

# 白井市民の「健康」に関する アンケート調査

報告書

令和2年3月

白井市



# 目次

第1章 調査実施の概要	3
1. 調査実施の目的	3
2. 調査方法等	3
3. 報告書の見方	4
第2章 一般市民調査結果	7
1. 調査回答者の属性	7
2. 健康状態について	11
（1）健康状態	11
（2）自分の健康への関心度	14
（3）健康面から見た生活習慣の自己評価	17
（4）身長・体重・BMI・理想と考える体重	20
（5）自分の健康に関する悩みや不安	28
（6）悩みや不安の内容	31
（7）自分の健康に関する悩みや不安を相談できる人	33
（8）最近2週間の心の状態	35
（9）睡眠による休養	41
（10）睡眠時間	43
（11）かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局の有無	45
（12）言葉や意味の認知度	52
（13）健康に関する情報源	59
3. 食生活・食育について	61
（1）朝食の摂取状況	61
（2）朝食を食べない理由	63
（3）主食、主菜、副菜を3つそろえて食べる1日の回数	65
（4）1日に摂る野菜料理の量	67
（5）家族と一緒に食事をする頻度	69
（6）外食や総菜、インスタント食品を中心とした食事の頻度	72
（7）食生活で気をつけていること	74
（8）農作物を購入するときの千葉県産または白井市産を選ぶ意識	86
（9）食育を実践していくために必要な情報	88
4. 運動について	90
（1）日常生活で体を動かす機会	90
（2）運動の頻度	92
（3）行っている運動が1回30分以上かつ週2日以上で1年以上継続の状況	94
（4）現在の運動習慣に対する自己評価	96
（5）行っている運動・これから行ってみたい運動	98
5. たばこ・飲酒について	102

(1) 喫煙状況 .....	102
(2) 禁煙することに対する考え .....	104
(3) 受動喫煙の機会 .....	105
(4) 飲酒頻度 .....	106
(5) 平均飲酒量 .....	108
(6) 健康に影響のない適度と考える飲酒量 .....	110
6. 健康の自己管理について .....	112
(1) 健康診査や検診の受診状況 .....	112
(2) 健康診査や検診を受けていない理由 .....	115
(3) 健（検）診が受けやすいと思う条件 .....	117
7. 歯と口腔の健康について .....	119
(1) 歯の本数 .....	119
(2) むし歯や歯周病予防に効果的な方法だと思うもの・日頃実践していること.....	121
(3) 歯を磨くタイミング .....	125
(4) 直近1年間の歯の定期健診の受診 .....	127
(5) 食べ物を噛む状態 .....	129
8. 地域との関わりについて .....	131
(1) 地域の人たちとのつながりの強さ .....	131
(2) 白井市での活動状況 .....	133
(3) 活動していない理由 .....	141
(4) 市民が心身ともに健康で充実した生活を送っていくための考え.....	143
9. 自殺予防について .....	155
(1) 悩み等を感じた時、誰かに助けを求めたり、相談したいと思う考え.....	155
(2) 言葉やその目的（めあて）の認知度 .....	157
(3) 自殺やうつ病に関連する講演会や講習会への参加経験 .....	161
10. これからの取り組みについて .....	163
(1) 市が力を入れていくべき取り組み .....	163
11. 市の健康づくり事業や計画へのご意見・ご提案 .....	166
第3章 高校1年生調査結果 .....	175
1. 調査回答者の属性 .....	175
2. 回答者や家族について .....	177
(1) 身長・体重・BMI .....	177
(2) 自分の体型への理解 .....	179
(3) 減量（ダイエット）の経験 .....	180
(4) 家庭内の喫煙者の有無 .....	180
3. 生活習慣について .....	181
(1) 普段の就寝時間 .....	181
(2) 帰宅後に1時間以上していること .....	182
4. 食生活・食育について .....	183
(1) 朝食の摂取状況 .....	183

(2) 朝食を食べない理由 .....	184
(3) 主食、主菜、副菜を3つそろえて食べる1日の回数 .....	185
(4) 1日に摂る野菜料理の量 .....	186
(5) 家族と一緒に食事をする頻度 .....	187
(6) 料理を作ることの程度 .....	188
(7) 食生活で気をつけていること .....	189
(8) 食に関する取組みで参加したいもの .....	196
5. 運動について .....	197
(1) 運動やスポーツをすることについて .....	197
(2) 授業以外の運動の頻度 .....	198
(3) 今よりもっと運動をしたいと思う条件 .....	199
6. 歯の健康について .....	200
(1) むし歯や歯周病予防に効果的な方法だと思うもの・日頃実践していること.....	200
(2) 歯をみがくタイミング .....	202
(3) 学校の歯科健診以外の歯の定期健診の受診 .....	203
7. こころの健康について .....	204
(1) 悩み等を感じた時、誰かに助けを求めたり、相談したいと思う考え.....	204
(2) 悩みやストレスを感じた時に相談できる人や場所の有無 .....	205
(3) 悩みやストレスを感じた時に相談する人や場所 .....	206
(4) 「SNS相談」を行う団体の認知度 .....	207
8. 市の健康づくり事業や計画へのご意見・ご提案 .....	208
第4章 小学5年生調査結果 .....	213
1. 調査回答者の属性 .....	213
2. 回答者や家族について .....	214
(1) 身長・体重・肥満度 .....	214
(2) 自分の体型への理解 .....	218
(3) 減量（ダイエット）の経験 .....	219
(4) 家庭内の喫煙者の有無 .....	220
3. 生活習慣について .....	221
(1) 普段の就寝時間 .....	221
(2) 帰宅後に1時間以上していること .....	222
4. 食生活・食育について .....	224
(1) 朝食の摂取状況 .....	224
(2) 朝食を食べない理由 .....	225
(3) 食事を1人で食べる頻度 .....	227
(4) 食事時間の楽しさ .....	229
(5) 苦手な食べ物 .....	230
(6) 食事の手伝いの頻度 .....	232
(7) 「いただきます」や「ごちそうさま」を言う頻度 .....	233
(8) よくかんで食べる程度 .....	234

(9) 食事を残したときに「もったいない」と思う程度 .....	235
(10) 野菜を育てたり、収穫することに対する興味 .....	236
(11) おやつを食べる頻度 .....	237
(12) おやつでよく食べるもの .....	238
5. 運動について .....	240
(1) 体を動かすことについて .....	240
(2) 授業以外の部活動や習い事での運動の頻度 .....	241
(3) 今よりもっと運動をしたいと思う条件 .....	243
6. 歯の健康について .....	245
(1) 歯をみがくタイミング .....	245
(2) 歯みがき剤を使った1日1回以上の歯みがき .....	247
(3) 学校で歯みがきの授業を受けた経験 .....	248
第5章 資料 調査票(写) .....	251
1. 一般市民調査 .....	251
2. 高校1年生調査 .....	259
3. 小学5年生調査 .....	263

# **第1章 調査実施の概要**





# 第1章 調査実施の概要

## 1. 調査実施の目的

本調査は、市内の公立学校に通う小学5年生、市内在住の高校1年生相当の市民及び20歳以上市民の健康づくりに関する意識や習慣などを把握し、「第2次しろい健康プラン」の評価及び「第3次しろい健康プラン（令和3年度～令和7年度）」を策定するための基礎資料を得ることを目的とする。

## 2. 調査方法等

調査は、下記の対象者へ、それぞれ調査票を分けて実施した。

- ① 白井市在住の20歳以上の市民（以下、『一般市民調査』）
- ② 白井市在住の高校1年生相当（平成15年4月2日～平成16年4月1日生まれ）の市民（以下、『高校1年生調査』）
- ③ 白井市内の公立学校に通う小学5年生（以下『小学5年生調査』）

調査設計ならびに回収状況は次のとおりである。

	一般市民調査
(1)対象	・白井市在住の20歳以上の市民
(2)方法	・抽出方法：住民基本台帳からの無作為抽出 ・調査方法：郵送配布一郵送回収（礼状兼依頼のはがき1回）
(3)期間	・令和元年11月21日～令和元年12月12日
(4)回収結果	・標本数：2,000人 ・有効回収数：944人（左記以外に白紙回収＝3人） （有効回収率：47.2%）
(5)内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康状態について</li> <li>・食生活・食育について</li> <li>・運動について</li> <li>・たばこ・飲酒について</li> <li>・健康の自己管理について</li> <li>・歯と口腔の健康について</li> <li>・地域との関わりについて</li> <li>・自殺予防について</li> <li>・これからの取り組みについて</li> <li>・回答者自身について</li> </ul>

	高校1年生調査
(1)対象	・白井市在住の高校1年生相当（平成15年4月2日～平成16年4月1日生まれ）の市民
(2)方法	・抽出方法：住民基本台帳からの抽出 ・調査方法：郵送配布一郵送回収（礼状兼依頼のはがき1回）
(3)期間	・令和元年11月21日～令和元年12月12日
(4)回収結果	・標本数：662人 ・有効回収数：282人（左記以外に白紙回収＝1人） （有効回収率：42.6%）
(5)内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生活習慣について</li> <li>・食生活・食育について</li> <li>・運動について</li> <li>・歯の健康について</li> <li>・こころの健康について</li> <li>・回答者や家族について</li> </ul>

	小学5年生調査
(1)対象	・白井市内の公立学校に通う小学5年生
(2)方法	・抽出方法：市内公立小学校（全9校）の小学5年生全員 ・調査方法：学校配布一学校回収
(3)期間	・令和元年11月8日～12月6日
(4)回収結果	・標本数：723人 ・有効回収数：657人 （有効回収率：90.9%）
(5)内容	・生活習慣について ・食生活・食育について ・運動について ・歯の健康について ・回答者や家族について

### 3. 報告書の見方

- (1) 集計は、小数点第2位を四捨五入してある。したがって、数値の合計が100.0%にならない場合がある。
- (2) 基数となるべき実数（n [number of casesの略]）は、設問に対する回答者数である。
- (3) 回答の割合（%）は、その質問の回答者数を基数として算出している。したがって、複数回答の設問はすべての割合を合計すると100.0%を超えることがある。
- (4) 本文や図表中の選択肢表記は、場合によっては語句を短縮・簡略化している。
- (5) 図表中では、“—”を用いていることがある。それは回答者がいないことや比較時に一方のデータがないことなどを表している。
- (6) 平成26年（一般市民調査及び小学5年生調査）に実施した設問のうち、今回調査と比較できるものに関して比較を試みている。
- (7) 分析の軸（＝表側）とした調査回答者の属性（性別、性／年齢別など）でnが少ないもの（30人未満）は、標本誤差が大きくなるため、参考として図示しているが、分析の対象からは除いている。
- (8) 平成26年調査との比較やクロス集計における分析の軸（＝表側）が対になっている項目（例 性別など）の比較では、割合の差を中心に記述している。その表現は%ではなく、ポイントであらわし、小数点以下第2位を四捨五入している。また、言及するのは目安として4.5ポイント差以上とした。
- (9) 統計数値を考察するにあたっては、複数のことをまとめて表現する場合（例 男女とも、40歳以上など）に、割表記を用いることがある。その際の目安は、おおむね以下のとおりとしているが、状況に応じて、△割台、△割以上、△割前後などとまとめている場合もある。

例	表現
17.0～19.9%	約2割
20.0～20.9%	2割
21.0～22.9%	2割を超える
23.0～26.9%	2割台半ば
27.0～29.9%	約3割

## **第 2 章 一般市民調查結果**



## 第2章 一般市民調査結果

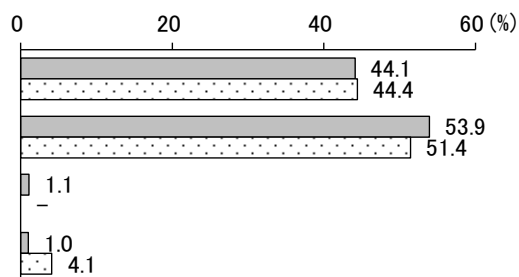
### 1. 調査回答者の属性

※グラフの見方 上段：令和元年（n=944）

下段：平成26年（n=1,188）

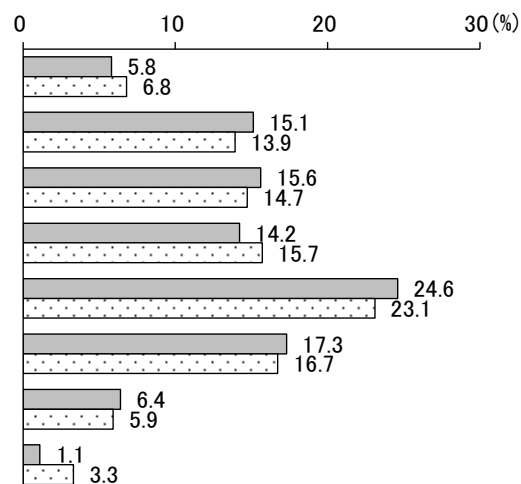
#### ①性別

	基数	構成比
男性	416	44.1%
女性	509	53.9%
（選択肢としての）無回答	10	1.1%
無回答	9	1.0%
全 体	944	100.0%



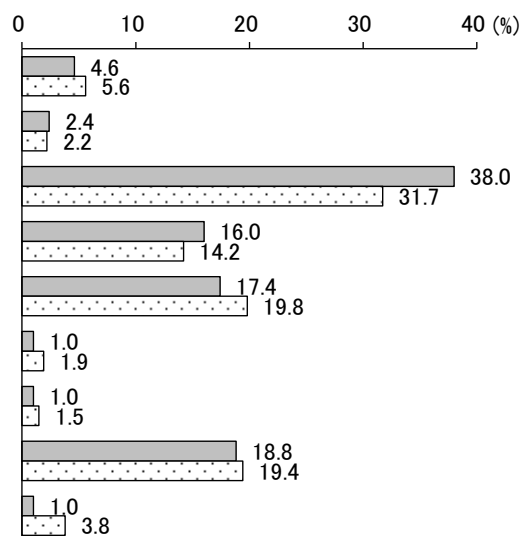
#### ②年齢

	基数	構成比
20歳代	55	5.8%
30歳代	143	15.1%
40歳代	147	15.6%
50歳代	134	14.2%
60歳代	232	24.6%
70歳代	163	17.3%
80歳以上	60	6.4%
無回答	10	1.1%
全 体	944	100.0%



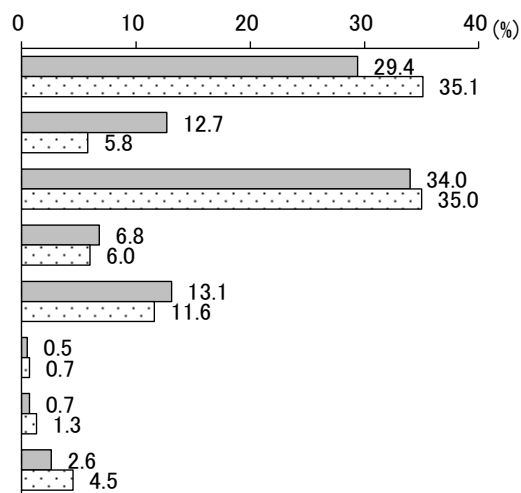
#### ③職業

	基数	構成比
自営業	43	4.6%
農業	23	2.4%
会社員、公務員、団体職員等	359	38.0%
パートタイマー・フリーター	151	16.0%
専業主婦（主夫）・家事手伝い	164	17.4%
学生	9	1.0%
その他	9	1.0%
無職	177	18.8%
無回答	9	1.0%
全 体	944	100.0%



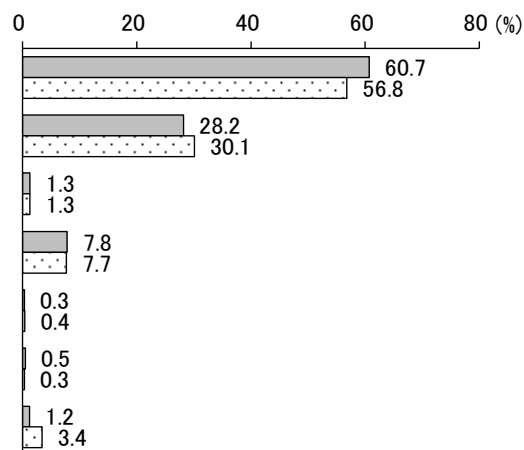
#### ④加入している（扶養に入っている）健康保険

	基数	構成比
国民健康保険	278	29.4%
協会けんぽ（全国健康保険協会）	120	12.7%
健康保険組合	321	34.0%
共済組合	64	6.8%
後期高齢者医療制度	124	13.1%
その他	5	0.5%
わからない	7	0.7%
無回答	25	2.6%
全 体	944	100.0%



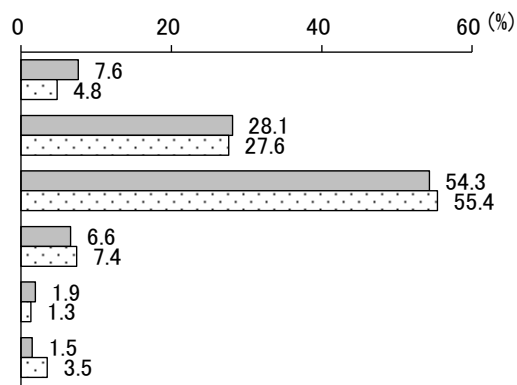
#### ⑤居住形態

	基数	構成比
持ち家（一戸建て）	573	60.7%
持ち家（分譲マンション、公団等の集合住宅）	266	28.2%
借家（一戸建て）	12	1.3%
賃貸住宅（賃貸マンション、公団等の集合住宅、アパート）	74	7.8%
社宅・寮	3	0.3%
その他	5	0.5%
無回答	11	1.2%
全 体	944	100.0%



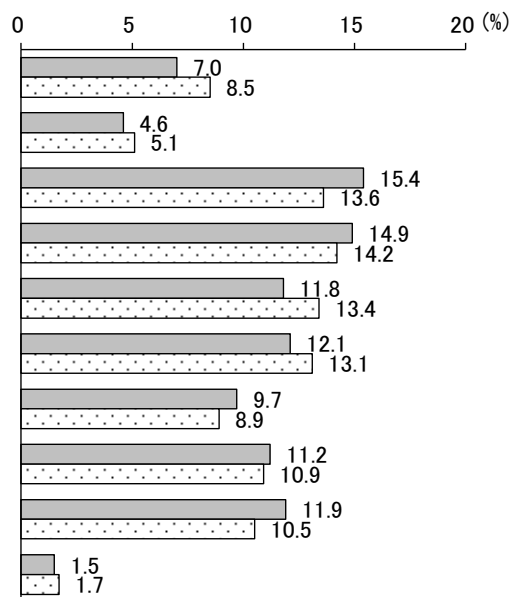
#### ⑥家族構成

	基数	構成比
一人暮らし	72	7.6%
夫婦のみ	265	28.1%
2世代（親と子）	513	54.3%
3世代（祖父母と親と子）	62	6.6%
その他	18	1.9%
無回答	14	1.5%
全 体	944	100.0%



⑦居住地区

	基数	構成比
白井第一小学校区	66	7.0%
白井第二小学校区	43	4.6%
白井第三小学校区	145	15.4%
大山口小学校区	141	14.9%
清水口小学校区	111	11.8%
南山小学校区	114	12.1%
七次台小学校区	92	9.7%
池の上小学校区	106	11.2%
桜台小学校区	112	11.9%
無回答	14	1.5%
全 体	944	100.0%

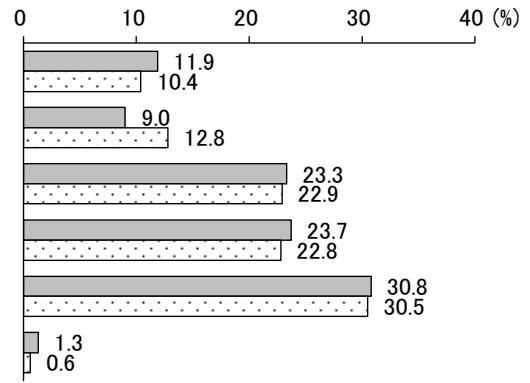


※居住地区の内訳

選択肢	該当する町丁目・字等
1 白井第一小学校区	神々廻の一部、白井、復（下長殿、上長殿、法目） 根（白井木戸、七次）、木の一部、河原子の一部
2 白井第二小学校区	折立、富塚の一部、中、名内、今井、平塚、河原子の一部 十余一の一部
3 白井第三小学校区	富士、復（四町会） 根（丸山、白井木戸、オージーコートヴィレッジ）
4 大山口小学校区	大山口1丁目・2丁目、大松1丁目、西白井1丁目・2丁目 根（清水口、大松、大山口）、富塚の一部
5 清水口小学校区	清水口1丁目～3丁目、けやき台1丁目・2丁目 根（千草、中木戸）
6 南山小学校区	南山1丁目～3丁目、堀込1丁目 笹塚1丁目～3丁目、復（富ヶ谷）、根の一部
7 七次台小学校区	七次台1丁目～4丁目、野口、西白井3丁目・4丁目 根（百合丘、クレイドルガーデン西白井）、木の一部
8 池の上小学校区	池の上1丁目～3丁目、堀込2丁目・3丁目 復（富ヶ沢、ひまわり）、根（白井木戸）
9 桜台小学校区	桜台1丁目～5丁目、十余一の一部 清戸、谷田、神々廻の一部、武西

⑧居住年数

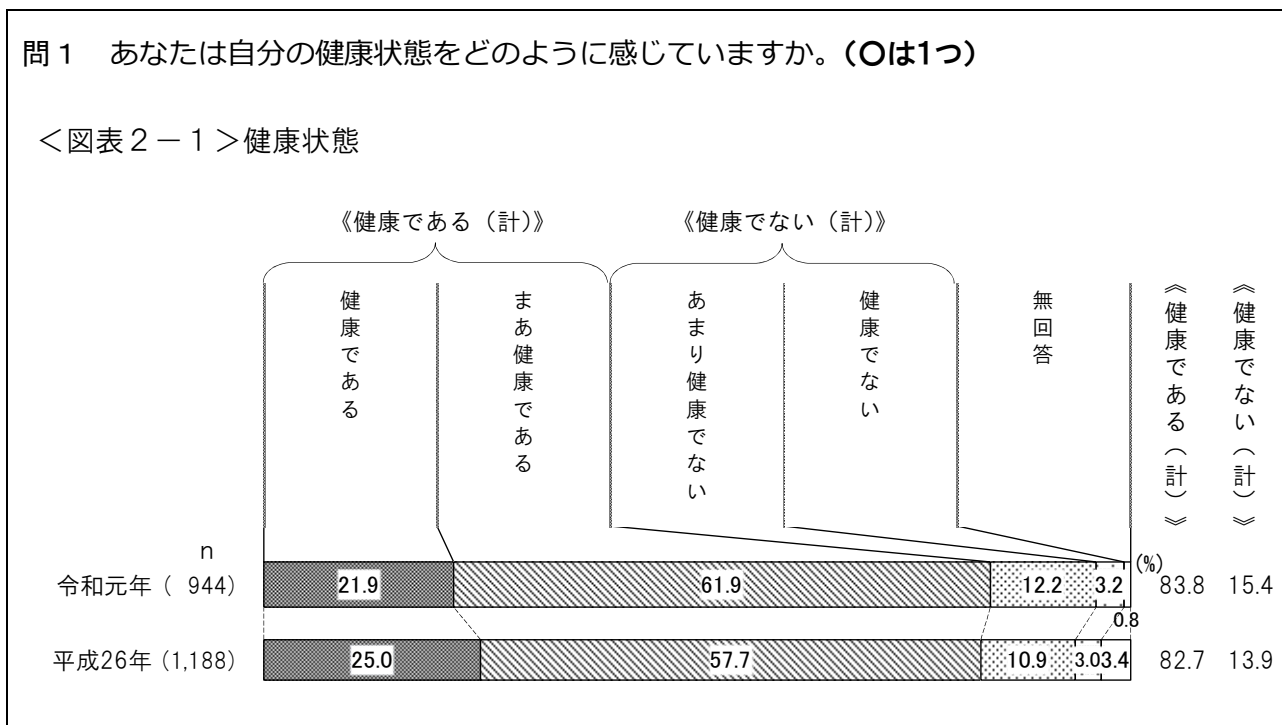
	基数	構成比
5年未満	112	11.9%
5年～9年	85	9.0%
10年～19年	220	23.3%
20～29年	224	23.7%
30年以上	291	30.8%
無回答	12	1.3%
全体	944	100.0%





## 2. 健康状態について

### (1) 健康状態



健康状態は、「健康である」が21.9%で、「まあ健康である」が61.9%と最も高くなっている。これらを合わせた《健康である(計)》は83.8%となる。一方、「あまり健康でない」(12.2%)と「健康でない」(3.2%)を合わせた《健康でない(計)》は15.4%となっている。

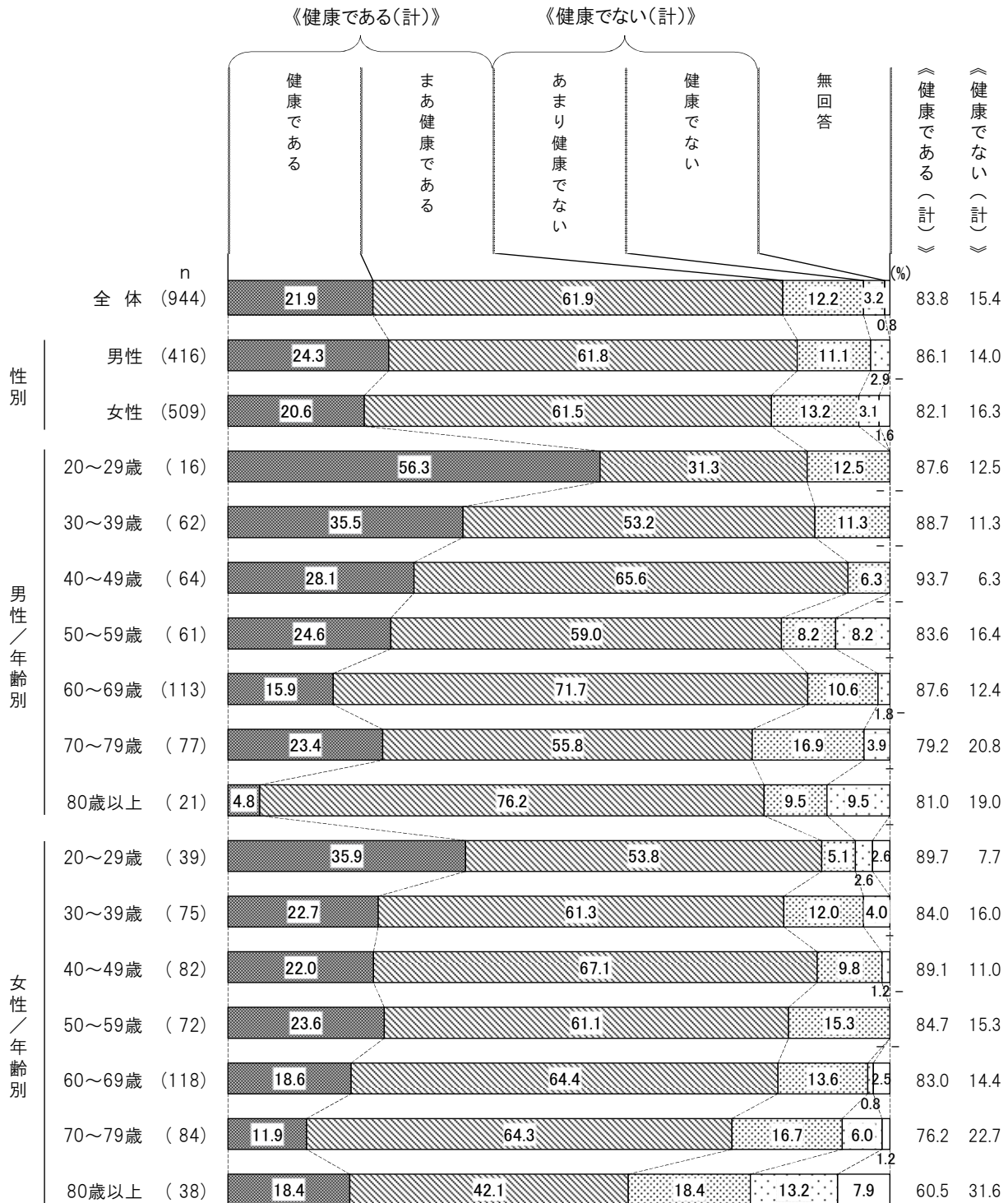
平成26年との比較では、特に大きな違いはみられない。(図表2-1)

【性別・性／年齢別】

性別では、特に大きな違いはみられない。

性／年齢別でみると、《健康である（計）》は、男性では40～49歳で93.7%と最も高く、女性では20～29歳と40～49歳で約9割である。一方、《健康でない（計）》は、女性でおおむね年齢が上がるほど高くなり、80歳以上で31.6%となっている。（図表2-2）

＜図表2-2＞健康状態《性別・性／年齢別》

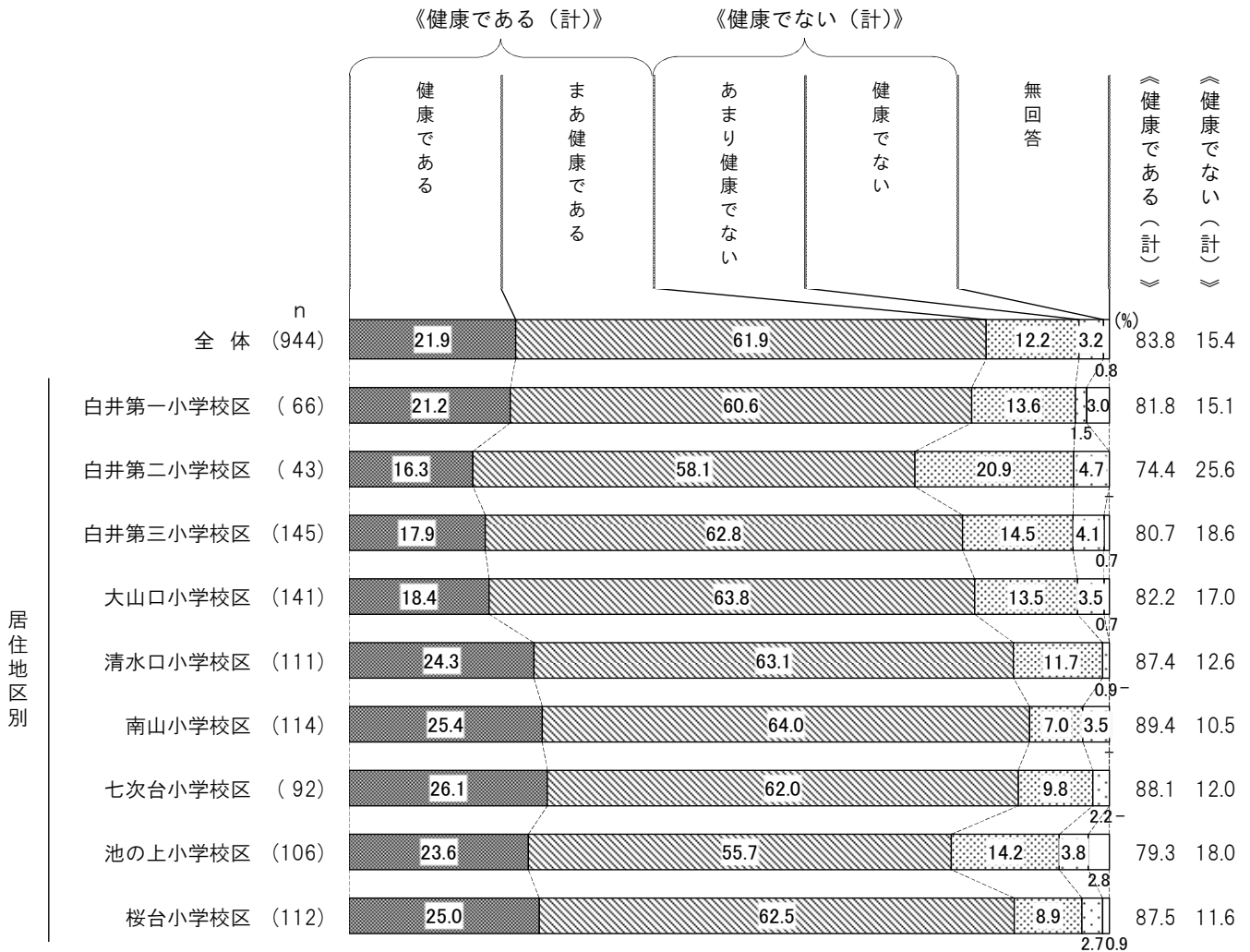


※nが30人未満の層は、人数が少ないので参考として図示し、文中では触れていない。

【居住地区別】

居住地区別でみると、《健康である（計）》は白井第二小学校区と池の上小学校区で8割を下回り、特に、白井第二小学校区は《健康でない（計）》が25.6%と高くなっている。（図表2-3）

＜図表2-3＞健康状態《居住地区別》



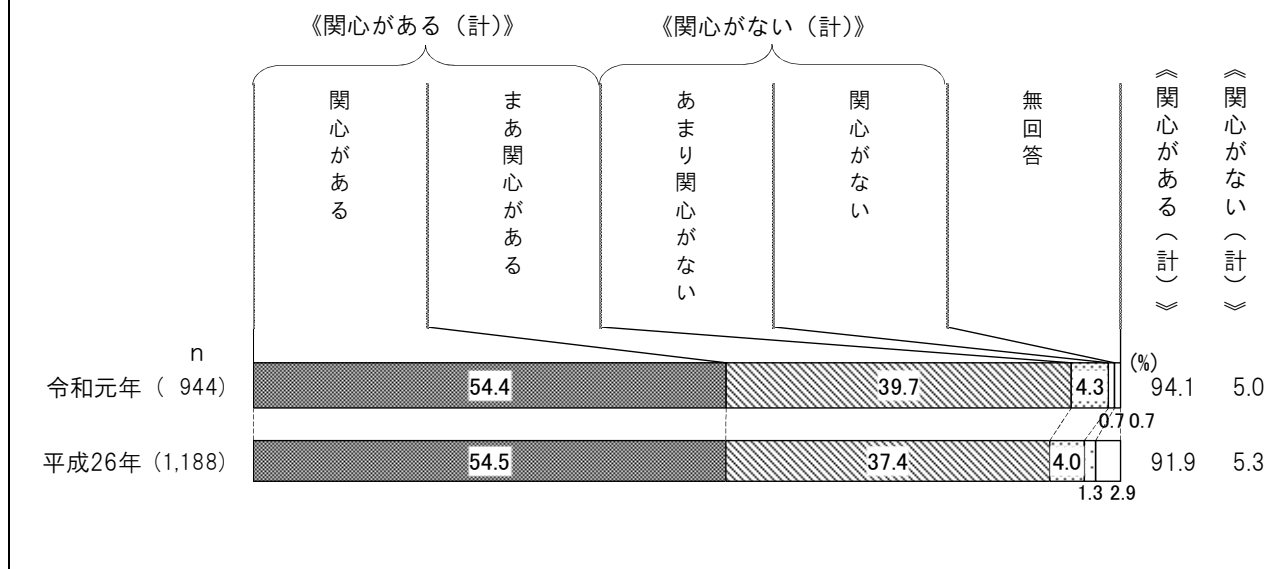
居住地区の内訳

- 白井第一小学校区… 神々廻の一部、白井、復(下長殿、上長殿、法目)、根(白井木戸、七次)、木の一部、河原子の一部
- 白井第二小学校区… 折立、富塚の一部、中、名内、今井、平塚、河原子の一部、十余一の一部
- 白井第三小学校区… 富士、復(四町会)、根(丸山、白井木戸、オージーコートヴィレッジ)
- 大山口小学校区… 大山口1丁目・2丁目、大松1丁目、西白井1丁目・2丁目、根(清水口、大松、大山口)、富塚の一部
- 清水口小学校区… 清水口1丁目～3丁目、けやき台1丁目・2丁目、根(千草、中木戸)
- 南山小学校区… 南山1丁目～3丁目、堀込1丁目、笹塚1丁目～3丁目、復(富ヶ谷)、根の一部
- 七次台小学校区… 七次台1丁目～4丁目、野口、西白井3丁目・4丁目、根(百合丘、クレイドルガーデン西白井)、木の一部
- 池の上小学校区… 池の上1丁目～3丁目、堀込2丁目・3丁目、復(富ヶ沢、ひまわり)、根(白井木戸)
- 桜台小学校区… 桜台1丁目～5丁目、十余一の一部、清戸、谷田、神々廻の一部、武西

## (2) 自分の健康への関心度

問2 あなたは自分の健康に関心がありますか。(〇は1つ)

<図表2-4> 自分の健康への関心度



自分の健康への関心度は、「関心がある」が54.4%で最も高く、「まあ関心がある」(39.7%)と合わせた《関心がある(計)》は94.1%となる。一方、「あまり関心がない」(4.3%)と「関心がない」(0.7%)を合わせた《関心がない(計)》は5.0%である。

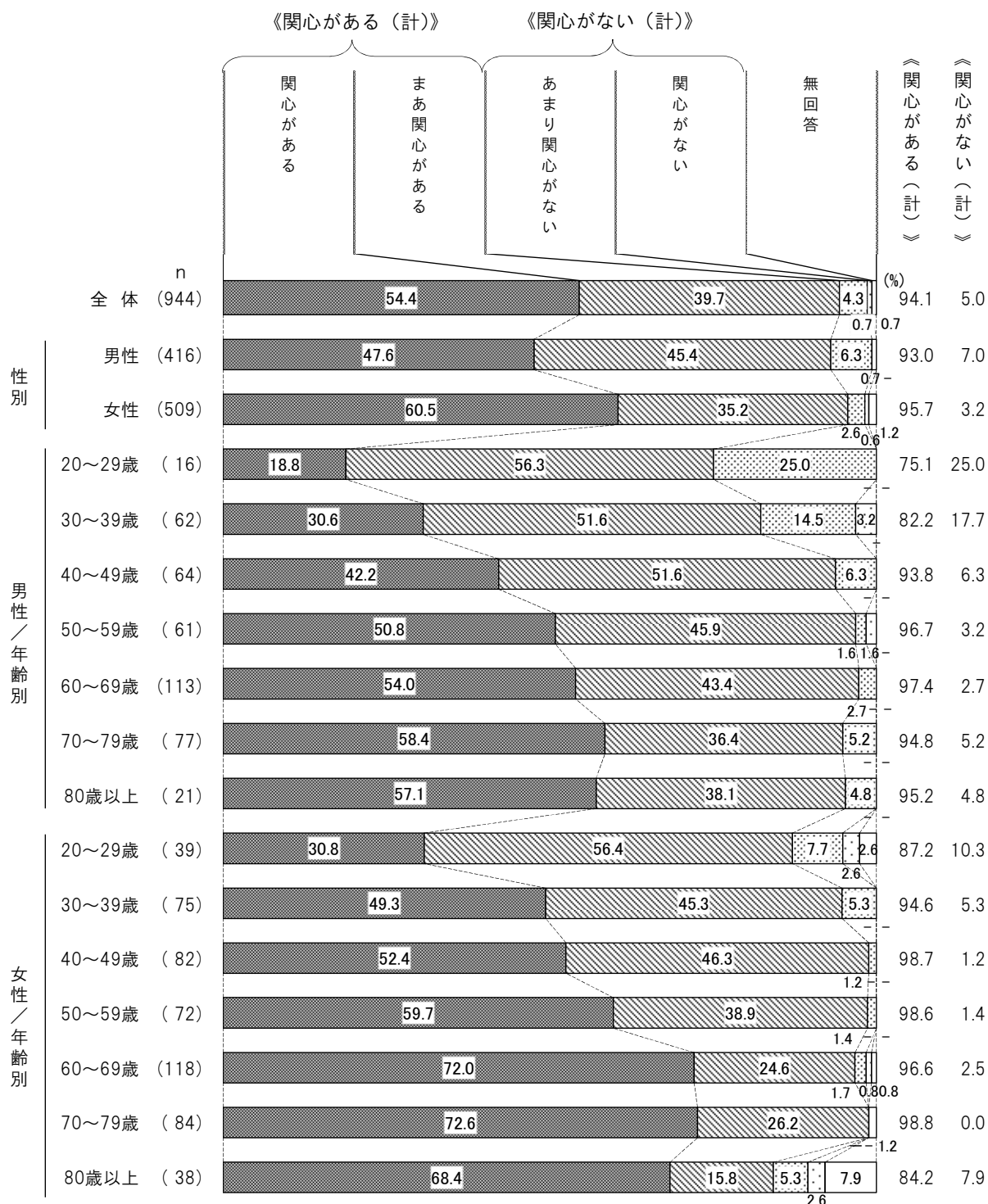
平成26年との比較では、特に大きな違いはみられない。(図表2-4)

【性別・性／年齢別】

性別でみると、「関心がある」は女性の方が男性よりも12.9ポイント高く、「まあ関心がある」は男性が10.2ポイント上回っている。

性／年齢別でみると、「関心がある（計）」は、男女ともにいずれも高く、特に、男性の40歳以上、女性の30～79歳で9割台である。一方、「関心がない（計）」は、男性の30～39歳で17.7%となっている。（図表2-5）

<図表2-5>自分の健康への関心度<<性別・性／年齢別>>

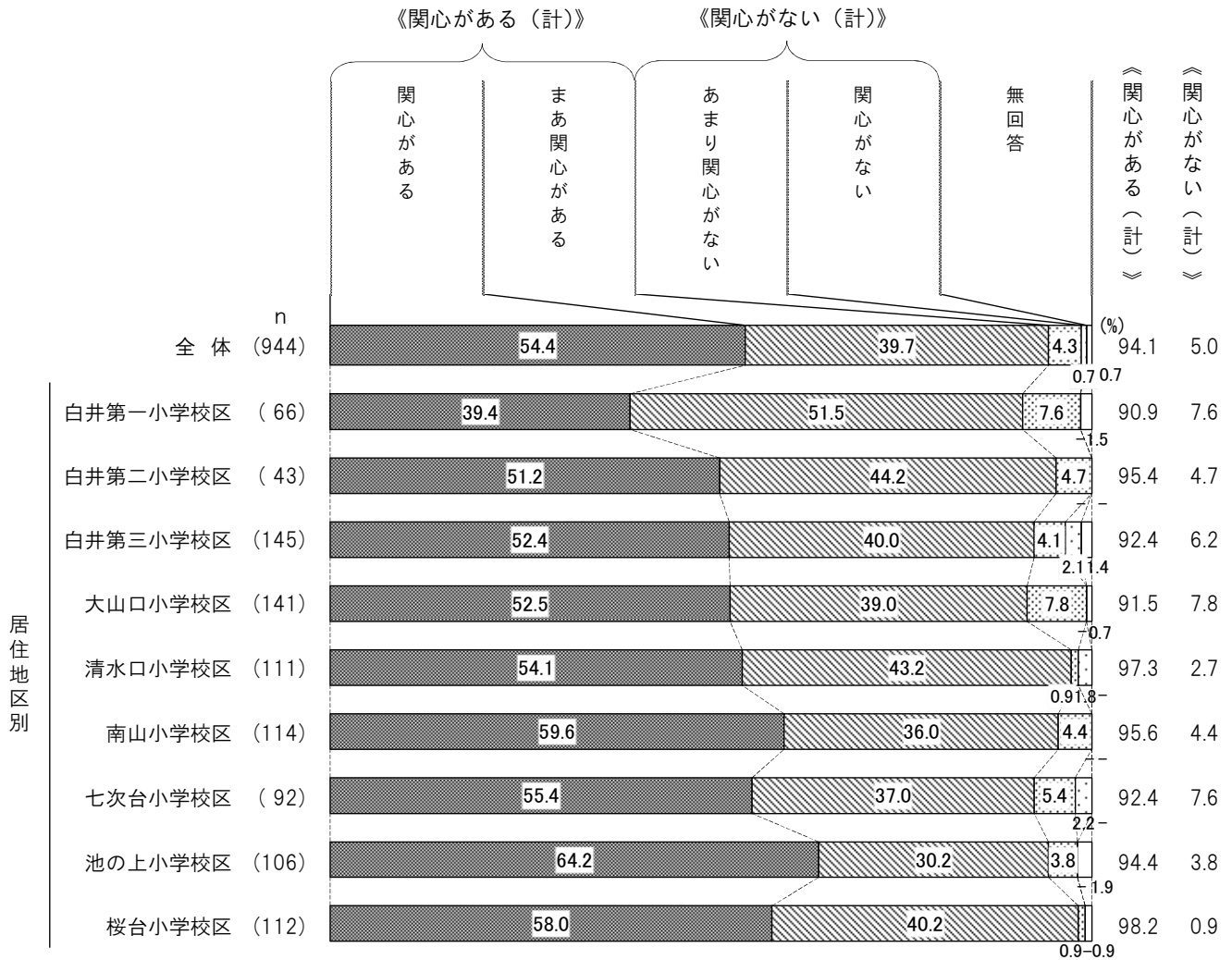


※nが30人未満の層は、人数が少ないので参考として図示し、文中では触れていない。

【居住地区別】

居住地区別でみると、「関心がある」は、池の上小学校区で6割台半ばと最も高くなっている。《関心がある（計）》は、いずれも9割以上となっている。（図表2－6）

<図表2－6>自分の健康への関心度《居住地区別》



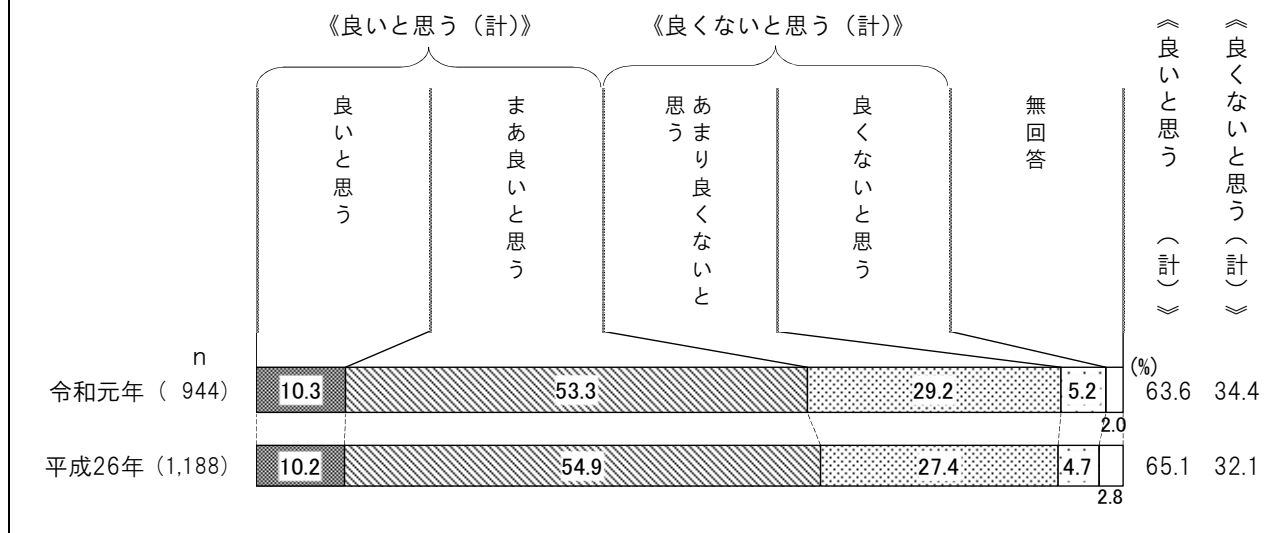
居住地区の内訳

- 白井第一小学校区… 神々廻の一部、白井、復(下長殿、上長殿、法目)、根(白井木戸、七次)、木の一部、河原子の一部
- 白井第二小学校区… 折立、富塚の一部、中、名内、今井、平塚、河原子の一部、十余一の一部
- 白井第三小学校区… 富士、復(四町会)、根(丸山、白井木戸、オージーコートヴィレッジ)
- 大山口小学校区… 大山口1丁目・2丁目、大松1丁目、西白井1丁目・2丁目、根(清水口、大松、大山口)、富塚の一部
- 清水口小学校区… 清水口1丁目～3丁目、けやき台1丁目・2丁目、根(千草、中木戸)
- 南山小学校区… 南山1丁目～3丁目、堀込1丁目、笹塚1丁目～3丁目、復(富ヶ谷)、根の一部
- 七次台小学校区… 七次台1丁目～4丁目、野口、西白井3丁目・4丁目、根(百合丘、クレイドルガーデン西白井)、木の一部
- 池の上小学校区… 池の上1丁目～3丁目、堀込2丁目・3丁目、復(富ヶ沢、ひまわり)、根(白井木戸)
- 桜台小学校区… 桜台1丁目～5丁目、十余一の一部、清戸、谷田、神々廻の一部、武西

### (3) 健康面から見た生活習慣の自己評価

問3 あなたは、健康の面から見てご自身のふだんの生活習慣をどう思いますか。(〇は1つ)

<図表2-7>健康面から見た生活習慣の自己評価



健康面から見た生活習慣の自己評価は、「良いと思う」が10.3%で、「まあ良いと思う」が53.3%と最も高くなっている。これらを合わせた《良いと思う(計)》は63.6%となる。一方、「あまり良くないと思う」(29.2%)と「良くないと思う」(5.2%)を合わせた《良くないと思う(計)》は34.4%となっている。

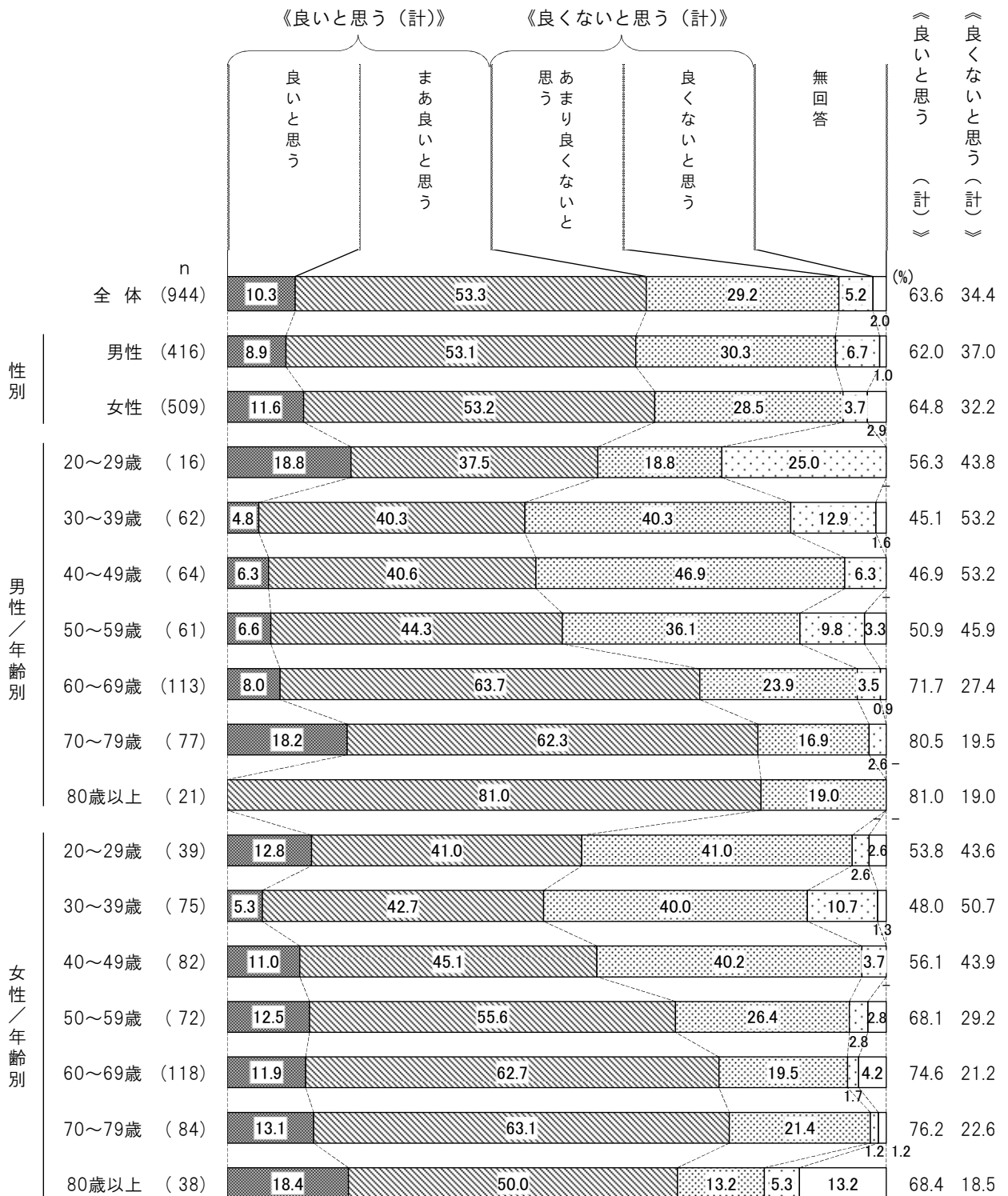
平成26年との比較では、特に大きな違いはみられない。(図表2-7)

【性別・性／年齢別】

性別でみると、《良くないと思う（計）》は、男性の方が女性よりも4.8ポイント高くなっている。

性／年齢別でみると、《良いと思う（計）》は、男性の30～49歳、女性の30～39歳で5割を下回り、これらの年齢層は《良くないと思う（計）》が5割台となっている。（図表2－8）

＜図表2－8＞健康面から見た生活習慣の自己評価《性別・性／年齢別》



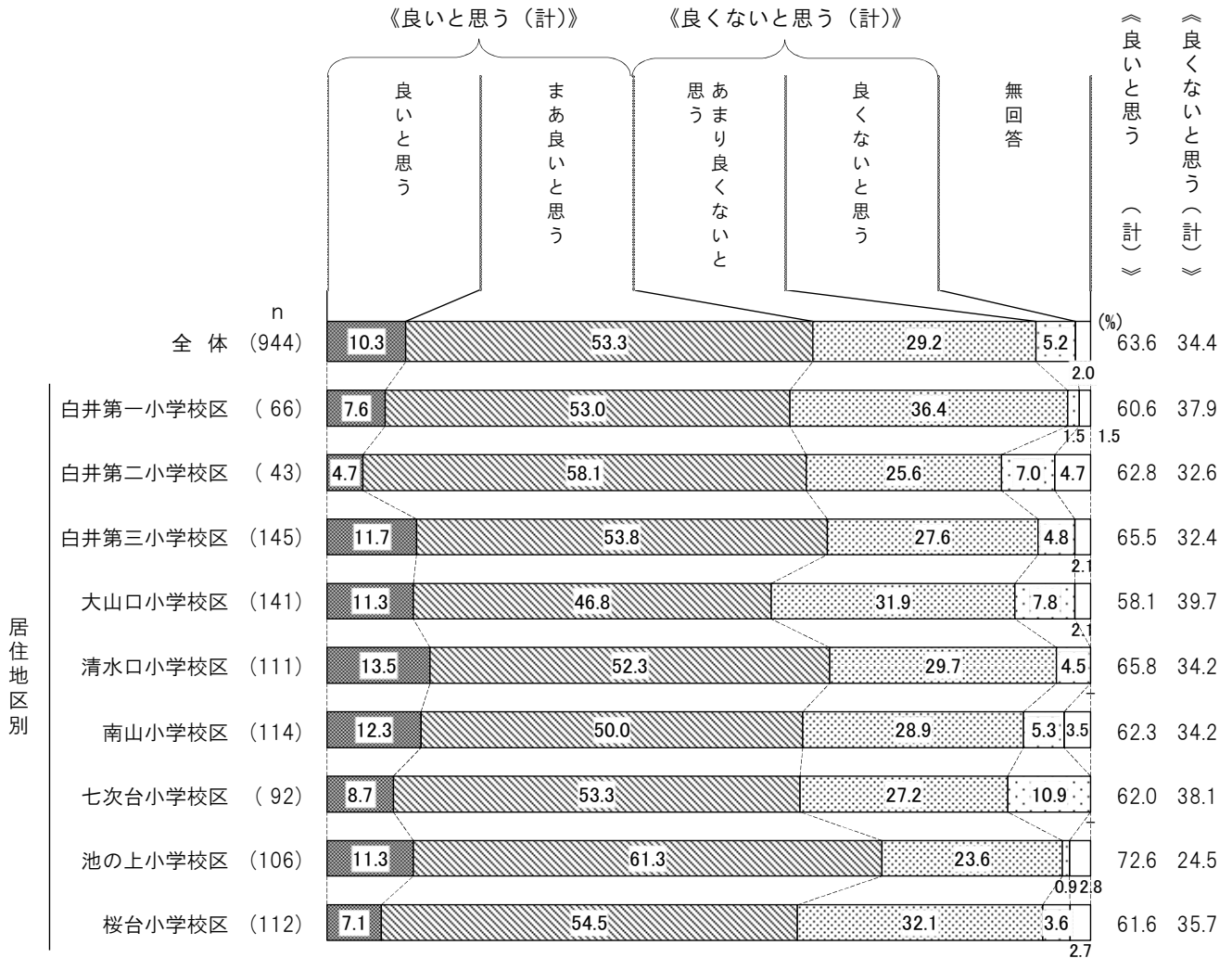
※nが30人未満の層は、人数が少ないので参考として図示し、文中では触れていない。



【居住地区別】

居住地区別でみると、《良いと思う（計）》は、池の上小学校区で72.6%と最も高く、いずれも5割以上となっている。（図表2-9）

＜図表2-9＞健康面から見た生活習慣の自己評価《居住地区別》



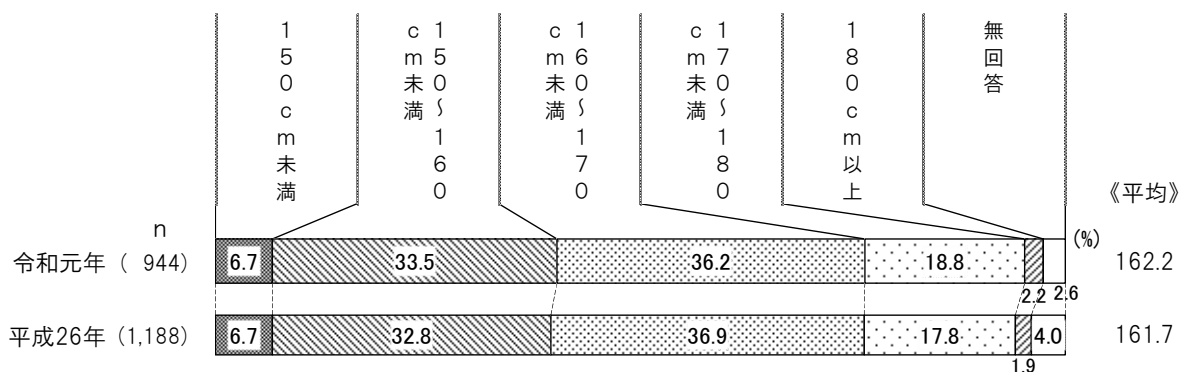
居住地区の内訳

- 白井第一小学校区… 神々廻の一部、白井、復(下長殿、上長殿、法目)、根(白井木戸、七次)、木の一部、河原子の一部
- 白井第二小学校区… 折立、富塚の一部、中、名内、今井、平塚、河原子の一部、十余一の一部
- 白井第三小学校区… 富士、復(四町会)、根(丸山、白井木戸、オージーコートヴィレッジ)
- 大山口小学校区… 大山口1丁目・2丁目、大松1丁目、西白井1丁目・2丁目、根(清水口、大松、大山口)、富塚の一部
- 清水口小学校区… 清水口1丁目～3丁目、けやき台1丁目・2丁目、根(千草、中木戸)
- 南山小学校区… 南山1丁目～3丁目、堀込1丁目、笹塚1丁目～3丁目、復(富ヶ谷)、根の一部
- 七次台小学校区… 七次台1丁目～4丁目、野口、西白井3丁目・4丁目、根(百合丘、クレイドルガーデン西白井)、木の一部
- 池の上小学校区… 池の上1丁目～3丁目、堀込2丁目・3丁目、復(富ヶ沢、ひまわり)、根(白井木戸)
- 桜台小学校区… 桜台1丁目～5丁目、十余一の一部、清戸、谷田、神々廻の一部、武西

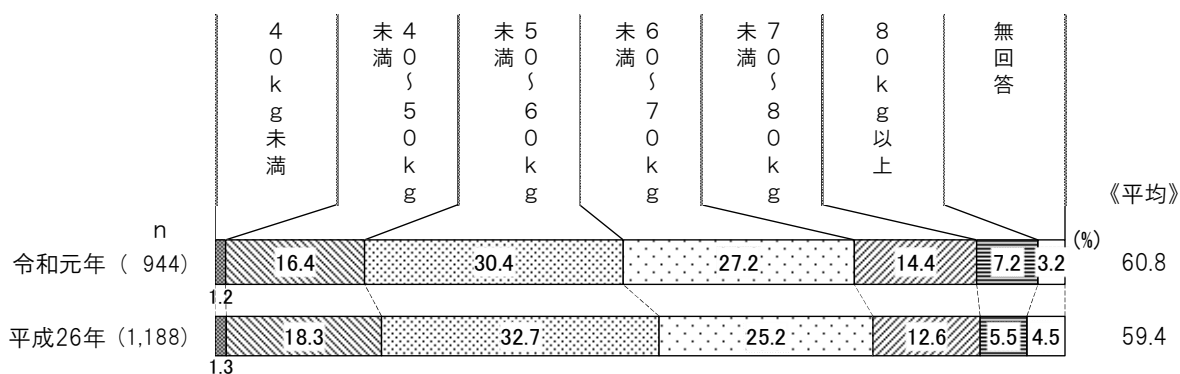
#### (4) 身長・体重・BMI・理想と考える体重

問4 あなたの、現在の身長と体重、あなたにとっての理想と考える体重を少数第1位までお答えください。

<図表2-10>身長



<図表2-11>体重



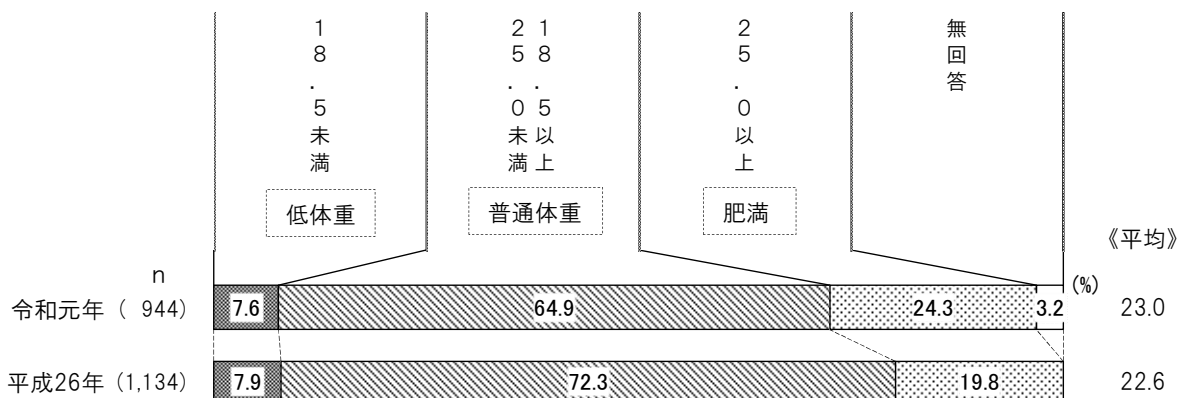
身長は、平均が162.2cmで、構成比は「160～170cm未満」が36.2%、「150～160cm未満」が33.5%、「170～180cm未満」が18.8%などとなっている。

平成26年との比較では、平均、構成比ともに特に大きな違いはみられない。(図表2-10)

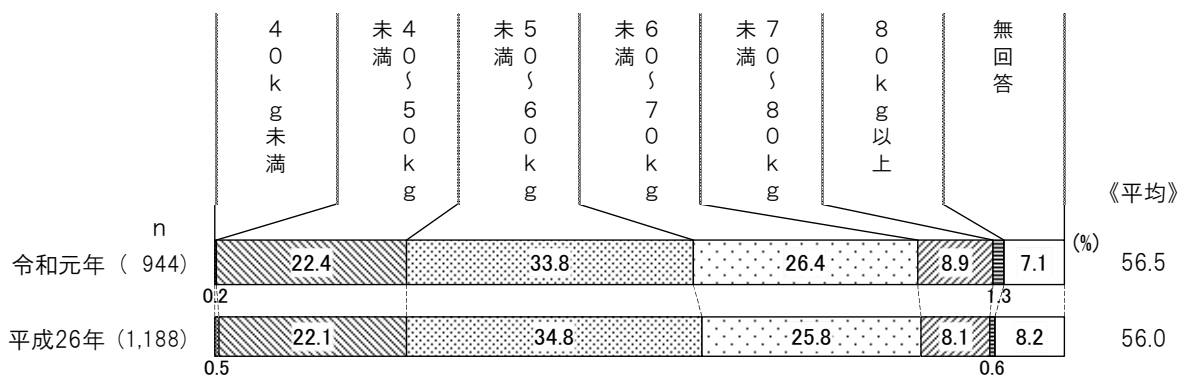
体重は、平均が60.8kgで、構成比は「50～60kg未満」が30.4%、「60～70kg未満」が27.2%、「40～50kg未満」が16.4%などとなっている。

平成26年との比較では、平均、構成比ともに特に大きな違いはみられない。(図表2-11)

＜図表2-12＞BMI



＜図表2-13＞理想と考える体重



身長と体重の結果をもとに、BMIを算出した結果、平均は23.0となっている。構成比は「普通体重 (BMI 18.5~25.0未満)」が64.9%、「肥満 (BMI 25.0以上)」が24.3%、「低体重 (BMI 18.5未満)」が7.6%となっている。

平成26年との比較では、平均の増減は目立たないが、構成比では「普通体重 (BMI 18.5~25.0未満)」が7.4ポイント減少し、「肥満 (BMI 25.0以上)」が4.5ポイント増加している。(図表2-12)

※BMI (Body Mass Index=体格指数) とは  
 体格の判定について広く用いられている指標で、次の式で導くことができ、「22」が標準とされている。  

$$BMI = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}}$$
  
 また、日本肥満学会ではBMIの判定基準を、18.5未満を「低体重」、18.5以上25.0未満を「普通体重」、25.0以上を「肥満」と定めている。

実測の体重とは別に、適正と考える体重をたずねたところ、平均は56.5kgで、実測の平均より4.3kg少なくなっている。構成比は「50~60kg未満」が33.8%、「60~70kg未満」が26.4%、「40~50kg未満」が22.4%などとなっている。

平成26年との比較では、平均、構成比ともに特に大きな違いはみられない。(図表2-13)

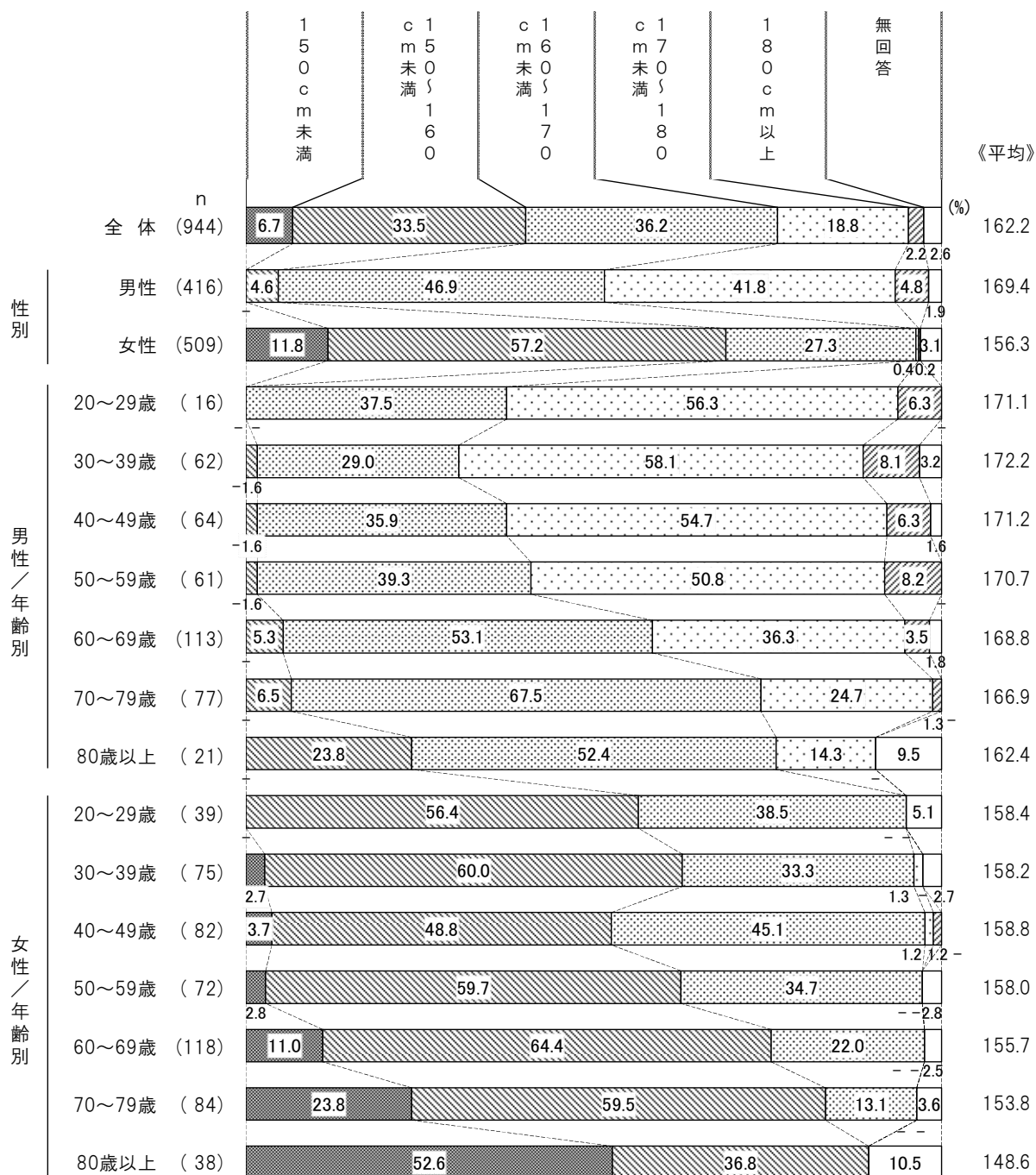
## ■身長

### 【性別・性／年齢別】

性別で見ると、平均は、男性が169.4cm、女性が156.3cmとなっており、男女の差は13.1cmとなっている。構成比は、男性では、「160～170cm未満」が46.9%、「170～180cm未満」が41.8%などとなっており、女性では、「150～160cm未満」が57.2%、「160～170cm未満」が27.3%などとなっている。

性／年齢別で見ると、平均は、男性では30～39歳で172.2cmと最も高く、女性では40～49歳が158.8cmと最も高くなっている。構成比は、男性では、「170～180cm未満」は59歳までで5割台と高く、「160～170cm未満」は60歳以上で高くなる。女性では、80歳以上を除き「150～160cm未満」が高くなっている。(図表2-14)

〈図表2-14〉身長〈性別・性／年齢別〉



※nが30人未満の層は、人数が少ないので参考として図示し、文中では触れていない。

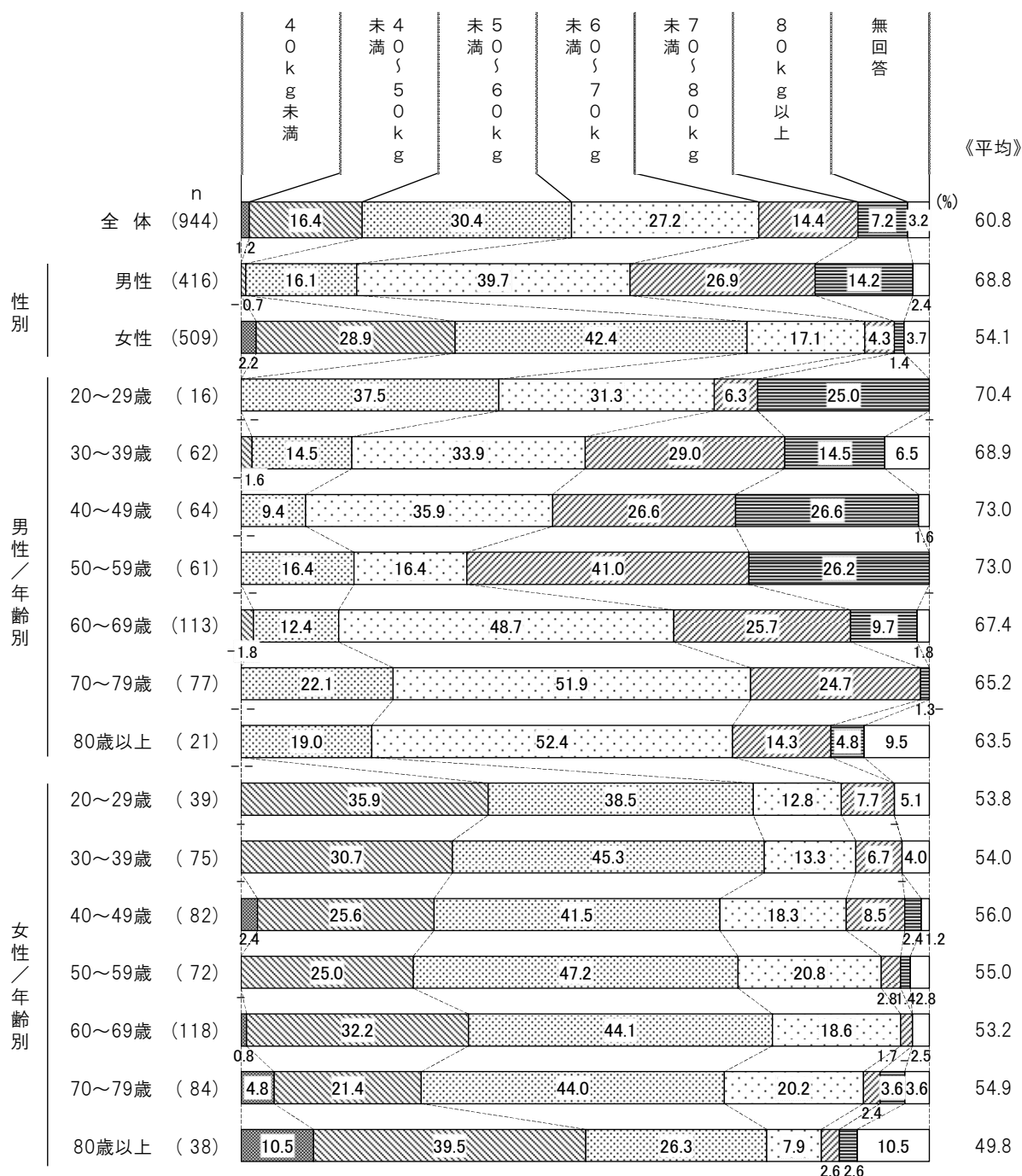
## ■体重

### 【性別・性／年齢別】

性別で見ると、平均は、男性が68.8kg、女性が54.1kgとなっており、男女の差は14.7kgとなっている。構成比は、男性では「60～70kg未満」が39.7%、「70～80kg未満」が26.9%などとなっており、女性では「50～60kg未満」が42.4%、「40～50kg未満」が28.9%などとなっている。

性／年齢別で見ると、平均は、男性の40～59歳が73.0kg、女性は40～49歳で56.0kgと最も重くなっている。構成比は、男性では、「70～80kg未満」は50～59歳で41.0%と最も高く、「80kg以上」は40～59歳で2割台半ばである。女性では、80歳以上を除き「50～60kg未満」が高くなっている。(図表2-15)

＜図表2-15＞体重＜性別・性／年齢別＞



※nが30人未満の層は、人数が少ないので参考として図示し、文中では触れていない。

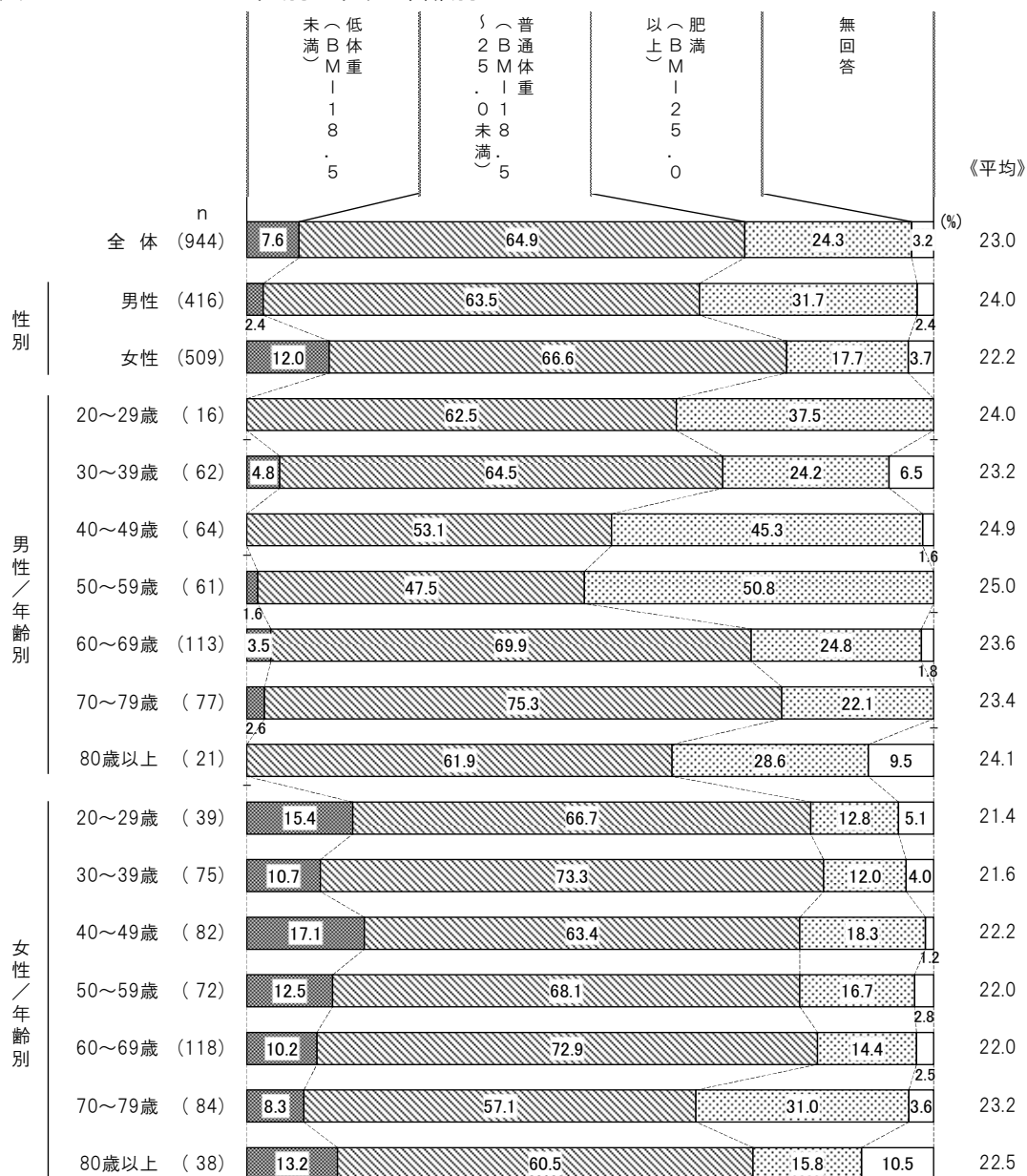
## ■BMI

### 【性別・性／年齢別】

性別で見ると、平均は、男性が24.0、女性が22.2となっており、男性は標準とされている「22」を上回っている。構成比は、男性では、「普通体重（BMI 18.5～25.0未満）」が63.5%、「肥満（BMI 25.0以上）」が31.7%、「低体重（BMI 18.5未満）」が2.4%となっている。女性では、「普通体重（BMI 18.5～25.0未満）」が66.6%、「肥満（BMI 25.0以上）」が17.7%、「低体重（BMI 18.5未満）」が12.0%となっている。「肥満（BMI 25.0以上）」は、男性の方が女性より14.0ポイント高く、「低体重（BMI 18.5未満）」は、女性の方が9.6ポイント上回っている。

性／年齢別で平均をみると、男性では50～59歳が25.0で、女性では70～79歳が23.2で最も高くなっている。構成比をみると、男性では、50～59歳のみ「肥満（BMI 25.0以上）」が「普通体重（BMI 18.5～25.0未満）」よりも高くなっている。女性では、いずれの年齢層でも「普通体重（BMI 18.5～25.0未満）」が高くなっている。「低体重（BMI 18.5未満）」は、40～49歳17.1%、20～29歳で15.4%などとなっており、「肥満（BMI 25.0以上）」が70～79歳で31.0%と高くなっている。（図表2-16）

＜図表2-16＞BMI《性別・性／年齢別》

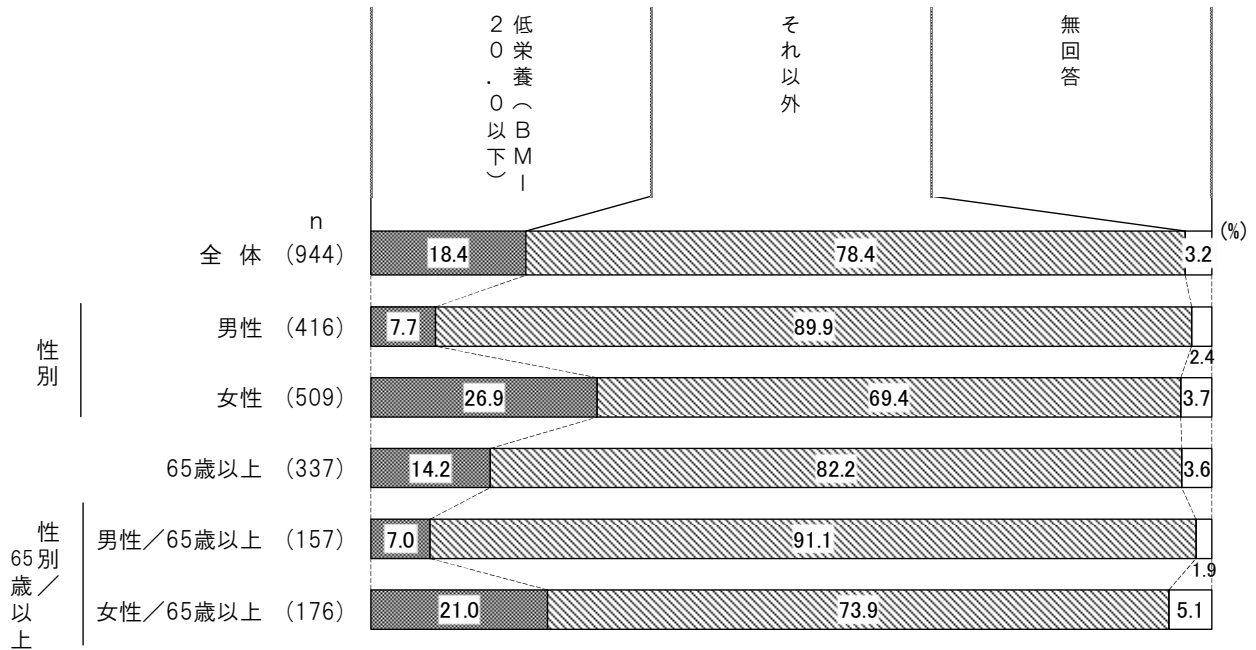


※nが30人未満の層は、人数が少ないので参考として図示し、文中では触れていない。

**【性別・性別／65歳以上】**

65歳以上の高齢者の低栄養傾向（BMI 20.0以下）をみると、65歳以上全体で14.2%であり、男性は7.0%、女性は21.0%となっており、健康日本21（第2次）で平成34年の目標として示されている22%に対し、65歳以上全体でも、性別でも下回っている。（図表2-17）

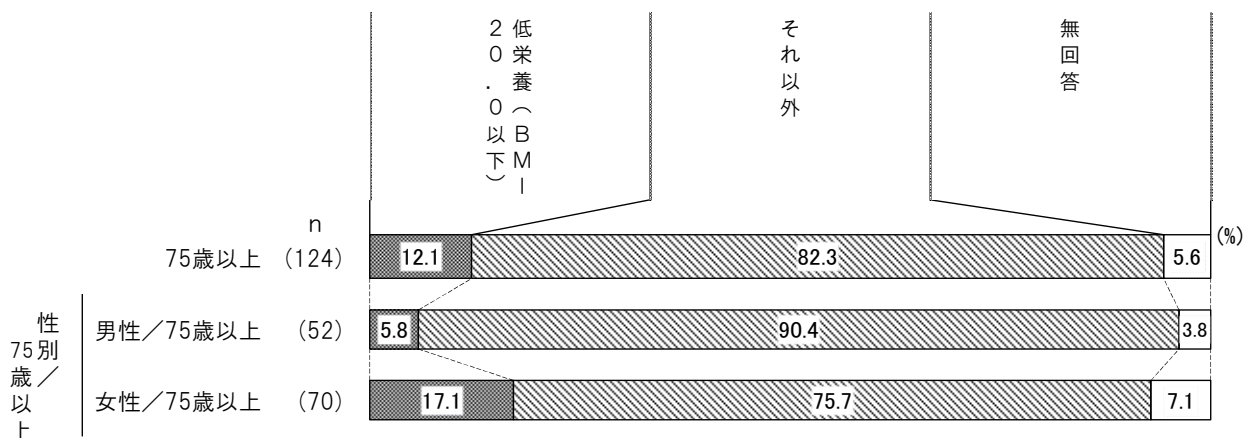
＜図表2-17＞低栄養≪性別・性／年齢別≫



**【性別／75歳以上】**

試みとして、75歳以上の高齢者の低栄養傾向（BMI 20.0以下）をみることにした。75歳以上全体は12.1%であり、男性は5.8%、女性は17.1%となっている。（図表2-18）

＜図表2-18＞低栄養≪性別・性／年齢別≫



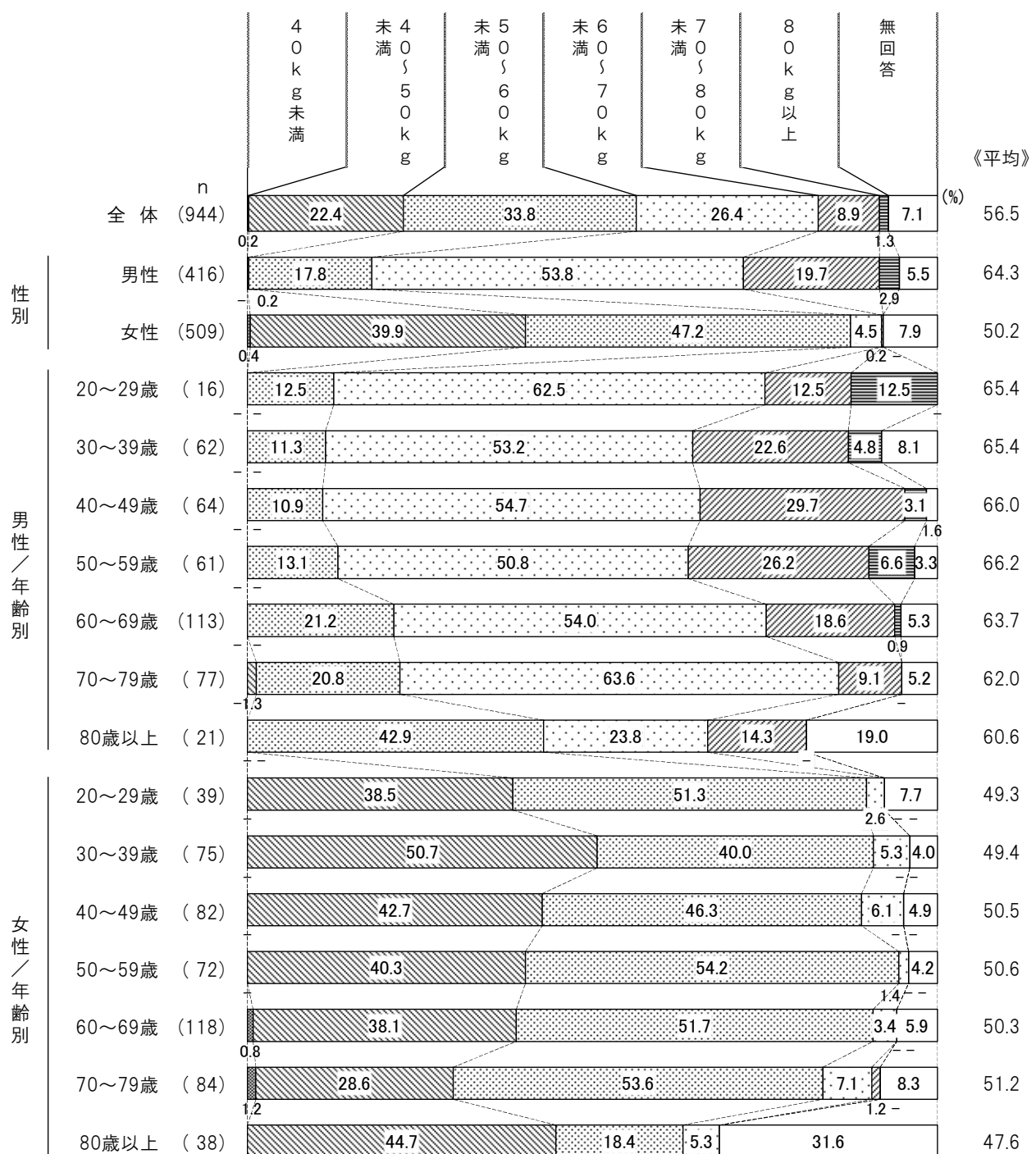
## ■理想と考える体重

### 【性別・性／年齢別】

性別でみると、平均は、男性が64.3kg、女性が50.2kgで男女の差は14.1kgとなっている。構成比は、男性では「60～70kg未満」が53.8%、女性では「50～60kg未満」が47.2%と高くなっている。

性／年齢別でみると、平均は、男性では50～59歳が66.2kg、女性も50～59歳が50.6kgと重くなっている。構成比は、男性では、いずれも「60～70kg未満」が高くなっている。女性では、30～39歳と80歳以上を除いて「50～60kg未満」が「40～50kg未満」よりも高く、「40～50kg未満」は30～39歳で50.7%、80歳以上で44.7%となっている。(図表2-19)

〈図表2-19〉理想と考える体重〈性別・性／年齢別〉





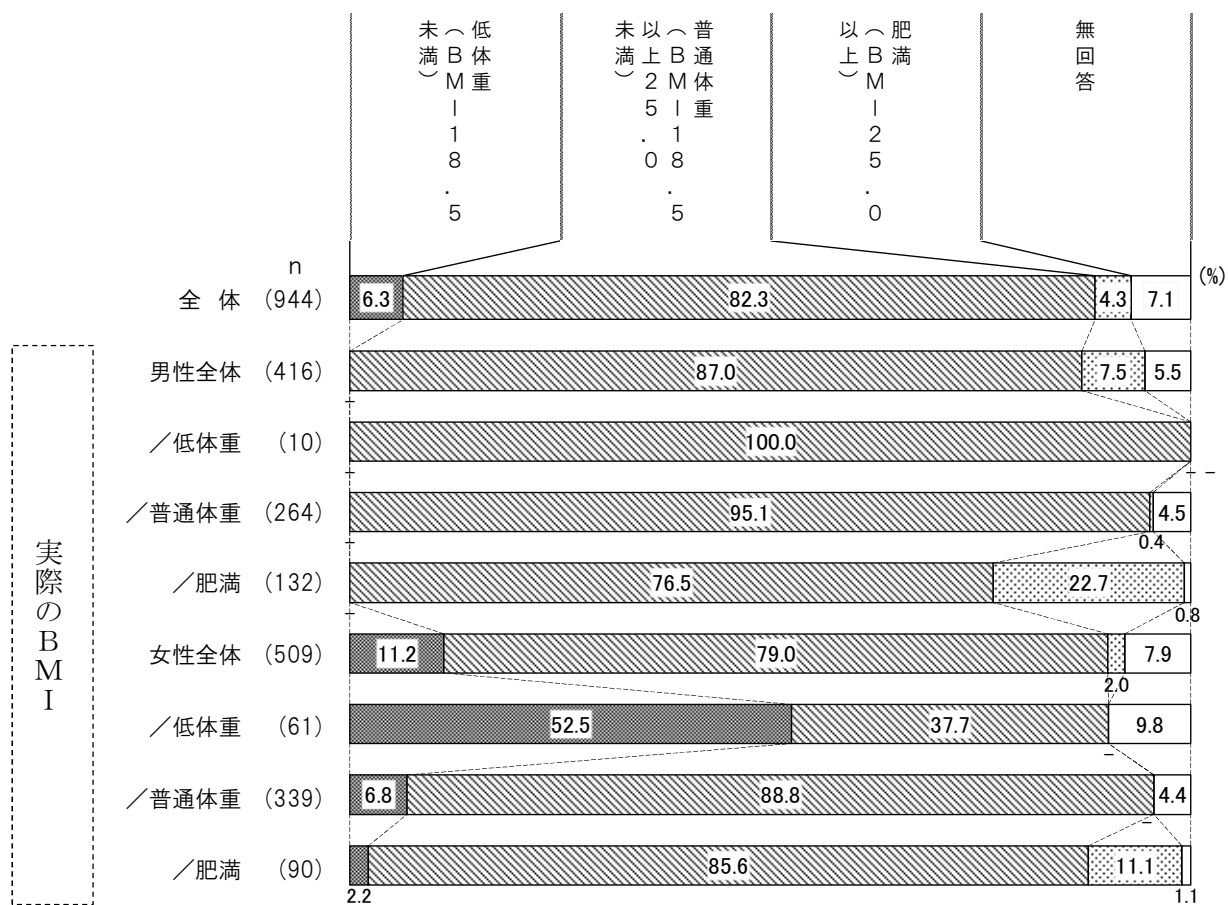
【性別・性／BMI別】

回答者の実際のBMIの状況と、自分の理想とする体重をもとに算出した理想のBMIがどのような関係にあるかをみてみた。

男性では、実際のBMIが“肥満”の人で、理想のBMIも「肥満（BMI 25.0以上）」のままである割合が22.7%となっている。

女性では、実際のBMIが“低体重”の人で、理想のBMIも「低体重（BMI 18.5未満）」のままである割合が52.5%となっている。（図表2-20）

<図表2-20>理想とするBMI《性別、性／BMI別》

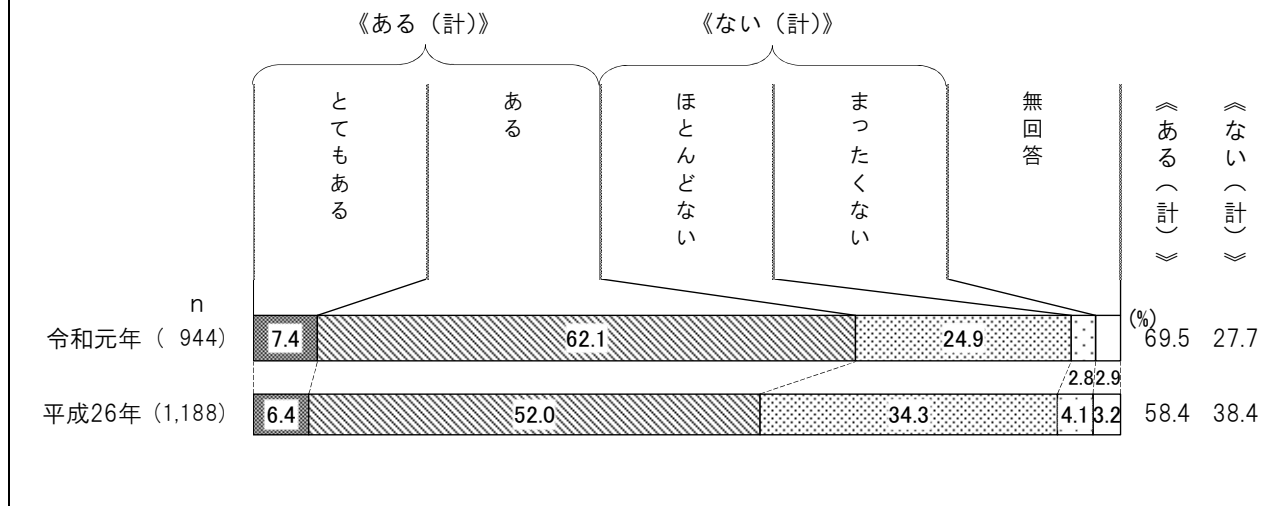


※nが30人未満の層は、人数が少ないので参考として図示し、文中では触れていない。

## (5) 自分の健康に関する悩みや不安

問5 あなたは現在、自分の健康に関する悩みや不安がありますか。(〇は1つ)

〈図表2-21〉自分の健康に関する悩みや不安



自分の健康に関する悩みや不安が「とてもある」が7.4%で、「ある」が62.1%と最も高くなっている。これらを合わせた《ある(計)》は69.5%となっている。一方、逆に、「ほとんどない」(24.9%)と「まったくない」(2.8%)を合わせた《ない(計)》は27.7%となっている。

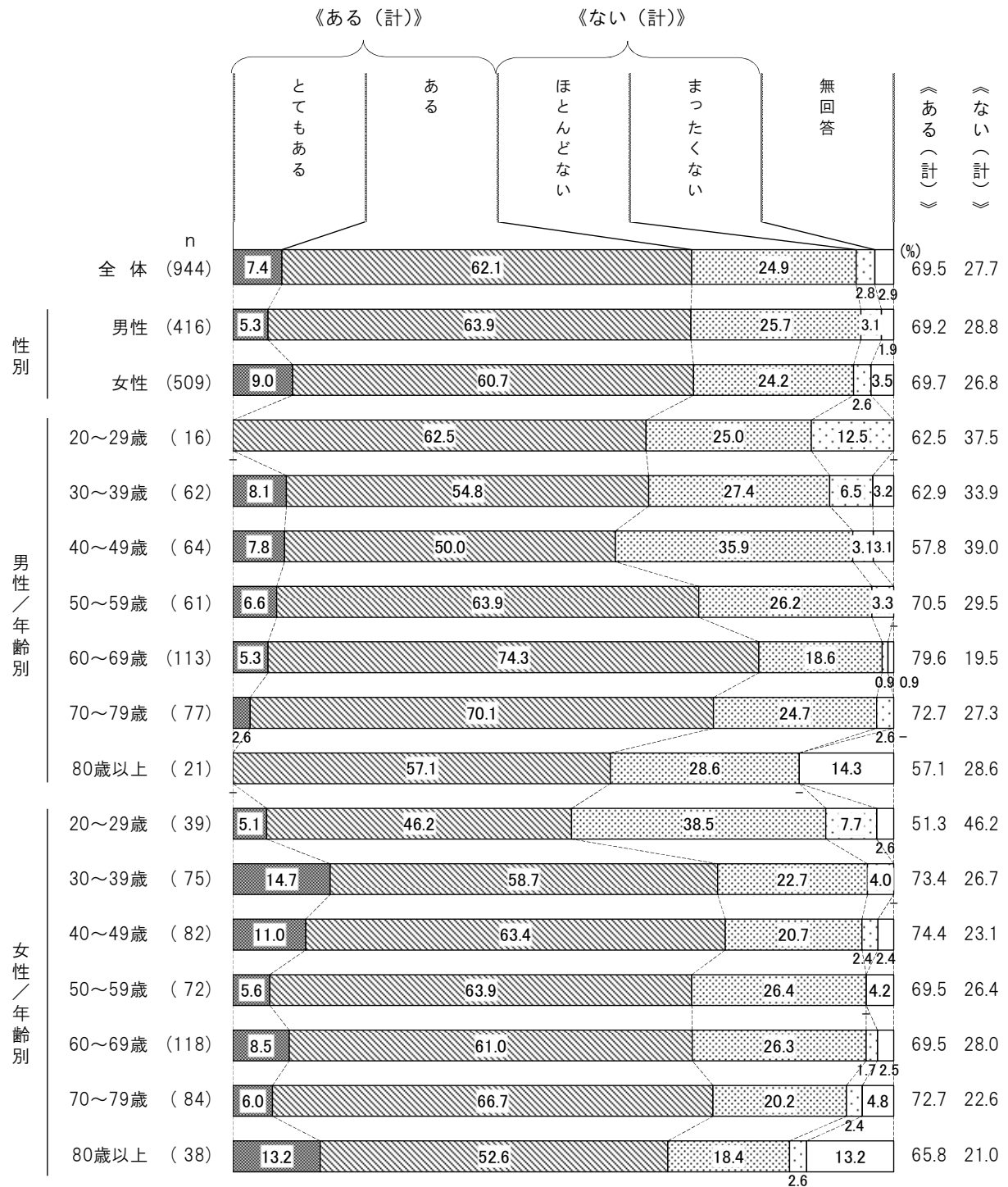
平成26年との比較では、「ある」が10.1ポイント増加し、「ほとんどない」が9.4ポイント減少している。その結果、《ある(計)》は11.1ポイントの増加となっている。(図表2-21)

【性別・性／年齢別】

性別では、特に大きな違いはみられない。

性／年齢別でみると、《ある（計）》は、男性では50～79歳で7割台となっているが、女性では30～79歳まで7割前後となっている。一方、《ない（計）》は、男性では40～49歳で39.0%、女性では20～29歳で46.2%と、それぞれ高くなっている。（図表2-22）

<図表2-22>自分の健康に関する悩みや不安《性別・性／年齢別》

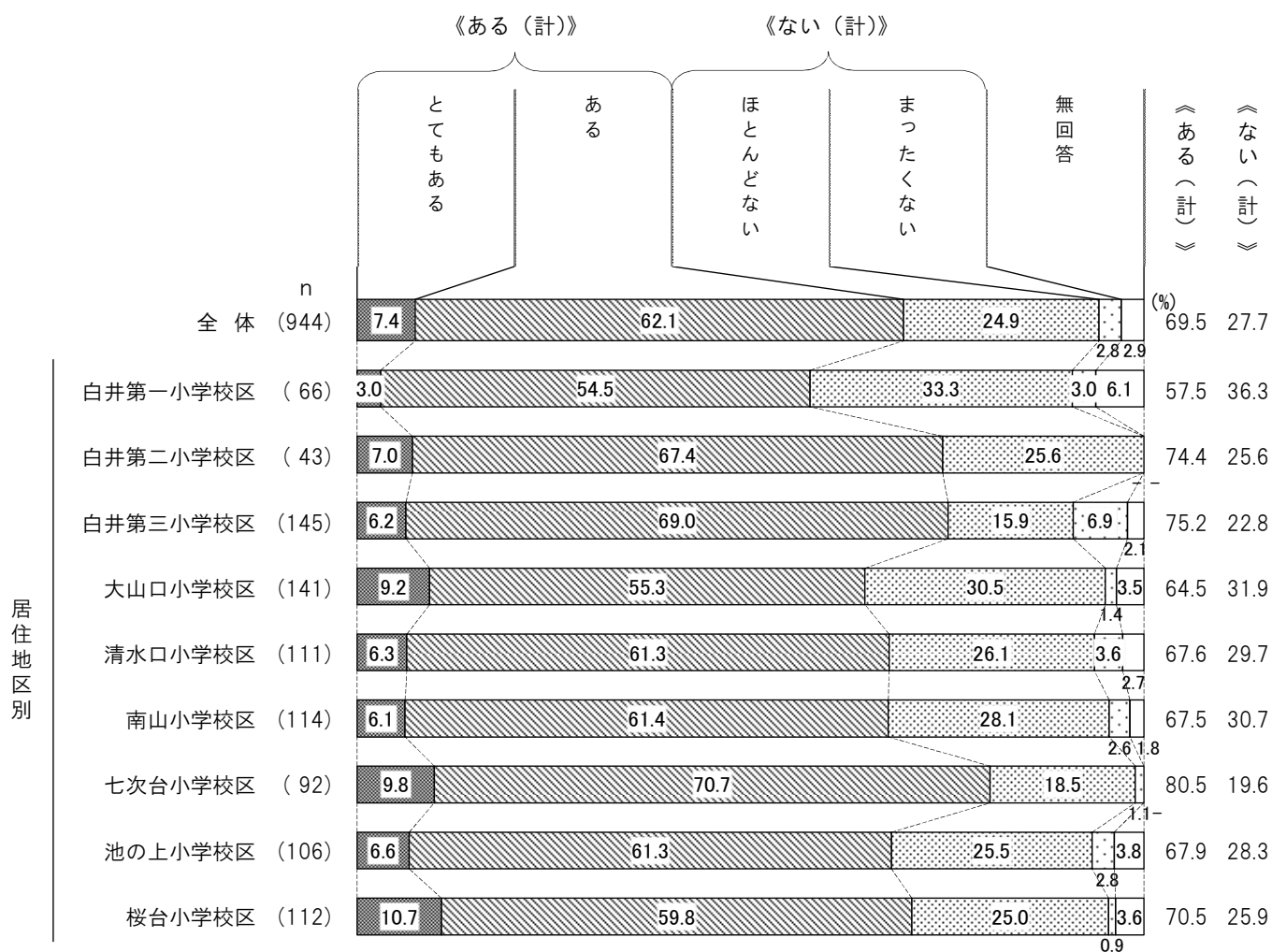


※nが30人未満の層は、人数が少ないので参考として図示し、文中では触れていない。

### 【居住地区別】

居住地区別でみると、《ある（計）》は、七次台小学校区で80.5%と最も高く、次いで白井第三小学校区で75.2%、白井第二小学校区で74.4%などとなっている。一方、《ない（計）》は、白井第一小学校区で36.3%と最も高い。（図表2-23）

〈図表2-23〉自分の健康に関する悩みや不安《居住地区別》

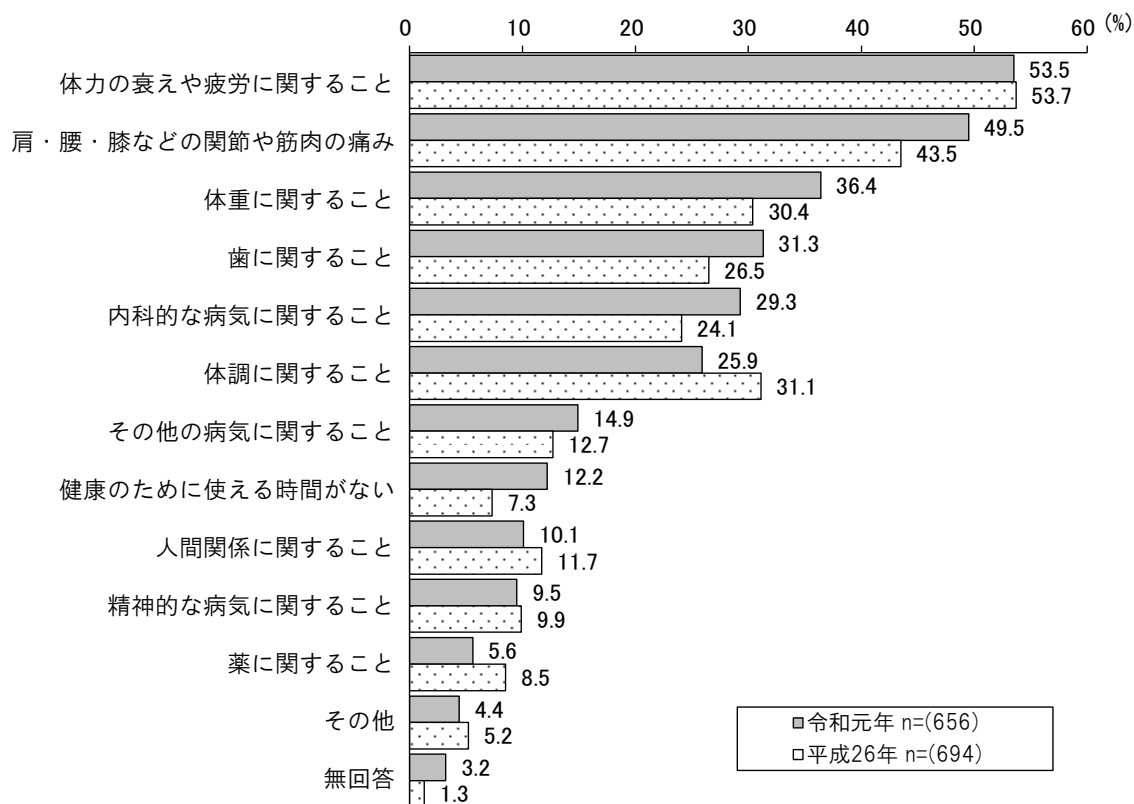


## (6) 悩みや不安の内容

(問5で「1 とてもある」か「2 ある」と答えた方にお伺いします)

問5-1 悩みや不安の内容は何ですか。(〇はいくつでも)

<図表2-24>悩みや不安の内容



問5で、健康に関する悩みや不安が「とてもある」か「ある」と答えた方に、その内容をたずねたところ、「体力の衰えや疲労に関する事」が53.5%で最も高くなっている。次いで「肩・腰・膝などの関節や筋肉の痛み」が49.5%、「体重に関する事」が36.4%などとなっている。

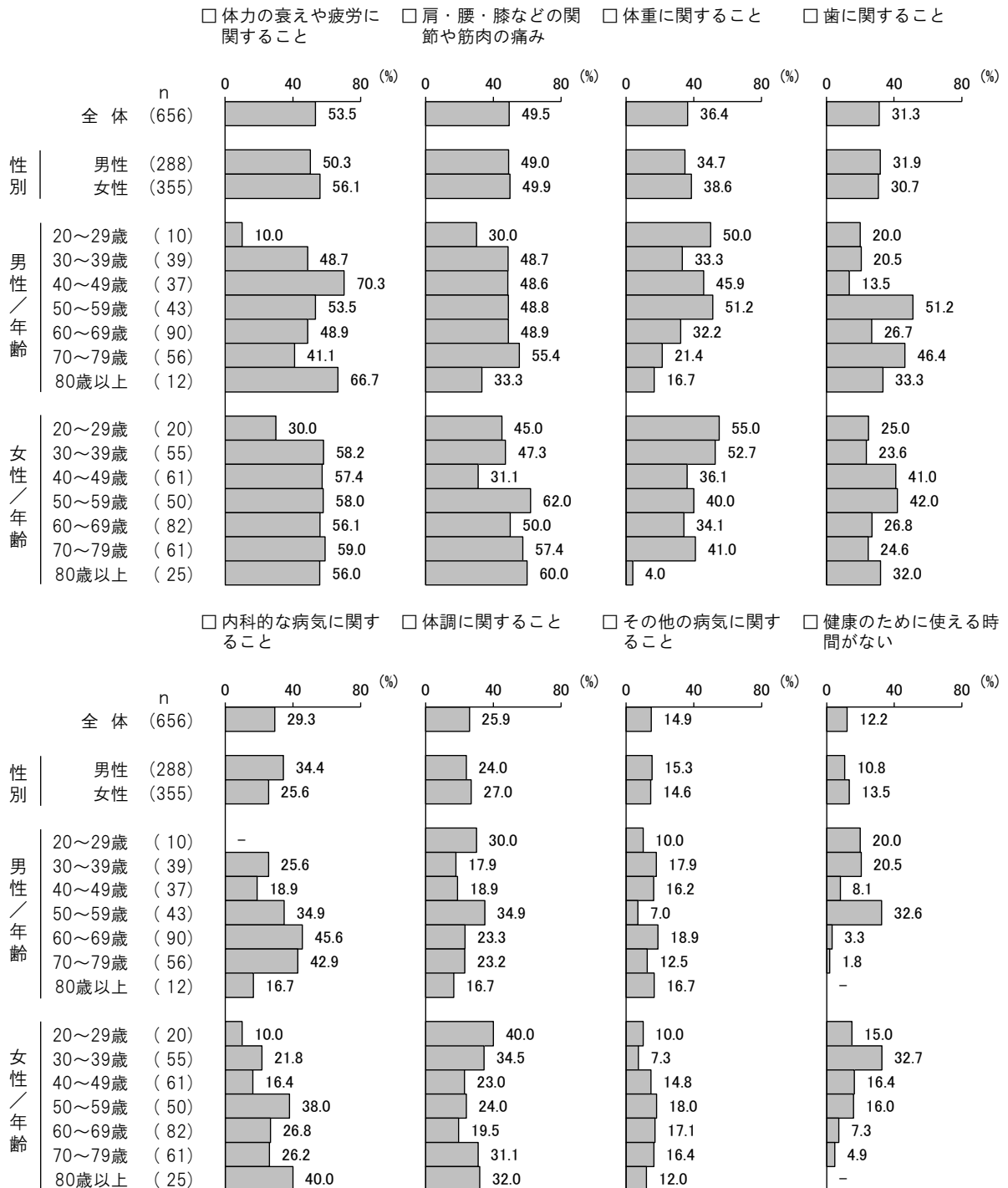
平成26年との比較では、「体調に関する事」(前回3位)が今回は6位へと順位を下げている。割合の増減幅が大きなもの进行すると、「体重に関する事」と「肩・腰・膝などの関節や筋肉の痛み」が6.0ポイント増加し、「体調に関する事」の5.2ポイント減少している。(図表2-24)

【性別・性／年齢別】

性別でみると、「内科的な病気に関すること」は男性の方が女性よりも8.8ポイント高く、「体力の衰えや疲労に関すること」は女性の方が5.8ポイント上回っている。

性／年齢別でみると、「体力の衰えや疲労に関すること」は男性の40～49歳で70.3%、「肩・腰・膝などの関節や筋肉の痛み」は女性の50～59歳で62.0%と高くなっている。「体重に関すること」は、男性の50～59歳と女性の30～39歳で5割を超え、男性の50～59歳は「歯に関すること」でも5割を超えている。(図表2-25)

<図表2-25> 悩みや不安の内容<<性別・性／年齢別>> (上位8項目)

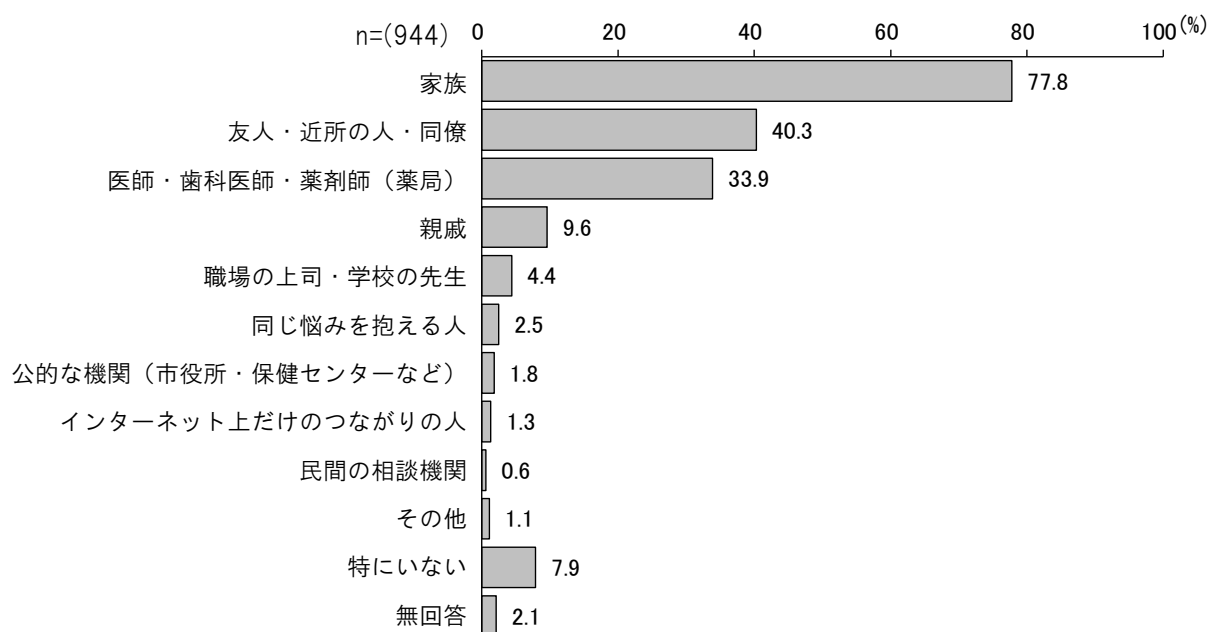


※ nが30人未満の層は、人数が少ないので参考として図示し、文中では触れていない。

## (7) 自分の健康に関する悩みや不安を相談できる人

問6 あなたは自分の健康に関する悩みや不安を相談できる人はいますか。(〇はいくつでも)

