

白井市民の「健康」に関する アンケート調査

報告書

平成27年 3 月

白井市

目次

第1章 調査実施の概要	3
1. 調査実施の目的	3
2. 調査方法等	3
3. 報告書の見方	4
第2章 一般市民調査結果	7
1. 調査回答者の属性	7
2. 健康状態について	11
(1) 健康状態	11
(2) 治療中の病気や症状	14
(3) 現在の生活の充実度	16
(4) 自分の健康への関心度	19
(5) 健康面から見た生活習慣の自己評価	22
(6) 身長・体重・BMI・理想と考える体重	25
(7) 健康に関する考え方	33
(8) 自分の健康に関する悩みや不安	37
(9) 悩みや不安の内容	39
(10) 自分の健康に関する悩みや不安を相談できる人	41
(11) 最近2週間の心の状態	43
(12) 睡眠による休養	49
(13) 睡眠時間	51
(14) かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局の有無	53
(15) 言葉や意味の認知	60
(16) 健康に関する情報源	69
(17) 健康づくりを実践していくために必要な情報	71
3. 食生活・食育について	73
(1) 朝食の摂取状況	73
(2) 朝食を食べない理由	75
(3) 三食必ず食べることに気をつけている状況の有無	77
(4) 主食、主菜、副菜を3つそろえて食べる1日の回数	79
(5) 1日に摂る野菜料理の量	81
(6) 減塩やうす味の心がけ	83
(7) 家族と一緒に食事をする頻度	85
(8) 食事の習慣	88
(9) 農作業の体験や農作物の収穫体験、家庭菜園などへの興味	90
(10) 農作物を購入するときの千葉県産または白井市産を選ぶ意識	92
(11) 「食育」について市に力を入れてほしいと思う取り組み	94

4. 運動について	96
(1) 日常生活で体を動かす機会	96
(2) 運動の頻度	98
(3) 行っている運動が1回30分以上かつ週2日以上で1年以上継続の状況.....	100
(4) 現在の運動習慣に対する自己評価	102
(5) 今後、自分の運動習慣に対する考え	104
(6) 運動を続けていく（または新たに始める）ために、必要なこと.....	106
5. たばこ・飲酒について	108
(1) 喫煙状況	108
(2) 禁煙することに対する考え	110
(3) 受動喫煙を防止するために、規制対象とすることが望ましいと思う施設.....	111
(4) 飲酒頻度	112
(5) 平均飲酒量	114
(6) 健康に影響のない適度と考える飲酒量	116
6. 健康の自己管理について	118
(1) 健康診査や検診の受診状況	118
(2) 健康診査や検診を受けていない理由	121
(3) 健（検）診が受けやすいと思う条件	123
7. 歯と口腔の健康について	125
(1) 歯の本数	125
(2) むし歯や歯周病予防に効果的な方法だと思うもの	127
(3) むし歯や歯周病予防のために日ごろ、実践していること	129
(4) 直近1年間の歯の定期健診の受診	131
(5) 食べ物を噛む状態	133
(6) 歯を磨くタイミング	135
8. 地域との関わりについて	137
(1) 地域の人たちとのつながりの強さ	137
(2) 白井市での活動状況	139
(3) 活動していない理由	147
(4) 市民が心身ともに健康で充実した生活を送っていくための考え.....	149
9. これからの取り組みについて	161
(1) 市が力を入れていくべき取り組み	161
(2) 市民が力を入れていくべき取り組み	164
10. 市の健康づくり事業や計画へのご意見・ご提案	166
第3章 小学5年・中学1年生調査結果	181
1. 調査回答者の属性	181
2. 回答者や家族について	185
(1) 身長・体重・肥満度	185
(2) 自分の体型への理解	190
(3) 減量の経験	192

(4) 家で喫煙する人の有無	194
3. 健康全般について	195
(1) 就寝時間	195
(2) 帰宅後に1時間以上していること	197
4. 食生活・食育について	199
(1) 朝食の摂取状況	199
(2) 朝食を食べない理由	201
(3) 朝食・夕食を1人で食べる頻度	202
(4) 食事時間の楽しさ	205
(5) 苦手な食べ物	207
(6) 食事の手伝いの頻度	209
(7) 「いただきます」や「ごちそうさま」を言う頻度	211
(8) よくかんで食べる程度	213
(9) 食事を残したときに「もったいない」と思う程度	215
(10) 野菜を育てたり、収穫することに対する興味	217
(11) おやつを食べる頻度	219
(12) おやつでよく食べるもの	221
5. 運動について	223
(1) 体を動かすことについて	223
(2) 授業以外の部活動や習い事での運動の頻度	225
(3) 今よりもっと運動をしたいと思う条件	227
6. 歯の健康について	229
(1) 歯みがき剤を使った1日1回以上の歯みがき	229
(2) 学校で歯みがきの授業を受けた経験	230
(3) 歯をみがくタイミング	232
第4章 資料 調査票(写)	237
1. 一般市民調査	237
2. 小学5年・中学1年生調査	245

第1章 調査実施の概要

第1章 調査実施の概要

1. 調査実施の目的

本調査は市内の公立学校に通う小学5年生・中学1年生男女、市内在住の20歳以上男女の健康に関する意識や習慣などを把握し、平成28年度からの「第2次しろい健康プラン」（平成28年度～平成32年度）を策定するための基礎資料を得ることを目的とする。

2. 調査方法等

調査は、下記の対象者へ、それぞれ調査票を分けて実施した。

- ① 白井市在住の20歳以上の男女（以下、『一般市民調査』）
- ② 白井市内の公立学校に通う小学5年・中学1年生男女（以下、『小・中学生調査』）

調査設計ならびに回収状況は次のとおりである。

	一般市民調査
(1)対象	・白井市在住の20歳以上の男女
(2)方法	・抽出方法：住民基本台帳からの層化2段無作為抽出 ・調査方法：郵送配布一郵送回収（札状兼依頼のハガキ1回）
(3)期間	・平成26年10月30日～11月21日
(4)回収結果	・標本数：2,200人 ・有効回収数：1,188人 （有効回収率：54.0%）
(5)内容	<ul style="list-style-type: none"> ・健康状態について ・食生活・食育について ・運動について ・たばこ・飲酒について ・健康の自己管理について ・歯と口腔の健康について ・地域の関わりについて ・これからの取り組みについて ・回答者自身について

	小学5年・中学1年生調査
(1)対象	・市内の公立学校に通う小学5年・中学1年生
(2)方法	・抽出方法：区内公立小中学校（全14校）の小学5年と中学1年の全員 ・調査方法：学校配布一学校回収
(3)期間	・平成26年11月4日～11月13日
(4)回収結果	・標本数：1,271人 ・有効回収数：1,198人 （有効回収率：94.3%）
(5)内容	<ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣について ・食生活・食育について ・運動について ・歯の健康について ・回答者や家族について

<参考>一般市民調査の性／年齢別回収結果

	男 性			女 性			合 計		
	A 標本数 (人)	B 有効 回収数 (人)	C 有効 回収率 (%)	A 標本数 (人)	B 有効 回収数 (人)	C 有効 回収率 (%)	A 標本数 (人)	B 有効 回収数 (人)	C 有効 回収率 (%)
全 体	1,089	528	48.5	1,111	611	55.0	2,200	1,188	54.0
20～29歳	131	33	25.2	128	48	37.5	259	81	31.3
30～39歳	188	66	35.1	183	99	54.1	371	165	44.5
40～49歳	226	75	33.2	209	99	47.4	435	175	40.2
50～59歳	157	79	50.3	170	105	61.8	327	186	56.9
60～69歳	203	139	68.5	212	134	63.2	415	274	66.0
70～79歳	141	103	73.0	135	92	68.1	276	198	71.7
80歳以上	43	33	76.7	74	34	45.9	117	70	59.8
無 回 答		0	-		0	-		39	-

※有効回収数（＝B）については、調査票の性別を無回答だった方が49人おり、性別が無回答でも年齢は回答した人もいることから、男女の人数を足し合わせても「合計」の人数とは必ずしも一致しない。

※ $C = B / A * 100$

3. 報告書の見方

- (1) 集計は、小数点第2位を四捨五入してある。したがって、数値の合計が100.0%にならない場合がある。
- (2) 基数となるべき実数（n [number of casesの略]）は、設問に対する回答者数である。
- (3) 回答の比率（%）は、その質問の回答者数を基数として算出している。したがって、複数回答の設問はすべての比率を合計すると100.0%を超えることがある。
- (4) 本文や図表中の選択肢表記は、場合によっては語句を短縮・簡略化している。
- (5) 分析の軸（＝表側）とした調査回答者の属性（性別、性／年齢別など）でnが少ないもの（30人未満）は、標本誤差が大きくなるため、参考として図示しているが、分析の対象からは除いている。
- (6) 統計数値を考察するにあたっては、表現をおおむね以下のとおりとしている。

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

第 2 章 一般市民調查結果

第2章 一般市民調査結果

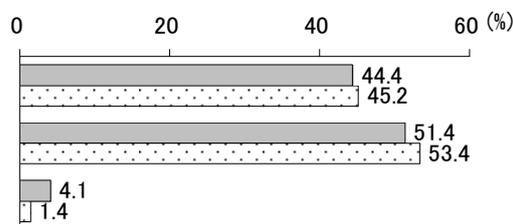
1. 調査回答者の属性

※グラフの見方 上段：平成26年（n=1,188）

下段：平成20年（n=1,220）

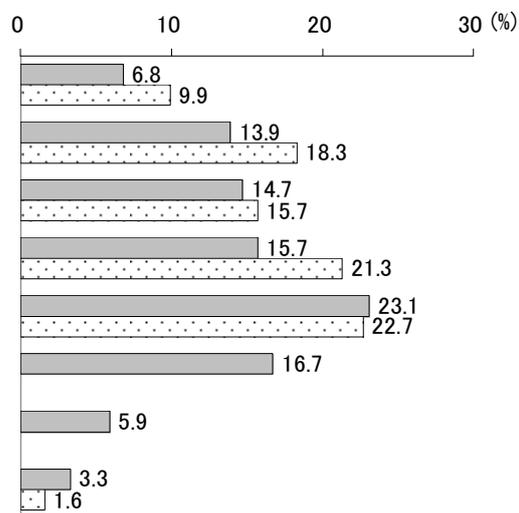
①性別

	基数	構成比
男性	528	44.4%
女性	611	51.4%
無回答	49	4.1%
全 体	1,188	100.0%



②年齢

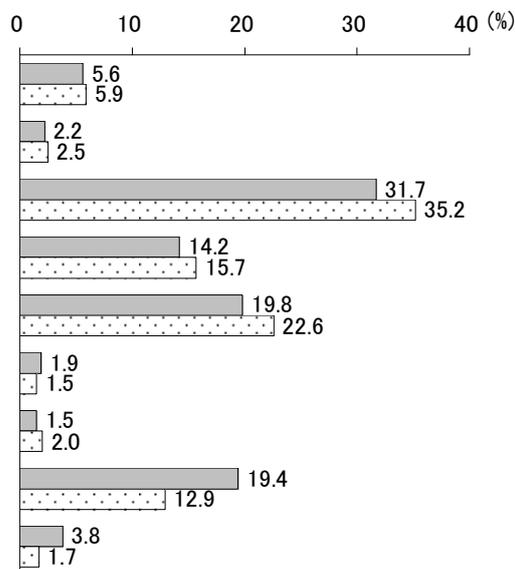
	基数	構成比
20歳代	81	6.8%
30歳代	165	13.9%
40歳代	175	14.7%
50歳代	186	15.7%
60歳代	274	23.1%
70歳代	198	16.7%
80歳以上	70	5.9%
無回答	39	3.3%



※平成20年の調査では年齢を「70歳以上」としており、その構成比は10.6%であった。

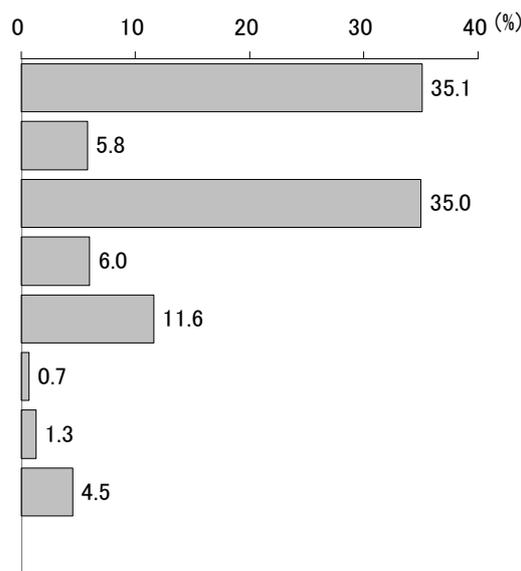
③職業

	基数	構成比
自営業	66	5.6%
農業	26	2.2%
会社員、公務員、団体職員等	377	31.7%
パートタイマー・フリーター	169	14.2%
専業主婦(主夫)・家事手伝い	235	19.8%
学生	22	1.9%
その他	18	1.5%
無職	230	19.4%
無回答	45	3.8%
全 体	1,188	100.0%



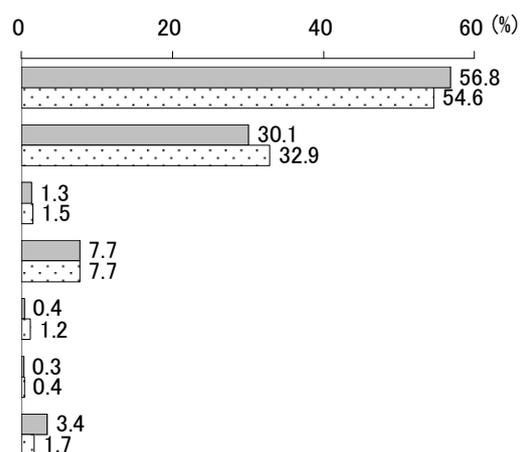
④加入している（扶養に入っている）健康保険

	基数	構成比
国民健康保険	417	35.1%
協会けんぽ(全国健康保険協会)	69	5.8%
健康保険組合	416	35.0%
共済組合	71	6.0%
後期高齢者医療制度	138	11.6%
その他	8	0.7%
わからない	15	1.3%
無回答	54	4.5%
全体	1,188	100.0%



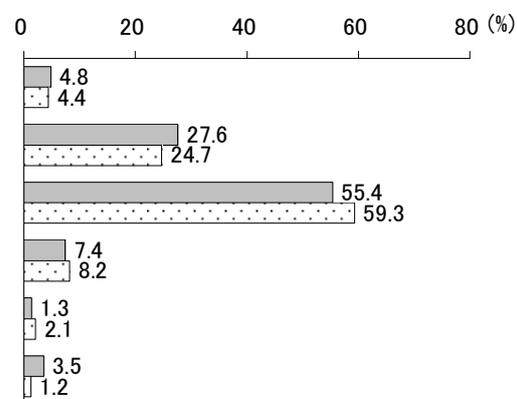
⑤居住形態

	基数	構成比
持ち家(一戸建て)	675	56.8%
持ち家(分譲マンション、公団等の集合住宅)	358	30.1%
借家(一戸建て)	15	1.3%
賃貸住宅(賃貸マンション、公団等の集合住宅、アパート)	91	7.7%
社宅・寮	5	0.4%
その他	4	0.3%
無回答	40	3.4%
全体	1,188	100.0%



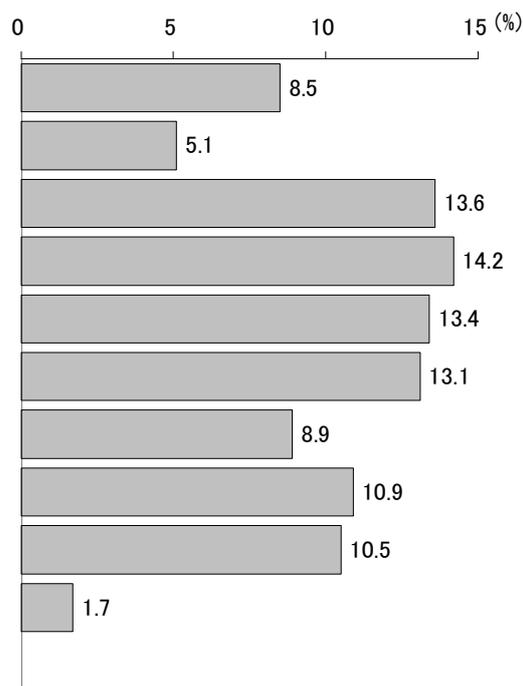
⑥家族構成

	基数	構成比
一人暮らし	57	4.8%
夫婦のみ	328	27.6%
2世代(親と子)	658	55.4%
3世代(祖父母と親と子)	88	7.4%
その他	16	1.3%
無回答	41	3.5%
全体	1,188	100.0%



⑦居住地区

	基数	構成比
白井第一小学校区	101	8.5%
白井第二小学校区	61	5.1%
白井第三小学校区	162	13.6%
大山口小学校区	169	14.2%
清水口小学校区	159	13.4%
南山小学校区	156	13.1%
七次台小学校区	106	8.9%
池の上小学校区	129	10.9%
桜台小学校区	125	10.5%
無回答	20	1.7%
全 体	1,188	100.0%

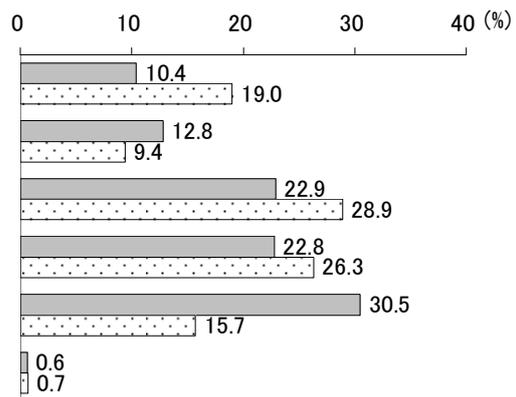


※居住地区の内訳

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

⑧居住年数

	基数	構成比
5年未満	124	10.4%
5年～9年	152	12.8%
10年～19年	272	22.9%
20年～29年	271	22.8%
30年以上	362	30.5%
無回答	7	0.6%
全 体	1,188	100.0%

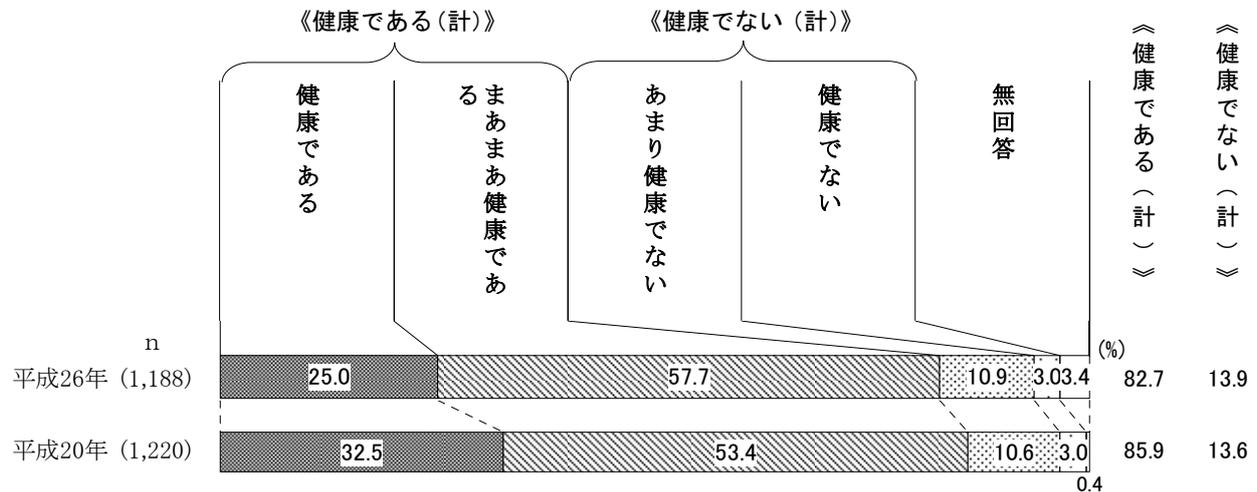


2. 健康状態について

(1) 健康状態

問1 あなたは自分の健康状態をどのように感じていますか。(〇は1つ)

<図表2-1> 健康状態



健康状態は、「健康である」が25.0%で、「まあまあ健康である」が57.7%と最も高くなっている。これらを合わせた《健康である(計)》は82.7%となる。一方、「あまり健康でない」(10.9%)と「健康でない」(3.0%)を合わせた《健康でない(計)》は13.9%となっている。

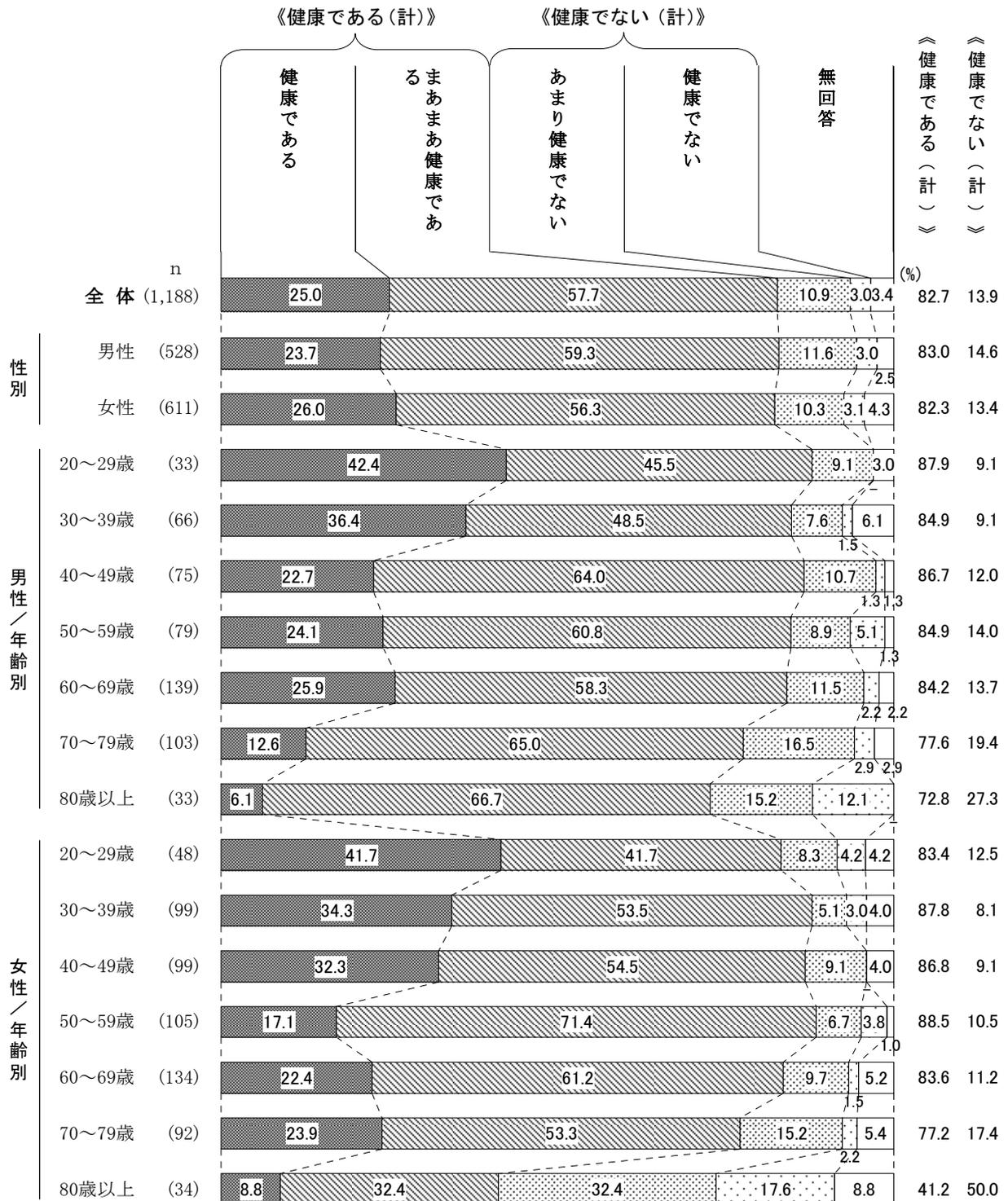
平成20年との比較では、「健康である」が7.5ポイント減少している。(図表2-1)

【性別・性／年齢別】

性別では、特に大きな違いはみられない。

性／年齢別でみると、《健康である（計）》は、男性の20～29歳、女性の30～39歳と50～59歳で約9割と高くなっている。逆に、《健康でない（計）》は、年齢が上がるほど高くなっており、女性の80歳以上で5割、男性の80歳以上で約3割となっている。（図表2－2）

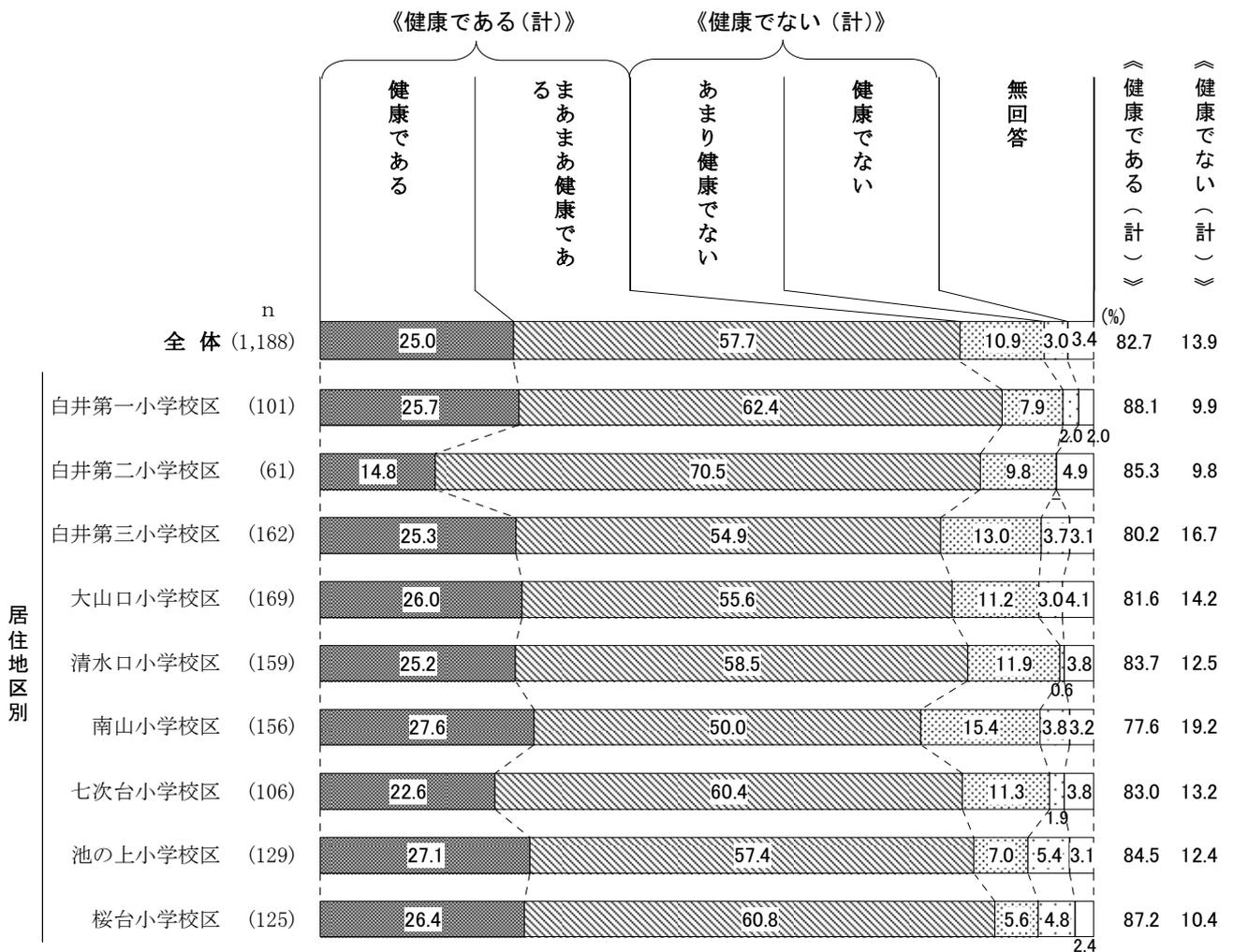
<図表2－2>健康状態《性別・性／年齢別》



【居住地区別】

居住地区別でみると、《健康である（計）》は白井第一小学校区と桜台小学校区で約9割と高くなっている。逆に、《健康でない（計）》は南山小学校区で約2割と最も高い。（図表2－3）

<図表2－3>健康状態《居住地区別》



居住地区の内訳

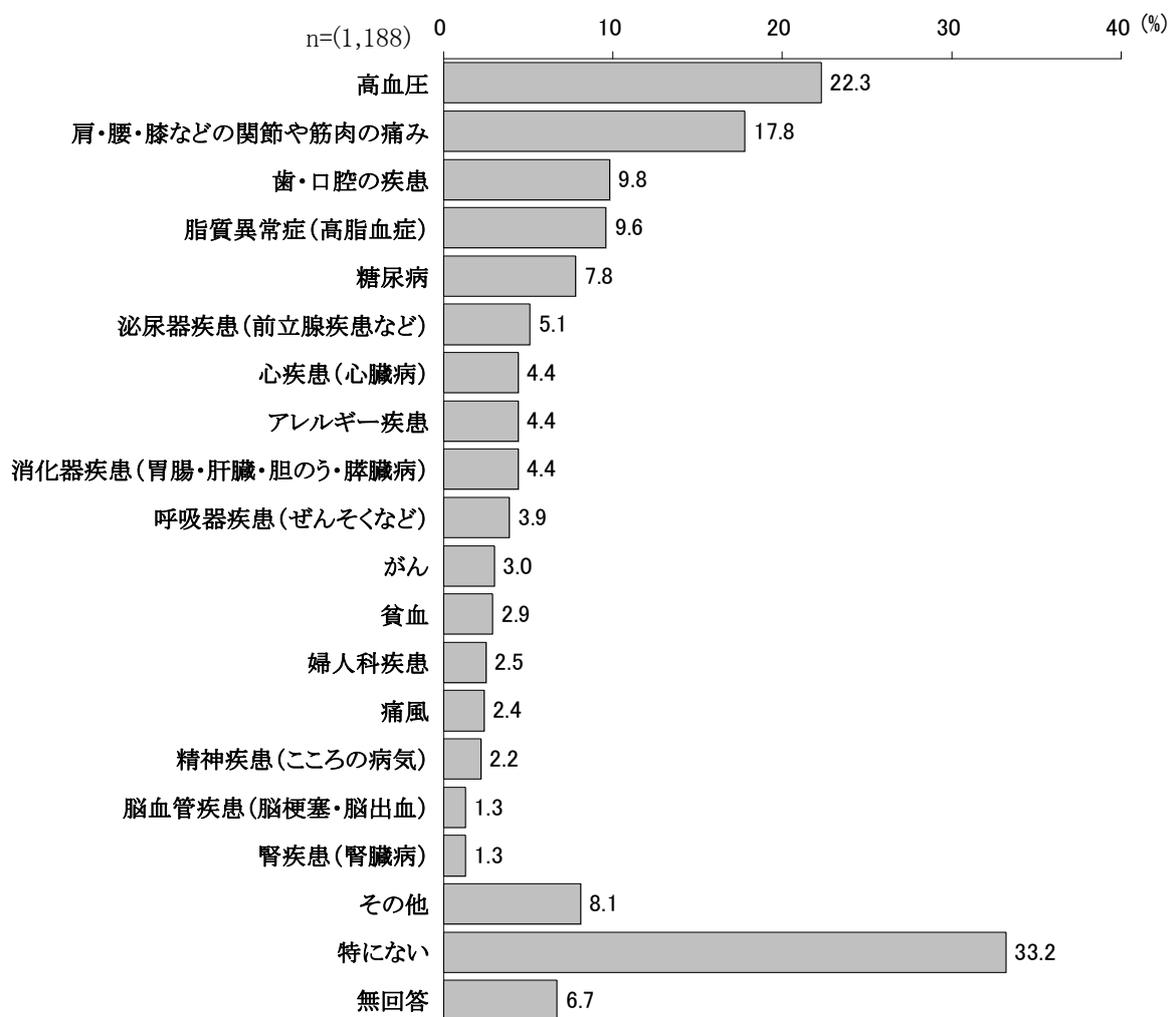
- 白井第一小学校区… 神々廻の一部、白井、復(下長殿、上長殿、法目)、根(白井木戸、七次)、木の一部、河原子の一部
- 白井第二小学校区… 折立、富塚の一部、中、名内、今井、平塚、河原子の一部、十余一の一部
- 白井第三小学校区… 富士、復(四町会)、根(丸山、白井木戸、オージーコートヴィレッジ)
- 大山口小学校区… 大山口1丁目・2丁目、大松1丁目、西白井1丁目・2丁目、根(清水口、大松、大山口)、富塚の一部
- 清水口小学校区… 清水口1丁目～3丁目、けやき台1丁目・2丁目、根(千草、中木戸)
- 南山小学校区… 南山1丁目～3丁目、堀込1丁目、笹塚1丁目～3丁目、復(富ヶ谷)、根の一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

(2) 治療中の病気や症状

問2 あなたは現在、医師から言われている、または、治療中の病気や症状がありますか。

(○はいくつでも)

<図表2-4> 治療中の病気や症状



現在治療中の病気や症状については、「高血圧」が22.3%で最も高く、次いで「肩・腰・膝などの関節や筋肉の痛み」が17.8%となっている。以下、「歯・口腔の疾患」(9.8%)、「脂質異常症(高脂血症)」(9.6%)、「糖尿病」(7.8%)などとなっている。

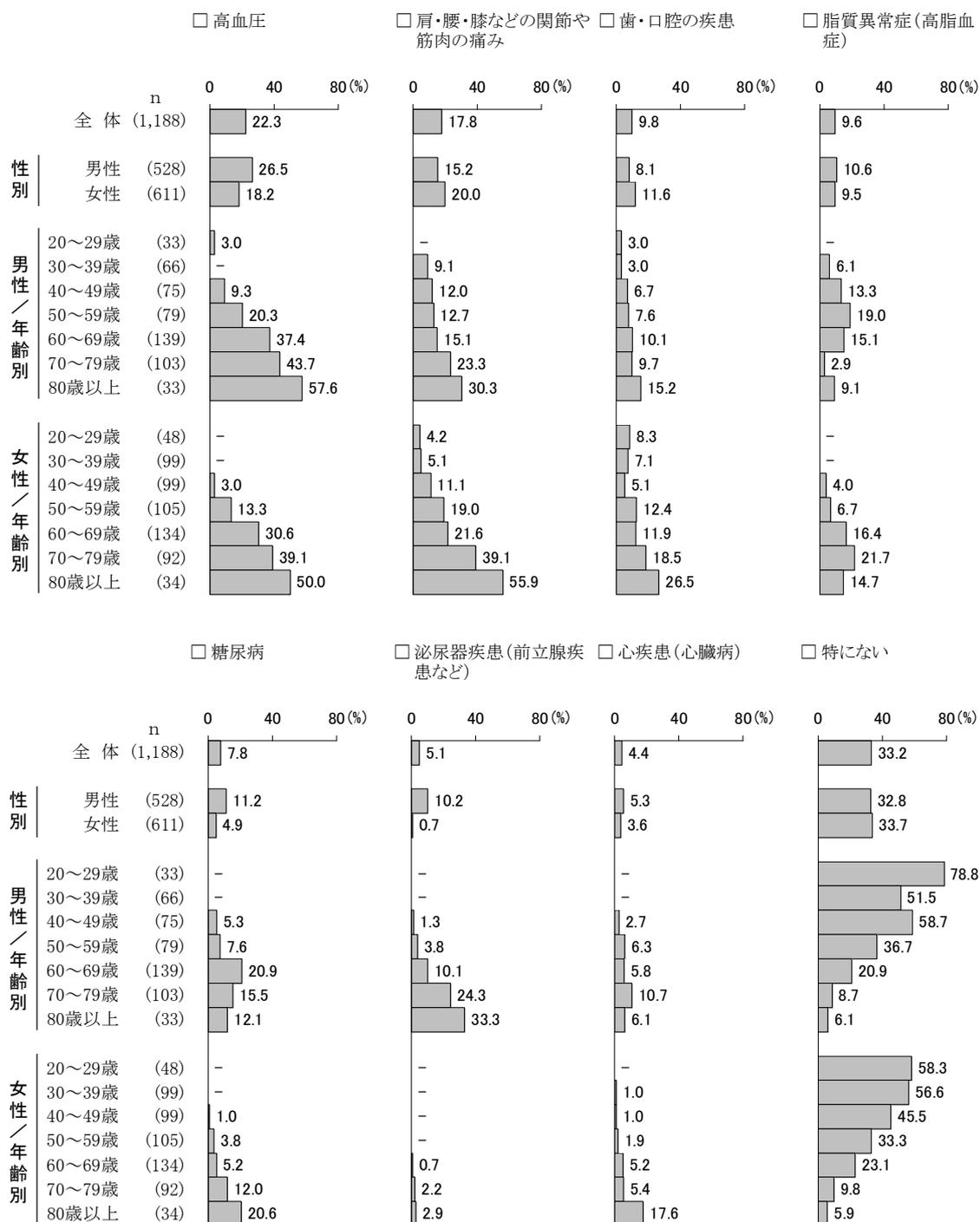
一方、「特にない」が33.2%となっている。(図表2-4)

【性別・性／年齢別】

性別では、「高血圧」、「糖尿病」、「泌尿器疾患（前立腺疾患など）」で男性が高く、「肩・腰・膝などの関節や筋肉の痛み」と「歯・口腔の疾患」で女性が高くなっている。

性／年齢別で見ると、「高血圧」は、男女ともに年齢が上がるほど増加しており、男性の80歳以上で約6割と最も高くなっている。「肩・腰・膝などの関節や筋肉の痛み」についても同様の傾向がみられ、女性の80歳以上で5割台半ばとなっている。「脂質異常症（高脂血症）」は、女性では年齢が上がるほど増加しているが、男性では50～59歳が約2割で最も高くなっている。また「泌尿器疾患（前立腺疾患など）」は、男性の80歳以上で3割台半ばと高くなっている。（図表2-5）

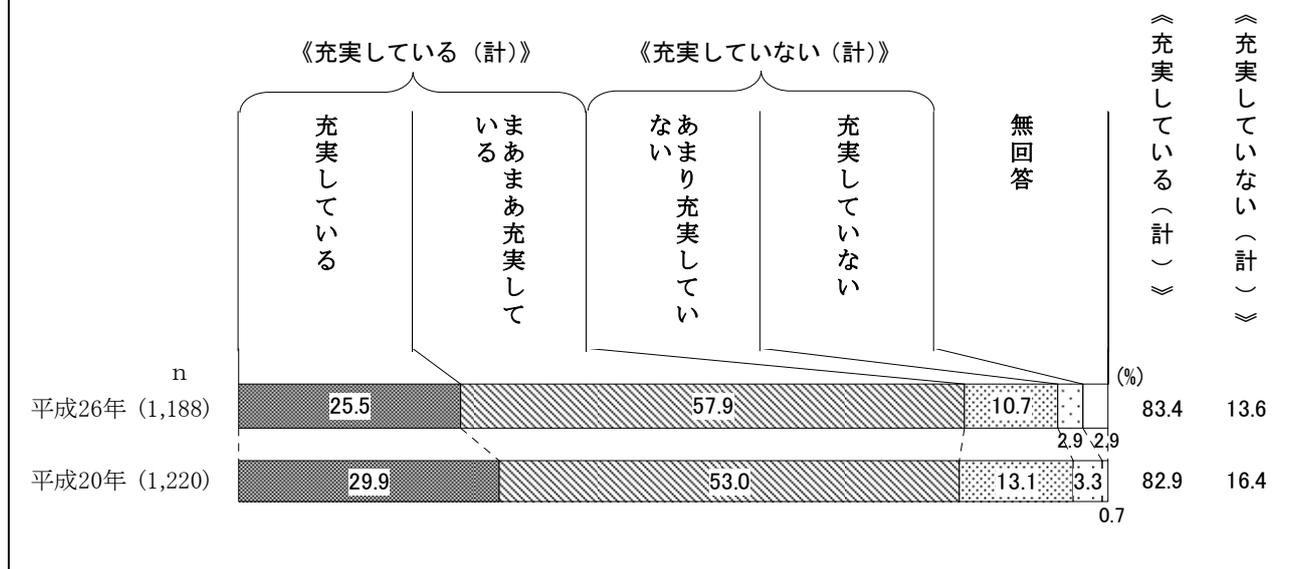
<図表2-5> 治療中の病気や症状<<性別・性／年齢別>>（上位7項目+「特にない」）



(3) 現在の生活の充実度

問3 あなたの現在の生活は充実していますか。(○は1つ)

<図表2-6> 現在の生活の充実度



現在の生活の充実度は、「充実している」が25.5%で、「まあまあ充実している」が57.9%と最も高くなっている。これらを合わせた《充実している (計)》は83.4%となる。一方、「あまり充実していない」(10.7%)と「充実していない」(2.9%)を合わせた《充実していない (計)》は13.6%となっている。

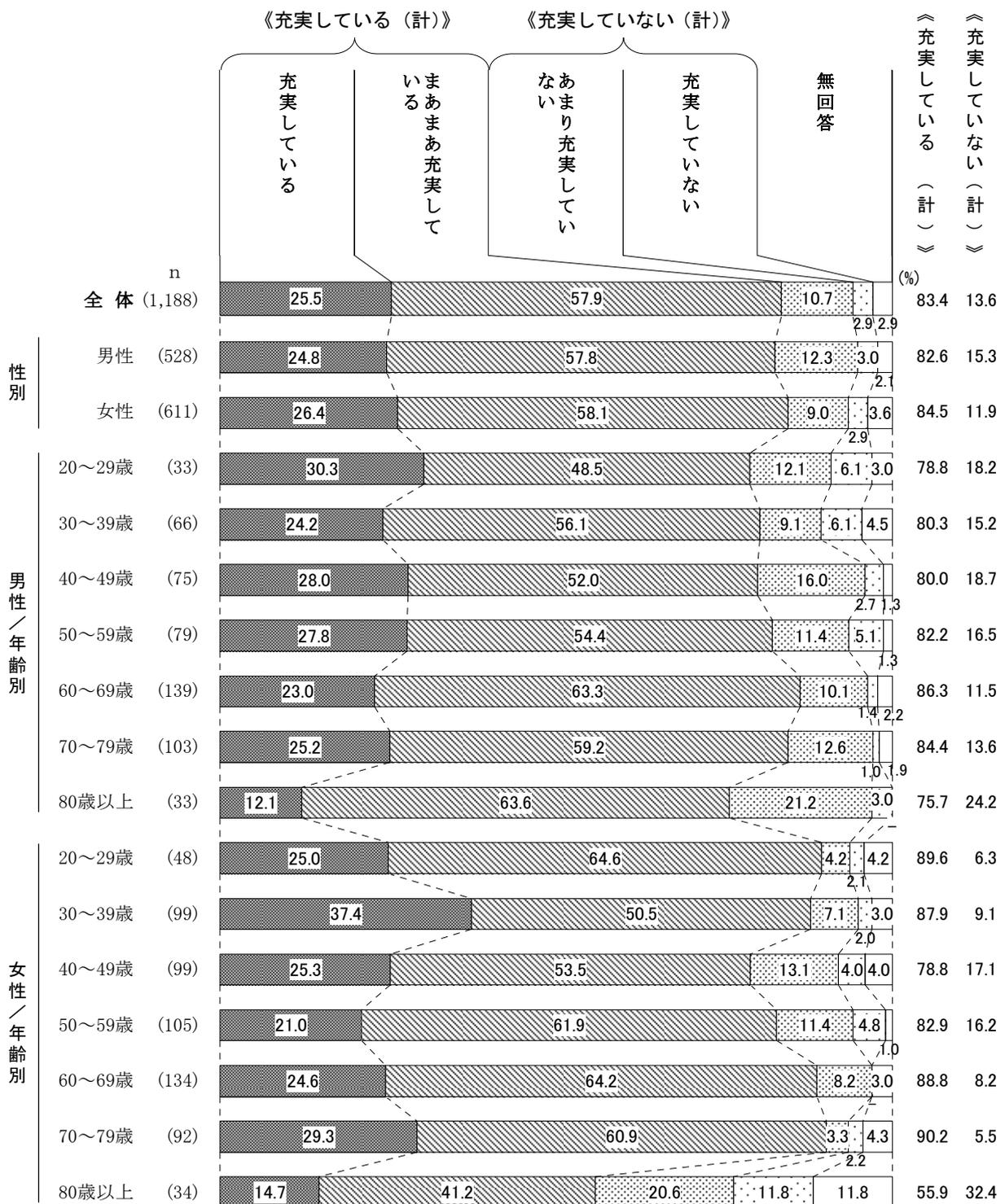
平成20年との比較では、「充実している」が4.4ポイント減少している。(図表2-6)

【性別・性／年齢別】

性別では、特に大きな違いはみられない。

性／年齢別でみると、《充実している（計）》は、男性の60～69歳が8割台半ばと高く、女性では20～39歳と60～69歳が約9割と高くなっている。逆に、《充実していない（計）》は、男女ともに80歳以上で高く、女性が3割を超え、男性は2割台半ばとなっている。また、男女ともに40～49歳が80歳以上に次いで高い割合となっている。（図表2－7）

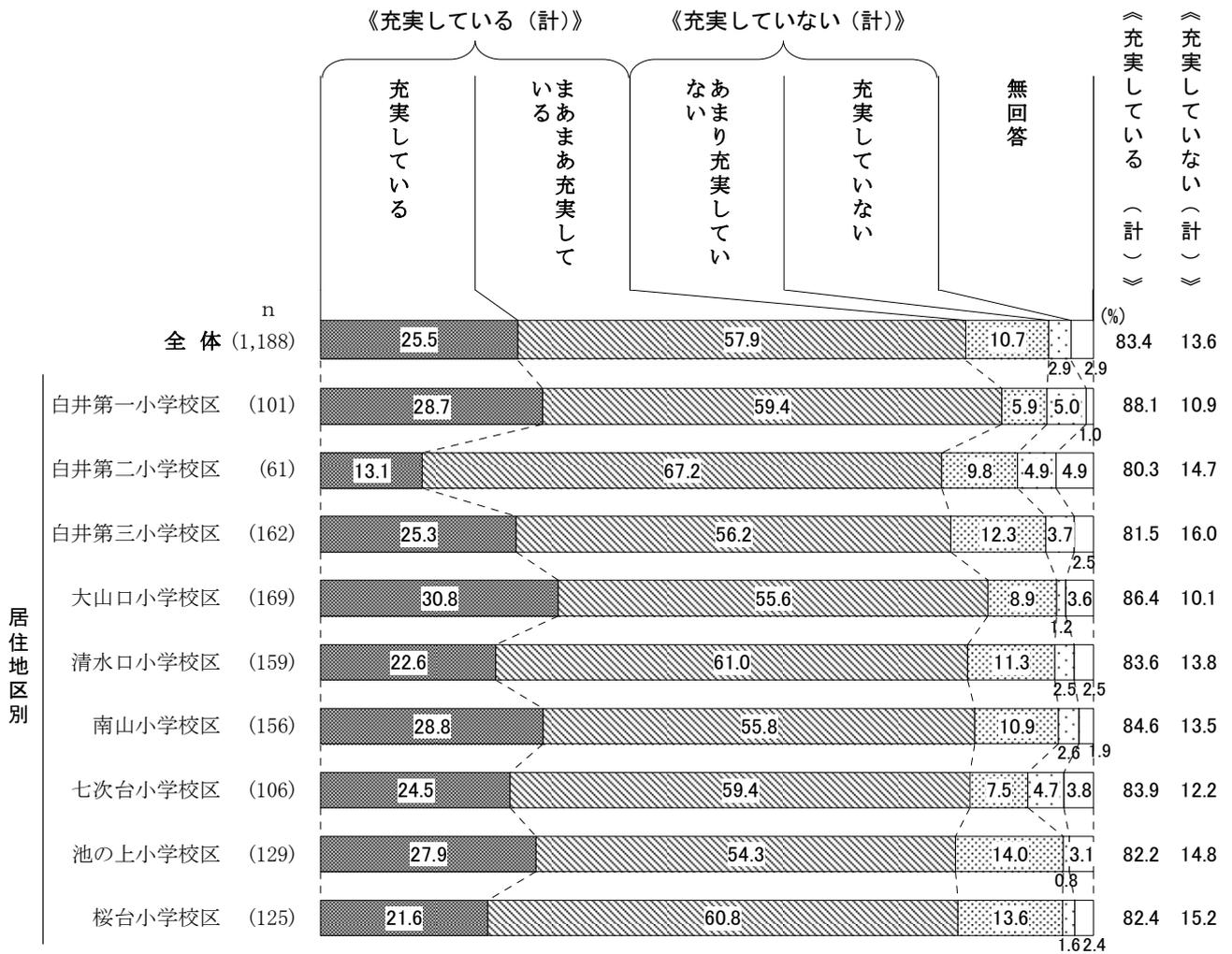
<図表2－7>現在の生活の充実度《性別・性／年齢別》



【居住地区別】

居住地区別でみると、「充実している」は、大山口小学校区で3割を超え高くなっている。《充実している(計)》としてみた場合、白井第一小学校区が約9割で最も高くなっている。(図表2-8)

