

京田辺市
健康に関する市民意識調査
調査結果報告書

平成 29 年 3 月

京 田 辺 市

目 次

I	調査の概要	1
1	調査の目的	1
2	調査期間	1
3	調査方法・回収状況	1
4	調査結果の表示方法	1
II	調査結果	2
1	親子（1歳から5歳児）	2
	（1）健康状態や意識について	2
	（2）栄養・食生活について	5
	（3）運動について	20
	（4）歯の健康について	21
	（5）休養・こころの健康について	24
	（6）たばこについて	37
	（7）アルコールについて	40
	（8）健康管理について	42
	自由意見	50
2	小中学生	53
	（1）健康状態や意識について	53
	（2）栄養・食生活について	60
	（3）歯の健康について	82
	（4）運動について	89
	（5）休養・こころの健康について	96
	（6）アルコールについて	105
	（7）たばこについて	107
	（8）薬物について	111
	（9）健康管理について	113
	自由意見	114

3 成 人	117
(1) 健康状態や意識について	117
(2) 栄養・食生活について	126
(3) 運動について	146
(4) 休養・こころの健康について	158
(5) 歯の健康について	171
(6) たばこについて	178
(7) アルコールについて	185
(8) 健康管理について	190
自由意見	211
資料 調査票	214

I 調査の概要

1 調査の目的

京田辺市健康増進計画・食育推進計画の中間評価及び計画の見直しの資料とするために、市民の健康観や健康づくり、生活習慣、さらに食育に関する現状を把握し、本市における課題や市民ニーズの変化を掴みます。


2 調査期間

平成 28 年 7 月 11 日から平成 28 年 7 月 25 日まで

3 調査方法・回収状況

	調査方法	配布数	有効回答数	有効回答率
親子 (1 歳から 5 歳児)	郵送による回収 もしくは健診時回収	562 件	277 件	49.3%
小中学生	学校を通じて 配布・回収	511 件 小学 6 年生：230 通 中学 3 年生：281 通	472 件 小学 6 年生：230 通 中学 3 年生：238 通 その他学年不明：4 通	92.4%
成人 (20 歳以上)	住民基本台帳による 無作為抽出、郵送に よる配布・回収	2,200 件	880 件	40.0%
合計		3,273 件	1,629 件	49.8%

4 調査結果の表示方法

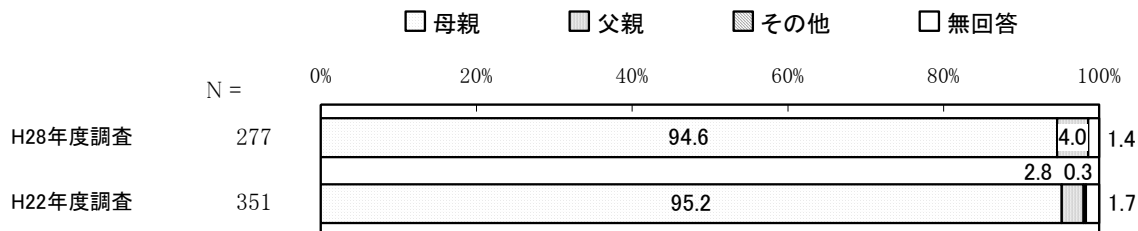
- ・回答は各質問の回答者数（N）を基数とした百分率（％）で示してあります。また、小数点以下第 2 位を四捨五入しているため、内訳の合計が 100.0%にならない場合があります。
- ・複数回答が可能な設問の場合、回答者が全体に対してどのくらいの比率であるかという見方になるため、回答比率の合計が 100.0%を超える場合があります。
- ・クロス集計の場合、無回答を排除しているため、クロス集計の有効回答数の合計と単純集計（全体）の有効回答数が合致しないことがあります。なお、クロス集計とは、複数項目の組み合わせで分類した集計のことで、複数の質問項目を交差して並べ、表やグラフを作成することにより、その相互の関係を明らかにするための集計方法です。
- ・調査結果を図表にて表示していますが、グラフ以外の表は、最も高い割合のものを  で網かけをしています。（無回答を除く）
- ・回答者数（N）が一桁のものについては、回答に誤差が大きい可能性があるため、コメントを控えています。
- ・平成 22 年度調査の「男女別」、「学年別」、「性年齢別」のグラフは掲載していません。
- ・「その他学年不明」は、調査表に学年を記載していない回答です。

Ⅱ 調査結果

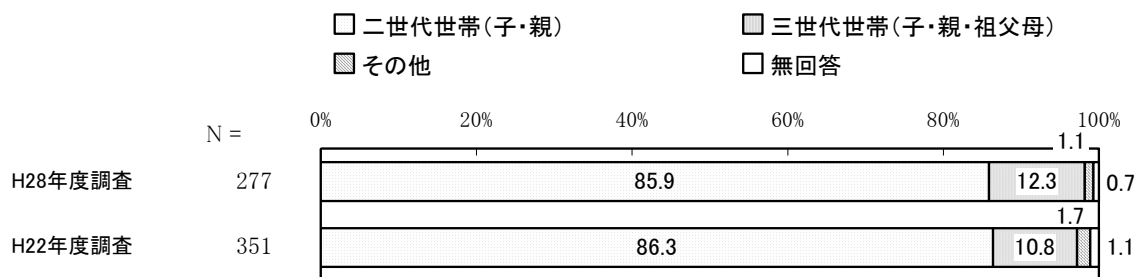
1 親子（1歳から5歳児）

（1）健康状態や意識について

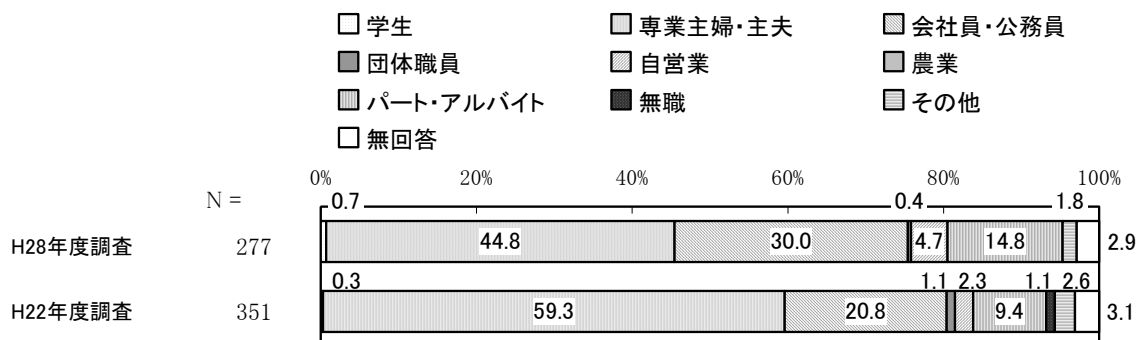
問1 お子さんからみた、あなたとの関係をお答えください。（ひとつに○）



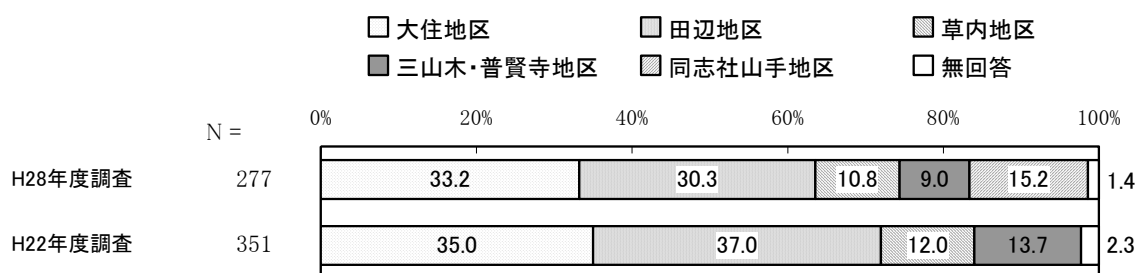
問2 お子さんからみた、家族構成はどのようになっていますか。（ひとつに○）



問3 お子さんの主な保育者のご職業は何ですか。（もっともあてはまるものひとつに○）

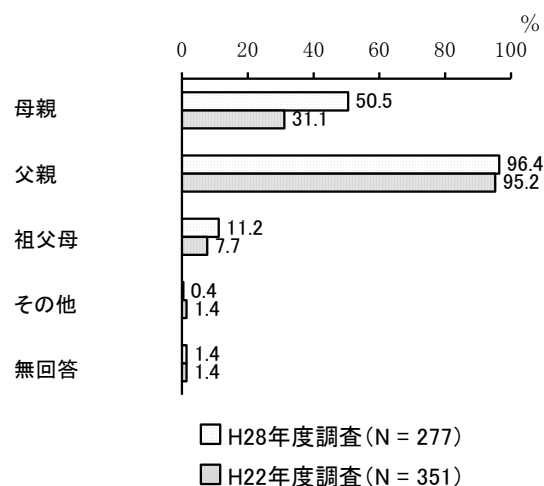


問4 あなたのお住まいの郵便番号を記入してください。

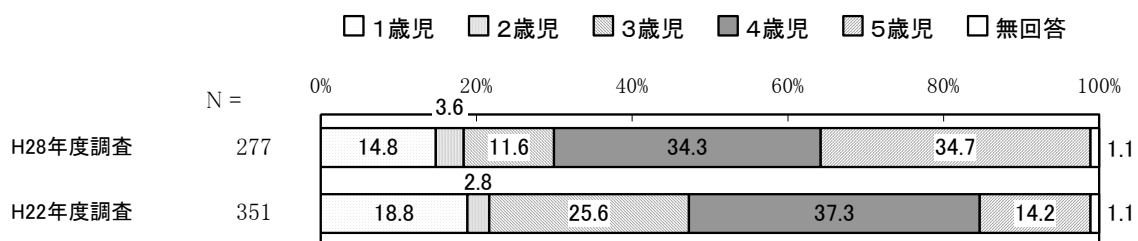


※平成22年度は、同志社山手地区は三山木・普賢寺地区に含まれています。
 ※郵便番号をもとに地区の割り振りをしています。

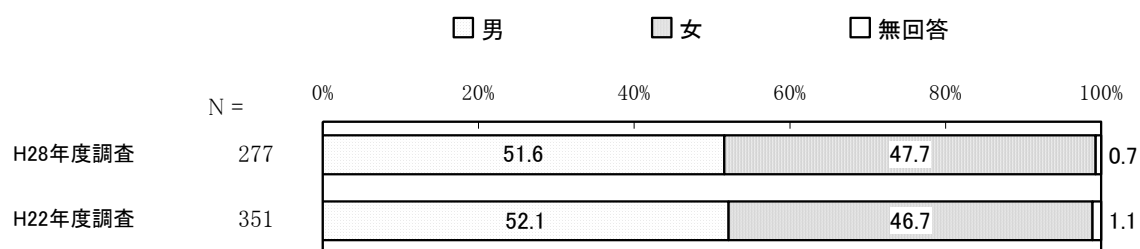
問5 就労している方はどなたですか。(パート・アルバイトを含みます)
 (あてはまるものすべてに○)



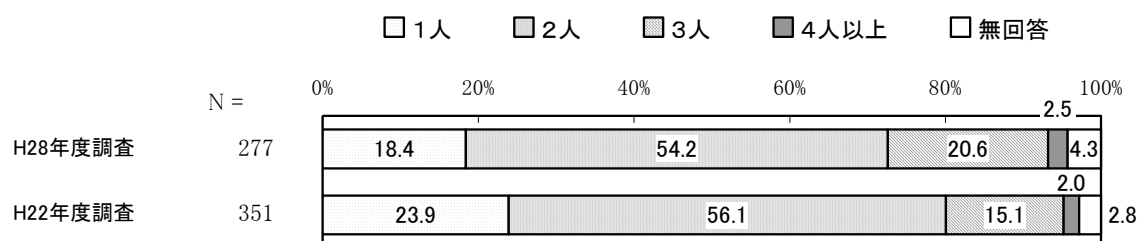
問6 宛名のお子さんの年齢はおいくつですか。



問7 宛名のお子さんの性別はどちらですか。(どちらかに○)



問8 何人兄弟・姉妹ですか。

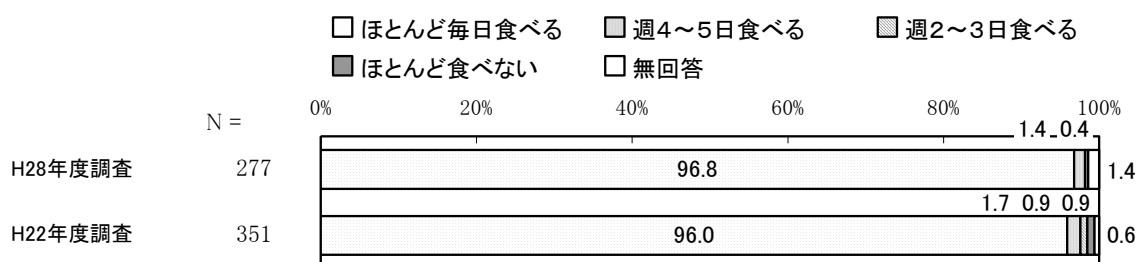


(2) 栄養・食生活について

問9 お子さんは、朝食を食べますか。(ひとつに○)

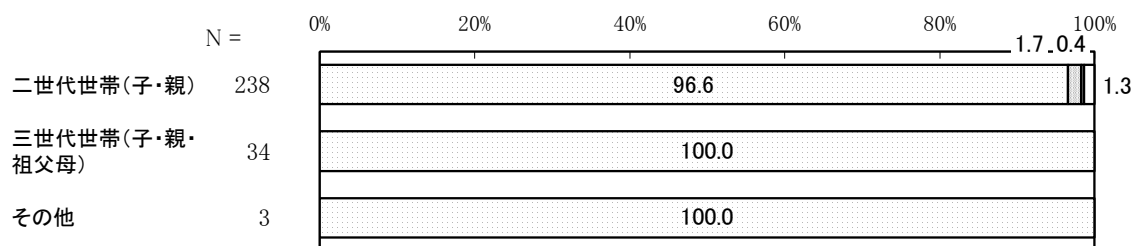
「ほとんど毎日食べる」の割合が96.8%と最も高くなっています。一方、「週4～5日食べる」と「週2～3日食べる」、「ほとんど食べない」を合わせた“朝食を欠食する”の割合は、1.8%となっています。

平成22年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



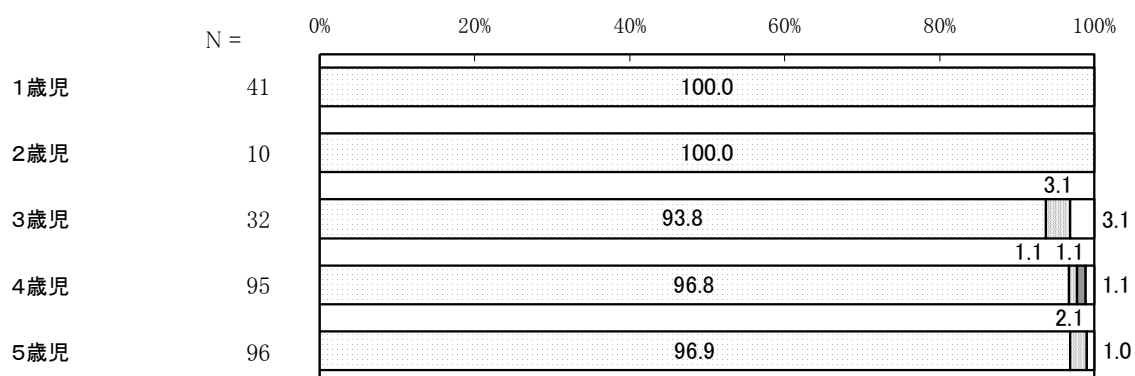
【家族構成別】

家族構成別でみると、二世世代世帯（子・親）で“朝食を欠食する”（2.1%）子どもがいます。



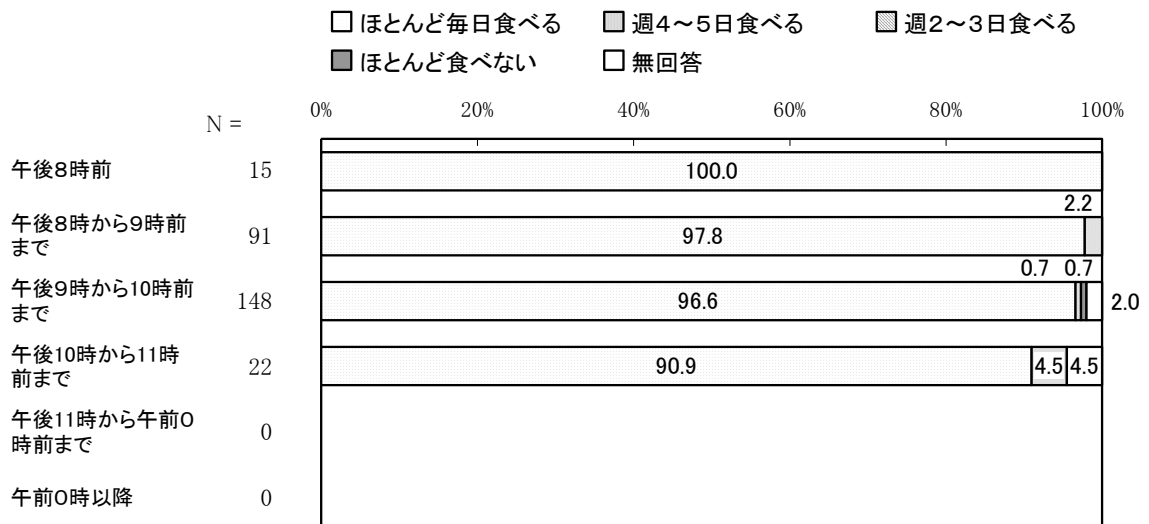
【子どもの年齢別】

子どもの年齢別でみると、3～5歳児で“朝食を欠食する”子どもがいます。



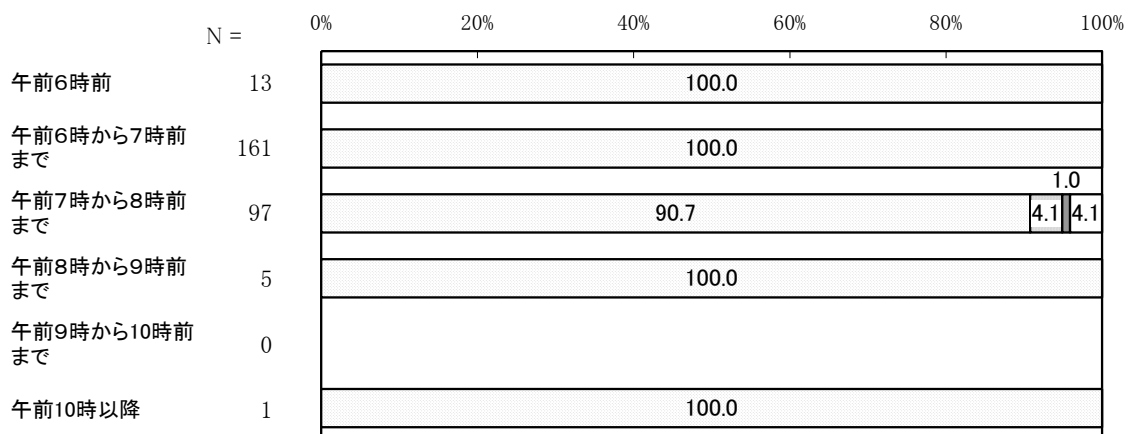
【就寝時刻別】

就寝時刻別でみると、就寝時刻が遅くなるにつれ「ほとんど毎日食べる」の割合が低くなっています。



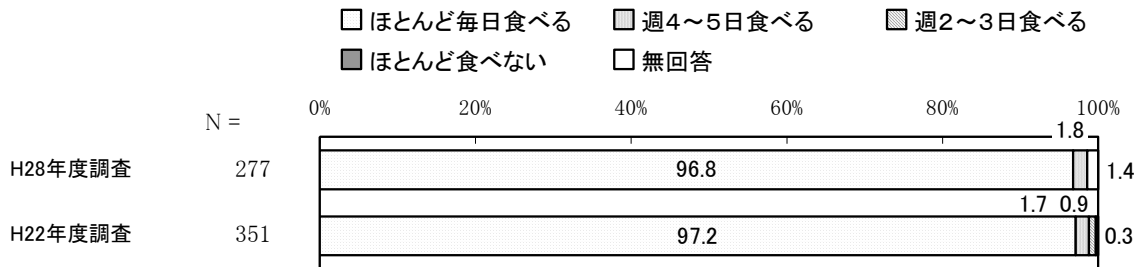
【起床時刻別】

起床時刻別でみると、他に比べ、午前7時から8時前までで「ほとんど毎日食べる」(90.7%)の割合が低くなっています。



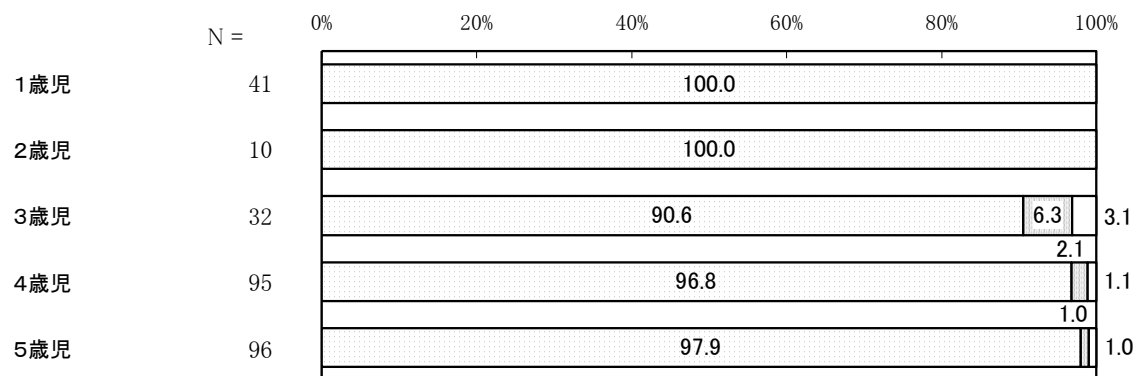
問 10 お子さんは、食事を1日3回規則正しく食べますか。(ひとつに○)

「ほとんど毎日食べる」の割合が96.8%と最も高くなっています。
平成22年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



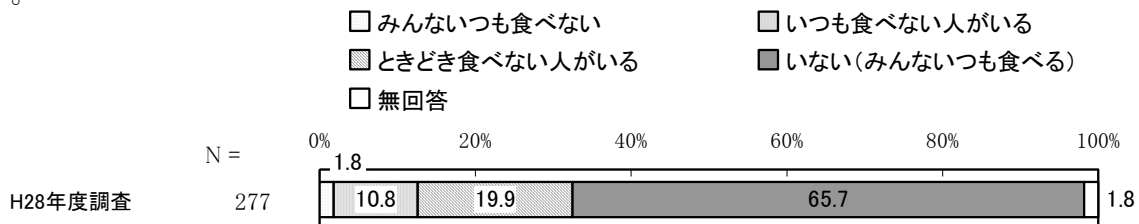
【子どもの年齢別】

子どもの年齢別でみると、他に比べ、3歳児で「ほとんど毎日食べる」(90.6%)の割合が低く、「週4～5日食べる」(6.3%)の割合が高くなっています。



問 11 あなたの家族に、朝ごはんを食べない人はいますか (ひとつに○)

「みんないつも食べない」と「いつも食べない人がいる」、「ときどき食べない人がいる」を合わせた“いる”の割合が32.5%、「いない(みんないつも食べる)」の割合が65.7%となっています。

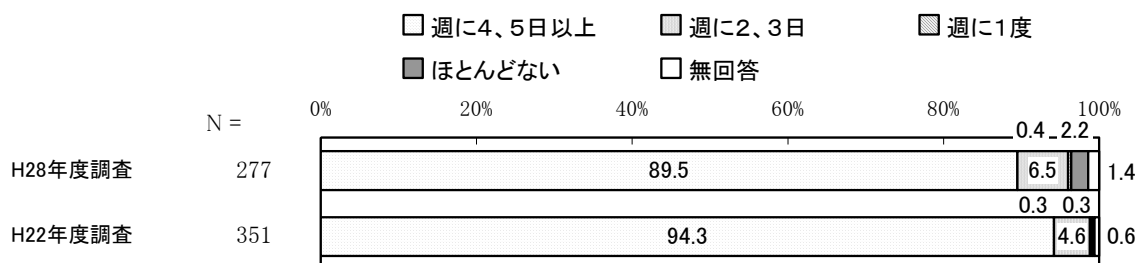


問 12 お子さんは、家族の誰かと食事を一緒に食べますか。
(それぞれの項目について、該当するものひとつに○)

①朝食

「週に 4、5 日以上」の割合が 89.5%と最も高くなっています。一方、「週に 2、3 日」が 6.5%、「週に 1 度」が 0.4%、「ほとんどない」が 2.2%となっています。

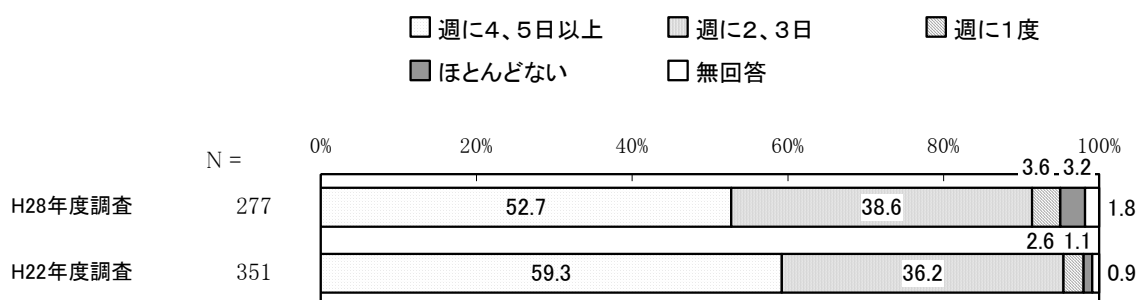
平成 22 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



②昼食

「週に 4、5 日以上」の割合が 52.7%と最も高くなっています。一方、「週に 2、3 日」が 38.6%、「週に 1 度」が 3.6%、「ほとんどない」が 3.2%となっています。

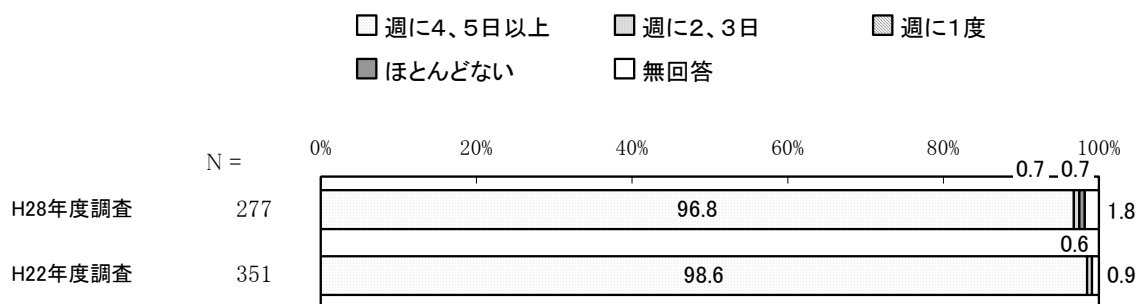
平成 22 年度調査と比較すると、「週に 4、5 日以上」の割合が 6.6 ポイント減少しています。



③夕食

「週に 4、5 日以上」の割合が 96.8%と最も高くなっています。一方、「週に 2、3 日」、「ほとんどない」がともに 0.7%となっています。

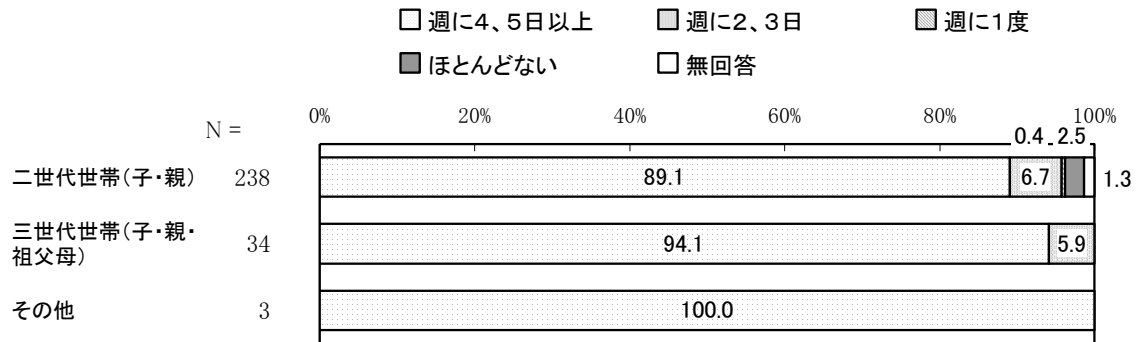
平成 22 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



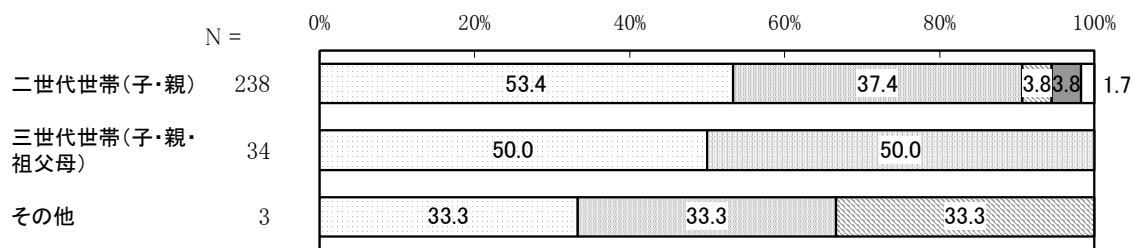
【家族構成別】

家族構成別でみると、朝食では、他に比べ、二世世代世帯（子・親）で「週に4、5日以上」（89.1%）の割合が低くなっています。昼食では、他に比べ、二世世代世帯（子・親）で「週に2、3日」（37.4%）の割合が低くなっています。夕食では、大きな差異はみられません。

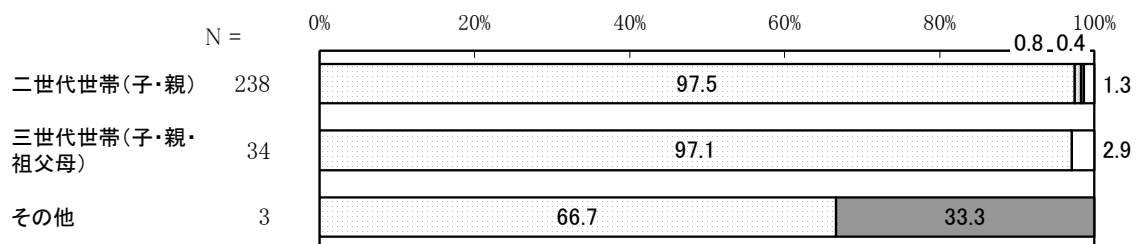
①朝食



②昼食



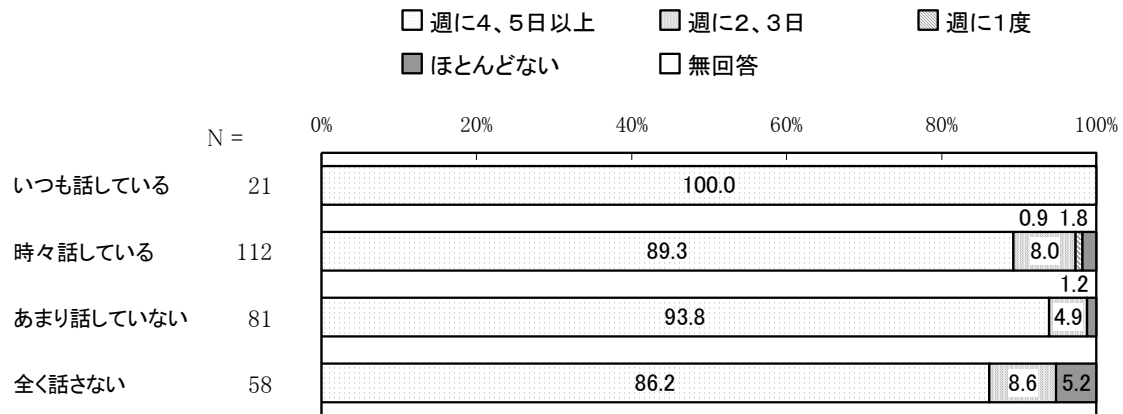
③夕食



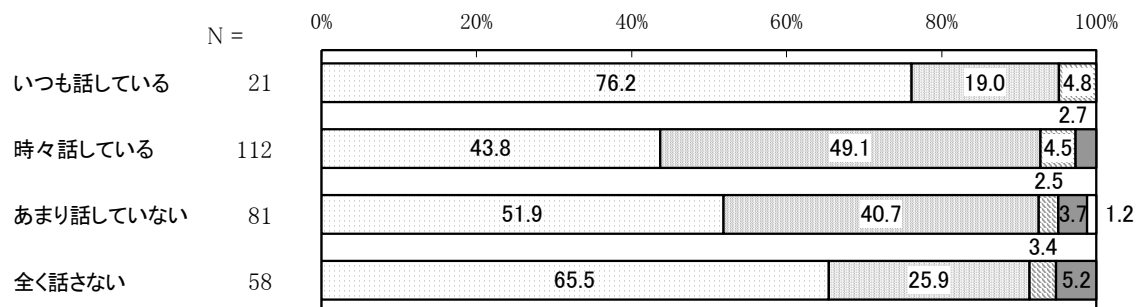
【食育※に関する話し合いの有無別】

食育に関する話し合いの有無別でみると、朝食・昼食・夕食いずれでも、他に比べ、いつも子どもと食育について話す人で「週に4、5日以上」一緒に食べる人の割合が高くなっています。

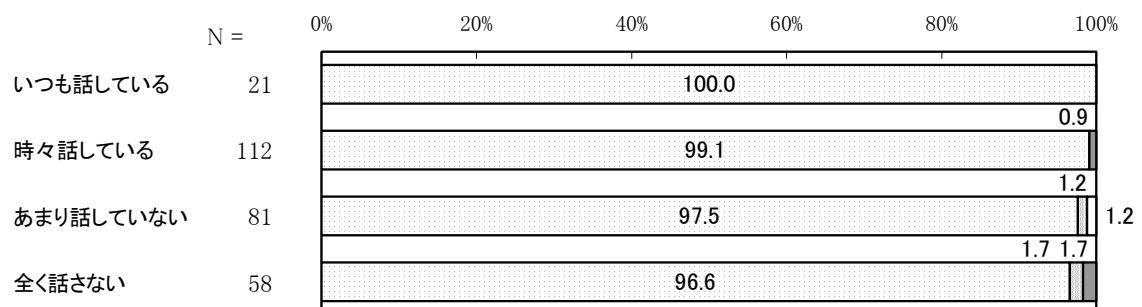
①朝食



②昼食



③夕食

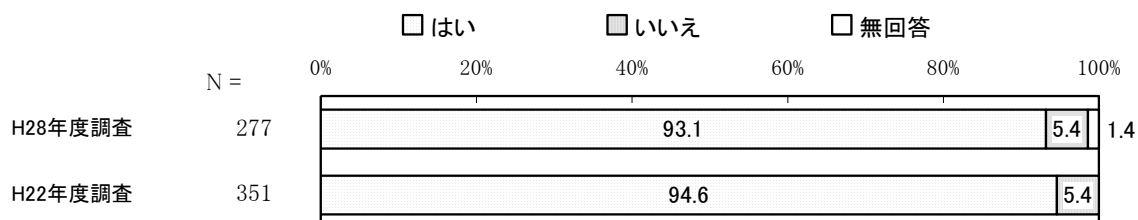


※食育：健康な生活のため、毎日の食べものや食事の仕方などについて、正しい知識と自分で選べる力を身につけることです。

問 13 お子さんは、1日最低1食は、バランスのとれた食事（主食、主菜、副菜などをとりいれた食事）をしていますか。（どちらかに○）

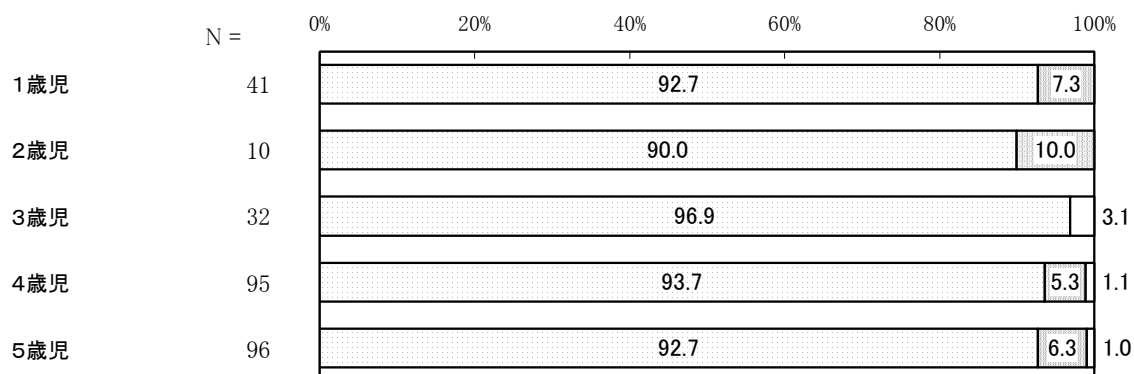
「はい」の割合が93.1%、「いいえ」の割合が5.4%となっています。

平成22年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



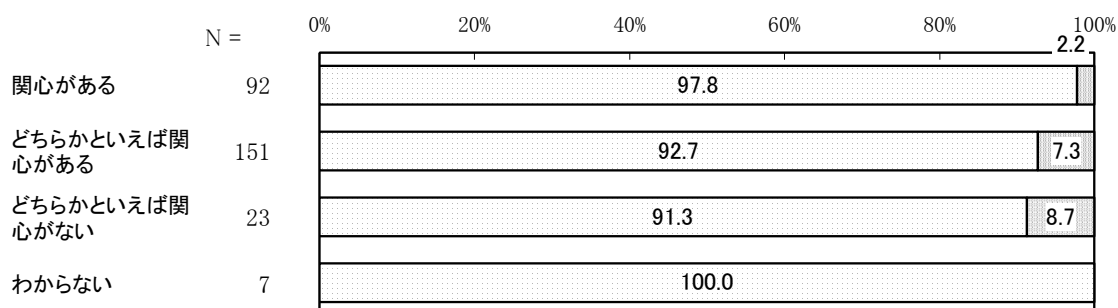
【子どもの年齢別】

子どもの年齢別でみると、他に比べ、2歳児で「はい」（90.0%）の割合が低くなっています。



【食育への関心度別】

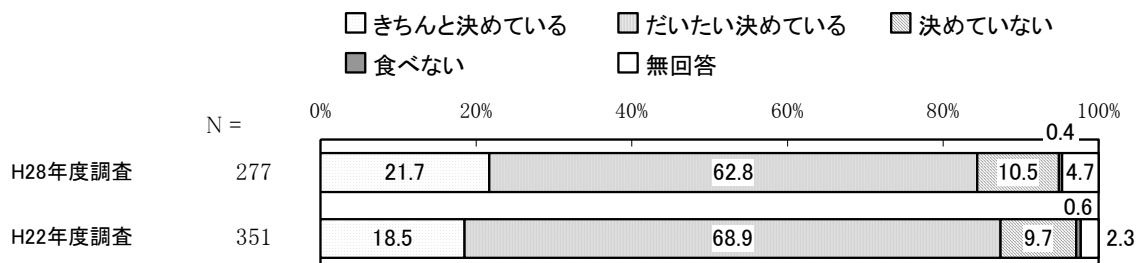
食育への関心度別でみると、食育への関心が高くなるにつれ「はい」の割合が高くなっています。



問 14 おやつ（朝・昼・夕の 3 食以外のもの）の時間を決めていますか。（ひとつに○）

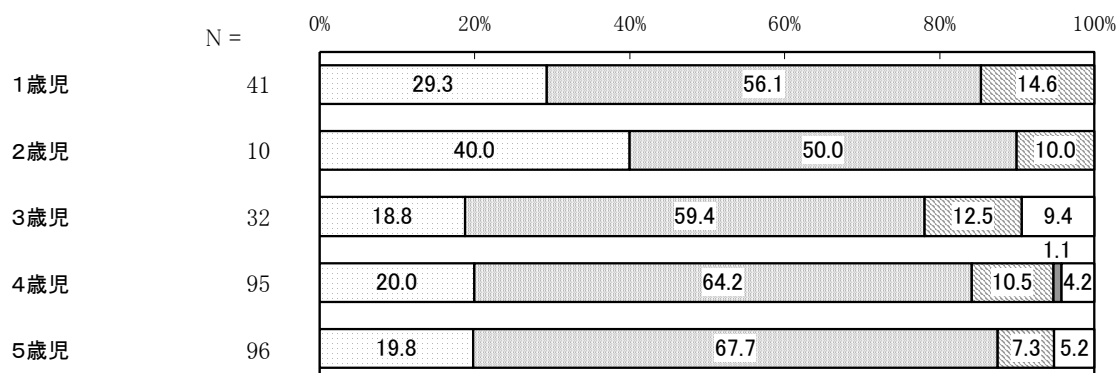
「きちんと決めている」と「だいたい決めている」を合わせた“決めている”の割合が 84.5%、「決めていない」の割合が 10.5%となっています。

平成 22 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



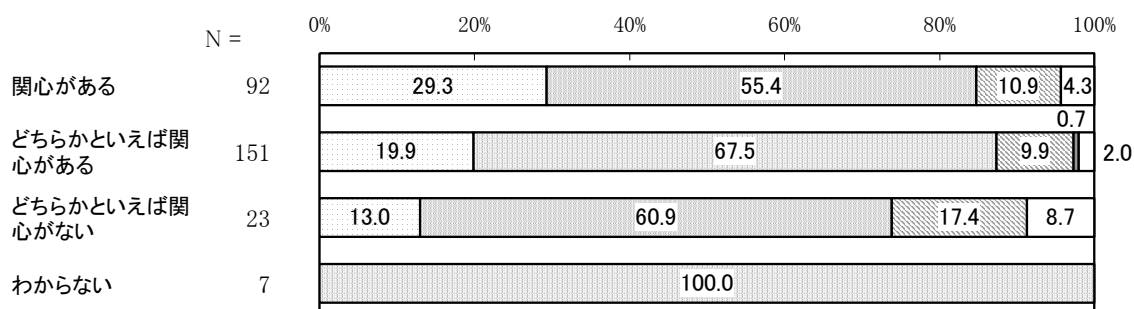
【子どもの年齢別】

子どもの年齢別でみると、他に比べ、3 歳児で“決めている”（78.2%）の割合が低くなっています。



【食育への関心度別】

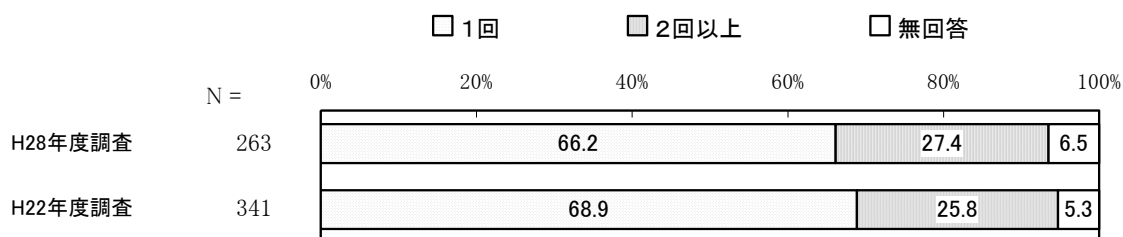
食育への関心度別でみると、食育への関心が高くなるにつれ「きちんと決めている」の割合が高くなっています。



問 14-1 おやつを食べている場合は回数を記入してください。

「1回」の割合が66.2%、「2回以上」の割合が27.4%となっています。

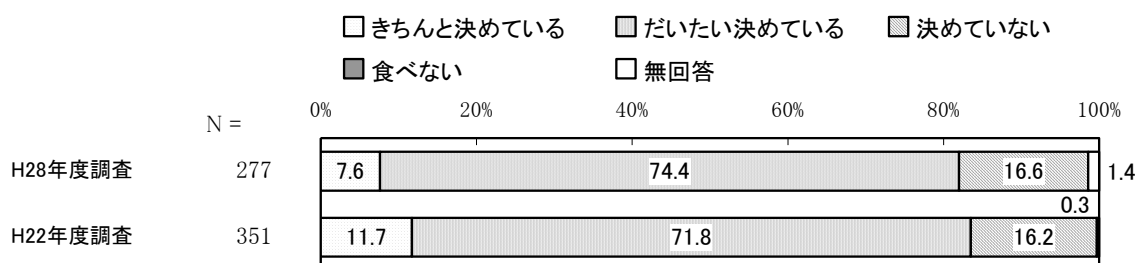
平成22年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



問 15 おやつの量を決めていますか。(ひとつに○)

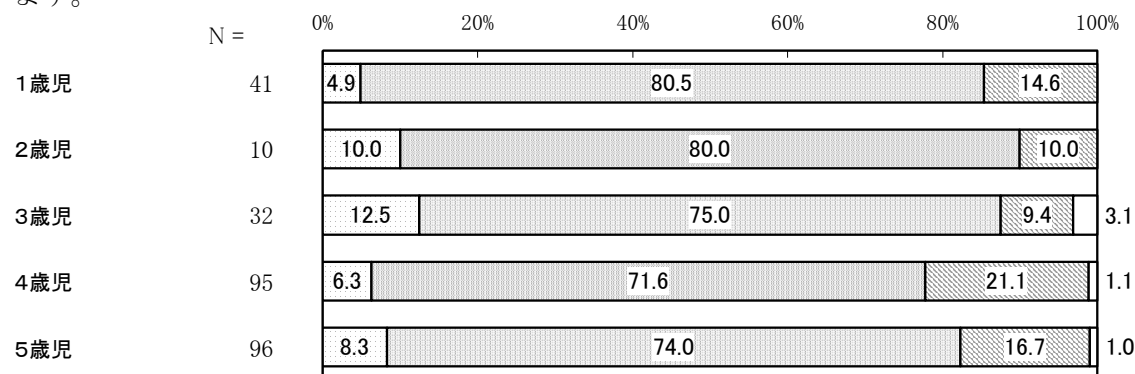
「きちんと決めている」と「だいたい決めている」を合わせた“決めている”の割合が82.0%、「決めていない」の割合が16.6%となっています。

平成22年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



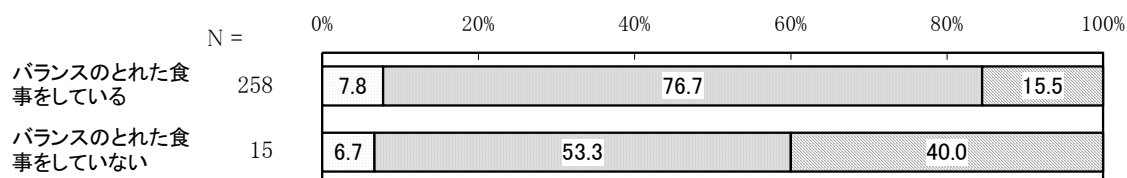
【子どもの年齢別】

子どもの年齢別でみると、他に比べ、4歳児で「決めていない」(21.1%)の割合が高くなっています。



【バランスのとれた食事摂取状況別】

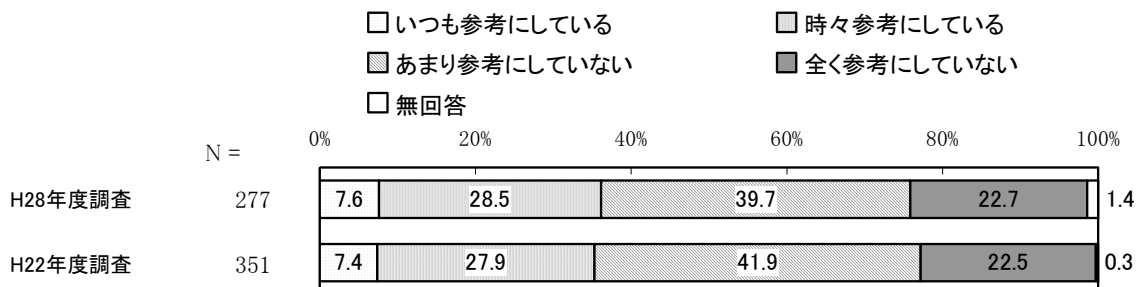
バランスのとれた食事摂取状況別でみると、バランスのとれた食事をしていない人で「決めていない」(40.0%)の割合が高くなっています。



問 16 お子さんの食事で、外食や食品を購入するとき、カロリーなどの栄養成分表示を参考にしますか。(ひとつに○)

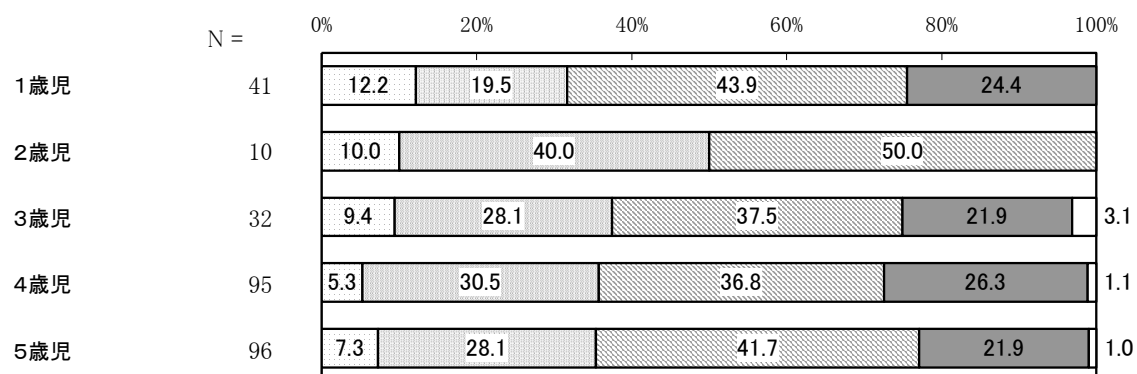
「いつも参考にしている」と「時々参考にしている」を合わせた“参考にしている”の割合が36.1%、「あまり参考にしていない」と「全く参考にしていない」を合わせた“参考にしていない”の割合が62.4%となっています。

平成22年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



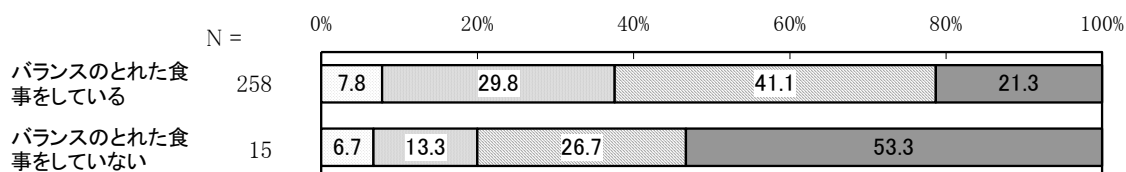
【子どもの年齢別】

子どもの年齢別でみると、他に比べ、1歳児で“参考にしていない”（68.3%）の割合が高くなっています。



【バランスのとれた食事摂取状況別】

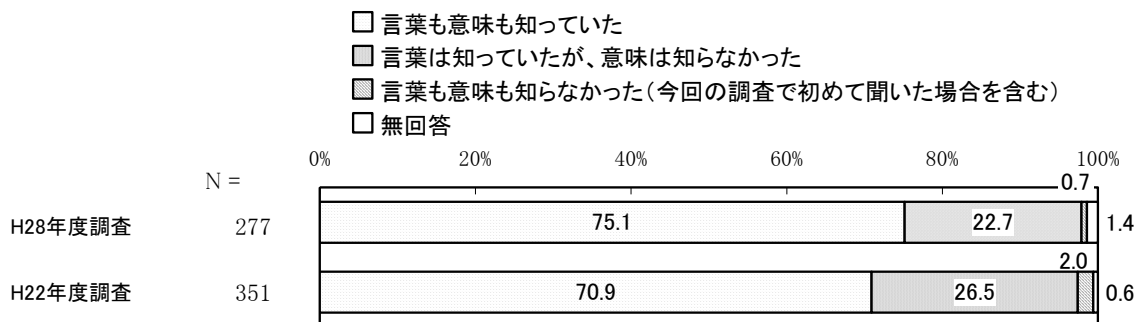
バランスのとれた食事摂取状況別でみると、バランスのとれた食事をしていない人で“参考にしていない”（80.0%）の割合が高くなっています。



問 17 あなたは、「食育」という言葉やその意味を知っていますか。(ひとつに○)

「言葉も意味も知っていた」の割合が 75.1%と最も高く、次いで「言葉は知っていたが、意味は知らなかった」の割合が 22.7%となっており、「食育」の認知度は 97.8%となっています。

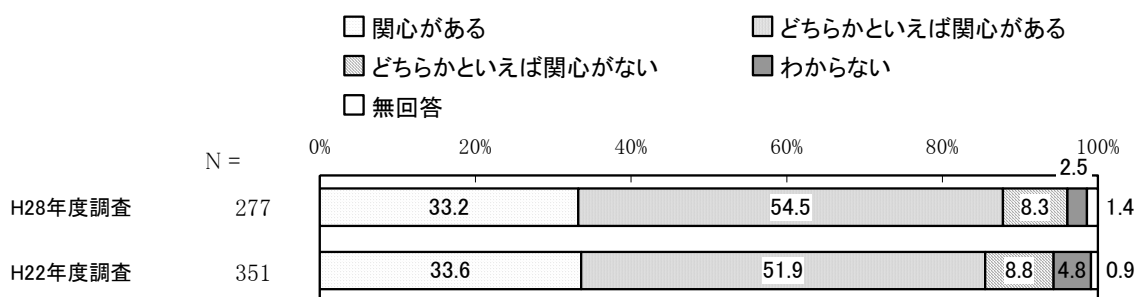
平成 22 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



問 18 あなたは、「食育」に関心がありますか。(ひとつに○)

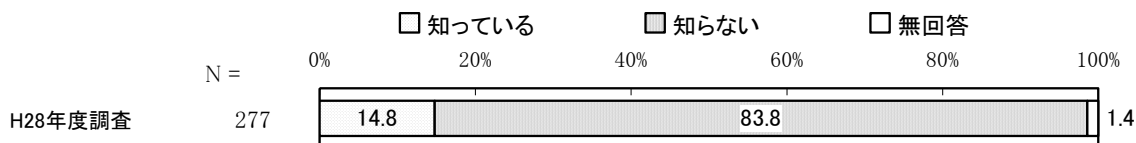
「関心がある」と「どちらかといえば関心がある」を合わせた“関心がある”の割合が 87.7%、「どちらかといえば関心がない」と「わからない」を合わせた“関心がない”の割合が 10.8%となっています。

平成 22 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



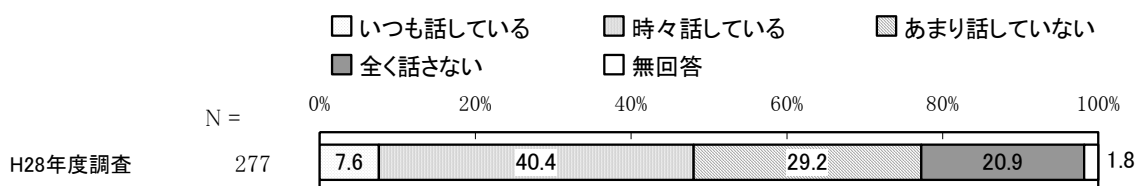
問 19 あなたは、「食育の日」を知っていますか。(どちらかに○)

「知っている」の割合が 14.8%、「知らない」の割合が 83.8%となっています。



問 20 あなたは、食育に関することとお子さんと話をすることがありますか。(ひとつに○)

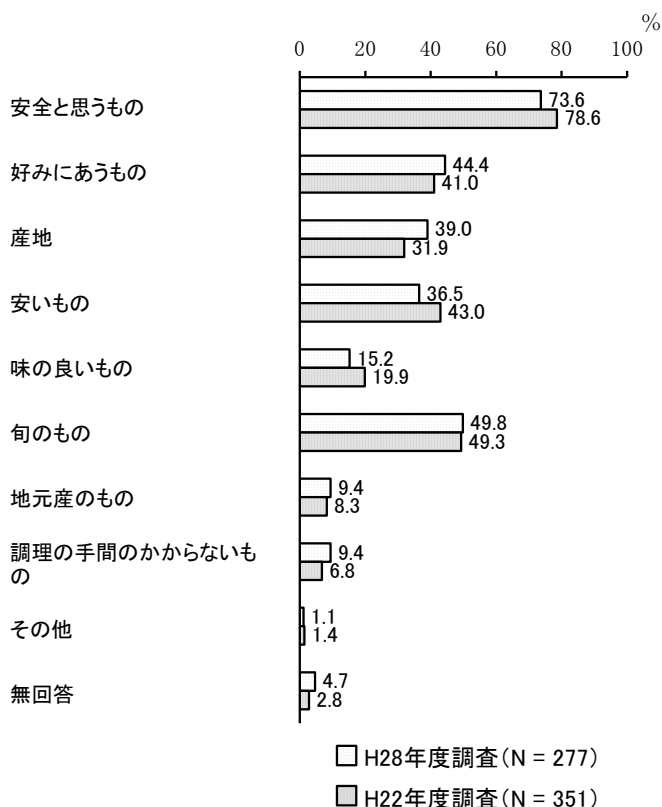
「時々話している」の割合が 40.4%と最も高く、次いで「あまり話していない」の割合が 29.2%、「全く話さない」の割合が 20.9%となっています。



問 21 あなたの家庭では、食材を選ぶとき、どのような基準で選んでいますか。
(あてはまるもの3つまで○)

「安全と思うもの」の割合が 73.6%と最も高く、次いで「旬のもの」の割合が 49.8%、「好みにあうもの」の割合が 44.4%となっています。

平成 22 年度調査と比較すると、「産地」の割合が 7.1 ポイント増加しています。また、「安いもの」の割合が 6.5 ポイント減少しています。



【食育への関心度別】

食育への関心度別でみると、食育への関心が低くなるにつれ「好みにあうもの」「安いもの」「調理の手間のかからないもの」の割合が高くなっています。また、食育への関心が高くなるにつれ「安全と思うもの」「産地」「旬のもの」「地元産のもの」の割合が高くなっています。

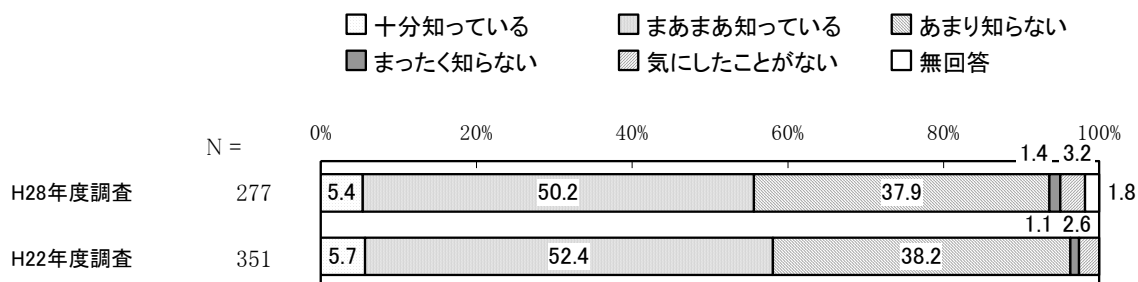
単位：％

区分	有効回答数(件)	安全と思うもの	好みにあうもの	産地	安いもの	味の良いもの	旬のもの	地元産のもの	調理の手間のかからないもの	その他	無回答
関心がある	92	84.8	38.0	43.5	25.0	16.3	54.3	10.9	2.2	3.3	4.3
どちらかといえば関心がある	151	71.5	44.4	39.1	40.4	16.6	52.3	9.9	11.3	—	2.6
どちらかといえば関心がない	23	56.5	78.3	26.1	52.2	8.7	26.1	—	26.1	—	4.3
わからない	7	71.4	42.9	42.9	71.4	—	42.9	14.3	14.3	—	—

問 22 あなたは、食品の安全に関する知識※を持っていると思いますか。(ひとつに○)

「十分知っている」と「まあまあ知っている」を合わせた“持っていると思う”の割合が 55.6%、「あまり知らない」と「まったく知らない」を合わせた“持っていないと思う”の割合が 39.3%となっています。

平成 22 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。

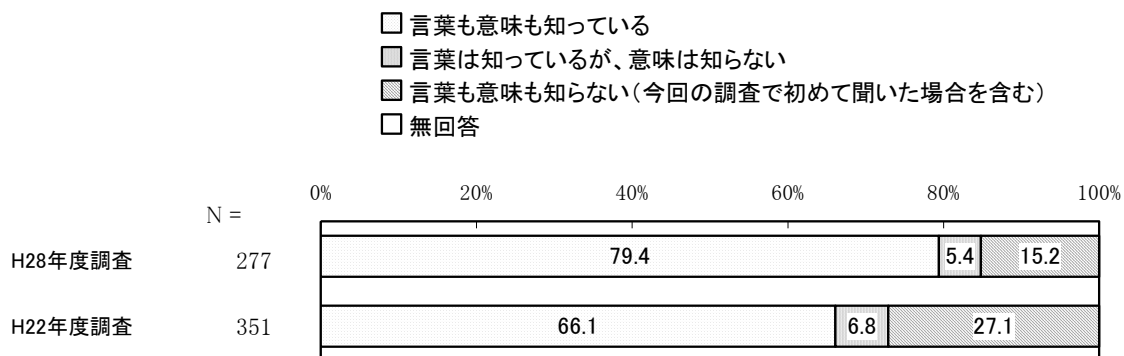


※食品の安全に関する知識：健康に悪影響を与えないようにするために、どのような食品を選んだら良いかや、どのような調理が必要かについての知識のことです。

問 23 あなたは、地産地消※という言葉やその意味を知っていますか。(ひとつに○)

「言葉も意味も知っている」の割合が 79.4%、「言葉は知っているが、意味は知らない」の割合が 5.4%となっており、地産地消の認知度は 84.8%となっています。一方、「言葉も意味も知らない（今回の調査で初めて聞いた場合を含む）」の割合が 15.2%となっています。

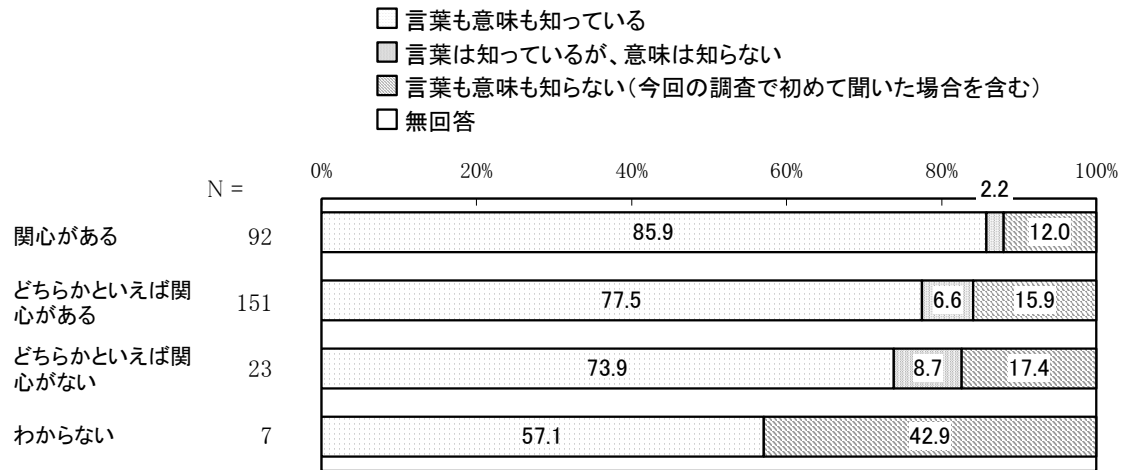
平成 22 年度調査と比較すると、「言葉も意味も知っている」の割合が 13.3 ポイント増加しています。



※地産地消：地域で生産された農産物や水産物をその地域で消費することです。地産地消により、消費者の食に関する信頼性が向上し、地域への愛着も高まると言われています。

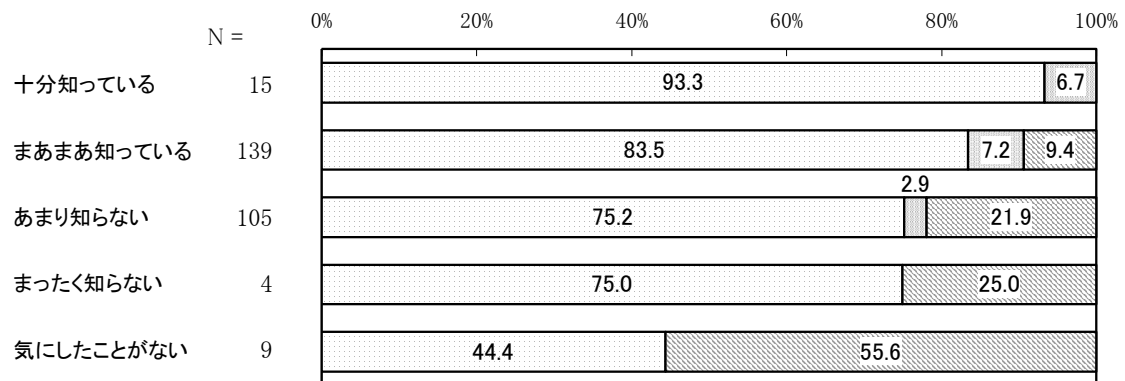
【食育への関心度別】

食育への関心度別でみると、食育への関心が高くなるにつれ「言葉も意味も知っている」の割合が高くなっています。



【食品の安全に関する知識別】

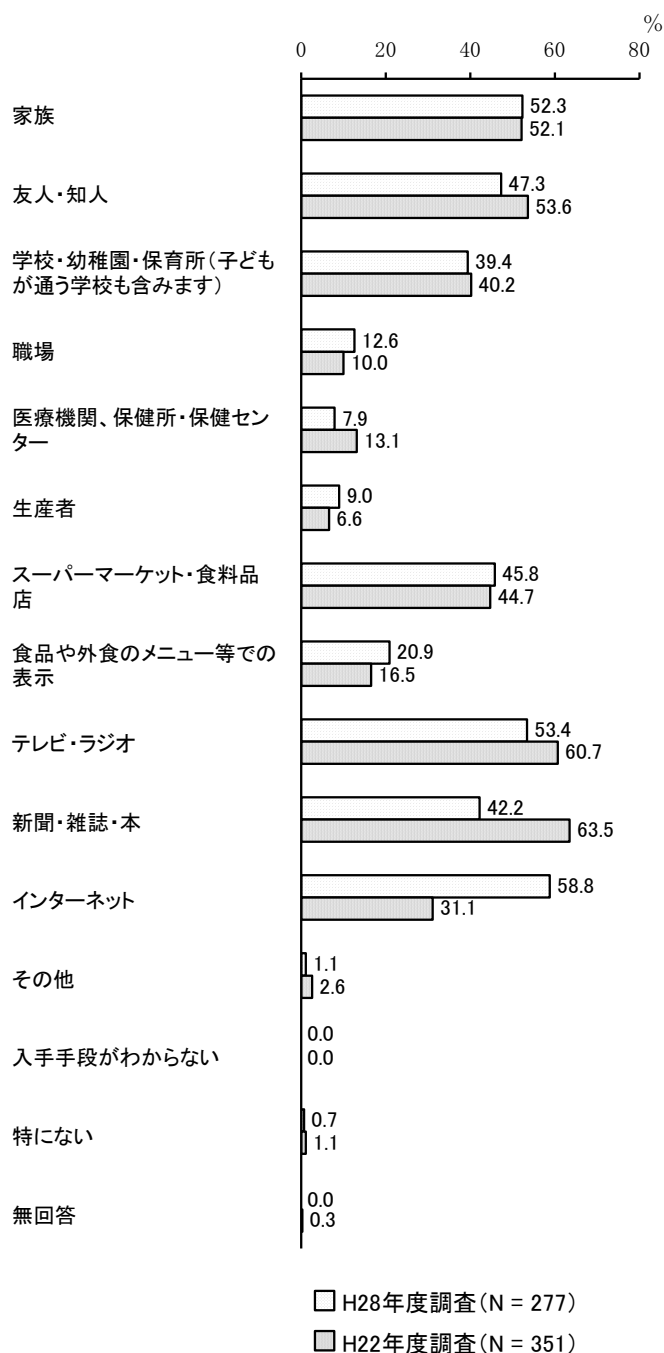
食品の安全に関する知識別でみると、食品の安全に関する知識が豊富な人ほど「言葉も意味も知っている」の割合が高くなっています。



問 24 あなたは、食に関する情報をどこから入手しますか。(あてはまるものすべてに○)

「インターネット」の割合が 58.8%と最も高く、次いで「テレビ・ラジオ」の割合が 53.4%、「家族」の割合が 52.3%となっています。

平成 22 年度調査と比較すると、「インターネット」の割合が 27.7 ポイント増加しています。また、「新聞・雑誌・本」の割合が 21.3 ポイント減少しています。

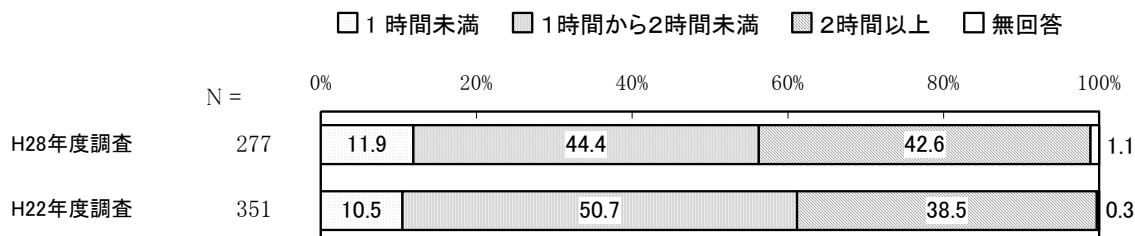


(3) 運動について

問 25 お子さんが外で遊ぶ時間は、1 日に何時間ですか。(保育所などでの生活を含みます) (ひとつに○)

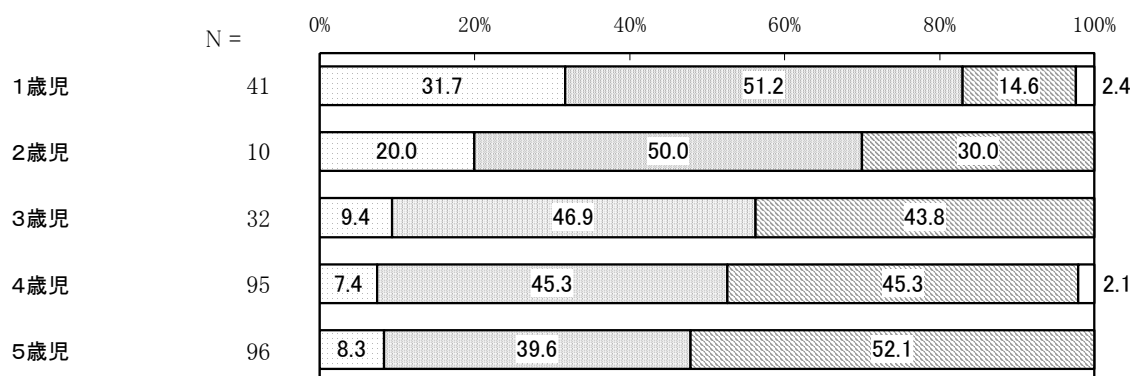
「1 時間から 2 時間未満」の割合が 44.4%と最も高く、次いで「2 時間以上」の割合が 42.6%、「1 時間未満」の割合が 11.9%となっています。

平成 22 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



【子どもの年齢別】

子どもの年齢別でみると、年齢が高くなるにつれ「1 時間から 2 時間未満」と「2 時間以上」を合わせた“1 時間以上”の割合が高くなる傾向がみられます。

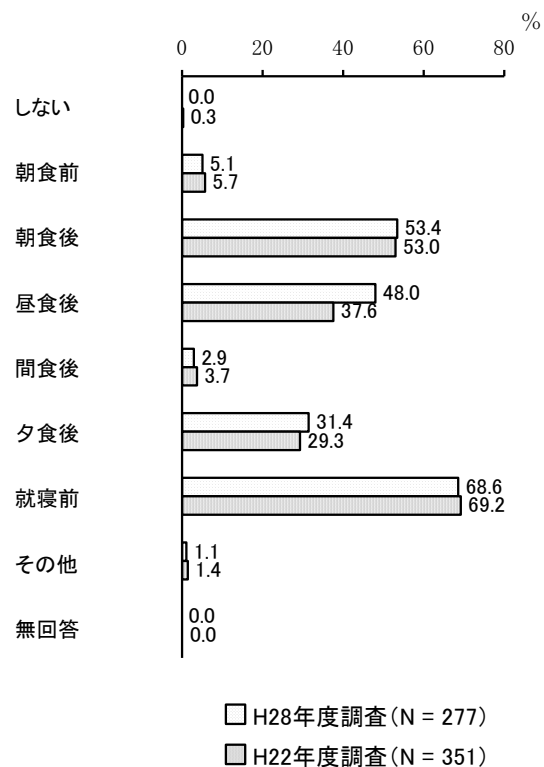


(4) 歯の健康について

問 26 お子さんは、歯みがきをいつしますか。(あてはまるものすべてに○)

「就寝前」の割合が 68.6%と最も高く、次いで「朝食後」の割合が 53.4%、「昼食後」の割合が 48.0%となっています。

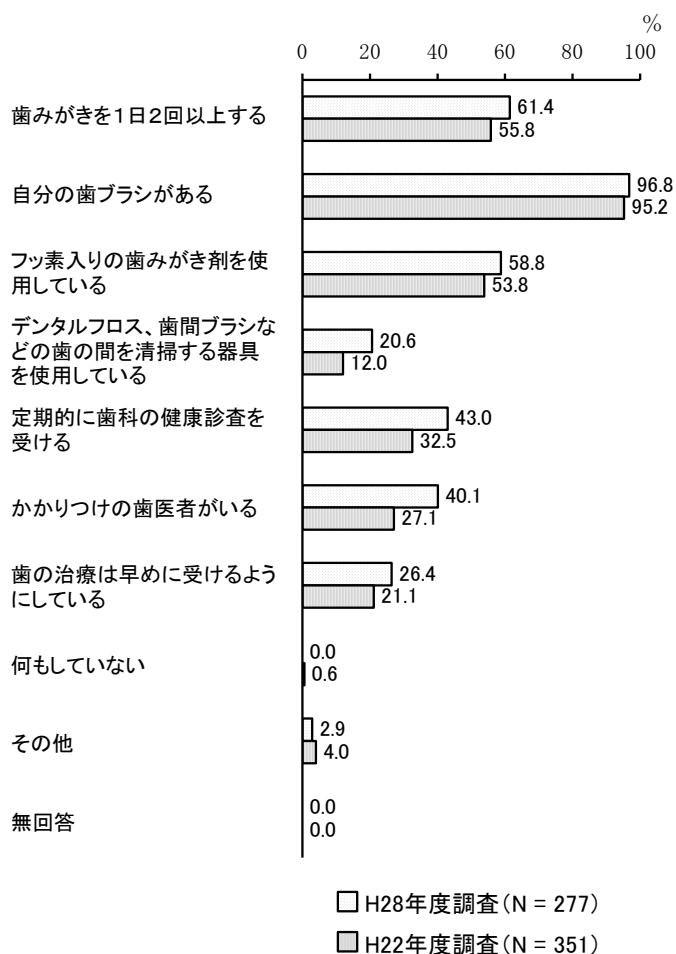
平成 22 年度調査と比較すると、「昼食後」の割合が 10.4 ポイント増加しています。



問 27 毎日お子さんの歯の健康管理として、どのようなことを実践していますか。
(あてはまるものすべてに○)

「自分の歯ブラシがある」の割合が96.8%と最も高く、次いで「歯みがきを1日2回以上する」の割合が61.4%、「フッ素入りの歯みがき剤を使用している」の割合が58.8%となっています。

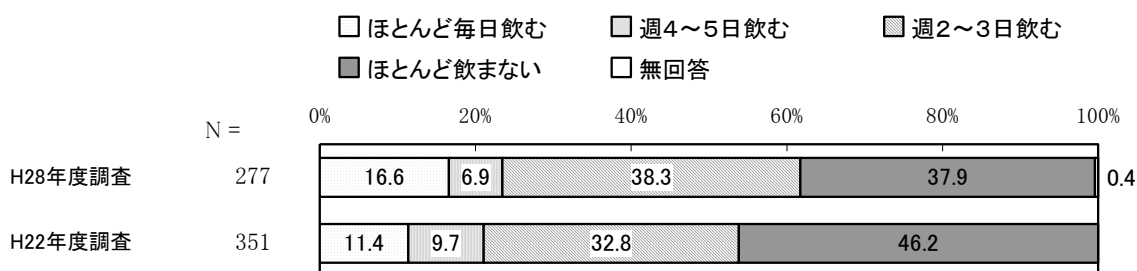
平成22年度調査と比較すると、「かかりつけの医者がある」の割合が13.0ポイント、「定期的に歯科の健康診査を受ける」の割合が10.5ポイント増加しています。



問 28 お子さんは、1日 200ml 以上の甘い飲み物（スポーツドリンク、乳酸菌飲料などを含みます）を週にどのくらい飲みますか。（ひとつに○）

「週 2～3 日飲む」の割合が 38.3%と最も高く、次いで「ほとんど飲まない」の割合が 37.9%、「ほとんど毎日飲む」の割合が 16.6%となっています。

平成 22 年度調査と比較すると、「週 2～3 日飲む」の割合が 5.5 ポイント、「ほとんど毎日飲む」の割合が 5.2 ポイント増加しており、「ほとんど飲まない」の割合が 8.3 ポイント減少しています。



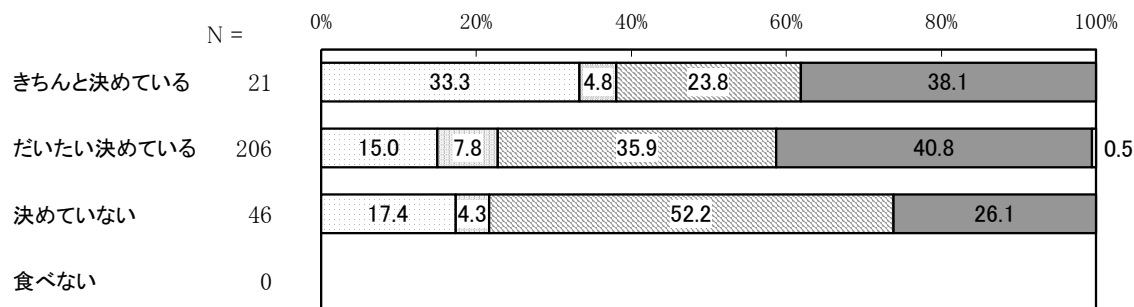
【子どもの年齢別】

子どもの年齢別でみると、他に比べ、2 歳児、3 歳児で「ほとんど毎日飲む」（2 歳児 20.0%、3 歳児 21.9%）の割合が高くなっています。



【おやつの量別】

おやつの量別でみると、他に比べ、きちんと決めているで「ほとんど毎日飲む」（33.3%）の割合が高くなっています。



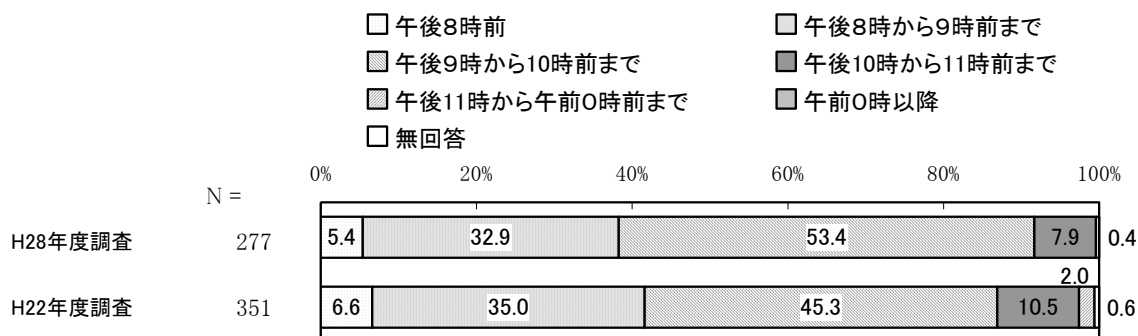
(5) 休養・こころの健康について

問 29 お子さんは、平日特別なことがないときには、何時に寝て、何時に起きますか。
また、1日の睡眠時間は平均して何時間ですか。(それぞれについてひとつに○)

①寝る時刻

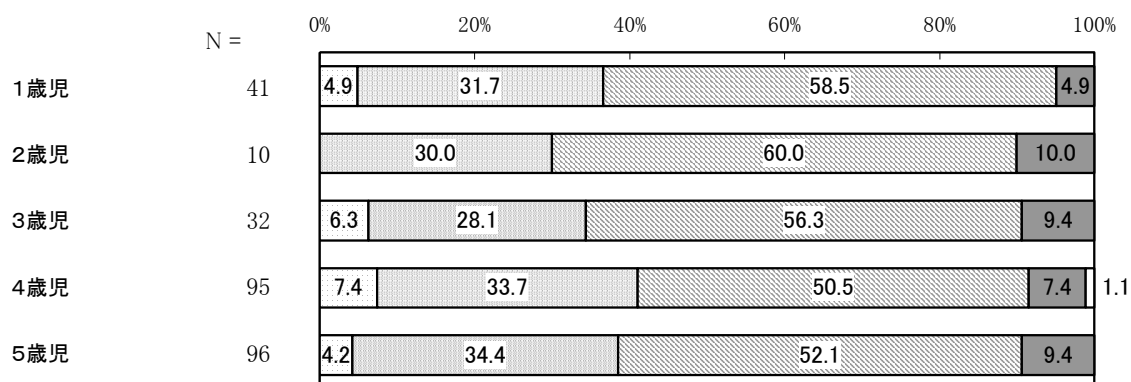
「午後9時から10時前まで」の割合が53.4%と最も高く、次いで「午後8時から9時前まで」の割合が32.9%となっています。

平成22年度調査と比較すると、「午後9時から10時前まで」の割合が8.1ポイント増加しています。



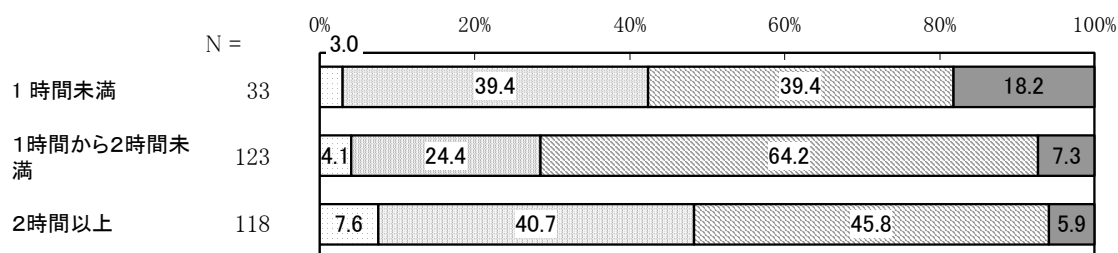
【子どもの年齢別】

子どもの年齢別でみると、他に比べ、2歳児で「午後9時から10時前まで」(60.0%)の割合が高くなっています。



【子どもが外で遊ぶ時間別】

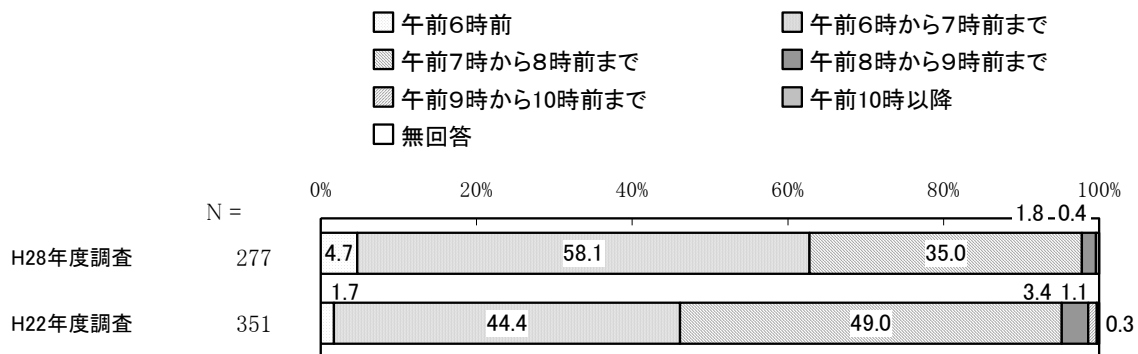
子どもが外で遊ぶ時間別でみると、外で遊ぶ時間が短いほど「午後10時から11時前まで」の割合が高くなっています。



②起きる時刻

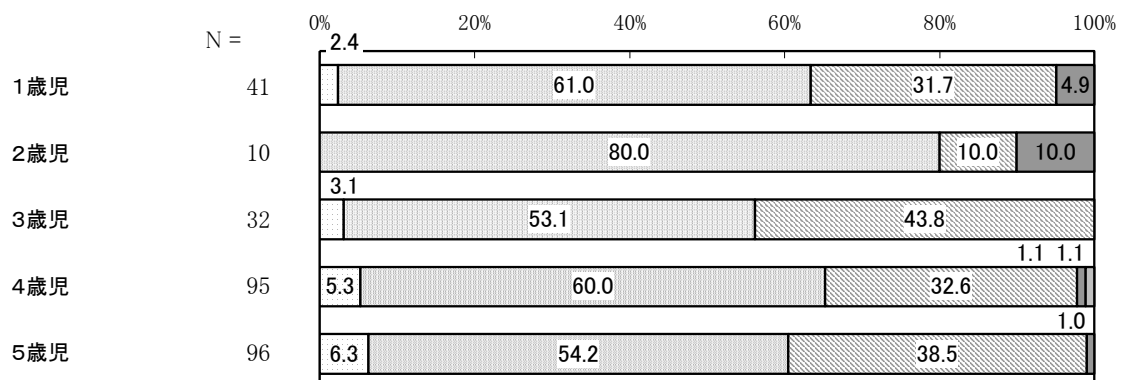
「午前6時から7時前まで」の割合が58.1%と最も高く、次いで「午前7時から8時前まで」の割合が35.0%となっています。

平成22年度調査と比較すると、「午前6時から7時前まで」の割合が13.7ポイント増加しています。また、「午前7時から8時前まで」の割合が14.0ポイント減少しています。



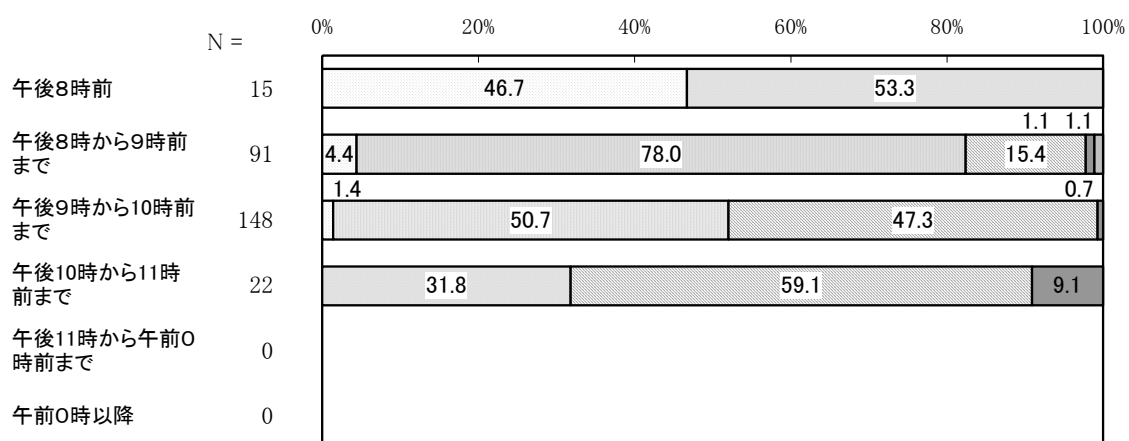
【子どもの年齢別】

子どもの年齢別でみると、他に比べ、2歳児で「午前6時から7時前まで」(80.0%)の割合が高くなっています。



【寝る時刻別】

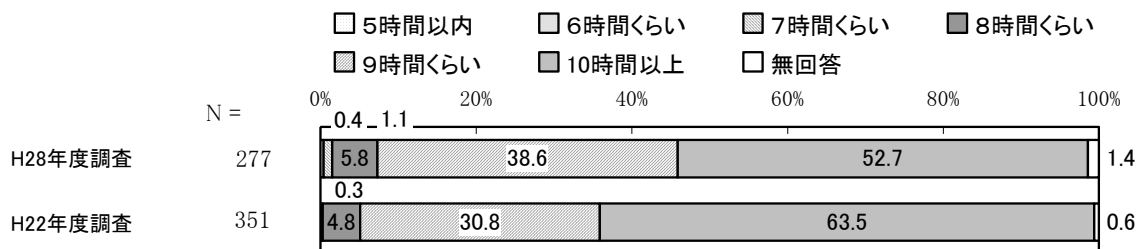
寝る時刻別でみると、寝る時刻が早い人ほど「午前6時前」の割合が高くなっています。



③睡眠時間

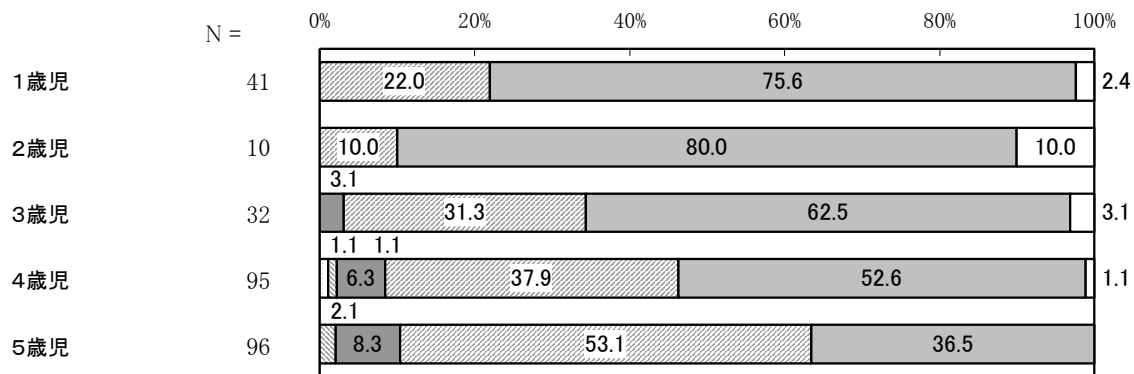
「10 時間以上」の割合が 52.7%と最も高く、次いで「9 時間くらい」の割合が 38.6%となっています。

平成 22 年度調査と比較すると、「9 時間くらい」の割合が 7.8 ポイント増加しています。また、「10 時間以上」の割合が 10.8 ポイント減少しています。



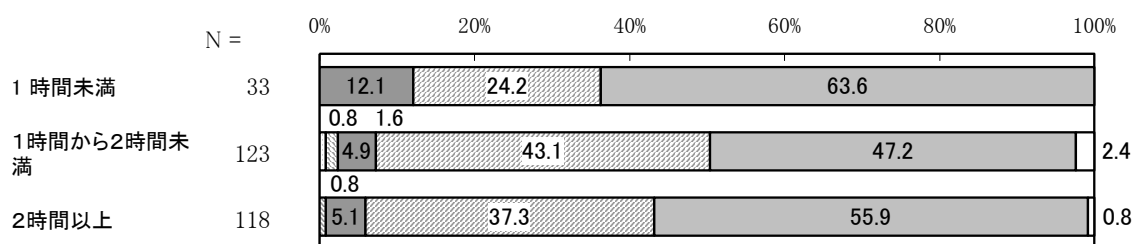
【子どもの年齢別】

子どもの年齢別でみると、年齢が高くなるにつれ「9 時間くらい」の割合が高くなり、「10 時間以上」の割合が低くなる傾向がみられます。



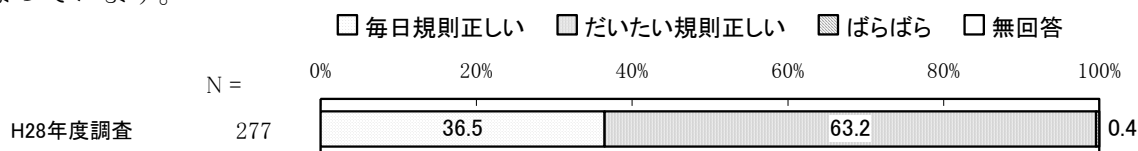
【子どもが外で遊ぶ時間別】

子どもが外で遊ぶ時間別でみると、他に比べ、1 時間未満で「8 時間くらい」（12.1%）の割合が高くなっています。



問 30 お子さんの生活（寝る時刻、起きる時刻、食事の時刻など）は規則正しいですか。（ひとつに○）

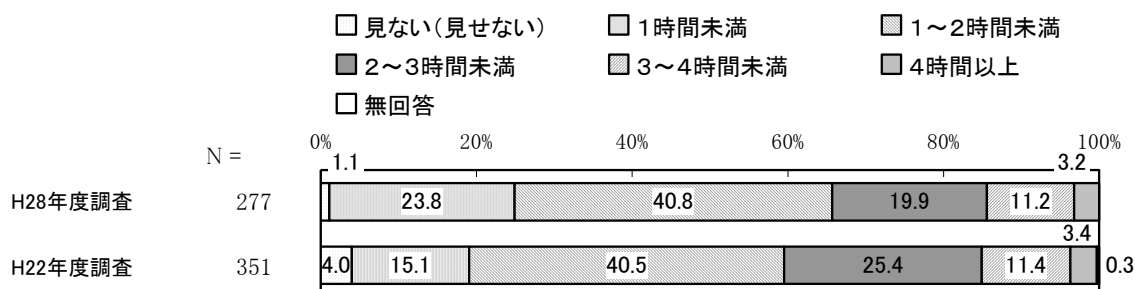
「だいたい規則正しい」の割合が 63.2%と最も高く、次いで「毎日規則正しい」の割合が 36.5%となっています。