<図表2-26> 自分の健康に関する悩みや不安を相談できる人



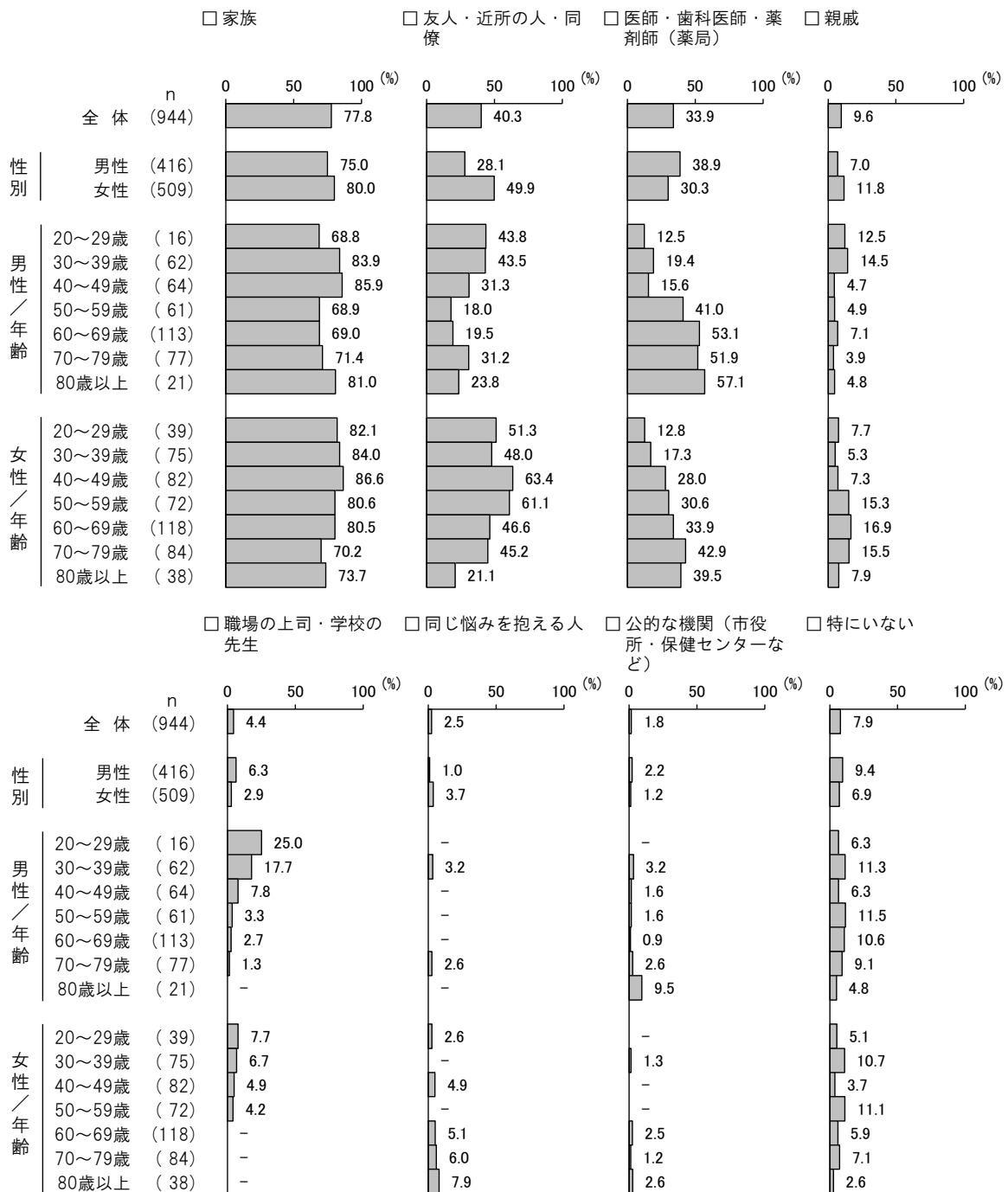
自分の健康に関する悩みや不安を相談できる人としては、「家族」が77.8%で最も高く、次いで「友人・近所の人・同僚」が40.3%、「医師・歯科医師・薬剤師 (薬局)」が33.9%などとなっている。(図表2-26)

【性別・性／年齢別】

性別でみると、「友人・近所の人・同僚」は女性の方が男性よりも21.8ポイント高く、「家族」でも女性の方が5.0ポイント高くなっている。一方、「医師・歯科医師・薬剤師（薬局）」は男性の方が8.6ポイント上回る。

性／年齢別でみると、「家族」は男女ともにいずれの年齢層でも割合が集中しているが、男女ともに30～49歳で8割台半ば前後と高くなっている。「友人・近所の人・同僚」は、女性の40～59歳で6割台と高くなっている。また、「医師・歯科医師・薬剤師（薬局）」は、男女ともにおおむね年齢が上がるほど高くなっている。（図表2-27）

＜図表2-27＞自分の健康に関する悩みや不安を相談できる人＜性別・性／年齢別＞  
（上位7項目＋「特にない」）



※ nが30人未満の層は、人数が少ないので参考として図示し、文中では触れていない。



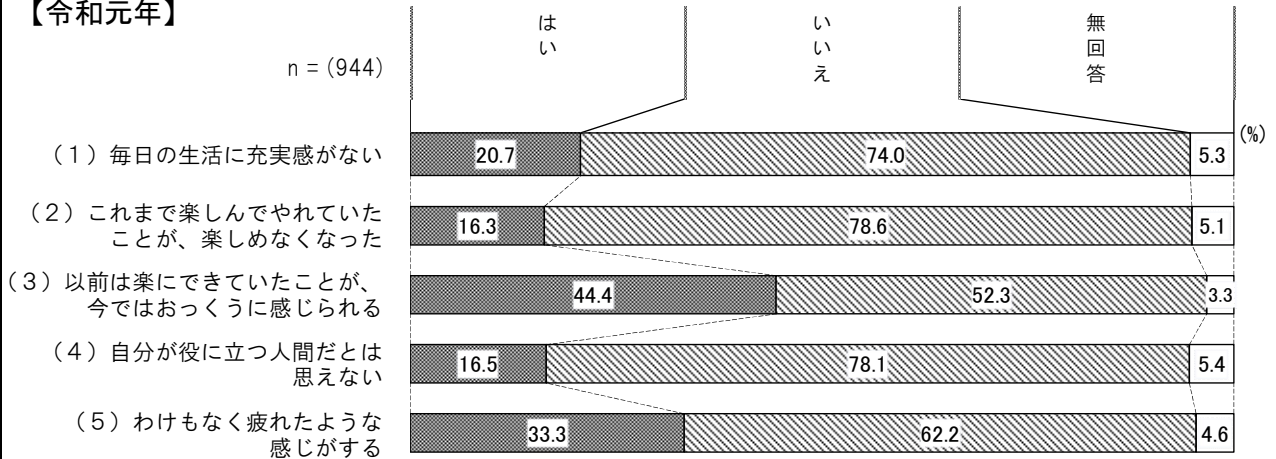
## (8) 最近2週間の心の状態

問7 最近2週間の心の状態について、おたずねします。(〇はそれぞれ1つ)

<図表2-28>最近2週間の心の状態

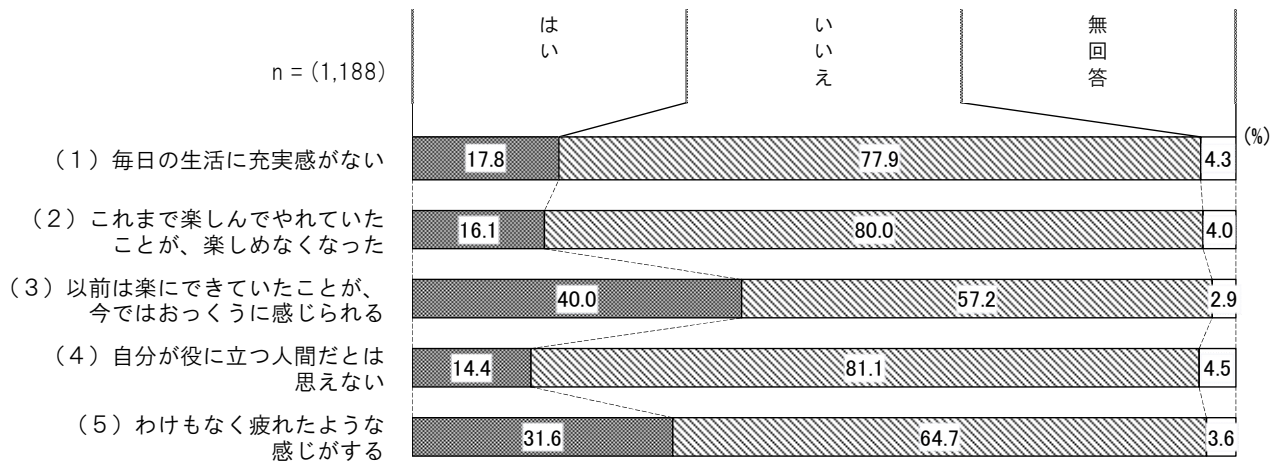
### 【令和元年】

n = (944)



### 【平成26年】

n = (1,188)



最近2週間の心の状態をたずねたところ、「はい」は、「(3) 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる」が44.4%で最も高くなっており、次いで「(5) わけもなく疲れたような感じがする」が33.3%となっている。

平成26年との比較では、特に大きな違いはみられない。(図表2-28)

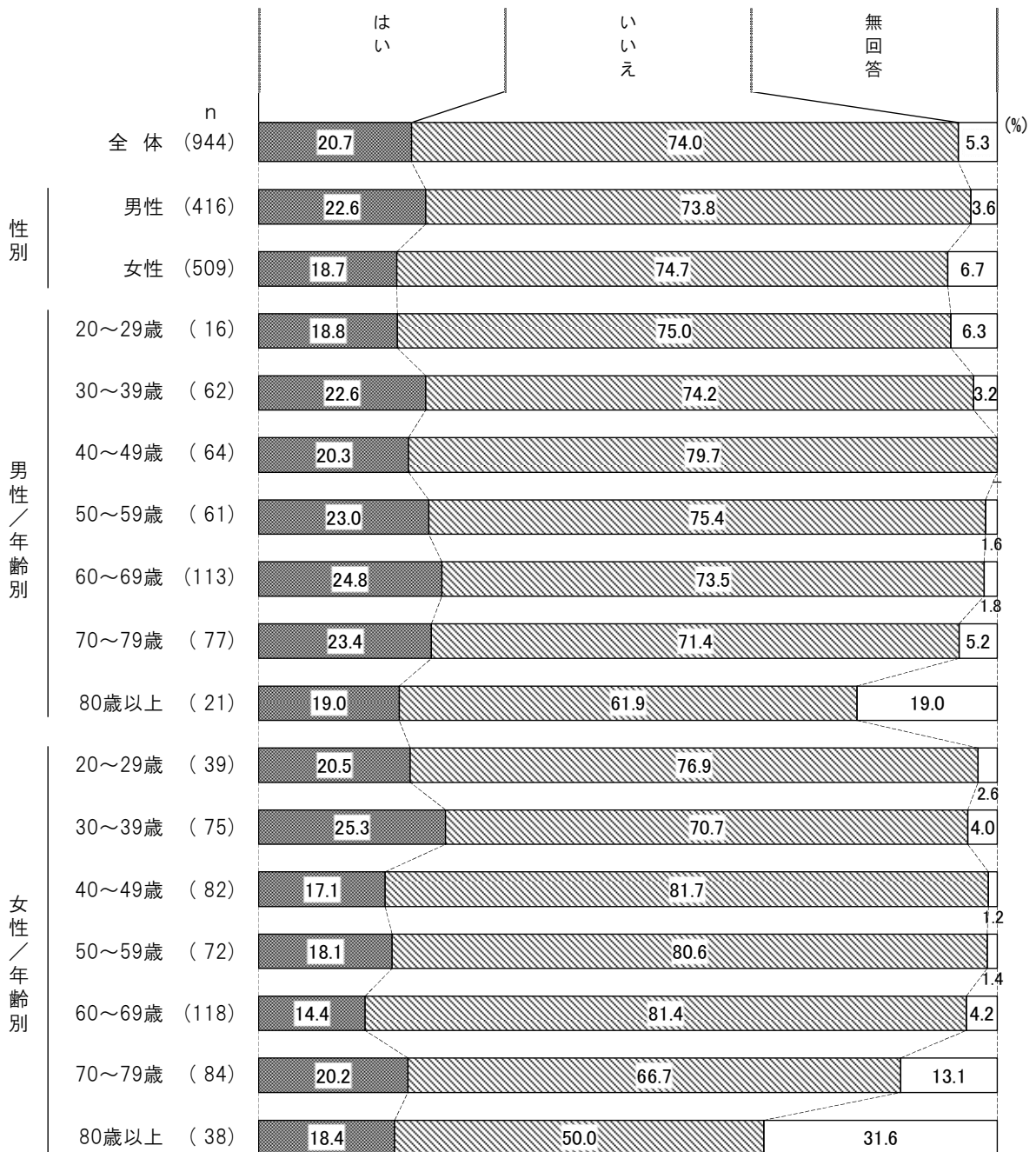
## ■毎日の生活に充実感がない

### 【性別・性／年齢別】

性別では、特に大きな違いはみられない。

性／年齢別で見ると、男女ともいずれの年齢層でも「いいえ」が「はい」よりも高いが、「はい」は、男性の50～79歳と女性の30～39歳で2割台半ばとなっている。(図表2-29)

〈図表2-29〉毎日の生活に充実感がない〈性別・性／年齢別〉



※nが30人未満の層は、人数が少ないので参考として図示し、文中では触れていない。

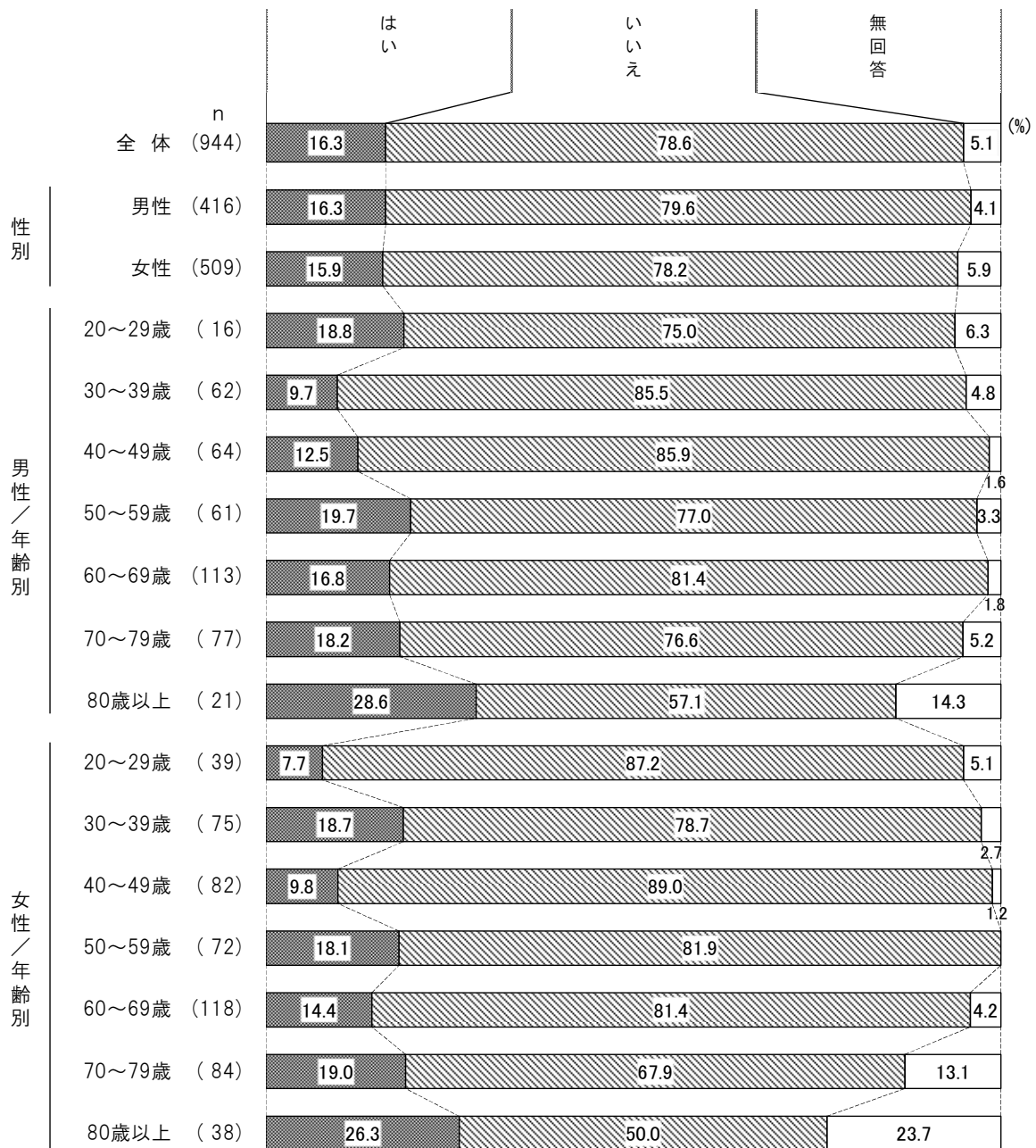
## ■これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった

### 【性別・性／年齢別】

性別では、特に大きな違いはみられない。

性／年齢別で見ると、男女ともにいずれの年齢層でも「いいえ」が「はい」よりも高いが、「はい」は、女性の80歳以上で26.3%と高くなっている。(図表2-30)

<図表2-30>これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった<<性別・性／年齢別>>



※nが30人未満の層は、人数が少ないので参考として図示し、文中では触れていない。

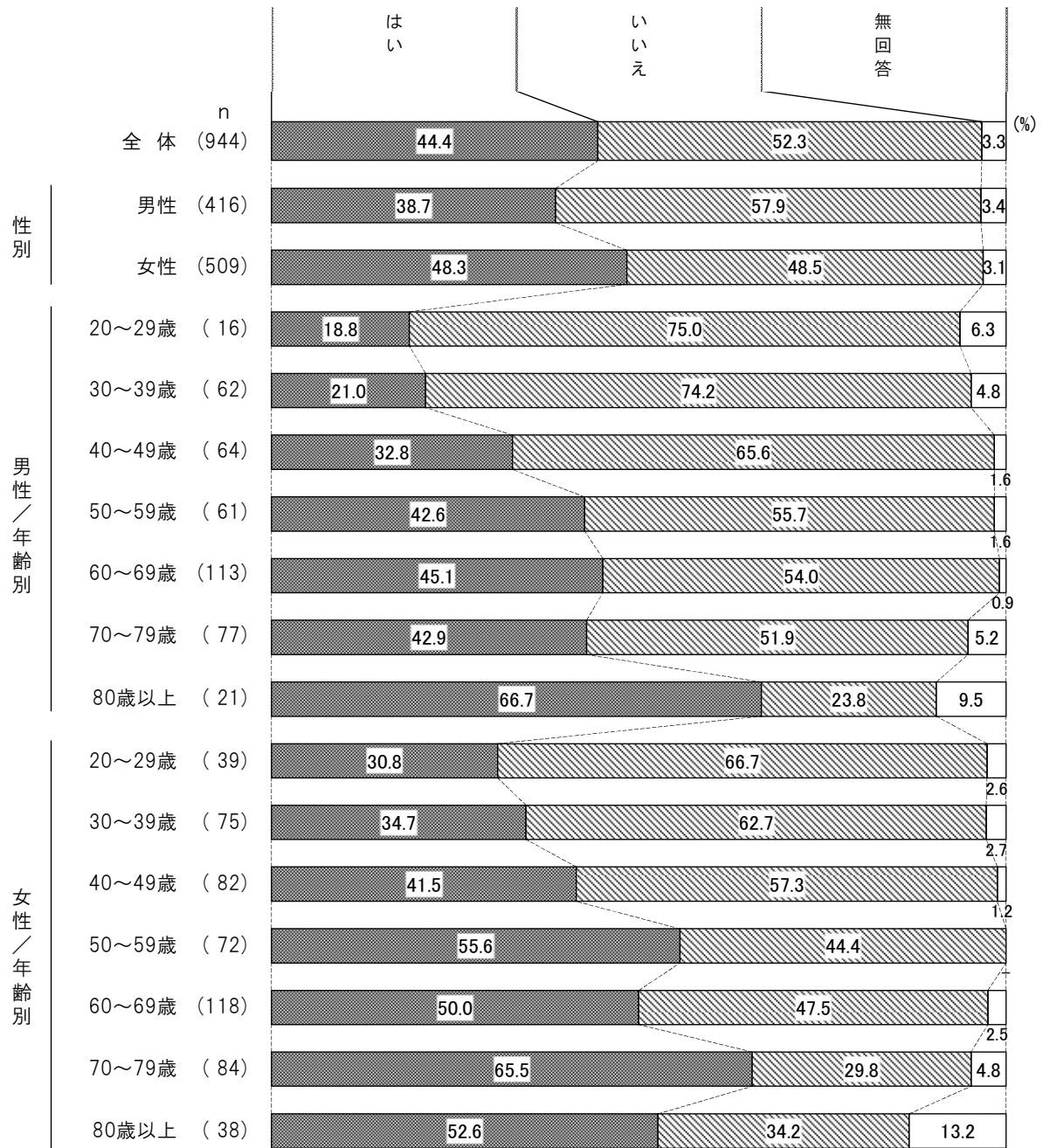
■以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる

【性別・性／年齢別】

性別でみると、「はい」は、女性の方が男性よりも9.6ポイント高くなっている。

性／年齢別でみると、「はい」は、男女ともにおおむね年齢が上がるほど高くなっており、特に女性の70～79歳以上で65.5%となっている。(図表2-31)

<図表2-31>以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる<<性別・性／年齢別>>



※nが30人未満の層は、人数が少ないので参考として図示し、文中では触れていない。

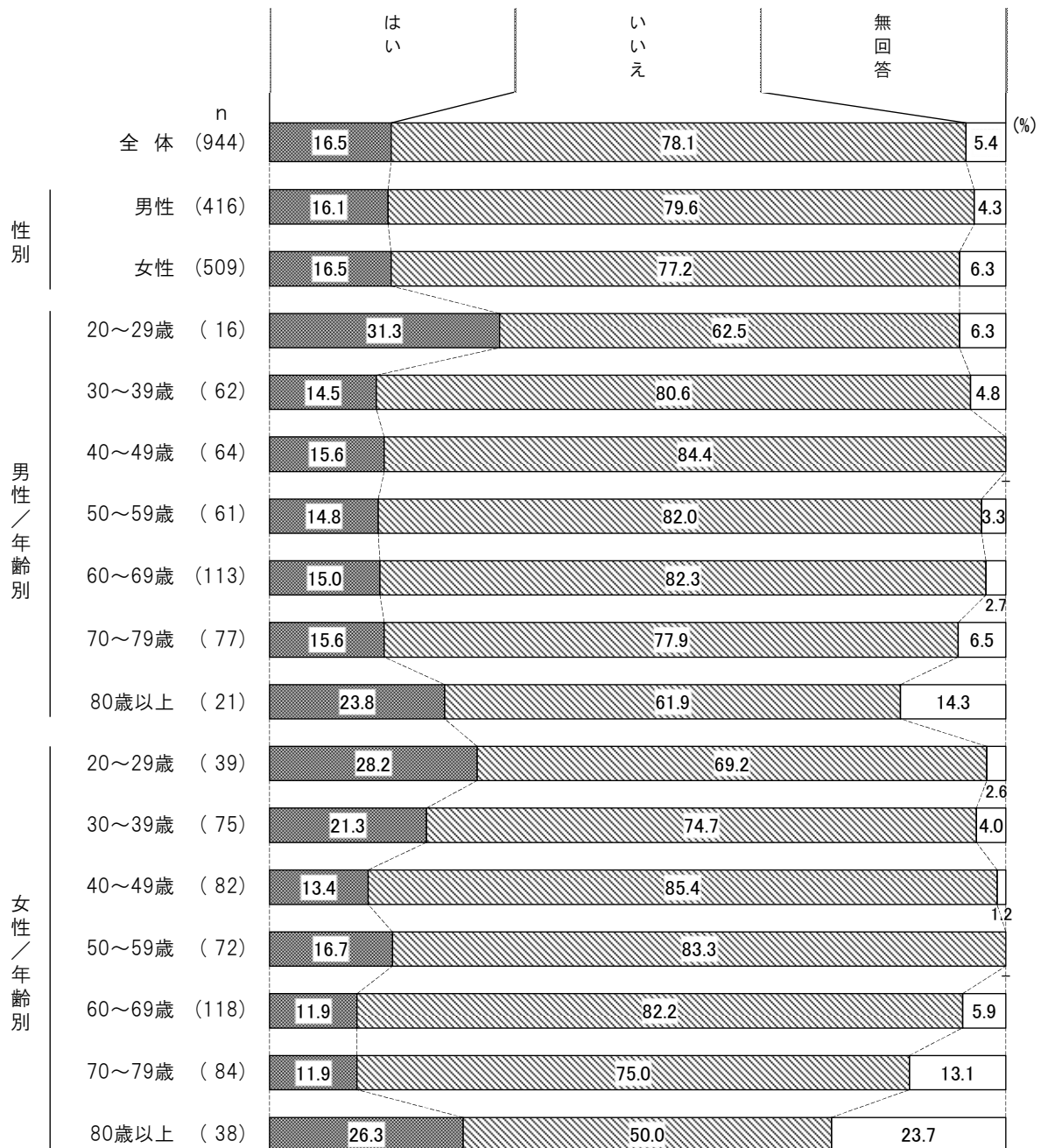
## ■自分が役に立つ人間だとは思えない

### 【性別・性／年齢別】

性別では、特に大きな違いはみられない。

性／年齢別で見ると、男女ともにいずれの年齢層でも「いいえ」が「はい」よりも高いが、「はい」は、女性の20～29歳で28.2%、女性の80歳以上で26.3%と高くなっている。(図表2-32)

<図表2-32>自分が役に立つ人間だとは思えない<<性別・性／年齢別>>



※nが30人未満の層は、人数が少ないので参考として図示し、文中では触れていない。

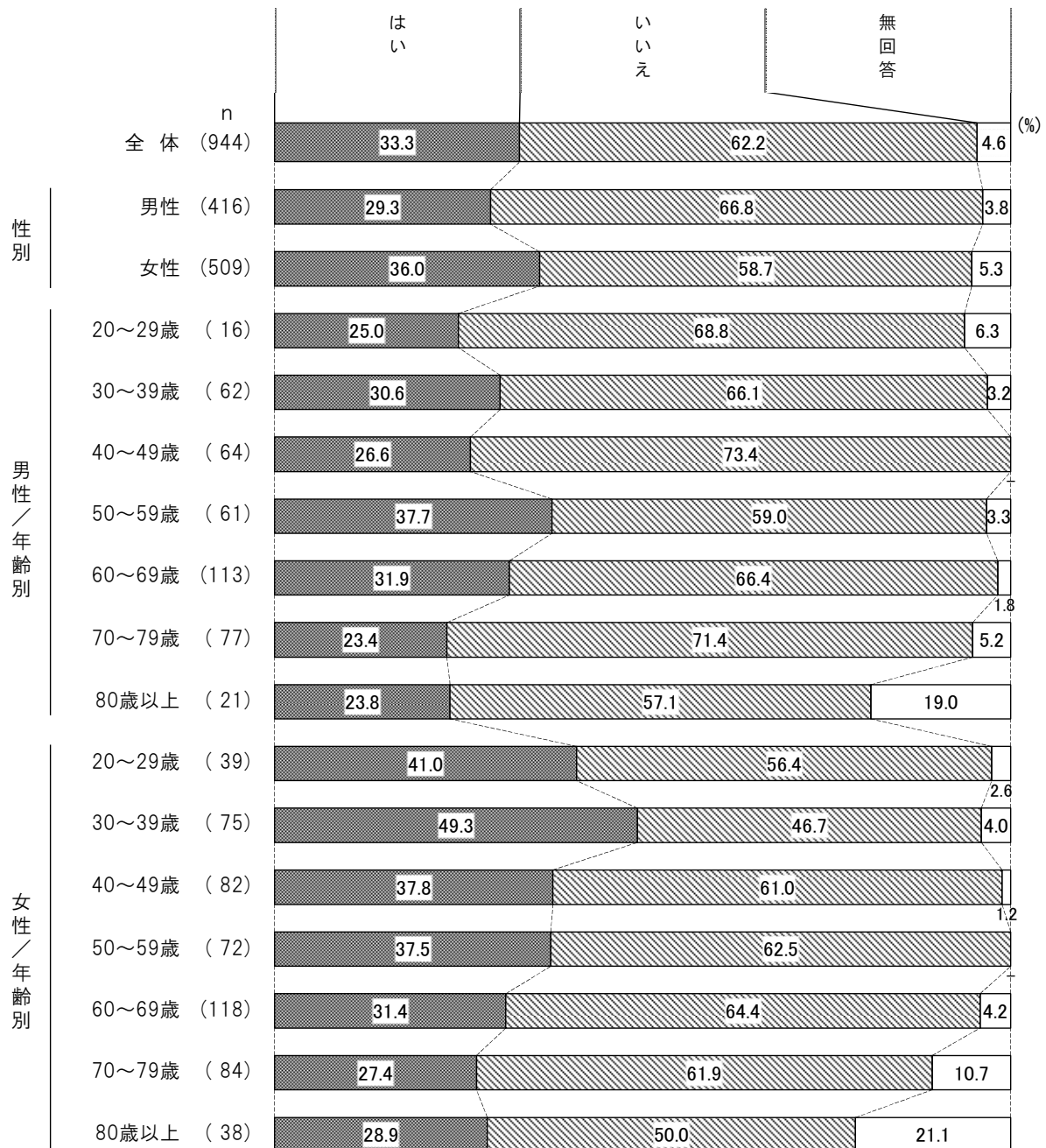
## ■わけもなく疲れたような感じがする

### 【性別・性／年齢別】

性別でみると、「はい」は、女性の方が男性よりも6.7ポイント高くなっている。

性／年齢別でみると、「はい」は、男性では50～59歳で37.7%と最も高くなっている。女性では、30～39歳で49.3%と最も高く、おおむね年齢が上がるほど低くなる。(図表2-33)

<図表2-33>わけもなく疲れたような感じがする<<性別・性／年齢別>>

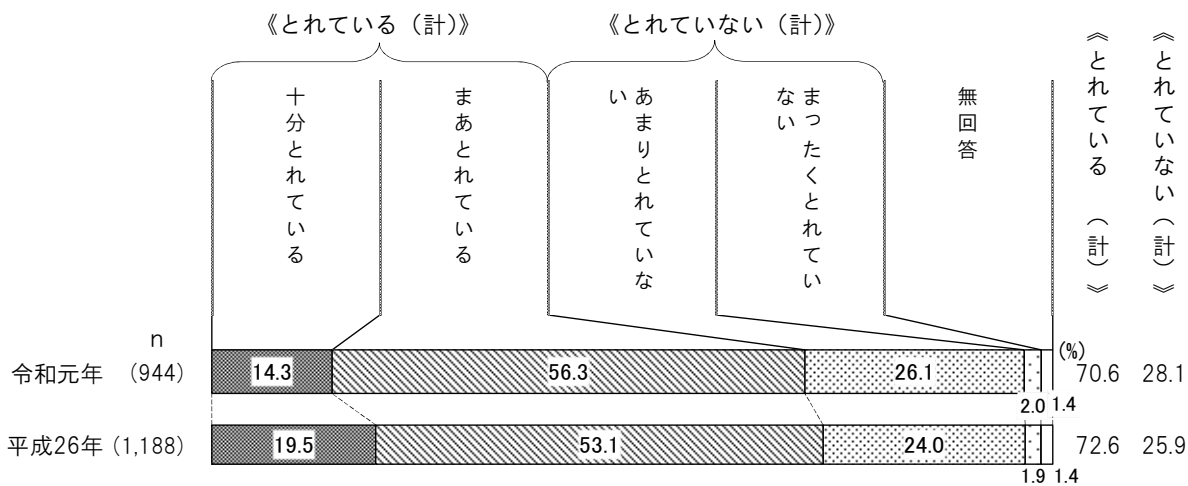


※nが30人未満の層は、人数が少ないので参考として図示し、文中では触れていない。

(9) 睡眠による休養

問8 あなたは、毎日の睡眠で休養が十分に取れていると思いますか。(〇は1つ)

<図表2-34>睡眠による休養



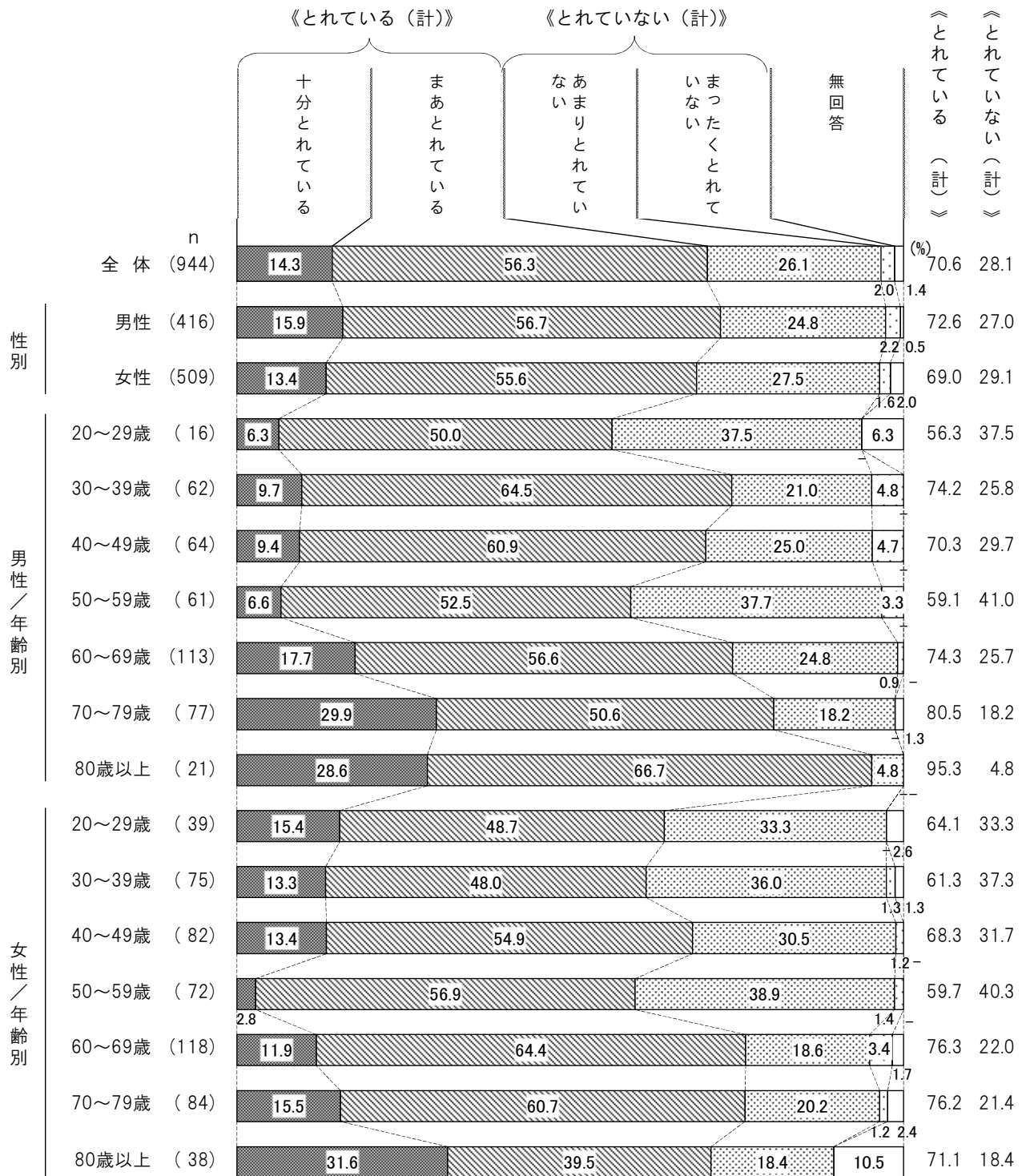
睡眠による休憩が、「十分とれている」が14.3%で、「まあとれている」が56.3%と最も高くなっている。これらを合わせた《とれている(計)》は70.6%となる。一方、「あまりとれていない」(26.1%)と「まったくとれていない」(2.0%)を合わせた《とれていない(計)》は28.1%となっている。平成26年との比較では、「十分とれている」が5.2ポイント減少している。(図表2-34)

【性別・性／年齢別】

性別では、特に大きな違いはみられない。

性／年齢別でみると、《とれている（計）》は、男性の50～59歳、女性の30～39歳と50～59歳で6割前後にとどまっている。（図表2-35）

＜図表2-35＞睡眠による休養《性別・性／年齢別》



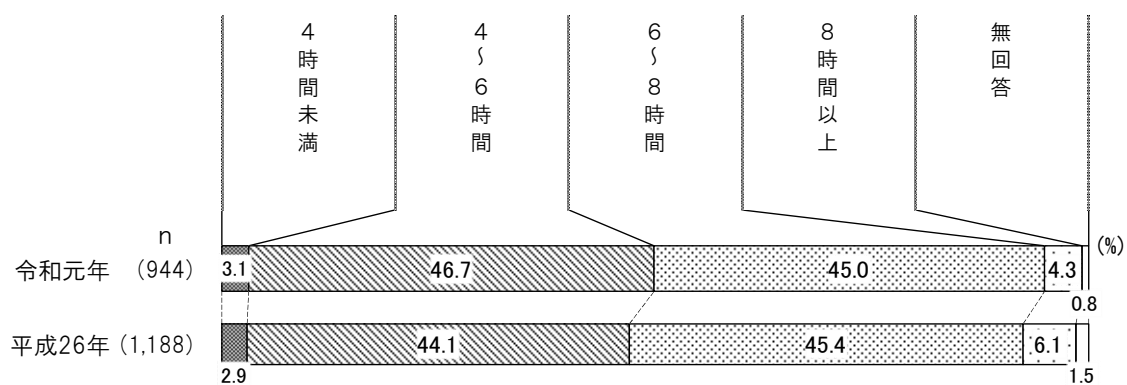
※nが30人未満の層は、人数が少ないので参考として図示し、文中では触れていない。



(10) 睡眠時間

問9 毎日の睡眠時間はどれくらいですか。(〇は1つ)

<図表2-36> 睡眠時間



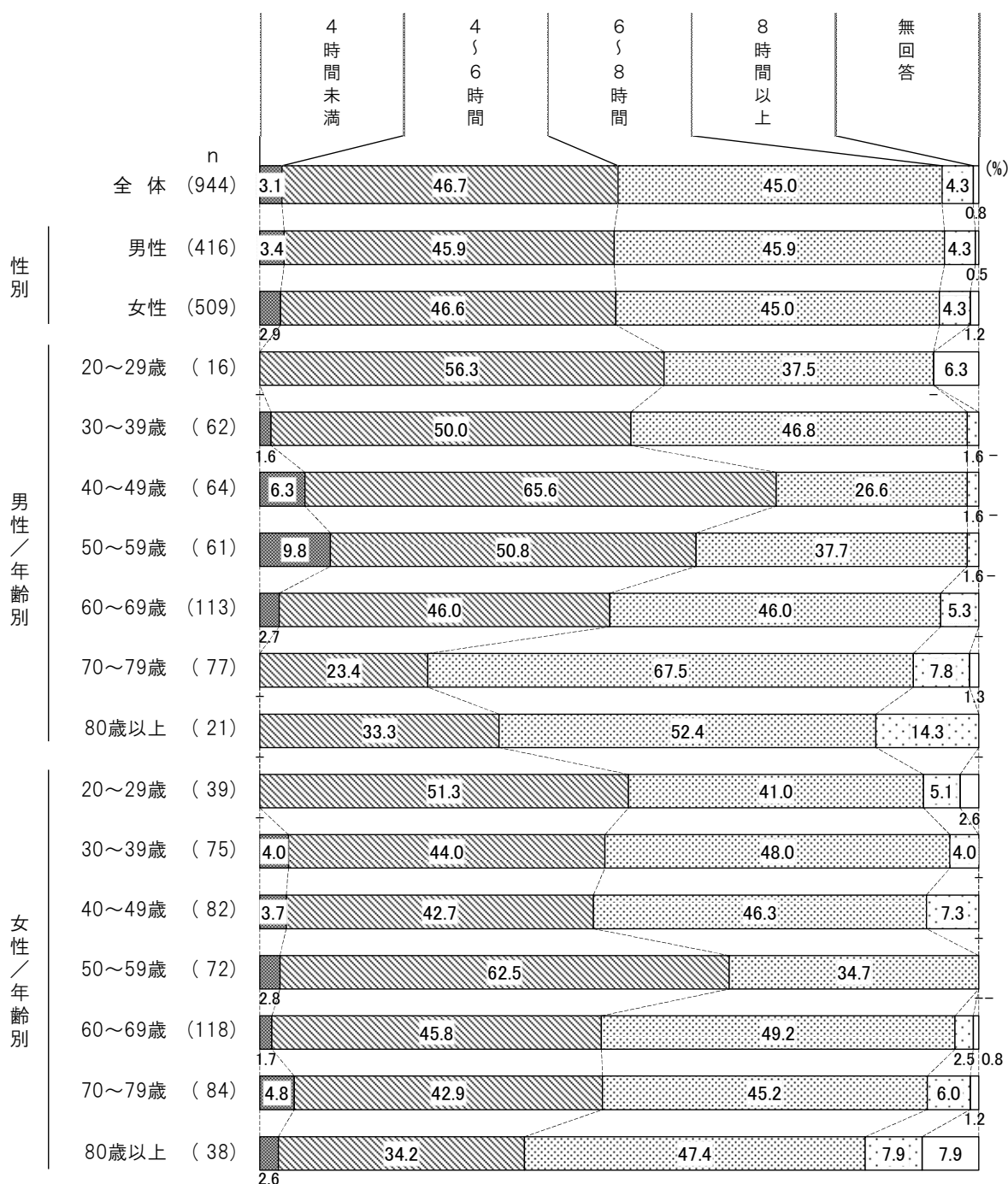
毎日の睡眠時間については、「4～6時間」が46.7%、「6～8時間」が45.0%となっている。平成26年との比較では、特に大きな違いはみられない。(図表2-36)

【性別・性／年齢別】

性別では、特に大きな違いはみられない。

性／年齢別で見ると、「4時間未満」が男性の50～59歳で9.8%みられる。「4～6時間」は、男性の40～49歳で65.6%、女性の50～59歳で62.5%と高くなっている。また、「6～8時間」は、男性の70～79歳で67.5%と高い。(図表2-37)

<図表2-37>睡眠時間<<性別・性／年齢別>>



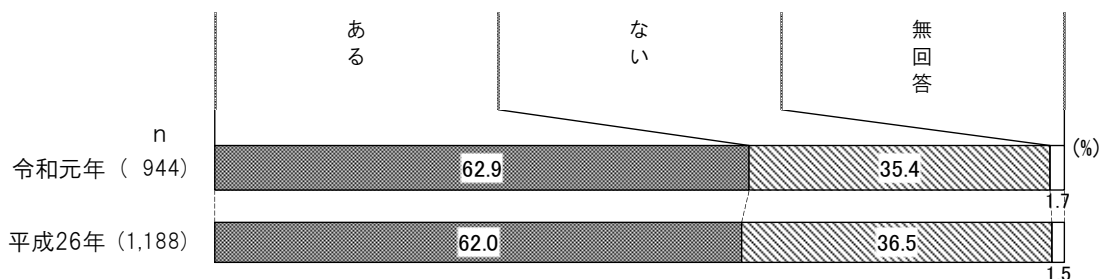
※nが30人未満の層は、人数が少ないので参考として図示し、文中では触れていない。

(11) かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局の有無

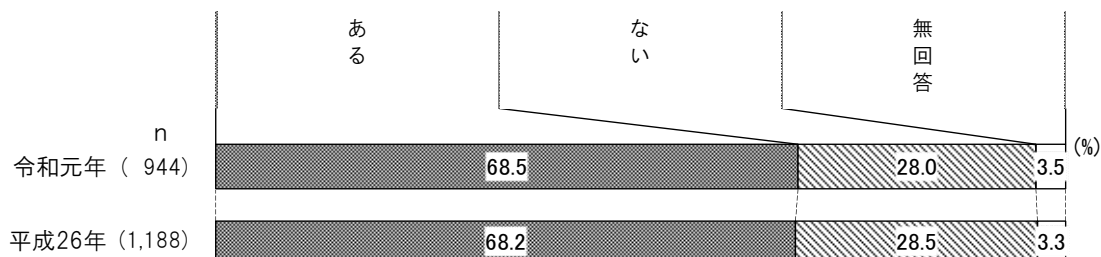
問10 あなたは、かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局がありますか。

(〇はそれぞれ1つ)

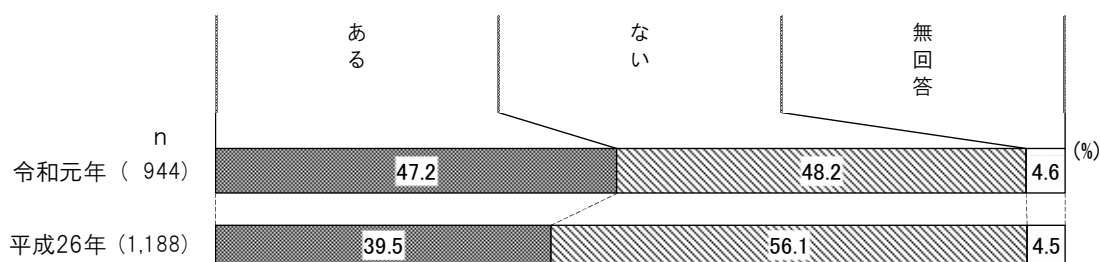
<図表2-38> かかりつけ医



<図表2-39> かかりつけ歯科医



<図表2-40> かかりつけ薬局



かかりつけ医・歯科医・薬局が「ある」は、“かかりつけ歯科医”が68.5%で最も高く、次いで“かかりつけ医”が62.9%となっている。(図表2-38)(図表2-39)

一方、“かかりつけ薬局”は、「ある」が47.2%、「ない」が48.2%となっている。(図表2-40)

平成26年との比較では、“かかりつけ医”と“かかりつけ歯科医”での特に大きな違いはみられないが、“かかりつけ薬局”は「ある」が7.7ポイント増加している。

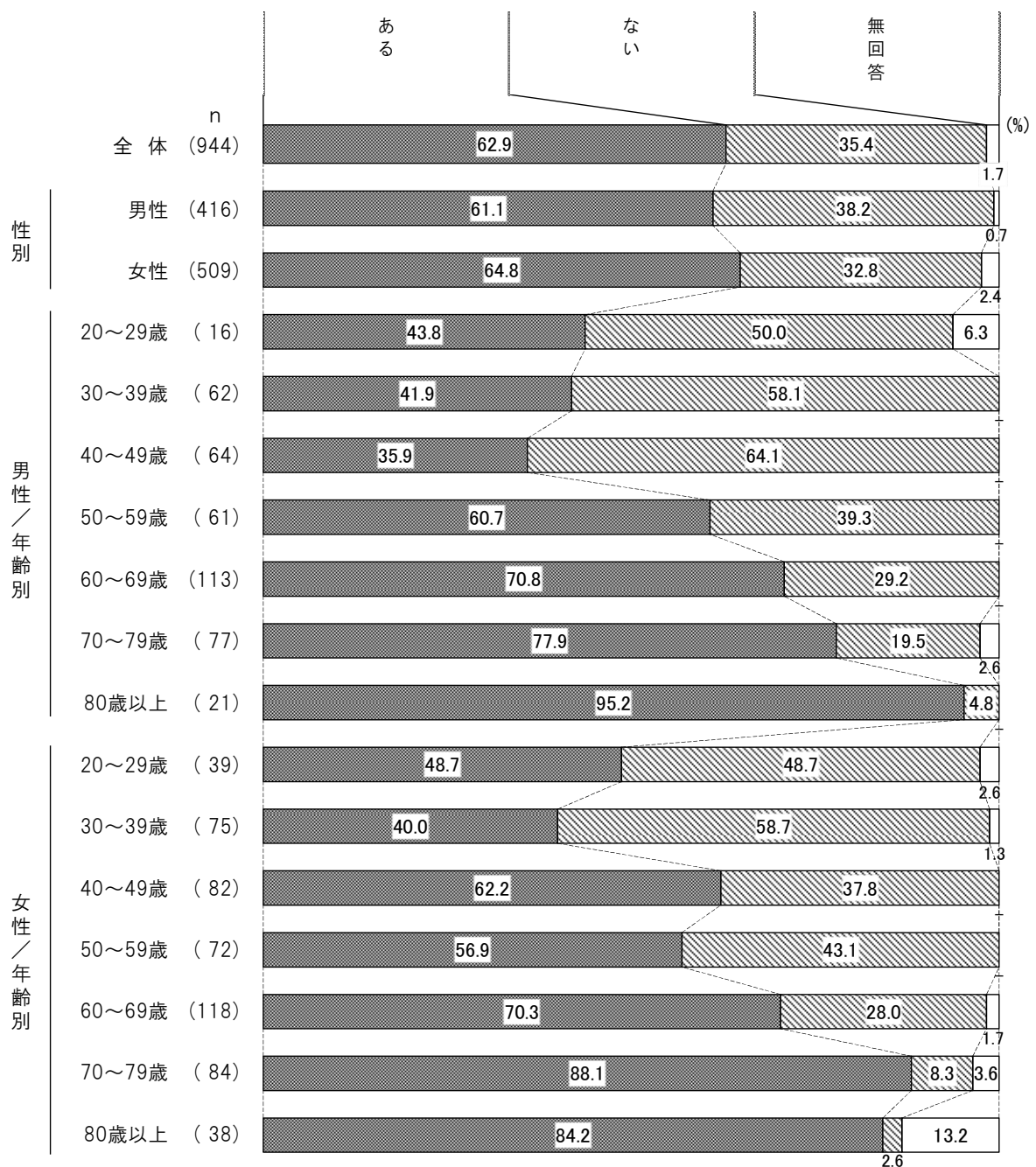
## ■かかりつけ医

### 【性別・性／年齢別】

性別で見ると、「ない」は男性の方が女性よりも5.4ポイント高くなっている。

性／年齢別で見ると、「ある」は、男女ともにおおむね年齢が上がるほど高くなっており、特に、女性の70～79歳で88.1%、80歳以上で84.2%となっている。(図表2-41)

＜図表2-41＞かかりつけ医＜性別・性／年齢別＞

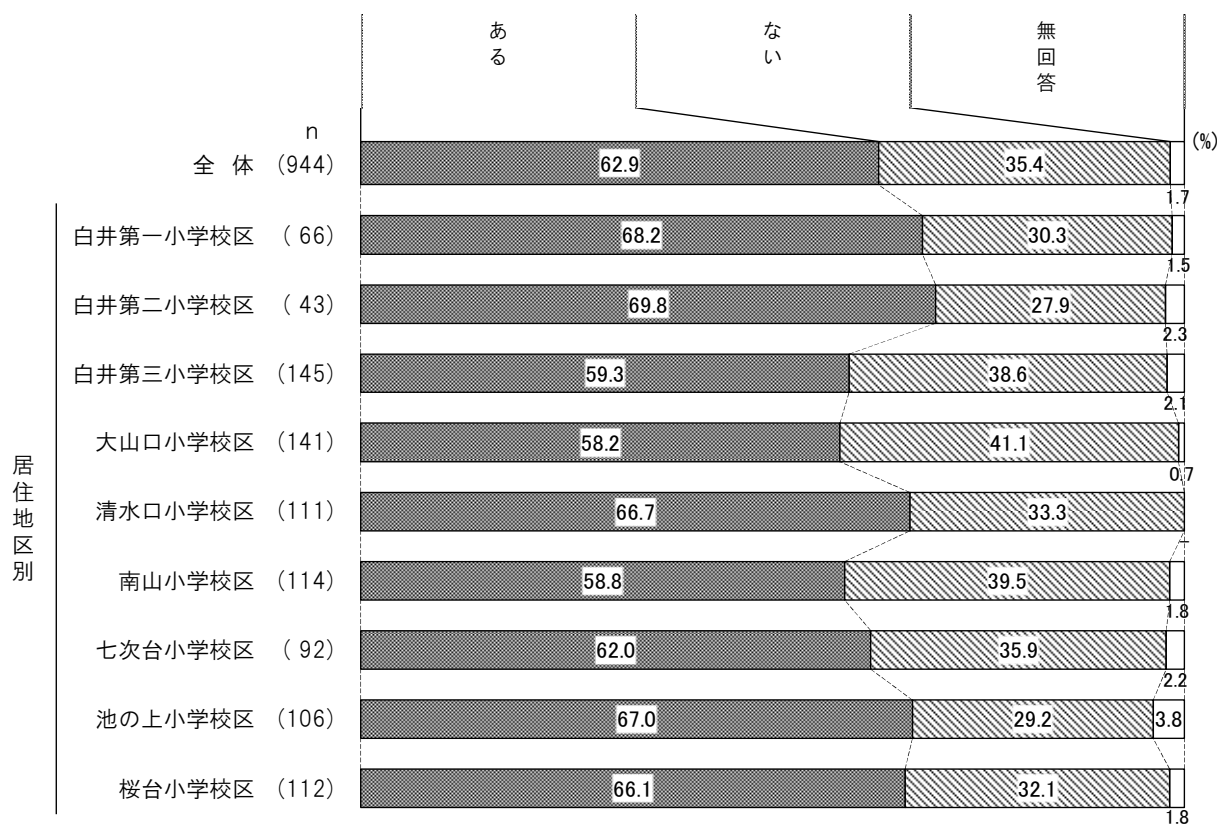


※ nが30人未満の層は、人数が少ないので参考として図示し、文中では触れていない。

**【居住地区別】**

居住地区別でみると、「ある」は、いずれの居住地区でも5割以上となっており、白井第二小学校区が69.8%で最も高くなっている。(図表2-42)

＜図表2-42＞かかりつけ医＜居住地区別＞



**居住地区の内訳**

- 白井第一小学校区… 神々廻の一部、白井、復(下長殿、上長殿、法目)、根(白井木戸、七次)、木の一部、河原子の一部
- 白井第二小学校区… 折立、富塚の一部、中、名内、今井、平塚、河原子の一部、十合一の一部
- 白井第三小学校区… 富士、復(四町会)、根(丸山、白井木戸、オージーコートヴィレッジ)
- 大山口小学校区… 大山口1丁目・2丁目、大松1丁目、西白井1丁目・2丁目、根(清水口、大松、大山口)、富塚の一部
- 清水口小学校区… 清水口1丁目～3丁目、けやき台1丁目・2丁目、根(千草、中木戸)
- 南山小学校区… 南山1丁目～3丁目、堀込1丁目、笹塚1丁目～3丁目、復(富ヶ谷)、根の一部
- 七次台小学校区… 七次台1丁目～4丁目、野口、西白井3丁目・4丁目、根(百合丘、クレイドルガーデン西白井)、木の一部
- 池の上小学校区… 池の上1丁目～3丁目、堀込2丁目・3丁目、復(富ヶ沢、ひまわり)、根(白井木戸)
- 桜台小学校区… 桜台1丁目～5丁目、十合一の一部、清戸、谷田、神々廻の一部、武西

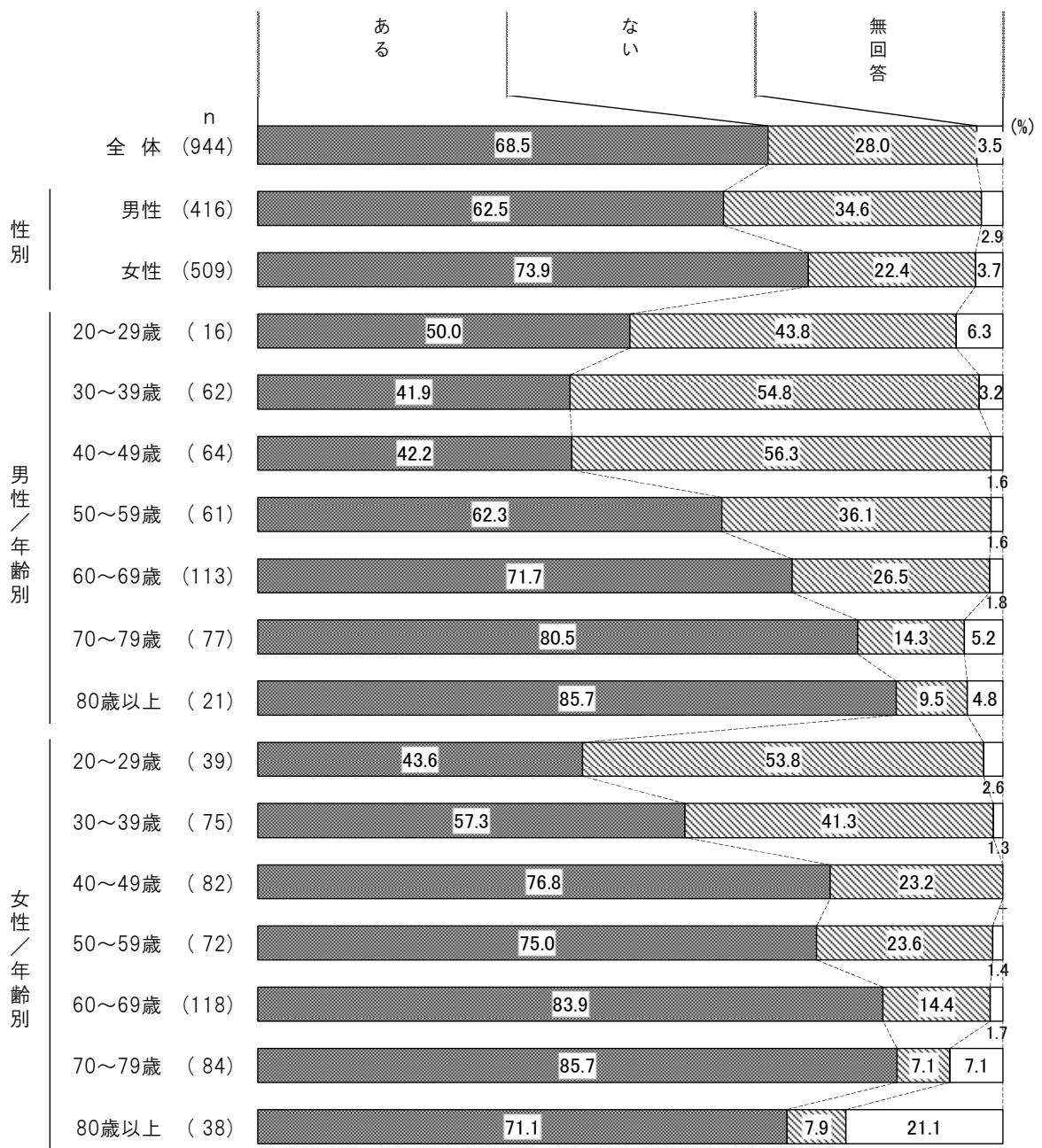
## ■かかりつけ歯科医

### 【性別・性／年齢別】

性別でみると、「ある」は、女性の方が男性よりも11.4ポイント高くなっている。

性／年齢別でみると、「ある」は、男性では年齢が上がるほど高く、70～79歳で80.5%となっている。女性では女性の60～79歳で8割台半ばと高くなっている。(図表2-43)

〈図表2-43〉かかりつけ歯科医《性別・性／年齢別》

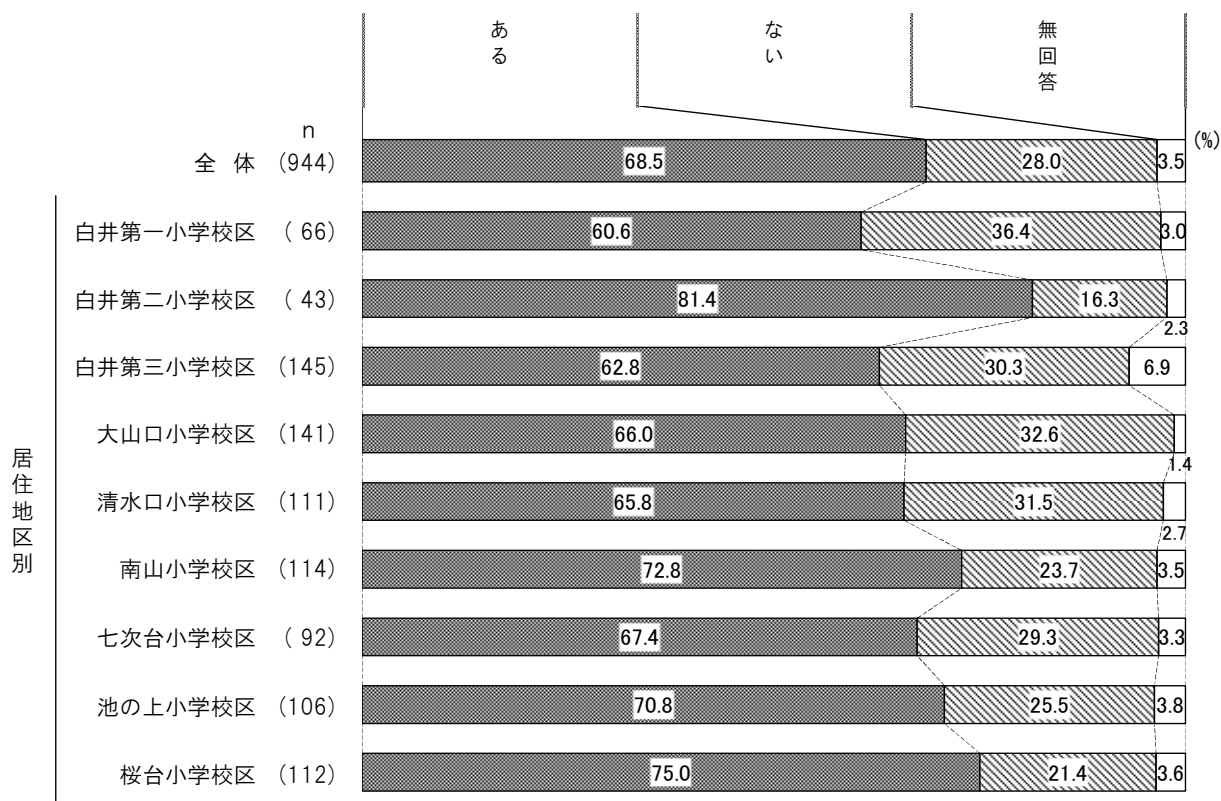


※nが30人未満の層は、人数が少ないので参考として図示し、文中では触れていない。

【居住地区別】

居住地区別でみると、「ある」は、いずれの居住地区でも6割以上となっており、白井第二小学校区が81.4%で最も高くなっている。(図表2-44)

＜図表2-44＞かかりつけ歯科医＜居住地区別＞



居住地区の内訳

- 白井第一小学校区… 神々廻の一部、白井、復(下長殿、上長殿、法目)、根(白井木戸、七次)、木の一部、河原子の一部
- 白井第二小学校区… 折立、富塚の一部、中、名内、今井、平塚、河原子の一部、十余一の一部
- 白井第三小学校区… 富士、復(四町会)、根(丸山、白井木戸、オージーコートヴィレッジ)
- 大山口小学校区… 大山口1丁目・2丁目、大松1丁目、西白井1丁目・2丁目、根(清水口、大松、大山口)、富塚の一部
- 清水口小学校区… 清水口1丁目～3丁目、けやき台1丁目・2丁目、根(千草、中木戸)
- 南山小学校区… 南山1丁目～3丁目、堀込1丁目、笹塚1丁目～3丁目、復(富ヶ谷)、根の一部
- 七次台小学校区… 七次台1丁目～4丁目、野口、西白井3丁目・4丁目、根(百合丘、クレイドルガーデン西白井)、木の一部
- 池の上小学校区… 池の上1丁目～3丁目、堀込2丁目・3丁目、復(富ヶ沢、ひまわり)、根(白井木戸)
- 桜台小学校区… 桜台1丁目～5丁目、十余一の一部、清戸、谷田、神々廻の一部、武西

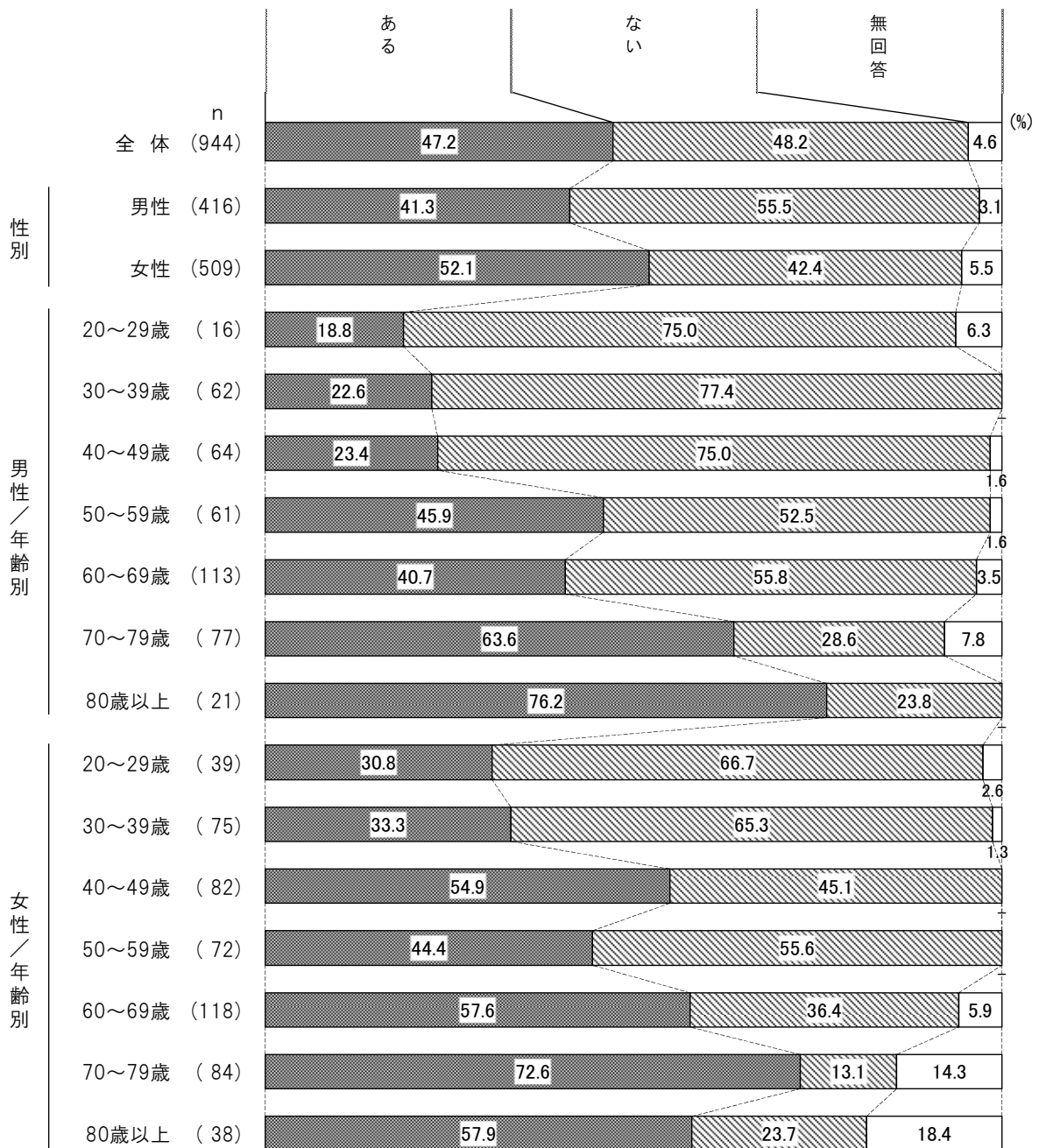
## ■かかりつけ薬局

### 【性別・性／年齢別】

性別でみると、「ある」は、女性の方が男性よりも10.8ポイント高くなっている。

性／年齢別でみると、「ある」は、男性では70～79歳で63.6%、女性では70～79歳で72.6%と高くなっている。(図表2-45)

〈図表2-45〉かかりつけ薬局〈性別・性／年齢別〉



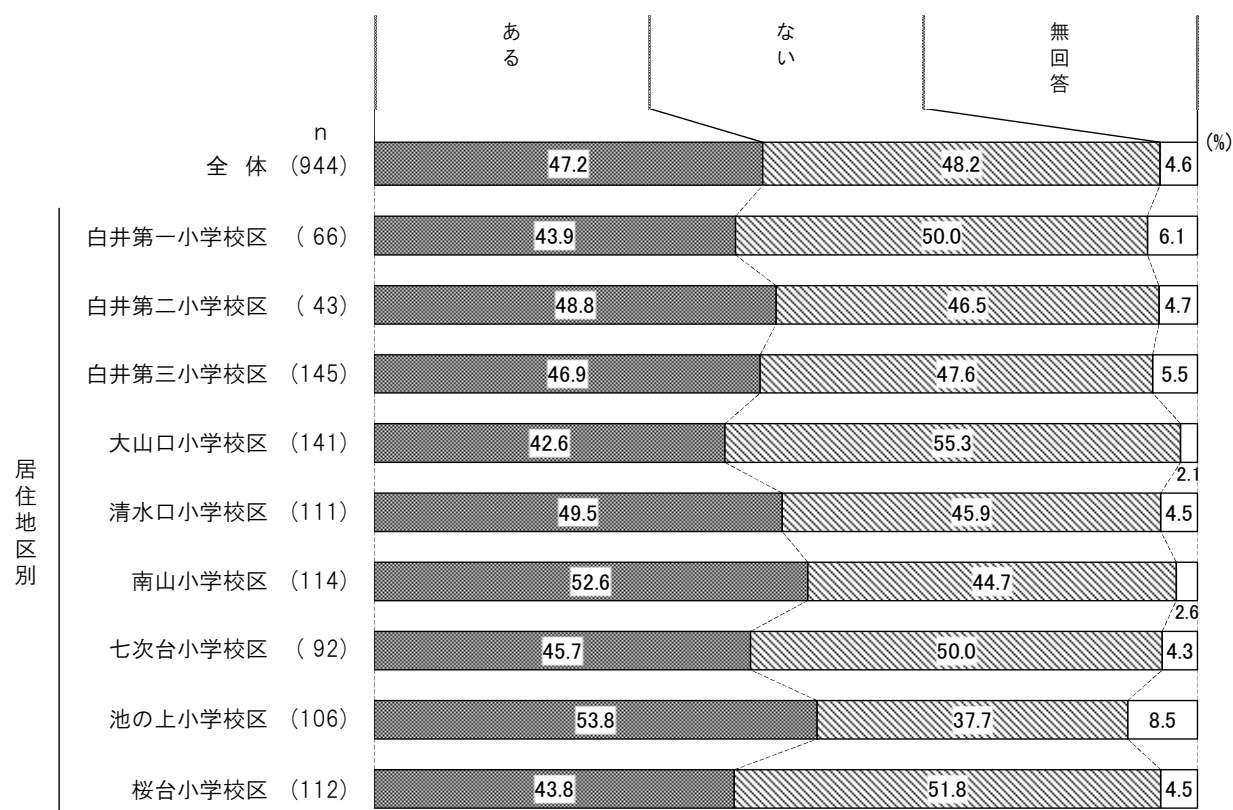
※nが30人未満の層は、人数が少ないので参考として図示し、文中では触れていない。



【居住地区別】

居住地区別でみると、「ある」は、池の上小学校区と南山小学校区で5割を超えている。(図表2-46)

＜図表2-46＞かかりつけ薬局＜居住地区別＞



居住地区の内訳

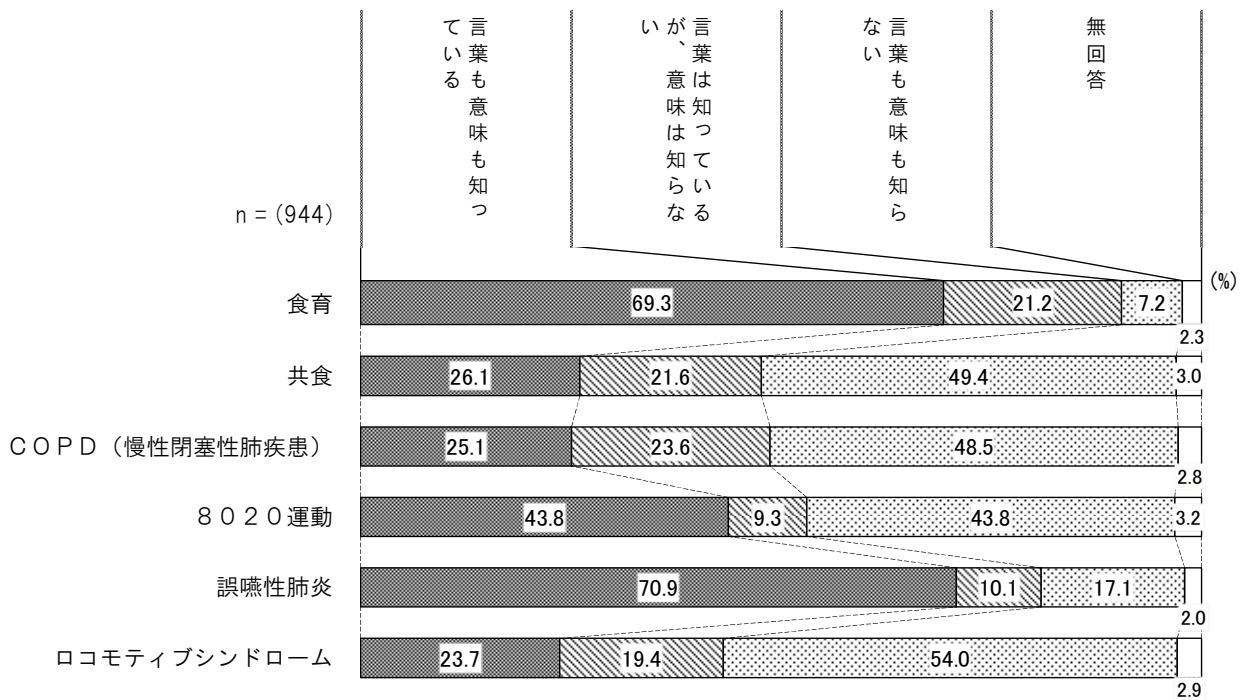
- 白井第一小学校区… 神々廻の一部、白井、復(下長殿、上長殿、法目)、根(白井木戸、七次)、木の一部、河原子の一部
- 白井第二小学校区… 折立、富塚の一部、中、名内、今井、平塚、河原子の一部、十余一の一部
- 白井第三小学校区… 富士、復(四町会)、根(丸山、白井木戸、オージーコートヴィレッジ)
- 大山口小学校区… 大山口1丁目・2丁目、大松1丁目、西白井1丁目・2丁目、根(清水口、大松、大山口)、富塚の一部
- 清水口小学校区… 清水口1丁目～3丁目、けやき台1丁目・2丁目、根(千草、中木戸)
- 南山小学校区… 南山1丁目～3丁目、堀込1丁目、笹塚1丁目～3丁目、復(富ヶ谷)、根の一部
- 七次台小学校区… 七次台1丁目～4丁目、野口、西白井3丁目・4丁目、根(百合丘、クレイドルガーデン西白井)、木の一部
- 池の上小学校区… 池の上1丁目～3丁目、堀込2丁目・3丁目、復(富ヶ沢、ひまわり)、根(白井木戸)
- 桜台小学校区… 桜台1丁目～5丁目、十余一の一部、清戸、谷田、神々廻の一部、武西

(12) 言葉や意味の認知度

問11 あなたは、次のような言葉やその意味を知っていますか。(〇はそれぞれ1つ)

<図表2-47>言葉や意味の認知度

【令和元年】



【平成26年】

n = (1,188)

	言葉も意味も知っている	言葉は知っているが、意味は知らない	言葉も意味も知らない	無回答
食育	64.5	20.6	11.2	3.7
共食	20.5	22.1	52.2	5.1
COPD (慢性閉塞性肺疾患)	21.7	24.5	48.7	5.1
8020運動	38.4	6.1	51.2	4.3
誤嚥性肺炎	52.5	12	31.9	3.5
ロコモティブシンドローム	17.2	16.8	61.6	4.4

※平成26年の結果については、紙面の都合上、今回たずねた言葉や意味に絞って、表で掲載している。

健康に関する言葉の意味についてたずねたところ、「言葉も意味も知っている」は、“誤嚥性肺炎”が70.9%、“食育”が69.3%となっている。一方、「言葉も意味も知らない」は、“ロコモティブシンドローム”が54.0%で最も高く、以下、“共食”(49.4%)、“COPD (慢性閉塞性肺疾患)”(48.5%)、“8020運動”(43.8%)などとなっている。

平成26年との比較では、いずれの「言葉も意味も知っている」が増加しており、「言葉も意味も知らない」が減少している。特に、「言葉も意味も知っている」は“誤嚥性肺炎”での増加幅が大きく、18.4ポイント増加している。(図表2-47)

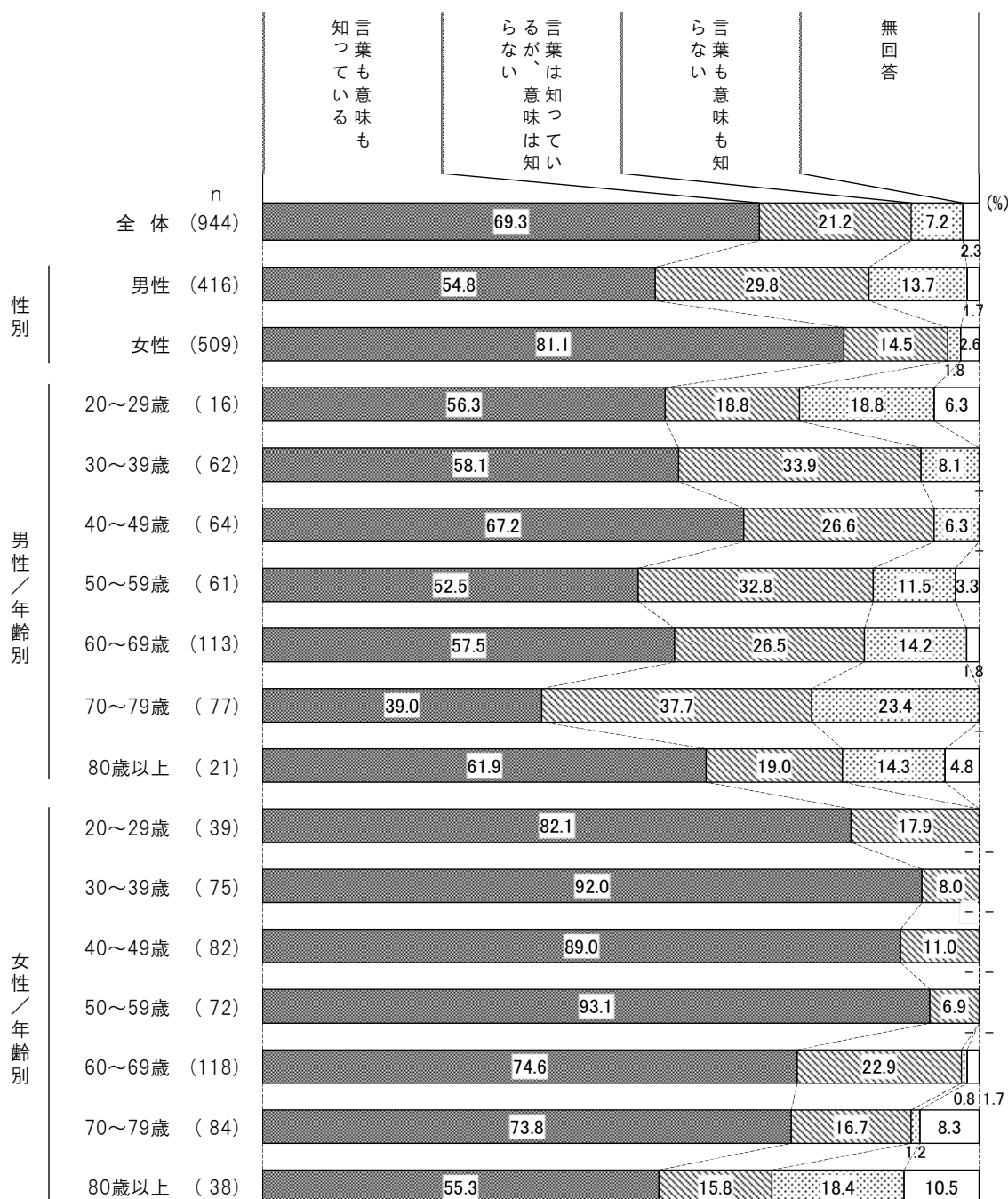
## ■食育

### 【性別・性／年齢別】

性別でみると、「言葉も意味も知っている」は、女性の方が男性よりも26.3ポイント高くなっている。

性／年齢別でみると、「言葉も意味も知っている」は、男性では40～49歳で67.2%と高く、多くの年齢層で5割以上だが、70～79歳は39.0%にとどまっている。女性ではいずれの年齢層でも「言葉も意味も知っている」が5割以上で、特に、30～59歳は9割前後と高くなっている。(図表2-48)

＜図表2-48＞食育＜性別・性／年齢別＞



※ nが30人未満の層は、人数が少ないので参考として図示し、文中では触れていない。

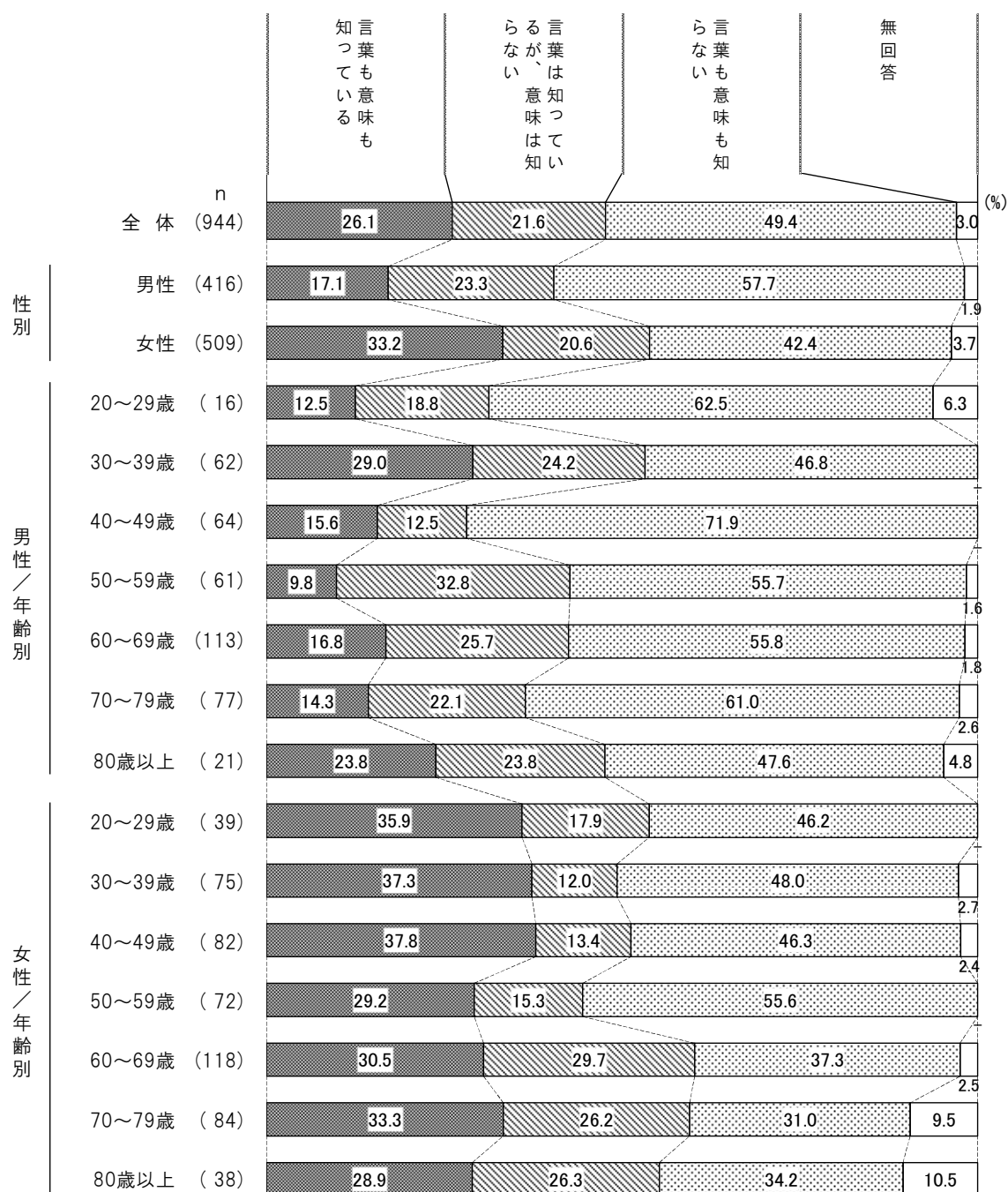
## ■共食

### 【性別・性／年齢別】

性別でみると、「言葉も意味も知っている」は、女性の方が男性よりも16.1ポイント高くなっている。

性／年齢別でみると、「言葉も意味も知っている」は、男性では30～39歳で29.0%と最も高くなっている。女性では20～49歳で3割台半ばを超えて高くなっている。「言葉も意味も知らない」は、男性では30～39歳を除いて5割以上となっており、特に、40～49歳は71.9%と高い。(図表2-49)

＜図表2-49＞共食＜性別・性／年齢別＞



※nが30人未満の層は、人数が少ないので参考として図示し、文中では触れていない。

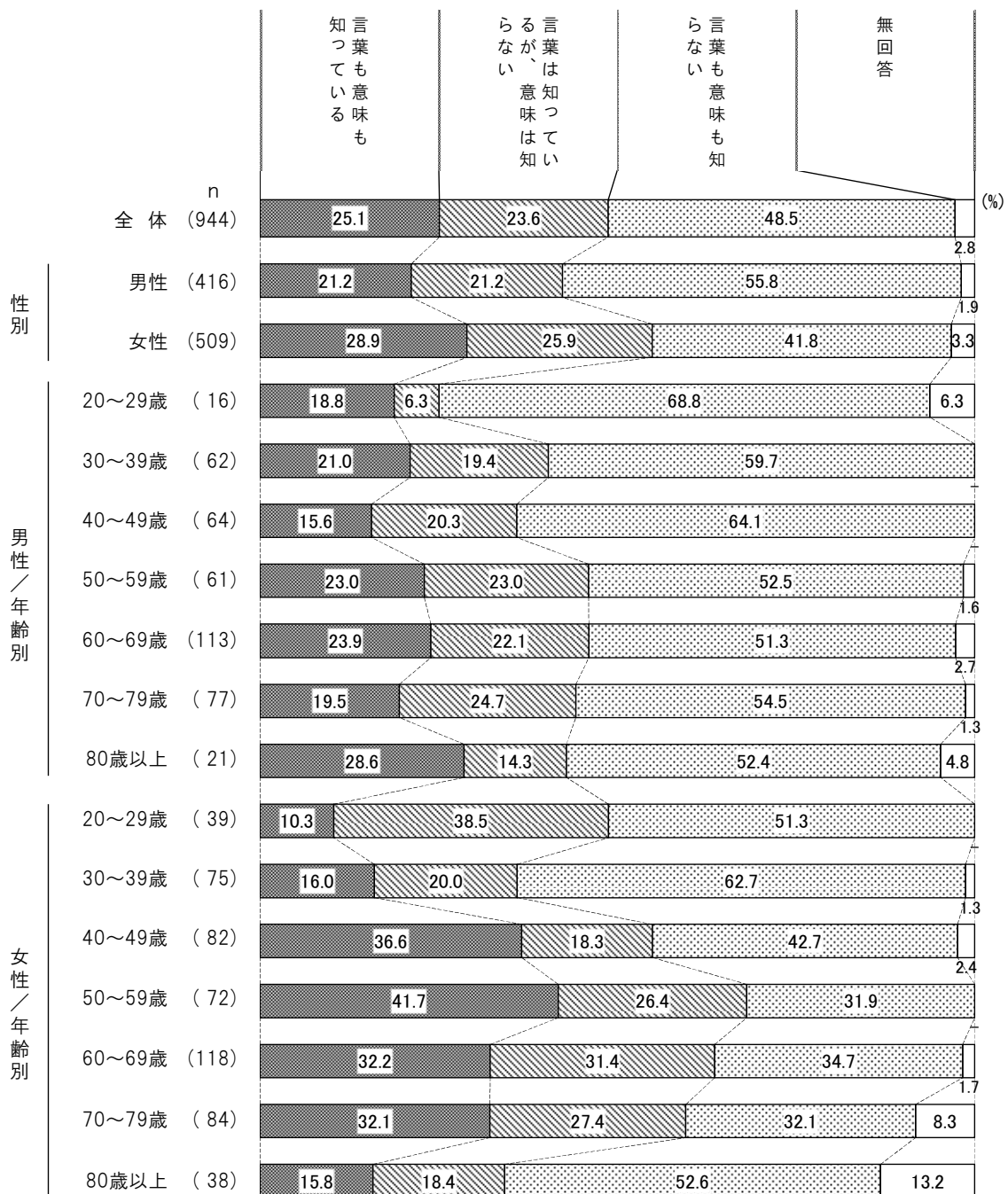
## ■COPD（慢性閉塞性肺疾患）

### 【性別・性／年齢別】

性別で見ると、「言葉も意味も知っている」は、女性の方が男性よりも7.7ポイント高くなっている。

性／年齢別で見ると、「言葉も意味も知っている」は、女性の50～59歳で41.7%と最も高く、次いで40～49歳で36.6%などとなっている。一方、「言葉も意味も知らない」は、男性の全年齢、女性の20～39歳で5割以上となっており、特に、男性の40～49歳と女性の30～39歳で6割台と高くなっている。（図表2-50）

＜図表2-50＞COPD（慢性閉塞性肺疾患）《性別・性／年齢別》



※nが30人未満の層は、人数が少ないので参考として図示し、文中では触れていない。

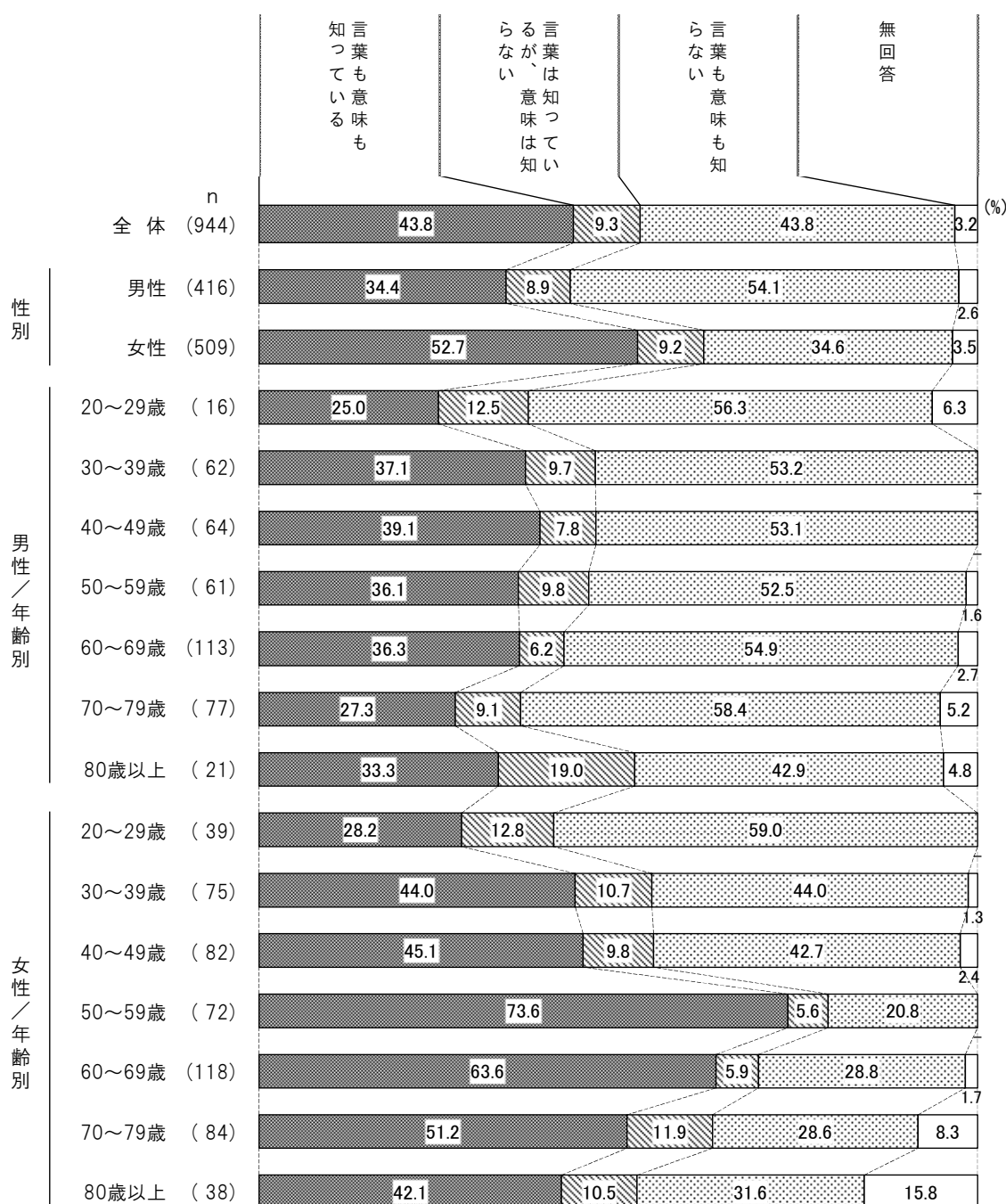
## ■8020運動

### 【性別・性／年齢別】

性別で見ると、「言葉も意味も知っている」は、女性の方が男性よりも18.3ポイント高くなっている。

性／年齢別で見ると、「言葉も意味も知っている」は、女性の50～59歳で73.6%と最も高く、次いで60～69歳で63.6%などとなっている。一方、「言葉も意味も知らない」は、男性の全年齢、女性の20～29歳で5割以上となっており、特に、男性の70～79歳と女性の20～29歳で約6割と高くなっている。(図表2-51)

＜図表2-51＞8020運動＜性別・性／年齢別＞



※nが30人未満の層は、人数が少ないので参考として図示し、文中では触れていない。

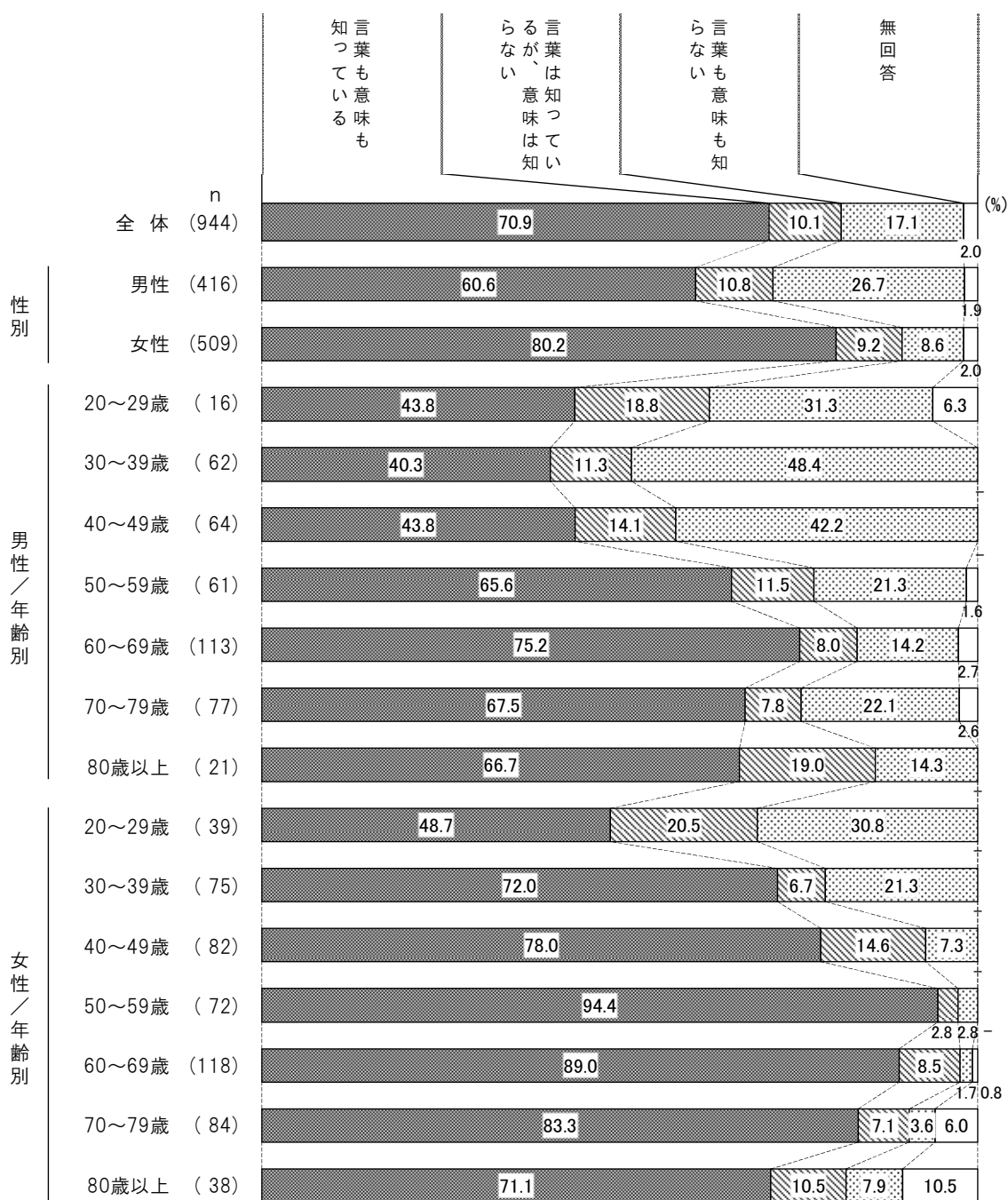
## ■誤嚥性肺炎

### 【性別・性／年齢別】

性別で見ると、「言葉も意味も知っている」は、女性の方が男性よりも19.6ポイント高くなっている。

性／年齢別で見ると、「言葉も意味も知っている」は、男性では60～69歳で75.2%と最も高く、女性では50～59歳で94.4%、60～69歳で89.0%などとなっている。一方、「言葉も意味も知らない」は、男性の30～39歳で48.4%と最も高く、次いで40～49歳で42.2%となっている。(図表2-52)

＜図表2-52＞誤嚥性肺炎＜性別・性／年齢別＞



※nが30人未満の層は、人数が少ないので参考として図示し、文中では触れていない。

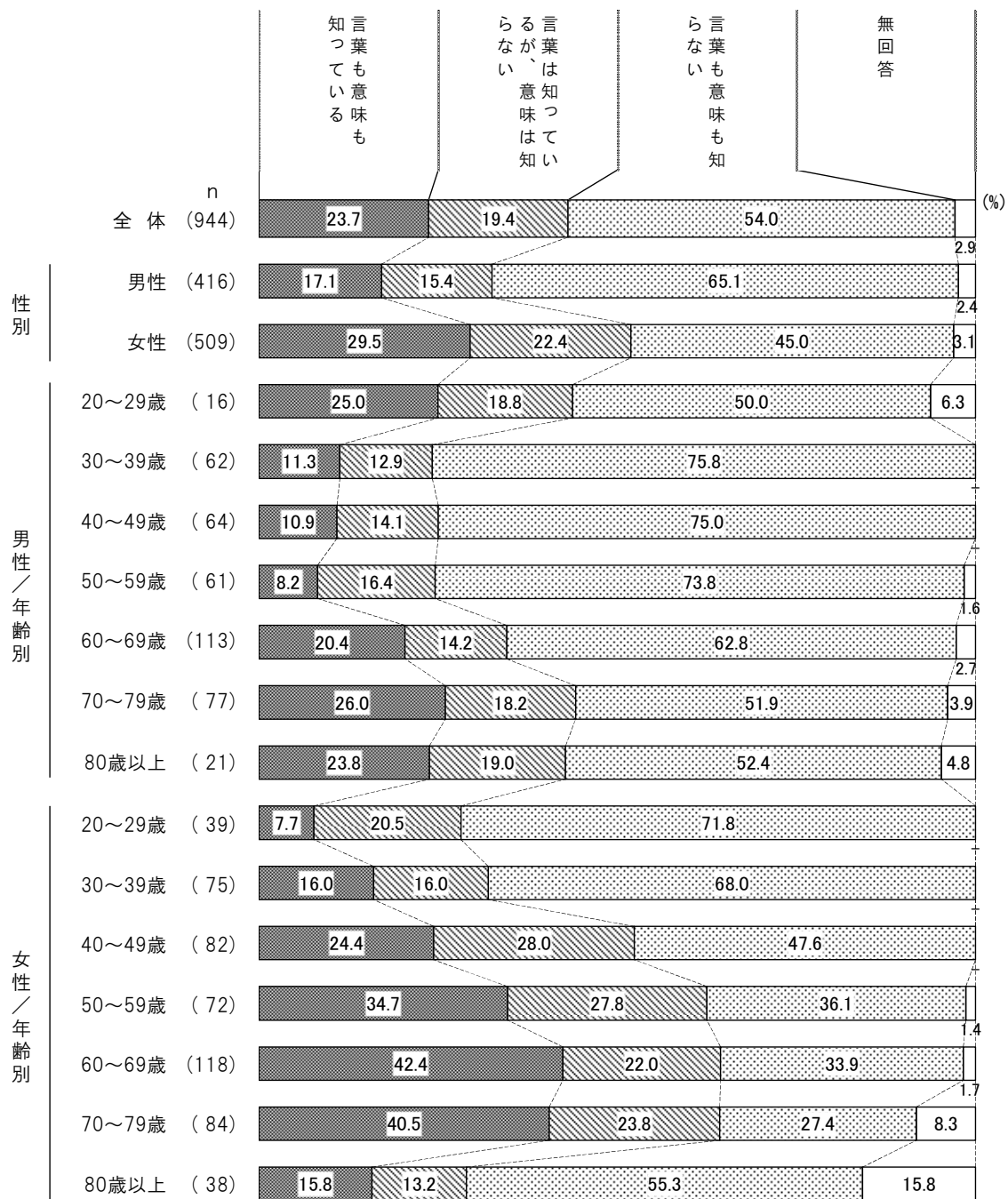
## ■ロコモティブシンドローム

### 【性別・性／年齢別】

性別で見ると、「言葉も意味も知っている」は、女性の方が男性よりも12.4ポイント高くなっている。

性／年齢別で見ると、「言葉も意味も知っている」は、女性の60～79歳で4割を超えて高くなっている。一方、「言葉も意味も知らない」は、男性の全年齢、女性の20～39歳と80歳以上で5割以上となっており、特に、男性の30～59歳と女性の20～29歳で7割台と高くなっている。(図表2-53)

<図表2-53>ロコモティブシンドローム<<性別・性／年齢別>>



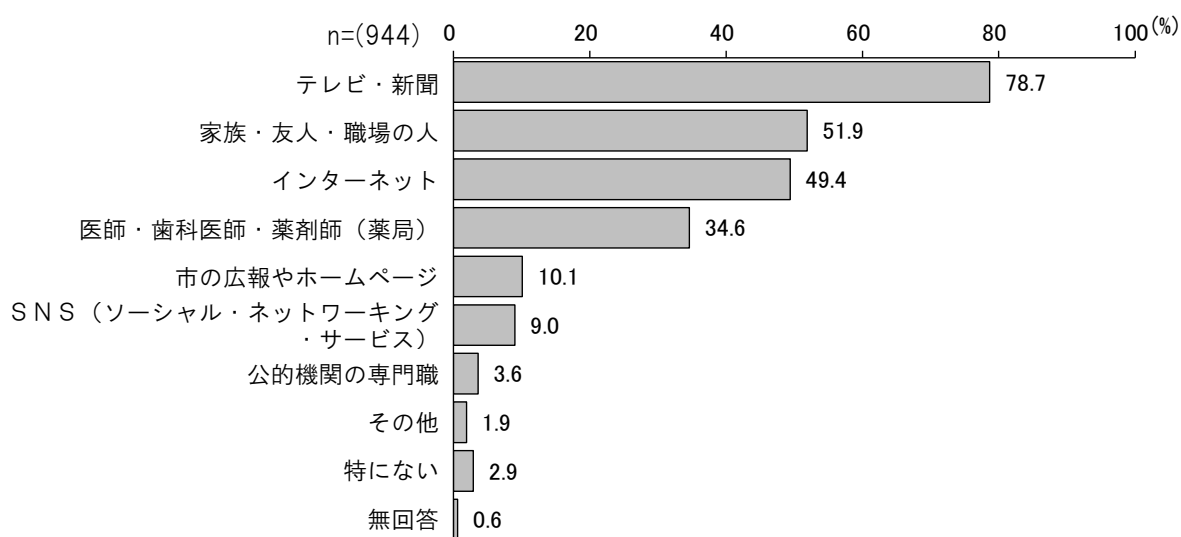
※nが30人未満の層は、人数が少ないので参考として図示し、文中では触れていない。



### (13) 健康に関する情報源

問12 あなたは健康に関する情報を主にどこから得ていますか。(〇はいくつでも)

＜図表 2-54＞健康に関する情報源



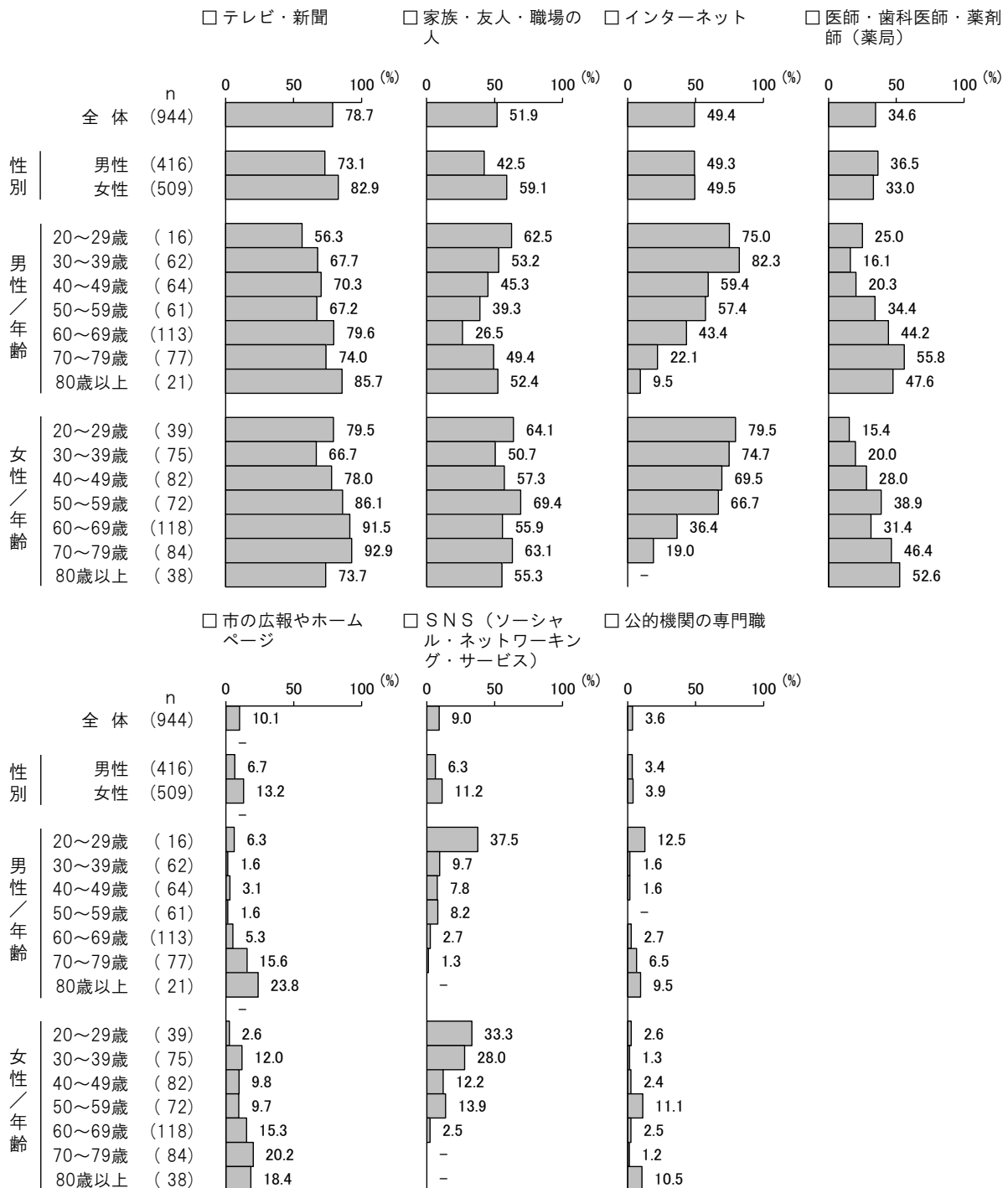
健康に関する情報源としては、「テレビ・新聞」が78.7%で最も高く、次いで「家族・友人・職場の人」が51.9%、「インターネット」が49.4%、「医師・歯科医師・薬剤師(薬局)」が34.6%などとなっている。(図表 2-54)

【性別・性／年齢別】

性別で見ると、女性の方が男性よりも多くの項目で高くなっている。主なものを列挙すると、「家族・友人・職場の人」で16.6ポイント、「テレビ・新聞」で9.8ポイント、「市の広報やホームページ」の6.5ポイント差などとなっている。

性／年齢別で見ると、「テレビ・新聞」は、女性の60～79歳で9割を超え高くなっている。「家族・友人・職場の人」は、男性の60～69歳が26.5%にとどまる。「インターネット」は、男性の30～39歳で82.3%と高く、男女ともに年齢が上がるほど低くなる。(図表2-55)

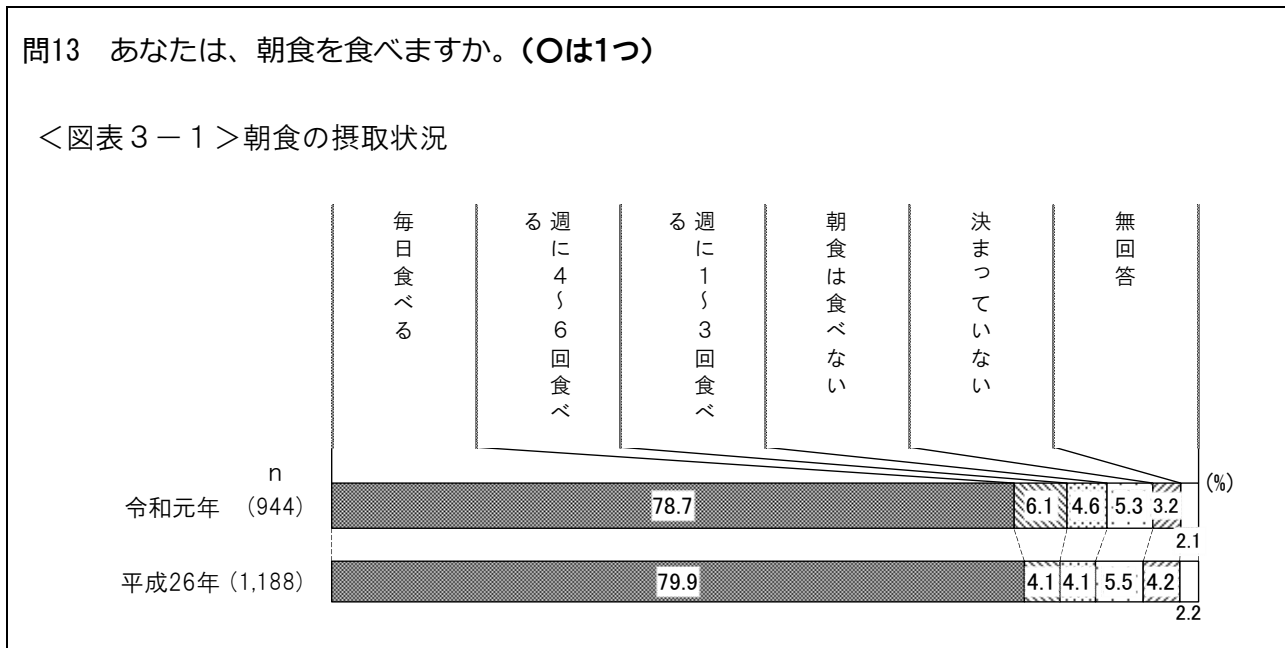
＜図表2-55＞健康に関する情報源＜性別・性／年齢別＞



※ nが30人未満の層は、人数が少ないので参考として図示し、文中では触れていない。

### 3. 食生活・食育について

#### (1) 朝食の摂取状況



朝食の摂取については、「毎日食べる」が78.7%で最も高く、以下、「週に4～6回食べる」(6.1%)、「朝食は食べない」(5.3%)、「週に1～3回食べる」(4.6%)、「決まっていない」(3.2%)となっている。