<図表2-8>現在の生活の充実度<居住地区別>



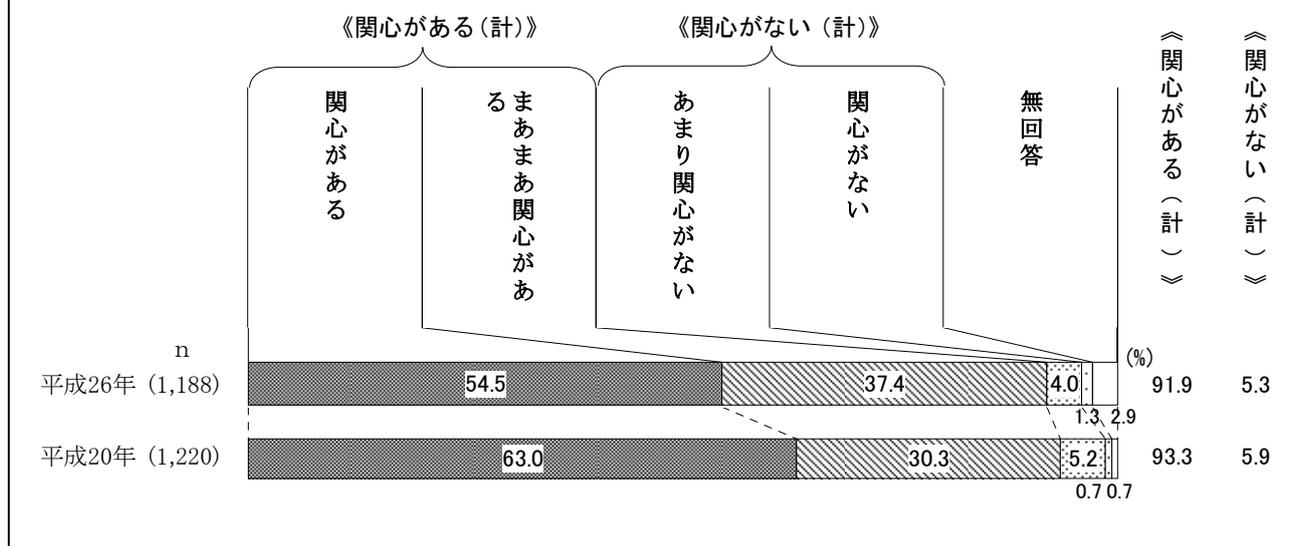
居住地区の内訳

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

(4) 自分の健康への関心度

問4 あなたは自分の健康に関心がありますか。(○は1つ)

<図表2-9> 自分の健康への関心度



自分の健康への関心度は、「関心がある」が54.5%で最も高く、「まあまあ関心がある」(37.4%)と合わせた《関心がある(計)》は91.9%となる。一方、「あまり関心がない」(4.0%)と「関心がない」(1.3%)を合わせた《関心がない(計)》は5.3%となっている。

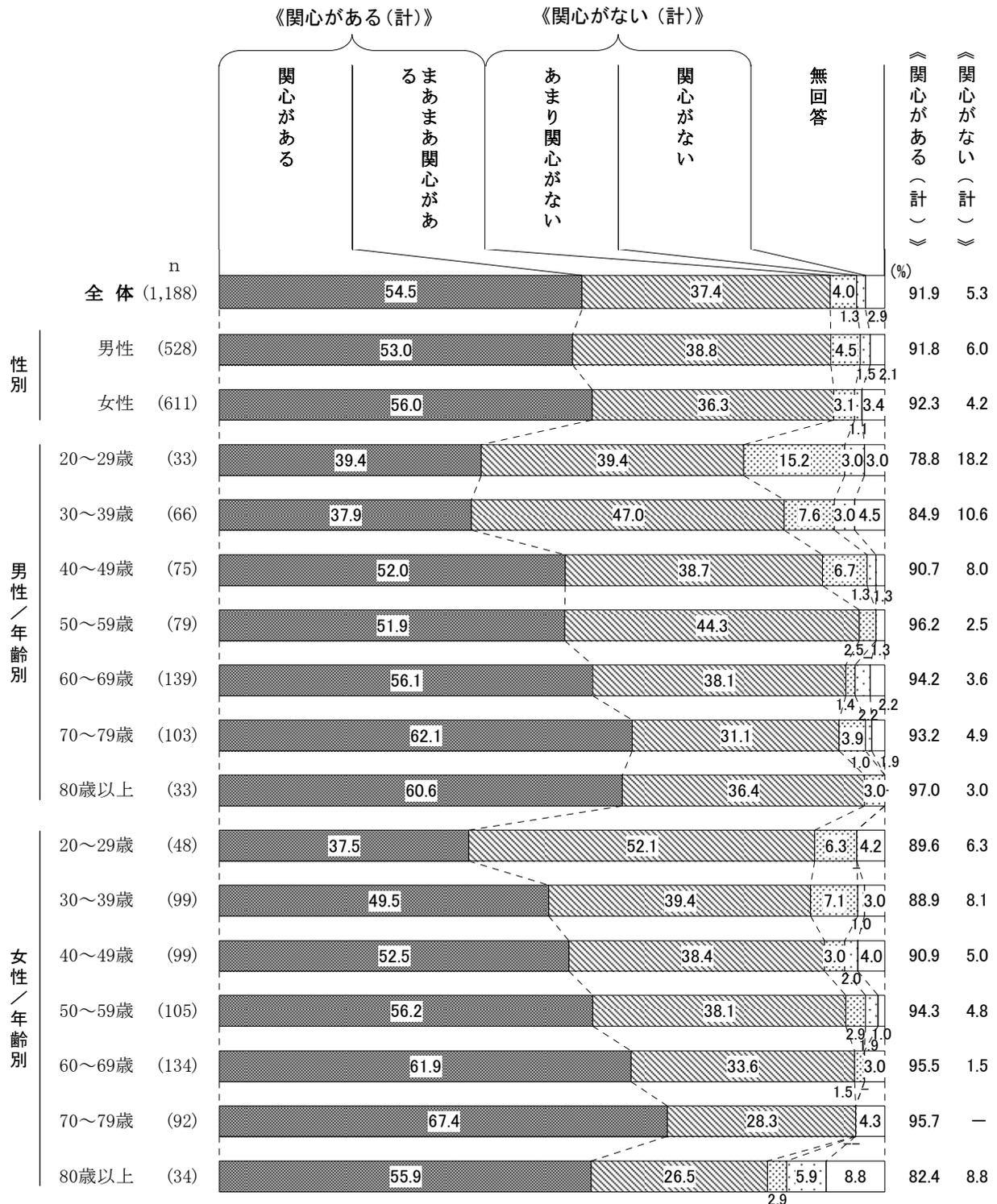
平成20年との比較では、「関心がある」が8.5ポイント減少している。(図表2-9)

【性別・性／年齢別】

性別では、特に大きな違いはみられない。

性／年齢別でみると、「関心がある」は、男女ともにおおむね年齢が70～79歳をピークに高くなっており、特に、女性の70～79歳は約7割と高くなっている。《関心がある（計）》でみると、男性は50歳以上、女性は50～79歳で9割台半ばと高くなっている。（図表2-10）

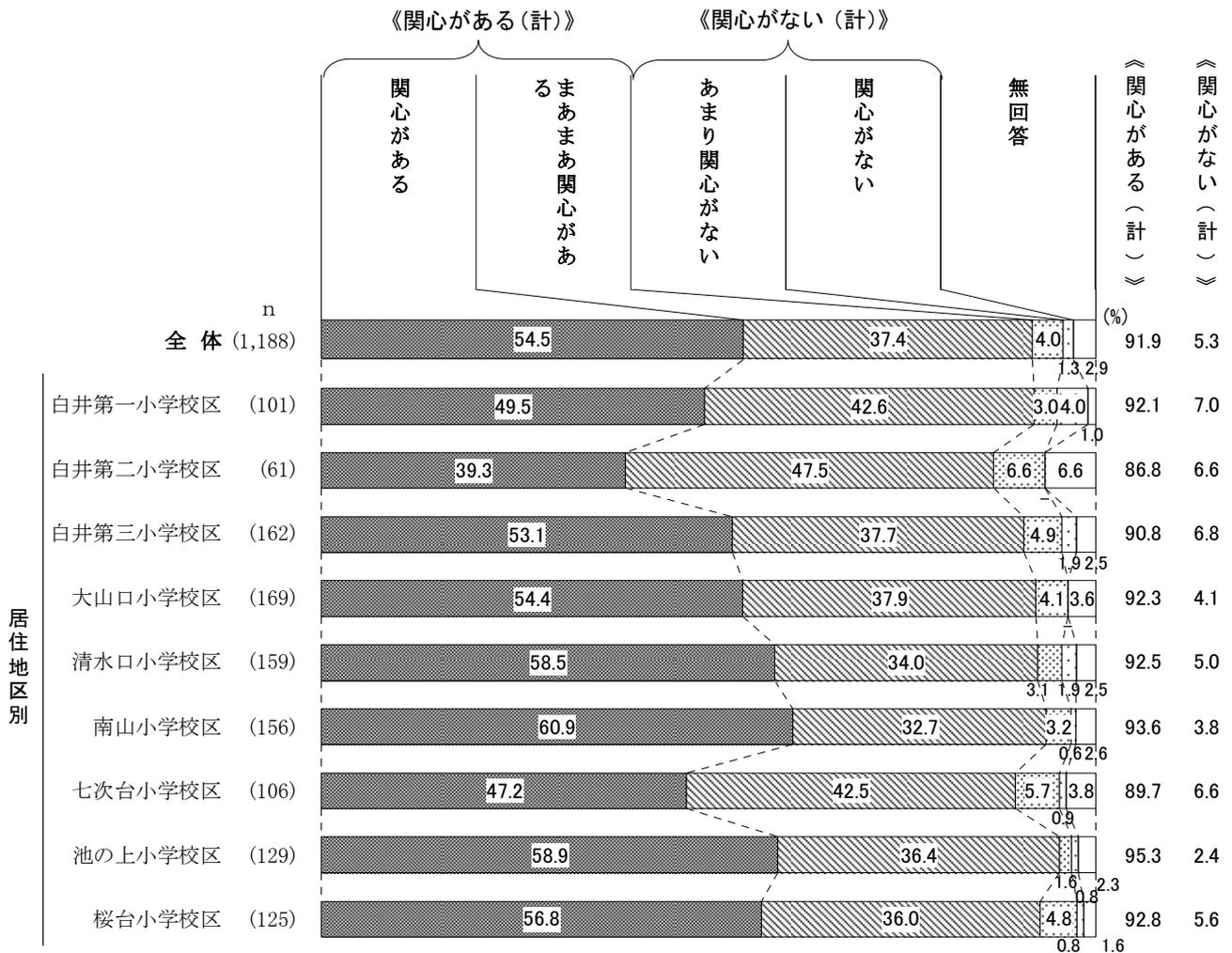
<図表2-10> 自分の健康への関心度《性別・性／年齢別》



【居住地区別】

居住地区別でみると、「関心がある」は、南山小学校区で6割を超え最も高くなっている。《関心がある(計)》としてみた場合、池の上小学校区と南山小学校区が9割台半ばで高くなっている。(図表2-11)

<図表2-11> 自分の健康への関心度<<居住地区別>>



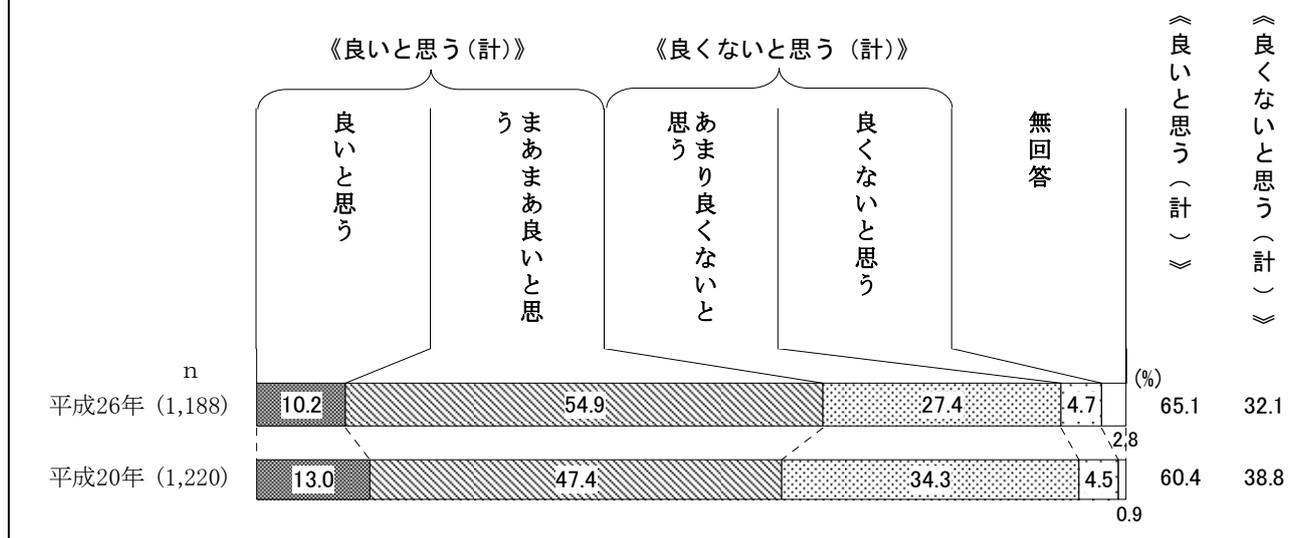
居住地区の内訳

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

(5) 健康面から見た生活習慣の自己評価

問5 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)

<図表2-12> 健康面から見た生活習慣の自己評価



健康面から見た生活習慣の自己評価は、「良いと思う」が10.2%で、「まあまあ良いと思う」が54.9%と最も高くなっている。これらを合わせた《良いと思う(計)》は65.1%となる。一方、「あまり良くないと思う」(27.4%)と「良くないと思う」(4.7%)を合わせた《良くないと思う(計)》は32.1%となっている。

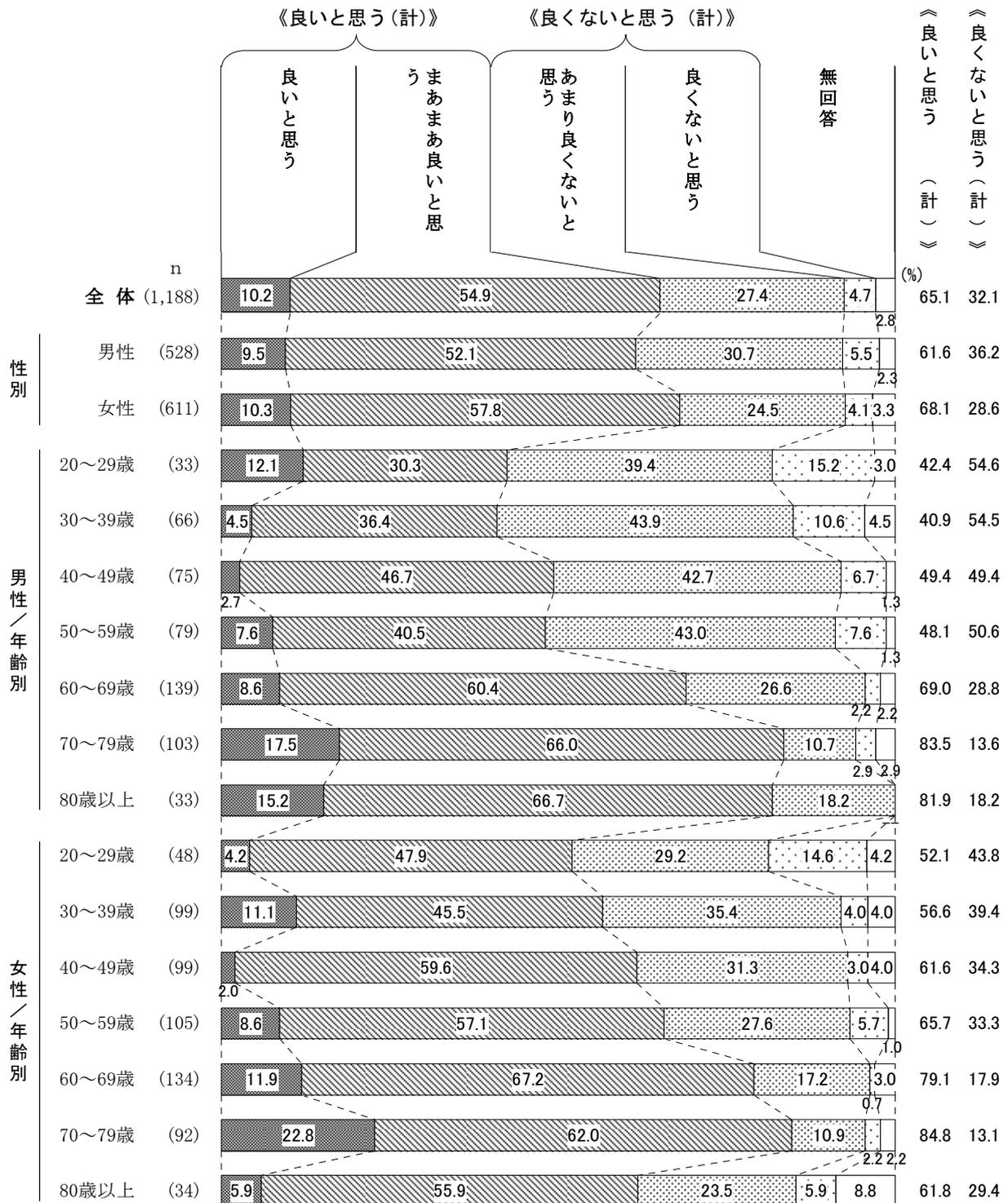
平成20年との比較では、《良いと思う(計)》が4.7ポイント増加している。(図表2-12)

【性別・性／年齢別】

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

性／年齢別でみると、《良いと思う（計）》は、男女ともに70～79歳で8割台半ばと最も高くなっている。逆に、《良くないと思う（計）》は、男性の20～39歳で5割台半ばと高くなっている。（図表2-13）

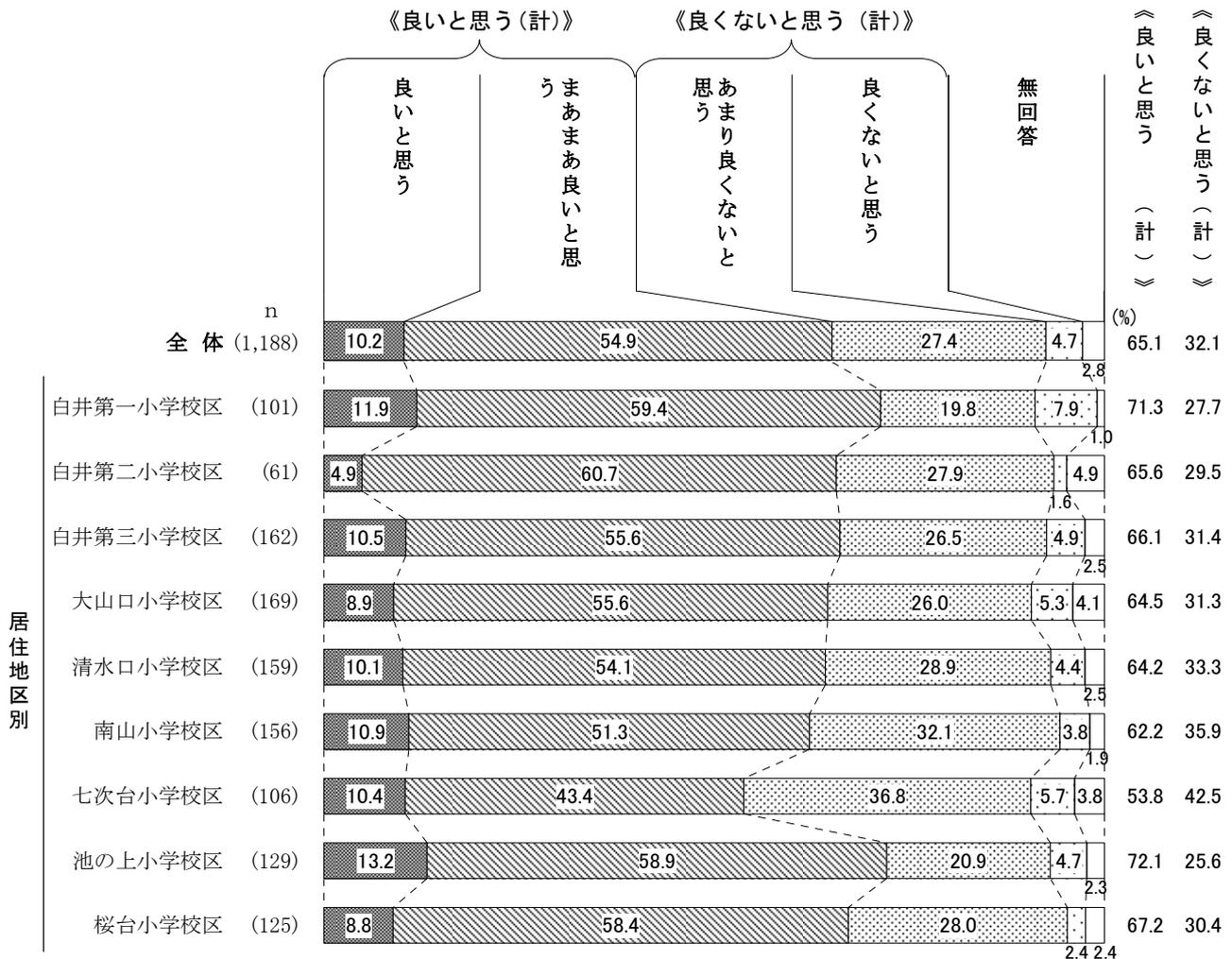
<図表2-13> 健康面から見た生活習慣の自己評価《性別・性／年齢別》



【居住地区別】

居住地区別でみると、《良いと思う（計）》は、白井第一小学校区と池の上小学校区で7割を超え高くなっている。逆に、《良くないと思う（計）》は、七次台小学校区で4割を超え高くなっている。（図表2-14）

<図表2-14>健康面から見た生活習慣の自己評価《居住地区別》



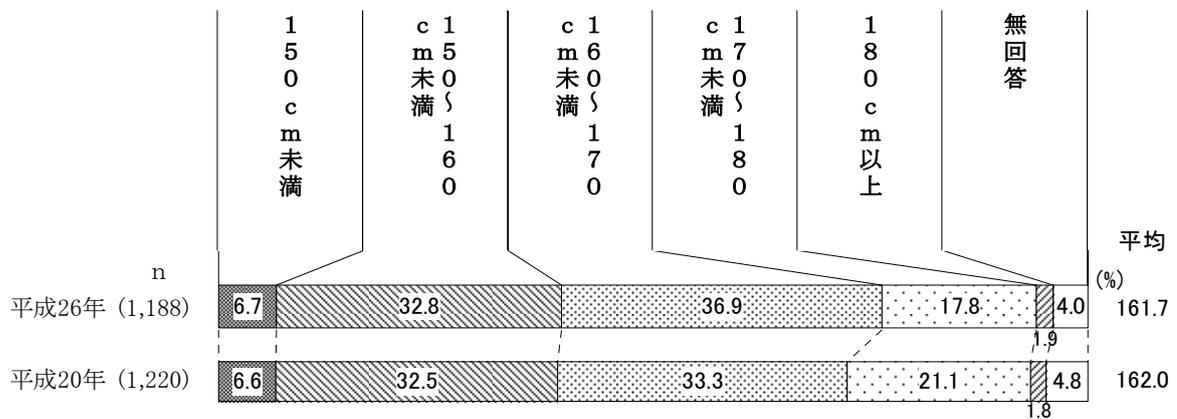
居住地区の内訳

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

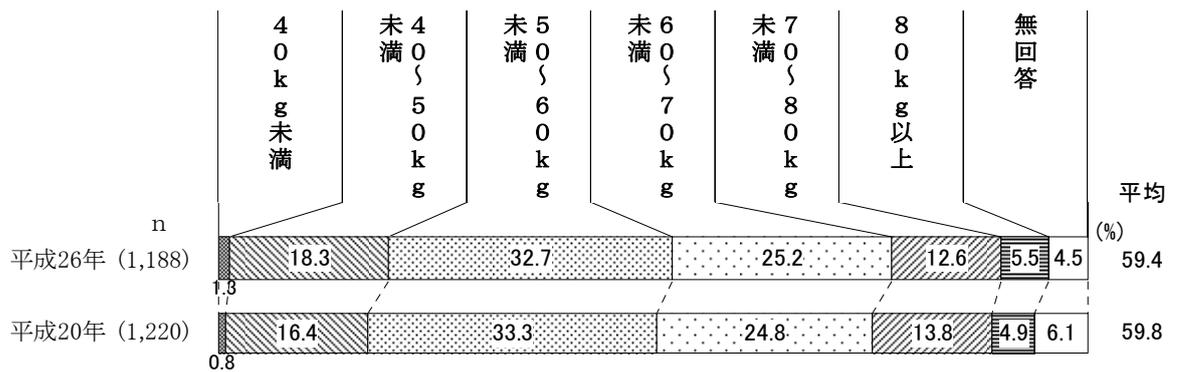
(6) 身長・体重・BMI・理想と考える体重

問6 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整数でお答えください。

<図表2-15> 身長



<図表2-16> 体重



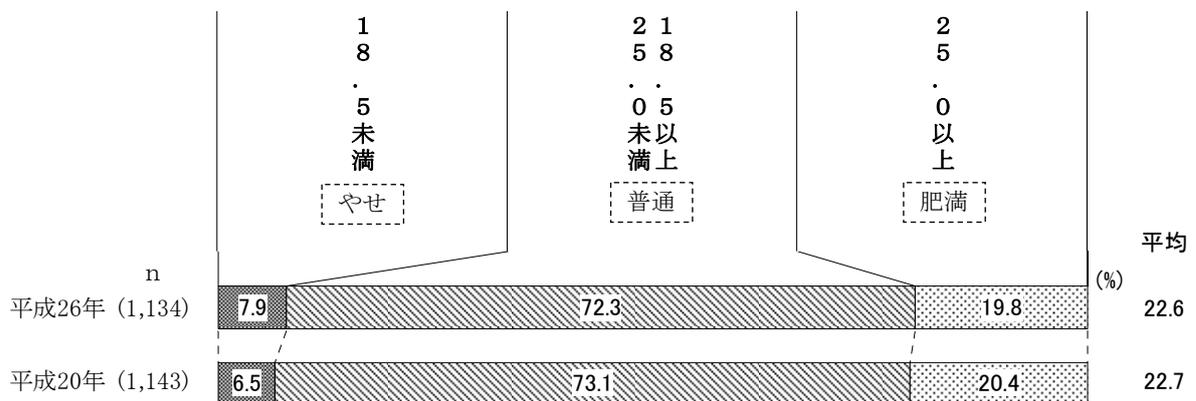
身長は、平均が161.7cmで、構成比は「160～170cm未満」が36.9%、「150～160cm未満」が32.8%「170～180cm未満」が17.8%などとなっている。

平成20年との比較では、平均は特に大きな違いはないが、構成比は「160～170cm未満」が3.6ポイント増加している。(図表2-15)

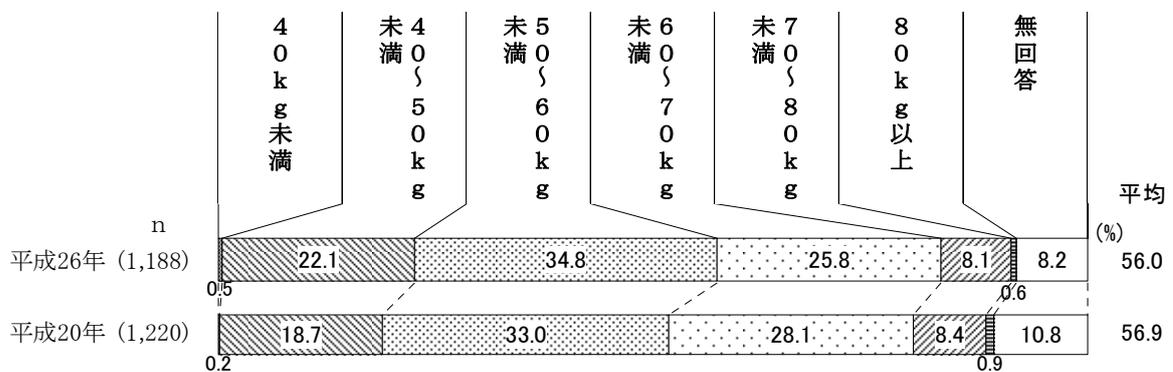
体重は、平均が59.4kgで、構成比は「50～60kg未満」が32.7%、「60～70kg未満」が25.2%、「40～50kg未満」が18.3%などとなっている。

平成20年との比較では、平均は0.4kgの減少となっているが、構成比で「40～50kg未満」が1.9ポイント増加している。(図表2-16)

<図表 2-17> BMI



<図表 2-18> 理想と考える体重



身長と体重の結果をもとに、BMIを算出した結果、平均は22.6となっている。構成比は「標準(18.5~25.0未満)」が72.3%、「肥満(25.0以上)」が19.8%、「やせ(18.5未満)」が7.9%となっている。

平成20年との比較では、平均、構成比ともに特に大きな違いはみられない。(図表 2-17)

※BMI (Body Mass Index=体格指数)とは

体格の判定について広く用いられている指標で、次の式で導くことができ、「22」が標準とされている。

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

また、日本肥満学会ではBMIの判定基準を、18.5未満を「やせ」、18.5以上25.0未満を「普通」、25.0以上を「肥満」と定めている。

実測の体重とは別に、適正と考える体重をたずねたところ、平均は56.0kgで、実測より3.4kg少なくなっている。構成比は「50~60kg未満」が34.8%、「60~70kg未満」が25.8%、「40~50kg未満」が22.1%などとなっている。

平成20年との比較では、平均は0.9kgの減少となっている。構成比は「40~50kg未満」が3.4ポイント増加している。(図表 2-18)

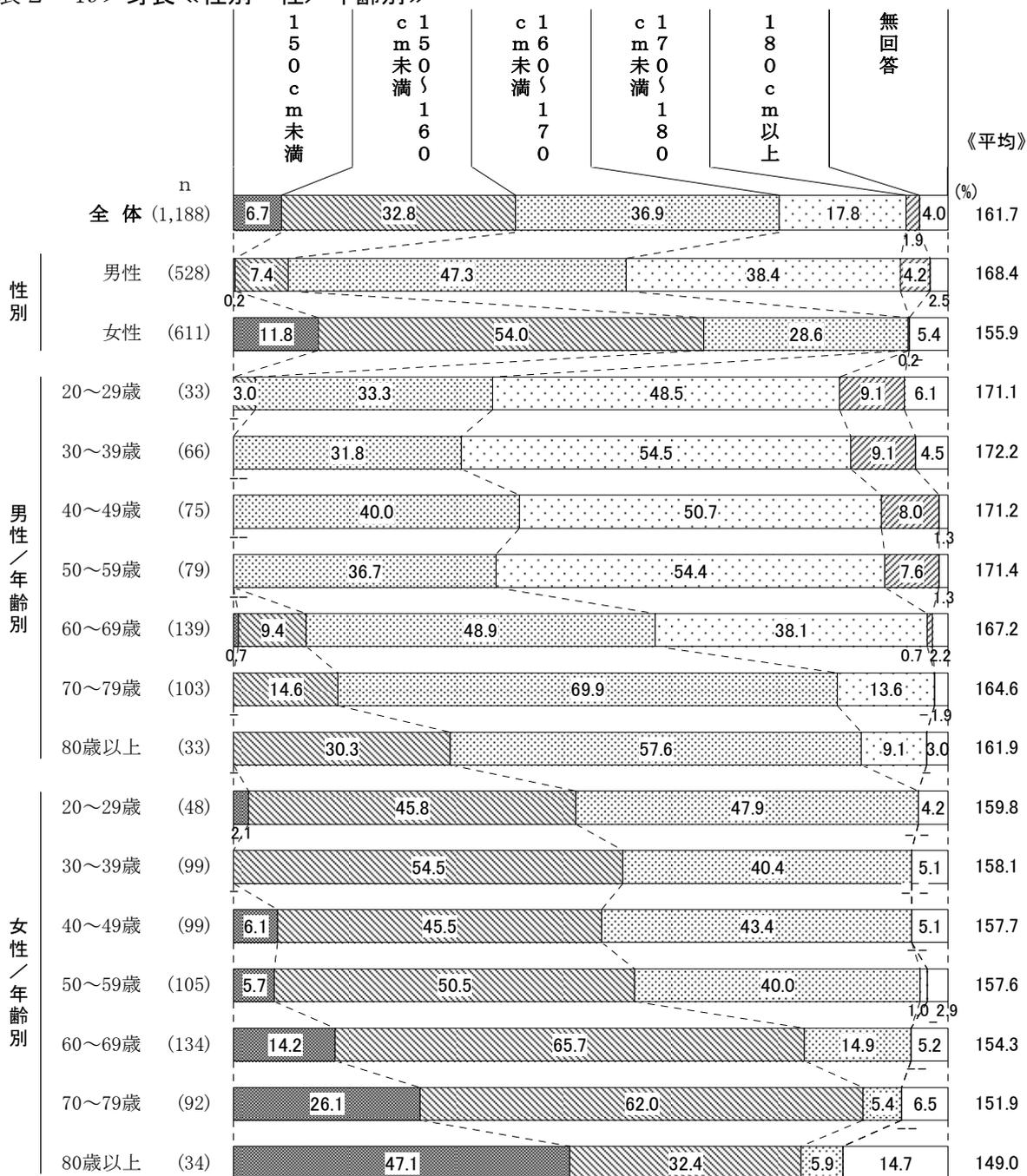
■身長

【性別・性／年齢別】

性別で見ると、平均は、男性が168.4cm、女性が155.9cmとなっており、男女の差は12.5cmとなっている。構成比は、男性では、「160～170cm未満」が47.3%、「170～180cm未満」が38.4%などとなっており、女性では、「150～160cm未満」が54.0%、「160～170cm未満」が28.6%などとなっている。

性／年齢別で見ると、年齢別の平均は、男性では30～39歳が172.2cmと最も高く、女性では20～29歳が159.8cmと最も高くなっている。構成比は、男性では、「170～180cm未満」は20～59歳で5割前後と最も高く、「160～170cm未満」は60歳以上で最も高くなる。女性では、「160～170cm未満」は20～29歳で約5割と最も高く、「150～160cm未満」は30～79歳で最も高く、「150cm未満」は80歳以上で約5割と最も高くなる。(図表2-19)

<図表2-19> 身長<性別・性／年齢別>



■体重

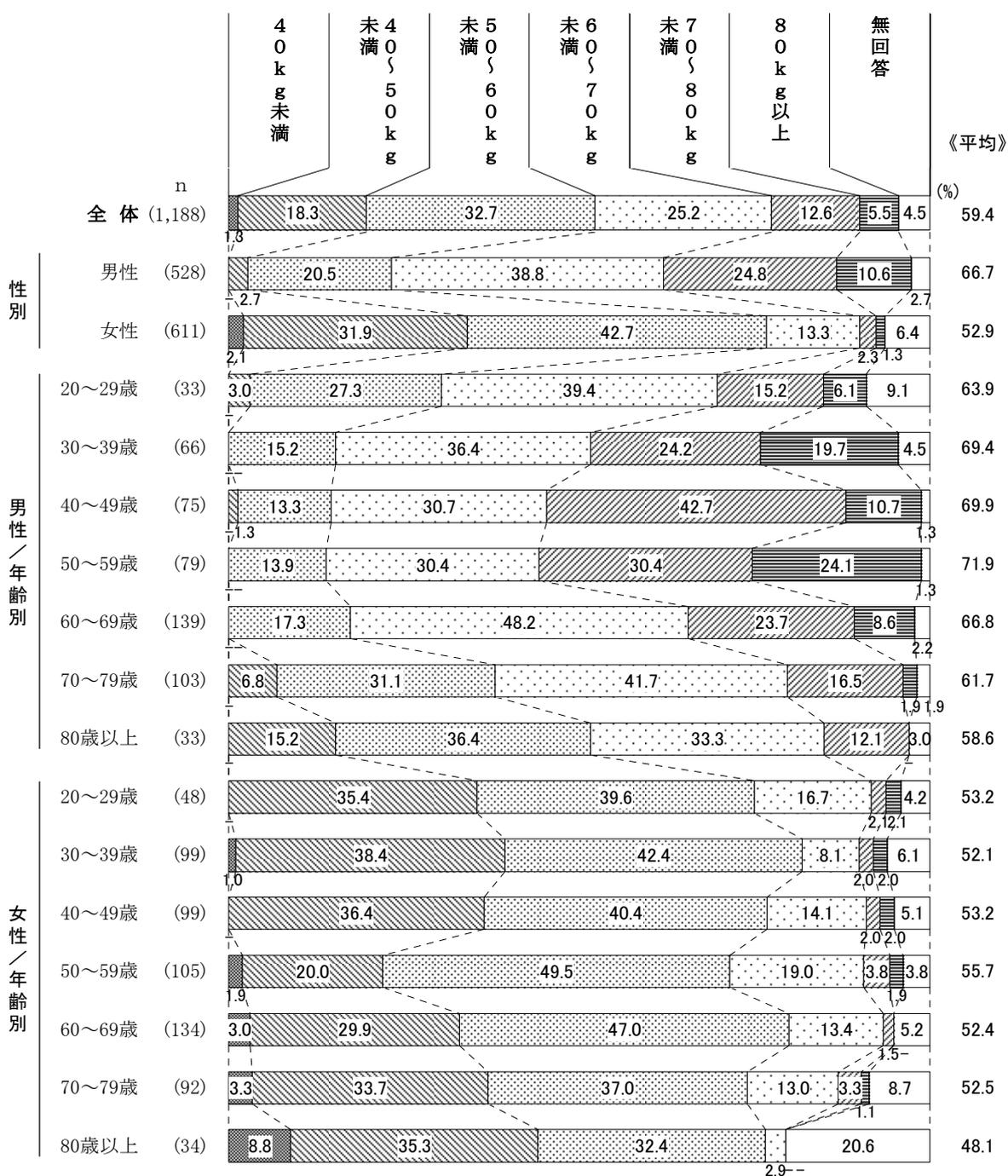
【性別・性／年齢別】

性別で見ると、平均は、男性が66.7kg、女性が52.9kgとなっており、男女の差は13.8kgとなっている。構成比は、男性では「60～70kg未満」が38.8%、「70～80kg未満」が24.8%などとなっており、女性では「50～60kg未満」が42.7%、「40～50kg未満」が31.9%などとなっている。

性／年齢別で見ると、年齢別の平均は、男性の50～59歳が71.9kgで最も重く、女性は50～59歳で55.7kgと最も重くなっている。構成比は、男性では、「70～80kg未満」は40～49歳で4割を超え最も高く、50～59歳で3割、30～39歳と60～69歳で2割台半ばとなる。女性では、「50～60kg未満」は50～69歳で約5割と最も高く、20～49歳と70～79歳で約4割、80歳以上で3割超となっている。

(図表2-20)

<図表2-20> 体重<<性別・性／年齢別>>



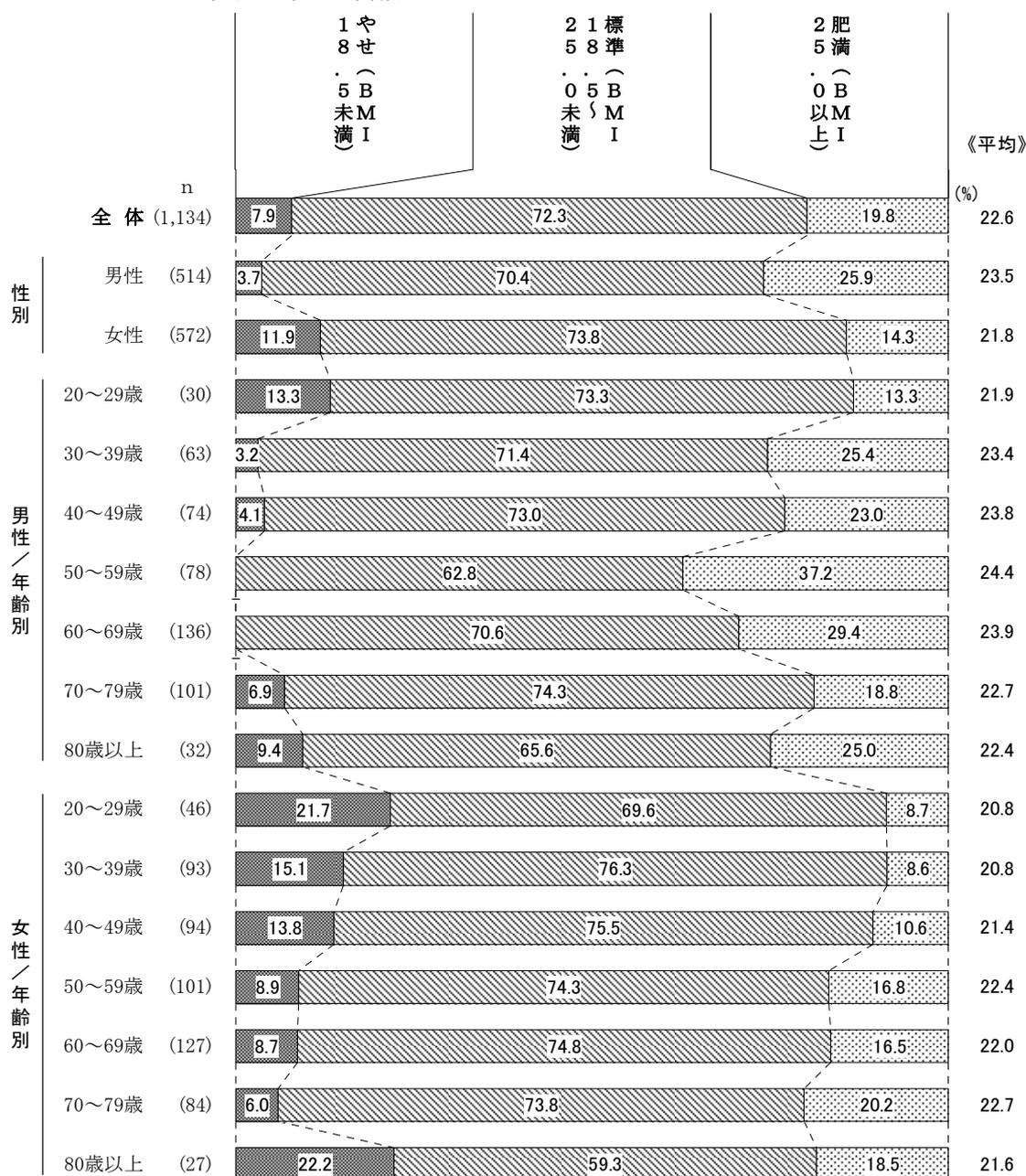
■BMI

【性別・性／年齢別】

性別で見ると、平均は、男性が23.5、女性が21.8となっており、男性は標準とされている「22」を上回っている。構成比は、男性では、「標準（18.5以上25.0未満）」が70.4%、「肥満（25.0以上）」が25.9%、「やせ（18.5未満）」が3.7%となっている。女性では、「標準（18.5以上25.0未満）」が73.8%、「肥満（25.0以上）」が14.3%、「やせ（18.5未満）」が11.9%となっている。「肥満（25.0以上）」の割合は、男性の方が女性より11.6ポイント高く、「やせ（18.5未満）」の割合は、女性の方が男性より8.2ポイント高くなっている。

性／年齢別で平均をみると、男性では50～59歳が24.4で最も高く、女性では70～79歳が22.7で最も高くなっている。構成比をみると、男性では、いずれの年齢層でも「18.5以上25.0未満（＝普通）」が高くなっているものの、「25.0以上（＝肥満）」は、50～59歳で約4割となっている。女性では、いずれの年齢層でも「18.5以上25.0未満（＝普通）」が高くなっているものの、「18.5未満（＝やせ）」は、20～29歳で2割を超えている。また、「25.0以上（＝肥満）」は年齢が上がるほど増加し、70歳以上で約2割となっている。（図表2-21）

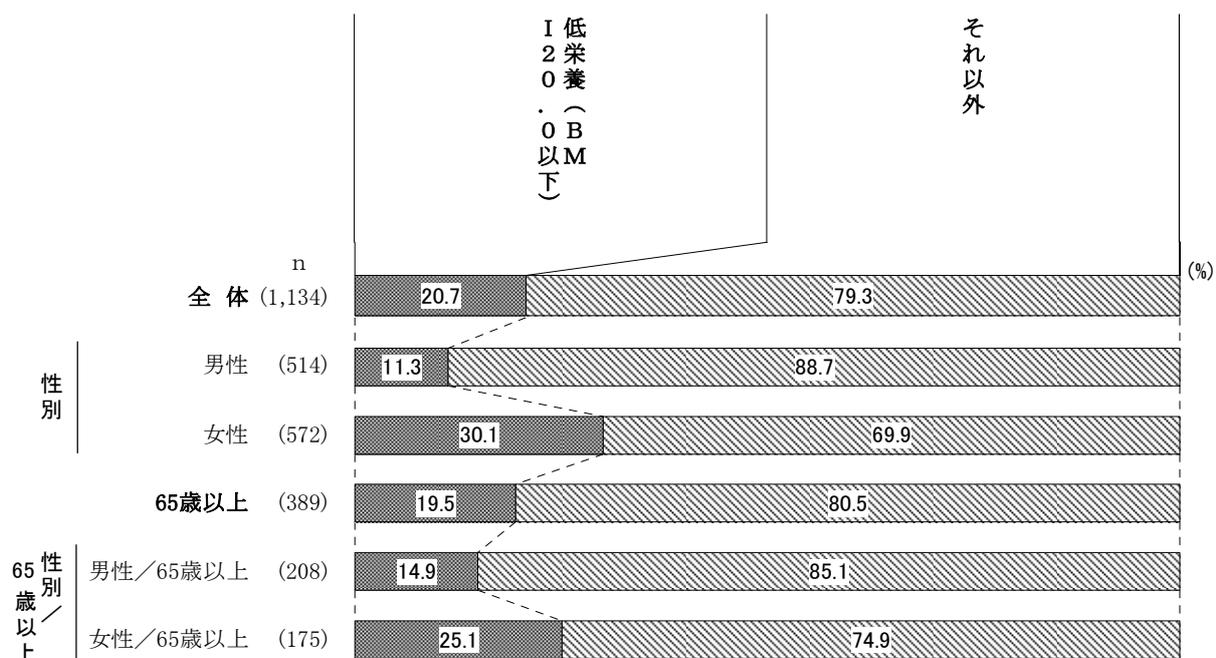
<図表2-21> BMI 《性別・性／年齢別》



【性別・性別／65歳以上】

65歳以上の高齢者の低栄養傾向（BMI 20.0以下）をみると、全体で19.5%であり、男性は14.9%、女性は25.1%となっており、健康日本21（第2次）で平成34年の目標として示されている22%に対し、全体では下回っているものの、女性は3.1ポイント上回っている。（図表2-22）