問 31 お子さんは1日何時間くらいテレビ・ビデオを見ますか。(ひとつに○)

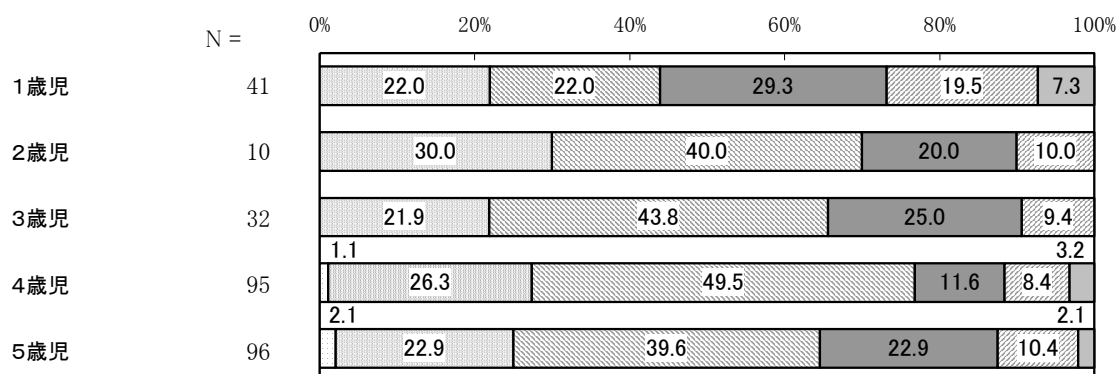
「1～2時間未満」の割合が40.8%と最も高く、次いで「1時間未満」の割合が23.8%、「2～3時間未満」の割合が19.9%となっています。

平成22年度調査と比較すると、「1時間未満」の割合が8.7ポイント増加しています。また、「2～3時間未満」の割合が5.5ポイント減少しています。



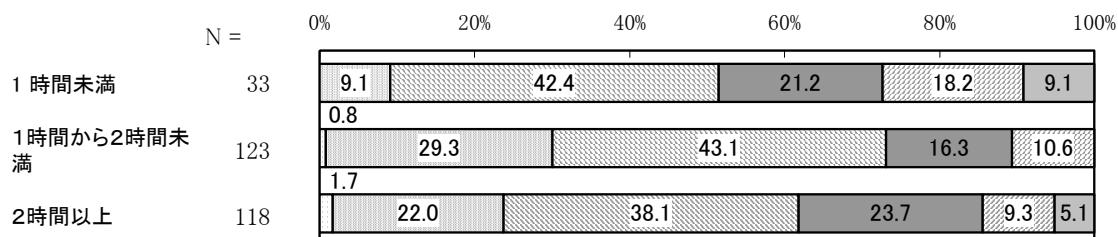
【子どもの年齢別】

子どもの年齢別でみると、他に比べ、1歳児で「2～3時間未満」(29.3%)の割合が、4歳児で「1～2時間未満」(49.5%)の割合が高くなっています。



【子どもが外で遊ぶ時間別】

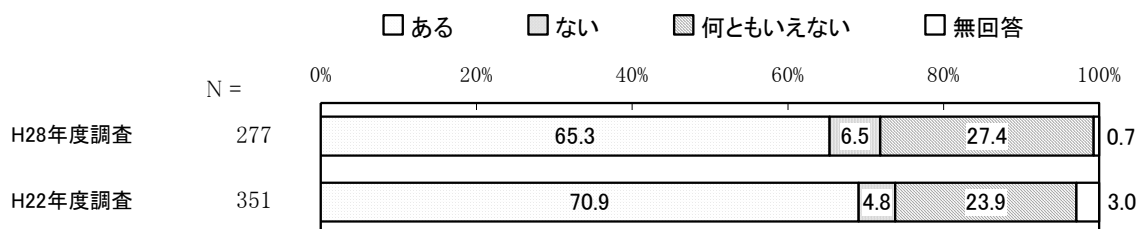
子どもが外で遊ぶ時間別でみると、外で遊ぶ時間が1時間未満でテレビ・ビデオを見る時間が“2時間以上”の割合が高くなっています。



問 32 お子さんとゆったりとした気分で過ごす時間がありますか。(ひとつに○)

「ある」の割合が 65.3%、「ない」の割合が 6.5%、「何ともいえない」の割合が 27.4%となっています。

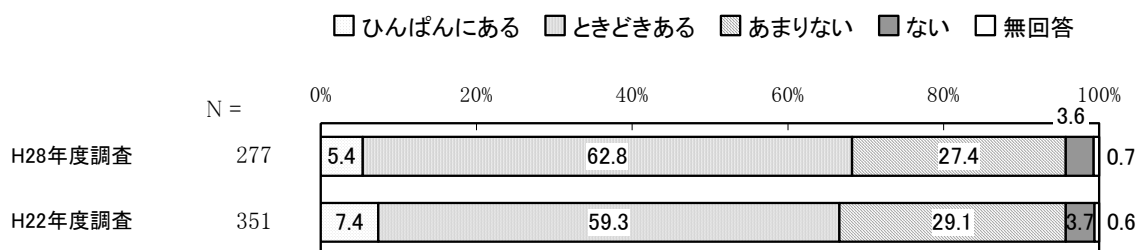
平成 22 年度調査と比較すると、「ある」の割合が 5.6 ポイント減少しています。



問 33 子育てにストレスを感じることがありますか。(ひとつに○)

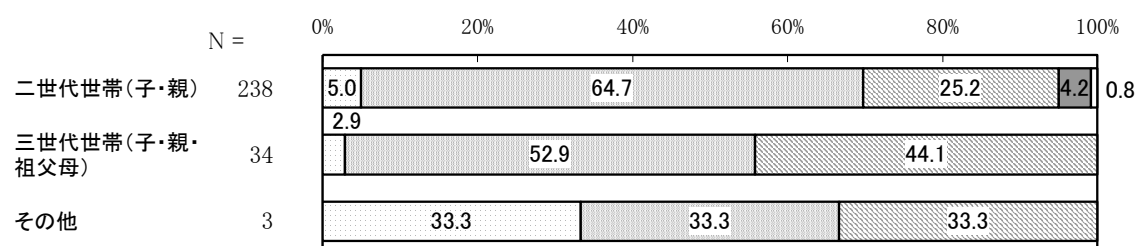
「ひんぱんにある」と「ときどきある」を合わせた“ストレスを感じる”の割合が 68.2%、「あまりない」と「ない」を合わせた“ストレスを感じていない”の割合が 31.0%となっています。

平成 22 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



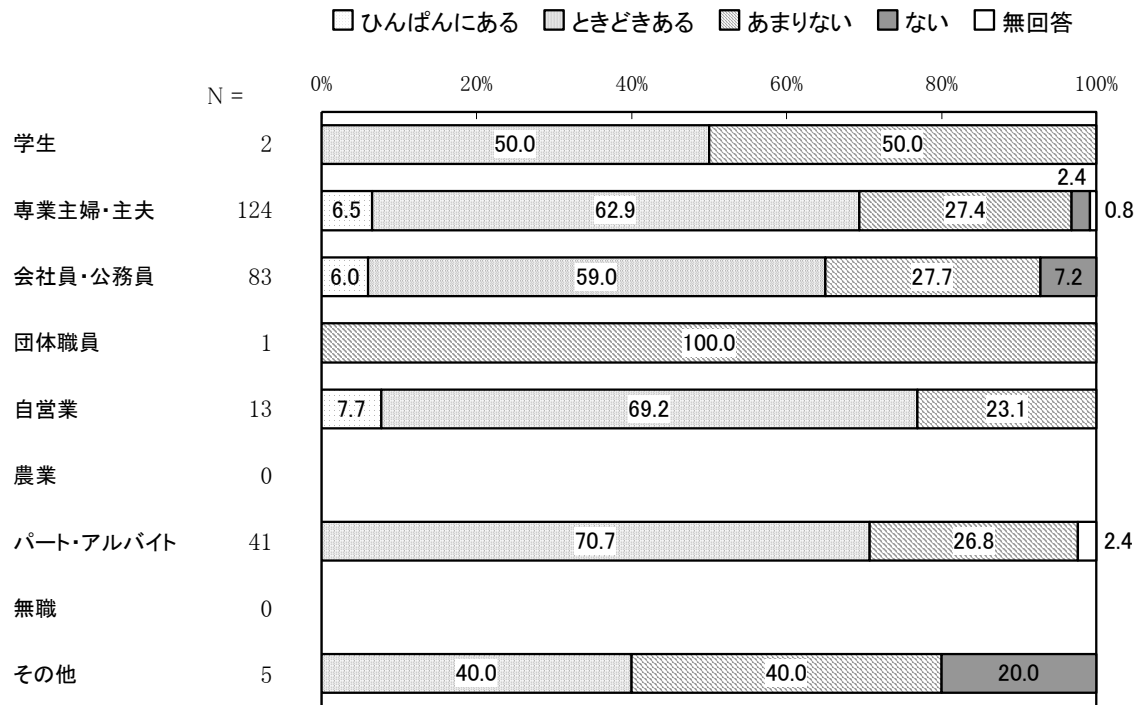
【家族構成別】

家族構成別でみると、他に比べ、二世世代世帯（子・親）で“ストレスを感じる”（69.7%）の割合が高くなっています。



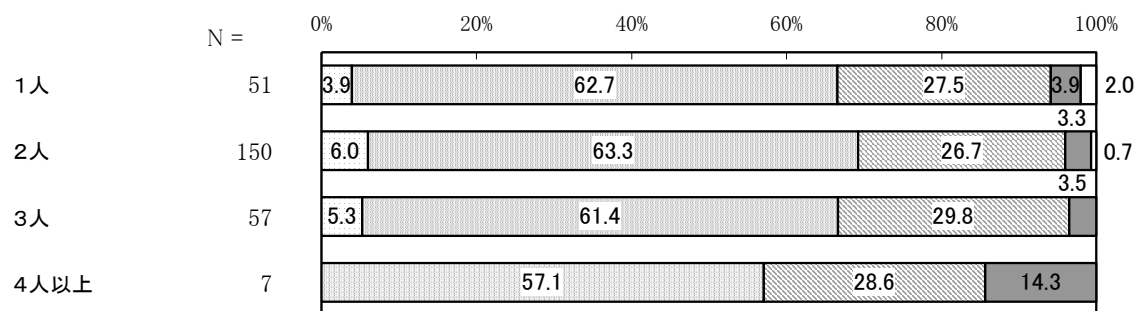
【保育者の職業別】

保育者の職業別でみると、他に比べ、自営業で“ストレスを感じる”（76.9%）の割合が高くなっています。



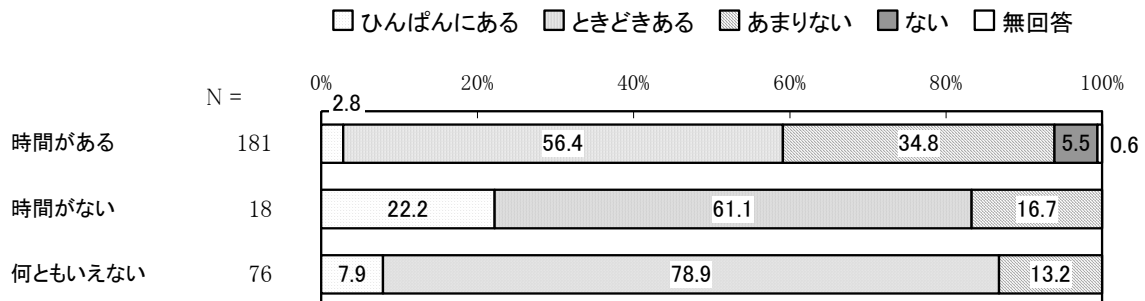
【子どもの人数別】

子どもの人数別でみると、他に比べ、2人で“ストレスを感じる”（69.3%）の割合が高くなっています。



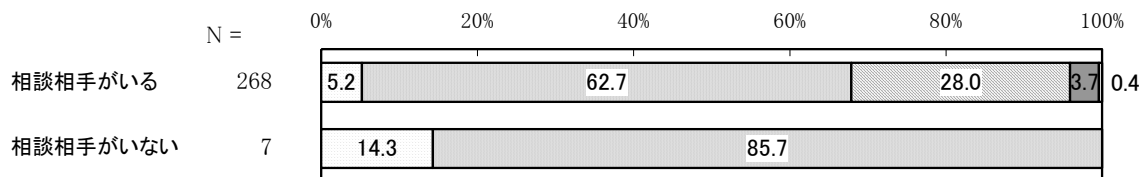
【子どもとゆったりとした気分で過ごす時間の有無別】

子どもとゆったりとした気分で過ごす時間の有無別でみると、他に比べ、ゆったりとした気分で過ごす時間がある人で“ストレスを感じていない”（40.3%）の割合が高くなっています。



【相談相手の有無別】

相談相手の有無別でみると、相談相手のいる人で“ストレスを感じていない”（31.7%）の割合が高くなっています。

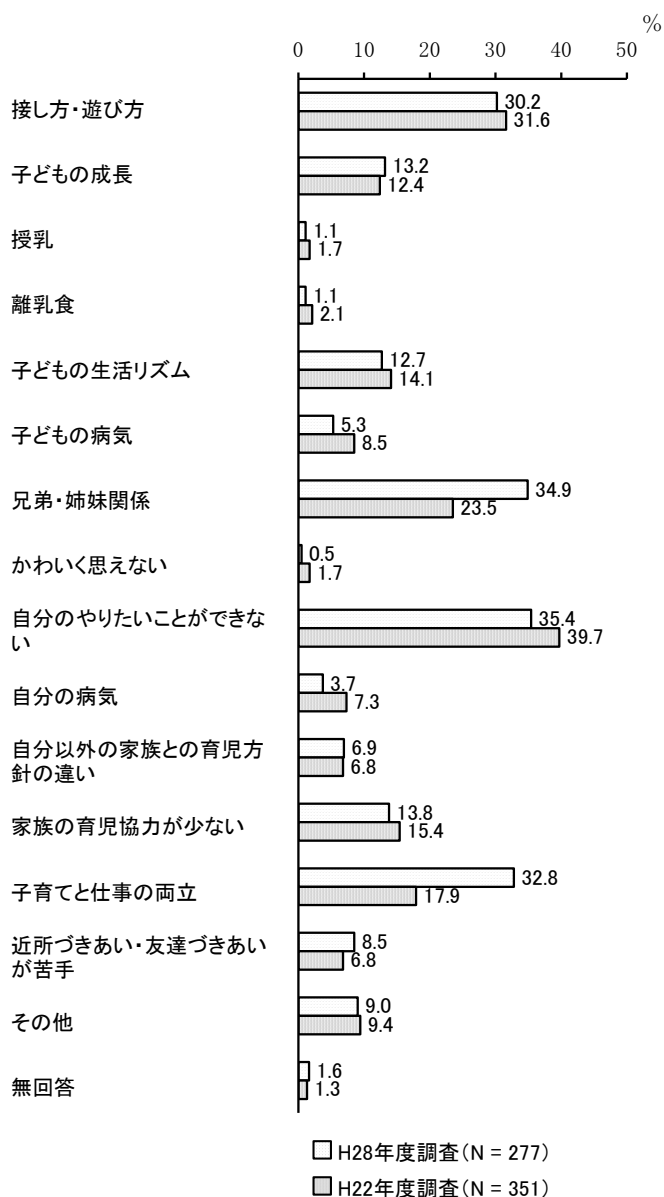


問 33 で「1. ひんぱんにある」「2. ときどきある」と回答した方は、以下の質問にお答えください。

問 33-1 それはどんな時や、どんな事ですか。（あてはまるものすべてに○）

「自分のやりたいことができない」の割合が 35.4%と最も高く、次いで「兄弟・姉妹関係」の割合が 34.9%、「子育てと仕事の両立」の割合が 32.8%となっています。

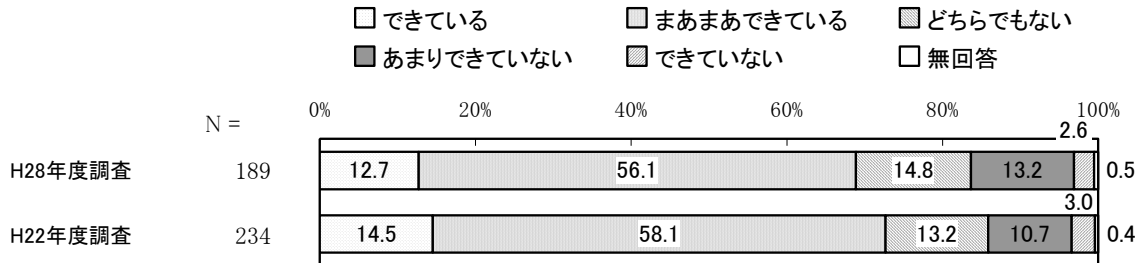
平成 22 年度調査と比較すると、「子育てと仕事の両立」の割合が 14.9 ポイント、「兄弟・姉妹関係」の割合が 11.4 ポイント増加しています。



問 33-2 あなたは、そのストレスを解消できていますか。(ひとつに○)

「できている」と「まあまあできている」を合わせた“解消できている”の割合が 68.8%、「あまりできていない」と「できていない」を合わせた“解消できていない”の割合が 15.8%となっています。

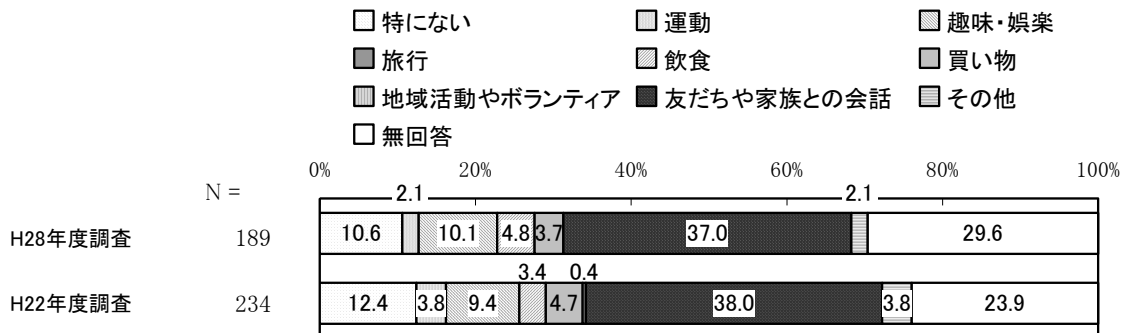
平成 22 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



問 33-3 あなたは、そのストレスを解消するための手段を何か持っていますか。(ひとつに○)

「友だちや家族との会話」の割合が 37.0%と最も高く、次いで「特にない」の割合が 10.6%、「趣味・娯楽」の割合が 10.1%となっています。

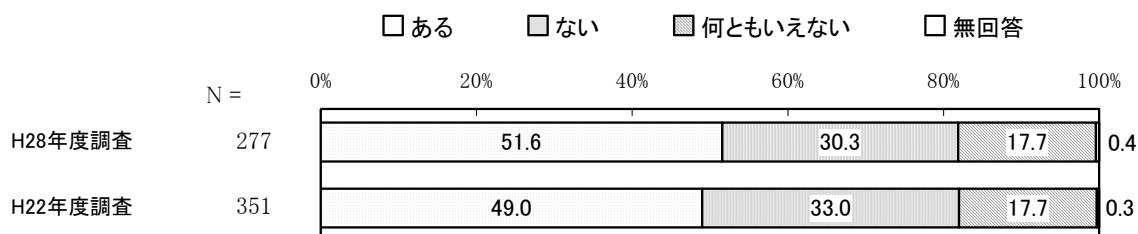
平成 22 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



問 34 お子さんに対して、自分を含め、家族の誰かがどなったり・たたいたり・無視したりしてしまうことがありますか。(ひとつに○)

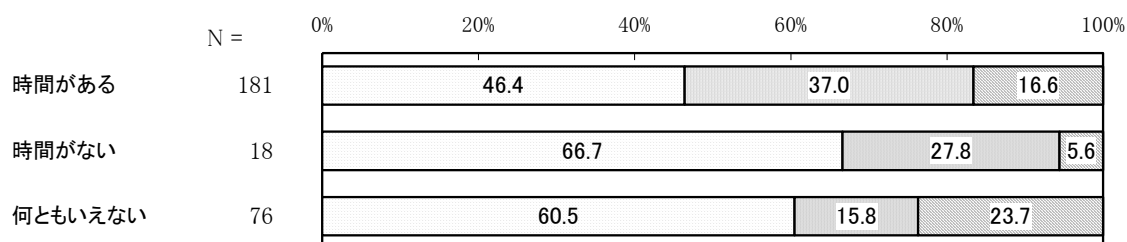
「ある」の割合が 51.6%、「ない」の割合が 30.3%、「何ともいえない」の割合が 17.7%となっています。

平成 22 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



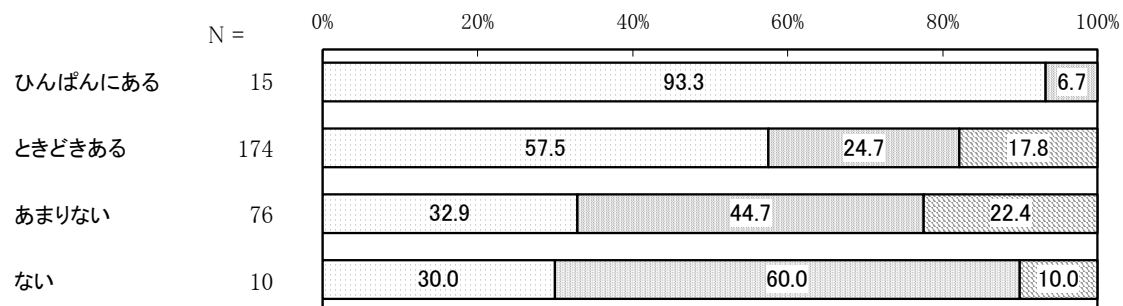
【子どもとゆったりとした気分で過ごす時間の有無別】

子どもとゆったりとした気分で過ごす時間の有無別でみると、他に比べ、ゆったりとした気分で過ごす時間がない人で「ある」(66.7%)の割合が高くなっています。



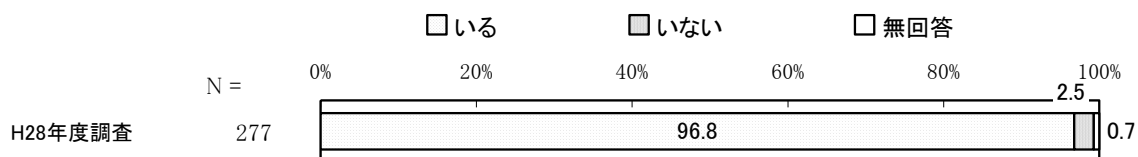
【子育てへのストレスの有無別】

子育てへのストレスの有無別でみると、ストレスを感じている人ほど「ある」の割合が高くなっています。



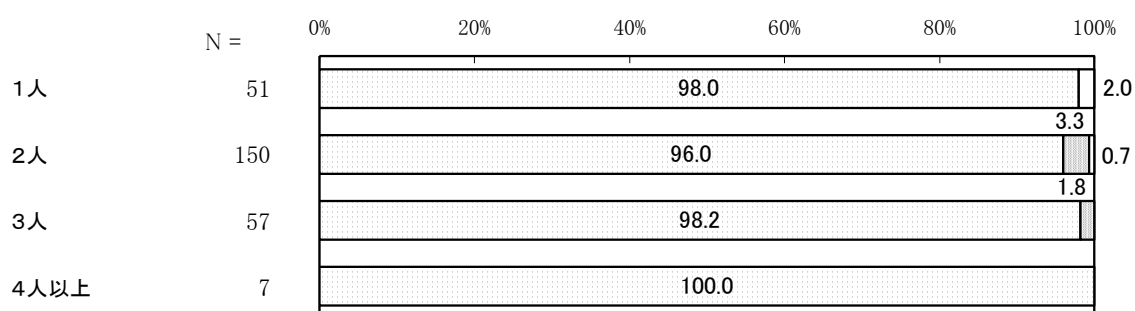
問 35 子育てで困った時や不安な時、相談する人はいますか。（どちらかに○）

「いる」の割合が96.8%、「いない」の割合が2.5%となっています。



【子どもの人数別】

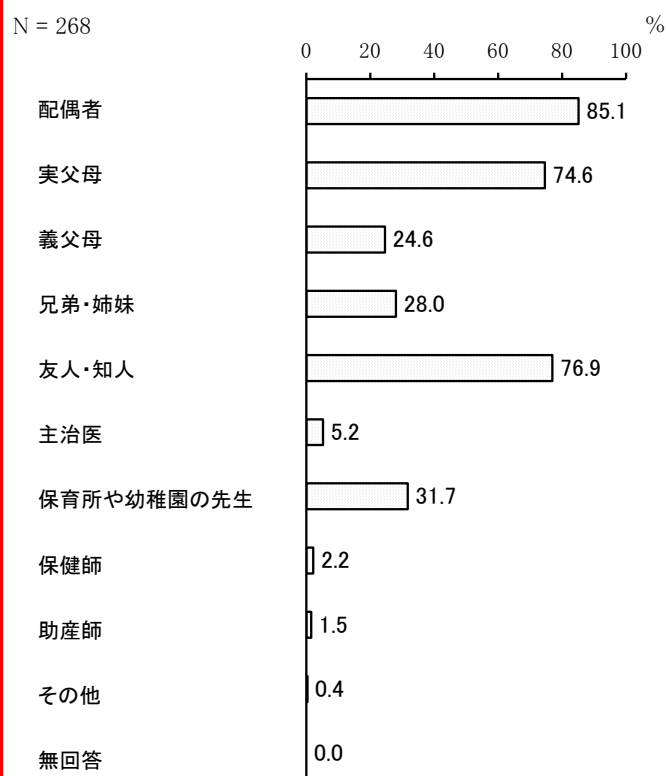
子どもの人数別でみると、他に比べ、子どもの人数が2人で「いない」（3.3%）の割合が高くなっています。



問 35 で「1. いる」と回答した方は、以下の質問にお答えください。

問 35-1 相談相手は、あなたからみてどなたですか。（あてはまるものすべてに○）

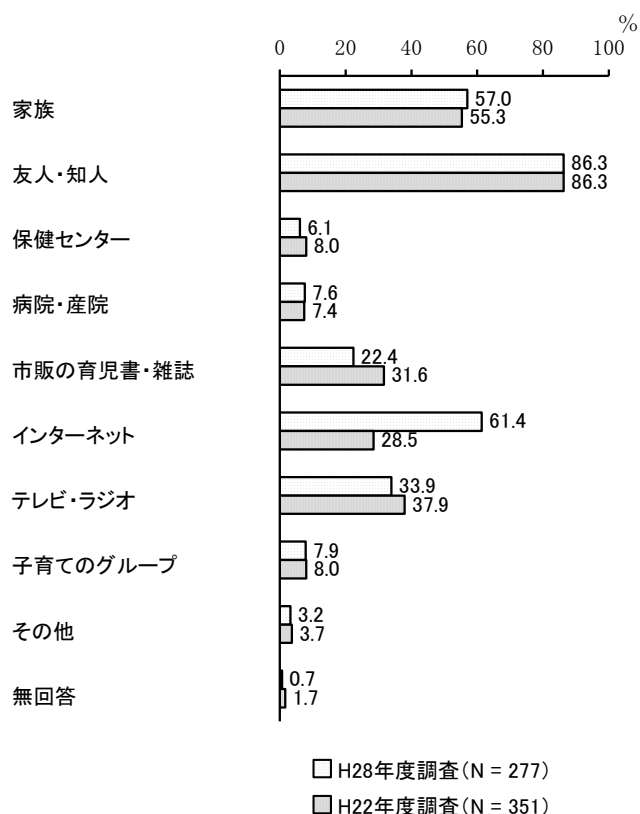
「配偶者」の割合が85.1%と最も高く、次いで「友人・知人」の割合が76.9%、「実父母」の割合が74.6%となっています。



問 36 あなたは子育てに関する情報はどこから入手していますか。
(あてはまるものすべてに○)

「友人・知人」の割合が 86.3%と最も高く、次いで「インターネット」の割合が 61.4%、「家族」の割合が 57.0%となっています。

平成 22 年度調査と比較すると、「インターネット」の割合が 32.9 ポイント増加しています。また、「市販の育児書・雑誌」の割合が 9.2 ポイント減少しています。



【地区別】

地区別でみると、他に比べ、三山木・普賢寺地区で「家族」(68.0%)の割合が、同志社山手地区で「市販の育児書・雑誌」(35.7%)の割合が高くなっています。また、草内地区で「インターネット」(70.0%)の割合が高くなっています。

単位：％

区分	有効回答数 (件)	家族	友人・知人	保健センター	病院・産院	市販の育児書・雑誌	インターネット	テレビ・ラジオ	子育てのグループ	その他	無回答
大住地区	92	54.3	83.7	4.3	5.4	22.8	60.9	23.9	4.3	2.2	1.1
田辺地区	84	53.6	89.3	9.5	4.8	15.5	59.5	38.1	10.7	1.2	1.2
草内地区	30	63.3	86.7	3.3	13.3	23.3	70.0	40.0	10.0	—	—
三山木・普賢寺地区	25	68.0	88.0	4.0	12.0	24.0	68.0	36.0	12.0	8.0	—
同志社山手地区	42	59.5	83.3	2.4	9.5	35.7	57.1	40.5	7.1	9.5	—

【子どもの人数別】

子どもの人数別でみると、他に比べ、2人で「インターネット」(63.3%)の割合が高くなっています。また、子どもの人数が多くなるほど「市販の育児書・雑誌」の割合が低くなっています。

単位：％

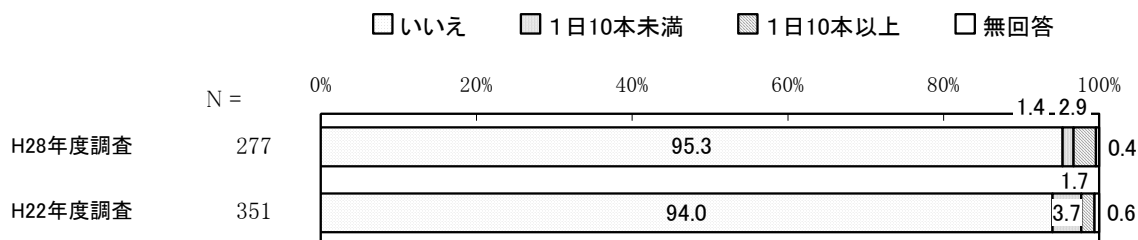
区分	有効回答数 (件)	家族	友人・知人	保健センター	病院・産院	市販の育児書・雑誌	インターネット	テレビ・ラジオ	子育てのグループ	その他	無回答
1人	51	60.8	80.4	5.9	7.8	31.4	60.8	37.3	5.9	—	—
2人	150	59.3	89.3	7.3	8.7	21.3	63.3	34.7	9.3	4.0	0.7
3人	57	49.1	84.2	1.8	5.3	21.1	57.9	28.1	3.5	5.3	—
4人以上	7	57.1	100.0	—	—	14.3	28.6	28.6	—	—	—

(6) たばこについて

問 37 あなたは現在、喫煙していますか。(ひとつに○)

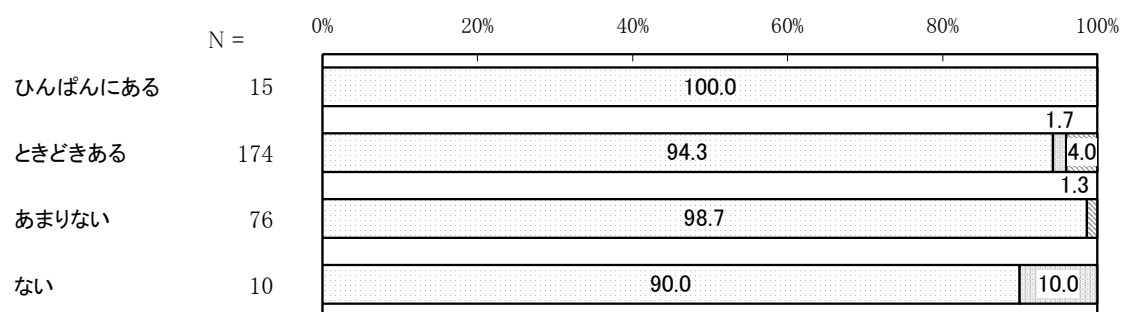
「いいえ」の割合が 95.3%と最も高くなっています。

平成 22 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



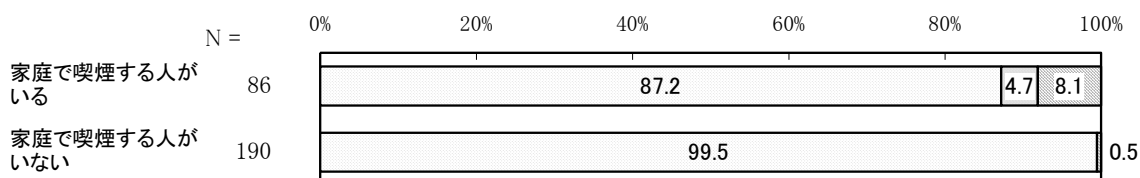
【子育てへのストレスの有無別】

子育てへのストレスの有無別でみると、他に比べ、ストレスがときどきある人で「1日10本以上」(4.0%)の割合が高くなっています。



【家庭内の喫煙者の有無別】

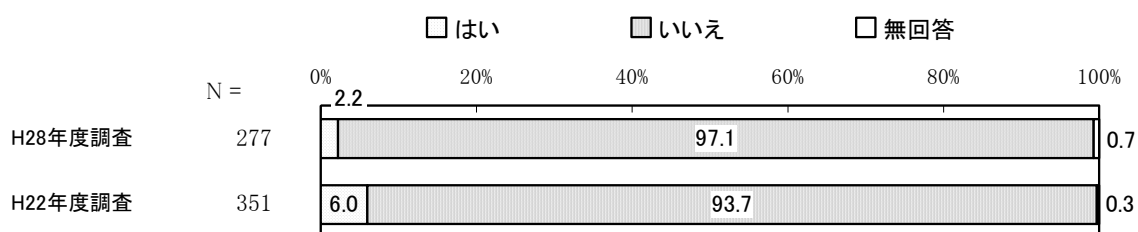
家庭内の喫煙者の有無別でみると、家庭で喫煙する人がいるで自身が「1日10本以上」(8.1%)喫煙する割合が高くなっています。



問 38 お子さんのお母さんは妊娠中、喫煙していましたか。(どちらかに○)

「はい」の割合が2.2%、「いいえ」の割合が97.1%となっています。

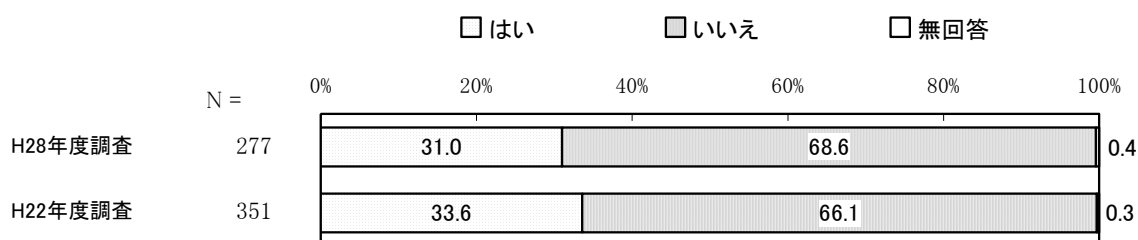
平成22年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



問 39 現在、家庭で喫煙する人はいますか。(どちらかに○)

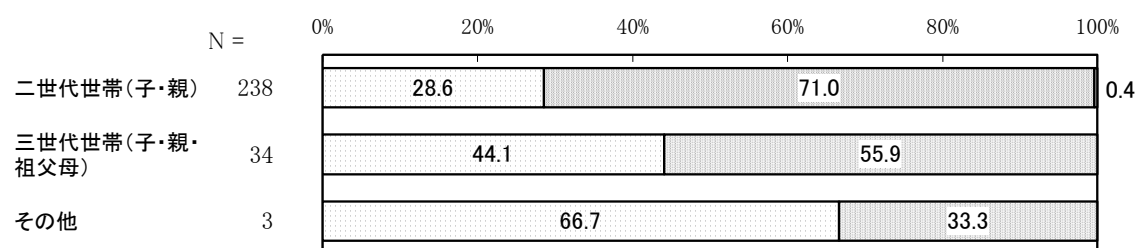
「はい」の割合が31.0%、「いいえ」の割合が68.6%となっています。

平成22年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



【家族構成別】

家族構成別でみると、他に比べ、三世代世帯（子・親・祖父母）で「はい」（44.1%）の割合が高くなっています。

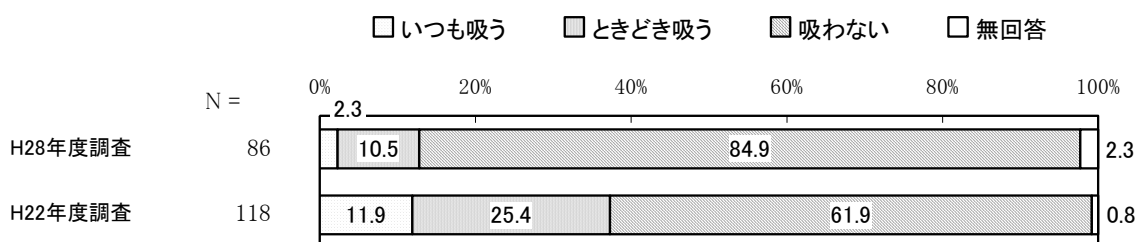


問 39 で「1. はい」と回答した方は、以下の質問にお答えください。

問 39-1 家庭の中で喫煙している人は、お子さんの周囲（お子さんがいる同じ部屋）で吸いますか。（ひとつに○）

「いつも吸う」と「ときどき吸う」を合わせた“子どもの周囲で喫煙する”の割合が 12.8%、「吸わない」の割合が 84.9%となっています。

平成 22 年度調査と比較すると、“子どもの周囲で喫煙する”の割合が 24.5 ポイント減少しています。



問 40 あなたは、たばこが体に及ぼす影響は何だと思いますか。（あてはまるものすべてに○）

「肺がん」の割合が 94.2%と最も高く、次いで「まわりの人への影響」の割合が 89.2%、「妊娠に関連した異常（赤ちゃんに影響する）」の割合が 83.8%となっています。

平成 22 年度調査と比較すると、「わからない」を除くすべての項目で増加しています。

N = 277

わからない

肺がん

喘息

気管支炎

心臓病

脳卒中

胃潰瘍

妊娠に関連した異常（赤ちゃんに影響する）

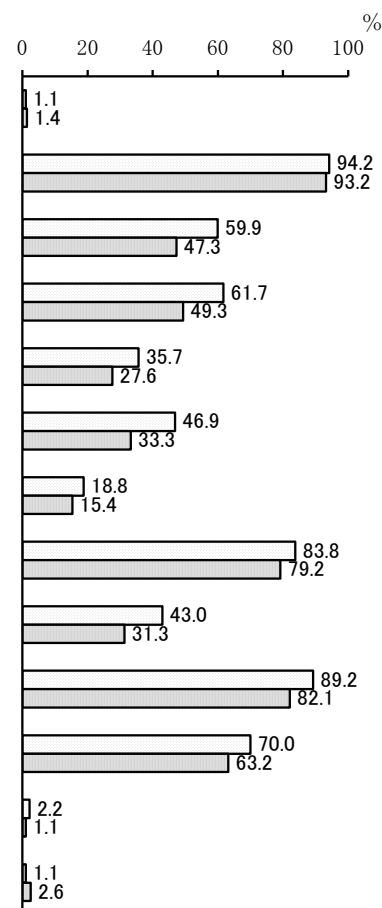
歯周病

まわりの人への影響

依存症になり、やめられなくなる

その他

無回答



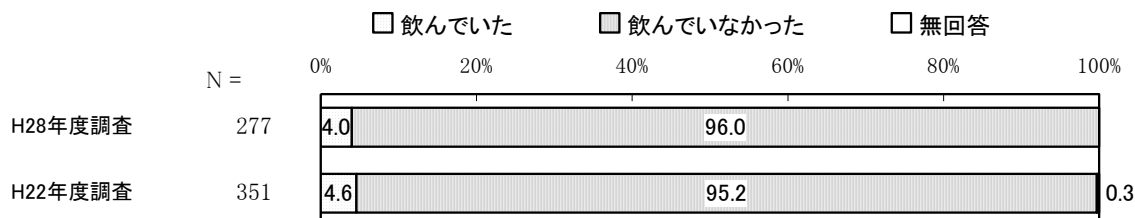
□ H28年度調査 (N = 277)

■ H22年度調査 (N = 351)

(7) アルコールについて

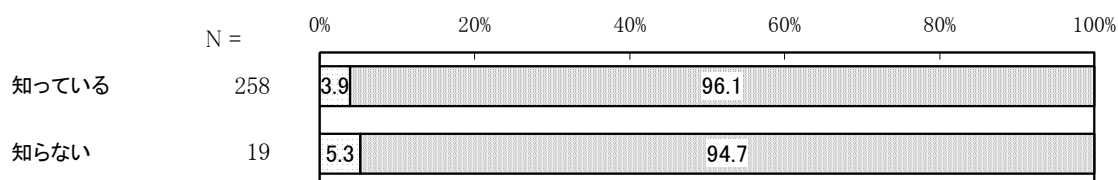
問 41 お子さんのお母さんは妊娠中、お酒を飲んでいましたか。(どちらかに○)

「飲んでいた」の割合が 4.0%、「飲んでいなかった」の割合が 96.0%となっています。
平成 22 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



【飲酒が妊娠中の体に及ぼす影響の認知度別】

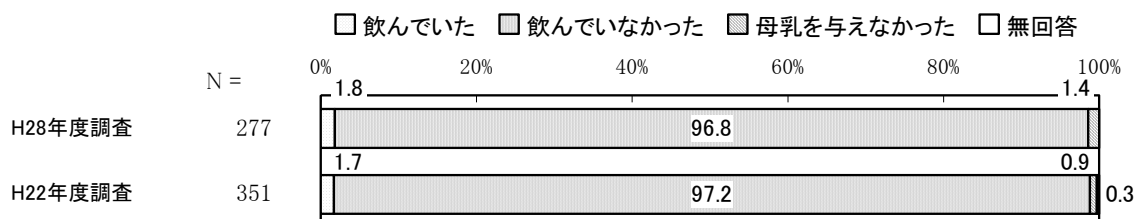
飲酒が妊娠中の体に及ぼす影響の認知度別でみると、知っている人で「飲んでいた」(3.9%)の割合が低くなっています。



問 42 お子さんのお母さんは授乳中、習慣的にお酒を飲んでいましたか。(ひとつに○)

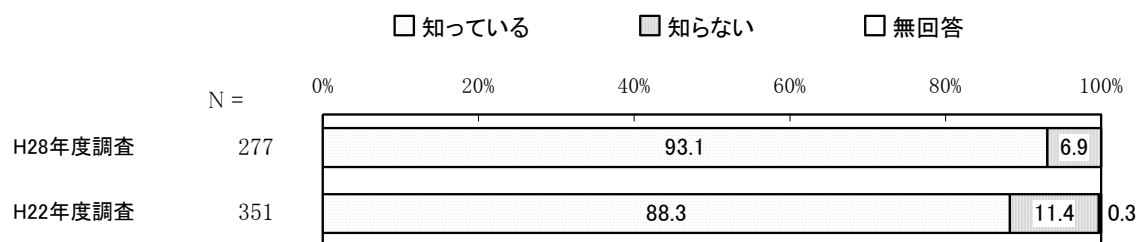
「飲んでいた」の割合が 1.8%、「飲んでいなかった」の割合が 96.8%、「母乳を与えなかった」の割合が 1.4%となっています。

平成 22 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



問 43 あなたは、飲酒が妊娠中の体に及ぼす影響をご存知ですか。（どちらかに○）

「知っている」の割合が 93.1%、「知らない」の割合が 6.9%となっています。
平成 22 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



（８）健康管理について

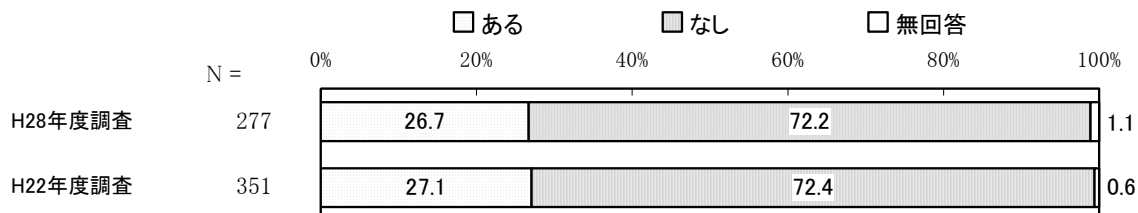
問 44 事故防止についてお答えください。

A ヒヤとした経験

①風呂場の事故防止

「ある」の割合が 26.7%、「なし」の割合が 72.2%となっています。

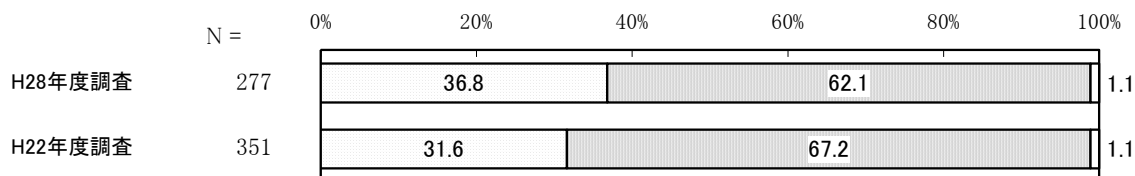
平成 22 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



②やけど防止

「ある」の割合が 36.8%、「なし」の割合が 62.1%となっています。

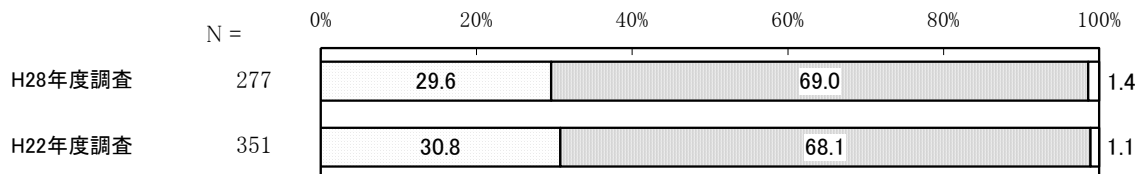
平成 22 年度調査と比較すると、「ある」の割合が 5.2 ポイント増加しています。



③誤飲防止

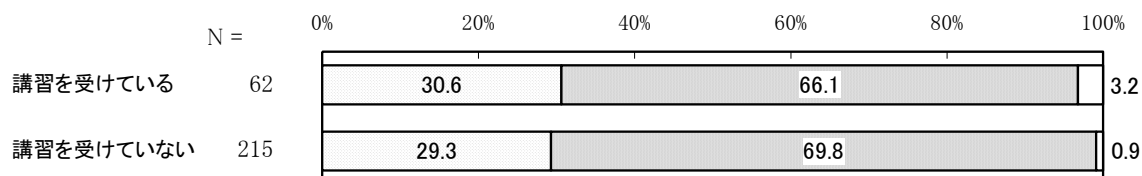
「ある」の割合が 29.6%、「なし」の割合が 69.0%となっています。

平成 22 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



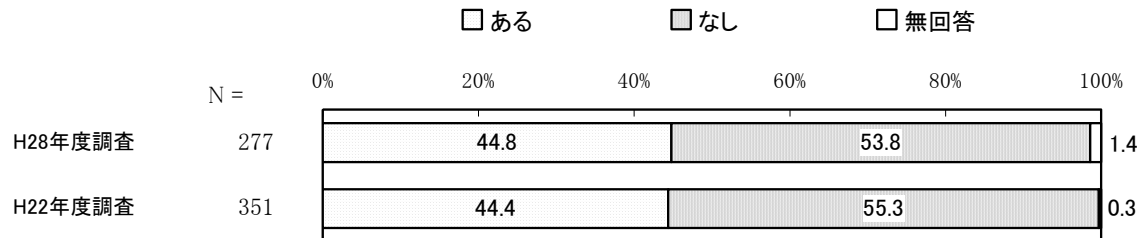
【子どもの事故予防講習（研修）別】

子どもの事故予防講習（研修）別でみると、大きな差異はみられません。



④転落防止

「ある」の割合が44.8%、「なし」の割合が53.8%となっています。
平成22年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。

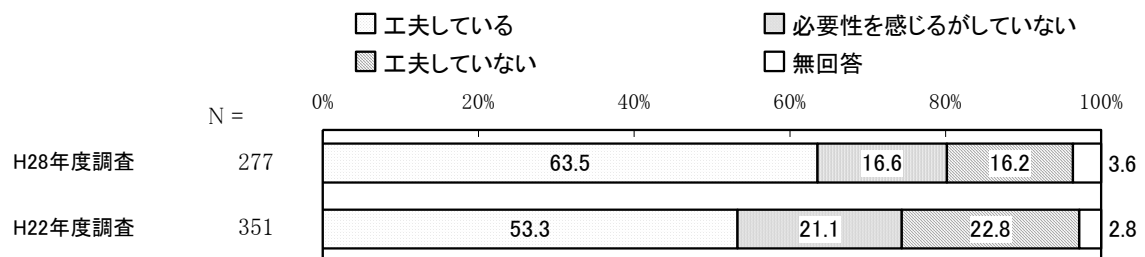


B 事故防止の工夫

①風呂場の事故防止

「工夫している」の割合が63.5%と最も高く、次いで「必要性を感じるがしていない」の割合が16.6%、「工夫していない」の割合が16.2%となっています。

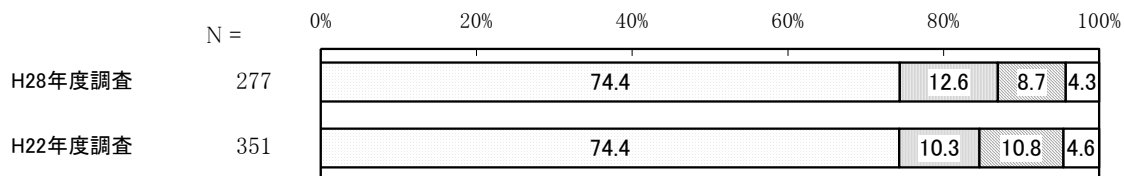
平成22年度調査と比較すると、「工夫している」の割合が10.2ポイント増加しています。



②やけど防止

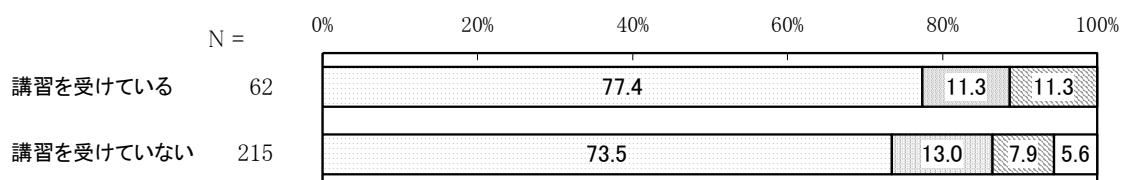
「工夫している」の割合が74.4%と最も高く、次いで「必要性を感じるがしていない」の割合が12.6%となっています。

平成22年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



【子どもの事故予防講習（研修）別】

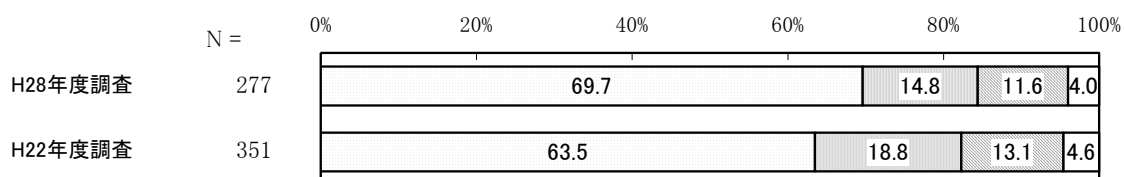
子どもの事故予防講習（研修）別でみると、講習を受けている人で「工夫している」（77.4%）の割合が高くなっています。



③誤飲防止

「工夫している」の割合が69.7%と最も高く、次いで「必要性を感じるがしていない」の割合が14.8%、「工夫していない」の割合が11.6%となっています。

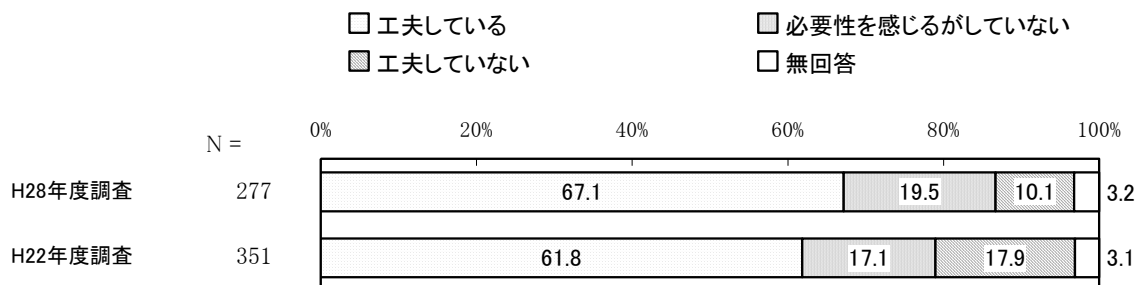
平成22年度調査と比較すると、「工夫している」の割合が6.2ポイント増加しています。



④転落防止

「工夫している」の割合が 67.1%と最も高く、次いで「必要性を感じるがしていない」の割合が 19.5%、「工夫していない」の割合が 10.1%となっています。

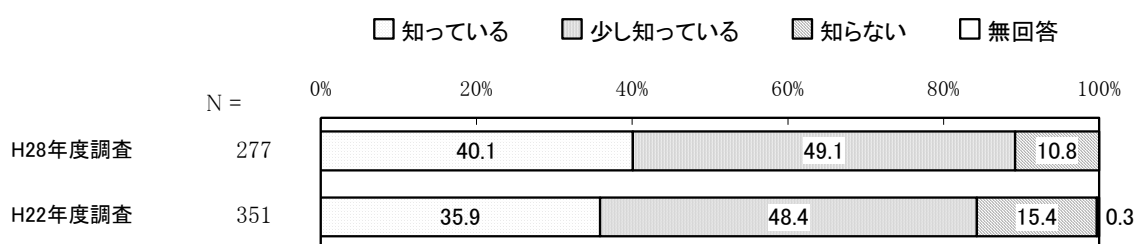
平成 22 年度調査と比較すると、「工夫している」の割合が 5.3 ポイント増加しています。



問 45 心肺蘇生法（人工呼吸法・心臓マッサージ等）をご存知ですか。（ひとつに○）

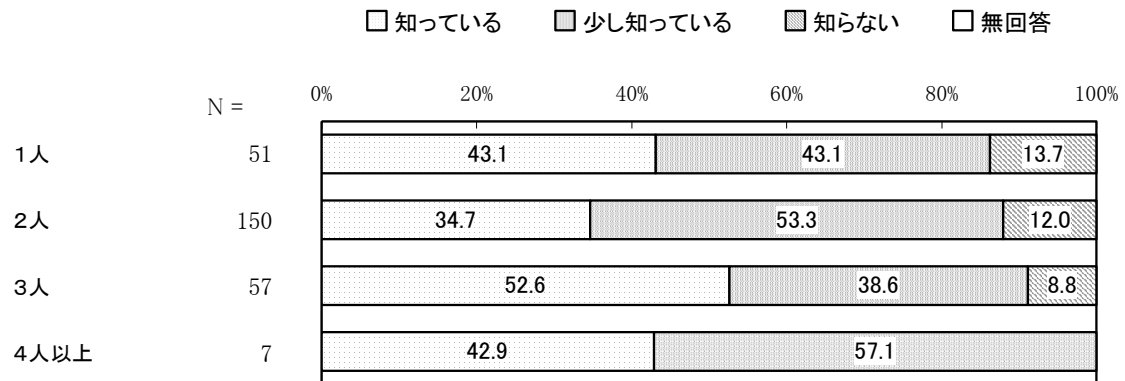
「知っている」と「少し知っている」を合わせた“知っている”の割合が 89.2%、「知らない」の割合が 10.8%となっています。

平成 22 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



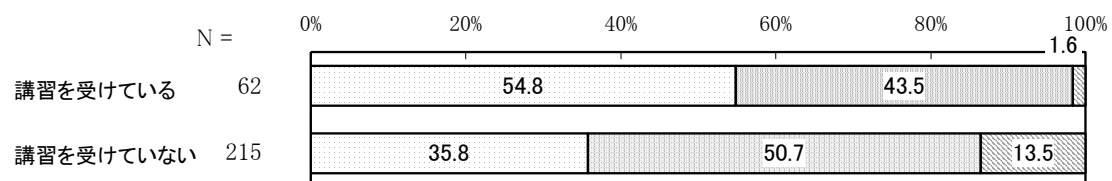
【子どもの人数別】

子どもの人数別でみると、子どもの人数が少なくなるほど「知らない」の割合が高くなっています。



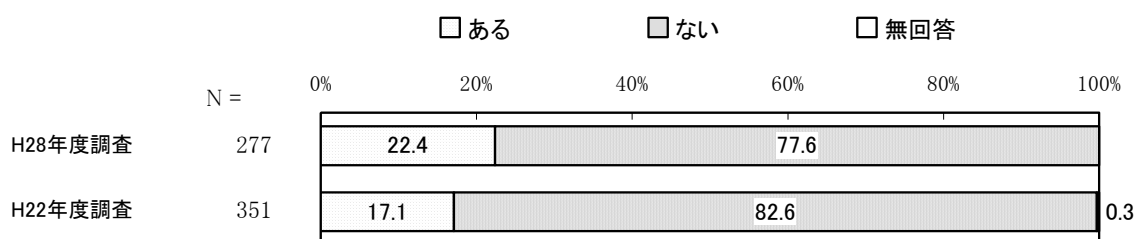
【子どもの事故予防講習（研修）別】

子どもの事故予防講習（研修）別でみると、講習を受けていない人で「知らない」（13.5%）の割合が高くなっています。



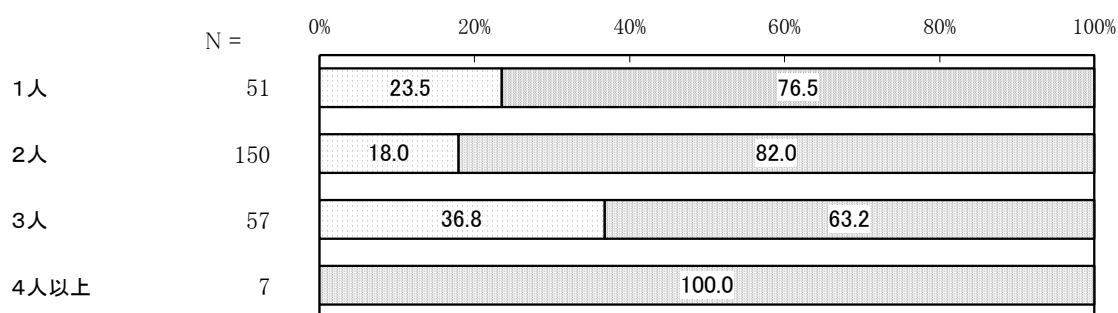
問 46 子どもの事故予防講習（研修）を受けたことがありますか。（どちらかに○）

「ある」の割合が 22.4%、「ない」の割合が 77.6%となっています。
平成 22 年度調査と比較すると、「ある」の割合が 5.3 ポイント増加しています。



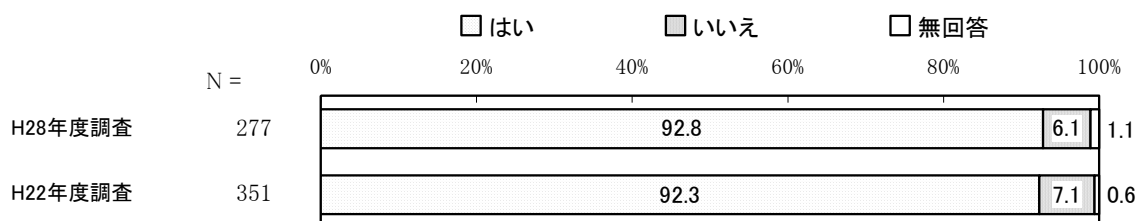
【子どもの人数別】

子どもの人数別でみると、他に比べ、2人で「ない」（82.0%）の割合が高くなっています。



問 47 京田辺市で実施している乳幼児健康診査を受けたことがありますか。（どちらかに○）

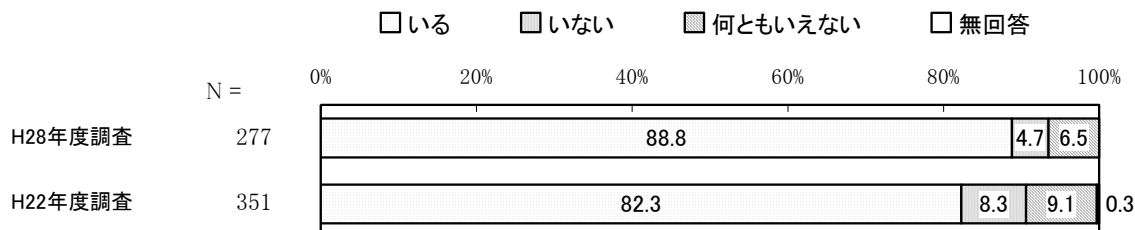
「はい」の割合が 92.8%、「いいえ」の割合が 6.1%となっています。
平成 22 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



問 48 かかりつけ医を決めていますか。(ひとつに○)

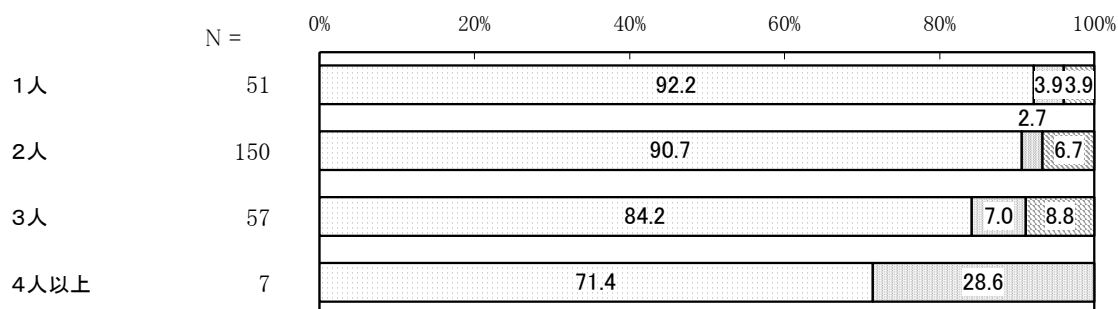
「いる」の割合が 88.8%、「いない」の割合が 4.7%、「何ともいえない」の割合が 6.5%となっています。

平成 22 年度調査と比較すると、「いる」の割合が 6.5 ポイント増加しています。



【子どもの人数別】

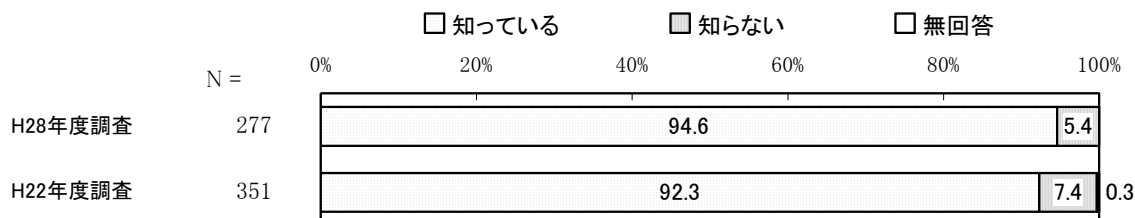
子どもの人数別でみると、子どもの人数が多くなるほど「いる」の割合が低くなっています。



問 49 休日・夜間小児救急医療機関をご存知ですか。(どちらかに○)

「知っている」の割合が 94.6%、「知らない」の割合が 5.4%となっています。

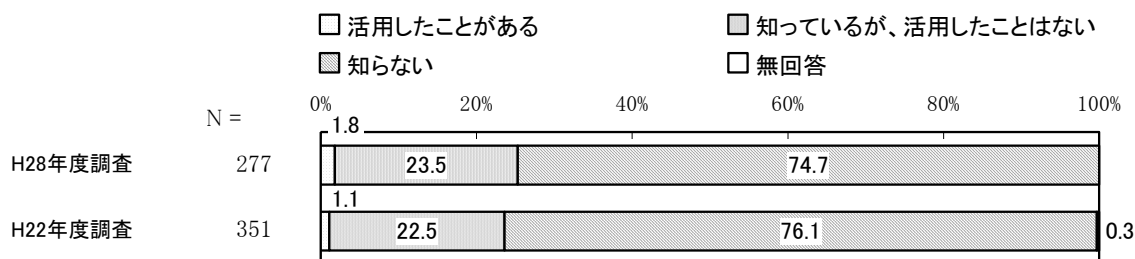
平成 22 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



問 50 母性健康管理指導事項連絡カード※を活用したことがありますか。(ひとつに○)

「知らない」の割合が 74.7%と最も高く、次いで「知っているが、活用したことはない」の割合が 23.5%となっています。

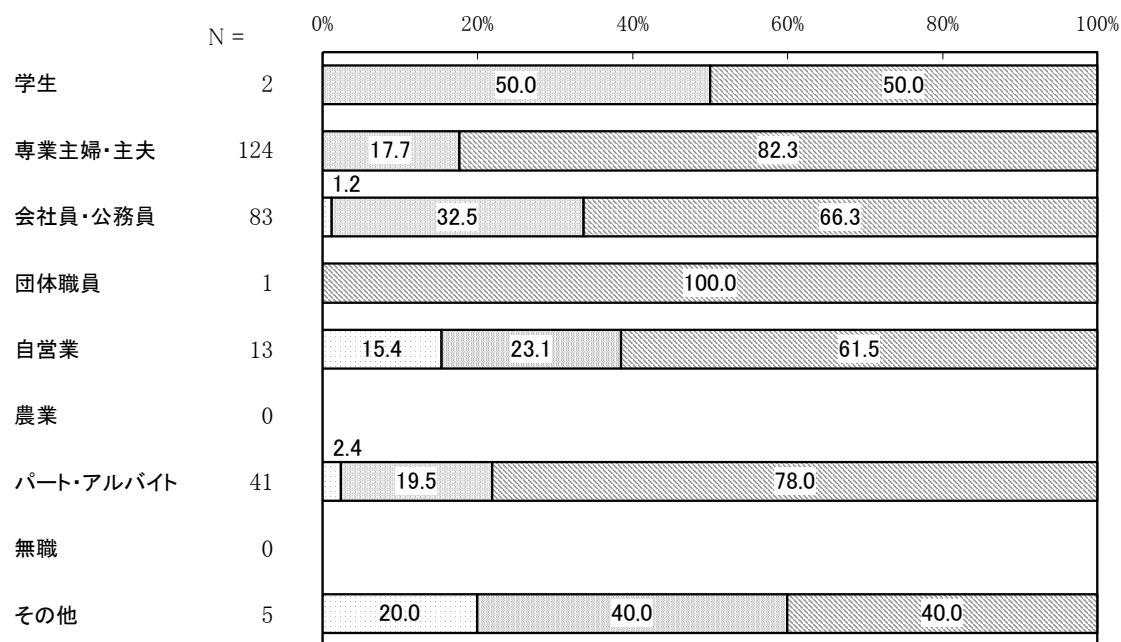
平成 22 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



※母性健康管理指導事項連絡カード：働く妊婦の健康管理のために、医師の指導事項を的確に、職場に伝えるためのカードです。

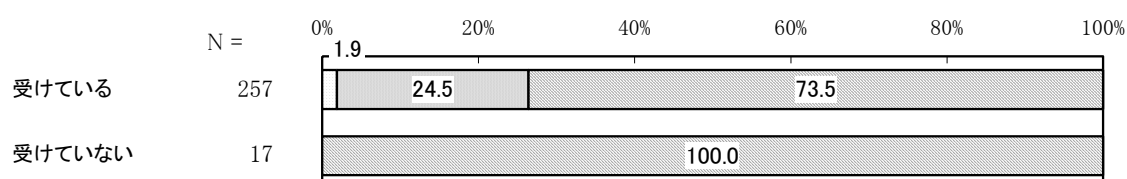
【保育者の職業別】

保育者の職業別でみると、他に比べ、専業主婦・主夫で「知らない」(82.3%)の割合が高くなっています。



【乳幼児健康診査の受診の有無別】

乳幼児健康診査の受診の有無別でみると、乳幼児健康診査を受けている人で「知らない」(73.5%)の割合が低くなっています。



自由意見

1 個人自らできること、家族の協力でできること

(1) 栄養・食生活について

	件数
1. 栄養バランスのよい食事を与える	13 件
2. 個人ができることで食事について言及したもの	6 件
3. 手づくりの料理を与える	3 件
4. 食に対する教育をする	3 件

(2) 休養・こころの健康づくりについて

	件数
1. 休日を確保する	3 件

(3) その他

	件数
1. 規則正しい生活を送り体調管理をしっかりする	6 件
2. 子どもをかわいがること、自らに余裕を持って育てること	5 件
3. 家族全員が健康でいられるように親自身が気をつけ、子どもに伝える	3 件

2 地域住民の方の協力でできること、地域で行ってほしいこと

(1) 身体活動・運動について

	件数
1. 子どもが遊べる場所を増やしてほしい、公園の整備をしてほしい	3 件

(2) その他

	件数
1. お祭りなどの行事を増やしてほしい	9 件
2. 近所の人々で子どもに声をかけるなどして見守っていく	7 件
3. 子育てについての交流できる場をつくってほしい	5 件
4. 交通事故対策をしてほしい	4 件
5. 未就学児向けの催し物を開いてほしい	3 件

3 行政の協力のできる事、行政で行ってほしいこと

(1) 栄養・食生活について

	件数
1. 食育セミナーや講演会を開く	7 件
2. 中学校でも給食を実施してほしい	6 件

(2) 身体活動・運動について

	件数
1. 公園を増やす、公園の遊具を増やすなど外で遊べる場所の確保、整備をしてほしい	6 件

(3) 各種検診・健康診査・健康相談について

	件数
1. 健康診断、予防接種の安全性(副作用など)についての要望	8 件
2. 予防接種を受けやすくしてほしい(受診料を安くする、無料にするなど経済的観点から受けやすくする)	5 件

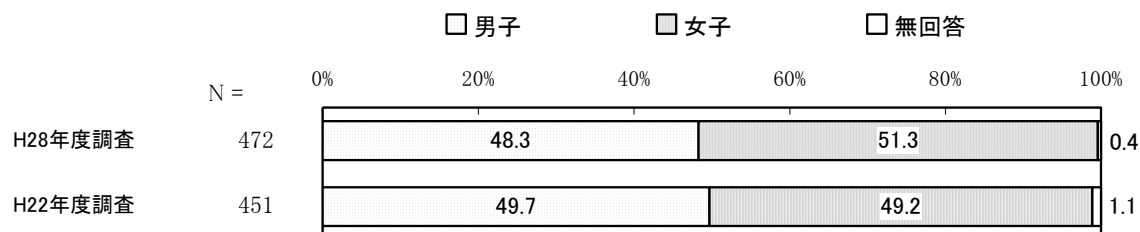
(4) その他

	件数
1. 保育所に関する要望	7 件
2. 子育て支援の充実	6 件
3. 道路の整備、通学路の確保	5 件
4. 児童館の開放	5 件
5. 病児保育の充実	4 件
6. 医療費を安くしてほしい、助成してほしい	4 件
7. 子育てに関する講座の開催	4 件
8. 保育料の引き下げ	3 件
9. 病院への要望	3 件

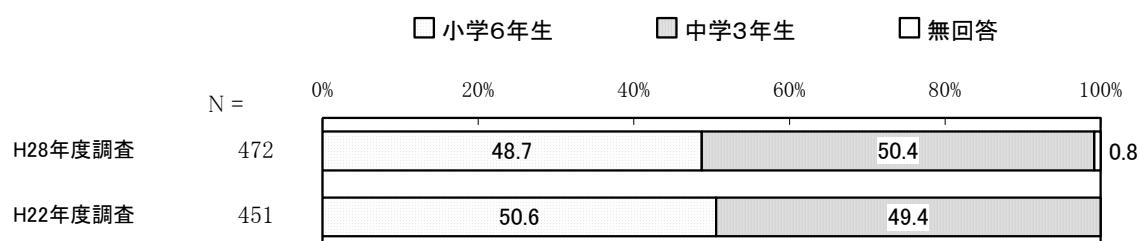
2 小中学生

(1) 健康状態や意識について

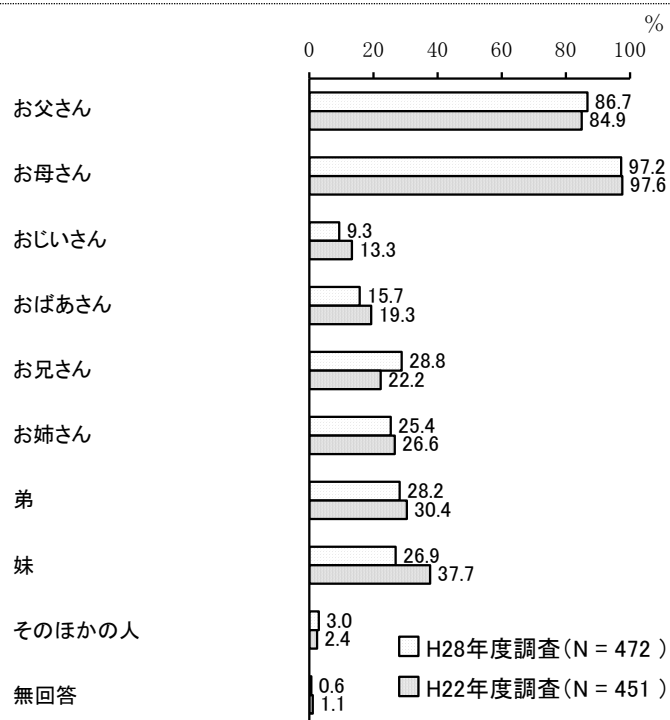
問1 性別はどちらですか。(どちらかに○)



問2 学年はどちらですか。(どちらかに○)



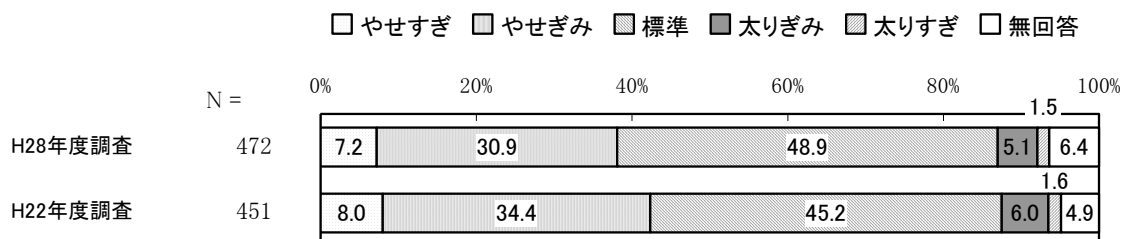
問3 一緒に住んでいる人はだれですか。(あてはまるものすべてに○)



問4 あなたの身長、体重はいくらですか。

【ローレル指数※】

「標準」の割合が48.9%と最も高く、次いで「やせぎみ」の割合が30.9%となっています。
平成22年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。

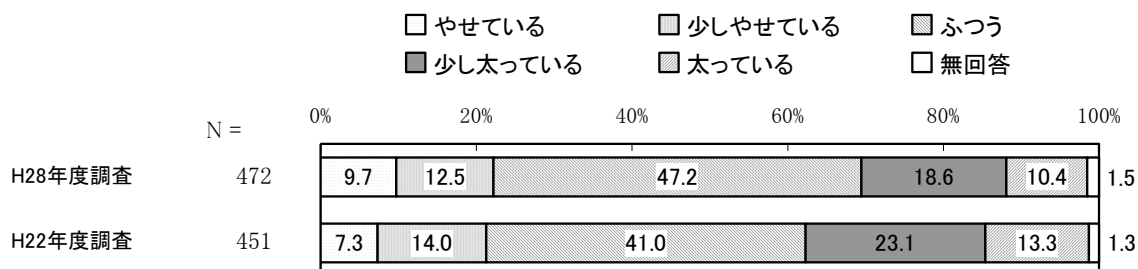


※ローレル指数：児童・生徒の肥満の程度を表す指数のひとつ。体重[kg]÷身長[cm]³×1000000[kg/cm³]で算出します。
ローレル指数が100未満は「やせすぎ」、100以上115未満は「やせぎみ」、115以上145未満は「標準」、
145以上160未満は「太りぎみ」、160以上は「太りすぎ」とされています。

問5 あなたは、自分が太っていると思いますか、やせていると思いますか。 (ひとつに○)

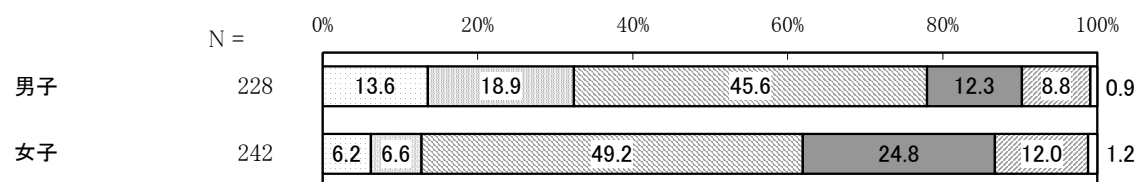
「やせている」と「少しやせている」を合わせた“やせている”の割合が22.2%、「ふつう」が47.2%、「少し太っている」と「太っている」を合わせた“太っている”の割合が29.0%となっています。

平成22年度調査と比較すると、「ふつう」の割合が6.2ポイント増加しています。



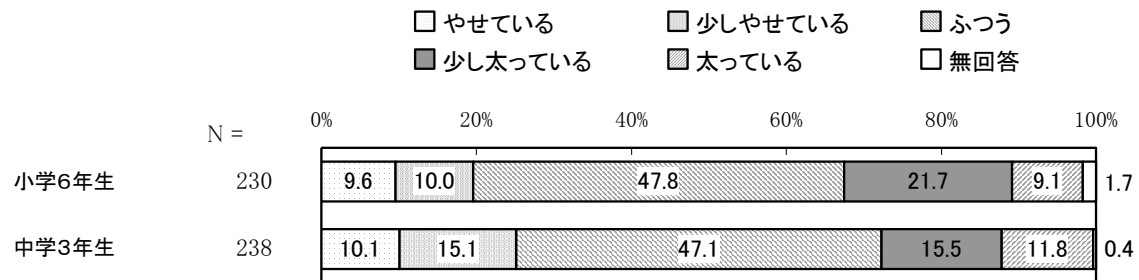
【男女別】

男女別でみると、男子に比べ、女子で“太っている”（36.8%）の割合が高くなっています。



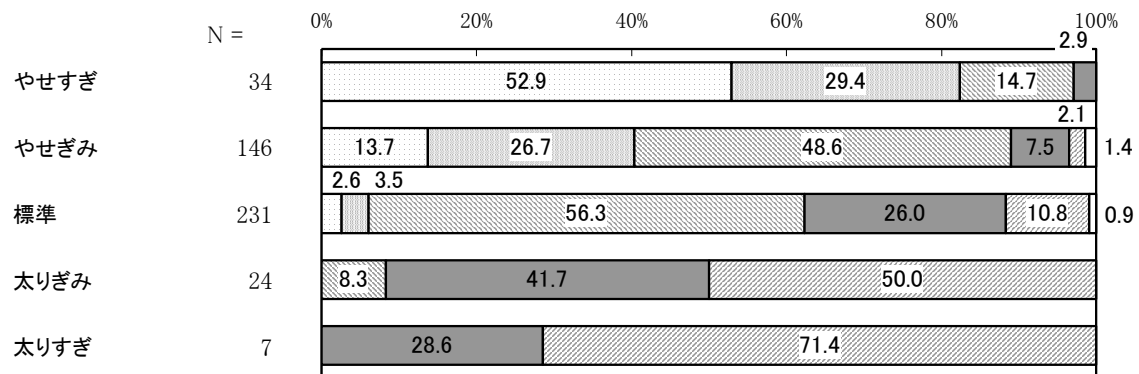
【学年別】

学年別でみると、小学6年生に比べ、中学3年生で“やせている”（25.2%）の割合が高くなっています。



【ローレル指数別】

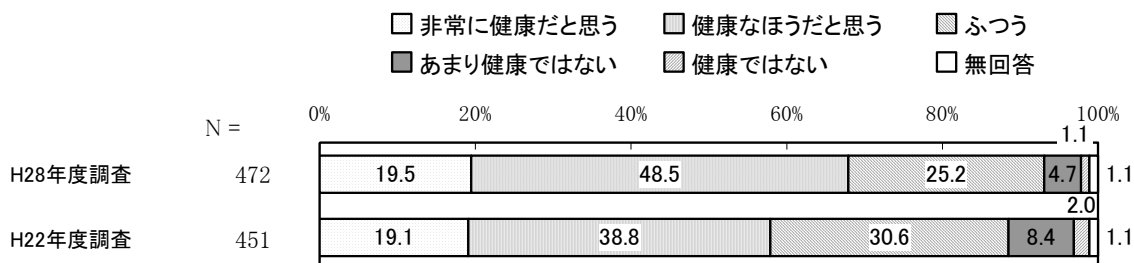
ローレル指数別でみると、ローレル指数が高く、太っている人ほど、自分の認識が「やせている」から「太っている」に移行しています。なお、やせぎみの人で「ふつう」と感じている人や、標準の人で“太っている”（36.8%）と感じている人の割合も高くなっており、自分の認識との差が大きくなっています。



問6 あなたは、健康だと思いますか。(ひとつに○)

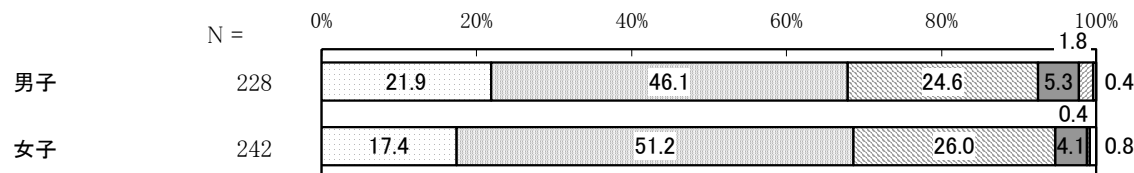
「非常に健康だと思う」と「健康なほうだと思う」を合わせた“健康”の割合が68.0%、「ふつう」が25.2%、「あまり健康ではない」と「健康ではない」を合わせた“健康ではない”の割合が5.8%となっています。

平成22年度調査と比較すると、“健康”の割合が10.1ポイント増加しています。



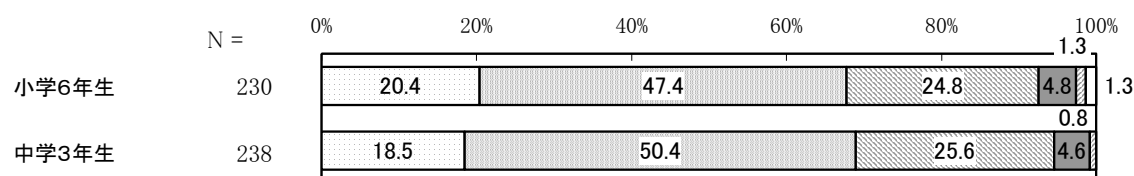
【男女別】

男女別でみると、大きな差異はみられません。



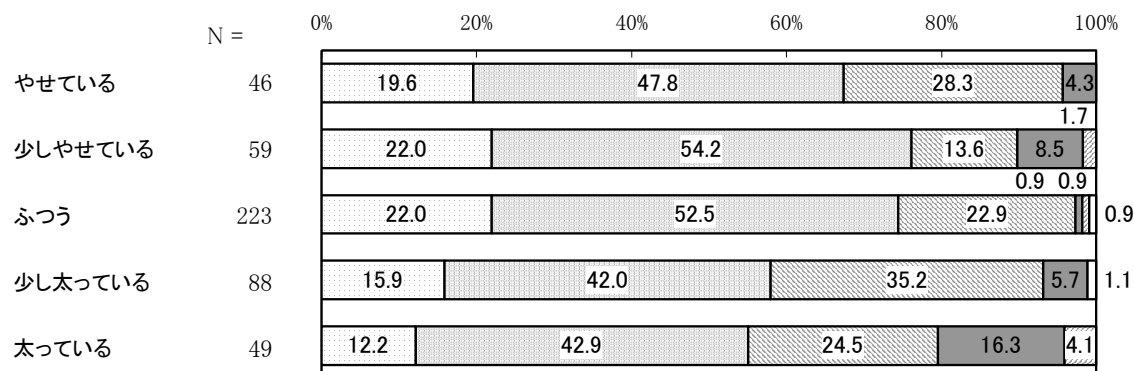
【学年別】

学年別でみると、大きな差異はみられません。



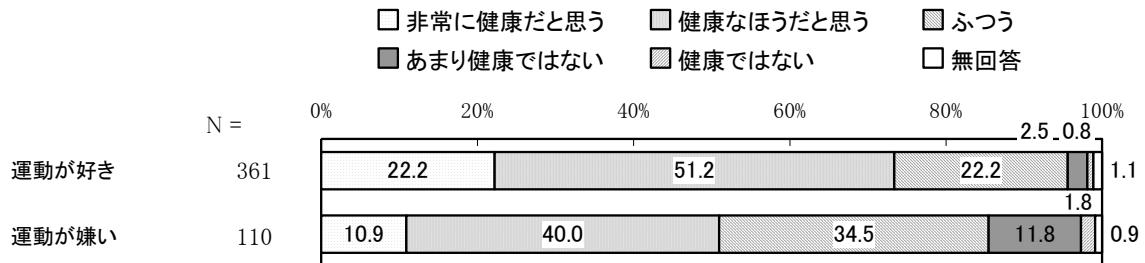
【主観的体形別】

主観的体形別でみると、他に比べ、太っているで“健康ではない”(20.4%)の割合が高くなっています。



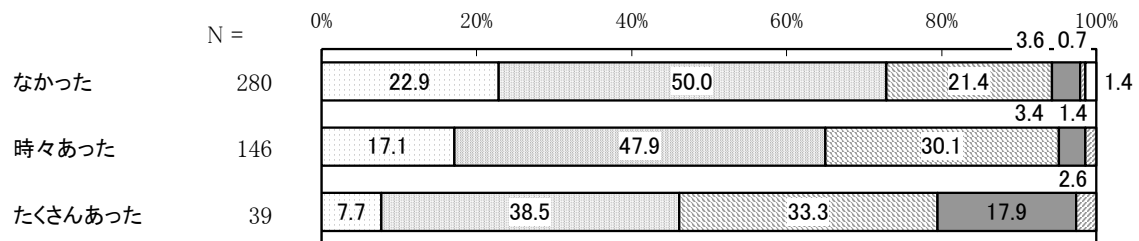
【運動の好き嫌い別】

運動の好き嫌い別でみると、嫌いな人で“健康ではない”（13.6％）の割合が高くなっています。



【いやなことの有無別】

いやなことの有無別でみると、多くある人ほど“健康ではない”の割合が高くなる傾向がみられます。

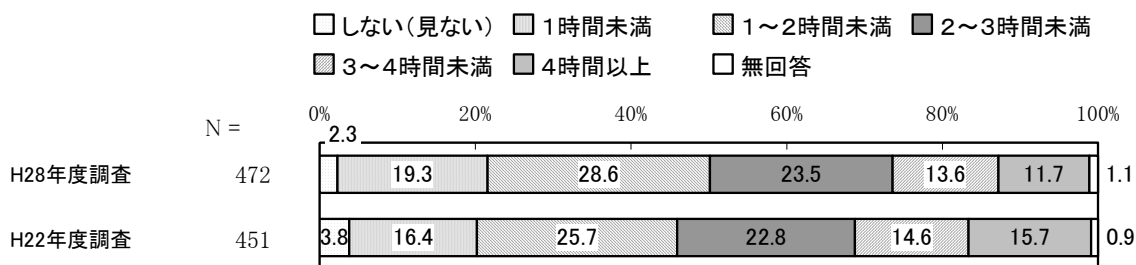


問7 あなたは、家で、パソコンやゲーム、テレビ、ビデオ、携帯電話を1日に何時間しますか（見ますか）。（ひとつに○）

①平日

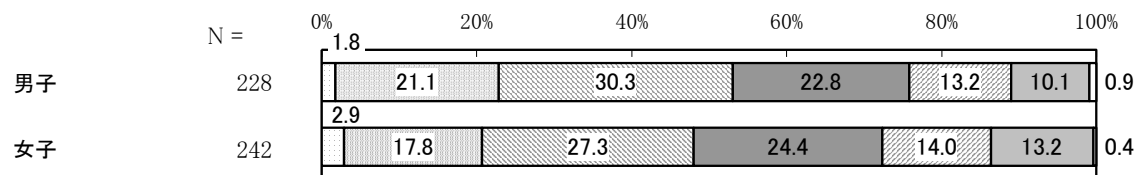
「1時間未満」と「1～2時間未満」、「2～3時間未満」、「3～4時間未満」、「4時間以上」を合わせた“する（見る）”の割合が96.7%、「しない（見ない）」の割合が2.3%となっています。

平成22年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



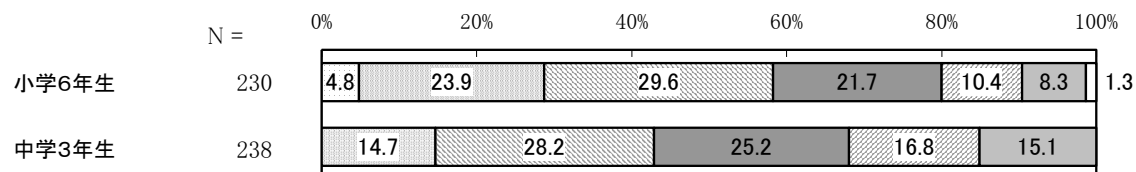
【男女別】

男女別でみると、大きな差異はみられません。



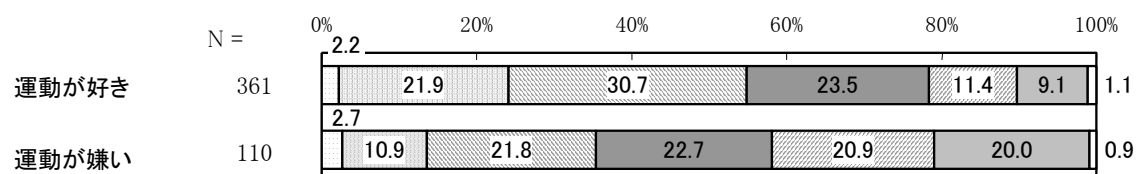
【学年別】

学年別でみると、中学3年生に比べ、小学6年生で「1時間未満」（23.9%）の割合が高くなっています。また、中学3年生で「3～4時間未満」（16.8%）「4時間以上」（15.1%）の割合が高くなっています。



【運動の好き嫌い別】

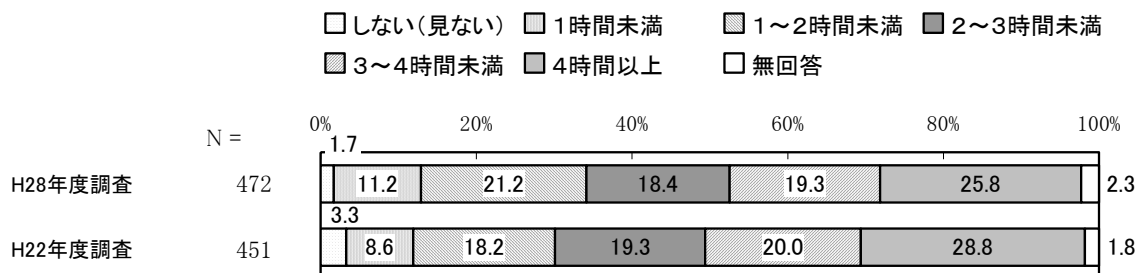
運動の好き嫌い別でみると、嫌いな人に比べ、好きな人で「1時間未満」（21.9%）「1～2時間未満」（30.7%）の割合の差が大きくなっています。また、嫌いな人で「3～4時間未満」（20.9%）「4時間以上」（20.0%）の割合の差が大きくなっています。



