

白井市民の「健康」に関する  
アンケート調査結果報告書

令和8年3月

白 井 市

(表紙 裏白)

# 目 次

## 序章 調査の概要

第1節 調査の概要	1
1 調査の目的	1
2 調査対象者と回収結果	1
3 報告書を見る際の注意	1
4 回答者の基本属性	3
5 分野別の特徴	7

## 第1章 一般市民アンケート

第1節 自分の健康について	21
1-1-1 主観的な健康観	21
1-1-2 健康への関心	24
1-1-3 生活習慣に対する意識	27
1-1-4 BMIの状況(身長・体重)	29
1-1-5 健康に関する悩みや不安	33
1-1-6 健康に関する悩みや不安の相談先	35
1-1-7 ころの状態	37
1-1-8 毎日の睡眠時間	38
1-1-9 睡眠による休養	40
1-1-10 かかりつけ医、歯科医、薬局	42
1-1-11 健康に関する言葉の理解	43
1-1-12 健康に関する情報の入手先	45
第2節 食生活・食育について	47
1-2-1 食育への関心	47
1-2-2 朝食の摂取状況	49
1-2-3 主食・主菜・副菜のそろった食事	52
1-2-4 野菜料理の1日の摂取量	54
1-2-5 果物の1日の摂取量	57
1-2-6 家族との食事頻度	59
1-2-7 食生活で気をつけていること	60
1-2-8 食育を実践するための市の取り組み	63
第3節 運動について	66
1-3-1 日常的に体を動かす機会	66
1-3-2 運動習慣	68
1-3-3 1日の平均歩数	71
1-3-4 運動習慣に対する認識	73
1-3-5 運動を始める、継続するために必要なこと	76
第4節 たばこ・飲酒について	78
1-4-1 喫煙の有無	78
1-4-2 受動喫煙の有無	80

1-4-3	飲酒の頻度	81
第5節	健康の自己管理について	84
1-5-1	健康診査やがん検診の受診	84
1-5-2	健（検）診を受けやすくする条件	88
第6節	歯と口腔の健康について	90
1-6-1	歯の本数	90
1-6-2	むし歯や歯周病予防に効果的だと思う方法と実践	92
1-6-3	歯みがきの習慣	93
1-6-4	歯の定期健診の受診	94
1-6-5	食べ物を噛む状態	96
第7節	地域との関わりについて	97
1-7-1	地域の人たちとのつながり	97
1-7-2	地域活動の状況	100
第8節	こころの健康について	102
1-8-1	悩みやストレスの相談の意向	102
1-8-2	こころの健康に関する言葉の理解	103
1-8-3	自殺やうつ病に関連する講演会等への参加	104
第9節	これからの取り組みについて	105
1-9-1	市が力を入れていくべき取り組み	105
第10節	市の健康づくり事業や計画へのご意見・ご提案	111
第2章	16歳アンケート	
第1節	生活習慣について	115
2-1-1	毎日の睡眠時間	115
2-1-2	睡眠による休養	115
第2節	食生活・食育について	116
2-2-1	朝食の摂取状況	116
2-2-2	主食、主菜、副菜のそろった食事	117
2-2-3	1日の野菜料理の摂取量	118
2-2-4	家族との食事頻度	119
2-2-5	食生活で気をつけていること	120
2-2-6	食事以外の間食や夜食	122
第3節	運動について	123
2-3-1	運動やスポーツの好き嫌い	123
2-3-2	授業以外の運動の頻度	124
2-3-3	運動するために必要なこと	125
第4節	歯の健康について	126
2-4-1	むし歯や歯周病予防に効果的だと思う方法と実践	126
2-4-2	歯みがきの習慣	127
2-4-3	学校の歯科健診以外での歯の定期健診の受診状況	128
第5節	こころの健康について	129
2-5-1	悩みやストレスの相談意向	129

2-5-2	悩みやストレスを感じた時の相談先の有無	131
2-5-3	SNS相談を行う団体の認知	133
第6節	たばこ、飲酒について	134
2-6-1	家庭内でたばこを吸う人の有無	134
2-6-2	たばこの煙を吸う機会（受動喫煙）	135
2-6-3	喫煙の有無	136
2-6-4	飲酒の有無	136
第7節	自分や家族のことについて	137
2-7-1	BMIの状況（身長・体重）	137
2-7-2	自分の体型の認識	138
2-7-3	減量（ダイエット）の経験	140
2-7-4	健康のために意識して行っていること	141
第3章	小学5年生アンケート	
第1節	生活習慣について	143
3-1-1	就寝時刻	143
3-1-2	学校から帰宅後1時間以上していること	144
第2節	食生活・食育について	145
3-2-1	朝食の摂取状況	145
3-2-2	主食、主菜、副菜のそろった食事	146
3-2-3	家族との食事頻度	147
3-2-4	食事の手伝いの頻度	148
3-2-5	食事を残したときに「もったいない」と思うこと	148
3-2-6	野菜の栽培や収穫することの興味	149
3-2-7	おやつを食べる習慣	150
第3節	運動について	151
3-3-1	体を動かすことの好き嫌い	151
3-3-2	授業以外の運動の頻度	151
第4節	歯の健康について	152
3-4-1	歯みがきの習慣	152
3-4-2	歯みがき剤の使用	152
第5節	こころの健康について	153
3-5-1	悩みやストレスの相談意向	153
3-5-2	悩みやストレスを感じた時の相談先の有無	154
第6節	自分や家族のことについて	155
3-6-1	肥満度の状況	155
3-6-2	自分の体型の認識	157
3-6-3	減量（ダイエット）の経験	159
3-6-4	家庭内でたばこを吸う人の有無	160
3-6-5	家の中でたばこの煙を吸う機会	160

資料編

第1節 調査票 .....	161
I 一般市民アンケート .....	161
II 16歳アンケート .....	177
III 小学5年生アンケート .....	186

---

## 序章 調査の概要

---

(序章 裏白)

## 第1節 調査の概要

### 1 調査の目的

本調査は、市内の公立学校に通う小学5年生、市内在住の16歳及び20歳以上の市民の健康づくりに関する意識や習慣などを把握し、「第3次しろい健康プラン」の評価及び「第4次しろい健康プラン（令和9年度～令和13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 調査対象者と回収結果

本調査は、以下の3種類の調査を実施した。

調査名	調査対象者	調査方法	有効回答数
I 一般市民アンケート	市内在住の20歳以上の市民 2,000人 (無作為抽出)	調査票を郵送し、調査票の返送又はWEBでの回答のいずれかを選択	928人 (46.4%)
II 16歳アンケート	市内在住の16歳 697人 (平成21年4月2日～平成22年4月1日生まれ)	二次元コードを印刷したはがきを郵送し、WEBで回答	233人 (33.4%)
III 小学5年生アンケート	市内公立学校の小学5年生 570人	学校を經由し調査票のURLを配布。一人ずつに配布されているタブレットからWEBで回答	495人 (86.8%)

●調査期間：令和7年11月18日（火）から12月9日（火）まで。

### 3 報告書を見る際の注意

- ① 各設問の集計は、すべて単純集計、基本属性別クロス集計を行った。
- ② 比率はすべて百分率（％）で表し、小数点以下第2位を四捨五入して算出した。したがって、合計が100%を上下する場合もある。
- ③ 総数は、それぞれの設問ごとに回答すべき人数の合計を示す。なお、報告書中の「n」は比率算出の基数（Number of Casesの略）で、100%が何人の回答に相当するかを示す。
- ④ 【複数回答】と記入してあるのは、1回答者が2つ以上の回答をすることができる質問である。このときの回答の計は回答者数（100%）を超える。
- ⑤ 図表および文章中で、選択肢を一部省略、並び替えをしている。
- ⑥ 文中、選択肢を合わせて説明する時に『 』を使用している。
- ⑦ 性・年齢別は、20歳～39歳を“青年期”、40歳～64歳を“壮年期”、65歳以上を“高齢期”としている。

- ⑧ 各設問において属性によるクロス分析を行っている。文中、属性の選択肢を説明する場合は“ ”を使用し、選択肢を合計して説明する時も“ ”を使用している。

主観的健康観別	“健康と思う(計)”は、「健康である」「まあ健康である」の計。 “健康と思わない(計)”は、「あまり健康でない」「健康でない」の計。
健康の関心別	“健康に関心がある(計)”は、「関心がある」「まあ関心がある」の計。 “健康に関心がない(計)”は、「あまり関心がない」「関心がない」の計。
生活習慣別	“生活習慣は良いと思う(計)”は、「良いと思う」「まあ良いと思う」の計。 “生活習慣は良くないと思う(計)”は、「あまり良くないと思う」「良くないと思う」の計。
運動習慣別	“週2日以上運動している(計)”は、「ほぼ毎日」「週2～3回程度」の計。 “週1日以下(計)”は、「週1回程度」「月に1～2回程度」「していない(できない)」の計。(以下同様)
食育の関心別	“食育に関心がある(計)”は、「関心がある」「まあ関心がある」の計。 “食育に関心がない(計)”は、「あまり関心がない」「関心がない」の計。
地域の人たちとのつながり別	“つながりが強いと思う(計)”は、「強いほうだと思う」「どちらかといえば強いほうだと思う」の計。 “つながりが弱いと思う(計)”は、「どちらかといえば弱いほうだと思う」「弱いほうだと思う」の計。

## 4 回答者の基本属性

### I 一般市民アンケート（回答者総数：928人）

#### ①性別

「男性」が44.5%、「女性」が51.3%である。

①性別	人 (%)
男性	413 ( 44.5)
女性	476 ( 51.3)
その他	5 ( 0.5)
無回答	34 ( 3.7)

#### ②年齢

「70歳～74歳」が10.3%、「75歳～79歳」が11.4%で合わせた『70歳代』が全体の21.7%を占める。

②年齢	人 (%)
20歳～24歳	35 ( 3.8)
25歳～29歳	28 ( 3.0)
30歳～34歳	26 ( 2.8)
35歳～39歳	39 ( 4.2)
40歳～44歳	42 ( 4.5)
45歳～49歳	72 ( 7.8)
50歳～54歳	84 ( 9.1)
55歳～59歳	80 ( 8.6)
60歳～64歳	72 ( 7.8)
65歳～69歳	80 ( 8.6)
70歳～74歳	96 ( 10.3)
75歳～79歳	106 ( 11.4)
80歳以上	141 ( 15.2)
無回答	27 ( 2.9)

#### ③職業

「会社員、公務員、団体職員等」が30.4%、「無職」が25.6%である。

③職業	人 (%)
自営業	32 ( 3.4)
農業	17 ( 1.8)
会社員、公務員、団体職員等	282 ( 30.4)
パートタイマー・フリーター	138 ( 14.9)
専業主婦（主夫）・家事手伝い	146 ( 15.7)
学生	17 ( 1.8)
その他	22 ( 2.4)
無職	238 ( 25.6)
無回答	36 ( 3.9)

#### ④加入している健康保険

「社会保険（協会けんぽ、健康保険組合など）」が49.8%で約半数を占める。

④加入している健康保険	人 (%)
白井市国民健康保険	205 ( 22.1)
社会保険（協会けんぽ、健康保険組合など）	462 ( 49.8)
後期高齢者医療制度	212 ( 22.8)
無職	13 ( 1.4)
その他	36 ( 3.9)
無回答	205 ( 22.1)

⑤家族構成

「2世代（親と子）」が45.9%である。

⑤家族構成	人 (%)
一人暮らし	102 ( 11.0)
夫婦のみ	299 ( 32.2)
2世代（親と子）	426 ( 45.9)
3世代（祖父母と親と子）	43 ( 4.6)
その他	24 ( 2.6)
無回答	34 ( 3.7)

⑥居住地区

「白井第三小学校区」が13.6%、「大山口小学校区」が13.4%でやや高い。

⑥居住地区	人 (%)
白井第一小学校区	72 ( 7.8)
白井第二小学校区	31 ( 3.3)
白井第三小学校区	126 ( 13.6)
大山口小学校区	124 ( 13.4)
清水口小学校区	117 ( 12.6)
南山小学校区	119 ( 12.8)
七次台小学校区	89 ( 9.6)
池の上小学校区	107 ( 11.5)
桜台小学校区	111 ( 12.0)
無回答	32 ( 3.4)

⑦居住年数

「30年以上」が43.5%で高い。

⑦居住年数	人 (%)
5年未満	68 ( 7.3)
5年～9年	53 ( 5.7)
10年～19年	197 ( 21.2)
20年～29年	190 ( 20.5)
30年以上	404 ( 43.5)
無回答	16 ( 1.7)

※居住地区の内訳

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（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）
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・白井小町）
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、武西の一部

## II 16歳アンケート（回答者総数：233人）

## ①性別

「男性」が44.2%、「女性」が54.9%である。

①性別	人 (%)
男性	103 ( 44.2)
女性	128 ( 54.9)
その他	1 ( 0.4)
無回答	1 ( 0.4)

## ②職業

「学生」が98.7%で大半を占める。

②職業	人 (%)
学生	230 ( 98.7)
就労者	0 ( 0.0)
その他	3 ( 1.3)
無回答	0 ( 0.0)

## ③家族構成

「父」が84.1%、「母」が97.0%、「兄弟姉妹」が79.8%である。

③家族構成【複数回答】	人 (%)
父	196 ( 84.1)
母	226 ( 97.0)
兄弟姉妹	186 ( 79.8)
祖父	11 ( 4.7)
祖母	19 ( 8.2)
その他	10 ( 4.3)
無回答	1 ( 0.4)

## ④居住地区

「白井第三小学校区」が19.7%でやや高い。

④居住地区	人 (%)
白井第一小学校区	10 ( 4.3)
白井第二小学校区	8 ( 3.4)
白井第三小学校区	46 ( 19.7)
大山口小学校区	31 ( 13.3)
清水口小学校区	20 ( 8.6)
七次台小学校区	32 ( 13.7)
南山小学校区	34 ( 14.6)
池の上小学校区	25 ( 10.7)
桜台小学校区	20 ( 8.6)
無回答	7 ( 3.0)

注) 居住地区の選択肢の並びは、一般市民アンケートの順番と異なっている。

### Ⅲ 小学5年生アンケート（回答者総数：495人）

#### ①性別

「男性」が47.9%、「女性」が50.9%である。

①性別	人 (%)
男性	237 ( 47.9)
女性	252 ( 50.9)
その他	5 ( 1.0)
無回答	1 ( 0.2)

#### ②家族構成

「父」が89.1%、「母」が97.2%、「きょうだい」が83.0%である。

②家族構成【複数回答】	人 (%)
父	441 ( 89.1)
母	481 ( 97.2)
きょうだい	411 ( 83.0)
おじいさん	36 ( 7.3)
おばあさん	48 ( 9.7)
その他	51 ( 10.3)
無回答	0 ( 0.0)

#### ③通っている小学校

「七次台小学校」が19.4%で、回答者に占める割合が最も高い。

③通っている小学校	人 (%)
白井第一小学校	29 ( 5.9)
白井第二小学校	14 ( 2.8)
白井第三小学校	81 ( 16.4)
大山口小学校	75 ( 15.2)
清水口小学校	23 ( 4.6)
七次台小学校	96 ( 19.4)
南山小学校	50 ( 10.1)
池の上小学校	86 ( 17.4)
桜台小学校	39 ( 7.9)
無回答	2 ( 0.4)

注）通っている小学校の選択肢の並びは、一般市民アンケートの居住地区の順番と異なる。

## 5 分野別の特徴

### (1) 自分の健康について

「健康である」と「まあ健康である」を合わせると 80.8%でやや減少した。  
主観的な健康観は、地域の人たちとの“つながりが強いと思う(計)”が高い。

#### 【主な特徴】

- 主観的な健康観は、「健康である」と「まあ健康である」を合わせると 80.8%(前回 83.8%)で令和元年と比べてやや減少した。
- 主観的な健康観を地域の人たちとのつながり別でみると、“つながりが強いと思う(計)”は 86.6%で、“つながりが弱いと思う(計)”よりも高い。
- BMI の状況を生活習慣別でみると、“生活習慣は良くないと思う(計)”は、「肥満(BMI 25.0 以上)」が 38.9%で高い。
- BMI の状況を主観的健康観別でみると、“健康と思う(計)”は、「標準体重(BMI 18.5 ~25.0 未満)」が 65.1%で高い。

図 主観的な健康観（一般市民：問1）

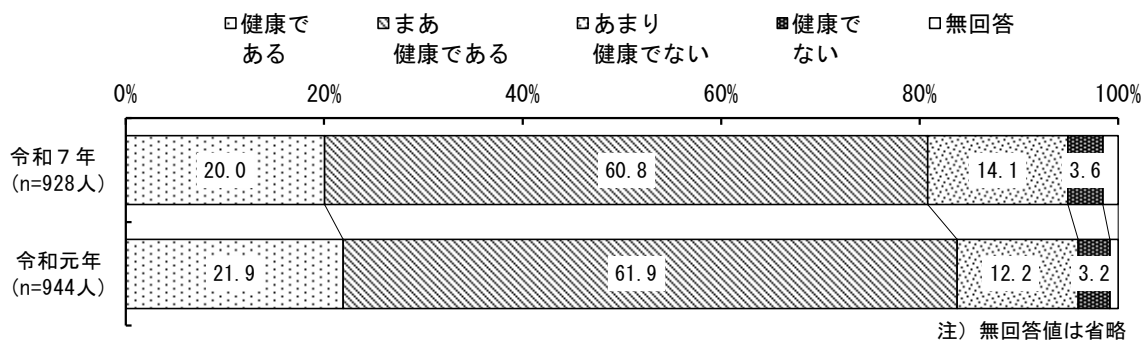
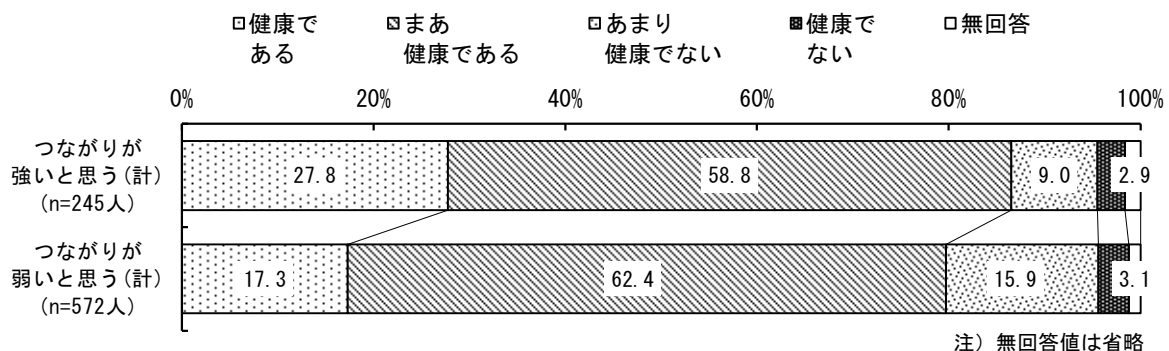


図 主観的な健康観（一般市民：問1）

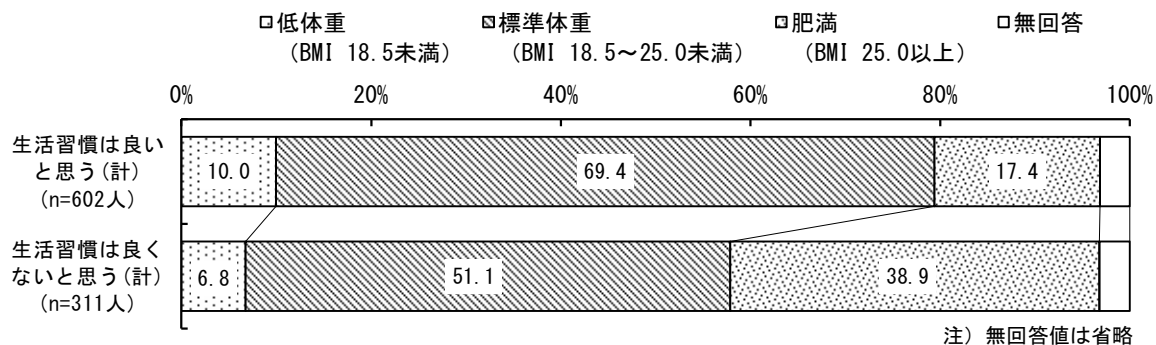
#### 【地域の人たちとのつながり別】



注) 【地域の人たちとのつながり別】“つながりが強いと思う(計)”は、「強いほうだと思う」「どちらかといえば強いほうだと思う」の計。“つながりが弱いと思う(計)”は、「どちらかといえば弱いほうだと思う」「弱いほうだと思う」の計。(以下同様)

図 BMI の状況（一般市民：問4）

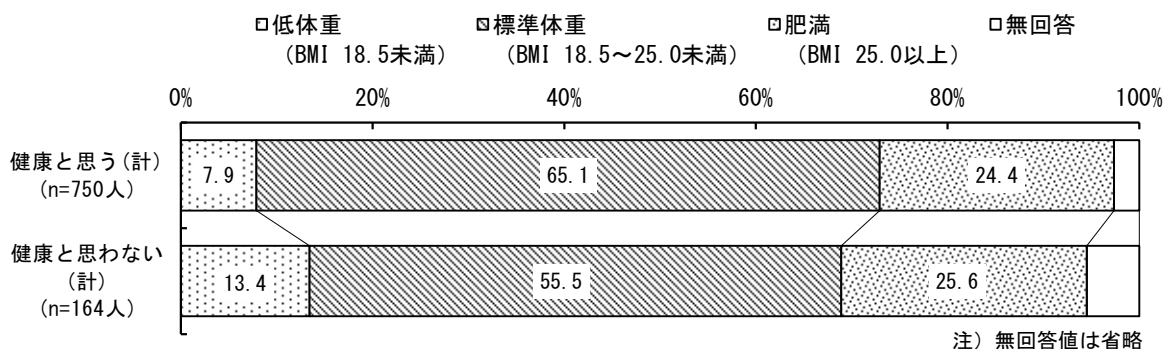
【生活習慣別】



注) 【生活習慣別】“生活習慣は良いと思う(計)”は、「良いと思う」「まあ良いと思う」の計。  
 “生活習慣は良くないと思う(計)”は、「あまり良くないと思う」「良くないと思う」の計。(以下同様)

図 BMI の状況（一般市民：問4）

【主観的健康観別】



注) 【主観的健康観別】“健康と思う(計)”は、「健康である」「まあ健康である」の計。  
 “健康と思わない(計)”は、「あまり健康でない」「健康でない」の計。(以下同様)

## (2) 食生活・食育について

主食・主菜・副菜のそろった食事は、一般市民、16歳、小学5年生とも「2回」が高い。野菜料理を「ほとんど食べない」と「1～2皿」を合わせると、“男性 青年期”と“男性 壮年期”が高い。

## 【主な特徴】

- 主食・主菜・副菜のそろった食事は、「2回」が一般市民 40.3%（前回 40.6%）、16歳 48.5%（前回 58.9%）、小学5年生 44.2%である。年齢があがるにつれて「3回」が減少し、「0回」と「1回」が増加している。
- 野菜料理の1日の摂取量は、すべての性・ライフステージで「1～2回」が最も高く、特に、野菜料理を「ほとんど食べない」と「1～2皿」を合わせると、“男性 青年期”は75.4%、“男性 壮年期”は74.6%で高い。
- 食生活で気をつけていることは、“シ）食品ロスを減らす”が84.1%で高い。令和元年と比べると、“ア）ゆっくり食べる（20分以上）”が7.1ポイント増加、“イ）よくかんで食べる”が10.5ポイント増加、“シ）食品ロスを減らす”が7.6ポイント増加した。

図 主食・主菜・副菜のそろった食事（一般市民：問15、16歳：問4、小5：問4）

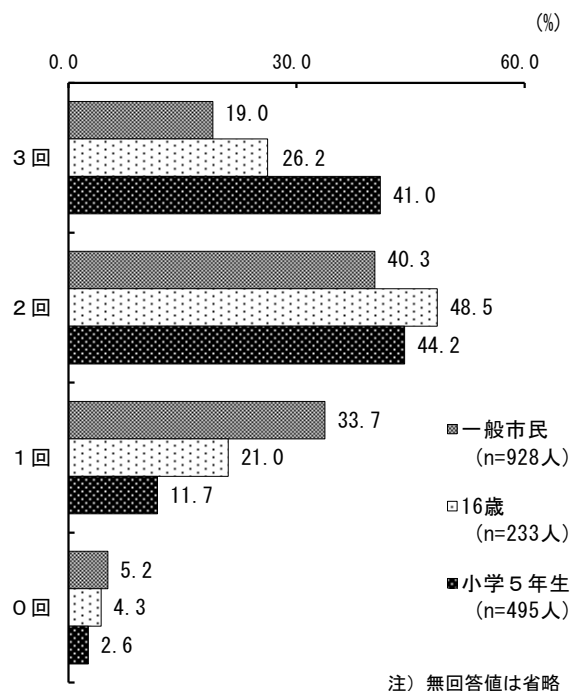
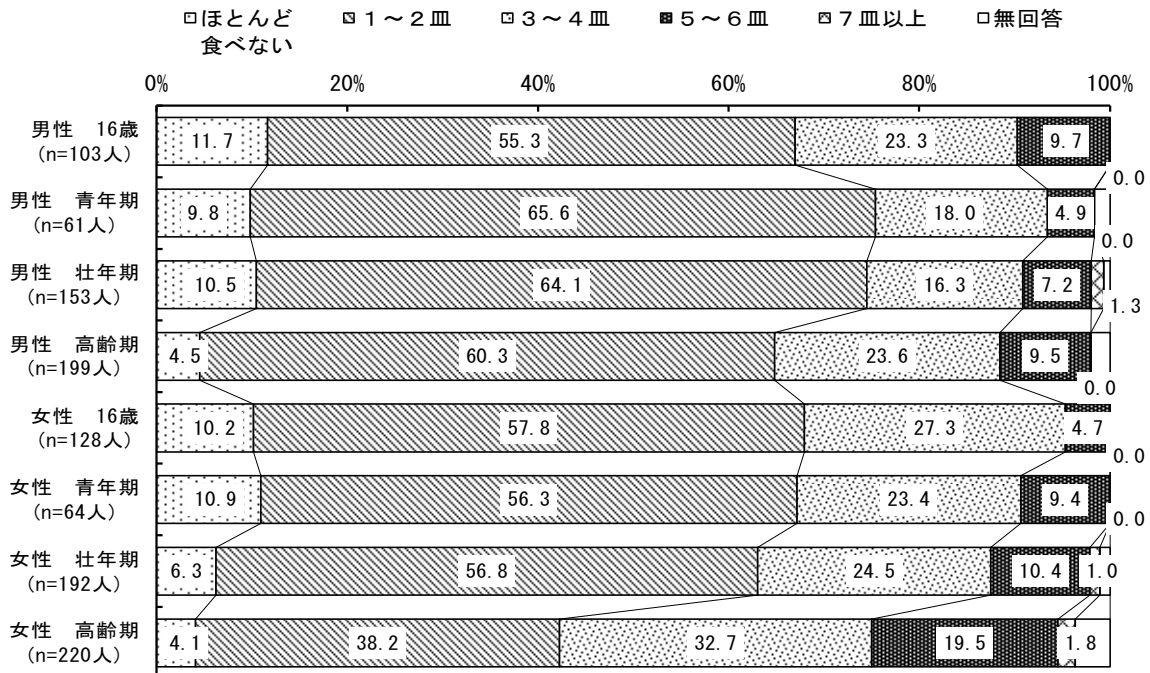


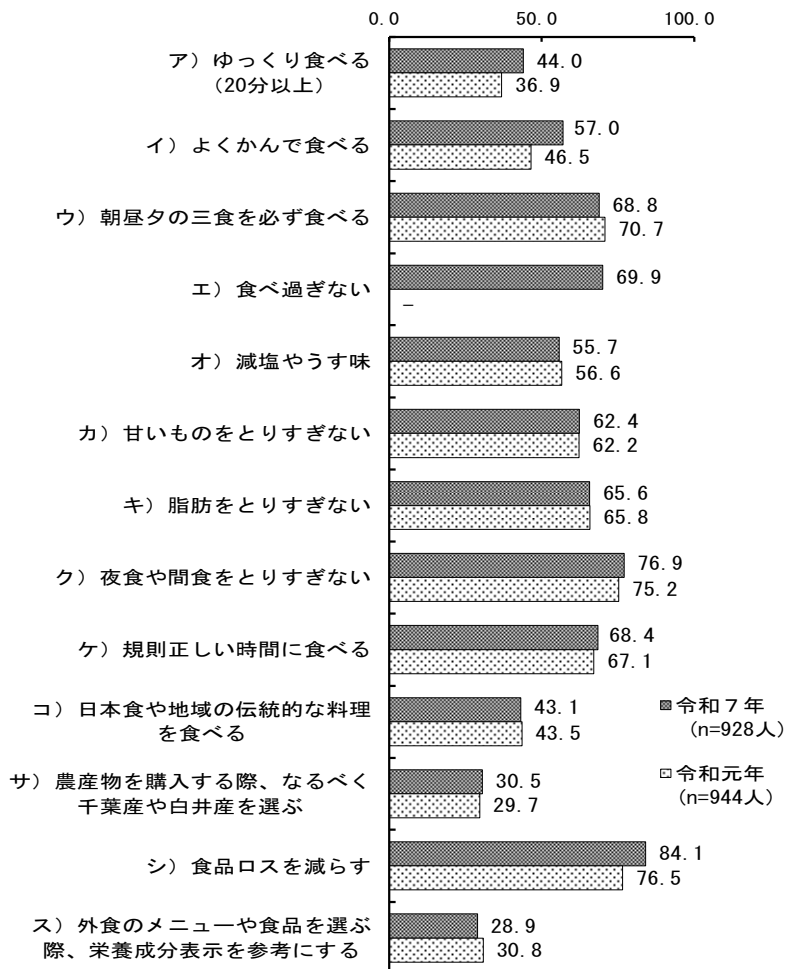
図 野菜料理の1日の摂取量（一般市民：問16、16歳：問5）

【性・ライフステージ別】



注) 無回答値は省略

図 食生活で気をつけていること（一般市民：問19） ※「はい」の割合 (%)



(3) 運動について

運動習慣ならびに運動習慣に対する認識とも、令和元年と比べて増加した。

【主な特徴】

- 運動習慣をみると、「ほぼ毎日」と「週2～3回程度」を合わせると59.3%（前回45.7%）で、令和元年と比べると13.6ポイント増加した。
- 現在の運動習慣に対する認識も、「良いと思う」と「まあ良いと思う」を合わせると54.8%（前回50.9%）で、令和元年と比べると3.9ポイント増加した。
- 1日の平均歩数を運動習慣別で見ると、運動を“週1日以下（計）”は、「2,000歩未満」が29.3%で高い。

図 運動習慣（一般市民：問22）

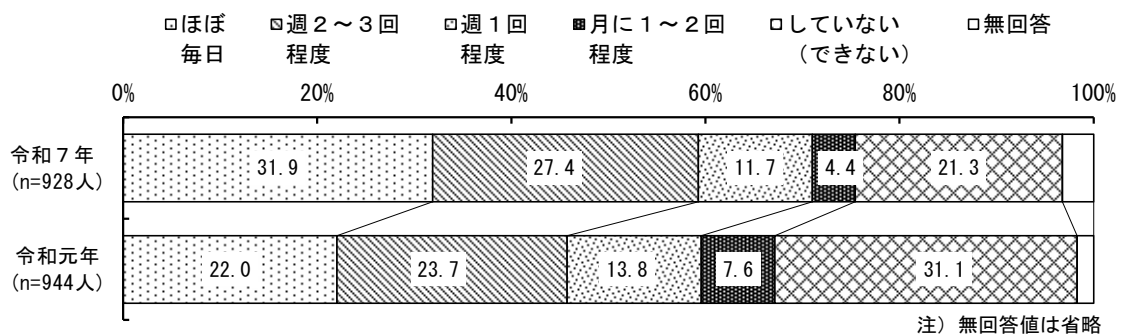


図 運動習慣に対する認識（一般市民：問24）

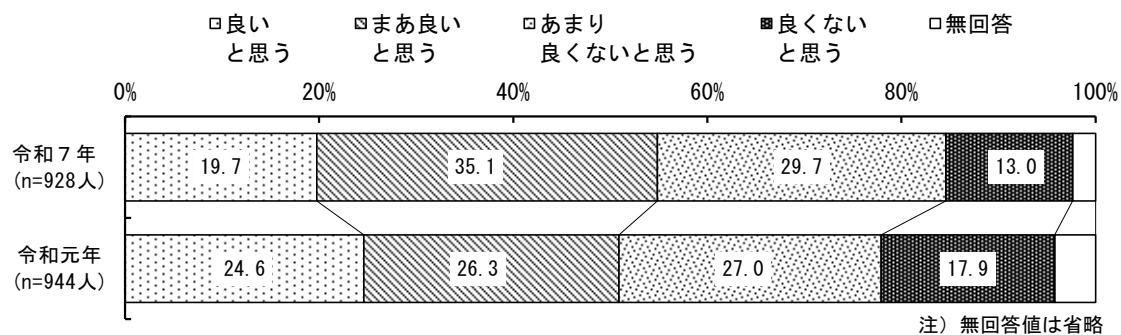
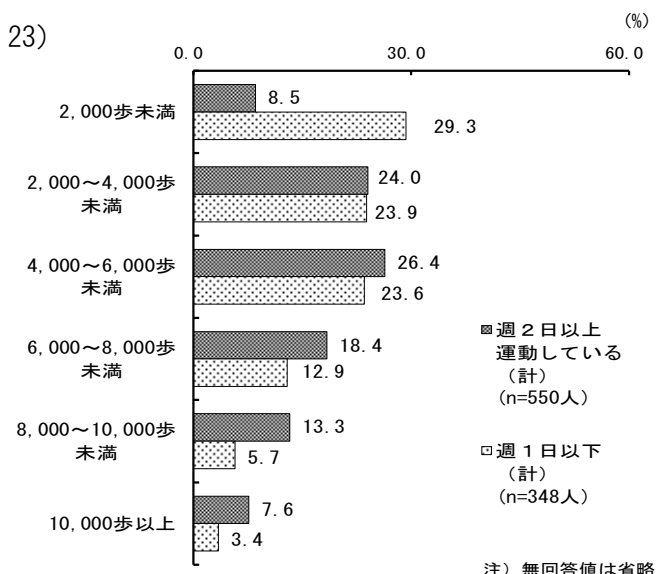


図 1日の平均歩数（一般市民：問23）

【運動習慣別】



注) 【運動習慣別】“週2日以上運動している(計)”は、「ほぼ毎日」「週2～3回程度」の計。“週1日以下(計)”は、「週1回程度」「月に1～2回程度」「していない(できない)」の計。(以下同様)

#### (4) たばこ・飲酒について

受動喫煙の有無は、すべての場所において減少した。  
 ふだん飲酒する人の1日平均の飲酒量は、日本酒にして2合以上が約3割を占める。

##### 【主な特徴】

- 受動喫煙が「あった」経験は、すべての場所で減少した。その中でも、多い場所は“路上”が23.7%（前回31.6%）である。
- ふだん飲酒する人の1日平均の飲酒量をみると、「日本酒にして2合くらい」と「日本酒にして3合以上」を合わせて29.4%（前回30.6%）である。

図 受動喫煙の有無（一般市民：問27）

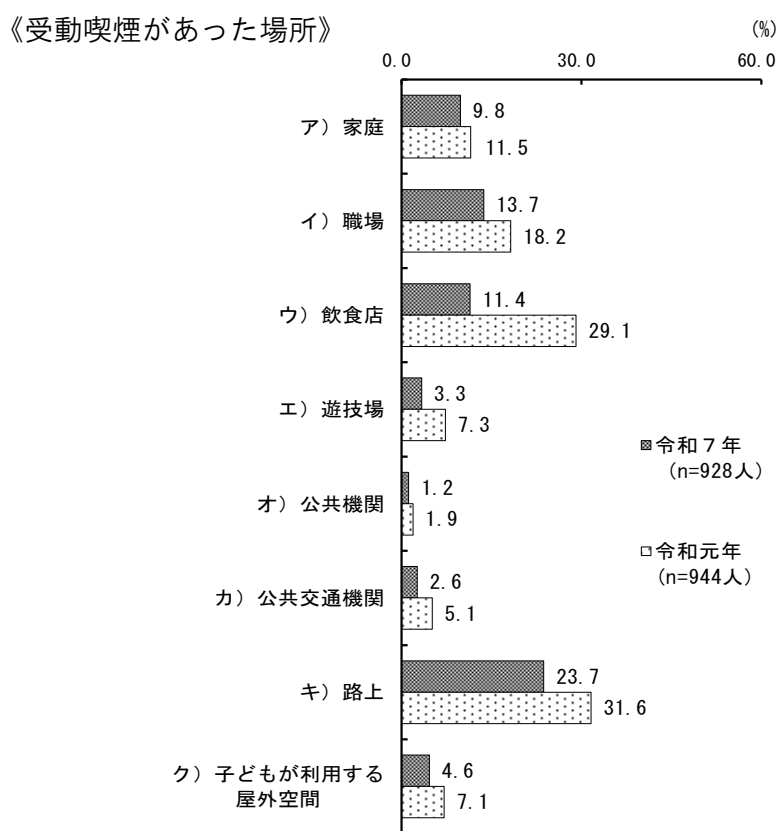
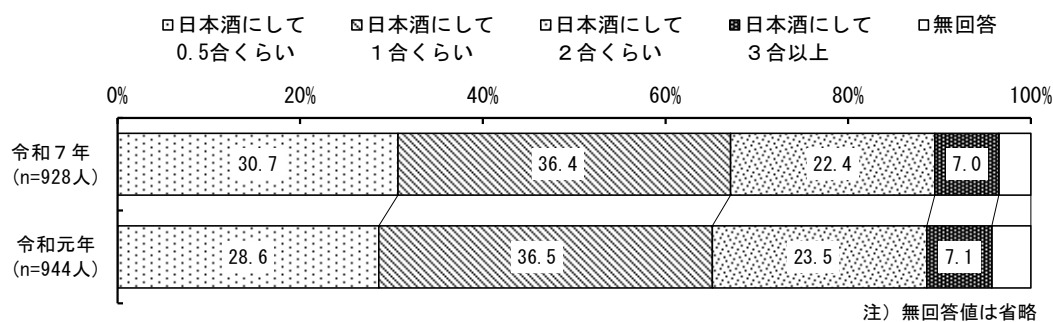


図 飲酒する人の1日平均の飲酒量（一般市民：問28-1）



(5) 健康の自己管理について

健康に「関心がある」と「まあ関心がある」を合わせると 95.7%で、令和元年と同様に高い。

【主な特徴】

- 健康に「関心がある」と「まあ関心がある」を合わせると 95.7%（前回 94.1%）で高い。
- 健康診査の受診は、「職場（学校）で受けた」が 33.4%（前回 40.0%）で、「市で受けた」が 27.0%（前回 22.4%）である。また、「受けていない」が 19.3%（前回 18.3%）である。
- がん検診を「受けていない」は、“①胃がん検診”が 55.5%、“②大腸がん検診”が 52.4%、“③肺がん検診”が 47.3%、“④子宮頸がん検診（女性のみ）”が 56.9%、“⑤乳がん検診（女性のみ）”が 52.3%で、いずれも「受けていない」が5割程度を占める。
- 健（検）診を受けていない理由は、「特に気になる症状がないから」が 32.5%（前回 32.0%）で高く、次に「定期的に医者にかかっているから」が 29.5%（前回 29.2%）で続く。

図 健康への関心（一般市民：問2）

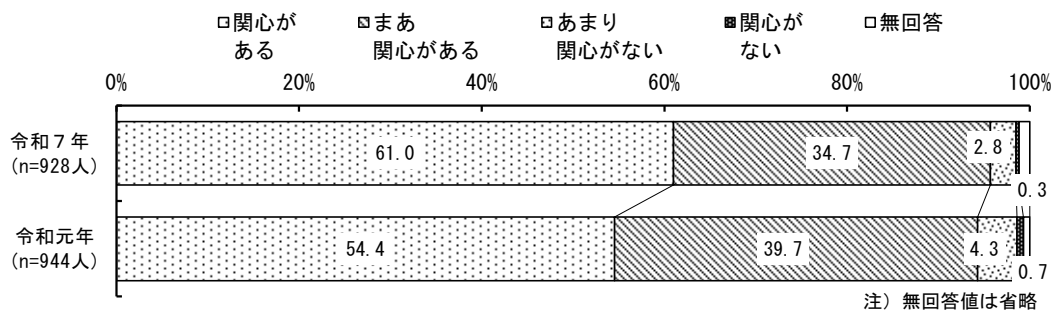


図 健康診査の受診（一般市民：問30ア）

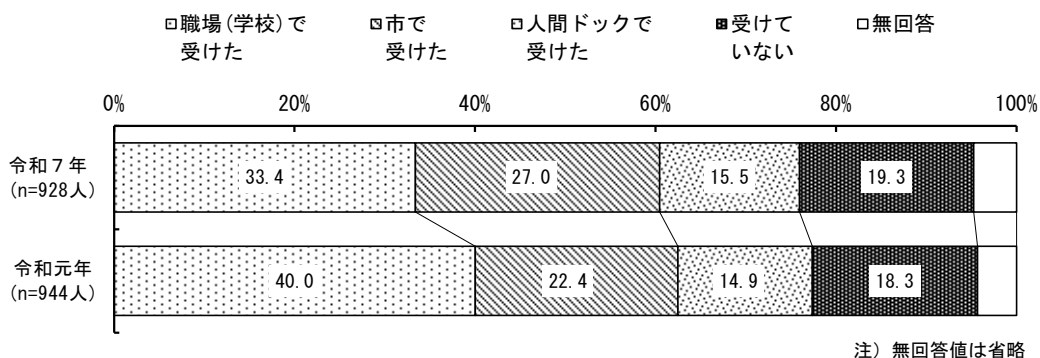
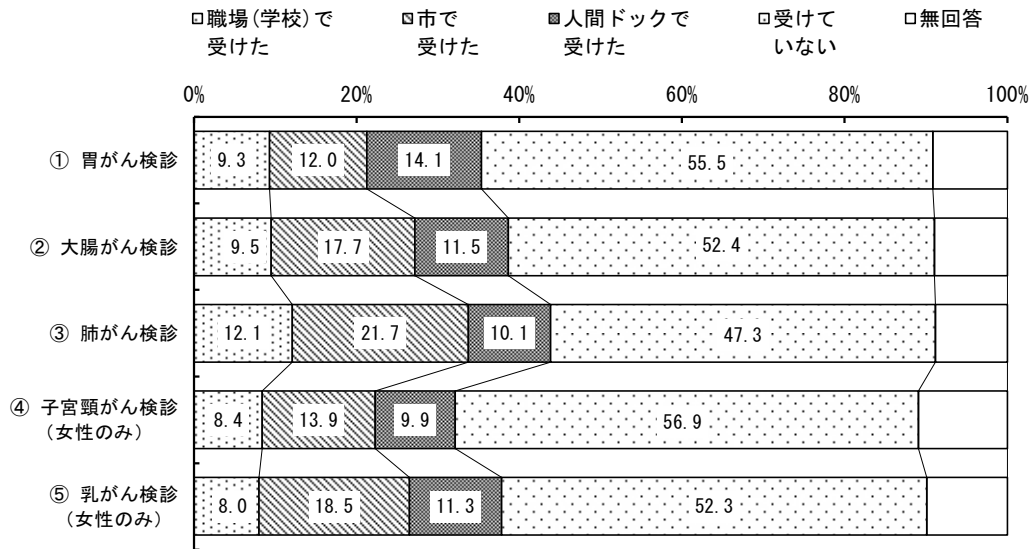
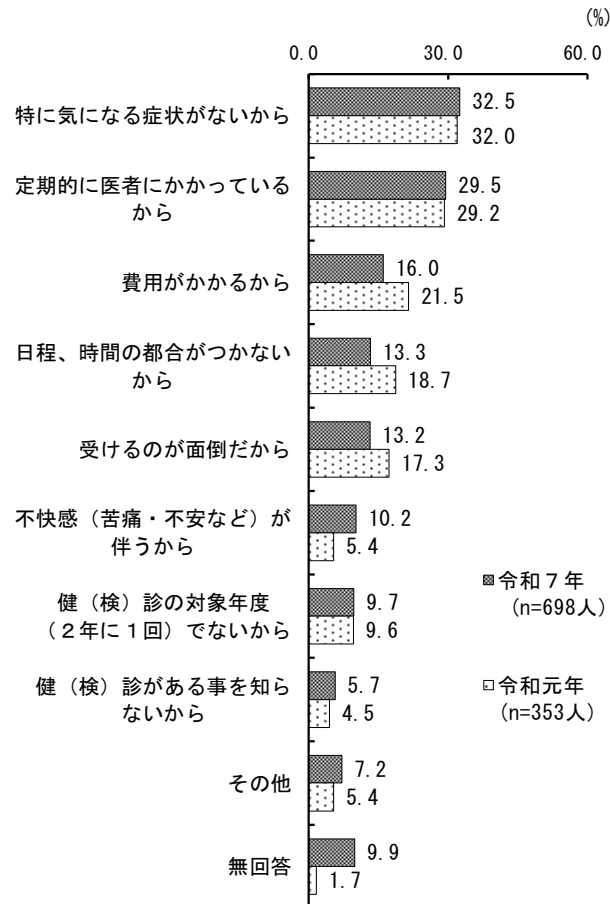


図 がん検診の受診（一般市民：問 30 イ）



注) 無回答値は省略

図 健（検）診を受けていない理由（一般市民：問 30 - 1）【複数回答】



(6) 歯と口腔の健康について

歯みがきの習慣は「朝食後」と「就寝前」が高い。歯の定期健診の受診は「はい（受診している）」が、令和元年と比べて6.0ポイント増加した。

【主な特徴】

- 歯みがきの習慣は、一般市民、16歳、小学5年生とも「朝食後」と「就寝前」が特に高い。「起床後」をみると、一般市民は34.9%、16歳は23.2%、小学5年生は23.0%に止まる。
- 歯の定期健診の受診は、「はい（受診している）」が63.7%（前回57.7%）で、令和元年と比べて6.0ポイント増加した。

図 歯みがきの習慣（一般市民：問34、16歳：問13、小5：問12）【複数回答】

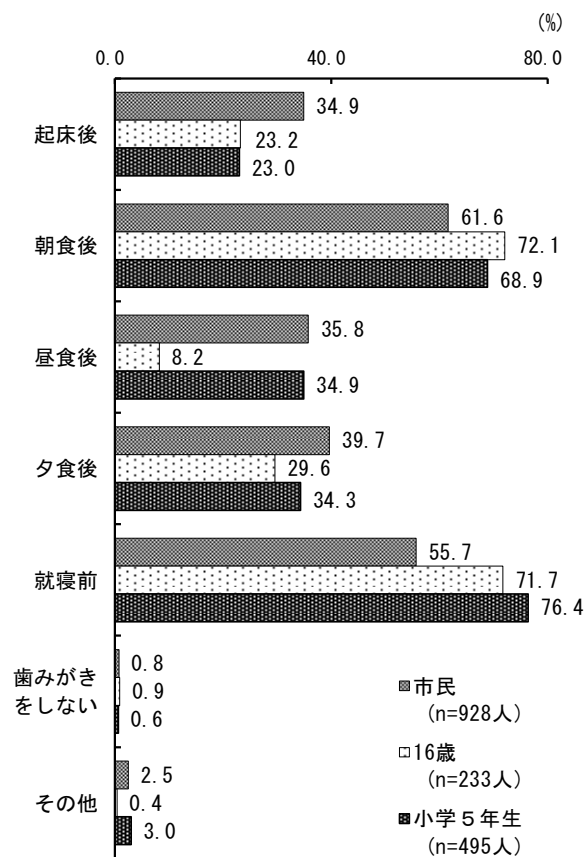
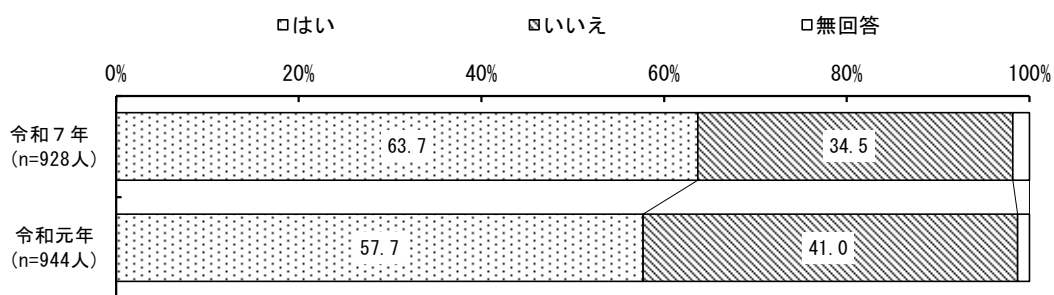


図 歯の定期健診の受診（一般市民：問35）



注) 無回答値は省略

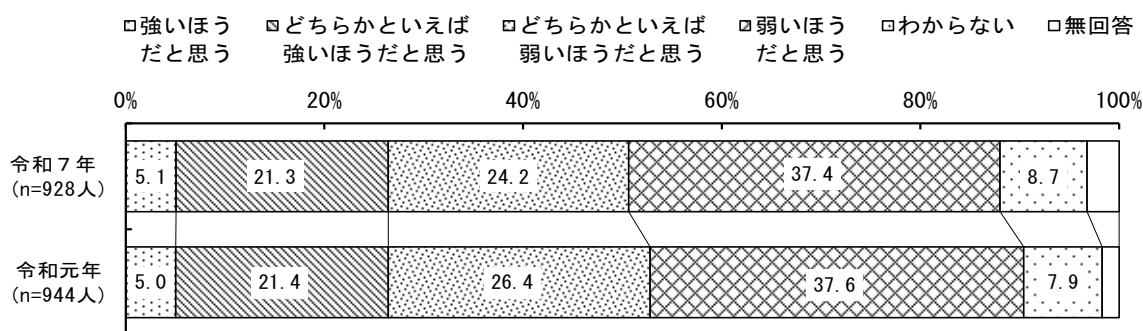
## (7) 地域との関わりについて

「強いほうだと思う」と「どちらかといえば強いほうだと思う」を合わせると 26.4%で令和元年と変わらない。

### 【主な特徴】

- 地域の人たちとのつながりが、「強いほうだと思う」と「どちらかといえば強いほうだと思う」を合わせると 26.4%（前回 26.4%）で、令和元年と変わらない。
- 地域の人たちとのつながりを小学校区別でみると、「強いほうだと思う」と「どちらかといえば強いほうだと思う」を合わせると“大山口小学校区”が 37.1%、“池の上小学校区”が 35.5%で高い。

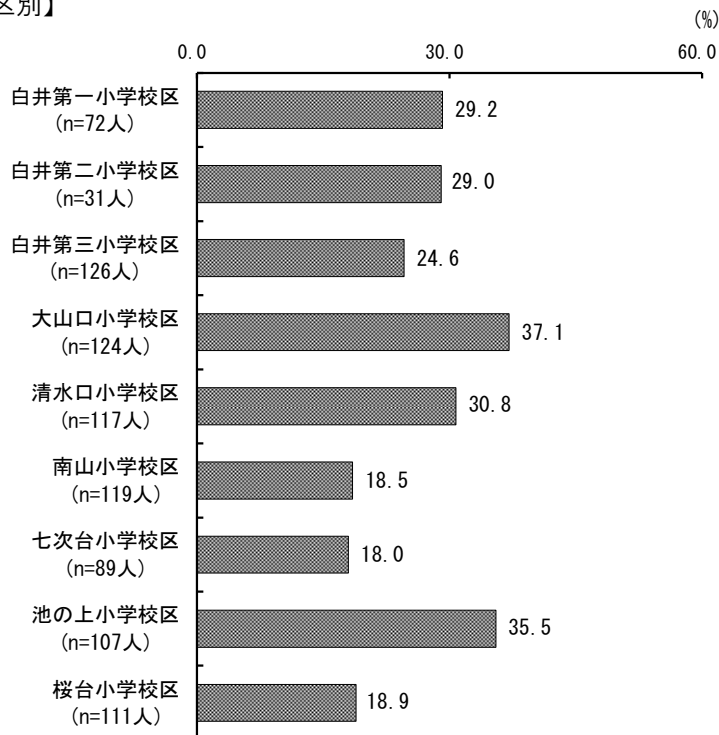
図 地域の人たちとのつながり（一般市民：問 37）



注) 無回答値は省略

図 地域の人たちとのつながり（一般市民：問 37）

### 【小学校区別】



注) 「強いほうだと思う」「どちらかといえば強いほうだと思う」の計

(8) 睡眠・こころの健康について

睡眠で休養が「あまりとれていない」と「まったくとれていない」を合わせると、一般市民と16歳ともに約3割ずつである。  
 悩みやストレスを誰かに相談したいと思う16歳が令和元年より7.0ポイント増加した。

【主な特徴】

- 睡眠時間は、「5時間未満」と「5時間以上6時間未満」を合わせると、一般市民が41.9%、16歳は29.2%である。一般市民と16歳ともに「6時間以上7時間未満」が最も高い。
- 睡眠による休養が「あまりとれていない」と「まったくとれていない」は、一般市民と16歳ともに約3割ずつである。
- 毎日の睡眠時間を生活習慣別で見ると、“生活習慣は良くないと思う(計)”は、睡眠時間が短い傾向がみられる。
- 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で、「そう思う」と「ややそう思う」を合わせると一般市民は62.5%(前回68.4%)である。また、16歳は74.7%(前回67.7%)で令和元年と比べて7.0ポイント増加した。

図 毎日の睡眠時間(一般市民：問8、16歳：問1)

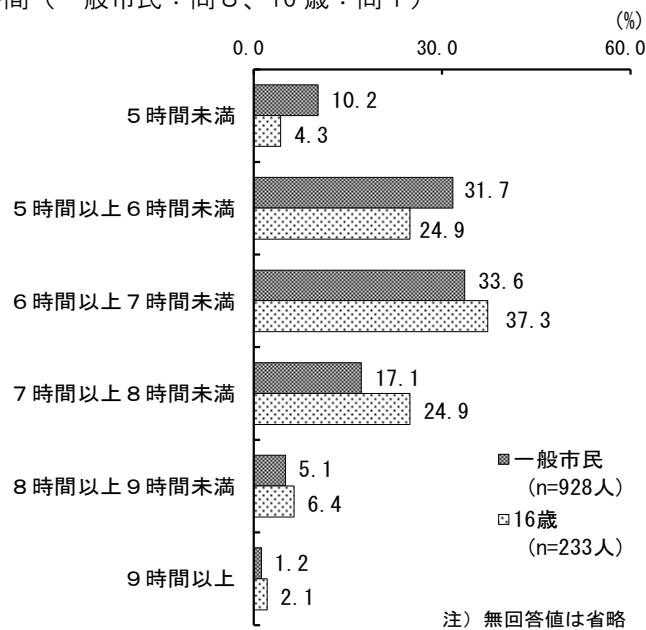


図 睡眠による休養(一般市民：問9)

(n=928人)

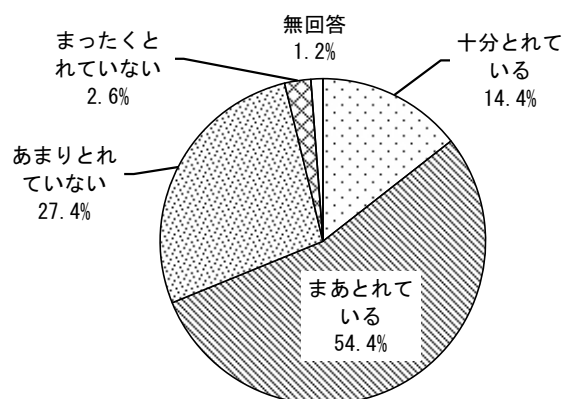


図 睡眠による休養(16歳：問2)

(n=233人)

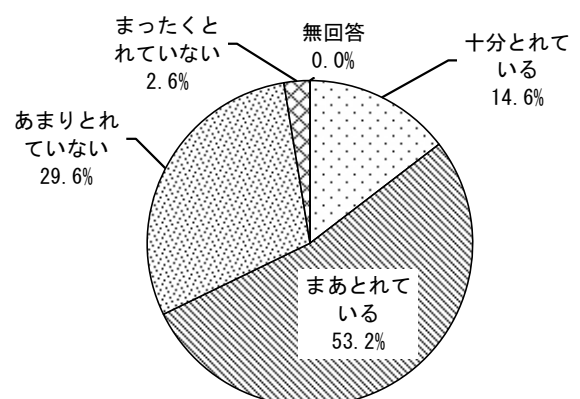


図 毎日の睡眠時間（一般市民：問8）

【生活習慣別】

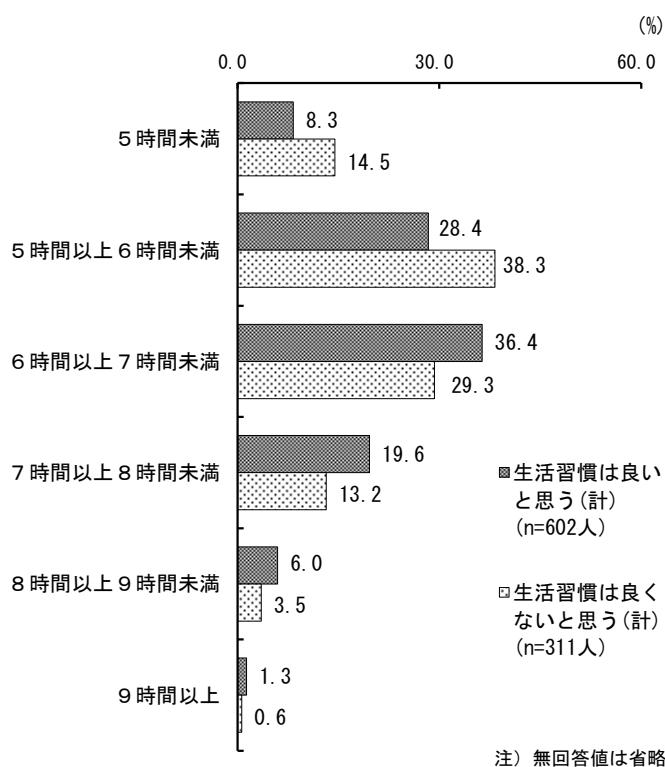


図 悩みやストレスを感じた時に助けを求めたり相談したいと思う人  
(一般市民：問39、16歳：問15、小5：問14)

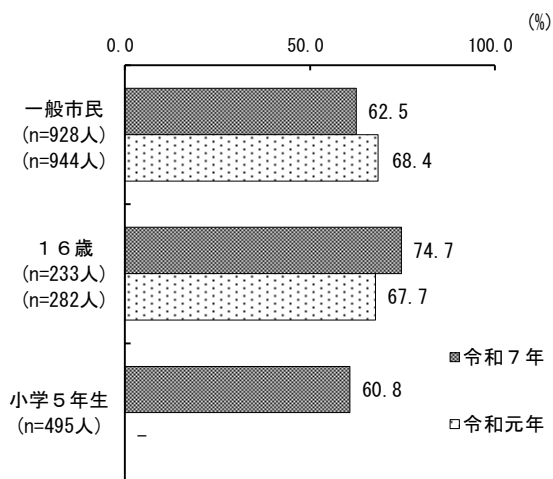
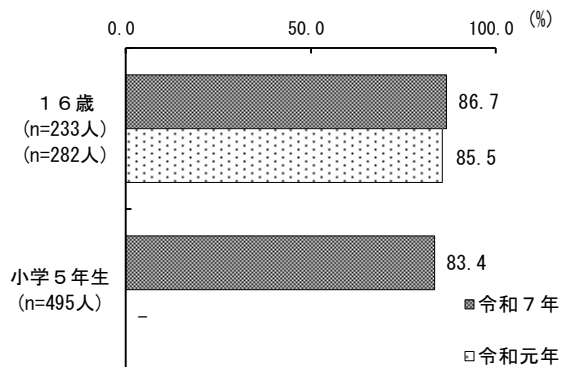


図 相談できる人や場所がある人  
(16歳：問16、小5：問15)



注) 「そう思う」「ややそう思う」の計

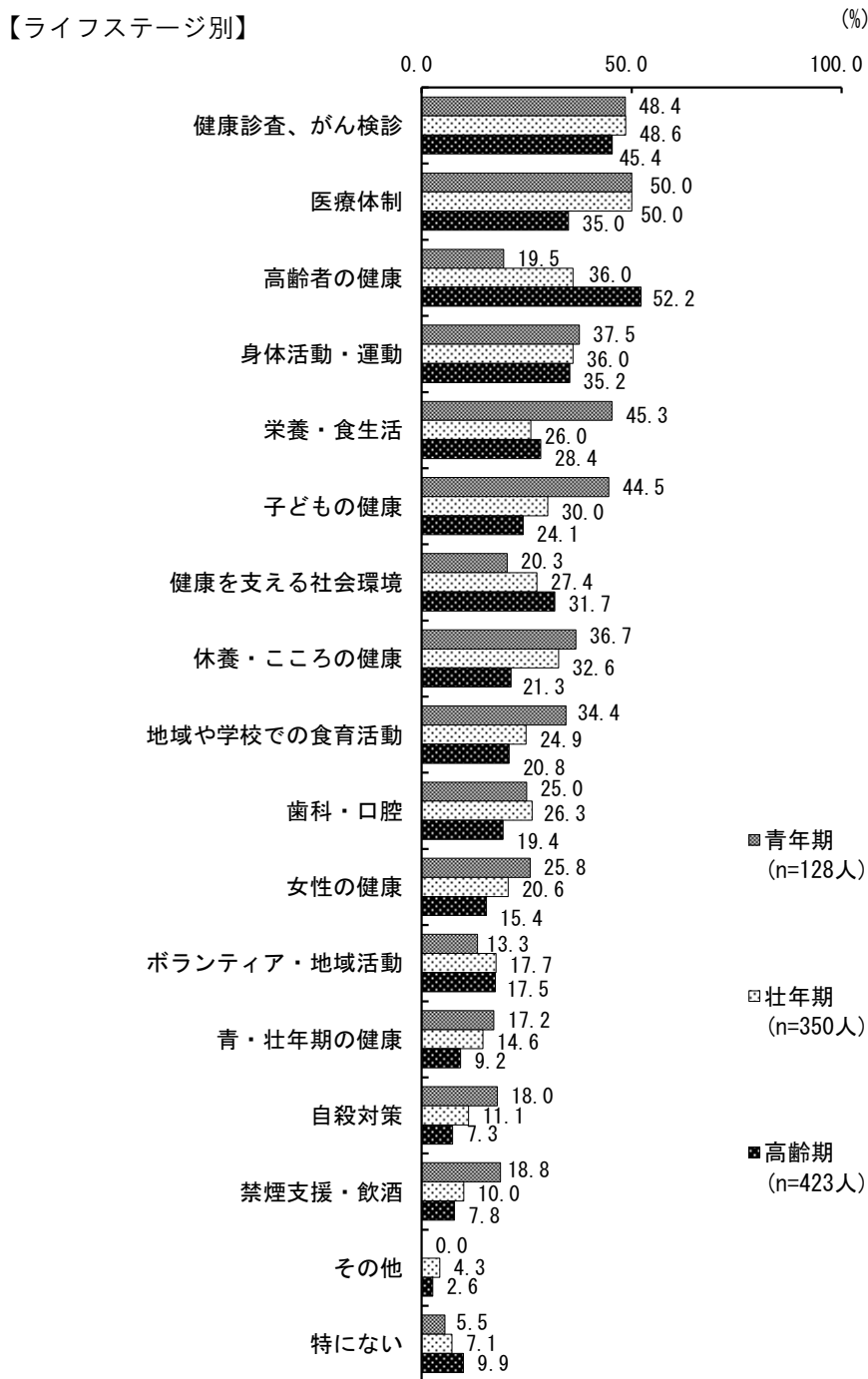
(9) これからの取り組みについて

「医療体制」は“青年期”と“壮年期”が高い。“高齢期”は「高齢者の健康」が高い。

【主な特徴】

○市が力を入れていくべき取り組みについては、“青年期”と“壮年期”は「医療体制」が最も高く、“高齢期”は「高齢者の健康」が52.2%で高い。また、「栄養・食生活」と「子どもの健康」は“青年期”が特に高い。

図 市が力を入れていくべき取り組み（一般市民：問42）



注) 無回答値は省略

(裏白)

---

# 第1章 一般市民アンケート

---

(裏白)

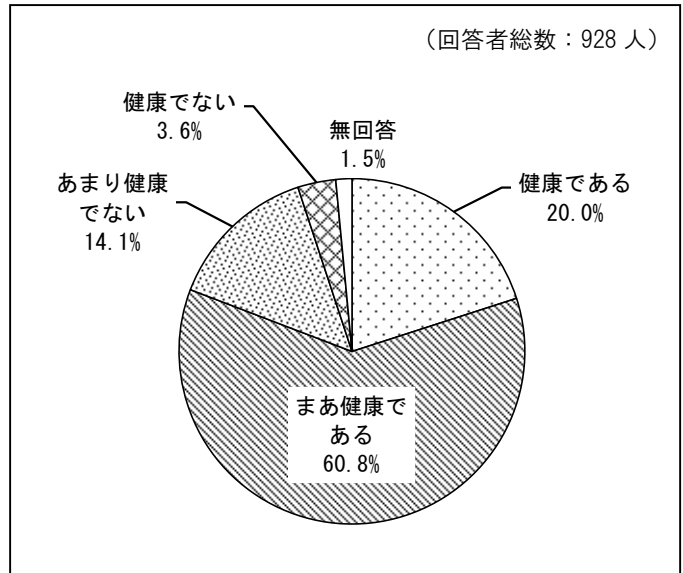
第1節 自分の健康について

1-1-1 主観的な健康観

『健康と思う』が8割を占める。

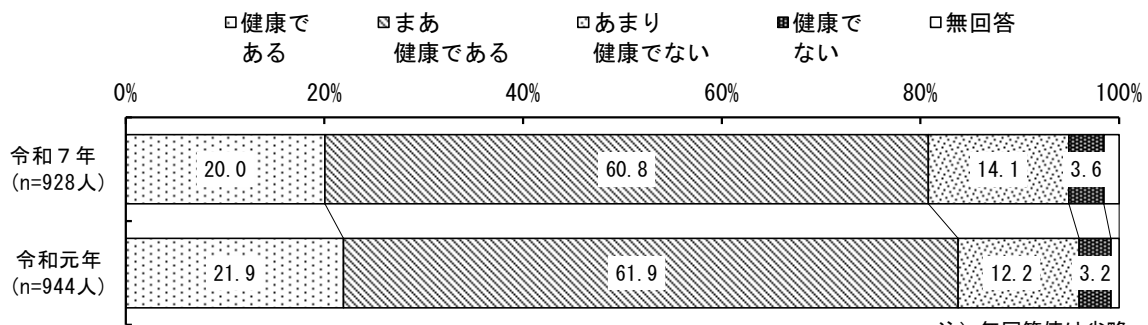
自分の健康についてどのように感じているかは、「健康である」が20.0%、「まあ健康である」が60.8%で、合わせた『健康と思う』が80.8%である。

問1 あなたは自分の健康についてどのように感じていますか。(〇は1つ)



【前回調査との比較】

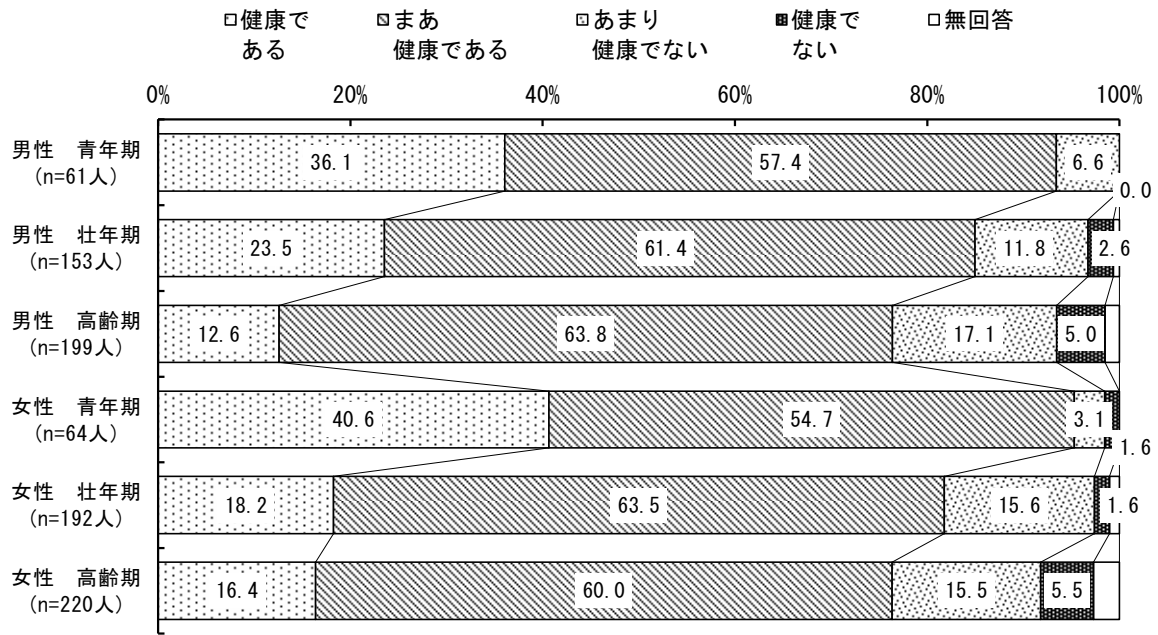
令和元年と比べると、『健康と思う』は3.0ポイント減少した。



注) 無回答値は省略

### 【性・ライフステージ別】

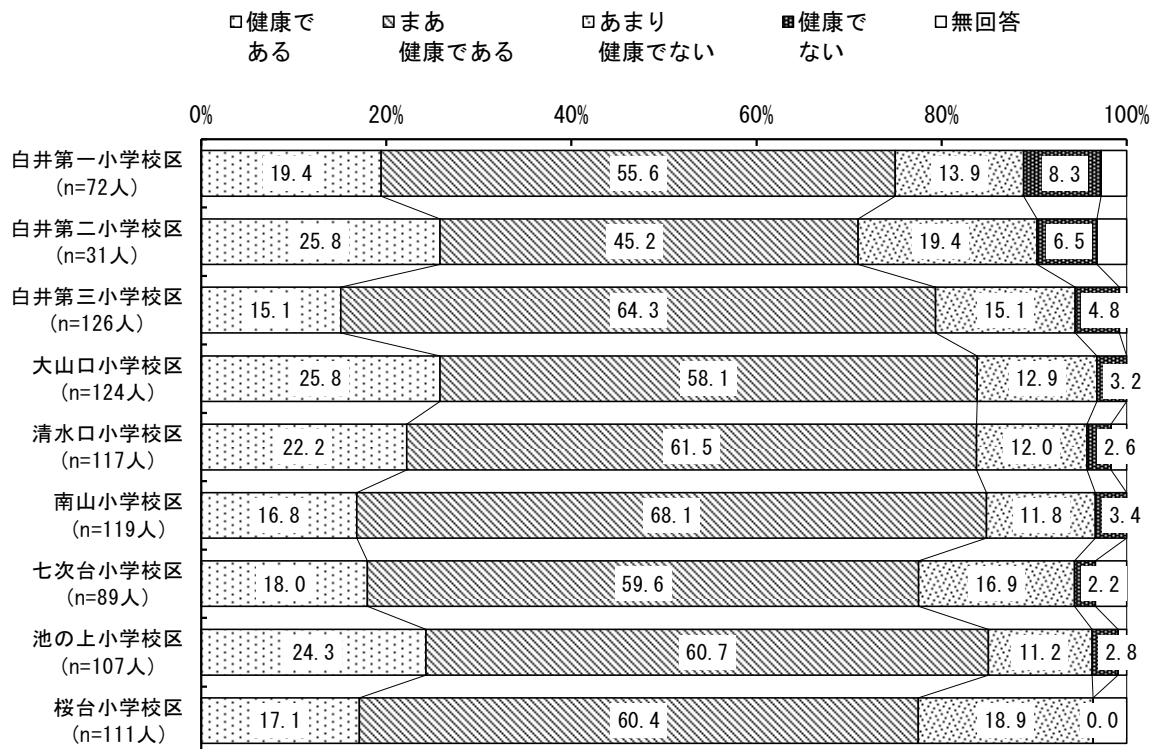
性・ライフステージ別で見ると、男性と女性とも“青年期”は「健康である」が高い。



注) 無回答値は省略

### 【小学校区別】

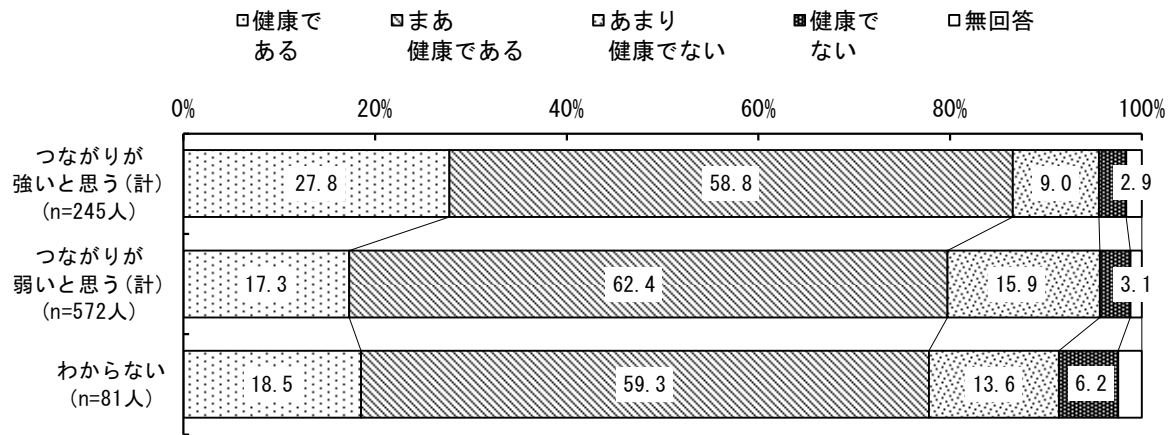
小学校区別で見ると、“白井第二小学校区”や“大山口小学校区”、“池の上小学校区”は「健康である」がやや高い。