<図表2-22> 低栄養<<性別・性／年齢別>>



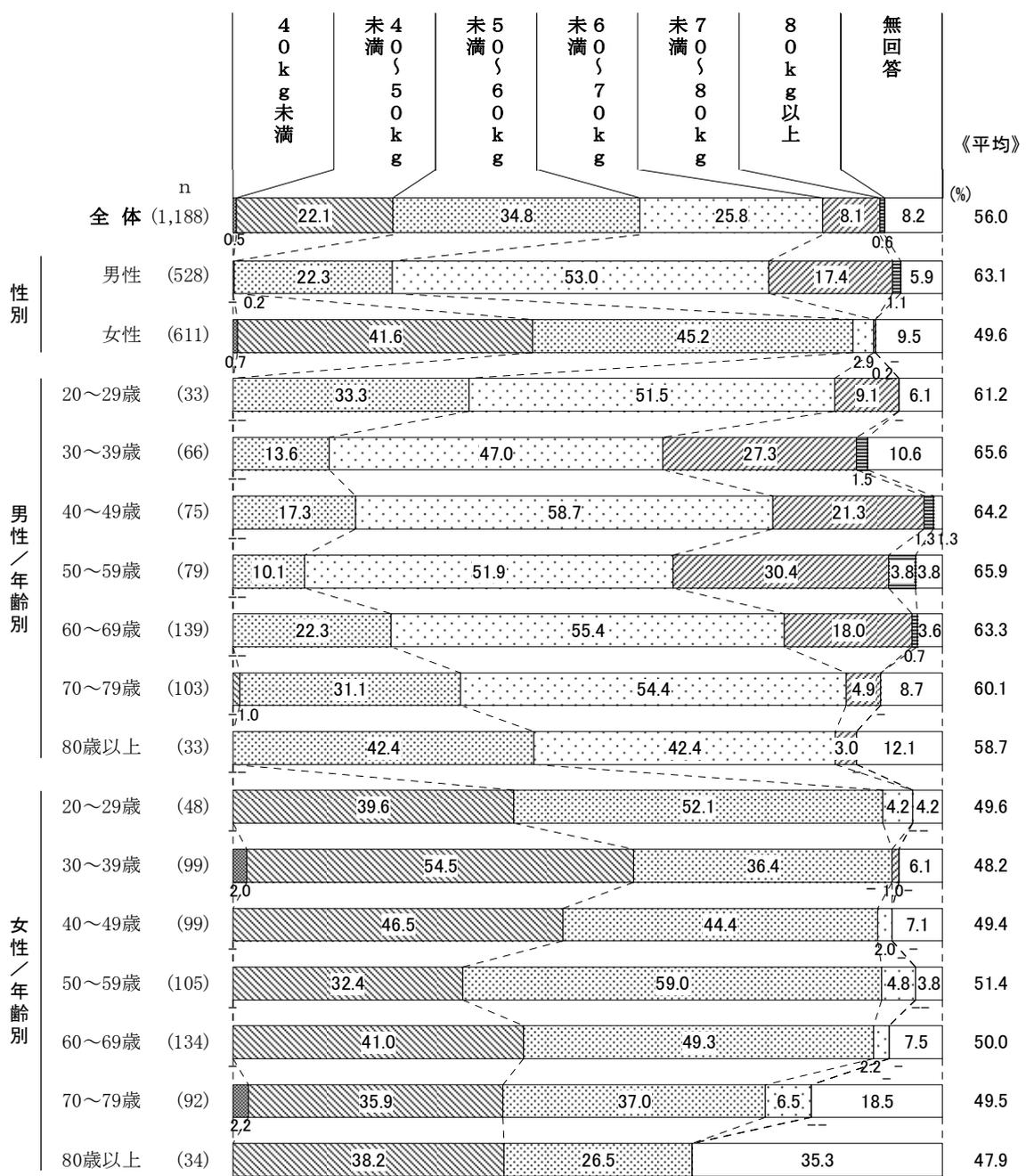
■適正と考える体重

【性別・性／年齢別】

性別で見ると、平均は、男性が63.1kg、女性が49.6kgで男女の差は13.5kgとなっている。構成比は、男性では「60～70kg未満」が5割台半ば、女性では「50～60kg未満」が4割台半ばと高くなっている。

性／年齢別で見ると、平均は、男性では50～59歳が65.9kgと最も重く、女性も50～59歳が51.4kgと最も重くなっている。構成比は、男性では、「60～70kg未満」は20～79歳の年齢層で最も高く、80歳以上では、「50～60kg未満」と同じ割合となっている。女性では、「40～50kg未満」は30～39歳で5割台半ばと高く、「50～60kg未満」は50～59歳で約6割と最も高くなっている。(図表2-23)

<図表2-23> 適正と考える体重《性別・性／年齢別》



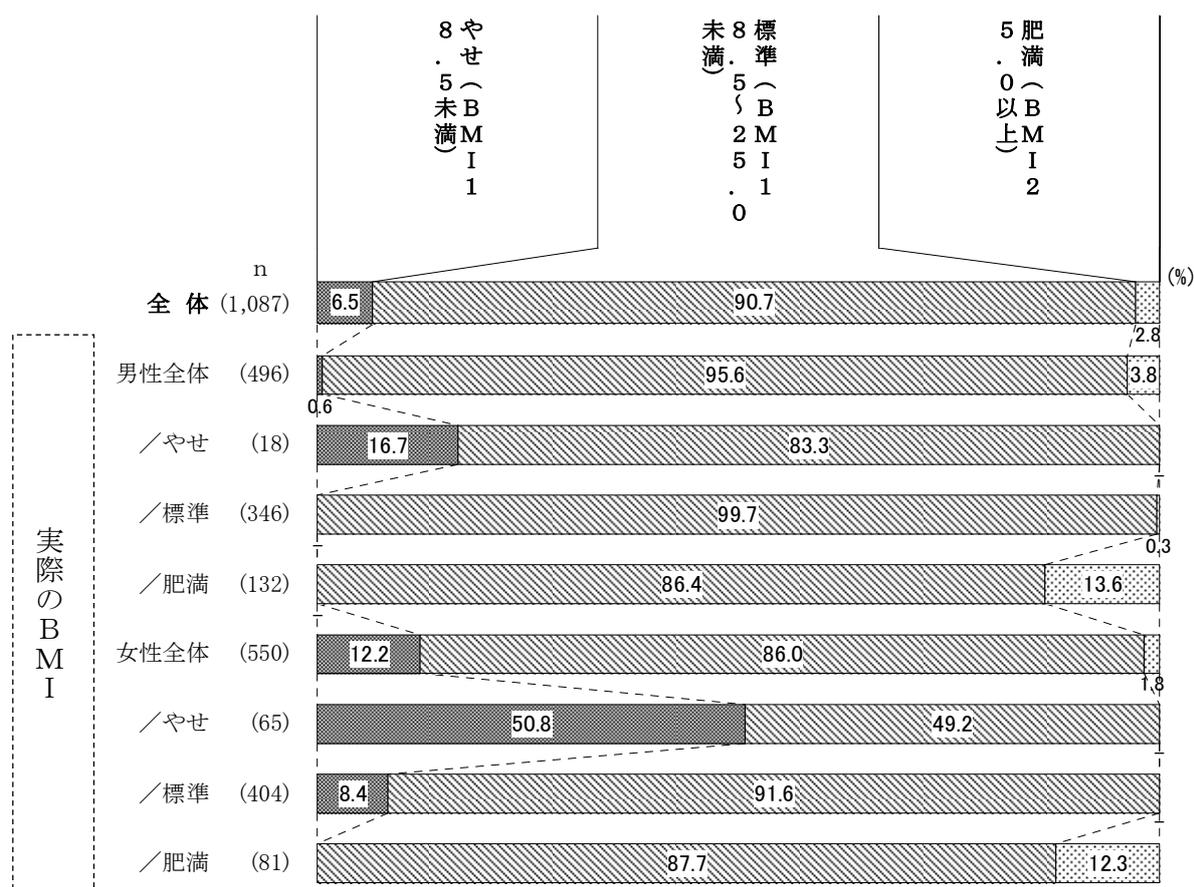
【性別、性／BMI別】

回答者が実際のBMIの状況から、自分の理想とする体重をもとに算出したBMIがどのようになるかを、「やせ (BMI 18.5未満)」「標準 (BMI 18.5～25.0未満)」「肥満 (BMI 25.0以上)」の変化を性別にみてみた。

男性では、実際のBMIが“標準”の人が理想とする体重によるBMIが、“標準 (実際) →標準 (理想)”が99.7%でほぼ全員なのに対し、実際のBMIが“肥満”の人が理想とする体重によるBMIが、“肥満 (実際) →標準 (理想)”は86.4%で、“肥満 (実際) →肥満 (理想)”は13.6%となった。

女性では、実際のBMIが“標準”の人が理想とする体重によるBMIが、“標準 (実際) →標準 (理想)”は91.6%で、“標準 (実際) →やせ (理想)”は8.4%あった。実際のBMIが“やせ”の人が理想とする体重によるBMIが、“やせ (実際) →標準 (理想)”は49.2%で、“やせ (実際) →やせ (理想)”が50.8%となった。また、実際のBMIが“肥満”の人が理想とする体重によるBMIが、“肥満 (実際) →標準 (理想)”になるのは87.7%となったが、“肥満 (実際) →肥満 (理想)”と変化しないが12.3%となった。(図表2-24)

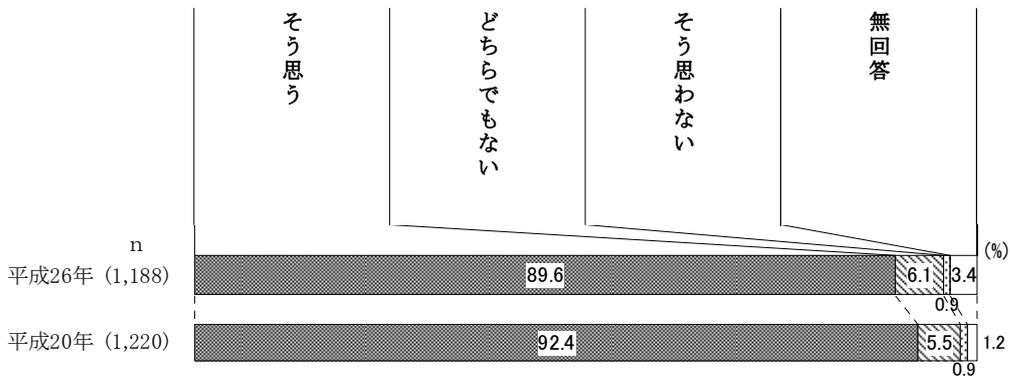
<図表2-24>理想とするBMI《性別、性／BMI別》



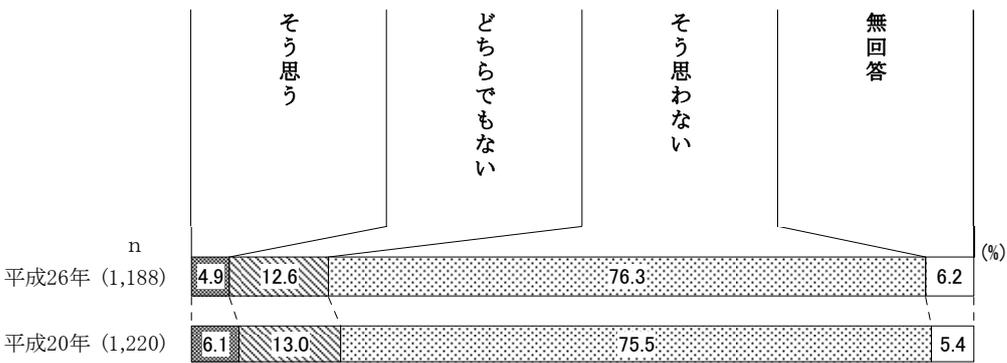
(7) 健康に関する考え方

問7 健康に関するそれぞれの考え方について、あなたのお考えに最も近いものを選んでください。(〇はそれぞれ1つ)

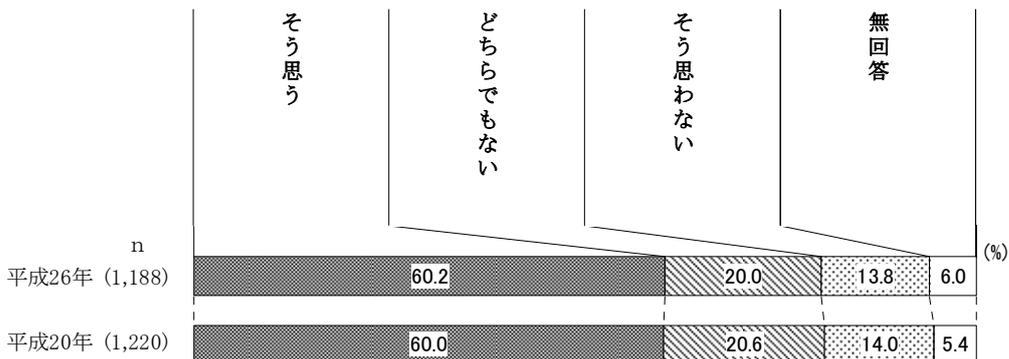
<図表2-25> 自分の健康は、自分で守るものだ



<図表2-26> ふだんから健康に気をつけるよりも病気になってから病院にいけばよい



<図表2-27> 病気や障害があっても、自分らしく毎日を過ごせればよい



健康に関する考え方を、3つの側面からたずねたところ、「そう思う」が“自分の健康は、自分で守るものだ”で89.6%と高くなっている。また、“ふだんから健康に気をつけるよりも病気になってから病院にいけばよい”については、「そう思わない」が76.3%と高く、ふだんから健康に気をつけることに肯定的であると捉えることができる。(図表2-25) (図表2-26) (図表2-27) 平成20年との比較では、いずれの考え方についても大きな違いはみられない。

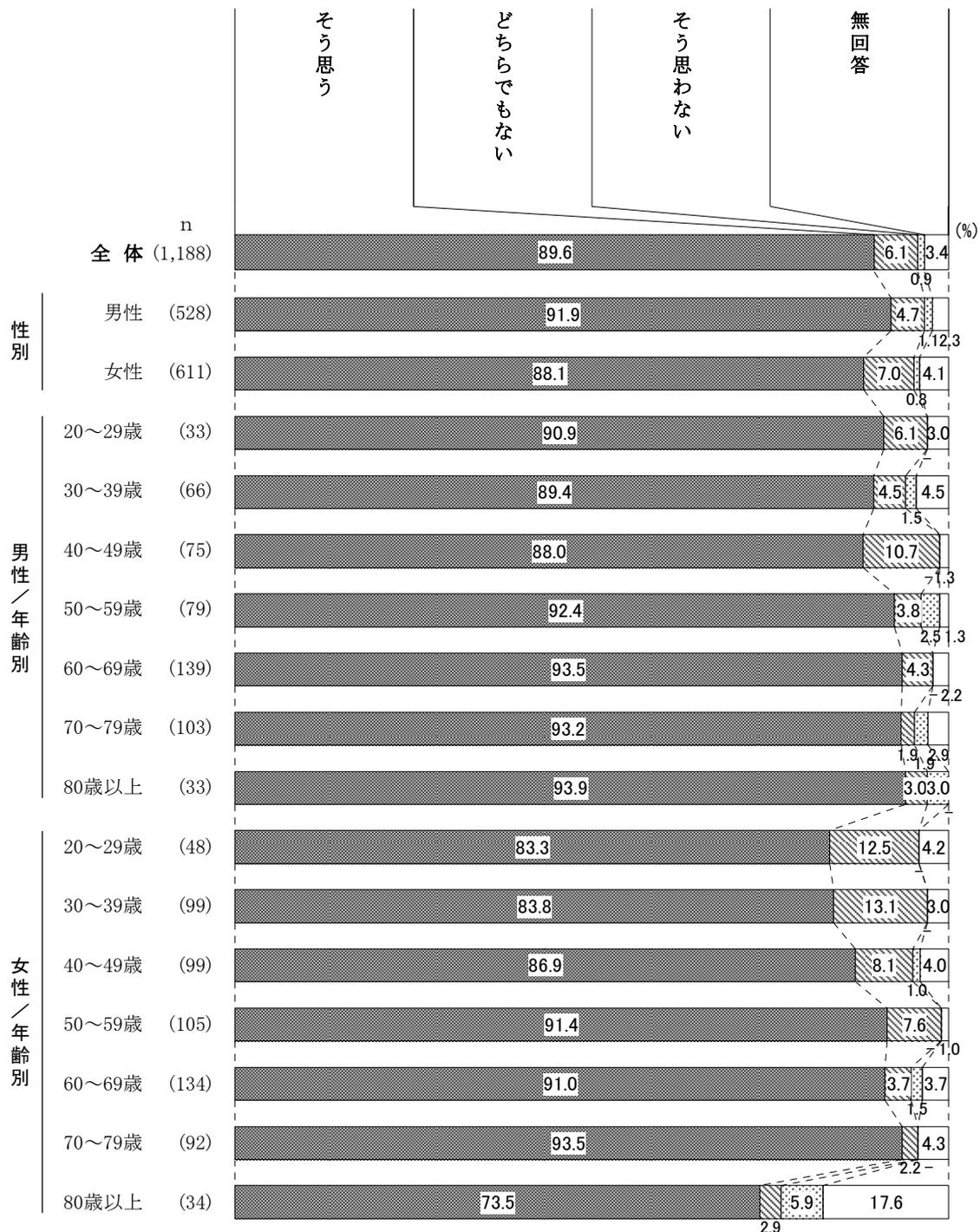
■自分の健康は、自分で守るものだ

【性別・性／年齢別】

性別では、「そう思う」は、男性が女性より3.8ポイント高くなっている。

性／年齢別で見ると、「そう思う」は、男性では20～29歳と50歳以上で9割台と高く、女性でも50～79歳で9割台となっているが、80歳以上では7割台半ばと低くなっている。(図表2-28)

<図表2-28> 自分の健康は、自分で守るものだ<<性別・性／年齢別>>



■ふだんから健康に気をつけるよりも病気になってから病院にいけばよい

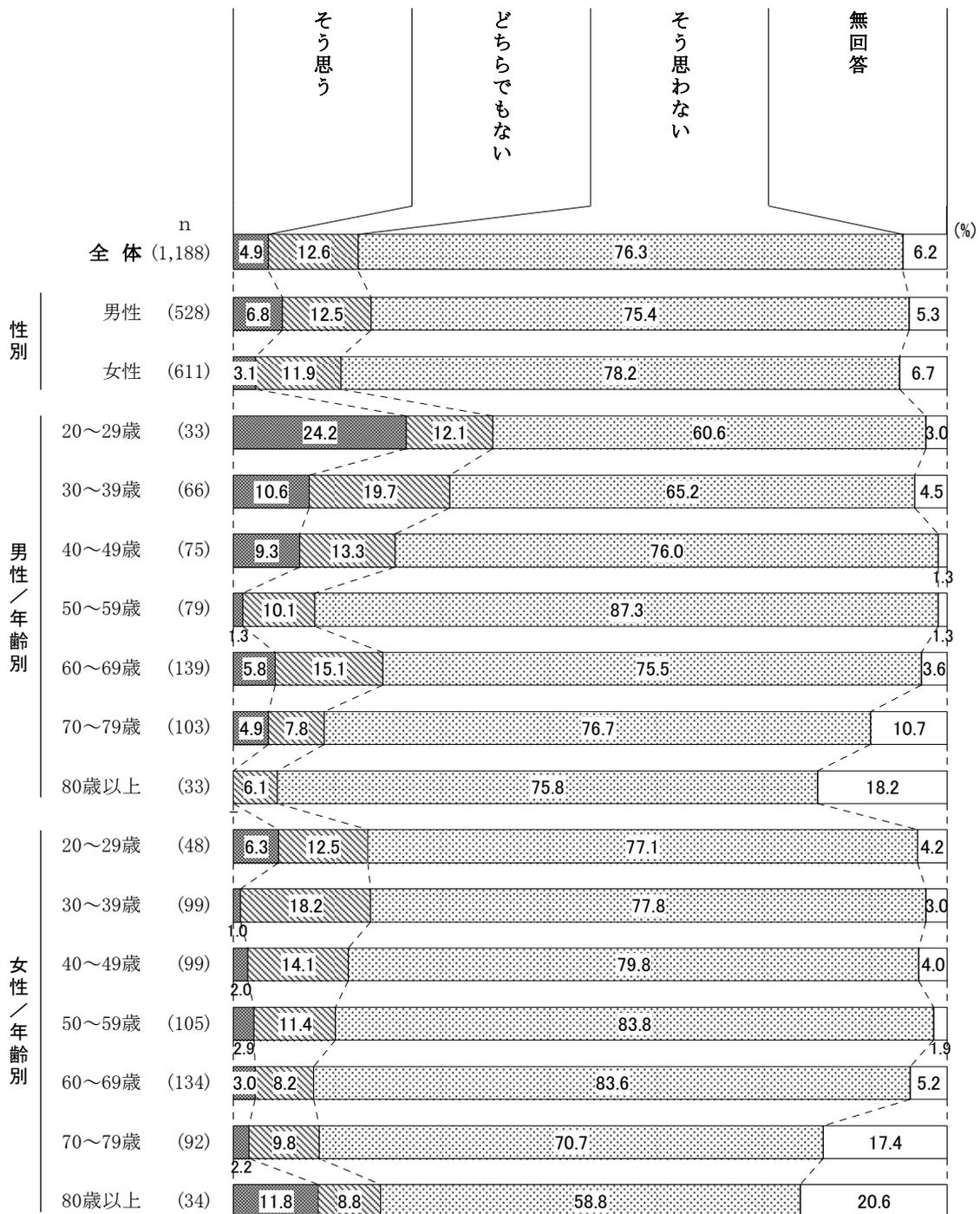
【性別・性／年齢別】

性別でみると、「そう思う」は、男性の方が女性よりも3.7ポイント高くなっている。

性／年齢別でみると、「そう思う」は、男性の20～29歳で2割台半ばと特に高くなっている。逆に「そう思わない」は男性の50～59歳で約9割と最も高く、女性の50～69歳で8割台半ばと高くなっている。(図表2-29)

<図表2-29>ふだんから健康に気をつけるよりも病気になってから病院にいけばよい

《性別・性／年齢別》



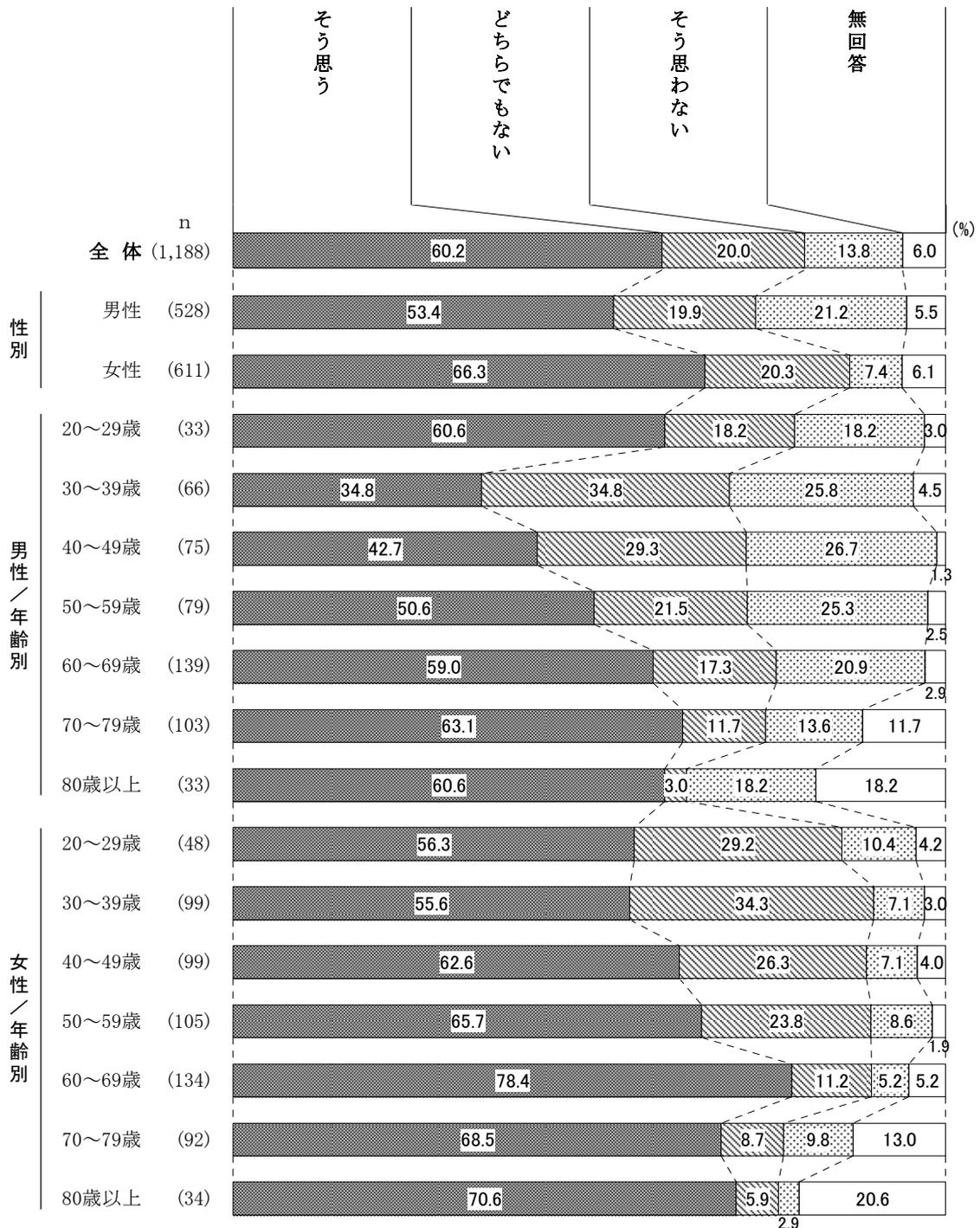
■病気や障害があっても、自分らしく毎日を過ごせればよい

【性別・性／年齢別】

性別で見ると、「そう思う」は、女性の方が男性よりも12.9ポイント高くなっている。逆に、「そう思わない」は、男性が13.8ポイント高くなっている。

性／年齢別で見ると、「そう思う」は、男性では70～79歳以上で6割を超え最も高く、次いで20～29歳と80歳以上で6割となっている。女性では60～69歳で約8割と最も高く、次いで80歳以上で7割となっている。(図表2-30)

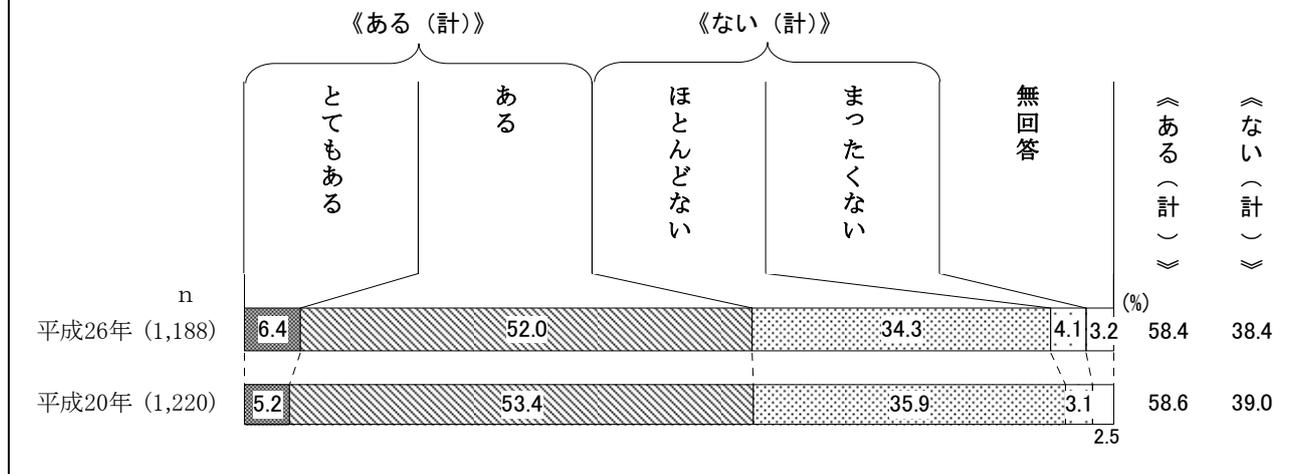
<図表2-30> 病気や障害があっても、自分らしく毎日を過ごせればよい《性別・性／年齢別》



(8) 自分の健康に関する悩みや不安

問8 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)

<図表2-31> 自分の健康に関する悩みや不安



自分の健康に関する悩みや不安が「とてもある」は6.4%で、「ある」が52.0%と最も高くなっている。これらを合わせた《ある(計)》は58.4%となっている。

逆に、「ほとんどない」(34.3%)と「まったくない」(4.1%)を合わせた《ない(計)》は38.4%となっている。

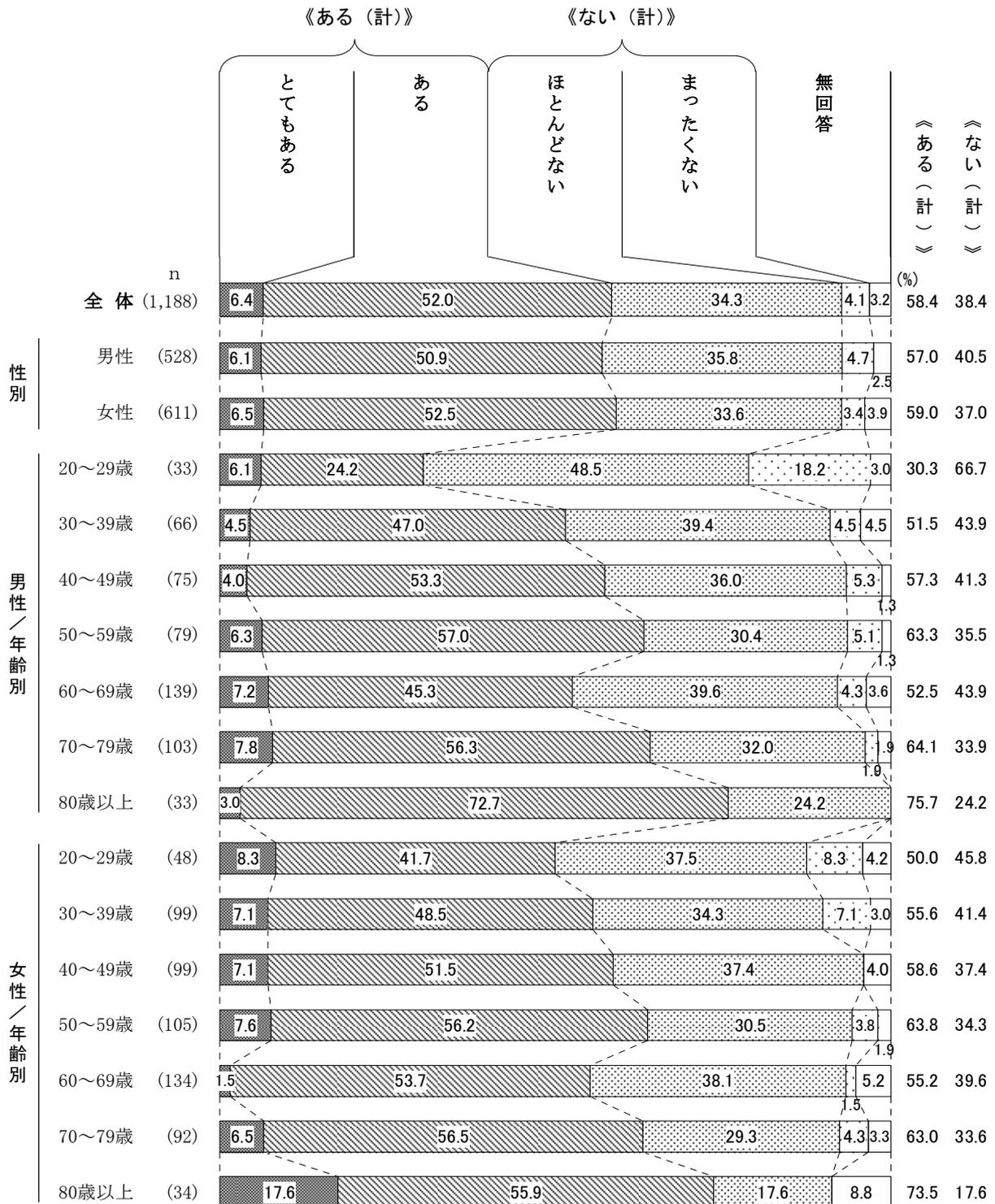
平成20年との比較では、特に大きな違いはみられない。(図表2-31)

【性別・性／年齢別】

性別では、特に大きな違いはみられない。

性／年齢別でみると、《ある（計）》は、男女ともに80歳以上で7割台半ばと高くなっている。逆に、《ない（計）》は、男性の20～29歳で6割台半ばと最も高く、女性でも20～29歳で4割台半ばと高くなっている。（図表2－32）

<図表2－32> 自分の健康に関する悩みや不安《性別・性／年齢別》

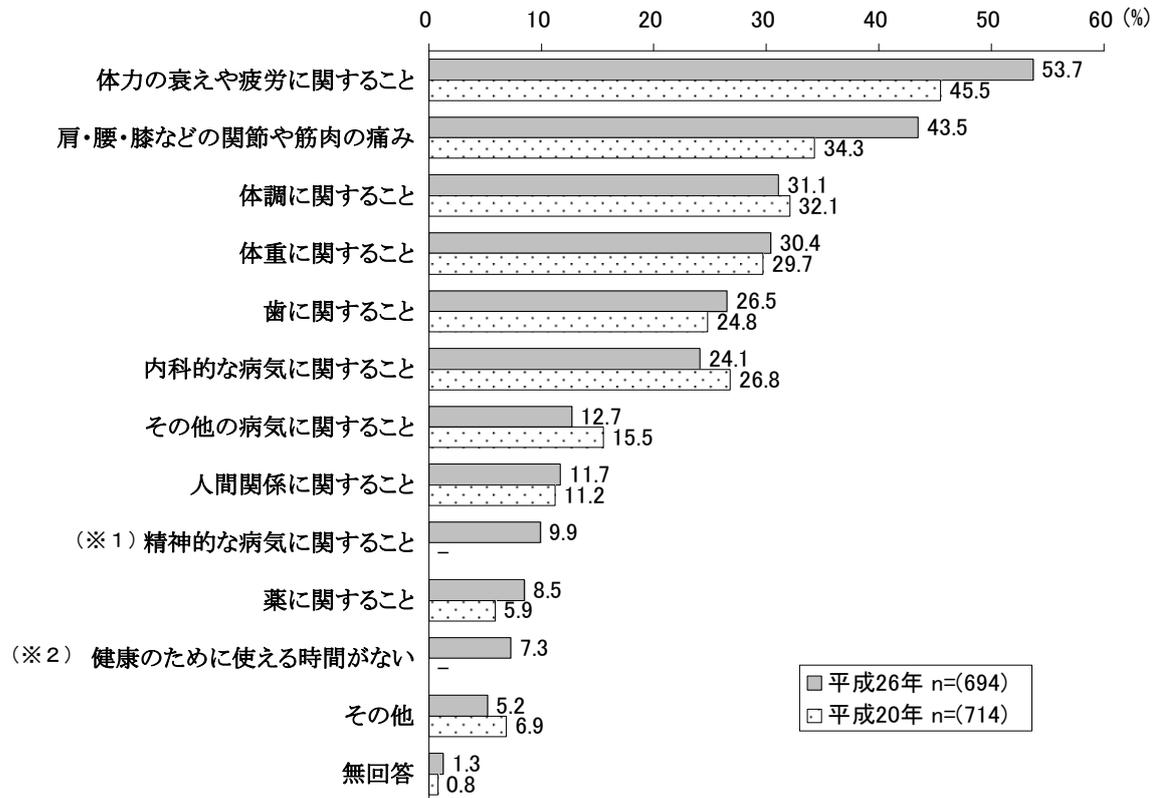


(9) 悩みや不安の内容

(問8で「1 とてもある」か「2 ある」と答えた方にお伺いします)

問8-1 悩みや不安の内容は何ですか。(〇はいくつでも)

<図表2-33> 悩みや不安の内容



※1「精神的な病気に関すること」と、※2「健康のために使える時間がない」については、平成20年調査の選択肢にはなかった。

問8で、健康に関する悩みや不安が「とてもある」か「ある」と回答した方に、その内容をたずねたところ、「体力の衰えや疲労に関すること」が53.7%で最も高くなっている。次いで「肩・腰・膝などの関節や筋肉の痛み」が43.5%、「体調に関すること」が31.1%などとなっている。

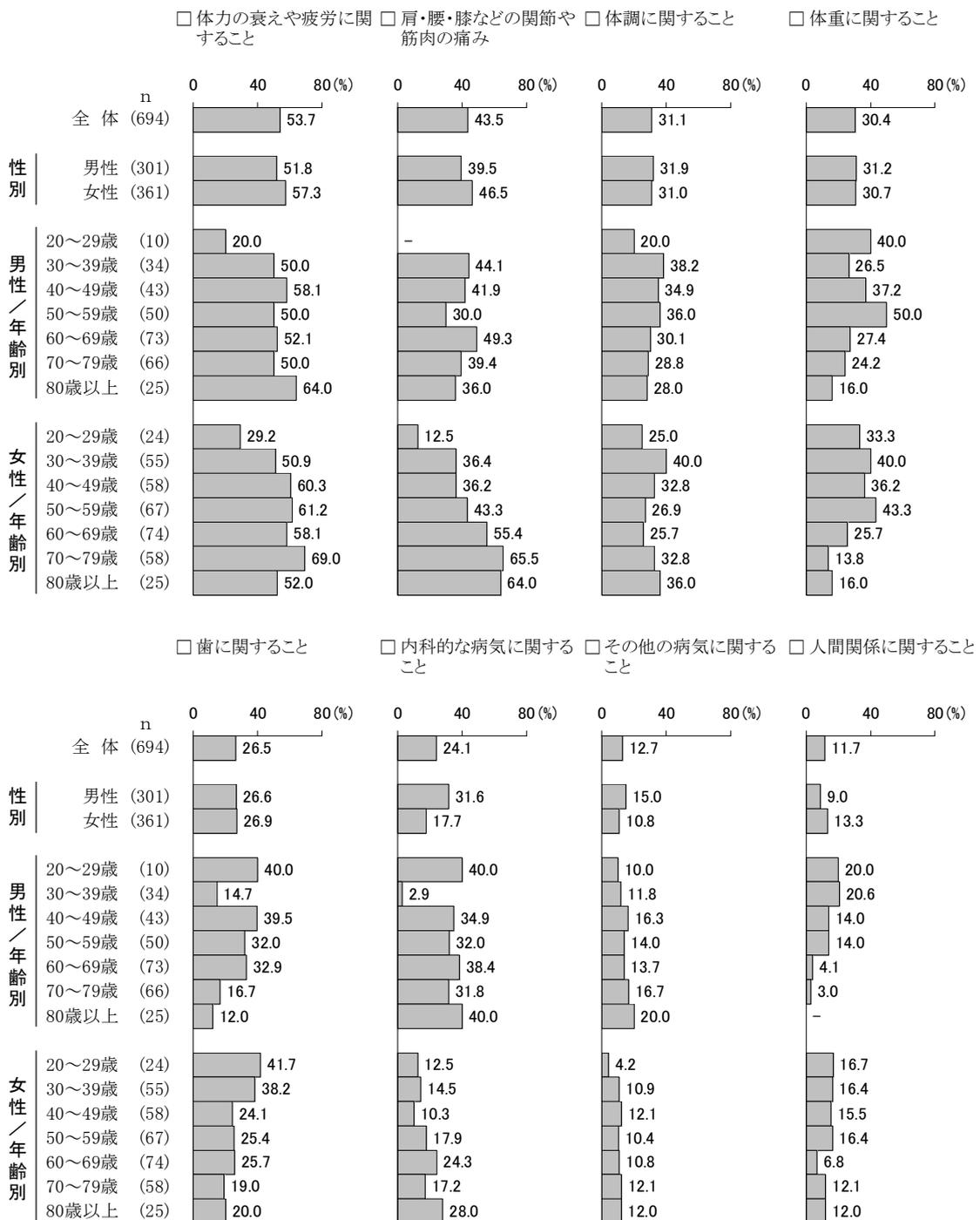
平成20年との比較では、内容の順位については大きな違いはみられないが、「体力の衰えや疲労に関すること」が8.2ポイント、「肩・腰・膝などの関節や筋肉の痛み」が9.2ポイント増加している。(図表2-33)

【性別・性／年齢別】

性別で見ると、「体力の衰えや疲労に関すること」と「肩・腰・膝などの関節や筋肉の痛み」は女性が5.5ポイント以上高く、「内科的な持病に関すること」は男性が13.9ポイント高くなっている。

性／年齢別で見ると、「体力の衰えや疲労に関すること」と「肩・腰・膝などの関節や筋肉の痛み」は、男女ともに30歳以上から急増しており、女性の70～79歳でそれぞれ約7割、6割台半ばと最も高くなっている。「体調に関すること」は、男女ともに30～39歳で4割前後と高く、「体重に関すること」は、男性の50～59歳で5割と最も高く、女性の50～59歳でも4割台半ばと高くなっている。(図表2-34)

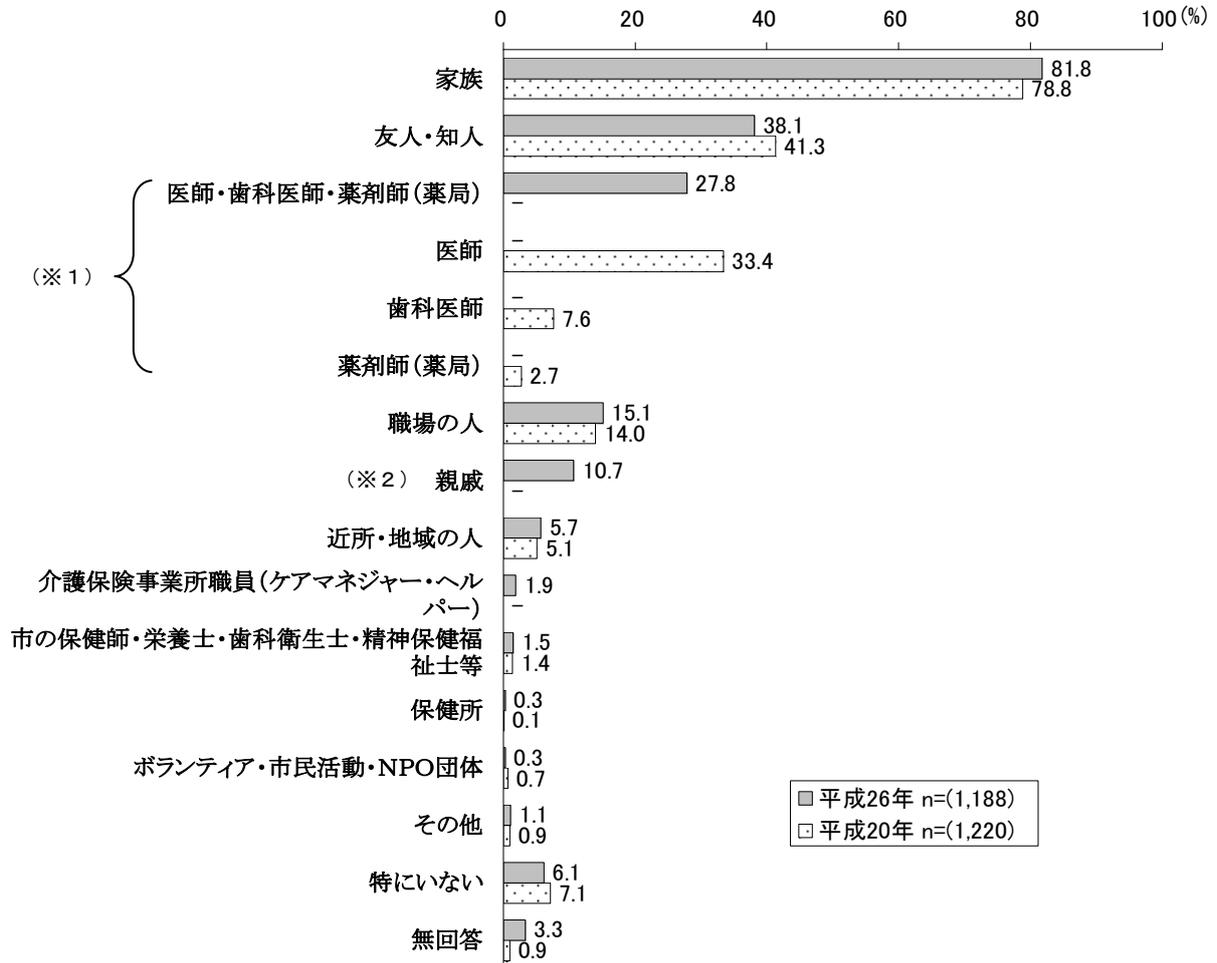
<図表2-34> 悩みや不安の内容<<性別・性／年齢別>> (上位8項目)



(10) 自分の健康に関する悩みや不安を相談できる人

問9 あなたは自分の健康に関する悩みや不安を相談できる人はいますか。(〇はいくつでも)

<図表2-35> 自分の健康に関する悩みや不安を相談できる人



※1 「医師・歯科医師・薬剤師(薬局)」については、平成20年調査では個別に選択肢を設けていた。

※2 「親戚」は平成20年調査では無かった。

健康に関する悩みや不安の相談先としては、「家族」が81.8%で最も高く、次いで「友人・知人」が38.1%、「医師・歯科医師・薬剤師(薬局)」が27.8%などとなっている。一方、「特にいない」が6.1%みられる。

平成20年との比較では、「家族」が3.0ポイント増加し、「友人・知人」が3.2ポイント減少しているが、悩みや不安の相談先の順位については大きな違いはみられない。(図表2-35)

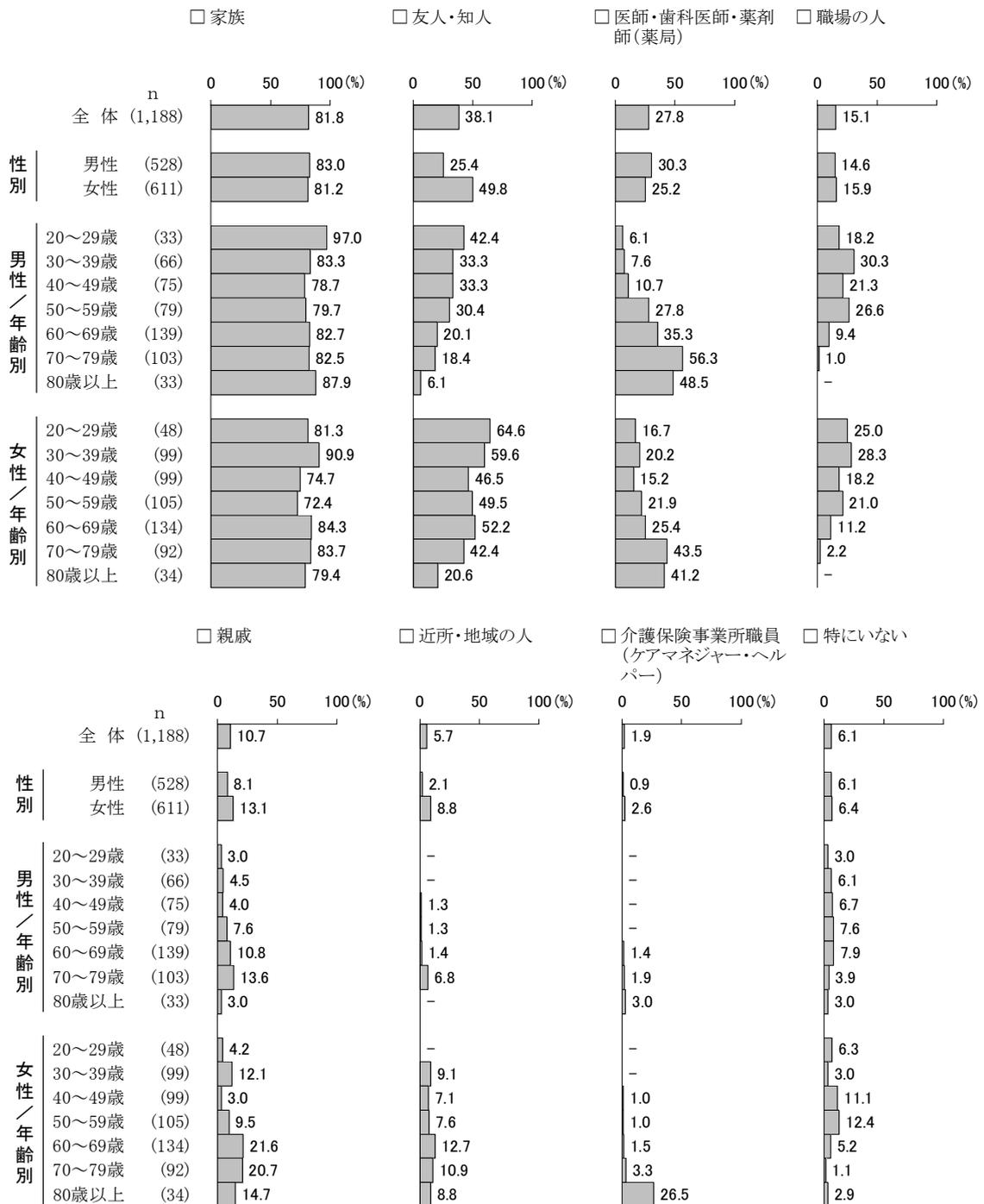
【性別・性／年齢別】

性別でみると、「友人・知人」は女性の方が男性よりも24.4ポイント高く、「医師・歯科医師・薬剤師（薬局）」は男性が5.1ポイント高くなっている。

性／年齢別でみると、「家族」は男女ともにいずれの年齢層でも高いが、特に男性の20～29歳でほぼ全員、女性の30～39歳で9割と高くなっている。「友人・知人」は、おおむね男女ともに年齢が下がるほど高くなり、「医師・歯科医師・薬剤師（薬局）」は、おおむね男女ともに年齢が上がるほど高くなる傾向がみられる。（図表2-36）