②休日

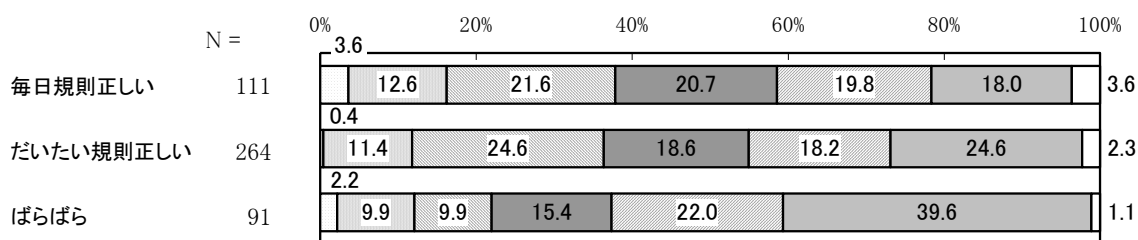
「1時間未満」と「1～2時間未満」、「2～3時間未満」、「3～4時間未満」、「4時間以上」を合わせた“する（見る）”の割合が95.9%、「しない（見ない）」の割合が1.7%となっています。

平成22年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



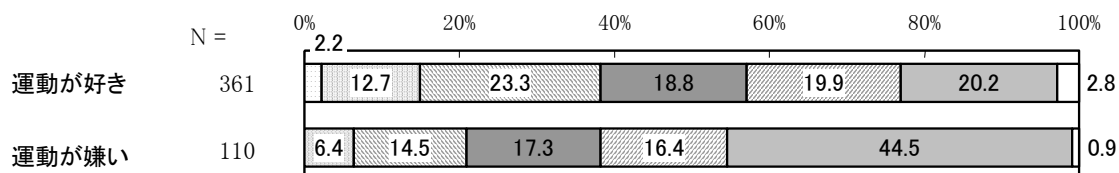
【生活の規則正しさ別】

生活の規則正しさ別でみると、他に比べ、ばらばらで「4時間以上」（39.6%）の割合が高くなっています。



【運動の好き嫌い別】

運動の好き嫌い別でみると、嫌いな人に比べ、好きな人で「1時間未満」（12.7%）、「1～2時間未満」（23.3%）の割合の差が大きくなっています。また、嫌いな人で「4時間以上」（44.5%）の割合が高くなっています。

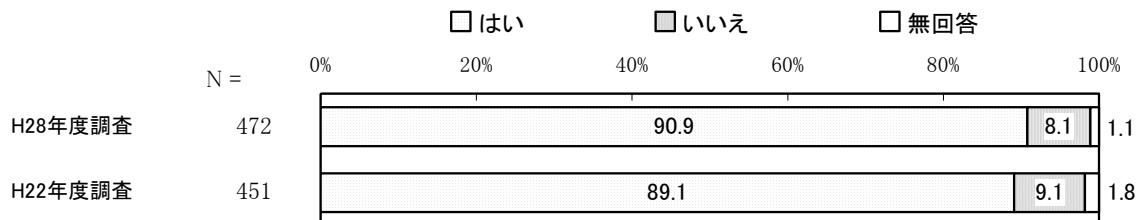


(2) 栄養・食生活について

問8 あなたは、楽しく食事をしていますか。(どちらかに○)

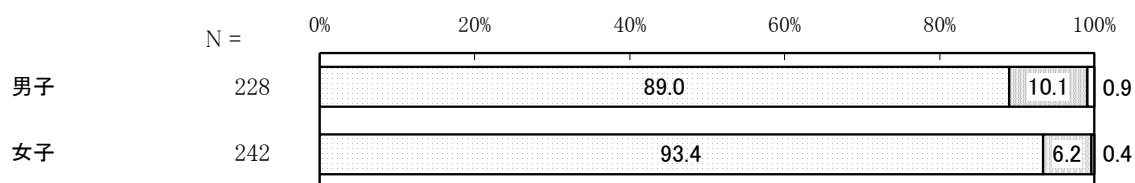
「はい」の割合が90.9%、「いいえ」の割合が8.1%となっています。

平成22年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



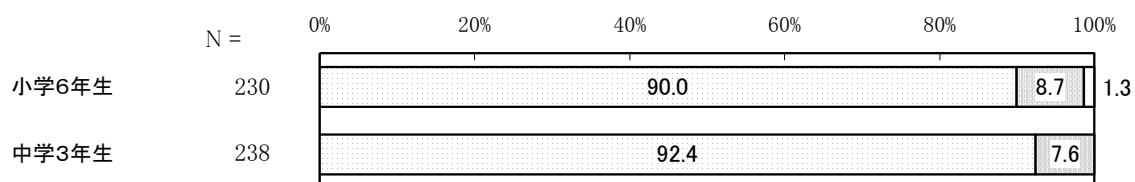
【男女別】

男女別でみると、大きな差異はみられません。



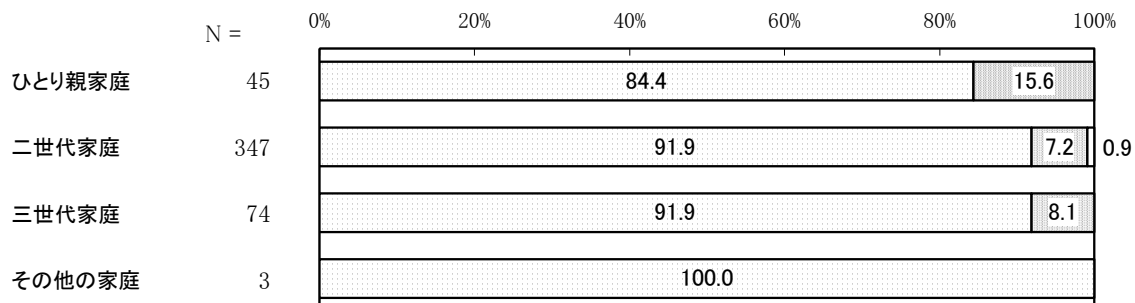
【学年別】

学年別でみると、大きな差異はみられません。



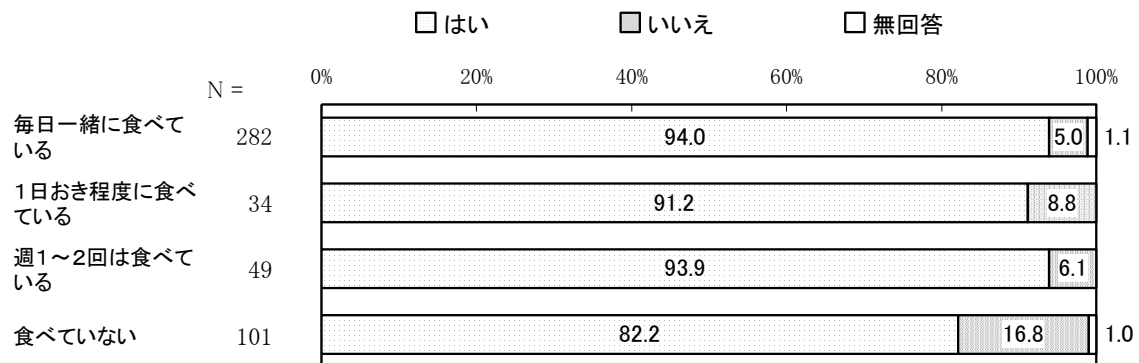
【家族構成別】

家族構成別でみると、他に比べ、ひとり親家庭で「はい」(84.4%)の割合が低くなっています。



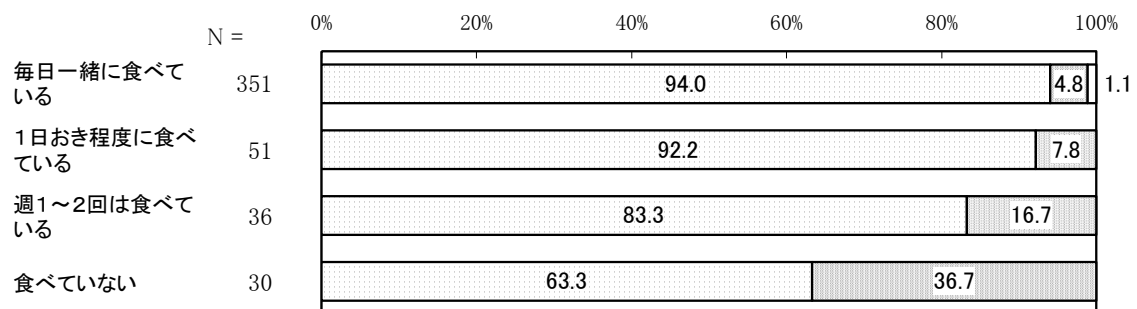
【家族とともに食事をする頻度別（朝食）】

家族とともに食事をする頻度別（朝食）でみると、家族とともに朝食を食べていないで「いいえ」（16.8％）の割合が高くなっています。



【家族とともに食事をする頻度別（夕食）】

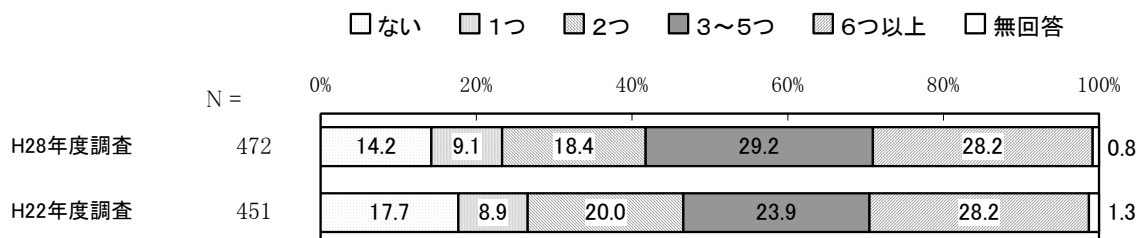
家族とともに食事をする頻度別（夕食）でみると、家族とともに夕食をとる頻度が多いほど、「はい」の割合が高くなっています。



問9 あなたは、嫌いな食べ物はいくつありますか。(ひとつに○)

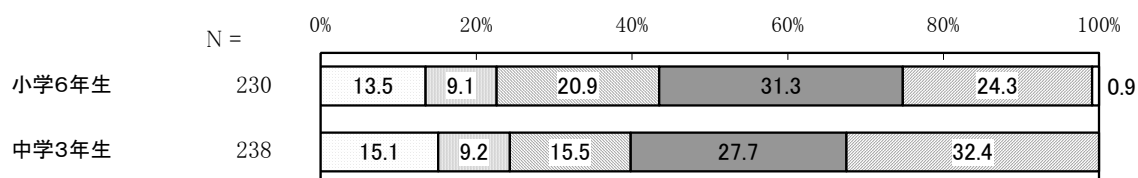
「1つ」と「2つ」、「3～5つ」、「6つ以上」を合わせた“ある”の割合が84.9%、「ない」の割合が14.2%となっています。

平成22年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



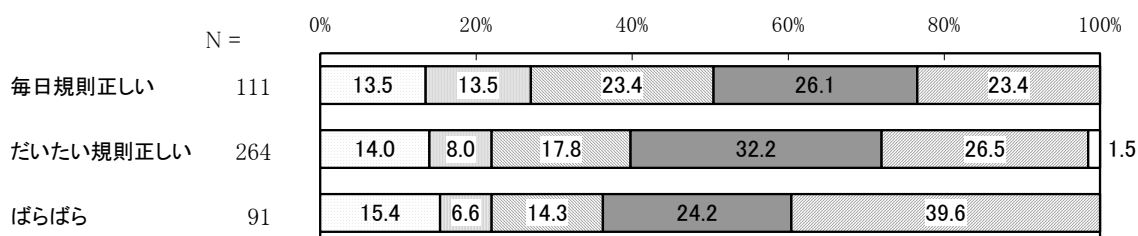
【学年別】

学年別でみると、小学6年生に比べ、中学3年生で「6つ以上」(32.4%)の割合が高くなっています。また、小学6年生で「3～5つ」(31.3%)の割合が高くなっています。



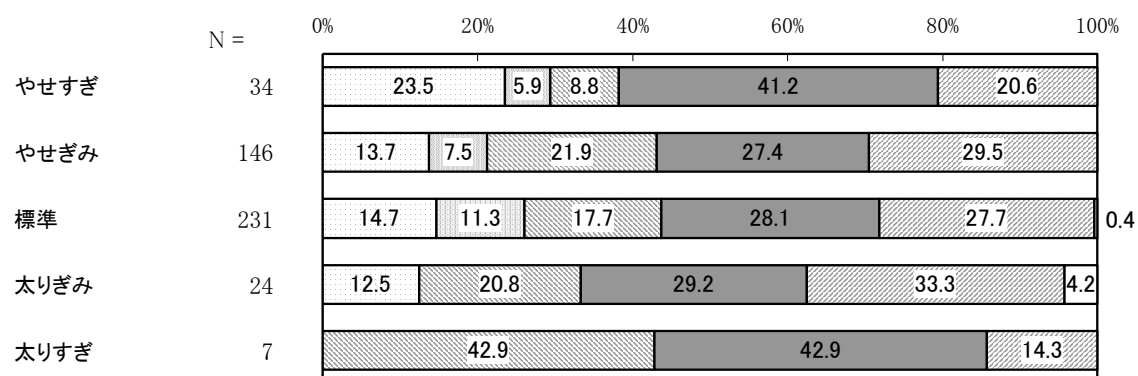
【生活の規則正しさ別】

生活の規則正しさ別でみると、不規則な生活をしているほど「6つ以上」の割合が高くなっています。



【ローレル指数別】

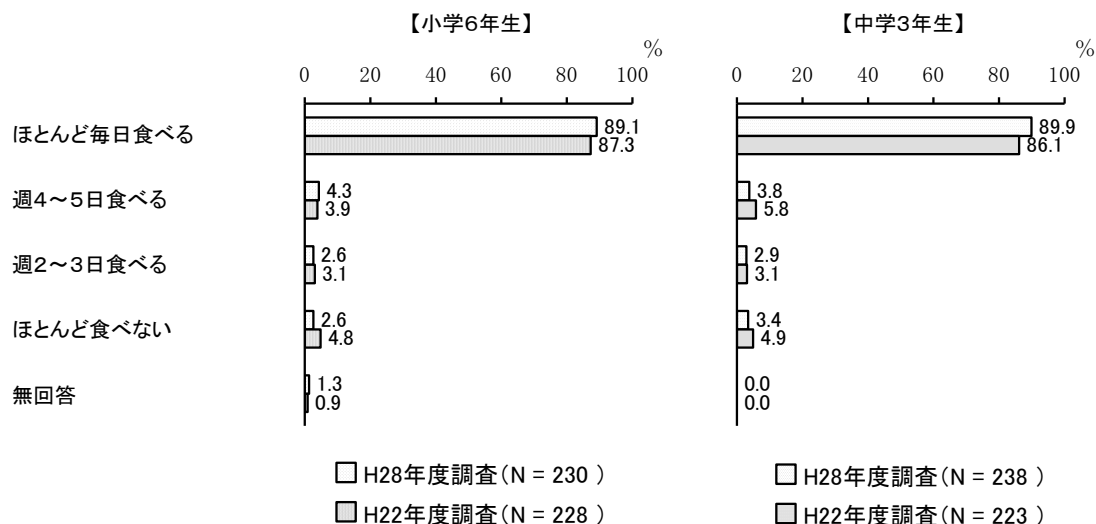
ローレル指数別でみると、やせている人ほど「ない」の割合が高くなる傾向がみられます。



問 10 あなたは、朝食を食べますか。(ひとつに○)

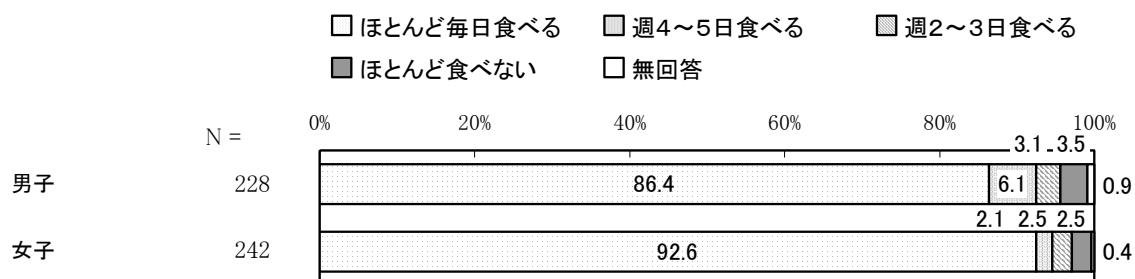
小学6年生、中学3年生ともに「ほとんど毎日食べる」の割合が最も高くなっています。一方、「週4～5日食べる」と「週2～3日食べる」、「ほとんど食べない」を合わせた“朝食を欠食する”の割合は、小学6年生で9.5%、中学3年生で10.1%となっています。

平成22年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



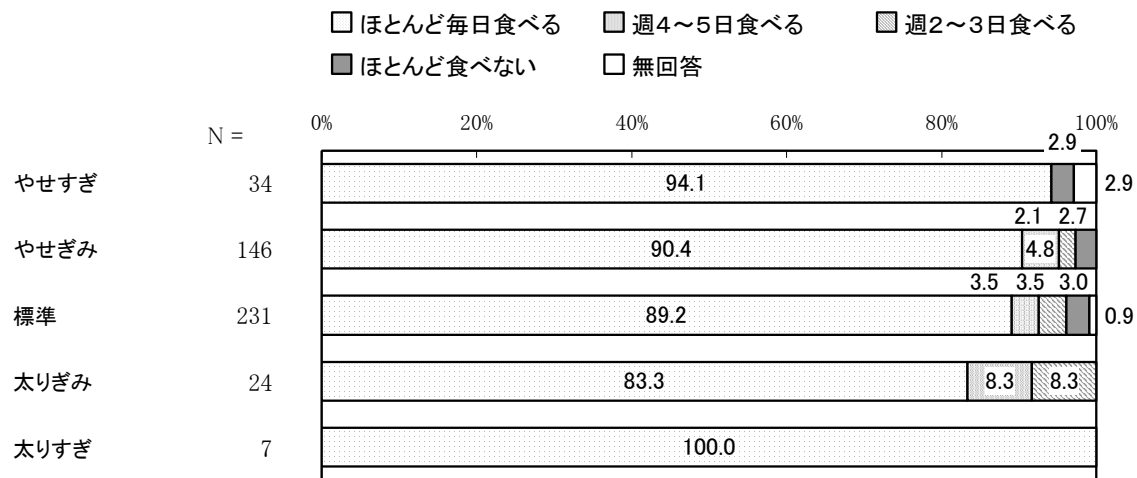
【男女別】

男女別でみると、男子に比べ、女子で「ほとんど毎日食べる」(92.6%)の割合が高くなっています。



【ローレル指数別】

ローレル指数別でみると、太りぎみで「ほとんど毎日食べる」の割合が低くなっています。



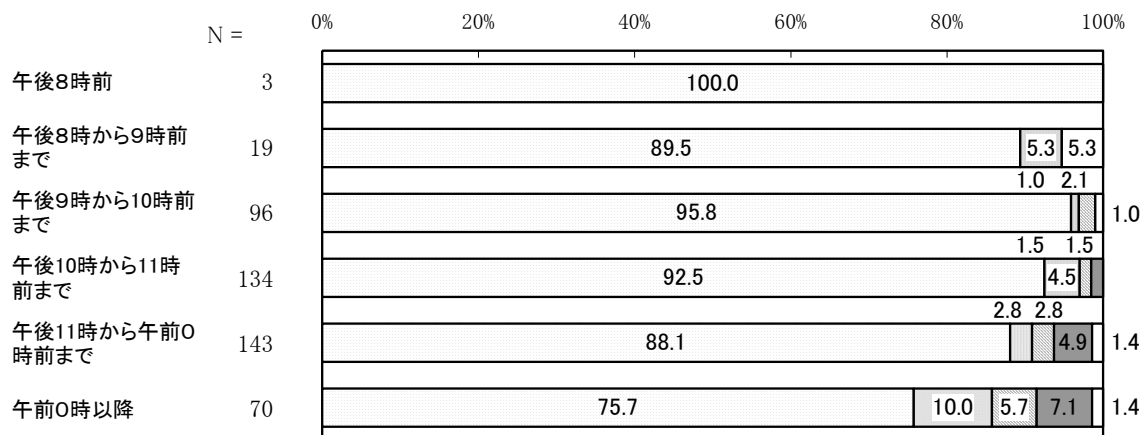
【楽しく食事をしているか別】

楽しく食事をしているか別でみると、しているで「ほとんど毎日食べる」(91.6%)の割合が高くなっています。また、していないで「週2～3日食べる」(7.9%)「ほとんど食べない」(15.8%)の割合が高くなっています。



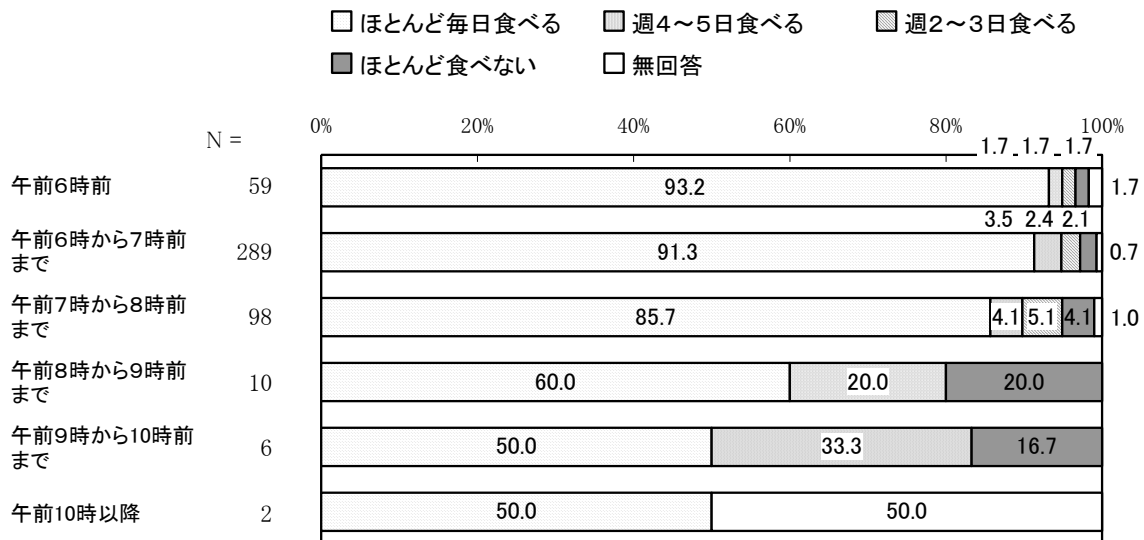
【寝る時刻別】

寝る時刻別でみると、寝る時刻が遅くなるにつれ「ほとんど毎日食べる」の割合が低くなる傾向がみられます。



【起きる時刻別】

起きる時刻別でみると、起きる時刻が遅くなるにつれ「ほとんど毎日食べる」の割合が低くなっています。

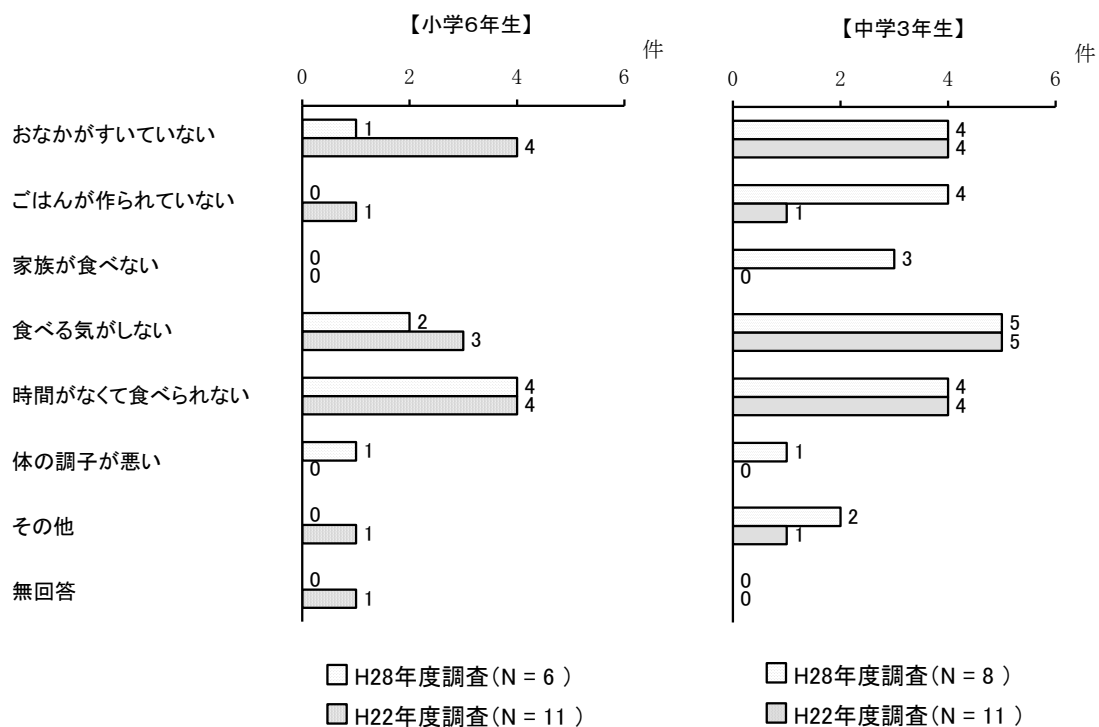


問 10 で「4. ほとんど食べない」を回答した方は、以下の質問にお答えください。

問 10-1 それはなぜですか。(あてはまるものすべてに○)

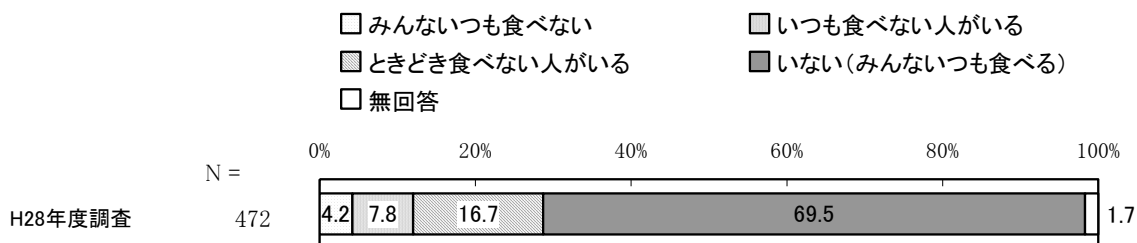
小学6年生では、「時間がなくて食べられない」が4件と最も多くなっています。平成22年度調査と比較すると、「おなかがすいていない」が3件減少しています。

中学3年生では、「食べる気がしない」が5件と最も多くなっています。平成22年度調査と比較すると、「ごはんが作られていない」、「家族が食べない」がともに3件増加しています。



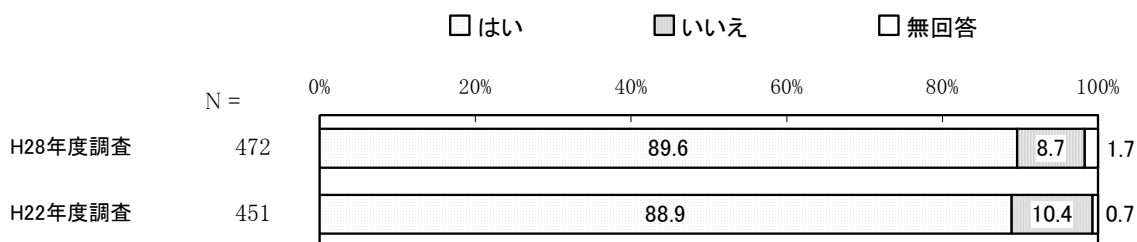
問 11 あなたの家族に、朝ごはんを食べない人はいますか（ひとつに○）

「みんないつも食べない」と「いつも食べない人がある」、「ときどき食べない人がある」を合わせた“いる”の割合が 28.7%、「いない（みんないつも食べる）」の割合が 69.5%となっています。



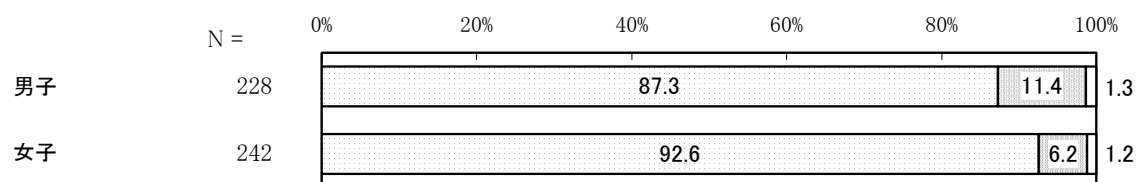
問 12 あなたは、休日最低 1 食は、バランスのとれた食事（主食、主菜、副菜などを取り入れた食事）をしていますか。（どちらかに○）

「はい」の割合が 89.6%、「いいえ」の割合が 8.7%となっています。
平成 22 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



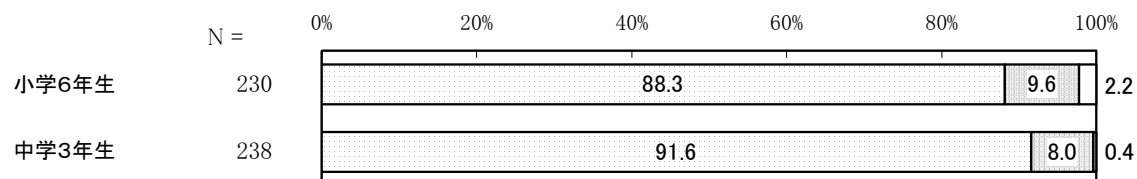
【男女別】

男女別でみると、男子に比べ、女子で「はい」（92.6%）の割合が高くなっています。



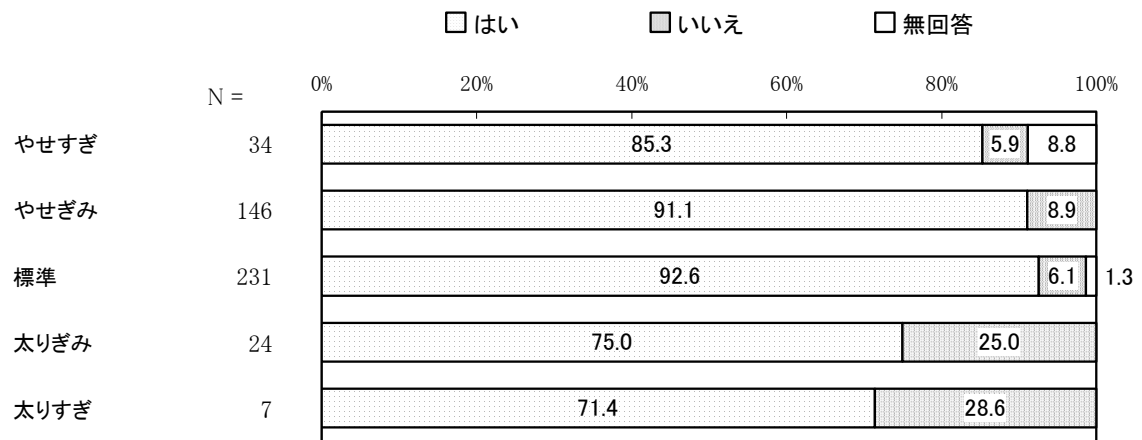
【学年別】

学年別でみると、大きな差異はみられません。



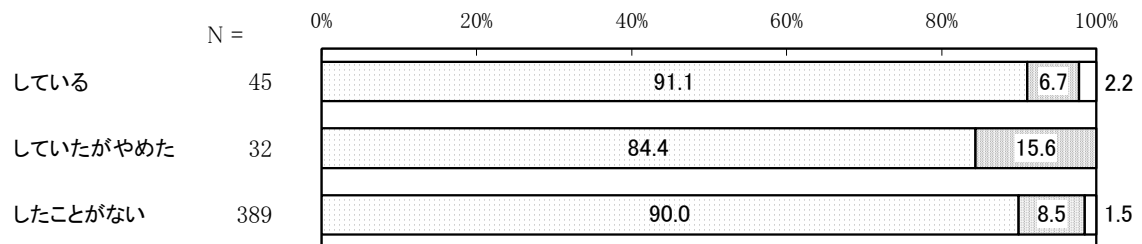
【ローレル指数別】

ローレル指数別でみると、太りぎみで「いいえ」の割合が高くなっています。



【ダイエット経験の有無別】

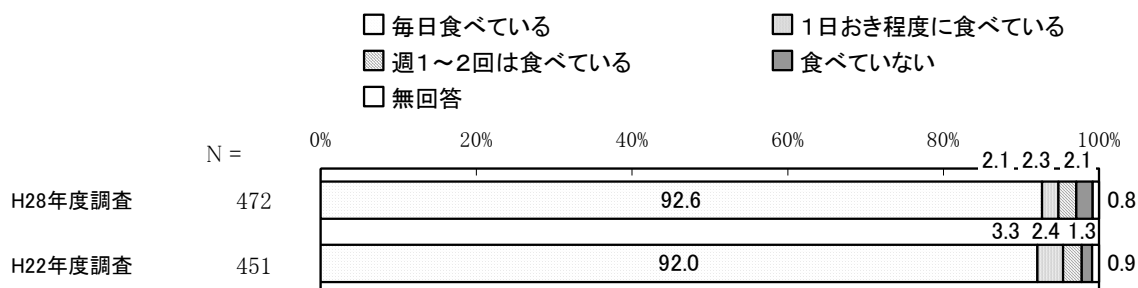
ダイエット経験の有無別でみると、他に比べ、していたがやめたで「いいえ」(15.6%)の割合が高くなっています。



問 13 あなたは、食事を1日3回食べますか。(ひとつに○)

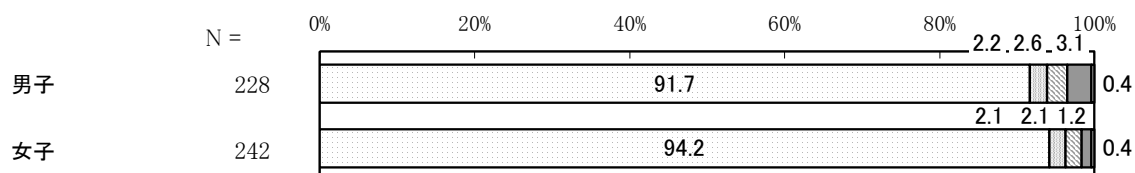
「毎日食べている」の割合が92.6%と最も高くなっています。一方、「1日おき程度に食べている」、「週1～2回は食べている」、「食べていない」を合わせた“食べないことがある”の割合が6.5%となっています。

平成22年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



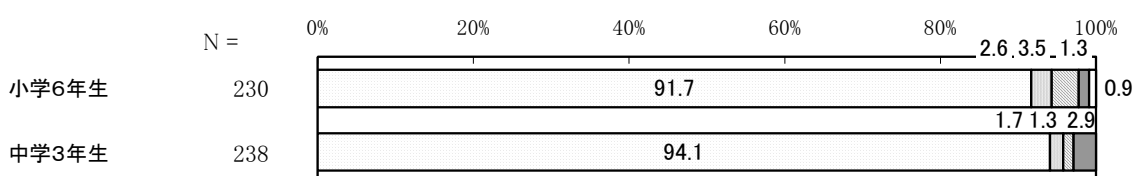
【男女別】

男女別でみると、大きな差異はみられません。



【学年別】

学年別でみると、大きな差異はみられません。



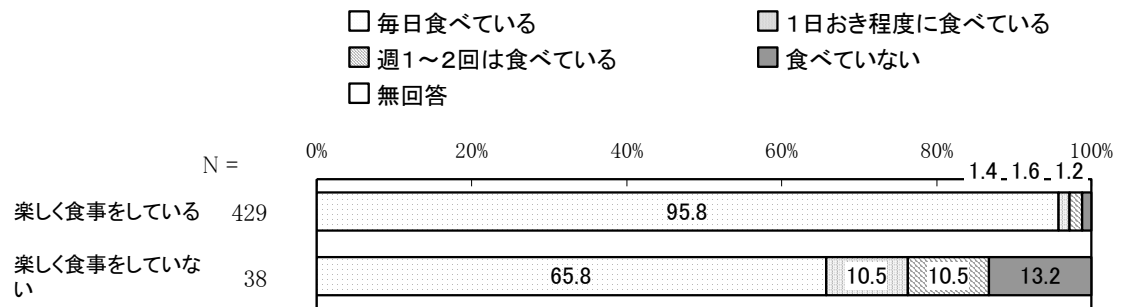
【ローレル指数別】

ローレル指数別でみると、大きな差異はみられません。



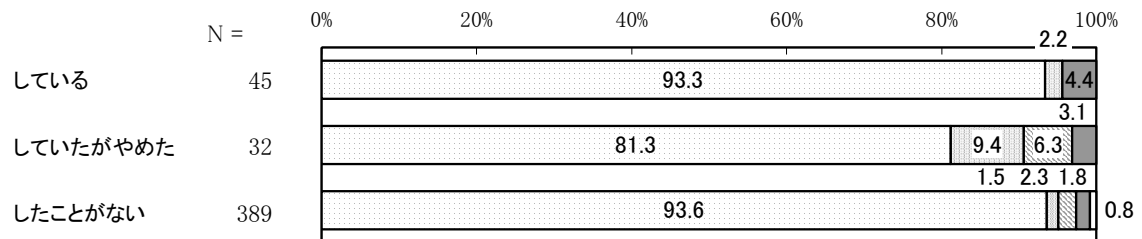
【楽しく食事をしているか別】

楽しく食事をしているか別でみると、していないで「毎日食べている」(65.8%)の割合が低くなっています。



【ダイエット経験の有無別】

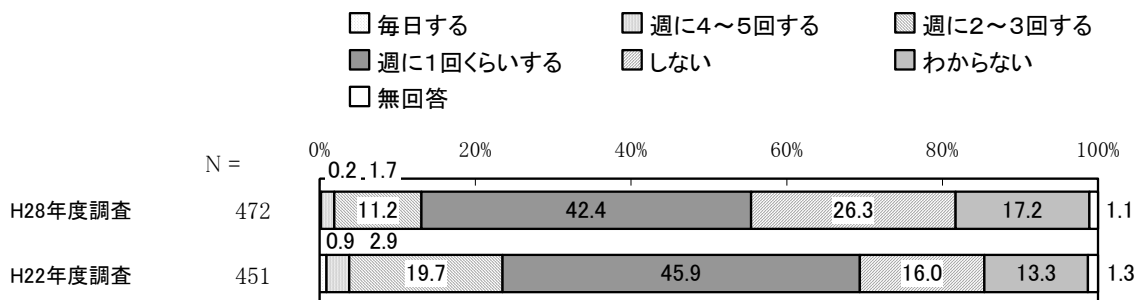
ダイエット経験の有無別でみると、他に比べ、していたがやめたで「毎日食べている」(81.3%)の割合が低くなっています。



問 14 あなたは、週に何回ぐらい買ってきた弁当やおかず、インスタント食品で食事をしますか。(ひとつに〇)

「毎日する」と「週に4～5回する」、「週に2～3回する」、「週に1回くらいする」を合わせた“する”の割合が55.5%、「しない」の割合が26.3%となっています。

平成22年度調査と比較すると、“する”の割合が13.9ポイント減少しています。また、「しない」の割合が10.3ポイント増加しています。



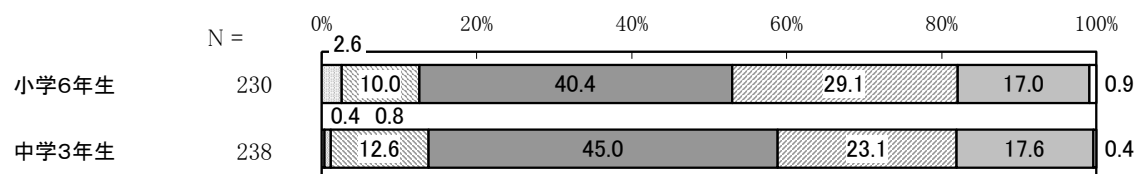
【男女別】

男女別でみると、女子に比べ、男子で“する”（61.4%）の割合が高くなっています。



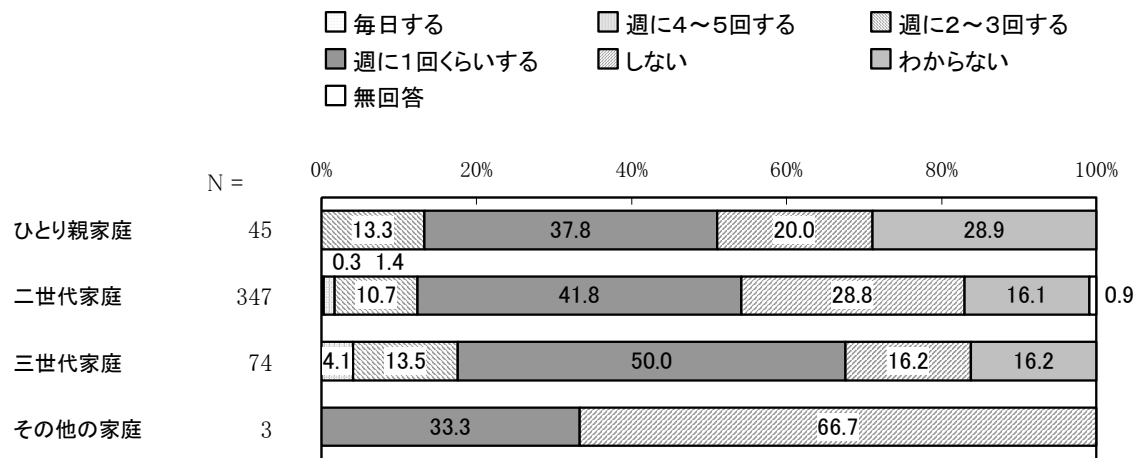
【学年別】

学年別でみると、小学6年生に比べ、中学3年生で“する”（58.8%）の割合が高くなっています。



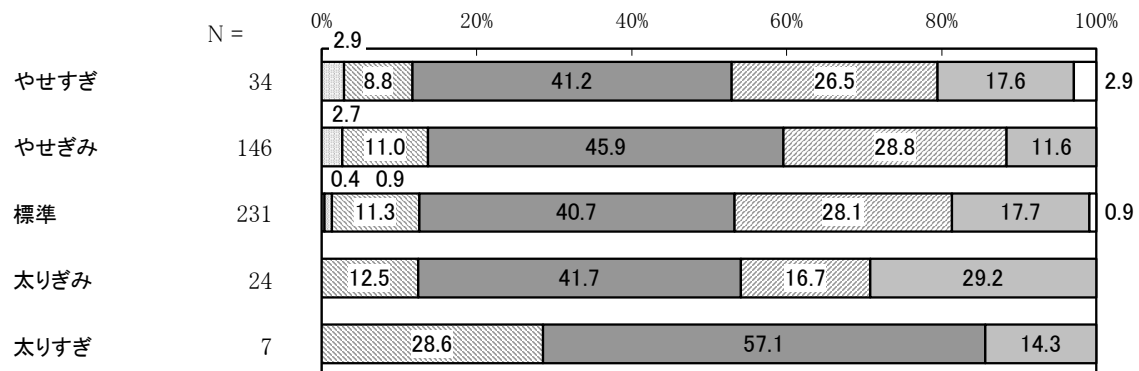
【家族構成別】

家族構成別でみると、多世代家庭ほど“する”の割合が高くなっています。



【ローレル指数別】

ローレル指数別でみると、他に比べ、やせぎみで“する”（59.6％）の割合が高くなっています。

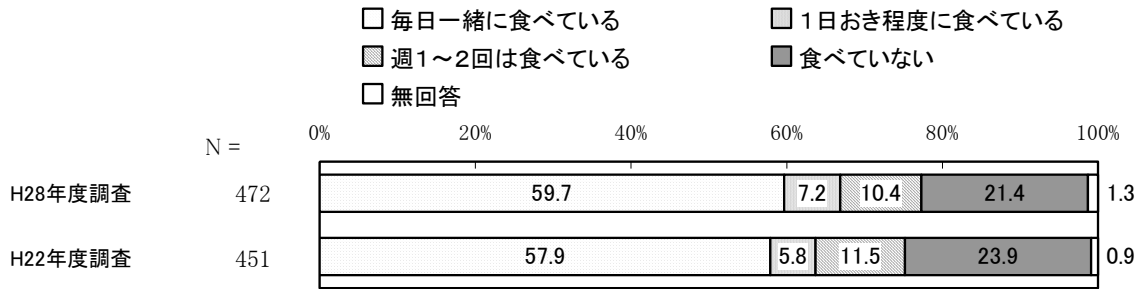


問 15 あなたは、家族や友人などと食事を一緒に食べますか。
(それぞれの項目について、該当するものひとつに○)

①朝食

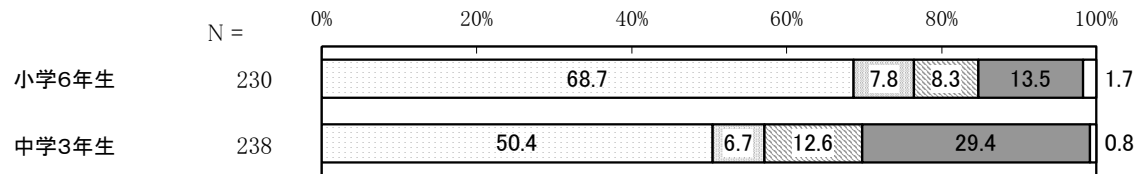
「毎日一緒に食べている」と「1日おき程度に食べている」、「週1～2回は食べている」を合わせた“食べている”の割合が77.3%、「食べていない」の割合が21.4%となっています。

平成22年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



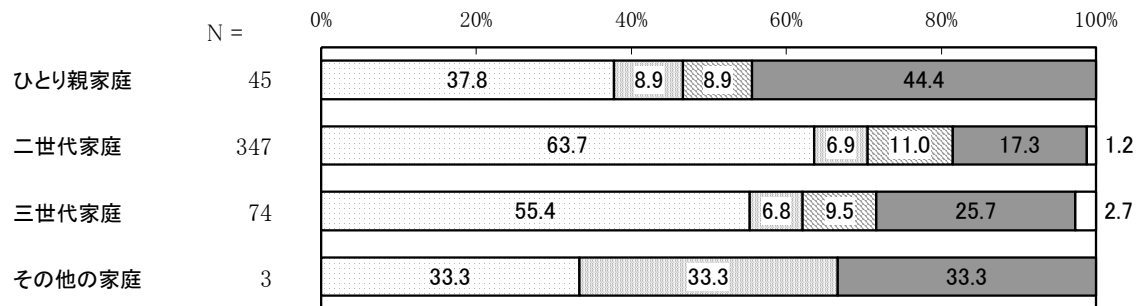
【学年別】

学年別でみると、小学6年生に比べ、中学3年生で「食べていない」(29.4%)の割合が高くなっています。



【家族構成別】

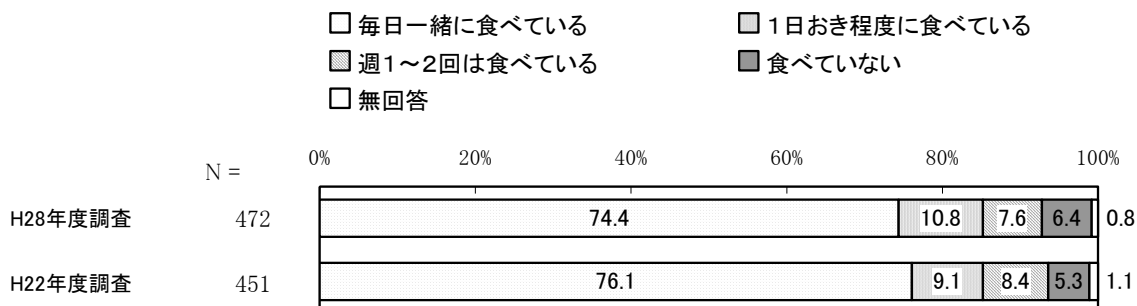
家族構成別でみると、他に比べ、ひとり親家庭で「食べていない」(44.4%)の割合が高くなっています。



②夕食

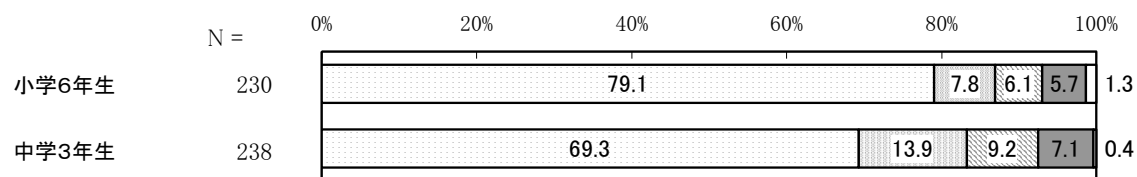
「毎日一緒に食べている」と「1日おき程度に食べている」、「週1～2回は食べている」を合わせた“食べている”の割合が92.8%、「食べていない」の割合が6.4%となっています。

平成22年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



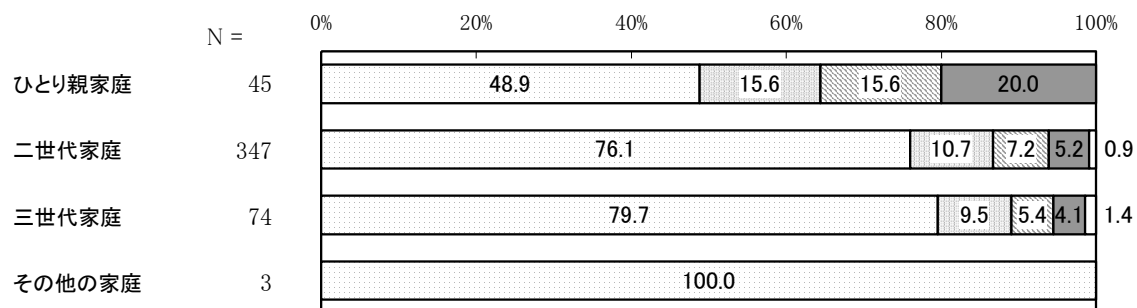
【学年別】

学年別でみると、小学6年生に比べ、中学3年生で「毎日一緒に食べている」（69.3%）の割合が低くなっています。



【家族構成別】

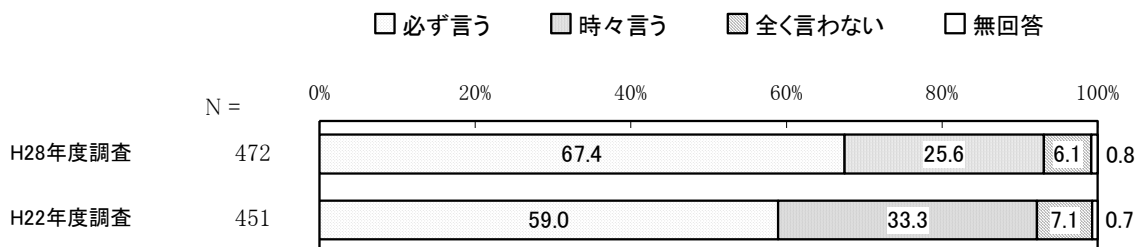
家族構成別でみると、多世代家庭ほど「毎日一緒に食べている」の割合が高くなっています。一方、他に比べ、ひとり親家庭で「食べていない」（20.0%）の割合が高くなっています。



問 16 あなたは、ごはんのときに「いただきます」「ごちそうさま」を言いますか。
(ひとつに○)

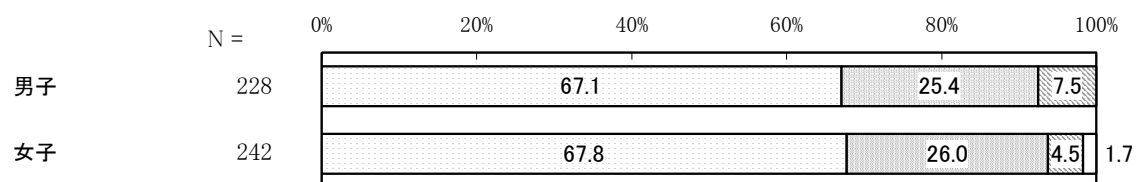
「必ず言う」と「時々言う」を合わせた“言う”の割合が 93.0%、「全く言わない」の割合が 6.1%となっています。

平成 22 年度調査と比較すると、「必ず言う」の割合が 8.4 ポイント増加しています。



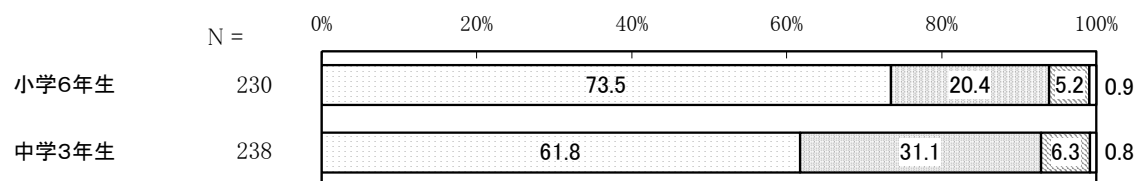
【男女別】

男女別でみると、大きな差異はみられません。



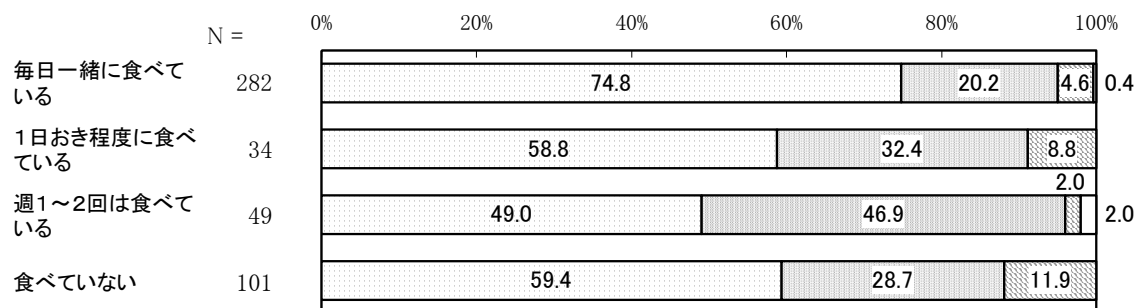
【学年別】

学年別でみると、小学 6 年生に比べ、中学 3 年生で「必ず言う」(61.8%) の割合が低くなっています。



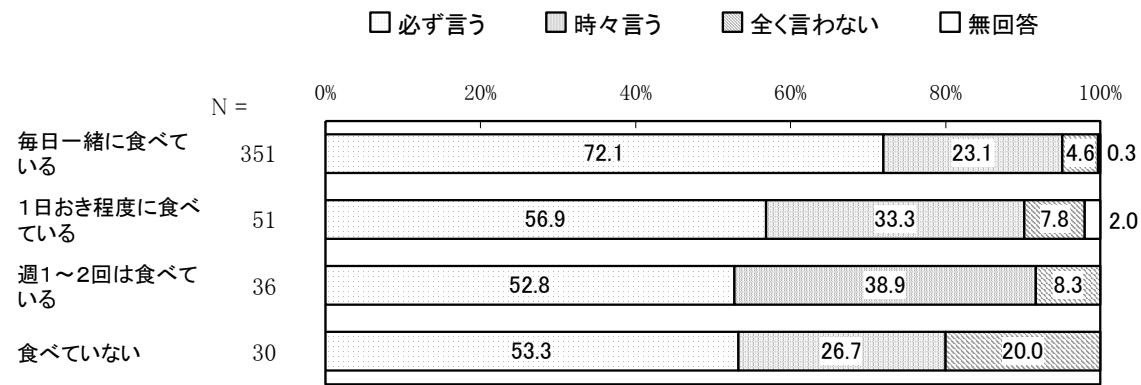
【家族とともに食事をする頻度別（朝食）】

家族とともに食事をする頻度別（朝食）でみると、食事をする頻度が多いほど、「必ず言う」の割合が高くなる傾向がみられます。



【家族とともに食事をする頻度別（夕食）】

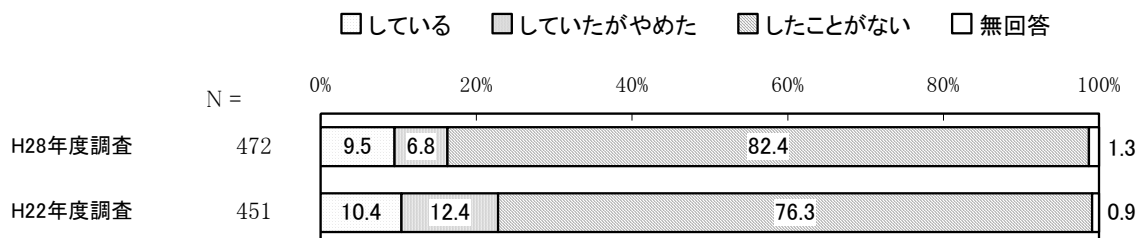
家族とともに食事をする頻度別（夕食）でみると、食事をする頻度が多いほど、「必ず言う」の割合が高くなる傾向がみられます。また、他に比べ、食べていないで「全く言わない」（20.0％）の割合が高くなっています。



問 17 あなたは、ダイエットをしていますか。(ひとつに○)

「したことがない」が 82.4%と最も高く、次いで「している」が 9.5%、「していたがやめた」が 6.8%となっています。

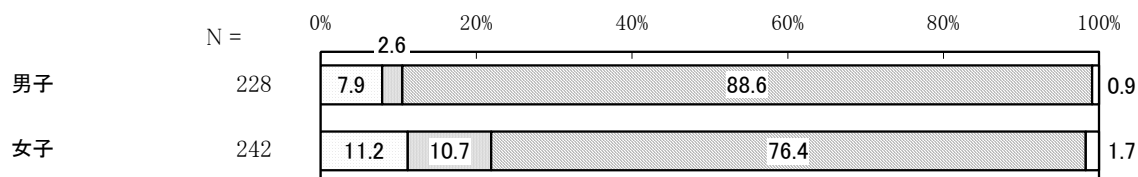
平成 22 年度調査と比較すると、「していたがやめた」の割合が 5.6 ポイント減少しています。また、「したことがない」の割合が 6.1 ポイント増加しています。



【男女別】

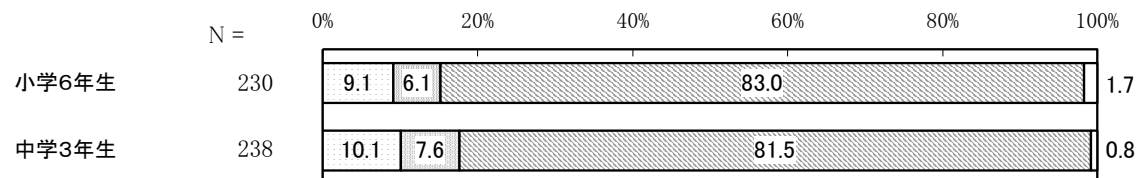
男女別でみると、男子に比べ、女子で「している」(11.2%)、「していたがやめた」(10.7%)の割合が高くなっています。

平成 22 年度調査と比較すると、女子で「したことがない」の割合が 10.2 ポイント増加しています。また、「していたがやめた」の割合が 10.0 ポイント減少しています。



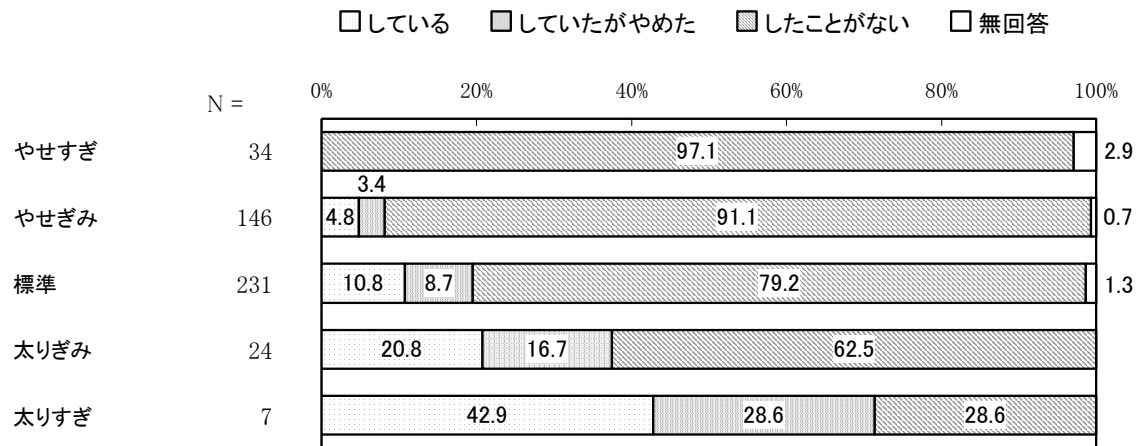
【学年別】

学年別でみると、大きな差異はみられません。



【ローレル指数別】

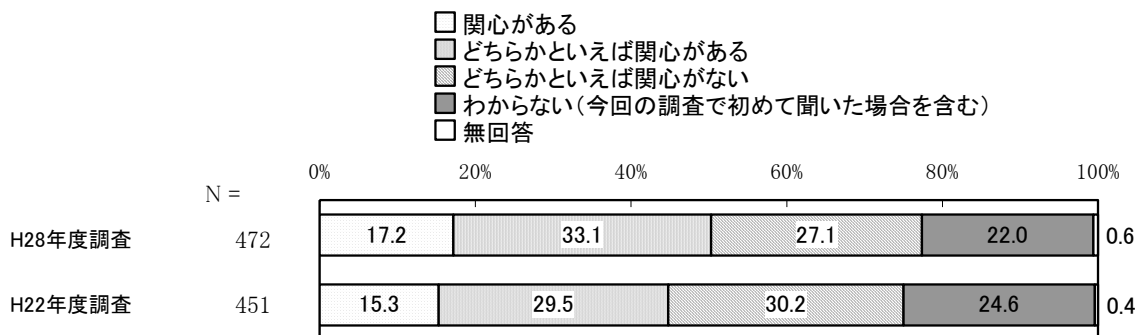
ローレル指数別でみると、太りぎみで「している」の割合が高くなっています。



問 18 あなたは、食育に関心がありますか。（ひとつに○）

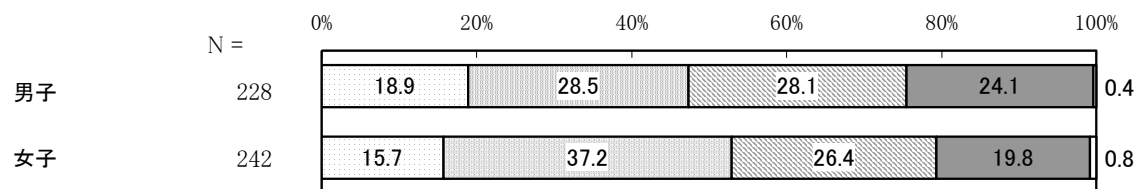
「関心がある」と「どちらかといえば関心がある」を合わせた“関心がある”の割合が 50.3%、「どちらかといえば関心がない」と「わからない（今回の調査で初めて聞いた場合を含む）」を合わせた“関心がない”の割合が 49.1%となっています。

平成 22 年度調査と比較すると、“関心がある”の割合が 5.5 ポイント増加しています。また、“関心がない”の割合が 5.7 ポイント減少しています。



【男女別】

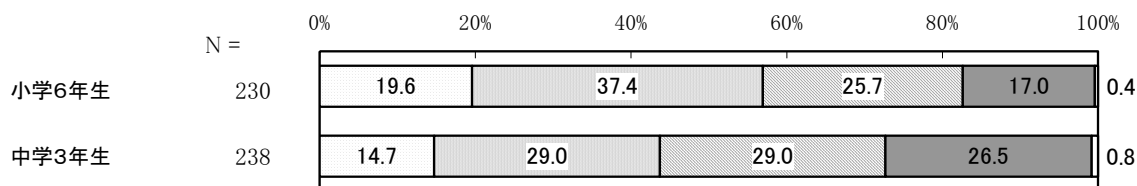
男女別でみると、男子に比べ、女子で“関心がある”（52.9%）の割合が高くなっています。



【学年別】

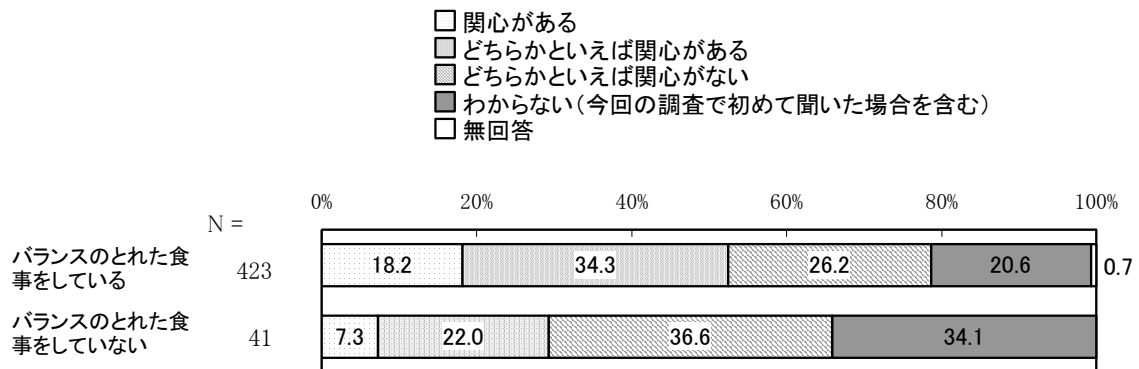
学年別でみると、中学 3 年生に比べ、小学 6 年生で“関心がある”（57.0%）の割合が高くなっています。

平成 22 年度調査と比較すると、小学 6 年生で“関心がある”の割合が 14.1 ポイント増加しています。



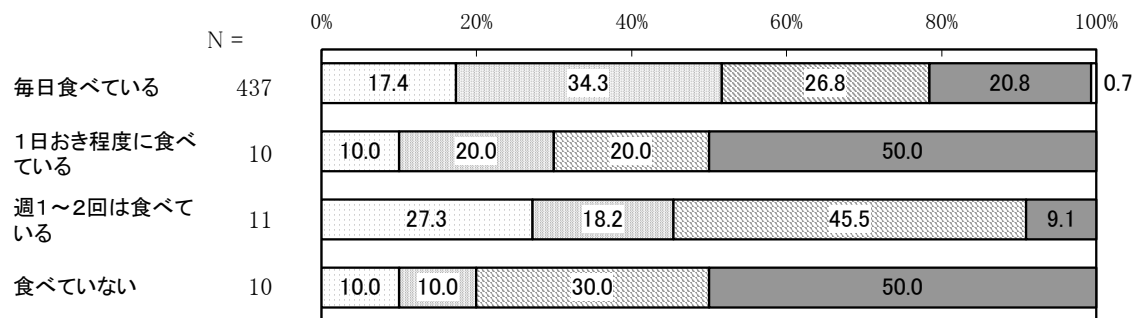
【バランスのとれた食事をしているか別】

バランスのとれた食事をしているか別でみると、していない人で“関心がない”（70.7%）の割合が高くなっています。



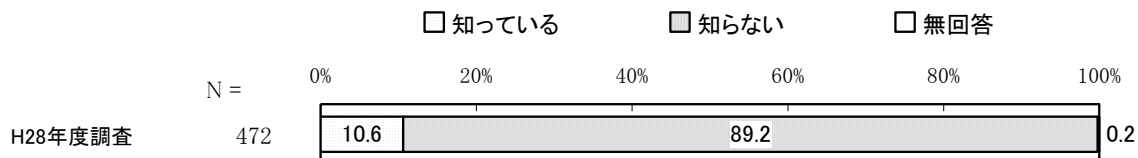
【食事を1日3回食べるか別】

食事を1日3回食べるか別でみると、他に比べ、食べていないで“関心がない”（80.0%）の割合が高くなっています。



問 19 あなたは、「食育の日」を知っていますか。（どちらかに○）

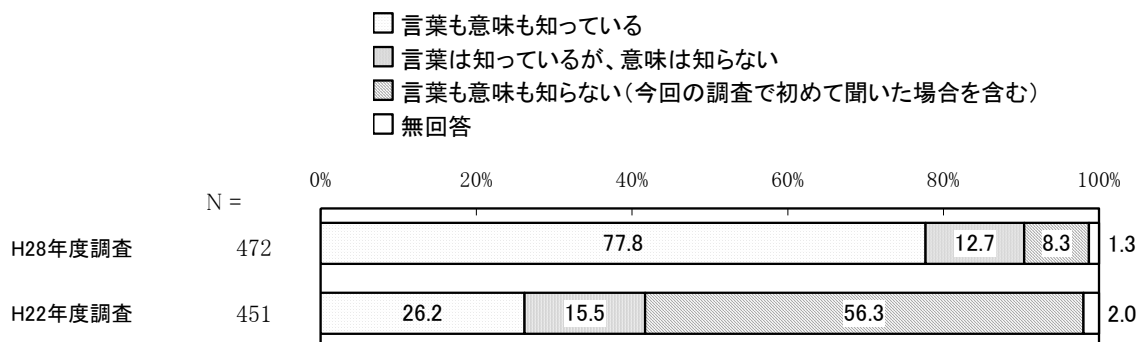
「知っている」の割合が 10.6%、「知らない」の割合が 89.2%となっています。



問 20 あなたは、地産地消という言葉やその意味を知っていますか。（ひとつに○）

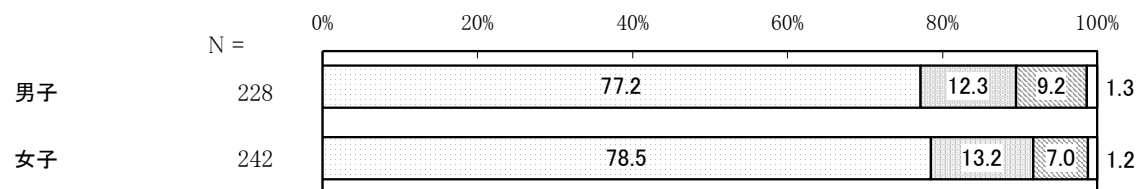
「言葉も意味も知っている」が 77.8%、「言葉は知っているが、意味は知らない」が 12.7%となっており、地産地消の認知度は 90.5%となっています。一方、「言葉も意味も知らない（今回の調査で初めて聞いた場合を含む）」が 8.3%となっています。

平成 22 年度調査と比較すると、「言葉も意味も知っている」の割合が 51.6 ポイント増加しています。また、「言葉も意味も知らない（今回の調査で初めて聞いた場合を含む）」の割合が 48.0 ポイント減少しています。



【男女別】

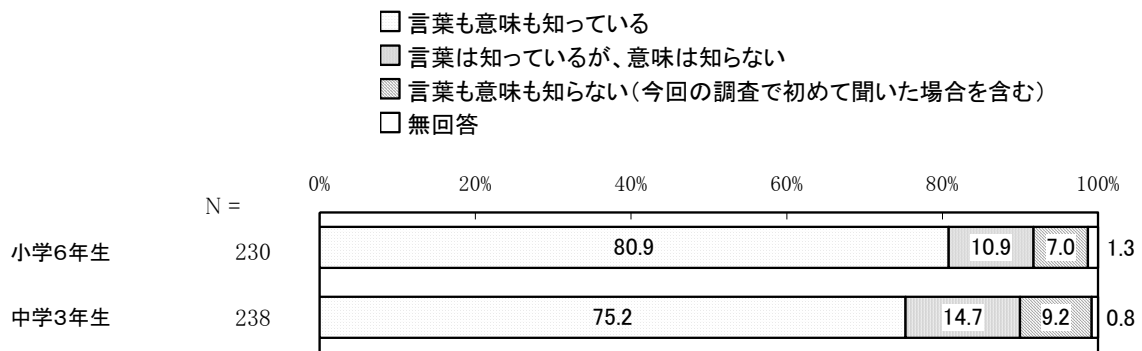
男女別でみると、大きな差異はみられません。



【学年別】

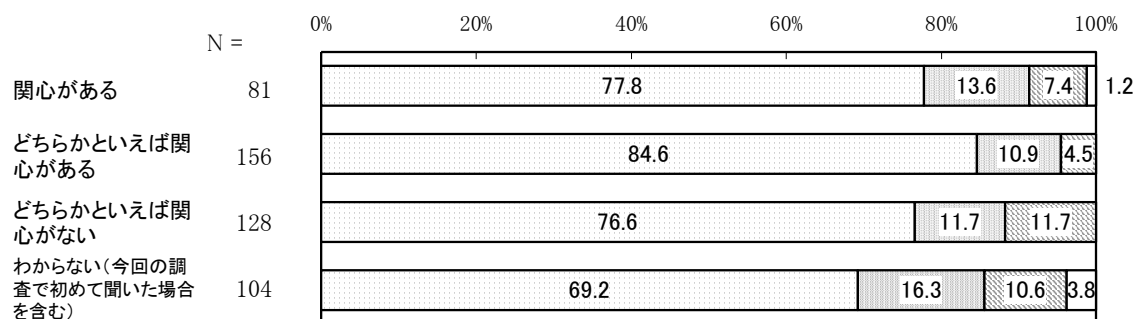
学年別でみると、中学３年生に比べ、小学６年生で「言葉も意味も知っている」（８０．９％）の割合が高くなっています。

平成２２年度調査と比較すると、「言葉も意味も知っている」の割合が、小学６年生で５９．０ポイント、中学３年生で４４．７ポイント増加しています。



【食育への関心度別】

食育への関心度別でみると、食育への関心があるほど、「言葉も意味も知っている」の割合が高くなる傾向がみられます。

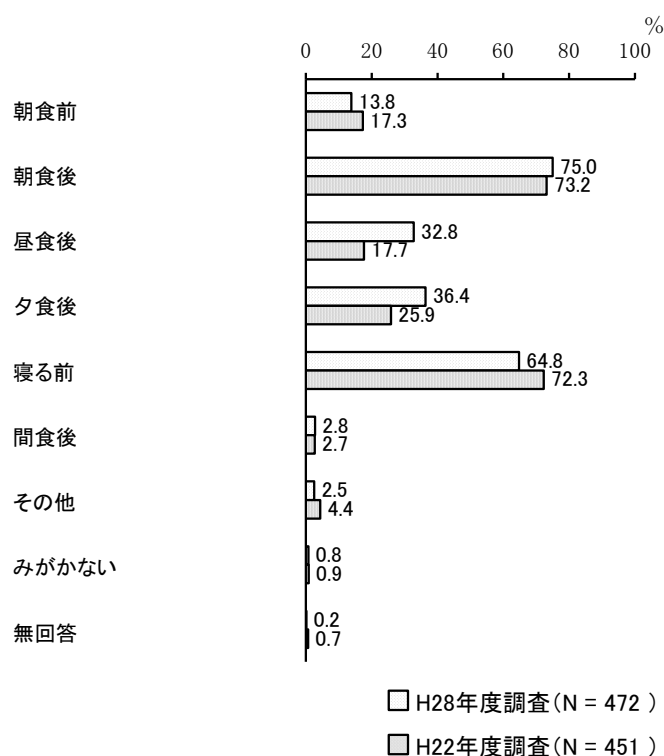


(3) 歯の健康について

問 21 あなたは、歯みがきをいつしますか。(あてはまるものすべてに○)

「朝食後」の割合が 75.0%と最も高く、次いで「寝る前」の割合が 64.8%、「夕食後」の割合が 36.4%となっています。

平成 22 年度調査と比較すると、「昼食後」の割合が 15.1 ポイント、「夕食後」の割合が 10.5 ポイント増加しています。また、「寝る前」の割合が 7.5 ポイント減少しています。



【学年別】

学年別でみると、中学 3 年生に比べ、小学 6 年生で「昼食後」(58.3%) の割合が高くなっています。また、中学 3 年生で「寝る前」(69.7%) の割合が高くなっています。

単位：%

区分	有効回答数 (件)	朝食前	朝食後	昼食後	夕食後	寝る前	間食後	その他	みがかない	無回答
小学6年生	230	13.0	73.0	58.3	38.3	59.1	1.7	3.0	1.3	0.4
中学3年生	238	14.3	77.3	8.4	34.9	69.7	3.8	2.1	0.4	—

【歯みがき指導の受講場所別】

歯みがき指導の受講場所別でみると、他に比べ、歯医者で「朝食後」(81.3%)の割合が高くなっています。

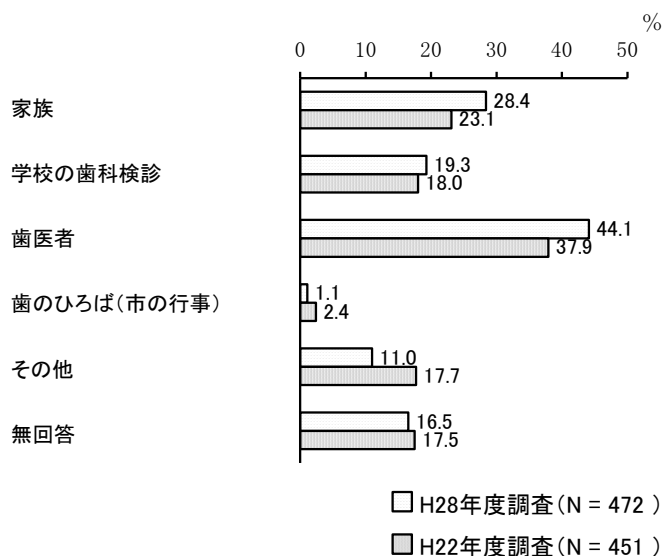
単位：％

区分	有効回答数 (件)	朝食前	朝食後	昼食後	夕食後	寝る前	間食後	その他	みがかない	無回答
家族	134	19.4	74.6	40.3	48.5	59.7	6.7	3.7	—	—
学校の歯科検診	91	19.8	68.1	40.7	33.0	64.8	5.5	2.2	2.2	—
歯医者	208	11.5	81.3	39.9	35.6	69.7	3.8	3.4	—	—
歯のひろば(市の行事)	5	—	60.0	60.0	40.0	40.0	—	—	20.0	—
その他	52	11.5	67.3	34.6	44.2	57.7	1.9	3.8	1.9	—

問 22 あなたは、この１年間にどこかで歯みがきの仕方を教えてもらったことがありますか。(あてはまるものすべてに○)

「歯医者」の割合が 44.1%と最も高く、次いで「家族」の割合が 28.4%、「学校の歯科検診」の割合が 19.3%となっています。

平成 22 年度調査と比較すると、「家族」の割合が 5.3 ポイント、「歯医者」の割合が 6.2 ポイント増加しています。



【学年別】

学年別でみると、中学３年生に比べ、小学６年生でその他を除くすべての項目で割合が高くなっています。

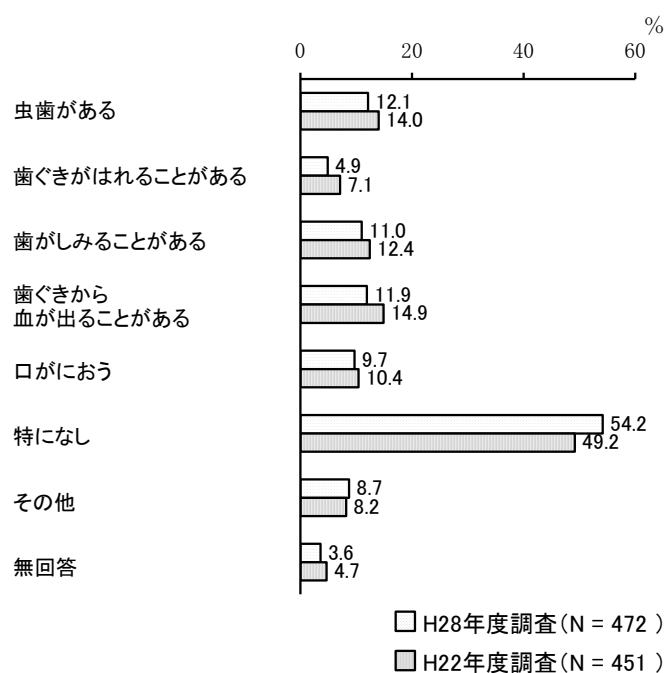
単位：％

区分	有効回答数 (件)	家族	学校の 歯科検診	歯 医 者	歯のひろば (市の行 事)	その他	無 回 答
小学6年生	230	34.3	27.4	50.4	2.2	8.3	8.3
中学3年生	238	23.1	11.3	38.2	—	13.4	24.4

問 23 あなたの歯や口について気になることがありますか。(あてはまるものすべてに○)

「特になし」の割合が 54.2%と最も高く、次いで「虫歯がある」の割合が 12.1%、「歯ぐきから血が出ることもある」の割合が 11.9%となっています。

平成 22 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



【学年別】

学年別でみると、中学 3 年生に比べ、小学 6 年生で「口がにおう」(12.6%) の割合が高くなっています。また、中学 3 年生で「特になし」(58.4%) の割合が高くなっています。

単位：%

区分	有効回答数(件)	虫歯がある	歯ぐきがはれることがある	歯がしみることもある	歯ぐきから血が出ることもある	口がにおう	特になし	その他	無回答
小学6年生	230	12.6	6.5	9.1	12.2	12.6	49.6	11.7	3.9
中学3年生	238	11.8	3.4	12.6	11.3	7.1	58.4	5.9	3.4

【歯みがきをいつするか別】

歯みがきをいつするか別でみると、他に比べ、間食後で「虫歯がある」(23.1%)「歯ぐきから血が出ることがある」(30.8%)の割合が高くなっています。また、朝食前で「特になし」(64.6%)の割合が高くなっています。

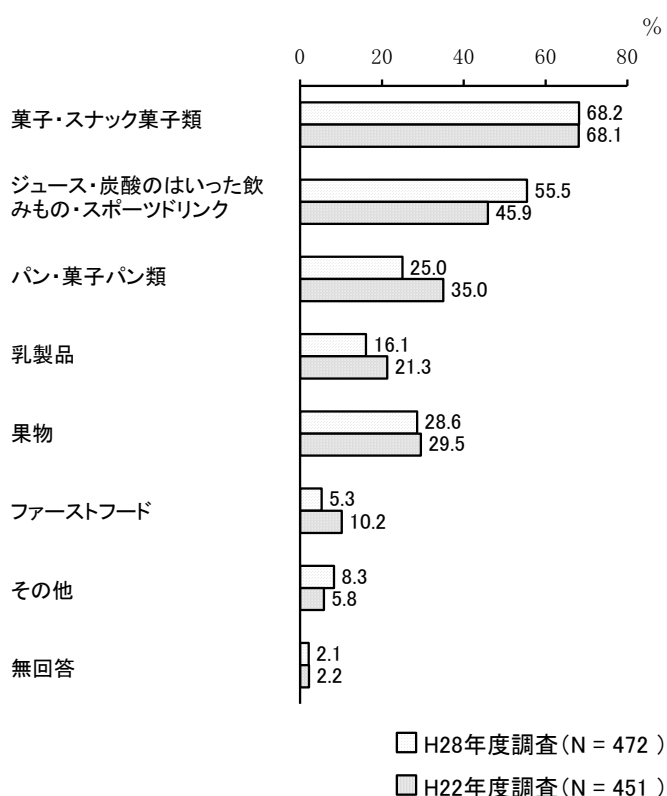
単位：％

区分	有効回答数 (件)	虫歯がある	歯ぐき がはれる ところ がある	歯 がしみる ことが ある	歯ぐき から血が 出ること がある	口 がにおう	特 になし	そ の 他	無 回 答
朝食前	65	10.8	1.5	12.3	9.2	7.7	64.6	3.1	1.5
朝食後	354	11.3	4.5	10.5	12.1	9.6	54.0	9.6	4.0
昼食後	155	9.7	4.5	10.3	12.3	11.6	52.3	9.7	3.9
夕食後	172	9.3	2.9	7.6	9.3	8.1	59.9	10.5	3.5
寝る前	306	12.1	5.6	10.8	13.1	10.1	54.9	7.5	2.9
間食後	13	23.1	7.7	7.7	30.8	15.4	38.5	—	—
その他	12	16.7	8.3	25.0	—	8.3	41.7	16.7	—
みがかない	4	25.0	—	25.0	—	—	75.0	—	—

問 24 あなたが、おやつによく食べるものは何ですか。（あてはまるものすべてに○）

「菓子・スナック菓子類」の割合が 68.2%と最も高く、次いで「ジュース・炭酸のはいった飲みもの・スポーツドリンク」の割合が 55.5%、「果物」の割合が 28.6%となっています。

平成 22 年度調査と比較すると、「パン・菓子パン類」の割合が 10.0 ポイント、「乳製品」の割合が 5.2 ポイント減少しています。また、「ジュース・炭酸のはいった飲みもの・スポーツドリンク」の割合が 9.6 ポイント増加しています。



【男女別】

男女別でみると、男子に比べ、女子で「菓子・スナック菓子類」（71.5%）「果物」（36.4%）の割合が高くなっています。また、男子で「ジュース・炭酸のはいった飲みもの・スポーツドリンク」（59.2%）「パン・菓子パン類」（28.9%）の割合が高くなっています。

単位：％

区分	有効回答数（件）	菓子・スナック菓子類	ジュース・炭酸のはいった飲みもの・スポーツドリンク	パン・菓子パン類	乳製品	果物	ファーストフード	その他	無回答
男子	228	64.9	59.2	28.9	16.7	20.6	6.1	7.0	1.8
女子	242	71.5	52.1	21.5	15.7	36.4	4.5	9.1	2.5

【学年別】

学年別でみると、中学３年生に比べ、小学６年生で「菓子・スナック菓子類」（71.3％）の割合が高くなっています。また、中学３年生で「ジュース・炭酸のはいった飲みもの・スポーツドリンク」（60.9％）「パン・菓子パン類」（30.7％）の割合が高くなっています。

単位：％

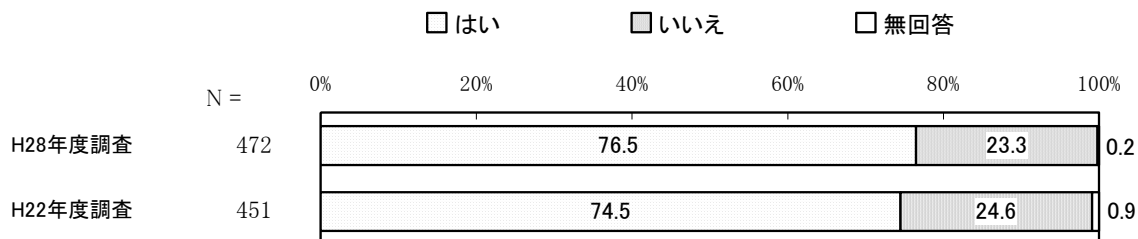
区分	有効回答数 (件)	菓子・スナック菓子類	ジュース・炭酸のは いった飲みもの・スポ ーツドリンク	パン・菓子パン類	乳製品	果物	ファーストフード	その他	無回答
小学6年生	230	71.3	50.0	19.1	16.1	30.9	3.0	9.1	0.9
中学3年生	238	65.5	60.9	30.7	16.4	26.9	7.6	7.1	3.4

（４）運動について

問 25 あなたは、体を動かすことが好きですか。（どちらかに○）

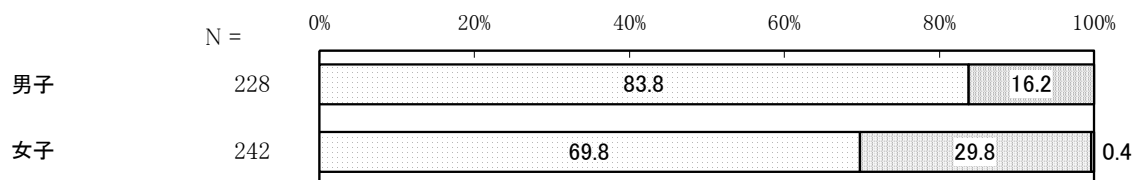
「はい」の割合が76.5%、「いいえ」の割合が23.3%となっています。

平成22年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



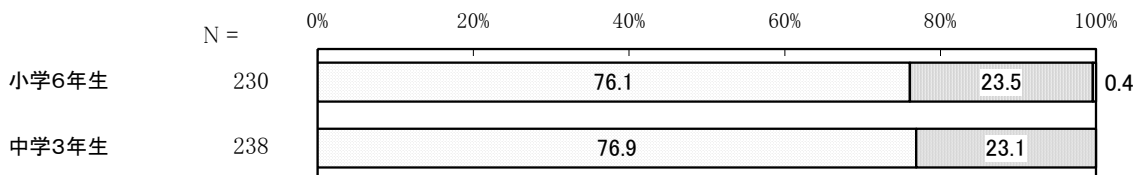
【男女別】

男女別でみると、男子に比べ、女子で「いいえ」（29.8%）の割合が高くなっています。



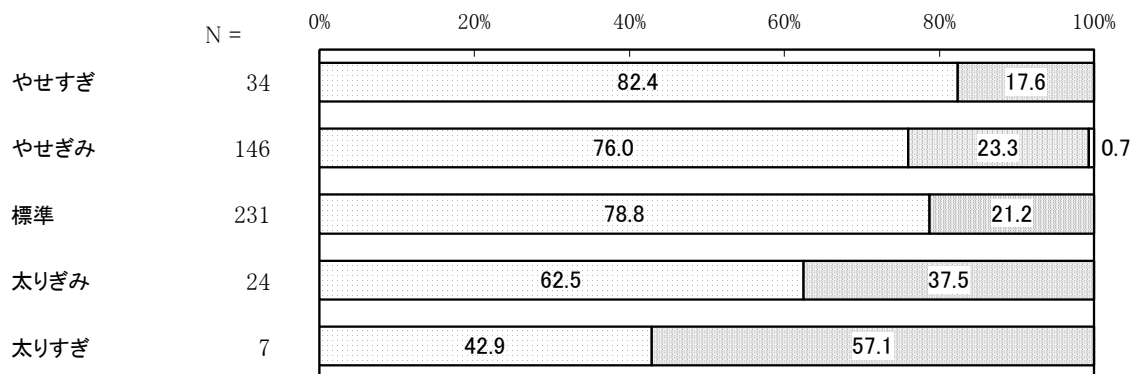
【学年別】

学年別でみると、大きな差異はみられません。



【ローレル指数別】

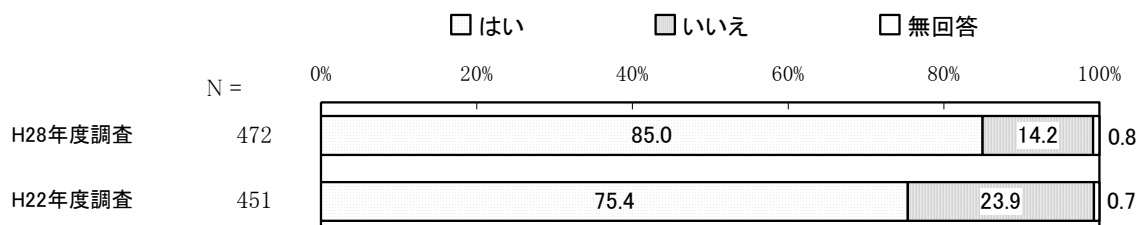
ローレル指数別でみると、太りぎみで「いいえ」の割合が高くなっています。



問 26 あなたは、これまでの１年間で、学校の体育の授業以外に週１回以上運動をしていますか。（どちらかに○）

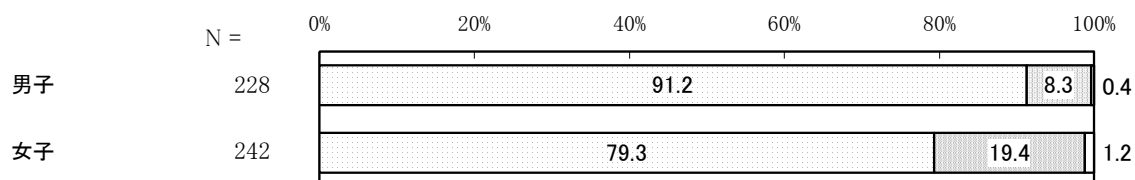
「はい」の割合が85.0%、「いいえ」の割合が14.2%となっています。

平成22年度調査と比較すると、「はい」の割合が9.6ポイント増加しています。また、「いいえ」の割合が9.7ポイント減少しています。



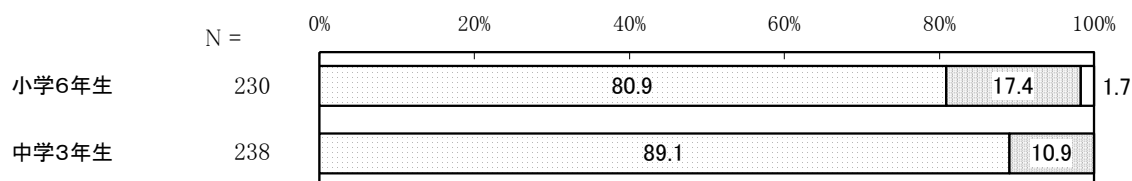
【男女別】

男女別でみると、男子に比べ、女子で「いいえ」（19.4%）の割合が高くなっています。



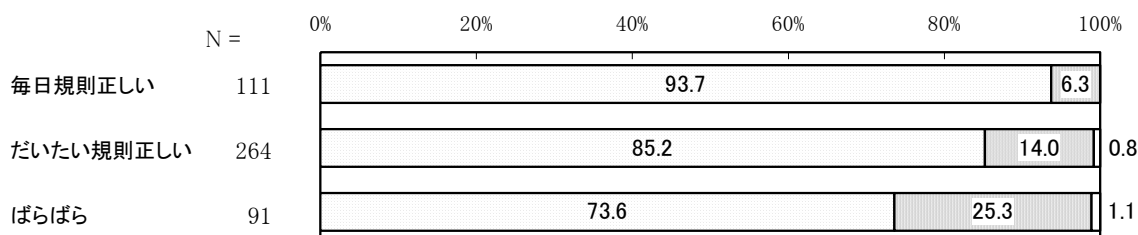
【学年別】

学年別でみると、中学３年生に比べ、小学６年生で「いいえ」（17.4%）の割合が高くなっています。



【生活の規則正しさ別】

生活の規則正しさ別でみると、毎日の生活が規則正しい人ほど「はい」の割合が高くなっています。



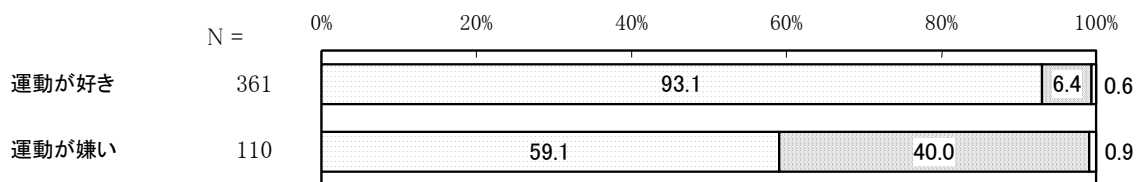
【ローレル指数別】

ローレル指数別でみると、やせすぎで「はい」(94.1%)の割合が高くなっています。



【運動の好き嫌い別】

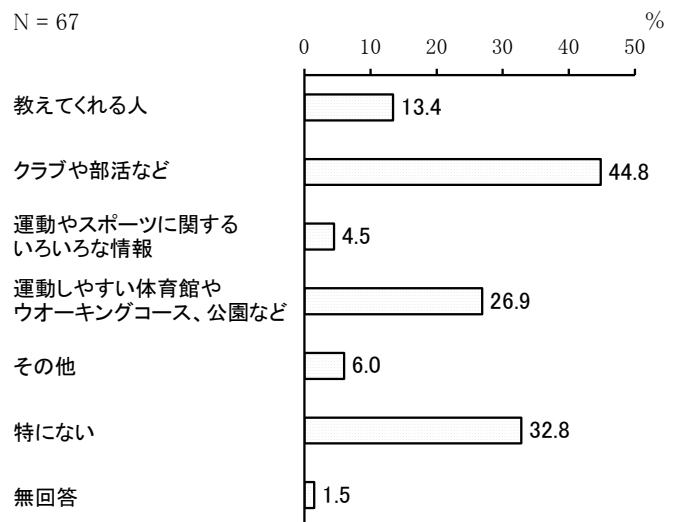
運動の好き嫌い別でみると、嫌いな人で「いいえ」(40.0%)の割合が高くなっています。



