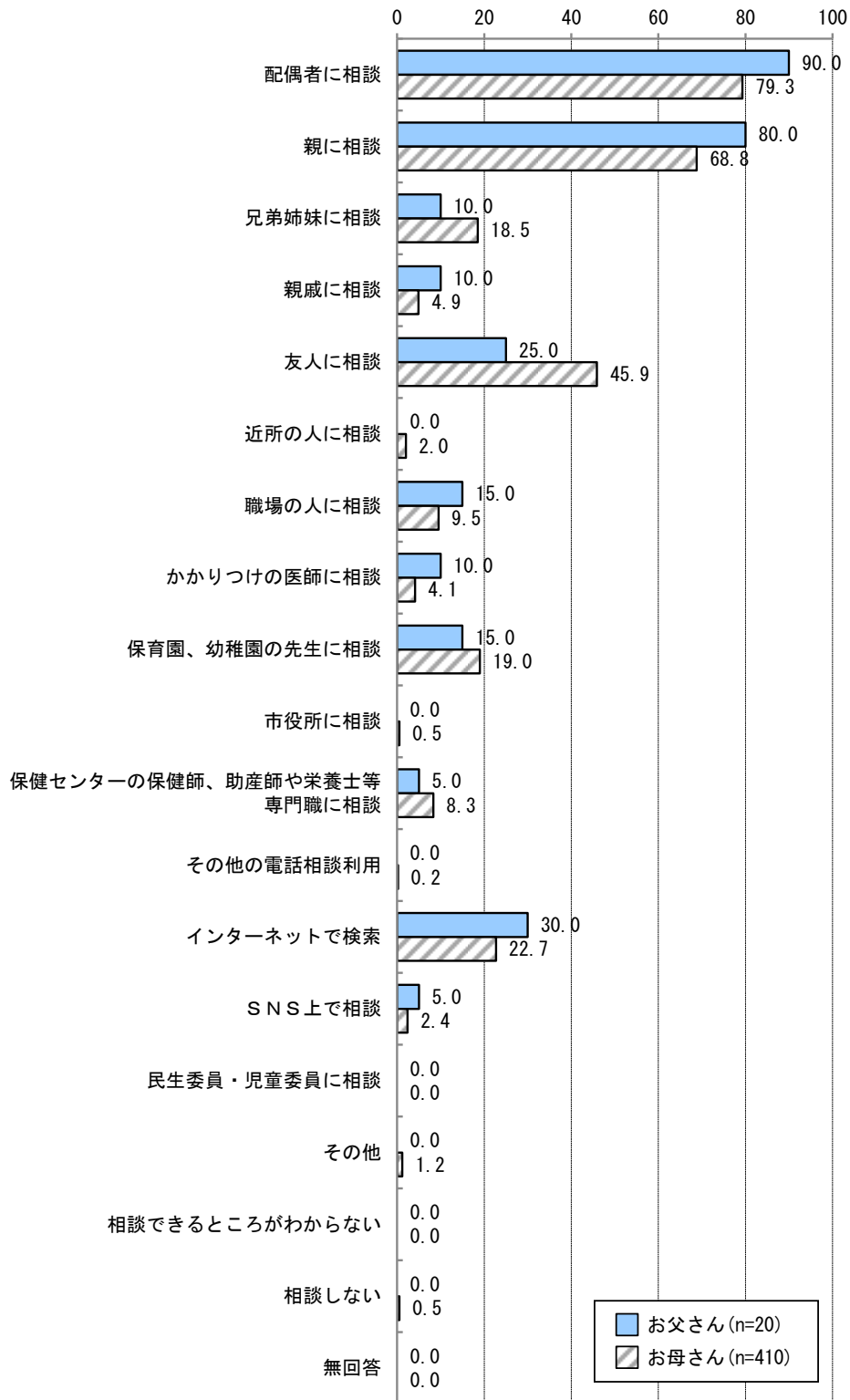
子育てについて困ったときの相談相手については、「配偶者に相談」が79.3%で最も多く、次いで「親に相談」が69.1%、「友人に相談」が45.2%となっています。



Ⅱ 調査結果〔就学前児童保護者〕

調査回答者別でみると、お父さん・お母さんともに「配偶者に相談」が最も多く、次いで「親に相談」となっており、どちらの項目も、お母さんよりお父さんのほうが10ポイント以上高い割合になっています。一方、「友人に相談」の割合では、お父さん（25.0%）よりお母さん（45.9%）のほうが20.9ポイント高くなっています。

【調査回答者別 子育てについて困ったときの相談相手】

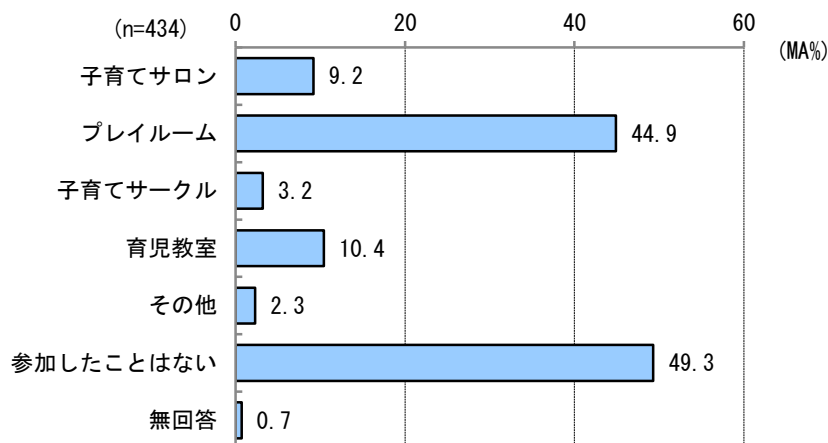


※調査回答者の「おじいさん・おばあさん」と「その他」は省きます。

（５）子育てに関する交流や相談の場の参加状況

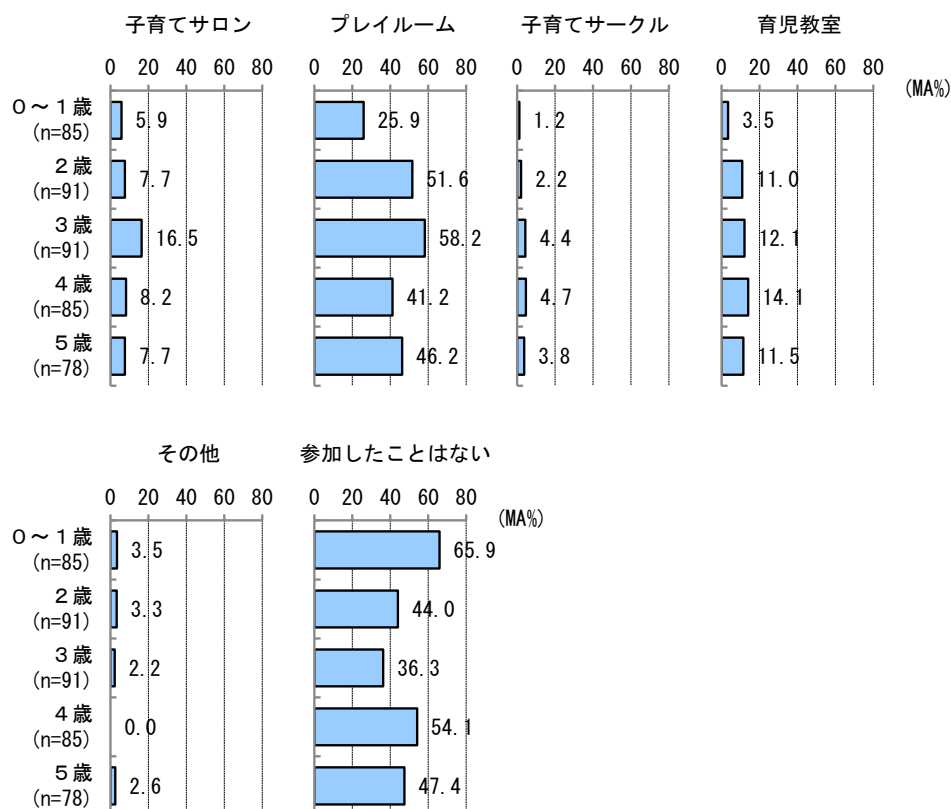
問38 ①子育てに関する交流や相談の場（子育てサロン、子育て支援センターなど）で参加したことがあるものをお選びください。（あてはまるものすべてに○）

子育てに関する交流や相談の場で参加したことがあるものについては、「参加したことはない」が49.3%で最も多いですが、参加したことがある人では「プレイルーム」が44.9%で最も多く、次いで「育児教室」が10.4%、「子育てサロン」が9.2%となっています。



子どもの年齢別でみると、0～1歳、4歳、5歳では「参加したことはない」が最も多く、2歳、3歳では「プレイルーム」が最も多くなっています。

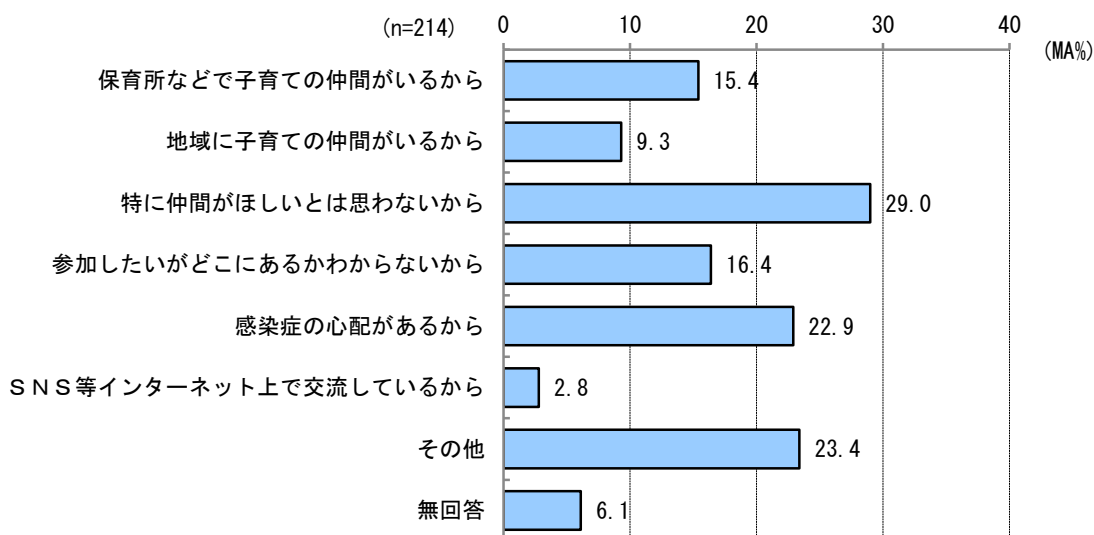
【子どもの年齢別 子育てに関する交流や相談の場の参加状況】



（６）子育てに関する交流や相談の場に参加したことがない理由

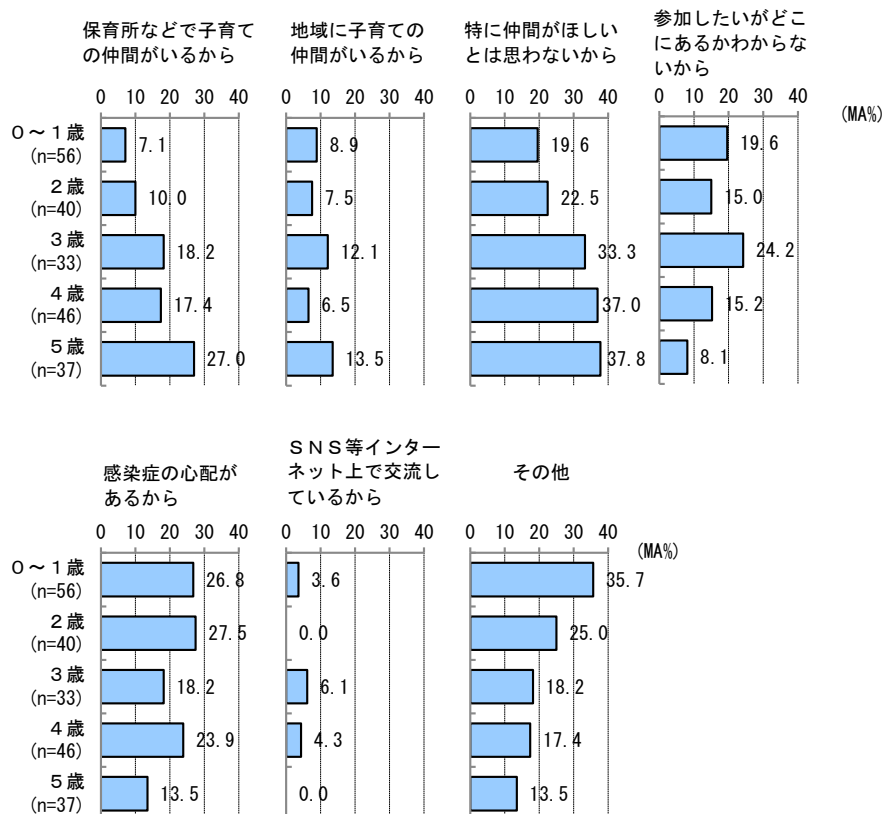
②その理由は何ですか。（あてはまるものすべてに○）

子育てに関する交流や相談の場に参加したことがないと回答した人に、その理由をたずねると、「特に仲間がほしいとは思わないから」が29.0%で最も多く、次いで「感染症の心配があるから」が22.9%、「参加したいがどこにあるかわからないから」が16.4%となっています。



子どもの年齢別でみると、0～1歳と2歳では「感染症の心配があるから」が最も多く、3歳以上では「特に仲間がほしいとは思わないから」が最も多くなっています。

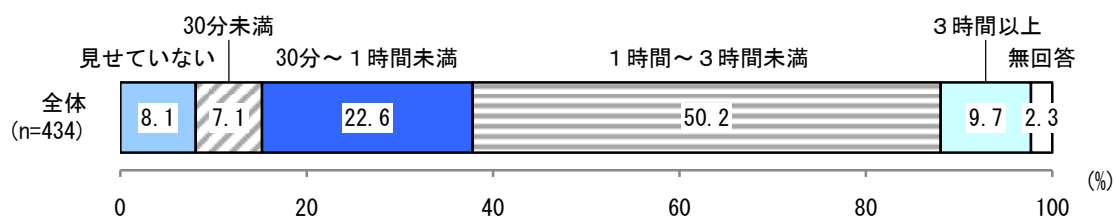
【子どもの年齢別 子育てに関する交流や相談の場に参加したことがない理由】



（７）子どものスクリーンタイムの１日あたりの時間

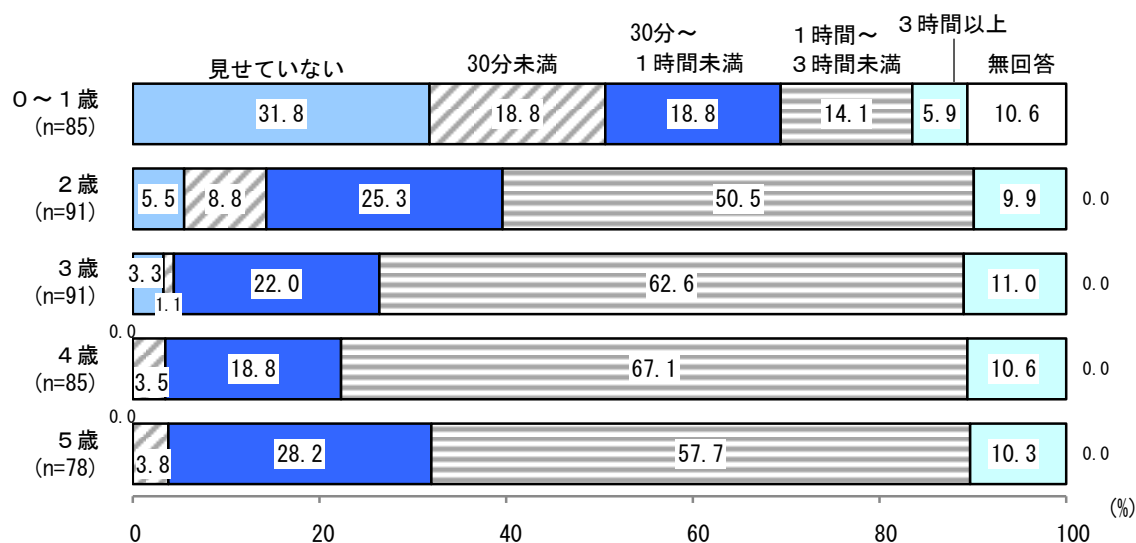
問39 お子さんが、テレビやスマートフォン、パソコンを見ているスクリーンタイムは、１日何時間ですか。（○は１つだけ）

子どものスクリーンタイムの１日あたりの時間は、「１時間～３時間未満」が50.2%で最も多く、次いで「30分～１時間未満」が22.6%、「３時間以上」が9.7%となっています。



子どもの年齢別でみると、０～１歳は「見せていない」が最も多いですが、２歳以上では「１時間～３時間未満」が最も多くなっています。

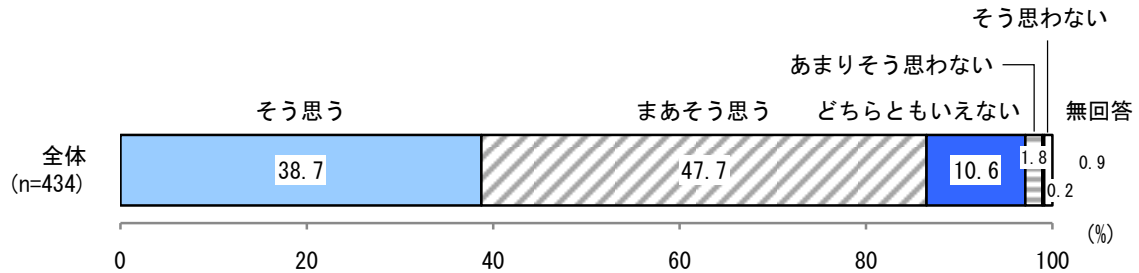
【子どもの年齢別 子どもスクリーンタイムの１日あたりの時間】



（８）育児の楽しさ

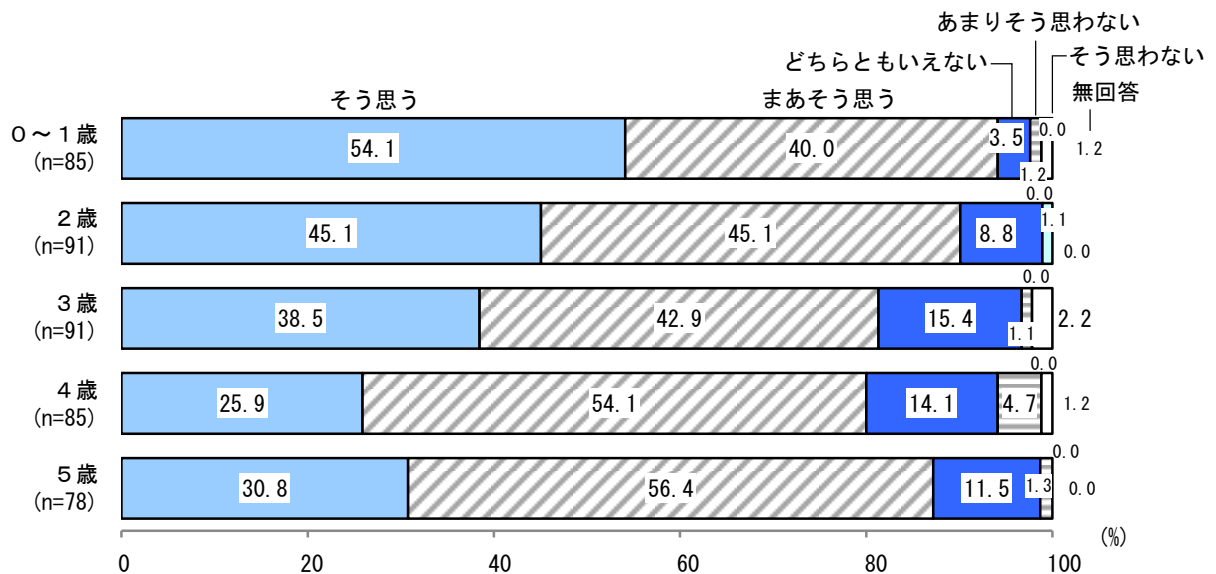
問40 育児を楽しんでいると感じていますか。（○は1つだけ）

育児を楽しんでいると感じているかについては、「まあそう思う」が47.7%で最も多く、次いで「そう思う」が38.7%、「どちらともいえない」が10.6%となっており、「そう思う」と「まあそう思う」をあわせた『楽しいと感じている』割合は86.4%となっています。



子どもの年齢別でみると、『楽しいと感じている』割合は0～1歳が94.1%で最も高く、次いで2歳が90.2%となっています。

【子どもの年齢別 育児の楽しさ】

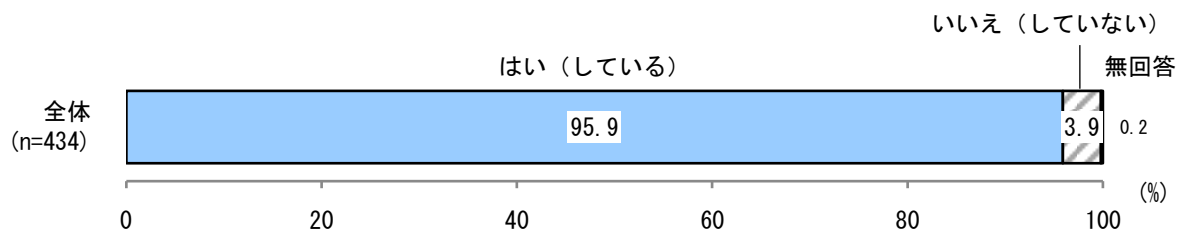


8. 子どもの事故防止について

（１）家庭での子どもの事故防止の工夫

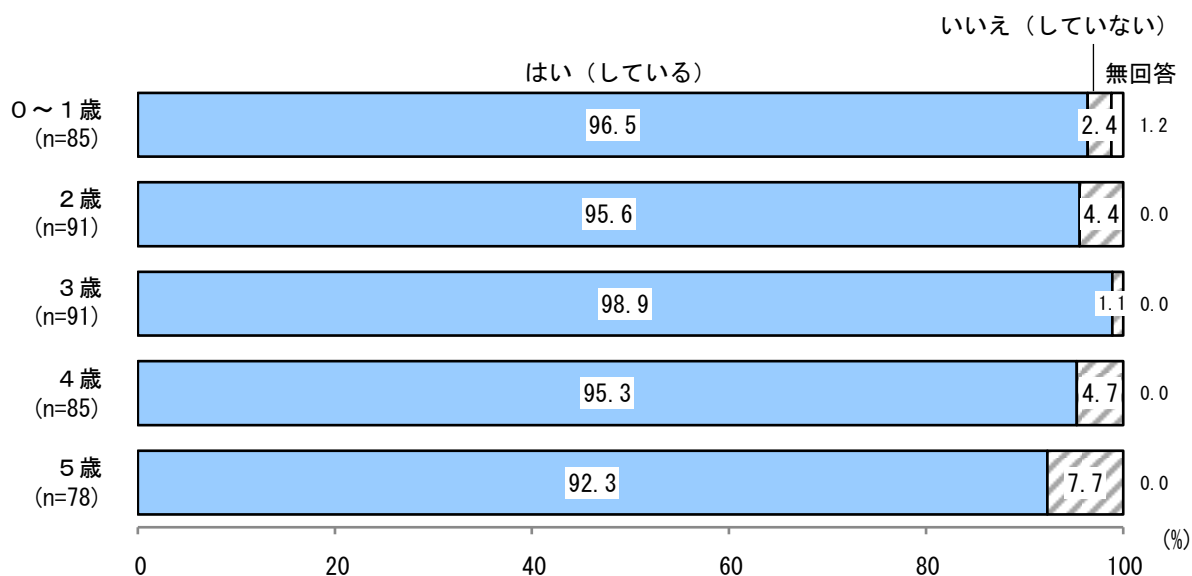
問41 ①家庭でけがや事故が起こらないように工夫をしていますか。（○は1つだけ）

家庭での子どもの事故防止の工夫については、「はい（している）」が95.9%、「いいえ（していない）」が3.9%となっています。



子どもの年齢別でみると、「はい（している）」の割合がいずれの年齢も9割を超えており、「いいえ（していない）」は5歳が7.7%で最も高い割合となっています。

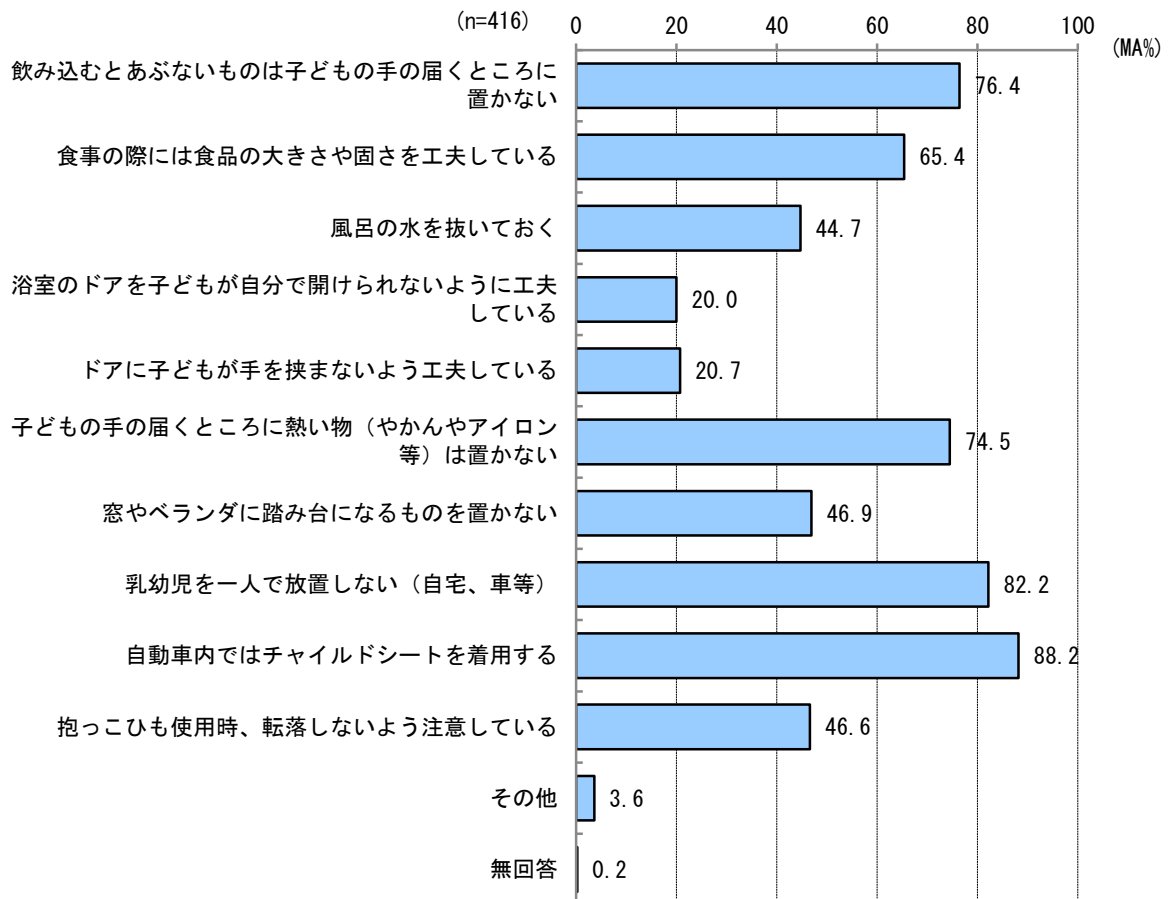
【子どもの年齢別 家庭での子どもの事故防止の工夫】



（２）子どもの事故防止のために工夫している内容

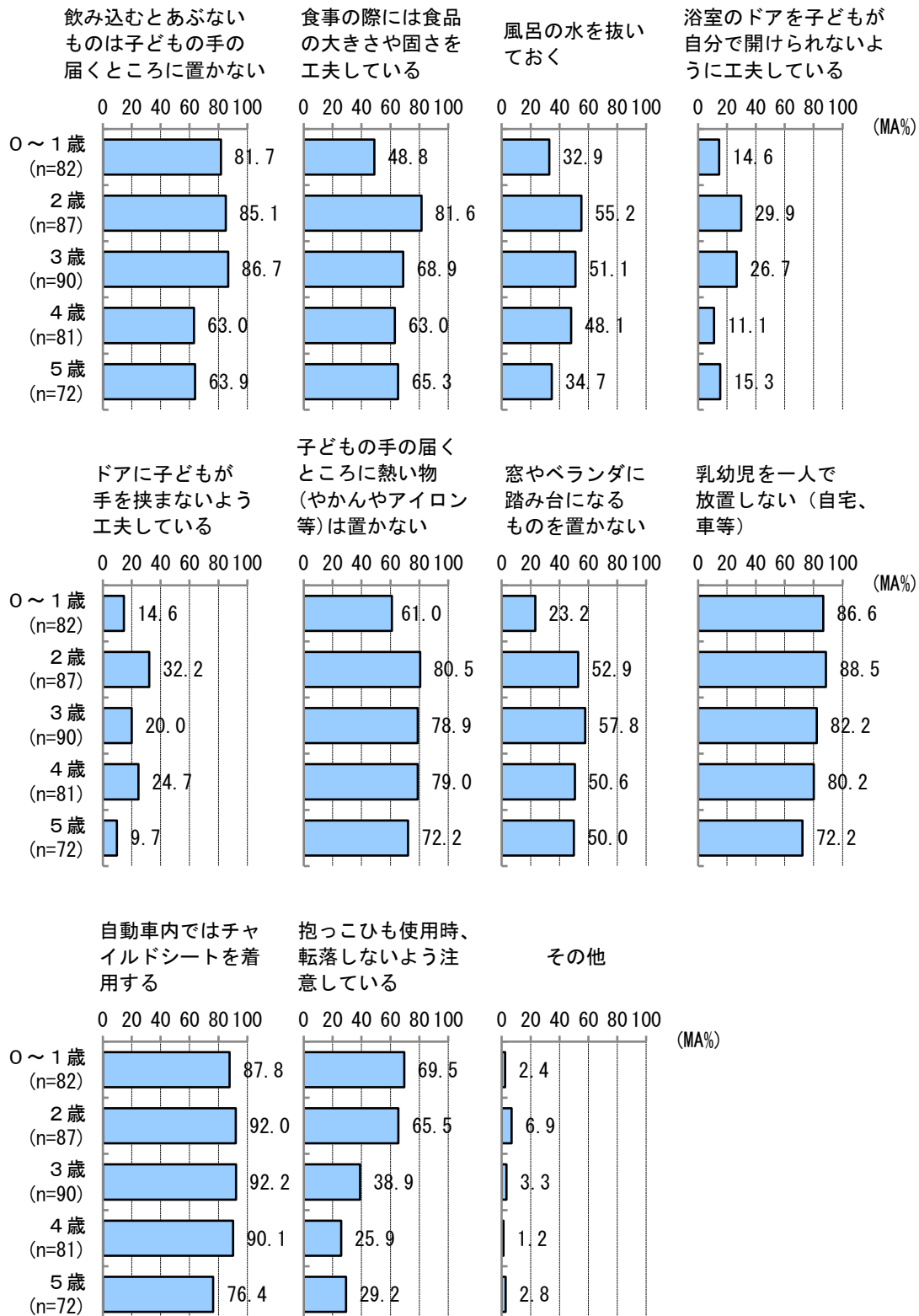
②事故防止のため、具体的にどのような工夫をしていますか。（あてはまるものすべてに○）

家庭での子どもの事故防止の工夫をしていると回答した人に、工夫している内容についてたずねると、「自動車内ではチャイルドシートを着用する」が88.2%で最も多く、次いで「乳幼児を一人で放置しない（自宅、車等）」が82.2%、「飲み込むとあぶないものは子どもの手の届くところに置かない」が76.4%となっています。



子どもの年齢別でみると、いずれの年齢も「自動車内ではチャイルドシートを着用する」が最も多く、2～4歳では9割台と高くなっています。また、「食事の際には食品の大きさや固さを工夫している」、「風呂の水を抜いておく」、「浴室のドアを子どもが自分で開けられないように工夫している」、「ドアに子どもが手を挟まないよう工夫している」、「子どもの手の届くところに熱い物（やかんやアイロン等）は置かない」、「乳幼児を一人で放置しない（自宅、車等）」の割合は2歳が最も高くなっています。

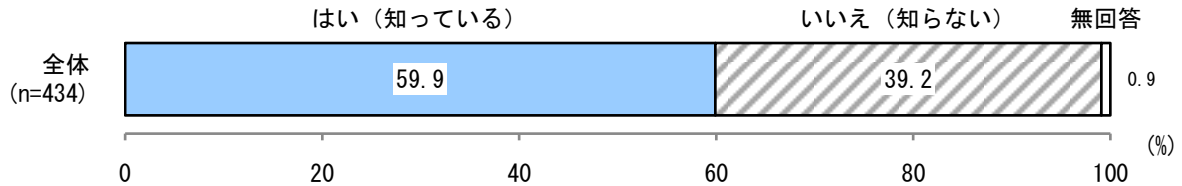
【子どもの年齢別 子どもの事故防止のために工夫している内容】



（３）子どもの救命のための心肺蘇生法の認知度

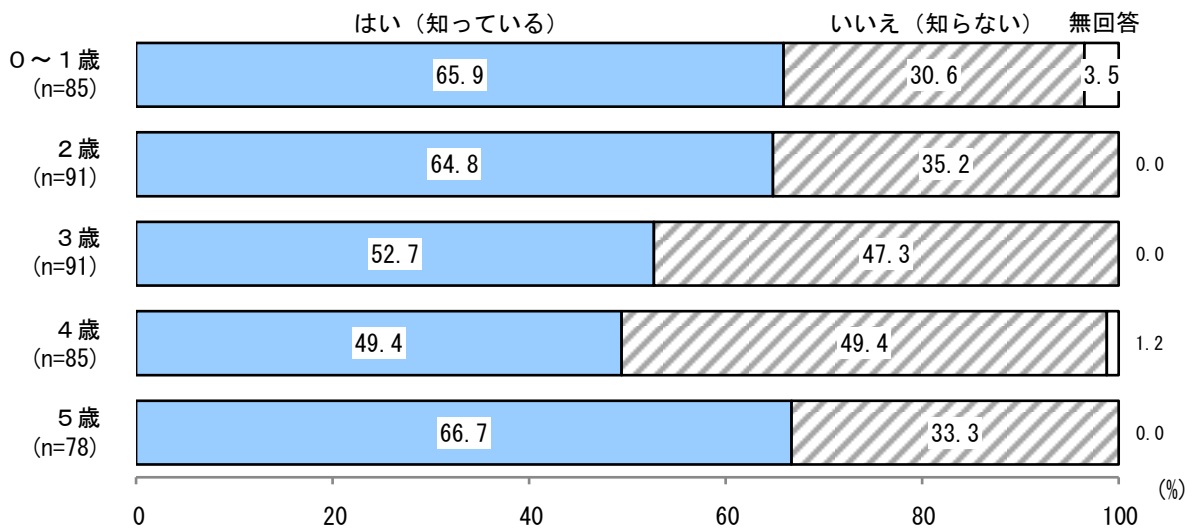
問42 子どもの救命のための心肺蘇生法（心臓マッサージ・人工呼吸）を知っていますか。
（○は１つだけ）

子どもの救命のための心肺蘇生法の認知度については、「はい（知っている）」が59.9%、「いいえ（知らない）」が39.2%となっています。



子どもの年齢別でみると、「はい（知っている）」の割合は5歳が66.7%で最も高く、次いで0～1歳が65.9%、2歳が64.8%となっています。

【子どもの年齢別 子どもの救命のための心肺蘇生法の認知度】

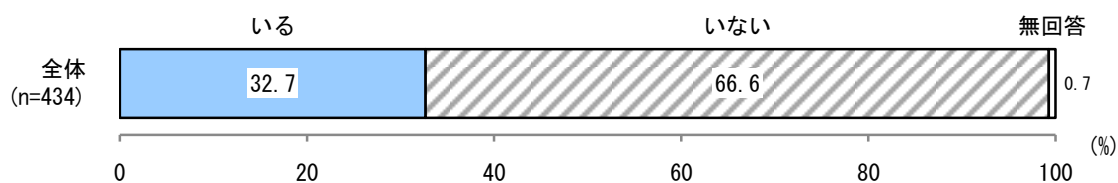


9. 喫煙状況や喫煙の健康影響について

（1）家庭内の喫煙者の有無

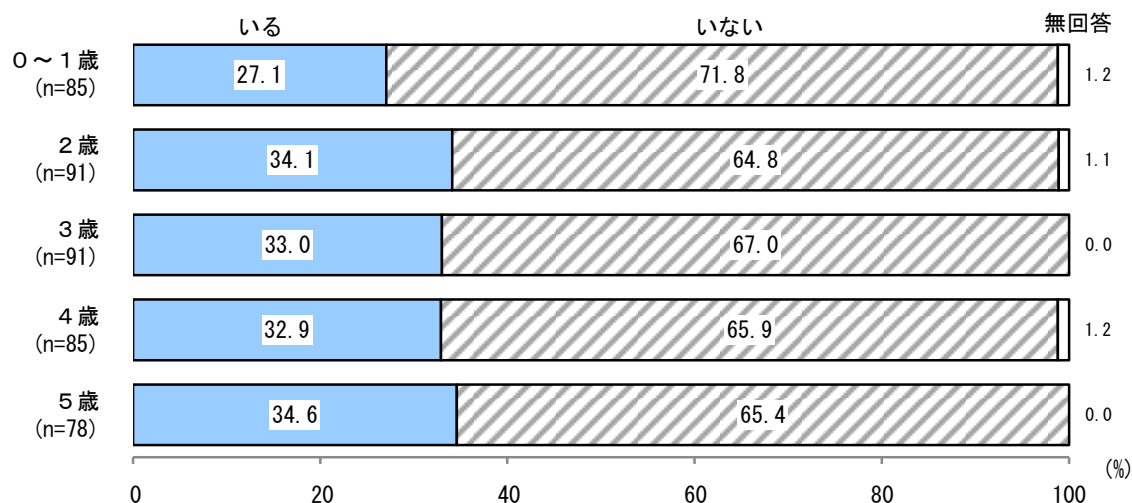
問43 ①現在、家庭内に喫煙される方はいますか。（○は1つだけ）

家庭内の喫煙者の有無については、「いる」が32.7%、「いない」が66.6%となっています。



子どもの年齢別でみると、「いる」の割合は、5歳が34.6%で最も高く、次いで2歳が34.1%となっています。

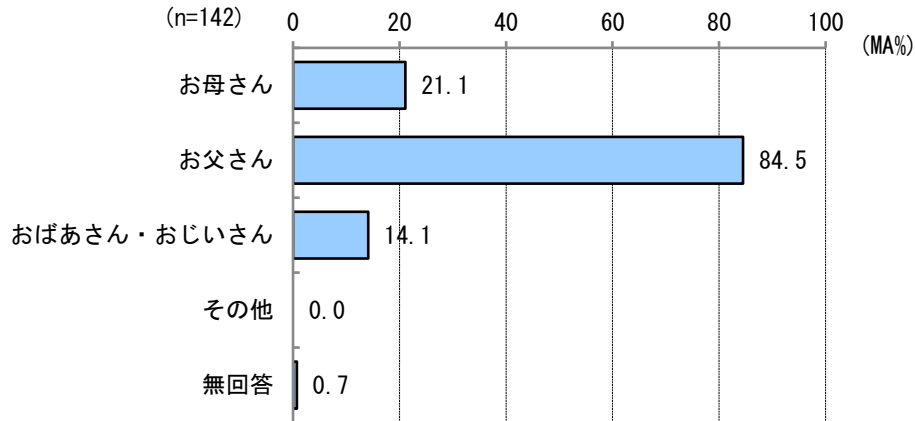
【子どもの年齢別 家庭内の喫煙者の有無】



（２）家庭内の喫煙者の続柄

②それは、お子さんから見て誰にあたりますか。（○はいくつでも）

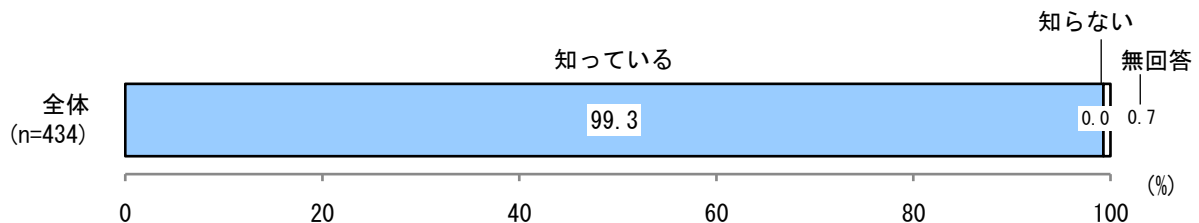
家庭内に喫煙者がいると回答した人に、子どもから見た続柄でその相手をたずねると、「お父さん」が84.5%で最も多く、次いで「お母さん」が21.1%、「おばあさん・おじいさん」が14.1%となっています。



（３）受動喫煙でも健康に悪影響が出ることの認知度

問44 喫煙者だけでなく、受動喫煙でも健康に悪影響が出ることを知っていますか。（○は1つだけ）

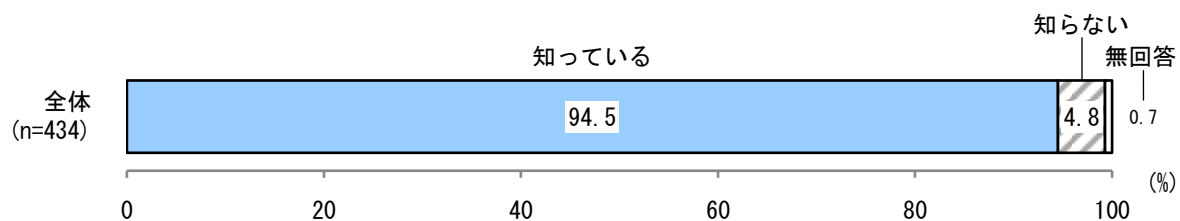
受動喫煙でも健康に悪影響が出ることの認知度については、「知っている」が99.3%となっています。



（４）子どもの受動喫煙が大人よりも体に悪影響が出ることの認知度

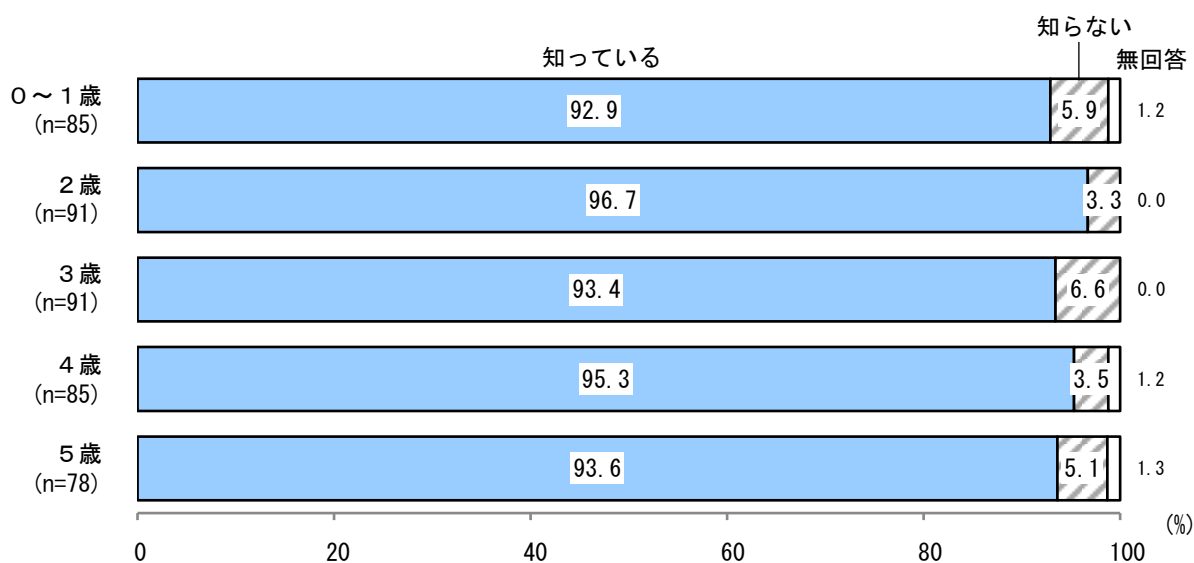
問45 子どもがたばこの煙を吸うと、大人よりも体に悪影響が出ることを知っていますか。
（○は1つだけ）

子どもの受動喫煙が大人よりも体に悪影響が出ることの認知度については、「知っている」が94.5%、「知らない」が4.8%となっています。



子どもの年齢別でみると、「知っている」の割合は、2歳が96.7%で最も高く、次いで4歳が95.3%となっています。

【子どもの年齢別 子どもがたばこの煙を吸うと、大人よりも体に悪影響が出ることの認知度】

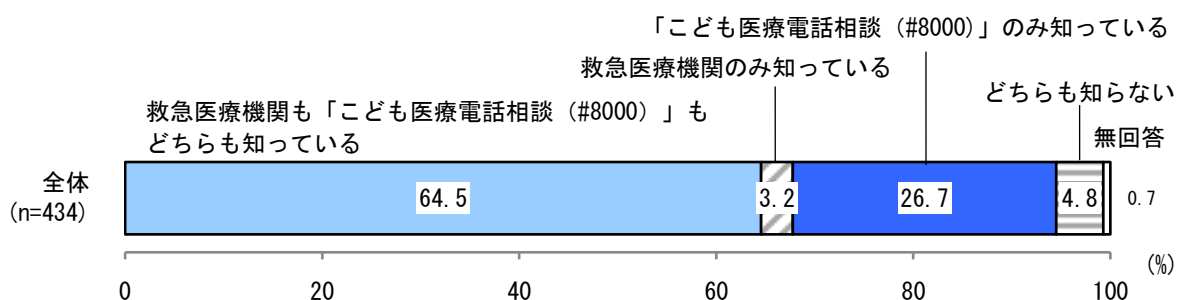


10. 医療や保健サービスのことについて

（１）小児救急医療機関やこども医療電話相談の認知度

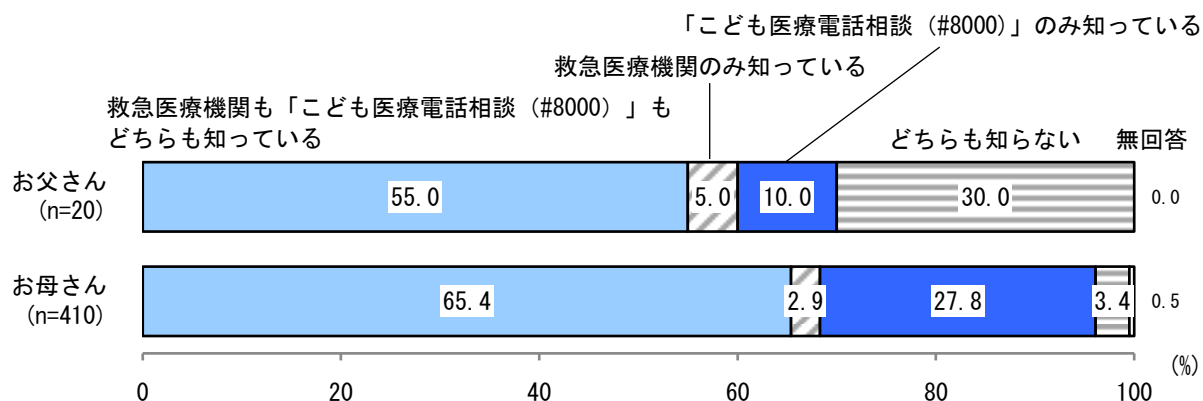
問46 休日や夜間に診察や治療をしてくれる小児の救急医療機関、または「こども医療電話相談（#8000）」を知っていますか。（○は1つだけ）

小児救急医療機関やこども医療電話相談の認知度については、「救急医療機関も「こども医療電話相談（#8000）」もどちらも知っている」が64.5%で最も多く、次いで「「こども医療電話相談（#8000）」のみ知っている」が26.7%、「どちらも知らない」が4.8%となっています。



調査回答者別でみると、お父さん・お母さんともに「救急医療機関も「こども医療電話相談（#8000）」もどちらも知っている」が過半数を占めていますが、「どちらも知らない」の割合では、お母さん（3.4%）よりお父さん（30.0%）のほうが26.6ポイント高くなっています。

【調査回答者別 小児救急医療機関やこども医療電話相談の認知度】

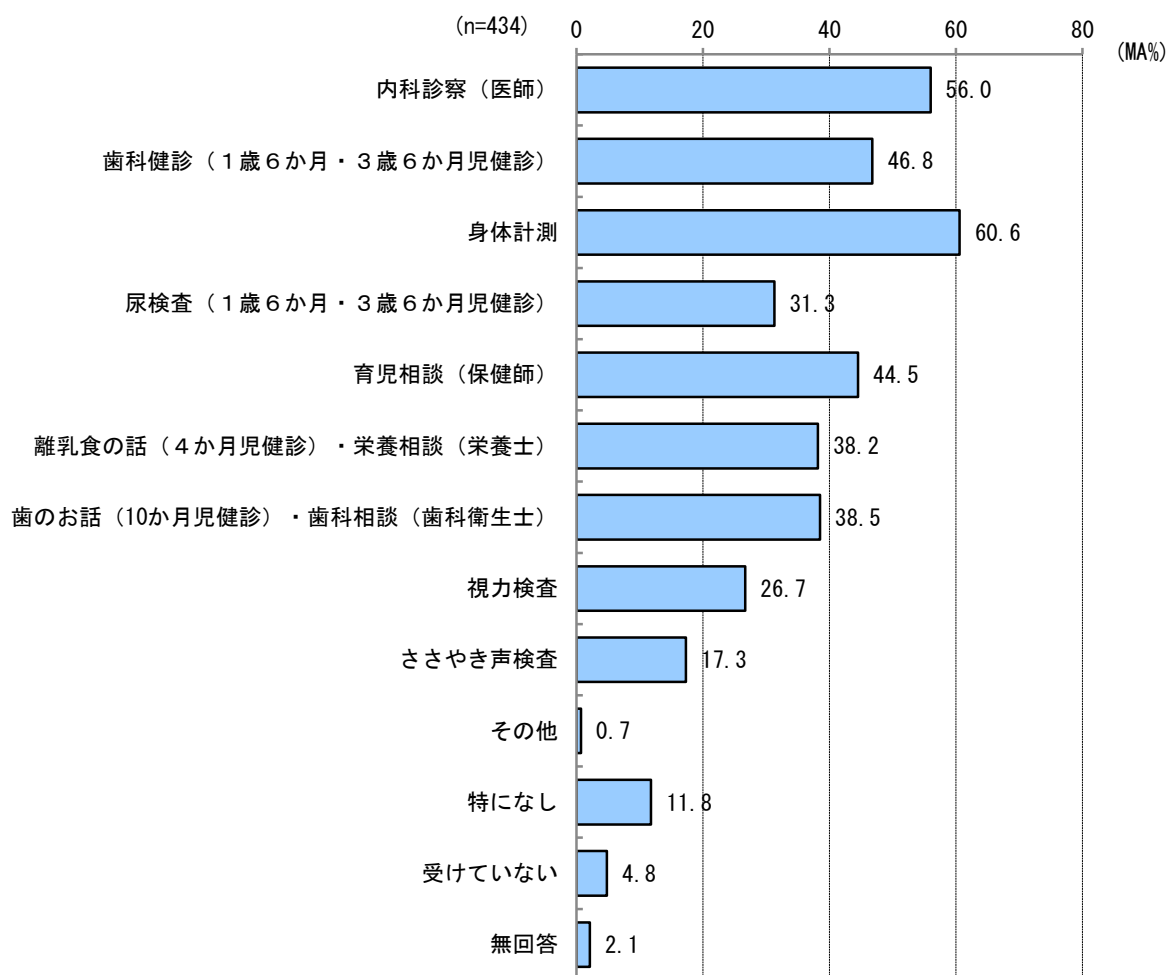


※調査回答者の「おじいさん・おばあさん」と「その他」は省きます。

（２）乳幼児健診を受けて良かったこと

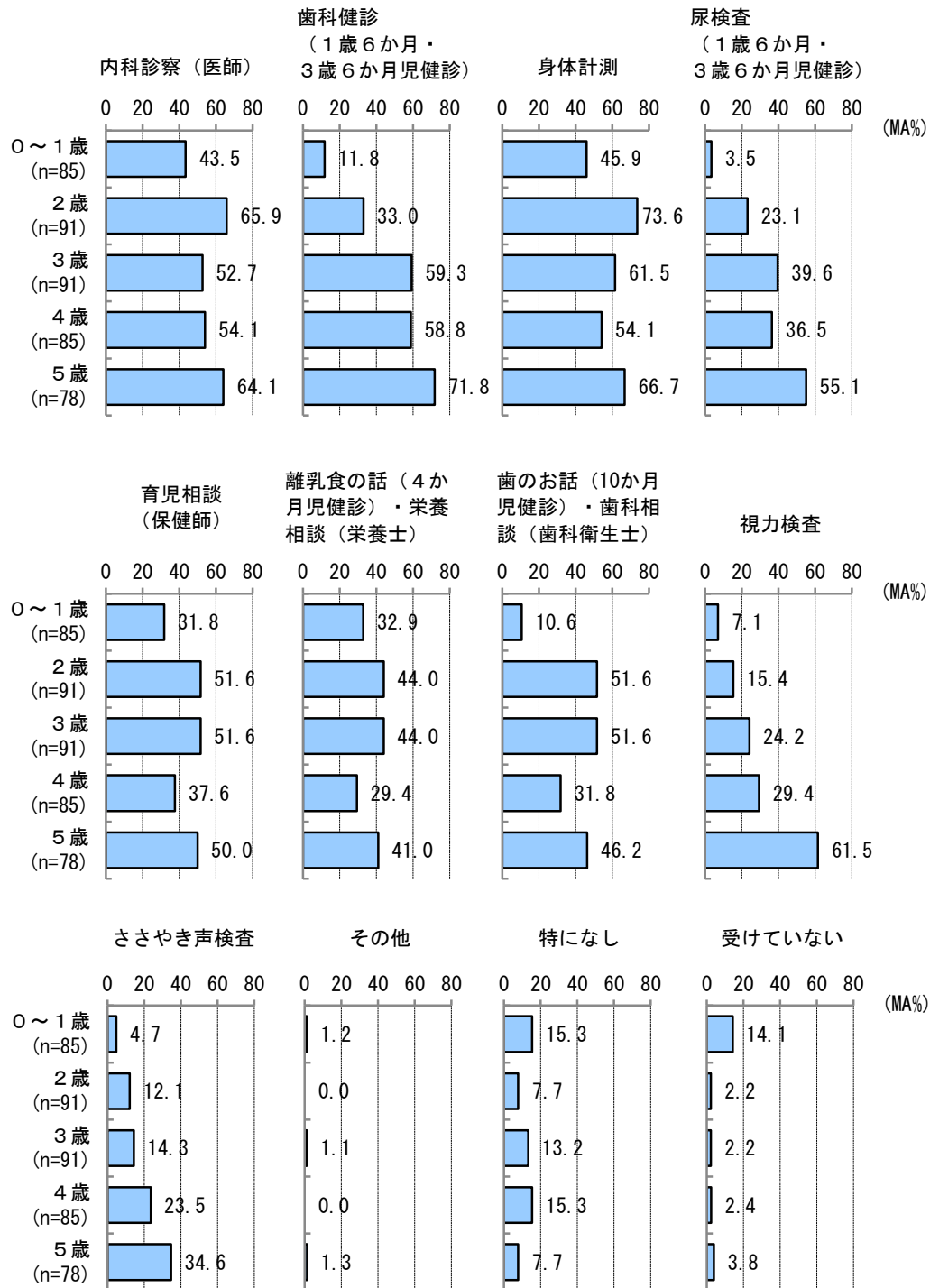
問47 ①大和高田市では、下記の内容で乳幼児健診を実施しています。健診を受けた結果、良かったと思われることを選んでください。（あてはまるものすべてに○）

乳幼児健診を受けて良かったことについては、「身体計測」が60.6%で最も多く、次いで「内科診察（医師）」が56.0%、「歯科健診（１歳６か月・３歳６か月児健診）」が46.8%、「育児相談（保健師）」が44.5%となっています。



子どもの年齢別でみると、3歳までは「身体計測」が最も多く、4歳以上では「歯科健診（1歳6か月・3歳6か月児健診）」が最も多くなっています。また、「歯科健診（1歳6か月・3歳6か月児健診）」、「尿検査（1歳6か月・3歳6か月児健診）」、「視力検査」、「ささやき声検査」では、概ね年齢が上がるにつれ割合が高く、5歳が最も高くなっています。

【子どもの年齢別 乳幼児健診を受けて良かったこと】

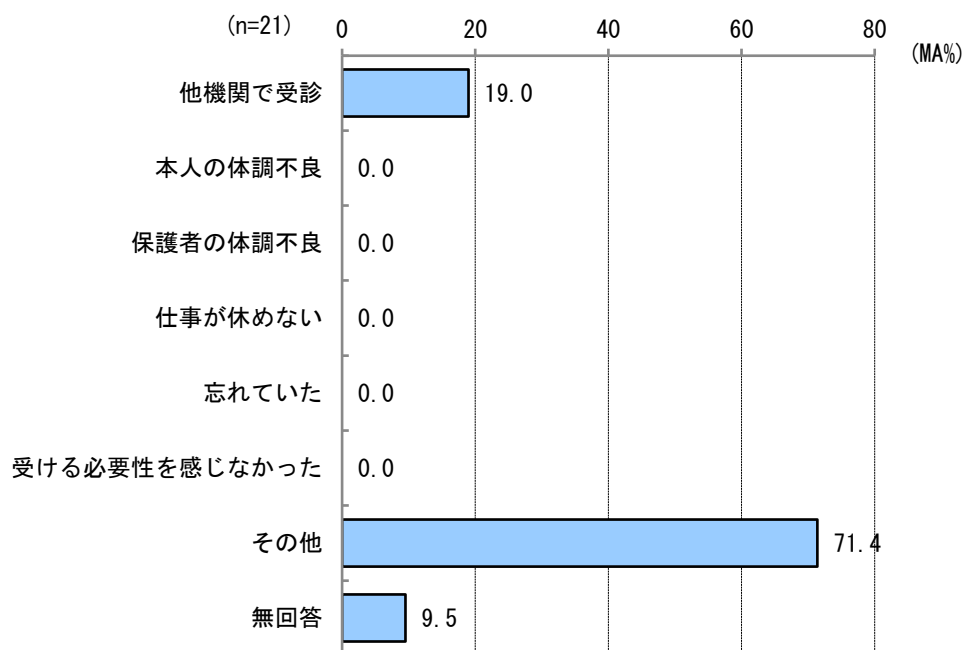


（３）乳幼児健診を受けなかった理由

②乳幼児健診を受けなかった理由をお聞かせください。（あてはまるものすべてに○）

乳幼児健診を受けていないと回答した人に、その理由をたずねると、「他機関で受診」が19.0%と最も多くなっています。

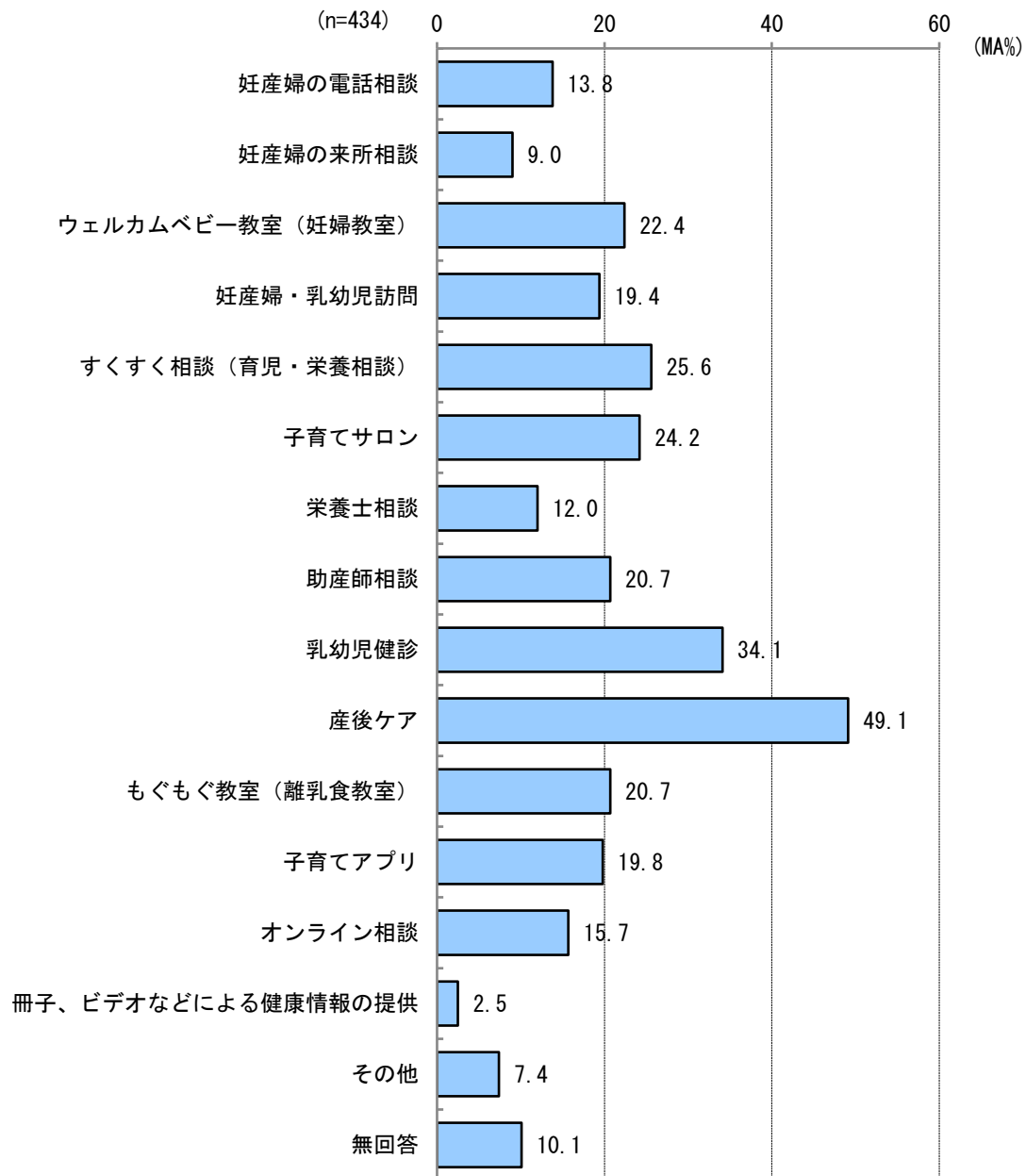
また、「その他」（71.4%・15人）には、“引っ越してきたため”や“まだ月齢に達していない”といった意見が挙げられています。



（４）安心して妊娠・出産・育児ができるために充実してほしいサービス

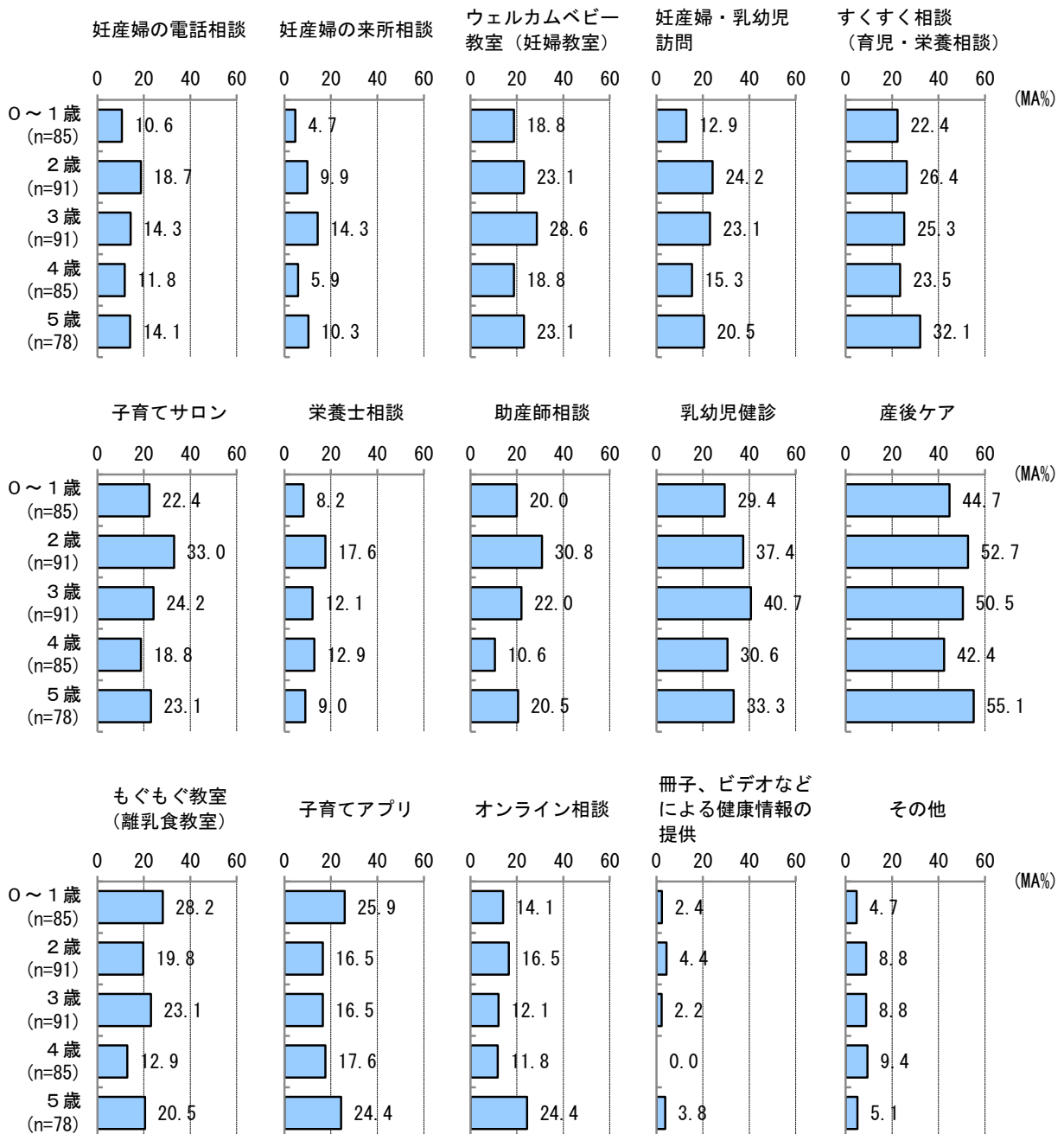
問48 安心して妊娠・出産・育児ができるために、どのようなサービスを充実してほしいですか。（あてはまるものすべてに○）

安心して妊娠・出産・育児ができるために充実してほしいサービスについては、「産後ケア」が49.1%で最も多く、次いで「乳幼児健診」が34.1%、「すくすく相談（育児・栄養相談）」が25.6%となっています。



子どもの年齢別でみると、いずれの年齢も「産後ケア」が最も多く、次いで「乳幼児健診」が続いています。また、「妊産婦の電話相談」、「妊産婦・乳幼児訪問」、「子育てサロン」、「栄養士相談」、「助産師相談」、「冊子、ビデオなどによる健康情報の提供」では2歳が最も高く、「妊産婦の来所相談」、「ウェルカムベビー教室（妊婦教室）」の割合は3歳が最も高くなっています。

【子どもの年齢別 安心して妊娠・出産・育児ができるために充実してほしいサービス】

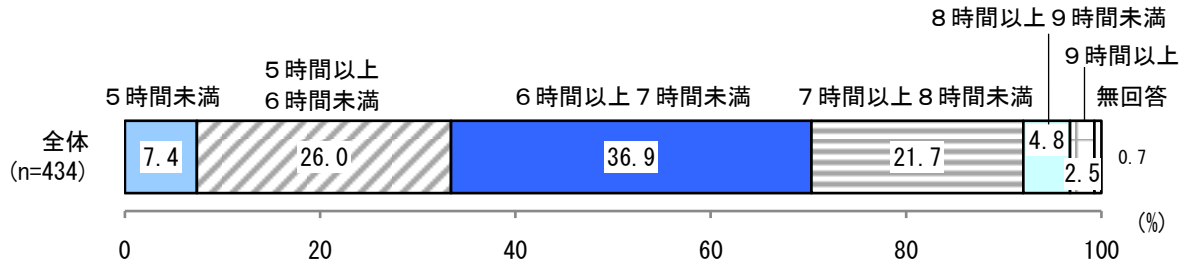


11. 休養・こころの健康・自殺予防について

（１）平均睡眠時間

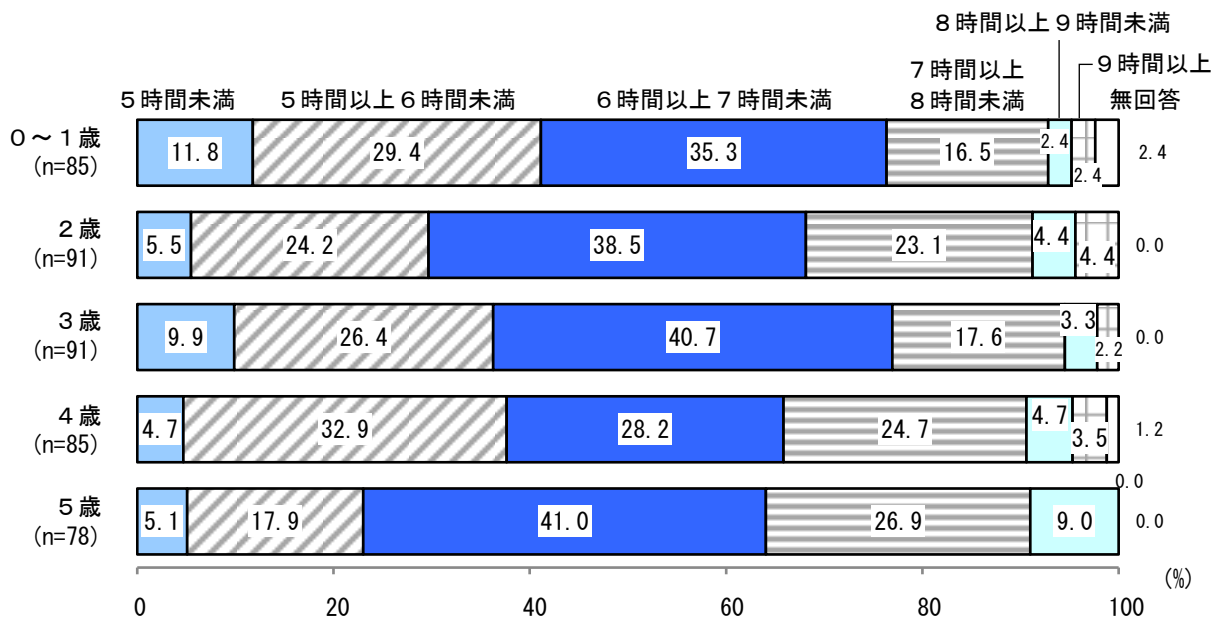
問49 過去1か月間の1日の平均睡眠時間はどのくらいですか。（○は1つだけ）

1日の平均睡眠時間は、「6時間以上7時間未満」が36.9%で最も多く、次いで「5時間以上6時間未満」が26.0%、「7時間以上8時間未満」が21.7%となっています。



子どもの年齢別でみると、4歳は「5時間以上6時間未満」が最も多いですが、それ以外の年齢では「6時間以上7時間未満」が最も多くなっています。また、「7時間以上8時間未満」、「8時間以上9時間未満」の割合はいずれも5歳が最も高くなっています。

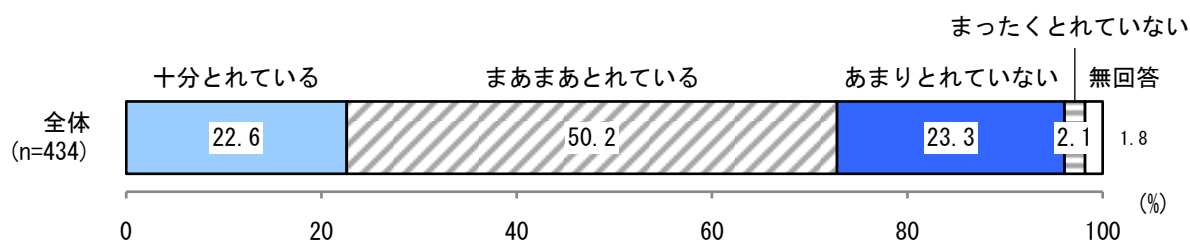
【子どもの年齢別 平均睡眠時間】



(2) 睡眠による十分な休養状況

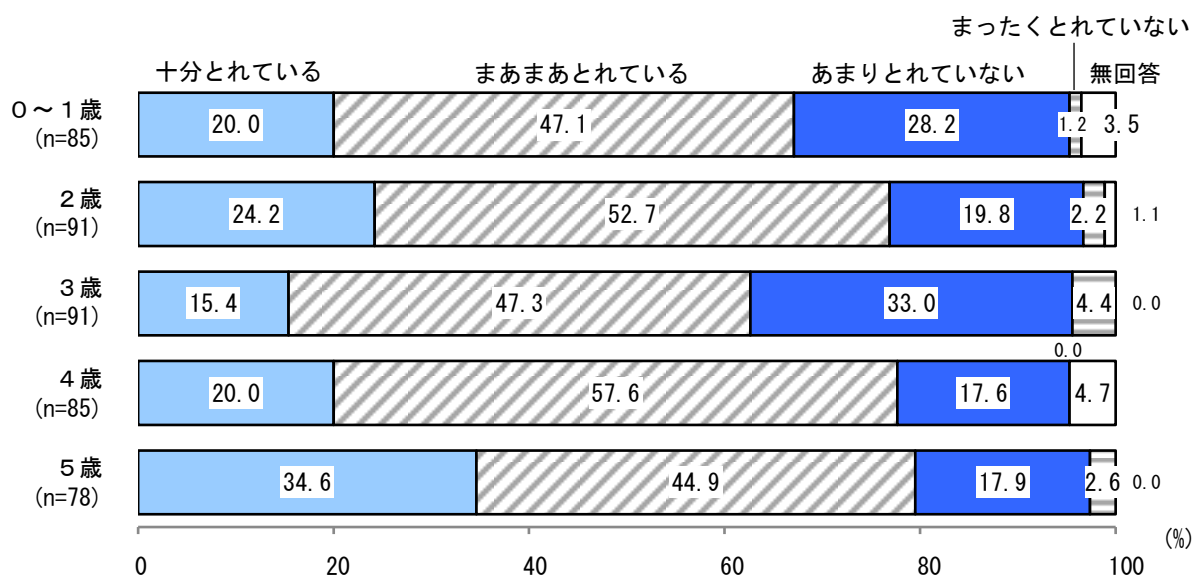
問50 ①過去1か月、睡眠による休養が十分にとれていると思いますか。(○は1つだけ)

睡眠による休養が十分にとれていると思うかについては、「まあまあとれている」が50.2%で最も多く、次いで「あまりとれていない」が23.3%、「十分とれている」が22.6%となっており、「十分とれている」と「まあまあとれている」をあわせた『とれている』割合は72.8%となっています。



子どもの年齢別でみると、『とれている』割合は、5歳が79.5%で最も高く、次いで4歳が77.6%、2歳が76.9%となっています。

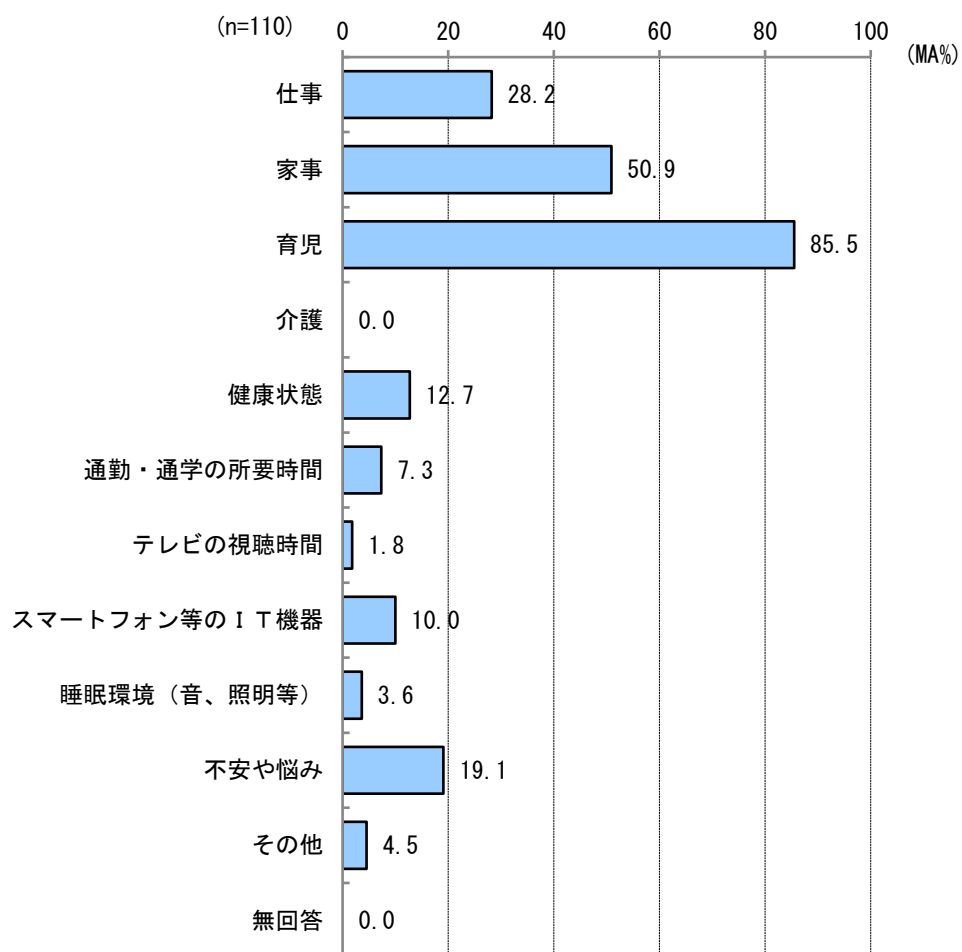
【子どもの年齢別 睡眠による十分な休養状況】



（３）睡眠による休養を妨げているもの

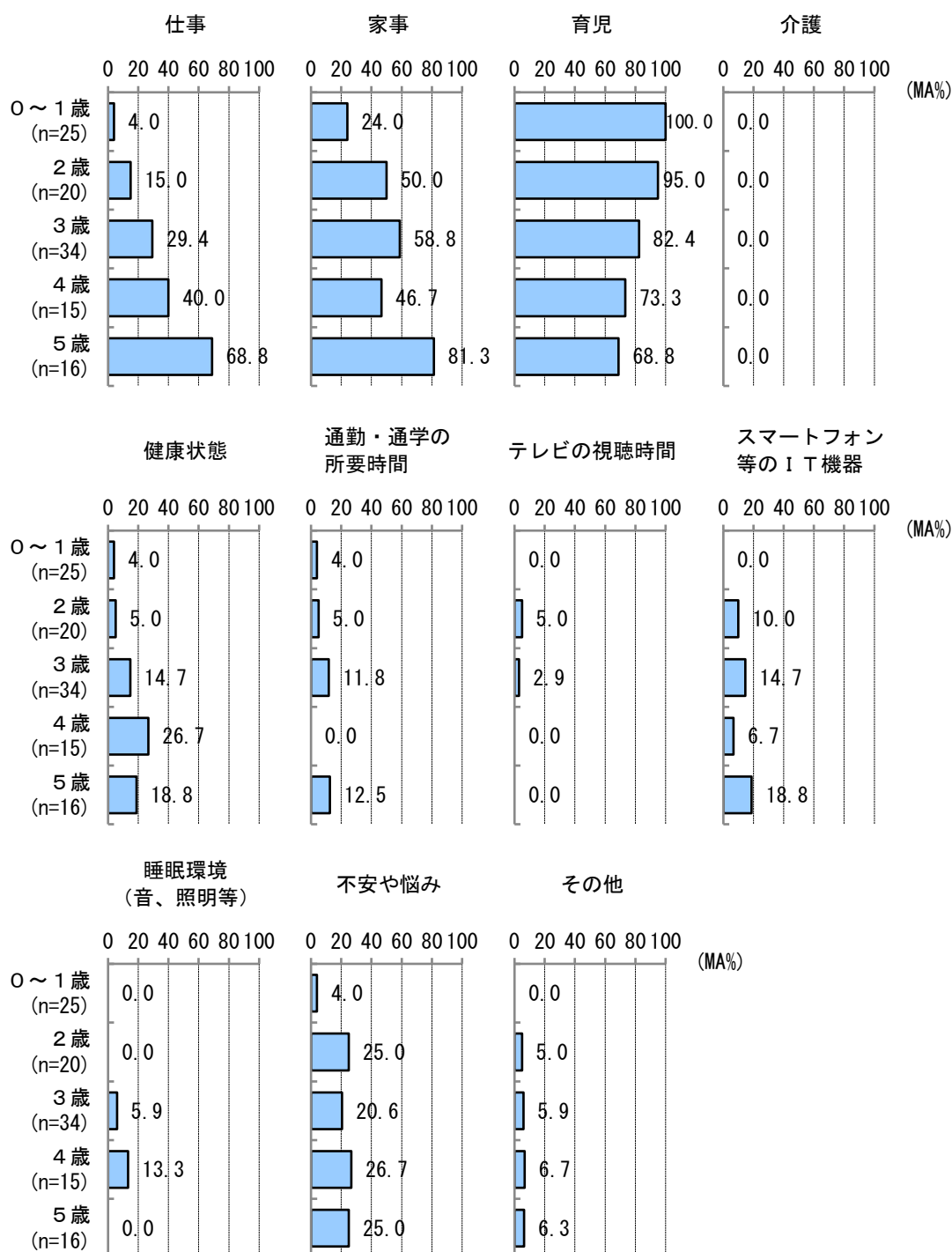
②睡眠による休養を妨げているものは何ですか。（あてはまるものすべてに○）

睡眠による休養を妨げているものについては、「育児」が85.5%で最も多く、次いで「家事」が50.9%、「仕事」が28.2%となっています。



子どもの年齢別でみると、4歳までの年齢は「育児」が最も多く、0～1歳が100.0%で最も高くなっており、年齢が上がるにつれ割合が低くなっています。一方、「仕事」、「家事」、「通勤・通学の所要時間」、「スマートフォン等のIT機器」の割合は5歳が最も高くなっています。

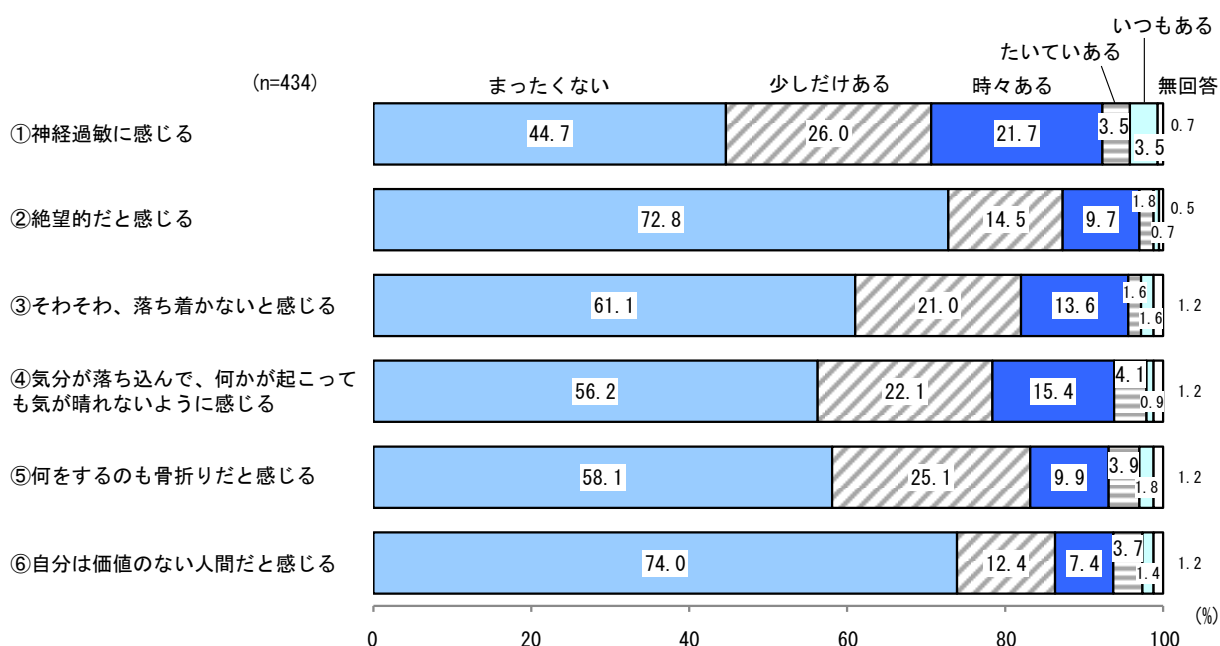
【子どもの年齢別 睡眠による休養を妨げているもの】



（４）こころの健康状態

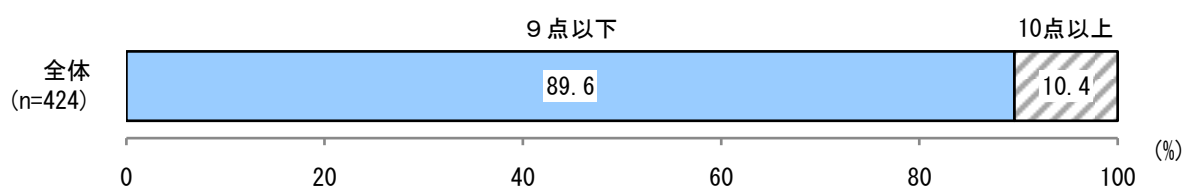
問51 過去1か月間にどれくらいの頻度で次のことがありましたか。あてはまるものをそれぞれ回答してください。（○はそれぞれ1つずつ）

こころの健康状態について、過去1か月間にどれくらいの頻度で感じたかをたずねたところ、「まったくない」の割合は、“⑥自分は価値のない人間だと感じる”が74.0%で最も高く、次いで“②絶望的だと感じる”が72.8%となっています。一方、「少しだけある」と「時々ある」、「たいていある」、「いつもある」をあわせた『ある』の割合は、“①神経過敏に感じる”が54.7%で最も高く、次いで“④気分が落ち込んで、何かが起こっても気が晴れないように感じる”が42.5%、“⑤何をするのも骨折りだと感じる”が40.7%となっています。



上記①～⑥の設問をすべて回答した人のうち、「まったくない（1点）」～「いつもある（5点）」の合計から6を引いて、K6（こころの状態を評価する指標）のスコアを算出した0～24点のうち、「10点以上」を『心理的ストレスが高い可能性がある』と判断する。

K6（こころの状態を評価する指標）のスコアを算出すると、「10点以上」の割合は全体の10.4%となっています。



子どもの年齢別でみると、①～⑥のいずれの項目も「まったくない」の割合は、0～1歳が最も高くなっています。

一方、『ある』の割合は、“①神経過敏に感じる”では2歳が58.3%で最も高く、次いで4歳と5歳がそれぞれ57.7%となっています。

“②絶望的だと感じる”では2歳が35.2%で最も高くなっています。

“③そろそろ、落ち着かないと感じる”では4歳が41.3%で最も高く、次いで2歳が40.7%となっています。

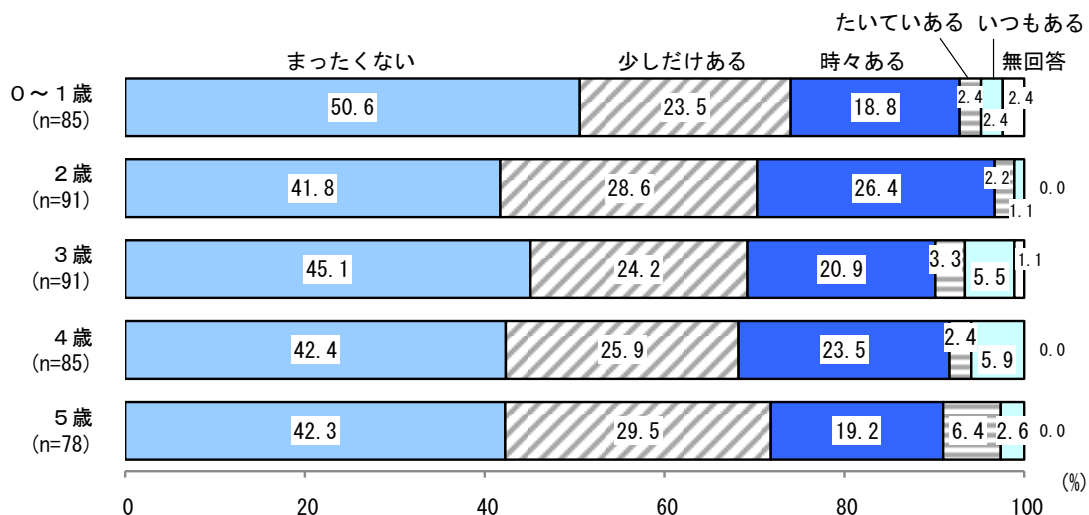
“④気分が落ち込んで、何かが起こっても気が晴れないように感じる”では2歳が51.7%で最も高く、次いで5歳が48.6%となっています。

“⑤何をするのも骨折りだと感じる”では2歳が49.5%で最も高く、次いで3歳が45.1%となっています。

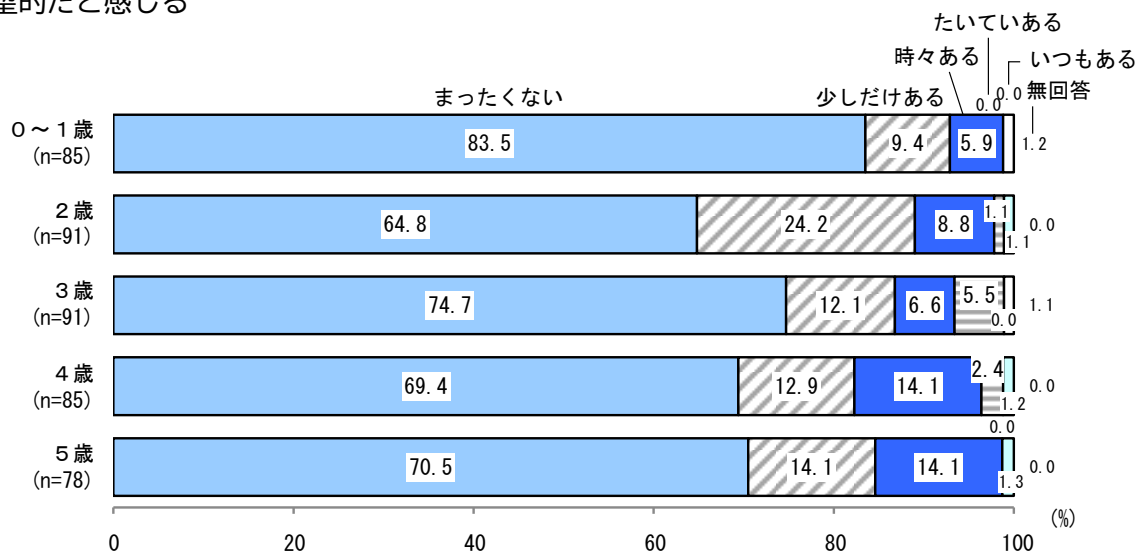
“⑥自分は価値のない人間だと感じる”では5歳が29.5%で最も高く、いずれの年齢も3割未満となっています。

【子どもの年齢別 こころの健康状態①】

①神経過敏に感じる

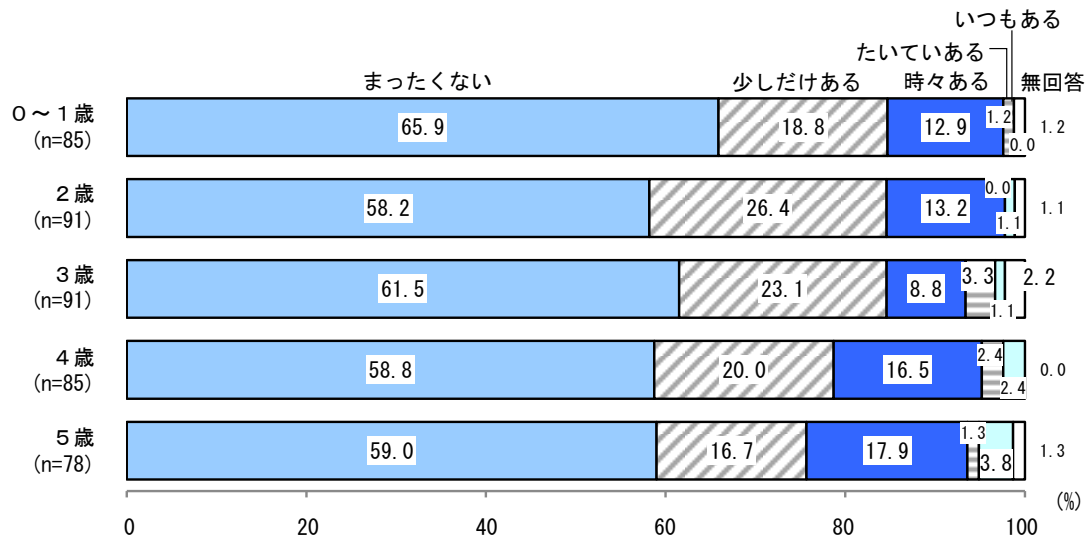


②絶望的だと感じる

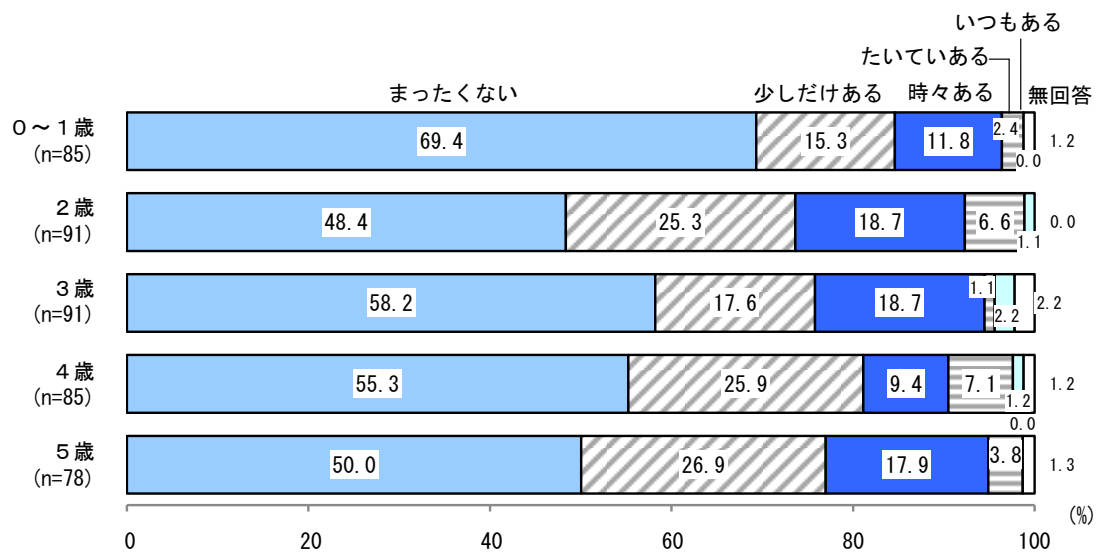


【子どもの年齢別 こころの健康状態②】

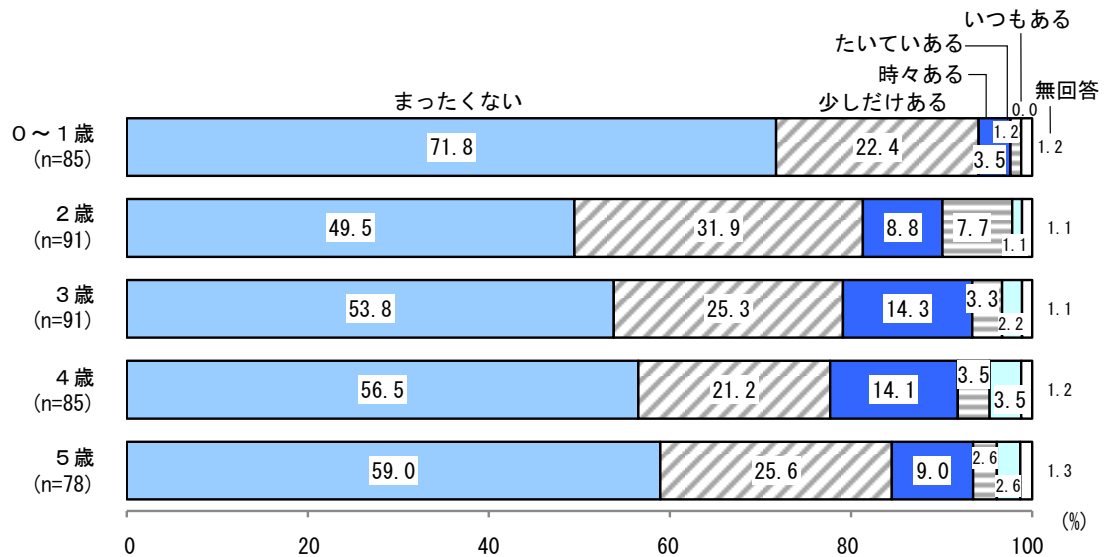
③そろそろ、落ち着かないと感じる



④気分が落ち込んで、何かが起こっても気が晴れないように感じる

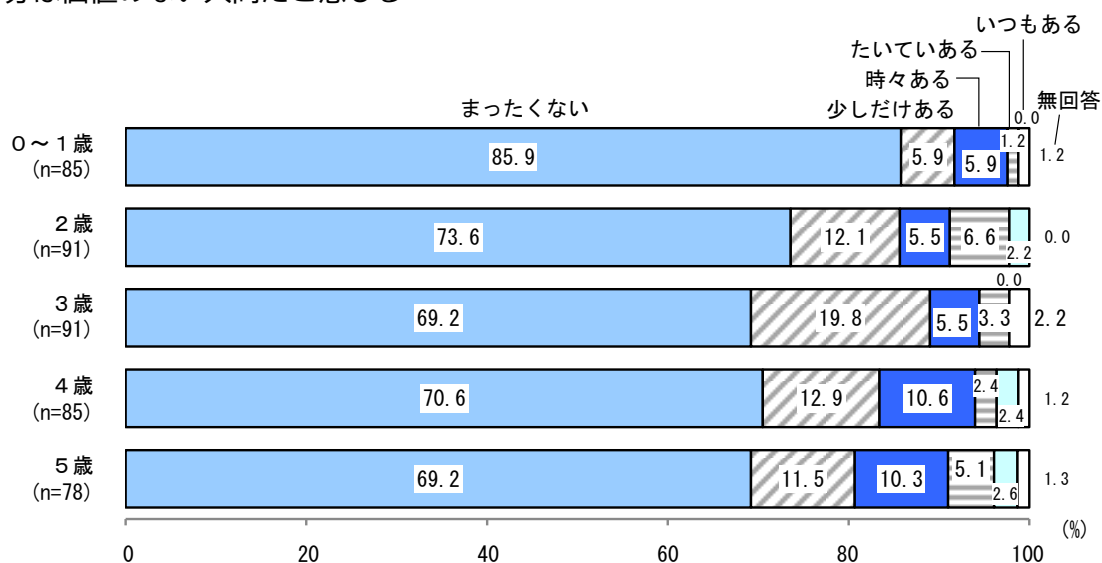


⑤何をするのも骨折りだと感じる



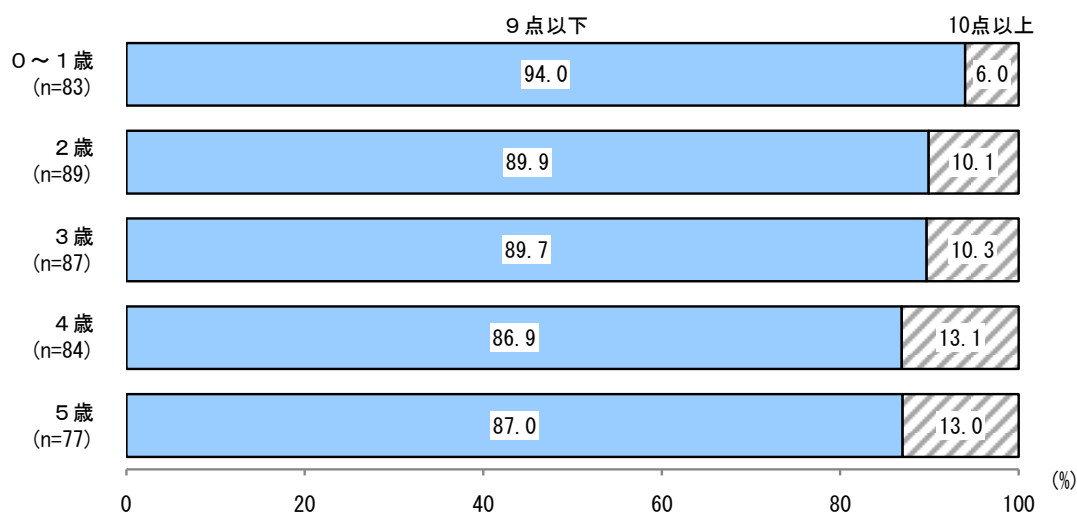
【子どもの年齢別 こころの健康状態③】

⑥自分は価値のない人間だと感じる



K 6（こころの状態を評価する指標）を、子どもの年齢別でみると、「10点以上」の割合は、年齢が上がるにつれ割合が高くなる傾向にありますが、4歳が13.1%で最も高くなっています。

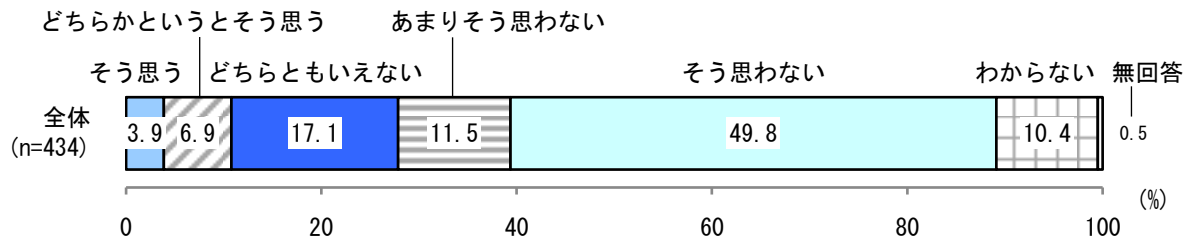
【子どもの年齢別 K 6（こころの状態を評価する指標）】



（５）自殺対策の自分自身に関する問題としての意識

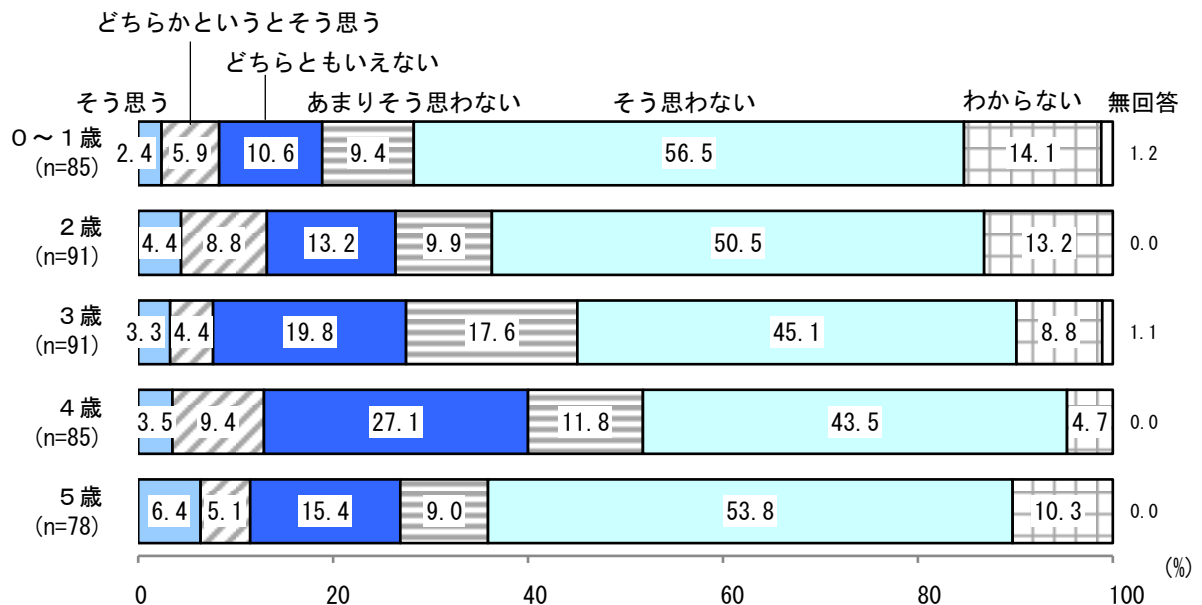
問52 あなたは「自殺対策について自分自身に関する問題だ」と思いますか。（○は1つだけ）

自殺対策は自分自身に関する問題だと思うかについては、「そう思わない」が49.8%で最も多く、次いで「どちらともいえない」が17.1%、「あまりそう思わない」が11.5%となっており、「そう思う」と「どちらかというと思う」をあわせた『そう思う』割合は10.8%、「あまりそう思わない」と「そう思わない」をあわせた『そう思わない』の割合は61.3%となっています。