<図表2-36> 自分の健康に関する悩みや不安を相談できる人<<性別・性／年齢別>>

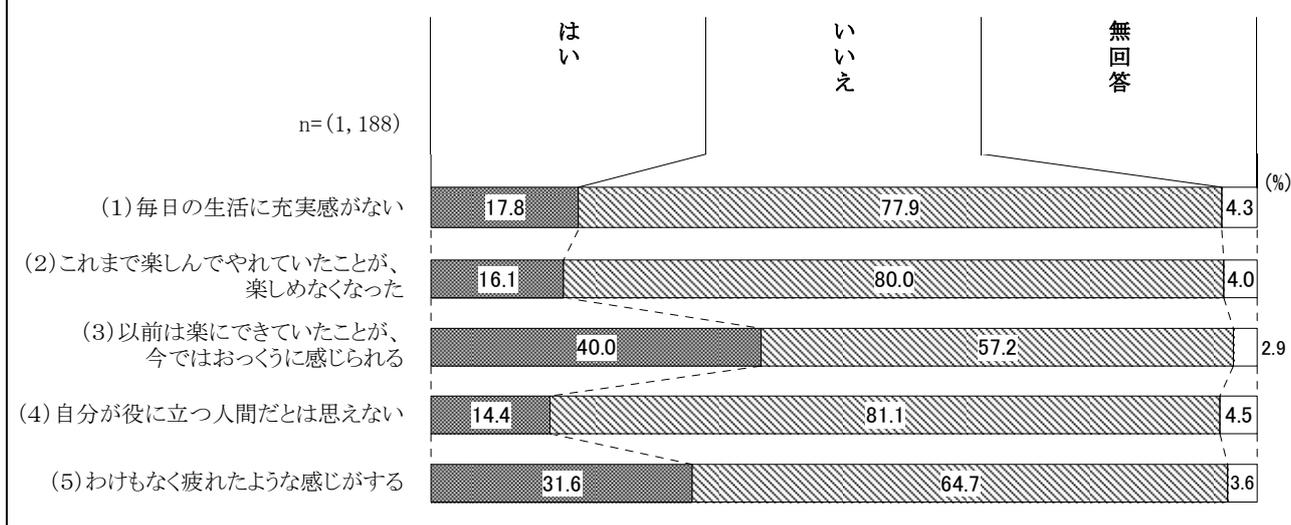
(上位8項目+「特にない」)



(11) 最近2週間の心の状態

問10 最近2週間の心の状態について、おたずねします。(○はそれぞれ1つ)

<図表2-37> 最近2週間の心の状態



最近2週間の心の状態をたずねたところ、「はい」は、“(3) 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる”が40.0%で最も高くなっており、“(5) わけもなく疲れたような感じがする”も31.6%と高くなっている。(図表2-37)

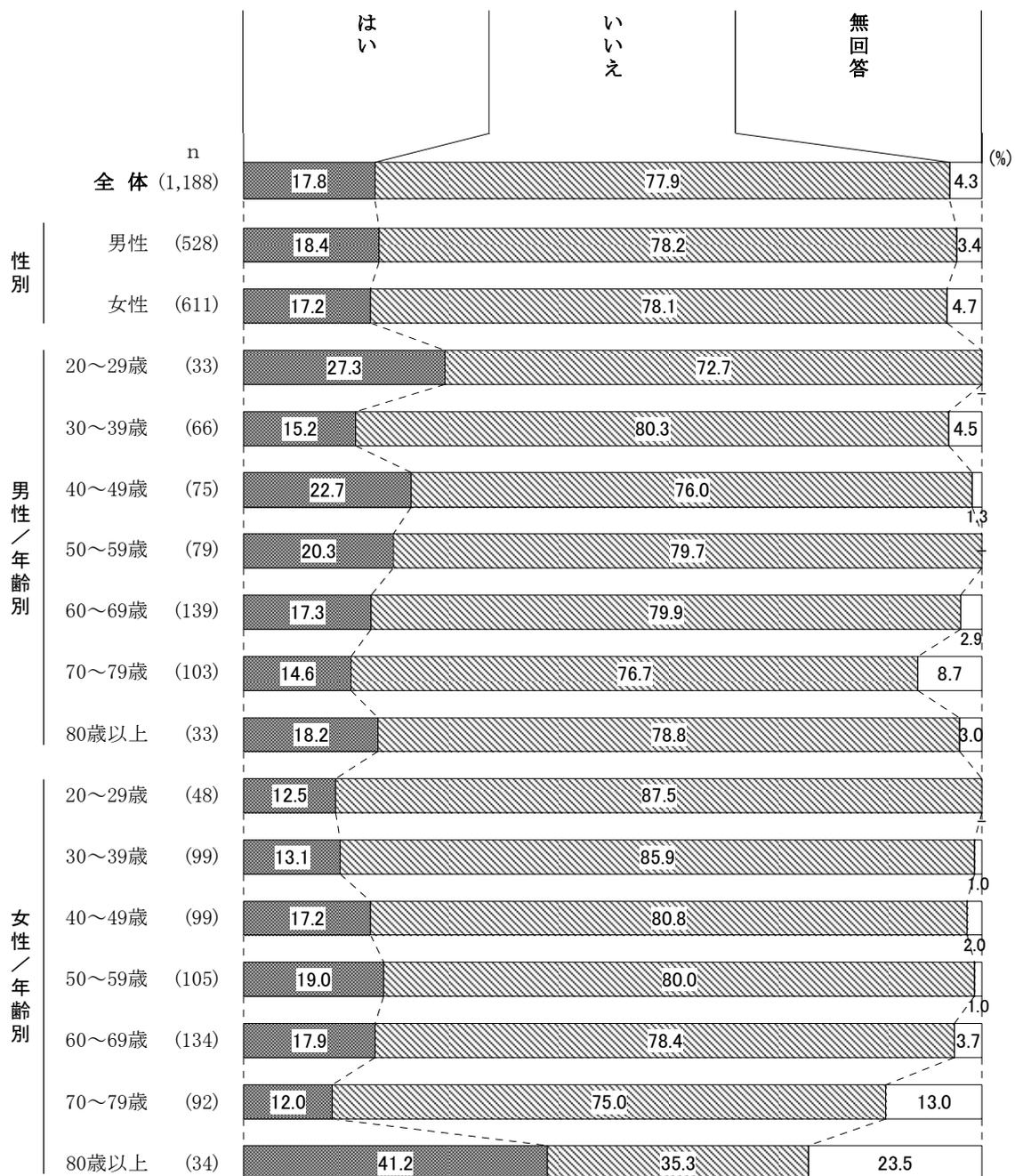
■毎日の生活に充実感がない

【性別・性／年齢別】

性別では、特に大きな違いはみられない。

性／年齢別でみると、「はい」は、男性は20～29歳が約3割で最も高く、次いで40～49歳が2割を超えている。女性では80歳以上が4割を超え最も高く、その他の年齢層は1割台となっている。逆に、「いいえ」は、男性の30～39歳が8割と最も高くなっている。女性では20～29歳が約9割と最も高く、次いで30～39歳が8割台半ばとなっている。(図表2-38)

<図表2-38> 毎日の生活に充実感がない<<性別・性／年齢別>>



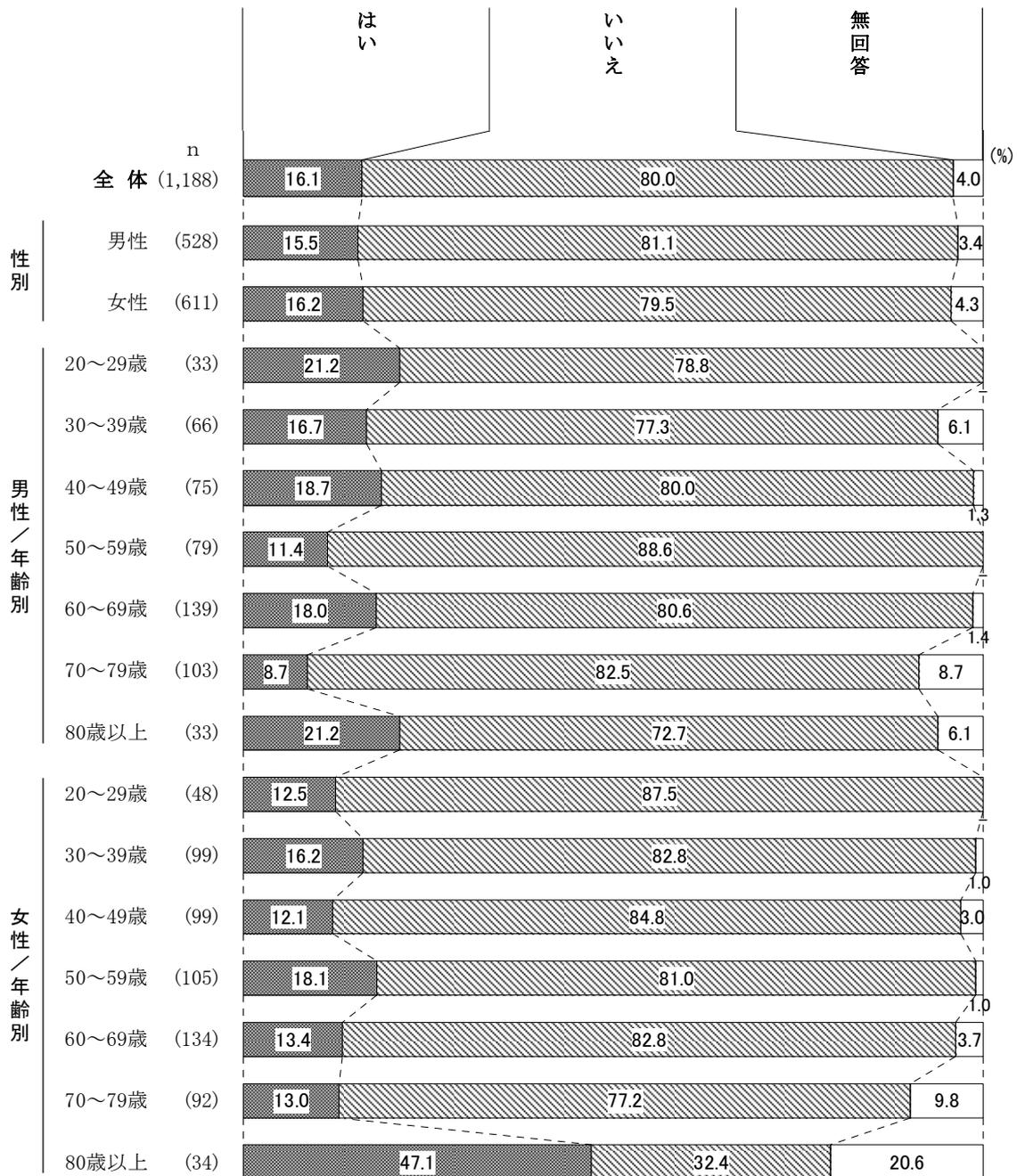
■これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった

【性別・性／年齢別】

性別では、特に大きな違いはみられない。

性／年齢別でみると、「はい」は、男性は20～29歳と80歳以上が2割を超えて高くなっている。女性では80歳以上が約5割と最も高く、その他の年齢層は1割台となっている。逆に、「いいえ」は、男性の50～59歳と女性の20～29歳で約9割と高くなっている。(図表2-39)

<図表2-39> これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった《性別・性／年齢別》



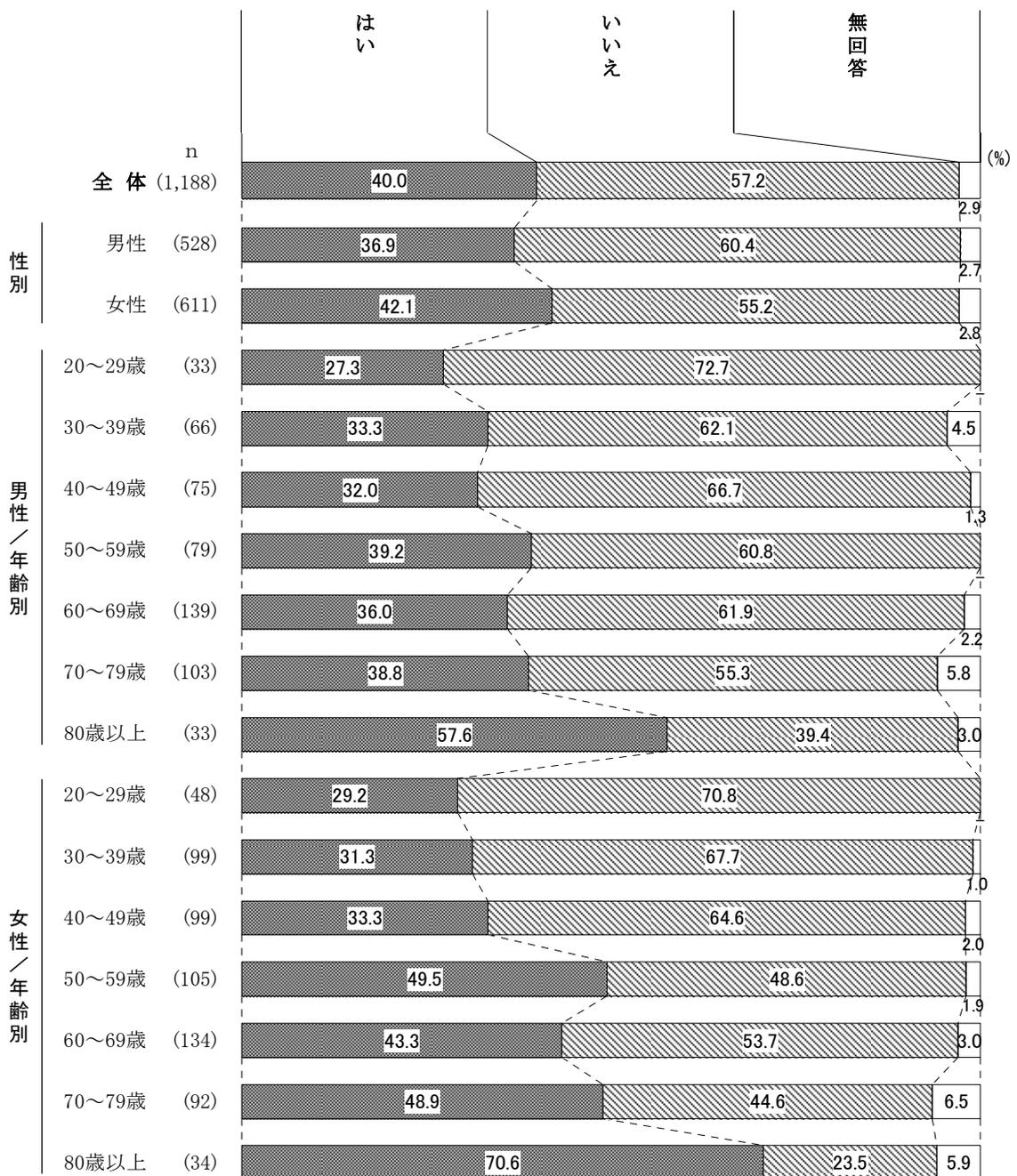
■以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる

【性別・性／年齢別】

性別で見ると、「はい」は、女性の方が男性よりも5.2ポイント高くなっている。

性／年齢別で見ると、「はい」は、おおむね男女ともに年齢が上がるほど高くなっており、男性の80歳以上で約6割、女性の80歳以上で7割となっている。(図表2-40)

<図表2-40> 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる《性別・性／年齢別》



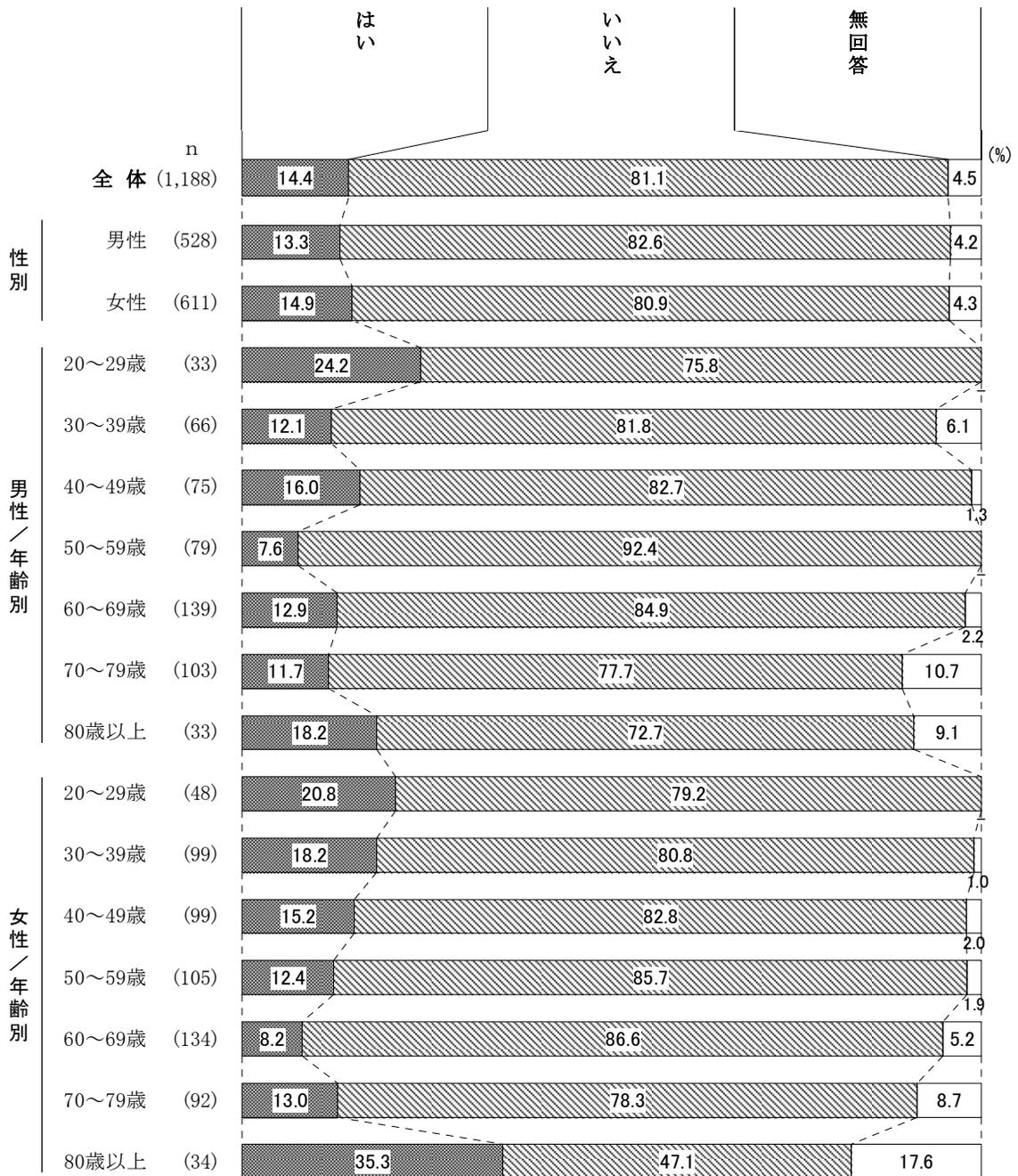
■自分が役に立つ人間だとは思えない

【性別・性／年齢別】

性別では、特に大きな違いはみられない。

性／年齢別でみると、「はい」は、男性は20～29歳が2割台半ばで最も高く、次いで80歳以上が約2割となっている。女性では80歳以上が3割台半ばと最も高く、20～29歳から60～69歳にかけて年齢が上がるほど低くなっている。(図表2-41)

<図表2-41> 自分が役に立つ人間だとは思えない<<性別・性／年齢別>>



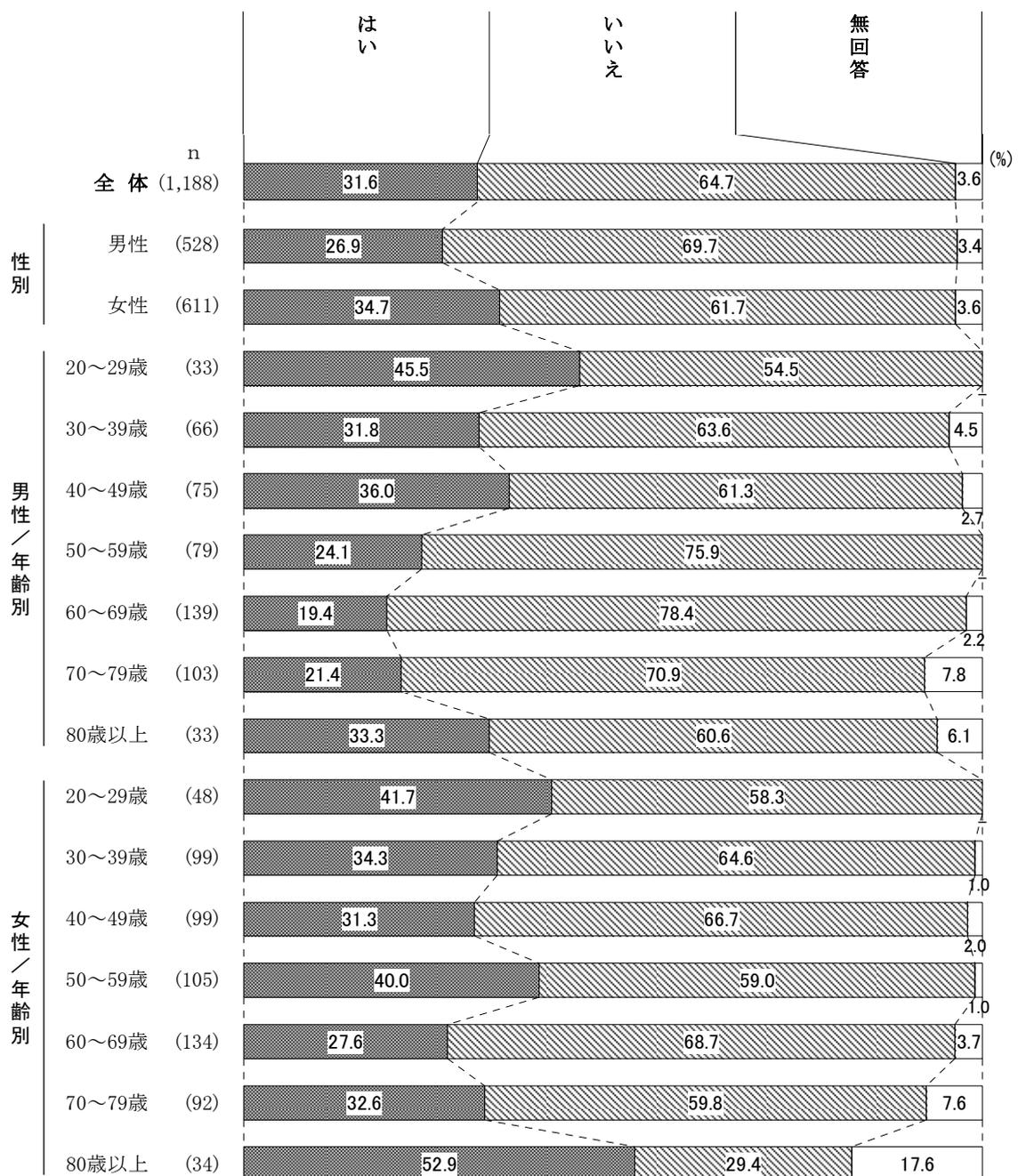
■わけもなく疲れたような感じがする

【性別・性／年齢別】

性別でみると、「はい」は、女性の方が男性よりも7.8ポイント高くなっている。

性／年齢別でみると、「はい」は、男性は20～29歳が4割台半ばで最も高く、40～49歳と80歳以上が3割台半ばとなっている。女性では80歳以上が5割を超え最も高く、次いで20～29歳が4割を超え、50～59歳も4割と高くなっている。(図表2-42)

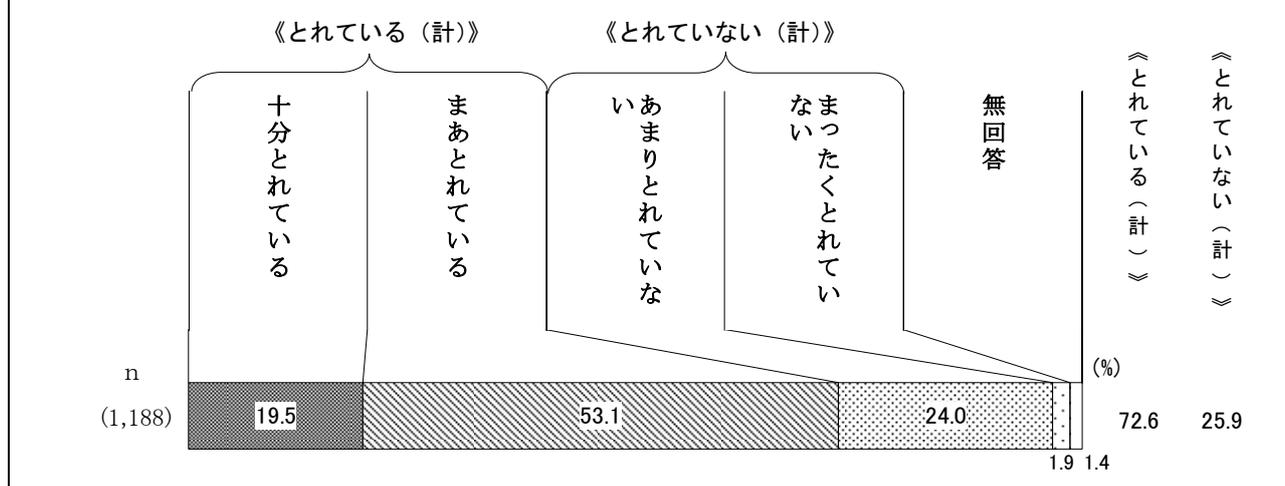
<図表2-42>わけもなく疲れたような感じがする<<性別・性／年齢別>>



(12) 睡眠による休養

問11 あなたは、毎日の睡眠で休養が十分に取れていると思いますか。(○は1つ)

<図表 2-43> 睡眠による休養



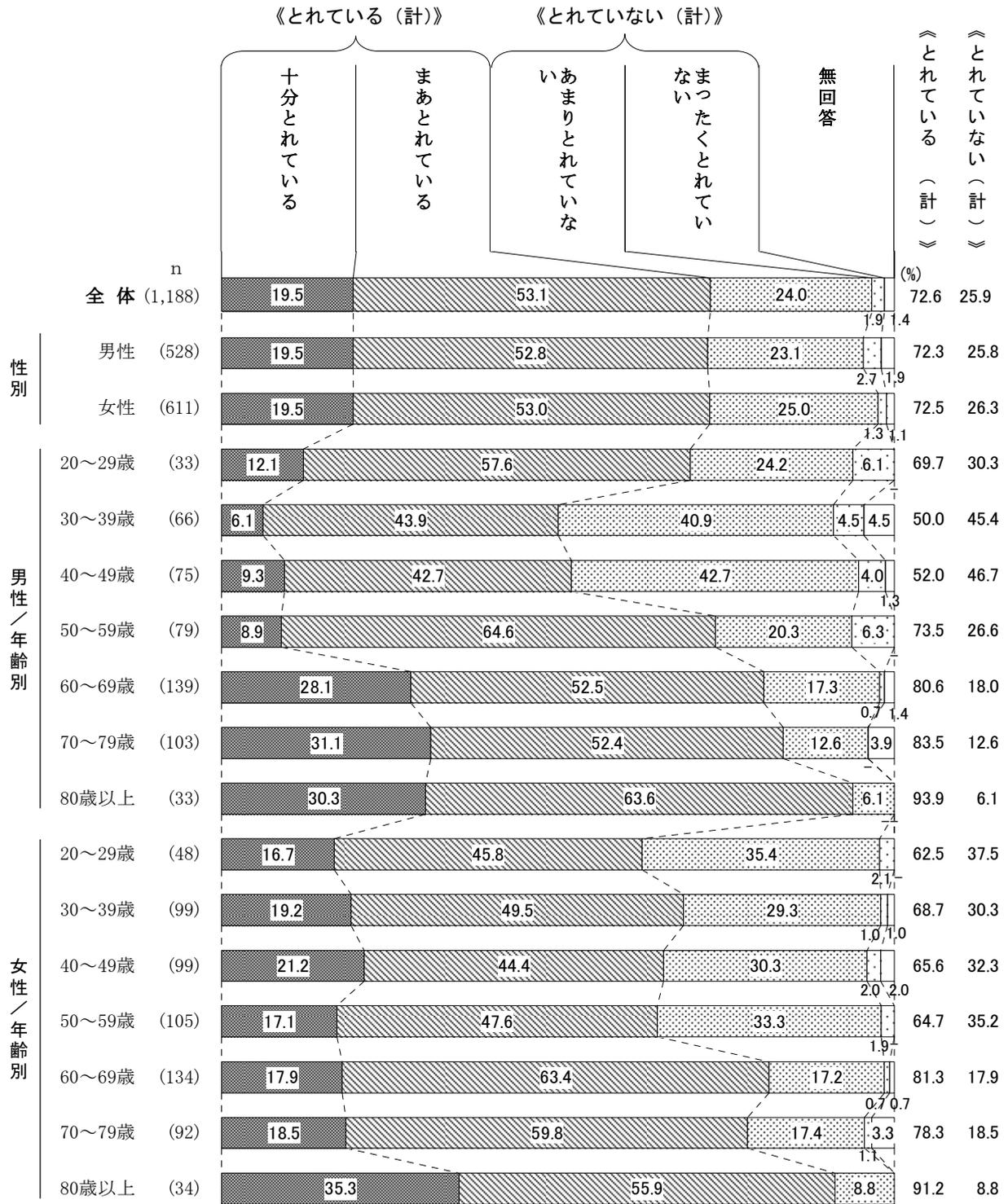
睡眠による休憩が、「十分とれている」が19.5%で、「まあとれている」が53.1%と最も高くなっている。これらを合わせた《とれている (計)》は72.6%となる。一方、「あまりとれていない」(24.0%)と「まったくとれていない」(1.9%)を合わせた《とれていない (計)》は25.9%となっている。(図表 2-43)

【性別・性／年齢別】

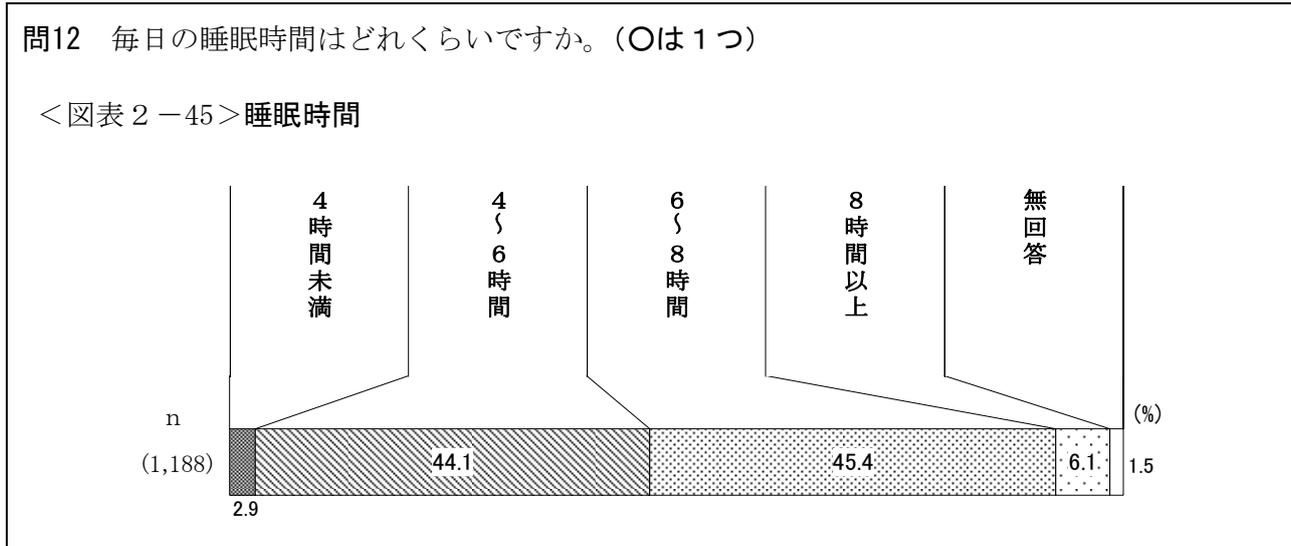
性別では、特に大きな違いはみられない。

性／年齢別でみると、《とれている（計）》は、男性の80歳以上が9割台半ばと最も高く、60～79歳が8割台となっている。女性でも80歳以上が9割を超えており、次いで60～69歳が8割台となっている。逆に、《とれていない（計）》は、男性の30～49歳が4割台半ばと高く、女性では20～29歳が約4割と高くなっている。（図表2-44）

<図表2-44>睡眠による休養《性別・性／年齢別》



(13) 睡眠時間



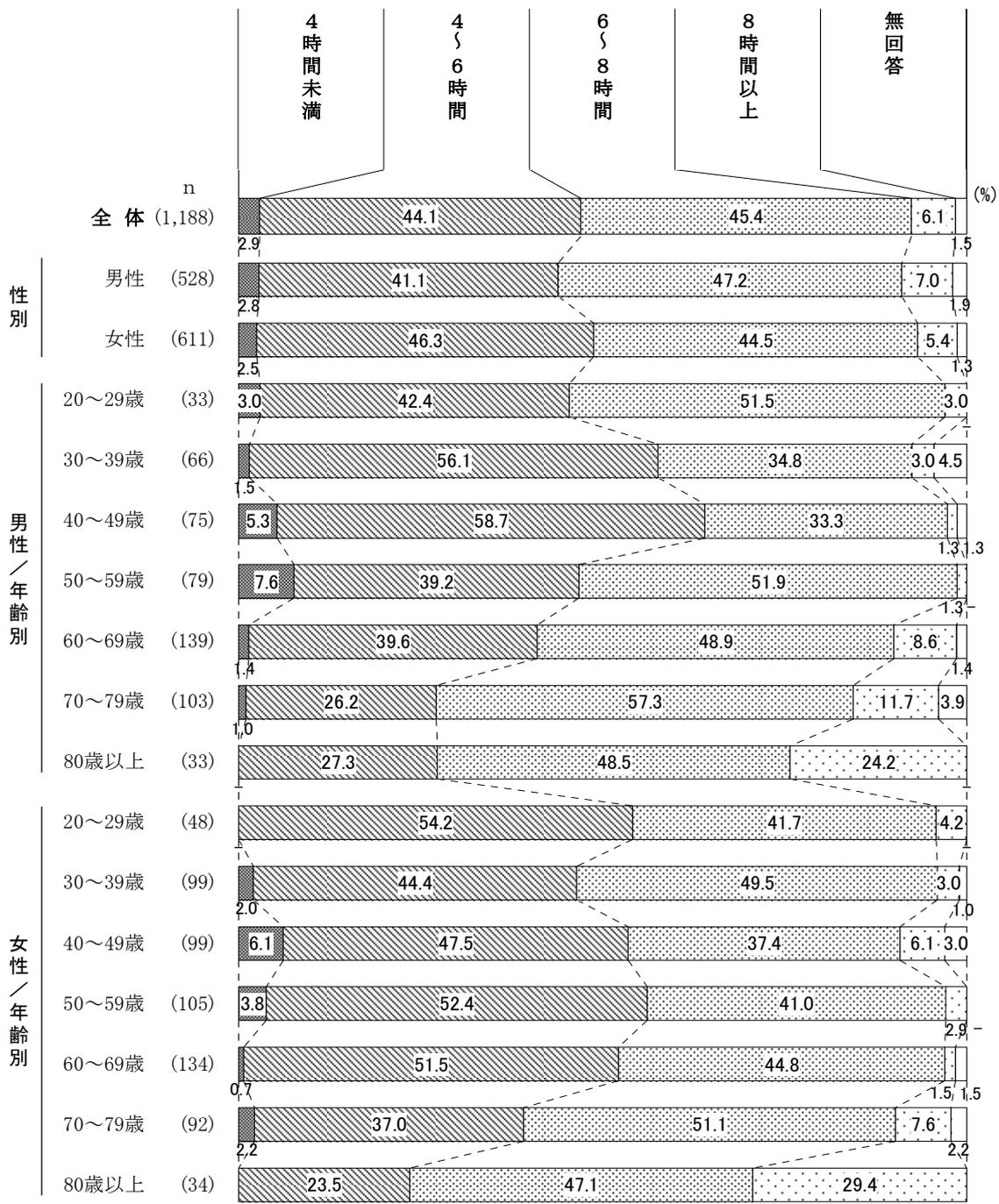
毎日の睡眠時間については、「6～8時間」が45.4%で高く、「4～6時間」が44.1%となっている。《4～8時間（計）》で89.5%を占めている。(図表 2-45)

【性別・性／年齢別】

性別でみると、「4～6時間」は、女性の方が男性よりも5.2ポイント高くなっている。

性／年齢別でみると、「4時間未満」と「4～6時間」を合わせた《6時間未満（計）》は、男性では40～49歳が6割台半ばと最も高く、次いで30～39歳が約6割となっている。女性では20～29歳と40～59歳で5割台半ばと高くなっている。また、「8時間以上」は、男女ともに80歳以上で高く、男性が2割台半ばで、女性が約3割となっている。（図表2-46）

<図表2-46> 睡眠時間《性別・性／年齢別》

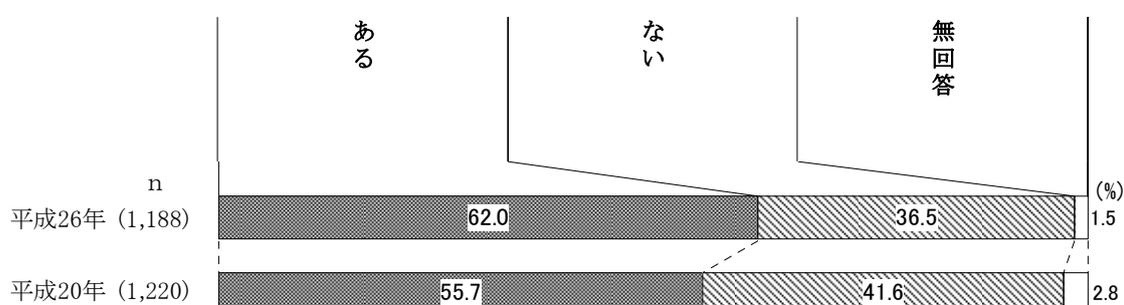


(14) かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局の有無

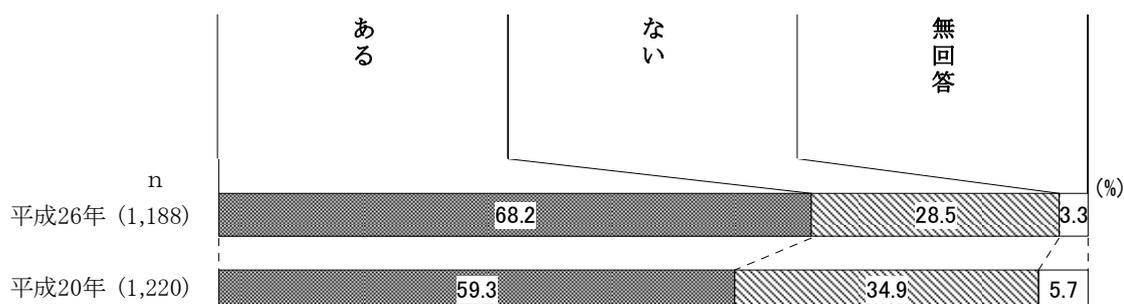
問13 あなたは、かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局がありますか。

(○はそれぞれ1つ)

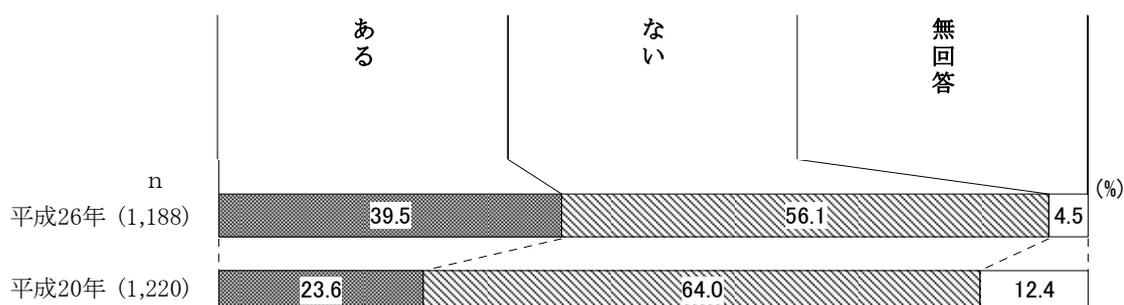
<図表 2-47> かかりつけ医



<図表 2-48> かかりつけ歯科医



<図表 2-49> かかりつけ薬局



かかりつけ医・歯科医・薬局が「ある」は、「かかりつけ歯科医」が68.2%で最も高く、次いで「かかりつけ医」が62.0%となっている。(図表 2-47) (図表 2-48)

一方、「かかりつけ薬局」は「ない」が56.1%と高くなっている。(図表 2-49)

平成20年との比較では、「ある」がいずれも増加しており、「かかりつけ医」が6.3ポイント、「かかりつけ歯科医」が8.9ポイント、「かかりつけ薬局」が15.9ポイントそれぞれ増加している。

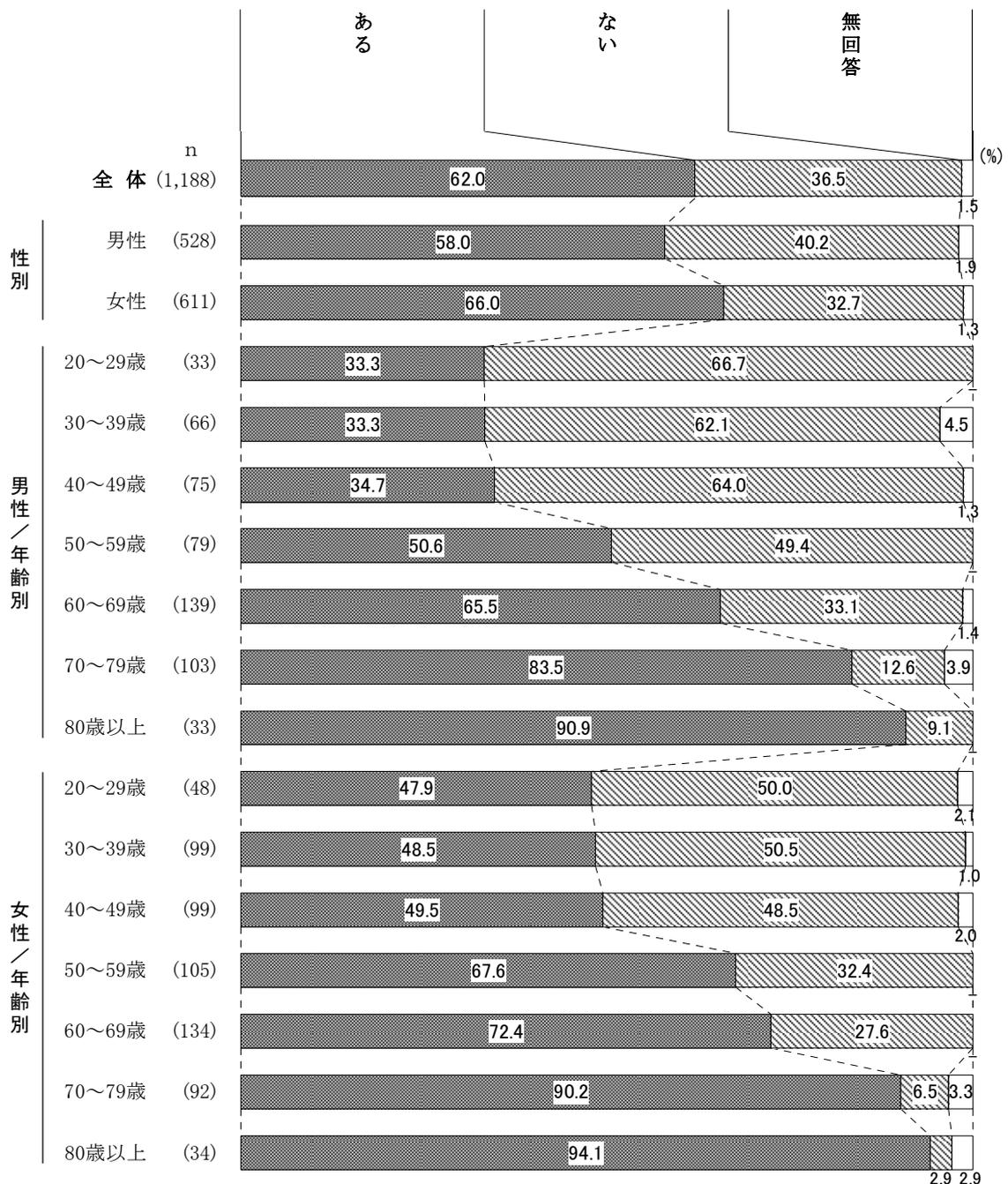
■かかりつけ医

【性別・性／年齢別】

性別でみると、「ある」は女性の方が男性よりも8.0ポイント高くなっている。

性／年齢別でみると、「ある」は、男女ともにおおむね年齢が上がるほど高くなっており、男性の80歳以上で9割、女性の80歳以上が9割台半ばで最も高くなっている。(図表2-50)

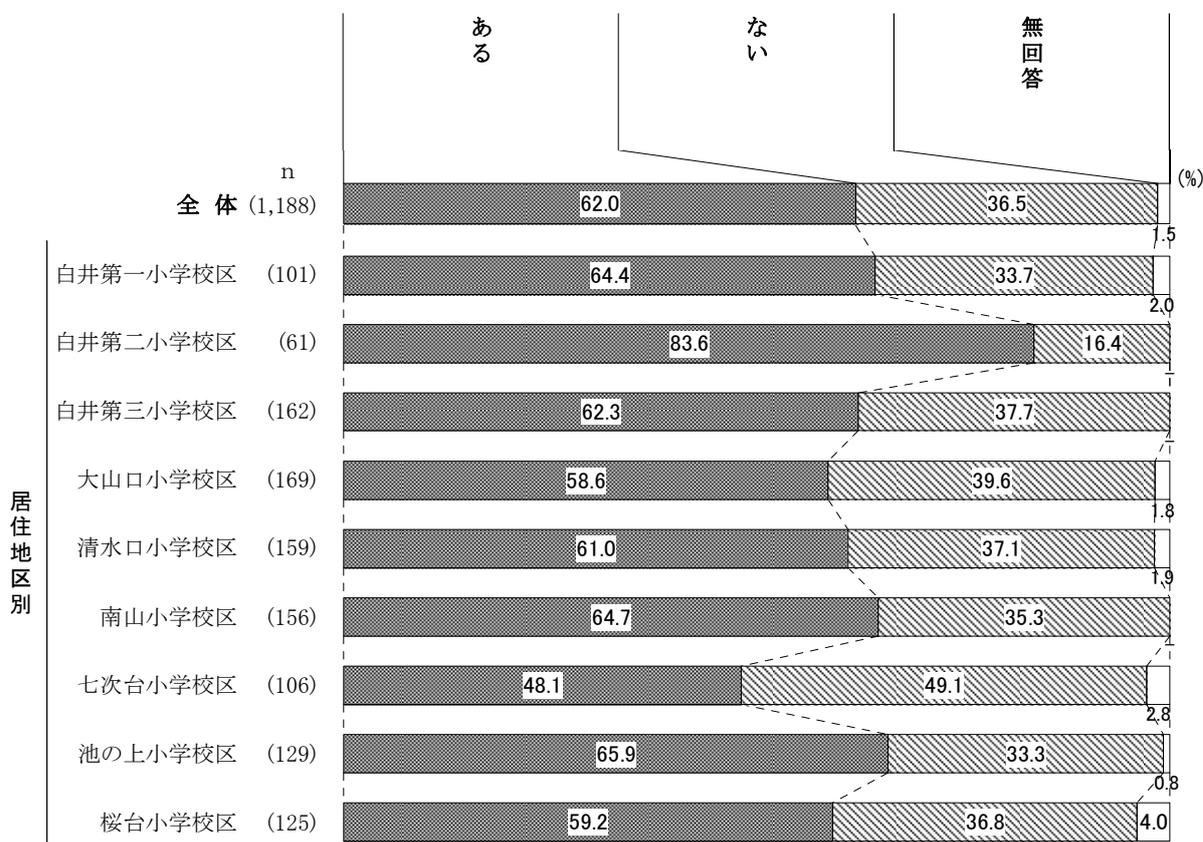
<図表2-50>かかりつけ医<<性別・性／年齢別>>



【居住地区別】

居住地区別でみると、「ある」は、白井第二小学校区が8割台半ばで特に高くなっている。逆に、「ない」は、七次台小学校区が約5割と最も高くなっている。(図表2-51)