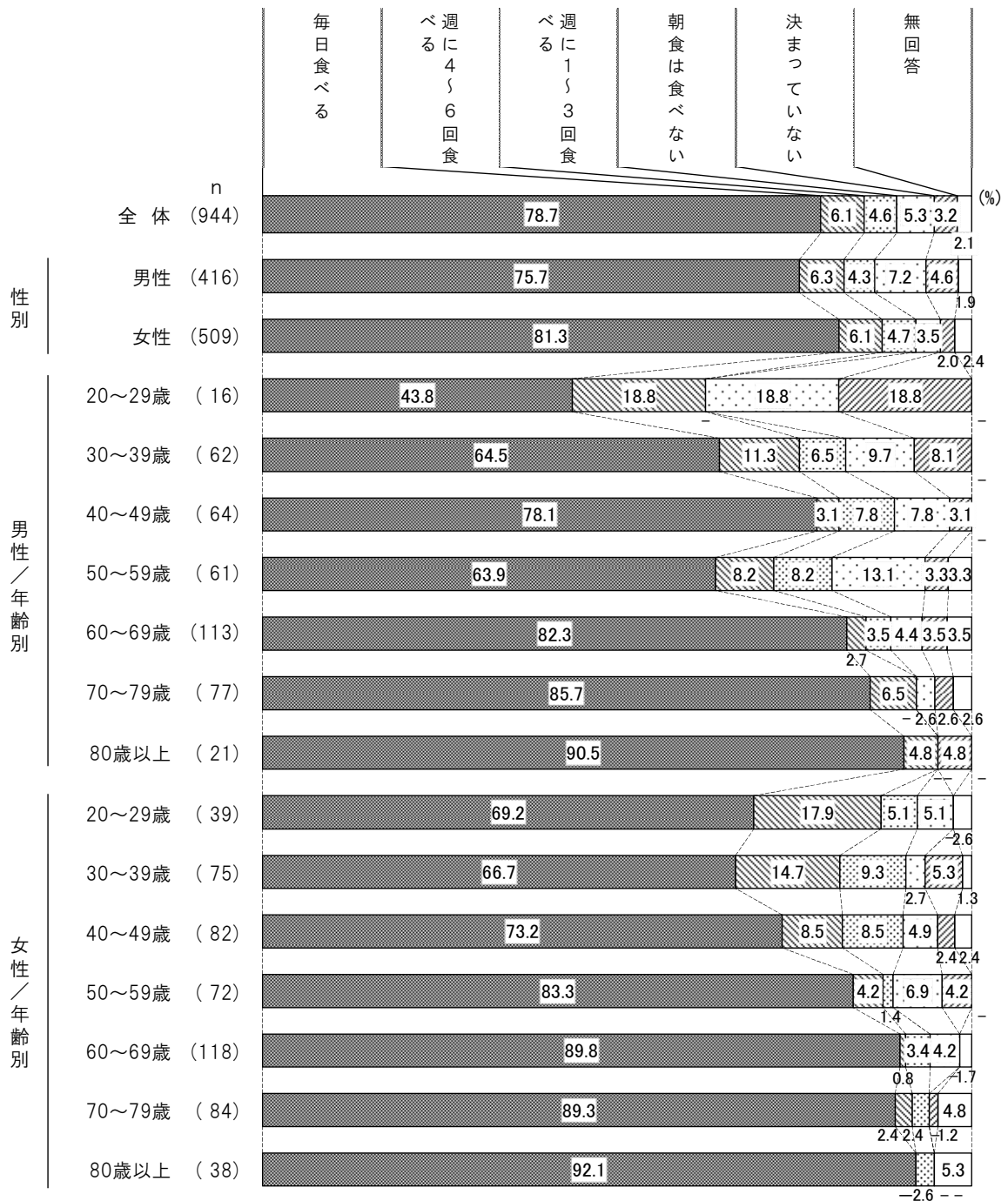
平成26年との比較では、特に大きな違いはみられない。(図表3-1)

【性別・性／年齢別】

性別でみると、「毎日食べる」は、女性の方が男性よりも5.6ポイント高くなっている。

性／年齢別でみると、「毎日食べる」は、男性の60～79歳、女性の50歳以上で8割以上となっている。一方、「朝食は食べない」は、男性の50～59歳で13.1%と最も高く、男性の30～49歳で約1割である。(図表3-2)

＜図表3-2＞朝食の摂取状況＜性別・性／年齢別＞



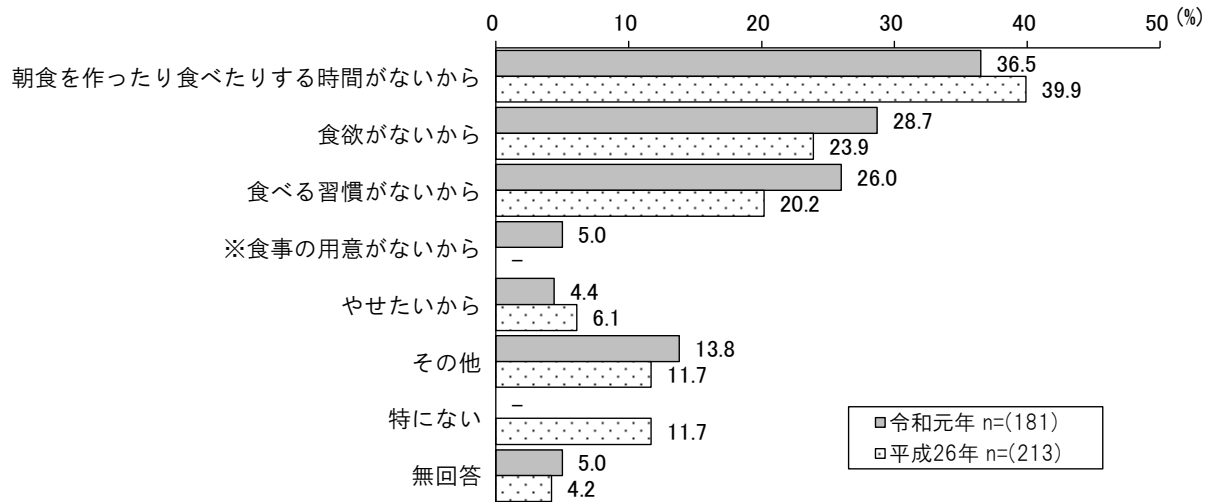
※ nが30人未満の層は、人数が少ないので参考として図示し、文中では触れていない。

## (2) 朝食を食べない理由

(問13で「2」～「5」と答えた方にお伺いします)

問13-1 あなたが毎日朝食を食べない理由は何ですか。(〇はいくつでも)

<図表3-3>朝食を食べない理由



※「食事の用意がないから」は令和元年から新設

問13で朝食を毎日食べていない方に食べない理由をたずねたところ、「朝食を作ったり食べたりする時間がないから」が36.5%で最も高く、次いで「食欲がないから」が28.7%、「食べる習慣がないから」が26.0%などとなっている。

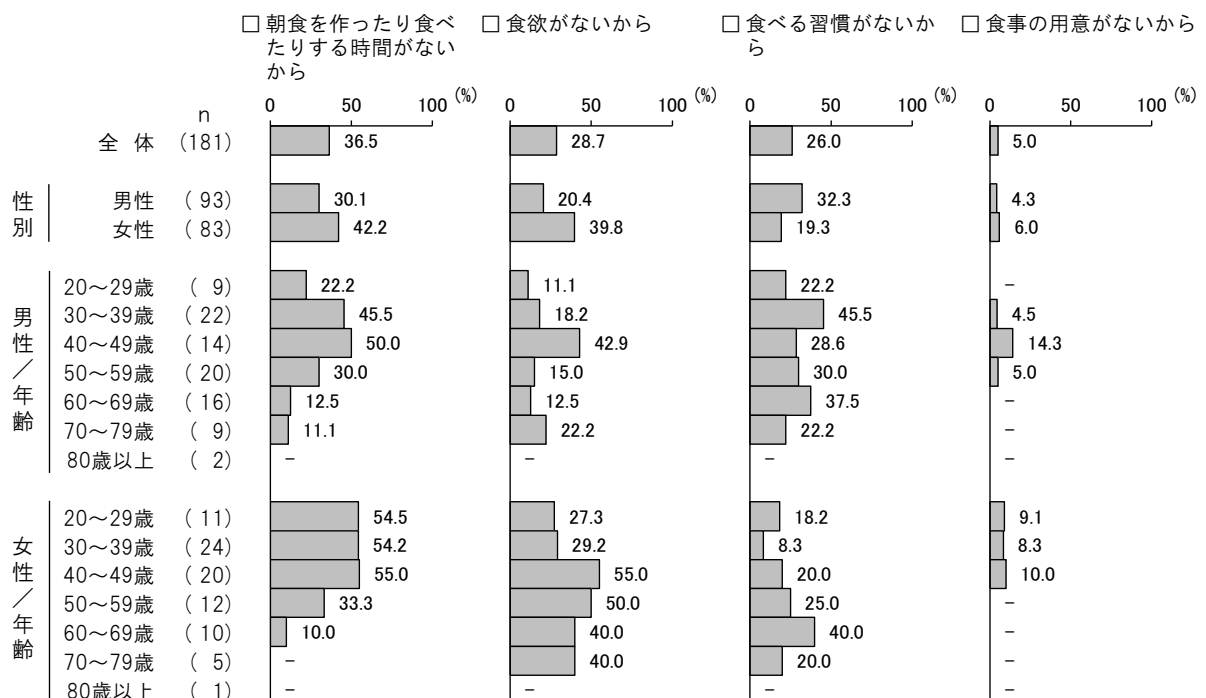
平成26年との比較では、順位に大きな変動はなく、「食べる習慣がないから」が5.8ポイント、「食欲がないから」が4.8ポイント増加している。(図表3-3)

【性別・性／年齢別】

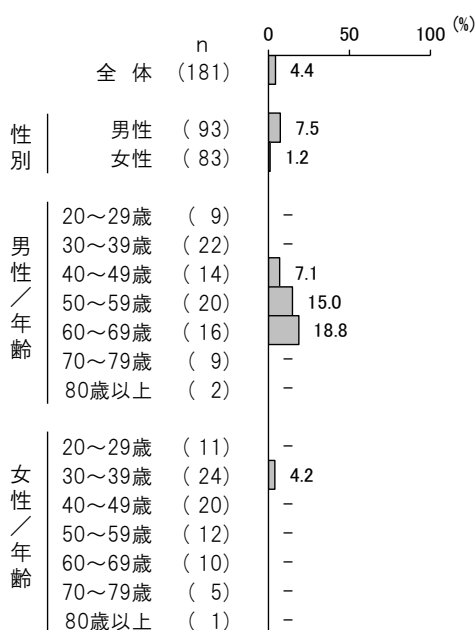
性別でみると、「食欲がないから」は女性の方が男性より19.4ポイント高く、「朝食を作ったり食べたりする時間がないから」でも女性の方が12.1ポイント上回っている。一方、「食べる習慣がないから」は男性の方が女性よりも13.0ポイント高く、「やせたいから」でも男性の方が6.3ポイント上回っている。

性／年齢別では、nの少ない年齢層が多いため、参考として掲載する。(図表3-4)

<図表3-4>朝食を食べない理由<<性別・性／年齢別>>

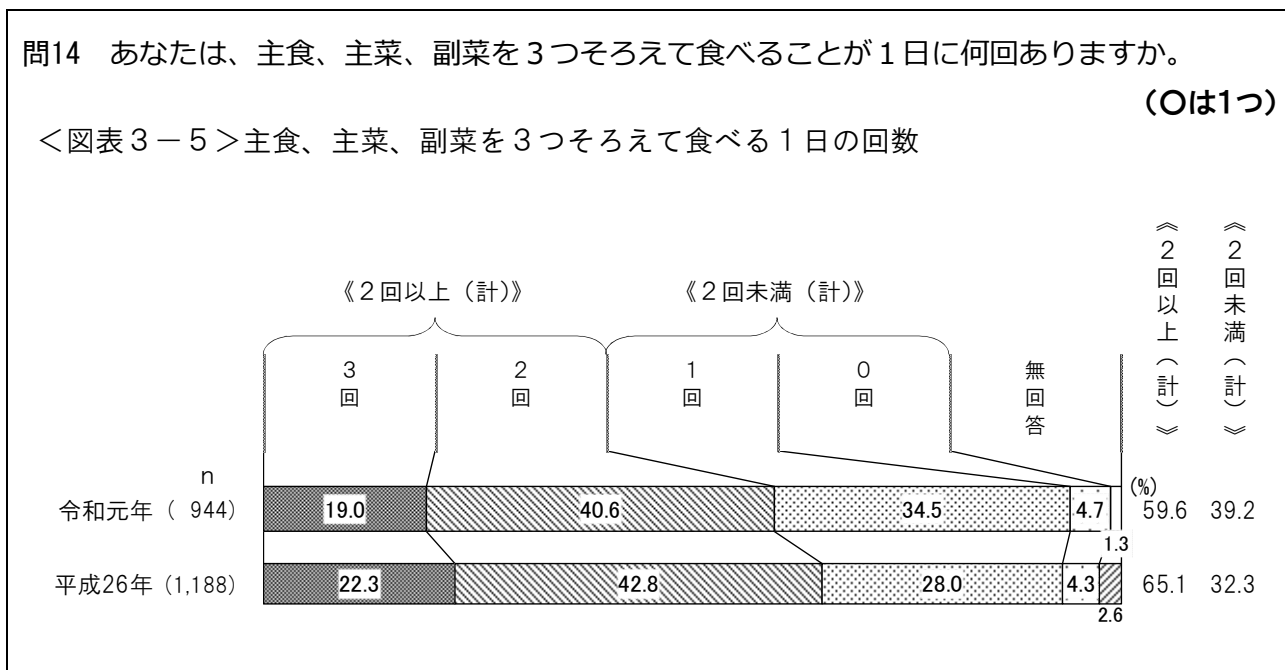


□ やせたいから



※nが30人未満の層は、人数が少ないので参考として図示し、文中では触れていない。

### (3) 主食、主菜、副菜を3つそろえて食べる1日の回数



主食、主菜、副菜を3つそろえて食べる1日の回数は、「3回」が19.0%で、「2回」が40.6%と最も高くなっている。これらを合わせた《2回以上(計)》は59.6%となっている。一方、「1回」(34.5%)と「0回」(4.7%)を合わせた《2回未満(計)》は39.2%となっている。

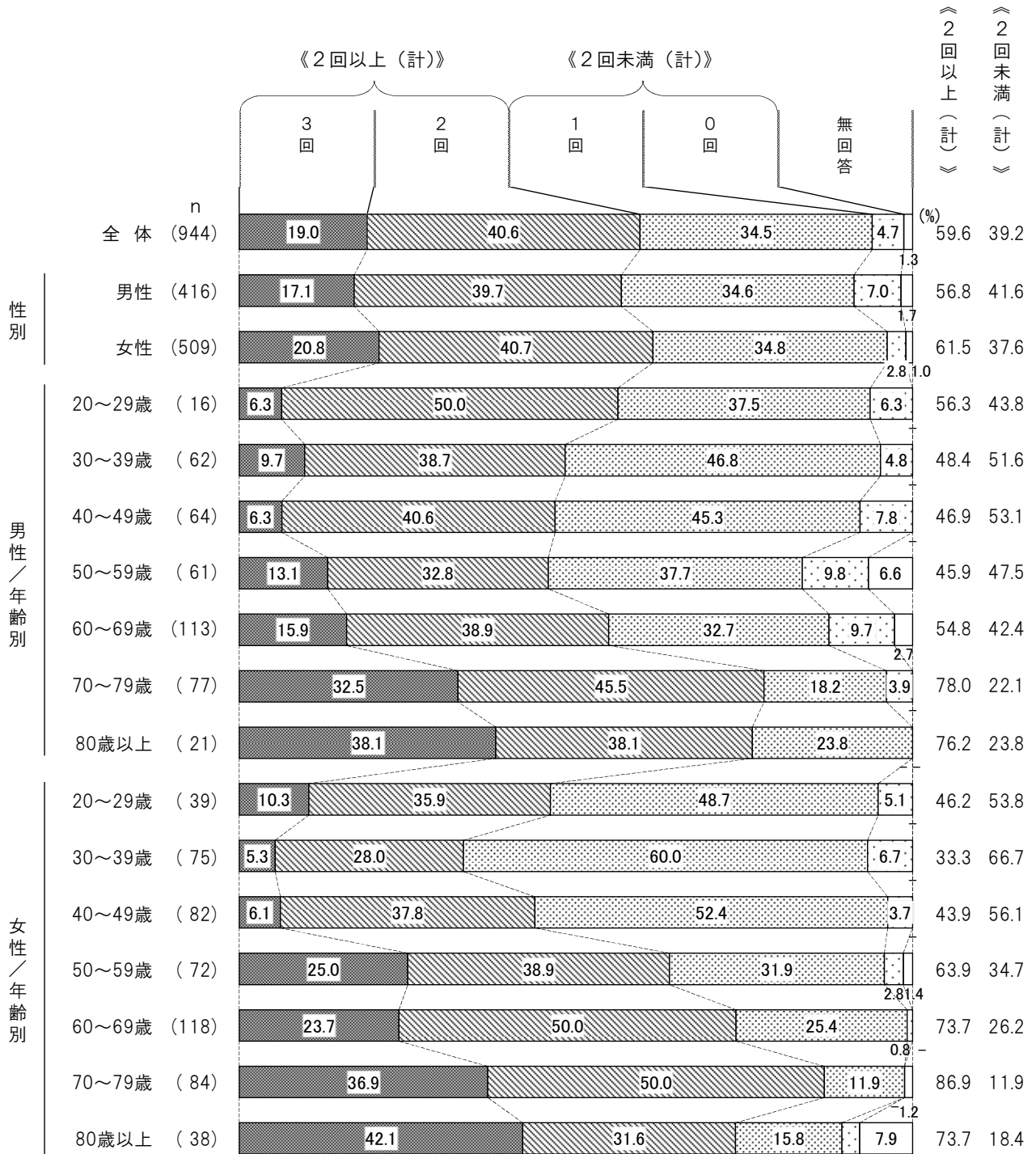
平成26年との比較では、《2回以上(計)》が5.5ポイント減少し、《2回未満(計)》が6.9ポイント増加している。(図表3-5)

【性別・性／年齢別】

性別でみると、《2回以上（計）》は、女性の方が男性よりも4.7ポイント高くなっている。

性／年齢別でみると、「3回」は、男女ともにおおむね年齢が上がるほど高く、特に、女性の80歳以上で42.1%となっている。一方、《2回未満（計）》は、男性の30～49歳、女性の20～49歳で5割を超えている。（図表3－6）

＜図表3－6＞主食、主菜、副菜を3つそろえて食べる1日の回数《性別・性／年齢別》



※ nが30人未満の層は、人数が少ないので参考として図示し、文中では触れていない。

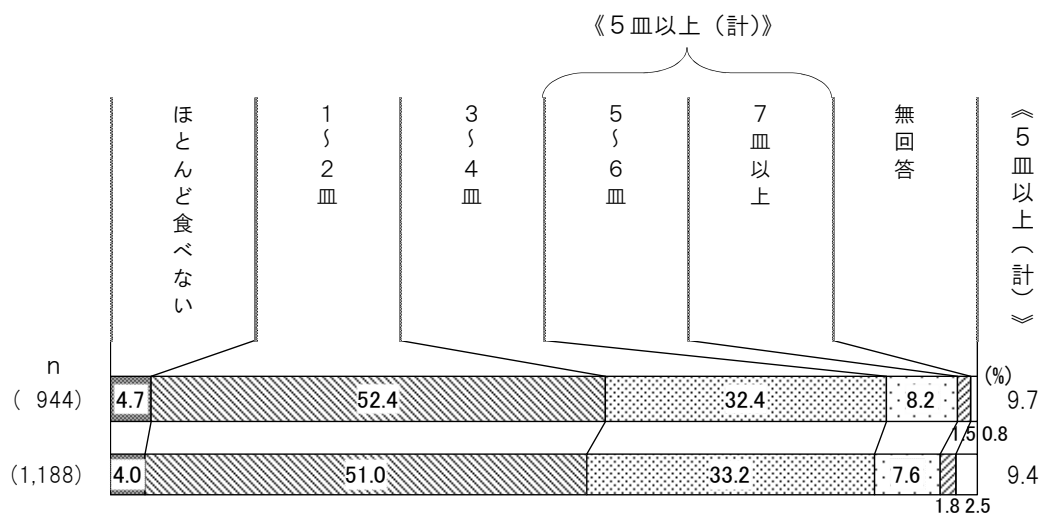


(4) 1日に摂る野菜料理の量

問15 あなたは普段、1日に野菜料理（野菜を主な材料とした料理。野菜が多く入った汁物も含む）を皿数で考えると何皿食べていますか。1皿は小鉢1つ程度と考えてください。

(○は1つ)

<図表3-7> 1日に摂る野菜料理の量



1日に摂る野菜料理の量は、「1~2皿」が52.4%で最も高く、次いで「3~4皿」が32.4%となっている。「5~6皿」(8.2%)と「7皿以上」(1.5%)を合わせた《5皿以上(計)》は9.7%となっている。また、「ほとんど食べない」は4.7%となっている。

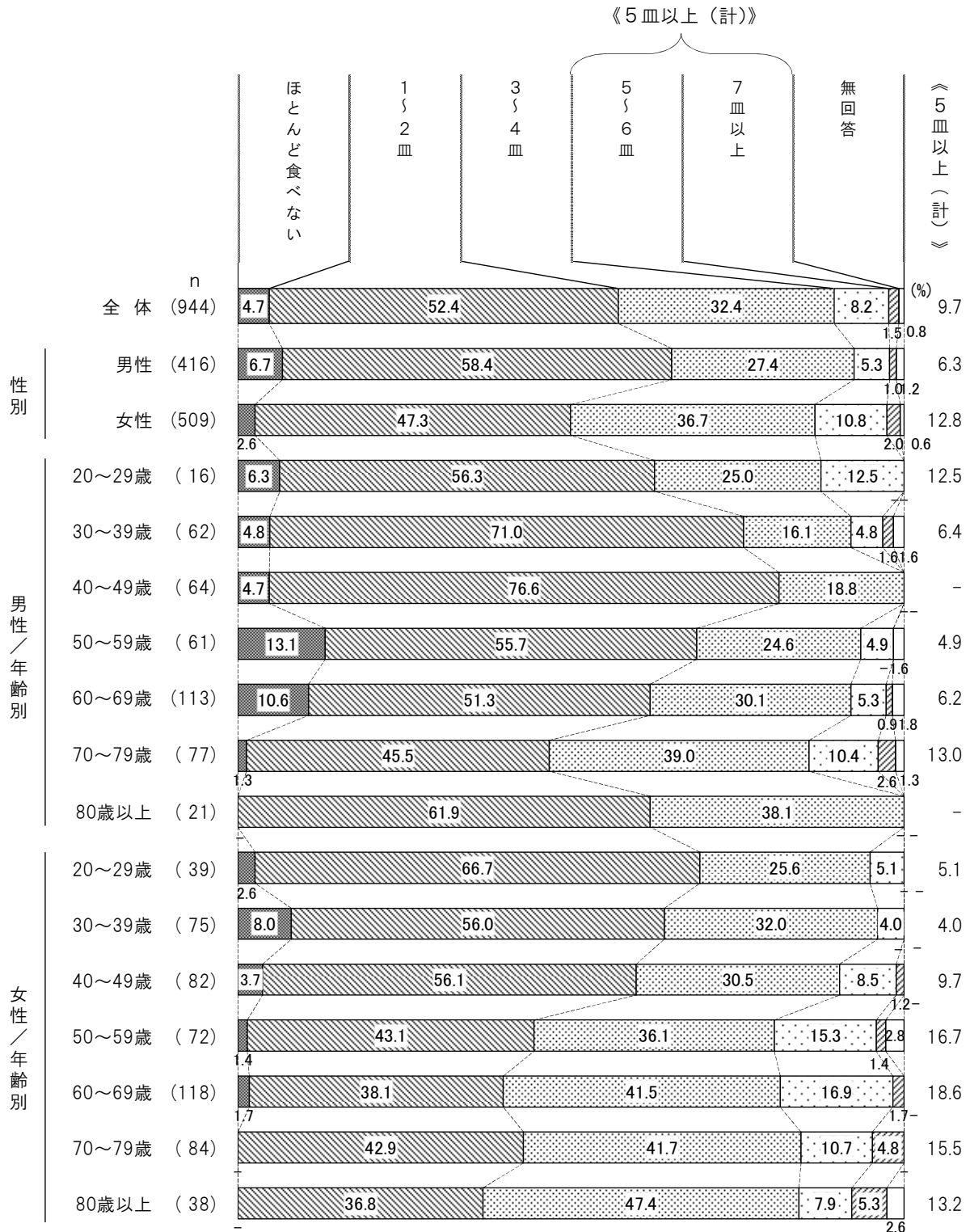
平成26年との比較では、特に大きな違いはみられない。(図表3-7)

【性別・性／年齢別】

性別でみると、《5皿以上（計）》は、女性の方が男性より6.5ポイント高くなっている。

性／年齢別でみると、「ほとんど食べない」が男性の50～59歳で13.1%、60～69歳で10.6%みられる。《5皿以上（計）》は、男性では70～79歳のみ13.0%と1割を超えている。女性では50歳以上で1割台となっており、特に、60～69歳で18.6%と最も高い。（図表3－8）

<図表3－8> 1日に摂る野菜料理の量《性別・性／年齢別》

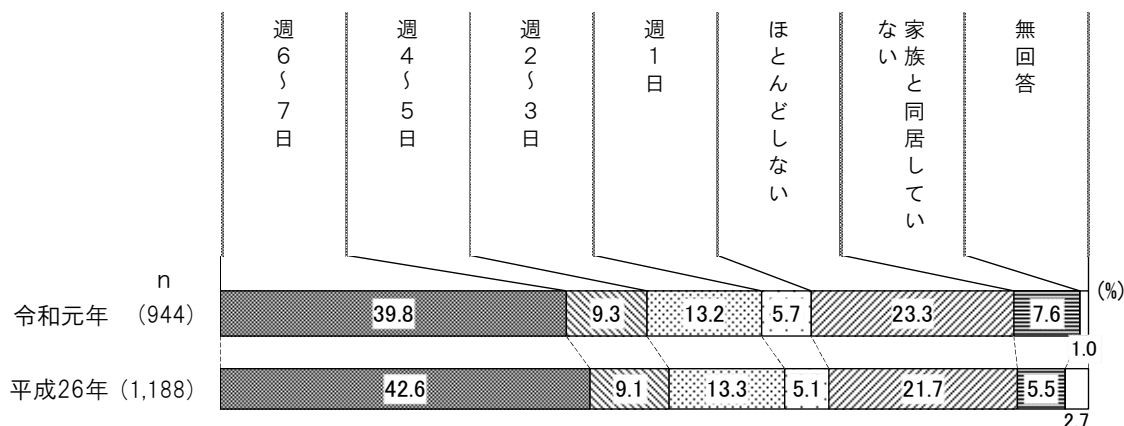


※ nが30人未満の層は、人数が少ないので参考として図示し、文中では触れていない。

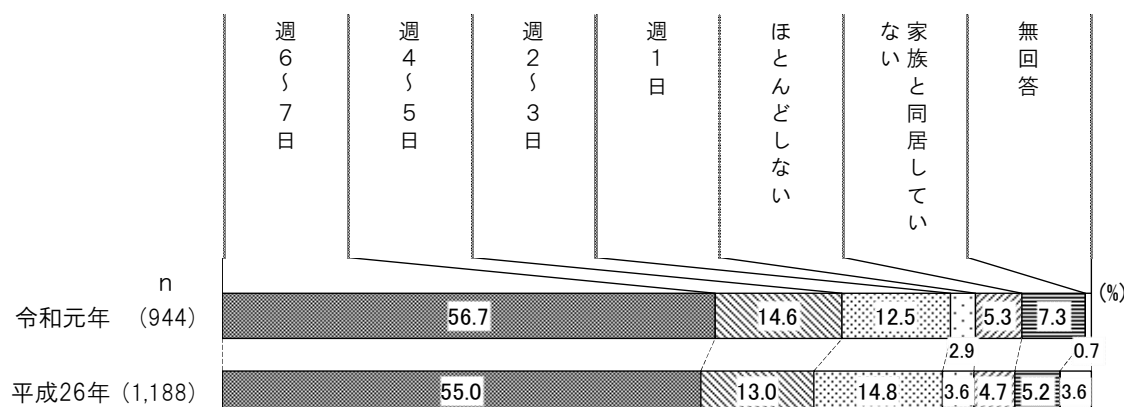
### (5) 家族と一緒に食事をする頻度

問16 あなたは家族とどれくらい一緒に食事をしますか。朝食・夕食それぞれについてお答えください。(〇はそれぞれ1つずつ)

<図表3-9> 家族と一緒に食事をする頻度 (朝食)



<図表3-10> 家族と一緒に食事をする頻度 (夕食)



家族と一緒に食事をする頻度は、「週6〜7日」では“朝食”が39.8%、“夕食”が56.7%でともに最も高くなっている。「ほとんどしない」は、“朝食”が23.3%と高く、“夕食”は5.3%となっている。

平成26年との比較では、特に大きな違いはみられない。(図表3-9、図表3-10)

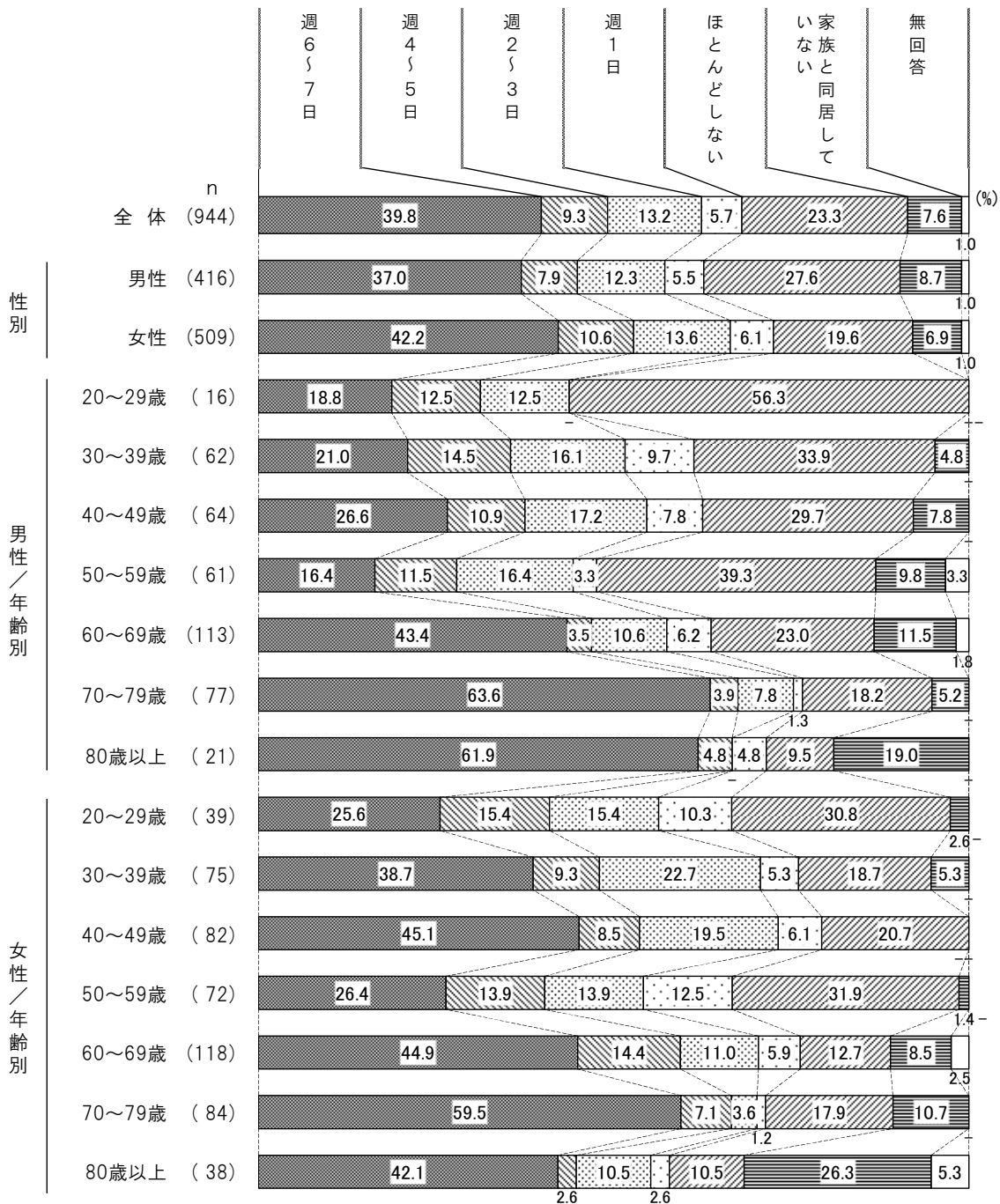
■朝食

【性別・性／年齢別】

性別で見ると、「週6～7日」は女性の方が男性よりも5.2ポイント高く、「ほとんどしない」は男性の方が8.0ポイント上回っている。

性／年齢別で見ると、「ほとんどしない」は、男性では、50～59歳で約4割、30～49歳で3割前後となっている。女性では、20～29歳と50～59歳で3割を超えている。(図表3-11)

<図表3-11>朝食<性別・性／年齢別>



※nが30人未満の層は、人数が少ないので参考として図示し、文中では触れていない。

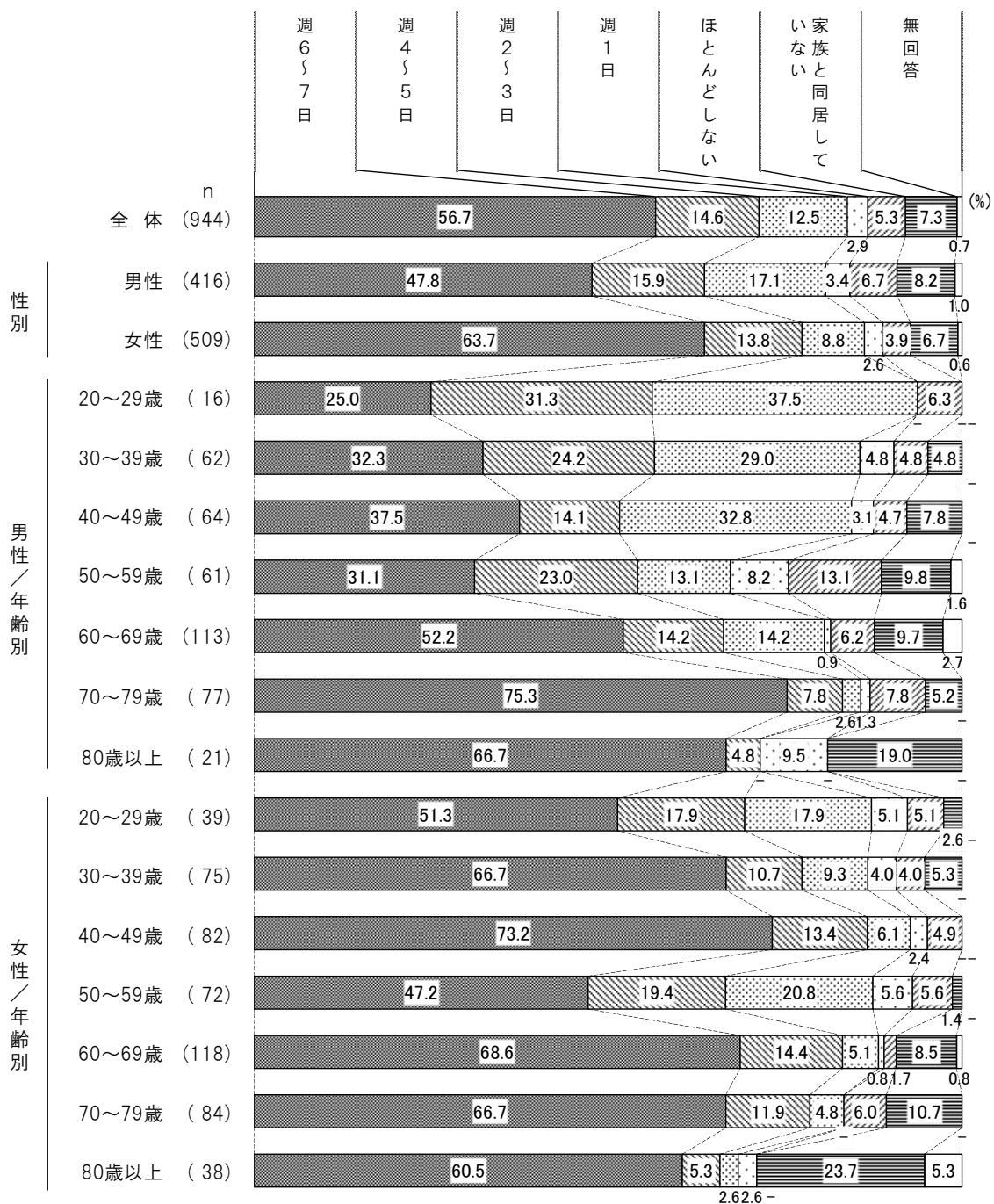
## ■夕食

### 【性別・性／年齢別】

性別で見ると、「週6～7日」は女性の方が男性よりも15.9ポイント高く、「週2～3日」は男性の方が8.3ポイント上回っている。

性／年齢別で見ると、「週6～7日」は、男性では、おおむね年齢が上がるほど高くなり、70～79歳で75.3%となっている。女性では40～49歳で73.2%である。一方、「ほとんどしない」は、男性の50～59歳で13.1%と高くなっている。(図表3-12)

＜図表3-12＞夕食＜性別・性／年齢別＞

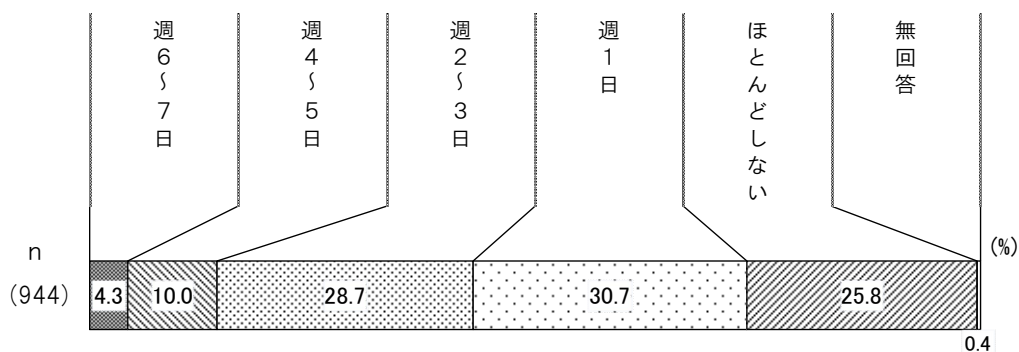


※nが30人未満の層は、人数が少ないので参考として図示し、文中では触れていない。

(6) 外食や総菜、インスタント食品を中心とした食事の頻度

問17 あなたは、外食や総菜、インスタント食品を中心とした食事をどのくらいの頻度でしていますか。(〇は1つ)

<図表3-13>外食や総菜、インスタント食品を中心とした食事の頻度



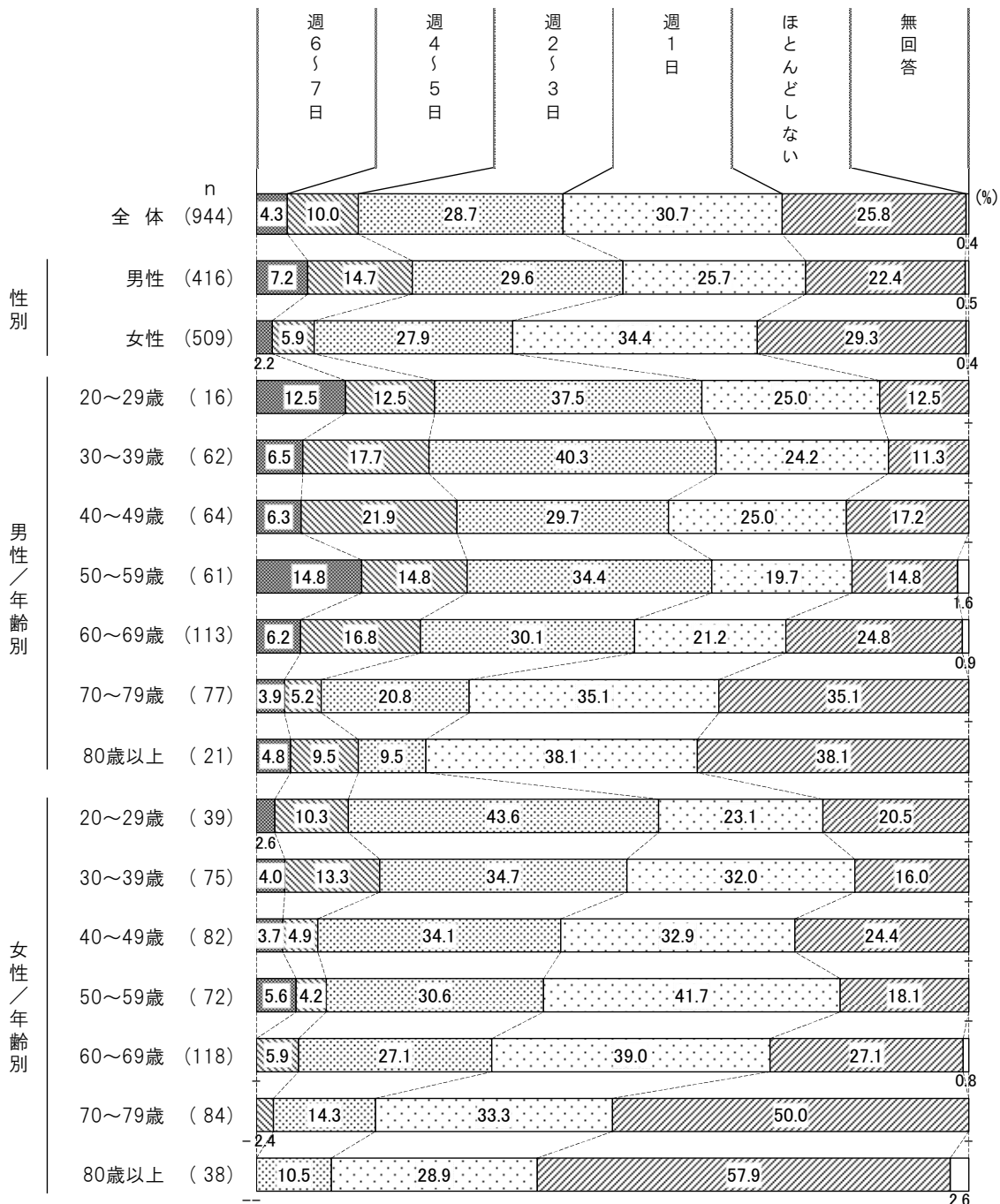
外食や総菜、インスタント食品を中心とした食事の頻度は、「週1日」が30.7%、「週2〜3日」が28.7%となっている。一方、「ほとんどしない」が25.8%である。(図表3-13)

【性別・性／年齢別】

性別でみると、男性の方が女性よりも頻度は高い傾向にあり、「週6～7日」で5.0ポイント、「週4～5日」で8.8ポイント高くなっている。

性／年齢別でみると、「週6～7日」は、男性の50～59歳で14.8%と高くなっている。男性では、69歳まで「週2～3日」の割合が高いが、70～79歳になると「週1日」と「ほとんどしない」が高くなる。女性では、「週2～3日」は年齢が上がるほど低くなり、50～69歳は「週1日」、70歳以上は「ほとんどしない」が高くなる。(図表3-14)

＜図表3-14＞ 外食や総菜、インスタント食品を中心とした食事の頻度《性別・性／年齢別》



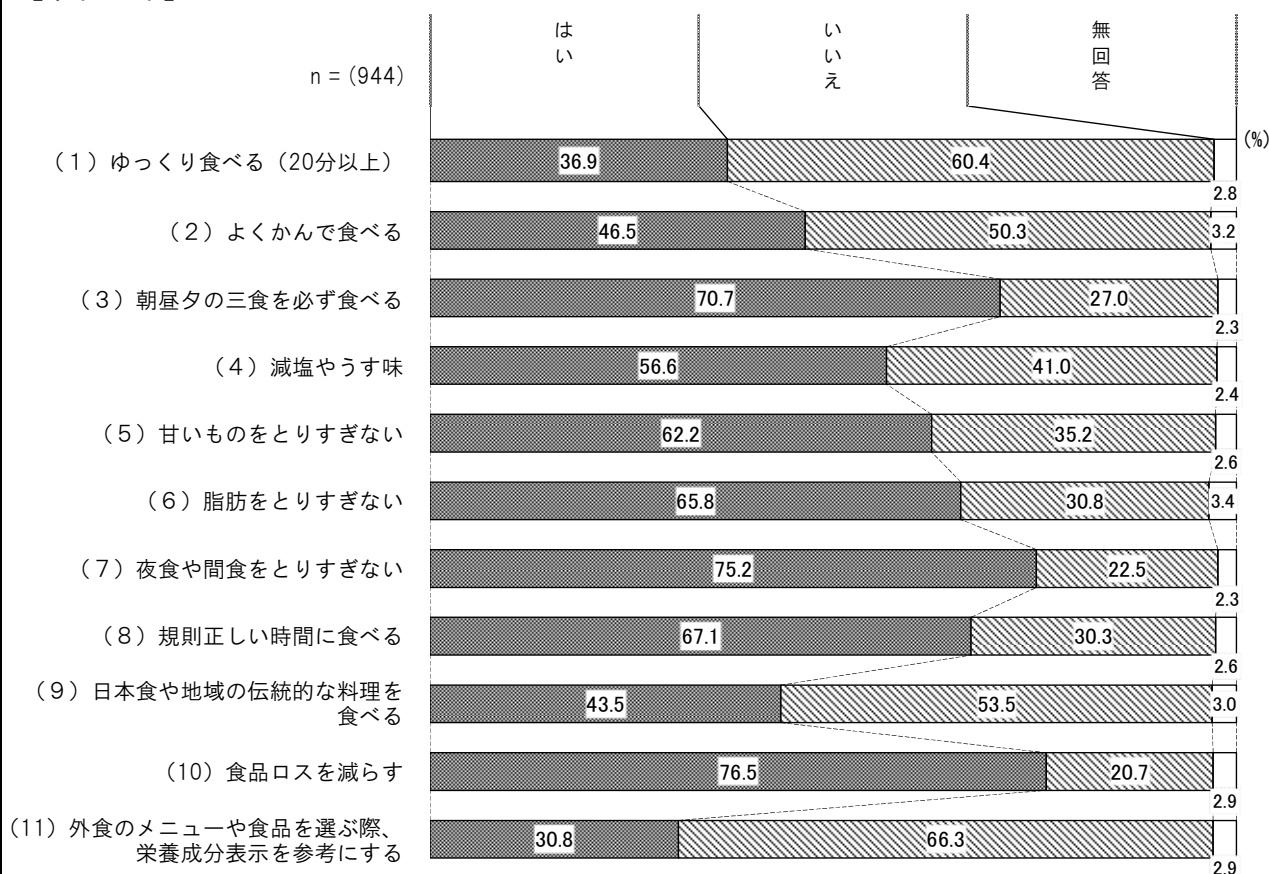
※nが30人未満の層は、人数が少ないので参考として図示し、文中では触れていない。

## (7) 食生活で気をつけていること

問18 あなたは食生活で次のようなことに気をつけていますか。(〇はそれぞれ1つ)

<図表3-15>食生活で気をつけていること

### 【令和元年】



### 【平成26年】

n = (1,188)

	はい	いいえ	無回答
朝昼夕の三食を必ず食べる	73.6	23.2	3.2
減塩やうす味	60.0	37.7	2.3

※減塩やうす味は平成26年にもたずねており、紙面の都合上、表で掲載している。

食生活で気をつけていることをたずねたところ、「はい」は、「(10) 食品ロスを減らす」が76.5%、「(7) 夜食や間食をとりすぎない」が75.2%、「(3) 朝昼夕の三食を必ず食べる」が70.7%と7割台で高くなっている。

“ (3) 朝昼夕の三食を必ず食べる ” と “ (4) 減塩やうす味 ” について、平成26年と比較したところ、特に大きな違いはみられない。(図表3-15)



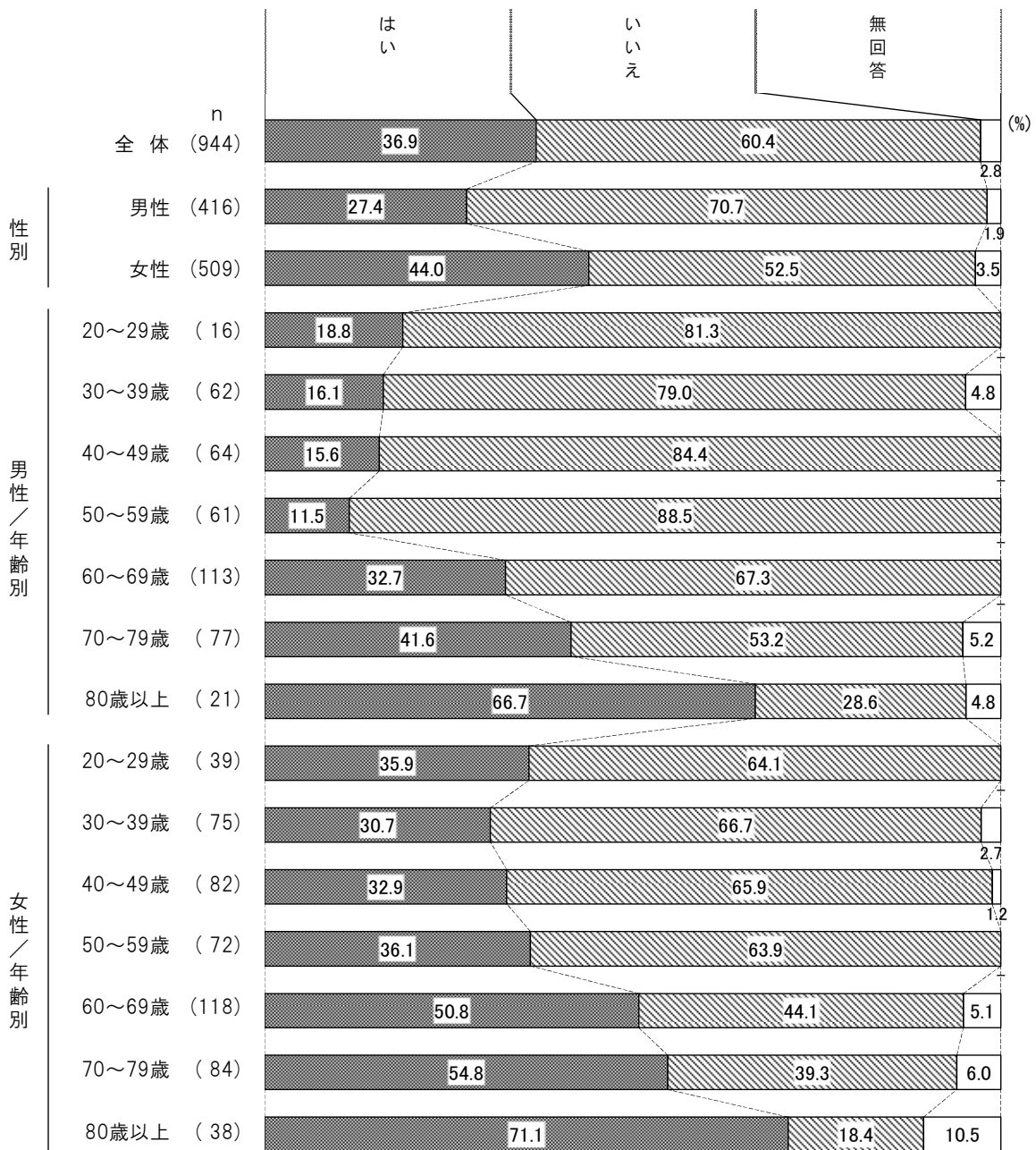
## ■ゆっくり食べる（20分以上）

### 【性別・性／年齢別】

性別で見ると、「はい」は、女性の方が男性よりも16.6ポイント高くなっている。

性／年齢別で見ると、「はい」は、男性の50～59歳が11.5%、30～49歳で1割台半ばにとどまっている。（図表3-16）

<図表3-16>ゆっくり食べる（20分以上）≪性別・性／年齢別≫



※nが30人未満の層は、人数が少ないので参考として図示し、文中では触れていない。

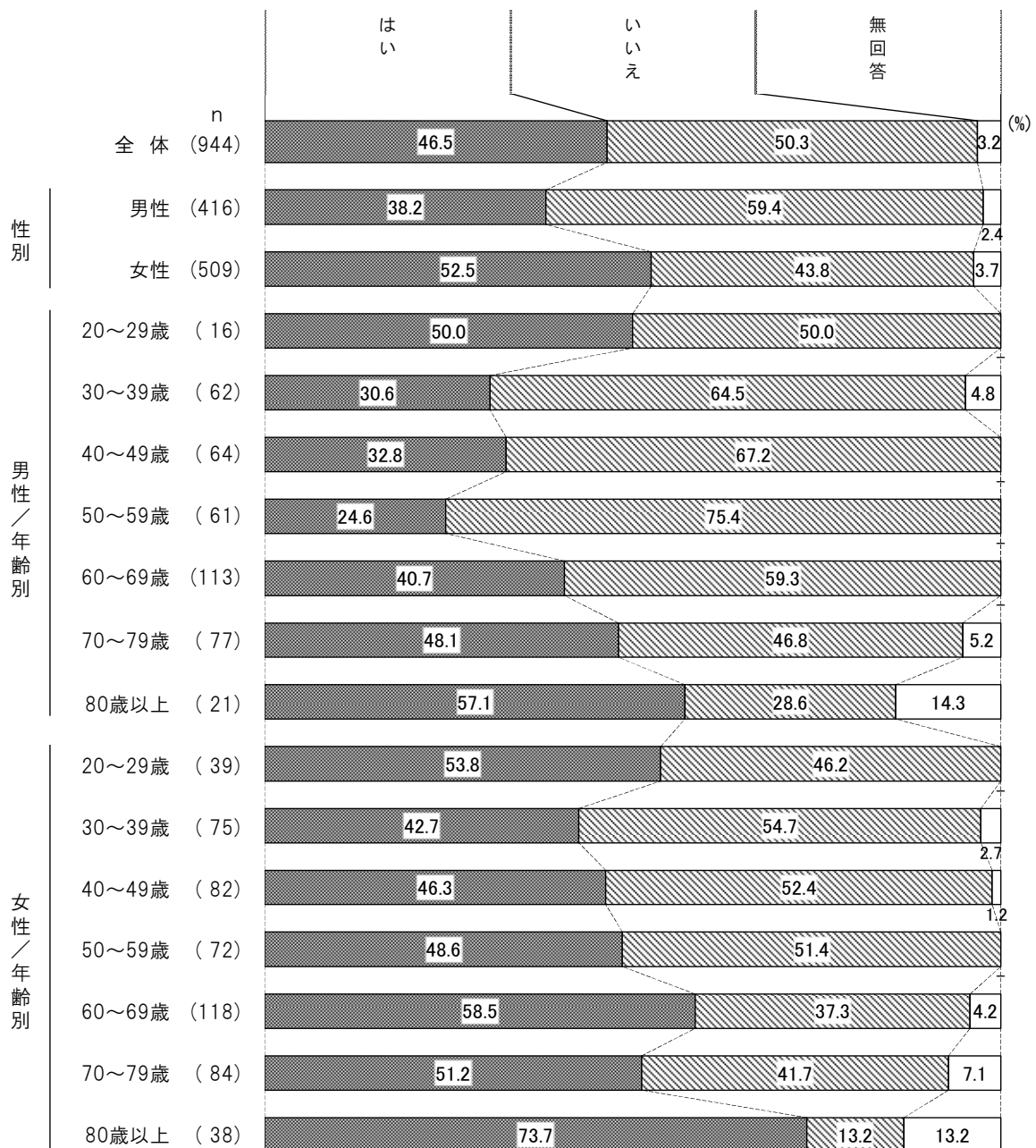
## ■よくかんで食べる

### 【性別・性／年齢別】

性別で見ると、「はい」は、女性の方が男性よりも14.3ポイント高くなっている。

性／年齢別で見ると、「はい」は、男性の50～59歳が24.6%、30～49歳で3割台にとどまっている。(図表3-17)

＜図表3-17＞よくかんで食べる《性別・性／年齢別》



※nが30人未満の層は、人数が少ないので参考として図示し、文中では触れていない。

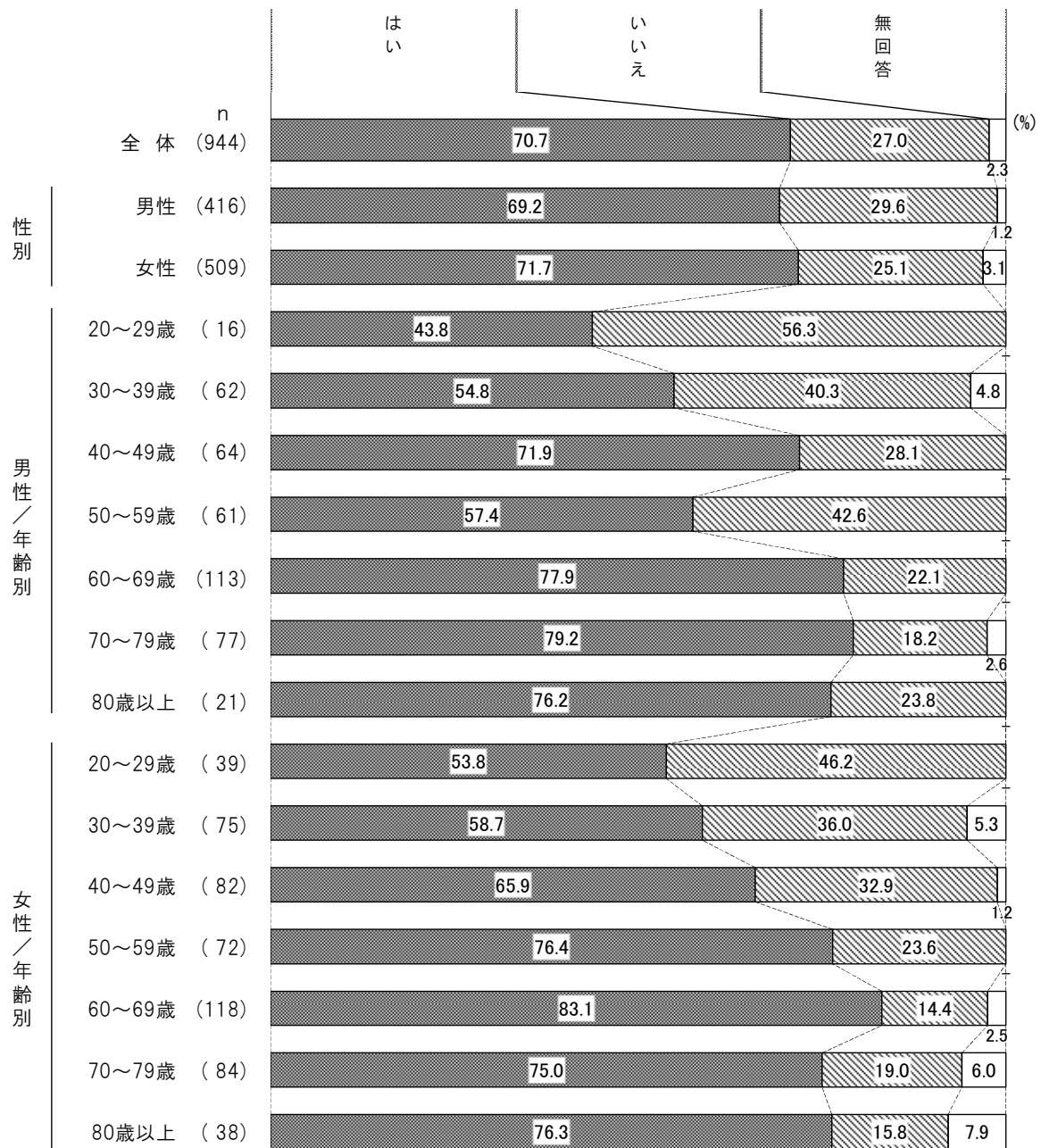
## ■朝昼夕の三食を必ず食べる

### 【性別・性／年齢別】

性別でみると、「いいえ」は、男性の方が女性よりも4.5ポイント高くなっている。

性／年齢別でみると、「はい」は、男女ともにいずれの年齢層でも5割以上となっており、特に、女性の60～69歳で83.1%となっている。（図表3-18）

＜図表3-18＞朝昼夕の三食を必ず食べる＜性別・性／年齢別＞



※nが30人未満の層は、人数が少ないので参考として図示し、文中では触れていない。

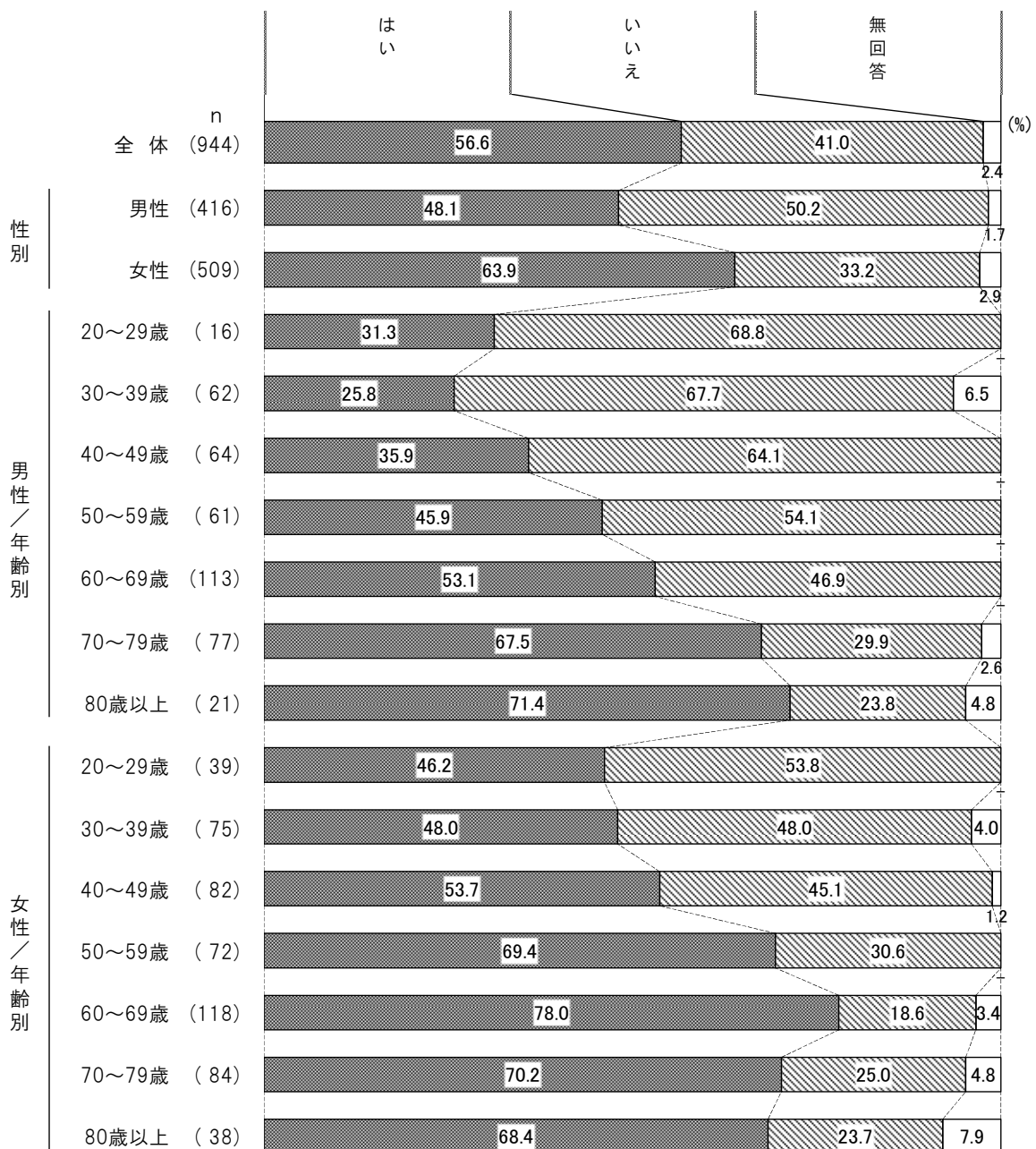
## ■減塩やうす味

### 【性別・性／年齢別】

性別でみると、「はい」は、女性の方が男性よりも15.8ポイント高くなっている。

性／年齢別でみると、「はい」は、男性では、年齢が上がるほど高く、70～79歳で67.5%となっている。女性では60～69歳で78.0%と最も高く、50～59歳、70歳以上で7割前後となっている。(図表3-19)

＜図表3-19＞減塩やうす味＜性別・性／年齢別＞



※nが30人未満の層は、人数が少ないので参考として図示し、文中では触れていない。

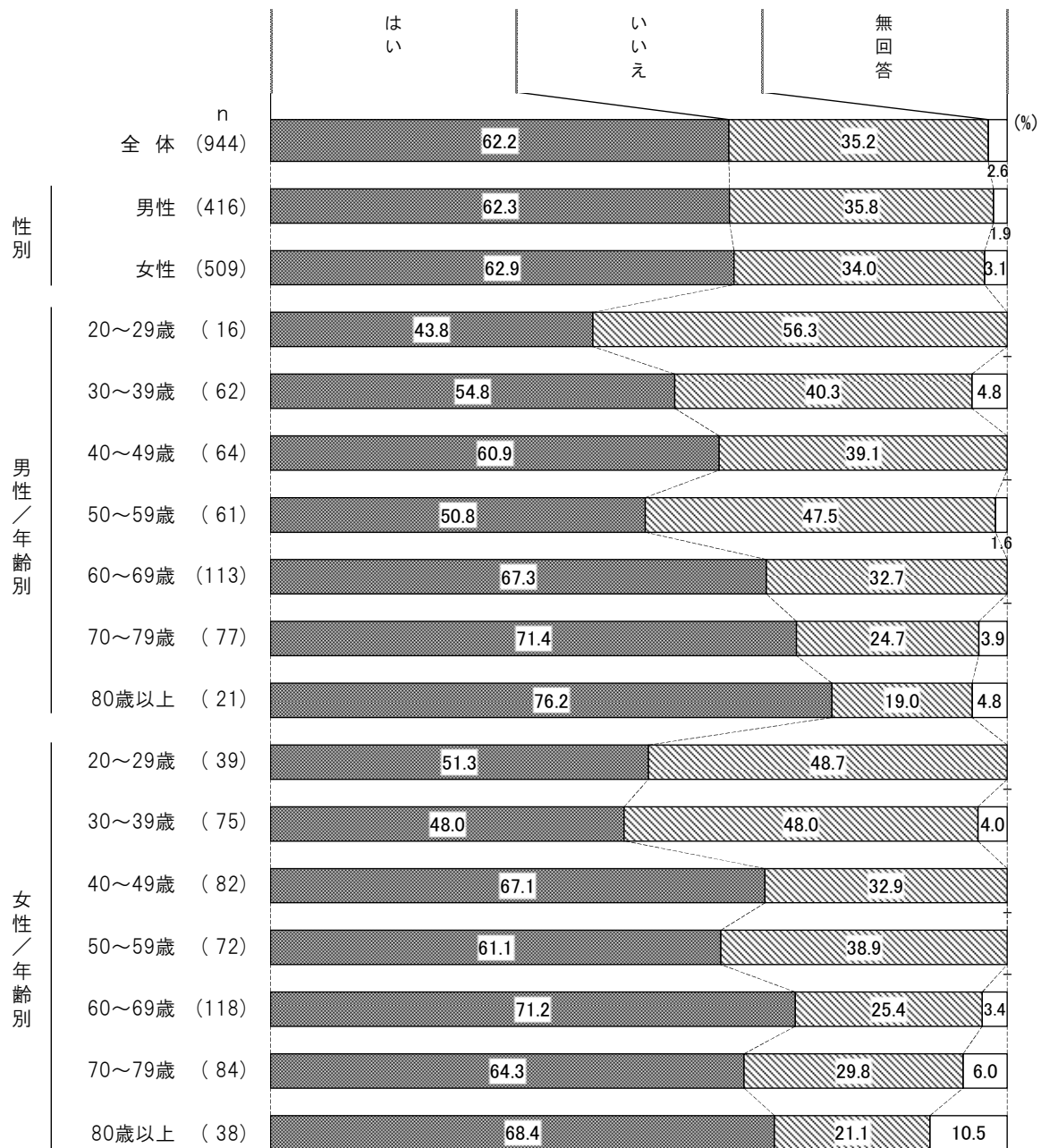
## ■甘いものをとりすぎない

### 【性別・性／年齢別】

性別では、特に大きな違いはみられない。

性／年齢別で見ると、「はい」は、男女ともに多くの年齢層で5割以上となっているが、女性の30～39歳は48.0%と5割を下回る。(図表3-20)

〈図表3-20〉甘いものをとりすぎない〈性別・性／年齢別〉



※nが30人未満の層は、人数が少ないので参考として図示し、文中では触れていない。

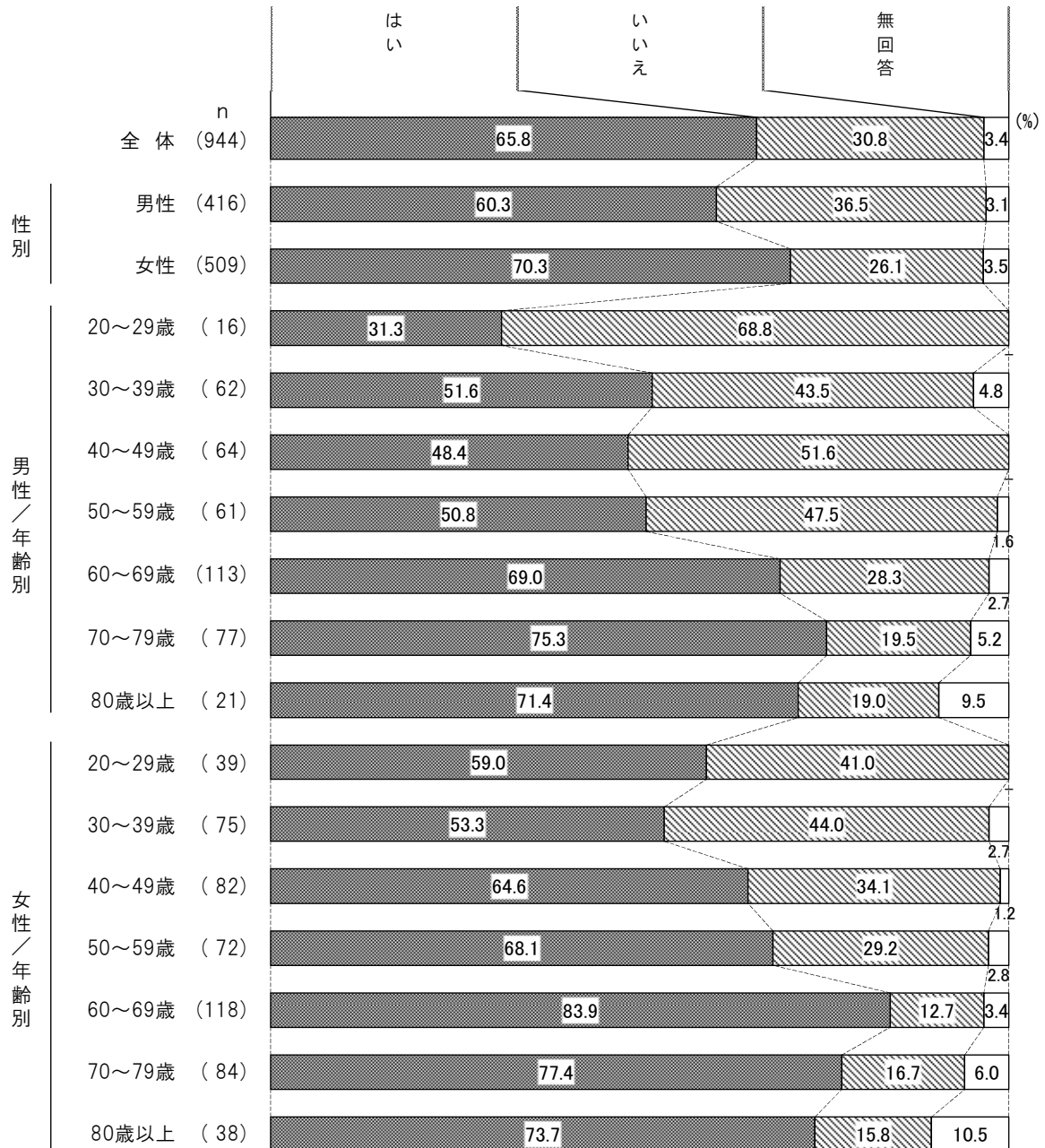
## ■脂肪をとりすぎない

### 【性別・性／年齢別】

性別で見ると、「はい」は、女性の方が男性よりも10.0ポイント高くなっている。

性／年齢別で見ると、「はい」は、男性の30～59歳で5割前後にとどまっている。(図表3-21)

＜図表3-21＞脂肪をとりすぎない＜性別・性／年齢別＞



※nが30人未満の層は、人数が少ないので参考として図示し、文中では触れていない。

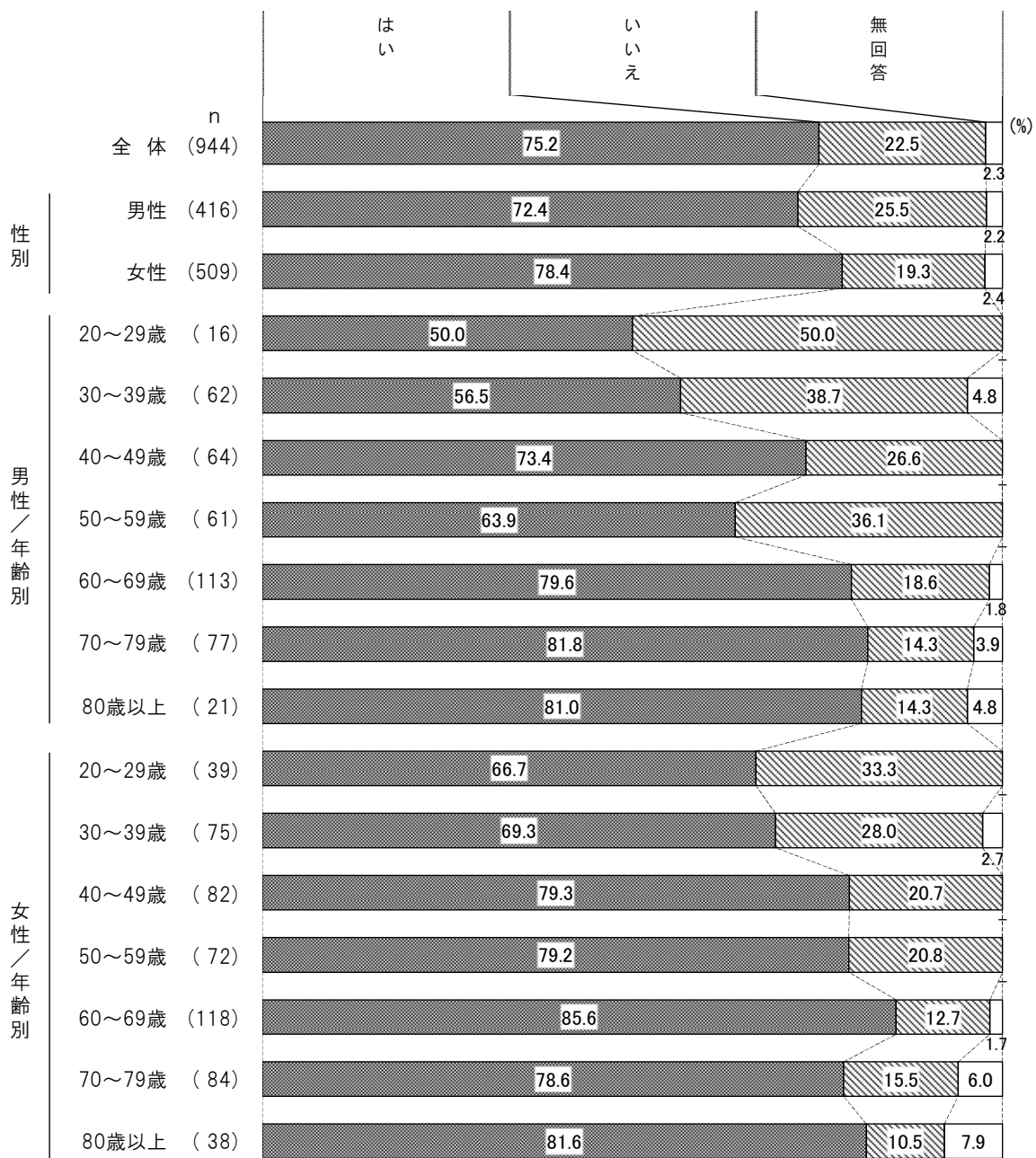
## ■夜食や間食をとりすぎない

### 【性別・性／年齢別】

性別で見ると、「はい」は、女性の方が男性よりも6.0ポイント高くなっている。

性／年齢別で見ると、「はい」は、男女ともにいずれの年齢層でも「はい」が「いいえ」よりも高くなっているが、男性の30～39歳は「はい」が56.5%にとどまっている。(図表3-22)

〈図表3-22〉夜食や間食をとりすぎない〈性別・性／年齢別〉



※nが30人未満の層は、人数が少ないので参考として図示し、文中では触れていない。

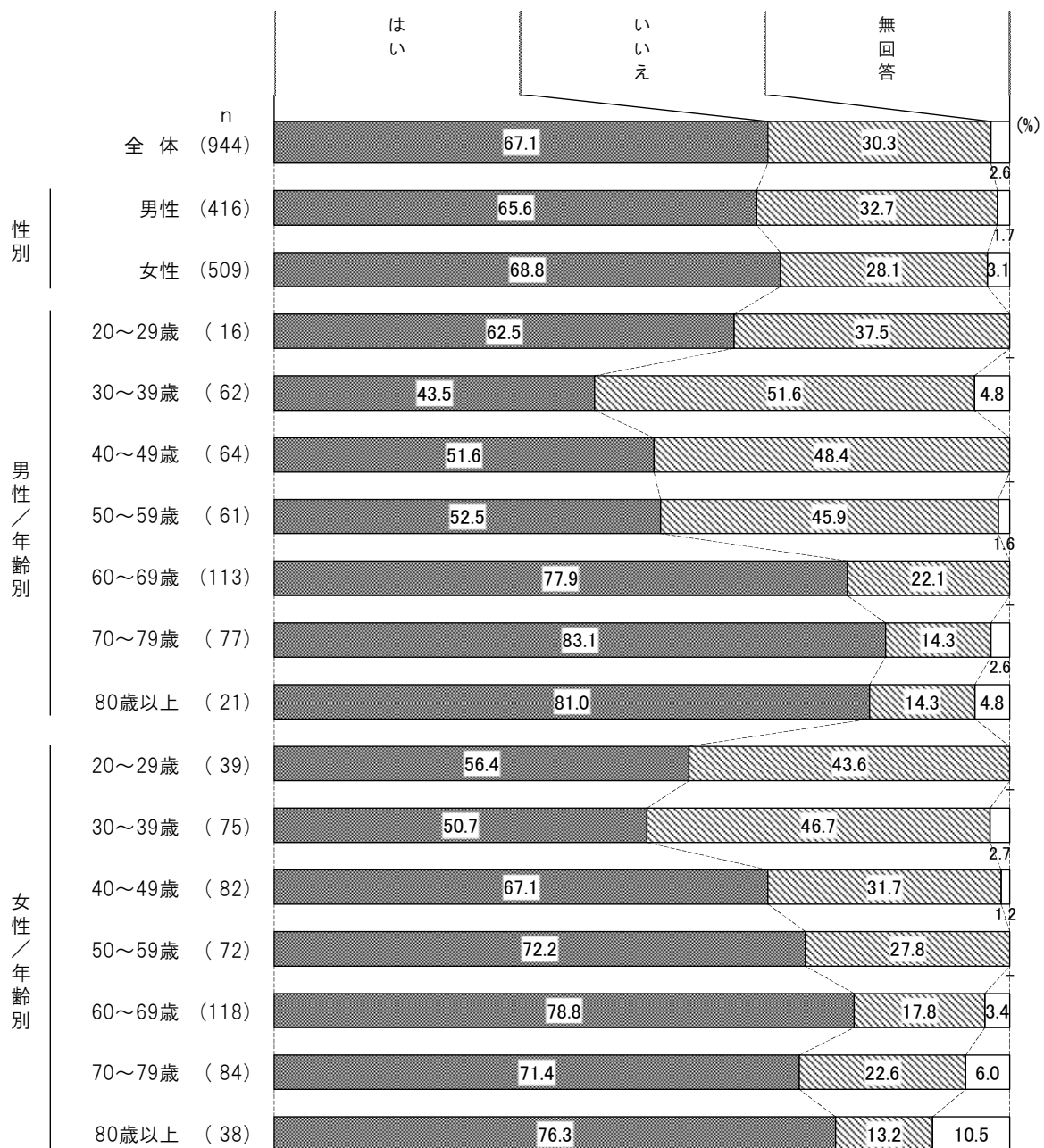
## ■規則正しい時間に食べる

### 【性別・性／年齢別】

性別で見ると、「いいえ」は、男性の方が女性よりも4.6ポイント高くなっている。

性／年齢別で見ると、「はい」は、男女ともに多くの年齢層で5割以上となっているが、男性の30～39歳は43.5%と5割を下回る。(図表3-23)

〈図表3-23〉規則正しい時間に食べる〈性別・性／年齢別〉



※nが30人未満の層は、人数が少ないので参考として図示し、文中では触れていない。



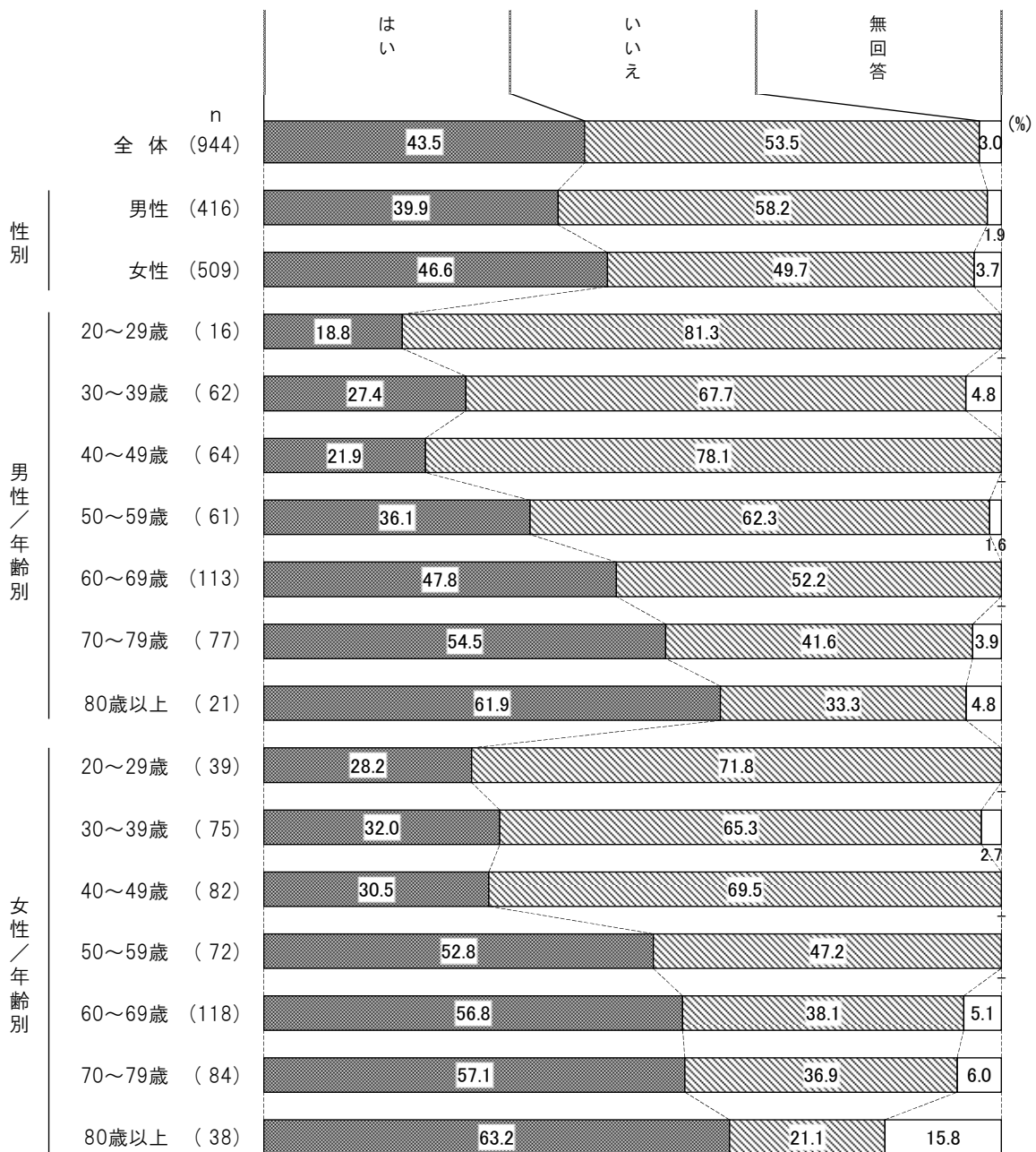
## ■日本食や地域の伝統的な料理を食べる

### 【性別・性／年齢別】

性別で見ると、「はい」は、女性の方が男性よりも6.7ポイント高くなっている。

性／年齢別で見ると、「はい」は、男女ともにおおむね年齢が上がるほど高くなるが、男女とも49歳以下は4割以下にとどまっている。(図表3-24)

〈図表3-24〉日本食や地域の伝統的な料理を食べる〈性別・性／年齢別〉



※nが30人未満の層は、人数が少ないので参考として図示し、文中では触れていない。

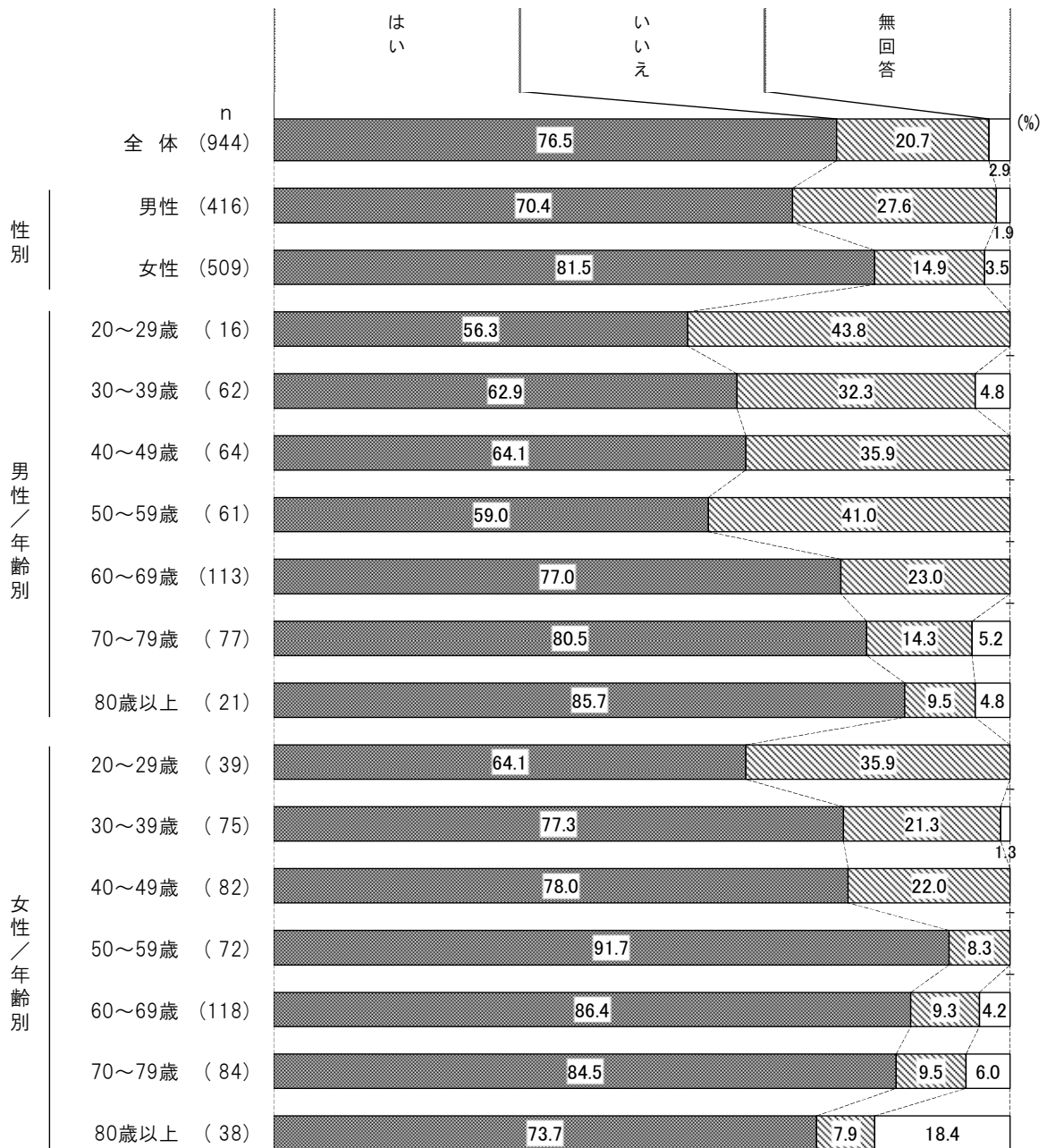
## ■食品ロスを減らす

### 【性別・性／年齢別】

性別で見ると、「はい」は、女性の方が男性よりも11.1ポイント高くなっている。

性／年齢別で見ると、男女ともにいずれの年齢層でも「はい」が「いいえ」よりも高くなっており、特に、女性の50～59歳は「はい」が91.7%である。(図表3-25)

＜図表3-25＞食品ロスを減らす《性別・性／年齢別》



※ nが30人未満の層は、人数が少ないので参考として図示し、文中では触れていない。

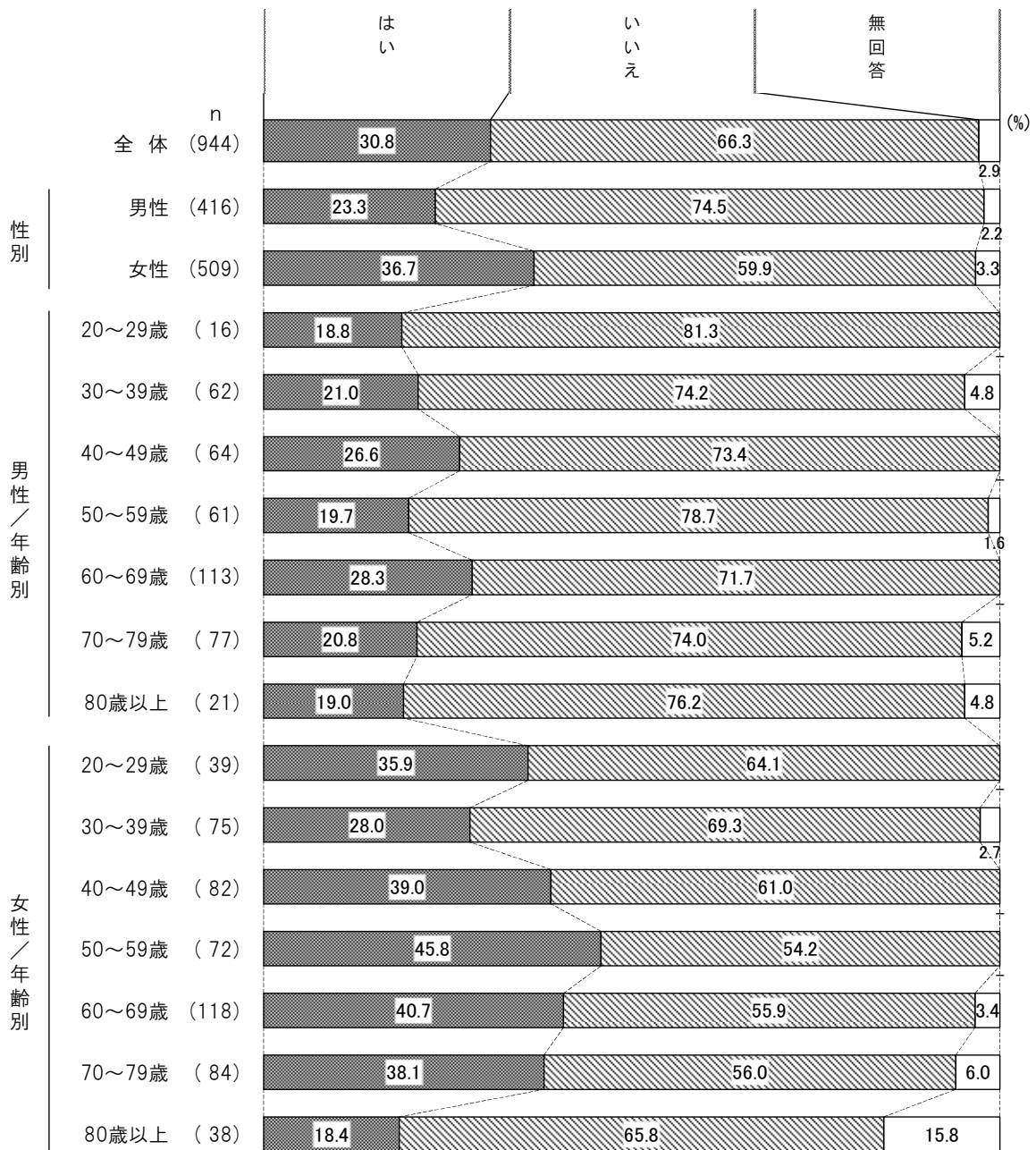
## ■ 外食のメニューや食品を選ぶ際、栄養成分表示を参考にする

### 【性別・性／年齢別】

性別で見ると、「はい」は、女性の方が男性よりも13.4ポイント高くなっている。

性／年齢別で見ると、男女ともにいずれの年齢層でも「いいえ」が「はい」よりも高くなっている。「はい」は、女性の50～59歳で45.8%と最も高くなっている。(図表3-26)

＜図表3-26＞外食のメニューや食品を選ぶ際、栄養成分表示を参考にする《性別・性／年齢別》



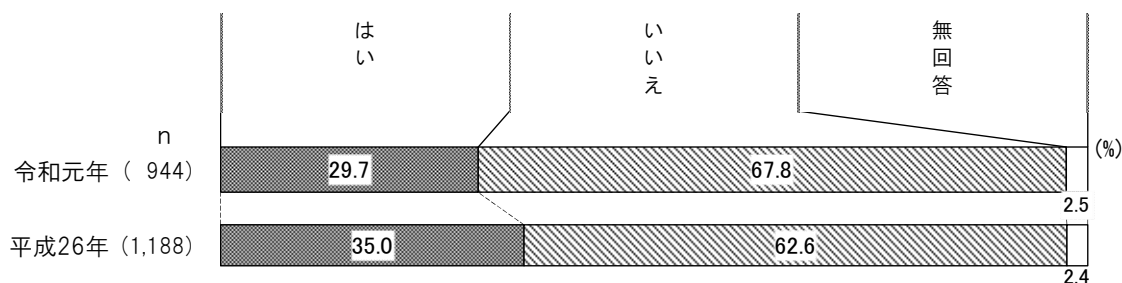
※nが30人未満の層は、人数が少ないので参考として図示し、文中では触れていない。

(8) 農作物を購入するときの千葉県産または白井市産を選ぶ意識

問19 農作物を購入するとき、なるべく千葉県産または白井市産を選ぶようになっていますか。

(○は1つ)

＜図表3-27＞農作物を購入するときの千葉県産または白井市産を選ぶ意識



農作物を購入するとき、なるべく千葉県産または白井市産を選ぶようになっているかたずねたところ、「いいえ」が67.8%で高く、「はい」が29.7%となっている。

平成26年との比較では、「はい」が5.3ポイント減少している。(図表3-27)

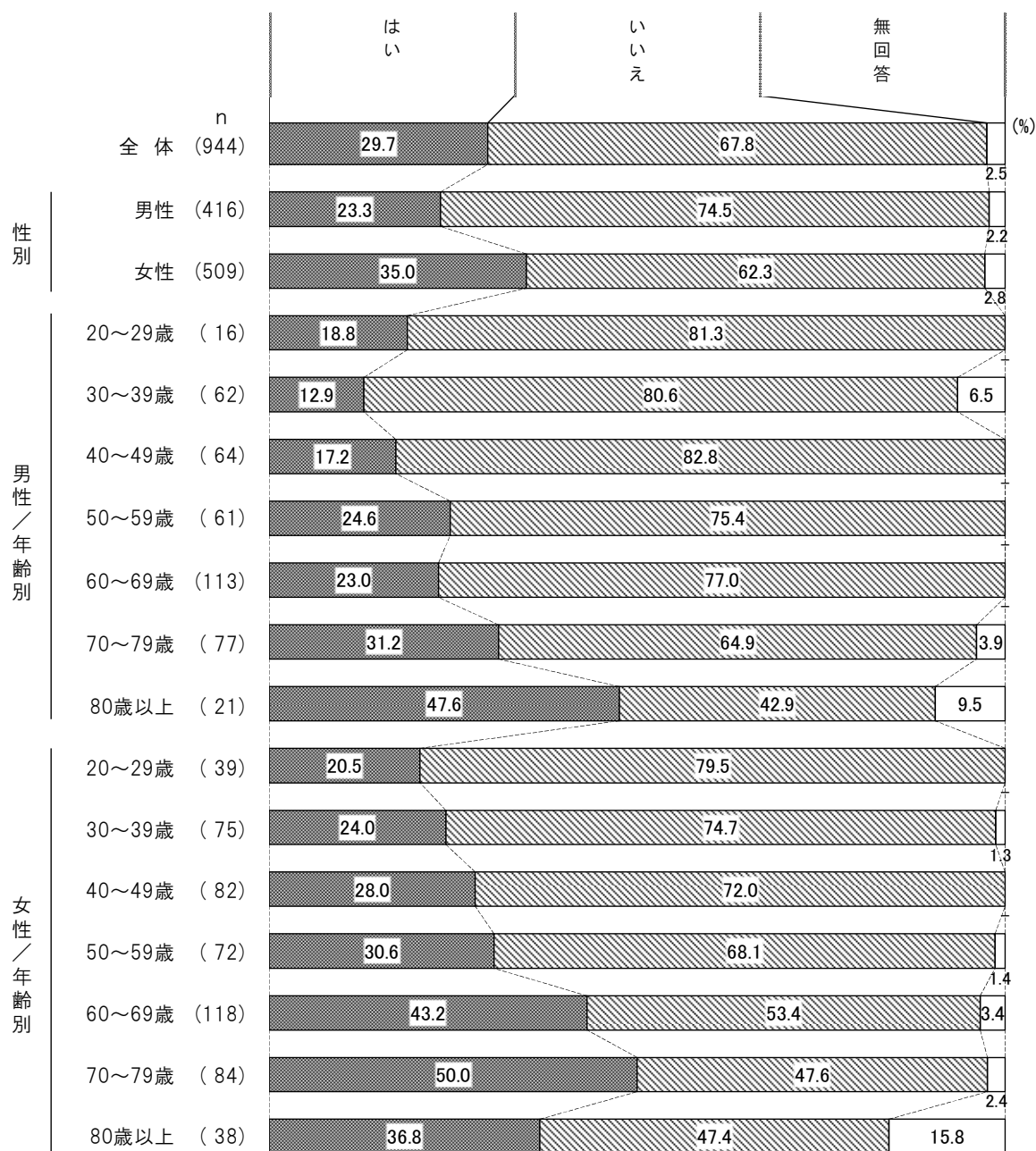
【性別・性／年齢別】

性別でみると、「はい」は、女性の方が男性よりも11.7ポイント高くなっている。

性／年齢別でみると、「はい」は、男女ともにおおむね年齢が上がるほど高くなっており、特に、女性の70～79歳で50.0%となっている。(図表3-28)

＜図表3-28＞農作物を購入するときの千葉県産または白井市産を選ぶ意識

《性別・性／年齢別》

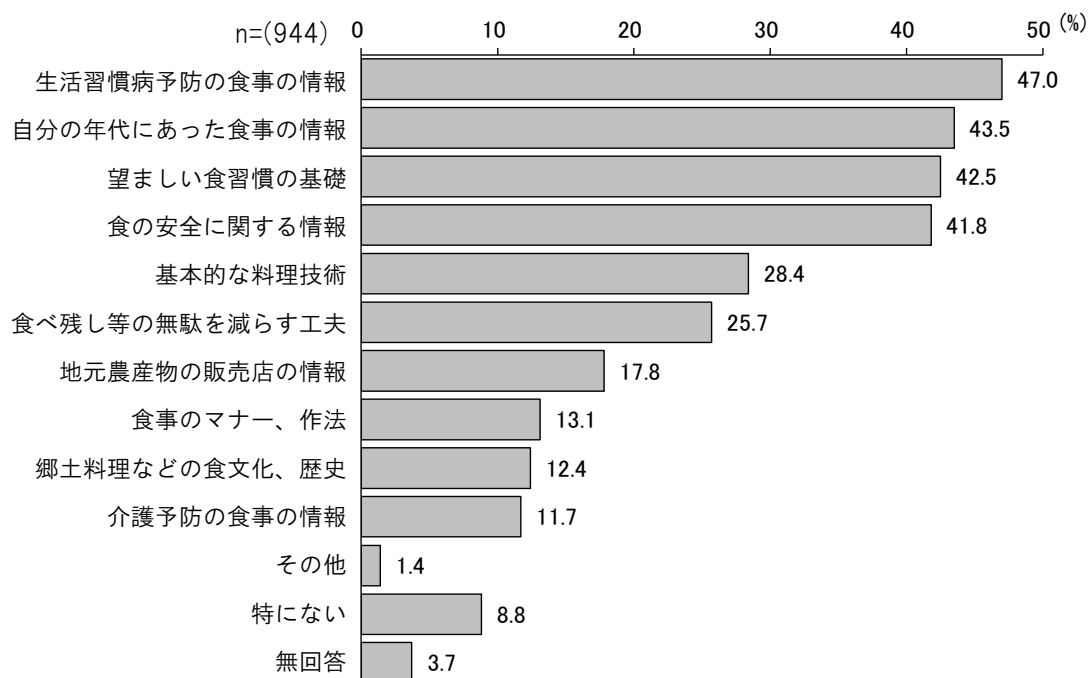


※ nが30人未満の層は、人数が少ないので参考として図示し、文中では触れていない。

## (9) 食育を実践していくために必要な情報

問20 あなたが食育を実践していくために、どのような情報が必要ですか。(〇はいくつでも)

<図表3-29> 食育を実践していくために必要な情報



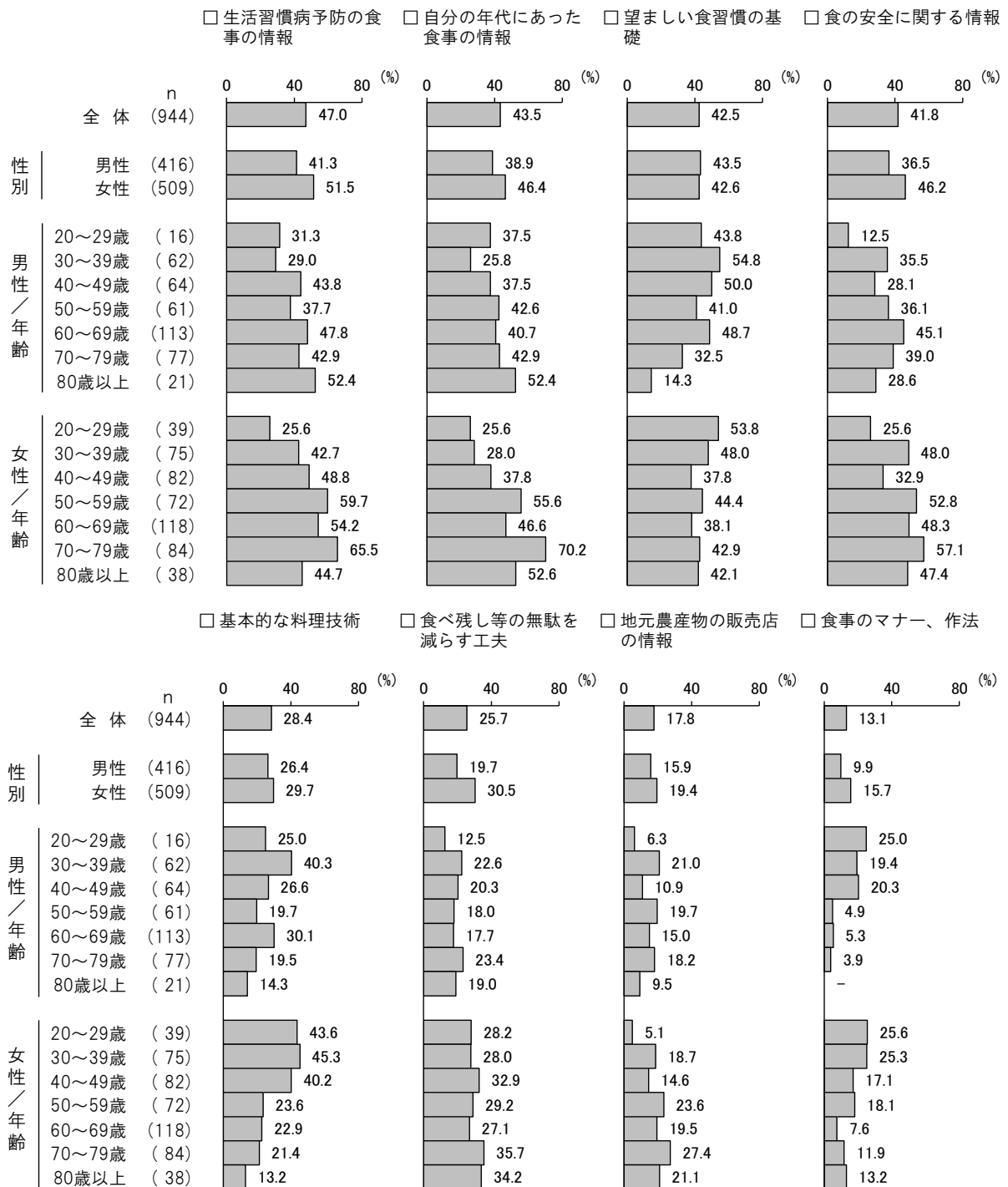
食育を実践していくために必要な情報としては、「生活習慣病予防の食事の情報」が47.0%と最も高くなっている。次いで、「自分の年代にあった食事の情報」が43.5%、「望ましい食習慣の基礎」が42.5%、「食の安全に関する情報」が41.8%などとなっている。(図表3-29)

【性別・性／年齢別】

性別でみると、女性の方が男性よりも多くの項目で高くなっている。中でも、「生活習慣病予防の食事の情報」、「食の安全に関する情報」、「食べ残し等の無駄を減らす工夫」の3つは、10ポイント前後の差がある。

性／年齢別でみると、「生活習慣病予防の食事の情報」と「自分の年代にあった食事の情報」は、女性の70～79歳で高くなっている。「望ましい食習慣の基礎」は、男性の30～39歳で54.8%、女性の20～29歳で53.8%と高い。(図表3-30)

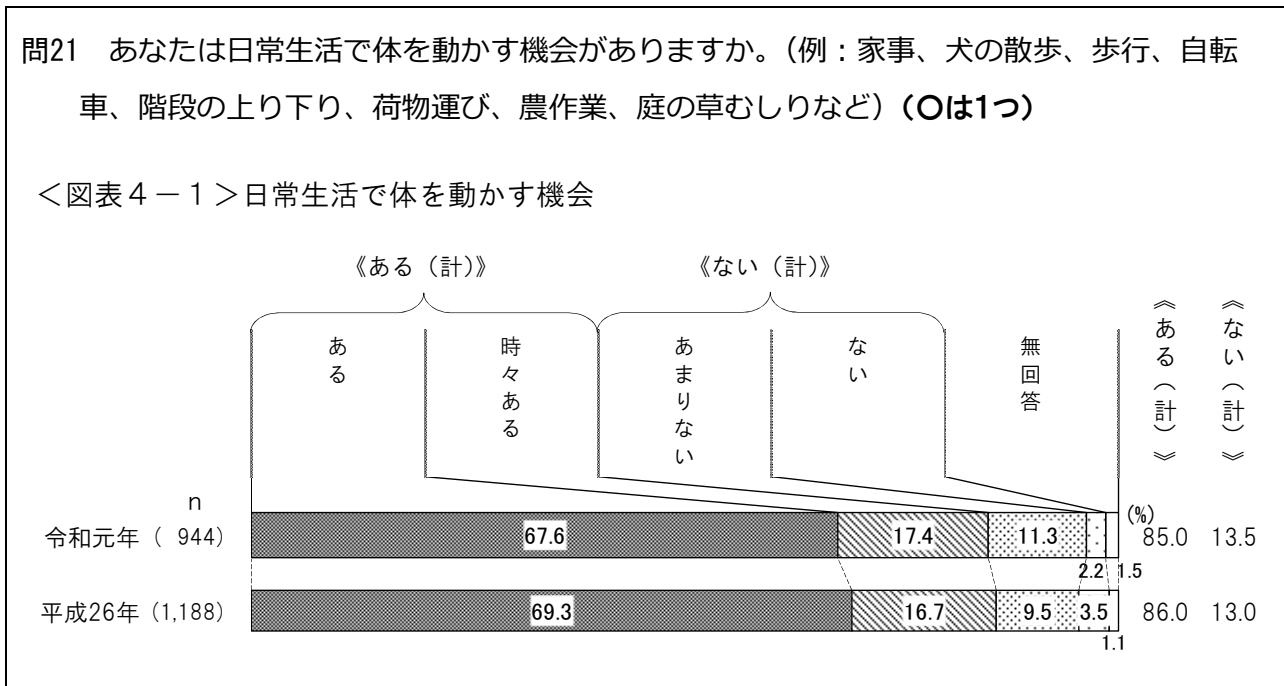
<図表3-30>食育を実践していくために必要な情報<性別・性／年齢別>(上位8項目)



※nが30人未満の層は、人数が少ないので参考として図示し、文中では触れていない。

## 4. 運動について

### (1) 日常生活で体を動かす機会



日常生活で体を動かす機会が「ある」が67.6%で最も高く、「時々ある」が17.4%となっている。これらを合わせた《ある(計)》は85.0%となる。一方、「あまりない」(11.3%)と「ない」(2.2%)を合わせた《ない(計)》は13.5%となっている。

平成26年との比較では、特に大きな違いはみられない。(図表4-1)

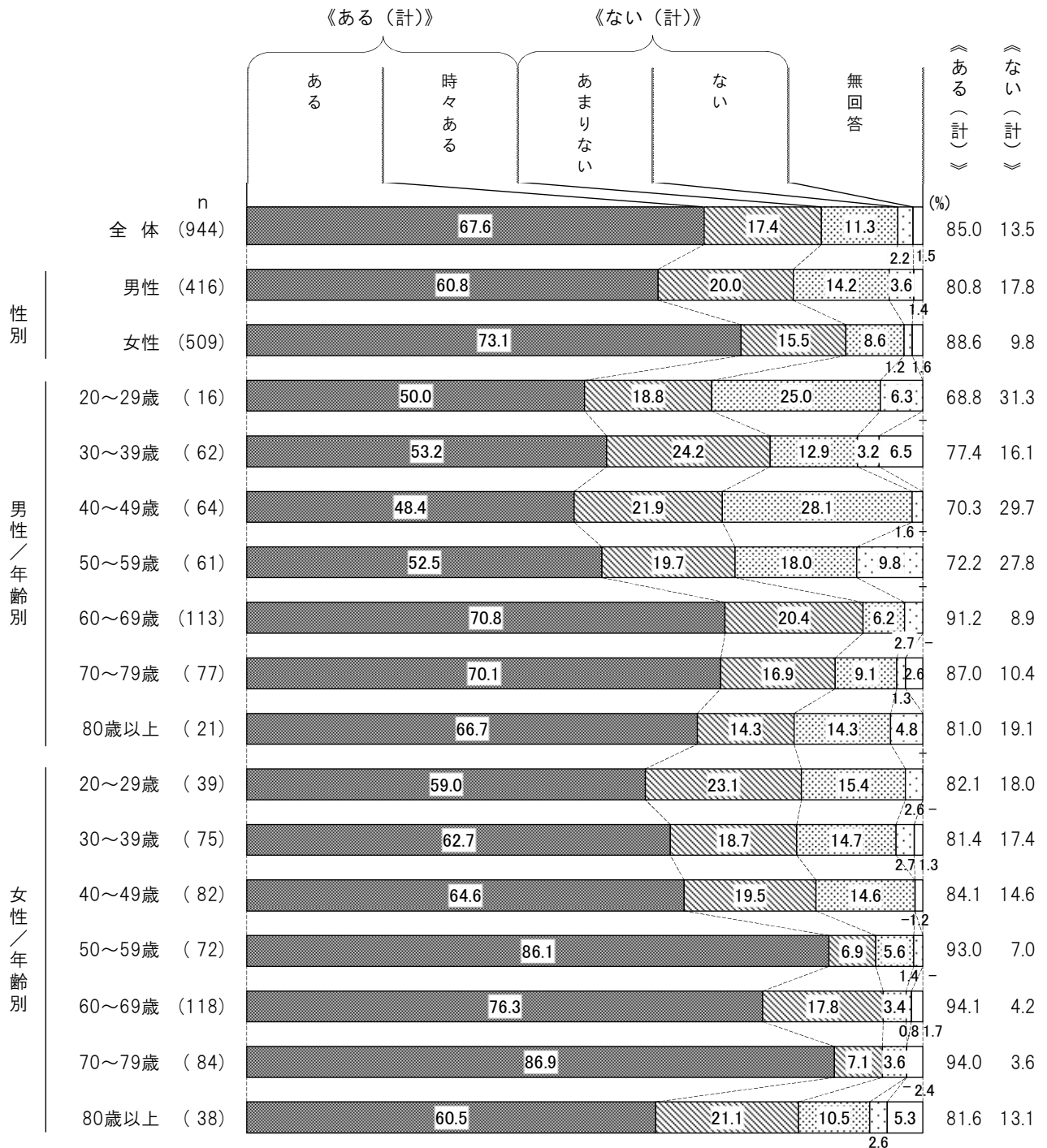


【性別・性／年齢別】

性別で見ると、「ある」は、女性の方が男性よりも12.3ポイント高くなっている。《ある（計）》としてみた場合、女性の方が7.8ポイント上回っている。

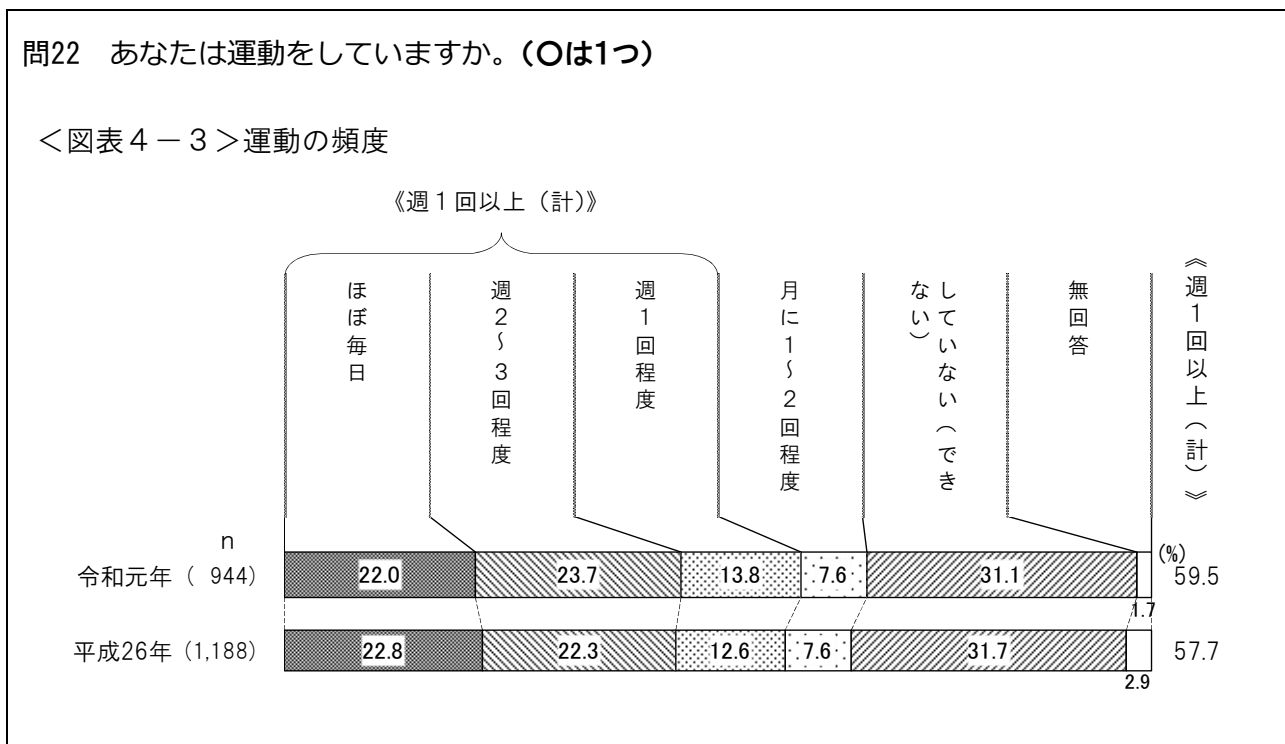
性／年齢別で見ると、《ある（計）》は、男性の60～79歳で9割前後、女性の50～79歳で9割台と高くなっている。一方、《ない（計）》は、男性の40～59歳で約3割である。（図表4－2）