子どもの年齢別でみると、『そう思う』割合は、2歳が13.2%で最も高く、次いで4歳が12.9%となっています。

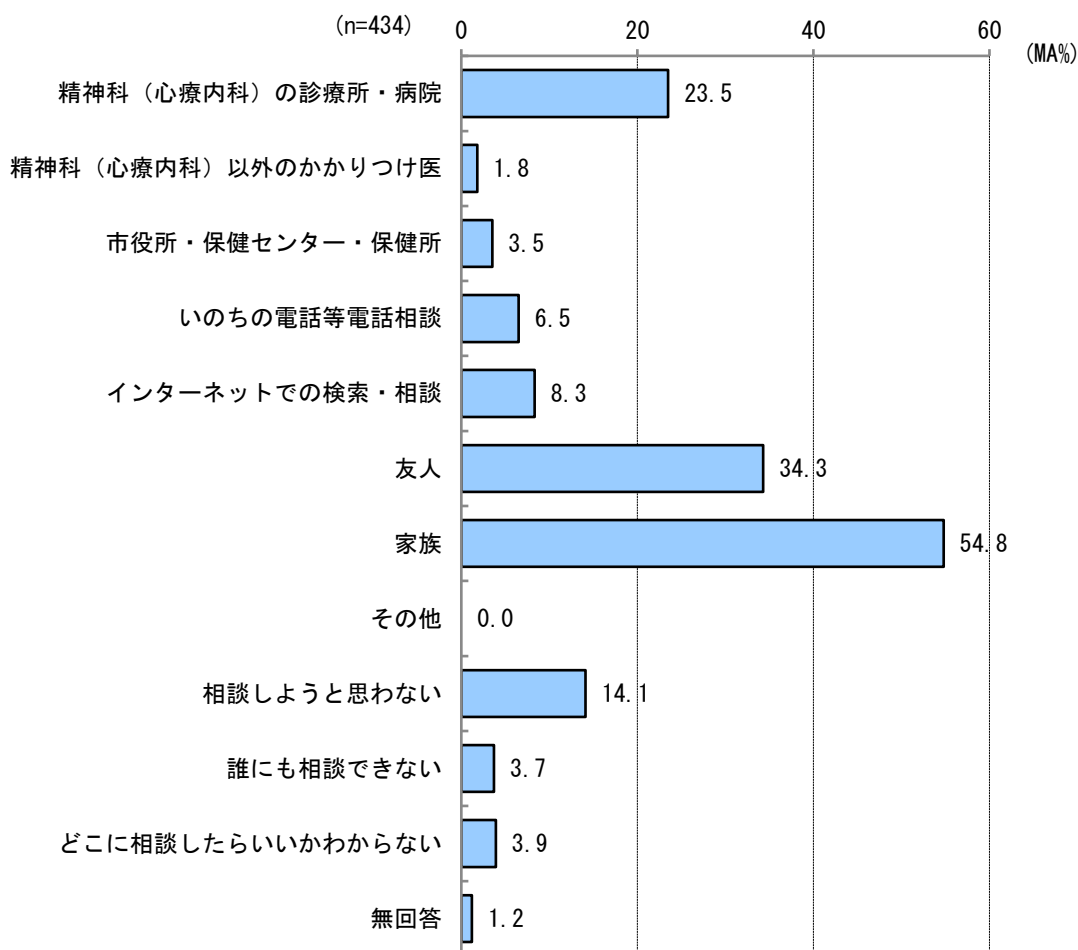
【子どもの年齢別 自殺対策の自分自身に関する問題としての意識】



（６）「死にたい」と思うほどつらくなったときの相談相手

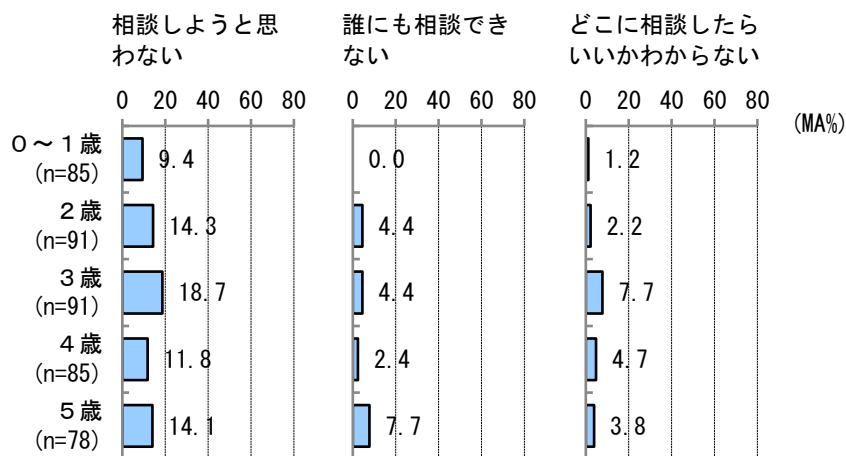
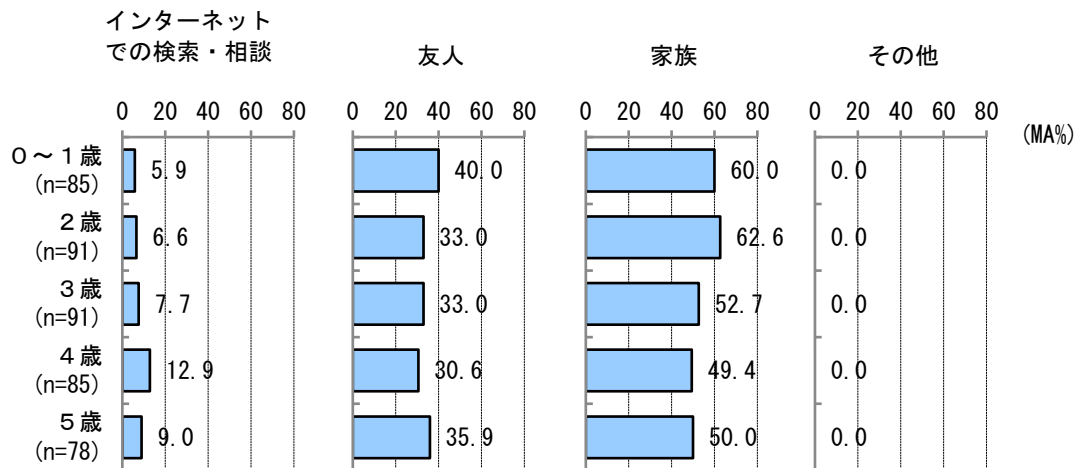
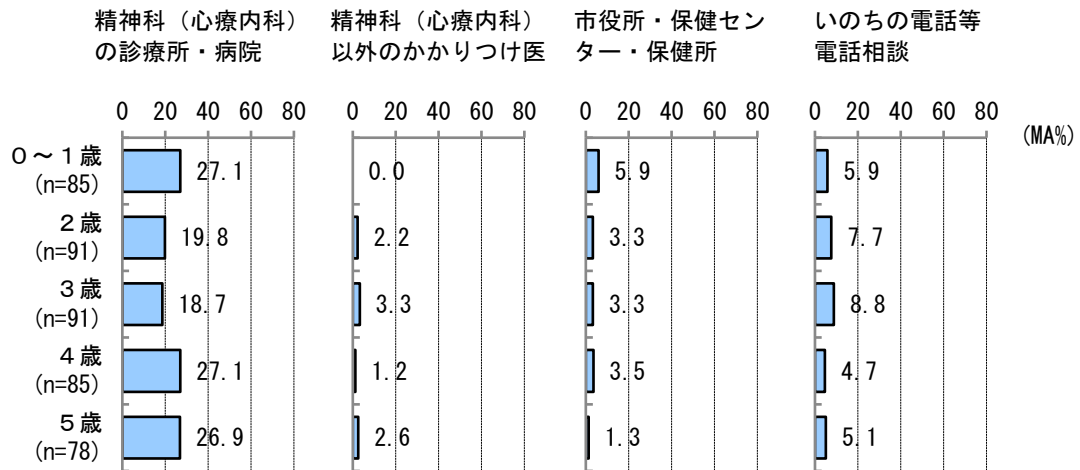
問53 あなたは、「死にたい」と思うほどつらくなったとき、どこに相談しようと思いますか。
（あてはまるものすべてに○）

「死にたい」と思うほどつらくなったときの相談相手については、「家族」が54.8%で最も多く、次いで「友人」が34.3%、「精神科（心療内科）の診療所・病院」が23.5%となっています。



子どもの年齢別でみると、いずれの年齢も「家族」が最も多く、次いで「友人」となっています。一方で、「相談しようと思わない」と「どこに相談したらいいかわからない」は3歳で最も高い割合となっています。

【子どもの年齢別 「死にたい」と思うほどつらくなったときの相談相手】



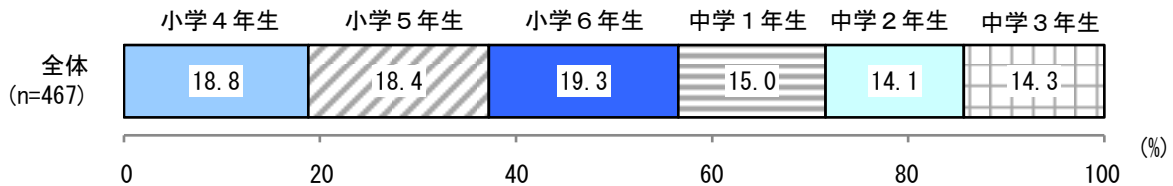
Ⅲ 調査結果〔小学生・中学生〕

1. 回答者の属性

(1) 学年

問1 あなたの学年はどれですか。(○は1つだけ)

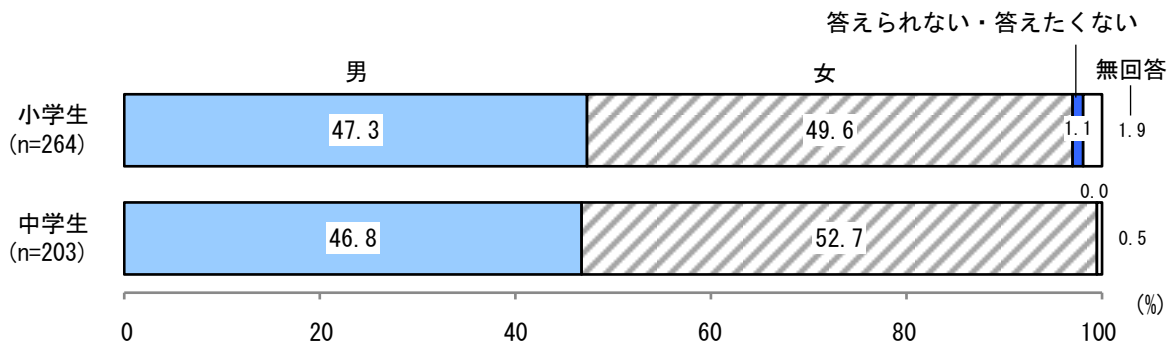
学年は、「小学6年生」が19.3%で最も多く、次いで「小学4年生」が18.8%、「小学5年生」が18.4%となっています。



(2) 性別

問2 あなたの性別をお答えください。(○は1つだけ)

性別は、小学生では「男」が47.3%、「女」が49.6%となっています。
中学生では「男」が46.8%、「女」が52.7%となっています。

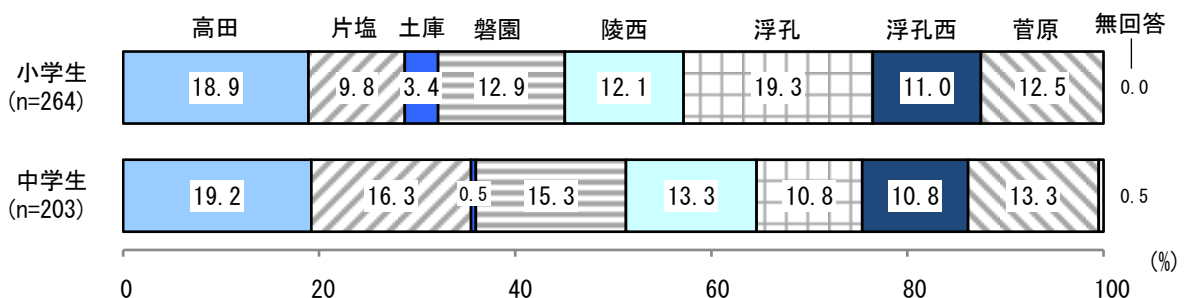


(3) 居住小学校区

問3 あなたが住んでいる地域の小学校区はどこですか。(○は1つだけ)

居住小学校区は、小学生では「浮孔」が19.3%で最も多く、次いで「高田」が18.9%、「磐園」が12.9%となっています。

中学生では「高田」が19.2%で最も多く、次いで「片塩」が16.3%、「磐園」が15.3%となっています。



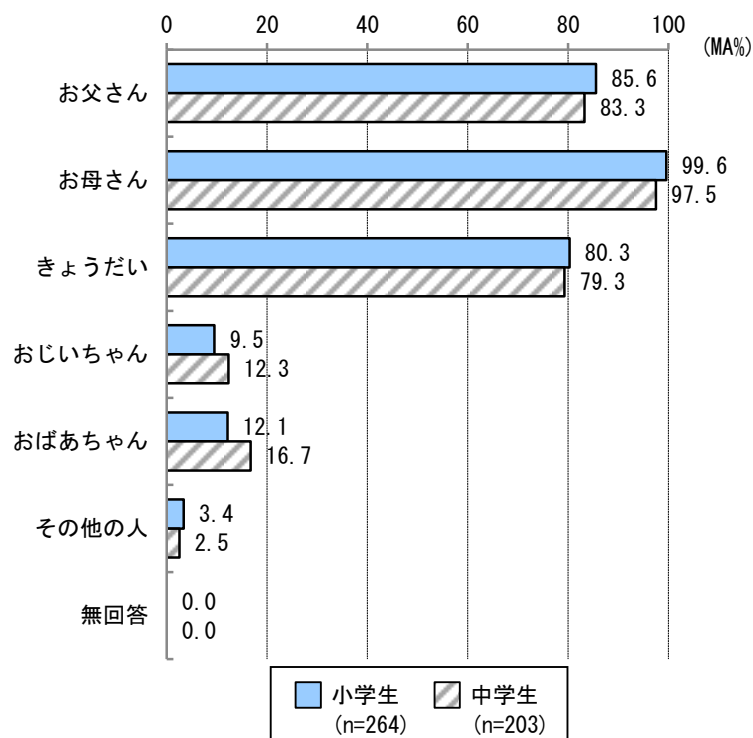
(4) 世帯構成

問4 あなたと一緒に住んでいる人は誰ですか。(あてはまるものすべてに○)
また、何人で住んでいますか。※あなたを含めた人数でお答えください。

① 同居家族

同居家族は、小学生では、「お母さん」が99.6%で最も多く、次いで「お父さん」が85.6%、「きょうだい」が80.3%となっています。

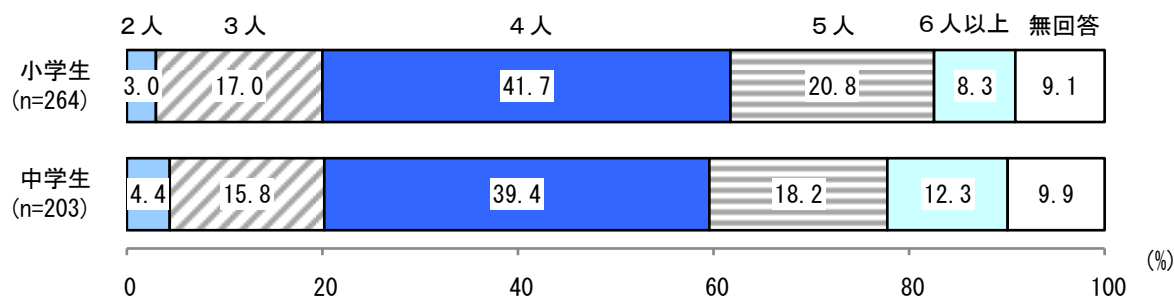
中学生では、「お母さん」が97.5%で最も多く、次いで「お父さん」が83.3%、「きょうだい」が79.3%となっています。



② 同居家族の人数

同居家族の人数については、小学生では、「4人」が41.7%で最も多く、次いで「5人」が20.8%、「3人」が17.0%となっています。

中学生は、「4人」が39.4%で最も多く、次いで「5人」が18.2%、「3人」が15.8%となっています。

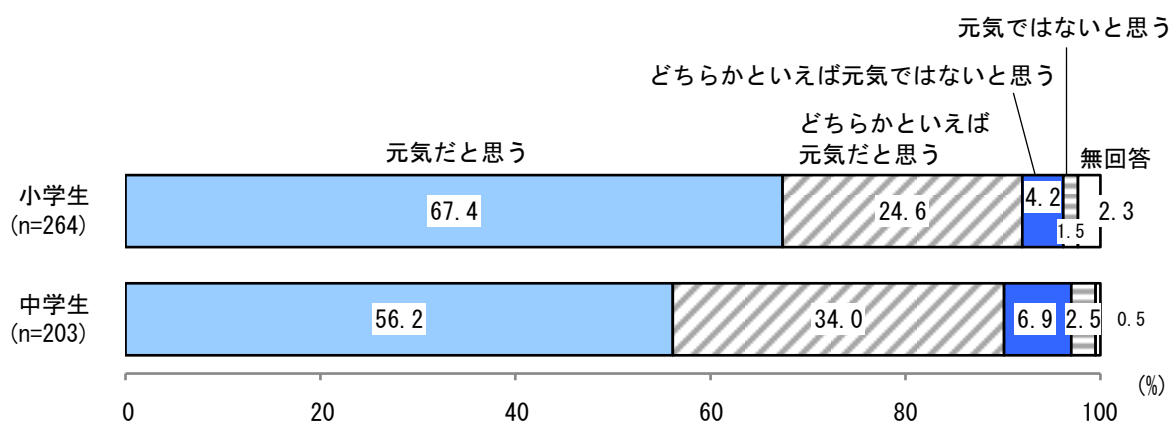


（５）主観的健康感

問５ あなたは、心も体も元気だと思いますか。（○は１つだけ）

主観的健康感については、小学生では、「元気だと思う」が67.4%で最も多く、次いで「どちらかといえば元気だと思う」が24.6%、「どちらかといえば元気ではないと思う」が4.2%となっており、「元気だと思う」と「どちらかといえば元気だと思う」をあわせた『元気だと思う』の割合は92.0%となっています。

中学生では、「元気だと思う」が56.2%で最も多く、次いで「どちらかといえば元気だと思う」が34.0%、「どちらかといえば元気ではないと思う」が6.9%となっており、『元気だと思う』の割合は90.2%となっています。

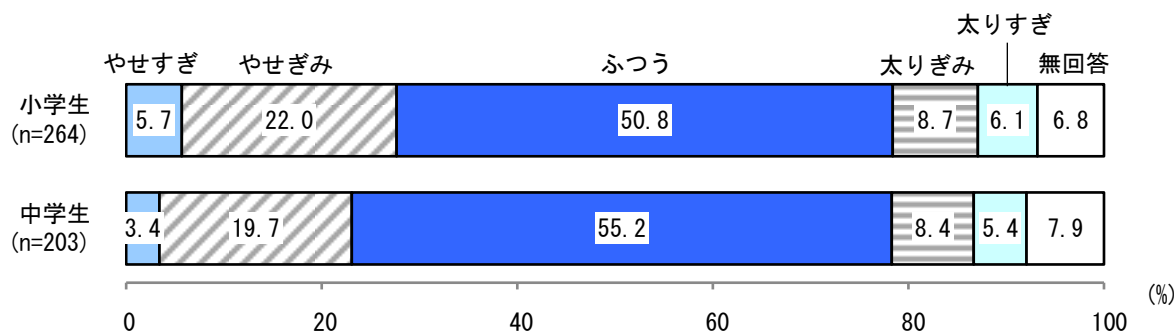


（６）身長・体重

問６ 最近測ったあなたの身長・体重を教えてください。

回答いただいた身長と体重から算出したローレル指数は、小学生では、「ふつう」が50.8%で最も多く、次いで「やせぎみ」が22.0%、「太りぎみ」が8.7%となっており、「太りぎみ」と「太りすぎ」をあわせた割合は14.8%となっています。

中学生では、「ふつう」が55.2%で最も多く、次いで「やせぎみ」が19.7%、「太りぎみ」が8.4%となっています。



※回答された身長・体重からローレル指数を算出し、肥満度を評価しています。

ローレル指数 = 体重(kg) ÷ 身長(m)³ × 10

「やせすぎ」: 100未満 「やせぎみ」: 100～115未満

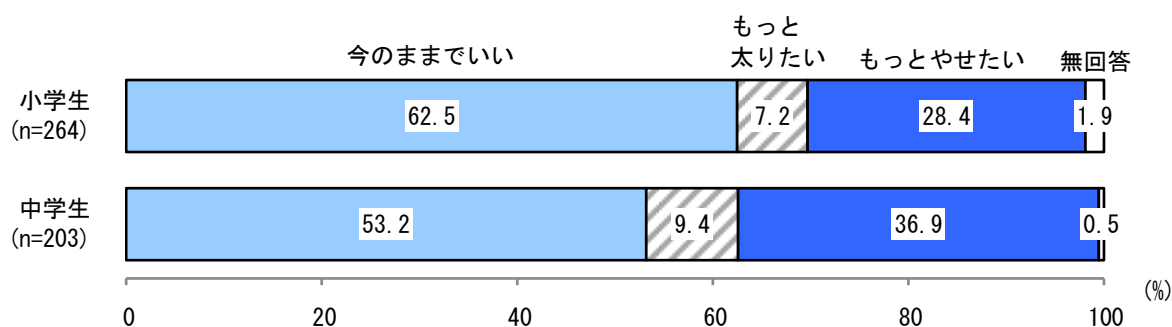
「太りぎみ」: 145～160未満 「太りすぎ」: 160以上

（７）自身の体型に対する感じ方

問７ 今、あなたの体をどう思いますか。（○は１つだけ）

自身の体をどう思うかについては、小学生では、「今のままでいい」が62.5%で最も多く、次いで「もっとやせたい」が28.4%、「もっと太りたい」が7.2%となっています。

中学生では、「今のままでいい」が53.2%で最も多く、次いで「もっとやせたい」が36.9%、「もっと太りたい」が9.4%となっています。

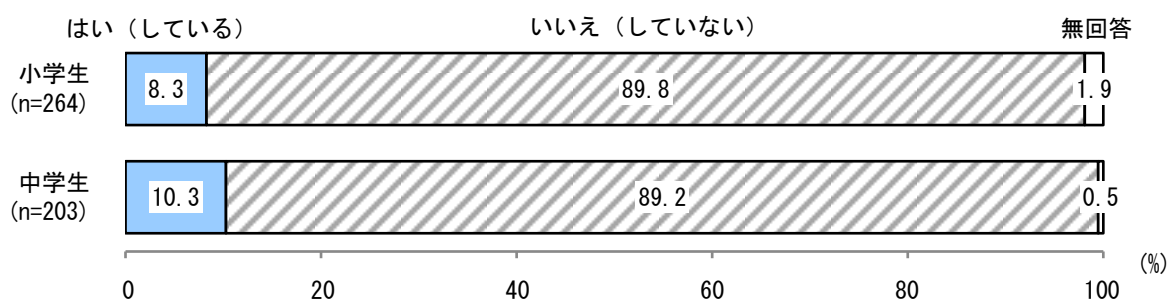


（８）ダイエットの有無

問８ あなたは今、ダイエットをしていますか。（○は１つだけ）

ダイエットの有無については、小学生では、「はい（している）」が8.3%、「いいえ（していない）」が89.8%となっています。

中学生では、「はい（している）」が10.3%、「いいえ（していない）」が89.2%となっています。

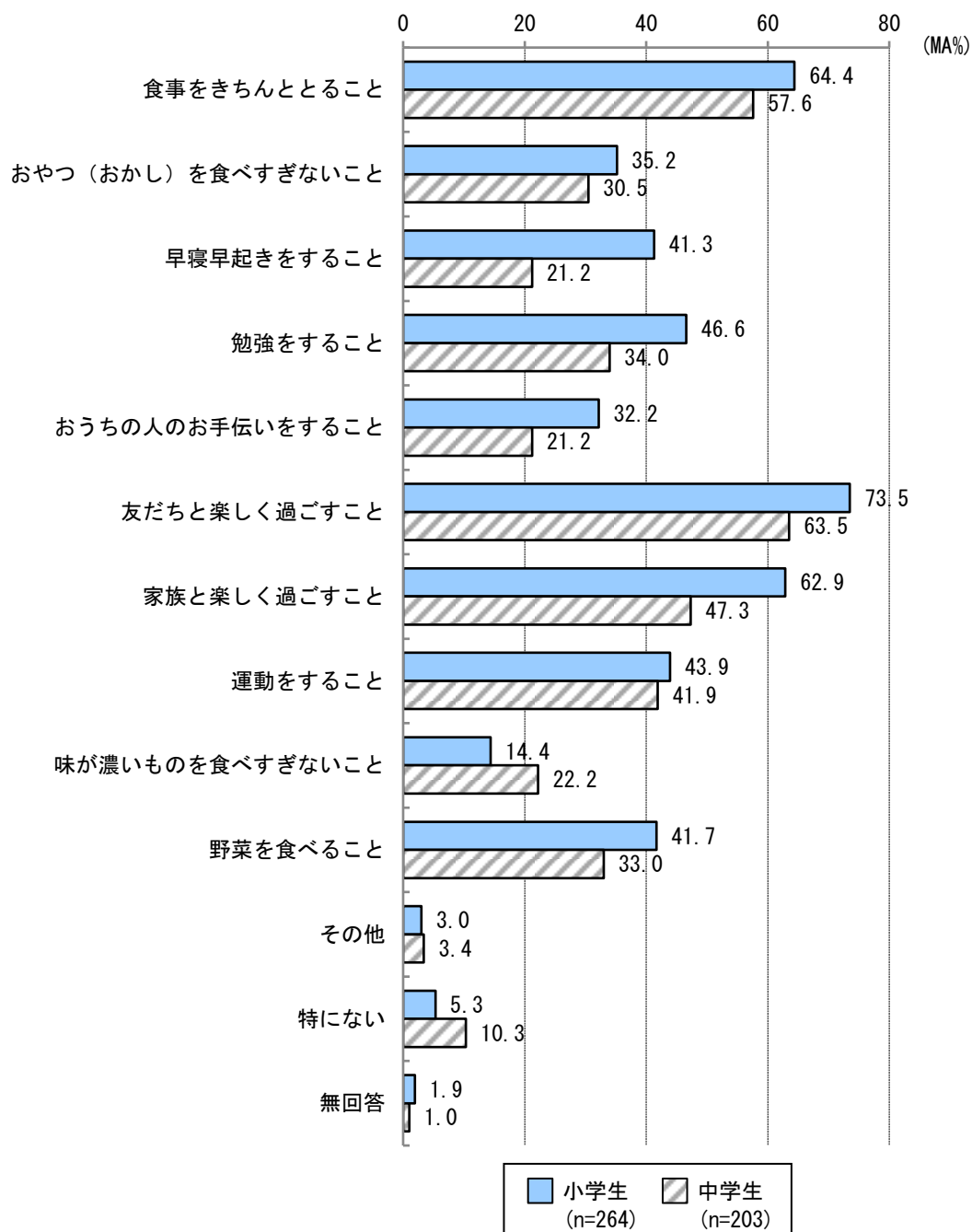


(9) 普段の生活の中で気をつけていること

問9 あなたは、普段の生活の中で気をつけていることはありますか。
(あてはまるものすべてに○)

普段の生活で気をつけていることについては、小学生では、「友だちと楽しく過ごすこと」が73.5%で最も多く、次いで「食事をきちんととること」が64.4%、「家族と楽しく過ごすこと」が62.9%となっています。

中学生では、「友だちと楽しく過ごすこと」が63.5%で最も多く、次いで「食事をきちんととること」が57.6%、「家族と楽しく過ごすこと」が47.3%となっています。



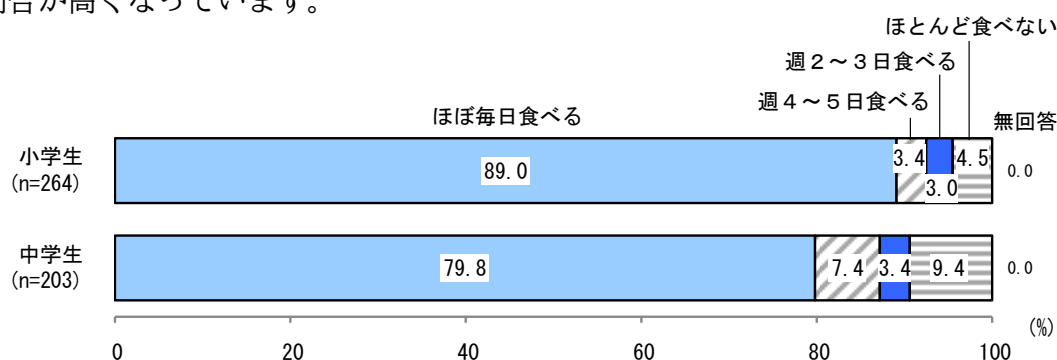
2. 栄養・食生活習慣について

(1) 朝食の摂取状況

問10 あなたは、朝ごはんを食べますか。(○は1つだけ)

朝食の摂取状況については、小学生では、「ほぼ毎日食べる」が89.0%で最も多く、次いで「ほとんど食べない」が4.5%、「週4～5日食べる」が3.4%となっています。朝食を毎日食べていないと回答した割合は、男子8.0%、女子13.8%で、そのうち5年生では男子7.8%、女子13.6%となっています。

中学生では、「ほぼ毎日食べる」が79.8%で最も多く、次いで「ほとんど食べない」が9.4%、「週4～5日食べる」が7.4%となっています。朝食を毎日食べていないと回答した割合は、男子16.9%、女子23.3%で、そのうち2年生では女子(20.6%)より男子(22.6%)のほうが割合が高くなっています。



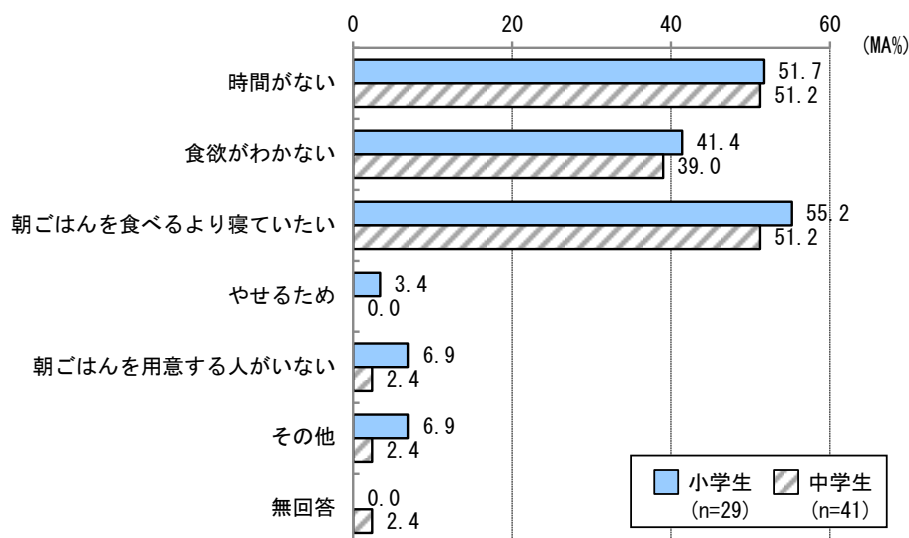
(2) 朝食を食べない理由

問10で「2」「3」「4」に○をつけた人に聞きます。

問10-1 朝ごはんを食べない理由に○をつけてください。(あてはまるものすべてに○)

朝食を毎日食べていないと回答した人に、その理由をたずねると、小学生では、「朝ごはんを食べるより寝ていたい」が55.2%で最も多く、次いで「時間がない」が51.7%、「食欲がわかない」が41.4%となっています。

中学生では、「時間がない」と「朝ごはんを食べるより寝ていたい」がそれぞれ51.2%で最も多く、次いで「食欲がわかない」が39.0%となっています。



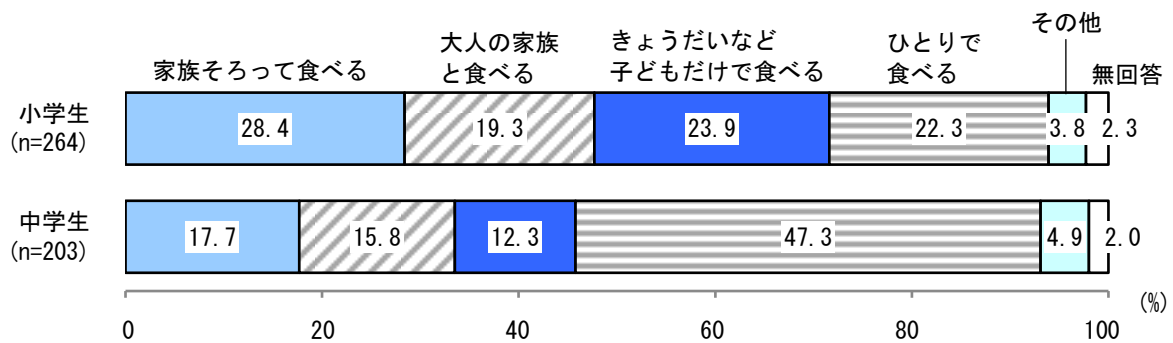
（３）共食状況

問11 あなたは、普段、誰と食事を食べますか。
朝ごはん、晩ごはんそれぞれについて回答してください。（○はそれぞれ１つずつ）

① 朝食

朝食の共食状況については、小学生では、「家族そろって食べる」が28.4%で最も多く、次いで「きょうだいなど子どもだけで食べる」が23.9%、「ひとりで食べる」が22.3%となっています。

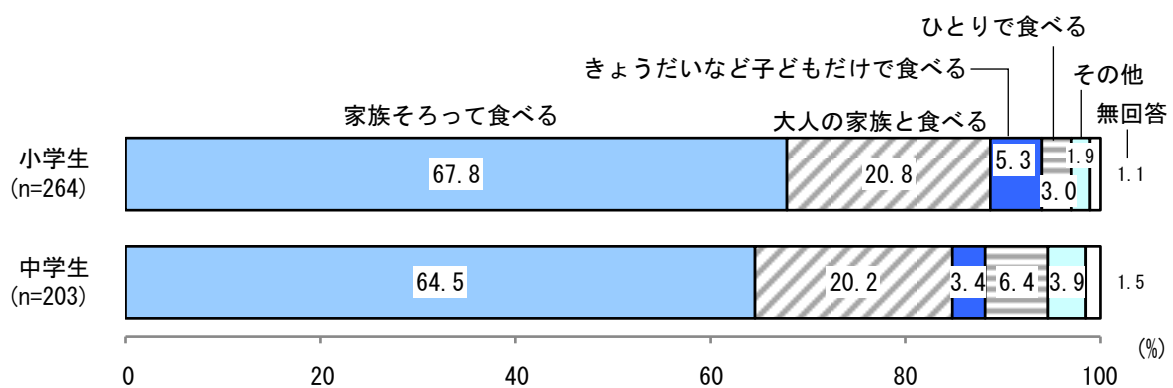
中学生は、「ひとりで食べる」が47.3%で最も多く、次いで「家族そろって食べる」が17.7%、「大人の家族と食べる」が15.8%となっています。



② 夕食

夕食の共食状況については、小学生では、「家族そろって食べる」が67.8%で最も多く、次いで「大人の家族と食べる」が20.8%、「きょうだいなど子どもだけで食べる」が5.3%となっています。

中学生は、「家族そろって食べる」が64.5%で最も多く、次いで「大人の家族と食べる」が20.2%、「ひとりで食べる」が6.4%となっています。

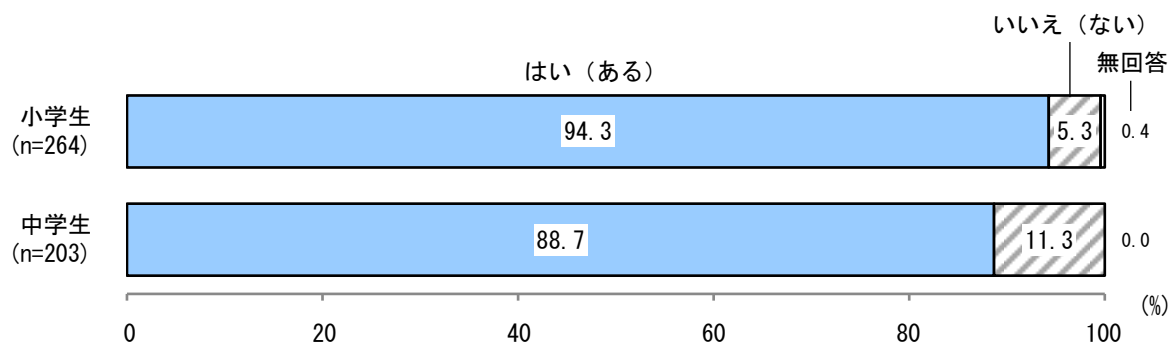


（４）農業体験の有無

問12 あなたは、今までに田植えや芋ほりなど食に関する農業体験（学校での体験を含む）をしたことがありますか。（○は1つだけ）

食に関する農業体験の有無については、小学生では、「はい（ある）」が94.3%、「いいえ（ない）」が5.3%となっています。

中学生では、「はい（ある）」が88.7%、「いいえ（ない）」が11.3%となっています。

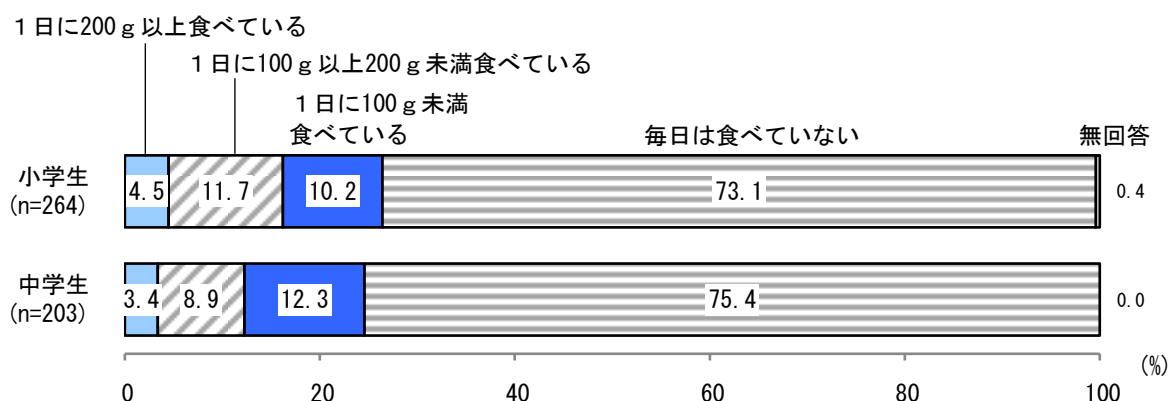


（５）くだものの摂取状況

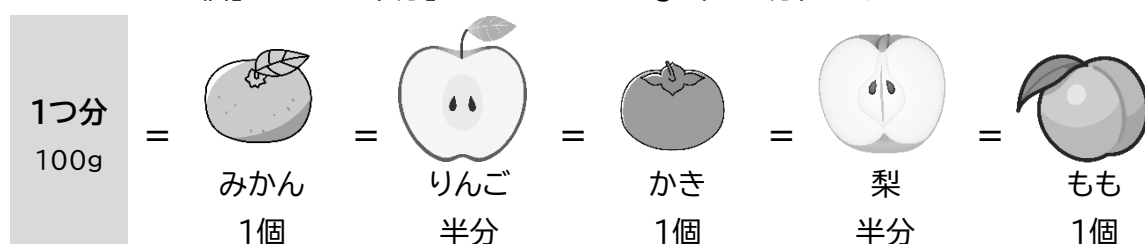
問13 あなたは、くだもの（フルーツのシロップづけをのぞく）を1日どれくらい食べていますか。（○は1つだけ）

1日あたりのくだものの摂取状況については、小学生では、「毎日食べていない」が73.1%で最も多く、次いで「1日に100g以上200g未満食べている」が11.7%、「1日に100g未満食べている」が10.2%となっています。

中学生では、「毎日食べていない」が75.4%で最も多く、次いで「1日に100g未満食べている」が12.3%、「1日に100g以上200g未満食べている」が8.9%となっています。



「みかん1個」「りんご半分」でそれぞれ100g（1つ分）です

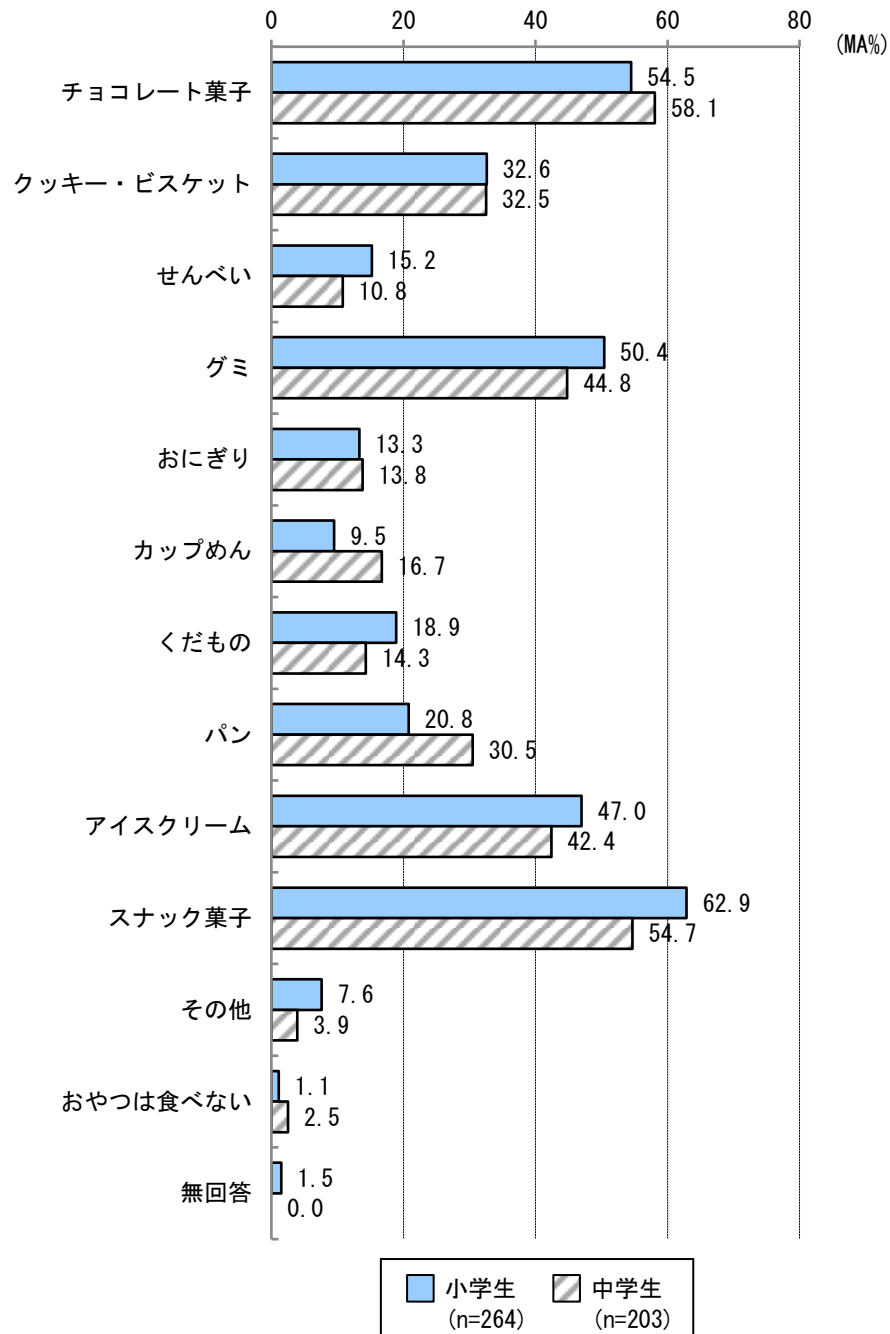


(6) よく食べるおやつ

問14 あなたがよく食べるおやつはありますか。(あてはまるものすべてに○)

よく食べるおやつについては、小学生では、「スナック菓子」が62.9%で最も多く、次いで「チョコレート菓子」が54.5%、「グミ」が50.4%となっています。

中学生では、「チョコレート菓子」が58.1%で最も多く、次いで「スナック菓子」が54.7%、「グミ」が44.8%となっています。

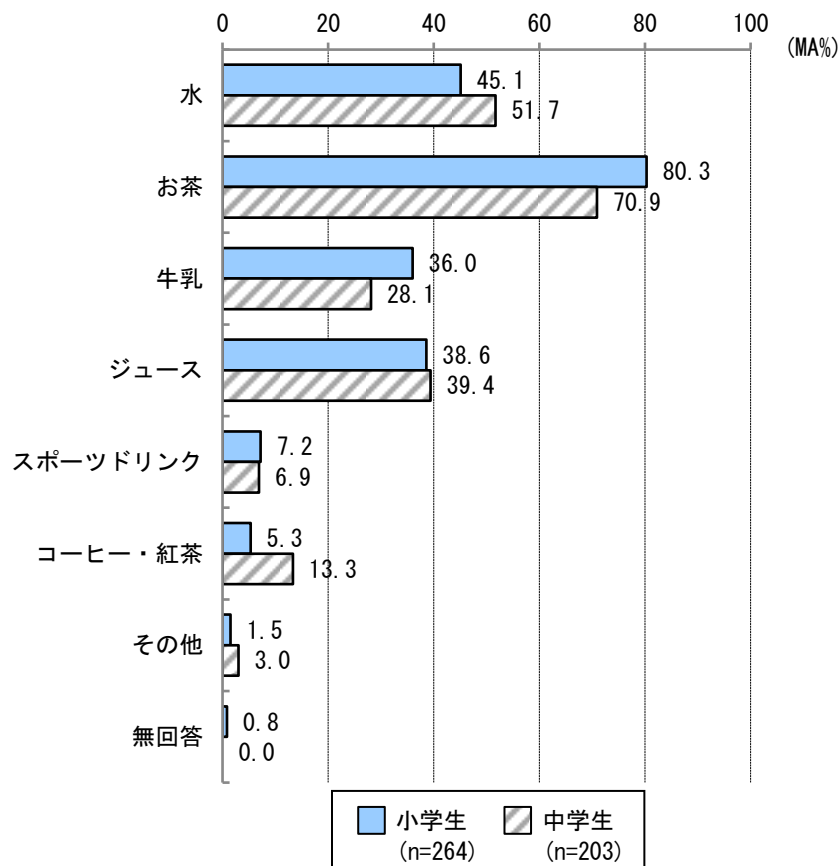


（７）よく飲む飲み物

問15 あなたがよく飲む飲み物は何ですか。（あてはまるものすべてに○）

よく飲む飲み物については、小学生では、「お茶」が80.3%で最も多く、次いで「水」が45.1%、「ジュース」が38.6%となっています。

中学生は、「お茶」が70.9%で最も多く、次いで「水」が51.7%、「ジュース」が39.4%となっています。

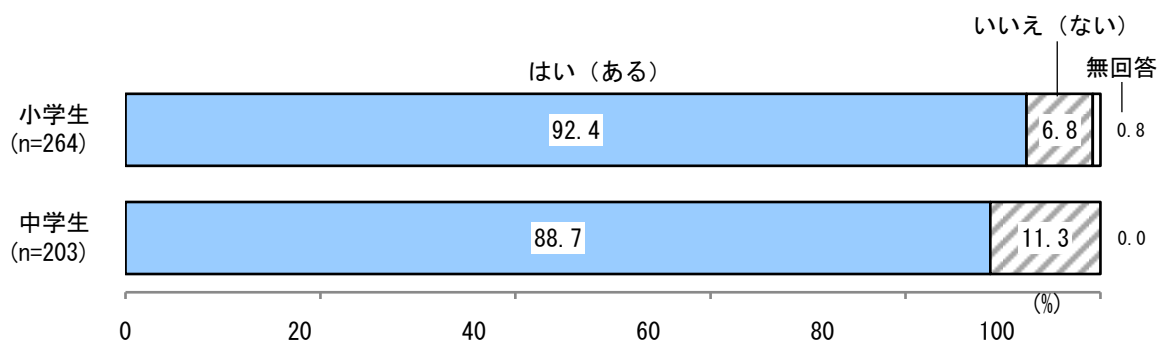


(8) 1日2回以上の主食・主菜・副菜が3つそろった食事の摂取状況

問16 ①あなたは、主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日2回以上ありますか。
(○は1つだけ)

主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日2回以上あるかについては、小学生では、「はい（ある）」が92.4%、「いいえ（ない）」が6.8%となっています。

中学生では、「はい（ある）」が88.7%、「いいえ（ない）」が11.3%となっています。

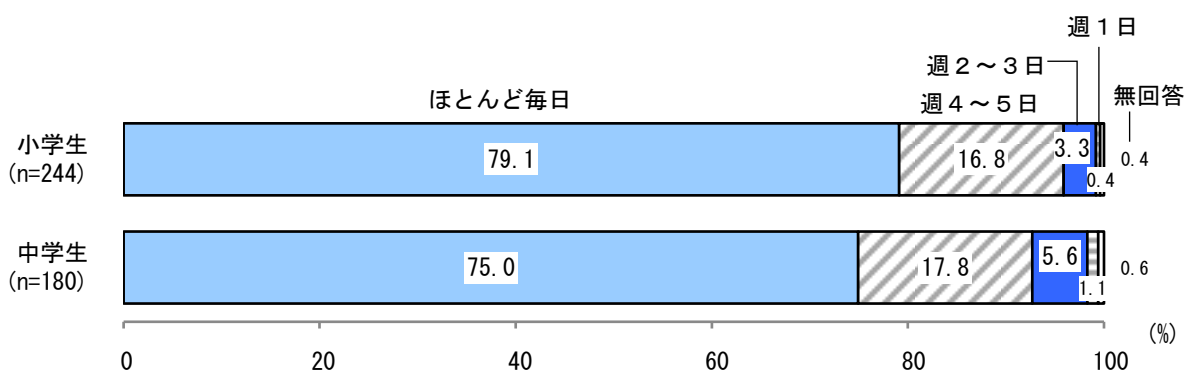


(9) 1日2回以上の主食・主菜・副菜が3つそろった食事の1週あたりの摂取日数

②それは、週に何日ありますか。(○は1つだけ)

主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日2回以上あると回答した人に、1週あたりの摂取日数をたずねると、小学生では、「ほとんど毎日」が79.1%で最も多く、次いで「週4～5日」が16.8%、「週2～3日」が3.3%となっています。

中学生では、「ほとんど毎日」が75.0%で最も多く、次いで「週4～5日」が17.8%、「週2～3日」が5.6%となっています。

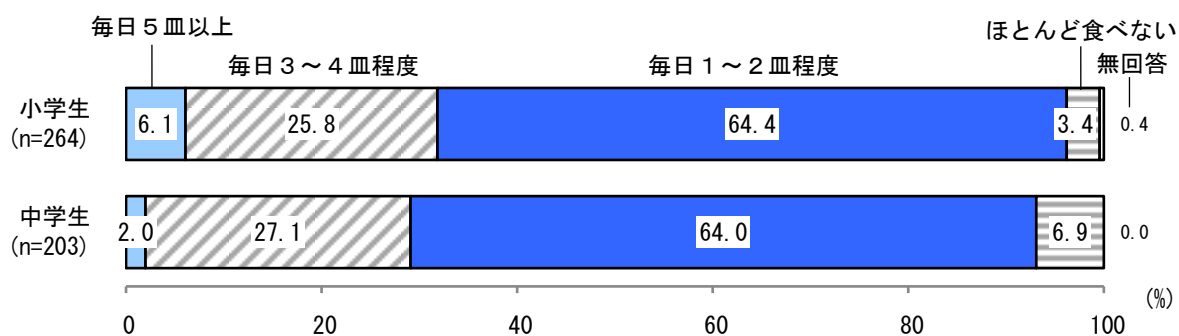


(10) 野菜料理の摂取状況

問17 あなたは、1日に野菜料理を何皿食べますか。(○は1つだけ)

野菜料理の摂取状況については、小学生では、「毎日1～2皿程度」が64.4%で最も多く、次いで「毎日3～4皿程度」が25.8%、「毎日5皿以上」が6.1%となっています。

中学生では、「毎日1～2皿程度」が64.0%で最も多く、次いで「毎日3～4皿程度」が27.1%、「ほとんど食べない」が6.9%となっています。

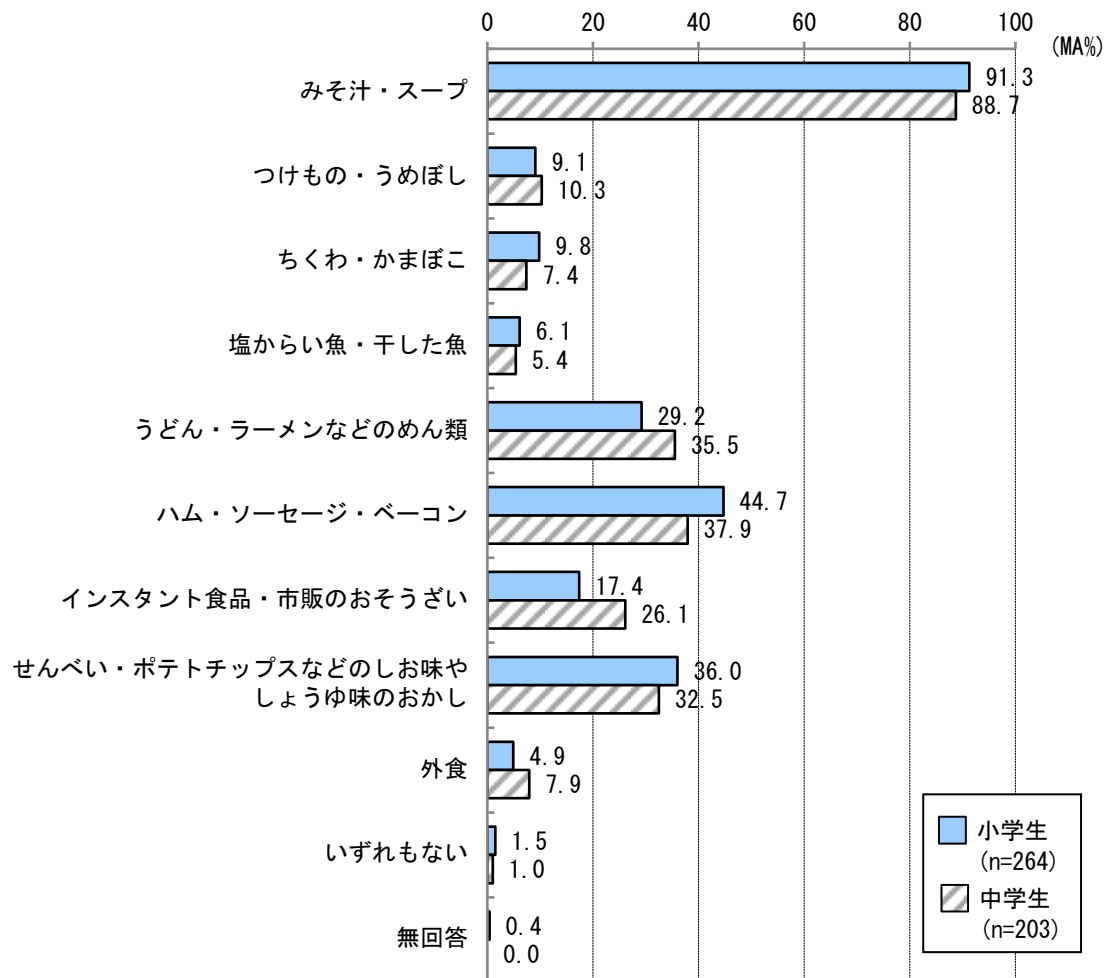


(11) 塩分の多い食品や利用しているもの

問18 下記の食品のうち、あなたが週に2回以上食べているものや利用しているものはどれですか。(あてはまるものすべてに○)

塩分の多い食品や利用しているものについては、小学生では、「みそ汁・スープ」が91.3%で最も多く、次いで「ハム・ソーセージ・ベーコン」が44.7%、「せんべい・ポテトチップスなどのしお味やしょうゆ味のおかし」が36.0%となっています。

中学生では、「みそ汁・スープ」が88.7%で最も多く、次いで「ハム・ソーセージ・ベーコン」が37.9%、「うどん・ラーメンなどのめん類」が35.5%となっています。

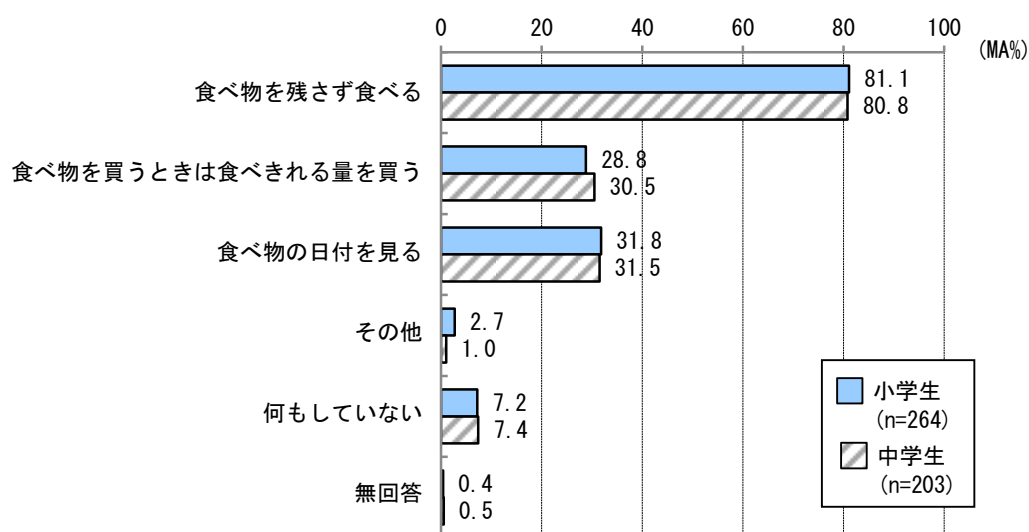


(12) 食べ物を大切にするためにしていること

問19 日本では食べられるのに捨てている食べ物が472万トンあります。食べ物を大切にするために、あなたがしていることはありますか。(あてはまるものすべてに○)

食べ物を大切にするためにしていることについては、小学生では、「食べ物を残さず食べる」が81.1%で最も多く、次いで「食べ物の日付を見る」が31.8%、「食べ物を買うときは食べきれの量を買う」が28.8%となっています。

中学生は、「食べ物を残さず食べる」が80.8%で最も多く、次いで「食べ物の日付を見る」が31.5%、「食べ物を買うときは食べきれの量を買う」が30.5%となっています。

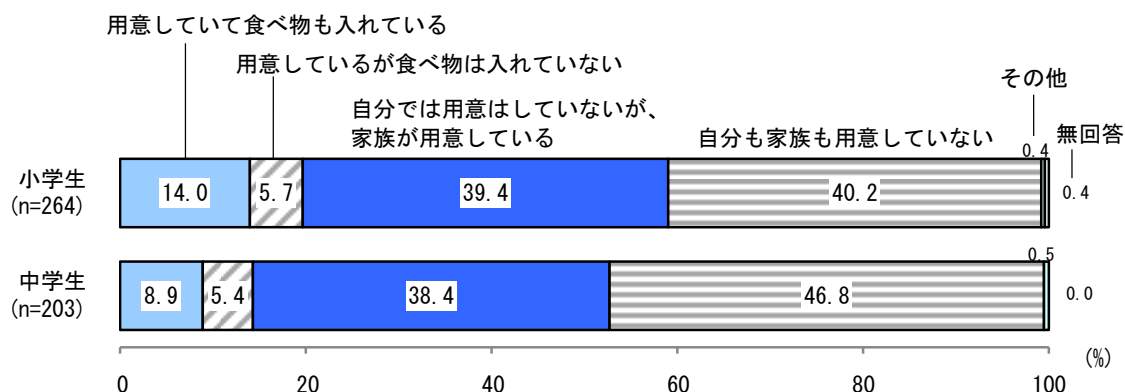


(13) 災害に備えた非常用持ち出し袋の用意

問20 あなたは、災害にそなえて、自分の「非常用持ち出し袋」を用意していますか。また、食べ物も入れていますか。(○は1つだけ)

災害に備えた非常用持ち出し袋の用意については、小学生では、「自分も家族も用意していない」が40.2%で最も多く、次いで「自分では用意はしていないが、家族が用意している」が39.4%、「用意していて食べ物も入れている」が14.0%となっています。

中学生では、「自分も家族も用意していない」が46.8%で最も多く、次いで「自分では用意はしていないが、家族が用意している」が38.4%、「用意していて食べ物も入れている」が8.9%となっています。



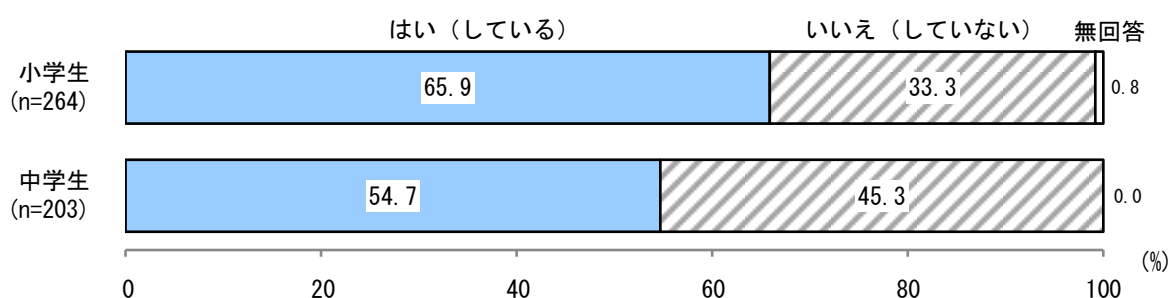
3. 運動習慣について

（１）運動・スポーツの実施状況

問21 ①あなたは、何か運動やスポーツ（１回30分以上）をしていますか。（○は１つだけ）
※体育の授業はのぞいてください。

１回30分以上の運動やスポーツの実施状況については、小学生では、「はい（している）」が65.9%、「いいえ（していない）」が33.3%となっています。

中学生では、「はい（している）」が54.7%、「いいえ（していない）」が45.3%となっています。

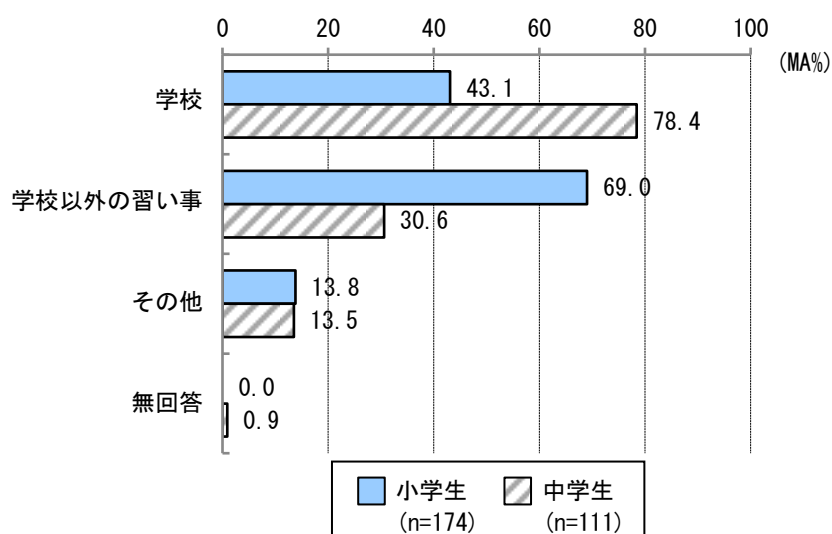


（２）運動・スポーツの実施場所

②運動やスポーツをどこでしていますか。（あてはまるものすべてに○）

運動やスポーツをしていると回答した人に、している場所をたずねると、小学生では、「学校以外の習い事」が69.0%で最も多く、次いで「学校」が43.1%となっています。

中学生では、「学校」が78.4%で最も多く、次いで「学校以外の習い事」が30.6%となっています。

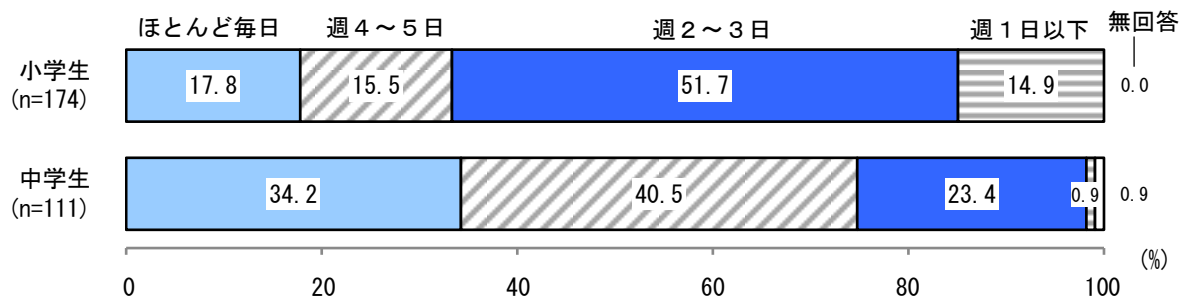


（３）運動・スポーツの実施頻度

③その運動やスポーツは１週間にどのくらいしていますか。（○は１つだけ）

運動やスポーツをしていると回答した人に、その頻度をたずねると、小学生では、「週２～３日」が51.7%で最も多く、次いで「ほとんど毎日」が17.8%、「週４～５日」が15.5%となっています。

中学生では、「週４～５日」が40.5%で最も多く、次いで「ほとんど毎日」が34.2%、「週２～３日」が23.4%となっています。



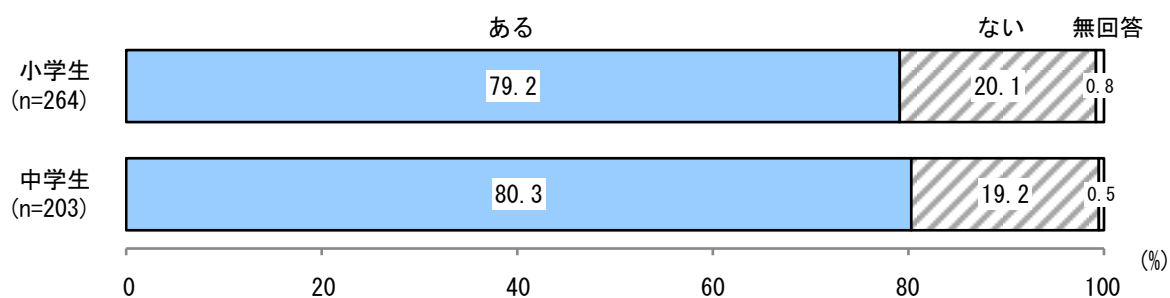
4. 歯の健康について

（１）かかりつけ歯科医の有無

問22 あなたには、いつも行く歯医者がありますか。（○は1つだけ）

かかりつけ歯科医の有無については、小学生では、「ある」が79.2%、「ない」が20.1%となっています。

中学生では、「ある」が80.3%、「ない」が19.2%となっています。

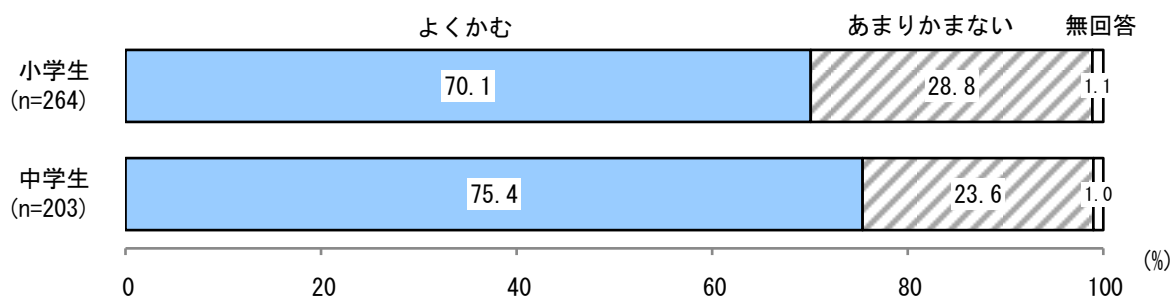


（２）咀嚼状態

問23 あなたは、食べ物をよくかんでいますか。（○は1つだけ）

咀嚼状態については、小学生では、「よくかむ」が70.1%、「あまりかまない」が28.8%となっています。

中学生では、「よくかむ」が75.4%、「あまりかまない」が23.6%となっています。

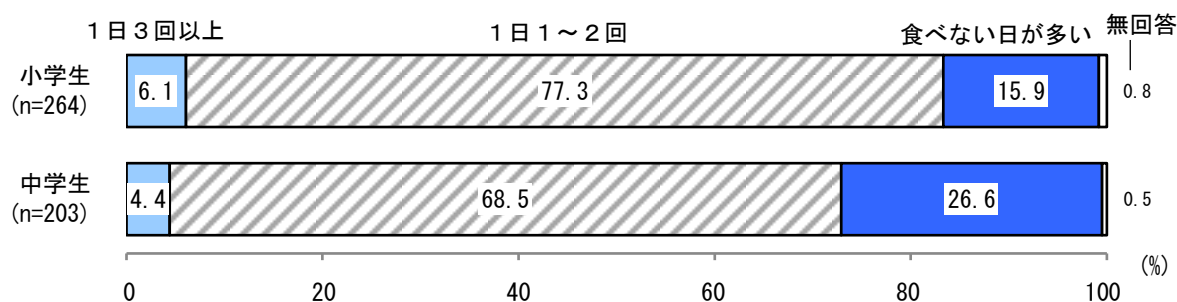


（３）おやつ回数

問24 あなたは、おやつを１日に何回食べていますか。（○は１つだけ）

１日あたりのおやつ回数については、小学生では、「１日１～２回」が77.3%で最も多く、次いで「食べない日が多い」が15.9%、「１日３回以上」が6.1%となっています。

中学生では、「１日１～２回」が68.5%で最も多く、次いで「食べない日が多い」が26.6%、「１日３回以上」が4.4%となっています。

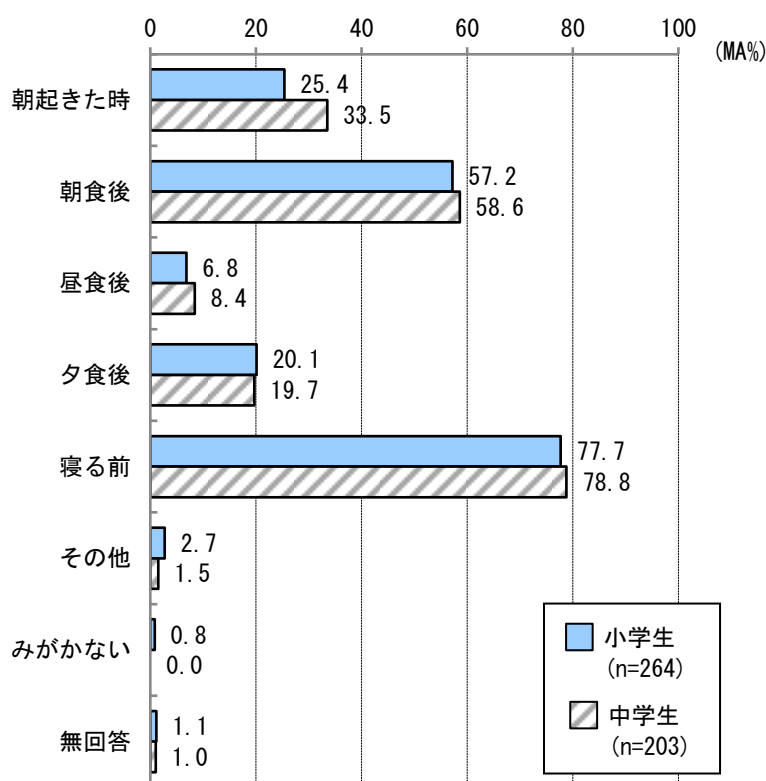


（４）歯をみがくタイミング

問25 あなたは、いつ歯をみがきますか。（あてはまるものすべてに○）

歯をみがくタイミングについては、小学生では、「寝る前」が77.7%で最も多く、次いで「朝食後」が57.2%、「朝起きた時」が25.4%となっています。

中学生では、「寝る前」が78.8%で最も多く、次いで「朝食後」が58.6%、「朝起きた時」が33.5%となっています。

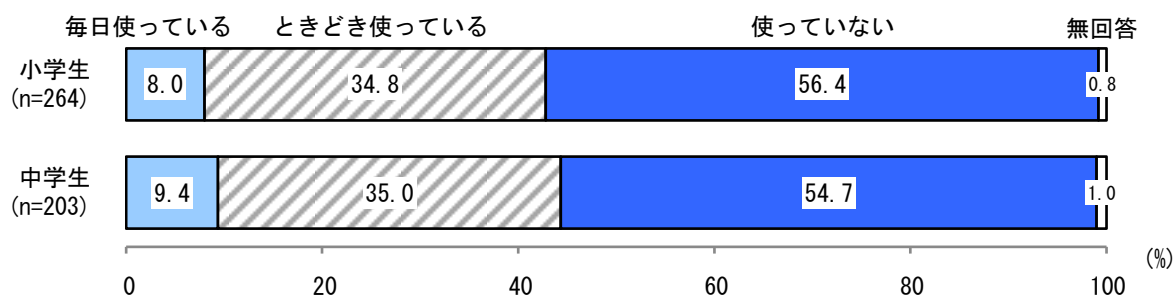


（５）歯間部清掃用具の使用状況

問26 あなたは、歯ブラシ以外に、糸ようじ（デンタルフロス）や歯間ブラシなど、歯と歯の間をそうじするための道具を使っていますか。（○は1つだけ）

歯間部清掃用具の使用状況については、小学生では、「使っていない」が56.4%で最も多く、次いで「ときどき使っている」が34.8%、「毎日使っている」が8.0%となっています。

中学生では、「使っていない」が54.7%で最も多く、次いで「ときどき使っている」が35.0%、「毎日使っている」が9.4%となっています。

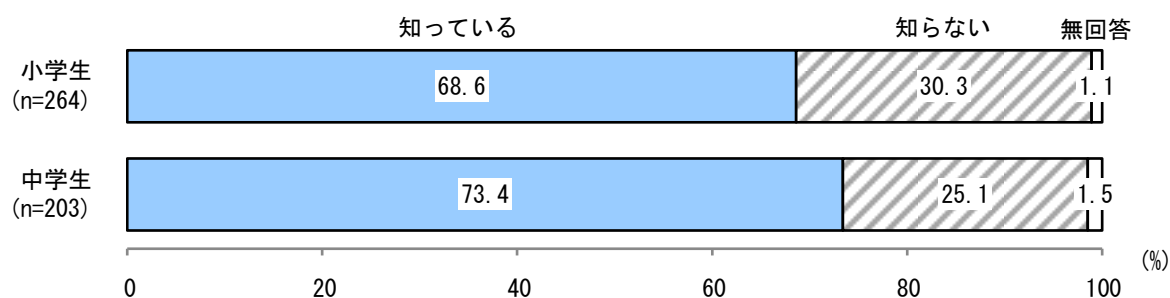


（６）フッ化物がむし歯予防に効果があることの認知度

問27 あなたは、フッ化物（フッ素）がむし歯の予防に効果があることを知っていますか。（○は1つだけ）

フッ化物がむし歯予防に効果があることの認知度については、小学生では、「知っている」が68.6%、「知らない」が30.3%となっています。

中学生では、「知っている」が73.4%、「知らない」が25.1%となっています。

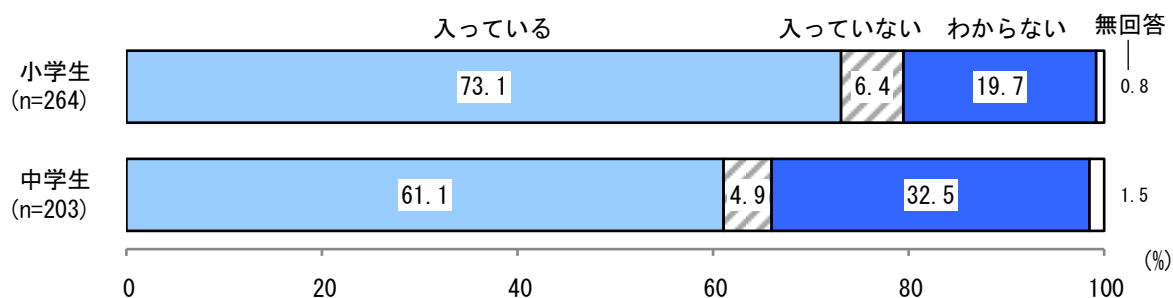


（７）フッ化物入り歯磨き粉の使用状況

問28 あなたの歯磨き粉にはフッ化物（フッ素）が入っていますか。（○は1つだけ）

使用している歯磨き粉にはフッ化物が入っているかについては、小学生では、「入っている」が73.1%で最も多く、次いで「わからない」が19.7%、「入っていない」が6.4%となっています。

中学生では、「入っている」が61.1%で最も多く、次いで「わからない」が32.5%、「入っていない」が4.9%となっています。



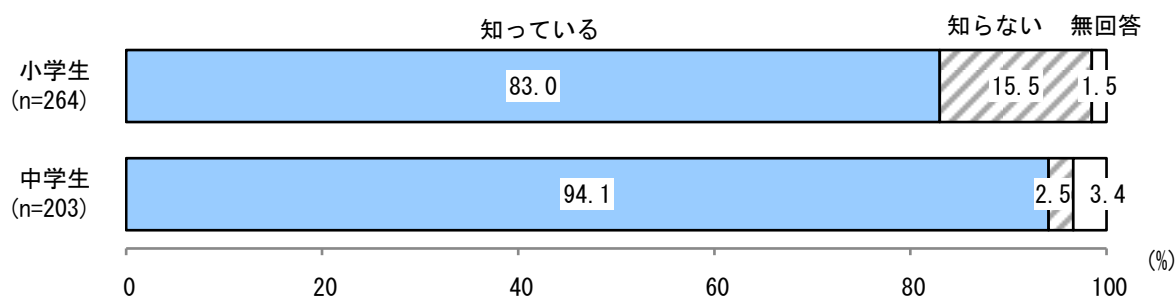
5. たばこについて

（１）受動喫煙でも健康に悪影響が出ることの認知度

問29 あなたは、たばこを吸う人だけでなく、受動喫煙でも身体に悪い影響が出ることを知っていますか。（○は1つだけ）

受動喫煙でも健康に悪影響が出ることの認知度については、小学生では、「知っている」が83.0%、「知らない」が15.5%となっています。

中学生では、「知っている」が94.1%、「知らない」が2.5%となっています。



(2) 受動喫煙を受けた状況

問30 あなたは、この1か月間に受動喫煙はありましたか。(○はそれぞれ1つつ)

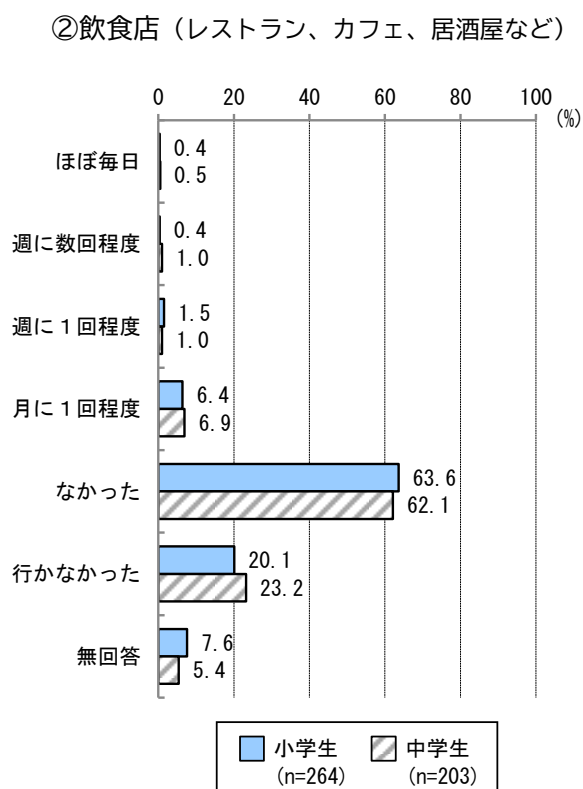
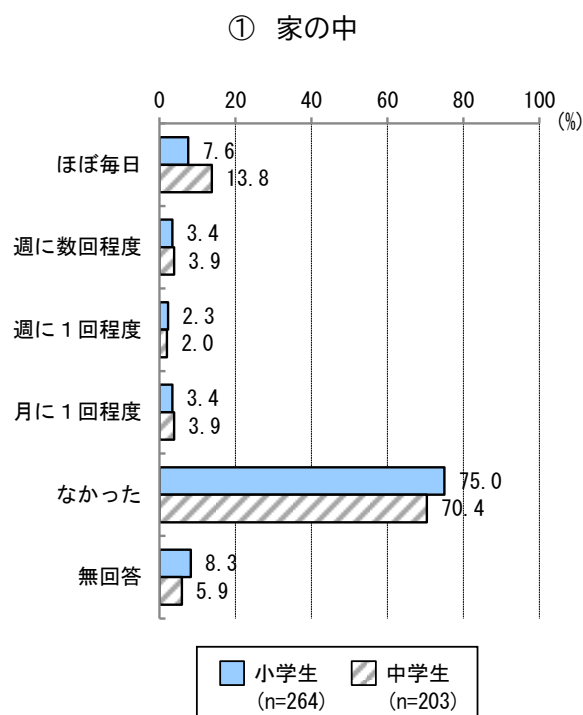
この1か月間に受動喫煙を受けた状況についてたずねました。

小学生については、「ほぼ毎日」の割合は、“①家の中”は、7.6%、次いで“④道ばた”は3.0%となっています。

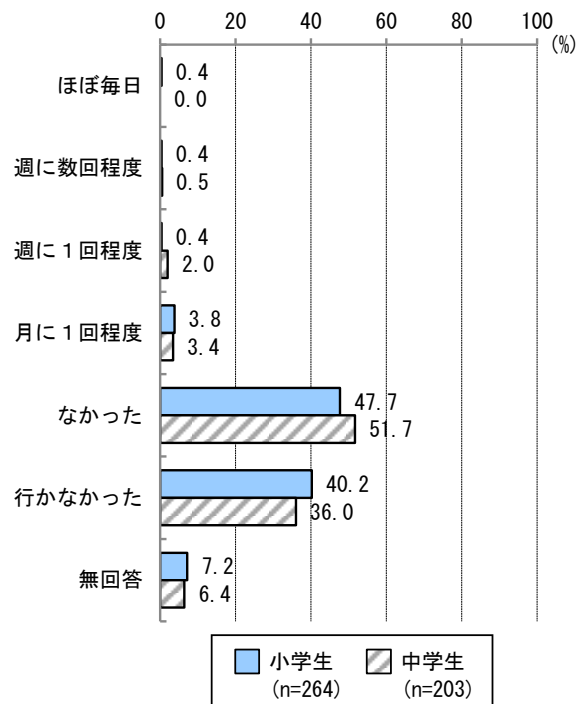
受動喫煙を受けた（「ほぼ毎日」、「週に数回程度」、「週に1回程度」、「月に1回程度」をあわせた割合）と回答した割合は、“④道ばた”は、25.3%で最も多く、次いで“⑤屋外の空間”は、19.0%、“①家の中”は、16.7%、“②飲食店”は8.7%となっています。

中学生については、「ほぼ毎日」の割合は、“①家の中”は、13.8%で最も多く、次いで“④道ばた”が3.0%となっています。

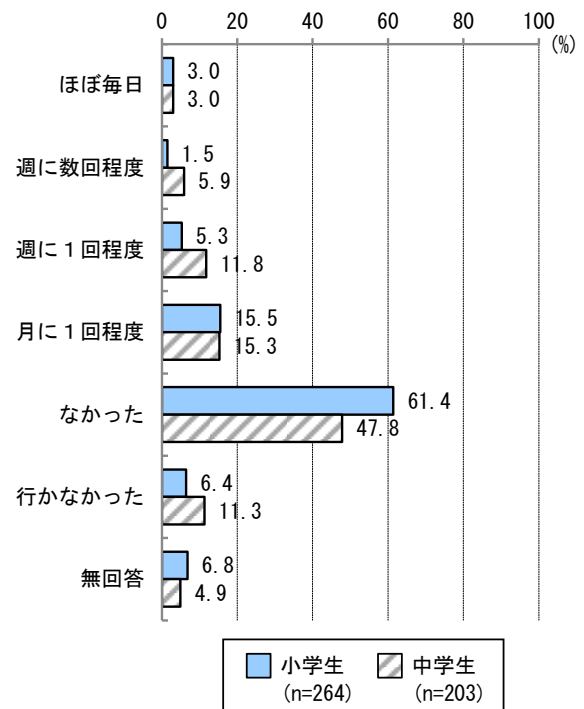
受動喫煙を受けた（「ほぼ毎日」、「週に数回程度」、「週に1回程度」、「月に1回程度」をあわせた割合）と回答した割合は、“④道ばた”は、36.0%で最も多く、次いで“⑤屋外の空間”は、26.1%、“①家の中”は、23.6%、“②飲食店”は、9.4%となっています。



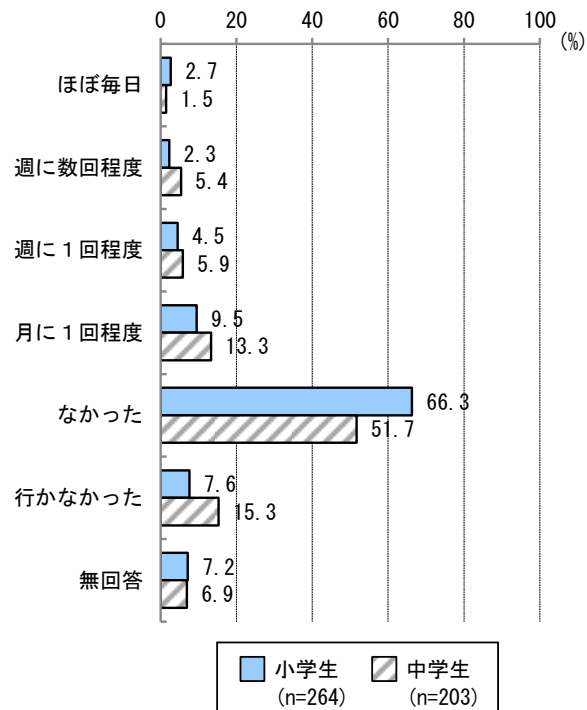
③遊技場（ゲームセンター、カラオケなど）



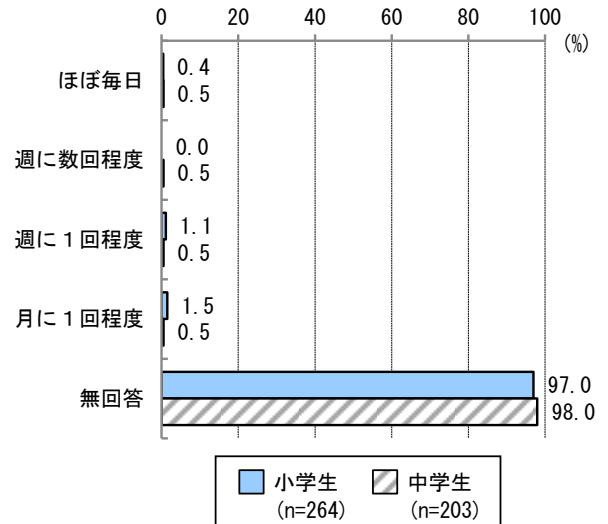
④道ばた



⑤屋外の空間



⑥その他



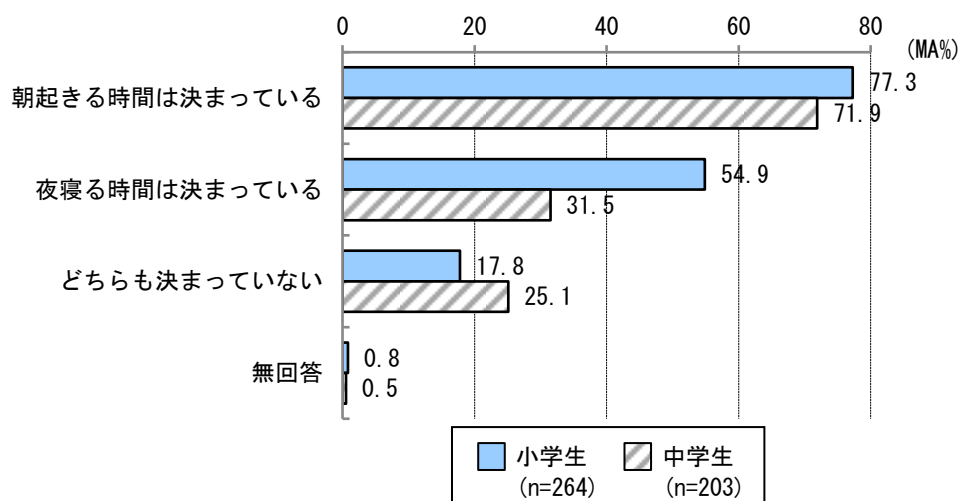
6. 休養・こころの健康について

（１）起床時間と就寝時間の規則性

問31 あなたは、朝起きる時間と夜寝る時間は決まっていますか。
（あてはまるものすべてに○）

起床時間と就寝時間の規則性については、小学生では、「朝起きる時間は決まっている」が77.3%で最も多く、次いで「夜寝る時間は決まっている」が54.9%、「どちらも決まっていない」が17.8%となっています。

中学生では、「朝起きる時間は決まっている」が71.9%で最も多く、次いで「夜寝る時間は決まっている」が31.5%、「どちらも決まっていない」が25.1%となっています。

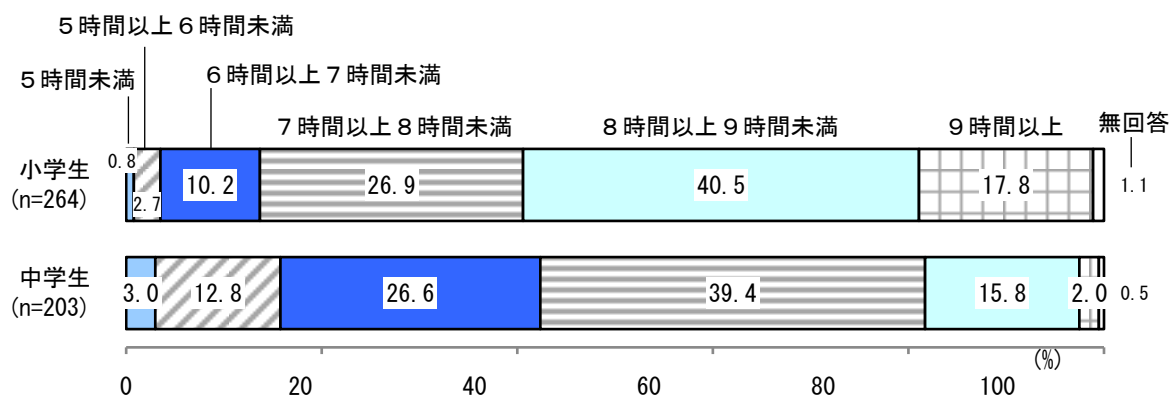


（２）平均睡眠時間

問32 あなたの最近の1日の睡眠時間はどのくらいですか。（○は1つだけ）

1日の平均睡眠時間については、小学生では、「8時間以上9時間未満」が40.5%で最も多く、次いで「7時間以上8時間未満」が26.9%、「9時間以上」が17.8%となっています。

中学生では、「7時間以上8時間未満」が39.4%で最も多く、次いで「6時間以上7時間未満」が26.6%、「8時間以上9時間未満」が15.8%となっています。

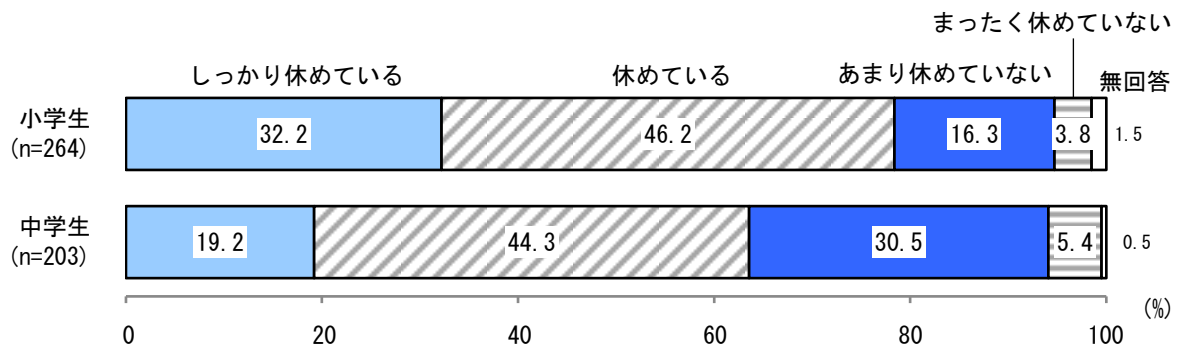


（３）睡眠による休養状況

問33 あなたは、最近、夜に寝て朝起きた時にしっかり休めたと思いますか。（○は1つだけ）

睡眠による休養状況については、小学生では、「休めている」が46.2%で最も多く、次いで「しっかり休めている」が32.2%、「あまり休めていない」が16.3%となっており、「あまり休めていない」と「まったく休めていない」をあわせた『休めていない』の割合は20.1%となっています。

中学生では、「休めている」が44.3%で最も多く、次いで「あまり休めていない」が30.5%、「しっかり休めている」が19.2%となっており、『休めていない』の割合は35.9%となっています。

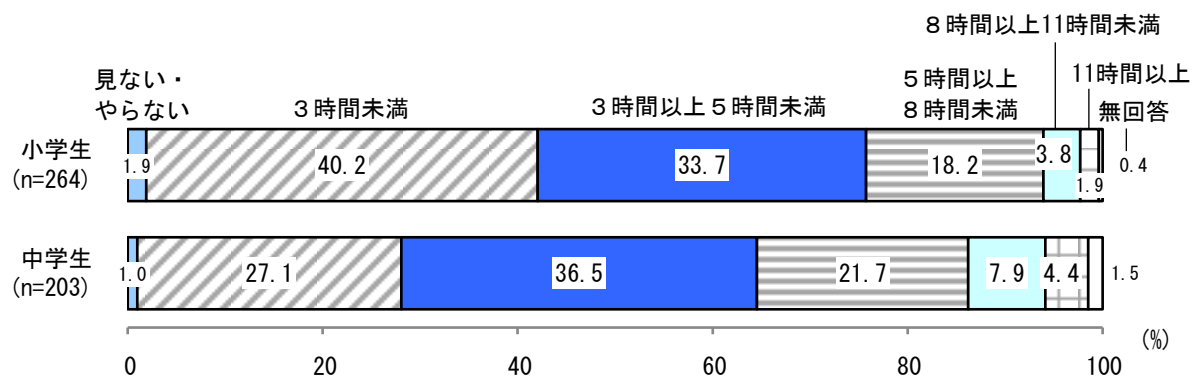


（４）１日あたりのスクリーンタイム

問34 あなたがテレビやスマートフォン、パソコンを見ているのは、１日何時間くらいですか。（○は1つだけ）

１日あたりのテレビやスマートフォン、パソコンの視聴時間については、小学生では、「３時間未満」が40.2%で最も多く、次いで「３時間以上５時間未満」が33.7%、「５時間以上８時間未満」が18.2%となっています。

中学生では、「３時間以上５時間未満」が36.5%で最も多く、次いで「３時間未満」が27.1%、「５時間以上８時間未満」が21.7%となっています。

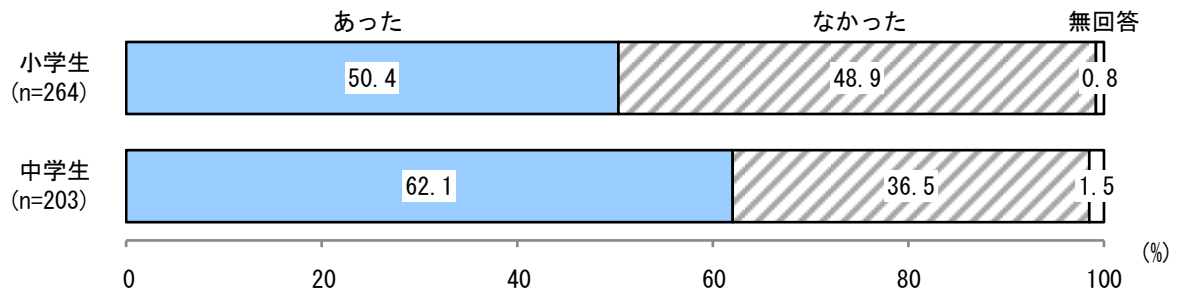


（５）不安や悩み、ストレスの有無

問35 あなたは、この１か月の間に、不安や悩み、ストレスがありましたか。（○は１つだけ）

不安や悩み、ストレスの有無については、小学生では、「あった」が50.4%、「なかった」が48.9%となっています。

中学生では、「あった」が62.1%、「なかった」が36.5%となっています。

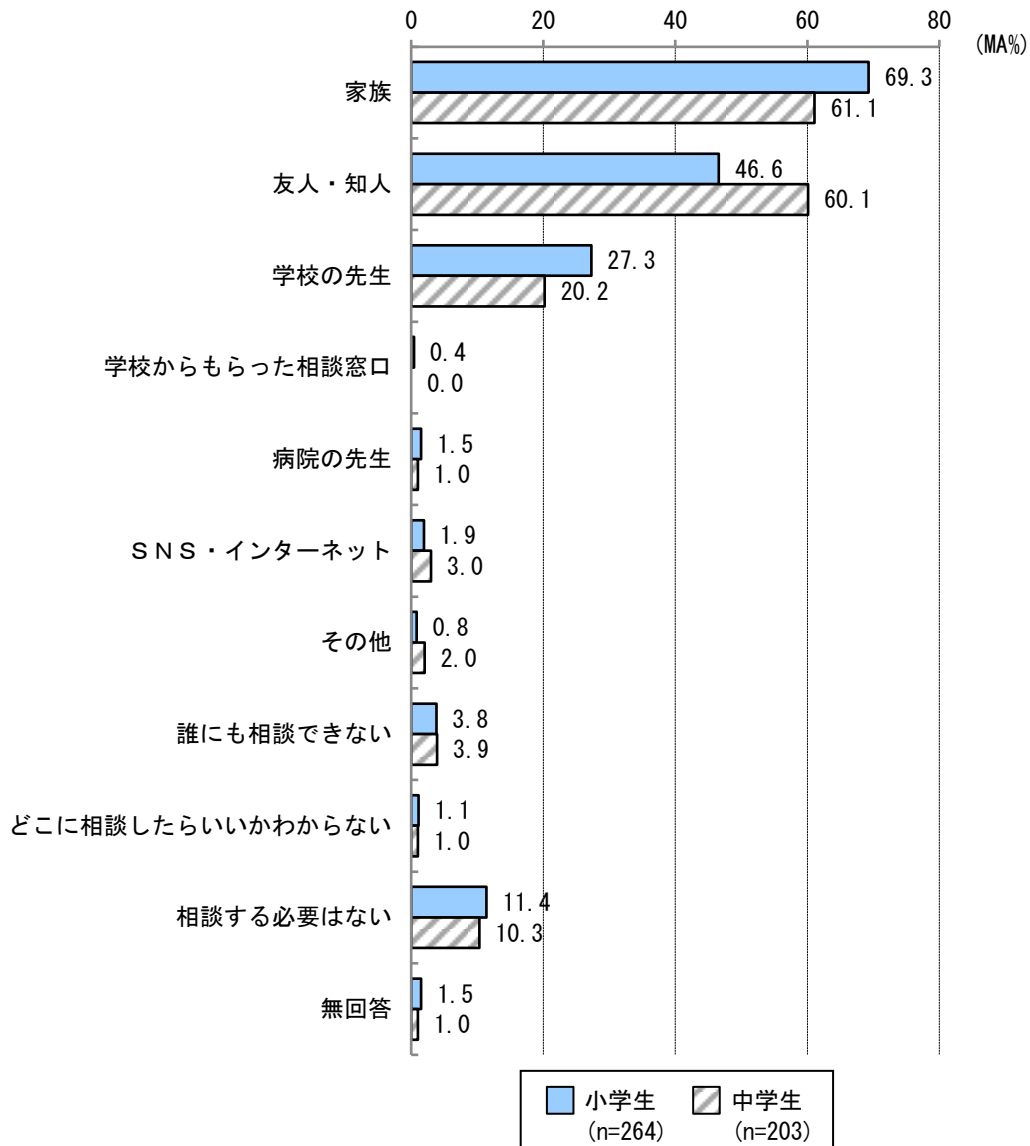


(6) 悩み、ストレスの相談相手

問36 あなたの悩みやストレスの相談相手はどなたですか。(あてはまるものすべてに○)

悩みやストレスの相談相手については、小学生では、「家族」が69.3%で最も多く、次いで「友人・知人」が46.6%、「学校の先生」が27.3%となっています。

中学生では、「家族」が61.1%で最も多く、次いで「友人・知人」が60.1%、「学校の先生」が20.2%となっています。

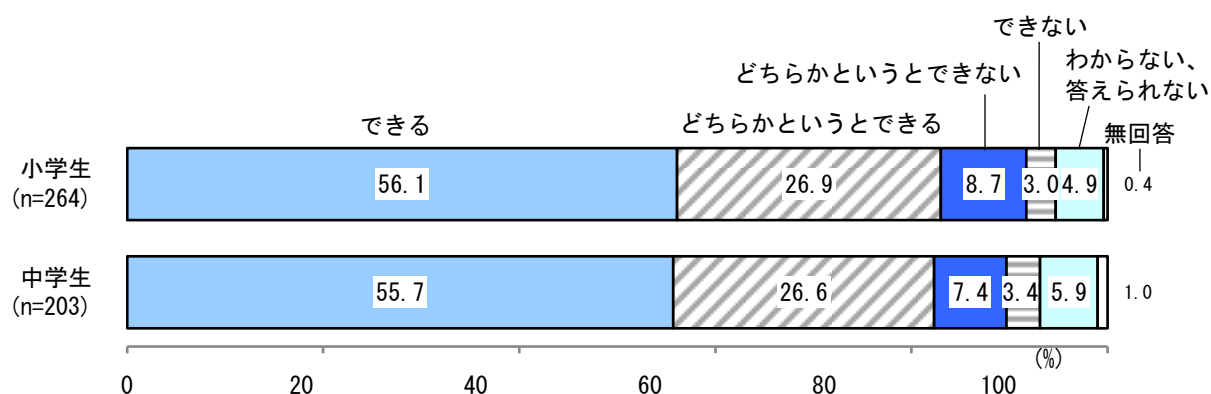


（７）悩みを相談したり、助けを求めること

問37 あなたは、誰かに悩みを相談したり、助けを求めたりすることができますか。
（○は１つだけ）

悩みを相談したり、助けを求めることができるかについては、小学生では、「できる」が56.1%で最も多く、次いで「どちらかというところできる」が26.9%、「どちらかというところできない」が8.7%となっており、「どちらかというところできない」と「できない」をあわせた『できない』割合は11.7%となっています。

中学生では、「できる」が55.7%で最も多く、次いで「どちらかというところできる」が26.6%、「どちらかというところできない」が7.4%となっており、『できない』の割合は10.8%となっています。



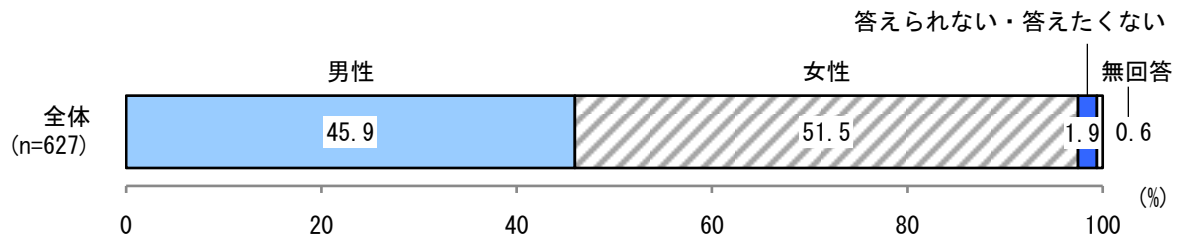
IV 調査結果〔一般市民〕

1. 回答者の属性

(1) 性別

問55 あなたの性別をお答えください。(○は1つだけ)

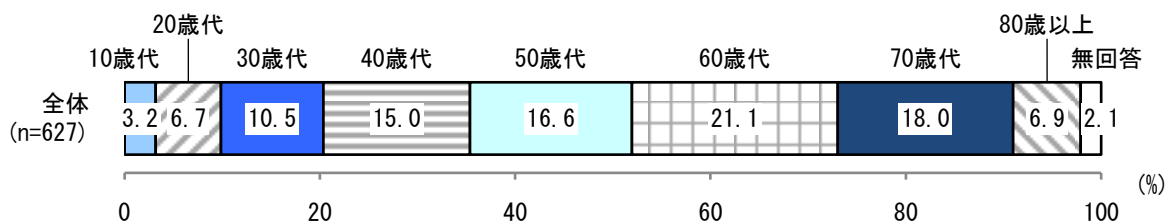
回答者の性別は、「男性」が45.9%、「女性」が51.5%、「答えられない・答えたくない」が1.9%となっています。