問 26 で「2. いいえ」と答えた方は、以下の質問に教えてください。

問 26-1 運動を行うために、どんなきっかけが必要ですか。(あてはまるものすべてに○)

「クラブや部活など」の割合が 44.8%と最も高く、次いで「特にない」の割合が 32.8%、「運動しやすい体育館やウォーキングコース、公園など」の割合が 26.9%となっています。

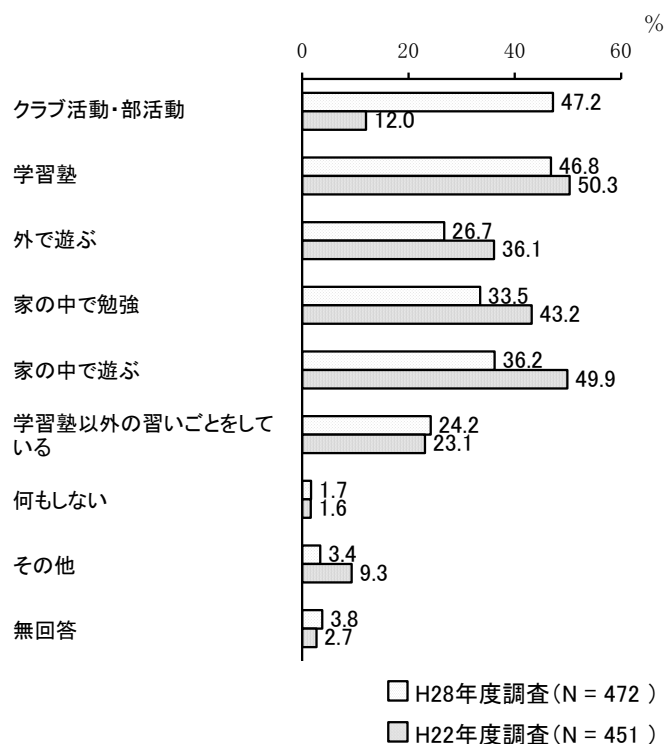


問 27 あなたは、平日の放課後や休日をどのように過ごしますか。(主なもの 3 つまで○)

①平日の放課後

「クラブ活動・部活動」の割合が 47.2%と最も高く、次いで「学習塾」の割合が 46.8%、「家の中で遊ぶ」の割合が 36.2%となっています。

平成 22 年度調査と比較すると、「クラブ活動・部活動」の割合が 35.2 ポイント増加しています。また、「家の中で遊ぶ」、「家の中で勉強」、「外で遊ぶ」の割合が約 10.0 ポイント減少しています。



【男女別】

男女別でみると、男子に比べ、女子で「家の中で勉強」(36.8%)「学習塾以外の習いごとをしている」(31.4%)の割合が高くなっています。

単位：%

区分	有効回答数(件)	クラブ活動・部活動	学習塾	外で遊ぶ	家の中で勉強	家の中で遊ぶ	学習塾以外の習いごとをしている	何もしない	その他	無回答
男子	228	49.1	46.1	28.9	30.3	36.4	16.7	2.6	1.3	5.7
女子	242	45.5	47.5	24.8	36.8	36.4	31.4	0.4	5.4	2.1

【学年別】

学年別でみると、中学３年生に比べ、小学６年生で「外で遊ぶ」（43.9%）「家の中で勉強」（40.4%）「家の中で遊ぶ」（49.1%）「学習塾以外の習いごとをしている」（36.5%）の割合が高くなっています。また、中学３年生で「クラブ活動・部活動」（79.4%）「学習塾」（58.4%）の割合が高くなっています。

単位：％

区分	有効回答数 (件)	クラブ活動・部活動	学習塾	外で遊ぶ	家の中で勉強	家の中で遊ぶ	学習塾以外の習いごとをしている	何もしない	その他	無回答
小学6年生	230	13.5	35.2	43.9	40.4	49.1	36.5	2.2	3.0	5.2
中学3年生	238	79.4	58.4	10.1	26.9	24.4	12.2	0.8	3.8	2.5

【ローレル指数別】

ローレル指数別でみると、やせている人ほど「クラブ活動・部活動」「学習塾」の割合が高くなる傾向がみられます。一方、太りぎみで「家の中で遊ぶ」割合が高くなっています。

単位：％

区分	有効回答数 (件)	クラブ活動・部活動	学習塾	外で遊ぶ	家の中で勉強	家の中で遊ぶ	学習塾以外の習いごとをしている	何もしない	その他	無回答
やせすぎ	34	55.9	52.9	29.4	35.3	20.6	17.6	2.9	—	—
やせぎみ	146	45.9	50.7	24.0	35.6	41.8	26.7	0.7	4.1	3.4
標準	231	46.8	43.3	28.1	33.3	34.6	23.4	1.3	3.0	5.2
太りぎみ	24	41.7	33.3	33.3	29.2	45.8	29.2	4.2	4.2	—
太りすぎ	7	42.9	42.9	14.3	28.6	57.1	28.6	—	—	—

【運動の好き嫌い別】

運動の好き嫌い別でみると、好きな人で「クラブ活動・部活動」（50.4%）「学習塾」（49.0%）「外で遊ぶ」（29.1%）の割合が高くなっています。また、嫌いな人で「家の中で遊ぶ」（50.0%）の割合が高くなっています。

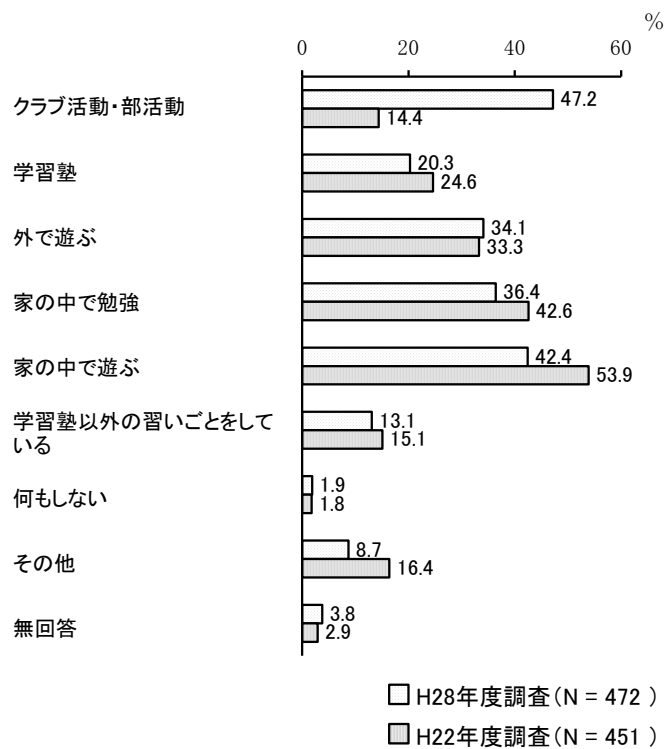
単位：％

区分	有効回答数 (件)	クラブ活動・部活動	学習塾	外で遊ぶ	家の中で勉強	家の中で遊ぶ	学習塾以外の習いごとをしている	何もしない	その他	無回答
運動が好き	361	50.4	49.0	29.1	33.0	32.1	23.3	1.4	3.0	4.4
運動が嫌い	110	37.3	40.0	18.2	34.5	50.0	26.4	2.7	4.5	1.8

②休日

「クラブ活動・部活動」の割合が 47.2%と最も高く、次いで「家の中で遊ぶ」の割合が 42.4%、「家の中で勉強」の割合が 36.4%となっています。

平成 22 年度調査と比較すると、「クラブ活動・部活動」の割合が 32.8 ポイント増加しています。また、「家の中で遊ぶ」の割合が 11.5 ポイント、「家の中で勉強」の割合が 6.2 ポイント減少しています。



【男女別】

男女別でみると、男子に比べ、女子で「家の中で勉強」(43.4%)の割合が高くなっています。また、男子で「クラブ活動・部活動」(50.4%)の割合が高くなっています。

単位：%

区分	有効回答数 (件)	クラブ活動・部活動	学習塾	外で遊ぶ	家の中で勉強	家の中で遊ぶ	学習塾以外の習いごとをしている	何もしない	その他	無回答
男子	228	50.4	20.2	32.5	28.9	43.0	11.4	1.8	6.6	5.7
女子	242	44.2	20.7	36.0	43.4	41.7	14.9	1.7	10.7	2.1

【学年別】

学年別でみると、中学３年生に比べ、小学６年生で「外で遊ぶ」（43.5%）「家の中で勉強」（41.3%）「家の中で遊ぶ」（52.2%）「学習塾以外の習いごとをしている」（22.6%）の割合が高くなっています。また、中学３年生で「クラブ活動・部活動」（77.7%）「学習塾」（25.6%）の割合が高くなっています。

単位：％

区分	有効回答数 (件)	クラブ活動・部活動	学習塾	外で遊ぶ	家の中で勉強	家の中で遊ぶ	学習塾以外の習いごとをしている	何もしない	その他	無回答
小学6年生	230	15.7	15.2	43.5	41.3	52.2	22.6	2.2	11.3	3.9
中学3年生	238	77.7	25.6	25.6	31.9	33.2	4.2	1.3	6.3	3.4

【ローレル指数別】

ローレル指数別でみると、やせている人ほど「クラブ活動・部活動」「学習塾」「家の中で勉強」の割合が高くなる傾向がみられます。太りぎみで「家の中で遊ぶ」の割合が高くなっています。

単位：％

区分	有効回答数 (件)	クラブ活動・部活動	学習塾	外で遊ぶ	家の中で勉強	家の中で遊ぶ	学習塾以外の習いごとをしている	何もしない	その他	無回答
やせすぎ	34	50.0	23.5	23.5	44.1	41.2	5.9	2.9	5.9	5.9
やせぎみ	146	46.6	20.5	32.9	37.0	46.6	17.1	1.4	8.2	4.1
標準	231	47.2	19.5	35.5	38.1	36.8	12.1	1.7	8.7	4.3
太りぎみ	24	41.7	16.7	29.2	29.2	62.5	16.7	4.2	16.7	—
太りすぎ	7	42.9	—	57.1	—	57.1	—	—	14.3	—

【運動の好き嫌い別】

運動の好き嫌い別でみると、好きな人で「クラブ活動・部活動」（51.2%）「外で遊ぶ」（36.0%）「学習塾以外の習いごとをしている」（14.4%）の割合が高くなっています。また、嫌いな人で「家の中で遊ぶ」（56.4%）の割合が高くなっています。

単位：％

区分	有効回答数 (件)	クラブ活動・部活動	学習塾	外で遊ぶ	家の中で勉強	家の中で遊ぶ	学習塾以外の習いごとをしている	何もしない	その他	無回答
運動が好き	361	51.2	21.3	36.0	36.3	38.0	14.4	0.8	9.4	4.2
運動が嫌い	110	34.5	17.3	27.3	36.4	56.4	9.1	5.5	6.4	2.7

（５）休養・こころの健康について

問 28 あなたは、平日特別なことがないときには、何時に寝て、何時に起きますか。また、１日の睡眠時間は平均して何時間ですか。（それぞれひとつに○）

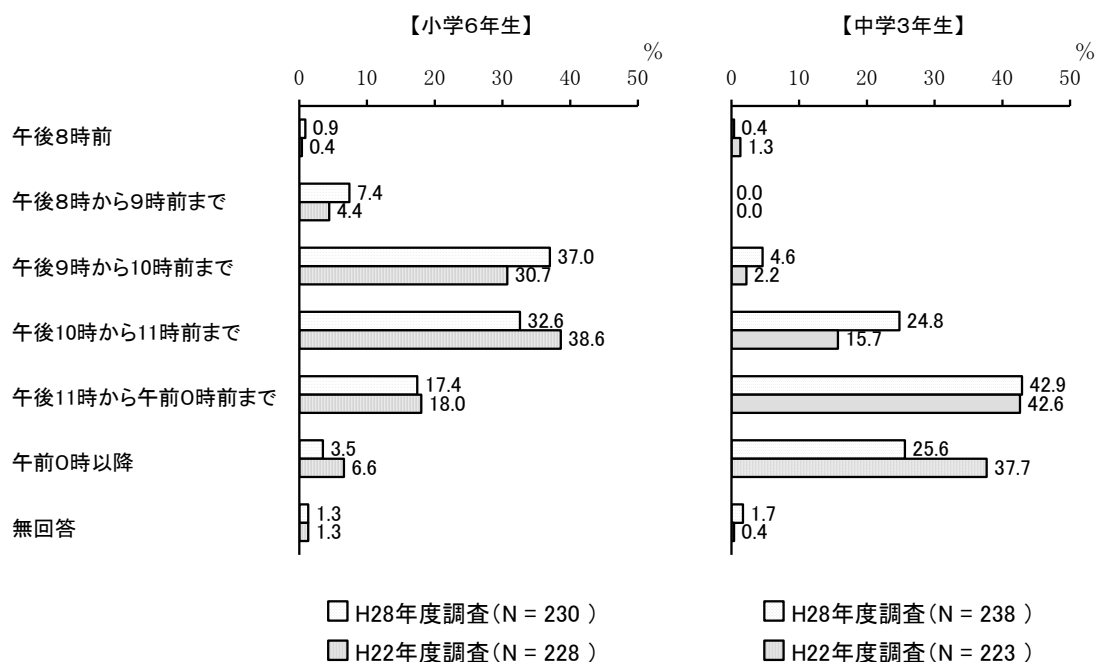
①寝る時刻

小学6年生では、「午後9時から10時前まで」の割合が37.0%と最も高く、次いで「午後10時から11時前まで」の割合が32.6%、「午後11時から午前0時前まで」の割合が17.4%となっています。

平成22年度調査と比較すると、「午後9時から10時前まで」の割合が6.3ポイント増加しています。また、「午後10時から午後11時前まで」の割合が6.0ポイント減少しています。

中学3年生では、「午後11時から午前0時前まで」の割合が42.9%と最も高く、次いで「午前0時以降」の割合が25.6%、「午後10時から11時前まで」の割合が24.8%となっています。

平成22年度調査と比較すると、「午後10時から11時前まで」の割合が9.1ポイント増加しています。また、「午前0時以降」の割合が12.1ポイント減少しています。



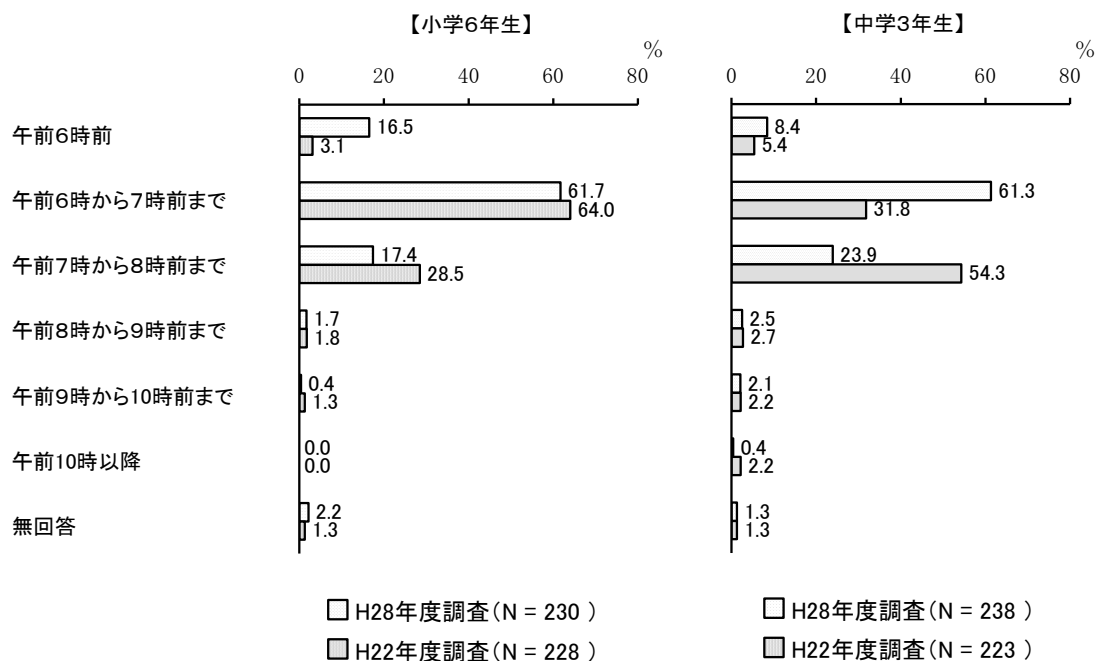
②起きる時刻

小学6年生では、「午前6時から7時前まで」の割合が61.7%と最も高く、次いで「午前7時から8時前まで」の割合が17.4%、「午前6時前」の割合が16.5%となっています。

平成22年度調査と比較すると、「午前6時前」の割合が13.4ポイント増加しています。また、「午前7時から8時前まで」の割合が11.1ポイント減少しています。

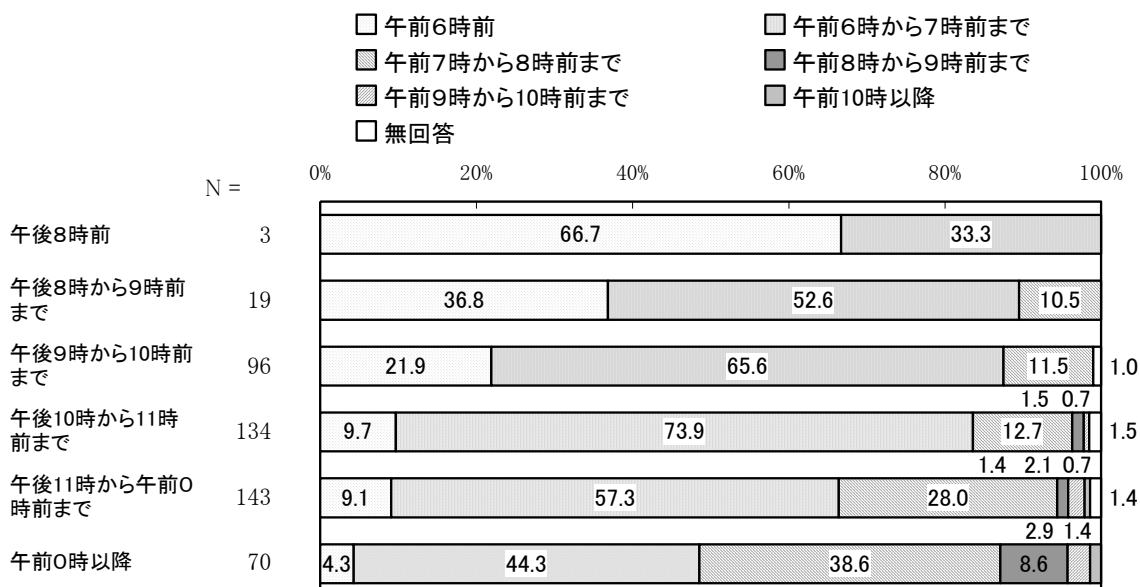
中学3年生では、「午前6時から7時前まで」の割合が61.3%と最も高く、次いで「午前7時から8時前まで」の割合が23.9%、「午前6時前」の割合が8.4%となっています。

平成22年度調査と比較すると、「午前6時から7時前まで」の割合が29.5ポイント増加しています。また、「午前7時から8時前まで」の割合が30.4ポイント減少しています。



【寝る時刻別】

寝る時刻別でみると、寝る時刻が遅くなるにつれ起床時刻が遅くなる傾向がみられます。



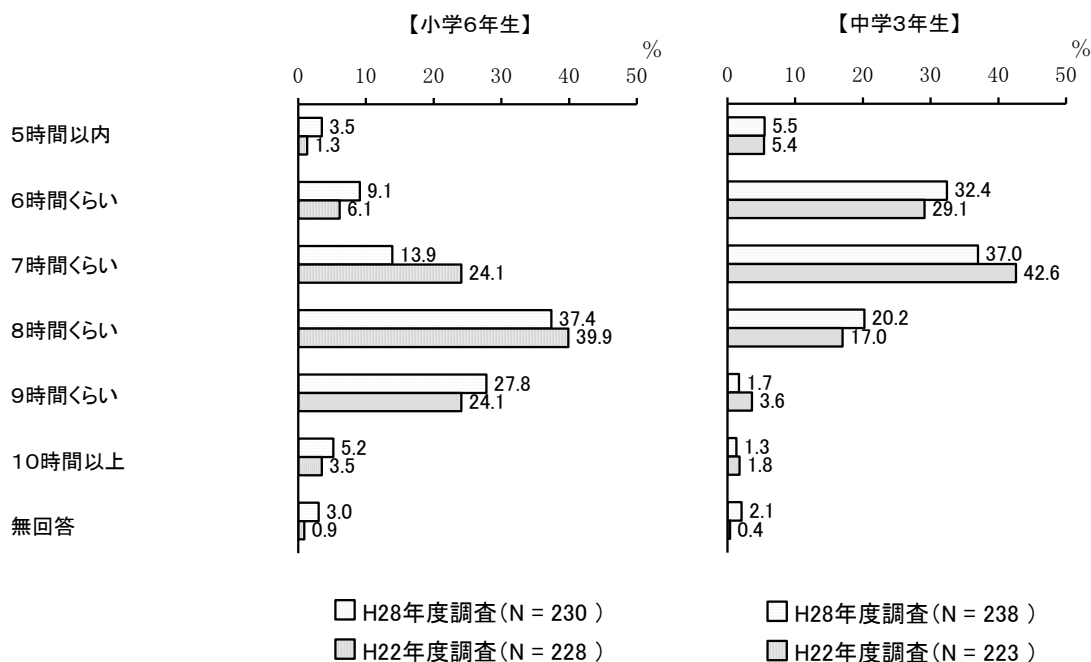
③睡眠時間

小学6年生では、「8時間くらい」の割合が37.4%と最も高く、次いで「9時間くらい」の割合が27.8%、「7時間くらい」の割合が13.9%となっています。

平成22年度調査と比較すると、「7時間くらい」の割合が10.2ポイント減少しています。

中学3年生では、「7時間くらい」の割合が37.0%と最も高く、次いで「6時間くらい」の割合が32.4%、「8時間くらい」の割合が20.2%となっています。

平成22年度調査と比較すると、「7時間くらい」の割合が5.6ポイント減少しています。

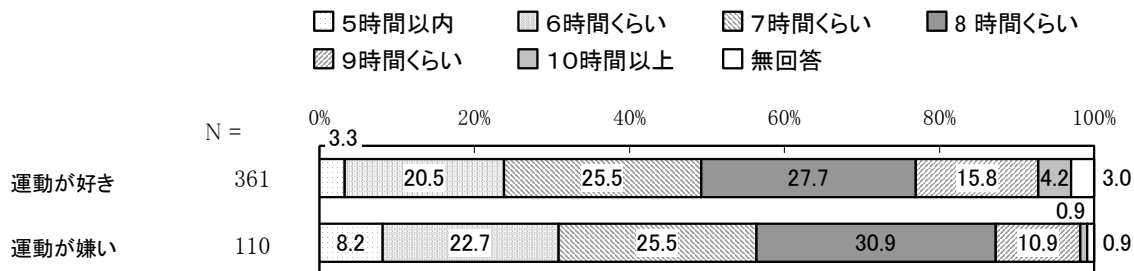


【平均睡眠時間】

小学6年生	7.96時間
中学3年生	6.84時間

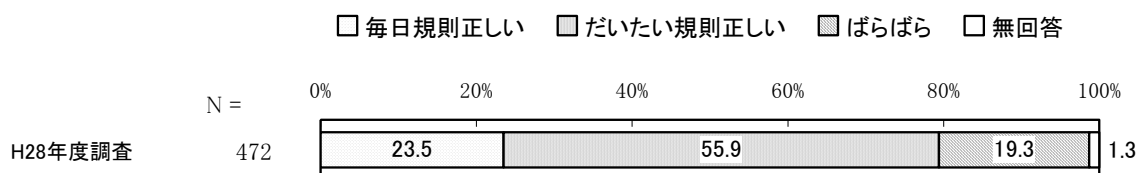
【運動の好き嫌い別】

運動の好き嫌い別でみると、嫌いな人で7時間以下（56.4%）の割合が高くなっています。



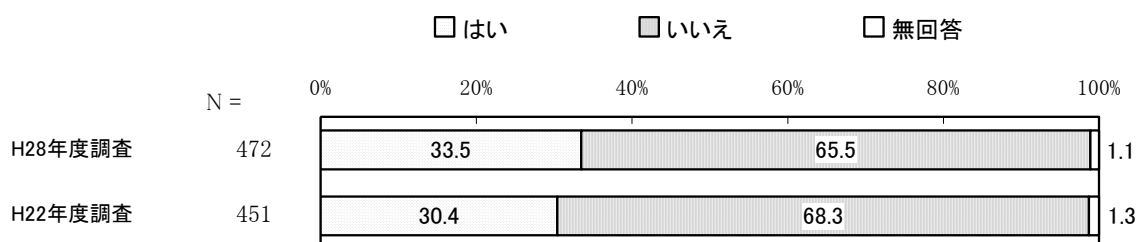
問 29 あなたの生活（寝る時刻、起きる時刻、食事の時刻など）は規則正しいですか。（ひとつに○）

「だいたい規則正しい」の割合が 55.9%と最も高く、次いで「毎日規則正しい」の割合が 23.5%、「ばらばら」の割合が 19.3%となっています。



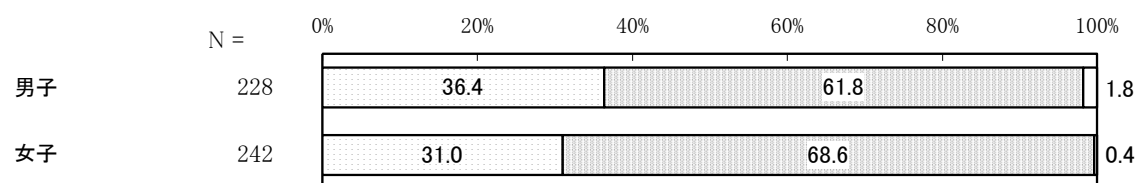
問 30 あなたは、朝起きた時すっきり目がさめますか。（どちらかに○）

「はい」の割合が 33.5%、「いいえ」の割合が 65.5%となっています。
平成 22 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



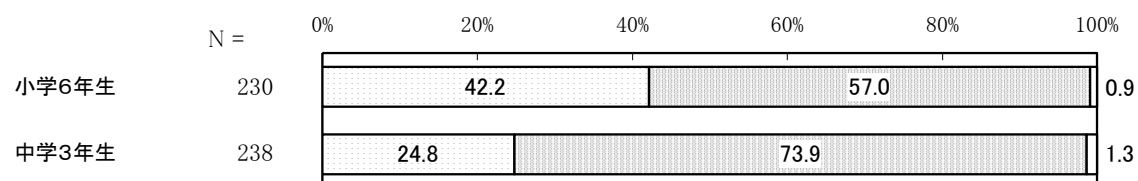
【男女別】

男女別でみると、男子に比べ、女子で「いいえ」（68.6%）の割合が高くなっています。



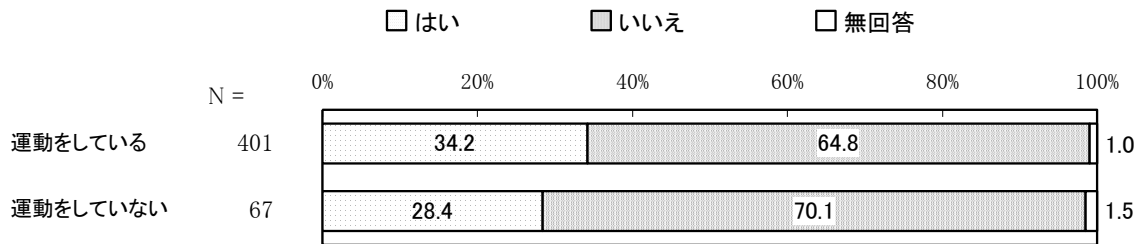
【学年別】

学年別でみると、小学 6 年生に比べ、中学 3 年生で「いいえ」（73.9%）の割合が高くなっています。



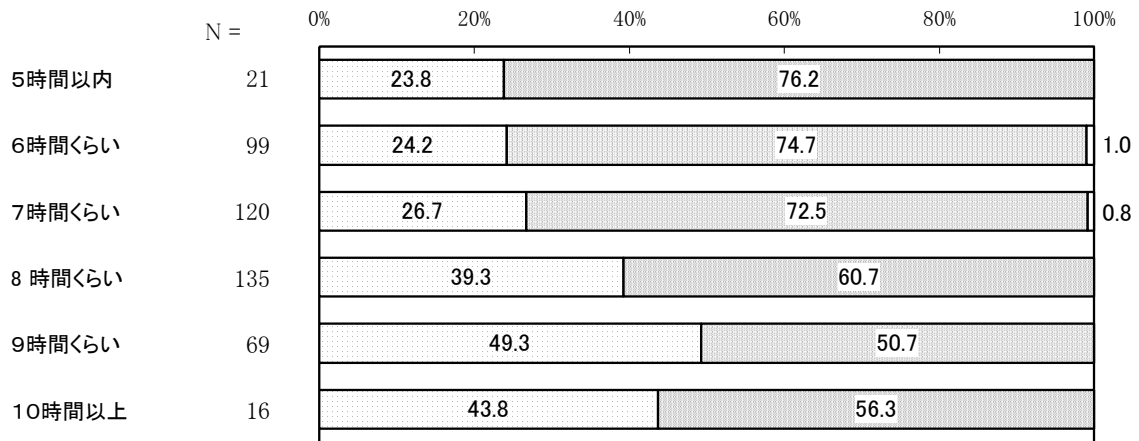
【週 1 回以上運動をしているか別】

週 1 回以上運動をしているか別でみると、していない人で「いいえ」(70.1%) の割合が高くなっています。



【睡眠時間別】

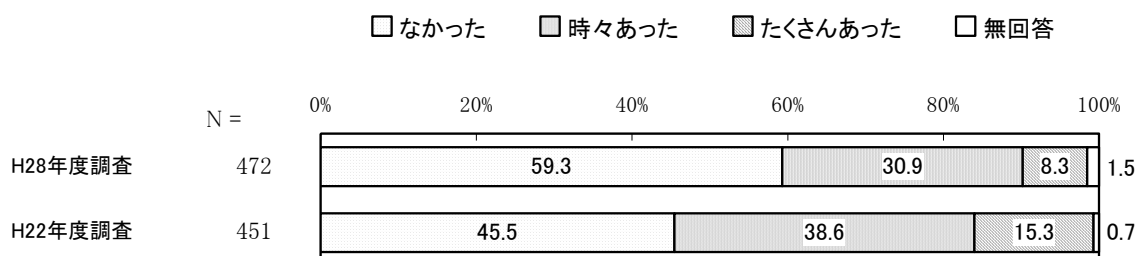
睡眠時間別でみると、睡眠時間が長いほど、「はい」の割合が高くなる傾向がみられます。



問 31 あなたは、この1か月間に、いやなことはありましたか。(ひとつに○)

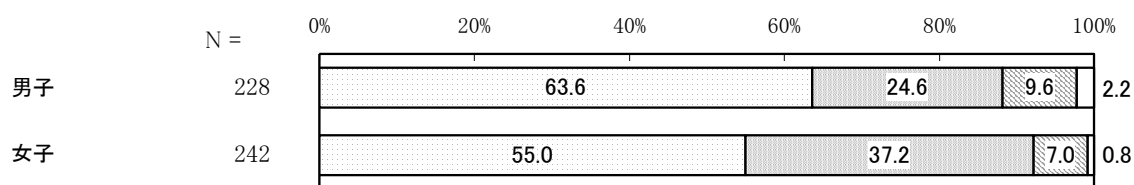
「時々あった」と「たくさんあった」を合わせた“あった”の割合が39.2%、「なかった」の割合が59.3%となっています。

平成22年度調査と比較すると、“あった”の割合が14.7ポイント減少しています。また、「なかった」の割合が13.8ポイント増加しています。



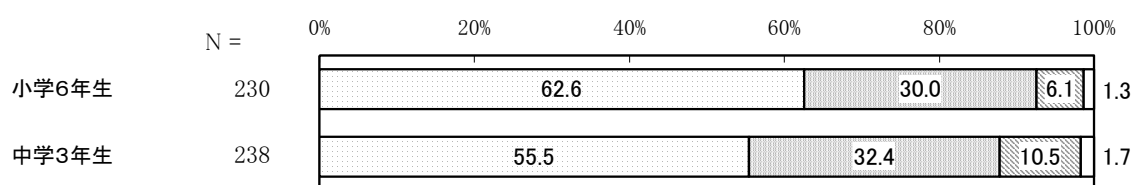
【男女別】

男女別でみると、男子に比べ、女子で“あった”（44.2%）の割合が高くなっています。



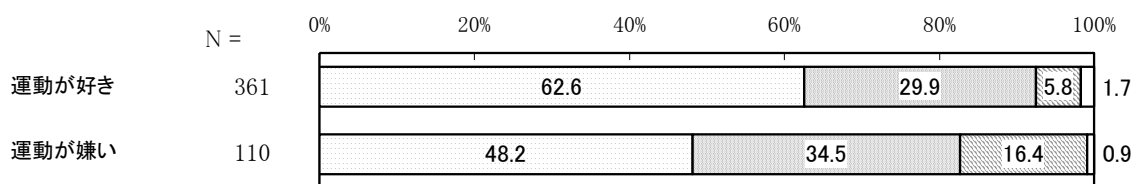
【学年別】

学年別でみると、小学6年生に比べ、中学3年生で“あった”（42.9%）の割合が高くなっています。



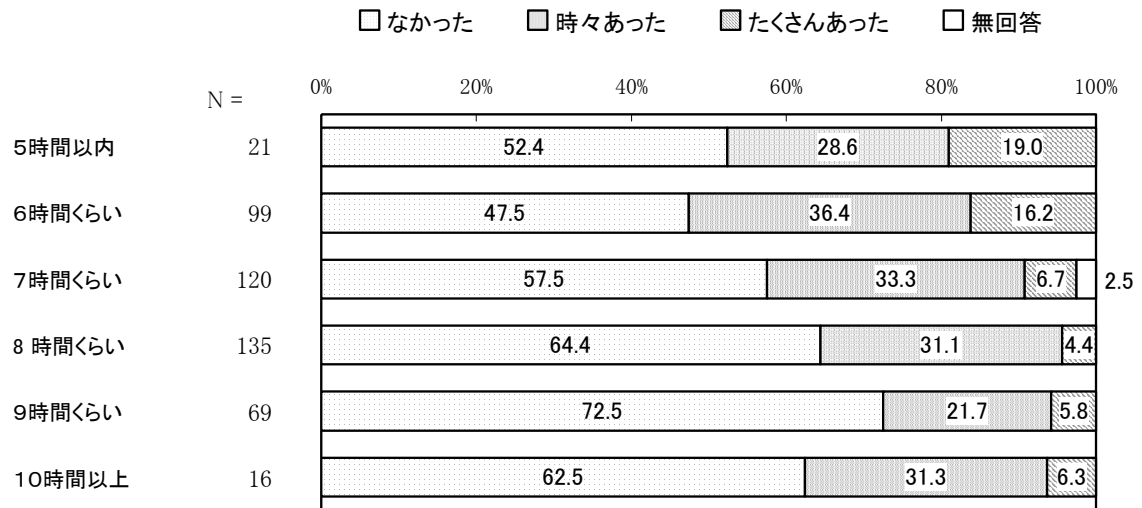
【運動の好き嫌い別】

運動の好き嫌い別でみると、嫌いな人で“あった”（50.9%）の割合が高くなっています。



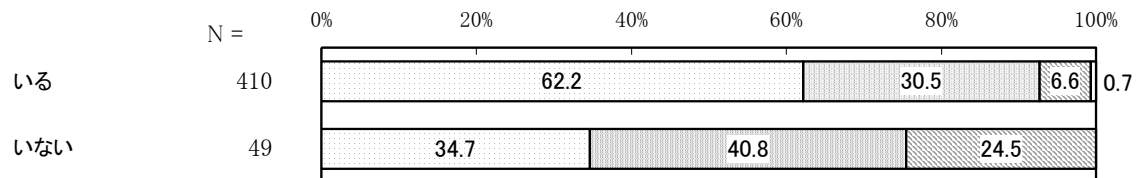
【睡眠時間別】

睡眠時間別でみると、睡眠時間が短くなるほど“あった”の割合が高くなる傾向がみられます。



【相談できる人の有無別】

相談できる人の有無別でみると、いない人で“あった”（65.3%）の割合が高くなっています。

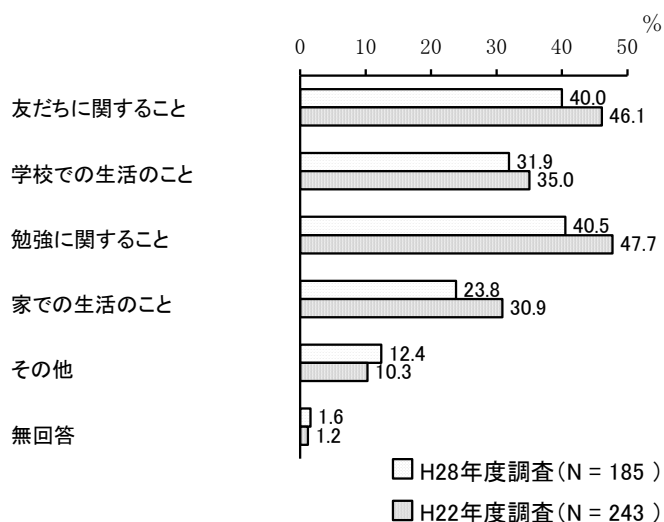


問 31 で「2. 時々あった」「3. たくさんあった」と回答した方は、以下の質問にお答えください。

問 31-1 それは、どのようなことでしたか。（あてはまるものすべてに○）

「勉強に関すること」の割合が 40.5%と最も高く、次いで「友だちに関すること」の割合が 40.0%、「学校での生活のこと」の割合が 31.9%となっています。

平成 22 年度調査と比較すると、「勉強に関すること」の割合が 7.2 ポイント、「家での生活のこと」の割合が 7.1 ポイント、「友だちに関すること」の割合が 6.1 ポイント減少しています。



【男女別】

男女別でみると、男子に比べ、女子で「友だちに関すること」（45.8%）「勉強に関すること」（43.0%）の割合が高くなっています。

単位：％

区分	有効回答数（件）	友だちに関すること	学校での生活のこと	勉強に関すること	家での生活のこと	その他	無回答
男子	78	32.1	34.6	37.2	24.4	12.8	1.3
女子	107	45.8	29.9	43.0	23.4	12.1	1.9

【学年別】

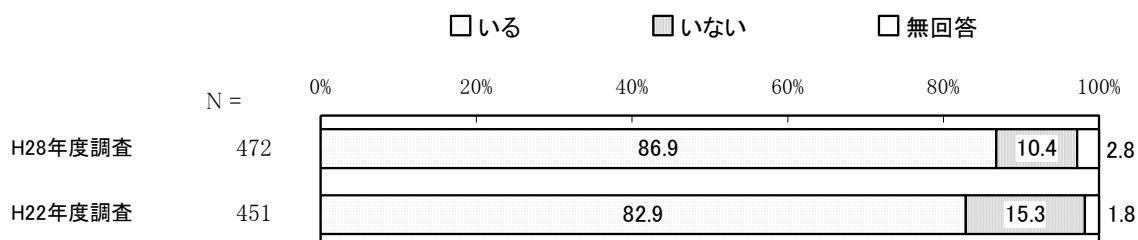
学年別でみると、中学 3 年生に比べ、小学 6 年生で「友だちに関すること」（44.6%）の割合が高くなっています。また、中学 3 年生で「勉強に関すること」（46.1%）「家での生活のこと」（26.5%）の割合が高くなっています。

単位：％

区分	有効回答数（件）	友だちに関すること	学校での生活のこと	勉強に関すること	家での生活のこと	その他	無回答
小学6年生	83	44.6	31.3	33.7	20.5	9.6	1.2
中学3年生	102	36.3	32.4	46.1	26.5	14.7	2.0

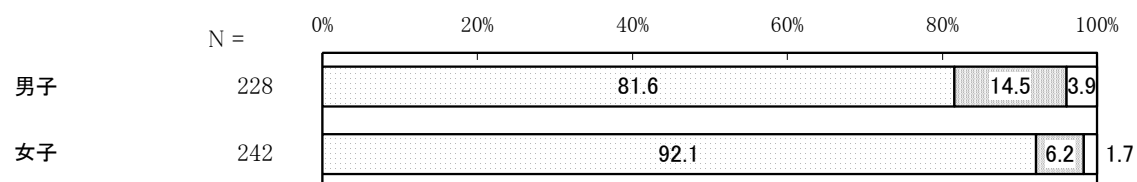
問 32 困ったときや心配なことがある時に相談できる人はいますか。(どちらかに○)

「いる」の割合が 86.9%、「いない」の割合が 10.4%となっています。
平成 22 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



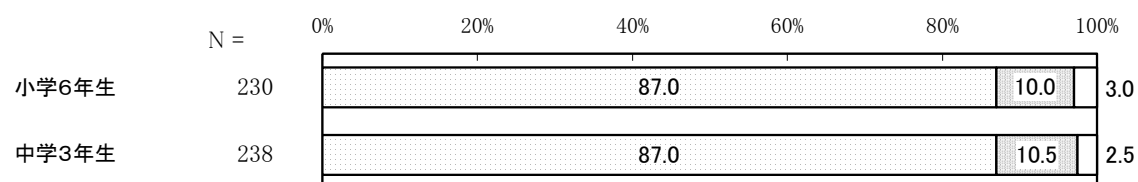
【男女別】

男女別でみると、女子に比べ、男子で「いない」(14.5%)の割合が高くなっています。



【学年別】

学年別でみると、大きな差異はみられません。



(6) アルコールについて

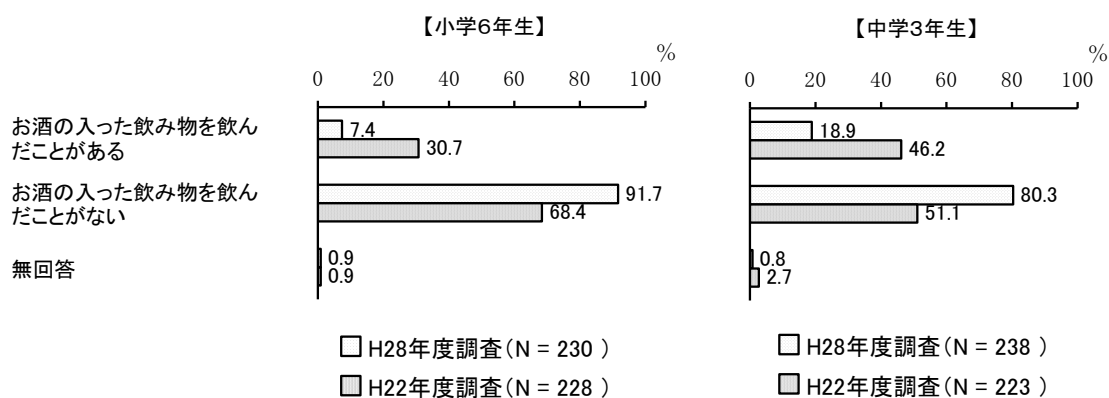
問 33 あなたは、お酒の入った飲み物を飲んだことがありますか。(どちらかに○)

小学6年生では、「お酒の入った飲み物を飲んだことがある」の割合が7.4%、「お酒の入った飲み物を飲んだことがない」の割合が91.7%となっています。

平成22年度調査と比較すると、「お酒の入った飲み物を飲んだことがある」の割合が23.3ポイント減少し、「お酒の入った飲み物を飲んだことがない」の割合が23.3ポイント増加しています。

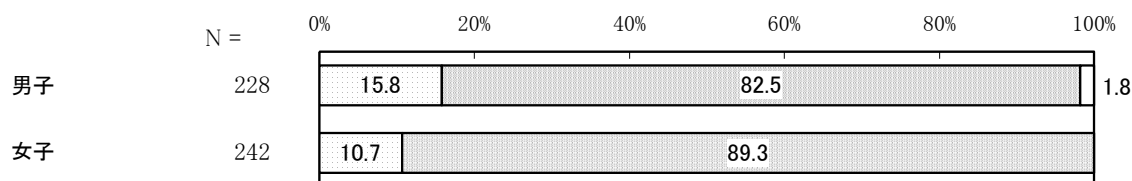
中学3年生では、「お酒の入った飲み物を飲んだことがある」の割合が18.9%、「お酒の入った飲み物を飲んだことがない」の割合が80.3%となっています。

平成22年度調査と比較すると、「お酒の入った飲み物を飲んだことがある」の割合が27.3ポイント減少し、「お酒の入った飲み物を飲んだことがない」の割合が29.2ポイント増加しています。



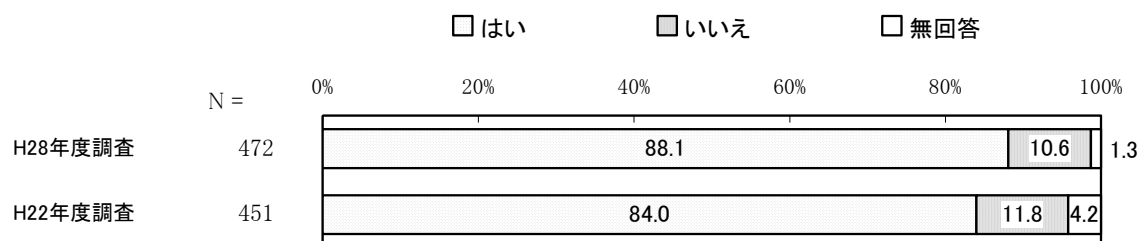
【男女別】

男女別でみると、女子に比べ、男子で「はい」(15.8%)の割合が高くなっています。



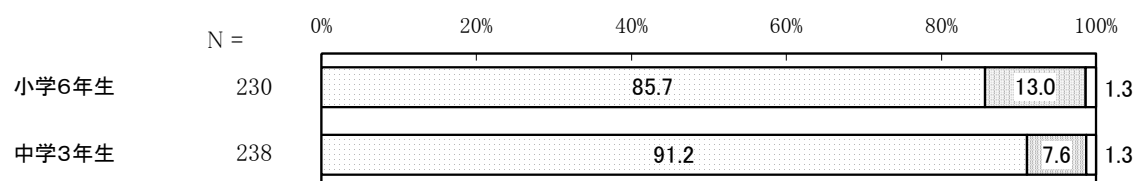
問 34 あなたは、お酒の入った飲み物を飲みすぎると病気になることを知っていますか。
(どちらかに○)

「はい」の割合が 88.1%、「いいえ」の割合が 10.6%となっています。
平成 22 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



【学年別】

学年別でみると、小学 6 年生に比べ、中学 3 年生で「はい」(91.2%)の割合が高くなっています。



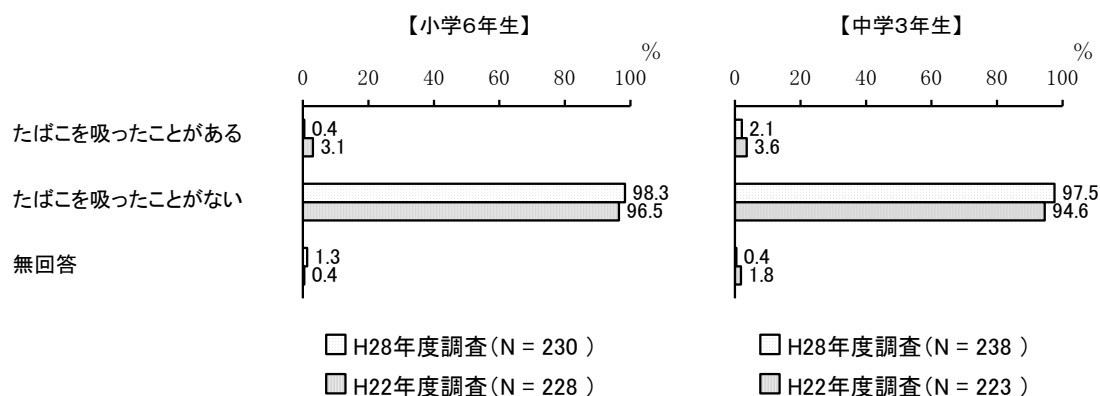
(7) たばこについて

問 35 あなたは、たばこを吸ったことがありますか。(どちらかに○)

小学6年生では、「たばこを吸ったことがある」の割合が0.4%、「たばこを吸ったことがない」の割合が98.3%となっています。

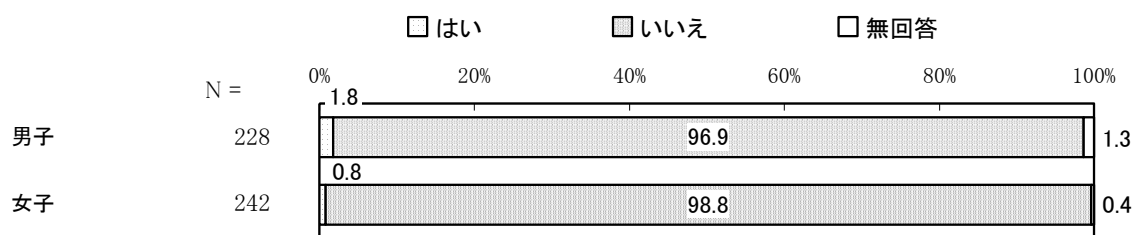
中学3年生では、「たばこを吸ったことがある」の割合が2.1%、「たばこを吸ったことがない」の割合が97.5%となっています。

平成22年度調査と比較すると、小中学生では、喫煙経験のある人は減少しており、実数はごくわずかとなっています。



【男女別】

男女別でみると、大きな差異はみられません。

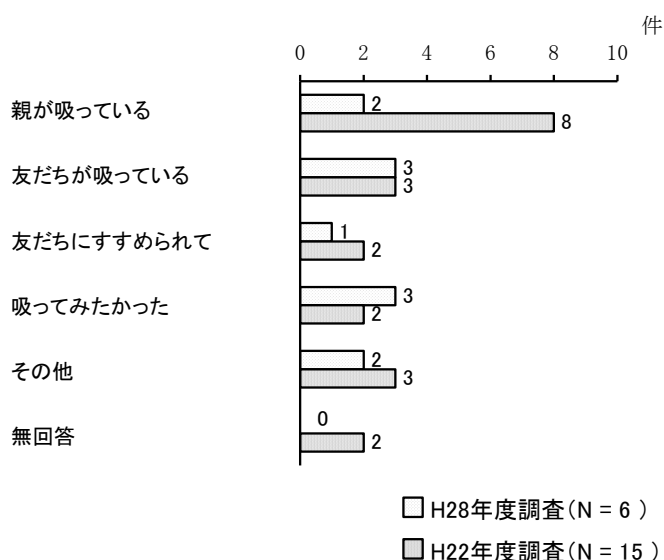


問 35 で「1. はい」と回答した方は、以下の質問にお答えください。

問 35-1 たばこを吸ったきっかけは何ですか。(あてはまるものすべてに○)

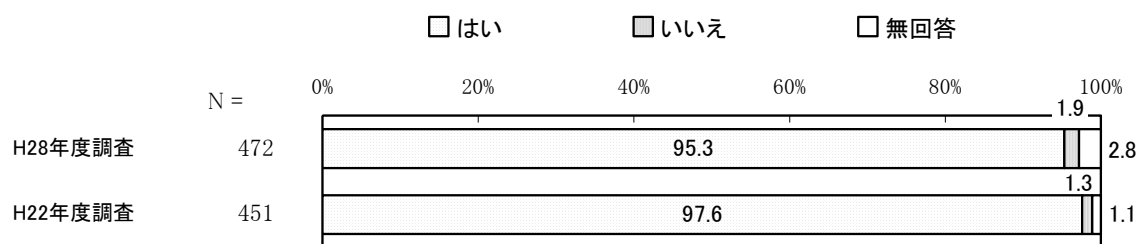
「友だちが吸っている」、「吸って見たかった」が3件、「親が吸っている」が2件となっています。

平成22年度調査と比較すると、全体の回答者数が9人減少しています。また、「親が吸っている」の件数が6件減少しています。



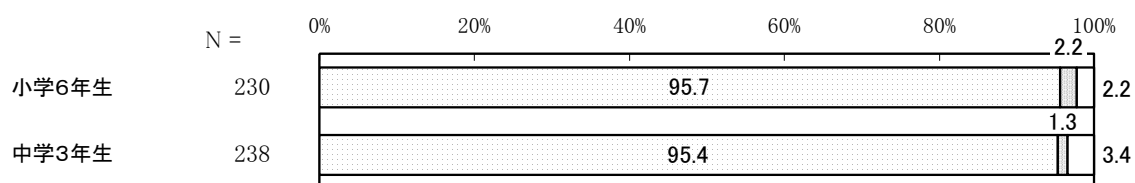
問 36 あなたは、たばこのけむりは体に悪いと思いますか。(どちらかに○)

「はい」の割合が95.3%、「いいえ」の割合が1.9%となっています。
平成22年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



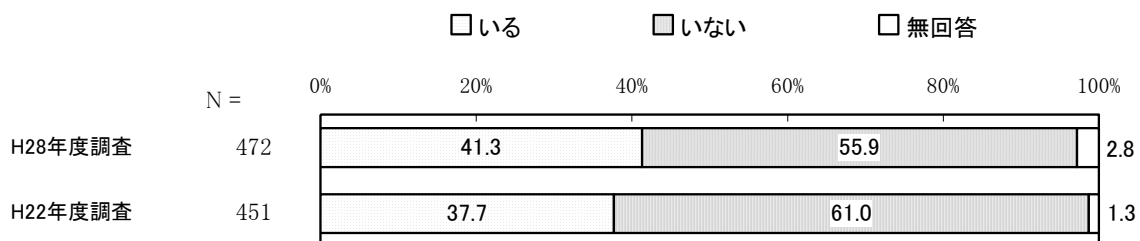
【学年別】

学年別でみると、大きな差異はみられません。



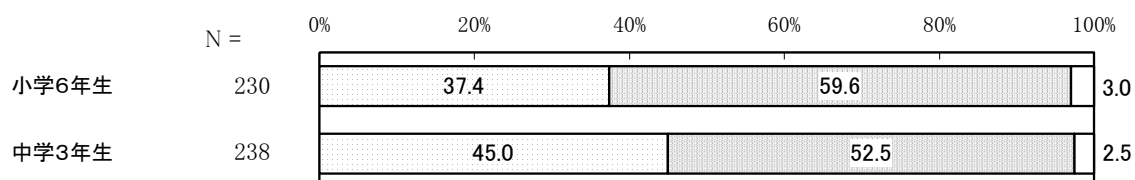
問 37 あなたの家族にたばこを吸う人がいますか。(どちらかに○)

「いる」の割合が41.3%、「いない」の割合が55.9%となっています。
平成22年度調査と比較すると、「いない」の割合が5.1ポイント減少しています。



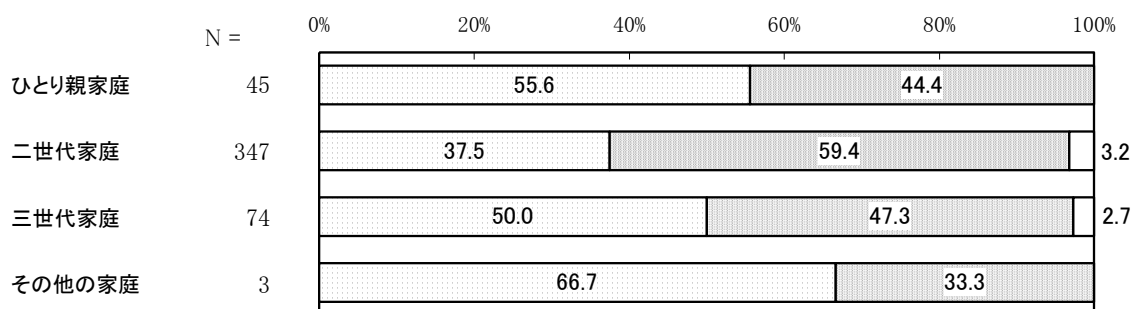
【学年別】

学年別でみると、小学6年生に比べ、中学3年生で「いる」(45.0%)の割合が高くなっています。



【家族構成別】

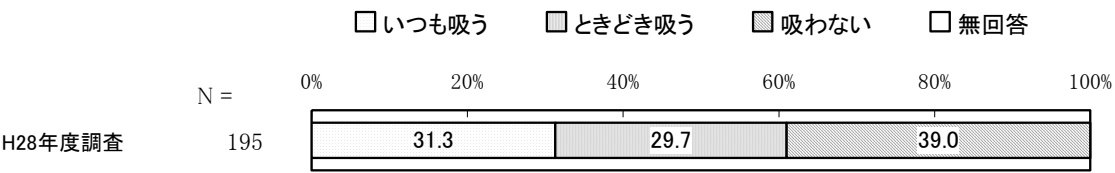
家族構成別でみると、他に比べ、ひとり親家庭で「いる」(55.6%)の割合が高くなっています。



問 37 で「1. いる」と回答した方は、以下の質問にお答えください。

問 37-1 家庭の中でたばこを吸う人は、あなたの近くや同じ部屋で吸いますか。
(ひとつに○)

「吸わない」の割合が 39.0%と最も高く、次いで「いつも吸う」の割合が 31.3%、「ときどき吸う」の割合が 29.7%となっています。



(8) 薬物について

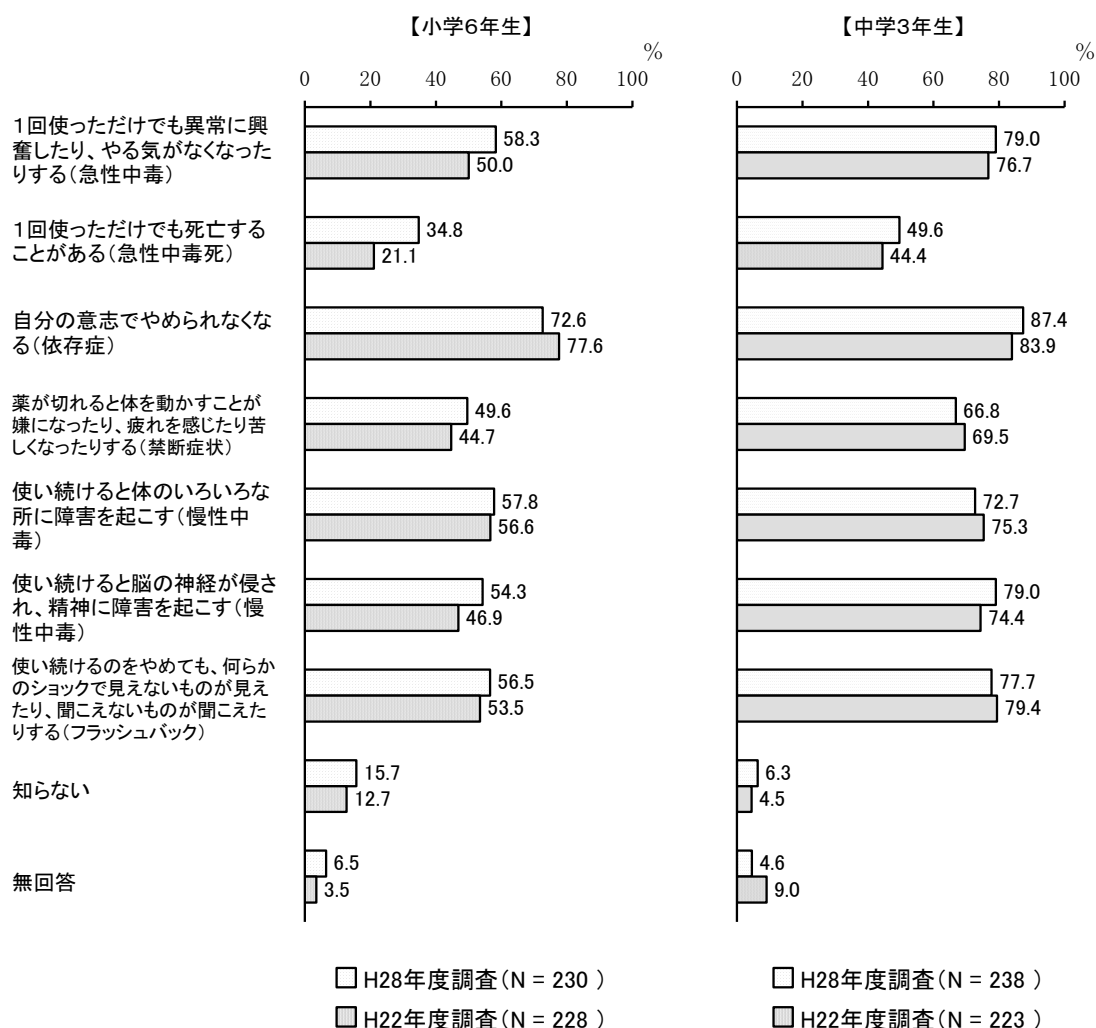
問 38 シンナーや覚せい剤などの薬物の使用は法律で禁じられています。万が一、これらを使用した場合、心や体に与える悪影響で知っているものはどれですか。
(あてはまるものすべてに○)

小学6年生では、「自分の意志でやめられなくなる（依存症）」の割合が 72.6%と最も高く、次いで「1回使っただけでも異常に興奮したり、やる気がなくなったりする（急性中毒）」の割合が 58.3%、「使い続けると体のいろいろな所に障害を起こす（慢性中毒）」の割合が 57.8%となっています。

平成 22 年度調査と比較すると、「1回使っただけでも死亡することがある（急性中毒死）」の割合が 13.7 ポイント増加しています。

中学3年生では、「自分の意志でやめられなくなる（依存症）」の割合が 87.4%と最も高く、次いで「1回使っただけでも異常に興奮したり、やる気がなくなったりする（急性中毒）」の割合が 79.0%、「使い続けると脳の神経が侵され、精神に障害を起こす（慢性中毒）」の割合が 79.0%となっています。

平成 22 年度調査と比較すると、「1回使っただけでも死亡することがある（急性中毒死）」の割合が 5.2 ポイント増加しています。



【男女別】

男女別でみると、男子に比べ、女子で「1回使っただけでも異常に興奮したり、やる気にならなかったりする（急性中毒）」（72.7%）「自分の意志でやめられなくなる（依存症）」（86.0%）「使い続けると体のいろいろな所に障害を起こす（慢性中毒）」（68.6%）「使い続けると脳の神経が侵され、精神に障害を起こす（慢性中毒）」（70.2%）の割合が高くなっています。

単位：％

区分	有効回答数（件）	1回使っただけでも異常に興奮したり、やる気にならなかったりする（急性中毒）	1回使っただけでも死亡するところがある（急性中毒死）	自分の意志でやめられなくなる（依存症）	薬が切れると体を動かすことが嫌になったり、疲れを感じたり苦しくなったりする（禁断症状）
男子	228	64.5	43.0	73.7	57.9
女子	242	72.7	41.7	86.0	58.7

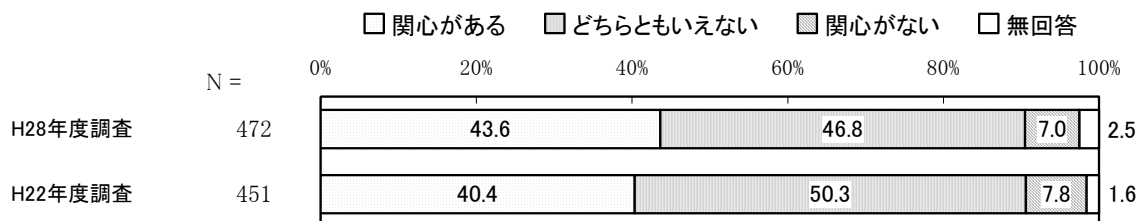
区分	使い続けると体のいろいろな所に障害を起こす（慢性中毒）	使い続けると脳の神経が侵され、精神に障害を起こす（慢性中毒）	使い続けるのをやめても、何らかのショックで見えないものが見えたり、聞こえないものが聞こえたりする（フラッシュバック）	知らない	無回答
男子	61.8	63.2	64.9	13.6	7.9
女子	68.6	70.2	69.4	8.7	3.3

（９）健康管理について

問 39 あなたは、自分の健康に関心がありますか。（ひとつに○）

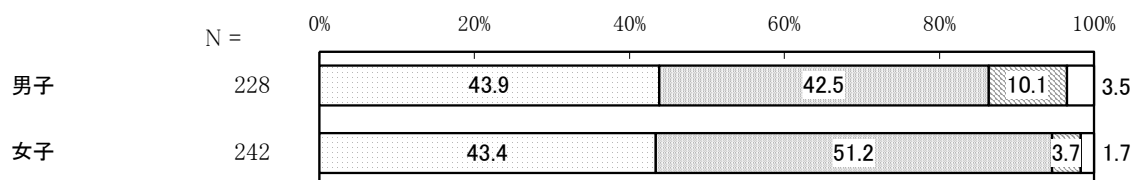
「どちらともいえない」の割合が 46.8%と最も高く、次いで「関心がある」の割合が 43.6%となっています。

平成 22 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



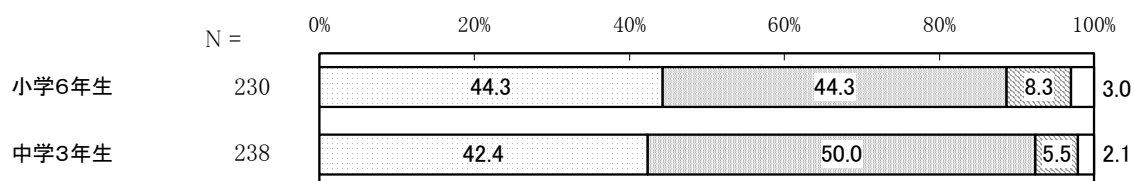
【男女別】

男女別でみると、女子に比べ、男子で「関心がない」（10.1%）の割合が高くなっています。



【学年別】

学年別でみると、小学 6 年生に比べ、中学 3 年生で「どちらともいえない」（50.0%）の割合が高くなっています。



自由意見

1 個人自らできること、家族の協力でできること

(1) 栄養・食生活について

	件数
1. 毎日、バランス食を意識した食生活にする	58 件
2. 1日3食きちんと食事する	16 件
3. 個人でできることで食事、食生活について言及したもの	13 件
4. 野菜中心にした食事を取るようになっている	10 件
5. 好き嫌いをしないで食べる	5 件

(2) 身体活動・運動について

	件数
1. 運動をする	48 件
2. ランニング、ウォーキング	16 件
3. 外で遊ぶ	4 件

(3) 休養・こころの健康づくりについて

	件数
1. 早寝早起きをして、睡眠時間を確保する	29 件

(4) 歯について

	件数
1. 歯磨きをする	3 件

(5) その他

	件数
1. 規則正しい生活を送り体調管理をしっかりする	25 件
2. 手洗い・うがいの徹底	11 件
3. たばこや覚せい剤に気をつける	7 件
4. 健康に気をつける	5 件
5. ゴミ拾い、掃除	4 件
6. 家族で話し合い	4 件

2 地域住民の方の協力でできること、地域で行ってほしいこと

(1) 栄養・食生活について

	件数
1. 体によい料理の紹介	5 件
2. 地産地消	4 件
3. 新鮮(安全)な食材や健康食品など体によいものを支給してほしい	3 件

(2) 身体活動・運動について

	件数
1. スポーツ大会や運動会など地域のみinnで運動する行事を行ってほしい	42 件
2. ラジオ体操	36 件
3. 公園をつくるなど運動できる場所を提供してほしい	5 件
4. ウォーキング大会	3 件

(3) 休養・こころの健康づくりについて

	件数
1. あいさつ、呼びかけを行う	9 件
2. 近所づきあいなどでストレスを減らす	5 件

(4) たばこについて

	件数
1. 禁止のポスターを貼るなど公共の場所を禁煙にする	6 件
2. タバコを吸っても良い場所をつくる、分煙	5 件

(5) その他

	件数
1. 公園や公民館などの掃除を地域主体で行ってほしい	22 件
2. 健康に関する講演や話し合いをする	6 件
3. ゴミをポイ捨てしない	4 件
4. ボランティアに参加する	4 件
5. ポスターで呼びかける	4 件
6. 薬物やドラッグに手を出さない	3 件
7. お祭りやパーティーを開く	3 件

3 行政の協力のできる事、行政で行ってほしいこと

(1) 栄養・食生活について

	件数
1. 栄養に関する授業を行ってほしい	13 件
2. 給食の内容についての要望(野菜を増やす、量を多くする、野菜ジュースを出すなど)	6 件
3. 給食を実施してほしい	3 件
4. 新鮮(安全)な食材や健康食品など体によいものを支給してほしい	3 件

(2) 身体活動・運動について

	件数
1. スポーツ大会などの行事を催す	24 件
2. 運動できる場所を増やしてほしい	18 件
3. 体育の授業を増やす	5 件
4. 朝にラジオ体操を行う	5 件
5. 体を動かす	4 件

(3) 各種検診・健康診査・健康相談について

	件数
1. 健康診断を行ってほしい	10 件

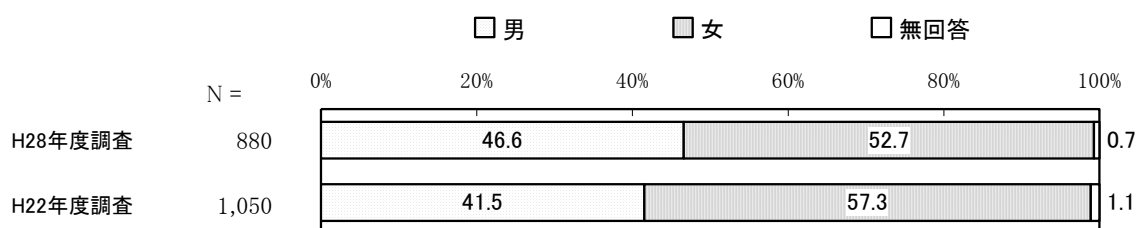
(4) その他

	件数
1. 健康についてポスターや呼びかけをする	10 件
2. 学校の掃除	8 件
3. プールの開放	5 件
4. 健康についての講演、教育	4 件
5. ゴミ拾い、清掃活動	4 件
6. 学校の空調完備をしてほしい	4 件

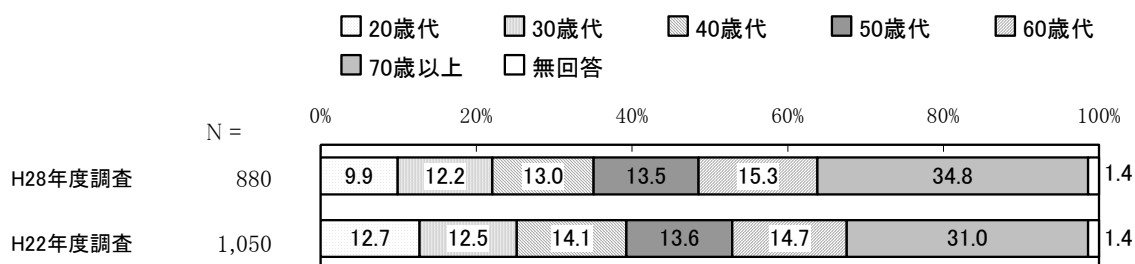
3 成人

(1) 健康状態や意識について

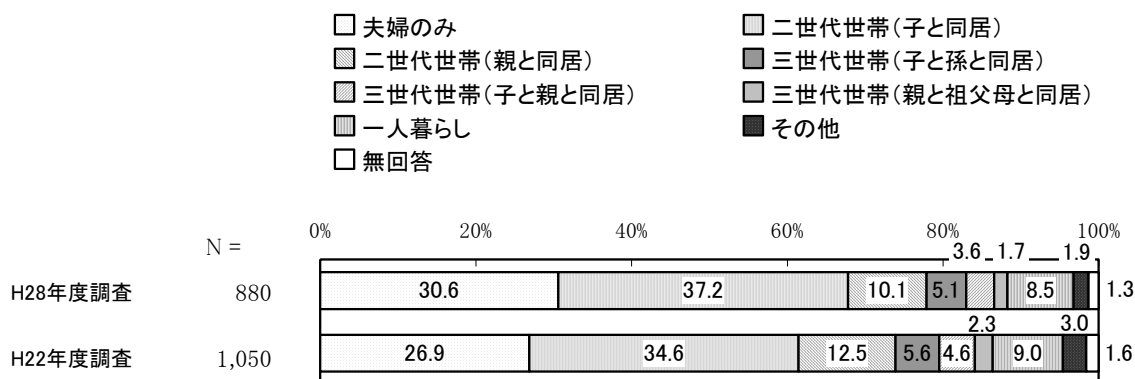
問1 性別はどちらですか。(どちらかに○)



問2 年齢はおいくつですか。



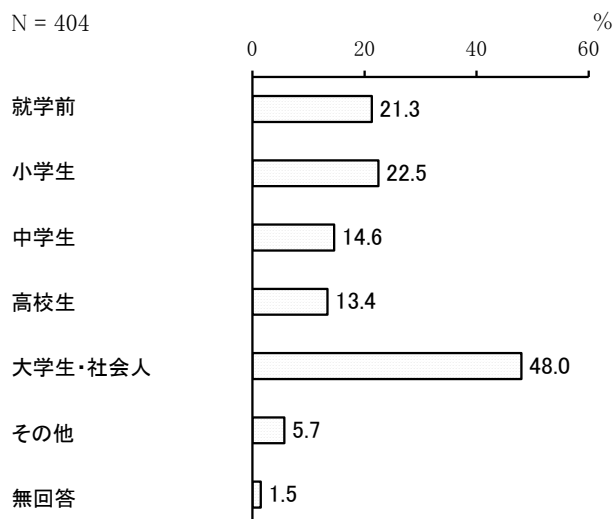
問3 あなたご自身からみた家族構成はどのようになっていますか。(ひとつに○)



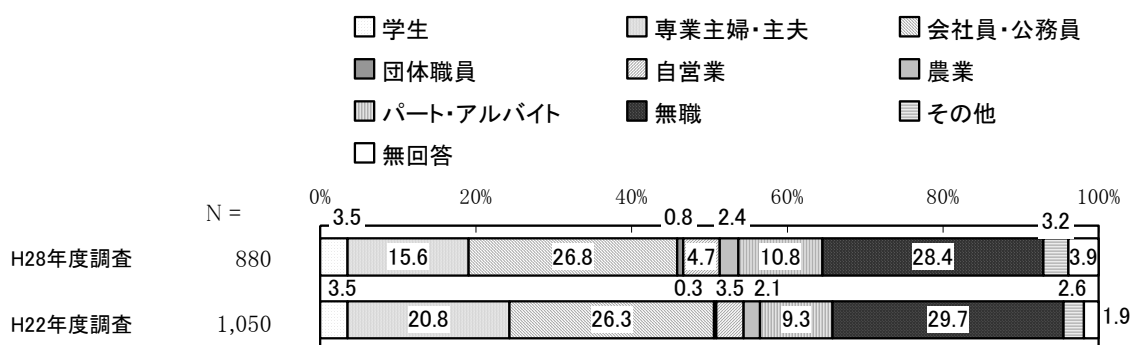
問3で「2. 二世帯世帯（子と同居）」「4. 三世帯世帯（子と孫と同居）」「5. 三世帯世帯（子と親と同居）」と回答した方は、以下の質問にお答えください。

問3-1 どの年代のお子さんですか。（あてはまるものすべてに○）

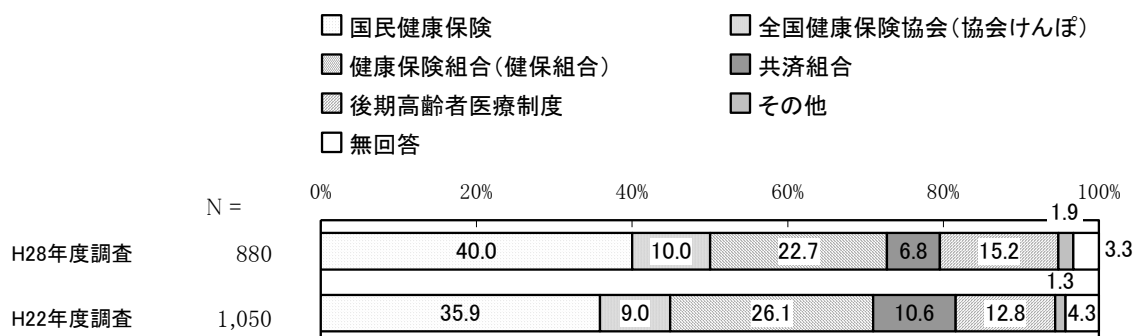
「大学生・社会人」の割合が48.0%と最も高く、次いで「小学生」の割合が22.5%、「就学前」の割合が21.3%となっています。



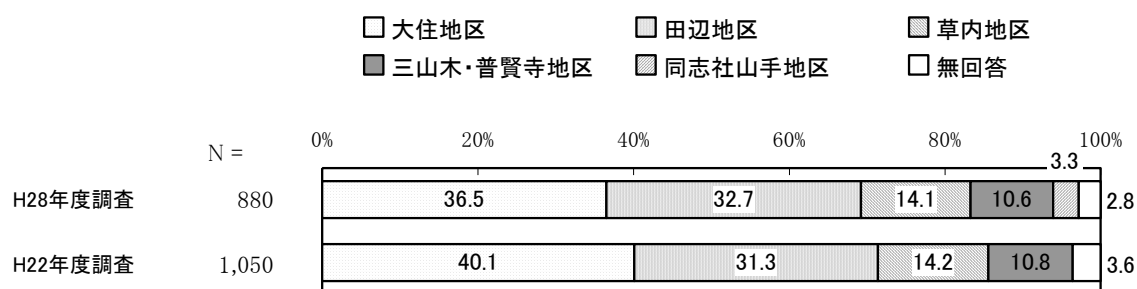
問4 主な職業は何ですか。（ひとつに○）



問5 加入している医療保険は何ですか。（ひとつに○）



問6 あなたのお住まいの郵便番号を記入してください。

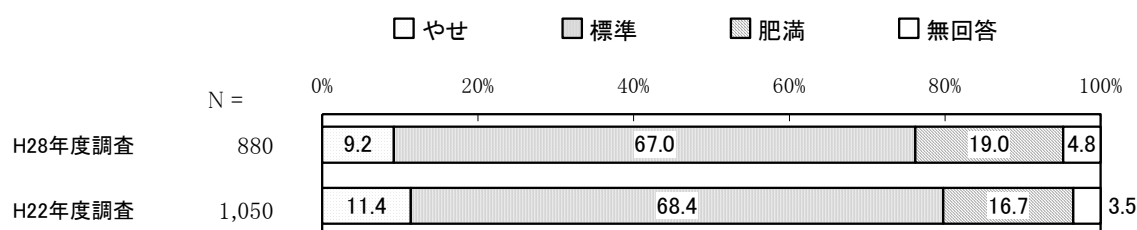


※平成22年度は、同志社山手地区は三山木・普賢寺地区に含まれています。
※郵便番号をもとに地区の割り振りをしています。

問7 身長及び体重、腹囲を教えてください。

BMI※

「標準」の割合が67.0%と最も高く、次いで「肥満」の割合が19.0%となっています。
平成22年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。

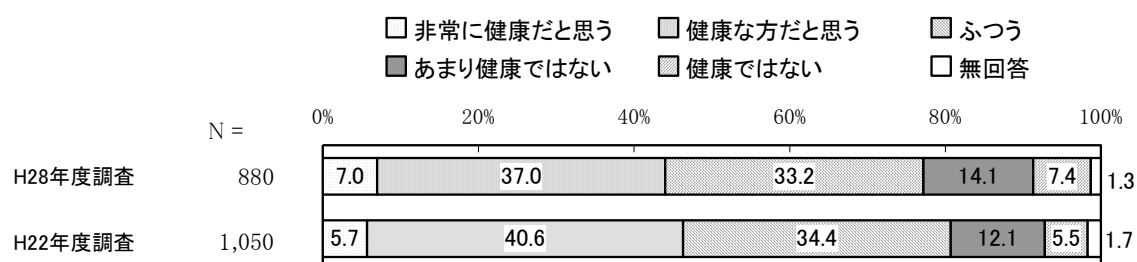


※BMI：身長からみた体重の割合を示す体格指標のひとつ。体重[kg]÷身長[m]²で算出します。BMIが18.5未満は「やせ」、18.5以上25未満は「標準」、25以上は「肥満」とされています。

問8 現在、ご自身は健康であると思いますか。(ひとつに○)

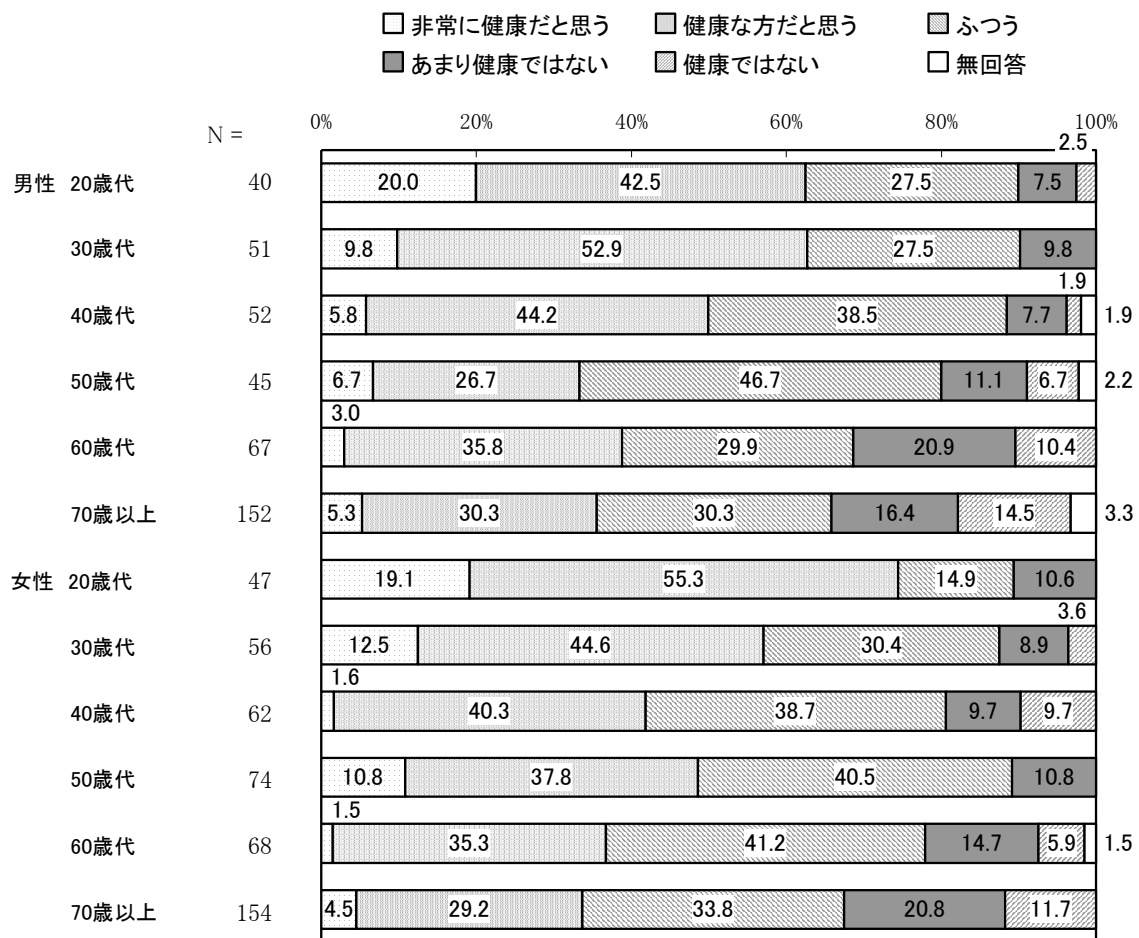
「非常に健康だと思う」と「健康なほうだと思う」を合わせた「健康」の割合が44.0%、「ふつう」が33.2%、「あまり健康ではない」と「健康ではない」を合わせた「健康ではない」の割合が21.5%となっています。