＜図表4－2＞日常生活で体を動かす機会《性別・性／年齢別》



※ nが30人未満の層は、人数が少ないので参考として図示し、文中では触れていない。

## (2) 運動の頻度



運動をする頻度は、「ほぼ毎日」(22.0%)、「週2～3回程度」(23.7%)、「週1回程度」(13.8%)までを合わせた《週1回以上(計)》は59.5%となっている。一方、「していない(できない)」が31.1%である。

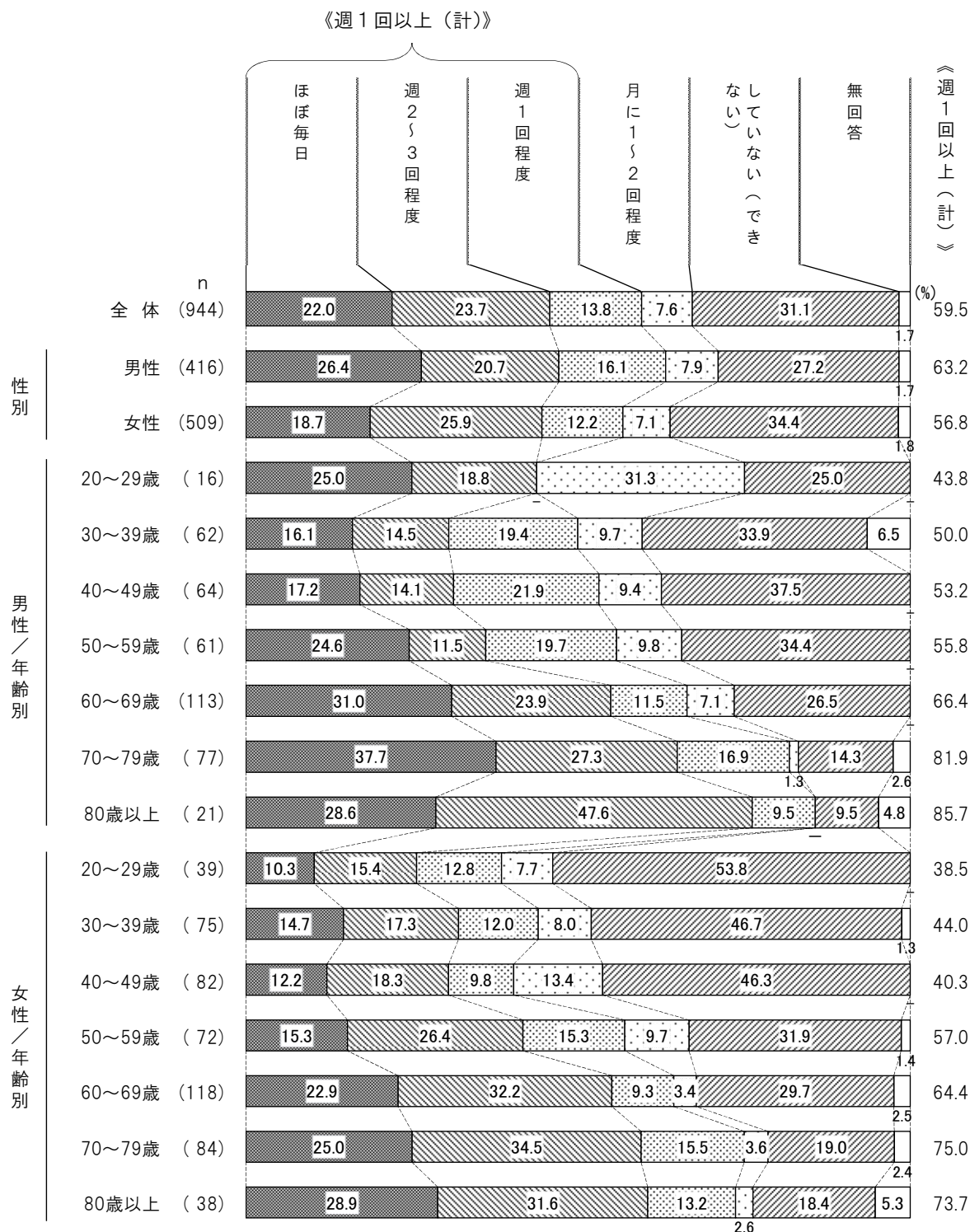
平成26年との比較では、特に大きな違いはみられない。(図表4-3)

【性別・性／年齢別】

性別でみると、《週1回以上（計）》は、男性の方が女性よりも6.4ポイント高くなっている。一方、「していない（できない）」は、女性の方が7.2ポイント高い。

性／年齢別でみると、《週1回以上（計）》は、男性では70～79歳で81.9%、女性では70歳以上で7割台半ばと高くなっている。一方、「していない（できない）」は、女性の20～29歳で53.8%、30～49歳で4割台半ばとなっている。（図表4-4）

＜図表4-4＞運動の頻度《性別・性／年齢別》



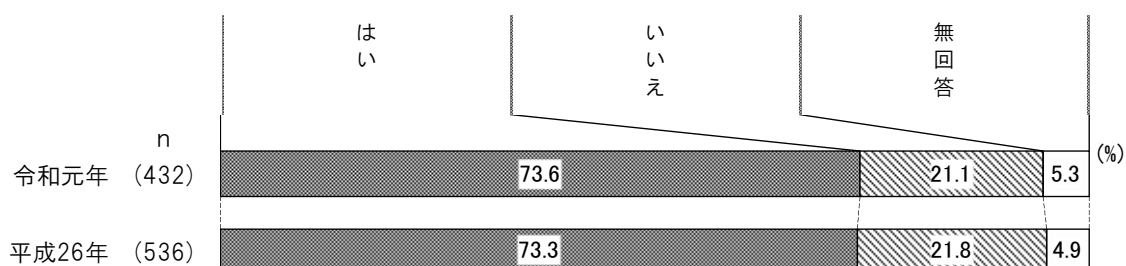
※nが30人未満の層は、人数が少ないので参考として図示し、文中では触れていない。

(3) 行っている運動が1回30分以上かつ週2日以上で1年以上継続の状況

(問22で「1 ほぼ毎日」か「2 週2～3回程度」と答えた方にお伺いします)

問22-1 あなたが行っている運動は、1回30分以上かつ週2日以上で、1年以上継続していますか。(〇は1つ)

<図表4-5> 行っている運動が1回30分以上かつ週2日以上で1年以上継続の状況



問22で「ほぼ毎日」か「週2～3回程度」と答えた方に、行っている運動が“1回30分以上かつ週2日以上で、1年以上継続している” にかんしてたずねたところ、「はい」が73.6%で、「いいえ」が21.1%となっている。

平成26年との比較では、特に大きな違いはみられない。(図表4-5)

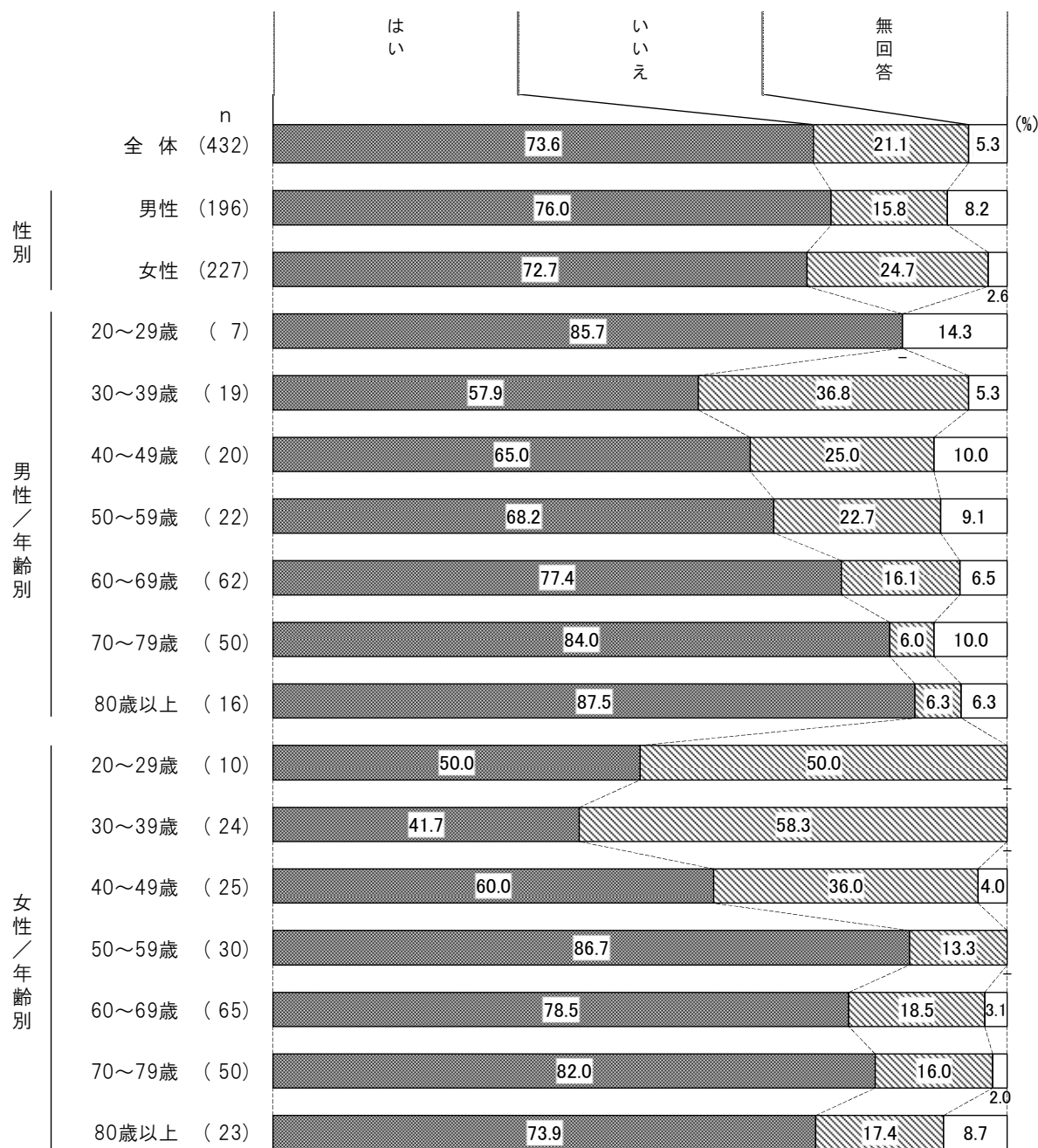
【性別・性／年齢別】

性別で見ると、「いいえ」は、女性の方が男性よりも8.9ポイント高くなっている。

性／年齢別では、nの少ない年齢層が多いため、参考として掲載する。(図表4-6)

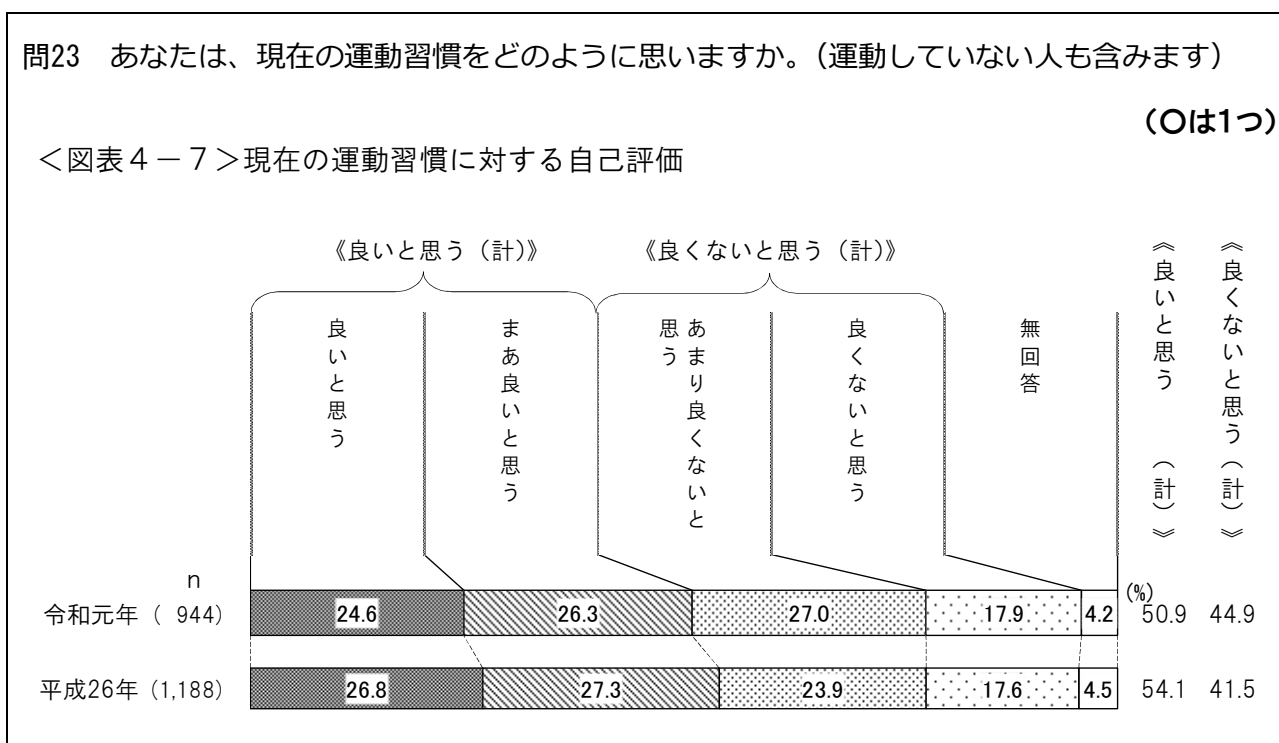
＜図表4-6＞行っている運動が1回30分以上かつ週2日以上で1年以上継続の状況

《性別・性／年齢別》



※nが30人未満の層は、人数が少ないので参考として図示し、文中では触れていない。

#### (4) 現在の運動習慣に対する自己評価



現在の運動習慣に対する自己評価は、「良いと思う」が24.6%、「まあ良いと思う」が26.3%とおおむね並び、これらを合わせた《良いと思う (計)》は50.9%となる。一方、「あまり良くないと思う」(27.0%)と「良くないと思う」(17.9%)を合わせた《良くないと思う (計)》は44.9%となっている。

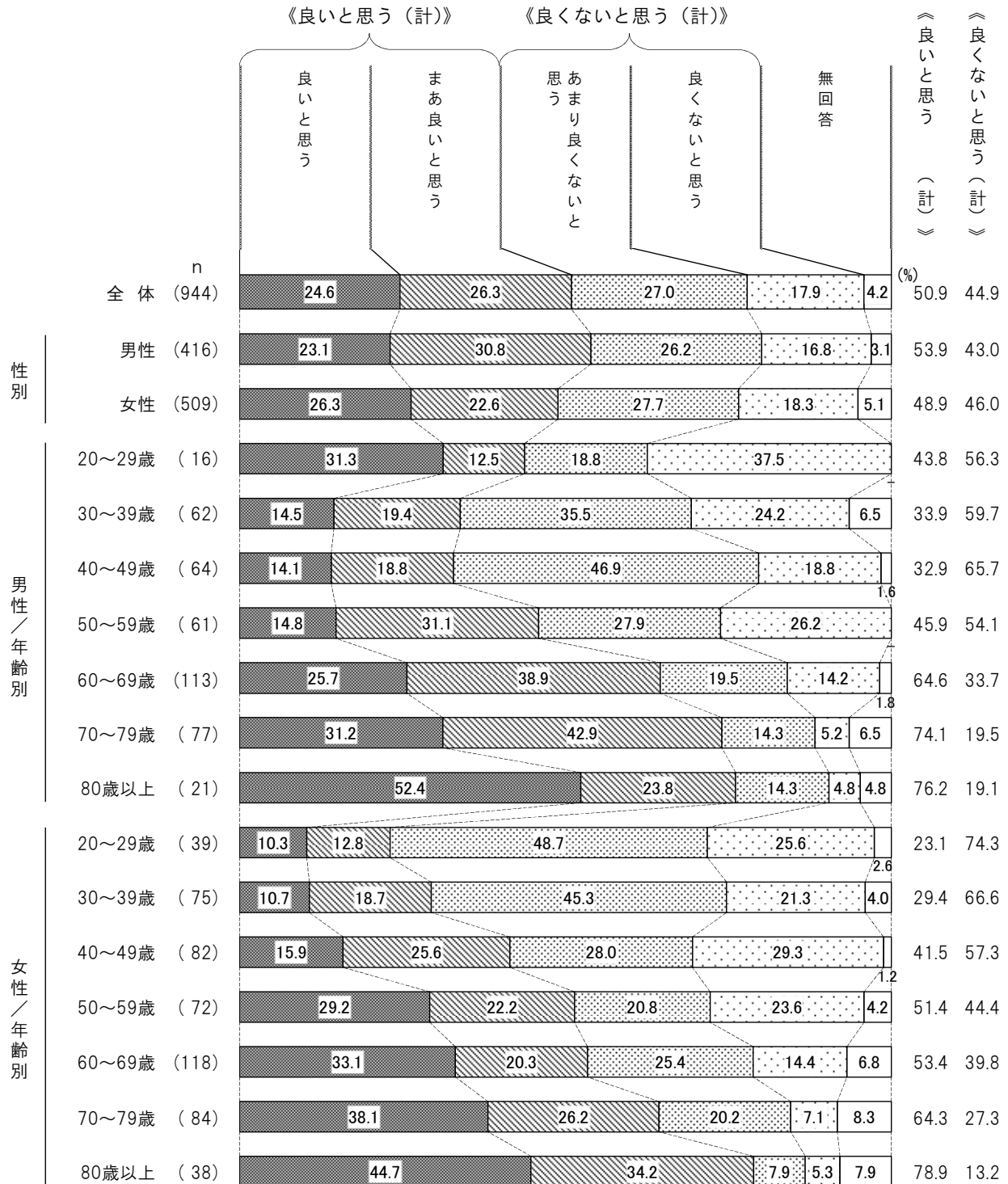
平成26年との比較では、特に大きな違いはみられない。(図表4-7)

【性別・性／年齢別】

性別でみると、《良いと思う（計）》は、男性の方が女性よりも5.0ポイント高くなっている。

性／年齢別でみると、《良いと思う（計）》は、男女ともにおおむね年齢が上がるほど高く、男性の70～79歳で74.1%、女性の80歳以上で78.9%となっている。一方、《良くないと思う（計）》は、女性の20～29歳で74.3%と最も高くなっている。（図表4－8）

<図表4－8>現在の運動習慣に対する自己評価<性別・性／年齢別>

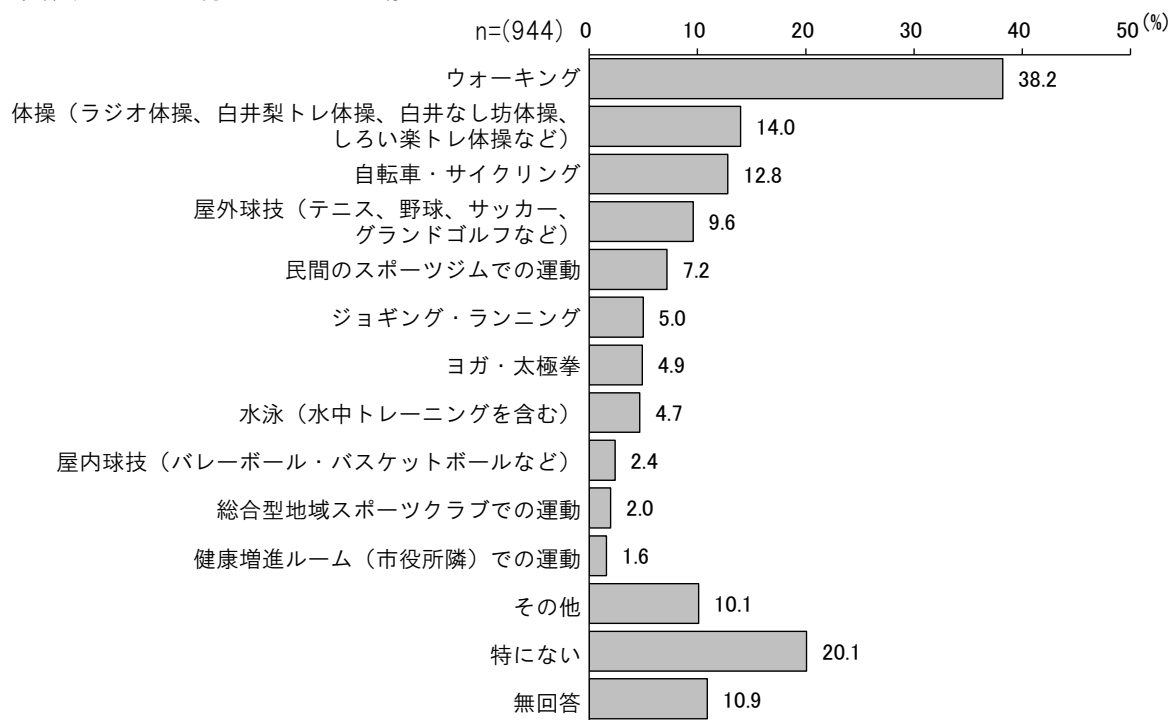


※nが30人未満の層は、人数が少ないので参考として図示し、文中では触れていない。

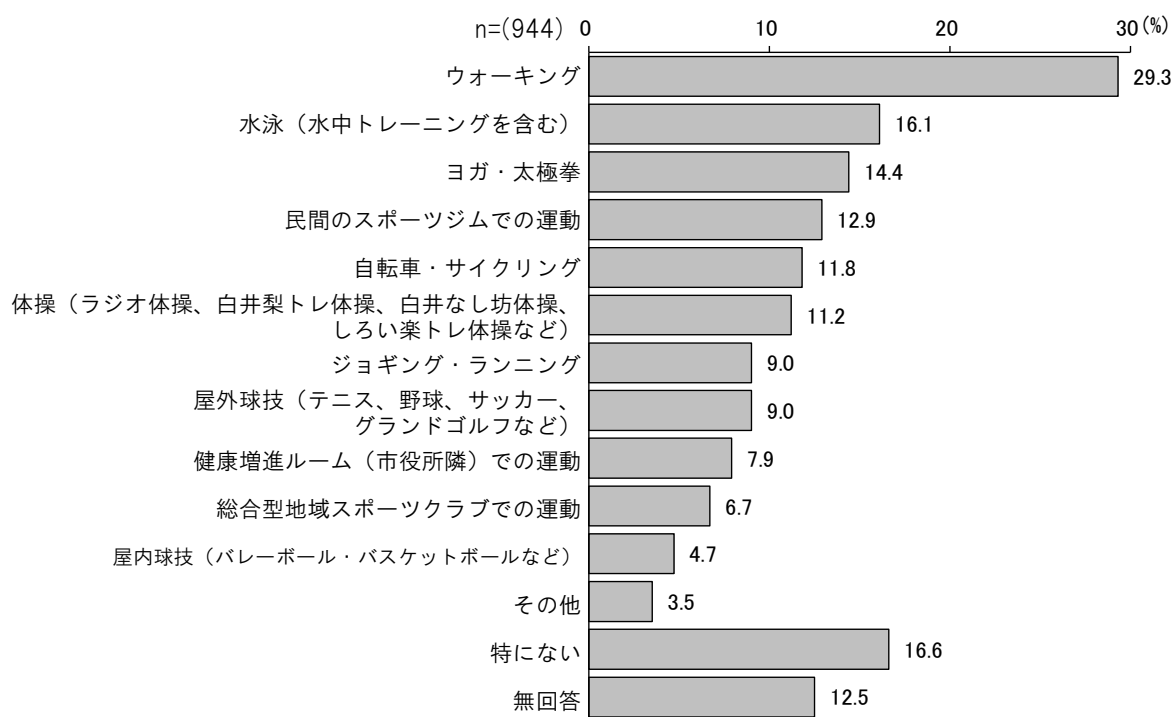
(5) 行っている運動・これから行ってみたい運動

問24 あなたが行なっている運動、またはこれから行ってみたい運動は、どのようなものですか。(〇はいくつでも)

<図表4-9> 行っている運動



<図表4-10> これから、行ってみたい運動





行っている運動としては、「ウォーキング」が38.2%で最も高く、次いで「体操（ラジオ体操、白井梨トレ体操、白井なし坊体操、しろい楽トレ体操など）」が14.0%、「自転車・サイクリング」が12.8%などとなっている。一方、「特にない」が20.1%である。（図表4-9）

これから行ってみたい運動としては、「ウォーキング」が29.3%で最も高く、次いで「水泳（水中トレーニングを含む）」が16.1%、「ヨガ・太極拳」が14.4%などとなっている。一方、「特にない」が16.6%である。（図表4-10）

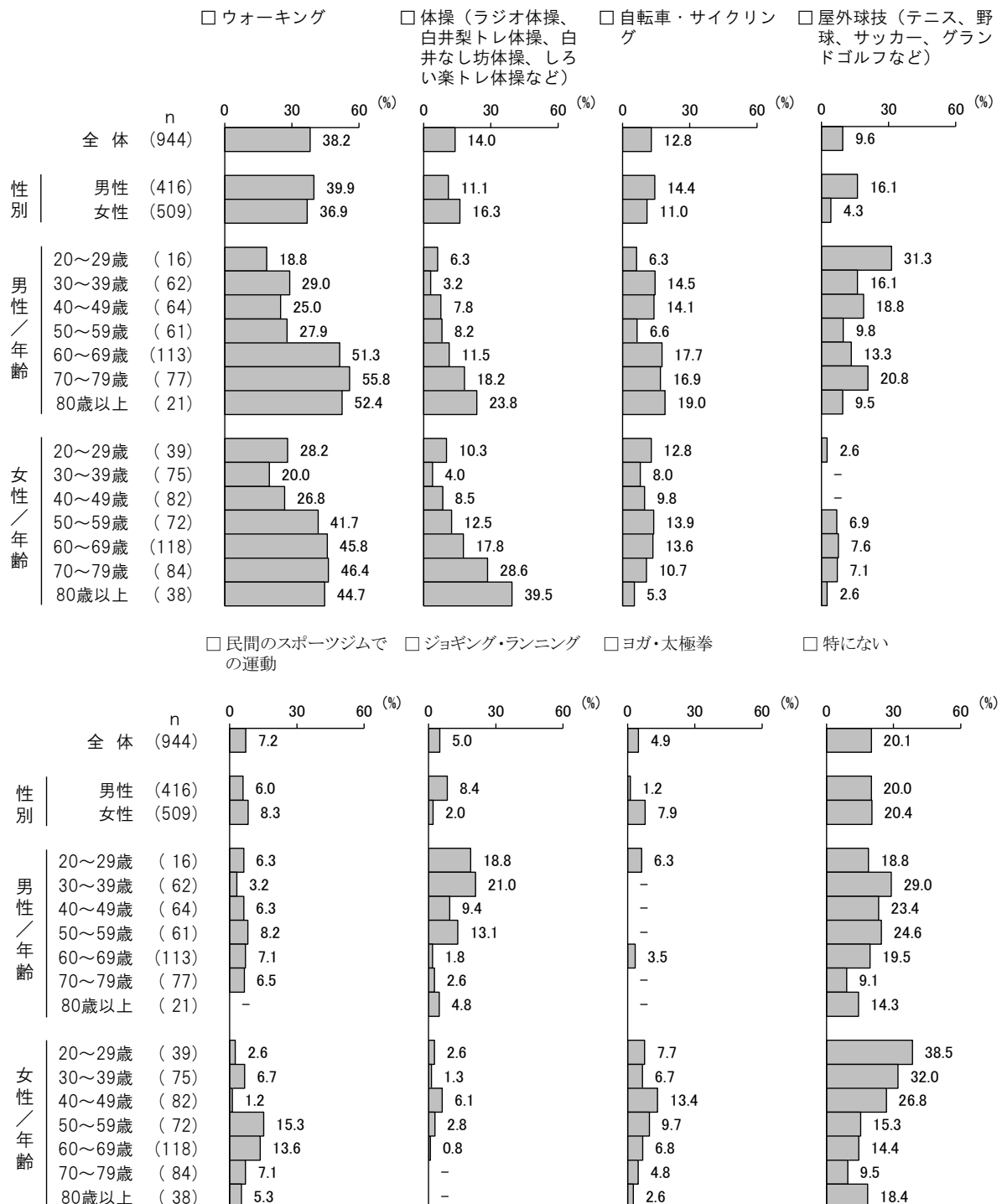
## ■行っている運動

### 【性別・性／年齢別】

性別でみると、「屋外球技（テニス、野球、サッカー、グランドゴルフなど）」の違いが最も大きく、男性の方が女性よりも11.8ポイント高くなっている。

性／年齢別でみると、「ウォーキング」と「体操（ラジオ体操、白井梨トレ体操、白井なし坊体操、しろい楽トレ体操など）」は、男女ともに年齢が上がるほど高くなっている。一方、「特にない」は、女性の20～29歳で38.5%と高い。（図表4-11）

＜図表4-11＞行っている運動＜性別・性／年齢別＞（上位7項目＋「特にない」）



※nが30人未満の層は、人数が少ないので参考として図示し、文中では触れていない。

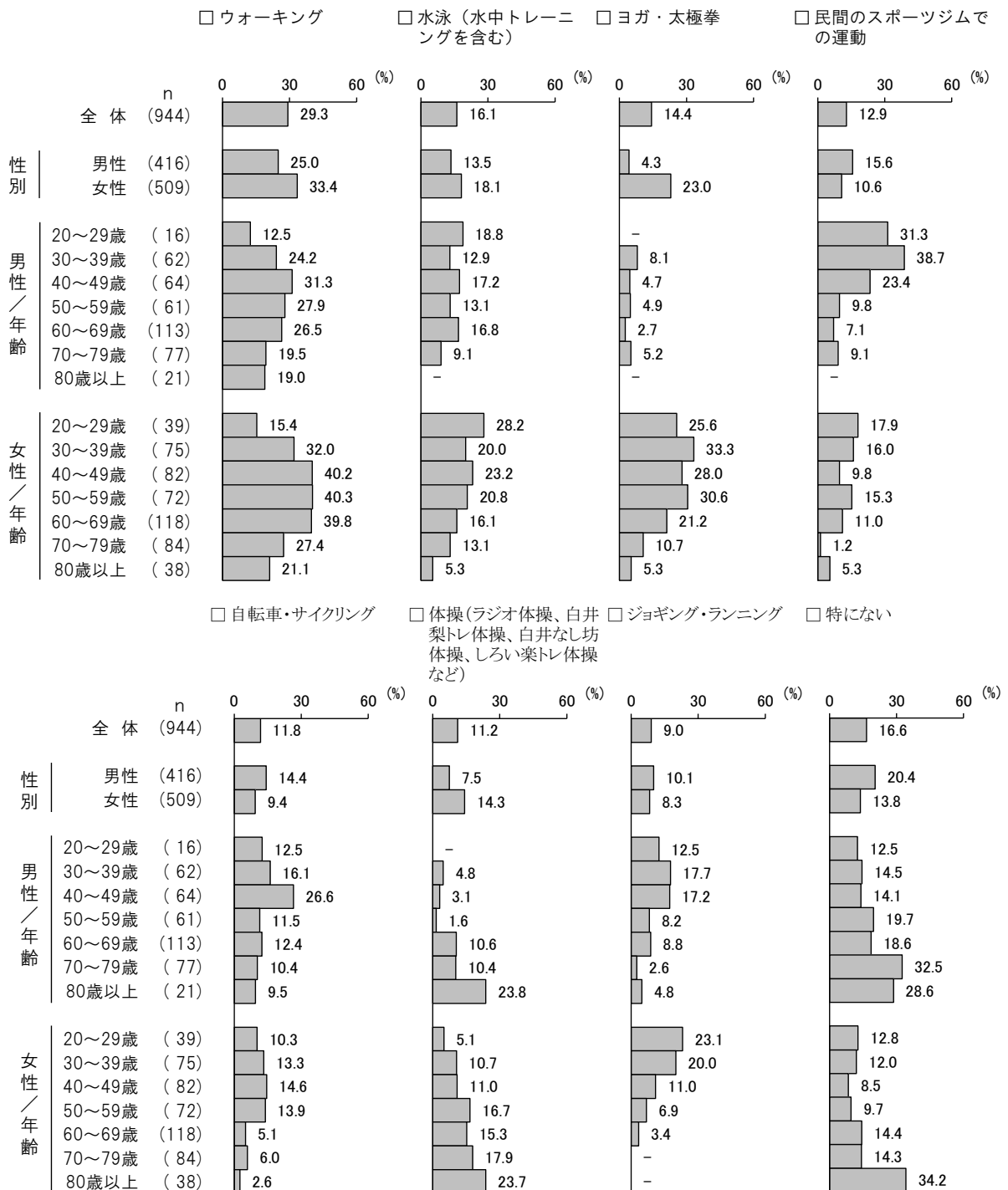
## ■これから行ってみたい運動

### 【性別・性／年齢別】

性別で見ると、「ヨガ・太極拳」の違いが最も大きく、女性の方が男性よりも18.7ポイント高くなっている。

性／年齢別で見ると、「ウォーキング」は、女性の40～69歳で4割前後となっている。「水泳（水中トレーニングを含む）」は女性の20～29歳、「ヨガ・太極拳」は女性の30～39歳と50～59歳で3割前後となっている。一方、「特にない」は、男性の70～79歳と女性の80歳以上で3割台である。（図表4-12）

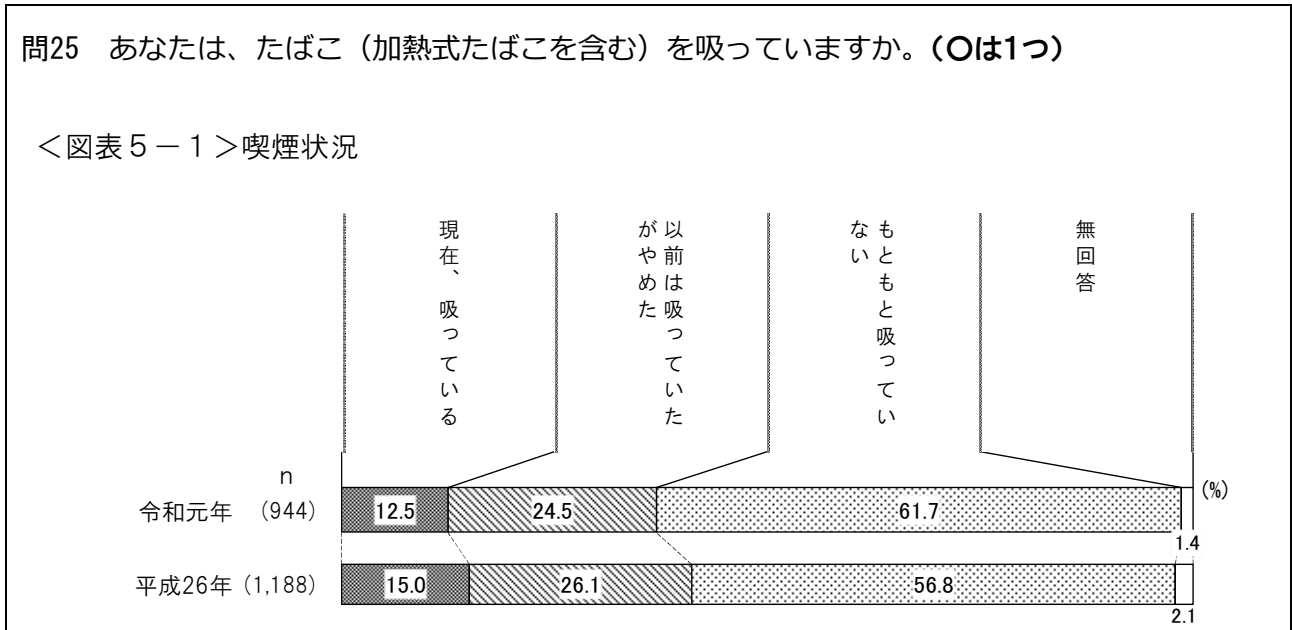
＜図表4-12＞運行っている運動＜性別・性／年齢別＞（上位7項目＋「特にない」）



※nが30人未満の層は、人数が少ないので参考として図示し、文中では触れていない。

## 5. たばこ・飲酒について

### (1) 喫煙状況



喫煙状況については、「もともと吸っていない」が61.7%で最も高く、次いで「以前は吸っていたがやめた」が24.5%、「現在、吸っている」は12.5%となっている。

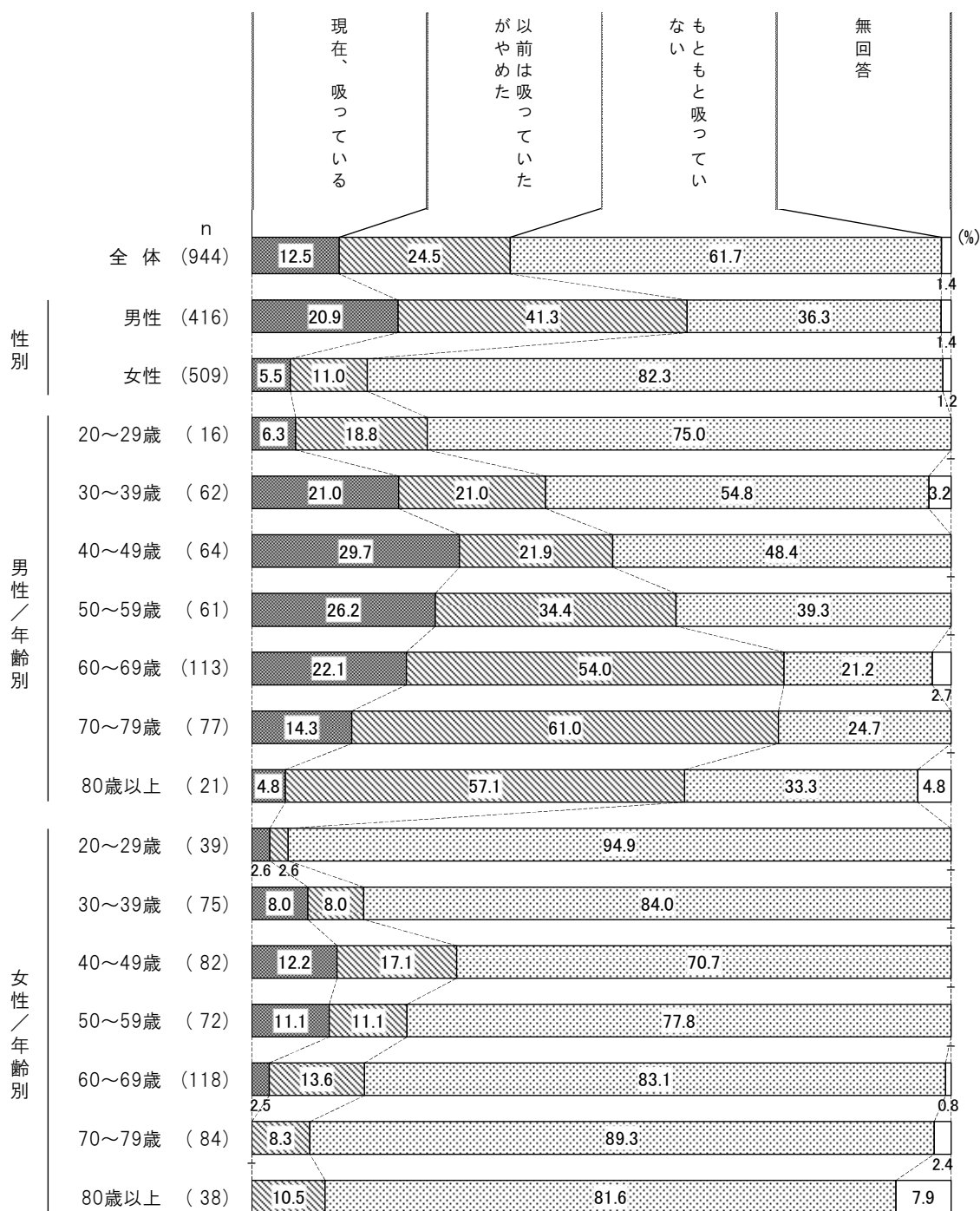
平成26年との比較では、「もともと吸っていない」が4.9ポイント増加している。（図表5-1）

【性別・性／年齢別】

性別で見ると、「現在、吸っている」は、男性の方が女性よりも15.4ポイント高くなっている。一方、「もともと吸っていない」は、女性の方が男性よりも46.0ポイント高くなっている。

性／年齢別で見ると、「現在、吸っている」は、男性では40～49歳が29.7%で最も高く、それ以降年齢が上がるほど低くなる。女性では30～59歳で1割前後となっている。また、「以前は吸っていたがやめた」は、男性で年齢が上がるほど高く、70～79歳で61.0%である。(図表5-2)

<図表5-2>喫煙状況<性別・性／年齢別>



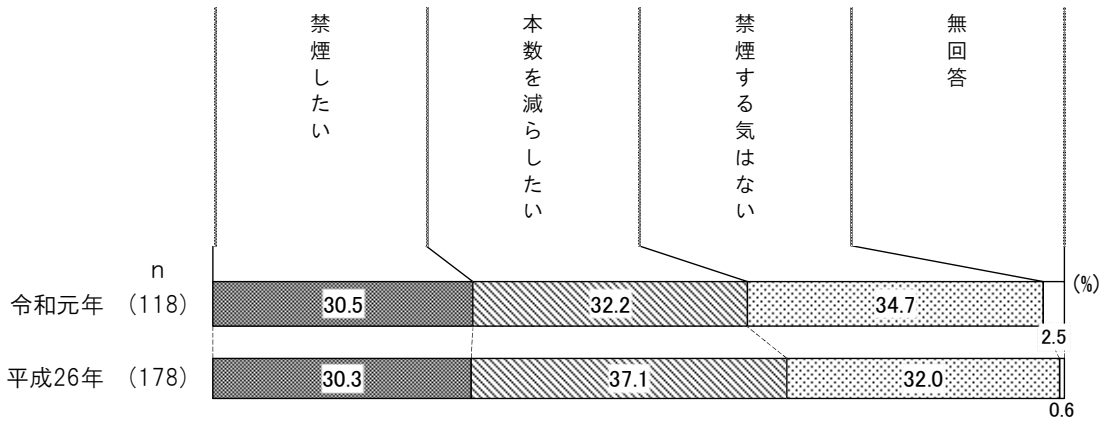
※nが30人未満の層は、人数が少ないので参考として図示し、文中では触れていない。

(2) 禁煙することに対する考え

(問25で「1 現在、吸っている」と答えた方にお伺いします)

問25-1 禁煙することについて、どう思いますか。(〇は1つ)

<図表5-3>禁煙することに対する考え

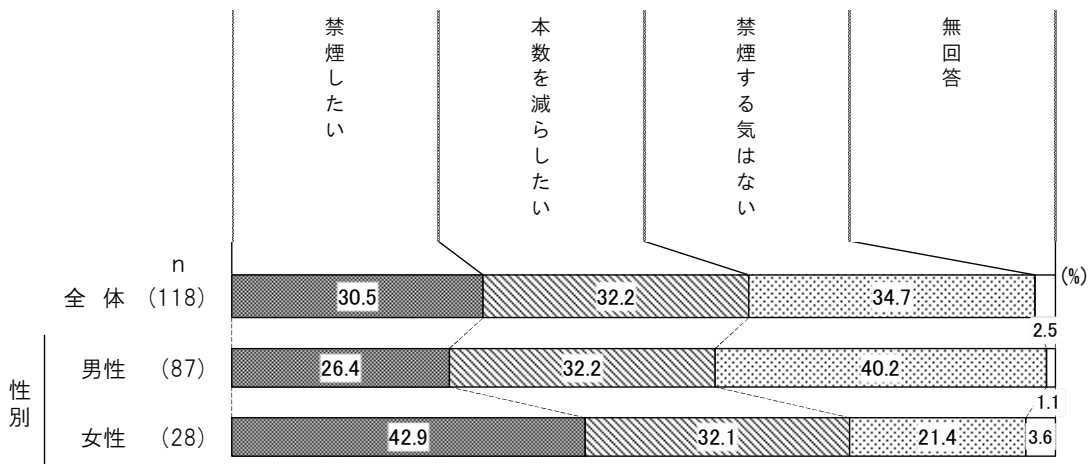


問25で「現在、吸っている」と答えた方に禁煙の意向をたずねたところ、「禁煙する気はない」が34.7%で最も高く、次いで「本数を減らしたい」が32.2%、「禁煙したい」が30.5%となっている。平成26年との比較では、「本数を減らしたい」が4.9ポイント減少している。(図表5-3)

【性別】

性別では、女性はnが少ないため参考として掲載し、男性についてのみ述べることにするが、「禁煙する気はない」が40.2%で最も高くなっている。(図表5-4)

<図表5-4>禁煙することに対する考え<<性別>>

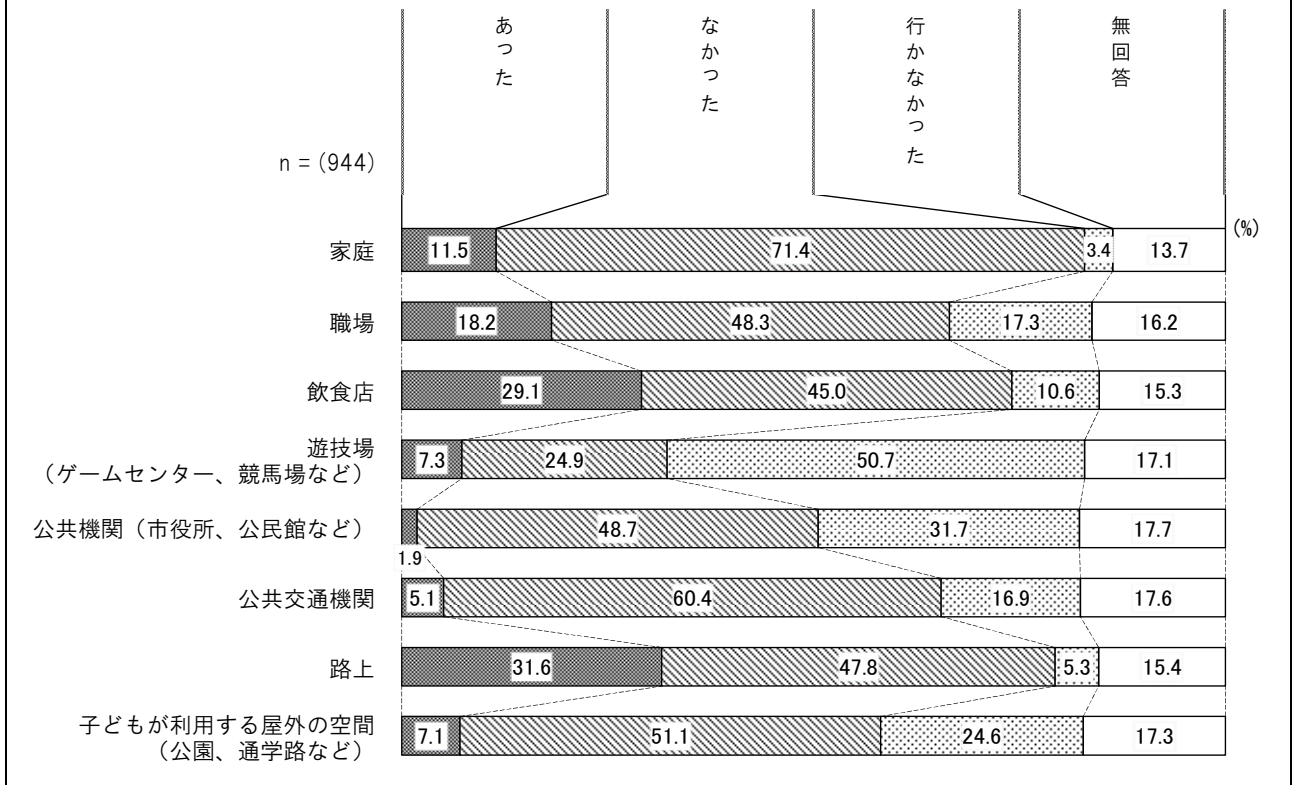


※nが30人未満の層は、人数が少ないので参考として図示し、文中では触れていない。

### (3) 受動喫煙の機会

問26 あなたは、この1ヶ月間に、自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会（受動喫煙）がありましたか。（〇はそれぞれ1つ）

＜図表5－5＞受動喫煙の機会

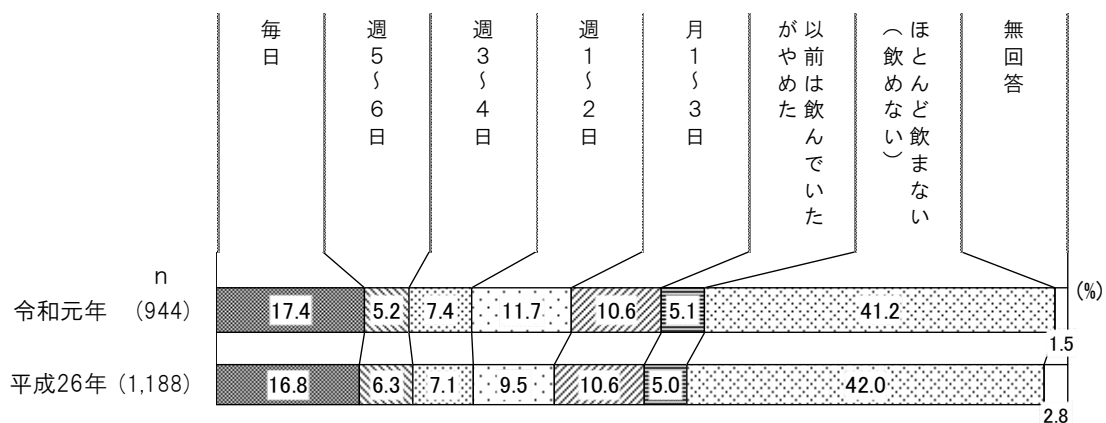


受動喫煙の機会があったかたずねたところ、「あった」は、「路上」が31.6%、「飲食店」が29.1%となっている。(図表5－5)

#### (4) 飲酒頻度

問27 あなたは、どのくらいの頻度でお酒を飲みますか。(〇は1つ)

<図表5-6> 飲酒頻度



飲酒頻度については、「ほとんど飲まない(飲めない)」が41.2%で最も高くなっている。飲んでいる人の頻度は、「毎日」が17.4%と高く、「週1~2日」が11.7%、「月1~3日」が10.6%などとなっている。

平成26年との比較では、特に大きな違いはみられない。(図表5-6)

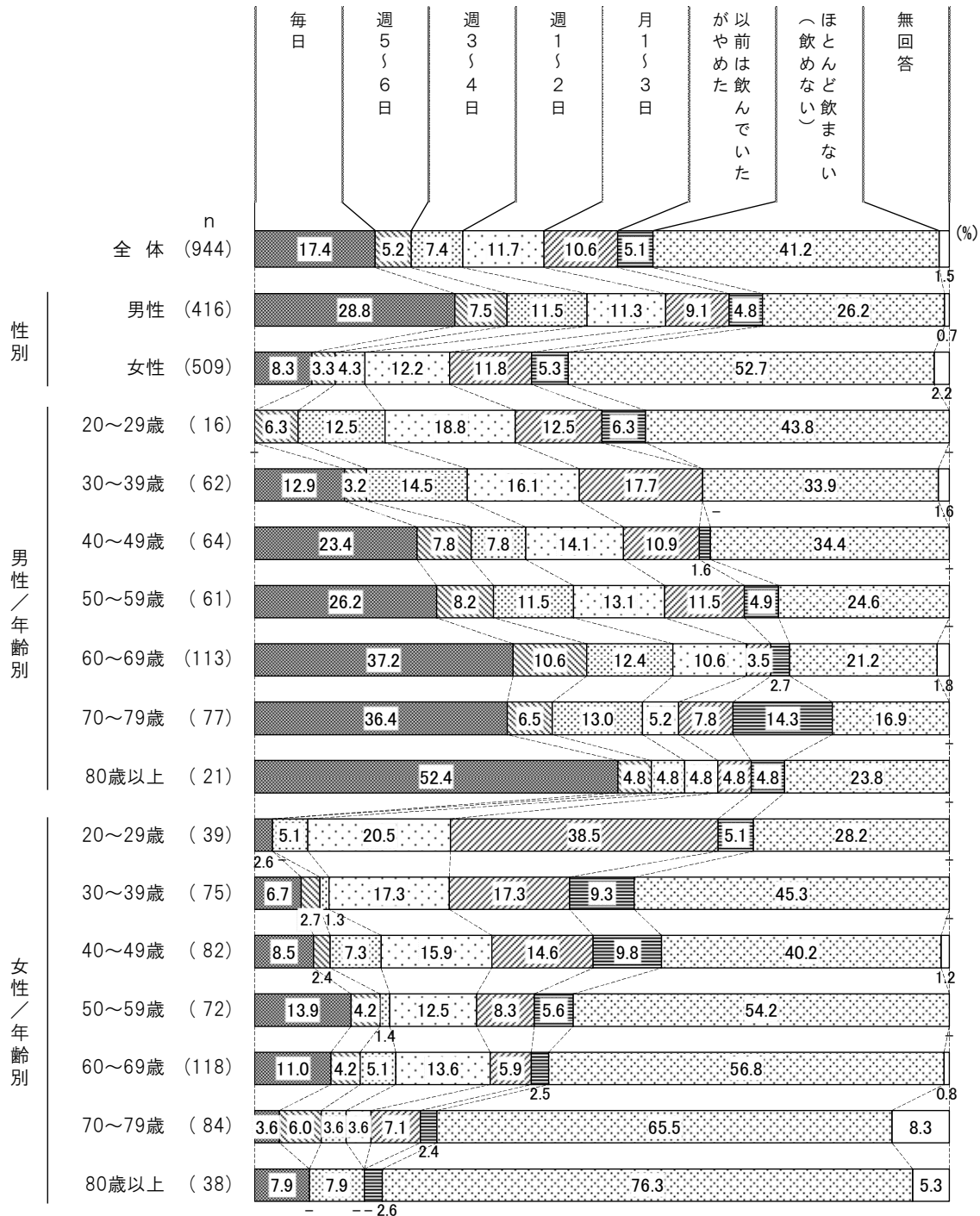


【性別・性／年齢別】

性別で見ると、「毎日」は男性の方が女性よりも20.5ポイント高く、「週3～4日」でも男性は7.2ポイント上回っている。一方、「ほとんど飲まない（飲めない）」は、女性の方が男性より26.5ポイント高い。

性／年齢別で見ると、「毎日」は、男性では、おおむね年齢が上がるほど高く、60～79歳で3割台半ばとなっている。女性では40～69歳で1割前後である。（図表5－7）

＜図表5－7＞飲酒頻度《性別・性／年齢別》



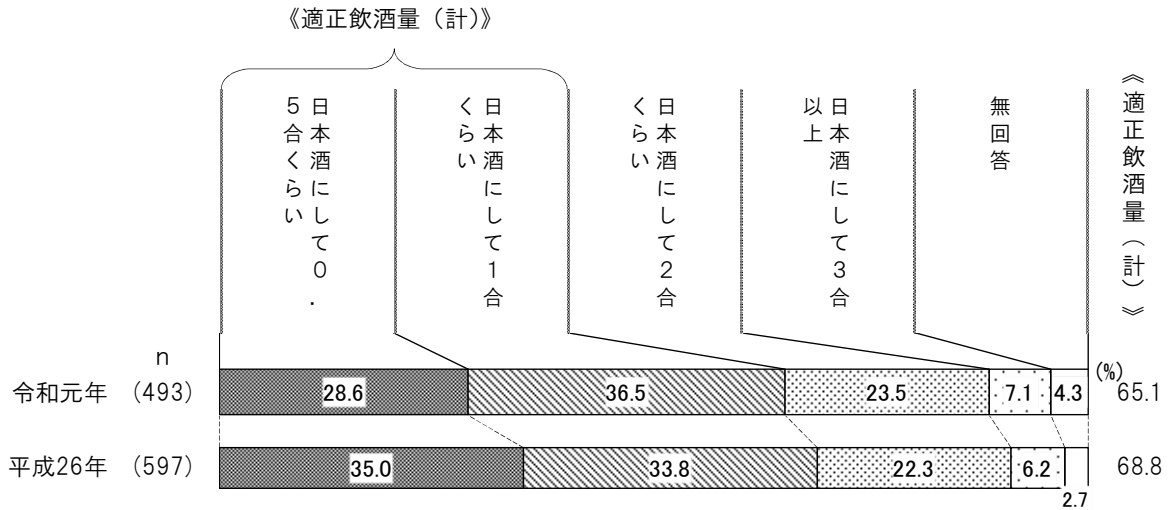
※nが30人未満の層は、人数が少ないので参考として図示し、文中では触れていない。

(5) 平均飲酒量

(問27で「1」～「5」と答えた方にお伺いします)

問27-1 平均すると1日にどれくらいの量を飲みますか。(〇は1つ)

<図表5-8>平均飲酒量



問27でお酒を飲んでいると答えた方に平均飲酒量をたずねたところ、「日本酒にして1合くらい」が36.5%で最も高く、「日本酒にして0.5合くらい」(28.6%)を合わせた《適正飲酒量(計)》は65.1%となる。また、「日本酒にして2合くらい」は23.5%、「日本酒にして3合以上」は7.1%である。

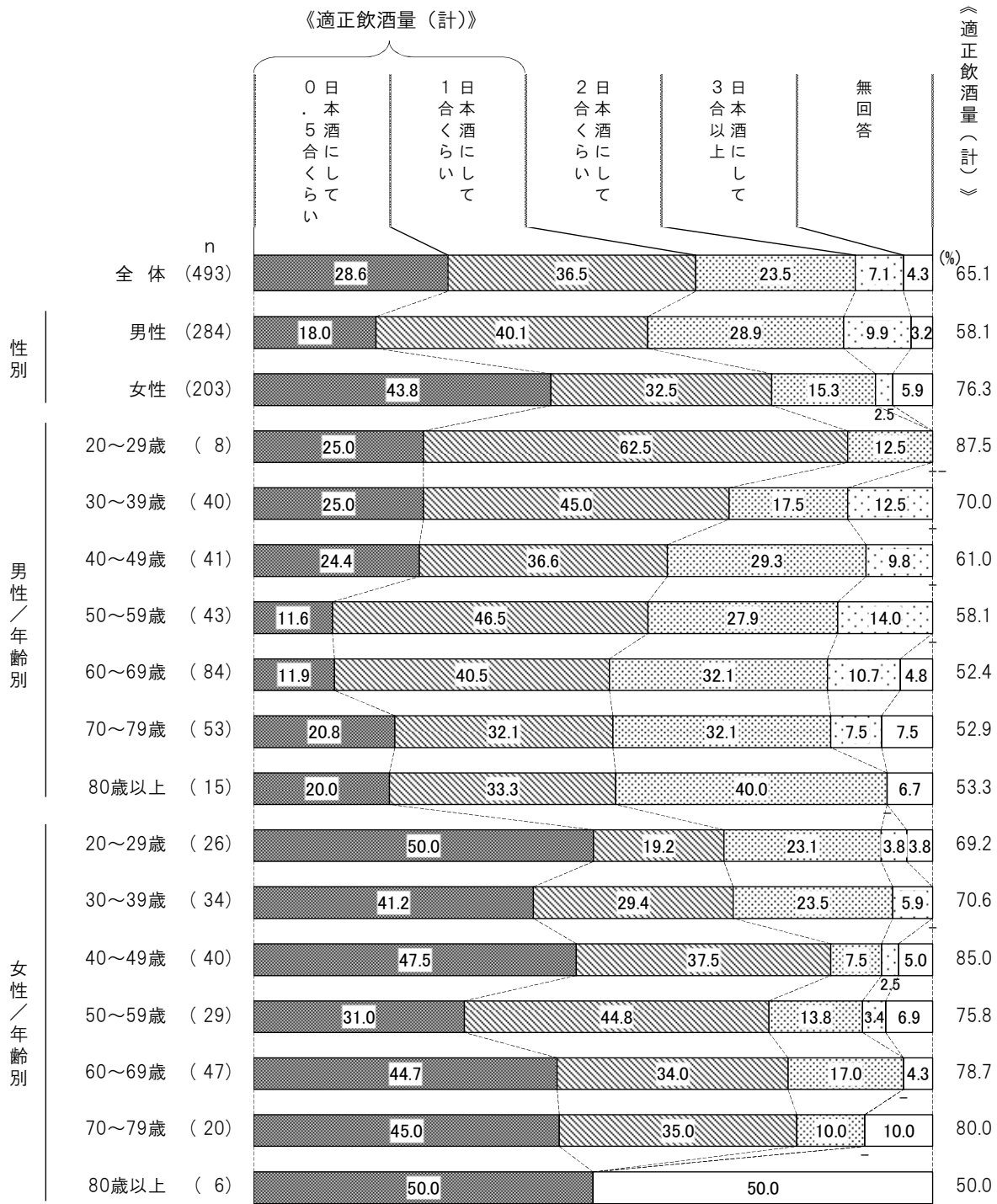
平成26年との比較では、「日本酒にして0.5合くらい」が6.4ポイント減少し、それ以上の量がそれぞれ微増している。(図表5-8)

【性別・性／年齢別】

性別でみると、《適正飲酒量（計）》は、女性の方が男性よりも18.2ポイント高くなっている。

性／年齢別では、女性はnの少ない年齢層が多いため、参考として掲載し、男性についてのみ述べることにする。《適正飲酒量（計）》は、いずれの年齢層でも5割以上となっており、30～39歳で70.0%、40～49歳で61.0%と高くなっている。（図表5－9）

<図表5－9>平均飲酒量《性別・性／年齢別》



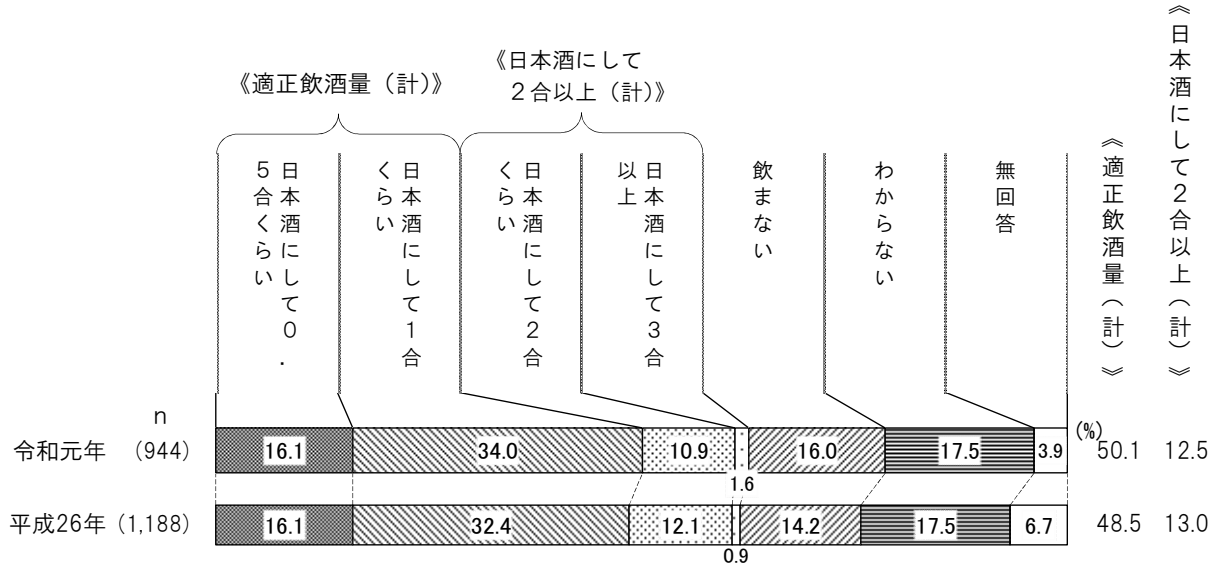
※ nが30人未満の層は、人数が少ないので参考として図示し、文中では触れていない。

(6) 健康に影響のない適度と考える飲酒量

問28 あなたにとって健康に影響のない適度な飲酒量はどれくらいの量だと思いますか。

(○は1つ)

<図表5-10>健康に影響のない適度と考える飲酒量



健康に影響のない適度と考える飲酒量については、「日本酒にして1合くらい」が34.0%で最も高く、「日本酒にして0.5合くらい」(16.1%)を合わせた《適正飲酒量(計)》は50.1%となる。「日本酒にして2合くらい」(10.9%)と「日本酒にして3合以上」(1.6%)を合わせた《日本酒にして2合以上(計)》は12.5%となる。また、「飲まない」は16.0%、「わからない」は17.5%となっている。

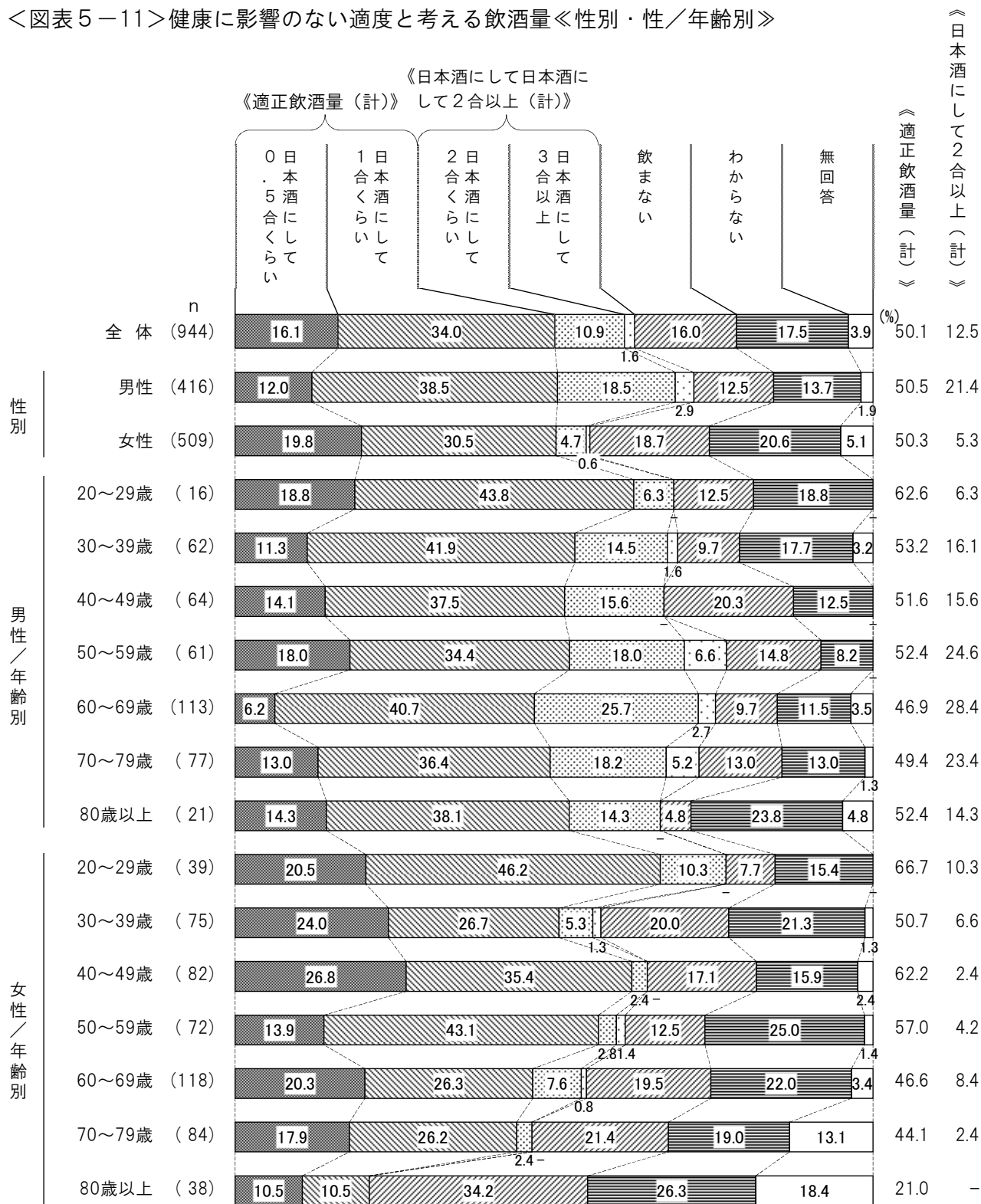
平成26年との比較では、特に大きな違いはみられない。(図表5-10)

【性別・性／年齢別】

性別で見ると、《日本酒にして2合以上（計）》は、男性の方が女性よりも16.1ポイント高くなっている。一方、「飲まない」は、女性の方が男性よりも6.2ポイント高い。

性／年齢別で見ると、《適正飲酒量（計）》は、男性の30～59歳、女性の20～59歳で5割以上となっている。一方で、男性の50～59歳からは《日本酒にして2合以上（計）》の割合が上がりだし、50歳以上で2割台となっている。（図表5－11）

＜図表5－11＞健康に影響のない適度と考える飲酒量《性別・性／年齢別》



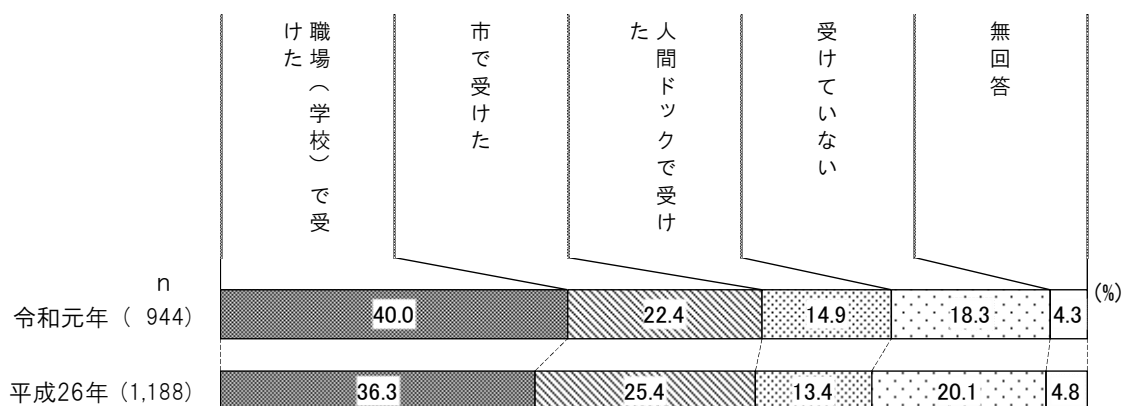
※nが30人未満の層は、人数が少ないので参考として図示し、文中では触れていない。

## 6. 健康の自己管理について

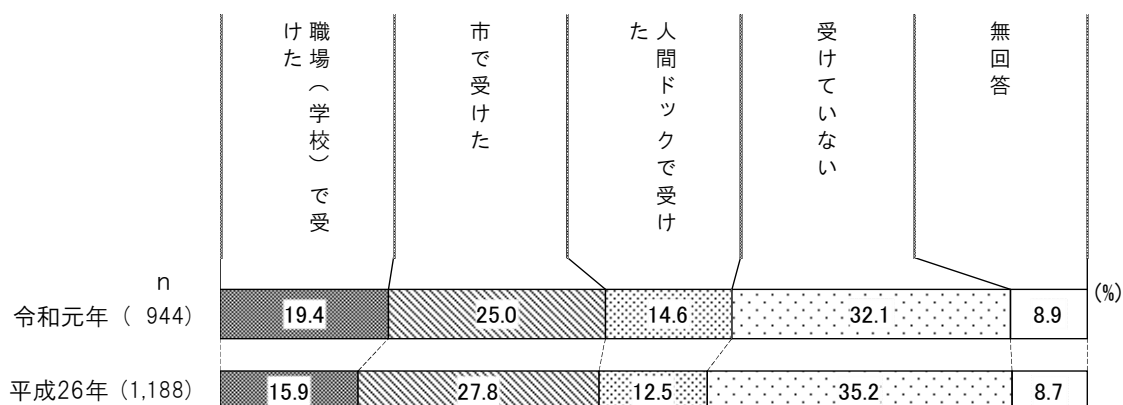
### (1) 健康診査や検診の受診状況

問29 あなたの健康診査や検診の受診状況をお答えください。(〇はそれぞれ1つずつ)

<図表6-1> (1) 定期的な健康診査の受診状況



<図表6-2> (2) 定期的ながん検診の受診状況



定期的な健康診査の受診状況は、「職場(学校)で受けた」が40.0%で最も高くなっているが、一方で、「受けていない」が18.3%みられる。

平成26年との比較では、特に大きな違いはみられない。(図表6-1)

また、定期的ながん検診の受診状況は、受けた中では「市で受けた」が25.0%で高いものの、「受けていない」が32.1%で最も高くなっている。

平成26年との比較では、特に大きな違いはみられない。(図表6-2)

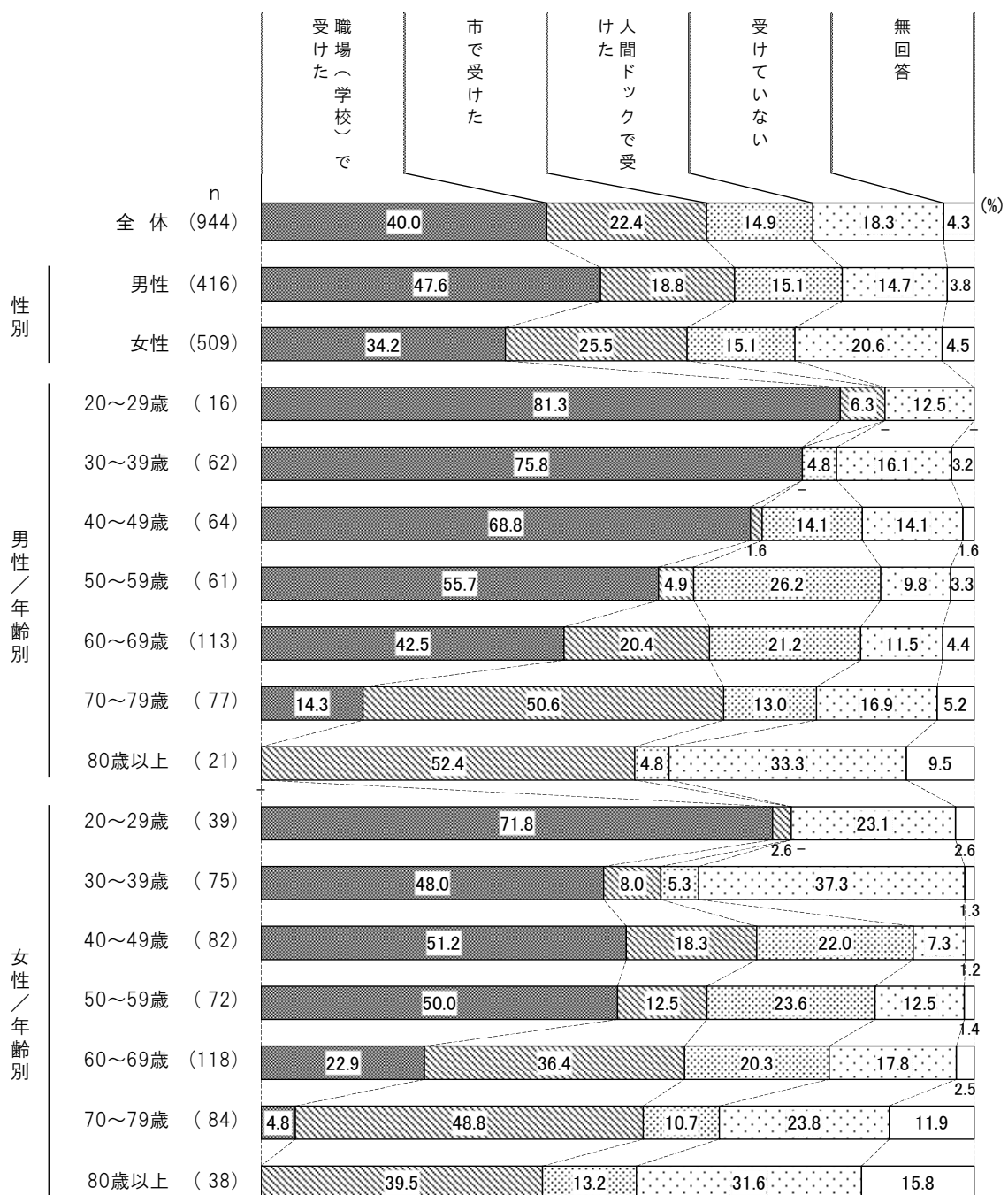
## ■定期的な健康診査の受診状況

### 【性別・性／年齢別】

性別でみると、「職場（学校）で受けた」は男性の方が女性よりも13.4ポイント高く、「市で受けた」は女性の方が6.7ポイント上回っている。一方、「受けていない」は、女性の方が5.9ポイント高い。

性／年齢別でみると、「職場（学校）で受けた」は、男性では30～39歳で75.8%、女性では20～29歳で71.8%と最も高くなっている。「市で受けた」は、男女ともに70～79歳で高く5割前後となっている。一方、「受けていない」は、女性の30～39歳で37.3%と高く、80歳以上で31.6%となっている。（図表6－3）

＜図表6－3＞定期的な健康診査の受診状況＜性別・性／年齢別＞



※nが30人未満の層は、人数が少ないので参考として図示し、文中では触れていない。

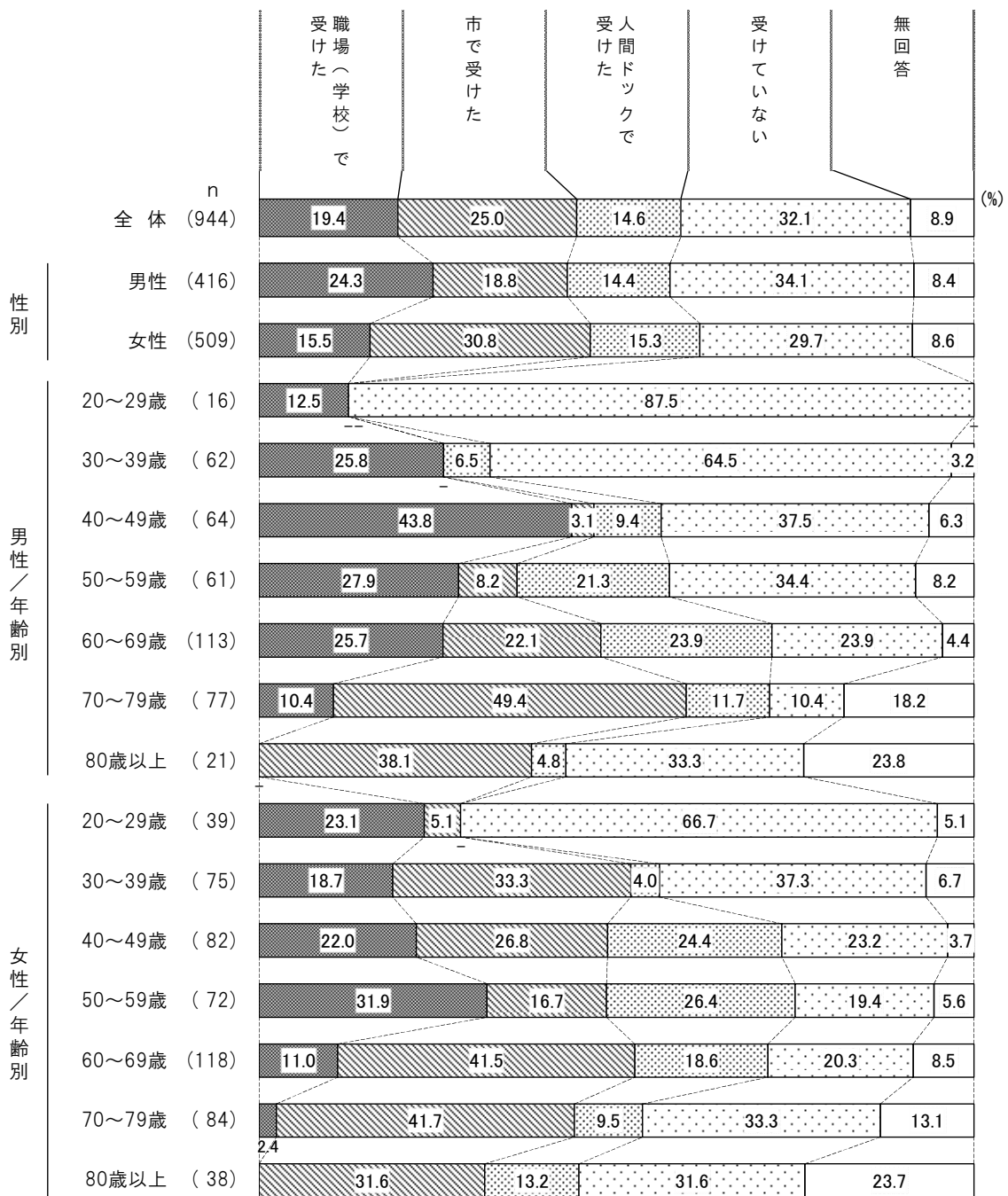
## ■ 定期的ながん検診の受診状況

### 【性別・性／年齢別】

性別でみると、「職場（学校）で受けた」は男性の方が女性よりも8.8ポイント高く、「市で受けた」は女性の方が12.0ポイント上回っている。

性／年齢別でみると、「職場（学校）で受けた」は、男性では40～49歳で43.8%、女性では50～59歳で31.9%と最も高くなっている。「市で受けた」は、男性の70～79歳で49.4%、女性の60～79歳で4割強である。一方、「受けていない」は、男性の30～39歳で64.5%、女性の20～29歳で66.7%となっている。（図表6-4）

＜図表6-4＞ 定期的ながん検診の受診状況＜性別・性／年齢別＞



※ nが30人未満の層は、人数が少ないので参考として図示し、文中では触れていない。

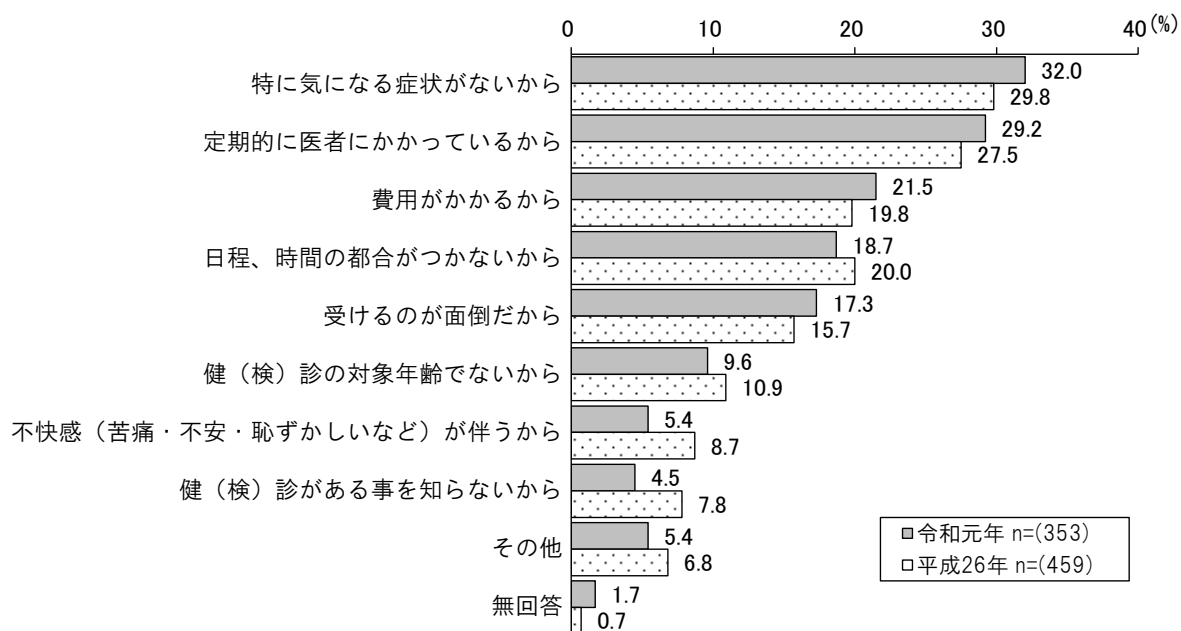


## (2) 健康診査や検診を受けていない理由

(問29(1)か(2)で「4 受けていない」と答えた方にお伺いします)

問29-1 受けていない理由は何ですか。(〇はいくつでも)

<図表6-5>健康診査や検診を受けていない理由



問29で、定期的な健康診査とがん検診のいずれかを「受けていない」と答えた方に、その理由をたずねた。その結果、「特に気になる症状がないから」が32.0%で最も高く、次いで「定期的に医者にかかっているから」が29.2%などとなっている。

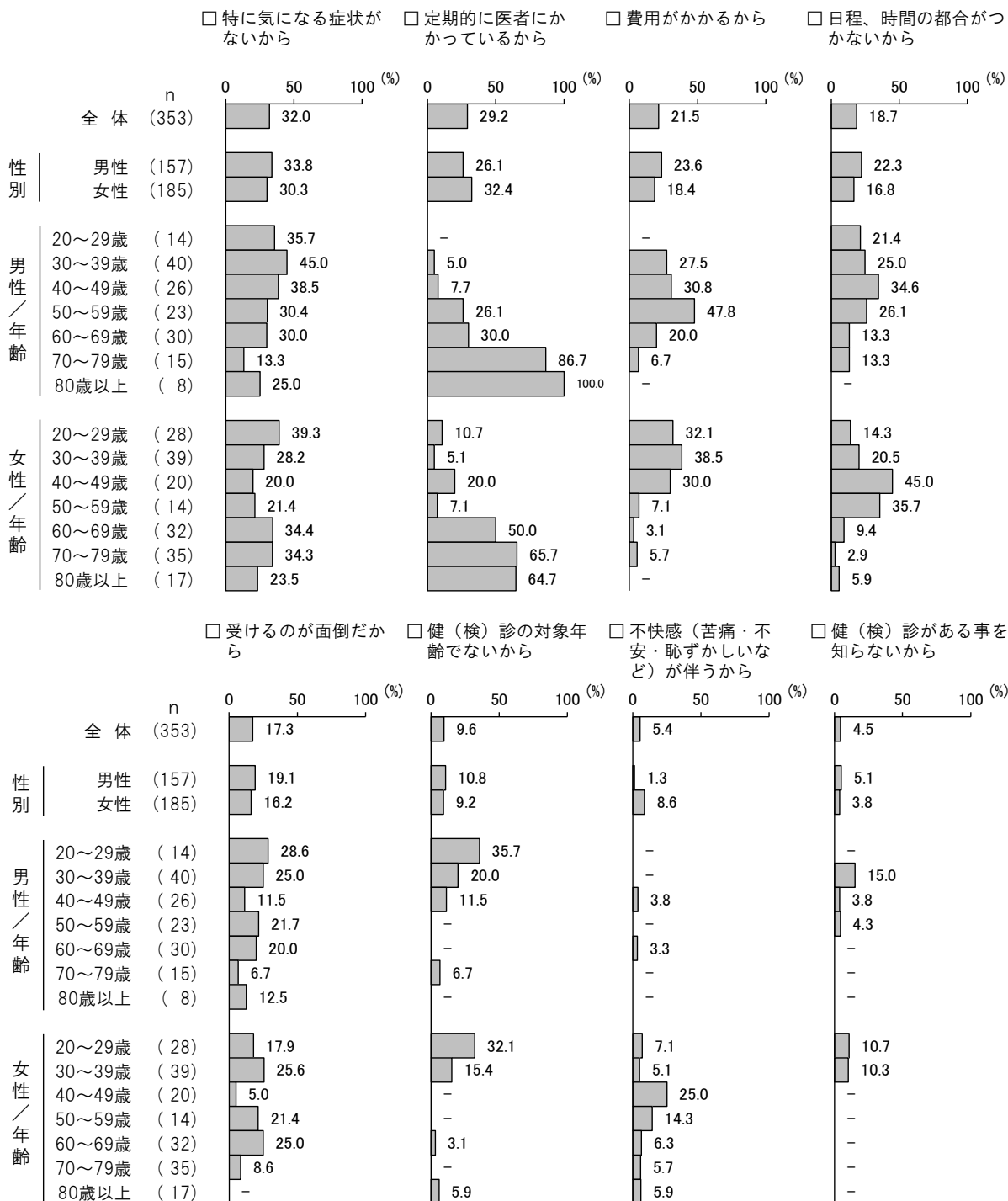
平成26年との比較では、特に大きな違いはみられない。(図表6-5)

【性別・性／年齢別】

性別でみると、違いが大きいものを列挙すると、「不快感（苦痛・不安・恥ずかしいなど）が伴うから」は女性の方が男性よりも7.3ポイント高く、「定期的に医者にかかっているから」でも女性の方が6.3ポイント高くなっている。

性／年齢別では、nの少ない年齢層が多いため、参考として掲載する。（図表6－6）

＜図表6－6＞健康診査や検診を受けていない理由《性別・性／年齢別》

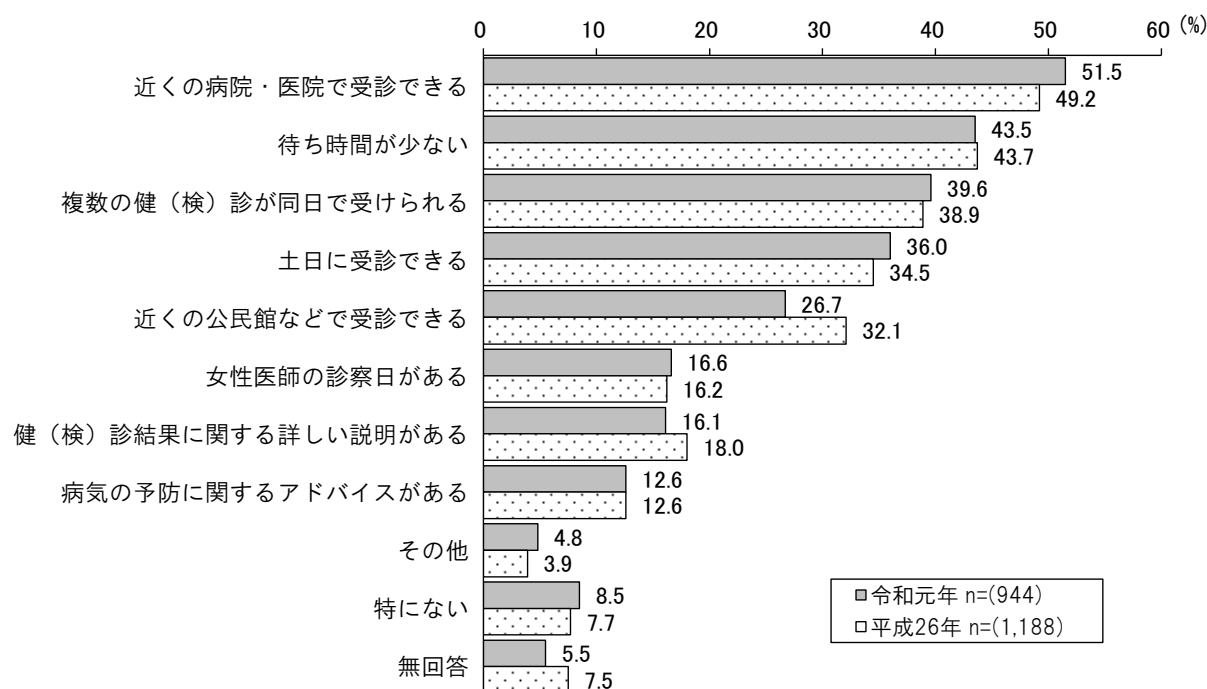


※nが30人未満の層は、人数が少ないので参考として図示し、文中では触れていない。

### (3) 健（検）診が受けやすいと思う条件

問30 どのような条件が整えば、健（検）診が受けやすいと思いますか。（〇はいくつでも）

<図表6-7> 健（検）診が受けやすいと思う条件



健（検）診が受けやすいと思う条件としては、「近くの病院・医院で受診できる」が51.5%で最も高く、次いで「待ち時間が少ない」が43.5%、「複数の健（検）診が同日で受けられる」が39.6%、「土日に受診できる」が36.0%などとなっている。

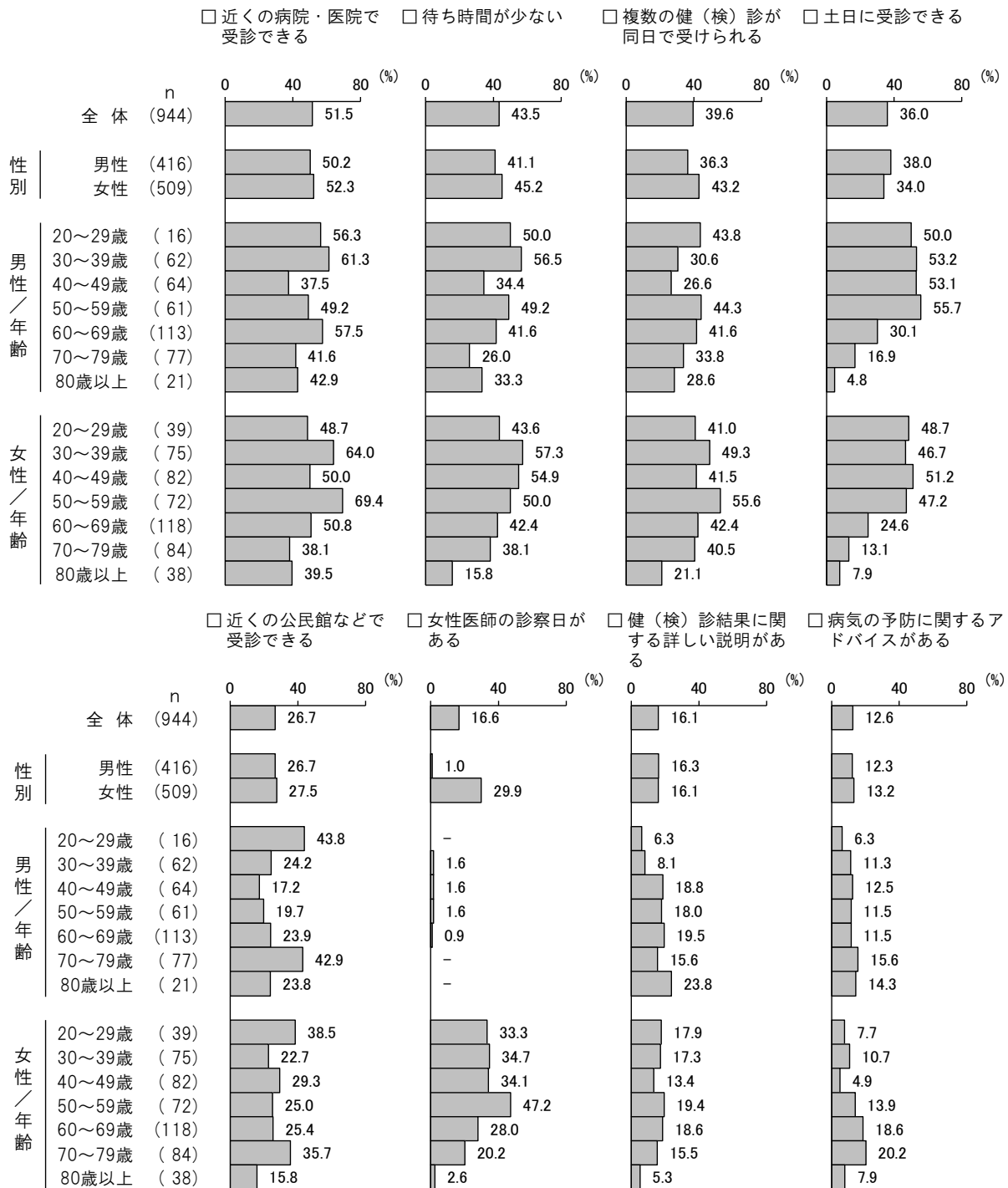
平成26年との比較では、順位に大きな変動はないが、「近くの公民館などで受診できる」が5.4ポイント減少している。（図表6-7）

【性別・性／年齢別】

性別でみると、「女性医師の診察日がある」は女性の方が男性よりも28.9ポイント高く、「複数の健（検）診が同日で受けられる」でも女性の方が6.9ポイント高くなっている。

性／年齢別でみると、「近くの病院・医院で受診できる」は、男性では30～39歳と60～69歳で6割前後となっており、女性では50～59歳で69.4%と最も高く、次いで30～39歳で64.0%となっている。「待ち時間が少ない」は、男女ともに30～39歳で約6割と高く、女性は年齢が上がるほど低くなる。また、「土日に受診できる」は、男女ともに30～59歳で5割前後となっている。（図表6－8）

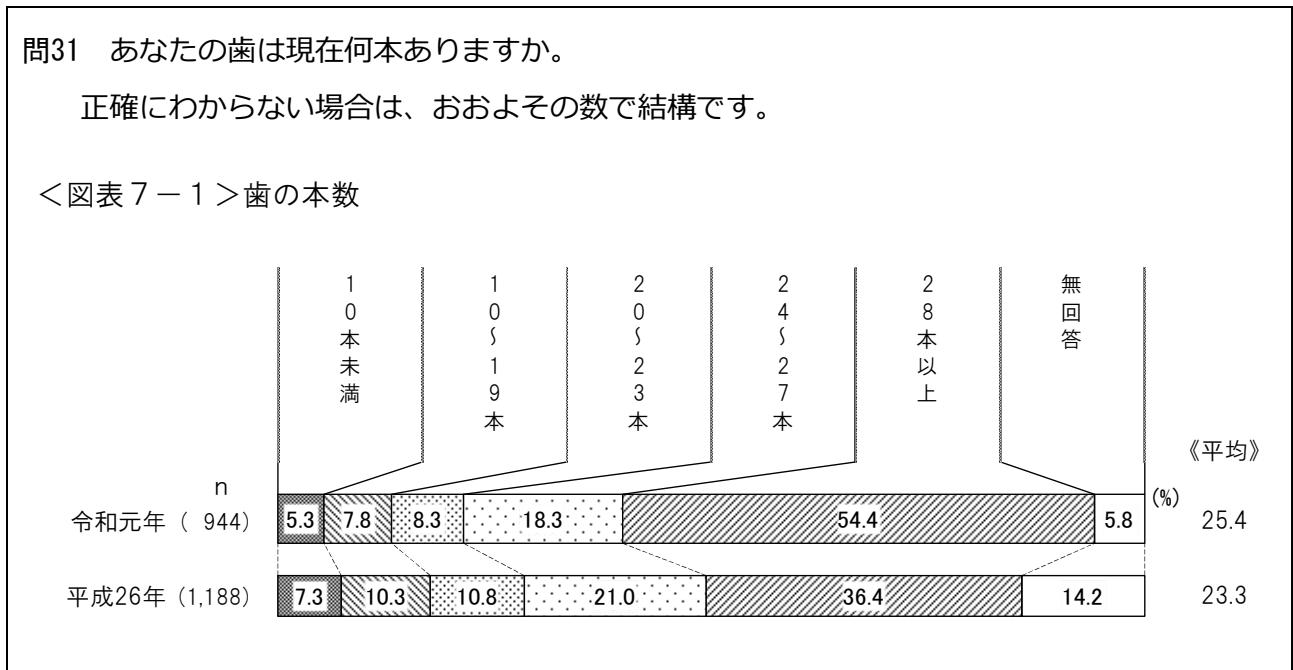
＜図表6－8＞健（検）診が受けやすいと思う条件≪性別・性／年齢別≫（上位8項目）



※nが30人未満の層は、人数が少ないので参考として図示し、文中では触れていない。

## 7. 歯と口腔の健康について

### (1) 歯の本数



歯の本数は、「28本以上」が54.4%で最も高く、次いで「24~27本」が18.3%となっている。平均本数は25.4本となっている。

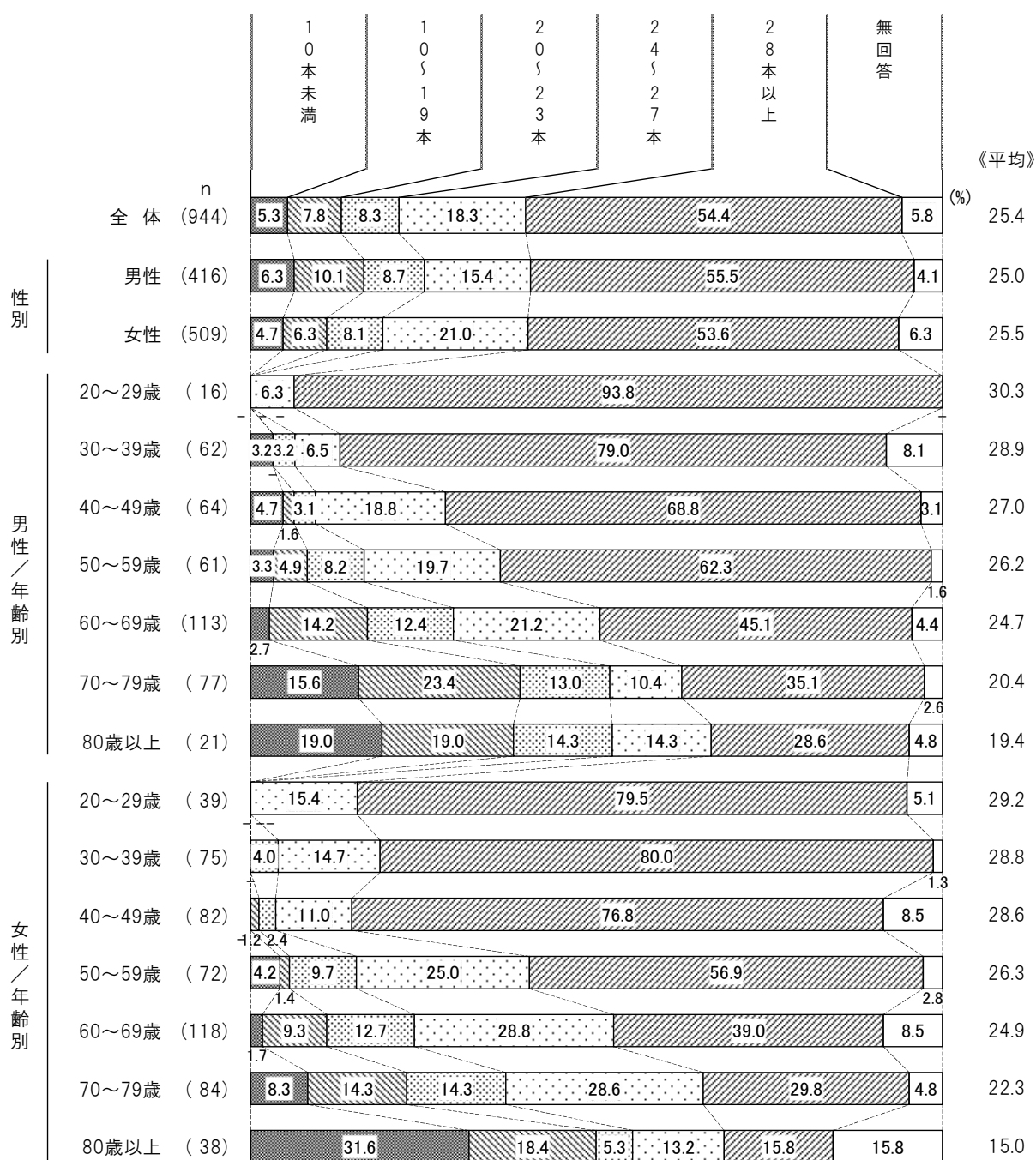
平成26年との比較では、「28本以上」が18.0ポイント増加し、平均本数が2.1本増えている。(図表7-1)

【性別・性／年齢別】

性別で見ると、平均本数は、男性が25.0本、女性が25.5本となっており、男女の差は0.5本となっている。構成比では、「24～27本」は女性の方が男性よりも5.6ポイント高くなっている。

性／年齢別で構成比をみると、平均本数は、男女ともに年齢が上がるほど減少する。ここでは男性の80歳以上にも言及しておくが、男性の80歳以上は19.4本、女性の80歳以上は15.0本となっている。構成比でも、おおむね年齢が上がるほど歯の本数が少なくなる様子が見られる。(図表7-2)

<図表7-2> 歯の本数<<性別・性／年齢別>>

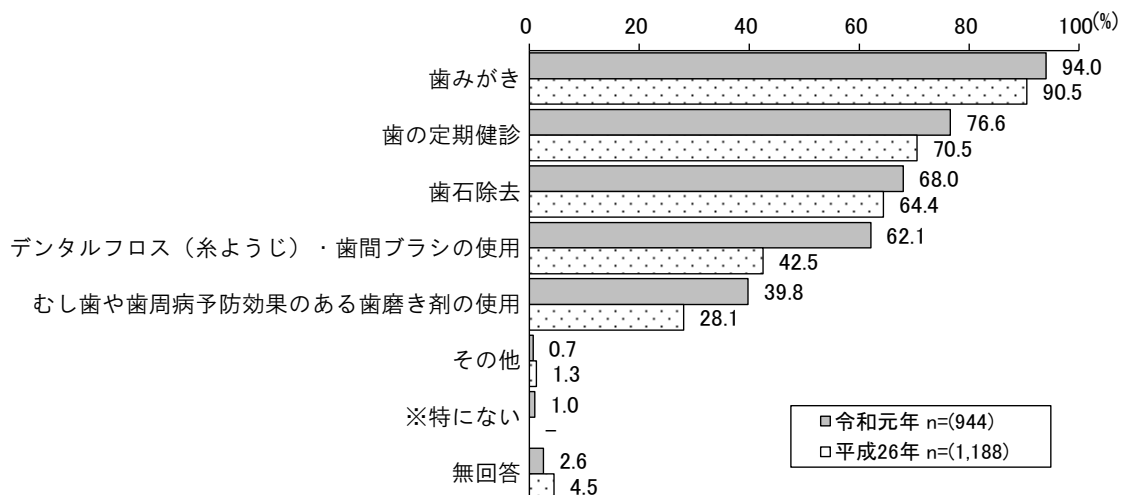


※nが30人未満の層は、人数が少ないので参考として図示し、文中では触れていない。

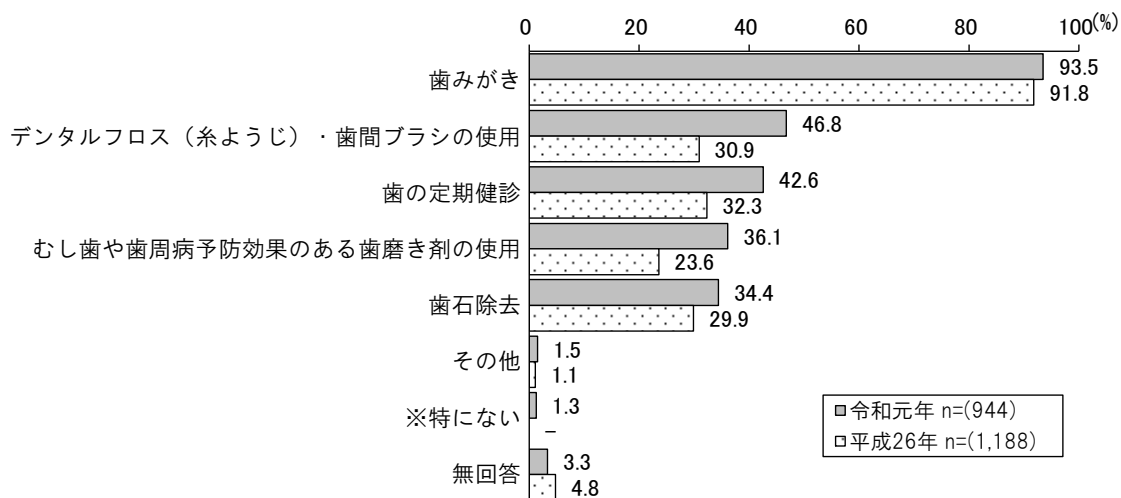
(2) むし歯や歯周病予防に効果的な方法だと思うもの・日頃実践していること

問32 むし歯や歯周病予防に効果的な方法だと思うもの、日頃、実践していることを選んでください。(〇はいくつでも)

<図表7-3> むし歯や歯周病予防に効果的な方法だと思うもの



<図表7-4> むし歯や歯周病予防のために日頃、実践していること



※「特にない」は令和元年度から新設

むし歯や歯周病予防に効果的だと思う方法としては、「歯みがき」が94.0%で最も高く、次いで「歯の定期健診」が76.6%、「歯石除去」が68.0%、「デンタルフロス（糸ようじ）・歯間ブラシの使用」が62.1%などとなっている。

平成26年との比較では、全ての項目で増加しており、特に、「デンタルフロス（糸ようじ）・歯間ブラシの使用」の19.6ポイント、「むし歯や歯周病予防効果のある歯磨き剤の使用」の11.7ポイント増加している。（図表7-3）

むし歯や歯周病予防のために実践していることとしては、「歯みがき」が93.5%で最も高く、次いで「デンタルフロス（糸ようじ）・歯間ブラシの使用」が46.8%、「歯の定期健診」が42.6%などとなっている。

平成26年との比較では、全ての項目で増加しており、特に、「デンタルフロス（糸ようじ）・歯間ブラシの使用」の15.9ポイント、「むし歯や歯周病予防効果のある歯磨き剤の使用」の12.5ポイント、「歯の定期健診」の10.3ポイント増加している。（図表7-4）



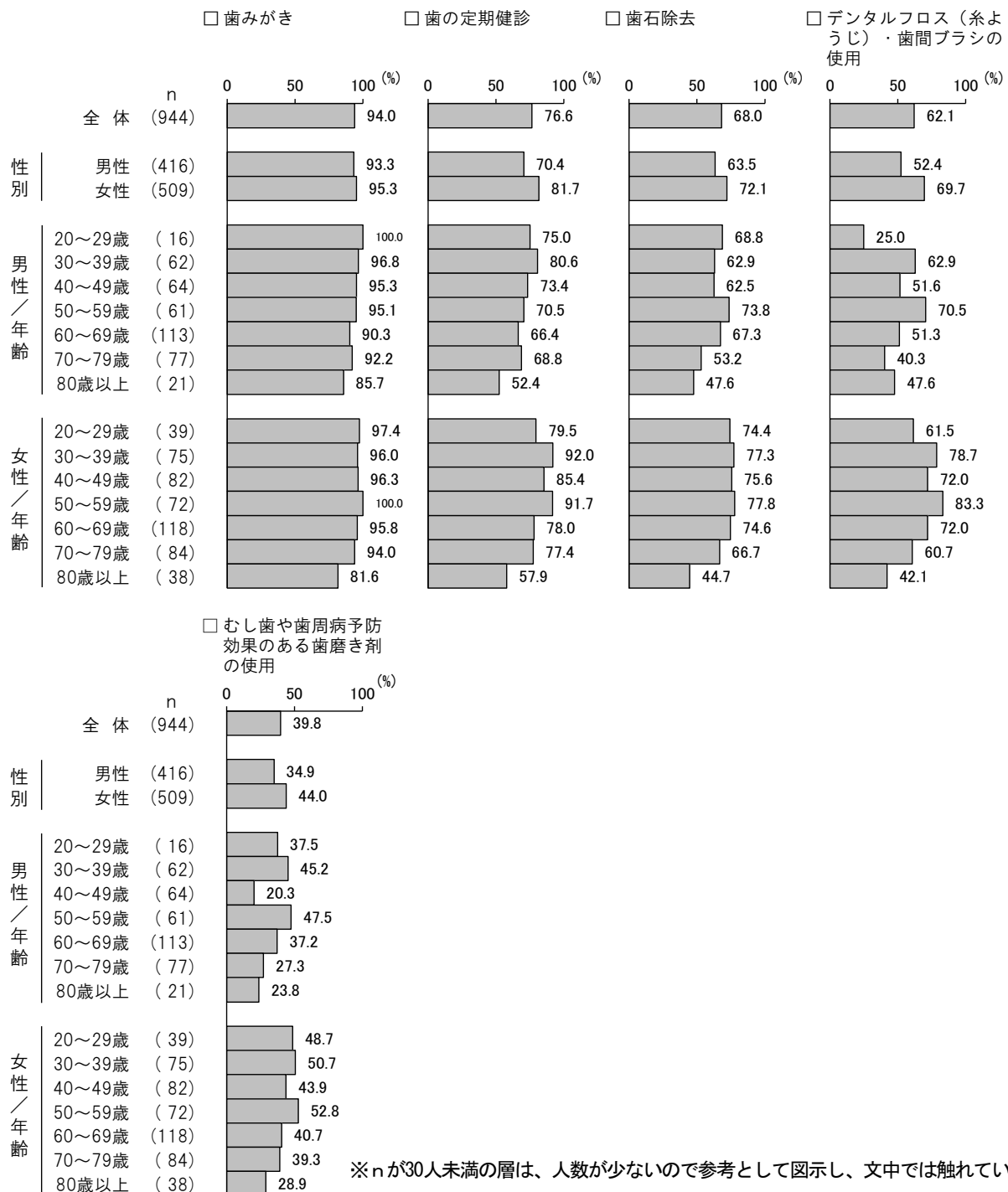
## ■むし歯や歯周病予防に効果的な方法だと思うもの

### 【性別・性／年齢別】

性別でみると、いずれの項目でも女性の方が男性よりも高い。特に、「デンタルフロス（糸ようじ）・歯間ブラシの使用」は17.3ポイント、「歯の定期健診」は11.3ポイント差となっている。

性／年齢別でみると、「歯みがき」と「歯の定期健診」は、男女ともにいずれの年齢層でも割合が集中している。多くの項目で女性の80歳以上は低い傾向があるが、「むし歯や歯周病予防効果のある歯磨き剤の使用」では男性の40～49歳が20.3%にとどまっている。（図表7-5）