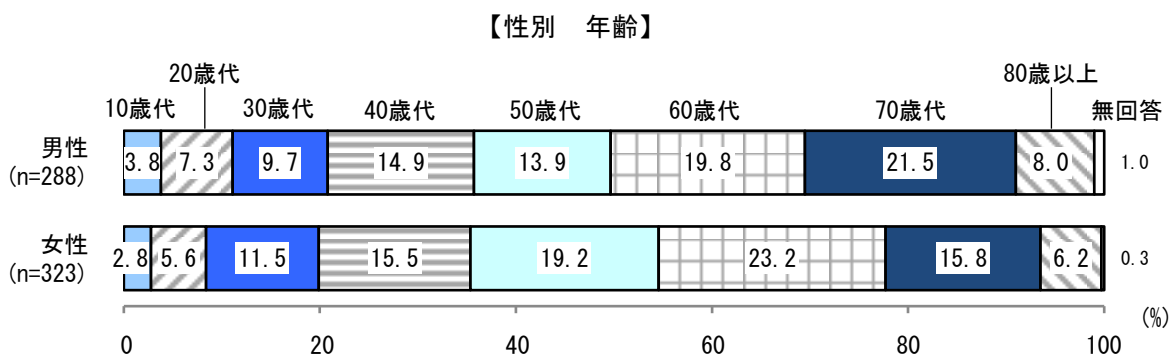
(2) 年齢

問56 あなたの年齢は何歳ですか。※令和7年2月1日時点の年齢をご記入ください。

回答者の年齢は、「60歳代」が21.1%で最も多く、次いで「70歳代」が18.0%、「50歳代」が16.6%となっています。



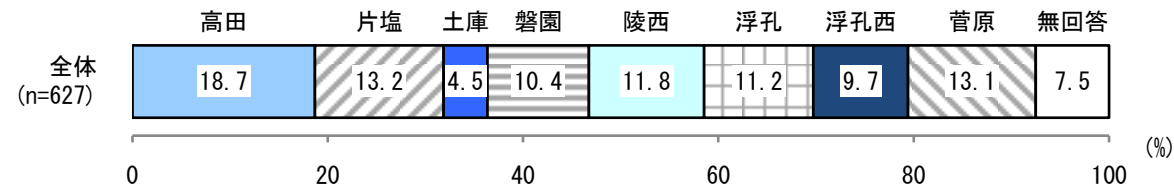
性別でみると、男性は「70歳代」が21.5%で最も多く、次いで「60歳代」が19.8%となっています。女性では「60歳代」が23.2%で最も多く、次いで「50歳代」が19.2%となっています。



（３）居住地域

問57 お住まいの地域の郵便番号を教えてください。

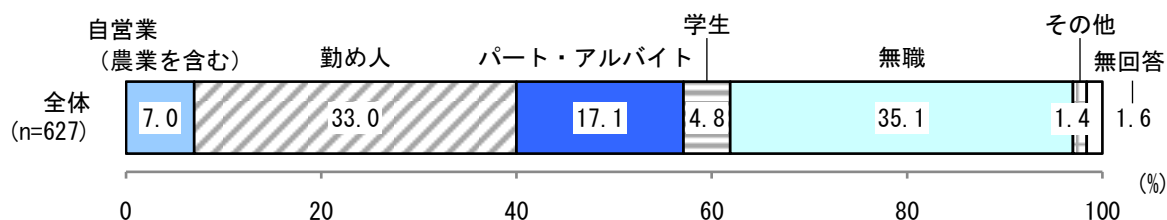
居住地域（小学校区）は、「高田」が18.7%で最も多く、次いで「片塩」が13.2%、「菅原」が13.1%、「陵西」が11.8%となっています。



(4) 職業

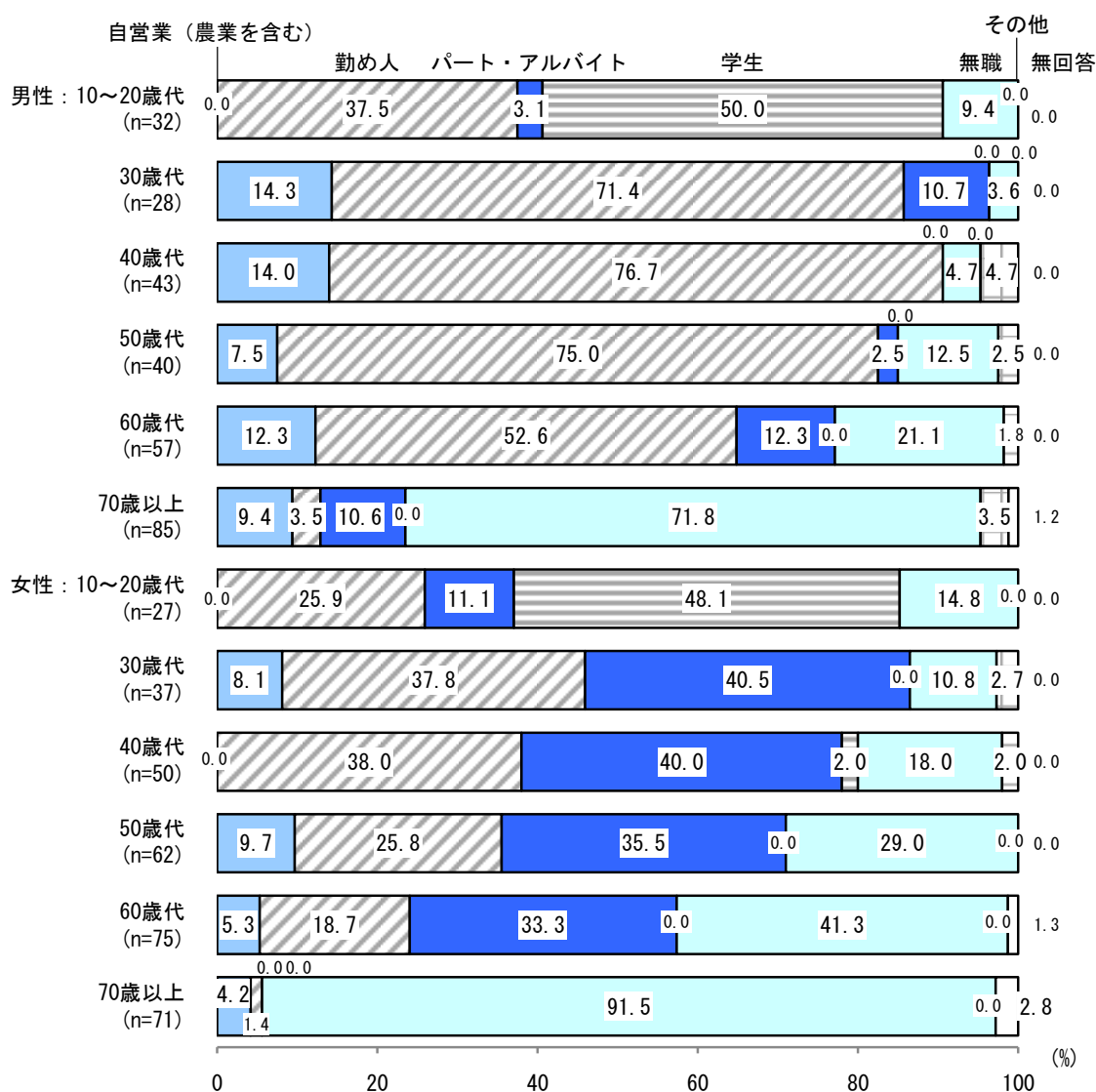
問58 ご職業についてお答えください。(○は1つだけ)

回答者の職業は、「無職」が35.1%で最も多く、次いで「勤め人」が33.0%、「パート・アルバイト」が17.1%となっています。



性・年齢別でみると、男性は30～60歳代は「勤め人」が過半数を占め最も多くなっています。女性では30～50歳代は「パート・アルバイト」が最も多いですが、60歳以上の年代では「無職」が最も多くなっています。

【性・年齢別 職業】

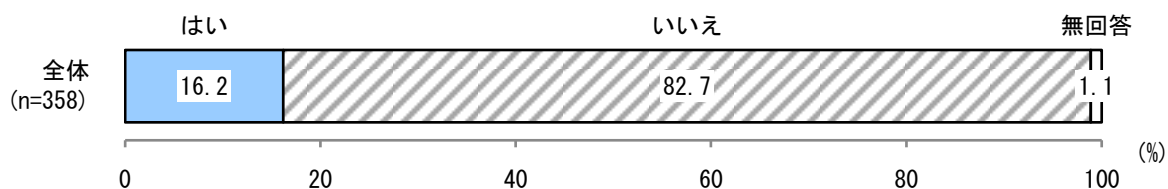


（５）週60時間以上の労働時間の有無

問58で「１」～「３」のいずれかを回答された方におたずねします。

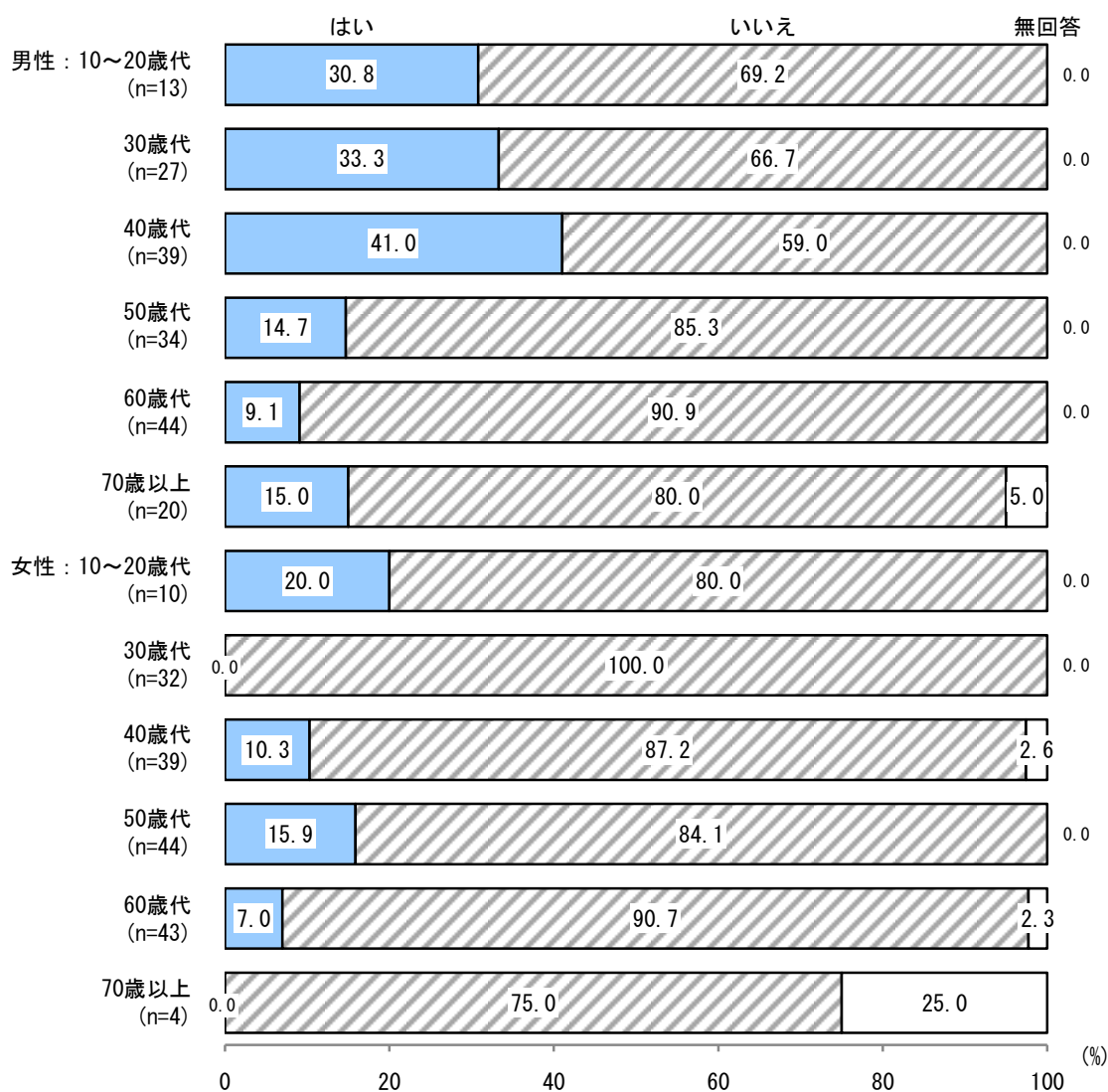
問58-１ 週の労働時間は60時間以上ですか。（○は１つだけ）

働いていると回答した人に、週の労働時間が60時間以上かたずねると、「はい」が16.2%、「いいえ」が82.7%となっています。



性・年齢別でみると、「はい」の割合は、男性の10～40歳代で3割以上と高く、なかでも40歳代が41.0%で最も高い割合となっています。

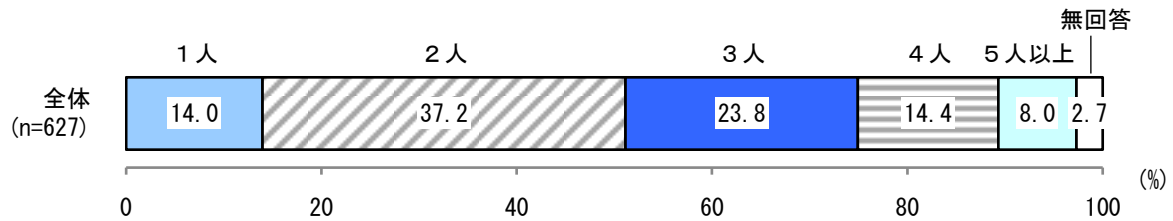
【性・年齢別 週60時間以上の労働時間の有無】



(6) 世帯人数

問59 あなたの世帯人数をお答えください。※あなた自身も含めてご回答ください。

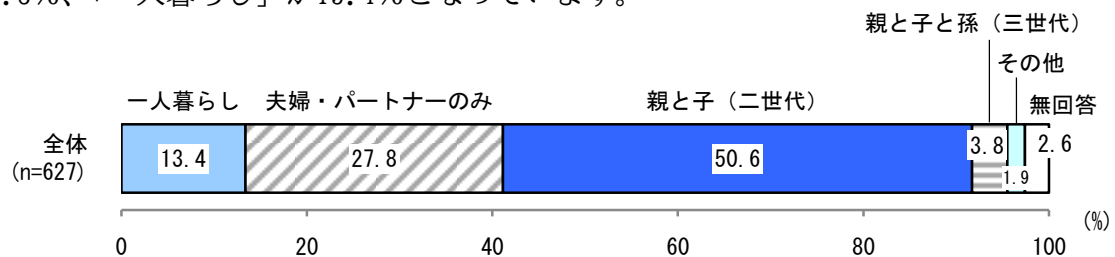
世帯人数は、「2人」が37.2%で最も多く、次いで「3人」が23.8%、「4人」が14.4%、「1人」が14.0%となっています。



(7) 世帯構成

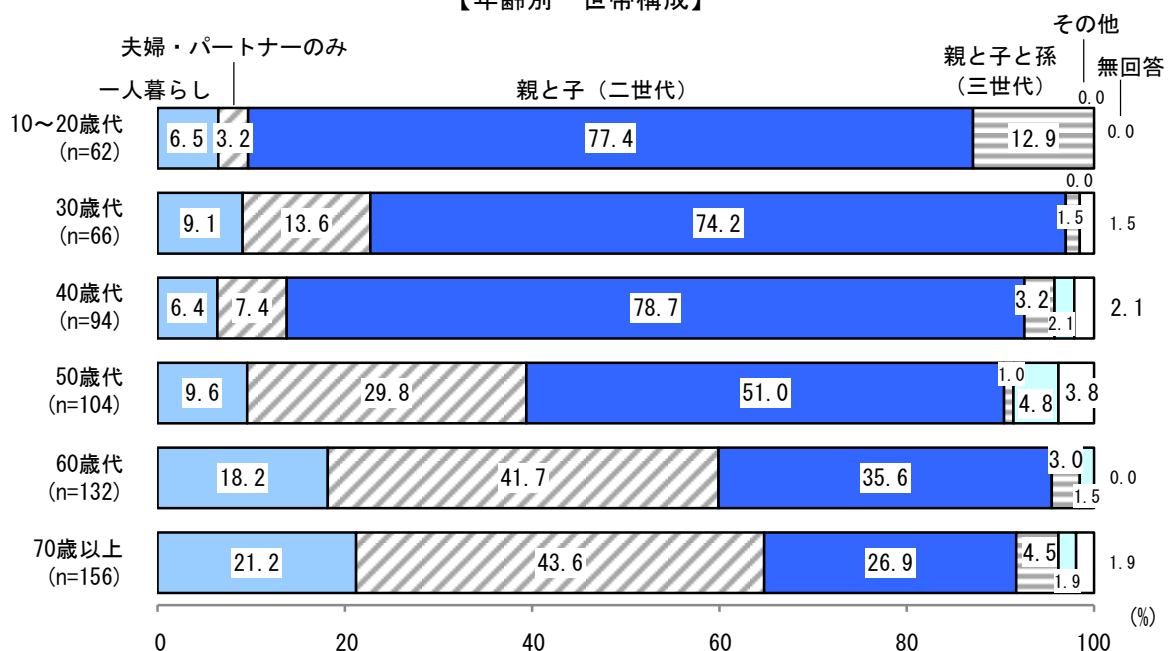
問60 世帯構成をおたずねします。(○は1つだけ)

世帯構成は、「親と子（二世代）」が50.6%で最も多く、次いで「夫婦・パートナーのみ」が27.8%、「一人暮らし」が13.4%となっています。



年齢別でみると、「一人暮らし」の割合は40歳代が6.4%で最も低いですが、50歳以上の年代では年齢が上がるにつれ割合が高くなり、70歳以上が21.2%で最も高くなっています。「夫婦・パートナーのみ」の割合も同様の傾向であり、70歳以上が43.6%で最も高くなっています。

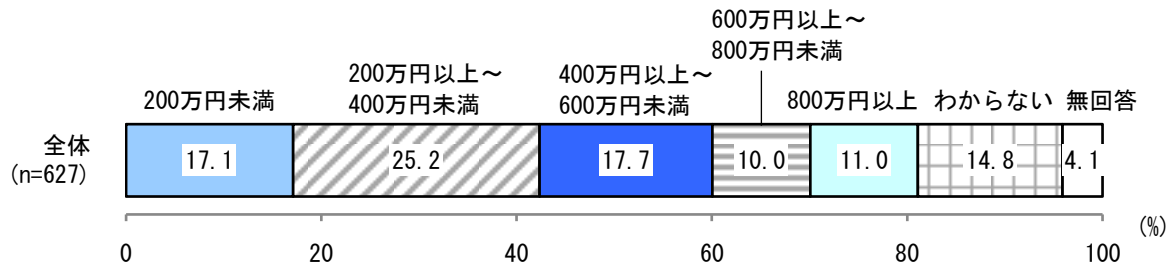
【年齢別 世帯構成】



(8) 世帯年収

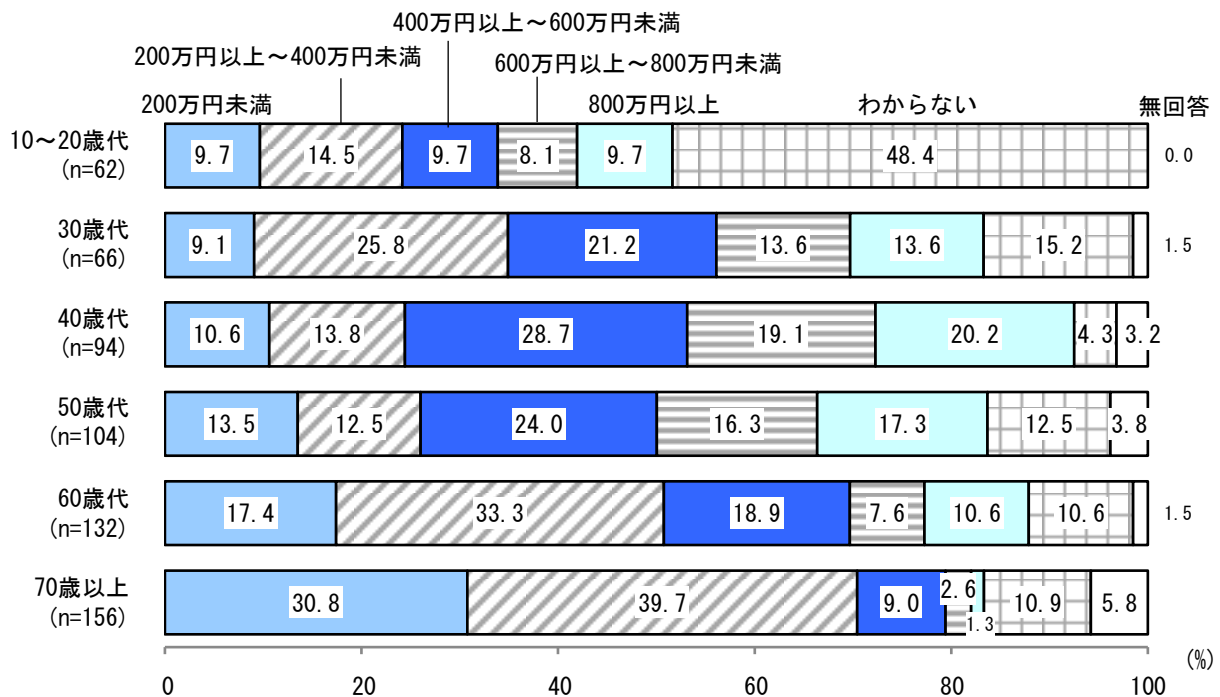
問61 あなたの世帯全体の年間収入は、どれに当てはまりますか。(○は1つだけ)

世帯年収については、「200万円以上～400万円未満」が25.2%で最も多く、次いで「400万円以上～600万円未満」が17.7%、「200万円未満」が17.1%となっています。



年齢別でみると、「200万円未満」、「200万円以上～400万円未満」の割合はいずれも70歳以上で最も高く、「400万円以上～600万円未満」、「600万円以上～800万円未満」、「800万円以上」の割合はいずれも40歳代で最も高くなっています。

【年齢別 世帯年収】

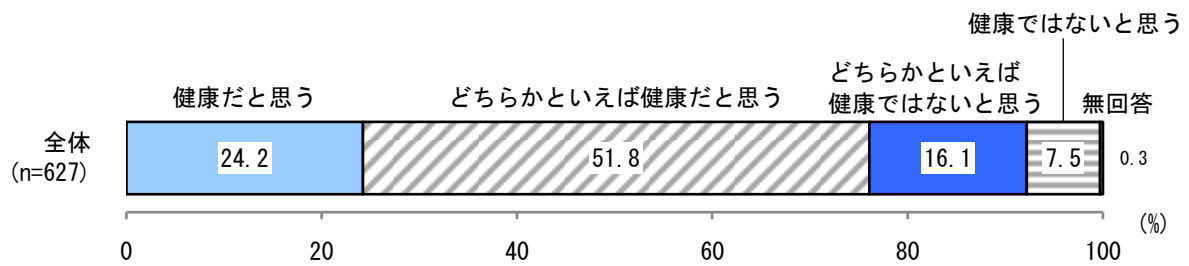


2. 現在の健康状態などについて

(1) 主観的健康感

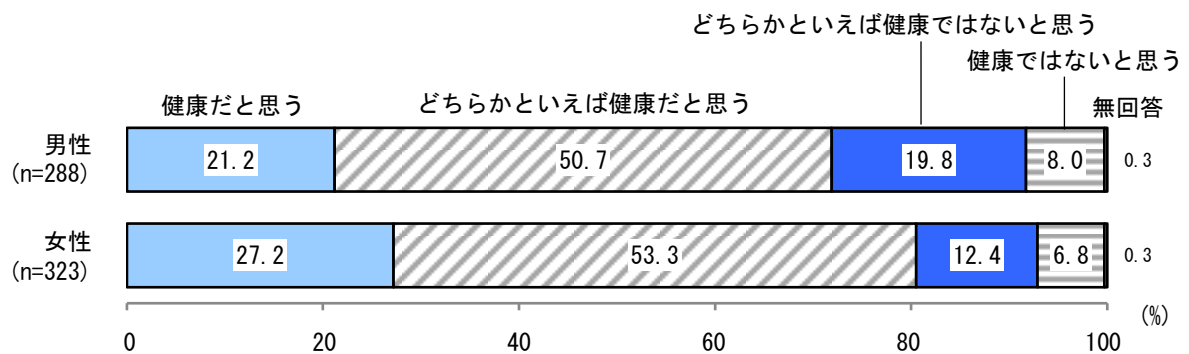
問1 あなたは、ご自分で健康だと思いますか。(○は1つだけ)

主観的健康感は、「どちらかといえば健康だと思う」が51.8%で最も多く、次いで「健康だと思う」が24.2%、「どちらかといえば健康ではないと思う」が16.1%となっており、「健康だと思う」と「どちらかといえば健康だと思う」をあわせた『健康だと思う』の割合は76.0%となっています。一方、『健康ではない』(「どちらかといえば健康ではないと思う」と「健康ではないと思う」をあわせた割合)は23.6%となっています。

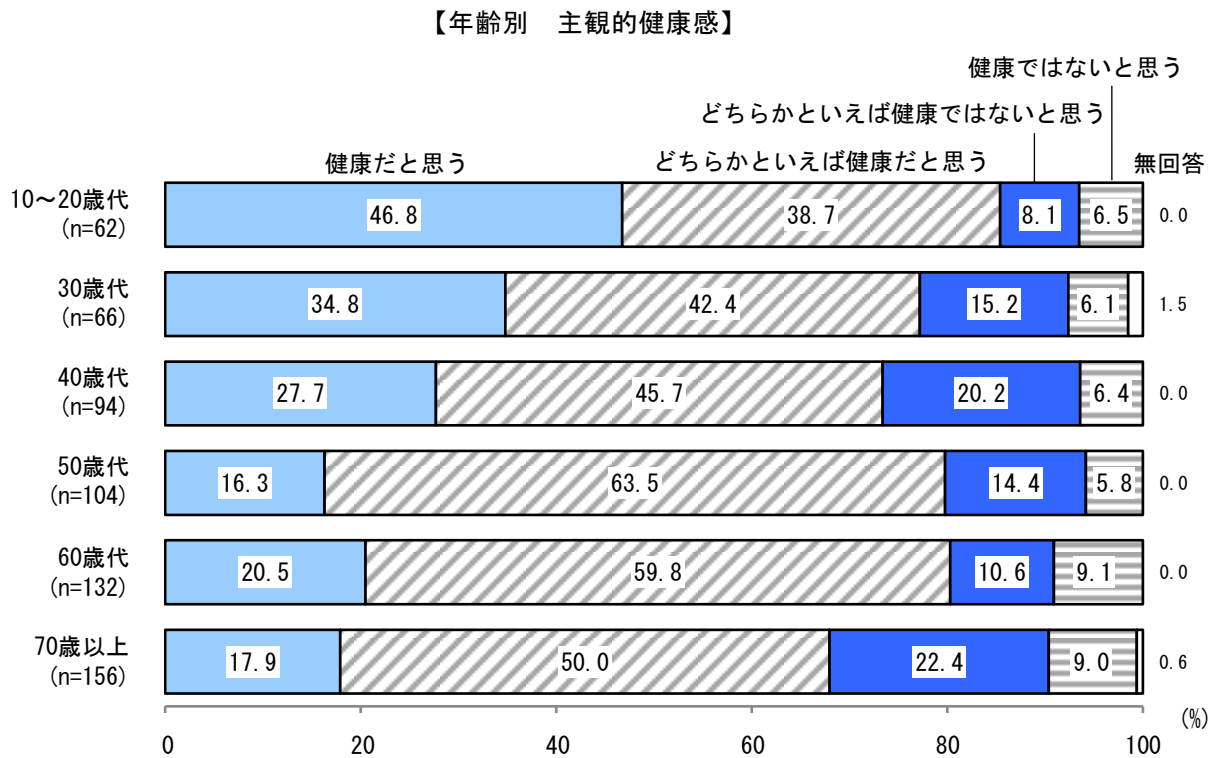


性別でみると、『健康だと思う』割合は、男性（71.9%）より女性（80.5%）のほうが8.6ポイント高くなっています。

【性別 主観的健康感】



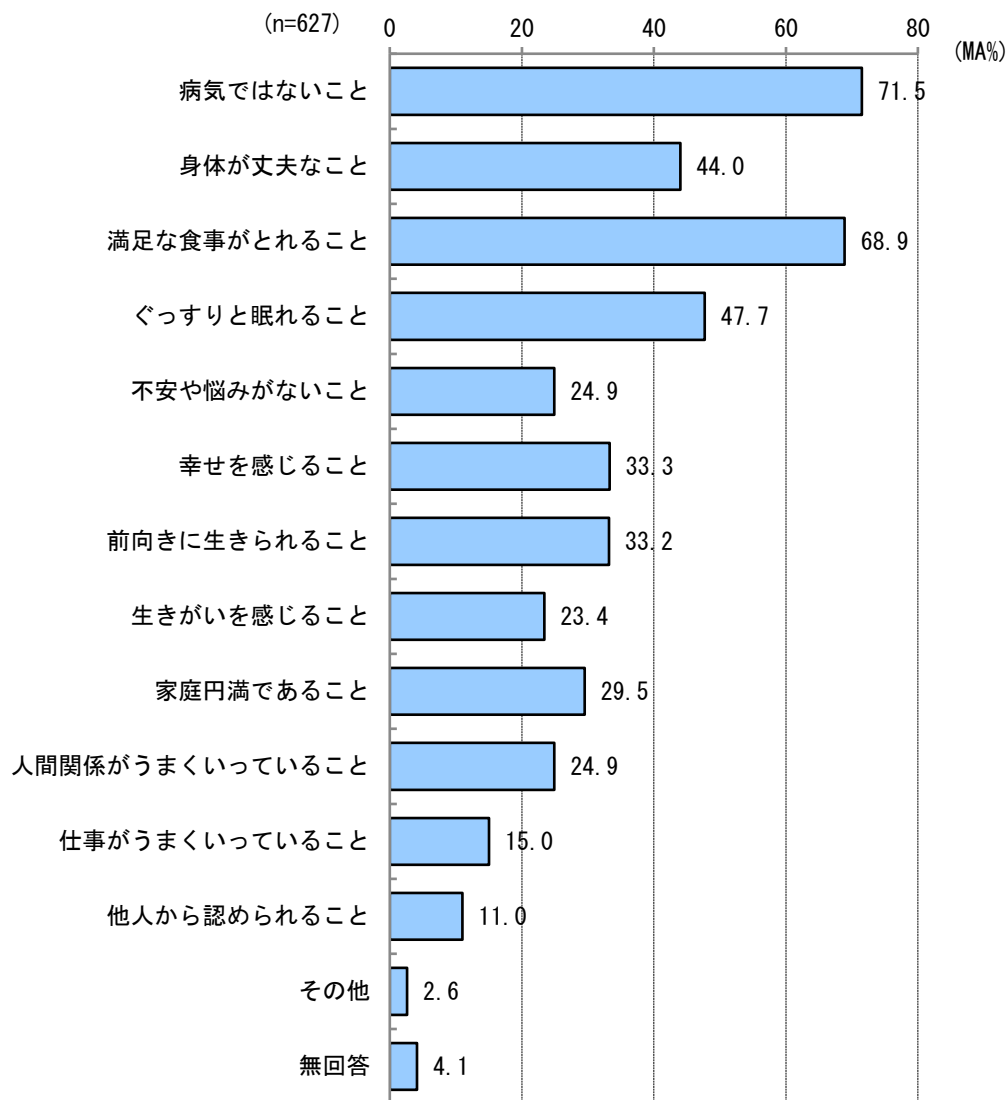
年齢別でみると、『健康だと思う』割合は、いずれも過半数を占めていますが、70歳以上が67.9%で最も低くなっています。



(2) 健康であると判断する際に重視したもの

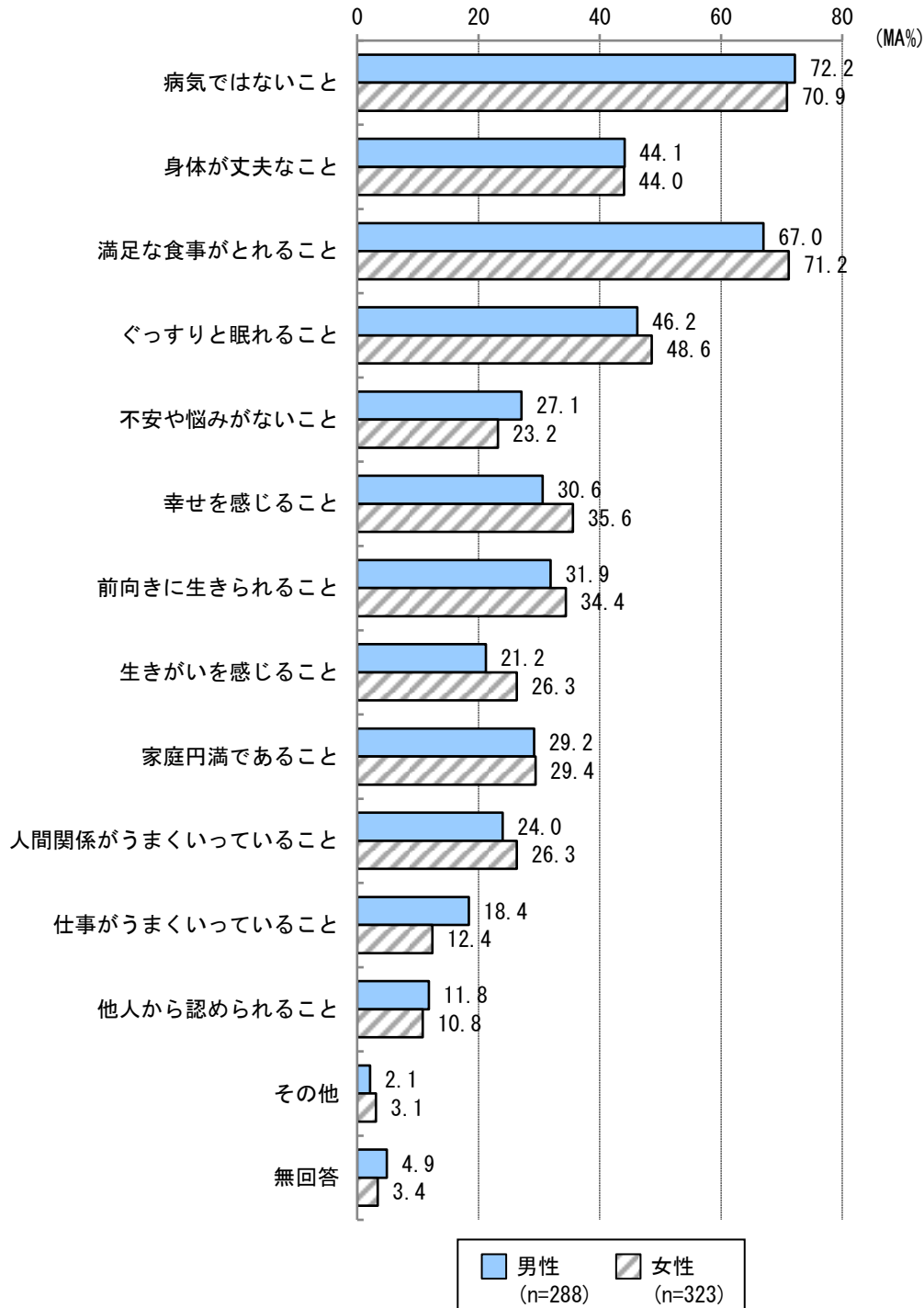
問2 あなたが健康であると判断する際に重視したものは何ですか。
(あてはまるものすべてに○)

健康であると判断する際に重視したものについては、「病気ではないこと」が71.5%で最も多く、次いで「満足な食事がとれること」が68.9%、「ぐっすりと眠れること」が47.7%となっています。



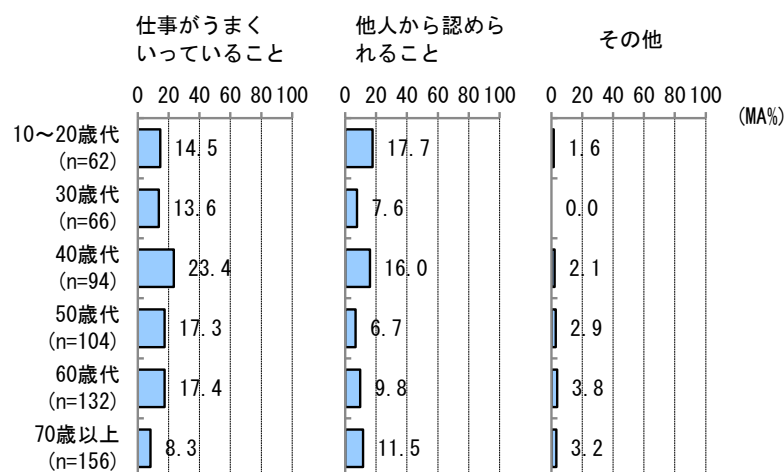
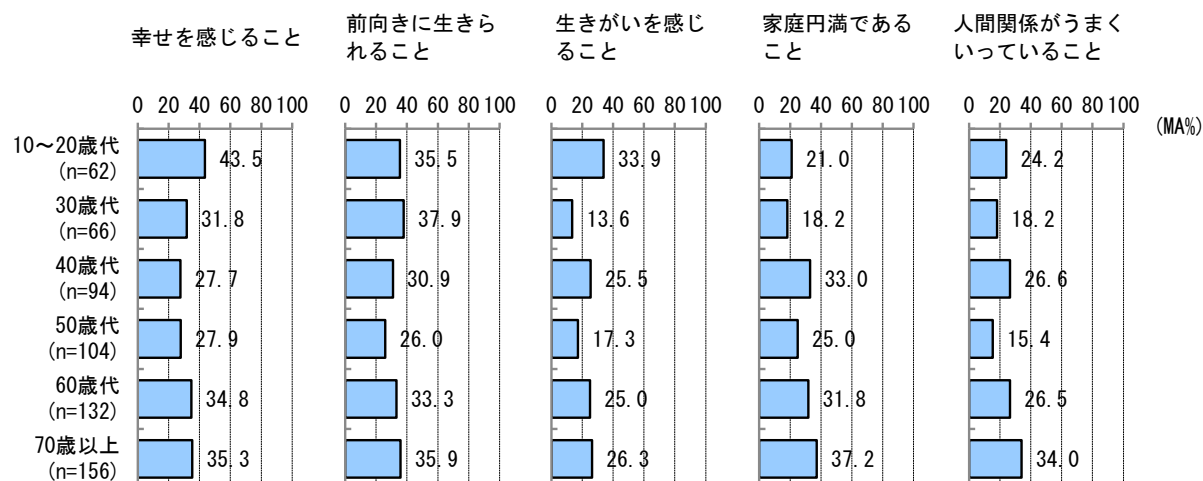
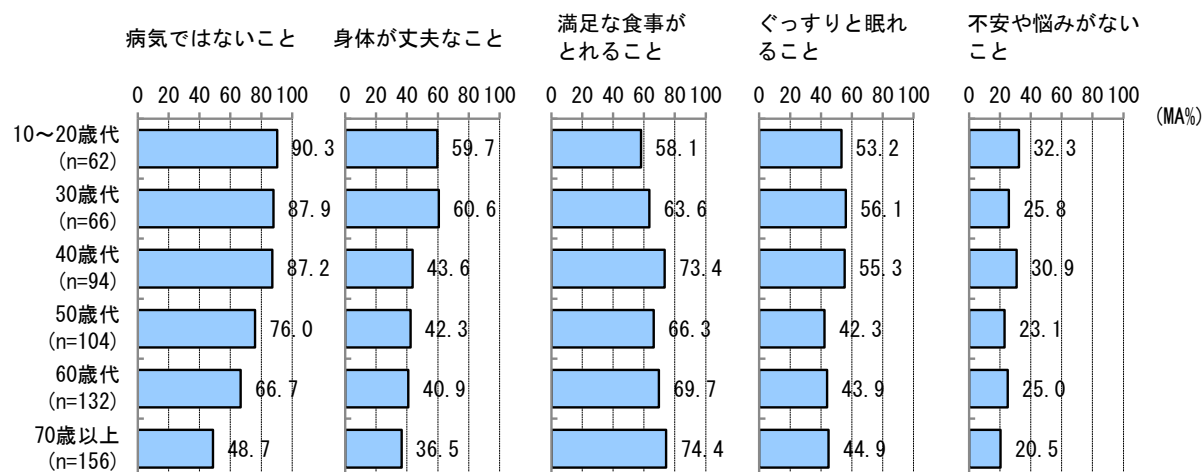
性別でみると、男性は「病気ではないこと」が72.2%で最も多く、次いで「満足な食事がとれること」が67.0%となっています。女性では「満足な食事がとれること」が71.2%で最も多く、次いで「病気ではないこと」が70.9%となっています。

【性別 健康であると判断する際に重視したもの】



年齢別でみると、「病気ではないこと」と「身体が丈夫なこと」は概ね年齢が上がるにつれ割合が低くなっており、70歳以上で最も低い割合となっています。一方、「満足な食事がとれること」、「家庭円満であること」、「人間関係がうまくいっていること」の割合は、70歳以上で最も高くなっています。

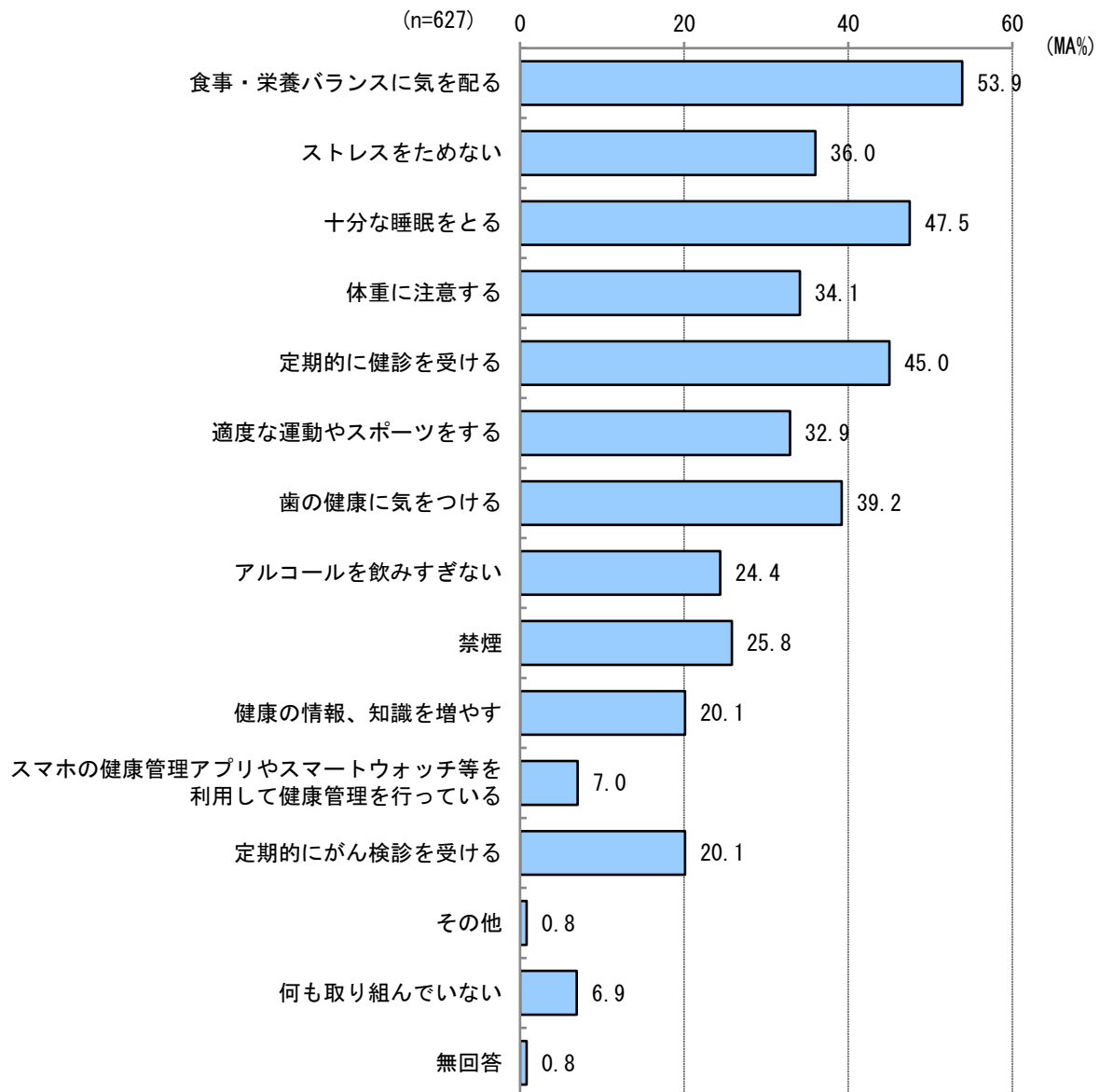
【年齢別 健康であると判断する際に重視したもの】



(3) 健康づくりについて取り組んでいること

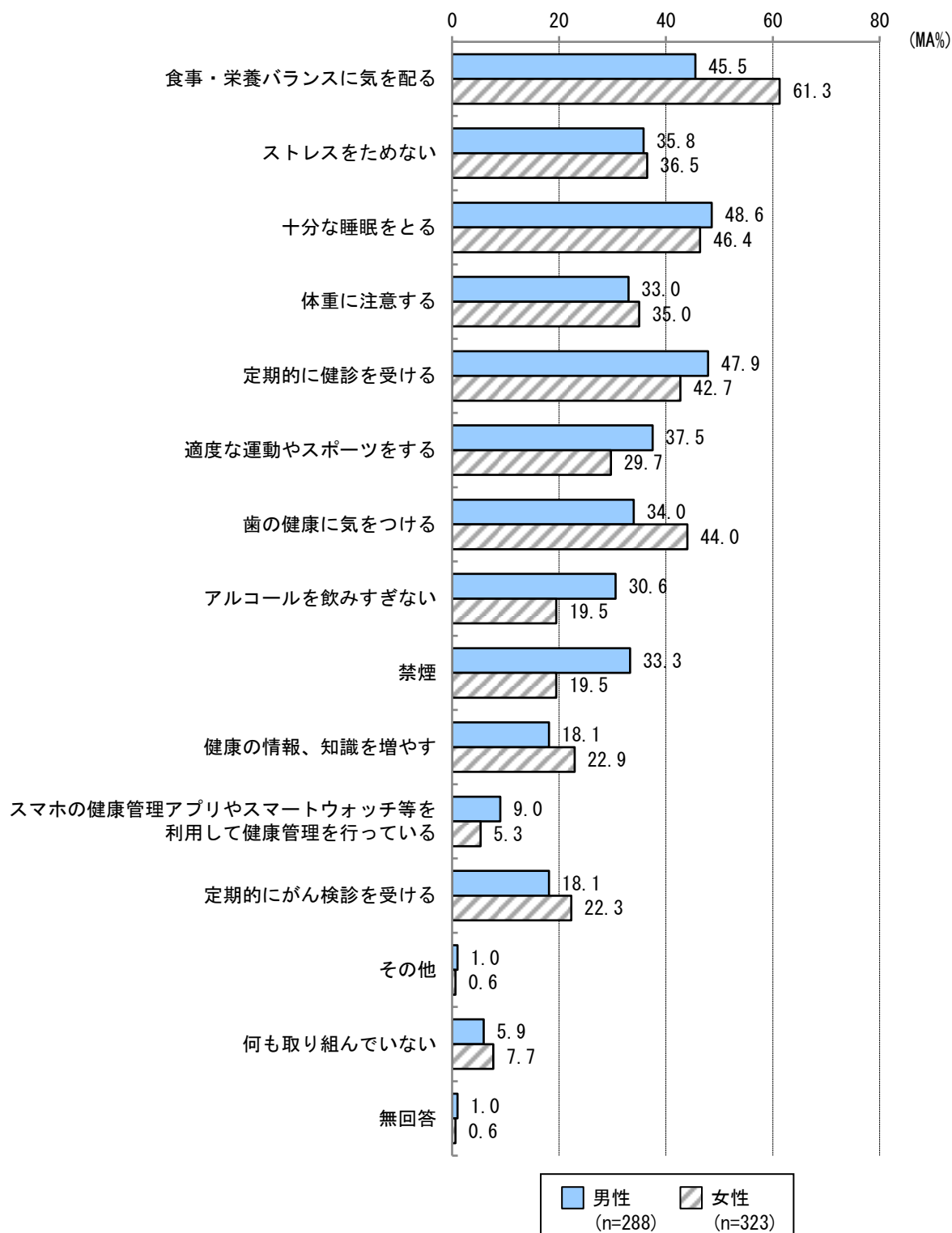
問3 あなたは、健康づくりについて取り組んでいることはありますか。
(あてはまるものすべてに○)

健康づくりについて取り組んでいることについては、「食事・栄養バランスに気を配る」が53.9%で最も多く、次いで「十分な睡眠をとる」が47.5%、「定期的に健診を受ける」が45.0%となっています。



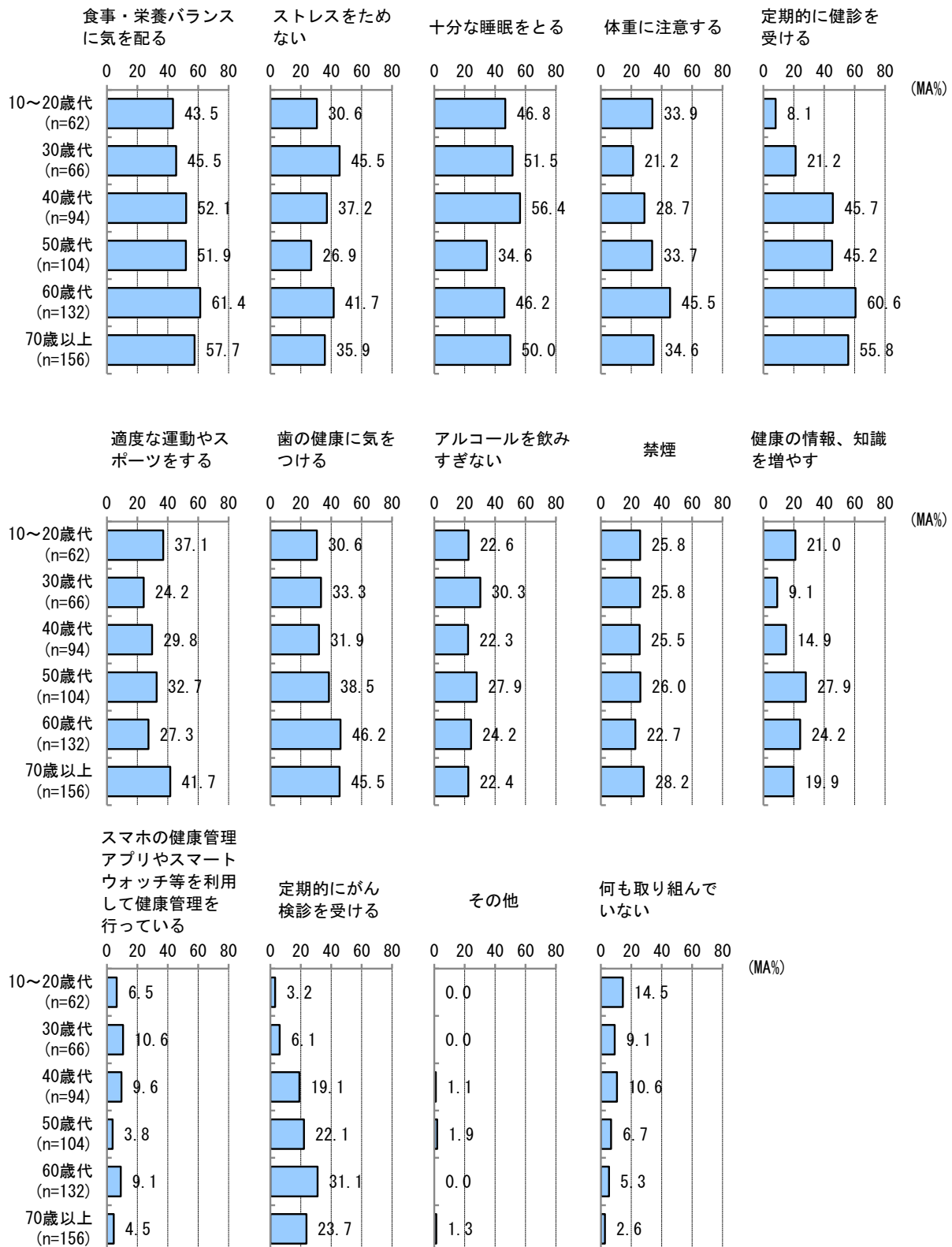
性別でみると、男性は「十分な睡眠をとる」が48.6%で最も多く、次いで「定期的に健診を受ける」が47.9%となっています。女性では「食事・栄養バランスに気を配る」が61.3%で最も多く、次いで「十分な睡眠をとる」が46.4%となっています。

【性別 健康づくりについて取り組んでいること】



年齢別でみると、「食事・栄養バランスに気を配る」と「定期的に健診を受ける」の割合は、60歳以上の年代で6割前後と高くなっています。また、「食事・栄養バランスに気を配る」の割合は40歳以上、「十分な睡眠をとる」の割合は30・40歳代、70歳以上で、それぞれ5割台と高くなっています。

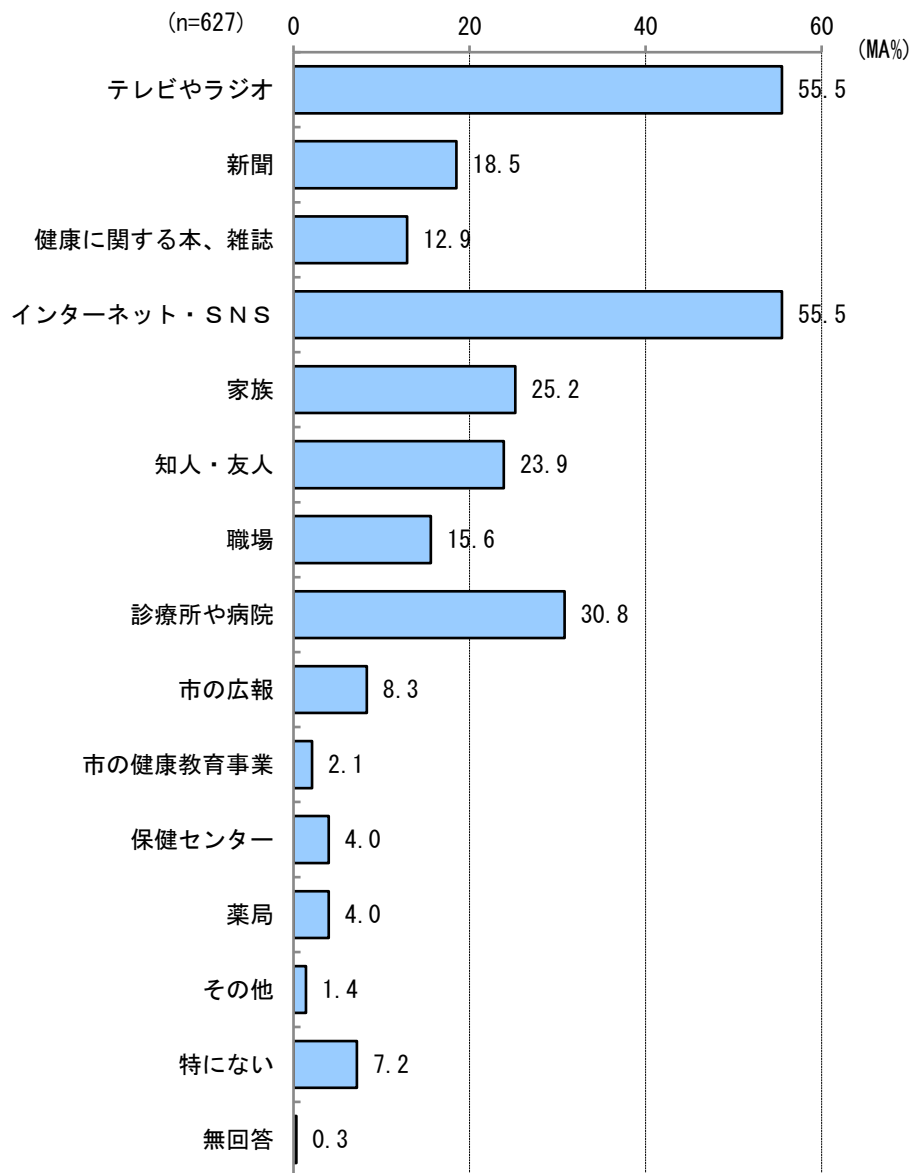
【年齢別 健康づくりについて取り組んでいること】



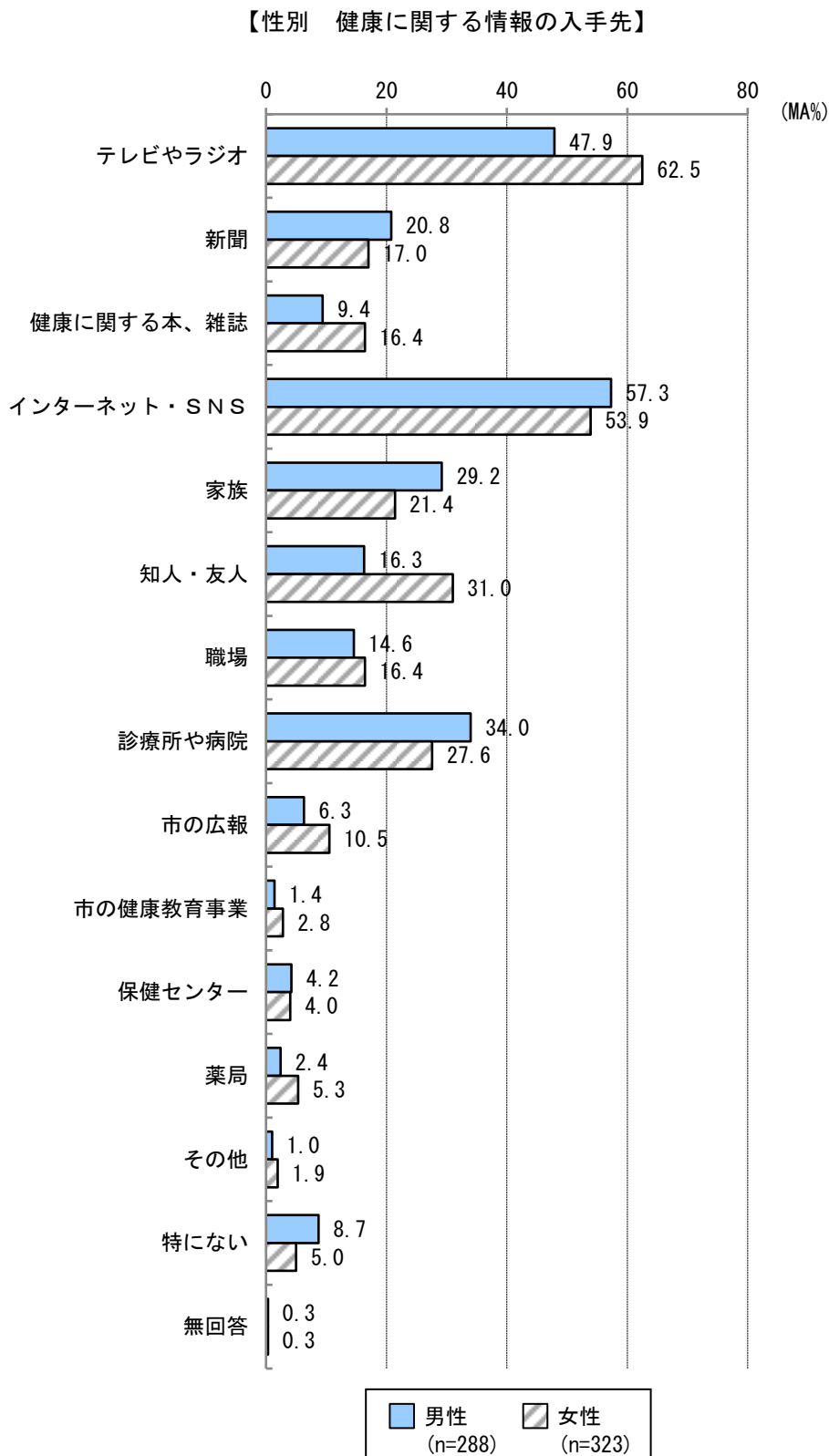
（４）健康に関する情報の入手先

問４ あなたが健康に関する情報を得ているのは、主にどこからですか。
（あてはまるものすべてに○）

健康に関する情報の入手先については、「テレビやラジオ」と「インターネット・SNS」がそれぞれ55.5%で最も多く、次いで「診療所や病院」が30.8%、「家族」が25.2%となっています。

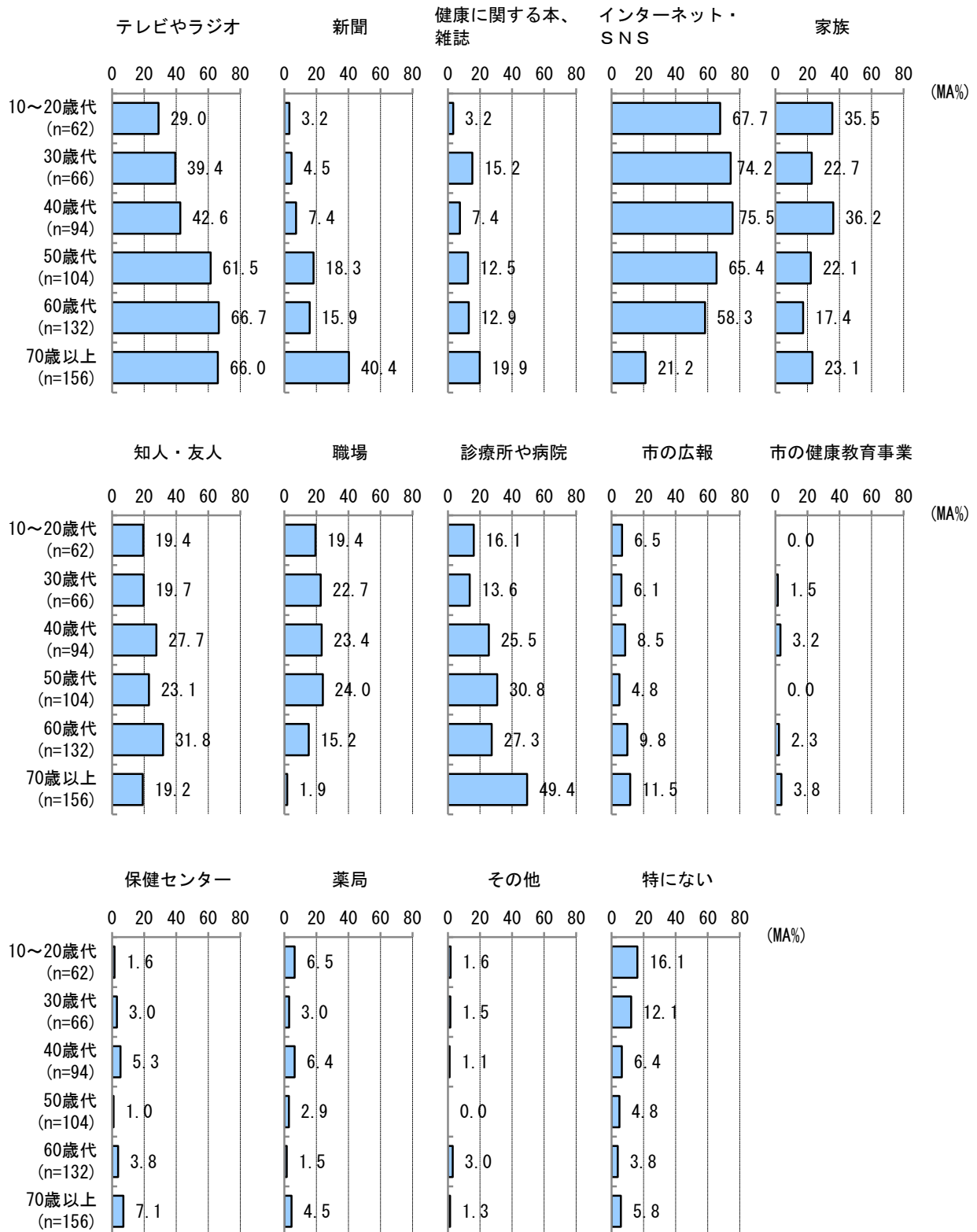


性別でみると、男性では「インターネット・SNS」が57.3%で最も多く、女性では「テレビやラジオ」が62.5%で最も多くなっています。また、「知人・友人」の割合は男性（16.3%）より女性（31.0%）のほうが14.7ポイント高く、「テレビやラジオ」の割合は男性（47.9%）より女性（62.5%）のほうが14.6ポイント高くなっており、それぞれ差が大きくなっています。



年齢別でみると、10～50歳代では「インターネット・SNS」が最も多く、特に30歳代と40歳代は7割台と高くなっています。60歳以上の年代は「テレビやラジオ」が最も多くなっていますが、「診療所や病院」の割合が70歳以上で49.4%と高くなっています。

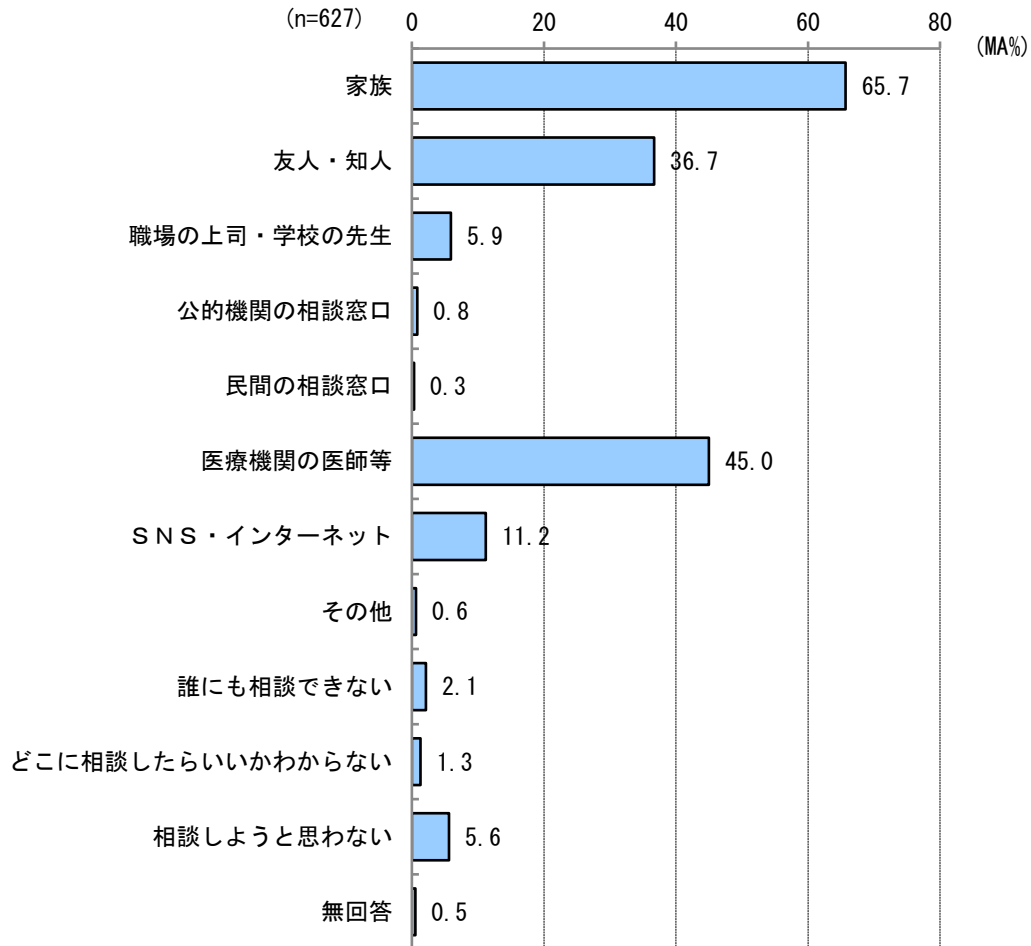
【年齢別 健康に関する情報の入手先】



(5) 健康に関する相談相手・相談先

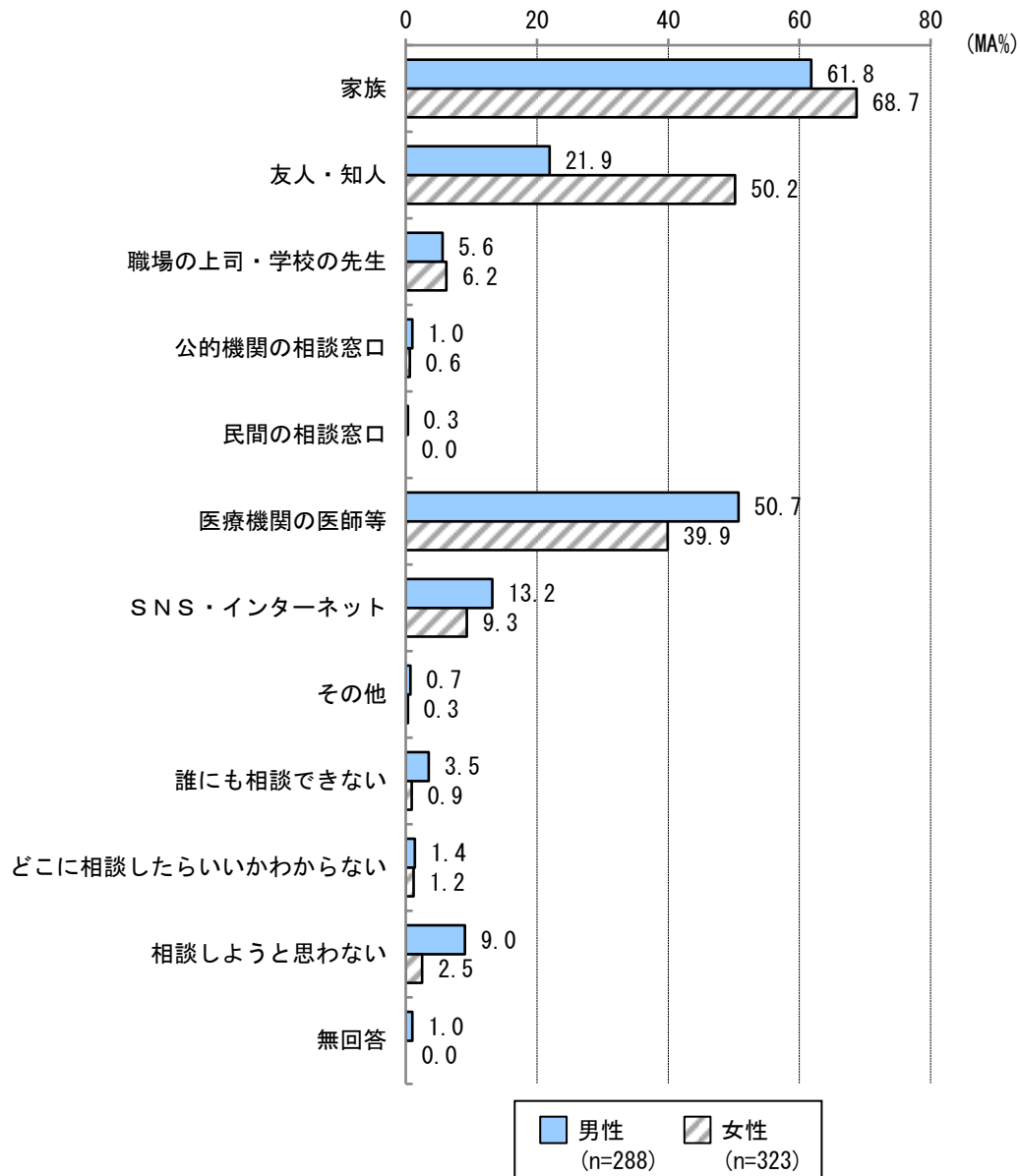
問5 健康（こころとからだ）に関して相談が必要なとき、どこ（だれ）に相談していますか。（あてはまるものすべてに○）

健康に関する相談相手・相談先については、「家族」が65.7%で最も多く、次いで「医療機関の医師等」が45.0%、「友人・知人」が36.7%となっています。



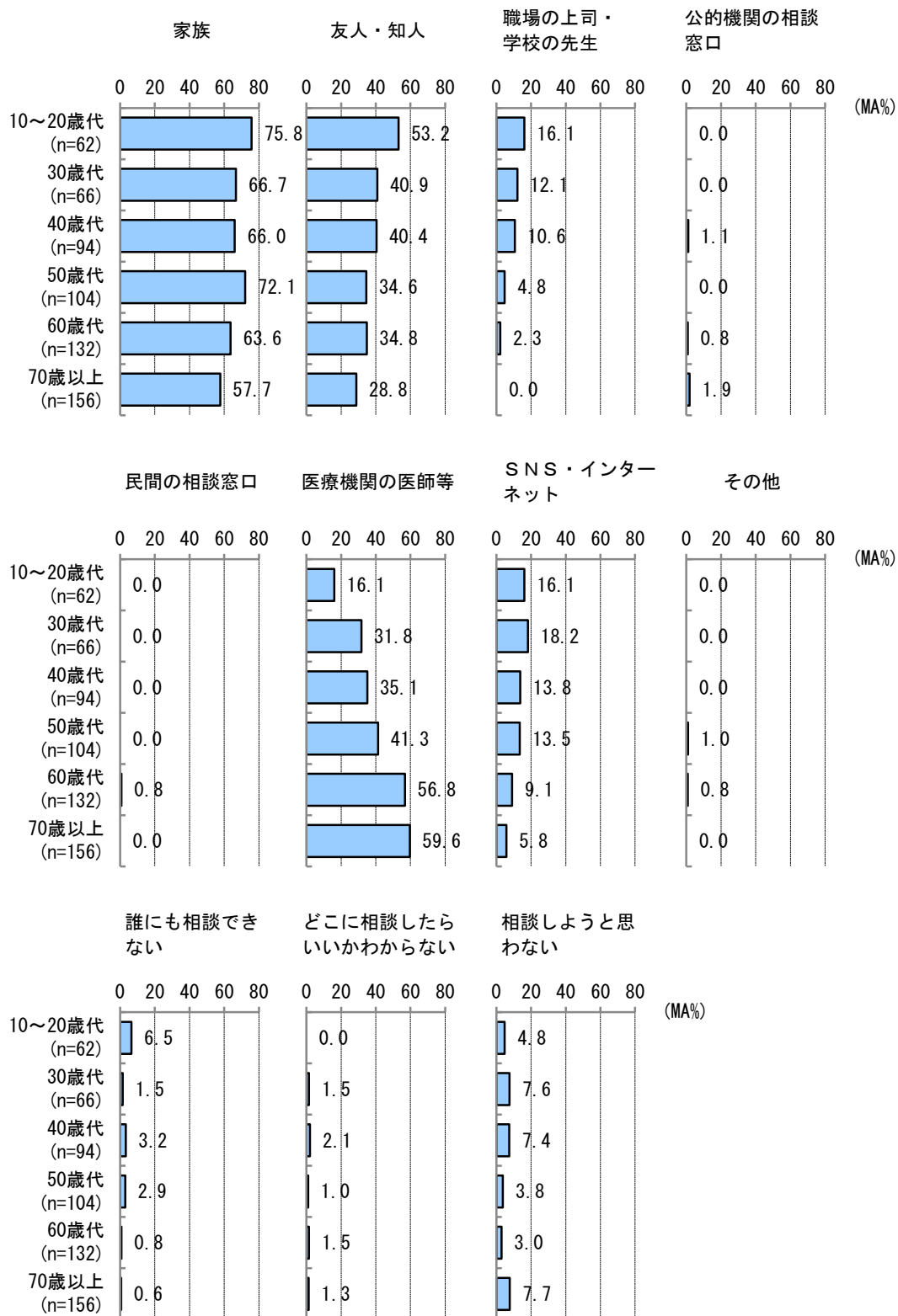
性別でみると、男女とも「家族」が最も多く、6割台となっています。「友人・知人」の割合は男性（21.9%）より女性（50.2%）のほうが28.3ポイント高く、「医療機関の医師等」の割合は女性（39.9%）より男性（50.7%）のほうが10.8ポイント高くなっています。

【性別 健康に関する相談相手・相談先】



年齢別でみると、10～60歳代では「家族」が最も多くなっています。70歳以上では「医療機関の医師等」(59.6%)が最も多く、年齢が上がるにつれ割合が高くなっています。

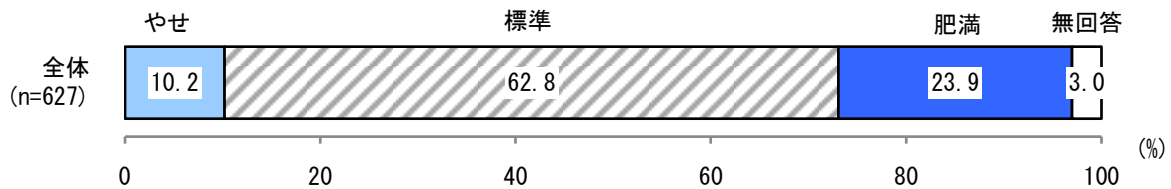
【年齢別 健康に関する相談相手・相談先】



(6) 身長・体重

問6 あなたの身長と体重を教えてください。

回答いただいた身長と体重から算出したBMIは、「標準」が62.8%で最も多く、次いで「肥満」が23.9%、「やせ」が10.2%となっています。



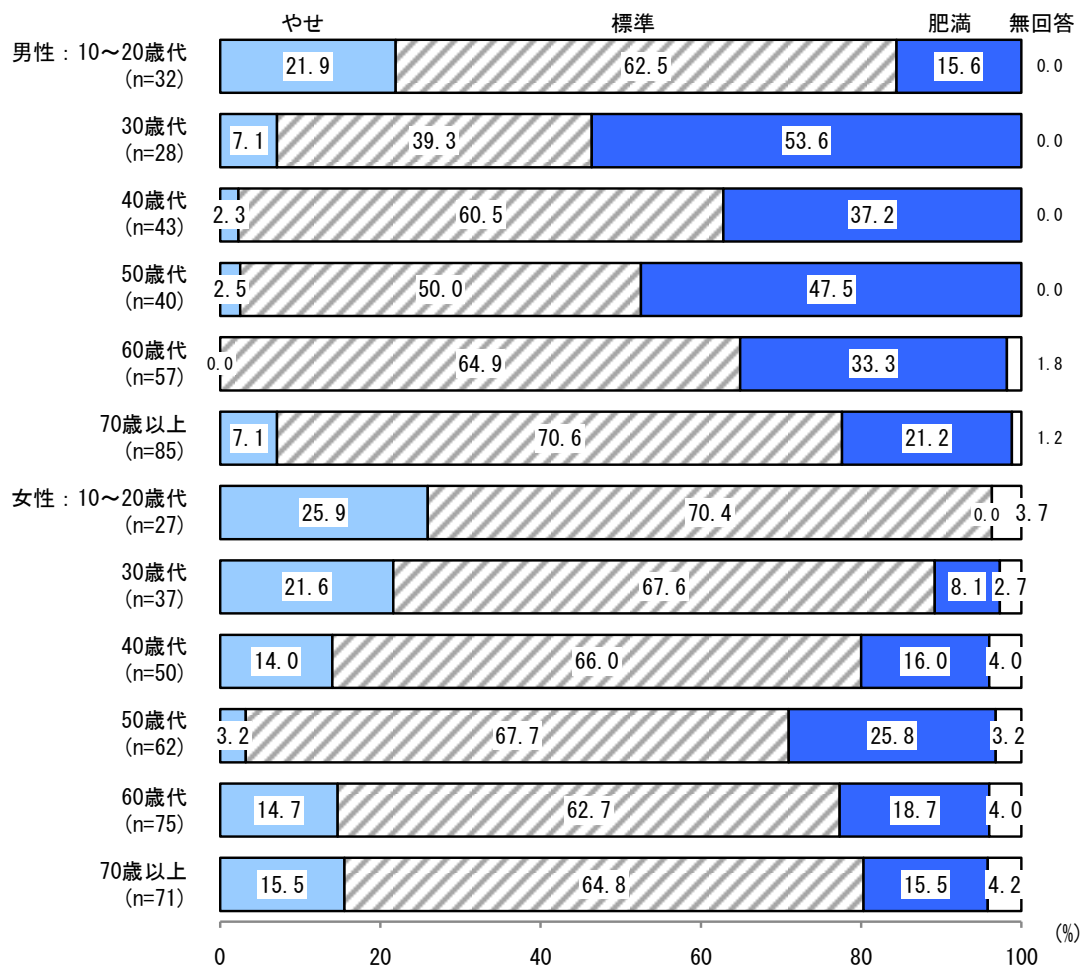
※BMIとは、体重(kg)を身長(m)の二乗で割って求めるやせ・肥満程度を表す指数のことです。

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)}^2$$

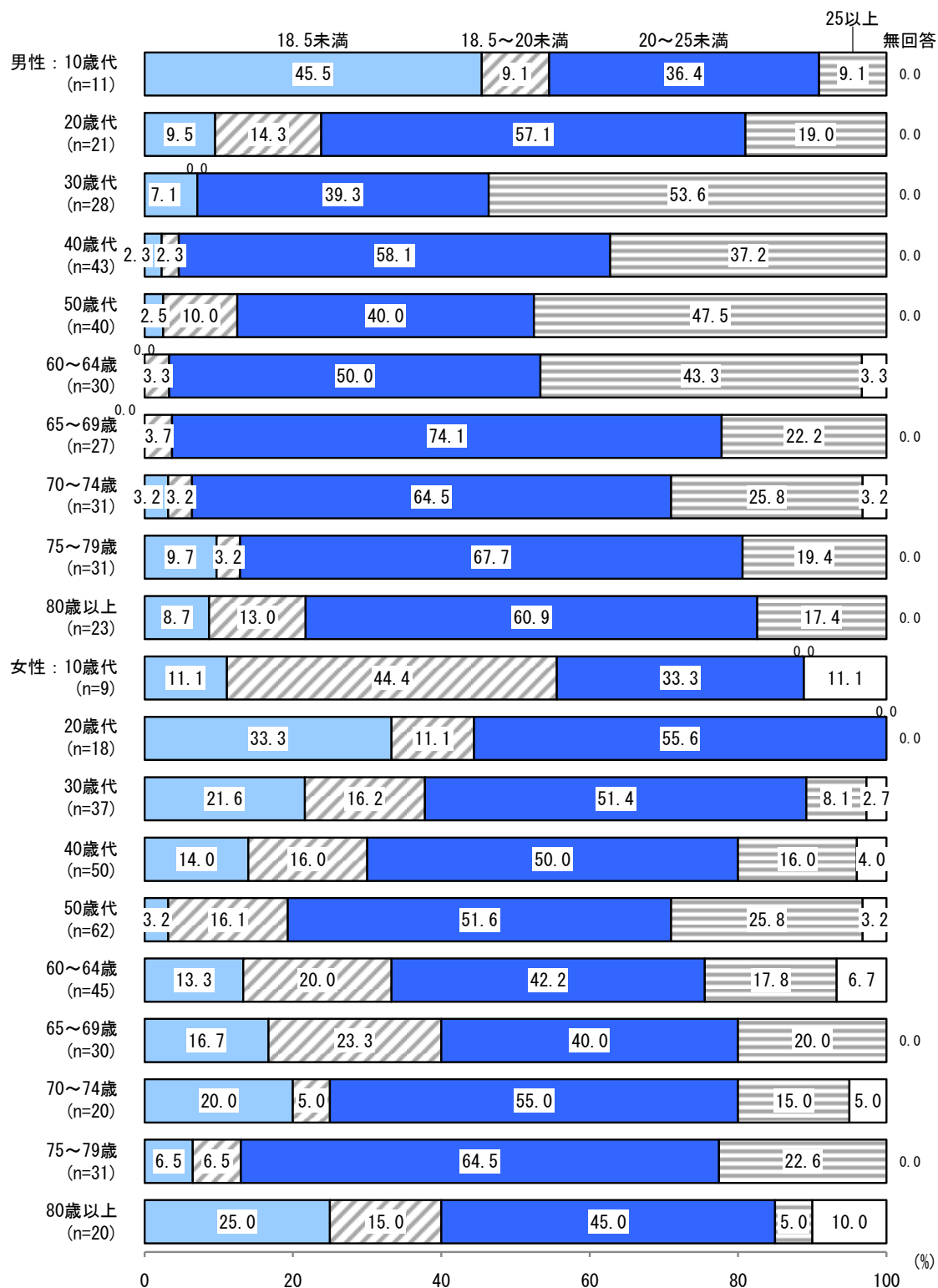
「やせ」：18.5未満 「標準」：18.5～25未満 「肥満」：25以上

性・年齢別でみると、「肥満」の割合は、男性では30～60歳代で3割以上と高く、なかでも30歳代が53.6%で最も高くなっています。一方、「やせ」の割合は、いずれの年代も女性のほうが高く、女性の10～20歳代が25.9%で最も高くなっています。

【性・年齢別 BMI ①】



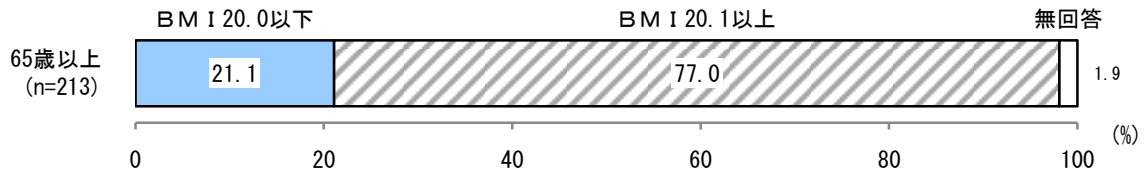
【性・年齢別 BMI ②】



- 肥満者の割合…20～60歳代の男性：38.6% 40～60歳代…20.3%
- 20～30歳代の女性のやせの割合…25.5%
- 低栄養傾向（BMI 20以下）の高齢者（65歳以上）の割合…21.1%
- 適正体重（BMI 18.5以上25未満（65歳以上はBMI 20を超え25未満））の人の割合（20歳以上男女）…58.6%

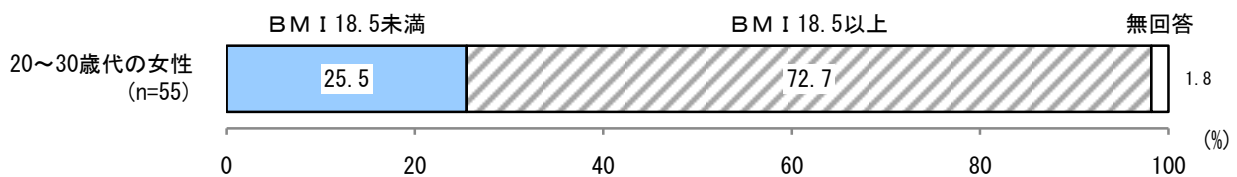
65歳以上のみでみると、「BMI 20.0以下」の割合は、21.1%となっています。

【BMI（65歳以上のみ）】



20～30歳代の女性のみでみると、「BMI 18.5未満」の割合は、25.5%となっています。

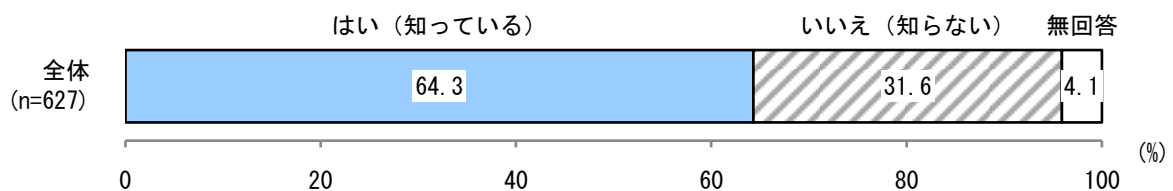
【BMI（20～30歳代の女性のみ）】



（7）自分のBMIによる標準体重の認知

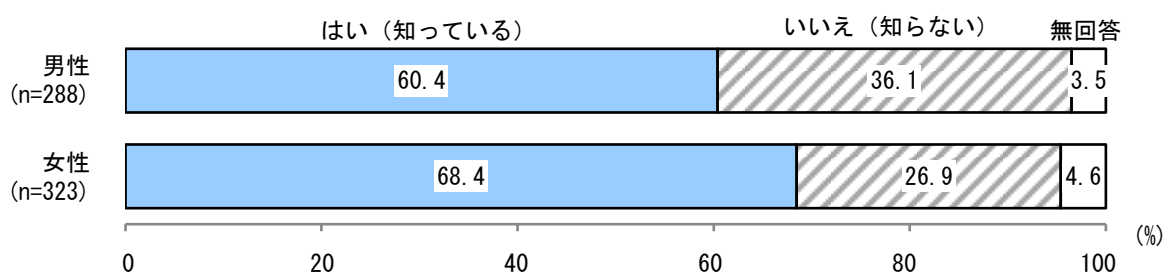
問7 自分のBMIによる標準の体重を知っていますか。（○は1つだけ）

自分のBMIによる標準体重の認知については、「はい（知っている）」が64.3%、「いいえ（知らない）」が31.6%となっています。



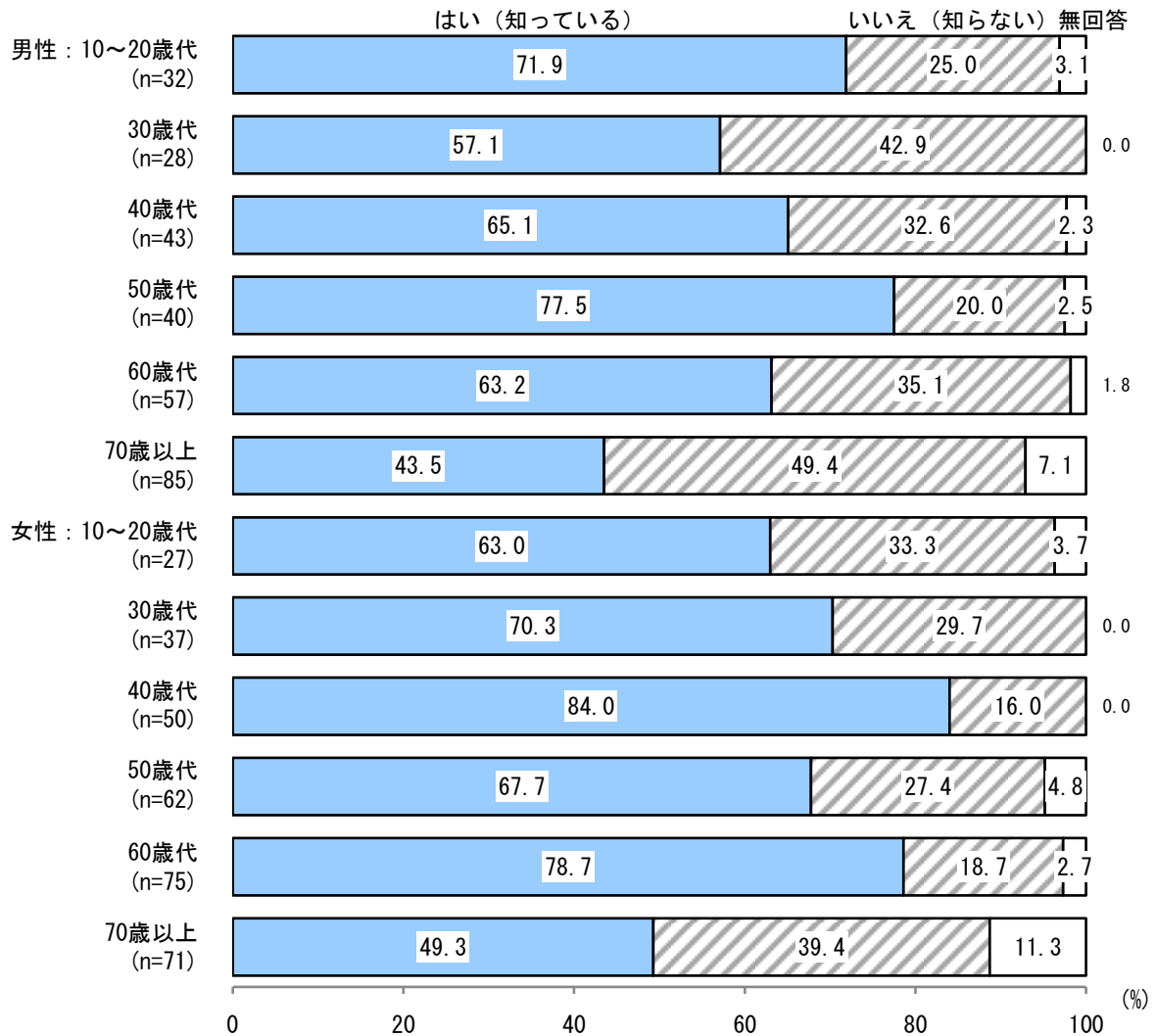
性別でみると、「はい（知っている）」の割合は、男性（60.4%）より女性（68.4%）のほうが8.0ポイント高くなっています。

【性別 自分のBMIによる標準体重の認知】



性・年齢別でみると、男女とも10～60歳代ではいずれも「はい（知っている）」が過半数を占めていますが、男性の70歳以上では「はい（知っている）」より「いいえ（知らない）」のほうが多くなっています。

【性・年齢別 自分のBMIによる標準体重の認知】

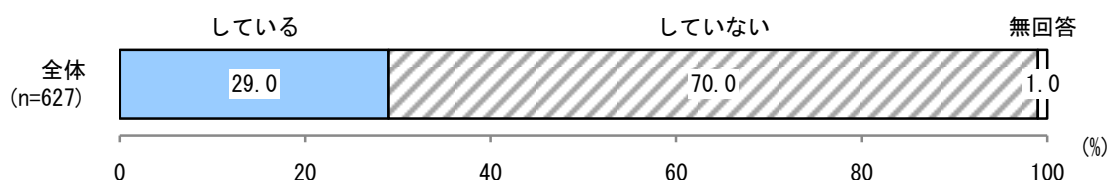


3. 運動習慣について

(1) 健康づくりのために続けている運動習慣の有無

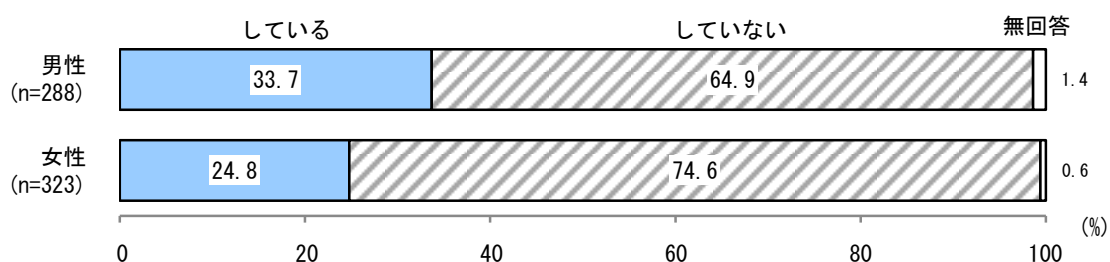
問8 ジョギングやスポーツなど、健康づくりのために続けて1回30分以上、かつ週2回以上運動を1年以上継続していますか。(○は1つだけ)

健康づくりのために続けて1回30分以上、かつ週2回以上運動を1年以上継続しているかについては、「している」が29.0%、「していない」が70.0%となっています。



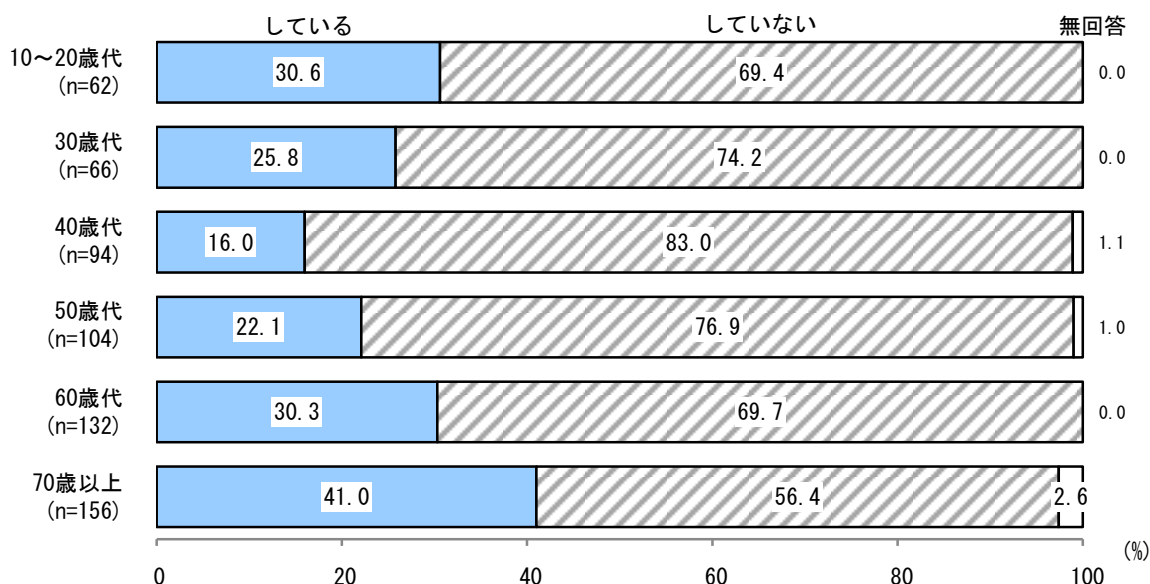
性別でみると、「している」の割合は女性（24.8%）より男性（33.7%）のほうが8.9ポイント高くなっています。

【性別 健康づくりのために続けている運動習慣の有無】



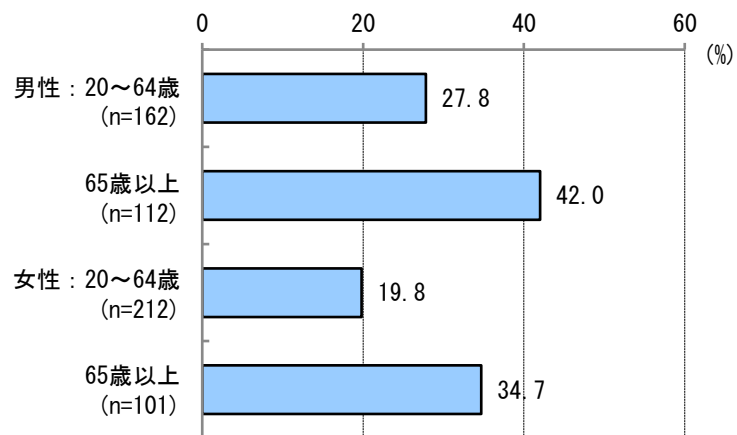
年齢別でみると、「している」の割合は、10～20歳代から40歳代にかけて年齢が上がるにつれ割合が低くなっていますが、50歳代以上では年齢が上がるにつれ割合が高くなっており、70歳代が41.0%で最も高くなっています。

【年齢別 健康づくりのために続けている運動習慣の有無】



健康づくりのための運動習慣をしていると回答した人を、性・年齢別でみると、20～64歳では男性が27.8%、女性が19.8%となっています。65歳以上では男性が42.0%、女性が34.7%となっています。

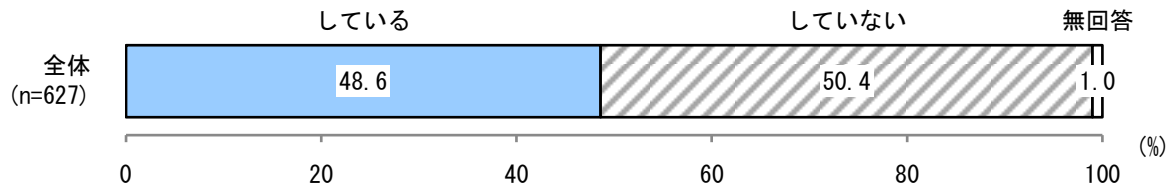
【性・年齢別 健康づくりのために続けている運動習慣の有無（「している」と回答した人のみ）】



(2) 1日1時間以上の歩行又は身体活動の実施状況

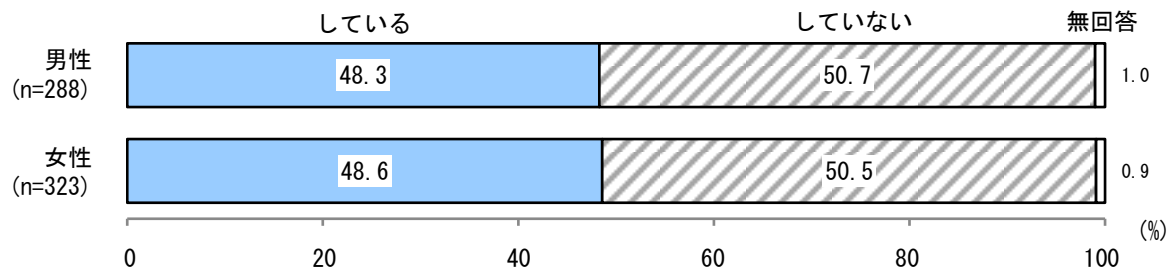
問9 あなたは、日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか。(○は1つだけ)

日常生活において1日1時間以上の歩行又は身体活動の実施状況については、「している」が48.6%、「していない」が50.4%となっています。



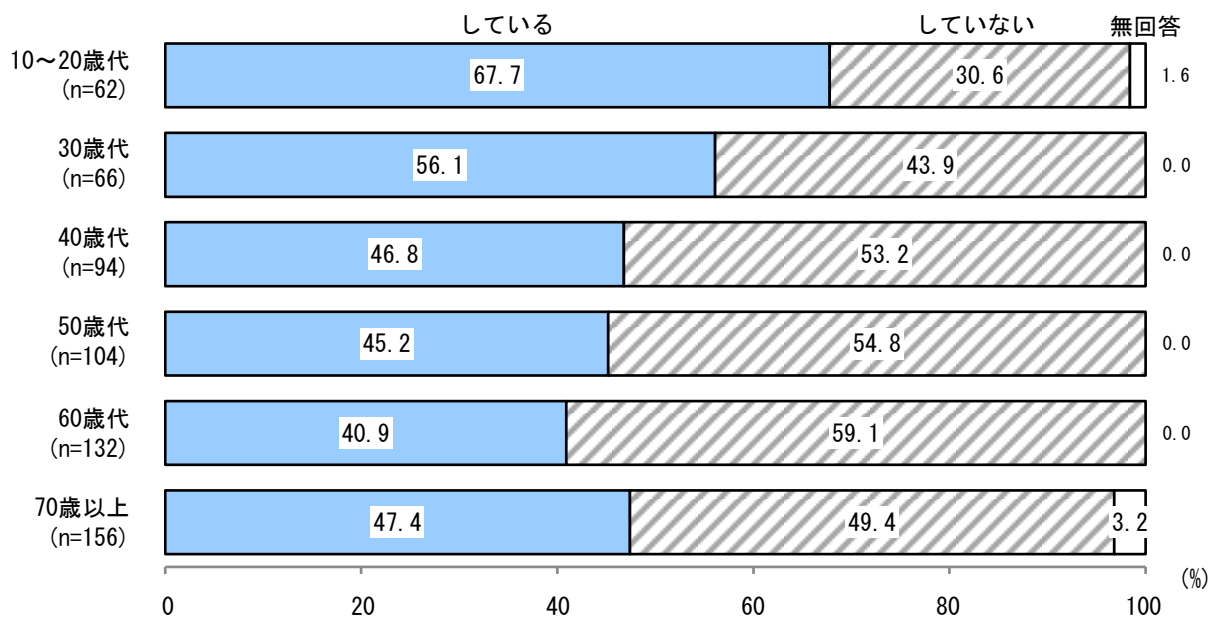
性別でみても、大きな差はみられません。

【性別 1日1時間以上の歩行又は身体活動の実施状況】



年齢別でみると、「している」の割合は10～20歳代が67.7%で最も高く、概ね年齢が上がるにつれ割合が低くなっており、60歳代が40.9%で最も低くなっています。

【年齢別 1日1時間以上の歩行又は身体活動の実施状況】

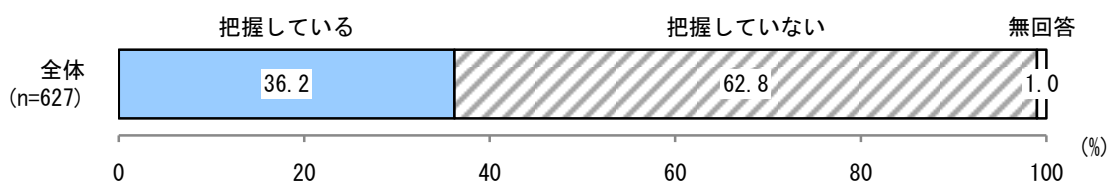


（３）１日あたりの歩数の把握

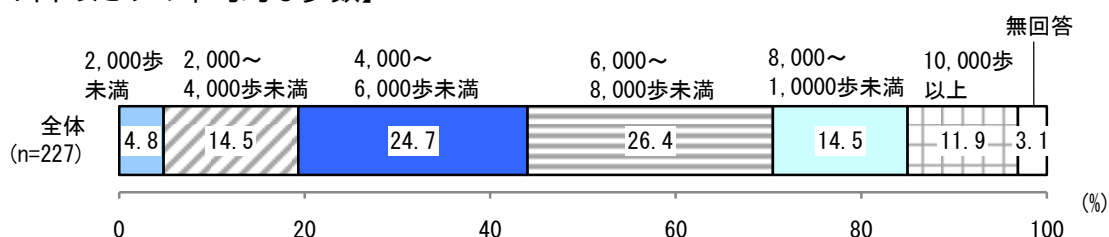
問10 あなたは、１日あたりのおおよその歩数を把握していますか。（○は１つだけ）
また、把握している方は、１日における平均的な歩数を記入してください。

１日あたりの歩数の把握については、「把握している」が36.2%、「把握していない」が62.8%となっています。

「把握している」と回答した人に、１日あたりの平均的な歩数をたずねると、「6,000～8,000歩未満」が26.4%で最も多く、次いで「4,000～6,000歩未満」が24.7%、「2,000～4,000歩未満」と「8,000～10,000歩未満」がそれぞれ14.5%となっています。