注) 無回答値は省略

【地域の人たちとのつながり別】

地域の人たちとのつながり別でみると、地域の人たちとの“つながりが強いと思う（計）”は「健康である」が27.8%で高い。



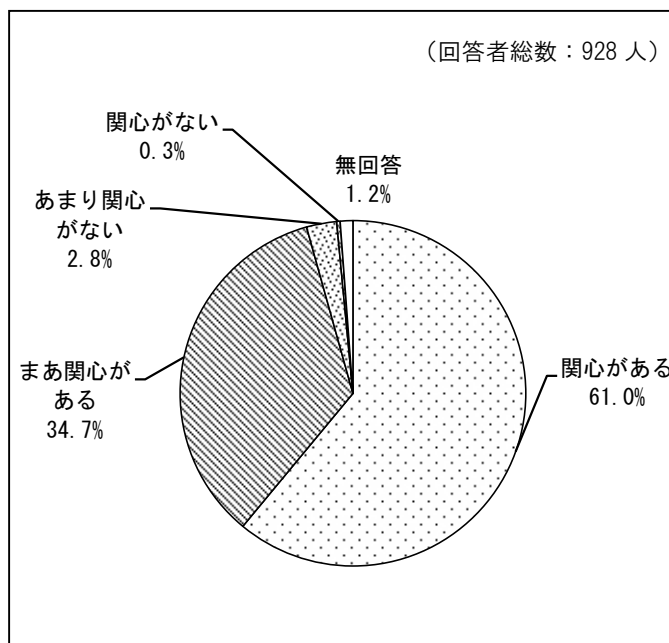
注) 無回答値は省略

## 1-1-2 健康への関心

『健康に関心がある』が 95.7%。

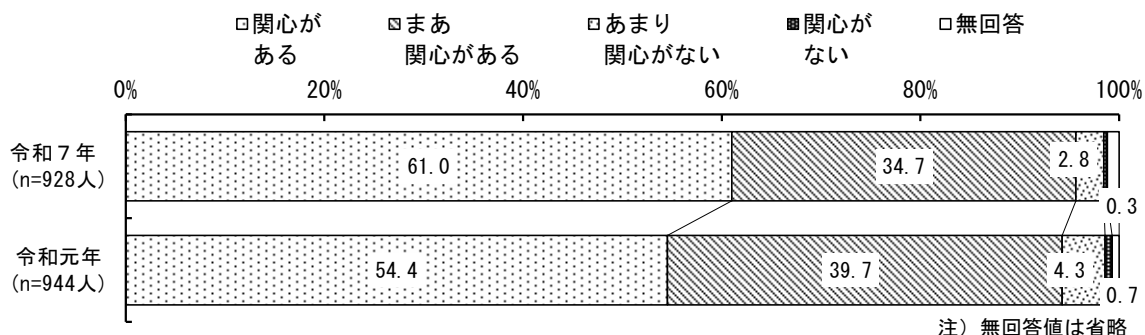
自分の健康への関心は、「関心がある」が 61.0%、「まあ関心がある」が 34.7%で合わせた『健康に関心がある』が 95.7%を占める。

問2 あなたは自分の健康に関心がありますか。  
(○は1つ)



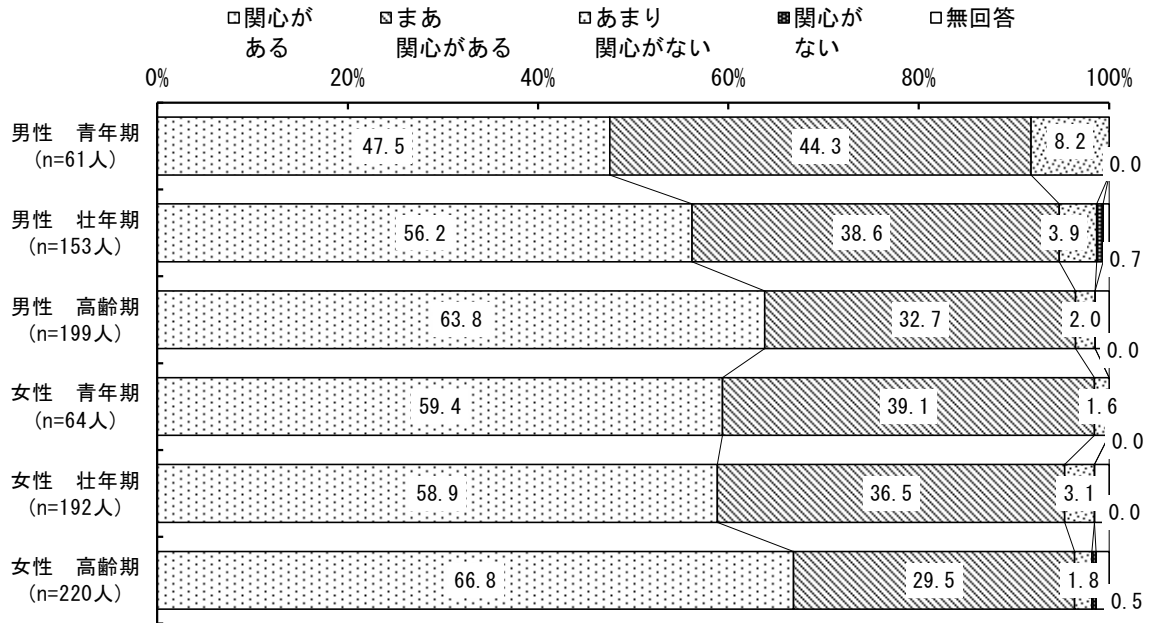
### 【前回調査との比較】

令和元年と比べると、『健康に関心がある』が 1.6 ポイント増加した。



【性・ライフステージ別】

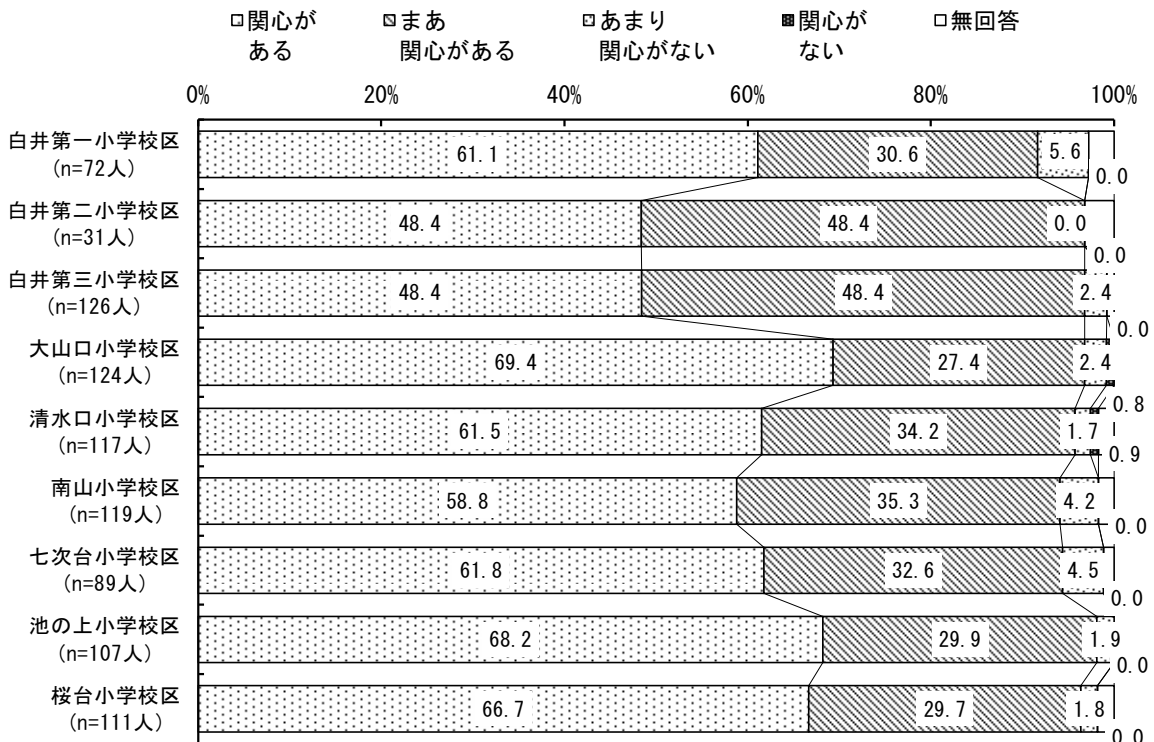
性・ライフステージ別で見ると、男性と女性とも“高齢期”は、健康に「関心がある」がやや高い。



注) 無回答値は省略

【小学校区別】

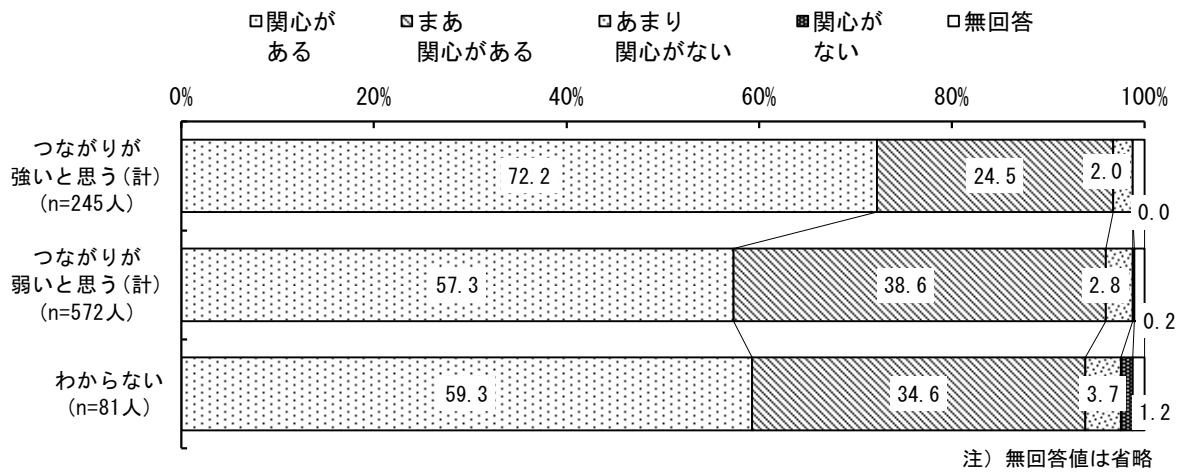
小学校区別で見ると、“大山口小学校区”や“池の上小学校区”は、健康に「関心がある」がやや高い。



注) 無回答値は省略

【地域の人たちとのつながり別】

地域の人たちとのつながり別でみると、地域の人たちとの“つながりが強いと思う（計）”は、健康に「関心がある」が72.2%で高い。

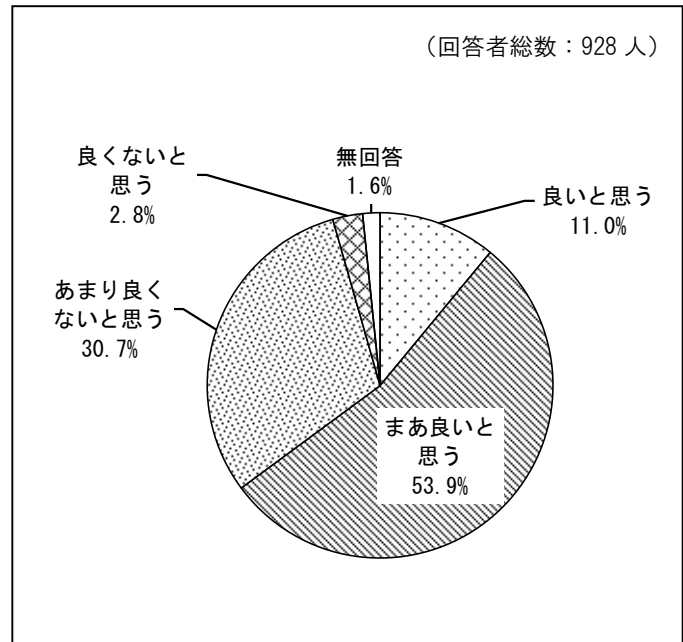


### 1-1-3 生活習慣に対する意識

『生活習慣は良いと思う』が64.9%。

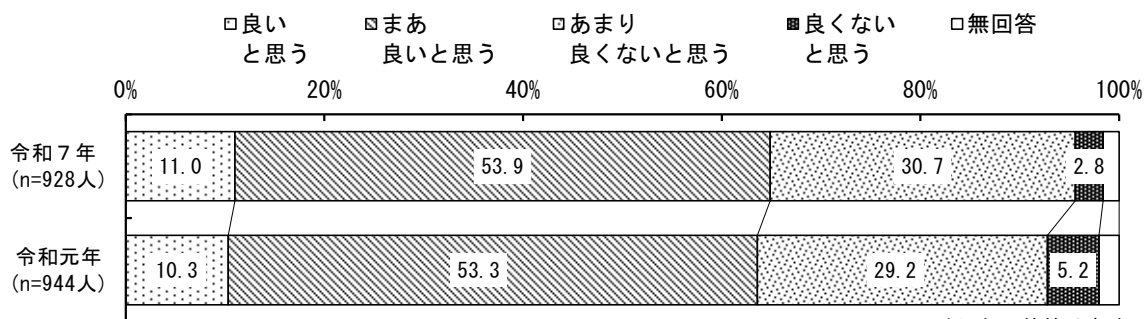
ふだんの生活習慣をどう思うかは、「良いと思う」が11.0%、「まあ良いと思う」が53.9%で合わせた『生活習慣は良いと思う』が64.9%である。

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。(○は1つ)



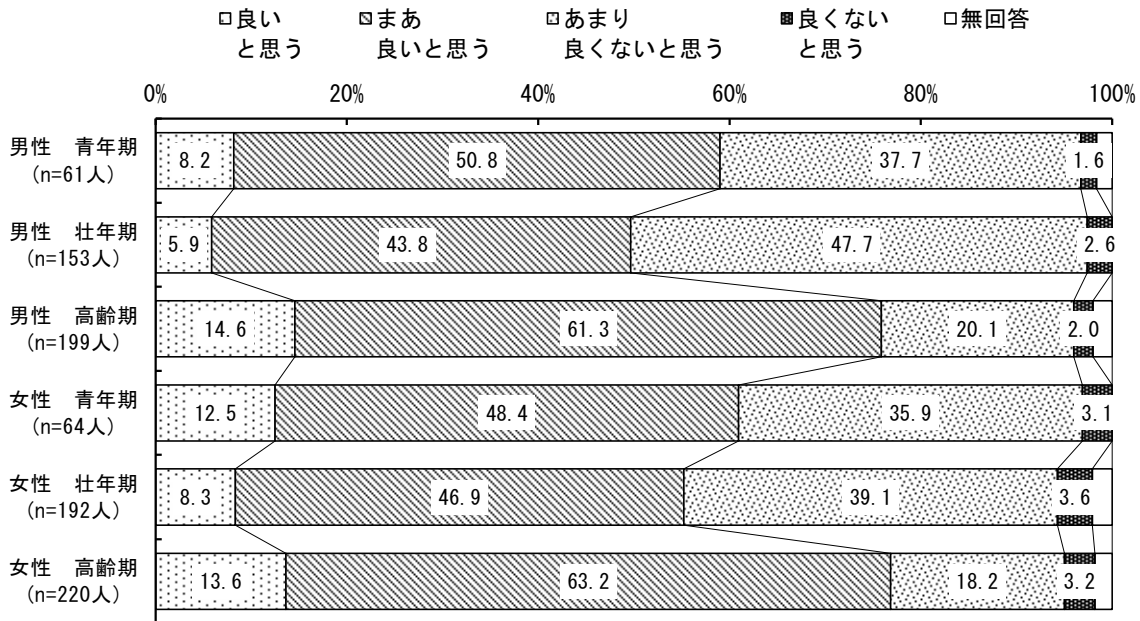
#### 【前回調査との比較】

令和元年と比べると、『生活習慣は良いと思う』が1.3ポイント増加した。



### 【性・ライフステージ別】

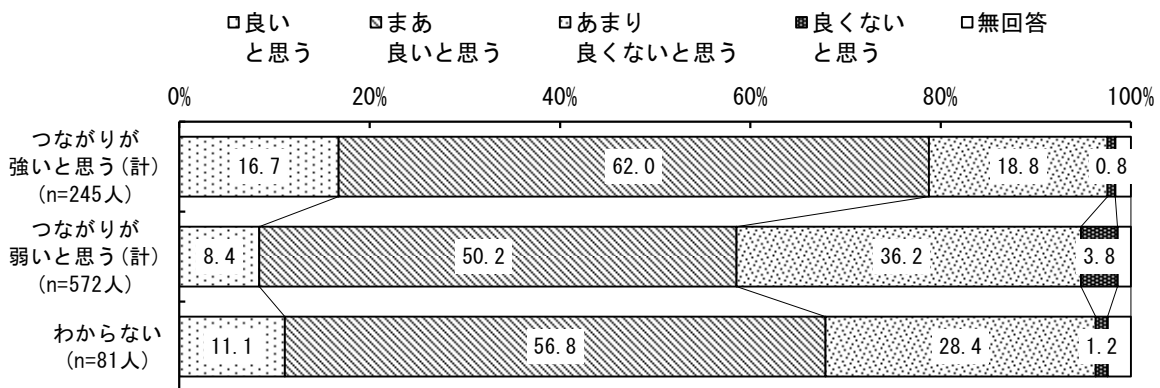
性・ライフステージ別でみると、男性と女性とも“高齢期”は『生活習慣は良いと思う』が高い。



注) 無回答値は省略

### 【地域の人たちとのつながり別】

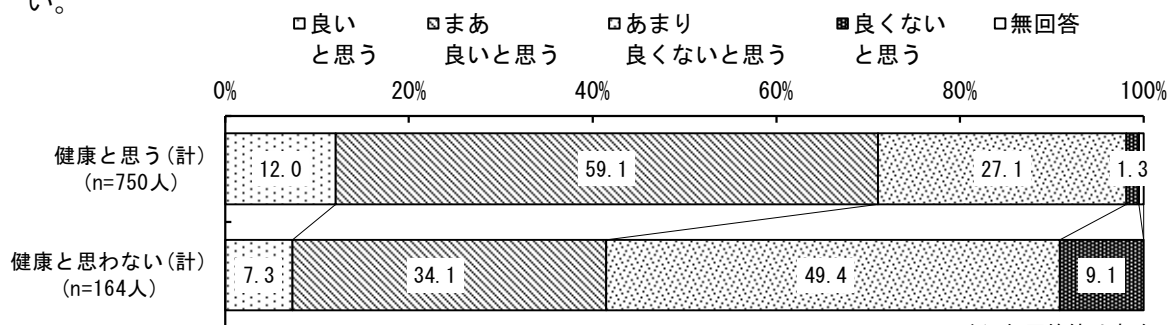
地域の人たちとのつながり別でみると、地域の人たちとの“つながりが強いと思う(計)”は『生活習慣は良いと思う』が78.7%で高い。



注) 無回答値は省略

### 【主観的健康観別】

主観的健康観別でみると、“健康と思う(計)”は『生活習慣は良いと思う』が71.1%で高い。



注) 無回答値は省略

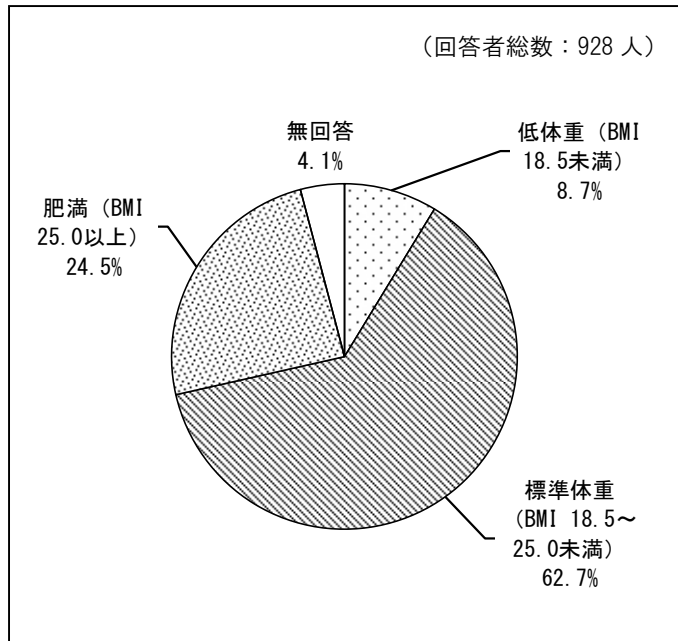
### 1-1-4 BMI の状況（身長・体重）

「肥満（BMI 25.0 以上）」が 24.5%。

身長と体重から求めたBMI※の状況をみると、「標準体重（BMI 18.5～25.0 未満）」が 62.7%で高い。

また、「肥満（BMI 25.0 以上）」が 24.5%である。

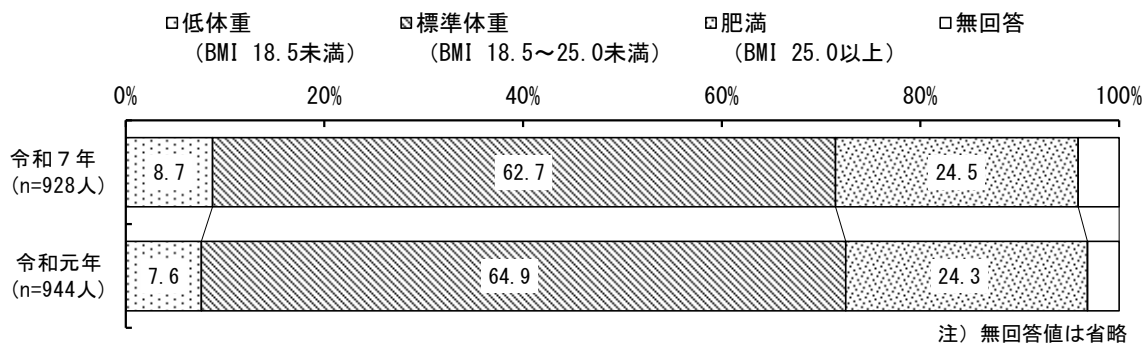
問4 あなたの、現在の身長と体重、あなたにとっての理想と考える体重を少数第1位までお答えください。



※「BMI」身長と体重から算出した体格指数。  
 $\text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$ で算出する。

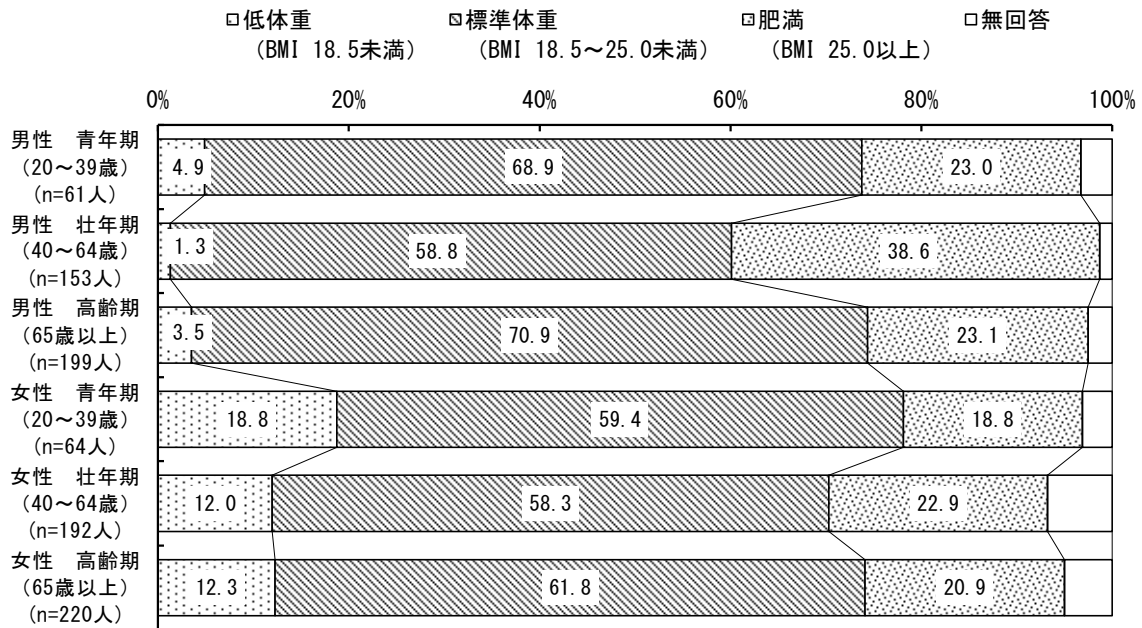
#### 【前回調査との比較】

令和元年と比べると、「低体重（BMI 18.5 未満）」が 1.1 ポイント増加した。



### 【性・ライフステージ別】

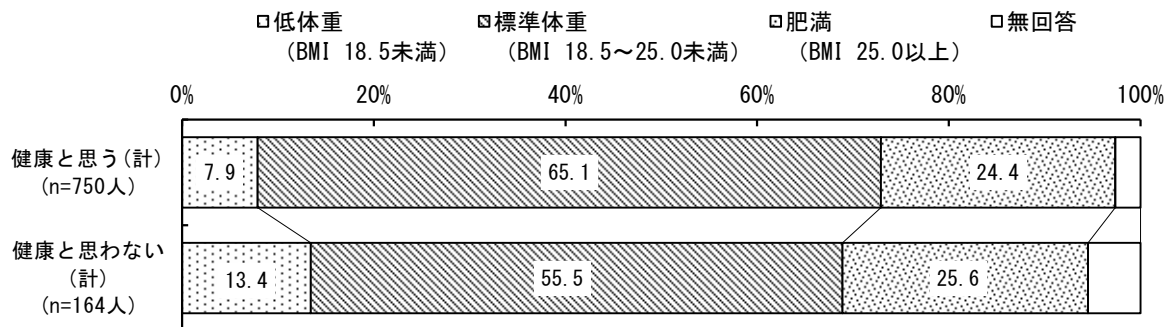
性・ライフステージ別で見ると、“男性 壮年期”は「肥満 (BMI 25.0 以上)」が 38.6%でやや高い。また、各年代とも女性は男性よりも「低体重 (BMI 18.5 未満)」の割合が高い。



注) 無回答値は省略

### 【主観的健康観別】

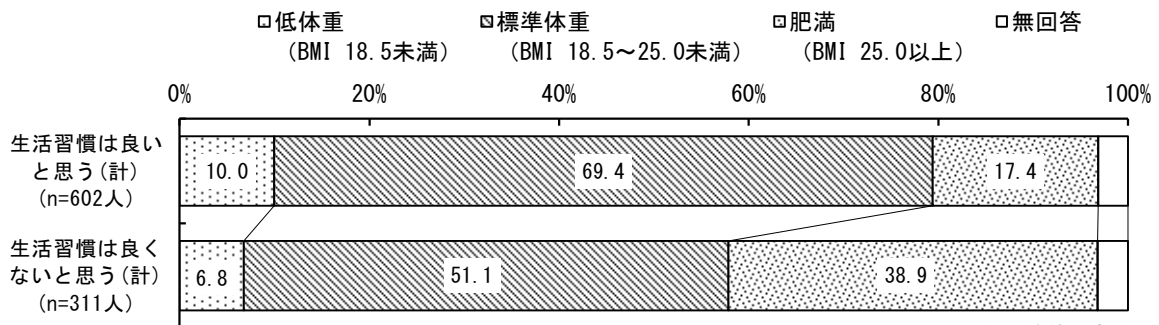
主観的健康観別で見ると、“健康と思う (計)”は「標準体重 (BMI 18.5~25.0 未満)」が 65.1%で比較的高い。



注) 無回答値は省略

### 【生活習慣別】

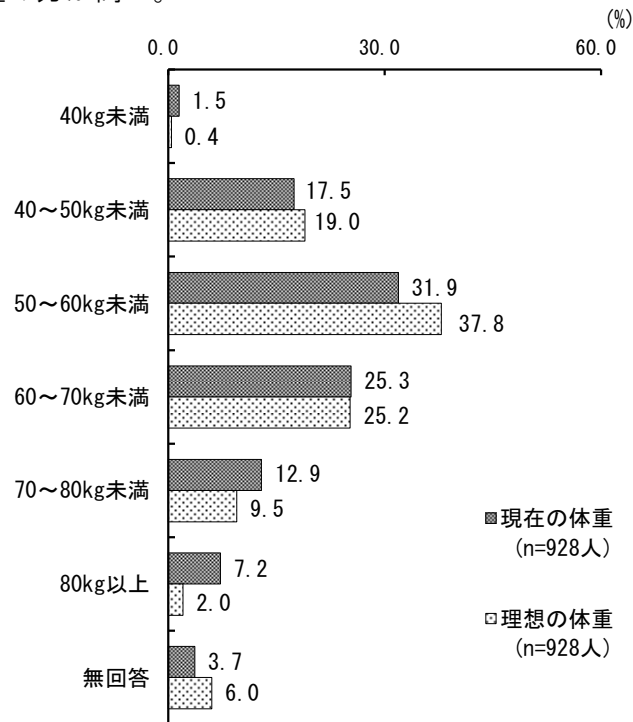
生活習慣別で見ると、“生活習慣は良くないと思う (計)”は「肥満 (BMI 25.0 以上)」が 38.9%で比較的高い。



注) 無回答値は省略

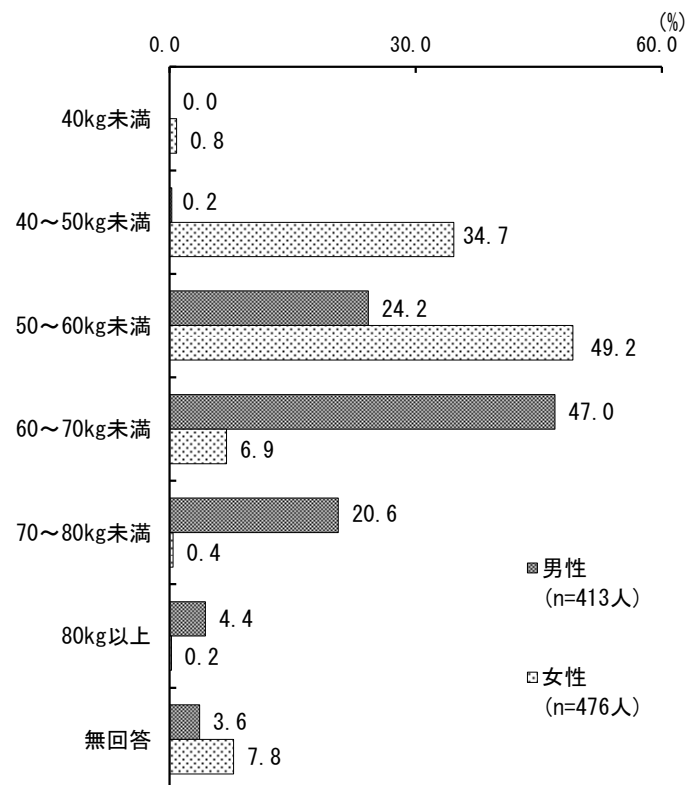
■現在の体重と理想の体重

現在の体重と理想の体重ともに、「50～60kg 未満」が高い。また、60kg 以上は、理想の体重よりも現在の体重の方が高い。



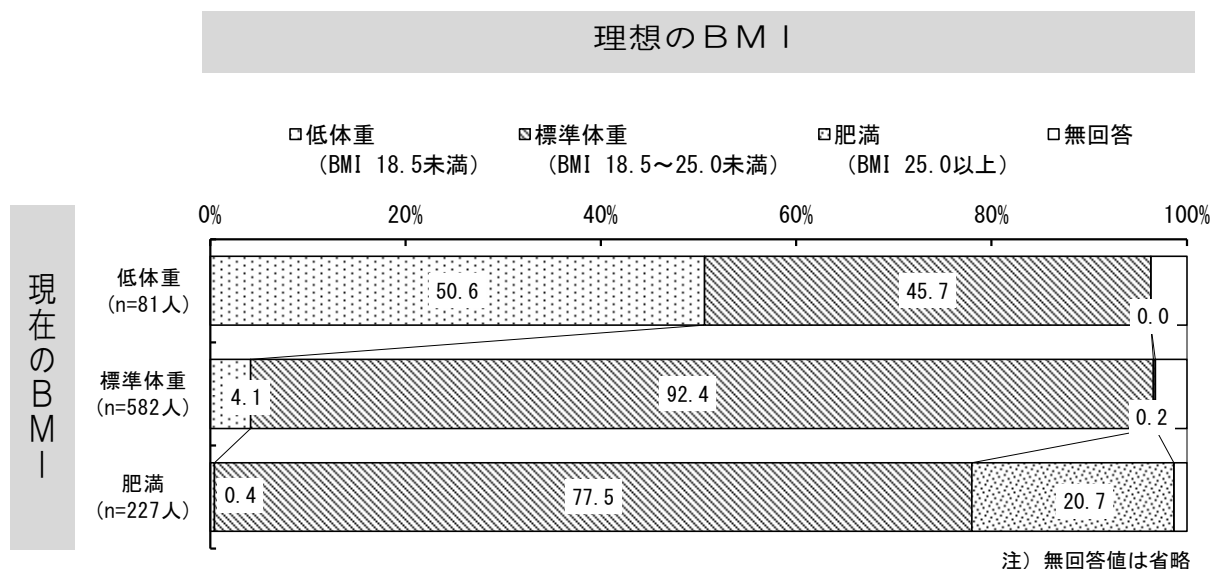
■理想と考える体重【性別】

理想と考える体重を性別で見ると、男性は「60～70kg 未満」が47.0%で最も高く、女性は「50～60 kg未満」が49.2%で高い。



■現在のBMIと理想のBMI

現在のBMIと理想のBMIの関係をみると、現在のBMIが“低体重”は、理想のBMIも「低体重 (BMI 18.5未満)」が50.6%である。

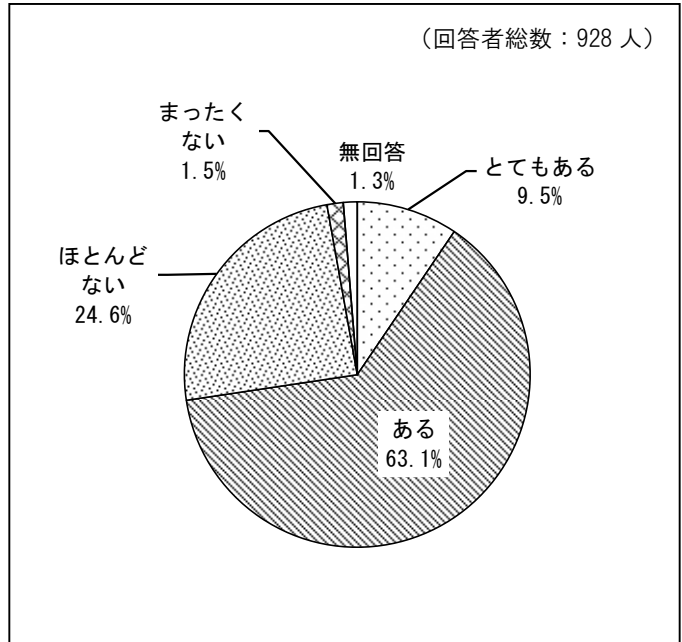


### 1-1-5 健康に関する悩みや不安

『悩みや不安がある』が72.6%。

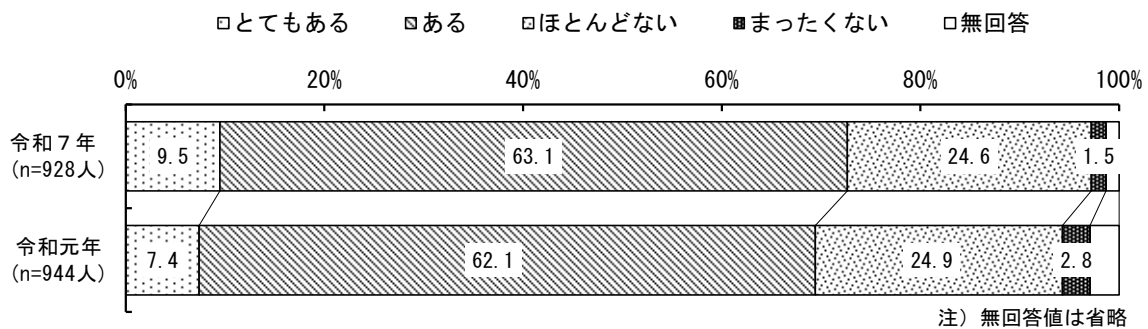
自分の健康に関する悩みや不安は、「とてもある」が9.5%、「ある」が63.1%で合わせた『悩みや不安がある』が72.6%である。

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。(○は1つ)



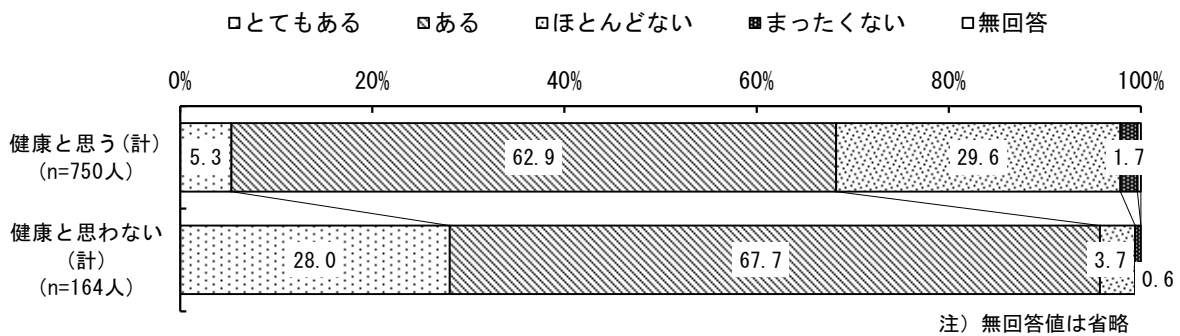
#### 【前回調査との比較】

令和元年と比べると、『悩みや不安がある』が3.1ポイント増加した。



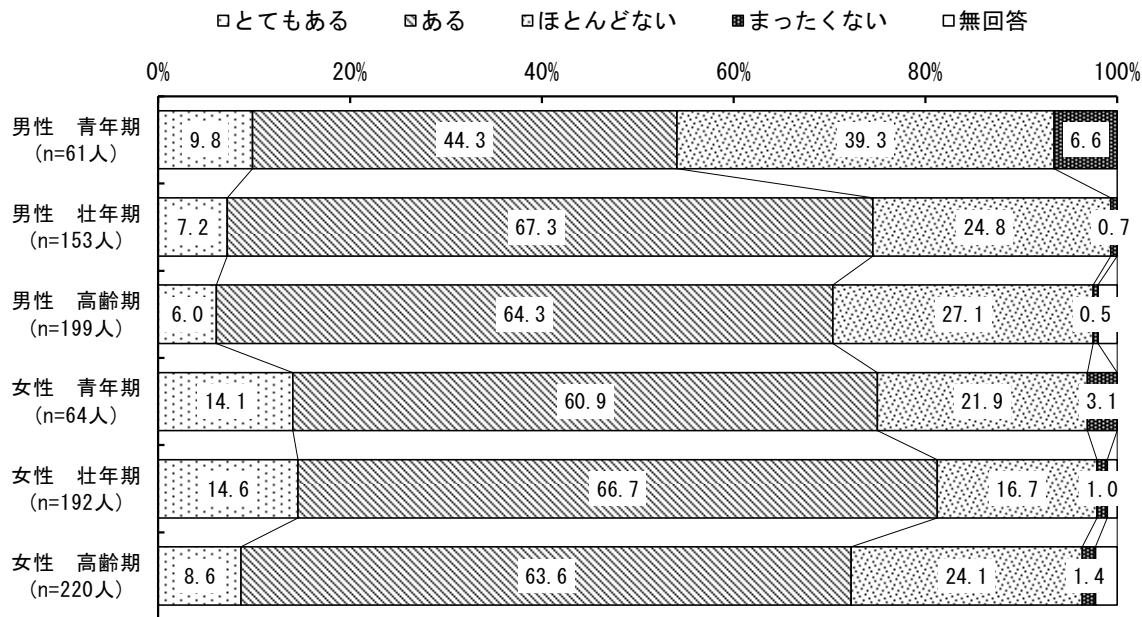
#### 【主観的健康観別】

主観的健康観別でみると、“健康と思わない(計)”は『悩みや不安がある』が95.7%で特に高い。



【性・ライフステージ別】

性・ライフステージ別で見ると、男性と女性とも“壮年期”は『悩みや不安がある』割合がやや高い。



注) 無回答値は省略

### 1-1-6 健康に関する悩みや不安の相談先

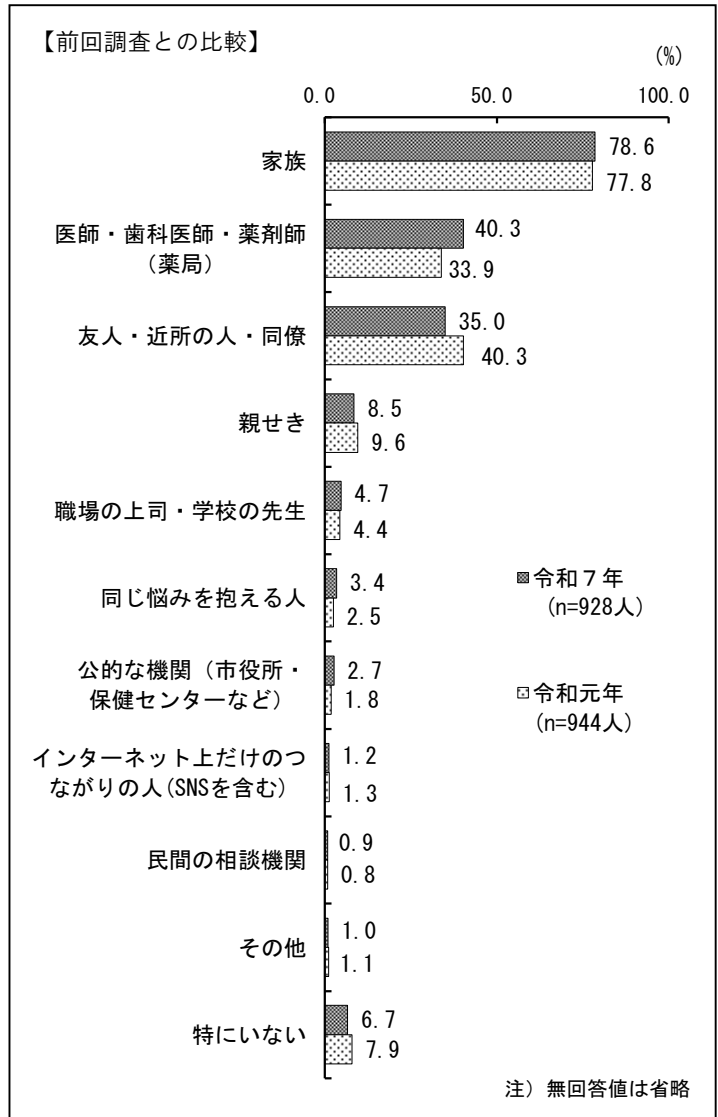
「家族」が78.6%。

自分の健康に関する悩みや不安の相談先は、「家族」が78.6%で最も高い。

次に、「医師・歯科医師・薬剤師（薬局）」が40.3%、「友人・近所の人・同僚」が35.0%で続く。

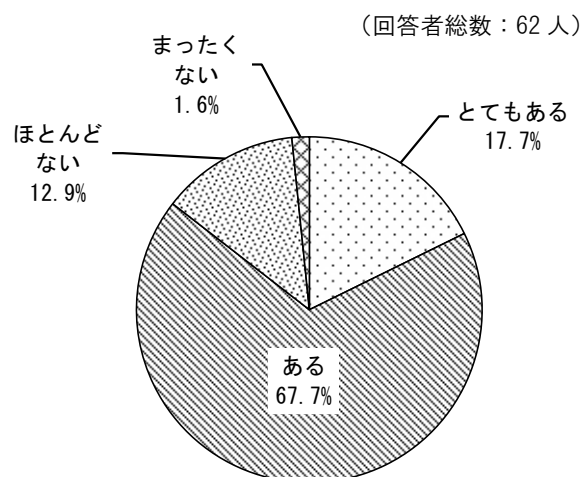
令和元年と比べると「医師・歯科医師・薬剤師（薬局）」が6.4ポイント増加し、「友人・近所の人・同僚」が5.3ポイント減少した。

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）



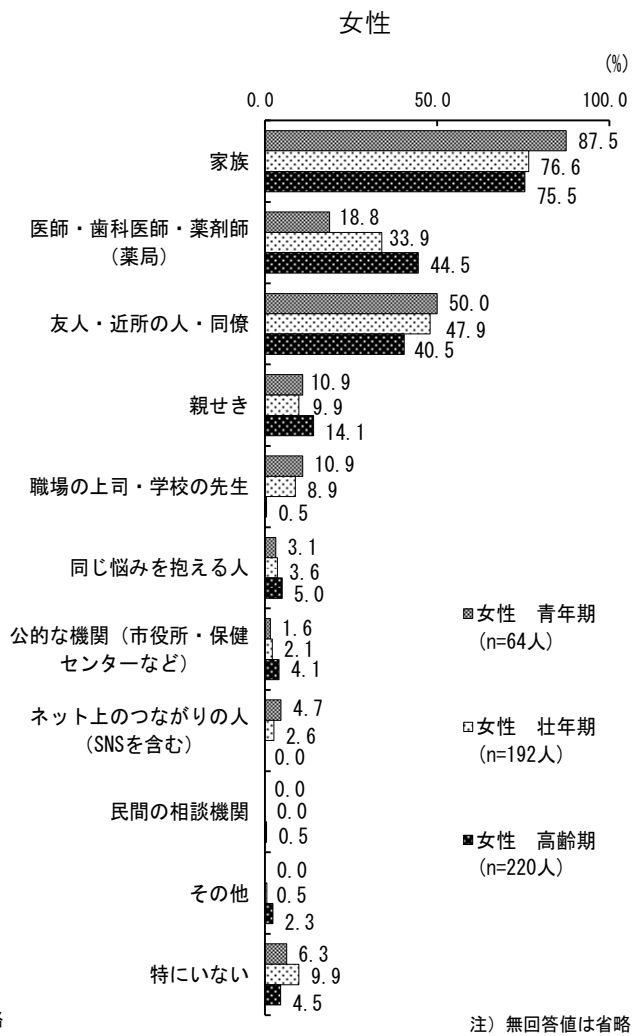
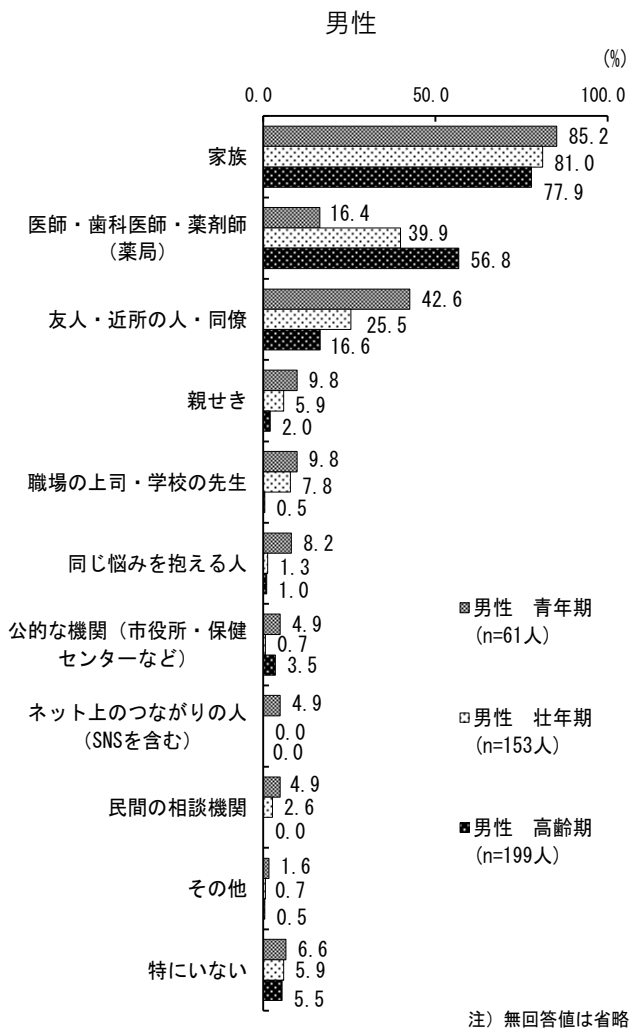
■健康に関する悩みや不安を相談できる人が「特にいない」とした人の健康に関する悩みや不安の有無

健康の悩みや不安を相談できる人は「特にいない」とした62人をみると、健康に関する悩みや不安が「とてもある」と「ある」を合わせると85.4%である。



【性・ライフステージ別】

性・ライフステージ別で見ると、男性と女性とも“高齢期”は「医師・歯科医師・薬剤師（薬局）」の割合が比較的高い。



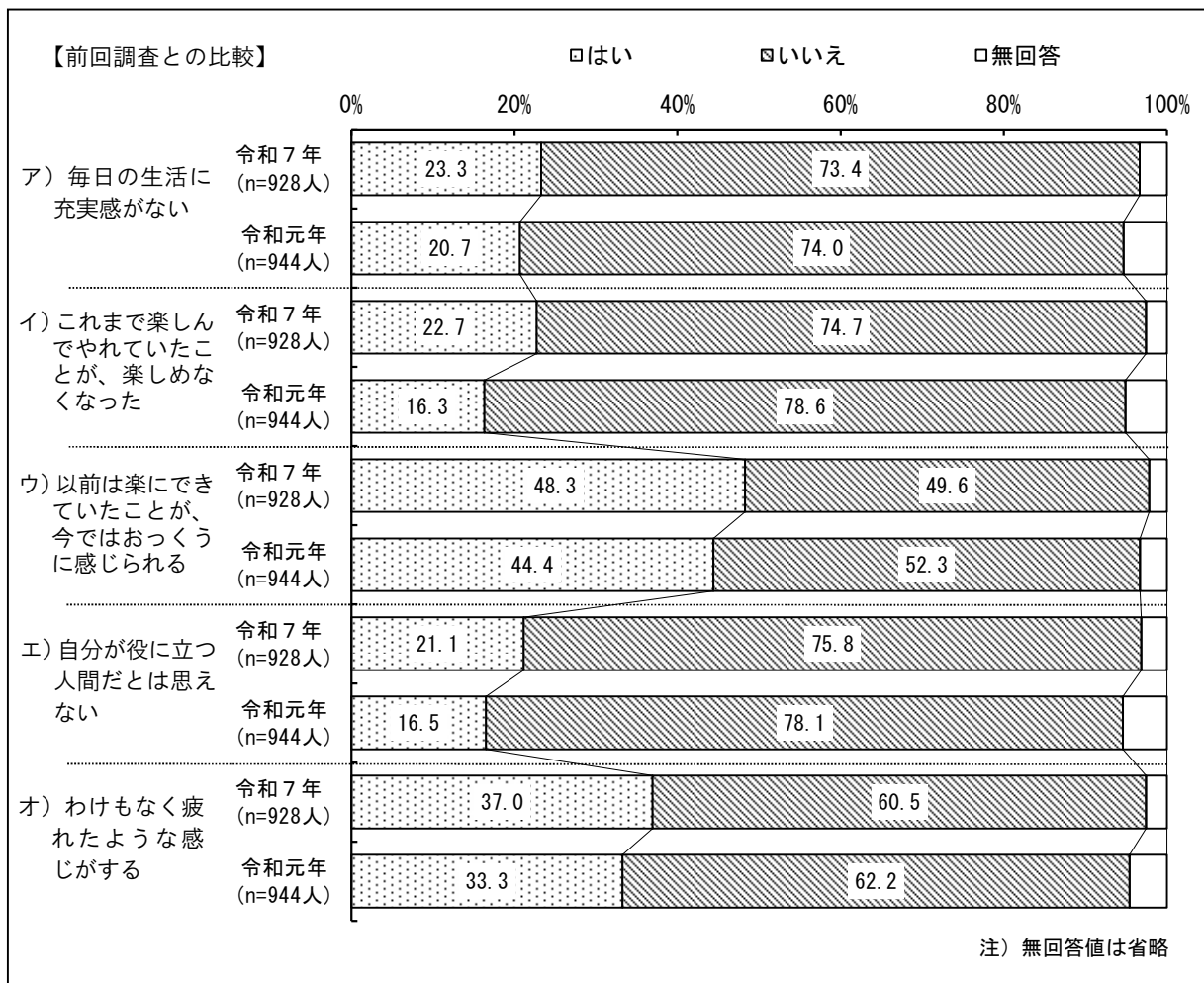
### 1-1-7 こころの状態

“ウ) 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 48.3% で比較的高い。

最近2週間のこころの状態をみると、“ウ) 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” は、「はい」が 48.3% で比較的高い。

令和元年と比べると、ア)～オ) のすべての項目において、「はい」が増加した。

問7 最近2週間のこころの状態について、おたずねします。(○はそれぞれ1つずつ)

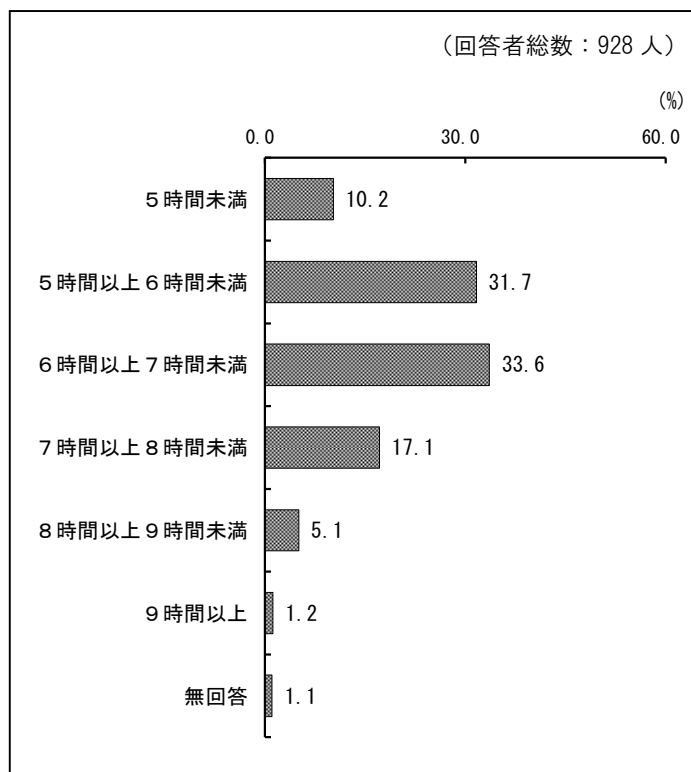


## 1-1-8 毎日の睡眠時間

「6時間以上7時間未満」が33.6%。

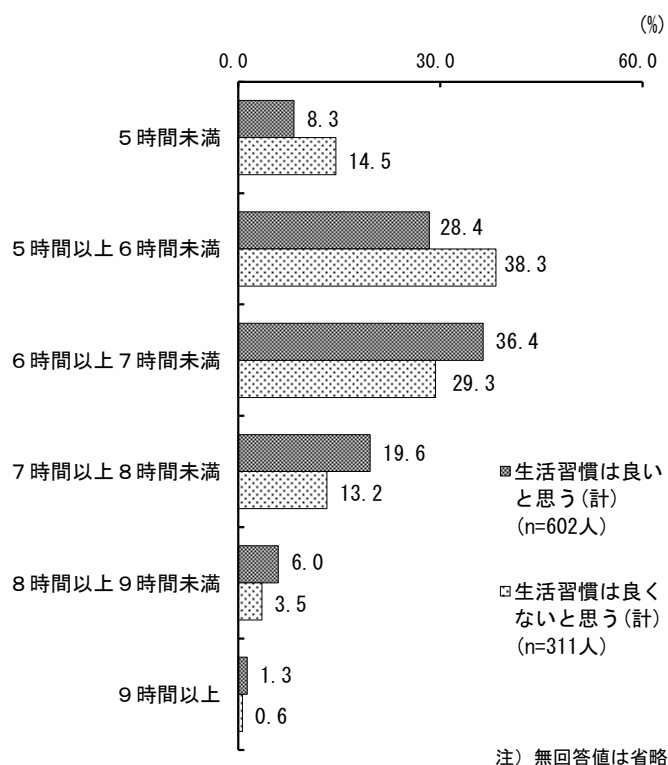
毎日の睡眠時間は、「5時間以上6時間未満」が31.7%、「6時間以上7時間未満」が33.6%で比較的高い。

問8 毎日の睡眠時間はどれくらいですか。(○は1つ)



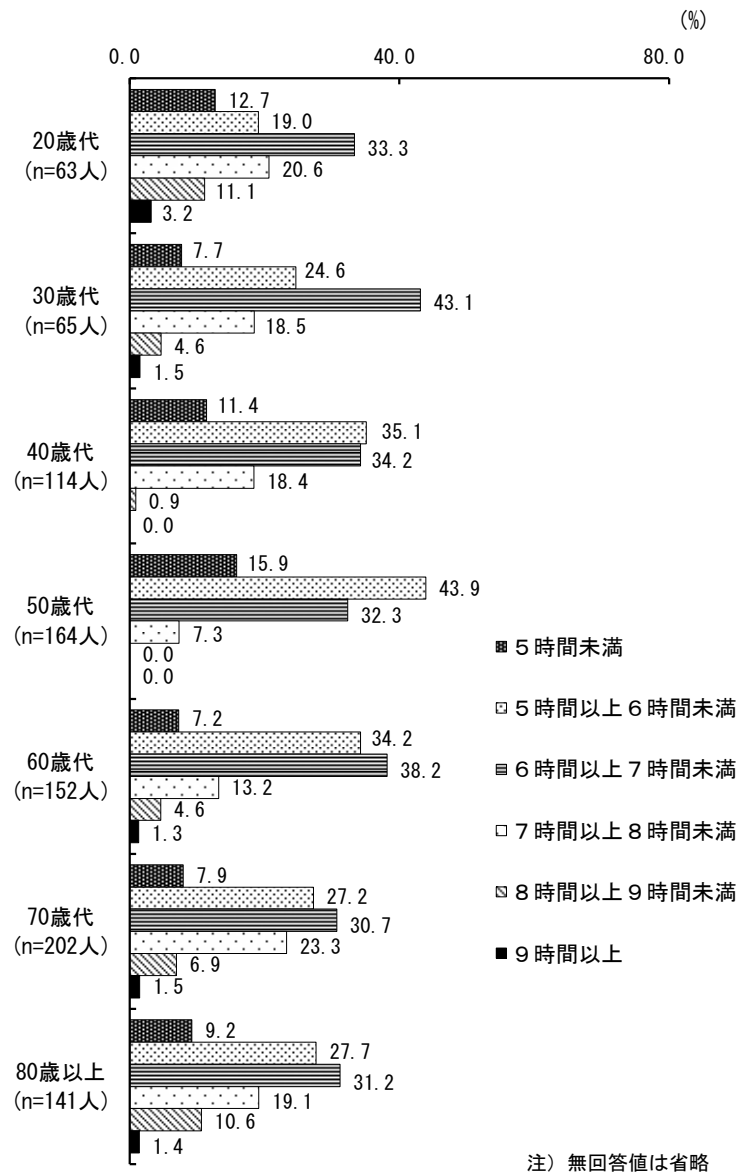
### 【生活習慣別】

生活習慣別でみると、“生活習慣は良くないと思う(計)”は、睡眠時間が少ない傾向である。



【年齢別】

年齢別で見ると、“30歳代”は「6時間以上7時間未満」が43.1%で比較的高く、“50歳代”は「5時間以上6時間未満」が43.9%で高い。

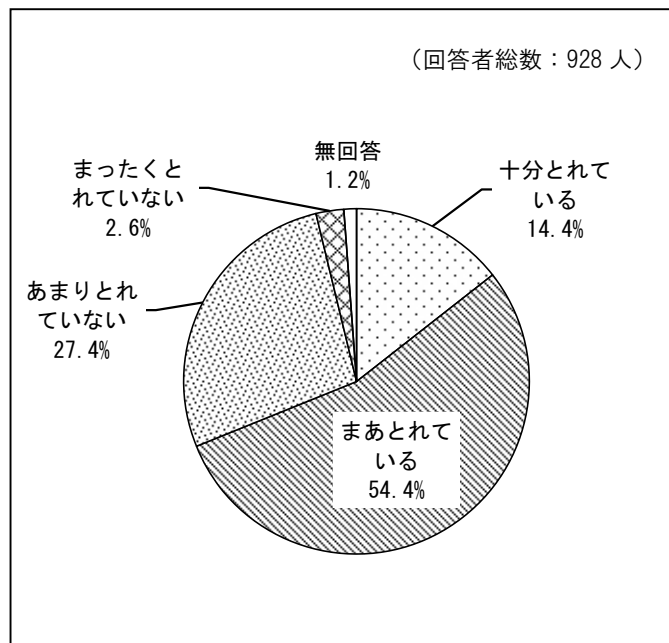


## 1-1-9 睡眠による休養

『睡眠で休養がとれている』が68.8%。

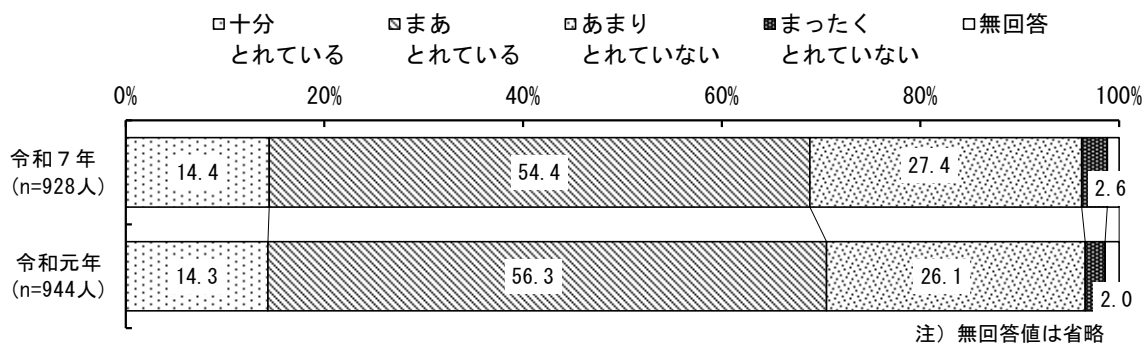
毎日の睡眠で休養が十分にとれているかは、「十分とれている」が14.4%、「まあとれている」が54.4%で、合わせた『睡眠で休養がとれている』が68.8%である。

問9 あなたは、毎日の睡眠で休養が十分にとれていると思いますか。(○は1つ)



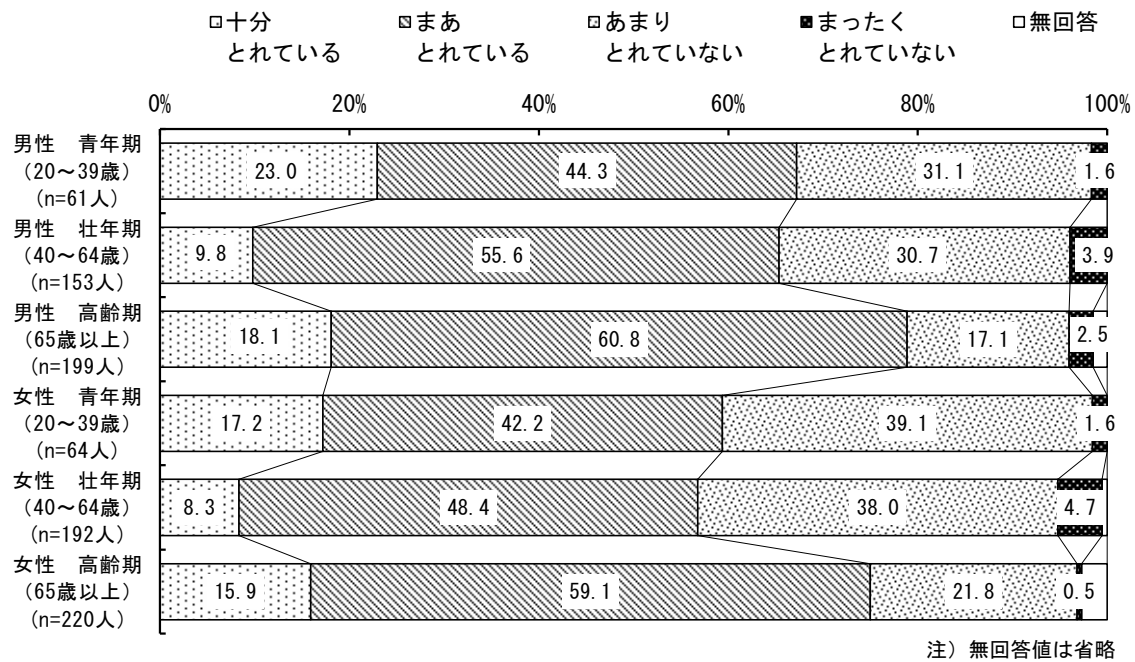
### 【前回調査との比較】

令和元年と比べると、『睡眠で休養がとれている』が1.8ポイント減少した。



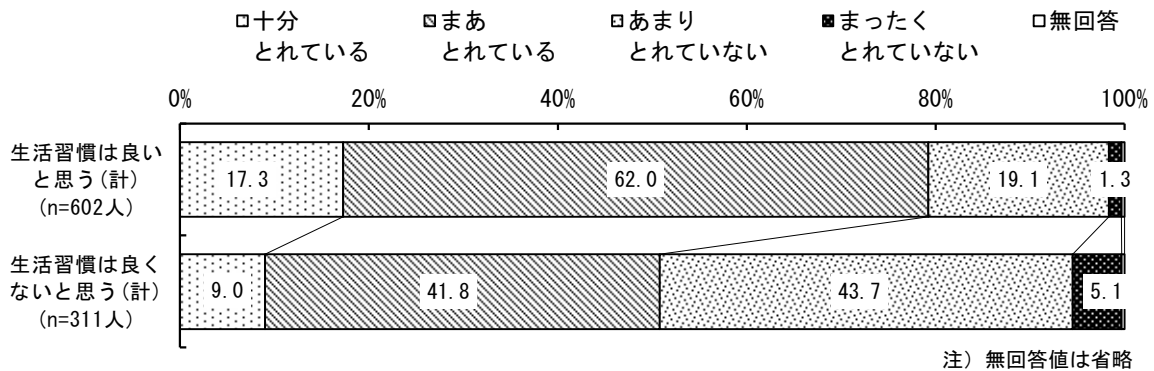
【性・ライフステージ別】

性・ライフステージ別でみると、男性と女性とも“高齢期”は『睡眠で休養がとれている』割合が高い。



【生活習慣別】

生活習慣別でみると、“生活習慣は良いと思う(計)”は『睡眠で休養がとれている』割合が特に高い。



## 1-1-10 かかりつけ医、歯科医、薬局

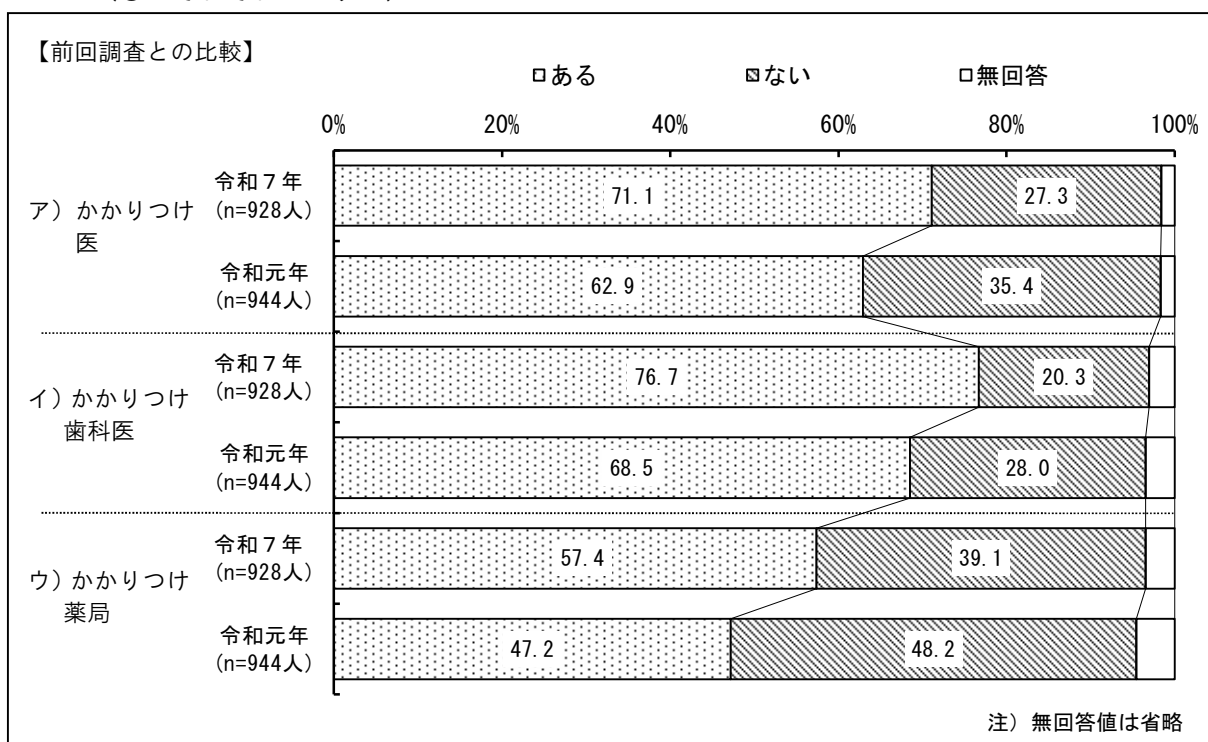
かかりつけ医は「ある」が71.1%。かかりつけ歯科医は「ある」が76.7%。かかりつけ薬局は「ある」が57.4%。令和元年と比べてそれぞれ増加した。

“ア) かかりつけ医”は「ある」が71.1%で、令和元年と比べて8.2ポイント増加した。

“イ) かかりつけ歯科医”は「ある」が76.7%で、令和元年と比べて8.2ポイント増加した。

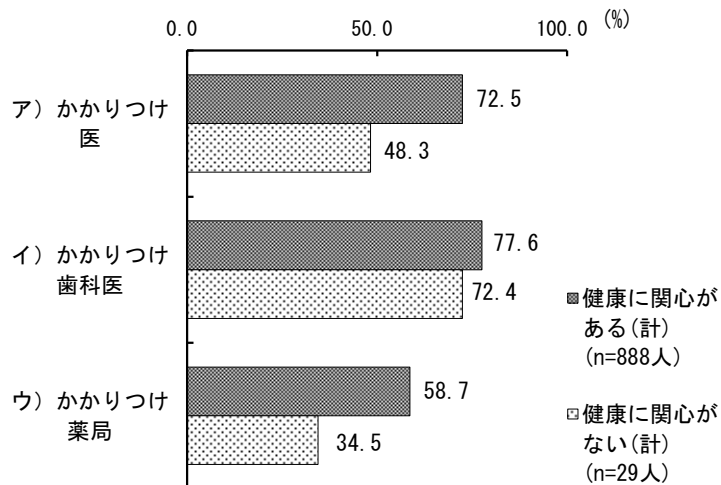
“ウ) かかりつけ薬局”は「ある」が57.4%で、令和元年と比べて10.2ポイント増加した。

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。  
(○はそれぞれ1つずつ)



### 【健康の関心別】

健康の関心別にみると、“健康に関心がある(計)”は、かかりつけがある割合が高い。



注) 【健康の関心別】“健康に関心がある(計)”は、「関心がある」「まあ関心がある」の計。“健康に関心がない(計)”は、「あまり関心がない」「関心がない」の計。(以下同様)