＜図表7-5＞むし歯や歯周病予防に効果的な方法だと思うもの《性別・性／年齢別》



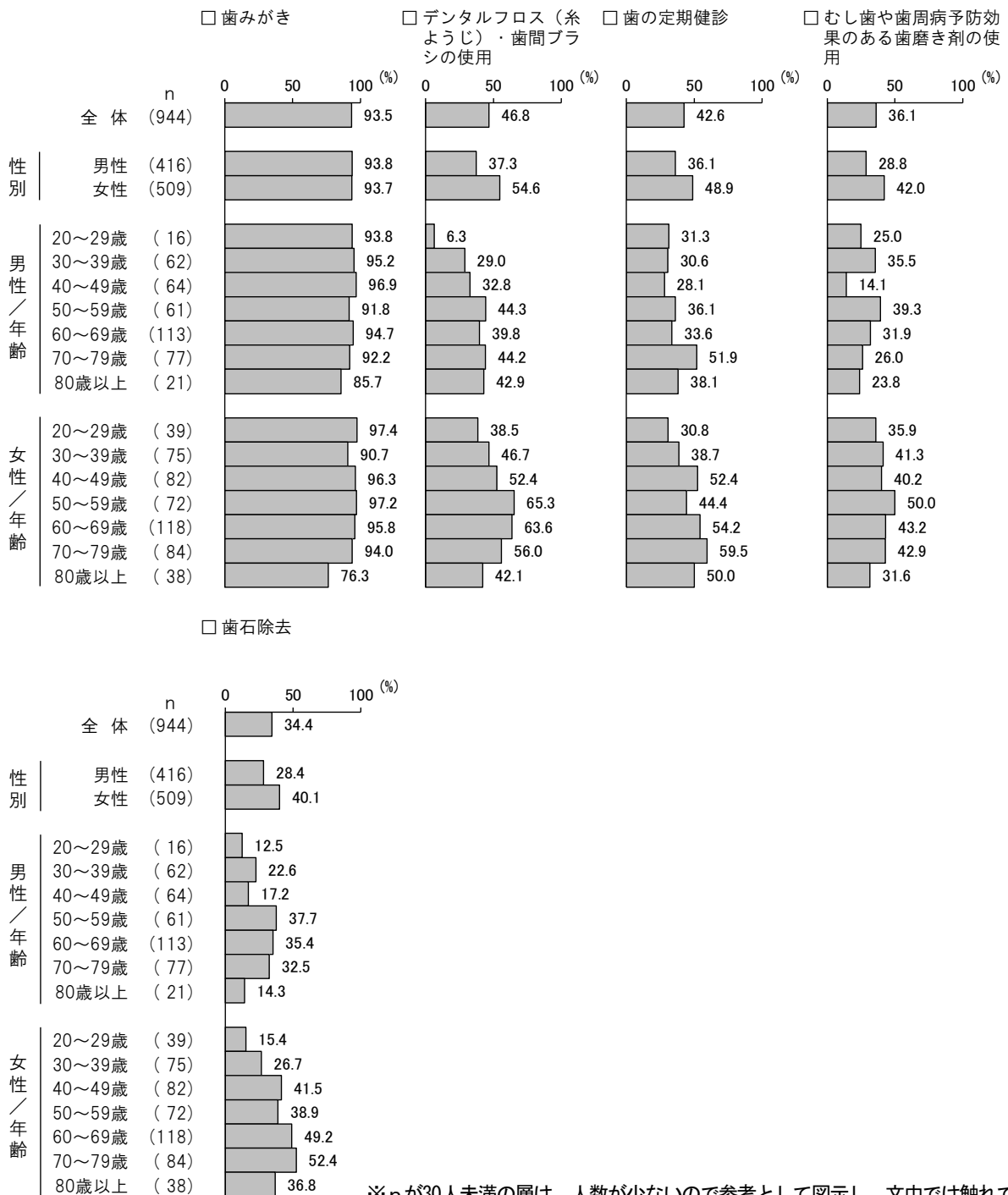
## ■むし歯や歯周病予防のために日頃、実践していること

### 【性別・性／年齢別】

性別でみると、「歯みがき」を除いて女性の方が男性よりも10ポイント以上高く、特に、「デンタルフロス（糸ようじ）・歯間ブラシの使用」は17.3ポイント差となっている。

性／年齢別でみると、「歯みがき」は、男女ともにいずれの年齢層でも割合が集中している。「むし歯や歯周病予防効果のある歯磨き剤の使用」は男性の40～49歳で、「歯石除去」は男性の40～49歳と女性の20～29歳で1割台半ばにとどまっている。（図表7－6）

〈図表7－6〉むし歯や歯周病予防のために日頃、実践していること《性別・性／年齢別》

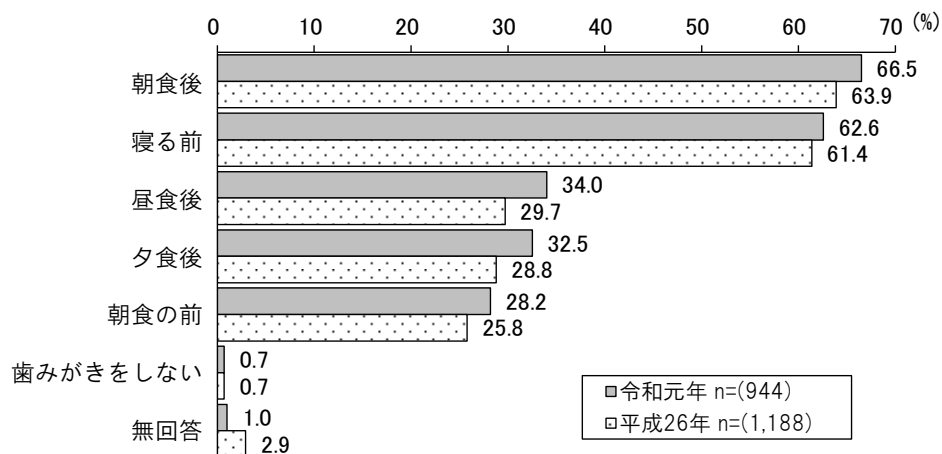


※nが30人未満の層は、人数が少ないので参考として図示し、文中では触れていない。

### (3) 歯を磨くタイミング

問33 あなたは、いつ歯を磨きますか。(〇はいくつでも)

<図表7-7>歯を磨くタイミング



歯を磨くタイミングは、「朝食後」が66.5%で最も高く、次いで「寝る前」が62.6%となっている。以下、「昼食後」(34.0%)、「夕食後」(32.5%)、「朝食の前」(28.2%)となっている。

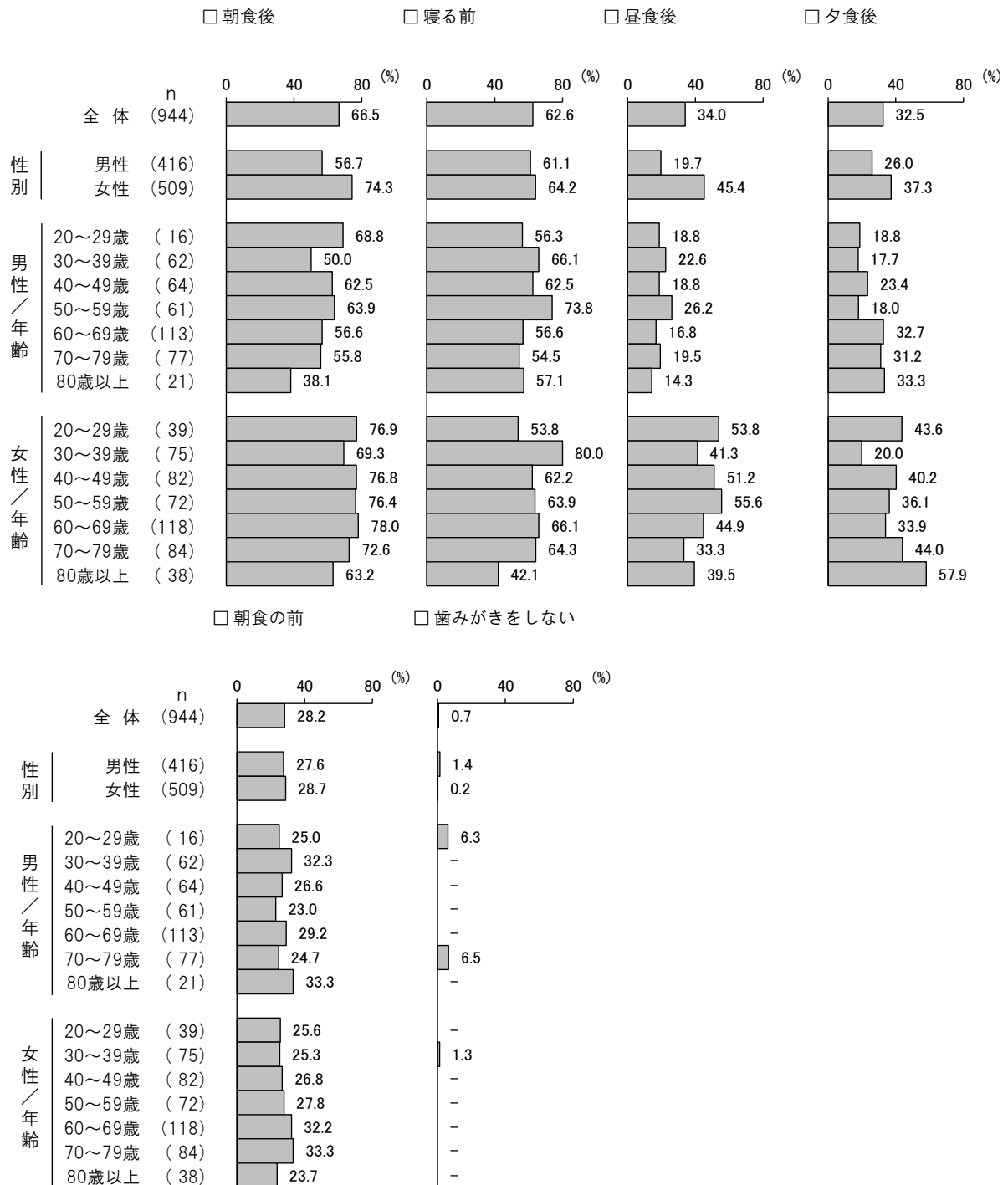
平成26年との比較では、特に大きな違いはみられない。(図表7-7)

【性別・性／年齢別】

性別で見ると、「歯みがきをしない」を除いて女性の方が男性より高くなっており、特に、「昼食後」は25.7ポイント差となっている。

性／年齢別で見ると、「朝食後」と「寝る前」は、男女ともにいずれの年齢層でも割合が集中しているものの、「朝食後」は男性の30～39歳が50.0%にとどまっている。また、「昼食後」は、男性のどの年齢も女性の同じ年齢層に比べて低い。（図表7－8）

＜図表7－8＞歯を磨くタイミング《性別・性／年齢別》

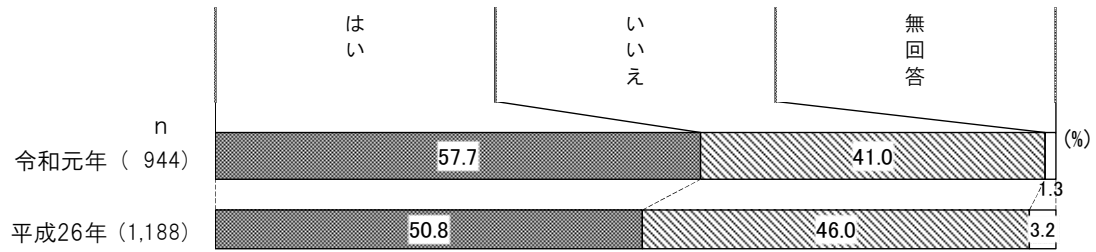


※ nが30人未満の層は、人数が少ないので参考として図示し、文中では触れていない。

#### (4) 直近1年間の歯の定期健診の受診

問34 あなたは、この1年間に歯の定期健診を受けましたか。(〇は1つ)

<図表7-9>直近1年間の歯の定期健診の受診



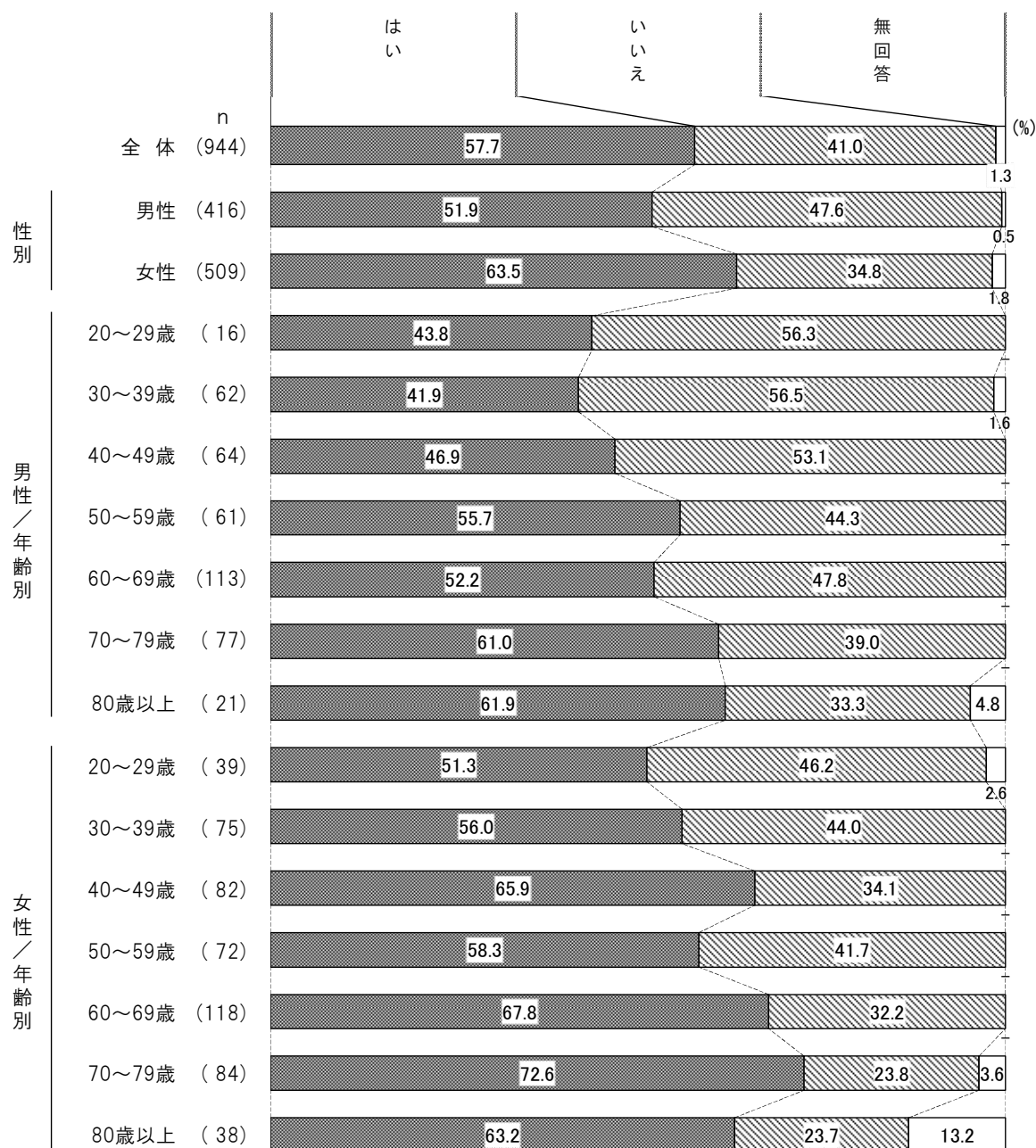
直近1年間の歯の受診状況は、「はい」が57.7%で高く、「いいえ」が41.0%となっている。平成26年との比較では、「はい」が6.9ポイント増加している。(図表7-9)

【性別・性／年齢別】

性別でみると、「はい」は、女性の方が男性よりも11.6ポイント高くなっている。

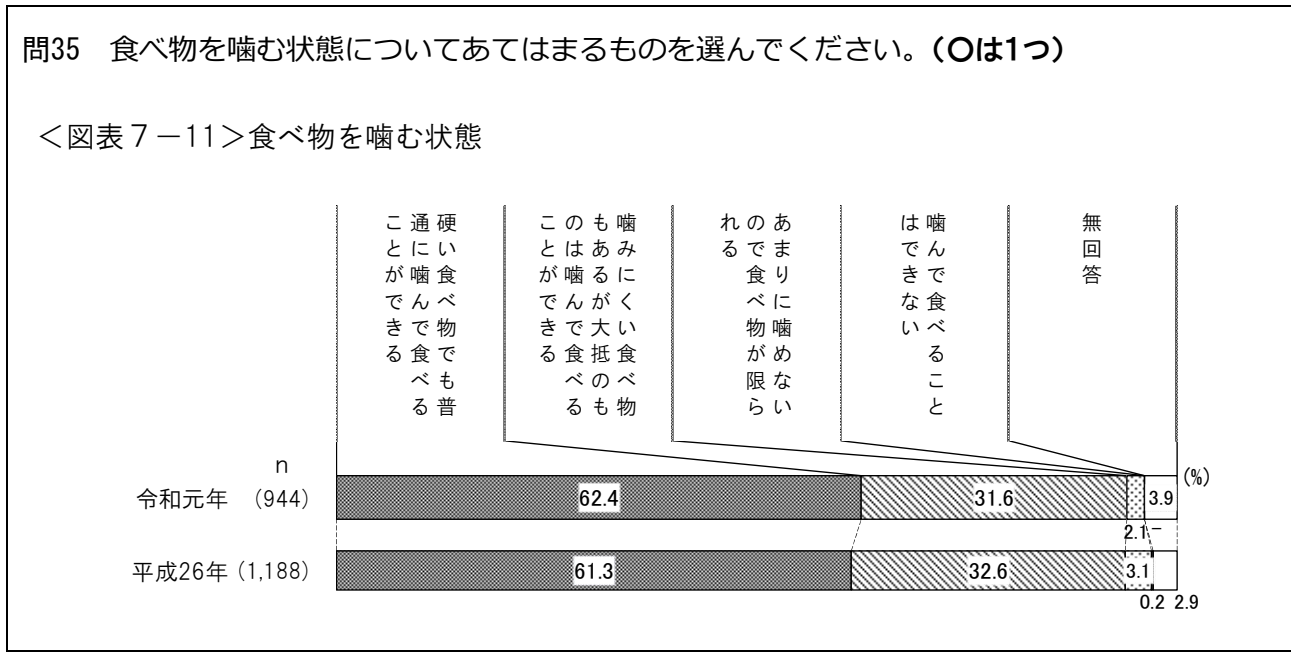
性／年齢別でみると、「はい」は、男性では70～79歳で61.0%と最も高く、次いで50～59歳で55.7%となっている。女性では70～79歳で72.6%と最も高く、次いで60～69歳で67.8%となっている。一方、「いいえ」は、男性の30～49歳で5割台半ばと高い。(図表7-10)

＜図表7-10＞直近1年間の歯の定期健診の受診＜性別・性／年齢別＞



※ nが30人未満の層は、人数が少ないので参考として図示し、文中では触れていない。

(5) 食べ物を噛む状態



食べ物を噛む状態は、「硬い食べ物でも普通に噛んで食べることができる」が62.4%で最も高く、次いで「噛みにくい食べ物もあるが大抵のものは噛んで食べることができる」が31.6%となっている。

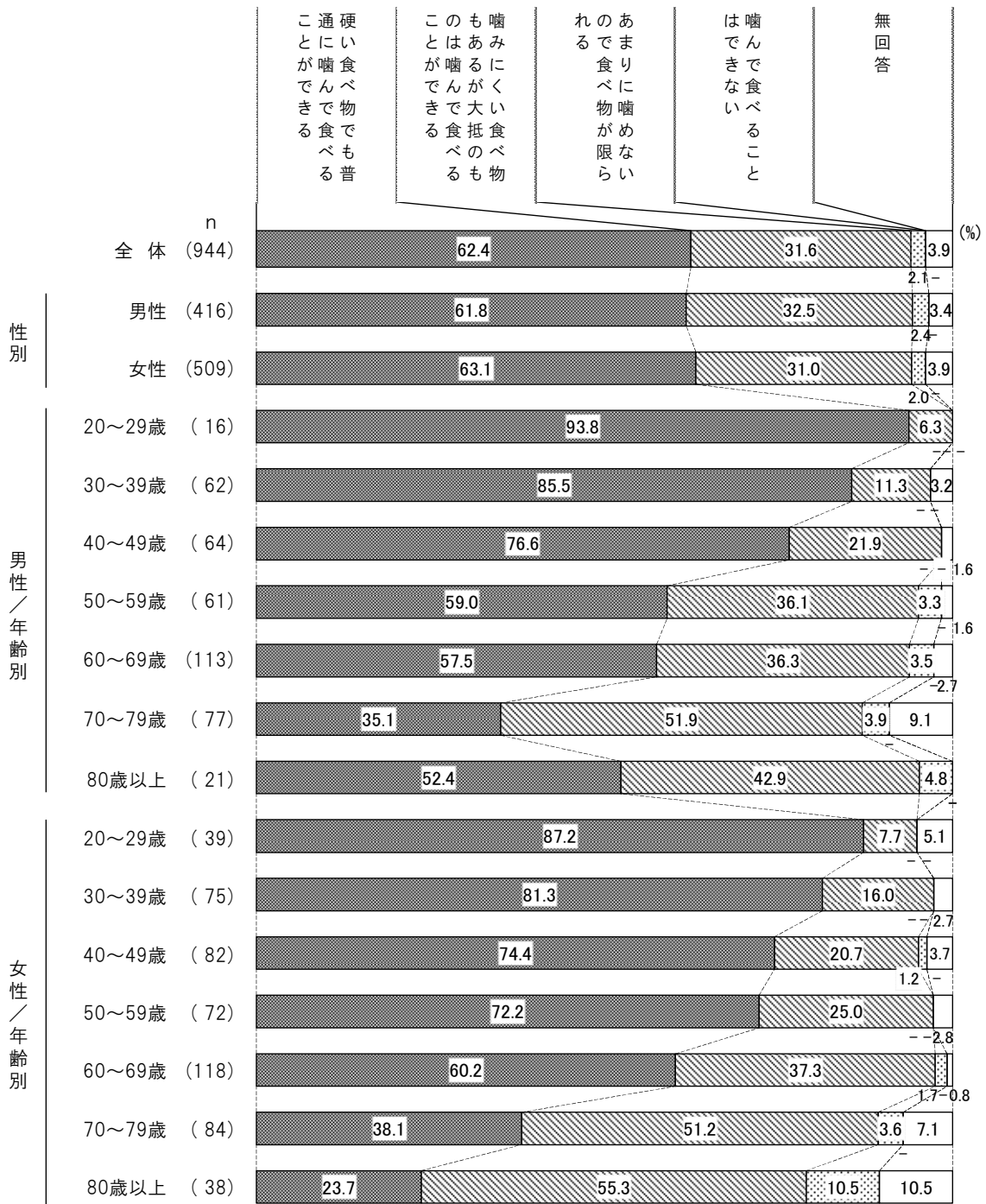
平成26年との比較では、特に大きな違いはみられない。(図表7-11)

【性別・性／年齢別】

性別では、特に大きな違いはみられない。

性／年齢別で見ると、「硬い食べ物でも普通に噛んで食べることができる」は、男女ともにおおむね年齢が下がるほど低くなっており、男性の70～79歳で35.1%、女性の80歳以上で23.7%となっている。(図表7-12)

＜図表7-12＞食べ物を噛む状態《性別・性／年齢別》

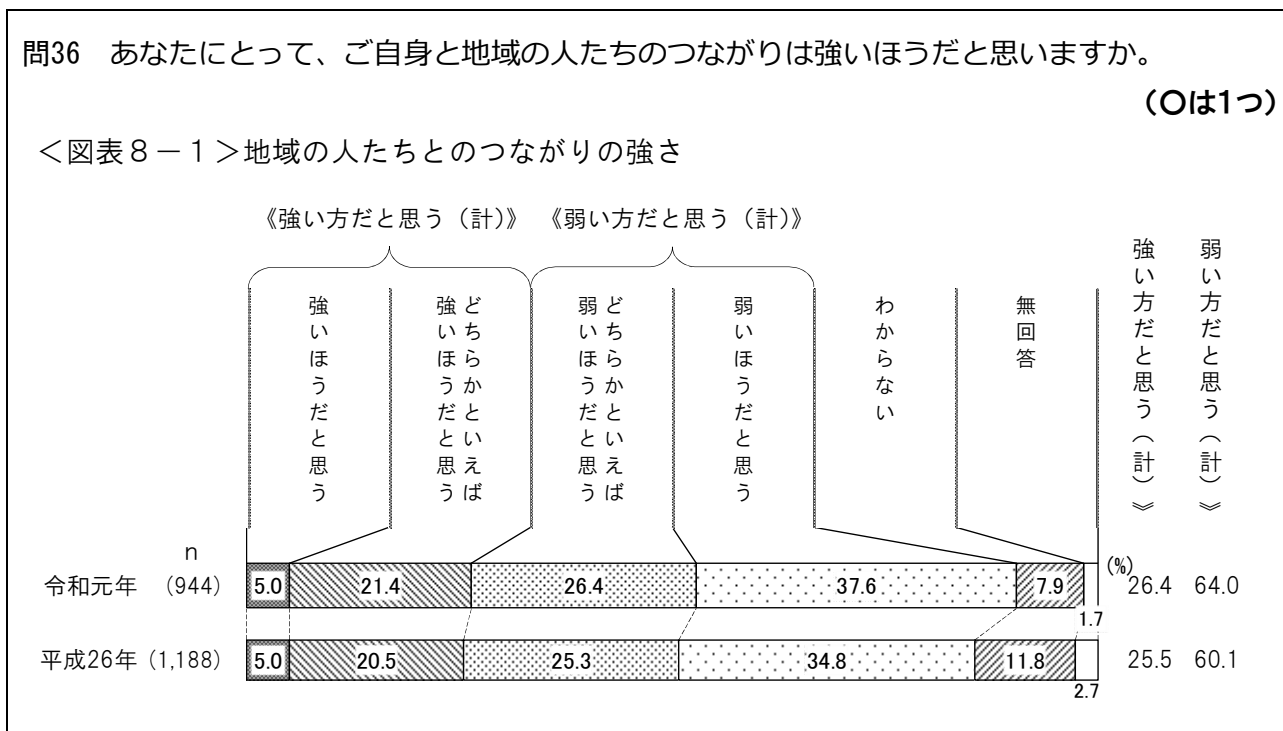


※ nが30人未満の層は、人数が少ないので参考として図示し、文中では触れていない。



## 8. 地域との関わりについて

### (1) 地域の人たちとのつながりの強さ



地域の人たちとのつながりについて、「強いほうだと思う」(5.0%)と「どちらかかといえは強いほうだと思う」(21.4%)を合わせた《強い方だと思う (計)》は26.4%となる。一方、「どちらかかといえは弱いほうだと思う」が26.4%で、「弱いほうだと思う」が37.6%と最も高くなっている。これらを合わせた《弱い方だと思う (計)》は64.0%である。

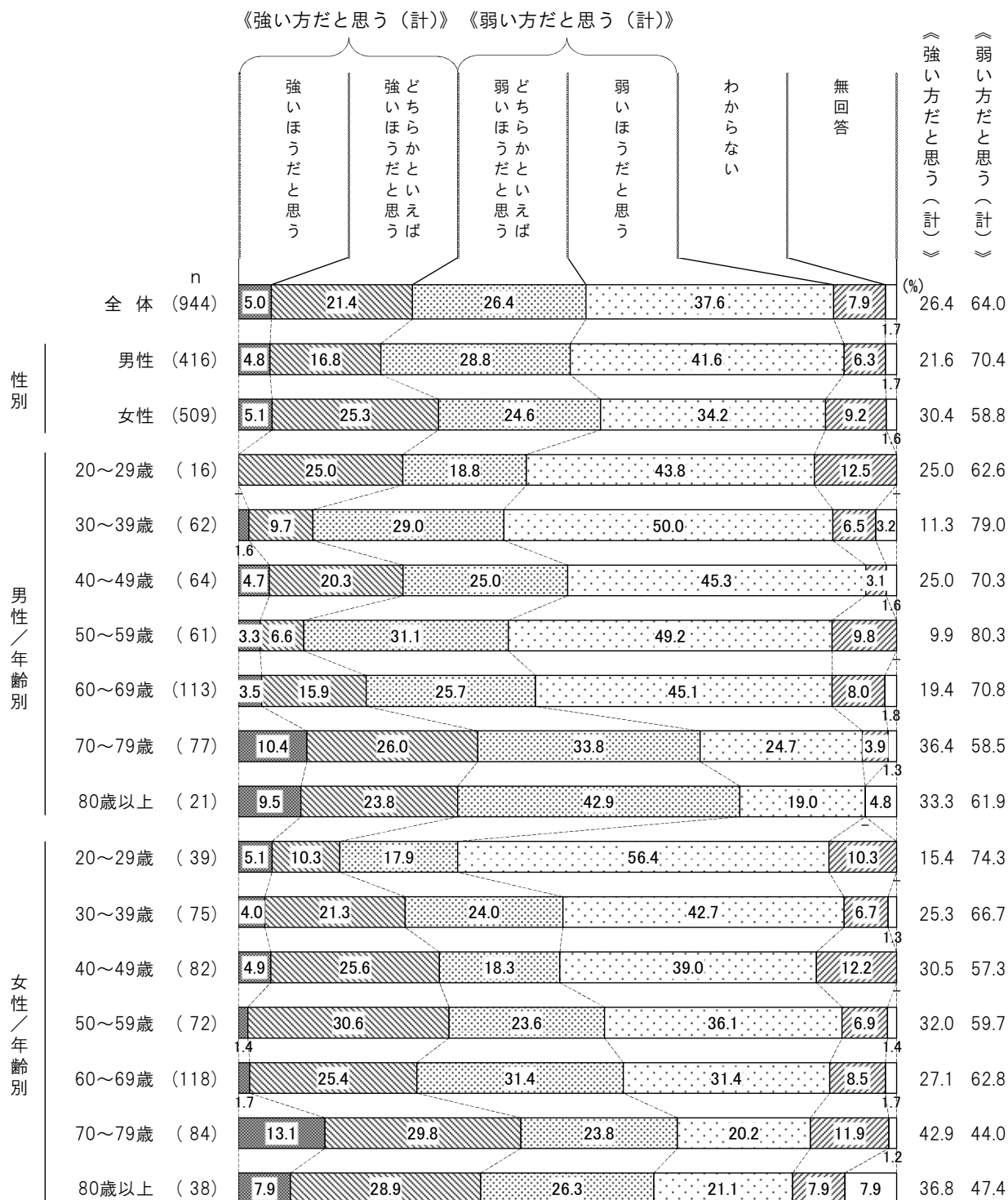
平成26年との比較では、特に大きな違いはみられない。(図表8-1)

【性別・性／年齢別】

性別でみると、《弱い方だと思ふ（計）》は、男性の方が女性より11.6ポイント高くなっている。

性／年齢別でみると、《強い方だと思ふ（計）》は、男性では70～79歳で36.4%、女性では70～79歳で42.9%などとなっている。しかし、いずれの年齢層でも《弱い方だと思ふ（計）》が高く、特に、男性の30～39歳と50～59歳は8割前後となっている。（図表8－2）

<図表8－2>地域の人たちとのつながりの強さ<<性別・性／年齢別>>

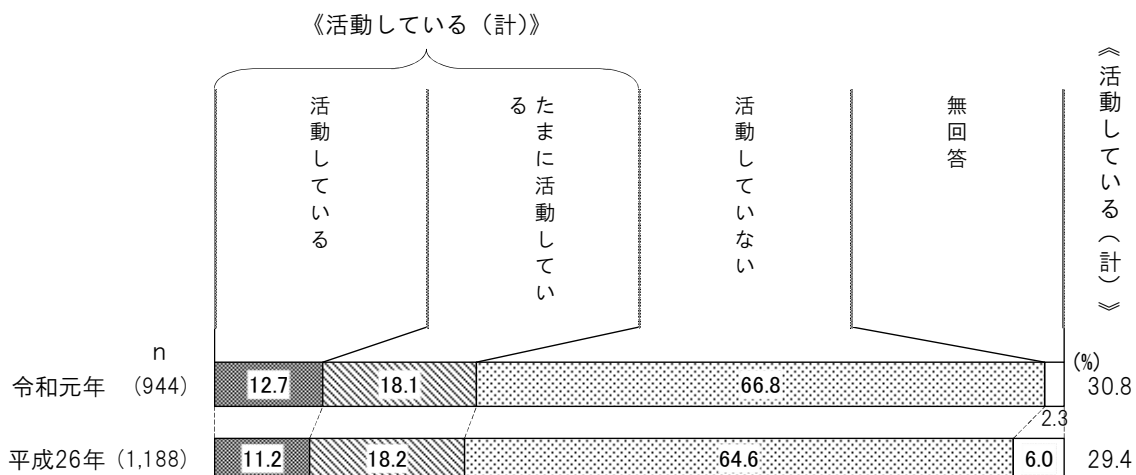


※nが30人未満の層は、人数が少ないので参考として図示し、文中では触れていない。

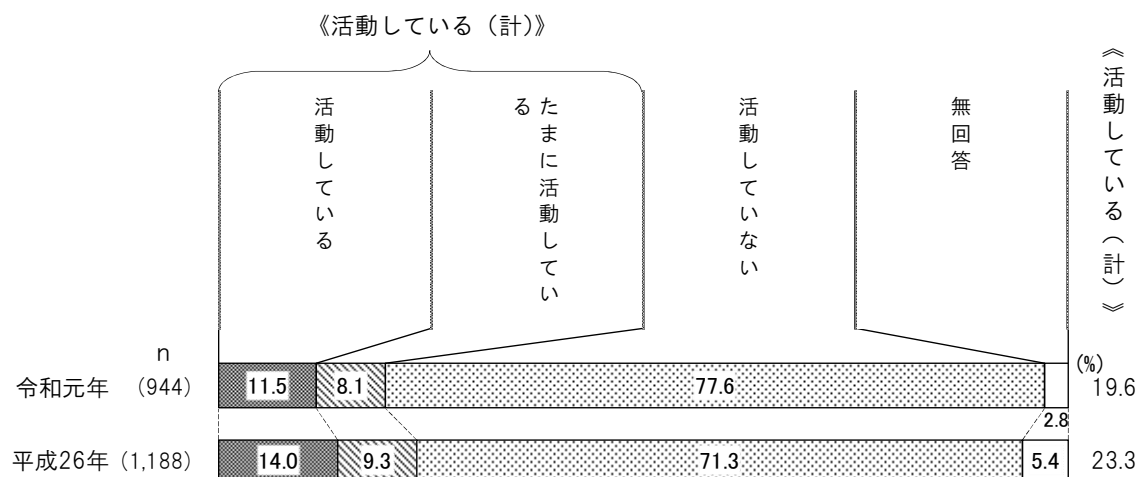
## (2) 白井市での活動状況

問37 あなたは、白井市内で次のような活動をしていますか。(〇はそれぞれ1つつ)

<図表8-3>ア 地縁的な活動  
(自治会、商店街、民生委員、PTA活動、高齢者クラブ等)

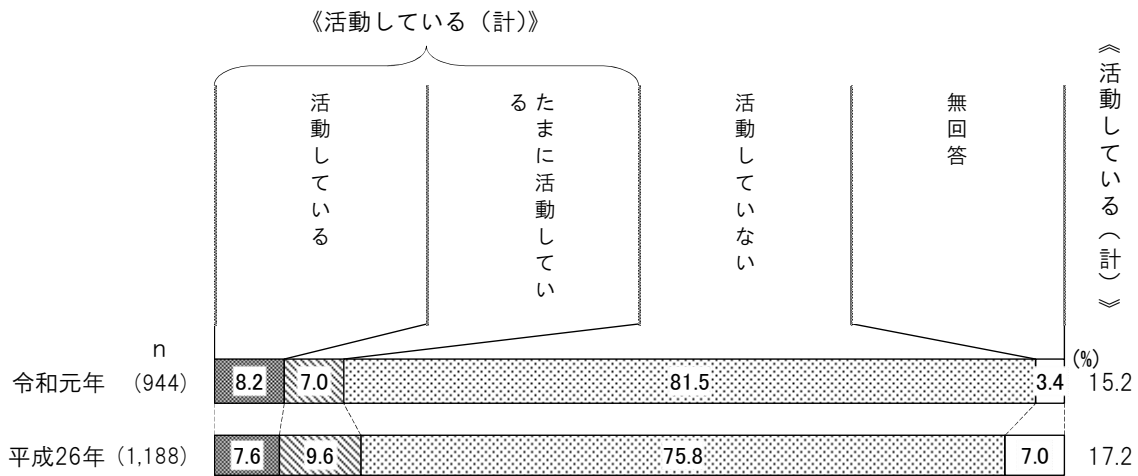


<図表8-4>イ スポーツ・趣味・娯楽活動  
(各種スポーツ、芸術文化活動、生涯学習等)



＜図表8－5＞ウ ボランティア・NPO・市民活動

(まちづくり、高齢者福祉、障害者福祉、子育て、スポーツ指導、美化、防犯、防災、環境、国際協力、提言など、地域や市民のために行う活動)



地域活動の状況をたずねたところ、いずれも「活動していない」が高く、中でも、「ボランティア・NPO・市民活動」は81.5%となっている。一方、「活動している」と「たまに活動している」を合わせた、《活動している(計)》は、「地縁的な活動」が30.8%で高く、「スポーツ・趣味・娯楽活動」が19.6%、「ボランティア・NPO・市民活動」が15.2%となっている。

平成26年との比較では、特に大きな違いはみられない。(図表8－3、図表8－4、図表8－5)

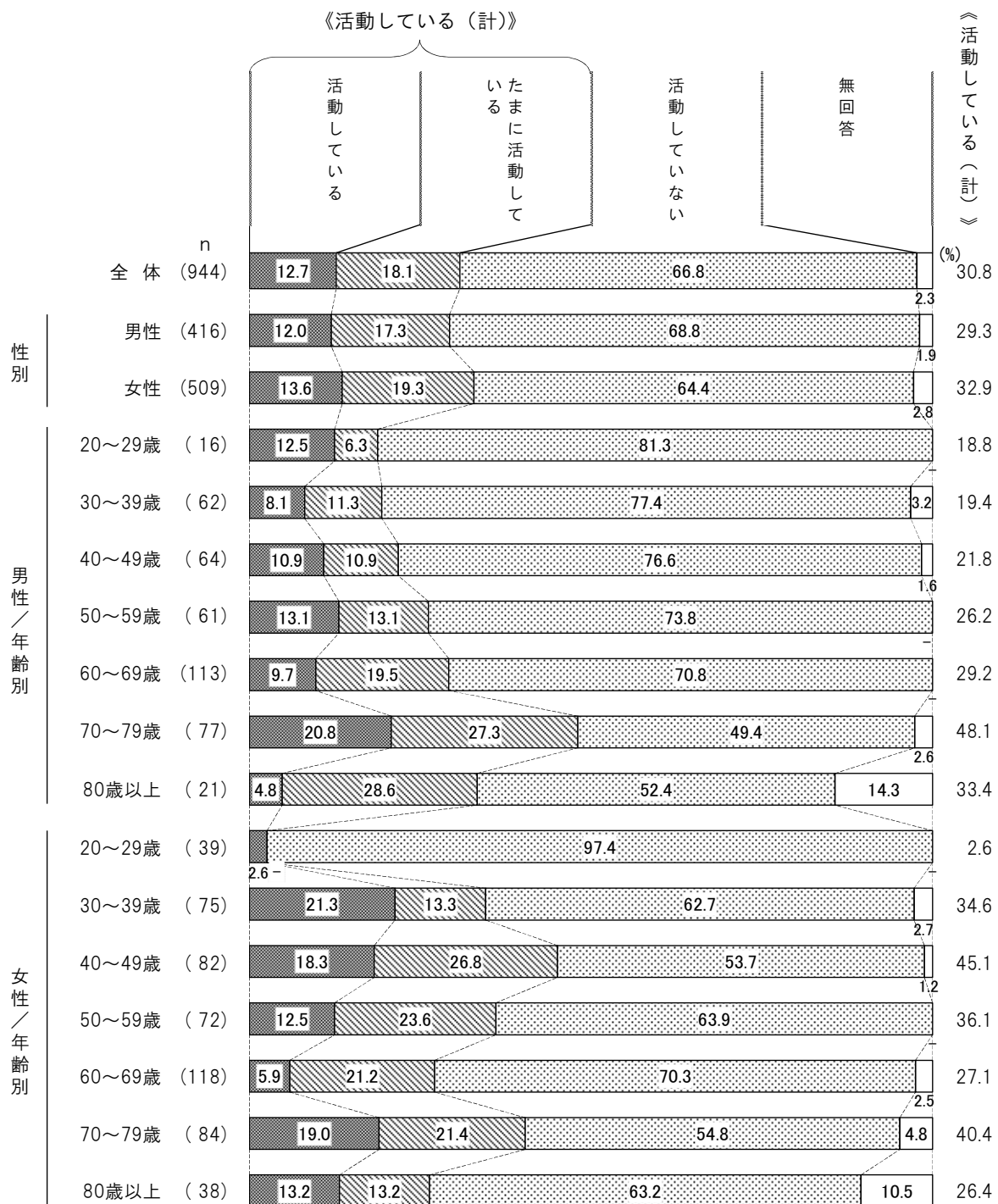
## ■地縁的な活動

### 【性別・性／年齢別】

性別では、特に大きな違いはみられない。

性／年齢別で見ると、「活動している（計）」は、男性では年齢が上がるほど高く、70～79歳で48.1%となっている。女性では40～49歳で45.1%と最も高く、次いで70～79歳で40.4%となっている。一方、「活動していない」は、女性の20～29歳で97.4%と最も高くなっている。（図表8－6）

<図表8－6>地縁的な活動<性別・性／年齢別>

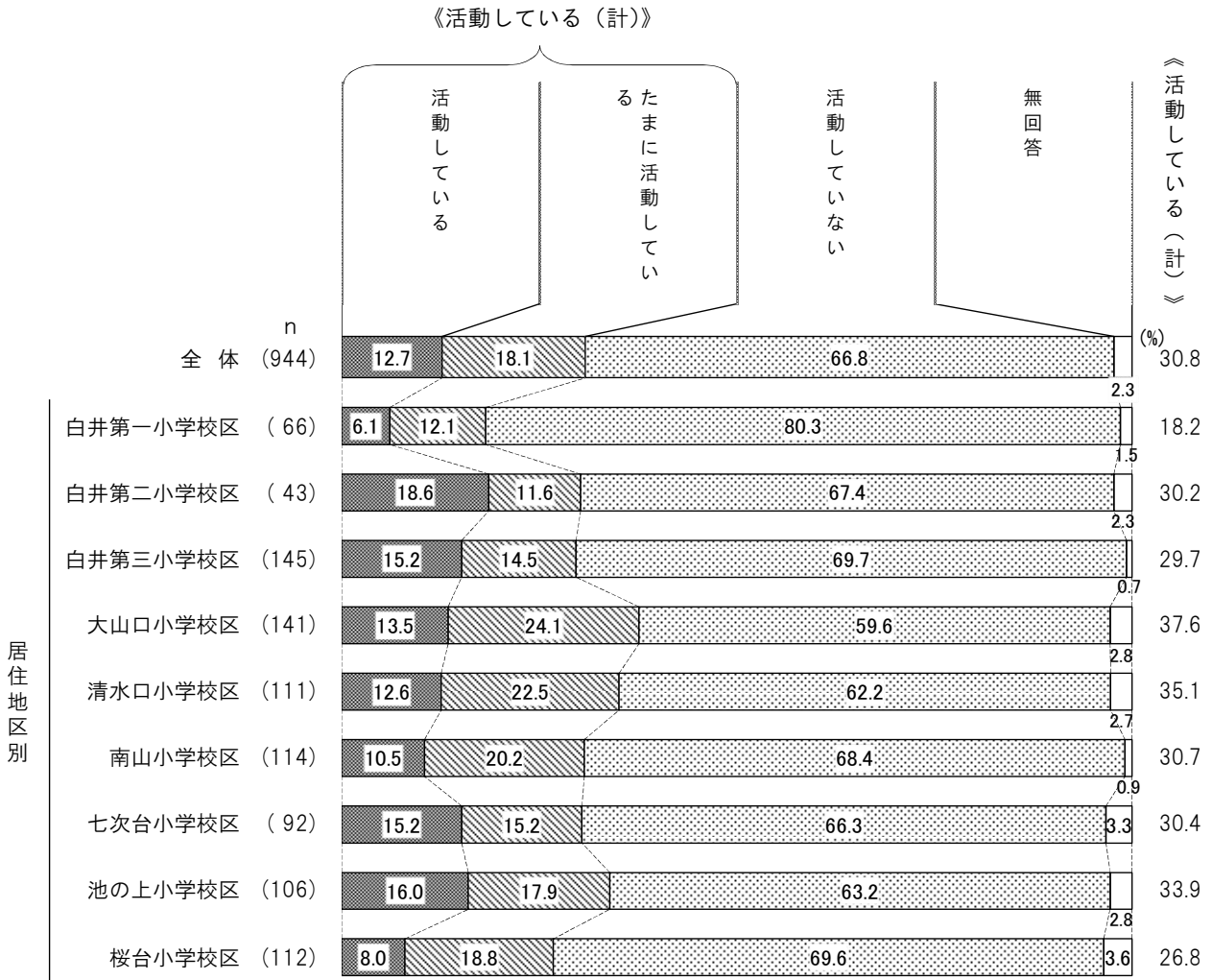


※nが30人未満の層は、人数が少ないので参考として図示し、文中では触れていない。

【居住地区別】

居住地区別でみると、《活動している（計）》は、大山口小学校区で37.6%と最も高く、次いで清水口小学校区で35.1%となっている。一方、「活動していない」は、白井第一小学校区で80.3%と最も高くなっている。（図表8-7）

＜図表8-7＞地縁的な活動《居住地区別》



居住地区の内訳

- 白井第一小学校区… 神々廻の一部、白井、復(下長殿、上長殿、法目)、根(白井木戸、七次)、木の一部、河原子の一部
- 白井第二小学校区… 折立、富塚の一部、中、名内、今井、平塚、河原子の一部、十余一の一部
- 白井第三小学校区… 富士、復(四町会)、根(丸山、白井木戸、オージーコートヴィレッジ)
- 大山口小学校区… 大山口1丁目・2丁目、大松1丁目、西白井1丁目・2丁目、根(清水口、大松、大山口)、富塚の一部
- 清水口小学校区… 清水口1丁目～3丁目、けやき台1丁目・2丁目、根(千草、中木戸)
- 南山小学校区… 南山1丁目～3丁目、堀込1丁目、笹塚1丁目～3丁目、復(富ヶ谷)、根の一部
- 七次台小学校区… 七次台1丁目～4丁目、野口、西白井3丁目・4丁目、根(百合丘、クレイドルガーデン西白井)、木の一部
- 池の上小学校区… 池の上1丁目～3丁目、堀込2丁目・3丁目、復(富ヶ沢、ひまわり)、根(白井木戸)
- 桜台小学校区… 桜台1丁目～5丁目、十余一の一部、清戸、谷田、神々廻の一部、武西

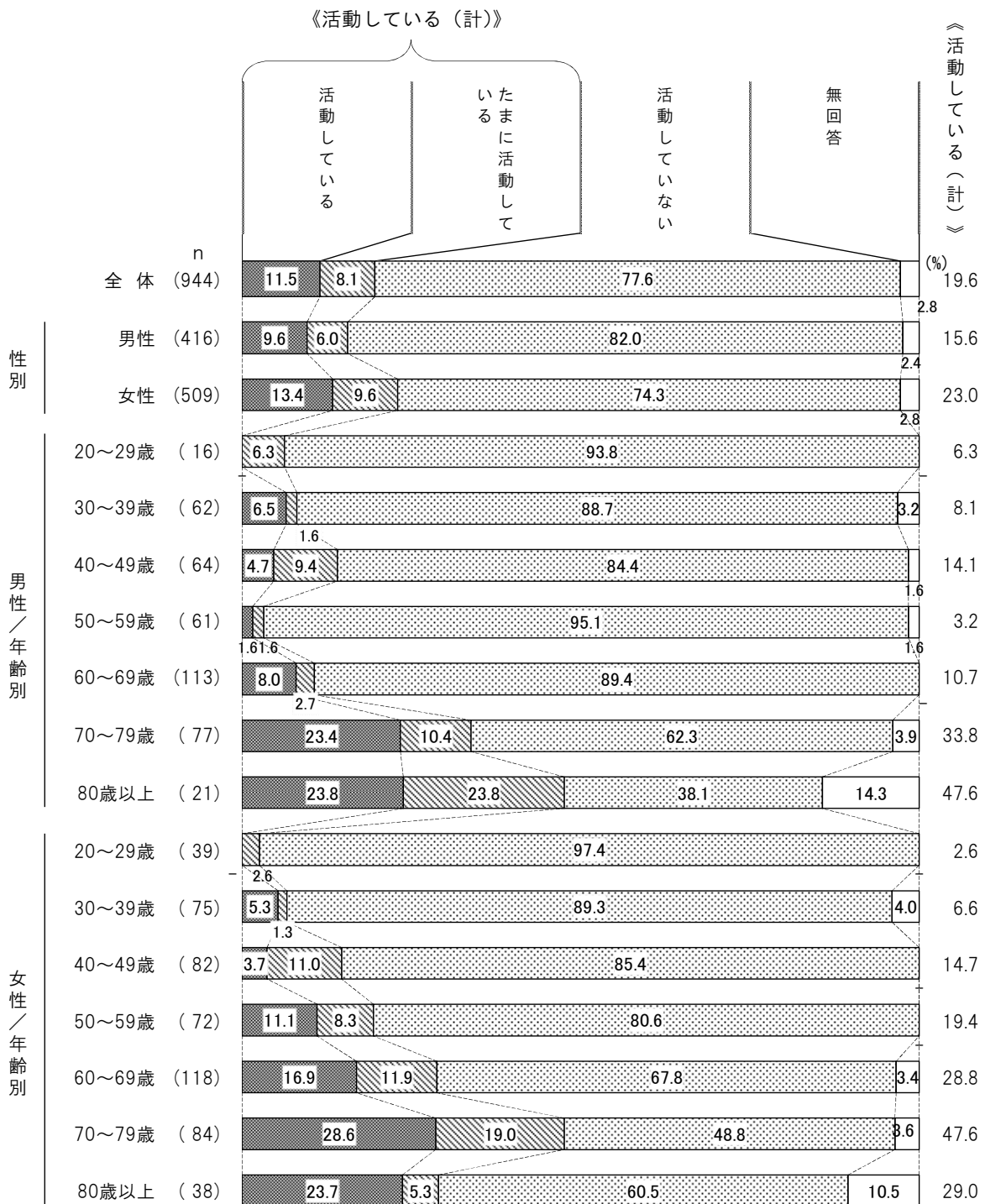
■スポーツ・趣味・娯楽活動

【性別・性／年齢別】

性別では、《活動している（計）》は、女性の方が男性よりも7.4ポイント高くなっている。

性／年齢別で見ると、《活動している（計）》は、男女ともに70～79歳で高く、特に、女性は47.6%となっている。一方、「活動していない」は、男性の50～59歳で95.1%、女性の20～29歳で97.4%と高くなっている。（図表8－8）

＜図表8－8＞スポーツ・趣味・娯楽活動《性別・性／年齢別》

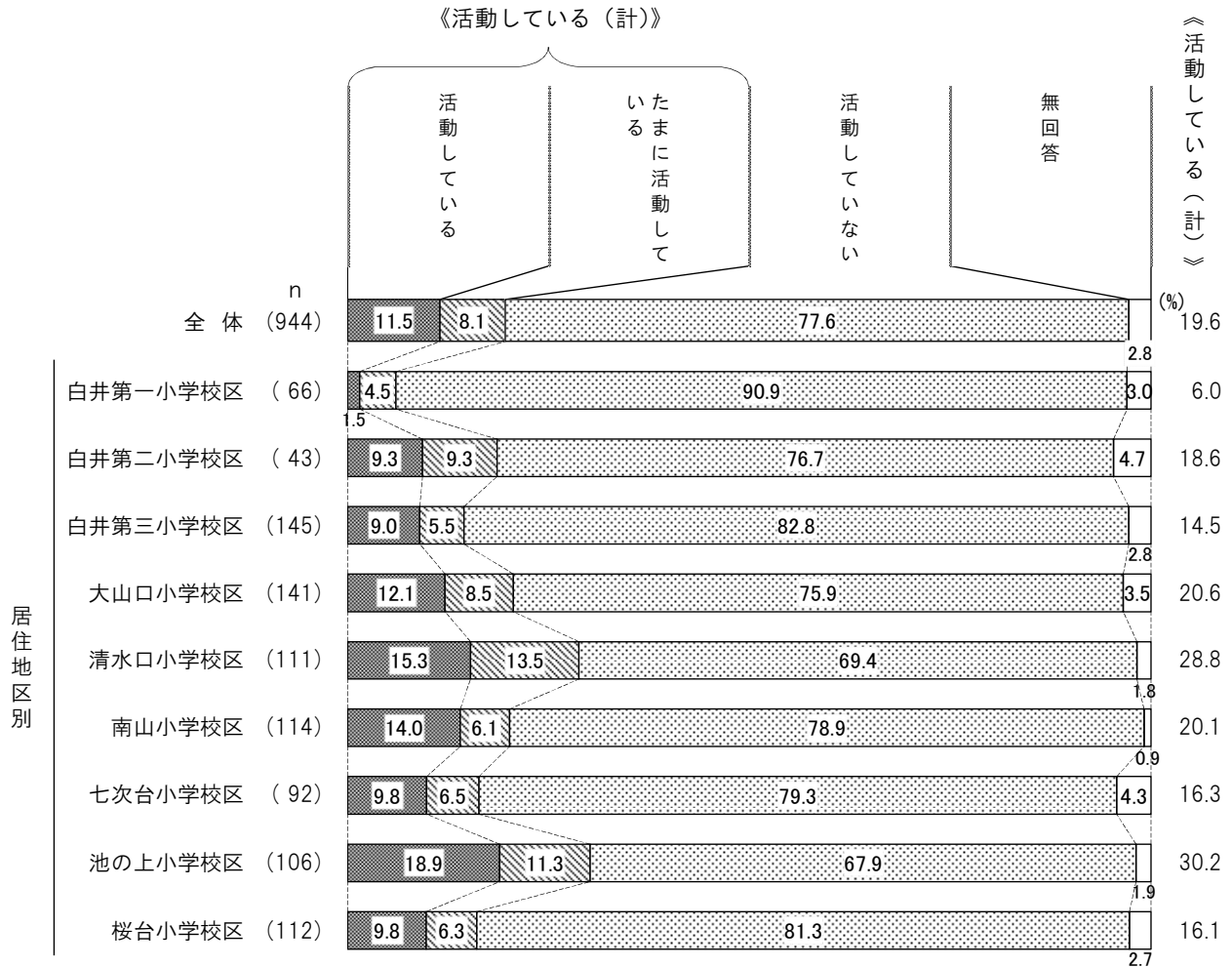


※ nが30人未満の層は、人数が少ないので参考として図示し、文中では触れていない。

【居住地区別】

居住地区別でみると、《活動している（計）》は、池の上小学校区で30.2%と最も高く、次いで清水口小学校区で28.8%となっている。一方、「活動していない」は、白井第一小学校区で90.9%と最も高くなっている。（図表8－9）

＜図表8－9＞スポーツ・趣味・娯楽活動《居住地区別》



居住地区の内訳

- 白井第一小学校区… 神々廻の一部、白井、復(下長殿、上長殿、法目)、根(白井木戸、七次)、木の一部、河原子の一部
- 白井第二小学校区… 折立、富塚の一部、中、名内、今井、平塚、河原子の一部、十余一の一部
- 白井第三小学校区… 富士、復(四町会)、根(丸山、白井木戸、オージーコートヴィレッジ)
- 大山口小学校区… 大山口1丁目・2丁目、大松1丁目、西白井1丁目・2丁目、根(清水口、大松、大山口)、富塚の一部
- 清水口小学校区… 清水口1丁目～3丁目、けやき台1丁目・2丁目、根(千草、中木戸)
- 南山小学校区… 南山1丁目～3丁目、堀込1丁目、笹塚1丁目～3丁目、復(富ヶ谷)、根の一部
- 七次台小学校区… 七次台1丁目～4丁目、野口、西白井3丁目・4丁目、根(百合丘、クレイドルガーデン西白井)、木の一部
- 池の上小学校区… 池の上1丁目～3丁目、堀込2丁目・3丁目、復(富ヶ沢、ひまわり)、根(白井木戸)
- 桜台小学校区… 桜台1丁目～5丁目、十余一の一部、清戸、谷田、神々廻の一部、武西



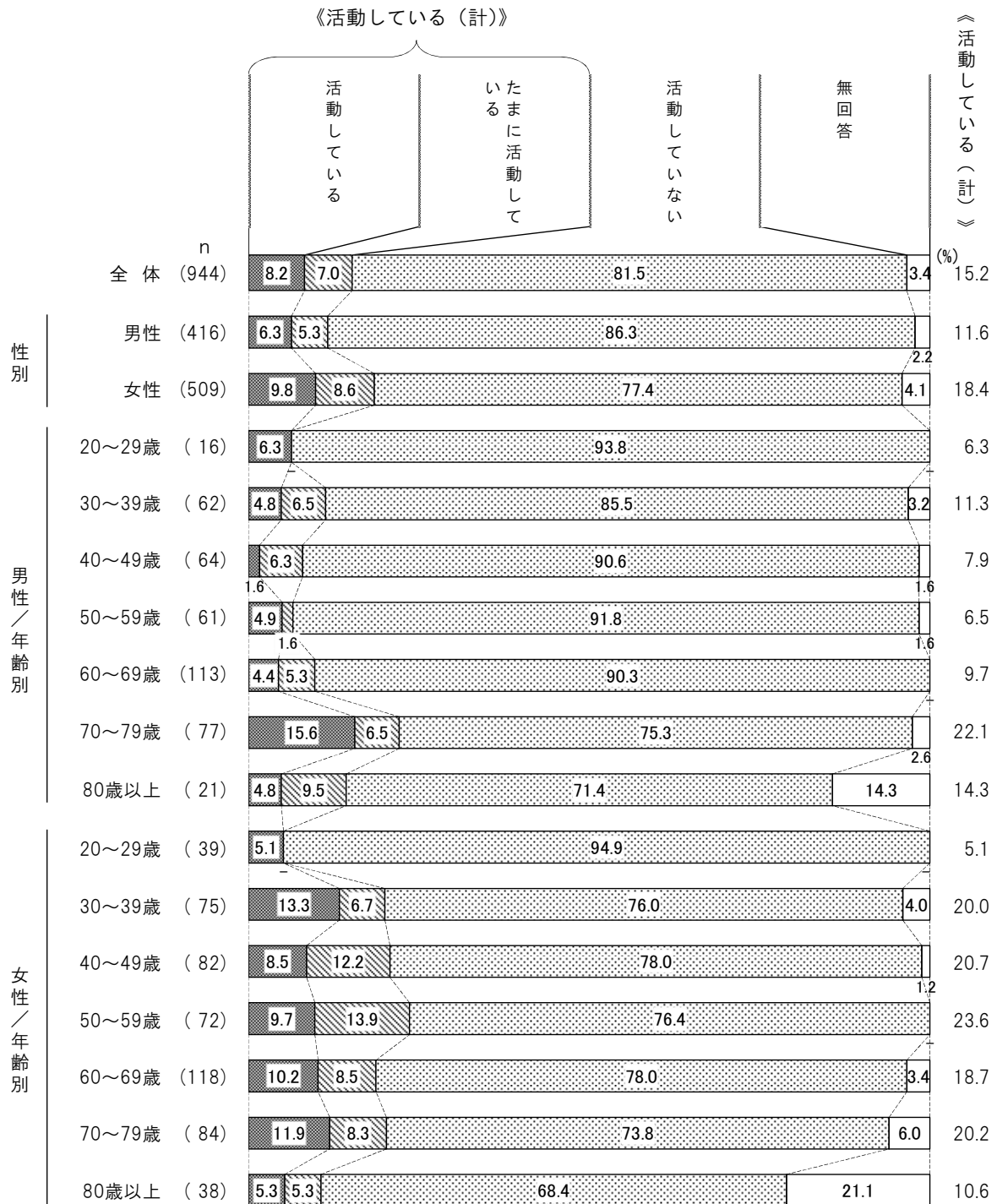
■ ボランティア・NPO・市民活動

【性別・性／年齢別】

性別では、《活動している（計）》は、女性の方が男性よりも6.8ポイント高くなっている。

性／年齢別で見ると、《活動している（計）》は、男性では70～79歳で22.1%と最も高くなっているが、女性では30～39歳でおおむね2割前後となっている。一方、「活動していない」は、男性の40～69歳で9割台、女性の20～29歳で94.9%と高くなっている。（図表8－10）

＜図表8－10＞ボランティア・NPO・市民活動《性別・性／年齢別》

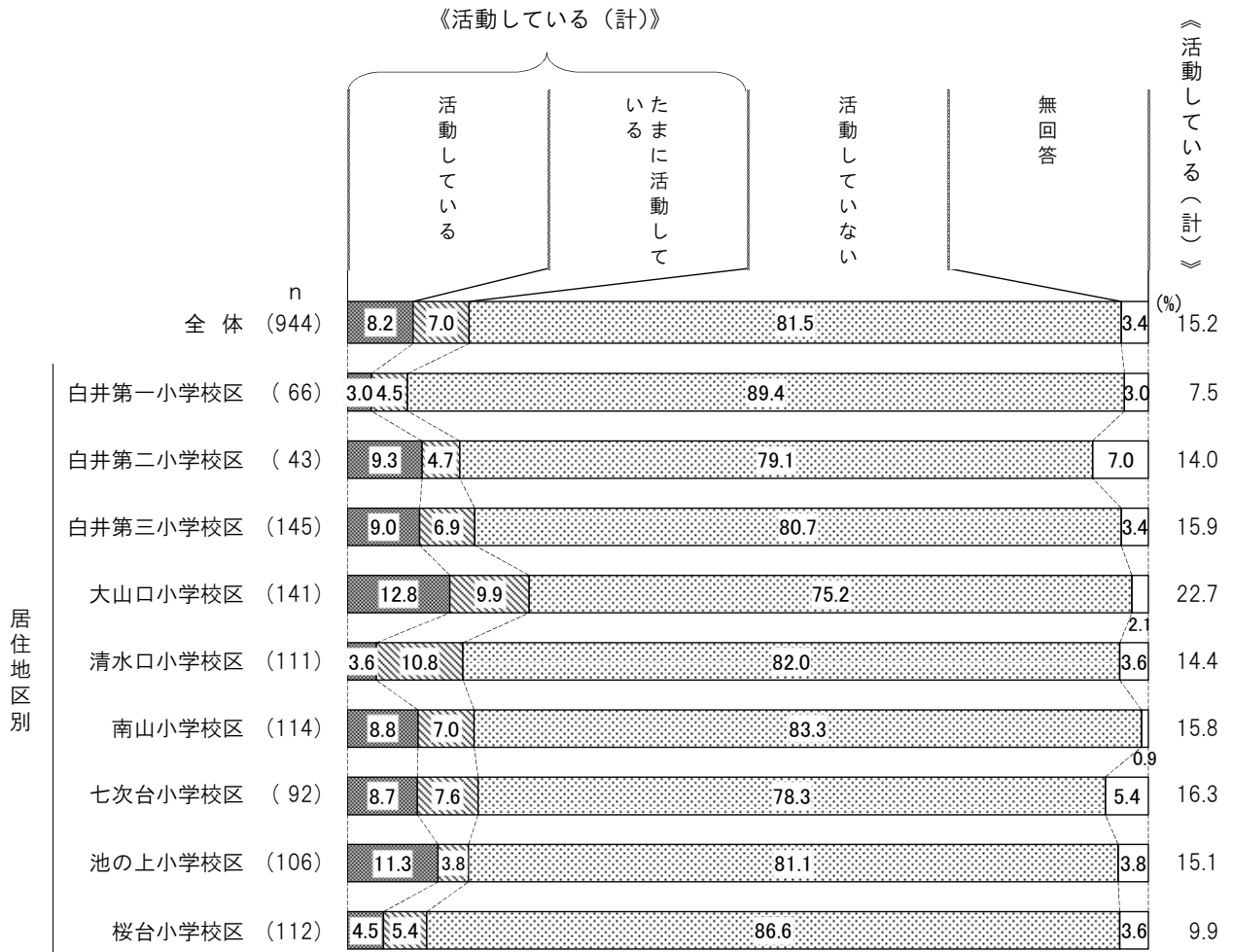


※ nが30人未満の層は、人数が少ないので参考として図示し、文中では触れていない。

【居住地区別】

居住地区別でみると、《活動している（計）》は、大山口小学校区で22.7%と最も高くなっている。一方、「活動していない」は、白井第一小学校区で89.4%と最も高くなっている。（図表8-11）

<図表8-11> ボランティア・NPO・市民活動《居住地区別》



居住地区の内訳

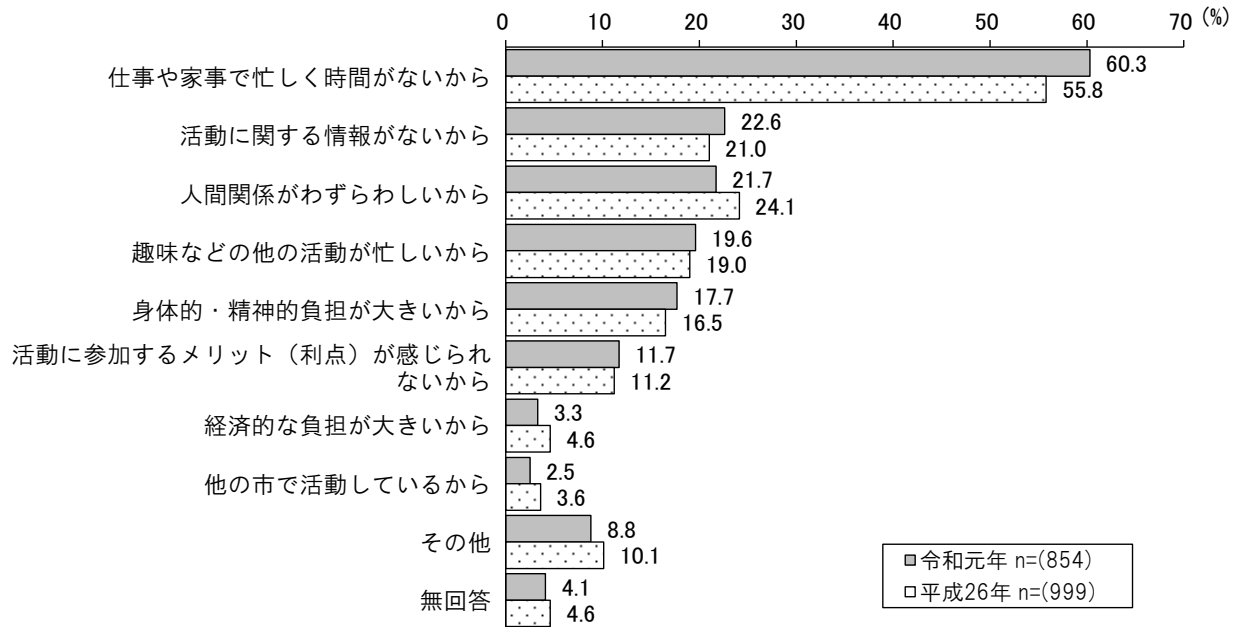
- 白井第一小学校区… 神々廻の一部、白井、復(下長殿、上長殿、法目)、根(白井木戸、七次)、木の一部、河原子の一部
- 白井第二小学校区… 折立、富塚の一部、中、名内、今井、平塚、河原子の一部、十余一の一部
- 白井第三小学校区… 富士、復(四町会)、根(丸山、白井木戸、オージーコートヴィレッジ)
- 大山口小学校区… 大山口1丁目・2丁目、大松1丁目、西白井1丁目・2丁目、根(清水口、大松、大山口)、富塚の一部
- 清水口小学校区… 清水口1丁目～3丁目、けやき台1丁目・2丁目、根(千草、中木戸)
- 南山小学校区… 南山1丁目～3丁目、堀込1丁目、笹塚1丁目～3丁目、復(富ヶ谷)、根の一部
- 七次台小学校区… 七次台1丁目～4丁目、野口、西白井3丁目・4丁目、根(百合丘、クレイドルガーデン西白井)、木の一部
- 池の上小学校区… 池の上1丁目～3丁目、堀込2丁目・3丁目、復(富ヶ沢、ひまわり)、根(白井木戸)
- 桜台小学校区… 桜台1丁目～5丁目、十余一の一部、清戸、谷田、神々廻の一部、武西

### (3) 活動していない理由

(問37(ア)～(ウ)の中で1つでも「3 活動していない」と答えた方にお伺いします)

問37-1 活動していない理由は何ですか。(〇はいくつでも)

<図表8-12>活動していない理由



問37で(ア)～(ウ)の中で1つでも「活動していない」と答えた方にその理由をたずねたところ、「仕事や家事で忙しく時間がないから」が60.3%で最も高くなっている。以下、「活動に関する情報がないから」(22.6%)、「人間関係がわずらわしいから」(21.7%)、「趣味などの他の活動が忙しいから」(19.6%)、「身体的・精神的負担が大きいから」(17.7%)などとなっている。

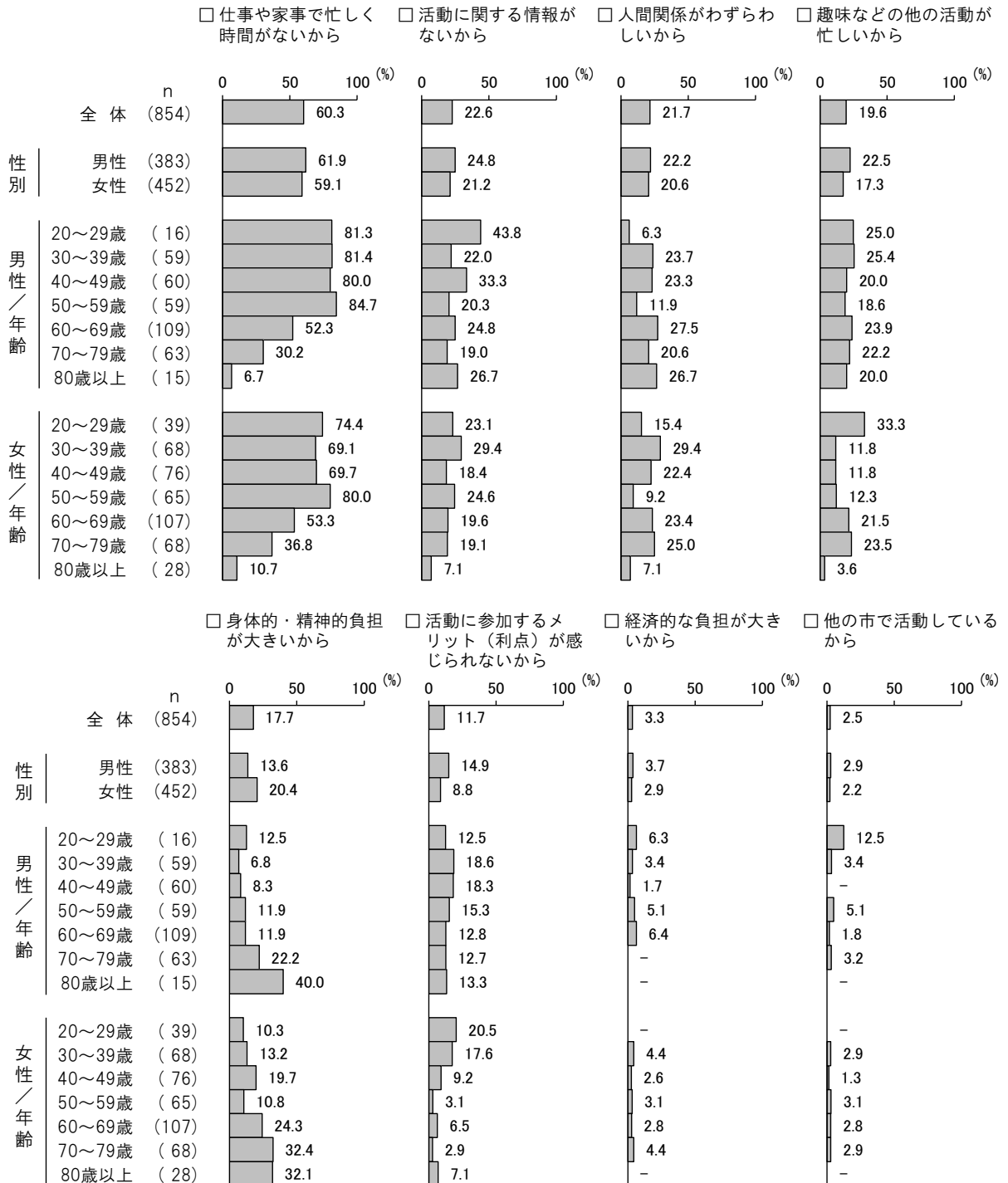
平成26年との比較では、順位に大きな変動はないが、「仕事や家事で忙しく時間がないから」が4.5ポイント増加している。(図表8-12)

【性別・性／年齢別】

性別で見ると、男性の方が女性よりも多くの項目で高く、「活動に参加するメリット（利点）が感じられないから」は6.1ポイント差、「趣味などの他の活動が忙しいから」は5.2ポイント差となっている。一方、「身体的・精神的負担が大きいから」は女性の方が男性よりも6.8ポイント高い。

性／年齢別で見ると、「仕事や家事で忙しく時間がないから」は、男女ともに59歳までで高く、男性の30～59歳、女性の50～59歳で8割台である。（図表8－13）

<図表8－13>活動していない理由<<性別・性／年齢別>>



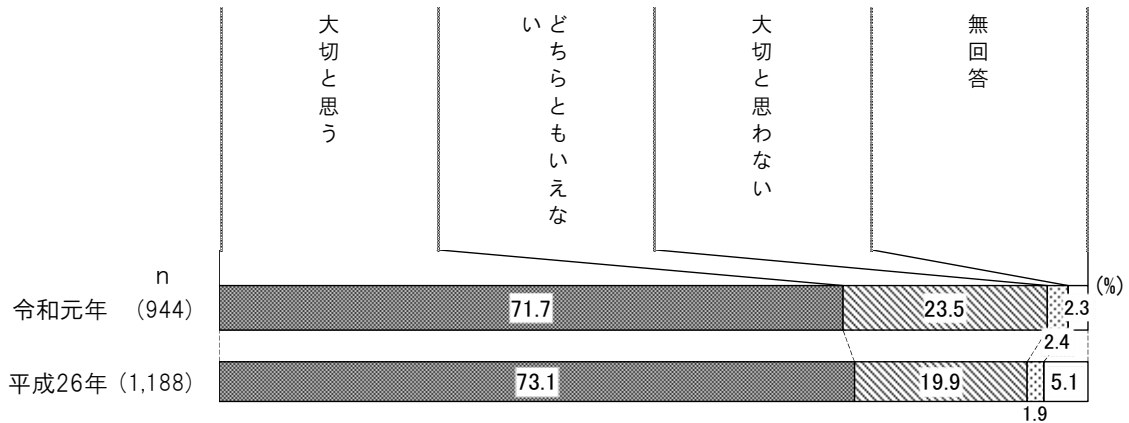
※nが30人未満の層は、人数が少ないので参考として図示し、文中では触れていない。

(4) 市民が心身ともに健康で充実した生活を送っていくための考え

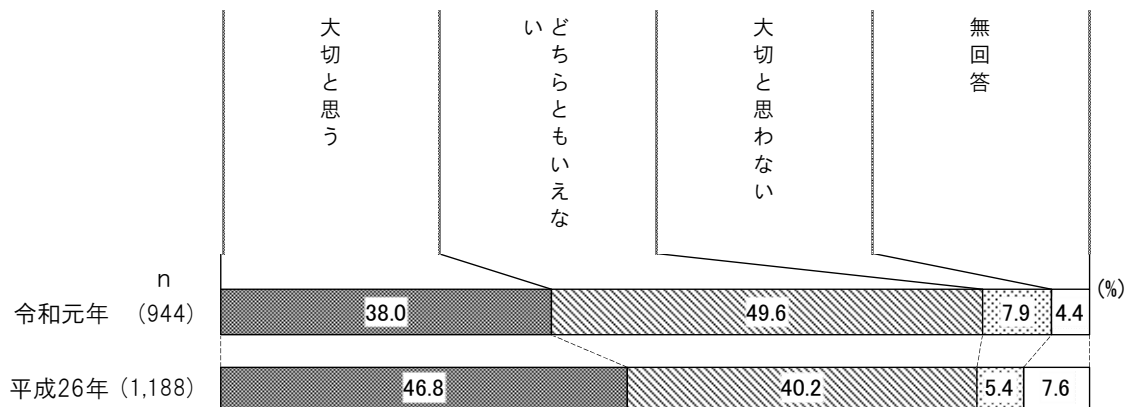
問38 市民が心身ともに健康で充実した生活を送っていくために、次の事柄についてどのように  
 思いますか。(〇はそれぞれ1つずつ)

<図表8-14> 地域の人とのつながり

(主に隣近所を中心とし、困ったときなどでお互いに助け合うような関係)

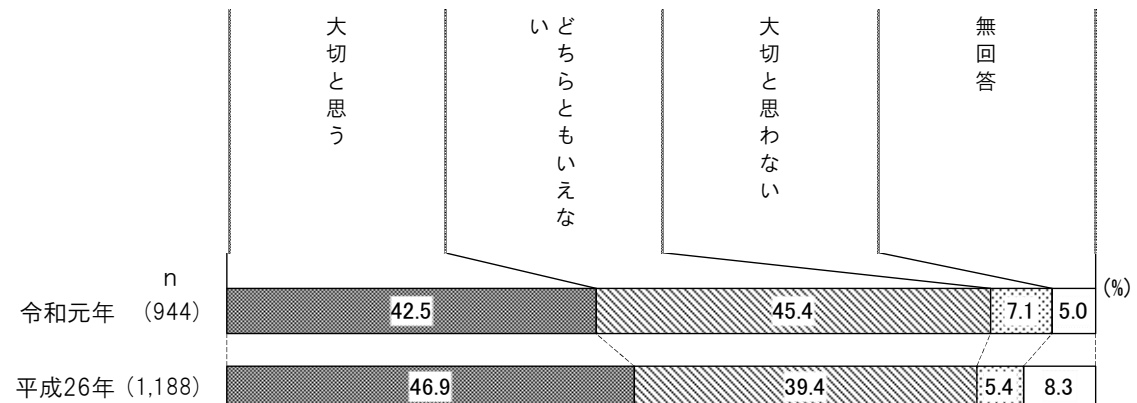


<図表8-15> 地域の自治会活動

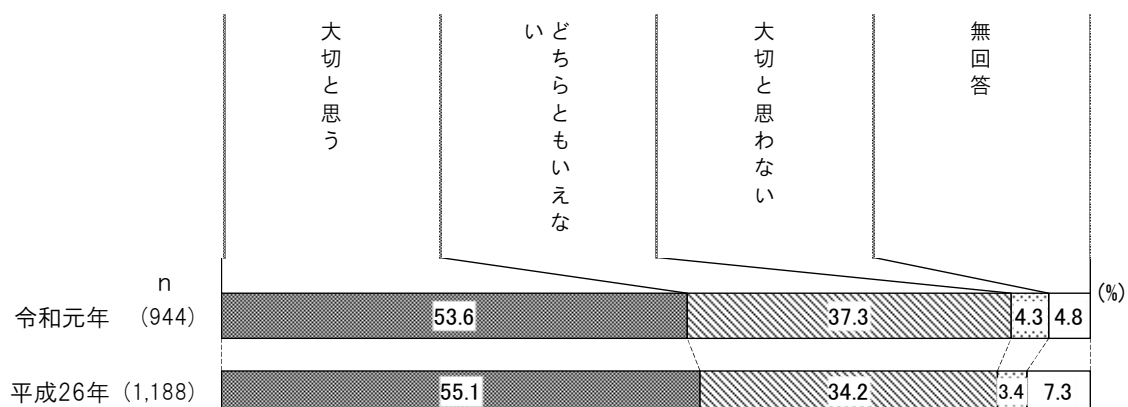


<図表8-16> 地域の交流活動

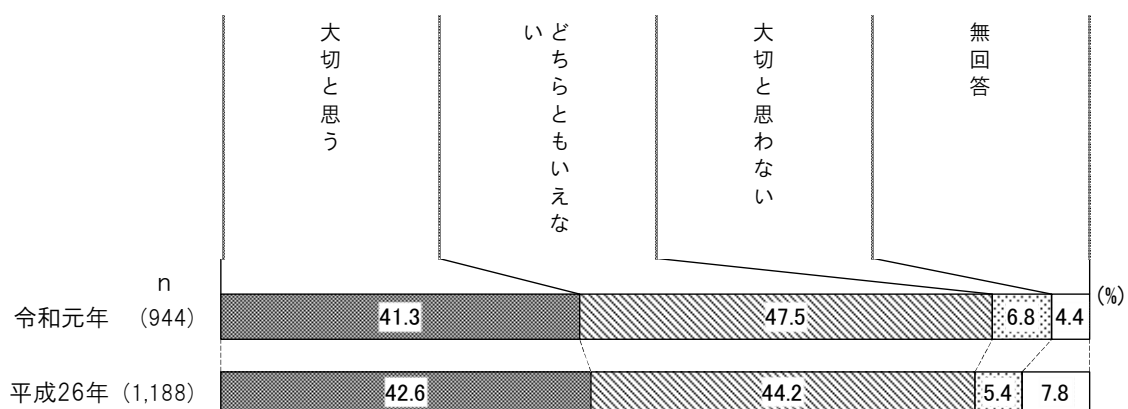
(地域行事やイベントをはじめ、地域で集まれる場において催されるサロンやサークル活動など)



＜図表8-17＞地域の支えあい活動



＜図表8-18＞地域ぐるみの健康づくり活動



地域の取り組みに関する考え方で、「大切と思う」は、「地域の人のつながり」が71.7%で最も高く、次いで「地域の支えあい活動」が53.6%となっている。

平成26年との比較では、「地域の自治会活動」で、「大切と思う」が8.8ポイント減少し、「どちらともいえない」が9.4ポイント増加している。また、「地域の交流活動」でも、「どちらともいえない」が6.0ポイント増加している。(図表8-14、図表8-15、図表8-16、図表8-17、図表8-18)

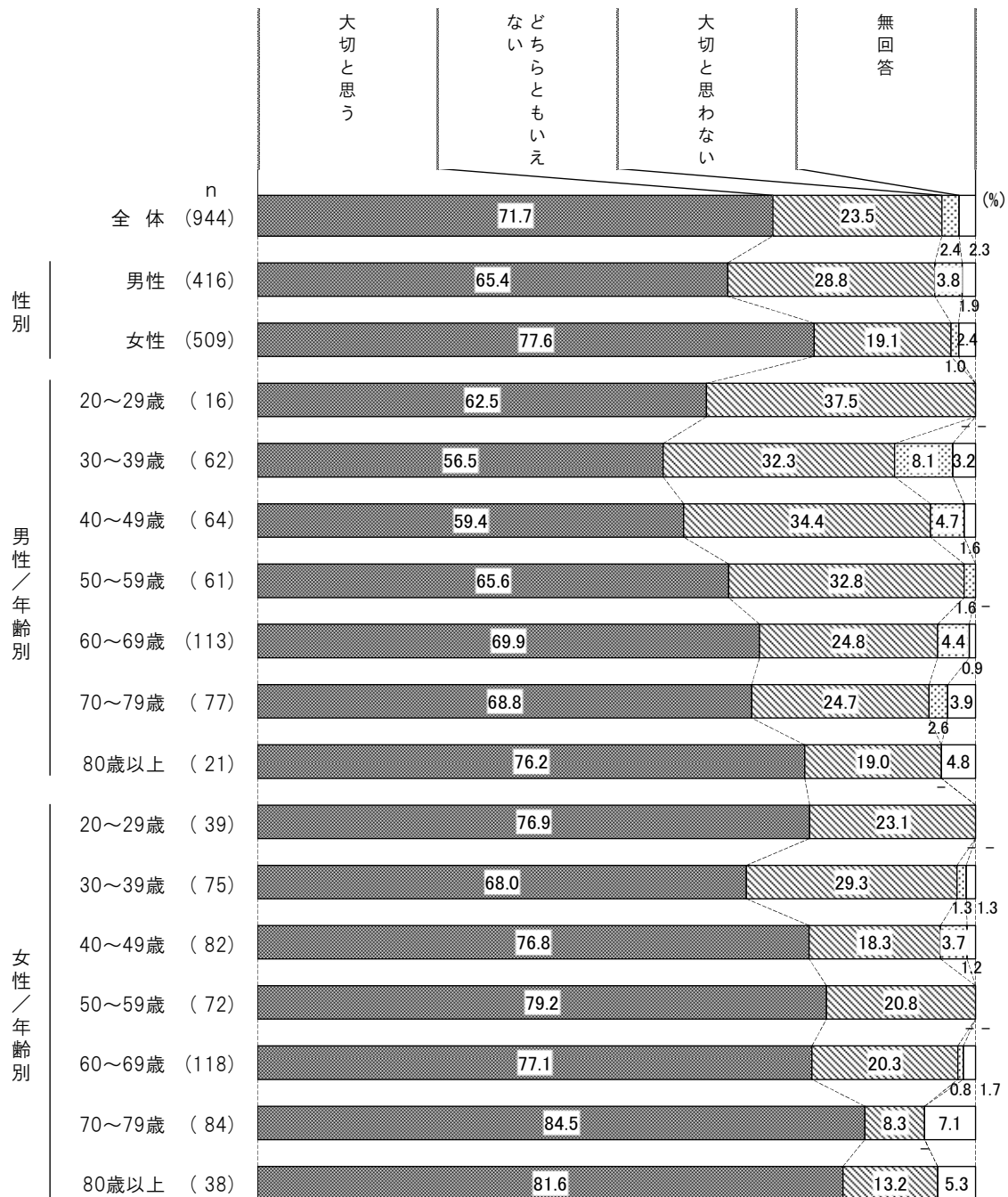
## ■地域の人のつながり

### 【性別・性／年齢別】

性別でみると、「大切と思う」は、女性の方が男性より12.2ポイント高くなっている。

性／年齢別でみると、「大切と思う」は、男女ともにいずれの年齢層でも5割以上となっており、特に、女性の70歳以上で8割台となっている。(図表8-19)

<図表8-19>地域の人のつながり<<性別・性／年齢別>>

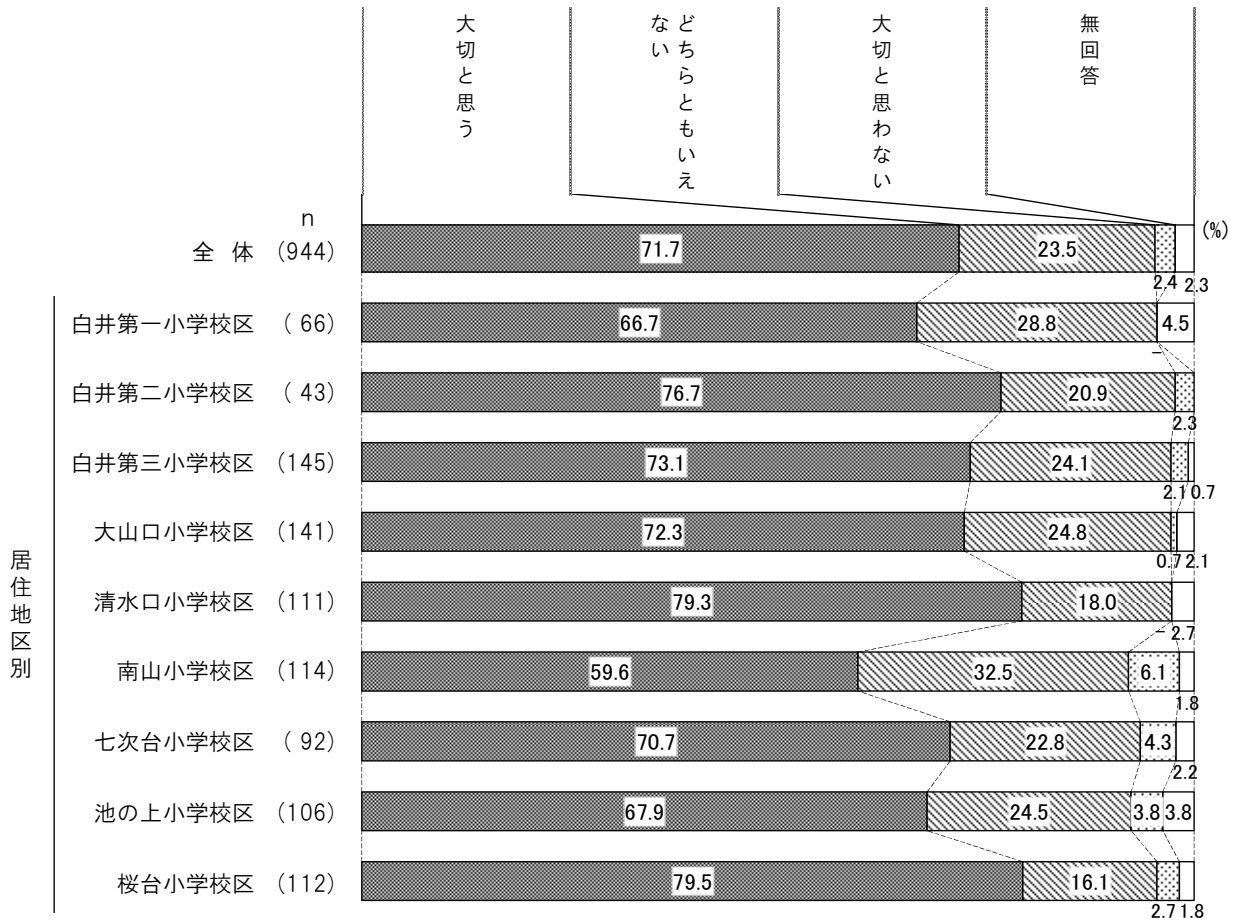


※nが30人未満の層は、人数が少ないので参考として図示し、文中では触れていない。

【居住地区別】

居住地区別でみると、「大切と思う」は、桜台小学校区と清水口小学校区で約8割と高くなっている。(図表8-20)

＜図表8-20＞地域の人のつながり《居住地区別》



居住地区の内訳

- 白井第一小学校区… 神々廻の一部、白井、復(下長殿、上長殿、法目)、根(白井木戸、七次)、木の一部、河原子の一部
- 白井第二小学校区… 折立、富塚の一部、中、名内、今井、平塚、河原子の一部、十余一の一部
- 白井第三小学校区… 富士、復(四町会)、根(丸山、白井木戸、オージーコートヴィレッジ)
- 大山口小学校区… 大山口1丁目・2丁目、大松1丁目、西白井1丁目・2丁目、根(清水口、大松、大山口)、富塚の一部
- 清水口小学校区… 清水口1丁目～3丁目、けやき台1丁目・2丁目、根(千草、中木戸)
- 南山小学校区… 南山1丁目～3丁目、堀込1丁目、笹塚1丁目～3丁目、復(富ヶ谷)、根の一部
- 七次台小学校区… 七次台1丁目～4丁目、野口、西白井3丁目・4丁目、根(百合丘、クレイドルガーデン西白井)、木の一部
- 池の上小学校区… 池の上1丁目～3丁目、堀込2丁目・3丁目、復(富ヶ沢、ひまわり)、根(白井木戸)
- 桜台小学校区… 桜台1丁目～5丁目、十余一の一部、清戸、谷田、神々廻の一部、武西



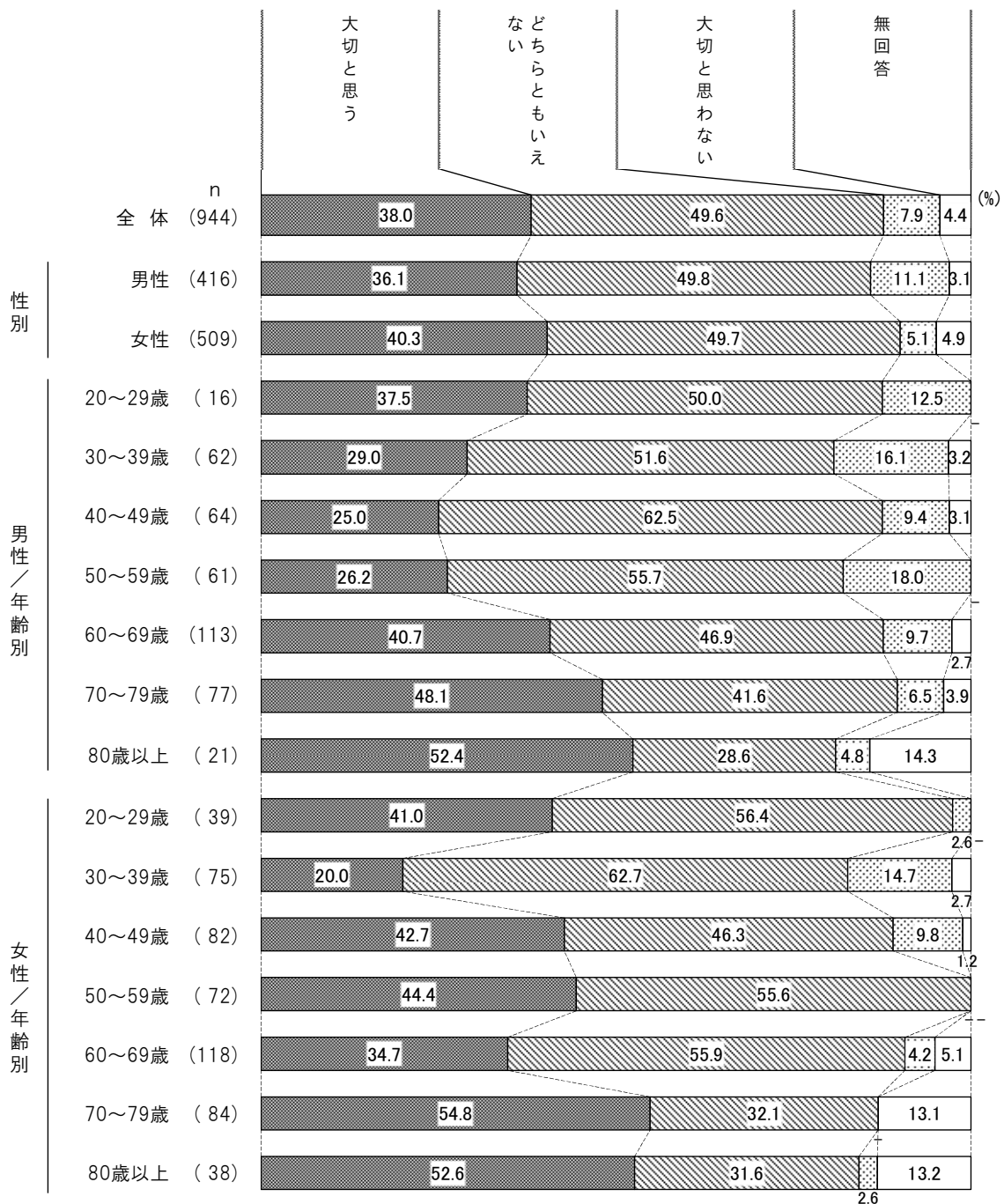
## ■地域の自治会活動

### 【性別・性／年齢別】

性別でみると、「大切と思わない」は、男性の方が女性よりも6.0ポイント高くなっている。

性／年齢別でみると、「大切と思う」は、男性では60歳以上で4割台、女性では70歳以上で5割台と高くなっているが、女性の30～39歳は20.0%にとどまる。一方、「大切と思わない」は、男性の50～59歳で18.0%、男女ともに30～39歳で1割台半ばとなっている。(図表8-21)

＜図表8-21＞地域の自治会活動＜性別・性／年齢別＞

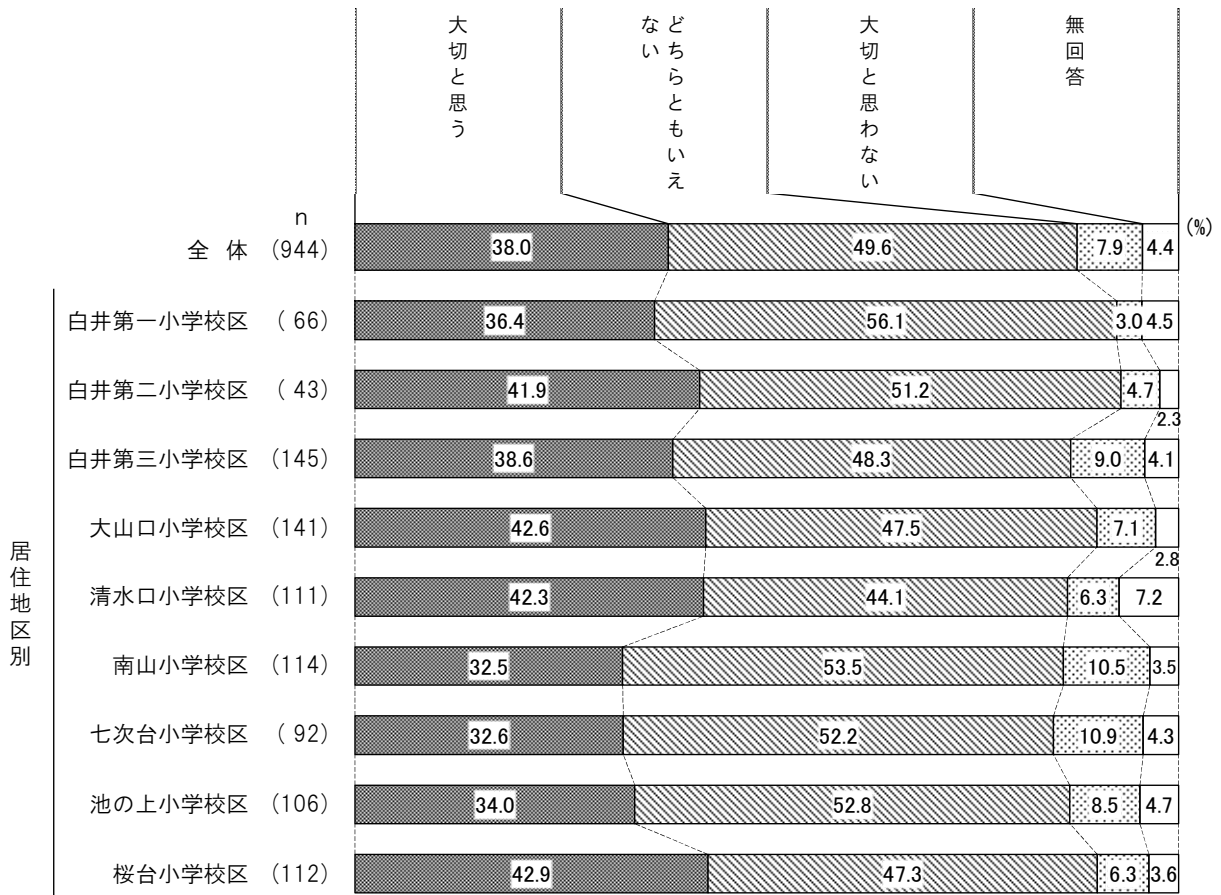


※nが30人未満の層は、人数が少ないので参考として図示し、文中では触れていない。

【居住地区別】

居住地区別でみると、「大切と思う」は、桜台小学校区、大山口小学校区、清水口小学校区、白井第二小学校区で4割を超えている。(図表8-22)

＜図表8-22＞地域の自治会活動＜居住地区別＞



居住地区の内訳

- 白井第一小学校区… 神々廻の一部、白井、復(下長殿、上長殿、法目)、根(白井木戸、七次)、木の一部、河原子の一部
- 白井第二小学校区… 折立、富塚の一部、中、名内、今井、平塚、河原子の一部、十合一の一部
- 白井第三小学校区… 富士、復(四町会)、根(丸山、白井木戸、オージーコートヴィレッジ)
- 大山口小学校区… 大山口1丁目・2丁目、大松1丁目、西白井1丁目・2丁目、根(清水口、大松、大山口)、富塚の一部
- 清水口小学校区… 清水口1丁目～3丁目、けやき台1丁目・2丁目、根(千草、中木戸)
- 南山小学校区… 南山1丁目～3丁目、堀込1丁目、笹塚1丁目～3丁目、復(富ヶ谷)、根の一部
- 七次台小学校区… 七次台1丁目～4丁目、野口、西白井3丁目・4丁目、根(百合丘、クレイドルガーデン西白井)、木の一部
- 池の上小学校区… 池の上1丁目～3丁目、堀込2丁目・3丁目、復(富ヶ沢、ひまわり)、根(白井木戸)
- 桜台小学校区… 桜台1丁目～5丁目、十合一の一部、清戸、谷田、神々廻の一部、武西

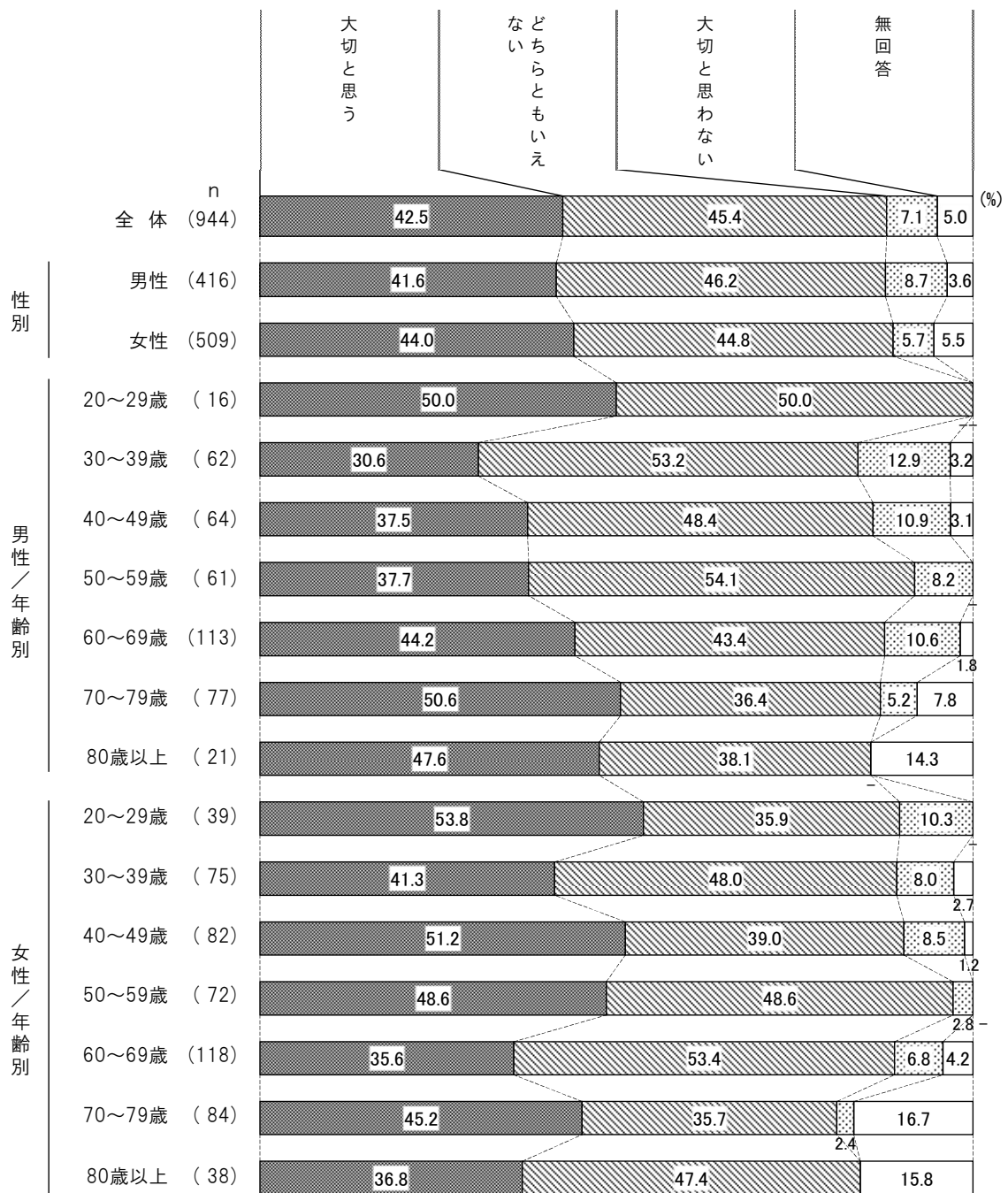
## ■地域の交流活動

### 【性別・性／年齢別】

性別では、特に大きな違いはみられない。

性／年齢別でみると、「大切と思う」は、男性では年齢が上がるほど高く、70～79歳で50.6%となっている。女性では20～29歳で53.8%と最も高く、次いで40～49歳で51.2%となっている。(図表8-23)

＜図表8-23＞地域の交流活動＜性別・性／年齢別＞

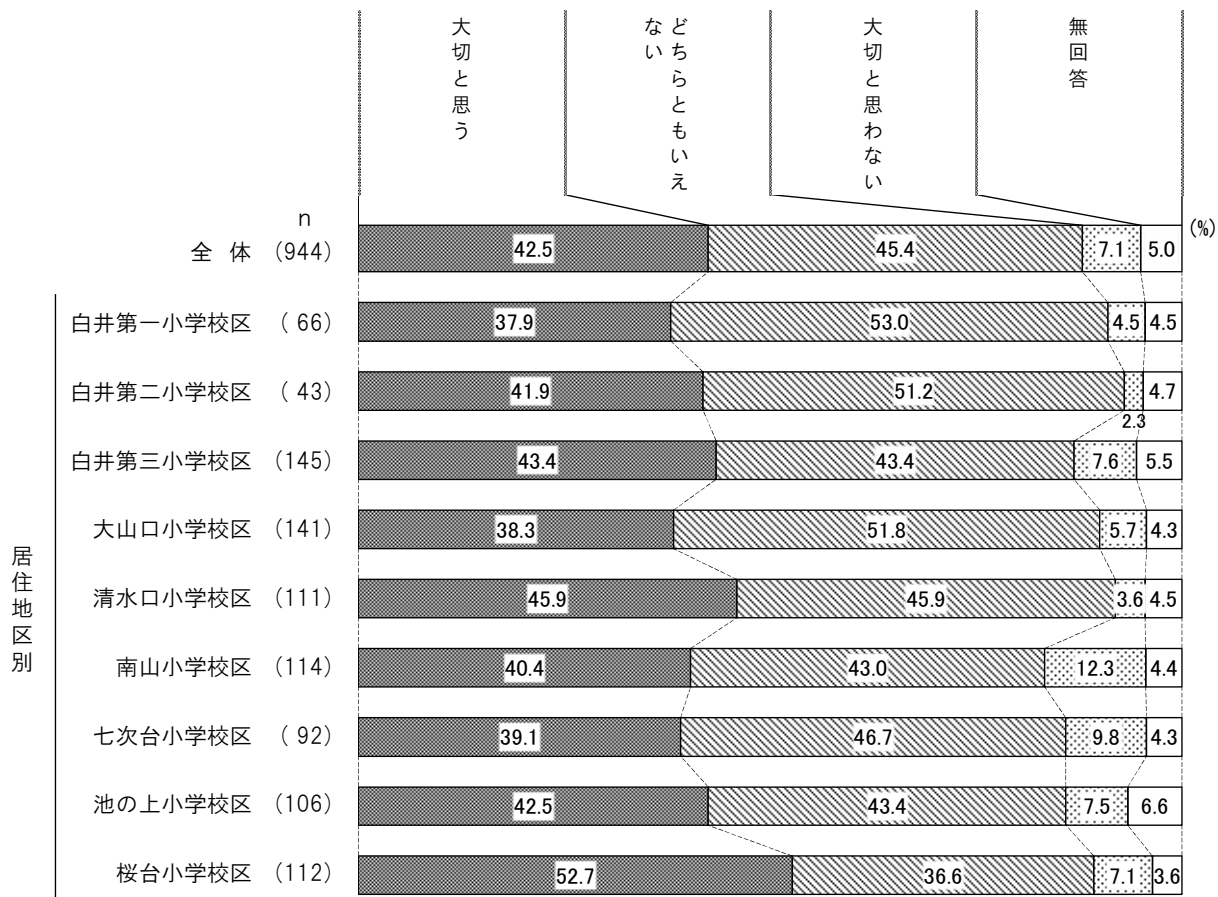


※nが30人未満の層は、人数が少ないので参考として図示し、文中では触れていない。

【居住地区別】

居住地区別でみると、「大切と思う」は、桜台小学校区で52.7%と最も高く、清水口小学校区で45.9%となっている。(図表8-24)

＜図表8-24＞地域の交流活動＜居住地区別＞



居住地区の内訳

- 白井第一小学校区… 神々廻の一部、白井、復(下長殿、上長殿、法目)、根(白井木戸、七次)、木の一部、河原子の一部
- 白井第二小学校区… 折立、富塚の一部、中、名内、今井、平塚、河原子の一部、十余一の一部
- 白井第三小学校区… 富士、復(四町会)、根(丸山、白井木戸、オージーコートヴィレッジ)
- 大山口小学校区… 大山口1丁目・2丁目、大松1丁目、西白井1丁目・2丁目、根(清水口、大松、大山口)、富塚の一部
- 清水口小学校区… 清水口1丁目～3丁目、けやき台1丁目・2丁目、根(千草、中木戸)
- 南山小学校区… 南山1丁目～3丁目、堀込1丁目、笹塚1丁目～3丁目、復(富ヶ谷)、根の一部
- 七次台小学校区… 七次台1丁目～4丁目、野口、西白井3丁目・4丁目、根(百合丘、クレイドルガーデン西白井)、木の一部
- 池の上小学校区… 池の上1丁目～3丁目、堀込2丁目・3丁目、復(富ヶ沢、ひまわり)、根(白井木戸)
- 桜台小学校区… 桜台1丁目～5丁目、十余一の一部、清戸、谷田、神々廻の一部、武西

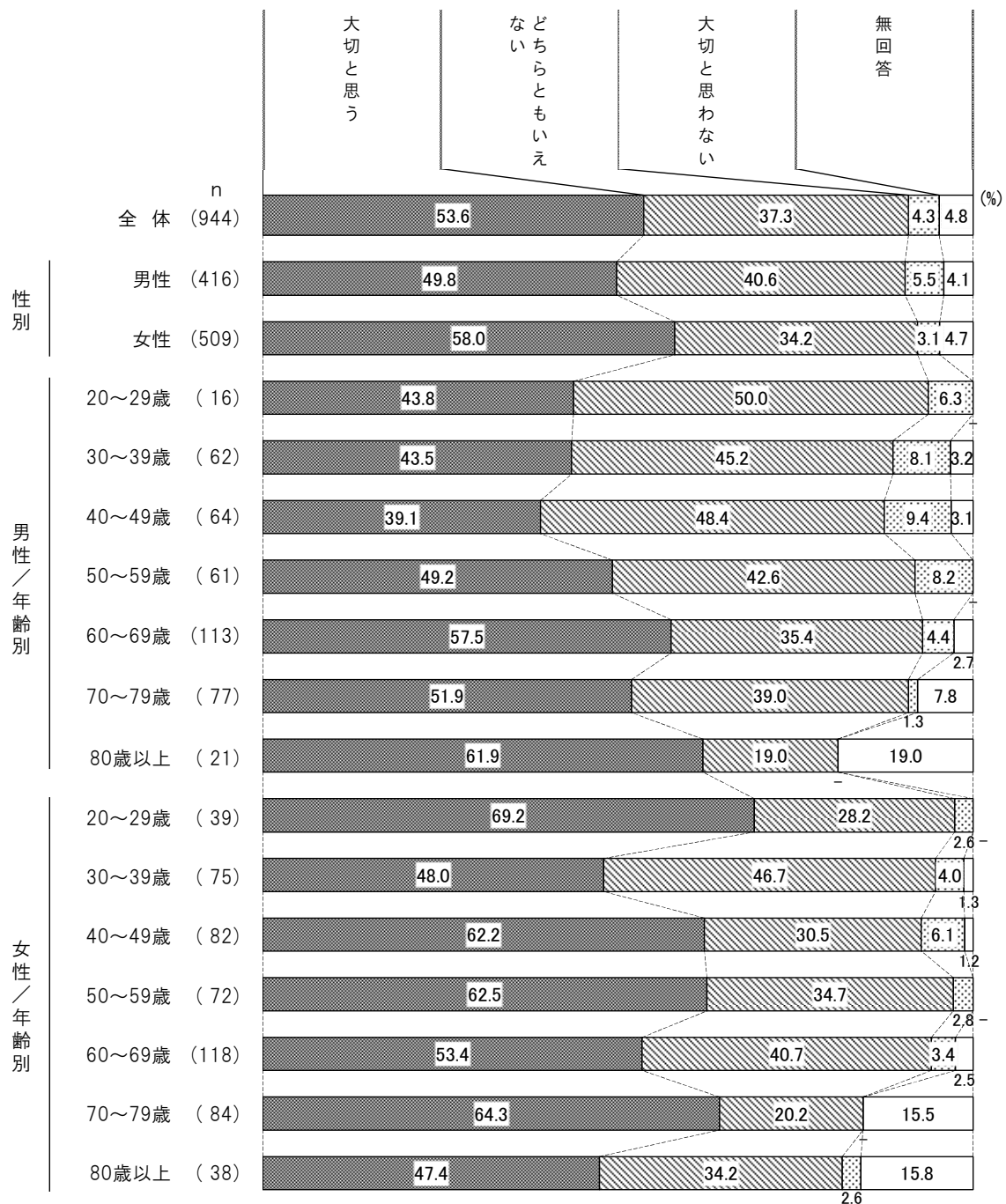
## ■地域の支えあい活動

### 【性別・性／年齢別】

性別でみると、「大切と思う」は、女性の方が男性よりも8.2ポイント高くなっている。

性／年齢別でみると、「大切と思う」は、男性では60～69歳で57.5%と最も高く、次いで70～79歳で51.9%となっている。女性では20～29歳で69.2%と最も高いが、30～39歳になると48.0%に減少している。(図表8-25)