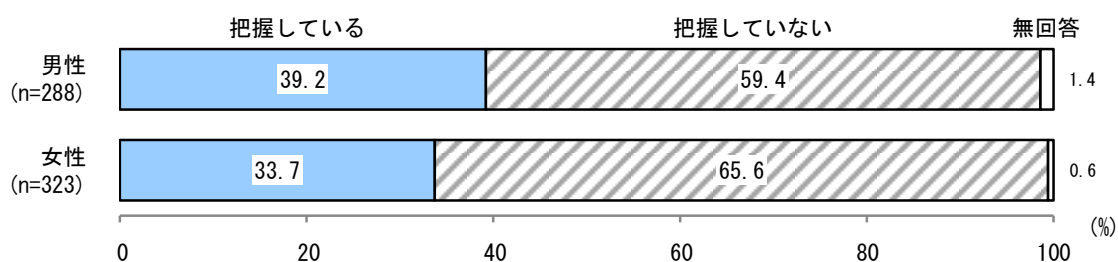


【１日あたりの平均的な歩数】



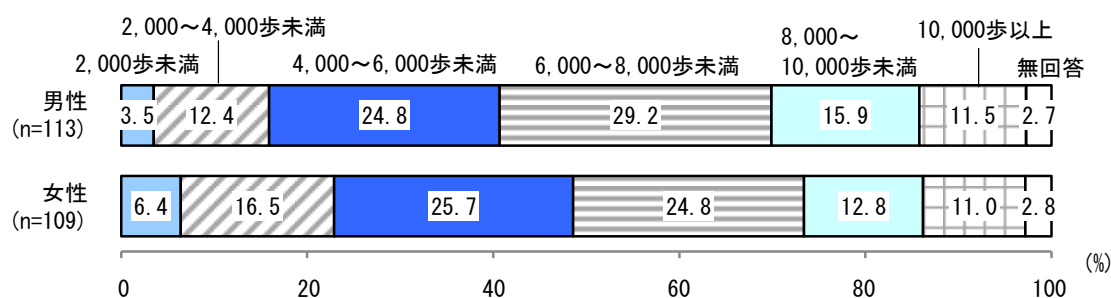
１日あたりの歩数の把握について性別でみると、「把握している」の割合は、女性（33.7%）より男性（39.2%）のほうが5.5ポイント高くなっています。

【性別 １日あたりの歩数の把握】



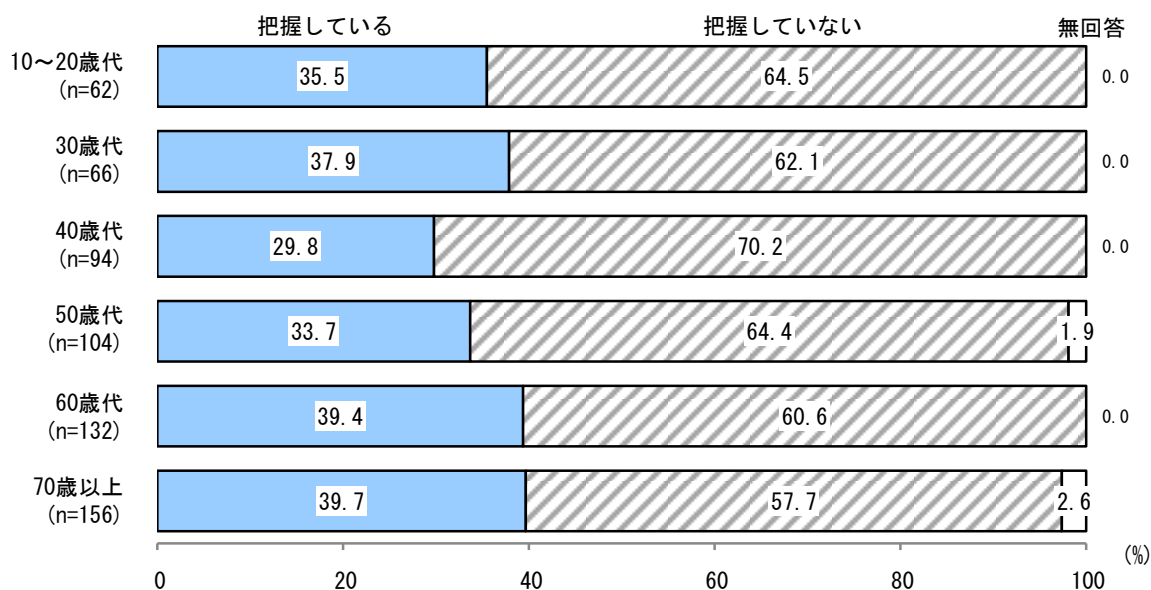
１日あたりの平均的な歩数について性別でみると、「2,000歩未満」、「2,000～4,000歩未満」、「4,000～6,000歩未満」はいずれも男性より女性のほうが割合が高くなっています。

【性別 １日あたりの平均的な歩数】



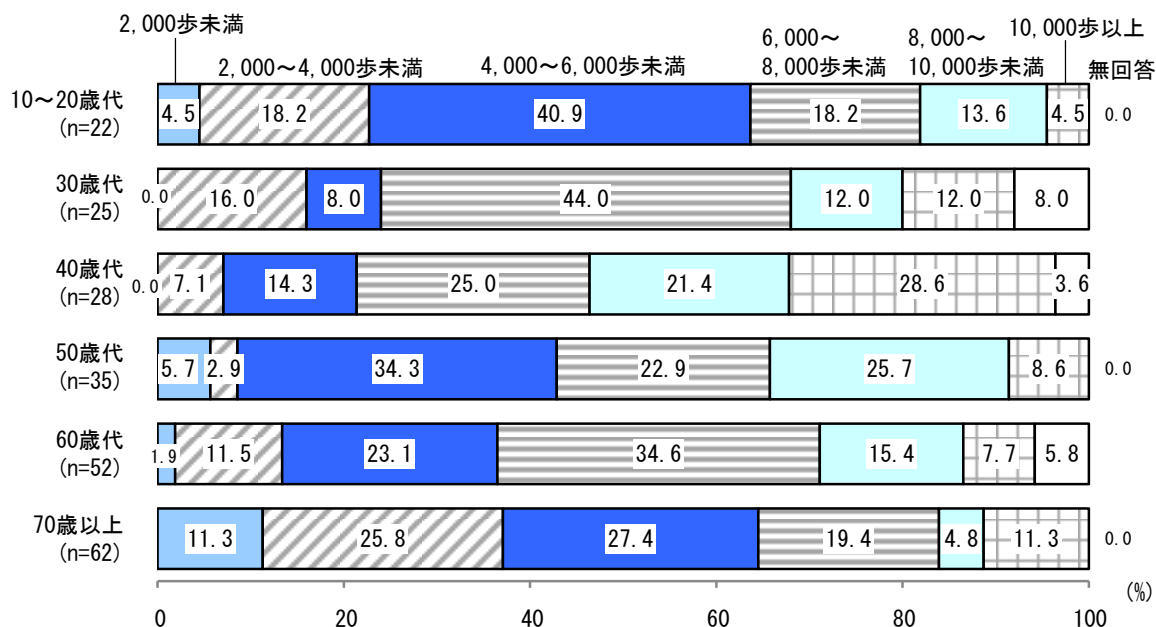
年齢別でみると、「把握している」の割合は、40歳代が29.8%で最も低く、70歳以上が39.7%で最も高くなっています。

【年齢別 1日あたりの歩数の把握】



1日あたりの平均的な歩数について年齢別でみると、40歳代は「10,000歩以上」が28.6%で最も多いですが、10~20歳代、50歳代、70歳以上は「4,000~6,000歩未満」、30歳代、60歳代は「6,000~8,000歩未満」が最も多くなっています。

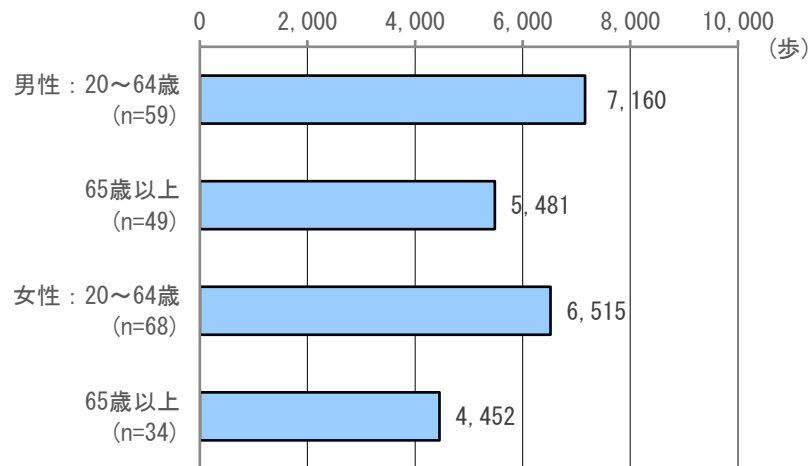
【年齢別 1日あたりの平均的な歩数】



IV 調査結果〔一般市民〕

1日あたりの平均的な歩数について性・年齢別でみると、20～64歳では男性が平均7,160歩、女性が平均6,515歩となっています。65歳以上では男性が平均5,481歩、女性が平均4,452歩となっています。

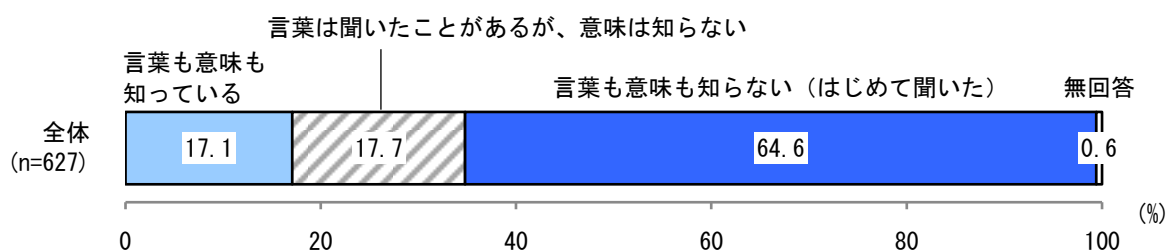
【性・年齢別 1日あたりの平均的な歩数（実数）】



（４）運動器症候群（ロコモティブシンドローム）の認知度

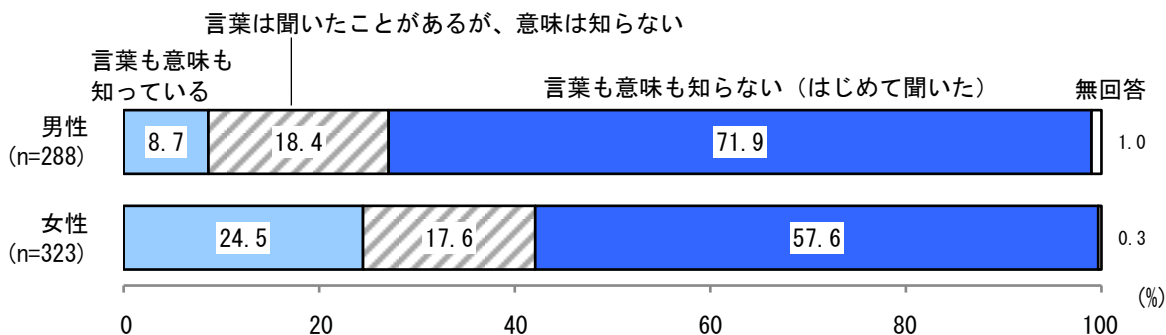
問11 あなたは、運動器症候群（ロコモティブシンドローム）という言葉やその意味を知っていますか。（○は1つだけ）

運動器症候群（ロコモティブシンドローム）の認知度については、「言葉も意味も知らない（はじめて聞いた）」が64.6%で最も多く、次いで「言葉は聞いたことがあるが、意味は知らない」が17.7%、「言葉も意味も知っている」が17.1%となっており、「言葉も意味も知っている」と「言葉は聞いたことがあるが、意味は知らない」をあわせた割合は34.8%となっています。



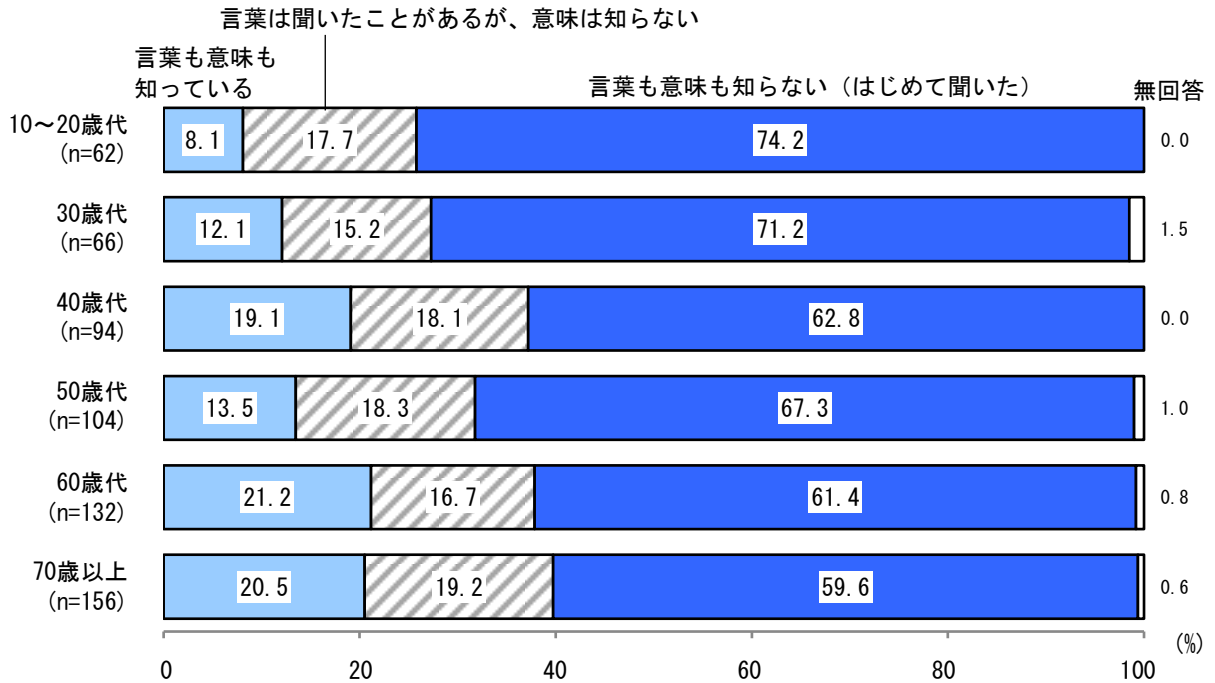
性別でみると、「言葉も意味も知っている」の割合は、男性（8.7%）より女性（24.5%）のほうが15.8ポイント高く、「言葉も意味も知っている」と「言葉は聞いたことがあるが、意味は知らない」をあわせた割合も男性（27.1%）より女性（42.1%）のほうが15.0ポイント高くなっています。

【性別 運動器症候群（ロコモティブシンドローム）の認知度】



年齢別でみると、「言葉も意味も知っている」の割合は、60歳代が21.2%で最も高く、「言葉も意味も知っている」と「言葉は聞いたことがあるが、意味は知らない」をあわせた割合は70歳以上が39.7%で最も高くなっています。

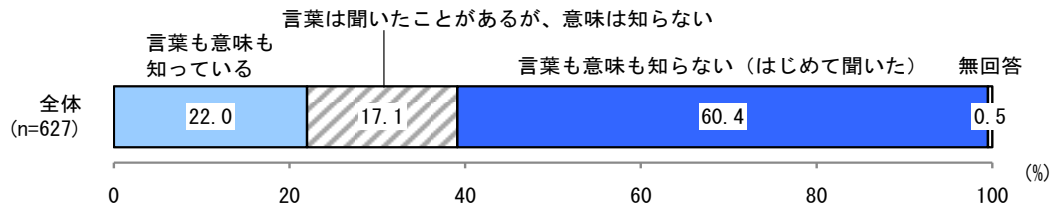
【年齢別 運動器症候群（ロコモティブシンドローム）の認知度】



(5) フレイルの認知度

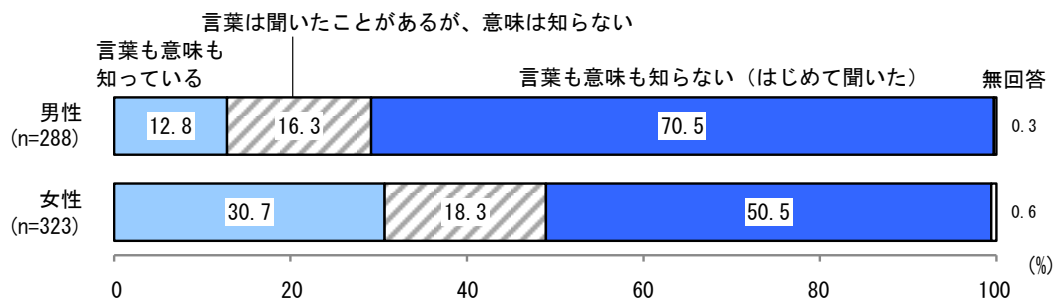
問12 あなたは、フレイルという言葉やその意味を知っていますか。(○は1つだけ)

フレイルの認知度については、「言葉も意味も知らない（はじめて聞いた）」が60.4%で最も多く、次いで「言葉も意味も知っている」が22.0%、「言葉は聞いたことがあるが、意味は知らない」が17.1%となっており、「言葉も意味も知っている」と「言葉は聞いたことがあるが、意味は知らない」をあわせた割合は39.1%となっています。



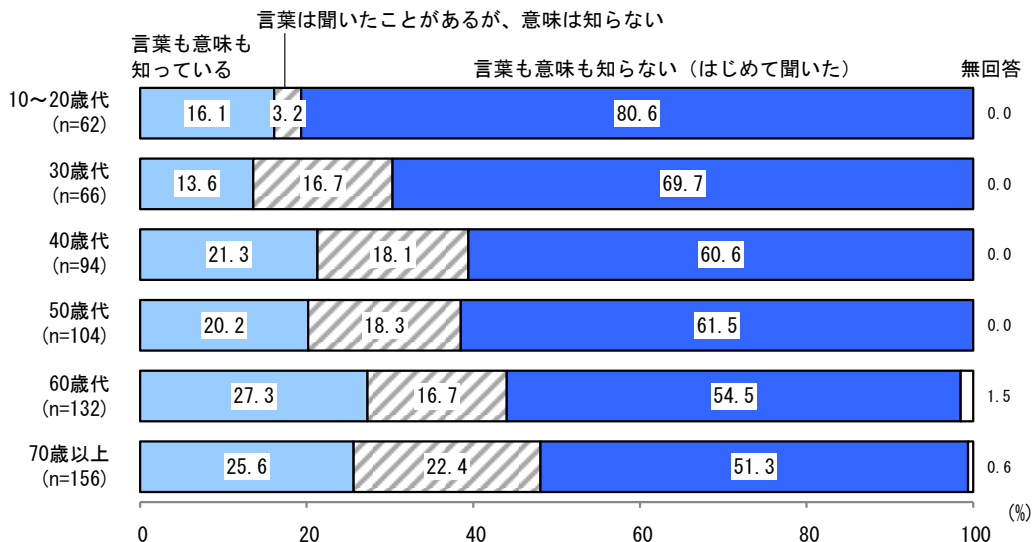
性別でみると、「言葉も意味も知っている」の割合は、男性（12.8%）より女性（30.7%）のほうが17.9ポイント高く、「言葉も意味も知っている」と「言葉は聞いたことがあるが、意味は知らない」をあわせた割合も男性（29.1%）より女性（49.0%）のほうが19.9ポイント高くなっています。

【性別 フレイルの認知度】



年齢別でみると、「言葉も意味も知っている」の割合は、60歳代が27.3%で最も高く、次いで70歳以上が25.6%となっています。「言葉も意味も知っている」と「言葉は聞いたことがあるが、意味は知らない」をあわせた割合では、70歳以上が48.0%で最も高く、概ね年齢が上がるにつれ割合が高くなっています。

【年齢別 フレイルの認知度】

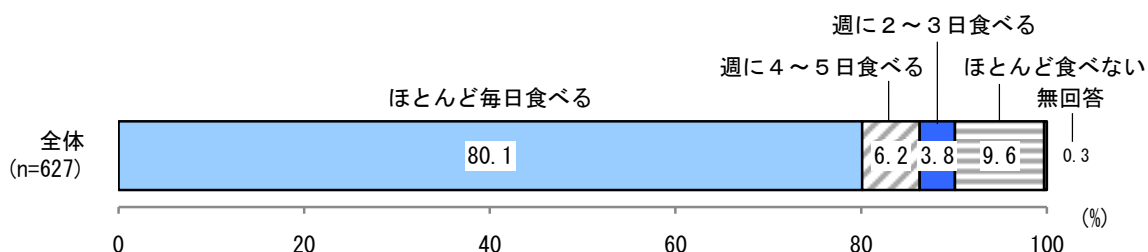


4. 栄養・食生活習慣について

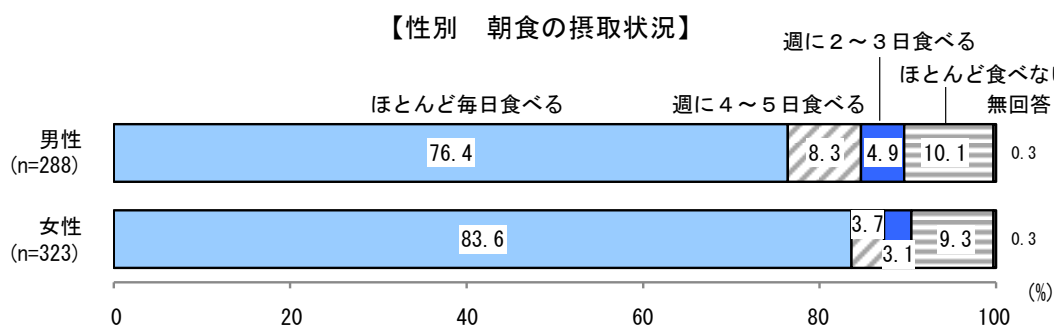
（１）朝食の摂取状況

問13 あなたは、朝食を食べますか。（○は1つだけ）

朝食の摂取状況については、「ほとんど毎日食べる」が80.1%で最も多く、次いで「ほとんど食べない」が9.6%、「週に4～5日食べる」が6.2%となっています。

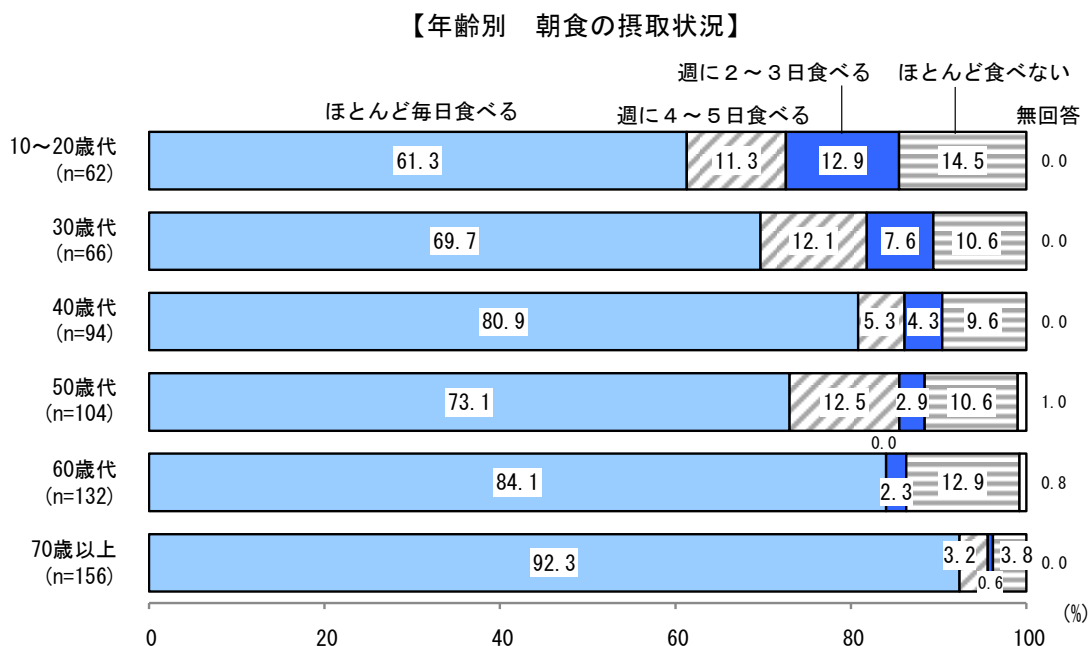


性別でみると、「ほとんど毎日食べる」の割合は、男性（76.4%）より女性（83.6%）のほうが7.2ポイント高くなっています。



年齢別でみると、「ほとんど毎日食べる」の割合は、40・60歳代、70歳以上で8割を超えており、70歳以上では92.3%と最も高くなっています。

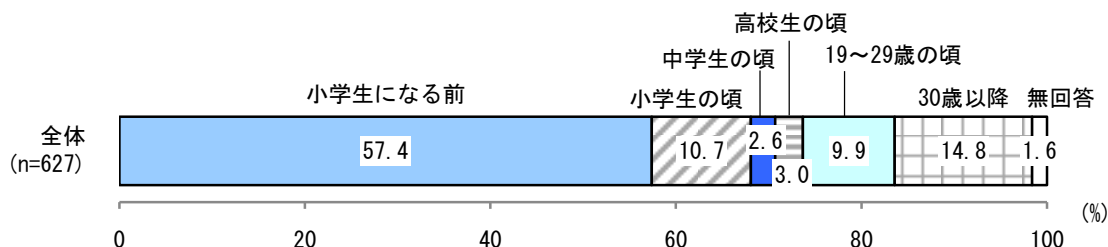
また、20～30歳代の「ほとんど食べない」の割合は、男性が12.2%、女性が12.7%となっています。



(2) 現在の朝食習慣が始まった時期

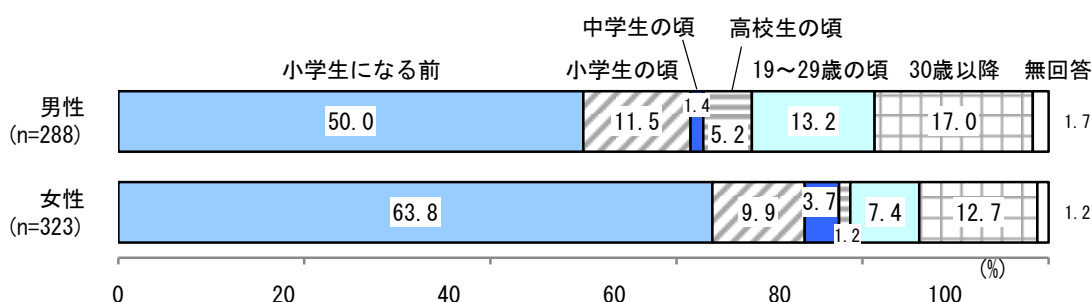
問14 問13の朝食を食べる頻度について、いつごろからその習慣が続いていますか。
(○は1つだけ)

現在の朝食習慣が始まった時期については、「小学生になる前」が57.4%で最も多く、次いで「30歳以降」が14.8%、「小学生の頃」が10.7%となっています。



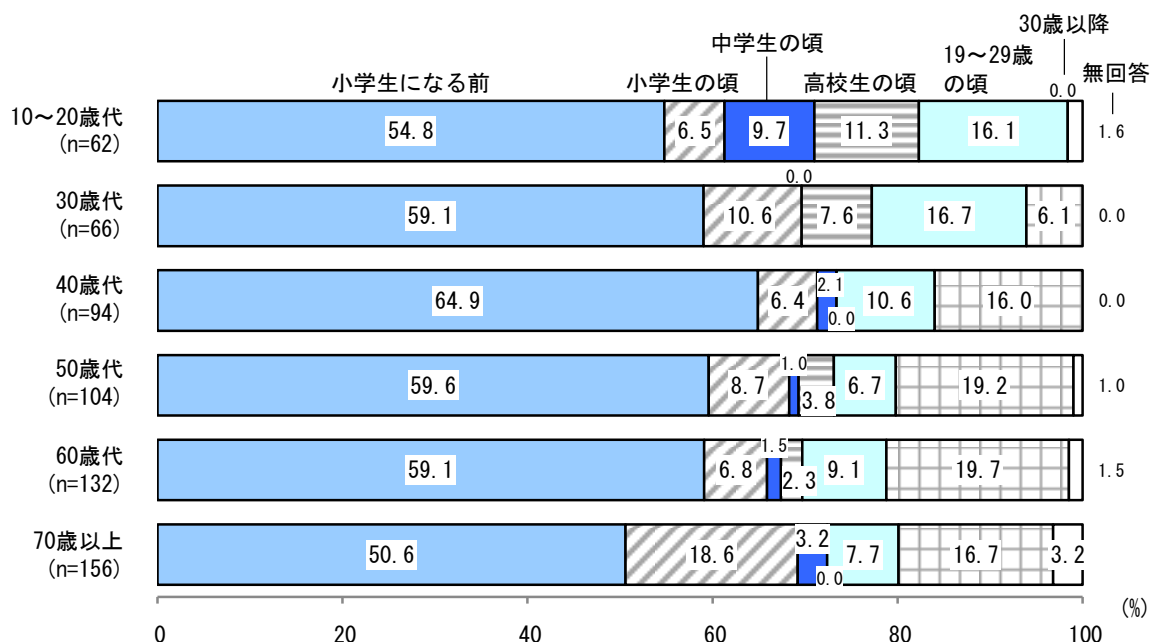
性別でみると、「小学生になる前」の割合は、男性（50.0%）より女性（63.8%）のほうが13.8ポイント高くなっています。

【性別 現在の朝食習慣が始まった時期】



年齢別でみると、「小学生になる前」の割合は、いずれの年代も過半数を占めており、40歳代が64.9%で最も高くなっています。

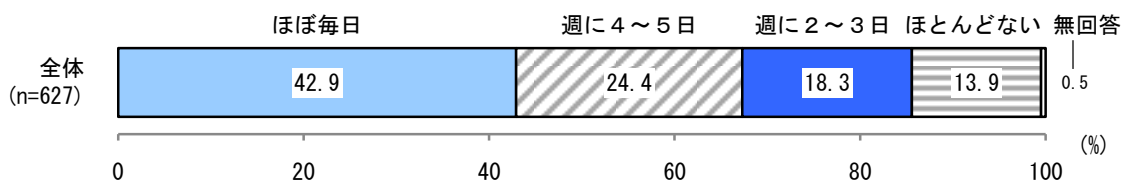
【年齢別 現在の朝食習慣が始まった時期】



(3) 1日2回以上の主食・主菜・副菜が3つそろった食事の摂取状況

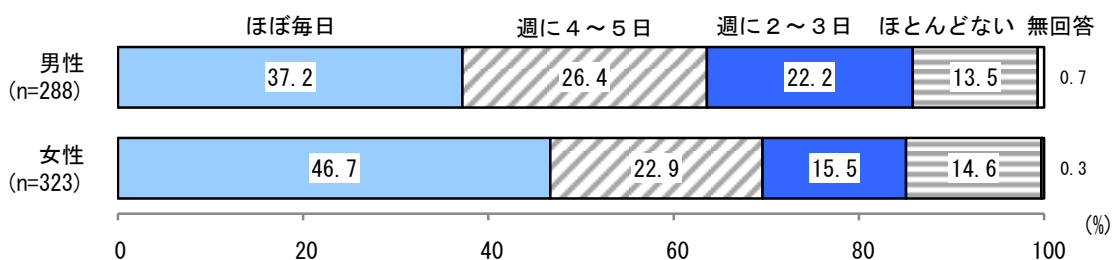
問15 あなたは、主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日2回以上あるのは、週に何日ありますか。(〇は1つだけ)

1日2回以上の主食・主菜・副菜が3つそろった食事の摂取状況については、「ほぼ毎日」が42.9%で最も多く、次いで「週に4～5日」が24.4%、「週に2～3日」が18.3%となっています。



性別でみると、「ほぼ毎日」の割合は、男性（37.2%）より女性（46.7%）のほうが9.5ポイント高くなっています。

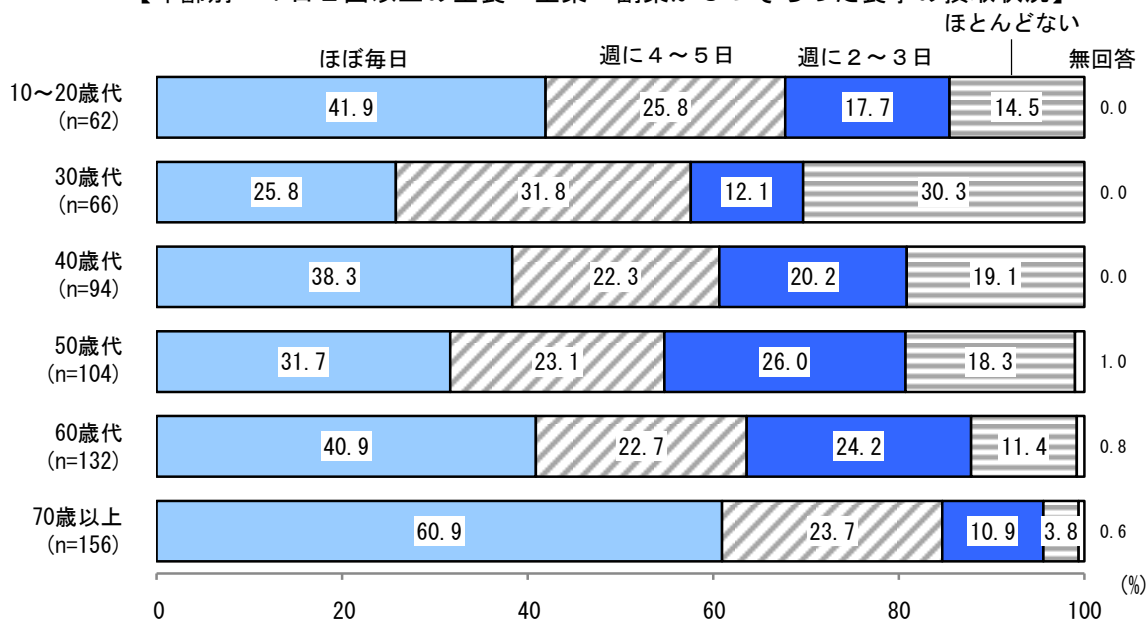
【性別 1日2回以上の主食・主菜・副菜が3つそろった食事の摂取状況】



年齢別でみると、「ほぼ毎日」の割合は、70歳以上が60.9%で最も高く、一方で、「ほとんどない」の割合は、30歳代が30.3%で最も高くなっています。

また、20～50歳代で「ほぼ毎日」の割合は男性が24.2%、女性が38.3%となっています。

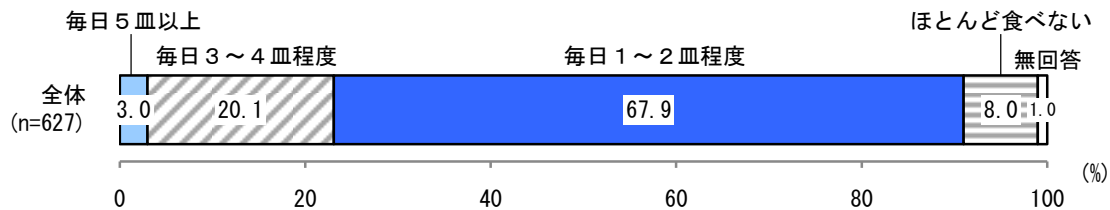
【年齢別 1日2回以上の主食・主菜・副菜が3つそろった食事の摂取状況】



（４）野菜料理の摂取状況

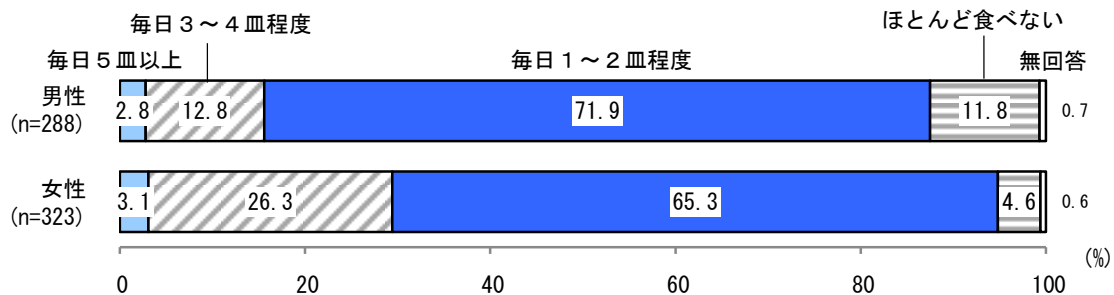
問16 あなたは、１日に野菜料理を何皿食べますか。（○は１つだけ）

野菜料理の摂取状況については、「毎日１～２皿程度」が67.9%で最も多く、次いで「毎日３～４皿程度」が20.1%、「ほとんど食べない」が8.0%となっています。



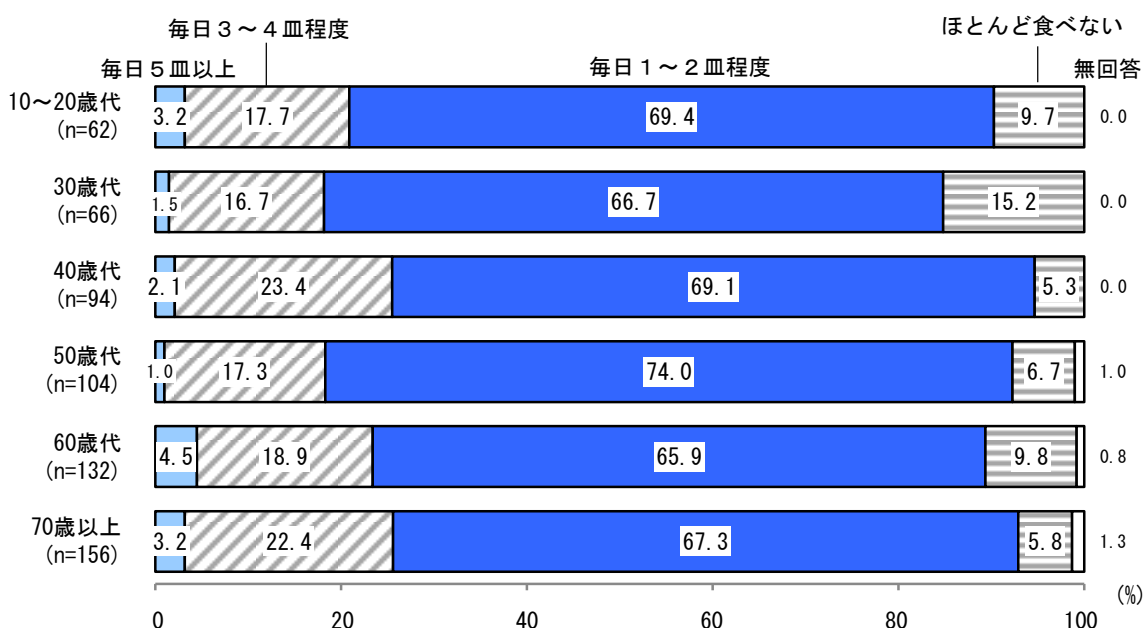
性別でみると、「ほとんど食べない」の割合は、女性（4.6%）より男性（11.8%）のほうが7.2ポイント高くなっています。

【性別 野菜料理の摂取状況】



年齢別でみると、「ほとんど食べない」の割合は、30歳代が15.2%で最も高く、次いで60歳代が9.8%となっています。20歳以上では、「毎日１～２皿程度」が68.6%で最も多く、「ほとんど食べない」が8.1%となっています。

【年齢別 野菜料理の摂取状況】



(5) 共食状況

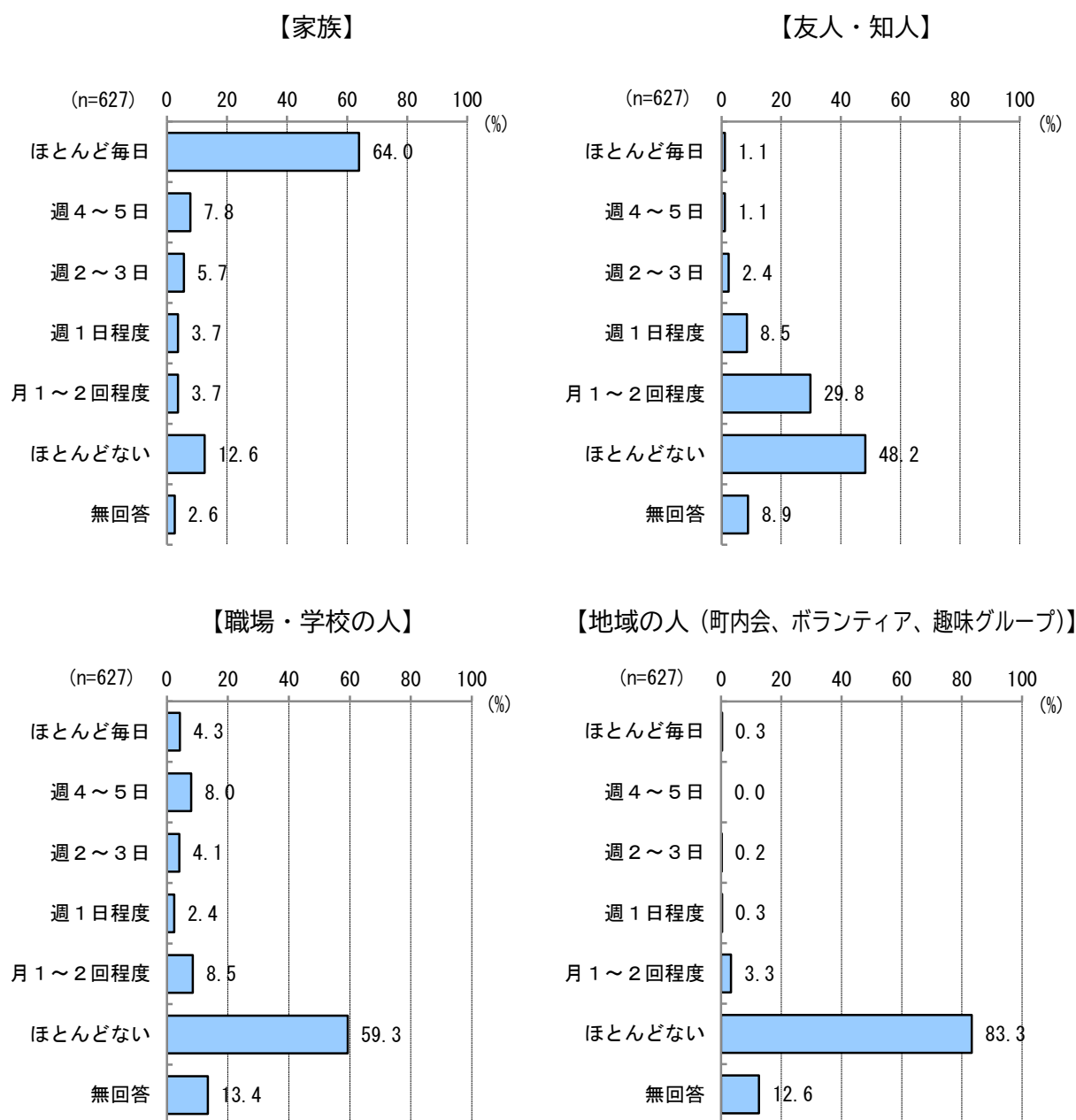
問17 あなたは、家族や友人、同僚、地域の人と一緒に食事をするのはどのくらいありますか。(〇はそれぞれ1つずつ)

共食状況についてたずねると、“家族”については、「ほとんど毎日」が64.0%で最も多く、次いで「ほとんどない」が12.6%、「週4～5日」が7.8%となっています。

“友人・知人”については、「ほとんどない」が48.2%で最も多く、次いで「月1～2回程度」が29.8%、「週1日程度」が8.5%となっています。

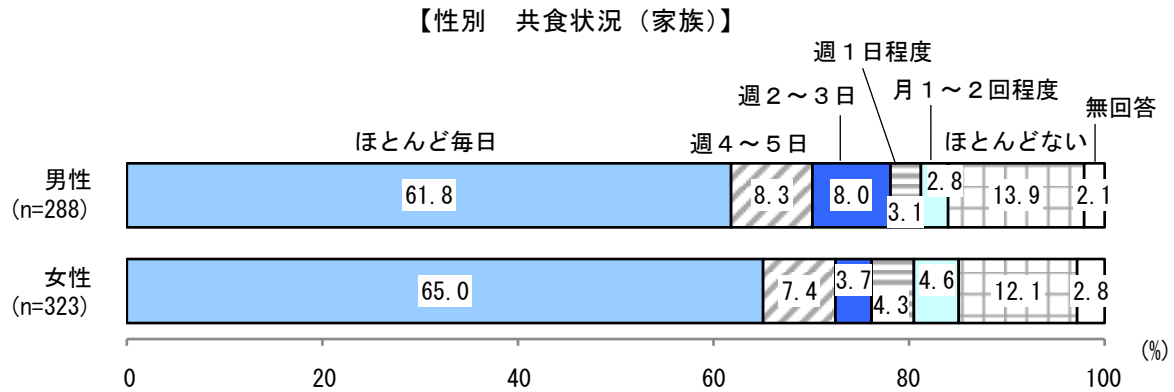
“職場・学校”の人については、「ほとんどない」が59.3%で最も多く、次いで「月1～2回程度」が8.5%、「週4～5日」が8.0%となっています。

“地域の人”については、「ほとんどない」が83.3%で最も多く、次いで「月1～2回程度」が3.3%となっています。

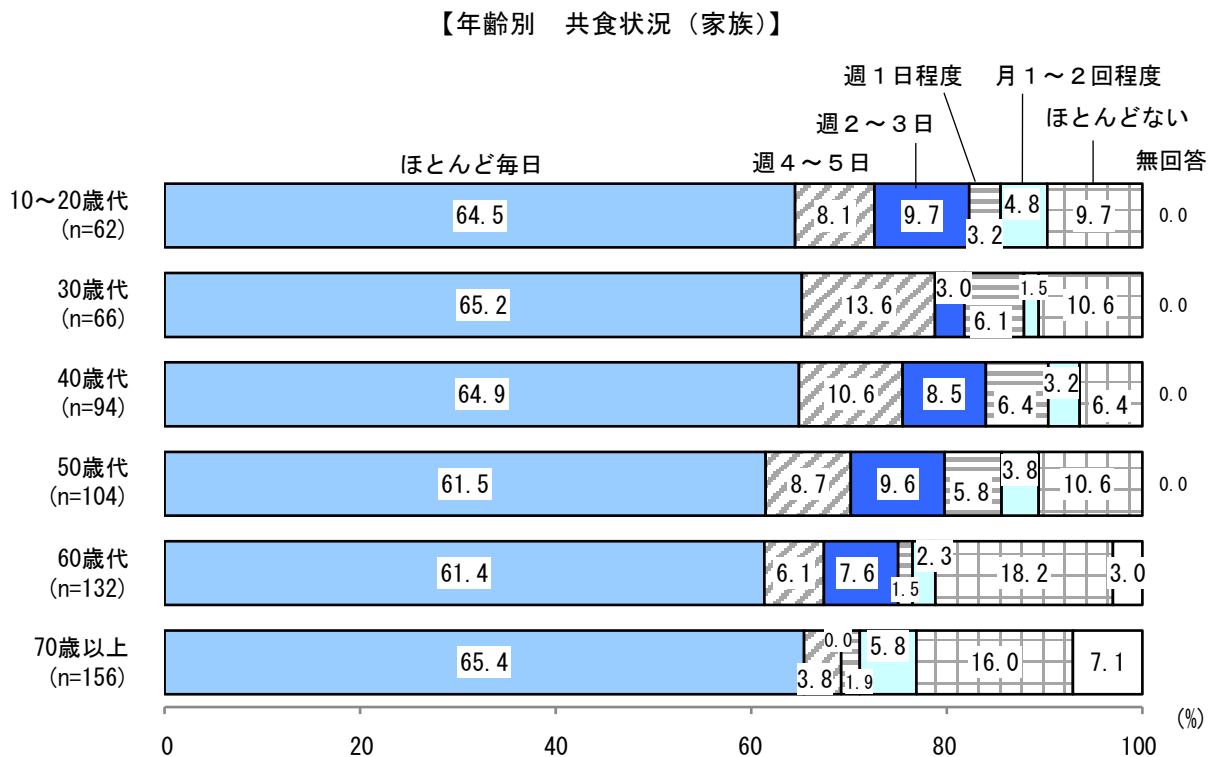


【家族】

性別でみると、「ほとんど毎日」の割合は、男性（61.8%）より女性（65.0%）のほうが3.2ポイント高くなっています。



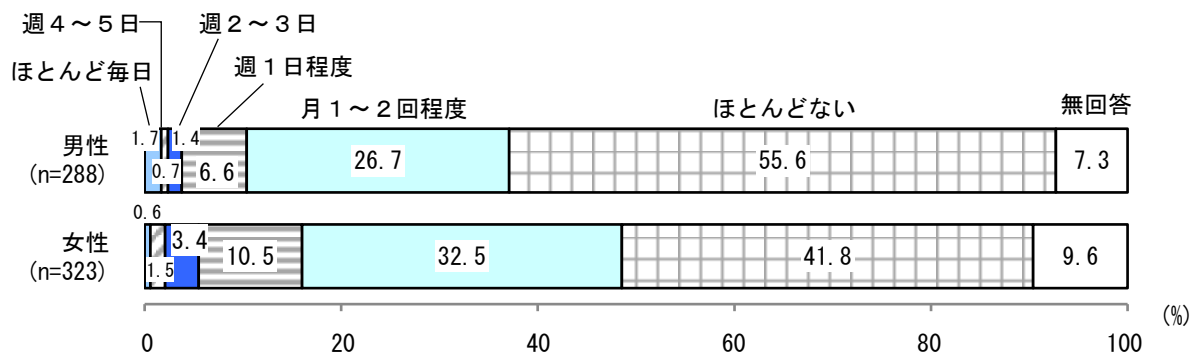
年齢別でみると、「ほとんどない」の割合は、60歳代が18.2%で最も高く、次いで70歳以上が16.0%となっています。



【友人・知人】

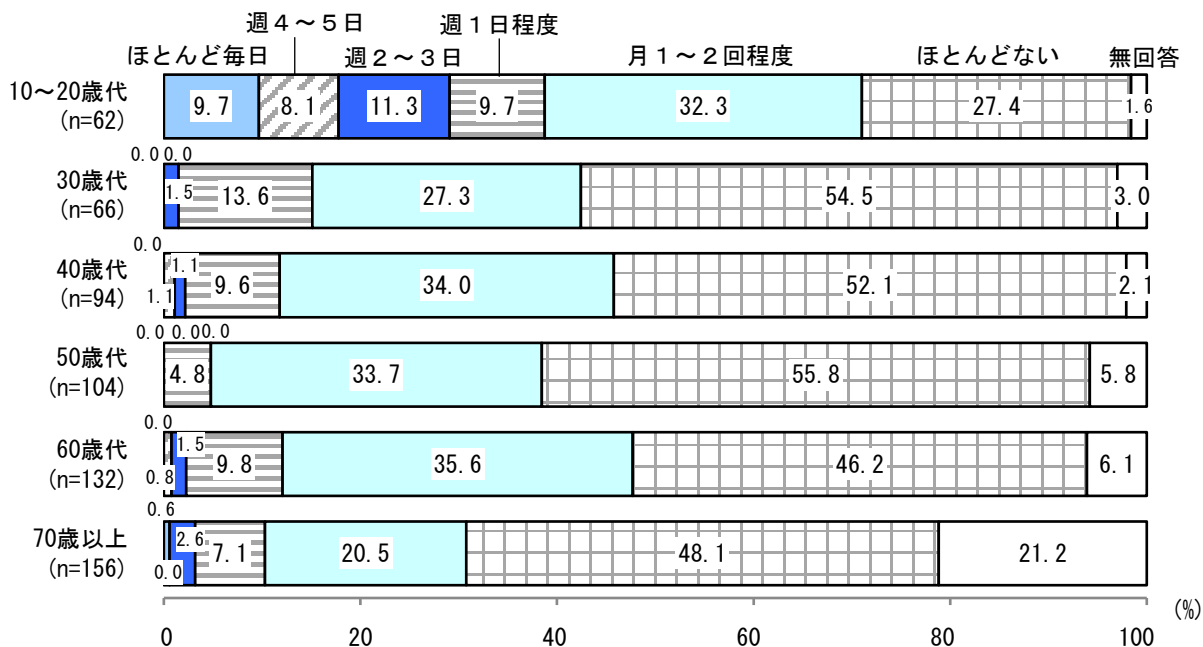
性別でみると、「ほとんどない」の割合は、女性（41.8%）より男性（55.6%）のほうが13.8ポイント高くなっています。

【性別 共食状況（友人・知人）】



年齢別でみると、「ほとんどない」の割合は、30歳以上の年代で5割前後を占めており、なかでも50歳代が55.8%で最も高くなっています。一方、10～20歳代は、週1日以上（「ほとんど毎日」、「週4～5日」、「週2～3日」、「週1日程度」）をあわせた割合が38.8%と最も高くなっています。

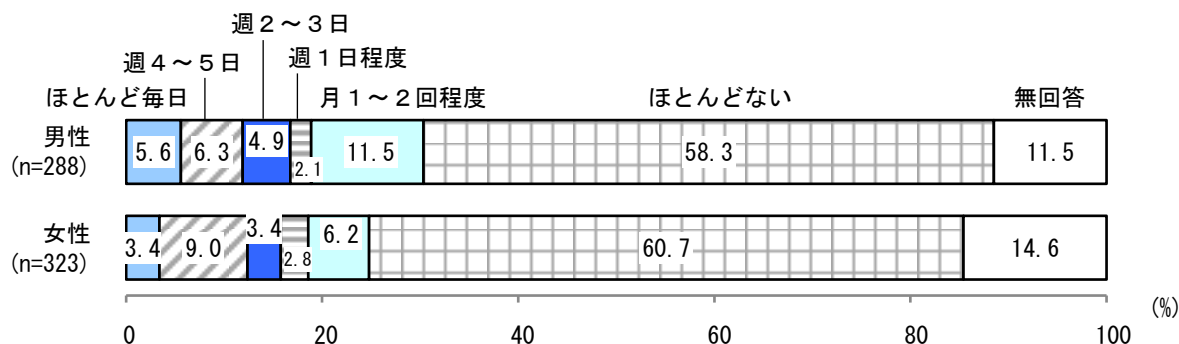
【年齢別 共食状況（友人・知人）】



【職場・学校の人】

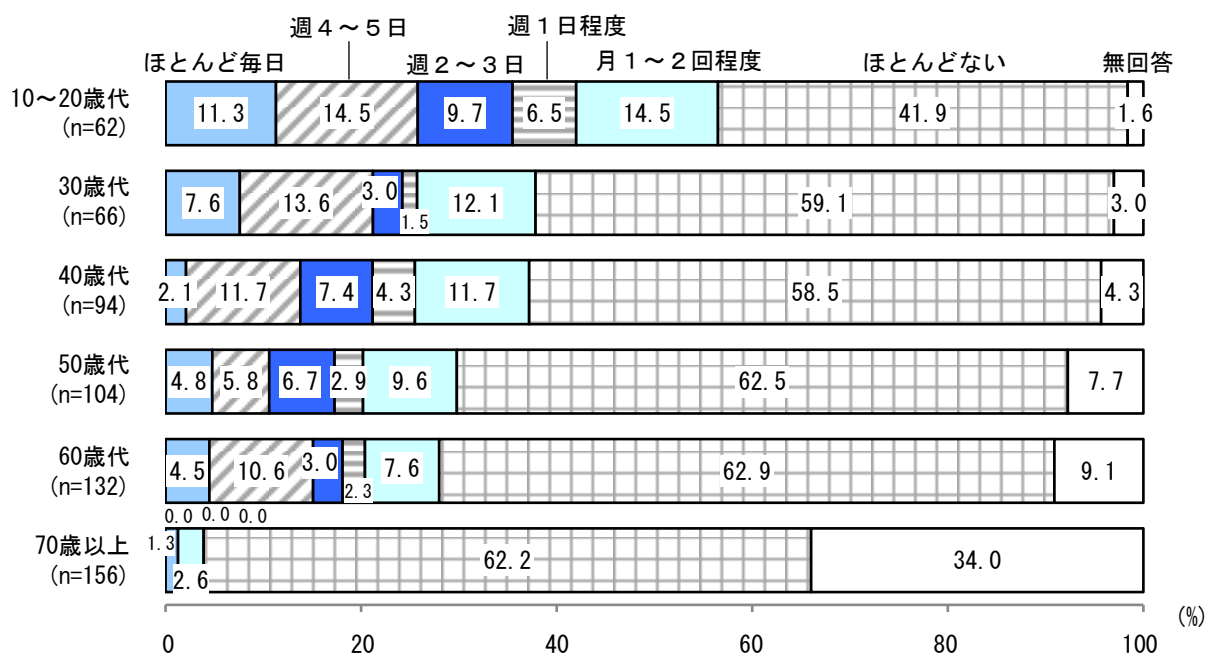
性別でみると、「ほとんど毎日」の割合は、女性（3.4％）より男性（5.6％）のほうがやや高くなっています。

【性別 共食状況（職場・学校の人）】



年齢別でみると、「ほとんどない」の割合は、60歳代が62.9％で最も高く、次いで50歳代が62.5％、70歳以上が62.2％となっています。

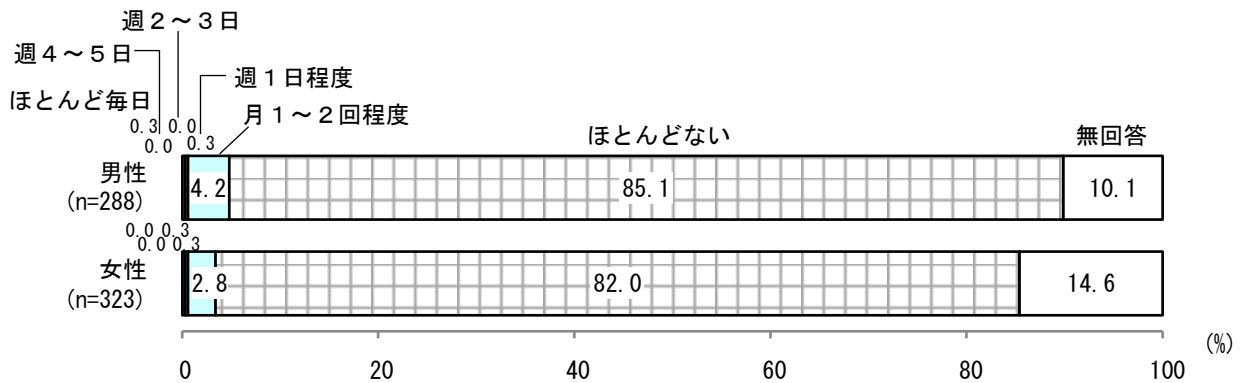
【年齢別 共食状況（職場・学校の人）】



【地域の人】

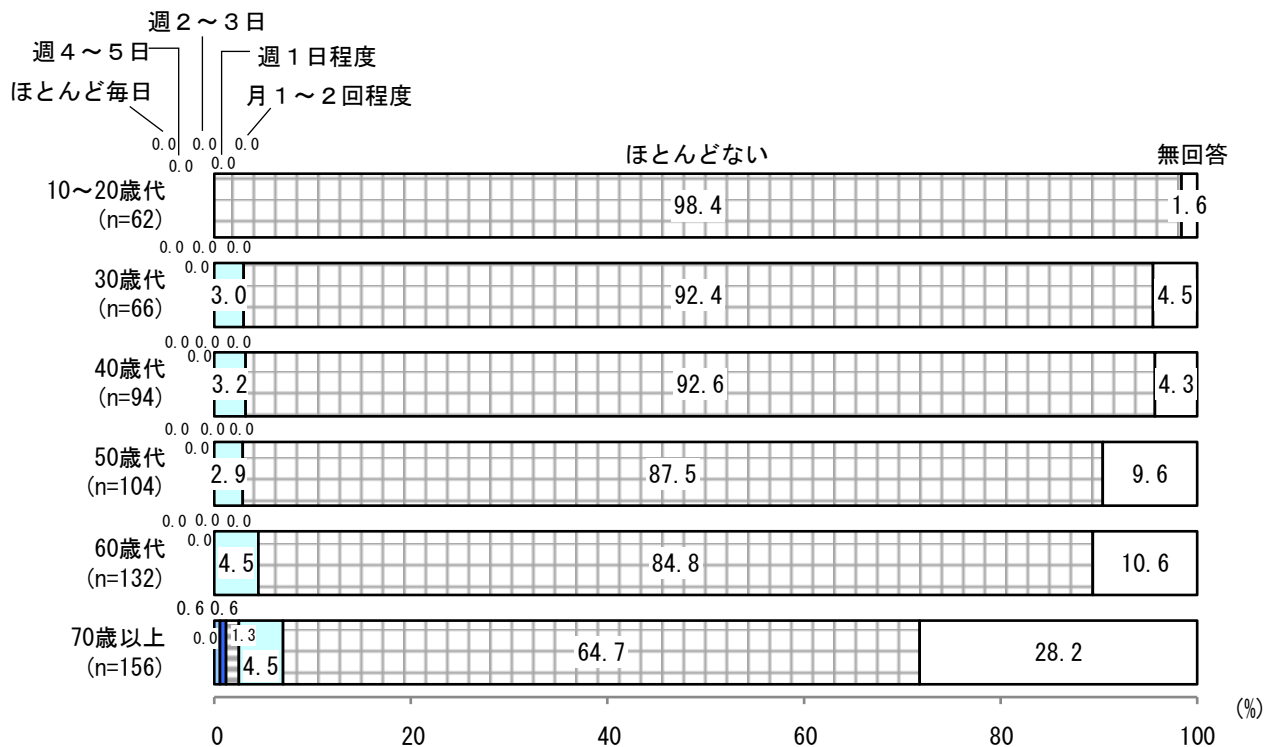
性別でみると、「ほとんどない」の割合は、女性（82.0％）より男性（85.1％）のほうが3.1ポイント高くなっています。

【性別 共食状況（地域の人）】



年齢別でみると、「ほとんどない」の割合は、10～20歳代が98.4％で最も高く、次いで40歳代が92.6％、30歳代が92.4％となっています。

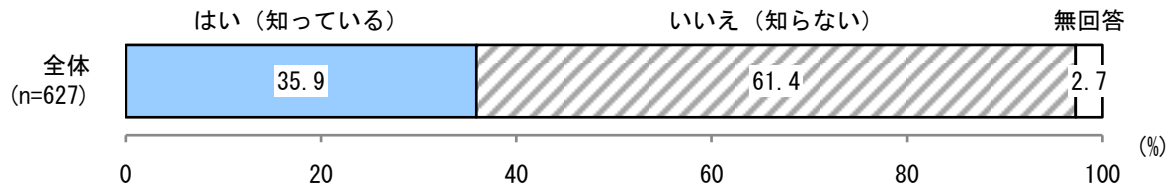
【年齢別 共食状況（地域の人）】



（６）大和高田市特産野菜の認知度

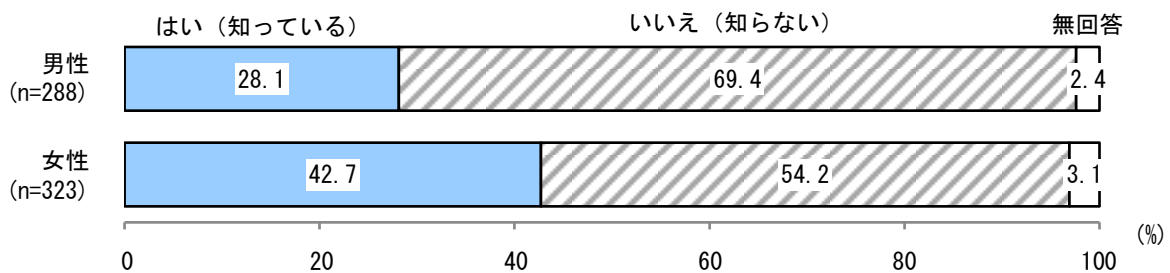
問18 ①あなたは、大和高田市特産野菜を知っていますか。（○は1つだけ）

大和高田市特産野菜の認知度については、「はい（知っている）」が35.9%、「いいえ（知らない）」が61.4%となっています。



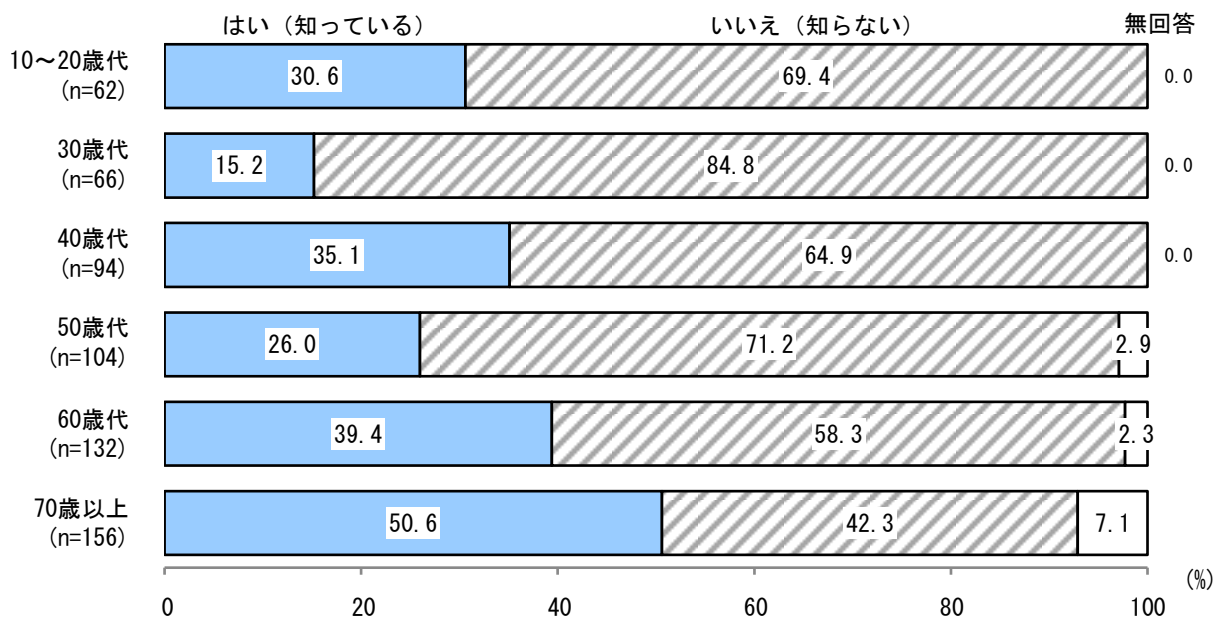
性別でみると、「はい（知っている）」の割合は、男性（28.1%）より女性（42.7%）のほうが14.6ポイント高くなっています。

【性別 大和高田市特産野菜の認知度】



年齢別でみると、「はい（知っている）」の割合は、70歳以上が50.6%で最も高く、次いで60歳代が39.4%となっています。一方、「いいえ（知らない）」の割合は、30歳代が84.8%で最も高くなっています。

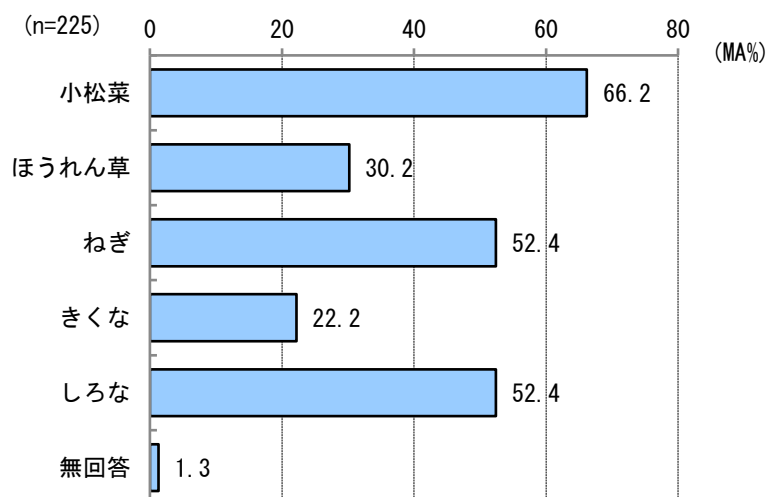
【年齢別 大和高田市特産野菜の認知度】



(7) 大和高田市特産野菜で知っているもの

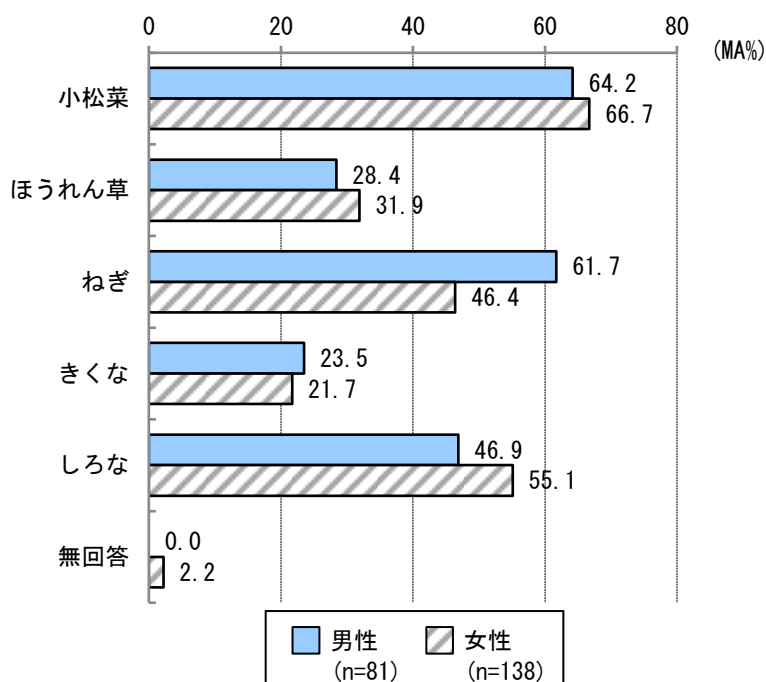
②次の農作物のうち、大和高田市特産野菜はどれですか。(あてはまるものすべてに○)

大和高田市特産野菜を知っていると回答した人に、大和高田市特産野菜で知っている農作物についてたずねると、「小松菜」が66.2%で最も多く、次いで「ねぎ」と「しろな」がそれぞれ52.4%、「ほうれん草」が30.2%、「きくな」が22.2%となっています。



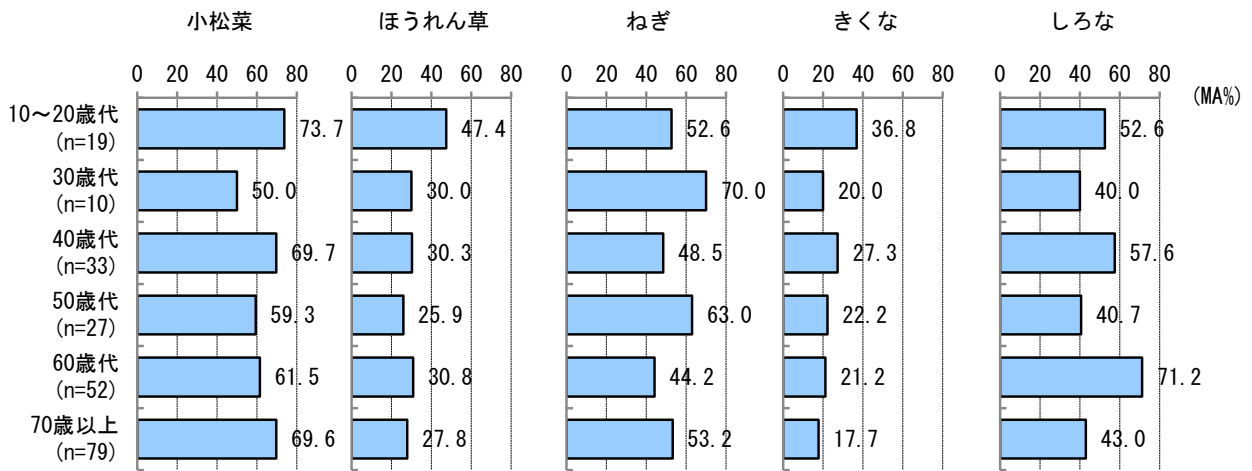
性別でみると、「ねぎ」の割合は、女性（46.4%）より男性（61.7%）のほうが15.3ポイント高く、「しろな」の割合は、男性（46.9%）より女性（55.1%）のほうが8.2ポイント高くなっています。

【性別 大和高田市特産野菜で知っているもの】



年齢別でみると、「小松菜」、「ほうれん草」、「きくな」の割合は、10～20歳代が最も高く、「ねぎ」の割合は30歳代、「しろな」の割合は60歳代が最も高くなっています。

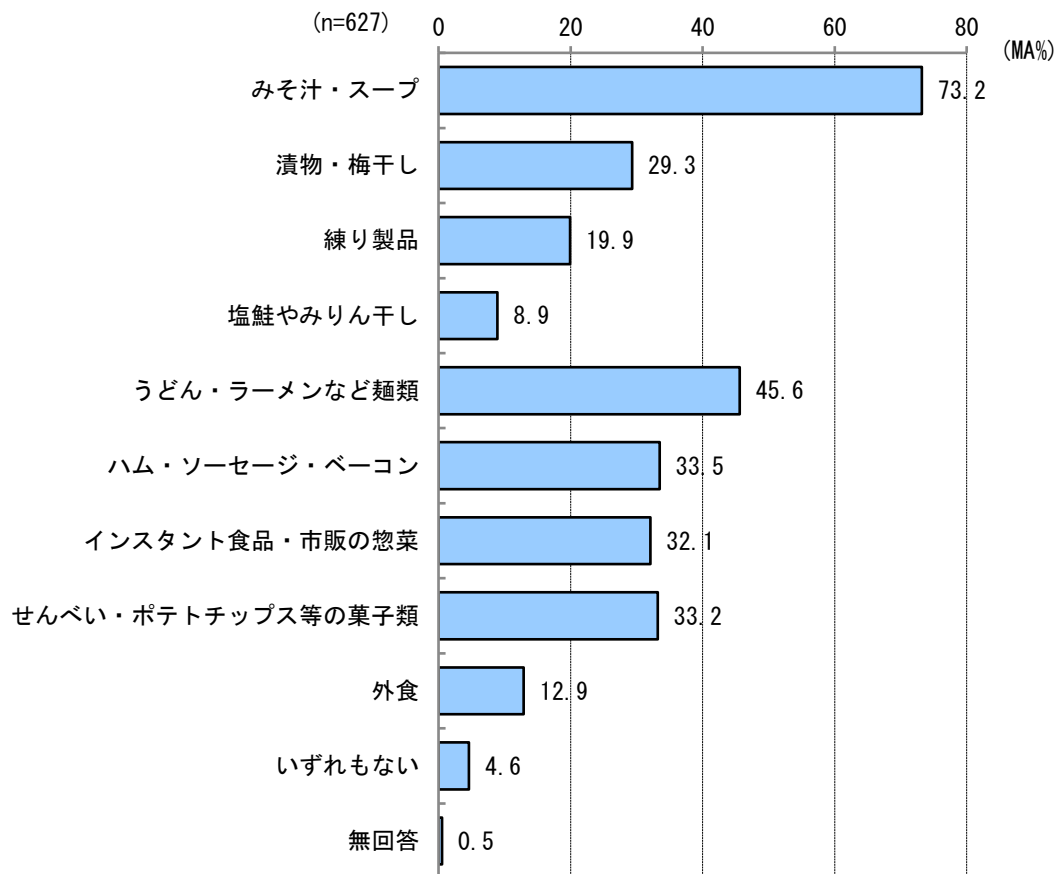
【年齢別 大和高田市特産野菜で知っているもの】



(8) 塩分の多い食品や利用しているもの

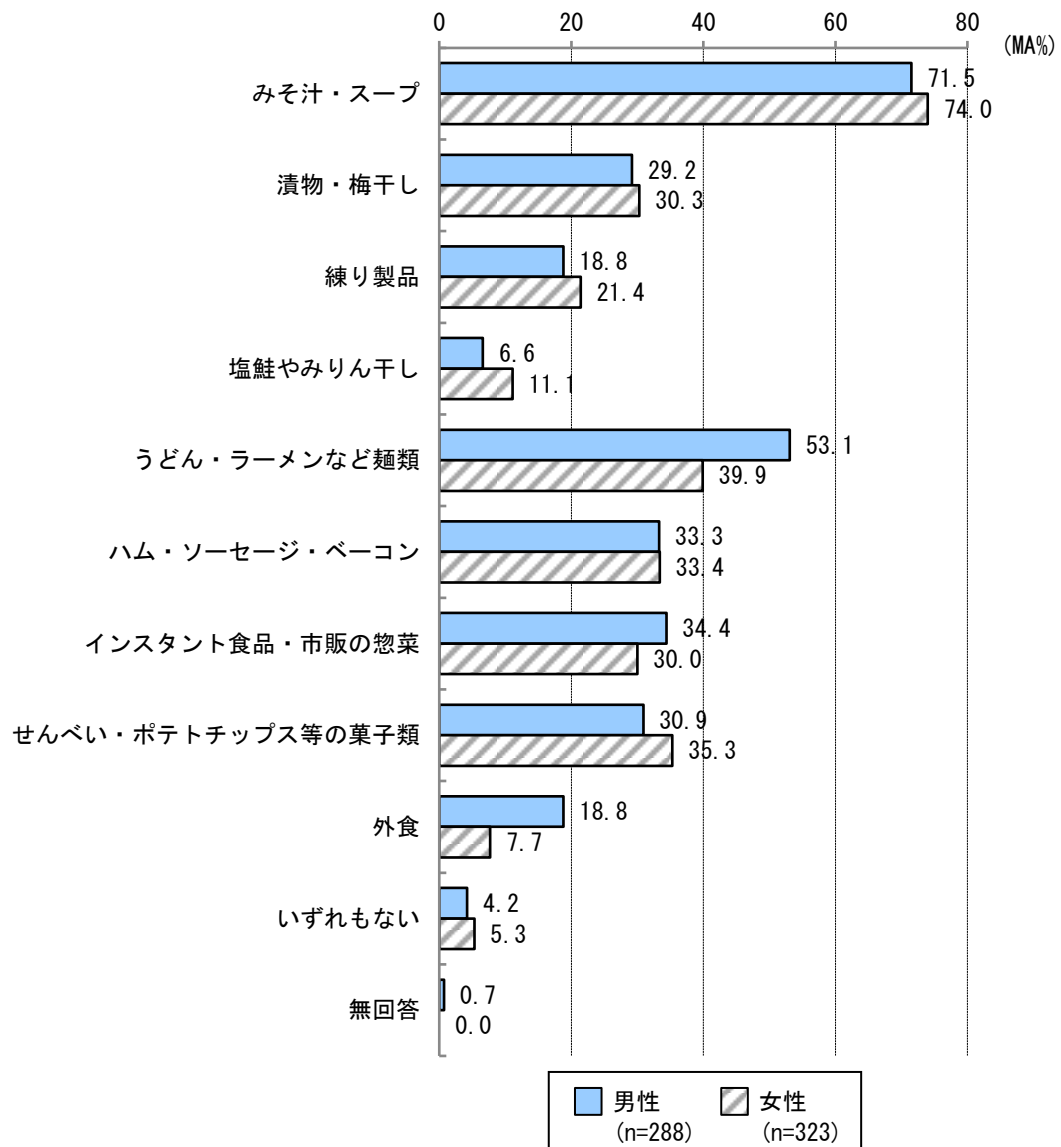
問19 下記の食品で、週に2回以上食べているものや利用しているものはどれですか。
(あてはまるものすべてに○)

塩分の多い食品や利用しているものについては、「みそ汁・スープ」が73.2%で最も多く、次いで「うどん・ラーメンなど麺類」が45.6%、「ハム・ソーセージ・ベーコン」が33.5%、「せんべい・ポテトチップス等の菓子類」が33.2%となっています。



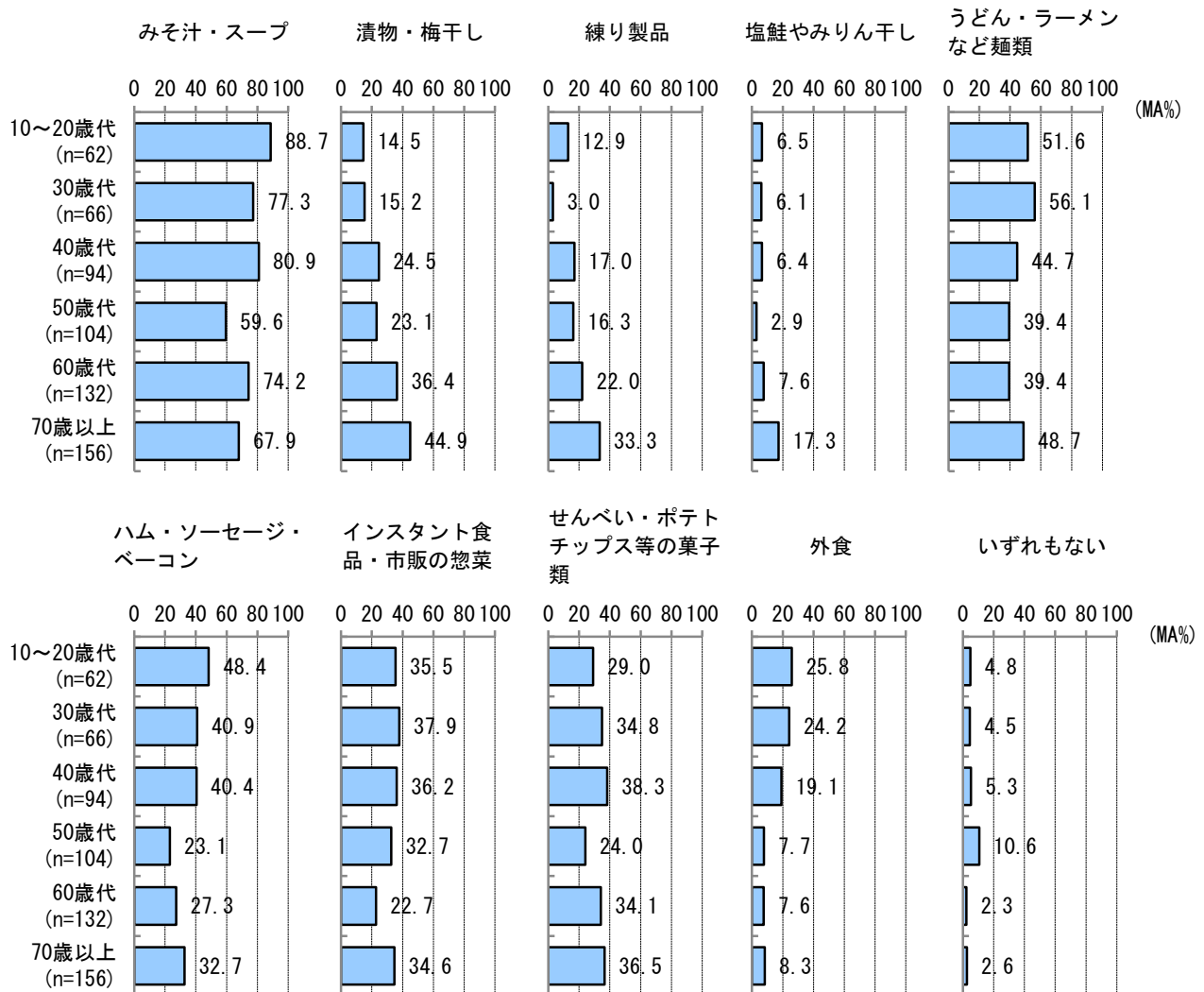
性別でみると、「うどん・ラーメンなど麺類」の割合は女性（39.9％）より男性（53.1％）のほうが13.2ポイント高く、「外食」の割合は女性（7.7％）より男性（18.8％）のほうが11.1ポイント高くなっています。

【性別 塩分の多い食品や利用しているもの】



年齢別でみると、「漬物・梅干し」、「練り製品」、「塩鮭やみりん干し」の割合は、70歳以上で最も高く、「みそ汁・スープ」、「ハム・ソーセージ・ベーコン」、「外食」の割合は、10～20歳代で最も高くなっています。

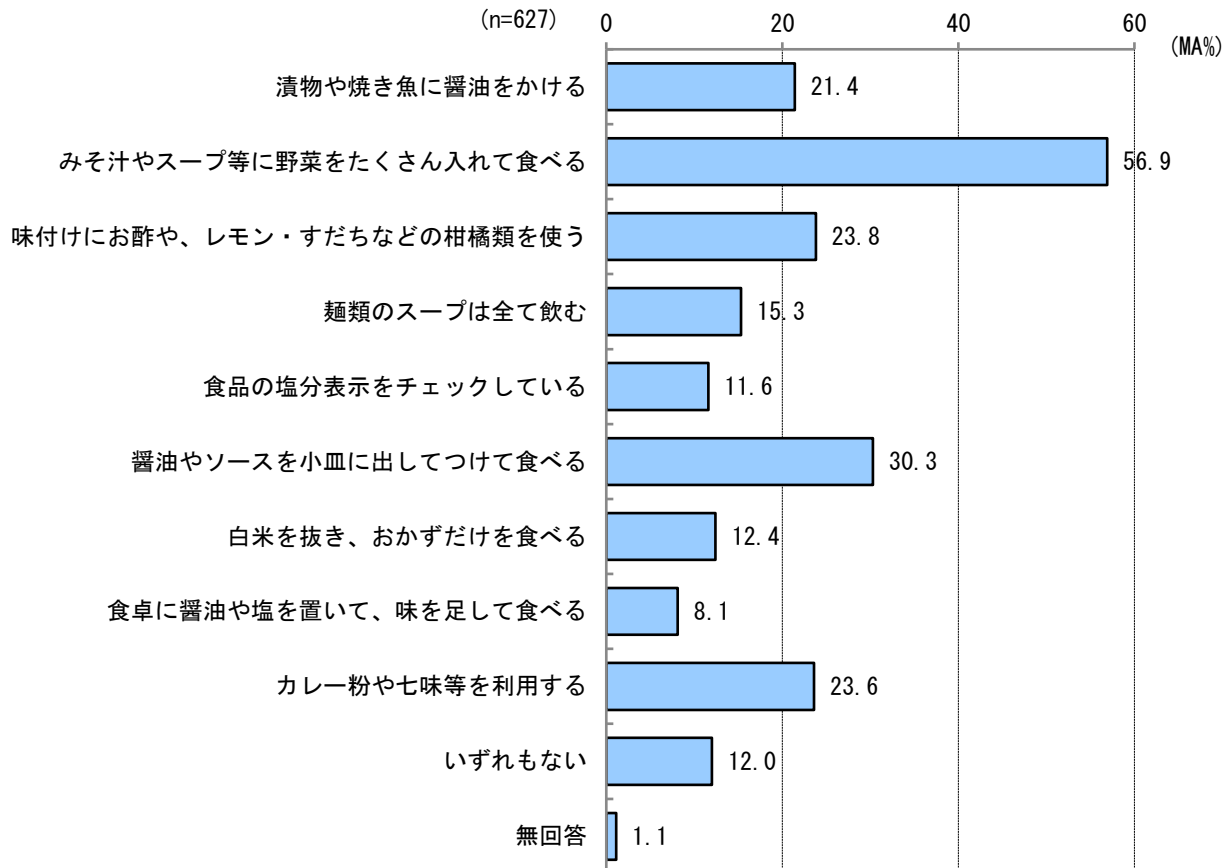
【年齢別 塩分の多い食品や利用しているもの】



(9) 減塩及び摂取過多につながる行動をとる市民の割合

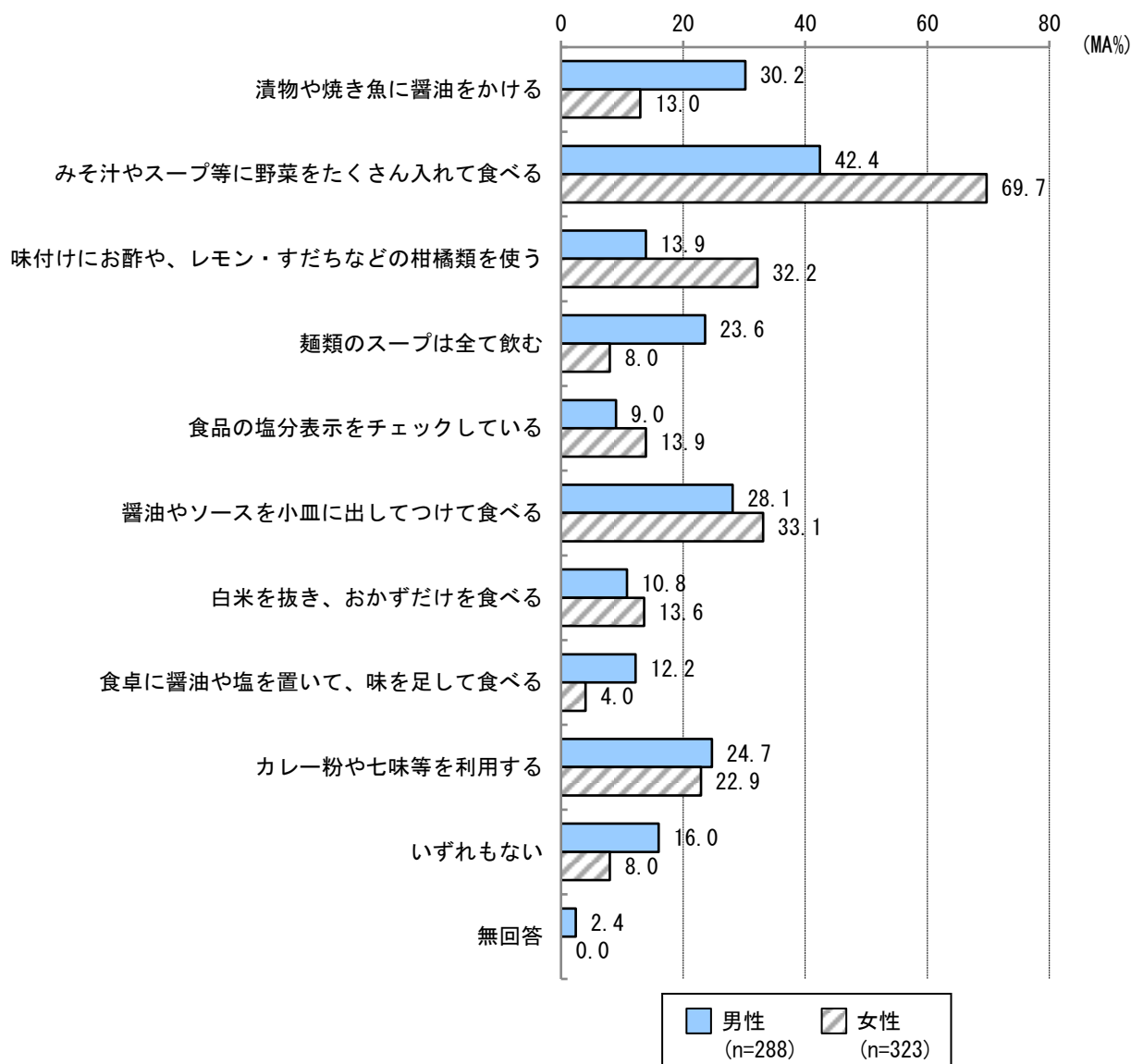
問20 あなたが食事の際にしていることはありますか。(あてはまるものすべてに○)

減塩及び摂取過多につながる行動をとる市民の割合については、「みそ汁やスープ等に野菜をたくさん入れて食べる」が56.9%で最も多く、次いで「醤油やソースを小皿に出してつけて食べる」が30.3%、「味付けにお酢や、レモン・すだちなどの柑橘類を使う」が23.8%、「カレー粉や七味等を利用する」が23.6%となっています。



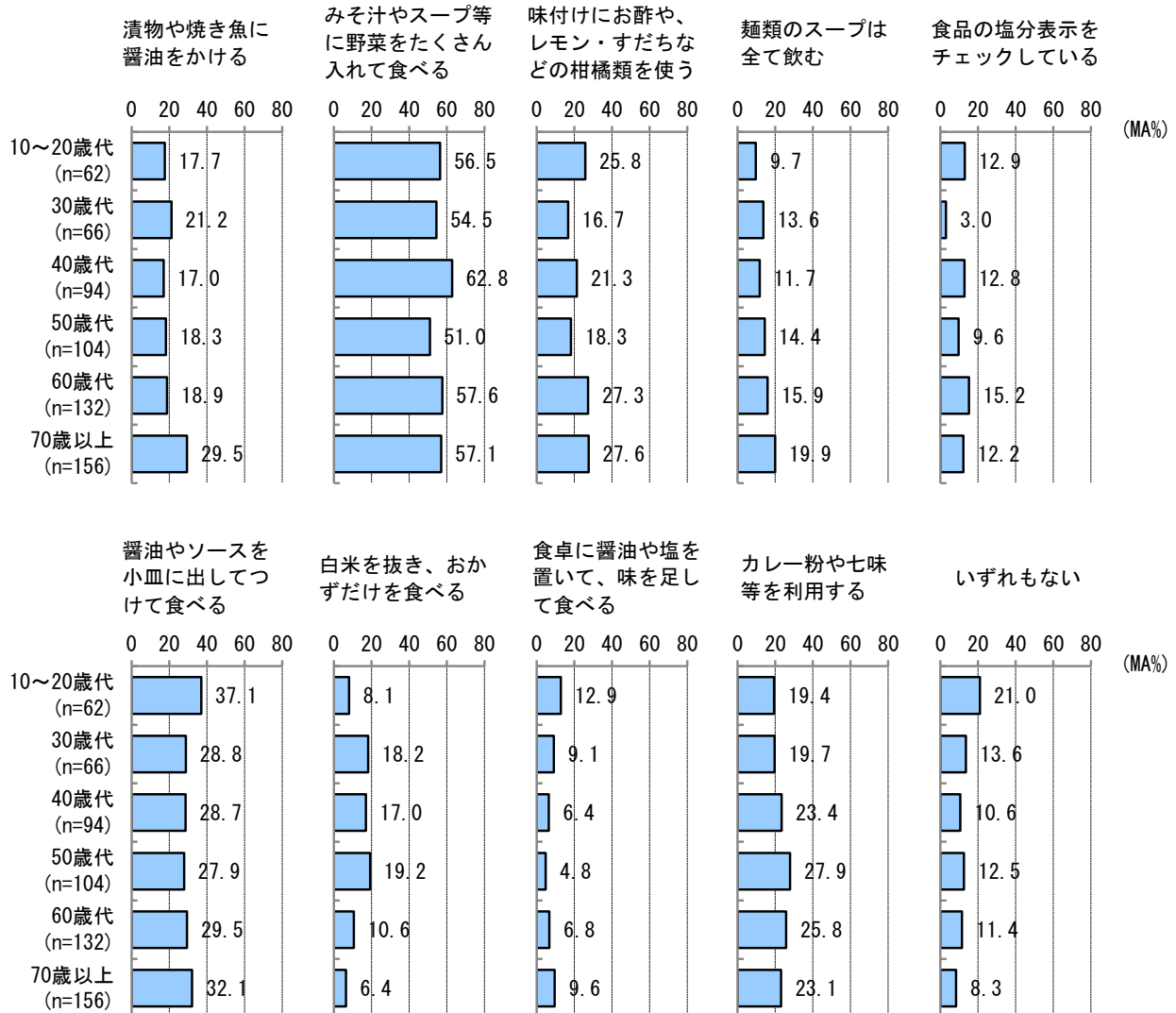
性別でみると、「みそ汁やスープ等に野菜をたくさん入れて食べる」の割合は、男性(42.4%)より女性(69.7%)のほうが27.3ポイント、「味付けにお酢や、レモン・すだちなどの柑橘類を使う」の割合は、男性(13.9%)より女性(32.2%)のほうが18.3ポイント、それぞれ高くなっています。一方、「漬物や焼き魚に醤油をかける」の割合は、女性(13.0%)より男性(30.2%)のほうが17.2ポイント、「麺類のスープは全て飲む」の割合は女性(8.0%)より男性(23.6%)のほうが15.6ポイント、それぞれ高くなっています。

【性別 減塩及び摂取過多につながる行動をとる市民の割合】



年齢別でみると、「漬物や焼き魚に醤油をかける」、「味付けにお酢や、レモン・すだちなどの柑橘類を使う」、「麺類のスープは全て飲む」の割合は、70歳以上で最も高くなっています。

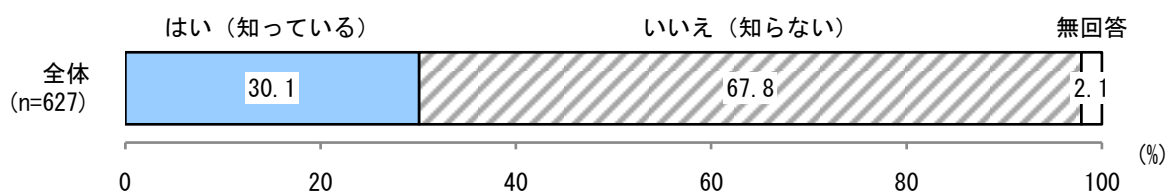
【年齢別 減塩及び摂取過多につながる行動をとる市民の割合】



(10) 成人1人1日あたりの目標量（食塩相当量）の認知度

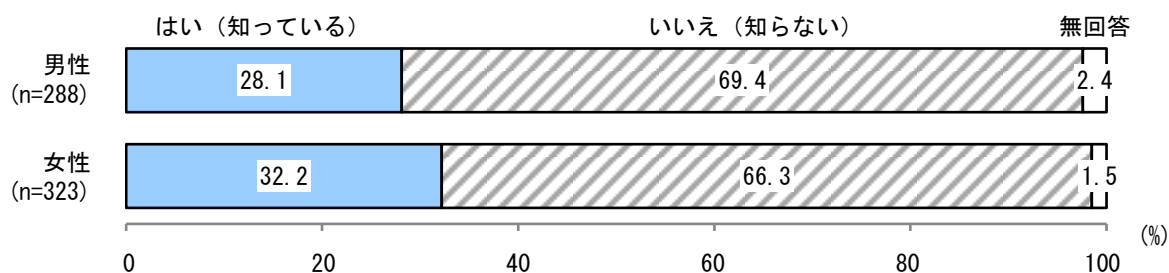
問21 成人1人1日あたりの目標量（食塩相当量）として男性7.5g未満、女性6.5g未満、高血圧及び慢性腎臓病（CKD）の重症化予防として男女とも6.0g未満ということを知っていますか。（○は1つだけ）

成人1人1日あたりの目標量（食塩相当量）の認知度については、「はい（知っている）」が30.1%、「いいえ（知らない）」が67.8%となっています。



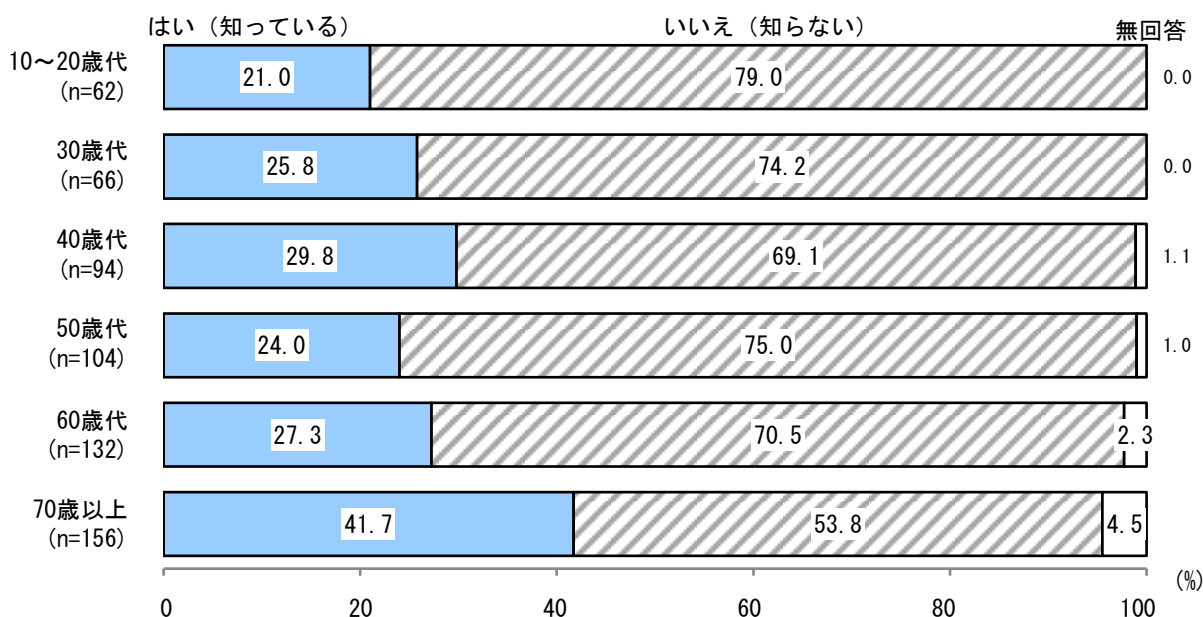
性別でみると、「はい（知っている）」の割合は、男性（28.1%）より女性（32.2%）のほうが4.1ポイント高くなっています。

【性別 成人1人1日あたりの目標量（食塩相当量）の認知度】



年齢別でみると、「はい（知っている）」の割合は、70歳以上が41.7%で最も高く、「いいえ（知らない）」の割合は、10～20歳代が79.0%で最も高くなっています。

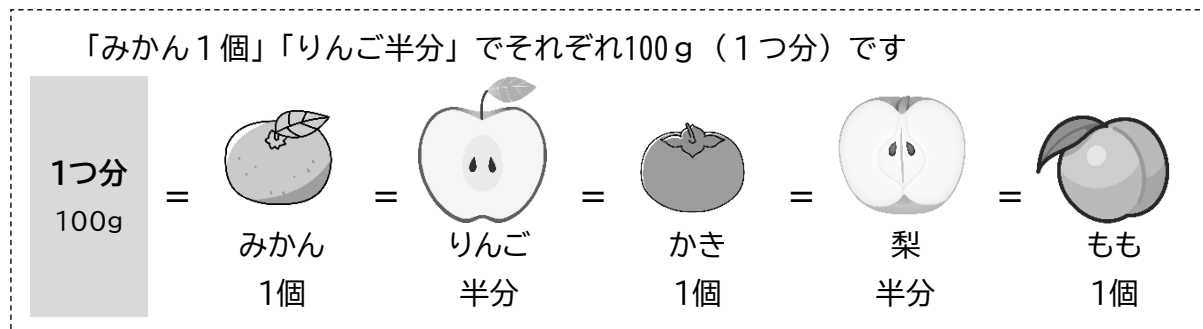
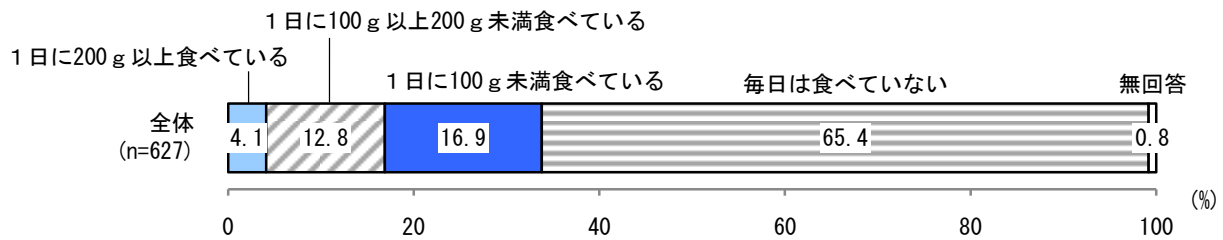
【年齢別 成人1人1日あたりの目標量（食塩相当量）の認知度】



(11) 生鮮果物摂取状況

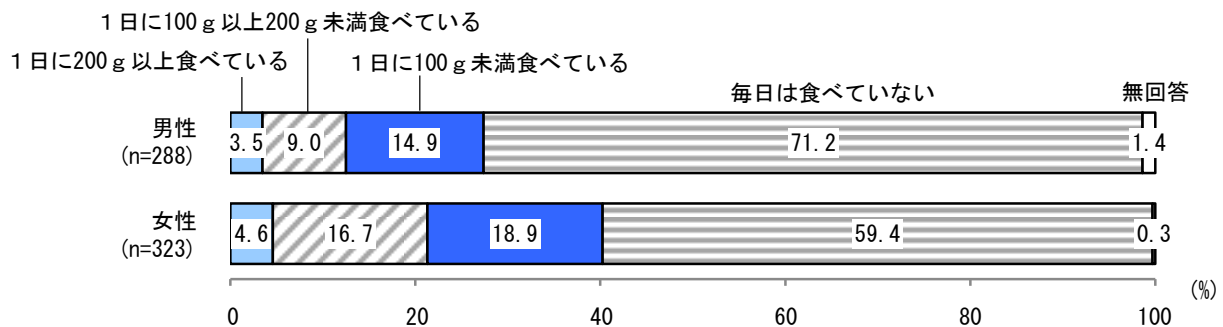
問22 あなたは、生鮮果物(カットフルーツを含む)を、1日あたりどれくらい食べていますか。(〇は1つだけ)

1日あたりの生鮮果物摂取状況については、「毎日食べていない」が65.4%で最も多く、次いで「1日に100g未満食べている」が16.9%、「1日に100g以上200g未満食べている」が12.8%となっています。