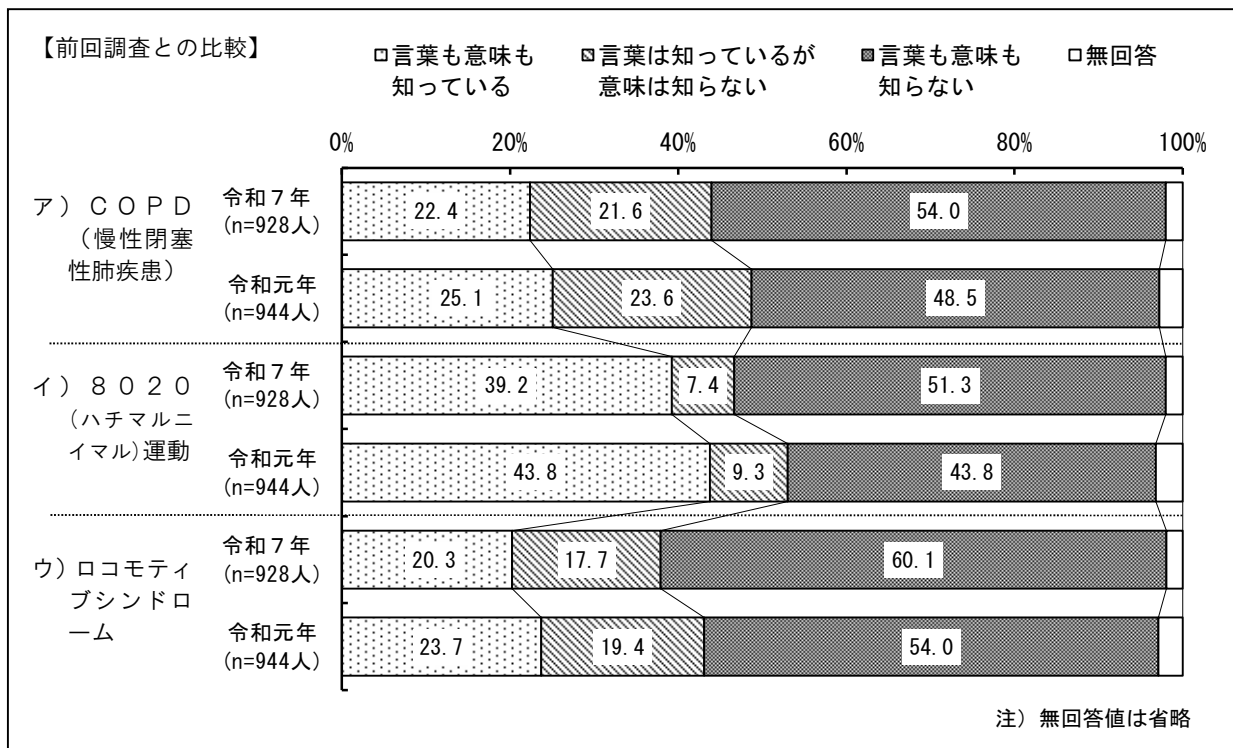
### 1-1-11 健康に関する言葉の理解

“8020（ハチマルニイマル）運動”は「言葉も意味も知っている」が39.2%。

健康に関する言葉の意味をたずねたところ、「言葉も意味も知っている」は、“ア）COPD（慢性閉塞性肺疾患）”が22.4%、“イ）8020（ハチマルニイマル）運動”が39.2%、“ウ）ロコモティブシンドローム”が20.3%である。

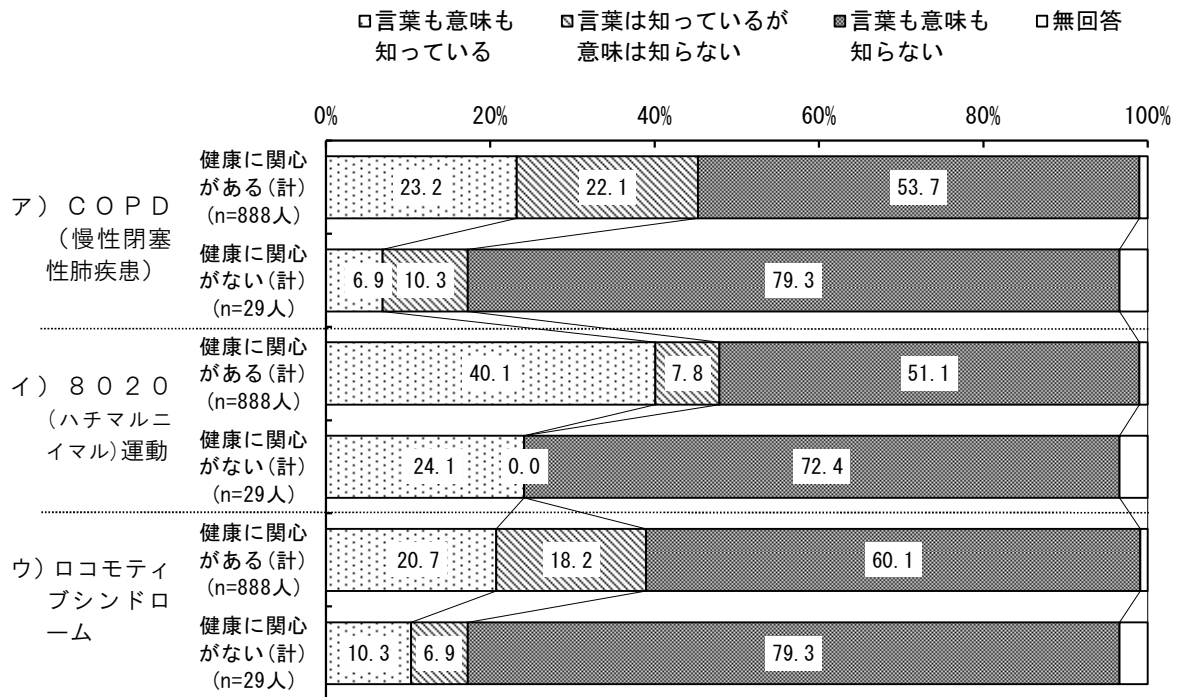
また、ア）～ウ）のすべての項目において、令和元年と比べてやや減少した。

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。（○はそれぞれ1つずつ）



【健康の関心別】

健康の関心別でみると、各項目とも“健康に関心がある（計）”は「言葉も意味も知っている」割合が高い。



注) 無回答値は省略

### 1-1-12 健康に関する情報の入手先

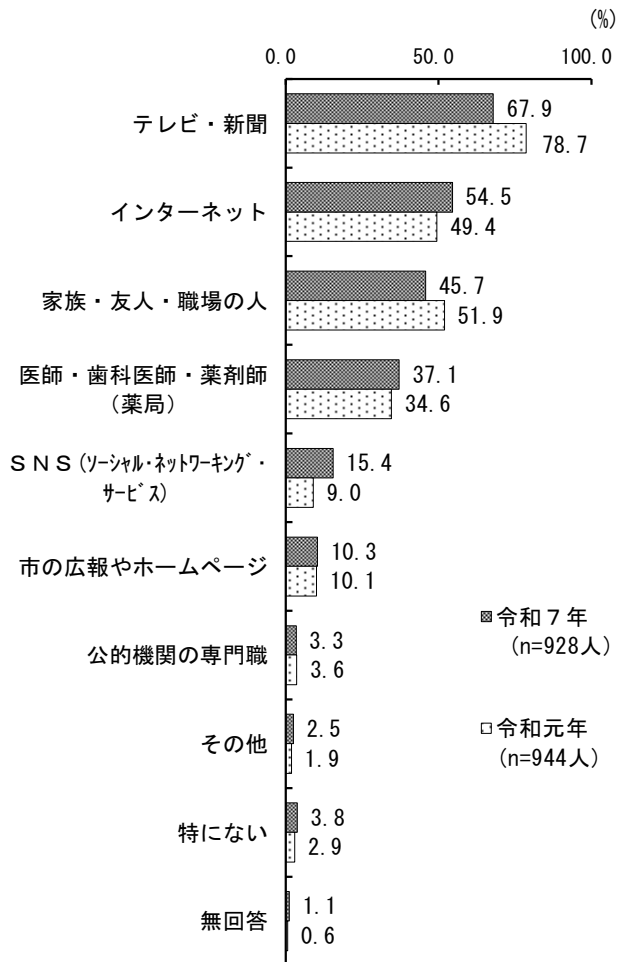
「テレビ・新聞」「インターネット」が高い。

健康に関する情報の主な入手先は、「テレビ・新聞」が67.9%で最も高く、次に「インターネット」が54.5%で続く。

令和元年と比べると、「テレビ・新聞」が10.8ポイント減少し、「インターネット」が5.1ポイント増加した。

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)

【前回調査との比較】



「その他」の回答  
 ・ 専門書、論文 ・ 健康に関する書物  
 ・ YouTube ・ 動画 ・ 書籍 ・ AI  
 ・ 整体師 ・ デイケアのリハビリの先生  
 ・ 床屋の店長 ・ 職場の保健だより など

## 【年齢別】

年齢別でみると、“20 歳代” から “50 歳代” では「インターネット」の割合が最も高く、70 歳以降は特に低い。また、「SNS (ソーシャル・ネットワーキング・サービス)」は、“20 歳代” が 49.2%、“30 歳代” が 41.5%で比較的高い。

(人、%)

	20 歳代	30 歳代	40 歳代	50 歳代
回答者総数	63 (100.0)	65 (100.0)	114 (100.0)	164 (100.0)
テレビ・新聞	28 (44.4)	37 (56.9)	71 (62.3)	101 (61.6)
インターネット	45 (71.4)	51 (78.5)	87 (76.3)	121 (73.8)
家族・友人・職場の人	32 (50.8)	31 (47.7)	52 (45.6)	79 (48.2)
医師・歯科医師・薬剤師 (薬局)	16 (25.4)	13 (20.0)	34 (29.8)	45 (27.4)
SNS (ソーシャル・ネットワーキング・サービス)	31 (49.2)	27 (41.5)	34 (29.8)	21 (12.8)
市の広報やホームページ	2 (3.2)	5 (7.7)	10 (8.8)	13 (7.9)
公的機関の専門職	5 (7.9)	1 (1.5)	4 (3.5)	4 (2.4)
その他	3 (4.8)	1 (1.5)	3 (2.6)	5 (3.0)
特にない	2 (3.2)	4 (6.2)	4 (3.5)	6 (3.7)
無回答	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	2 (1.2)

	60 歳代	70 歳代	80 歳以上
回答者総数	152 (100.0)	202 (100.0)	141 (100.0)
テレビ・新聞	110 (72.4)	147 (72.8)	116 (82.3)
インターネット	97 (63.8)	74 (36.6)	25 (17.7)
家族・友人・職場の人	66 (43.4)	91 (45.0)	63 (44.7)
医師・歯科医師・薬剤師 (薬局)	68 (44.7)	85 (42.1)	74 (52.5)
SNS (ソーシャル・ネットワーキング・サービス)	15 (9.9)	12 (5.9)	1 (0.7)
市の広報やホームページ	10 (6.6)	26 (12.9)	25 (17.7)
公的機関の専門職	4 (2.6)	7 (3.5)	4 (2.8)
その他	3 (2.0)	7 (3.5)	1 (0.7)
特にない	9 (5.9)	7 (3.5)	2 (1.4)
無回答	1 (0.7)	4 (2.0)	2 (1.4)

注) 年齢別無回答 27 人を除く。

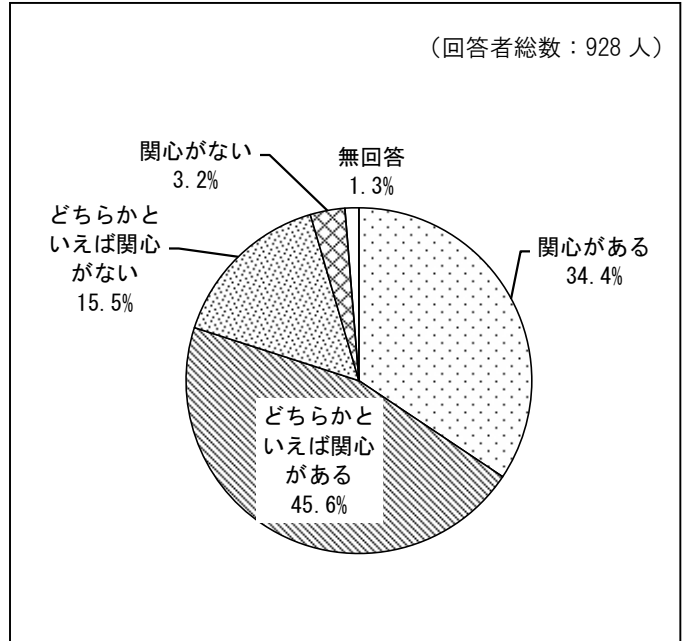
第2節 食生活・食育について

1-2-1 食育への関心

『食育に関心がある』が8割。

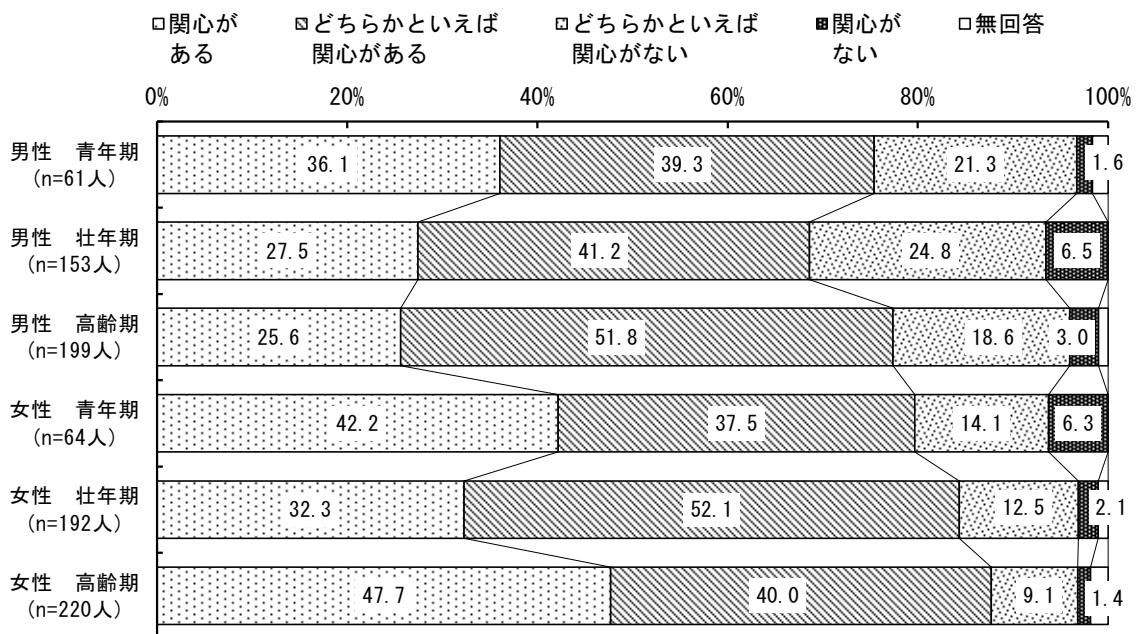
食育への関心は、「関心がある」が34.4%、「どちらかといえば関心がある」が45.6%で、合わせた『食育に関心がある』が80.0%である。

問 13 あなたは、食育に関心がありますか、それとも関心がありませんか。(○は1つ)



【性・ライフステージ別】

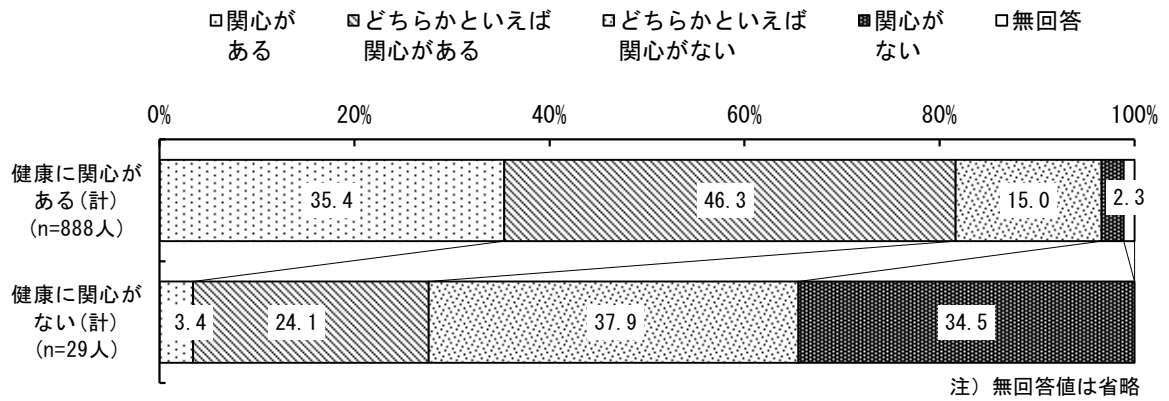
性・ライフステージ別でみると、各年代とも“女性”は“男性”よりも『食育に関心がある』割合が高い。



注) 無回答値は省略

【健康の関心別】

健康の関心別でみると、“健康に関心がある（計）”は『食育に関心がある』が高い。

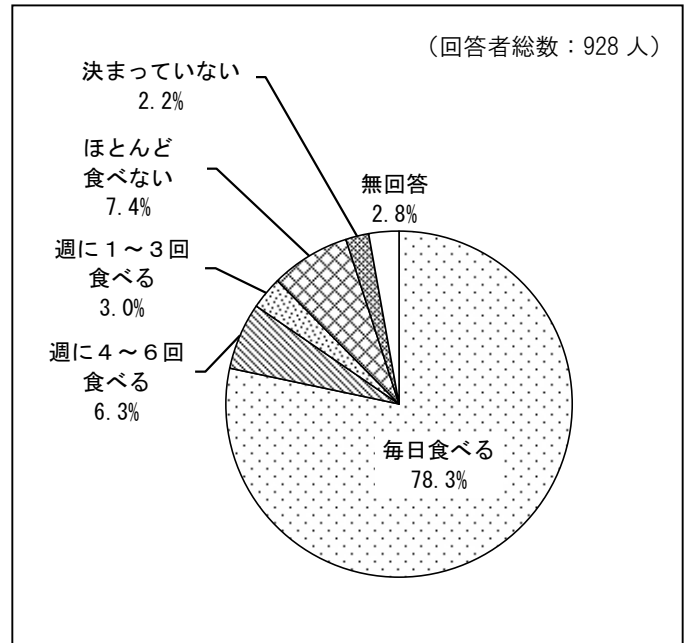


## 1-2-2 朝食の摂取状況

「毎日食べる」が78.3%。

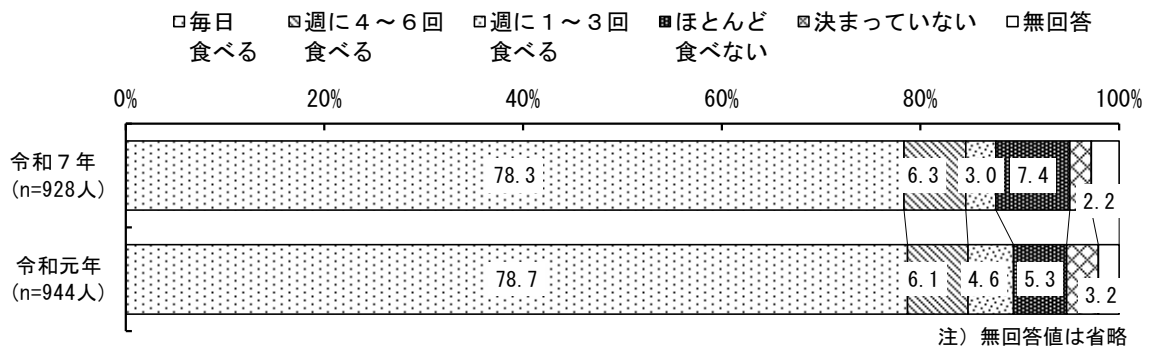
朝食を食べているかは、「毎日食べる」が78.3%で特に高い。

問14 あなたは、朝食を食べますか。(○は1つ)



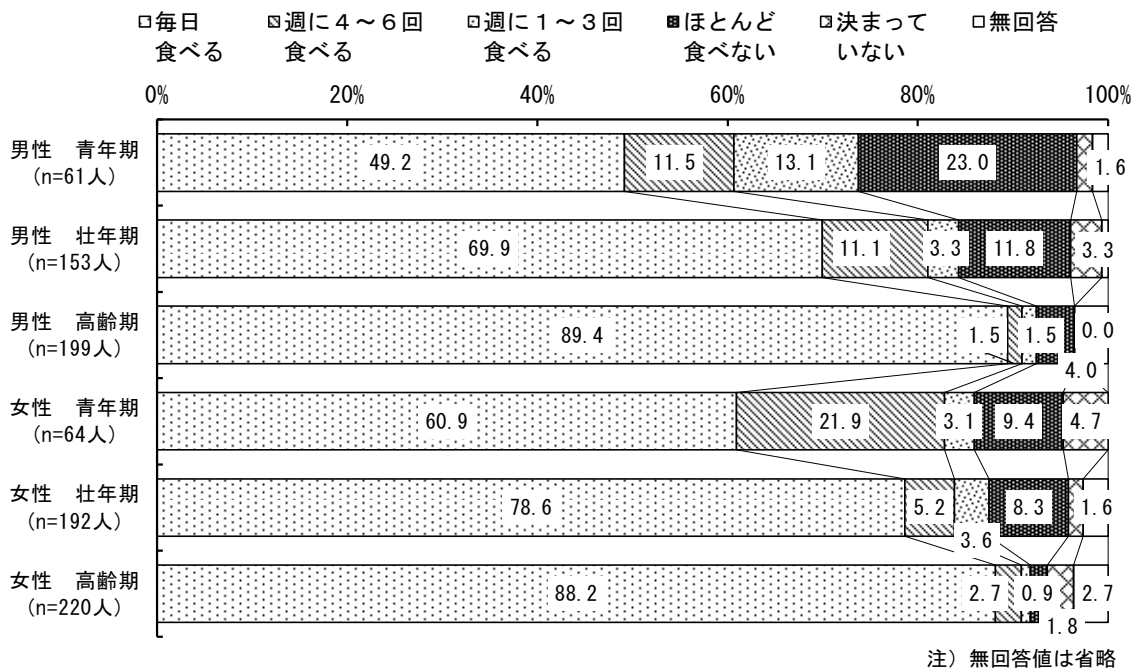
### 【前回調査との比較】

令和元年と比べると、「ほとんど食べない」が2.1ポイント増加した。



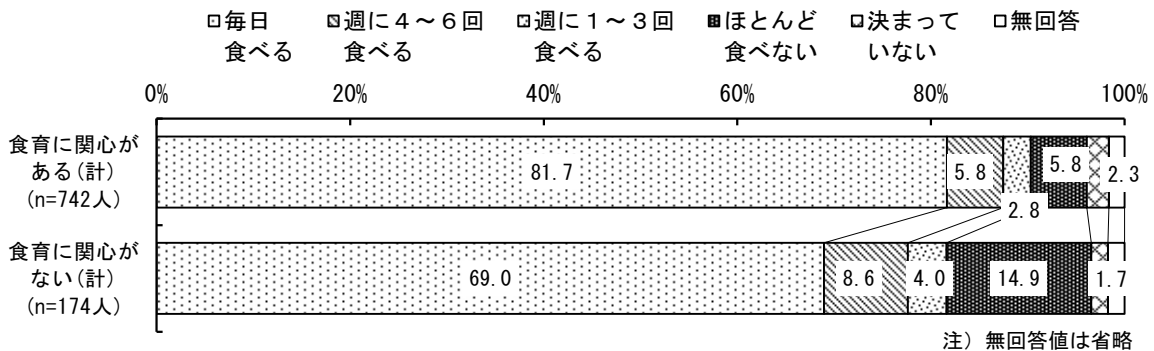
### 【性・ライフステージ別】

性・ライフステージ別で見ると、男性と女性とも“青年期”は、朝食を「毎日食べる」割合が低い。特に“男性 青年期”は、「ほとんど食べない」が23.0%で高い。



### 【食育の関心別】

食育の関心別で見ると、“食育に関心がある(計)”は、朝食を「毎日食べる」が81.7%で比較的高い。



注) 【食育の関心別】“食育に関心がある(計)”は、「関心がある」「まあ関心がある」の計。  
 “食育に関心がない(計)”は、「あまり関心がない」「関心がない」の計。(以下同様)

■朝食を食べない理由

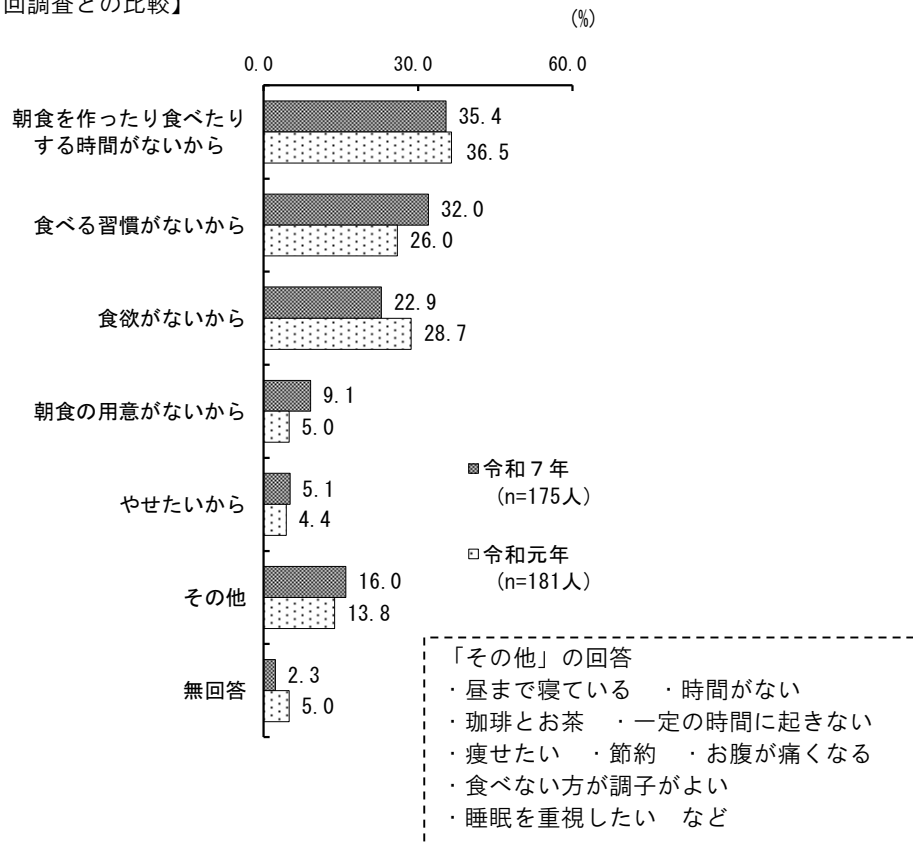
朝食を毎日食べていない人に理由をたずねたところ、「朝食を作ったり食べたりする時間がないから」が35.4%で高く、次に「食べる習慣がないから」が32.0%で続く。

令和元年と比べると、「食べる習慣がないから」が6.0ポイント増加した。

(問14で「2」～「5」と答えた方に質問します)

問14-1 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)

【前回調査との比較】

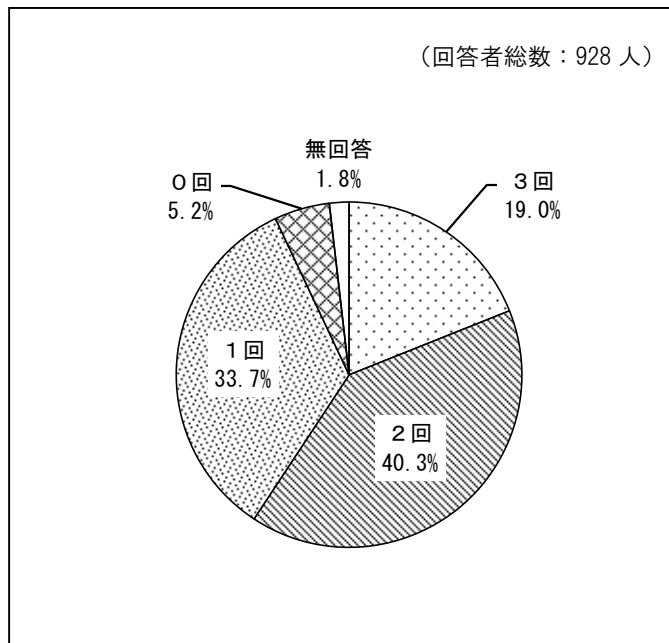


### 1-2-3 主食・主菜・副菜のそろった食事

1日に「2回」が40.3%。

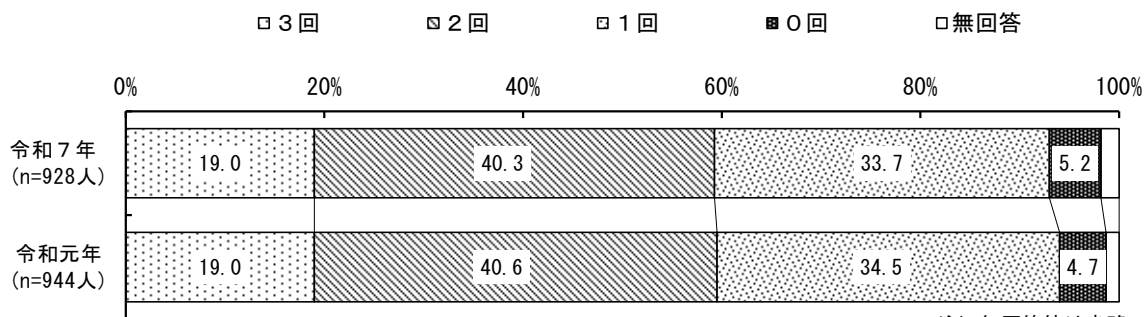
主食・主菜・副菜を3つそろえて食べる  
ことが1日に何回あるかは、「2回」が  
40.3%、次に「1回」が33.7%である。

問15 あなたは、主食、主菜、副菜を3つそろえて食  
べることが1日に何回ありますか。(〇は1つ)



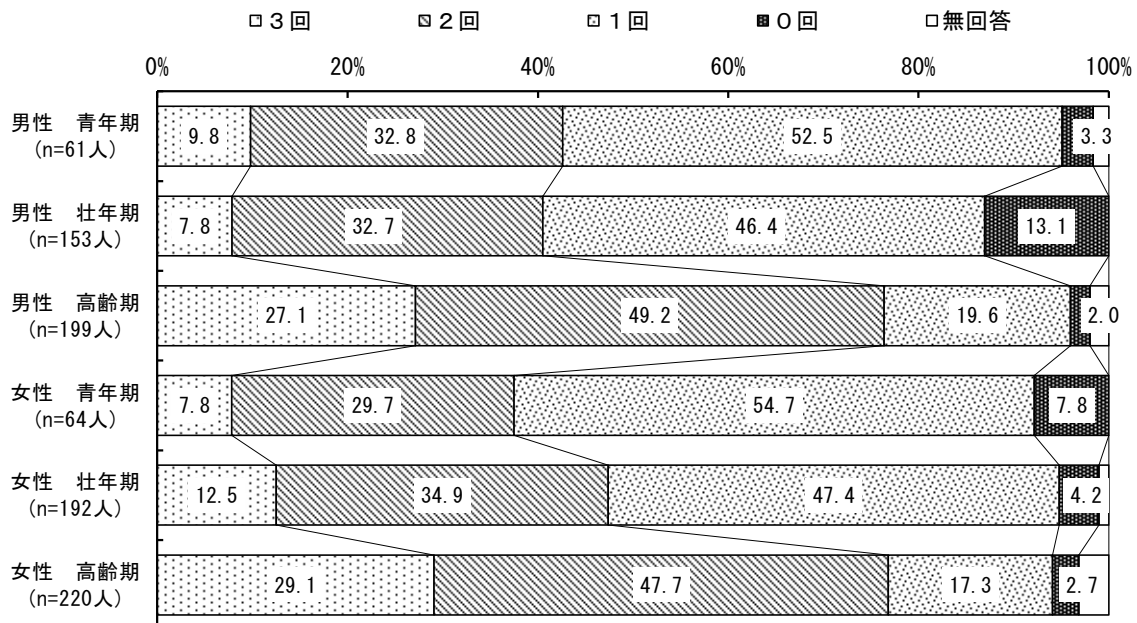
#### 【前回調査との比較】

令和元年と比べて大きな違いは見られない。



【性・ライフステージ別】

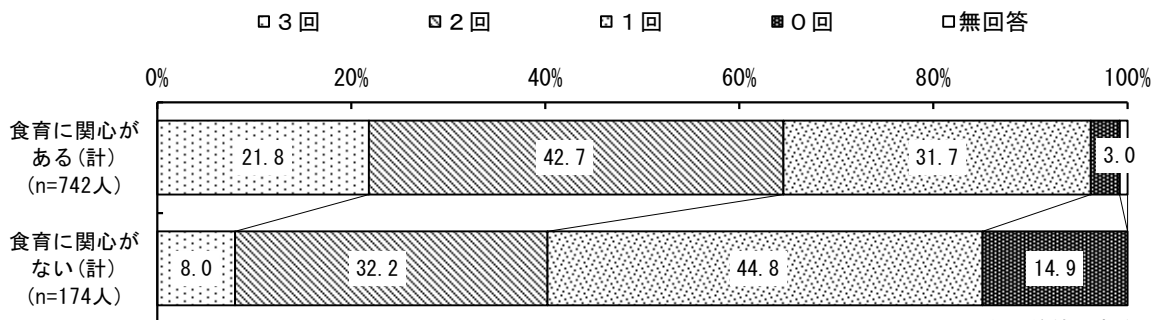
性・ライフステージ別でみると、主食・主菜・副菜を3つそろえて食べるのが1日に「3回」は“男性 高齢期”が27.1%、“女性 高齢期”が29.1%で比較的高い。



注) 無回答値は省略

【食育の関心別】

食育の関心別でみると、“食育に関心がある(計)”は「3回」が21.8%で高い。



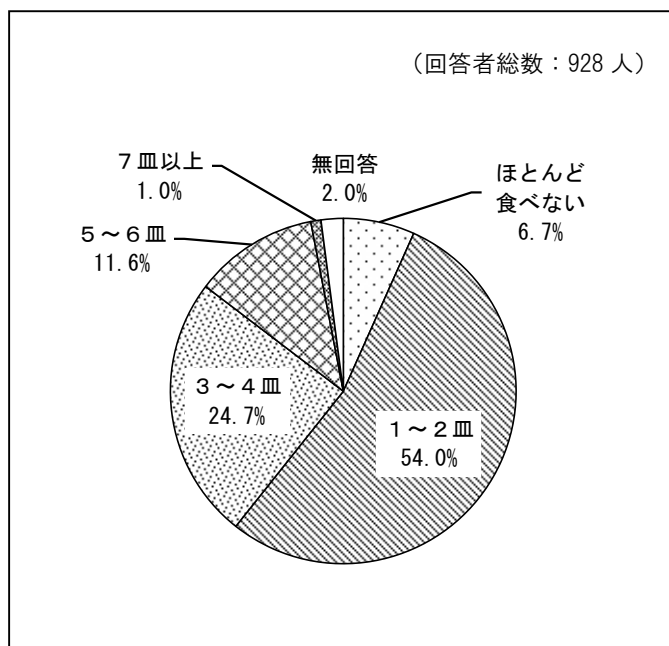
注) 無回答値は省略

## 1-2-4 野菜料理の1日の摂取量

1日に「1～2皿」が54.0%。

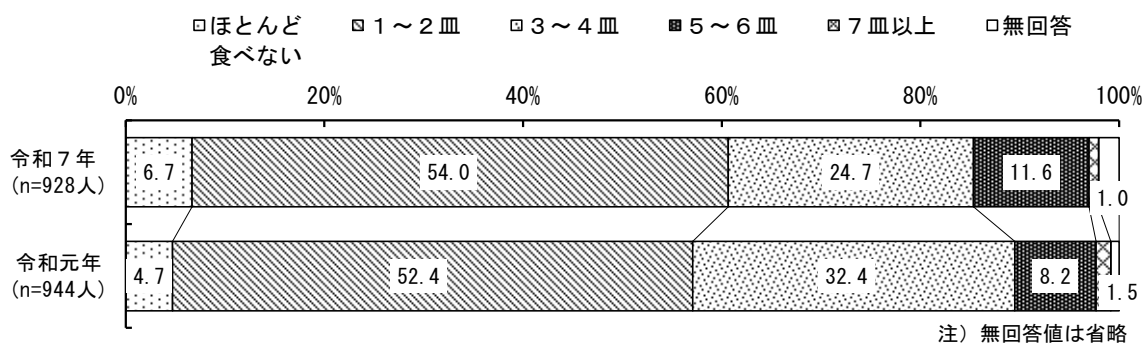
1日に野菜料理を何皿程度食べるかは、「1～2皿」が54.0%で高い。

問16 あなたはふだん、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）を何皿程度食べていますか。1皿は70g程度と考えてください。（○は1つ）



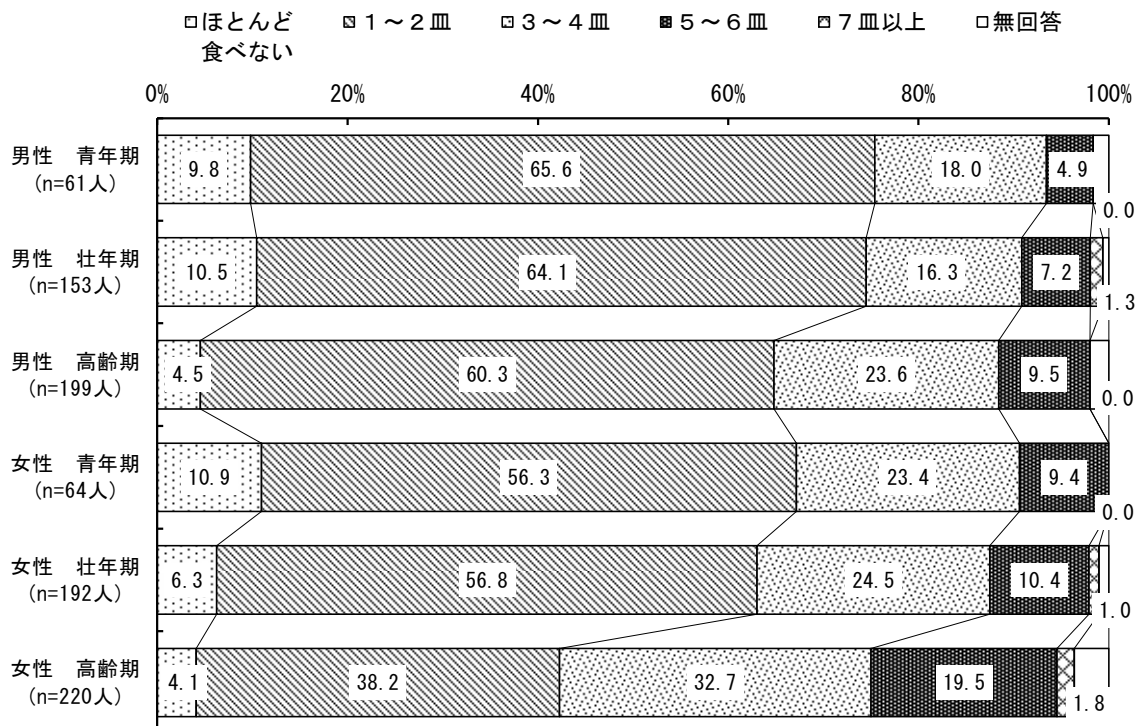
### 【前回調査との比較】

令和元年と比べると、「3～4皿」が7.7ポイント減少し、「5～6皿」が3.4ポイント増加した。



【性・ライフステージ別】

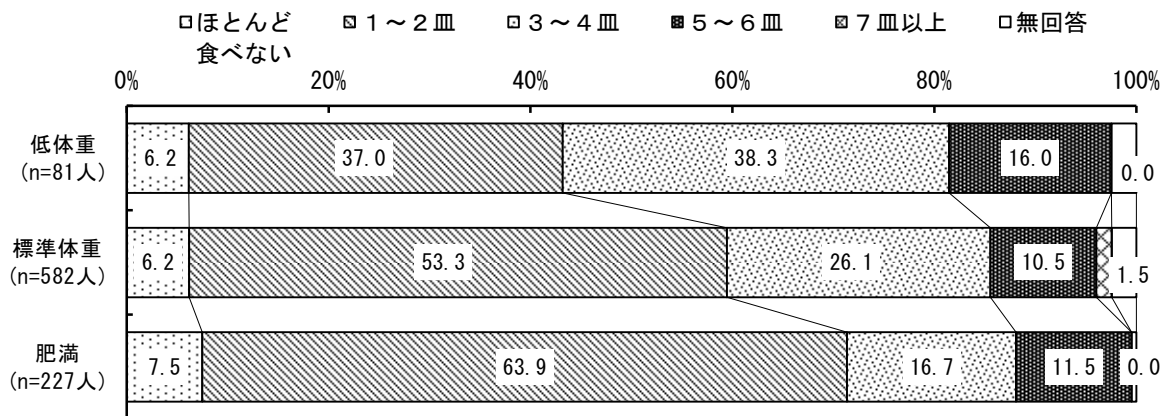
性・ライフステージ別で見ると、野菜料理を「ほとんど食べない」と「1～2皿」を合わせると、“男性 青年期”は75.4%、“男性 壮年期”は74.6%で高い。



注) 無回答値は省略

【BMI別】

BMI別で見ると、野菜料理を「ほとんど食べない」と「1～2皿」を合わせると、“肥満”は71.4%で高い。



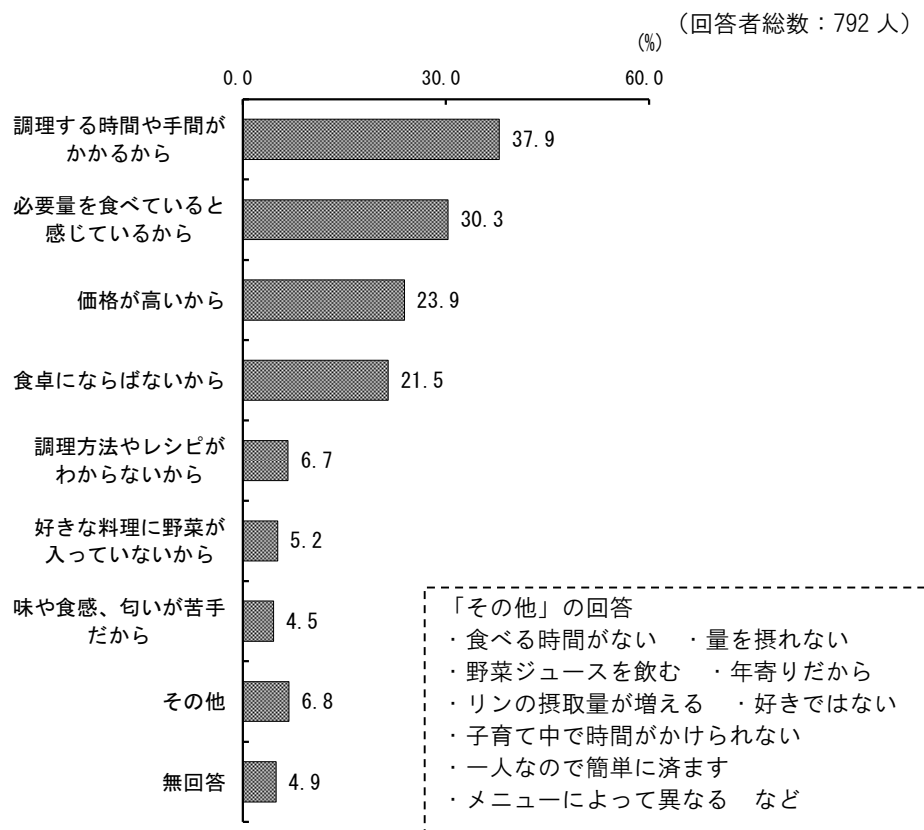
注) 無回答値は省略

## ■野菜を5皿以上食べられない理由

野菜料理を1日に5皿未満とした人に食べられない理由をたずねたところ、「調理する時間や手間がかかるから」が37.9%で最も高く、次に「必要量を食べていると感じているから」が30.3%で続く。

(問16で「1」～「3」と答えた方に質問します)

問16-1 あなたが野菜を5皿以上食べられない理由は何ですか。(〇はいくつでも)

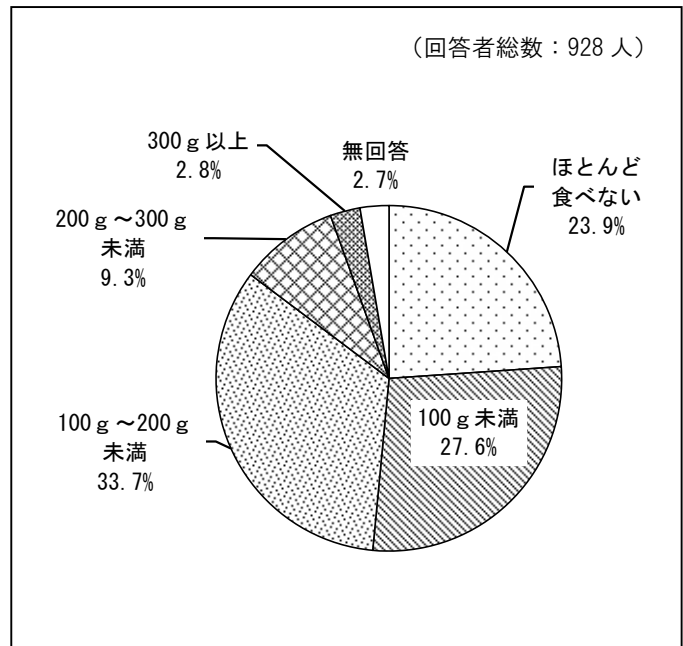


### 1-2-5 果物の1日の摂取量

「100g～200g未満」が33.7%。

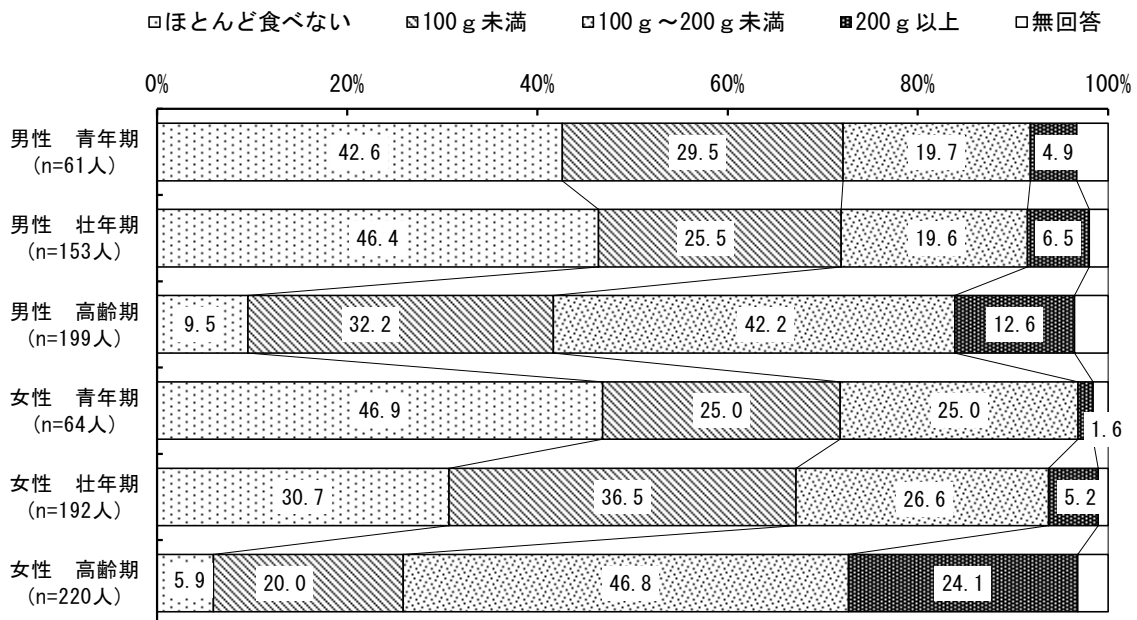
1日に果物をどのくらい食べているかは、「100g～200g未満」が33.7%、「100g未満」が27.6%である。

問17 あなたはふだん、1日に果物をどのくらいの量食べていますか。(果物100gの目安は、りんごなら半分、バナナなら1本、みかんなら1個に相当します。)(○は1つ)



#### 【性・ライフステージ別】

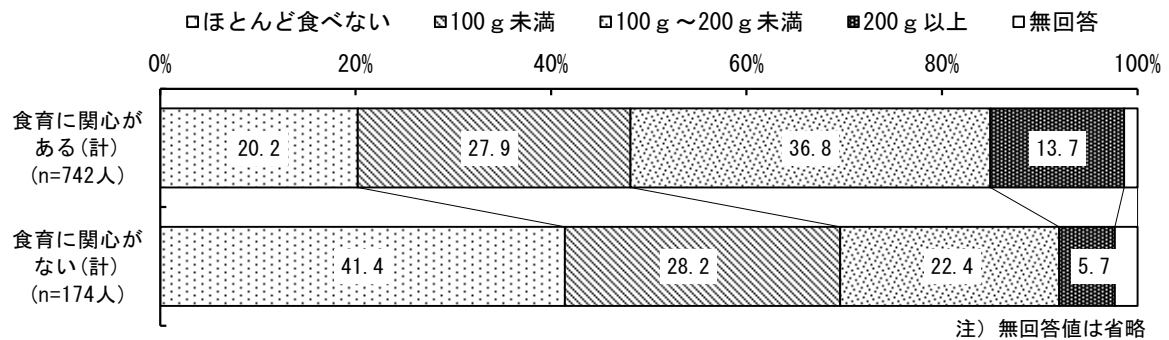
性・ライフステージ別で見ると、男性と女性とも“高齢期”は1日に果物を「100g～200g未満」が高い。また、“青年期”と“壮年期”は「ほとんど食べない」と「100g未満」を合わせると約7割である。



注) 無回答値は省略

### 【食育の関心別】

食育の関心別でみると、“食育に関心がある（計）”は、1日に果物を「100g～200g未満」が36.8%で、“食育に関心がない（計）”と比べて14.4ポイント高い。



### 1-2-6 家族との食事頻度

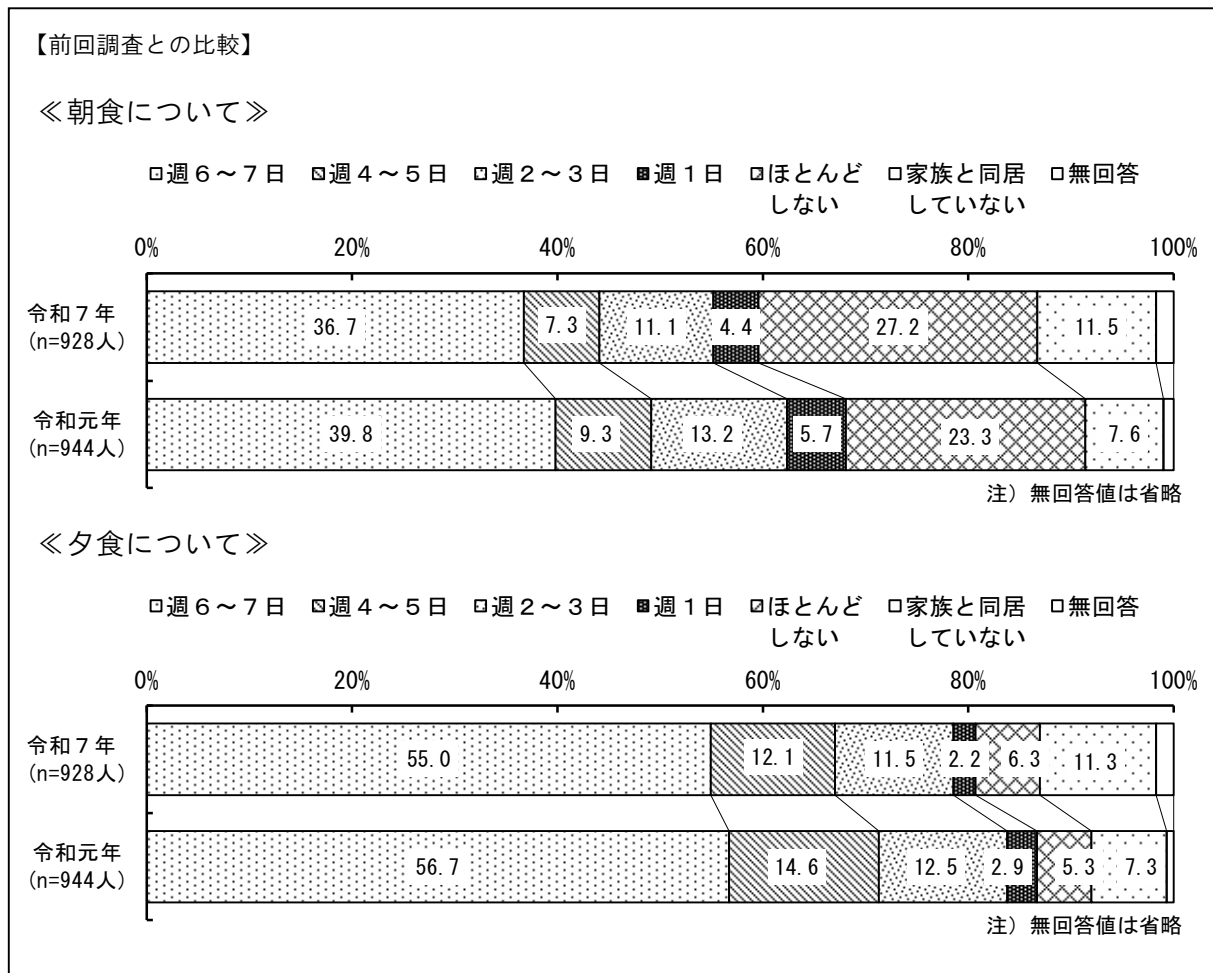
家族と一緒に「週6～7日」食事しているは、朝食が36.7%、夕食が55.0%。

家族とどれくらい一緒に食事するかをみると、朝食については、「週6～7日」が36.7%で高いが、次に「ほとんどしない」が27.2%である。

夕食については、「週6～7日」が55.0%で高い。

令和元年と比べると、一緒に食事をしている割合が減少している。

問18 あなたは、家族とどれくらい一緒に食事をしますか。朝食・夕食についてそれぞれお答えください。(〇は1つずつ)



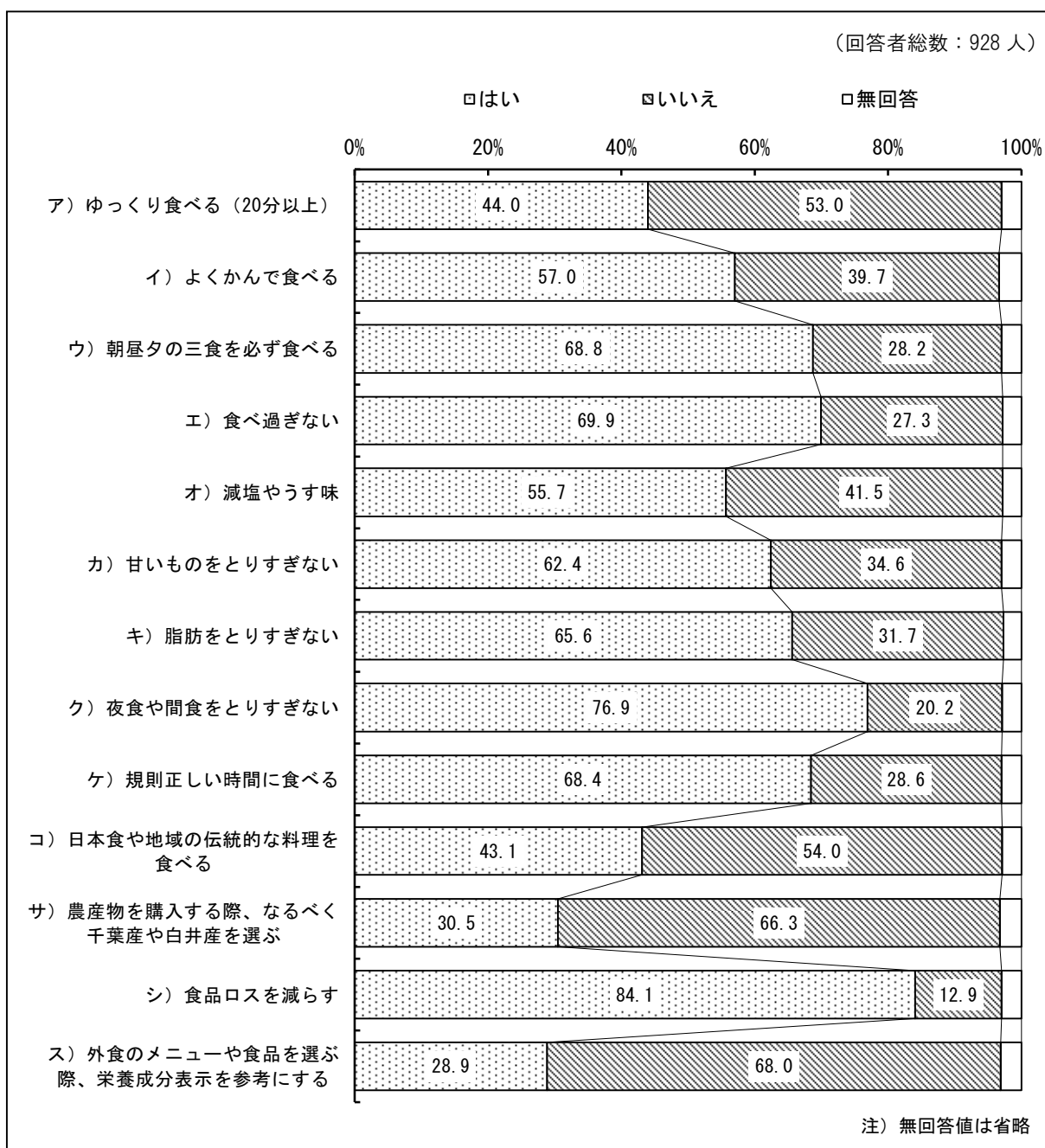
## 1-2-7 食生活で気をつけていること

“ク）夜食や間食をとりすぎない”や“シ）食品ロスを減らす”が比較的高い。

食生活で気をつけていることは、“ク）夜食や間食をとりすぎない”が76.9%、“シ）食品ロスを減らす”が84.1%で比較的高い。

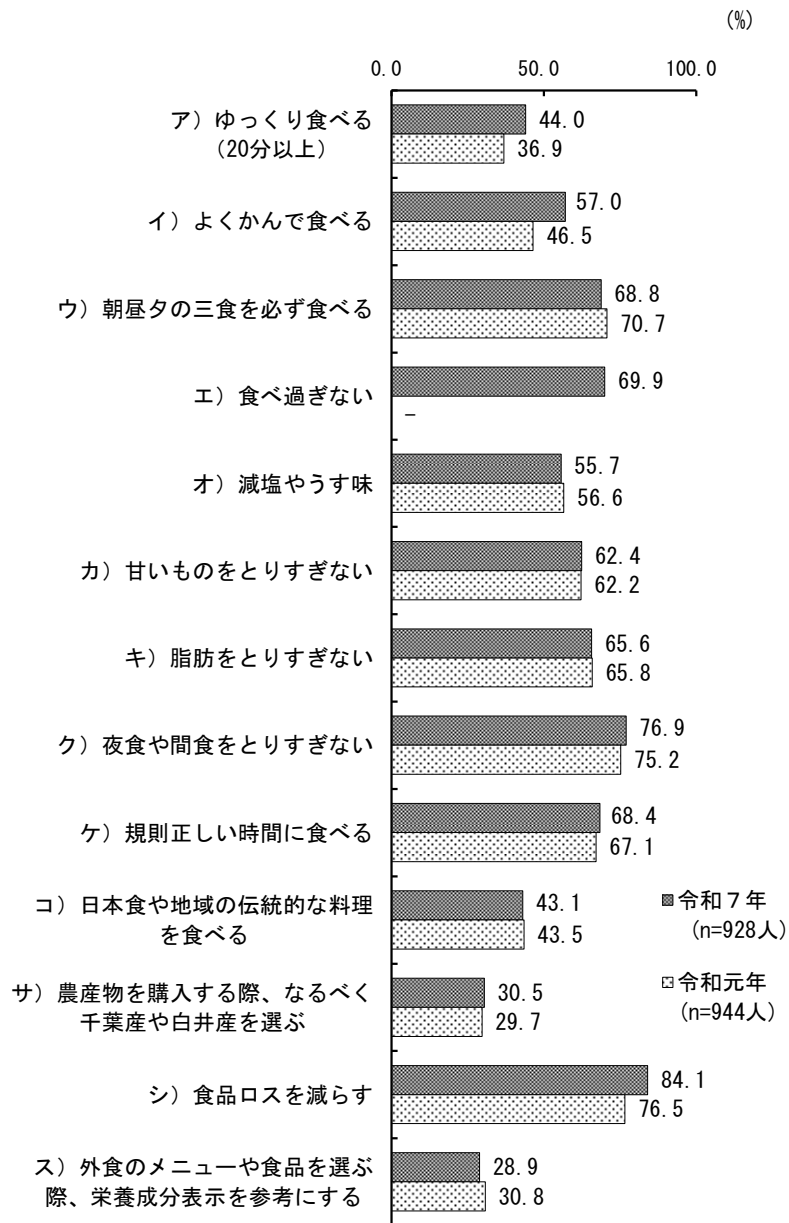
その一方で、“サ）農産物を購入する際、なるべく千葉産や白井産を選ぶ”や“ス）外食のメニューや食品を選ぶ際、栄養成分表示を参考にする”が特に低い。

問19 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）



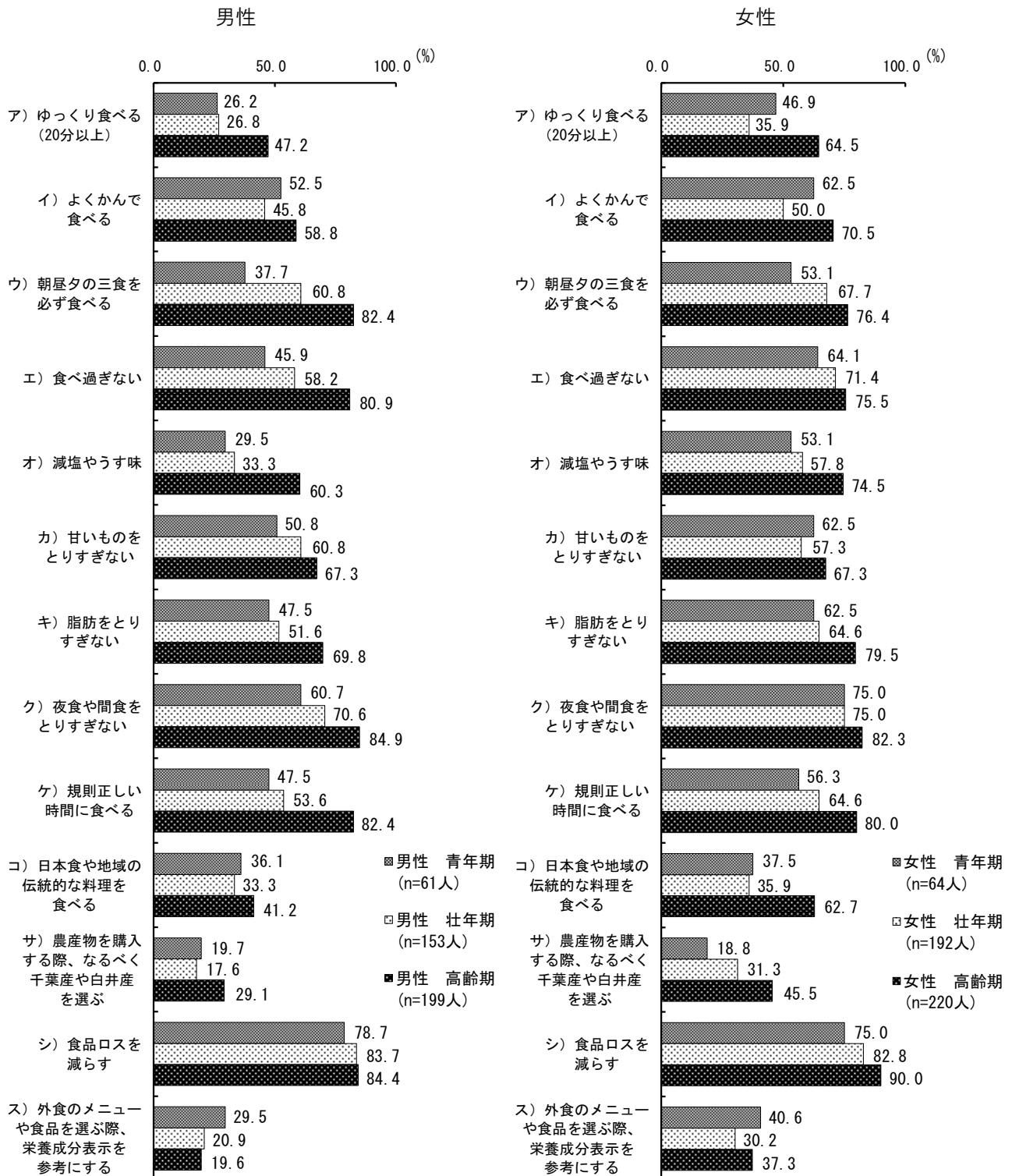
【前回調査との比較】 ※「はい」の割合

令和元年と比べると、“ア) ゆっくり食べる (20分以上)”が7.1ポイント増加、“イ) よくかんで食べる”が10.5ポイント増加、“シ) 食品ロスを減らす”が7.6ポイント増加した。



【性・ライフステージ別】 ※「はい」の割合

性・ライフステージ別で見ると、男性と女性とも“高齢期”は食生活で気をつけていることが比較的高い。



### 1-2-8 食育を実践するための市の取り組み

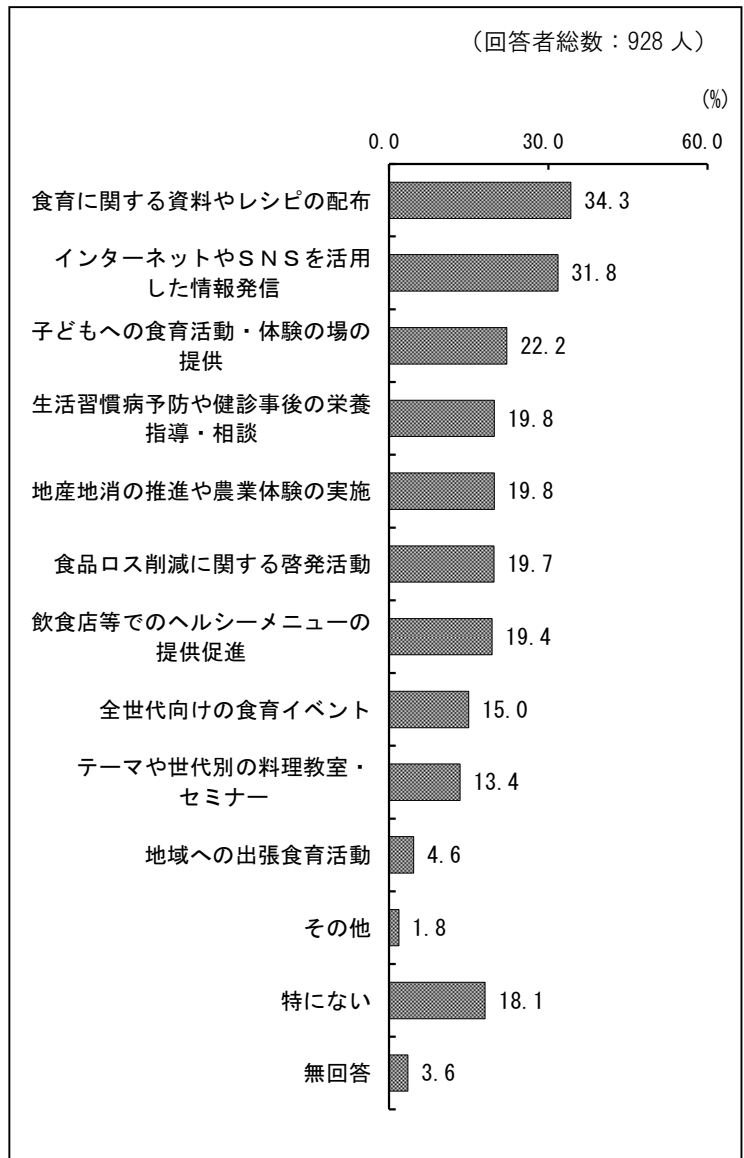
「食育に関する資料やレシピの配布」や「インターネットやSNSを活用した情報発信」が高い。

食育を実践するために、市に求める取り組みは、「食育に関する資料やレシピの配布」が34.3%で高く、次に「インターネットやSNSを活用した情報発信」が31.8%で続く。

「その他」の回答

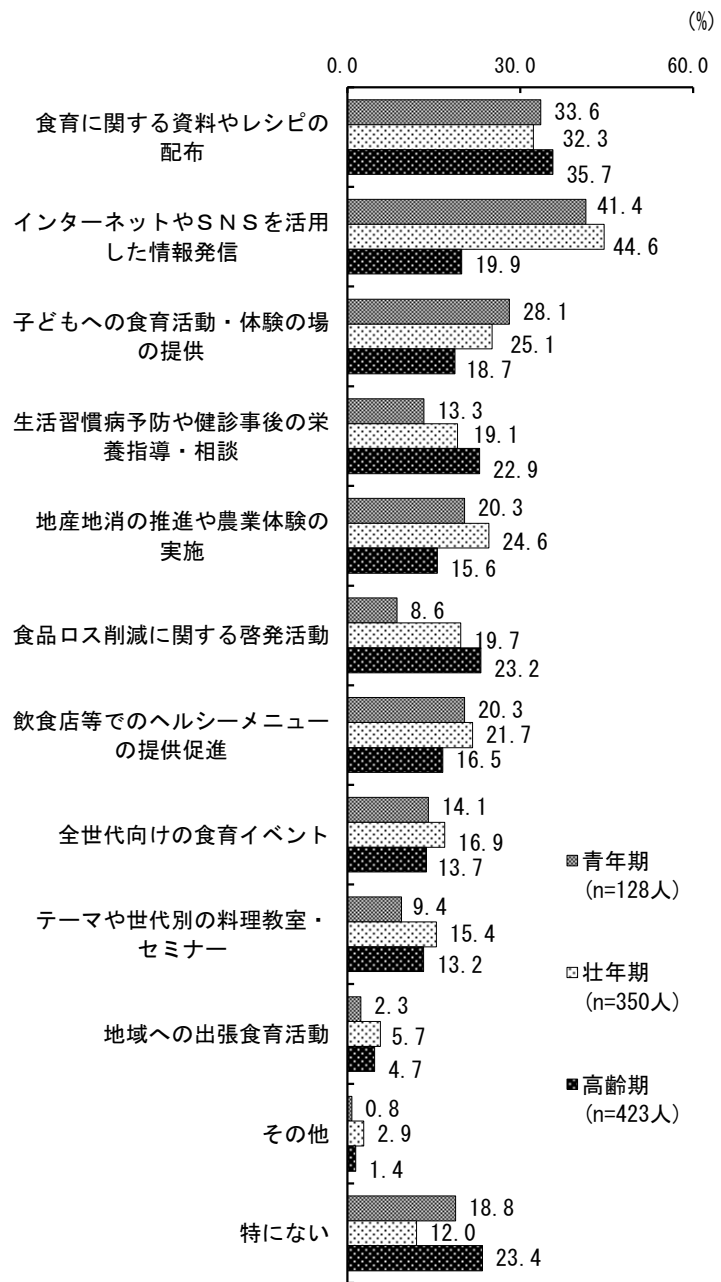
- ・税金を減らす ・自校給食
- ・持続性がない ・野菜券の配布
- ・食材の頒布会の開催 ・知識を知りたい
- ・食育を実践する店を増やす
- ・物価高で食品が選べない
- ・果物類の購入補助
- ・飲食店で野菜多めや量少なめメニューを提供 など

問20 あなたや家族が食育を実践していくために、市にどのような取り組みを求めますか。(〇はいくつでも)