〈図表8-25〉地域の支えあい活動〈性別・性／年齢別〉

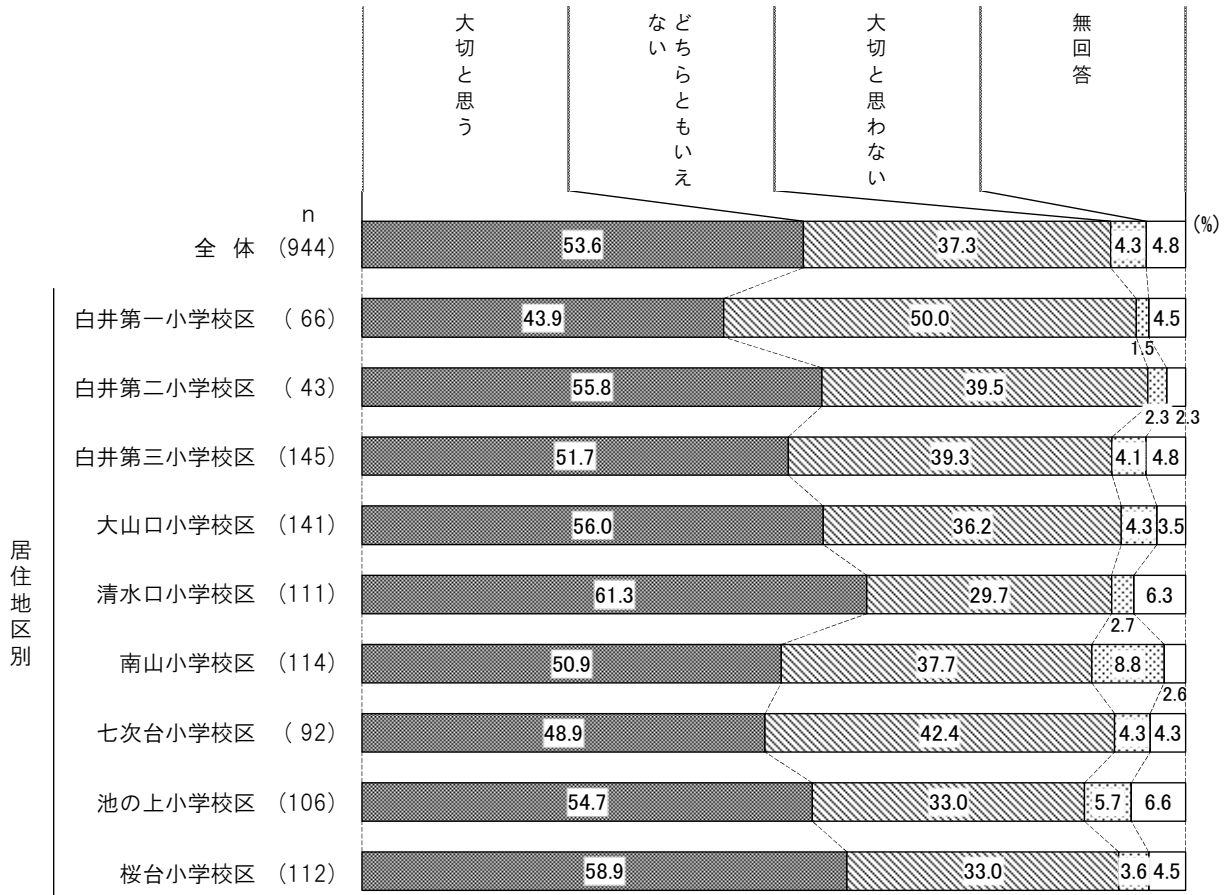


※nが30人未満の層は、人数が少ないので参考として図示し、文中では触れていない。

【居住地区別】

居住地区別でみると、「大切と思う」は、清水口小学校区で61.3%と最も高く、次いで桜台小学校区で58.9%となっている。(図表8-26)

＜図表8-26＞地域の支えあい活動＜居住地区別＞



居住地区の内訳

- 白井第一小学校区… 神々廻の一部、白井、復（下長殿、上長殿、法目）、根（白井木戸、七次）、木の一部、河原子の一部
- 白井第二小学校区… 折立、富塚の一部、中、名内、今井、平塚、河原子の一部、十余一の一部
- 白井第三小学校区… 富士、復（四町会）、根（丸山、白井木戸、オージーコートヴィレッジ）
- 大山口小学校区… 大山口1丁目・2丁目、大松1丁目、西白井1丁目・2丁目、根（清水口、大松、大山口）、富塚の一部
- 清水口小学校区… 清水口1丁目～3丁目、けやき台1丁目・2丁目、根（千草、中木戸）
- 南山小学校区… 南山1丁目～3丁目、堀込1丁目、笹塚1丁目～3丁目、復（富ヶ谷）、根の一部
- 七次台小学校区… 七次台1丁目～4丁目、野口、西白井3丁目・4丁目、根（百合丘、クレイドルガーデン西白井）、木の一部
- 池の上小学校区… 池の上1丁目～3丁目、堀込2丁目・3丁目、復（富ヶ沢、ひまわり）、根（白井木戸）
- 桜台小学校区… 桜台1丁目～5丁目、十余一の一部、清戸、谷田、神々廻の一部、武西

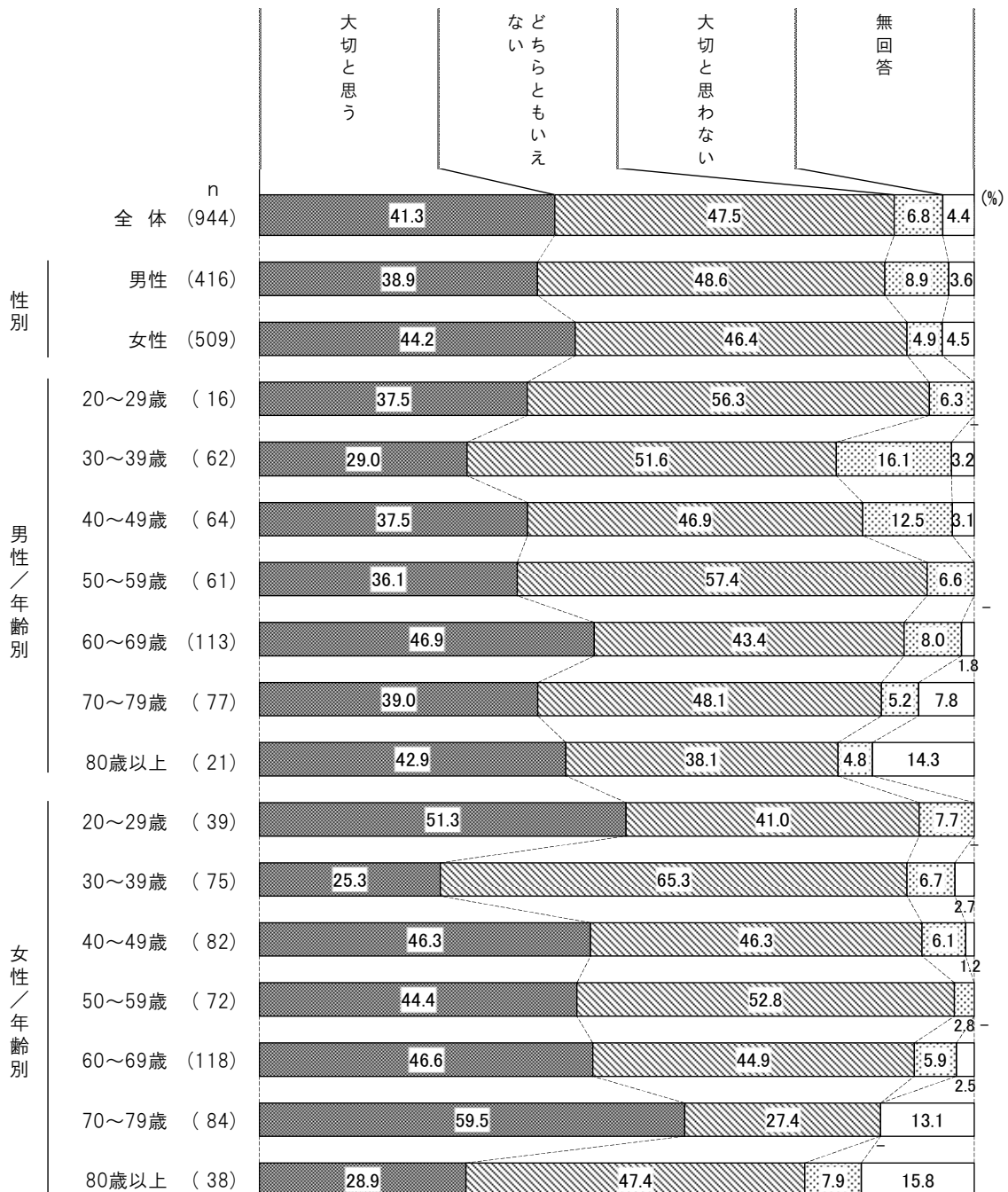
## ■地域ぐるみの健康づくり活動

### 【性別・性／年齢別】

性別でみると、「大切と思う」は、女性の方が男性よりも5.3ポイント高くなっている。

性／年齢別でみると、「大切と思う」は、男性では60～69歳で46.9%と最も高くなっている。女性では70～79歳で59.5%と最も高いが、30～39歳は25.3%にとどまる。一方、「大切と思わない」は、男性の30～39歳で16.1%、40～49歳で12.5%となっている。（図表8-27）

＜図表8-27＞地域ぐるみの健康づくり活動＜性別・性／年齢別＞

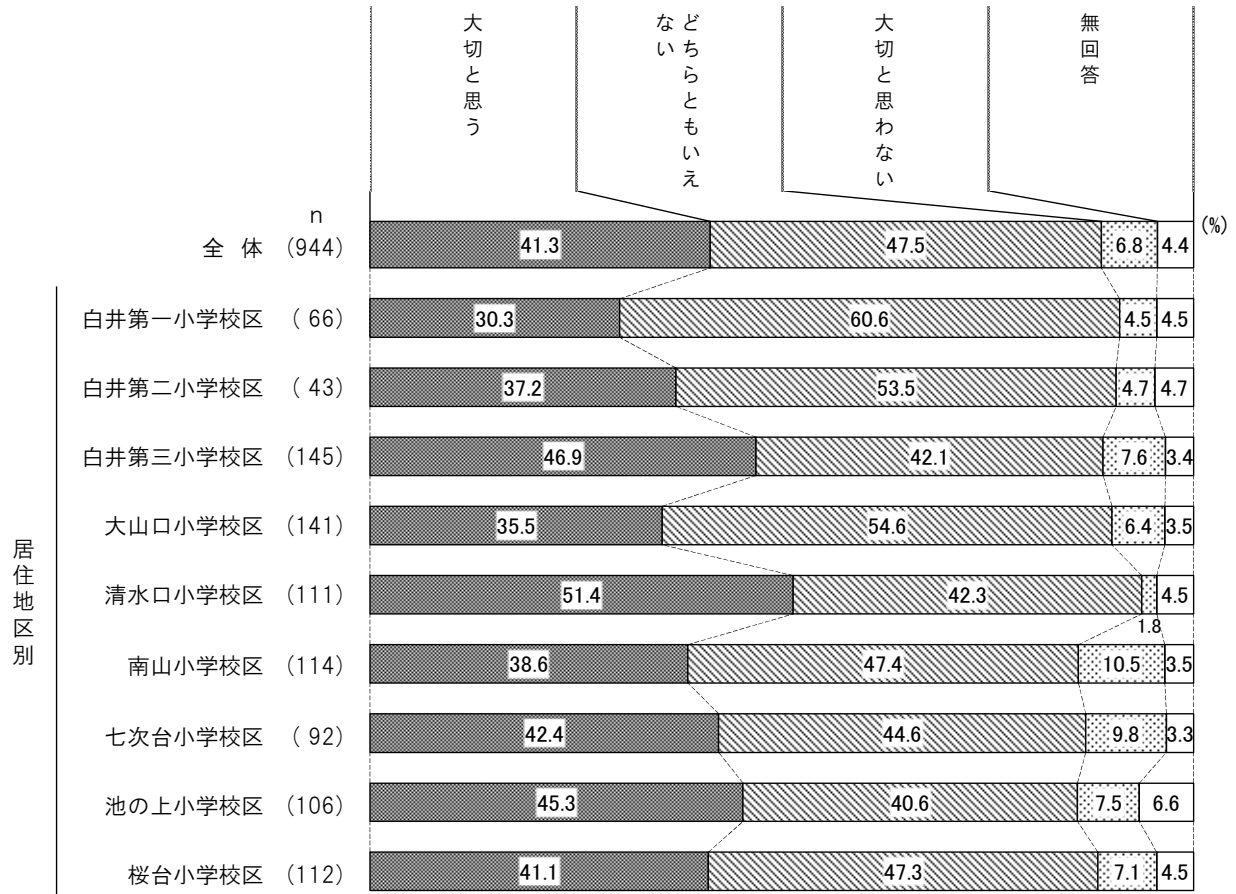


※nが30人未満の層は、人数が少ないので参考として図示し、文中では触れていない。

【居住地区別】

居住地区別でみると、「大切と思う」は清水口小学校区が約5割と最も高く、次いで白井第三小学校区と池の上小学校区で4割台半ばと高くなっている。(図表8-28)

〈図表8-28〉地域ぐるみの健康づくり活動〈居住地区別〉



居住地区の内訳

- 白井第一小学校区… 神々廻の一部、白井、復(下長殿、上長殿、法目)、根(白井木戸、七次)、木の一部、河原子の一部
- 白井第二小学校区… 折立、富塚の一部、中、名内、今井、平塚、河原子の一部、十倉の一部
- 白井第三小学校区… 富士、復(四町会)、根(丸山、白井木戸、オージーコートヴィレッジ)
- 大山口小学校区… 大山口1丁目・2丁目、大松1丁目、西白井1丁目・2丁目、根(清水口、大松、大山口)、富塚の一部
- 清水口小学校区… 清水口1丁目～3丁目、けやき台1丁目・2丁目、根(千草、中木戸)
- 南山小学校区… 南山1丁目～3丁目、堀込1丁目、笹塚1丁目～3丁目、復(富ヶ谷)、根の一部
- 七次台小学校区… 七次台1丁目～4丁目、野口、西白井3丁目・4丁目、根(百合丘、クレイドルガーデン西白井)、木の一部
- 池の上小学校区… 池の上1丁目～3丁目、堀込2丁目・3丁目、復(富ヶ沢、ひまわり)、根(白井木戸)
- 桜台小学校区… 桜台1丁目～5丁目、十倉の一部、清戸、谷田、神々廻の一部、武西

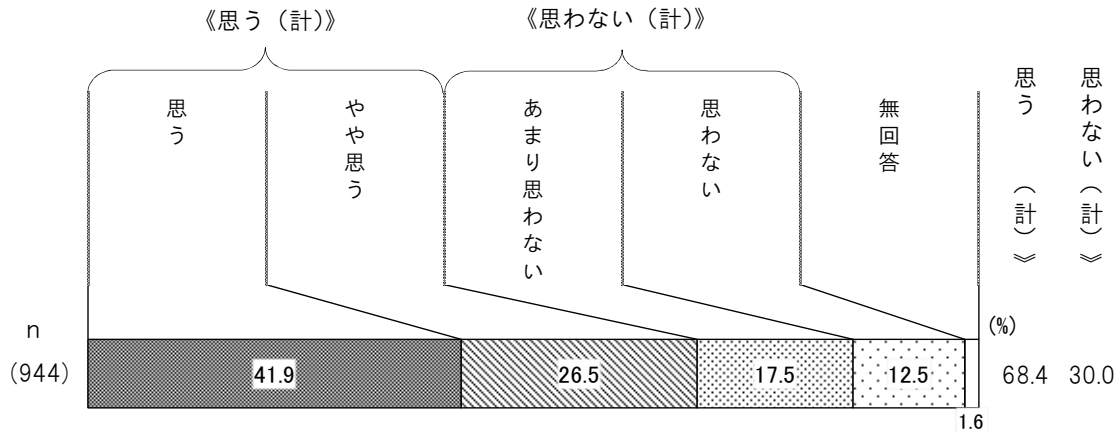


## 9. 自殺予防について

### (1) 悩み等を感じた時、誰かに助けを求めたり、相談したいと思う考え

問39 あなたは悩みやストレスを感じた時に、誰かに助けを求めたり、相談したいと思  
いますか。(〇は1つ)

<図表9-1> 悩み等を感じた時、誰かに助けを求めたり、相談したいと思う考え



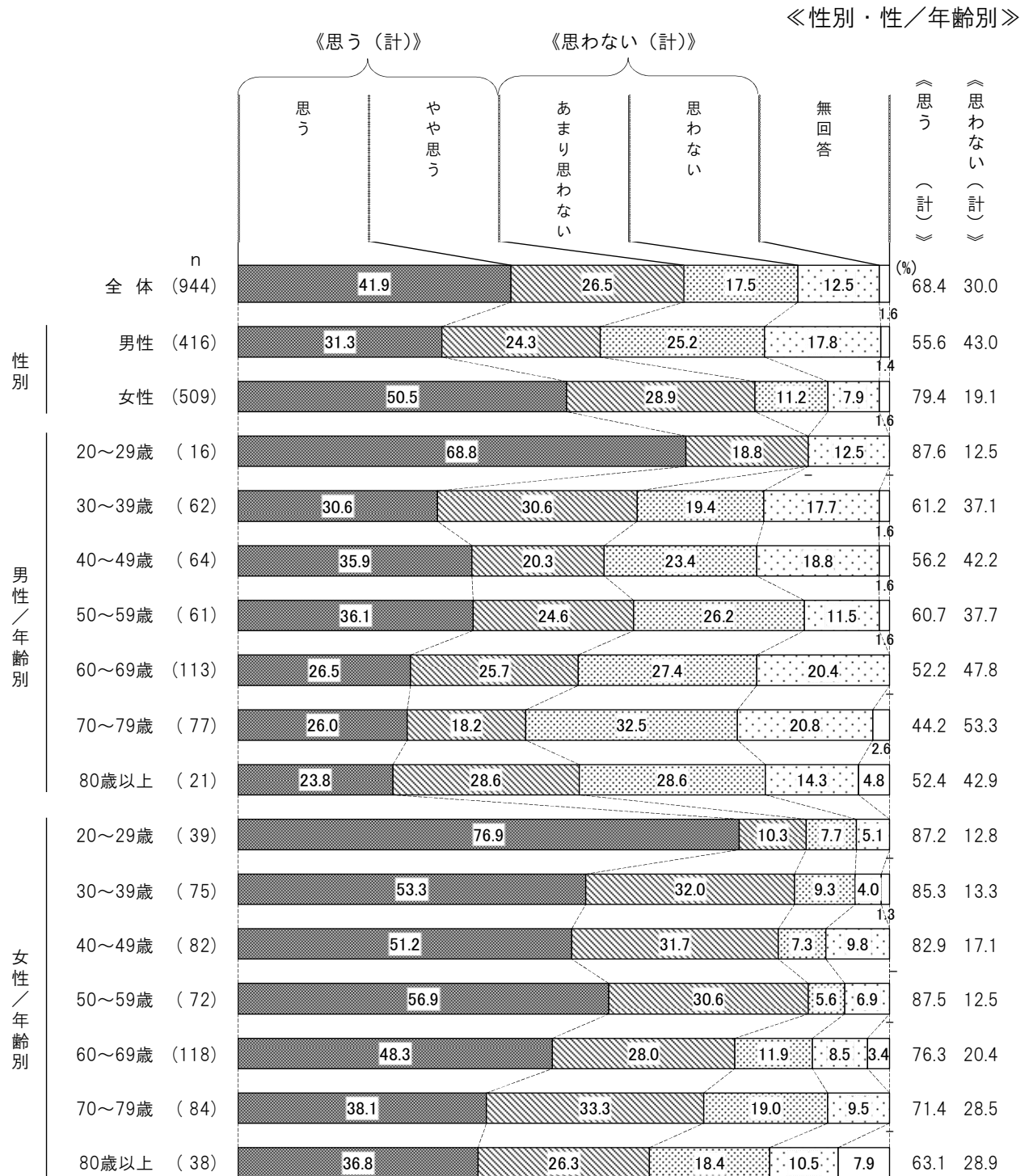
悩みやストレスを感じた時に、誰かに助けを求めたり、相談したいと思うかたずねたところ、「思う」が41.9%で最も高く、「やや思う」(26.5%)と合わせた《思う (計)》は68.4%となる。一方、「あまり思わない」(17.5%)と「思わない」(12.5%)を合わせた《思わない (計)》は30.0%となっている。(図表9-1)

【性別・性／年齢別】

性別でみると、《思う（計）》は女性の方が男性よりも23.8ポイント高い。なお、《思わない（計）》は男性で43.0%である。

性／年齢別でみると、《思う（計）》は、男性では30～39歳と50～59歳で6割を超えるが、70～79歳は44.2%と5割を下回る。女性では20～59歳で8割台とおおむね並ぶ。一方、《思わない（計）》は、男女ともにおおむね年齢が上がるほど高く、男性の70～79歳で53.3%である。（図表9－2）

＜図表9－2＞悩み等を感じた時、誰かに助けを求めたり、相談したいと思う考え

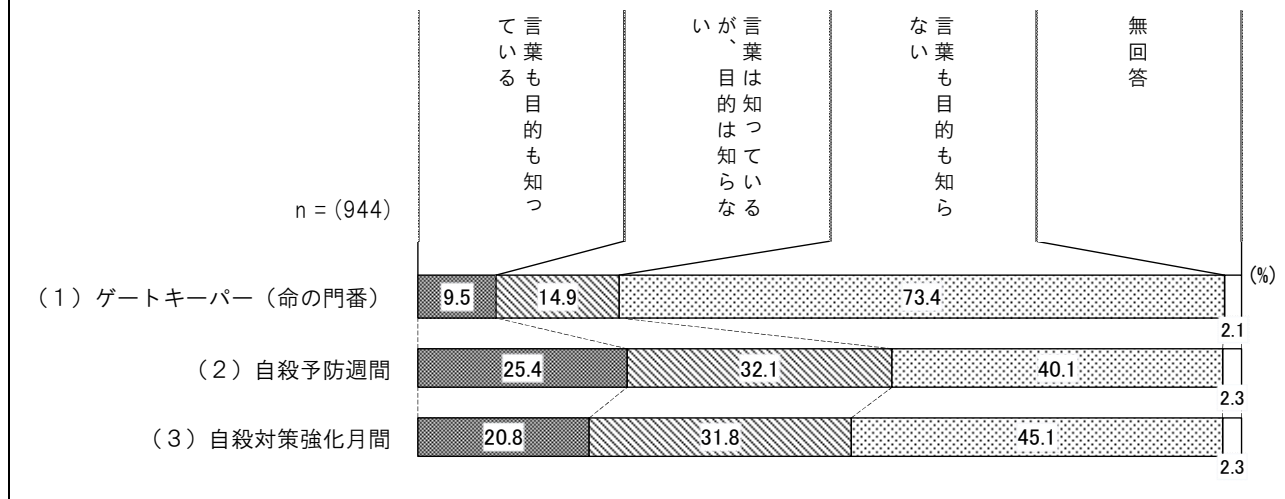


※nが30人未満の層は、人数が少ないので参考として図示し、文中では触れていない。

## (2) 言葉やその目的（めあて）の認知度

問40 あなたは、次のような言葉やその目的（めあて）を知っていますか。（○はそれぞれ1つ）

<図表9-3>言葉やその目的（めあて）の認知度



言葉やその目的（めあて）についてたずねたところ、「言葉も目的も知っている」は、“(2) 自殺予防週間”が25.4%、“(3) 自殺対策強化月間”が20.8%となっている。いずれも「言葉も目的も知らない」が高く、特に、“(1) ゲートキーパー（命の門番）”は73.4%である。（図表9-3）

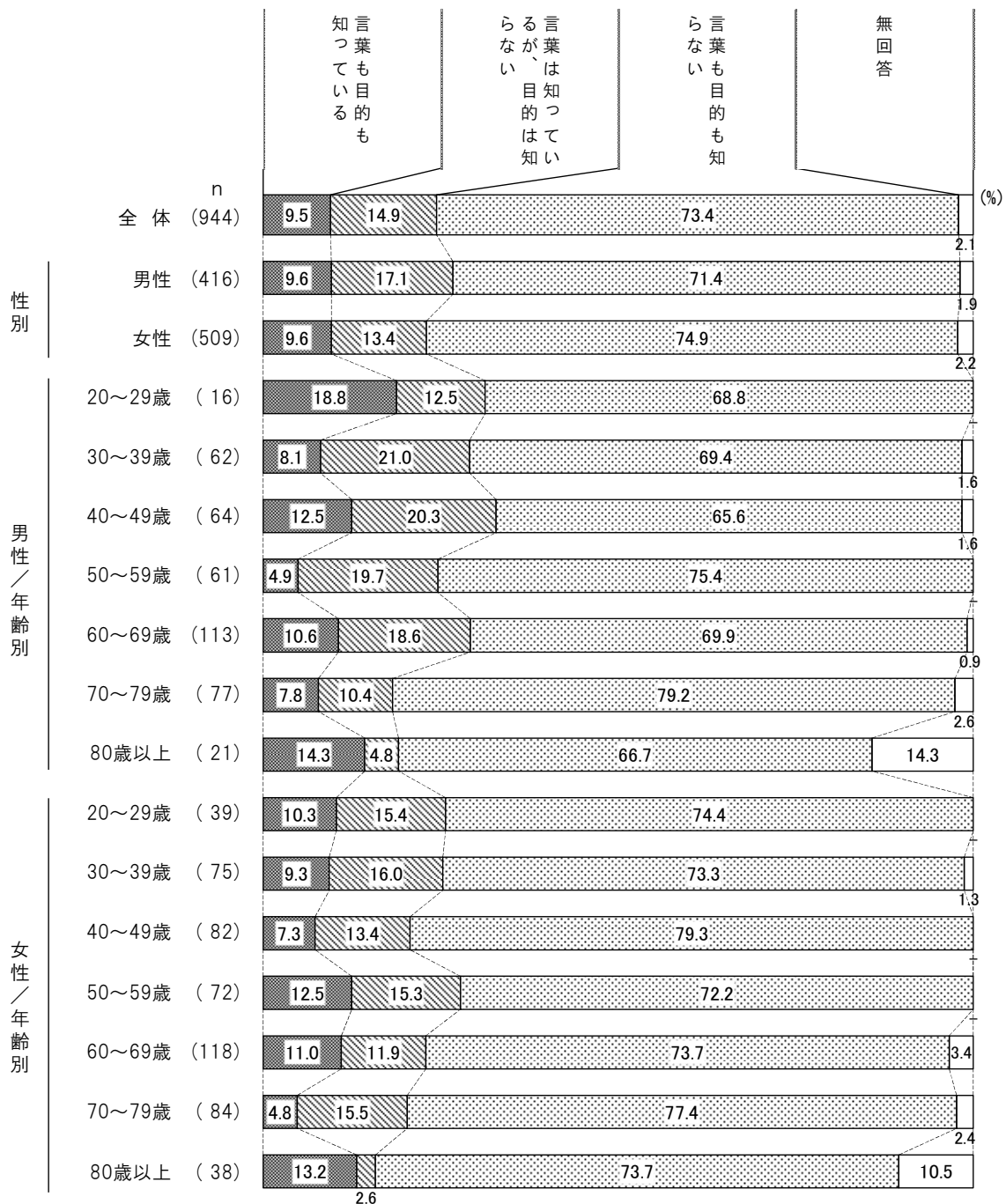
## ■ゲートキーパー（命の門番）

### 【性別・性／年齢別】

性別では、特に大きな違いはみられない。

性／年齢別でみると、「言葉も目的も知らない」は、男女ともにいずれの年齢層でも高く、男性の70～79歳と女性の40～49歳で約8割となっている。（図表9－4）

＜図表9－4＞ゲートキーパー（命の門番）《性別・性／年齢別》



※nが30人未満の層は、人数が少ないので参考として図示し、文中では触れていない。

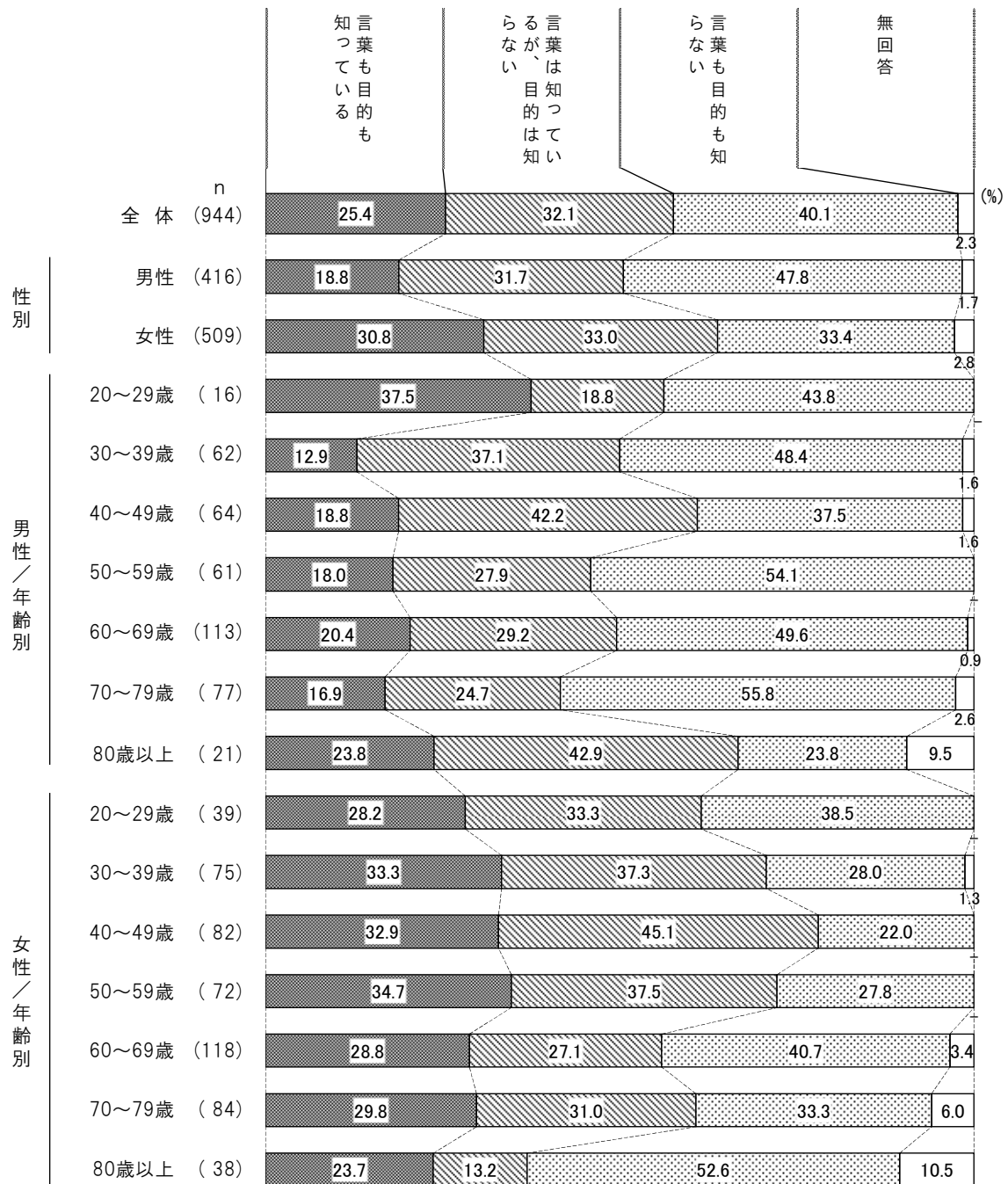
## ■自殺予防週間

### 【性別・性／年齢別】

性別でみると、「言葉も目的も知っている」は、女性の方が男性よりも12.0ポイント高くなっている。

性／年齢別でみると、「言葉も目的も知っている」は、男性では40～69歳で2割前後だが、女性では30～59歳で3割台となっている。一方、「言葉も目的も知らない」は、男性の50～59歳と70～79歳、女性の80歳以上で5割台となっている。(図表9-5)

<図表9-5>自殺予防週間<<性別・性／年齢別>>



※nが30人未満の層は、人数が少ないので参考として図示し、文中では触れていない。

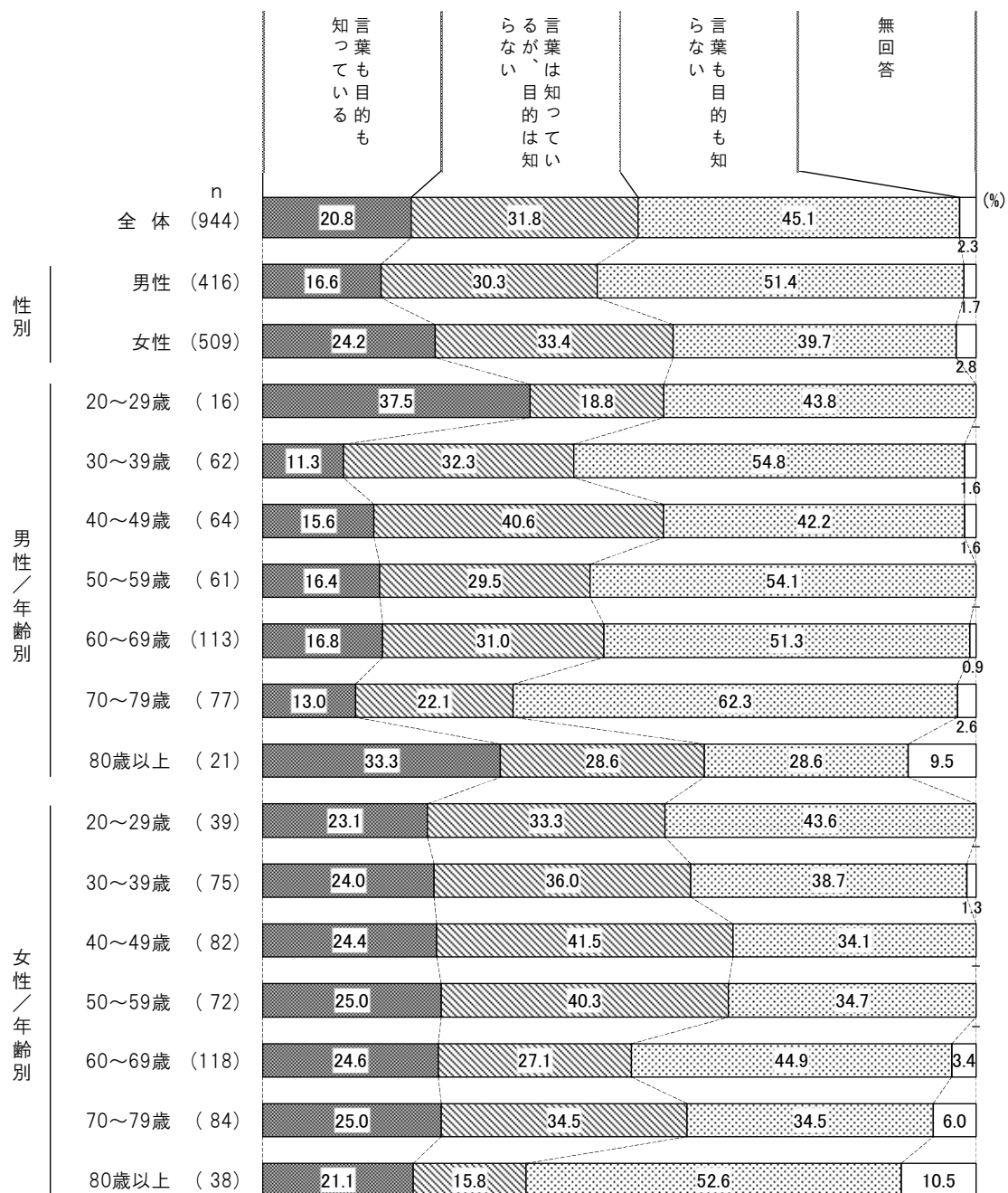
## ■自殺対策強化月間

### 【性別・性／年齢別】

性別でみると、「言葉も目的も知っている」は、女性の方が男性よりも7.6ポイント高くなっている。

性／年齢別でみると、「言葉も目的も知っている」は、男女ともに年齢層による大きな違いはみられない。一方、「言葉も目的も知らない」は、男性では70～79歳で62.3%、女性では80歳以上で52.6%となっている。(図表9-6)

<図表9-6>自殺対策強化月間<<性別・性／年齢別>>

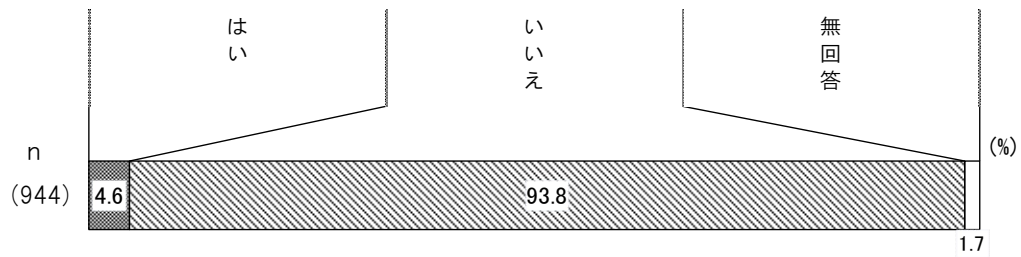


※nが30人未満の層は、人数が少ないので参考として図示し、文中では触れていない。

### (3) 自殺やうつ病に関連する講演会や講習会への参加経験

問41 自殺やうつ病に関連する講演会や講習会に参加したことがありますか。(〇は1つ)

<図表9-7> 自殺やうつ病に関連する講演会や講習会への参加経験



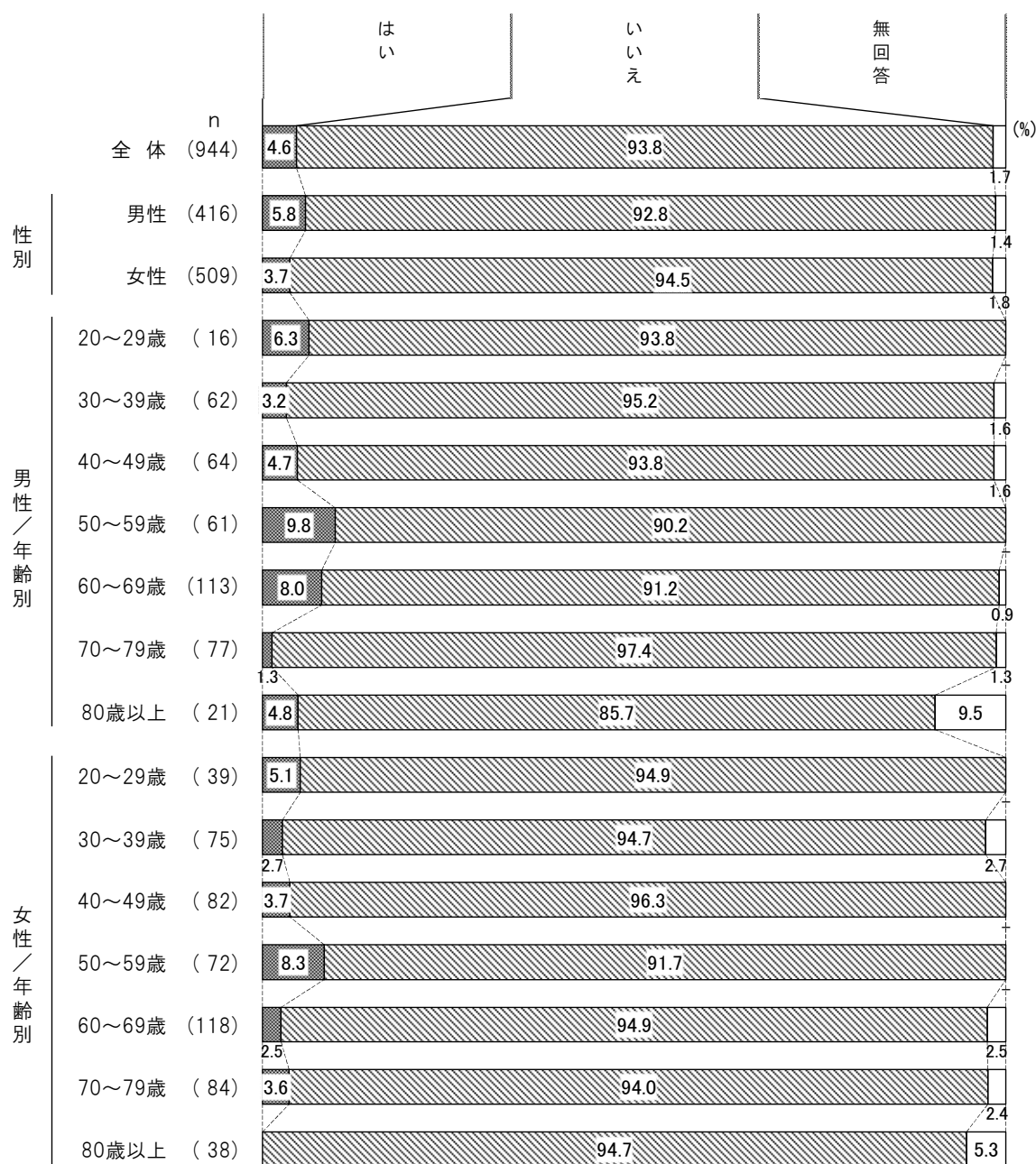
自殺やうつ病に関連する講演会や講習会への参加経験は、「はい」が4.6%で、「いいえ」が93.8%となっている。(図表9-7)

【性別・性／年齢別】

性別では、特に大きな違いはみられない。

性／年齢別でみると、「はい」は、男性の50～69歳と女性の50～59歳で約1割となっているが、それ以外は男女ともに年齢層による大きな違いはみられない。(図表9-8)

<図表9-8> 自殺やうつ病に関連する講演会や講習会への参加経験<性別・性／年齢別>



※nが30人未満の層は、人数が少ないので参考として図示し、文中では触れていない。

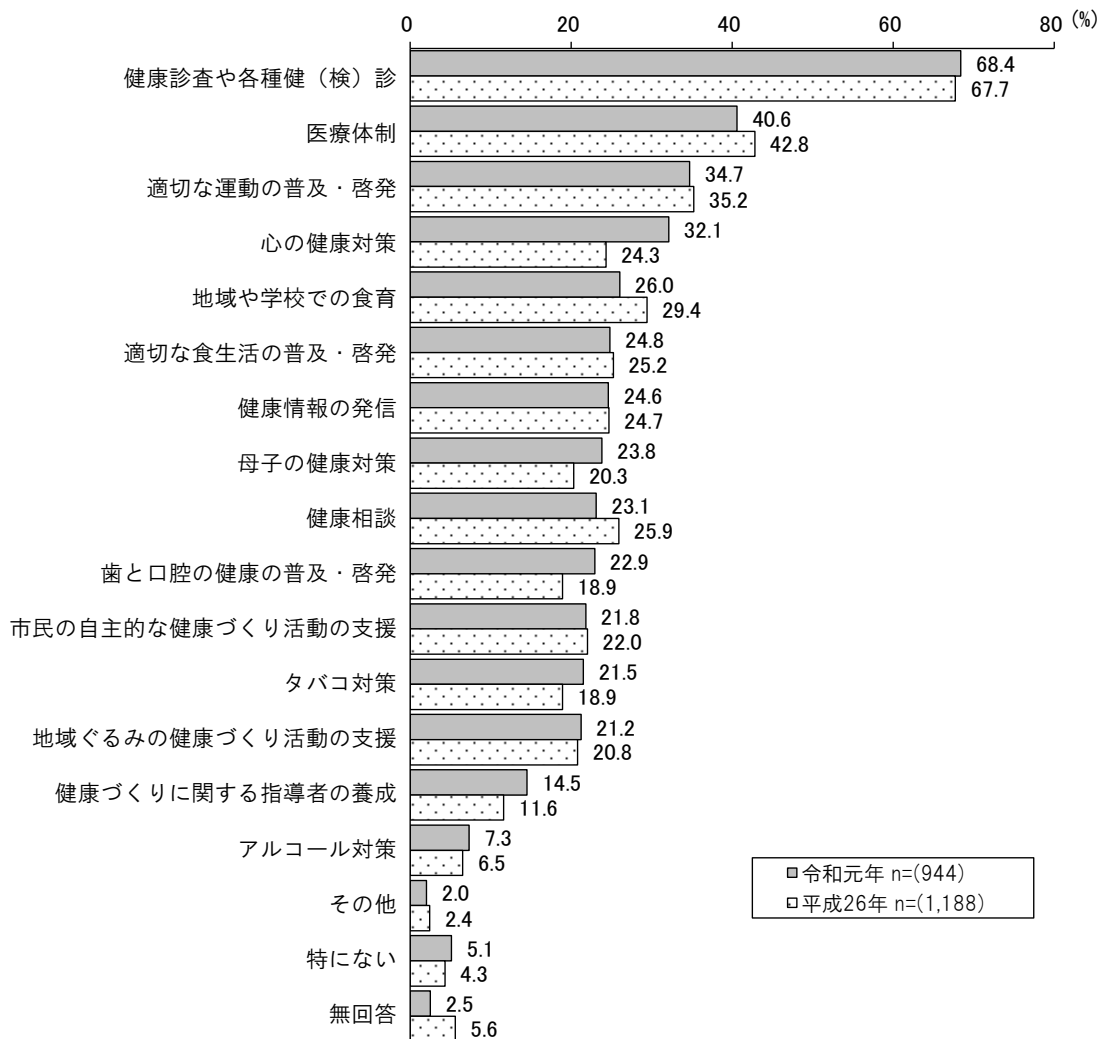


## 10. これからの取り組みについて

### (1) 市が力を入れていくべき取り組み

問42 市民が心身ともに健康に暮らすまちを創るために、市はどのような取り組みに力を入れていくべきと思いますか。(〇はいくつでも)

＜図表10－1＞市が力を入れていくべき取り組み



市が力を入れていくべき取り組みとしては、「健康診査や各種健（検）診」が68.4%で最も高く、次いで「医療体制」が40.6%、「適切な運動の普及・啓発」が34.7%、「心の健康対策」が32.1%などとなっている。

平成26年との比較では、「心の健康対策」（前回8位）が今回は4位へと順位を上げ、「健康相談」（前回5位）が今回は9位へと順位を下げている。割合でも、「心の健康対策」が7.8ポイント増加しており、増加幅が大きい。（図表10－1）

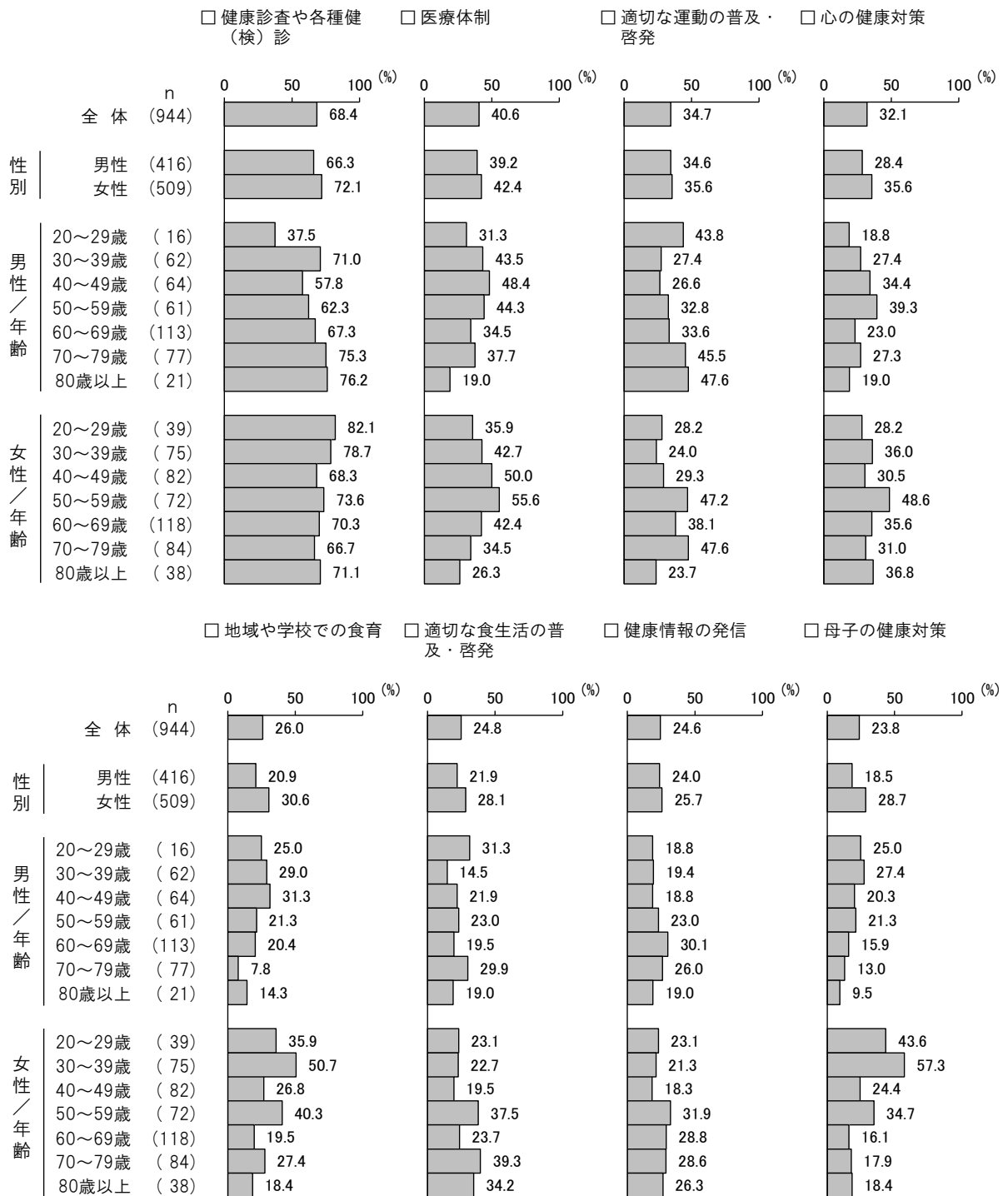
【性別・性／年齢別】

性別でみると、女性の方が男性よりも多くの項目で高くなっている。最も違いが大きいのは、「母子の健康対策」で10.2ポイント差である。

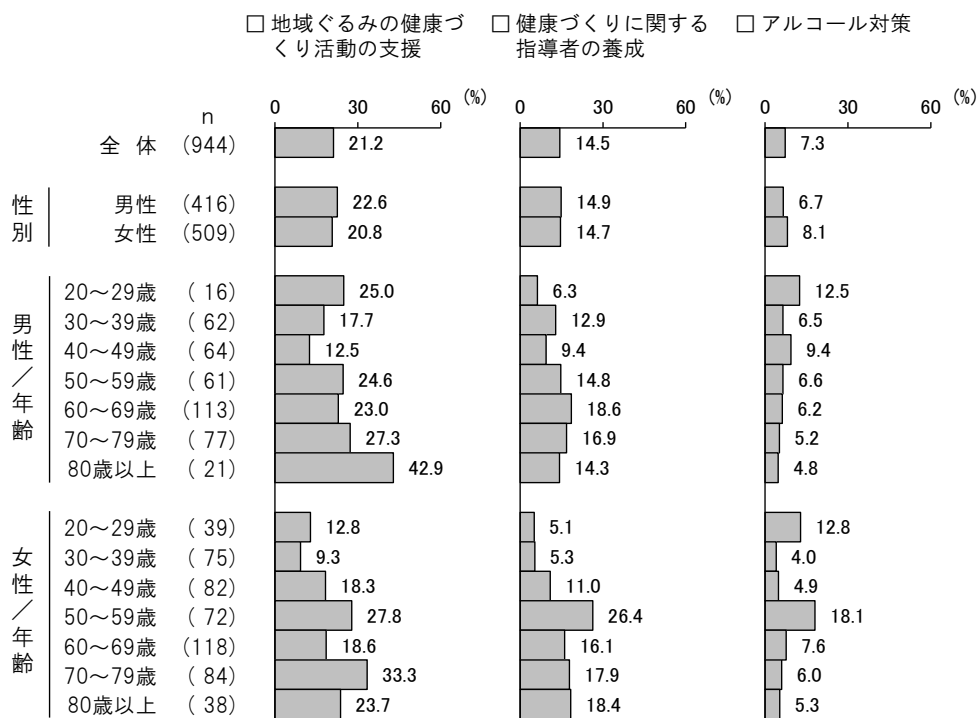
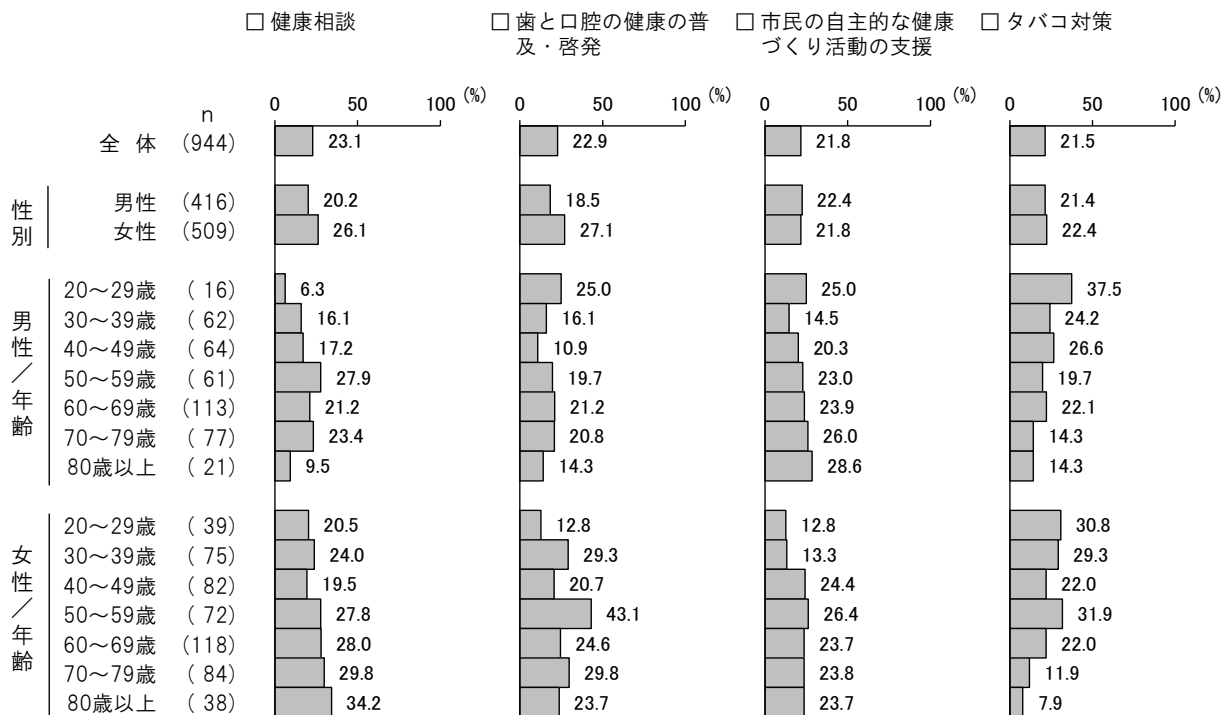
性／年齢別でみると、男女ともにいずれの年齢層でも「健康診査や各種健（検）診」は高く、特に女性の20～39歳で8割前後となっている。また、「医療体制」は、女性の40～59歳で5割台となっている。また、「母子の健康対策」は女性の30～39歳で57.3%である。（図表10－2）

＜図表10－2＞市が力を入れていくべき取り組み市が力を入れていくべき取り組み

《性別・性／年齢別》（上位15項目）



※nが30人未満の層は、人数が少ないので参考として図示し、文中では触れていない。



※ nが30人未満の層は、人数が少ないので参考として図示し、文中では触れていない。

## 11. 市の健康づくり事業や計画へのご意見・ご提案

最後に、今後の市の健康づくり事業や計画へのご意見・ご提案等ございましたら、ご自由にご記入ください。

今後の市の健康づくり事業や計画へのご意見・ご提案を自由に記入していただいたところ、178人から延べ215件の貴重な回答が寄せられました。

ここでは、ご意見やご提案を健康づくりに関わるテーマごとに分類し、要約した形で掲載します。

### 【身体活動・運動】

(9件)

- 身近で気軽に体を動かせる機会を増やしてほしい。 <類似意見複数あり>
- 各企業の労働時間の見直し、プライベート時間の確保と過剰な労力をカットし、健康を維持するための運動などに体力を残すべきである。
- 健康のため定期的に水泳の無料講習を是非やってほしい。
- スポーツイベントをたくさんやってほしい。
- 運動習慣が無い方でも続けることができる活動を提案してほしい。
- 市内のウォーキングマップがあるとよい。
- 自分自身もスポーツ関係の公益財団職員であり、スポーツ、健康が重要だと思っている。市の活動にも積極的に関わりたい。

### 【喫煙】

(11件)

- 路上喫煙や歩きタバコを禁止してほしい。 <類似意見複数あり>
- 看板等の設置など、禁煙対策をしてほしい。 <類似意見複数あり>
- 保育園の駐車場でタバコを吸う人がいるので、禁止してほしい。
- タバコの害について、もっと広めていくべきだと思う。
- 遊歩道の喫煙席は建物内に臭いがすごく、歩行者が通る時に迷惑である。子ども達にも悪い。
- 自宅近くの道路にタバコのポイ捨てがある。

### 【休養】

(2件)

- 健康づくりとコンサートは、関係なさそうな事だが、自立した生活を送れるようにすることが運動量を増やし、心の健康にもつながるのではと考える。
- 身体を休めることが第一の休日の過ごし方となっている。無理なく筋トレができて、くつろげるスペースが所々にあればよいと思う。

### 【こころの健康】

(6件)

- 健康な人は健康でありたいと思えるが、不健康な人が健康になりたいのをどうしたらよいか考えていけないといけない。これは健康問題だけではないと思っている。
- メンタルケアの充実を希望する。

- 市内の引きこもりなどしている人達を把握しているのか。そのような方達への話し合いとかはされているのか。
- 健康の情報はテレビ等、多方面から入り、情報過多状態だと思う。それに伴い、心の健康の方は難しいと思う。人それぞれ、環境、性格、好みも違うので、心の健康をどのようにしていくかが課題である。
- 電話や窓口だと行きづらい人のため、心のはけ口をメールやラインで言える場所を作ってほしい。
- 市の色々な体験活動も60歳以上などと、40歳、50歳代はコミュニティから外されがちである。40歳代でうつになる人を多く見るので、色々な年齢向けの講座をたくさん作っていただけたらと思う。

## 【次世代の健康】

(15件)

- 子どもの医療費負担を減らしてほしい。 <類似意見複数あり>
- 子どもを預けられる場所を増やしたり、預けやすい環境づくりをしてほしい。 <類似意見複数あり>
- 子どもに対する交通安全教室が全く身に付いていない。まずは、親への教育が必要なのではないかと。総合公園で行われているまつり等で、ブースをつくって啓発するなどしてはどうか。
- がん相談支援センターに勤めていて、小・中・高校生へのがん教育の普及にも力を入れているので、協力することができる。
- 子ども達が、毎日健康的な食事を摂り、たくさん運動し、しっかりとした教育を受けられることが、先の長い地域、社会の健康につながると思う。
- 子どもが夜遅くまで（例えば10時過ぎまで）遊んでいる。今の親は子どもが10時過ぎまで帰って来なくても、心配でないのが不思議である。コンビニでタバコを中学生、高校生が吸っている。
- 子育て支援の更なる援助を希望する。シングルマザーに対する支援を手厚くしてほしい。
- 不妊治療に対する補助金を希望する。
- 子育て中の親が楽しく子育てできるような場所がもっと整うとよいと思う。親同士で話ができたり、楽しめると、子どもも色々なお友達と接して成長できると思う。
- 託児サービスがある健診、ヨガ、栄養相談、料理教室などを計画してもらえると参加できる。
- ボール遊びができる公園や施設の把握とその現状調査をしてほしい。
- 中木戸公園の野球場は、平日だけでも開放すべきである。子ども達が、思いっきりボール遊びのできる場が必要であり、遊ぶのにわざわざ事前予約することは子どもにできない。
- 子どもの体力や運動機能の低下が問題だと思う。

## 【高齢者の健康】

(16件)

- 近くで高齢者でも参加しやすい健康づくりのサークルや講座などを開いてほしい。 <類似意見複数あり>
- ナッシー号をはじめ、高齢者が外出しやすい環境をつくってほしい。 <類似意見複数あり>

- 楽トレのように70代からの人が集まれるサークルが続いてほしい。いつも同じ人達なので、他の人も足を運べるようになればよいと思う。
- なかなか外に出ることもない夫とかのために、高齢の人が集まって定期的に話せる場所があれば、とても楽しく、健康的に過ごせるのではないかと思う。
- 腰痛で歩行困難な貧しい高齢者にも、健康に長寿できるような施設を近くに作ってほしい。
- 超高齢化に向けて、認知症予防対策を希望する。
- 家庭における老々介護の悲惨な事件の報道を見ると、相談に行けない方に手を差し伸べる方法があればと考える。
- 健康は自分の考え方に左右されるため、健康に過ごす習慣を自覚することが大切だと思う。
- 介護保険を利用していない高齢者は、何かメリットがあれば、健康に過ごす努力をされると思う。
- 高齢者向けの食育、運動、活動などが地域で行われたら、参加してみたい。
- 高齢者が輝けるようになると健康になる（おもちゃ病院、手提げを作ってくれる、仕事をするなど、前職を生かせるようなこと）。高齢者が学校に行く機会を作る（先生になったり、本や紙芝居など）。
- デイケアに初めて行った人が、童謡、折り紙などあまりに幼稚扱いするので嫌になったと聞いた。今は高齢者も精神的にずっと若い。色々な資格を持っている人を募って、安く講習を受けられるような体験ができればよいと思う。

## 【生活習慣病の発症予防と重症化の予防】

(30件)

- 健（検）診を受けやすくしてほしい。 <類似意見複数あり>
- 婦人科検診（乳がん、子宮がん）を毎年受けられるようにしてほしい。 <類似意見複数あり>
- 若い人も健康診査を受けられるようにしてほしい。 <類似意見複数あり>
- 検査項目の充実や胃カメラを採用してほしい。 <類似意見複数あり>
- 健康診断、人間ドッグの費用の補助金を充実してほしい。 <類似意見複数あり>
- 市の検診を無料で受けられるようにしてほしい。
- 計画的に定期的に健康診断を行ってほしい。回数が増えれば待ち時間も減り、行けることも増えると思う。
- 検診は、土・日・祭日にも多く参加できるようにしてほしい。
- がん検診の受診率を上げ、早く見つけて治療することが大事である。
- 2年に1回、乳がん、子宮がん検診が無料で受けられることを知らない人が周りに多い。
- 婦人科系の検診は、全て女性の医療従事者にやってもらえたらかかりやすい。
- 健康や病気のことなどについて、専門的な個別支援をしてくれる体制を作してほしい。
- 富士センターにも、血圧計を置いてほしい。
- 市のがん検診で要精密検査となり、精密検査を受けたところ、がんが見つかった。要精密検査の方への受診勧奨は大事だと思う。
- 高齢出産も増えている中で、市の乳がん検診が年齢だけで検査の選択ができないことは残念だと思う。
- 生活習慣病で定期的に通院し、血液検査等を受けている結果と、市の健診結果が同じである。通院先でのデータを市の健診結果として利用できるシステムにすべきであると思う。

- 働き盛りの年代の人が定期健診以外に進んで受けてほしいと思う新しい取り組みを期待したい。
- 婦人科・乳がん検診はできないところもあると思うが、病院や医院での個別健診が受けやすくなれば異常時の対応や、毎年の変化が見つけやすく、その後診察に行きやすい。

## 【健康を支え、守るための社会環境の整備】

(38件)

- 民間施設も含め、市民が活用できる施設（ジムやプールなど）をもっと増やしてほしい。  
＜類似意見複数あり＞
- 美化や街灯の整備なども含め、ウォーキングやジョギングの安全なコースがほしい。  
＜類似意見複数あり＞
- 市の事業や地区の事業に参加しやすいよう、交通手段の充実や移動支援を行ってほしい。  
＜類似意見複数あり＞
- 運動とか健康とか大げさに考えると続けにくいですが、大好きなペットと外を歩くのは意外とよいと思う。
- ペットが人と人をつなげてくれたり、コミュニケーションの一つになっていると思う。ドッグラン等を作ってもらい、ペットと人が集まれる場所を作してほしい。災害時にも役立つと思う。
- 健康づくりに力を入れているなら、テニスコートを修繕してほしい。また、学校の外壁もボロボロで、活気が感じられず、元気、明るいイメージからかけ離れているように思う。
- 運動施設（健康増進ルーム）の無料化がうれしい。
- 市民が安く利用できるジムや体育館があればうれしい。
- テニスコートのレベルがあまりに低い（コンクリート）。使う気になれない。
- 白井市は健康づくり、子育てについてもっと力を入れてほしい。住んでいて不便はないが、市内によい施設があったらよいと思う。今後の発展に期待している。
- 野球場のグラウンドの改修をお願いする。
- 健康増進ルームの改革を希望したい。指導者は親切だが、土・日は1時間前から帰り支度を始めると、終業前なのに「止めてください」と注意される。民間のスポーツクラブへ委託して、本格的運営を望む。
- 総合型地域スポーツクラブで、剣道愛好会を立ち上げたいので、発足の許可がほしい。
- 西白井は同世代が多く、現在は楽しく生活しているが、同時に高齢者になる。その時、宅地ばかりでスーパーや病院に困ると思うので、対策をお願いする。
- 心身の健康相談や適切なカウンセリングや生活支援を受けられる窓口が少なすぎる。
- 弱者がいつでも助けやアドバイスを受けられる、市民とのつながりがある健康づくり事業をしてほしいと思う。
- 公園はあまりに安全第一主義で、遊具も少ない上、ボール遊びも禁止。子どもも高齢者も楽しく運動できるような道具が設置された公園が、身近にたくさんあるといいと思う。
- サイクリングロードを作してほしい。
- 市内の要所要所の電柱や遊歩道の街灯でもいいので、防犯カメラを設置してほしい。
- 防犯カメラは犯罪の抑止にもなるし、安心して住める市になれば、住民の憂いも消えて、心の健康にもつながると思う。

- まつりやイベントなどが増えるとよい。 <類似意見複数あり>
- 活動に参画して役に立ちたい。 <類似意見複数あり>
- 自治会にも健康補助金を考えてほしい。
- 市の活動が地域に浸透しているとは思えない。これからの地域の高齢者の方は、施設が無くなり、地域で支えなければならないはず。在宅介護、在宅医療に移行しなければならないはずだが、道筋が見えない。
- 特産物や町・市の交流イベントがあるのは、意識改革のために計画されているので、今後も継続してほしい。
- 食生活改善推進員や母子保健推進員の方々の身分の保証（ボランティアでなく）をしてほしい。
- 地域との個々のつながり、顔の見えるつながりが必要である。各世帯が横でつながりを広げる（自然に、どのような事でも）。何でも表面的な事にこだわりすぎる社会にも問題があると思う。
- 孤独死の防止や発見の対策を希望する。
- 大人達に自ら挨拶をしてくる人がいないので、子ども達も挨拶する癖が身に付いていない。大人も子どももこちらから挨拶しても反応が薄い人ばかりである。
- NPOやサークル活動、仕事、ボランティア活動は、このままでは高齢者ばかりになる。子ども達の遊び、勉強、運動、文化事業、自然の豊かさを利用した活動を希望する。
- 以前は、健康増進ルームや民間のスポーツジムを利用していたが、家の事や仕事で休んでしまうと、再び始めるのにおっくうになり、今はやっていない。今、60代になり、これからは地域で習い事や趣味をやっていきたいと思う。
- 何かあった時、どのお医者さんを頼ればいいのか、そんなニーズに行政も関心を持ってほしい。地元の開業医による「健康講話」などをしていただくとありがたい。
- 市民大学（2年間制）の2期生に参加させてもらい、とても良かった。今もOB会で楽しんでいる。

- 駅周辺に飲食店が増えるとよい。 <類似意見複数あり>
- 生活習慣病にならないための食事作りの指導・講座をしてほしい。
- どこかの市が地元スーパーの協力のもと、総菜の塩分調整を行い、減塩に取り組んでいる情報を見た。市でも、市内の飲食店やスーパー等の商店と協力して、食生活からの健康づくりの活動があればよいと思う。
- 子どもが自立し、大人だけになったために、食事の支度も面倒で、スーパー、コンビニ等で総菜を買う機会が増えた。買い物先で色々な食に関する健康情報が得られればよいと思う。
- 町ぐるみ市ぐるみで「塩分カット」のような運動をしていただくとうれしい。
- 野菜は国産品を買うようにしている。特に千葉県、白井市産にはこだわっていない。
- 近所に道の駅や産地直売のお店があれば、新鮮な野菜や果物を買うことができると思う。



**【歯科・口腔】****(2件)**

- 近隣市の小学校では、フッ素のうがいの日があると聞いたことがあり、とてもいい取り組みだと思った。子どもの矯正費用が高く、最近の子どもは噛むことが少ないためか、矯正をする子どもがとても多く、負担がかかる。
- 子どもの1歳、5歳健診の際に、歯科医が「子ども用の歯ブラシなんてあるんだ」と言っていたり、質問に対して曖昧な答えであったりと、全く安心できる内容ではなかった。別の歯医者に行き、フッ素コーティングをしてもらった方がいいのかなど、考えなければいけないと感じた。

**【医療機関の充実・整備】****(7件)**

- 診療科を充実してほしい。 <類似意見複数あり>
- 特に、小児科など、夜間や休日の診療を充実させてほしい。 <類似意見複数あり>
- 公立医療施設がない。民間施設が市民に安心安全な医療が提供できるよう支援体制を望む。
- リハビリテーションに関心がある。予防医学として自分の体について実態を知り、病気にならないために、リハビリテーションを各病院で受けたいと思う。

**【広報の充実】****(12件)**

- 必要とする情報が必要な方に届くようになるとよい。 <類似意見複数あり>
- 市からの情報をわかりやすく伝えてほしい。 <類似意見複数あり>
- 広報や回覧といった紙媒体で、わかりやすく情報提供してほしい。 <類似意見複数あり>
- 広報しろいを含め、SNSを活用した情報発信及び収集をより積極的にお願したい。
- HP、紙面ほか、どちらかといえば閉塞感がある。大型ショッピングモール等、土・日に人が集まる場所を利用して、市民に情報が行き渡るように発信してほしい。
- サラリーマンは、休日が土・日のみで、平日に市役所を訪れることはできない。SNSやHPも受ける側のことが分かりにくい。
- 白井市はもっと素晴らしくなるはずである。もっとPRして、市民が参加する事業を進めてほしい。
- 広報しろいを読むと、「子ども向け」「ご年配向け」の感があり、学生や成人等、子どもや年配以外の人を対象とした事業の掲載が少ないように感じる。

**【本アンケートについて】****(12件)**

- インターネットでも回答できるとよい。 <類似意見複数あり>
- アンケート調査はもっと簡潔にすべきである。 <類似意見複数あり>
- アンケートがきたことで、市の事業を知ったり、健康について考える機会になった。 <類似意見複数あり>
- アンケートをどう活用するのか知りたい。 <類似意見複数あり>
- 年齢対象を40歳以上の人に絞ってもよいと思う。若い世代は私のように興味を持っていない方が多い。

- バスなどの交通の便を充実してほしい。 <類似意見複数あり>
- 道路の整備を進めてほしい。 <類似意見複数あり>
- 鉄道運賃の値下げを働きかけてほしい。 <類似意見複数あり>
- 道路が暗いので街灯を増やしてほしい。 <類似意見複数あり>
- ごみ問題、悪臭などの環境問題への対策をお願いしたい。 <類似意見複数あり>
- 乳幼児や高齢者に手厚いサービスが多い印象を受ける。一番忙しく、負担の大きい世代である40代、50代の男女へのサービスやサポートが不足気味であると思う。
- 標準医療による指導があり、それに基づいているのと思うが、どんな医療を受けるかはそれぞれの考え方があるので、そうした点も尊重してほしい。
- バブル時代の住宅ローンの補助を考えてほしい。
- 天災や人災ともに、今までの考えは無しにして、より正確な情報、データ、知恵を絞り、対策実行に邁進してほしい。
- 他の市町村に先駆けて、外国人介護士の積極的受け入れと教育現場の提供を行い、それに伴う人口増と住民サービスの向上を目指してほしい。
- 市民へのサービス向上をお願いする。
- 国際交流の機会（情報）に触れることが少ない。
- 年金を増やしてほしい。70歳以上の仕事を探してほしい。
- 健康は自分自身が興味を持ち、行動に移さないとまずは始まらない。歳を重ねて実感するものが多く、分かってはいるが、行動に移せないものもある。
- 健康寿命を延ばすための施策を検討し実施してほしい。
- 50年、100年先の明確なビジョンを発表してほしい。多くの市民、有識者の意見をよく聞くことが必要である。少子高齢化の中でもやるべきことを行えば少子化を解消できる。魅力ある市にしてほしい。
- 年齢が進むにつれて色々な問題が出てくるが、その都度必要に応じて市の取り組みを理解して活用、問い合わせしたいと思う。
- 苦情に対しての速やかな対応を希望する。
- 一部の特定の考えの方々のために、貴重な税金を使ってほしくない。
- 介護施設を一つでも多く増やして、いつでもすぐ入れる社会になってほしい。また介護職の方々の報酬を上げるべきである。
- 介護の充実や市営住宅の充実、空き家の賃貸体制を望む。
- 富士地区の中学生が通学しやすい中学校があったらいい。事故や誘拐に巻き込まれてからでは遅いと思う。

## **第3章 高校1年生調査結果**

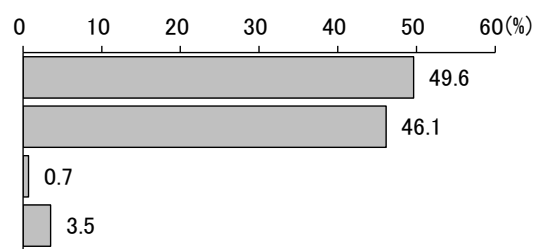


## 第3章 高校1年生調査結果

### 1. 調査回答者の属性

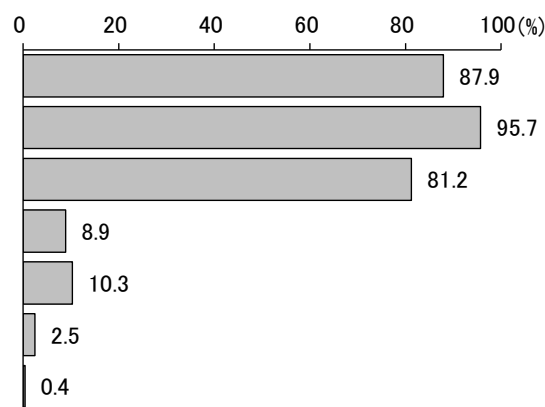
#### ①性別

	基数	構成比
男性	140	49.6%
女性	130	46.1%
(選択肢としての) 無回答	2	0.7%
無回答	10	3.5%
全 体	282	100.0%



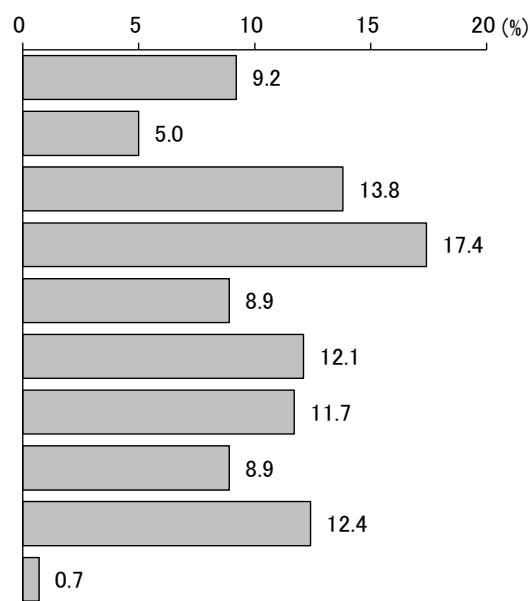
#### ②同居人

	基数	構成比
父	248	87.9%
母	270	95.7%
兄弟姉妹	229	81.2%
祖父	25	8.9%
祖母	29	10.3%
その他	7	2.5%
無回答	1	0.4%
全 体	282	100.0%



#### ③居住地区

	基数	構成比
白井第一小学校区	26	9.2%
白井第二小学校区	14	5.0%
白井第三小学校区	39	13.8%
大山口小学校区	49	17.4%
清水口小学校区	25	8.9%
南山小学校区	34	12.1%
七次台小学校区	33	11.7%
池の上小学校区	25	8.9%
桜台小学校区	35	12.4%
無回答	2	0.7%
全 体	282	100.0%



※居住地区の内訳

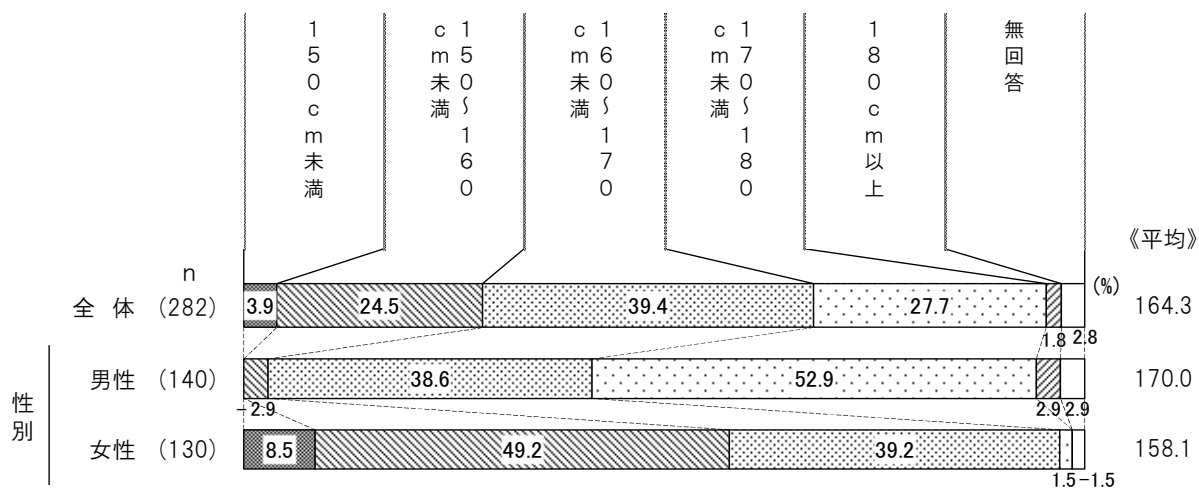
選択肢	該当する町丁目・字等
1 白井第一小学校区	神々廻の一部、白井、復（下長殿、上長殿、法目） 根（白井木戸、七次）、木の一部、河原子の一部
2 白井第二小学校区	折立、富塚の一部、中、名内、今井、平塚、河原子の一部 十余一の一部
3 白井第三小学校区	富士、復（四町会） 根（丸山、白井木戸、オージーコートヴィレッジ）
4 大山口小学校区	大山口1丁目・2丁目、大松1丁目、西白井1丁目・2丁目 根（清水口、大松、大山口）、富塚の一部
5 清水口小学校区	清水口1丁目～3丁目、けやき台1丁目・2丁目 根（千草、中木戸）
6 南山小学校区	南山1丁目～3丁目、堀込1丁目 笹塚1丁目～3丁目、復（富ヶ谷）、根の一部
7 七次台小学校区	七次台1丁目～4丁目、野口、西白井3丁目・4丁目 根（百合丘、クレイドルガーデン西白井）、木の一部
8 池の上小学校区	池の上1丁目～3丁目、堀込2丁目・3丁目 復（富ヶ沢、ひまわり）、根（白井木戸）
9 桜台小学校区	桜台1丁目～5丁目、十余一の一部 清戸、谷田、神々廻の一部、武西

## 2. 回答者や家族について

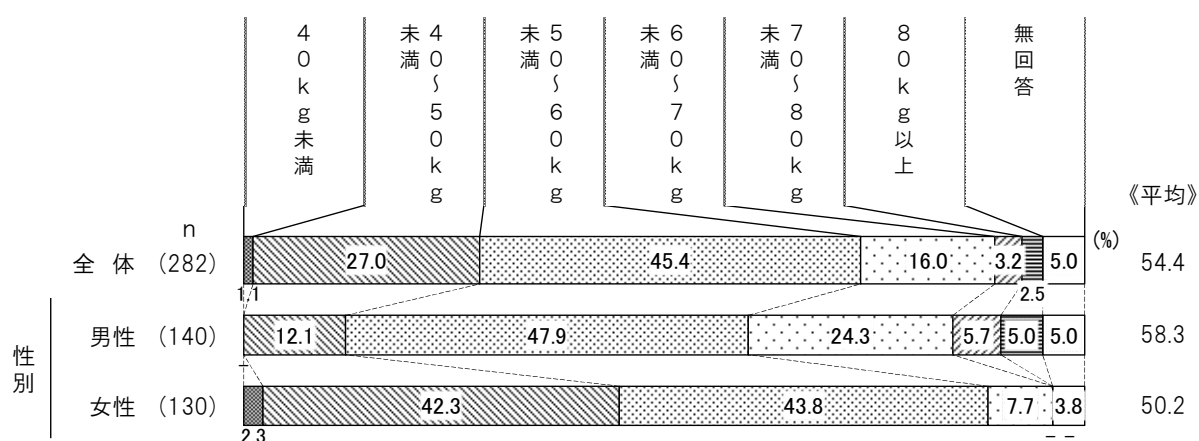
### (1) 身長・体重・BMI

あなたの現在の身長と体重を教えてください。

<図表2-1>身長



<図表2-2>体重



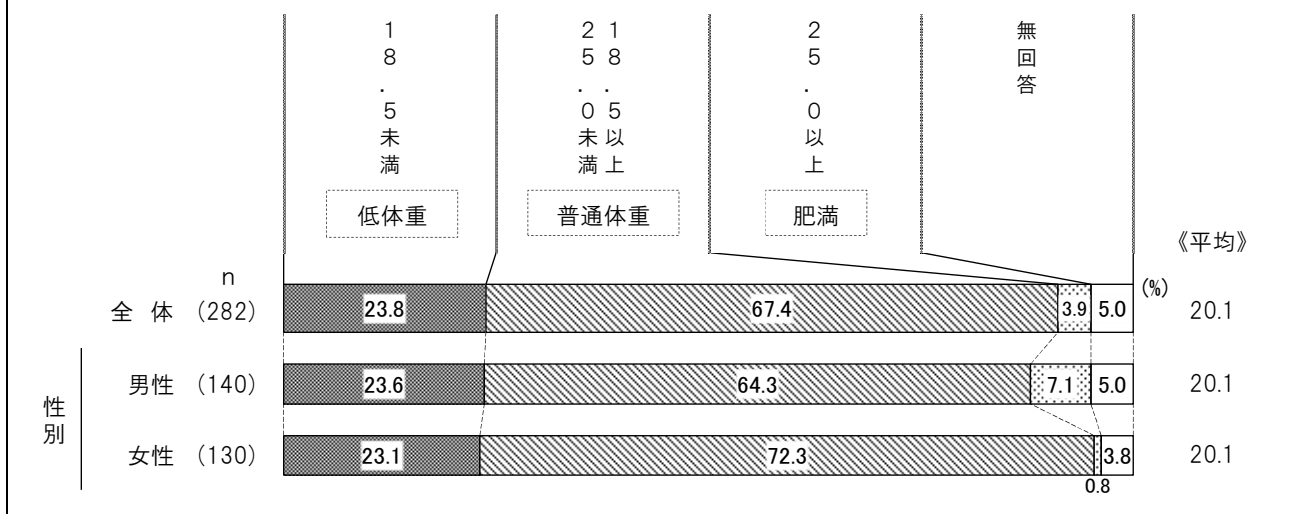
身長は、平均が164.3cmで、構成比は「160～170cm未満」が39.4%、「170～180cm未満」が27.7%、「150～160cm未満」が24.5%などとなっている。

性別でみると、平均は、男性が170.0cm、女性が158.1cmで、男女の差は11.9cmとなっている。構成比は、男性では「170～180cm未満」が52.9%、女性では「150～160cm未満」が49.2%で高い。(図表2-1)

体重は、平均が54.4kgで、構成比は「50～60kg未満」が45.4%で最も高く、次いで「40～50kg未満」が27.0%となっている。

性別でみると、平均は、男性が58.3kg、女性が50.2kgで、男女の差は8.1kgとなっている。構成比は、男性では「50～60kg未満」が47.9%で最も高く、女性では「50～60kg未満」が43.8%、「40～50kg未満」が42.3%となっている。(図表2-2)

<図表2-3> BMI



身長と体重の結果をもとに、BMIを算出した結果、平均は20.1となっている。構成比は「普通体重 (BMI 18.5~25.0未満)」が67.4%、「低体重 (BMI 18.5未満)」が23.8%となっている。

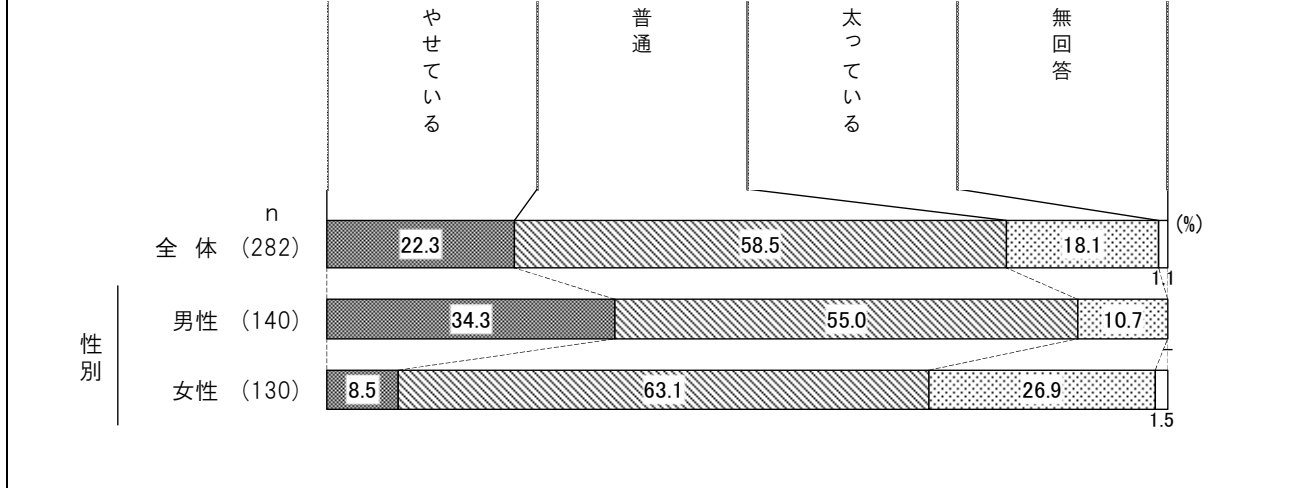
性別で見ると、平均は、男女ともに20.1となっており、標準とされている「22」を下回っている。構成比は、男性では、「普通体重 (BMI 18.5~25.0未満)」が64.3%、「低体重 (BMI 18.5未満)」が23.6%となっており、「肥満 (BMI 25.0以上)」が7.1%みられる。女性では、「普通体重 (BMI 18.5~25.0未満)」が72.3%、「低体重 (BMI 18.5未満)」が23.1%となっている。「普通体重 (BMI 18.5~25.0未満)」は女性の方が男性よりも8.0ポイント高く、「肥満 (BMI 25.0以上)」は男性の方が6.3ポイント上回っている。(図表2-3)



## (2) 自分の体型への理解

自分の体型についてどう思いますか。(〇は1つ)

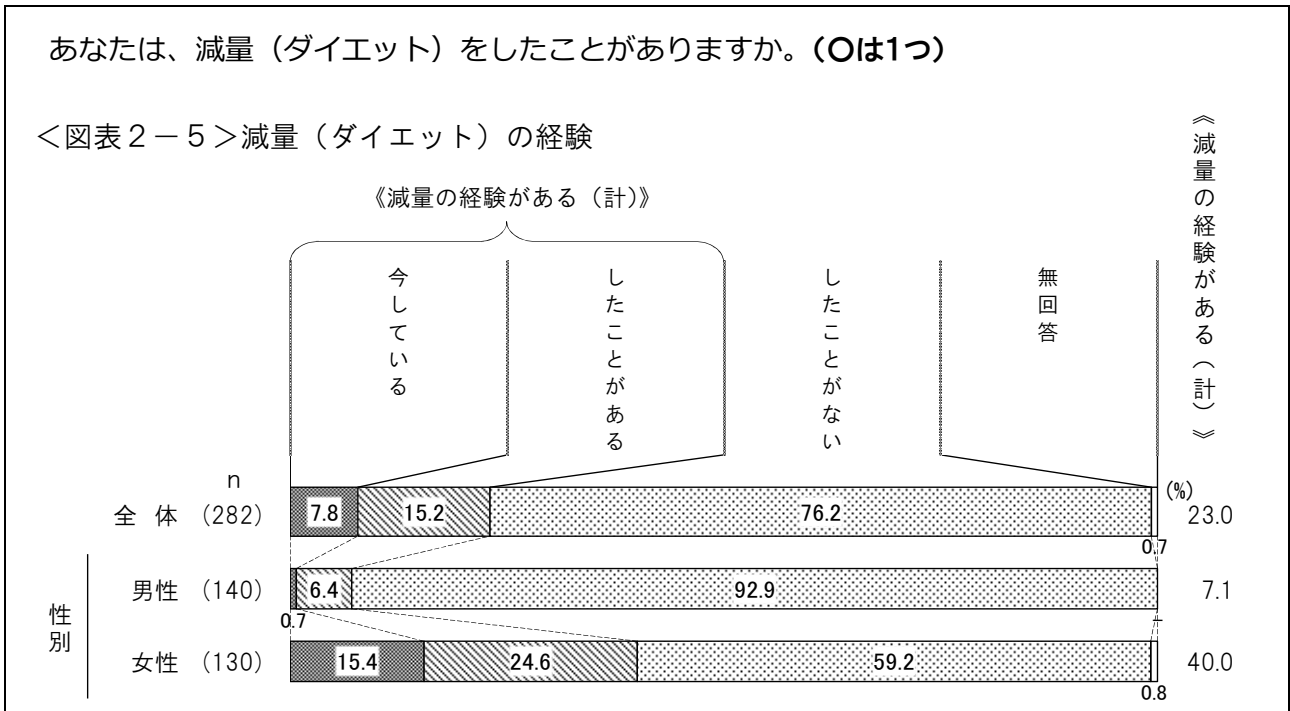
＜図表2-4＞自分の体型への理解



自分の体型への理解は、「普通」が58.5%で最も高く、「やせている」が22.3%、「太っている」が18.1%となっている。

性別で見ると、男女ともに「普通」(男性：55.0% 女性：63.1%)がそれぞれで高いものの、男性は「やせている」が34.3%、女性は「太っている」が26.9%で続いている。(図表2-4)

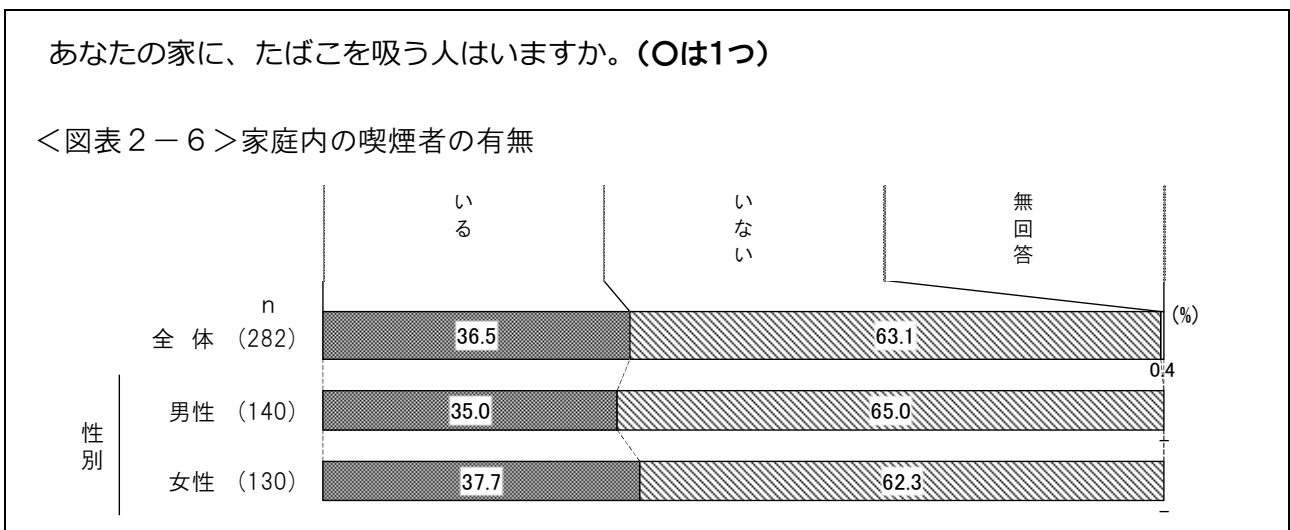
### (3) 減量（ダイエット）の経験



減量（ダイエット）の経験は、「今している」（7.8%）と「したことがある」（15.2%）を合わせた《減量の経験がある（計）》が23.0%となる。一方、「したことがない」が76.2%で最も高い。

性別でみると、《減量の経験がある（計）》は、女性の方が男性よりも32.9ポイント高くなっている。（図表2-5）

### (4) 家庭内の喫煙者の有無



家庭内の喫煙者が、「いる」が36.5%で、「いない」が63.1%となっている。

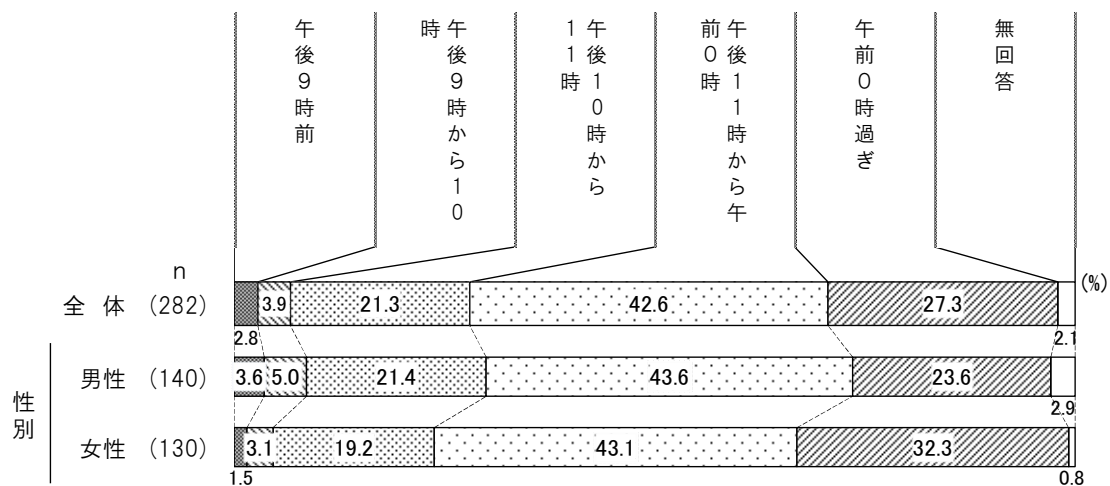
性別では、特に大きな違いはみられない。（図表2-6）

### 3. 生活習慣について

#### (1) 普段の就寝時間

問1 あなたは普段、何時に寝ていますか。(〇は1つ)。

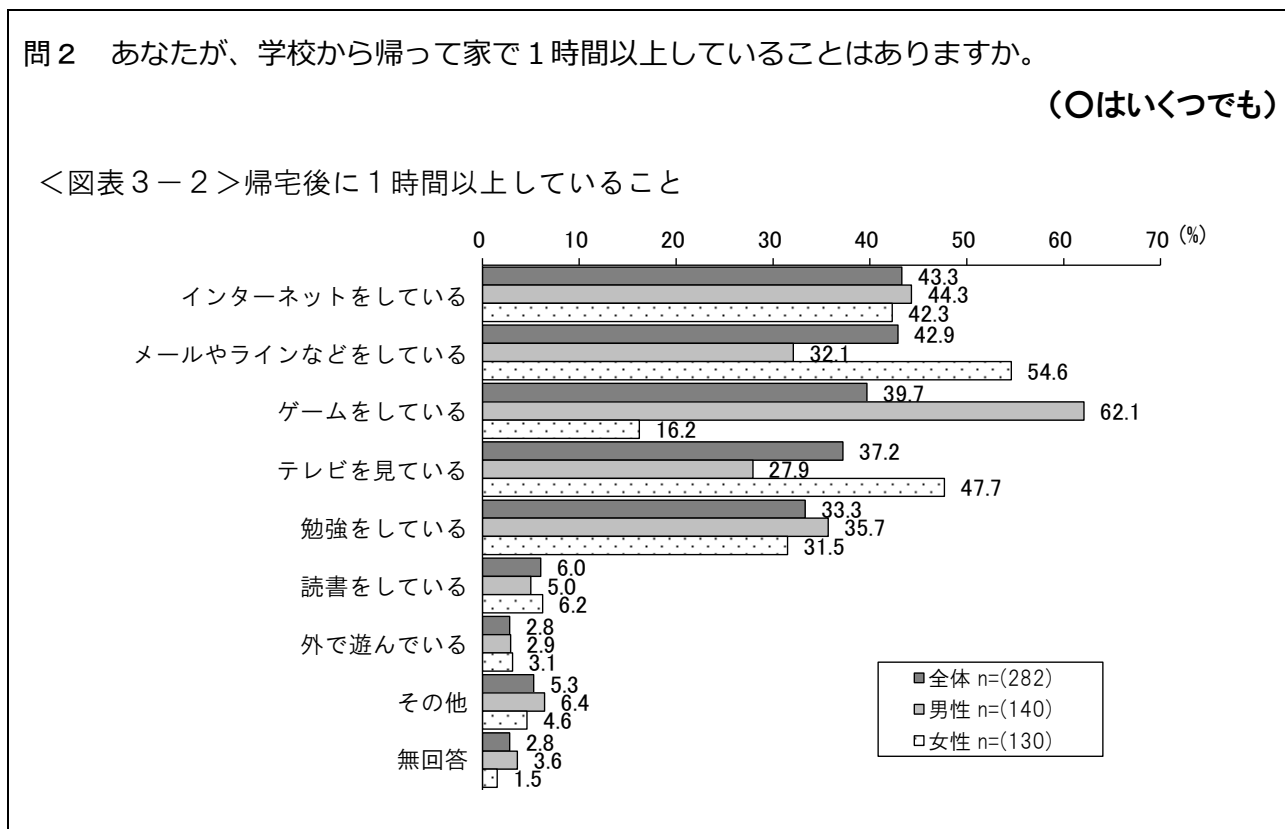
<図表3-1> 普段の就寝時間



普段の就寝時間は、「午後11時から午前0時」が42.6%で最も高く、「午前0時過ぎ」が27.3%、「午後10時から11時」が21.3%などとなっている。

性別で見ると、「午前0時過ぎ」は女性の方が男性よりも8.7ポイント高くなっている。(図表3-1)

## (2) 帰宅後に1時間以上していること

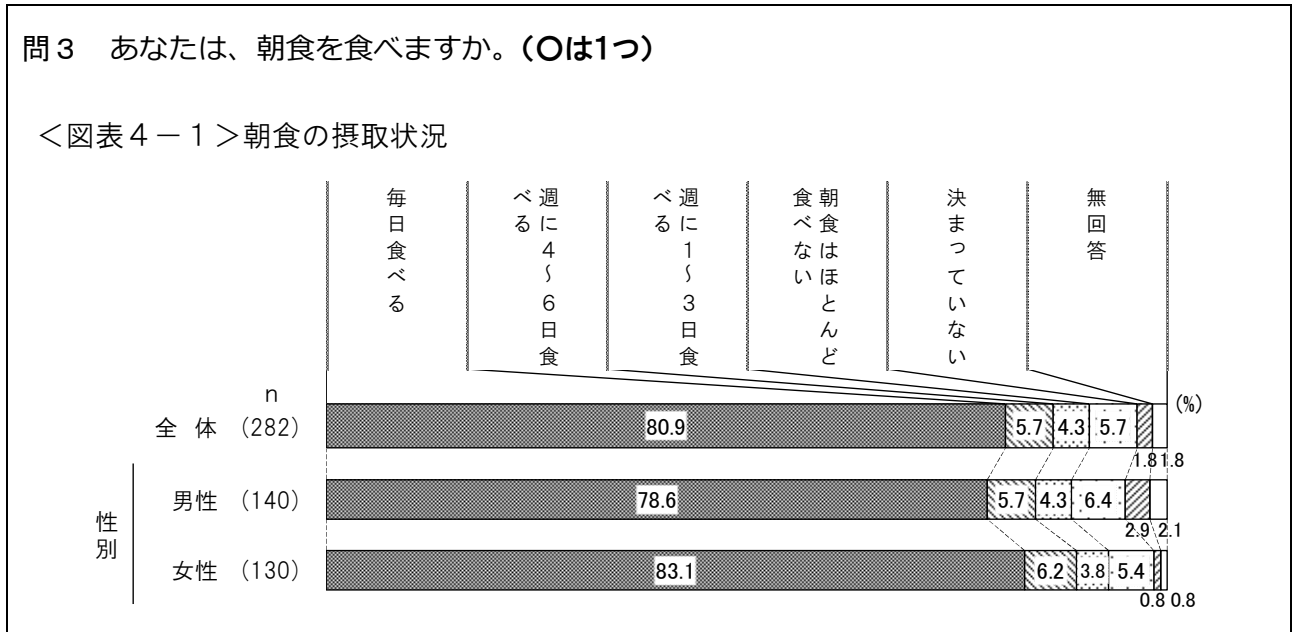


帰宅後に1時間以上していることとしては、「インターネットをしている」が43.3%で最も高く、次いで「メールやラインなどをしている」が42.9%、「ゲームをしている」が39.7%、「テレビを見ている」が37.2%などとなっている。

性別で見ると、「ゲームをしている」での違いが最も大きく、男性の方が女性よりも45.9ポイント高くなっている。一方、「メールやラインなどをしている」は女性の方が男性よりも22.5ポイント高く、「テレビを見ている」でも女性の方が19.8ポイント上回る。(図表3-2)

## 4. 食生活・食育について

### (1) 朝食の摂取状況



朝食の摂取については、「毎日食べる」が80.9%で最も高く、以下、「週に4～6日食べる」と「朝食はほとんど食べない」(5.7%)、「週に1～3日食べる」(4.3%)、「決まっていない」(1.8%)となっている。

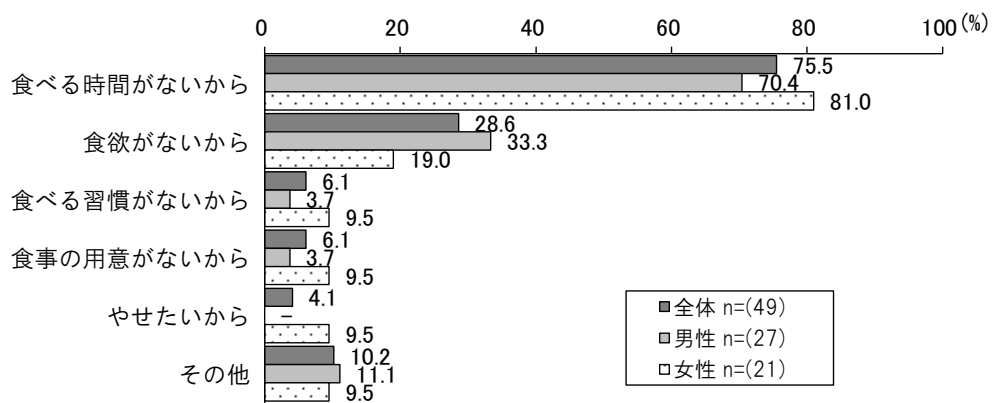
性別で見ると、「毎日食べる」は、女性の方が男性よりも4.5ポイント高い。(図表4-1)

## (2) 朝食を食べない理由

(問3で「2」～「5」と答えた人に質問します)

問3-1 あなたが毎日朝食を食べない理由は何ですか。(〇はいくつでも)

<図表4-2>朝食を食べない理由



問3で朝食を毎日食べていない方に食べない理由をたずねたところ、「食べる時間がないから」が75.5%、次いで「食欲がないから」が28.6%となっている。

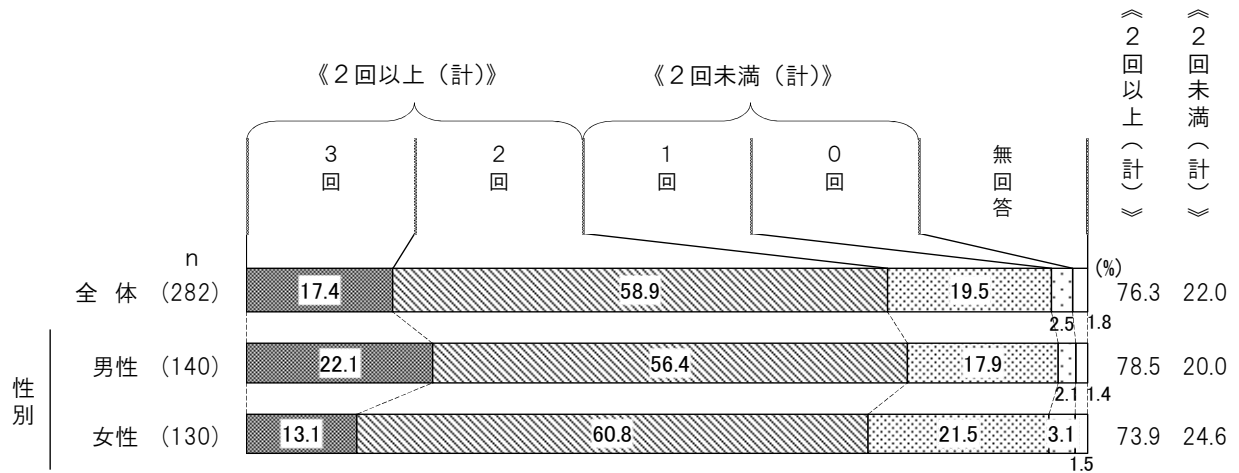
性別は、男女ともにnが少ないため、参考として掲載する。(図表4-2)

(3) 主食、主菜、副菜を3つそろえて食べる1日の回数

問4 あなたは、主食、主菜、副菜を3つそろえて食べるのが1日に何回ありますか。

(○は1つ)

<図表4-3> 主食、主菜、副菜を3つそろえて食べる1日の回数



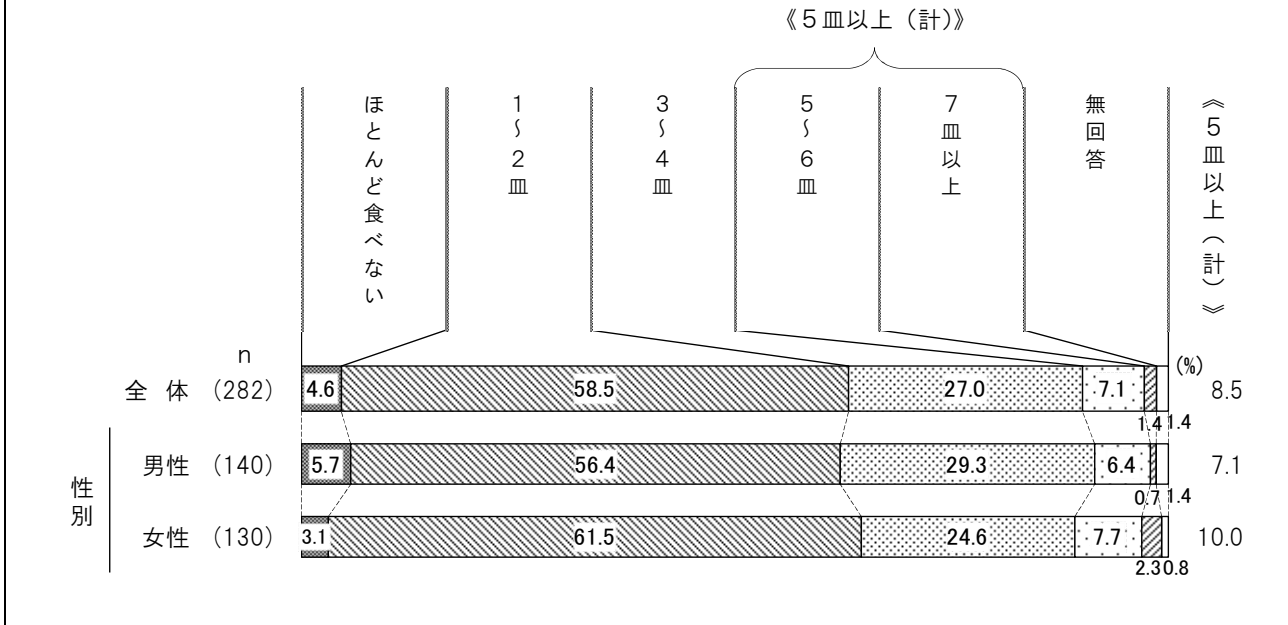
主食、主菜、副菜を3つそろえて食べる1日の回数は、「3回」が17.4%で、「2回」が58.9%と最も高くなっている。これらを合わせた《2回以上(計)》は76.3%となっている。

性別で見ると、「3回」は男性の方が女性よりも9.0ポイント高く、《2回以上(計)》とした場合でも、男性が4.6ポイント上回っている。(図表4-3)

#### (4) 1日に摂る野菜料理の量

問5 あなたは普段、1日に野菜料理（野菜を主な材料とした料理。野菜が多く入った汁物も含む）を皿数で考えると何皿食べていますか。1皿は小鉢1つ程度と考えてください。（○は1つ）

〈図表4-4〉1日に摂る野菜料理の量



1日に摂る野菜料理の量は、「1～2皿」が58.5%で最も高く、次いで「3～4皿」が27.0%となっている。「5～6皿」(7.1%)と「7皿以上」(1.4%)を合わせた《5皿以上(計)》は8.5%となっている。また、「ほとんど食べない」は4.6%となっている。

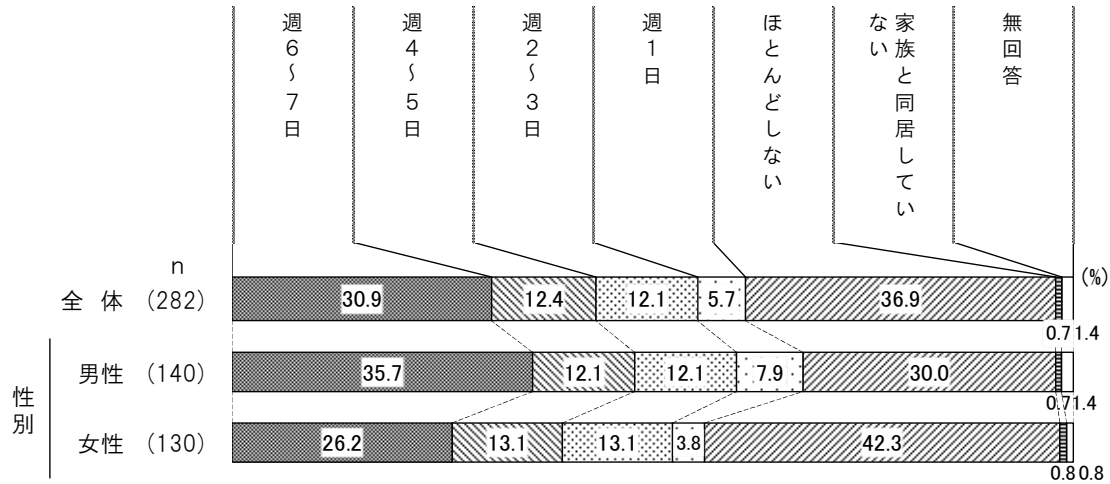
性別でみると、「1～2皿」は女性の方が男性よりも5.1ポイント高く、「3～4皿」は男性の方が4.7ポイント高くなっている。(図表4-4)



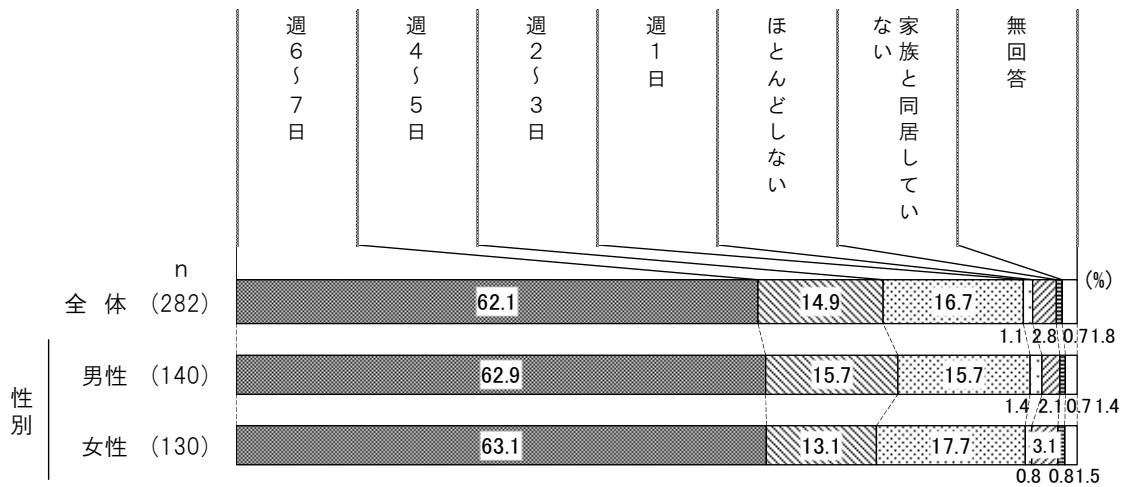
(5) 家族と一緒に食事をする頻度

問6 あなたは家族とどれくらい一緒に食事をしますか。朝食・夕食それぞれについてお答えください。(〇はそれぞれ1つつ)

<図表4-5>家族と一緒に食事をする頻度(朝食)



<図表4-6>家族と一緒に食事をする頻度(夕食)

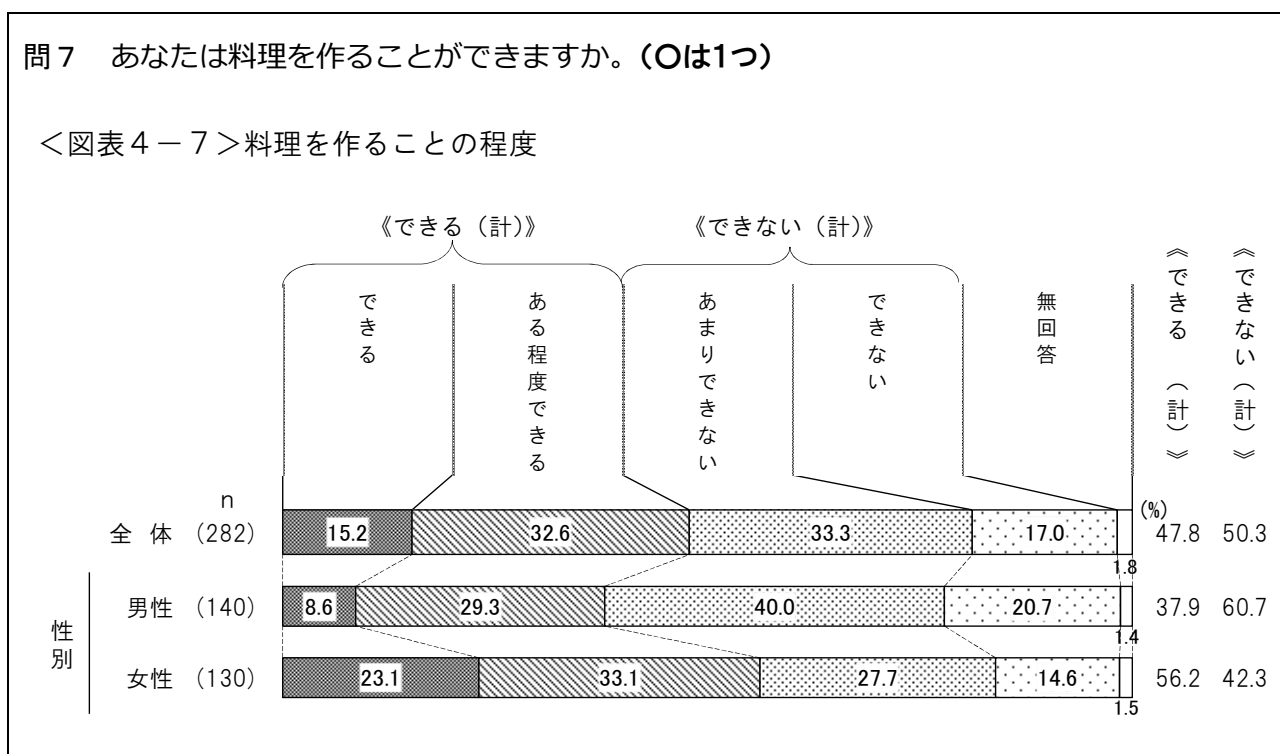


家族と一緒に食事をする頻度は、「週6~7日」では“朝食”が30.9%、“夕食”が62.1%でともに最も高くなっている。「ほとんどしない」は、“朝食”が36.9%と高くなっている。