平成22年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



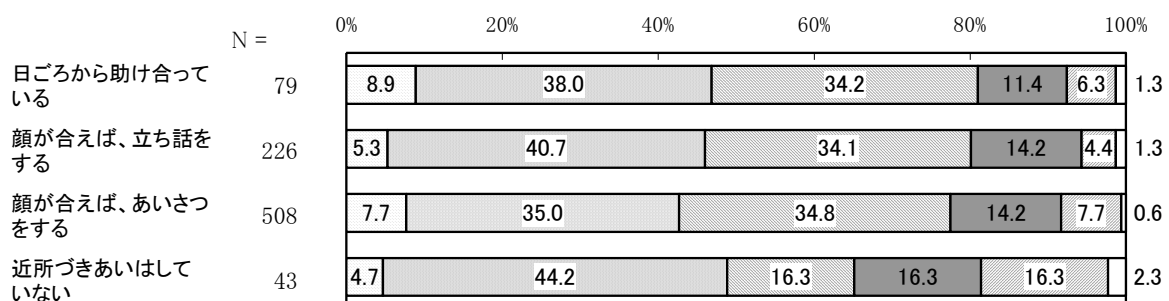
【性年齢別】

性年齢別でみると、男女ともに年齢が低くなるにつれ“健康”の割合が高くなっています。他に比べ、女性の20歳代で“健康”（74.4%）の割合が高くなっています。



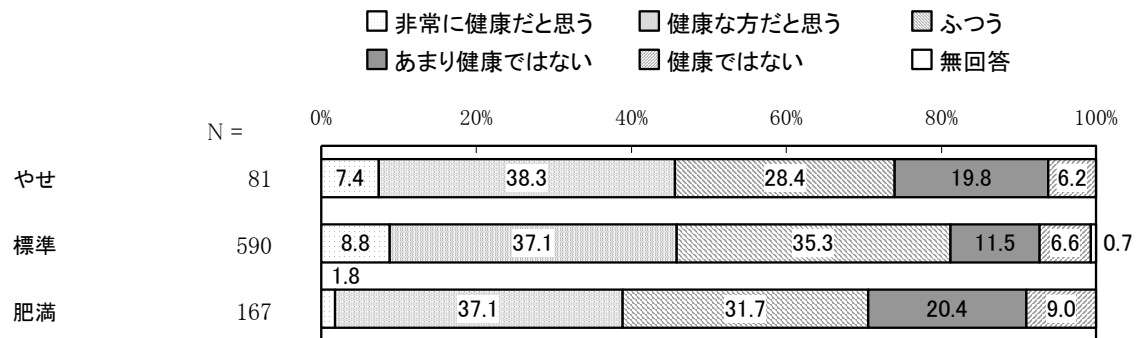
【近所付き合いの程度別】

近所付き合いの程度別でみると、近所付き合いの程度が薄くなるにつれ“健康ではない”の割合が高くなっています。



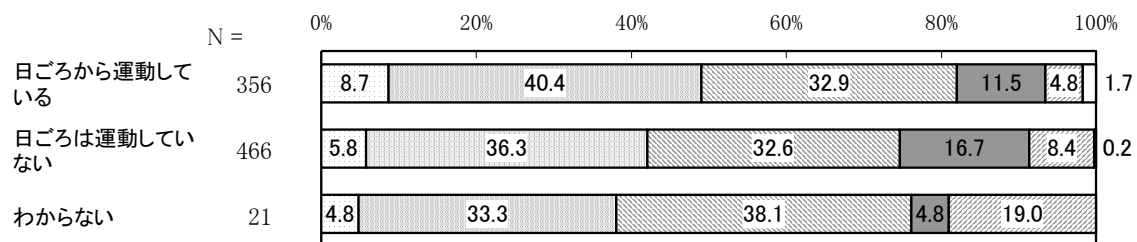
【BMI別】

BMI別でみると、他に比べ、肥満で“健康ではない”（29.4％）の割合が高くなっています。



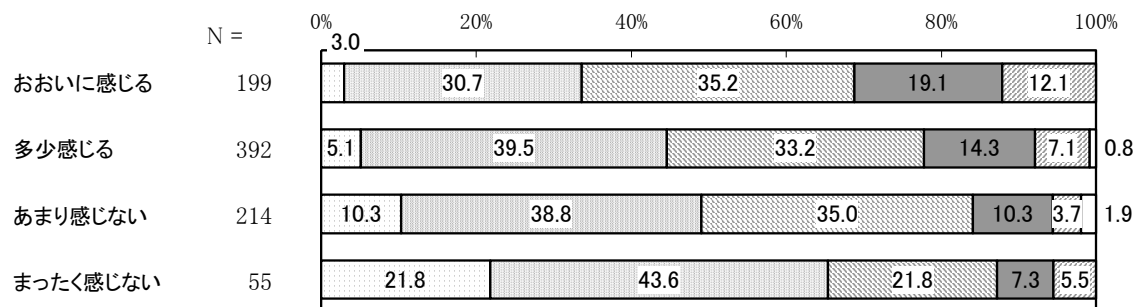
【意識的に運動をしているか別】

意識的に運動をしているか別でみると、他に比べ、日ごろは運動していないで“健康ではない”（25.1％）の割合が高くなっています。



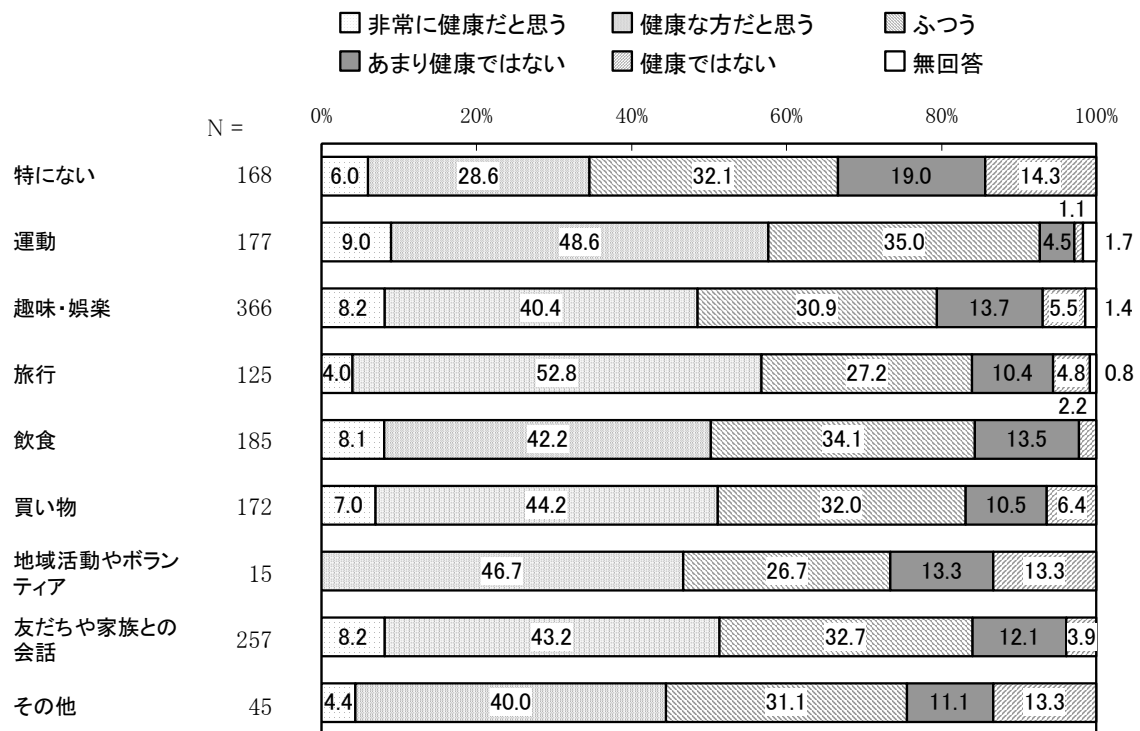
【ストレスを感じたことの有無別】

ストレスを感じたことの有無別でみると、ストレスを感じている人ほど“健康ではない”の割合が高くなっています。



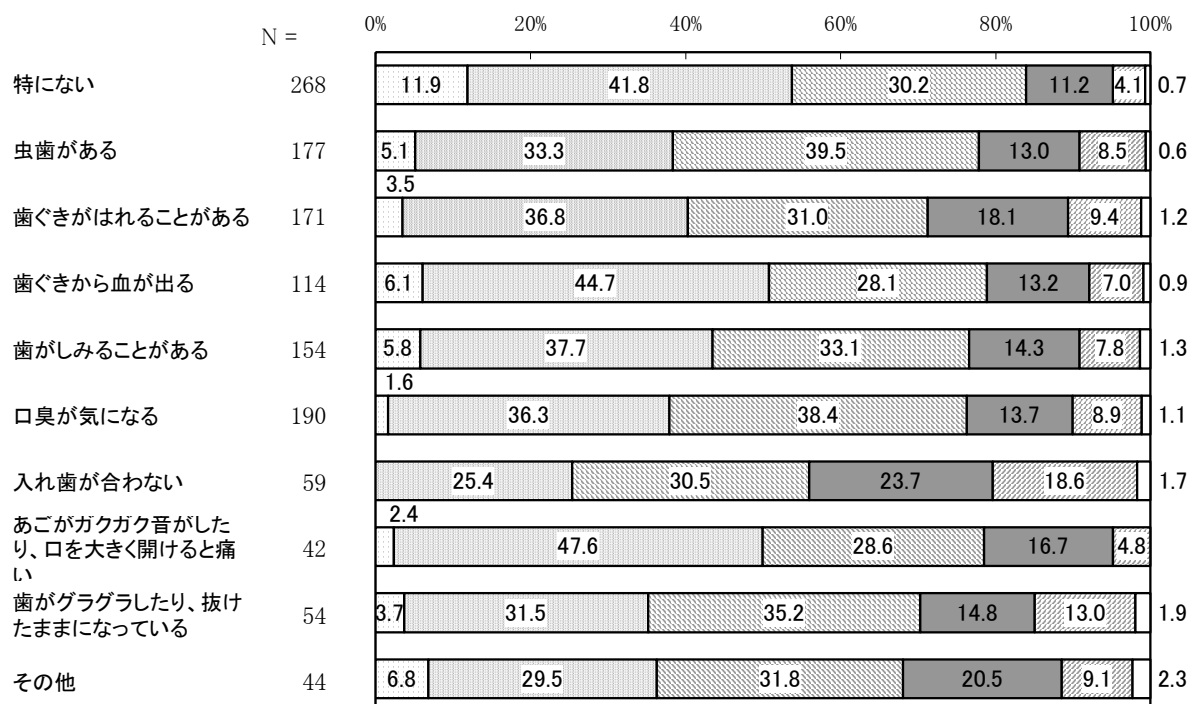
【ストレス解消法の有無別】

ストレス解消法の有無別でみると、他に比べ、特にない人で“健康ではない”（33.3％）の割合が高くなっています。



【歯や口についての症状別】

歯や口についての症状別でみると、他に比べ、入れ歯が合わない人で“健康ではない”（42.3％）の割合が高くなっています。

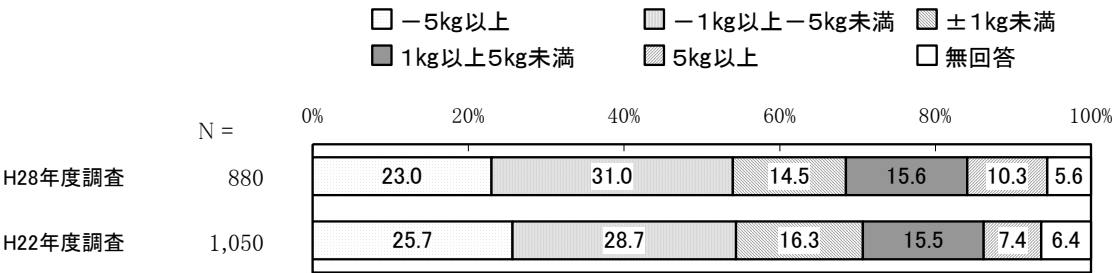


問 9 自分の適した体重は何 kg だと思いますか。

B M I から算出した適正体重と、認識している適正体重の差
 （認識している適正体重－B M I から算出した適正体重）

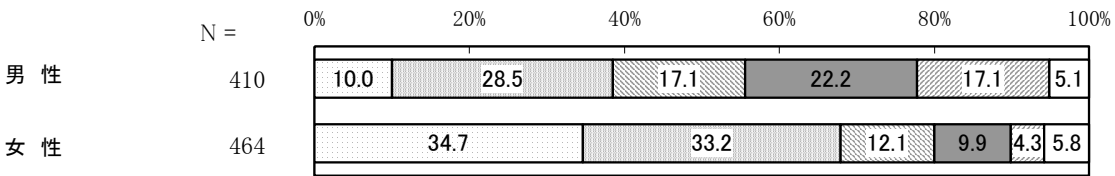
「－ 1 kg 以上－ 5 kg 未満」の割合が 31. 0 % と最も高く、次いで「－ 5 kg 以上」の割合が 23. 0 % 、
 「 1 kg 以上 5 kg 未満」の割合が 15. 6 % となっています。

平成 22 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



【性別】

性別でみると、男性に比べ、女性で「－ 5 kg 以上」（34. 7 % ）の割合の差が大きくなっています。また、女性に比べ、男性で「± 1 kg 未満」（17. 1 % ）「 1 kg 以上 5 kg 未満」（22. 2 % ）「 5 kg 以上」（17. 1 % ）の割合の差が大きくなっています。



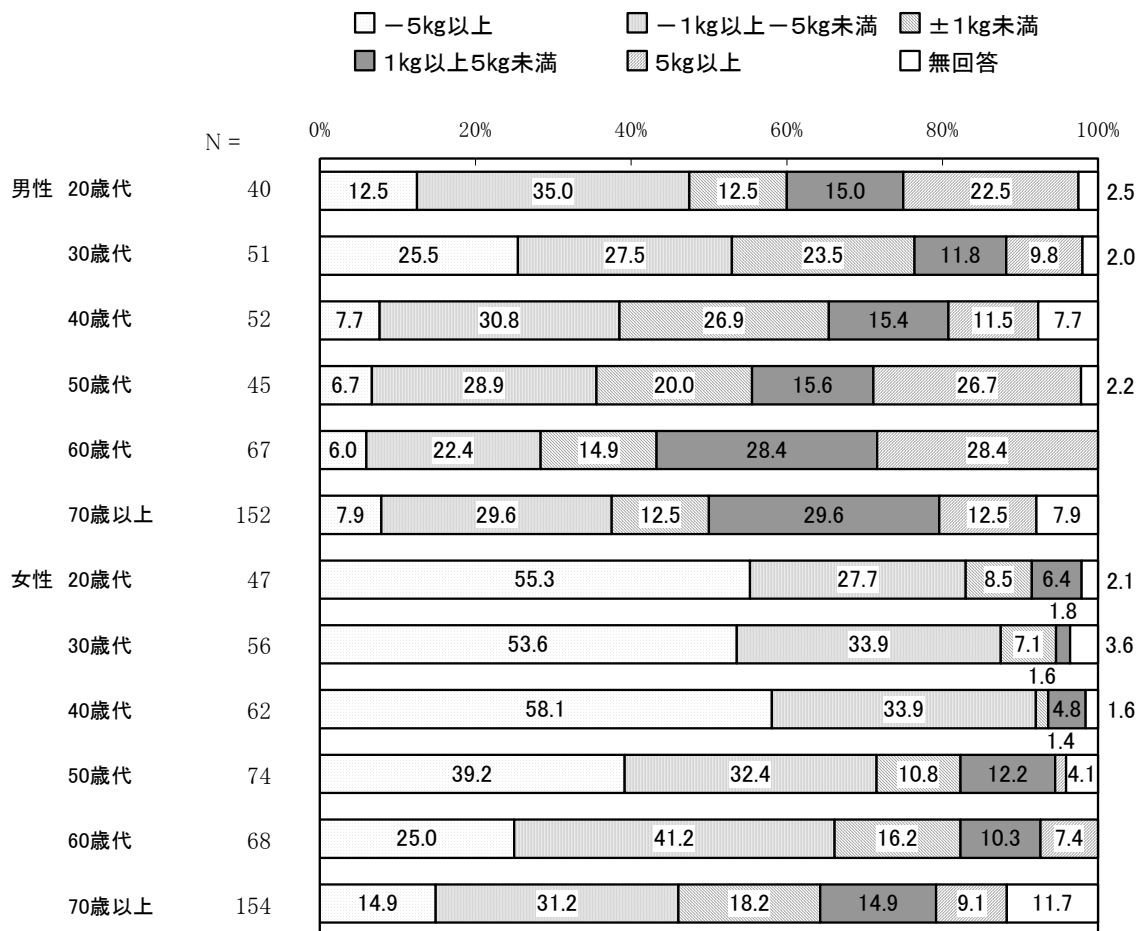
【性年齢別】

性年齢別でみると、他に比べ、女性の20～40歳代で、自分の適正体重を5kg以上少なくみる割合が高くなっています。

男性のなかでは、30歳代で自分の適正体重を5kg以上少なくみる割合（25.5%）が高くなっています。

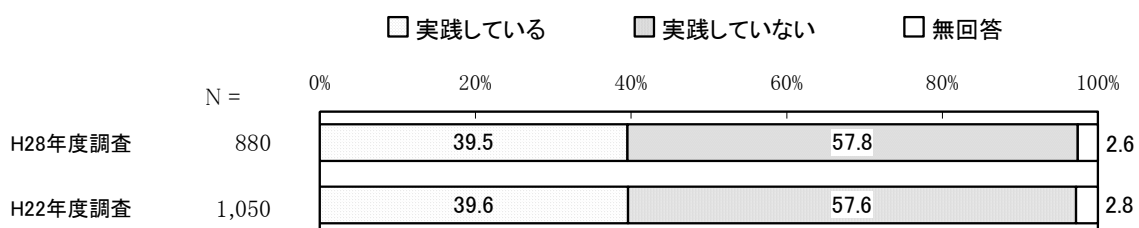
一方、50歳以上の男性は、自分の適正体重を多くみる傾向があります。

平成22年度調査と比較すると、女性の20歳代で自分の適正体重を5kg以上少なくみる割合が減少している一方、男性の30歳代で増加しています。



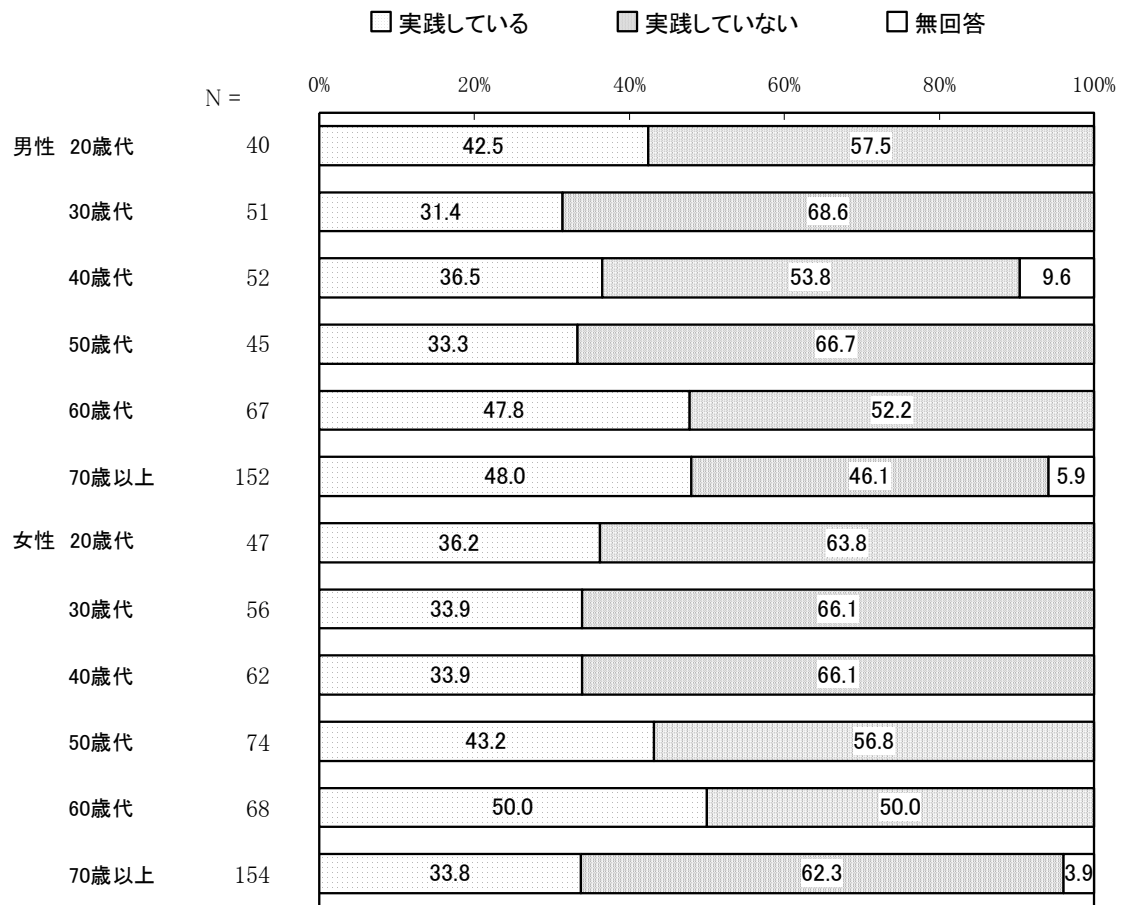
問 10 あなたは、自分の適正体重を認識し、体重コントロールを実践していますか。
(どちらかに○)

「実践している」の割合が39.5%、「実践していない」の割合が57.8%となっています。
平成22年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



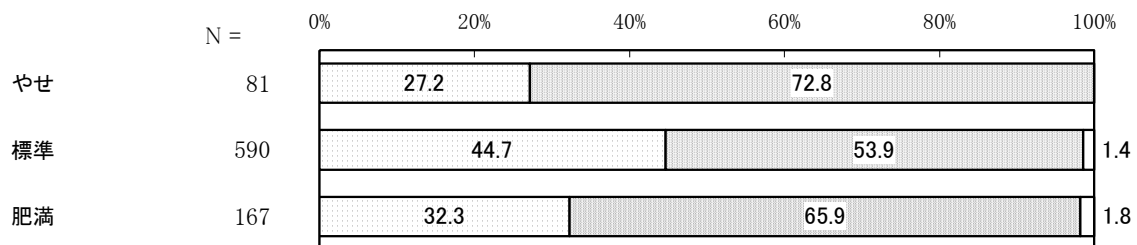
【性年齢別】

性年齢別でみると、他に比べ、女性の20～40歳代、70歳以上、男性の30～50歳代で「実践していない」の割合が高くなっています。



【BMI別】

BMI別でみると、他に比べ、やせで「実践していない」(72.8%)の割合が高くなっています。

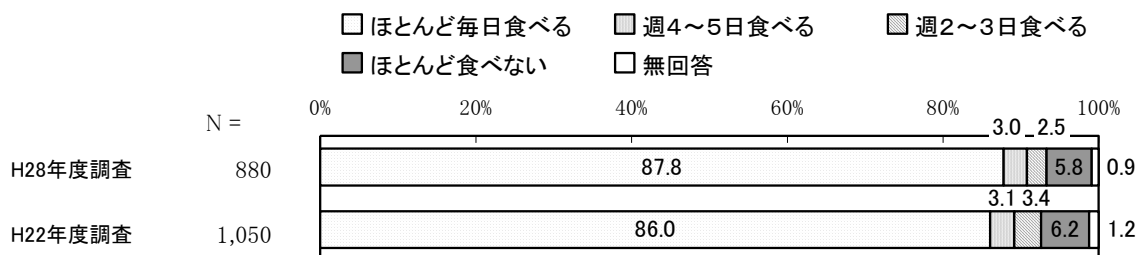


(2) 栄養・食生活について

問 11 あなたは、朝食を食べますか。(ひとつに○)

「ほとんど毎日食べる」の割合が 87.8%と最も高くなっています。一方、「週 4～5 日食べる」と「週 2～3 日食べる」、「ほとんど食べない」を合わせた“朝食を欠食する”の割合は 11.3%となっています。

平成 22 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。

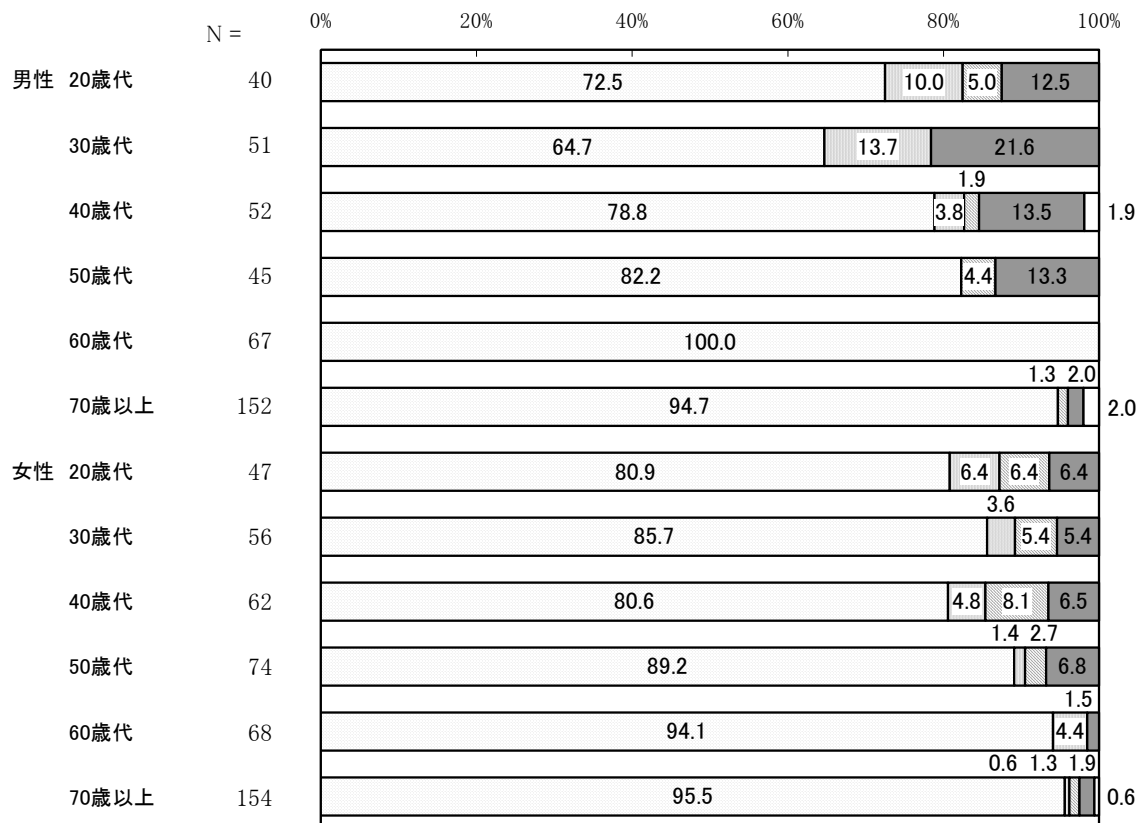


【性年齢別】

性年齢別でみると、他に比べ、男女とも 60 歳以上で「ほとんど毎日食べる」の割合が高くなっています。

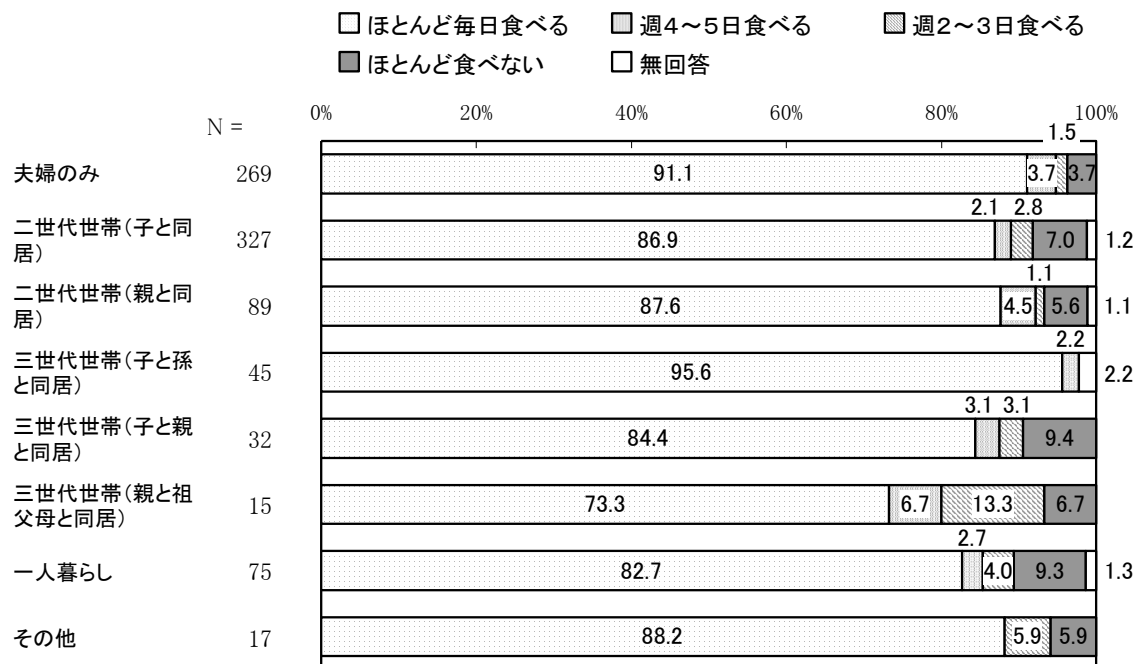
一方、男性の 20 歳代、30 歳代で“朝食を欠食する”(男性 20 歳代 27.5%、男性 30 歳代 35.3%)の割合が高くなっています。

平成 22 年度調査と比較すると、男性の 30 歳代で「ほとんど毎日食べる」の割合が 21.3 ポイント減少し、「ほとんど食べない」の割合が 11.6 ポイント増加しています。



【家族構成別】

家族構成別でみると、他に比べ、三世代世帯（親と祖父母と同居）で「ほとんど毎日食べる」（73.3％）の割合が低くなっています。



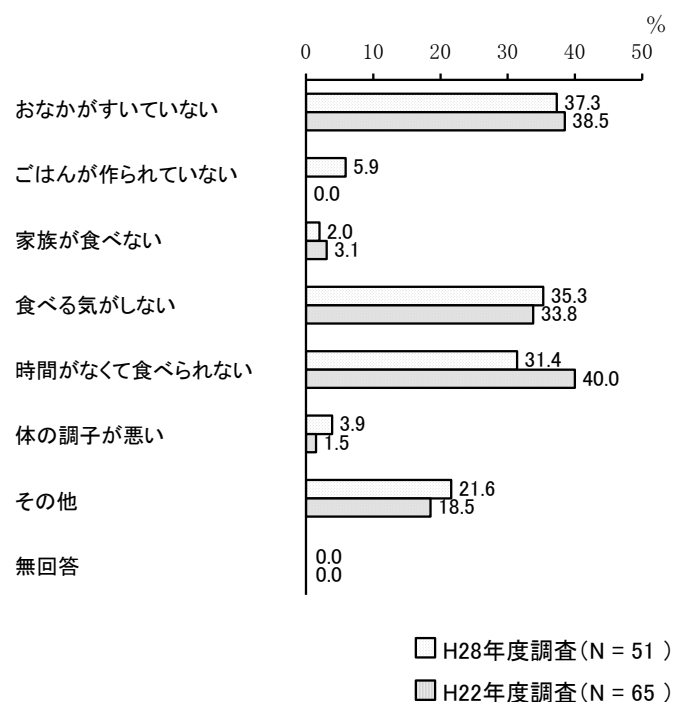
問 11 で「4. ほとんど食べない」と回答した方は、以下の質問にお答えください。

問 11-1 それはなぜですか。（あてはまるものすべてに○）

「おなかがすいていない」の割合が 37.3％と最も高く、次いで「食べる気がしない」の割合が 35.3％、「時間がなくて食べられない」の割合が 31.4％となっています。

平成 22 年度調査と比較すると、「時間がなくて食べられない」の割合が 8.6 ポイント減少しています。また、「ごはんが作られていない」の割合が 5.9 ポイント増加しています。

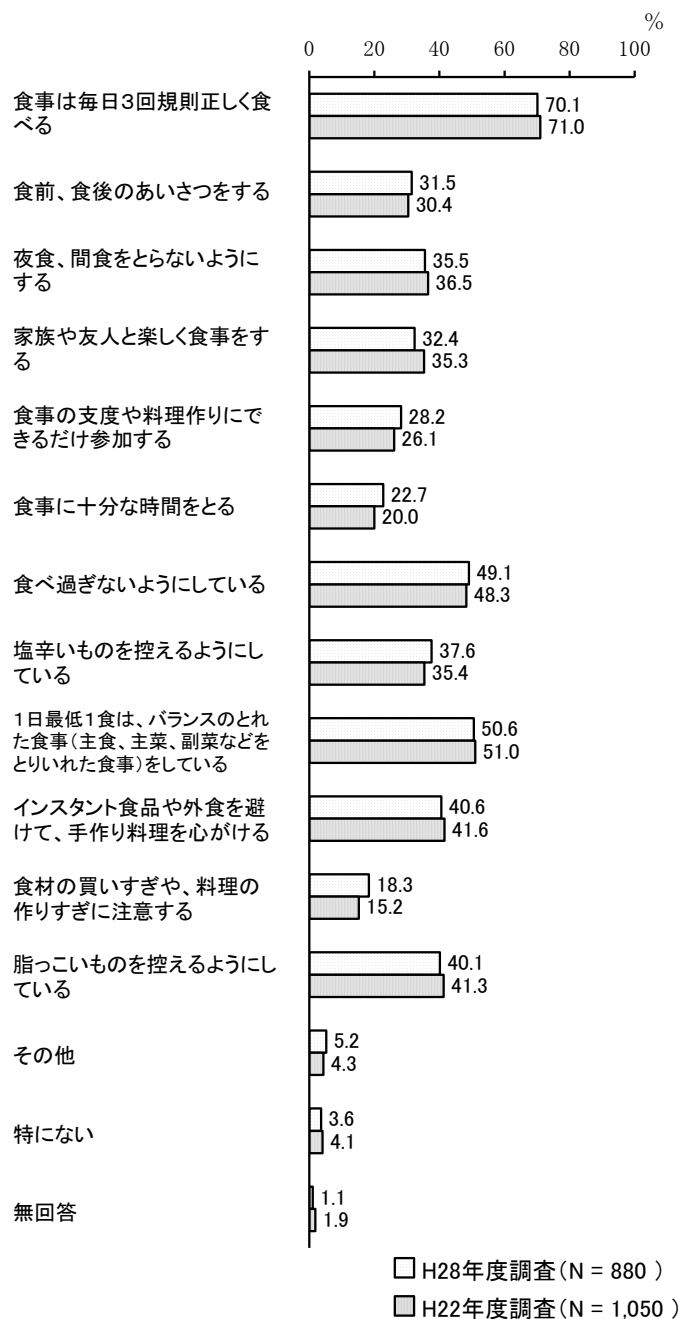
男性の 20 歳代では「時間がなくて食べられない」の割合が、男性の 30 歳代では「おなかがすいていない」の割合が高くなっています。



問 12 普段の食生活の中で、どのようなことに心がけていますか。
(あてはまるものすべてに○)

「食事は毎日3回規則正しく食べる」の割合が70.1%と最も高く、次いで「1日最低1食は、バランスのとれた食事(主食、主菜、副菜などを取りいれた食事)をしている」の割合が50.6%、「食べ過ぎないようにしている」の割合が49.1%となっています。

平成22年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



【性年齢別】

性年齢別でみると、男女ともに年齢が高くなるにつれ「食事は毎日3回規則正しく食べる」「脂っこいものを控えるようにしている」の割合が高くなる傾向がみられます。また、男性で年齢が高くなるにつれ「塩辛いものを控えるようにしている」の割合が、女性で年齢が高くなるにつれ「1日最低1食は、バランスのとれた食事（主食、主菜、副菜などを取り入れた食事）をしている」「インスタント食品や外食を避けて、手作り料理を心がける」の割合が高くなる傾向がみられます。

単位：％

区分	有効回答数（件）	食事は毎日3回規則正しく食べる	食前、食後のあいさつをする	夜食、間食をとらないようにする	家族や友人と楽しく食事をする	食事の支度や料理作りができるだけ参加する	食事に十分な時間をとる	食べ過ぎないようにしている
男性 20歳代	40	52.5	50.0	17.5	35.0	15.0	25.0	35.0
30歳代	51	37.3	39.2	25.5	39.2	23.5	19.6	33.3
40歳代	52	53.8	19.2	25.0	25.0	19.2	7.7	40.4
50歳代	45	48.9	15.6	28.9	17.8	17.8	15.6	37.8
60歳代	67	80.6	17.9	49.3	37.3	10.4	25.4	56.7
70歳以上	152	86.2	17.8	44.1	23.7	13.8	24.3	52.0
女性 20歳代	47	57.4	34.0	21.3	38.3	17.0	34.0	53.2
30歳代	56	58.9	55.4	19.6	53.6	30.4	10.7	44.6
40歳代	62	56.5	32.3	17.7	35.5	29.0	14.5	43.5
50歳代	74	73.0	37.8	39.2	35.1	36.5	21.6	50.0
60歳代	68	80.9	41.2	45.6	38.2	54.4	27.9	58.8
70歳以上	154	85.7	35.7	44.8	27.3	48.7	29.9	56.5

区分	塩辛いものを控えるようにしている	1日最低1食は、バランスのとれた食事（主食、主菜、副菜などを取り入れた食事）をしている	インスタント食品や外食を避けて、手作り料理を心がける	食材の買いすぎや、料理の作りすぎに注意する	脂っこいものを控えるようにしている	その他	特になし	無回答
男性 20歳代	15.0	40.0	30.0	2.5	20.0	2.5	20.0	—
30歳代	19.6	43.1	25.5	15.7	15.7	—	3.9	—
40歳代	11.5	38.5	23.1	1.9	17.3	1.9	11.5	1.9
50歳代	22.2	35.6	17.8	2.2	31.1	8.9	8.9	—
60歳代	35.8	46.3	38.8	9.0	43.3	—	1.5	—
70歳以上	43.4	49.3	36.8	14.5	49.3	4.6	0.7	2.6
女性 20歳代	19.1	31.9	25.5	10.6	23.4	4.3	8.5	—
30歳代	28.6	55.4	39.3	16.1	23.2	7.1	5.4	1.8
40歳代	27.4	48.4	37.1	19.4	30.6	3.2	—	—
50歳代	44.6	56.8	55.4	25.7	48.6	13.5	—	—
60歳代	66.2	63.2	58.8	41.2	60.3	7.4	1.5	—
70歳以上	54.5	65.6	57.8	31.2	55.8	6.5	1.3	0.6

【健康への関心度別】

健康への関心度別でみると、他に比べ、関心がある人で特に「食事は毎日3回規則正しく食べる」(73.6%)「食べ過ぎないようにしている」(53.7%)「1日最低1食は、バランスのとれた食事(主食、主菜、副菜などを取り入れた食事)をしている」(54.1%)の割合が高くなっています。関心がない人では「特にない」(20.0%)の割合が高くなっています。

単位：％

区分	有効回答数(件)	食事は毎日3回規則正しく食べる	食前、食後のあいさつをする	夜食、間食をとらないようにする	家族や友人と楽しく食事をする	食事の支度や料理作りができるだけ参加する	食事に十分な時間をとる	食べ過ぎないようにしている
関心がある	723	73.6	33.1	38.7	33.9	30.2	24.5	53.7
関心がない	25	52.0	16.0	24.0	28.0	8.0	16.0	16.0
何ともいえない	109	56.9	27.5	15.6	26.6	22.9	13.8	27.5

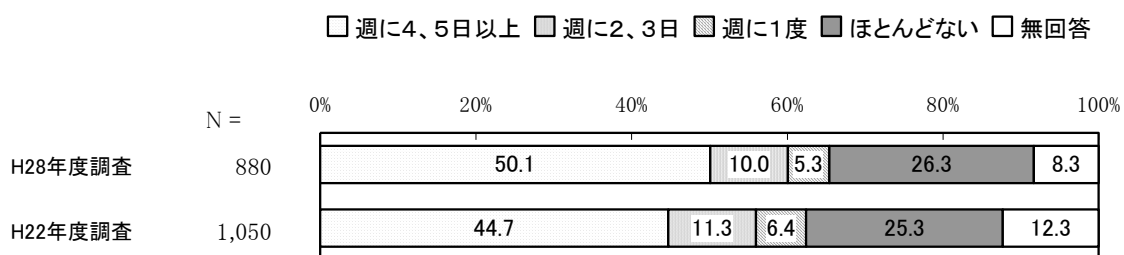
区分	塩辛いものを控えるようにしている	1日最低1食は、バランスのとれた食事(主食、主菜、副菜などを取り入れた食事)をしている	インスタント食品や外食を避けて、手作り料理を心がける	食材の買いすぎや、料理の作りすぎに注意する	脂っこいものを控えるようにしている	その他	特にない	無回答
関心がある	41.5	54.1	43.8	20.5	43.4	5.8	2.5	0.6
関心がない	—	20.0	20.0	4.0	20.0	—	20.0	4.0
何ともいえない	20.2	38.5	22.9	7.3	23.9	2.8	7.3	0.9

問 13 あなたは、家族や友人等と食事を一緒に食べますか。
(それぞれの項目について、該当するものひとつに○)

①朝食

「週に4、5日以上」の割合が50.1%と最も高く、次いで「ほとんどない」の割合が26.3%、「週に2、3日」の割合が10.0%となっています。

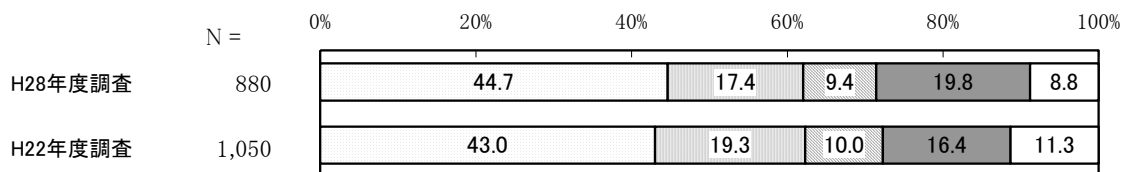
平成22年度調査と比較すると、「週に4、5日以上」の割合が5.4ポイント増加しています。



②昼食

「週に4、5日以上」の割合が44.7%と最も高く、次いで「ほとんどない」の割合が19.8%、「週に2、3日」の割合が17.4%となっています。

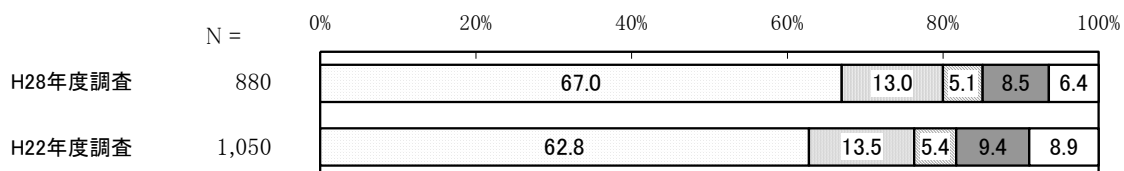
平成22年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



③夕食

「週に4、5日以上」の割合が67.0%と最も高く、次いで「週に2、3日」の割合が13.0%となっています。

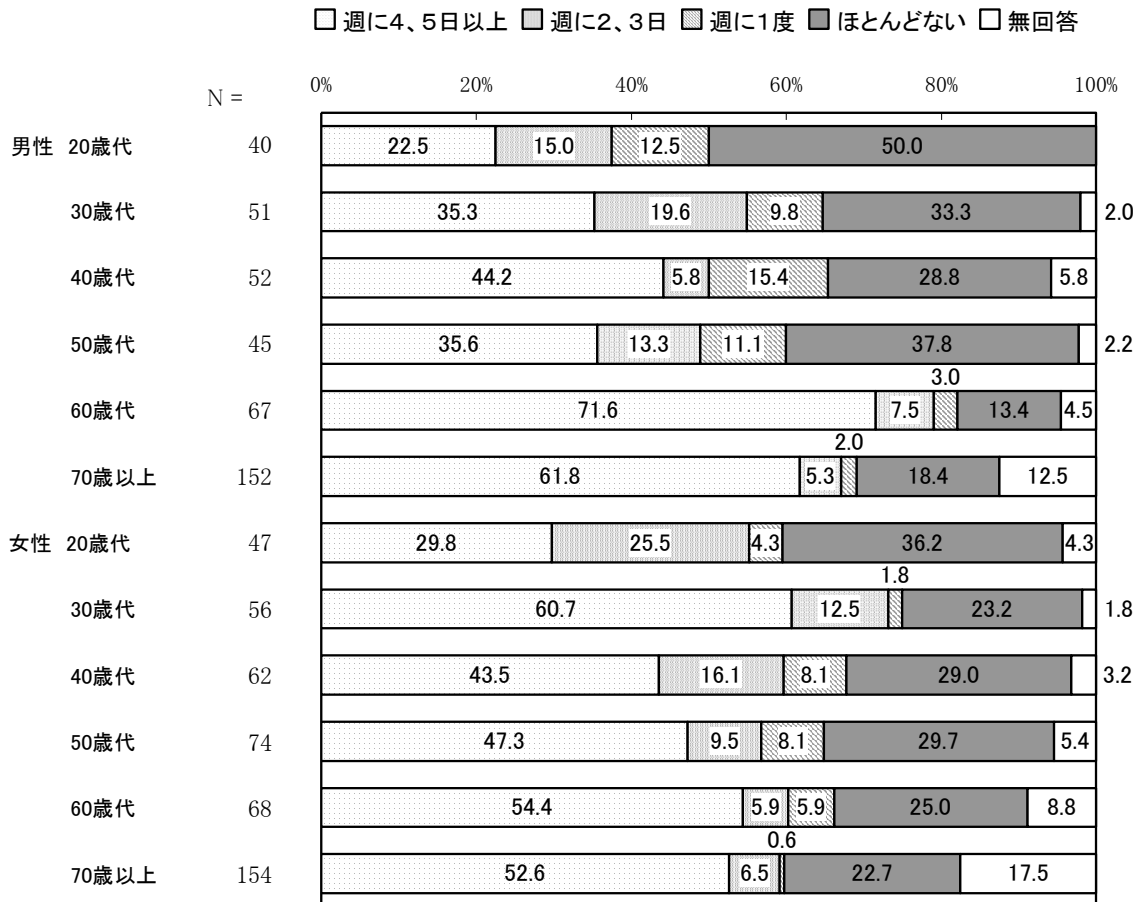
平成22年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



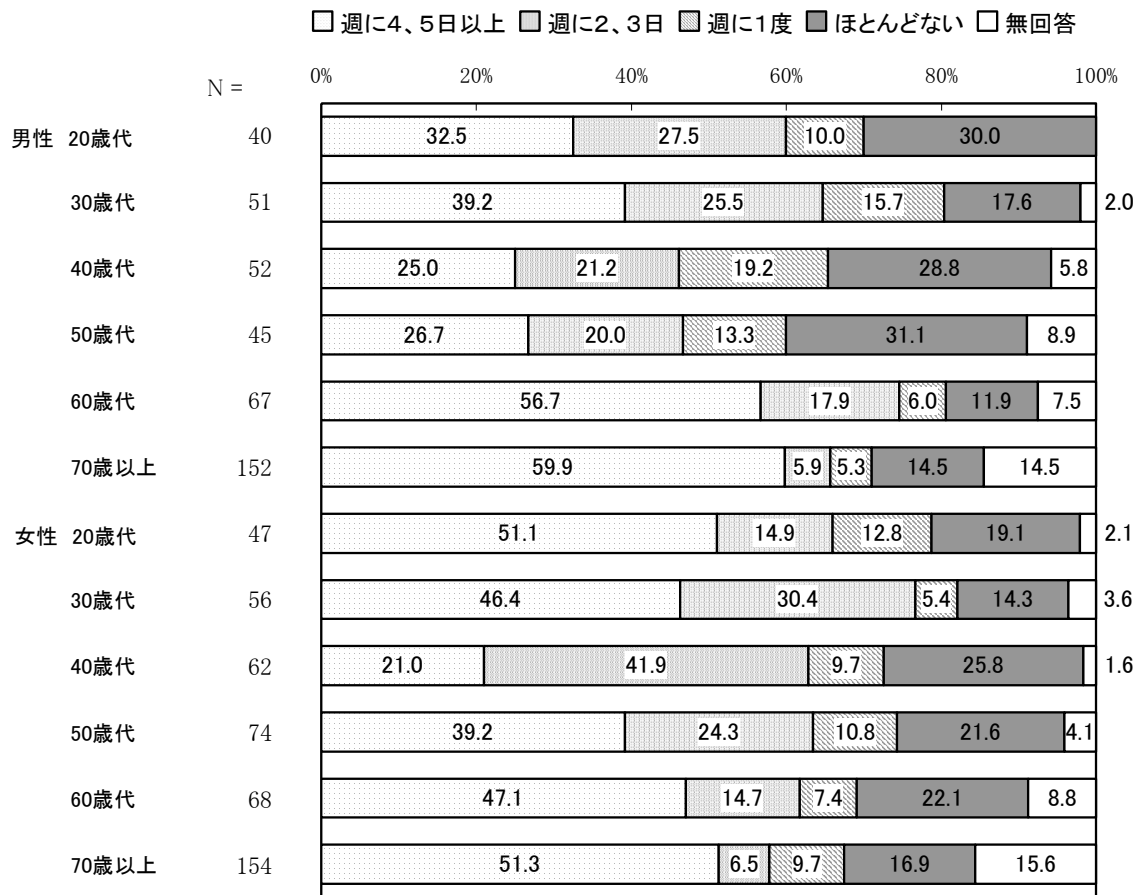
【性年齢別】

性年齢別でみると、朝食では、男性の20歳代、50歳代、女性の20歳代で「ほとんどない」の割合が高くなっています。昼食では、男性の20歳代、40歳代、50歳代、女性の40歳代で「ほとんどない」の割合が高くなっています。夕食では、男性の20～40歳代、女性の20歳代で「週に4、5日以上」の割合が低くなっています。

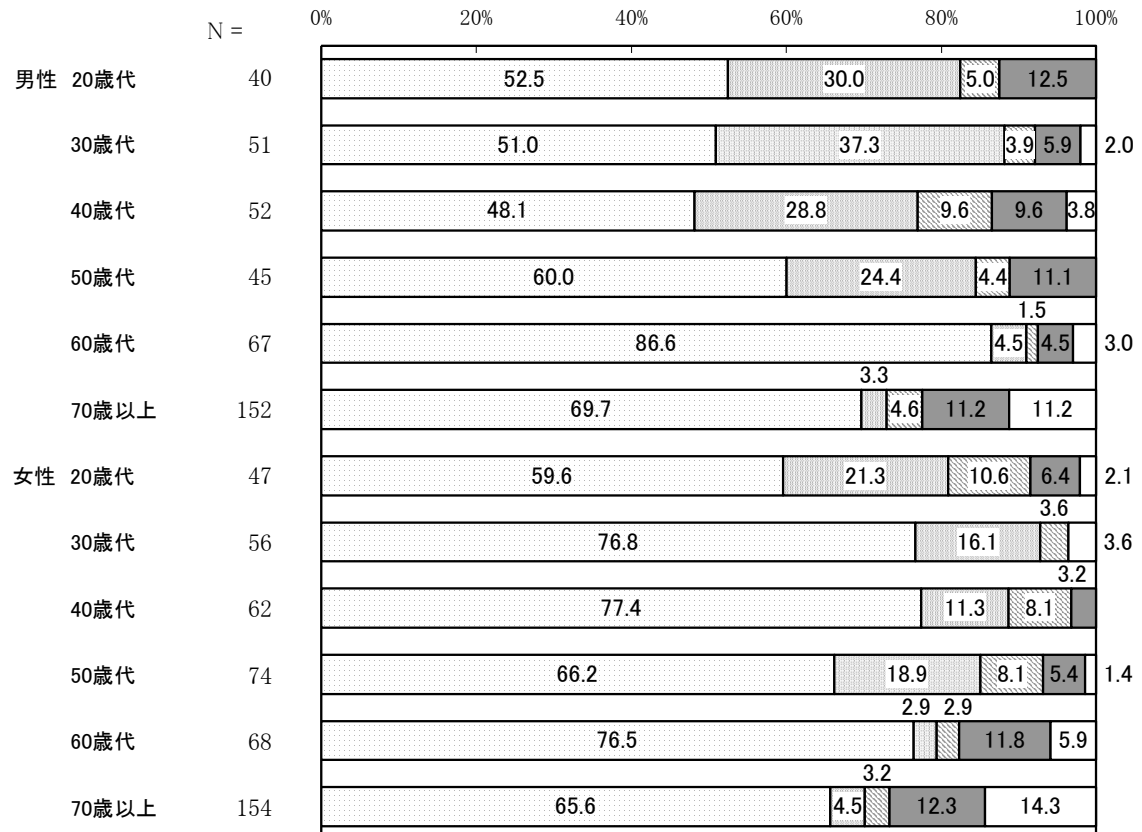
①朝食



②昼食



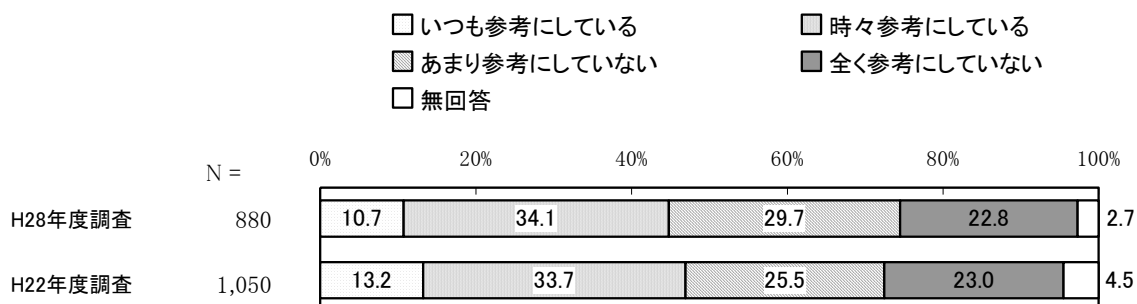
③夕食



問 14 あなたは、外食や食品を購入するとき、カロリーなどの栄養成分表示を参考にしますか。(ひとつに○)

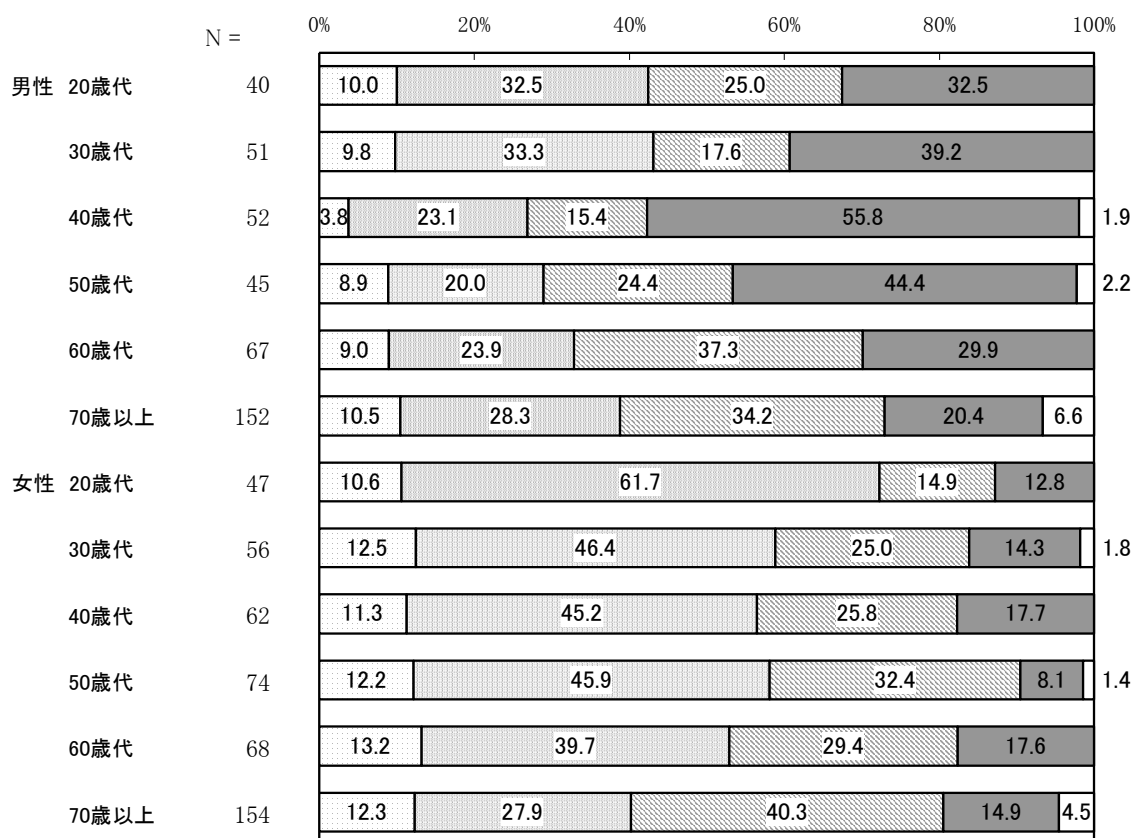
「いつも参考にしている」と「時々参考にしている」を合わせた“参考にしている”の割合が44.8%、「あまり参考にしていない」と「全く参考にしていない」を合わせた“参考にしていない”の割合が52.5%となっています。

平成22年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



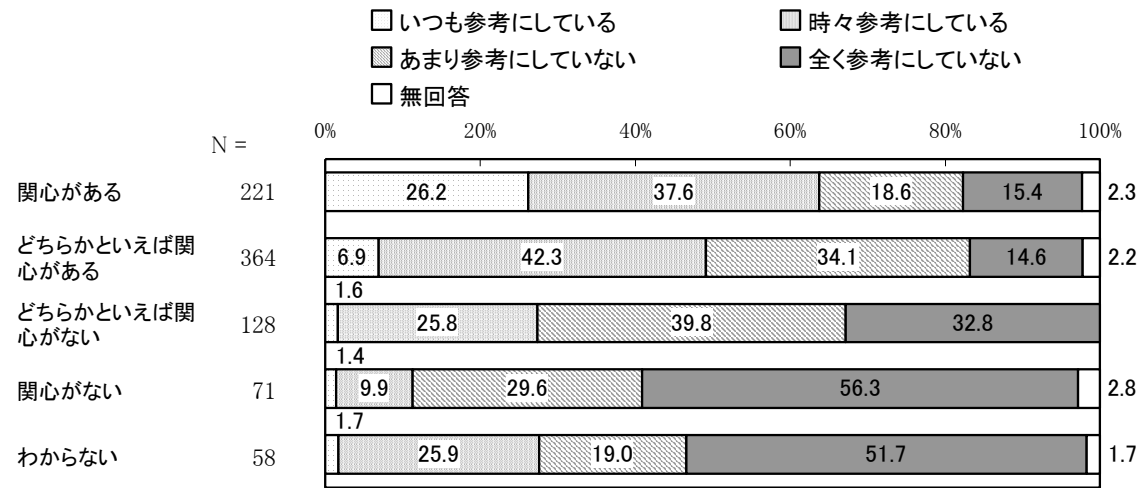
【性年齢別】

性年齢別でみると、他に比べ、女性の20～60歳代で“参考にしている”の割合が高くなっています。一方、男性の40歳以上、女性の70歳以上で“参考にしていない”の割合が高くなっています。



【食育への関心度別】

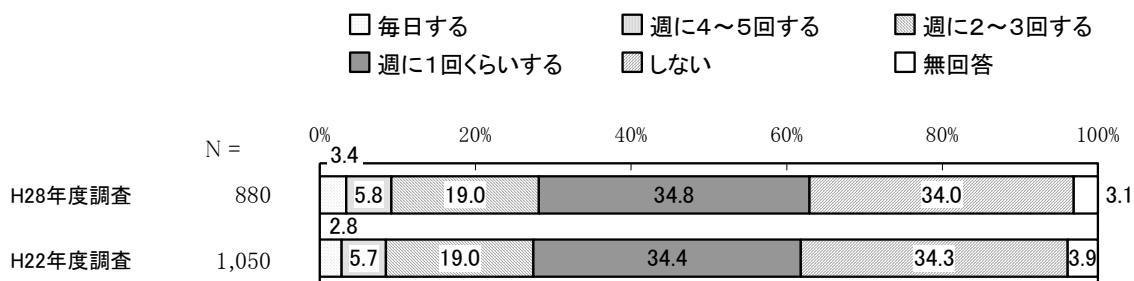
食育への関心度別でみると、関心がない人ほど“参考にしていない”の割合が高くなっています。



問 15 あなたは、お惣菜などの中食※を利用しますか。(ひとつに○)

「毎日する」と「週に4～5回する」、「週に2～3回する」、「週に1回くらいする」を合わせた“利用する”の割合が63.0%、「しない」の割合が34.0%となっています。

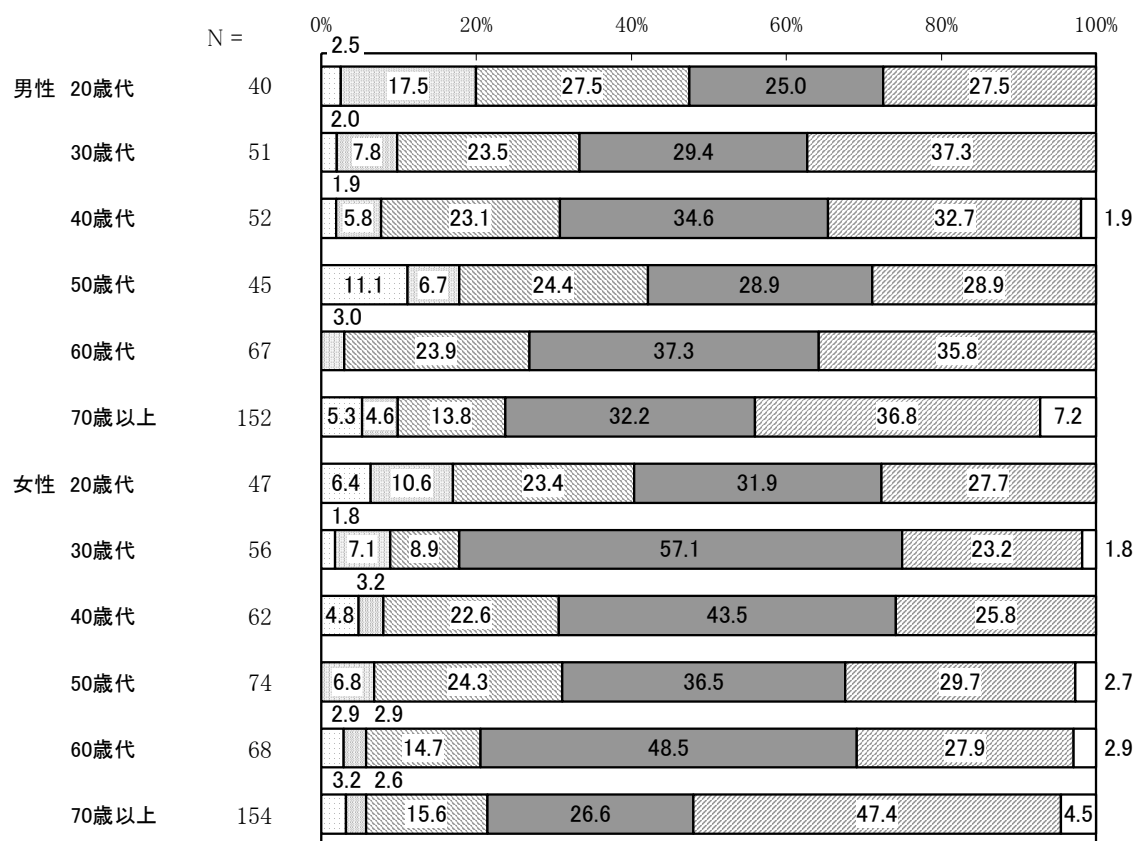
平成22年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



※中食：市販の弁当やお惣菜などで、家庭や職場などへ持って帰り、そのまま食事として食べられる状態に調理された食品のことをいいます。

【性年齢別】

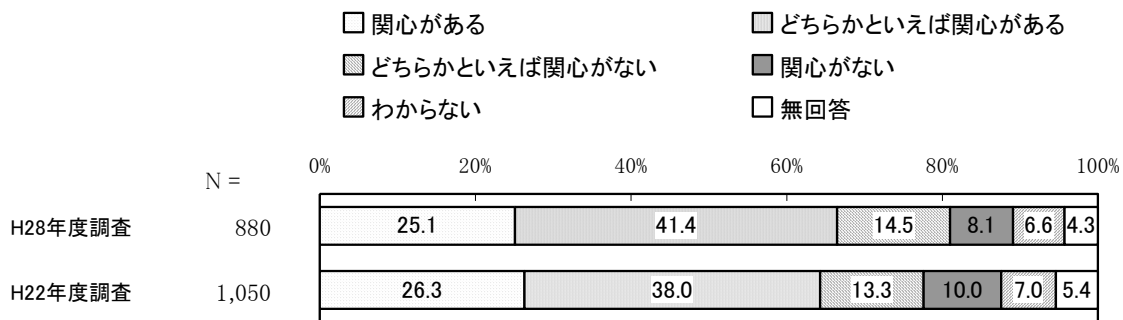
性年齢別でみると、他に比べ、男性の20歳代、50歳代、女性の20～40歳代で“利用する”の割合が高くなっています。



問 16 あなたは、「食育」に関心がありますか。(ひとつに○)

「関心がある」と「どちらかといえば関心がある」を合わせた“関心がある”の割合が 66.5%、「どちらかといえば関心がない」と「関心がない」を合わせた“関心がない”の割合が 22.6%となっています。

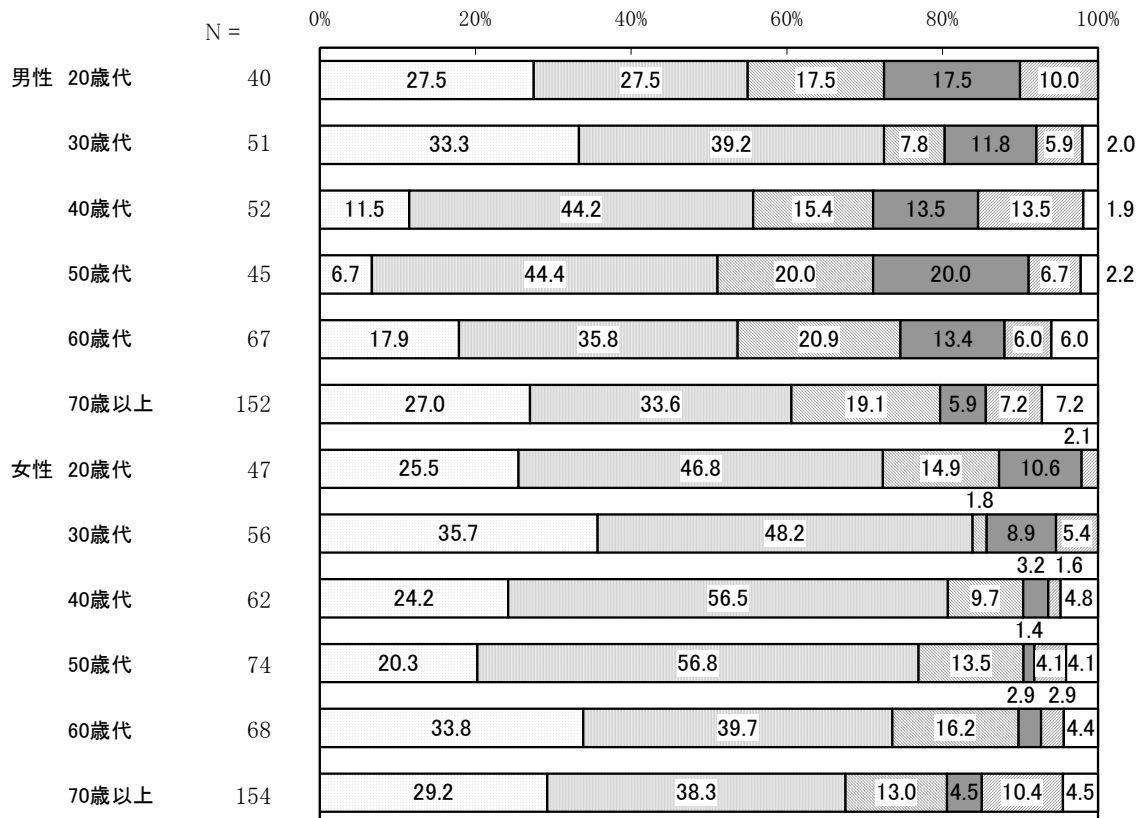
平成 22 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



【性年齢別】

性年齢別でみると、他に比べ、男性では 30 歳代で“関心がある”(72.5%)の割合が最も高くなっています。女性では 30 歳代、40 歳代で“関心がある”(女性 30 歳代 83.9%、女性 40 歳代 80.7%)の割合が高くなっています。

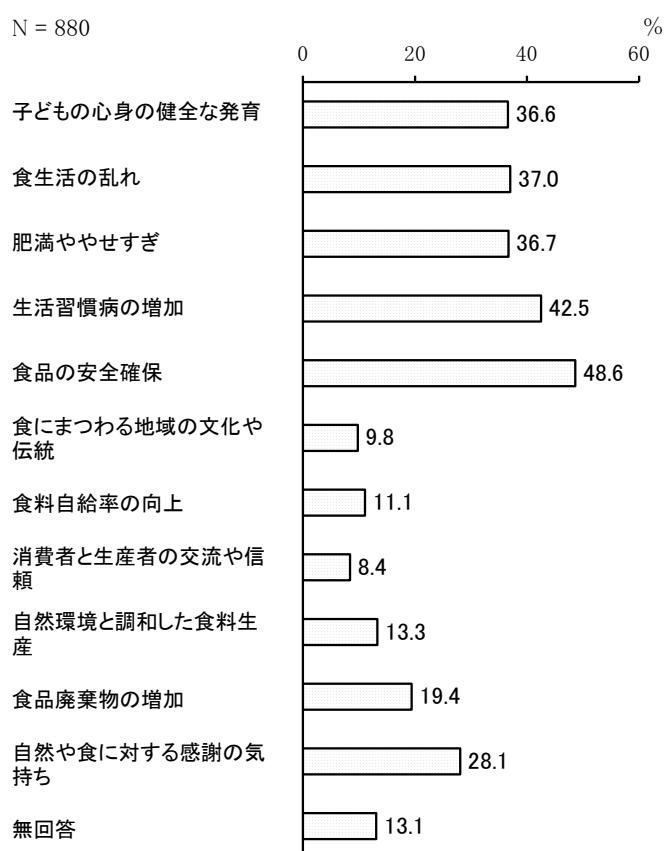
平成 22 年度調査と比較すると、男性、女性とも 20 歳代、30 歳代で“関心がある”の割合が増加しており、特に男性の 30 歳代で 28.5 ポイント増加しています。



問 17 あなたは「食育」について、どのようなことに関心がありますか。
(あてはまるものすべてに○)

「食品の安全確保」の割合が 48.6%と最も高く、次いで「生活習慣病の増加」の割合が 42.5%、「食生活の乱れ」の割合が 37.0%となっています。

N = 880



【年齢別】

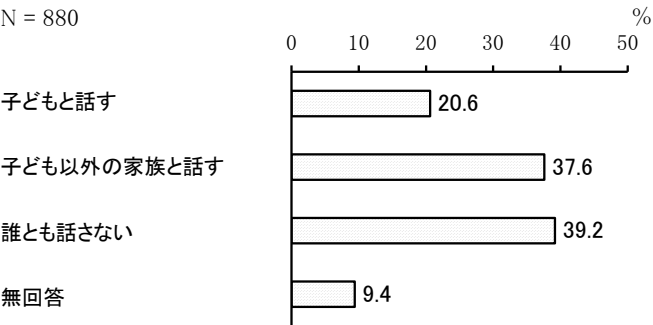
年齢別でみると、他に比べ、30 歳代、40 歳代で「子どもの心身の健全な発育」(30 歳代 70.1%、40 歳代 62.3%) の割合が高くなっています。また、50 歳代、60 歳代で「生活習慣病の増加」(50 歳代 54.6%、60 歳代 57.0%)、「食品の安全確保」(50 歳代 61.3%、60 歳代 63.0%) の割合が高くなっています。

単位：%

区分	有効回答数(件)	子どもの心身の健全な発育	食生活の乱れ	肥満ややせすぎ	生活習慣病の増加	食品の安全確保	食にまつわる地域の文化や伝統	食料自給率の向上	消費者と生産者の交流や信頼	自然環境と調和した食料生産	食品廃棄物の増加	自然や食に対する感謝の気持ち	無回答
20 歳代	87	33.3	46.0	41.4	36.8	27.6	13.8	5.7	11.5	9.2	23.0	14.9	10.3
30 歳代	107	70.1	41.1	32.7	38.3	36.4	15.0	7.5	6.5	10.3	14.0	33.6	5.6
40 歳代	114	62.3	30.7	32.5	36.0	42.1	11.4	12.3	9.6	7.9	17.5	24.6	6.1
50 歳代	119	47.9	47.9	41.2	54.6	61.3	14.3	10.9	12.6	15.1	21.8	25.2	9.2
60 歳代	135	30.4	43.0	41.5	57.0	63.0	7.4	17.0	5.9	17.0	23.7	25.9	12.6
70 歳以上	306	15.7	29.7	35.0	37.9	51.0	5.6	11.4	7.5	15.7	19.0	33.0	19.6

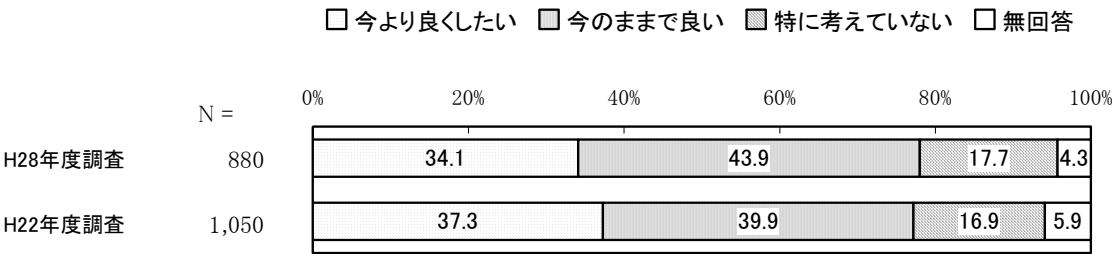
問 18 家族と食育に関することで話し合いをすることはありますか。
(あてはまるものすべてに○)

「誰とも話さない」の割合が 39.2%と最も高く、次いで「子ども以外の家族と話す」の割合が 37.6%、「子どもと話す」の割合が 20.6%となっています。



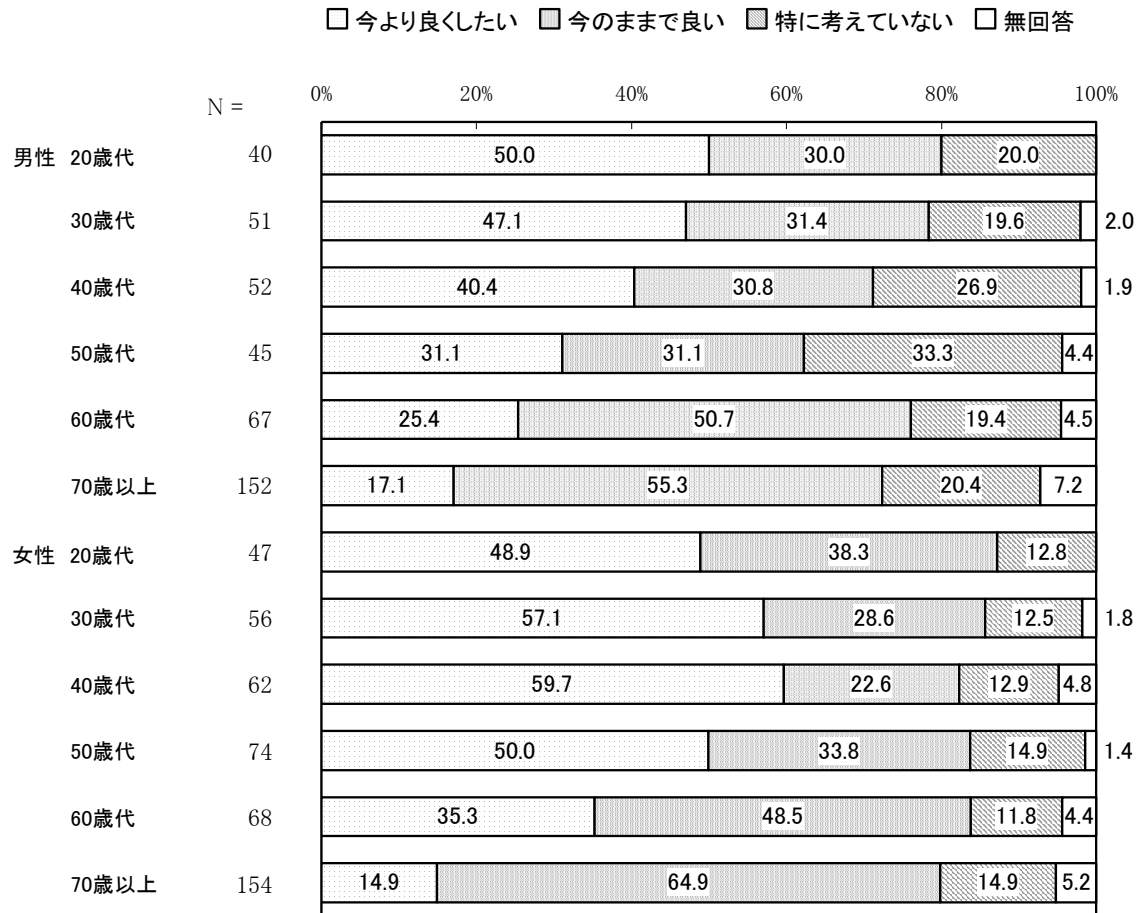
問 19 あなたは、ご自分の食生活について、今後どのようにしたいと思いますか。
(ひとつに○)

「今のままで良い」の割合が 43.9%と最も高く、次いで「今より良くしたい」の割合が 34.1%、「特に考えていない」の割合が 17.7%となっています。
平成 22 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



【性年齢別】

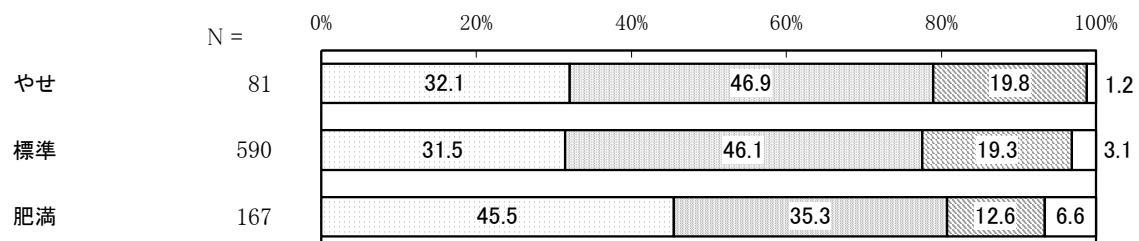
性年齢別でみると、男女ともに年齢が高くなるにつれ「今より良くしたい」の割合が低くなる傾向がみられます。他に比べ、男性の60歳以上、女性の70歳以上で「今のままで良い」の割合が高くなっています。また、男性の50歳代で「特に考えていない」(33.3%)の割合が高くなっています。



【BMI別】

BMI別でみると、他に比べ、肥満で「今より良くしたい」(45.5%)の割合が高くなっています。

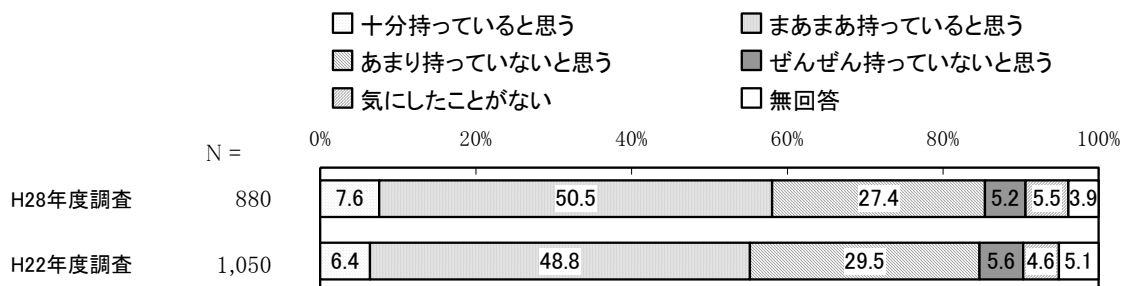
一方、やせ、標準で「今のままで良い」(やせ 46.9%、標準 46.1%)の割合が高くなっています。



問 20 あなたは、食品の安全に関する知識を持っていますか。(ひとつに○)

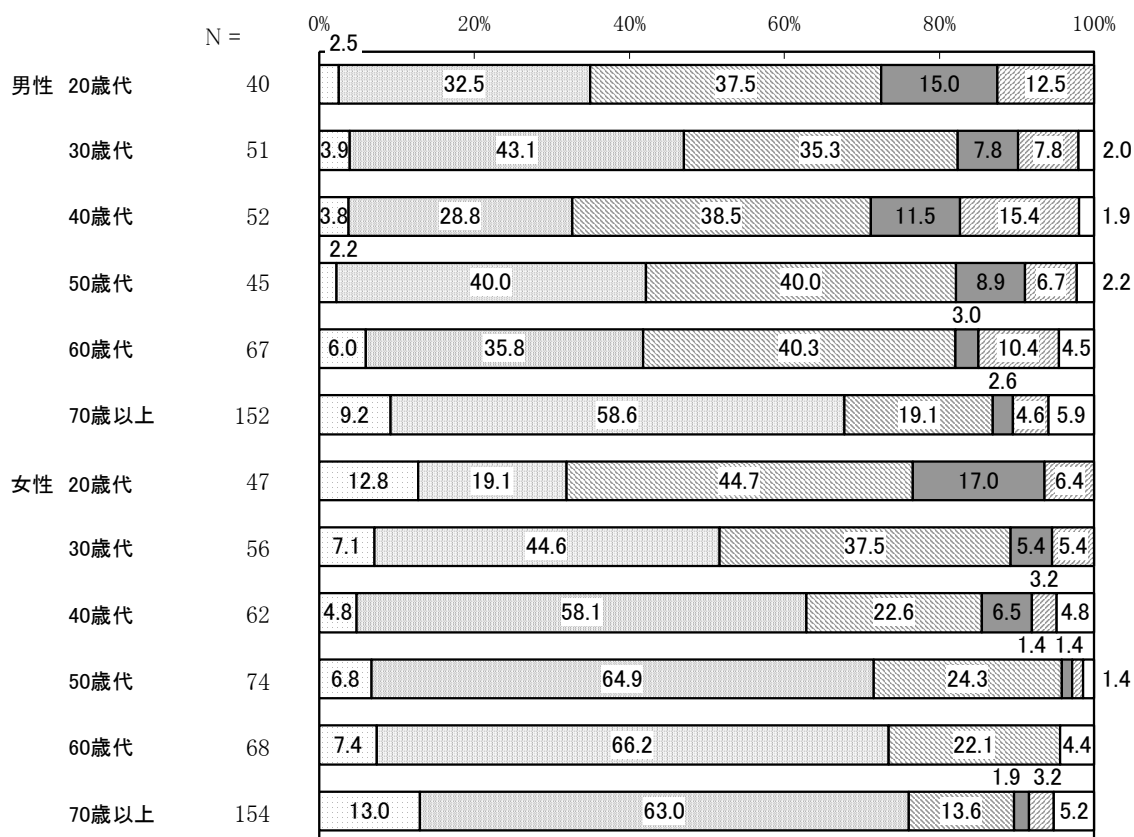
「十分持っていると思う」と「まあまあ持っていると思う」を合わせた“持っていると思う”の割合が 58.1%、「あまり持っていないと思う」と「ぜんぜん持っていないと思う」を合わせた“持っていないと思う”の割合が 32.6%となっています。

平成 22 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



【性年齢別】

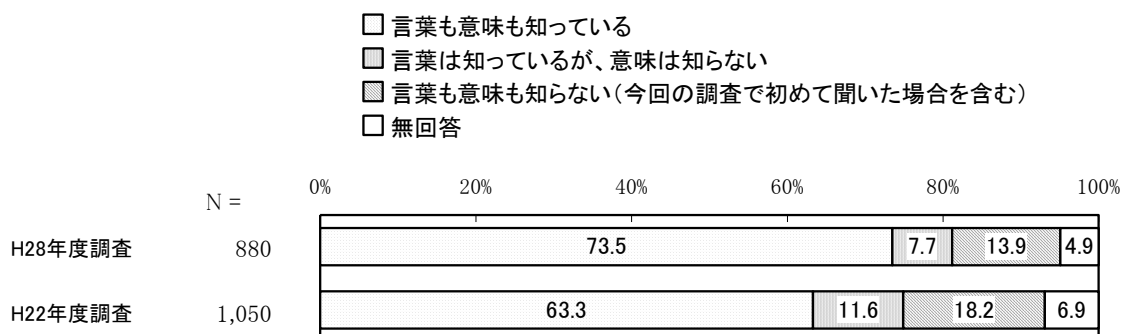
性年齢別でみると、他に比べ、男性の 70 歳以上、女性の 40 歳以上で“持っていると思う”の割合が高くなっています。一方、男性の 20 歳代、40 歳代、女性の 20 歳代で“持っていないと思う”の割合が高くなっています。



問 21 あなたは、地産地消という言葉やその意味を知っていますか。(ひとつに○)

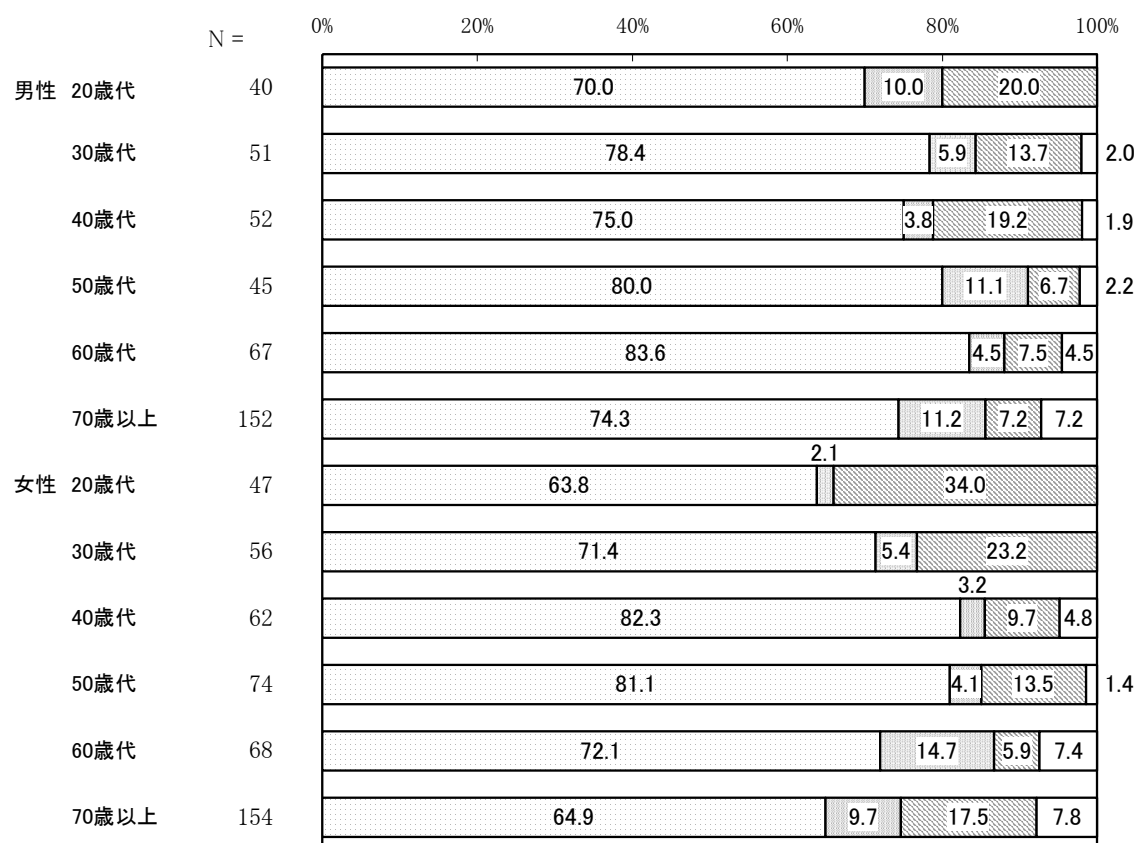
「言葉も意味も知っている」の割合が 73.5%、「言葉は知っているが、意味は知らない」の割合が 7.7%となっており、地産地消の認知度は 81.2%となっています。一方、「言葉も意味も知らない(今回の調査で初めて聞いた場合を含む)」の割合が 13.9%となっています。

平成 22 年度調査と比較すると、「言葉も意味も知っている」の割合が 10.2 ポイント増加しています。



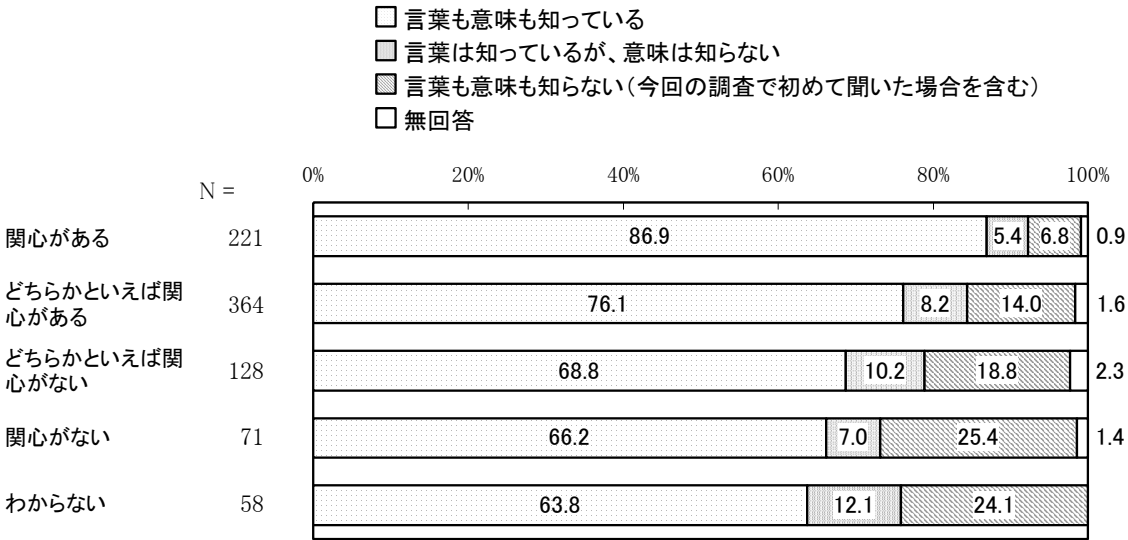
【性年齢別】

性年齢別でみると、他に比べ、男性の 20 歳代、40 歳代、女性の 20 歳代、30 歳代で「言葉も意味も知らない(今回の調査で初めて聞いた場合を含む)」の割合が高くなっています。



【食育への関心度別】

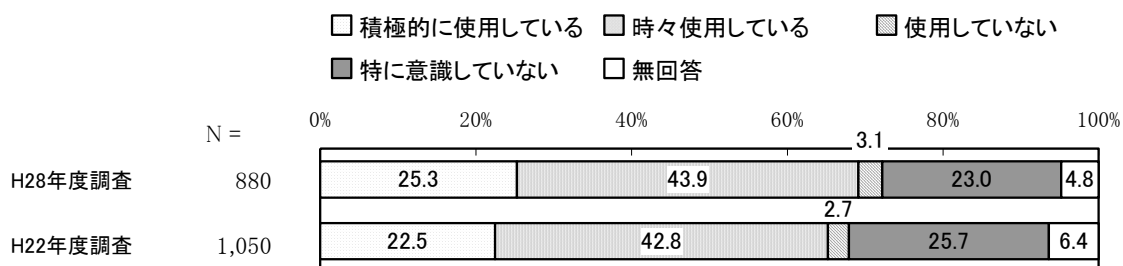
食育への関心度別でみると、関心がない人ほど「言葉も意味も知らない（今回の調査で初めて聞いた場合を含む）」の割合が高くなっています。



問 22 あなたは、地場産農産物を料理で使用していますか。(ひとつに○)

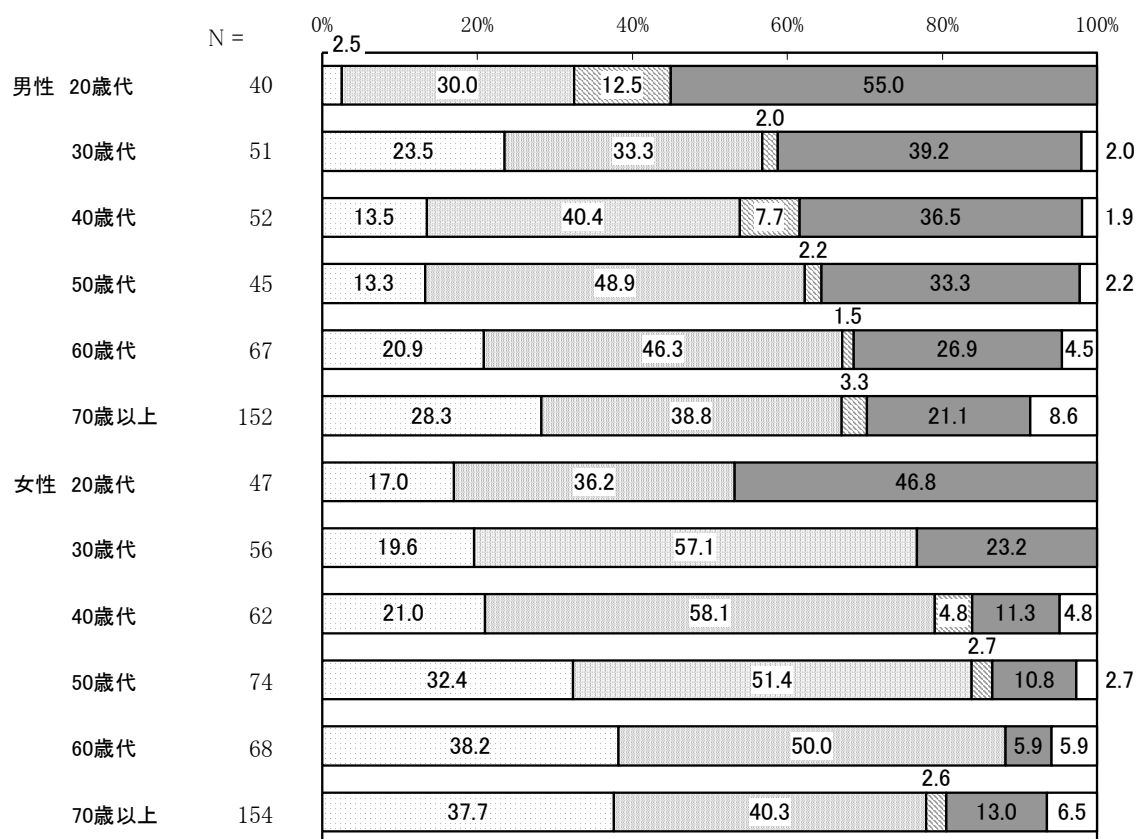
「積極的に使用している」と「時々使用している」を合わせた“使用している”の割合が 69.2%、「使用していない」の割合が 3.1%となっています。

平成 22 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



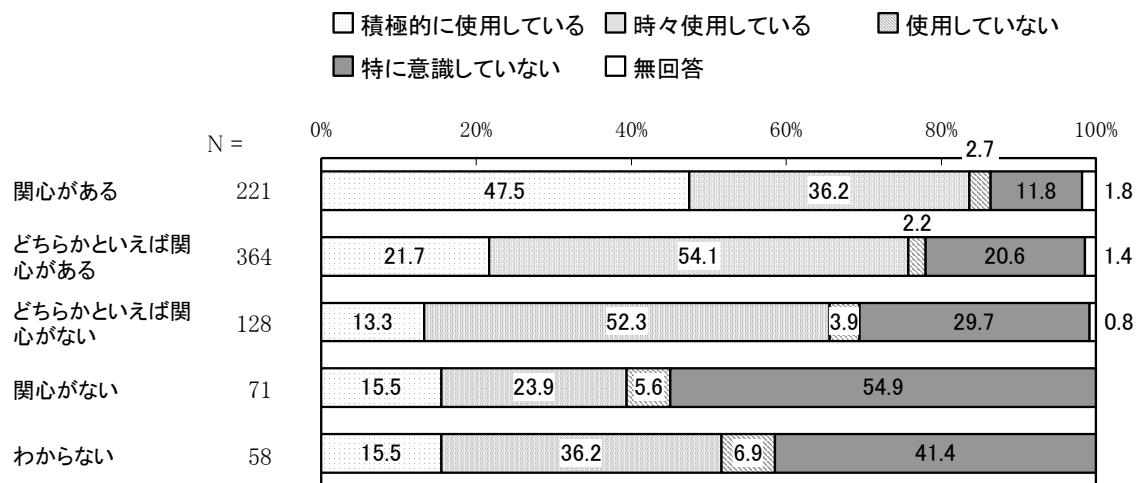
【性年齢別】

性年齢別でみると、男性では年齢が低くなるにつれ、また、女性の 20 歳代で「特に意識していない」の割合が高くなっています。



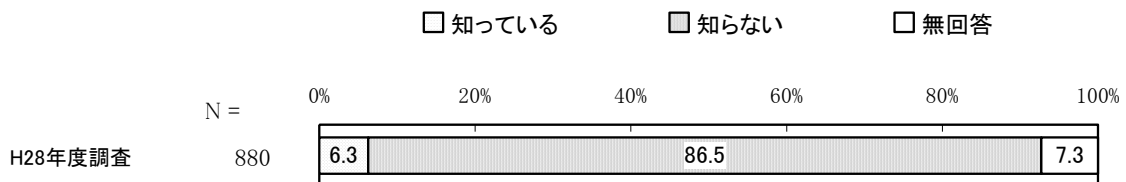
【食育への関心度別】

食育への関心度別でみると、関心がない人ほど「特に意識していない」の割合が高くなっています。



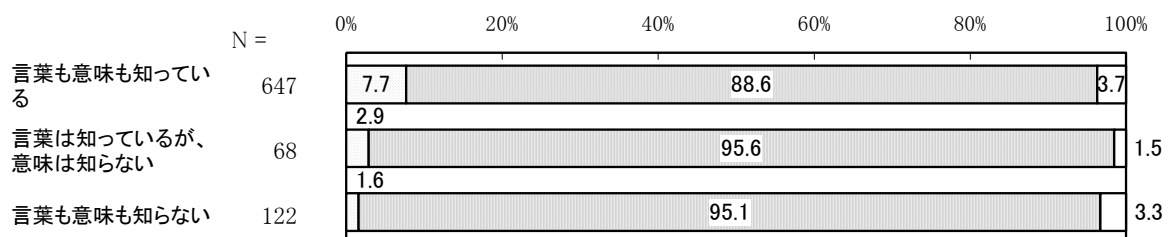
問 23 あなたは、「食育の日」を知っていますか。（どちらかに○）

「知っている」の割合が 6.3%、「知らない」の割合が 86.5%となっています。



【「地産地消」の認知度別】

「地産地消」の認知度別でみると、他に比べ、地産地消の言葉も意味も知っている人で食育の日を「知っている」（7.7%）の割合が高くなっています。

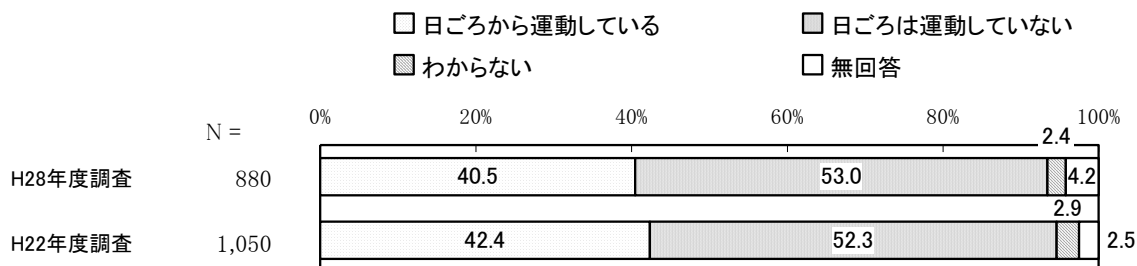


(3) 運動について

問 24 あなたは、仕事以外の場で、日ごろから健康の維持・増進のために意識的に体を動かすなどの運動をしますか。(ひとつに○)