### 【ライフステージ別】

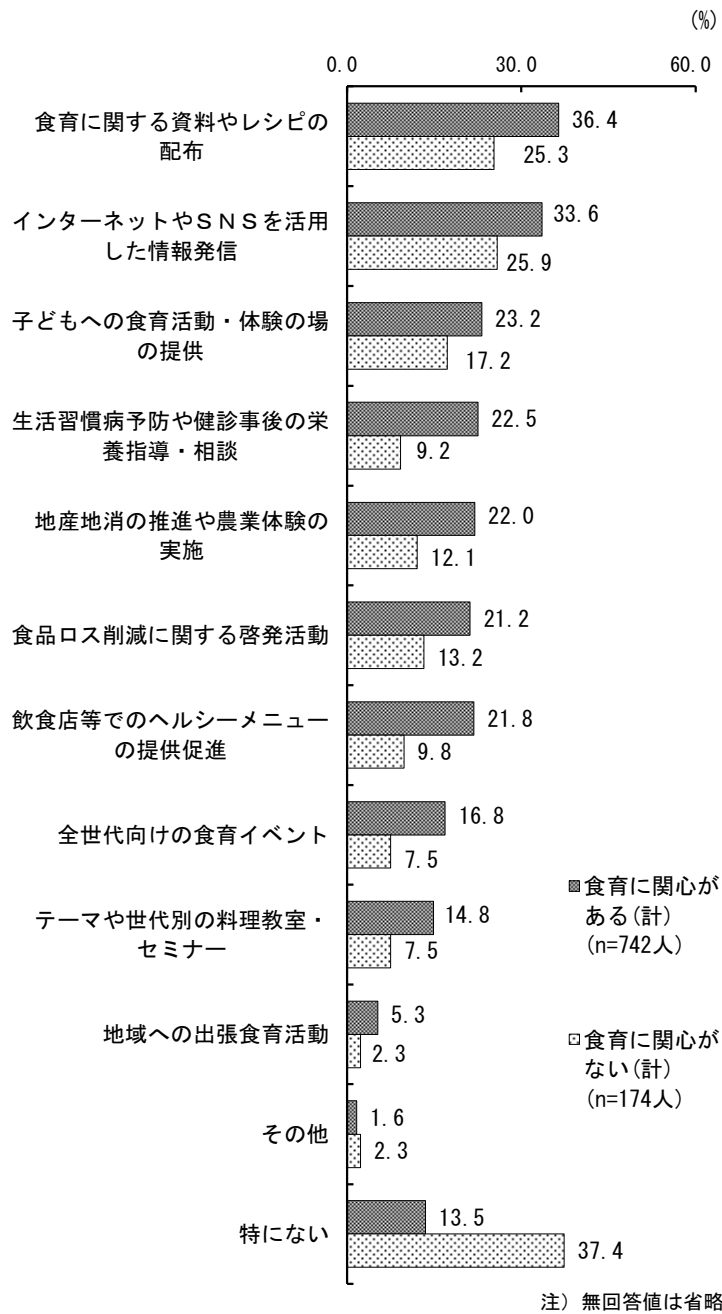
ライフステージ別でみると、「インターネットやSNSを活用した情報発信」は、“青年期”が41.4%、“壮年期”が44.6%で高い。



注) 無回答値は省略

【食育の関心別】

食育の関心別で見ると、“食育に関心がある（計）”は、ほとんどの項目で“食育に関心がない（計）”よりも高い。その一方で、“食育に関心がない（計）”は「特にない」が37.4%で高い。



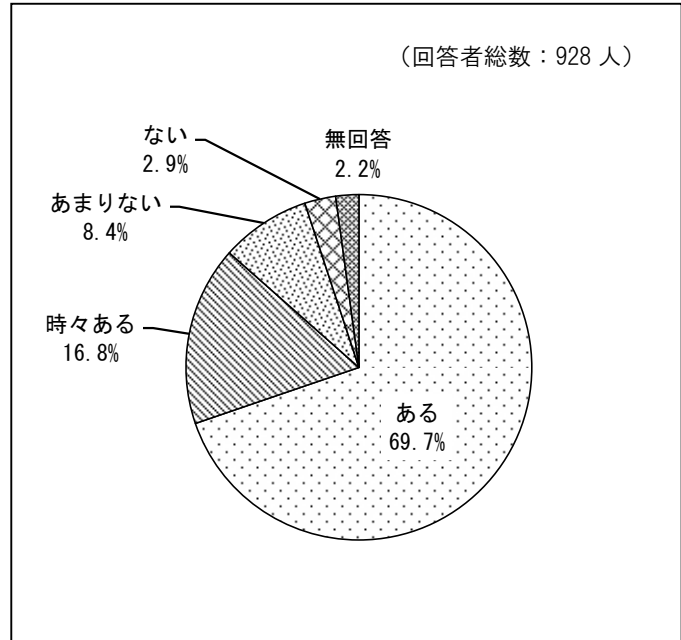
### 第3節 運動について

#### 1-3-1 日常的に体を動かす機会

「ある」が7割。

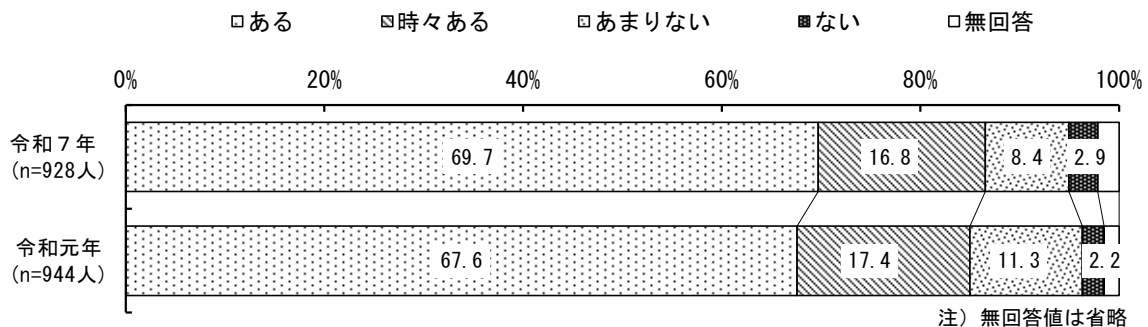
日常生活の中で体を動かす機会は、「ある」が69.7%、「時々ある」が16.8%である。

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)



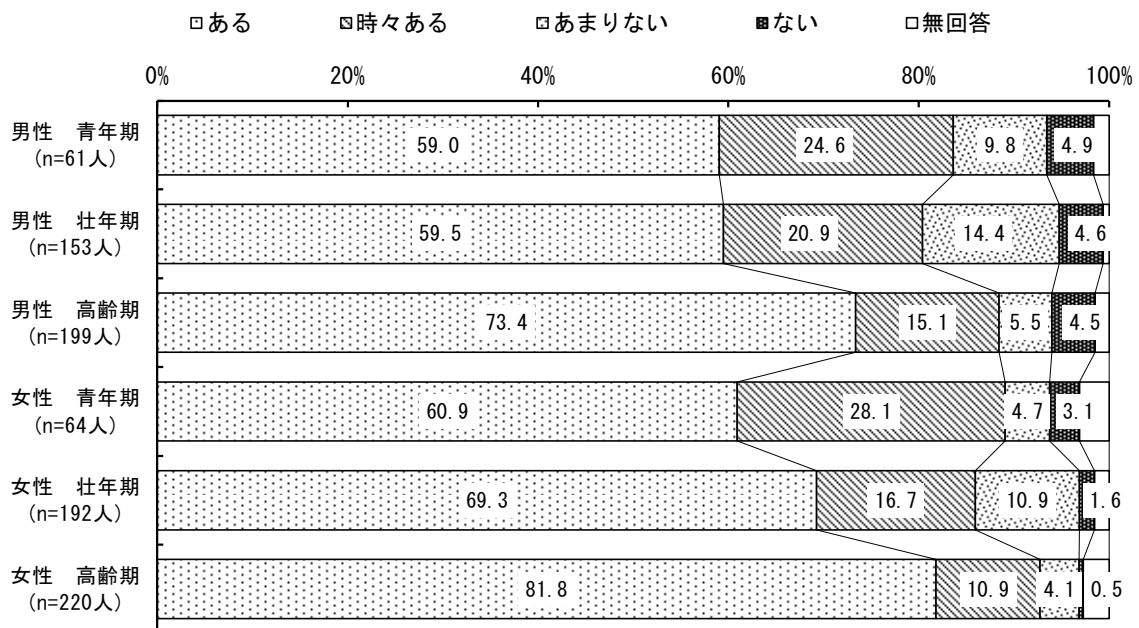
#### 【前回調査との比較】

令和元年と比べると、「ある」が2.1ポイント増加し、「あまりない」が2.9ポイント減少した。



【性・ライフステージ別】

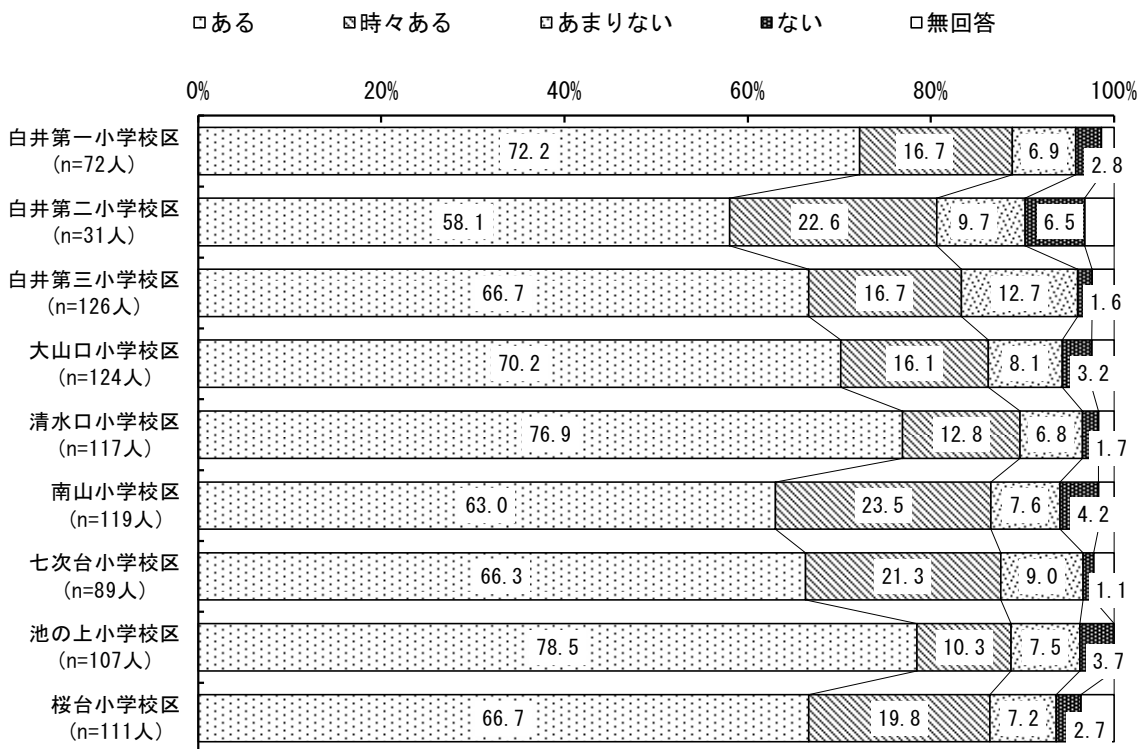
性・ライフステージ別でみると、“女性 高齢期”は、体を動かす機会が「ある」が81.8%で比較的高い。



注) 無回答値は省略

【小学校区別】

小学校区別でみると、体を動かす機会が「ある」は、“池の上小学校区”が78.5%、“清水口小学校区”が76.9%で比較的高い。



注) 無回答値は省略

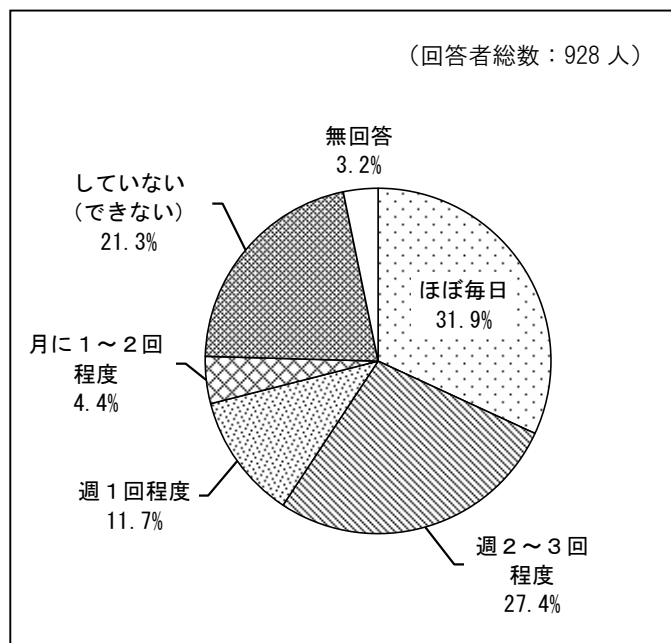
## 1-3-2 運動習慣

「ほぼ毎日」と「週2～3回程度」が約3割ずつ。

運動をしているかは、「ほぼ毎日」が31.9%、「週2～3回程度」が27.4%である。

また、「していない(できない)」が21.3%である。

問22 あなたは運動をしていますか。(○は1つ)

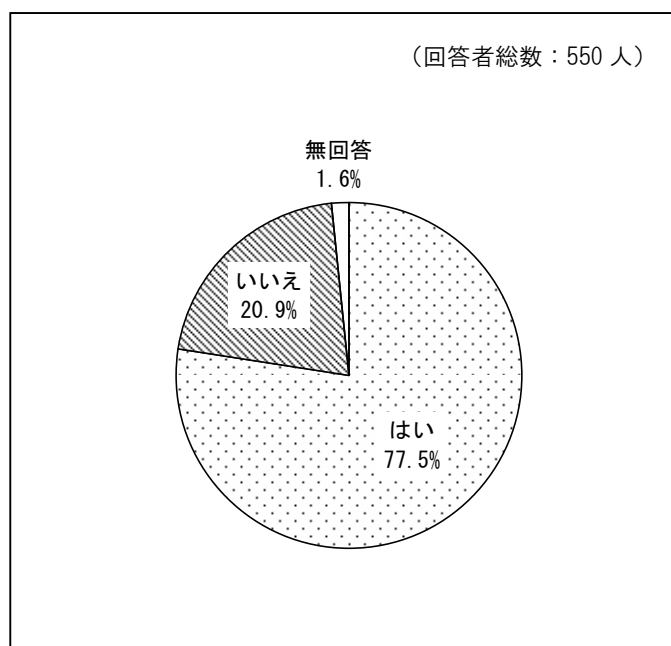


### ◆ 1回30分以上かつ週2日以上 of 運動

「ほぼ毎日」と「週2～3回程度」とした人について、1回30分以上かつ週2日以上で、1年以上継続しているは「はい(1年以上継続している)」が77.5%である。

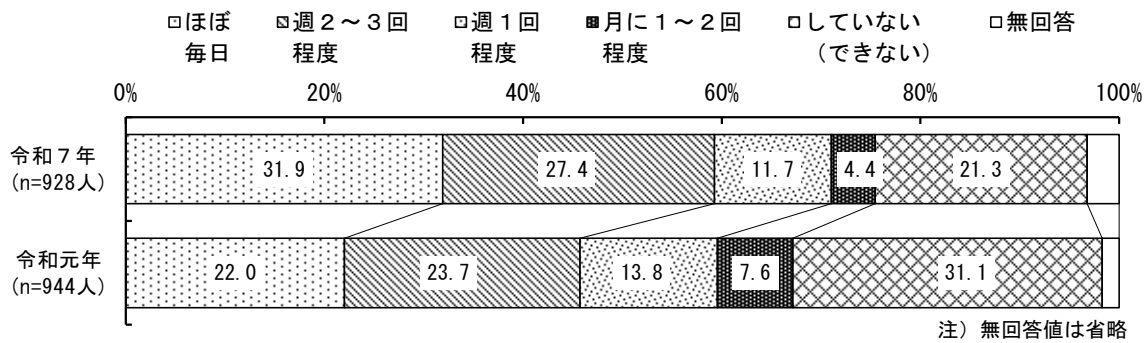
(問22で「1」か「2」と答えた方に質問します)

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。

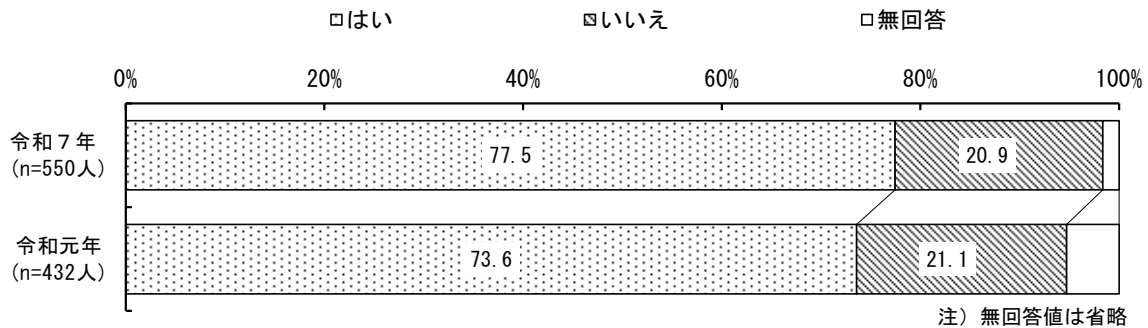


【前回調査との比較】

令和元年と比べると、「ほぼ毎日」が9.9ポイント増加し、「週2～3回程度」も3.7ポイント増加した。また、「していない（できない）」が9.8ポイント減少した。

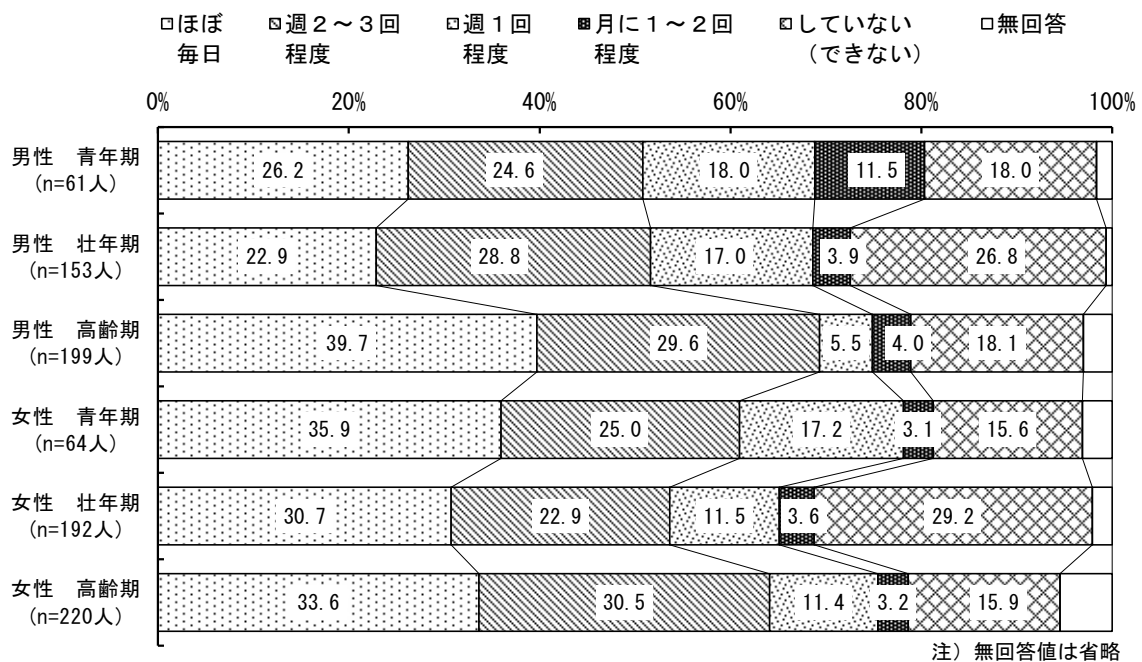


1回30分以上かつ週2日以上で、1年以上継続しているは、「はい」が令和元年と比べて3.9ポイント増加した。



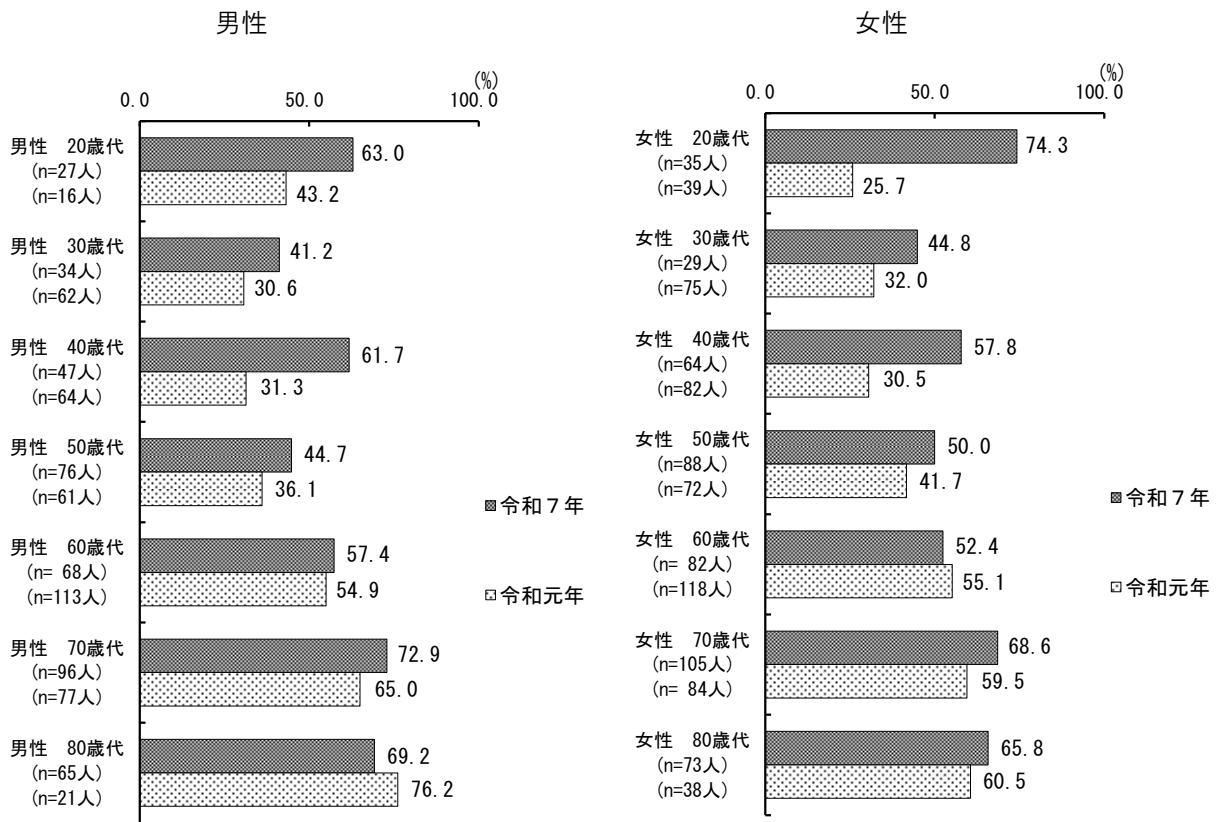
【性・ライフステージ別】

性・ライフステージ別で見ると、「男性 高齢期」は「ほぼ毎日」が39.7%で高い。その一方で、男性と女性とも「壮年期」は「していない（できない）」が比較的高い。



【性・年齢別】 ※「週2回以上」の割合

性・年齢別で、週2回以上運動している割合をみると、令和元年と比べて男性は“70歳代”以下が増加し、女性は“60歳代”以外で増加した。

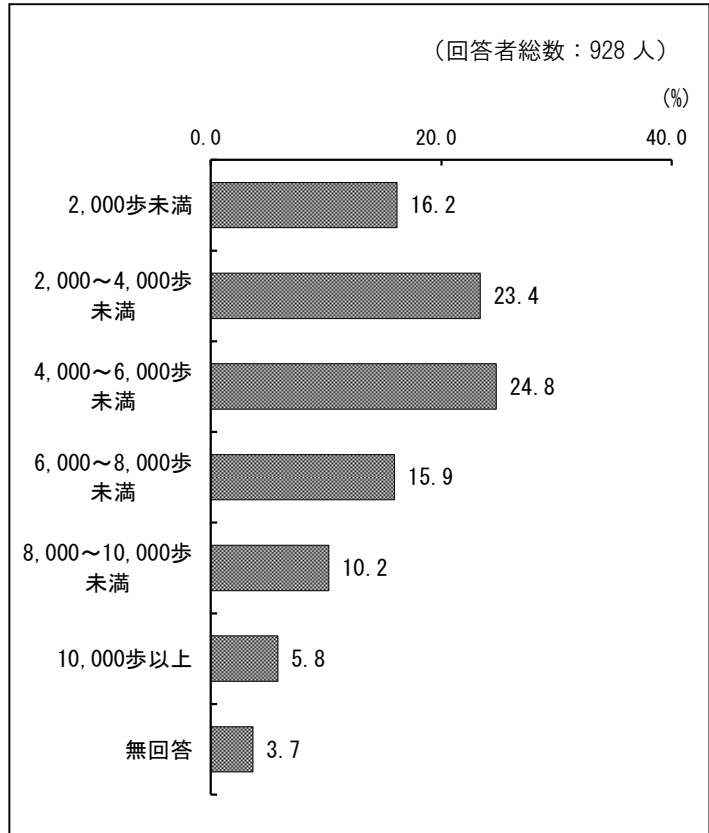


### 1-3-3 1日の平均歩数

「4,000～6,000歩未満」が24.8%。

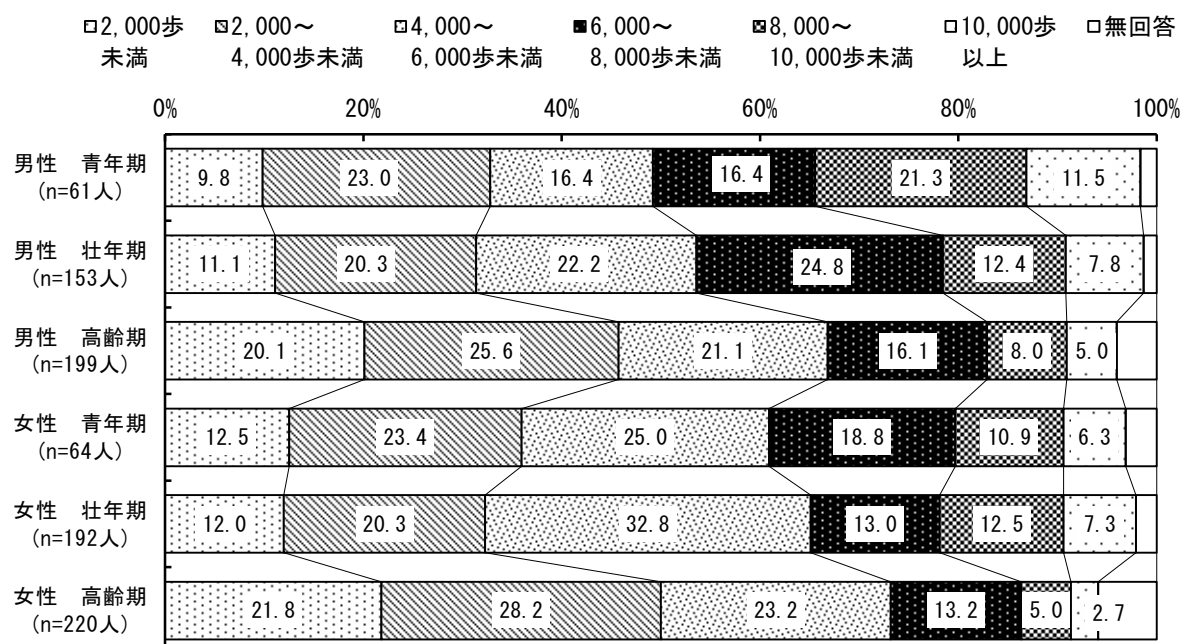
1日の平均歩数は、「4,000～6,000歩未満」が24.8%、「2,000～4,000歩未満」が23.4%である。

問 23 あなたの1日の平均歩数はどのくらいですか。  
 (一般的に1,000歩は600～700mに相当し、約10分程度の歩行時間です) (〇は1つ)



#### 【性・ライフステージ別】

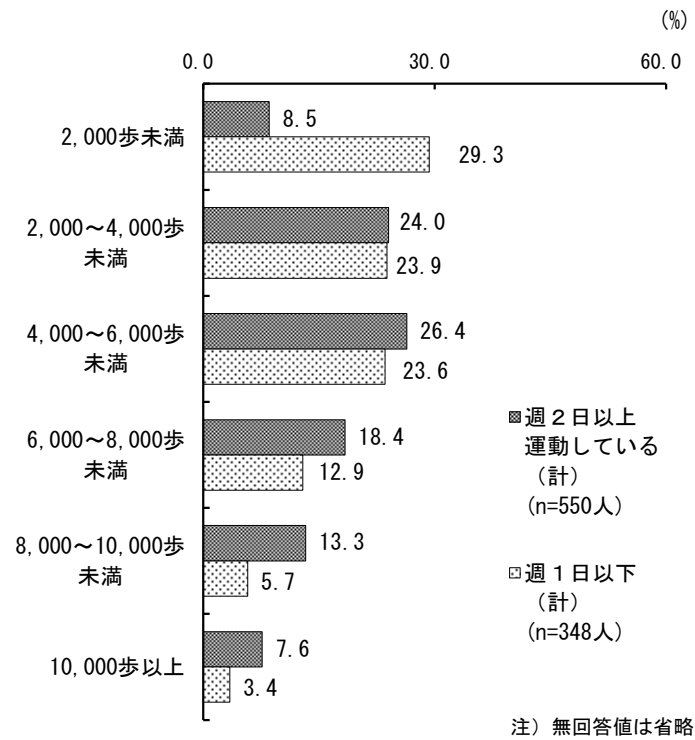
性・ライフステージ別で見ると、男性と女性ともに“高齢期”は「2,000歩未満」と「2,000～4,000歩未満」の割合が比較的高い。



注) 無回答値は省略

【運動習慣別】

運動習慣別でみると、“週2日以上運動している(計)”は「4,000～6,000歩未満」が26.4%で高い。また、“週1日以下(計)”は「2,000歩未満」が29.3%で特に高い。

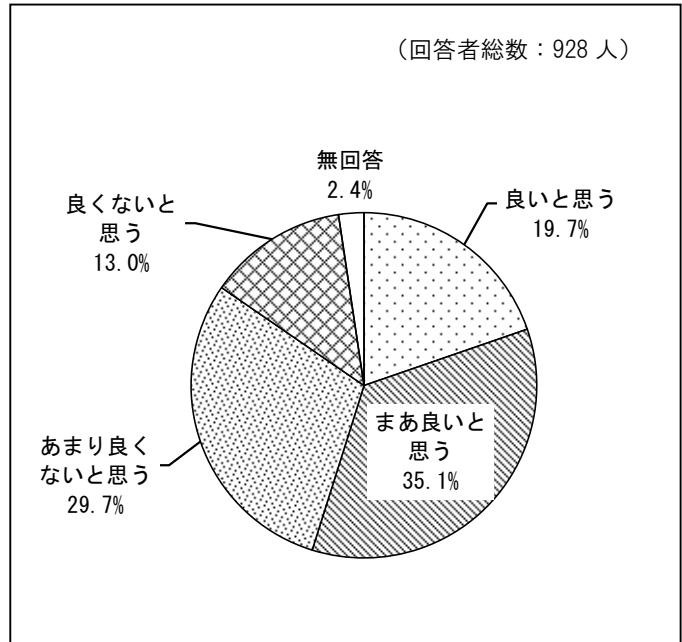


### 1-3-4 運動習慣に対する認識

『運動習慣は良いと思う』が54.8%。

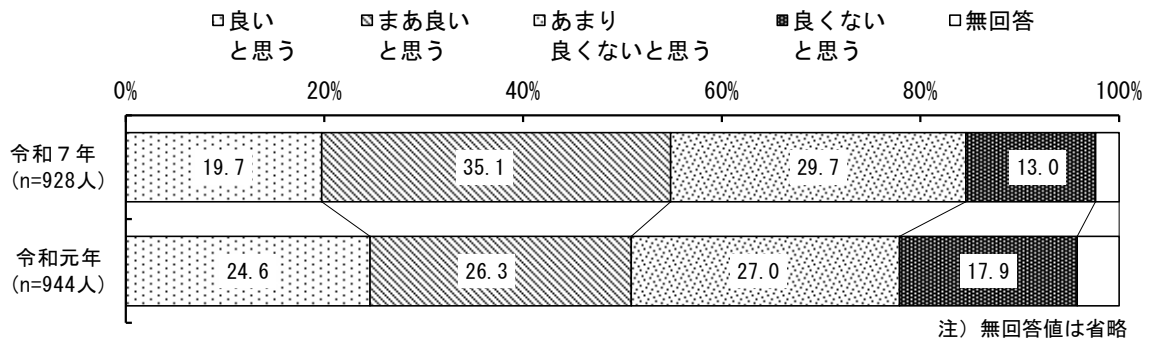
現在の運動習慣に対する認識は、「良いと思う」が19.7%、「まあ良いと思う」が35.1%で、合わせた『運動習慣は良いと思う』が54.8%である。

問24 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)



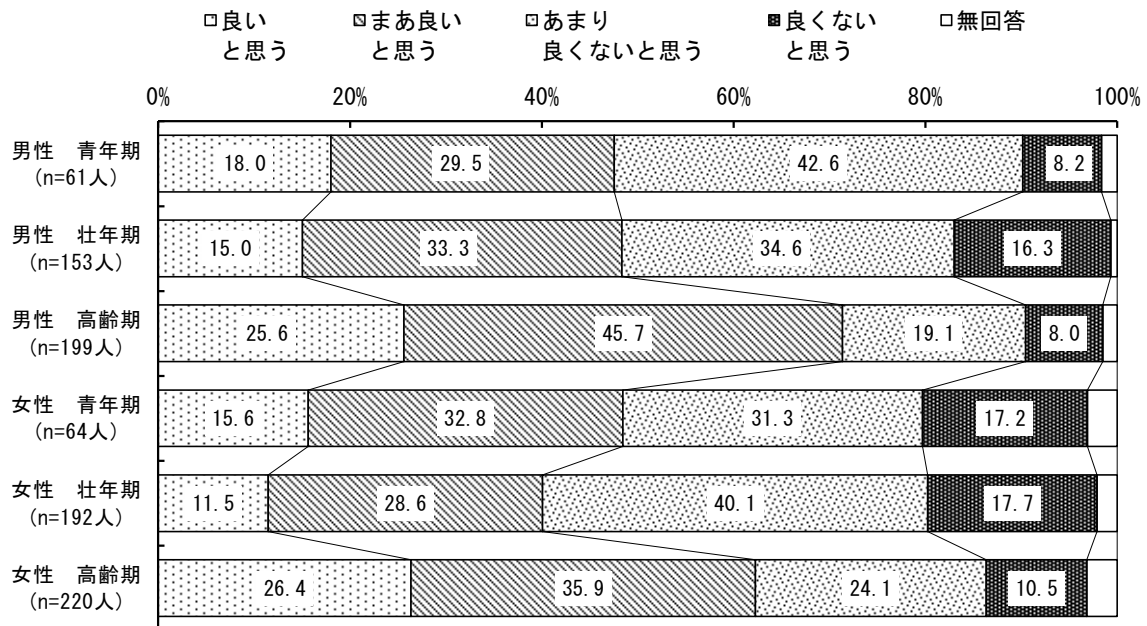
#### 【前回調査との比較】

令和元年と比べると、『運動習慣は良いと思う』が3.9ポイント増加した。



【性・ライフステージ別】

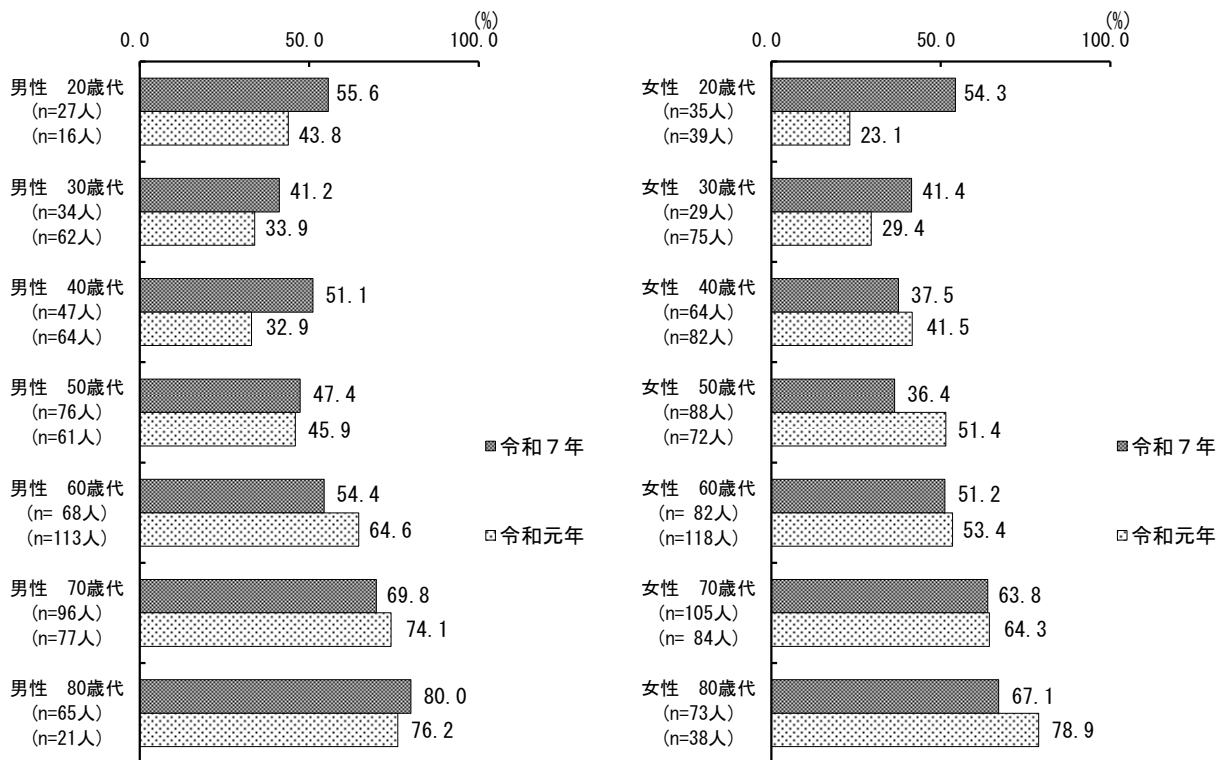
性・ライフステージ別でみると、男性と女性ともに“高齢期”は『運動習慣は良いと思う』が高い一方で、“女性 壮年期”は『運動習慣は良いと思う』が40.1%で低い。



注) 無回答値は省略

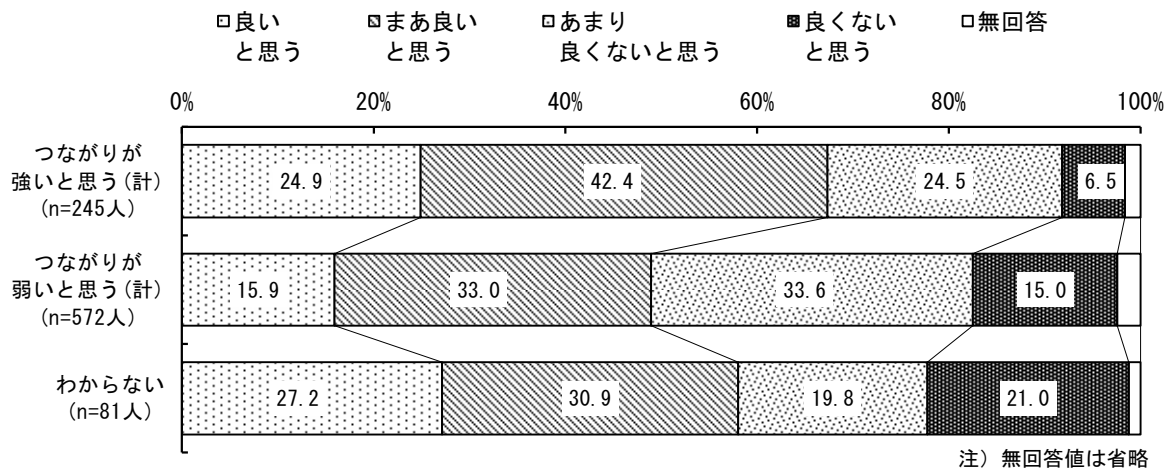
【性・年齢別】 ※『運動習慣は良いと思う』の割合

性・年齢別でみると、令和元年と比べて男性は“60歳代”と“70歳代”を除いて増加し、女性は“30歳代”以下が増加した。



【地域の人たちとのつながり別】

地域の人たちとのつながり別でみると、地域の人たちとの“つながりが強いと思う（計）”は、『運動習慣は良いと思う』が67.3%で高い。



### 1-3-5 運動を始める、継続するために必要なこと

「やる気、心がけ」が最も高い。

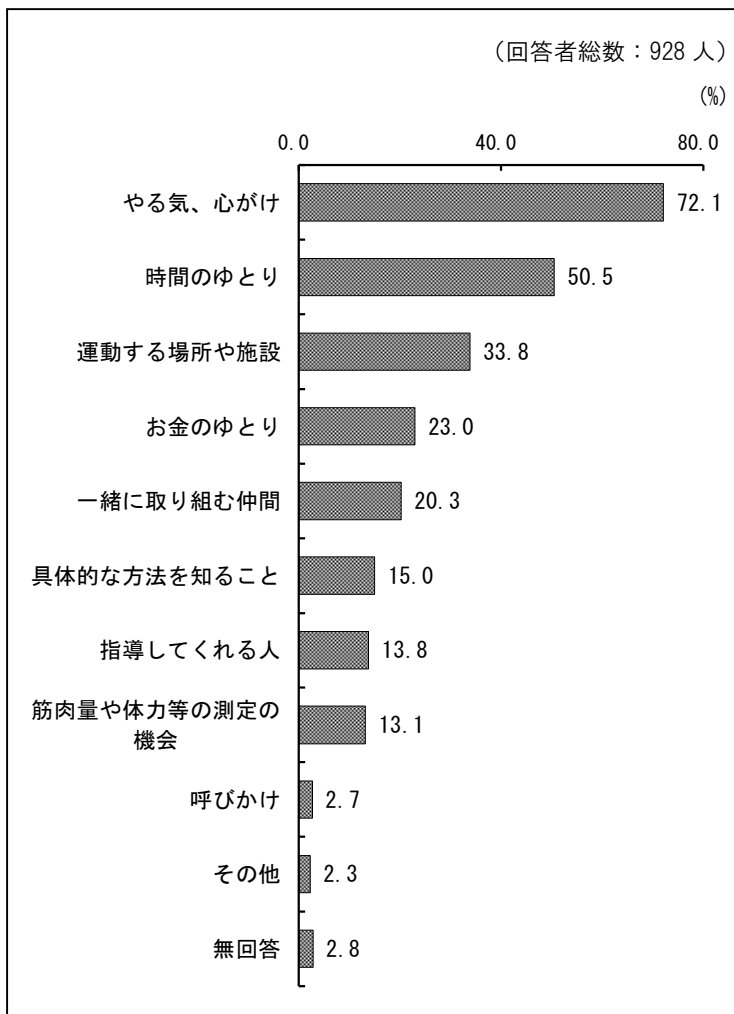
運動を始める、または運動を継続するために必要なことは、「やる気、心がけ」が72.1%で最も高い。

次に「時間のゆとり」が50.5%、「運動する場所や施設」が33.8%で続く。

「その他」の回答

- ・外気温 ・病気でできない
- ・自分の健康状態 ・足が痛い
- ・メリットを知る ・ケガの回復
- ・目的（ダイエット・腹筋強化）
- ・仕事や子育て、介護があっても自分のために使える時間をつくる仕組み など

問 25 あなたが運動を始める、または継続するためにはどのようなことが必要だと思いますか。(〇はいくつでも)



## 【年齢別】

年齢別でみると、「やる気、心がけ」は、各年代とも高いが、“40歳代”は61.4%でやや低い。また、「時間のゆとり」は“30歳代”が70.8%、“40歳代”が75.4%で高い。

(人、%)

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代
回答者総数	63 (100.0)	65 (100.0)	114 (100.0)	164 (100.0)
やる気、心がけ	46 (73.0)	43 (66.2)	70 (61.4)	116 (70.7)
時間のゆとり	44 (69.8)	46 (70.8)	86 (75.4)	115 (70.1)
運動する場所や施設	23 (36.5)	19 (29.2)	46 (40.4)	54 (32.9)
お金のゆとり	25 (39.7)	25 (38.5)	47 (41.2)	48 (29.3)
一緒に取り組む仲間	10 (15.9)	10 (15.4)	29 (25.4)	23 (14.0)
具体的な方法を知ること	11 (17.5)	5 (7.7)	15 (13.2)	22 (13.4)
指導してくれる人	4 (6.3)	6 (9.2)	14 (12.3)	20 (12.2)
筋肉量や体力等の測定の機会	8 (12.7)	4 (6.2)	15 (13.2)	25 (15.2)
呼びかけ	0 (0.0)	0 (0.0)	3 (2.6)	5 (3.0)
その他	0 (0.0)	0 (0.0)	2 (1.8)	5 (3.0)
無回答	0 (0.0)	3 (4.6)	0 (0.0)	5 (3.0)

	60歳代	70歳代	80歳以上
回答者総数	152 (100.0)	202 (100.0)	141 (100.0)
やる気、心がけ	114 (75.0)	159 (78.7)	106 (75.2)
時間のゆとり	78 (51.3)	65 (32.2)	25 (17.7)
運動する場所や施設	60 (39.5)	65 (32.2)	38 (27.0)
お金のゆとり	39 (25.7)	20 (9.9)	7 (5.0)
一緒に取り組む仲間	34 (22.4)	45 (22.3)	30 (21.3)
具体的な方法を知ること	29 (19.1)	38 (18.8)	14 (9.9)
指導してくれる人	27 (17.8)	34 (16.8)	18 (12.8)
筋肉量や体力等の測定の機会	28 (18.4)	30 (14.9)	6 (4.3)
呼びかけ	1 (0.7)	9 (4.5)	7 (5.0)
その他	4 (2.6)	4 (2.0)	6 (4.3)
無回答	2 (1.3)	4 (2.0)	8 (5.7)

注) 年齢別無回答 27 人を除く。

## 第4節 たばこ・飲酒について

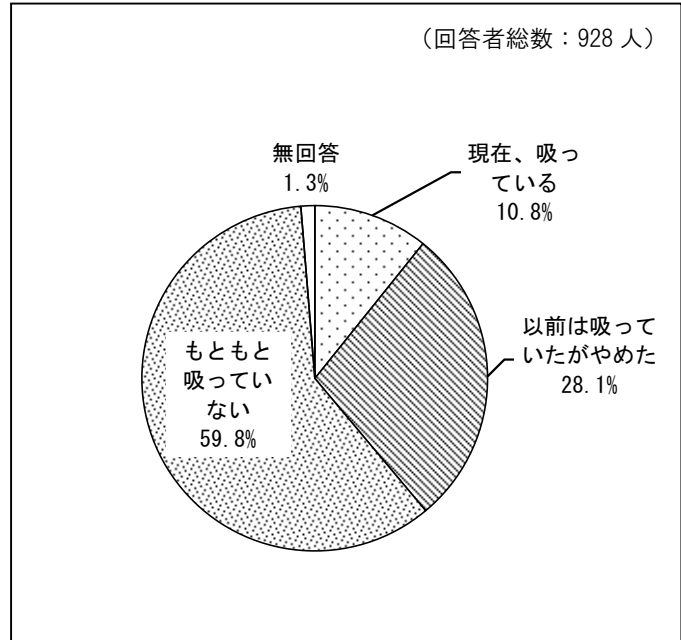
### 1-4-1 喫煙の有無

「現在、吸っている」が10.8%。

たばこ（加熱式たばこを含む）を吸っているかは、「現在、吸っている」が10.8%である。

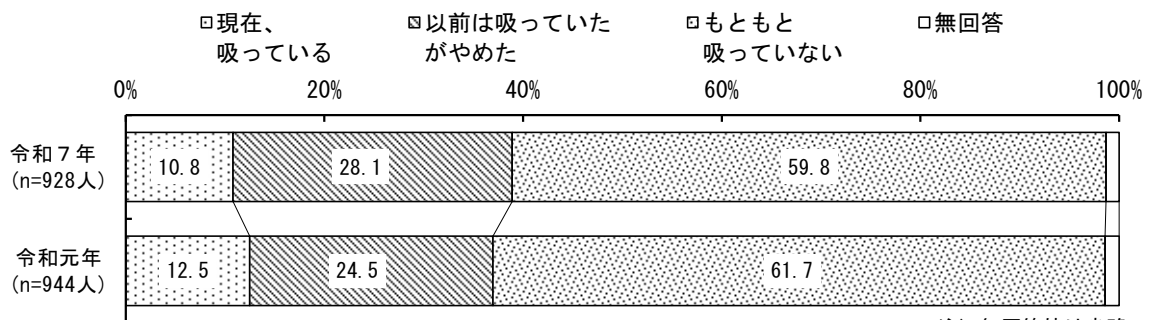
その一方、「もともと吸っていない」が59.8%である。

問26 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）



#### 【前回調査との比較】

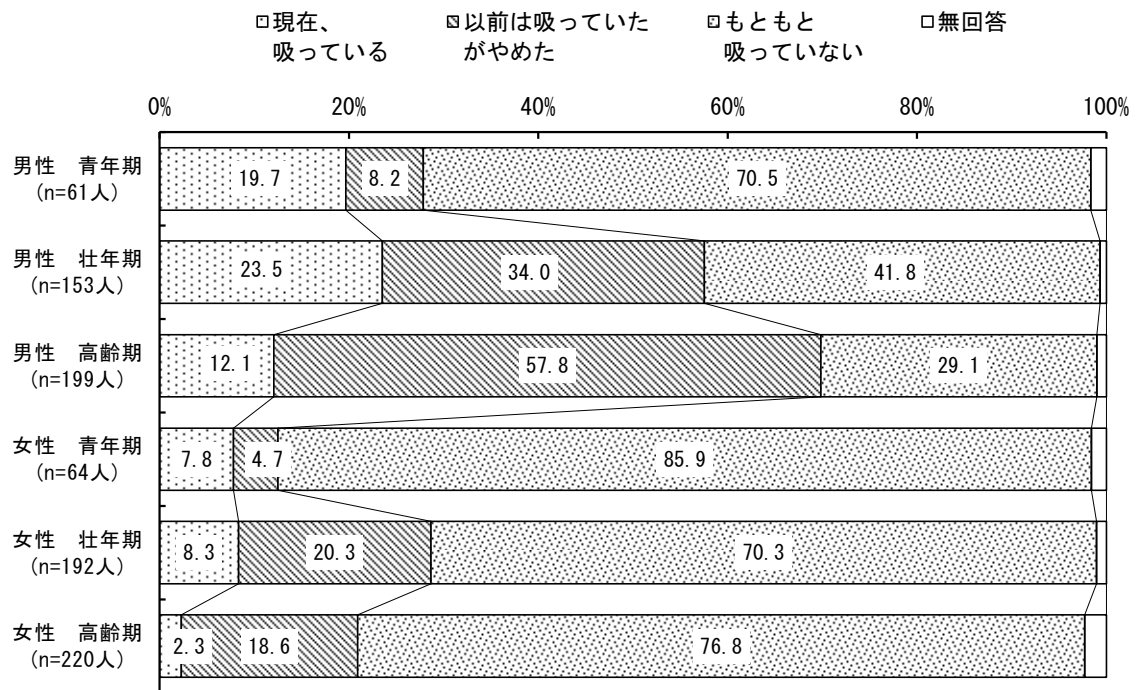
令和元年と比べると、「現在、吸っている」が1.7ポイント減少した。



注) 無回答値は省略

【性・ライフステージ別】

性・ライフステージ別で見ると、“男性 壮年期”は「現在、吸っている」が23.5%、“男性 青年期”が19.7%で比較的高い。



注) 無回答値は省略

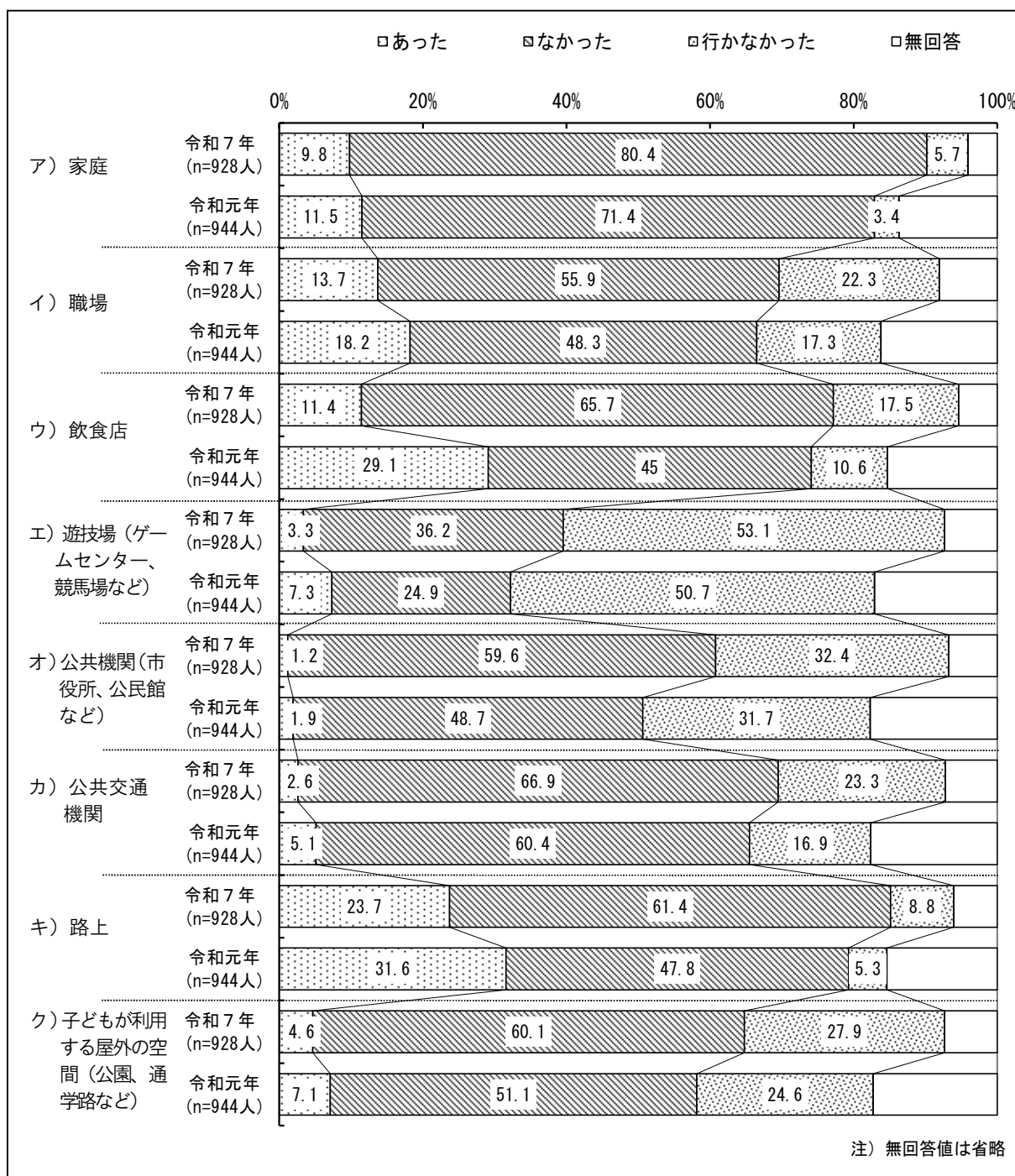
## 1-4-2 受動喫煙の有無

受動喫煙が「あった」は、“キ) 路上”が23.7%で高い。

この1ヶ月間に、自分以外の方が吸っていたたばこの煙を吸う機会（受動喫煙）が「あった」は、“キ) 路上”が23.7%で高く、次に、“イ) 職場”が13.7%である。

令和元年と比べると、すべての項目で減少した。特に“ウ) 飲食店”が17.7ポイント減少、“キ) 路上”が7.9ポイント減少した。

問 27 あなたは、この1ヶ月間に、自分以外の方が吸っていたたばこの煙を吸う機会（受動喫煙）がありましたか。（○はそれぞれ1つずつ）



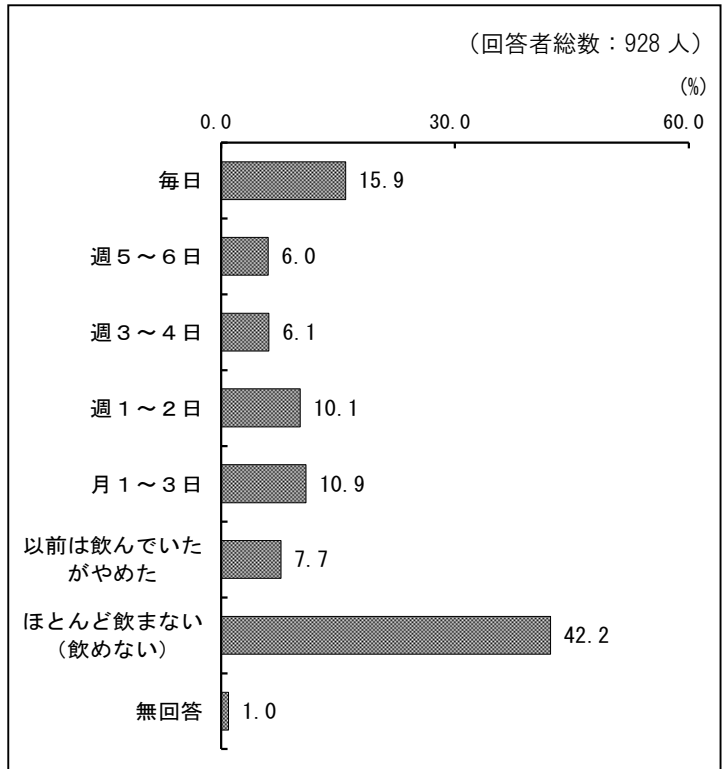
### 1-4-3 飲酒の頻度

「毎日」飲酒しているが15.9%。

飲酒の頻度は、「ほとんど飲まない(飲めない)」が42.2%で高い。

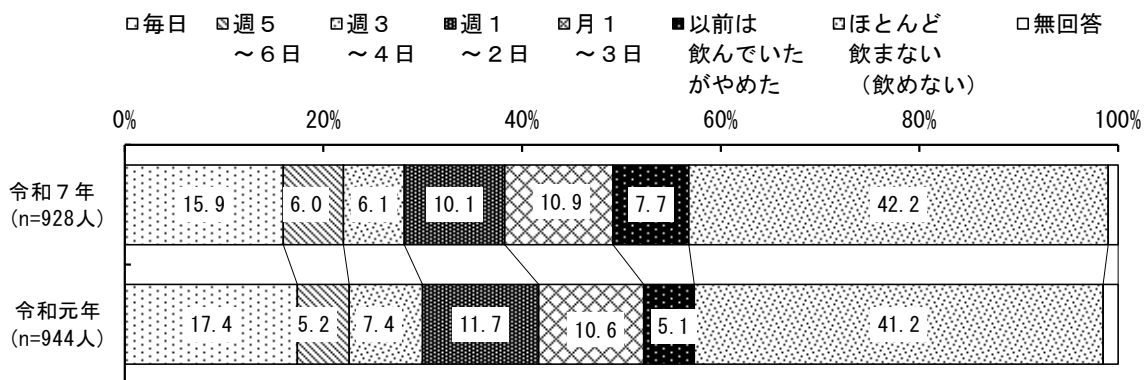
また、「毎日」飲酒しているが15.9%である。

問28 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)



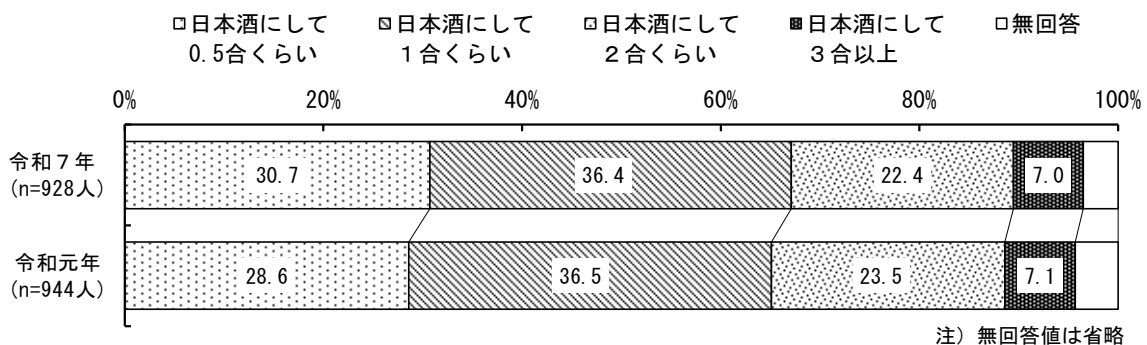
#### 【前回調査との比較】

令和元年と比べると、「毎日」飲酒しているは1.5ポイント減少した。また、飲酒する人の1日平均の飲酒量は「日本酒にして2合くらい」と「日本酒にして3合以上」を合わせると1.2ポイント減少した。



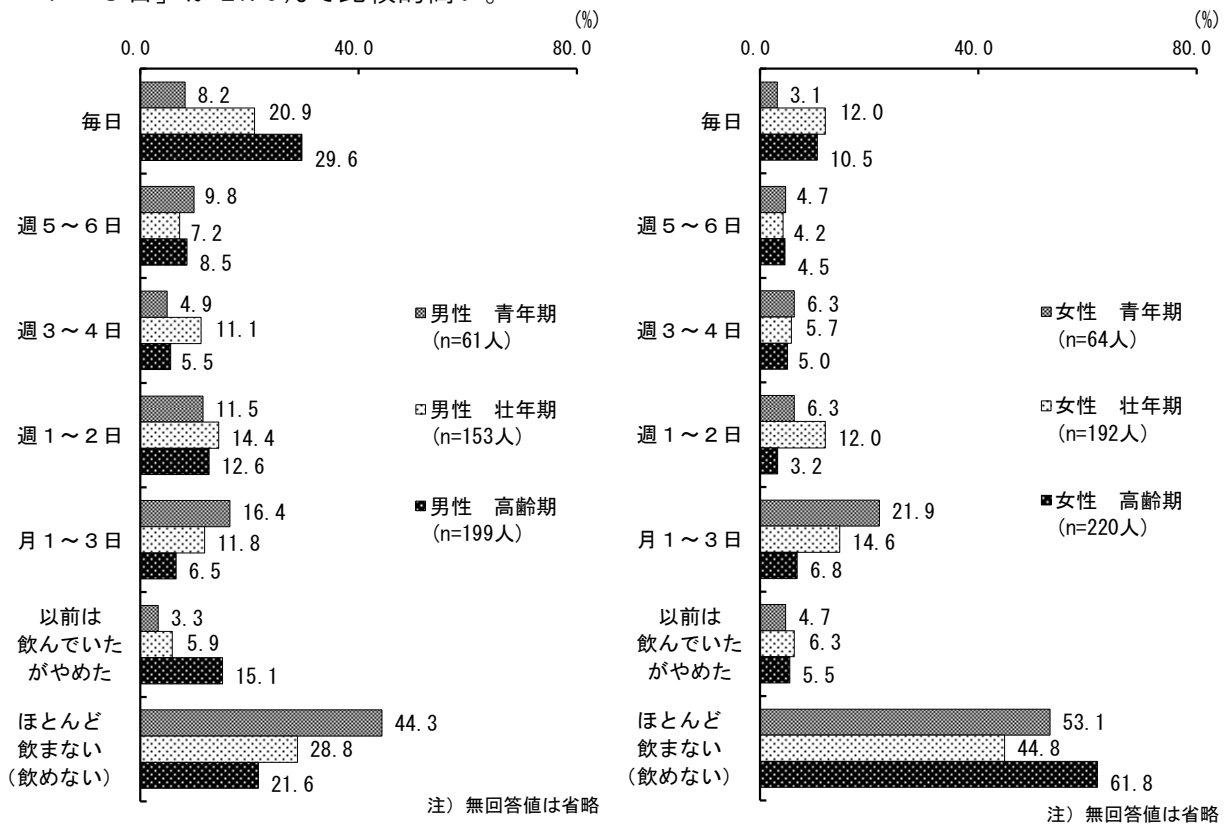
(問28で「1」～「5」と答えた方に質問します)

問28-1 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)

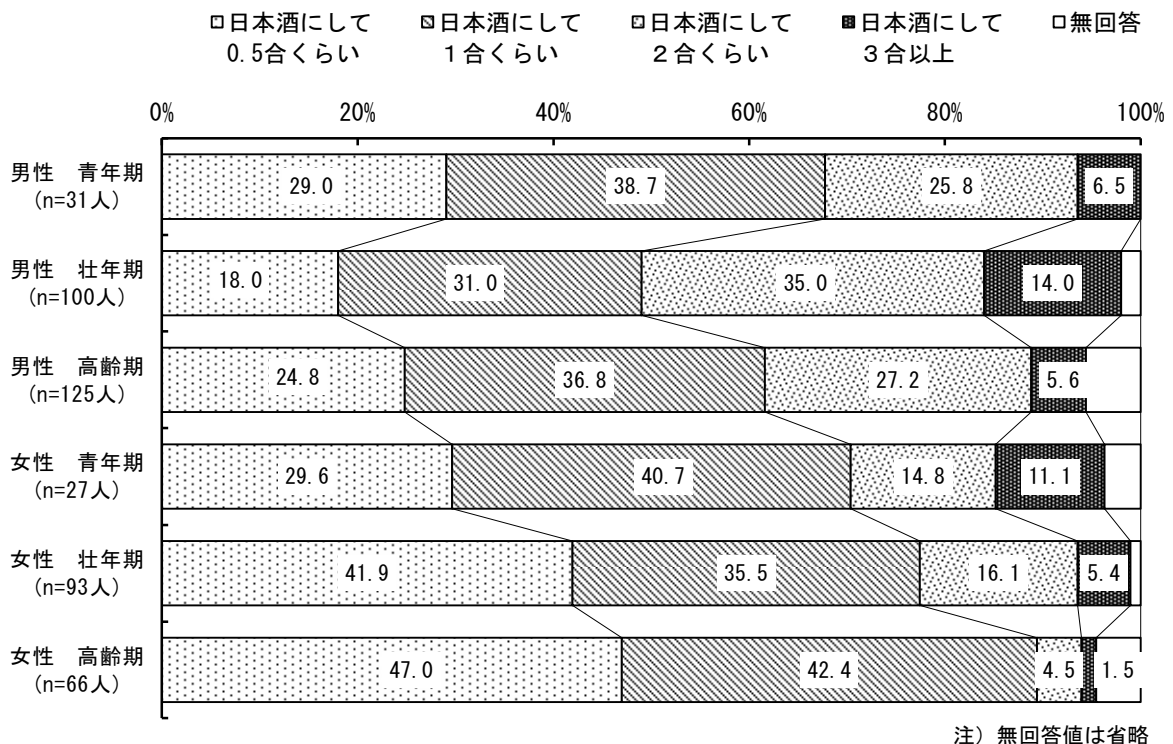


【性・ライフステージ別】

性・ライフステージ別で飲酒の頻度をみると、男性と女性とも「ほとんど飲まない（飲めない）」が高い。また、「毎日」は“男性 高齢期”が 29.6%で高く、“女性 青年期”は「月1～3日」が 21.9%で比較的高い。



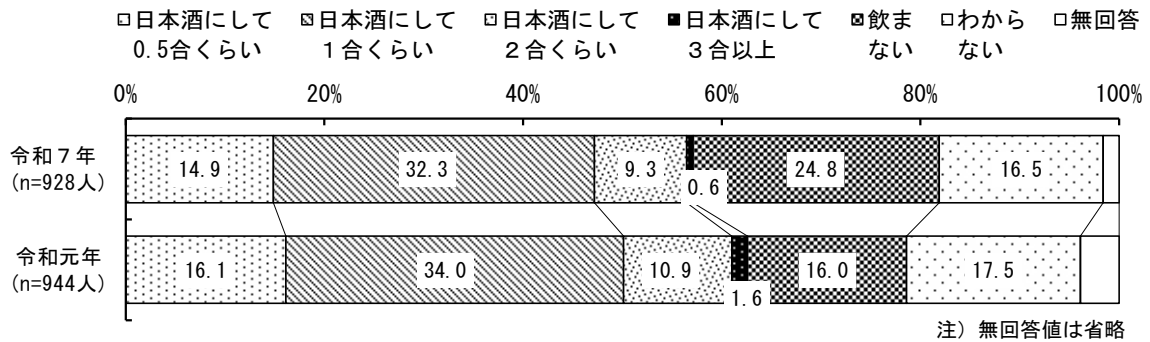
性・ライフステージ別で飲酒している人の1日の飲酒量をみると、“男性 壮年期”は「日本酒にして2合くらい」が 35.0%、「日本酒にして3合以上」が 14.0%で高い。



■健康に影響ないと思う飲酒量

自分にとって健康に影響のない適度な飲酒量をたずねると、令和元年と比べて、「飲まない」が8.8ポイント増加した。

問29 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。  
(〇は1つ)



<換算表>  
 \* 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)

## 第5節 健康の自己管理について

### 1-5-1 健康診査やがん検診の受診

健康診査の受診は「職場（学校）で受けた」が33.4%、「市で受けた」が27.0%。

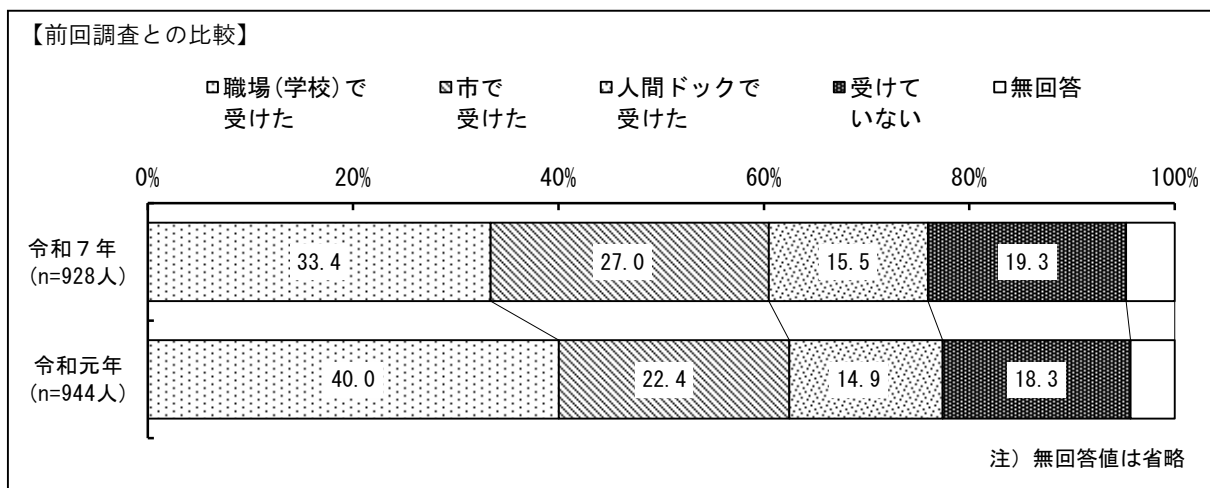
この1年間の健康診査の受診は、「職場（学校）で受けた」が33.4%、「市で受けた」が27.0%である。その一方、「受けていない」が19.3%である。

令和元年と比べると、「職場（学校）で受けた」が6.6ポイント減少し、「市で受けた」が4.6ポイント増加した。

がん検診の受診をみると、“③肺がん検診”は「市で受けた」が21.7%で比較的高い。

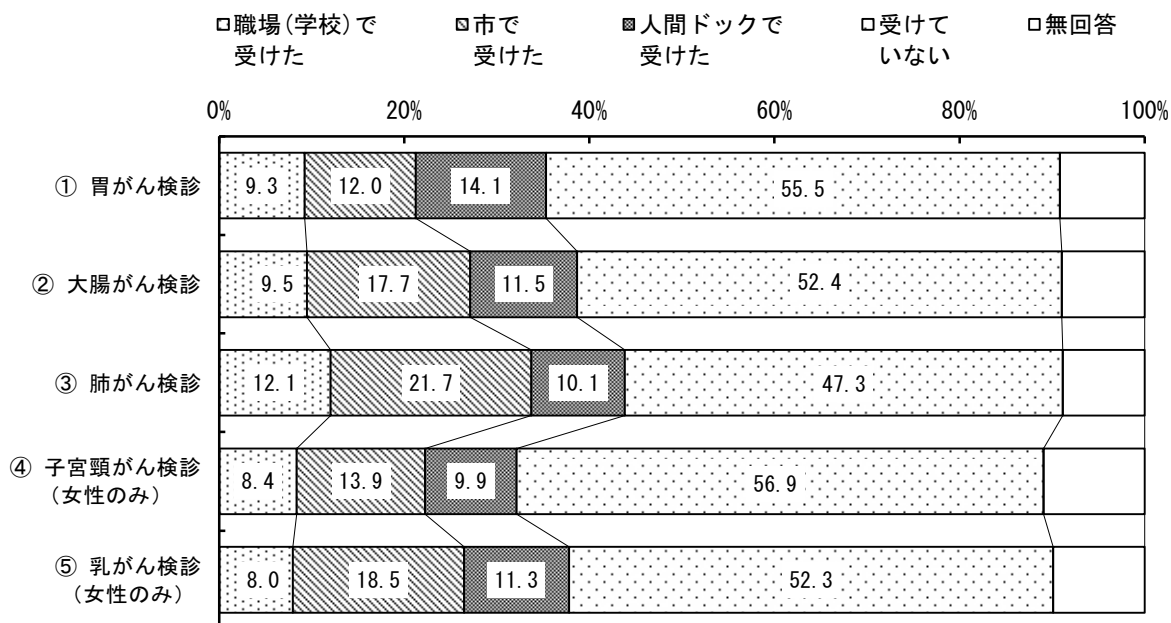
問30 あなたの健康診査やがん検診の受診状況をお答えください。（○はそれぞれ1つずつ）