“朝食”を性別で見ると、「週6~7日」は男性の方が女性よりも9.5ポイント高く、「ほとんどしない」は女性の方が12.3ポイント高くなっている。(図表4-5)

“夕食”では、性別による特に大きな違いはみられない。(図表4-6)

## (6) 料理を作ることの程度



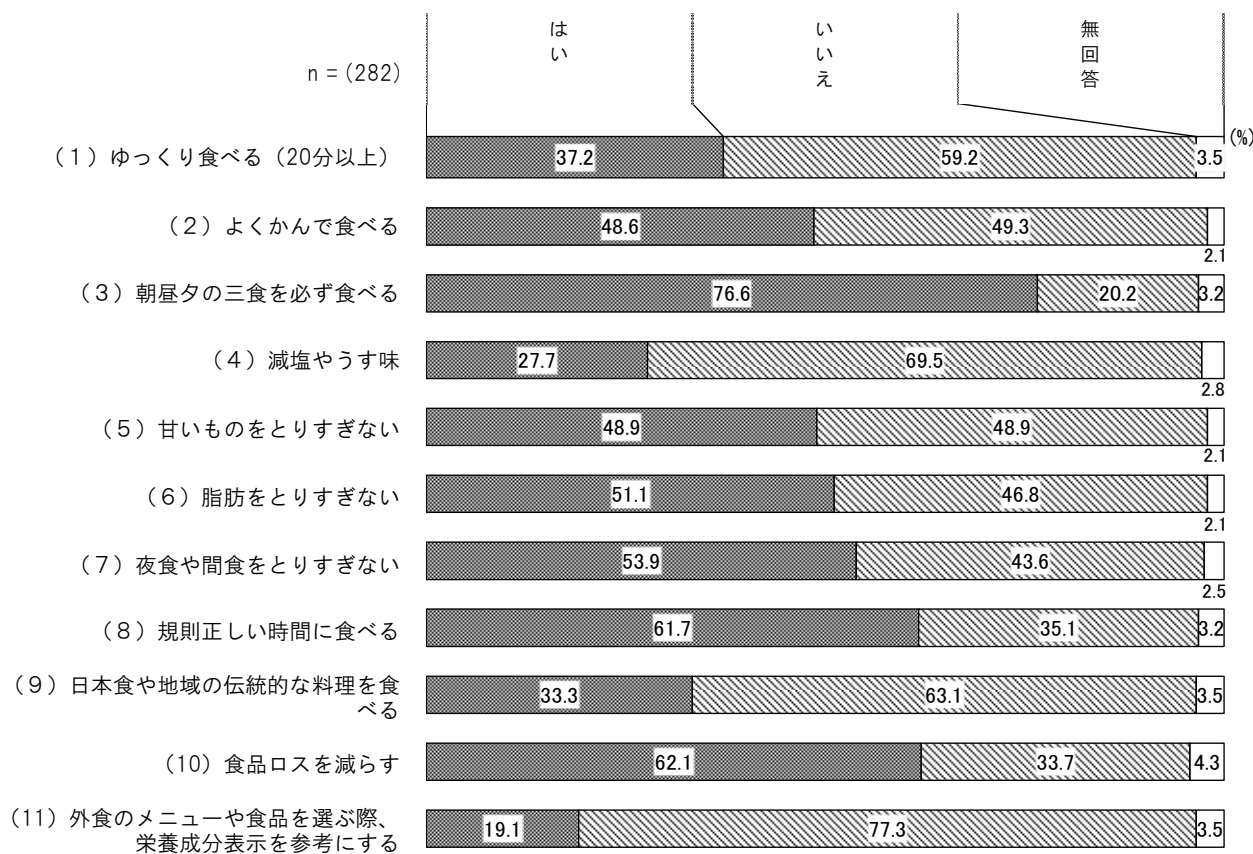
料理を作ることの程度は、「できる」が15.2%、「ある程度できる」が32.6%となっている。これらを合わせた《できる(計)》は47.8%となる。一方、「あまりできない」(33.3%)と「できない」(17.0%)を合わせた《できない(計)》は50.3%で、《できる(計)》を上回っている。

性別で見ると、《できる(計)》は、女性の方が男性よりも18.3ポイント高くなっている。(図表4-7)

## (7) 食生活で気をつけていること

問8 あなたは食生活で次のようなことに気をつけていますか。(〇はそれぞれ1つ)

〈図表4-8〉食生活で気をつけていること



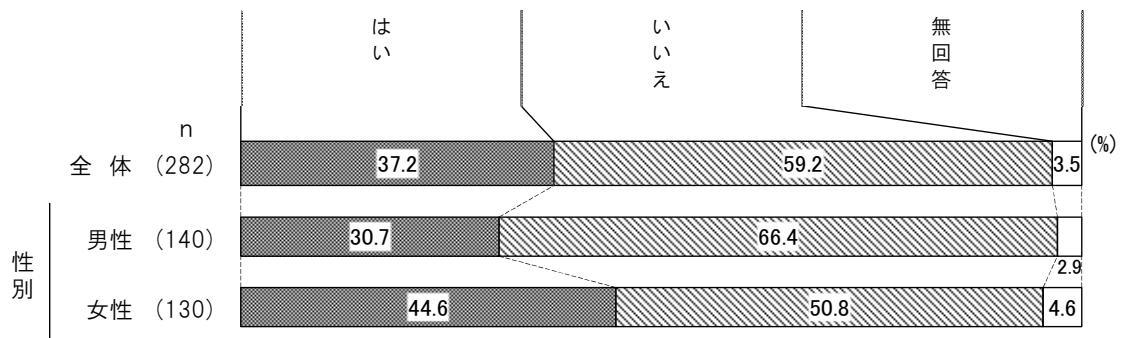
食生活で気をつけていることをたずねたところ、「はい」は、「(3) 朝昼夕の三食を必ず食べる」が76.6%で最も高く、次いで「(10) 食品ロスを減らす」が62.1%、「(8) 規則正しい時間に食べる」が61.7%などとなっている。(図表4-8)

## ■ゆっくり食べる（20分以上）

### 【性別】

性別で見ると、「はい」は、女性の方が男性よりも13.9ポイント高くなっている。（図表4-9）

＜図表4-9＞ゆっくり食べる（20分以上）《性別》

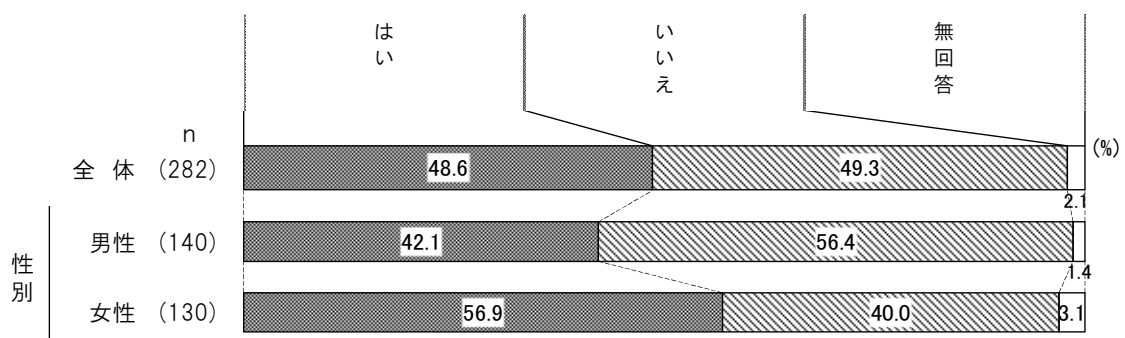


## ■よくかんで食べる

### 【性別】

性別で見ると、「はい」は、女性の方が男性よりも14.8ポイント高くなっている。（図表4-10）

＜図表4-10＞よくかんで食べる《性別》

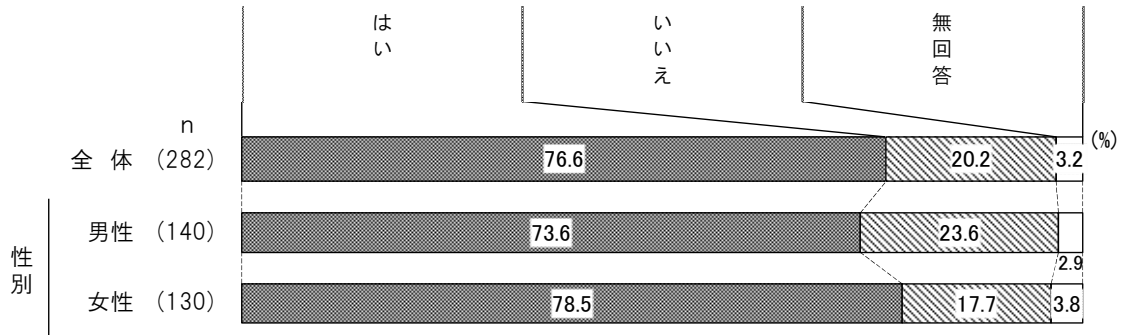


## ■朝昼夕の三食を必ず食べる

### 【性別】

性別で見ると、「はい」は、女性の方が男性よりも4.9ポイント高くなっている。(図表4-11)

〈図表4-11〉朝昼夕の三食を必ず食べる〈性別〉

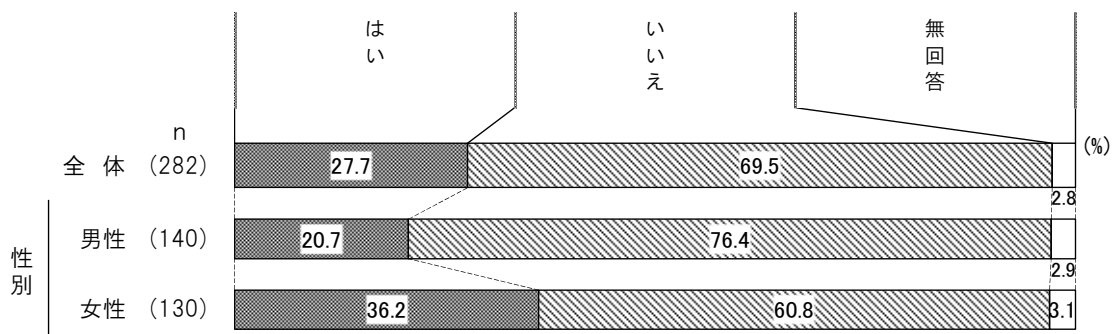


## ■減塩やうす味

### 【性別】

性別で見ると、「はい」は、女性の方が男性よりも15.5ポイント高くなっている。(図表4-12)

〈図表4-12〉減塩やうす味〈性別〉

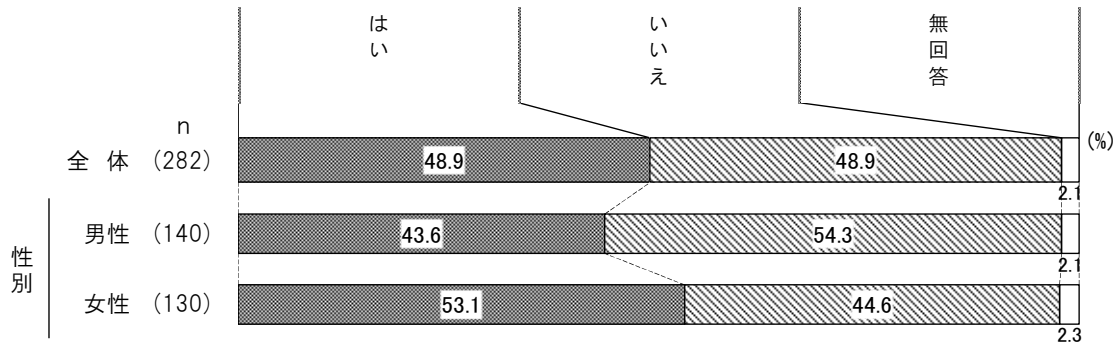


## ■甘いものをとりすぎない

### 【性別】

性別で見ると、「はい」は、女性の方が男性よりも9.5ポイント高くなっている。(図表4-13)

〈図表4-13〉甘いものをとりすぎない〈性別〉

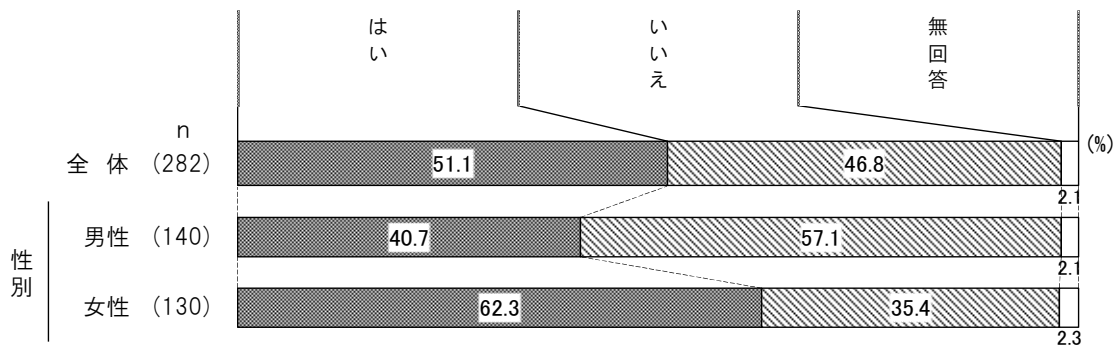


## ■脂肪をとりすぎない

### 【性別】

性別で見ると、「はい」は、女性の方が男性よりも21.6ポイント高くなっている。(図表4-14)

〈図表4-14〉脂肪をとりすぎない〈性別〉

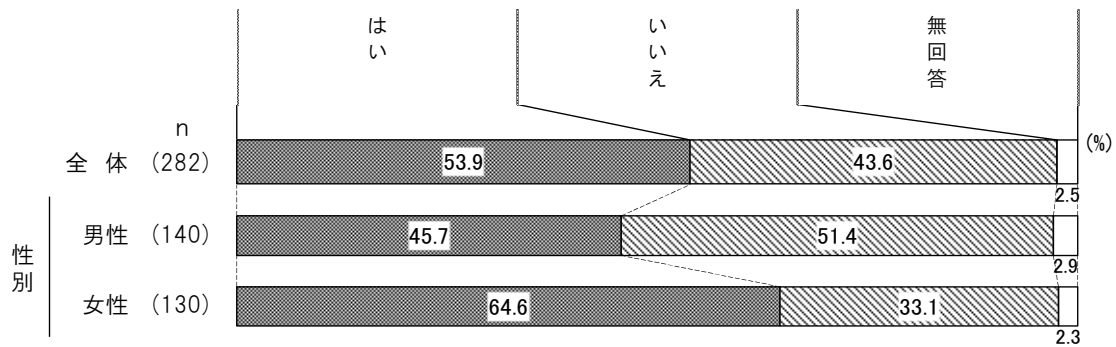


## ■夜食や間食をとりすぎない

### 【性別】

性別で見ると、「はい」は、女性の方が男性よりも18.9ポイント高くなっている。(図表4-15)

〈図表4-15〉夜食や間食をとりすぎない〈性別〉

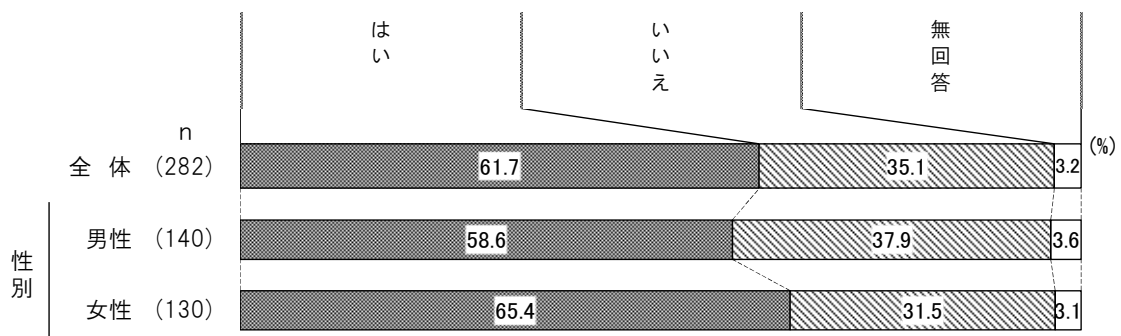


## ■規則正しい時間に食べる

### 【性別】

性別で見ると、「はい」は、女性の方が男性よりも6.8ポイント高くなっている。(図表4-16)

〈図表4-16〉規則正しい時間に食べる〈性別〉

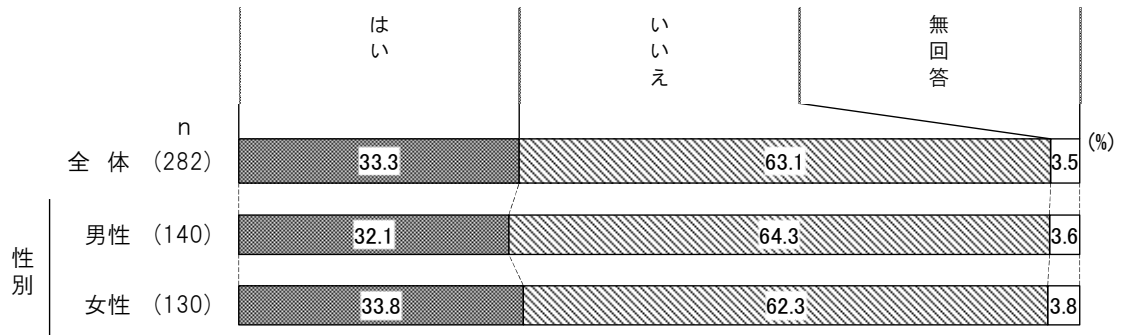


## ■日本食や地域の伝統的な料理を食べる

### 【性別】

性別では、特に大きな違いはみられない。(図表4-17)

〈図表4-17〉日本食や地域の伝統的な料理を食べる〈性別〉

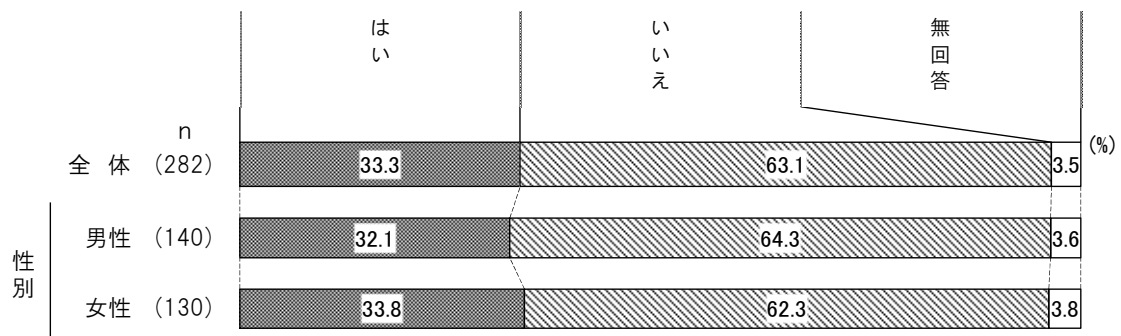


## ■食品ロスを減らす

### 【性別】

性別では、特に大きな違いはみられない。(図表4-18)

〈図表4-18〉食品ロスを減らす〈性別〉



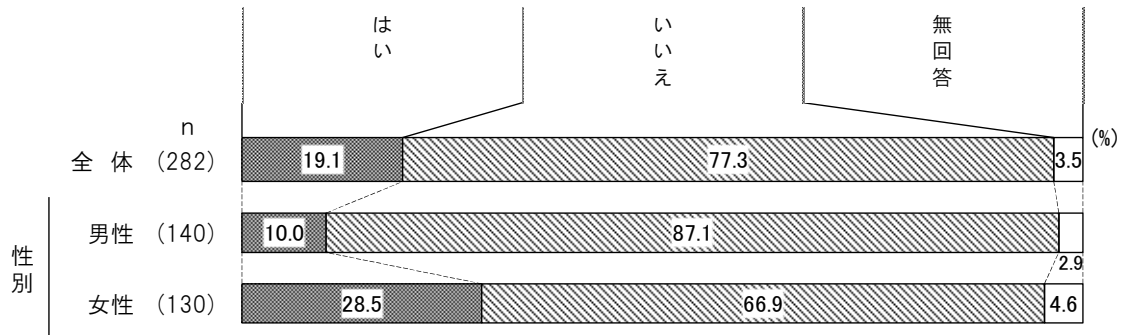


■ 外食のメニューや食品を選ぶ際、栄養成分表示を参考にする

【性別】

性別で見ると、「はい」は、女性の方が男性よりも18.5ポイント高くなっている。(図表4-19)

<図表4-19> 外食のメニューや食品を選ぶ際、栄養成分表示を参考にする<<性別>>

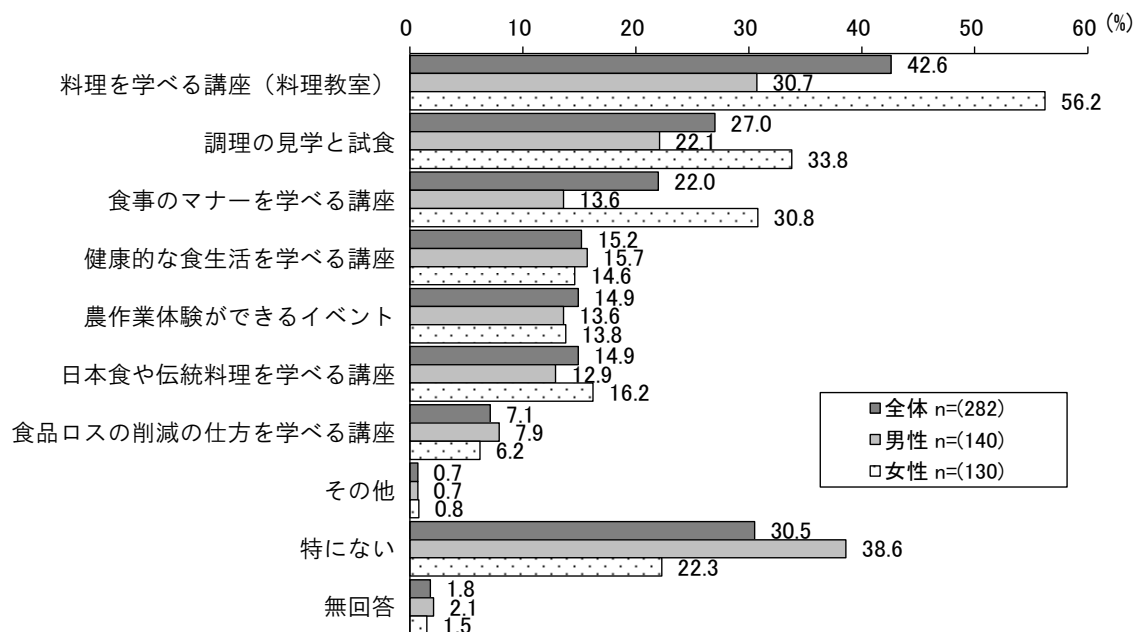


(8) 食に関する取組みで参加したいもの

問9 食に関する取組みのうち、どのようなことに参加してみたいと思いますか。

(〇はいくつでも)

<図表4-20>食に関する取組みで参加したいもの

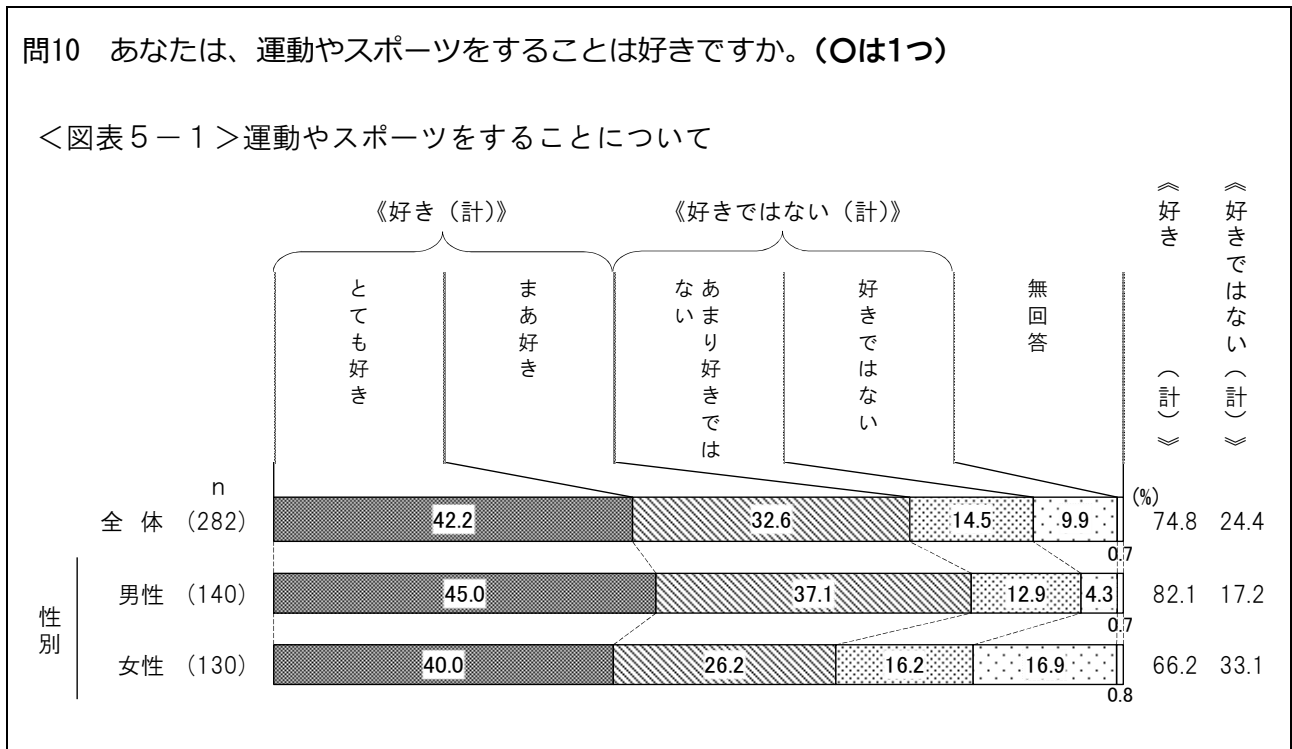


食に関する取組みで参加したいものとしては、「料理を学べる講座 (料理教室)」が42.6%で最も高く、次いで「調理の見学と試食」が27.0%、「食事のマナーを学べる講座」が22.0%などとなっている。一方、「特にない」が30.5%みられる。

性別で見ると、女性の方が男性よりも多くの項目で高くなっている。中でも、「料理を学べる講座 (料理教室)」は25.5ポイント差、「食事のマナーを学べる講座」は17.2ポイント差、「調理の見学と試食」は11.7ポイント差である。一方、「特にない」は男性の方が女性よりも16.3ポイント高くなっている。(図表4-20)

## 5. 運動について

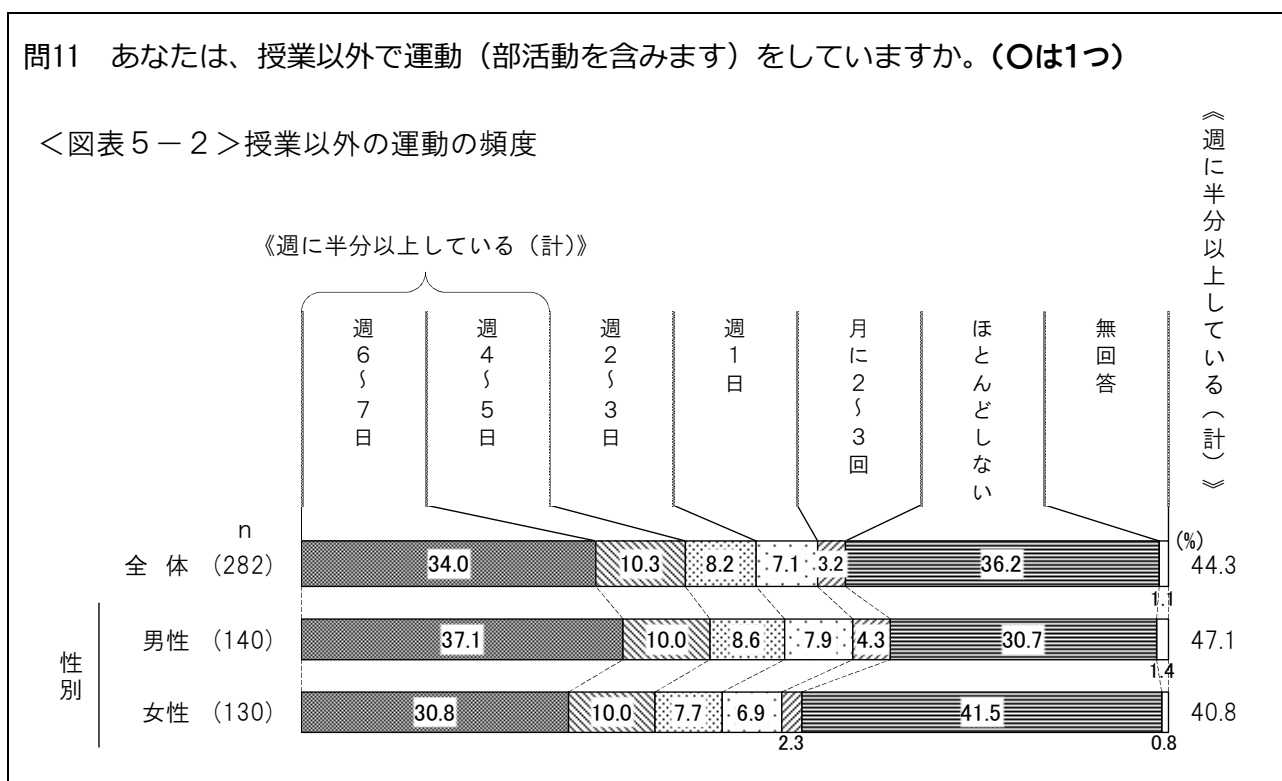
### (1) 運動やスポーツをすることについて



運動やスポーツをすることについては、「とても好き」が42.2%で最も高く、「まあ好き」が32.6%となっている。これらを合わせた《好き(計)》は74.8%となる。一方、「あまり好きではない」(14.5%)と「好きではない」(9.9%)を合わせた《好きではない(計)》は24.4%となっている。

性別で見ると、《好き(計)》は、男性の方が女性よりも15.9ポイント高くなっている。(図表5-1)

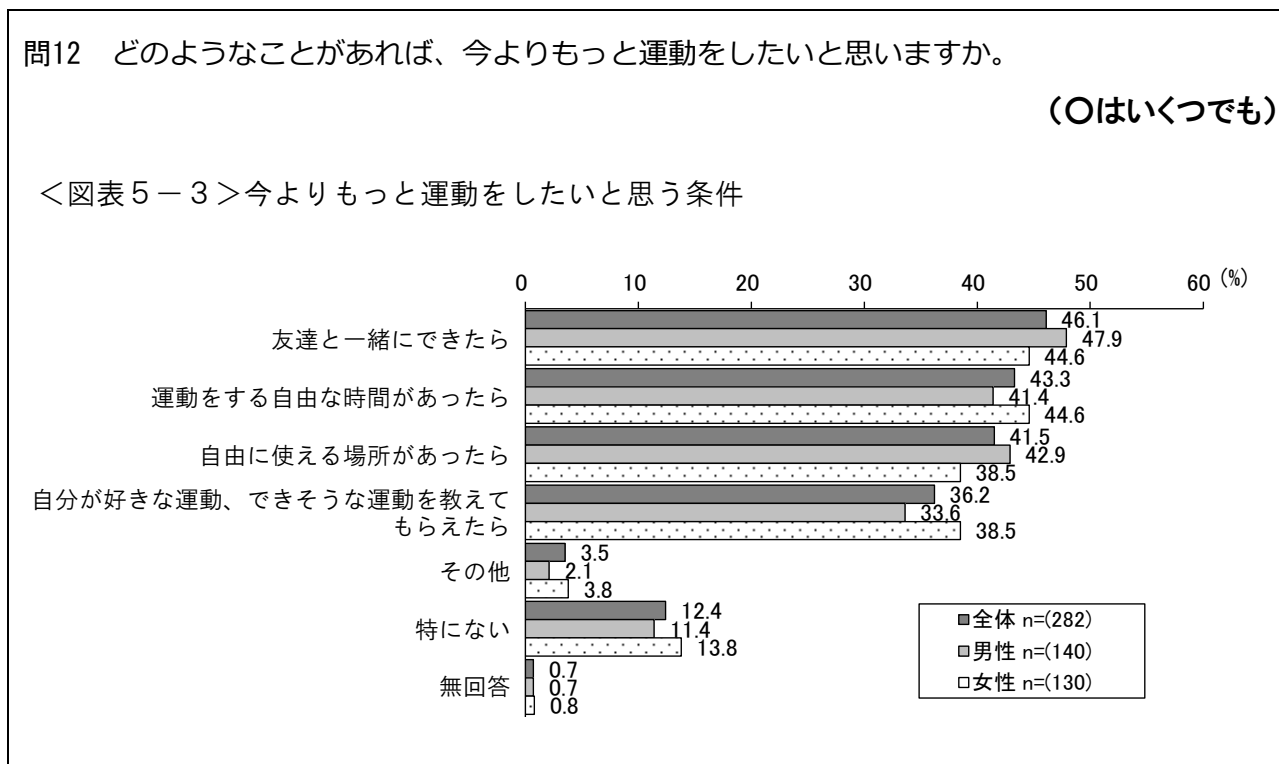
## (2) 授業以外の運動の頻度



授業以外の運動の頻度は、「週6～7日」が34.0%で、「週4～5日」（10.3%）を合わせた《週に半分以上している（計）》は44.3%となっている。一方、「ほとんどしない」が36.2%となっている。

性別で見ると、「週6～7日」は男性の方が女性よりも6.3ポイント高く、「ほとんどしない」は女性の方が10.8ポイント高くなっている。（図表5-2）

### (3) 今よりもっと運動をしたいと思う条件



今よりもっと運動をしたいと思う条件としては、「友達と一緒にできたら」が46.1%、「運動をする自由な時間があったら」が43.3%、「自由に使える場所があったら」が41.5%と、上位3項目が4割台である。

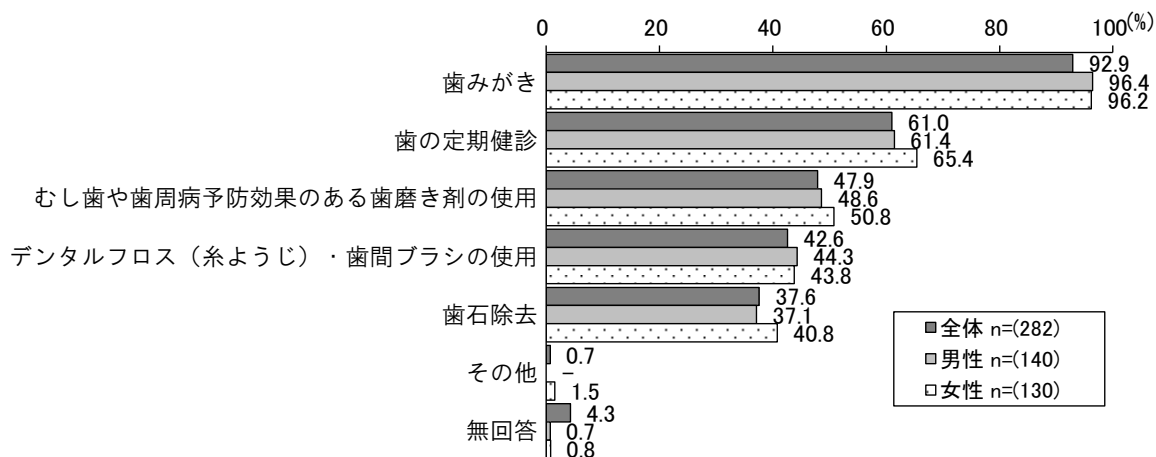
性別でみると、最も違いが大きい項目は、「自分が好きな運動、できそうな運動を教えてもらえたら」で、女性の方が男性よりも4.9ポイント高くなっている。(図表5-3)

## 6. 歯の健康について

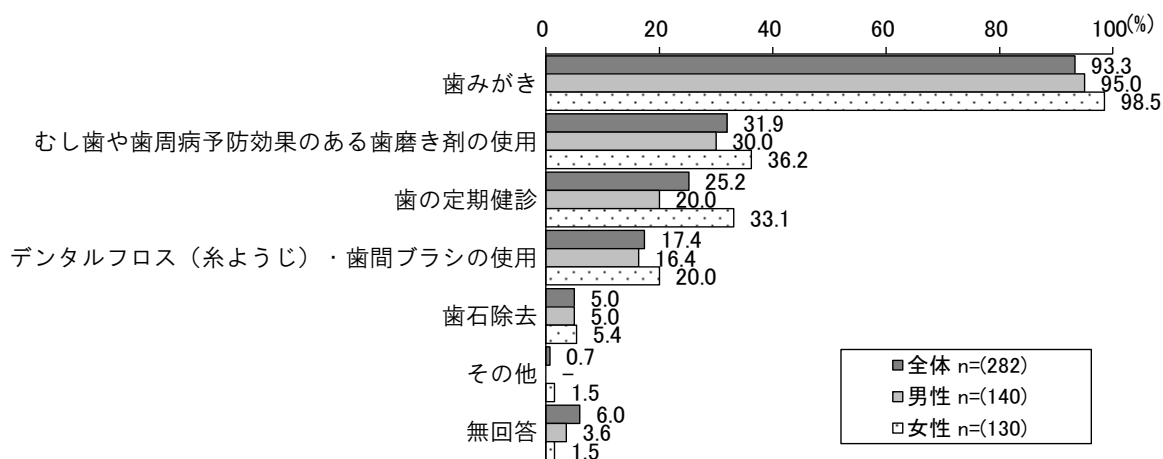
### (1) むし歯や歯周病予防に効果的な方法だと思うもの・日頃実践していること

問13 むし歯や歯周病予防に効果的な方法だと思うもので、日頃、実践していることを選んでください。(〇はいくつでも)

＜図表6-1＞むし歯や歯周病予防に効果的な方法だと思うもの



＜図表6-2＞むし歯や歯周病予防のために日頃、実践していること



むし歯や歯周病予防に効果的だと思う方法としては、「歯みがき」が92.9%で最も高く、次いで「歯の定期健診」が61.0%となっている。

性別では、特に大きな違いはみられない。(図表6-1)

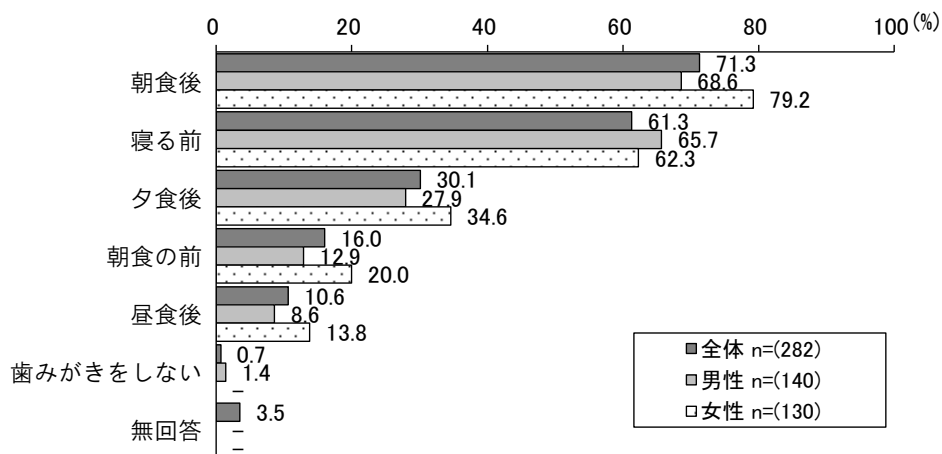
むし歯や歯周病予防のために日頃、実践していることとしては、「歯みがき」が93.3%で最も高く、次いで「むし歯や歯周病予防効果のある歯磨き剤の使用」が31.9%となっている。

性別で見ると、いずれも女性の方が男性よりも高くなっている。中でも、「歯の定期健診」は13.1ポイント差、「むし歯や歯周病予防効果のある歯磨き剤の使用」は6.2ポイント差である。(図表6-2)

## (2) 歯をみがくタイミング

問14 あなたは、いつ歯をみがきますか。(〇はいくつでも)

＜図表6-3＞歯をみがくタイミング

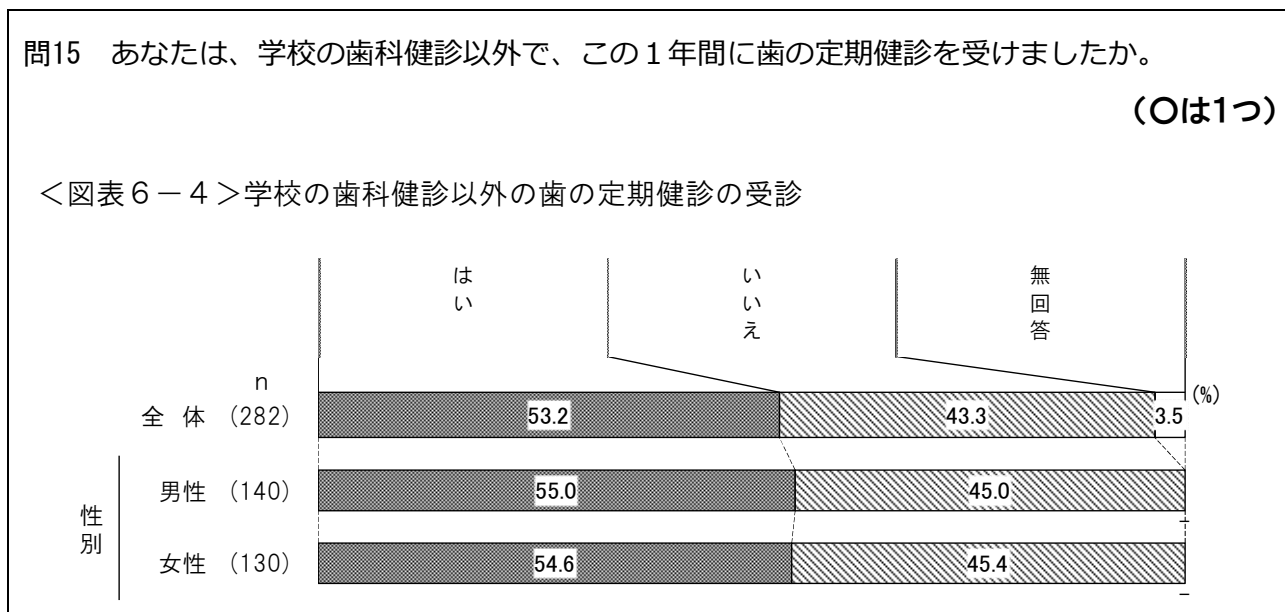


歯をみがくタイミングは、「朝食後」が71.3%で最も高く、次いで「寝る前」が61.3%となっている。以下、「夕食後」(30.1%)、「朝食の前」(16.0%)、「昼食後」(10.6%)となっている。

性別でみると、「寝る前」を除いて、女性の方が男性よりも5ポイント以上高く、中でも、「朝食後」は10.6ポイント差である。(図表6-3)



### (3) 学校の歯科健診以外の歯の定期健診の受診

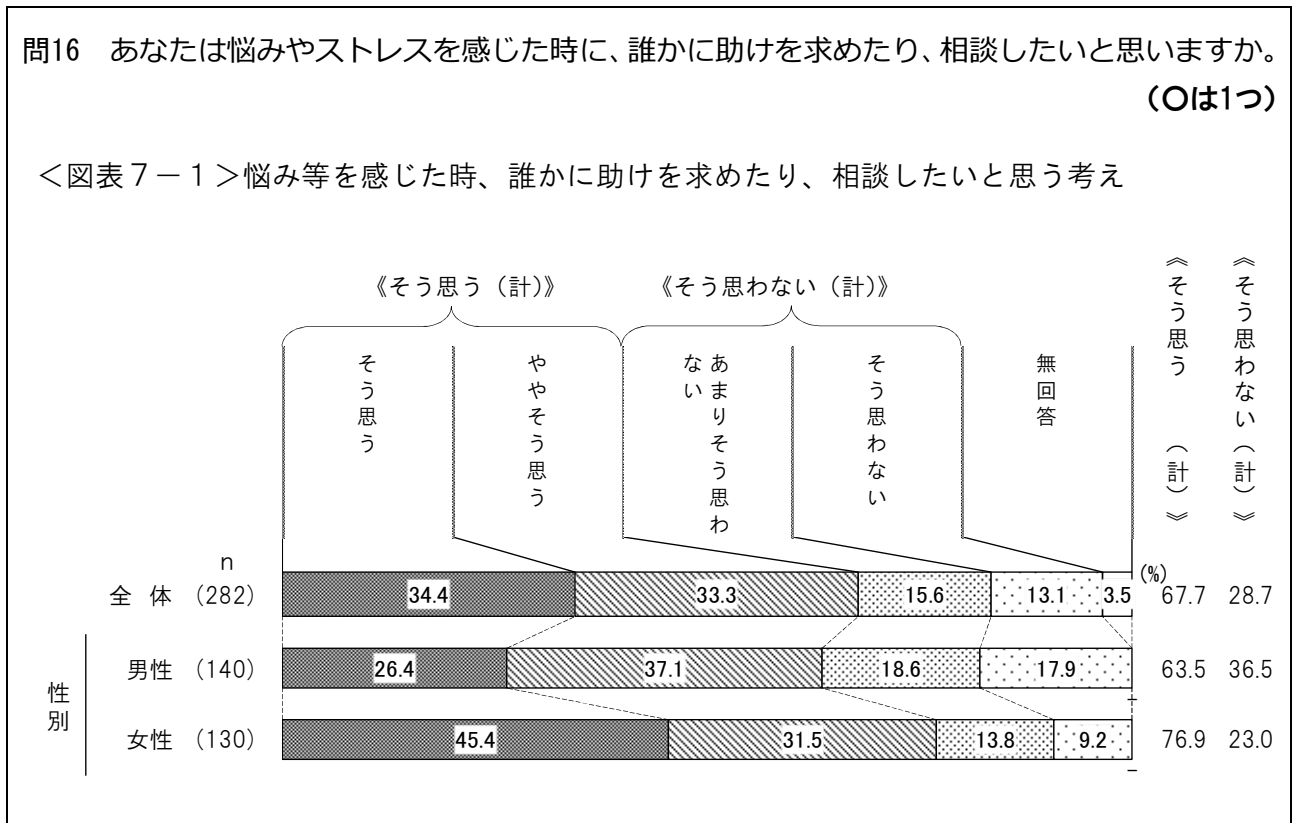


この1年間の学校の歯科健診以外の歯の定期健診の受診は、「はい」が53.2%で高く、「いいえ」が43.3%となっている。

性別では、特に大きな違いはみられない。(図表6-4)

## 7. こころの健康について

### (1) 悩み等を感じた時、誰かに助けを求めたり、相談したいと思う考え



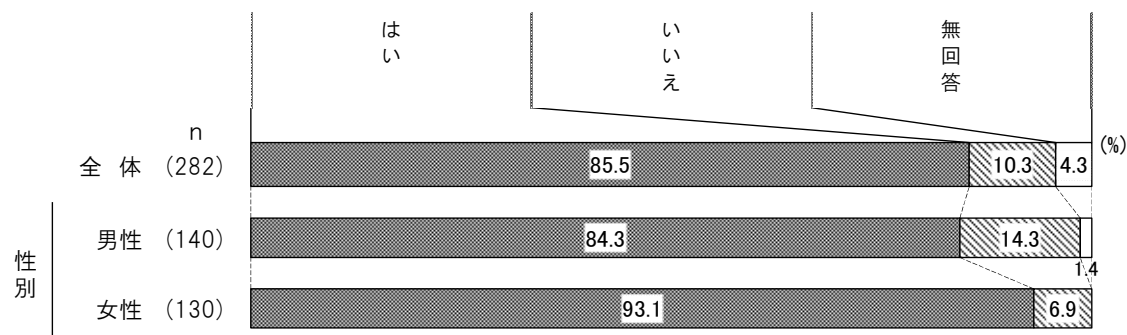
悩みやストレスを感じた時に、誰かに助けを求めたり、相談したいと思うかたずねたところ、「そう思う」が34.4%、「ややそう思う」が33.3%となっており、これらを合わせた《そう思う (計)》は67.7%となる。一方、「あまりそう思わない」(15.6%)と「そう思わない」(13.1%)を合わせた《そう思わない (計)》は28.7%となっている。

性別でみると、「そう思う」は女性の方が男性よりも19.0ポイント高く、《そう思う (計)》としてみた場合、女性の方が13.4ポイント上回る。(図表7-1)

## (2) 悩みやストレスを感じた時に相談できる人や場所の有無

問17 あなたは悩みやストレスを感じた時に相談できる人や場所はありますか。(〇は1つ)

〈図表7-2〉悩みやストレスを感じた時に相談できる人や場所の有無



悩みやストレスを感じた時に相談できる人や場所があるかたずねたところ、「はい」が85.5%と高く、「いいえ」が10.3%となっている。

性別で見ると、「はい」は女性の方が男性よりも8.8ポイント高く、「いいえ」は男性の方が7.4ポイント高くなっている。(図表7-2)

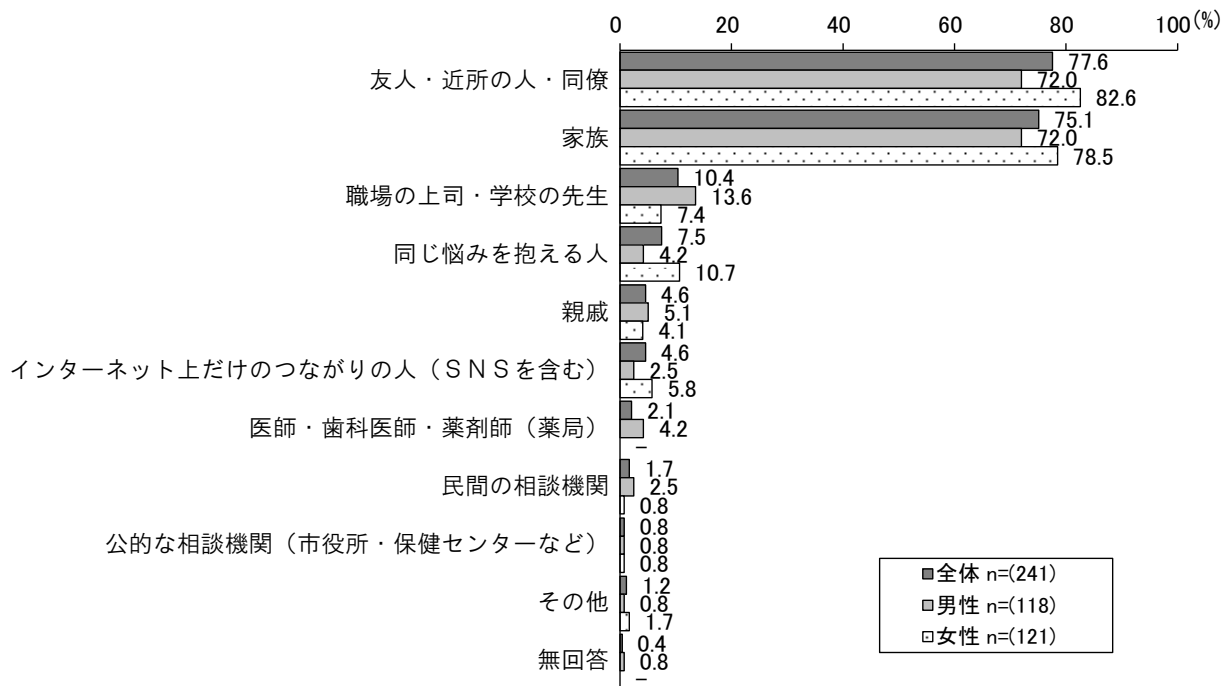
(3) 悩みやストレスを感じた時に相談する人や場所

(問17で「1」と答えた人に質問します)

問17-1 あなたが悩みやストレスを感じた時に相談する人や場所を教えてください。

(〇はいくつでも)

<図表7-3> 悩みやストレスを感じた時に相談する人や場所



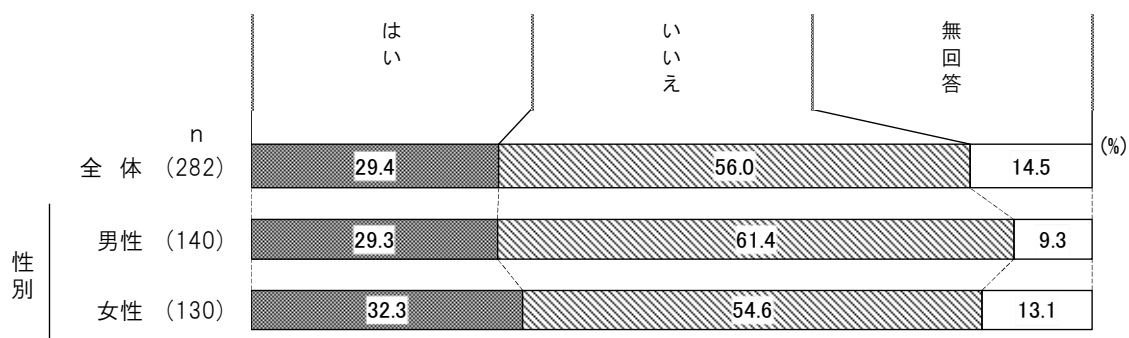
問17で悩みやストレスを感じた時に相談できる人や場所がある方に、その相談先をたずねたところ、「友人・近所の人・同僚」が77.6%で最も高く、次いで「家族」が75.1%となっている。

性別で見ると、女性の方が男性よりも多くの項目で高くなっている。中でも、「友人・近所の人・同僚」は10.6ポイント差、「家族」と「同じ悩みを抱える人」は6.5ポイント差である。一方、「職場の上司・学校の先生」は男性の方が女性よりも6.2ポイント高くなっている。(図表7-3)

#### (4) 「SNS相談」を行う団体の認知度

問18 あなたは悩みやストレスを感じた時に「SNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）相談」を行う団体があることを知っていますか。（〇は1つ）

＜図表7-4＞ 「SNS相談」を行う団体の認知度



「SNS相談」を行う団体があることを知っているかたずねたところ、「はい」が29.4%で、「いいえ」が56.0%と高くなっている。

性別で見ると、「いいえ」は、男性の方が女性よりも6.8ポイント高くなっている。（図表7-4）

## 8. 市の健康づくり事業や計画へのご意見・ご提案

最後に、今後の市の健康づくり事業や計画へのご意見・ご提案等ございましたら、ご自由にご記入ください。

今後の市の健康づくり事業や計画へのご意見・ご提案を自由に記入していただいたところ、34人から延べ37件の貴重な回答が寄せられました。

ここでは、ご意見やご提案を、健康づくりに関わるテーマごとに分類し掲載します。

### 【身体活動・運動（環境整備を含む）】

(12件)

○中高生でも遊べる（体を動かせる、スポーツができる）場所がほしい。

<類似意見複数あり>

○市でやる運動会を作る。

○週末にスポーツサークルクラブがあれば参加してみたい。世代別ではなく、色々な年齢の方が一緒に楽しめれば、人とのコミュニケーションのとり方も学べるし、また、地域のコミュニティも盛んになると考える。

○ランニングできる環境をもっと増やしてほしい。

○白井市に大きな公共の体育館がほしい。

○富士中学校予定地にナイターをつけて、夜まで開放してほしい。

○市内の地区センターのレクホールに、もっとバスケットコートを増やしてほしい。

○どんな年代の人でも運動できる、人工芝のようなものが広くあると、天候に左右されずに運動が楽しめ、人との交流も図れると思う。

### 【受動喫煙対策】

(2件)

○道端や自転車に乗りながら、タバコを吸うのをやめてほしい。

○受動喫煙やポイ捨て等を防ぐために喫煙所を増やしてほしい。

### 【こころの健康】

(1件)

○駅近にタピカオ屋をつくってほしい。そうすることで学校から地元へ帰ることが1つの楽しみになり、心の健康が生まれると思う。

**【保健・医療】****(4件)**

- 中学校の時の内科検診の先生が男の先生で、女子が嫌がっていたので、できれば女の先生にしてあげてほしい。
- 近隣、市町村と同等の受給券を支給してほしい。
- 高校生、大学生、専門学校生の医療負担を引き下げて、医療機関への受診を促すべきだと思う。
- 高校生にも医療費補助があればよいと思う。

**【地域活動の推進】****(2件)**

- ごく一般的な「健康プラン」や「健康事業」の推進、実践もよいと思うが、白井市の特徴、特性などを生かした「白井市だからできる健康事業」(例)：「梨に含まれるカリウムを活かした高血圧症へのアプローチ」「ソルビトールに着目し、のどに痛みを持つ人(炎症によって)を0に！」みたいなものがあったとしても、地域性が活かされて面白いと思う。
- 民間商業施設の駐車場などを有効活用してほしい。

**【食育】****(3件)**

- 市内の食堂のメニューを減塩メニューにして、市全体で高血圧を防止するようにする。
- 小学校、中学校の授業でトースター、レンジで作る料理やヘルシーな料理(例えば木綿豆腐を水切りして、ひき肉とキノコのアんかけをかけるなど)を、作る機会を増やしてほしい。型にはまった調理実習はおもしろくない。ハンバーグもレンジでできる。家に帰ってもすぐに試せる。
- 桜台小・中学校の自校式給食をやめないでほしい。

**【歯科・口腔】****(1件)**

- 歯ならびが悪いが費用がない。矯正の費用など補助してくれる制度がほしい。母子家庭だと、費用がないから、やる事ができない。

**【その他のご意見・ご提案】****(12件)**

- 鉄道運賃の値下げを働きかけてほしい。 <類似意見複数あり>
- 街灯を増やしてほしい。 <類似意見複数あり>
- 小・中学校、白井高校のリフォーム等をして衛生面を改善してほしい。
- 鉄道の本数を増加してほしい。
- 市を豊かにしてほしい。

- 雑草を抜いてほしい。学生で自転車を使う人が多いので、道に雑草が生えていると通りにくい。娯楽施設をつくってほしい。何もなくてつまらない。
- 部活動に対するしくみをととのえた方がいいと思う。生徒にも教育にもよいと思う。
- 高齢者だけでなく、様々な人達が利用できるパソコン教室（ワードやエクセル）を開催してほしい。
- 意見・提案等はありません。大丈夫です！



## **第4章 小学5年生调查结果**



## 第4章 小学5年生調査結果

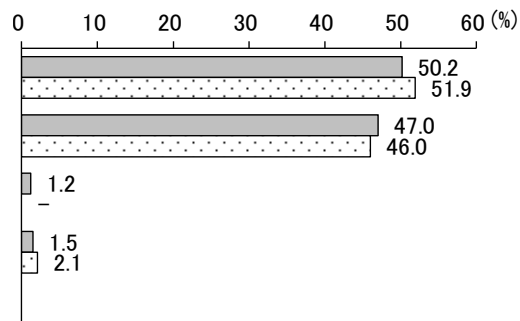
### 1. 調査回答者の属性

※グラフの見方 上段：令和元年（n=657）

下段：平成26年（n=609）

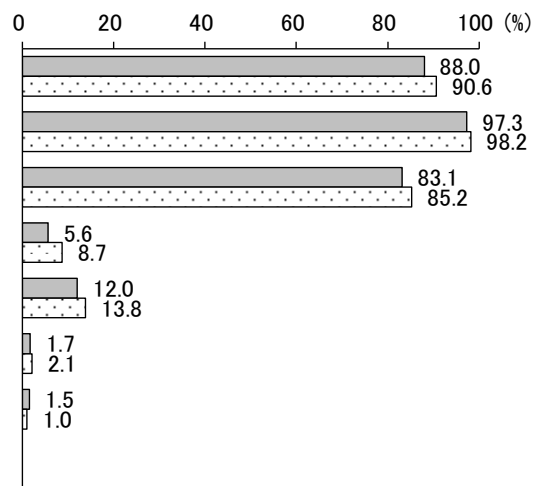
#### ①性別

	基数	構成比
男性	330	50.2%
女性	309	47.0%
（選択肢としての）無回答	8	1.2%
無回答	10	1.5%
全体	657	100.0%



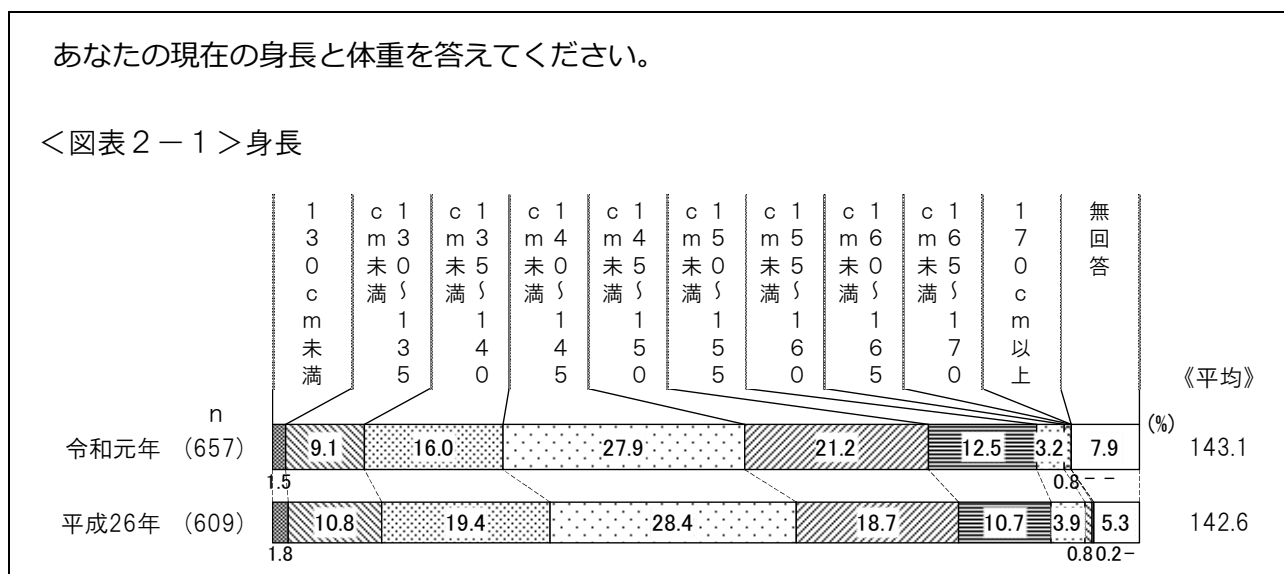
#### ②同居人

	基数	構成比
父	578	88.0%
母	639	97.3%
きょうだい	546	83.1%
おじいさん	37	5.6%
おばあさん	79	12.0%
その他	11	1.7%
無回答	10	1.5%
全体	657	100.0%



## 2. 回答者や家族について

### (1) 身長・体重・肥満度



身長は、平均が143.1cmで、構成比は、「140～145cm未満」が27.9%、「145～150cm未満」が21.2%、「135～140cm未満」が16.0%などとなっている。

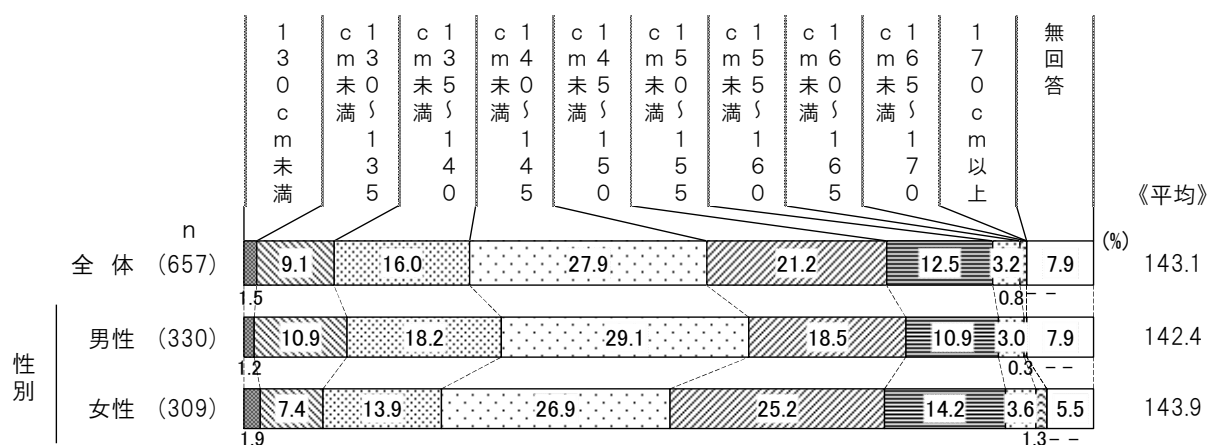
平成26年との比較では、平均、構成比ともに特に大きな違いはみられない。(図表 2-1)

#### 【性別】

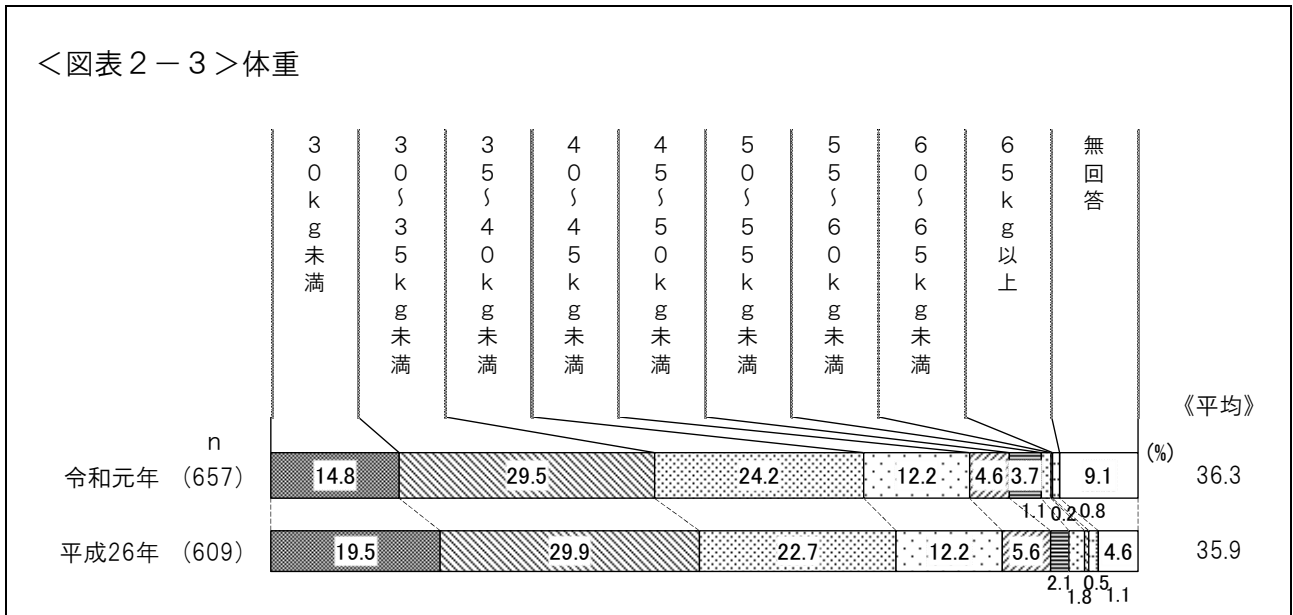
性別でみると、小学生の平均身長は、男性が142.4cm、女性が143.9cmであり、女性が1.5cm高くなっている。

構成比は、男性では、「140～145cm未満」が29.1%、「145～150cm未満」が18.5%、「135～140cm未満」が18.2%などとなっている。女性では、「140～145cm未満」が26.9%、「145～150cm未満」が25.2%、「150～155cm未満」が14.2%などとなっている。(図表 2-2)

#### <図表 2-2> 身長《性別》



＜図表 2－3＞体重



体重は、平均が36.3kgとなっている。構成比は、「30～35kg未満」が29.5%、「35～40kg未満」が24.2%、「30kg未満」が14.8%などとなっている。

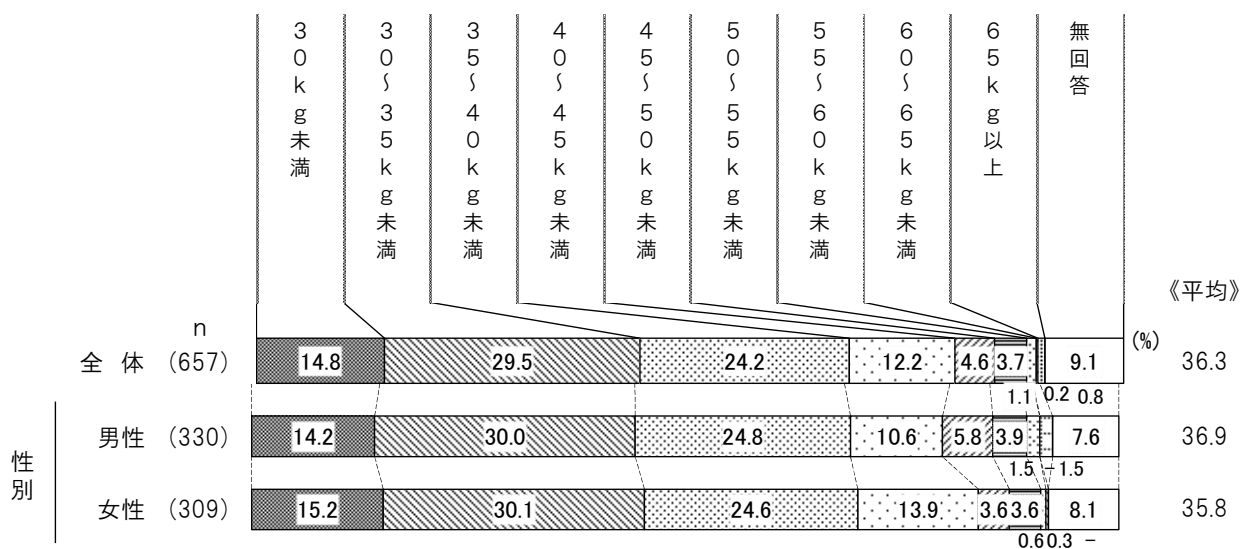
平成26年との比較では、「30kg未満」が4.7ポイント減少している。(図表 2－3)

【性別】

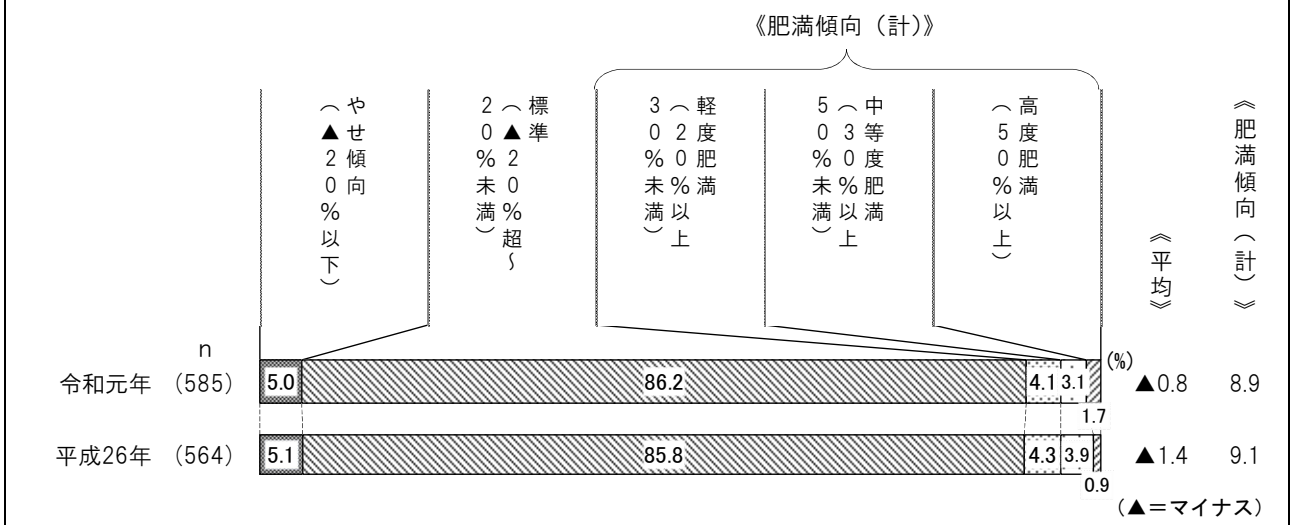
性別でみると、小学生の平均体重は、男性が36.9kg、女性が35.8kgであり、男性が1.1kg重くなっている。

構成比は、男性では、「30～35kg未満」が30.0%、「35～40kg未満」が24.8%などとなっている。女性では、「30～35kg未満」が30.1%、「35～40kg未満」が24.6%などとなっている。(図表 2－4)

＜図表 2－4＞体重《性別》



<図表2-5> 肥満度



身長と体重の結果をもとに、肥満度を算出した結果、平均は▲（マイナス）0.8（標準）となっている。構成比は、「標準（▲20%超～20%未満）」が86.2%、軽度肥満から高度肥満までを合わせた《肥満傾向（計）》が8.9%、「やせ傾向」が5.0%となっている。

平成26年との比較では、平均、構成比ともに特に大きな違いはみられない。（図表2-5）

※ 「児童生徒等の健康診断マニュアル」（平成27年度改定 公益財団法人日本学校保健会（文部科学省スポーツ・青少年局学校健康教育課 監修））の係数を利用し算出している。  
 なお、小学校5年生を対象としていることから、調査時点での年齢は10～11歳が混在すると考えられる。ここでは、便宜上10歳の係数を利用して算出している。

（参考）「児童生徒等の健康診断マニュアル（改訂版）」における肥満度の算定方法

$$\text{肥満度(過体重度)}(\%) = (\text{実測体重(kg)} - \text{身長別標準体重(kg)}) \div \text{身長別標準体重(kg)} \times 100$$

- 肥満度が、20%以上であれば「肥満」傾向とし、20%以上30%未満を「軽度」、30%以上50%未満を「中等度」、50%以上を「高度」の肥満と判定する。
- 身長別標準体重を求める計算式：身長別標準体重(kg) = a × 実測身長(cm) - b

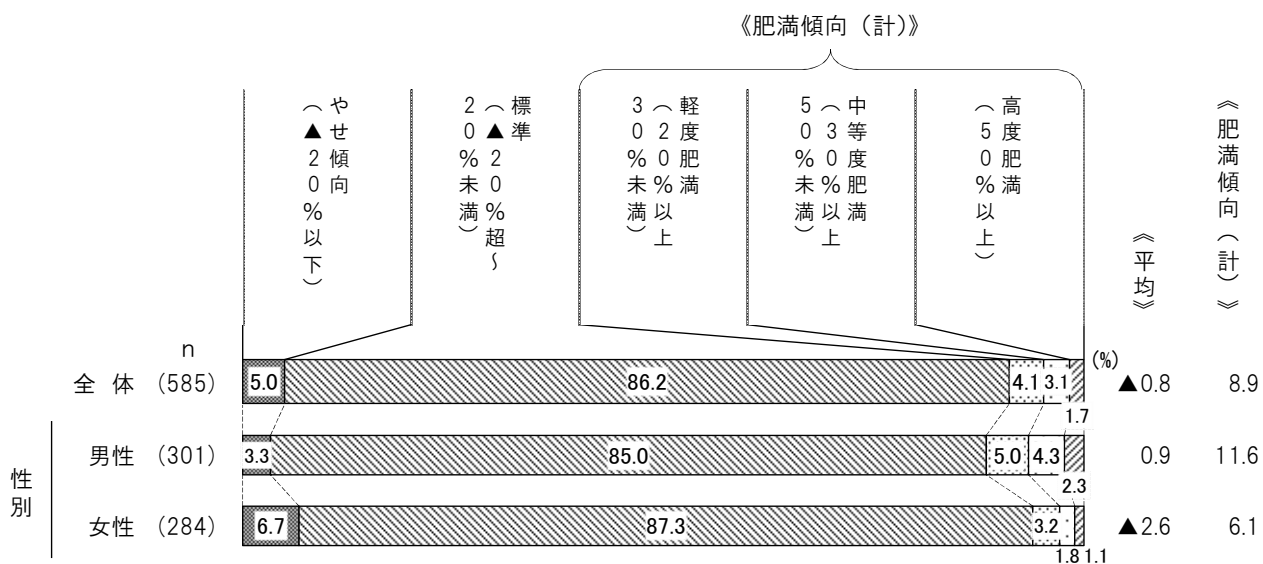
年齢(歳)	男子の係数		年齢(歳)	女子の係数	
	a	b		a	b
5	0.386	23.699	5	0.377	22.750
6	0.461	32.382	6	0.458	32.079
7	0.513	38.878	7	0.508	38.367
8	0.592	48.804	8	0.561	45.006
9	0.687	61.390	9	0.652	56.992
10	0.752	70.461	10	0.730	68.091
11	0.782	75.106	11	0.803	78.846
12	0.783	75.642	12	0.796	76.934
13	0.815	81.348	13	0.655	54.234
14	0.832	83.695	14	0.594	43.264
15	0.766	70.989	15	0.560	37.002
16	0.656	51.822	16	0.578	39.057
17	0.672	53.642	17	0.598	42.339

【性別】

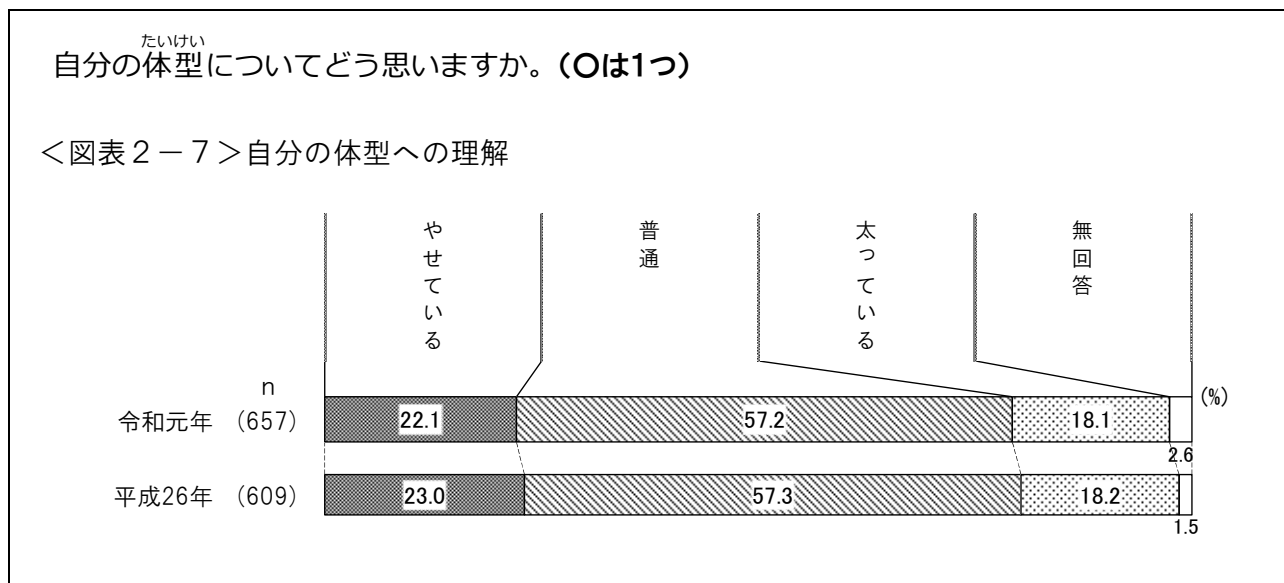
性別で見ると、肥満度の平均は、男性が0.9、女性が▲2.6となっている。

構成比は、男性では「標準（▲20%超～20%未満）」が85.0%、《肥満傾向（計）》が11.6%、「やせ傾向（▲20%以下）」が3.3%となっている。女性では「標準（▲20%超～20%未満）」が87.3%、《肥満傾向（計）》が6.1%、「やせ傾向（▲20%以下）」が6.7%となっている。（図表2-6）

<図表2-6> 肥満度《性別》



## (2) 自分の体型への理解



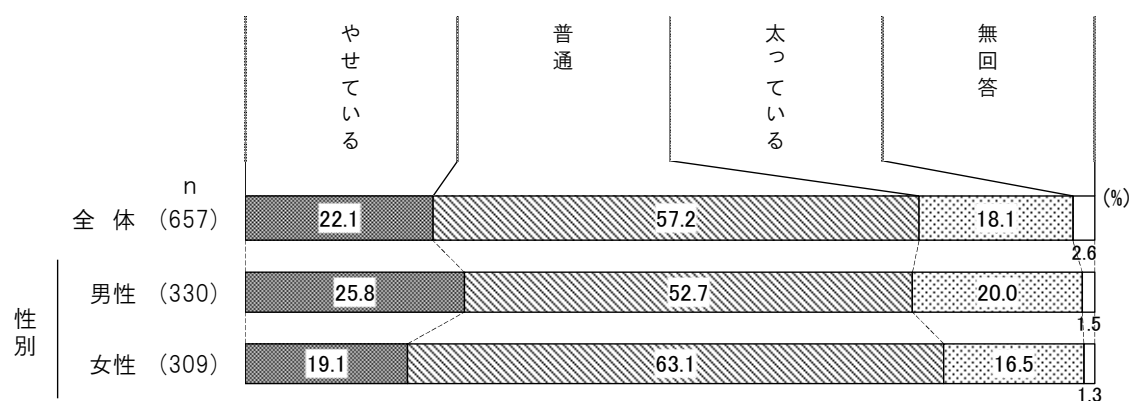
自分の体型への理解度は、「普通」が57.2%で最も高く、「やせている」が22.1%、「太っている」が18.1%となっている。

平成26年との比較では、特に大きな違いはみられない。(図表2-7)

### 【性別】

性別でみると、男女ともに「普通」(男性：52.7% 女性：63.1%)がそれぞれで高いが、女性の方が10.4ポイント高くなっている。また、「やせている」は男性の方が女性よりも6.7ポイント上回る。(図表2-8)

<図表2-8>自分の体型への理解<性別>

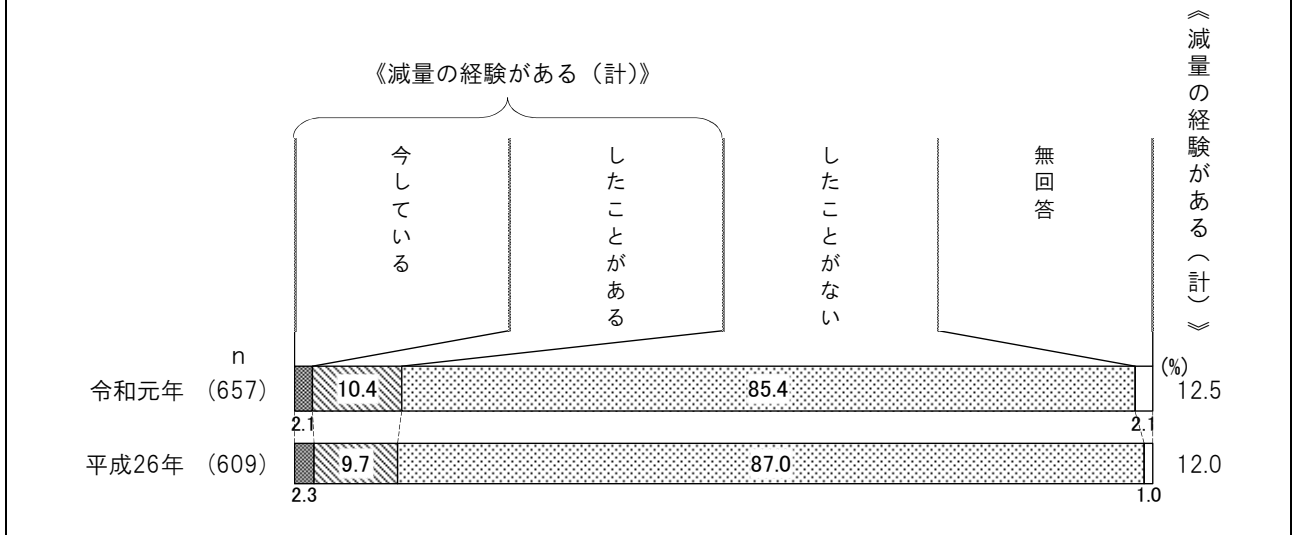




### (3) 減量（ダイエット）の経験

あなたは、<sup>げんりょう</sup>減量（ダイエット）をしたことがありますか。（○は1つ）

<図表2-9> 減量（ダイエット）の経験



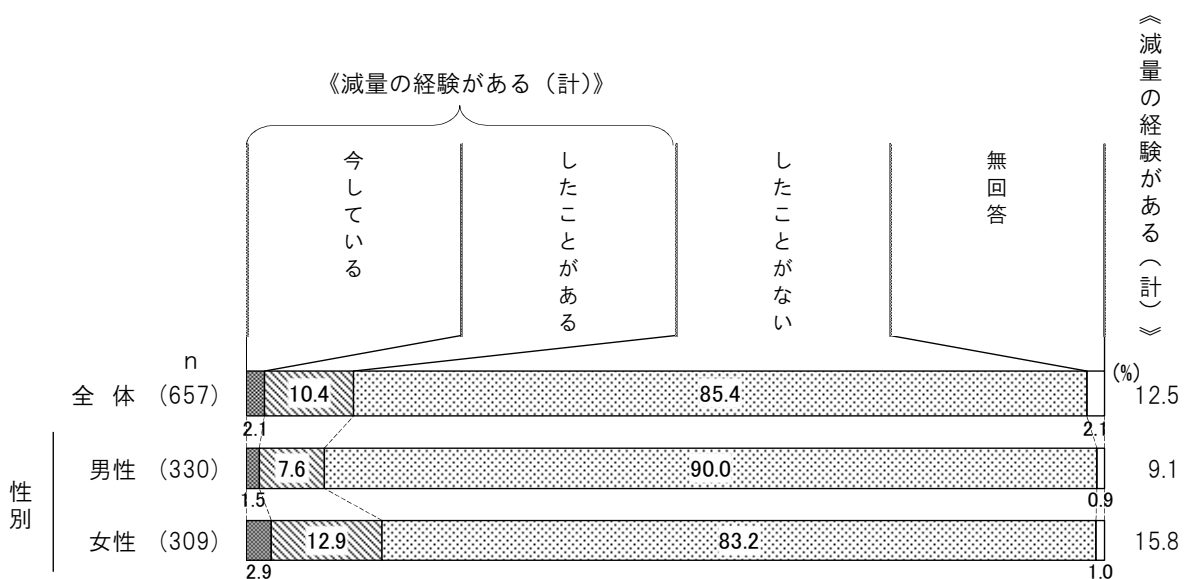
減量（ダイエット）の経験は、「今している」（2.1%）と「したことがある」（10.4%）を合わせた《減量の経験がある（計）》が12.5%となる。一方、「したことがない」が85.4%で最も高い。

平成26年との比較では、特に大きな違いはみられない。（図表2-9）

#### 【性別】

性別でみると、《減量の経験がある（計）》は、女性の方が男性よりも6.7ポイント高くなっている。（図表2-10）

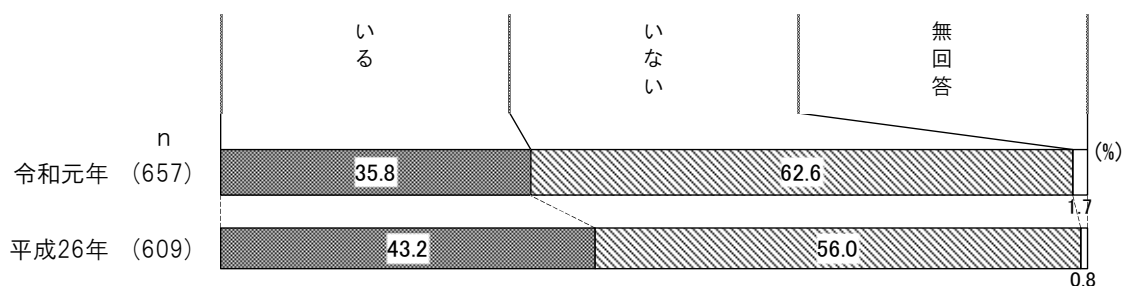
<図表2-10> 減量（ダイエット）の経験《性別》



#### (4) 家庭内の喫煙者の有無

あなたの家に、たばこを吸<sup>す</sup>う人はいますか。(〇は1つ)

<図表2-11> 家庭内の喫煙者の有無

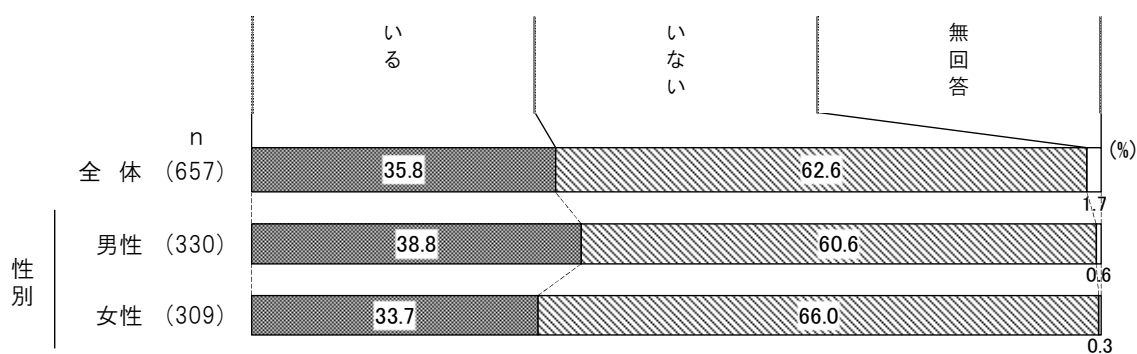


家庭内の喫煙者が、「いる」が35.8%で、「いない」が62.6%となっている。  
平成26年との比較では、「いる」が7.4ポイント減少している。(図表2-11)

#### 【性別】

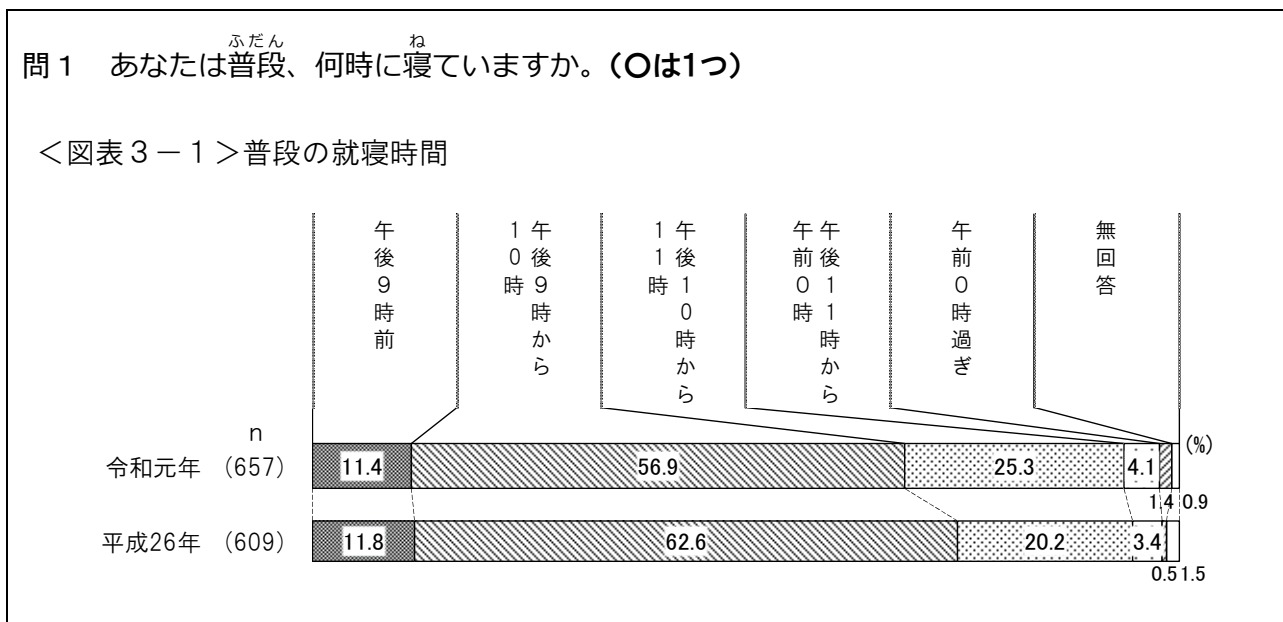
性別で見ると、「いる」は男性の方が女性よりも5.1ポイント高く、「いない」は女性の方が5.4ポイント上回る。(図表2-12)

<図表2-12> 家庭内の喫煙者の有無<<性別>>



### 3. 生活習慣について

#### (1) 普段の就寝時間



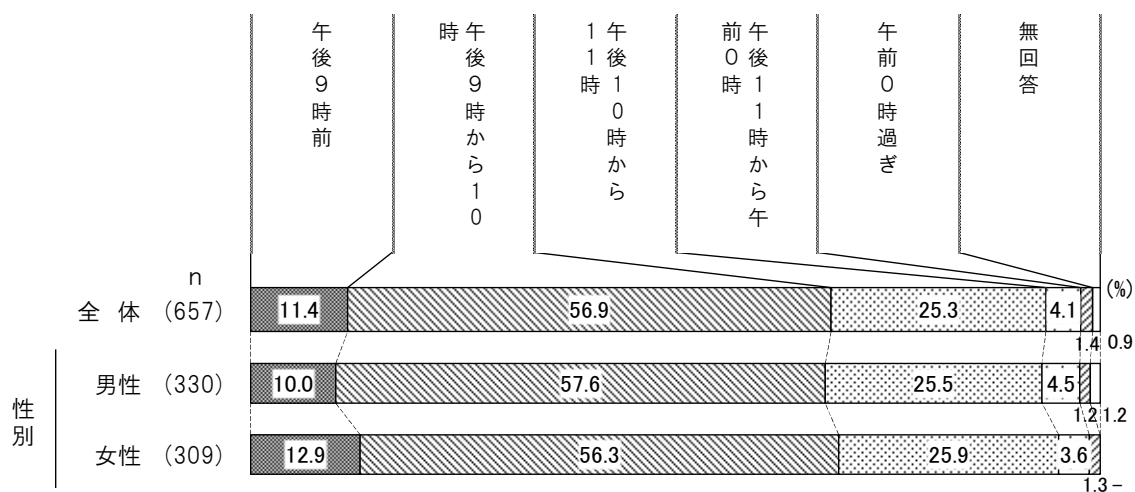
普段の就寝時間は、「午後9時から10時」が56.9%で最も高く、次いで「午後10時から11時」が25.3%となっている。

平成26年との比較では、「午後9時から10時」が5.7ポイント減少し、「午後10時から11時」が5.1ポイント増加している。(図表3-1)

#### 【性別】

性別では、特に大きな違いはみられない。(図表3-2)

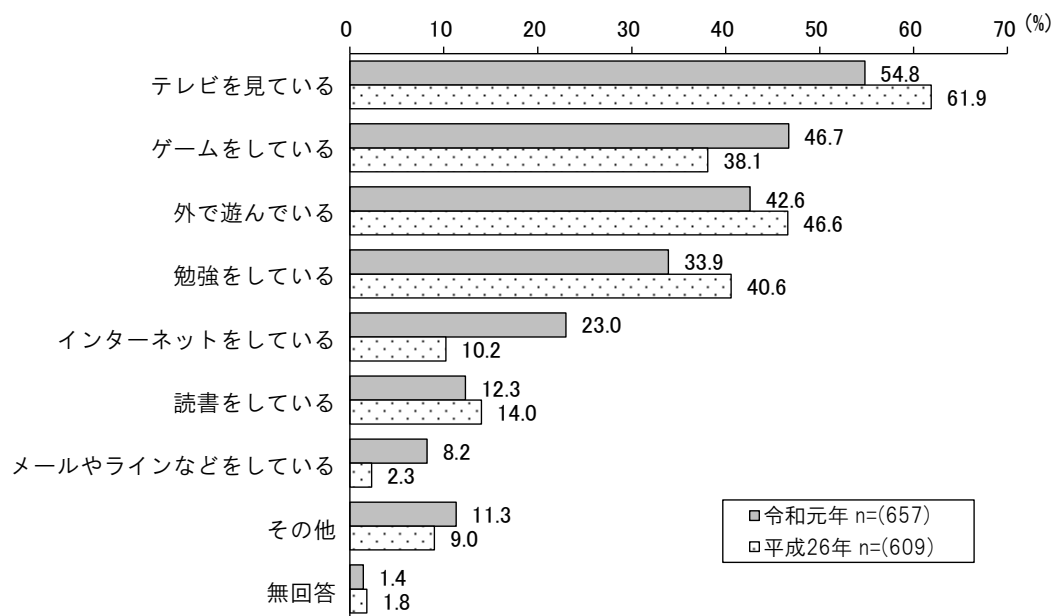
<図表3-2> 普段の就寝時間<<性別>>



## (2) 帰宅後に1時間以上していること

問2 あなたが、学校から帰って家で1時間以上していることはありますか。(〇はいくつでも)

＜図表3-3＞帰宅後に1時間以上していること



帰宅後に1時間以上していることとしては、「テレビを見ている」が54.8%で最も高く、次いで「ゲームをしている」が46.7%、「外で遊んでいる」が42.6%などとなっている。

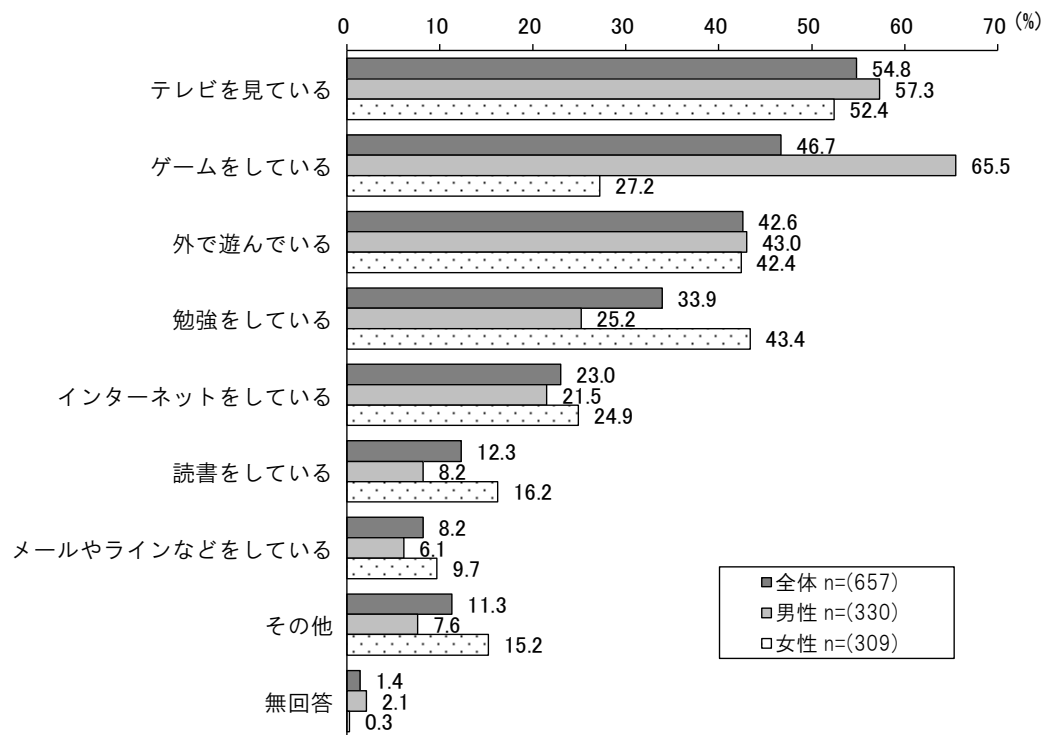
平成26年との比較では、「インターネットをしている」が12.8ポイントと最も増加しているほか、「ゲームをしている」が8.6ポイント、「メールやラインなどをしている」が5.9ポイント増加している。一方で、「テレビを見ている」が7.1ポイント、「勉強をしている」が6.7ポイント減少している。

(図表3-3)

【性別】

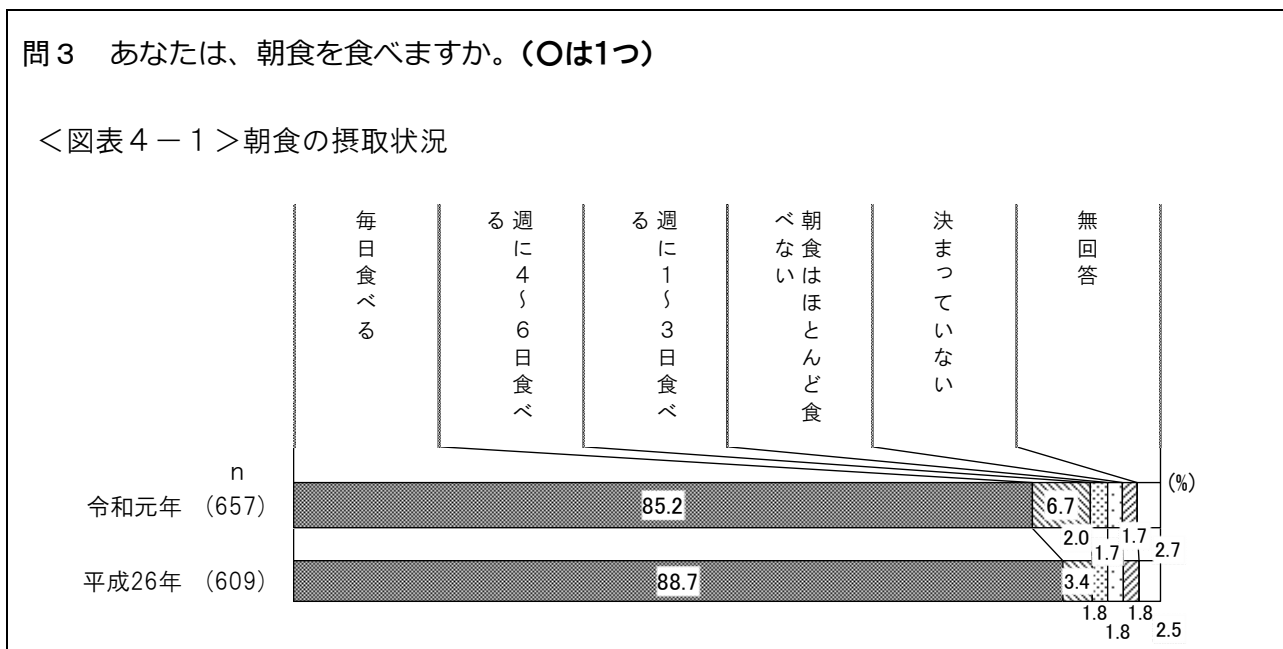
性別でみると、「ゲームをしている」での違いが最も大きく男性の方が女性よりも38.3ポイント高くなっている。一方、「勉強をしている」は女性の方が18.2ポイント高く、「読書をしている」でも女性の方が8.0ポイント上回る。(図表3-4)

〈図表3-4〉帰宅後に1時間以上していること《性別》



## 4. 食生活・食育について

### (1) 朝食の摂取状況



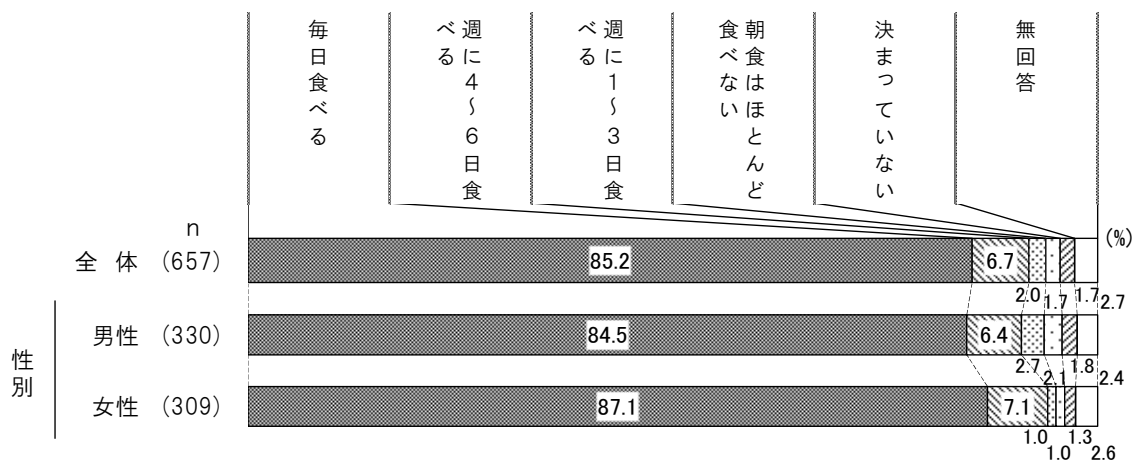
朝食の摂取については、「毎日食べる」が85.2%で最も高く、以下、「週に4～6日食べる」(6.7%)、「週に1～3日食べる」(2.0%)、「朝食はほとんど食べない」と「決まっていない」(1.7%)となっている。

平成26年との比較では、特に大きな違いはみられない。(図表4-1)

#### 【性別】

性別では、特に大きな違いはみられない。(図表4-2)

<図表4-2>朝食の摂取状況<<性別>>

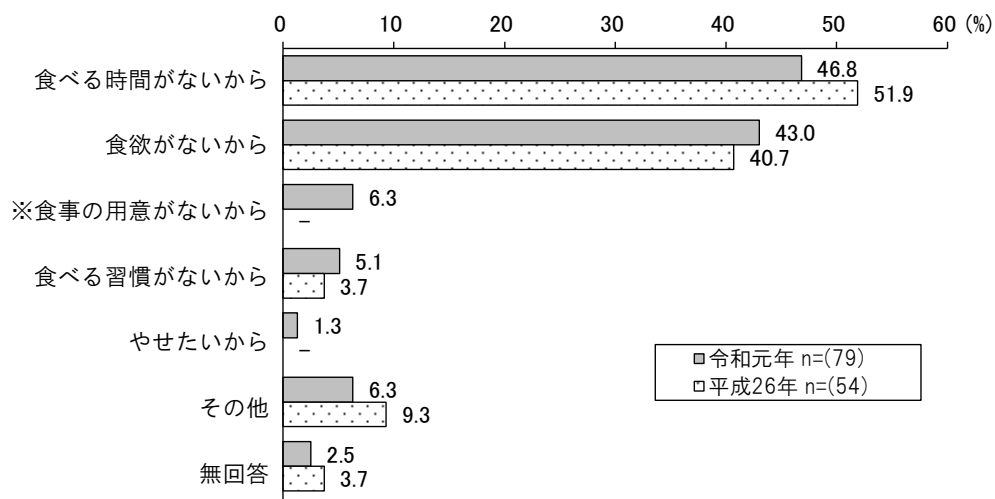


## (2) 朝食を食べない理由

(問3で「2」「3」「4」「5」と答えた人に質問します)

問3-1 あなたが毎日朝食を食べない理由は何ですか。(〇はいくつでも)

<図表4-3>朝食を食べない理由



※「食事の用意がないから」は令和元年から新設

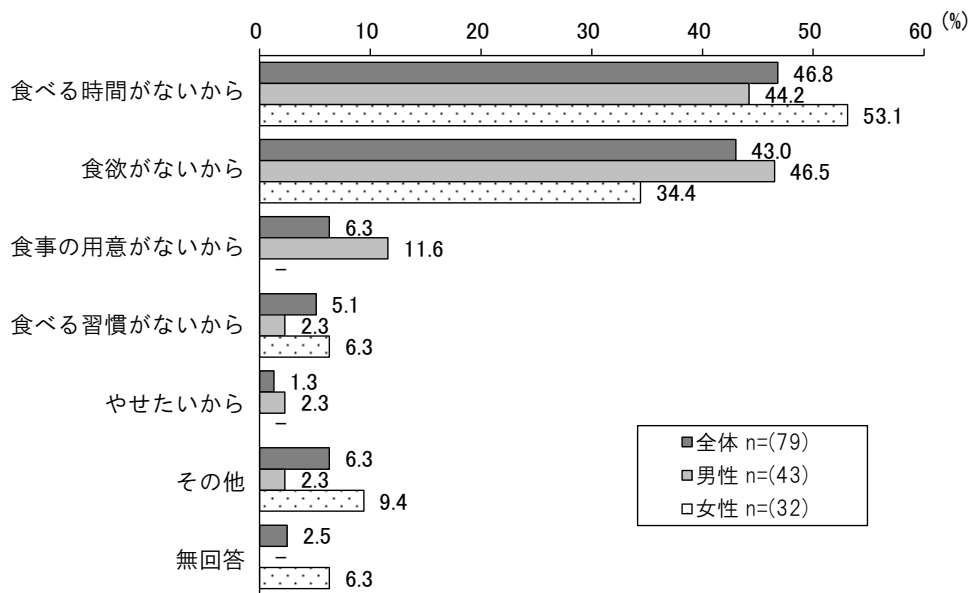
問3で朝食を毎日食べていない方に食べない理由をたずねたところ、「食欲がないから」が43.0%、「食べる時間がないから」が46.8%となっている。

平成26年との比較では、「食べる時間がないから」が5.1ポイント減少している。(図表4-3)

### 【性別】

性別でみると、「食べる時間がないから」は女性の方が男性よりも8.9ポイント高くなっている。一方、「食欲がないから」は男性の方が女性よりも12.1ポイント高く、「食事の用意がないから」でも男性の方が11.6ポイント高くなっている。(図表4-4)

〈図表4-4〉朝食を食べない理由〈性別〉

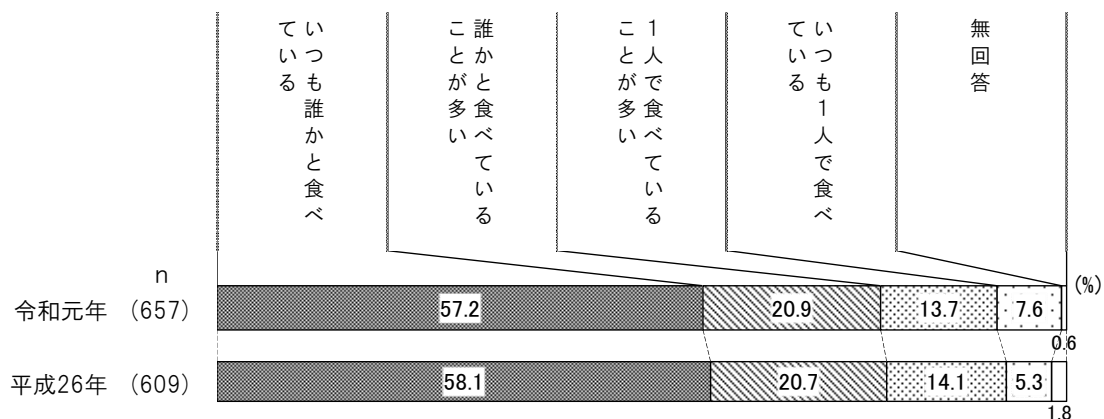




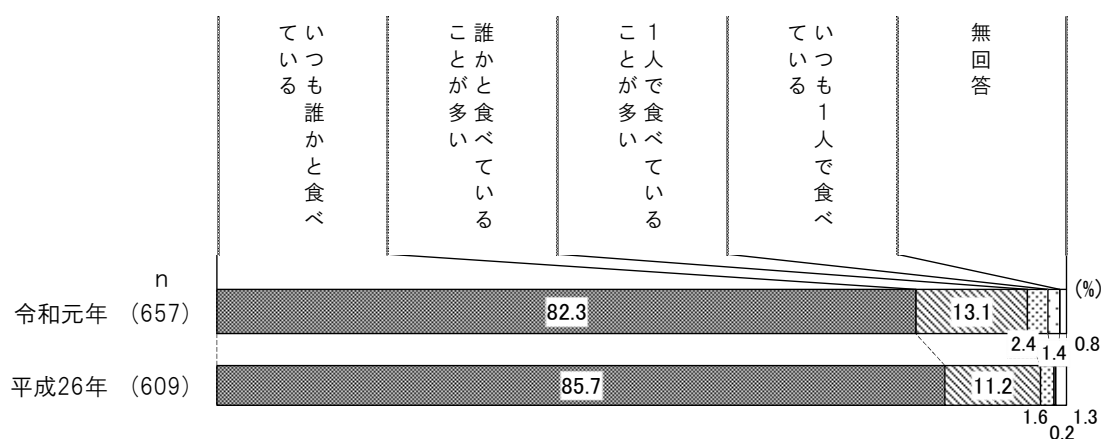
### (3) 食事を1人で食べる頻度

問4 あなたは1人で食事をすることがありますか。(〇はそれぞれ1つずつ)

＜図表4-5＞食事を1人で食べる頻度（朝食）



＜図表4-6＞食事を1人で食べる頻度（夕食）



“朝食”を1人で食べる頻度は、「いつも誰かと食べている」が57.2%で最も高く、以下、「誰かと食べていることが多い」(20.9%)、「1人で食べていることが多い」(13.7%)、「いつも1人で食べている」(7.6%)となっている。

平成26年との比較では、特に大きな違いはみられない。(図表4-5)

“夕食”を1人で食べる頻度について、小学生は、「いつも誰かと食べている」が82.3%で最も高く、以下、「誰かと食べていることが多い」(13.1%)、「1人で食べていることが多い」(2.4%)、「いつも1人で食べている」(1.4%)となっている。

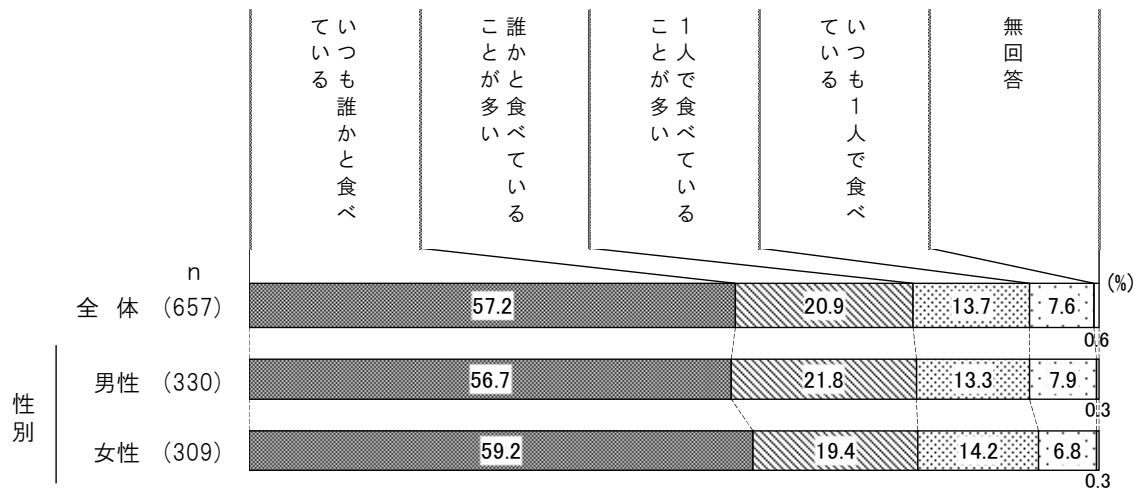
平成26年との比較では、特に大きな違いはみられない。(図表4-6)

## ■朝食

### 【性別】

性別では、特に大きな違いはみられない。(図表4-7)