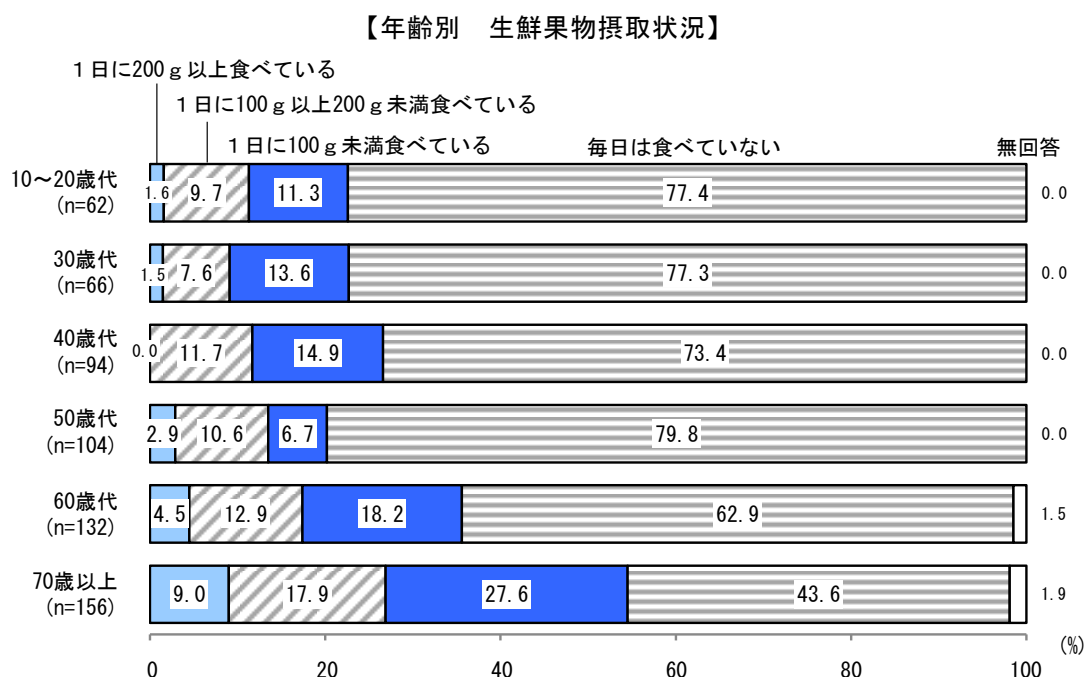


性別でみると、「毎日食べていない」の割合は、女性（59.4%）より男性（71.2%）のほうが11.8ポイント高くなっています。

【性別 生鮮果物摂取状況】



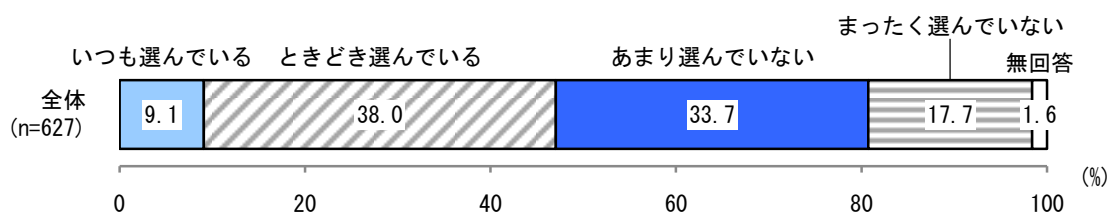
年齢別でみると、「毎日食べていない」の割合は、50歳代が79.8%で最も高く、10～50歳代では7割台と高くなっています。また、20歳以上の1日あたりの摂取量が100g未満の人は82.2%となっています。



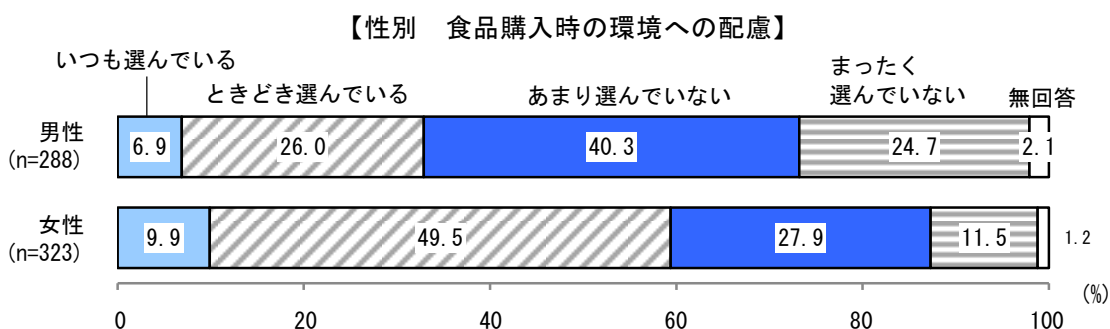
(12) 食品購入時の環境への配慮

問23 あなたは、食品を購入するとき、環境に配慮したものを選びますか。(○は1つだけ)

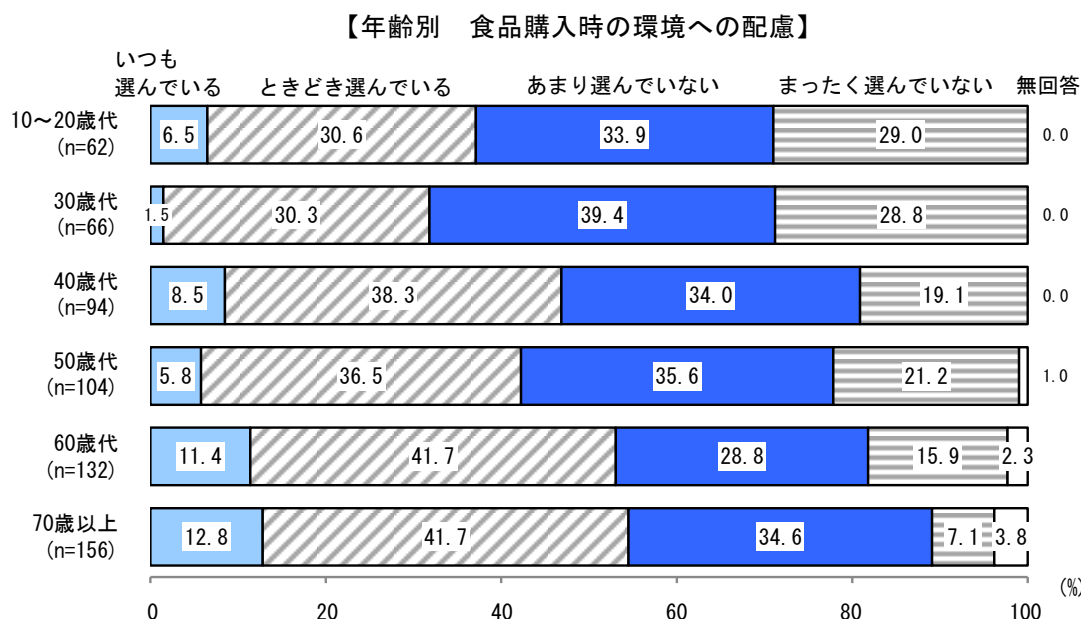
食品を購入するとき、環境に配慮したものを選んでいるかについては、「ときどき選んでいる」が38.0%で最も多く、次いで「あまり選んでいない」が33.7%、「まったく選んでいない」が17.7%で、「いつも選んでいる」と「ときどき選んでいる」をあわせた『選んでいる』の割合は47.1%となっています。



性別でみると、「あまり選んでいない」、「まったく選んでいない」の割合は、いずれも男性のほうが高く、『選んでいる』の割合は、男性（32.9%）より女性（59.4%）のほうが26.5ポイント高くなっています。



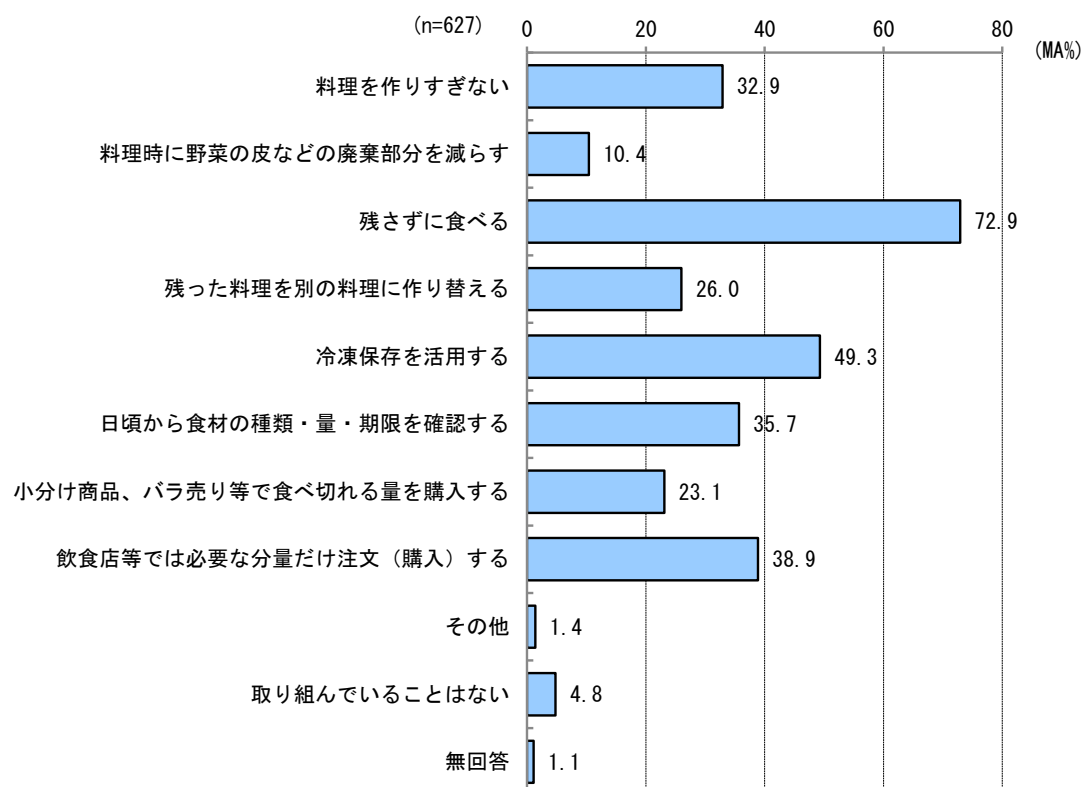
年齢別でみると、『選んでいる』の割合は、70歳以上が54.5%で最も高く、次いで60歳代が53.1%となっています。



(13) 食品ロス削減のための取り組み

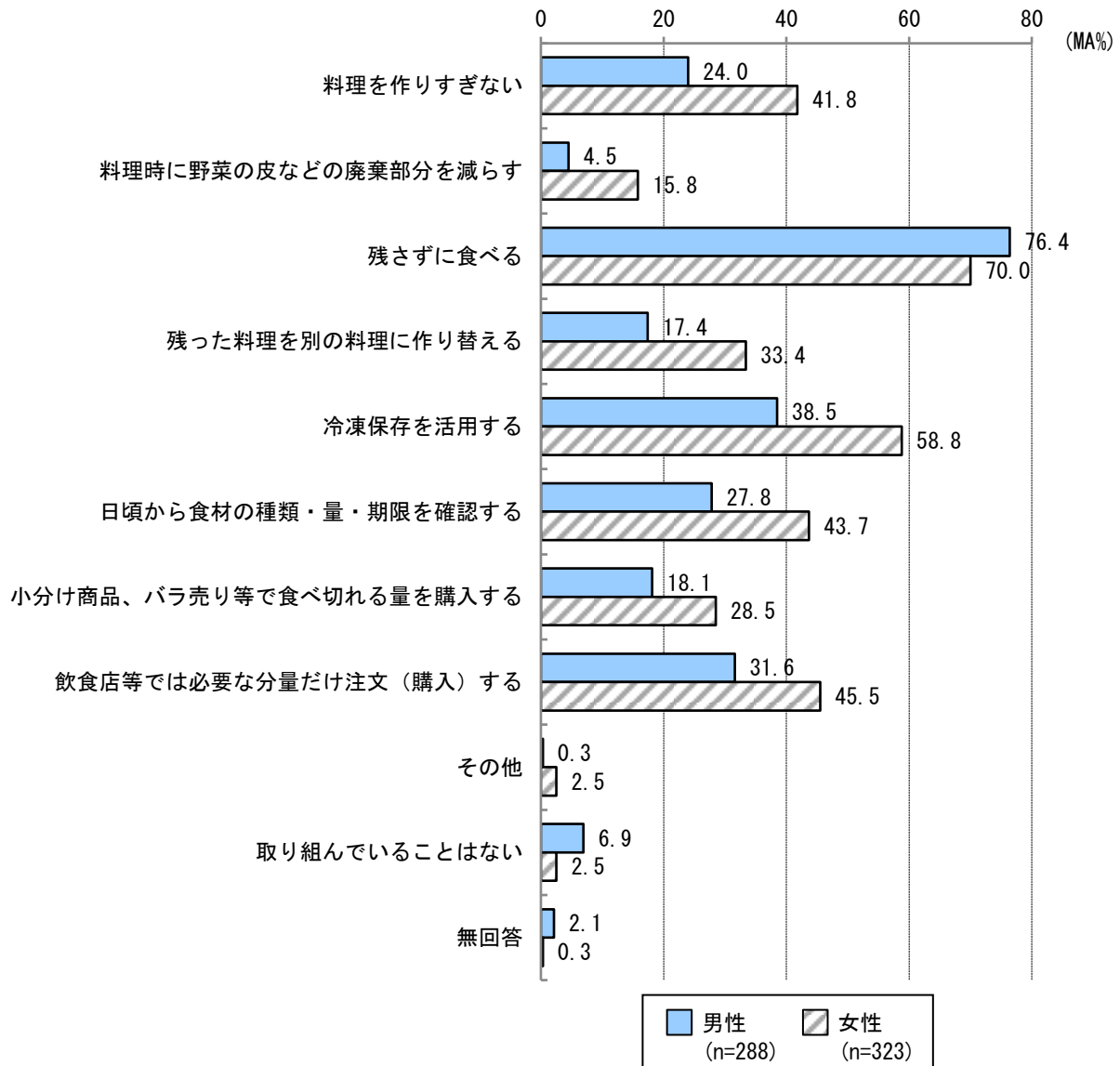
問24 あなたは、「食品ロス」を減らすために、取り組んでいることはありますか。(あてはまるものすべてに○)

食品ロス削減のために取り組んでいることについては、「残さずに食べる」が72.9%で最も多く、次いで「冷凍保存を活用する」が49.3%、「飲食店等では必要な分量だけ注文（購入）する」が38.9%となっています。



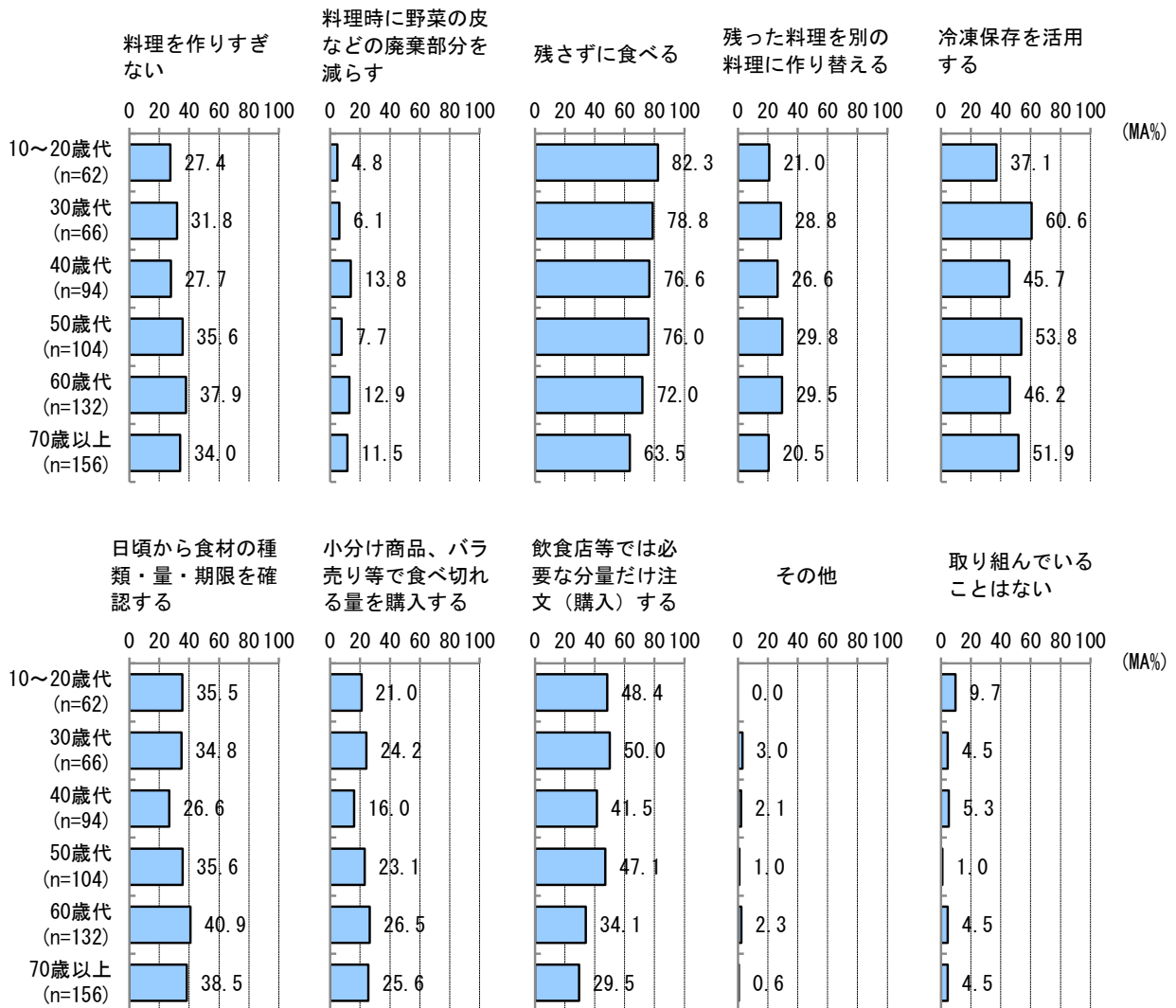
性別でみると、「料理を作りすぎない」、「残った料理を別の料理に作り替える」、「冷凍保存を活用する」、「日頃から食材の種類・量・期限を確認する」の割合は、それぞれ男性より女性のほうが15ポイント以上高くなっています。

【性別 食品ロス削減のための取り組み】



年齢別でみると、「残さずに食べる」の割合は、若い年代ほど高く、10～20歳代が82.3%で最も高くなっています。また、「冷凍保存を活用する」の割合は、30歳代が60.6%で最も高く、次いで50歳代が53.8%、70歳以上が51.9%となっています。

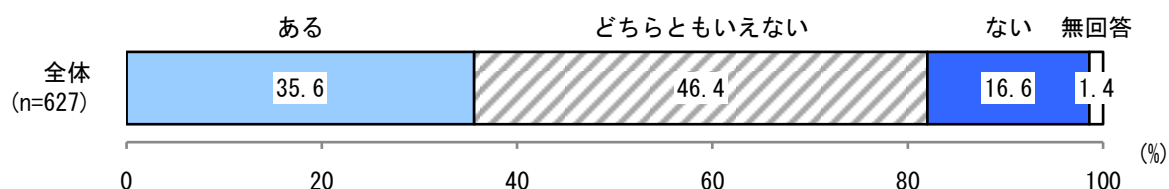
【年齢別 食品ロス削減のための取り組み】



(14) 食品の安全性に関する知識の有無

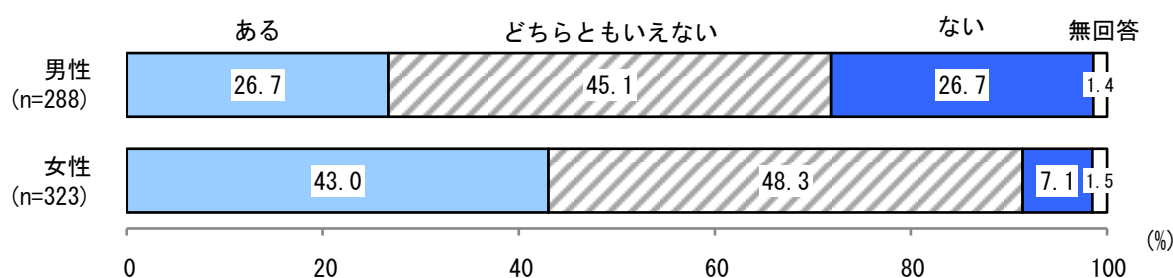
問25 あなたは、安全な食生活を送るための食品の安全性に関する知識をお持ちですか。
(○は1つだけ)

食品の安全性に関する知識の有無については、「どちらともいえない」が46.4%で最も多く、次いで「ある」が35.6%、「ない」が16.6%となっています。



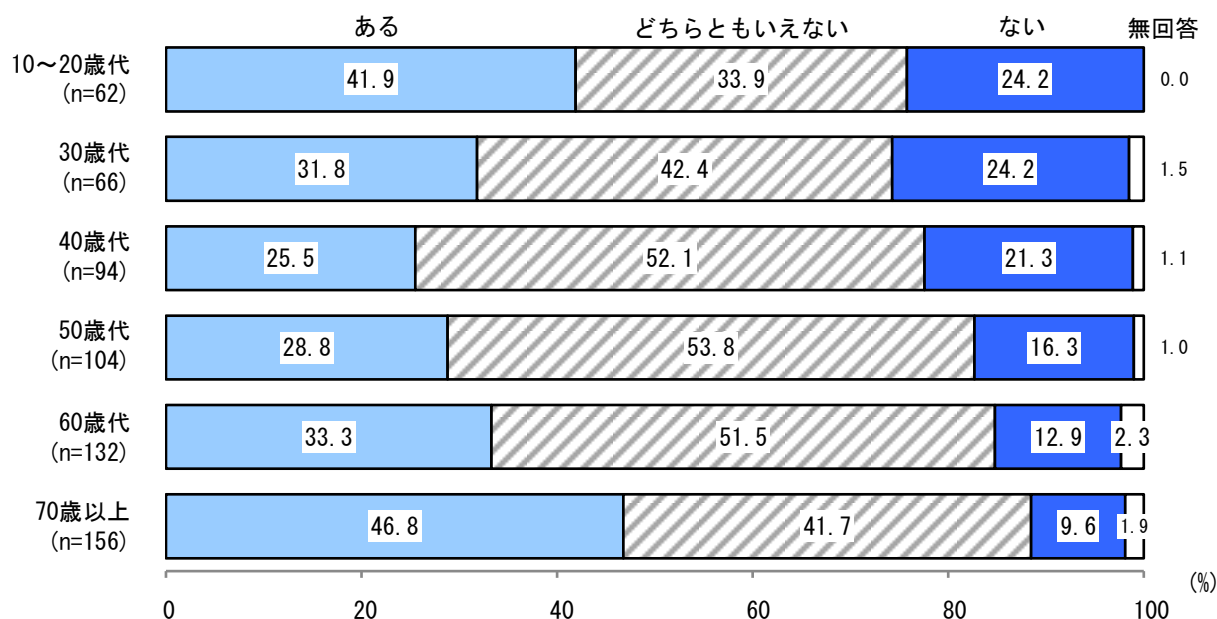
性別でみると、「ない」の割合は、女性（7.1%）より男性（26.7%）のほうが19.6ポイント高く、「ある」の割合は男性（26.7%）より女性（43.0%）のほうが16.3ポイント高くなっています。

【性別 食品の安全性に関する知識の有無】



年齢別でみると、「ある」の割合は、70歳以上が46.8%で最も高くなっています。一方、「ない」の割合は、若い年代ほど割合が高く、10～20歳代、30歳代がそれぞれ24.2%で最も高くなっています。

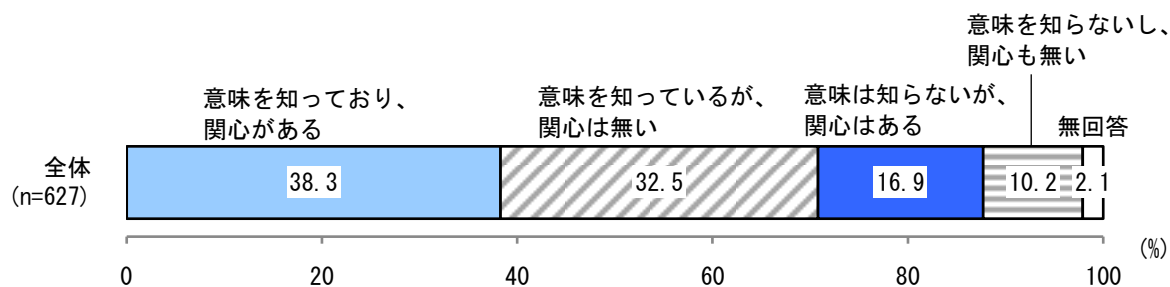
【年齢別 食品の安全性に関する知識の有無】



(15) 食育の認知度と関心度

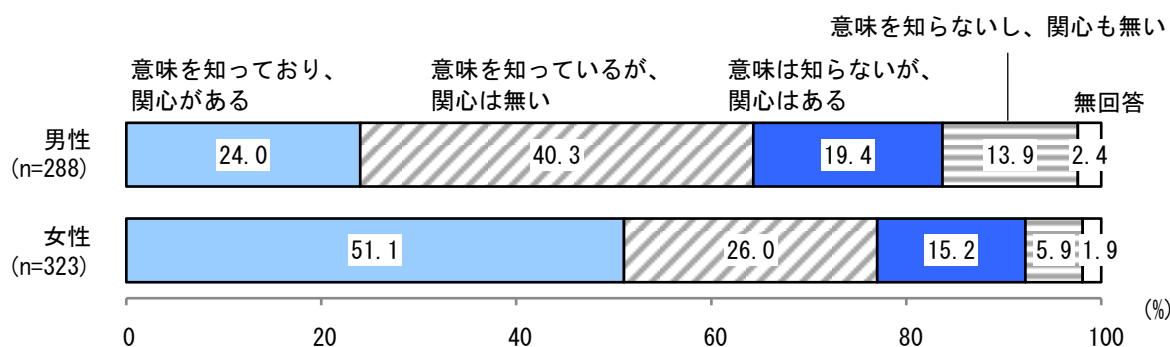
問26 あなたは、食育という言葉の意味を知っていますか。また、関心はありますか。
(○は1つだけ)

食育という言葉の認知度と関心度については、「意味を知っており、関心がある」が38.3%で最も多く、次いで「意味を知っているが、関心は無い」が32.5%となっており、「意味を知っており、関心がある」と「意味を知っているが、関心は無い」をあわせた認知度は70.8%となっています。また、「意味を知っており、関心がある」と「意味は知らないが、関心はある」(16.9%)をあわせた関心度は55.2%となっています。



性別でみると、認知度・関心度とも男性より女性のほうが割合が高く、認知度は男性(64.3%)より女性(77.1%)のほうが12.8ポイント、関心度は男性(43.4%)より女性(66.3%)のほうが22.9ポイント、それぞれ高くなっています。

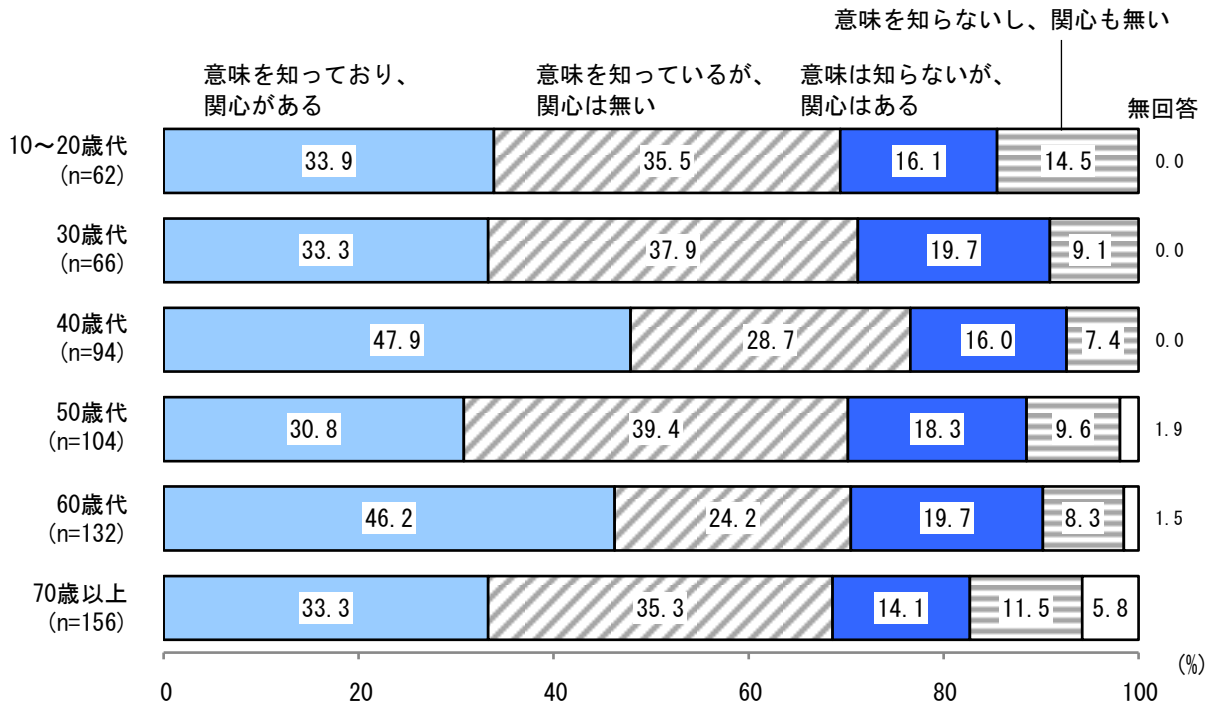
【性別 食育の認知度と関心度】



IV 調査結果〔一般市民〕

年齢別でみると、認知度は、40歳代が76.6%で最も高く、30～60歳代で7割台となっています。関心度は、60歳代が65.9%で最も高く、次いで40歳代が63.9%となっています。

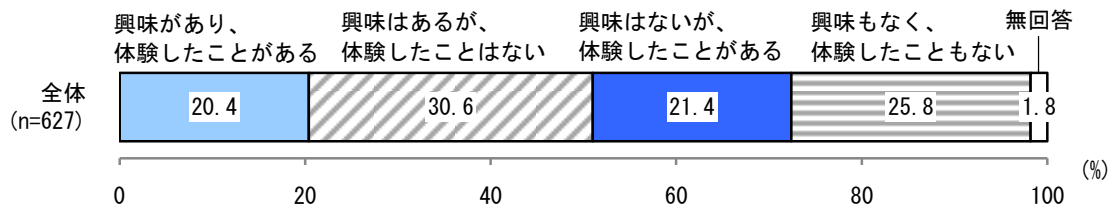
【年齢別 食育の認知度と関心度】



(16) 農業体験への興味と経験の有無

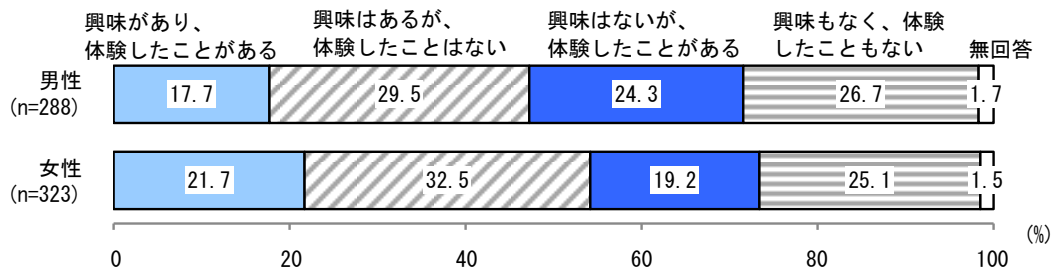
問27 あなたは、農業体験に興味がありますか。また、農業体験をしたことがありますか。
(○は1つだけ)

農業体験への興味と経験の有無については、「興味はあるが、体験したことはない」が30.6%で最も多く、次いで「興味もなく、体験したこともない」が25.8%、「興味があり、体験したことがある」(20.4%)と「興味はあるが、体験したことはない」をあわせた『興味がある』割合は51.0%、「興味があり、体験したことがある」と「興味はないが、体験したことがある」をあわせた『体験したことがある』割合は41.8%となっています。



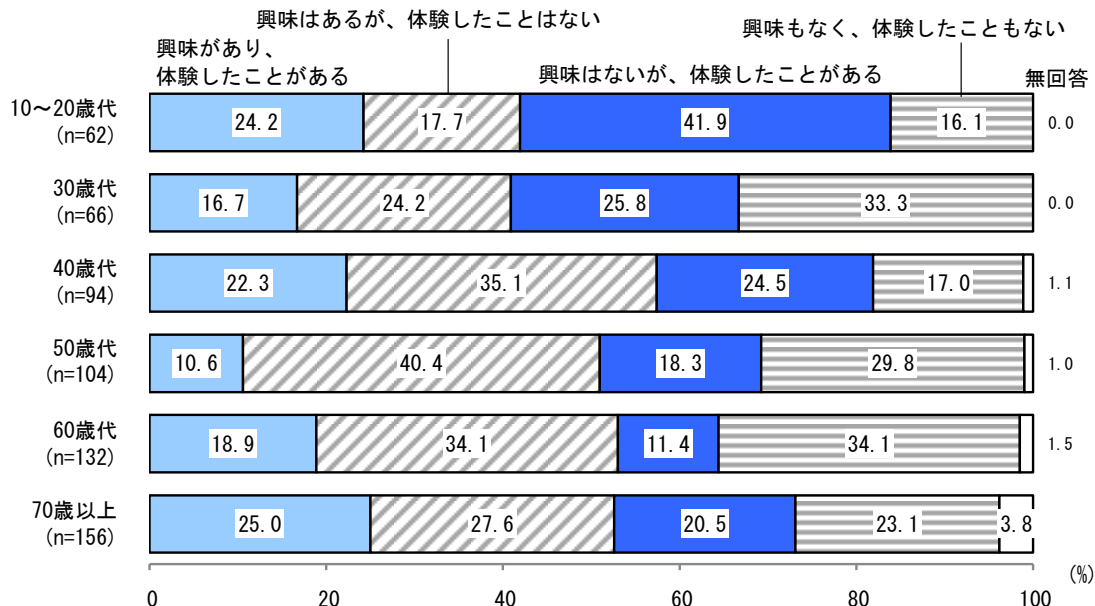
性別でみると、『興味がある』割合は、男性(47.2%)より女性(54.2%)のほうが7.2ポイント高くなっています。

【性別 農業体験への興味と経験の有無】



年齢別でみると、『興味がある』割合は、40歳代が57.4%で最も高くなっています。『体験したことがある』割合は、10～20歳代が66.1%で最も高くなっています。

【年齢別 農業体験への興味と経験の有無】



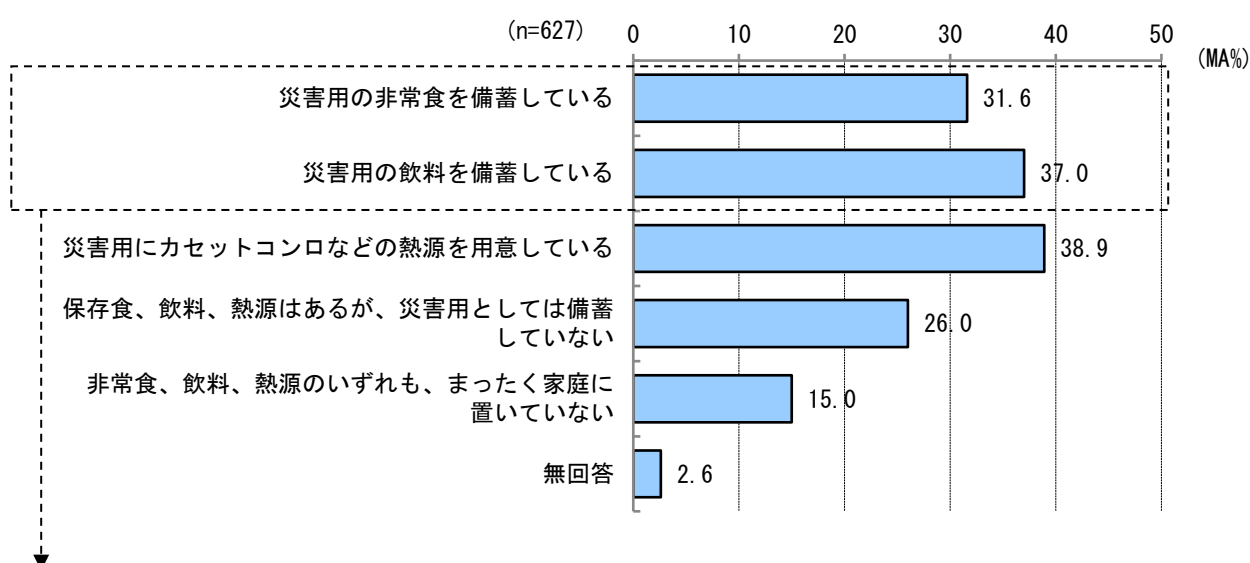
(17) 災害に備えた非常食や飲料の備蓄状況

問28 万一の災害に備えて家族全員分の非常食や飲料を備蓄していますか。(あてはまるものすべてに○)

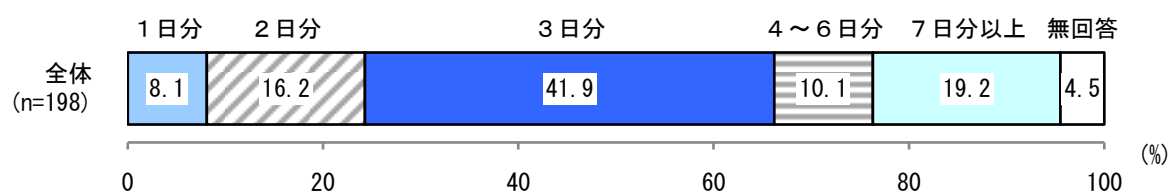
災害に備えた非常食や飲料の備蓄状況については、「災害用にカセットコンロなどの熱源を用意している」が38.9%で最も多く、次いで「災害用の飲料を備蓄している」が37.0%、「災害用の非常食を備蓄している」が31.6%となっています。

「災害用の非常食を備蓄している」と回答した人に、備蓄量をたずねると、「3日分」が41.9%で最も多く、次いで「7日分以上」が19.2%、「2日分」が16.2%となっています。

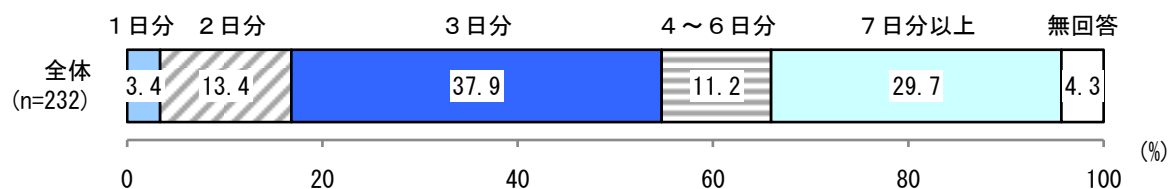
「災害用の飲料を備蓄している」と回答した人に、備蓄量をたずねると、「3日分」が37.9%で最も多く、次いで「7日分以上」が29.7%、「2日分」が13.4%となっています。



【災害用の非常食の備蓄量】

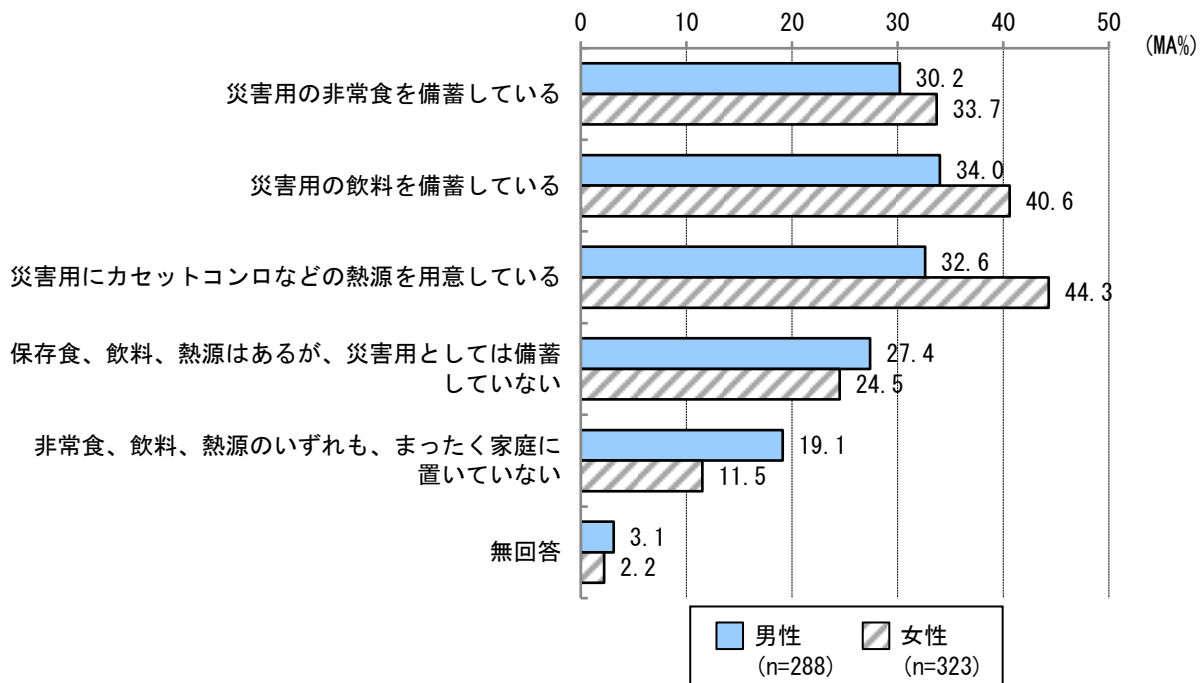


【災害用の飲料の備蓄量】



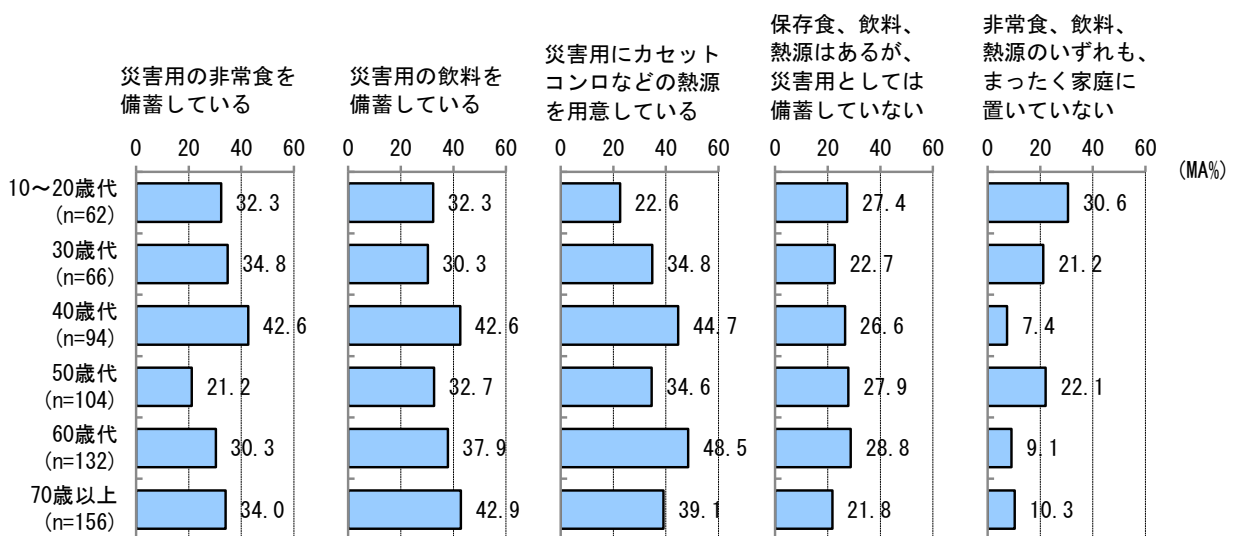
性別でみると、「災害用にカセットコンロなどの熱源を用意している」の割合は、男性（32.6％）より女性（44.3％）のほうが11.7ポイント高くなっています。

【性別 災害に備えた非常食や飲料の備蓄状況】



年齢別でみると、「非常食、飲料、熱源のいずれも、まったく家庭に置いていない」の割合は、10～20歳代が30.6％で最も高くなっています。

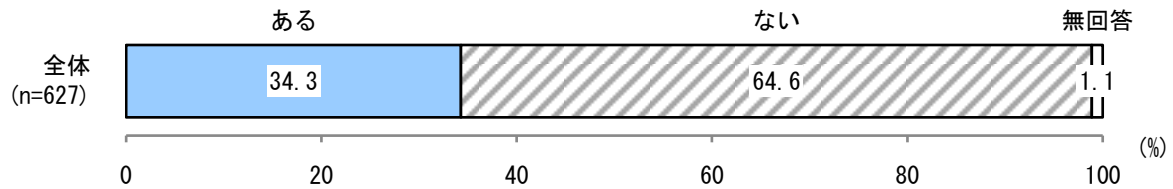
【年齢別 災害に備えた非常食や飲料の備蓄状況】



(18) 郷土料理や伝統料理を食べる機会の有無

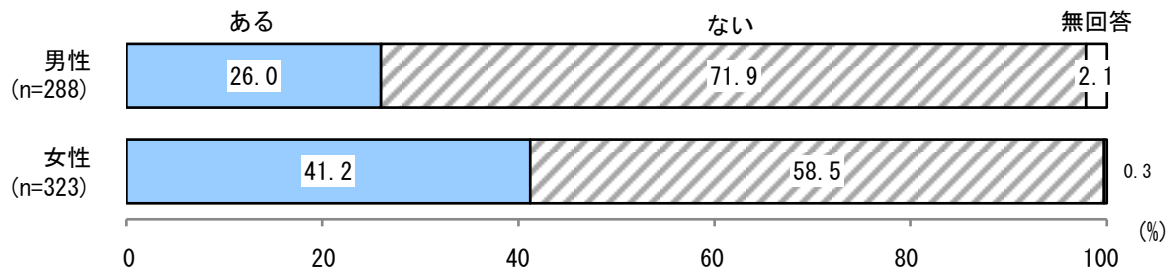
問29 家・学校・地域等で、郷土料理や伝統料理を食べる機会がありますか。(○は1つだけ)

郷土料理や伝統料理を食べる機会の有無については、「ある」が34.3%、「ない」が64.6%となっています。



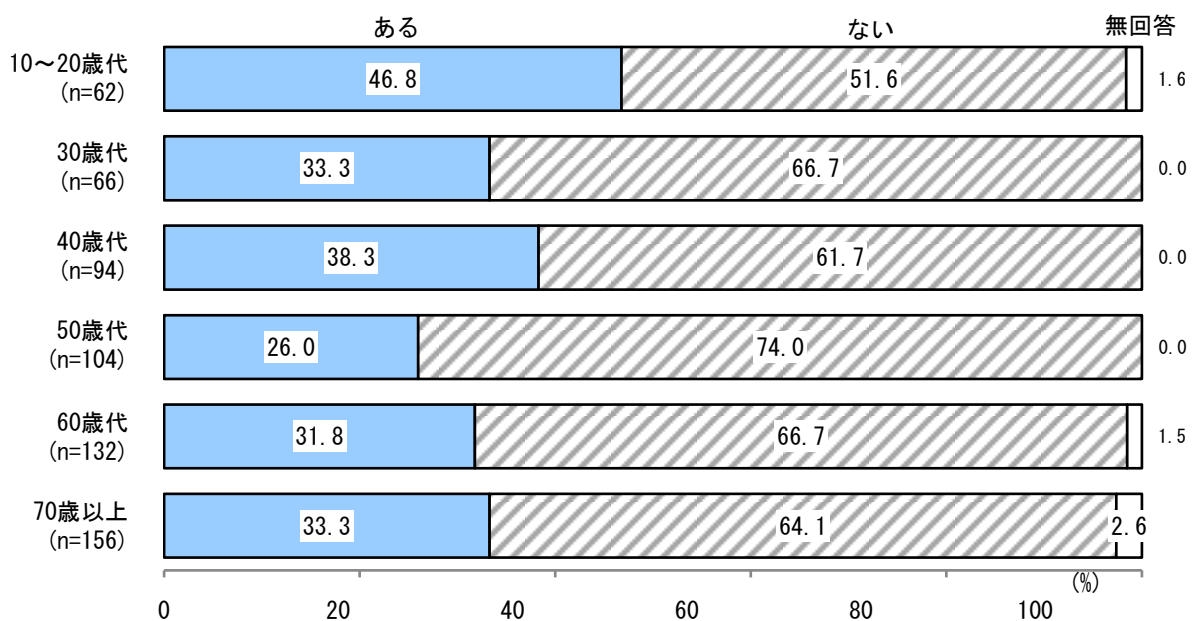
性別でみると、「ある」の割合は、男性（26.0%）より女性（41.2%）のほうが15.2ポイント高くなっています。

【性別 郷土料理や伝統料理を食べる機会の有無】



年齢別でみると、「ある」の割合は、10～20歳代が46.8%で最も高く、次いで40歳代が38.3%となっています。

【年齢別 郷土料理や伝統料理を食べる機会の有無】



5. たばこについて

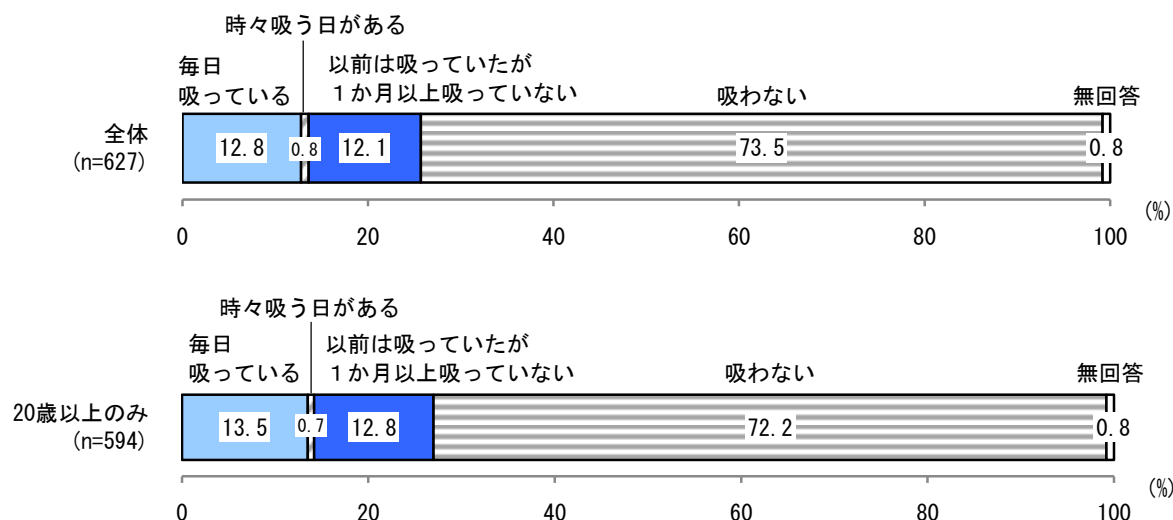
(1) 喫煙状況

問30 あなたは、たばこを吸いますか。(たばこには加熱式たばこ・電子たばこも含まます)
(○は1つだけ)

① 喫煙状況

喫煙については、「吸わない」が73.5%で最も多く、次いで「毎日吸っている」が12.8%、「以前は吸っていたが1か月以上吸っていない」が12.1%となっています。

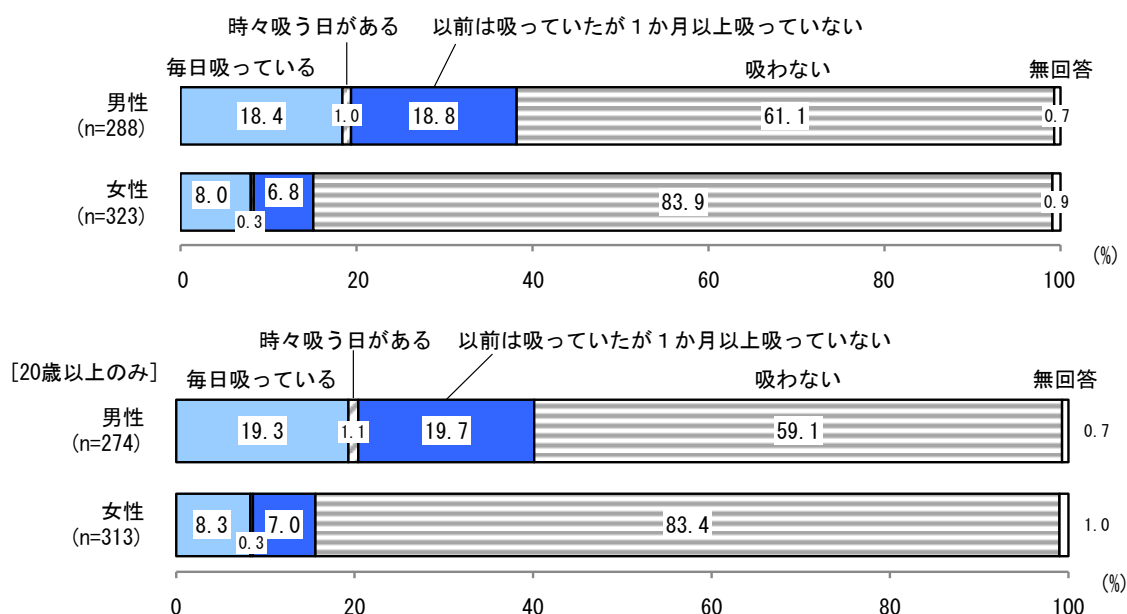
20歳以上のみでみると、「毎日吸っている」が13.5%となっています。



性別でみると、「毎日吸っている」の割合は、女性（8.0%）より男性（18.4%）のほうが10.4ポイント高くなっています。

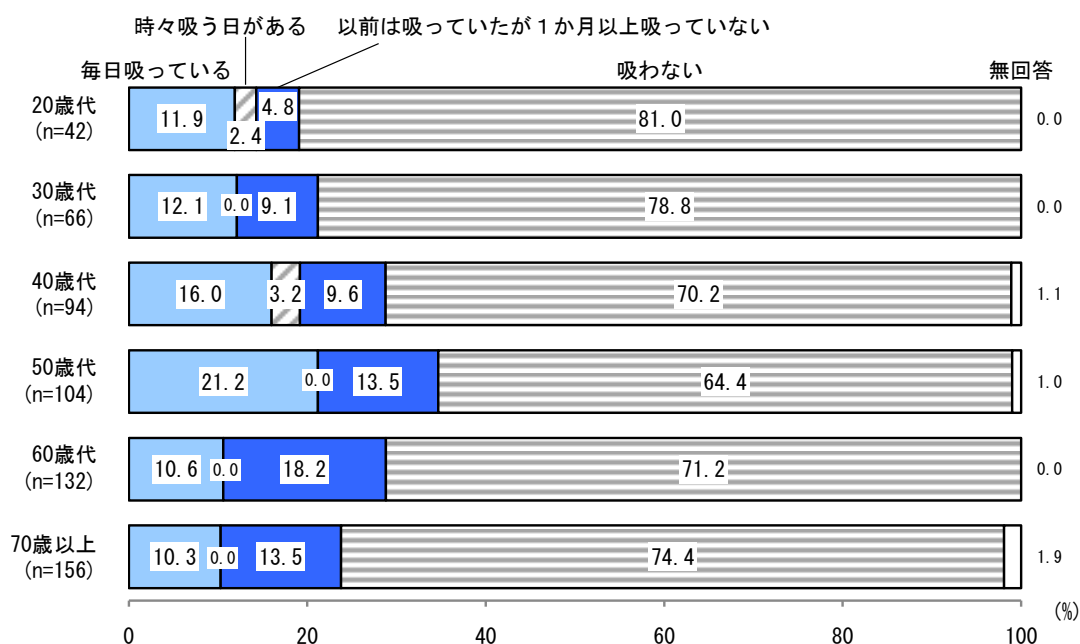
20歳以上のみでみると、「毎日吸っている」は男性が19.3%、女性が8.3%となっています。

【性別 喫煙状況】



年齢別でみると、「毎日吸っている」の割合は、50歳代が21.2%で最も高く、次いで40歳代が16.0%となっています。

【年齢別 喫煙状況】

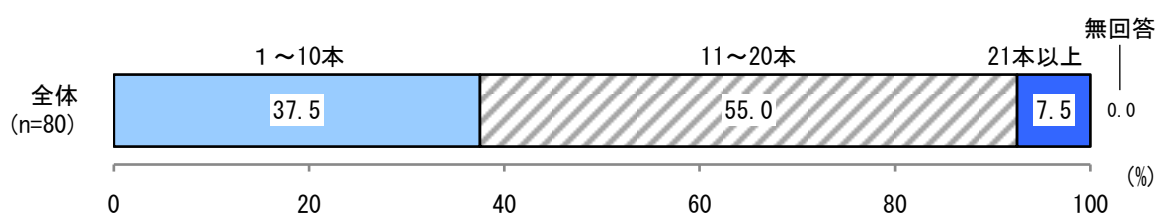


※10歳代 (n=20) の回答は「吸わない」が100.0%のため省きます。

② 喫煙本数

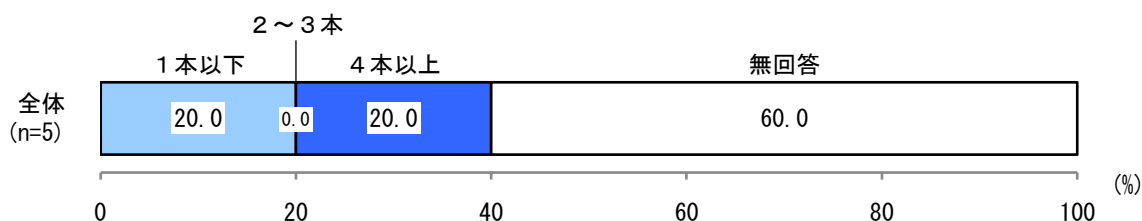
【毎日喫煙する人の1日平均本数】

たばこを「毎日吸っている」と回答した人に、1日の平均本数をたずねると、「11～20本」が55.0%で最も多く、次いで「1～10本」が37.5%、「21本以上」が7.5%となっています。



【時々喫煙する人の1か月平均本数】

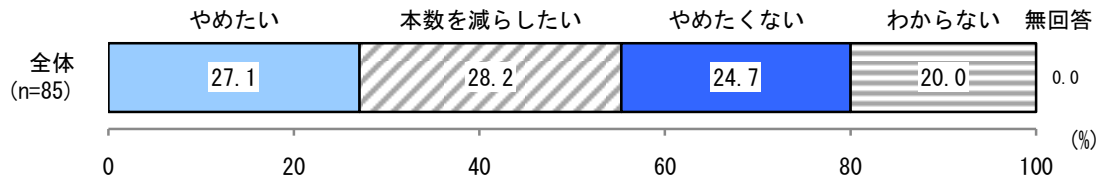
たばこを「時々吸う日がある」と回答した人（5人）に、1か月の平均本数をたずねると、「1本以下」と「4本以上」がそれぞれ20.0%（1人）となっています。



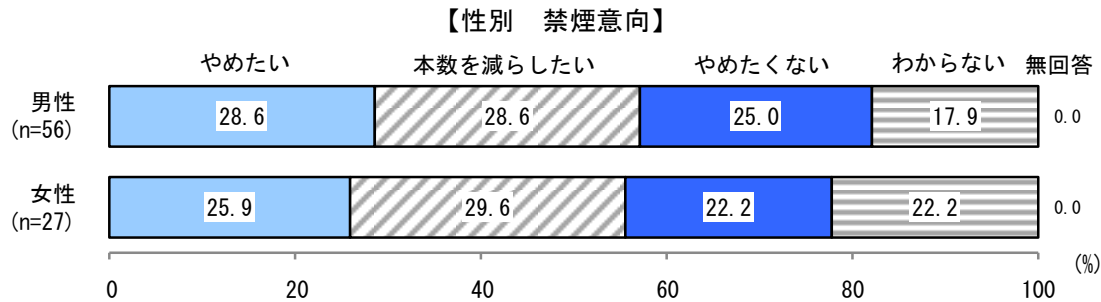
(2) 禁煙意向

問30で「1 毎日吸っている」「2 時々吸う日がある」と答えた方におたずねします。
問30-1 たばこをやめたいと思いますか。(○は1つだけ)

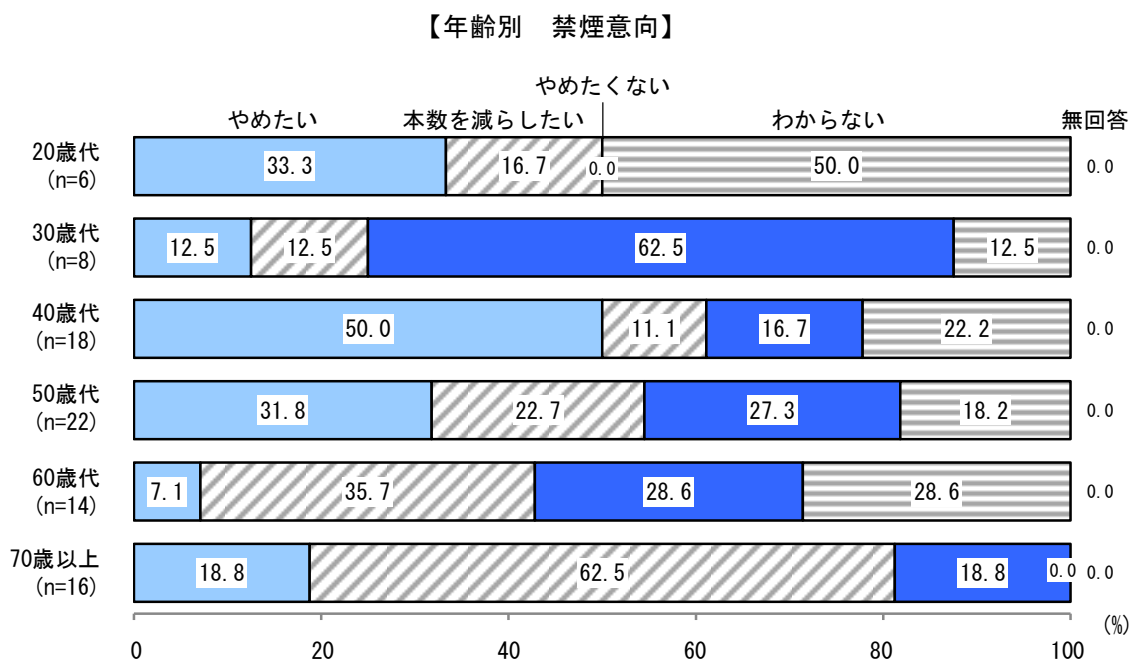
たばこを毎日または時々吸うと回答した人に、禁煙意向についてたずねると、「本数を減らしたい」が28.2%で最も多く、次いで「やめたい」が27.1%、「やめたくない」が24.7%となっています。



性別でみると、「やめたい」の割合は、女性（25.9%）より男性（28.6%）のほうが2.7ポイント高くなっていますが、「やめたくない」の割合も、女性（22.2%）より男性（25.0%）のほうが2.8ポイント高くなっています。



年齢別でみると、母数が少ないため一概にはいえませんが、「やめたい」の割合は、40歳代が50.0%（9人）で最も高くなっています。

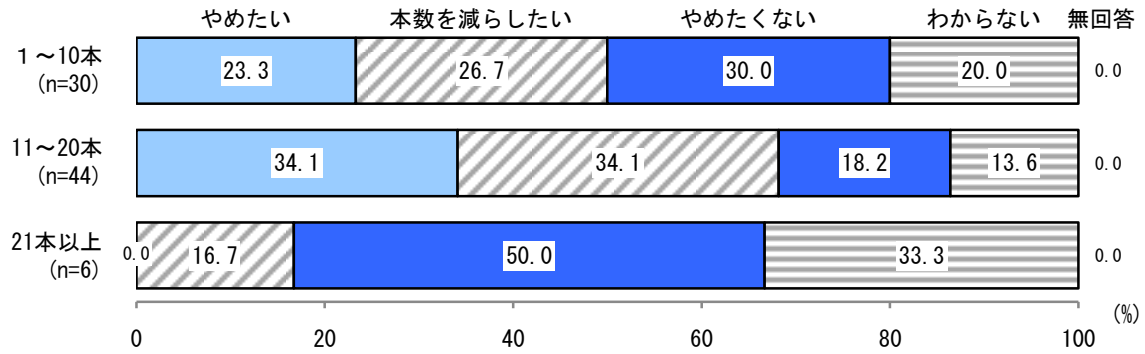


※10歳代は0人のため、20歳以上のグラフです。

IV 調査結果〔一般市民〕

たばこを「毎日吸っている」と回答した人の喫煙本数別でみると、1日1～10本の人では「やめたくない」が30.0%で最も多く、次いで「本数を減らしたい」が26.7%、「やめたい」が23.3%となっています。1日11～20本の人では「やめたい」と「本数を減らしたい」がそれぞれ34.1%となっています。1日21本以上の人では「やめたい」と「本数を減らしたい」がそれぞれ34.1%で最も多く、「やめたくない」は18.2%となっています。

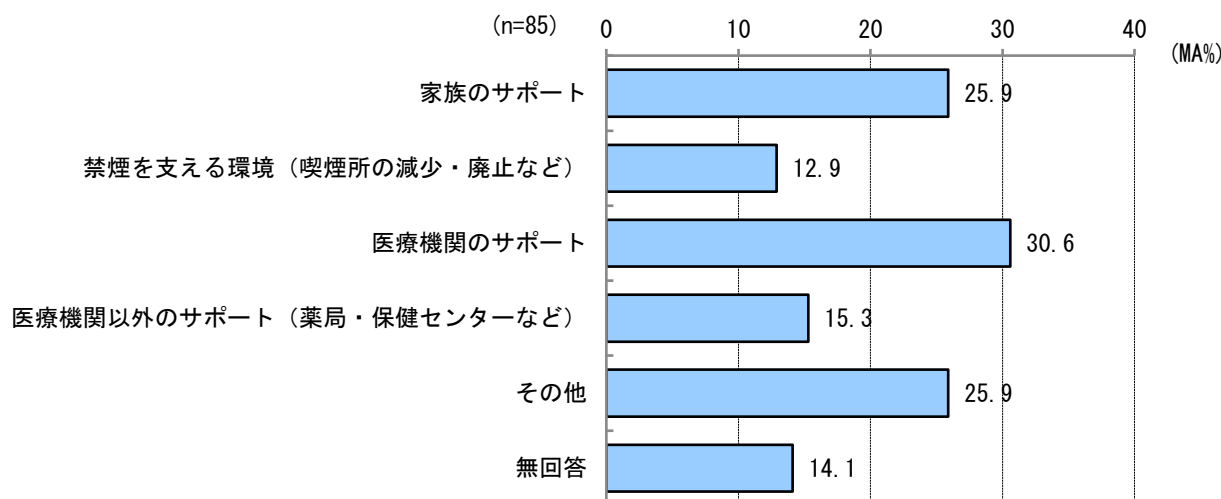
【1日あたりの喫煙本数別 禁煙意向】



（３）禁煙のために必要なサポート

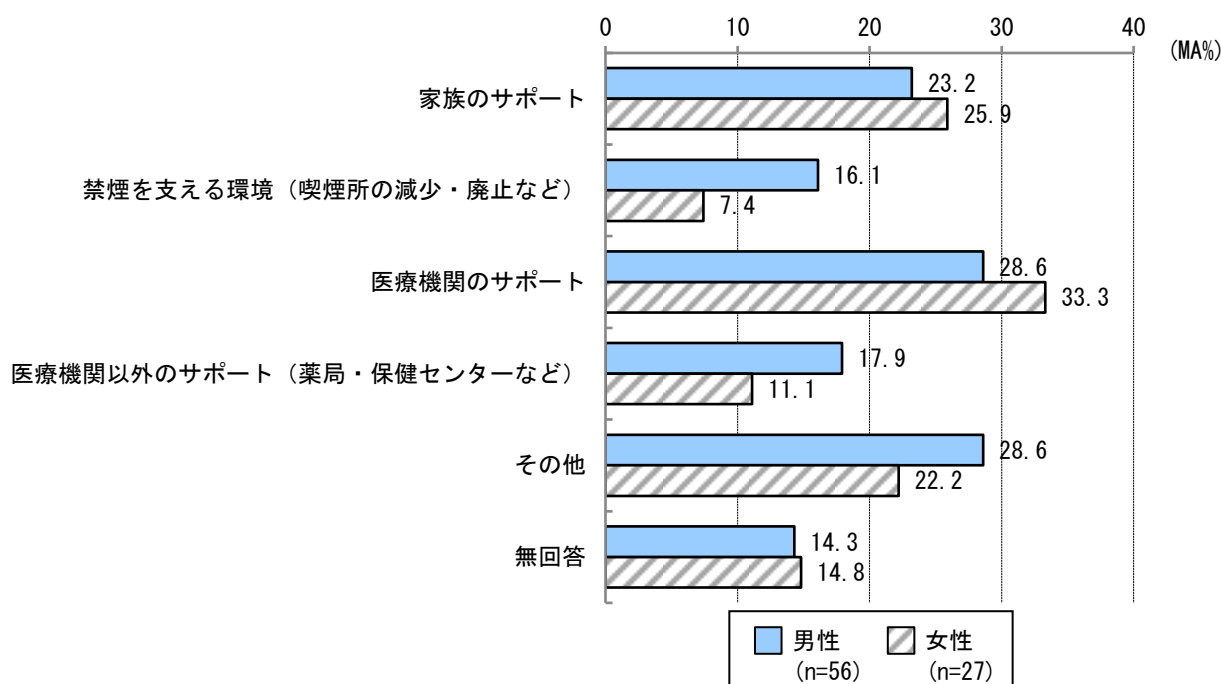
問30-2 禁煙するためには、どのようなサポートが必要だと思いますか。
（あてはまるものすべてに○）

たばこを毎日または時々吸うと回答した人に、禁煙するために必要なサポートについてたずねると、「医療機関のサポート」が30.6%で最も多く、次いで「家族のサポート」が25.9%、「医療機関以外のサポート（薬局・保健センターなど）」が15.3%となっています。



性別でみると、「禁煙を支える環境（喫煙所の減少・廃止など）」の割合では、女性（7.4%）より男性（16.1%）のほうが8.7ポイント高く、「医療機関以外のサポート（薬局・保健センターなど）」の割合では、女性（11.1%）より男性（17.9%）のほうが6.8ポイント高くなっています。

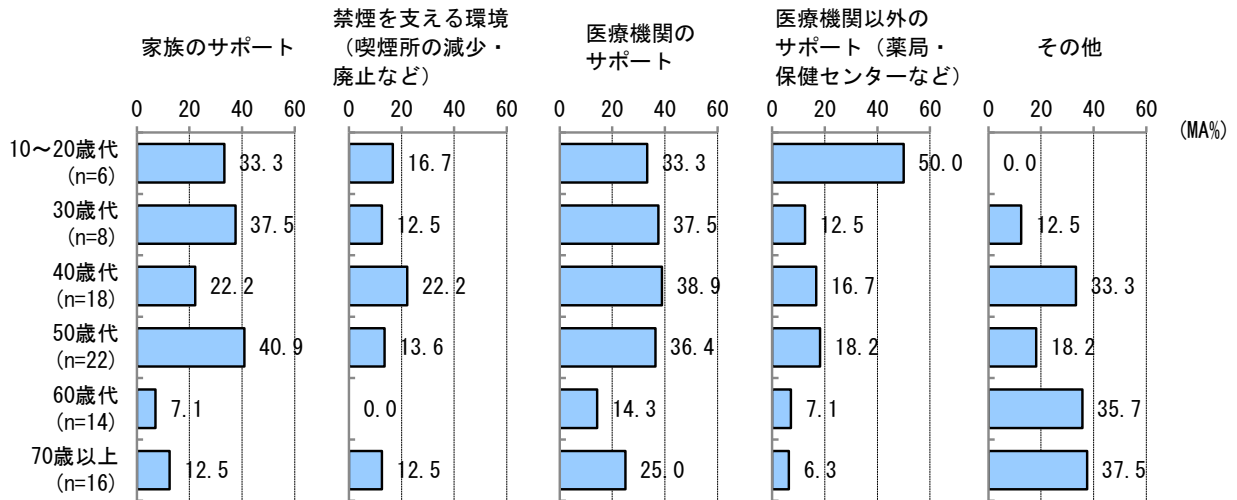
【性別 禁煙のために必要なサポート】



IV 調査結果〔一般市民〕

年齢別でみると、母数が少ないため一概にはいえませんが、「家族のサポート」の割合は、50歳代が40.9%（9人）で最も高く、「医療機関以外のサポート（薬局・保健センターなど）」の割合は10～20歳代が50.0%（3人）で最も高くなっています。

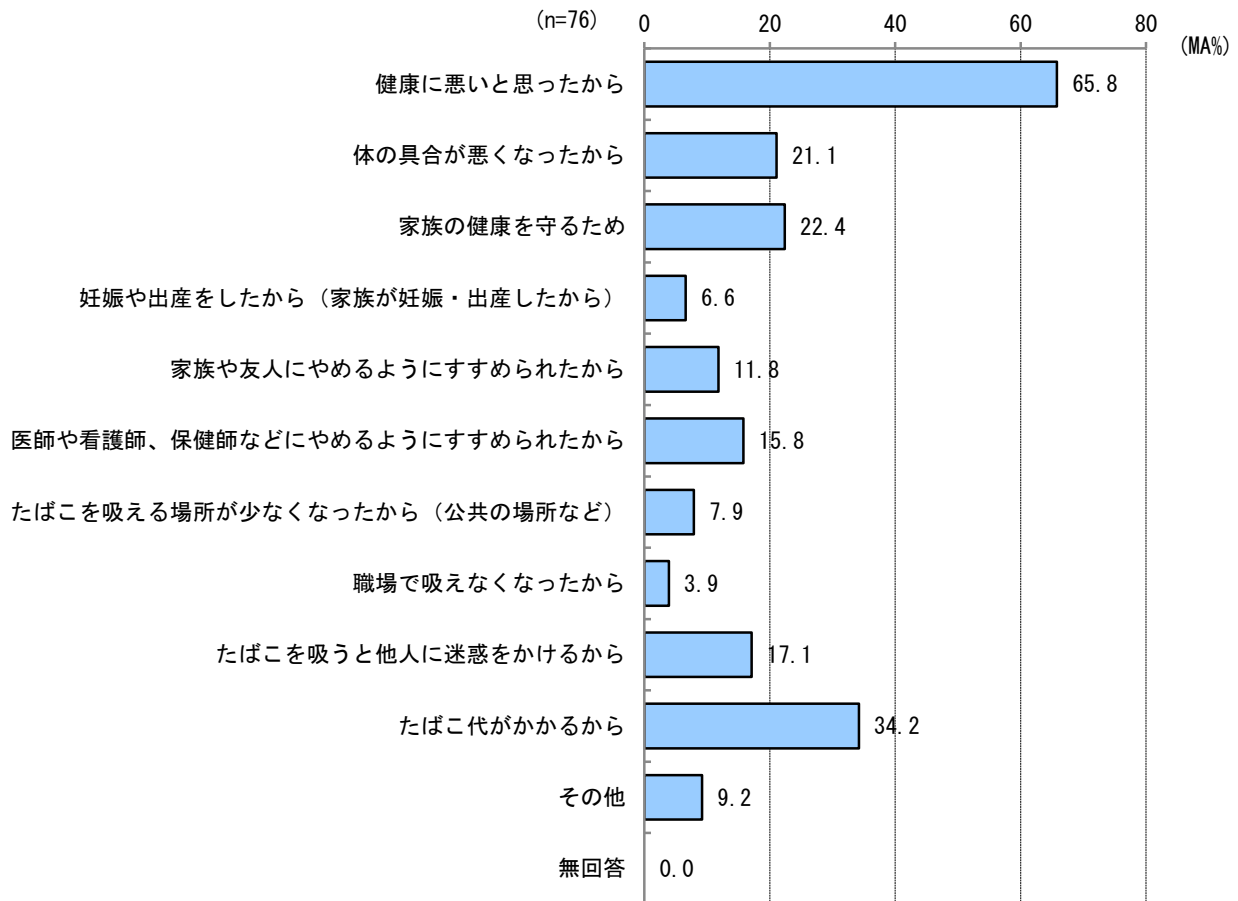
【年齢別 禁煙のために必要なサポート】



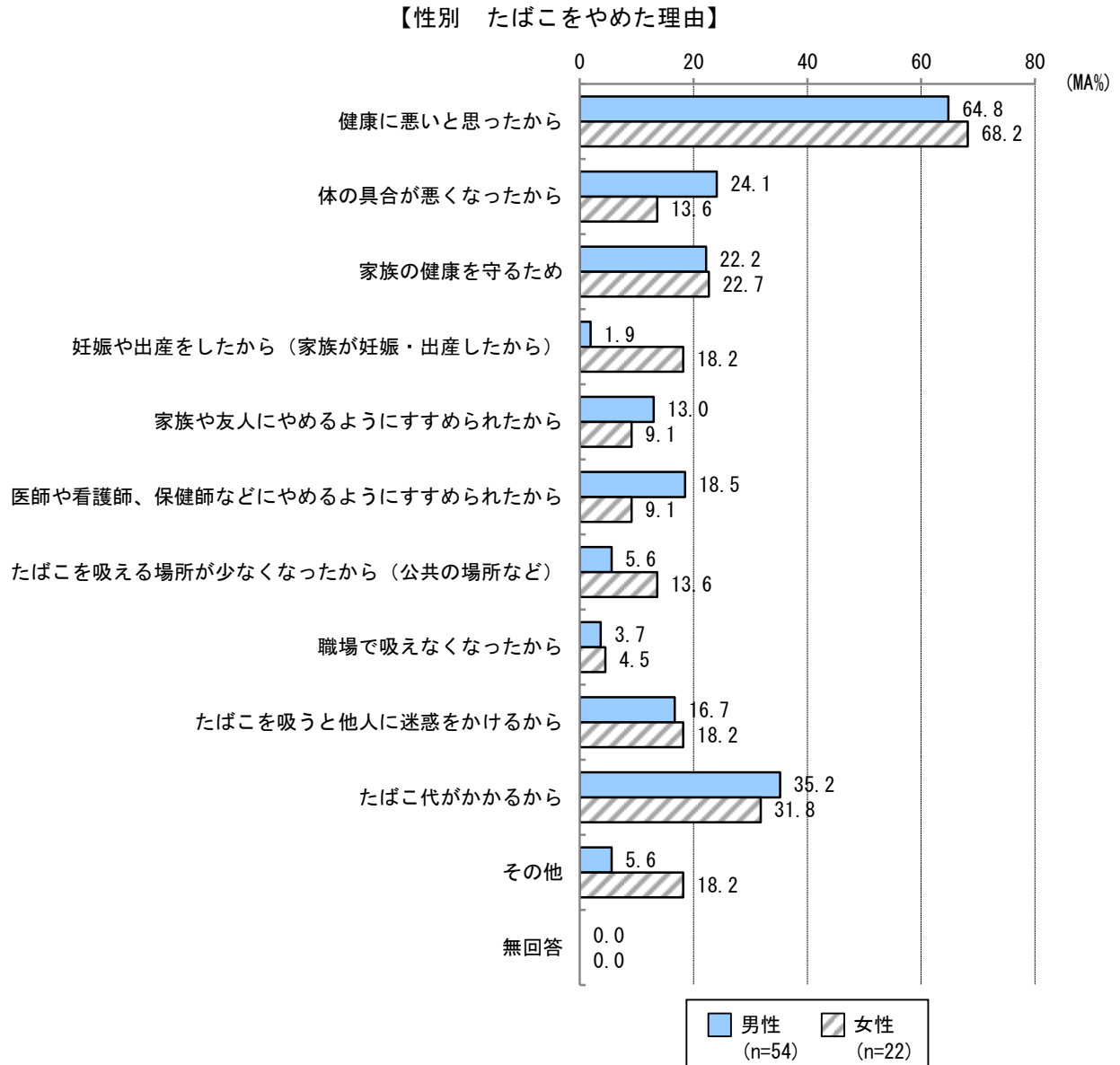
（４）たばこをやめた理由

問30で「3 以前は吸っていたが1か月以上吸っていない」と答えた方におたずねします。
問30-3 たばこをやめた理由は何ですか。（あてはまるものすべてに○）

たばこを以前は吸っていたが1か月以上吸っていないと回答した人に、たばこをやめた理由についてたずねると、「健康に悪いと思ったから」が65.8%で最も多く、次いで「たばこ代がかかるから」が34.2%、「家族の健康を守るため」が22.4%となっています。

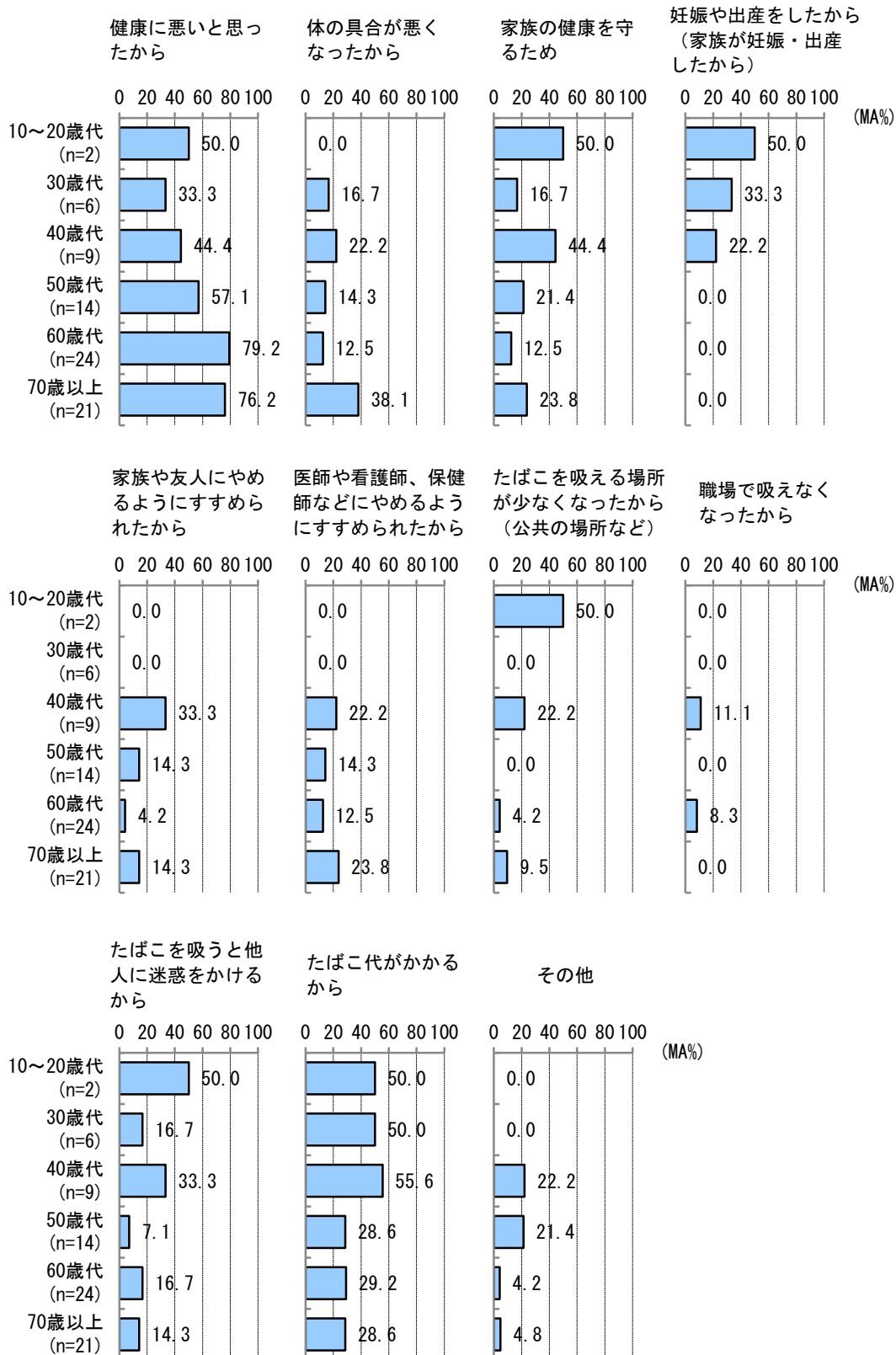


性別でみると、「妊娠や出産をしたから（家族が妊娠・出産したから）」の割合は、男性（1.9％）より女性（18.2％）のほうが16.3ポイント高くなっています。



年齢別でみると、母数が少ないため一概にはいえませんが、「妊娠や出産をしたから（家族が妊娠・出産したから）」の割合は、若い年代ほど割合が高く、「健康に悪いと思ったから」の割合は、概ね高齢になるほど高くなっています。

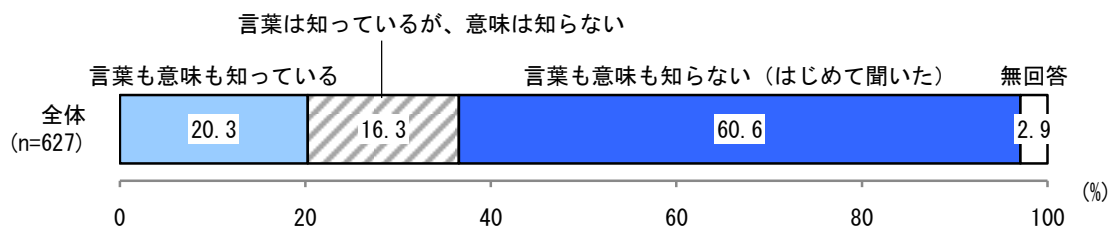
【年齢別 たばこをやめた理由】



(5) COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度

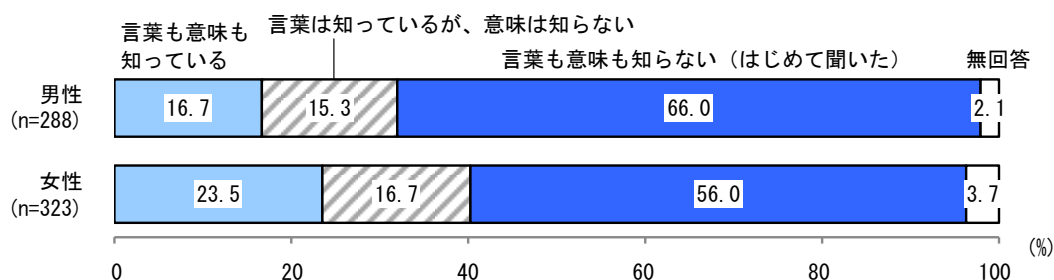
問31 COPD（慢性閉塞性肺疾患）という言葉やその意味を知っていますか。
（○は1つだけ）

COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度は、「言葉も意味も知らない（はじめて聞いた）」が60.6%で最も多く、次いで「言葉も意味も知っている」が20.3%、「言葉は知っているが、意味は知らない」が16.3%となっており、「言葉も意味も知っている」と「言葉は知っているが、意味は知らない」をあわせた認知度は36.6%となっています。



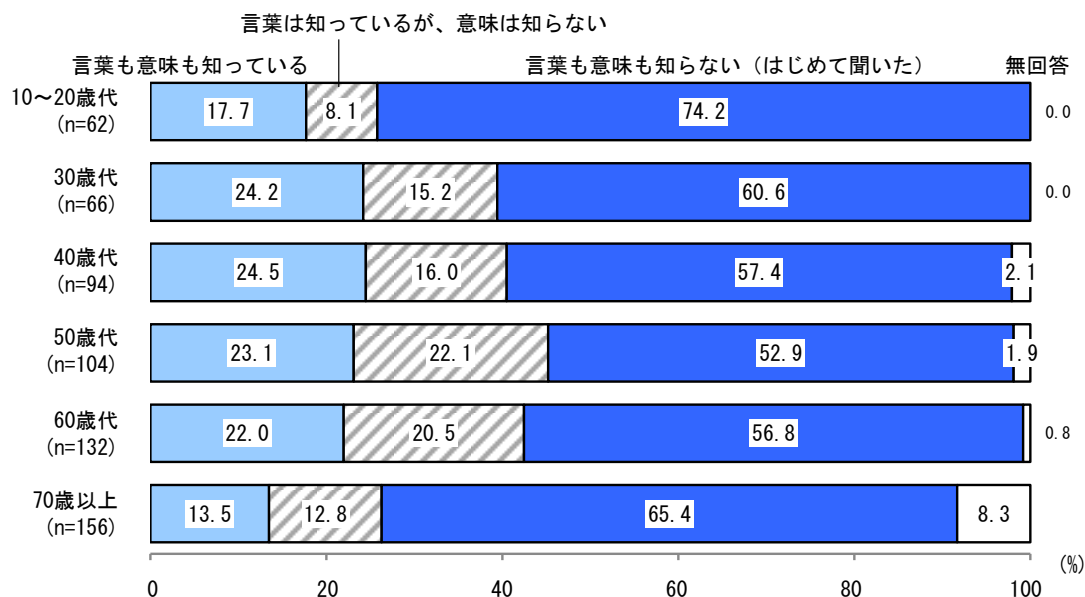
性別でみると、認知度は、男性（32.0%）より女性（40.2%）のほうが8.2ポイント高くなっています。

【性別 COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度】



年齢別でみると、認知度は、50歳代が45.2%で最も高く、40～60歳代で4割台と高くなっています。

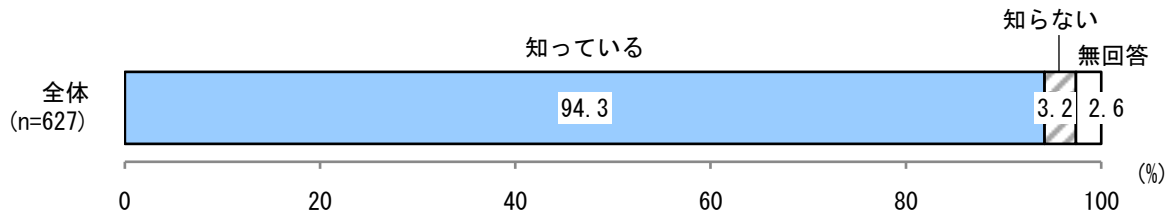
【年齢別 COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度】



（６）受動喫煙でも健康に悪影響が出ることの認知度

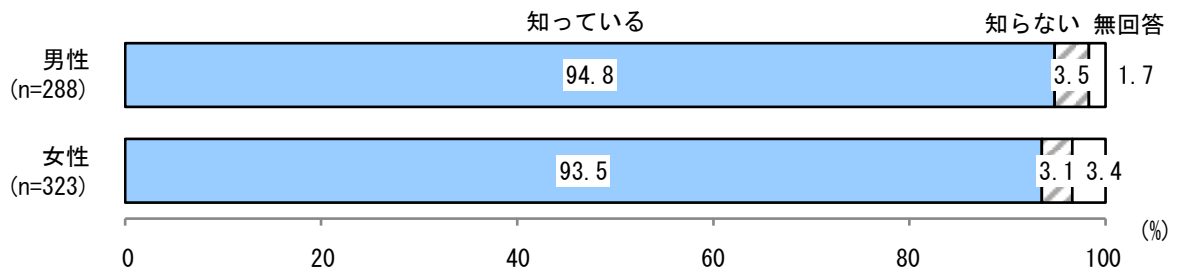
問32 喫煙者だけでなく、受動喫煙でも健康に悪影響が出ることを知っていますか。
（○は１つだけ）

受動喫煙でも健康に悪影響が出ることの認知度は、「知っている」が94.3%、「知らない」が3.2%となっています。



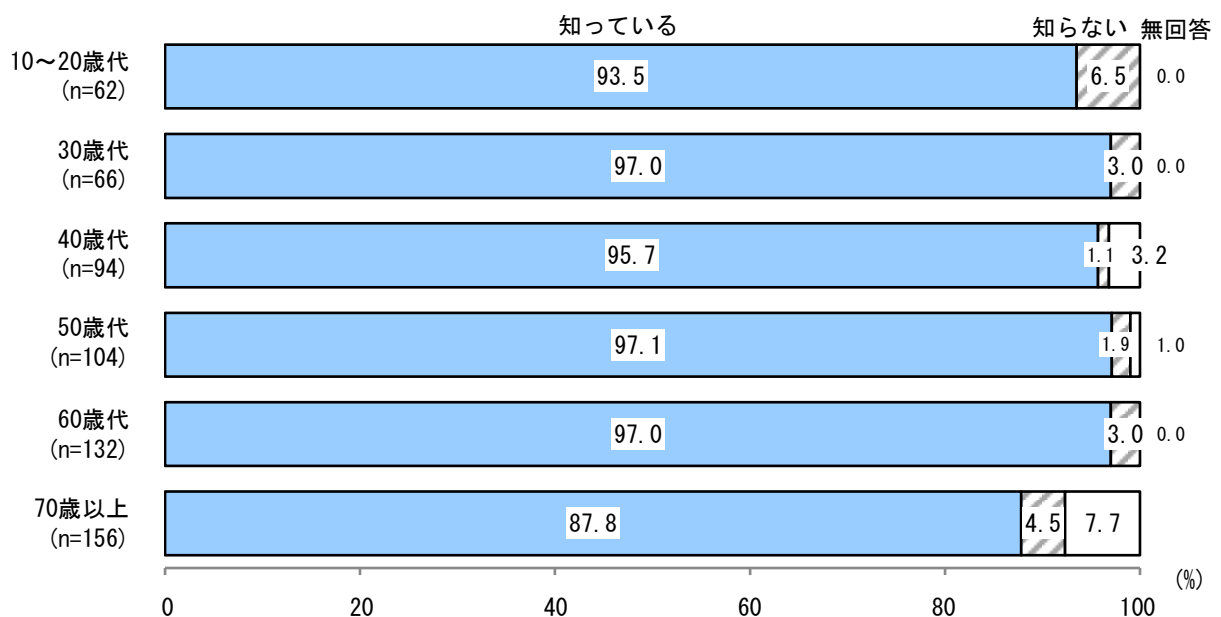
性別でみても、大きな差はみられません。

【性別 受動喫煙でも健康に悪影響が出ることの認知度】



年齢別でみると、「知っている」の割合は、70歳以上が87.8%で最も低くなっています。

【年齢別 受動喫煙でも健康に悪影響が出ることの認知度】



(7) 受動喫煙を受けた状況

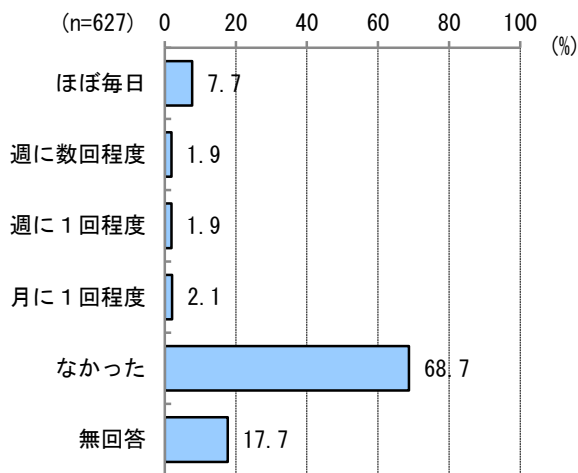
問33 この1か月に、望まずに自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会(受動喫煙)がありましたか。(〇はそれぞれ1つずつ)

この1か月間に受動喫煙を受けた状況についてたずねました。

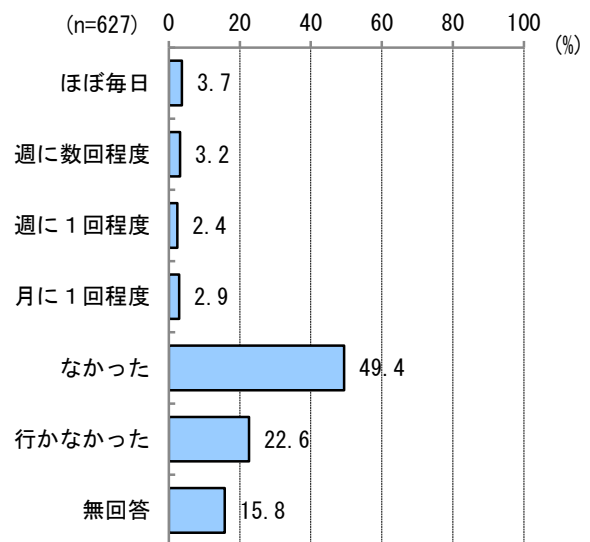
「ほぼ毎日」の割合は、“①家の中”が7.7%で最も高く、次いで“②職場”が3.7%となっています。

受動喫煙を受けた(「ほぼ毎日」、「週に数回程度」、「週に1回程度」、「月に1回程度」をあわせた割合)と回答した割合は、“⑨路上”が26.9%で最も高く、次いで“①家の中”が13.6%、“②職場”が12.2%、“④飲食店”が10.1%となっています。

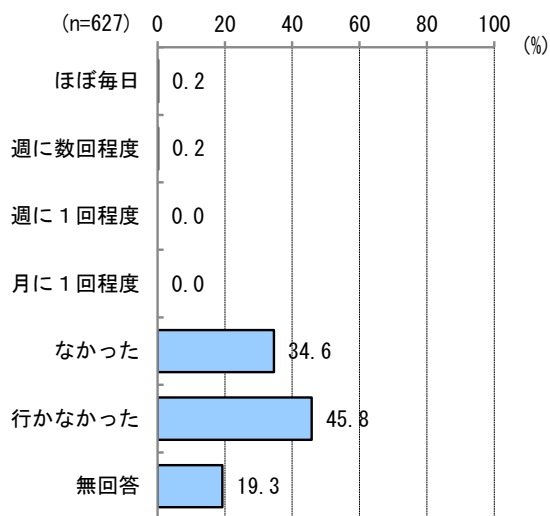
①家の中



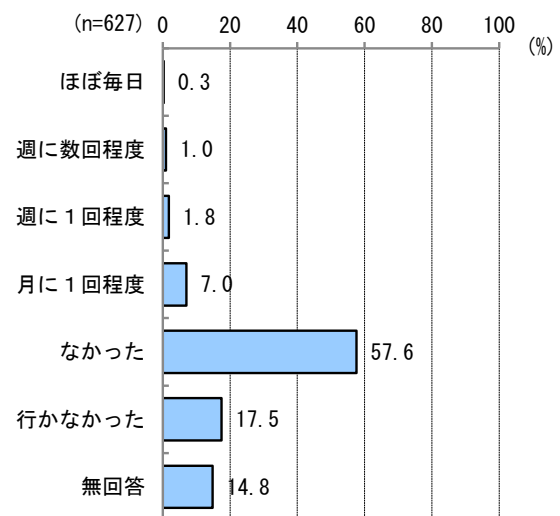
②職場



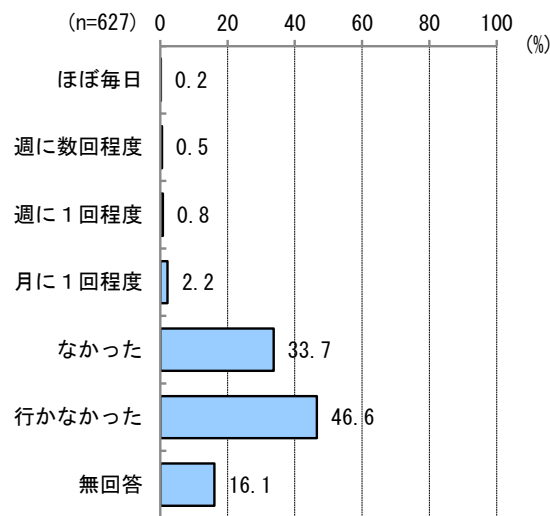
③学校



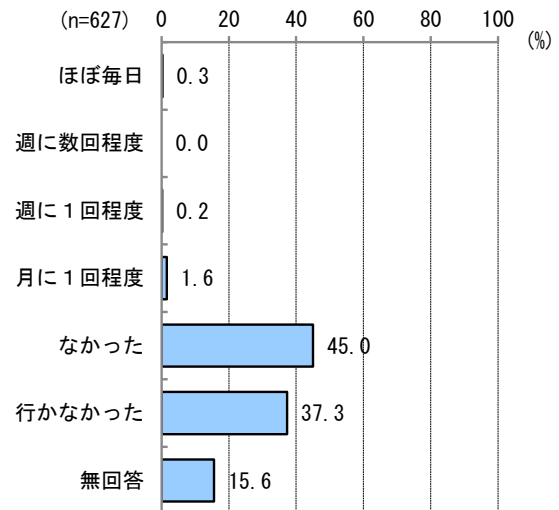
④飲食店（レストラン、居酒屋など）



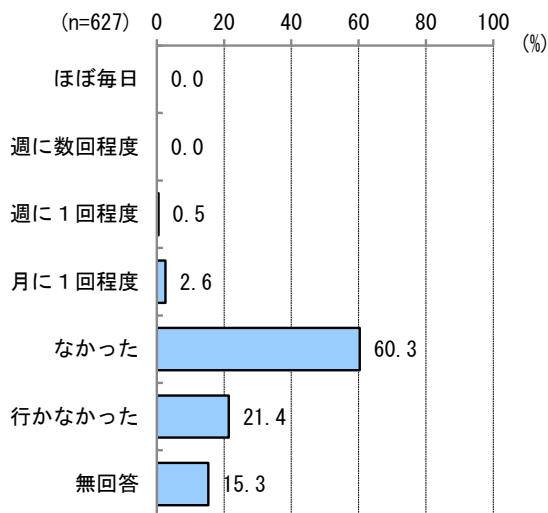
⑤遊技場（ゲームセンター、カラオケなど）



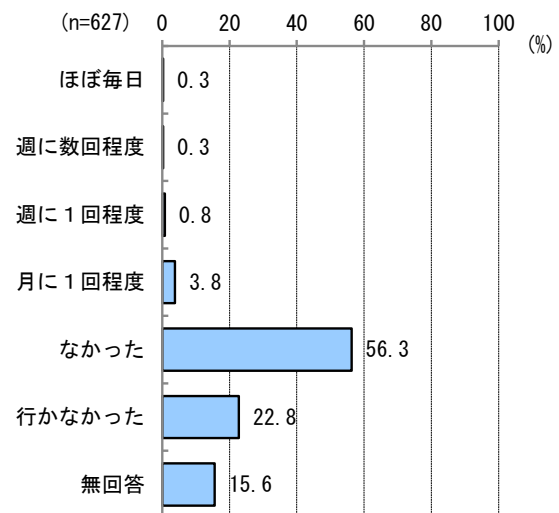
⑥行政機関



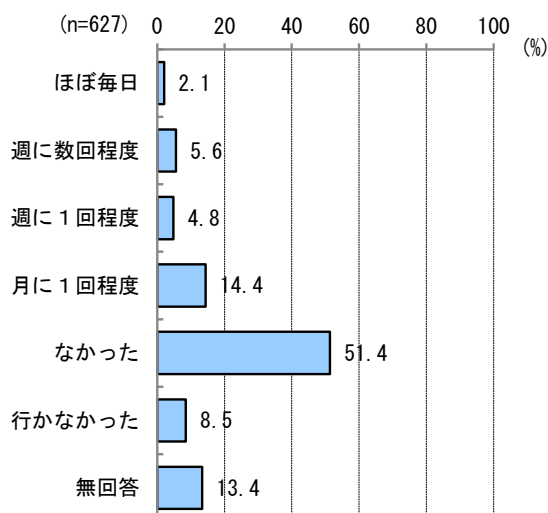
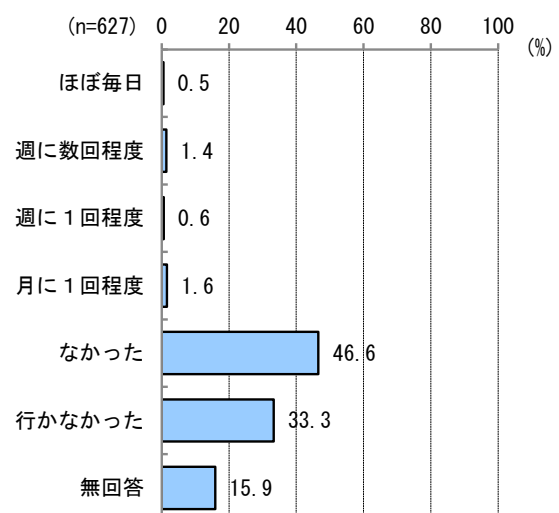
⑦医療機関



⑧公共交通機関

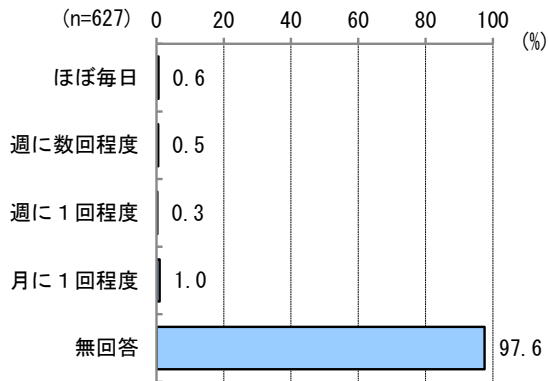


⑨路上

⑩子どもが利用する屋外の空間
(公園、通学路など)