ア) あなたはこの1年間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診のことです。



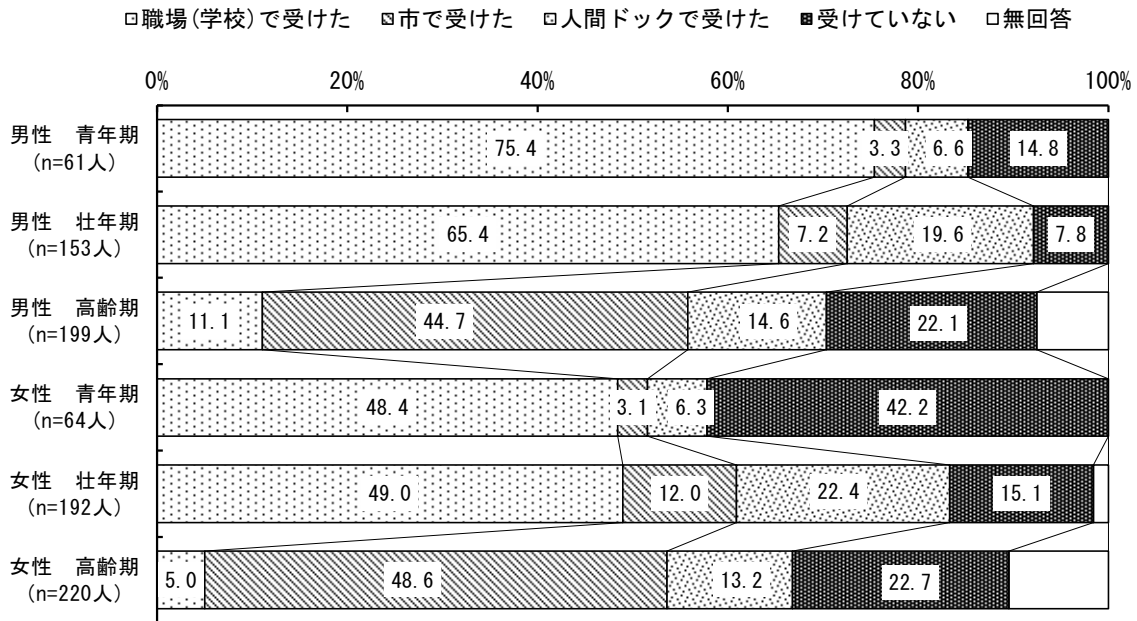
イ) あなたはこの1年間に以下①～⑤のがん検診を受けていますか。

(回答者総数：928人 ④⑤のみ総数476人)



【性・ライフステージ別】

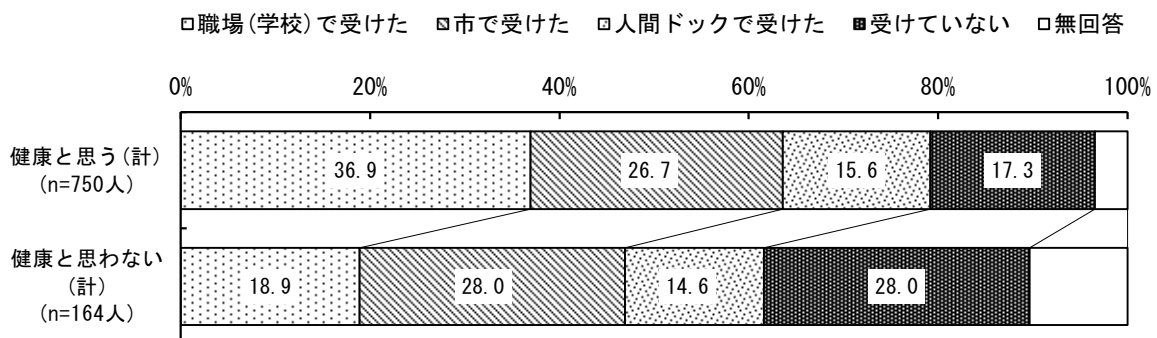
性・ライフステージ別で見ると、健康診査の受診は、男性と女性とも“青年期”と“壮年期”は「職場（学校）で受けた」が特に高い。また、“女性 青年期”は「受けていない」が42.2%で高い。



注) 無回答値は省略

【主観的健康観別】

主観的健康観別で見ると、“健康と思う（計）”は、いずれかの方法で健診を受けている割合が高い。



注) 無回答値は省略

## ■健康診査やがん検診を受けていない理由

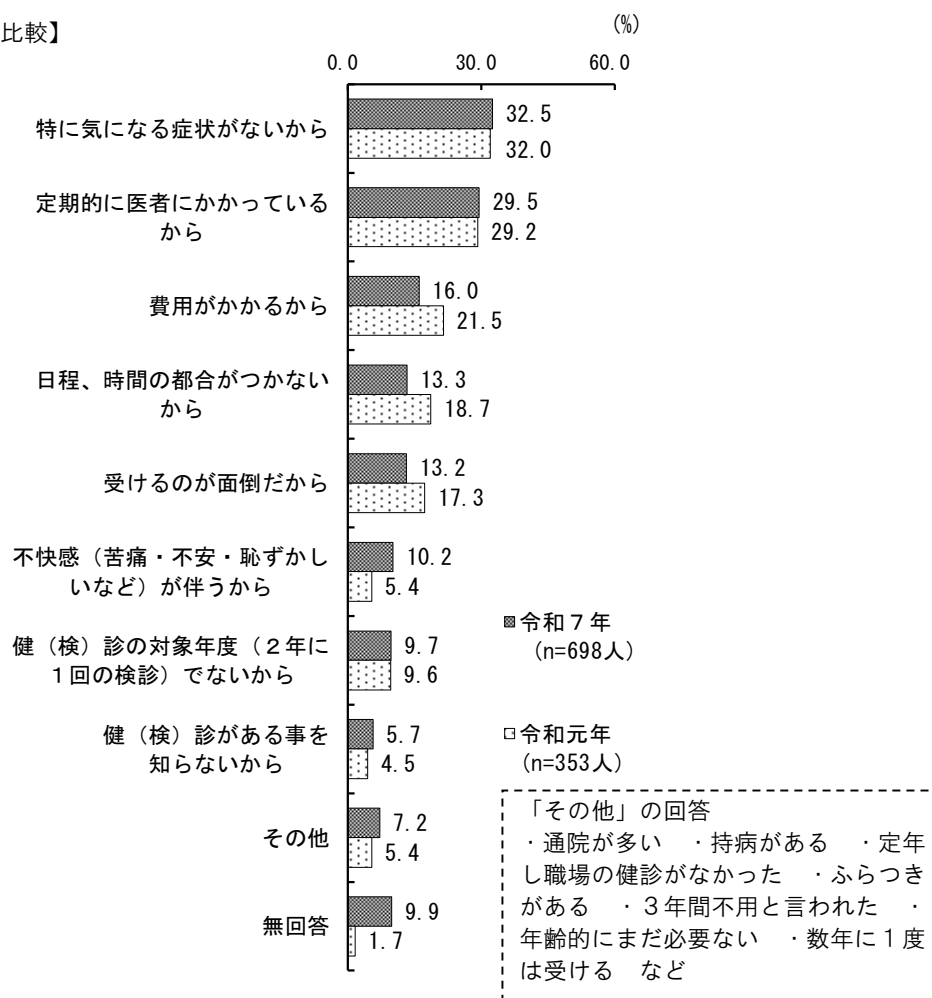
健康診査やがん検診を受けていない理由は、「特に気になる症状がないから」が32.5%で高く、次に「定期的に医者にかかっているから」が29.5%で続く。

令和元年と比べて、「費用がかかるから」は5.5ポイント減少、「日程、時間の都合がつかないから」が5.4ポイント減少した一方で、「不快感（苦痛・不安・恥ずかしいなど）が伴うから」が4.8ポイント増加した。

（問30で「4」と答えた方に質問します）

問30-1 受けていない理由は何ですか。（○はいくつでも）

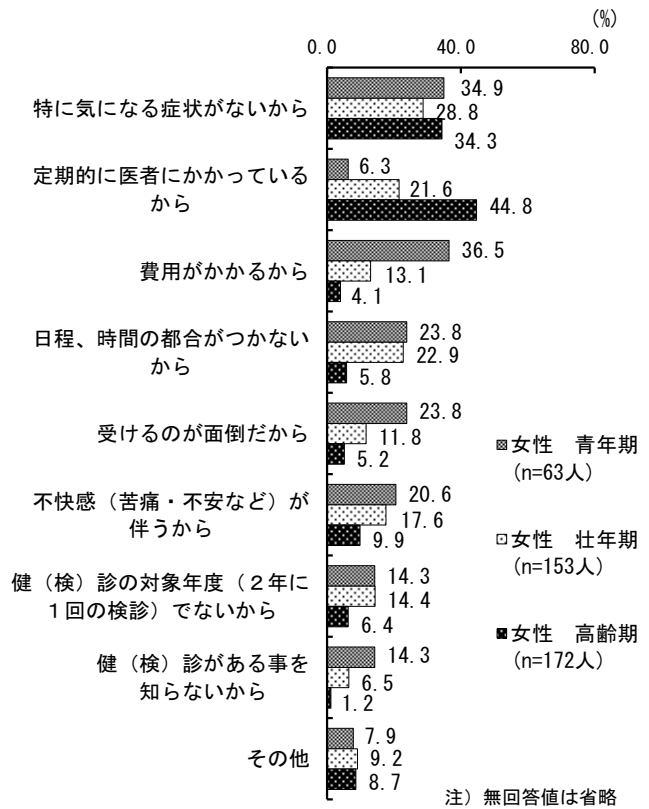
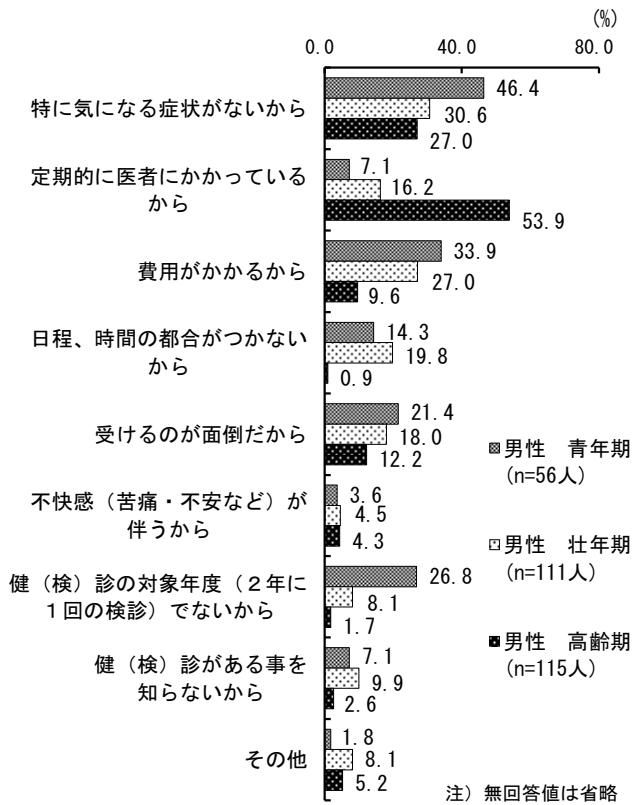
【前回調査との比較】



【性・ライフステージ別】

性・ライフステージ別で健康診査やがん検診を受けていない理由をみると、男性と女性とも“青年期”は「特に気になる症状がないから」と「費用がかかるから」が比較的高い。

また、男性と女性とも“高齢期”は「定期的に医者にかかっているから」が高い。



## 1-5-2 健（検）診を受けやすくする条件

令和元年と同様に「近くの病院・医院で受診できる」が最も高い。

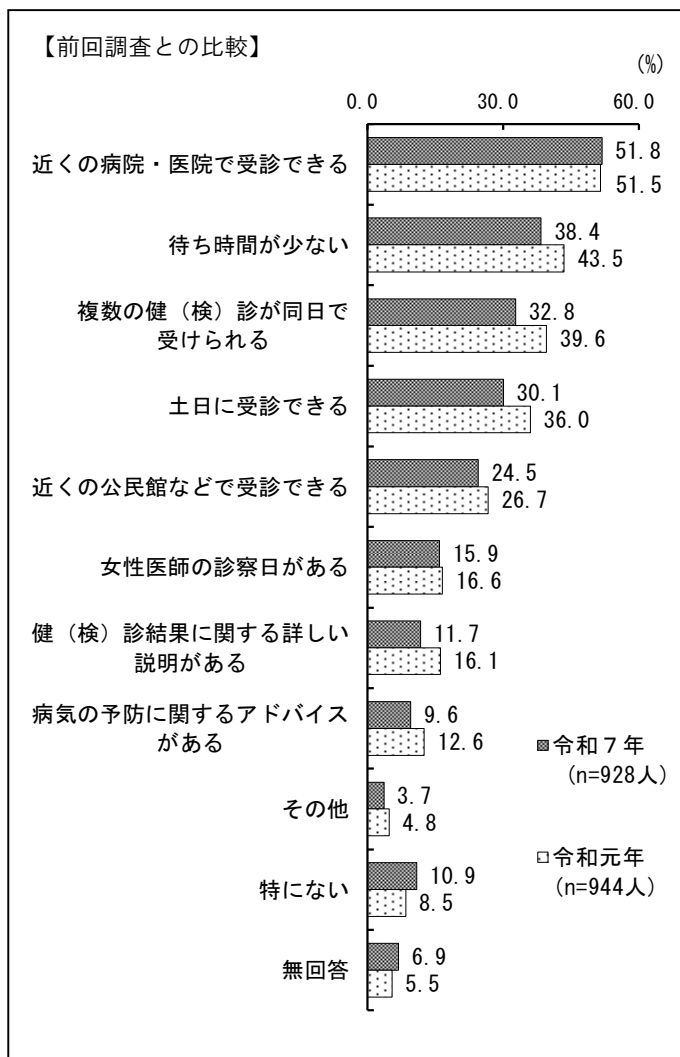
どのような条件が整えば、健（検）診が受けやすいと思うかは、「近くの病院・医院で受診できる」が51.8%で、令和元年と同様に最も高い。

令和元年と比べると、「待ち時間が少ない」が5.1ポイント減少、「複数の健（検）診が同日で受けられる」が6.8ポイント減少した。

### 「その他」の回答

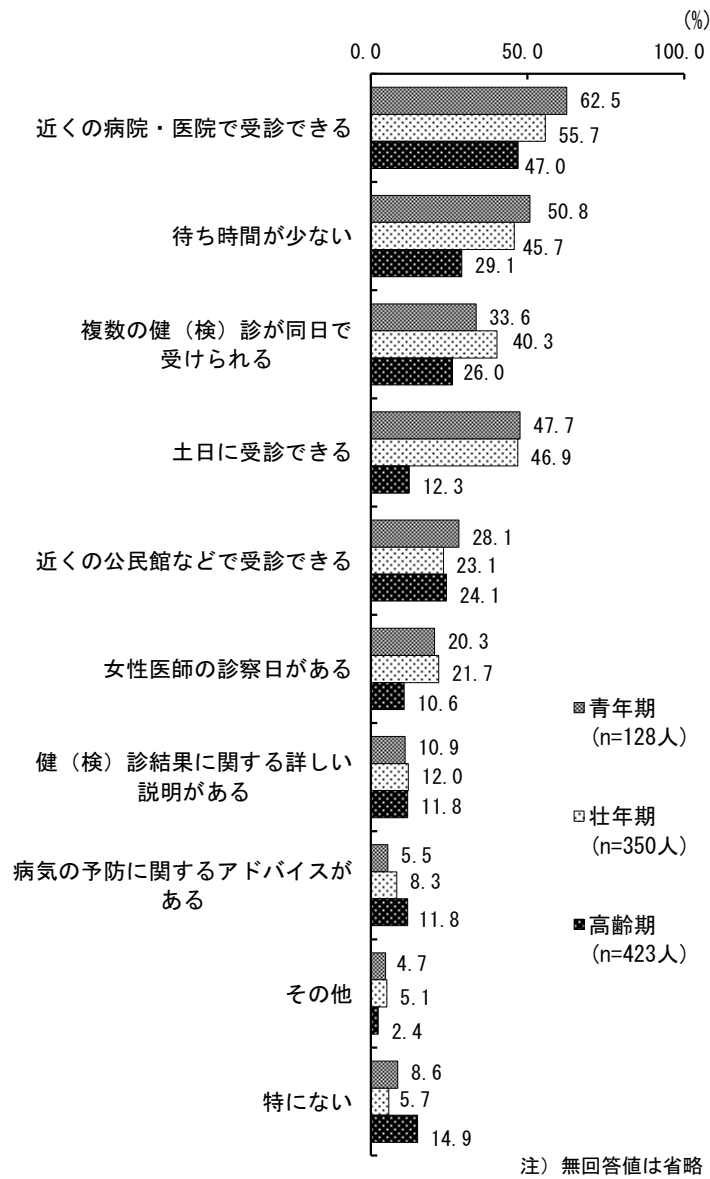
・費用 ・胃カメラがあれば ・ミスがあったら怖い ・その気になったら ・予約をとるのが大変 ・費用がかからなければ ・健診の項目がない ・最寄り駅前で受けられれば ・他市で受診できれば など

問 31 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。（○はいくつでも）



【ライフステージ別】

ライフステージ別で見ると、各年代とも「近くの病院・医院で受診できる」が高い。また、「青年期」と「壮年期」は「待ち時間が少ない」と「土日に受診できる」が比較的高い。



## 第6節 歯と口腔の健康について

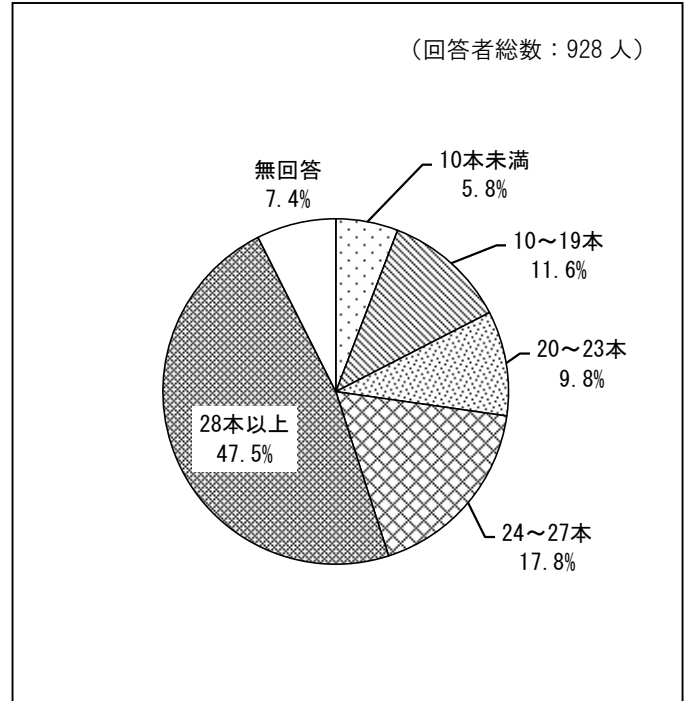
### 1-6-1 歯の本数

「28本以上」が47.5%。

歯の本数は、「28本以上」が47.5%、「24～27本」が17.8%である。

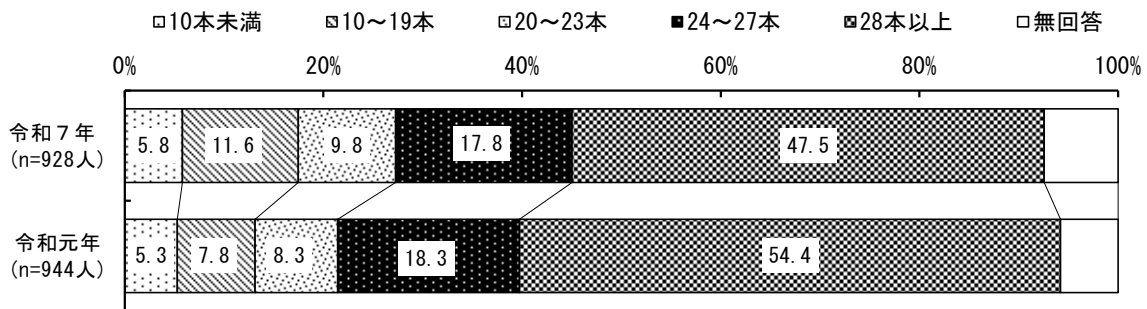
※歯の数え方：入れ歯やブリッジ・インプラントなどの人工の歯の部分は数えません。根元が残っている歯や、治療で詰めたりかぶせてある自分の歯を数えます。永久歯は、親知らずを含めて全部で32本あります。

問32 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、およその数で結構です。（下枠に数字で記入）



#### 【前回調査との比較】

令和元年と比べると、「28本以上」は6.9ポイント減少した。



注) 無回答値は省略

## 【年齢別】

年齢別で見ると、歯の本数が「28本以上」は、「20歳代」は82.5%、「30歳代」は86.2%であるが、「70歳代」は26.7%、「80歳以上」は14.9%である。

また、「80歳以上」で歯の本数が20本以上は41.2%である。

(人、%)

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代
回答者総数	63 (100.0)	65 (100.0)	114 (100.0)	164 (100.0)
10本未満	0 (0.0)	1 (1.5)	0 (0.0)	2 (1.2)
10～19本	1 (1.6)	0 (0.0)	4 (3.5)	8 (4.9)
20～23本	0 (0.0)	0 (0.0)	5 (4.4)	14 (8.5)
24～27本	9 (14.3)	6 (9.2)	18 (15.8)	33 (20.1)
28本以上	52 (82.5)	56 (86.2)	83 (72.8)	100 (61.0)
無回答	1 (1.6)	2 (3.1)	4 (3.5)	7 (4.3)

	60歳代	70歳代	80歳以上
回答者総数	152 (100.0)	202 (100.0)	141 (100.0)
10本未満	2 (1.3)	19 (9.4)	27 (19.1)
10～19本	19 (12.5)	37 (18.3)	34 (24.1)
20～23本	17 (11.2)	32 (15.8)	19 (13.5)
24～27本	36 (23.7)	42 (20.8)	18 (12.8)
28本以上	68 (44.7)	54 (26.7)	21 (14.9)
無回答	10 (6.6)	18 (8.9)	22 (15.6)

注) 年齢別無回答 27 人を除く。

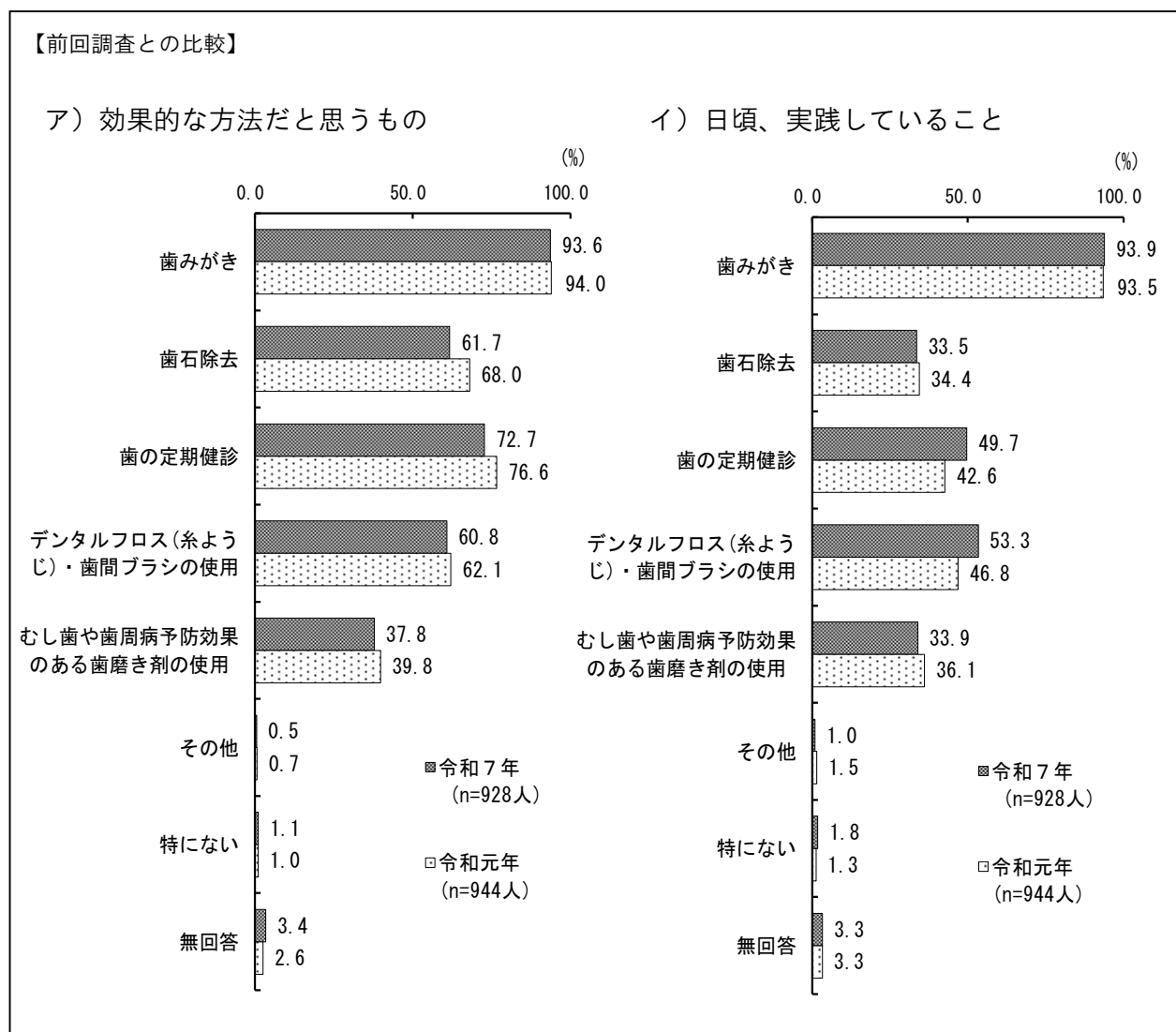
## 1-6-2 むし歯や歯周病予防に効果的だと思う方法と実践

むし歯や歯周病予防に効果的な方法と実践ともに「歯みがき」が最も高い。

むし歯や歯周病予防に効果的な方法だと思うものは、「歯みがき」が 93.6%で、令和元年と同様に最も高い。また、日頃、実践していることも「歯みがき」が 93.9%で高い。

また、令和元年と比べると、日頃、実践していることは、「歯の定期健診」が 7.1 ポイント増加し、「デンタルフロス（糸ようじ）・歯間ブラシの使用」も 6.5 ポイント増加した。

問 33 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。  
(○はそれぞれいくつでも)



### 1-6-3 歯みがきの習慣

「朝食後」と「就寝前」が高い。

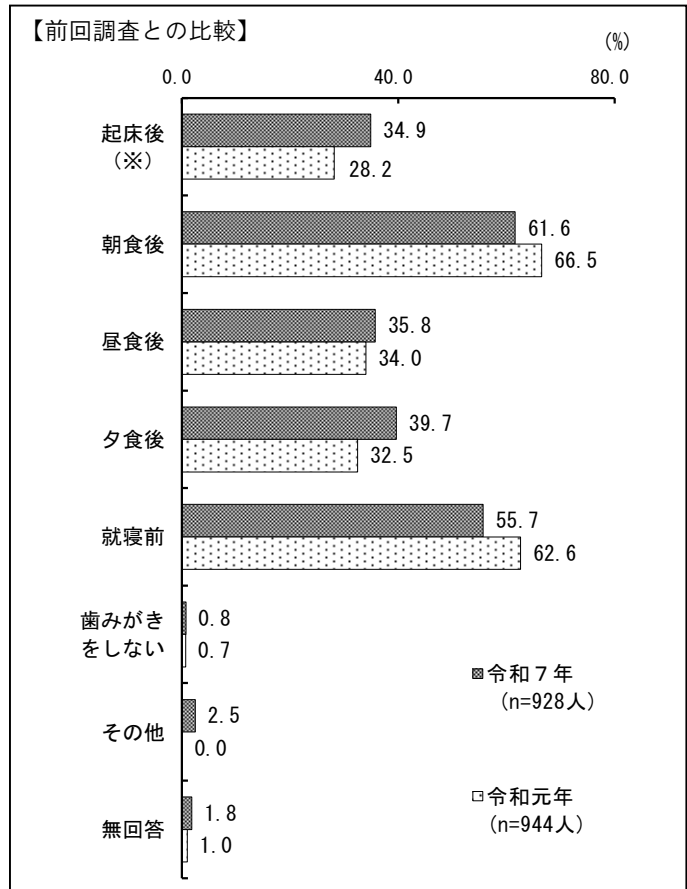
歯みがきの習慣は、「朝食後」が61.6%、「就寝前」が55.7%で高い。

また、「起床後」は34.9%である。

令和元年と比べると、「起床後」が6.7ポイント増加し、「夕食後」も7.2ポイント増加した。

「その他」の回答  
・入れ歯の清掃のみ ・おやつの後 など

問34 あなたは、いつ歯を磨きますか。  
(〇はいくつでも)



(※) 令和元年の選択肢は「朝食の前」

#### 【年齢別】

年齢別で見ると、「起床後」は「80歳以上」が29.1%でやや低い。

(人、%)

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代
回答者総数	63 (100.0)	65 (100.0)	114 (100.0)	164 (100.0)
起床後	26 (41.3)	21 (32.3)	47 (41.2)	56 (34.1)
朝食後	36 (57.1)	32 (49.2)	78 (68.4)	104 (63.4)
昼食後	23 (36.5)	17 (26.2)	53 (46.5)	50 (30.5)
夕食後	29 (46.0)	16 (24.6)	40 (35.1)	52 (31.7)
就寝前	36 (57.1)	48 (73.8)	78 (68.4)	103 (62.8)
歯みがきをしな	0 (0.0)	1 (1.5)	0 (0.0)	1 (0.6)
その他	3 (4.8)	0 (0.0)	3 (2.6)	1 (0.6)
無回答	0 (0.0)	1 (1.5)	0 (0.0)	0 (0.0)

	60歳代	70歳代	80歳以上
回答者総数	152 (100.0)	202 (100.0)	141 (100.0)
起床後	47 (30.9)	77 (38.1)	41 (29.1)
朝食後	96 (63.2)	125 (61.9)	87 (61.7)
昼食後	59 (38.8)	70 (34.7)	51 (36.2)
夕食後	57 (37.5)	96 (47.5)	67 (47.5)
就寝前	88 (57.9)	93 (46.0)	59 (41.8)
歯みがきをしな	1 (0.7)	3 (1.5)	0 (0.0)
その他	2 (1.3)	6 (3.0)	8 (5.7)
無回答	2 (1.3)	3 (1.5)	9 (6.4)

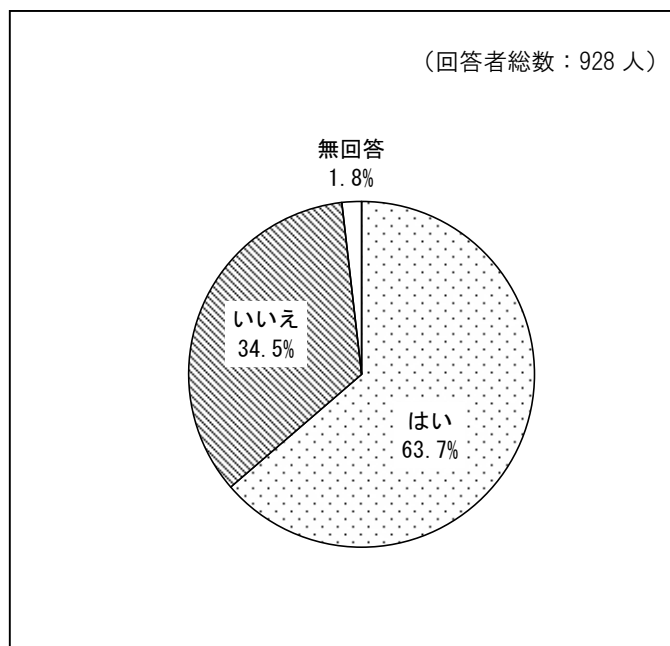
注) 年齢別無回答 27 人を除く。

## 1-6-4 歯の定期健診の受診

「はい(歯科健診を受けた)」が63.7%。

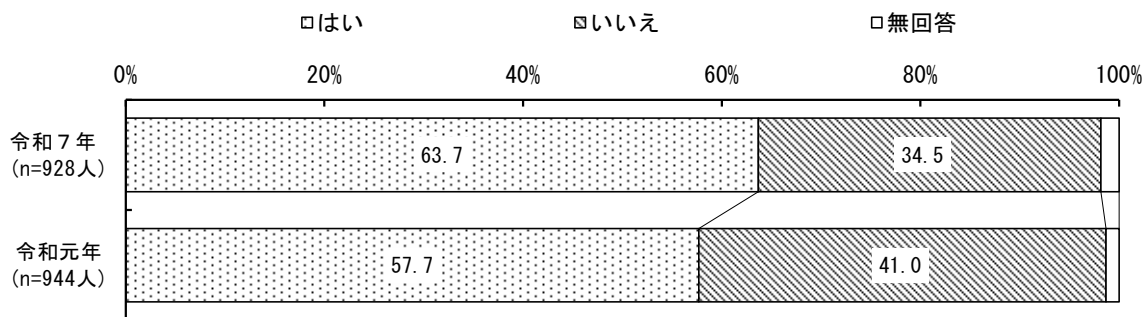
この1年間に歯の定期健診を受けたかは、「はい(歯科健診を受けた)」が63.7%である。

問 35 あなたは、この1年間に歯の定期健診を受けましたか。(○は1つ)



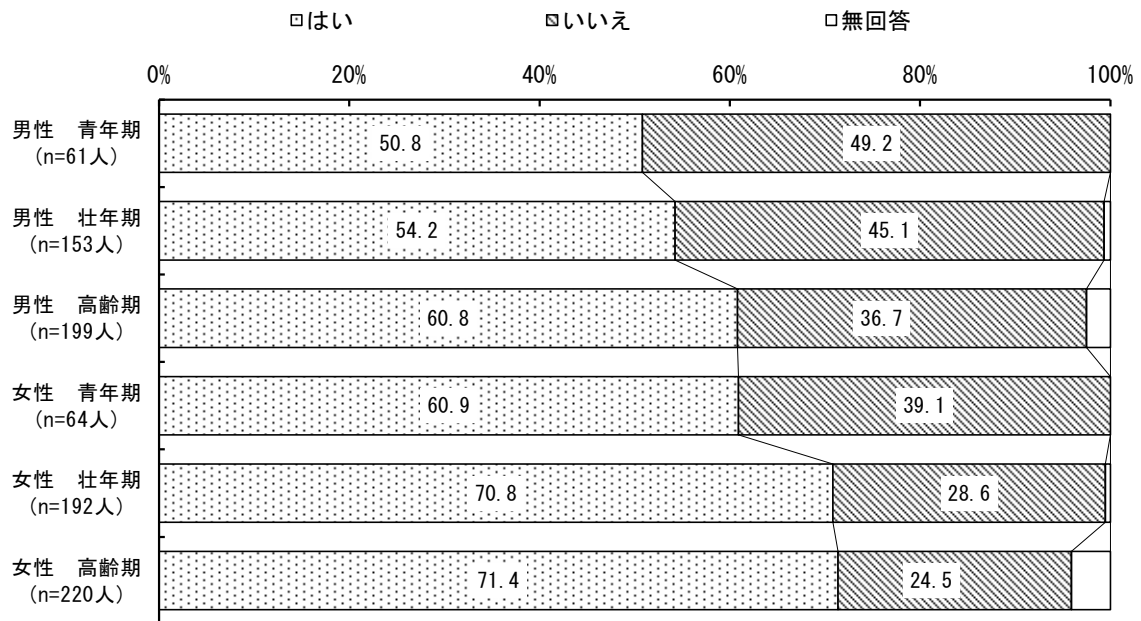
### 【前回調査との比較】

令和元年と比べると、「はい(歯科健診を受けた)」が6.0ポイント増加した。



【性・ライフステージ別】

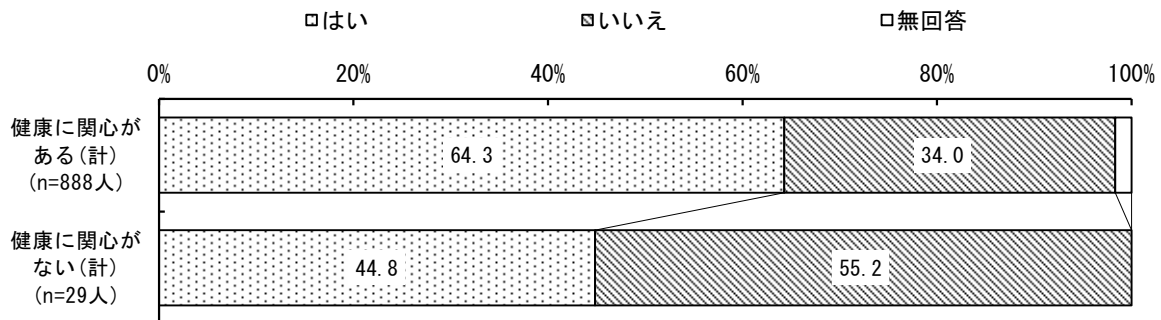
性・ライフステージ別でみると、“女性 壮年期”は、「はい（歯科健診を受けた）」が70.8%、“女性 高齢期”が71.4%で各年代とも女性が高い。



注) 無回答値は省略

【健康の関心別】

健康の関心別でみると、“健康に関心がある（計）”は、「はい（歯科健診を受けている）」が64.3%で高い。



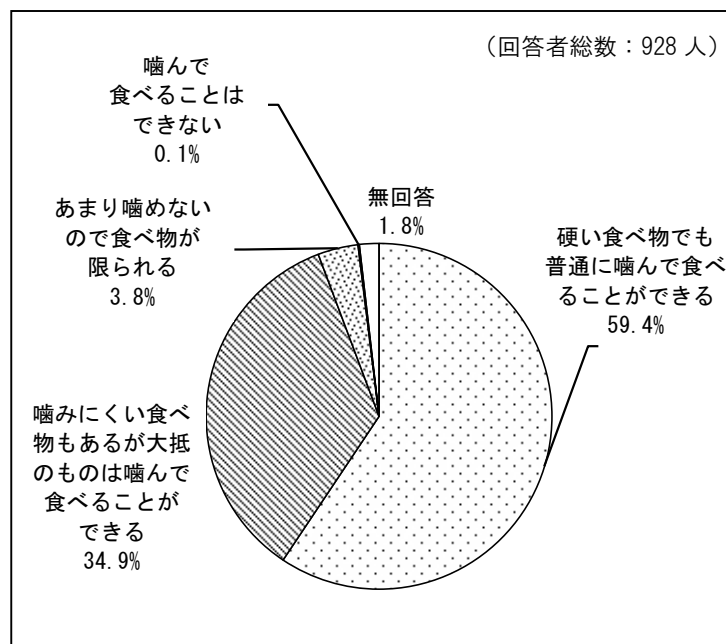
注) 無回答値は省略

## 1-6-5 食べ物を噛む状態

「硬い食べ物でも普通に噛んで食べることができる」が59.4%。

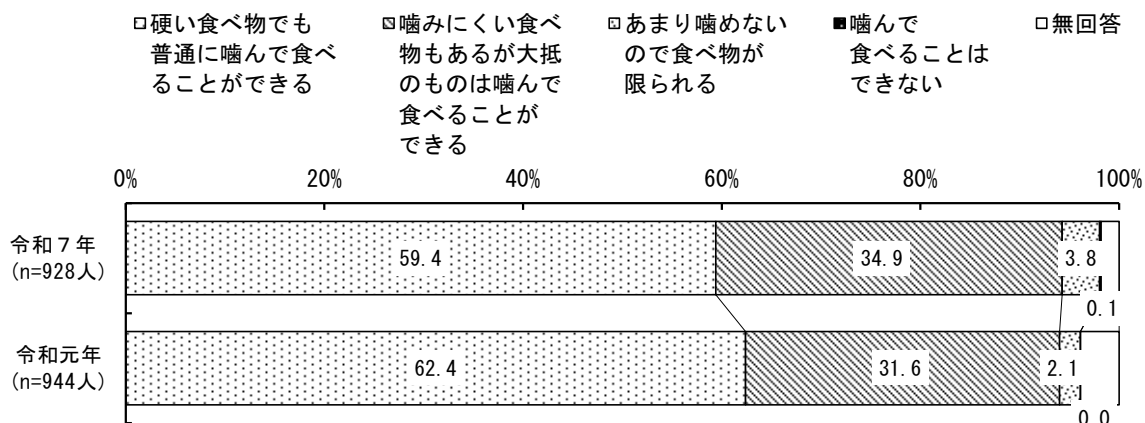
食べ物を噛む状態は、「硬い食べ物でも普通に噛んで食べることができる」が59.4%で高い。

問 36 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。(○は1つ)



### 【前回調査との比較】

令和元年と比べると、「硬い食べ物でも普通に噛んで食べることができる」が3.0ポイント減少し、「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3.3ポイント増加した。



注) 無回答値は省略

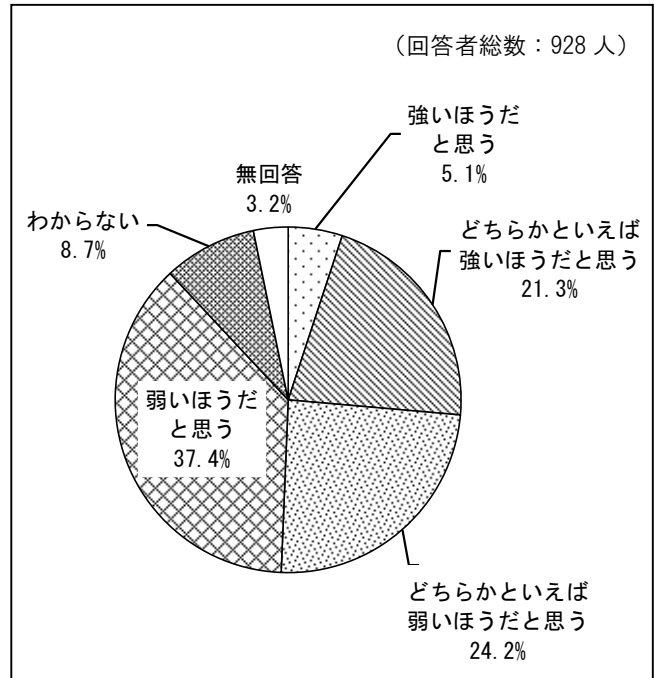
第7節 地域との関わりについて

1-7-1 地域の人たちとのつながり

『地域の人たちとのつながりが強いと思う』は26.4%で、令和元年と変わらない。

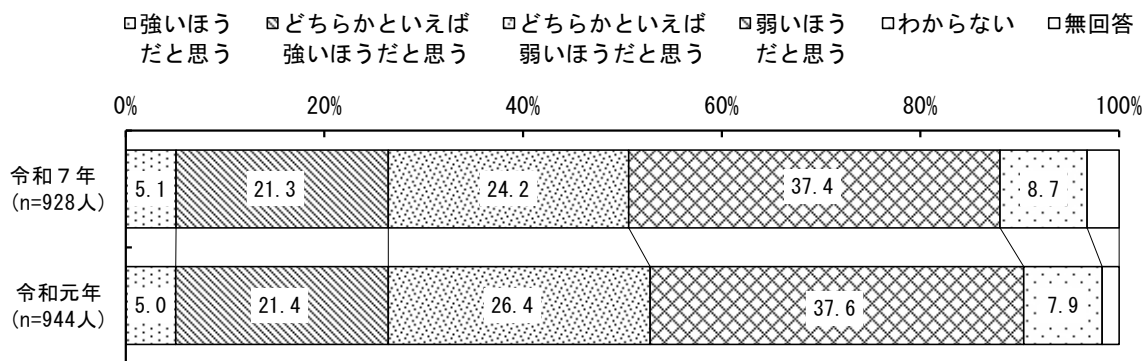
地域の人たちとのつながりは、「強いほうだと思う」が5.1%、「どちらかといえば強いほうだと思う」が21.3%で、合わせた『地域の人たちとのつながりが強いと思う』は26.4%である。

問37 あなたにとって、ご自身と地域の人たちのつながりは強いほうだと思いますか。(○は1つ)



【前回調査との比較】

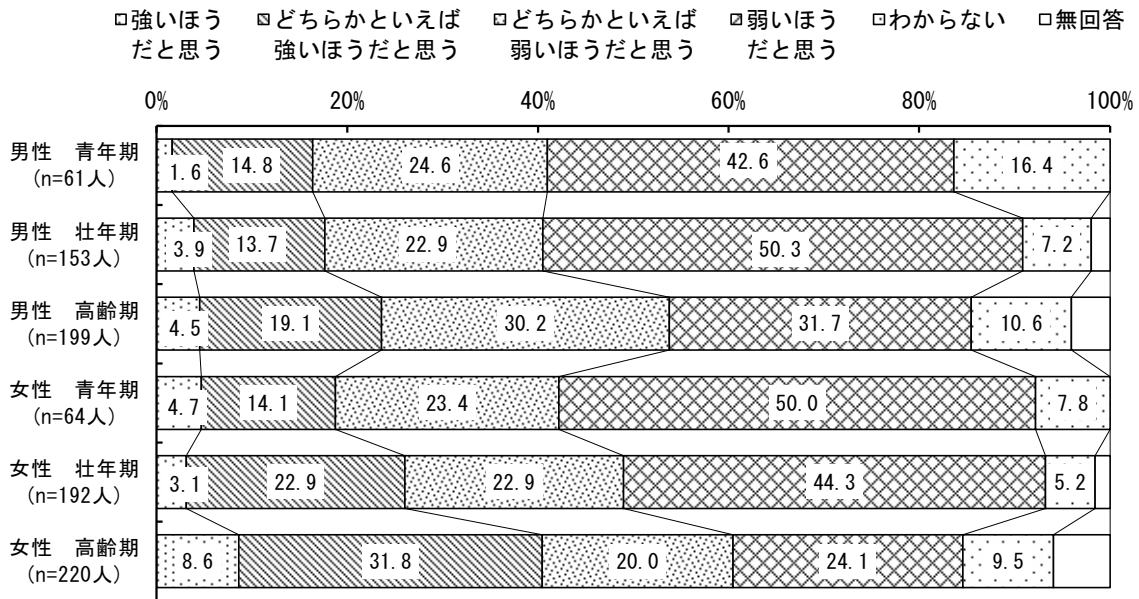
令和元年と比べると、『地域の人たちとのつながりが強いと思う』は変わらない。



注) 無回答値は省略

【性・ライフステージ別】

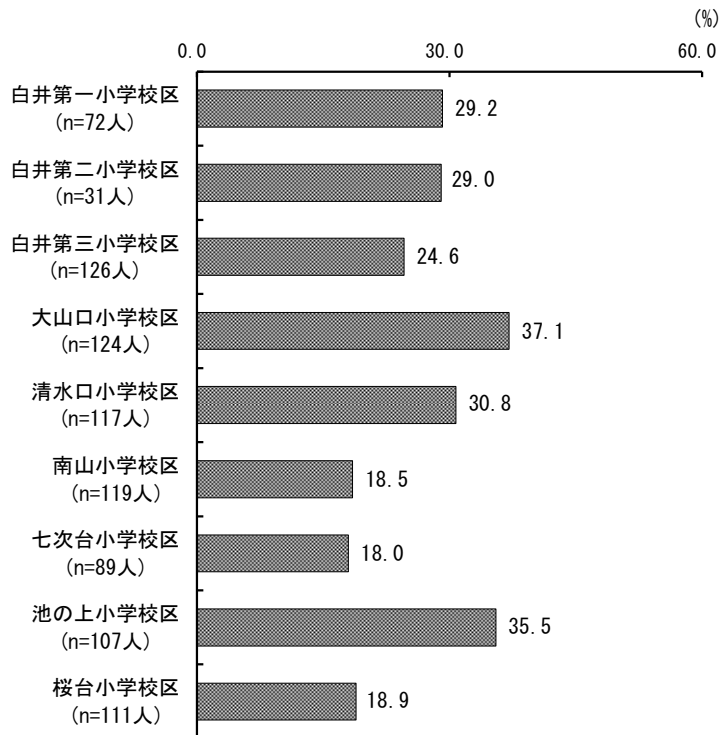
性・ライフステージ別でみると、“女性 高齢期”は、『地域の人たちとのつながりが強いと思う』が40.4%で高い。



注) 無回答値は省略

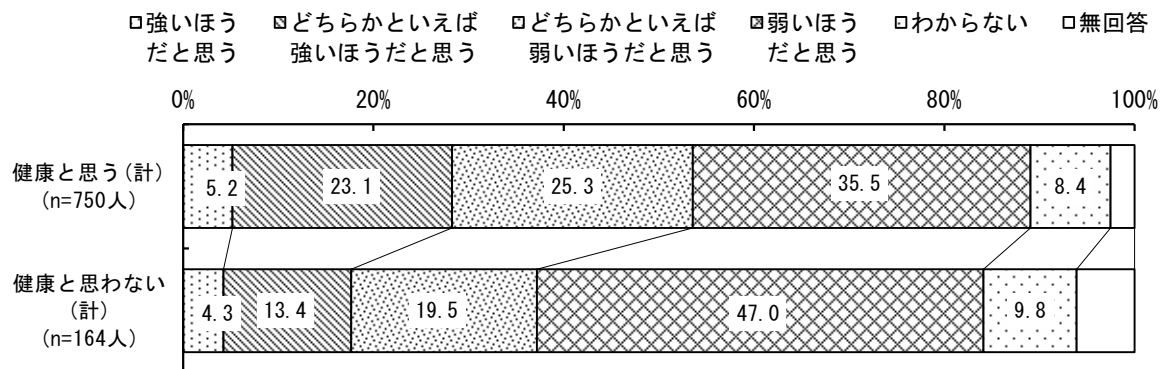
【小学校区別】 ※『地域の人たちとのつながりが強いと思う』の割合

小学校区別でみると、『地域の人たちとのつながりが強いと思う』は、“大山口小学校区”が37.1%、“池の上小学校区”が35.5%で高い。



【主観的健康観別】

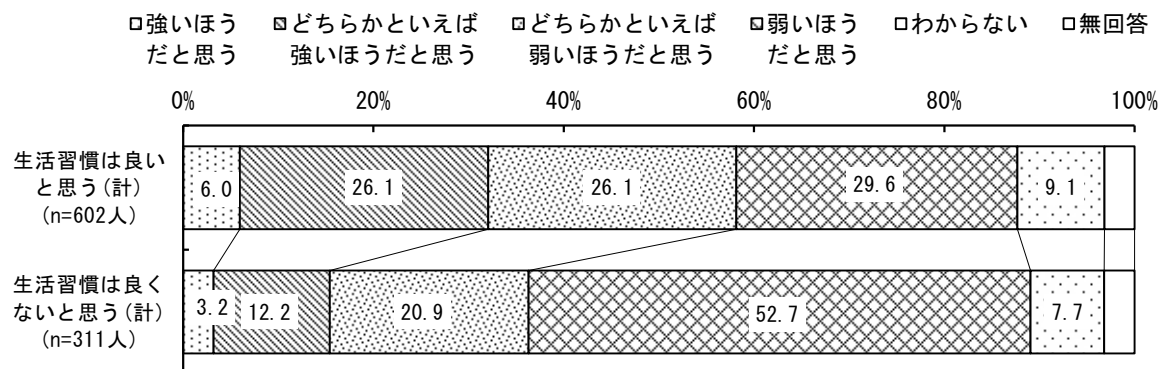
主観的健康観別でみると、“健康と思う（計）”は、『地域の人たちとのつながりが強いと思う』が28.3%で高い。



注) 無回答値は省略

【生活習慣別】

生活習慣別でみると、“生活習慣は良いと思う（計）”は、『地域の人たちとのつながりが強いと思う』が32.1%で高い。



注) 無回答値は省略

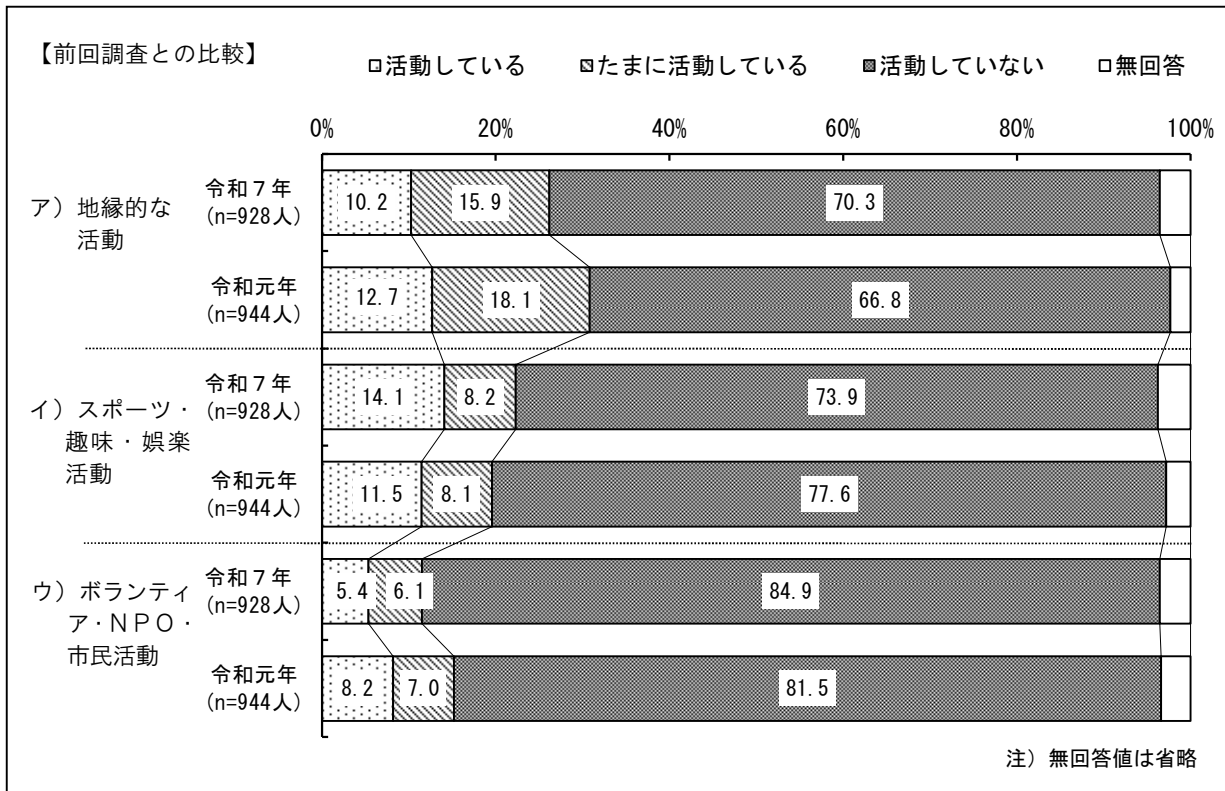
## 1-7-2 地域活動の状況

『地域で活動している』は、“ア) 地縁的な活動”が26.1%、“イ) スポーツ・趣味・娯楽活動”が22.3%、“ウ) ボランティア・NPO・市民活動”が11.5%。

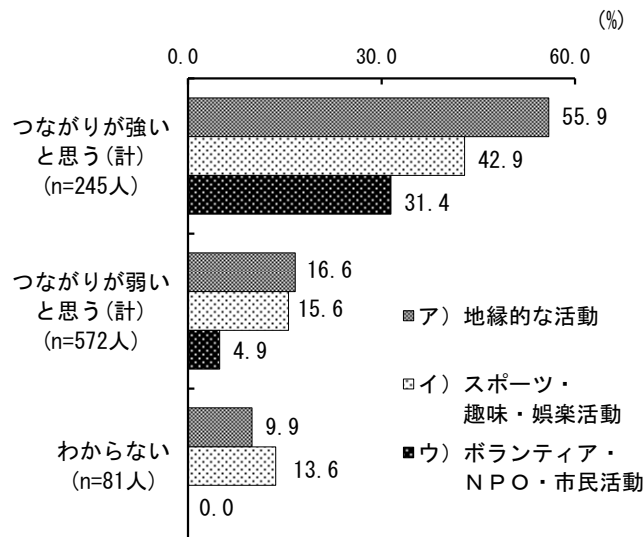
地域活動の状況について、「活動している」と「たまに活動している」を合わせた『地域で活動している』は、“ア) 地縁的な活動”が26.1%、“イ) スポーツ・趣味・娯楽活動”が22.3%、“ウ) ボランティア・NPO・市民活動”が11.5%である。

令和元年と比べると、“イ) スポーツ・趣味・娯楽活動”が2.7ポイント増加した。

問 38 あなたは、白井市内で次のような活動をしていますか。(○はそれぞれ1つずつ)

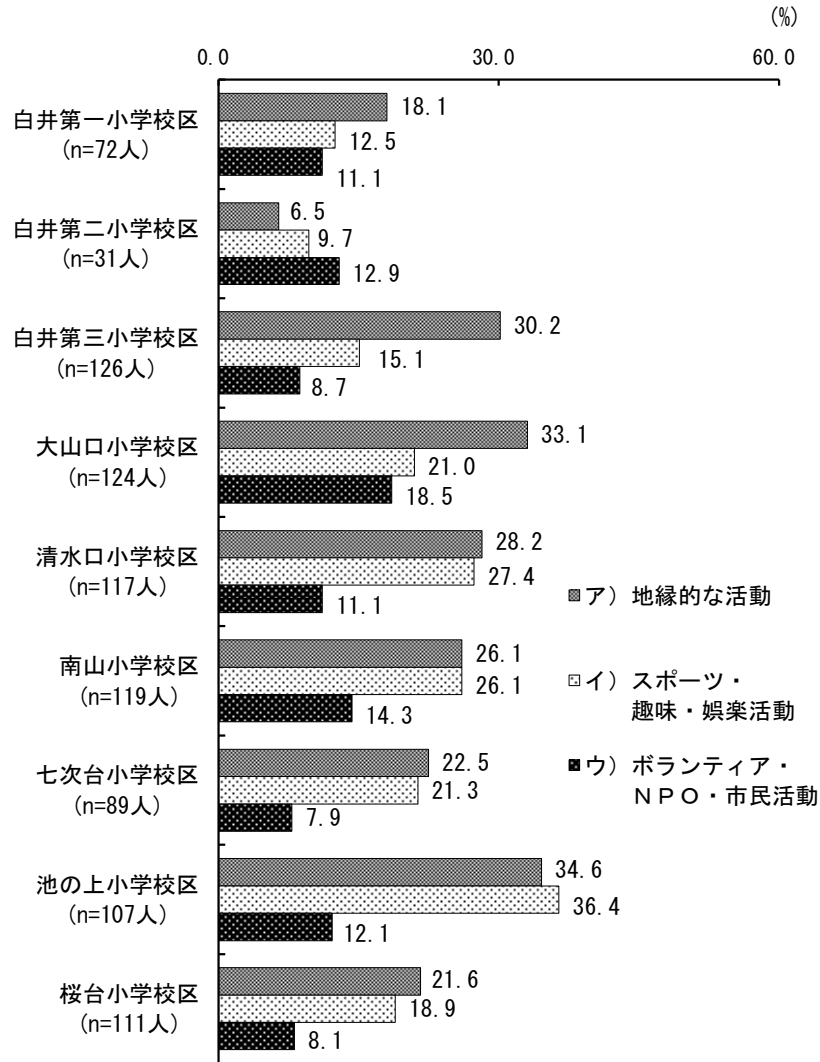


【地域の人たちとのつながり別】 ※『地域で活動している』人の割合



【小学校区別】 ※『地域で活動している』人の割合

小学校区別で地域活動をしている人をみると、“池の上小学校区”は「ア）地縁的な活動」が34.6%、「イ）スポーツ・趣味・娯楽活動」が36.4%で比較的高い。また、“大山口小学校区”は「ウ）ボランティア・NPO・市民活動」が18.5%でやや高い。



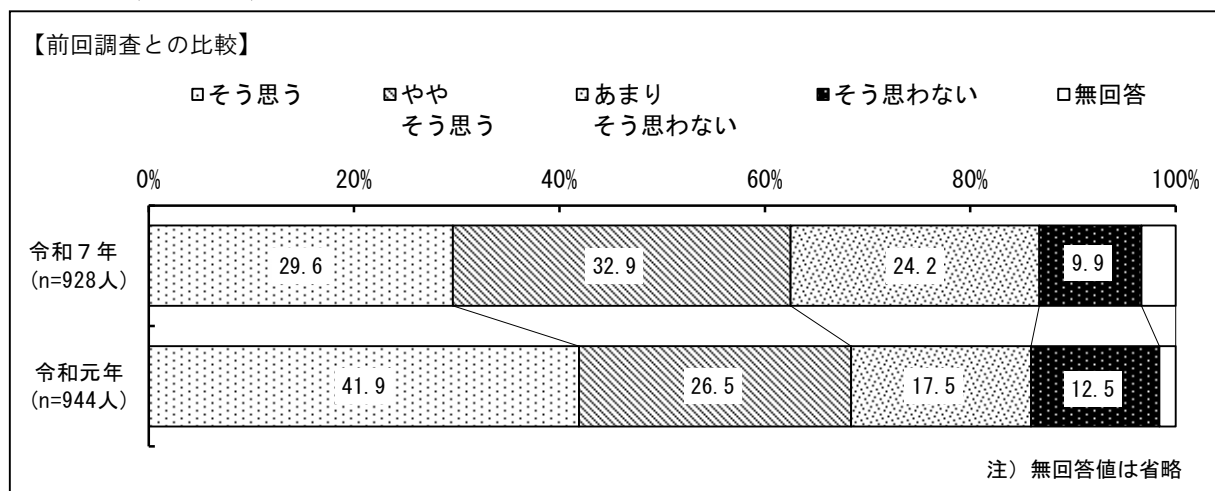
## 第8節 こころの健康について

### 1-8-1 悩みやストレスの相談の意向

「そう思う」と「ややそう思う」を合わせた『相談したいと思う』が62.5%。

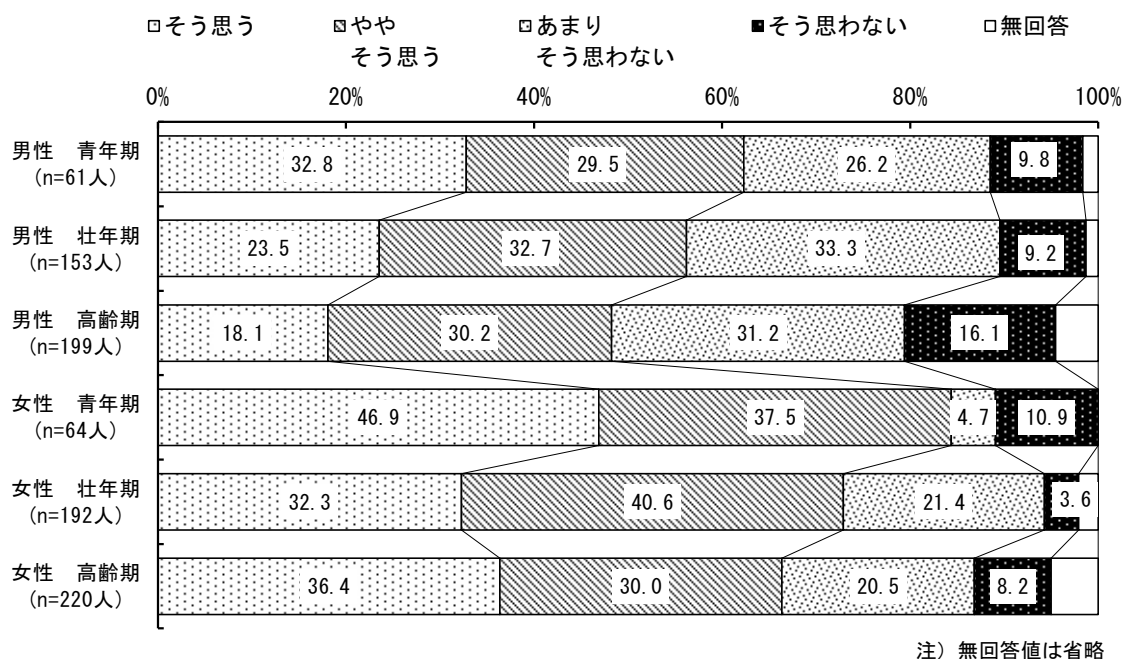
悩みやストレスを感じた時に、誰かに助けを求めたり、相談したいと思うかは、「そう思う」が29.6%、「ややそう思う」が32.9%で、合わせた『相談したいと思う』が62.5%である。令和元年と比べると、『相談したいと思う』は5.9ポイント減少した。

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。  
(○は1つ)



#### 【性・ライフステージ別】

性・ライフステージ別でみると、“女性 青年期”は『相談したいと思う』が84.4%で高い。その一方で、“男性 高齢期”は『相談したいと思う』が48.3%で低い。



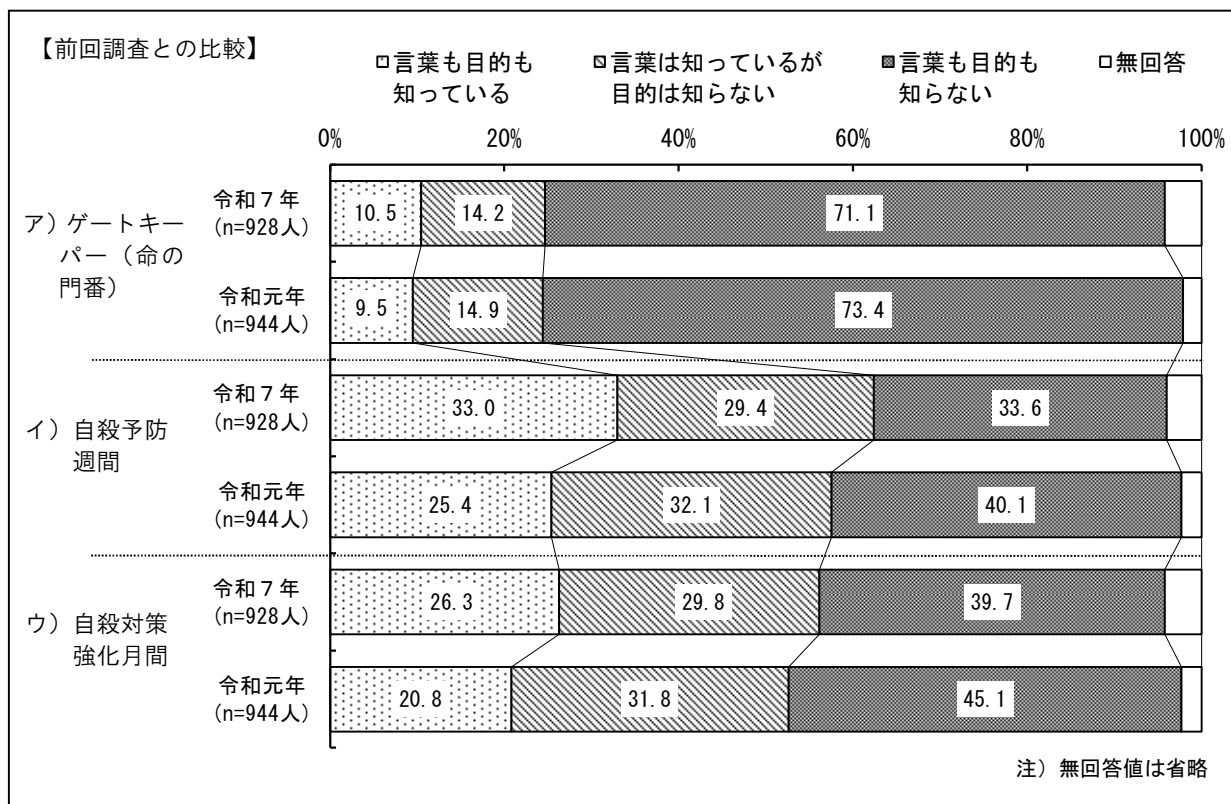
## 1-8-2 こころの健康に関する言葉の理解

「言葉も目的も知っている」は、“ア) ゲートキーパー（命の門番）”が10.5%、“イ) 自殺予防週間”が33.0%、“ウ) 自殺対策強化月間”が26.3%。

こころの健康に関する言葉の理解をたずねたところ、「言葉も目的も知っている」は、“ア) ゲートキーパー（命の門番）”が10.5%、“イ) 自殺予防週間”が33.0%、“ウ) 自殺対策強化月間”が26.3%である。

令和元年と比べると、各項目とも増加し、“イ) 自殺予防週間”は「言葉も目的も知っている」が7.6ポイント増加した。

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つずつ）

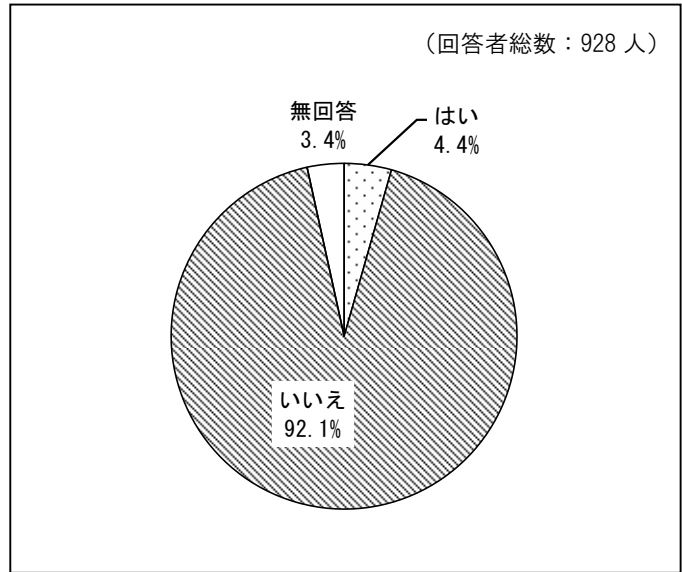


### 1-8-3 自殺やうつ病に関連する講演会等への参加

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)