「日ごろから運動している」の割合が 40.5%、「日ごろは運動していない」の割合が 53.0%となっています。

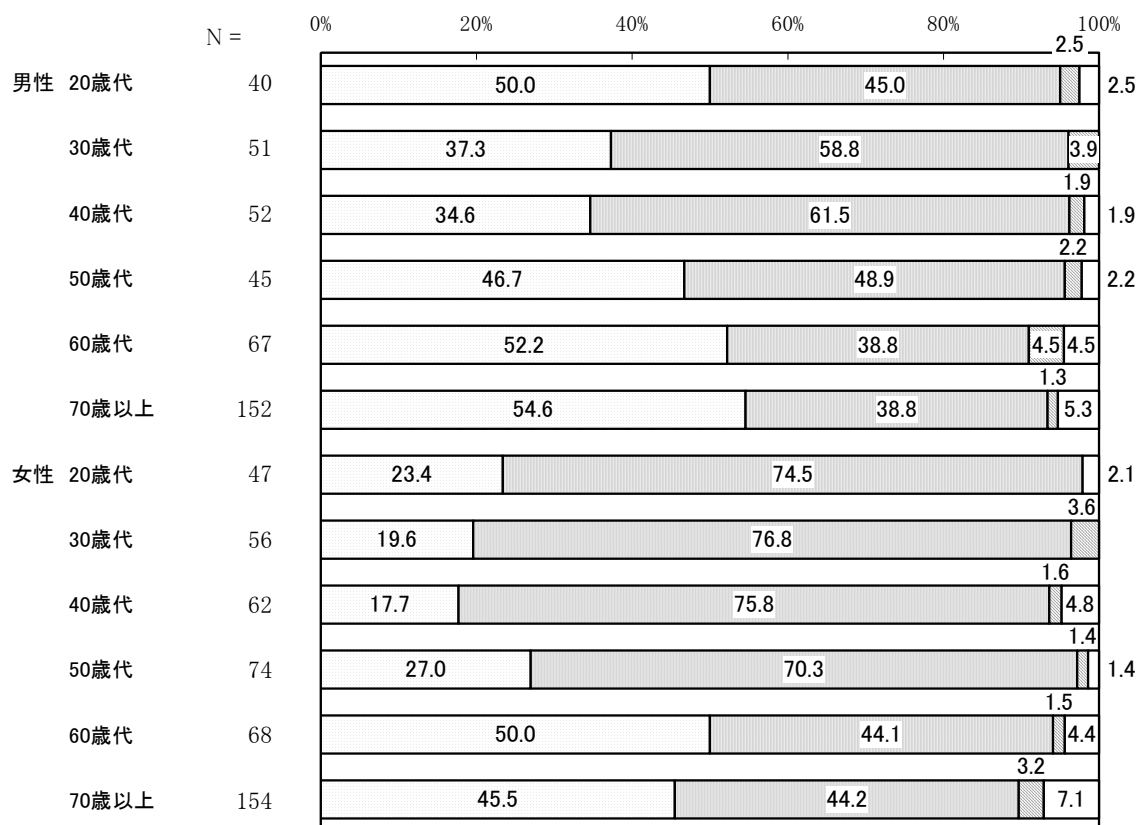
平成 22 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



【性年齢別】

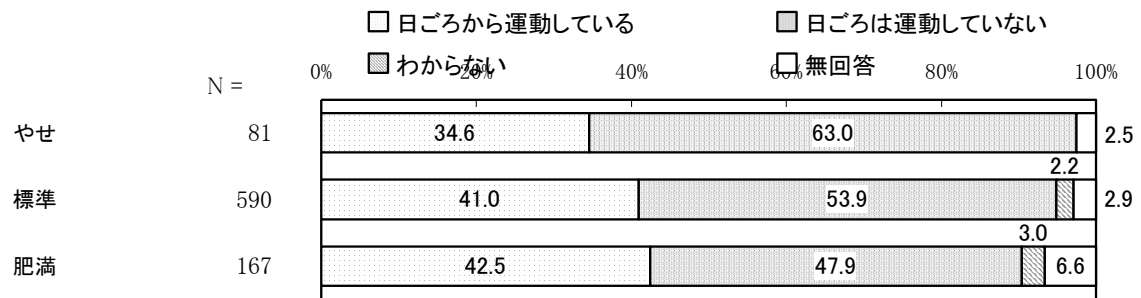
性年齢別でみると、どの年代においても男性の方が女性より「日ごろから運動している」の割合が高くなっています。また、男性の 40 歳以上、女性の 40～60 歳代で、年齢が高くなるにつれ「日ごろから運動している」の割合が高くなっています。

平成 22 年度調査と比較すると、「日ごろから運動している」の割合が、男性の 20 歳代で 17.3 ポイント、30 歳代で 13.3 ポイント増加し、女性の 40 歳代で 24.3 ポイント、50 歳代で 21.4 ポイント減少しています。



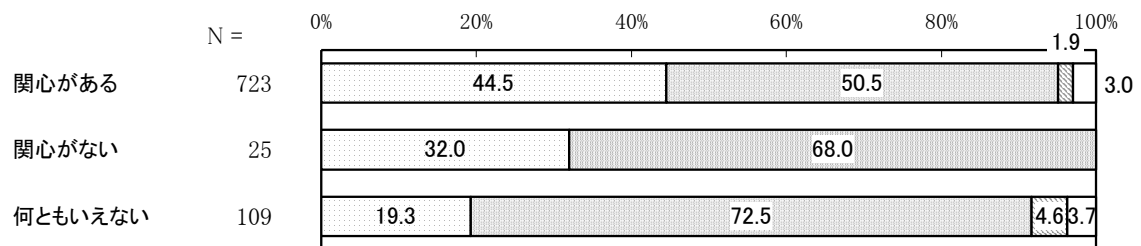
【BMI別】

BMI別でみると、太っている人ほど「日ごろから運動している」の割合が高くなっています。



【健康への関心度別】

健康への関心度別でみると、他に比べ、関心がある人で「日ごろから運動している」(44.5%)の割合が高くなっています。

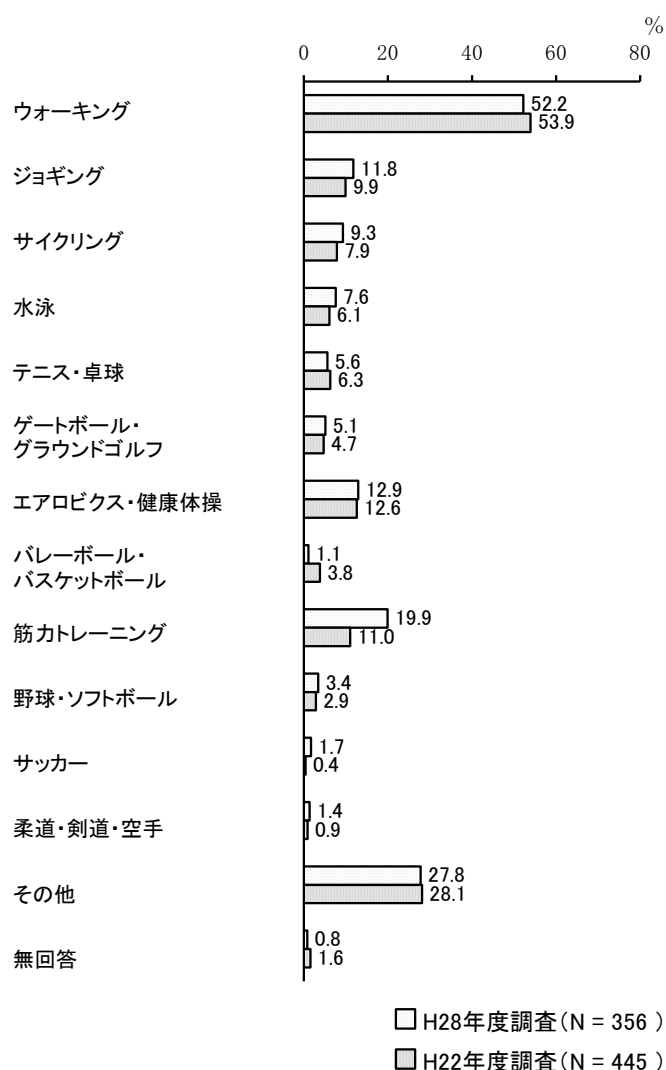


問 24 で「1. 日ごろから運動している」と回答した方は、以下の質問にお答えください。

問 24-1 運動の種類は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

「ウォーキング」の割合が 52.2%と最も高く、次いで「筋力トレーニング」の割合が 19.9%、「エアロビクス・健康体操」の割合が 12.9%となっています。

平成 22 年度調査と比較すると、「筋力トレーニング」の割合が 8.9 ポイント増加しています。



【性年齢別】

性年齢別でみると、他に比べ、男性の40歳代、60歳以上、女性の40歳以上で「ウォーキング」の割合が高くなっています。また、女性の20歳代で「ジョギング」(45.5%)、男性の20～40歳代、女性の20歳代で「筋力トレーニング」の割合が高くなっています。

単位：％

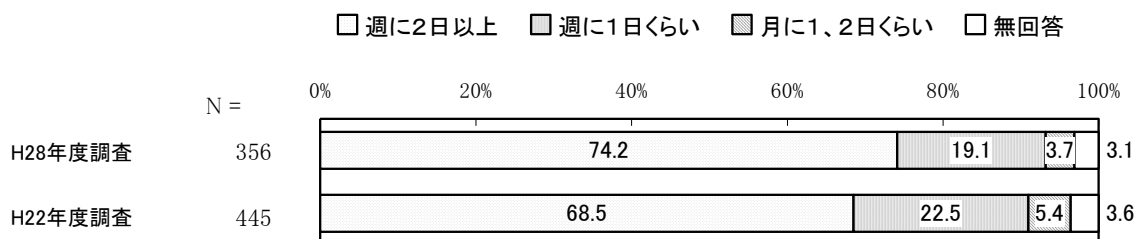
区分	有効回答数 (件)	ウォーキング	ジョギング	サイクリング	水泳	テニス・卓球	ゲートボール・グラウンドゴルフ	エアロビクス・健康体操
男性 20歳代	20	25.0	20.0	10.0	—	10.0	—	5.0
30歳代	19	15.8	26.3	26.3	—	—	—	—
40歳代	18	55.6	38.9	33.3	5.6	5.6	—	—
50歳代	21	23.8	14.3	4.8	4.8	14.3	—	4.8
60歳代	35	71.4	5.7	11.4	8.6	8.6	—	5.7
70歳以上	83	68.7	10.8	9.6	8.4	4.8	12.0	4.8
女性 20歳代	11	36.4	45.5	18.2	—	—	—	—
30歳代	11	9.1	9.1	—	—	9.1	—	27.3
40歳代	11	54.5	9.1	—	9.1	—	—	27.3
50歳代	20	60.0	10.0	—	20.0	—	—	20.0
60歳代	34	64.7	—	8.8	14.7	5.9	2.9	32.4
70歳以上	70	48.6	4.3	2.9	7.1	5.7	7.1	22.9

区分	バレーボール・バスケットボール	筋力トレーニング	野球・ソフトボール	サッカー	柔道・剣道・空手	その他	無回答
男性 20歳代	5.0	40.0	30.0	20.0	—	15.0	—
30歳代	5.3	52.6	5.3	5.3	—	21.1	—
40歳代	—	44.4	11.1	5.6	—	5.6	—
50歳代	—	33.3	9.5	—	4.8	33.3	—
60歳代	2.9	17.1	—	—	2.9	28.6	—
70歳以上	—	12.0	—	—	1.2	37.3	—
女性 20歳代	—	45.5	—	—	9.1	9.1	—
30歳代	9.1	18.2	9.1	—	—	27.3	—
40歳代	—	27.3	—	—	9.1	9.1	—
50歳代	—	15.0	—	—	—	25.0	—
60歳代	—	8.8	—	—	—	32.4	—
70歳以上	—	8.6	—	—	—	31.4	4.3

問 24-2 意識して運動する頻度はどれくらいですか。(ひとつに○)

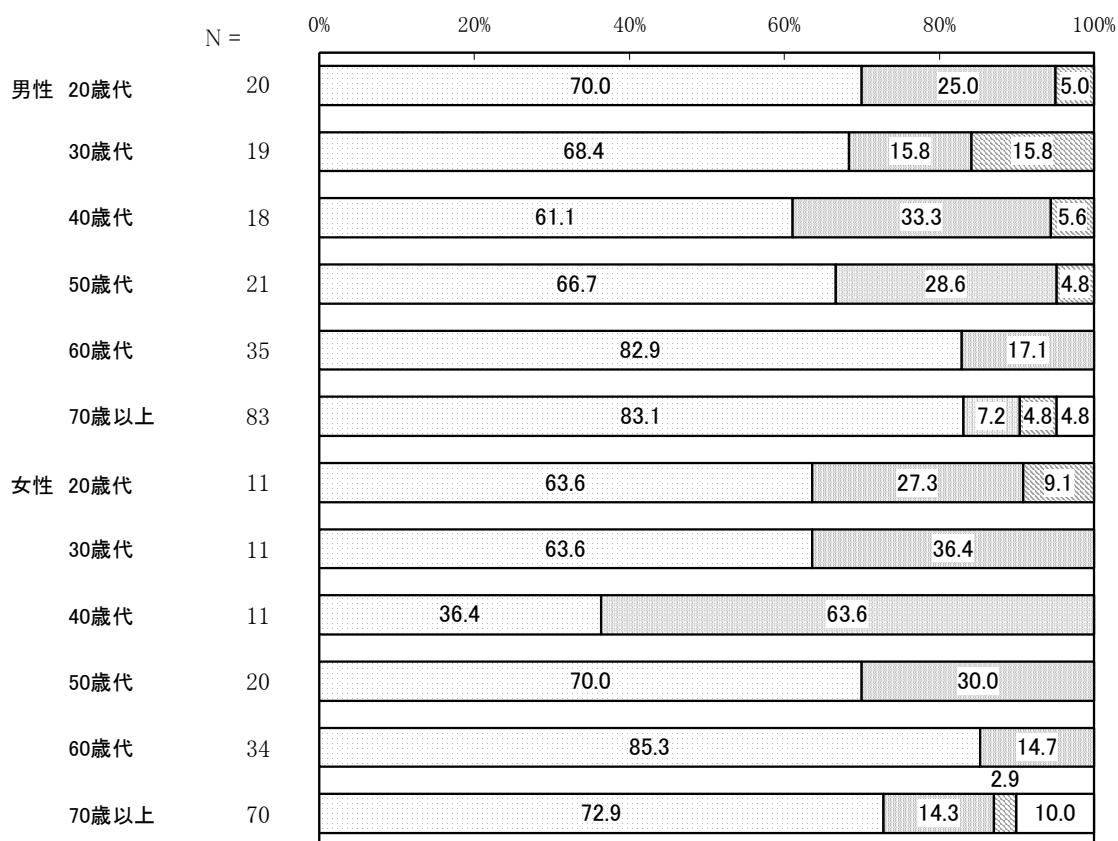
「週に2日以上」の割合が74.2%と最も高く、次いで「週に1日くらい」の割合が19.1%となっています。

平成22年度調査と比較すると、「週に2日以上」の割合が5.7ポイント増加しています。



【性年齢別】

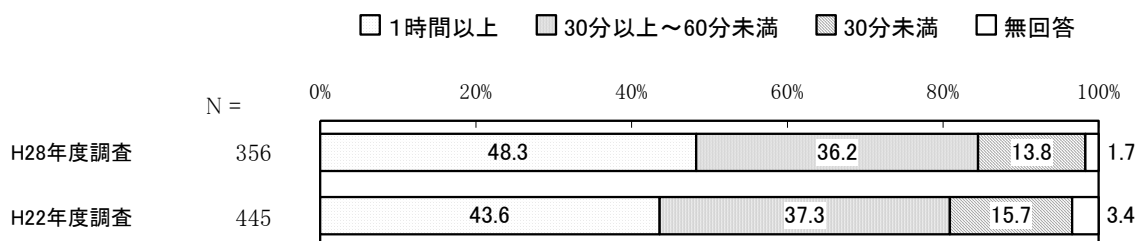
性年齢別でみると、男女ともに40歳代で「週に2日以上」(男性40歳代61.1%、女性40歳代36.4%)の割合が低くなっています。



問 24-3 1日に運動する時間は合わせてどれくらいですか。(ひとつに○)

「1時間以上」の割合が48.3%と最も高く、次いで「30分以上～60分未満」の割合が36.2%、「30分未満」の割合が13.8%となっています。

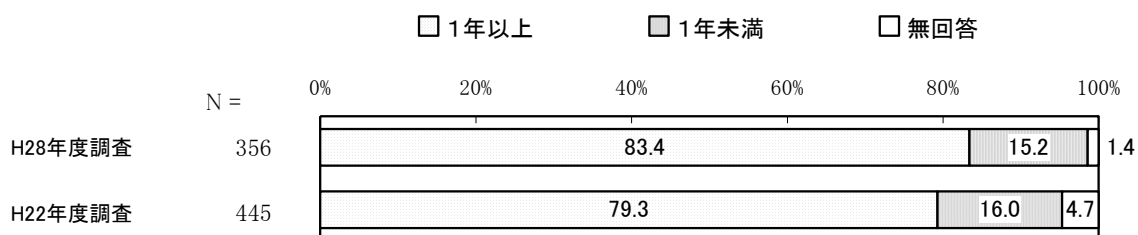
平成22年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



問 24-4 最も長いもので、どれくらい続けていますか。(どちらかに○)

「1年以上」の割合が83.4%、「1年未満」の割合が15.2%となっています。

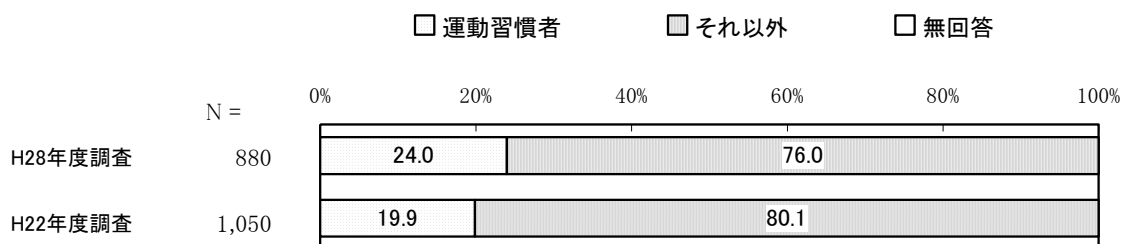
平成22年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



運動習慣※者

「運動習慣者」の割合が24.0%、「それ以外」の割合が76.0%となっています。

平成22年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。

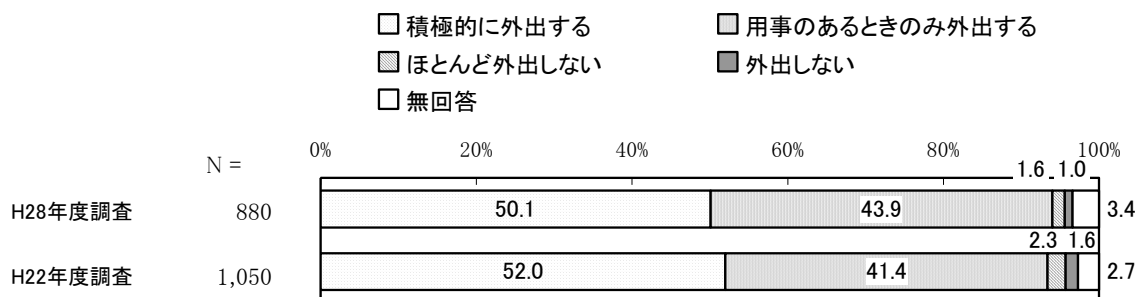


※運動習慣：「習慣」とは日常生活の一部になり、継続して実施している行動様式です。国民健康栄養調査では、「1回30分以上、週に2回以上、1年以上」運動を継続している人を「運動習慣あり」と分類しています。

問 25 買い物や散歩、仕事などを含め外出していますか。(ひとつに○)

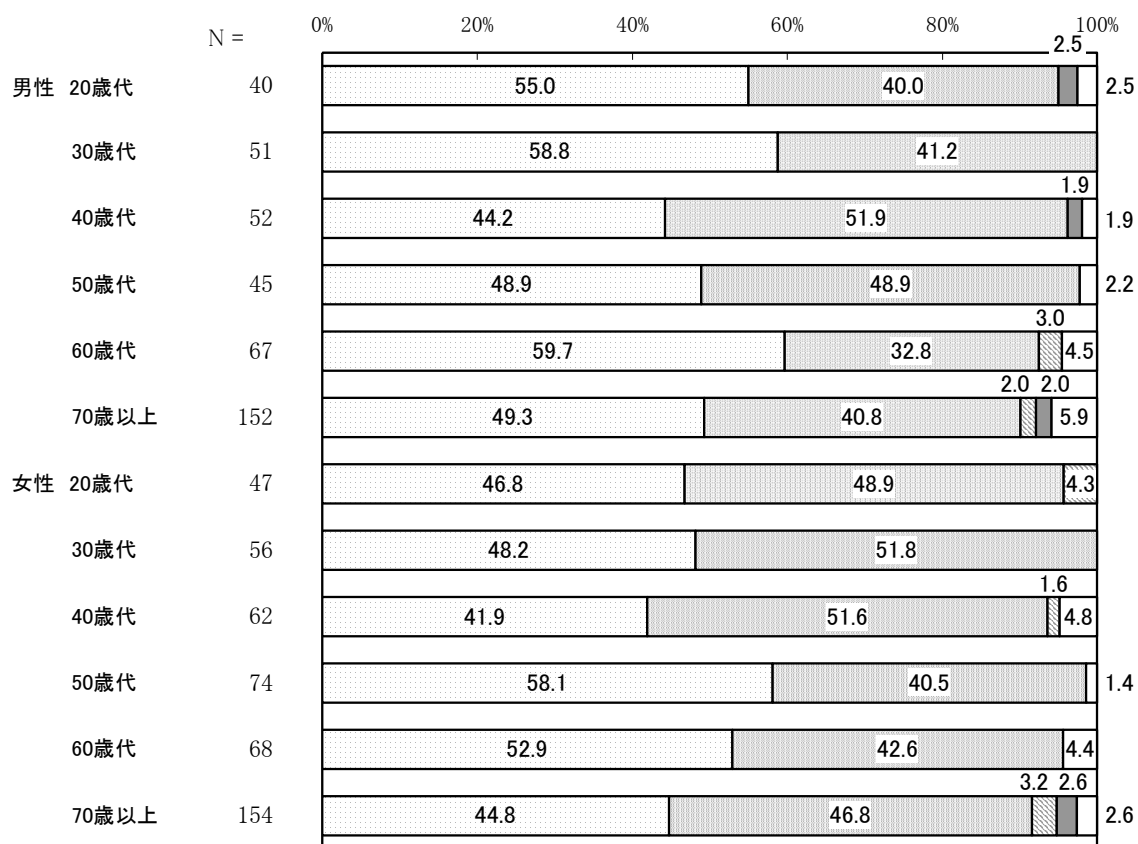
「積極的に外出する」の割合が 50.1%と最も高く、次いで「用事のあるときのみ外出する」の割合が 43.9%となっています。一方、「ほとんど外出しない」が 1.6%、「外出しない」が 1.0%となっています。

平成 22 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



【性年齢別】

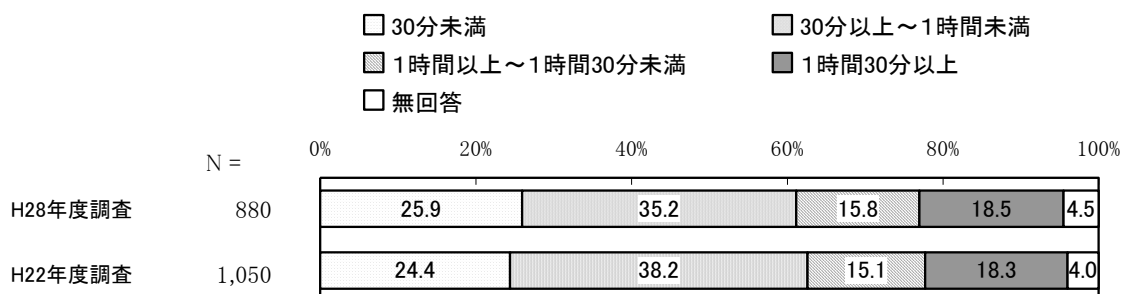
性年齢別でみると、男女ともに 40 歳代で「積極的に外出する」（男性 40 歳代 44.2%、女性 40 歳代 41.9%）の割合が低くなっています。



問 26 あなたは、日常生活（仕事や家事も含みます）において、1日あたり何分ぐらい歩いていますか。（ひとつに○）

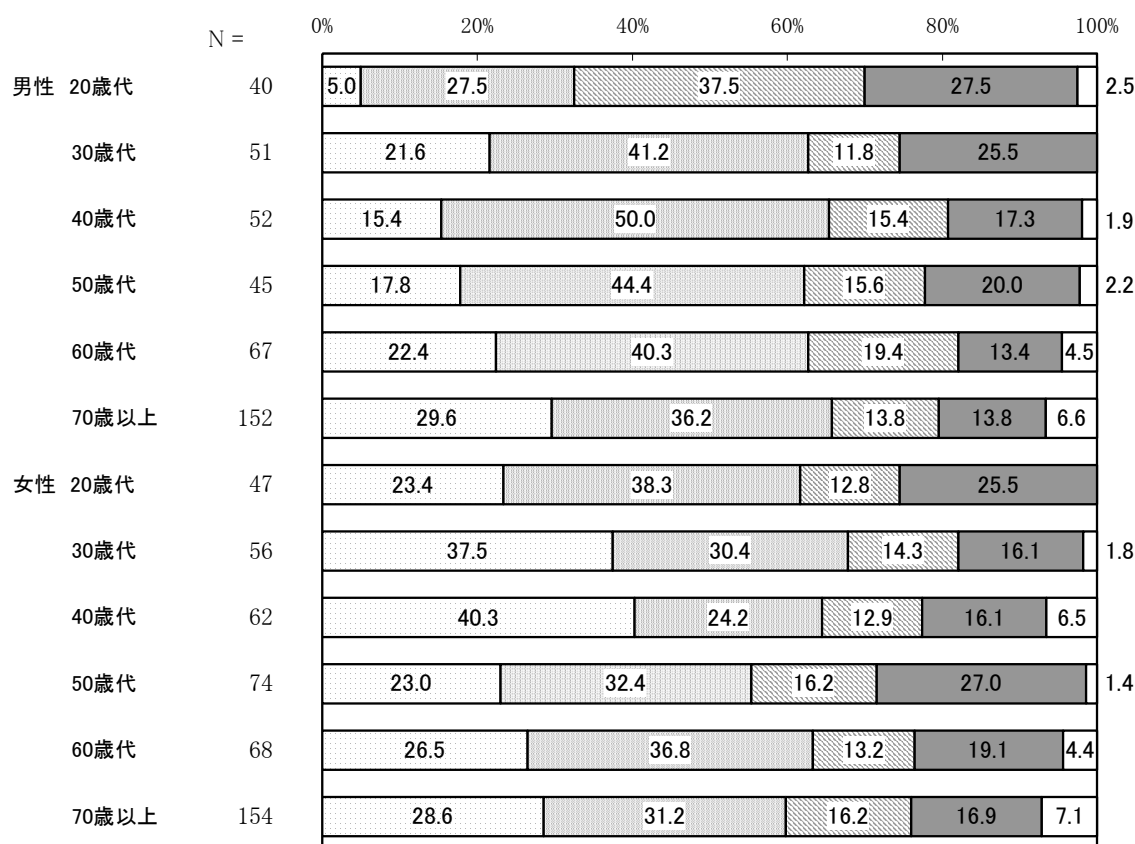
「30分以上～1時間未満」の割合が35.2%と最も高く、次いで「30分未満」の割合が25.9%、「1時間30分以上」の割合が18.5%となっています。

平成22年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



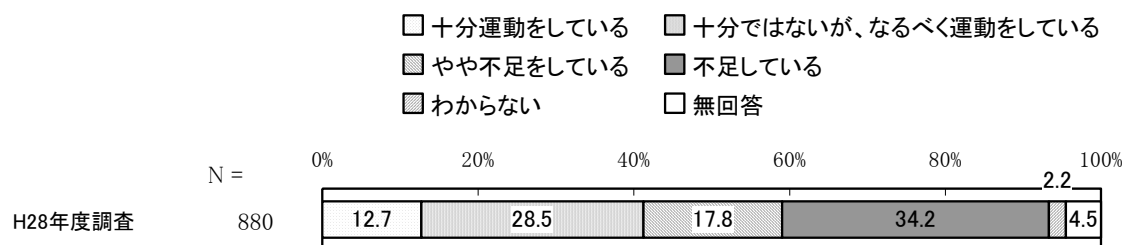
【性年齢別】

性年齢別でみると、他に比べ、女性の30歳代、40歳代で「30分未満」（女性30歳代37.5%、女性40歳代40.3%）の割合が高くなっています。また、男性の20歳代で1時間以上（65.0%）の割合が高くなっています。



問 27 あなたの運動量（スポーツのほか体を動かすことも含みます。）は十分だと思いますか。（ひとつに○）

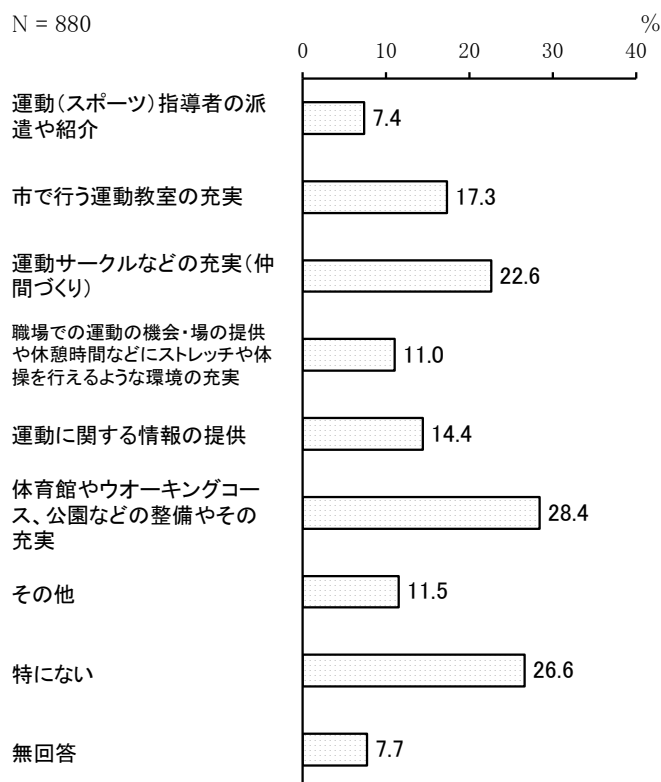
「不足している」の割合が 34.2%と最も高く、次いで「十分ではないが、なるべく運動をしている」の割合が 28.5%、「やや不足をしている」の割合が 17.8%となっています。



問 28 運動を行うために、どんなきっかけが必要ですか。（あてはまるものすべてに○）

「体育館やウォーキングコース、公園などの整備やその充実」の割合が 28.4%と最も高く、次いで「特にない」の割合が 26.6%、「運動サークルなどの充実（仲間づくり）」の割合が 22.6%となっています。

N = 880



【年齢別】

年齢別でみると、60歳以下では、年齢が高くなるにつれ「運動に関する情報の提供」の割合が高くなっています。また、他に比べ、30歳代で「体育館やウォーキングコース、公園などの整備やその充実」(43.0%)の割合が、50歳代、60歳代で「市で行う運動教室の充実」(50歳代 26.1%、60歳代 24.4%)の割合が高くなっています。

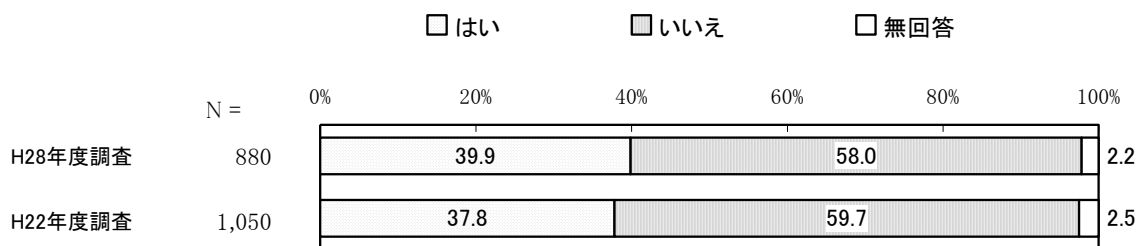
単位：%

区分	有効回答数(件)	運動(スポーツ)指導者の派遣や紹介	市で行う運動教室の充実	運動サークルなどの充実(仲間づくり)	職場での運動の機会・場の提供や休憩時間などにストレッチや体操を行えるような環境の充実	運動に関する情報の提供	体育館やウォーキングコース、公園などの整備やその充実	その他	特にない	無回答
20歳代	87	10.3	5.7	32.2	20.7	9.2	34.5	5.7	26.4	2.3
30歳代	107	10.3	19.6	27.1	17.8	11.2	43.0	13.1	17.8	1.9
40歳代	114	6.1	15.8	19.3	21.1	13.2	31.6	18.4	20.2	1.8
50歳代	119	6.7	26.1	28.6	19.3	21.0	31.9	10.9	19.3	4.2
60歳代	135	5.9	24.4	21.5	6.7	23.0	38.5	9.6	23.7	5.9
70歳以上	306	7.2	14.4	18.0	1.3	11.4	14.4	11.4	35.9	15.0

問 29 この１年間で、地域活動（運動会、お祭り、盆踊り、ボランティア活動、サークル活動など）に参加をしたことがありますか。（どちらかに○）

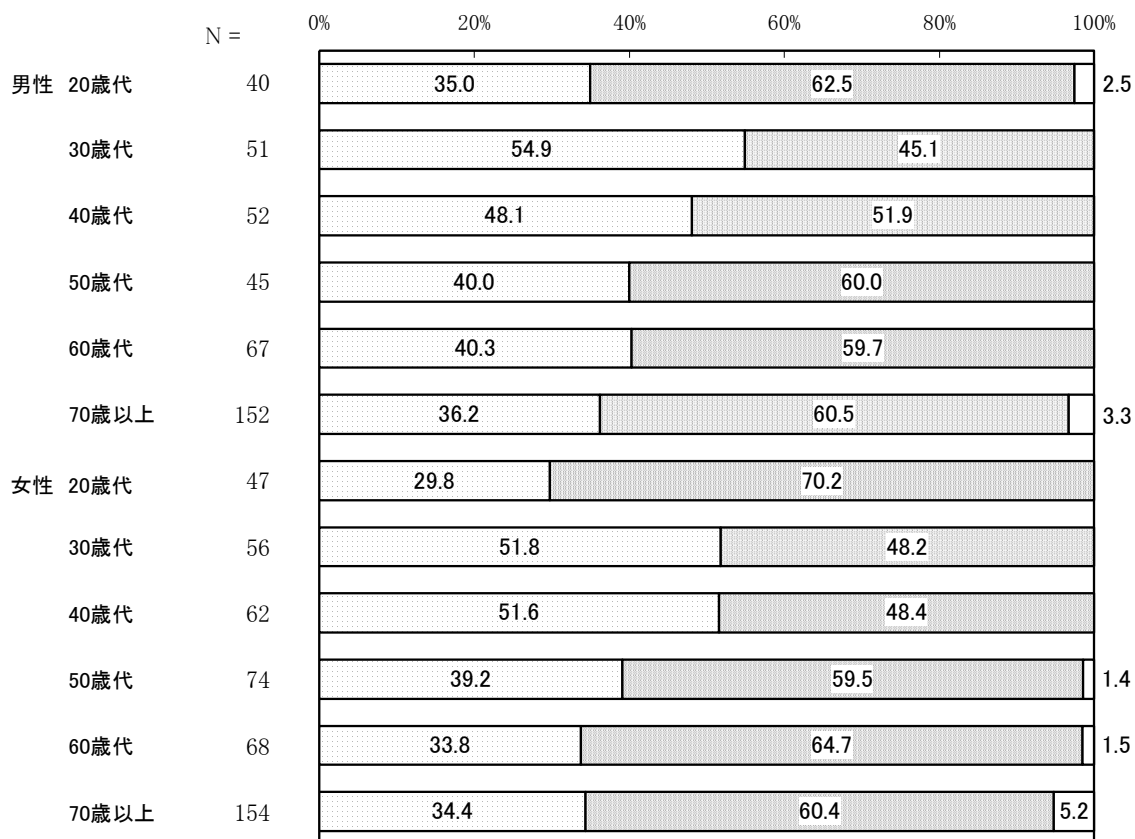
「はい」の割合が 39.9%、「いいえ」の割合が 58.0%となっています。

平成 22 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



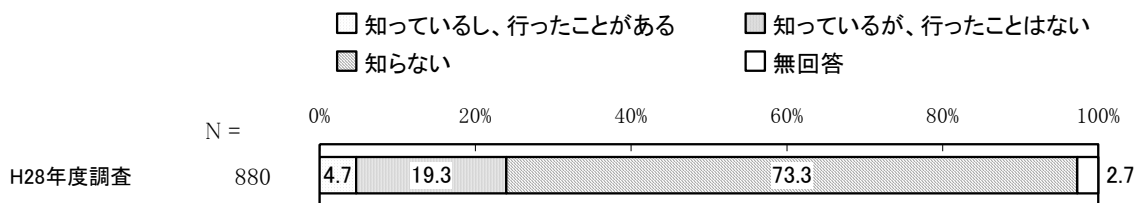
【性年齢別】

性年齢別でみると、男女ともに 20 歳代で「はい」（男性 20 歳代 35.0%、女性 20 歳代 29.8%）の割合が低くなっています。また、男女ともに年齢が高くなるにつれ「はい」の割合が低くなる傾向がみられます。



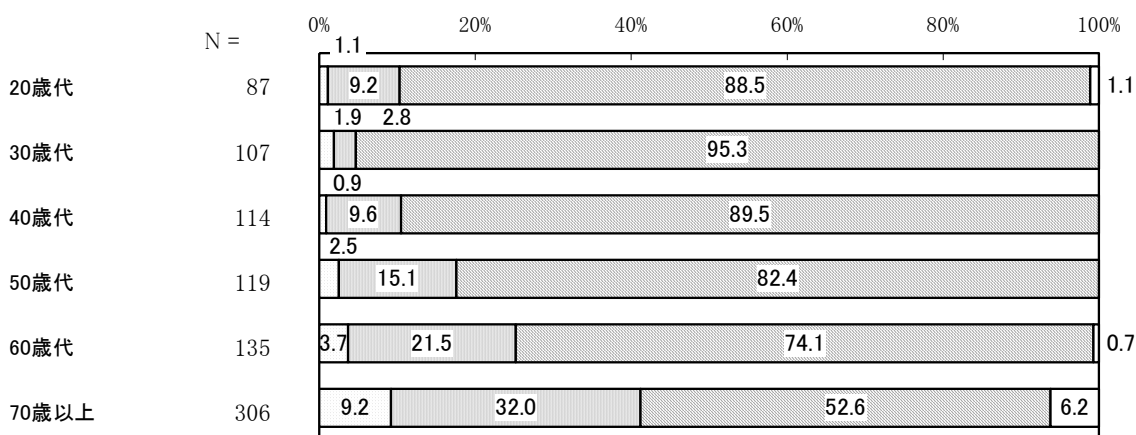
問 30 京田辺市のホームページにも掲載されている京田辺オリジナル介護予防体操を知っていますか。また、日常生活で行っていますか。(ひとつに○)

「知っているし、行ったことがある」の割合が 4.7%、「知っているが、行ったことはない」の割合が 19.3%、「知らない」の割合が 73.3%となっています。



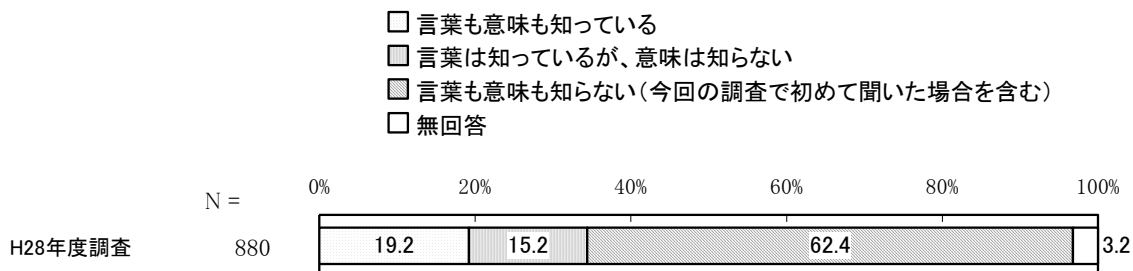
【年齢別】

年齢別でみると、30 歳以上では、年齢が高くなるにつれ「知らない」の割合が低くなっており、「知っているが、行ったことはない」の割合が高くなっています。



問 31 あなたは、「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）※」を知っていますか。(ひとつに○)

「言葉も意味も知っている」の割合が 19.2%、「言葉は知っているが、意味は知らない」の割合が 15.2%、「言葉も意味も知らない（今回の調査で初めて聞いた場合を含む）」の割合が 62.4%となっています。



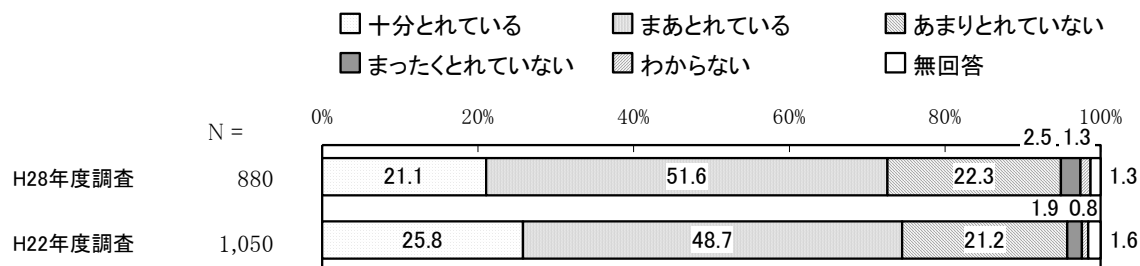
※ロコモティブシンドローム：主に加齢による運動器（身体活動を担う筋・骨格・神経系の総称）の障害のため、移動能力の低下をきたして、要介護になる危険の高い状態のことです。

(4) 休養・こころの健康について

問 32 日ごろの睡眠はあなたにとって十分だと思いますか。(ひとつに○)

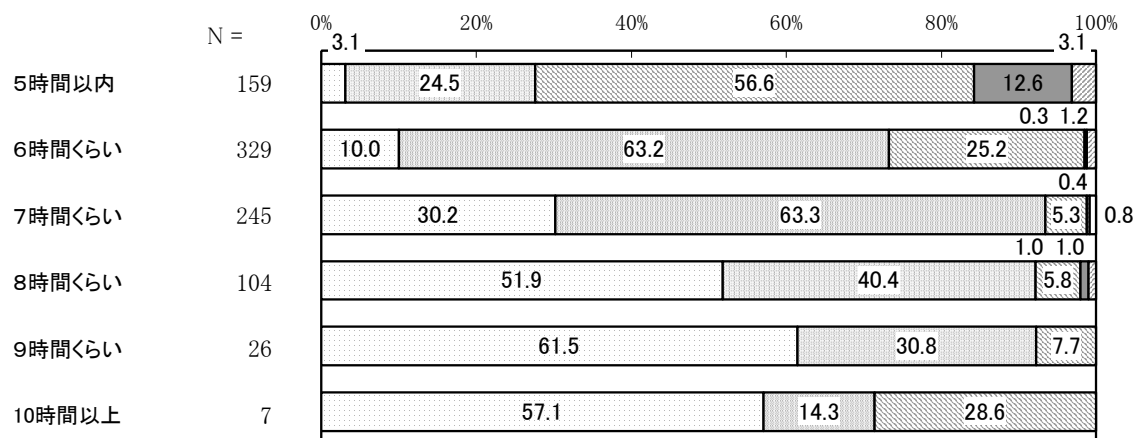
「十分とれている」と「まあとれている」を合わせた“十分だと思う”の割合が 72.7%、「あまりとれていない」と「まったくとれていない」を合わせた“十分とれていない”の割合が 24.8%となっています。

平成 22 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



【睡眠時間別】

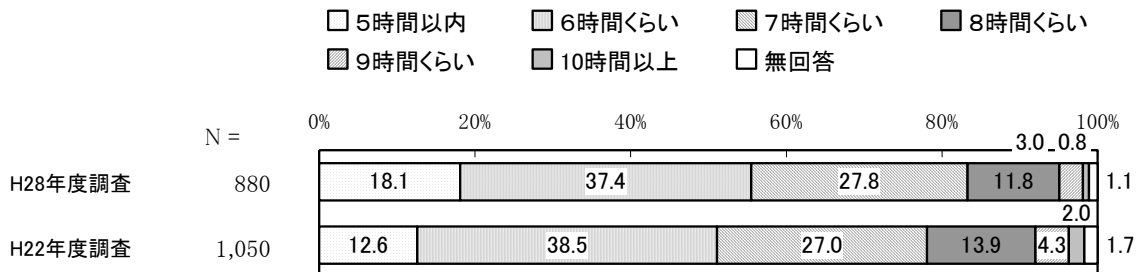
睡眠時間別でみると、睡眠時間が短くなるほど“十分とれていない”の割合が高くなる傾向がみられます。



問 33 あなたは、平日特別なことがないときには、1日の睡眠時間は平均して何時間ですか。(ひとつに○)

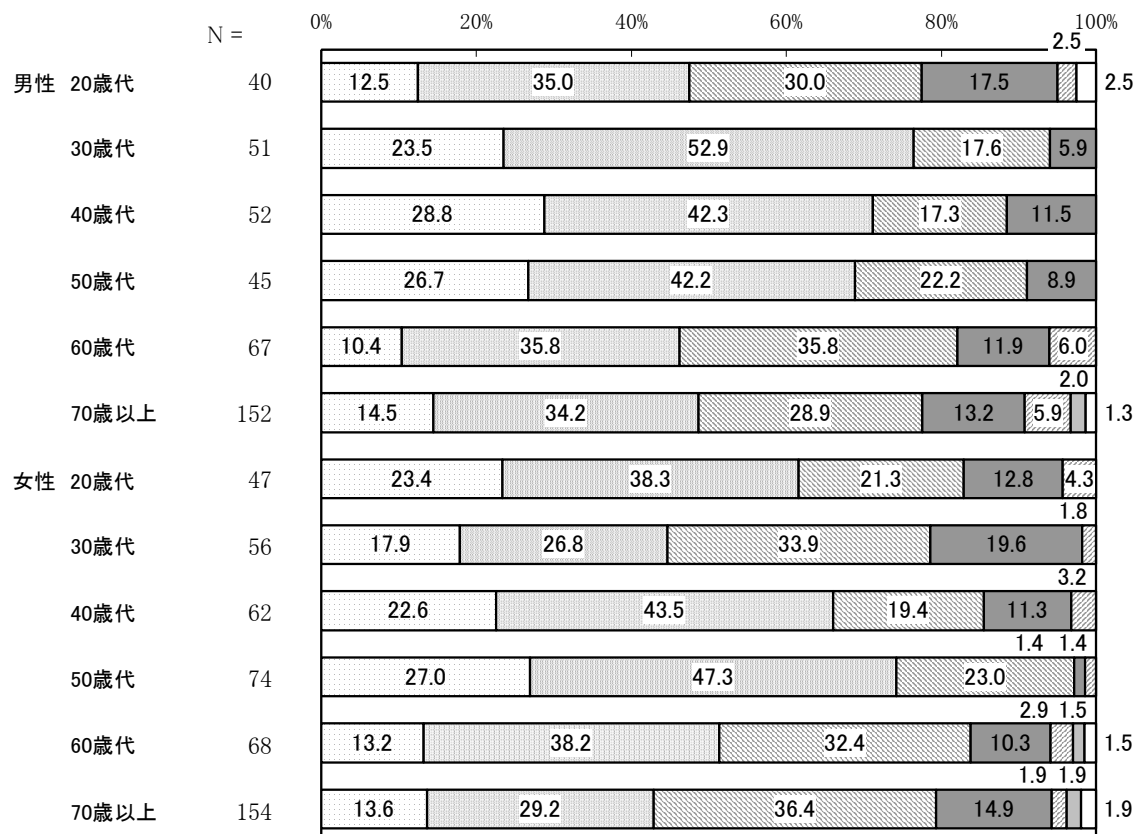
「6時間くらい」の割合が37.4%と最も高く、次いで「7時間くらい」の割合が27.8%、「5時間以内」の割合が18.1%となっています。

平成22年度調査と比較すると、「5時間以内」の割合が5.5ポイント増加しています。



【性年齢別】

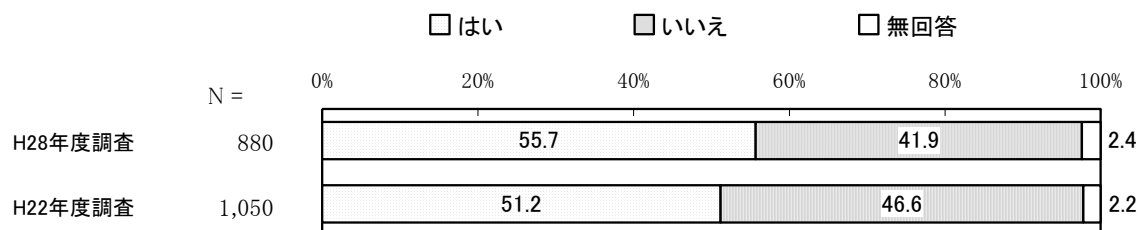
性年齢別でみると、他に比べ、男性の30～50歳代、女性の20歳代、40歳代、50歳代で「5時間以内」の割合が高くなっています。



問 34 あなたは、朝、目が覚めたとき、疲労感が残っていると感じることはありますか。
(どちらかに○)

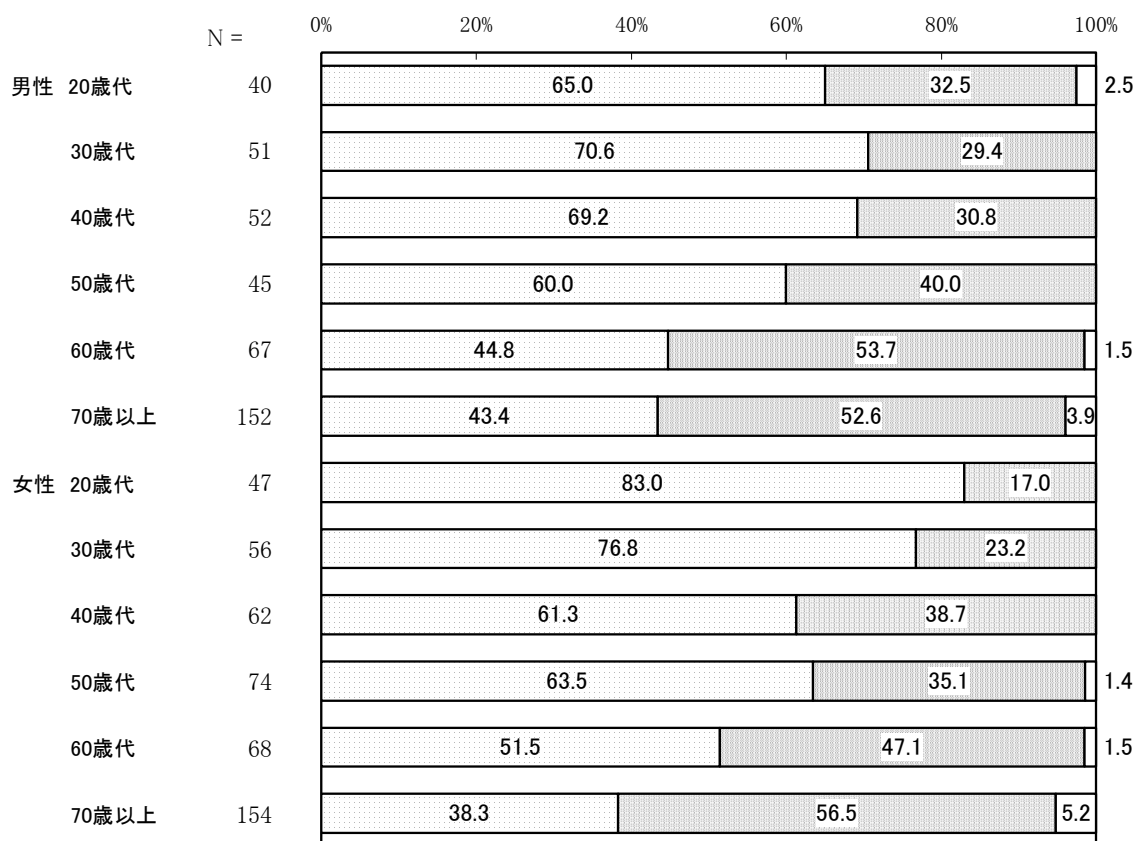
「はい」の割合が 55.7%、「いいえ」の割合が 41.9%となっています。

平成 22 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



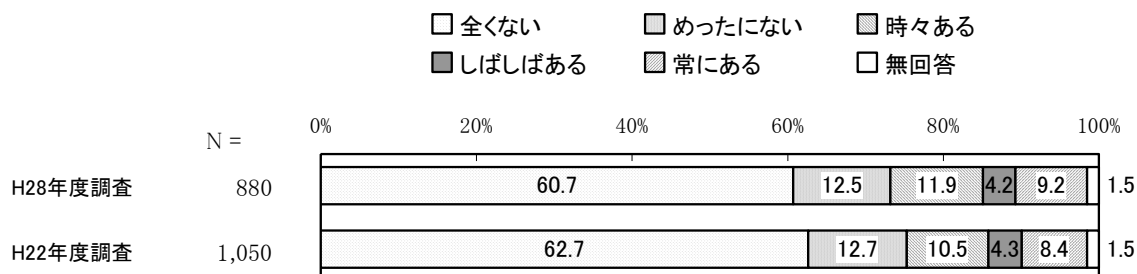
【性年齢別】

性年齢別でみると、男女ともに年齢が高くなるにつれ「はい」の割合が低くなる傾向がみられます。



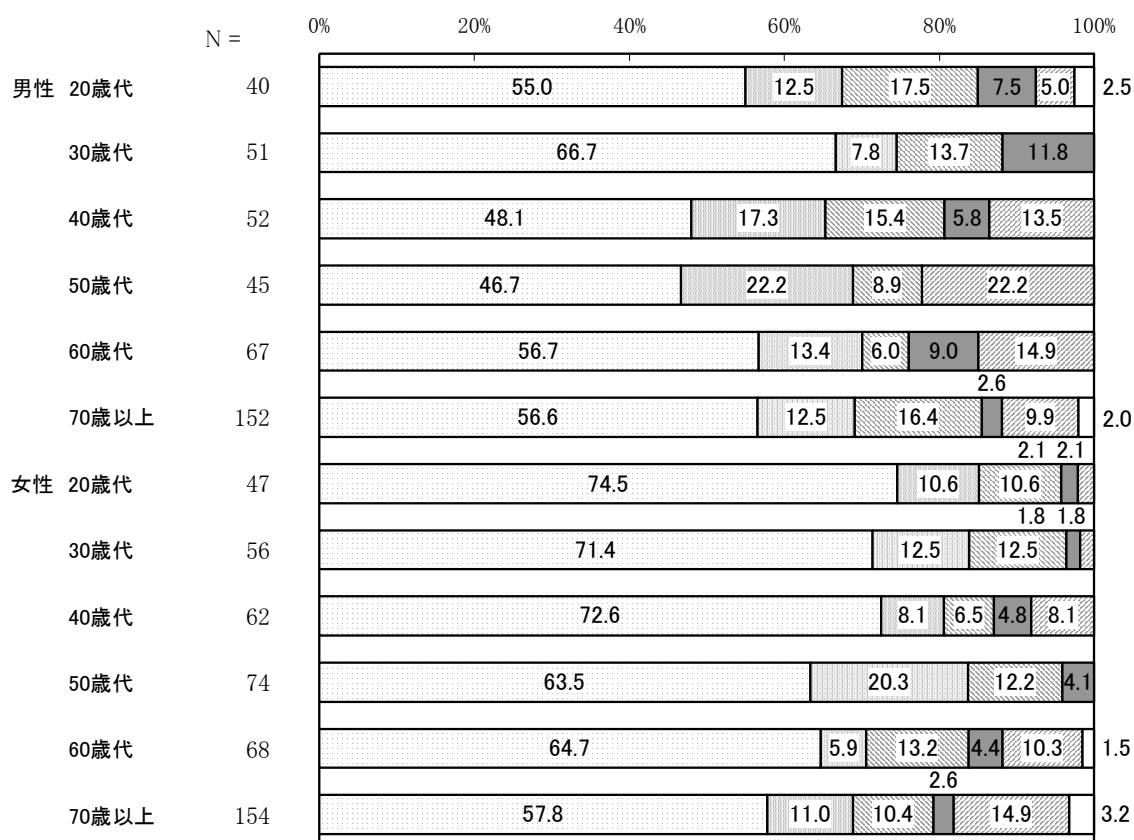
問 35 睡眠する時に、睡眠補助品やアルコールなどを飲用していますか。(ひとつに○)

「全くない」と「めったにない」を合わせた“飲用していない”の割合が73.2%、「時々ある」と「しばしばある」、「常にある」を合わせた“飲用している”の割合が25.3%となっています。
平成22年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



【性年齢別】

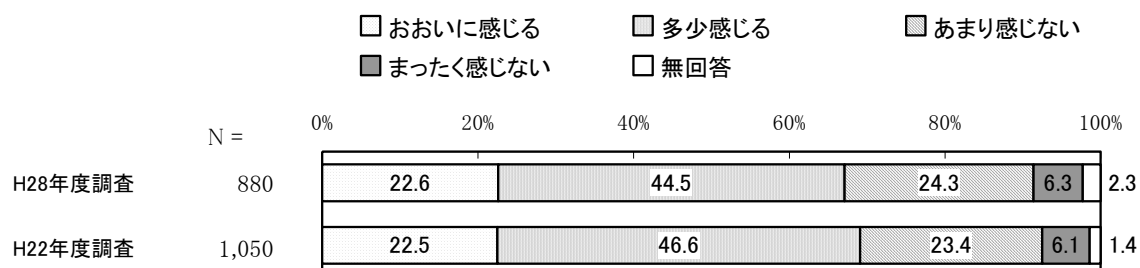
性年齢別でみると、他に比べ、男性の40歳代で“飲用している”(34.7%)の割合が高くなっています。



問 36 あなたは、この1か月間に、ストレスを感じたことはありますか。(ひとつに○)

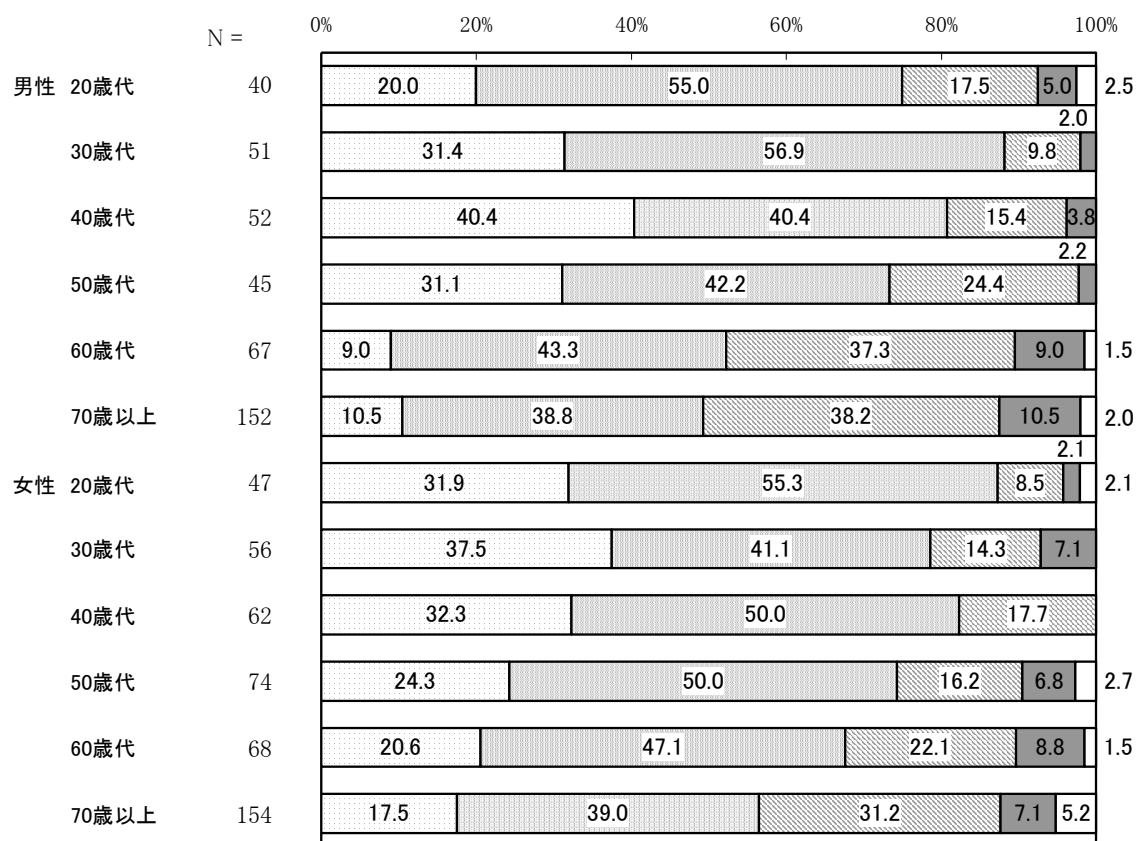
「おおいに感じる」と「多少感じる」を合わせた“ストレスを感じたことがある”の割合が 67.1%、
「あまり感じない」と「まったく感じない」を合わせた“ストレスを感じない”の割合が 30.6%
となっています。

平成 22 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



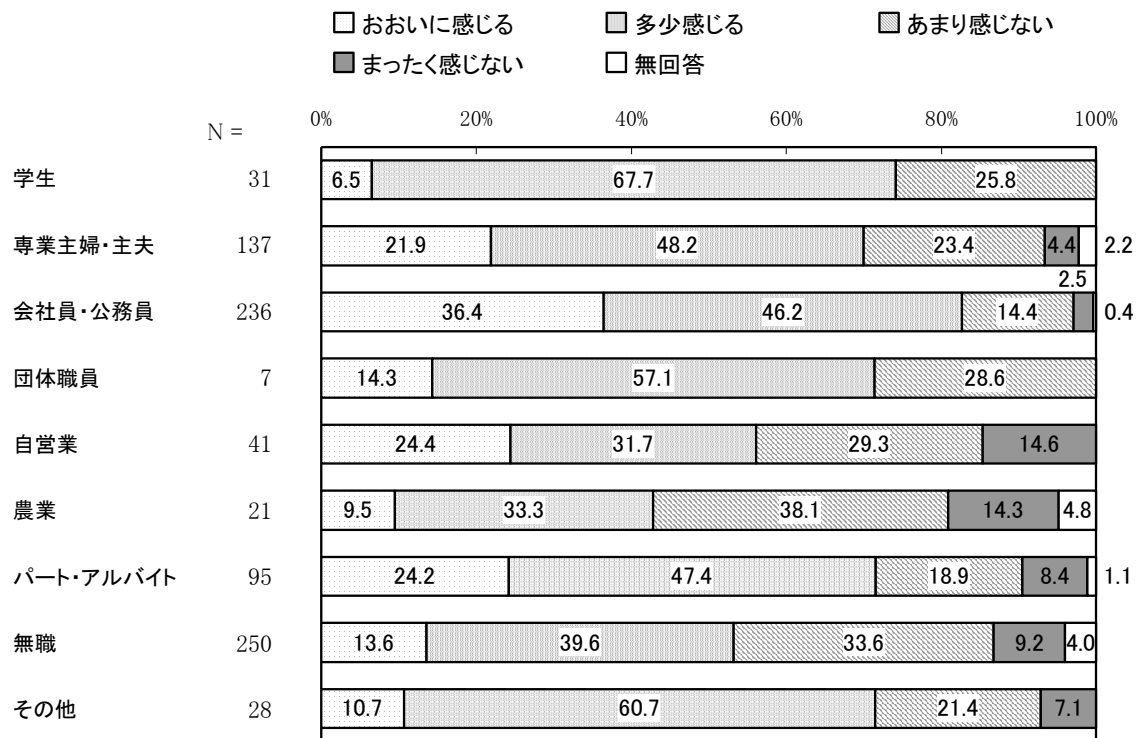
【性年齢別】

性年齢別でみると、他に比べ、男性の 30 歳代、40 歳代、女性の 20～40 歳代で“ストレスを感じたことがある”の割合が高くなっています。



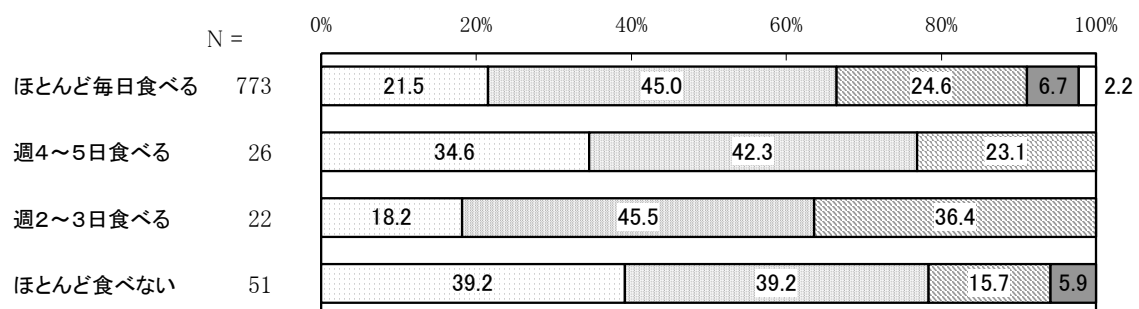
【職業別】

職業別でみると、他に比べ、会社員・公務員で“ストレスを感じたことがある”（82.6％）の割合が高くなっています。



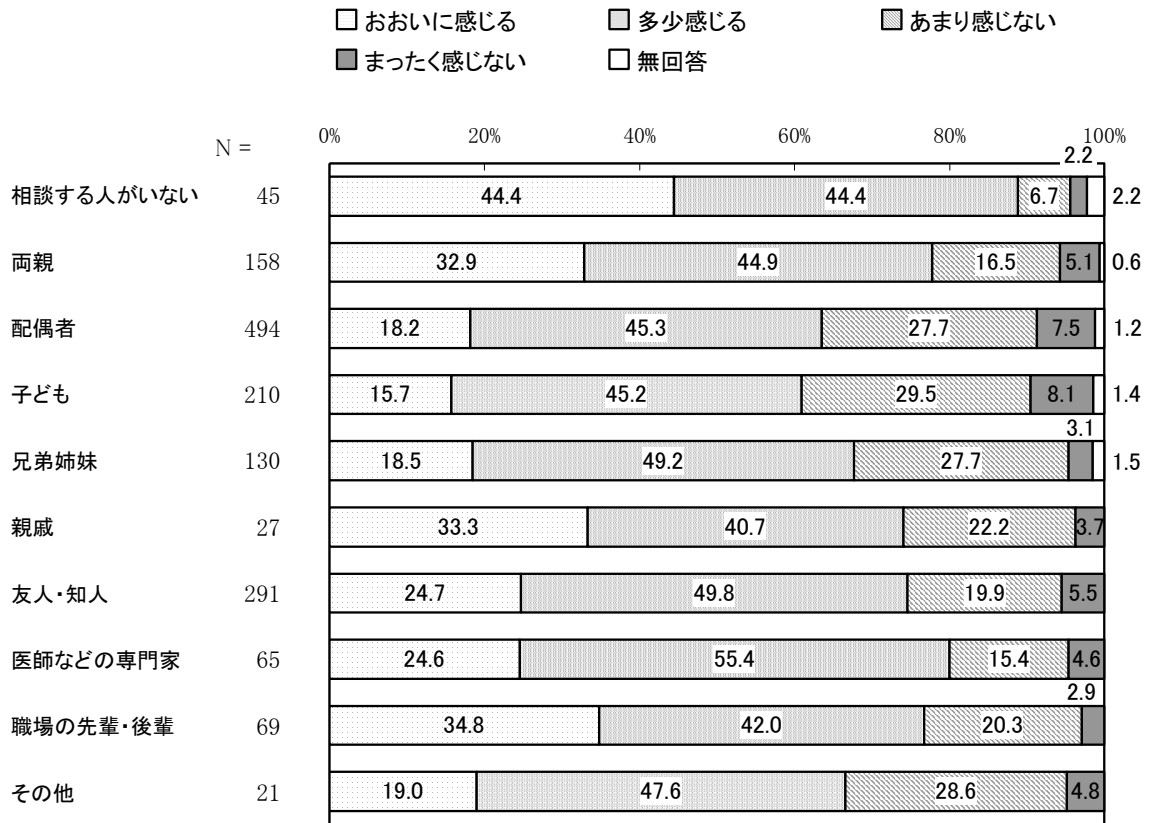
【朝食の摂取状況別】

朝食の摂取状況別でみると、他に比べ、週4～5日食べる、ほとんど食べないで“ストレスを感じたことがある”（週4～5日食べる 76.9％、ほとんど食べない 78.4％）の割合が高くなっています。



【相談する人の有無別】

相談する人の有無別でみると、他に比べ、相談する人がいないで“ストレスを感じたことがある”（88.8%）の割合が高くなっています。一方、配偶者、子ども、兄弟姉妹で“ストレスを感じない”の割合が高くなっています。

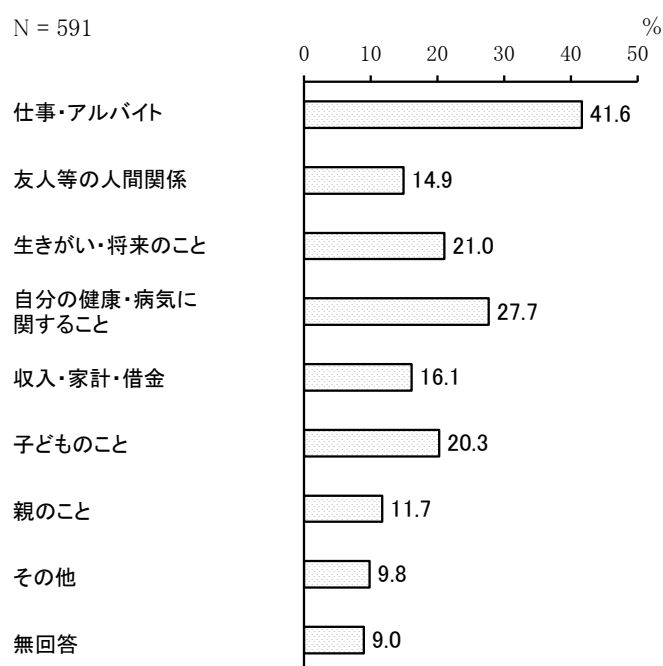


問 36 で「1. おおいに感じる」「2. 多少感じる」と回答した方は、以下の質問にお答えください。

問 36-1 ストレスの具体的な内容は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

「仕事・アルバイト」の割合が 41.6%と最も高く、次いで「自分の健康・病気に関すること」の割合が 27.7%、「生きがい・将来のこと」の割合が 21.0%となっています。

N = 591



【性年齢別】

性年齢別でみると、他に比べ、男性の 20～50 歳代、女性の 20 歳代、50 歳代、60 歳代で「仕事・アルバイト」の割合が高くなっています。また、女性の 30 歳代、40 歳代で「子どものこと」の割合が高くなっています。

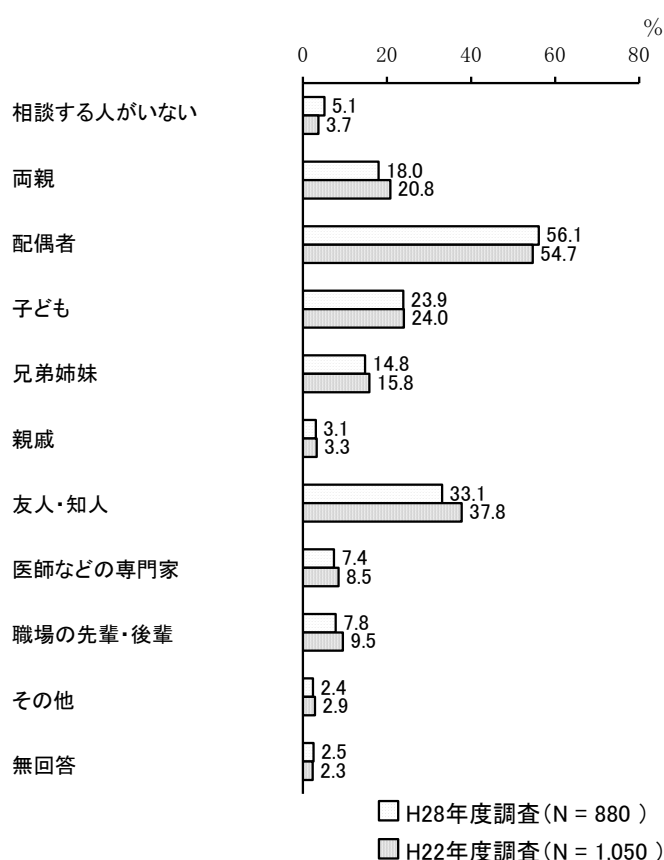
単位：%

区分	有効回答数(件)	仕事・アルバイト	友人等の人間関係	生きがい・将来のこと	自分の健康・病気に関すること	収入・家計・借金	子どものこと	親のこと	その他	無回答
男性 20 歳代	30	63.3	20.0	40.0	10.0	13.3	—	3.3	6.7	6.7
30 歳代	45	86.7	4.4	20.0	—	24.4	2.2	8.9	2.2	11.1
40 歳代	42	85.7	19.0	16.7	7.1	14.3	14.3	2.4	2.4	2.4
50 歳代	33	84.8	18.2	15.2	18.2	18.2	12.1	15.2	9.1	6.1
60 歳代	35	22.9	14.3	20.0	42.9	11.4	20.0	17.1	5.7	17.1
70 歳以上	75	5.3	8.0	21.3	57.3	10.7	16.0	—	9.3	13.3
女性 20 歳代	41	63.4	31.7	24.4	2.4	12.2	14.6	14.6	14.6	4.9
30 歳代	44	38.6	15.9	20.5	11.4	15.9	59.1	11.4	9.1	4.5
40 歳代	51	43.1	13.7	11.8	21.6	27.5	52.9	23.5	9.8	3.9
50 歳代	55	58.2	12.7	21.8	23.6	27.3	30.9	38.2	10.9	7.3
60 歳代	46	23.9	19.6	21.7	23.9	13.0	8.7	13.0	13.0	15.2
70 歳以上	87	2.3	13.8	23.0	56.3	9.2	11.5	2.3	17.2	10.3

問 37 あなたが、困ったときや心配なことがある時に主に相談する人は誰ですか。
(あてはまるものすべてに○)

「配偶者」の割合が 56.1%と最も高く、
次いで「友人・知人」の割合が 33.1%、「子
ども」の割合が 23.9%となっています。

平成 22 年度調査と比較すると、大きな変
化はみられません。



【性年齢別】

性年齢別でみると、男女ともに 20 歳代で「両親」(男性 20 歳代 52.5%、女性 20 歳代 68.1%)
の割合が、30～60 歳代で「配偶者」の割合が高くなっています。また、全年代で男性に比べ、女
性で「友人・知人」の割合が高くなっています。

単位：％

区分	(件) 有効回 答数	相 談 す る 人 が い ない	両 親	配 偶 者	子 ど も	兄 弟 姉 妹	親 戚	友 人 ・ 知 人	医 師 な ど の 専 門 家	職 場 の 先 輩 ・ 後 輩	そ の 他	無 回 答
男性 20 歳代	40	10.0	52.5	12.5	—	12.5	—	52.5	2.5	17.5	5.0	5.0
30 歳代	51	11.8	27.5	56.9	3.9	13.7	—	29.4	3.9	21.6	—	—
40 歳代	52	17.3	21.2	65.4	—	1.9	—	21.2	3.8	19.2	—	—
50 歳代	45	6.7	11.1	71.1	—	17.8	4.4	17.8	4.4	8.9	4.4	—
60 歳代	67	4.5	3.0	77.6	16.4	17.9	3.0	22.4	7.5	4.5	1.5	—
70 歳以上	152	4.6	—	66.4	24.3	8.6	2.0	17.1	12.5	1.3	2.0	4.6
女性 20 歳代	47	6.4	68.1	23.4	—	23.4	4.3	63.8	—	19.1	—	—
30 歳代	56	5.4	66.1	69.6	7.1	28.6	7.1	51.8	3.6	17.9	—	—
40 歳代	62	3.2	33.9	59.7	12.9	9.7	1.6	50.0	4.8	9.7	4.8	—
50 歳代	74	1.4	14.9	63.5	39.2	14.9	2.7	55.4	5.4	6.8	2.7	—
60 歳代	68	2.9	4.4	63.2	51.5	27.9	4.4	45.6	11.8	1.5	—	1.5
70 歳以上	154	1.3	—	37.0	53.9	13.0	4.5	20.8	10.4	—	5.2	5.2

【メンタルヘルスについて相談、学ぶ機会の有無別】

メンタルヘルスについて相談、学ぶ機会の有無別でみると、機会がない人に比べ、機会がある人で「両親」（24.7%）「医師などの専門家」（12.7%）「職場の先輩・後輩」（19.3%）の割合が高くなっています。また、機会がない人で「子ども」（25.3%）の割合が高くなっています。

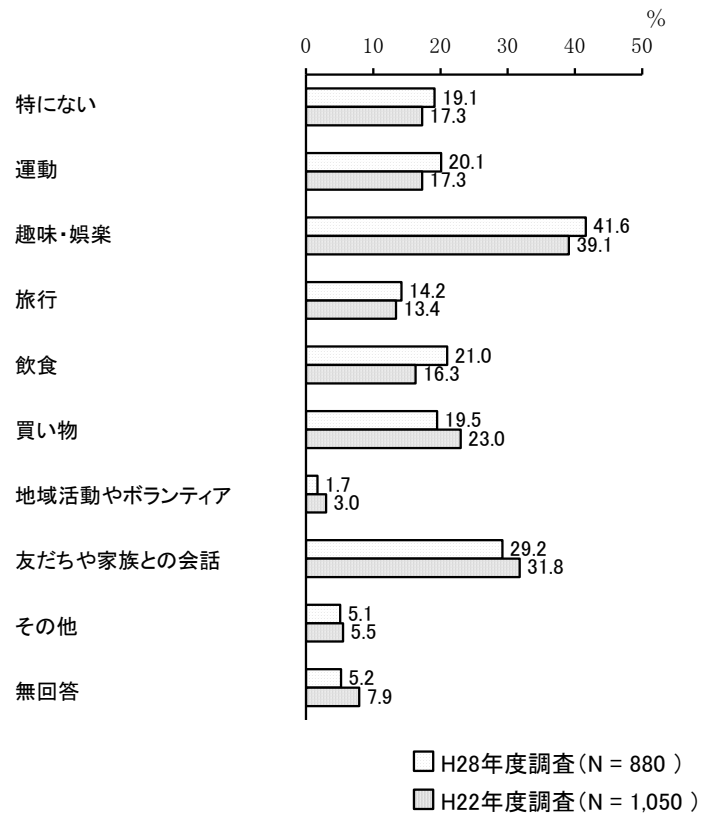
単位：％

区分	有効回答数 (件)	相談する人がいない	両親	配偶者	子ども	兄弟姉妹	親戚	友人・知人	医師などの専門家	職場の先輩・後輩	その他	無回答
学ぶ機会がある	166	7.2	24.7	61.4	16.3	12.7	5.4	33.7	12.7	19.3	1.2	0.6
学ぶ機会がない	664	5.0	17.2	56.5	25.3	15.1	2.6	34.2	6.5	5.6	2.7	1.1

問 38 あなたは、自分なりのストレス解消法はありますか。（主なもの3つまでに○）

「趣味・娯楽」の割合が41.6%と最も高く、次いで「友だちや家族との会話」の割合が29.2%、「飲食」の割合が21.0%となっています。

平成22年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



【性年齢別】

性年齢別でみると、他に比べ、男性の20歳代で「運動」(45.0%)の割合が高くなっています。また、男性では「趣味・娯楽」の割合が、女性では「買い物」「友だちや家族との会話」の割合が高くなっています。

単位：％

区分	有効回答数 (件)	特にない	運動	趣味・娯楽	旅行	飲食	買い物	地域活動やボランティア	友だちや家族との会話	その他	無回答
男性 20歳代	40	12.5	45.0	50.0	10.0	30.0	12.5	—	30.0	2.5	5.0
30歳代	51	5.9	27.5	56.9	9.8	31.4	15.7	—	37.3	9.8	2.0
40歳代	52	21.2	32.7	61.5	11.5	21.2	9.6	—	5.8	5.8	1.9
50歳代	45	31.1	28.9	28.9	8.9	20.0	4.4	—	4.4	6.7	4.4
60歳代	67	25.4	32.8	41.8	22.4	17.9	4.5	—	17.9	3.0	3.0
70歳以上	152	29.6	24.3	46.1	18.4	8.6	1.3	4.6	11.8	4.6	4.6
女性 20歳代	47	12.8	10.6	53.2	17.0	42.6	40.4	—	31.9	2.1	4.3
30歳代	56	7.1	14.3	33.9	14.3	39.3	42.9	—	51.8	7.1	3.6
40歳代	62	6.5	9.7	46.8	4.8	45.2	40.3	—	33.9	4.8	3.2
50歳代	74	8.1	5.4	37.8	12.2	17.6	29.7	1.4	51.4	9.5	6.8
60歳代	68	14.7	23.5	33.8	26.5	19.1	33.8	4.4	41.2	4.4	2.9
70歳以上	154	26.0	10.4	31.2	9.7	9.7	20.1	2.6	37.7	3.9	9.7

【メンタルヘルスについて相談、学ぶ機会の有無別】

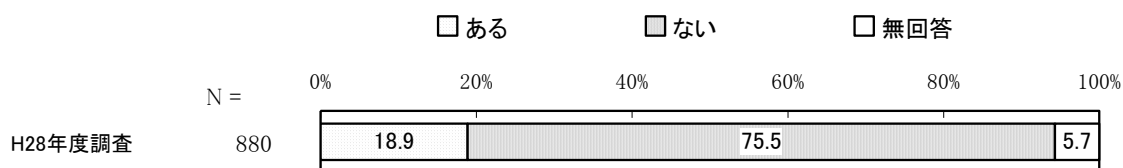
メンタルヘルスについて相談、学ぶ機会の有無別でみると、機会がない人に比べ、機会がある人で「趣味・娯楽」(47.0%)「運動」(31.9%)「飲食」(28.3%)の割合が高くなっています。また、機会がない人で「特にない」(20.8%)の割合が高くなっています。

単位：％

区分	有効回答数 (件)	特にない	運動	趣味・娯楽	旅行	飲食	買い物	地域活動やボランティア	友だちや家族との会話	その他	無回答
学ぶ機会がある	166	13.3	31.9	47.0	16.3	28.3	17.5	1.8	30.1	4.2	1.8
学ぶ機会がない	664	20.8	18.4	40.8	14.2	20.3	20.3	1.5	29.7	5.4	3.6

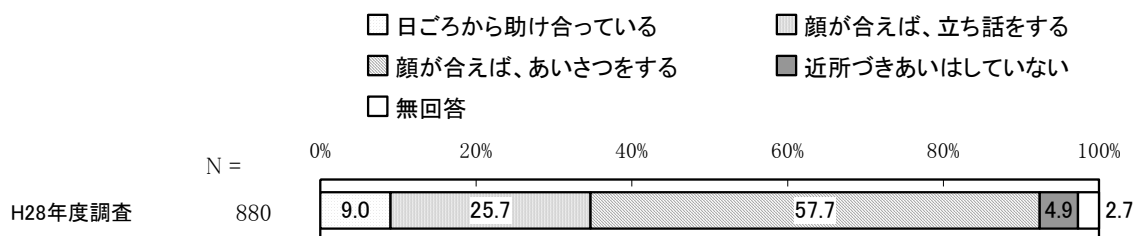
問 39 地域や職場でメンタルヘルスについて相談、学ぶ機会がありますか。
(どちらかに○)

「ある」の割合が 18.9%、「ない」の割合が 75.5%となっています。



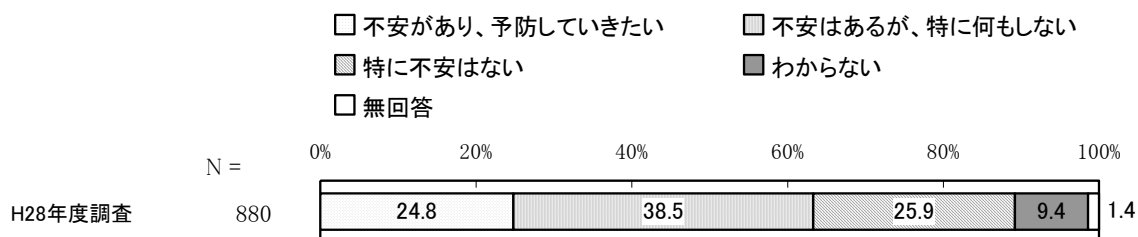
問 40 近所の人とは、どの程度の付き合いをしていますか。(ひとつに○)

「顔が合えば、あいさつをする」の割合が 57.7%と最も高く、次いで「顔が合えば、立ち話をする」の割合が 25.7%となっています。



問 41 認知症になる不安を感じますか。また、予防に取り組んでいきたいですか。
(ひとつに○)

「不安はあるが、特に何もしない」の割合が 38.5%と最も高く、次いで「特に不安はない」の割合が 25.9%、「不安があり、予防していきたい」の割合が 24.8%となっています。



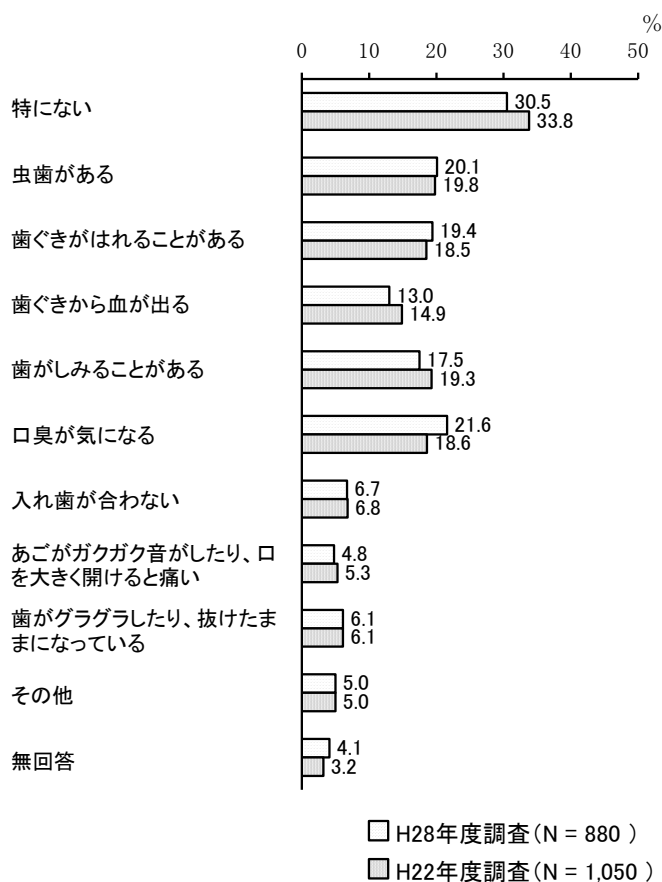
(5) 歯の健康について

問 42 あなたは、歯や口について次の症状がありますか。(あてはまるものすべてに○)

症状がある人の割合が 65.4%、「特にな
い」の割合が 30.5%となっています。

症状のある人のうち、「口臭が気になる」
の割合が 21.6%、「虫歯がある」の割合が
20.1%、「歯ぐきをはれることがある」の割
合が 19.4%となっています。

平成 22 年度調査と比較すると、大きな変
化はみられません。



【性年齢別】

性年齢別でみると、他に比べ、男性の30～50歳代、女性の20歳代で「虫歯がある」の割合が高く、女性の30歳代で「歯ぐきから血が出る」(23.2%)、男性の40～60歳代、女性の40歳代、50歳代で「口臭が気になる」の割合が、男性の60歳代で「歯がグラグラしたり、抜けたままになっている」(14.9%)の割合が、男性60歳代、男性・女性ともに70歳以上で「入れ歯が合わない」の割合が高くなっています。

単位：％

区分	有効回答数 (件)	特 に ない	虫 歯 が あ る	歯 ぐ き が は れ る こ と が あ る	歯 ぐ き か ら 血 が 出 る	歯 が し み る こ と が あ る	口 臭 が 気 に な る	入 れ 歯 が 合 わ な い	あ ご が ガ ク ガ ク 音 が し た り 、 口 を 大 き く 開 け る と 痛 い	歯 が グ ラ グ ラ し た り 、 抜 け た ま ま に な っ て い る	そ の 他	無 回 答
男性 20歳代	40	55.0	12.5	10.0	15.0	7.5	12.5	—	12.5	—	—	2.5
30歳代	51	29.4	31.4	15.7	17.6	25.5	21.6	—	5.9	3.9	3.9	2.0
40歳代	52	30.8	32.7	23.1	17.3	11.5	34.6	—	5.8	9.6	1.9	—
50歳代	45	28.9	31.1	17.8	11.1	22.2	31.1	—	—	6.7	2.2	2.2
60歳代	67	16.4	23.9	28.4	11.9	25.4	34.3	14.9	4.5	14.9	1.5	3.0
70歳以上	152	28.3	15.8	21.7	11.8	15.8	16.4	15.8	1.3	8.6	5.9	7.2
女性 20歳代	47	36.2	36.2	8.5	12.8	12.8	19.1	—	14.9	—	2.1	—
30歳代	56	41.1	12.5	8.9	23.2	19.6	19.6	—	7.1	3.6	3.6	1.8
40歳代	62	29.0	17.7	17.7	17.7	24.2	29.0	—	12.9	3.2	4.8	—
50歳代	74	25.7	16.2	20.3	13.5	24.3	25.7	2.7	2.7	2.7	6.8	2.7
60歳代	68	29.4	19.1	22.1	11.8	22.1	23.5	2.9	2.9	4.4	10.3	4.4
70歳以上	154	33.1	14.3	22.7	5.2	9.7	13.6	13.0	1.3	7.1	7.8	5.2

【喫煙の有無別】

喫煙の有無別でみると、他に比べ、吸う人で「虫歯がある」(30.3%)の割合が高くなっています。一方、吸っていたがやめた人で、「口臭が気になる」(28.6%)の割合が高くなっています。