<図表2-51>かかりつけ医<居住地区別>



居住地区の内訳

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

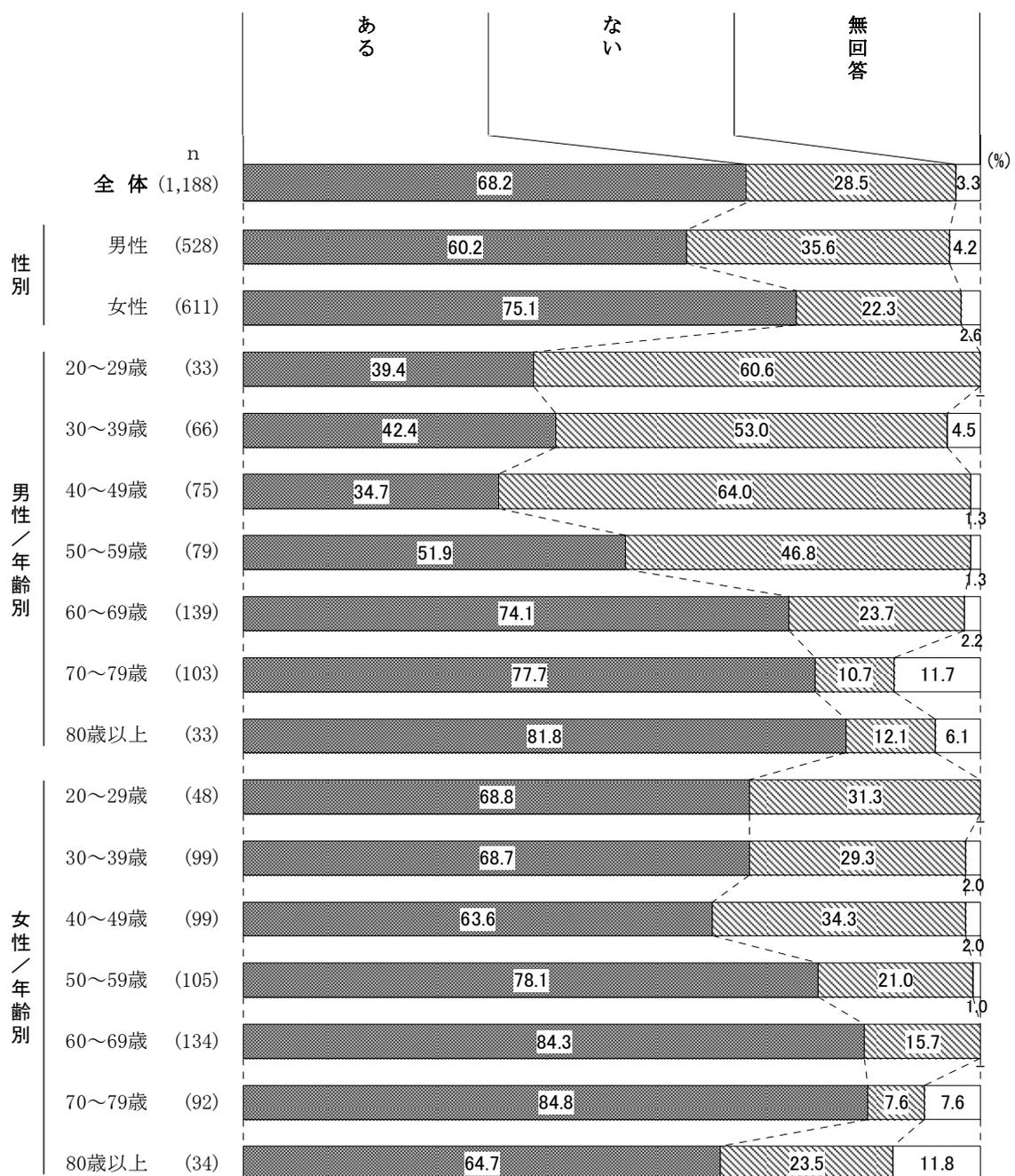
■かかりつけ歯科医

【性別・性／年齢別】

性別で見ると、「ある」は、女性の方が男性よりも14.9ポイント高くなっている。

性／年齢別で見ると、「ある」は、男性の80歳以上で8割を超えており、女性では60～79歳が8割台半ばで最も高くなっている。逆に、「ない」は、男性の40～49歳で6割台半ばと高く、20～29歳で6割と高くなっている。(図表2-52)

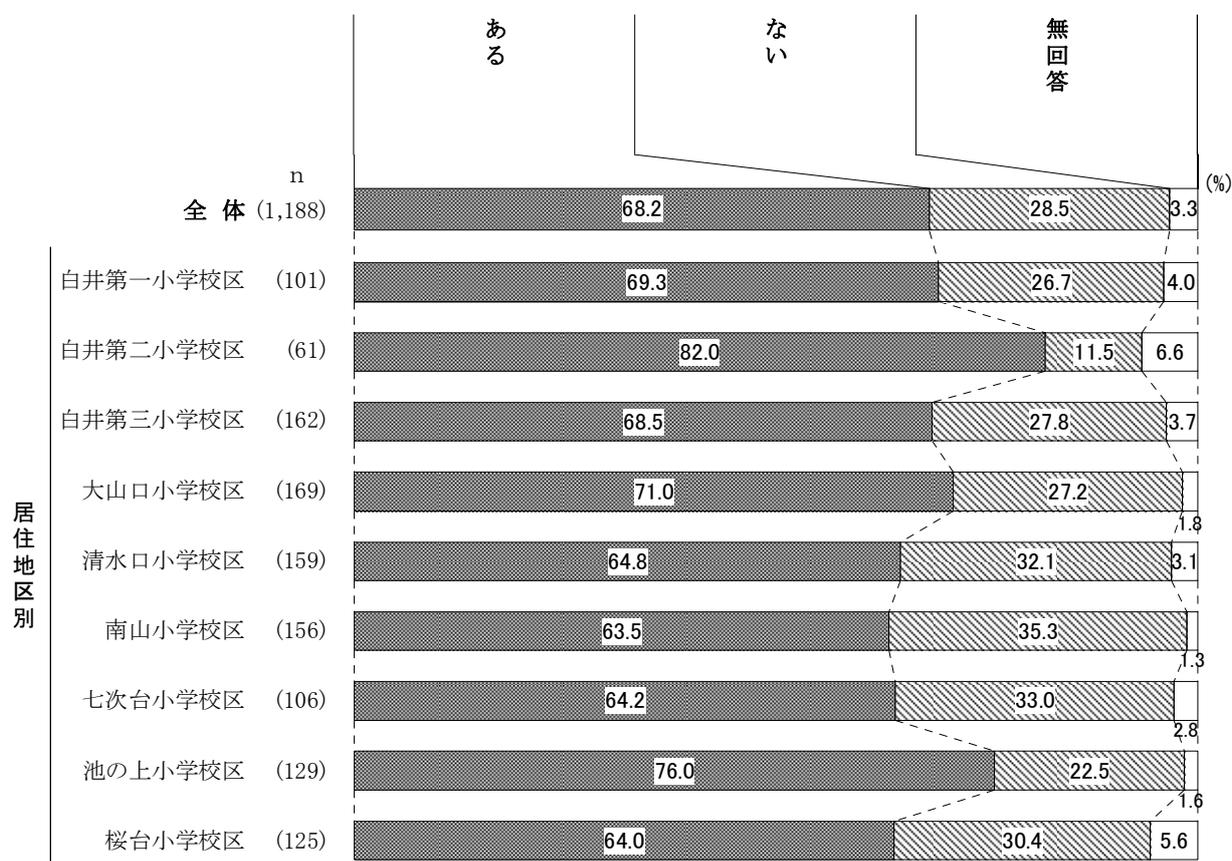
<図表2-52>かかりつけ歯科医<<性別・性／年齢別>>



【居住地区別】

居住地区別でみると、「ある」は、白井第二小学校区が8割を超えて最も高く、次いで、池の上小学校区が7割台半ばとなっている。(図表2-53)

<図表2-53> かかりつけ歯科医<<居住地区別>>



居住地区の内訳

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

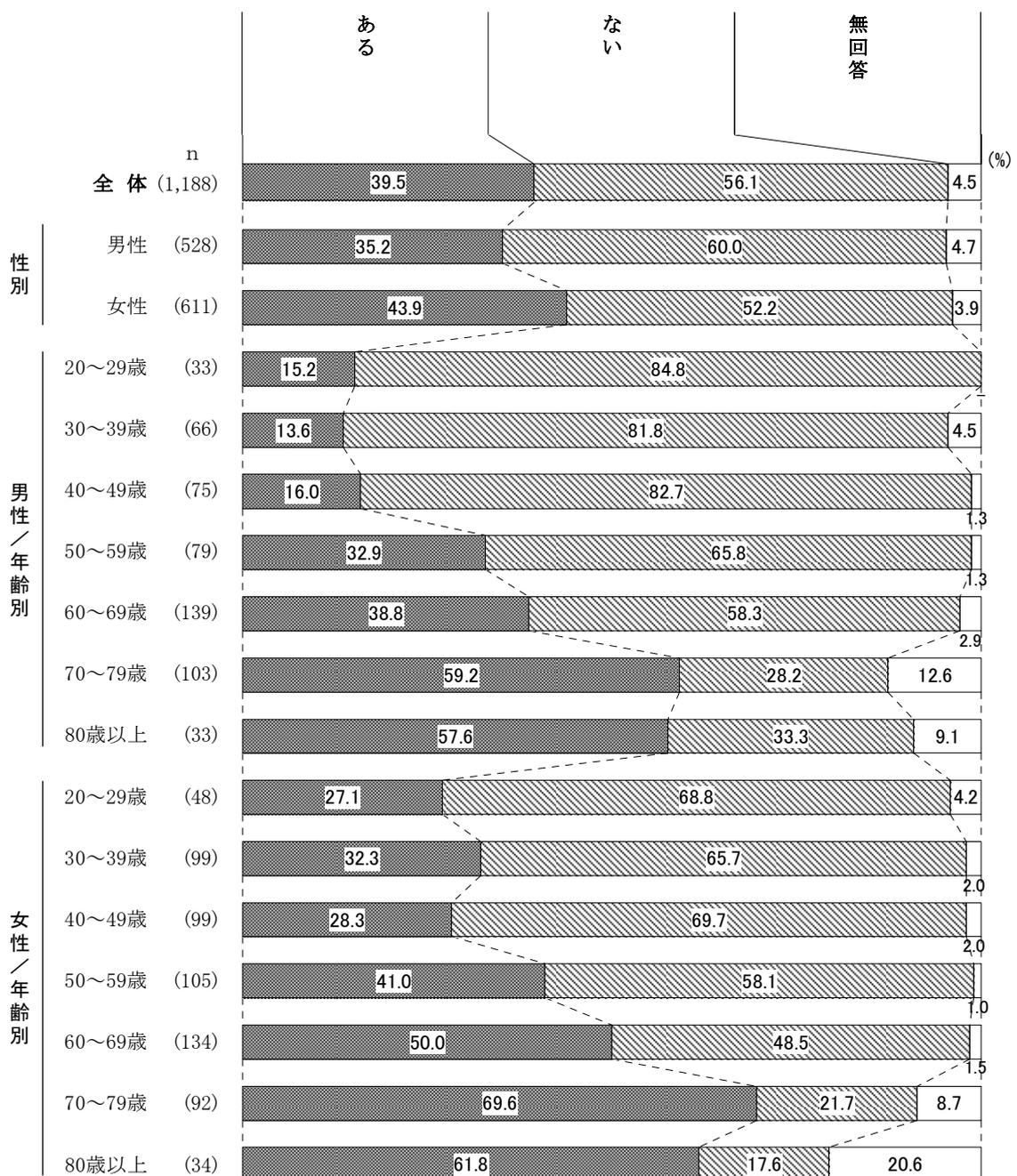
■かかりつけ薬局

【性別・性／年齢別】

性別で見ると、男女とも「ない」が「ある」を上回っている。「ある」は女性の方が男性よりも8.7ポイント高くなっている。

性／年齢別で見ると、「ある」は、男女ともに70歳以上で高く、特に、女性の70～79歳では約7割と最も高くなっている。逆に、「ない」は、男性では20～29歳で8割台半ば、30～49歳で8割を超えており、女性では20～29歳と40～49歳で約7割と高くなっている。(図表2-54)

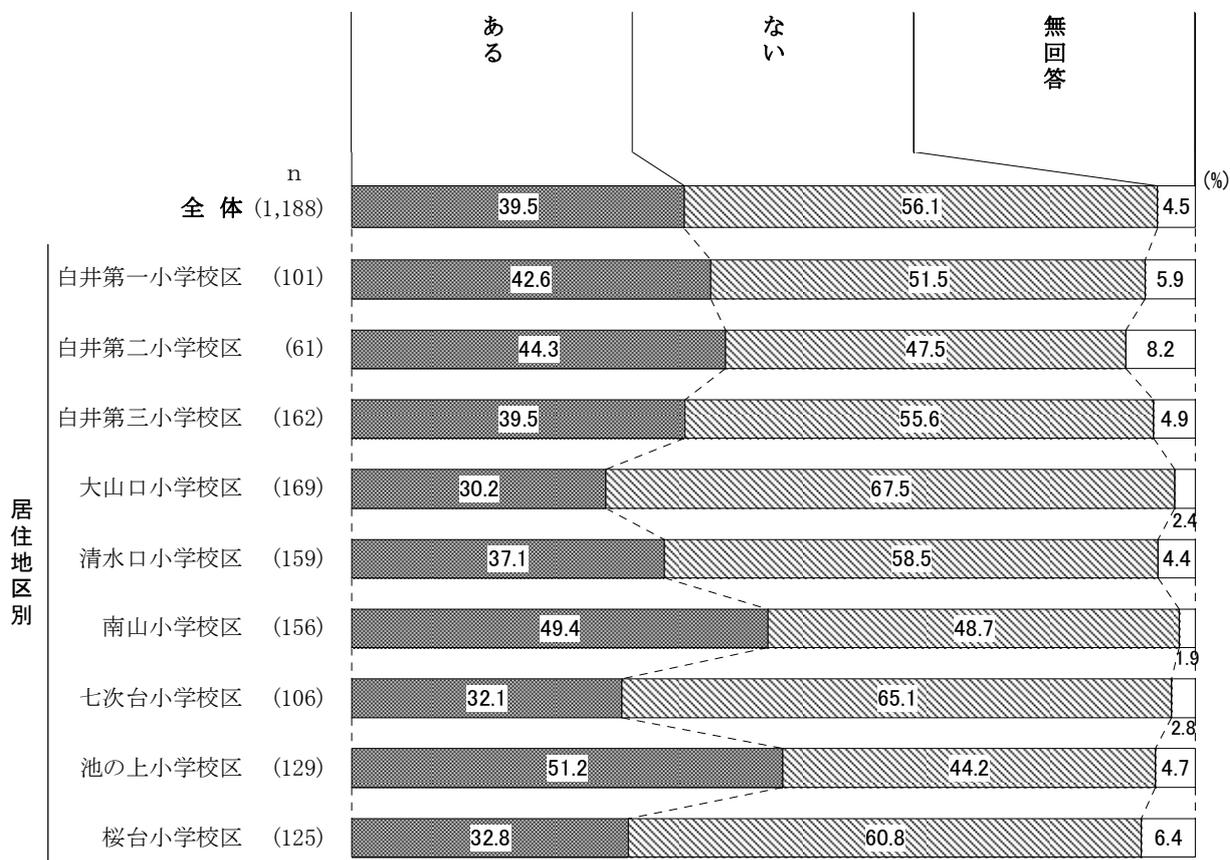
<図表2-54>かかりつけ薬局<<性別・性／年齢別>>



【居住地区別】

居住地区別でみると、「ある」は、池の上小学校区が5割を超え最も高く、次いで、南山小学校区が約5割となっている。(図表2-55)

<図表2-55>かかりつけ薬局<居住地区別>



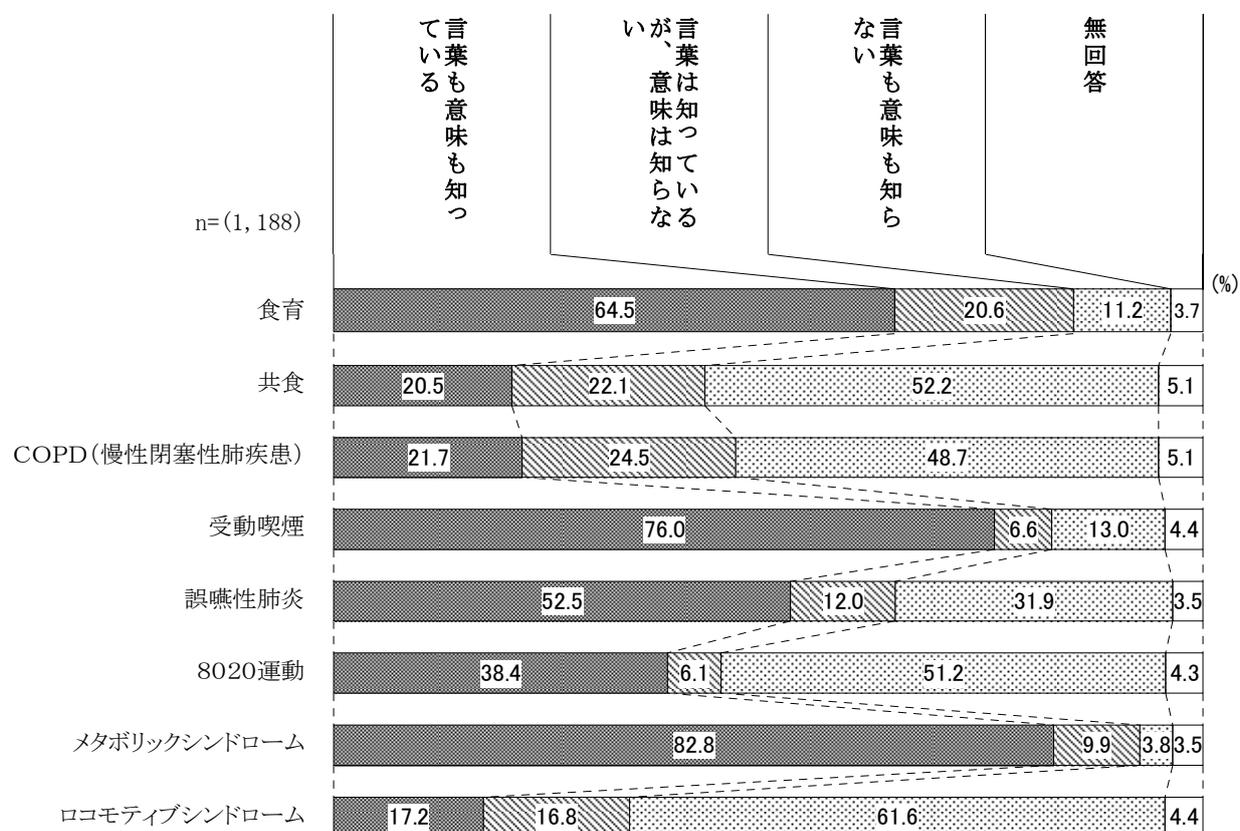
居住地区の内訳

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

(15) 言葉や意味の認知

問14 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)

<図表 2-56> 言葉や意味の認知



健康に関する言葉の意味についてたずねたところ、「言葉も意味も知っている」は、「メタボリックシンドローム」が82.8%で最も高く、以下、「受動喫煙」(76.0%)、「食育」(64.5%)、「誤嚥性肺炎」(52.5%)となっている。一方、「言葉も意味も知らない」は、「ロコモティブシンドローム」が61.6%で最も高く、以下、「共食」(52.2%)、「8020運動」(51.2%)、「COPD(慢性閉塞性肺疾患)」(48.7%)となっている。(図表 2-56)

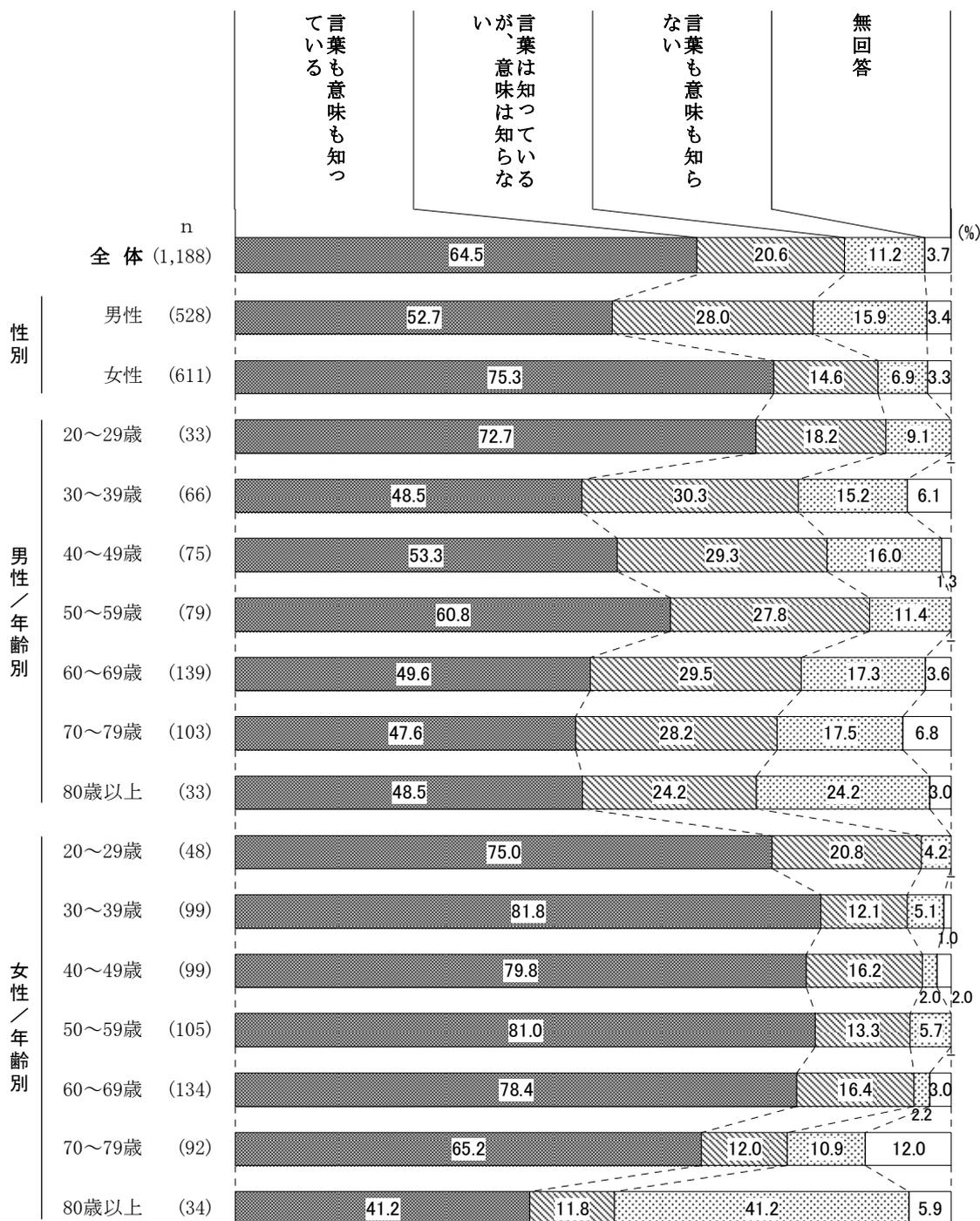
■食育

【性別・性／年齢別】

性別で見ると、「言葉も意味も知っている」は、女性の方が男性よりも22.6ポイント高くなっている。

性／年齢別で見ると、「言葉も意味も知っている」は、男性は20～29歳が7割を超えているものの、30歳以上はいずれも6割以下となっている。女性では30～39歳と50～59歳が8割を超え最も高く、70歳以上を除くいずれの年齢で7割を超えている。(図表2-57)

<図表2-57> 食育<性別・性／年齢別>



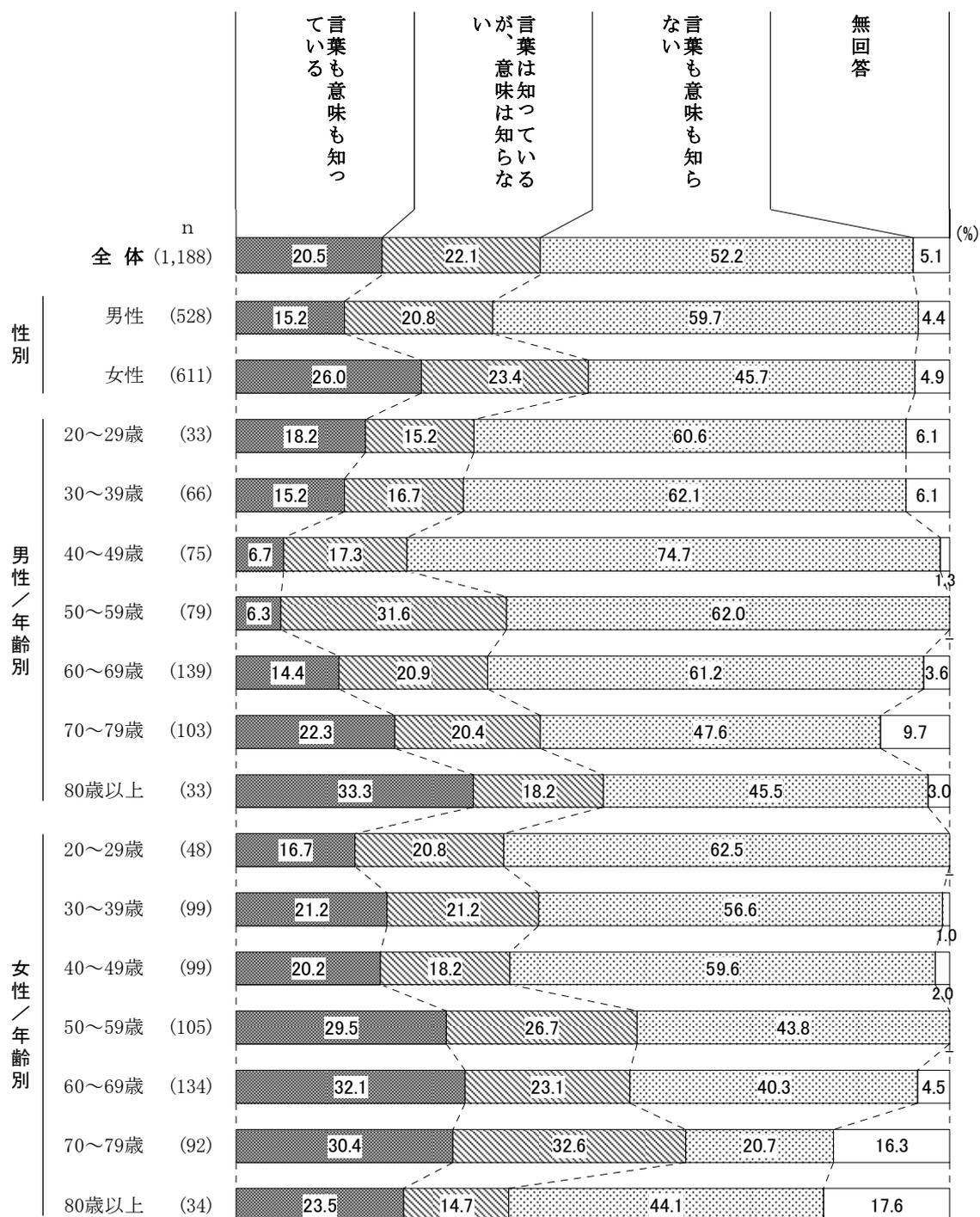
■共食

【性別・性／年齢別】

性別でみると、「言葉も意味も知っている」は、女性の方が男性よりも10.8ポイント高くなっている。

性／年齢別でみると、「言葉も意味も知っている」は、男性の80歳以上が3割台半ばで最も高くなっている。女性の60～69歳で3割を超え最も高く、70～79歳でも3割と高くなっている。一方、「言葉も意味も知らない」は、男性の40～49歳が7割台半ばで最も高くなっている。(図表2-58)

<図表2-58> 共食<<性別・性／年齢別>>



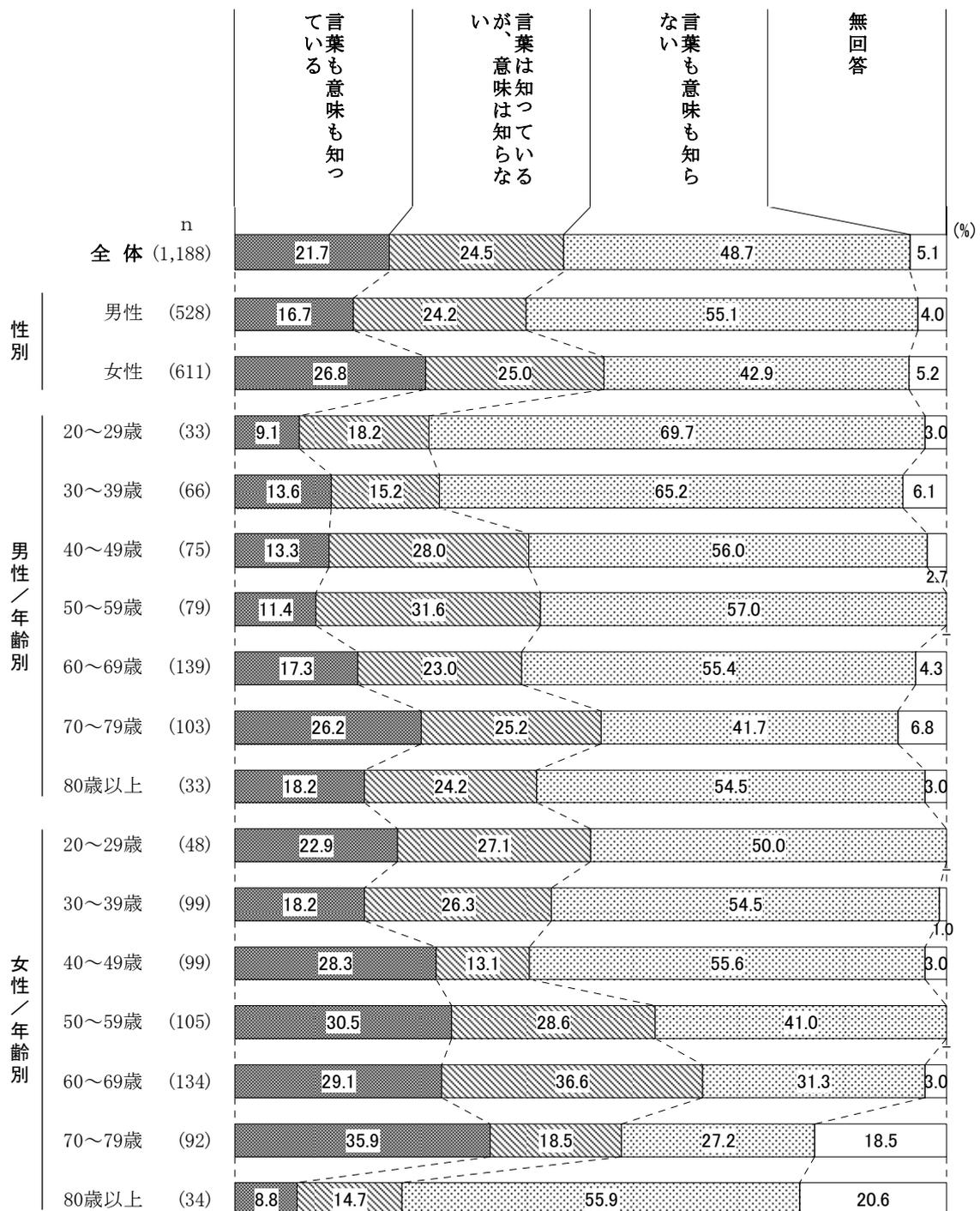
■ COPD（慢性閉塞性肺疾患）

【性別・性／年齢別】

性別で見ると、「言葉も意味も知っている」は、女性の方が男性よりも10.1ポイント高くなっている。

性／年齢別で見ると、「言葉も意味も知っている」は、男性は70～79歳が2割台半ばと高くなっている。女性では70～79歳が3割台半ばで最も高く、次いで、50～59歳が3割となっている。一方、「言葉も意味も知らない」は、男性の20～29歳で約7割と最も高くなっている。（図表2-59）

<図表2-59> COPD（慢性閉塞性肺疾患） <<性別・性／年齢別>>



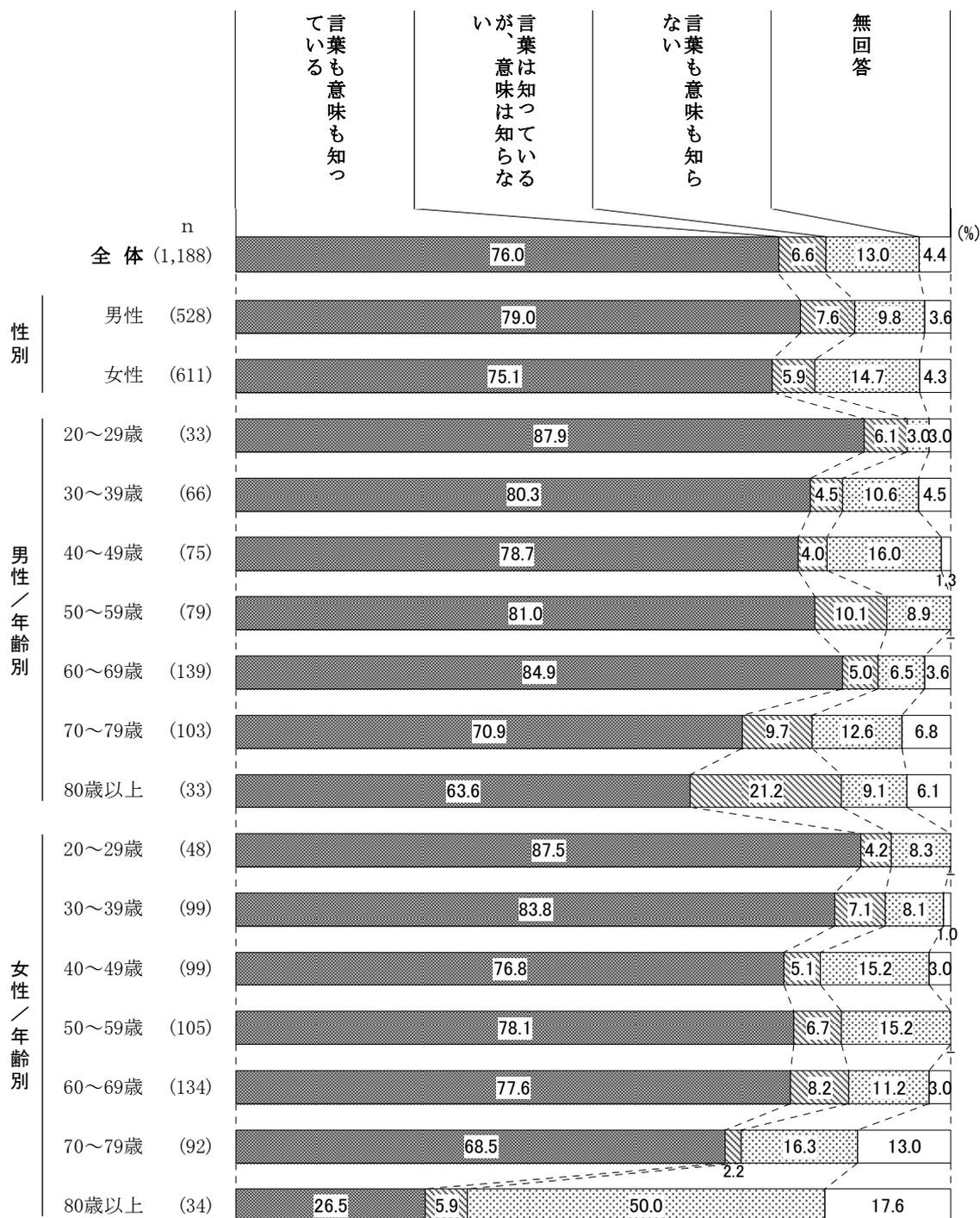
■受動喫煙

【性別・性／年齢別】

性別で見ると、「言葉も意味も知っている」は、男性の方が女性よりも3.9ポイント高くなっている。

性／年齢別で見ると、「言葉も意味も知っている」は、男女ともに20～29歳が約9割と最も高く、男性の60～69歳と女性の30～39歳で8割台半ばと高くなっている。一方、「言葉も意味も知らない」は、女性の80歳以上で5割と最も高くなっている。(図表2-60)

<図表2-60> 受動喫煙<<性別・性／年齢別>>



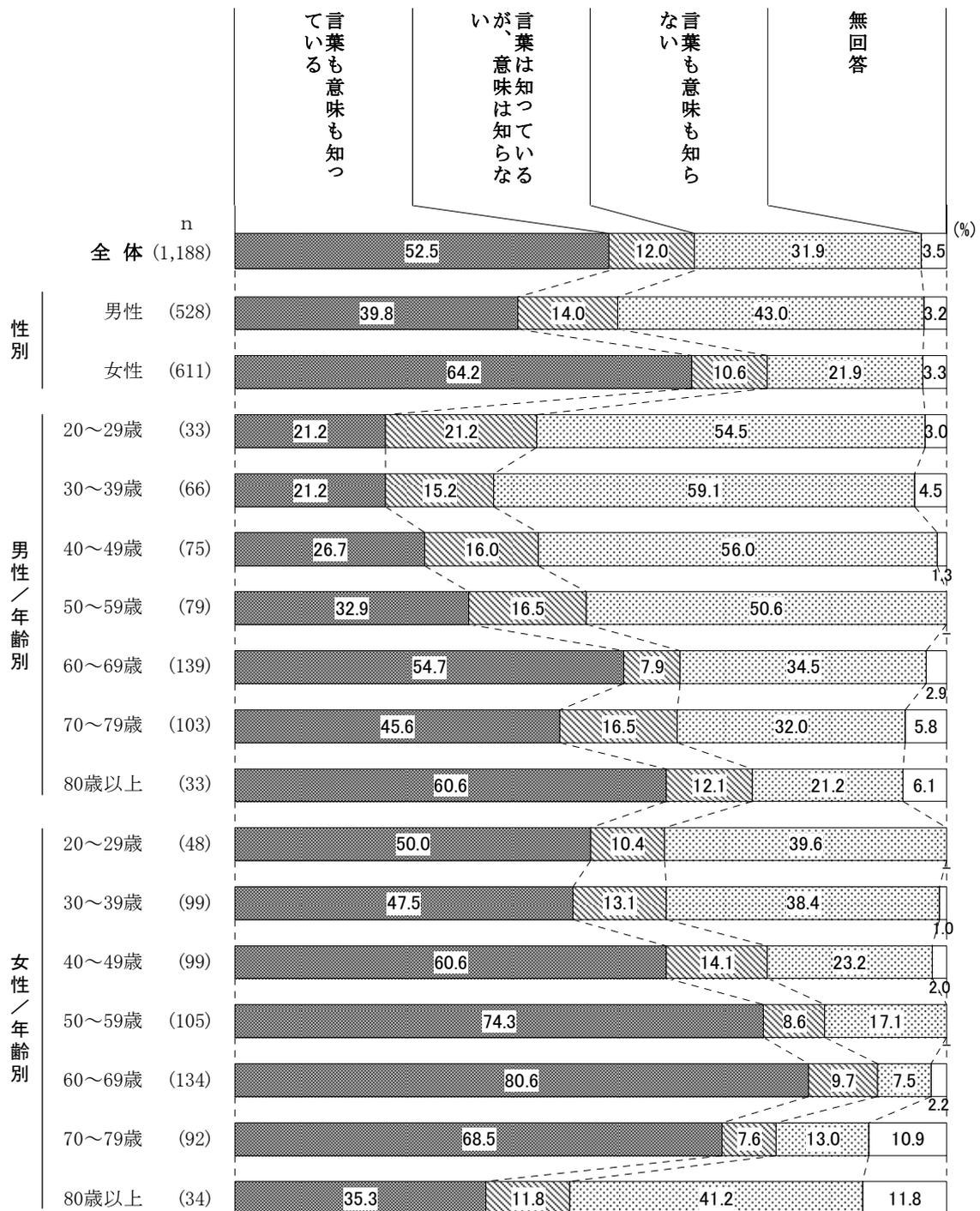
■誤嚥性肺炎

【性別・性／年齢別】

性別で見ると、「言葉も意味も知っている」は、女性の方が男性よりも24.4ポイント高くなっている。

性／年齢別で見ると、「言葉も意味も知っている」は、男性は80歳以上が6割と最も高く、次いで、60～69歳が5割台半ばとなっている。女性では60～69歳が8割と最も高く、50～59歳が7割台半ばとなっている。一方、「言葉も意味も知らない」は、男性の30～39歳が約6割と最も高く、20～29歳と40～49歳が5割台半ばと高くなっている。(図表2-61)

<図表2-61> 誤嚥性肺炎<<性別・性／年齢別>>



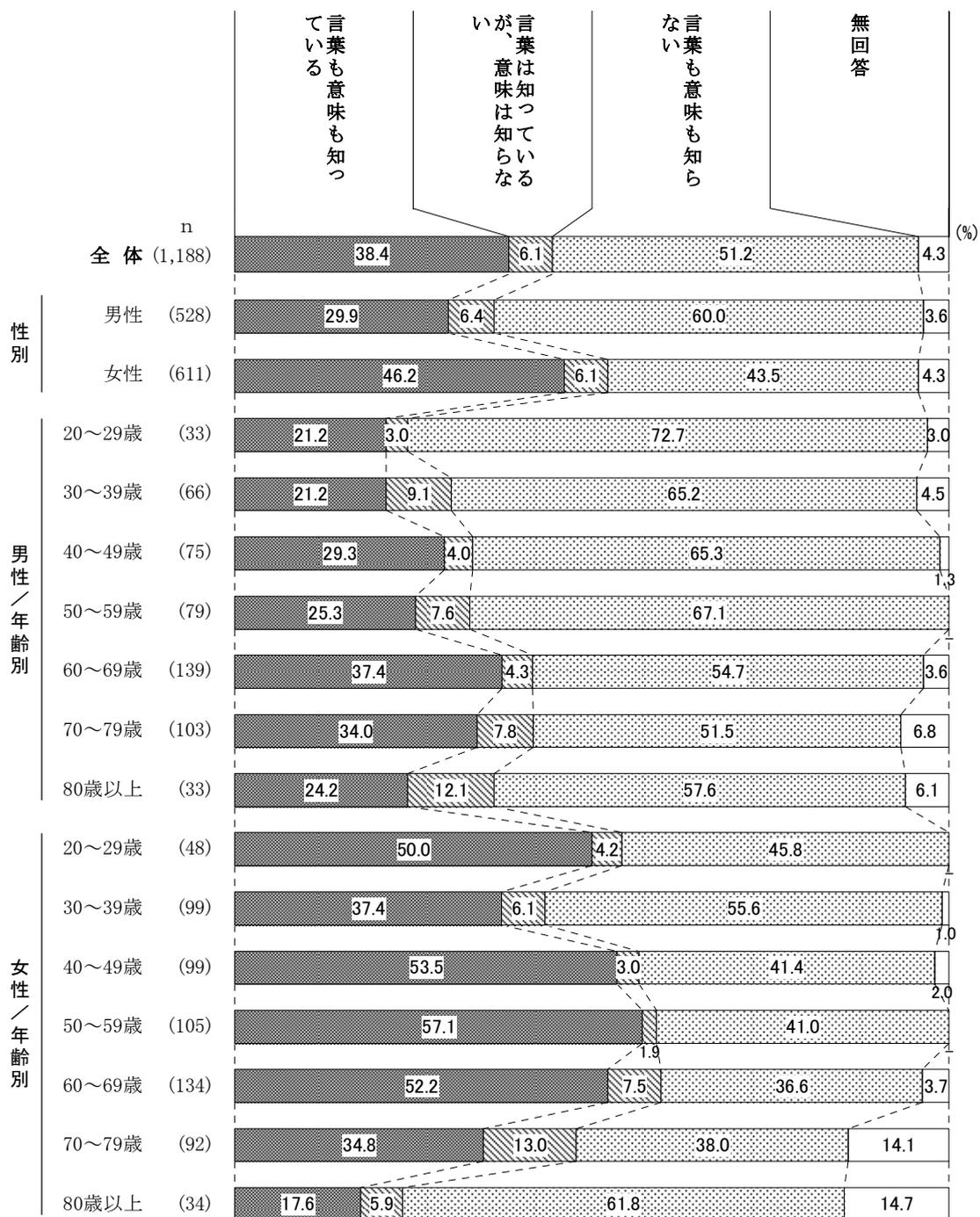
■8020運動

【性別・性／年齢別】

性別でみると、「言葉も意味も知っている」は、女性の方が男性よりも16.3ポイント高くなっている。

性／年齢別でみると、「言葉も意味も知っている」は、男性は60～69歳が約4割で最も高く、次いで70～79歳が3割台半ばとなっている。女性では50～59歳が約6割で最も高く、次いで40～49歳が5割台半ばとなっている。一方、「言葉も意味も知らない」は、男性の20～29歳で7割を超えて最も高く、次いで50～59歳で約7割となっている。女性では80歳以上が6割を超え最も高く、次いで30～39歳が5割台半ばとなっている。(図表2-62)

<図表2-62>8020運動<<性別・性／年齢別>>



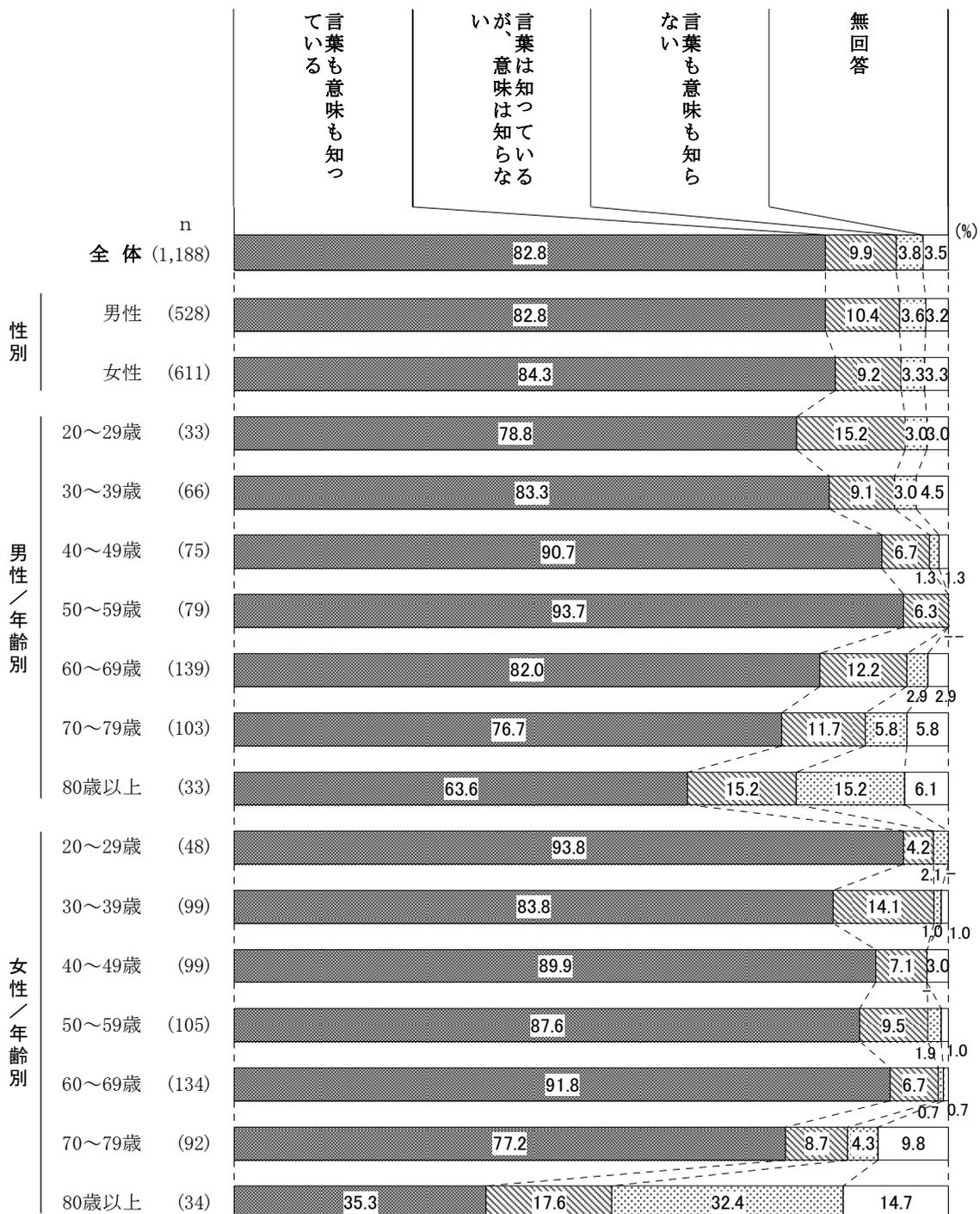
■メタボリックシンドローム

【性別・性／年齢別】

性別では、特に大きな違いはみられない。

性／年齢別で見ると、「言葉も意味も知っている」は、男性の50～59歳が9割台半ばで最も高く、40～49歳が9割となっている。女性では20～29歳が9割台半ばで最も高く、次いで60～69歳が9割を超えている。一方、「言葉も意味も知らない」は、男性の80歳以上が1割台半ばで高く、女性でも80歳以上で3割を超えて最も高くなっている。(図表2-63)