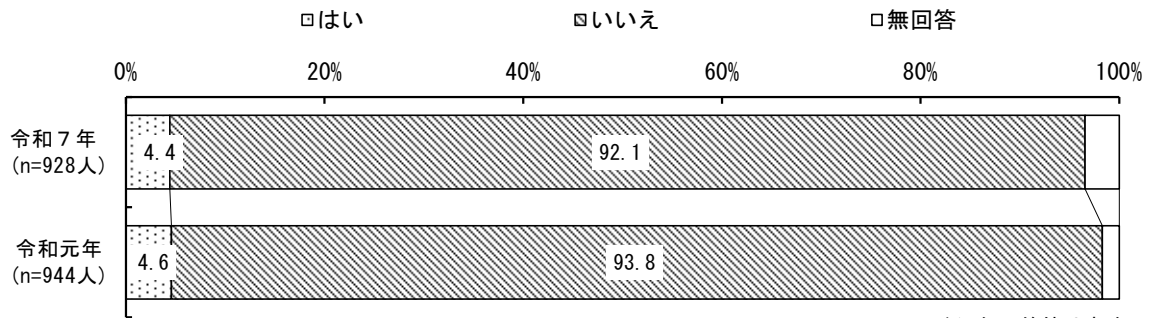
「はい（講演会等に参加したことがある）」が 4.4%。

自殺やうつ病に関する講演会等に参加したことがあるかは、「はい（講演会等に参加したことがある）」が 4.4%である。



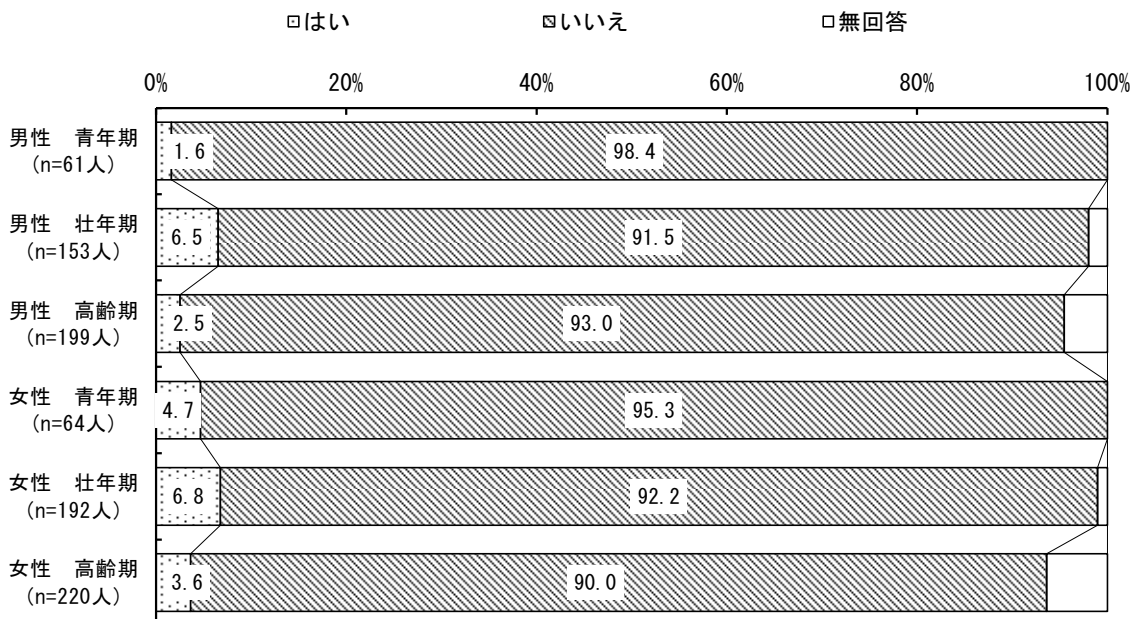
#### 【前回調査との比較】

令和元年と比べると、「はい（講演会等に参加したことがある）」は、ほぼ変わらない。



#### 【性・ライフステージ別】

性・ライフステージ別でみると、男性と女性とも“壮年期”は、「はい（講演会等に参加したことがある）」がやや高い。



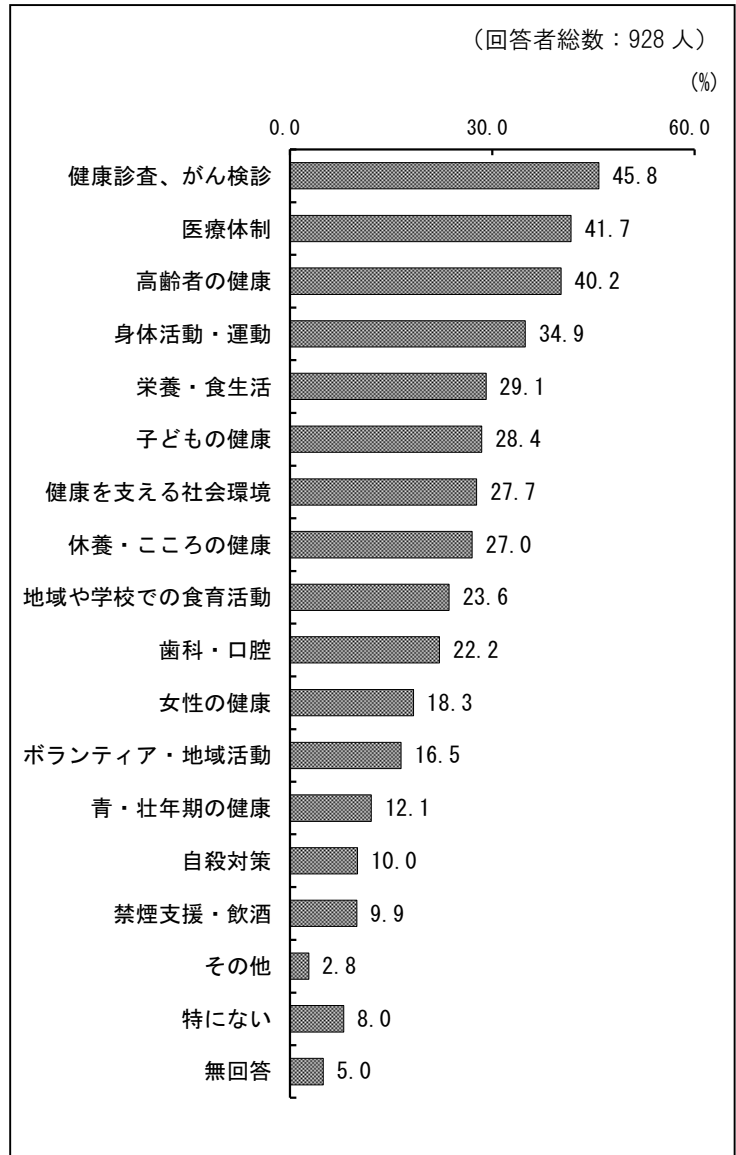
第9節 これからの取り組みについて

1-9-1 市が力を入れていくべき取り組み

「健康診査、がん検診」「医療体制」。

市民が心身ともに健康に暮らすまちをつくるために、市はどのような取り組みに力を入れていくべきかについては、「健康診査、がん検診」が45.8%で最も高く、次に「医療体制」が41.7%で続く。

問42 市民が心身ともに健康に暮らすまちをつくるために、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)

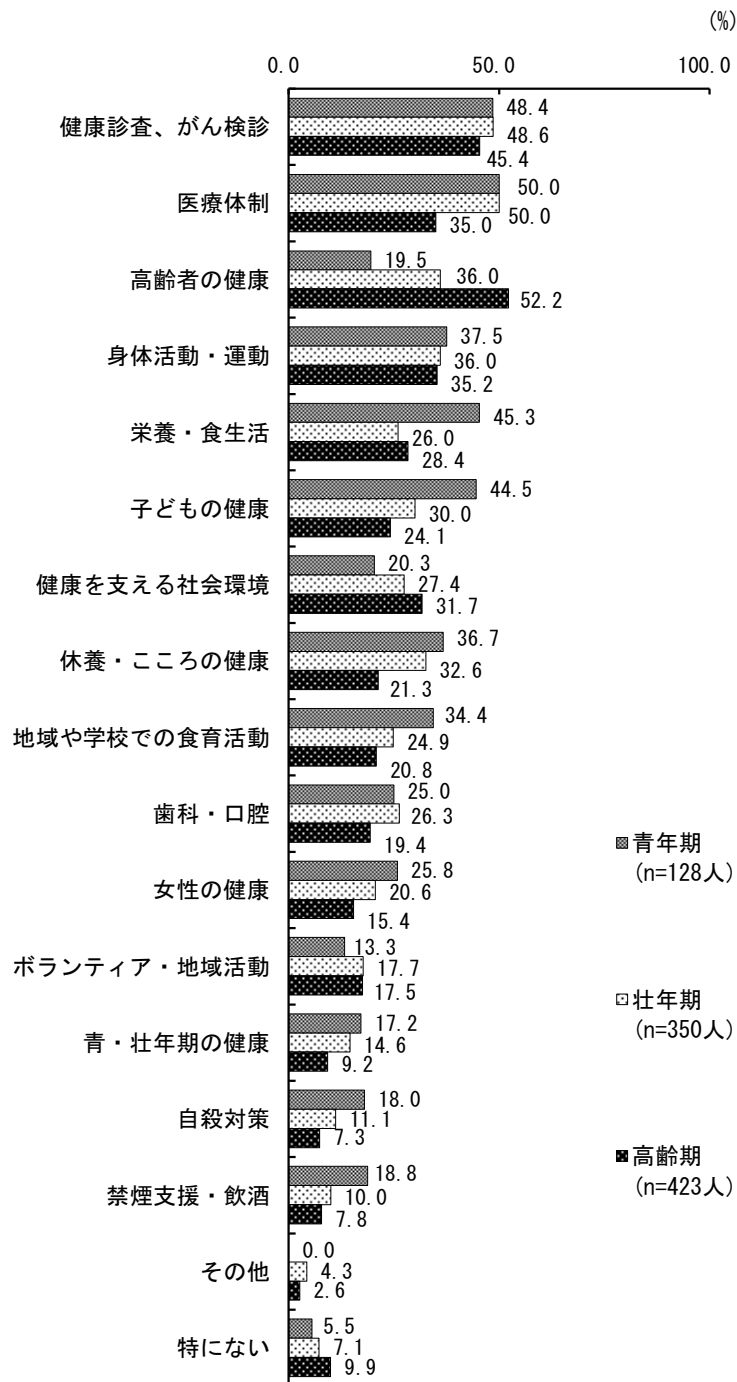


「その他」の回答  
 ・環境整備 ・飲食店を増やす ・人とのつながりを構築 ・お金がかからないセミナー ・健康相談窓口係 ・子育て支援 ・ボランティアに賃金を出す ・公園の管理 ・商店街の充実 シニア世代の交流 路上喫煙禁止条例 など



### 【ライフステージ別】

市が力を入れていくべき取り組みをライフステージ別で見ると、“青年期”と“壮年期”ともに「医療体制」が“50.0%で最も高く、“高齢期”は「高齢者の健康」が52.2%で高い。また、「栄養・食生活」と「子どもの健康」は“青年期”が特に高い。



問 42-1 具体的には、どのような内容ですか。(自由記述) ※基本的に原文のまま

健康づくりの取り組みの重点に関して、具体的に記述のあった内容は以下のとおりである。

#### 健康診査、がん検診

- ・ お金や年齢に関係なく検査が無料で受けられる。
- ・ 脳、内臓等のMRI、CT スキャン。
- ・ LINE を使い、定期的に具体例をまじえての案内。
- ・ 現役世代以下の医療費や健診費補助の拡大・補助の要件緩和。
- ・ 一生懸命働いているが、病院や検診にかかる余裕がない。薬と病院にかかりすぎ。
- ・ 自分の健康状態を確認するため骨密度測定器や毛細血管スコープなどを気軽に計測できるようにして欲しい。努力した成果が目で見えて確認できるので、市民の健康増進に繋がると思う。
- ・ 無料のがん検診。人間ドック等。
- ・ 健康診断（歯科含む）。相談窓口。
- ・ 企業の健康診断に比べて、市で行う健診は項目、実施内容が心もとない。
- ・ インターネットを利用したチェック指導や助言等。
- ・ 健診受診率の向上のための施策の充実を図ること。
- ・ 年に一度のがん検診。健康診査。骨密度検査（マンモグラフィ）。
- ・ 健康診断時のオプションの追加。
- ・ 健診や検診の充実。乳がん検診など2年に1回の実施を毎年にしてほしい。
- ・ 健康セミナーの開催。
- ・ 健診、セミナー。
- ・ 市でがん検診の機会が無いように思う。
- ・ 検診を受けやすい環境の拡充。
- ・ 昨年、市の子宮がん検診の際、設備がひどかった。きちんと設備を整えてほしい。
- ・ 人間ドックをやる際に補助金をもっと出してほしい。
- ・ 健康診査、がん検診を受けたい時にいつでも近くの医療機関で受けられるとよい。
- ・ 医療や健診の体制や補助が周辺自治体に比べてレベルが低い。

#### 医療体制

- ・ 医療機関による「薬漬け防止」のためのチェック機構は必要と思います。
- ・ 救急医療体制確立や、夜間や休日の医療機関の案内。
- ・ 急な熱など救急病院がどこで受診できるとか全然情報が行き届いていない。
- ・ ある病院は内科の先生がいなくて、どこに行けばいいかきちんとわかるようにしてほしい。
- ・ 救急受診体制の充実化。金銭的な理由や精神的な理由から医療受診のハードルを下げる。
- ・ 医療機関の充実。アクセス手段の提供。
- ・ 困った時に対応できるよう救急の医療体制や電話での24時間相談窓口。
- ・ 健康な人でも高齢になったとき訪問診療をしてもらえる体制づくり。
- ・ 病気の手前で気軽に相談に行ける医療機関の充実。
- ・ ワクチン接種の補助制度など近隣市と比べると劣っている。
- ・ 土日に受診できる病院が増えてほしい。
- ・ 病院の数を増やしてほしい。車の運転が出来なくなった時、病院まで乗れる地域バスも走らせてほしい。

#### 高齢者の健康

- ・ 各種の高齢者向け予防接種の無料化。
- ・ 子どもと高齢者の触れ合い。
- ・ 65歳以上の年一回の人間ドックの無料受診。
- ・ 高齢者の孤独死が少しでも無くなるよう地域で支える。
- ・ 高齢の方を対象に水泳教室を広く行った結果、健康寿命が非常に上がった話を聞いた。白井には温水プールがないが、高齢者向けに近場で気軽に運動できる機会があれば良い。
- ・ 補聴器の補助。高齢化が進む街だから足（バスや乗合タクシー）を増やし、どんどん外に出ていけるシステムを作って欲しい。
- ・ 高齢者が外に出られるような地域の集まりができる場所があると他の人との交流もできて豊かになるのではと思っています。
- ・ 健康、長寿のために市民は何が足りないのでしょうか。
- ・ 高齢化になり病院に行く手段もなく行くことができない。市のバスなどいつでも利用できるこ

	<p>とができればと思います。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 独居老人の健康診断。訪問診療も必要では。</li> <li>・ 高齢者に一番良いのは釣りです（目的、仲間、会話、運動等）。</li> <li>・ 今後、周辺の家々は高齢者ばかりになると思う。そのような街での高齢者への健康維持の支援は大切だと考えます。</li> </ul>
<p>身体活動・運動</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ スポーツ施設のリーズナブル化。</li> <li>・ 気軽に運動ができるイベント。場所が運動公園だけだと遠い感じがするので、白井総合公園やその他の公園などでも。若い人も参加しやすいような雰囲気づくり。</li> <li>・ 運動が苦手な人でも安全に楽しめるスポーツの普及や機会の提供。</li> <li>・ 地域でのラジオ体操の開催。</li> <li>・ 現在ジムに通っているが、補助金がでると聞いている。白井市は？</li> <li>・ 市役所内にジムのような設備があれば、と思う。</li> <li>・ 公園内に簡易な運動器具を設置する。</li> <li>・ 自宅でできるストレッチや体操の方法等の紙媒体やWEB。</li> <li>・ 安く使用できるジムを作って欲しい。</li> <li>・ 市内の史跡等をめぐるウォーキング大会。</li> <li>・ 心の健康や体の健康を保つためには、身体を使った体操を積極的に進める。</li> <li>・ 市内を歩きながらちょっとした名所をめぐる歩数を表示する。</li> <li>・ 運動したり、ダンスをしたりしても、使える場所の使用料が発生し、年金生活者には厳しい。場所の使用料の割引などの検討を望む。</li> <li>・ 病院で健康講座や身体を整える体操の指導教室を作って欲しい。身体の悩みを相談できる科があるといいなと思う。</li> </ul>
<p>栄養・食生活</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ スーパーとコラボして、店先で血圧、体重、肺活量などを測定。例えば血圧高めの方はこのメニューがおすすめなどできたらその日の夕飯も悩まないで済むかも。</li> <li>・ バランスの良い食事、自分にあった運動。</li> <li>・ 高齢になり食事の量が少なくなり調理が面倒になり、お惣菜を買いに行くことが多いので簡単で栄養バランスの良い食事づくりを教えてほしい。</li> <li>・ 子供、妊婦、高齢者それぞれに必須の栄養素を学ぶ機会を、市が中心となって働きかける機会を作って欲しい。</li> <li>・ 栄養や食生活が偏るため、料理の作り方などを書いたものを配布していただけたらうれしいと思います。</li> </ul>
<p>子どもの健康</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 小学校・中学校の体育館に冷房をつけて欲しい。</li> <li>・ 発達に心配のあるお子さんやそのご家族のサポートやケアの体制をもっと強くしてほしい。</li> <li>・ 子供の健康→親の負担軽減→ポジティブ思考→ボランティア地域活動→こころの健康→子供の愛育→市の活性化（子供こそ市の宝）。</li> <li>・ 子どもの視力低下に対し、学校でパソコンやタブレットの使用を少なくするための取組を行って欲しい。子どもの健康のために体操や遊び、健康に関する授業を充実させてほしい。</li> <li>・ サポート体制を簡素化してください。例えば子供が難病になりましたが制度に人間が追い付いていない。</li> <li>・ 日曜日に子供と一緒に運動（ダンスなど）できるイベントがあると運動できそうです。</li> <li>・ 子どもの栄養指導。気軽に相談できる発達相談。</li> </ul>
<p>健康を支える社会環境</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ どのような活動も周知する方法が限られており、また募集人数が限られており参加しづらいと感じる。</li> <li>・ 夜間の大通り（国道、風間通り等）付近の騒音問題に関する対策。</li> <li>・ もっと体育館を使いやすく市民に開放してもらいたい。</li> <li>・ 樹木、街灯の支柱などへのチラシ等の貼り付けの禁止。美観が良くない、景観を壊す。よって心の健康に良くない。もっと心休まる管理をして欲しい。</li> <li>・ 防犯面やインフラ等で、地域が荒れ不安が募るのは健康に良くない。</li> <li>・ 白井駅前マルエツ上の元スポーツ施設の空間を有効活用すべきだと思います。印西や鎌ヶ谷へ行かなくても気軽にスポーツの出来る市にしたいと思います。</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>・段差のない歩道や休憩ベンチの設置。街路の明るさなど。それからトイレの整備も必要です。</li> <li>・イベントの誘致。野球やサッカーなどの無料優待。</li> <li>・外出や散歩をしていて、寄り道ができるカフェなどがあればよい。</li> <li>・安心して歩ける道を整備してほしいです（散歩道）。事件防止のためのカメラ設置やライトアップ。</li> <li>・交通の便が悪くなり、買物や病院へのアクセスが不便。超高齢者になっても車が手放せません。</li> <li>・各公園に子供用遊具だけでなく介護予防運動につながる器具を設置することでウォーキングによる有酸素運動プラス筋トレになると考える。</li> <li>・費用負担の少ない取り組みがあれば参加できる人も増えると思う。いろんな人が受けやすいサービスの取り組みをしてほしいです。</li> <li>・鎌ヶ谷駅または新鎌ヶ谷駅または鎌ヶ谷大仏駅を通る市内循環バスがあれば運転免許証を返納できる。</li> <li>・車の免許を返納しても外出しやすい交通手段を充実させてほしい。</li> <li>・市民が気軽に行ける店舗や喫茶店を作って欲しい。高齢者が歩いて行ける所に楽しめる場所がない。</li> <li>・広報紙に健康に関する情報コーナーを設ける。</li> <li>・健康、病気に関する幅広い広報。</li> </ul>
<p>休養・こころの健康</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・気軽に相談できるところがあると安心できます。</li> <li>・困っている人がインターネットなどで医師に気軽に無料で相談できるなど。</li> <li>・娯楽の場所が少し欲しい。</li> <li>・若者が定住したいと思うまちづくり。金銭が充実していても心の休息がなければ健康ではない。子どもから高齢者が同じ場所でつながれる施設が必要。</li> <li>・一人暮らしのお年寄りが気軽に相談できる窓口をアピールしたり情報発信していく。</li> <li>・精神の健康のため、芸術のサークル活動をサポートする。</li> <li>・心の相談が気軽にできる窓口の拡充。独居老人の見守り体制、サポート体制の強化。</li> <li>・生きていくのに不安や痛みなどを軽くしてほしい。自分から動かないのでお知らせしてほしい。</li> </ul>
<p>地域や学校での食育活動</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・食から健康に！気軽に買いに行けるスーパーや飲食店がない。もっと増やしてほしい。</li> <li>・農業体験。地元の農産物を食べる。子ども向けの料理教室。規格外品の農産物を積極的に販売する。</li> <li>・食育活動は、子どもの頃にしっかり教育すれば財産になる。</li> <li>・学校の給食をよくする。</li> </ul>
<p>歯科・口腔</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・子どもの歯科口腔に力を入れて欲しいです。子どもの発音で発達センターに相談に伺うと『反対咬合のままだと構音、吃音指導は出来なかったかもしれない』と言われました。</li> <li>・医療用器具には補助があるのですから、発音にかかわる反対咬合の装置にも補助を出して欲しいです。</li> <li>・歯の健康についての啓発。</li> </ul>
<p>女性の健康</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・市の検診で女性の病気の健診は毎年受けさせてほしい。</li> <li>・女性ひとりでも安心して歩ける環境を希望します。</li> </ul>
<p>ボランティア・地域活動</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域活動に参加しやすくする。参加するとポイントがたまり、ポイントが市内の買い物に利用できる。</li> <li>・誰でも気軽に参加できるイベント（食・健康・運動）。肉フェス、餃子フェスなど食イベント＋健康チェックなどのイベントの合同企画。</li> <li>・能力のある市民のボランティアを育て、色々な趣味活動が展開されれば繋がりの中で交流も多くなり、情報が飛び交い、外出する機会の中で心身の健康にもつながると思います。</li> <li>・いつでも気軽に参加できる体制を。</li> <li>・サークル活動の支援。</li> <li>・ボランティア＝無償はやめるべき。有償で人生の先輩たちに活躍してもらおう。</li> <li>・参加しやすい行事。友達や仲間がいなくてもそのような場所に出ていけて知り合いを増やし、楽しく学べる、話をする場が良い。</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康麻雀の活動をして欲しい。</li> <li>・暮らしに役立つさまざまな基本知識の獲得と実践を促す機会の創出。</li> <li>・街並みや公園、道路などの美化活動。高齢者が持っている知見を次の世代に引き継げるような活動。</li> <li>・白井市の良いところは緑道、公園があり、定期的に剪定され散歩しやすい環境がある。その状態を維持するボランティア活動の推進。指導があれば70歳以降の健康、やりがいになると思います。</li> <li>・学校やコミュニティセンターでのイベントの機会を増やす。</li> <li>・全市民の挨拶と歩け歩け運動。</li> <li>・ご近所の関係が良く、助け合える、話ができること。気持ちよく過ごせることで心も体も健康になる気がする。</li> <li>・興味をもつような色々なクラブ活動を作り、参加して楽しい生活を送りたいと思う。</li> <li>・地域のクリーン活動。ごみ拾い。</li> </ul>
青・壮年期の健康	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・肥満の人は運動しない。食生活を改善しない。薬に頼り医療費を上げて要介護になっていく。メタボ、フレイル対策に意識の改善が必要。</li> <li>・子どもばかり優遇されない中高年にも住み心地の良いまちづくりが必要です。</li> </ul>
自殺対策	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・夫が毎日、仕事を辞めたい、死にたいと、夜中に叫んでいるので、どうしたら良いのか教えて欲しいです。</li> <li>・心のケア。</li> <li>・自殺することをやめさせる為の行動を何らかのかたちで取り組んでいただけたらと思います。</li> <li>・メンタル専門医との提携をしてほしい。</li> <li>・自殺対策に対して、選択理論心理学出前授業。</li> <li>・希死念慮がある人の話を聞く。命の電話など。産後うつの方への手厚い対策。子供の自殺、うつ、不登校児の対策など。</li> </ul>
禁煙支援・飲酒	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・路上での喫煙、飲酒を禁止して欲しい。アルコール依存症の危険性を子どものうちにしっかりと伝えてほしいです。</li> <li>・都内のように市内全域路上喫煙禁止にしてほしい。</li> <li>・駅のたばこの煙を何とかしてほしい。駅にいくたび副流煙を吸わされる。</li> <li>・街中での路上喫煙、車を運転中の喫煙など受動喫煙の対策をしてほしいです。子どもには吸わせたくない。</li> <li>・屋外での禁煙の設定。</li> </ul>

## 第10節 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いただいたところ、172人から貴重なご意見が寄せられました。以下、ご意見やご提案を、健康づくりのテーマごとに分類し掲載します。

栄養・食生活、食育活動	(3件)
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 学校の給食の充実。小学生、中学生に対する食育を実施してほしい。</li> <li>○ 市の出張野菜チェックで4月から頑張って野菜を食べてきたけど、このレベルかとショックでした。多少努力しても、健診結果は年々悪くなるばかりで個人で何とかするのは無理なのでは。</li> <li>○ 地産の野菜、お米が中間を通さない直販であればもう少しスーパーよりお安く買えればいいのになあと思います。</li> </ul>	
身体活動・運動	(20件)
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ジムを作って欲しい。《類似意見複数あり》</li> <li>○ 健康づくりに（ジムなど）補助金を出してなるべく病院の世話にならないようにすることを勧めるようにしてはどうでしょう。</li> <li>○ 学校のグラウンドを陸上競技場のように整備して、夜間は外部に解放して欲しい。</li> <li>○ 市がインストラクターを雇って、市主催によるテニスレッスンや市民参加によるサッカーや野球の試合などスポーツイベントの拡充。</li> <li>○ マラソン大会の開催を行ってほしい。</li> <li>○ 歩け歩け大会。</li> <li>○ 白井市梨マラソンだけでなく、ウォークラリー（各地点でポイントを得てゴールで梨をもらう）というのも良いかなと思う。</li> <li>○ 小学校、中学校の体育館に早急に、冷房をつけてもらいたい。また、白井市に市民が使える体育館を作ってもらいたい。</li> <li>○ 健康にはウォーキングやスポーツ施設が欠かせないことから、気持ちよくウォーキング出来るように街をキレイに（例えば雑草を取るとか、剪定をする等）することや安いスポーツ施設を建設するなど。</li> <li>○ 梨トレ体操をもっと浸透させてほしい。</li> <li>○ 体操教室みたいのを週1回、3か月くらいの期日で開いていただけるとうれしいです。</li> <li>○ 社員が利用しやすい時間にスポーツの機会があるといいと思います。老人や日中家にいる人中心の時間が多いいと思います。</li> <li>○ 市で健康運動を主催したらいい。</li> <li>○ 市民の運動会の実施。</li> <li>○ 老人が家の中から市内に行き徘徊できるような市にしてほしい（行方不明の老人ではありません）。</li> <li>○ 自身の腰痛、猫背、睡眠不足、家族の糖尿、肥満など気になることは多々あっても行動（改善の為に）に結びつきません。テーマ別に気軽に運動など指導していただけたところがあると有難いです。</li> <li>○ 健康増進ルームを長らく利用させていただき、正しいストレッチの仕方を他の参加者と共にすることで運動習慣が付き始めたところで閉鎖となり、その後の6か月でフレイルの状態に戻ってしまいました。今後は途切れることなく指導者による体づくり、健康維持の場を提供していただきたい。</li> </ul>	
休養・こころの健康	(4件)
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 子供のメンタルに寄り添ってあげる人がほしい。</li> <li>○ 文化的な催しが増えるといいと思います。心の健康の一助となります。</li> <li>○ 介護をしても、共に参加できるような取り組みがあると母共に楽しむことができ、同じような環境の方々とも知り合いになれて、共有することができ、励まし合えるのではないかと思います</li> <li>○ 60歳以上を対策としたメンタルケアや物資の補助。</li> </ul>	

禁煙支援	(3件)
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 路上喫煙、屋外での喫煙を禁止して、副流煙による被害から非喫煙者を守るよう条例を設けてください。</li> <li>○ 密閉した喫煙所を設置するよう事業者働きかけて欲しい。</li> <li>○ 通学時間や通学路を、歩きタバコで吸いながらポイ捨てしている人がいるので注意を促した方がよい。</li> </ul>	
歯科・口腔	(2件)
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 歯科健診を10年から5年にしてほしいです。</li> <li>○ 高齢化に伴い歯科医の対応が低くなっていると感じる。多くの老人が入歯治療後の再治療の低さに悩んでいる。医師の紹介はできないとの状況からも充実してほしいところです。</li> </ul>	
子どもの健康	(5件)
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 子供の感染症に関する助成金(インフルエンザワクチン、ムンプスワクチン等)。幼児が遊びやすい公園、施設の充実。児童施設ごとの感染者数の周知。</li> <li>○ 子供の医療費が無償化だと嬉しいです。未来を作る子どもたちのためによりしくお願いします！</li> <li>○ 生活習慣など大人に指導するよりも子どもの頃から健康に対する知識を付けさせる事が大切だと思います。</li> <li>○ 子育て支援(金銭面)をもっともっと充実させて欲しい。</li> <li>○ 子供の身体能力向上のため、体育館(室内多目的広場)をもっと使いやすく開放してもらいたい。</li> </ul>	
青・壮年期の健康	(3件)
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 若い人向けの健康に関して情報が少ない気がします。子育て中でもできる健康に関してできる診断などあるといいと思いました。</li> <li>○ 高齢者よりも、若い世代の健康教育(意識付け)が、重要だと思います。</li> <li>○ 若年世帯の確保と健康年齢の向上。</li> </ul>	
高齢者の健康	(10件)
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 子供の支援も大切ですが、高齢者の支援も大切に支えてほしいです。《類似意見複数あり》</li> <li>○ 老後の年金対応として、シニア世代が働ける場所、機会を増やして欲しい。</li> <li>○ これから高齢者増加に備えて訪問診療にチームを作って考えてほしい。生活補助や健康維持のためのサポート。ひきこもりになりにくい環境づくりをお願いします。</li> <li>○ ボケ防止や健康維持など医療費がかからないような対策、施設、教室などを作って欲しい。</li> <li>○ 独居老人や高齢者の増加が市の課題としますので効果的な対策をお願いします。</li> <li>○ 外出するとき、気軽に支援してもらいたい。</li> <li>○ 現在、楽トレ教室に参加させていただいております。皆さん和気あいあいとした雰囲気が高齢者の健康にとっても役だっていると思います。感謝しています。</li> <li>○ 高齢者に一番良いのは釣りで(目的、仲間、会話、運動等)。</li> </ul>	
ボランティア・地域活動	(8件)
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 小さな自治体のお祭りを復活させて欲しい。最近では企画などはしてくれてるがどうしても施設内(会館内)なので入りづらい。公園でのオープンなお祭りなどの復活を期待してる。</li> <li>○ 気楽に参加できて、人とのつながりを強制されず、かつ少しでも良いので報酬(グッズなど)が貰えるような健康イベントがあると参加する気になるかもしれない。</li> <li>○ 市民の意見を言い合える場をつくってほしい。</li> <li>○ 道路わきの雑草が目立ちます。定期的に市民ボランティアでクリーン化推進活動を。県や市が中心に立ち上げて、日程の決定や道具の提供など行うことで大幅な経費削減が見込めます。参加したい人は大勢います。</li> <li>○ 高齢者の割合が増えています。若い世代と高齢者が普段の生活でうまく溶け込めるよう、市でも工夫してください。</li> <li>○ 同じ年代の方々を見ると地域での様々な活動に参加している人たちがとても元気で明るいです。可能な限りお年寄りの皆さんが家の外に出てアクティブに活躍する機会を増やしていただきたい。</li> <li>○ 婚活に悩んでいる人が多いので、ボランティアでも何でもやってみたい。難しいが役にたきたい。</li> </ul>	

サークルでも作りたい。

- コロナになってから色々な行事が中止になりました。そろそろゴミゼロ運動は始めてほしいものです。ご近所さんとお話ができます。

#### 健康を支える社会環境

(42件)

- 健康の維持についての方法を啓発してほしい。《類似意見複数あり》
- 市民により積極的に健康づくり活動などへ参画してほしいとお考えかと存じますが、現状では、その情報が十分に市民へ届いていないのではないのでしょうか。《類似意見複数あり》
- 市民が安く利用できるスポーツジムや温泉施設があると良いです。《類似意見複数あり》
- 公園にストレッチできるような物を設置する（簡単で安全な物）。《類似意見複数あり》
- 市民マラソンなどイベントを増やしてもらいたい。《類似意見複数あり》
- 公民館やセンターなどで健康に関する（体操などの）講座がたくさんあったらいいと思う。《類似意見複数あり》
- 第3次健康プランがあったことすら知らなかった。今後は健康プランの周知により尽力していただきたい。《類似意見複数あり》
- 白井市は大都市圏に近く、生活する環境としてはとても整っていると思う。まわりに自然があり都心に比べて空気がきれい。住宅のスペースもゆとりがある。運動しやすい環境にもあり住んでいるだけでもゆったりした気分で見られると思う。
- 申し訳ありませんが、仕事の都合で参加できる時間や意欲は少ないです。生活上、困った時に対応できる体制（窓口の設置、24h等）づくりしてほしいです。
- 商業施設を増やして健康食の飲食店を増やしてほしいです。
- 年をとっても元気に体を動かせるように自分の足で歩けるように、なるべく自分のことは自分でできるような健康な人が多いまちづくりができればよいと思います。
- 高齢者向けのイベントばかりでなく、あらゆる世代を巻き込むようなイベントをお願いします。
- 専用歩道の多い白井市の特徴を生かして、ウォーキングロードマップ作成をしてもらいたいです。
- これからの取り組みについて、環境整備をしてください。それが健康づくりの始まりです。
- 市やセンター主催の短期間からお試しできる活動があればと思います。3か月か半年コースで試せるもの等、文化や運動に関われるものがあれば幸いです。
- これからも安全で安心して暮らせるまちづくりを望んでいます。心と身体の健康につながります。
- 例えばですが、楽トレの後、少しの時間、おしゃべりタイムになっています。その時間に健康などのお話ができる方をお願いして講話していただく様な事。
- 高齢者が集まれる場所、食事やお茶を飲めるところ。

#### 医療体制

(9件)

- 人間ドックの補助金拡充。《類似意見複数あり》
- 近頃、どの病院やクリニックにかかっても待ち時間が非常に長く、それが障壁となり医療にかかりたくてもかかれない状況が多くなっています（特に皮膚科、眼科）。
- 夜間、受診出来る病院が少ない。産科、婦人科が少なく受診に困る。歯科の定期検診の補助があると助かる。
- 健康に関する事でいえば予防接種費用が近隣にくらべ高い。
- 白井市は病院も多くあって便利です。医療機関が充実しているのが、暮らして行く上ではなによりも大切だと思います。
- 高齢者の予防ワクチンの助成なども近隣と比べて安い。家庭でのケア（病気をもっている者）への体制がととのってない。訪問看護、訪問ヘルパー等来訪できる事業所の充実を図るべき。専門医の充実も同様に。
- 18時～21時頃まで受診できる医療機関を増やすよう推進してほしい。
- 前立腺がんにかかり1年7ヵ月になるが治療のお陰で腫瘍マーカーは0になっている。かかりつけ医ドクターがPSA値を見つけてくれたお陰です。

健康診査、がん検診	(19件)
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 健康診断を手軽に受けたい。《類似意見複数あり》</li> <li>○ 市の健（検）診をもっとPRしてほしい。検診の項目を増やしてほしい。《類似意見複数あり》</li> <li>○ 受けやすい環境の健診やその他の取り組みを希望します。平日しか参加できないので受けたくても参加できません。費用負担は難しい問題かと思いますが頑張ってほしい。</li> <li>○ 集団検診は予約なしでどこの病院でもできればよいとおもいます。</li> <li>○ とにかく検診設備を整えてほしい。また、検診日を平日だけでなく、土日祝日を増やしてほしい。仕事が休めない。</li> <li>○ 無料の健康診断（がん含む）を行っていただきありがたく思っております。</li> <li>○ 胃がん検診でピロリ菌が見つかり、がんのリスクがあるので早期発見できて良かったと思います。</li> <li>○ 健康診断時の催しの充実。市のHPの健康に関する情報や指導の充実。</li> <li>○ 私も心がけていますが、いつまでも歩いて元気な生活が送れるようになってほしいです。市で色々実施してくださるので参加しています（骨密度、ロコモ測定等）。</li> </ul>	
その他	(44件)
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 幅広い世代が白井に住んでいて良かった！と思えるまちづくりをお願いします。《類似意見複数あり》</li> <li>○ 税金が減ると食べ物にお金もかけられるし、心のゆとりもできる。《類似意見複数あり》</li> <li>○ このようなアンケートを初めて受け取りとても良い取り組みだと思いました。市民の声を聞こうとして下さりありがたい。《類似意見複数あり》</li> <li>○ 年をとっても元気に暮らせる、暮らしやすいまちづくりをお願いしたい。《類似意見複数あり》</li> <li>○ 市内廻りの循環バスの本数とか順路とかコースを増やしてほしい。《類似意見複数あり》</li> <li>○ より充実した福利厚生に努力していただければ幸いです。《類似意見複数あり》</li> <li>○ 地震や災害の時の準備もこれから必要な事業だと思います。</li> <li>○ 子育て支援をもう少し頑張って欲しい。</li> <li>○ 少子高齢化で自治会の負担が大き過ぎる。</li> </ul>	

---

## 第2章 16歳アンケート

---

(裏白)

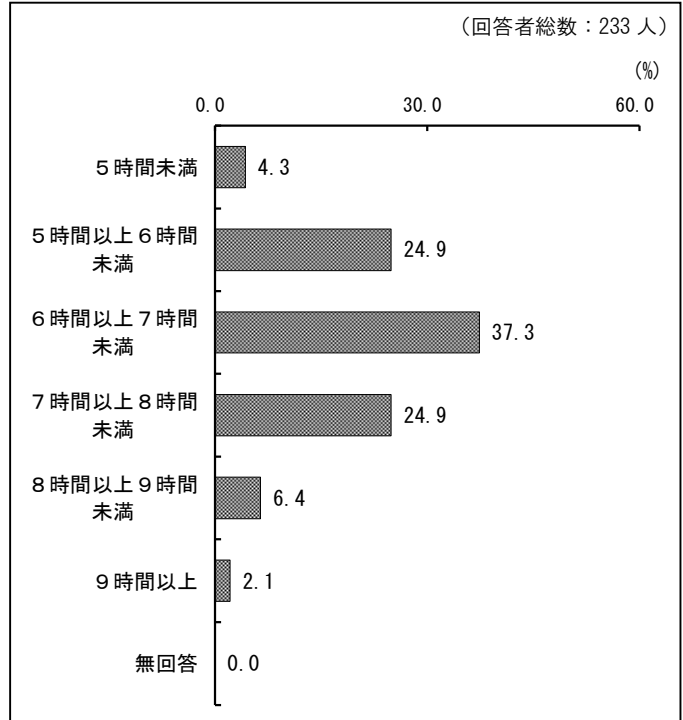
第1節 生活習慣について

2-1-1 毎日の睡眠時間

「6時間以上7時間未満」が高い。

毎日の睡眠時間は、「6時間以上7時間未満」が37.3%で高く、次に「5時間以上6時間未満」と「7時間以上8時間未満」が24.9%ずつである。

問1 毎日の睡眠時間はどれくらいですか。(○は1つ)【16歳】

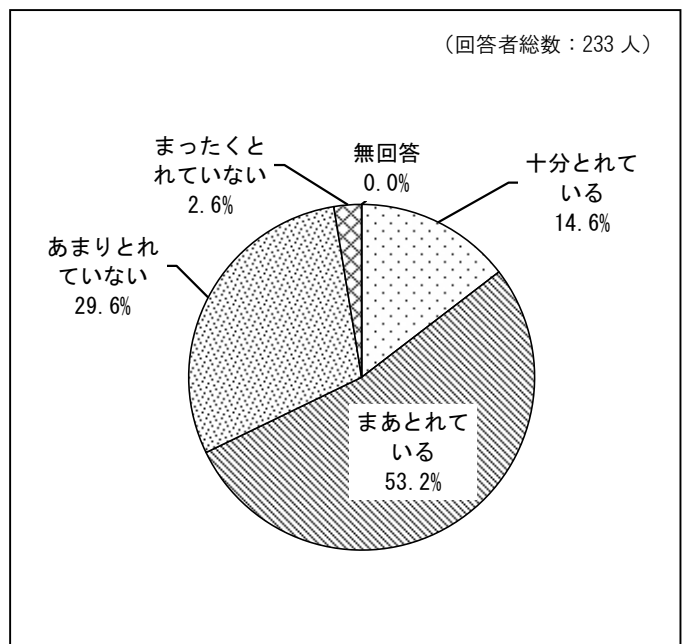


2-1-2 睡眠による休養

『睡眠で休養がとれている』が67.8%。

毎日の睡眠で休養がとれているかは、「十分とれている」が14.6%、「まあとれている」が53.2%で、合わせた『睡眠で休養がとれている』は67.8%である。

問2 あなたは、毎日の睡眠で休養が十分にとれていると思いますか。(○は1つ)【16歳】



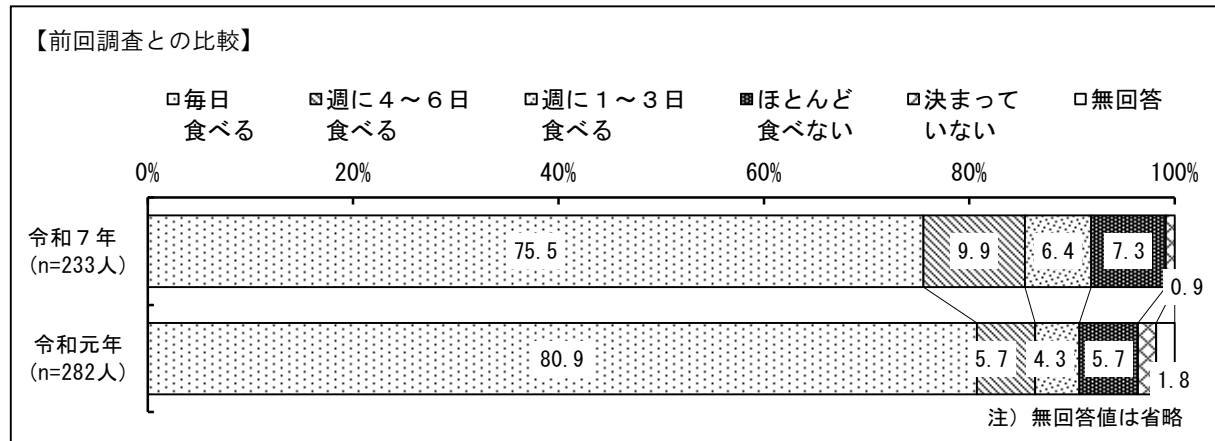
## 第2節 食生活・食育について

### 2-2-1 朝食の摂取状況

朝食を「毎日食べる」は75.5%で、令和元年と比べると5.4ポイント減少した。

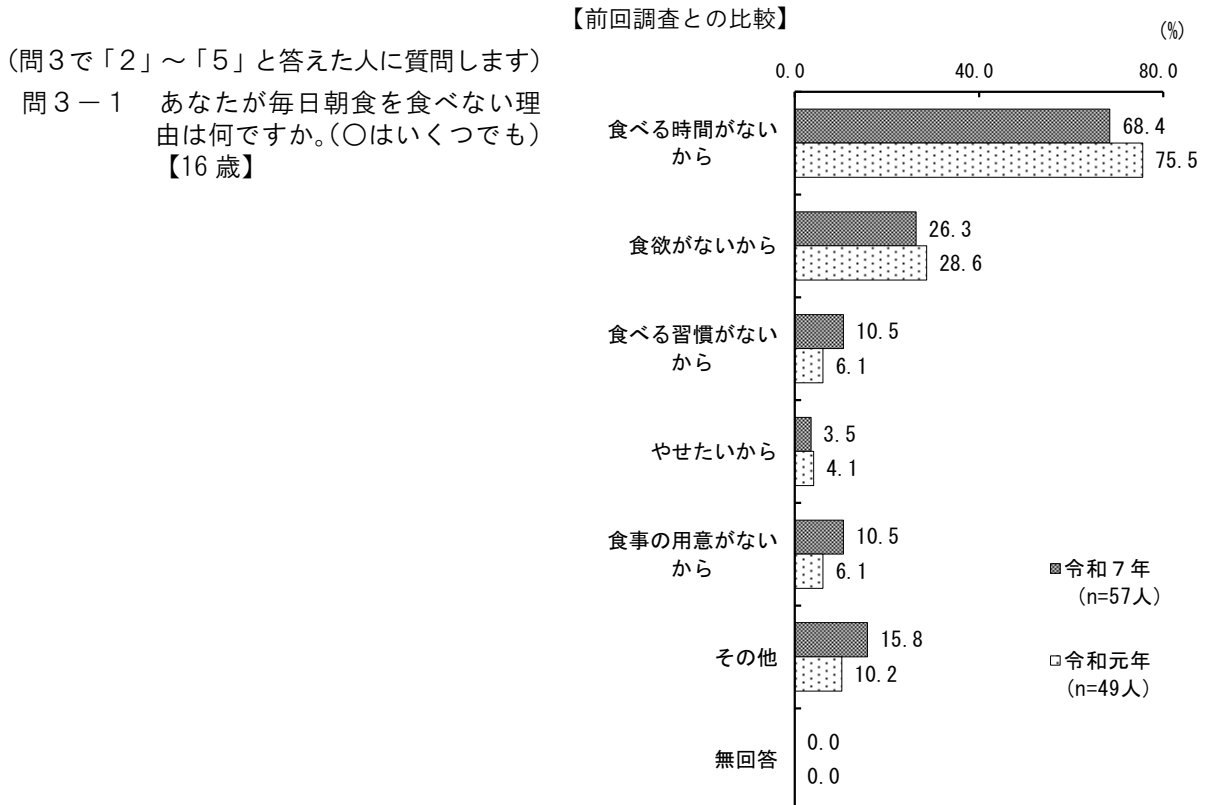
朝食の摂取状況は、「毎日食べる」が75.5%である。令和元年と比べると、「毎日食べる」が5.4%ポイント減少し、「週に4～6日食べる」が4.2ポイント増加した。

問3 あなたは、朝食を食べますか。(○は1つ)【16歳】



#### ■朝食を毎日食べていない理由

朝食を毎日食べていない理由は、「食べる時間がないから」が68.4%で、令和元年と比べると7.1ポイント減少した。

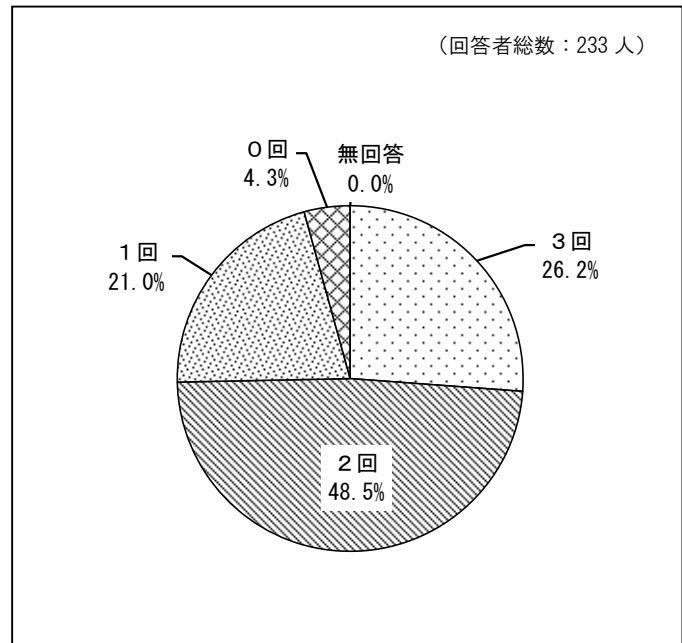


## 2-2-2 主食、主菜、副菜のそろった食事

1日に「2回」が48.5%。

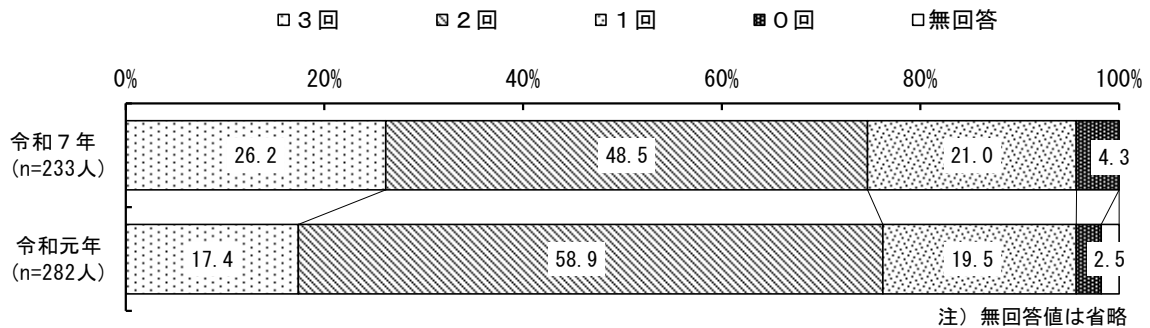
主食、主菜、副菜を3つそろえて食べることは、1日に「2回」が48.5%で高い。

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。(〇は1つ)  
【16歳】



### 【前回調査との比較】

令和元年と比べると、1日に「3回」が8.8ポイント増加した。

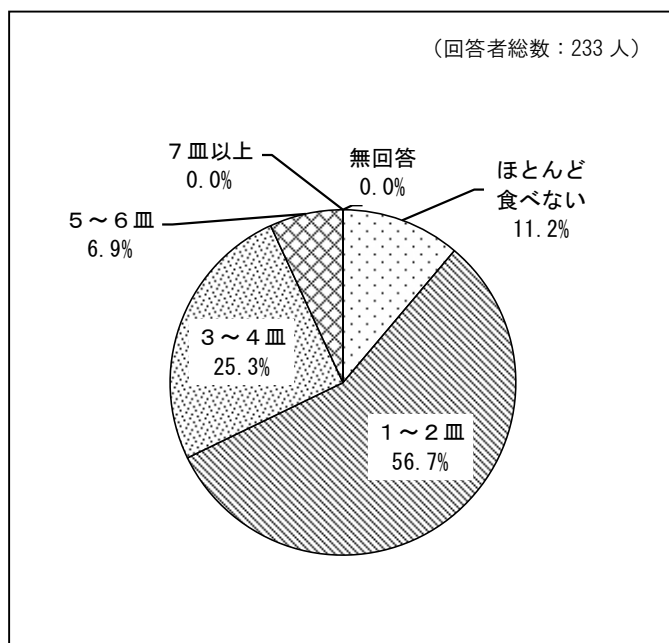


## 2-2-3 1日の野菜料理の摂取量

1日に「1～2皿」が56.7%。

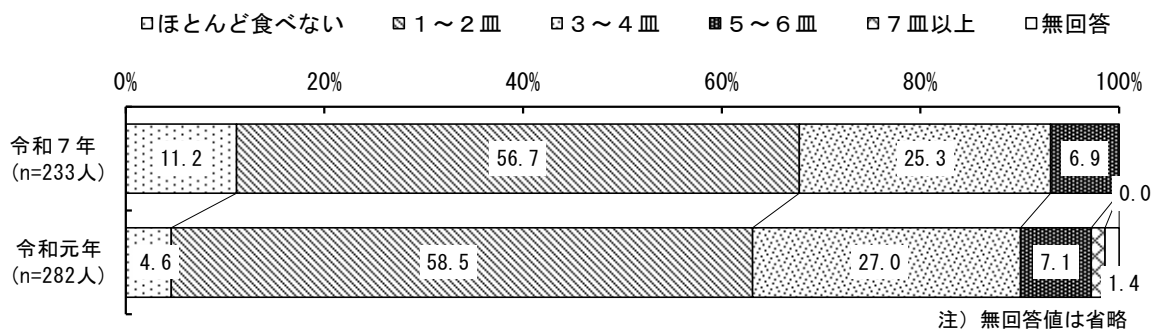
1日に野菜料理（野菜を主な材料とした料理。野菜が多く入った汁物も含む）を何皿程度食べているかは、「1～2皿」が56.7%である。

問5 あなたはふだん、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）を何皿程度食べていますか。1皿は70g程度と考えてください。（○は1つ）【16歳】



### 【前回調査との比較】

令和元年と比べると、1日に野菜料理を「ほとんど食べない」が6.6ポイント増加した。



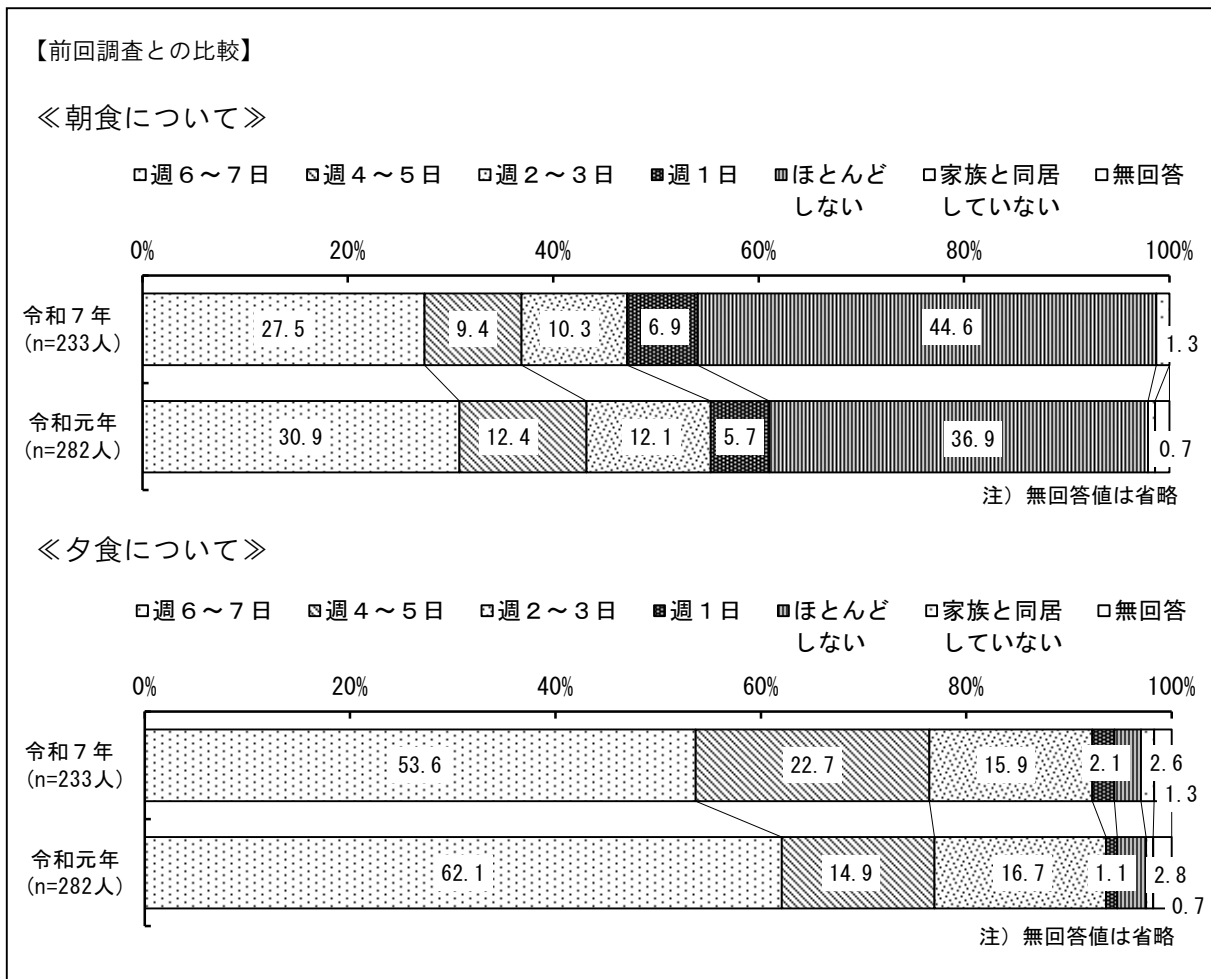
### 2-2-4 家族との食事頻度

朝食は家族と一緒に「ほとんどしない」が高い。夕食は「週6～7日」が高い。

家族とどれくらい一緒に食事するかをみると、朝食については、「ほとんどしない」が44.6%で高い。夕食については、「週6～7日」が53.6%で高い。

令和元年と比べると、朝食については、「ほとんどしない」が7.7ポイント増加した。また、夕食については、「週6～7日」が8.5ポイント減少し、「週4～5日」が7.8ポイント増加した。

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・夕食についてそれぞれお答えください。(〇は1つつ)【16歳】



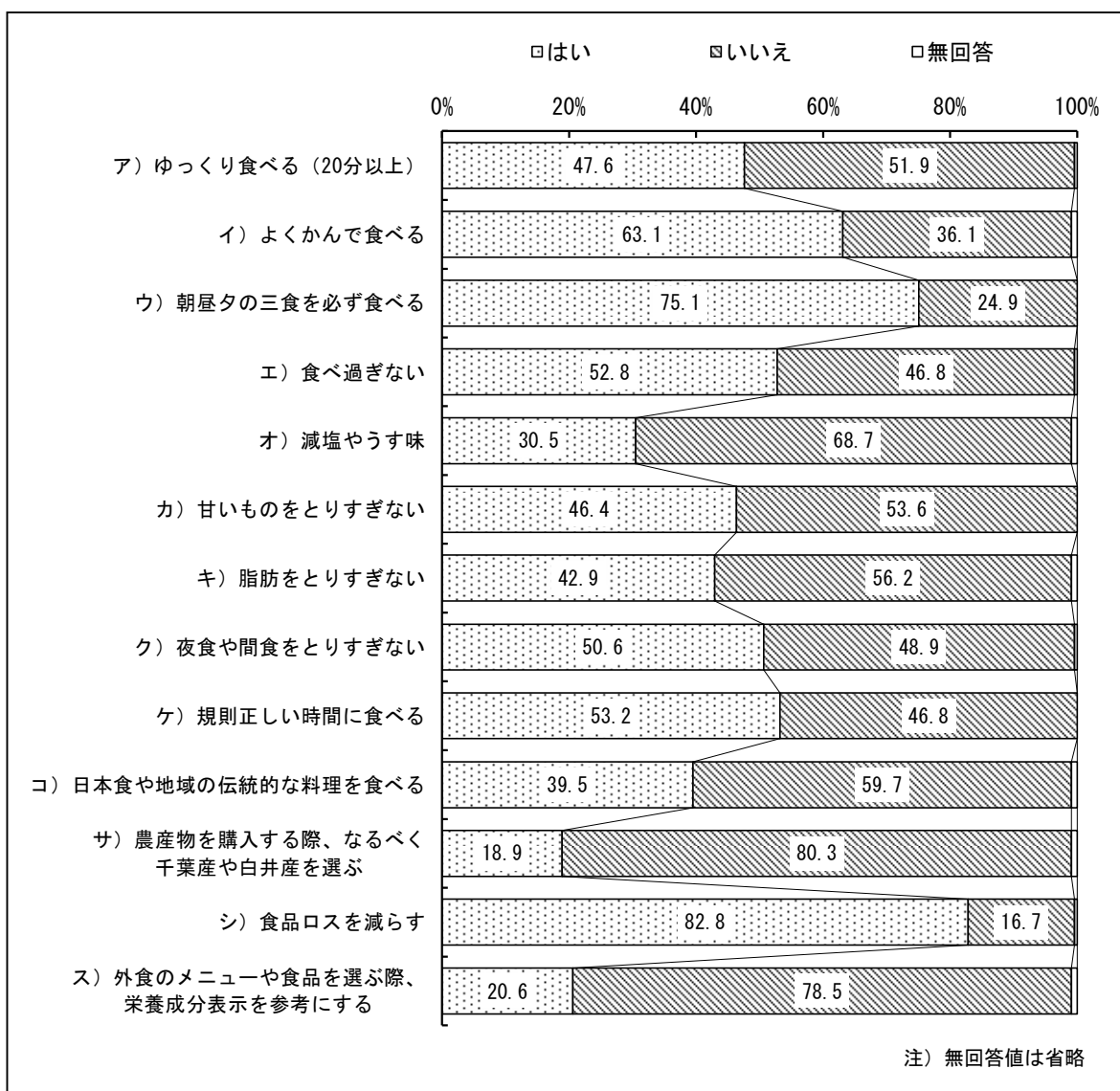
## 2-2-5 食生活で気をつけていること

“ウ) 朝昼夕の三食を必ず食べる” や “シ) 食品ロスを減らす” が高い。

食生活で気をつけていることは、“ウ) 朝昼夕の三食を必ず食べる” が75.1%、“シ) 食品ロスを減らす” が82.8%で比較的高い。

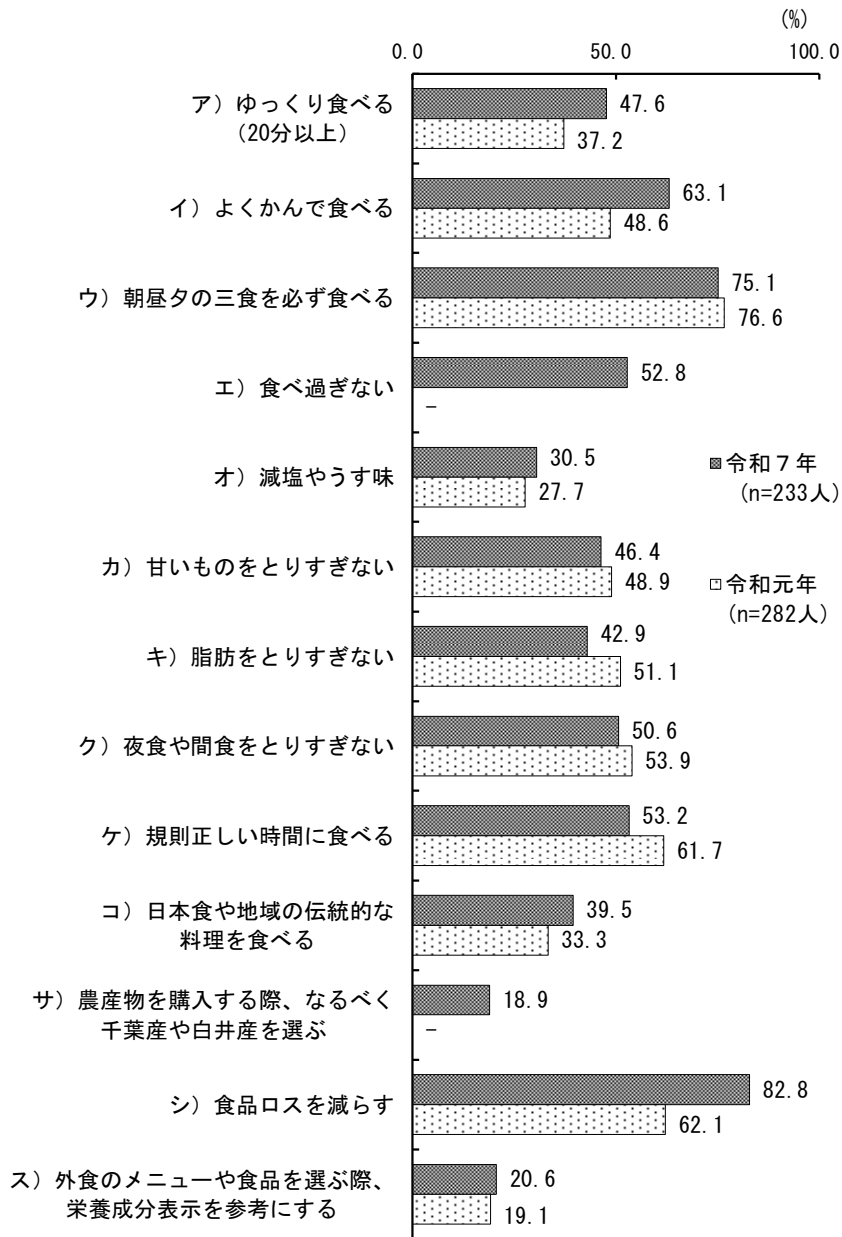
その一方で、“サ) 農産物を購入する際、なるべく千葉産や白井産を選ぶ” や “ス) 外食のメニューや食品を選ぶ際、栄養成分表示を参考にする” が低い。

問7 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つずつ)【16歳】  
(回答者総数：233人)



【前回調査との比較】 ※「はい」の割合

令和元年と比べると、“イ) よくかんで食べる”が14.5ポイント増加し、“シ) 食品ロスを減らす”が20.7ポイント増加した。

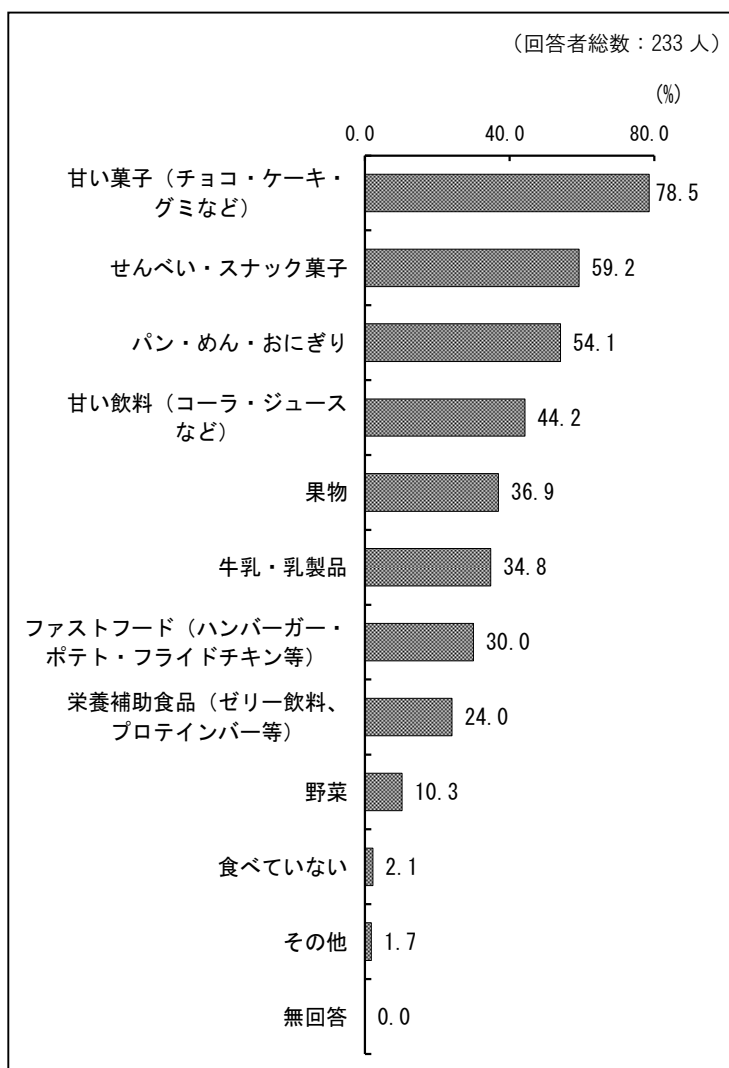


## 2-2-6 食事以外の間食や夜食

「甘い菓子（チョコ・ケーキ・グミなど）」が78.5%で高い。

食事以外（間食や夜食など）で食べる食品類は、「甘い菓子（チョコ・ケーキ・グミなど）」が78.5%で最も高い。次に「せんべい・スナック菓子」が59.2%で続く。

問8 あなたがふだん、食事以外（間食や夜食など）で食べる食品類はどのようなものですか。（○はいくつでも）  
【16歳】



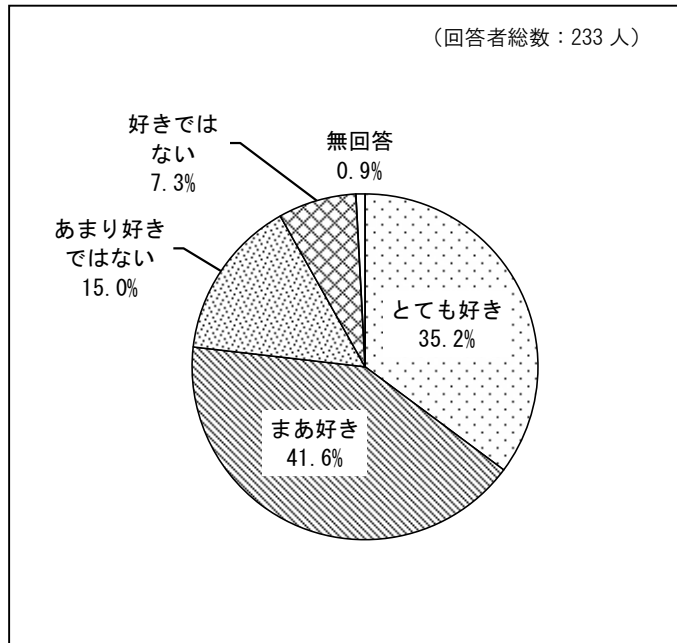
### 第3節 運動について

#### 2-3-1 運動やスポーツの好き嫌い

『運動やスポーツをすることが好き』が76.8%。

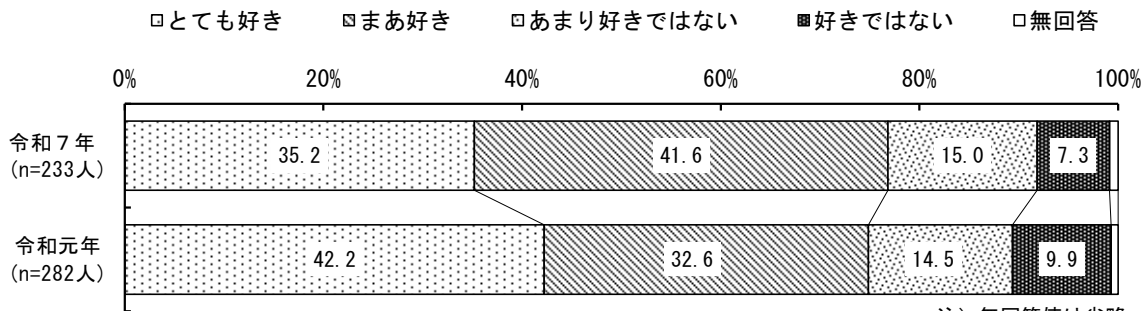
運動やスポーツをすることは、「とても好き」が35.2%、「まあ好き」が41.6%で、合わせた『運動やスポーツをすることが好き』は76.8%である。

問9 あなたは、運動やスポーツをすることは好きですか。(○は1つ)【16歳】



#### 【前回調査との比較】

令和元年と比べると、『運動やスポーツをすることが好き』が2.0ポイント増加した。



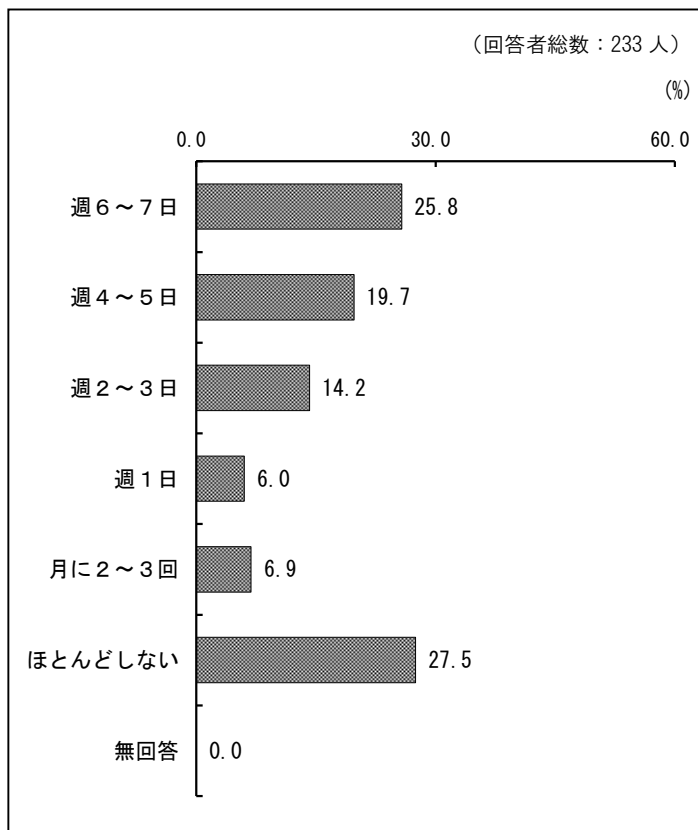
注) 無回答値は省略

## 2-3-2 授業以外の運動の頻度

「ほとんどしない」が27.5%、「週6～7日」が25.8%。

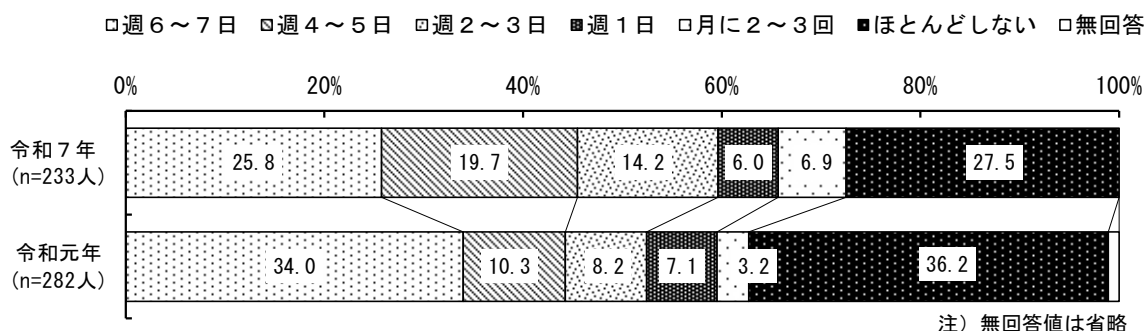
授業以外の運動（部活動を含む）の頻度は、「ほとんどしない」が27.5%で高い。次に「週6～7日」が25.8%である。

問10 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。（○は1つ）【16歳】



### 【前回調査との比較】

令和元年と比べると、「週6～7日」が8.2ポイント減少した一方で、「週4～5日」が9.4ポイント増加し、「週2～3日」も6.0ポイント増加した。また、「ほとんどしない」が8.7ポイント減少した。



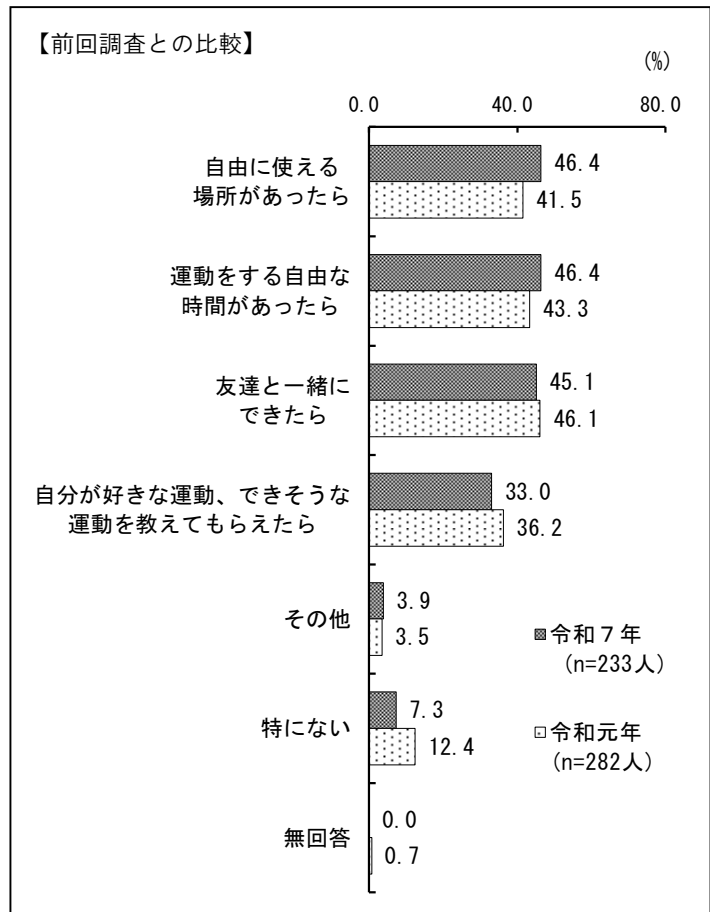
### 2-3-3 運動するために必要なこと

「自由に使える場所があったら」と「運動をする自由な時間があったら」が高い。

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うかは、「自由に使える場所があったら」と「運動をする自由な時間があったら」が46.4%ずつで比較的高い。