IV 調査結果〔一般市民〕

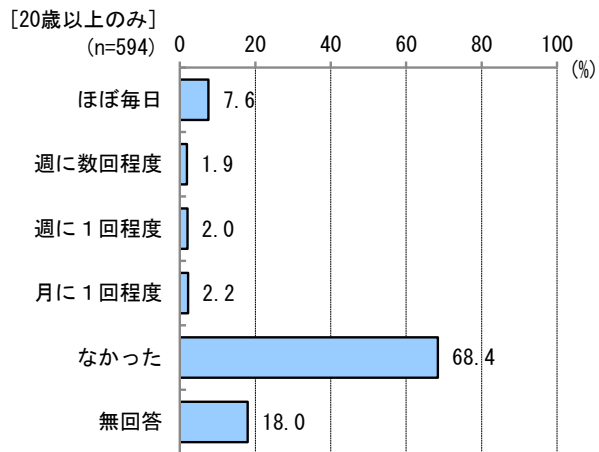
⑪その他



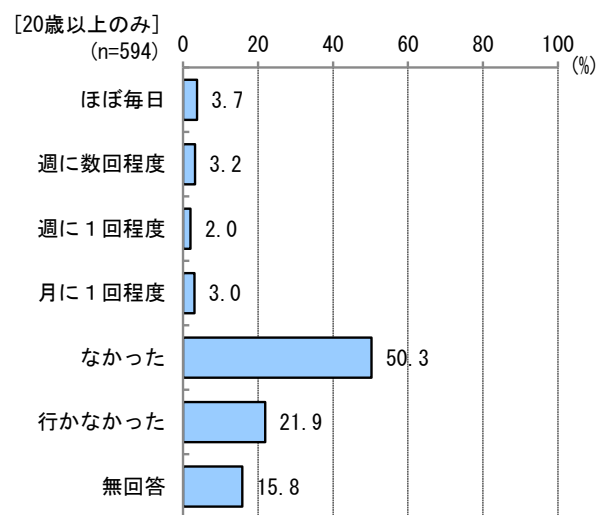
20歳以上のみでみると、この1か月間に受動喫煙を受けた状況については、「ほぼ毎日」の割合は、“①家の中”が7.6%で最も高く、次いで“②職場”が3.7%となっています。

受動喫煙を受けたと回答した割合は、“⑨路上”が25.7%で最も高く、次いで“①家の中”が13.7%、“②職場”が11.9%、“④飲食店”が9.7%となっています。

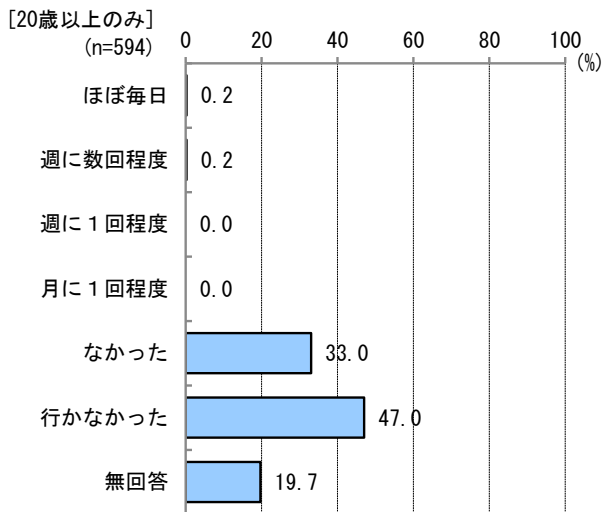
①家の中



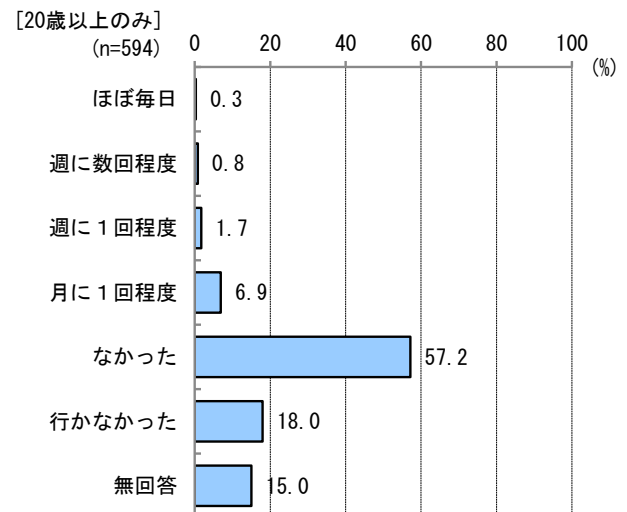
②職場



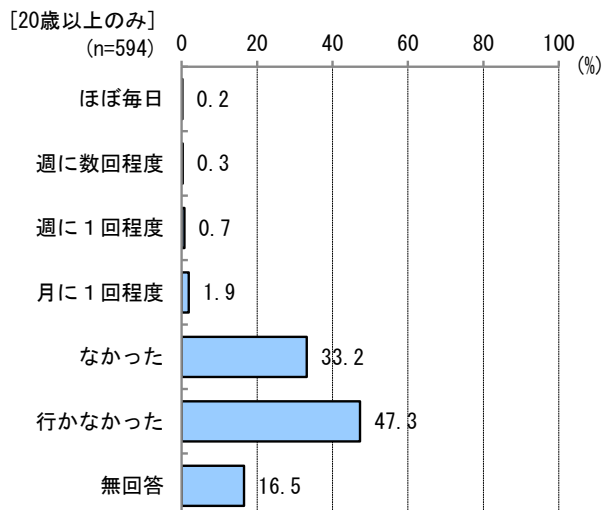
③学校



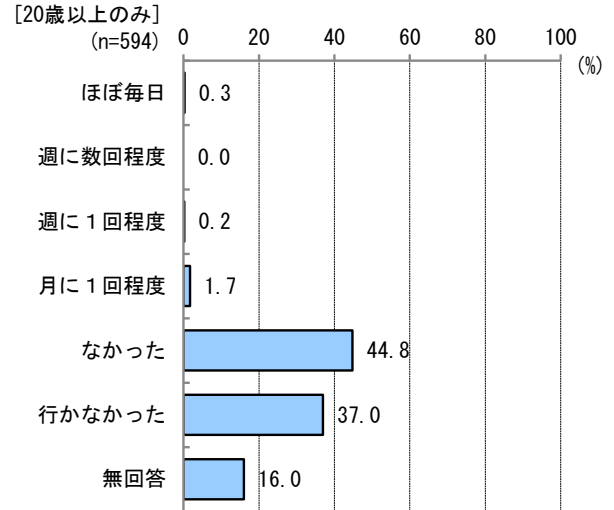
④飲食店（レストラン、居酒屋など）



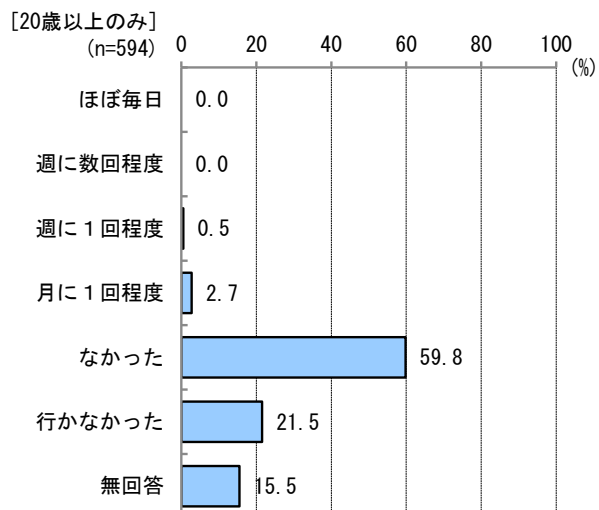
⑤遊技場（ゲームセンター、カラオケなど）



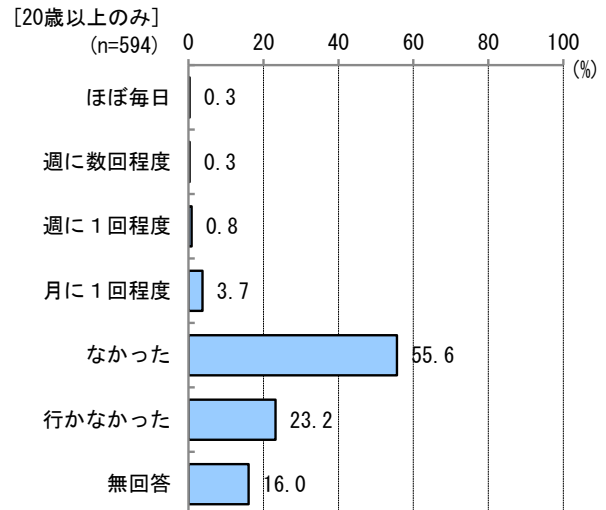
⑥行政機関



⑦医療機関

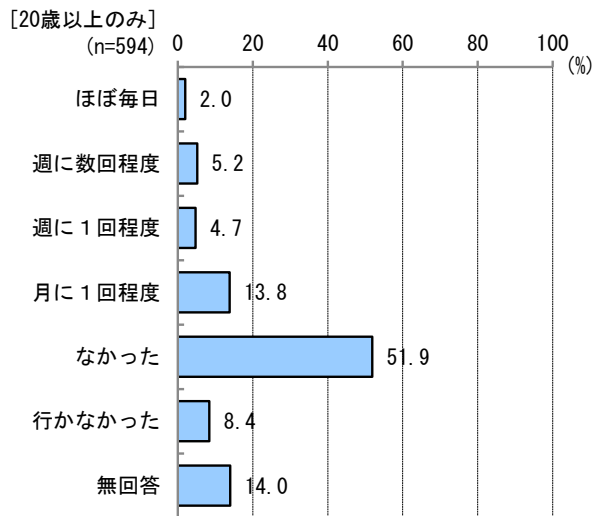


⑧公共交通機関

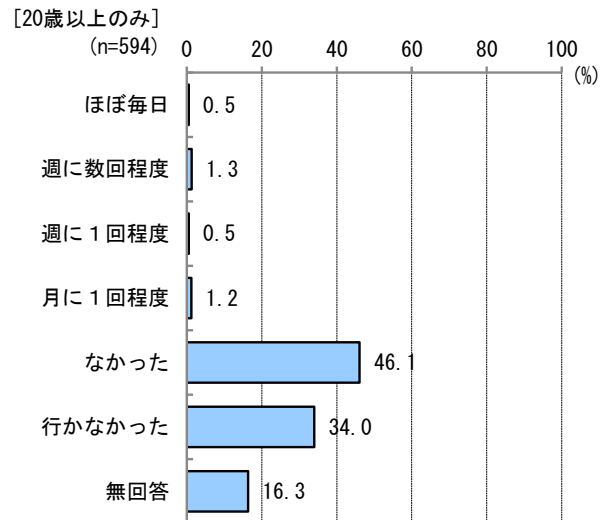


IV 調査結果〔一般市民〕

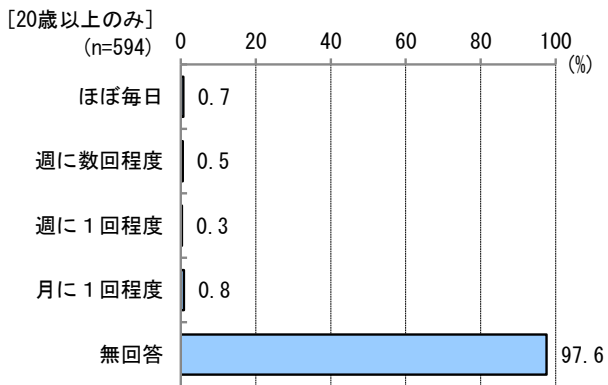
⑨路上



⑩子どもが利用する屋外の空間
(公園、通学路など)



⑪その他



年齢別でみると、“①家の中”では、「ほぼ毎日」の割合は、10～20歳代が12.9%で最も高く、次いで50歳代が12.5%となっています。

“②職場”では、「ほぼ毎日」の割合は、30歳代が7.6%で最も高く、「週に数回程度」も30歳代が6.1%で最も高くなっています。

“④飲食店”では、「月に1回程度」の割合が10～20歳代（11.3%）、30歳代（12.1%）で1割台と高くなっています。

“⑧公共交通機関”では、「月に1回程度」の割合は、10～20歳代が8.1%で最も高く、次いで50歳代が5.8%となっています。

“⑨路上”では、「週に数回程度」の割合は、10～20歳代が11.3%で最も高くなっています。「月に1回程度」の割合も10～20歳代が25.8%で最も高く、次いで30歳代が18.2%となっています。

【年齢別 受動喫煙を受けた状況①】

（単位：％）

①家の中								
	n	ほぼ毎日	週に数回程度	週に1回程度	月に1回程度	なかった	無回答	
10～20歳代	62	12.9	1.6	1.6	1.6	75.8	6.5	
30歳代	66	10.6	1.5	6.1	4.5	71.2	6.1	
40歳代	94	5.3	3.2	4.3	2.1	74.5	10.6	
50歳代	104	12.5	1.0	1.9	2.9	73.1	8.7	
60歳代	132	5.3	3.0	0.8	1.5	75.8	13.6	
70歳以上	156	5.1	0.6	—	1.3	52.6	40.4	
②職場								
	n	ほぼ毎日	週に数回程度	週に1回程度	月に1回程度	なかった	行かなかった	無回答
10～20歳代	62	6.5	4.8	4.8	4.8	48.4	25.8	4.8
30歳代	66	7.6	6.1	3.0	1.5	62.1	12.1	7.6
40歳代	94	3.2	4.3	4.3	6.4	62.8	12.8	6.4
50歳代	104	2.9	3.8	2.9	2.9	64.4	13.5	9.6
60歳代	132	4.5	2.3	—	2.3	56.8	23.5	10.6
70歳以上	156	1.3	0.6	1.3	1.3	21.2	37.2	37.2
③学校								
	n	ほぼ毎日	週に数回程度	週に1回程度	月に1回程度	なかった	行かなかった	無回答
10～20歳代	62	1.6	1.6	—	—	66.1	27.4	3.2
30歳代	66	—	—	—	—	33.3	57.6	9.1
40歳代	94	—	—	—	—	47.9	41.5	10.6
50歳代	104	—	—	—	—	34.6	51.0	14.4
60歳代	132	—	—	—	—	28.8	55.3	15.9
70歳以上	156	—	—	—	—	19.9	39.7	40.4
④飲食店（レストラン、居酒屋など）								
	n	ほぼ毎日	週に数回程度	週に1回程度	月に1回程度	なかった	行かなかった	無回答
10～20歳代	62	—	3.2	4.8	11.3	62.9	14.5	3.2
30歳代	66	3.0	—	3.0	12.1	56.1	19.7	6.1
40歳代	94	—	2.1	2.1	2.1	69.1	14.9	9.6
50歳代	104	—	—	—	8.7	71.2	12.5	7.7
60歳代	132	—	0.8	0.8	5.3	62.1	18.2	12.9
70歳以上	156	—	0.6	1.9	5.8	37.2	23.1	31.4
⑤遊技場（ゲームセンター、カラオケなど）								
	n	ほぼ毎日	週に数回程度	週に1回程度	月に1回程度	なかった	行かなかった	無回答
10～20歳代	62	—	4.8	3.2	6.5	48.4	35.5	1.6
30歳代	66	—	—	—	3.0	39.4	50.0	7.6
40歳代	94	—	—	1.1	1.1	37.2	48.9	11.7
50歳代	104	—	—	1.0	2.9	38.5	50.0	7.7
60歳代	132	0.8	—	—	0.8	31.8	52.3	14.4
70歳以上	156	—	—	0.6	1.3	21.2	42.3	34.6

※ ■ は最も高い数値を示しています。

【年齢別 受動喫煙を受けた状況②】

(単位：%)

⑥行政機関								
	n	ほぼ毎日	週に数回程度	週に1回程度	月に1回程度	なかった	行かなかった	無回答
10～20歳代	62	－	－	－	－	56.5	41.9	1.6
30歳代	66	－	－	－	1.5	40.9	50.0	7.6
40歳代	94	－	－	－	2.1	55.3	33.0	9.6
50歳代	104	1.0	－	1.0	－	50.0	40.4	7.7
60歳代	132	－	－	－	3.0	47.0	37.1	12.9
70歳以上	156	0.6	－	－	1.9	30.8	31.4	35.3
⑦医療機関								
	n	ほぼ毎日	週に数回程度	週に1回程度	月に1回程度	なかった	行かなかった	無回答
10～20歳代	62	－	－	1.6	1.6	72.6	21.0	3.2
30歳代	66	－	－	－	－	62.1	30.3	7.6
40歳代	94	－	－	1.1	1.1	69.1	19.1	9.6
50歳代	104	－	－	1.0	1.0	68.3	22.1	7.7
60歳代	132	－	－	－	4.5	62.1	21.2	12.1
70歳以上	156	－	－	－	4.5	42.3	19.2	34.0
⑧公共交通機関								
	n	ほぼ毎日	週に数回程度	週に1回程度	月に1回程度	なかった	行かなかった	無回答
10～20歳代	62	1.6	1.6	3.2	8.1	66.1	17.7	1.6
30歳代	66	1.5	1.5	－	1.5	59.1	28.8	7.6
40歳代	94	－	－	2.1	2.1	66.0	20.2	9.6
50歳代	104	－	－	1.0	5.8	64.4	21.2	7.7
60歳代	132	－	－	－	3.8	61.4	22.0	12.9
70歳以上	156	－	－	－	2.6	35.9	26.3	35.3
⑨路上								
	n	ほぼ毎日	週に数回程度	週に1回程度	月に1回程度	なかった	行かなかった	無回答
10～20歳代	62	3.2	11.3	6.5	25.8	40.3	11.3	1.6
30歳代	66	7.6	4.5	6.1	18.2	51.5	6.1	6.1
40歳代	94	2.1	7.4	7.4	12.8	58.5	5.3	6.4
50歳代	104	1.0	6.7	6.7	15.4	56.7	8.7	4.8
60歳代	132	1.5	6.1	3.8	12.9	59.1	6.1	10.6
70歳以上	156	0.6	1.3	1.3	9.0	41.7	12.2	34.0
⑩子どもが利用する屋外の空間（公園、通学路など）								
	n	ほぼ毎日	週に数回程度	週に1回程度	月に1回程度	なかった	行かなかった	無回答
10～20歳代	62	－	4.8	1.6	8.1	53.2	30.6	1.6
30歳代	66	3.0	1.5	1.5	－	59.1	27.3	7.6
40歳代	94	－	3.2	－	2.1	58.5	27.7	8.5
50歳代	104	－	－	－	－	42.3	47.1	10.6
60歳代	132	0.8	0.8	0.8	0.8	48.5	35.6	12.9
70歳以上	156	－	0.6	－	1.3	32.7	30.1	35.3
⑪その他								
	n	ほぼ毎日	週に数回程度	週に1回程度	月に1回程度	無回答		
10～20歳代	62	1.6	－	－	－	98.4		
30歳代	66	－	1.5	－	1.5	97.0		
40歳代	94	1.1	－	－	－	98.9		
50歳代	104	1.0	－	1.0	1.9	96.2		
60歳代	132	0.8	1.5	0.8	0.8	96.2		
70歳以上	156	－	－	－	0.6	99.4		

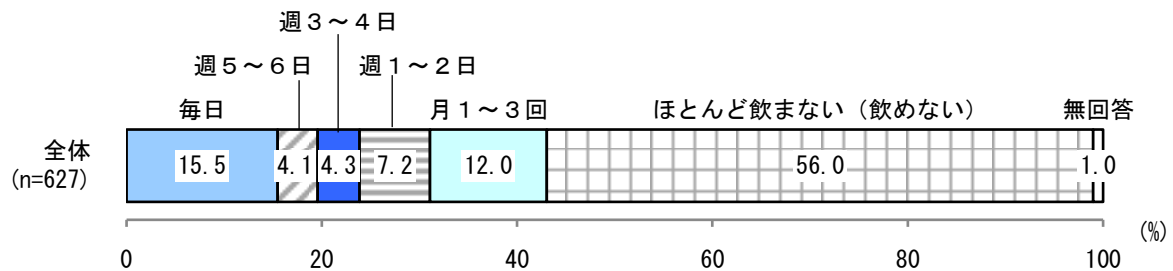
※ ■ は最も高い数値を示しています。

6. 飲酒について

(1) 飲酒習慣

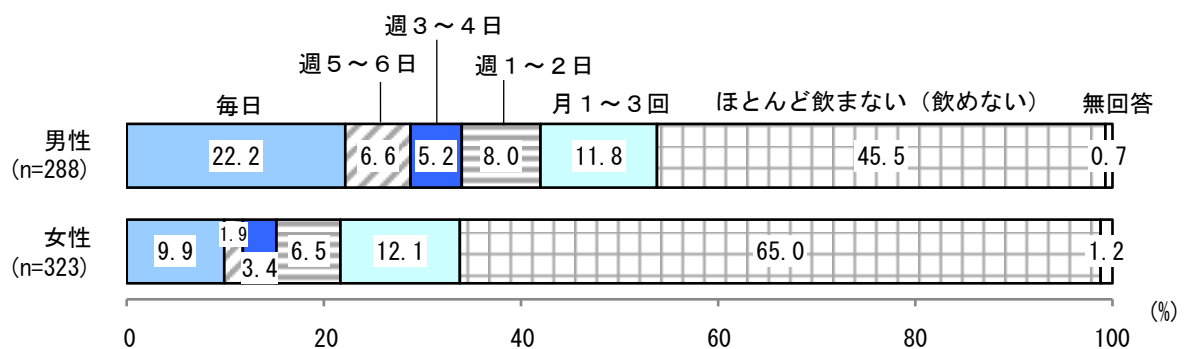
問34 あなたは、お酒を飲みますか。(○は1つだけ)

飲酒習慣については、「ほとんど飲まない(飲めない)」が56.0%で最も多く、次いで「毎日」が15.5%、「月1～3回」が12.0%となっており、月1回以上お酒を飲む人(「毎日」、「週5～6日」、「週3～4日」、「週1～2日」、「月1～3回」をあわせた割合)は43.1%となっています。



性別でみると、「毎日」の割合は女性(9.9%)より男性(22.2%)のほうが12.3ポイント高くなっています。「ほとんど飲まない(飲めない)」の割合は、男性(45.5%)より女性(65.0%)のほうが19.5ポイント高く、男性の月1回以上お酒を飲む人は53.8%を占めています。

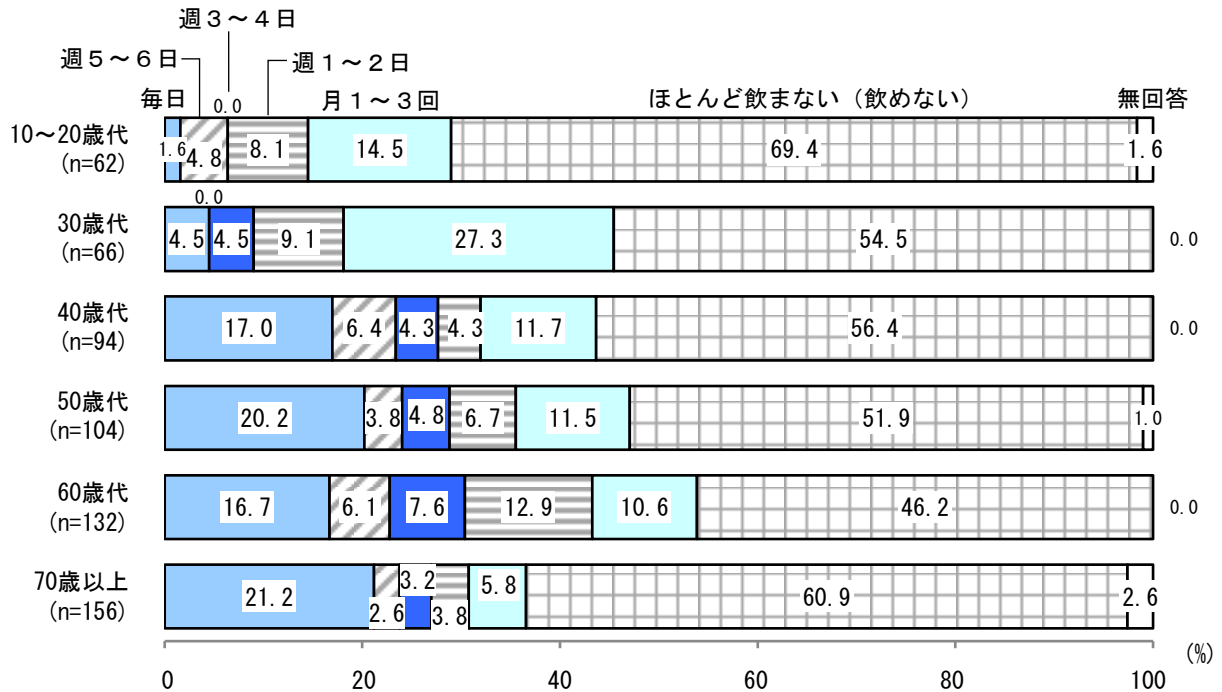
【性別 飲酒習慣】



IV 調査結果〔一般市民〕

年齢別でみると、「ほとんど飲まない（飲めない）」の割合は、10～20歳代が69.4%で最も高くなっています。月1回以上お酒を飲む人は60歳代が53.9%で最も高く、「毎日」の割合は70歳以上が21.2%で最も高くなっています。

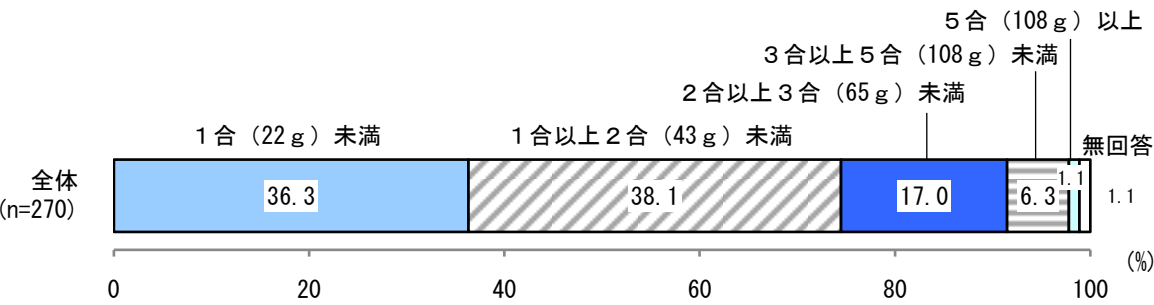
【年齢別 飲酒習慣】



(2) 飲酒量

問34で「1～5」と答えた方におたずねします。
問34-1 お酒を飲む日は1日あたり、日本酒に換算して、どのくらいの量を飲みますか。
(○は1つだけ)

月1回以上お酒を飲むと回答した人に、1日あたりの飲酒量をたずねると、「1合以上2合(43g)未満」が38.1%で最も多く、次いで「1合(22g)未満」が36.3%、「2合以上3合(65g)未満」が17.0%となっています。



【純アルコール量20gに相当する目安量】

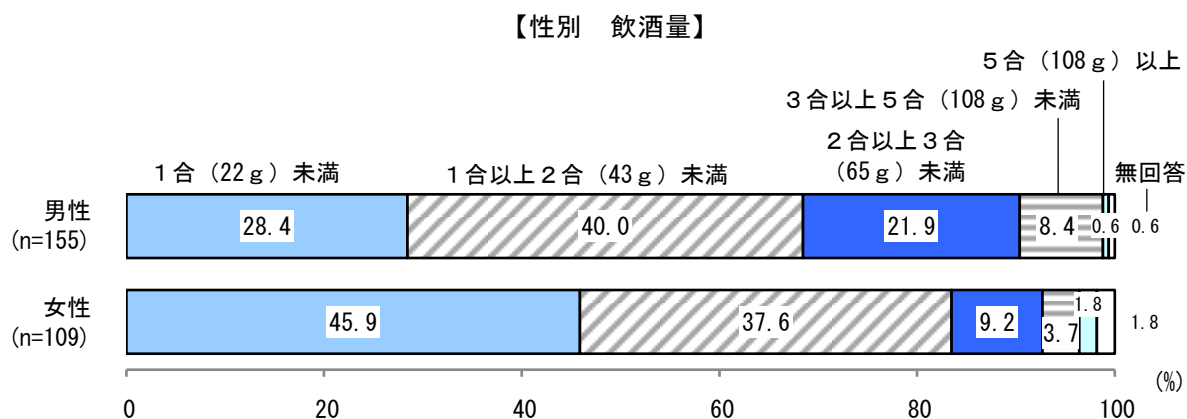
日本酒	ビール	チューハイ (7%)	ワイン	焼酎 (20%)	ウイスキー
1合 (180ml)	中瓶1本 (500ml)	1缶 (350ml)	グラス2杯 (100ml)	グラス1/2杯 (100ml)	ダブル1杯 (60ml)

※厚生労働省では生活習慣病のリスクを高める飲酒量（1日あたりの平均純アルコール摂取量）を、男性では40g以上、女性では20g以上としています。

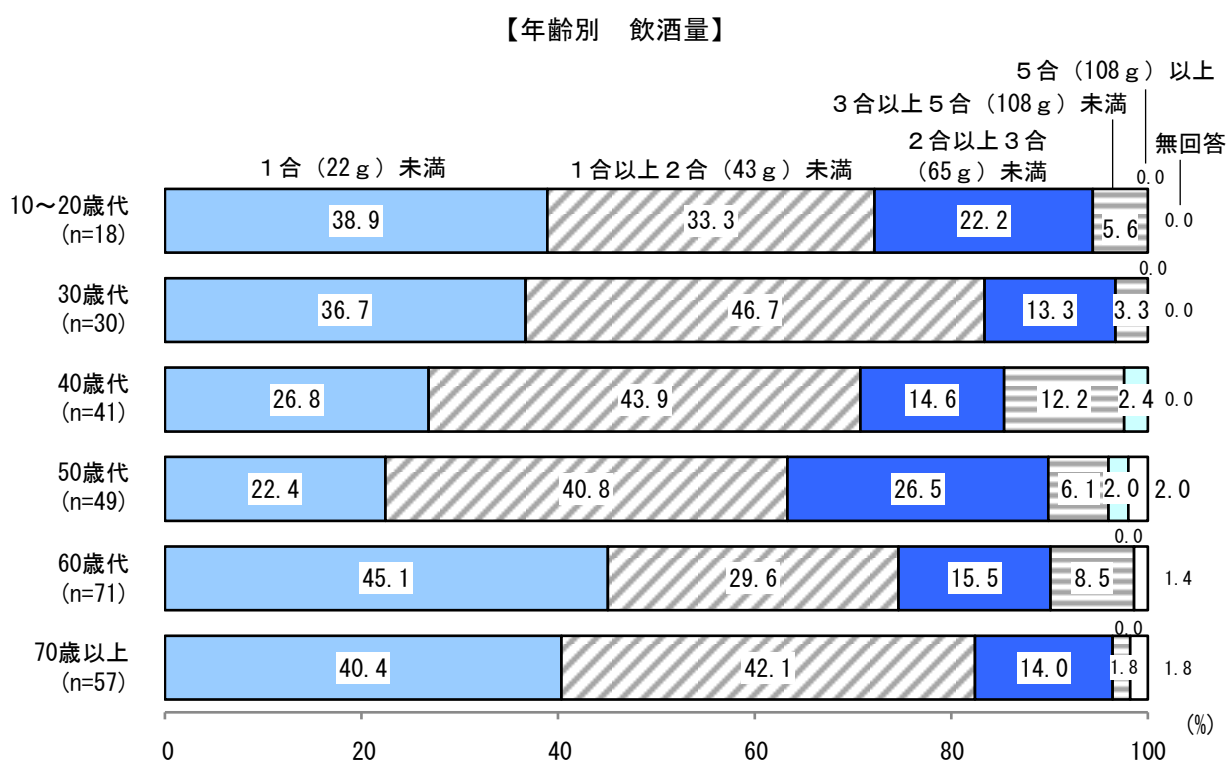
出典：「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」（厚生労働省）

IV 調査結果〔一般市民〕

性別でみると、男性は「1合以上2合（43g）未満」が40.0%で最も多く、女性は「1合（22g）未満」が45.9%で最も多くなっています。『1合以上飲んでいる』割合（「1合以上2合（43g）未満」、「2合以上3合（65g）未満」、「3合以上5合（108g）未満」、「5合（108g）以上」をあわせた割合）は、女性（52.3%）より男性（70.9%）のほうが18.6ポイント高くなっています。



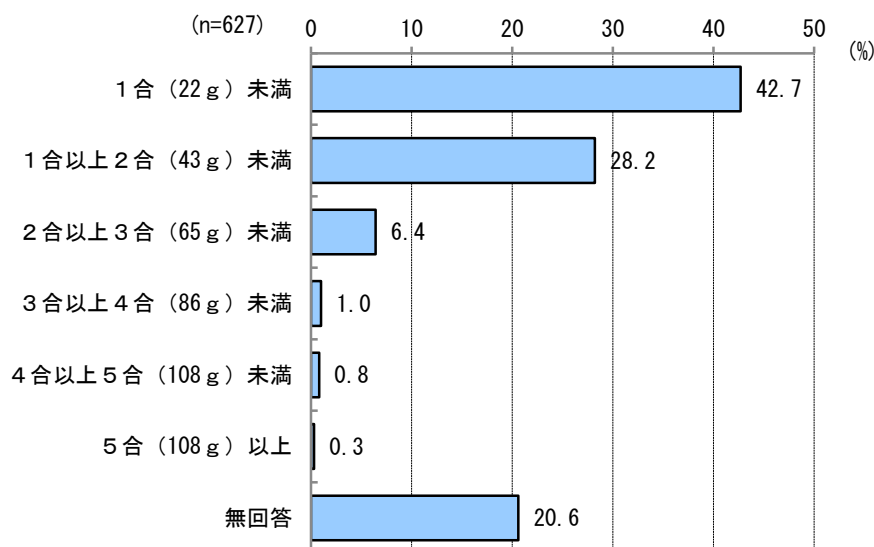
年齢別でみると、「1合（22g）未満」は60歳代（45.1%）、70歳以上（40.4%）で4割台と高くなっています。『1合以上飲んでいる』割合は、50歳代が75.4%で最も高くなっています。



（３）節度のある適度な飲酒量の認知度

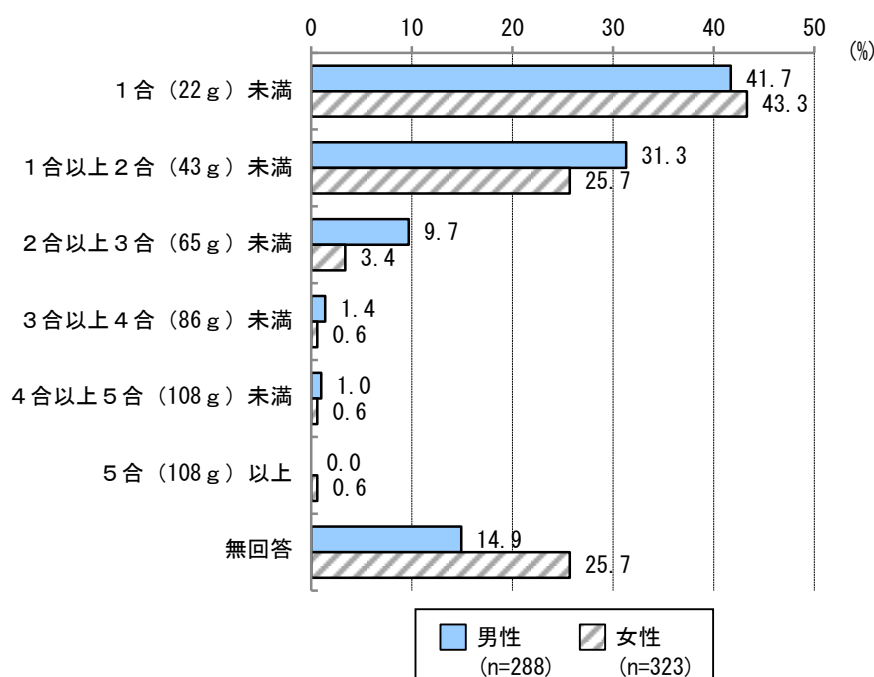
問35 あなたは、１日平均でどれくらいが節度のある適度な飲酒だと思いますか。
（○は１つだけ）

節度のある適度な飲酒量の認知度については、「１合（22 g）未満」が42.7%で最も多く、次いで「１合以上２合（43 g）未満」が28.2%、「２合以上３合（65 g）未満」が6.4%となっています。



性別でみると、男女とも「１合（22 g）未満」の割合が４割台で最も高く、『２合以上』（「２合以上３合（65 g）未満」、「３合以上４合（86 g）未満」、「４合以上５合（108 g）未満」、「５合（108 g）以上」をあわせた割合）の割合は女性（5.2%）より男性（12.1%）のほうが6.9ポイント高くなっています。

【性別 節度のある適度な飲酒量の認知度】

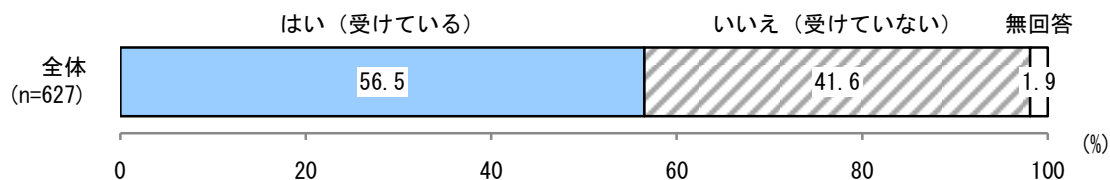


7. 歯や口の健康について

（１）歯科検診の受診状況

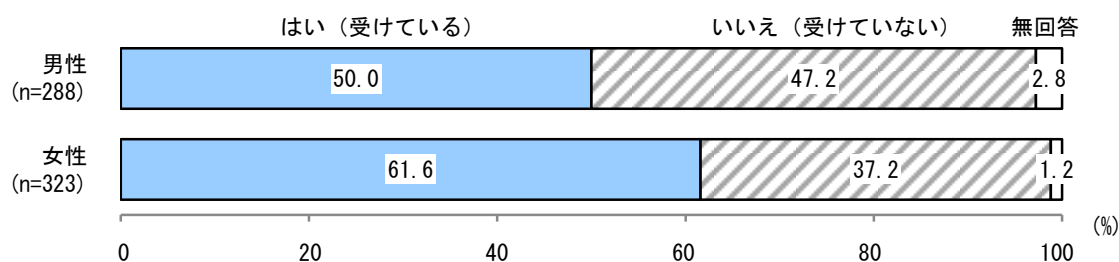
問36 あなたは、定期的（年に1回以上）に歯科検診を受けていますか。（○は1つだけ）

定期的な歯科検診の受診状況については、「はい（受けている）」が56.5%、「いいえ（受けていない）」が41.6%となっています。



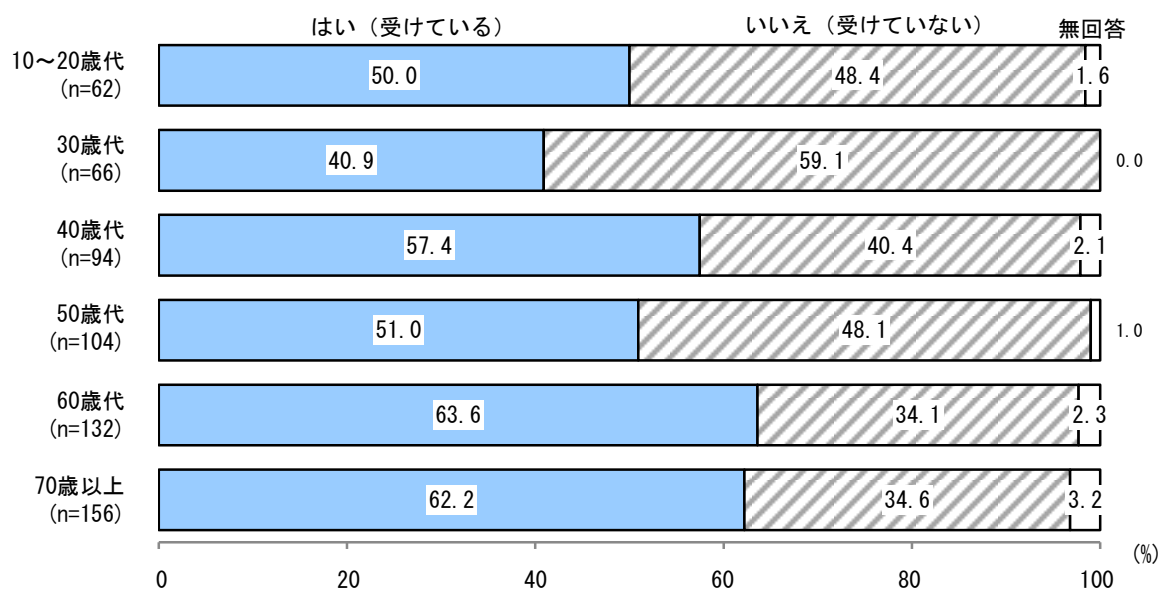
性別でみると、「はい（受けている）」の割合は、男性（50.0%）より女性（61.6%）のほうが11.6ポイント高くなっています。

【性別 歯科検診の受診状況】



年齢別でみると、「はい（受けている）」の割合は、60歳代が63.6%で最も高く、次いで70歳以上が62.2%となっており、30歳代（40.9%）以外の年代では5割以上となっています。

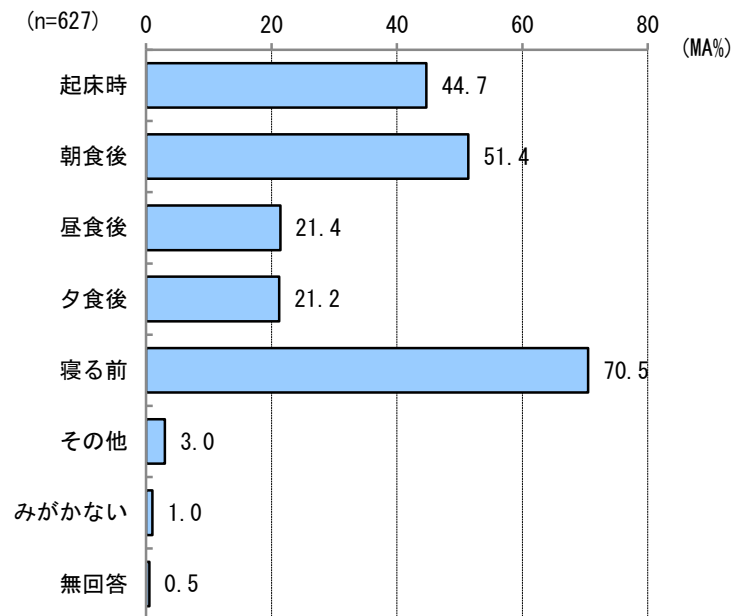
【年齢別 歯科検診の受診状況】



(2) 歯をみがくタイミング

問37 あなたは、いつ歯みがきをしますか。(あてはまるものすべてに○)

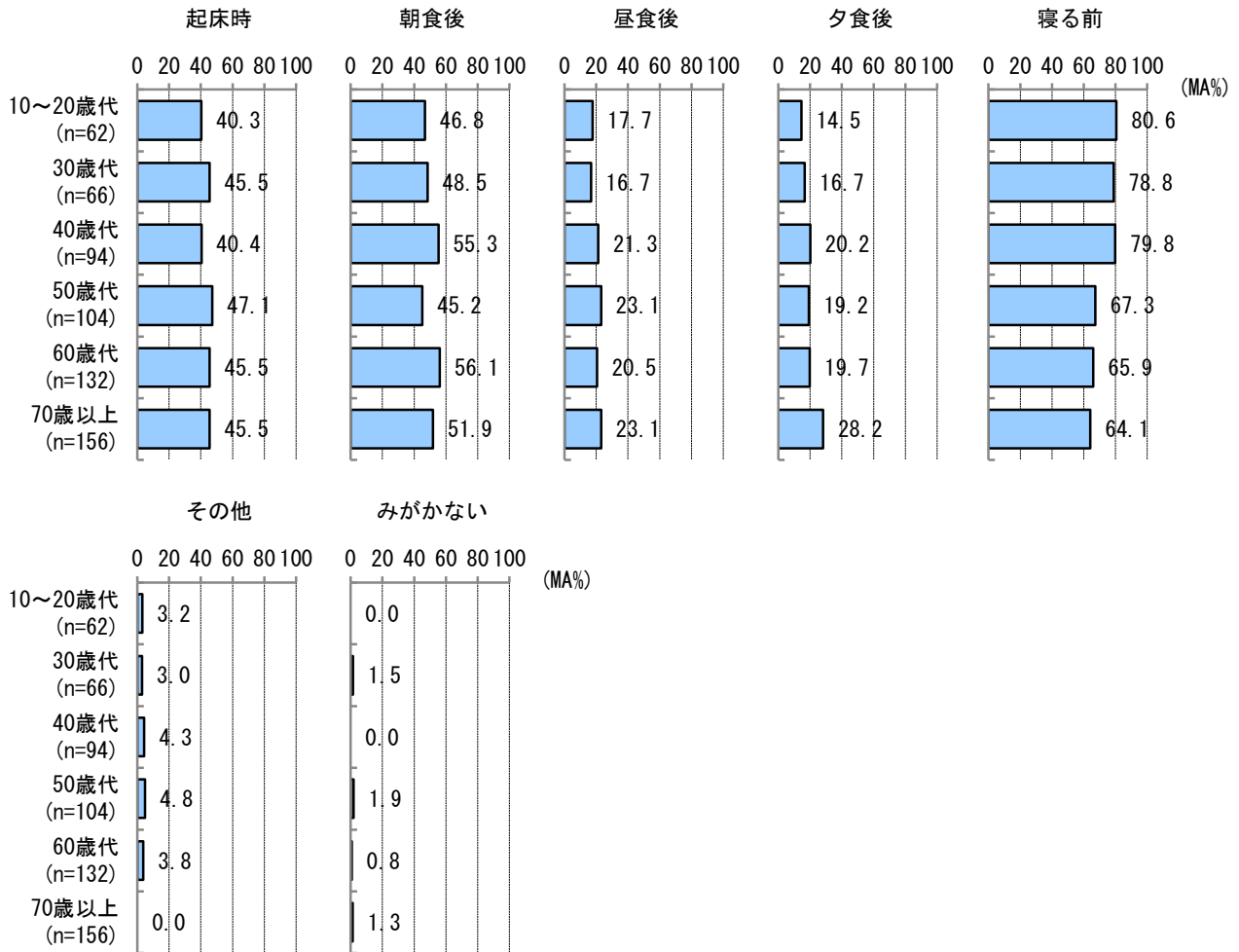
歯をみがくタイミングについては、「寝る前」が70.5%で最も多く、次いで「朝食後」が51.4%、「起床時」が44.7%となっています。



IV 調査結果〔一般市民〕

年齢別でみると、いずれの年齢も「寝る前」が最も多く、10～40歳では8割前後を占めています。「朝食後」の割合は、40・60歳代、70歳以上で5割台と高くなっています。

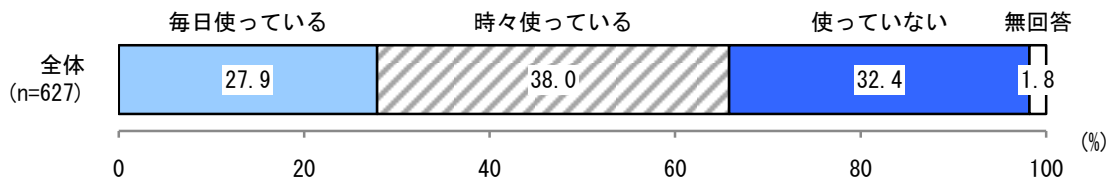
【年齢別 歯をみがくタイミング】



（３）歯間部清掃用具の使用状況

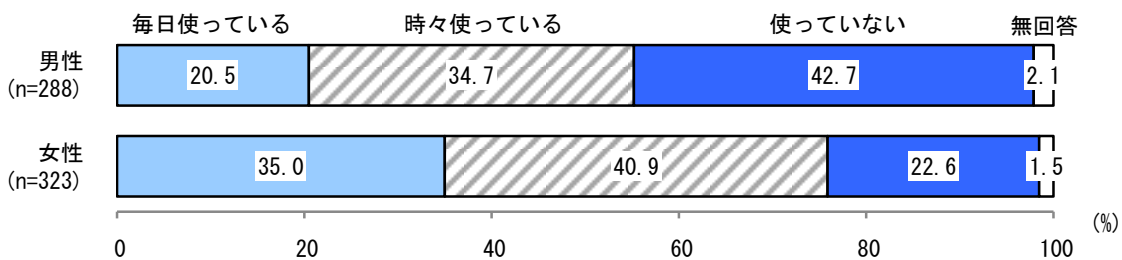
問38 歯ブラシ以外に糸ようじ(デンタルフロス)や歯間ブラシなど歯と歯の間を清掃するための用具を使っていますか。(○は1つだけ)

歯ブラシ以外の歯間部清掃用具の使用状況については、「時々使っている」が38.0%で最も多く、次いで「使っていない」が32.4%、「毎日使っている」が27.9%となっており、「毎日使っている」と「時々使っている」をあわせた『使っている』割合は65.9%となっています。



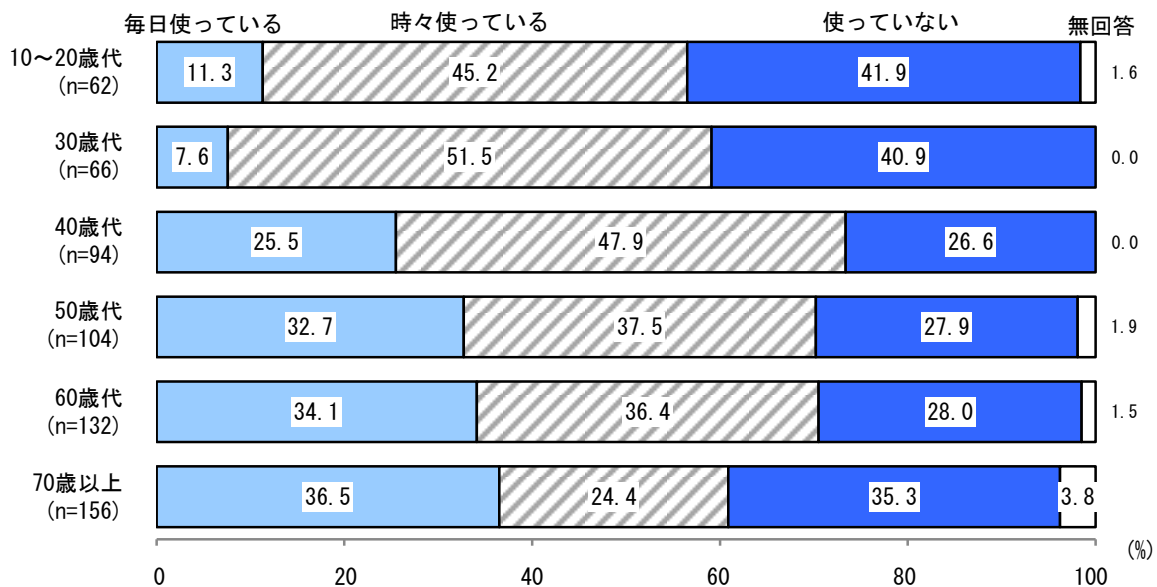
性別でみると、「毎日使っている」の割合は、男性（20.5%）より女性（35.0%）のほうが14.5ポイント高く、『使っている』割合は、男性（55.2%）より女性（75.9%）のほうが20.7ポイント高くなっています。

【性別 歯間部清掃用具の使用状況】



年齢別でみると、「毎日使っている」の割合は、50歳以上の年代で3割を超えており、『使っている』割合は、40歳代が73.4%で最も高く、40～60歳代はそれぞれ7割台と高くなっています。

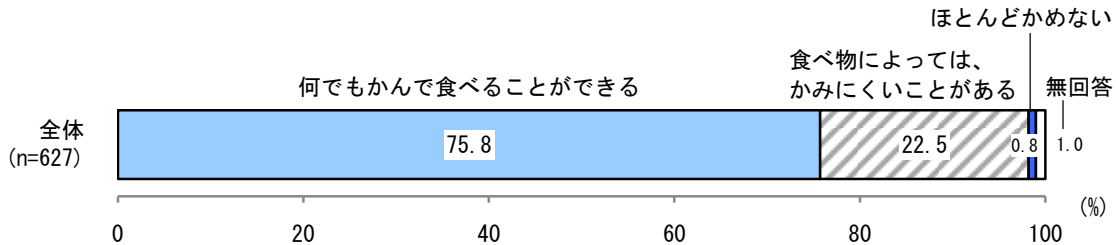
【年齢別 歯間部清掃用具の使用状況】



(4) 咀嚼状況

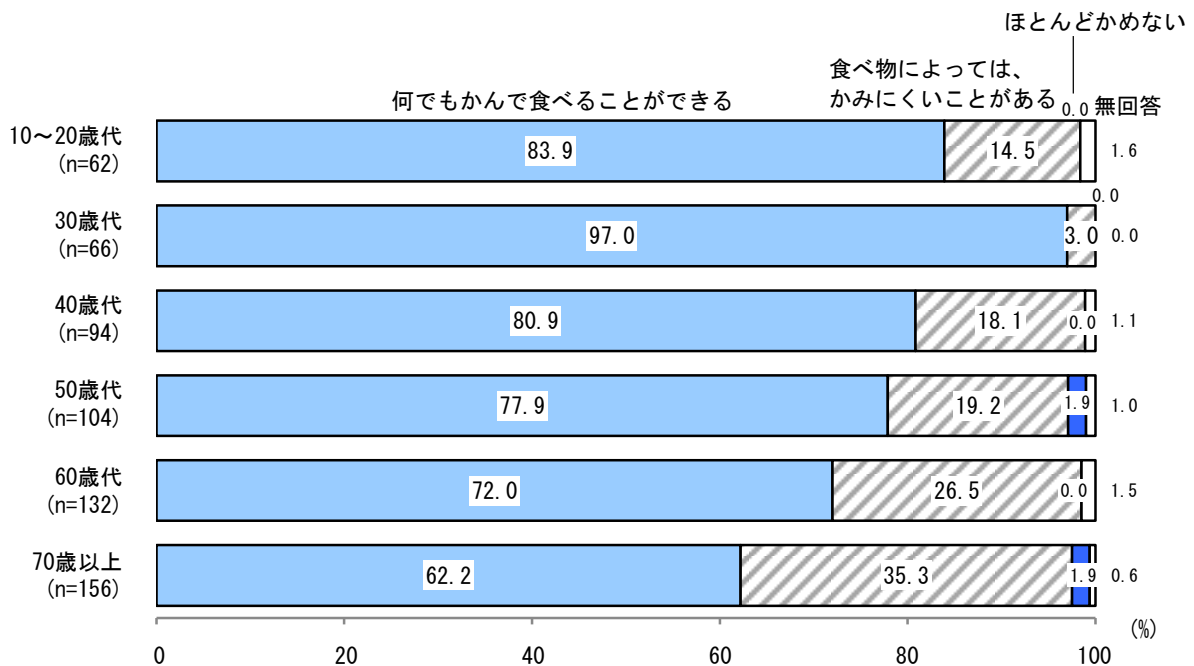
問39 食事をかんで食べる時の状態は、どれにあてはまりますか。(○は1つだけ)

咀嚼状況については、「何でもかんで食べることができる」が75.8%で最も多く、次いで「食べ物によっては、かみにくいことがある」が22.5%、「ほとんどかめない」が0.8%となっています。



年齢別でみると、「何でもかんで食べることができる」の割合は、30歳代が97.0%で最も高く、40歳代以上は年齢が上がるにつれ割合が低くなっています。

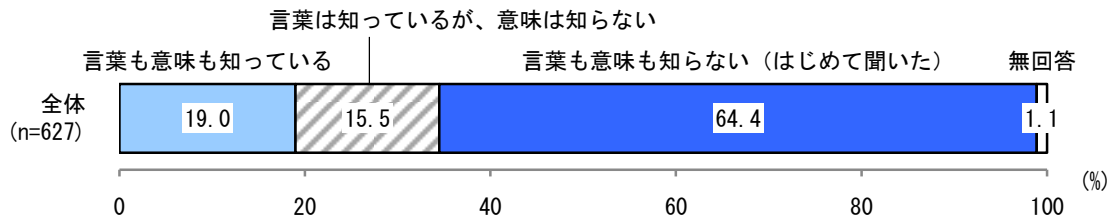
【年齢別 咀嚼状況】



(5) オーラルフレイルの認知度

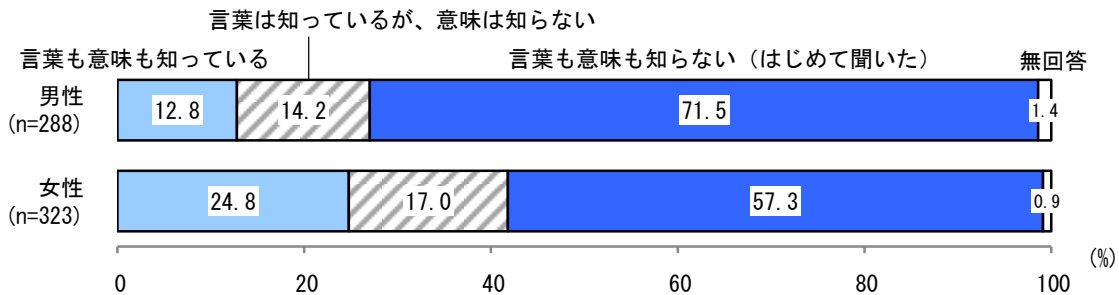
問40 あなたは、オーラルフレイルという言葉や意味を知っていますか。(○は1つだけ)

オーラルフレイルの認知度は、「言葉も意味も知らない（はじめて聞いた）」が64.4%で最も多く、次いで「言葉も意味も知っている」が19.0%、「言葉は知っているが、意味は知らない」が15.5%となっており、「言葉も意味も知っている」と「言葉は知っているが、意味は知らない」をあわせた認知度は34.5%となっています。



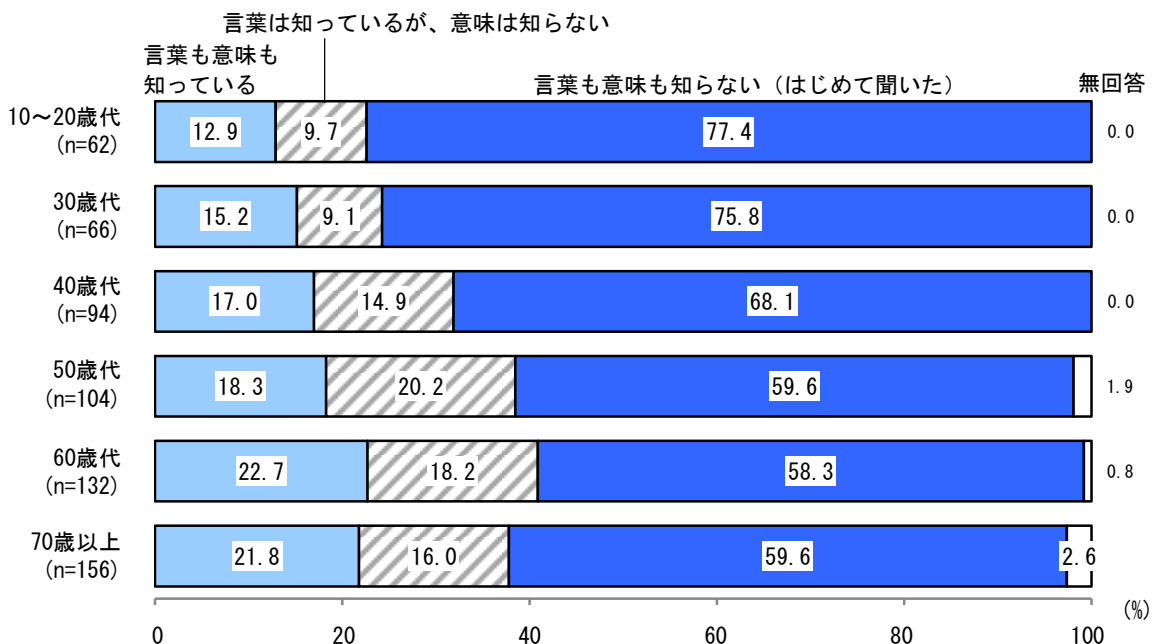
性別でみると、認知度は、男性（27.0%）より女性（41.8%）のほうが14.8ポイント高くなっています。

【性別 オーラルフレイルの認知度】



年齢別でみると、認知度は、60歳代が40.9%で最も高く、次いで50歳代が38.5%となっています。

【年齢別 オーラルフレイルの認知度】

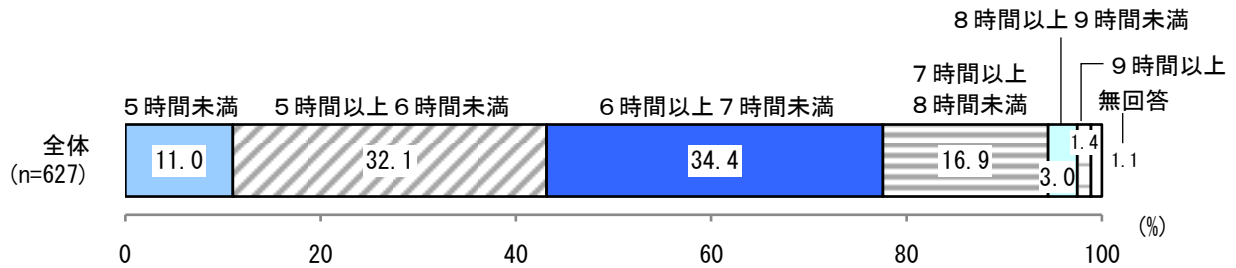


8. 休養・こころの健康・自殺予防について

（１）平均睡眠時間

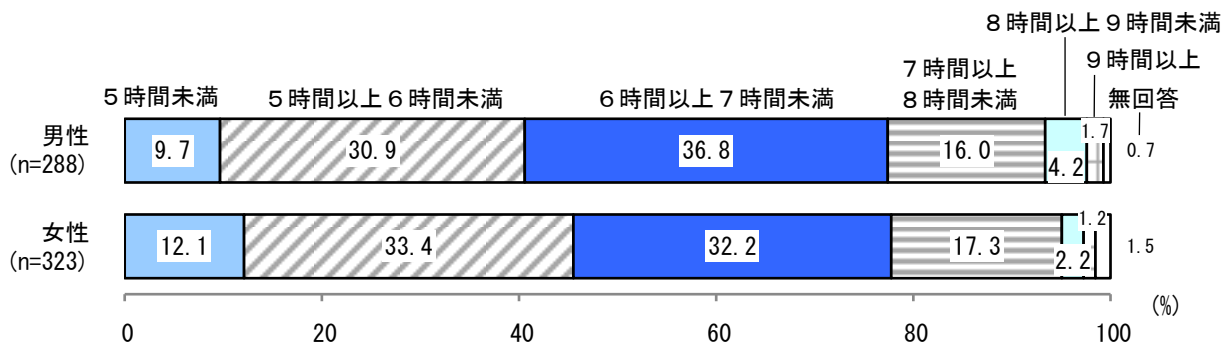
問41 過去1か月間の1日の平均睡眠時間はどのくらいですか。（○は1つだけ）

1日の平均睡眠時間については、「6時間以上7時間未満」が34.4%で最も多く、次いで「5時間以上6時間未満」が32.1%、「7時間以上8時間未満」が16.9%となっています。

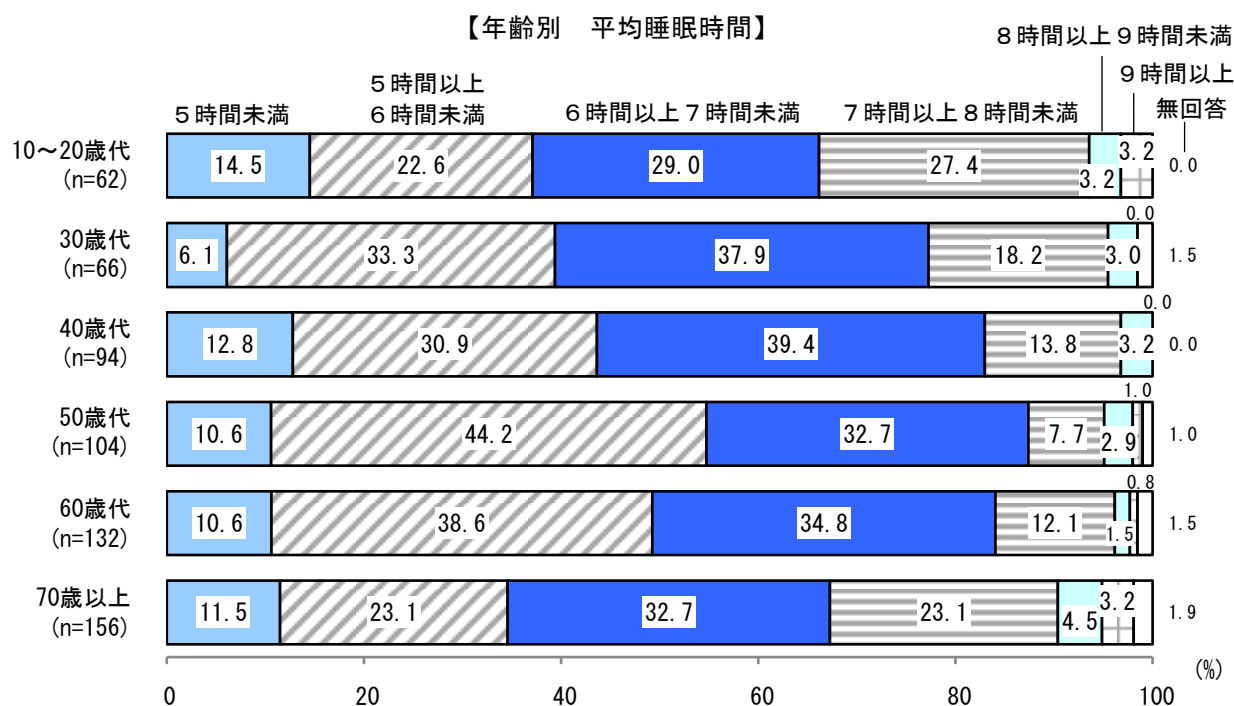


性別でみると、男性は「6時間以上7時間未満」が36.8%で最も多くなっています。一方、女性は「5時間以上6時間未満」が33.4%で最も多く、「5時間未満」、「5時間以上6時間未満」の割合は男性より女性のほうが高くなっています。

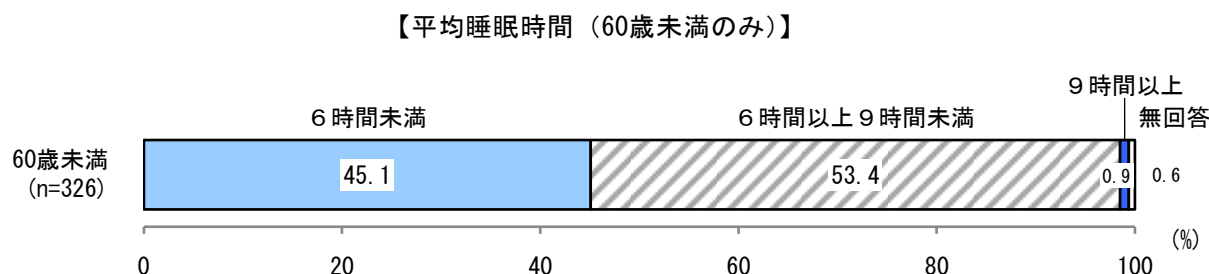
【性別 平均睡眠時間】



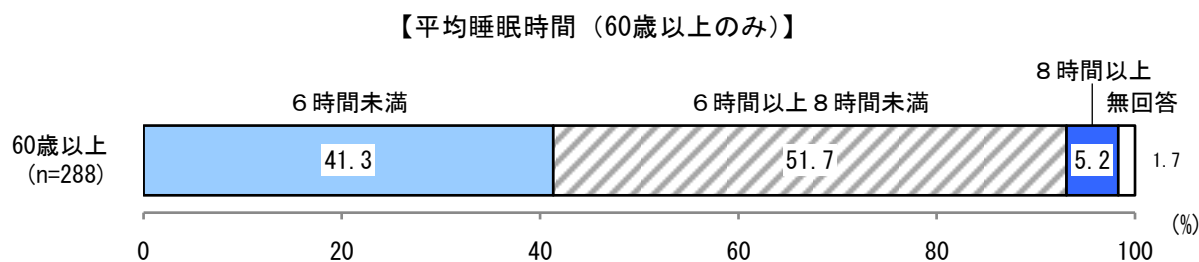
年齢別でみると、「5時間未満」は10～20歳代が14.5%で最も高くなっていますが、「7時間以上8時間未満」も10～20歳代が27.4%で最も高くなっています。「5時間以上6時間未満」は50歳代が44.2%で最も高くなっています。



60歳未満の平均睡眠時間では、「6時間以上9時間未満」の割合は53.4%となっています。



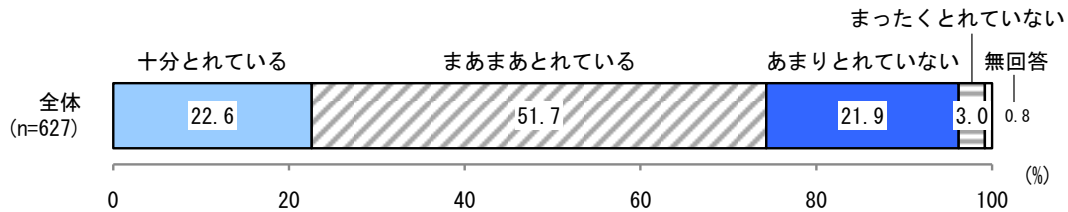
60歳以上の平均睡眠時間では、「6時間以上8時間未満」の割合は51.7%となっています。



（２）睡眠による十分な休養状況

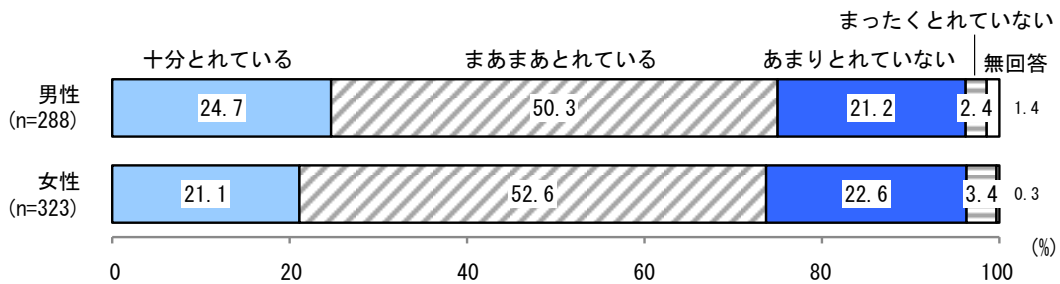
問42 過去1か月、睡眠による休養が十分にとれていると思いますか。（○は1つだけ）

睡眠による十分な休養状況については、「まあまあとれている」が51.7%で最も多く、次いで「十分とれている」が22.6%、「あまりとれていない」が21.9%となっており、「十分とれている」と「まあまあとれている」をあわせた『とれている』割合は74.3%となっています。



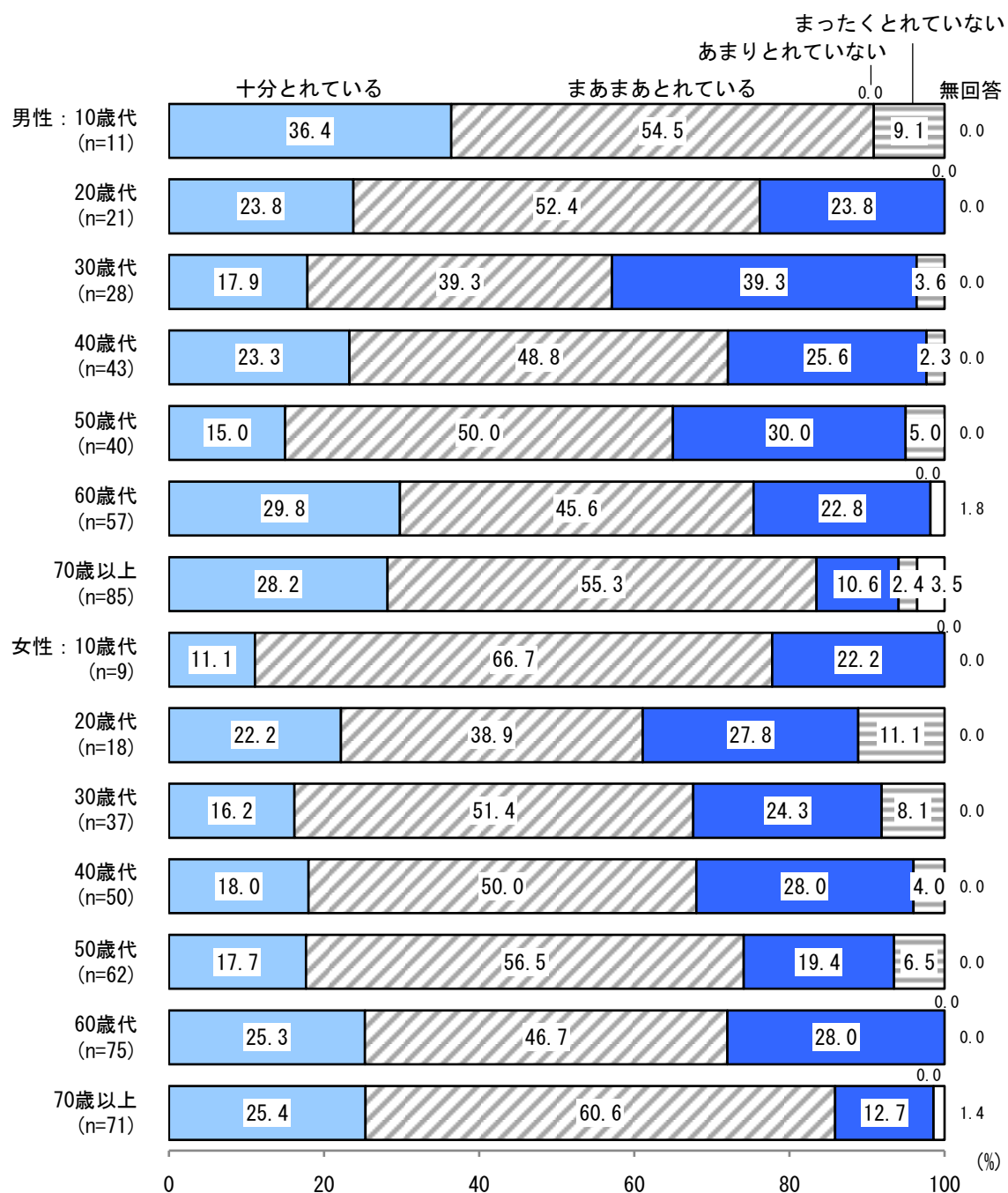
性別でみると、「十分とれている」の割合は女性（21.1%）より男性（24.7%）のほうが3.6ポイント高く、『とれている』割合も女性（73.7%）より男性（75.0%）のほうが1.3ポイント高くなっています。

【性別 睡眠による十分な休養状況】



性・年齢別でみると、『とれている』割合は、男女とも70歳以上（男性83.5%、女性86.0%）が最も高く、次いで男性は20歳代（76.2%）、女性は50歳代（74.2%）となっています。

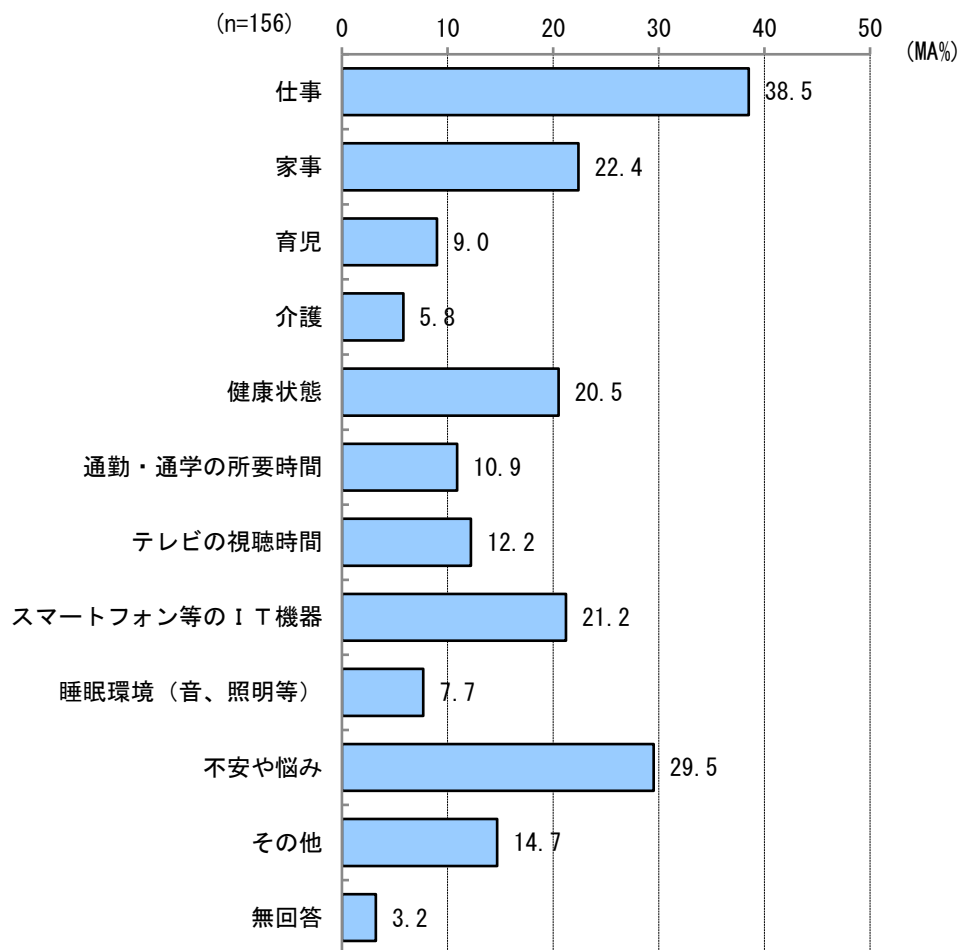
【性・年齢別 睡眠による十分な休養状況】



（３）睡眠による休養を妨げているもの

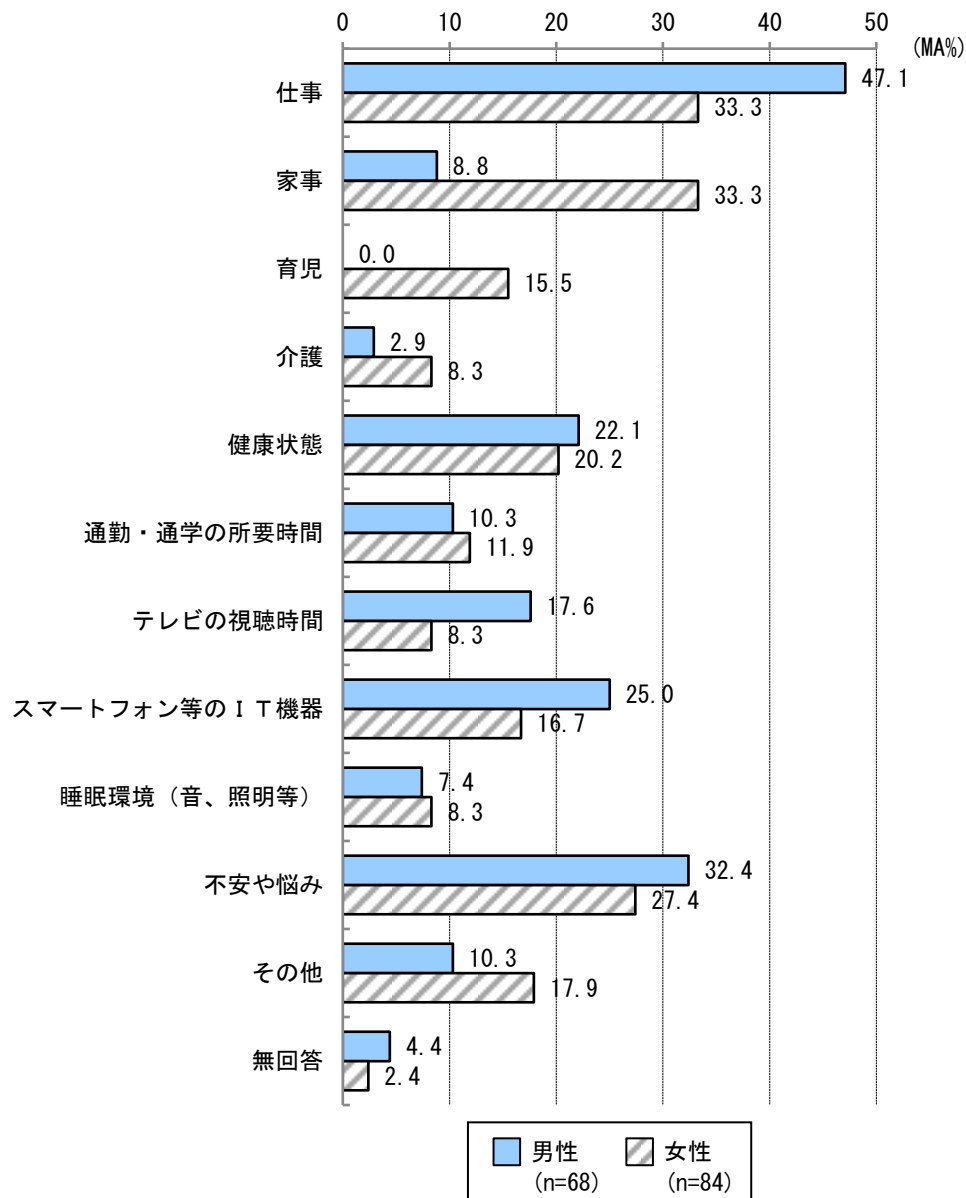
問42で「3 あまりとれていない」「4 まったくとれていない」と答えた方におたずねします。
問42-1 睡眠による休養を妨げているものは何ですか。（あてはまるものすべてに○）

睡眠による休養が十分にとれていないと回答した人に、睡眠による休養を妨げているものについてたずねると、「仕事」が38.5%で最も多く、次いで「不安や悩み」が29.5%、「家事」が22.4%となっています。



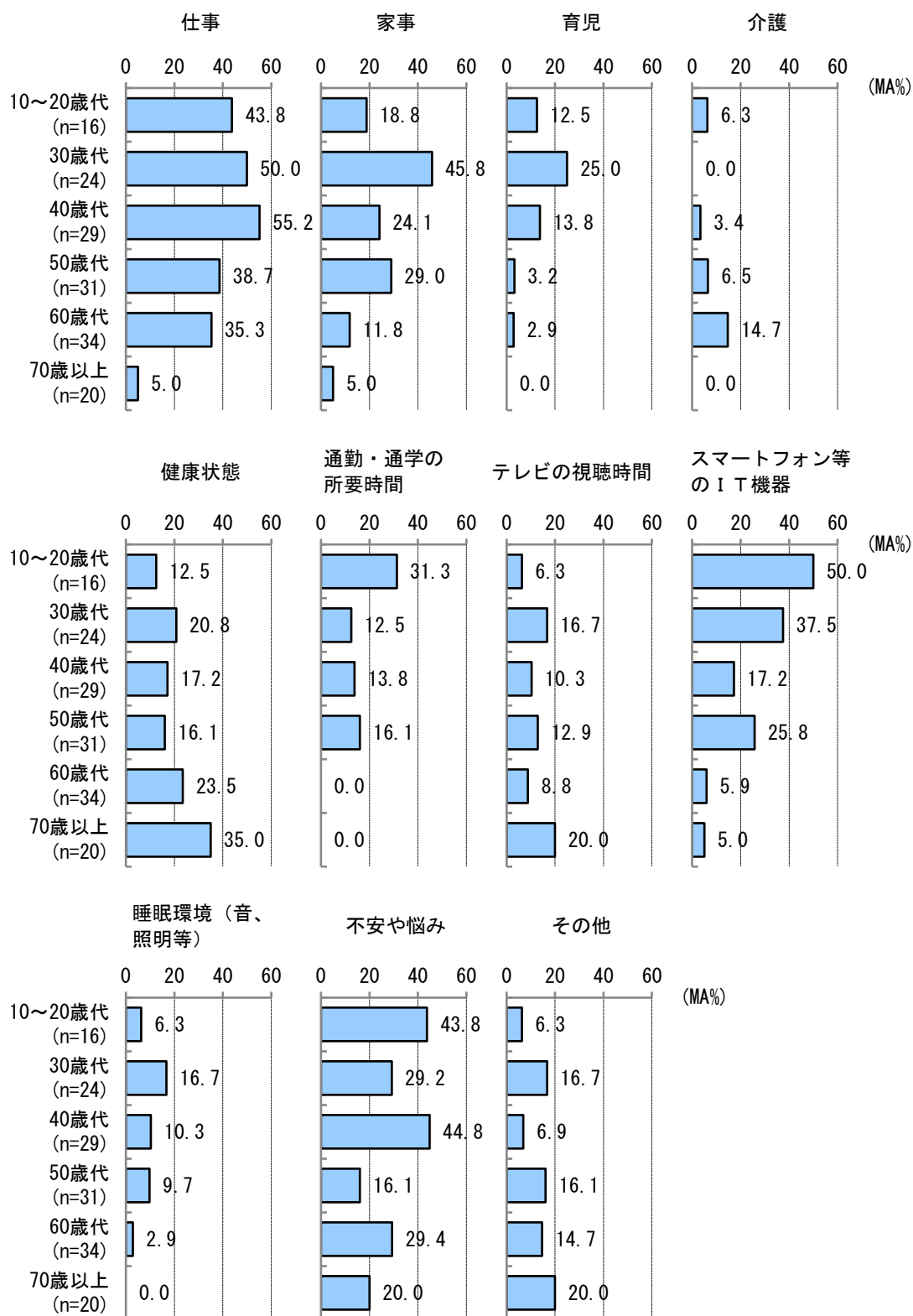
性別でみると、「仕事」の割合は、女性（33.3%）より男性（47.1%）のほうが13.8ポイント高くなっています。一方、「家事」の割合は男性（8.8%）より女性（33.3%）のほうが24.5ポイント、「育児」は男性（0.0%）より女性（15.5%）のほうが15.5ポイント、それぞれ高くなっています。

【性別 睡眠による休養を妨げているもの】



年齢別でみると、母数が少ないため一概にはいえませんが、10～20歳代は「スマートフォン等のIT機器」(50.0%、8人)が最も多く、次いで「仕事」と「不安や悩み」(それぞれ43.8%、7人)が同率となっています。30～60歳代ではいずれも「仕事」が最も多く、次いで30歳代と50歳代では「家事」、40歳代と60歳代では「不安や悩み」となっています。

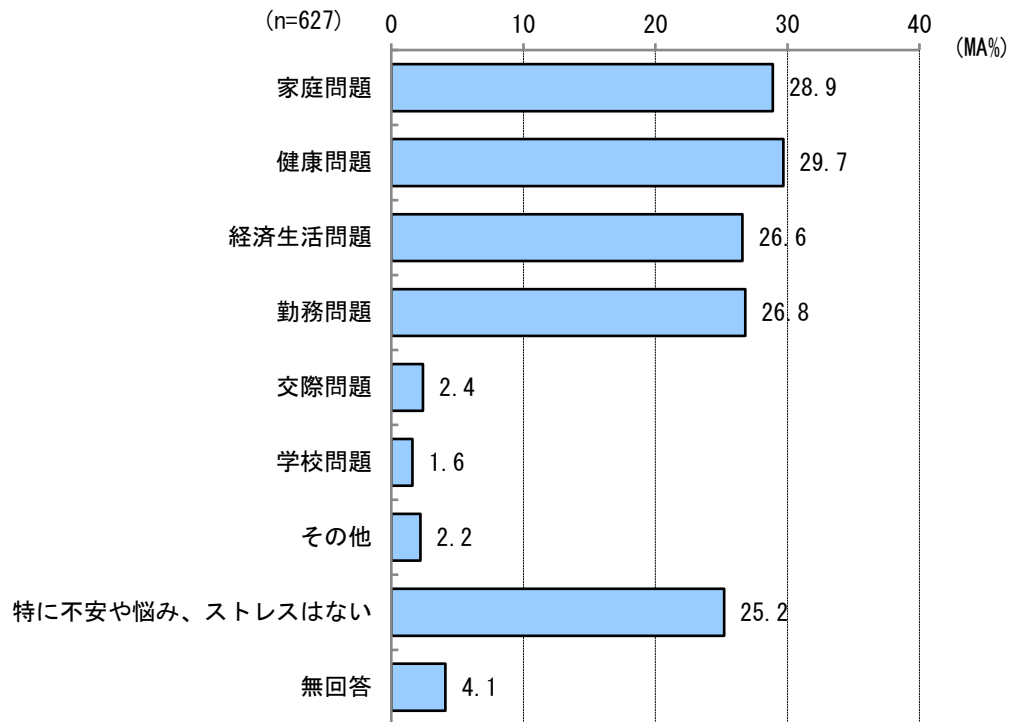
【年齢別 睡眠による休養を妨げているもの】



（４）不安や悩み、ストレスの原因

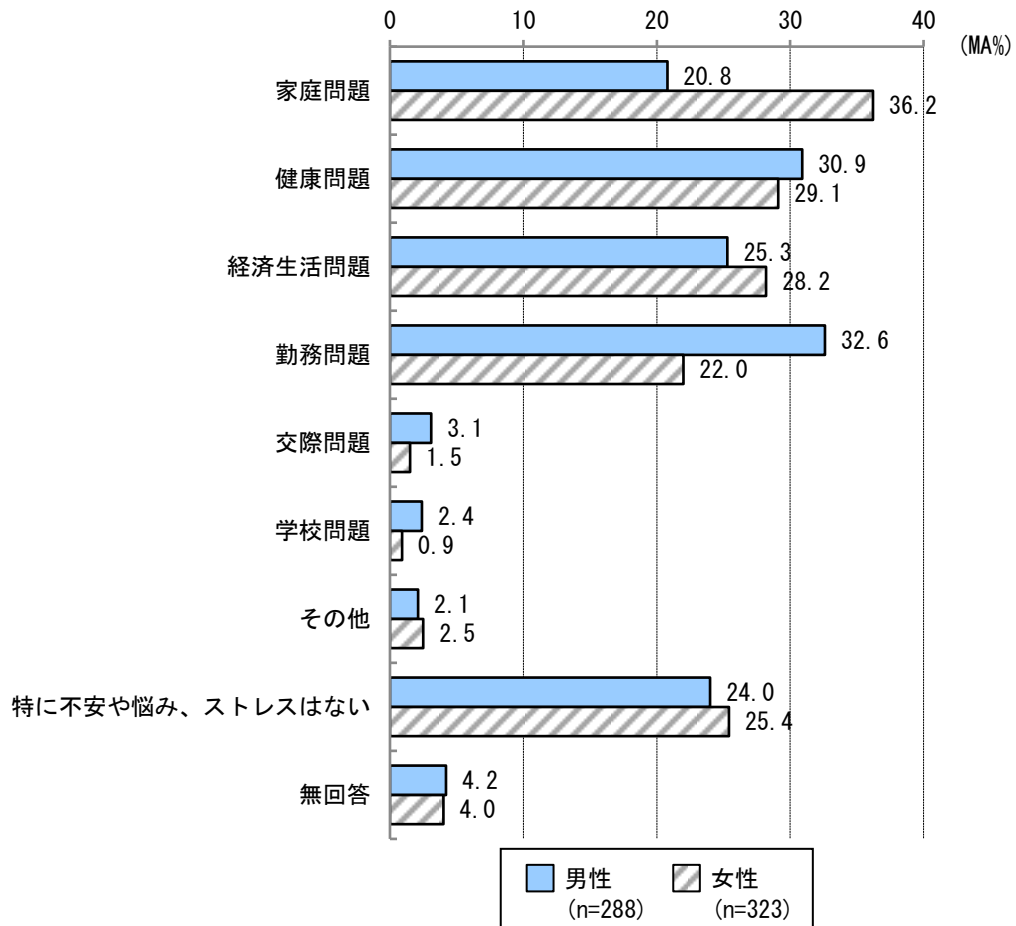
問43 あなたの不安や悩み、ストレスは、何が原因だと思われますか。
（あてはまるものすべてに○）

不安や悩み、ストレスの原因については、「健康問題」が29.7%で最も多く、次いで「家庭問題」が28.9%、「勤務問題」が26.8%となっています。



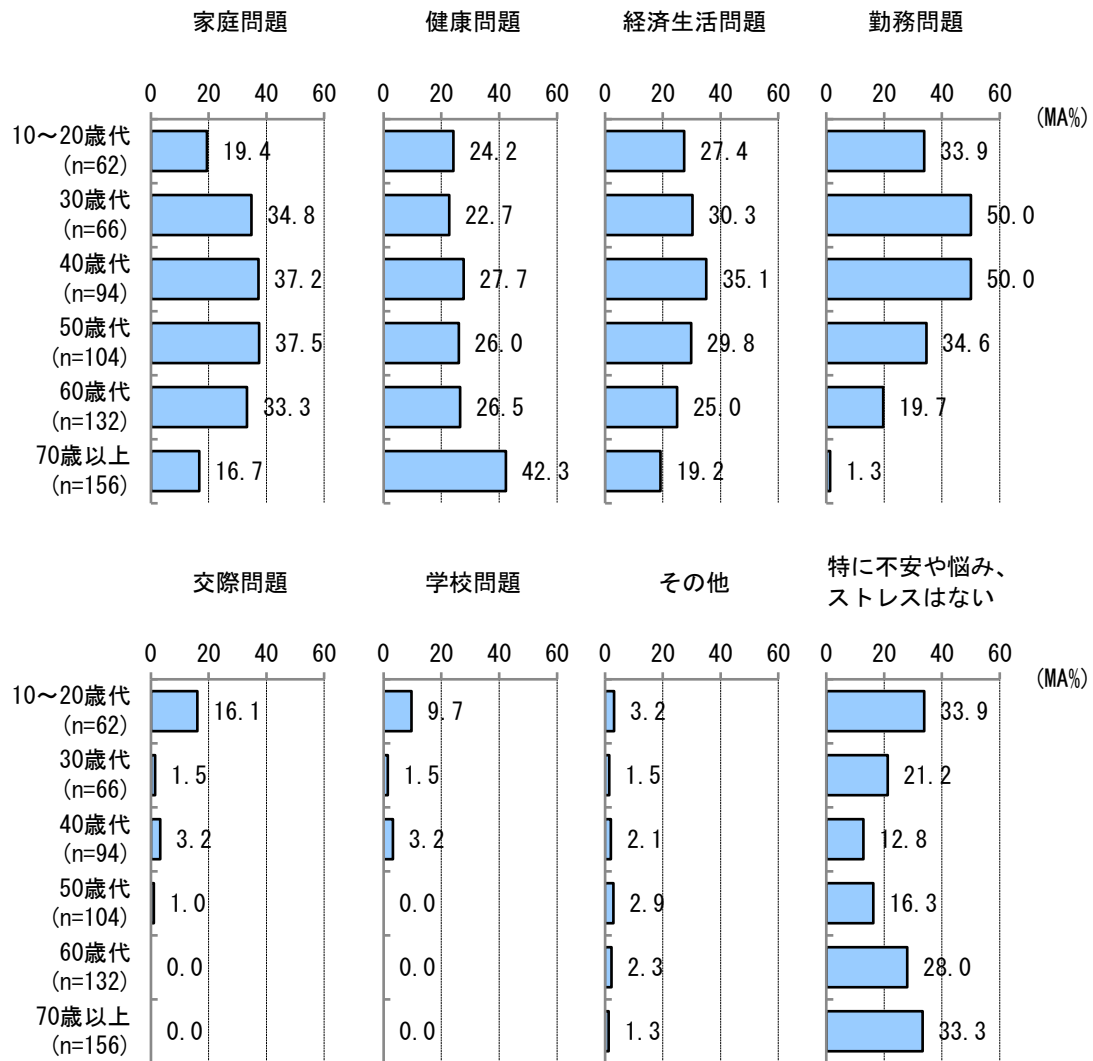
性別でみると、「家庭問題」の割合は、男性（20.8％）より女性（36.2％）のほうが15.4ポイント高いですが、「勤務問題」の割合は、女性（22.0％）より男性（32.6％）のほうが10.6ポイント高くなっています。

【性別 不安や悩み、ストレスの原因】



年齢別でみると、10～40歳代では「勤務問題」が最も多く、50～60歳代では「家庭問題」、70歳以上では「健康問題」が最も多くなっています。

【年齢別 不安や悩み、ストレスの原因】



(5) こころの健康状態

問44 過去1か月間にどれくらいの頻度で次のことがありましたか。あてはまるものをそれぞれ回答してください。(○はそれぞれ1つずつ)

過去1か月間のこころの健康状態についてたずねました。

“①神経過敏に感じる”については、「まったくない」が43.9%で最も多く、次いで「少しだけある」が23.8%、「時々ある」が17.1%となっています。

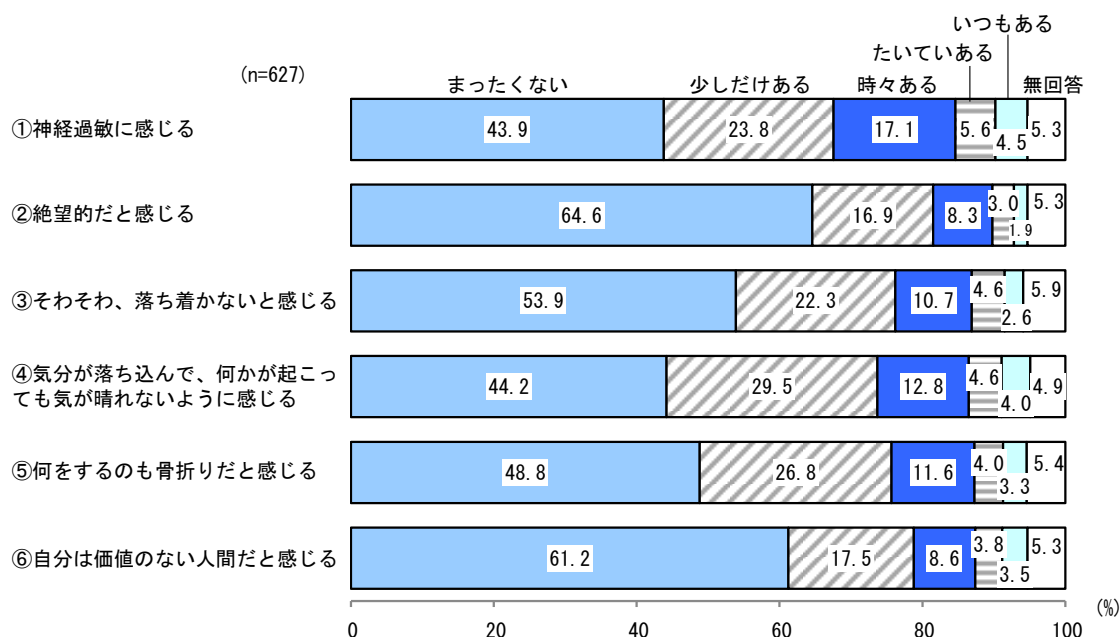
“②絶望的だと感じる”については、「まったくない」が64.6%で最も多く、次いで「少しだけある」が16.9%、「時々ある」が8.3%となっています。

“③そろそろ、落ち着かないと感じる”については、「まったくない」が53.9%で最も多く、次いで「少しだけある」が22.3%、「時々ある」が10.7%となっています。

“④気分が落ち込んで、何かが起こっても気が晴れないように感じる”については、「まったくない」が44.2%で最も多く、次いで「少しだけある」が29.5%、「時々ある」が12.8%となっています。

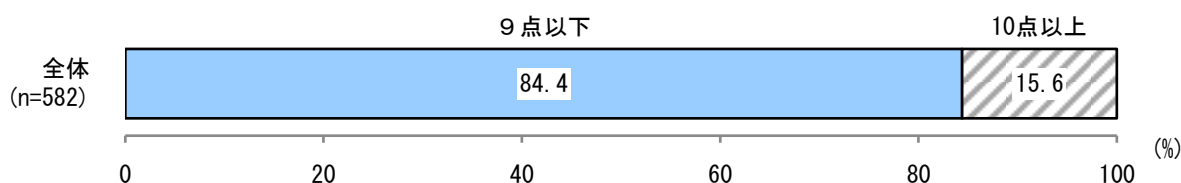
“⑤何をしても骨折りだと感じる”については、「まったくない」が48.8%で最も多く、次いで「少しだけある」が26.8%、「時々ある」が11.6%となっています。

“⑥自分は価値のない人間だと感じる”については、「まったくない」が61.2%で最も多く、次いで「少しだけある」が17.5%、「時々ある」が8.6%となっています。



上記①～⑥の設問をすべて回答した人のうち、「まったくない(1点)」～「いつもある(5点)」の合計から6を引いて、K6(こころの状態を評価する指標)のスコアを算出した0～24点のうち、「10点以上」を『心理的ストレスが高い可能性がある』と判断する。

K6(こころの状態を評価する指標)のスコアを算出すると、「10点以上」の割合は全体の15.6%となっています。



性別でみると、“①神経過敏に感じる”については、性別でみても、大きな差はみられません。

“②絶望的だと感じる”については、「まったくない」の割合は、男性（61.1%）より女性（68.1%）のほうが7.0ポイント高くなっています。

“③そろそろ、落ち着かないと感じる”については、「まったくない」の割合は、男性（49.0%）より女性（58.2%）のほうが9.2ポイント高くなっています。

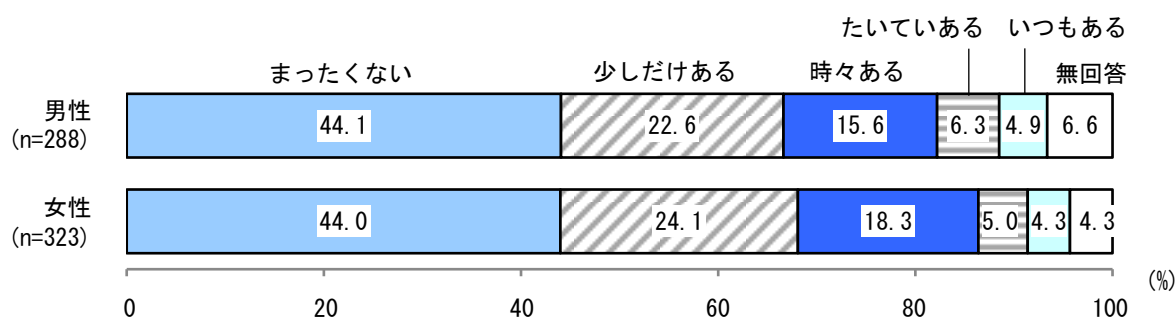
“④気分が落ち込んで、何かが起こっても気が晴れないように感じる”については、「まったくない」の割合は、男性（42.4%）より女性（45.5%）のほうが3.1ポイント高くなっています。

“⑤何をするのも骨折りだと感じる”については、性別でみても、大きな差はみられません。

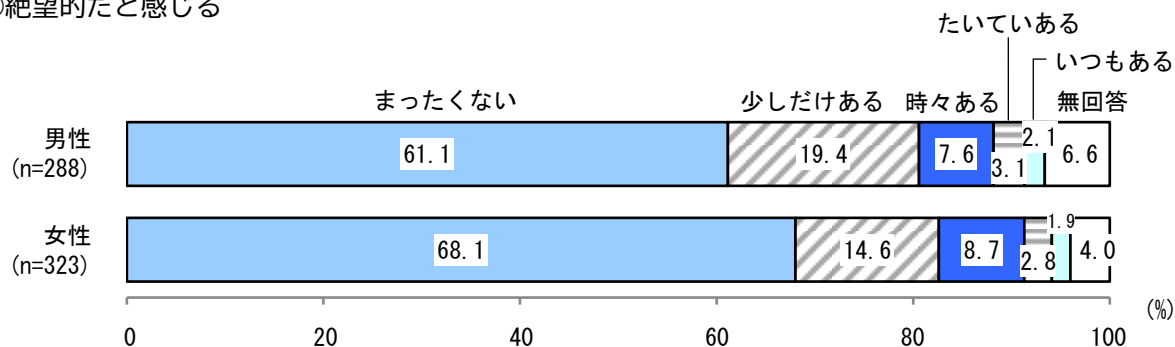
“⑥自分は価値のない人間だと感じる”については、「少しだけある」の割合は、男性（14.9%）より女性（19.8%）のほうが4.9ポイント高くなっています。