<図表2-63>メタボリックシンドローム《性別・性／年齢別》



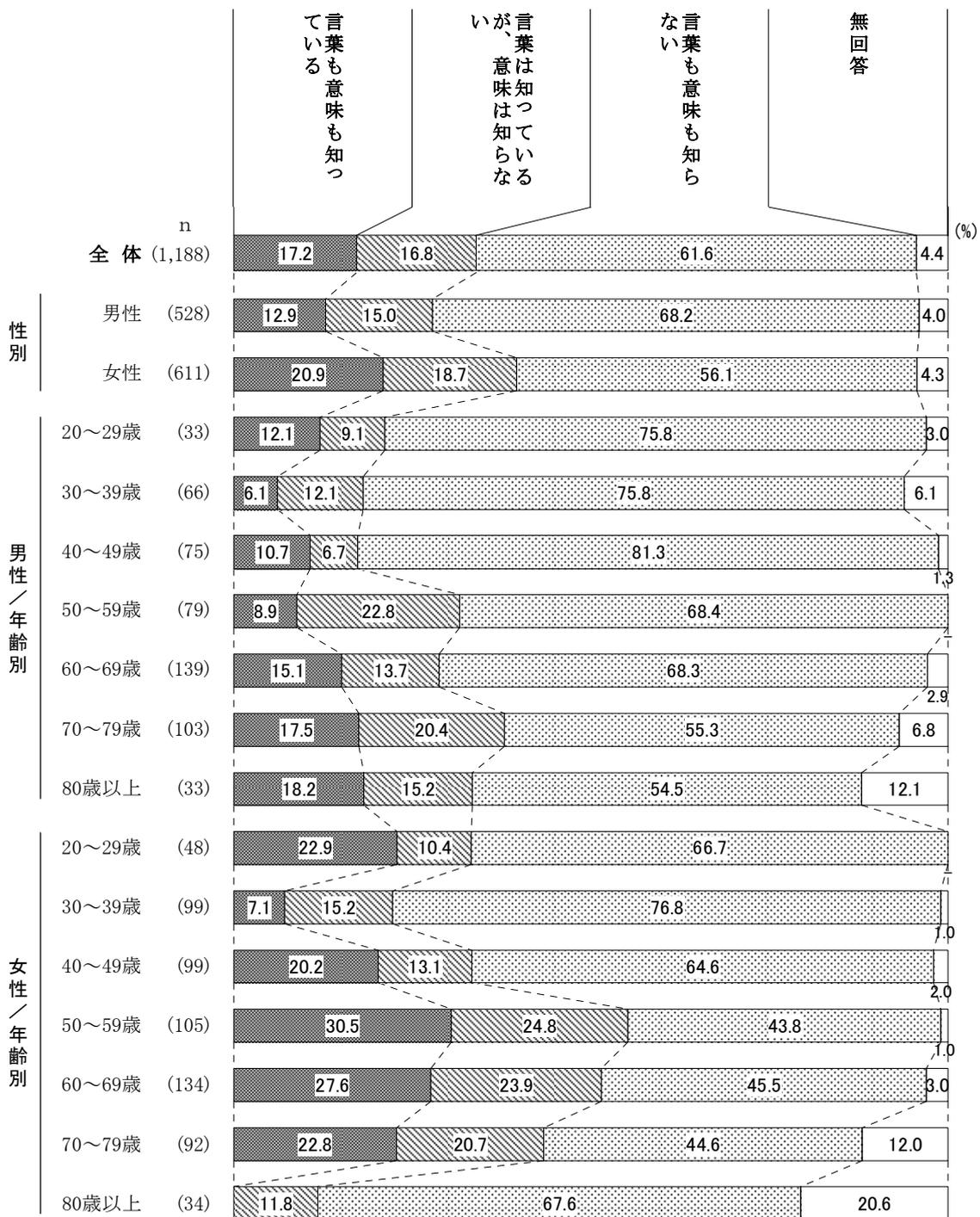
■ロコモティブシンドローム

【性別・性／年齢別】

性別で見ると、「言葉も意味も知っている」は、女性の方が男性よりも8.0ポイント高くなっている。

性／年齢別で見ると、「言葉も意味も知っている」は、男性は70歳以上が約2割と高くなっている。女性では50～59歳が3割で最も高く、次いで60～69歳が約3割となっている。一方、「言葉も意味も知らない」は、男性の40～49歳が8割を超え最も高く、女性では30～39歳が7割台半ばで最も高くなっている。(図表2-64)

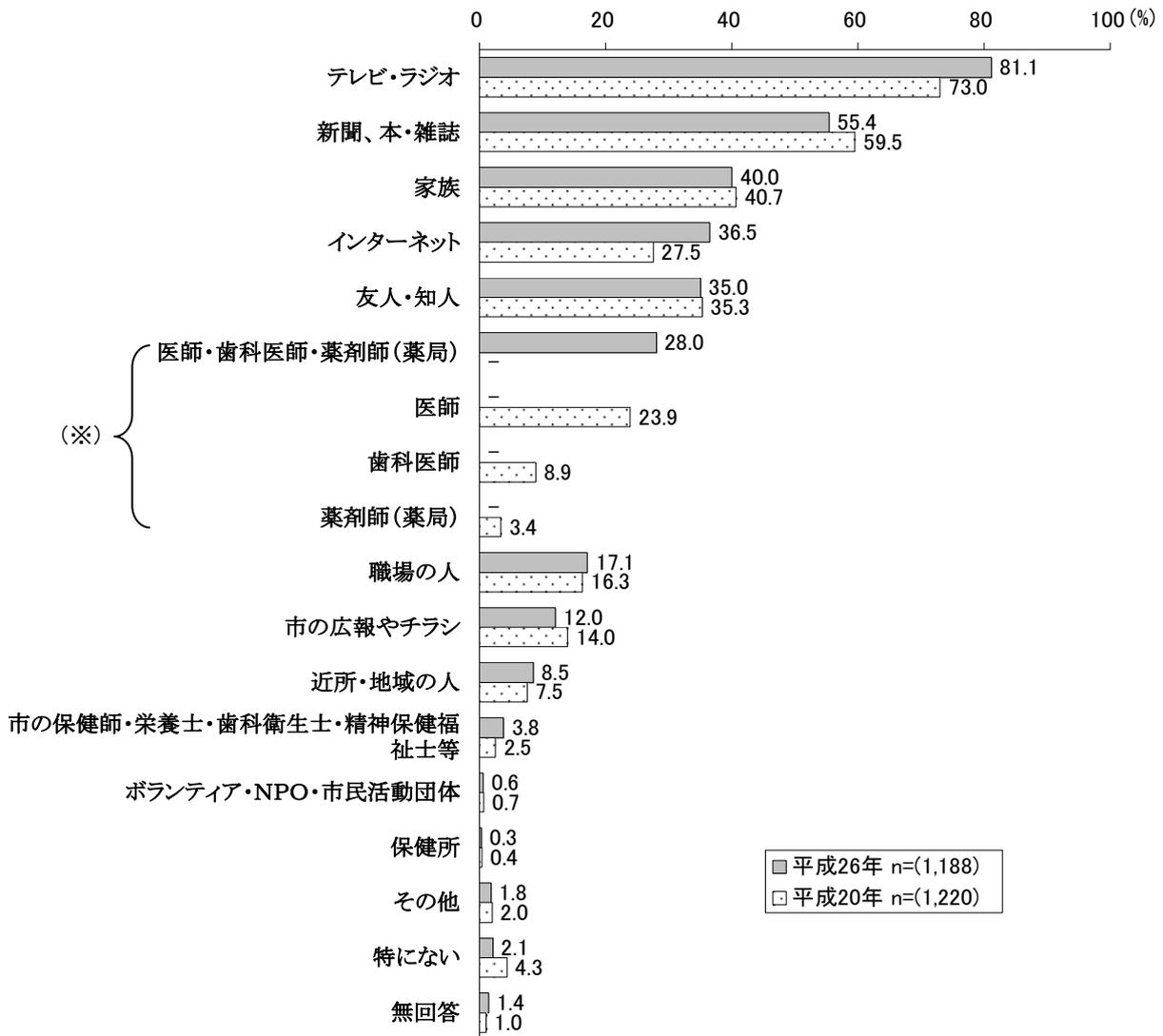
<図表2-64> ロコモティブシンドローム《性別・性／年齢別》



(16) 健康に関する情報源

問15 あなたは健康に関する情報を主にどこから得ていますか。(〇はいくつでも)

<図表 2-65> 健康に関する情報源



※「医師・歯科医師・薬剤師(薬局)」については、平成20年調査では個別に選択肢を設けていた。

健康に関する情報源としては、「テレビ・ラジオ」が81.1%で最も高く、次いで「新聞、本・雑誌」が55.4%となっている。以下、「家族」(40.0%)、「インターネット」(36.5%)、「友人・知人」(35.0%)などと続く。

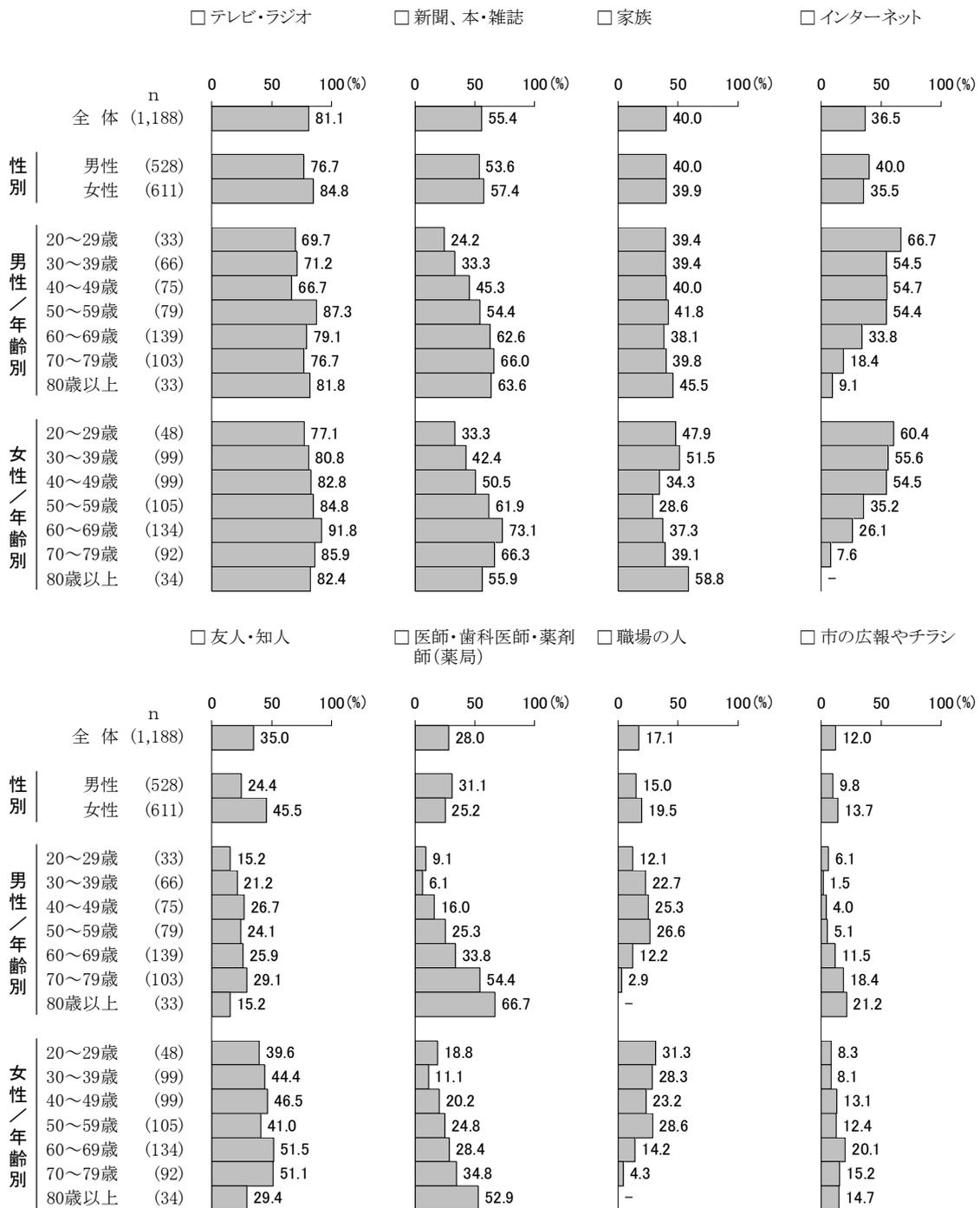
平成20年との比較では、各情報源の順位に大きな違いはみられないが、「テレビ・ラジオ」が8.1ポイント、「インターネット」が9.0ポイント増加している。(図表 2-65)

【性別・性／年齢別】

性別でみると、女性の方が男性よりも多くの項目で高くなっている。中でも、「友人・知人」が最も違いが大きく、21.1ポイント差となっている。

性／年齢別でみると、「テレビ・ラジオ」は、女性の30歳以上で8割を超えており、特に60～69歳で9割を超えて最も高くなっている。「新聞、本・雑誌」は、男女ともにおおむね年齢が上がるほど高い割合となっており、特に女性の60～69歳で7割台半ばと高くなっている。また、「インターネット」は、男女ともに20～29歳が高く、年齢が上がるほど低くなっている。(図表2-66)

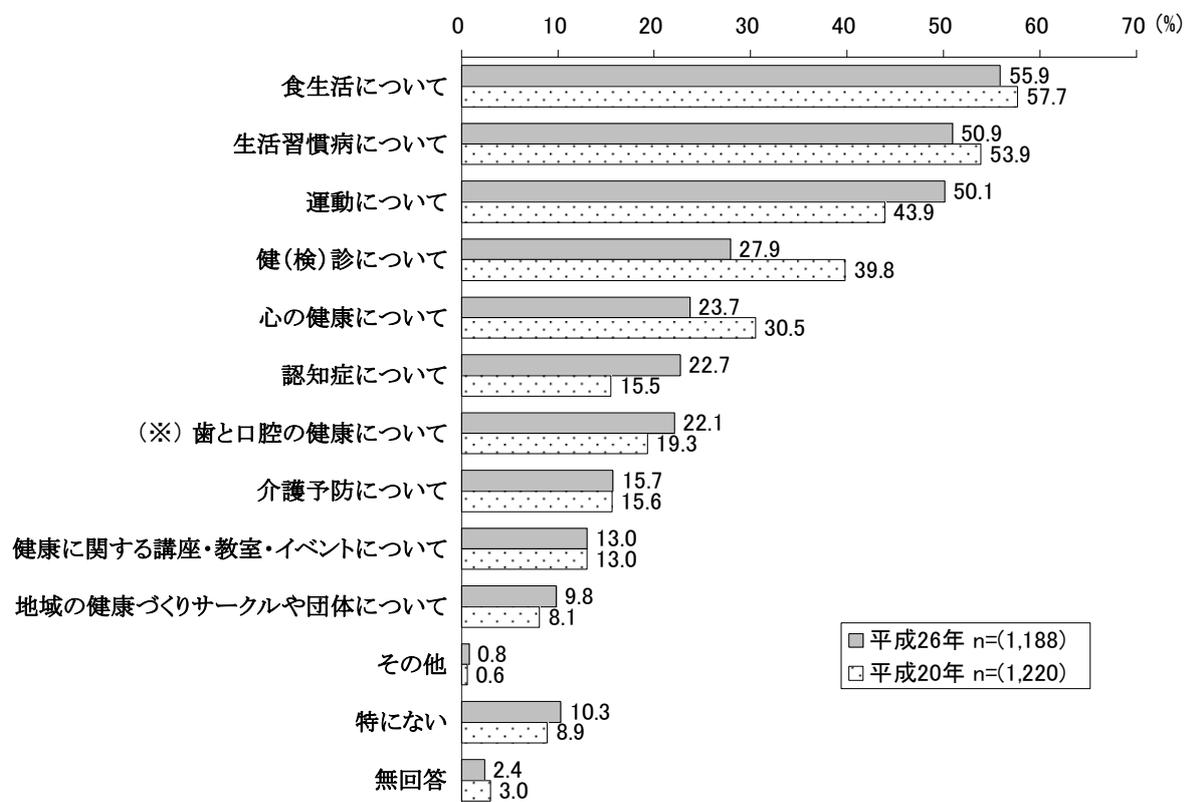
<図表2-66>健康に関する情報源<<性別・性／年齢別>>(上位8項目)



(17) 健康づくりを実践していくために必要な情報

問16 あなたが健康づくりを実践していくためにどんな情報が必要ですか。(〇はいくつでも)

<図表 2-67> 健康づくりを実践していくために必要な情報



※「歯と口腔の健康について」は、平成20年調査の選択肢では「歯の健康について」であった。

健康づくりを実践していくために必要な情報としては、「食生活について」が55.9%で最も高く、次いで「生活習慣病について」が50.9%となっている。以下、「運動について」(50.1%)、「健(検)診について」(27.9%)などと続いている。一方、「特にない」が10.3%みられる。

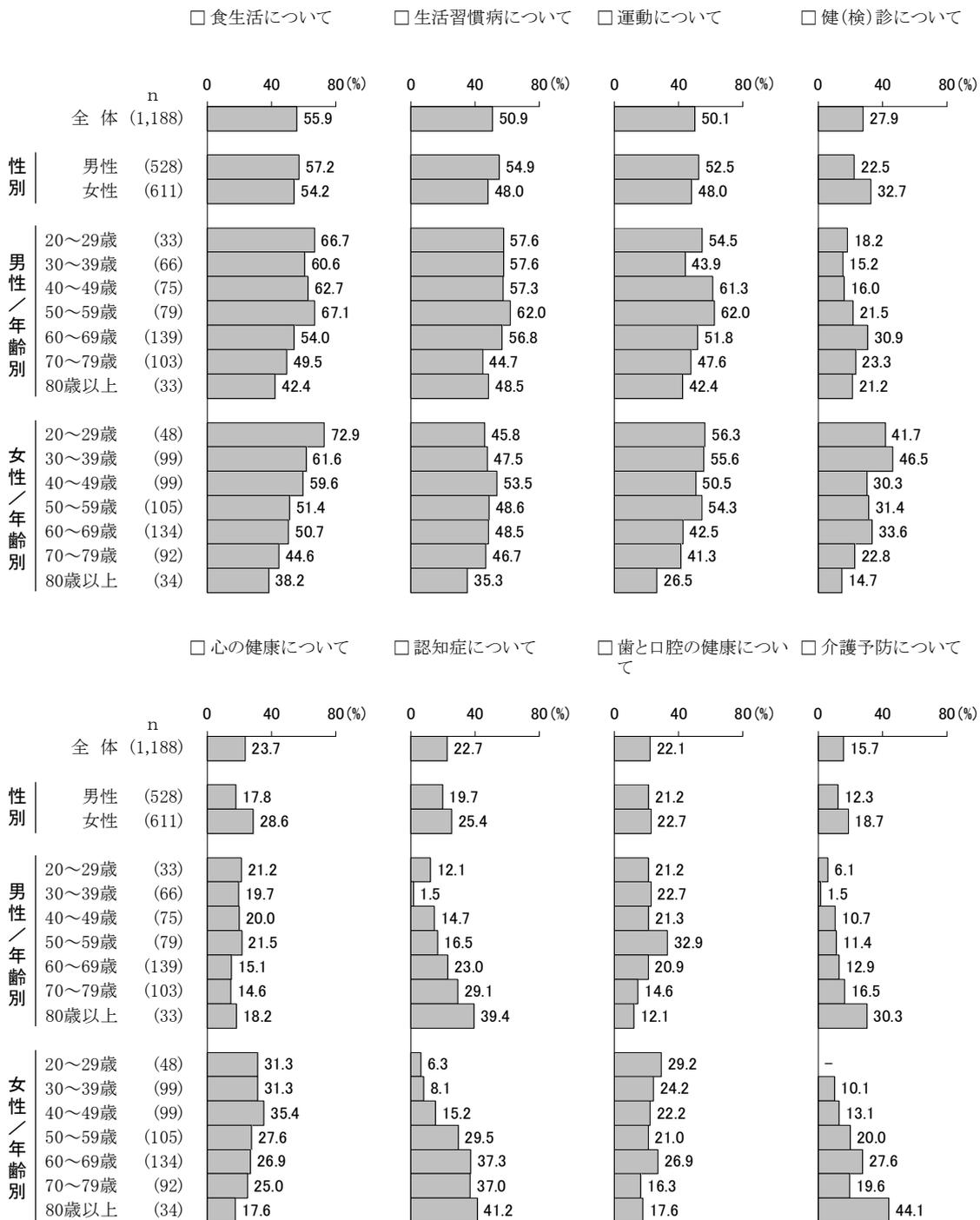
平成20年との比較では、各項目の順位に大きな違いはみられないが、増減の特徴として、「健(検)診について」が11.9ポイント減少し、「認知症について」が7.2ポイント増加している。(図表2-67)

【性別・性／年齢別】

性別でみると、「食生活について」、「生活習慣病について」、「運動について」の上位3項目では、男性の方が女性より高い割合となっており、特に、「生活習慣病について」が最も違いが大きく、6.9ポイント差となっている。

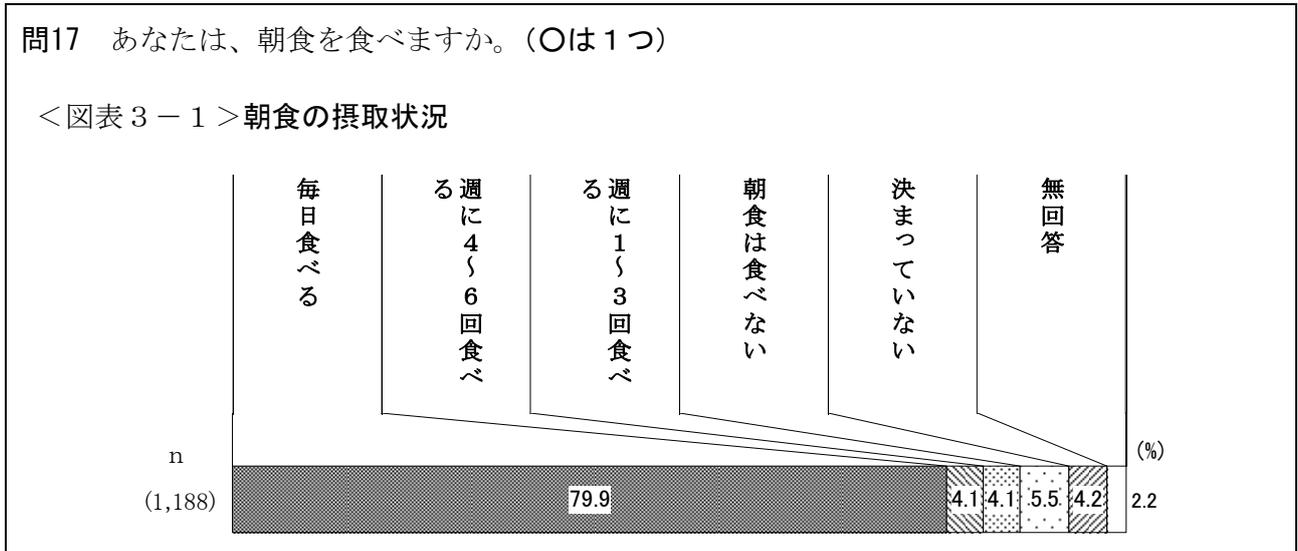
性／年齢別でみると、「食生活について」は、男性の20～59歳で6割を超えており、特に50～59歳が約7割と高くなっている。女性は20～29歳が7割を超えて最も高くなっており、年齢が上がるほど低くなっている。「生活習慣病について」は、男性の50～59歳で6割を超えて高くなっている。「運動について」は男性の40～59歳で6割を超えて高くなっている。(図表2-68)

<図表2-68>健康づくりを実践していくために必要な情報<<性別・性／年齢別>>(上位8項目)



3. 食生活・食育について

(1) 朝食の摂取状況



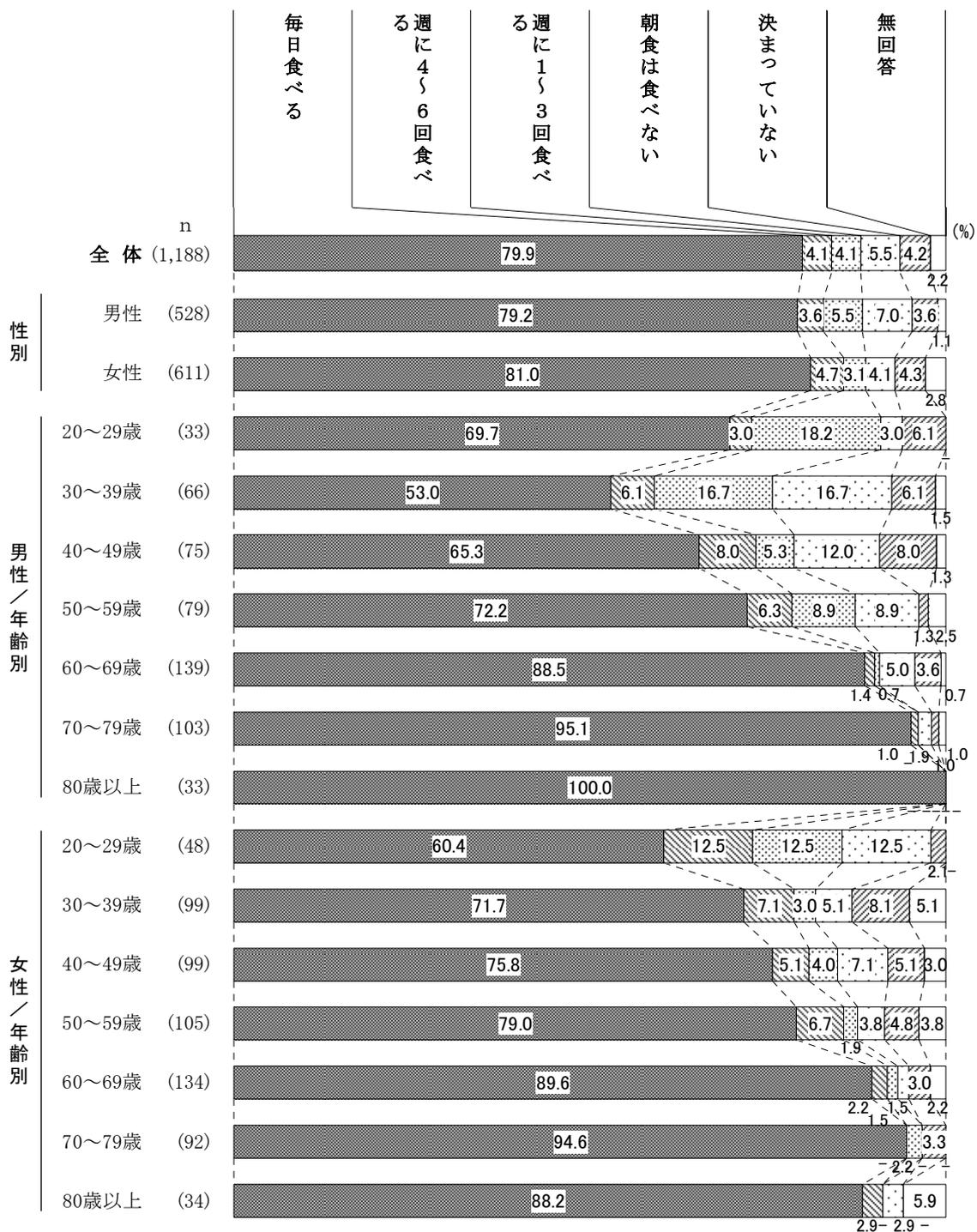
朝食の摂取については、「毎日食べる」が79.9%で最も高く、以下、「朝食は食べない」(5.5%)、「決まっていない」(4.2%)、「週に4~6回食べる」(4.1%)、「週に1~3回食べる」(4.1%)となっている。(図表3-1)

【性別・性／年齢別】

性別では、特に大きな違いはみられない。

性／年齢別でみると、「毎日食べる」は、男性の20～29歳を除いて男女ともおおむね年齢が上がるほど高くなっており、男性の70歳以上と女性の70～79歳で9割を超えており、特に男性の80歳以上では全員となっている。一方、「朝食は食べない」は、男性の30～39歳で1割台半ばと最も高く、40～49歳で1割を超えている。女性では20～29歳で1割を超えて高くなっている。(図表3-2)

<図表3-2>朝食の摂取状況<<性別・性／年齢別>>

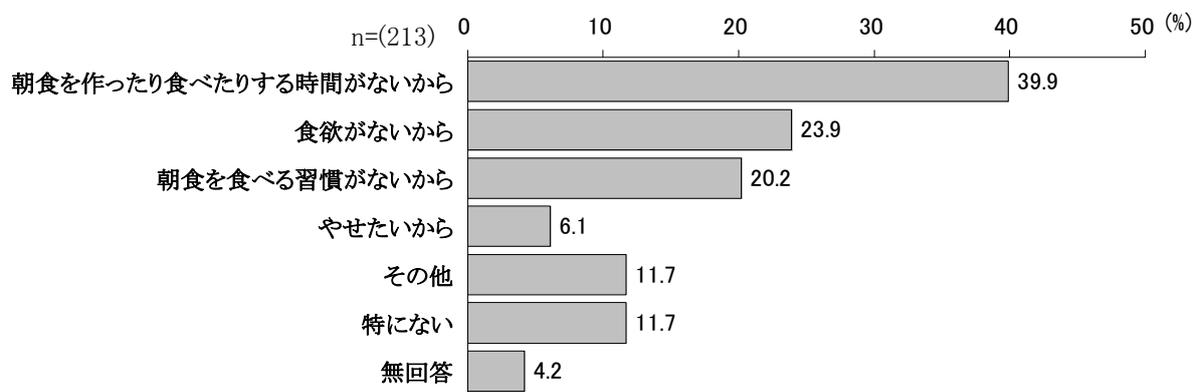


(2) 朝食を食べない理由

(問17で「2」～「5」と答えた方にお伺いします)

問17-1 あなたが朝食を食べない理由は何ですか。(〇はいくつでも)

<図表3-3> 朝食を食べない理由



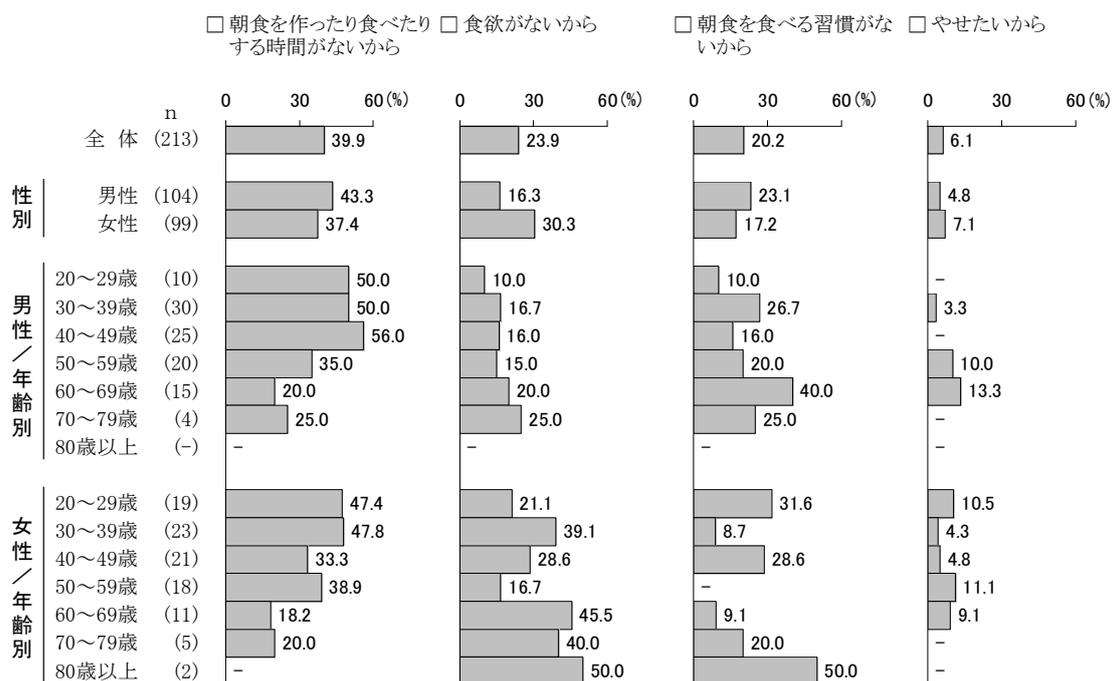
問17で朝食を毎日食べていない方に食べない理由をたずねたところ、「朝食を作ったり食べたりする時間がないから」が39.9%で最も高く、次いで「食欲がないから」(23.9%)、「朝食を食べる習慣がないから」(20.2%)となっている。(図表3-3)

【性別・性／年齢別】

性別で見ると、「食欲がないから」は、女性の方が男性より14.0ポイント高く、「朝食を作ったり食べたりする時間がないから」と「朝食を食べる習慣がないから」は、男性の方が女性より5.9ポイント高くなっている。

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

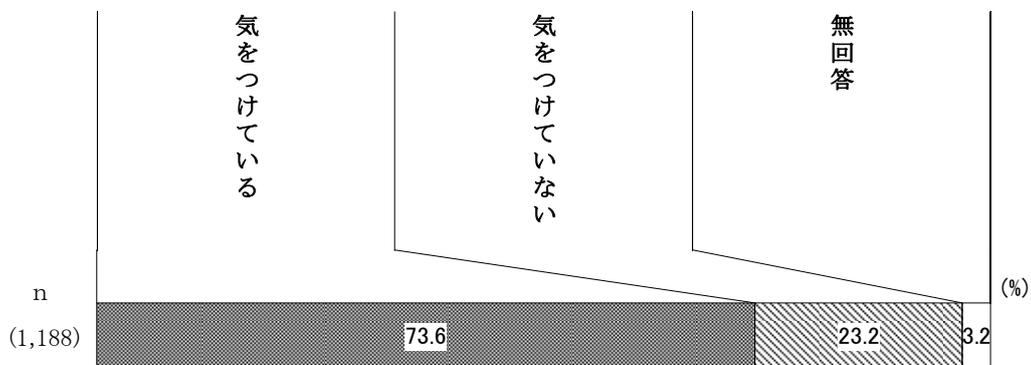
<図表3-4>朝食を食べない理由<<性別・性／年齢別>>



(3) 三食必ず食べることに気をつけている状況の有無

問18 あなたは、朝・昼・夕三食必ず食べることに気をつけて食事をしていますか。(〇は1つ)

<図表3-5> 三食必ず食べることに気をつけている状況の有無



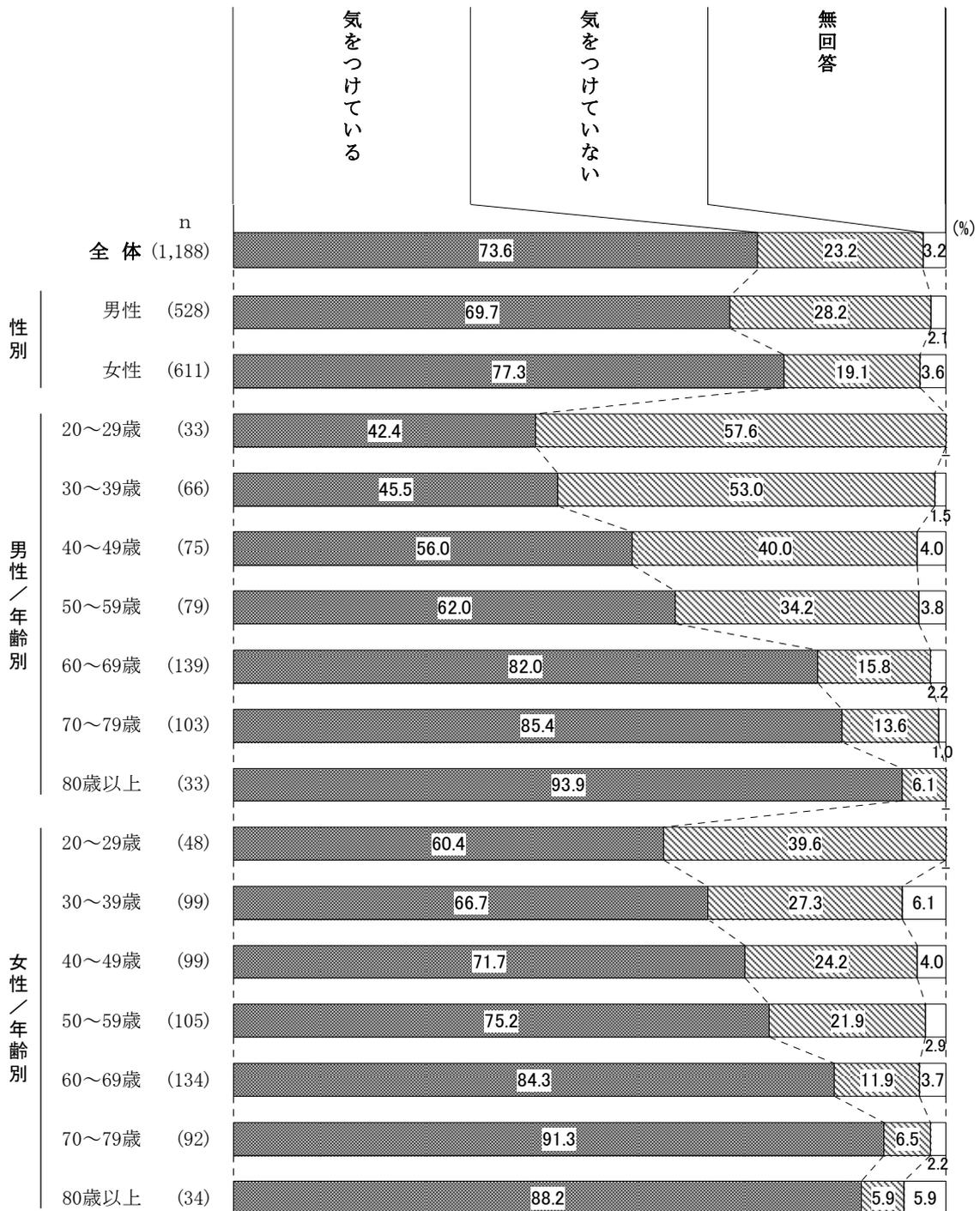
朝・昼・夕三食必ず食べることに気をつけているかたずねたところ、「気をつけている」が73.6%で、「気をつけていない」が23.2%となっている。(図表3-5)

【性別・性／年齢別】

性別でみると、「気をつけている」は、女性の方が男性よりも7.6ポイント高くなっている。

性／年齢別でみると、「気をつけている」は、男女ともに年齢が上がるほど高くなっており、男性の80歳以上で9割台半ば、女性の70～79歳以上で9割を超えている。（図表3－6）

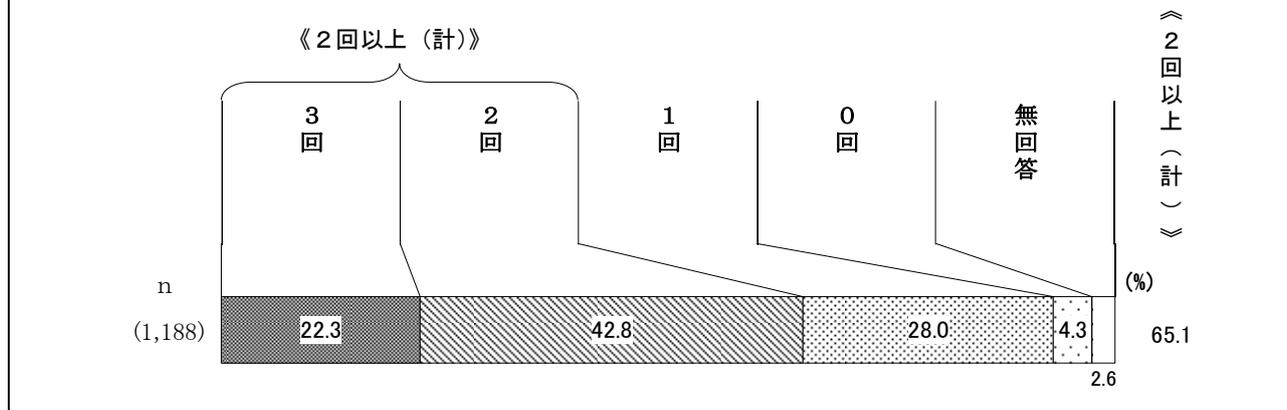
<図表3－6> 三食必ず食べることに気をつけている状況の有無<<性別・性／年齢別>>



(4) 主食、主菜、副菜を3つそろえて食べる1日の回数

問19 あなたは、主食、主菜、副菜を3つそろえて食べるのが1日に何回ありますか。
(○は1つ)

<図表3-7> 主食、主菜、副菜を3つそろえて食べる1日の回数



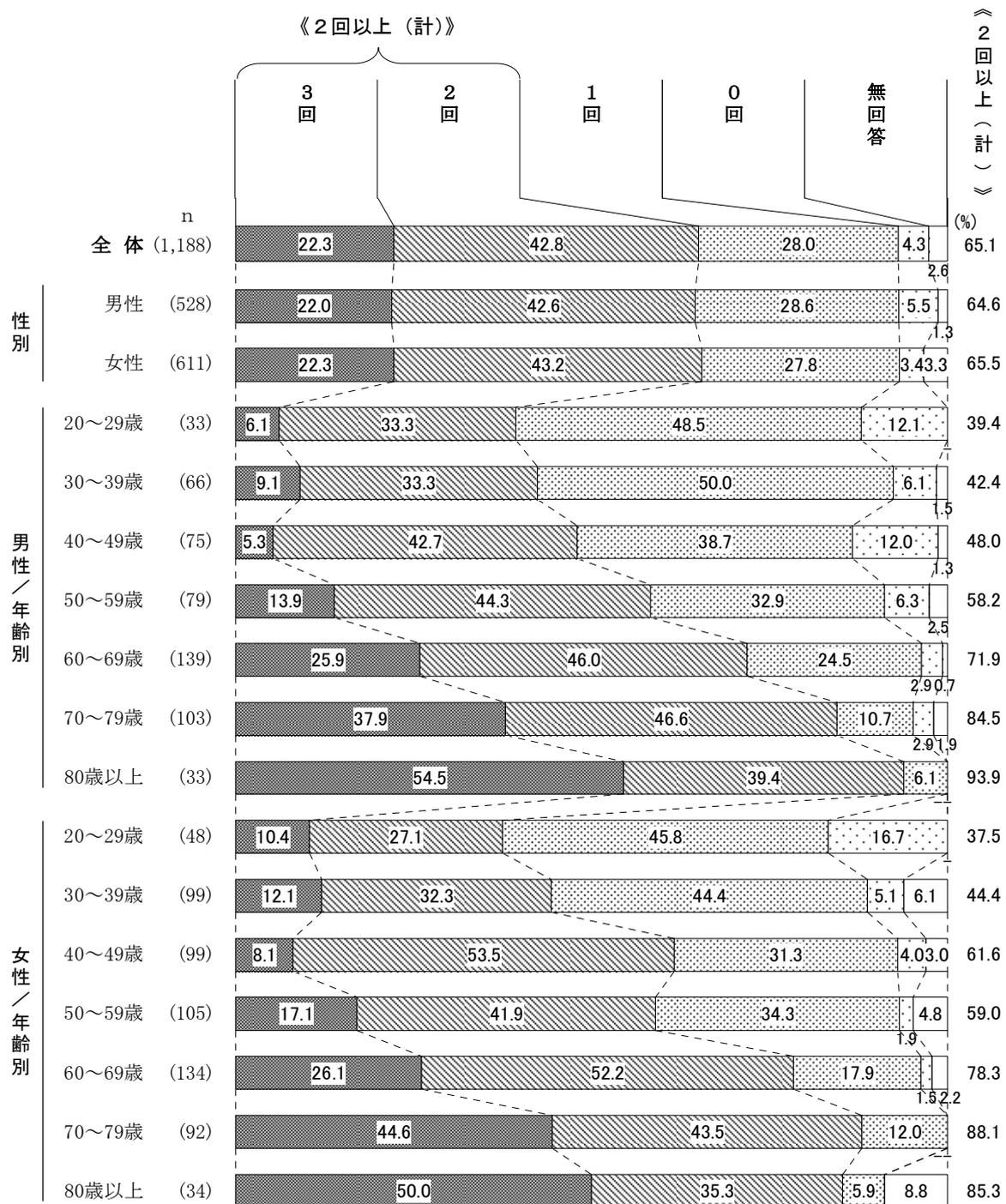
主食、主菜、副菜を3つそろえて食べるのが1日に何回あるかたずねたところ、「3回」は22.3%で、「2回」が42.8%で最も高くなっている。これらを合わせた《2回以上(計)》は65.1%となっている。また、「1回」は28.0%で、「0回」は4.3%となっている。(図表3-7)

【性別・性／年齢別】

性別では、特に大きな違いはみられない。

性／年齢別でみると、「3回」は、男女ともに40～49歳が最も低く、40歳から年齢が上がるほど高くなっており、男性の80歳以上で5割台半ば、女性の80歳以上で5割となっている。これに「2回」を合わせた《2回以上（計）》は、男女ともに年齢が上がるほど高くなり、男性の80歳以上で9割台半ばとなり、女性の70～79歳で約9割となっている。（図表3－8）

<図表3－8> 主食、主菜、副菜を3つそろえて食べる1日の回数《性別・性／年齢別》

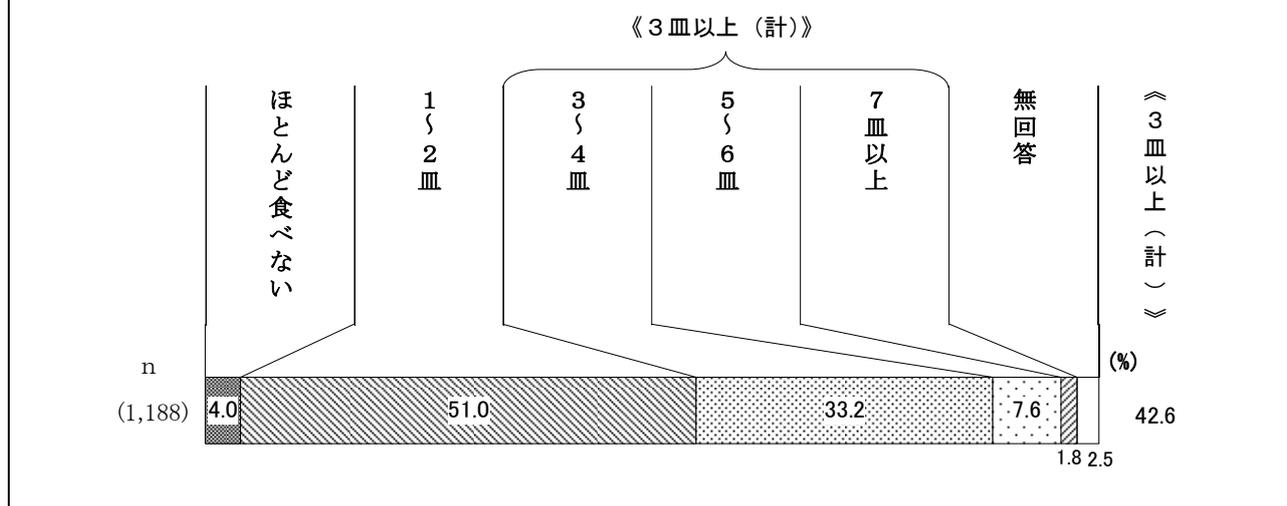


(5) 1日に摂る野菜料理の量

問20 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）を皿数で考えると何皿食べていますか。1皿は小鉢1つ程度と考えてください。

(○は1つ)