令和元年と比べると、「自由に使える場所があったら」が4.9ポイント増加し、「運動をする自由な時間があったら」も3.1ポイント増加した。

問11 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)【16歳】



#### 【運動やスポーツの好き嫌い別】

運動やスポーツの好き嫌い別でみると、「運動やスポーツが好き(計)」は「自由に使える場所があったら」が54.2%で特に高い。

(人、(%))

	運動やスポーツが好き(計)	運動やスポーツが好きではない(計)
回答者総数	179 (100.0)	52 (100.0)
自由に使える場所があったら	97 (54.2)	11 (21.2)
運動をする自由な時間があったら	89 (49.7)	19 (36.5)
友達と一緒にできたら	86 (48.0)	19 (36.5)
自分が好きな運動、できそうな運動を教えてもらえたら	60 (33.5)	17 (32.7)
その他	5 (2.8)	4 (7.7)
特にない	4 (2.2)	11 (21.2)
無回答	0 (0.0)	0 (0.0)

注1) 運動やスポーツの好き嫌い無回答2人を除く。

注2) “運動やスポーツが好き(計)”は「とても好き」「まあ好き」の計。“運動やスポーツが好きではない(計)”は「あまり好きではない」「好きではない」の計。

## 第4節 歯の健康について

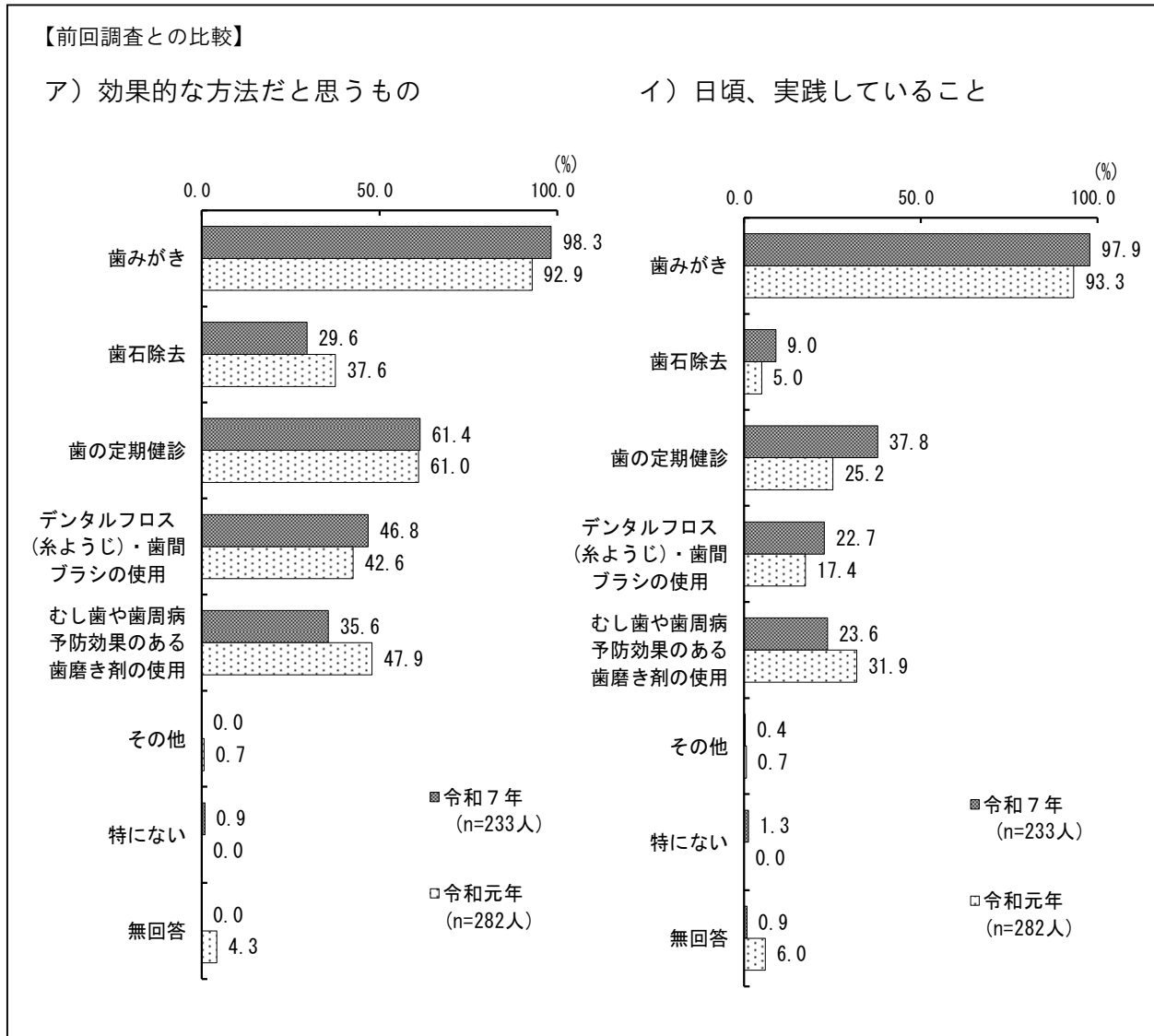
### 2-4-1 むし歯や歯周病予防に効果的だと思う方法と実践

日頃、実践していることは「歯の定期健診」が12.6ポイント増加した。

むし歯や歯周病予防に効果的な方法だと思うものは、「歯みがき」が98.3%で、令和元年と同様に高い。また、日頃、実践していることも「歯みがき」が97.9%で、令和元年と同様に高い。

令和元年と比べると、効果的な方法だと思うものは、「デンタルフロス（糸ようじ）・歯間ブラシの使用」が4.2ポイント増加した。また、日頃、実践していることは、「歯の定期健診」が12.6ポイント増加した。

問12 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。  
(○はそれぞれいくつでも)【16歳】



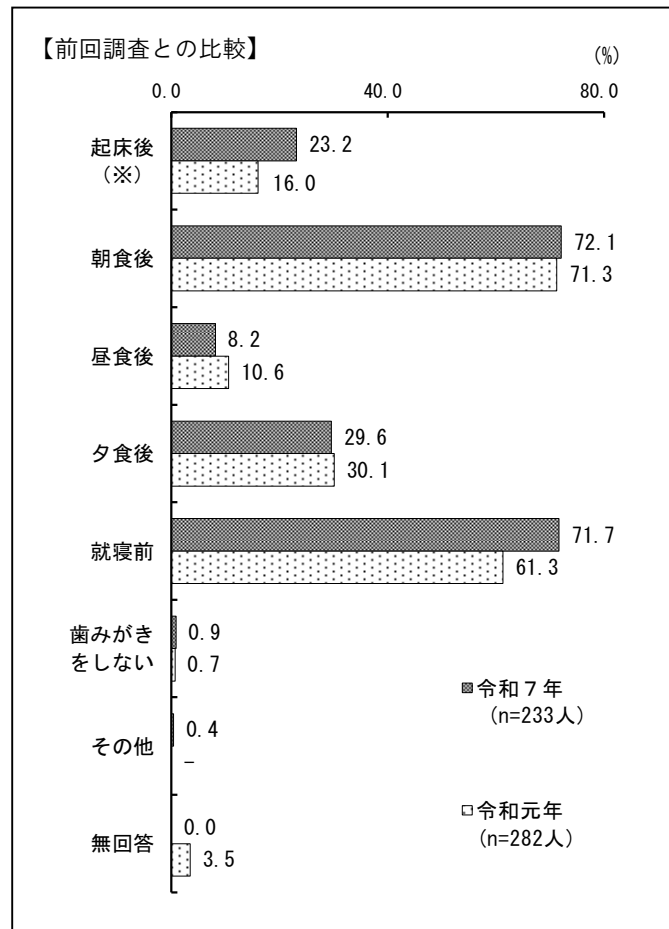
## 2-4-2 歯みがきの習慣

「朝食後」と「就寝前」が高い。

歯みがきの習慣は、「朝食後」が72.1%、「就寝前」が71.7%で高い。

令和元年と比べると、「起床後」は7.2ポイント増加し、「就寝前」も10.4ポイント増加した。

問13 あなたは、いつ歯をみがきますか。  
(〇はいくつでも)【16歳】



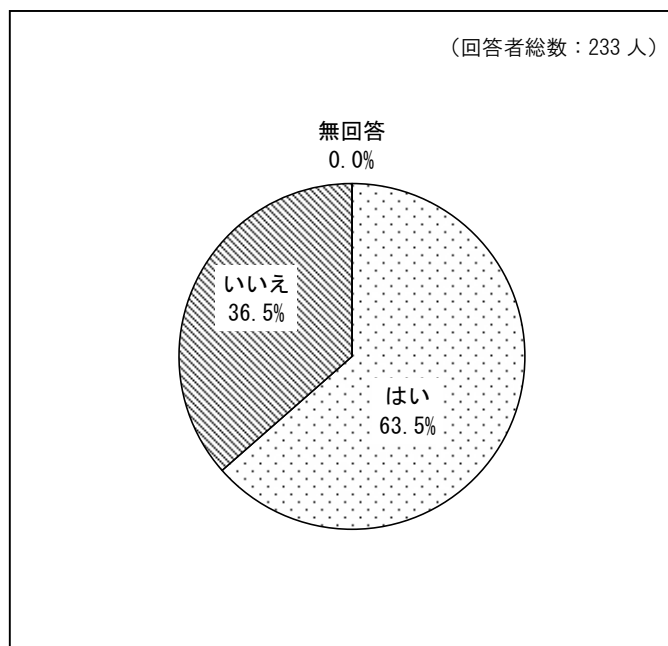
(※) 令和元年の選択肢は「朝食の前」

### 2-4-3 学校の歯科健診以外での歯の定期健診の受診状況

「はい(歯科健診を受けた)」が 63.5%。

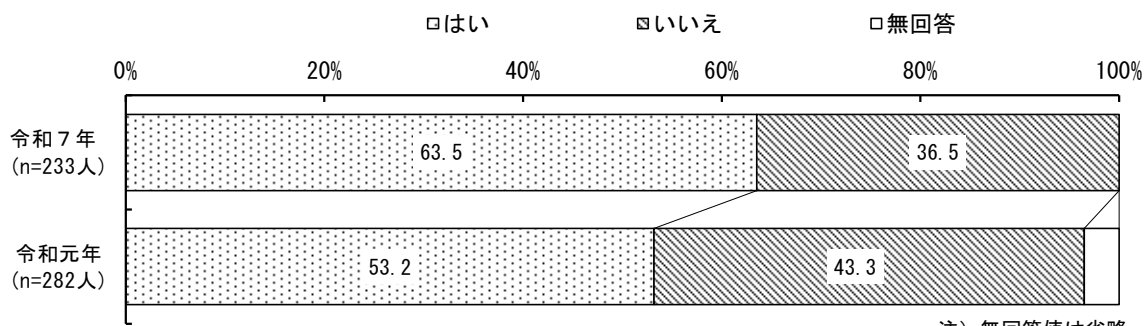
学校の歯科健診以外でこの1年間に歯の定期健診を受診したかは、「はい(歯科健診を受けた)」が 63.5%である。

問 14 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。(○は1つ)  
【16歳】



#### 【前回調査との比較】

令和元年と比べると、「はい(歯科健診を受けた)」が 10.3 ポイント増加した。



注) 無回答値は省略



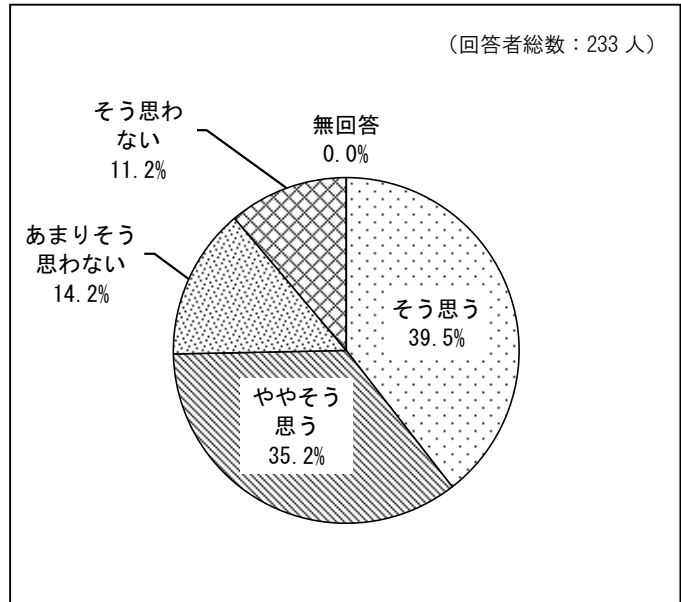
第5節 こころの健康について

2-5-1 悩みやストレスの相談意向

『相談したいと思う』が74.7%。

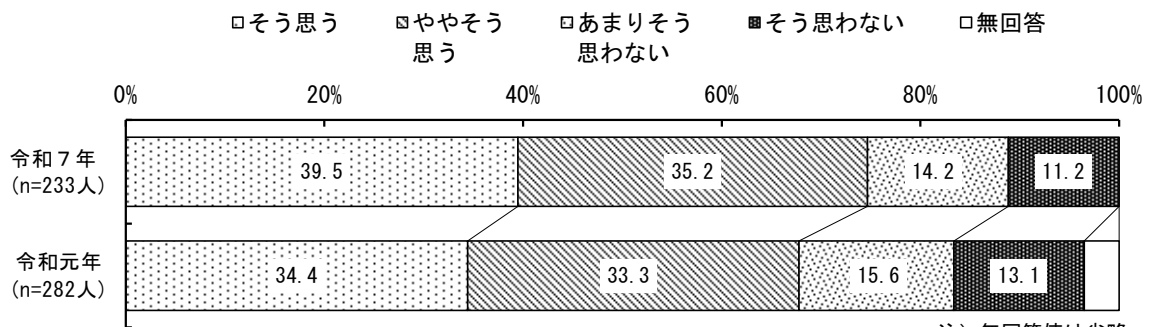
悩みやストレスを感じた時に、誰かに助けを求めたり、相談したいと思うかは、「そう思う」が39.5%、「ややそう思う」が35.2%で、合わせた『相談したいと思う』が74.7%である。

問15 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。  
(○は1つ)【16歳】



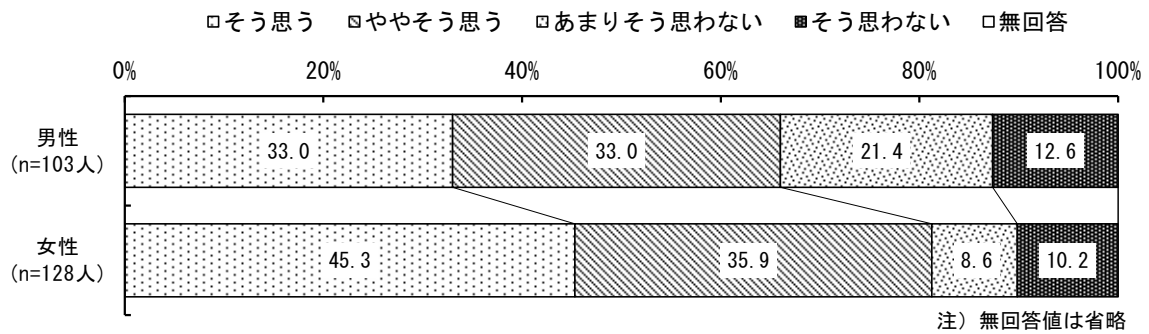
【前回調査との比較】

令和元年と比べると、『相談したいと思う』が7.0ポイント増加した。



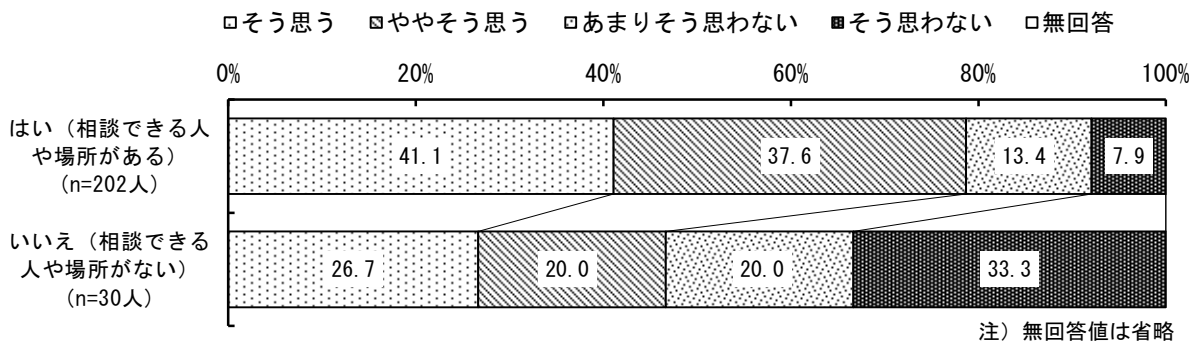
### 【性別】

性別でみると、“女性”は『相談したいと思う』が81.2%で、“男性”よりも15.2ポイント高い。



### 【相談できる人や場所の有無別】

相談できる人や場所の有無別でみると、“はい（相談できる人や場所がある）”は、『相談したいと思う』が78.7%で高い。

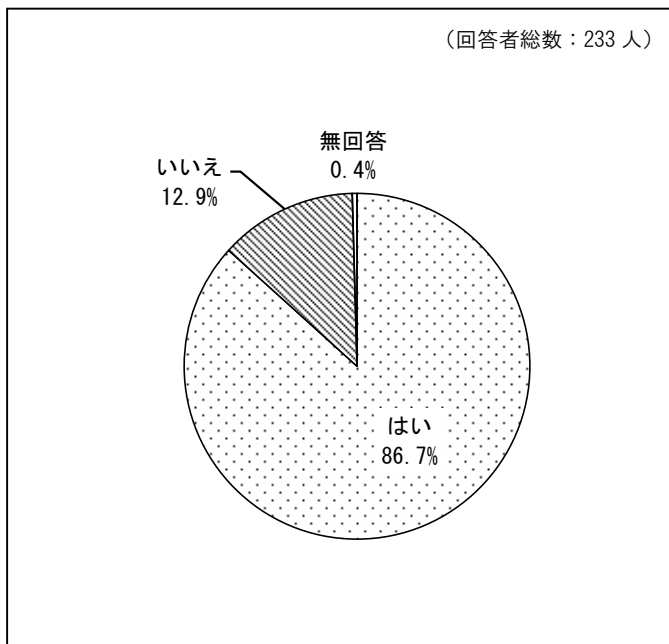


### 2-5-2 悩みやストレスを感じた時の相談先の有無

「はい（相談する人や場所がある）」が86.7%。

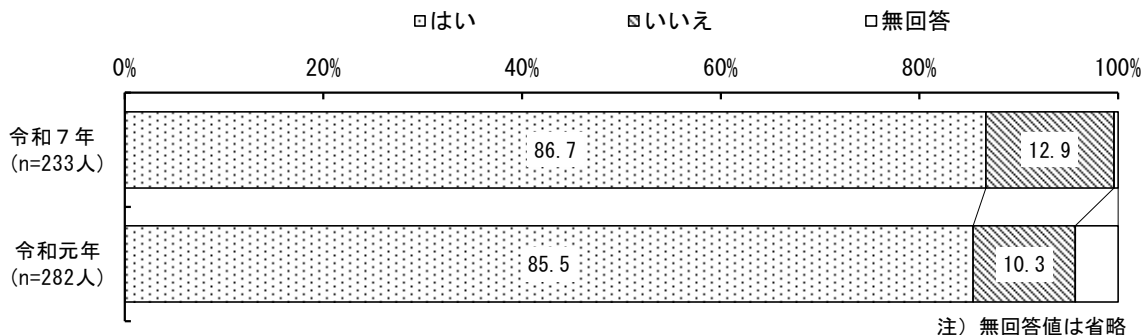
悩みやストレスを感じた時に相談できる人や場所があるかは、「はい（相談する人や場所がある）」が86.7%である。

問16 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。（○は1つ）【16歳】



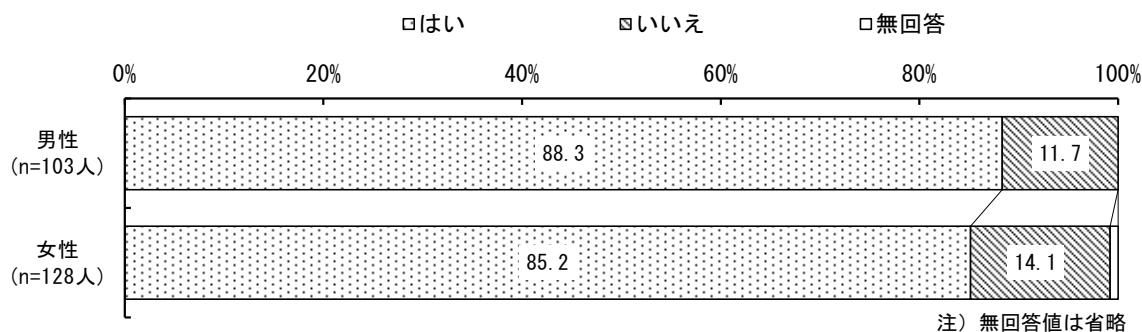
#### 【前回調査との比較】

令和元年と比べると、「はい（相談する人や場所がある）」は大きな違いはみられない。



#### 【性別】

性別で見ると、“男性”は「はい（相談する人や場所がある）」が88.3%でやや高い。



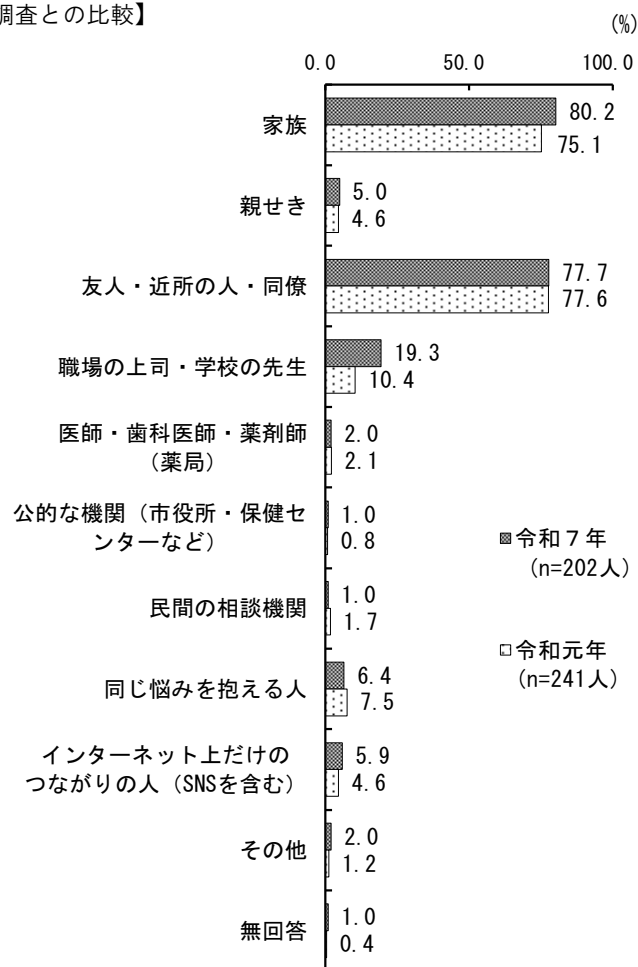
## ■相談する人や場所

悩みやストレスを感じた時に相談する人や場所は、「家族」が 80.2%で高く、令和元年と比べると 5.1 ポイント増加した。次に「友人・近所の人・同僚」が 77.7%で続く。

(問 16 で「1」と答えた人に質問します)

問 16 - 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)【16 歳】

【前回調査との比較】

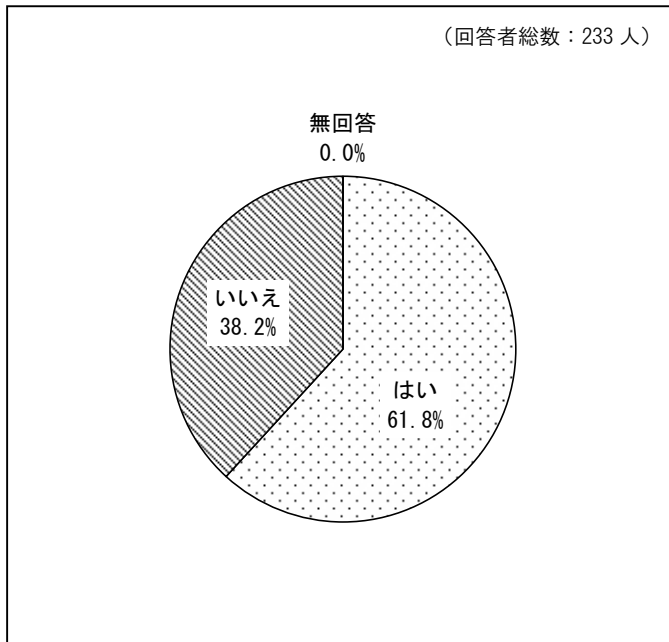


### 2-5-3 SNS相談を行う団体の認知

「はい（知っている）」が61.8%。

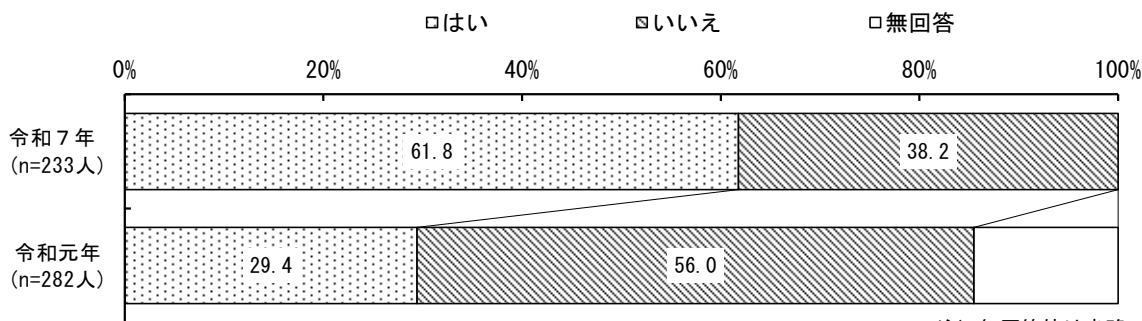
悩みやストレスを感じた時に「SNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）相談」を行う団体があることを知っているかは、「はい（知っている）」が61.8%である。

問 17 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。（○は1つ）【16歳】



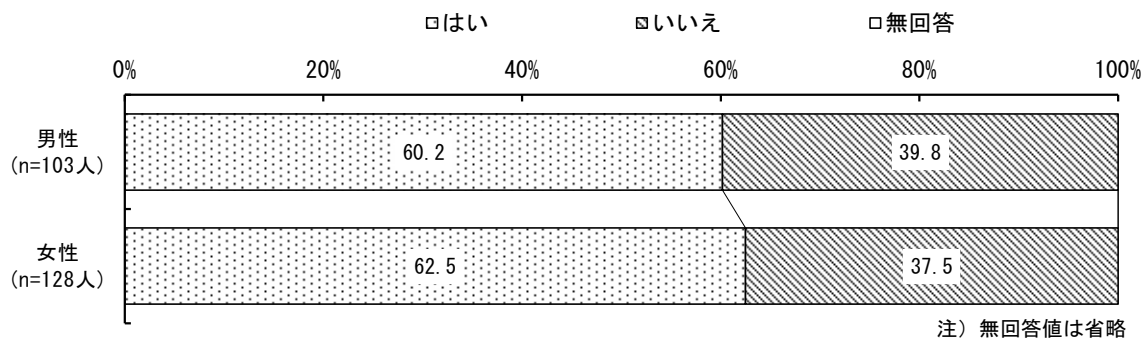
#### 【前回調査との比較】

令和元年と比べると、「はい（知っている）」が32.4ポイント増加した。



#### 【性別】

性別で見ると、“女性”は「はい（知っている）」が62.5%でやや高い。



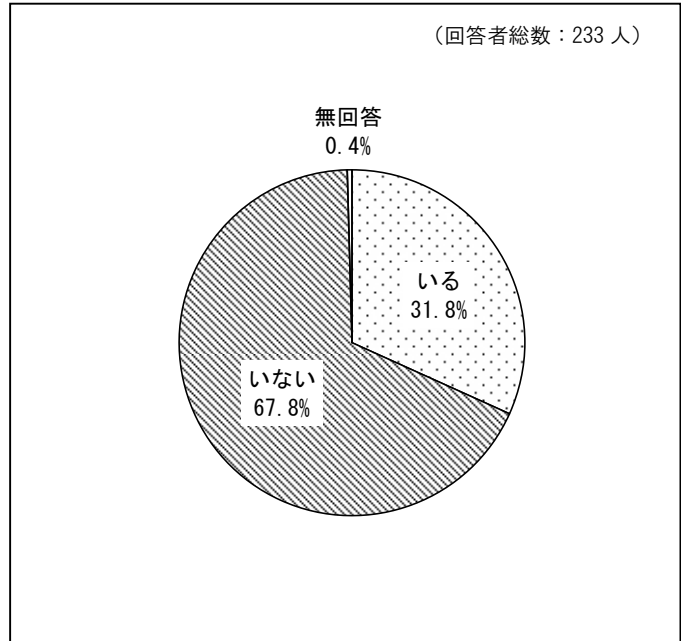
## 第6節 たばこ、飲酒について

### 2-6-1 家庭内でたばこを吸う人の有無

「いる」が31.8%。

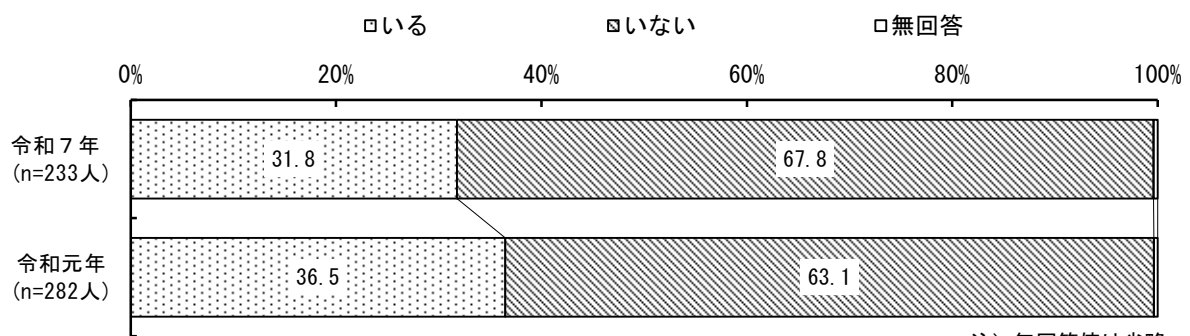
家庭内でたばこを吸う人が「いる」が31.8%である。

問18 あなたの家に、たばこを吸う人はいますか。  
(○は1つ)【16歳】



#### 【前回調査との比較】

令和元年と比べると、家庭内でたばこを吸う人が「いる」が4.7ポイント減少した。

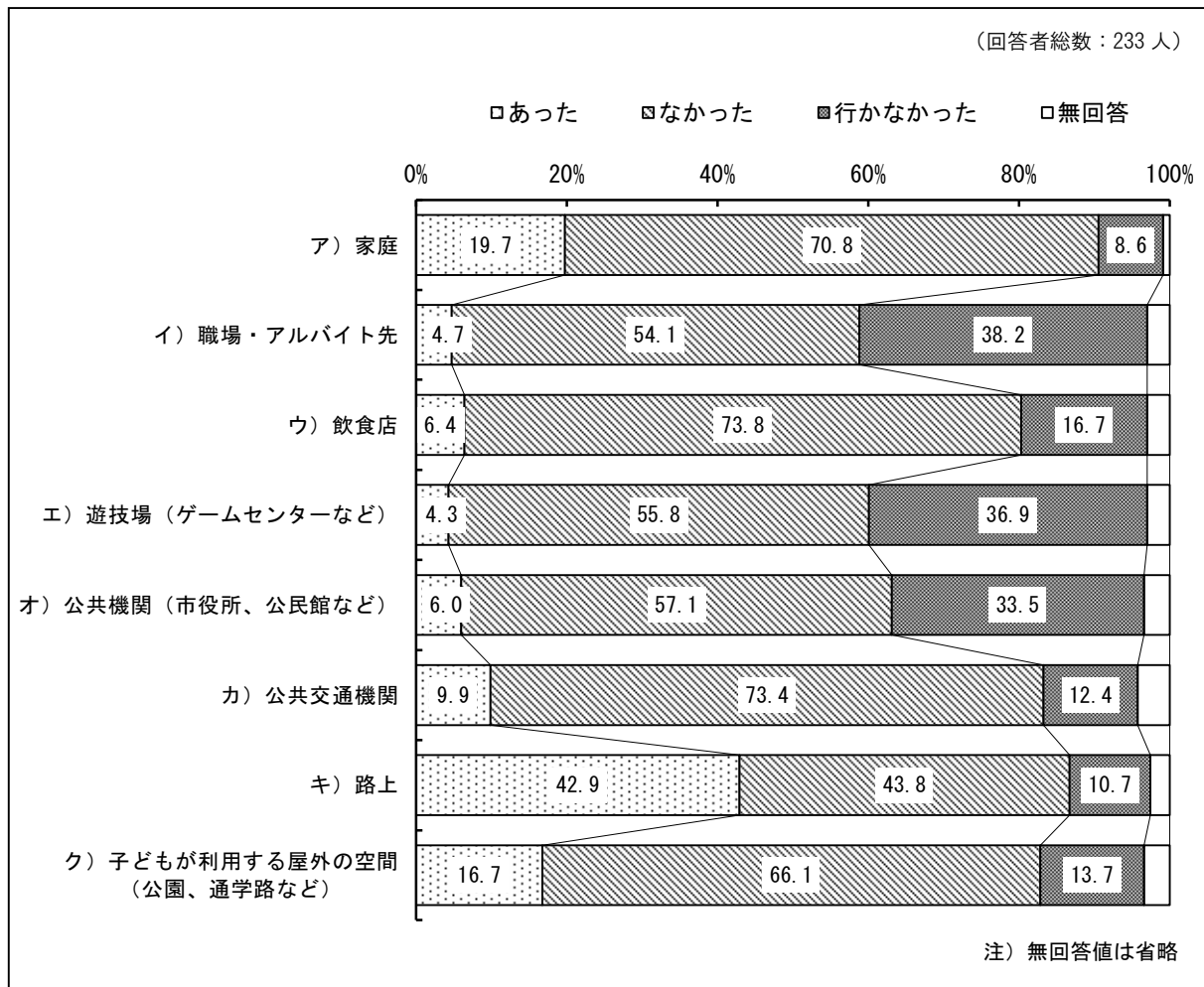


## 2-6-2 たばこの煙を吸う機会（受動喫煙）

“キ）路上”が42.9%で高く、次に“ア）家庭”が続く。

この1ヶ月間に、たばこの煙を吸う機会（受動喫煙）が「あった」は、“キ）路上”が42.9%で高く、次に、“ア）家庭”が19.7%である。

問19 あなたは、この1ヶ月間に、たばこの煙を吸う機会（受動喫煙）がありましたか。  
（○はそれぞれ1つずつ）【16歳】



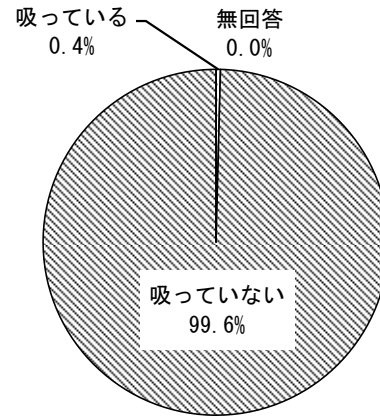
### 2-6-3 喫煙の有無

「吸っている」が0.4%。

現在、たばこ（加熱式たばこを含む）を吸っているかは、「吸っている」が0.4%である。

問 20 あなたは、現在、たばこ（加熱式たばこを含む）を吸っていますか。（○は1つ）【16歳】

（回答者総数：233人）



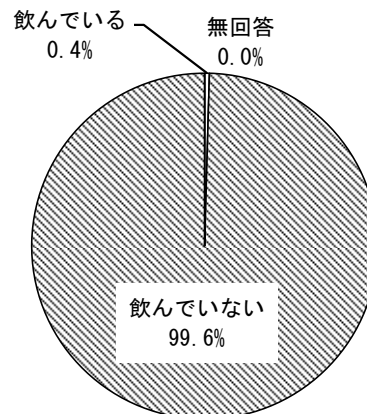
### 2-6-4 飲酒の有無

「飲んでいる」が0.4%。

現在、お酒を飲んでいるかは、「飲んでいる」が0.4%である。

問 21 あなたは、現在、お酒を飲んでいますか。（○は1つ）【16歳】

（回答者総数：233人）



第7節 自分や家族のことについて

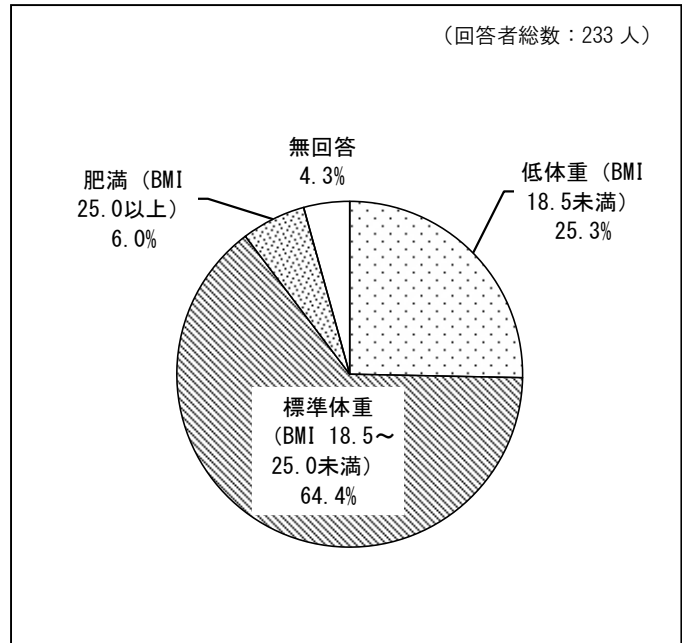
2-7-1 BMIの状況（身長・体重）

「低体重 (BMI 18.5 未満)」が 25.3%。

身長と体重から求めたBMIの状況は、「標準体重 (BMI 18.5~25.0 未満)」が 64.4%で高い。

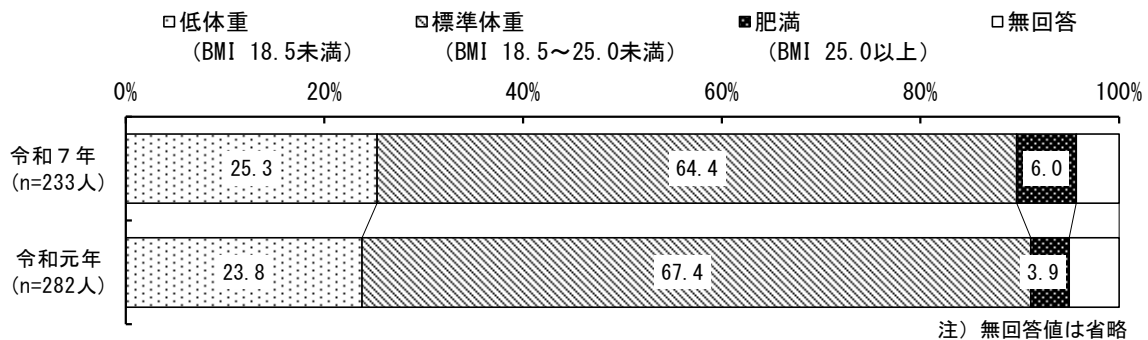
また、「低体重 (BMI 18.5 未満)」が 25.3%、「肥満 (BMI 25.0 以上)」が 6.0%である。

③ あなたの現在の身長と体重を教えてください。  
【16歳】



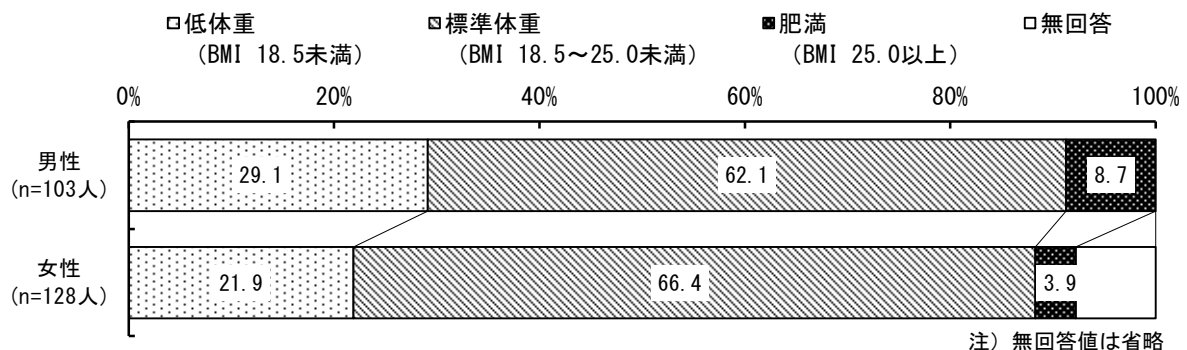
【前回調査との比較】

令和元年と比べると、「低体重 (BMI 18.5 未満)」が 1.5 ポイント増加し、「肥満 (BMI 25.0 以上)」も 2.1 ポイント増加した。



【性別】

性別で見ると、“男性”は「低体重 (BMI 18.5 未満)」が 29.1%、「肥満 (BMI 25.0 以上)」が 8.7%で“女性”よりも高い。

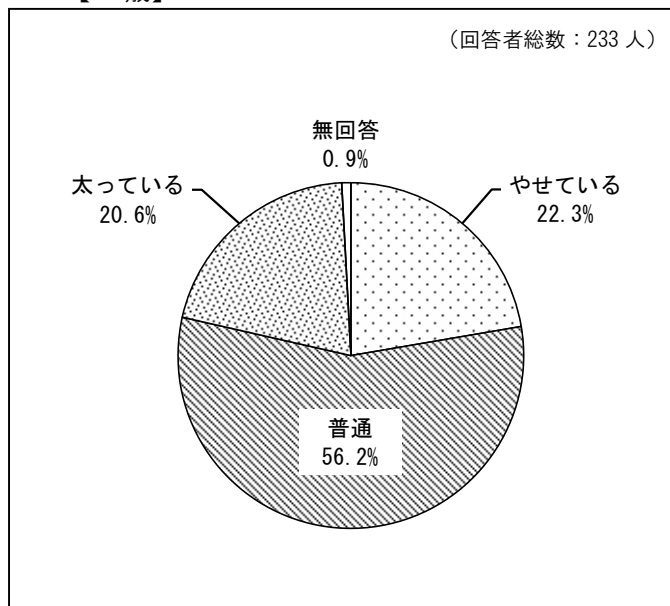


## 2-7-2 自分の体型の認識

「やせている」が22.3%、「太っている」が20.6%。

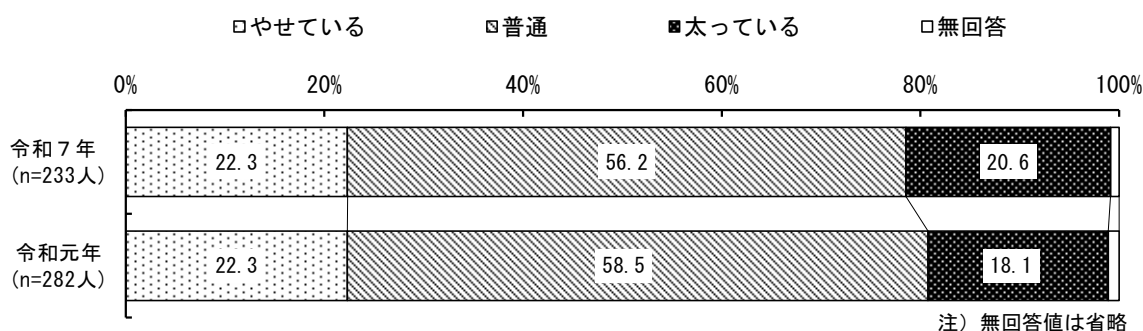
自分の体型の認識は、「やせている」が22.3%、「太っている」が20.6%である。

④ 自分の体型についてどう思いますか。(○は1つ)  
【16歳】



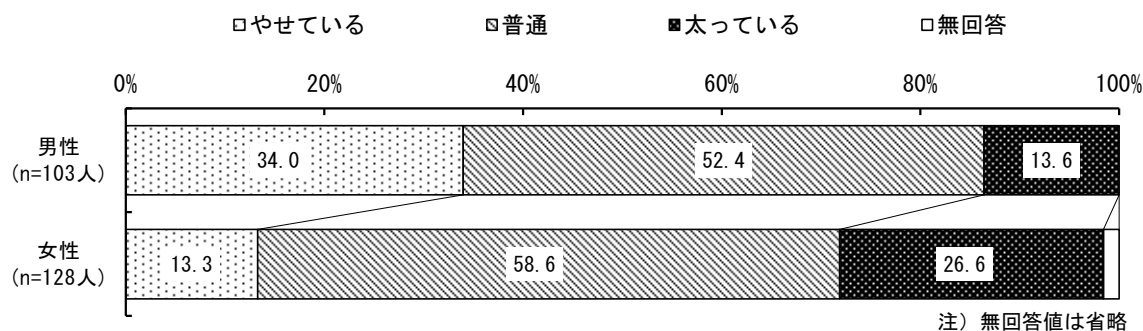
### 【前回調査との比較】

令和元年と比べると、「太っている」が2.5ポイント増加した。



### 【性別】

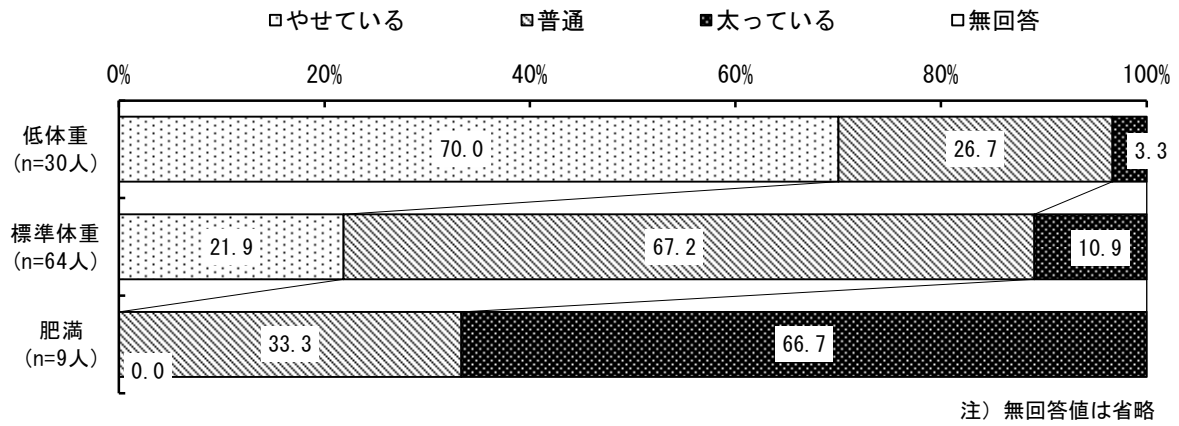
性別で見ると、“男性”は「やせている」が34.0%、“女性”は「太っている」が26.6%で比較的高い。



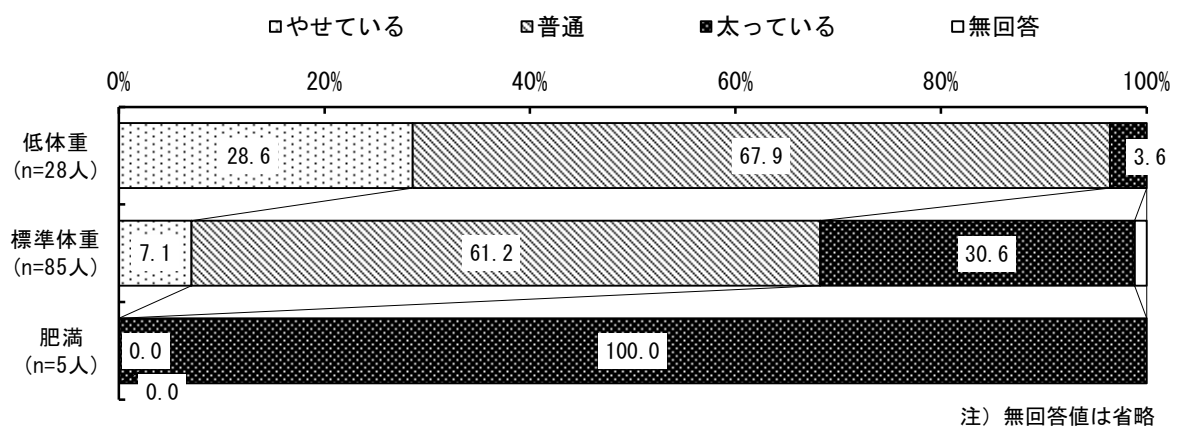
【現在のBMI別】

現在のBMI別で見ると、男性の“肥満”は、自分の体型の認識について「普通」が33.3%である。また、女性の“低体重”は、自分の体型の認識について「普通」が67.9%である。

「男性のみ」



「女性のみ」

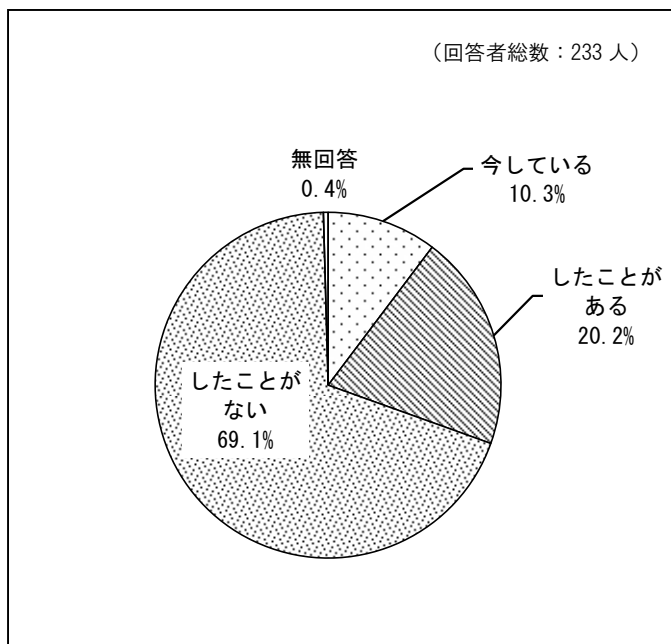


## 2-7-3 減量（ダイエット）の経験

「今している」が10.3%。

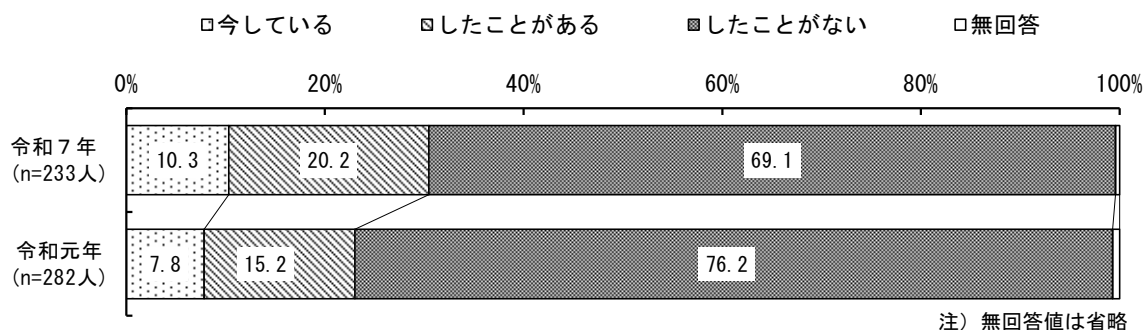
減量（ダイエット）の経験は、「今している」が10.3%である。

⑤ あなたは、減量（ダイエット）をしたことがありますか。（○は1つ）【16歳】



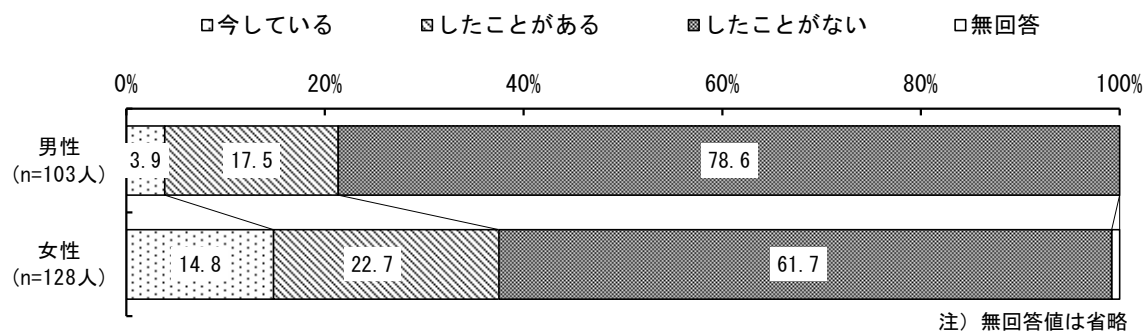
### 【前回調査との比較】

令和元年と比べると、「今している」が2.5ポイント増加し、「したことがある」も5.0ポイント増加した。



### 【性別】

性別でみると、“女性”は「今している」が14.8%で高い

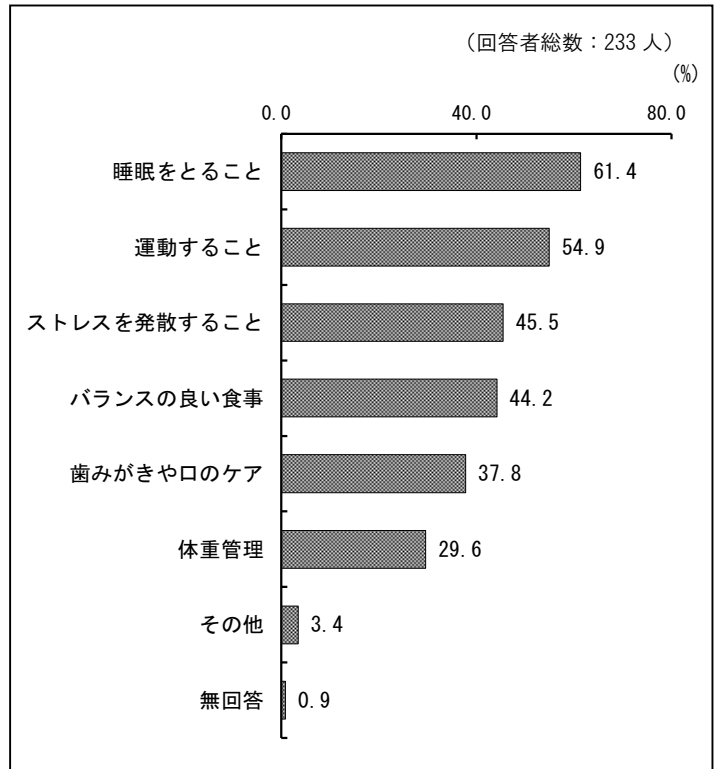


### 2-7-4 健康のために意識して行っていること

「睡眠をとること」、「運動すること」。

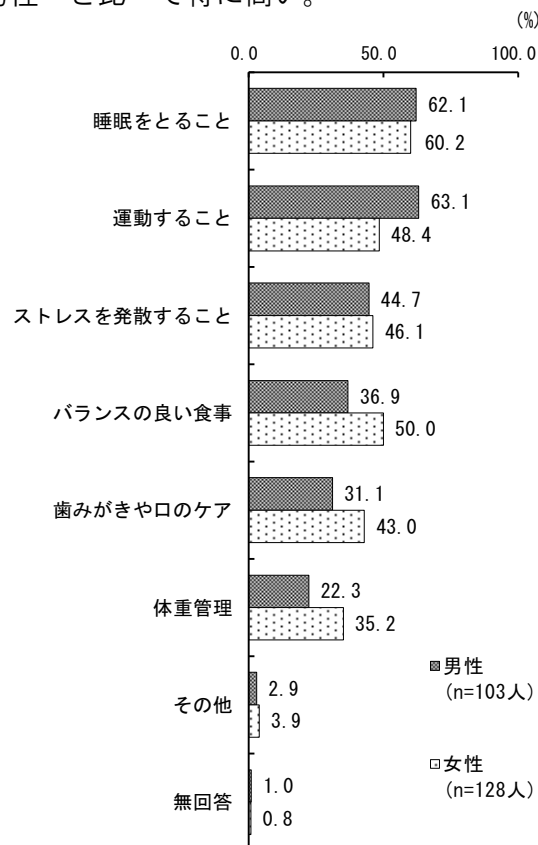
健康のために意識して行っていることは、「睡眠をとること」が61.4%で高く、次に「運動すること」が54.9%で続く。

⑥ あなたが健康のために意識して行っていることはありますか。(〇はいくつでも)【16歳】



#### 【性別】

健康のために意識して行っていることを性別で見ると、「男性」は「運動すること」が63.1%で高く、「女性」は「バランスの良い食事」が50.0%、「歯みがきや口のケア」が43.0%、「体重管理」が35.2%で「男性」と比べて特に高い。



(裏白)

---

## 第3章 小学5年生アンケート

---

(裏白)

第1節 生活習慣について

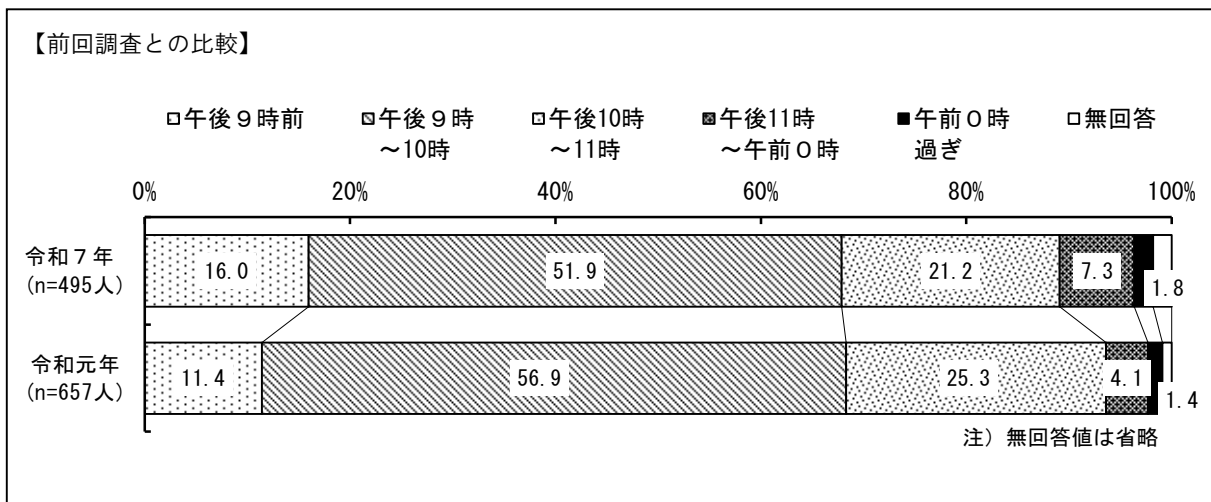
3-1-1 就寝時刻

「午後9時～10時」が51.9%で高い。

ふだん、何時に寝ているかは、「午後9時～10時」が51.9%で高い。

令和元年と比べると、「午後9時前」が4.6ポイント増加した一方で、「午後11時～午前0時」が3.2ポイント増加した。

問1 あなたはふだん、何時に寝ていますか。(○は1つ)【小5】



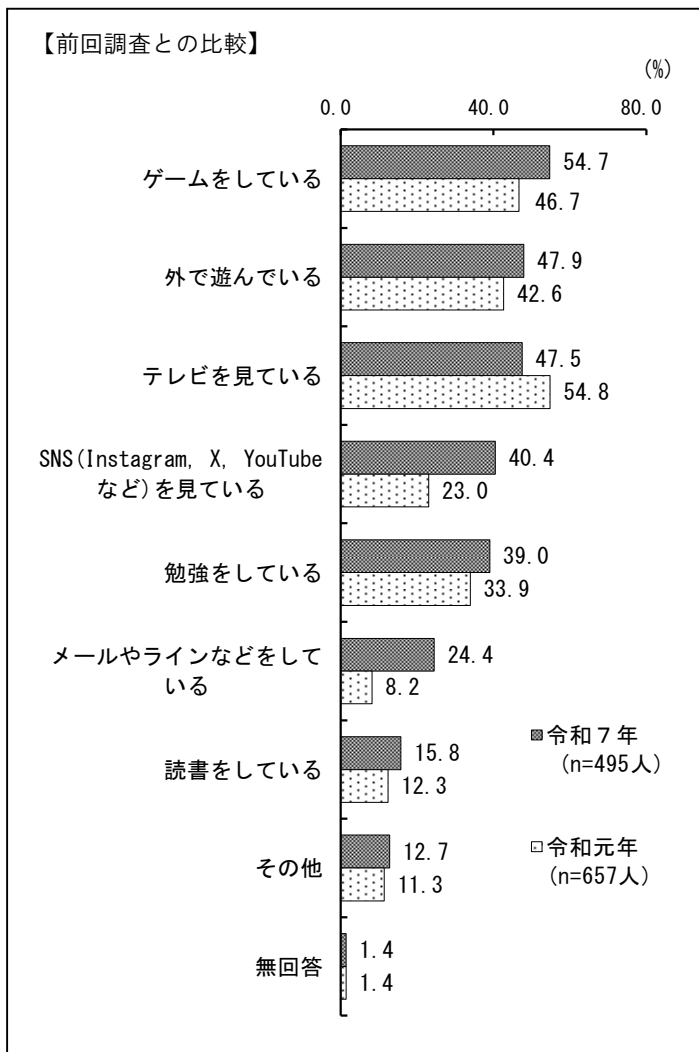
### 3-1-2 学校から帰宅後1時間以上していること

「ゲームをしている」が54.7%で高い。

学校から帰って家で1時間以上していることは、「ゲームをしている」が54.7%で高く、次に「外で遊んでいる」が47.9%で続く。

令和元年と比べると、「SNS (Instagram, X, YouTube など) を見ている」が17.4ポイント増加し、「メールやラインなどをしている」も16.2ポイント増加した。

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)【小5】



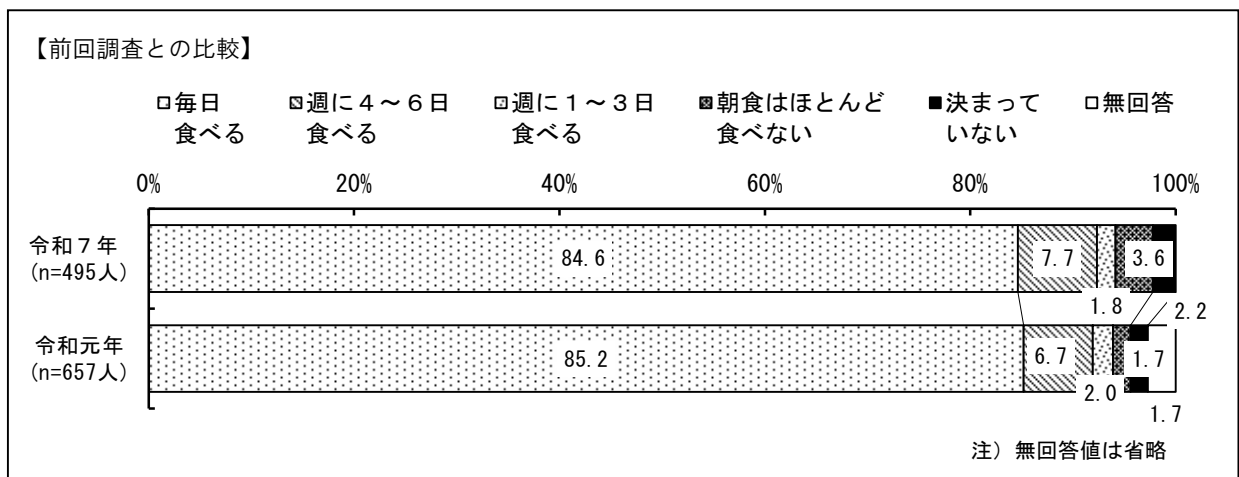
第2節 食生活・食育について

3-2-1 朝食の摂取状況

朝食を「毎日食べる」が84.6%で、令和元年と比べて大きな違いはみられない。

朝食を「毎日食べる」が84.6%である。朝食の摂取状況は、令和元年と比べて大きな違いはみられない。

問3 あなたは、朝食を食べますか。(○は1つ)【小5】



■朝食を毎日食べない理由

(問3で「2」～「5」と答えた人に質問します)

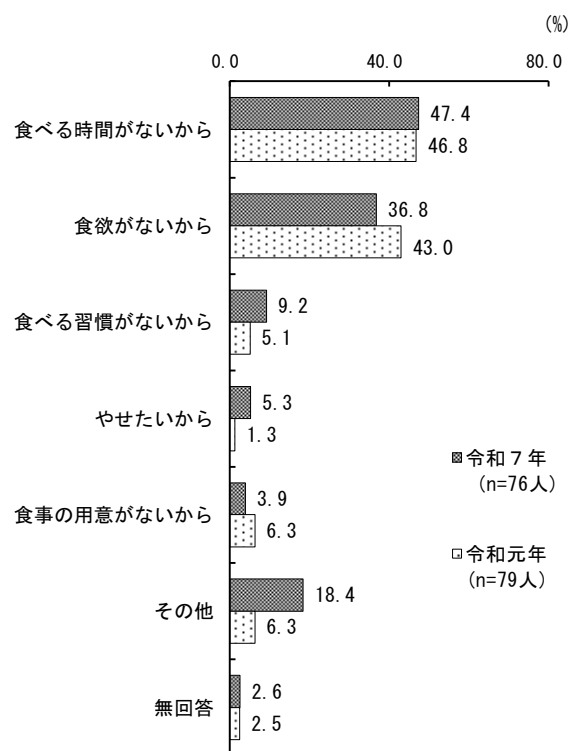
問3-1 あなたが毎日朝食を食べない理由は何ですか。(○はいくつでも)【小5】

【前回調査との比較】

(回答者総数：76人)

朝食を毎日食べていない理由は、「食べる時間がないから」が47.4%で高い。

令和元年と比べると、「食欲がないから」が6.2ポイント減少した。



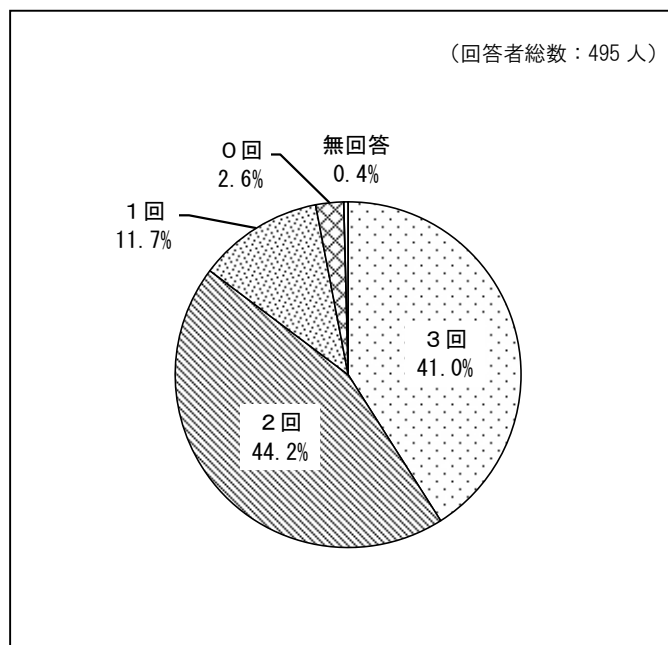
「その他」の回答  
 ・お腹が空いてない ・用意するのがめんどろ  
 ・休みの日は食べない  
 ・朝寝坊して時間がない ・眠いから  
 ・朝食食べるとなんかダメ など

### 3-2-2 主食、主菜、副菜のそろった食事

「3回」が41.0%、「2回」が44.2%。

主食、主菜、副菜を3つそろえて食べることは、1日に「3回」が41.0%、「2回」が44.2%である。

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。(〇は1つ)  
【小5】

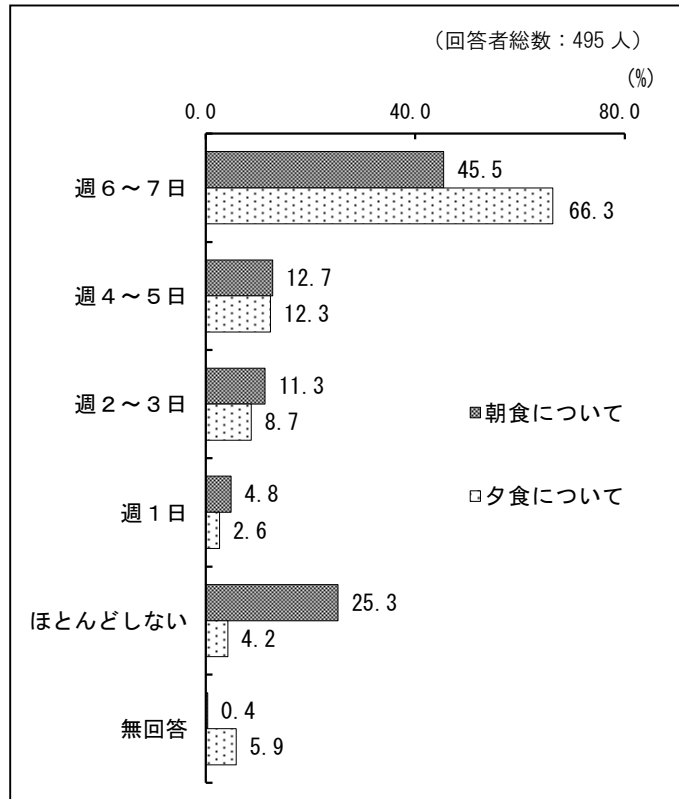


### 3-2-3 家族との食事頻度

朝食は「週6～7日」が45.5%。

家族とどれくらい一緒に食事するかをみると、朝食については「週6～7日」が45.5%で高く、夕食についても「週6～7日」が66.3%で高い。

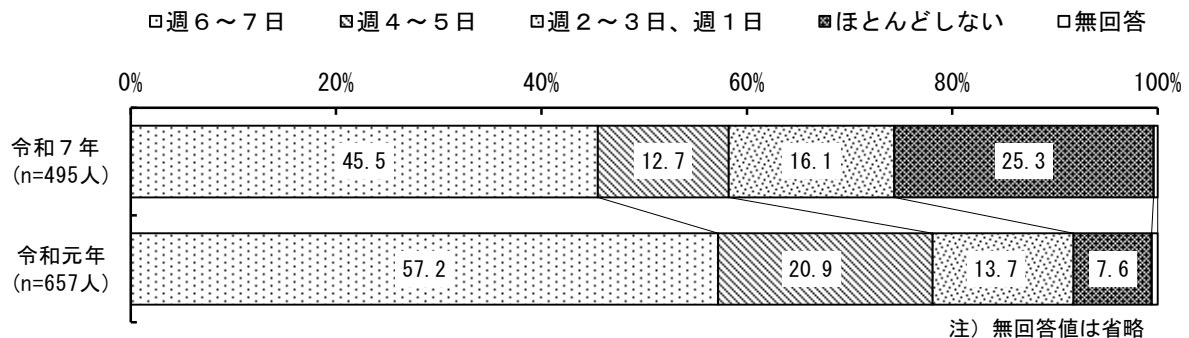
問5 あなたは、家族とどれくらい一緒に食事をしますか。朝食・夕食についてそれぞれお答えください。(〇は1つつ)【小5】