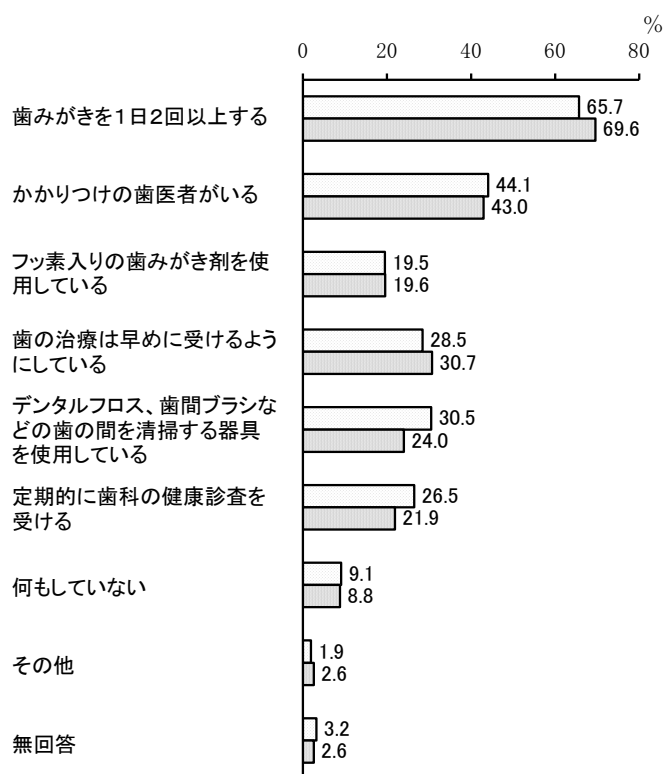
単位：％

区分	有効回答数 (件)	特 に ない	虫 歯 が あ る	歯 ぐ き が は れ る こ と が あ る	歯 ぐ き か ら 血 が 出 る	歯 が し み る こ と が あ る	口 臭 が 気 に な る	入 れ 歯 が 合 わ な い	あ ご が ガ ク ガ ク 音 が し た り 、 口 を 大 き く 開 け る と 痛 い	歯 が グ ラ グ ラ し た り 、 抜 け た ま ま に な っ て い る	そ の 他	無 回 答
吸う	99	31.3	30.3	13.1	14.1	14.1	24.2	8.1	5.1	10.1	4.0	2.0
吸わない	631	31.9	19.2	19.0	12.0	18.4	20.3	6.0	4.9	5.1	5.4	2.9
吸っていたがやめた	133	26.3	19.5	27.8	18.0	18.0	28.6	9.8	4.5	9.0	4.5	0.8

問 43 あなたは、歯の健康管理として、どのようなことを実践していますか。
(あてはまるものすべてに○)

「歯みがきを1日2回以上する」の割合が65.7%と最も高く、次いで「かかりつけの歯医者がある」の割合が44.1%、「デンタルフロス、歯間ブラシなどの歯の間を清掃する器具を使用している」の割合が30.5%となっています。

平成22年度調査と比較すると、「デンタルフロス、歯間ブラシなどの歯の間を清掃する器具を使用している」の割合が6.5ポイント増加しています。



□ H28年度調査 (N = 880)
■ H22年度調査 (N = 1,050)

【性年齢別】

性年齢別でみると、他に比べ、男性の 60 歳以上、女性の 40 歳以上で「かかりつけの歯医者がある」の割合が高くなっています。

また、女性の 30～60 歳代で「デンタルフロス、歯間ブラシなどの歯の間を清掃する器具を使用している」の割合が高くなっています。

平成 22 年度調査と比較すると、「何もしていない」の割合が、男性の 20 歳代で 11.6 ポイント、男性の 40 歳代で 11.3 ポイント減少し、女性の 20 歳代で 11.9 ポイント増加しています。また、男性の 20 歳代で「フッ素入りの歯みがき剤を使用している」の割合が 19.3 ポイント増加しています。

単位：％

区分	有効回答数（件）	歯みがきを1日2回以上する	かかりつけの歯医者がある	フッ素入りの歯みがき剤を使用している	歯の治療は早めに受けるようにしている	デンタルフロス、歯間ブラシなどの歯の間を清掃する器具を使用している	定期的に歯科の健康診査を受ける	何もしていない	その他	無回答
男性 20 歳代	40	60.0	20.0	37.5	22.5	12.5	7.5	17.5	—	2.5
30 歳代	51	56.9	25.5	15.7	25.5	27.5	17.6	17.6	—	—
40 歳代	52	78.8	28.8	13.5	15.4	26.9	26.9	9.6	—	—
50 歳代	45	57.8	35.6	8.9	15.6	28.9	20.0	15.6	4.4	—
60 歳代	67	58.2	52.2	19.4	34.3	23.9	31.3	11.9	1.5	3.0
70 歳以上	152	55.3	50.0	21.1	36.8	17.8	29.6	5.9	3.3	5.9
女性 20 歳代	47	72.3	19.1	19.1	19.1	23.4	17.0	17.0	—	—
30 歳代	56	76.8	39.3	28.6	25.0	42.9	25.0	7.1	1.8	1.8
40 歳代	62	74.2	46.8	29.0	30.6	46.8	37.1	3.2	3.2	—
50 歳代	74	82.4	48.6	24.3	24.3	45.9	24.3	1.4	1.4	—
60 歳代	68	72.1	63.2	22.1	38.2	52.9	42.6	4.4	—	—
70 歳以上	154	63.6	55.8	11.0	31.8	28.6	25.3	9.1	3.2	6.5

【健康への関心度別】

健康への関心度別でみると、健康への関心がある人で、すべての項目で歯の健康管理を実践している割合が高くなっています。一方、関心がない人で「何もしていない」（36.0％）の割合が高くなっています。

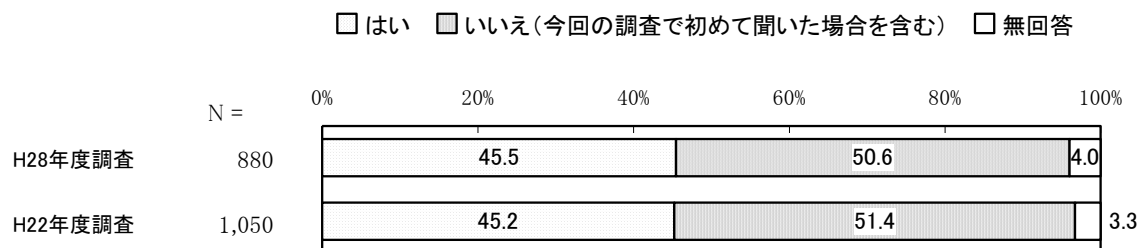
単位：％

区分	有効回答数（件）	歯みがきを1日2回以上する	かかりつけの歯医者がある	フッ素入りの歯みがき剤を使用している	歯の治療は早めに受けるようにしている	デンタルフロス、歯間ブラシなどの歯の間を清掃する器具を使用している	定期的に歯科の健康診査を受ける	何もしていない	その他	無回答
関心がある	723	69.7	47.7	21.0	30.6	33.3	29.0	6.5	2.2	1.7
関心がない	25	52.0	16.0	16.0	16.0	24.0	16.0	36.0	—	—
何ともいえない	109	51.4	32.1	13.8	20.2	16.5	16.5	20.2	—	5.5

問 44 あなたは、8020（ハチマルニイマル）運動※を知っていますか。（どちらかに○）

「はい」の割合が 45.5%、「いいえ（今回の調査で初めて聞いた場合を含む）」の割合が 50.6% となっています。

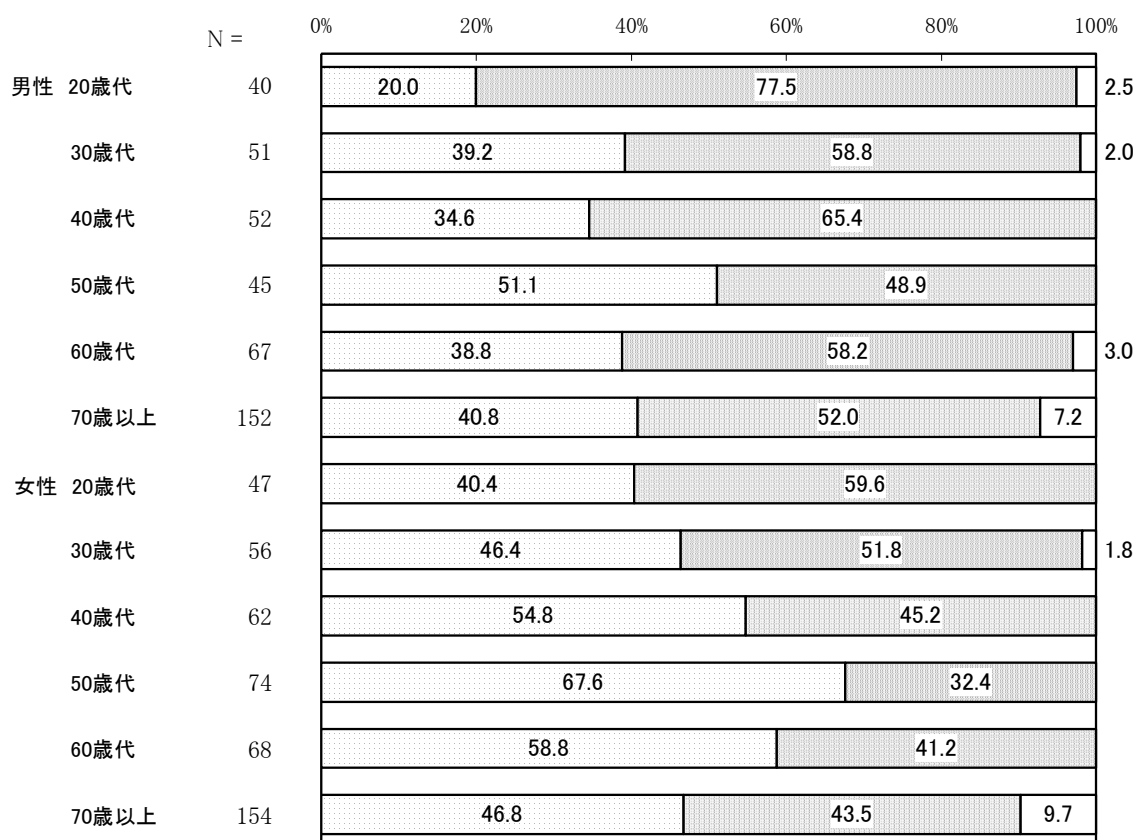
平成 22 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



※8020運動：80歳で20本以上の自分の歯を保つことをめざすものです。

【性年齢別】

性年齢別でみると、他に比べ、男性の50歳代、女性の40～60歳代で「はい」の割合が高くなっています。一方、男性の20歳代で「はい」（20.0%）の割合が低くなっています。



【８０２０運動の認知度別】

８０２０運動の認知度別でみると、知っている人ですべての項目において割合が高くなっています。また、知らない人で「何もしていない」（14.2％）の割合が高くなっています。

単位：％

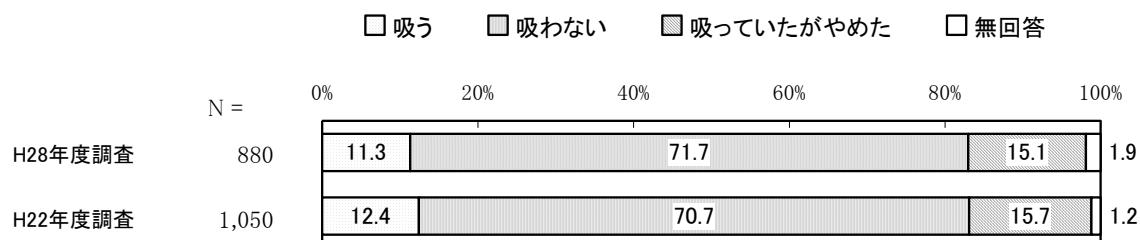
区分	有効回答数（件）	歯みがきを１日２回以上する	かかりつけの歯医者がある	フッ素入りの歯みがき剤を使用している	歯の治療は早めに受けるようにしている	デンタルフロス、歯間ブラシなどの歯の間を清掃する器具を使用している	定期的に歯科の健康診査を受ける	何もしていない	その他	無回答
はい	400	73.0	51.5	22.8	34.5	41.3	34.5	4.0	2.8	0.5
いいえ（今回の調査で初めて聞いた場合を含む）	445	62.9	39.1	17.8	24.3	22.9	20.4	14.2	0.7	1.6

(6) たばこについて

問 45 あなたは、たばこを吸いますか。(ひとつに○)

「吸う」の割合が 11.3%、「吸わない」の割合が 71.7%、「吸っていたがやめた」の割合が 15.1% となっています。

平成 22 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。

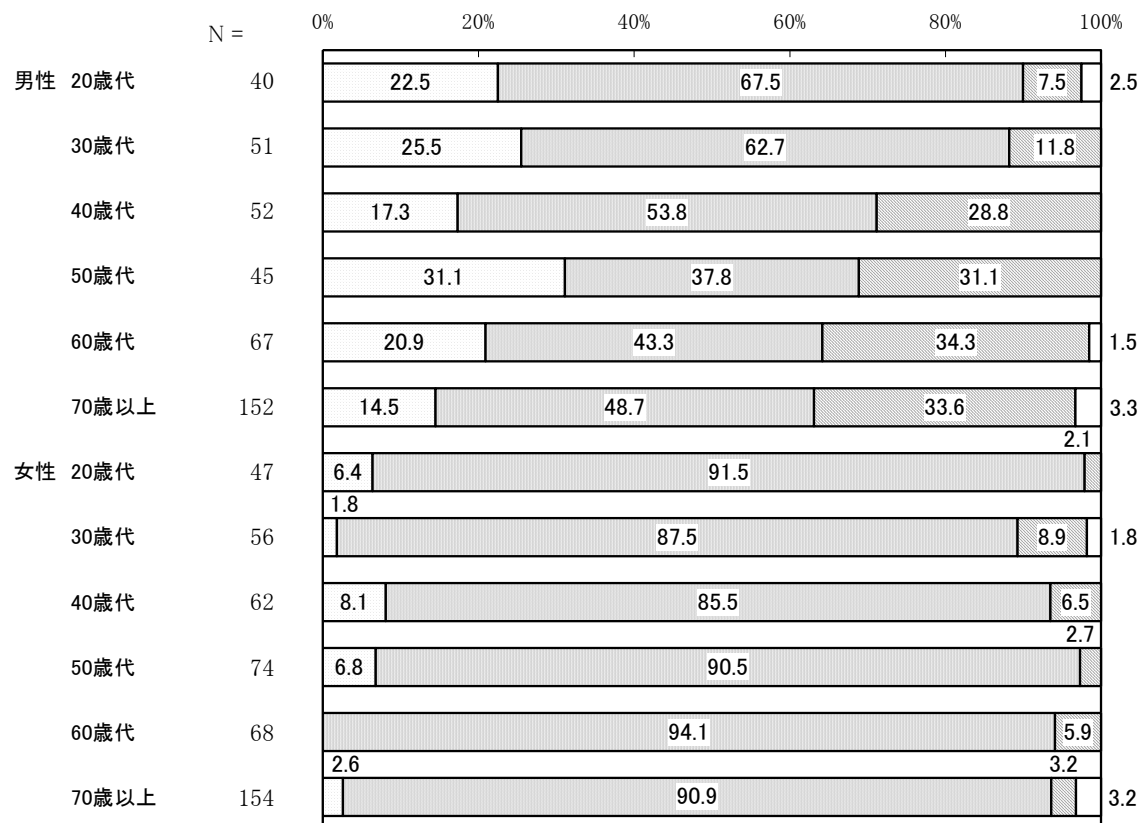


【性年齢別】

性年齢別でみると、他に比べ、男性の 50 歳代で「吸う」(31.1%) の割合が高くなっています。

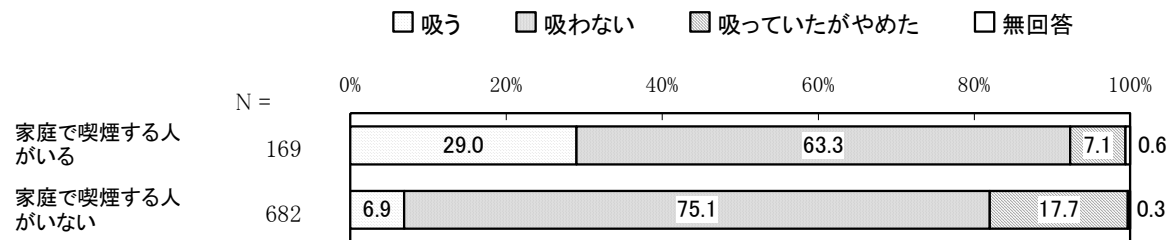
また、男性の 40 歳以上で、「吸っていたがやめた」の割合が高くなっています。

平成 22 年度調査と比較すると、男性の 20 歳代で「吸う」の割合が 12.0 ポイント減少しています。また、「吸わない」の割合が、男性の 20 歳代で 11.1 ポイント、30 歳代で 14.7 ポイント増加しています。



【家庭内の喫煙者の有無別】

家庭内の喫煙者の有無別でみると、家庭内に喫煙者がいない人に比べ、いる人で「吸う」(29.0%)の割合が高くなっています。

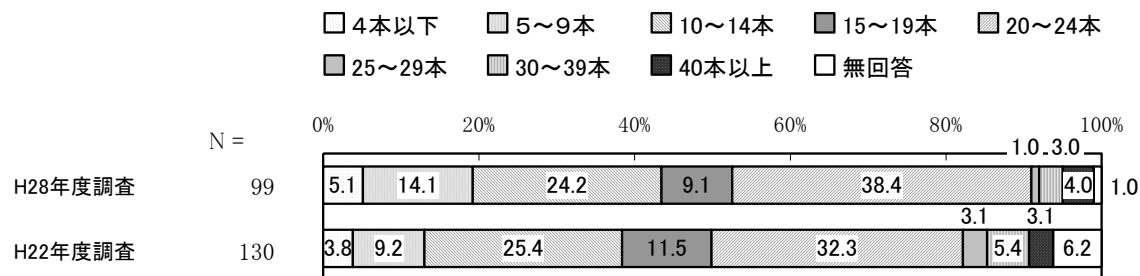


問 45 で「1. 吸う」と回答した方は、以下の質問にお答えください。

問 45-1 ① 1 日何本吸いますか。

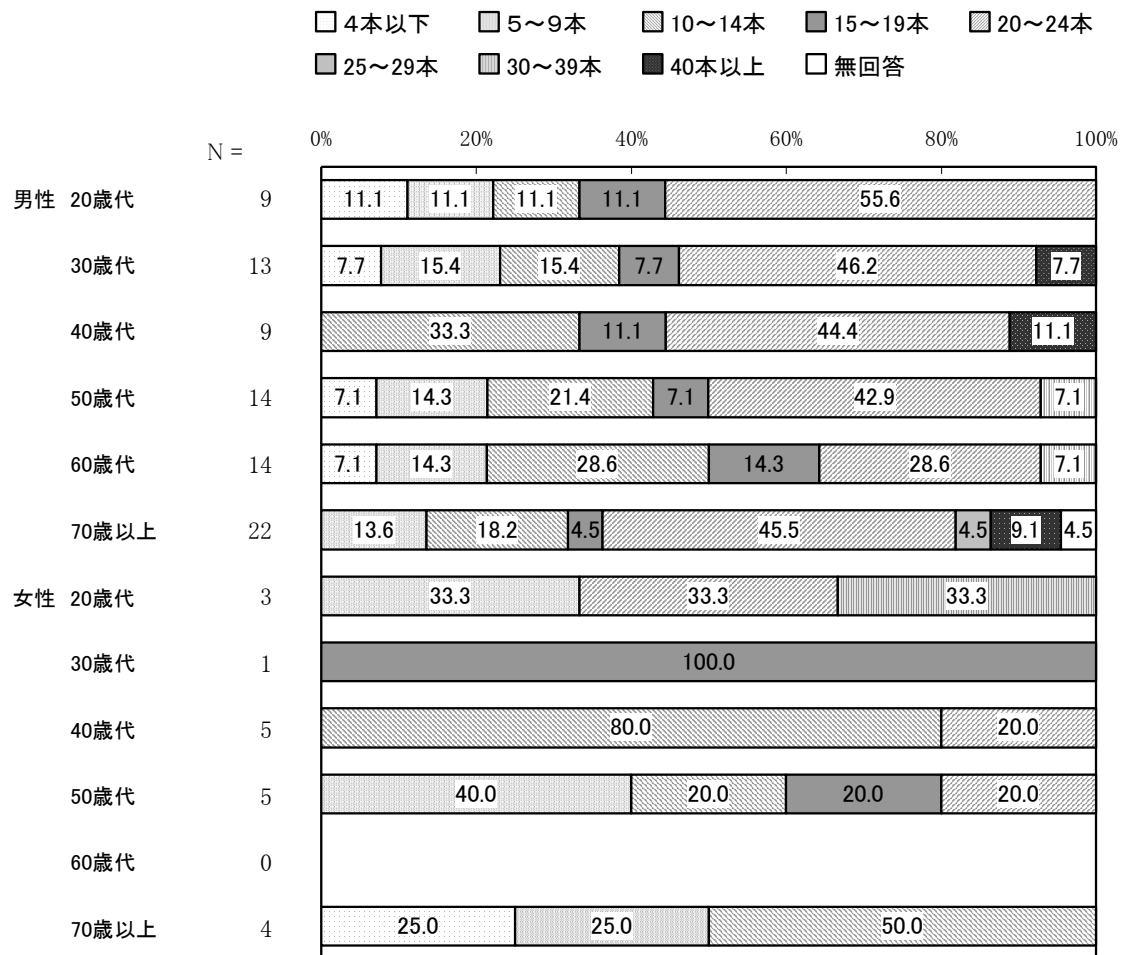
「20～24 本」の割合が 38.4%と最も高く、次いで「10～14 本」の割合が 24.2%、「5～9 本」の割合が 14.1%となっています。

平成 22 年度調査と比較すると、「20～24 本」の割合が 6.1 ポイント増加しています。



【性年齢別】

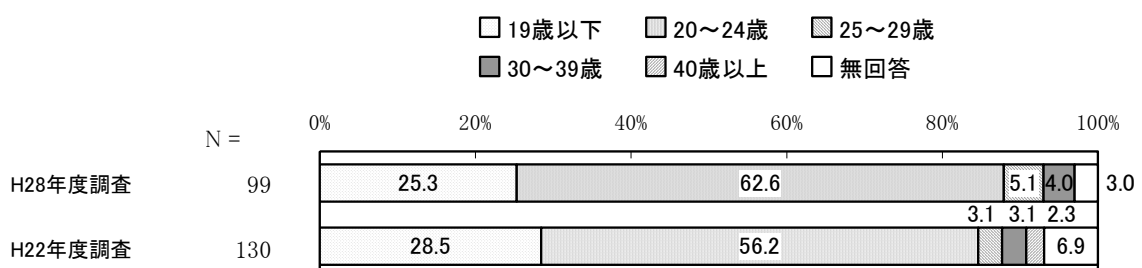
性年齢別でみると、男性の60歳以下で、年齢が低くなるにつれ20本以上吸う割合が高くなる傾向がみられます。また、他に比べ、男性の40歳代で「40本以上」（11.1％）の割合が高くなっています。



問 45-1 ②何歳から吸い始めましたか。

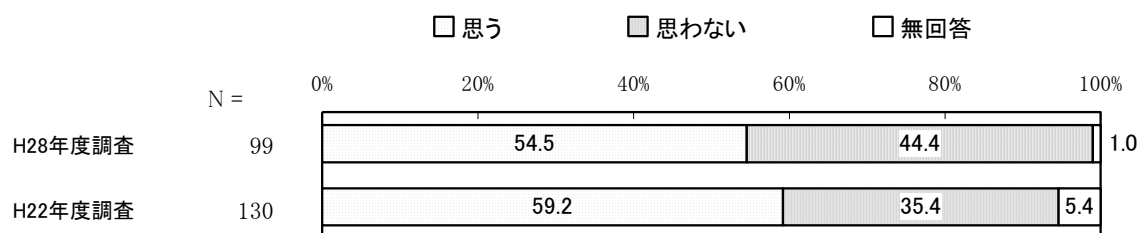
「20～24歳」の割合が62.6％と最も高く、次いで「19歳以下」の割合が25.3％となっています。

平成22年度調査と比較すると、「20～24歳」の割合が6.4ポイント増加しています。



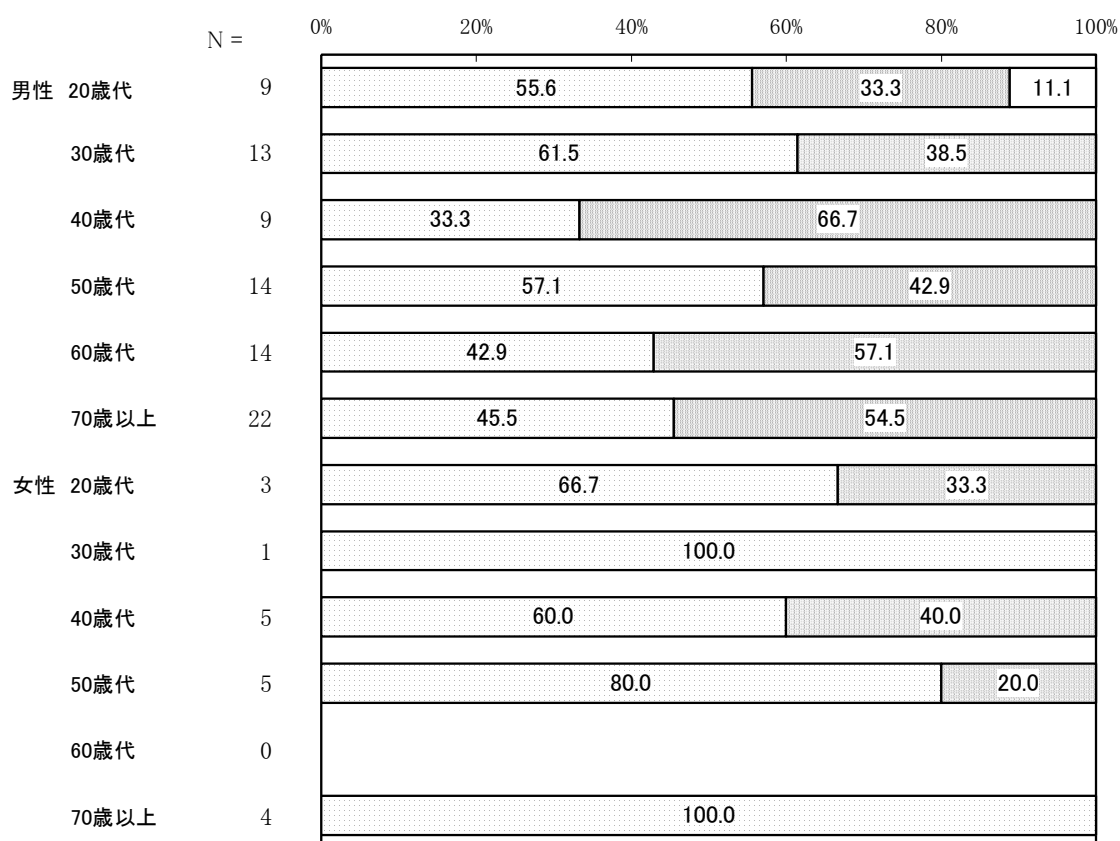
問 45-1 ③たばこをやめたいと思いますか。(どちらかに○)

「思う」の割合が54.5%、「思わない」の割合が44.4%となっています。
平成22年度調査と比較すると、「思わない」の割合が9.0ポイント増加しています。



【性年齢別】

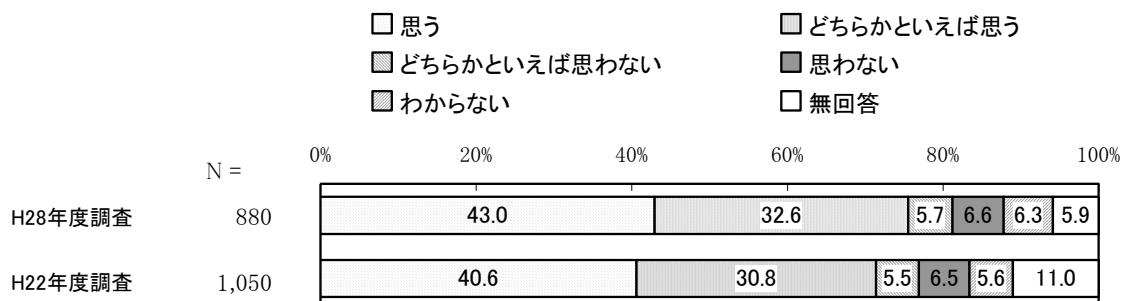
性年齢別でみると、他に比べ、男性の60歳以上で「思わない」（男性60歳代57.1%、男性70歳以上54.5%）の割合が高くなっています。



問 46 あなたの身の回りでは分煙※が進んでいると思いますか。(ひとつに○)

「思う」と「どちらかといえば思う」を合わせた“思う”の割合が 75.6%、「どちらかといえ
ば思わない」と「思わない」を合わせた“思わない”の割合が 12.3%となっています。

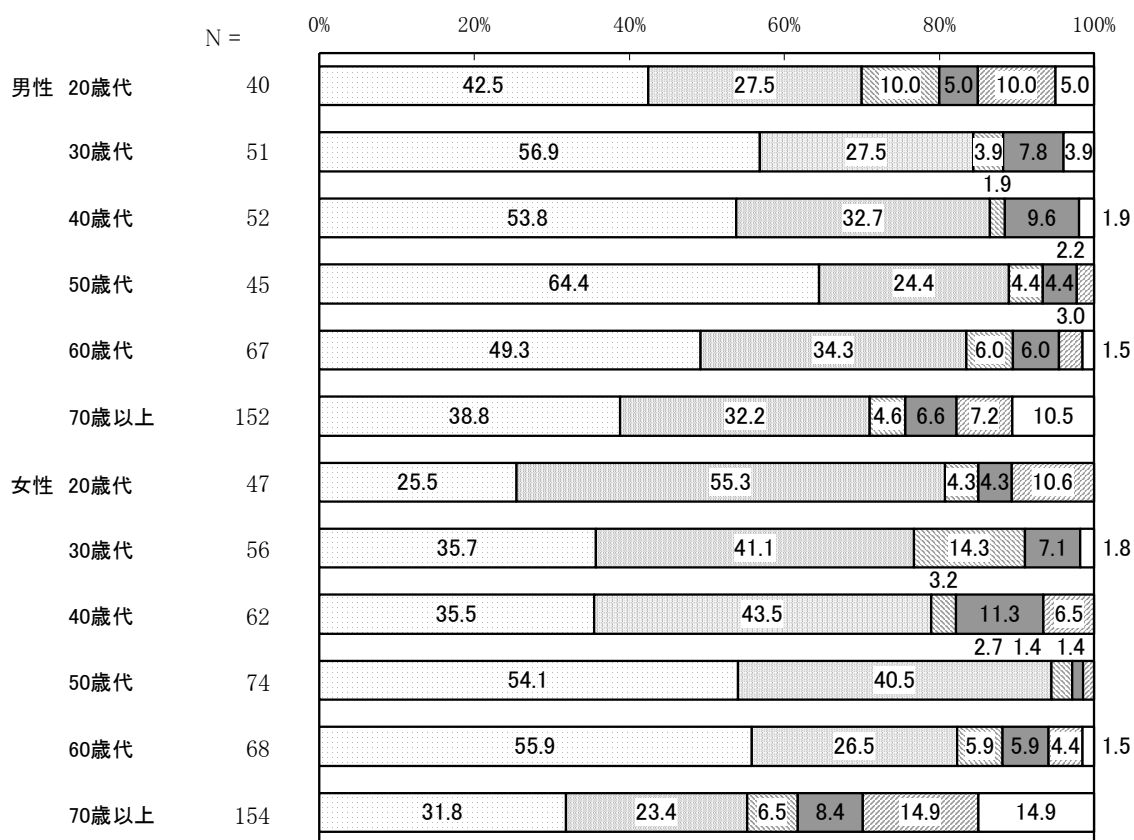
平成 22 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



※分煙：受動喫煙の防止を目的とし、不特定多数の人が利用する公共の場所や施設等において、喫煙場所となる空間と、それ以外の非喫煙場所となる空間に分割する方法です。

【性年齢別】

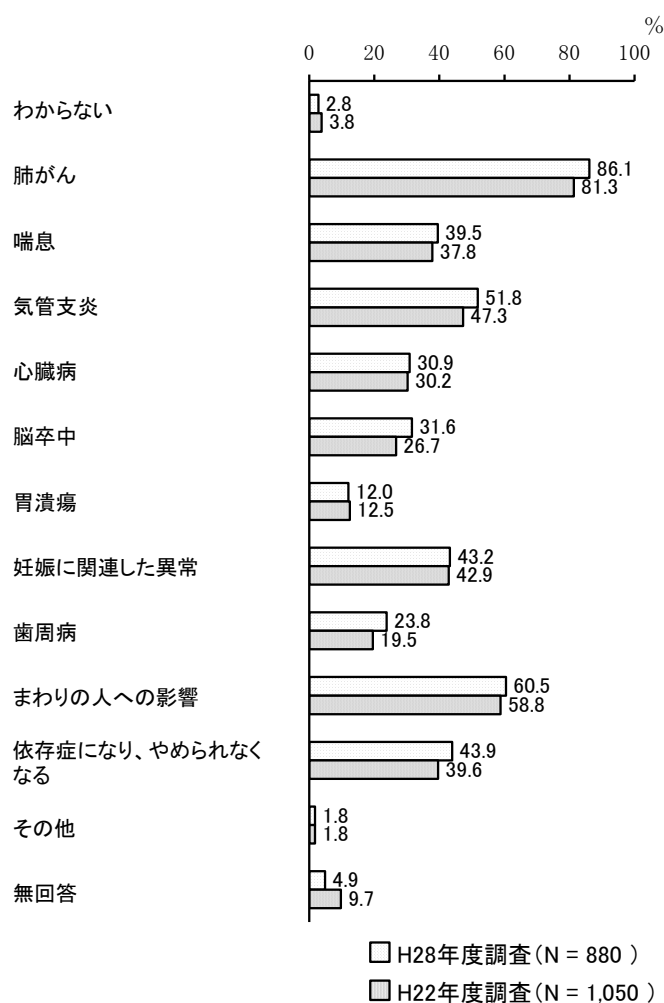
性年齢別でみると、他に比べ、男性の 30～50 歳代、女性の 50 歳代で“思う”の割合が高くな
っています。一方、女性の 30 歳代で“思わない”（21.4%）の割合が高くなっています。



問 47 あなたは、たばこが体に及ぼす影響は何だと思いますか。
(あてはまるものすべてに○)

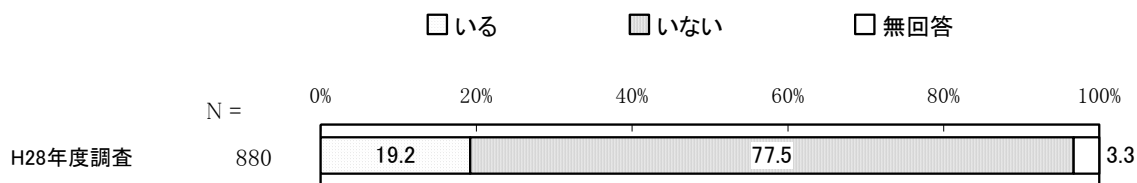
「肺がん」の割合が 86.1%と最も高く、
次いで「まわりの人への影響」の割合が
60.5%、「気管支炎」の割合が 51.8%となっ
ています。

平成 22 年度調査と比較すると、大きな変
化はみられません。



問 48 家族の中でタバコを吸う人がいますか。（どちらかに○）

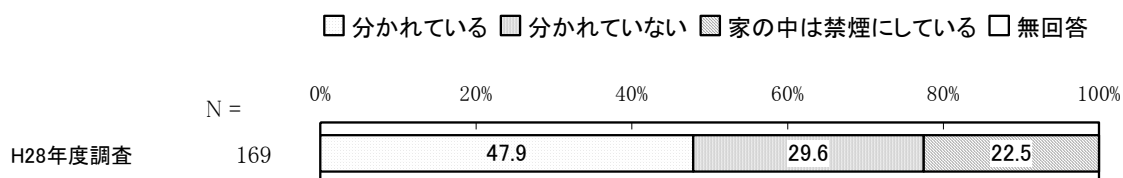
「いる」の割合が 19.2%、「いない」の割合が 77.5%となっています。



問 48 で、「1. いる」と回答した方は、以下の質問にお答えください。

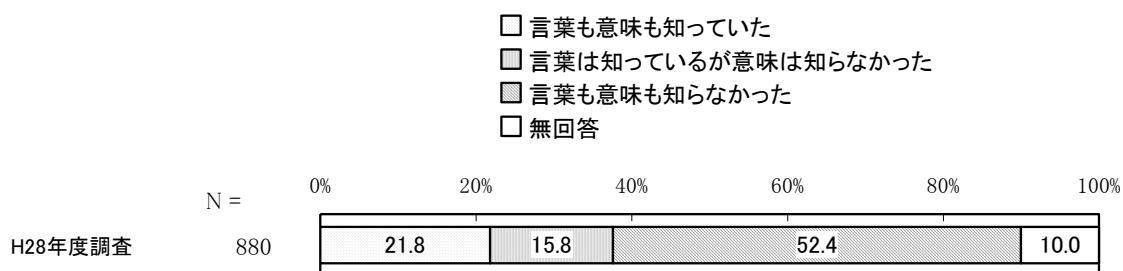
問 48-1 家の中で喫煙する場所は分かれていますか。（ひとつに○）

「分かれている」の割合が 47.9%と最も高く、次いで「分かれていない」の割合が 29.6%、「家の中は禁煙にしている」の割合が 22.5%となっています。



問 49 あなたは、「COPD（慢性閉塞性肺疾患）※」という病気を知っていますか。（ひとつに○）

「言葉も意味も知らなかった」の割合が 52.4%と最も高く、次いで「言葉も意味も知っていた」の割合が 21.8%、「言葉は知っているが意味は知らなかった」の割合が 15.8%となっています。



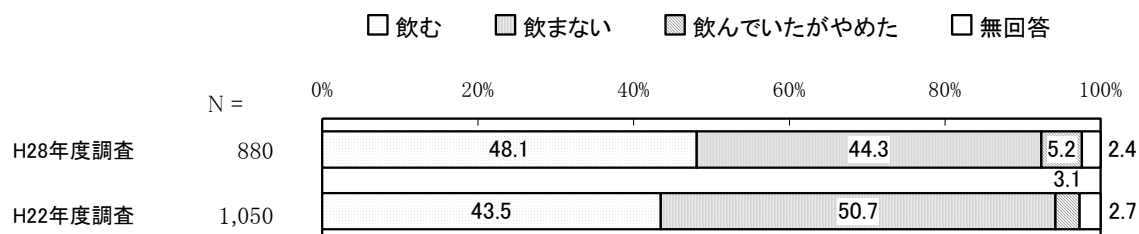
※COPD：肺気腫と慢性気管支炎の総称です。これらは、汚れた空気を長年吸い続けた結果（喫煙と受動喫煙によりたばこの煙を吸い込むなど）発病します。COPDになると、肺機能が低下するので日常生活の制限等生活の質が低下します。

(7) アルコールについて

問 50 あなたは、お酒を飲みますか。(ひとつに○)

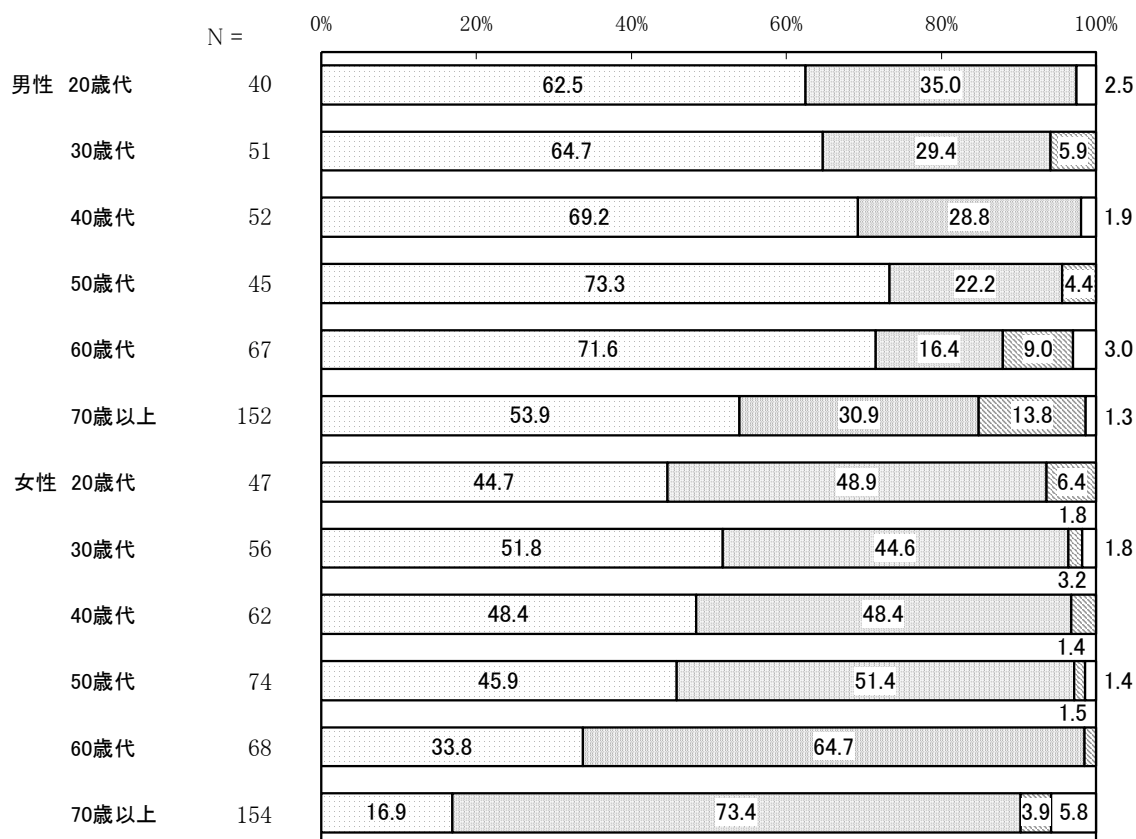
「飲む」の割合が 48.1%、「飲まない」の割合が 44.3%、「飲んでいたがやめた」の割合が 5.2% となっています。

平成 22 年度調査と比較すると、「飲まない」の割合が 6.4 ポイント減少しています。



【性年齢別】

性年齢別でみると、男性では年齢が高くなるにつれ「飲んでいたがやめた」の割合が、女性では年齢が高くなるにつれ「飲まない」の割合が高くなる傾向がみられます。また、他に比べ、男性の 50 歳代、60 歳代で「飲む」(男性 50 歳代 73.3%、男性 60 歳代 71.6%) の割合が高くなっています。

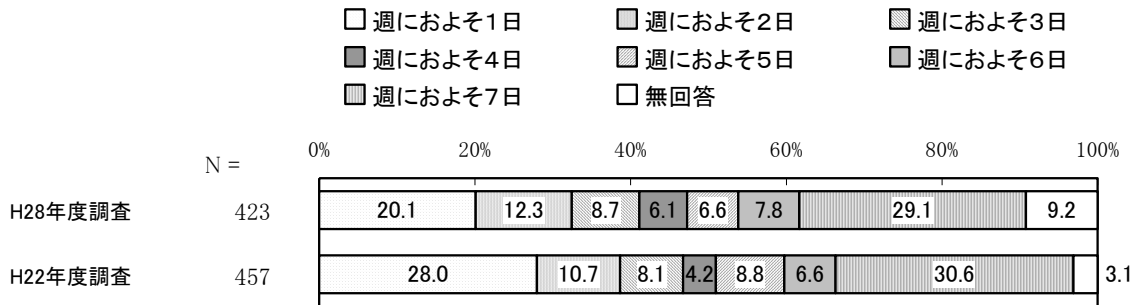


問 50 で「 1. 飲む」と回答した方は、以下の質問にお答えください。

問 50-1 ①どれくらいの割合で飲みますか。

「週におよそ 7 日」の割合が 29.1%と最も高く、次いで「週におよそ 1 日」の割合が 20.1%、「週におよそ 2 日」の割合が 12.3%となっています。

平成 22 年度調査と比較すると、「週におよそ 1 日」の割合が 7.9 ポイント減少しています。

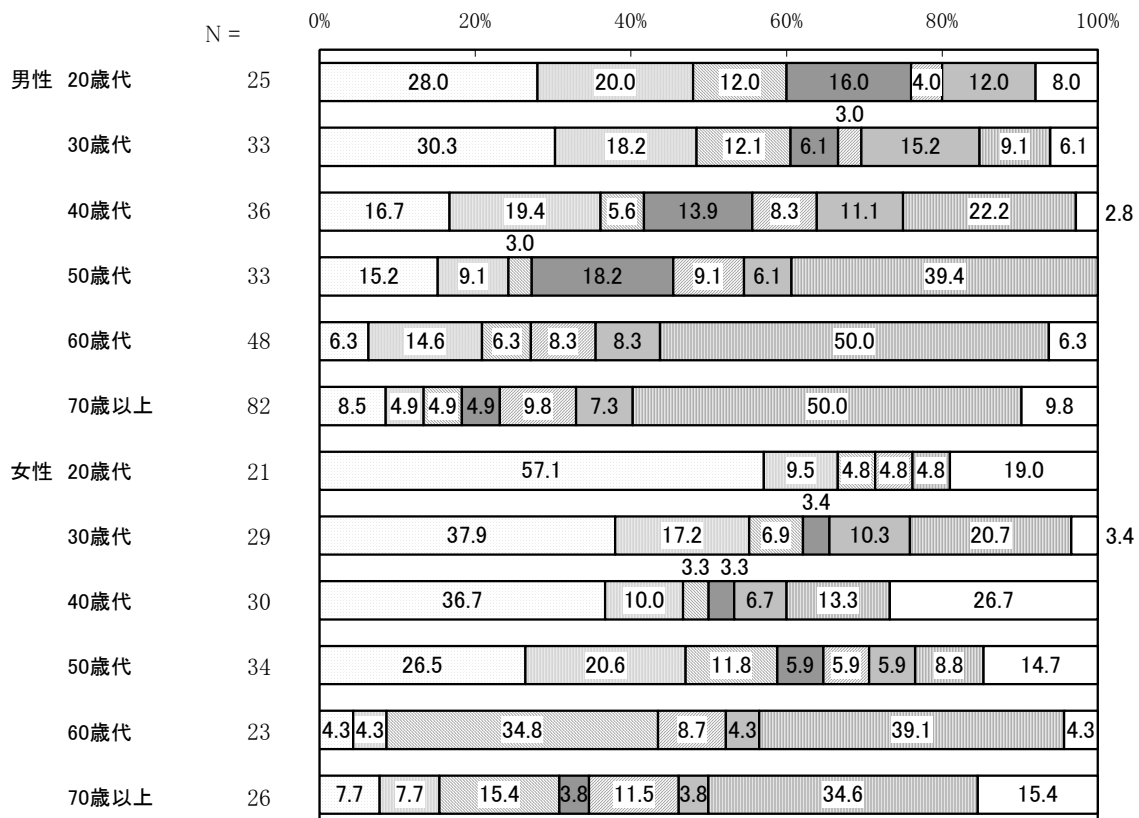


【性年齢別】

性年齢別でみると、他に比べ、男性の 50 歳以上で「週におよそ 7 日」の割合が高くなっています。

また、女性の 20 歳代で「週におよそ 1 日」(57.1%)の割合が最も高くなっています。

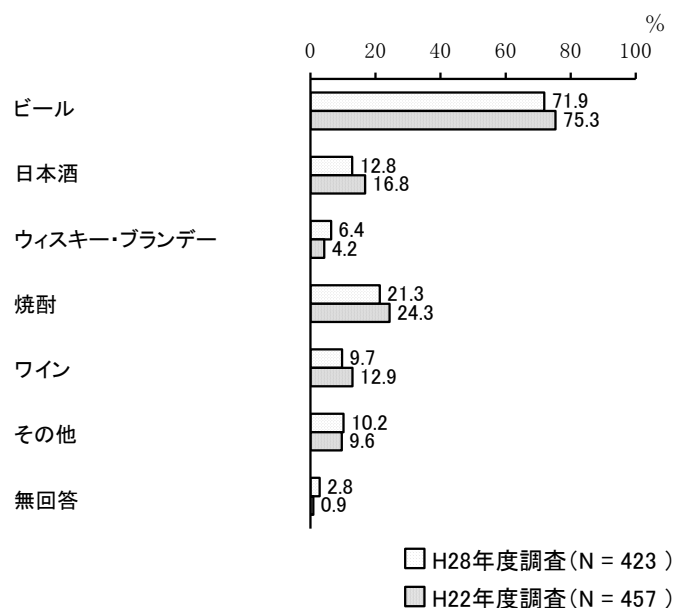
平成 22 年度調査と比較すると、「週におよそ 7 日」の割合が、男性の 20 歳代で 12.1 ポイント、30 歳代で 25.5 ポイント、男性の 40 歳代で 11.8 ポイント減少し、女性の 30 歳代で 12.6 ポイント、60 歳代で 10.5 ポイント増加しています。



問 50-1 ②主に何を飲みますか。(あてはまるものすべてに○)
また、() 内に1日に飲む量を記入してください。

「ビール」の割合が71.9%と最も高く、
次いで「焼酎」の割合が21.3%、「日本酒」
の割合が12.8%となっています。

平成22年度調査と比較すると、大きな変
化はみられません。



【性年齢別】

性年齢別でみると、女性の20歳代を除いて、男女ともに「ビール」の割合が高くなっています。また、男性の40歳以上で「焼酎」の割合が、女性の40歳代で「ワイン」(20.0%)の割合が高くなっています。

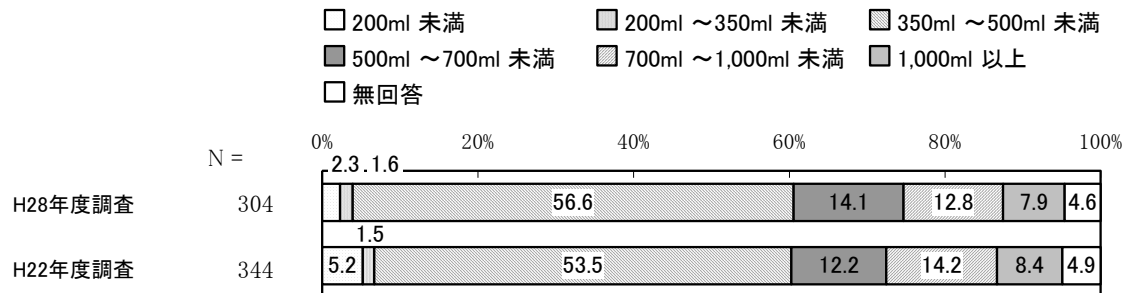
単位：％

区分	有効回答数 (件)	ビール	日本酒	ウイスキー・ブランデー	焼酎	ワイン	その他	無回答
男性 20歳代	25	72.0	12.0	12.0	4.0	8.0	12.0	8.0
30歳代	33	84.8	15.2	9.1	6.1	12.1	18.2	—
40歳代	36	77.8	11.1	11.1	36.1	5.6	2.8	—
50歳代	33	81.8	9.1	9.1	42.4	9.1	3.0	3.0
60歳代	48	79.2	20.8	10.4	39.6	6.3	—	—
70歳以上	82	73.2	18.3	6.1	31.7	2.4	—	1.2
女性 20歳代	21	28.6	9.5	9.5	4.8	—	42.9	23.8
30歳代	29	51.7	6.9	—	13.8	13.8	31.0	—
40歳代	30	66.7	6.7	—	10.0	20.0	16.7	—
50歳代	34	70.6	8.8	2.9	8.8	11.8	17.6	2.9
60歳代	23	82.6	8.7	—	8.7	17.4	8.7	—
70歳以上	26	73.1	11.5	3.8	3.8	23.1	3.8	7.7

①ビール

「350ml～500ml 未満」の割合が 56.6%と最も高く、次いで「500ml～700ml 未満」の割合が 14.1%、「700ml～1,000ml 未満」の割合が 12.8%となっています。

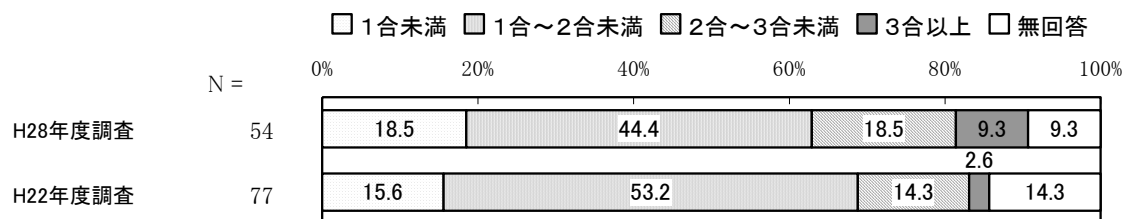
平成 22 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



②日本酒

「1 合～2 合未満」の割合が 44.4%と最も高く、次いで「1 合未満」、「2 合～3 合未満」の割合が 18.5%となっています。

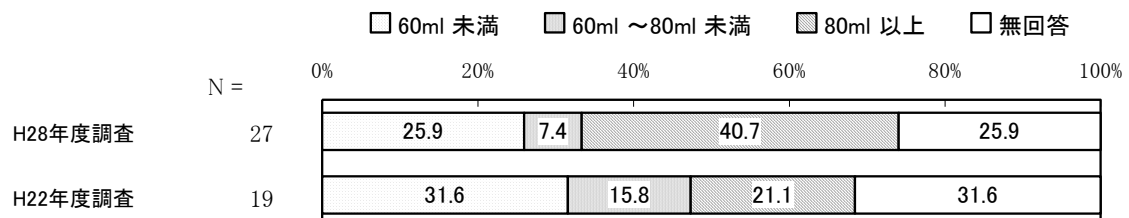
平成 22 年度調査と比較すると、「1 合～2 合未満」の割合が 8.8 ポイント減少しています。また、「3 合以上」の割合が 6.7 ポイント増加しています。



③ウィスキー・ブランデー

「80ml 以上」の割合が 40.7%と最も高く、次いで「60ml 未満」の割合が 25.9%となっています。

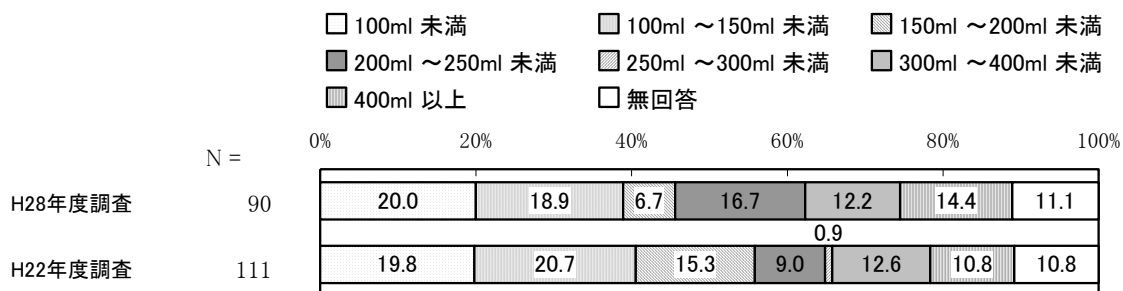
平成 22 年度調査と比較すると、「60ml～80ml 未満」の割合が 8.4 ポイント、「60ml 未満」で 5.7 ポイント減少しています。また、「80ml 以上」の割合が 19.6 ポイント増加しています。



④焼酎

「100ml 未満」の割合が 20.0%と最も高く、次いで「100ml～150ml 未満」の割合が 18.9%、「200ml～250ml 未満」の割合が 16.7%となっています。

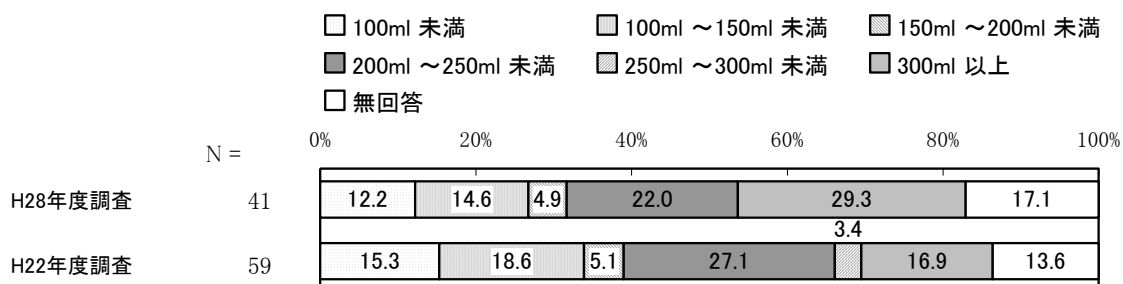
平成 22 年度調査と比較すると、「150ml～200ml 未満」の割合が 8.6 ポイント減少しています。また、「200ml～250ml 未満」の割合が 7.7 ポイント増加しています。



⑤ワイン

「300ml 以上」の割合が 29.3%と最も高く、次いで「200ml～250ml 未満」の割合が 22.0%、「100ml～150ml 未満」の割合が 14.6%となっています。

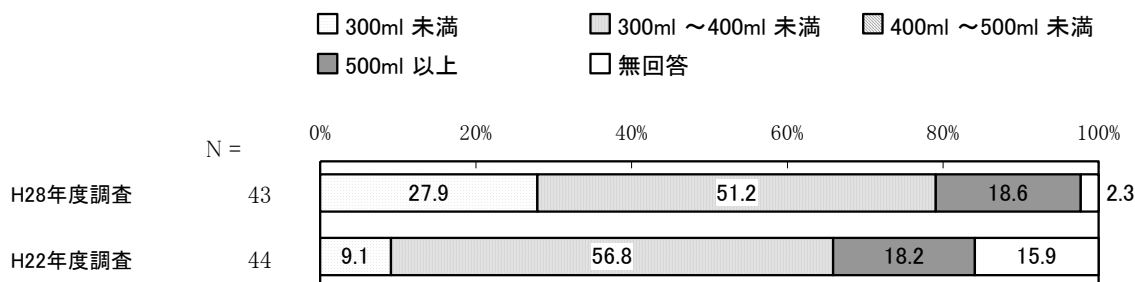
平成 22 年度調査と比較すると、「200ml～250ml 未満」の割合が 5.1 ポイント減少しています。また、「300ml 以上」の割合が 12.4 ポイント増加しています。



⑥その他

「300ml～400ml 未満」の割合が 51.2%と最も高く、次いで「300ml 未満」の割合が 27.9%、「500ml 以上」の割合が 18.6%となっています。

平成 22 年度調査と比較すると、「300ml 未満」の割合が 18.8 ポイント増加しています。

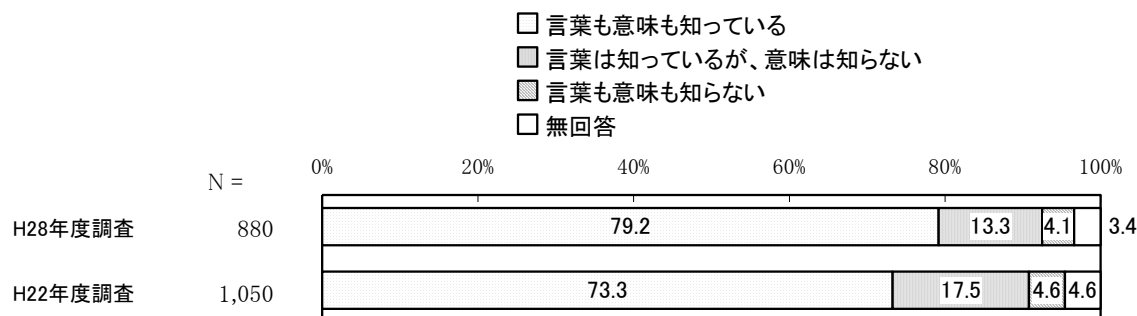


（８）健康管理について

問 51 あなたは、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）という言葉やその意味を知っていますか。（ひとつに○）

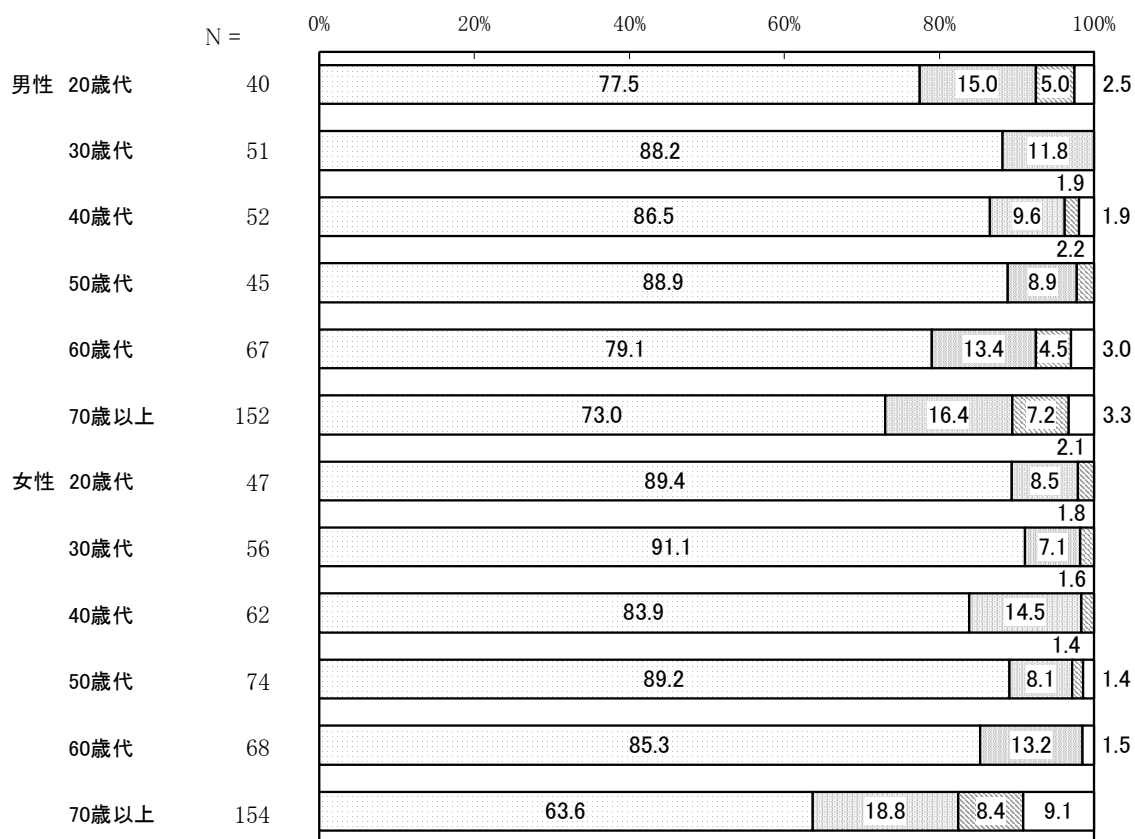
「言葉も意味も知っている」の割合が 79.2%と最も高く、次いで「言葉は知っているが、意味は知らない」の割合が 13.3%となっています。

平成 22 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



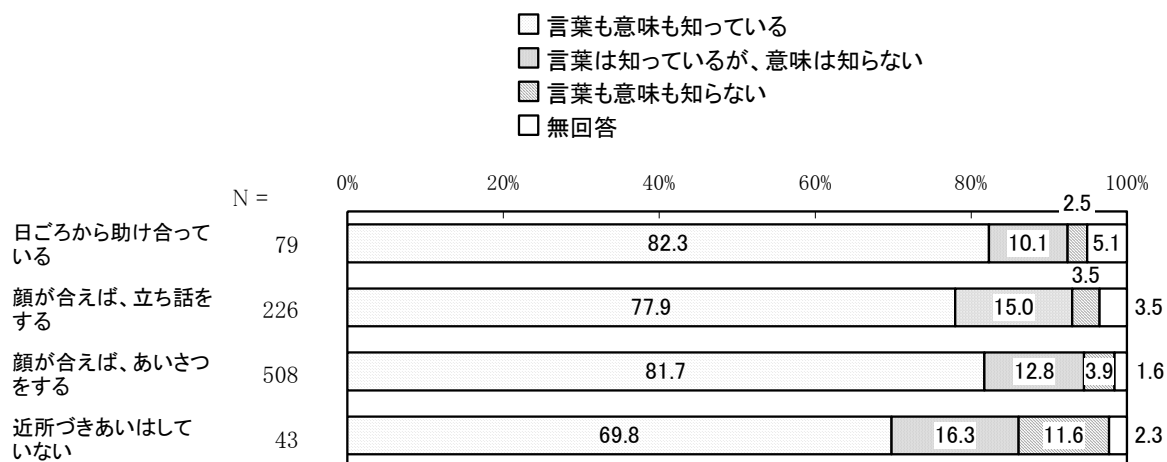
【性年齢別】

性年齢別でみると、他に比べ、男性の 20 歳代、70 歳以上、女性の 70 歳以上で「言葉も意味も知っている」の割合が低くなっています。



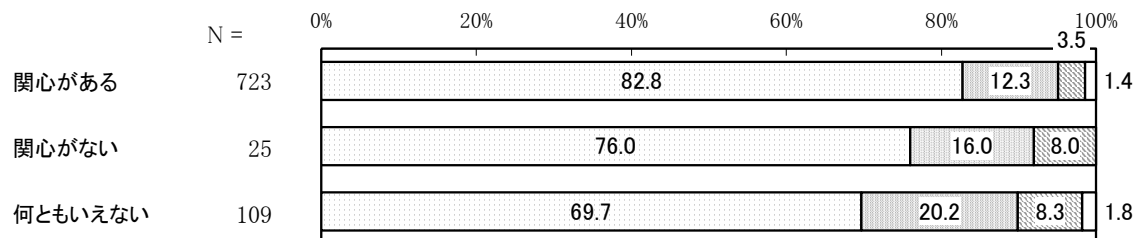
【近所付き合いの程度別】

近所付き合いの程度別でみると、他に比べ、近所付き合いが親密である人ほど「言葉も意味も知っている」の割合が高くなる傾向がみられます。



【健康への関心度別】

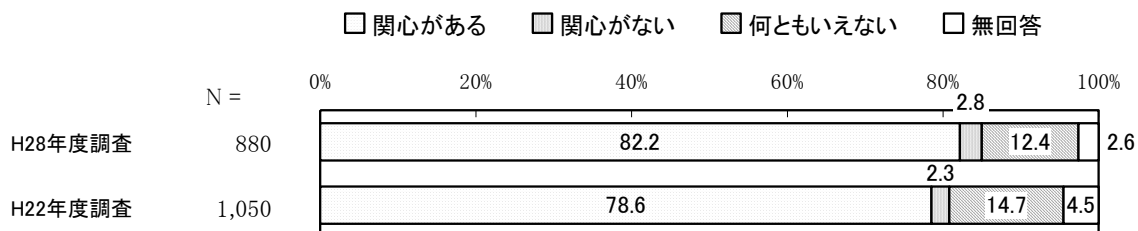
健康への関心度別でみると、他に比べ、関心がない人で「言葉も意味も知っている」（76.0%）の割合が低くなっています。



問 52 あなたは、自分の健康に関心がありますか。(ひとつに○)

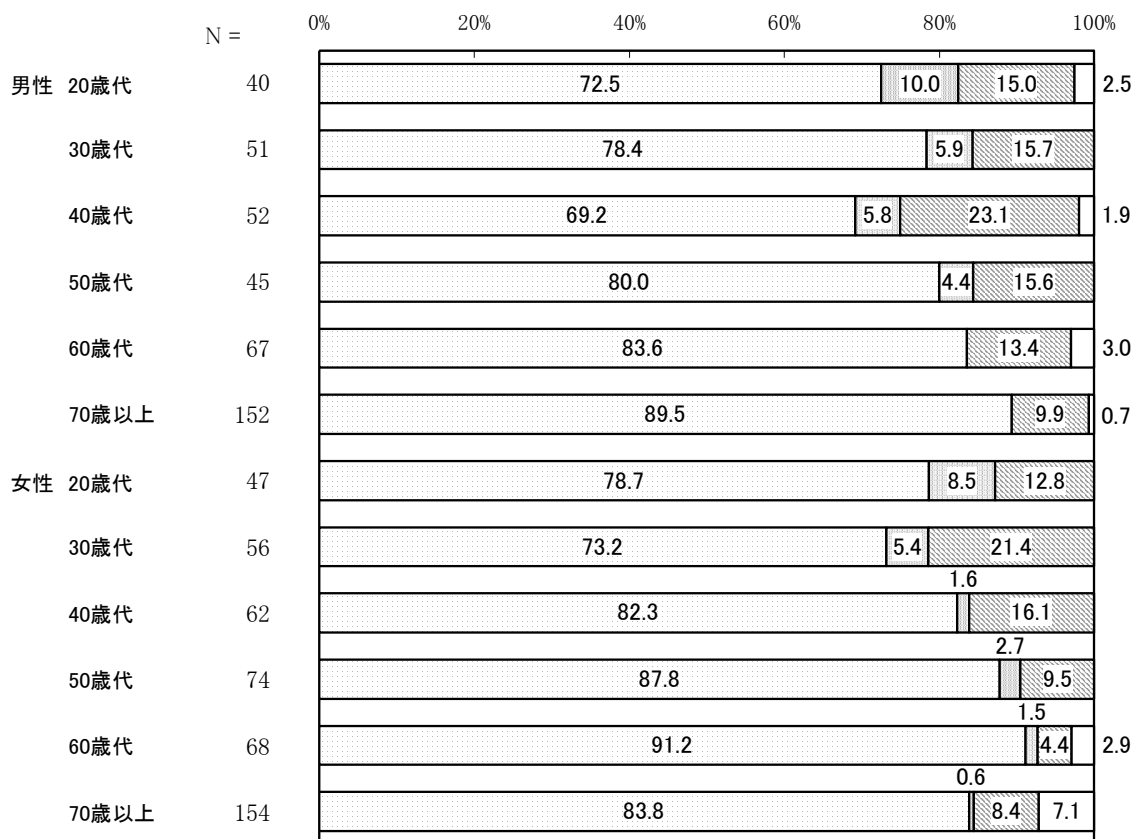
「関心がある」の割合が 82.2%、「関心がない」の割合が 2.8%、「何ともいえない」の割合が 12.4%となっています。

平成 22 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



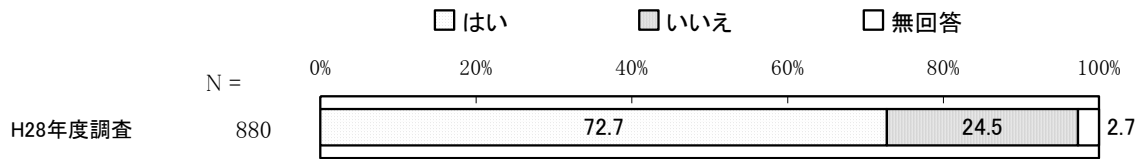
【性年齢別】

性年齢別でみると、他に比べ、女性の 60 歳代で「関心がある」(91.2%) の割合が高くなっています。一方、男性の 20 歳代、40 歳代、女性の 30 歳代で「関心がある」の割合が低くなっています。



問 53 あなたは、1 年以内に定期健診※を受けましたか。(ひとつに○)

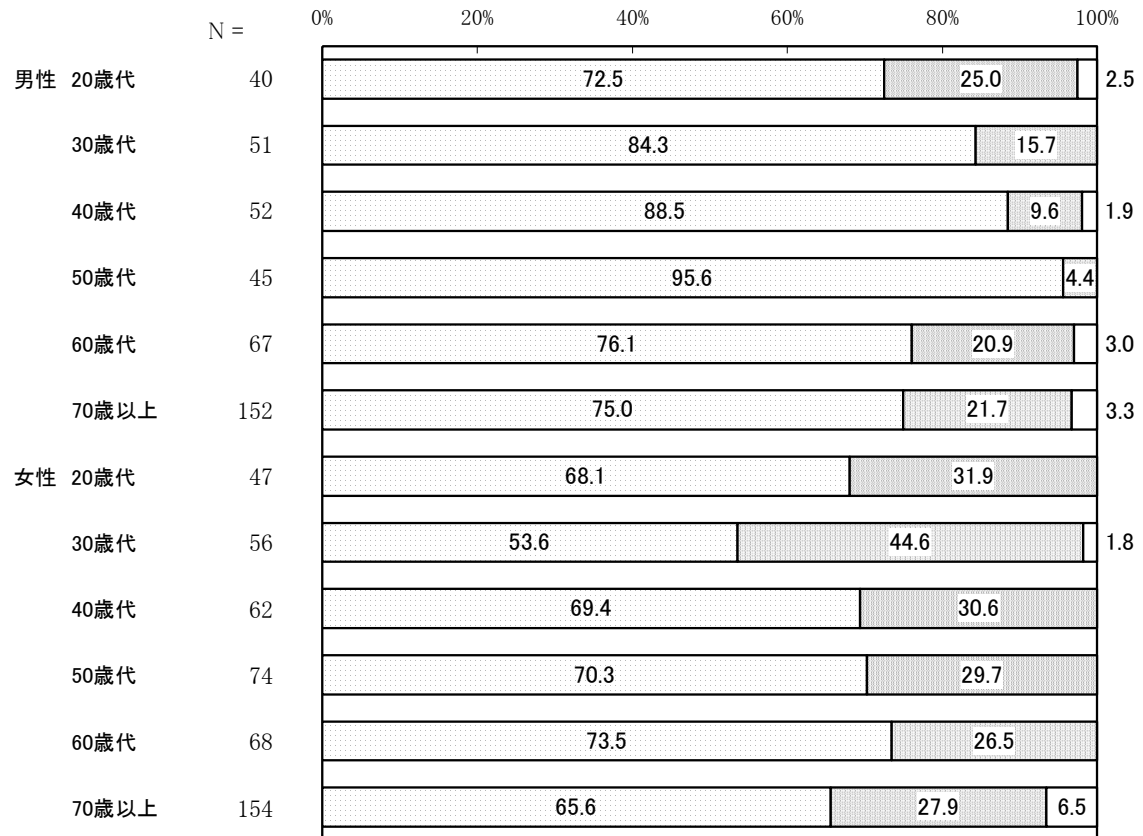
「はい」の割合が 72.7%、「いいえ」の割合が 24.5%となっています。



※定期健診：特定健診・職場健診・人間ドック・後期高齢者健診などのことです。

【性年齢別】

性年齢別でみると、他に比べ、男性の 30～50 歳代で「はい」の割合が高くなっています。また、女性の 30 歳代で「いいえ」(44.6%)の割合が高くなっています。



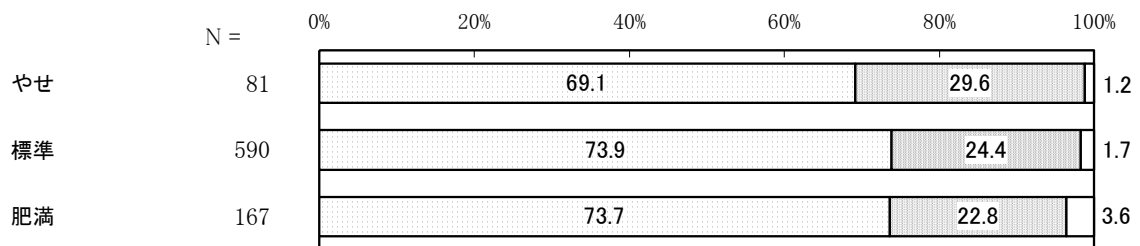
【加入している医療保険別】

加入している医療保険別でみると、他に比べ、後期高齢者医療制度で「はい」(64.9%)の割合が低くなっています。



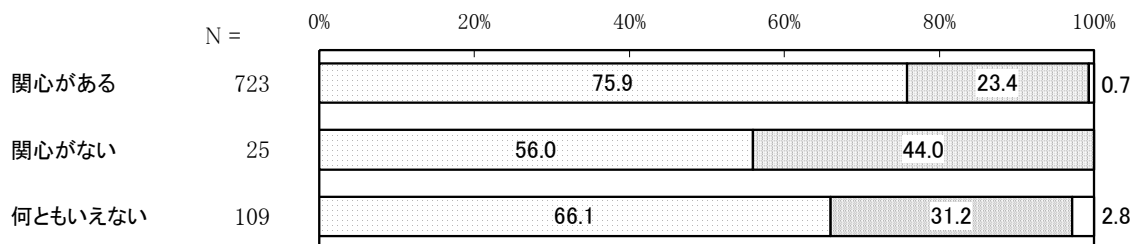
【BMI別】

BMI別でみると、他に比べ、やせで「はい」(69.1%)の割合が低くなっています。



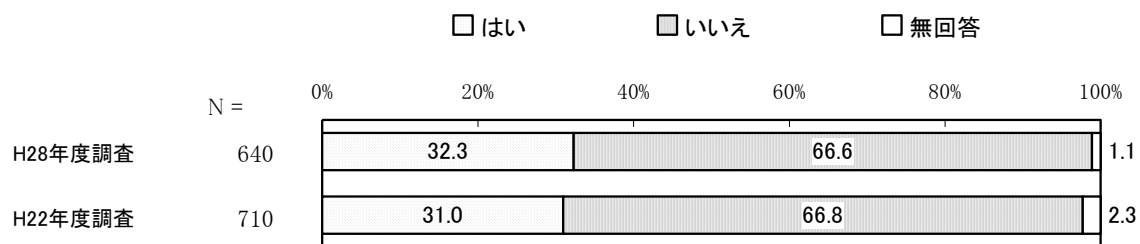
【健康への関心度別】

健康への関心度別でみると、他に比べ、関心がない人で「はい」(56.0%)の割合が低くなっています。



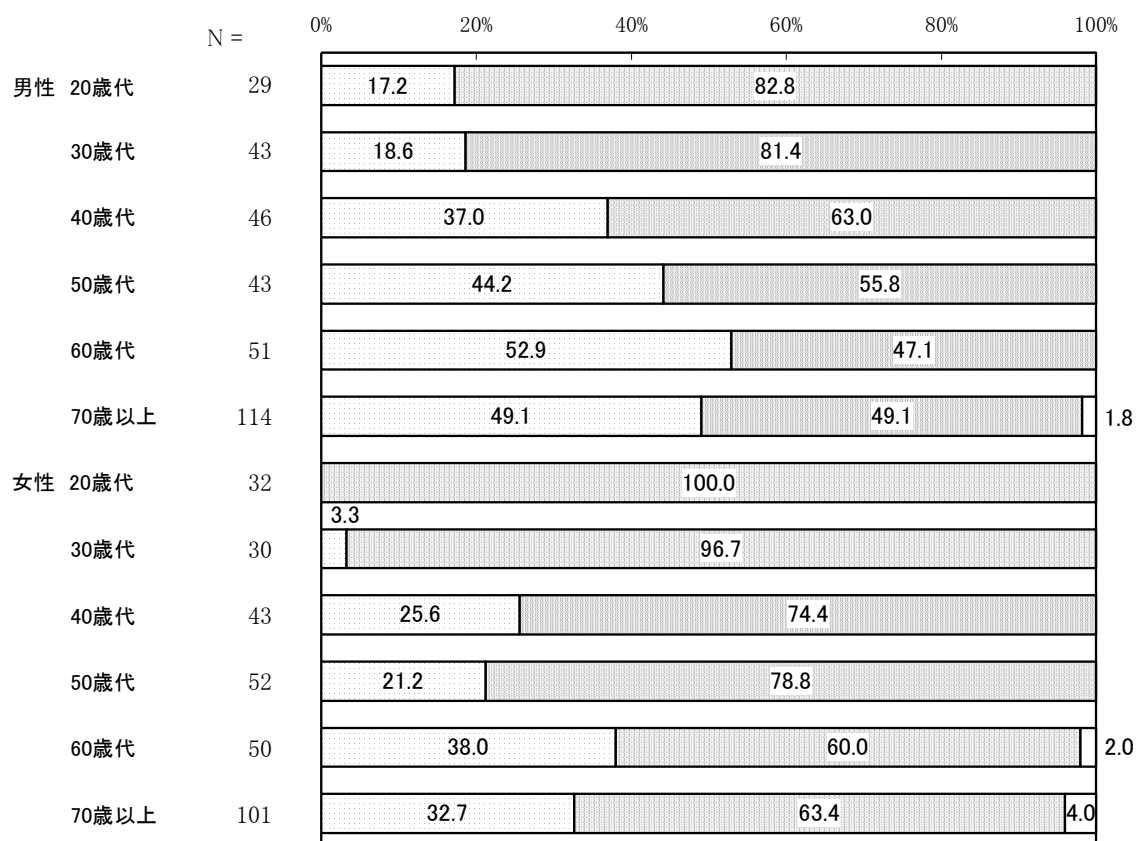
問 53-1 健診の結果、指導が必要と言われましたか。(どちらかに○)

「はい」の割合が 32.3%、「いいえ」の割合が 66.6%となっています。
平成 22 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



【性年齢別】

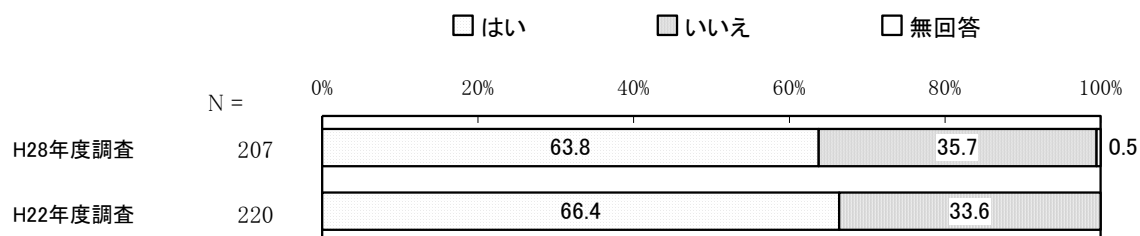
性年齢別でみると、他に比べ、男性の 50 歳以上で「はい」の割合が高くなる傾向がみられます。



問 53-1 で、「1. はい」と回答した方は、以下の質問にお答えください。

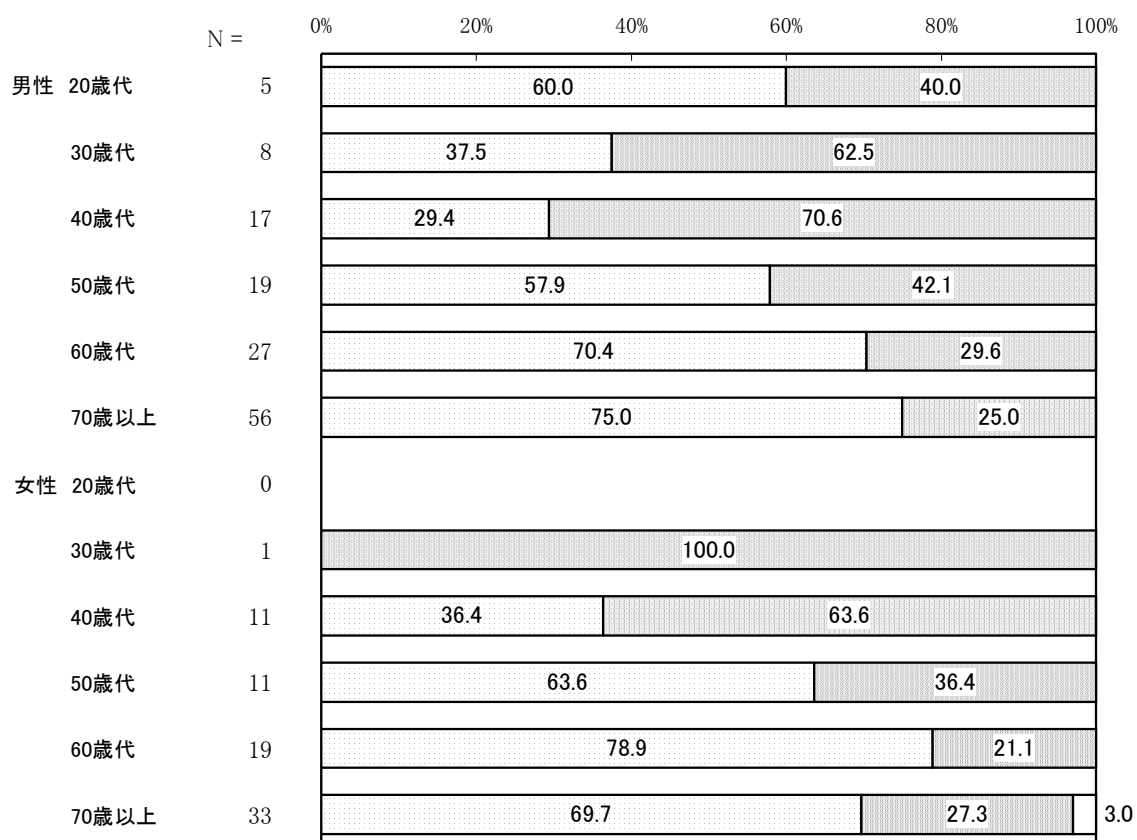
問 53-2 その後、保健指導を受けましたか。(どちらかに○)

「はい」の割合が 63.8%、「いいえ」の割合が 35.7%となっています。
平成 22 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



【性年齢別】

性年齢別でみると、男女ともに 40 歳代で「はい」(男性 40 歳代 29.4%、女性 40 歳代 36.4%)の割合が低くなっています。

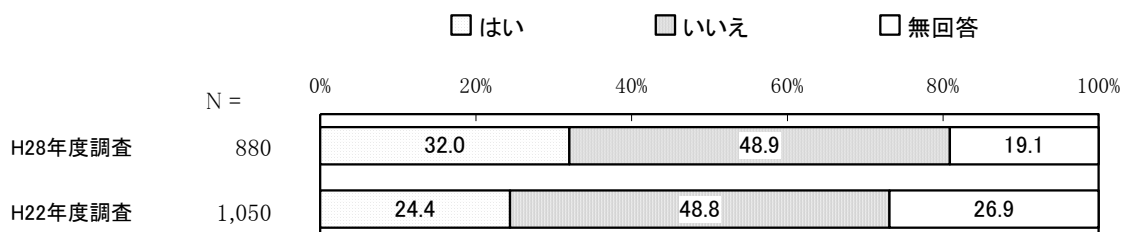


問 54 あなたは、1年以内に下記のがん検診（D 子宮がん検診、E 乳がん検診については2年以内）を受けましたか。（それぞれの項目について、該当するものに○をつけてください。）

A 胃がん検診

「はい」の割合が32.0%、「いいえ」の割合が48.9%となっています。

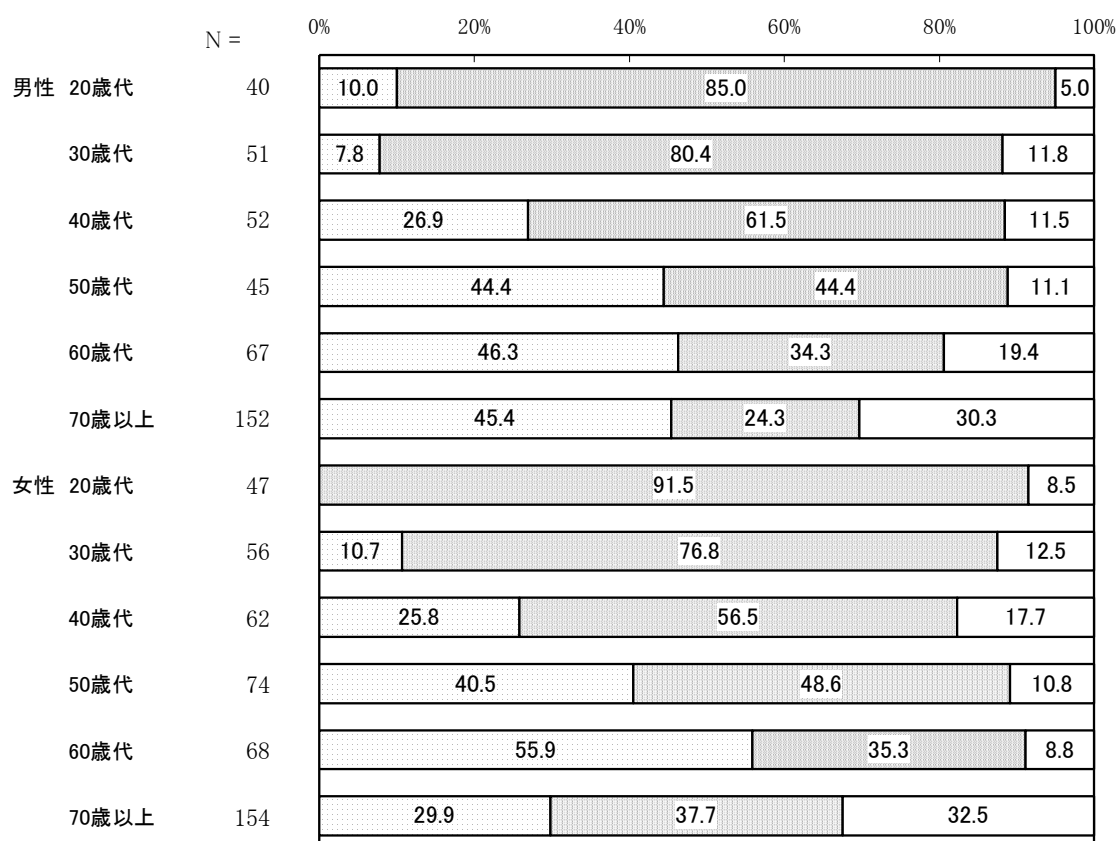
平成22年度調査と比較すると、「はい」の割合が7.6ポイント増加しています。



【性年齢別】

性年齢別でみると、他に比べ、男性の50歳以上、女性の50歳代、60歳代で「はい」の割合が高くなっています。

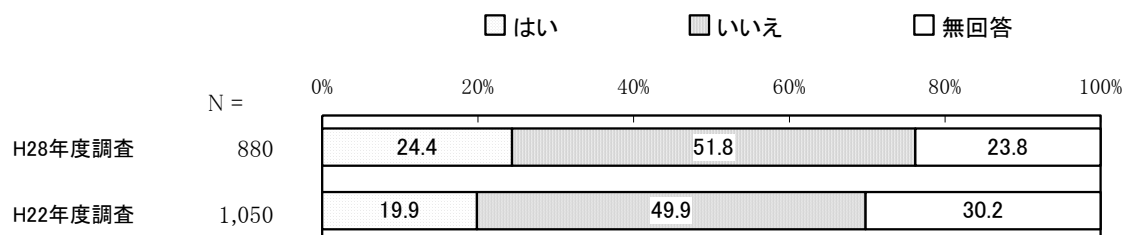
一方、男女ともに20歳代、30歳代で「いいえ」の割合が高くなっています。



B 肺がん検診

「はい」の割合が24.4%、「いいえ」の割合が51.8%となっています。

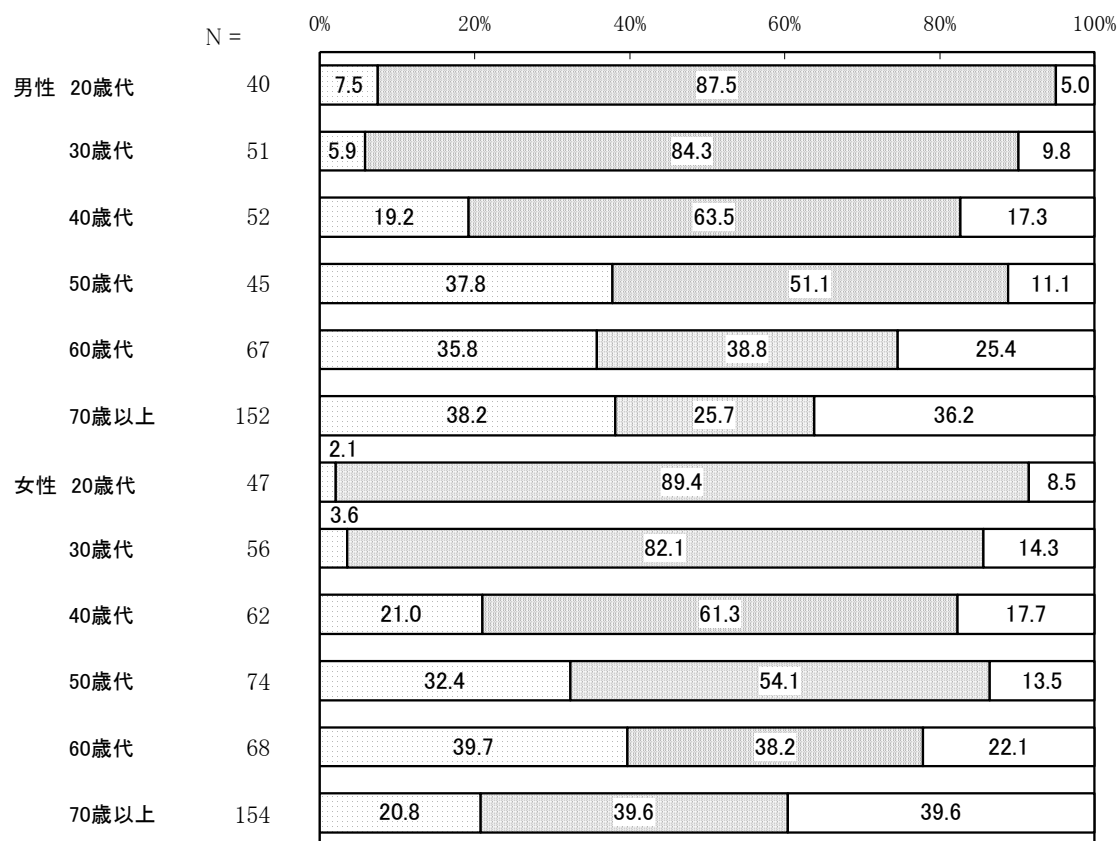
平成22年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