<図表3-9> 1日に摂る野菜料理の量



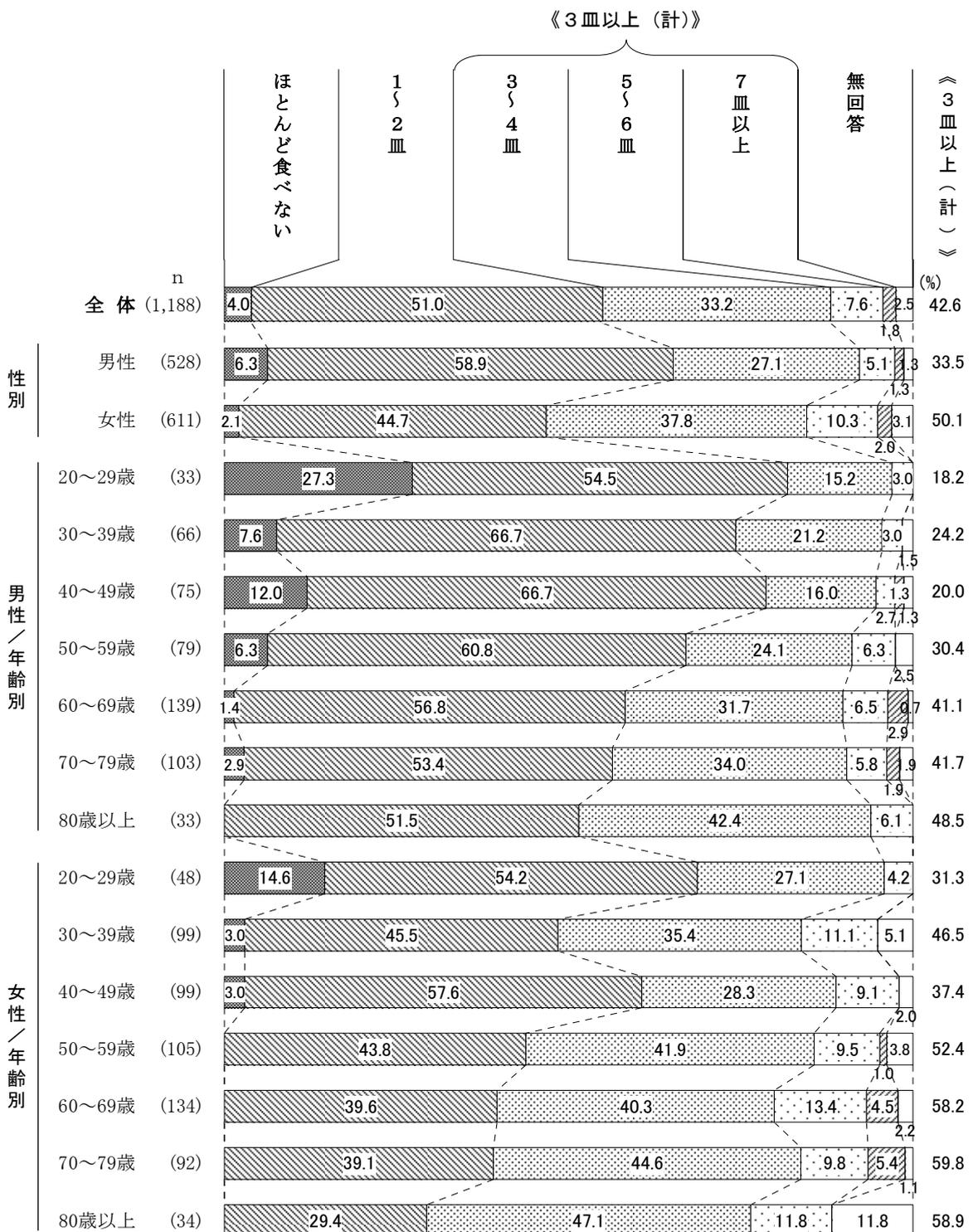
1日に摂る野菜料理の量は、「1〜2皿」が51.0%で最も高くなっている。「3〜4皿」(33.2%)、「5〜6皿」(7.6%)、「7皿以上」(1.8%)を合わせた《3皿以上(計)》は42.6%となっている。また、「ほとんど食べない」は4.0%となっている。(図表3-9)

【性別・性／年齢別】

性別でみると、「3～4皿」から「7皿以上」を合わせた《3皿以上（計）》は、女性（50.1%）の方が男性（33.5%）より16.6ポイント高くなっている。

性／年齢別でみると、《3皿以上（計）》は、男女ともに、おおむね年齢が上がるほど高くなっており、男性の80歳以上で約5割、女性の60歳以上で約6割と高くなっている。一方、「ほとんど食べない」は、男女ともに20～29歳で最も高く、男性が約3割、女性が1割台半ばとなっている。（図表3-10）

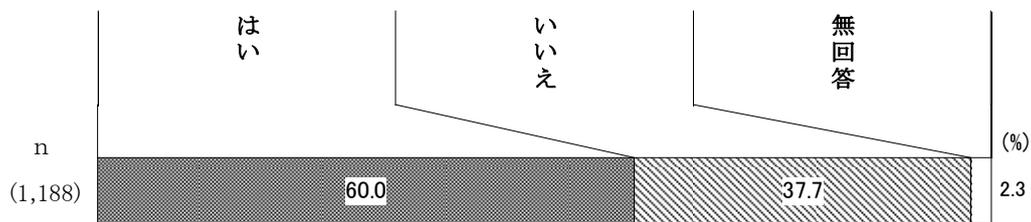
<図表3-10> 1日に摂る野菜料理の量《性別・性／年齢別》



(6) 減塩やうす味の心がけ

問21 あなたは、減塩やうす味を心がけていますか。(○は1つ)

<図表3-11> 減塩やうす味の心がけ



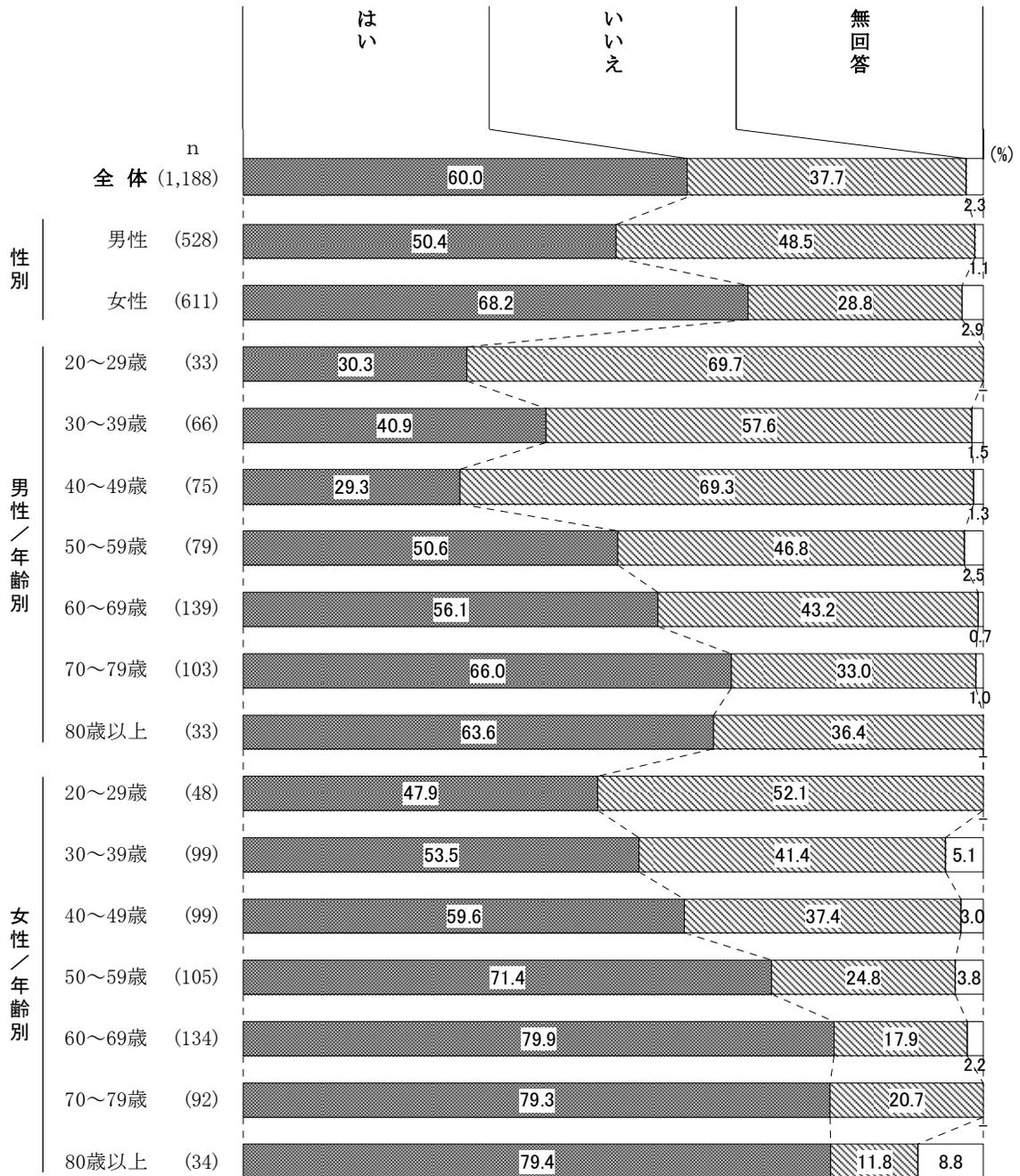
減塩やうす塩味を心がけているかたずねたところ、「はい」が60.0%で、「いいえ」は37.7%となっている。(図表3-11)

【性別・性／年齢別】

性別で見ると、「はい」は、女性の方が男性よりも17.8ポイント高くなっている。

性／年齢別で見ると、「はい」は、男女ともに、おおむね年齢が上がるほど高くなっており、男性の70歳以上で6割台半ば、女性では60歳以上で約8割と高くなっている。(図表3-12)

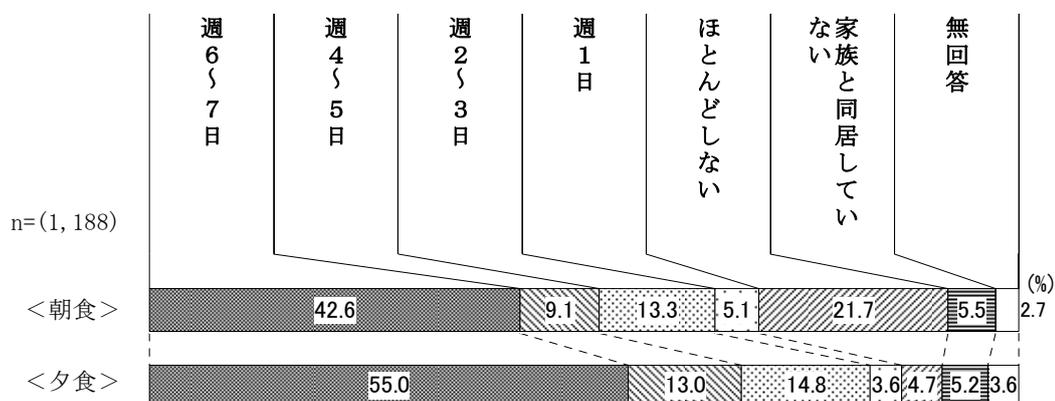
<図表3-12>減塩やうす味の心がけ<<性別・性／年齢別>>



(7) 家族と一緒に食事をする頻度

問22 あなたは家族とどれくらい一緒に食事をしますか。朝食・夕食それぞれについてお答えください。(〇はそれぞれ1つずつ)

<図表3-13> 家族と一緒に食事をする頻度



家族と一緒に食事をする頻度は、「週6～7日」では“朝食”が42.6%、“夕食”が55.0%でともに最も高くなっている。「ほとんどしない」は、“朝食”が21.7%と高く、“夕食”は4.7%となっている。(図表3-13)

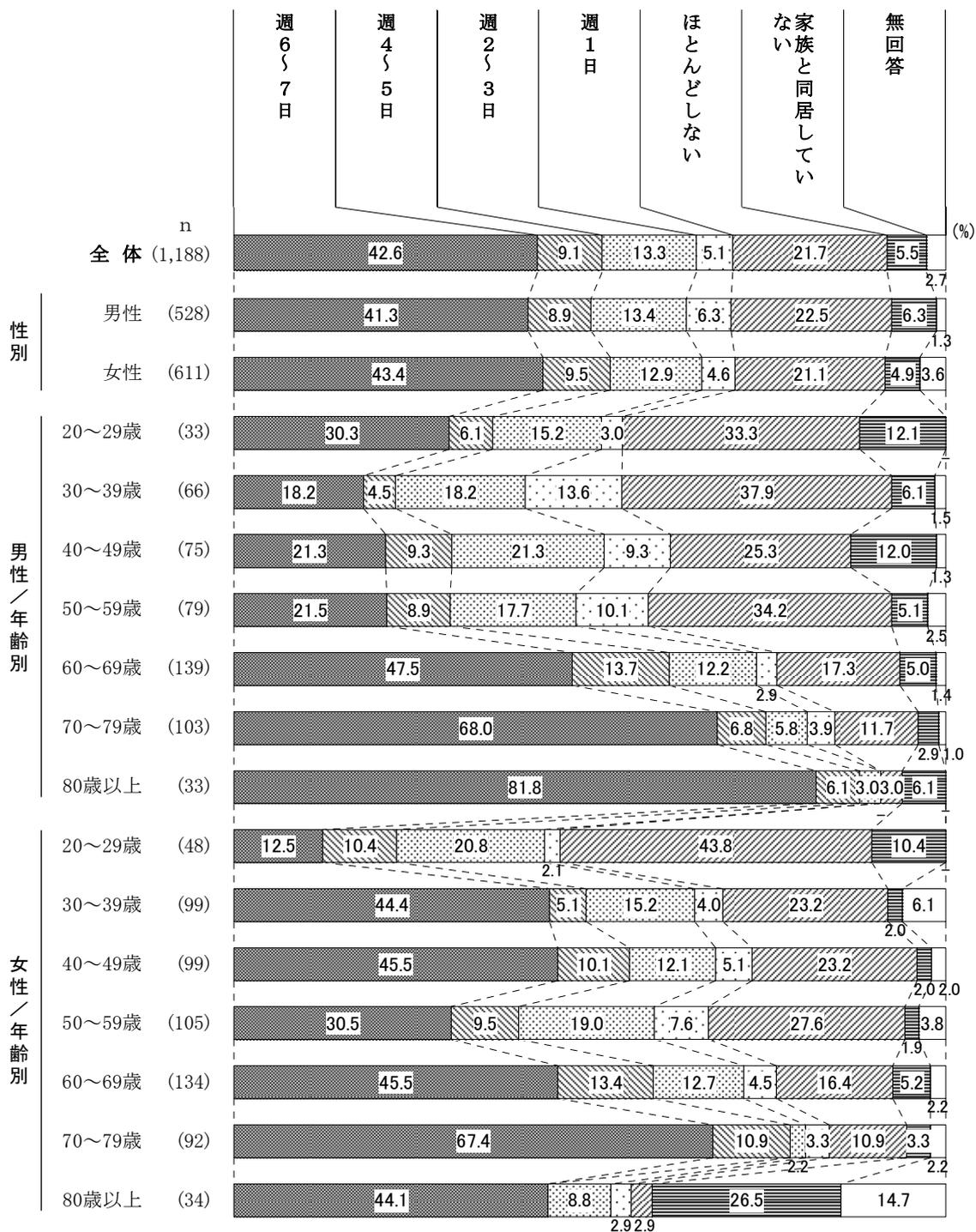
■朝食

【性別・性／年齢別】

性別では、特に大きな違いはみられない。

性／年齢別で見ると、「週6～7日」は、男性の80歳以上で8割を超えて最も高く、女性の70～79歳で約7割となっている。一方、「ほとんどしない」は、男性の30～39歳が約4割と高く、女性では20～29歳が4割台半ばと最も高くなっている。(図表3-14)

<図表3-14>朝食<性別・性／年齢別>



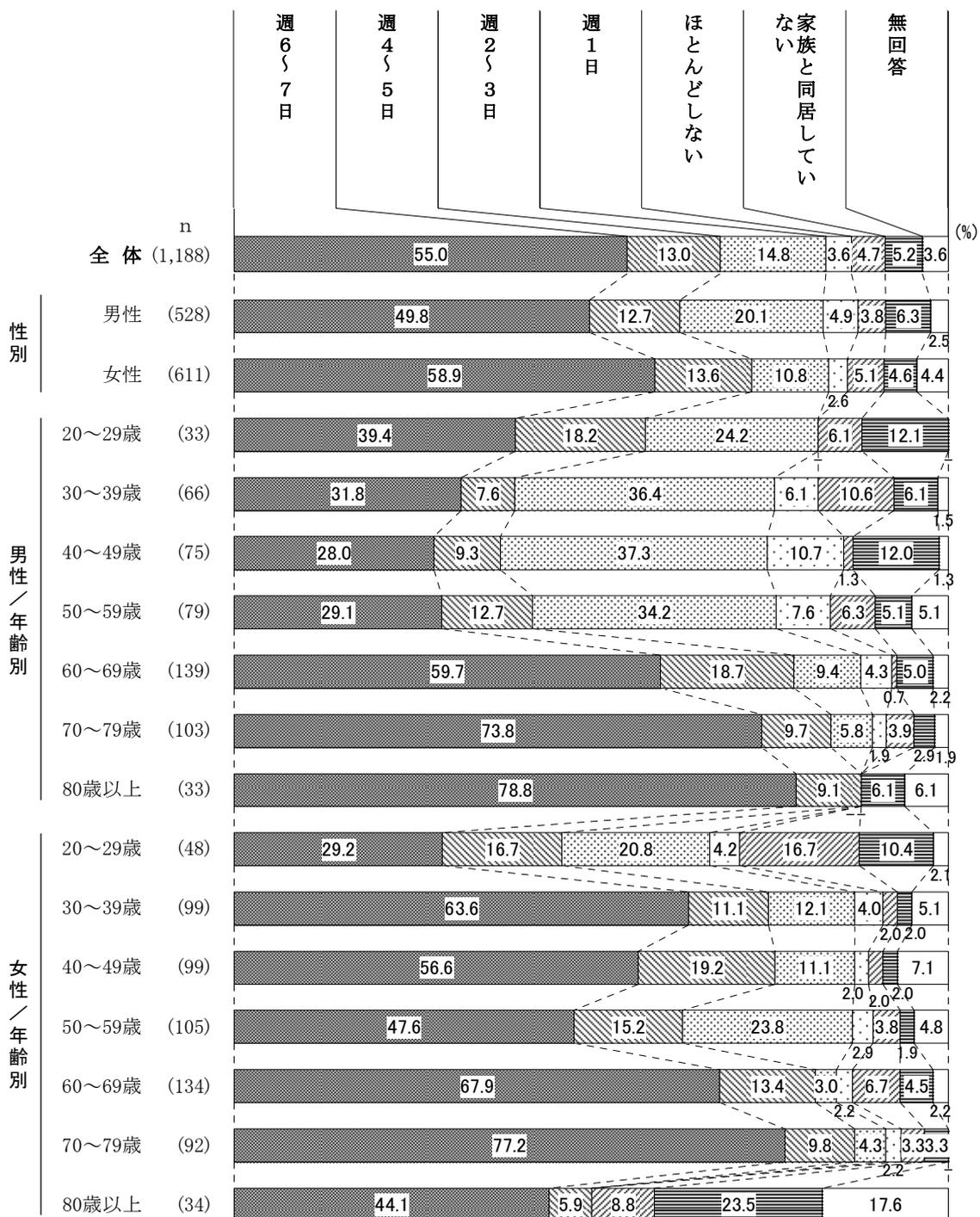
■夕食

【性別・性／年齢別】

性別で見ると、「週6～7日」は、女性の方が男性より9.1ポイント高くなっている。

性／年齢別で見ると、「週6～7日」は、男性の80歳以上と、女性の70～79歳で約8割と最も高くなっている。一方、「ほとんどしない」は、女性の20～29歳が1割台半ばで最も高く、男性では30～39歳が1割を超えて高くなっている。(図表3-15)

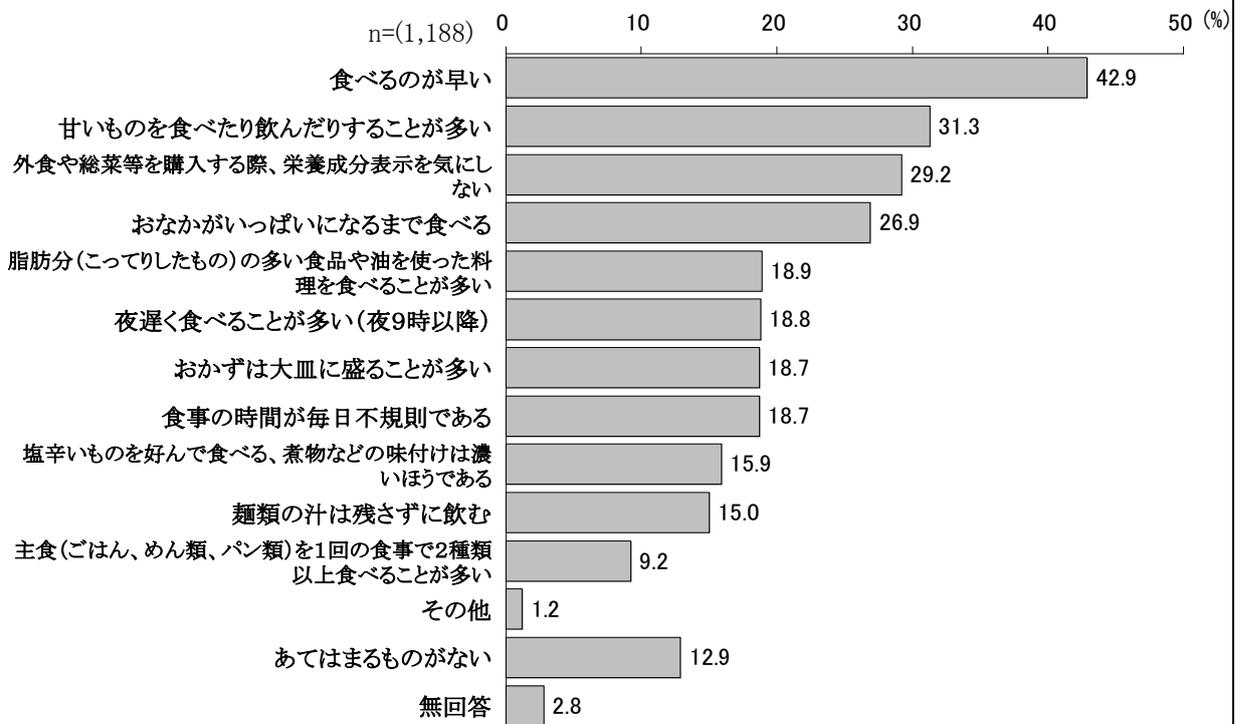
<図表3-15>夕食《性別・性／年齢別》



(8) 食事の習慣

問23 あなたの食事の習慣で、あてはまるものはありますか。(〇はいくつでも)

<図表3-16> 食事の習慣



食事の習慣であてはまるものは、「食べるのが早い」が42.9%で最も高く、以下、「甘いものを食べたり飲んだりすることが多い」(31.3%)、「外食や総菜等を購入する際、栄養成分表示を気にしない」(29.2%)、「おなかがいっぱいになるまで食べる」(26.9%) などとなっている。

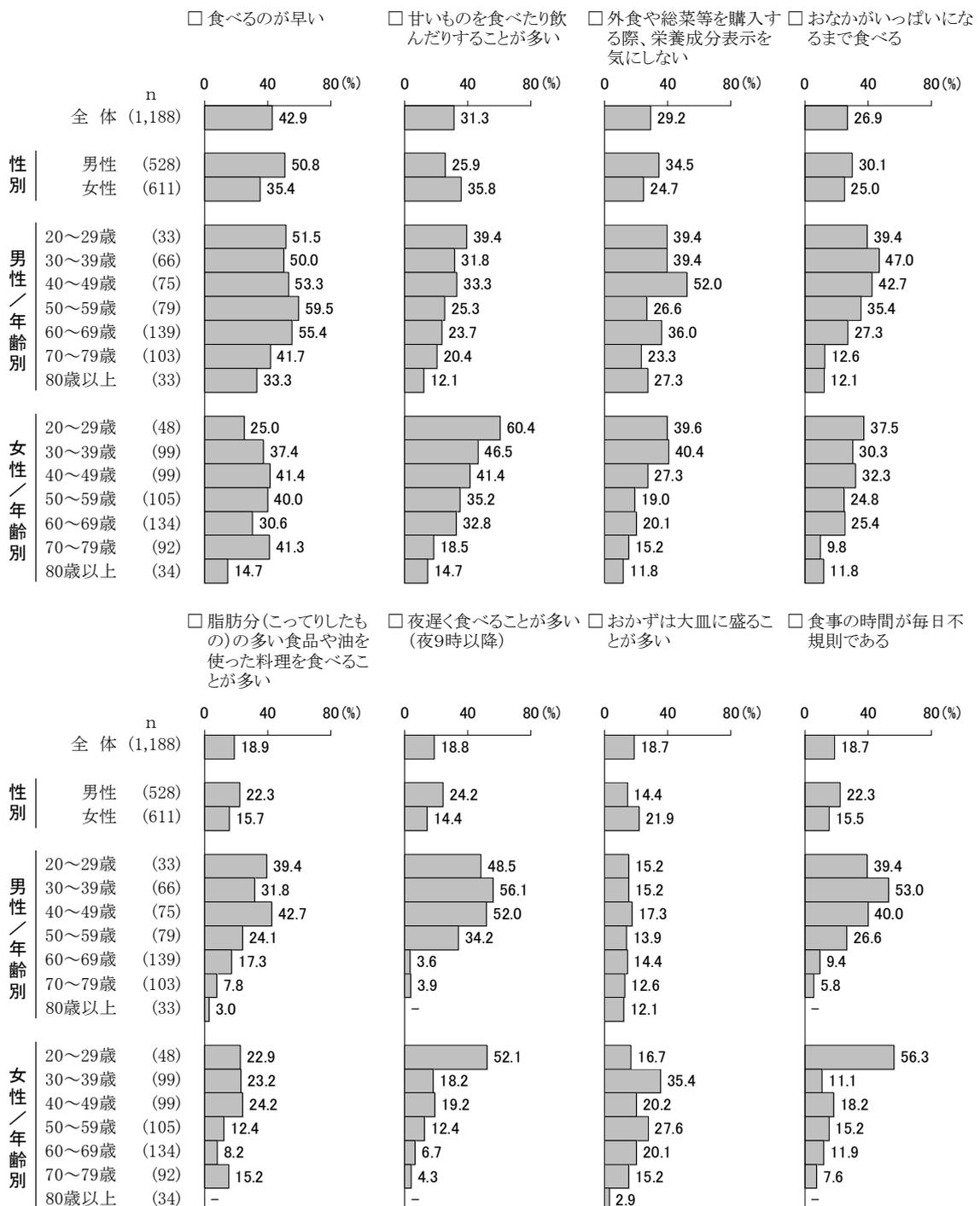
一方、「あてはまるものがない」が12.9%となっている。(図表3-16)

【性別・性／年齢別】

性別でみると、上位8項目中6項目で、男性の方が女性より高くなっている。特に、「食べるのが早い」が最も違いが大きく、15.4ポイント差となっている。

性／年齢別でみると、「食べるのが早い」は、男性の20～69歳で5割を超えており、特に50～59歳で約6割と最も高くなっている。「甘いものを食べたり飲んだりすることが多い」は、男女ともに年齢が若くなるほど割合が高くなっており、特に女性の20～29歳では6割を超えて高くなっている。「外食や総菜等を購入する際、栄養成分表示を気にしない」は、男性の40～49歳で5割を超えて高くなっている。(図表3-17)

<図表3-17> 食事の習慣<<性別・性／年齢別>> (上位8項目)

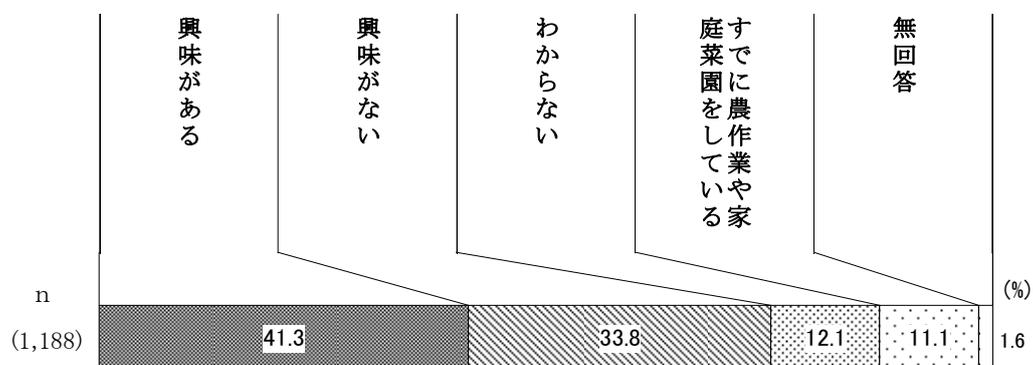


(9) 農作業の体験や農作物の収穫体験、家庭菜園などへの興味

問24 あなたは農作業の体験や農作物の収穫体験、家庭菜園などに興味がありますか。

(○は1つ)

<図表3-18> 農作業の体験や農作物の収穫体験、家庭菜園などへの興味



農作業の体験や農作物の収穫体験、家庭菜園などへの興味については、「興味がある」が41.3%で、「興味がない」が33.8%となっている。

また、「すでに農作業や家庭菜園をしている」が11.1%となっている。(図表3-18)

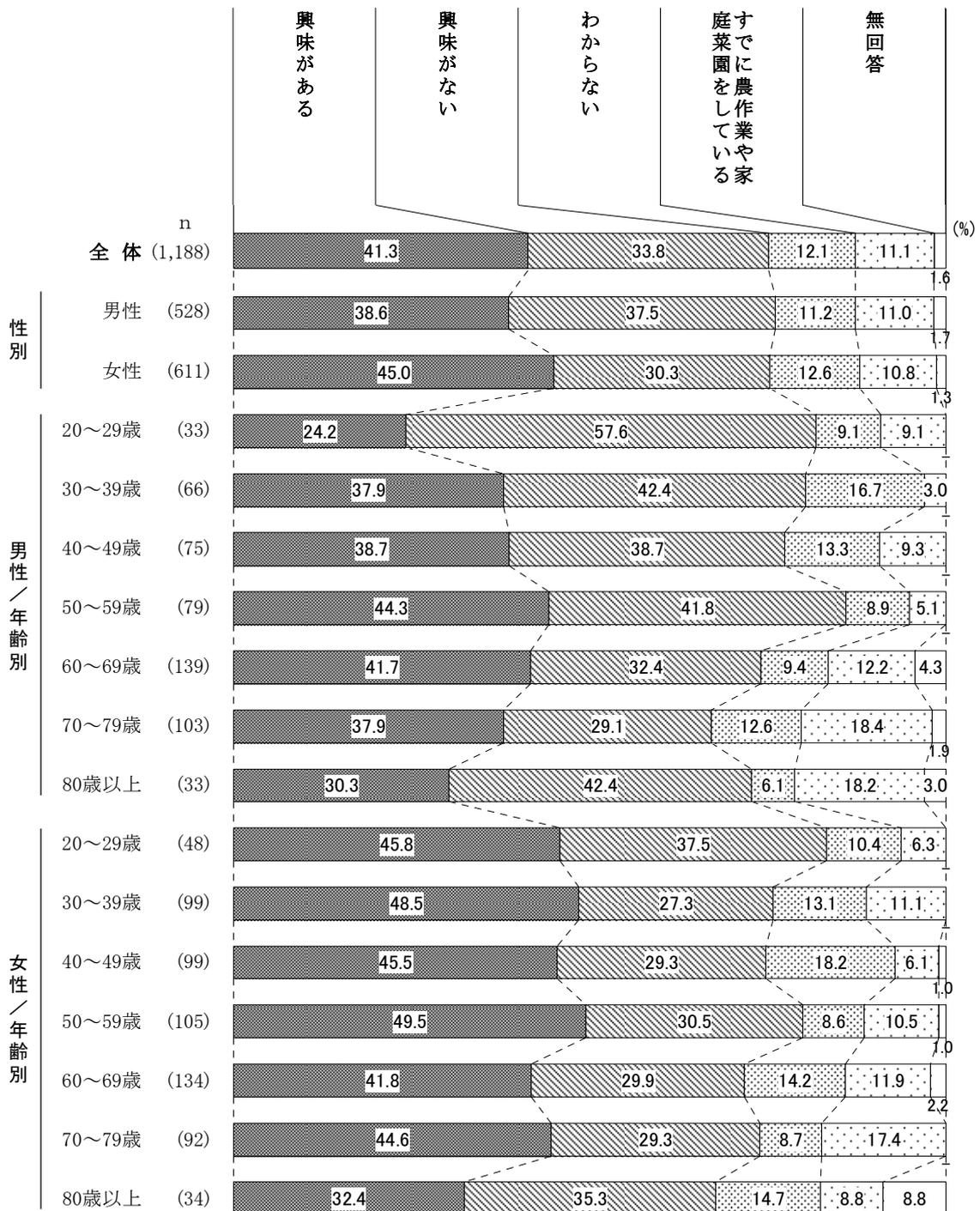
【性別・性／年齢別】

性別でみると、「興味がある」は、女性の方が男性よりも6.4ポイント高くなっている。

性／年齢別でみると、「興味がある」は、男性では50～59歳が4割台半ばで高くなっており、女性では30～39歳と50～59歳が約5割と高くなっている。一方、「興味がない」は、男性の20～29歳が約6割で最も高く、30～39歳、50～59歳、80歳以上で4割を超えている。また、「すでに農作業や家庭菜園をしている」は、男性の70歳以上と女性の70～79歳で約2割と高くなっている。(図表3-19)

＜図表3-19＞農作業の体験や農作物の収穫体験、家庭菜園などへの興味

〈性別・性／年齢別〉



(10) 農作物を購入するときの千葉県産または白井市産を選ぶ意識

問25 農作物を購入するとき、なるべく千葉県産または白井市産を選ぶようにしていますか。

(○は1つ)

<図表3-20> 農作物を購入するときの千葉県産または白井市産を選ぶ意識



農作物を購入するとき、なるべく千葉県産または白井市産を選ぶようにしているかたずねたところ、「いいえ」が62.6%で高く、「はい」が35.0%となっている。(図表3-20)

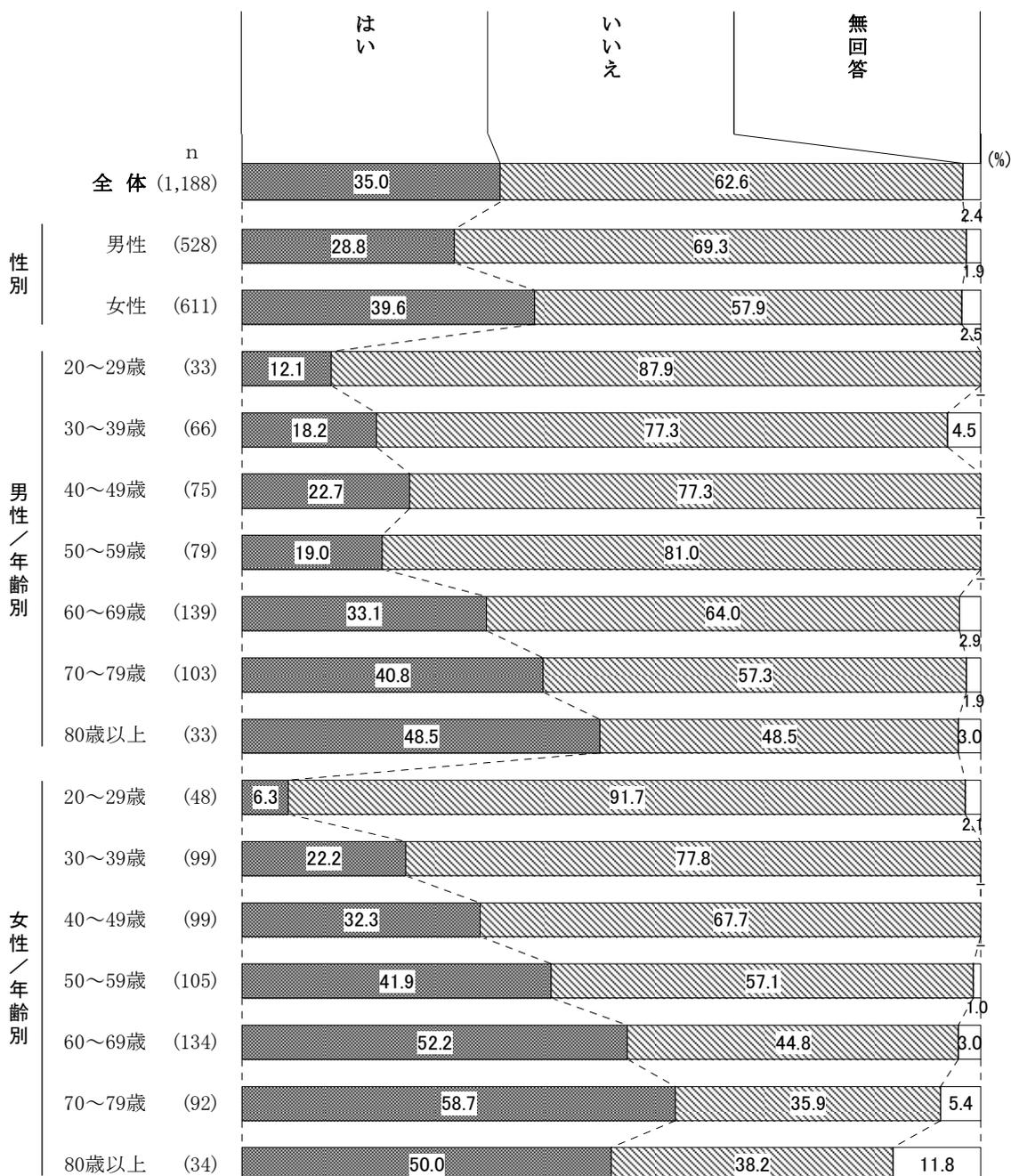
【性別・性／年齢別】

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

性／年齢別でみると、「はい」は、男女ともに年齢が上がるほど高くなっており、男性の80歳以上が約5割、女性の70～79歳が約6割と最も高くなっている。(図表3-21)

<図表3-21> 農作物を購入するときの千葉県産または白井市産を選ぶ意識

《性別・性／年齢別》

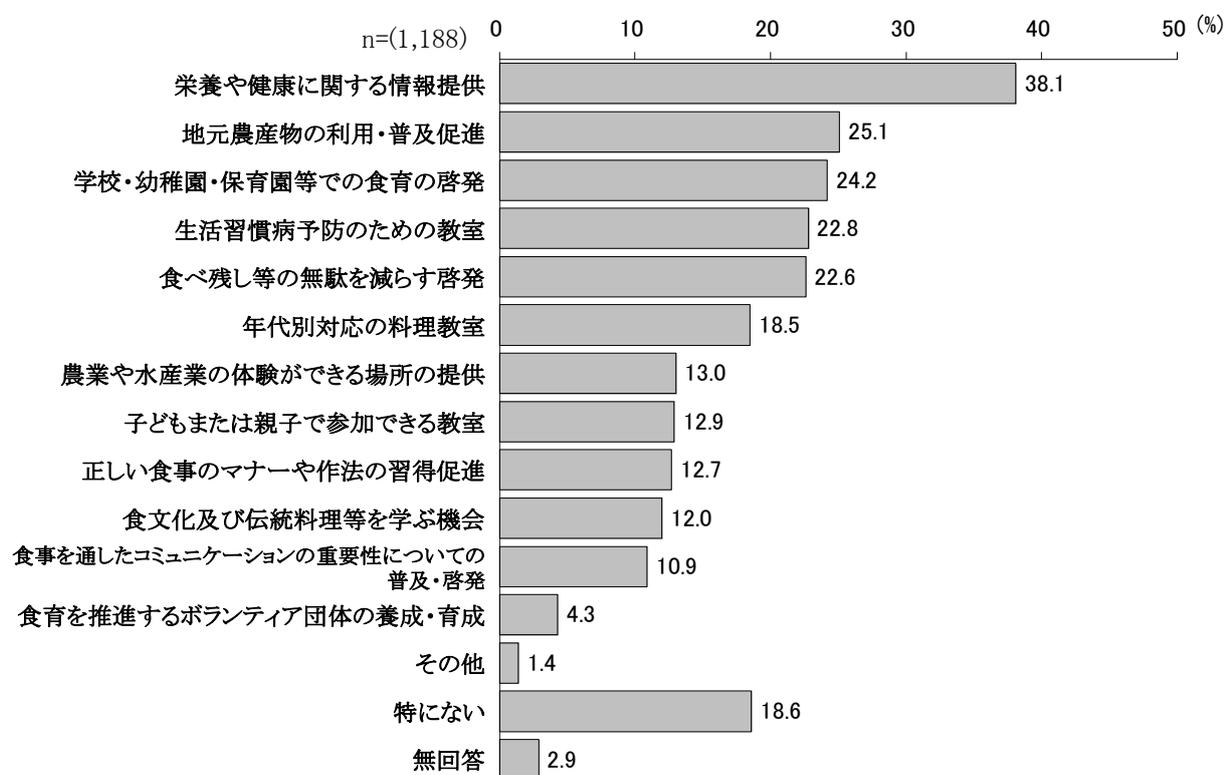


(11) 「食育」について市に力を入れてほしいと思う取り組み

問26 あなたは、「食育」について、市にどのような取り組みに力を入れてほしいと思いますか。

(○はいくつでも)

<図表3-22> 「食育」について市に力を入れてほしいと思う取り組み



「食育」について市に取り組んでほしい取り組みは、「栄養や健康に関する情報提供」が38.1%で最も高く、以下、「地元農産物の利用・普及促進」(25.1%)、「学校・幼稚園・保育園等での食育の啓発」(24.2%)、「生活習慣病予防のための教室」(22.8%)、「食べ残し等の無駄を減らす啓発」(22.6%)と続いている。

一方、「特にない」が18.6%となっている。(図表3-22)

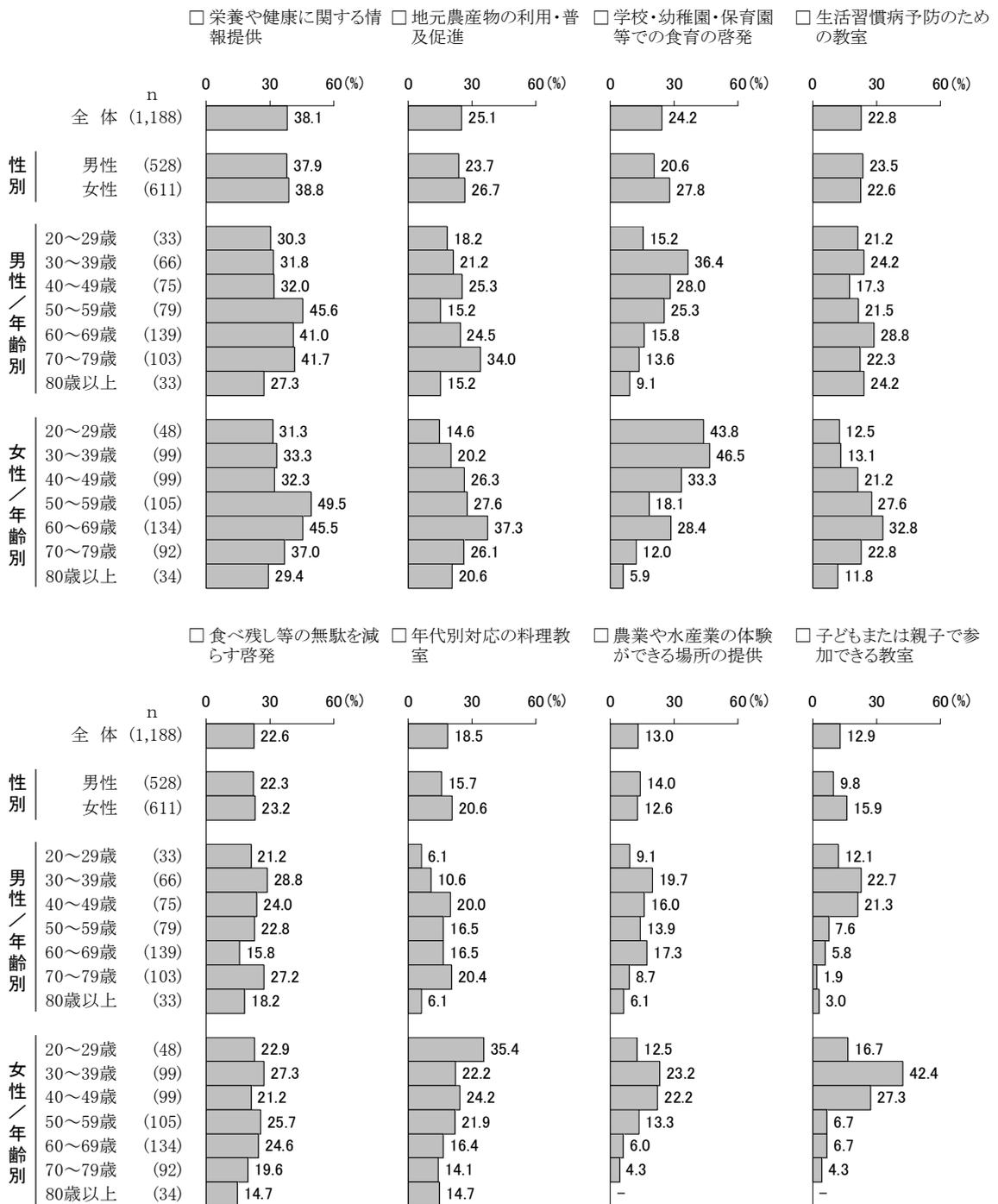
【性別・性／年齢別】

性別で見ると、女性の方が男性よりも多くの項目で高くなっている。中でも、「学校・幼稚園・保育園等での食育の啓発」が最も違いが大きく、7.2ポイント差となっている。

性／年齢別で見ると、「栄養や健康に関する情報提供」は、女性の50～59歳が約5割と最も高くなっている。「地元農産物の利用・普及促進」は、女性の60～69歳が約4割と高くなっている。「学校・幼稚園・保育園等での食育の啓発」は、女性の20～39歳が4割台半ばと高くなっている。(図表3-23)

<図表3-23> 「食育」について市に力を入れてほしいと思う取り組み<<性別・性／年齢別>>

(上位8項目)

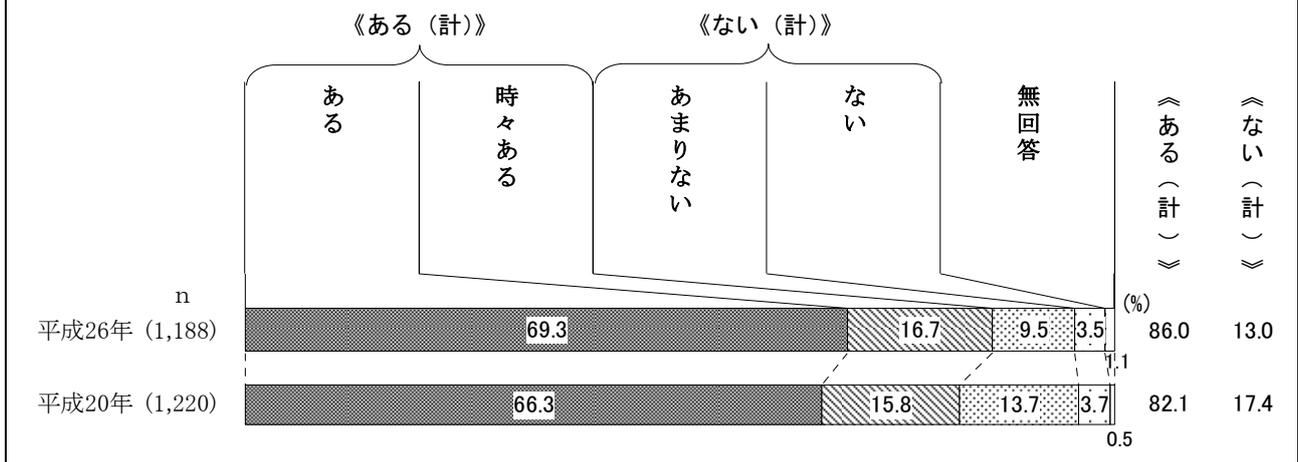


4. 運動について

(1) 日常生活で体を動かす機会

問27 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) (〇は1つ)