【性別 こころの健康状態①】

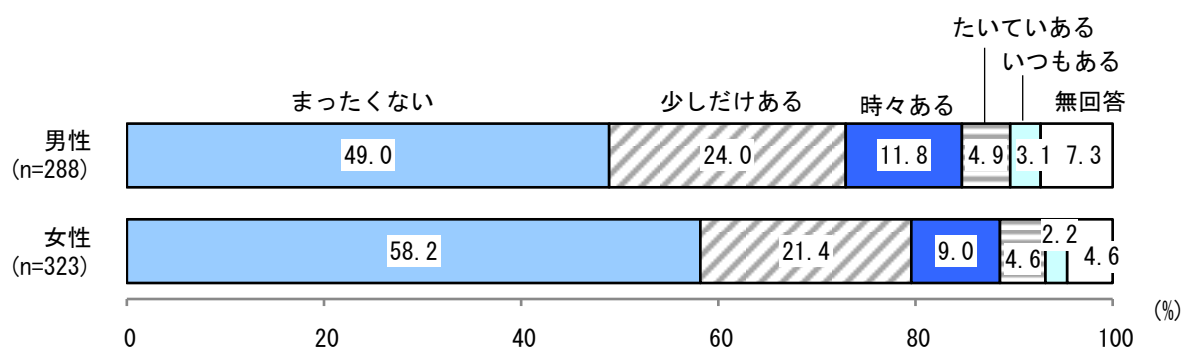
①神経過敏に感じる



②絶望的だと感じる

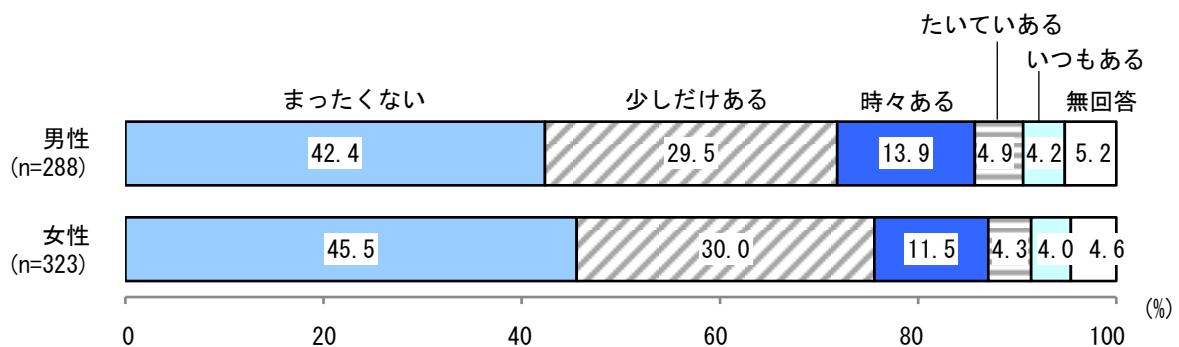


③そろそろ、落ち着かないと感じる

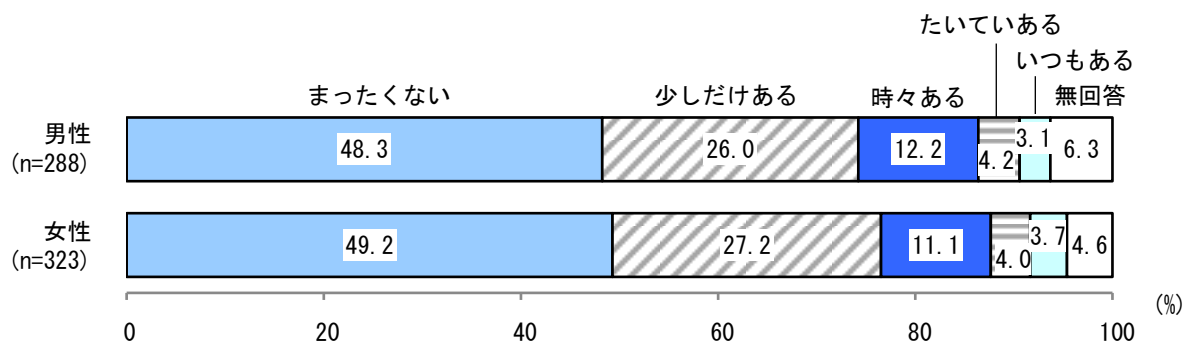


【性別 こころの健康状態②】

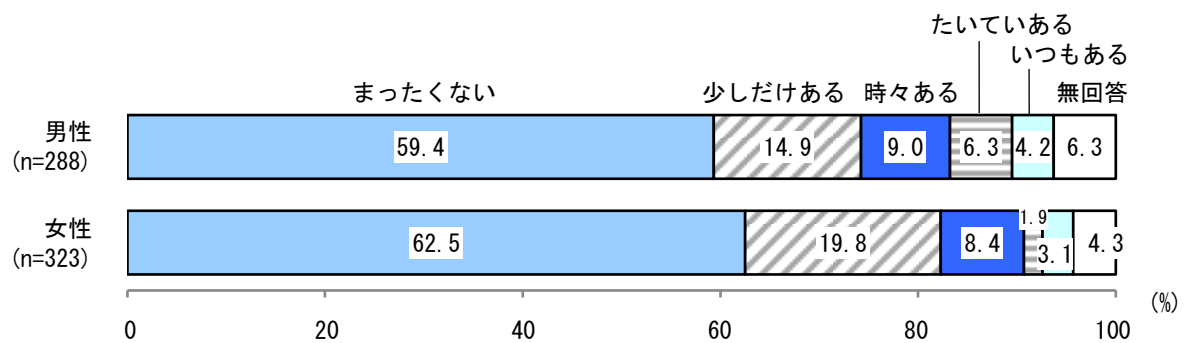
④気分が落ち込んで、何かが起こっても気が晴れないように感じる



⑤何をするのも骨折りだと感じる

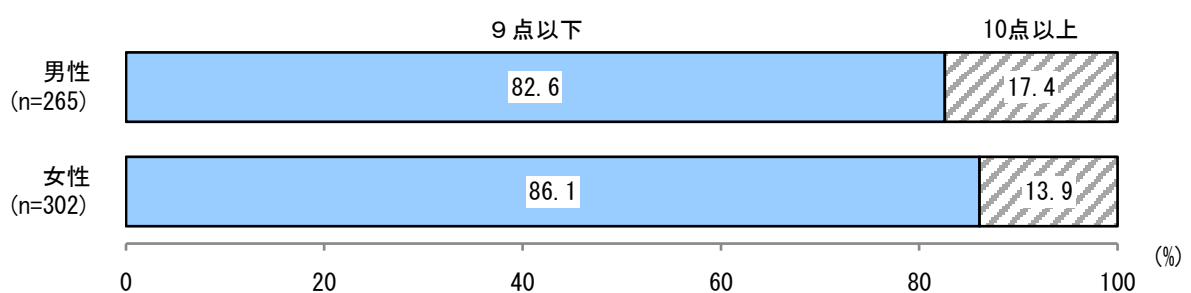


⑥自分は価値のない人間だと感じる



K 6 (こころの状態を評価する指標)を、性別でみると、「10点以上」の割合は、女性(13.9%)より男性(17.4%)のほうが3.5ポイント高くなっています。

【性別 K 6 (こころの状態を評価する指標)】



年齢別でみると、“①神経過敏に感じる”については、「いつもある」の割合は、40歳代が9.6%で最も高くなっています。「まったくない」の割合は、30歳代が51.5%で最も高く、40歳代が34.0%で最も低くなっています。

“②絶望的だと感じる”については、「まったくない」の割合は、60歳代が79.5%で最も高く、40歳代が48.9%で最も低くなっています。

“③そろそろ、落ち着かないと感じる”については、「いつもある」の割合は、10～20歳代が9.7%で最も高く、「たいていある」の割合は、40歳代が12.8%で最も高くなっています。

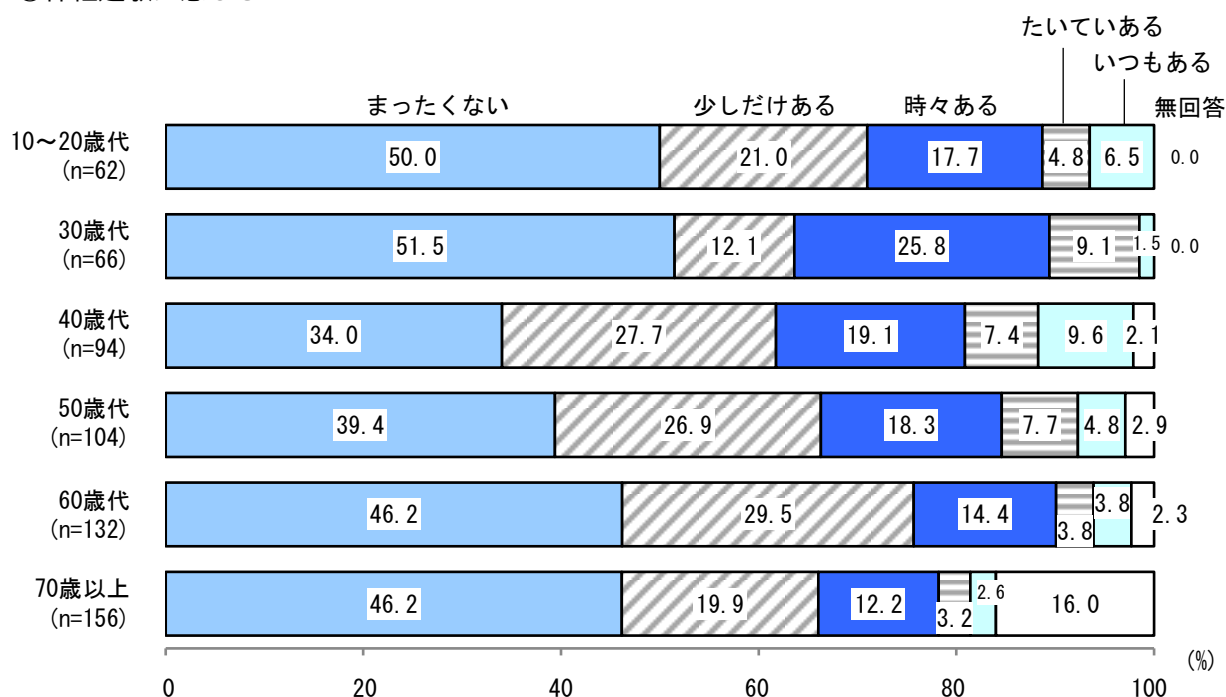
“④気分が落ち込んで、何かが起こっても気が晴れないように感じる”については、「時々ある」の割合は、10～20歳代が19.4%で最も高く、「少しだけある」の割合は、30歳代が36.4%で最も高くなっています。

“⑤何をするのも骨折りだと感じる”については、「時々ある」の割合は、30歳代が25.8%で最も高く、「少しだけある」の割合は、60歳代が31.8%で最も高くなっています。

“⑥自分は価値のない人間だと感じる”については、「いつもある」の割合は、10～20歳代が9.7%で最も高く、「少しだけある」の割合は、30歳代が24.2%で最も高くなっています。

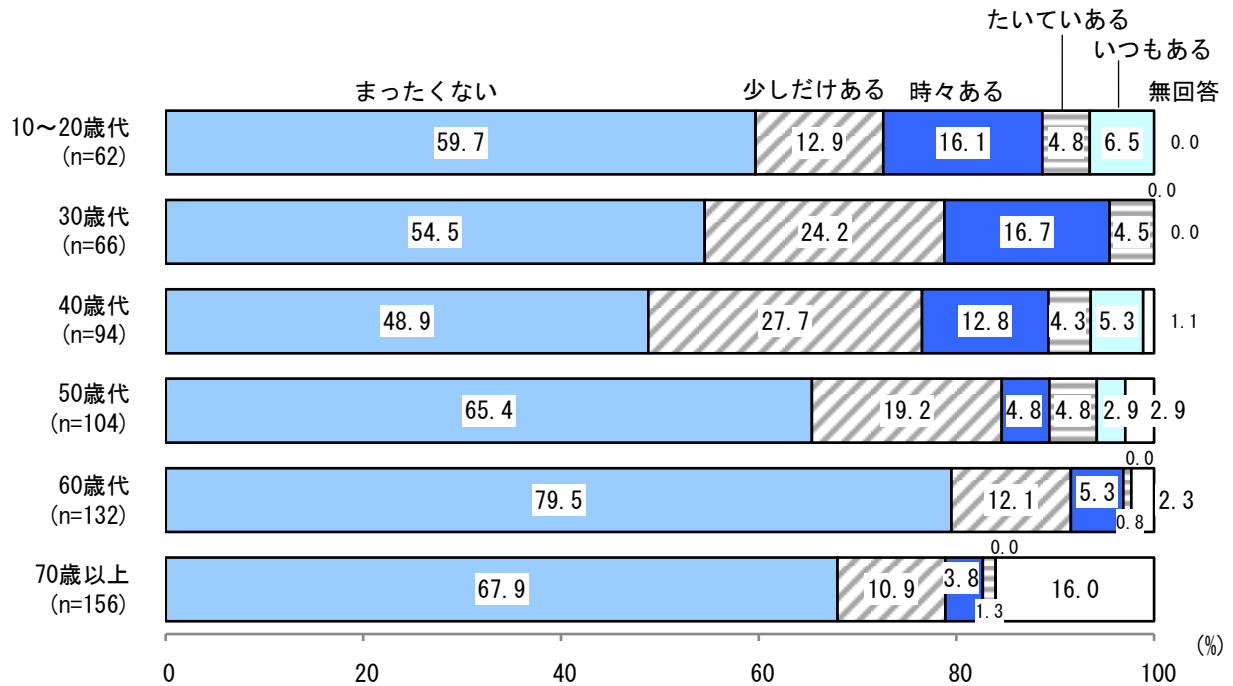
【年齢別 こころの健康状態①】

①神経過敏に感じる

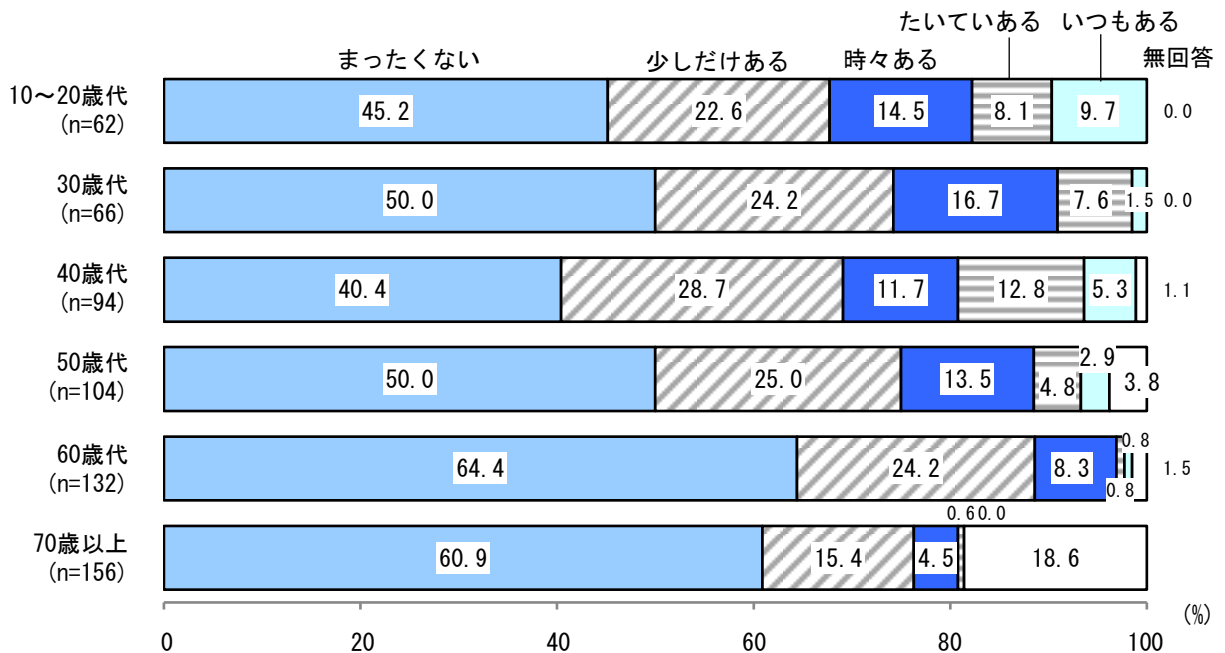


【年齢別 こころの健康状態②】

②絶望的だと感じる

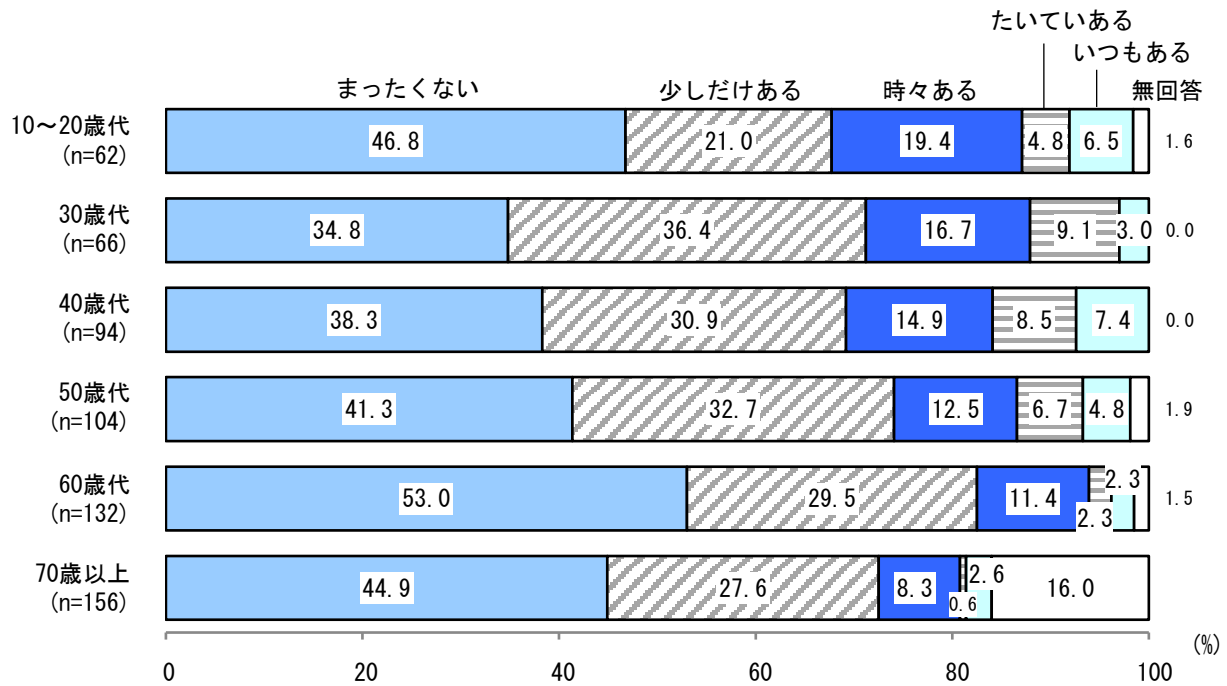


③そろそろ、落ち着かないと感じる

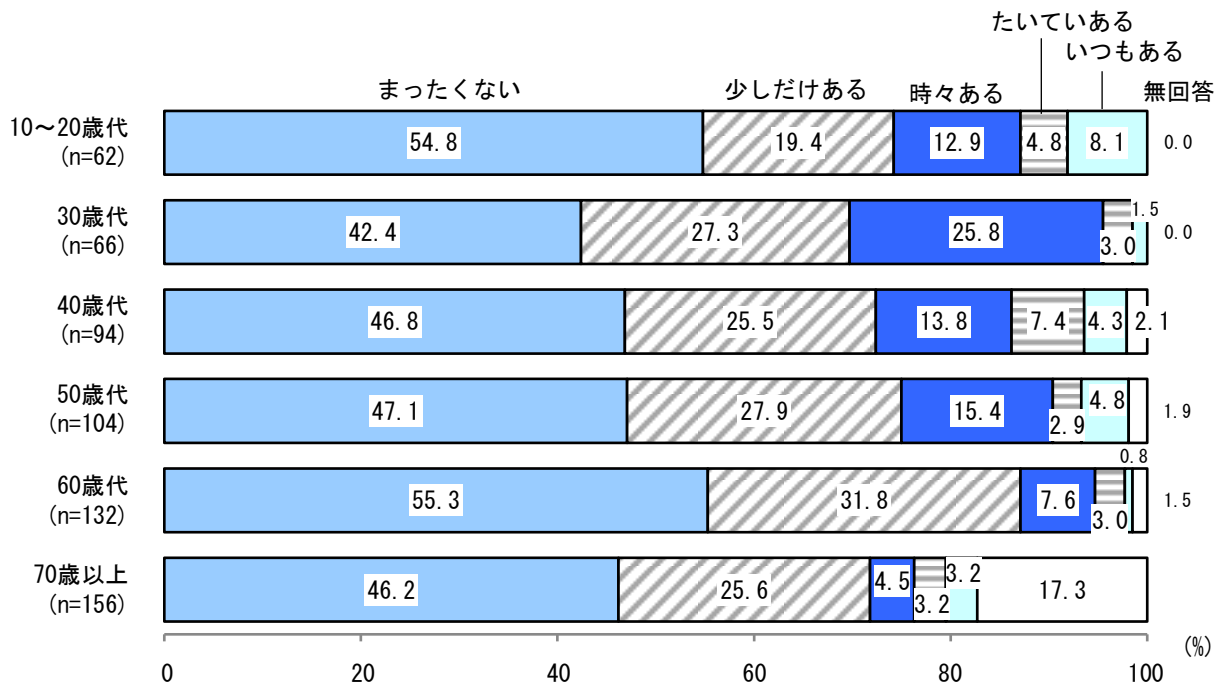


【年齢別 こころの健康状態③】

④気分が落ち込んで、何かが起こっても気が晴れないように感じる

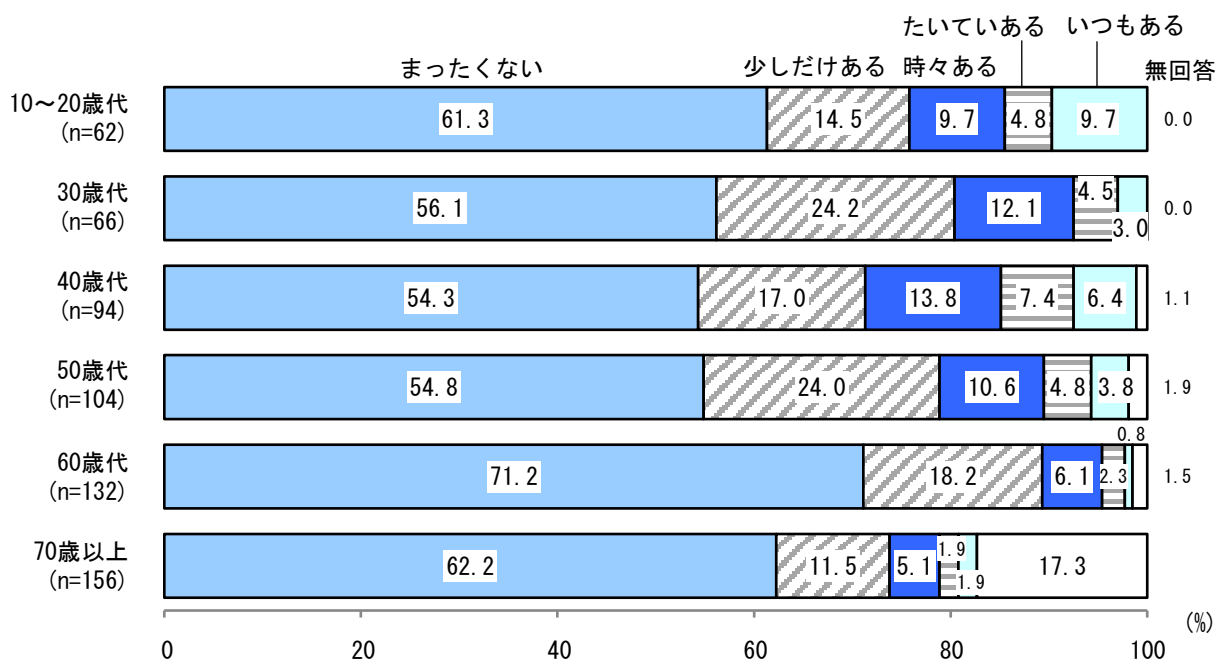


⑤何をするのも骨折りだと感じる



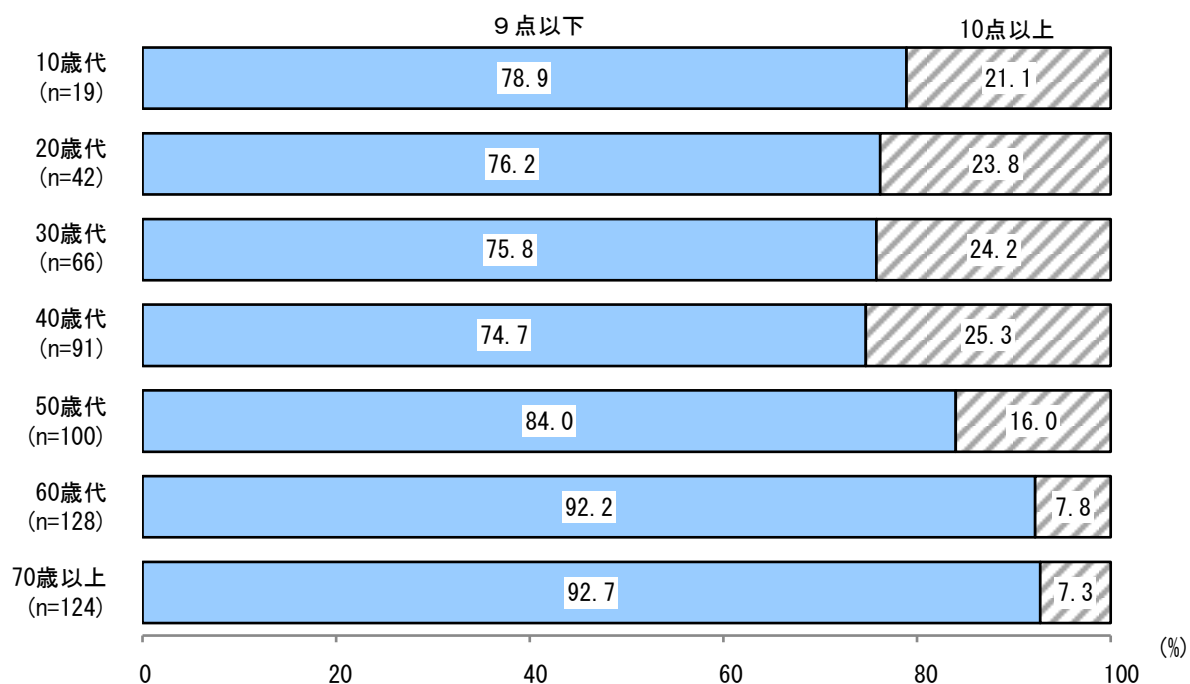
【年齢別 こころの健康状態④】

⑥自分は価値のない人間だと感じる



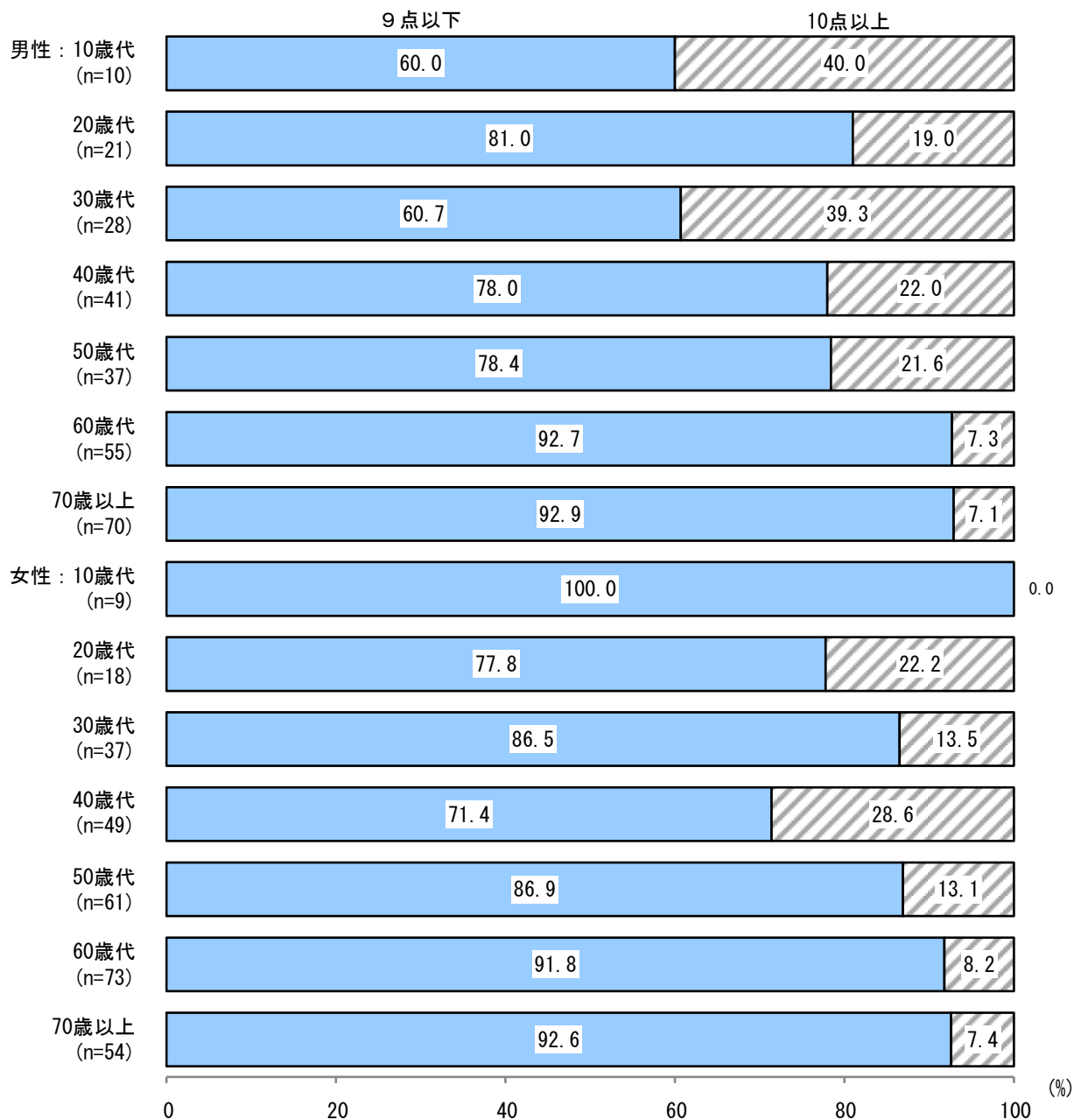
K 6（こころの状態を評価する指標）を、年齢別でみると、「10点以上」の割合は、40歳代が25.3%で最も高く、次いで30歳代が24.2%、20歳代が23.0%となっています。

【年齢別 K 6（こころの状態を評価する指標）】



K 6（こころの状態を評価する指標）を、性・年齢別でみると、「10点以上」の割合は、男性が30歳代（39.3%）、女性が40歳代（28.6%）が最も高くなっています。

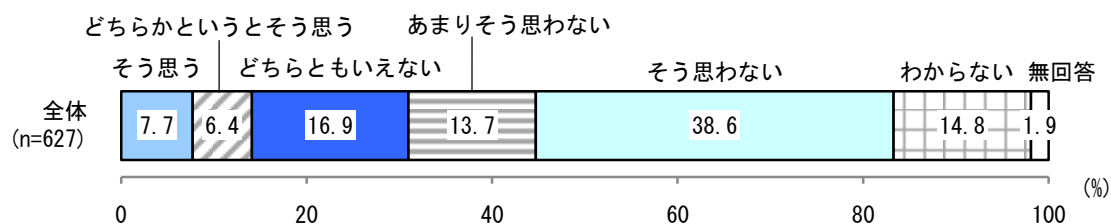
【性・年齢別 K 6（こころの状態を評価する指標）】



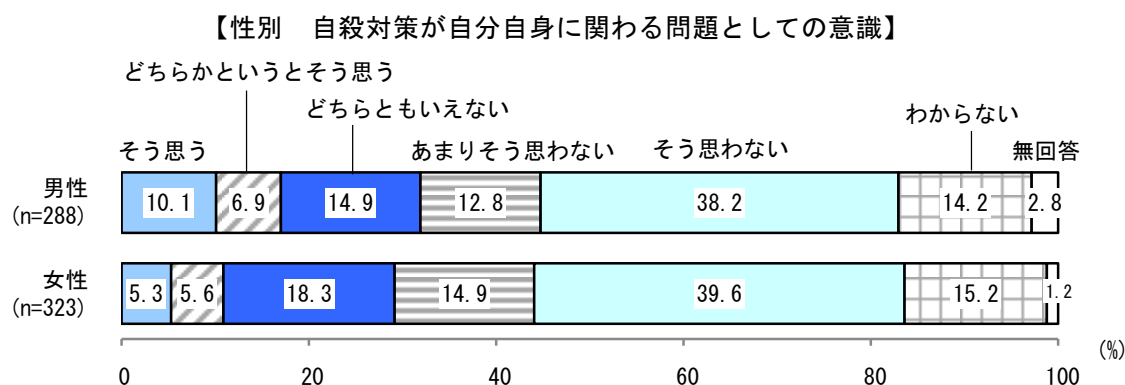
（６）自殺対策が自分自身に関わる問題としての意識

問45 あなたは「自殺対策について自分自身に関する問題だ」と思いますか。（○は1つだけ）

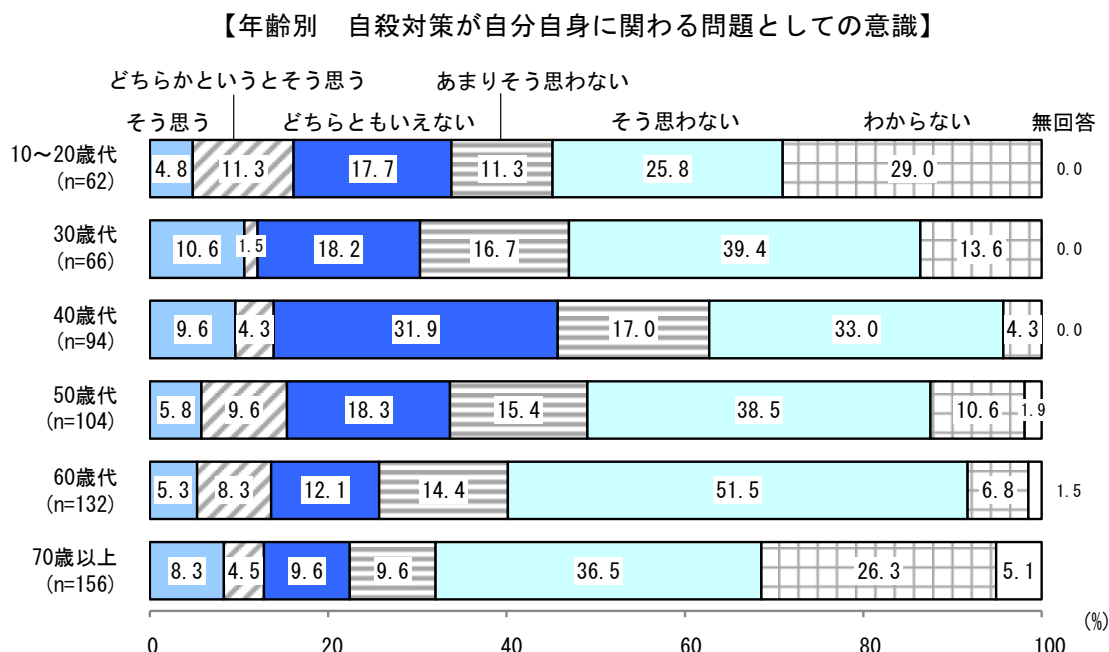
自殺対策が自分自身に関する問題と思うかについては、「そう思わない」が38.6%で最も多く、次いで「どちらともいえない」が16.9%、「あまりそう思わない」が13.7%となっており、「そう思う」（7.7%）と「どちらかというと思う」（6.4%）をあわせた『そう思う』の割合は14.1%、「あまりそう思わない」と「そう思わない」をあわせた『そう思わない』の割合は52.3%となっています。



性別でみると、『そう思う』の割合は、女性（10.9%）より男性（17.0%）のほうが6.1ポイント高くなっています。



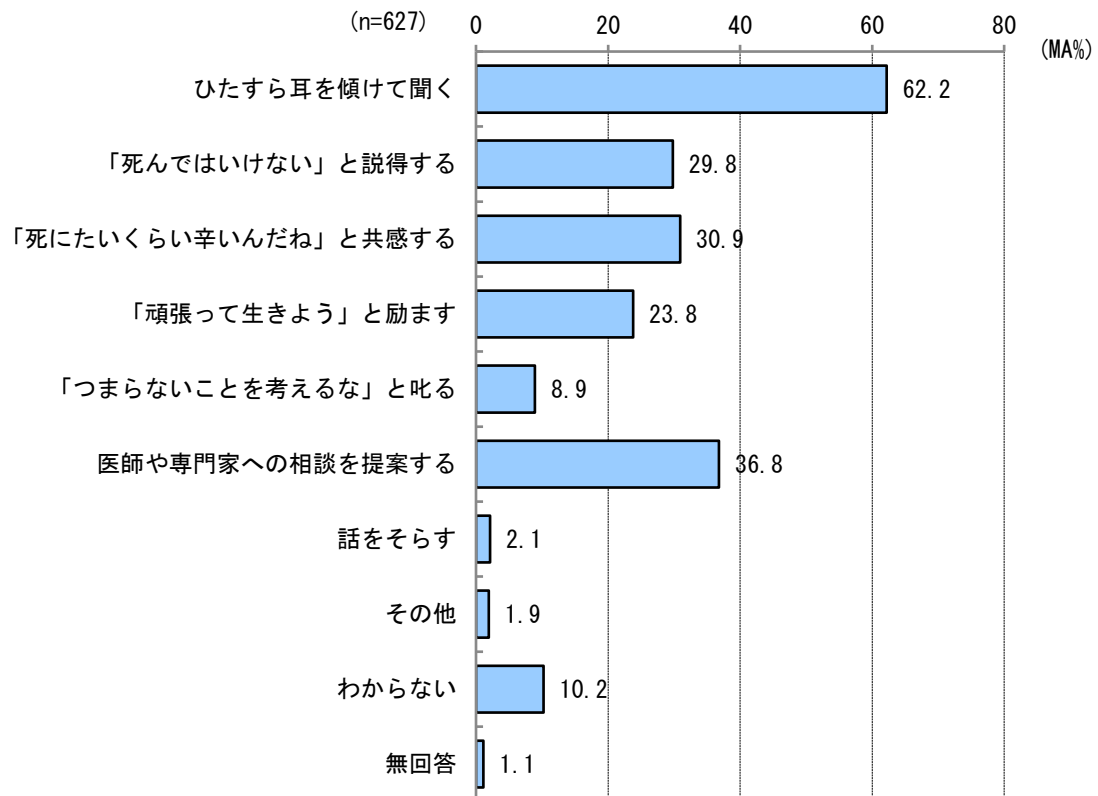
年齢別でみると、『そう思う』の割合は、10～20歳代が16.1%で最も高く、次いで50歳代が15.4%となっています。



(7) 身近な人に死にたい気持ちを打ち明けられたときの対応

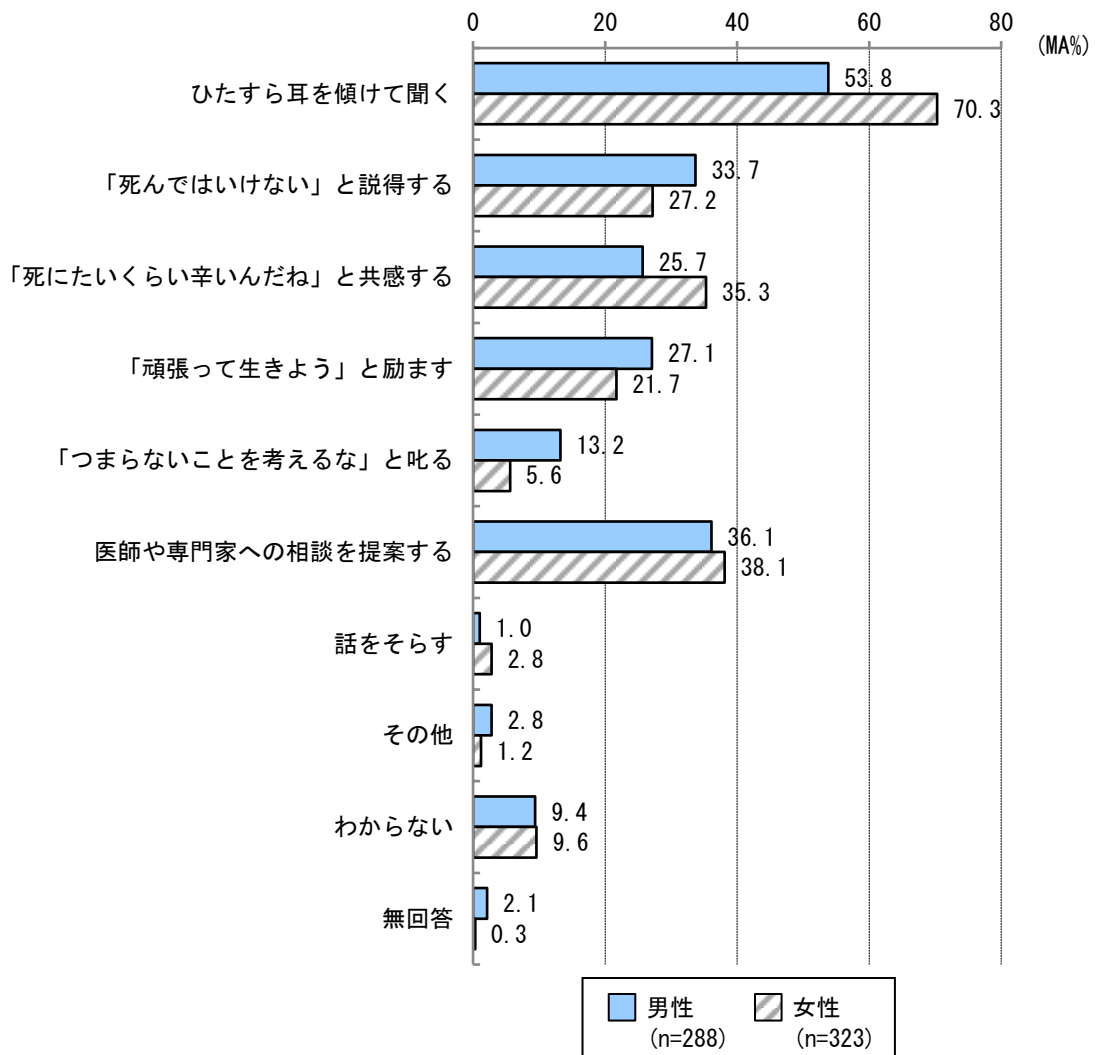
問46 あなたは、身近な人に死にたい気持ちを打ち明けられたら、どうしますか。
(あてはまるものすべてに○)

身近な人に死にたい気持ちを打ち明けられたときの対応については、「ひたすら耳を傾けて聞く」が62.2%で最も多く、次いで「医師や専門家への相談を提案する」が36.8%、「死にたいくらい辛いんだね」と共感する」が30.9%、「死んではいけない」と説得する」が29.8%となっています。



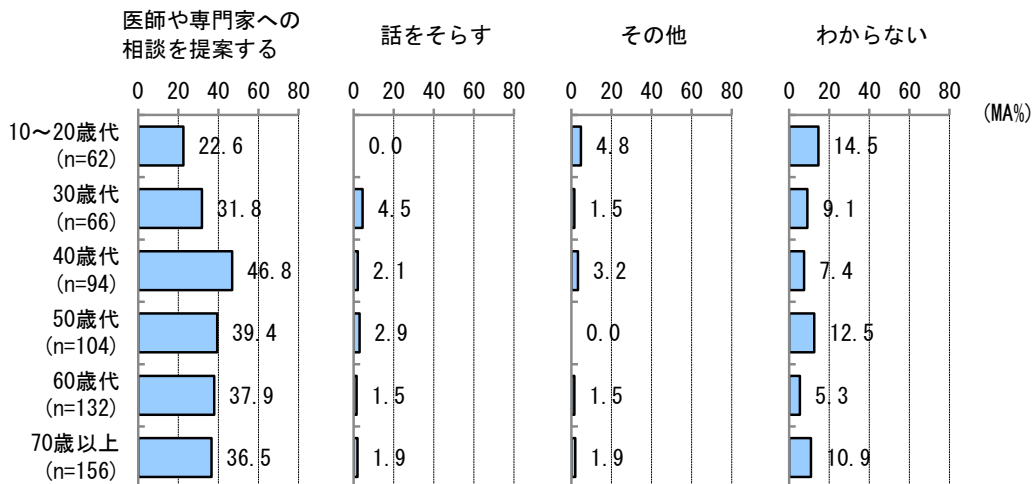
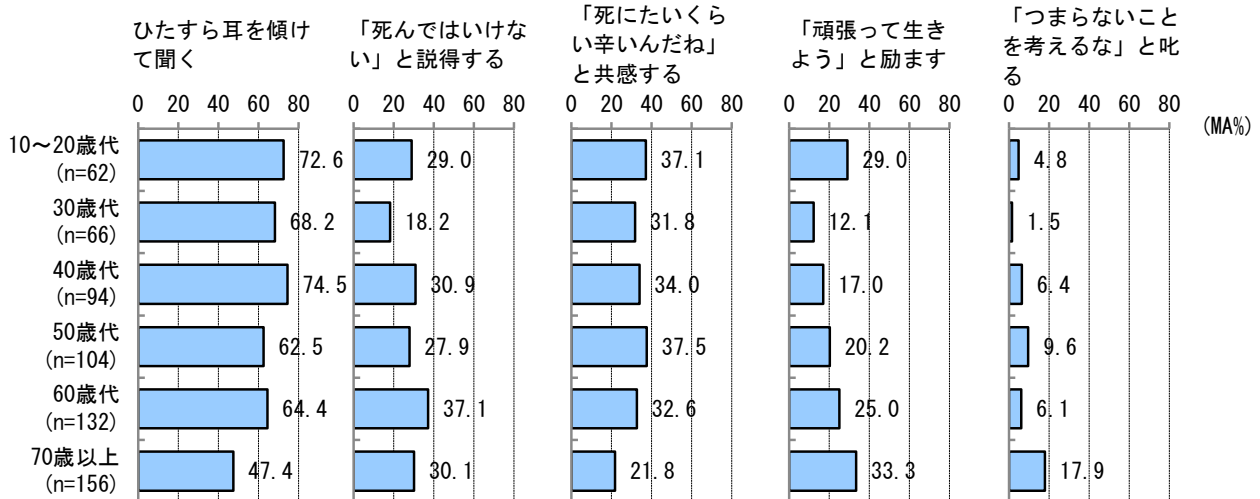
性別でみると、「ひたすら耳を傾けて聞く」の割合は、男性（53.8％）より女性（70.3％）のほうが16.5ポイント高くなっています。

【性別 身近な人に死にたい気持ちを打ち明けられたときの対応】



年齢別でみると、「ひたすら耳を傾けて聞く」と「医師や専門家への相談を提案する」の割合は40歳代が最も高く、「頑張っ生きてみよう」と励ます」と「つまらないことを考えるな」と叱る」の割合は70歳以上が最も高くなっています。

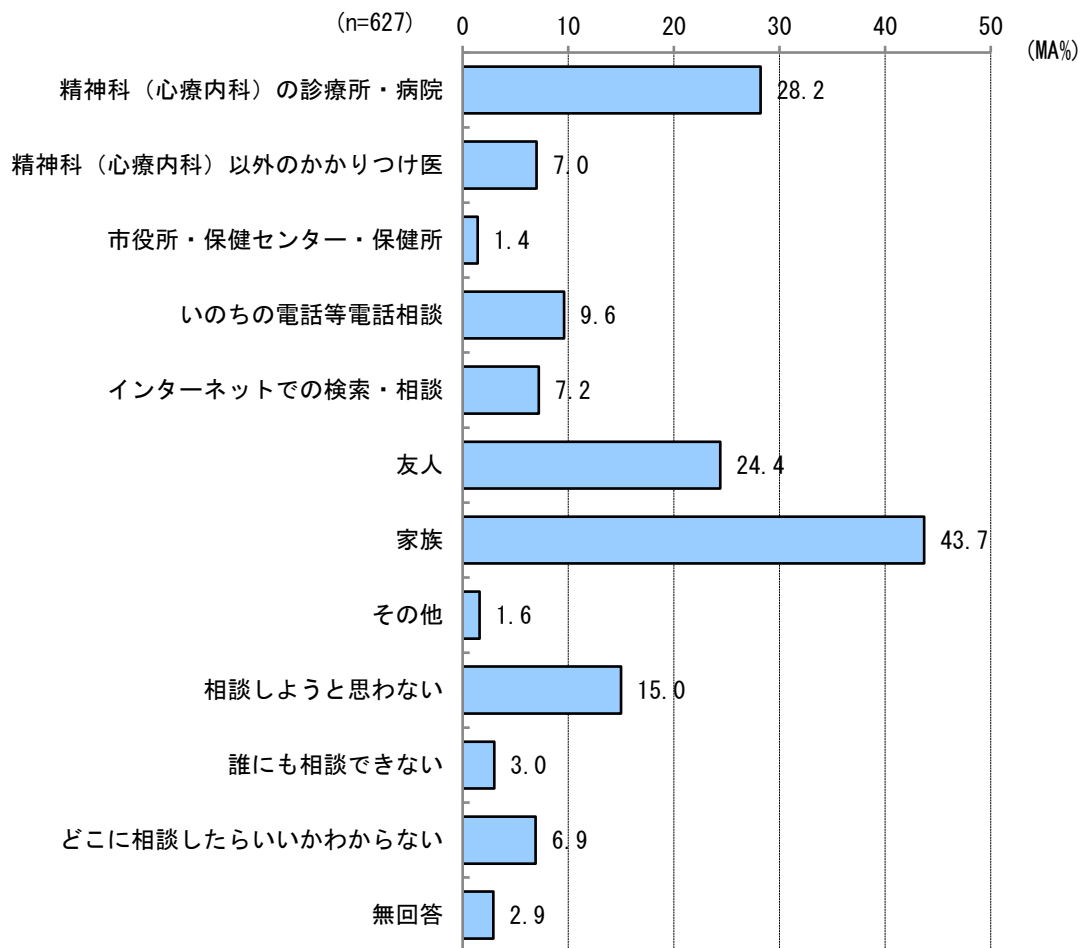
【年齢別 身近な人に死にたい気持ちを打ち明けられたときの対応】



(8)「死にたい」と思うほどつらくなったときの相談相手

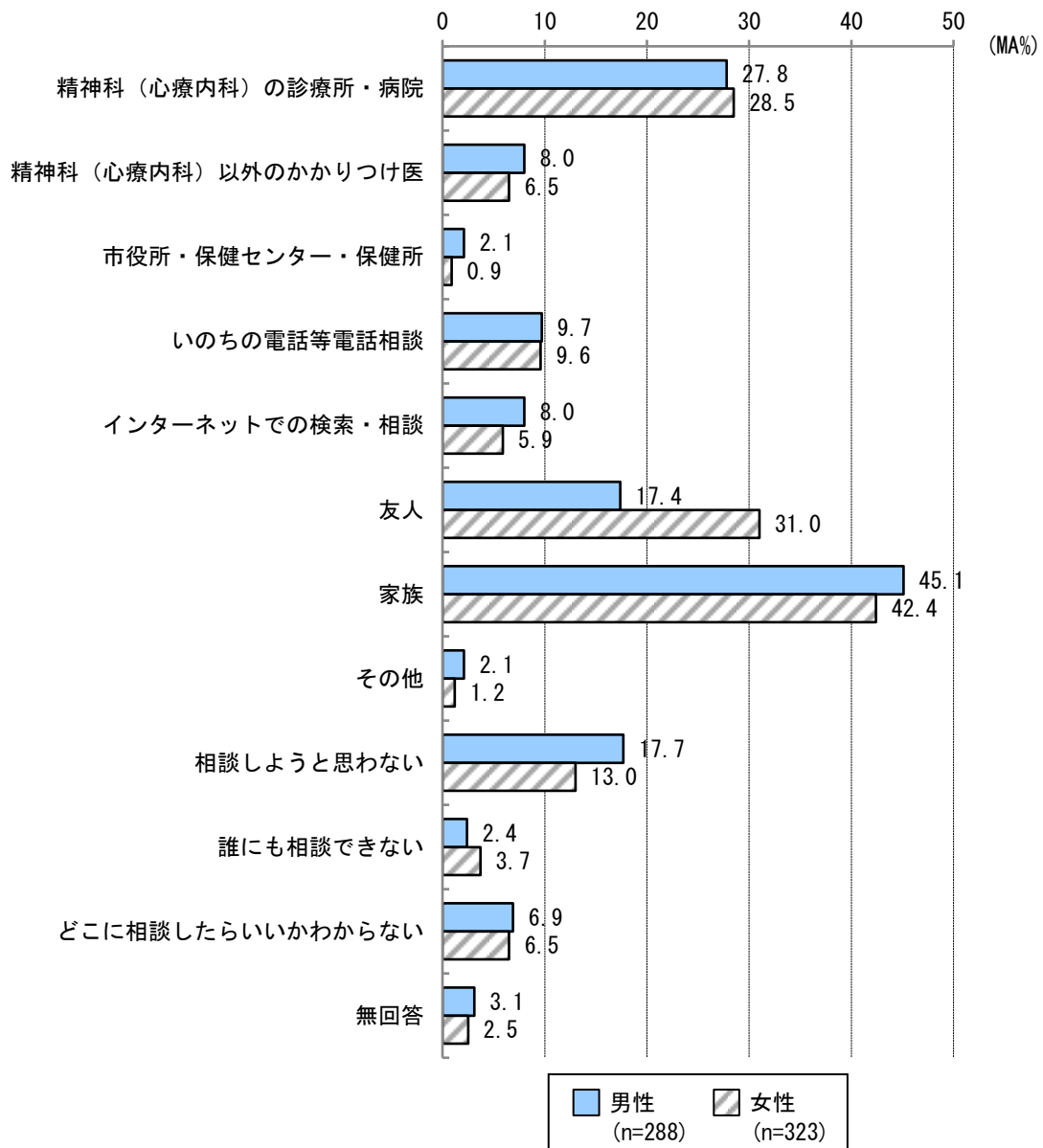
問47 あなたは、「死にたい」と思うほどつらくなったとき、どこに相談しようと思いますか。
(あてはまるものすべてに○)

「死にたい」と思うほどつらくなったときの相談相手については、「家族」が43.7%で最も多く、次いで「精神科（心療内科）の診療所・病院」が28.2%、「友人」が24.4%となっています。



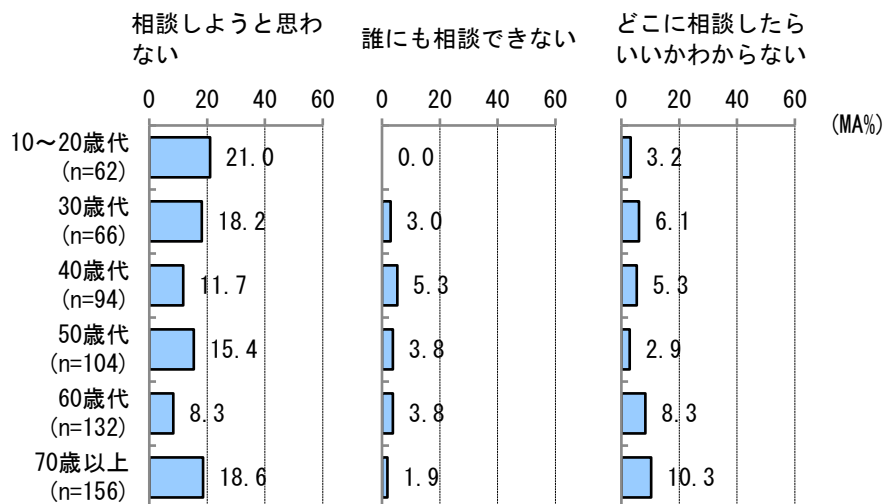
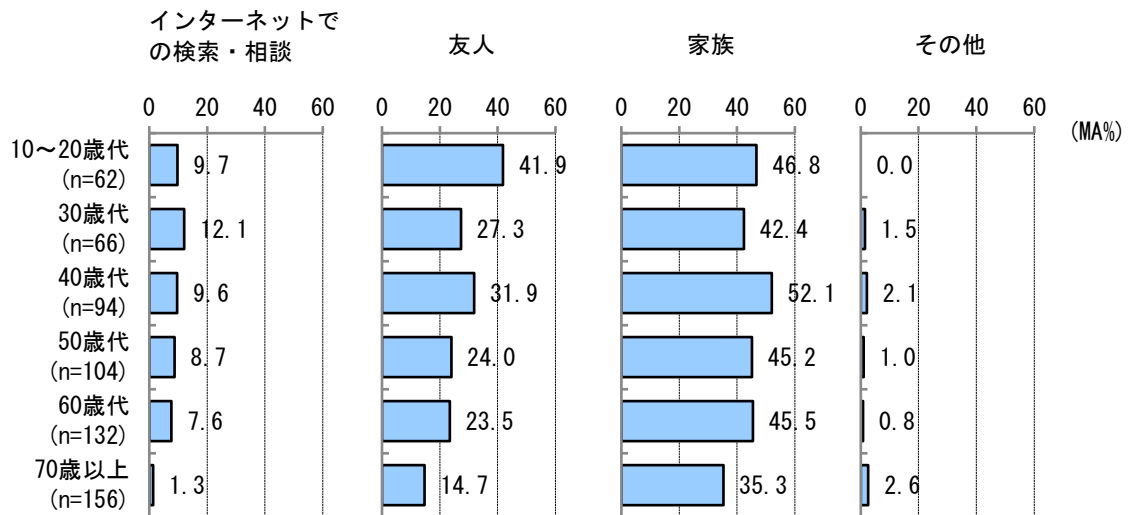
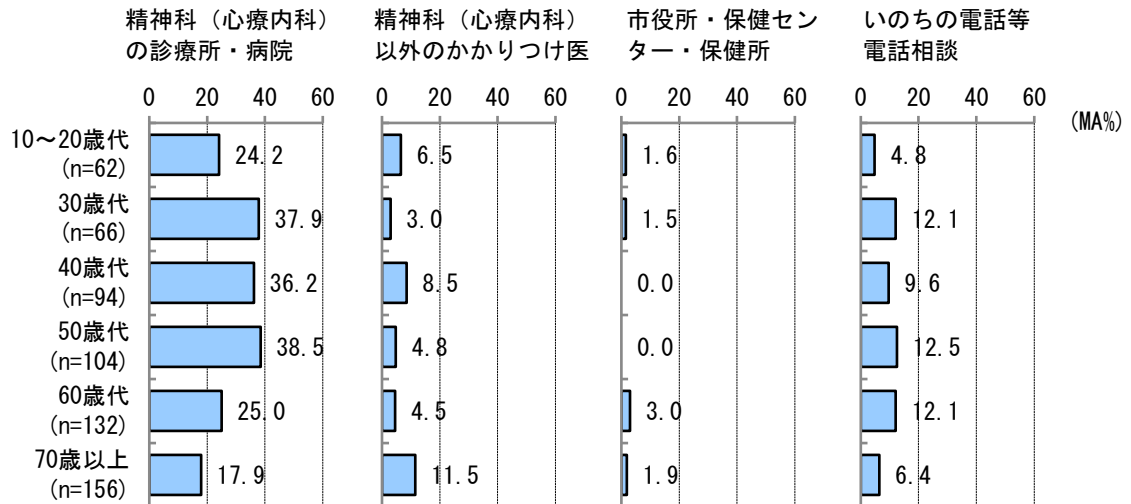
性別でみると、「友人」の割合は、男性（17.4%）より女性（31.0%）のほうが13.6ポイント高くなっています。

【性別 「死にたい」と思うほどつらくなったときの相談相手】



年齢別でみると、いずれの年齢も「家族」が最も多く、なかでも40歳代が52.1%で最も高くなっています。「友人」の割合は、10～20歳代が41.9%で最も高く、「相談しようと思わない」の割合も10～20歳代が21.0%で最も高くなっています。

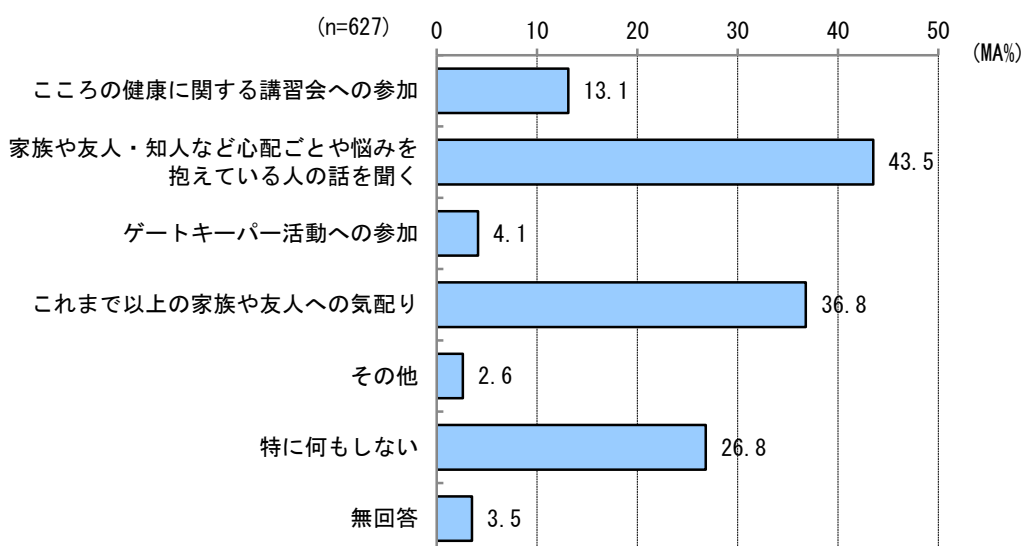
【年齢別 「死にたい」と思うほどつらくなったときの相談相手】



(9) こころの健康のために取り組むことができること

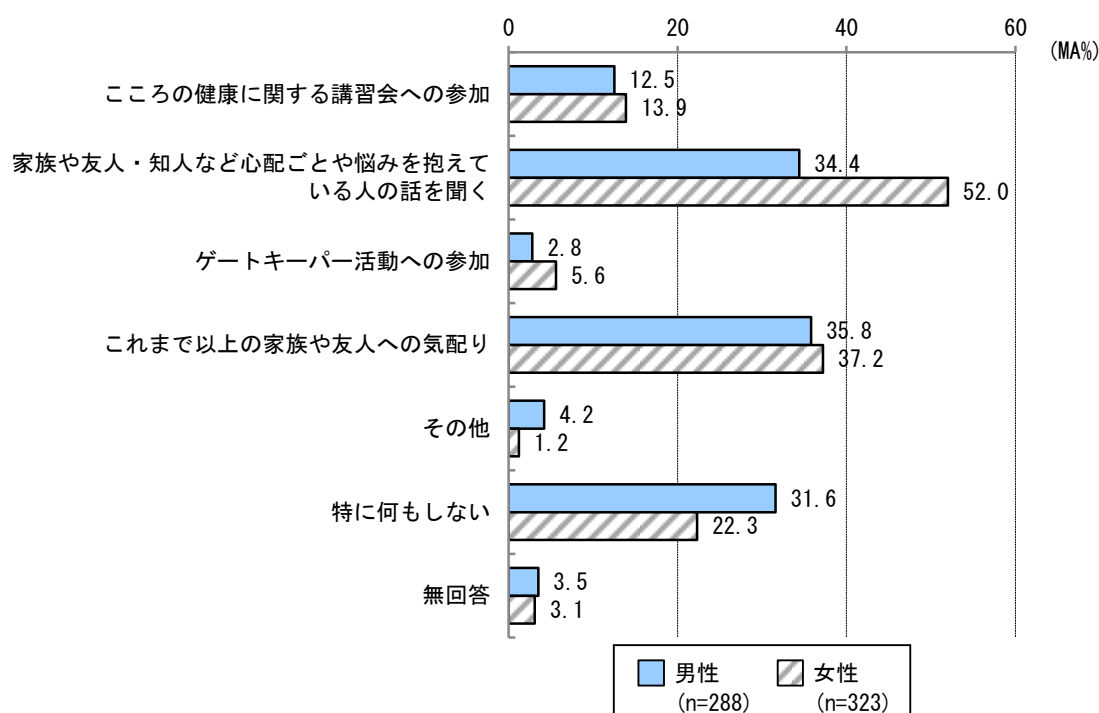
問48 あなたがこころの健康のために取り組むことができると思うことはどのようなものですか。(あてはまるものすべてに○)

こころの健康のために取り組むことができることについては、「家族や友人・知人など心配ごとや悩みを抱えている人の話を聞く」が43.5%で最も多く、次いで「これまで以上の家族や友人への気配り」が36.8%、「こころの健康に関する講習会への参加」が13.1%となっています。



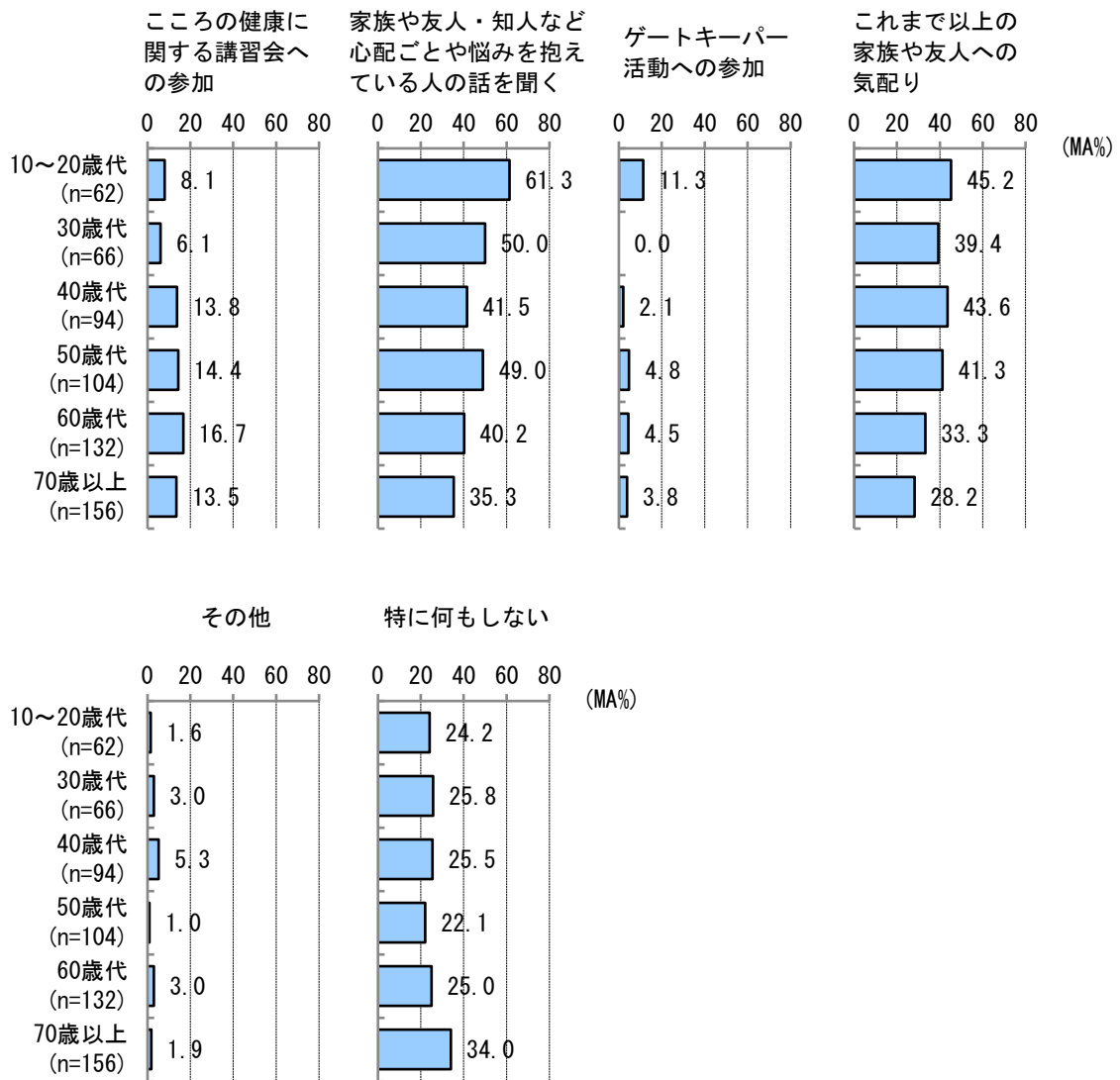
性別でみると、「家族や友人・知人など心配ごとや悩みを抱えている人の話を聞く」の割合は男性（34.4%）より女性（52.0%）のほうが17.6ポイント高くなっています。

【性別 こころの健康のために取り組むことができること】



年齢別でみると、「家族や友人・知人など心配ごとや悩みを抱えている人の話を聞く」、「ゲートキーパー活動への参加」、「これまで以上の家族や友人への気配り」の割合はいずれも10～20歳代で最も高くなっています。

【年齢別 こころの健康のために取り組むことができること】

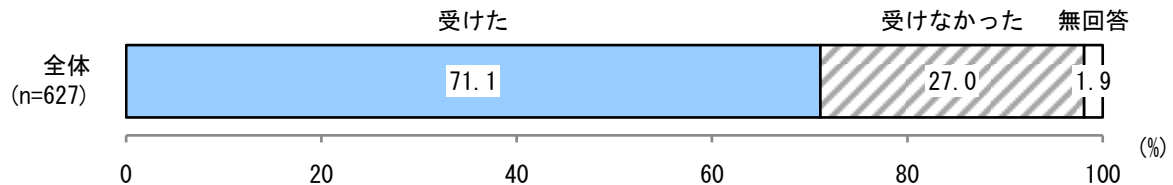


9. 健康診査などについて

（１）健康診査の受診状況

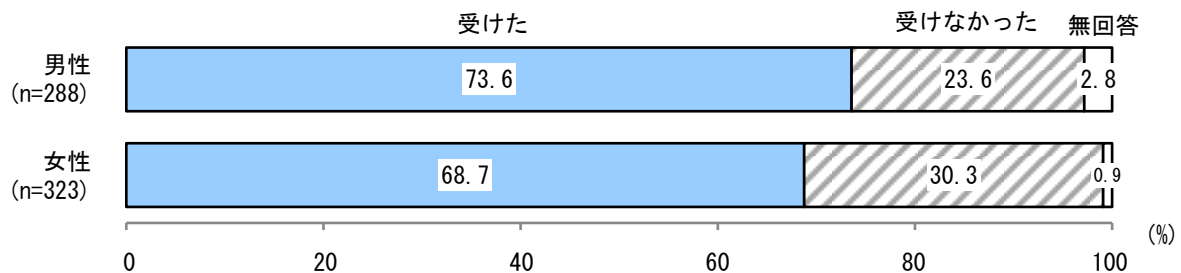
問49 ①あなたは過去１年間に健診等（がん検診を除く）を受けましたか。（市や職場等の健診をすべて含む）（○は１つだけ）

過去１年間の健康診査の受診状況については、「受けた」が71.1%、「受けなかった」が27.0%となっています。



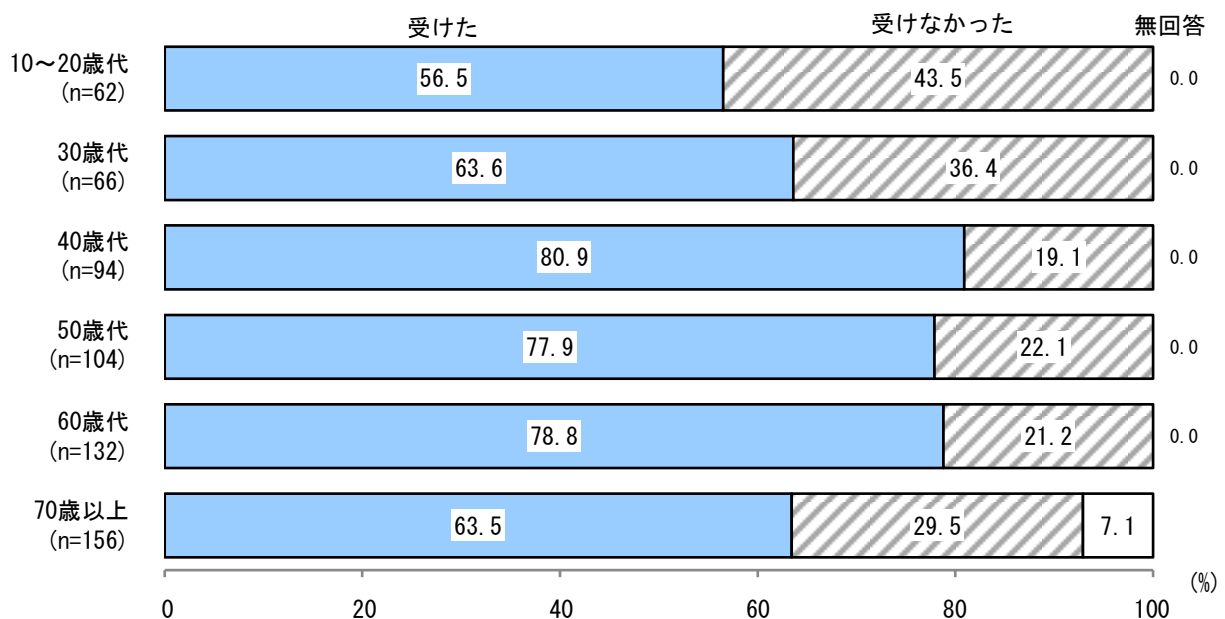
性別でみると、「受けなかった」の割合は、男性（23.6%）より女性（30.3%）のほうが6.7ポイント高くなっています。

【性別 健康診査の受診状況】



年齢別でみると、「受けなかった」の割合は、10～20歳代が43.5%で最も高く、次いで30歳代が36.4%となっています。

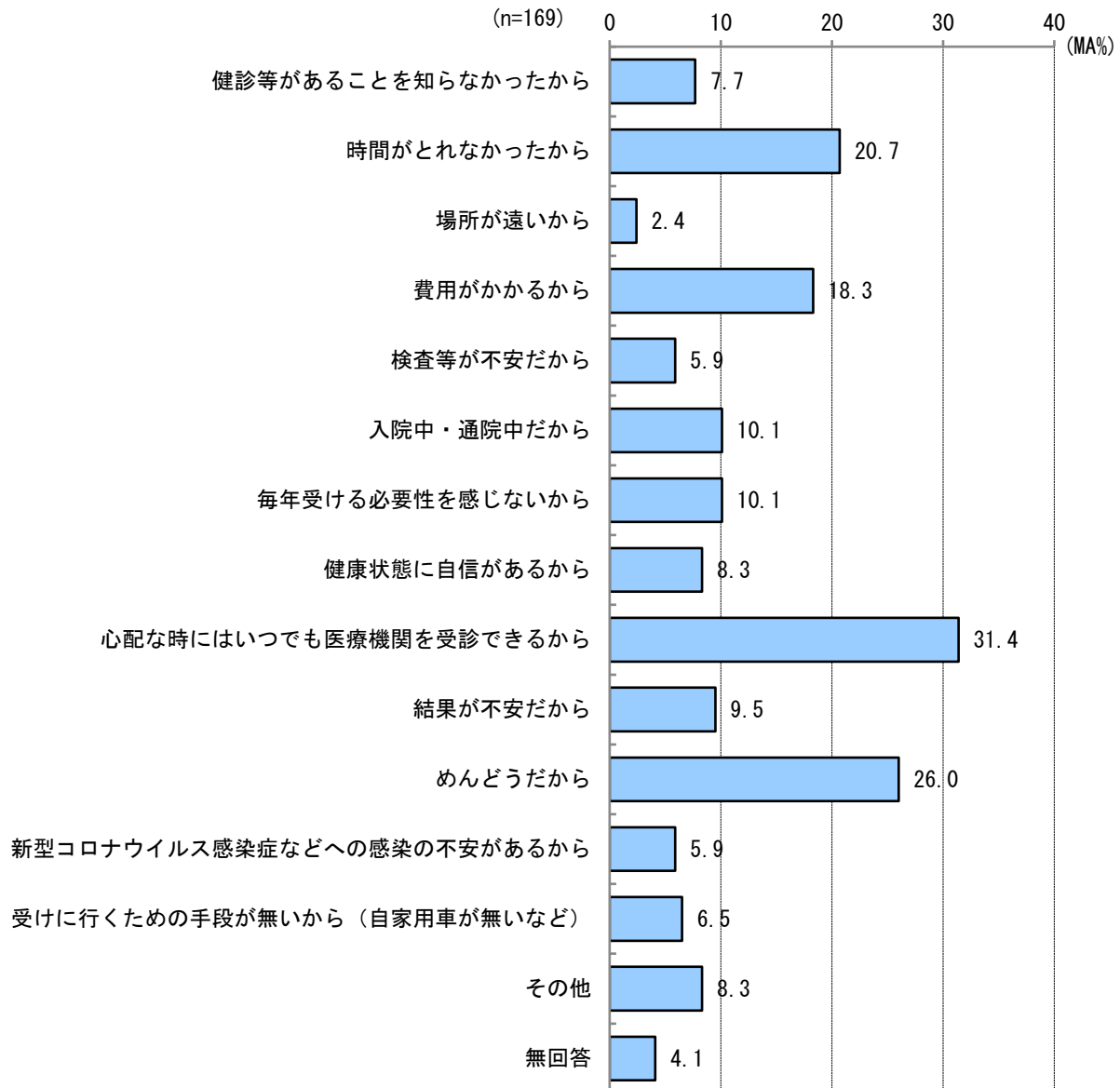
【年齢別 健康診査の受診状況】



（２）健康診査を受けなかった理由

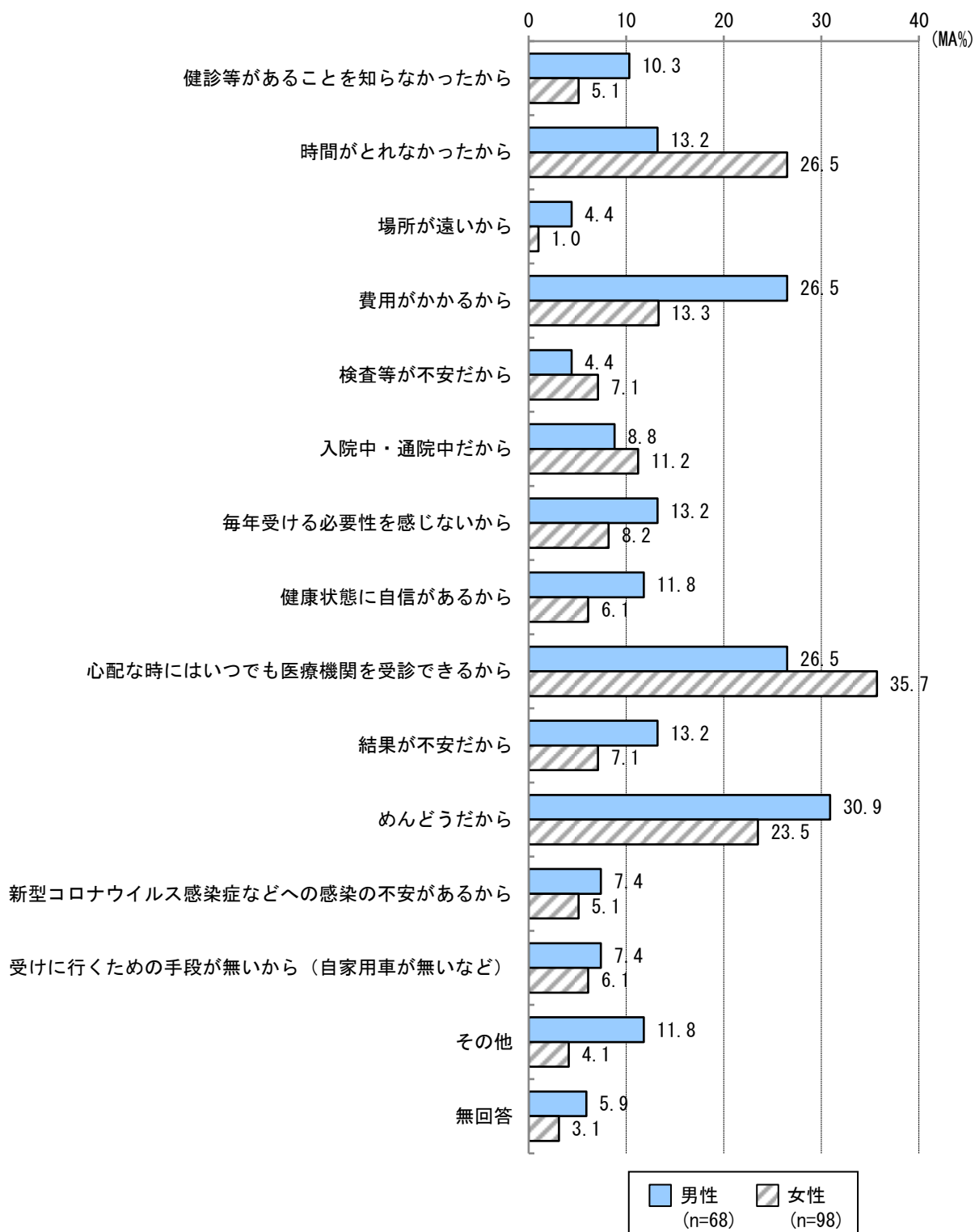
②受けなかった理由は何ですか。（あてはまるものすべてに○）

健康診査を受けなかったと回答した人に、その理由をたずねると、「心配な時にはいつでも医療機関を受診できるから」が31.4%で最も多く、次いで「めんどうだから」が26.0%、「時間がとれなかったから」が20.7%となっています。



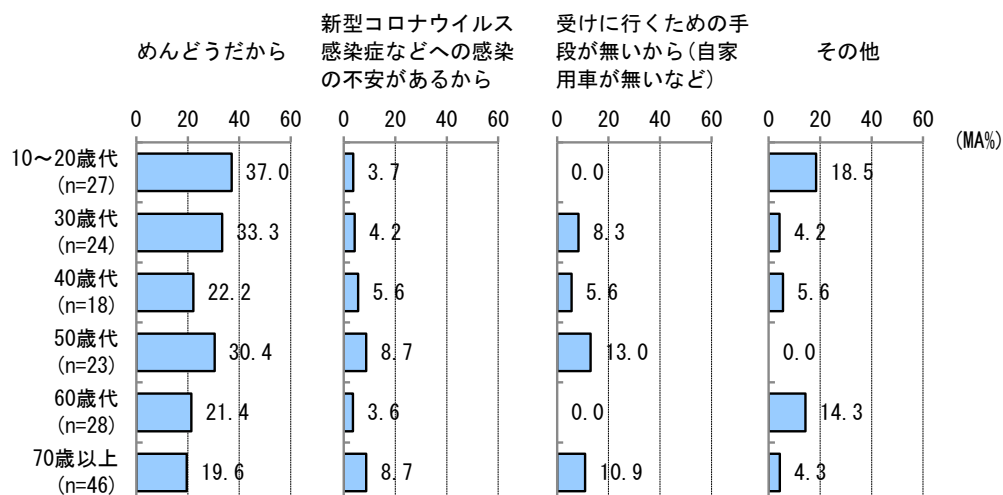
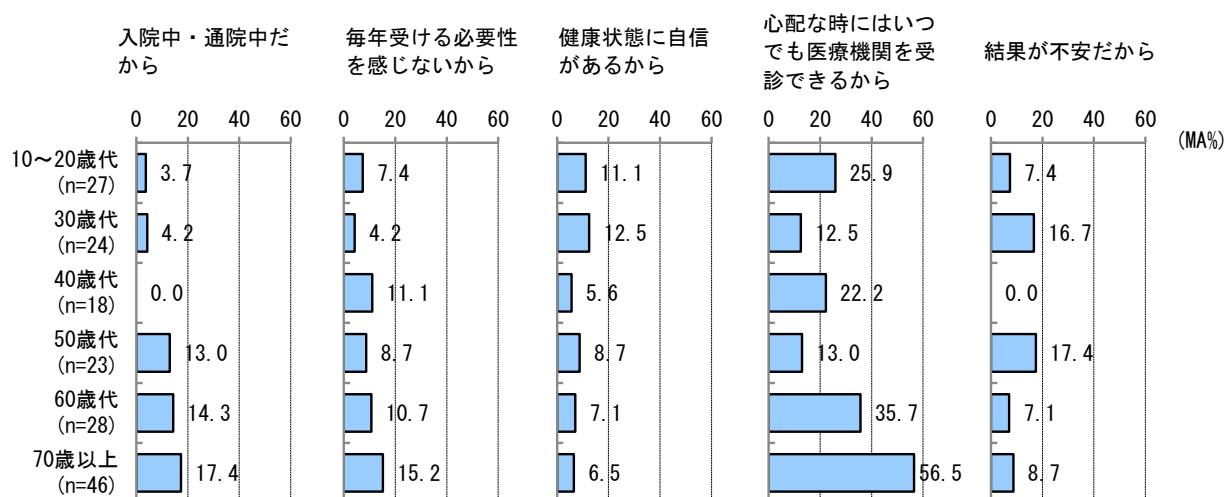
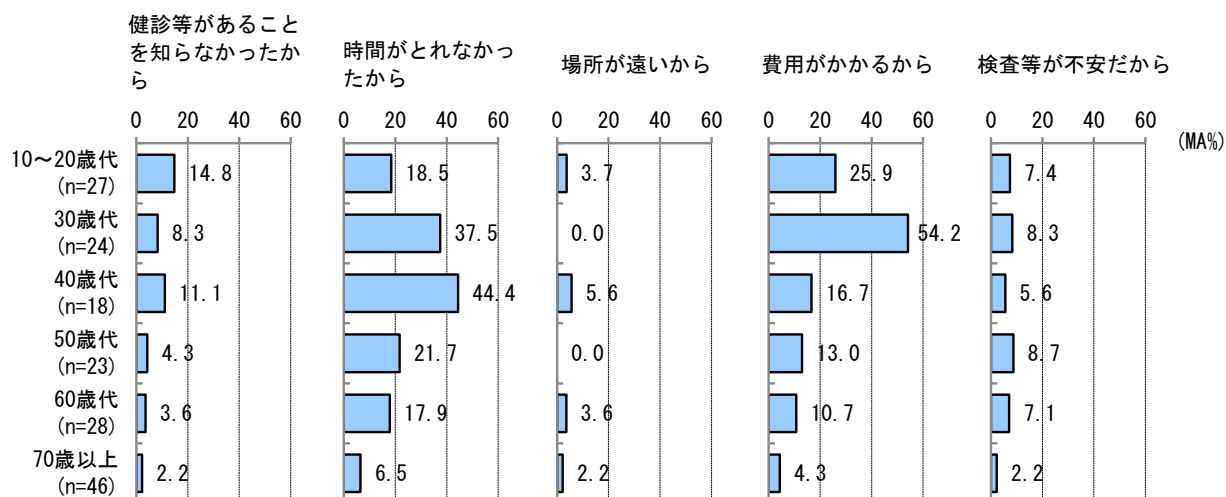
性別でみると、男性では「めんどうだから」が30.9%で最も多く、次いで「費用がかかるから」と「心配な時にはいつでも医療機関を受診できるから」がそれぞれ26.5%となっています。女性では「心配な時にはいつでも医療機関を受診できるから」が35.7%で最も多く、次いで「時間がとれなかったから」が26.5%、「めんどうだから」が23.5%となっています。

【性別 健康診査を受けなかった理由】



年齢別でみると、10～20歳代と50歳代では「めんどうだから」（10～20歳代：37.0%、50歳代：30.4%）が最も多く、30歳代では「費用がかかるから」（54.2%）、40歳代では「時間がとれなかったから」（44.4%）、60歳以上の年代では「心配な時にはいつでも医療機関を受診できるから」（60歳代：35.7%、70歳以上：56.5%）が最も多くなっています。

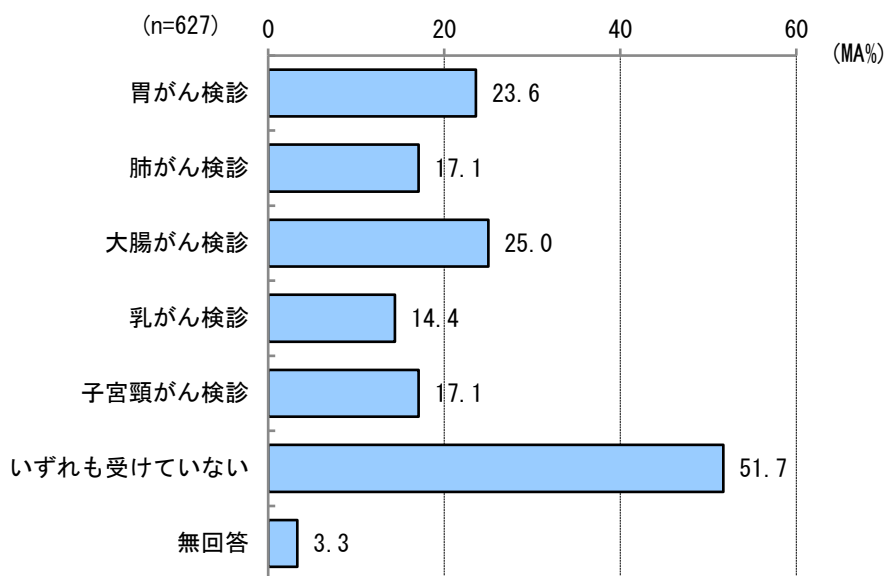
【年齢別 健康診査を受けなかった理由】



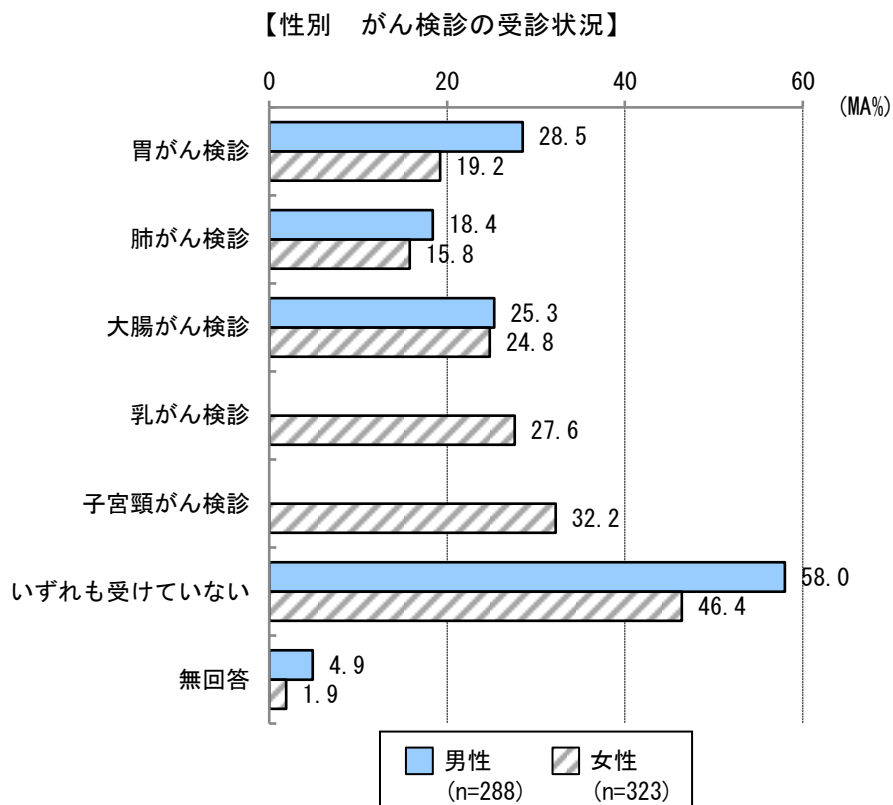
(3) がん検診の受診状況

問50 ①あなたは過去1年間（乳がん・子宮頸がんは2年間）にがん検診を受けましたか。
（市や職場等の検診をすべて含む）（あてはまるものすべてに○）

がん検診の受診状況については、「いずれも受けていない」が51.7%で最も多く、次いで「大腸がん検診」が25.0%、「胃がん検診」が23.6%となっています。



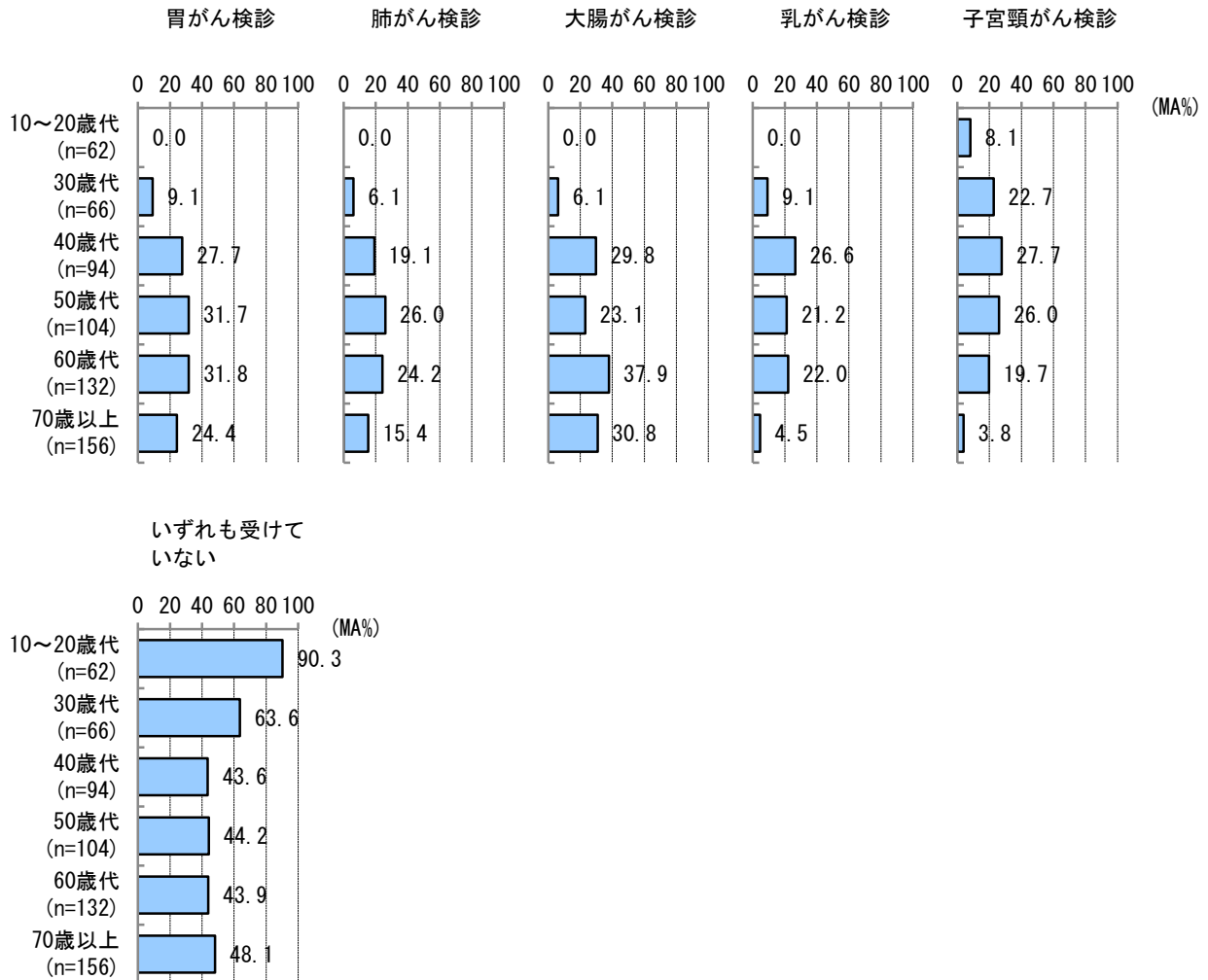
性別でみると、「いずれも受けていない」の割合は、女性（46.4%）より男性（58.0%）のほうが11.6ポイント高くなっています。



IV 調査結果〔一般市民〕

年齢別でみると、「いずれも受けていない」の割合は、10～20歳代が90.3%で最も高く、次いで30歳代が63.6%となっています。また、「乳がん検診」と「子宮頸がん検診」の割合は40歳代、「肺がん検診」の割合は50歳代、「胃がん検診」と「大腸がん検診」の割合は60歳代が、それぞれ最も高くなっています。

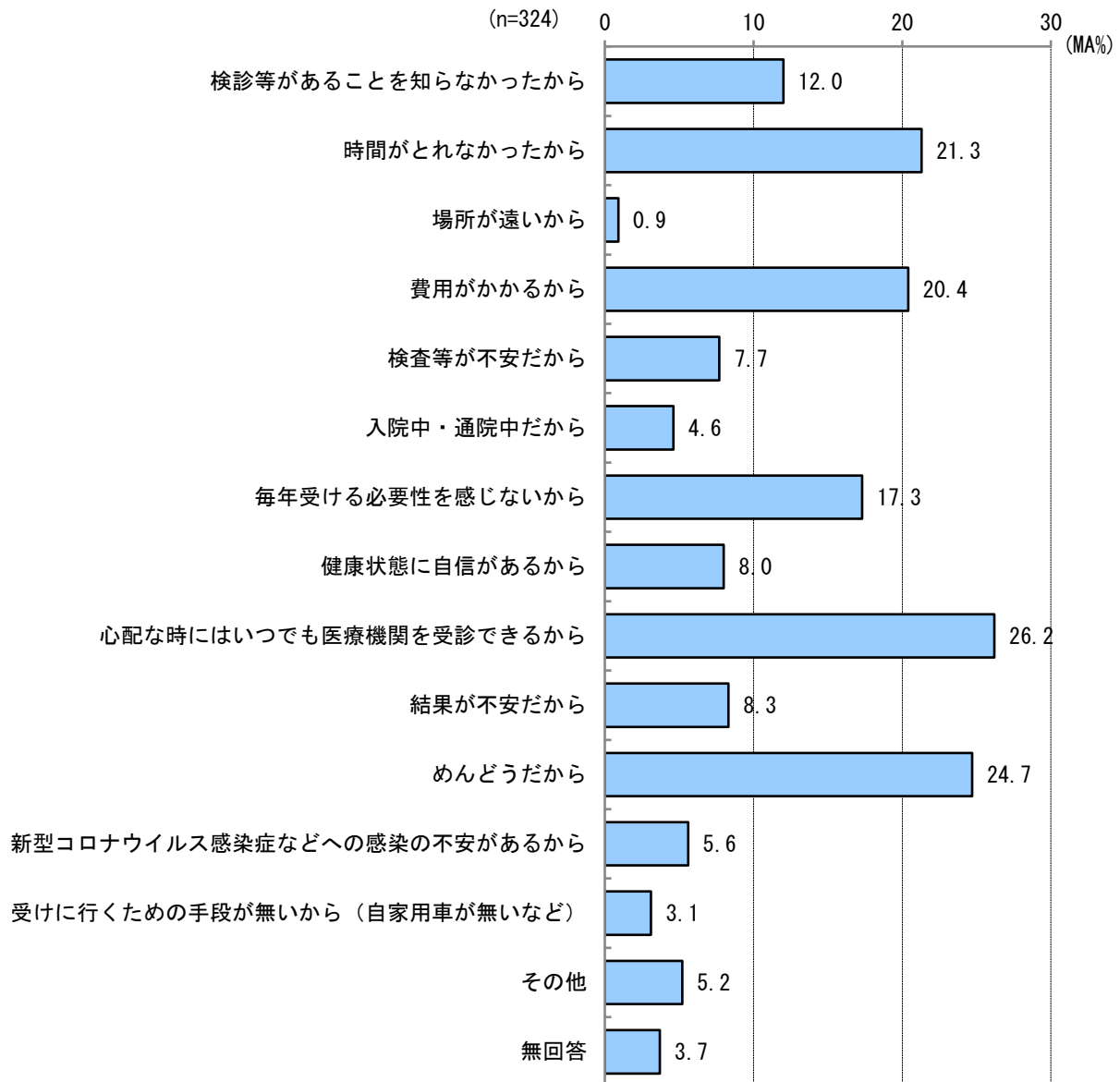
【年齢別 がん検診の受診状況】



(4) がん検診を受けなかった理由

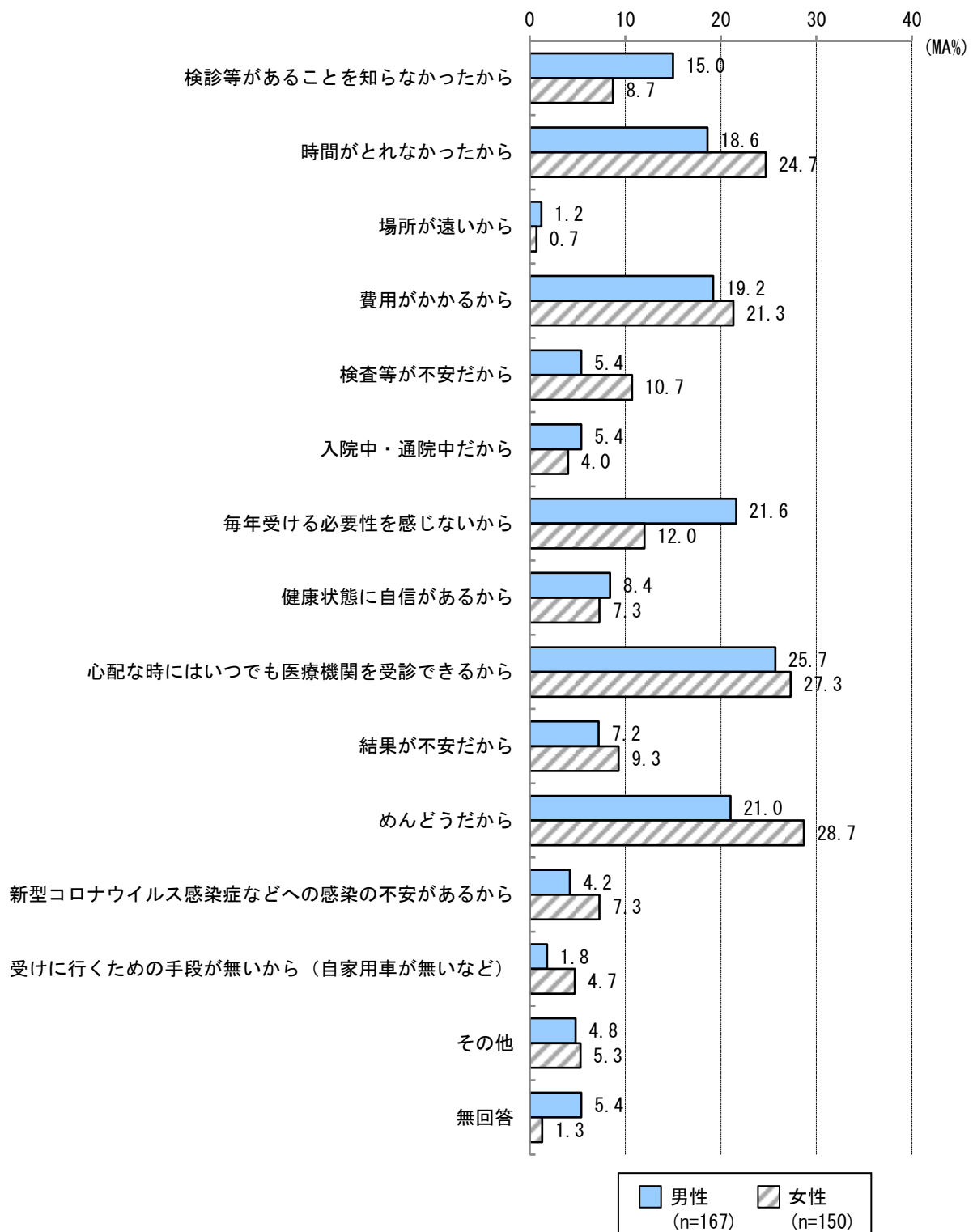
②受けなかった理由は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

がん検診を受けていないと回答した人に、その理由をたずねると、「心配な時にはいつでも医療機関を受診できるから」が26.2%で最も多く、次いで「めんどうだから」が24.7%、「時間がとれなかったから」が21.3%、「費用がかかるから」が20.4%となっています。