【性年齢別】

性年齢別でみると、他に比べ、男性の50歳以上、女性の50歳代、60歳代で「はい」の割合が高くなっています。

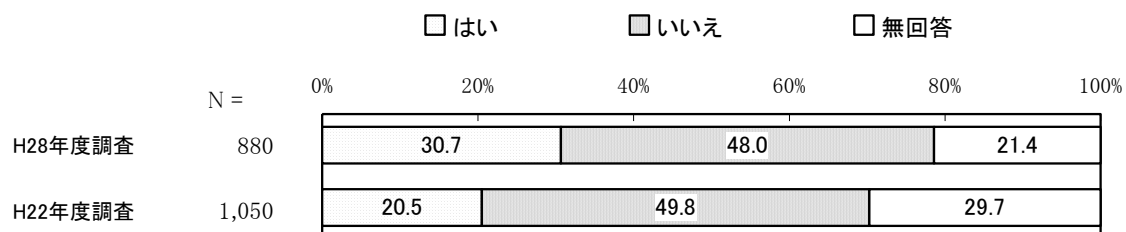
一方、男女ともに20歳代、30歳代で「いいえ」の割合が高くなっています。



C 大腸がん検診

「はい」の割合が30.7%、「いいえ」の割合が48.0%となっています。

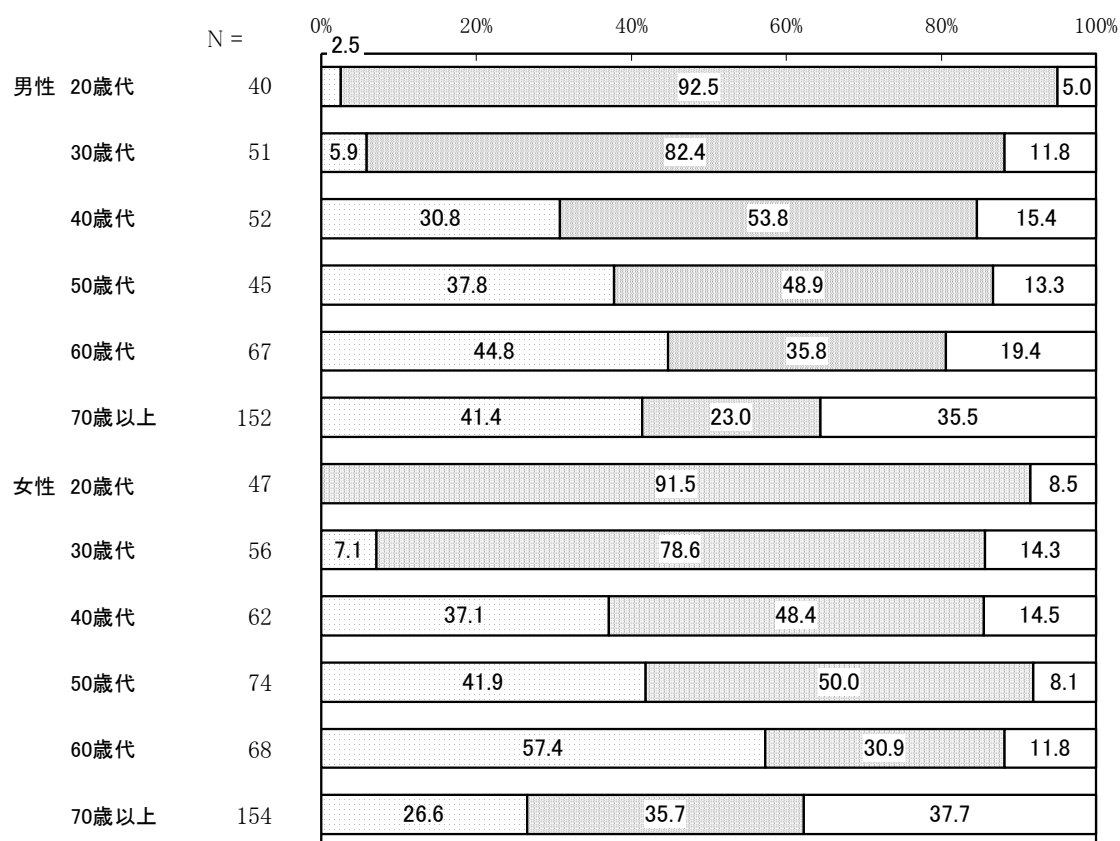
平成22年度調査と比較すると、「はい」の割合が10.2ポイント増加しています。



【性年齢別】

性年齢別でみると、他に比べ、男性の50歳以上、女性の40～60歳代で「はい」の割合が高くなっています。

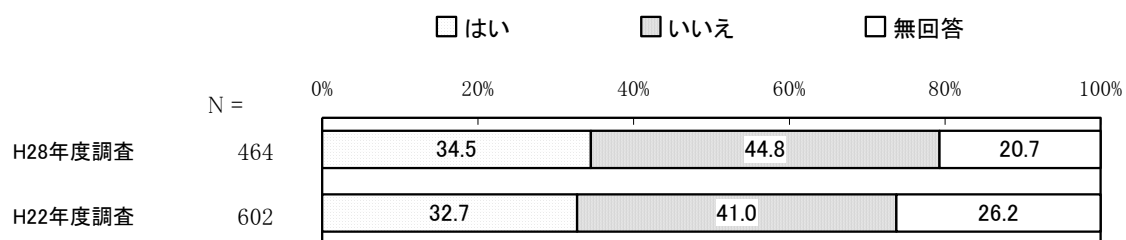
一方、男女ともに20歳代、30歳代で「いいえ」の割合が高くなっています。



D 子宮がん検診（女性のみ）

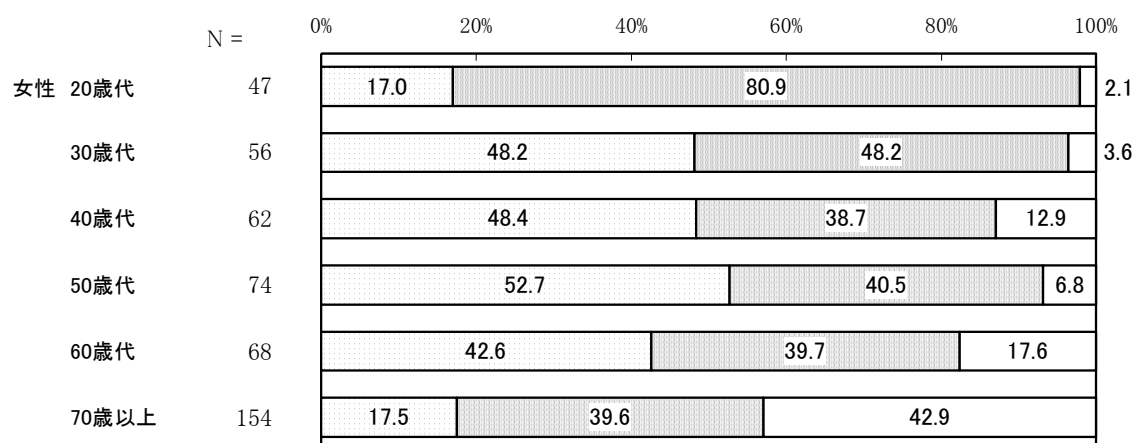
「はい」の割合が34.5%、「いいえ」の割合が44.8%となっています。

平成22年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



【年齢別】

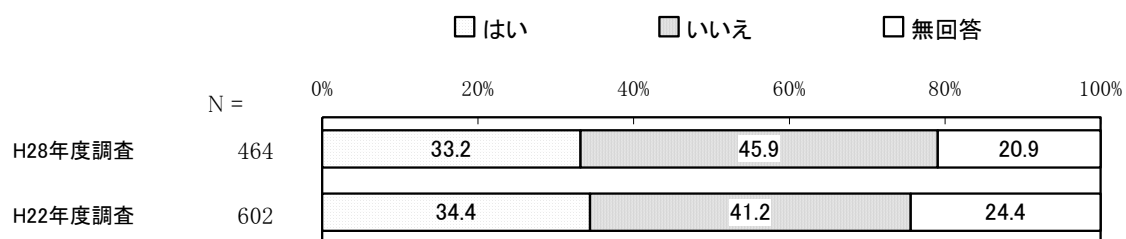
年齢別でみると、他に比べ、20歳代、70歳以上で「はい」（20歳代17.0%、70歳以上17.5%）の割合が低くなっています。



E 乳がん検診（女性のみ）

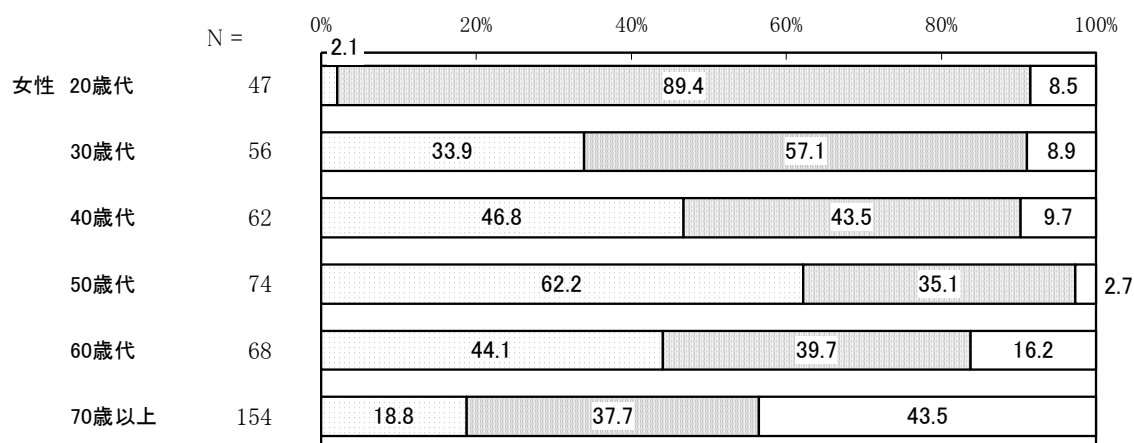
「はい」の割合が33.2%、「いいえ」の割合が45.9%となっています。

平成22年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



【年齢別】

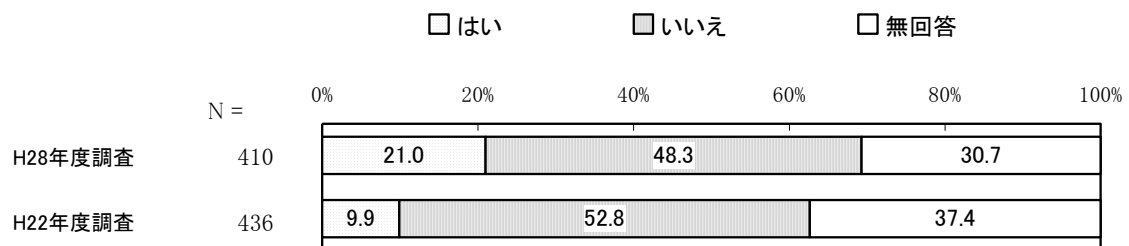
年齢別でみると、他に比べ、20歳代で「はい」（2.1%）の割合が低くなっています。



F 前立腺がん検診（男性のみ）

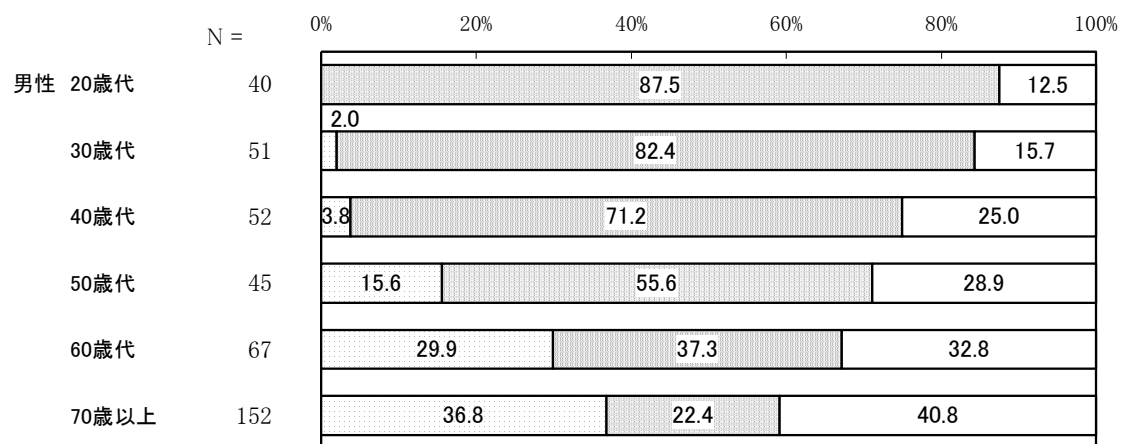
「はい」の割合が21.0%、「いいえ」の割合が48.3%となっています。

平成22年度調査と比較すると、「はい」の割合が11.1ポイント増加しています。



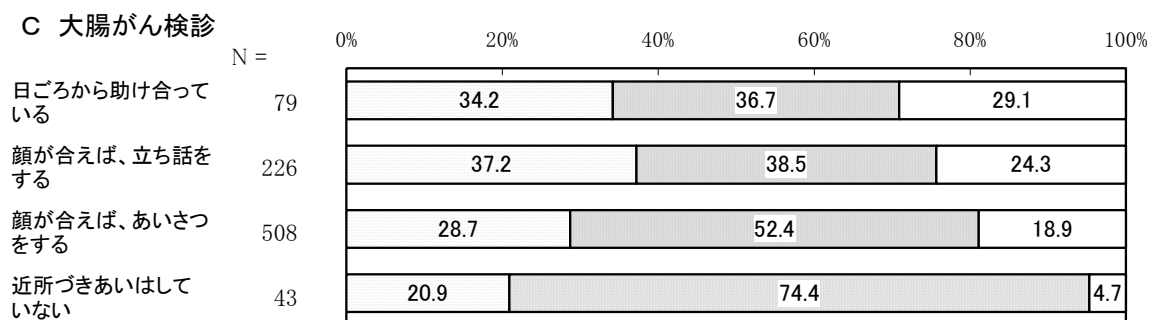
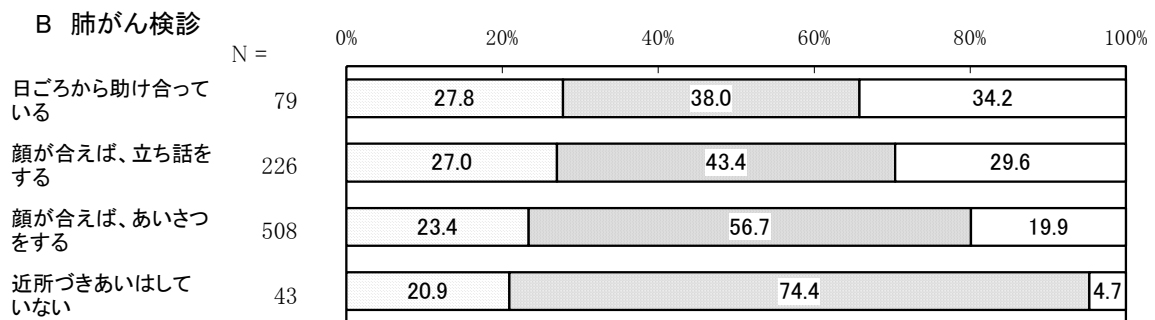
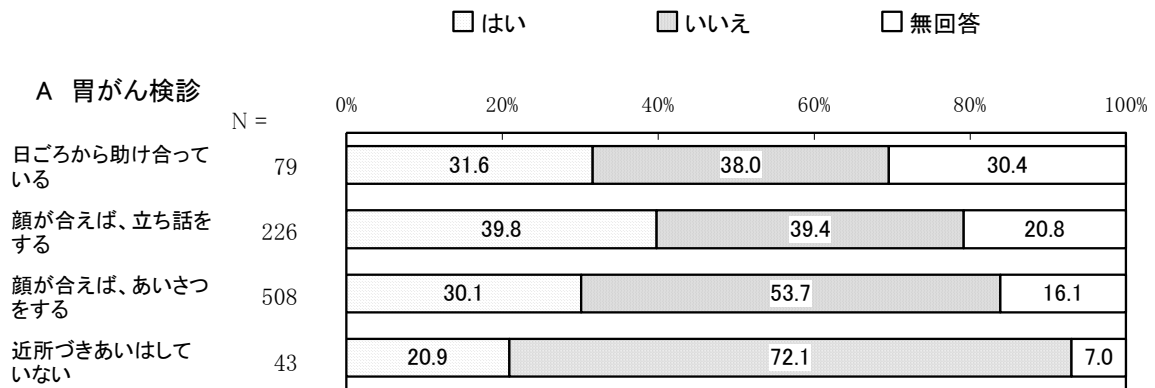
【年齢別】

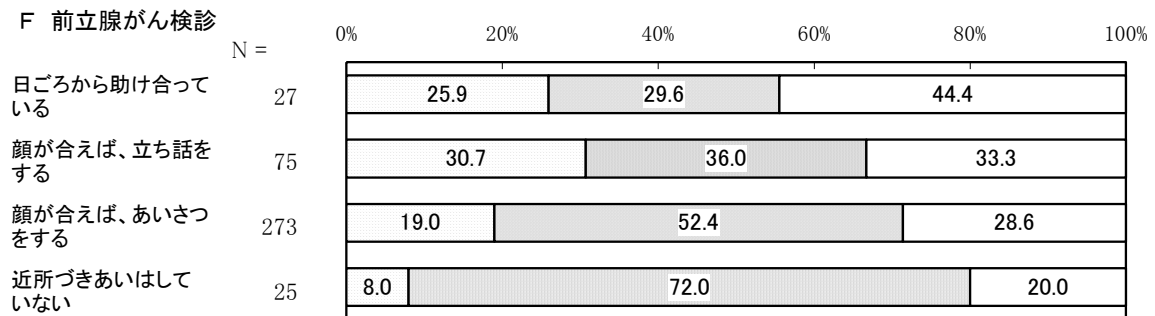
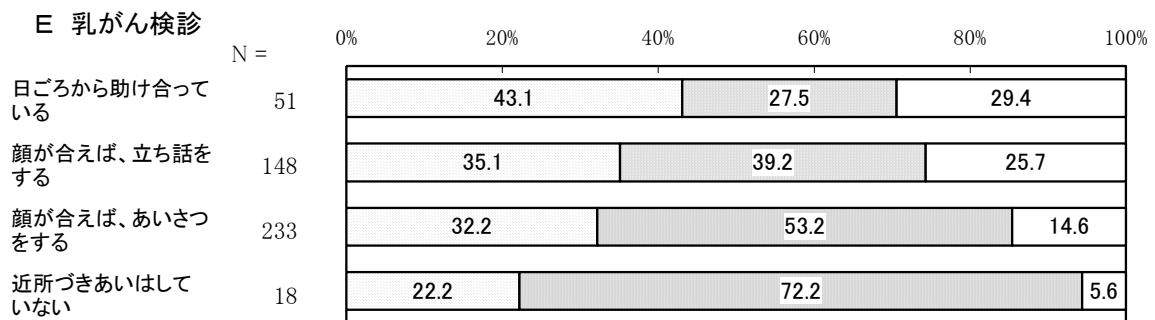
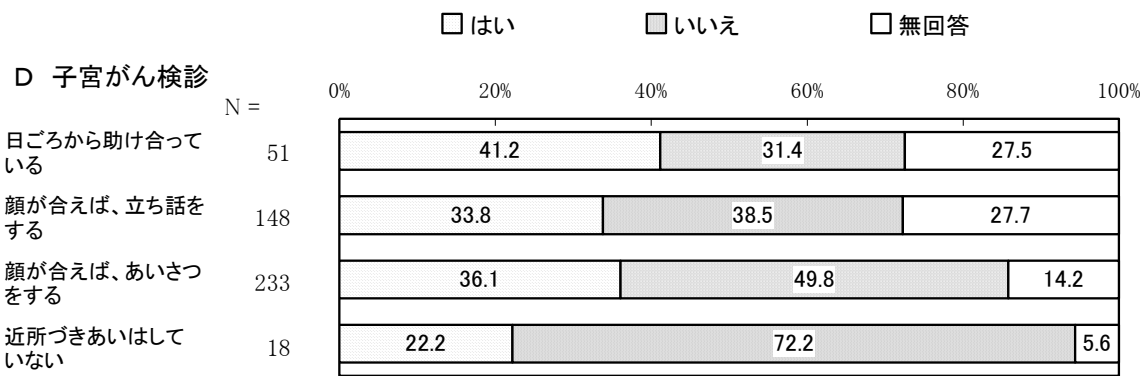
年齢別でみると、年齢が高くなるにつれ「はい」の割合が高くなっています。



【近所付き合いの程度別】

近所付き合いの程度別でみると、すべての検診で、近所付き合いが薄くなるにつれ「いいえ」の割合が高くなっており、近所付き合いはしていない人では、すべての検診で「いいえ」の割合が高くなっています。



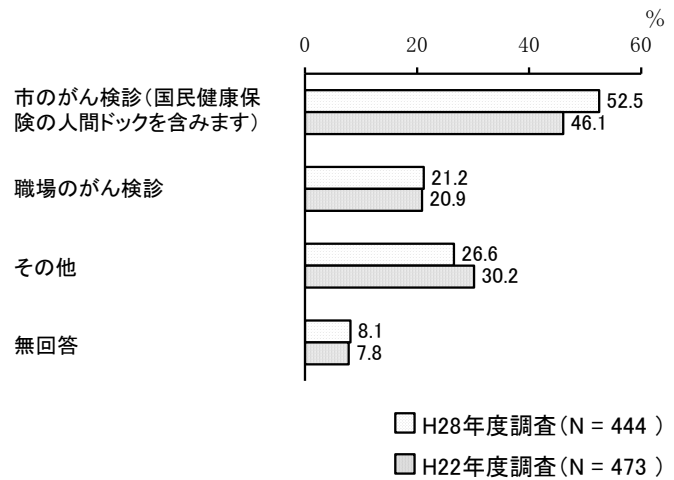


問 54 で、いずれかのがん検診を受けた方は、以下の質問にお答えください。

問 54-1 あなたは、がん検診をどの検診で受けましたか。（あてはまるものすべてに○）

「市のがん検診（国民健康保険の人間ドックを含みます）」の割合が 52.5%、「職場のがん検診」の割合が 21.2%となっています。

平成 22 年度調査と比較すると、「市のがん検診（国民健康保険の人間ドックを含みます）」の割合が 6.4 ポイント増加しています。



【性年齢別】

性年齢別でみると、他に比べ、男性の 40 歳代、50 歳代で「職場のがん検診」（男性 40 歳代 71.4%、男性 50 歳代 57.7%）の割合が高くなっています。また、男性の 60 歳以上、女性の 40 歳以上で「市のがん検診（国民健康保険の人間ドックを含みます）」の割合が高くなっています。

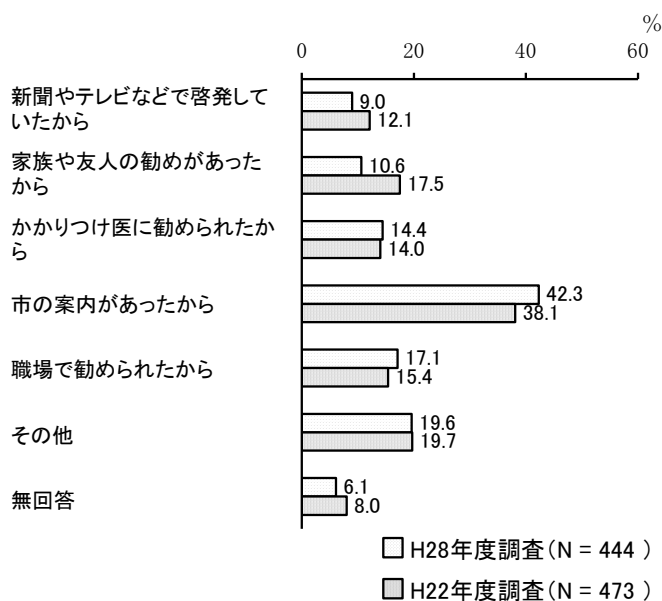
単位：％

区分	有効回答数(件)	市のがん検診(国民健康保険の人間ドックを含みます)	職場のがん検診	その他	無回答
男性 20 歳代	4	25.0	100.0	—	—
30 歳代	6	—	66.7	33.3	—
40 歳代	21	19.0	71.4	—	9.5
50 歳代	26	26.9	57.7	19.2	7.7
60 歳代	37	56.8	21.6	16.2	8.1
70 歳以上	96	59.4	3.1	36.5	5.2
女性 20 歳代	9	33.3	22.2	33.3	11.1
30 歳代	32	37.5	21.9	28.1	18.8
40 歳代	39	66.7	30.8	20.5	5.1
50 歳代	51	52.9	29.4	21.6	9.8
60 歳代	48	58.3	16.7	35.4	2.1
70 歳以上	71	64.8	—	28.2	12.7

問 54-2 あなたが、がん検診を受けようとしたきっかけは何ですか。
(あてはまるものすべてに○)

「市の案内があったから」の割合が 42.3%と最も高く、次いで「職場で勧められたから」の割合が 17.1%、「かかりつけ医に勧められたから」の割合が 14.4%となっています。

平成 22 年度調査と比較すると、「家族や友人の勧めがあったから」の割合が 6.9 ポイント減少しています。



【性年齢別】

性年齢別でみると、他に比べ、男性の 40 歳代、50 歳代で「職場で勧められたから」（男性 40 歳代 66.7%、男性 50 歳代 42.3%）の割合が高くなっています。また、男性の 60 歳以上、女性で「市の案内があったから」の割合が高くなっています。

単位：％

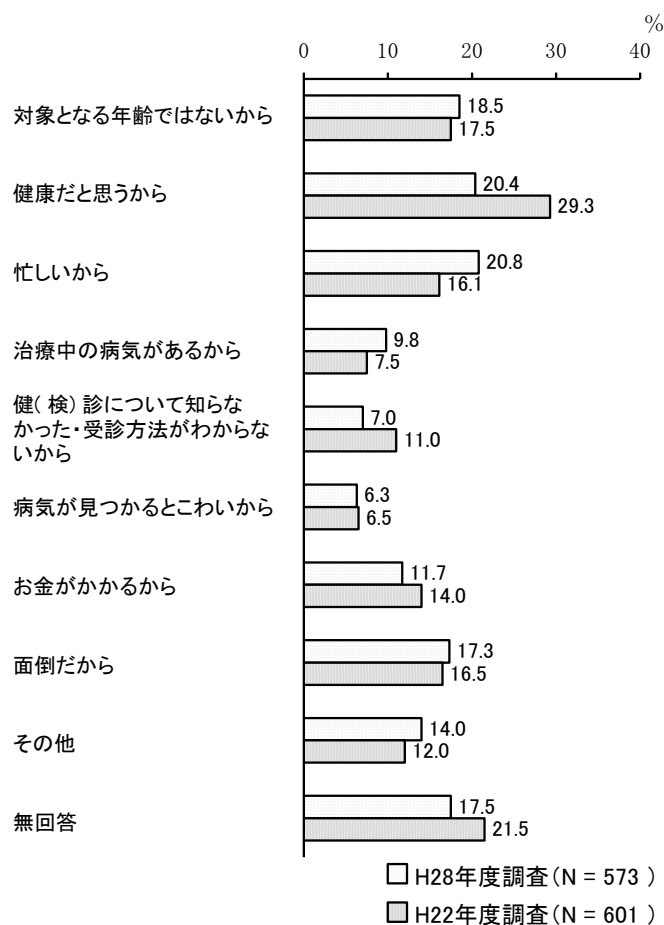
区分	有効回答数(件)	新聞やテレビなどで啓発していたから	家族や友人の勧めがあったから	かかりつけ医に勧められたから	市の案内があったから	職場で勧められたから	その他	無回答
男性 20 歳代	4	—	25.0	—	25.0	50.0	—	25.0
30 歳代	6	16.7	16.7	16.7	—	33.3	33.3	—
40 歳代	21	—	—	—	19.0	66.7	4.8	9.5
50 歳代	26	7.7	11.5	3.8	15.4	42.3	11.5	11.5
60 歳代	37	13.5	2.7	10.8	40.5	24.3	10.8	5.4
70 歳以上	96	9.4	11.5	28.1	46.9	2.1	20.8	2.1
女性 20 歳代	9	22.2	22.2	11.1	44.4	22.2	22.2	11.1
30 歳代	32	18.8	12.5	3.1	43.8	15.6	18.8	15.6
40 歳代	39	7.7	15.4	—	46.2	20.5	25.6	5.1
50 歳代	51	7.8	13.7	3.9	41.2	25.5	25.5	7.8
60 歳代	48	10.4	10.4	22.9	39.6	14.6	31.3	2.1
70 歳以上	71	4.2	8.5	22.5	59.2	—	12.7	5.6

問 53、問 54 で、受けていない定期健診やがん検診がある方は、以下の質問にお答えください。

問 55 定期健診やがん検診等を受けなかった理由は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

「忙しいから」の割合が 20.8%と最も高く、次いで「健康だと思うから」の割合が 20.4%、「対象となる年齢ではないから」の割合が 18.5%となっています。

平成 22 年度調査と比較すると、「健康だと思うから」の割合が 8.9 ポイント減少しています。



【性年齢別】

性年齢別でみると、他に比べ、男女ともに 20 歳代で「対象となる年齢ではないから」（男性 20 歳代 51.4%、女性 20 歳代 50.0%）の割合が、男性の 30 歳代、40 歳代、女性の 20～40 歳代で「忙しいから」の割合が、男性の 50 歳代で「健（検）診について知らなかった・受診方法がわからないから」（30.0%）の割合が、男性の 60 歳代、女性の 20 歳代、40 歳代で「面倒だから」の割合が高くなっています。

また、男女ともに 70 歳以上で「治療中の病気があるから」（男性 70 歳以上 20.3%、女性 70 歳以上 27.1%）の割合が高く、男性の 40 歳代、女性の 20 歳代で「お金がかかるから」（男性 40 歳代 26.8%、女性 20 歳代 22.7%）の割合が高くなっています。

単位：％

区分	有効回答数 (件)	対象となる年齢ではないから	健康だと思うから	忙しいから	治療中の病気があるから	健（検）診について知らなかった・受診方法がわからないから	病気が見つかるこわいから	お金がかかるから	面倒だから	その他	無回答
男性 20 歳代	37	51.4	29.7	13.5	—	8.1	—	13.5	13.5	—	13.5
30 歳代	46	41.3	19.6	34.8	—	19.6	4.3	8.7	17.4	2.2	8.7
40 歳代	41	7.3	22.0	34.1	2.4	12.2	4.9	26.8	19.5	4.9	19.5
50 歳代	30	—	3.3	26.7	3.3	30.0	—	13.3	13.3	10.0	26.7
60 歳代	37	2.7	24.3	5.4	13.5	2.7	13.5	16.2	24.3	16.2	27.0
70 歳以上	64	1.6	20.3	3.1	20.3	3.1	6.3	1.6	12.5	20.3	31.3
女性 20 歳代	44	50.0	25.0	38.6	—	13.6	4.5	22.7	27.3	6.8	9.1
30 歳代	51	39.2	5.9	41.2	2.0	5.9	2.0	17.6	15.7	7.8	13.7
40 歳代	45	15.6	22.2	33.3	6.7	4.4	6.7	13.3	24.4	24.4	13.3
50 歳代	47	2.1	12.8	23.4	4.3	—	8.5	8.5	14.9	29.8	17.0
60 歳代	41	2.4	29.3	14.6	17.1	—	12.2	4.9	19.5	24.4	12.2
70 歳以上	85	11.8	27.1	1.2	27.1	—	8.2	4.7	11.8	15.3	15.3

【加入している医療保険別】

加入している医療保険別でみると、他に比べ、国民健康保険で「面倒だから」（21.9％）の割合が、共済組合で「対象となる年齢ではないから」（32.7％）の割合が高くなっています。また、後期高齢者医療制度で「治療中の病気があるから」の割合が高くなっています。

単位：％

区分	有効回答数 (件)	対象となる年齢ではないから	健康だと思っから	忙しいから	治療中の病気があるから	健康（検）診について知らなかった・受診方法がわからないから	病気が見つかるかわいから	お金がかかるから	面倒だから	その他	無回答
国民健康保険	219	15.1	21.9	17.4	10.0	4.1	7.3	11.0	21.9	16.0	17.8
全国健康保険協会（協会けんぽ）	67	22.4	13.4	23.9	4.5	13.4	3.0	16.4	11.9	14.9	20.9
健康保険組合（健保組合）	144	19.4	24.3	28.5	5.6	9.7	6.3	13.2	18.1	10.4	14.6
共済組合	49	32.7	18.4	30.6	2.0	6.1	2.0	10.2	16.3	14.3	16.3
後期高齢者医療制度	67	10.4	13.4	1.5	31.3	3.0	6.0	4.5	6.0	19.4	22.4
その他	14	21.4	35.7	35.7	—	21.4	7.1	21.4	14.3	—	7.1

問 56 あなたは次の事業を知っていますか。また、参加したことや利用したことはありますか。(該当するものすべてに○)

①認知度

「一休さんウォーク」の割合が 53.4%と最も高く、次いで「健幸パスポート」の割合が 20.1%、「歯のひろば」の割合が 17.0%となっています。

N = 880

一休さんウォーク

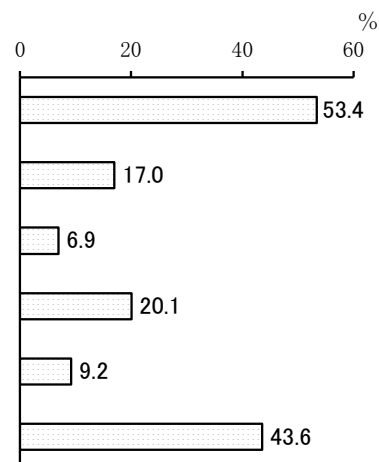
歯のひろば

水辺の散策路

健幸パスポート

いきいきレシピ

無回答



②参加度・利用度

「一休さんウォーク」の割合が 8.6%と最も高くなっています。

N = 880

一休さんウォーク

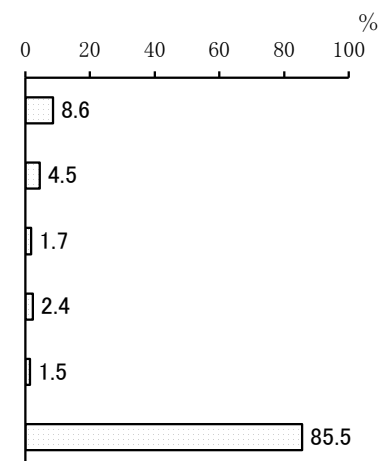
歯のひろば

水辺の散策路

健幸パスポート

いきいきレシピ

無回答



自由意見

1 個人自らできること、家族の協力でできること

(1) 栄養・食生活について

	件数
1. 食事に気をつける	12 件
2. 毎日、バランス食を意識した食生活にする	7 件
3. 規則正しい食生活	3 件
4. 食事制限・体調管理	3 件

(2) 身体活動・運動について

	件数
1. ウォーキング	34 件
2. 個人で健康体操など基礎体力の向上に努める	17 件
3. 運動をする	12 件
4. 車をできるだけ使わない	4 件

(3) 休養・こころの健康づくりについて

	件数
1. 前向きな心を持つ、何事も楽しんで行う	10 件
2. 睡眠	5 件
3. 一人の時間	3 件
4. 生活リズム	3 件

(4) その他

	件数
1. 強い意志を持って自分で健康づくりに取り組む以外にない	6 件
2. ボランティアなどの地域参加	3 件

2 地域住民の方の協力でできること、地域で行ってほしいこと

(1) 身体活動・運動について

	件数
1. 地域主催の運動会やスポーツの取り組み(教室など)	18 件
2. ラジオ体操	7 件
3. プール、トレーニング施設をもっと充実させてほしい	6 件
4. 体育大会	5 件
5. スポーツサークルをたくさん立ち上げる	4 件

(2) 各種検診・健康診査・健康相談について

	件数
1. 定期検診(地域ごとの)を行ってほしい	3 件

(3) その他

	件数
1. 地域のふれあいの場をつくる	7 件
2. 今後ますます高齢者が増えますが、個人個人への干渉にならない程度で、近所同士の呼びかけが必要と思う	6 件
3. 健康について、地域で話し合いがほしい	3 件

3 行政の協力のできること、行政で行ってほしいこと

(1) 身体活動・運動について

	件数
1. スポーツ教室(テニス教室、バトミントン教室等)をより充実し、だれでも参加できるものにしてほしい(土日開催など)	16 件
2. 公共のスポーツ施設の規模の拡充・道具を多くしてほしい	12 件
3. 公園に体力維持、増強のための健康器具(例えば、市役所横の体育館の隣の運動公園の中にあるような器具)を設置してほしい。身近の場所で高齢者が健康維持のため手軽に利用できたらよいと思います。	7 件
4. 格安で運動施設(グラウンドやプール等)を市民に提供	7 件
5. 地元でのウォーキングルートの設定への協力	5 件
6. 自転車ロードや自転車置場の充実	3 件
7. 体育大会	3 件

(2) 各種検診・健康診査・健康相談について

	件数
1. 健診を無料にしてほしい	8 件
2. がん検診を毎年してほしい	6 件
3. 健診を受けやすくしてほしい	4 件
4. 人間ドックの費用の補助金	4 件

(3) その他

	件数
1. 健康についてPR(市の広報に毎号健康コーナーを作り広く呼びかける)	9 件
2. 健康に関するイベントや講義の開催	7 件
3. 道路や遊歩道の整備	5 件
4. 健診を受けやすくしてほしい	4 件
5. 医療費を安くしてほしい。税金をできる限り安く、低収入でもゆとりある生活を送れるように福祉関係の充実を希望。	4 件
6. 公民館教室	3 件

1 親子

「健康に関する市民意識調査」

ご協力のお願い

市民の皆様には、日頃から市政の推進に格別のご理解とご協力をいただき、厚くお礼申し上げます。

京田辺市では、平成 23 年度に、乳幼児から高齢者まですべての市民が、健康で明るく
こころ豊かに生活できる計画「京田辺市健康増進計画・食育推進計画」を策定し、現在、
中間見直しを進めております。そこで、改めてアンケート調査を行い、市内にお住まいで
乳幼児を持つ保護者の皆様の子育てや日常生活などについてのご意見をお聞かせいただ
き、計画に反映させていきたいと考えております。

ご多用のところ誠に恐縮ですが、ご協力くださいますようお願い申し上げます。

平成 28 年 7 月

京 田 辺 市

【記入にあたってのお願い】

- ・この調査は、宛名のお子さんについてお答えください。
- ・氏名は記入していただくことなく結構です。
- ・この調査は、その保護者の方がお答えください。
- ・答えは、記入欄の該当する番号を、指定の数だけ○で囲んでください。また、記入す
るものについては、() 内に記入してください。
- ・ご記入いただいたアンケートは、7 月 25 日 (月) までに同封の返信用封筒にてご返
送ください。(切手は不要です)
- ・このアンケートについてのお問い合わせは、下記までお願いいたします。

調査対象は乳幼児健診を受診される方および 4、5 歳のお子さんをお持ちの保護者の方
(7 月 3 日現在本市在住の方)、約 400 人となっています。なお、回答につきましては、す
べて統計的に処理いたしますので、個人にご迷惑をおかけすることは決してありません。
また、この結果は本調査以外には使用することはありません。

京田辺市役所 健康推進課
電 話：0774-64-1335
F A X：0774-63-5777

お答えしているあなたご自身についておたずねします

問 1 お子さんからみた、あなたとの関係をお答えください。(ひとつに○)

1. 母親

2. 父親

3. その他 ()

問 2 お子さん (子) からみた、家族構成はどのようになっていますか。(ひとつに○)

1. 二世代世帯 (子・親)

2. 三世代世帯 (子・親・祖父母)

3. その他 (子・)

問 3 お子さんの主な保育者のご職業は何ですか。(もっともあてはまるものひとつに○)

1. 学生

2. 専業主婦・主夫

3. 会社員・公務員

4. 団体職員

5. 自営業

6. 農業

7. パート・アルバイト

8. 無職

9. その他 (具体的に:)

問 4 あなたのお住まいの郵便番号を記入してください。

610-03

※ご自宅の郵便番号がわからない場合は、送付した封筒をご覧ください。

問 5 就労している方はどなたですか。(パート・アルバイトを含みます)
(あてはまるものすべてに○)

1. 母親

2. 父親

3. 祖父母

4. その他 ()

お子さんについておたずねします

問 6 宛名のお子さんの年齢はおいくつですか。

() 歳 ※平成 28 年 7 月 1 日現在

問 7 宛名のお子さんの性別はどちらですか。(どちらかに○)

1. 男

2. 女

問 8 何人兄弟・姉妹ですか。

() 人

お子さんの栄養・食生活についておたずねします

問 9 お子さんは、朝食を食べますか。(ひとつに○)

1. ほとんど毎日食べる

2. 週 4～5 日食べる

3. 週 2～3 日食べる

4. ほとんど食べない

問 10 お子さんは、食事を 1 日 3 回規則正しく食べますか。(ひとつに○)

1. ほとんど毎日食べる

2. 週 4～5 日食べる

3. 週 2～3 日食べる

4. ほとんど食べない

問 11 あなたの家族に、朝ごはんを食べない人はいいますか (ひとつに○)

1. みんないつも食べない

2. いつも食べない人がいる

3. ときどき食べない人がいる

4. いない (みんないつも食べる)

問 12 お子さんは、家族の誰かと食事を一緒に食べますか。
(それぞれの項目について、該当するものひとつに○)

	週に 4、5 日以上	週に 2、3 日	週に 1 度	ほとんどない
① 朝食	1	2	3	4
② 昼食	1	2	3	4
③ 夕食	1	2	3	4

問 13 お子さんは、1 日最低 1 食は、バランスのとれた食事 (主食、主菜、副菜などをとりいれた食事) をしていますか。(どちらかに○)

1. はい

2. いいえ

バランスのとれた食事の例



問 14 おやつ (朝・昼・夕の 3 食以外のもの) の時間を決めていますか。(ひとつに○)

1. きちんと決めている

2. だいたい決めている

3. 決めていない

4. 食べない

問 14-1 おやつを食べている場合は回数を記入してください。
1 日 _____ 回

※ 保育所のおやつなどを含みます。

問 15 おやつ[※]の量を決めていますか。(ひとつに○)

1. きちんと決めている
2. だいたい決めている
3. 決めていない
4. 食べない

問 16 お子さんの食事で、外食や食品を購入するとき、カロリーなどの栄養成分表示を参考にしますか。(ひとつに○)

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

《例》	ビスケット
栄養成分表示《1箱あたり》	
エネルギー	390kcal
たんぱく質	19%
脂質	49%
炭水化物	31mg
ナトリウム	20mg
カルシウム	

問 17 あなたは、「食育」[※]という言葉やその意味を知っていますか。(ひとつに○)

1. 言葉も意味も知っていた
2. 言葉は知っていたが、意味は知らなかった
3. 言葉も意味も知らなかった (今回の調査で初めて聞いた場合を含む)

※ 「食育」とは、健康な生活のため、毎日の食べものや食事の仕方などについて、正しい知識と自分で選べる力を身につけることです。

問 18 あなたは、「食育」に関心がありますか。(ひとつに○)

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

問 19 あなたは、「食育の日」を知っていますか。(どちらかに○)

1. 知っている
2. 知らない

問 20 あなたは、食育に関することでお子さんと話をすることがありますか。(ひとつに○)

1. いつも話している
2. 時々話している
3. あまり話していない
4. 全く話さない

問 21 あなたの家庭では、食材を選ぶとき、どのような基準で選んでいますか。
(あてはまるもの3つまで○)

1. 安全と思うもの
2. 好みにあうもの
3. 産地
4. 安いもの
5. 味の良いもの
6. 旬のもの
7. 地元産のもの
8. 調理の手間のからないもの
9. その他 ()

問 22 あなたは、食品の安全に関する知識[※]を持っていますか。(ひとつに○)

1. 十分知っている
2. まあまあ知っている
3. あまり知らない
4. まったく知らない
5. 気にしたことがない

※ 「食品の安全に関する知識」とは、健康に悪影響を与えないようにするために、どのような食品を選んだら良いかや、どのような調理が必要かについての知識のことです。

問 23 あなたは、地産地消[※]という言葉やその意味を知っていますか。(ひとつに○)

1. 言葉も意味も知っている
2. 言葉は知っているが、意味は知らない
3. 言葉も意味も知らない (今回の調査で初めて聞いた場合を含む)

※ 「地産地消」とは、地域で生産された農産物や水産物をその地域で消費することです。地産地消により、消費者の食に関する信頼性が向上し、地域への愛着も高まると言われています。

問 24 あなたは、食に関する情報をどこから入手しますか。(あてはまるものすべてに○)

1. 家族
2. 友人・知人
3. 学校・幼稚園・保育所 (子どもが通う学校も含みます)
4. 職場
5. 医療機関、保健所・保健センター
6. 生産者
7. スーパーマーケット・食料品店
8. 食品や外食のメニュー等での表示
9. テレビ・ラジオ
10. 新聞・雑誌・本
11. インターネット
12. その他 ()
13. 入手手段がわからない
14. 特にない

お子さんの運動についておたずねします

問 25 お子さんが外で遊ぶ時間は、1日に何時間ですか。(保育所などでの生活を含みます)
(ひとつに○)

1. 1時間未満
2. 1時間から2時間未満
3. 2時間以上

お子さんの歯の健康についておたずねします

問 26 お子さんは、歯みがきをいつしますか。(あてはまるものすべてに○)

1. しない
2. 朝食前
3. 朝食後
4. 昼食後
5. 間食後
6. 夕食後
7. 就寝前
8. その他 ()

問 27 毎日お子さんの歯の健康管理として、どのようなことを実践していますか。
(あてはまるものすべてに○)

1. 歯みがきを1日2回以上する
2. 自分の歯ブラシがある
3. フッ素入りの歯みがき剤を使用している
4. デンタルフロス、歯間ブラシなどの歯の間の溝を清掃する器具を使用している
5. 定期的に歯科の健康診査を受ける
6. かかりつけの歯医者がいる
7. 歯の治療は早めに行うようにしている
8. 何もしていない
9. その他 ()

問 28 お子さんは、1 日 200ml 以上の甘い飲み物（スポーツドリンク、乳酸菌飲料などを含みます）を週にどのくらい飲みますか。（ひとつに○）

1. ほとんど毎日飲む	2. 週 4～5 日飲む
3. 週 2～3 日飲む	4. ほとんど飲まない

お子さんの生活習慣についておたずねします

問 29 お子さんは、平日特別なことがないときには、何時に寝て、何時に起きますか。また、1 日の睡眠時間は平均して何時間ですか。（それぞれについてひとつに○）

①寝る時刻					
1. 午後 8 時前	2. 午後 8 時から 9 時前まで	3. 午後 9 時から 10 時前まで			
4. 午後 10 時から 11 時前まで	5. 午後 11 時から 午前 0 時前まで	6. 午前 0 時以降			
②起きる時刻					
1. 午前 6 時前	2. 午前 6 時から 7 時前まで	3. 午前 7 時から 8 時前まで			
4. 午前 8 時から 9 時前まで	5. 午前 9 時から 10 時前まで	6. 午前 10 時以降			
③睡眠時間（お昼寝を含みます）					
1. 5 時間以内	2. 6 時間くらい	3. 7 時間くらい			
4. 8 時間くらい	5. 9 時間くらい	6. 10 時間以上			

問 30 お子さんの生活（寝る時刻、起きる時刻、食事の時刻など）は規則正しいですか。（ひとつに○）

1. 毎日規則正しい	2. だいたい規則正しい	3. ばらばら
------------	--------------	---------

問 31 お子さんは 1 日何時間くらいテレビ・ビデオを見ますか。（ひとつに○）

1. 見ない（見せない）	2. 1 時間未満	3. 1～2 時間未満
4. 2～3 時間未満	5. 3～4 時間未満	6. 4 時間以上

子育てについておたずねします

問 32 お子さんとゆったりとした気分です過ごす時間がありますか。（ひとつに○）

1. ある	2. ない	3. 何ともいえない
-------	-------	------------

問 33 子育てにストレスを感じることがありますか。（ひとつに○）

1. ひんぱんにある	2. ときどきある
3. あまりない	4. ない

問 33 で「1. ひんぱんにある」「2. ときどきある」と回答した方は、以下の質問にお答えください。

問 33-1 それはどんな時や、どんな事ですか。（あてはまるものすべてに○）

1. 接し方・遊び方	2. 子どもの成長
3. 授乳	4. 離乳食
5. 子どもの生活リズム	6. 子どもの病気
7. 兄弟・姉妹関係	8. かわいく思えない
9. 自分のやりたいことができない	10. 自分の病気
11. 自分以外の家族との育児方針の違い	12. 家族の育児協力が少ない
13. 子育てと仕事の両立	14. 近所つきあい・友達つきあいが苦手
15. その他（ ）	

問 33-2 あなたは、そのストレスを解消できていますか。（ひとつに○）

1. できている	2. まあまあできている	3. どちらでもない
4. あまりできていない	5. できていない	

問 33-3 あなたは、そのストレスを解消するための手段を何か持っていますか。（ひとつに○）

1. 特にない	2. 運動	3. 趣味・娯楽
4. 旅行	5. 飲食	6. 買い物
7. 地域活動やボランティア	8. 友だちや家族との会話	
9. その他（ ）		

問 34 お子さんに對して、自分を含め、家族の誰かがどなったり・たいたたり・無視したりしてしまふことがありますか。(ひとつに○)

1. ある

2. ない

3. 何ともいえない

問 35 子育てで困つた時や不安な時、相談する人はいいますか。(どちらかに○)

1. いる

2. いない

問 35 で「1. いる」と回答した方は、以下の質問にお答えください。

問 35-1 相談相手は、あなたからみてどなたですか。(あてはまるものすべてに○)

1. 配偶者

2. 実父母

3. 義父母

4. 兄弟・姉妹

5. 友人・知人

6. 主治医

7. 保育所や幼稚園の先生

8. 保健師

9. 助産師

10. その他 ()

問 36 あなたは子育てに関する情報はどこから入手していますか。(あてはまるものすべてに○)

1. 家族

2. 友人・知人

3. 保健センター

4. 病院・産院

5. 市販の育児書・雑誌

6. インターネット

7. テレビ・ラジオ

8. 子育てのグループ

9. その他 ()

喫煙についておたずねします

問 37 あなたは現在、喫煙していますか。(ひとつに○)

1. いいえ

2. 1日 10本未満

3. 1日 10本以上

問 38 お子さんのお母さんは妊娠中、喫煙していましたか。(どちらかに○)

1. はい

2. いいえ

問 39 現在、家庭で喫煙する人はいいますか。(どちらかに○)

1. はい (具体的にどなたですか:)

2. いいえ

問 39 で「1. はい」と回答した方は、以下の質問にお答えください。

問 39-1 家庭の中で喫煙している人は、お子さんの周囲 (お子さんがいる同じ部屋) で吸いますか。(ひとつに○)

1. いつも吸う

2. ときどき吸う

3. 吸わない

問 40 あなたは、たばこが体に及ぼす影響は何だと思えますか。(あてはまるものすべてに○)

1. わからない

2. 肺がん

3. 喘息

4. 気管支炎

5. 心臓病

6. 脳卒中

7. 胃潰瘍

8. 妊娠に関連した異常 (赤ちゃんに影響する)

9. 歯周病

10. まわりの人への影響

11. 依存症になり、やめられなくなる

12. その他 ()

アルコールについておたずねします

問 41 お子さんのお母さんは妊娠中、お酒を飲んでいましたか。(どちらかに○)

1. 飲んでいた

2. 飲んでいなかった

問 42 お子さんのお母さんは授乳中、習慣的にお酒を飲んでいましたか。(ひとつに○)

1. 飲んでいた

2. 飲んでいなかった

3. 母乳を与えなかった

問 43 あなたは、飲酒が妊娠中の体に及ぼす影響をご存知ですか。(どちらかに○)

1. 知っている

2. 知らない

子どもの事故予防対策についておたずねします

問 44 事故防止についてお答えください。

※ それぞれの項目ごとに、「A ヒヤとした経験」については「ある」「なし」のどちらかに○、「B 事故防止の工夫」については「工夫している」「必要性を感じていない」「工夫していない」のどれかに○をつけてください。

項 目	A ヒヤとした経験		B 事故防止の工夫		
	ある	なし	工夫している	必要性を感じていない	工夫していない
①風呂場の事故防止 (ため水に子どもがおぼれな いなど)	1	2	1	2	3
②やけど防止 (お湯、ストーブ、アイロン には近づけないなど)	1	2	1	2	3
③誤飲防止 (たばこ、ボタン、電池、コ イン、化粧水など)	1	2	1	2	3
④転落防止 (ベランダ、階段など)	1	2	1	2	3

問 45 心肺蘇生法（人工呼吸法・心臓マッサージ等）をご存知ですか。（ひとつに○）

1. 知っている	2. 少し知っている	3. 知らない
----------	------------	---------

問 46 子どもの事故予防講習（研修）を受けたことがありますか。（どちらかに○）

1. ある	2. ない
-------	-------

保健・医療・福祉サービスのことについておたずねします

問 47 京田辺市で実施している乳幼児健康診査を受けたことがありますか。（どちらかに○）

1. はい	2. いいえ
-------	--------

問 48 かかりつけ医を決めていますか。（ひとつに○）

1. いる	2. いない	3. 何ともいえない
-------	--------	------------

問 49 休日・夜間小児救急医療機関※をご存知ですか。（どちらかに○）

1. 知っている	2. 知らない
----------	---------

※ 休日・夜間小児救急医療機関
○宇治徳洲会病院は、日曜日・祝日については、午前9時から午後5時まで
○田辺中央病院は、365日24時間小児救急当直体制を実施
○男山病院は、平日金曜日の午後6時から翌午前8時まで小児救急当直体制を実施
○京田辺市休日応急診療所（京田辺市保健センター内併設）は、日曜日・祝日・振替休日・年末年始（12月31日から1月3日）の午前9時から午後2時30分まで内科・小児科を診療

問 50 母性健康管理指導事項連絡カード※を活用したことがありますか。（ひとつに○）

1. 活用したことがある	2. 知っているが、活用したことはない
3. 知らない	

※ 母性健康管理指導事項連絡カードとは、働く妊婦の健康管理のために、医師の指導事項を的確に、職場に伝えるためのカードです。

◎ あなたやお子さんの健康に関して、自由なご意見・ご要望をお聞かせください。

○個人自らできること、家庭の協力できること

○地域住民の方の協力できること、地域で行ってほしいこと

○行政の協力できること、行政で行ってほしいこと

アンケートは以上です。ご協力ありがとうございます。
記入もれがないか、もう一度ご確認ください。同封の返信用封筒に入れ、
封をして、切手を貼らずに7月25日（月）までにご返送ください。

「健康に関する市民意識調査」

ご協力のお願い

京田辺市では、市内に住む赤ちゃんからお年寄りまですべての人が健康にくらすためのお手伝いをしています。

現在、みなさんが元気に、笑顔でくらせるように、小学生と中学生のみなさんの食事や運動などの毎日のくらしについて知りたいと思い、アンケート調査を行うことになりました。ぜひ、ご協力お願いします。

平成 28 年 7 月

京 田 辺 市

【記入にあたってのお願い】

- ・氏名は記入しないでください。
- ・答えは、あてはまる番号を、決められた数だけ○で囲んでください。
- ・（ ） がある場合は、（ ） 内に記入してください。
- ・アンケートの記入が終わりしたら、封筒に入れ、封をして、担任の先生に渡してください。

なお、アンケートの回答内容は他人に伝えることはありませんので、安心して答えてください。

京田辺市役所 健康推進課
電 話：0774-64-1335
F A X：0774-63-5777

あなたご自身についておたずねします

問 1 性別はどちらですか。(どちらかに○)

1. 男子	2. 女子
-------	-------

問 2 学年はどちらですか。(どちらかに○)

1. 小学6年生	2. 中学3年生
----------	----------

問 3 一緒に住んでいる人はだれですか。(あてはまるものすべてに○)

1. お父さん	2. お母さん	3. おじいさん	4. おばあさん	5. お兄さん
6. お姉さん	7. 弟	8. 妹	9. そのほかの人 ()	

問 4 あなたの身長、体重はいくらですか。

1. 身長：() cm	2. 体重：() kg
--------------	--------------

問 5 あなたは、自分が太っていると思いますか、やせていると思いますか。(ひとつに○)

1. やせている	2. 少しやせている	3. ぶつう
4. 少し太っている	5. 太っている	

問 6 あなたは、健康だと思いますか。(ひとつに○)

1. 非常に健康だと思う	2. 健康なほうだと思う	3. ぶつう
4. あまり健康ではない	5. 健康ではない	

問 7 あなたは、家で、パソコンやゲーム、テレビ、ビデオ、携帯電話を 1 日に何時間しますか (見ますか)。(ひとつに○)

①平日

1. しない (見ない)	2. 1 時間未満	3. 1 ～ 2 時間未満
4. 2 ～ 3 時間未満	5. 3 ～ 4 時間未満	6. 4 時間以上

②休日

1. しない (見ない)	2. 1 時間未満	3. 1 ～ 2 時間未満
4. 2 ～ 3 時間未満	5. 3 ～ 4 時間未満	6. 4 時間以上

食事についておたずねします

問 8 あなたは、楽しく食事をしていますか。(どちらかに○)

1. はい	2. いいえ
-------	--------

問 9 あなたは、嫌いな食べ物はいくつありますか。(ひとつに○)

1. ない	2. 1 つ	3. 2 つ	4. 3 ～ 5 つ	5. 6 つ以上
-------	--------	--------	------------	----------

問 10 あなたは、朝食を食べますか。(ひとつに○)

1. ほとんど毎日食べる	2. 週4～5日食べる
3. 週2～3日食べる	4. ほとんど食べない

問 10 で「4. ほとんど食べない」を回答した方は、以下の質問にお答えください。

問 10-1 それはなぜですか。(あてはまるものすべてに○)

1. おなかがすいていない	2. ごはんが作られていない
3. 家族が食べない	4. 食べる気がしない
5. 時間がなくて食べられない	6. 体の調子が悪い
7. その他 ()	

問 11 あなたの家族に、朝ごはんを食べない人はいいますか (ひとつに○)

1. みんないつも食べない	2. いつも食べない人がいる
3. ときどき食べない人がいる	4. いない (みんないつも食べる)

問 12 あなたは、休日最低 1 食は、バランスのとれた食事 (主食、主菜、副菜など)をとりましたか (どちらかに○)

1. はい	2. いいえ
-------	--------

バランスのとれた食事の例

副菜

例) 野菜の煮物・あえ物・おひたし・サラダ

主食

例) ごはん・めん・パン

主菜

例) 焼魚・ハンバーグ・目玉焼き

問 13 あなたは、食事を 1 日 3 回食べますか。(ひとつに○)

1. 毎日食べている	2. 1 日おき程度に食べている
3. 週 1～2 回は食べている	4. 食べていない

問 14 あなたは、週に何回ぐらい買ってきた弁当やおかず、インスタント食品で食事をしますか。(ひとつに○)

1. 毎日する	2. 週に 4～5 回する	3. 週に 2～3 回する
4. 週に 1 回ぐらいする	5. しない	6. わからない

問 15 あなたは、家族や友人などと食事を一緒に食べますか。(それぞれの項目について、該当するものひとつに○)

① 朝食

1. 毎日一緒に食べている	2. 1 日おき程度に食べている
3. 週 1～2 回は食べている	4. 食べていない

② 夕食

1. 毎日一緒に食べている	2. 1 日おき程度に食べている
3. 週 1～2 回は食べている	4. 食べていない

問 16 あなたは、ごはんのときに「いただきます」「ごちそうさま」を言いますか。(ひとつに○)

1. 必ず言う	2. 時々言う	3. 全く言わない
---------	---------	-----------

問 17 あなたは、ダイエットをしていますか。(ひとつに○)

1. している
2. していたがやめた
3. したことがない

問 17 で「1. している」「2. していたがやめた」と回答した方は、以下の質問にお答えください。

問 17-1 あなたは、どのようなダイエットをしていますか。(していませんか)。

--

問 18 あなたは、食育※に関心がありますか。(ひとつに○)

1. 関心がある	2. どちらかといえば関心がある
3. どちらかといえば関心がない	4. わからない (今回の調査で初めて聞いた場合を含む)

※ 「食育」とは、食べ物に興味を持ち、自分で自分の健康を考え、食べ物を運んだり、体調を整えたり、食事のときのあいさつをしつかり行ったり、食べ物に感謝をしたり、好き嫌いしないで食べられるようにすることを言います。

問 19 あなたは、「食育の日」を知っていますか。(どちらかに○)

1. 知っている	2. 知らない
----------	---------

問 20 あなたは、地産地消※という言葉やその意味を知っていますか。(ひとつに○)

1. 言葉も意味も知っている	2. 言葉は知っているが、意味は知らない
3. 言葉も意味も知らない (今回の調査で初めて聞いた場合を含む)	

※ 「地産地消」とは、地元でとれた野菜や果物、魚介類などを地元で調理したり、食べたりすることで、地産地消により、みなさんが食に関する信頼をもち、地元への愛着も高まると言われています。

歯と口についておたずねします

問 21 あなたは、歯みがきをいつしますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | | | | |
|--------|----------|--------|--------|----------|
| 1. 朝食前 | 2. 朝食後 | 3. 昼食後 | 4. 夕食後 | 5. 寝る前 |
| 6. 間食後 | 7. その他 (| | | 8. みがかない |

問 22 あなたは、この 1 年間にどこかで歯みがきの仕方を教えてもらったことがありますか。
(あてはまるものすべてに○)

- | | | |
|-----------------|------------|--------|
| 1. 家族 | 2. 学校の歯科校診 | 3. 歯医者 |
| 4. 歯のひろば (市の行事) | 5. その他 (| |

問 23 あなたの歯や口について気になることがありますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|---------------|-------------------|
| 1. 虫歯がある | 2. 歯ぐきははれることがある |
| 3. 歯がしめることがある | 4. 歯ぐきから血が出ることもある |
| 5. 口におう | 6. 特になし |
| 7. その他 (| |

問 24 あなたが、おやつによく食べるものは何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|---------------|------------------------------|
| 1. 菓子・スナック菓子類 | 2. ジュース・炭酸のはいった飲みもの・スポーツドリンク |
| 3. パン・菓子パン類 | 4. 乳製品 |
| 5. 果物 | 6. ファーストフード |
| 7. その他 (| |

運動についておたずねします

問 25 あなたは、体を動かすことが好きですか。(どちらかに○)

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

問 26 あなたは、これまでの 1 年間で、学校の体育の授業以外に週 1 回以上運動をしていますか。
(どちらかに○)

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

問 26 で「2. いいえ」と答えた方は、以下の質問に答えてください。

- | | | |
|---|-------------|-----------------------|
| 問 26-1 運動を行うために、どんなきかけが必要ですか。(あてはまるものすべてに○) | | |
| 1. 教えてくれる人 | 2. クラブや部活など | 3. 運動やスポーツに関するいろいろな情報 |
| 4. 運動しやすい体育館やウォーキングコース、公園など | 5. その他 (| |
| 6. 特になし | | |

問 27 あなたは、平日の放課後や休日をどのように過ごしますか。(主なもの 3 つまで○)

①平日の放課後

- | | | |
|--------------|-----------|--------------------|
| 1. クラブ活動・部活動 | 2. 学習塾 | 3. 外で遊ぶ |
| 4. 家の中で勉強 | 5. 家の中で遊ぶ | 6. 学習塾以外の習いごとをしている |
| 7. 何もしない | 8. その他 (| |

②休日

- | | | |
|--------------|-----------|--------------------|
| 1. クラブ活動・部活動 | 2. 学習塾 | 3. 外で遊ぶ |
| 4. 家の中で勉強 | 5. 家の中で遊ぶ | 6. 学習塾以外の習いごとをしている |
| 7. 何もしない | 8. その他 (| |

睡眠・ストレスについておたずねします

問 28 あなたは、平日特別なことがないときには、何時に寝て、何時に起きますか。また、1 日の睡眠時間は平均して何時間ですか。(それぞれひとつに○)

①寝る時刻

- | | | |
|----------------------|-----------------------|---------------------|
| 1. 午後 8 時前 | 2. 午後 8 時から 9 時前まで | 3. 午後 9 時から 10 時前まで |
| 4. 午後 10 時から 11 時前まで | 5. 午後 11 時から午前 0 時前まで | 6. 午前 0 時以降 |

②起きる時刻

- | | | |
|--------------------|---------------------|--------------------|
| 1. 午前 6 時前 | 2. 午前 6 時から 7 時前まで | 3. 午前 7 時から 8 時前まで |
| 4. 午前 8 時から 9 時前まで | 5. 午前 9 時から 10 時前まで | 6. 午前 10 時以降 |

③睡眠時間

- | | | |
|------------|------------|------------|
| 1. 5 時間以内 | 2. 6 時間くらい | 3. 7 時間くらい |
| 4. 8 時間くらい | 5. 9 時間くらい | 6. 10 時間以上 |

問 29 あなたは、寝る時刻、起きる時刻、食事の時刻などは規則正しいですか (ひとつに○)

- | | | |
|------------|--------------|---------|
| 1. 毎日規則正しい | 2. だいたい規則正しい | 3. ばらばら |
|------------|--------------|---------|

問 30 あなたは、朝起きた時すっきり目がさめますか。(どちらかに○)

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

問 31 あなたは、この 1 か月間に、いやなことはありましたか。(ひとつに○)

- | | | |
|---------|----------|------------|
| 1. なかった | 2. 時々あった | 3. たくさんあった |
|---------|----------|------------|

問 31 で「2. 時々あった」「3. たくさんあった」と回答した方は、以下の質問にお答えください。

問 31-1 それは、どのようなことでしたか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|--------------|--------------|
| 1. 友だちに関すること | 2. 学校での生活のこと |
| 3. 勉強に関すること | 4. 家での生活のこと |
| 5. その他 (| |

問 32 困ったときや心配なことがある時に相談できる人はいますか。(どちらかに○)

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

お酒についておたずねします

問 33 あなたは、お酒の入った飲み物を飲んだことがありますか。(どちらかに○)

1. はい
2. いいえ

問 34 あなたは、お酒の入った飲み物を飲みすぎると病気になることを知っていますか。
(どちらかに○)

1. はい
2. いいえ

たばこについておたずねします

問 35 あなたは、たばこを吸ったことがありますか。(どちらかに○)

1. はい
2. いいえ

問 35 で「1. はい」と回答した方は、以下の質問にお答えください。

問 35-1 たばこを吸ったきっかけは何ですか。(あてはまるものすべてに○)

1. 親が吸っている
2. 友だちが吸っている
3. 友だちにすすめられて
4. 吸ってみたかった
5. その他 ()

問 36 あなたは、たばこのけむりは体に悪いと思いますか。(どちらかに○)

1. はい
2. いいえ

問 37 あなたの家族にたばこを吸う人がいますか。(どちらかに○)

1. いる
2. いない

問 37 で「1. いる」と回答した方は、以下の質問にお答えください。

問 37-1 家庭の中でたばこを吸う人は、あなたの近くや同じ部屋で吸いますか。(ひとつに○)

1. いつも吸う
2. ときどき吸う
3. 吸わない

※この質問は、20 歳未満の方の飲酒、たばこを吸うことをすすめるものではありません。
20 歳未満の方の飲酒、たばこを吸うことは、法律で禁止されています。

薬物についておたずねします

問 38 シンナーや覚せい剤などの薬物の使用は法律で禁じられています。万が一、これらを使用した場合、心や体に与える悪影響で知っているものはどれですか。(あてはまるものすべてに○)

1. 1 回使っただけでも異常に興奮したり、やる気がなくなったりする (急性中毒)
2. 1 回使っただけでも死亡することがある (急性中毒死)
3. 自分の意志でやめられなくなる (依存症)
4. 薬が切れると体を動かすことが嫌になったり、疲れを感じたり苦しくなったりする (禁断症状)
5. 使い続けると体のいろいろな所に障害を起こす (慢性中毒)
6. 使い続けると脳の神経が侵され、精神に障害を起こす (慢性中毒)
7. 使い続けるのをやめても、何らかのショックで見えないものが見えたり、聞こえないものが聞こえたりする (フラッシュバック)
8. 知らない

健康管理についておたずねします

問 39 あなたは、自分の健康に関心がありますか。(ひとつに○)

1. 関心がある
2. どちらともいえない
3. 関心がない

◎ あなたが健康づくりに取り組んでいくための具体的なアイデア・ご意見などを記入してください。

○自分自身でできること、家族の協力でできること

○地域の人の協力でできること、地域で行ってほしいこと

○市役所・学校の協力でできること、市役所・学校で行ってほしいこと

ご協力ありがとうございました。

「健康に関する市民意識調査」

ご協力をお願い

市民のみなさんには、日頃から市政の推進に格別のご理解とご協力をいただき、厚くお礼申し上げます。

京田辺市では、平成 23 年度に、乳幼児から高齢者まですべての市民が、健康で明るく
ところ豊かに生活できる計画「京田辺市健康増進計画・食育推進計画」を策定し、現在、
中間見直しを進めております。そこで、改めてアンケート調査を行い、市民のみなさんか
ら、健康づくりや食育についてのご意見をお聞かせいただき、計画に反映させていきたい
と考えております。

ご多用のところ誠に恐縮ですが、ご協力くださいますようお願い申し上げます。

平成 28 年 7 月

京 田 辺 市

【記入にあたってのお願い】

- ・この調査は、あて先のご本人がお答えください。
- ・氏名は記入していただくことなく結構です。
- ・ご本人が記入できない場合は、ご家族の方が代筆されても結構です。
- ・答えは、記入欄の該当する番号を、指定の数だけ○で囲んでください。また、記入するものについては、() 内に記入してください。
- ・ご記入いただいたアンケートは、7月25日(月)までに同封の返信用封筒にてご返送ください。(切手は不要です)
- ・このアンケートについてのお問い合わせは、下記までお願いいたします。

調査対象は 7 月 3 日現在の住民基本台帳から無作為に抽出した 20 歳以上の 2,200 名の
方々です。なお、回答につきましては、すべて統計的に処理いたしますので、個人にご迷
惑をおかけすることは決まてありません。また、この結果は本調査以外には使用すること
はありません。

京田辺市役所 健康推進課
電 話：0774-64-1335
F A X：0774-63-5777

あなたご自身についておたずねします

問 1 性別はどちらですか。(どちらかに○)

1. 男 2. 女

問 2 年齢はおいくつですか。

() 歳 ※平成 28 年 7 月 1 日現在

問 3 あなたご自身からみたら家族構成はどのようになっていますか。(ひとつに○)

1. 夫婦のみ 2. 二世代世帯 (子と同居)
3. 二世代世帯 (親と同居) 4. 三世代世帯 (子と孫と同居)
5. 三世代世帯 (子と親と同居) 6. 三世代世帯 (親と祖父母と同居)
7. 一人暮らし 8. その他 ()

問 3 で「2. 二世代世帯 (子と同居)」「4. 三世代世帯 (子と孫と同居)」「5. 三世代世帯 (子と親と同居)」と回答した方は、以下の質問にお答えください。

問 3-1 どの年代のお子さんですか。(あてはまるものすべてに○)

1. 就学前 2. 小学生
3. 中学生 4. 高校生
5. 大学生・社会人 6. その他 ()

問 4 主な職業は何ですか。(ひとつに○)

1. 学生 2. 専業主婦・主夫 3. 会社員・公務員
4. 団体職員 5. 自営業 6. 農業
7. パート・アルバイト 8. 無職
9. その他 (具体的に :)

問 5 加入している医療保険は何ですか。(ひとつに○)

1. 国民健康保険 2. 全国健康保険協会 (協会けんぽ)
3. 健康保険組合 (健保組合) 4. 共済組合
5. 後期高齢者医療制度 6. その他 ()

問 6 あなたのお住まいの郵便番号を記入してください。

6 1 0 - 0 3

※ご自宅の郵便番号がわからない場合は、送付した封筒をご覧ください。

問 7 身長及び体重、腹囲を教えてください。

1. 身長 : (.) cm 2. 体重 : (.) kg
3. 腹囲 (へそまわり) ※ : (.) cm
※ 腹囲測定は、立った状態でへその位置で腹の周囲を測ってください。

問 8 現在、ご自身は健康であると思いますか。(ひとつに○)

1. 非常に健康だと思う 2. 健康な方だと思う 3. ぶつう
4. あまり健康ではない 5. 健康ではない

問 9 自分の適した体重は何 kg だと思いますか。

体重 およそ (.) kg

問 10 あなたは、自分の適正体重を認識し、体重コントロールを実践していますか。(どちらかに○)

1. 実践している 2. 実践していない

栄養・食生活についておたずねします

問 11 あなたは、朝食を食べますか。(ひとつに○)

1. ほとんど毎日食べる 2. 週 4 ～ 5 日食べる
3. 週 2 ～ 3 日食べる 4. ほとんど食べない

問 11 で「4. ほとんど食べない」と回答した方は、以下の質問にお答えください。

問 11-1 それはなぜですか。(あてはまるものすべてに○)

1. おなかがすいていない 2. ごはんが作られていない
3. 家族が食べない 4. 食べる気がしない
5. 時間がなくて食べられない 6. 体の調子が悪い
7. その他 ()

問 12 普段の食生活の中で、どのようなことに心がけていますか。(あてはまるものすべてに○)

1. 食事は毎日3回規則正しく食べる

2. 食前、食後のあいさつをする

3. 夜食、間食をとらないようにする

4. 家族や友人と楽しく食事をする

5. 食事の支度や料理作りにできるだけ参加する

6. 食事に十分な時間をとる

7. 食べ過ぎないようにしている

8. 塩辛いものを控えるようにしている

9. 1日最低1食は、バランスのとれた食事※(主食、主菜、副菜などをとりいれた食事)をしている

10. インスタント食品や外食を選べて、手作りの料理を心がける

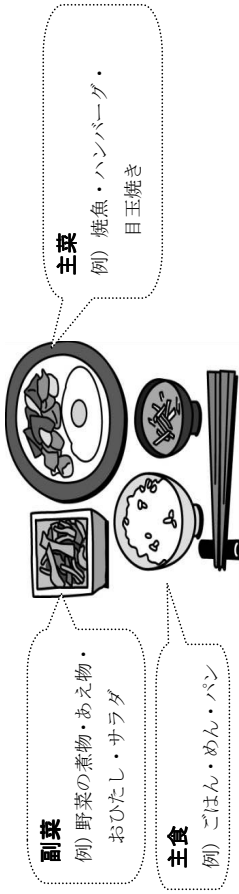
11. 食材の買いすぎや、料理の作りすぎに注意する

12. 脂っこいものを控えるようにしている

13. その他 ()

14. 特にない

※ バランスのとれた食事の例



問 13 あなたは、家族や友人等と食事を一緒に食べますか。
(それぞれの項目について、該当するものひとつに○)

項 目	週に4、5日以上	週に2、3日	週に1度	ほとんどない
① 朝食	1	2	3	4
② 昼食	1	2	3	4
③ 夕食	1	2	3	4

問 14 あなたは、外食や食品を購入するとき、カロリーなどの
栄養成分表示を参考にしますか。(ひとつに○)

1. いつも参考にしている

2. 時々参考にしている

3. あまり参考にしていない

4. 全く参考にしていない

《例》	ビスケット
栄養成分表示《1箱あたり》	390kcal
熱量	5g
たんぱく質	19g
脂 質	49g
炭水化物	311mg
ナトリウム	20mg
カルシウム	

問 15 あなたは、お惣菜などの中食※を利用しますか。(ひとつに○)

1. 毎日する

2. 週に4～5回する

3. 週に2～3回する

4. 週に1回くらいする

5. しない

※ 「中食」とは、市販の弁当やお惣菜などで、家庭や職場などへ持って帰り、そのまま食事として食べられる状態に調理された食品のことを言います。

問 16 あなたは、「食育」※に関心がありますか。(ひとつに○)

1. 関心がある

2. どちらかといえば関心がある

3. どちらかといえば関心がない

4. 関心がない

5. わからない

※ 「食育」とは、健康な生活のため、毎日の食べものや食事の仕方などについて、正しい知識と自分で選べる力を身につけることです。

問 17 あなたは「食育」について、どのようなことに関心がありますか。(あてはまるものすべてに○)

1. 子どもの心身の健全な発育

2. 食生活の乱れ

3. 肥満ややせすぎ

4. 生活習慣病の増加

5. 食品の安全確保

6. 食にまつわる地域の文化や伝統

7. 食料自給率の向上

8. 消費者と生産者の交流や信頼

9. 自然環境と調和した食料生産

10. 食品廃棄物の増加

11. 自然や食に対する感謝の気持ち

問 18 家族と食育に関することで話し合いをすることはありますか。(あてはまるものすべてに○)

1. 子どもと話す

2. 子ども以外の家族と話す

3. 誰とも話さない

問 19 あなたは、ご自分の食生活について、今後どのようにしたいと思いますか。(ひとつに○)

1. 今より良くしたい

2. 今のままで良い

3. 特に考えていない

問 20 あなたは、食品の安全に関する知識※を持っていると思いますか。(ひとつに○)

1. 十分持っていると思う

2. まあまあ持っていると思う

3. あまり持っていないと思う

4. ぜんぜん持っていないと思う

5. 気にしたことがない

※ 「食品の安全に関する知識」とは、健康に悪影響を与えないようにするために、どのような食品を選んだら良いかや、どのような調理が必要かについての知識のことです。

問 21 あなたは、地産地消※という言葉やその意味を知っていますか。(ひとつに○)

1. 言葉も意味も知っている

2. 言葉は知っているが、意味は知らない

3. 言葉も意味も知らない(今回の調査で初めて聞いた場合を含む)

※ 「地産地消」とは、地域で生産された農産物や水産物をその地域で消費することです。地産地消により、消費者の食に関する信頼性が向上し、地域への愛着も高まると言われています。

問 22 あなたは、地場産農産物を料理で使用していますか。(ひとつに○)

1. 積極的に使用している

2. 時々使用している

3. 使用していない

4. 特に意識していない

問 22で「3. 使用していない」と回答した方は、以下の質問にお答えください。

問 22-1 使用していない理由は何ですか。

問 23 あなたは、「食育の日」を知っていますか。(どちらかに○)

1. 知っている

2. 知らない

身体活動※（運動・スポーツなど）についておたずねします

※「身体活動」とは、安静にしている状態より多くのエネルギーを消費する全ての動きのことです。日常生活における労働、家事、通勤・通学、趣味などの「生活活動」と、体力の維持・向上を目的として計画的・意図的に実施する「運動」などが含まれます。

問 24 あなたは、仕事以外の場で、日ごろから健康の維持・増進のために意識的に体を動かすなどの運動をしますか。(ひとつに○)

1. 日ごろから運動している

2. 日ごろは運動していない

3. わからない

問24で「1. 日ごろから運動している」と回答した方は、以下の質問にお答えください。

問 24-1 運動の種類は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

1. ウオーキング
2. ジョギング
3. サイクリング
4. 水泳
5. テニス・卓球
6. ゲートボール・グラウンドゴルフ
7. エアロビクス・健康体操
8. バレーボール・バスケットボール
9. 筋カトレニング
10. 野球・ソフトボール
11. サッカー
12. 柔道・剣道・空手
13. その他 ()

問 24-2 意識して運動する頻度はどれくらいですか。(ひとつに○)

1. 週に2日以上	2. 週に1日くらい	3. 月に1、2日くらい
-----------	------------	--------------

24-3 1日に運動する時間は合わせてどれくらいですか。(ひとつに○)

1. 1時間以上	2. 30分以上～60分未満	3. 30分未満
----------	----------------	----------

24-4 最も長いもので、どれくらい続けていますか。(どちらかに○)

1. 1年以上	2. 1年未満
---------	---------

問25 買い物や散歩、仕事などを含め外出していますか。(ひとつに○)

1. 積極的に外出する
2. 用事のあるときのみ外出する
3. ほとんど外出しない
4. 外出しない

問 26 あなたは、日常生活（仕事や家事も含みます）において、1日あたり何分ぐらい歩いていますか。（ひとつに○）

1. 30分未満
2. 30分以上～1時間未満
3. 1時間以上～1時間30分未満
4. 1時間30分以上

※ 10分歩くと約700m、1,000歩程度となります。

問 27 あなたの運動量（スポーツのほかに体を動かすことも含みます。）は十分だと思いますか。（ひ
とつに○）

1. 十分運動をしている	2. 十分ではないが、なるべく運動をしている
3. やや不足をしている	4. 不足している
	5. わからない

問28 運動を行うために、どんなきっかけが必要ですか。(あてはまるものすべてに○)

1. 運動（スポーツ）指導者の派遣や紹介
2. 市で行う運動教室の充実
3. 運動サークルなどの充実（仲間づくり）
4. 職場での運動の機会・場の提供や休憩時間などにストレッチや体操を行えるような環境の充実
5. 運動に関する情報の提供
6. 体育館やウォーキングコース、公園などの整備やその充実
7. その他（ ）
8. 特になし

問29 この1年間で、地域活動（運動会、お祭り、盆踊り、ボランティア活動、サークル活動など）に参加をしたことがありますか。（どちらかに○）

1. はい	2. いいえ
-------	--------

問 30 京田辺市のホームページにも掲載されている京田辺オリジナル介護予防体操を知っていますか。また、日常生活で行っていますか。(ひとつに○)

1. 知っているし、行ったことがある
2. 知っているが、行ったことはない
3. 知らない

問31 あなたは、「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」※を知っていますか。（ひとつに○）

1. 言葉も意味も知っている
2. 言葉は知っているが、意味は知らない
3. 言葉も意味も知らない（今回の調査で初めて聞いた場合を含む）

※「ロコモティブシンドローム」とは、主に加齢による運動器（身体活動を担う筋・骨格・神経系の総称）の障害のため、移動能力の低下をきたして、要介護になる危険の高い状態のことです。

休養・心の健康づくりにについておたずねします

問32 日ごろの睡眠はあなたにとって十分だと思いますか。(ひとつに○)

1. 十分とれている	2. まあとれている	3. あまりとれていない
4. まったくとれていない	5. わからない	

問 33 あなたは、平日特別なことがないときには、1日の睡眠時間は平均して何時間ですか。(ひとつに○)

1. 5時間以内	2. 6時間くらい	3. 7時間くらい
4. 8時間くらい	5. 9時間くらい	6. 10時間以上

問34 あなたは、朝、目が覚めたとき、疲労感が残っていると感じることはありますか。
(どちらかに○)

1. はい	2. いいえ
-------	--------

問 35 睡眠する時に、睡眠補助品やアルコールなどを飲用していますか。(ひとつに○)

1. 全くない	2. めったにない	3. 時々ある
4. しばしばある	5. 常にある	

問 36 あなたは、この1か月間に、ストレスを感じたことはありませんか。(ひとつに○)

1. おおいに感じる
2. 多少感じる
3. あまり感じない
4. まったく感じない

問 36で「1. おおいに感じる」「2. 多少感じる」と回答した方は、以下の質問にお答えください。

問 36-1 ストレスの具体的な内容は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

1. 仕事・アルバイト
2. 友人等の人間関係
3. 生きがい・将来のこと
4. 自分の健康・病気にすること
5. 収入・家計・借金
6. 子どものこと
7. 親のこと
8. その他 ()

問 37 あなたが、困ったときや心配なことがある時に主に相談する人は誰ですか。
(あてはまるものすべてに○)

1. 相談する人がいない
2. 両親
3. 配偶者
4. 子ども
5. 兄弟姉妹
6. 親戚
7. 友人・知人
8. 医師などの専門家
9. 職場の先輩・後輩
10. その他 ()

問 38 あなたは、自分なりのストレス解消法はありますか。(主なもの3つまでに○)

1. 特にない
2. 運動
3. 趣味・娯楽
4. 旅行
5. 飲食
6. 買い物
7. 地域活動やボランティア
8. 友だちや家族との会話
9. その他 ()

問 39 地域や職場でメンタルヘルスについて相談、学ぶ機会がありますか。(どちらかに○)

1. ある
2. ない

問 40 近所の人とは、どの程度の付き合いをしていますか。(ひとつに○)

1. 日ごろから助け合っている
2. 顔が合えば、立ち話をする
3. 顔が合えば、あいさつをする
4. 近所づきあいはしていない

問 41 認知症になる不安を感じますか。また、予防に取り組んでいきたいですか。(ひとつに○)

1. 不安があり、予防していきたい
2. 不安はあるが、特に何もしない
3. 特に不安はない
4. わからない

歯の健康についておたずねします

問 42 あなたは、歯や口について次の症状がありますか。(あてはまるものすべてに○)

1. 特にない
2. 虫歯がある
3. 歯ぐきがかはれることがある
4. 歯ぐきから血が出る
5. 歯がしみることもある
6. 口臭が気になる
7. 入れ歯が合わない
8. あごがガクガク音が出たり、口を大きく開けると痛い
9. 歯がグラグラしたり、抜けたままになっている
10. その他 ()

問 43 あなたは、歯の健康管理として、どのようなことを実践していますか。
(あてはまるものすべてに○)

1. 歯みがきを1日2回以上する
2. かかりつけの歯医者がある
3. フッ素入りの歯みがき剤を使用している
4. 歯の治療は早めに行っている
5. デンタルフロス、歯間ブラシなどの歯の間の清掃する器具を使用している
6. 定期的に歯科の健康診査を受ける
7. 何もしていない
8. その他 ()

問 44 あなたは、8020（ハチマルニイマル）運動※を知っていますか。(どちらかに○)

1. はい
2. いいえ (今回の調査で初めて聞いた場合を含む)

※ 「8020運動」とは、80歳で20本以上の自分の歯を保つことをめざすものです。

たばこについておたずねします

問 45 あなたは、たばこを吸いますか。(ひとつに○)

1. 吸う
2. 吸わない
3. 吸っていたがやめた

問 45で「1. 吸う」と回答した方は、以下の質問にお答えください。

問 45-1

① 1日何本吸いますか。

およそ () 本

②何歳から吸い始めましたか。

およそ () 歳

③たばこをやめたいと思いますか。(どちらかに○)

1. 思う
2. 思わない

問 46 あなたの身の回りでは分煙※が進んでいると思いますか。(ひとつに○)

- | | | |
|-----------------|---------------|----------|
| 1. 思う | 2. どちらかといえば思う | 5. わからない |
| 3. どちらかといえば思わない | 4. 思わない | |

※ 「分煙」とは、受動喫煙の防止を目的とし、不特定多数の人が利用する公共の場所や施設等において、喫煙場所となる空間と、それ以外の非喫煙場所となる空間に分割する方法です。

問 47 あなたは、たばこが体に及ぼす影響は何だと思いますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|---------------------|---------------|
| 1. わからない | 2. 肺がん |
| 3. 喘息 | 4. 気管支炎 |
| 5. 心臓病 | 6. 脳卒中 |
| 7. 胃潰瘍 | 8. 妊娠に関連した異常 |
| 9. 歯周病 | 10. まわりの人への影響 |
| 11. 依存症になり、やめられなくなる | |
| 12. その他 () | |

問 48 家族の中でタバコを吸う人がいますか。(どちらかに○)

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

問 48 で、「1. いる」と回答した方は、以下の質問にお答えください。

問 48-1 家の中で喫煙する場所は分かれていますか。(ひとつに○)

- | | | |
|------------|------------|----------------|
| 1. 分かれています | 2. 分かれていない | 3. 家の中は禁煙にしている |
|------------|------------|----------------|

問 49 あなたは、「COPD (慢性閉塞性肺疾患)」※という病気を知っていますか。(ひとつに○)

- | | |
|-----------------|-----------------------|
| 1. 言葉も意味も知っていた | 2. 言葉は知っているが意味は知らなかった |
| 3. 言葉も意味も知らなかった | |

※ 「COPD」とは、肺気腫と慢性気管支炎の総称です。これらは、汚れた空気を長年吸い続けた結果 (喫煙と受動喫煙によりたばこの煙を吸い込むなど) 発病します。COPDになると、肺機能が低下するので日常生活の制限等生活の質が低下します。

アルコールについておたずねします

問 50 あなたは、お酒を飲みますか。(ひとつに○)

- | | | |
|-------|---------|--------------|
| 1. 飲む | 2. 飲まない | 3. 飲んでいたがやめた |
|-------|---------|--------------|

問 51 で「1. 飲む」と回答した方は、以下の質問にお答えください。

問 50-1

①どれくらいの割合で飲みますか。

- | |
|-------------|
| 週におよそ () 日 |
|-------------|

②主に何を飲みますか。(あてはまるものすべてに○)
また、() 内に1日に飲む量を記入してください。

- | |
|-------------------------------------|
| 1. ビール：(中ビン) 本、または (缶ビール 350ml) 本 |
| 2. 日本酒：() 合 |
| 3. ウィスキー・ブランデー：() ml |
| 4. 焼酎：() ml |
| 5. ワイン：() ml |
| 6. その他 ()：() ml |

健康管理についておたずねします

問 51 あなたは、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）という言葉やその意味を知っていますか。（ひとつに○）

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

問 52 あなたは、自分の健康に関心がありますか。（ひとつに○）

1. 関心がある
2. 関心がない
3. 何ともいえない

問 53 あなたは、1年以内に定期健診※を受けましたか。（ひとつに○）

※ 定期健診とは、特定健診・職場健診・人間ドック・後期高齢者健診などのことです。

1. はい
2. いいえ

問 53-1 で、「1. はい」と回答した方は、以下の質問にお答えください。

問 53-1 健診の結果、指導が必要と言われましたか。（どちらかに○）

1. はい
2. いいえ

問 53-1 で、「1. はい」と回答した方は、以下の質問にお答えください。

問 54-2 その後、保健指導を受けましたか。（どちらかに○）

1. はい
2. いいえ

問 54 あなたは、1年以内に下記のがん検診（D 子宮がん検診、E 乳がん検診については2年以上）を受けましたか。（それぞれの項目について、該当するものに○をつけてください。）

	はい	いいえ
A 胃がん検診	1	2
B 肺がん検診	1	2
C 大腸がん検診	1	2
D 子宮がん検診（女性のみ）	1	2
E 乳がん検診（女性のみ）	1	2
F 前立腺がん検診（男性のみ）	1	2

1つでも「1. はい」と回答した方は、

問 54-1、問 54-2にお答えください。

1つでも「2. いいえ」と回答した方は、

問 55にお答えください。

問 54 で、いずれかががん検診を受けた方は、以下の質問にお答えください。

問 54-1 あなたは、がん検診をどの検診で受けましたか。（あてはまるものすべてに○）

1. 市のがん検診（国民健康保険の人間ドックを含みます）
2. 職場のがん検診
3. その他（ ）

問 54-2 あなたが、がん検診を受けようとしたきっかけは何ですか。（あてはまるものすべてに○）

1. 新聞やテレビなどで啓発していたから
2. 家族や友人の勧めがあったから
3. かかりつけ医に勧められたから
4. 市の案内があったから
5. 職場で勧められたから
6. その他（ ）

問 53、問 54 で、受けていない定期健診やがん検診がある方は、以下の質問にお答えください。

問 55 定期健診やがん検診等を受けなかった理由は何か。（あてはまるものすべてに○）

1. 対象となる年齢ではないから
2. 健康だと思うから
3. 忙しいから
4. 治療中の病気があるから
5. 健(検)診について知らなかった・受診方法がわからないから
6. 病気が見つかるのが怖いから
7. お金がかかるから
8. 面倒だから
9. その他（ ）

問 56 あなたは次の事業を知っていますか。また、参加したことや利用したことはありますか。
(該当するものすべてに○)

	一休さん ワーク	歯のひろば	水辺の 散策路	健康 パスポート	いきいき レジビ
知っている	1	2	3	4	5
参加した 利用した	1	2	3	4	5

◎ あなたが健康づくりに取り組んでいくための具体的なアイデア・ご意見などございましたら、
ご記入ください。

○個人自らできること、家族の協力のできること

○地域住民の方の協力のできること、地域で行ってほしいこと

○行政の協力のできること、行政で行ってほしいこと

アンケートは以上です。ご協力ありがとうございました。
記入もれがないか、もう一度ご確認のうえ、同封の返信用封筒に入れ、
封をして、切手を貼らずに7月25日（月）までにご返送ください。