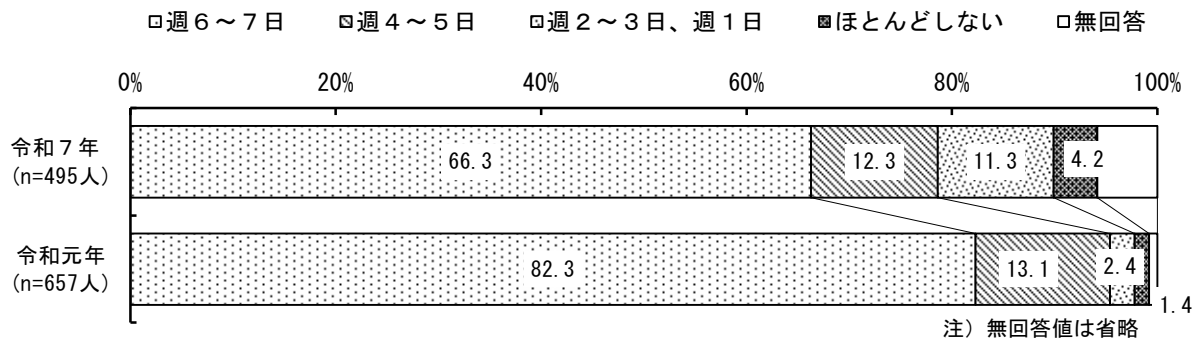
#### 【前回調査との比較】

令和元年と比べると、朝食についてと夕食についてともに「週6～7日」が減少した。

##### 《朝食について》



##### 《夕食について》



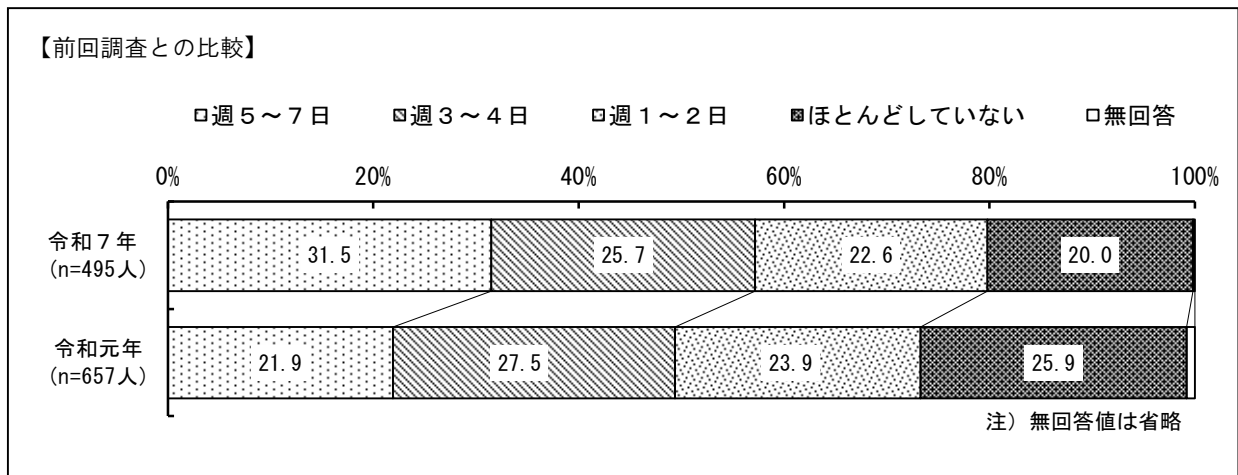
注) 令和7年と令和元年は選択肢が異なる。令和7年の「週6～7日」は、令和元年では「いつも誰かと食べている」の値。令和7年の「週4～5日」は、令和元年では「誰かと食べていることが多い」の値。令和7年の「週2～3日」と「週1日」は、令和元年では「一人で食べていることが多い」の値。令和7年の「ほとんどしない」は、令和元年では「いつも一人で食べている」の値。

### 3-2-4 食事の手伝いの頻度

「週5～7日」が31.5%で、令和元年と比べて9.6ポイント増加。

食事の手伝いの頻度は、「週5～7日」が31.5%でやや高く、令和元年と比べると9.6ポイント増加した。

問6 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)【小5】



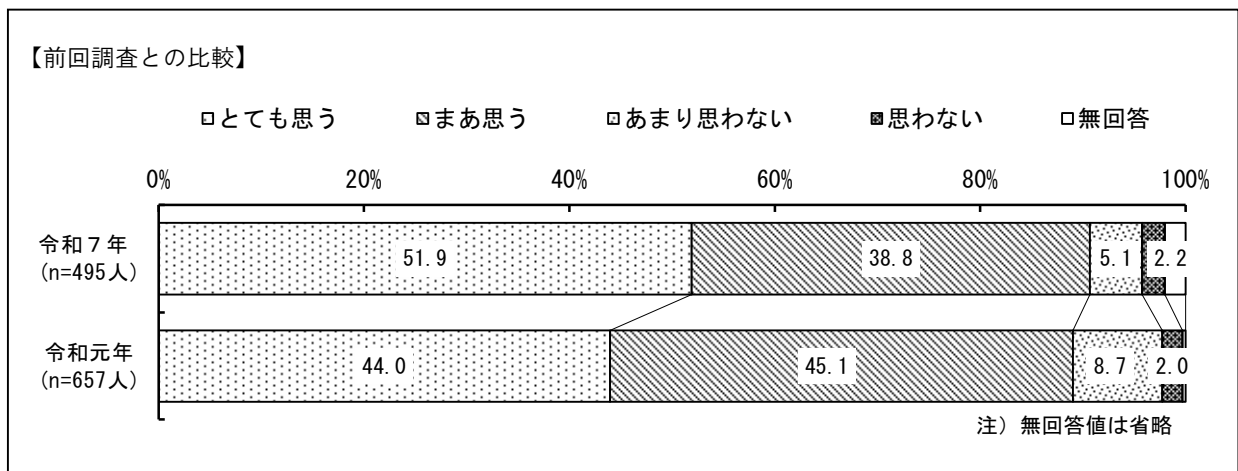
### 3-2-5 食事を残したときに「もったいない」と思うこと

『もったいないと思う』が90.7%で、令和元年と比べてやや増加。

食事を残したときに「もったいない」と思うことは、「とても思う」が51.9%、「まあ思う」が38.8%で、合わせた『もったいないと思う』が90.7%である。

令和元年と比べると、『もったいないと思う』が1.6ポイント増加した。

問7 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。(○は1つ)【小5】



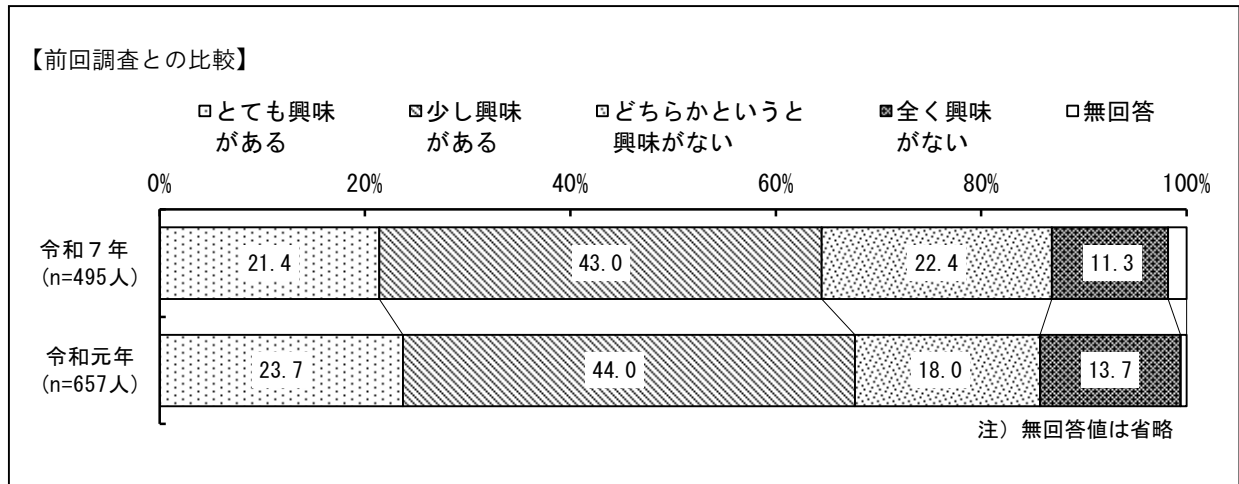
### 3-2-6 野菜の栽培や収穫することの興味

『興味がある』が64.4%で、令和元年と比べて3.3ポイント減少。

野菜を育てたり、収穫することの興味は、「とても興味がある」が21.4%、「少し興味がある」が43.0%で、合わせた『興味がある』が64.4%である。

令和元年と比べると、『興味がある』が3.3ポイント減少した。

問8 野菜を育てたり、収穫することに興味がありますか。(○は1つ)【小5】

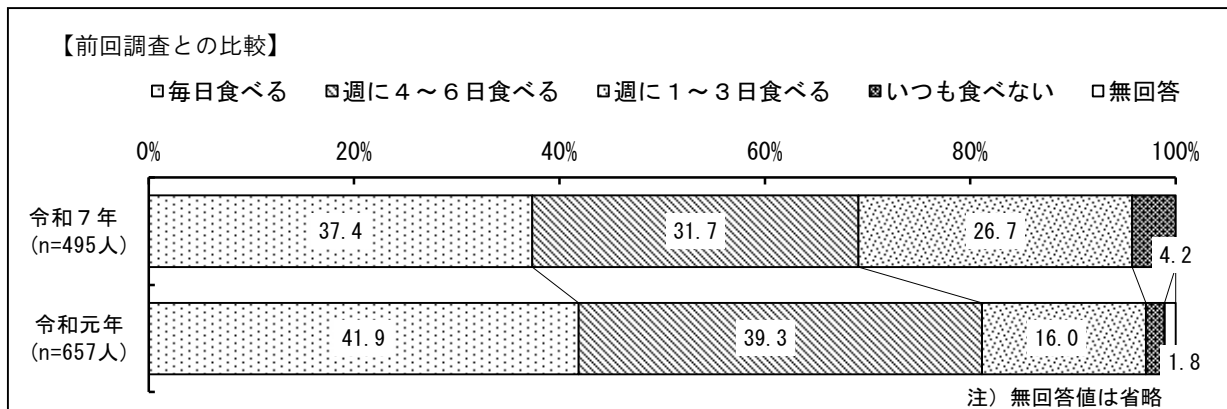


### 3-2-7 おやつを食べる習慣

「毎日食べる」が37.4%。令和元年と比べて減少。

おやつを食べる習慣は、「毎日食べる」が37.4%、「週に4～6日食べる」が31.7%、「週に1～3日食べる」が26.7%である。令和元年と比べると「毎日食べる」と「週に4～6日食べる」を合わせて12.1ポイント減少した。

問9 あなたは、おやつを食べますか。(○は1つ)

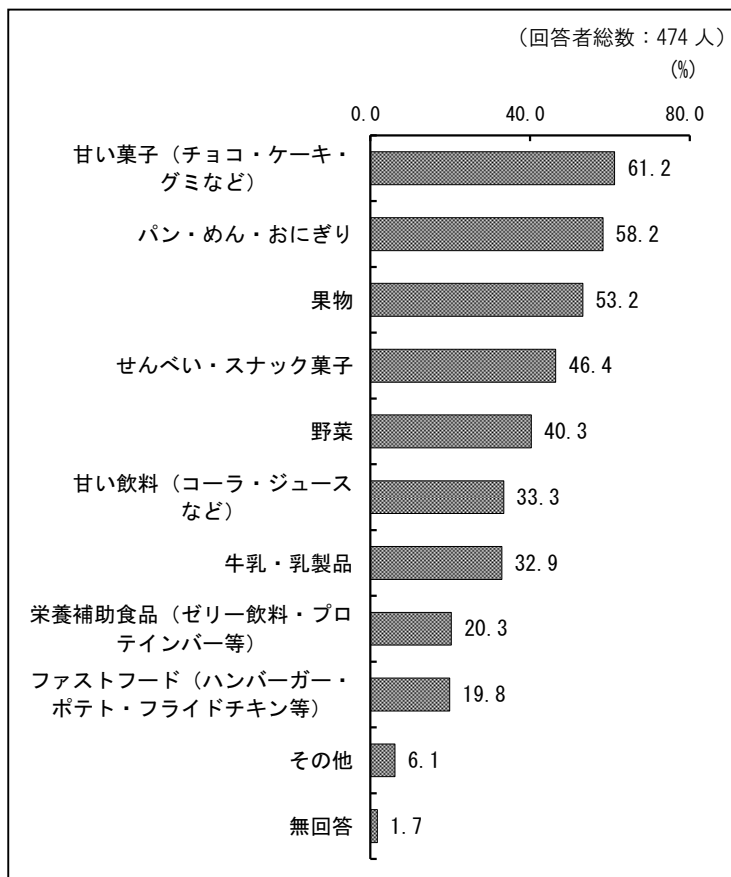


注) 令和7年と令和元年は一部選択肢が異なる。令和7年の「週に4～6日食べる」は、令和元年では「食べる日が多い」の値。令和7年の「週に1～3日食べる」は、令和元年では「食べない日が多い」の値。

(問9で「1」～「3」と答えた人に質問します)

問9-1 次のうち、よく食べるものを教えてください。(○はいくつでも)【小5】

よく食べているおやつは、「甘い菓子(チョコ・ケーキ・グミなど)」が61.2%で高い。次に「パン・めん・おにぎり」が58.2%で続く。



### 第3節 運動について

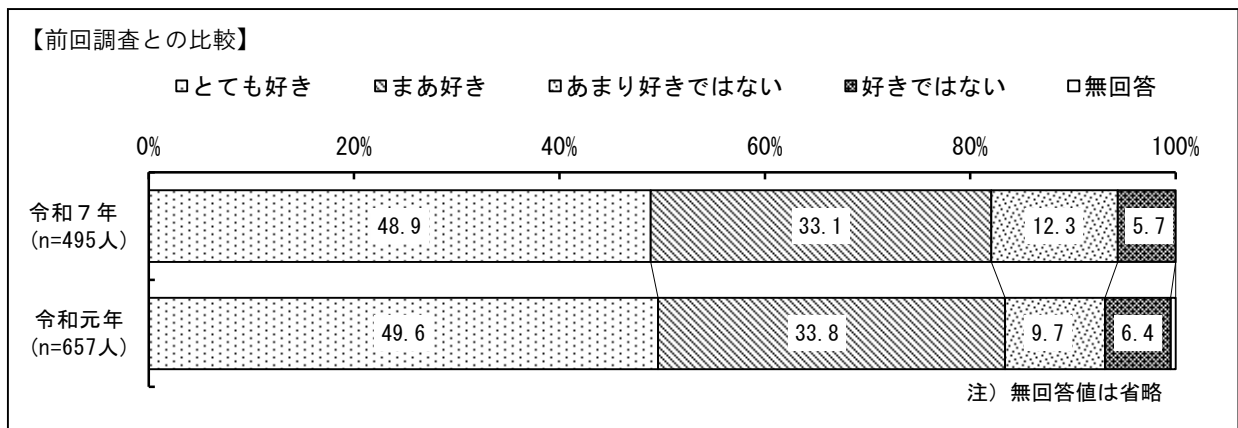
#### 3-3-1 体を動かすことの好き嫌い

『体を動かすことが好き』は82.0%で、令和元年と比べてやや減少。

体を動かすことについて、「とても好き」が48.9%、「まあ好き」が33.1%で、合わせた『体を動かすことが好き』は82.0%である。

令和元年と比べると、『体を動かすことが好き』は1.4ポイント減少した。

問10 あなたは、体を動かすことは好きですか。(○は1つ)【小5】



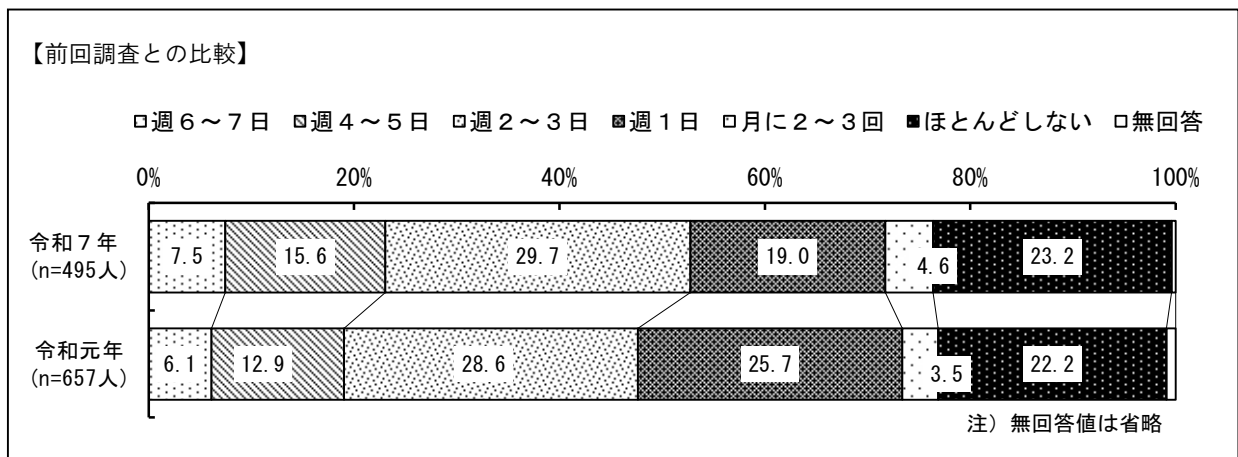
#### 3-3-2 授業以外の運動の頻度

週2日以上運動している児童が、令和元年と比べて5.2ポイント増加。

授業以外の部活動や習い事(スポーツ少年団を含む)で運動の頻度は、「週2~3日」が29.7%である。また、「ほとんどしない」が23.2%である。

週2日以上運動している児童が52.8%で、令和元年と比べて5.2ポイント増加した。

問11 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)【小5】



## 第4節 歯の健康について

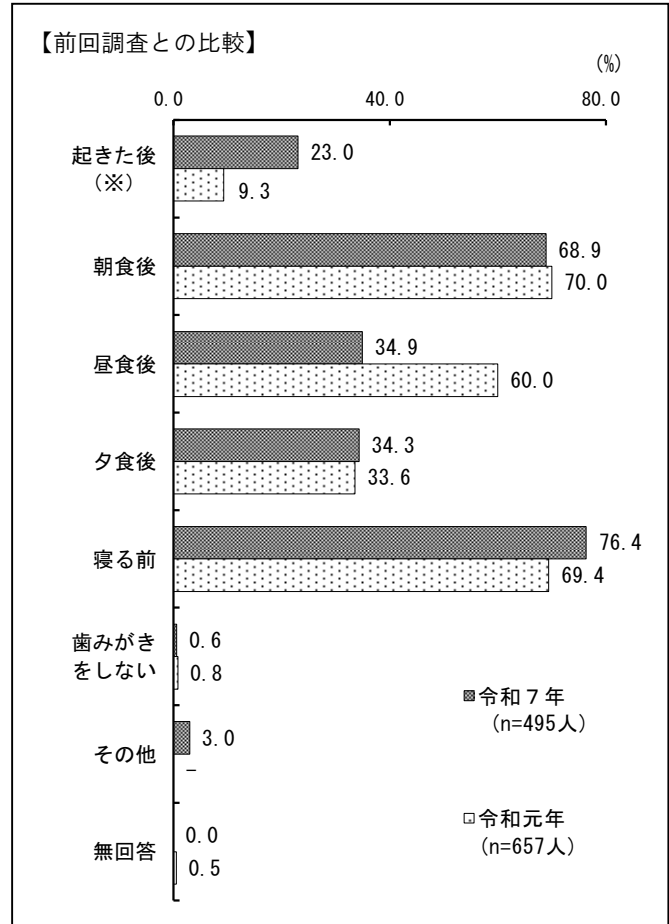
### 3-4-1 歯みがきの習慣

「朝食後」と「寝る前」が高い。

歯みがきの習慣は、「朝食後」が68.9%、「寝る前」が76.4%で高い。

令和元年と比べると、「起きた後」が13.7ポイント増加し、「昼食後」は25.1ポイント減少した。

問12 あなたは、いつ歯をみがきますか。  
(○はいくつでも)【小5】



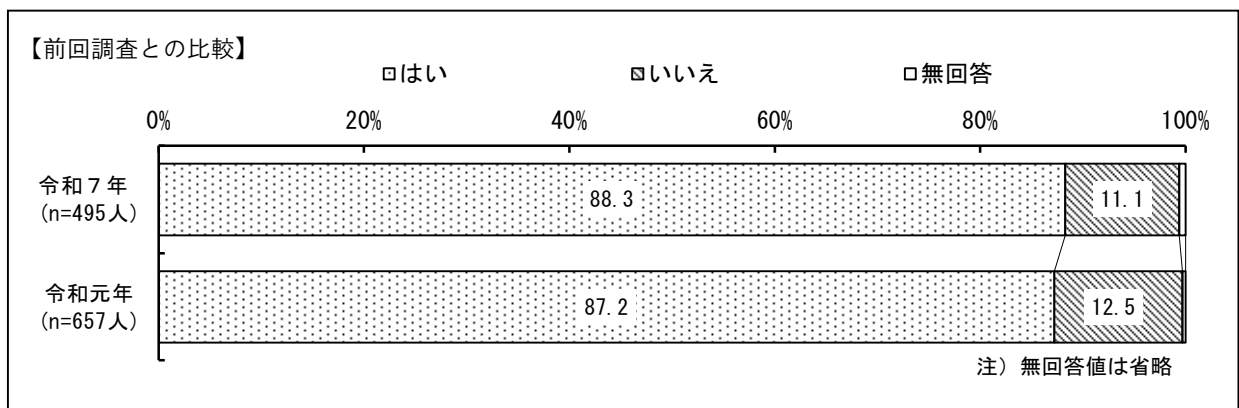
(※) 令和元年の選択肢は「朝食の前」

### 3-4-2 歯みがき剤の使用

歯みがき剤を使う児童が88.3%で、令和元年と比べてほぼ変わらない。

歯をみがくときに1日に1回以上歯みがき剤を使うかは、「はい」が88.3%である。  
令和元年と比べてほぼ変わらない。

問13 あなたは歯をみがくときに1日に1回以上歯みがき剤を使っていますか。(○は1つ)【小5】



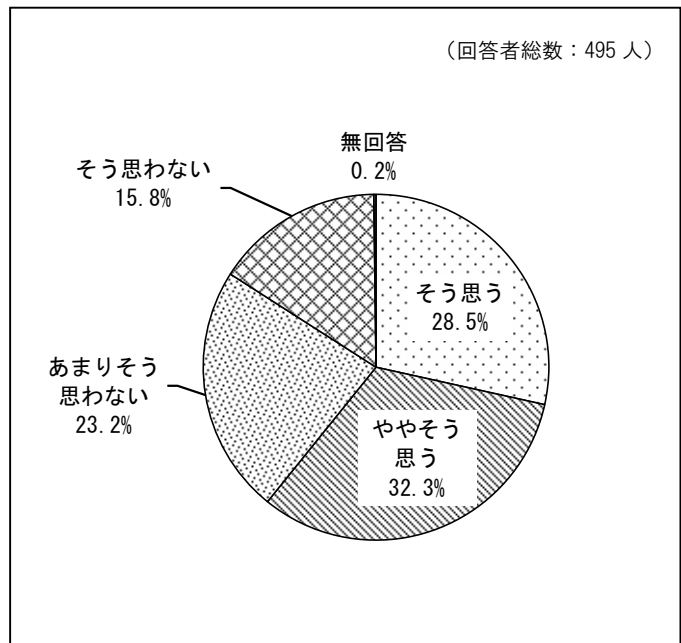
第5節 こころの健康について

3-5-1 悩みやストレスの相談意向

『相談したいと思う』が60.8%。

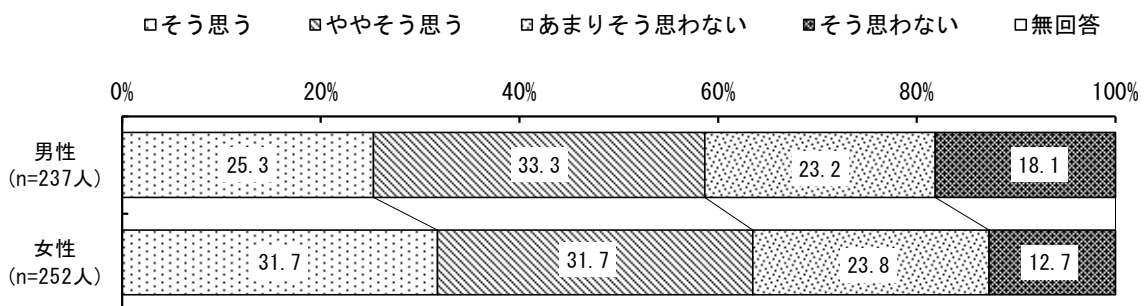
悩みやストレスを感じた時に、誰かに助けを求めたり、相談したいと思うかは、「そう思う」が28.5%、「ややそう思う」が32.3%で、合わせた『相談したいと思う』が60.8%である。

問14 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。(○は1つ)【小5】



【性別】

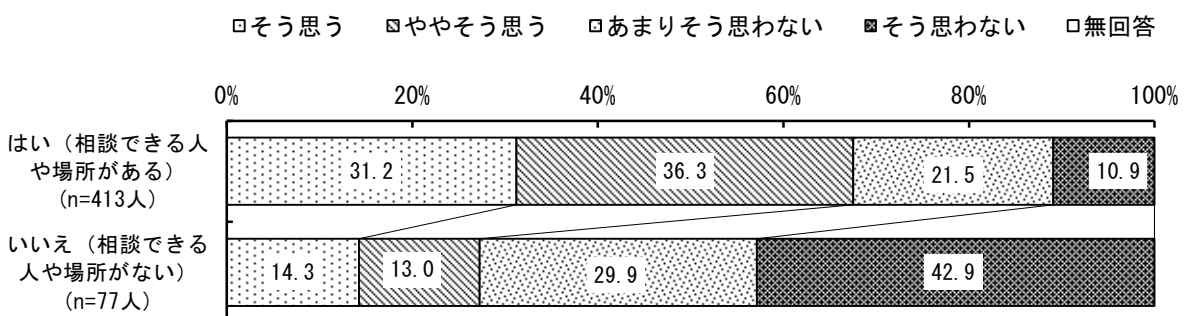
性別でみると、“女性”は“男性”よりも『相談したいと思う』割合が高い。



注) 無回答値は省略

【相談できる人や場所の有無別】

相談できる人や場所の有無別でみると、“はい(相談できる人や場所がある)”は、『相談したいと思う』が67.5%で高い。



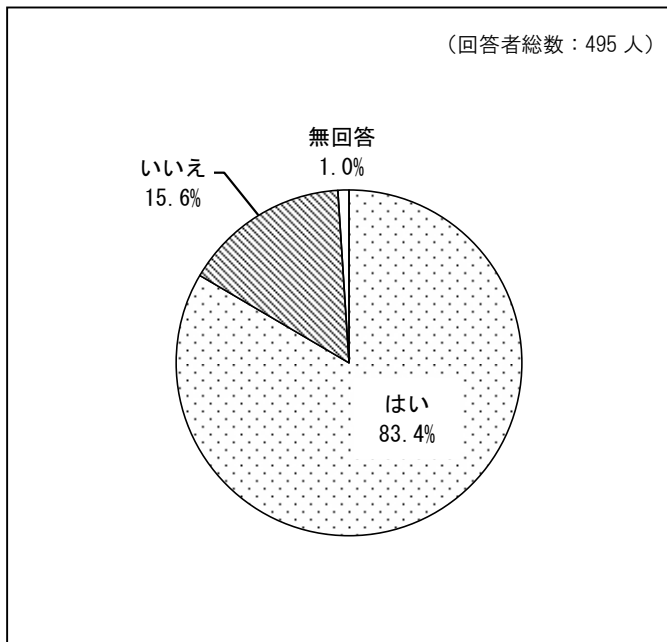
注) 無回答値は省略

### 3-5-2 悩みやストレスを感じた時の相談先の有無

悩みを相談できる人や場所がある児童が83.4%。

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は、「はい」が83.4%である。

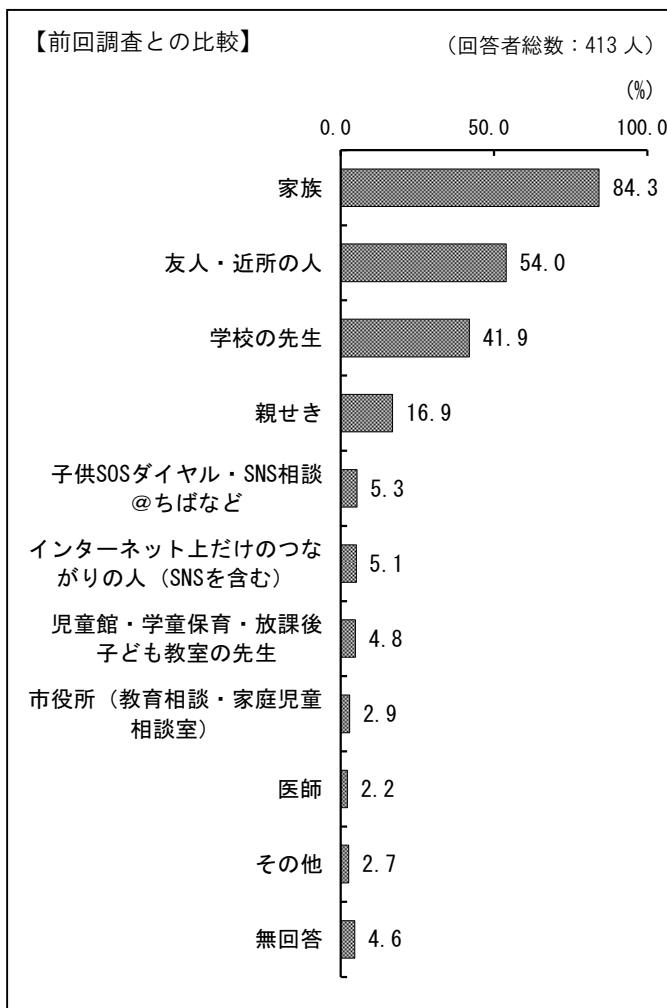
問15 あなたは悩みやストレスを感じた時に相談できる人や場所はありますか。(○は1つ)【小5】



(問15で「1」と答えた人に質問します)

問15-1 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。(○はいくつでも)【小5】

悩みやストレスを感じた時に相談する人や場所は、「家族」が84.3%で高く、次に「友人・近所の人」、「学校の先生」が続く。



第6節 自分や家族のことについて

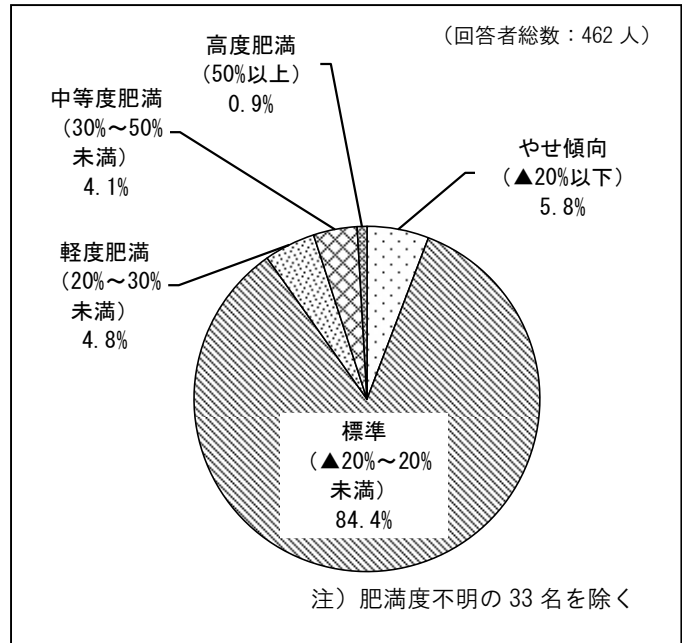
3-6-1 肥満度の状況

『肥満傾向』は9.8%。

身長と体重から求めた肥満度の状況を見ると、「標準（▲20%～20%未満）」が84.4%で高い。

また、「軽度肥満」「中等度肥満」「高度肥満」を合わせた『肥満傾向』は9.8%である。

② あなたの現在の身長と体重を教えてください。  
【小5】



(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

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

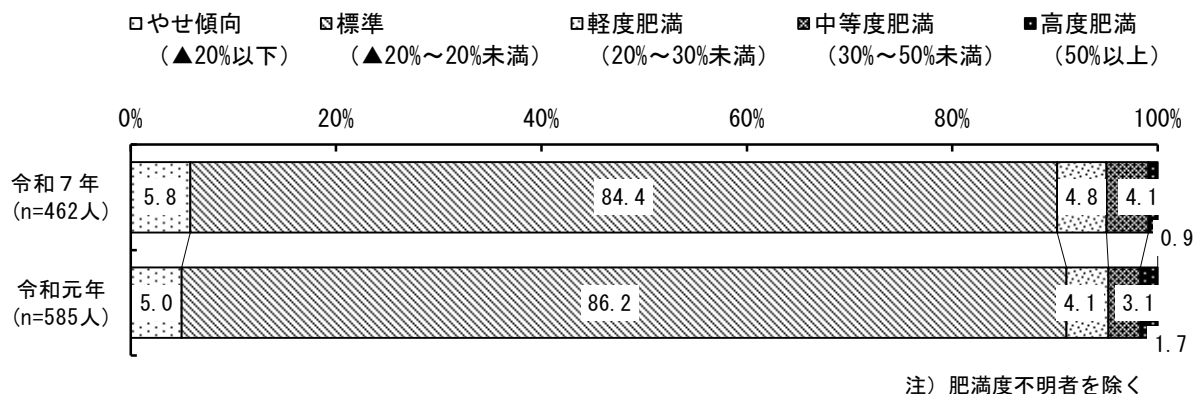
- 肥満度が、20%以上であれば「肥満」傾向とし、20%以上30%未満を「軽度」、30%以上50%未満を「中等度」、50%以上を「高度」の肥満と判定する。
- 身長別標準体重を求める計算式：身長別標準体重(kg) = a × 実測身長(cm) - b

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

※ 「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。

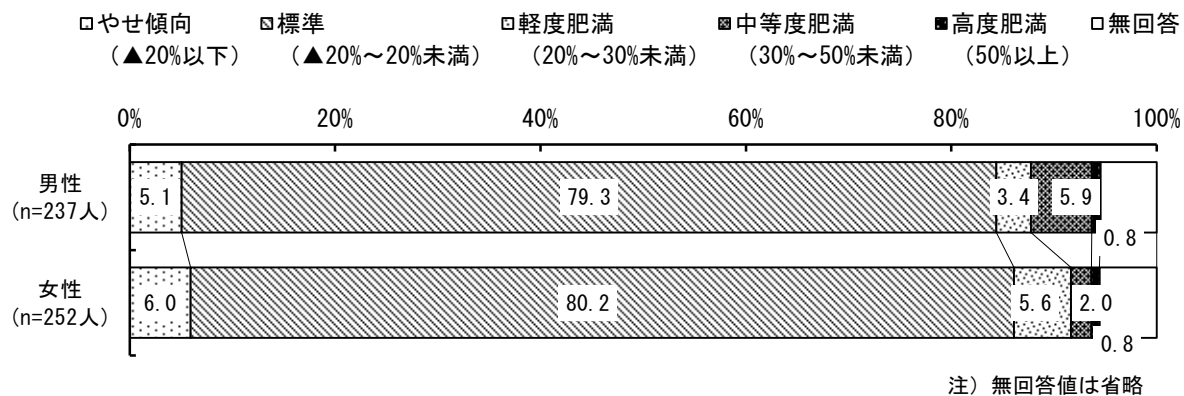
### 【前回調査との比較】

令和元年と比べて、肥満度の状況に大きな違いはみられない。



### 【性別】

性別で見ると、“男性”は『肥満傾向』が10.1%で“女性”よりもやや高い。

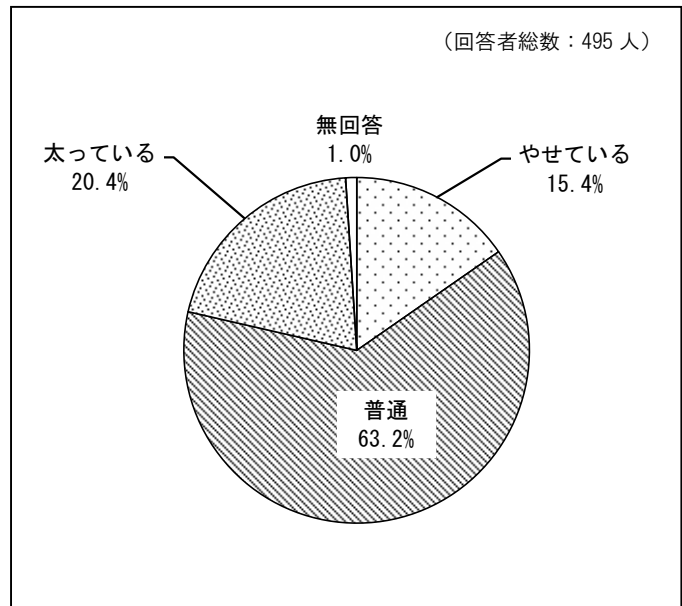


### 3-6-2 自分の体型の認識

「やせている」が15.4%、「太っている」が20.4%。

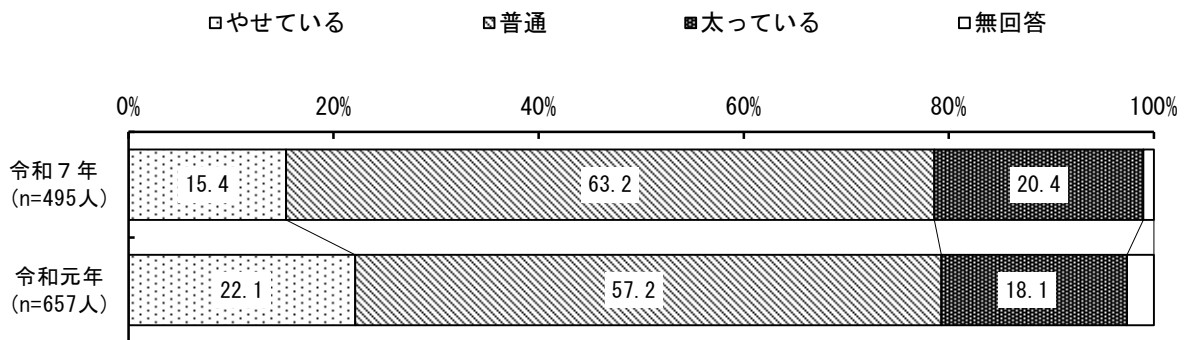
自分の体型の認識は、「やせている」が15.4%、「太っている」が20.4%である。「太っている」と感じている児童は、肥満度から求めた『肥満傾向』の割合よりも10.6ポイント高い。

③ あなたは、自分の体型についてどう思いますか。  
(○は1つ)【小5】



#### 【前回調査との比較】

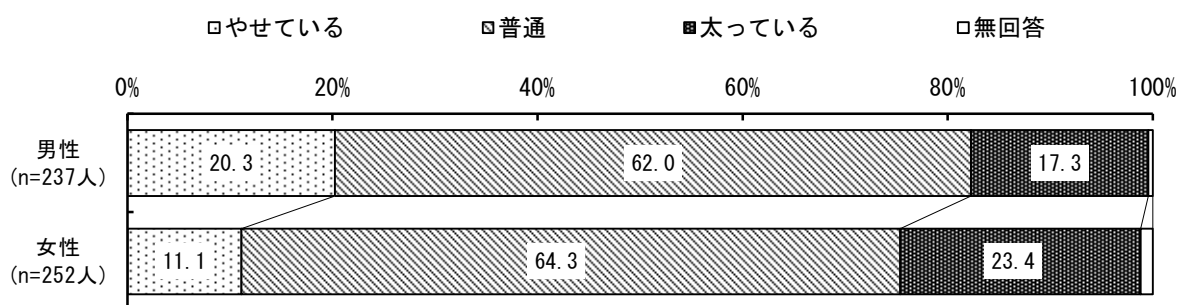
令和元年と比べると、「やせている」が6.7ポイント減少し、「太っている」が2.3ポイント増加した。



注) 無回答値は省略

#### 【性別】

性別で見ると、“男性”は「やせている」が20.3%でやや高い。また、“女性”は「太っている」が23.4%でやや高い。

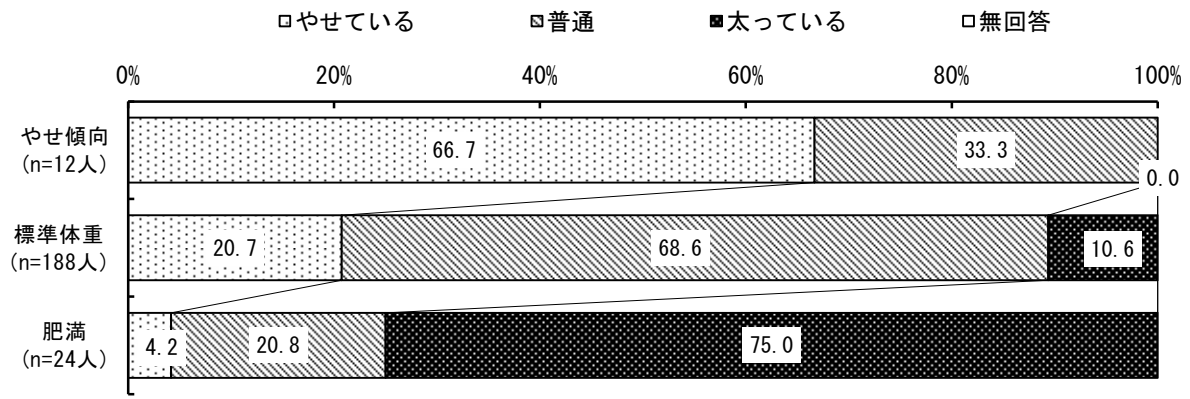


注) 無回答値は省略

【現在の肥満度別】

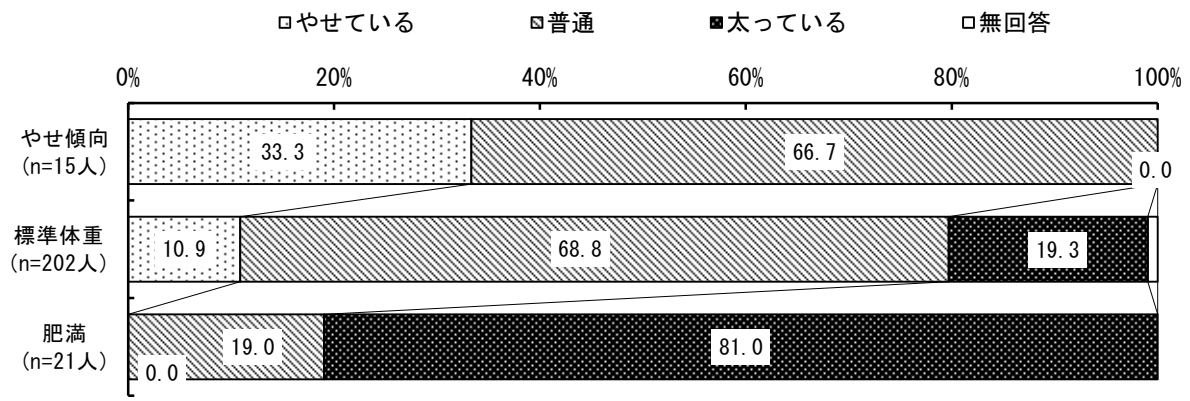
現在の肥満度別でみると、男性の“肥満”は自分の体型の認識について「やせている」と「普通」を合わせると25.0%である。また、女性の“標準体重”は自分の体型の認識について「太っている」が19.3%である。

「男性のみ」



注) 無回答値は省略

「女性のみ」



注) 無回答値は省略

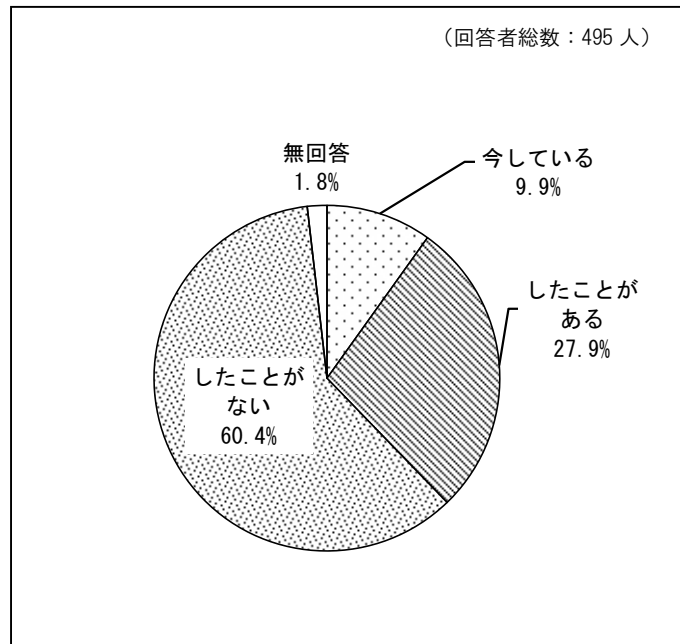
注) “肥満”は、「軽度肥満」「中等度肥満」「高度肥満」の合計

### 3-6-3 減量（ダイエット）の経験

「今している」が9.9%。

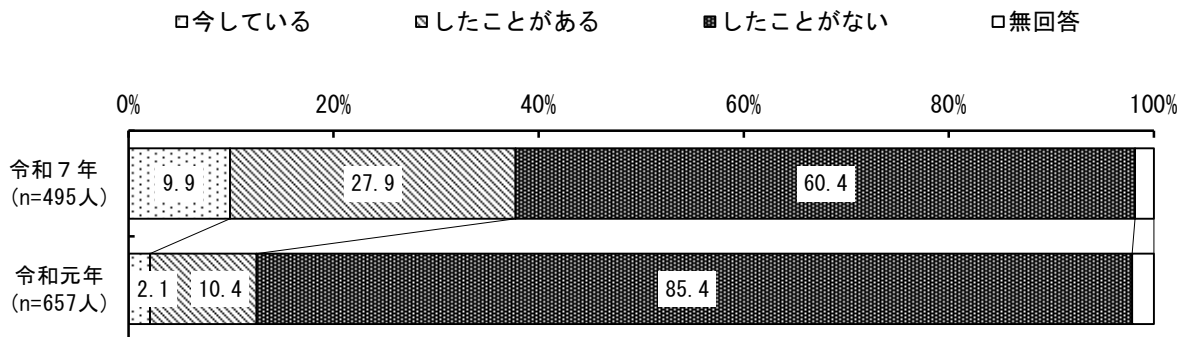
減量（ダイエット）の経験は、「今している」が9.9%である。

④ あなたは、減量（ダイエット）をしたことがありますか。（○は1つ）【小5】



#### 【前回調査との比較】

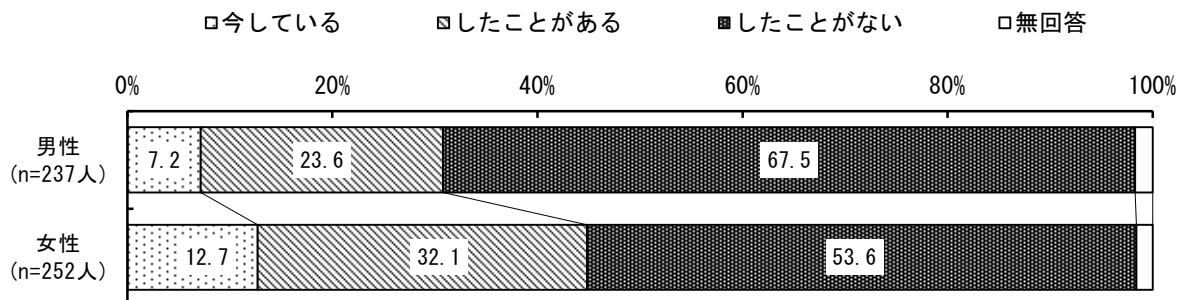
令和元年と比べると、減量（ダイエット）を「今している」が7.8ポイント増加し、「したことがある」も17.5ポイント増加した。



注) 無回答値は省略

#### 【性別】

性別で見ると、“女性”は、減量（ダイエット）を「今している」が12.7%、「したことがある」が32.1%で“男性”よりも高い。



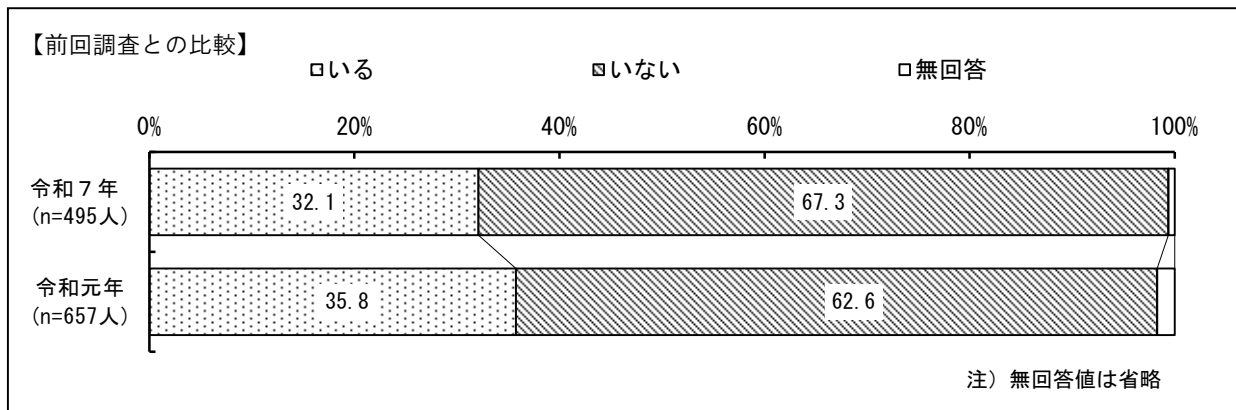
注) 無回答値は省略

### 3-6-4 家庭内でたばこを吸う人の有無

たばこを吸う人が「いる」家庭が 32.1%で、令和元年と比べると 3.7 ポイント減少。

家庭内でたばこを吸う人が「いる」が 32.1%である。令和元年と比べると 3.7 ポイント減少した。

⑥ あなたの家に、たばこを吸う人はいますか。(○は1つ)【小5】

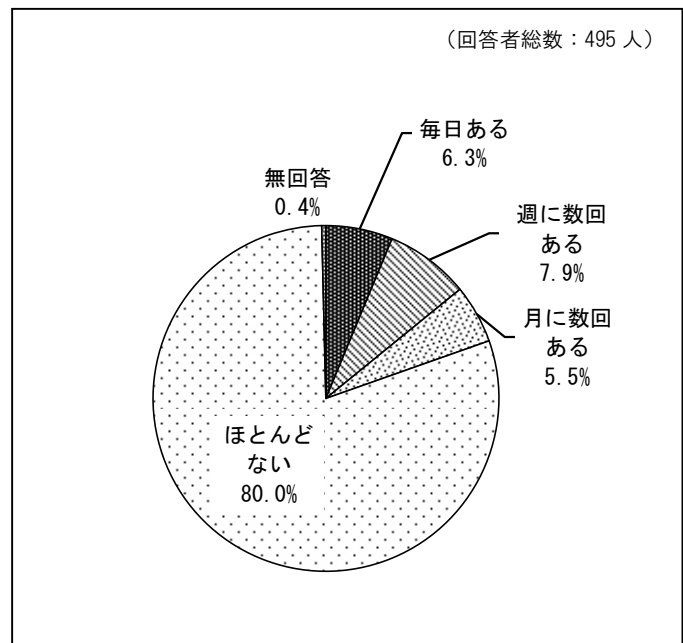


### 3-6-5 家の中でたばこの煙を吸う機会

『煙を吸う機会がある』が 19.7%。

家の中でたばこの煙を吸う機会は、「毎日ある」が 6.3%、「週に数回ある」が 7.9%、「月に数回ある」が 5.5%で、合わせた『煙を吸う機会がある』が 19.7%である。

⑦ あなたは家の中で、たばこの煙を吸う機会がありますか。(○は1つ)【小5】



---

資 料 編

---

(裏白)

## 第1節 調査票

## I 一般市民アンケート

## 1. 自分の健康について

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についてどのように感じていますか。(○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。(○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。(○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	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/> cm	(記入例)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/> cm
体重	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/> kg	(記入例)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/> kg
理想と考える体重	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/> kg	(記入例)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/> 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。(○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。(○はいくつでも)

1 家族	2 親せき
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週間のこころの状態について、おたずねします。(○はそれぞれ1つつ)

	1 はい	2 いいえ
ア) 毎日の生活に充実感がない		
イ) これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった		
ウ) 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		
エ) 自分が役に立つ人間だとは思えない		
オ) わけもなく疲れたような感じがする		

問8 毎日の睡眠時間はどれくらいですか。(○は1つ)

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

問9 あなたは、毎日の睡眠で休養が十分にとれていると思いますか。(○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。

(○はそれぞれ1つつ)

	1 ある	2 ない
ア) かかりつけ医		
イ) かかりつけ歯科医		
ウ) かかりつけ薬局		

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。(○はそれぞれ1つずつ)

	1 言葉も意味も知っている	2 言葉は知っているが、意味は知らない	3 言葉も意味も知らない
ア) COPD (慢性閉塞性肺疾患)			
イ) <small>ハチマルニイマル</small> 8020運動			
ウ) ロコモティブシンドローム			

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。(○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

あなたの食生活と食育についてお伺いします。

問13 あなたは、食育に関心がありますか、それとも関心がありませんか。(○は1つ)

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

「食育」とは…食に関する知識と食を選択する力を習得して、健全な食生活を送れる人を育てることをいいます。その中には、規則正しい食生活やバランス良く食べること、食のマナーやあいさつ、自然の恵みへの感謝や伝統的な食文化への理解などが含まれます。

問14 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回食べる |
| 3 週に1～3回食べる | 4 ほとんど食べない  |
| 5 決まっていない   |             |

(問14で「2」～「5」と答えた方に質問します)

問14-1 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 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 朝食の用意がないから           | 6 その他     |

問15 あなたは、主食、主菜、副菜を3つそろえて食べることが1日に何回ありますか。(○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16 あなたはふだん、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）を何皿程度食べていますか。1皿は70g程度と考えてください。(○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     |        |

野菜料理の例

1皿70g =



野菜サラダ

=



青菜のお浸し

=



具たくさん味噌汁

=



野菜炒め 1/2

=



野菜の煮物 1/2

(問16で「1」～「3」と答えた方に質問します)

問16-1 あなたが野菜を5皿以上食べられない理由は何ですか。(○はいくつでも)

- |                     |                     |
|---------------------|---------------------|
| 1 味や食感、匂いが苦手だから     | 2 価格が高いから           |
| 3 調理する時間や手間がかかるから   | 4 好きな料理に野菜が入っていないから |
| 5 調理方法やレシピがわからないから  | 6 食卓に並ばないから         |
| 7 必要量を食べていると感じているから | 8 その他               |

野菜摂取の目標量は、1日350g＝野菜料理5皿分です。

問17 あなたはふだん、1日に果物をどのくらいの量食べていますか。(果物100gの目安は、りんごなら半分、バナナなら1本、みかんなら1個に相当します。)(○は1つ)

- |               |               |
|---------------|---------------|
| 1 ほとんど食べない    | 2 100g未満      |
| 3 100g～200g未満 | 4 200g～300g未満 |
| 5 300g以上      |               |

問18 あなたは、家族とどれくらい一緒に食事をしますか。朝食・夕食についてそれぞれお答えください。(○は1つずつ)

<朝食について>

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

無回答

<夕食について>

- |           |              |
|-----------|--------------|
| 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19 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 はい	2 いいえ
ア) ゆっくり食べる (20分以上)		
イ) よくかんで食べる		
ウ) 朝昼夕の三食を必ず食べる		
エ) 食べ過ぎない		
オ) 減塩やうす味		
カ) 甘いものをとりすぎない		
キ) 脂肪をとりすぎない		
ク) 夜食や間食をとりすぎない		
ケ) 規則正しい時間に食べる		
コ) 日本食や地域の伝統的な料理を食べる		
サ) 農産物を購入する際、なるべく千葉産や白井産を選ぶ		
シ) 食品ロスを減らす		
ス) 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		

「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20 あなたや家族が食育を実践していくために、市にどのような取り組みを求めますか。  
(○はいくつでも)

1 インターネットやSNSを活用した情報発信	2 食育に関する資料やレシピの配布
3 テーマや世代別の料理教室・セミナー	4 全世代向けの食育イベント
5 子どもへの食育活動・体験の場の提供	6 生活習慣病予防や健診事後の栄養指導・相談
7 飲食店等でのヘルシーメニューの提供促進	8 地産地消の推進や農業体験の実施
9 地域への出張食育活動	10 食品ロス削減に関する啓発活動
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」か「2」と答えた方に質問します)

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 あなたの1日の平均歩数はどのくらいですか。(一般的に1,000歩は600～700mに相当し、約10分程度の歩行時間です) (○は1つ)

- |                   |                  |
|-------------------|------------------|
| 1 2,000歩未満        | 2 2,000～4,000歩未満 |
| 3 4,000～6,000歩未満  | 4 6,000～8,000歩未満 |
| 5 8,000～10,000歩未満 | 6 10,000歩以上      |

問24 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25 あなたが運動を始める、または継続するためにはどのようなことが必要だと思いますか。  
(○はいくつでも)

1 やる気、心がけ	2 時間のゆとり
3 お金のゆとり	4 具体的な方法を知ること
5 運動する場所や施設	6 指導してくれる人
7 一緒に取り組む仲間	8 呼びかけ
9 筋肉量や体力等の測定の機会	10 その他

4. たばこ・飲酒について

問26 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 もともと吸っていない	

問27 あなたは、この1ヶ月間に、自分以外の方が吸っていたたばこの煙を吸う機会（受動喫煙）がありましたか。(○はそれぞれ1つずつ)

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

問28 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で「1」～「5」と答えた方に質問します)

問28-1 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29 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)

- |   |               |   |             |
|---|---------------|---|-------------|
| 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30 あなたの健康診査やがん検診の受診状況をお答えください。(○はそれぞれ1つずつ)

ア) あなたはこの1年間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
健康診査				

イ) あなたはこの1年間に以下①～⑤のがん検診を受けていますか。

	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
① 胃がん検診				
② 大腸がん検診				
③ 肺がん検診				
④ 子宮頸がん検診 (女性のみ)				
⑤ 乳がん検診 (女性のみ)				

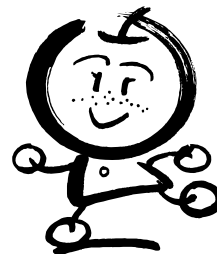
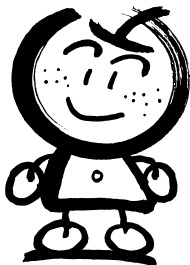
(問30で「4」と答えた方に質問します)

問30-1 受けていない理由は何ですか。(〇はいくつでも)

- 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)診の対象年度(2年に1回の検診)ではないから
- 9 その他

問31 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)

- 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



こうくう  
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32 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。  
(下枠に数字で記入)



※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。

問33 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。(○はそれぞれいくつでも)

ア) 効果的な方法だと思うもの

- 1 歯みがき
- 2 歯石除去しせきじょきよ
- 3 歯の定期健診
- 4 デンタルフロス(糸ようじ)・歯間ブラシしかんの使用
- 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
- 7 特にない

イ) 日頃、実践していること

- 1 歯みがき
- 2 歯石除去しせきじょきよ
- 3 歯の定期健診
- 4 デンタルフロス(糸ようじ)・歯間ブラシしかんの使用
- 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
- 7 特にない

問34 あなたは、いつ歯を磨きますか。(○はいくつでも)

- |       |            |
|-------|------------|
| 1 起床後 | 2 朝食後      |
| 3 昼食後 | 4 夕食後      |
| 5 就寝前 | 6 歯みがきをしない |
| 7 その他 |            |

問 35 あなたは、この 1 年間に歯の定期健診を受けましたか。(○は 1 つ)

1 はい	2 いいえ
------	-------

問 36 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。(○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 あまり噛めないの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 37 あなたにとって、ご自身と地域の人たちのつながりは強いほうだと思いますか。(○は 1 つ)

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

問 38 あなたは、白井市内で次のような活動をしていますか。(○はそれぞれ 1 つずつ)

	1 活動している	2 たまに活動している	3 活動していない
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)			
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)			
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、 子育て支援、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)			

## 8. こころの健康について

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すか。  
(○は1つ)

- |             |          |
|-------------|----------|
| 1 そう思う      | 2 ややそう思う |
| 3 あまりそう思わない | 4 そう思わない |

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つずつ)

	1 言葉も意味も知っている	2 言葉は知っているが、意味は知らない	3 言葉も意味も知らない
ア) ゲートキーパー（命の門番）			
イ) 自殺予防週間			
ウ) 自殺対策強化月間			

「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～9月16日まで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)

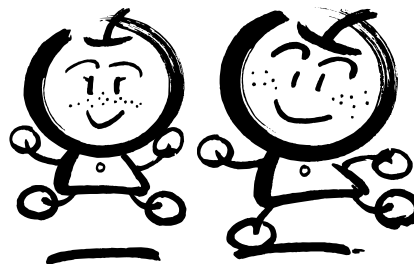
- |      |       |
|------|-------|
| 1 はい | 2 いいえ |
|------|-------|

## 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つくるために、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)

- |                |               |
|----------------|---------------|
| 1 栄養・食生活       | 2 地域や学校での食育活動 |
| 3 身体活動・運動      | 4 休養・こころの健康   |
| 5 禁煙支援・飲酒      | 6 歯科・口腔       |
| 7 子どもの健康       | 8 青・壮年期の健康    |
| 9 高齢者の健康       | 10 女性の健康      |
| 11 ボランティア・地域活動 | 12 健康を支える社会環境 |
| 13 医療体制        | 14 自殺対策       |
| 15 健康診査、がん検診   | 16 その他        |
| 17 特にない        |               |

問42-1 具体的には、どのような内容ですか。(自由記述)

## 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 その他 |      |

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 白井市国民健康保険 | 2 社会保険（協会けんぽ、健康保険組合など） |
| 3 後期高齢者医療制度 | 4 その他                  |

⑤ 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      |                |

⑥ 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(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)
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・白井小町)
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、武西の一部

⑦ 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	

無回答

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。

## Ⅱ 16歳アンケート

## 1. 生活習慣について

問1 毎日の睡眠時間はどれくらいですか。(○は1つ)

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

問2 あなたは、毎日の睡眠で休養が十分にとれていると思いますか。(○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 |

## 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 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 あなたはふだん、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）を何皿程度食べていますか。1皿は70g程度と考えてください。（○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     |        |

野菜料理の例

1皿70g =



野菜サラダ

=



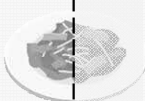
青菜のお浸し

=



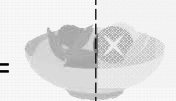
具たくさん味噌汁

=



野菜炒め 1/2

=



野菜の煮物 1/2

野菜摂取の目標量は、1日350g＝野菜料理5皿分です。

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・夕食についてそれぞれお答えください。（○は1つずつ）

<朝食について>

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

<夕食について>

- |           |              |
|-----------|--------------|
| 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つずつ)

	1 はい	2 いいえ
ア) ゆっくり食べる(20分以上)		
イ) よくかんで食べる		
ウ) 朝昼夕の三食を必ず食べる		
エ) 食べ過ぎない		
オ) 減塩やうす味		
カ) 甘いものをとりすぎない		
キ) 脂肪をとりすぎない		
ク) 夜食や間食をとりすぎない		
ケ) 規則正しい時間に食べる		
コ) 日本食や地域の伝統的な料理を食べる		
サ) 農産物を購入する際、なるべく千葉産や白井産を選ぶ		
シ) 食品ロスを減らす		
ス) 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		

「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8 あなたがふだん、食事以外(間食や夜食など)で食べる食品類はどのようなものですか。

(○はいくつでも)

1 甘い菓子(チョコ・ケーキ・グミなど)	2 甘い飲料(コーラ・ジュースなど)
3 せんべい・スナック菓子	4 パン・めん・おにぎり
5 ファストフード (ハンバーガー・ポテト・フライドチキン等)	6 栄養補助食品 (ゼリー飲料・プロテインバー等)
7 野菜	8 果物
9 牛乳・乳製品	10 食べていない
11 その他	

### 3. 運動について

問9 あなたは、運動やスポーツをすることは好きですか。(○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10 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。(○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11 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。(○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                      |

**運動の効果**…からだを動かすことを「身体活動」といいます。身体活動は体力の向上や肥満の予防、心の健康増進などに役立ちます。通学や家事の手伝い、体育の授業やクラブ活動などで1日60分以上、元気にからだを動かしましょう。

### 4. 歯の健康について

問12 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。(○はそれぞれいくつでも)

ア) 効果的な方法だと思うもの

- |  |
|--|
| 1 歯みがき                                       |
| 2 歯石除去 <small>しせきじょきよ</small>                |
| 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> 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  |
| 7 特にない                                       |

## イ) 日頃、実践していること

- 1 歯みがき
- 2 歯石除去しせきじよきよ
- 3 歯の定期健診
- 4 デンタルフロス（糸ようじ）・歯間ブラシしかんの使用
- 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
- 7 特にない

## 問13 あなたは、いつ歯をみがきますか。（○はいくつでも）

- |       |            |
|-------|------------|
| 1 起床後 | 2 朝食後      |
| 3 昼食後 | 4 夕食後      |
| 5 就寝前 | 6 歯みがきをしない |
| 7 その他 |            |

## 問14 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。（○は1つ）

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



## 5. こころの健康について

問15 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。

(○は1つ)

- |             |          |
|-------------|----------|
| 1 そう思う      | 2 ややそう思う |
| 3 あまりそう思わない | 4 そう思わない |

問16 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がありますか。(○は1つ)

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

(問16で「1」と答えた人に質問します)

問16-1 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。

(○はいくつでも)

- |  |                       |
|--|-----------------------|
| 1 家族   | 2 親せき                 |
| 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<br>(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                |

問17 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。(○は1つ)

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



## 7. 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。(○は1つ)

- |       |      |
|-------|------|
| 1 男性  | 2 女性 |
| 3 その他 |      |

② あなたの職業を教えてください。(○は1つ)

- |       |       |
|-------|-------|
| 1 学生  | 2 就労者 |
| 3 その他 |       |

③ 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"/> | <input type="text"/> | . | <input type="text"/> | cm | (記入例) | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | . | <input type="text"/> | cm |
| 体重 | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | . | <input type="text"/> | kg | (記入例) | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | . | <input type="text"/> | kg |

④ 自分の体型についてどう思いますか。(○は1つ)

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

⑤ あなたは、減量(ダイエット)をしたことがありますか。(○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 |           |

### 自分の標準体重とBMIを知ろう!

BMI (Body Mass Index) は、体重と身長から算出される肥満の判定に用いられるものです。次の計算式で算出できます。

『自分のBMI』は、 $\text{体重kg} \div \text{身長m} \div \text{身長m}$       『標準体重』は、 $\text{身長m} \div \text{身長m} \times 22$

BMI 18.5 未満 = 低体重(やせ)      BMI 18.5 以上 25 未満 = 標準      BMI 25 以上 = 肥満

※「22」に近いほど、さまざまな病気にかかるリスクが低いといわれています。

⑥ あなたが健康のために意識して行っていることはありますか。(○はいくつでも)

- |               |             |
|---------------|-------------|
| 1 体重管理        | 2 バランスの良い食事 |
| 3 運動すること      | 4 睡眠をとること   |
| 5 ストレスを発散すること | 6 歯みがきや口のケア |
| 7 その他         |             |

⑦ あなたと一緒に住んでいる人を教えてください。(○はいくつでも)

- |        |       |
|--------|-------|
| 1 父    | 2 母   |
| 3 兄弟姉妹 | 4 祖父  |
| 5 祖母   | 6 その他 |

⑧ あなたは、現在どの地区に住んでいますか。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)

- |            |            |
|------------|------------|
| 1 白井第一小学校区 | 2 白井第二小学校区 |
| 3 白井第三小学校区 | 4 大山口小学校区  |
| 5 清水口小学校区  | 6 七次台小学校区  |
| 7 南山小学校区   | 8 池の上小学校区  |
| 9 桜台小学校区   |            |

最後に、今後の市の健康づくり事業や計画へのご意見・ご提案等がありましたら、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。

### Ⅲ 小学5年生アンケート

#### 1. 生活習慣について

問1 あなたはふだん、何時に寝ていますか。(○は1つ)

- |             |              |
|-------------|--------------|
| 1 午後9時前     | 2 午後9時～10時   |
| 3 午後10時～11時 | 4 午後11時～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 SNS(Instagram, X, YouTubeなど)を見ている |
| 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 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     |

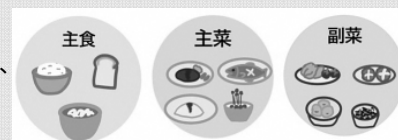
問4 あなたは、主食、主菜、副菜を3つそろえて食べることが1日に何回ありますか。(○は1つ)

- |      |      |
|------|------|
| 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おかず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。



**※給食は、残さず食べると「主食」「主菜」「副菜」がそろった食事になります。**

問5 あなたは、家族とどれくらい一緒に食事をしますか。朝食・夕食についてそれぞれお答えください。(○は1つずつ)

<朝食について>

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

<夕食について>

- |           |         |
|-----------|---------|
| 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6 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 週5～7日 | 2 週3～4日     |
| 3 週1～2日 | 4 ほとんどしていない |

問7 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。(○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8 野菜を育てたり、<sup>しゅうかく</sup>収穫することに<sup>きょうみ</sup>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9 あなたは、おやつを食べますか。(○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 いつも食べない   |

(問9で「1」～「3」と答えた人に質問します)

問9-1 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・ケーキ・グミなど)               | 2 甘い飲料(コーラ・ジュースなど)  |
| 3 せんべい・スナック菓子                      | 4 パン・めん・おにぎり  |
| 5 ファストフード<br>(ハンバーガー・ポテト・フライドチキン等) | 6 <small>えいようほじょしょくひん</small><br>栄養補助食品<br>(ゼリー飲料・プロテインバー等) |
| 7 野菜                               | 8 <small>くだもの</small><br>果物                                 |
| 9 牛乳・乳製品<br><small>にゅうせいひん</small> | 10 その他  |

### 3. 運動について

問10 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11 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 |

## 4. 歯の健康について

問12 あなたは、いつ歯をみがきますか。(○はいくつでも)

- |           |            |
|-----------|------------|
| 1 起きた後    | 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 |
| 7 その他 ( ) |            |

問13 あなたは歯をみがくときに1日に1回以上歯みがき剤ざいを使っていますか。(○は1つ)

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

## 5. こころの健康について

問14 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。(○は1つ)

- |             |          |
|-------------|----------|
| 1 そう思う      | 2 ややそう思う |
| 3 あまりそう思わない | 4 そう思わない |

問15 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。(○は1つ)

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

(問15で「1」と答えた人に質問します)

問15-1 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。(○はいくつでも)

- |  |                           |
|--|---------------------------|
| 1 家族   | 2 親せき                     |
| 3 友人・近所の人  | 4 学校の先生                   |
| 5 児童館・学童保育・放課後子ども教室の先生                               | 6 医師                      |
| 7 市役所(教育相談・家庭児童相談室)                                  | 8 子供 SOS ダイアル・SNS 相談@ちばなど |
| 9 インターネット上だけのつながりの人<br>(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                    |

## 6. 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。(○は1つ)

- |       |      |
|-------|------|
| 1 男性  | 2 女性 |
| 3 その他 |      |

② あなたの現在の身長と体重を教えてください。

- |   |  |
|---|--|
| 身長 <input style="width: 20px; height: 20px;" type="text"/> <input style="width: 20px; height: 20px;" type="text"/> <input style="width: 20px; height: 20px;" type="text"/> . <input style="width: 20px; height: 20px;" type="text"/> cm | (記入例) <input style="width: 20px; height: 20px;" type="text"/> 1 <input style="width: 20px; height: 20px;" type="text"/> 4 <input style="width: 20px; height: 20px;" type="text"/> 0 . <input style="width: 20px; height: 20px;" type="text"/> 3 cm |
| 体重 <input style="width: 20px; height: 20px;" type="text"/> <input style="width: 20px; height: 20px;" type="text"/> <input style="width: 20px; height: 20px;" type="text"/> . <input style="width: 20px; height: 20px;" type="text"/> kg | (記入例) <input style="width: 20px; height: 20px;" type="text"/> <input style="width: 20px; height: 20px;" type="text"/> 3 <input style="width: 20px; height: 20px;" type="text"/> 6 . <input style="width: 20px; height: 20px;" type="text"/> 8 kg   |

③ あなたは、自分の<sup>たいけい</sup>体型についてどう思いますか。(○は1つ)

- |         |                     |
|---------|---------------------|
| 1 やせている | 2 <sup>ふつう</sup> 普通 |
| 3 太っている |                     |

④ 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)

- |           |           |
|-----------|-----------|
| 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。(○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、<sup>す</sup>たばこを吸う人はいますか。(○は1つ)

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

⑦あなたは家の中で、<sup>けむり</sup>たばこの煙を<sup>す</sup>吸う<sup>きかい</sup>機会がありますか。(○は1つ)

- |          |          |
|----------|----------|
| 1 毎日ある   | 2 週に数回ある |
| 3 月に数回ある | 4 ほとんどない |

⑧ あなたは、どこの小学校に通っていますか。(○は1つ)

1 白井第一小学校

2 白井第二小学校

3 白井第三小学校

4 大山口小学校

5 清水口小学校

6 七次台小学校

7 南山小学校

8 池の上小学校

9 桜台小学校

アンケートは以上です。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  
結果報告書

令和8年3月発行

〔発行〕 白井市  
〔編集〕 白井市 健康子ども部 健康課  
〒270-1492 白井市復 1123 番地  
Tel 047-492-1111/Fax 047-492-3033  
〔調査・分析〕 ㈱まち研 Tel 048-816-3807 (代表)

---