〈図表4-7〉朝食〈性別〉

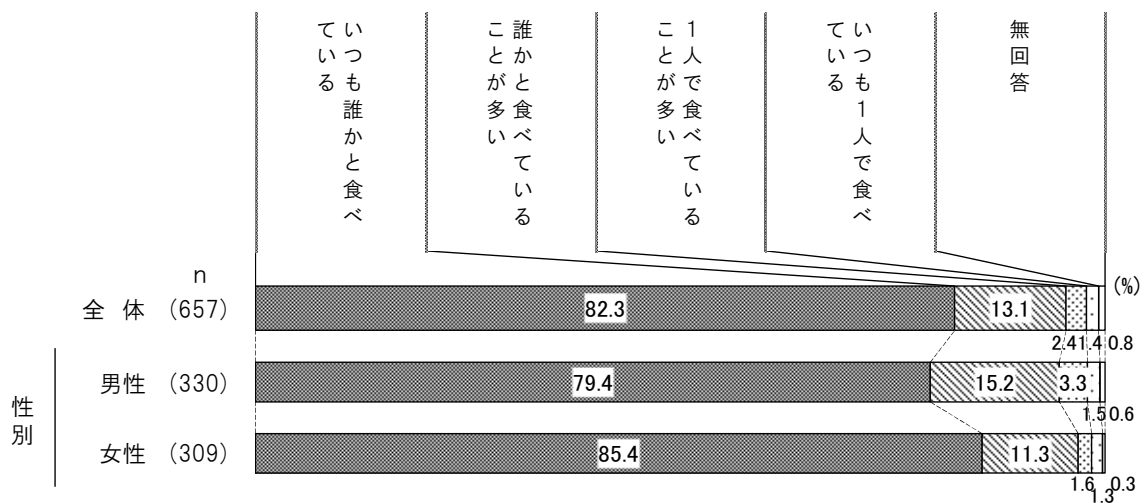


## ■夕食

### 【性別】

性別でみると、「いつも誰かと食べている」は、女性の方が男性よりも6.0ポイント高くなっている。(図表4-8)

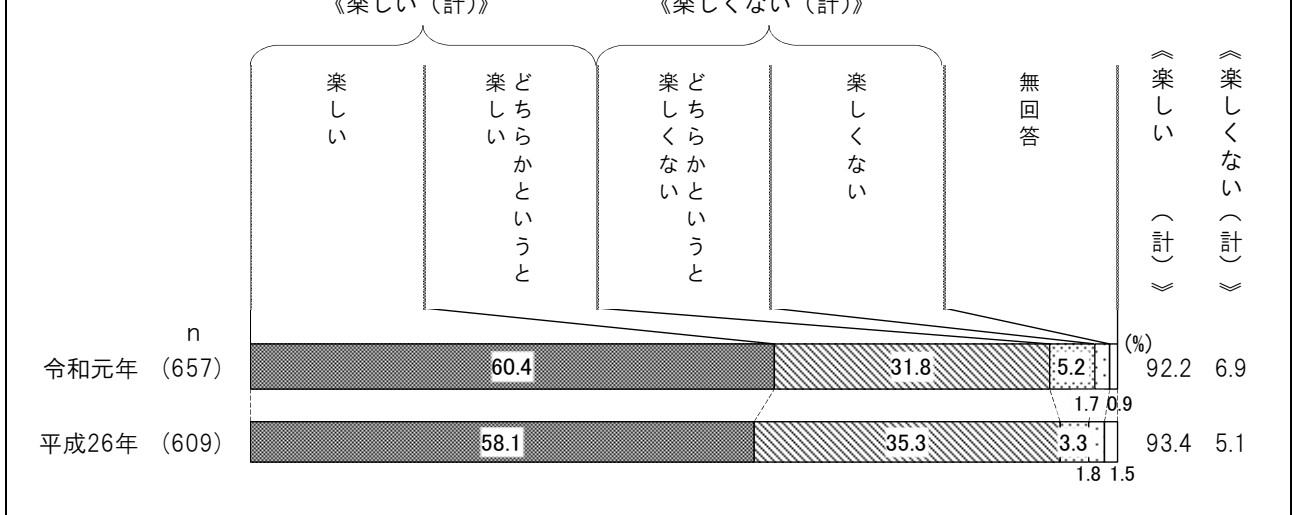
〈図表4-8〉夕食〈性別〉



#### (4) 食事時間の楽しさ

問5 あなたは、普段の食事時間が楽しいですか。(〇は1つ)

<図表4-9> 食事時間の楽しさ



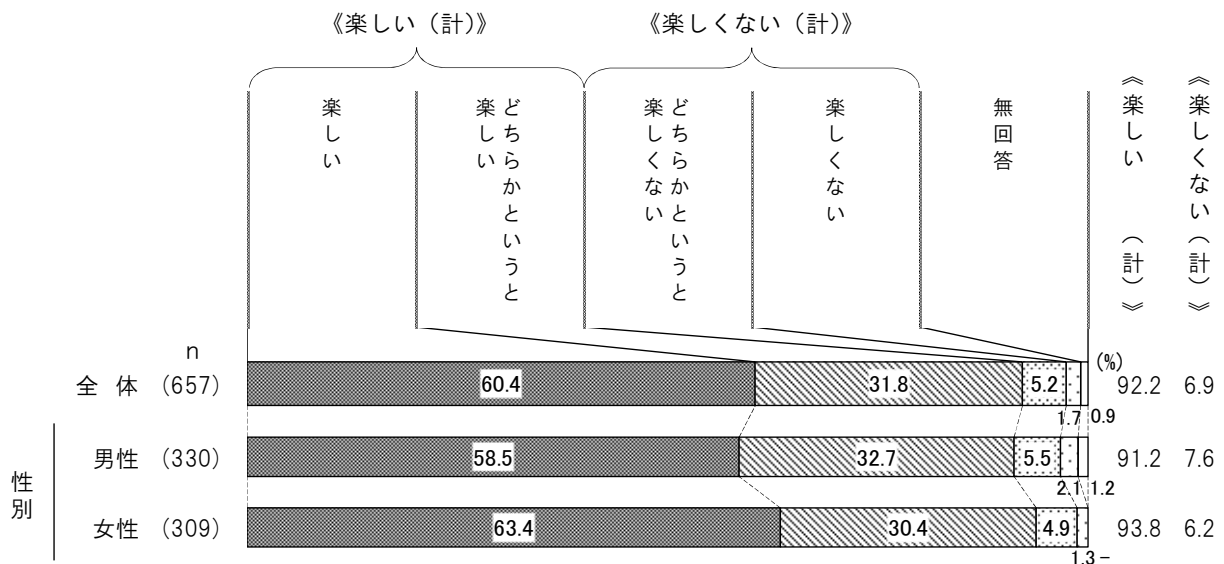
食事時間の楽しさは、「楽しい」が60.4%で最も高く、「どちらかという楽しい」(31.8%)と合わせた《楽しい(計)》は92.2%となっている。

平成26年との比較では、特に大きな違いはみられない。(図表4-9)

#### 【性別】

性別でみると、「楽しい」は女性の方が男性よりも4.9ポイント高いが、《楽しい(計)》でみた場合には特に大きな違いはみられない。(図表4-10)

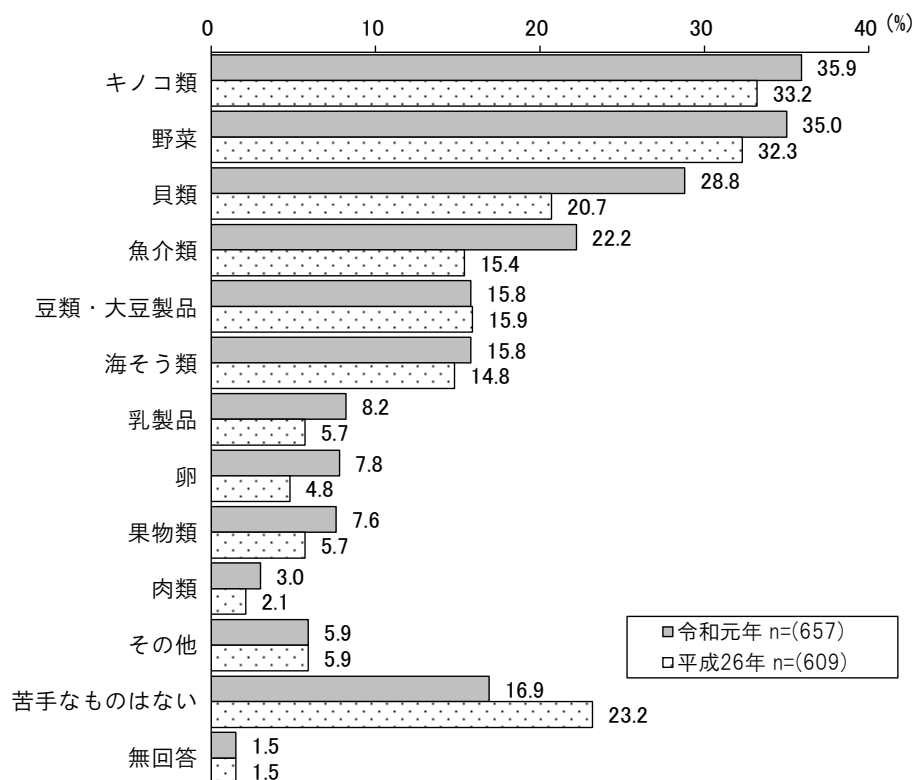
<図表4-10> 食事時間の楽しさ《性別》



## (5) 苦手な食べ物

問6 あなたは、<sup>にがて</sup>苦手な食べ物がありますか。(〇はいくつでも)

<図表4-11> 苦手な食べ物



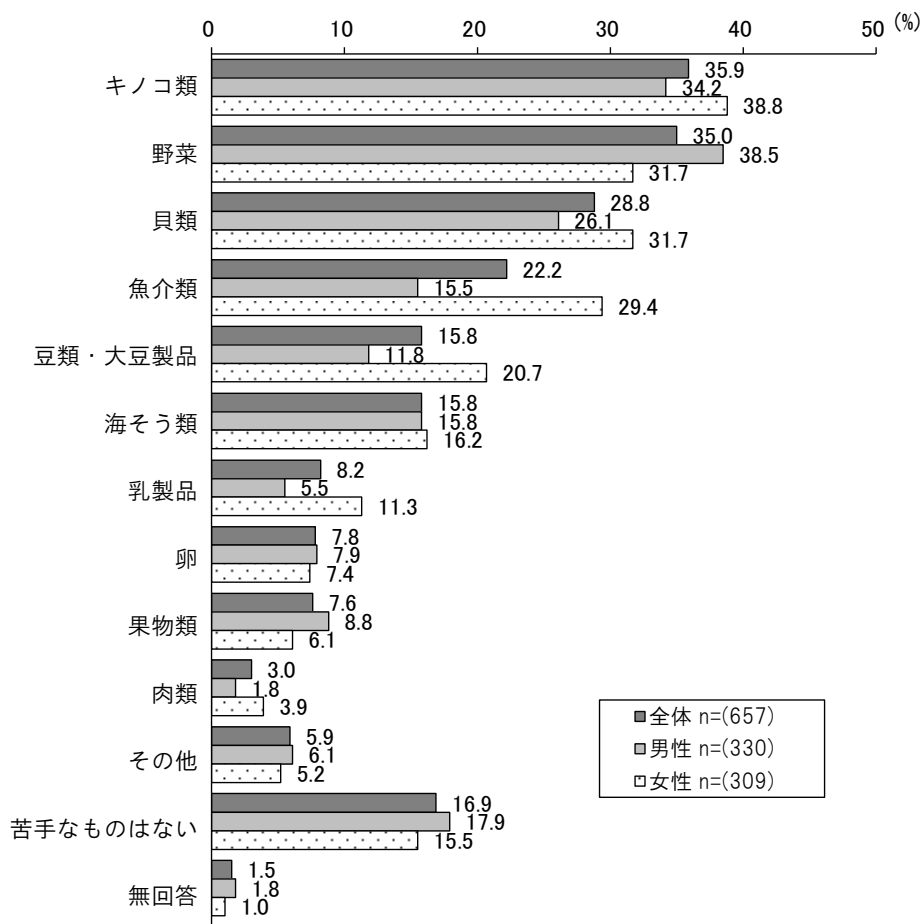
苦手な食べ物としては、「キノコ類」が35.9%で最も高く、次いで「野菜」が35.0%となっている。以下、「貝類」(28.8%)、「魚介類」(22.2%)と続いている。なお、「苦手なものはない」は16.9%となっている。

平成26年との比較では、増加している項目が多く、中でも、「貝類」が8.1ポイント、「魚介類」が6.8ポイント増加している。一方、「苦手なものはない」が6.3ポイント減少している。(図表4-11)

【性別】

性別で見ると、女性の方が男性よりも多くの項目で高くなっている。中でも、「魚介類」は13.9ポイント差、「豆類・大豆製品」は8.9ポイント差などとなっている。一方、「野菜」は男性の方が女性よりも6.8ポイント高くなっている。(図表4-12)

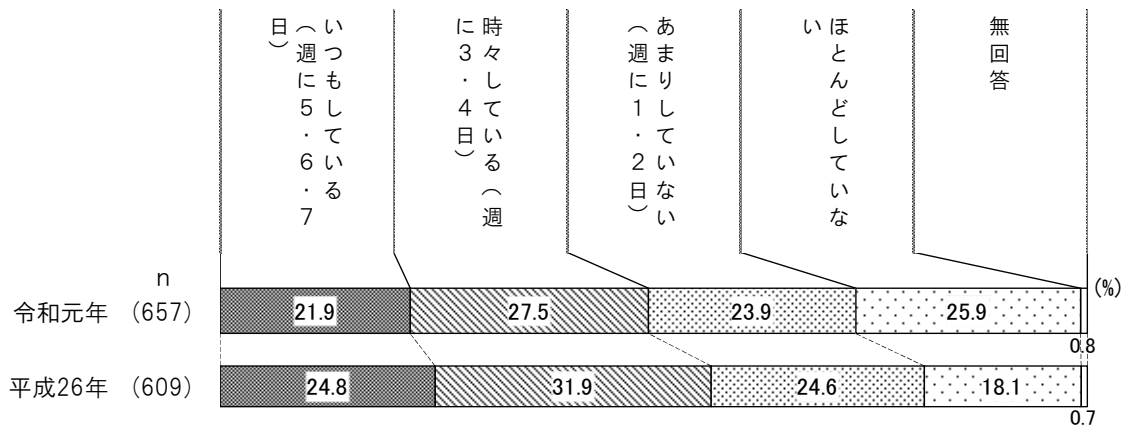
＜図表4-12＞苦手な食べ物＜性別＞



(6) 食事の手伝いの頻度

問7 あなたは、家でどれくらい食事の用意を手伝いますか。(料理や配ぜんなど) (〇は1つ)

<図表4-13> 食事の手伝いの頻度



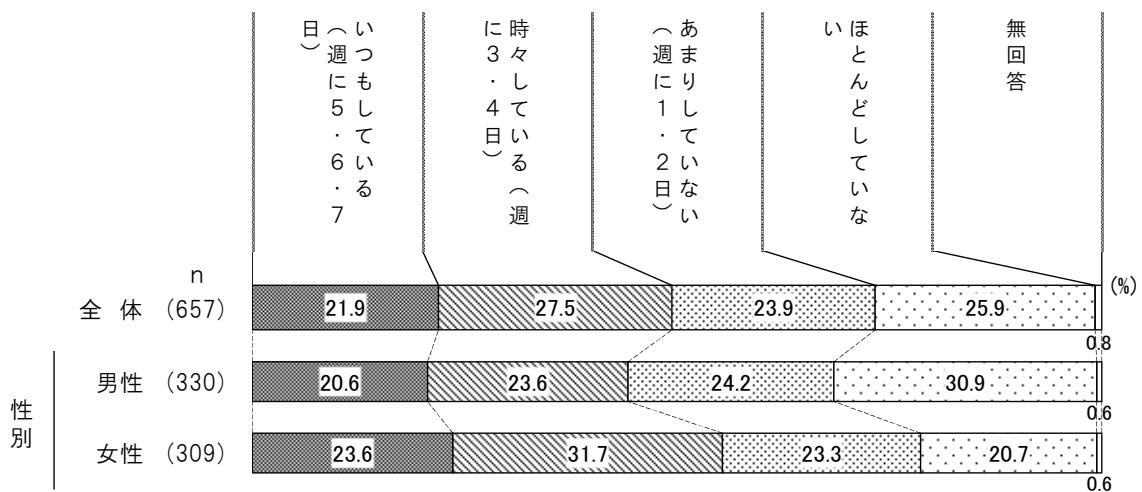
食事の手伝いの頻度は、「時々している(週に3・4日)」が27.5%で最も高いが、「ほとんどしてない」が25.9%が続いている。

平成26年との比較では、「ほとんどしてない」が7.8ポイント増加している。(図表4-13)

【性別】

性別で見ると、「時々している(週に3・4日)」は女性の方が男性よりも8.1ポイント高くなっている。一方、「ほとんどしてない」は男性の方が10.2ポイント上回る。(図表4-14)

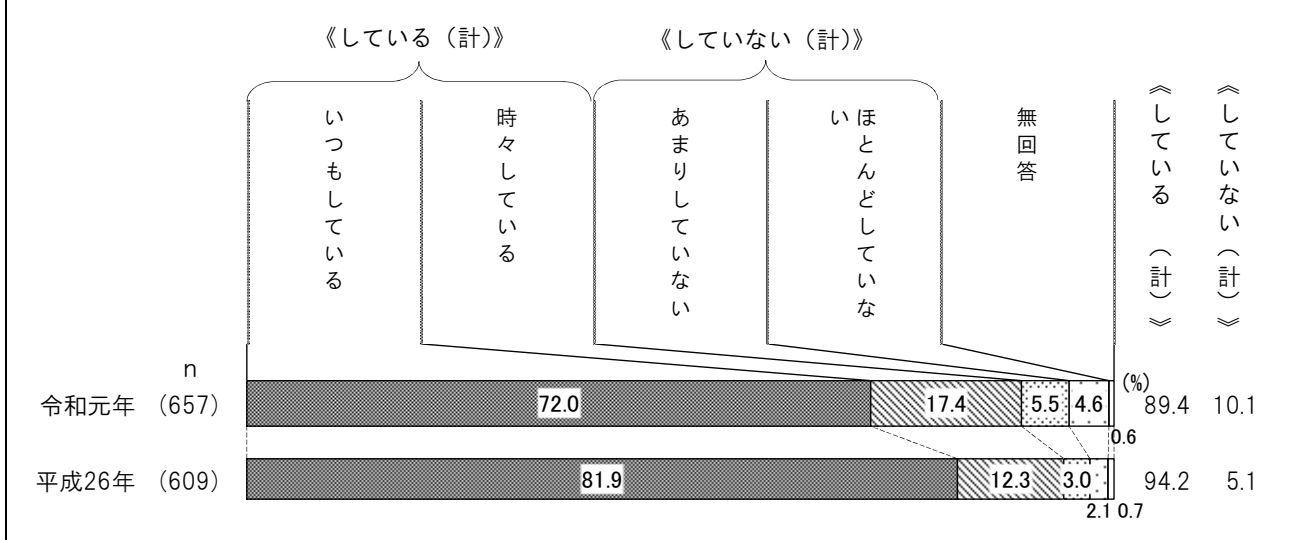
<図表4-14> 食事の手伝いの頻度<<性別>>



(7) 「いただきます」や「ごちそうさま」を言う頻度

問8 あなたは、家で食事をするとき「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつをしますか。(〇は1つ)

<図表4-15> 「いただきます」や「ごちそうさま」を言う頻度

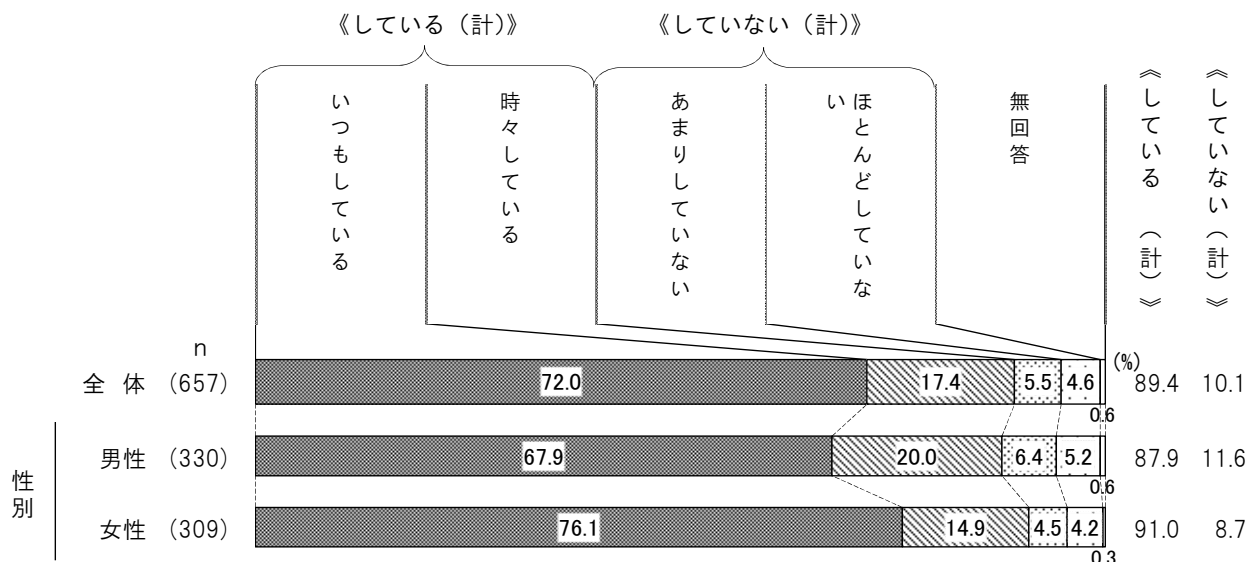


「いただきます」や「ごちそうさま」を言う頻度は、「いつもしている」が72.0%で最も高く、「時々している」(17.4%)を合わせた《している(計)》は89.4%となる。  
 平成26年との比較では、「いつもしている」が9.9ポイント減少し、「時々している」が5.1ポイント増加している。結果として、《している(計)》は4.8ポイント減少している。(図表4-15)

【性別】

性別でみると、「いつもしている」は女性の方が男性よりも8.2ポイント高く、「時々している」は男性の方が5.1ポイント上回り、《している(計)》では大きな違いはみられない。(図表4-16)

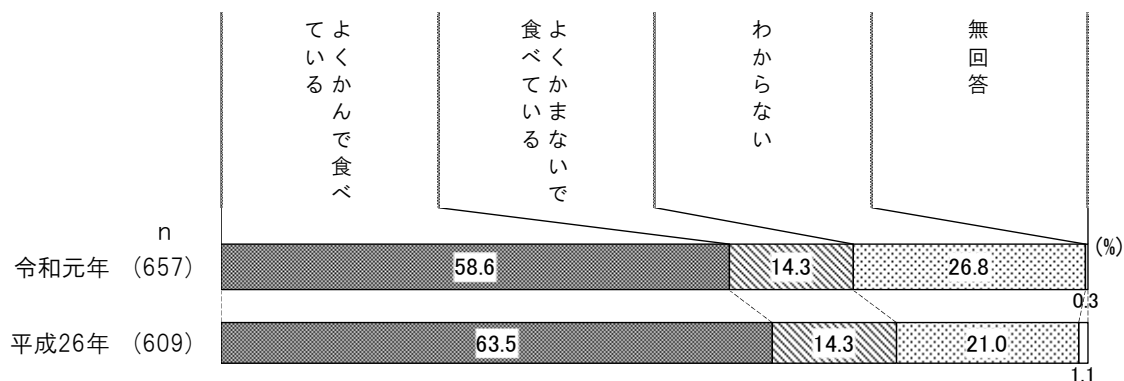
<図表4-16> 「いただきます」や「ごちそうさま」を言う頻度《性別》



## (8) よくかんで食べる程度

問9 あなたは、普段の食事で、よくかんで食べていますか。(〇は1つ)

〈図表4-17〉よくかんで食べる程度



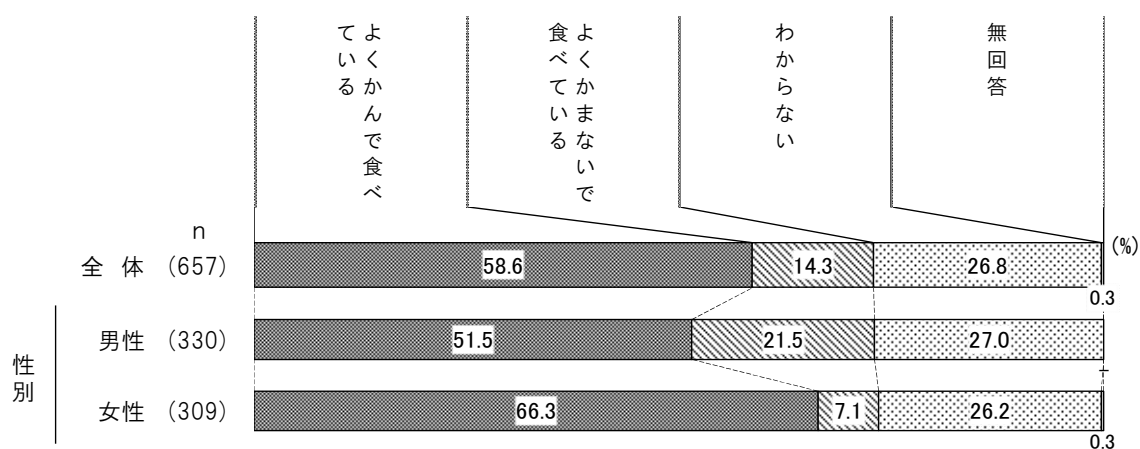
よくかんで食べる程度は、「よくかんで食べている」が58.6%で、「よくかまないで食べている」(14.3%)より高くなっている。また、「わからない」が26.8%となっている。

平成26年との比較では、「よくかんで食べている」が4.9ポイント減少し、「わからない」が5.8ポイント増加している。(図表4-17)

### 【性別】

性別でみると、「よくかんで食べている」は、女性の方が男性より14.8ポイント高くなっている。(図表4-18)

〈図表4-18〉よくかんで食べる程度〈性別〉

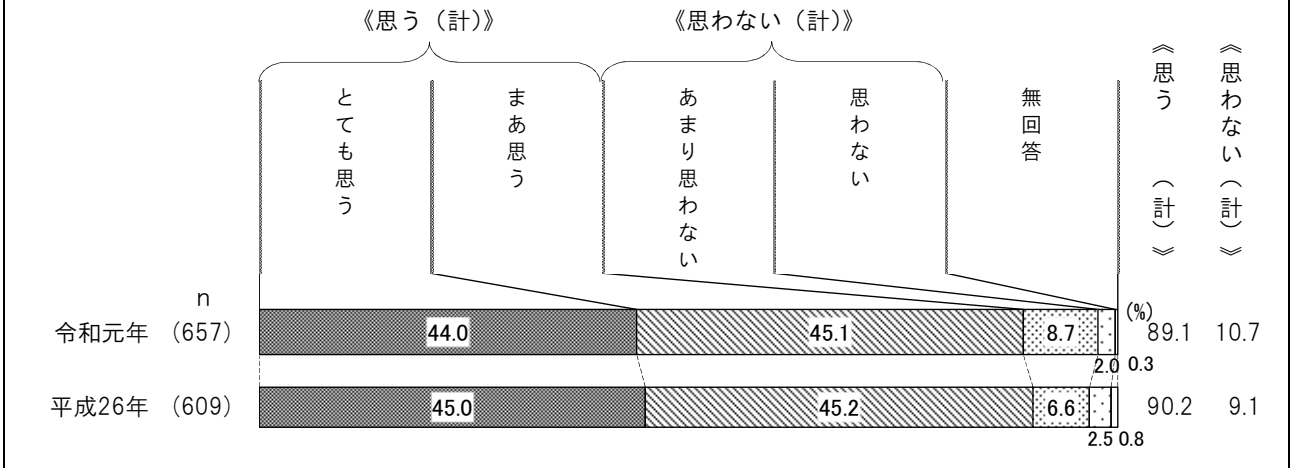




(9) 食事を残したときに「もったいない」と思う程度

問10 あなたは、食事を残したときに「もったいない」と思いますか。(〇は1つ)

<図表4-19>食事を残したときに「もったいない」と思う程度



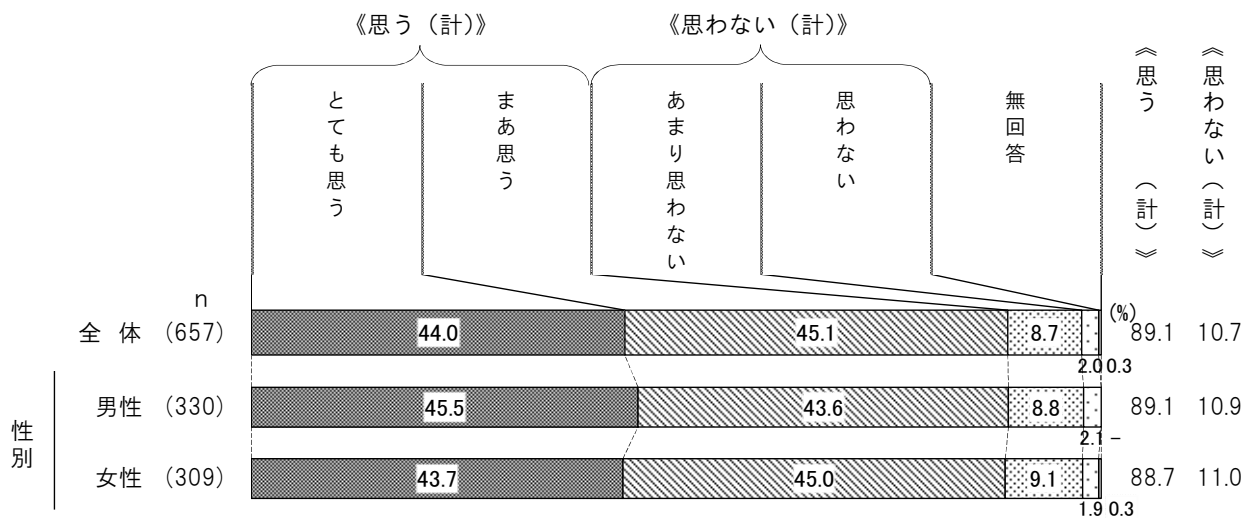
食事を残したときに「もったいない」と思う程度は、「とても思う」が44.0%で、「まあ思う」が45.1%と最も高くなっている。これらを合わせた《思う (計)》は89.1%となっている。

平成26年との比較では、特に大きな違いはみられない。(図表4-19)

【性別】

性別では、特に大きな違いはみられない。(図表4-20)

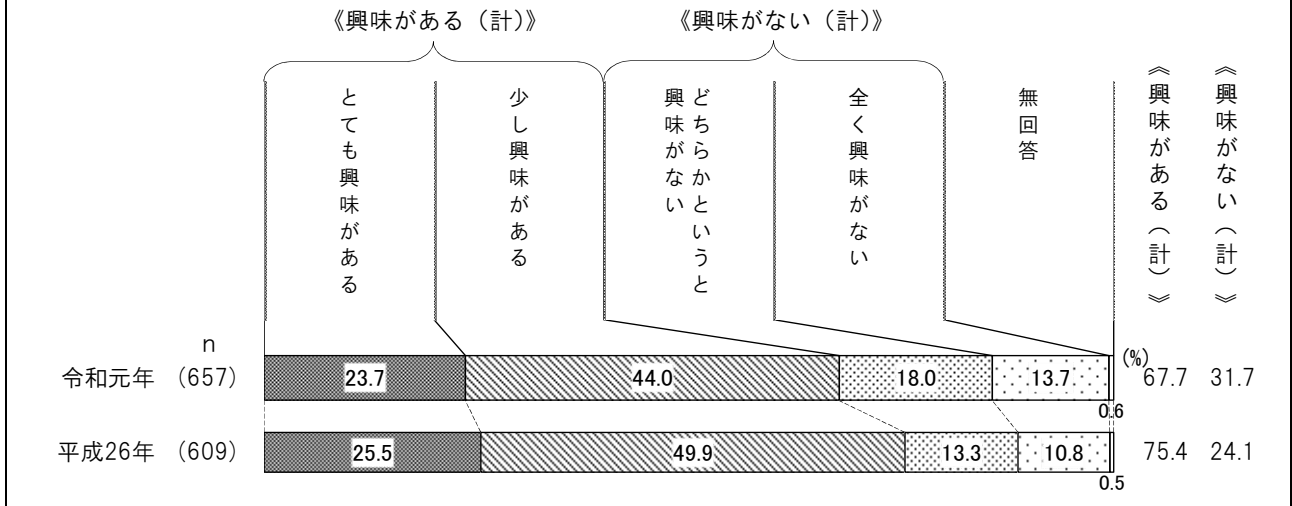
<図表4-20>食事を残したときに「もったいない」と思う程度《性別》



(10) 野菜を育てたり、収穫することに対する興味

問11 野菜を育てたり、<sup>しゅうかく</sup>収穫<sup>きょうみ</sup>することに対する興味がありますか。(○は1つ)

<図表4-21>野菜を育てたり、収穫することに対する興味



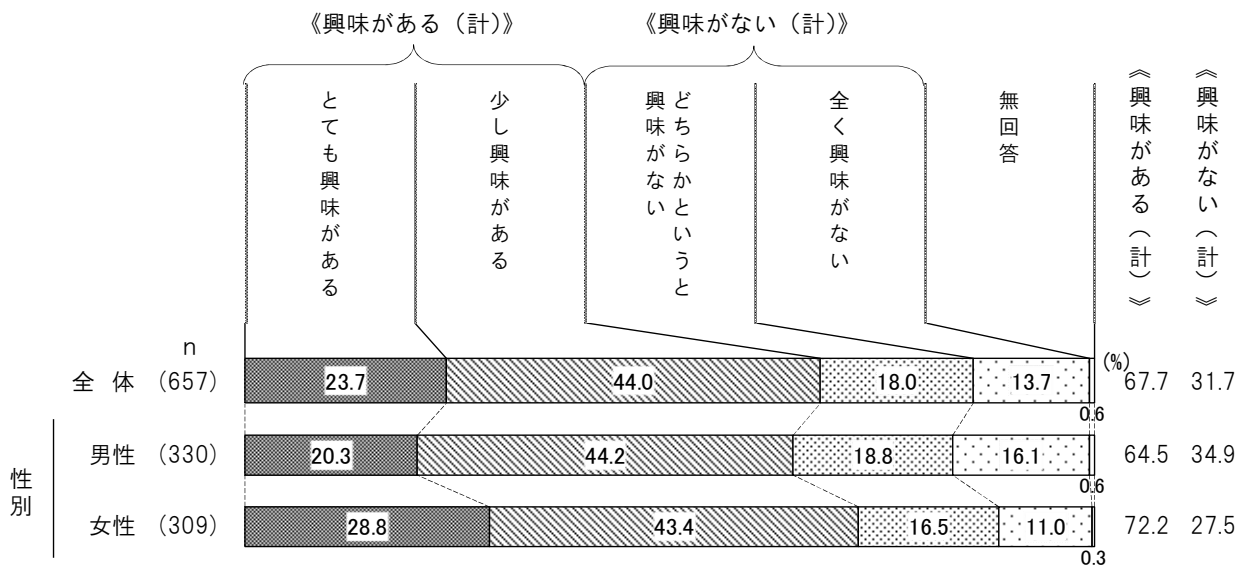
野菜を育てたり、収穫することに対する興味については、「とても興味がある」が23.7%で、「少し興味がある」が44.0%で最も高くなっている。これらを合わせた《興味がある(計)》は67.7%となっている。一方、「どちらかというに興味がない」(18.0%)と「全く興味がない」(13.7%)を合わせた《興味がない(計)》は31.7%となっている。

平成26年との比較では、「興味がある(計)」が7.7ポイント減少している。(図表4-21)

【性別】

性別でみると、《興味がある(計)》は、女性の方が男性より7.7ポイント高くなっている。(図表4-22)

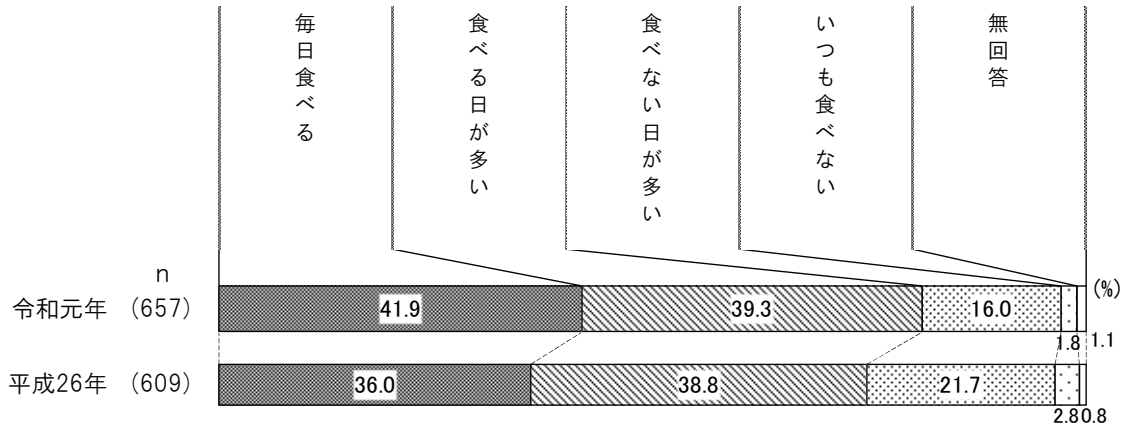
<図表4-22>野菜を育てたり、収穫することに対する興味《性別》



(11) おやつを食べる頻度

問12 あなたは、おやつを食べますか。(〇は1つ)

〈図表4-23〉おやつを食べる頻度



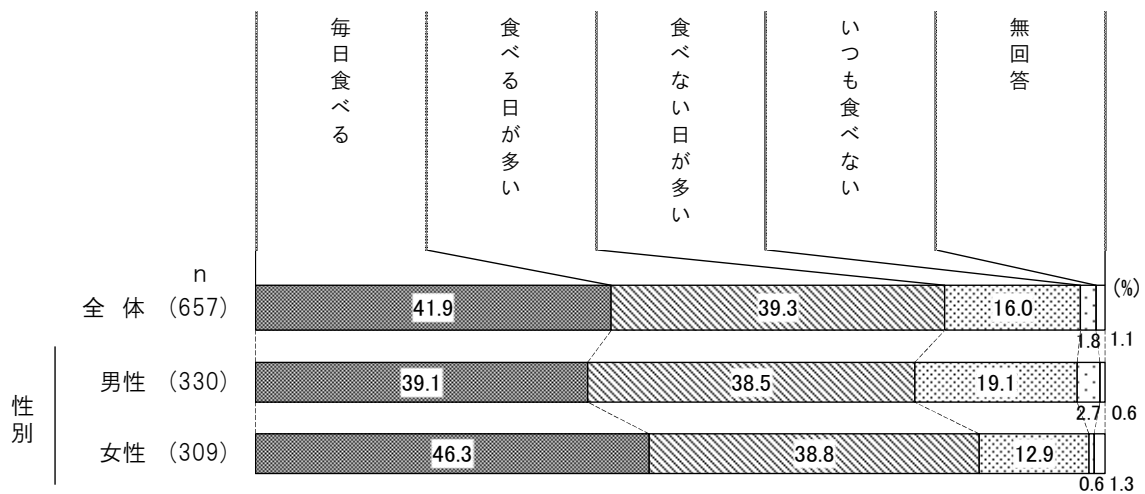
おやつを食べる頻度は、「毎日食べる」が41.9%で最も高く、次いで「食べる日が多い」が39.3%、「食べない日が多い」が16.0%となっている。

平成26年との比較では、「毎日食べる」が5.9ポイント増加している。(図表4-23)

【性別】

性別でみると、「毎日食べる」は女性の方が男性より7.2ポイント高く、「食べない日が多い」は男性の方が6.2ポイント上回る。(図表4-24)

〈図表4-24〉おやつを食べる頻度〈性別〉

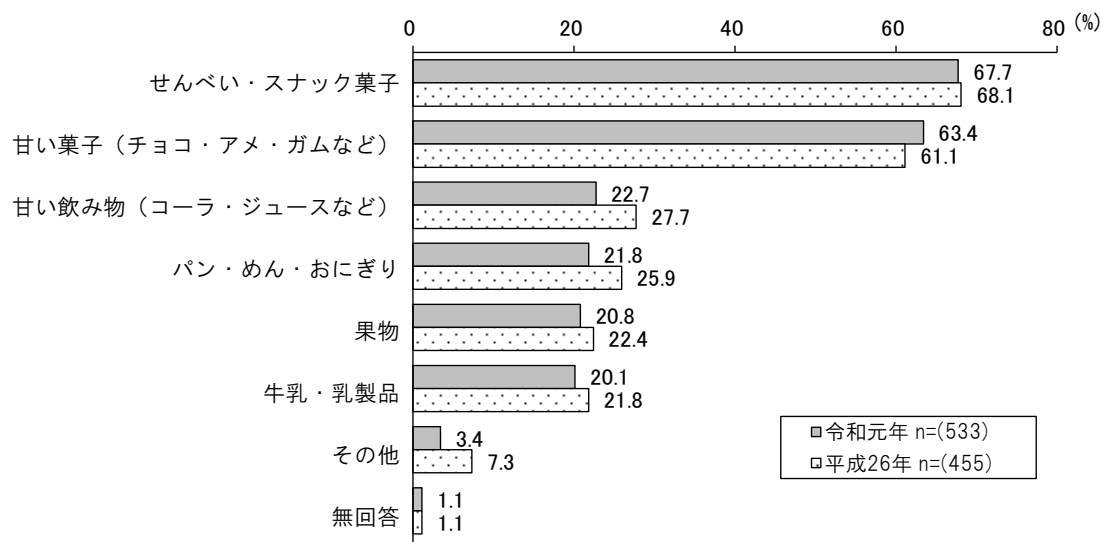


## (12) おやつでよく食べるもの

(問12で「1 毎日食べる」か「2 食べる日が多い」と答えた人に質問します)

問12-1 次のうち、よく食べるものを教えてください。(〇はいくつでも)

<図表4-25>おやつでよく食べるもの



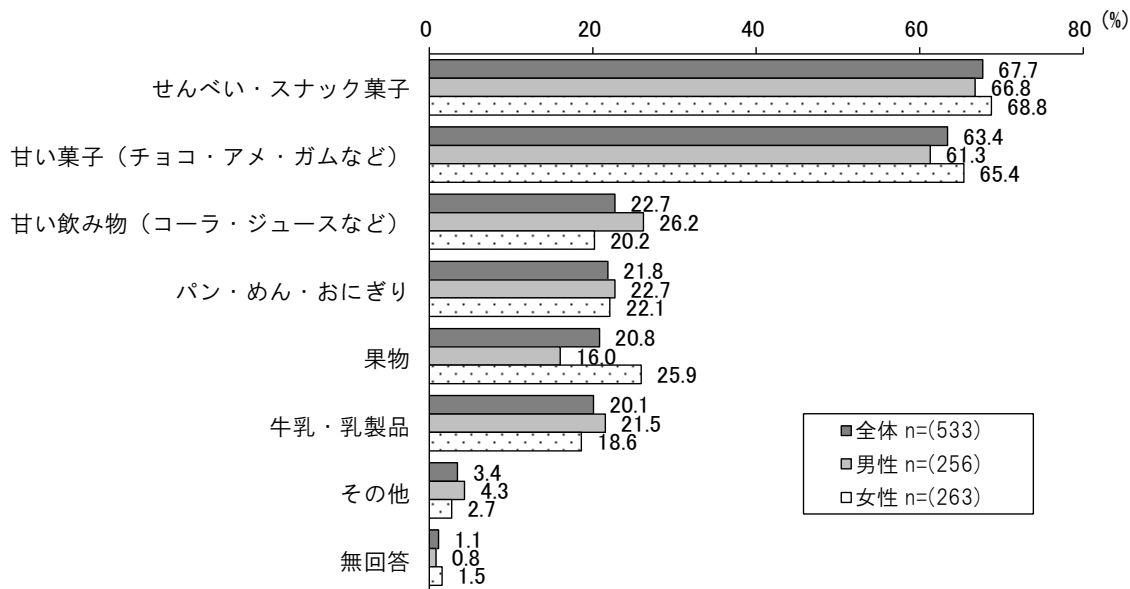
問12でおやつを「毎日食べる」か「食べる日が多い」と答えた方に、よく食べるものをたずねた。その結果、「せんべい・スナック菓子」が67.7%で最も高く、次いで「甘い菓子(チョコ・アメ・ガムなど)」が63.4%となっている。

平成26年との比較では、減少している項目が多く、特に、「甘い飲み物(コーラ・ジュースなど)」は5.0ポイント減少している。(図表4-25)

【性別】

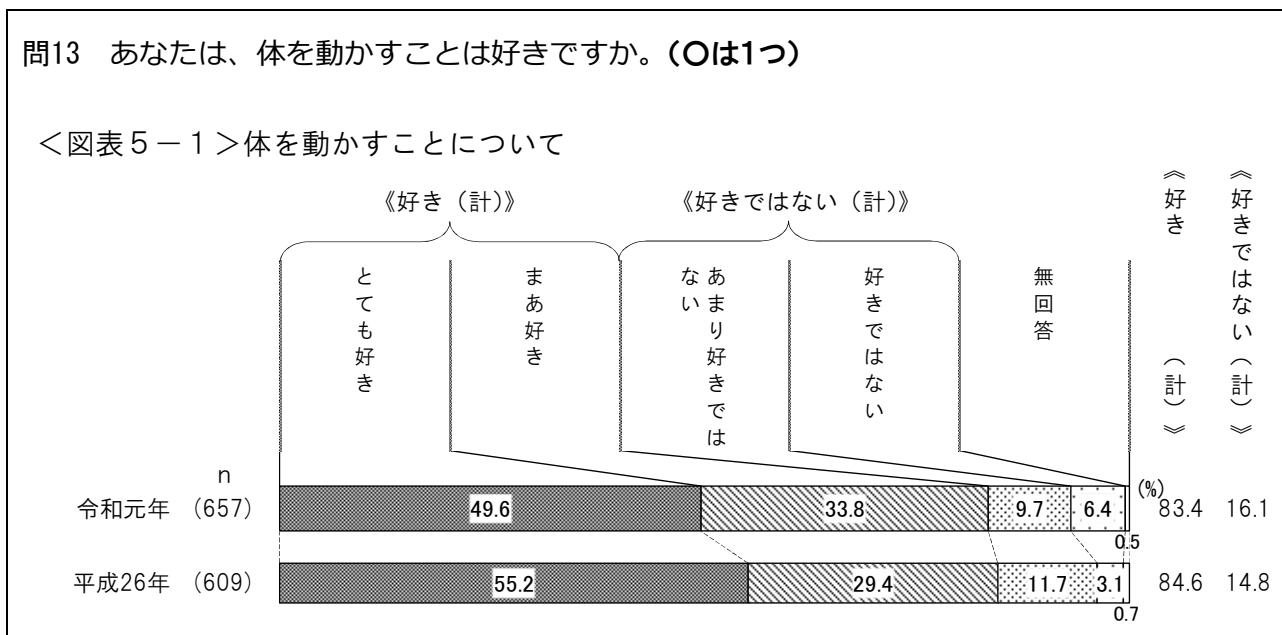
性別で見ると、「果物」は女性の方が男性よりも9.9ポイント高く、「甘い飲み物（コーラ・ジュースなど）」は男性の方が6.0ポイント上回る。（図表4-26）

＜図表4-26＞おやつでよく食べるもの《性別》



## 5. 運動について

### (1) 体を動かすことについて



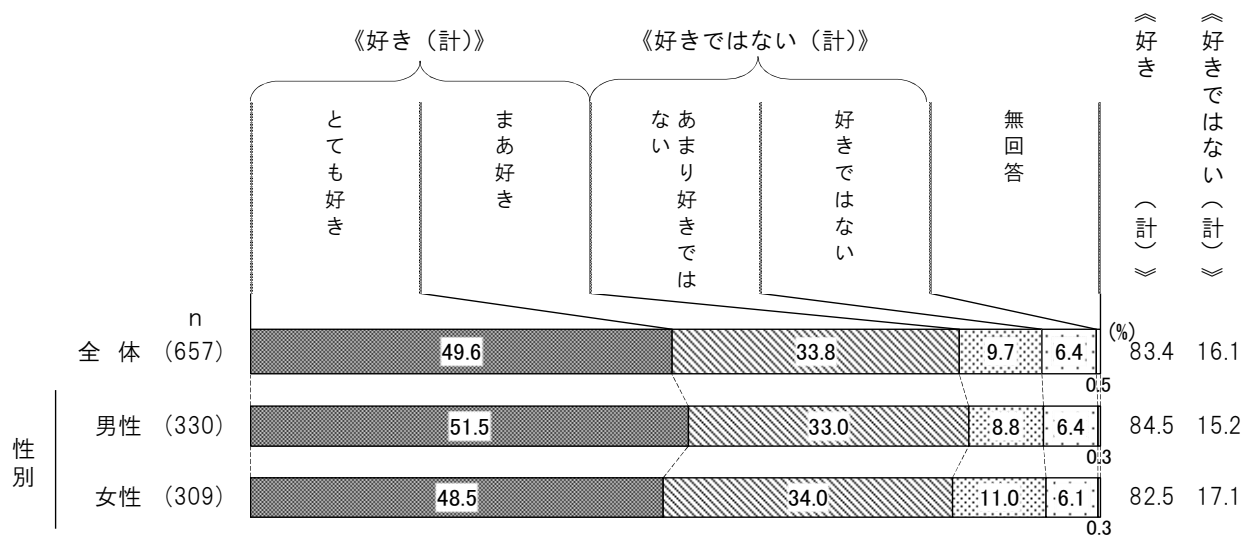
体を動かすことについて、「とても好き」が49.6%で最も高く、「まあ好き」が33.8%となっている。これらを合わせた《好き (計)》は83.4%となる。一方、「あまり好きではない」(9.7%)と「好きではない」(6.4%)を合わせた《好きではない (計)》は16.1%となっている。

平成26年との比較では、「とても好き」が5.6ポイント減少したが、「まあ好き」が4.4ポイント増加し、《好き (計)》では特に大きな違いはみられない。(図表5-1)

#### 【性別】

性別では、特に大きな違いはみられない。(図表5-2)

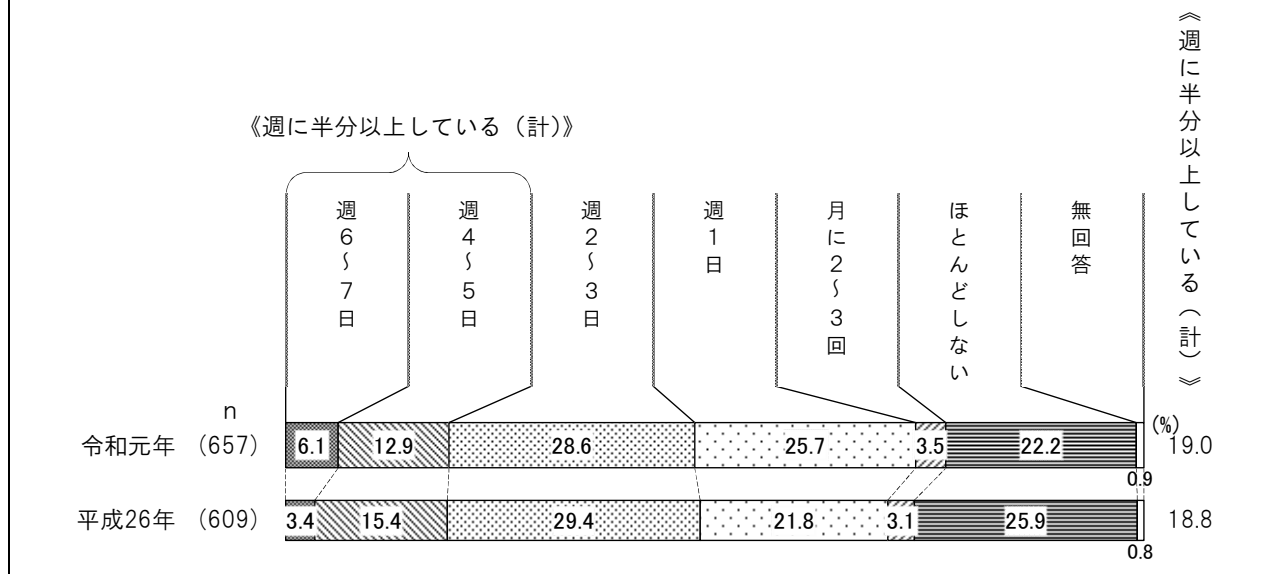
<図表5-2>体を動かすことについて《性別》



(2) 授業以外の部活動や習い事での運動の頻度

問14 あなたは、授業以外の部活動や習い事（スポーツ少年団を含む）で運動をしていますか。  
(○は1つ)

<図表5-3> 授業以外の部活動や習い事での運動の頻度



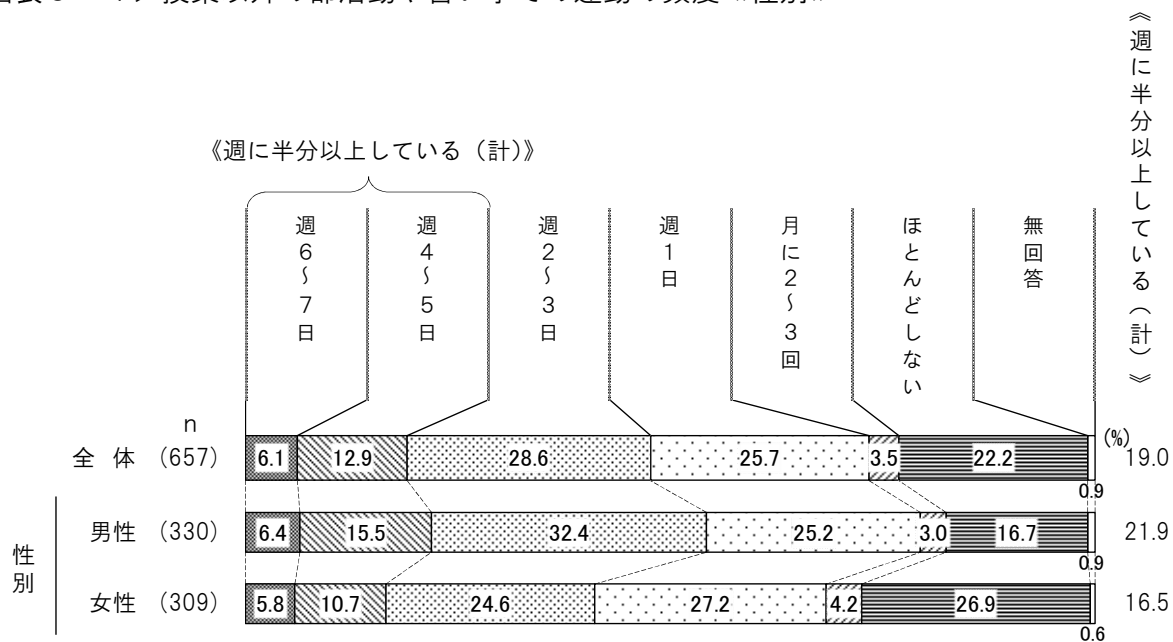
授業以外の部活動や習い事での運動の頻度は、「週6~7日」(6.1%)と「週4~5日」(12.9%)を合わせた《週に半分以上している(計)》は19.0%で、「週2~3日」が28.6%で最も高くなっている。一方、「ほとんどしない」は22.2%となっている。

平成26年との比較では、特に大きな違いはみられない。(図表5-3)

【性別】

性別でみると、「週に半分以上している（計）」は、男性の方が女性よりも5.4ポイント高くなっている。また、「週2～3日」でも男性の方が7.8ポイント上回る。一方、「ほとんどしない」は、女性の方が男性よりも10.2ポイント高くなっている。（図表5－4）

＜図表5－4＞授業以外の部活動や習い事での運動の頻度＜性別＞

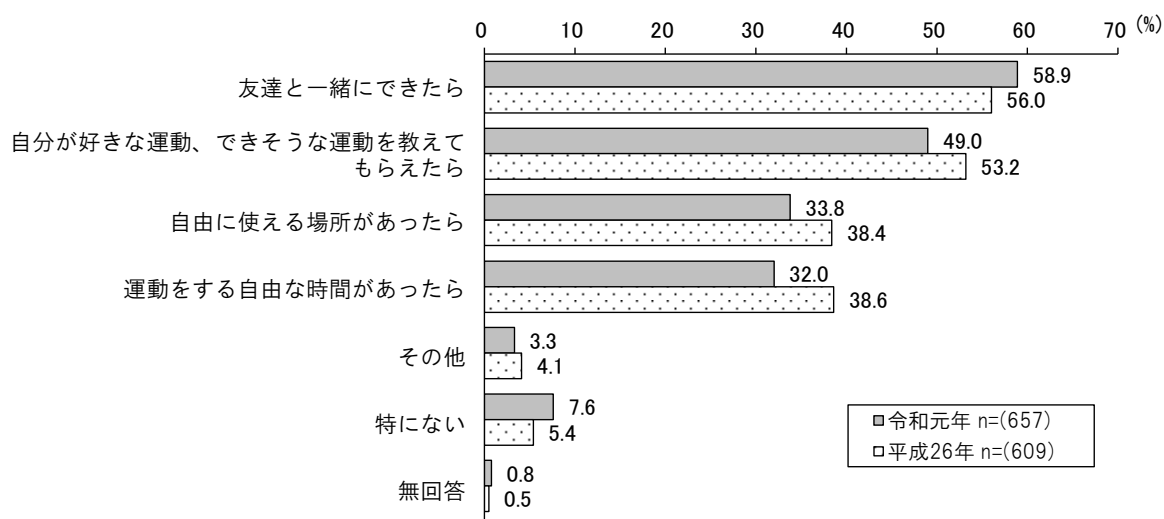




### (3) 今よりもっと運動をしたいと思う条件

問15 どのようなことがあれば、今よりもっと運動をしたいと思いますか。(〇はいくつでも)

<図表5-5>今よりもっと運動をしたいと思う条件



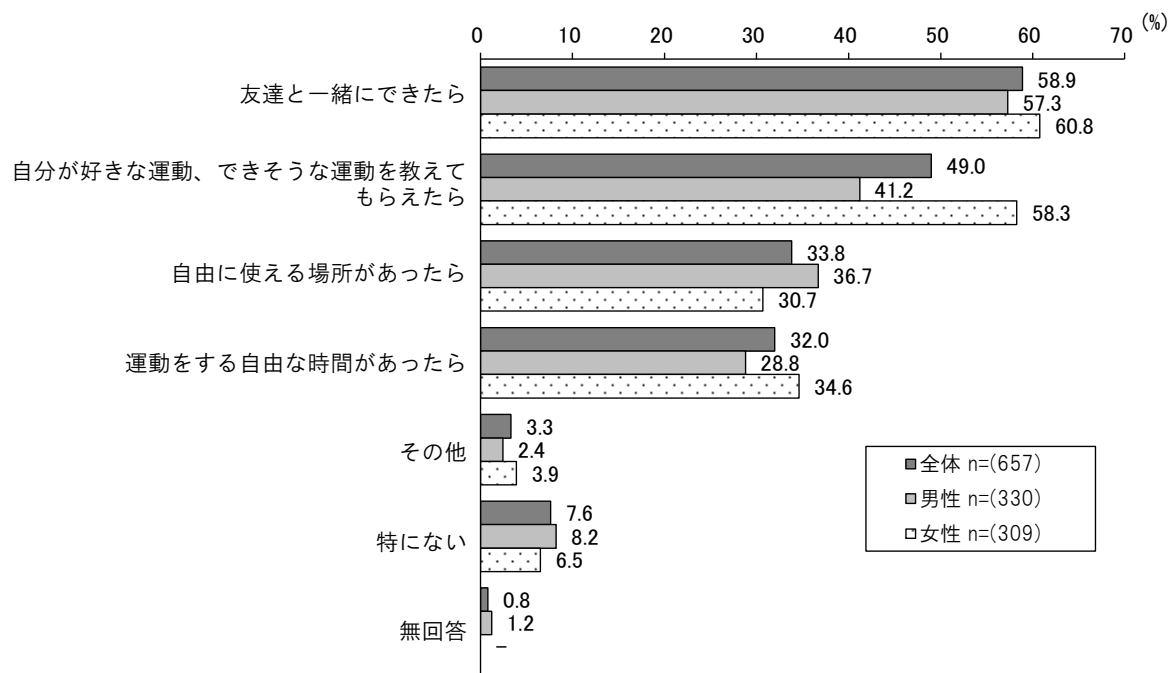
今よりもっと運動をしたいと思う条件としては、「友達と一緒にできたら」が58.9%で最も高く、次いで「自分が好きな運動、できそうな運動を教えてもらえたら」が49.0%となっている。

平成26年との比較では、減少している項目が多く、中でも「運動をする自由な時間があったら」が6.6ポイント減少している。(図表5-5)

【性別】

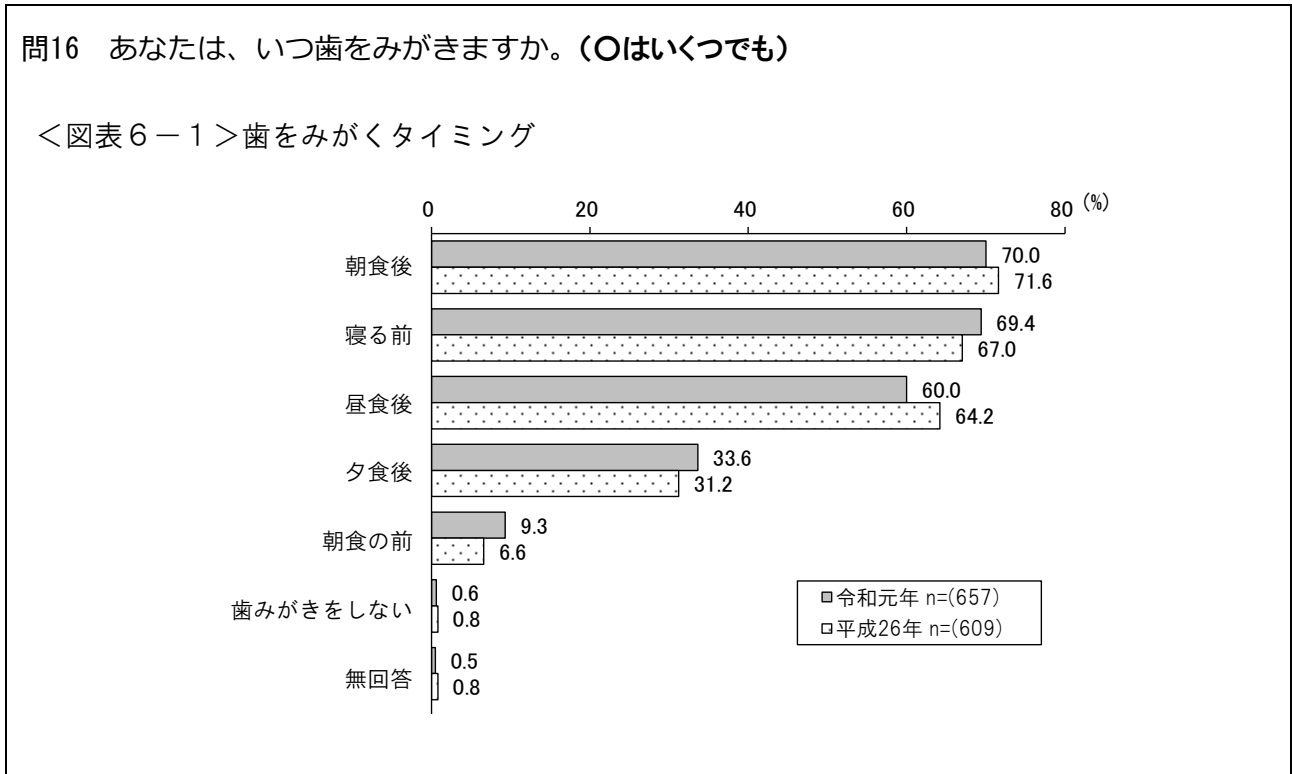
性別でみると、「自分が好きな運動、できそうな運動を教えてもらえたら」は女性の方が男性よりも17.1ポイント高く、「運動をする自由な時間があったら」でも女性の方が5.8ポイント上回る。一方、「自由に使える場所があったら」は、男性の方が6.0ポイント高くなっている。(図表5-6)

＜図表5-6＞今よりもっと運動をしたいと思う条件＜性別＞



## 6. 歯の健康について

### (1) 歯をみがくタイミング

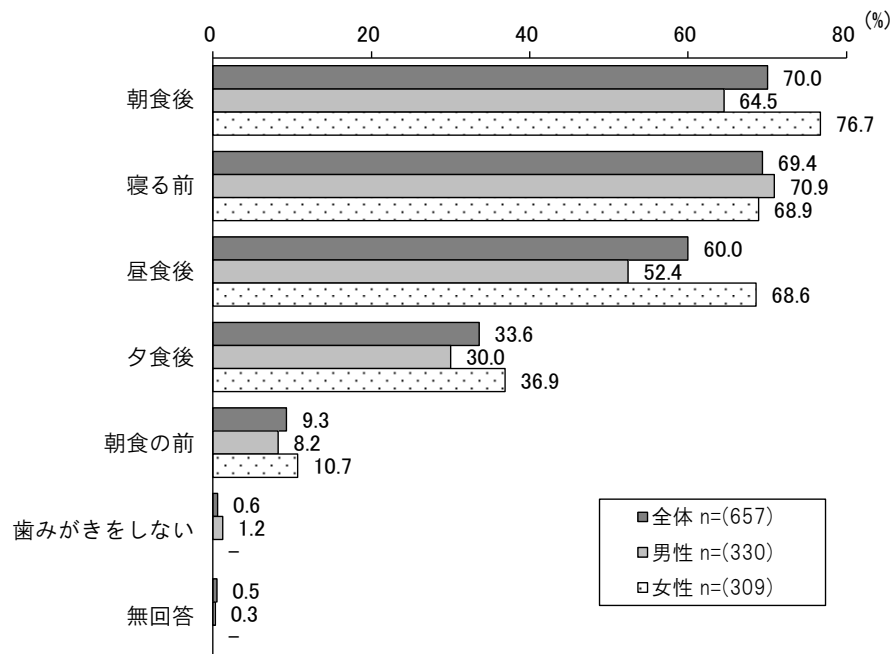


歯をみがくタイミングは、「朝食後」が70.0%で最も高く、次いで「寝る前」が69.4%となっている。以下、「昼食後」(60.0%)、「夕食後」(33.6%)、「朝食の前」(9.3%)となっている。(図表6-1)

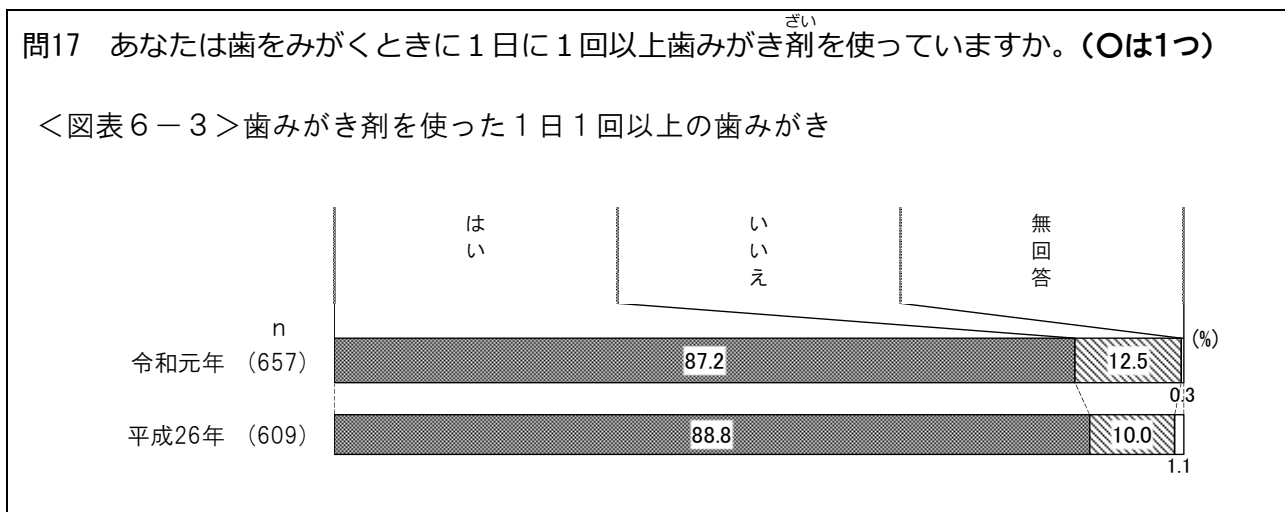
### 【性別】

性別でみると、「寝る前」を除いて、女性の方が男性よりも高く、中でも、「昼食後」は16.2ポイント差、「朝食後」は12.2ポイント差である。(図表6-2)

〈図表6-2〉歯をみがくタイミング《性別》



## (2) 歯みがき剤を使った1日1回以上の歯みがき



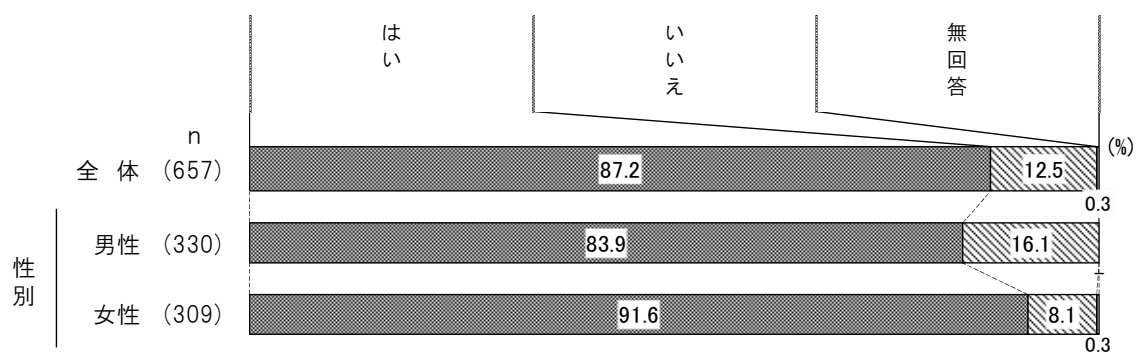
歯をみがくときに1日に1回以上歯みがき剤を使っているかたずねたところ、「はい」が87.2%を占めており、「いいえ」は12.5%となっている。

平成26年との比較では、特に大きな違いはみられない。(図表6-3)

### 【性別】

性別でみると、「はい」は、女性の方が男性より7.7ポイント高くなっている。(図表6-4)

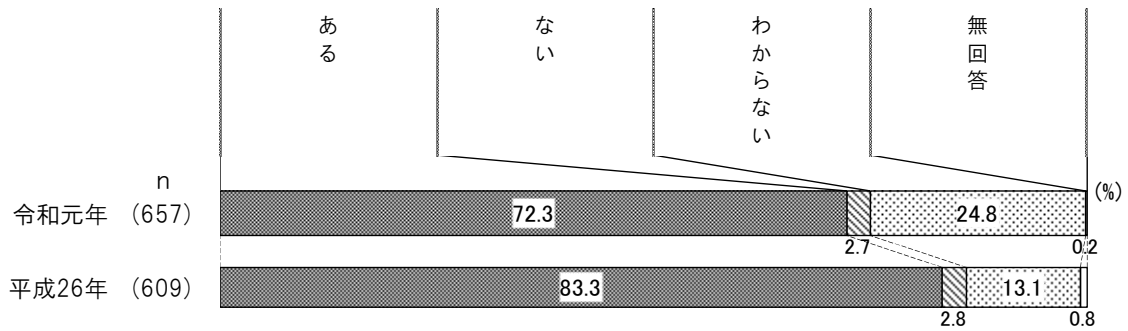
<図表6-4>歯みがき剤を使った1日1回以上の歯みがき<<性別>>



### (3) 学校で歯みがきの授業を受けた経験

問18 今までに学校で歯みがきの授業を受けたことがありますか。(〇は1つ)

〈図表6-5〉学校で歯みがきの授業を受けた経験



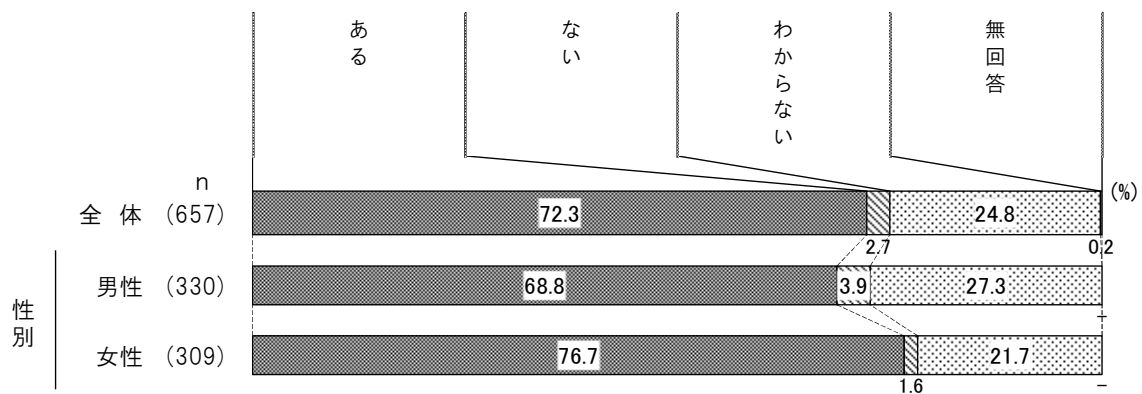
学校で歯みがきの授業を受けた経験が、「ある」は72.3%で、「ない」は2.7%となっている。また、「わからない」が24.8%となっている。

平成26年との比較では、「ある」が11.0ポイント減少し、「わからない」が11.7ポイント増加している。(図表6-5)

#### 【性別】

性別で見ると、「ある」は、女性の方が男性よりも7.9ポイント高くなっている。一方、「わからない」は男性の方が5.6ポイント上回る。(図表6-6)

〈図表6-6〉学校で歯みがきの授業を受けた経験〈性別〉



## **第5章 資料 調査票（写）**





# 第5章 資料 調査票（写）

## 1. 一般市民調査

### 1. 健康状態について

あなたの健康観や日常生活の状況についてお伺いします。

問1 あなたは自分の健康状態をどのように感じていますか。(Oは1つ)

- 1 健康である 2 まあ健康である
- 3 あまり健康でない 4 健康でない

問2 あなたは自分の健康に関心がありますか。(Oは1つ)

- 1 関心がある 2 まあ関心がある
- 3 あまり関心がない 4 関心がない

問3 あなたは、健康の面から見てご自身のふだんの生活習慣をどう思いますか。(Oは1つ)

- 1 良いと思う 2 まあ良いと思う
- 3 あまり良くないと思う 4 良くないと思う

問4 あなたの現在の身長と体重、あなたにとっての理想と考える体重を少数第1位までお答えください。

身長		.	cm	(記入例)	1	6	5	.	5	cm
体重		.	kg	(記入例)		8	0	.	5	kg
理想と考える体重		.	kg	(記入例)		6	0	.	5	kg

問5 あなたは現在、自分の健康に関する悩みや不安がありますか。(Oは1つ)

- 1 とてもある 2 ある
- 3 ほとんどない 4 まったくない

▶(問5で「1 とてもある」が「2 ある」と答えた方にお伺いします)

問5-1 悩みや不安の内容は何ですか。(Oはいくつでも)

- 1 体力の衰えや疲労に関する事
- 2 体調に関する事
- 3 体重に関する事
- 4 肩・腰・膝などの関節や筋肉の痛み
- 5 内科的な病気に関する事
- 6 精神的な病気に関すること
- 7 その他の病気に関すること
- 8 健康のために使える時間がない
- 9 人間関係に関する事
- 10 歯に関する事
- 11 薬に関する事
- 12 その他 ( )

## 白井市民の「健康」に関するアンケート調査票

### 調査ご協力のお願い

「自分らしく元気にみんなで力を合わせる健康づくり」を目指し、市では「しろい健康プラン」を推進しています。この計画は定期的に見直ししながら実施していますが、見直しを行うに当たり、社会情勢の変化や生活習慣の状況を把握するとともに、皆様がどのようなことに関心があり、どのような支援を必要とされているのかを知る必要があります。

このようなことから、今回、市内にお住まいの20歳以上の方の中から2,000人を無作為に抽出し、ご協力をお願いしています。アンケートにご記入いただいた内容は、すべて統計的に処理するため、個々の方の回答内容が特定されるようなことは一切ございません。

どうか調査の趣旨をご理解いただき、アンケート調査にご協力くださいませうようお願い申し上げます。

令和元年11月

白井市長 笠井喜久雄

### ご記入にあたってのお願い

調査は無記名ですので、日ごろお感じになっていることを率直にご回答ください。

- ①封筒のあて名の方がご回答ください。
- ②ご回答は、選択肢の中から選んでO印をつけてください。
- ③ご回答のOの数は、設問ごとに表示していますので、それに合わせてお選びください。
- ④「その他」を選ばれた場合は、( )内にその内容を具体的に記入してください。
- ⑤ご回答は、説明文や矢印に従ってお進みください。

ご記入された調査票は、**12月12日(木)まで**に、返信用封筒(切手不要)に入れて、ポストへ投函してください。

この調査票についてご不明な点などございましたら、お手数ですが下記までお問い合わせください。

＜この調査のお問い合わせ先＞

白井市役所 健康子ども部 健康課

〒270-1492 白井市復1123 電話：047-497-3494 FAX：047-492-3033

問6 あなたは自分の健康に関する悩みや不安を相談できる人はいいますか。(Oはいくつでも)

1	家族	2	親戚
3	友人・近所の人・同僚	4	職場の上司・学校の先生
5	医師・歯科医師・薬剤師(薬局)	6	公的な機関(市役所・保健センターなど)
7	民間の相談機関	8	同じ悩みを抱える人
9	インターネット上だけのつながりの人 (SNS(ソーシャル・ネットワーキング・サービス)を含む)	10	その他( )
11	特にいない		

問7 最近2週間の心の状態について、おたずねします。(Oはそれぞれ1つ)

(1)	毎日の生活に充実感がない	1	はい	2	いいえ
(2)	これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった	1	はい	2	いいえ
(3)	以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる	1	はい	2	いいえ
(4)	自分が役に立つ人間だとは思えない	1	はい	2	いいえ
(5)	わけもなく疲れたような感じがする	1	はい	2	いいえ

問8 あなたは、毎日の睡眠で体養が十分に取れていると思えますか。(Oは1つ)

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

問9 毎日の睡眠時間はどれくらいですか。(Oは1つ)

1	4時間未満	2	4～6時間
3	6～8時間	4	8時間以上

問10 あなたは、かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局がありますか。(Oはそれぞれ1つ)

かかりつけ医	1	ある	2	ない
かかりつけ歯科医	1	ある	2	ない
かかりつけ薬局	1	ある	2	ない

問11 あなたは、次のような言葉やその意味を知っていますか。(Oはそれぞれ1つ)

		言葉も意味も知っていない	言葉は知っているが、意味は知らない	言葉も意味も知らない
食育	1	2	3	
共食 <small>きょうしょく</small>	1	2	3	
COPD (慢性閉塞性肺疾患)	1	2	3	
8020運動 <small>はちたうにじゅうが</small>	1	2	3	
誤嚥性肺炎 <small>ごえんせいはいえん</small>	1	2	3	
ロコモティブシンドローム	1	2	3	

問12 あなたは、健康に関する情報を主にどこから得ていますか。(Oはいくつでも)

1	テレビ・新聞	2	家族・友人・職場の人
3	インターネット	4	SNS(ソーシャル・ネットワーキング・サービス)
5	公的機関の専門職	6	医師・歯科医師・薬剤師(薬局)
7	市の広報やホームページ	8	その他( )
9	特にない		

## 2. 食生活・食育について

あなたの食生活と健康についてお伺いします。

問13 あなたは、朝食を食べますか。(Oは1つ)

1	毎日食べる	▶	問14へ
2	週に4～6回食べる	3	週に1～3回食べる
4	朝食は食べない	5	決まっていない

(問13で「2」～「5」と答えた方にお伺いします)

問13-1 あなたが毎日朝食を食べない理由は何ですか。(Oはいくつでも)

1	朝食を作ったり食べたりする時間がないから	2	食欲がないから
3	食べる習慣がないから	4	やせたいから
5	食事の用意がないから	6	その他( )

問14 あなたは、主食、主菜、副菜を3つそろえて食べるのが1日に何回ありますか。(Oは1つ)

1	3回	2	2回
3	1回	4	0回

「主食」とは…米、パン、麺類などの穀物で、主として糖質エネルギーの供給源となるものです。  
 「主菜」とは…魚や肉、卵、大豆製品などを使った副食の中心となる料理で、主として良質タンパク質や脂肪の供給源となるものです。  
 「副菜」とは…野菜などを使った料理で、主食と主菜に不足するビタミン、ミネラル、食物繊維などを補う重要な役割を果たしています。

問15 あなたは、野菜を多く入れた料理（野菜を主な材料とした料理。野菜が多く入った汁物も含む）を皿数で考えると何皿食べていますか。1皿は小鉢1つ程度と考えてください。(Oは1つ)

1	ほとんど食べない	2	1～2皿
3	3～4皿	4	5～6皿
5	7皿以上		

問16 あなたは、家族とどれくらい一緒に食事をしますか。朝食・夕食それぞれについてお答えください。(Oはそれぞれ1つずつ)

<朝食>

1	週6～7日	2	週4～5日	3	週2～3日
4	週1日	5	ほとんどしない	6	家族と同居していない

<夕食>

1	週6～7日	2	週4～5日	3	週2～3日
4	週1日	5	ほとんどしない	6	家族と同居していない

問17 あなたは、外食や総菜、インスタント食品を中心とした食事をどのくらいの頻度でしていますか。(Oは1つ)

1	週6～7日	2	週4～5日	3	週2～3日
4	週1日	5	ほとんどしない		

問18 あなたは食生活で次のようなことに気をつけていますか。(Oはそれぞれ1つ)

(1)	ゆっくり食べる (20分以上)	1	はい	2	いいえ
(2)	よくかんで食べる	1	はい	2	いいえ
(3)	朝昼夕の三食を必ず食べる	1	はい	2	いいえ
(4)	減塩やうす味	1	はい	2	いいえ
(5)	甘いものをとりすぎない	1	はい	2	いいえ
(6)	脂肪をとりすぎない	1	はい	2	いいえ
(7)	夜食や間食をとりすぎない	1	はい	2	いいえ
(8)	規則正しい時間に食べる	1	はい	2	いいえ
(9)	日本食や地域の伝統的な料理を食べる	1	はい	2	いいえ
(10)	食品ロスを減らす	1	はい	2	いいえ
(11)	外食のメニューや食品を選ぶ際、栄養成分表示を参考にする	1	はい	2	いいえ

「食品ロス」とは…「食品ロス」とは、食べられるのに捨てられてしまう食品をいいます。食品ロスを削減して、食品廃棄物の発生を減らしていくことが重要です。  
 「栄養成分表示」とは…食品や料理に含まれるエネルギーやたんぱく質、脂肪、炭水化物、塩分等の栄養成分量をパッケージやメニュー等に表示することをいいます。

問19 農作物を購入するとき、なるべく千葉県産または白井市産を選ぶようにしていますか。(Oは1つ)

1	はい	2	いいえ
---	----	---	-----

問20 あなたが食育を実践していくために、どのような情報が必要ですか。(Oはいくつでも)

1	望ましい食習慣の基礎	2	基本的な料理技術
3	生活習慣病予防の食事の情報	4	自分の年代にあった食事の情報
5	介護予防の食事の情報	6	食事のマナー、作法
7	郷土料理などの食文化、歴史	8	地元農産物の販売店の情報
9	食の安全に関する情報	10	食べ残し等の無駄を減らす工夫
11	その他 ( )	12	特にない

### 3. 運動について

あなたの運動・身体活動についてお伺いします。

問21 あなたは日常生活で体を動かす機会がありますか。(例：家事、犬の散歩、歩行、自転車、階段の上り下り、荷物運び、農作業、庭の草むしりなど) (○は1つ)

- 1 ある
- 2 時々ある
- 3 あまりない
- 4 ない

問22 あなたは運動をしていますか。(○は1つ)

- 1 ほぼ毎日
- 2 週2～3回程度
- 3 週1回程度
- 4 月に1～2回程度
- 5 していない(できない)

▶ (問22で「1 ほぼ毎日」が「2 週2～3回程度」と答えた方にお伺いします)

問22-1 あなたが行っている運動は、1回30分以上かつ週2日以上で、1年以上継続していますか。(○は1つ)

- 1 はい
- 2 いいえ

問23 あなたは現在の運動習慣をどのように思いますか。(運動していない人も含みます) (○は1つ)

- 1 良いと思う
- 2 まあ良いと思う
- 3 あまり良くないと思う
- 4 良くないと思う

問24 あなたが行なっている運動、またはこれから行ってみたい運動は、どのようなものですか。(○はいくつでも)

行っている運動	これから行ってみたい運動
1 ウォーキング	1 ウォーキング
2 体操(ラジオ体操、白井梨子体操、白井なし坊体操、しろい楽体操など)	2 体操(ラジオ体操、白井梨子体操、白井なし坊体操、しろい楽体操など)
3 健康増進ルーム(市役所隣)での運動	3 健康増進ルーム(市役所隣)での運動
4 総合型地域スポーツクラブでの運動	4 総合型地域スポーツクラブでの運動
5 民間のスポーツジムでの運動	5 民間のスポーツジムでの運動
6 ジョギング・ランニング	6 ジョギング・ランニング
7 自転車・サイクリング	7 自転車・サイクリング
8 ヨガ・太極拳	8 ヨガ・太極拳
9 水泳(水中トレーニングを含む)	9 水泳(水中トレーニングを含む)
10 屋内球技(バレーボール・バスケットボールなど)	10 屋内球技(バレーボール・バスケットボールなど)
11 屋外球技(テニス、野球、サッカー、グラントゴルフなど)	11 屋外球技(テニス、野球、サッカー、グラントゴルフなど)
12 その他( )	12 その他( )
13 特にない	13 特にない

### 4. たばこ・飲酒について

問25 あなたは、たばこ(加熱式たばこを含む)を吸っていますか。(○は1つ)

- 1 現在、吸っている
- 2 以前は吸っていたがやめた
- 3 とも吸ってはいない

▶ (問25で「1 現在、吸っている」と答えた方にお伺いします)

問25-1 禁煙することについて、どう思いますか。(○は1つ)

- 1 禁煙したい
- 2 本数を減らしたい
- 3 禁煙する気はない

問26 あなたは、この1ヶ月間に、自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会(受動喫煙)がありましたか。(○はそれぞれ1つ)

	あった	なかった	行かなかった
家庭	1	2	3
職場	1	2	3
飲食店	1	2	3
遊技場(ゲームセンター、競馬場など)	1	2	3
公共機関(市役所、公民館など)	1	2	3
公共交通機関	1	2	3
路上	1	2	3
子どもが利用する屋外の空間(公園、通学路など)	1	2	3

問27 あなたは、どのくらいの頻度でお酒を飲みますか。(○は1つ)

1 毎日	2 週5～6日	3 週3～4日
4 週1～2日	5 月1～3日	
6 以前は飲んでいましたがやめた	7 ほとんど飲まない(飲めない)	▶ 問28へ

▶ (問27で「1」～「5」と答えた方にお伺いします)

問27-1 平均すると1日にどれくらいの量を飲みますか。(○は1つ)

- 1 日本酒にして0.5合くらい
- 2 日本酒にして1合くらい
- 3 日本酒にして2合くらい
- 4 日本酒にして3合以上

- \*日本酒1合(180ml)と同じ量とは・・・
- ・ビール 中瓶・缶(500ml) 1本
- 350ml缶 1.4本
- ・ウイスキー ダブル1杯
- ・焼酎 0.5合
- ・ワイン 2杯(240ml)

問28 あなたにとって健康に影響のない適度な飲酒量はどれくらいだと思いますか。(○は1つ)

1 日本酒にして0.5合くらい	2 日本酒にして1合くらい
3 日本酒にして2合くらい	4 日本酒にして3合以上
5 飲まない	6 わからない



## 5. 健康の自己管理について

あなたの健(検)診の受診状況等について、お伺いします。

問29 あなたの健康診査や検診の受診状況をお答えください。(○はそれぞれ1つずつ)

(1) あなたは定期的に健康診査を受けていますか。 ※健康診査とは血圧測定、尿検査、血液検査などを行う健康診のことです。	1 職場(学校)で受けた 2 市で受けた 3 人間ドックで受けた 4 受けていない
(2) あなたは定期的にかん検診を受けていますか。 ※がん検診とは胸部レントゲン(肺がん検診)、胃のレントゲン(胃がん検診)、大腸がん検診、子宮がん検診、乳がん検診などいずれかの検診のことです。	1 職場(学校)で受けた 2 市で受けた 3 人間ドックで受けた 4 受けていない

▶ (問29(1)か(2)で「4 受けていない」と答えた方にお伺いします)

問29-1 受けていない理由は何ですか。(○はいくつでも)

1 定期的に医者にかかっているから	2 特に気になる症状がないから
3 受けるのが面倒だから	4 健(検)診がある事を知らないから
5 日程、時間の都合がつかないから	6 不快感(苦痛・不安・恥ずかしいなど)が伴うから
7 費用がかかるから	8 健(検)診の対象年齢でないから
9 その他( )	

問30 どのような条件を整えば、健(検)診が受けやすいと思いますか。(○はいくつでも)

1 近くの公民館などで受診できる	2 近くの病院・医院で受診できる
3 待ち時間が少ない	4 土日に受診できる
5 複数の健(検)診が同日で受けられる	6 女性医師の診察日がある
7 健(検)診結果に関する詳しい説明がある	8 病気の予防に関するアドバイスがある
9 その他( )	10 特にない

## 6. 歯と口腔の健康について

あなたの歯と口腔の健康についてお伺いします。

「口腔」とは…口から喉までの空洞部分を指します。口の中のことです。

問31 あなたの歯は現在何本ありますか。

正確にわからない場合は、おおよその数で結構です。

※歯の数え方：入れ歯やブリッジ・インプラントなどの人工の歯の部分は数えません。根元が残っている歯や、治療で詰めたりかぶらせてある自分の歯を数えます。永久歯は、親知らずを含めて全部で32本あります。

本

問32 むし歯や歯周病予防に効果的な方法だと思ふもの、日頃、実践していることを選んでください。(Oはいくつでも)

効果的な方法だと思ふもの	日頃、実践していること
1 歯みがき	1 歯みがき
2 歯石除去	2 歯石除去
3 歯の定期健診	3 歯の定期健診
4 デンタルフロス(糸ようじ)・歯間ブラシの使用	4 デンタルフロス(糸ようじ)・歯間ブラシの使用
5 むし歯や歯周病予防効果のある歯磨き剤の使用	5 むし歯や歯周病予防効果のある歯磨き剤の使用
6 その他( )	6 その他( )
7 特にない	7 特にない

問33 あなたは、いつ歯を磨きますか。(Oはいくつでも)

1 朝食の前	2 朝食後	3 昼食後
4 夕食後	5 寝る前	6 歯みがきをしない

問34 あなたは、この1年間に歯の定期健診を受けましたか。(Oは1つ)

1 はい	2 いいえ
------	-------

問35 食べ物を噛む状態についてあてはまるものを選んでください。(Oは1つ)

1 硬い食べ物でも普通に噛んで食べることができる
2 噛みにくい食べ物もあるが大抵のものは噛んで食べることができる
3 あまりに噛めないで食べ物が限られる
4 噛んで食べることはできない

## 7. 地域との関わりについて

あなたの「地域」での日常的な関わりについてお伺いします。  
ここでいう「地域」は、「あなたがお住まいの自治会程度の範囲」を目安にお考えください。

問36 あなたにとって、ご自身と地域の人のつながりは強いほうだと思ひますか。(Oは1つ)

1 強いほうだと思ひ	2 どちらかといえば強いほうだと思ひ
3 どちらかといえば弱いほうだと思ひ	4 弱いほうだと思ひ
5 わからな	

問37 あなたは、白井市内で次のような活動をしていますか。(Oはそれぞれ1つずつ)

	活動している	たまに活動している	活動していない
<b>A 地縁的な活動</b> (自治会、商店街、民生委員、PTA活動、高齢者クラブ等)	1	2	3
<b>イ スポーツ・趣味・娯楽活動</b> (各種スポーツ、芸術文化活動、生涯学習等)	1	2	3
<b>ウ ボランティア・NPO・市民活動</b> (まちづくり、高齢者福祉、障害者福祉、子育て、スポーツ指導、美化、防犯、防災、環境、国際協力、提言など、地域や市民のために行う活動)	1	2	3

(問37(ア)～(ウ)の中で1つでも「3 活動していない」と答えた方にお伺いします)

問37-1 活動していない理由は何ですか。(Oはいくつでも)

1 仕事や家事で忙しく時間がな
2 趣味などの他の活動が忙
3 活動に関する情報がない
4 身体的・精神的負担が大
5 人間関係がわずらわしい
6 経済的な負担が大
7 活動に参加するメリット(利
8 他の市で活動している
9 その他( )

問38 市民が心身ともに健康で充実した生活を送っていくために、次の事柄についてどのように思いますか。(○はそれぞれ1つずつ)

	大切と思う	どちらとも いえない	大切と思わない
地域の人のつながり ※1	1	2	3
地域の自治会活動	1	2	3
地域の交流活動 ※2	1	2	3
地域の支えあい活動	1	2	3
地域ぐるみの健康づくり活動	1	2	3

※1：主に隣近所を中心とし、困ったときなどでお互いに助けあえるような関係

※2：地域行事やイベントをはじめ、地域で集まれる場において催されるサロンやサークル活動など

## 8. 自殺予防について

問39 あなたは悩みやストレスを感じた時に、誰かに助けを求めたり、相談したいと思いませんか。(○は1つ)

1 思う	2 やや思う
3 あまり思わない	4 思わない

問40 あなたは、次のような言葉やその目的(めあて)を知っていますか。

(○はそれぞれ1つ)

	言葉も目的も 知っている	言葉は知っているが 目的は知らない	言葉も目的も 知らない
(1)ゲートキーパー(命の門番)	1	2	3
(2)自殺予防週間	1	2	3
(3)自殺対策強化月間	1	2	3

「ゲートキーパー(命の門番)」とは…悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守ることができる人のことです。

「自殺予防週間」「自殺対策強化月間」とは…自殺が増える時期に設定され、自殺予防のための周知啓発を行う期間のことです。(自殺予防週間は9月10日～16日、自殺対策強化月間は3月。市では全国的に夏休み明けの自殺が多いことから、相談窓口などを周知するために、8月27日からの21日間を白井市自殺予防週間としています。)

問41 自殺やうつ病に関連する講演会や講習会に参加したことがありますか。(○は1つ)

1 はい	2 いいえ
------	-------

## 9. これからの取り組みについて

問42 市民が心身ともに健康に暮らすまちを創るために、市はどのような取り組みに力を入れているかと思えますか。(○はいくつでも)

1 健康診査や各種健(検)診	2 適切な運動の普及・啓発
3 適切な食生活の普及・啓発	4 歯と口腔の健康の普及・啓発
5 心の健康対策	6 タバコ対策
7 アルコール対策	8 健康情報の発信
9 市民の自主的な健康づくり活動の支援	10 健康づくりに関する指導者の養成
11 地域ぐるみの健康づくり活動の支援	12 母子の健康対策
13 地域や学校での食育	14 医療体制
15 健康相談	16 その他( )
17 特になし	

## 10. あなたご自身について

① あなたの性別を教えてください。(○は1つ)

1 男性	2 女性	3 無回答
------	------	-------

② あなたの年代を教えてください。(○は1つ)

1 20歳～24歳	2 25歳～29歳	3 30歳～34歳
4 35歳～39歳	5 40歳～44歳	6 45歳～49歳
7 50歳～54歳	8 55歳～59歳	9 60歳～64歳
10 65歳～69歳	11 70歳～74歳	12 75歳～79歳
13 80歳以上		

③ あなたの職業を教えてください。(○は1つ)

1 自営業	2 農業
3 会社員、公務員、団体職員等	4 パートタイマー・フリーター
5 専業主婦(主夫)・家事手伝い	6 学生
7 その他( )	8 無職

④ あなたが加入している（扶養に入っている）健康保険は次のどれですか。（○は1つ）

1 国民健康保険	2 協会けんぽ（全国健康保険協会）
3 健康保険組合	4 共済組合
5 後期高齢者医療制度	6 その他（ ）
7 わからない	

⑤ あなたの現在のお住まいはどのような形態ですか。（○は1つ）

1 持ち家（一戸建て）	2 持ち家（分譲マンション、公団等の集合住宅）
3 借家（一戸建て）	4 賃貸住宅（賃貸マンション、公団等の集合住宅、アパート）
5 社宅・寮	6 その他（ ）

⑥ あなたの家族はどのような構成ですか。（○は1つ）

1 一人暮らし	2 夫婦のみ
3 2世代（親と子）	4 3世代（祖父母と親と子）
5 その他（ ）	

⑦ あなたがお住まいの地区はどちらですか。  
わからない場合は自宅から一番近い小学校に○をしてください。（○は1つ）

小学校区	該当する町丁目・字等
1 白井第一小学校区	神々廻の一部、白井、復（下長殿、上長殿、法目）根（白井木戸、七次）、木の一部、河原子の一部
2 白井第二小学校区	折立、富塚の一部、中、名内、今井、平塚、河原子の一部 十余一の一部
3 白井第三小学校区	富士、復（四町会） 根（丸山、白井木戸、オージーコートヴィレッジ）
4 大山口小学校区	大山口1丁目・2丁目、大松1丁目、西白井1丁目・2丁目 根（清水口、大松、大山口、富塚の一部）
5 清水口小学校区	清水口1丁目～3丁目、やき台1丁目・2丁目 根（千草、中木戸）
6 南山小学校区	南山1丁目～3丁目、堀込1丁目 笹塚1丁目～3丁目、復（富ヶ谷）、根の一部
7 七次台小学校区	七次台1丁目～4丁目、野口、西白井3丁目・4丁目 根（百合丘、クレイドルガーデン西白井、木の一部）
8 池の上小学校区	池の上1丁目～3丁目、堀込2丁目・3丁目 復（富ヶ沢、ひまわり）、根（白井木戸）
9 桜台小学校区	桜台1丁目～5丁目、十余一の一部 清戸、谷田、神々廻の一部、武西

⑧ あなたは市に何年くらいお住まいですか。（○は1つ）

1 5年未満	2 5年～9年	3 10年～19年
4 20年～29年	5 30年以上	

最後に、今後の市の健康づくり事業や計画へのご意見・ご提案等ございましたら、ご自由にご記入ください。

調査にご協力いただき大変ありがとうございました。

この調査票は、同封の返信用封筒に3つ折にして入れて**12月12日(木)**までにお近くのポストに投函してください。（切手を貼る必要はありません。）



# 高校1年生の「健康」に関するアンケート調査票

## 調査ご協力をお願い

市では、「自分らしく元気にみんなで力を合わせる健康づくり」を目指し「しるい健康プラン」を推進しています。

市民の健康づくりを支援するため、皆様がどのようなことに関心があり、どのような支援を必要としているのかを把握したいので、アンケートへのご協力を願います。

このアンケートは無記名で実施し、ご記入いただいた内容は、すべて統計的な処理を行うため、個々の方の回答内容が特定されることは一切ありません。どうぞ調査の趣旨をご理解いただき、アンケート調査にご協力くださいますようお願いいたします。

令和元年11月

白井市長 笠井喜久雄



## ご記入にあたってのお願い

調査は無記名ですので、日ごろお感じになっていることを率直にご回答ください。

- ①封筒のあて名の方がご回答ください。
- ②ご回答は、選択肢の中から選んで○印をつけてください。
- ③ご回答の○の数は、設問ごとに表示していますので、それに合わせてお選びください。
- ④「その他」を選ばれた場合は、( ) 内にその内容を具体的に記入してください。
- ⑤ご回答は、説明文や矢印に従ってお進みください。

ご記入された調査票は、**12月12日(木)まで**に、返信用封筒(切手不要)に入れて、ポストへ投函してください。

この調査票についてご不明な点などございましたら、お手数ですが下記までお問い合わせください。

＜この調査のお問い合わせ先＞

白井市役所 健康子ども部 健康課

〒270-1492 白井市復1123 電話：047-497-3494 F A X：047-492-3033

## 1. 生活習慣について

問1 あなたは普段、何時に寝ていますか。(○は1つ)

- |               |             |              |
|---------------|-------------|--------------|
| 1 午後9時前       | 2 午後9時から10時 | 3 午後10時から11時 |
| 4 午後11時から午前0時 | 5 午前0時過ぎ    |              |

問2 あなたが、学校から帰って家で1時間以上していることはありますか。

(○はいくつでも)

- |                 |                |
|-----------------|----------------|
| 1 メールやラインなどしている | 2 インターネットをしている |
| 3 ゲームをしている      | 4 テレビを見ている     |
| 5 勉強をしている       | 6 読書をしている      |
| 7 外で遊んでいる       | 8 その他( )       |

## 2. 食生活・食育について

問3 あなたは、朝食を食べますか。(○は1つ)

- |             |               |
|-------------|---------------|
| 1 毎日食べる     | 2 週に1〜3日食べる   |
| 3 週に4〜6日食べる | 4 朝食はほとんど食べない |
| 5 決まっていない   |               |

(問3で「2」〜「5」と答えた人に質問します)

問3-1 あなたが毎日朝食を食べない理由は何ですか。(○はいくつでも)

- |              |           |
|--------------|-----------|
| 1 食べる時間がないから | 2 食欲がないから |
| 3 食べる習慣がないから | 4 やせたいから  |
| 5 食事の用意がないから | 6 その他( )  |

問4 あなたは、主食、主菜、副菜を3つそろえて食べて食べることが1日に何回ありますか。

(○は1つ)

1	3回	2	2回
3	1回	4	0回

「主食」とは…米、パン、麺類などの穀物で、主として糖質エネルギーの供給源となるものです。  
 「主菜」とは…魚や肉、卵、大豆製品などを使った副食の中心となる料理で、主として良質タンパク質や脂肪の供給源となるものです。  
 「副菜」とは…野菜などを使った料理で、主食と主菜に不足するビタミン、ミネラル、食物繊維などを補う重要な役割を果たしています。

問5 あなたは普段、1日に野菜料理（野菜を主な材料とした料理。野菜が多く入った汁物も含む）を皿数で考えると何皿食べていますか。1皿は小鉢1つ程度と教えてください。

(○は1つ)

1	ほとんど食べない	2	1～2皿
3	3～4皿	4	5～6皿
5	7皿以上		

問6 あなたは家族とどれくらい一緒に食事をしますか。朝食・夕食それぞれについてお答えください。(○はそれぞれ1つずつ)

<朝食>

1	週6～7日	2	週4～5日	3	週2～3日
4	週1日	5	ほとんどしない	6	家族と同居していない

<夕食>

1	週6～7日	2	週4～5日	3	週2～3日
4	週1日	5	ほとんどしない	6	家族と同居していない

問7 あなたは料理を作ることができますか。(○は1つ)

1	できる	2	ある程度できる
3	あまりできない	4	できない

問8 あなたは食生活で次のようなことに気をつけていますか。(○はそれぞれ1つ)

(1)	ゆっくり食べる (20分以上)	1	はい	2	いいえ
(2)	よくかんで食べる	1	はい	2	いいえ
(3)	朝昼夕の三食を必ず食べる	1	はい	2	いいえ
(4)	減塩やうす味	1	はい	2	いいえ
(5)	甘いものをとりすぎない	1	はい	2	いいえ
(6)	脂肪をとりすぎない	1	はい	2	いいえ
(7)	夜食や間食をとりすぎない	1	はい	2	いいえ
(8)	規則正しい時間に食べる	1	はい	2	いいえ
(9)	日本食や地域の伝統的な料理を食べる	1	はい	2	いいえ
(10)	食品ロスを減らす	1	はい	2	いいえ
(11)	外食のメニューや食品を選ぶ際、栄養成分表示を参考にする	1	はい	2	いいえ

「食品ロス」とは…「食品ロス」とは、食べられるのに捨てられてしまう食品をいいます。食品ロスを削減して、食品廃棄物の発生を減らしていくことが重要です。  
 「栄養成分表示」とは…食品や料理に含まれるエネルギーやたんぱく質、脂肪、炭水化物、塩分等の栄養成分量をパッケージやメニュー等に表示することをいいます。

問9 食に関する取組みのうち、どのようなことに参加してみたいと思いますか。

(○はいくつでも)

1	健康的な食生活を学べる講座	2	料理を学べる講座 (料理教室)
3	調理の見学と試食	4	農作業体験ができるイベント
5	日本食や伝統料理を学べる講座	6	食事のマナーを学べる講座
7	食品ロスの削減の仕方を学べる講座	8	その他 ( )
9	特になし		

### 3. 運動について

問10 あなたは、運動やスポーツをすることは好きですか。(Oは1つ)

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

問11 あなたは、授業以外で運動(部活動を含みます)をしていますか。(Oは1つ)

- |         |          |           |
|---------|----------|-----------|
| 1 週6～7日 | 2 週4～5日  | 3 週2～3日   |
| 4 週1日   | 5 月に2～3回 | 6 ほとんどしない |

問12 どのようなことがあれば、今よりもっと運動をしたいと思えますか。

(Oはいくつでも)

- |                             |
|-----------------------------|
| 1 自分が好きな運動、できそうな運動を教えてもらえたら |
| 2 友達と一緒にできたら                |
| 3 自由に使える場所があったら             |
| 4 運動をする自由な時間があったら           |
| 5 その他 ( )                   |
| 6 特にない                      |

### 4. 歯の健康について

問13 むし歯や歯周病予防に効果的な方法だと思うもので、日頃、実践していることを選んでください。(Oはいくつでも)

効果的な方法だと思うもの	日頃、実践していること
1 歯みがき <small>しほみがき</small>	1 歯みがき
2 歯石除去 <small>しせきじょ</small>	2 歯石除去
3 歯の定期健診	3 歯の定期健診
4 デンタルフロス(糸ようじ)・歯間ブラシ <small>しかん</small>	4 デンタルフロス(糸ようじ)・歯間ブラシ
5 むし歯や歯周病予防効果のある歯磨き剤 の使用	5 むし歯や歯周病予防効果のある歯磨き剤 の使用
6 その他 ( )	6 その他 ( )

問14 あなたは、いつ歯をみがきますか。(Oはいくつでも)

1 朝食の前	2 朝食後	3 昼食後
4 夕食後	5 寝る前	6 歯みがきをしない

問15 あなたは、学校の歯科健診以外で、この1年間に歯の定期健診を受けましたか。

(Oは1つ)

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





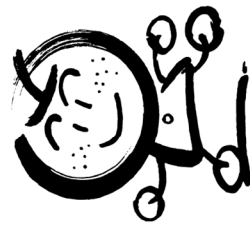
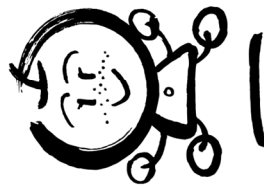
### 3. 小学5年生調査

## 小学5年生の「健康」に関する アンケート調査票

### 調査ご協力をお願い

次のアンケートにお答えください。名前を書く必要はありませんので、ありのままを書いてください。ただし、答えるのがむずかしい、答えたくない間は、むりに答える必要はありません。

アンケートの内容は、本人以外にはわからないように、書いたら封筒に入れて12月6日(金)までに担任の先生に出してください。



白井市役所 健康子ども部 健康課

各問のあてはまる番号に○をつけてください。  
その他( )を選んだ場合は、( )の中にその内容を記入してください。

### 1. 生活習慣について

問1 あなたは普段、何時に寝ていますか。(○は1つ)

- |               |             |              |
|---------------|-------------|--------------|
| 1 午後9時前       | 2 午後9時から10時 | 3 午後10時から11時 |
| 4 午後11時から午前0時 | 5 午前0時過ぎ    |              |

問2 あなたが、学校から帰って家で1時間以上していることはありますか。(○はいくつでも)

- |                  |                |
|------------------|----------------|
| 1 メールやラインなどをしている | 2 インターネットをしている |
| 3 ゲームをしている       | 4 テレビを見ている     |
| 5 勉強をしている        | 6 読書をしている      |
| 7 外で遊んでいる        | 8 その他( )       |



### 2. 食生活・食育について

問3 あなたは、朝食を食べますか。(○は1つ)

- |               |             |             |
|---------------|-------------|-------------|
| 1 毎日食べる       | 2 週に4～6日食べる | 3 週に1～3日食べる |
| 4 朝食はほとんど食べない | 5 決まっていない   |             |

(問3で「2」「3」「4」「5」と答えた人に質問します)

問3-1 あなたが毎日朝食を食べない理由は何か。(○はいくつでも)

- |              |           |
|--------------|-----------|
| 1 食べる時間がないから | 2 食欲がないから |
| 3 食べる習慣がないから | 4 やせたいから  |
| 5 食事の用意がないから | 6 その他( )  |

問4 あなたは1人で食事をすることがありますか。(○はそれぞれ1ずつ)

<朝食>

- |   |               |   |               |
|---|---------------|---|---------------|
| 1 | いつも誰かと食べている   | 2 | 誰かと食べていることが多い |
| 3 | 1人で食べていることが多い | 4 | いつも1人で食べている   |

<夕食>

- |   |               |   |               |
|---|---------------|---|---------------|
| 1 | いつも誰かと食べている   | 2 | 誰かと食べていることが多い |
| 3 | 1人で食べていることが多い | 4 | いつも1人で食べている   |

問5 あなたは、普段の食事時間が楽しいですか。(○は1つ)

- |   |              |   |            |
|---|--------------|---|------------|
| 1 | 楽しい          | 2 | どちらかという楽しい |
| 3 | どちらかという楽しくない | 4 | 楽しくない      |

問6 あなたは、<sup>にがて</sup>苦手な食べ物がありますか。(○はいくつでも)

- |    |         |    |          |
|----|---------|----|----------|
| 1  | 野菜      | 2  | 魚介類      |
| 3  | 貝類      | 4  | 肉類       |
| 5  | 豆類・大豆製品 | 6  | 乳製品      |
| 7  | 卵       | 8  | キノコ類     |
| 9  | 海そう類    | 10 | 果物類      |
| 11 | その他 ( ) | 12 | 苦手なものはない |

問7 あなたは、家でどれくらい食事の用意を手伝いますか。(料理や配ぜんなど)  
(○は1つ)

- |   |                    |   |                 |
|---|--------------------|---|-----------------|
| 1 | いつもしている (週に5・6・7日) | 2 | 時々している (週に3・4日) |
| 3 | あまりしていない (週に1・2日)  | 4 | ほとんどしていない       |

問8 あなたは、家で食事をするとときに「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつをしていますか。(○は1つ)

- |   |          |   |           |
|---|----------|---|-----------|
| 1 | いつもしている  | 2 | 時々している    |
| 3 | あまりしていない | 4 | ほとんどしていない |

問9 あなたは、普段の食事で、よくかんで食べていますか。(○は1つ)

- |   |            |   |              |   |       |
|---|------------|---|--------------|---|-------|
| 1 | よくかんで食べている | 2 | よくかまないで食べている | 3 | わからない |
|---|------------|---|--------------|---|-------|

問10 あなたは、食事を残したときに「ちったいいない」と思いますか。(○は1つ)

- |   |         |   |      |
|---|---------|---|------|
| 1 | とても思う   | 2 | まあ思う |
| 3 | あまり思わない | 4 | 思わない |

問11 野菜を育てたり、<sup>しゅうかく</sup>収穫することに興味がありますか。(○は1つ)

- |   |               |   |         |
|---|---------------|---|---------|
| 1 | とても興味がある      | 2 | 少し興味がある |
| 3 | どちらかというに興味がない | 4 | 全く興味がない |

問12 あなたは、おやつを食べますか。(○は1つ)

- |   |          |   |         |
|---|----------|---|---------|
| 1 | 毎日食べる    | 2 | 食べる日が多い |
| 3 | 食べない日が多い | 4 | いつも食べない |
- 問13へ

▶(問12で「1 毎日食べる」か「2 食べる日が多い」と答えた人に質問します)

問12-1 次のうち、よく食べるものを答えてください。(○はいくつでも)

- |   |                    |   |             |
|---|--------------------|---|-------------|
| 1 | 甘い菓子 (チョコ・アメ・ガムなど) | 2 | せんべい・スナック菓子 |
| 3 | パン・めん・おにぎり         | 4 | 果物          |
| 5 | 甘い飲み物 (コーラ・ジュースなど) | 6 | 牛乳・乳製品      |
| 7 | その他 ( )            |   |             |

### 3. 運動について

問13 あなたは、体を動かすことは好きですか。(○は1つ)

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

問14 あなたは、授業以外の部活動や習い事 (スポーツ少年団を含む) で運動をしていますか。(○は1つ)

- |   |       |   |        |   |         |
|---|-------|---|--------|---|---------|
| 1 | 週6~7日 | 2 | 週4~5日  | 3 | 週2~3日   |
| 4 | 週1日   | 5 | 月に2~3回 | 6 | ほとんどしない |

問15 どのようなことがあれば、今よりもっと運動をしたいと思えますか。  
(Oはいくつでも)

1	自分が好きな運動、できそうな運動を教えてください
2	友達と一緒にできたら
3	自由に使える場所があったら
4	運動をする自由な時間があったら
5	その他 ( )
6	特になし

#### 4. 歯の健康について

問16 あなたは、いつ歯をみがきますか。(Oはいくつでも)

1	朝食の前	2	朝食後	3	昼食後
4	夕食後	5	寝る前	6	歯みがきをしない

問17 あなたは歯をみがぐときに1日に1回以上歯みがき剤を使っていますか。  
(Oは1つ)

1	はい	2	いいえ
---	----	---	-----

問18 今までに学校で歯みがきの授業を受けたことがありますか。(Oは1つ)

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



#### 5. あなたや家族について

① あなたの性別を教えてください。(Oは1つ)

1	男性	2	女性	3	無回答
---	----	---	----	---	-----

② あなたの現在の身長と体重を教えてください。

身長	<input type="text"/>	<input type="text"/>	cm	(例)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	cm
体重	<input type="text"/>	<input type="text"/>	kg	(例)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	kg

③ 自分の体型についてどう思いますか。(Oは1つ)

1	やせている	2	普通	3	太っている
---	-------	---	----	---	-------

④ あなたは、減量(ダイエット)をしたことがありますか。(Oは1つ)

1	今している	2	したことがある	3	したことがない
---	-------	---	---------	---	---------

⑤ あなたと一緒に住んでいる人を教えてください。(Oはいくつでも)

1	父	2	母	3	きょうだい
4	おじいさん	5	おばあさん	6	その他 ( )

⑥ あなたの家に、たばこを吸う人はいますか。(Oは1つ)

1	いる	2	いない
---	----	---	-----

アンケートは以上です。ご協力いただきありがとうございました。





---

# 白井市民の「健康」に関するアンケート調査

## 【報告書】

令和2年3月

【発行】 白井市役所 健康子ども部 健康課  
〒270-1492 白井市復1123  
☎ 047 (492) 1111 (代表)

【調査支援】 株式会社サーベイリサーチセンター  
〒116-8581 荒川区西日暮里2丁目40番10号  
☎ 03 (3802) 6711 (代表)

---

●この冊子は、再生紙を使用しています。