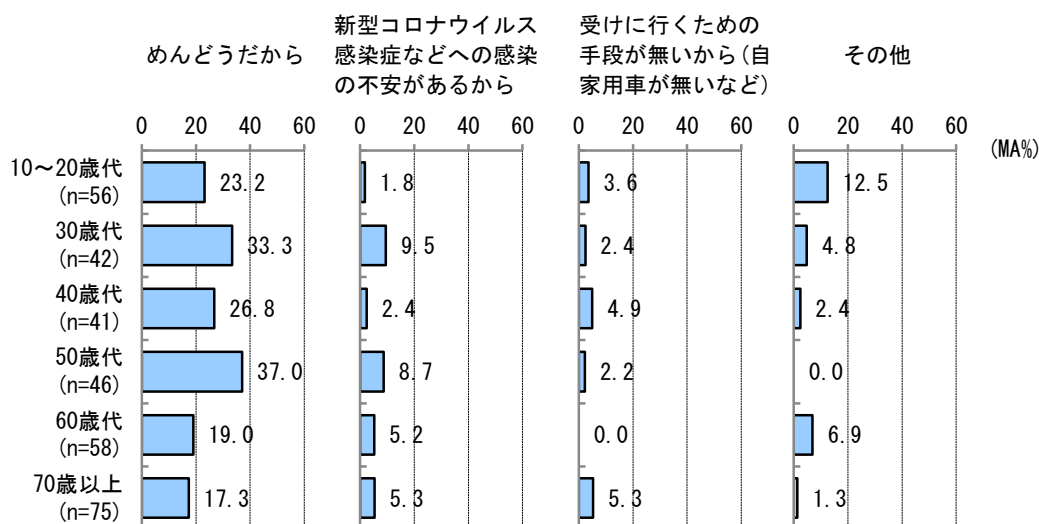
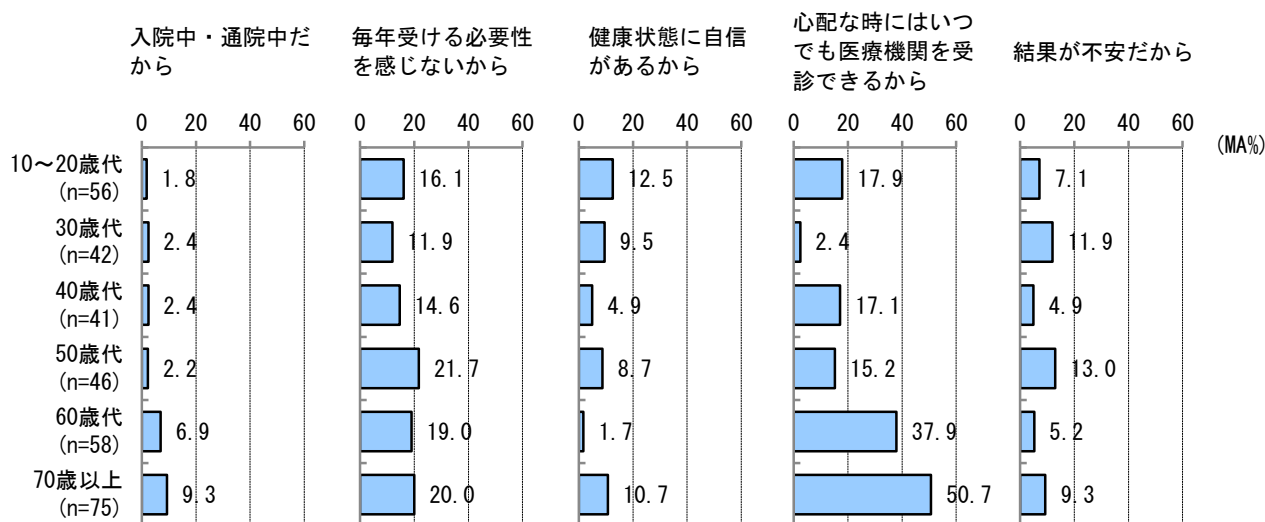
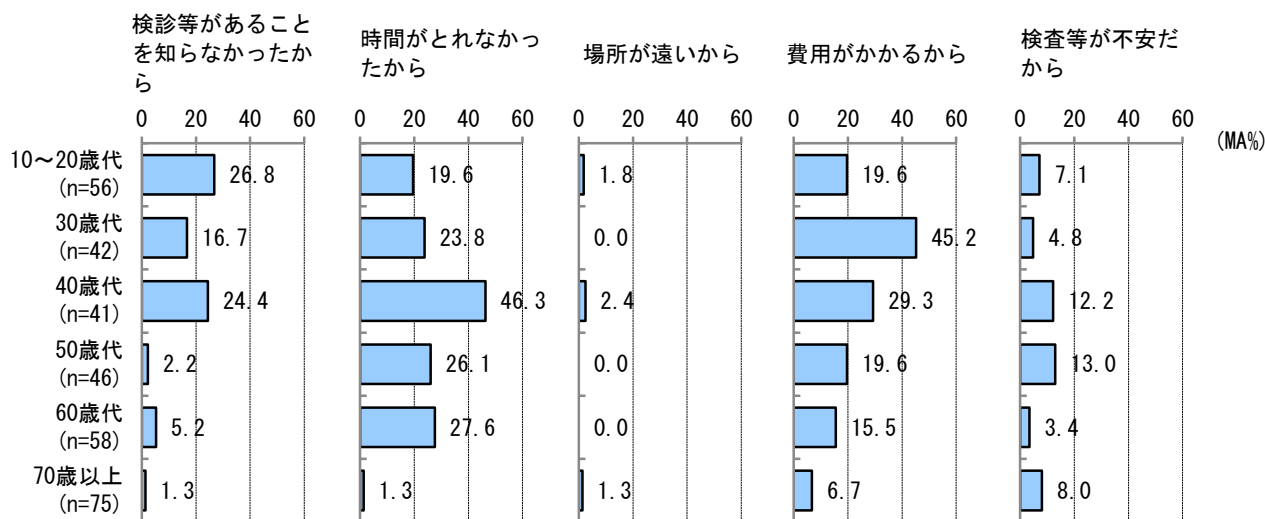
性別でみると、男性では「心配な時にはいつでも医療機関を受診できるから」が25.7%で最も多く、次いで「毎年受ける必要性を感じないから」が21.6%、「めんどうだから」が21.0%となっています。女性では「めんどうだから」が28.7%で最も多く、次いで「心配な時にはいつでも医療機関を受診できるから」が27.3%、「時間がとれなかったから」が24.7%となっています。

【性別 がん検診を受けなかった理由】



年齢別でみると、10～20歳代は「検診等があることを知らなかったから」（26.8%）、30歳代は「費用がかかるから」（45.2%）、40歳代は「時間がとれなかったから」（46.3%）、50歳代は「めんどうだから」（37.0%）、60歳以上の年代は「心配な時にはいつでも医療機関を受診できるから」（60歳代：37.9%、70歳以上：50.7%）が、それぞれ最も多くなっています。

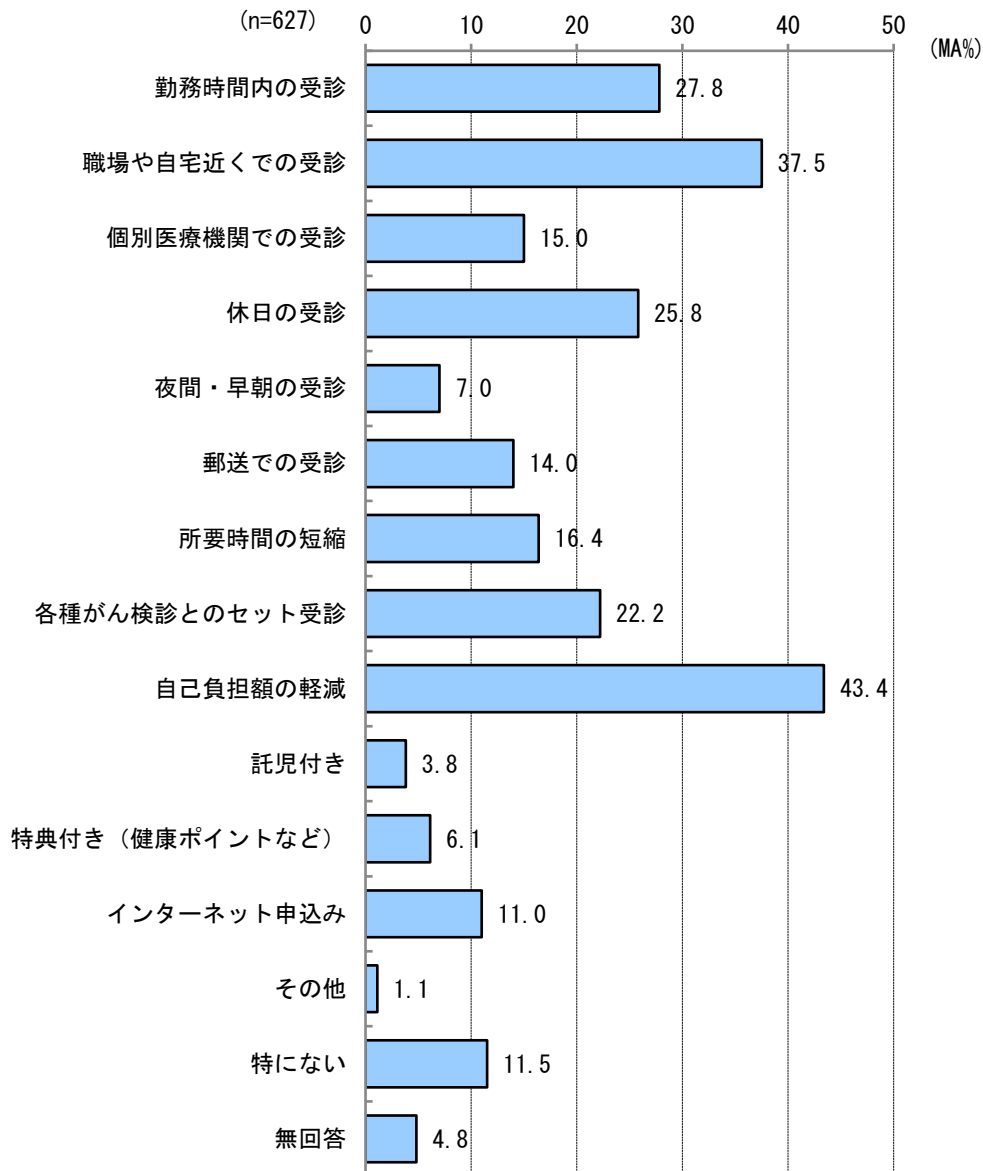
【年齢別 がん検診を受けなかった理由】



(5) がん検診や健康診査を受診しやすくなる環境

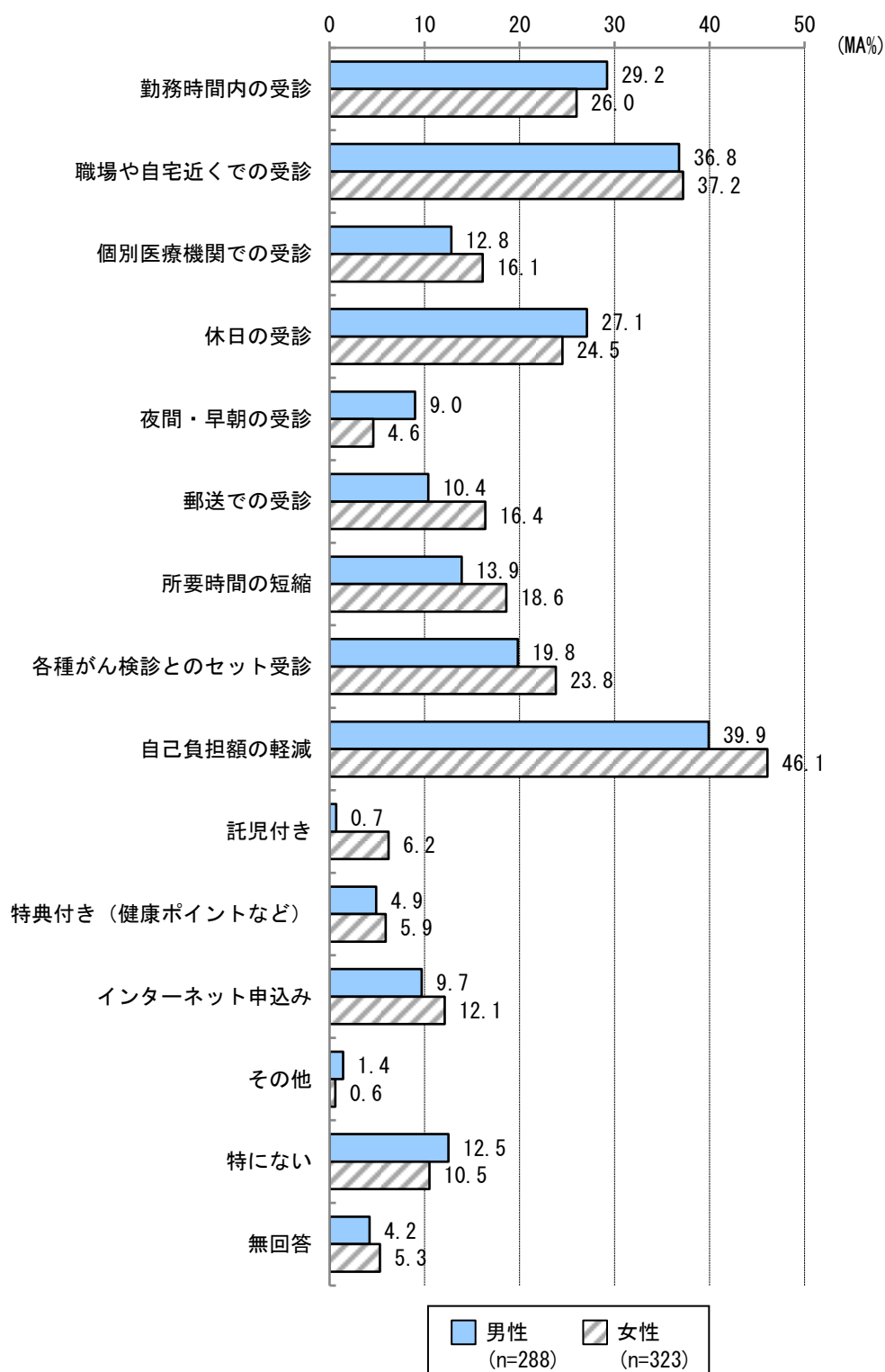
問51 どのような環境であれば、がん検診や健康診査をより受診しやすいと思われますか。
(市や職場等の健診をすべて含む)(あてはまるものすべてに○)

がん検診や健康診査を受診しやすくなる環境については、「自己負担額の軽減」が43.4%で最も多く、次いで「職場や自宅近くでの受診」が37.5%、「勤務時間内の受診」が27.8%、「休日の受診」が25.8%となっています。



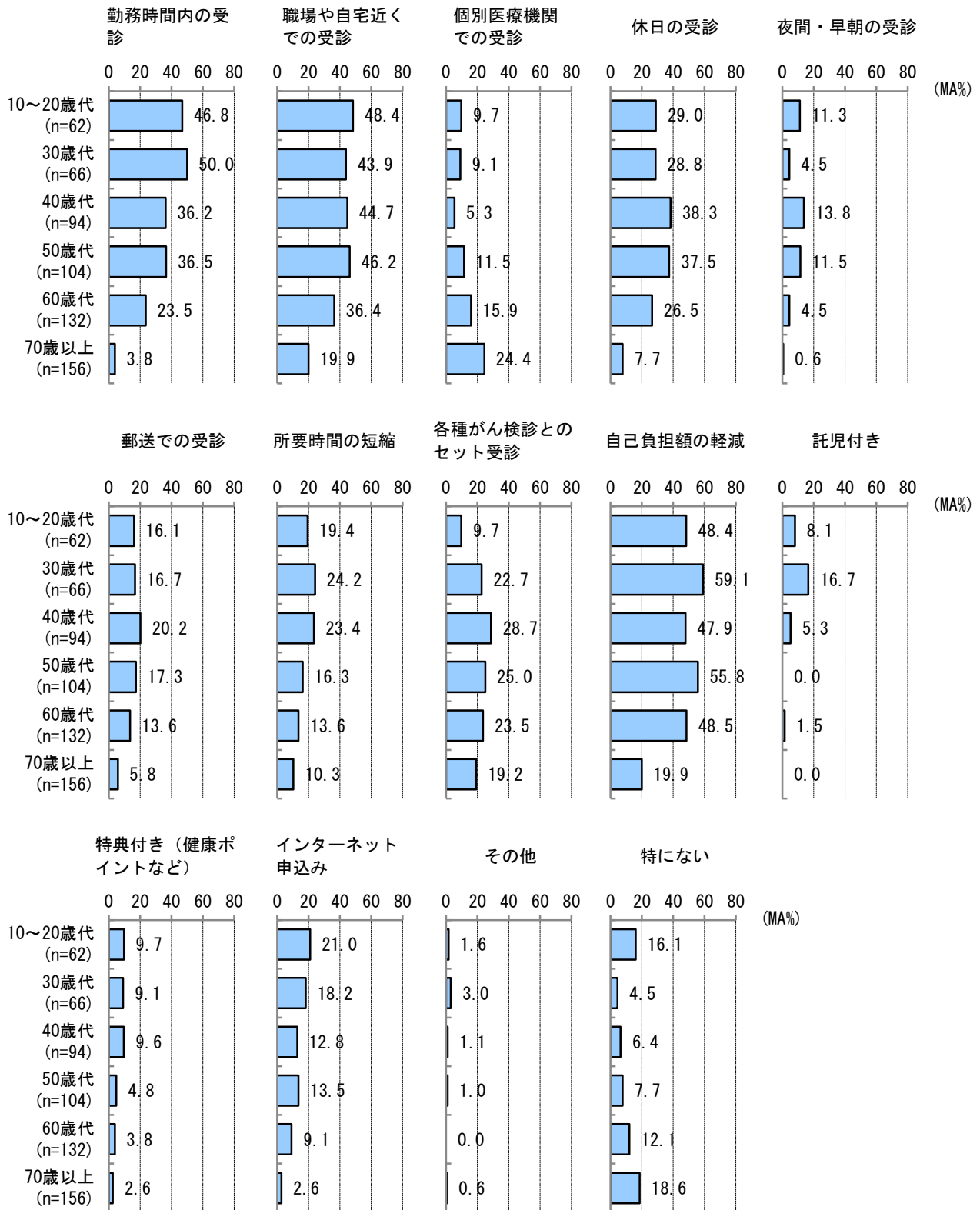
性別でみると、男女ともに「自己負担額の軽減」が最も多く、次いで「職場や自宅近くでの受診」、「勤務時間内の受診」となっています。

【性別 がん検診や健康診査を受診しやすくなる環境】



年齢別でみると、10～60歳代では「自己負担額の軽減」が最も多く、同率で10～20歳代は「職場や自宅近くでの受診」も最も多くなっています。70歳以上では「個別医療機関での受診」が最も多く、他の年代と比べて高い割合となっています。

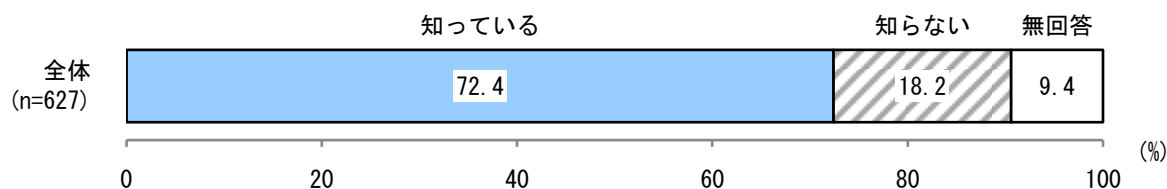
【年齢別 がん検診や健康診査を受診しやすくなる環境】



（６）市でがん検診や健康診査を実施していることの認知度

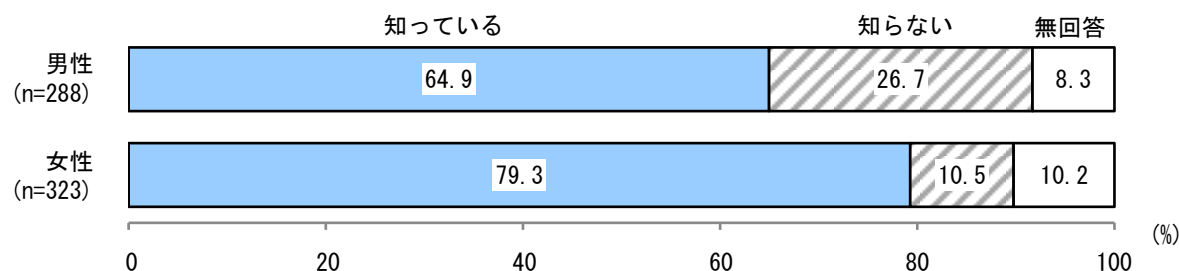
問52 市でがん検診や健康診査を実施していることを知っていましたか（○は1つだけ）

市でがん検診や健康診査を実施していることについては、「知っている」が72.4%、「知らない」が18.2%となっています。



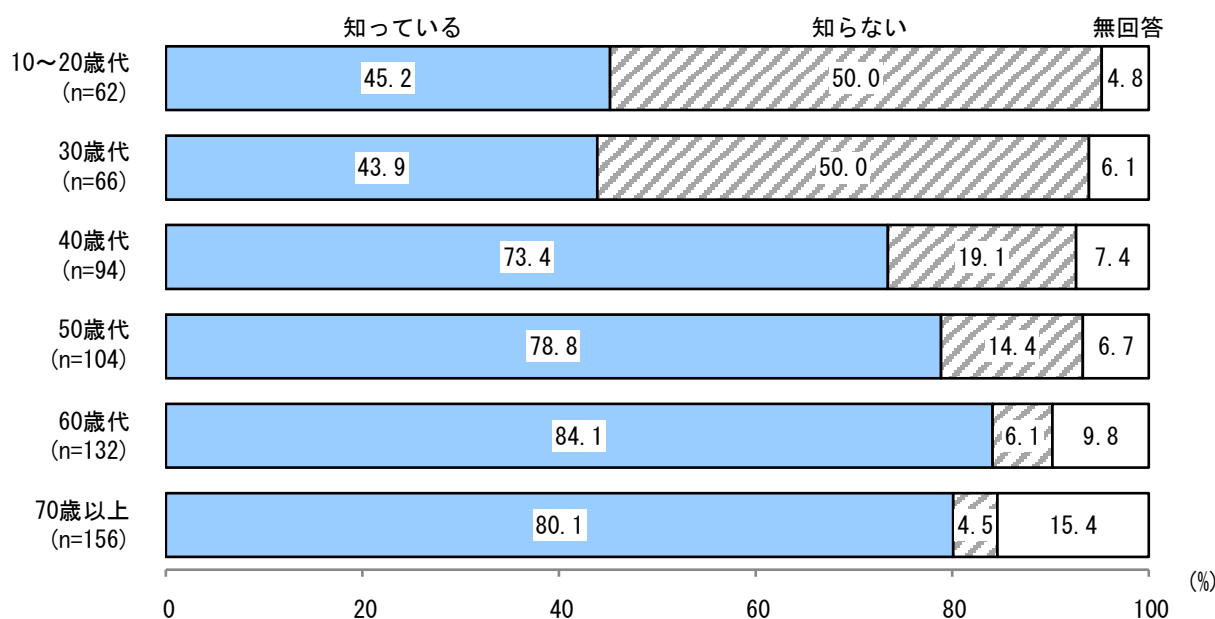
性別でみると、「知っている」の割合は、男性（64.9%）より女性（79.3%）のほうが14.4ポイント高くなっています。

【性別 市でがん検診や健康診査を実施していることの認知度】



年齢別でみると、「知っている」の割合は、10～20歳代、30歳代で4割台となっていますが、40歳以上の年代では7割を超えており、60歳代が84.1%で最も高くなっています。

【年齢別 市でがん検診や健康診査を実施していることの認知度】

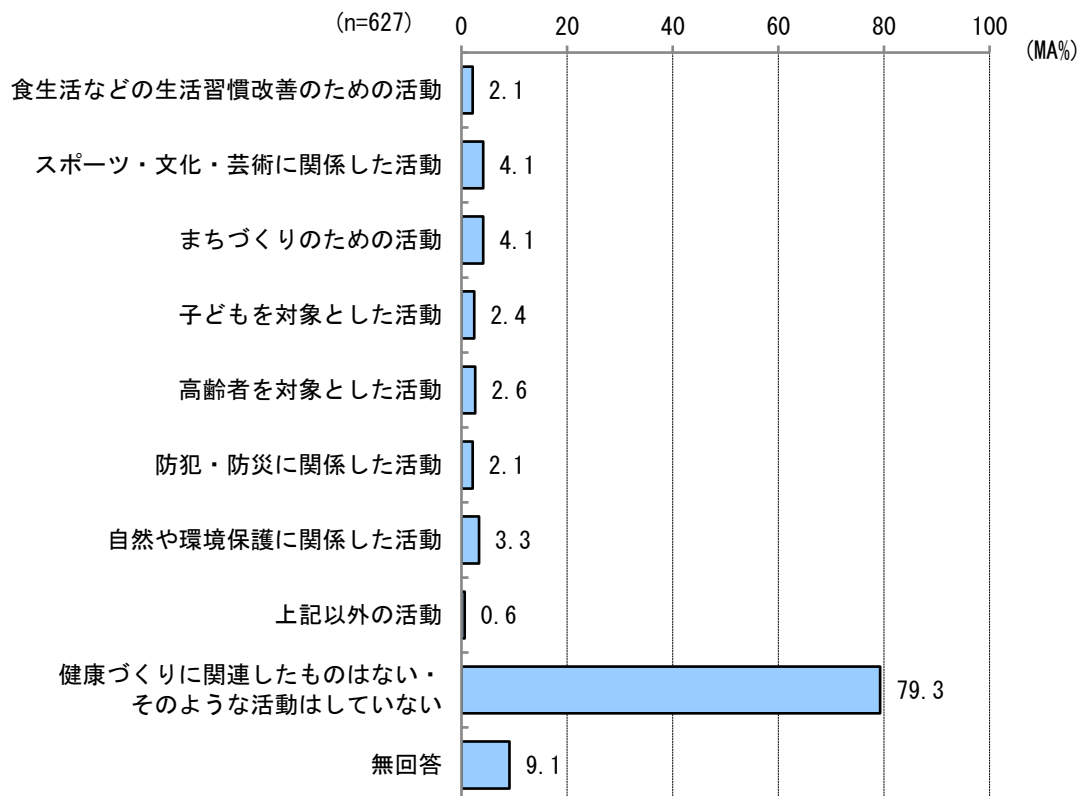


10. 地域との関わりについて

(1) 健康づくりに関係するボランティア活動の実施状況

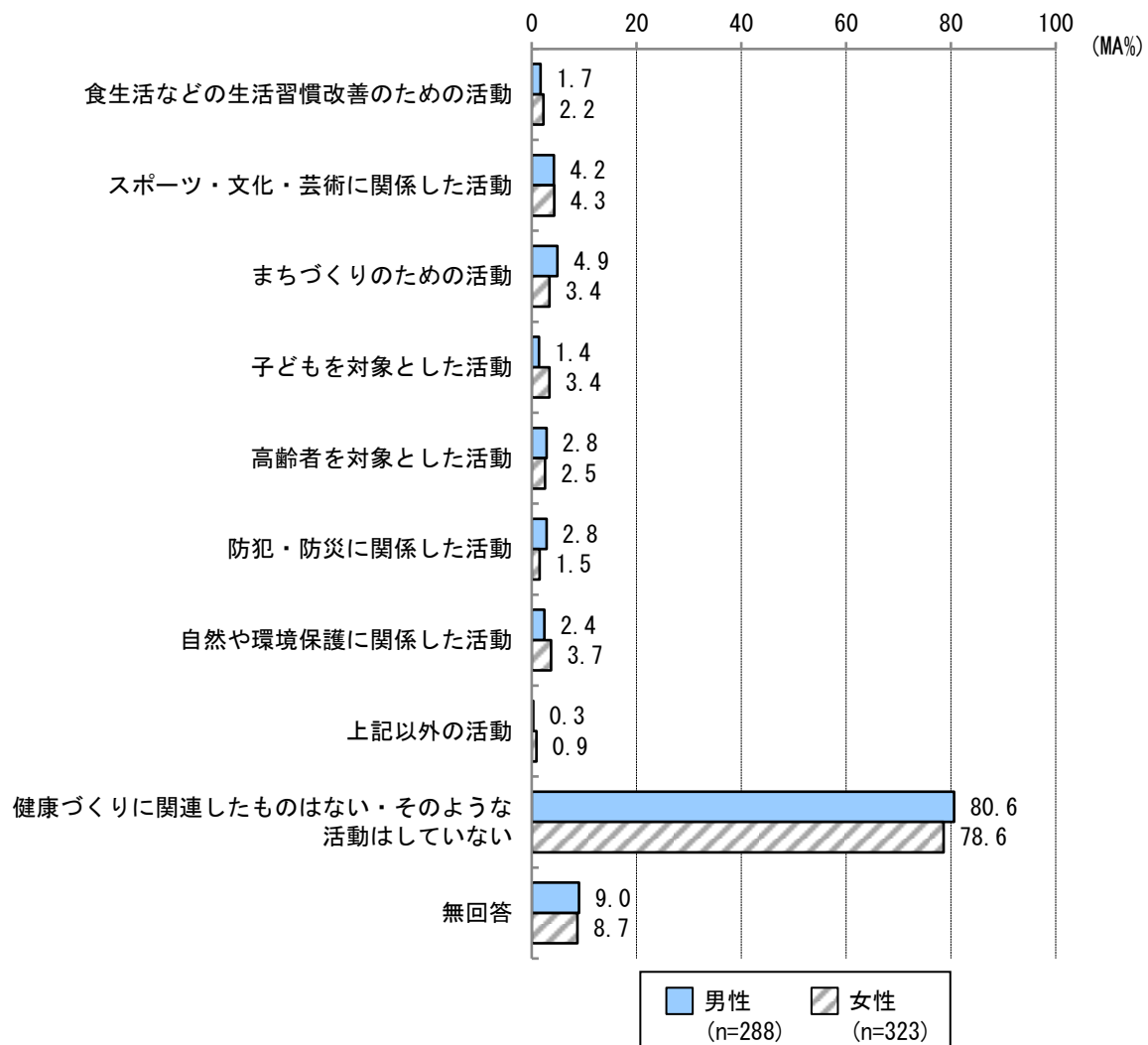
問53 健康づくりに関係したボランティア活動（近隣の人への手助け・支援を含む）を行っていますか。（※有償、無償には関わらず）（あてはまるものすべてに○）

健康づくりに関係するボランティア活動の実施状況については、「健康づくりに関連したものはない・そのような活動はしていない」が79.3%で最も多く、次いで「スポーツ・文化・芸術に関係した活動」、「まちづくりのための活動」がそれぞれ4.1%、「自然や環境保護に関係した活動」が3.3%となっており、活動を実施している人は11.6%となっています。



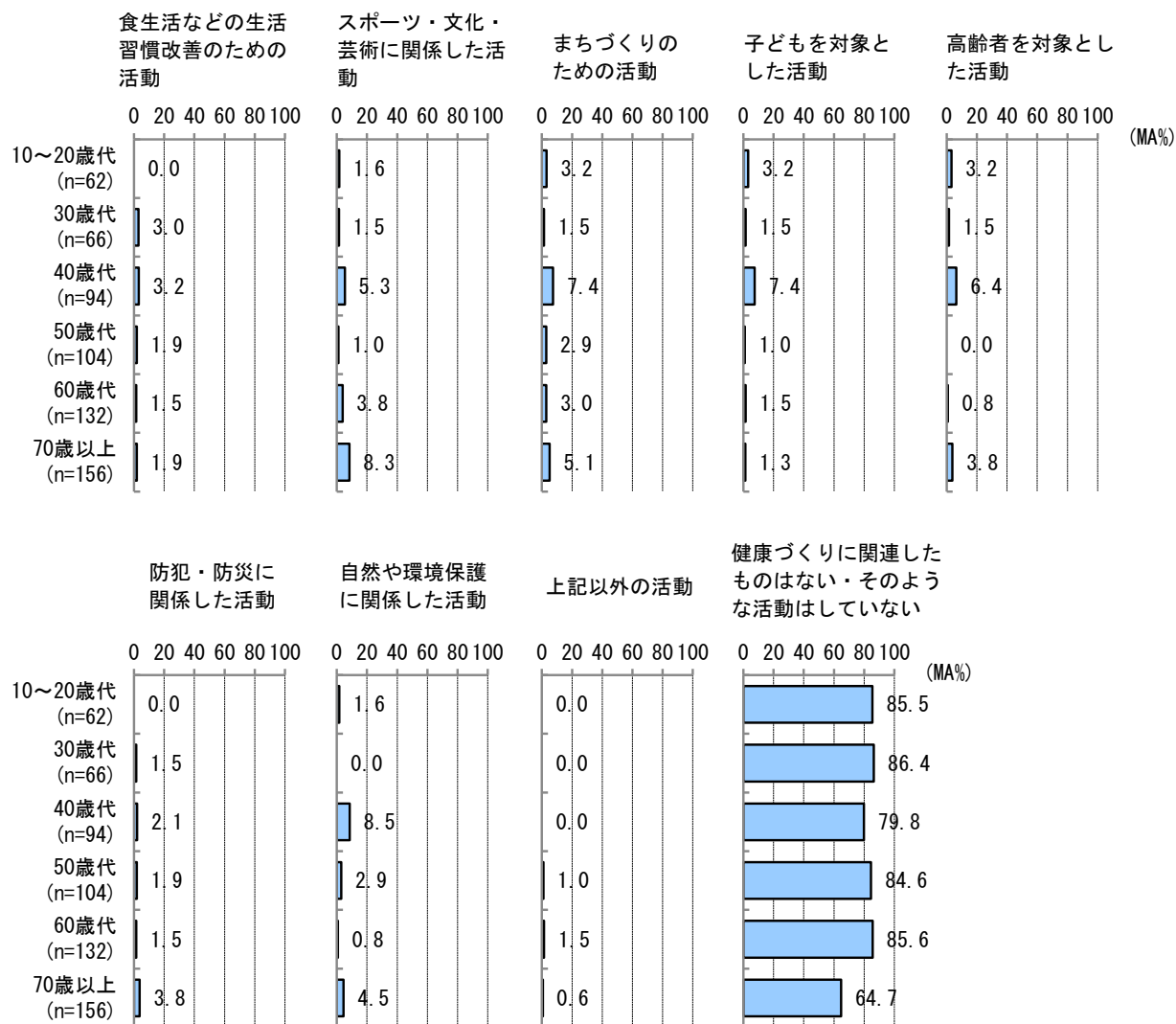
性別でみると、健康づくりに関係するボランティア活動を実施している人では、男性は「まちづくりのための活動」が4.9%で最も多く、女性では「スポーツ・文化・芸術に関係した活動」が4.3%で最も多くなっています。

【性別 健康づくりに関係するボランティア活動の実施状況】



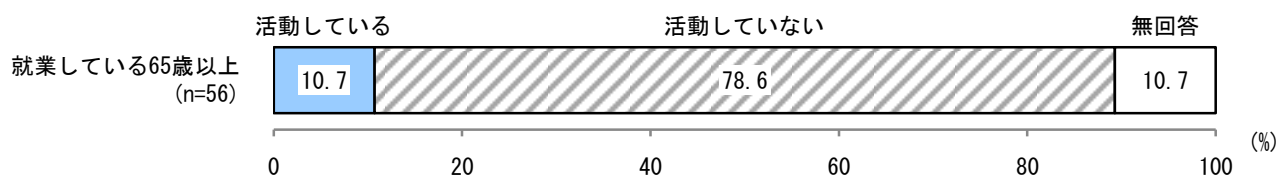
年齢別でみると、「スポーツ・文化・芸術に関係した活動」の割合は、70歳以上が8.3%で最も高く、「自然や環境保護に関係した活動」の割合は、40歳代が8.5%で最も高くなっています。

【年齢別 健康づくりに関係するボランティア活動の実施状況】



健康づくりに関係するボランティア活動の実施有無について、就業している65歳以上の人で、いずれかひとつでも「活動している」と回答した割合は10.7%となっています。

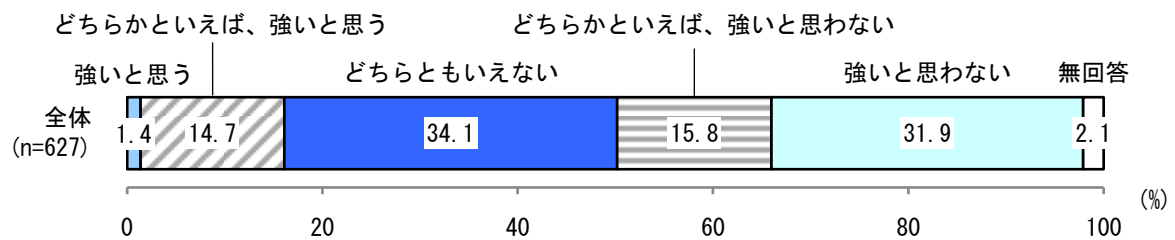
【健康づくりに関係するボランティア活動の実施有無（就業している65歳以上のみ）】



（２）地域の人々とのつながりの強さ

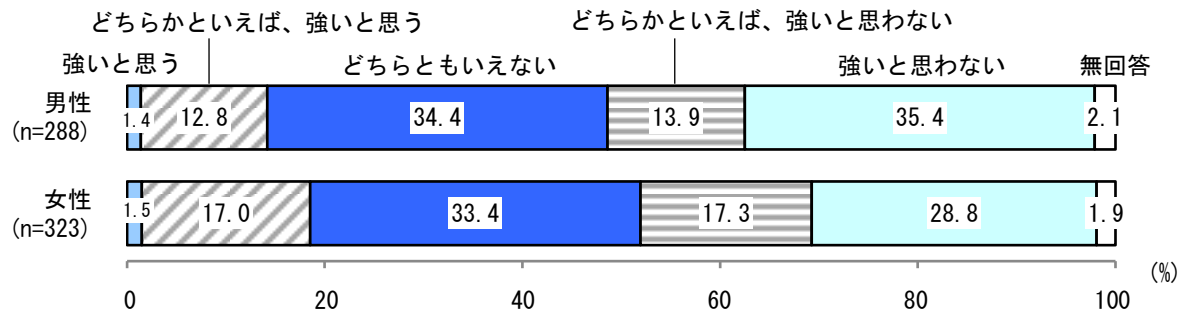
問54 あなたとあなたのお住まいの地域の人々とのつながりは強いと思いますか。
（○は1つだけ）

地域の人々とのつながりの強さについては、「どちらともいえない」が34.1%で最も多く、次いで「強いと思わない」が31.9%、「どちらかといえば、強いと思わない」が15.8%となっており、「強いと思う」と「どちらかといえば、強いと思う」をあわせた『強いと思う』割合は16.1%、「どちらかといえば、強いと思わない」と「強いと思わない」をあわせた『強いと思わない』割合は47.7%となっています。



性別でみると、『強いと思う』割合は、男性（14.2%）より女性（18.5%）のほうが4.3ポイント高くなっています。

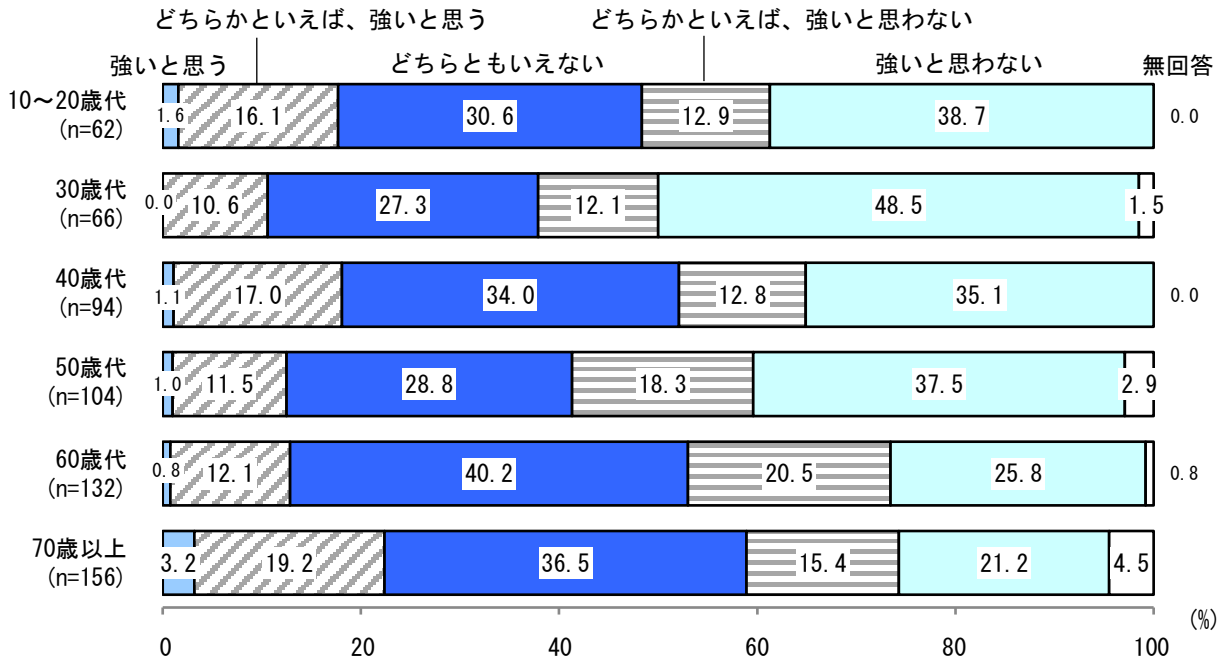
【性別 地域の人々とのつながりの強さ】



IV 調査結果〔一般市民〕

年齢別でみると、『強いと思う』の割合は、70歳以上が22.4%で最も高く、次いで40歳代が18.1%となっています。

【年齢別 地域の人々とのつながりの強さ】



大和高田市健康づくりアンケート調査

～ ご協力をお願い ～

日頃から、市政全般にわたりご理解、ご協力をいただき、厚くお礼申し上げます。
大和高田市では、市民の健康づくりや食育の推進について、市民、企業、地域、行政が一体となつて行うための目標や方向性を定めた「元氣はつらつ大和高田21計画」を策定しています。このたび、この計画の見直し・推進に向けて、市内にお住まいの皆さまが健康づくりに関してどのような意識をお持ちであるかをうかがい、市民一人ひとりの健康課題に合わせた取り組みや目標や指標の現状値を把握するため、市内にお住まいの方を対象にアンケート調査を行わせていただくこととしました。

本調査には、あなたのお名前のご記入は不要です。また、いただいたご回答は、調査の趣旨に沿つて全て統計的に集計・分析しますので、個々の回答を他に漏らしたり、そのままの形で公表することはありません。

ご多忙のところ大変恐縮に存じますが、調査の趣旨をご理解いただき、アンケートにご協力くださいますようお願いいたします。

令和7年2月 大和高田市

《ご記入にあたってのお願い》

- 1 封筒宛名のお子さんを主として保育されている方がご回答ください。
- 2 回答は、あてはまる番号を○で囲んでください。設問ごとに「○は1つだけ」「あてはまるものすべてに○」など、それぞれ指定されていますので、ご注意ください。
- 3 ご記入いただきましたアンケートは、**3月21日（金）**までに、同封しております返信用封筒（切手を貼る必要はありません。）にて返送してください。

本調査はウェブでの回答が可能です。ウェブ回答にご協力をお願いいたします。

① ウェブブラウザのURL欄に、下記URLを入力してください。

URL : <https://src.webcas.net/form/pub/src2/yt292028h>

② スマートフォンで回答される場合は、右記の二次元コードを読み取り、アクセスしてください。

※調査回答には、回答用紙に記載している、ウェブ回答用のIDの入力が必要です。

あなたのIDは、こちらです ▶ **yt10001**



《本調査に対するお問い合わせ先》

大和高田市 保健部 健康増進課（大和高田市西町1-45 保健センター）

電話：0745-23-6661

資料〔調査票〕

① 就学前児童保護者

お子さんの健康についておたずねします

問1 お子さんの生年月、性別を教えてください。

【生 年 月】 西暦（ ）年（ ）月

【性 別】 1 男 2 女

問2 お子さんの身長と体重を教えてください。（最近測った数値で）

【身 長】（ ）cm 【体 重】（ ）kg

問3 お子さんの体形をどう思いますか。（○は1つだけ）

- | | | |
|--------|--------|-------|
| 1 太りすぎ | 2 太り気味 | 3 ふつう |
| 4 やせ気味 | 5 やせすぎ | |

問4 お子さんの普段の健康状態についてどう思いますか。（○は1つだけ）

- | | | |
|------------|-------------|-------------|
| 1 とても健康である | 2 まあ健康である | 3 あまり健康ではない |
| 4 健康ではない | 5 どちらともいえない | |

お子さんの食生活についておたずねします

問5 ①お子さんは、週に何日くらい朝食をとりますか。（○は1つだけ）

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

②お子さんが朝食を食べていない理由をお聞かせください。（あてはまるものすべてに○）

- | | |
|---------------------|---------------|
| 1 朝食を用意する時間がない | 2 子どもの食欲がない |
| 3 朝食を食べる時間に子どもが起きない | 4 朝食を食べる習慣がない |
| 5 その他（具体的に： ） | |

問6 お子さんは、普段、誰と食事を食べますか。朝食、夕食それぞれについて回答してください。

（○は1つずつ）

【朝食】 1 家族そろって食べる 2 大人の家族と食べる（1を除く）

3 兄弟姉妹など子どもだけで食べる 4 ひとりで食べる

5 その他（具体的に： ）

【夕食】 1 家族そろって食べる 2 大人の家族と食べる（1を除く）

3 兄弟姉妹など子どもだけで食べる 4 ひとりで食べる

5 その他（具体的に： ）

問7 お子さんは、主食・主菜・副菜（＊）を3つそろえて食べることが1日2回以上あるのは、週に何日ありますか。（○は1つだけ）

＊「主食」：ご飯、パン、麺類など 「主菜」：肉・魚・卵・大豆製品などを使ったおかず
「副菜」：野菜、きのこ、いも、海藻などを使ったおかず

- 1 ほぼ毎日 2 週に4～5日
3 週に2～3日 4 ほとんどない

問8 お子さんでは、家庭で野菜を食べていますか。朝食、夕食それぞれについて回答してください。（○は1つずつ）

- 【朝食】 1 食べている 2 食べていない
【夕食】 1 食べている 2 食べていない

問9 現在、お子さんの食事で困っていることがありますか。（あてはまるものすべてに○）

- 1 食べることに（食べ物）に関心が低い 2 小食
3 食べ過ぎる 4 偏食する
5 むら食いする 6 早食い、よくかまない
7 食べ物を口の中にとめる 8 食べ物を口から出す
9 遊び食べをする
10 食べるのに時間がかかる（1時間以上）
11 食事より甘い飲み物やお菓子を欲しが
12 体重が増えない
13 食物アレルギー
14 その他（具体的に： ）
15 特にな

問10 あなたは、食育（＊）という言葉の意味を知っていますか。また、関心はありますか。（○は1つだけ）

＊食育とは、生きる上での基本であって、知育、食育、及び体育の基礎となるべきものであり、さまざまな経
験を通じて、食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育て
ることです。

- 1 意味を知っており、関心がある 2 意味を知っているが、関心が無い
3 意味を知らないが、関心はある 4 意味を知らないし、関心も無い

問11 お子さんと食事をする時、どんなことに気をつけていますか。（あてはまるものすべてに○）

- 1 家族と会話を楽しむ 2 よく噛む
3 残さず食べさせる 4 嫌いなものも食べさせる
5 菓子類・ジュース類を与えすぎない 6 箸・食器の持ち方や姿勢
7 「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶
8 その他（具体的に： ）
9 特にな

問12 1日の塩分目標量が大人より子どもの方が少ないことを知っていますか。（○は1つだけ）

＊生後6～11か月は1.5g未満、1～2歳2.5～3g未満、3～5歳3.5g未満、成人男性7.5g未満、
成人女性6.5g未満

- 1 知っている 2 知らない 3 はじめて知った

問13 下記の食品で、お子さんの食事で週に2回以上食べている食べ物や利用しているものはどれですか。（○はいくつでも）

- 1 みそ汁・スープ 2 漬物・梅干し
3 練り製品 4 塩鮭やみりん干し
5 うどん・ラーメンなど麺類 6 ハム・ソーセージ・ベーコン
7 インスタント食品・市販の惣菜 8 せんべい・ポテトチップス等の菓子類
9 外食 10 いずれもない

問14 ①あなたは、大和高田市特産野菜を知っていますか。（○は1つだけ）

- 1 はい 2 いいえ

②次の農作物のうち、大和高田市特産野菜はどれですか。
（あてはまるものすべてに○）

- 1 小松菜 2 ほうれん草 3 ねぎ



- 4 きくな 5 しろな

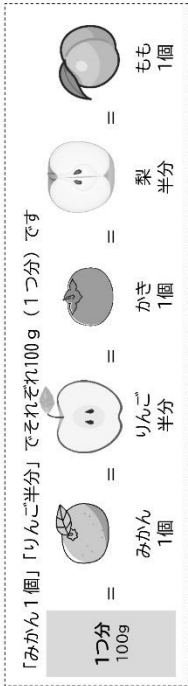


問15 お子さんは、今までに田植えや芋ほりなど食に関する農業体験(園での体験を含む)をしたことがありますか。(○は1つだけ)

- 1 はい 2 いいえ 3 わからない

問16 お子さんは、生鮮果物(カットフルーツを含む)を、1日あたりどれくらい食べていますか。(○は1つだけ)

- 1 1日に2つ分以上食べている
2 1日に1つ分以上2つ分未満食べている
3 1日に1つ分未満食べている
4 毎日食べていない



問17 お子さんがよく食べるおやつは何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- 1 チョコレート菓子 2 クッキー・ビスケット 3 せんべい
4 グミ 5 おにぎり 6 カップ麺
7 果物 8 パン 9 アイスクリーム
10 スナック菓子
11 その他(具体的に:)
12 食べない

問18 お子さんがよく飲む飲み物は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- 1 水 2 お茶 3 牛乳
4 ジュース 5 スポーツドリンク 6 コーヒー・紅茶
7 その他(具体的に:)

問19 あなたは、「食品ロス」を減らすために、取り組んでいることはありますか。(あてはまるものすべてに○)

- 1 料理を作りすぎない
2 料理時に野菜の皮などの廃棄部分を減らす
3 残さずに食べる
4 残った料理を別の料理に作り替える
5 冷凍保存を活用する
6 日頃から食材の種類・量・期限を確認する
7 小分け商品、バラ売り等で食べ切れる量を購入する
8 飲食店等では必要な分量だけ注文(購入)する
9 その他(具体的に:)
10 取り組んでいることはない

問20 万一の災害に備えて家族全員分の非常食や飲料を備蓄していますか。(あてはまるものすべてに○)

- 1 災害用の非常食を備蓄している ⇒ 何日分、備蓄していますか? () 日分
2 災害用の飲料を備蓄している ⇒ 何日分、備蓄していますか? () 日分
3 災害用にカセットコンロなどの熱源を用意している
4 保存食(*)、飲料、熱源はあるが、災害用としては備蓄していない
5 非常食、飲料、熱源のいずれも、まったく家庭に置いていない

*保存食…缶詰、インスタント食品、フリーズドライなど、日持ちするよう加工された食品のこと。

お子さんの睡眠や遊びについておたずねします

問21 普段、お子さんの起きる時間と寝る時間はそれぞれ何時ごろですか。

※24時間制でお書きください。(午後7時⇒19時、午後8時⇒20時 など)

【起きる時間】 () 時 () 分ごろ

【寝る時間】 () 時 () 分ごろ

問22 お子さんは、睡眠が十分にとれていると思いますか。(○は1つだけ)

- 1 十分にとれている 2 十分にとれていないときがある 3 十分にとれていない

問23 ①お子さんは週に何日くらい、外で体を使って遊びますか。(○は1つだけ)

(保育園・幼稚園の遊びを含む)

- 1 ほとんど毎日
2 週に3～5日
3 週に1～2日
4 ほとんど出ない
- ②その時間はどのくらいですか。(時間数をご記入ください)
- 外遊びの平均時間 1日 () 時間程度

お子さんの歯についておたずねします

問24 お子さんには、かかりつけの歯科医院がありますか。(○は1つだけ)

- 1 ある 2 ない

問25 お子さんは、食べ物をよくかみますか (○は1つだけ)

- 1 よくかむ 2 あまりかまない 3 丸のみ

問26 おやつ (ジュース等含む) は、1日何回ですか。(○は1つだけ)

- 1 1日に3回以上 2 1日に1～2回 3 食べない日の方が多い

問27 保護者が毎日お子さんに仕上げ磨きをしていますか。(○は1つだけ)

- 1 仕上げ磨きをしている 2 子どもが磨かずに保護者だけが磨いている
3 子どもだけで磨いている 4 子どもも保護者も磨いていない

問28 フッ化物 (フッ素) (*) がむし歯の予防に効果があることを知っていますか。

(○は1つだけ)

*フッ化物 (フッ素) は、フッ化ナトリウム、モノフルオロリン酸ナトリウム、フッ化第一スズが表記されているものを指します。

- 1 知っている 2 知らない

問29 お子さんにフッ化物 (フッ素) 入りの歯みがき剤やジェル等を使っていますか。

(○は1つだけ)

- 1 毎日使っている 2 時々使っている 3 使っていない 4 わからない

問30 フッ化物洗口 (*) について知っていますか。(○は1つだけ)

*実施方法：毎日昼食後にフッ化物物が溶液でぶくぶくうがいを行う。

- 1 知っている 2 知らない

① フッ化物洗口を保育園や幼稚園で実施したいと思いますか。(○は1つだけ)

- 1 はい 2 いいえ 3 どちらともいえない

② お子さんは、フッ素塗布を受けたことがありますか。(○は1つだけ)

- 1 塗布したことはない
2 一度塗布したことがある
3 継続して塗布している

お子さんが3歳以上の保護者の方におたずねします。

問31 ①お子さんは、「2歳児親子歯科健診」を受けましたか。(○は1つだけ)

- 1 受けた 2 受けなかった

②受けなかった理由を教えてください。(あてはまるものすべてに○)

- 1 遠くで行きにくかったから
2 仕事や体調不良などで日程が合わなかったから
3 かかりつけ歯科等ですでに受診しているから
4 あまり必要と感ぜないから
5 気づかなかった、忘れていたから
6 その他 (具体的に:)

妊娠、出産とその前後についておたずねします

問32 妊娠中にどのような支援があればよいと思いますか。(あてはまるものすべてに○)

- 1 家事(食事や買い物、掃除など)の手伝い
- 2 上のお子さんの育児支援
- 3 保健師、助産師や栄養士による電話・訪問による相談
- 4 通院している医療機関の医師や助産師による相談
- 5 陣痛時の送迎
- 6 妊婦健診時の送迎
- 7 妊婦健診時の上のお子さんの託児
- 8 父親(パートナー)向けの育児教室
- 9 妊婦同士の交流の場
- 10 その他(具体的に:)

問33 産後1年以内に困ったこと、心配なこと、相談したいことはありましたか。(あてはまるものすべてに○)

(○は主なもの3つまで)

- 1 母乳・授乳のこと
- 2 離乳食のこと
- 3 遊び方について
- 4 睡眠
- 5 清潔・スキンケアについて
- 6 発育発達のこと
- 7 病気のこと
- 8 保護者の身体のこと
- 9 保護者の心のこと
- 10 きょうだいのこと
- 11 配偶者/パートナーとの関係
- 12 家族関係
- 13 育児仲間のこと
- 14 子育てサービスについて
- 15 各種手続きについて
- 16 その他(具体的に:)
- 17 特に心配ごとはなかった

問34 産後1年以内にどのような支援があればよいと思いますか。(あてはまるものすべてに○)

また、「5～7」の産後ケアを選んだ方は希望日数(回数)をお書きください。

- 1 家事(食事や買い物、掃除など)の手伝い
- 2 上のお子さんの育児支援(一時預かりや送迎)
- 3 保健師、助産師又は栄養士による電話・訪問による相談
- 4 体調や育児の相談(インターネットやメール)
- 5 訪問型の産後ケア(*) ⇒ () 日(回)
- 6 日帰り型の産後ケア(*) ⇒ () 日(回)
- 7 宿泊型の産後ケア(*) ⇒ () 日(回)
- 8 保護者同士の交流の場
- 9 子どもだけを預けられる宿泊施設
- 10 父親(パートナー)向けの育児教室
- 11 祖父母向けの育児教室
- 12 その他(具体的に:)
- 13 支援は必要ない

(*)産後ケアとは、病院や助産院、対象者の自宅(産後1歳未満の児と母に対して助産師等が乳、育児ケア、育児相談、母の心身ケアを行うことを言います。

主に子育てをしている方に、育児の様子についておたずねします

問35 主に子育てしているのはどなたですか。(○は1つだけ)

- 1 お母さん
- 2 お父さん
- 3 その他(具体的に:)

問36 ①日頃から子育てや家事を助けてくれる人はいいますか。(○は1つだけ)

1 いる → ②それは誰ですか。(あてはまるものすべてに○)

- 1 親
- 2 親族
- 3 友人
- 4 その他(具体的に:)
- 2 いない

問37 あなたは、子育てについて困ったときや不安に思ったとき、主にどうされていますか。

(○はあてはまるもの3つまで)

- 1 配偶者に相談
- 2 親に相談
- 3 兄弟姉妹に相談
- 4 親戚に相談
- 5 友人に相談
- 6 近所の人に相談
- 7 職場の人に相談
- 8 かかりつけの医師に相談
- 9 保育園、幼稚園の先生に相談
- 10 市役所に相談
- 11 保健センターの保健師、助産師や栄養士等専門職に相談
- 12 その他の電話相談利用
- 13 インターネットで検索
- 14 SNS上で相談
- 15 民生委員・児童委員に相談
- 16 その他(具体的に:)
- 17 相談できるところがわからない
- 18 相談しない

問38 ①子育てに関する交流や相談の場(子育てサロン、子育て支援センターなど)に参加したことがあるものをお選びください。(あてはまるものすべてに○)

- 1 子育てサロン
- 2 プレイルーム(*)
- 3 子育てサークル
- 4 育児教室(*)
- 5 その他(具体的に:)
- 6 参加したことはない

(*)プレイルームは、子育て支援センター、児童館、高田こども園、土庫子ども園、ママの里、市民交流センターにて実施。

(*)育児教室は、子育て支援センター、東部子ども会館、東雲総合会館、児童館、ママの里にて実施。

②その理由は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- 1 保育所などで子育ての仲間がいるから
- 2 地域に子育ての仲間がいるから
- 3 特に仲間がほしいとは思わないから
- 4 参加したいがどこにあるかわからないから
- 5 感染症の心配があるから
- 6 SNS等インターネット上で交流しているから
- 7 その他(具体的に:)

問39 お子さんが、テレビやスマートフォン、パソコンを見ているスクリーンタイムは、1日何時間ですか。(○は1つだけ)

- 1 見せていない 2 30分未満 3 30分～1時間未満
4 1時間～3時間 5 3時間以上

問40 育児を楽しんでいると感じていますか。(○は1つだけ)

- 1 そう思う 2 まあそう思う 3 どちらともいえない
4 あまりそう思わない 5 そう思わない

お子さんの事故防止についておたずねします

問41 ①家庭でけがや事故が起こらないように工夫をしていますか。(○は1つだけ)

- 1 はい 2 いいえ

②事故防止のため、具体的にどのような工夫をしていますか。
(あてはまるものすべてに○)

- 1 飲み込むとあぶないものは子どもの手の届くところに置かない
2 食事の際には食品の大きさや固さを工夫している
3 風呂の水を抜いておく
4 浴室のドアをお子さんが自分で開けられないように工夫している
5 ドアにお子さんが手を挟まないよう工夫している
6 子どもの手の届くところに熱い物(やかんやアイロン等)は置かない
7 窓やベランダに踏み台になるものを置かない
8 乳幼児を一人で放置しない(自宅、車等)
9 自動車内ではチャイルドシートを着用する
10 抱っこひも使用時、転落しないよう注意している
11 その他(具体的に：)

問42 子どもの救命のための心肺蘇生法(心臓マッサージ・人工呼吸)を知っていますか。

(○は1つだけ)

- 1 はい 2 いいえ

喫煙状況や喫煙の健康影響についておたずねします

問43 ①現在、家庭内に喫煙される方はいますか。(○は1つだけ)

- 1 いる 2 いない

②それは、お子さんから見て誰にあたりますか。(○はいくつでも)

- 1 お母さん 2 お父さん
3 おばあさん・おじいさん 4 その他(具体的に：)

問44 喫煙者だけでなく、受動喫煙(※)でも健康に悪影響が出ることを知っていますか。

(○は1つだけ)

※受動喫煙とは、他人のたばこの煙を吸われることです。

- 1 知っている 2 知らない

問45 子どもがたばこの煙を吸うと、大人よりも体に悪影響が出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

医療や保健サービスのことについておたずねします

問46 休日や夜間に診察や治療してくれる小児の救急医療機関、または「こども医療電話相談(#8000)」を知っていますか。(○は1つだけ)

- 1 救急医療機関も「こども医療電話相談(#8000)」もどちらも知っている
2 救急医療機関のみ知っている
3 「こども医療電話相談(#8000)」のみ知っている
4 どちらも知らない

問47 ①大和高田市では、下記の内容で乳幼児健診を実施しています。健診を受けた結果、良かったと思われることを選んでください。(あてはまるものすべてに○)

- 1 内科診察(医師) 2 歯科健診(1歳6か月・3歳6か月児健診)
3 身体計測 4 尿検査(1歳6か月・3歳6か月児健診)
5 育児相談(保健師) 6 離乳食の話(4か月児健診)・栄養相談(栄養士)
7 歯のお話(10か月児健診)・歯科相談(歯科衛生士)
8 視力検査 9 ささやき声検査
10 その他(具体的に：)
11 特になし 12 受けていない → 問47②へ

②乳幼児健診を受けなかった理由をお聞かせください。(あてはまるものすべてに○)

- 1 他機関で受診
2 本人の体調不良
3 保護者の体調不良
4 仕事が休めない
5 忘れていた
6 受ける必要性を感じなかった
7 その他 (具体的に:)

問48 安心して妊娠・出産・育児ができるために、どのようなサービスを充実してほしいですか。
(あてはまるものすべてに○)

- 1 妊産婦の電話相談
2 妊産婦の来所相談
3 ウェルカムベビー教室 (妊婦教室)
4 妊産婦・乳幼児訪問
5 すくすく相談 (育児・栄養相談)
6 子育てサロン
7 栄養士相談
8 助産師相談
9 乳幼児健診
10 産後ケア
11 もぐもぐ教室 (離乳食教室)
12 子育てアプリ
13 オンライン相談
14 冊子、ビデオなどによる健康情報の提供
15 その他 (具体的に:)

「休養・こころの健康・自殺予防」についておたずねします

問49 過去1か月間の1日の平均睡眠時間はどのくらいですか。(○は1つだけ)

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

問50 ①過去1か月、睡眠による休養が十分にとれていると思いますか。(○は1つだけ)

- 1 十分とれている
2 まあまあとれている
3 あまりとれていない
4 まったくとれていない

②睡眠による休養を妨げているものは何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- 1 仕事
2 家事
3 育児
4 介護
5 健康状態
6 通勤・通学の所要時間
7 テレビの視聴時間
8 スマートフォン等のIT機器
9 睡眠環境 (音、照明等)
10 不安や悩み
11 その他 (具体的に:)

問51 過去1か月間にどれくらいの頻度で次のことがありましたか。あてはまるものをそれぞれ回答してください。(○はそれぞれ1つずつ)

	まったく ない	少しだけ ある	時々ある	たいてい ある	いつも ある
① 神経過敏に感じる	1	2	3	4	5
② 絶望的だと感じる	1	2	3	4	5
③ そわそわ、落ち着かないと感じる	1	2	3	4	5
④ 気分が落ち込んで、何かが起って も気が晴れないように感じる	1	2	3	4	5
⑤ 何をするのも骨折リだと感じる	1	2	3	4	5
⑥ 自分は価値のない人間だと感じる	1	2	3	4	5

問52 あなたは「自殺対策について自分自身に関する問題だ」と思いますか。(○は1つだけ)

- 1 そう思う
2 どちらかというと思う
3 どちらともいえない
4 あまりそう思わない
5 そう思わない
6 わからない

問53 あなたは、「死にたい」と思うほどつらくなったとき、どこに相談しようと思いますか。
(あてはまるものすべてに○)

- 1 精神科 (心療内科) の診療所・病院
2 精神科 (心療内科) 以外のかかりつけ医
3 市役所・保健センター・保健所
4 いのちの電話等電話相談
5 インターネットでの検索・相談
6 友人
7 家族
8 その他 (具体的に:)
9 相談しようと思わない
10 誰にも相談できない
11 どこに相談したらいいかわからない

お子さんご家族についておたずねします

問54 このアンケートに回答されたのはどなたですか。(○は1つだけ)

- 1 お父さん
2 お母さん
3 おじいさん・おばあさん
4 その他 (具体的に:)

問55 お子さんのお父さんとお母さんの年齢を教えてください。
*該当のない場合は無記入をお願いします。

【お父さん】 () 歳 【お母さん】 () 歳

- 問56 お子さんに兄弟姉妹はいますか。(○は1つだけ)
また、「1 いる」と回答した方は人数をお書きください。
1 いる ⇒兄・姉 () 人、弟・妹 () 人
2 いらない
- 問57 家族構成（同居している人）を教えてください。(○は1つだけ)
1 親子のみ 2 親子と祖父母 3 その他（具体的に：)
- 問58 あなたを含めて同居している家族の人数を教えてください。
() 人
- 問59 お父さん・お母さんの就労状況についておたずねします。(それぞれ○は1つだけ)
*該当のない場合は無記入をお願いします。
【お父さん】 1 働いている（パート・育児休業中を含む） 2 働いていない
【お母さん】 1 働いている（パート・育児休業中を含む） 2 働いていない
- 問60 あなたの世帯全体の年間収入は、どれに当てはまりますか。(○は1つだけ)
1 200万円未満 2 200万円以上～400万円未満
3 400万円以上～600万円未満 4 600万円以上～800万円未満
5 800万円以上 6 わからない
- 問61 お住まいの地域の郵便番号を教えてください。
〒 () - ()
- 問62 あなたのお子さんはどこに通っていますか。(○は1つだけ)
1 保育所(園) 2 幼稚園 3 認定こども園 4 通っていない

質問は以上です。ご協力ありがとうございました。
記入漏れがないか確認の上、
同封の返信用封筒に入れて3月21日（金）までにご投函ください。

② 小学生・中学生

小中学生用

やまとたかだしけんこう 大和高田市健康づくりアンケート調査

～ ご協力をお願いします ～

大和高田市では、「元気はつらつ大和高田21計画」に基づいた取組を行い、市民のみならず、健康に安心して暮らし続けたいことを目指しています。

市内の学校に通学している小学校4年生～中学校3年生の方を対象に、健康状態や生活習慣などについてのアンケート調査を実施し、計画の内容を見直すための資料としたいと考えています。

みなさんが、毎日の生活の中で、健康づくりに関してどのようなことに気をつけているか、どのように過ごしているかを教えてください。

お答えいただいた内容については、答えた人が特定されたり、他の目的に利用されることはありません。ご協力くださいますようよろしくお願いします。

令和7年2月 大和高田市

《ご記入にあたってのお願い》

- 1 回答は、あてはまる番号を○で囲んでください。質問ごとに「○は1つだけ」「あてはまるものすべてに○」など、それぞれ指定されていますので、ご注意ください。
- 2 ご記入いただきましたアンケートは、**3月21日(金)までに**、**同封して**お送りください。返信用封筒(切手を貼る必要はありません。)にて返送してください。

この調査はウェブでの回答が可能です。ウェブ回答にご協力をお願いいたします。

- ① ウェブブラウザのURL欄に、下記URLを入力してください。
URL: <https://src.webcas.net/form/pub/src2/yt2920289>
- ② スマートフォンで回答される場合は、右の二次元コードを読み取り、アクセスしてください。

※調査回答には、ウェブ回答用のIDの入力が必要です。

あなたのIDは、こちらです▶ **yt30001**

《調査に対するお問い合わせ先》

大和高田市 保健部 健康増進課 (大和高田市西町1-45 保健センター)
電話: 0745-23-6661

「あなたご自身のこと」についておたずねします

- 問1 あなたの学年はどれですか。(○は1つだけ)
- | | | |
|---------|---------|---------|
| 1 小学4年生 | 2 小学5年生 | 3 小学6年生 |
| 4 中学1年生 | 5 中学2年生 | 6 中学3年生 |
- 問2 あなたの性別をお答えください。(○は1つだけ)
- | | | |
|-----|-----|-----------------|
| 1 男 | 2 女 | 3 答えられない・答えたくない |
|-----|-----|-----------------|
- 問3 あなたが住んでいる地域の小学校区はどこですか。(○は1つだけ)
- | | | | | |
|------|-------|------|------|------|
| 1 高田 | 2 片塩 | 3 土庫 | 4 磐田 | 5 陵西 |
| 6 浮孔 | 7 浮孔西 | 8 菅原 | | |
- 問4 あなたと一緒に住んでいる人は誰ですか。(あてはまるものすべてに○)
- また、何人で住んでいますか。※あなたを含めた人数でお答えください。
- | | | |
|----------|----------|-----------------|
| 1 お父さん | 2 お母さん | 3 きょうだい |
| 4 おじいちゃん | 5 おばあちゃん | 6 その他の人(くわしく:) |
- 【一緒に住んでいる人数】()人
- 問5 あなたは、心も体も元気だと思いますか。(○は1つだけ)
- | | |
|---------------------|------------------|
| 1 元気だと思います | 2 どちらかといえば元気だと思う |
| 3 どちらかといえば元気ではないと思う | 4 元気ではないと思う |
- 問6 最近測ったあなたの身長・体重を教えてください。
- 【身長】() cm 【体重】() kg
- 問7 今、あなたの体をどう思いますか。(○は1つだけ)
- | | | |
|-----------|-----------|-----------|
| 1 今のままでいい | 2 もっと太りたい | 3 もっとやせたい |
|-----------|-----------|-----------|
- 問8 あなたは今、ダイエットをしていますか。(○は1つだけ)
- | | |
|------|-------|
| 1 はい | 2 いいえ |
|------|-------|
- 問9 あなたは、普段の生活の中で気をつけていることはありますか。(あてはまるものすべてに○)
- | | |
|-------------------|---------------------|
| 1 食事をきちんととること | 2 おやつ(おかし)を食べすぎないこと |
| 3 早寝早起きをすること | 4 勉強をすること |
| 5 おうちの人のお手伝いをすること | 6 友だちと楽しく過ごすこと |
| 7 家族と楽しく過ごすこと | 8 運動をすること |
| 9 味が濃いものを食べすぎないこと | 10 野菜を食べること |
| 11 その他(くわしく:) | |
| 12 特になし | |

「栄養・生活習慣」についておたずねします

問10 あなたは、朝ごはんを食^たべますか。(〇は1つだけ)

- 1 ほ**ぼ**毎日**食**べ**る**
2 週4～5日**食**べ**る**
3 週2～3日**食**べ**る**
4 ほ**と**んど**食**べ**ない**

問題10で「2」「3」「4」に0をつけた人に聞きます。

問10-1 朝ごはんを食べない理由に○をつけてください。(あてはまるものすべてに○)

- 1 時間がない じかんがない
- 2 食欲がわかない しょくよくがわかない
- 3 朝ごはんを食べるより寝たい 朝ごはんをたべるよりねたい
- 4 やせるため やせるため
- 5 朝ごはんを用意する人がいない 朝ごはんをよういする人がいない
- 6 その他(くわしく)

問11 とひ あなたは、普段、ふだん 誰と食事たれ しょくじを食べますか。

朝ごはん、晩ごはんそれぞれについて回答してください。(○はそれぞれ1つずつ)

朝ごはん】 1 家族そろって食べる 2 大人の家族と食べる (1をのぞく)

5 その他(くわしく:)

晩ごはん 1 家族そろって食べる おとな かぞく た 2 大人の家族と食べる (1をのぞく)

5 その他(くわしく:)

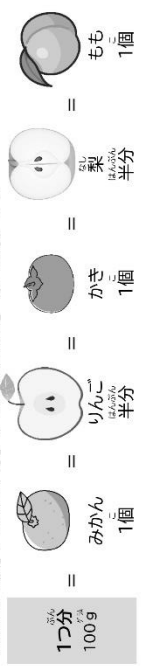
問12 あなたは、今までに田植えや芋ほりなど食いもに関する農業体験のうぎょうたいけん（学校での体験を含む）をしたことがありますか。（○は1つだけ）

- 1 はい 2 いいえ

問13 あなたは、くだもの（フルーツ）のシロップづけをのぞく（にぞく）を1日どれくらい食べていますか。（〇は1つだけ）

- 1 1日に2つに分食ぶんしょくしている
- 2 1日に1つに2つ未満ぶんみまん食べている
- 3 1日に1つ未満ぶんみまん食べている
- 4 毎日まいにち食べていない

「みかん1個」^ミ「りんご半分」^{はんぶん}でそれぞれ100g^{グラム}（1つ分）^{ぶん}です



問14 あなたがよく食べるおやつはありますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | | | | | | | |
|---|-------------|----|------------|----|----------|---|----|
| 1 | チョコレート菓子 | 2 | クッキー・ビスケット | 3 | せんべい | 4 | グミ |
| 5 | おにぎり | 6 | カップめん | 7 | くだもの | | |
| 8 | パン | 9 | アイスクリーム | 10 | スナック菓子 | | |
| | その他(くわしく:) | 11 | | 12 | おやつは食べない | | |

問15 あなたがよく飲む飲み物は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- 1 水 みづ
- 2 お茶 おちゃ
- 3 牛乳 ぎゅうにゅう
- 4 ジュース
- 5 スポーツドリンク
- 6 コーヒー・紅茶 こうちゃ
- 7 その他 (くわしく)

問16 ①あなたは、主食・主菜・副菜（＊）を3つそろえて食べることが1日2回以上ありますか。（○は1つだけ）

＊「主食」：ごはん、パン、めん類など
「主菜」：肉・魚・卵・大豆製品などを使ったおかず

「副菜」：野菜、きのこ、いも、かいそうなどを使ったおかず

- 1 はい

②それは、週しゅうに何日なんにちありますか。(〇は1つだけ)

- 1 ほとんど毎日 まいにち
2 週4～5日 しゅうにち
3 週2～3日 しゅうにち
4 週1日 しゅうにち

問17 あなたは、1日に野菜料理を何皿食べますか。(〇は1つだけ)

- だんぱんは..
- 1 毎日5皿以上
まいにち ごとくにょう
- 2 毎日3～4皿程度
まいにち さんごていど
- 3 毎日1～2皿程度
まいにち ひとつごていど
- 4 ほとんど食べない
ほとんど たべない



かぼちやの煮物にもの ほうれん草そうのおひたし など

問18 とい 下記の食品のうち、あなたが週に2回以上食べているものや利用しているものはどれですか。(あてはまるものすべてに○)

- 1 みぞし、スーブ
- 2 つもの・うめぼし
- 3 ちくわ・かまぼこ
- 4 塩しおからい魚さかな・干した魚
- 5 うどん・ラーメンなどのめん類
- 6 ハム・ソーセージ・ベーコン
- 7 インスタント食品・市販のおそうざい
- 8 せんべい・ポテトチップスなどのしお味やしょうゆ味のおかし
- 9 外食
- 10 いずれもない

- 問19 日本では食べられるのに捨てている食べ物が472万トンあります。食べ物を大切にするために、あなたがしていることはありますか。(あてはまるものすべてに○)
- 1 食べ物を残さず食べる 2 食べ物を買うときは食べきれる量を買う
3 食べ物の日付を見る 4 その他(くわしく:)
5 何もしていない
- 問20 あなたは、災害にそなえて、自分の「非常用持ち出し袋」を用意していますか。また、食べ物も入れていますか。(○は1つだけ)
- 1 用意していて食べ物も入れている
2 用意しているが食べ物は入れていない
3 自分では用意はしていないが、家族が用意している
4 自分も家族も用意していない
5 その他(くわしく:)

「運動習慣」についておたずねします

- 問21 ①あなたは、何か運動やスポーツ(1回30分以上)をしていますか。(○は1つだけ)
※体育の授業はのぞいてください。

1 はい 2 いいえ

②運動やスポーツをどこでしていますか。(あてはまるものすべてに○)

1 学校 2 学校以外の習い事
3 その他(くわしく:)

③その運動やスポーツは1週間にどのくらいしていますか。(○は1つだけ)

1 ほとんど毎日 2 週4～5日 3 週2～3日 4 週1日以下

「歯の健康」についておたずねします

- 問22 あなたには、いつも行く歯医者がありますか。(○は1つだけ)

1 ある 2 ない

- 問23 あなたは、食べ物をよくかんでいきますか。(○は1つだけ)

1 よくかむ 2 あまりかまない

- 問24 あなたは、おやつを1日に何回食べていますか。(○は1つだけ)

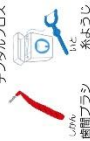
1 1日3回以上 2 1日1～2回 3 食べない日が多い

- 問25 あなたは、いつ歯をみがきますか。(あてはまるものすべてに○)

1 朝起きた時 2 朝食後 3 昼食後
4 夕食後 5 寝る前
6 その他(くわしく:) 7 みがかない

- 問26 あなたは、歯ブラシ以外に、糸ようじ(デンタルフロス)や歯間ブラシなど、歯と歯の間をそうじするための道具を使っていますか。(○は1つだけ)

1 毎日使っている 2 ときどき使っている
3 使っていない



- 問27 あなたは、フッ化物(フッ素) (*) がむし歯の予防に効果があることを知っていますか。(○は1つだけ)

*フッ化物(フッ素): フッ化ナトリウム、モノフルオロリン酸ナトリウム、フッ化第1スズのこと。

1 知っている 2 知らない

- 問28 あなたは、歯磨き粉にはフッ化物(フッ素)が入っていますか。(○は1つだけ)

1 入っている 2 入っていない 3 わからない

「たばこ」についておたずねします

問29 あなたは、たばこを吸う人だけでなく、受動喫煙（*）でも身体に悪い影響が出ることを知っていますか。（○は1つだけ）

*受動喫煙とは、他人のたばこの煙を吸うことです。

- 1 知っている 2 知らない

問30 あなたは、この1か月間に受動喫煙はありましたか。（○はそれぞれ1つずつ）

	ほぼ毎日 数回程度	週に 1回程度	月に 1回程度	なかつた	行かな かつた
① 家の中	1	2	3	4	5
② 飲食店（レストラン、 カフェ、居酒屋など）	1	2	3	4	5
③ 遊技場（ゲームセンター、 カラオケなど）	1	2	3	4	5
④ 道ばた	1	2	3	4	5
⑤ 屋外の空間	1	2	3	4	5
⑥ その他 （くわしく： ）	1	2	3	4	5

「栄養・こころの健康」についておたずねします

問31 あなたは、朝起きる時間と夜寝る時間は決まっていますか。（あてはまるものすべてに○）

- 1 朝起きる時間は決まっている 2 夜寝る時間は決まっている
3 どちらも決まっている 4 どちらも決まっていない

問32 あなたの最近の1日の睡眠時間はどのくらいですか。（○は1つだけ）

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

問33 あなたは、最近、夜に寝て朝起きた時にしっかり休めたと思いますか。（○は1つだけ）

- 1 しっかり休めている 2 休めている
3 あまり休めていない 4 まったく休めていない

問34 あなたがテレビやスマートフォン、パソコンを見ているのは、1日何時間くらいですか。（○は1つだけ）

- 1 見ない・やらない 2 3時間未満
3 3時間以上5時間未満 4 5時間以上8時間未満
5 8時間以上11時間未満 6 11時間以上

問35 あなたは、この1か月の間に、不安や悩み、ストレスがありましたか。（○は1つだけ）

- 1 あった 2 なかつた

問36 あなたの悩みやストレスの相談相手はどなたですか。（あてはまるものすべてに○）

- 1 家族 2 友人・知人
3 学校の先生 4 学校で教えてもらった相談窓口
5 病院の先生 6 SNS・インターネット
7 その他（くわしく： ）
8 誰にも相談できない 9 どこに相談したらいいかわからない
10 相談する必要はない

問37 あなたは、誰かに悩みを相談したり、助けを求めたりすることができましたか。（○は1つだけ）

- 1 できる 2 どちらかというところ
3 どちらかというところできない 4 できない
5 わからない、答えられない

質問は以上です。ありがとうございます。

書きもれがないか確認して、このアンケートと一緒に入っていた封筒に入れて

3月21日（金）までにポストに入れてください。

大和高田市健康づくりアンケート調査

～ ご協力をお願い ～

日頃から、市政全般にわたってご理解、ご協力をいただき、厚くお礼申し上げます。

大和高田市では、市民の健康づくりや食育の推進について、市民、企業、地域、行政が一体となった「元氣はつらつ大和高田21計画」を策定しています。このたび、この計画の見直し・推進に向けて、市内にお住まいの皆さまが健康づくりに関してどのような意識をお持ちであるかをうかがい、市民一人ひとりの健康課題に合わせた取り組みや目標や指標の現状値を把握するため、市内にお住まいの方を対象にアンケート調査を行わせていただくこととしました。

本調査には、あなたのお名前のご記入は不要です。また、いただいたご回答は、調査の趣旨に沿って全て統計的に集計・分析しますので、個々の回答を他に漏らしたり、そのままの形で公表することはありません。

ご多忙のところ大変恐縮に存じますが、調査の趣旨をご理解いただき、アンケートにご協力くださいますようお願いいたします。

令和7年2月 大和高田市

《ご記入にあたってのお願い》

- 1 封筒宛名のご本人様にご記入ください。ご本人様にご記入できない場合は、代理の人がご本人様の意思を尊重してご回答くださいますようお願いいたします。
- 2 回答は、あてはまる番号を○で囲んでください。設問ごとに「○は1つだけ」「あてはまるものすべてに○」など、それぞれ指定されていますので、ご注意ください。
- 3 ご記入いただきましたアンケートは、**3月21日（金）まで**に、同封しており返します返信用封筒（切手を貼る必要はありません。）にて返送してください。

本調査はウェブでの回答が可能です。ウェブ回答にご協力をお願いいたします。

- ① ウェブブラウザのURL欄に、下記URLを入力してください。

URL : <https://src.webcas.net/form/pub/src2/yf292028s>

- ② スマートフォンで回答される場合は、右記の二次元コードを読み取り、アクセスしてください。

※調査回答には、回答用紙に記載している、ウェブ回答用のIDの入力が必要です。



あなたのIDは、こちらです ▶ **YF50001**

《本調査に対するお問い合わせ先》

大和高田市 保健部 健康増進課（大和高田市西町1-45 保健センター）

電話：0745-23-6661

③ 一般市民

現在の健康状態などについておたずねします

問1 あなたは、ご自分で健康だと思いますか。（○は1つだけ）

- | | |
|---------------------|------------------|
| 1 健康だと思う | 2 どちらかといえば健康だと思う |
| 3 どちらかといえば健康ではないと思う | 4 健康ではないと思う |

問2 あなたが健康であると判断する際に重視したものは何ですか。（あてはまるものすべてに○）

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 1 病気ではないこと | 2 身体が丈夫なこと |
| 3 満足な食事がとれること | 4 ぐっすりと眠れること |
| 5 不安や悩みがないこと | 6 幸せを感じる |
| 7 前向きに生きられること | 8 生きがいを感じる |
| 9 家庭円満であること | 10 人間関係がうまくいっていること |
| 11 仕事がうまくいっていること | 12 他人から認められること |
| 13 その他（具体的に：_____） | |

問3 あなたは、健康づくりに関して取り組んでいることはありますか。

（あてはまるものすべてに○）

- | | |
|---|-----------------|
| 1 食事・栄養バランスに気を配る | 2 ストレスをためない |
| 3 十分な睡眠をとる | 4 体重に注意する |
| 5 定期的に健康診を受ける | 6 適度な運動やスポーツをする |
| 7 歯の健康に気をつける | 8 アルコールを飲みすぎない |
| 9 禁煙 | 10 健康の情報、知識を増やす |
| 11 スマホの健康管理アプリやスマートウォッチ等を利用して健康管理を行っている | |
| 12 定期的にがん検診を受ける | |
| 13 その他（具体的に：_____） | |
| 14 何も取り組んでいない | |

問4 あなたが健康に関する情報を得ているのは、主にどこからですか。

（あてはまるものすべてに○）

- | | |
|--------------------|---------------|
| 1 テレビやラジオ | 2 新聞 |
| 3 健康に関する本、雑誌 | 4 インターネット・SNS |
| 5 家族 | 6 知人・友人 |
| 7 職場 | 8 診療所や病院 |
| 9 市の広報 | 10 市の健康教育事業 |
| 11 保健センター | 12 薬局 |
| 13 その他（具体的に：_____） | |
| 14 特になし | |

問5 健康（ここからだ）に関して相談が必要なとき、どこ（だれ）に相談していますか。
（あてはまるものすべてに○）

- 1 家族 2 友人・知人 3 職場の上司・学校の先生
4 公的機関の相談窓口 5 民間の相談窓口 6 医療機関の医師等
7 SNS・インターネット
8 その他（具体的に：)
9 誰にも相談できない 10 どこに相談したらいいかわからない
11 相談しようと思わない

問6 あなたの身長と体重を教えてください。

身長（ ）cm / 体重（ ）kg

問7 自分のBMI（*）による標準の体重を知っていますか。（○は1つだけ）

*BMIとは、体重(kg)を身長(m)の二乗で割って求める やせ・肥満程度を表す指標のことです。
*BMI値の判定基準：18.5未満「やせ」、18.5～25未満「標準」、25以上「肥満」

- 1 はい 2 いいえ

「運動習慣」についておたずねします

問8 ジョギングやスポーツなど、健康づくりのために続けて1回30分以上、かつ週2回以上運動を1年以上継続していますか。（○は1つだけ）

- 1 している 2 していない

問9 あなたは、日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか。（○は1つだけ）

- 1 している 2 していない

問10 あなたは、1日あたりのおおよその歩数を把握していますか。（○は1つだけ）
また、把握している方は、1日における平均的な歩数を記入してください。

- 1 把握している → 平均的な歩数は、1日あたり（ ）歩
2 把握していない

問11 あなたは、運動器症候群（ロコモティブシンドローム）（*）という言葉やその意味を知っていますか。（○は1つだけ）

*運動器症候群（ロコモティブシンドローム）とは、骨・関節・筋肉などの運動器の働きが衰え、日常生活の自立度が低下し、介護が必要になる危険性の高い状態を言います。

- 1 言葉も意味も知っている
2 言葉は聞いたことがあるが、意味は知らない
3 言葉も意味も知らない（はじめて聞いた）

問12 あなたは、フレイル（*）という言葉やその意味を知っていますか。（○は1つだけ）
*フレイルとは、Frailty（脆弱）の日本語訳で、健康と要介護の中間に位置し、加齢とともに心身の活力や社会的つながりが弱くなった状態のこと。

- 1 言葉も意味も知っている
2 言葉は聞いたことがあるが、意味は知らない
3 言葉も意味も知らない（はじめて聞いた）

「栄養・食生活習慣」についておたずねします

問13 あなたは、朝食を食べますか。（○は1つだけ）

- 1 ほとんど毎日食べる 2 週に4～5日食べる
3 週に2～3日食べる 4 ほとんど食べない

問14 問13の朝食を食べる頻度について、いっごころからその習慣が続いていますか。

（○は1つだけ）

- 1 小学生になる前 2 小学生の頃 3 中学生の頃
4 高校生の頃 5 19～29歳の頃 6 30歳以降

問15 あなたは、主食・主菜・副菜（*）を3つそろえて食べることが1日2回以上あるのは、週に何日ありますか。（○は1つだけ）

*【主食】：ご飯、パン、麺類など 【主菜】：肉・魚・卵・大豆製品などを使っておかず
【副菜】：野菜、きのこ、いも、海藻などを使っておかず

- 1 ほぼ毎日 2 週に4～5日
3 週に2～3日 4 ほとんどない

問16 あなたは、1日に野菜料理を何皿食べますか。

（○は1つだけ）

- 1 毎日5皿以上 2 毎日3～4皿程度
3 毎日1～2皿程度 4 ほとんど食べない



1皿＝70g程度

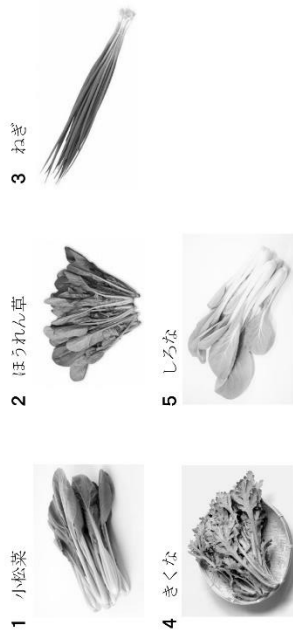
問17 あなたは、家族や友人、同僚、地域の人と一緒に食事することはどのくらいありますか。（○はそれぞれ1つずつ）

	ほとんど毎日	週4～5日	週2～3日	週1日程度	月1～2回程度	ほとんどない
家族	1	2	3	4	5	6
友人・知人	1	2	3	4	5	6
職場・学校の人	1	2	3	4	5	6
地域の人（町内会、ボランティア、趣味グループ）	1	2	3	4	5	6

問18 ①あなたは、大和高田市特産野菜を知っていますか。(○は1つだけ)

- 1 はい 2 いいえ

②次の農作物のうち、大和高田市特産野菜はどれですか。(あてはまるものすべてに○)



問19 下記の食品で、週に2回以上食べているものや利用しているものはどれですか。

(あてはまるものすべてに○)

- 1 みそ汁・スープ 2 漬物・梅干し 3 練り製品 4 塩麴やみりん干し 5 うどん・ラーメンなど麺類 6 ハム・ソーセージ・ベーコン 7 インスタント食品・市販の惣菜 8 せんべい・ポテトチップス等の菓子類 9 外食 10 いずれもない

問20 あなたが食事の際に行っていることはありますか。(あてはまるものすべてに○)

- 1 漬物や焼き魚に醤油をかける 2 みそ汁やスープ等に野菜をたくさん入れて食べる 3 味付けにお酢や、レモン・すだちなどの柑橘類を使う 4 麺類のスープは全て飲む 5 食品の塩分表示をチェックしている 6 醤油やソースを小皿に出してつけて食べる 7 白米を抜き、おかずだけを食べる 8 食卓に醤油や塩を置いて、味を足して食べる 9 カレー粉や七味等を利用する 10 いずれもない

問21 成人1人1日あたりの目標量（食塩相当量）として男性7.5g未満、女性6.5g未満、高血圧及び慢性腎臓病（CKD）の重症化予防として男女とも6.0g未満のことを知っていますか。(○は1つだけ)

- 1 はい 2 いいえ

問22 あなたは、生鮮果物(カットフルーツを含む)を、1日あたりどれくらい食べていますか。(○は1つだけ)

- 1 1日に2つ分以上食べている 2 1日に1つ分以上2つ未満食べている 3 1日に1つ未満食べている 4 毎日食べていない

「みかん1個」「りんご半分」でそれぞれ100g（1つ分）です



問23 あなたは、食品を購入するとき、環境に配慮したもの（＊）を選びますか。(○は1つだけ)

＊環境に配慮したものは、農薬や化学肥料に頼らず生産された有機農産物や過剰包装でなくごみが少ない商品など、環境への負荷をなるべく低減したもののこと。

- 1 いつも選んでいる 2 ときどき選んでいる 3 あまり選んでいない 4 まったく選んでいない

問24 あなたは、「食品ロス」を減らすために、取り組んでいることはありますか。(あてはまるものすべてに○)

- 1 料理を作りすぎない 2 料理時に野菜の皮などの廃棄部分を減らす 3 残さずに食べる 4 残った料理を別の料理に作り替える 5 冷凍保存を活用する 6 日頃から食材の種類・量・期限を確認する 7 小分け商品、バラ売り等で食べ切れる量を購入する 8 飲食店等では必要な分量だけ注文（購入）する 9 その他（具体的に： ） 10 取り組んでいることはない

問25 あなたは、安全な食生活を送るための食品の安全性に関する知識（＊）をお持ちですか。
（○は1つだけ）

＊食中毒、食物アレルギー、遺伝子組み換え作物、食品添加物、農薬、健康食品、魚の水銀、じゃが芋の芽など

1 ある 2 どちらともいえない 3 ない

問26 あなたは、食育（＊）という言葉の意味を知っていますか。また、関心はありますか。
（○は1つだけ）

＊食育とは、生きる上での基本であって、知育、食育、及び体育の基礎となるべきものであり、さまざまな経験を通じて、食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。

- 1 意味を知っており、関心がある 2 意味を知っているが、関心は無い
3 意味は知らないが、関心はある 4 意味を知らないし、関心も無い

問27 あなたは、農業体験に興味がありますか。また、農業体験をしたことがありますか。
（○は1つだけ）

- 1 興味があり、体験したことがある 2 興味はあるが、体験したことはない
3 興味はないが、体験したことがある 4 興味もなく、体験したこともない

問28 万一の災害に備えて家族全員の非常食や飲料を備蓄していますか。
（あてはまるものすべてに○）

- 1 災害用の非常食を備蓄している ⇒ 何日分、備蓄していますか？（ ）日分
2 災害用の飲料を備蓄している ⇒ 何日分、備蓄していますか？（ ）日分
3 災害用にカセットコンロなどの熱源を用意している
4 保存食（＊）、飲料、熱源はあるが、災害用としては備蓄していない
5 非常食、飲料、熱源のいずれも、まったく家庭に置いていない

＊保存食…缶詰、インスタント食品、フリーズドライなど、日持ちするよう加工された食品のこと。

問29 家・学校・地域等で、郷土料理や伝統料理（＊）を食べる機会がありますか。（○は1つだけ）

＊郷土料理や伝統料理 奈良では柿の葉寿司、飛騨鍋、鶏すき、奈良の雑煮が有名

- 1 ある
2 ない



6

「たばこ」についておたずねします

問30 あなたは、たばこを吸いますか。（たばこには加熱式たばこ・電子たばこも含まれます）

（○は1つだけ）

- 1 毎日吸っている → 1 日平均（ ）本
2 時々吸う日がある（ ）日に（ ）本程度
3 以前は吸っていたが1か月以上吸っていない → 問30-3へ
4 吸わない

問30で「1 毎日吸っている」「2 時々吸う日がある」と答えた方におたずねします。

問30-1 たばこをやめたいと思いますか。（○は1つだけ）

- 1 やめたい 2 本数を減らしたい
3 やめたくない 4 わからない

問30-2 禁煙するためには、どのようなサポートが必要だと思いますか。

（あてはまるものすべてに○）

- 1 家族のサポート 2 禁煙を支える環境（喫煙所の減少・廃止など）
3 医療機関のサポート 4 医療機関以外のサポート（薬局・保健センターなど）
5 その他（具体的に： ）

問30で「3 以前は吸っていたが1か月以上吸っていない」と答えた方におたずねします。

問30-3 たばこをやめた理由は何ですか。（あてはまるものすべてに○）

- 1 健康に悪いと思ったから
2 体の具合が悪くなったから
3 家族の健康を守るため
4 妊娠や出産をしたから（家族が妊娠・出産したから）
5 家族や友人にやめるようにすすめられたから
6 医師や看護師、保健師などにやめるようにすすめられたから
7 たばこを吸える場所が少なくなったから（公共の場所など）
8 職場で吸えなくなったから
9 たばこを吸うと他人に迷惑をかけるから
10 たばこ代がかかるから
11 その他（具体的に： ）

7

問31 COPD（慢性閉塞性肺疾患）（*）という言葉やその意味を知っていますか。（○は1つだけ）

*COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは、主にたばこの煙など、有害物質が含まれる空気を長期間にわたって吸い込むことで発症し、有害物質の刺激によって空気の通り道である気管支や肺葉を取り込み働きをする肺臓に炎症が起こり、肺の機能に障害が生じる進行性の疾患のことを言います。

- 1 言葉も意味も知っている 2 言葉は知っているが、意味は知らない
3 言葉も意味も知らない（はじめて聞いた）

問32 喫煙者だけでなく、受動喫煙（*）でも健康に悪影響が出ることを知っていますか。（○は1つだけ）

*受動喫煙とは、他人のたばこの煙を吸わされることです。

- 1 知っている 2 知らない

問33 この1か月に、望まずに自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会（受動喫煙）がありましたか。（○はそれぞれ1つずつ）

	ほぼ毎日	数週間に1回程度	1週間に1回程度	1月に1回程度	なかった	行かなかった
① 家の中	1	2	3	4	5	
② 職場	1	2	3	4	5	6
③ 学校	1	2	3	4	5	6
④ 飲食店（レストラン、居酒屋など）	1	2	3	4	5	6
⑤ 遊技場（ゲームセンター、カラオケなど）	1	2	3	4	5	6
⑥ 行政機関	1	2	3	4	5	6
⑦ 医療機関	1	2	3	4	5	6
⑧ 公共交通機関	1	2	3	4	5	6
⑨ 路上	1	2	3	4	5	6
⑩ 子どもが利用する屋外の空間（公園、通学路など）	1	2	3	4	5	6
⑪ その他（ ）	1	2	3	4	5	6

「飲酒」についておたずねします

問34 あなたは、お酒を飲みますか。（○は1つだけ）

- 1 毎日 2 週5～6日 3 週3～4日
4 週1～2日 5 月1～3回
6 ほとんど飲まない（飲めない）

問34で「1～5」と答えた方におたずねします。

問34-1 お酒を飲む日は1日あたり、日本酒に換算して、どの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5合（900ml）未満
5 5合（900ml）以上

日本酒 1合（アルコール度数15度・180ml）に換算した場合（目安）

	ビール	焼酎(20%)	ワイン	ウイスキー	缶チューハイ(7%)
純アルコール換算(g)	中瓶1本(500ml) 20g	0.6合(約110ml) 約17.4g	1/4本(約180ml) 約18g	ダブル1杯(60ml) 約19g	1.5缶(約520ml) 約28g

問35 あなたは、1日平均でどれくらいが適度のある適度な飲酒であると思いますか。

（○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

※生活習慣病のリスクを高める量として、1日あたりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上となっています（健康日本21（第三次））。

「歯や口の健康」についておたずねします

問36 あなたは、定期的（年に1回以上）に歯科検診を受けていますか。（○は1つだけ）

- 1 はい 2 いいえ

問37 あなたは、いつ歯みがきをしますか。（あてはまるものすべてに○）

- 1 起床時 2 朝食後 3 昼食後 4 夕食後
5 寝る前 6 その他（具体的に： ）
7 みがかからない

問38 歯ブラシ以外に糸ようじ(デンタルフロス)や歯間ブラシなど歯と歯の間を清掃するための用具を使っていますか。(○は1つだけ)

- 1 毎日使っている 2 時々使っている 3 使っていない

問39 食事をかんで食べるときは、どれにあげはありますか。(○は1つだけ)

- 1 何でもかんで食べることができる
2 食べ物によっては、かみにくいことがある
3 ほとんどかめない

問40 あなたは、オーラルフレイル(※)という言葉や意味を知っていますか。(○は1つだけ)

※オーラルフレイルとは、口腔の(オーラル)虚弱(フレイル)を表す言葉で、おもに口まわりの筋力が衰えることにより、滑舌や食の機能が低下することを言います。

- 1 言葉も意味も知っている
2 言葉は知っているが、意味は知らない
3 言葉も意味も知らない(はじめて聞いた)

「休養・こころの健康・自殺予防」についておたずねします

問41 過去1か月間の1日の平均睡眠時間はどのくらいですか。(○は1つだけ)

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

問42 過去1か月、睡眠による休養が十分にとれていると思いますか。(○は1つだけ)

- 1 十分とれている 2 まあまあとれている
3 あまりとれていない 4 まったくとれていない

問42で「3 あまりとれていない」「4 まったくとれていない」と答えた方におたずねします。

問42-1 睡眠による休養を妨げているものは何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- 1 仕事 2 家事
3 育児 4 介護
5 健康状態 6 通勤・通学の所要時間
7 テレビの視聴時間 8 スマートフォン等のIT機器
9 睡眠環境(音、照明等) 10 不安や悩み
11 その他(具体的に:)

問43 あなたの不安や悩み、ストレスは、何か原因だと思われますか。
(あてはまるものすべてに○)

- 1 家庭問題(家族関係の不和、子育て、介護・看病、家族の死亡等)
2 健康問題(自身の病気の悩み、身体への悩み等)
3 経済生活問題(経済的不安、倒産、事業不振、負債、失業等)
4 勤務問題(転勤、仕事の不振、職場の人間関係、長時間労働等)
5 交際問題(失恋、結婚をめぐる悩み等)
6 学校問題(いじめ、学業不振、友人・教師との人間関係等)
7 その他(具体的に:)
8 特に不安や悩み、ストレスはない

問44 過去1か月間にどれくらいの頻度で次のことがありましたか。あてはまるものをそれぞれ回答してください。(○はそれぞれ1つずつ)

	まったく ない	ま った く	あ る し だ け	時 々 あ る	あ た い る て い	い つ も あ る
① 神経過敏に感じる	1	2	3	4	5	
② 絶望的だと感じる	1	2	3	4	5	
③ そろそろ、落ち着かないと感じる	1	2	3	4	5	
④ 気分が落ち込んで、何かが起こっても気が晴れないように感じる	1	2	3	4	5	
⑤ 何をしても骨折りだと感じる	1	2	3	4	5	
⑥ 自分は価値のない人間だと感じる	1	2	3	4	5	

問45 あなたは「自殺対策について自分自身に関する問題だ」と思いますか。(○は1つだけ)

- 1 そう思う
2 どちらかというと思う
3 どちらともいえない
4 あまりそう思わない
5 そう思わない
6 わからない

問46 あなたは、身近な人に死にたい気持ちを持ち打ち明けられたら、どうしますか。

(あてはまるものすべてに○)

- 1 ひたすら耳を傾けて聞く
- 2 「死んではいけない」と説得する
- 3 「死にたいくらい辛いんだね」と共感する
- 4 「頑張って生きよう」と励ます
- 5 「つまらないことを考えるな」と叱る
- 6 医師や専門家への相談を提案する
- 7 話をそらす
- 8 その他 (具体的に：)
- 9 わからない

問47 あなたは、「死にたい」と思うほどつらくなったり、どこに相談しようと思いますか。

(あてはまるものすべてに○)

- 1 精神科 (心療内科) の診療所・病院
- 2 精神科 (心療内科) 以外のかかりつけ医
- 3 市役所・保健センター・保健所
- 4 いのちの電話等電話相談
- 5 インターネットでの検索・相談
- 6 友人
- 7 家族
- 8 その他 (具体的に：)
- 9 相談しようと思わない
- 10 誰にも相談できない
- 11 どこに相談したらいいかわからない

問48 あなたがこころの健康のために取り組みることができると思うことはどのようなものですか。

(あてはまるものすべてに○)

- 1 こころの健康に関する講習会への参加
- 2 家族や友人・知人など心配ごとや悩みを抱えている人の話を聞く
- 3 ゲートキーパー (*) 活動への参加
- 4 これまで以上の家族や友人への気配り
- 5 その他 (具体的に：)
- 6 特に何もしない

*ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

12

健康診査などについておたずねします

問49 ①あなたは過去1年間に健診等 (がん検診を除く) を受けましたか。(市や職場等の健診をすべて含む) (○は1つだけ)

- 1 受けた
- 2 受けなかった

②受けなかった理由は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- 1 健診等があることを知らなかったから
- 2 時間がとれなかったから
- 3 場所が遠いから
- 4 費用がかかるから
- 5 検査等が不安だから
- 6 入院中・通院中だから
- 7 毎年受ける必要性を感じないから
- 8 健康状態に自信があるから
- 9 心配な時にはいつでも医療機関を受診できるから
- 10 結果が不安だから
- 11 めんどいから
- 12 新型コロナウイルス感染症などへの感染の不安があるから
- 13 受けに行くための手段が無いから (自家用車が無いなど)
- 14 その他 (具体的に：)

問50 ①あなたは過去1年間 (乳がん・子宮頸がんは2年間) にかん検診を受けましたか。(市や職場等の検診をすべて含む) (あてはまるものすべてに○)

- 1 胃がん検診
- 2 肺がん検診
- 3 大腸がん検診
- 4 乳がん検診
- 5 子宮頸がん検診
- 6 いずれも受けていない

②受けなかった理由は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- 1 検診等があることを知らなかったから
- 2 時間がとれなかったから
- 3 場所が遠いから
- 4 費用がかかるから
- 5 検査等が不安だから
- 6 入院中・通院中だから
- 7 毎年受ける必要性を感じないから
- 8 健康状態に自信があるから
- 9 心配な時にはいつでも医療機関を受診できるから
- 10 結果が不安だから
- 11 めんどいから
- 12 新型コロナウイルス感染症などへの感染の不安があるから
- 13 受けに行くための手段が無いから (自家用車が無いなど)
- 14 その他 (具体的に：)

13

問51 どのような環境であれば、がん検診や健康診査をより受診しやすいと思われますか。
(市や職場等の健診をすべて含む) (あてはまるものすべてに○)

- | | |
|-------------------|-----------------|
| 1 勤務時間内の受診 | 2 職場や自宅近くでの受診 |
| 3 個別医療機関での受診 | 4 休日の受診 |
| 5 夜間・早朝の受診 | 6 郵送での受診 |
| 7 所要時間の短縮 | 8 各種がん検診とのセット受診 |
| 9 自己負担額の軽減 | 10 託児付き |
| 11 特典付き(健康ポイントなど) | 12 インターネット申込み |
| 13 その他(具体的に:) | |
| 14 特にない | |

問52 市でがん検診や健康診査を実施していることを知っていましたか (○は1つだけ)

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

地域との関わりについておたずねします

問53 健康づくりに関係したボランティア活動(近隣の人への手助け・支援を含む)を行っていますか。(※有償、無償には問わらず) (あてはまるものすべてに○)

- | |
|---|
| 1 食生活などの生活習慣改善のための活動(配食活動、食事のお手伝い、健康料理教室の開催など) |
| 2 スポーツ・文化・芸術に関係した活動(高齢者のつどい等での音楽の演奏、健康体操教室の開催等) |
| 3 まちづくりのための活動(社会奉仕活動、青少年教育活動など) |
| 4 子どもを対象とした活動(乳幼児と親の交流の場づくり、読み聞かせ、見守り活動など) |
| 5 高齢者を対象とした活動(ふれあいサロンの開催、訪問活動、医療機関への外出支援など) |
| 6 防犯・防災に関係した活動(見守りパトロール、防災訓練など) |
| 7 自然や環境保護に関係した活動(地域清掃活動、ごみ出しボランティアなど) |
| 8 上記以外の活動(具体的に:) |
| 9 健康づくりに関連したものはない・そのような活動はしていない |

問54 あなたとあなたのお住まいの地域の人々とのつながりは強いと思いますか。(○は1つだけ)

- | |
|--------------------|
| 1 強いと思う |
| 2 どちらかといえば、強いと思う |
| 3 どちらともいえない |
| 4 どちらかといえば、強いと思わない |
| 5 強いと思わない |

あなたご自身のことについてお聞きします

問55 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 | 3 答えられない・答えたくない |
|------|------|-----------------|

問56 あなたの年齢は何歳ですか。※令和7年2月1日時点の年齢をご記入ください。
() 歳

問57 お住まいの地域の郵便番号を教えてください。

〒 () - ()

問58 ご職業についてお答えください。(○は1つだけ)

- | | | |
|---------------|-------|-------------|
| 1 自営業(農業を含む) | 2 勤め人 | 3 パート・アルバイト |
| 4 学生 | 5 無職 | |
| 6 その他(具体的に:) | | |

問58で「1」～「3」のいずれかを回答された方におたずねします。

▶ 問58-1 週の労働時間は60時間以上ですか。(○は1つだけ)

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

問59 あなたの世帯人数をお答えください。※あなた自身も含めてご回答ください。

() 人

問60 世帯構成をおたずねします。(○は1つだけ)

- | | |
|---------------|--------------|
| 1 一人暮らし | 2 夫婦・パートナ-のみ |
| 3 親と子(二世代) | 4 親と子と孫(三世代) |
| 5 その他(具体的に:) | |

問61 あなたの世帯全体の年間収入は、どれに当てはまりますか。(○は1つだけ)

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1 200万円未満 | 2 200万円以上～400万円未満 |
| 3 400万円以上～600万円未満 | 4 600万円以上～800万円未満 |
| 5 800万円以上 | 6 わからない |

質問は以上です。ご協力ありがとうございました。
記入漏れがないか確認の上、同封の返信用封筒に入れて
3月21日(金)までにご投函ください。(切手は不要です)

大和高田市健康づくりアンケート調査報告書

令和7年8月

発行 大和高田市

編集 大和高田市 保健部 健康増進課

〒635-0096 奈良県大和高田市西町1-45 保健センター

TEL:0745-23-6661 FAX:0745-23-6660