<図表4-1> 日常生活で体を動かす機会



日常生活で体を動かす機会が「ある」は69.3%で最も高く、「時々ある」が16.7%となっている。これらを合わせた《ある (計)》は86.0%となる。

一方、「あまりない」(9.5%)と「ない」(3.5%)を合わせた《ない (計)》は13.0%となっている。

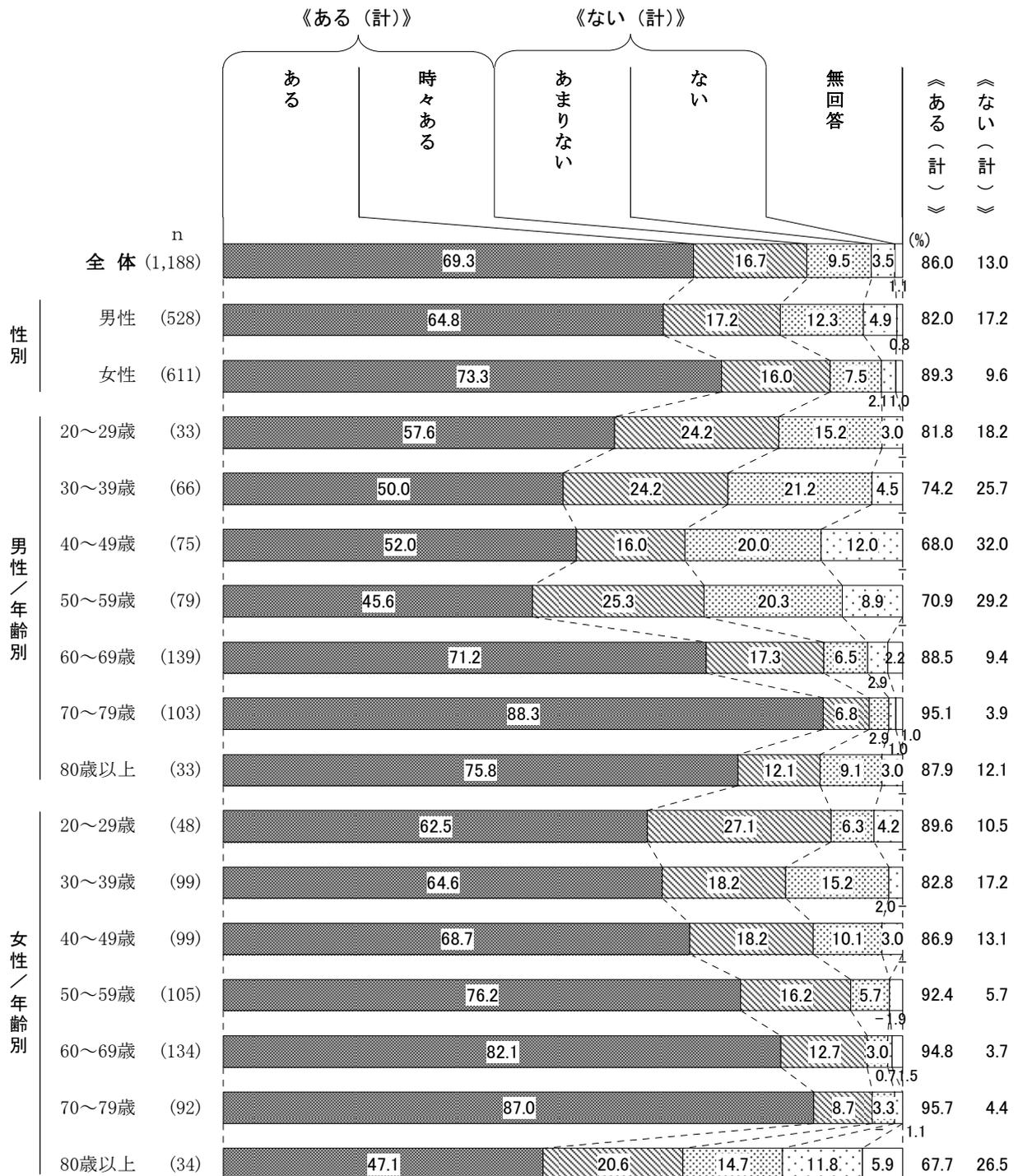
平成20年との比較では、「ある」が3.0ポイント増加し、「あまりない」が4.2ポイント減少している。(図表4-1)

【性別・性／年齢別】

性別でみると、《ある（計）》は、女性の方が男性よりも7.3ポイント高くなっている。

性／年齢別でみると、《ある（計）》は、男性の70～79歳と女性の60～79歳が9割台半ばと最も高くなっている。逆に、《ない（計）》は、男性の40～49歳が3割を超えて高くなっており、女性では80歳以上が2割台半ばと高くなっている。（図表4－2）

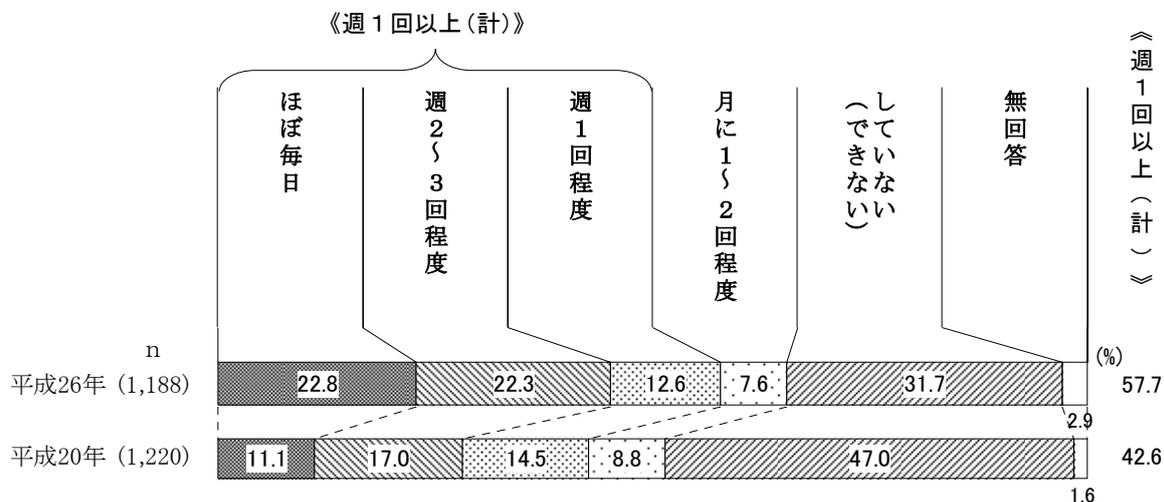
<図表4－2> 日常生活で体を動かす機会《性別・性／年齢別》



(2) 運動の頻度

問28 あなたは運動をしていますか。(○は1つ)

<図表4-3> 運動の頻度



運動をする頻度は、「していない(できない)」が31.7%で最も高くなっている。

一方、「ほぼ毎日」(22.8%)、「週2〜3回程度」(22.3%)、「週1回程度」(12.6%)までを合わせた《週1回以上(計)》は57.7%となっている。

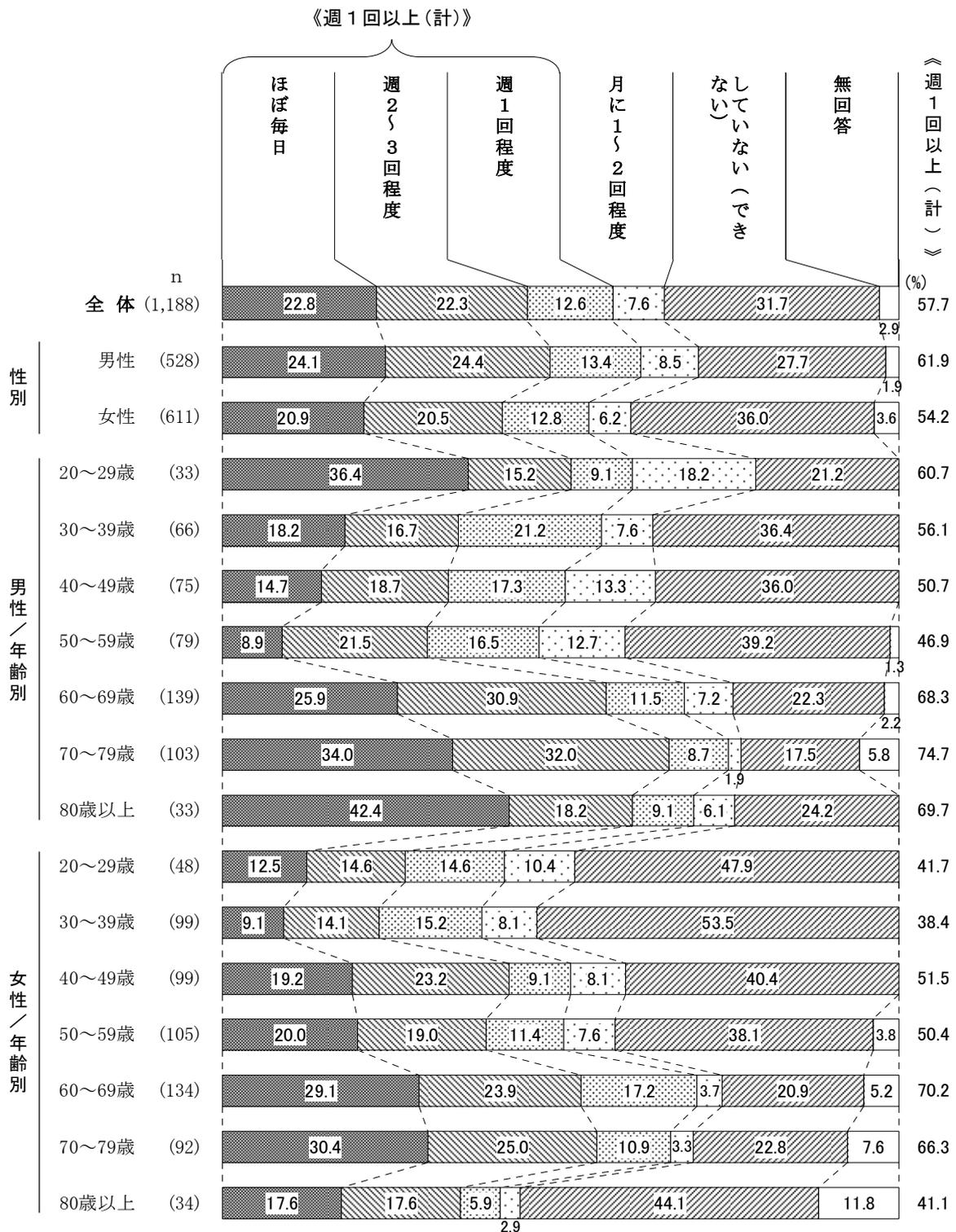
平成20年との比較では、「ほぼ毎日」が11.7ポイント増加し、「していない(できない)」が15.3ポイント減少している。(図表4-3)

【性別・性／年齢別】

性別でみると、《週1回以上（計）》は、男性の方が女性よりも7.7ポイント高くなっている。逆に、「していない（できない）」は、女性の方が8.3ポイント高くなっている。

性／年齢別でみると、《週1回以上（計）》は、男性の70～79歳が7割台半ばと最も高く、女性では60～69歳が7割と高くなっている。逆に、「していない（できない）」は、男性の50～59歳が約4割と高く、女性では30～39歳が5割台半ばで最も高く、20～29歳でも約5割と高くなっている。（図表4-4）

<図表4-4> 運動の頻度《性別・性／年齢別》

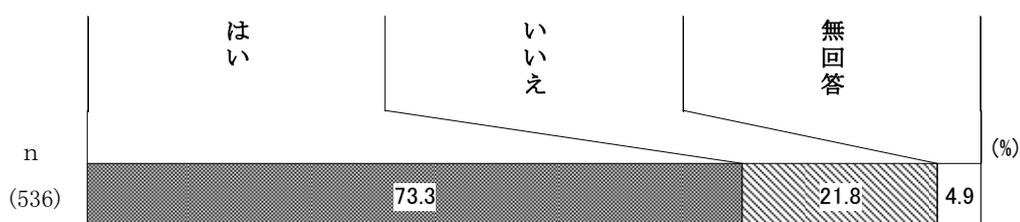


(3) 行っている運動が1回30分以上かつ週2日以上で1年以上継続の状況

(問28で「1 ほぼ毎日」か「2 週2～3回程度」と答えた方にお伺いします)

問28-1 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。※買い物や通勤などの日常生活上の動きは除きます。(○は1つ)

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



問28で「ほぼ毎日」か「週2～3回程度」と答えた方に、行っている運動が“1回30分以上かつ週2日以上で、1年以上継続している” についてたずねたところ、「はい」が73.3%で、「いいえ」が21.8%となっている。(図表4-5)

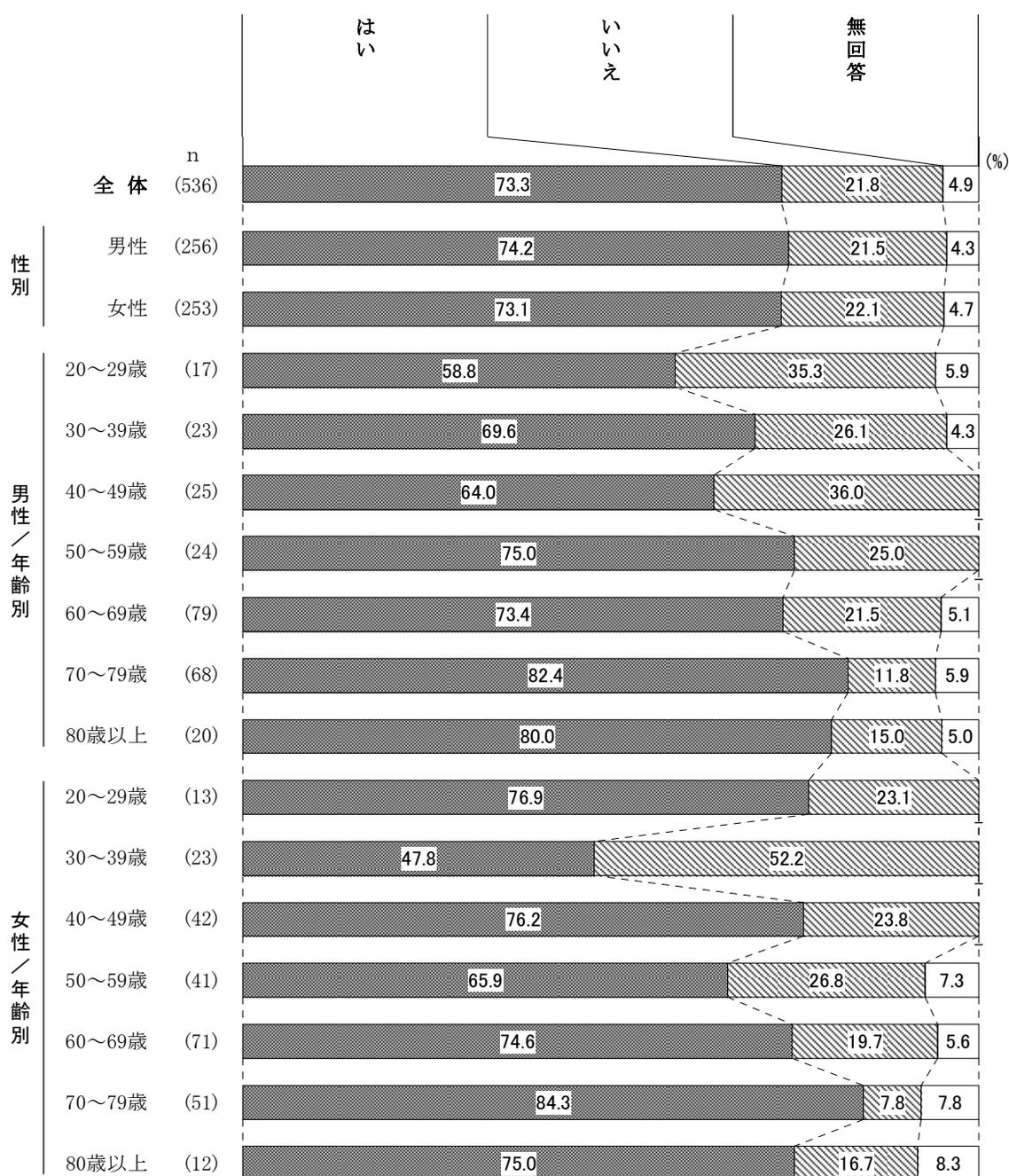
【性別・性／年齢別】

性別では、特に大きな違いはみられない。

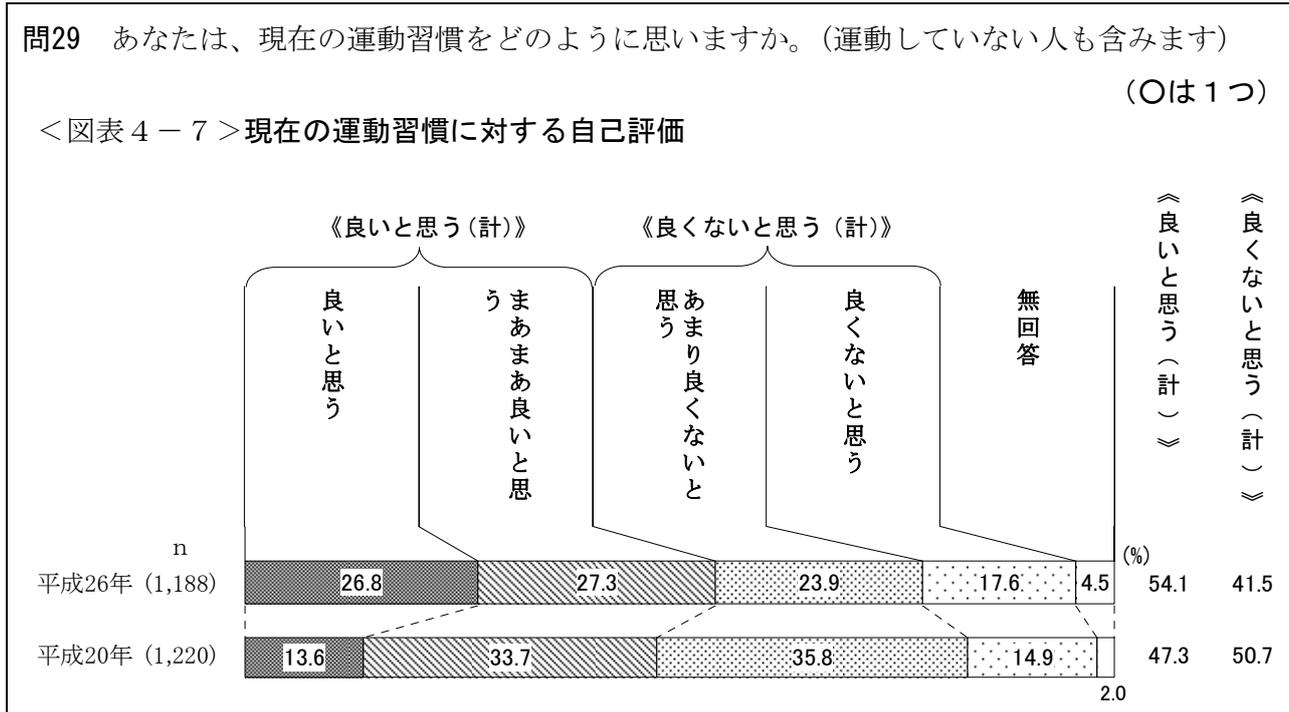
性／年齢別でみると、「はい」は、男性では70歳以上で8割を超えて高く、女性では70～79歳が8割台半ばと最も高くなっている。(図表4-6)

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

《性別・性／年齢別》



(4) 現在の運動習慣に対する自己評価



現在の運動習慣に対する自己評価は、「良いと思う」が26.8%で、「まあまあ良いと思う」が27.3%と最も高くなっている。これらを合わせた《良いと思う(計)》は54.1%となる。

一方、「あまり良くないと思う」(23.9%)と「良くないと思う」(17.6%)を合わせた《良くないと思う(計)》は41.5%となっている。

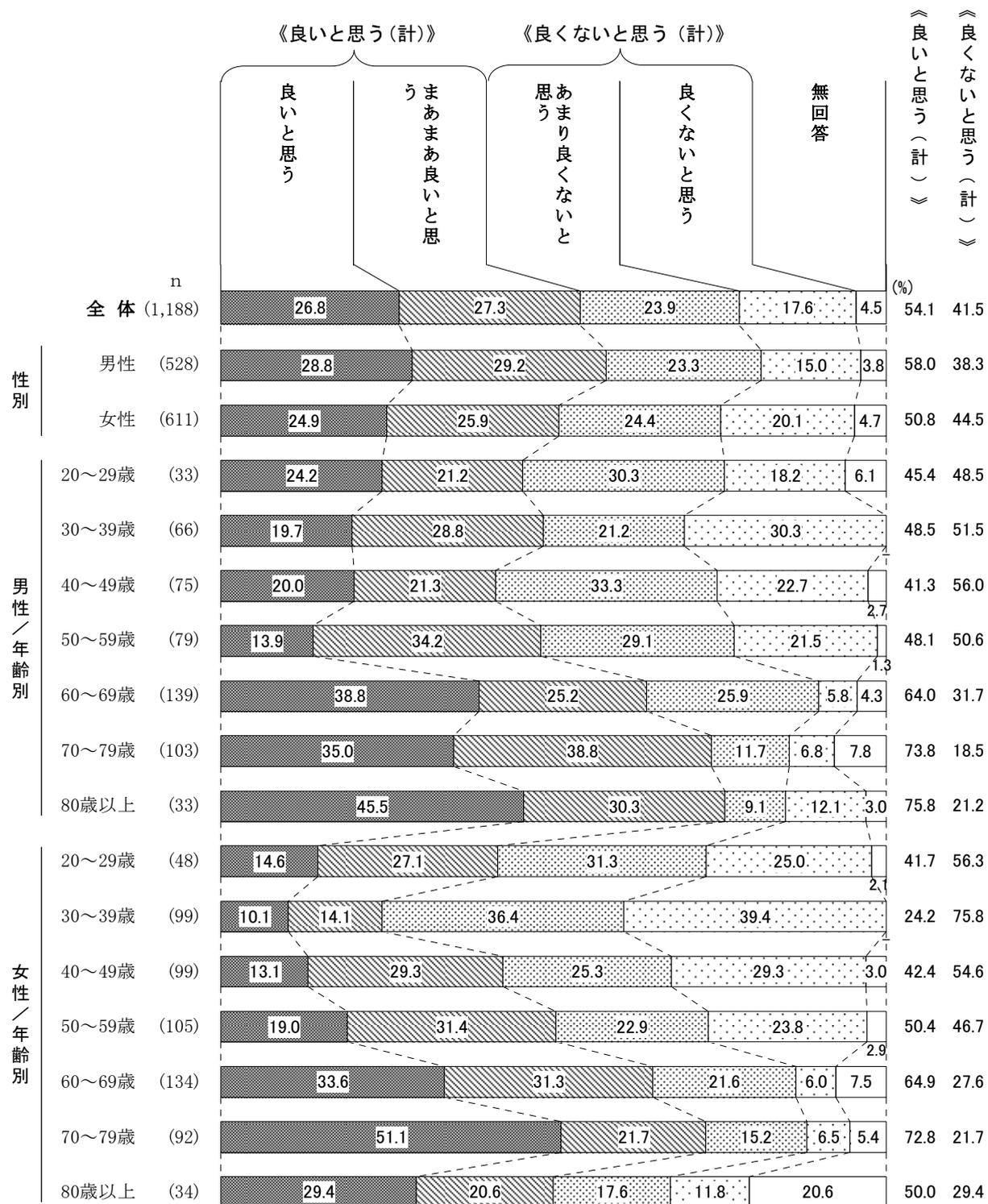
平成20年との比較では、「良いと思う」が13.2ポイント増加し、「あまり良くないと思う」が11.9ポイント減少している。(図表4-7)

【性別・性／年齢別】

性別でみると、《良いと思う（計）》は、男性の方が女性よりも7.2ポイント高くなっている。

性／年齢別でみると、《良いと思う（計）》は、男性の70歳以上で7割台半ばと高く、女性では70～79歳が7割を超えている。逆に、《良くないと思う（計）》は、男性では40～49歳が5割台半ばで最も高く、女性では30～39歳が7割台半ばと最も高くなっている。（図表4－8）

<図表4－8>現在の運動習慣に対する自己評価《性別・性／年齢別》

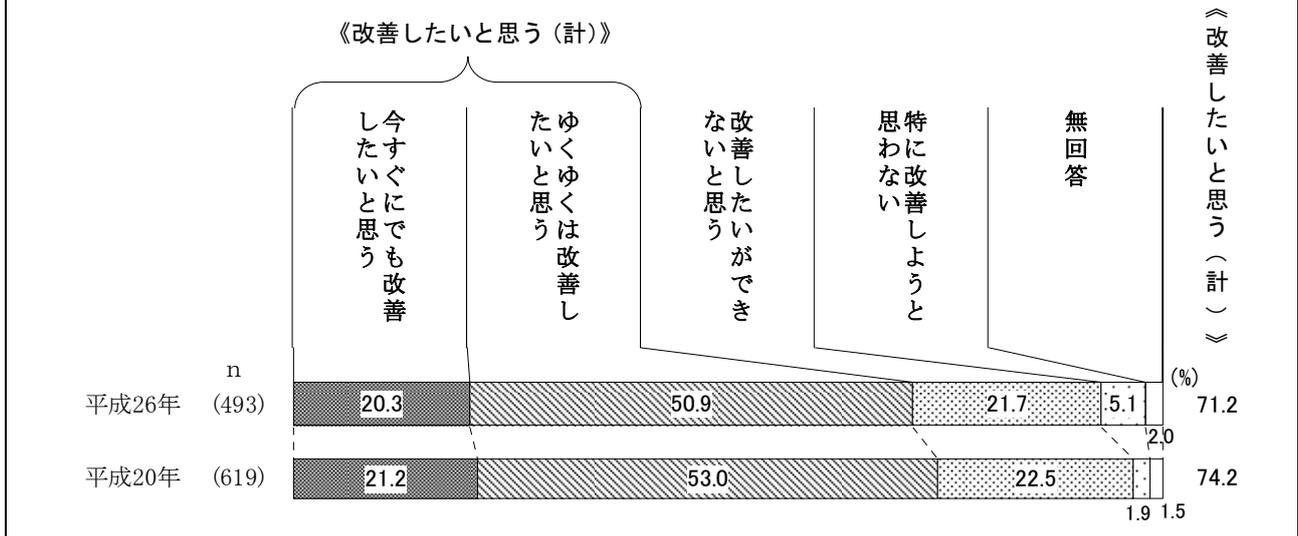


(5) 今後、自分の運動習慣に対する考え

(問29で「3 あまり良くないと思う」か「4 良くないと思う」と答えた方にお伺いします)

問29-1 今後、自分の運動習慣をどのようにしたいと思いますか。(○は1つ)

<図表4-9> 今後、自分の運動習慣に対する考え



問29で「あまり良くないと思う」か「良くないと思う」と答えた方に、今後の運動習慣に対する考えをたずねたところ、「今すぐにも改善したいと思う」は20.3%で、「ゆくゆくは改善したいと思う」が50.9%と最も高く、これらを合わせた《改善したいと思う(計)》は71.2%となる。

また、「改善したいができないと思う」が21.7%みられる。

平成20年との比較では、《改善したいと思う(計)》が3.0ポイント減少している。(図表4-9)

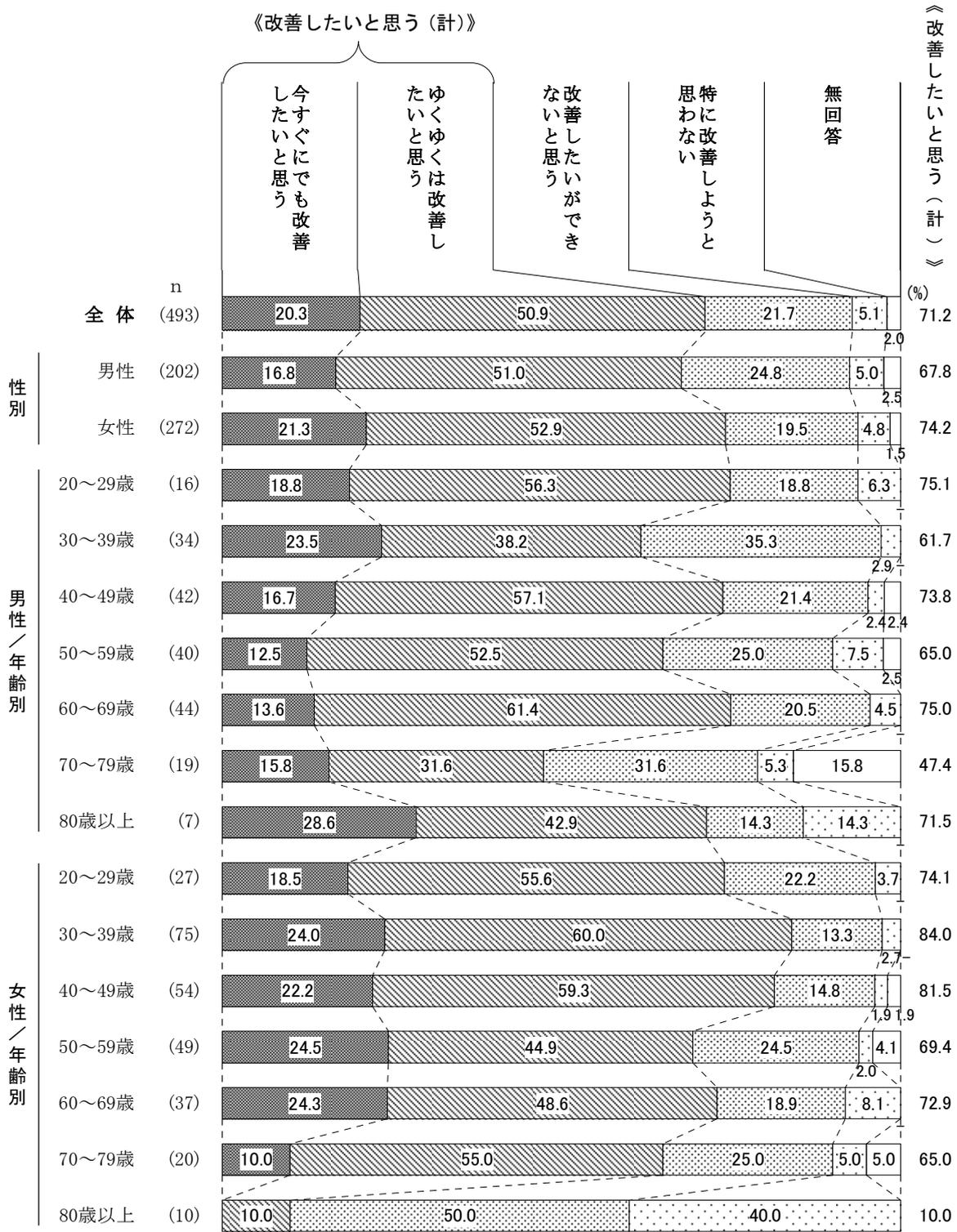
【性別・性／年齢別】

性別でみると、《改善したいと思う（計）》は、女性の方が男性よりも6.4ポイント高くなっている。

性／年齢別でみると、《改善したいと思う（計）》は、男性では40～49歳と60～69歳が7割台半ばと高くなっている。女性では30～39歳が8割台半ばで最も高く、40～49歳でも8割を超えている。

（図表4-10）

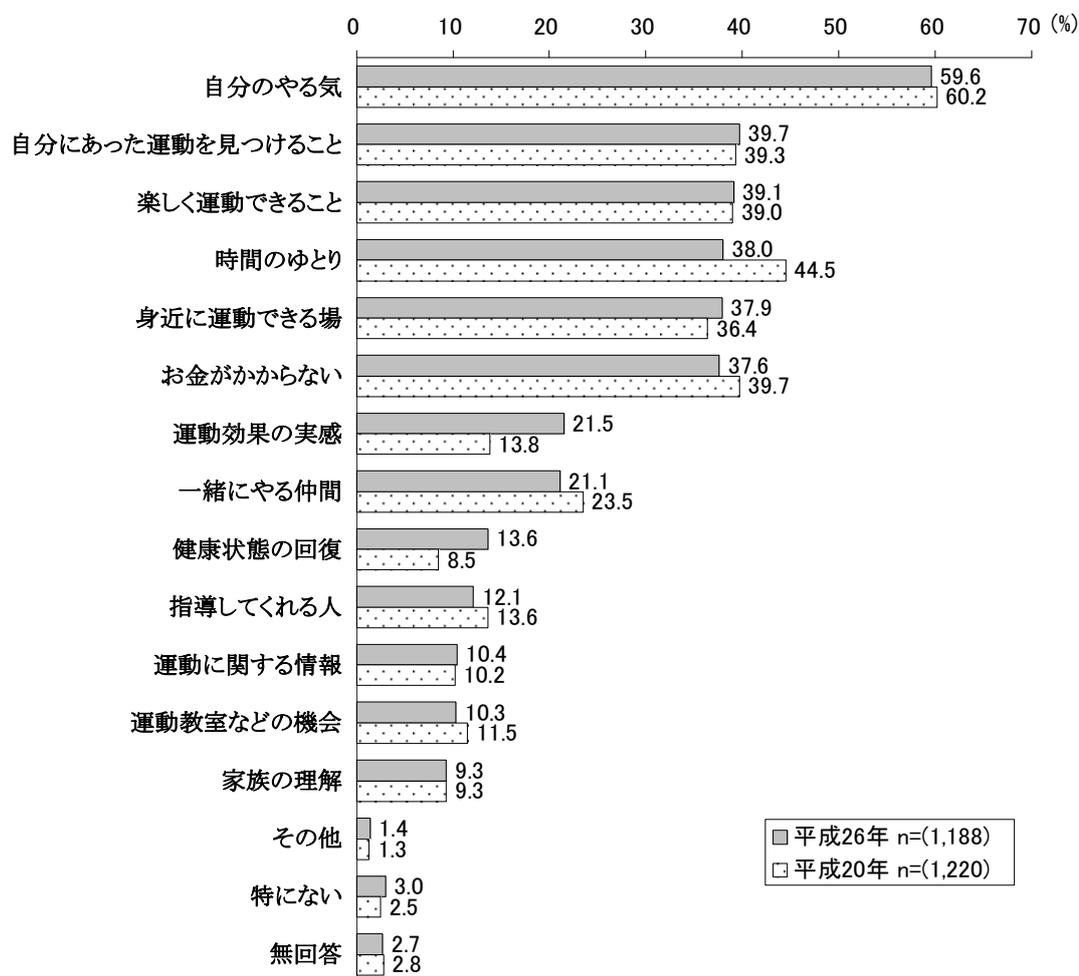
＜図表4-10＞ 今後、自分の運動習慣に対する考え《性別・性／年齢別》



(6) 運動を続けていく（または新たに始める）ために、必要なこと

問30 あなたがこれから運動を続けていく（または新たに始める）ために、必要なことは何ですか。（〇はいくつでも）

<図表4-11> 運動を続けていく（または新たに始める）ために、必要なこと



これから運動を続けていく（または新たに始める）ために必要なこととしては、「自分のやる気」が59.6%で最も高くなっている。以下、「自分にあった運動を見つけること」（39.7%）、「楽しく運動できること」（39.1%）、「時間のゆとり」（38.0%）、「身近に運動できる場」（37.9%）、「お金がかからない」（37.6%）が約4割で続いている。

平成20年との比較では、「運動効果の実感」が7.7ポイント増加している。（図表4-11）

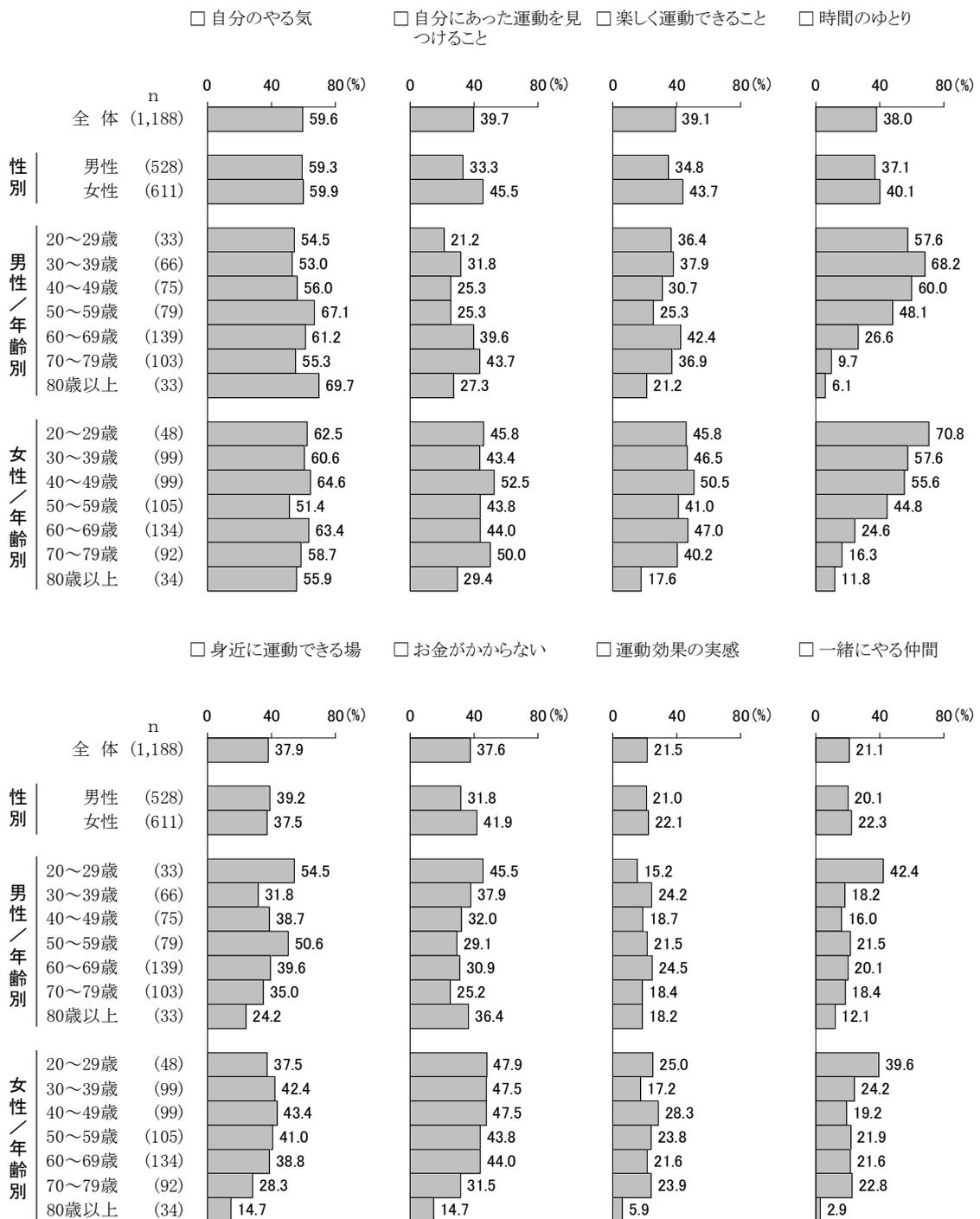
【性別・性／年齢別】

性別でみると、女性の方が男性よりも多くの項目で高くなっている。特に、「自分にあった運動を見つけること」は12.2ポイント差となっている。

性／年齢別でみると、「自分のやる気」は、男性の80歳以上と50～59歳で約7割と最も高く、女性の40～49歳と60～69歳で6割台半ばと高くなっている。「時間のゆとり」は、男性の30～39歳が約7割と高く、女性の20～29歳が7割で最も高くなっている。(図表4-12)

<図表4-12>運動を続けていく（または新たに始める）ために、必要なこと

≪性別・性／年齢別≫（上位8項目）

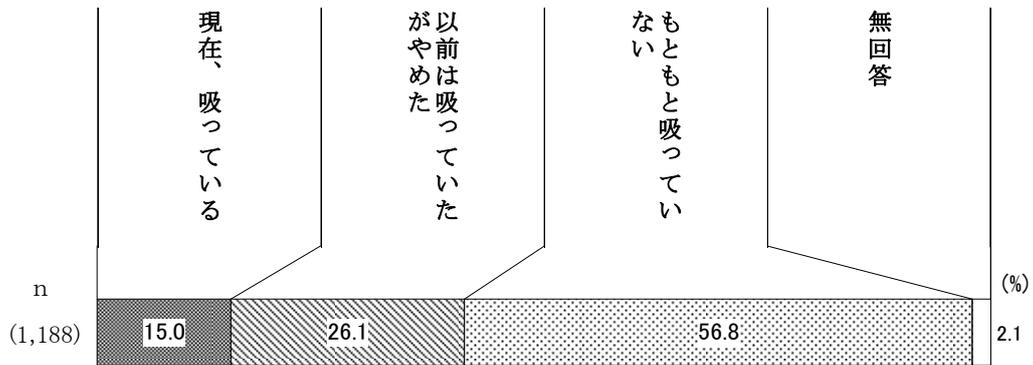


5. たばこ・飲酒について

(1) 喫煙状況

問31 あなたは、たばこを吸っていますか。(○は1つ)

<図表5-1> 喫煙状況



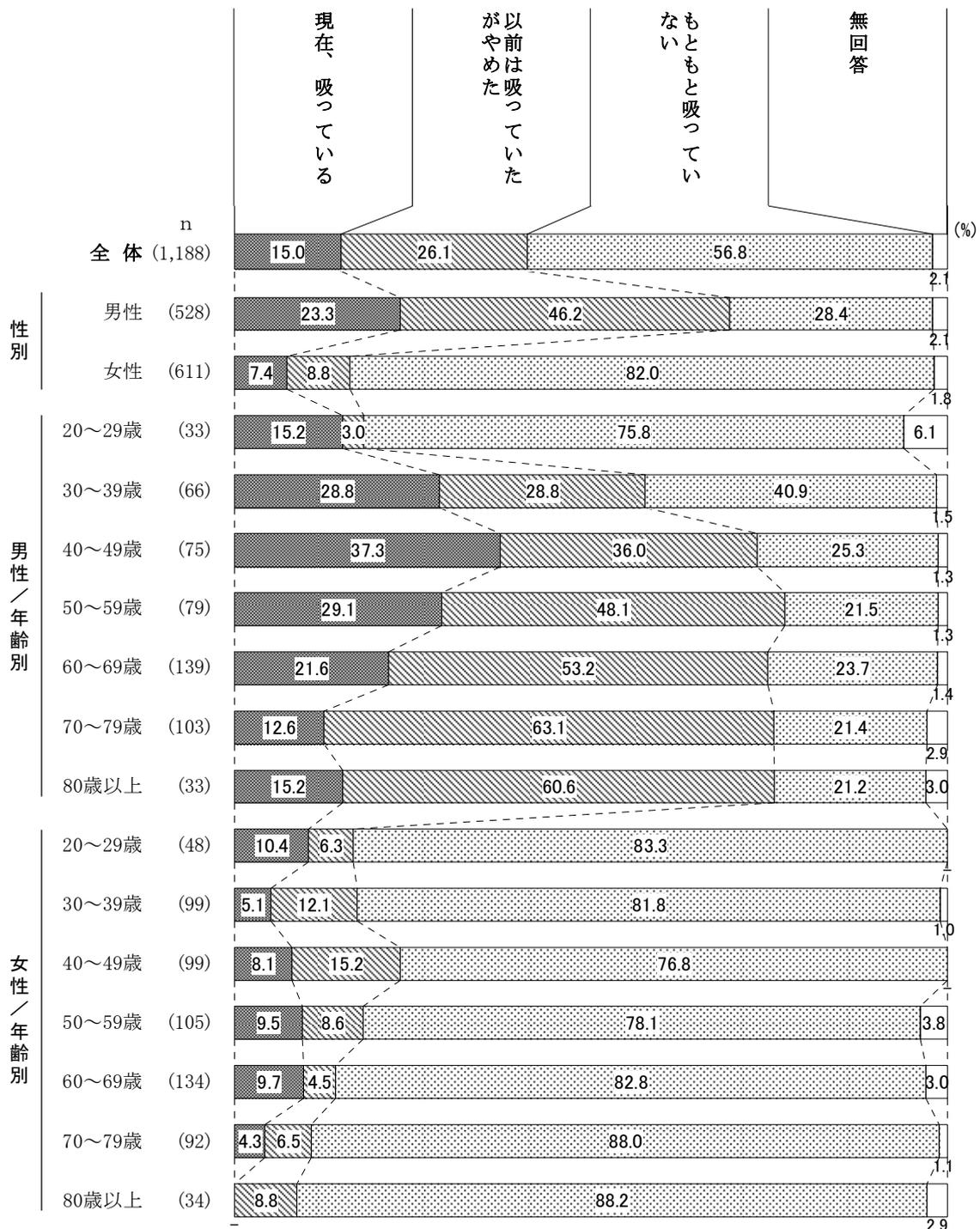
喫煙状況については、「もともと吸っていない」が56.8%で最も高く、次いで、「以前は吸っていたがやめた」が26.1%、「現在、吸っている」は15.0%となっている。(図表5-1)

【性別・性／年齢別】

性別で見ると、「現在、吸っている」は、男性の方が女性よりも15.9ポイント高くなっている。一方、「もともと吸っていない」は、女性の方が男性よりも53.6ポイント高くなっている。

性／年齢別で見ると、「現在、吸っている」は、男性では40～49歳が約4割で最も高く、次いで30～39歳と50～59歳が約3割となっている。女性では20～29歳が1割で最も高くなっている。逆に、「もともと吸っていない」は、男性では20～29歳が7割台半ばで最も高く、次いで30～39歳が4割となっている。女性では、すべての年齢で7割台半ば以上であり、20～29歳が8割台半ばで最も高くなっている。(図表5-2)

<図表5-2>喫煙状況<<性別・性／年齢別>>

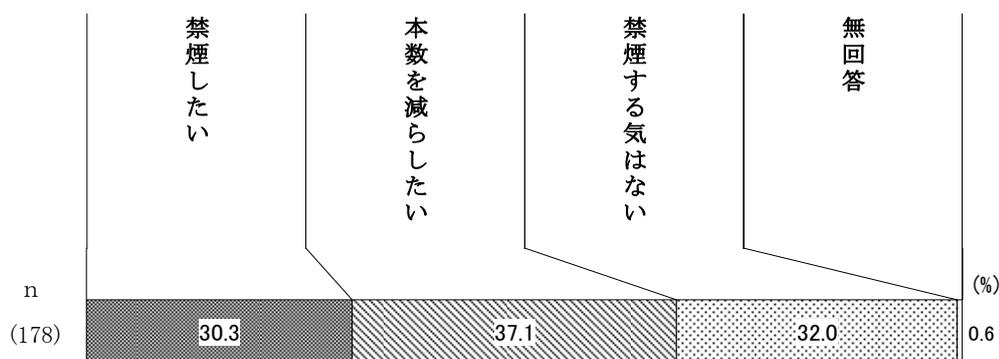


(2) 禁煙することに対する考え

(問31で「1 現在、吸っている」と答えた方にお伺いします)

問31-1 禁煙することについて、どう思いますか。(○は1つ)

<図表5-3> 禁煙することに対する考え

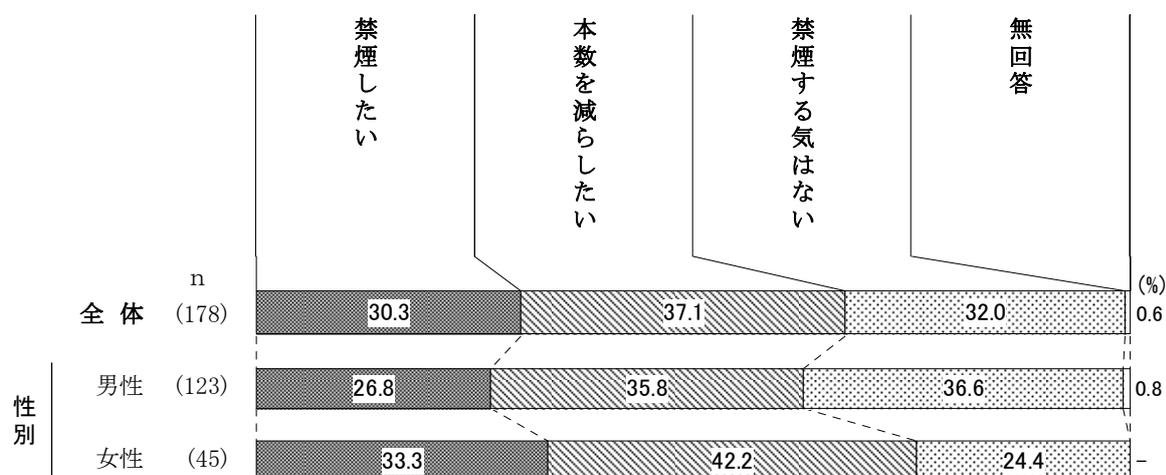


問31で「現在、吸っている」と答えた方に禁煙の意向をたずねたところ、「本数を減らしたい」が37.1%で最も高く、次いで「禁煙する気はない」が32.0%、「禁煙したい」が30.3%となっている。(図表5-3)

【性別】

性別でみると、「禁煙したい」は女性の方が男性より6.5ポイント高くなっている。(図表5-4)

<図表5-4> 禁煙することに対する考え<<性別>>

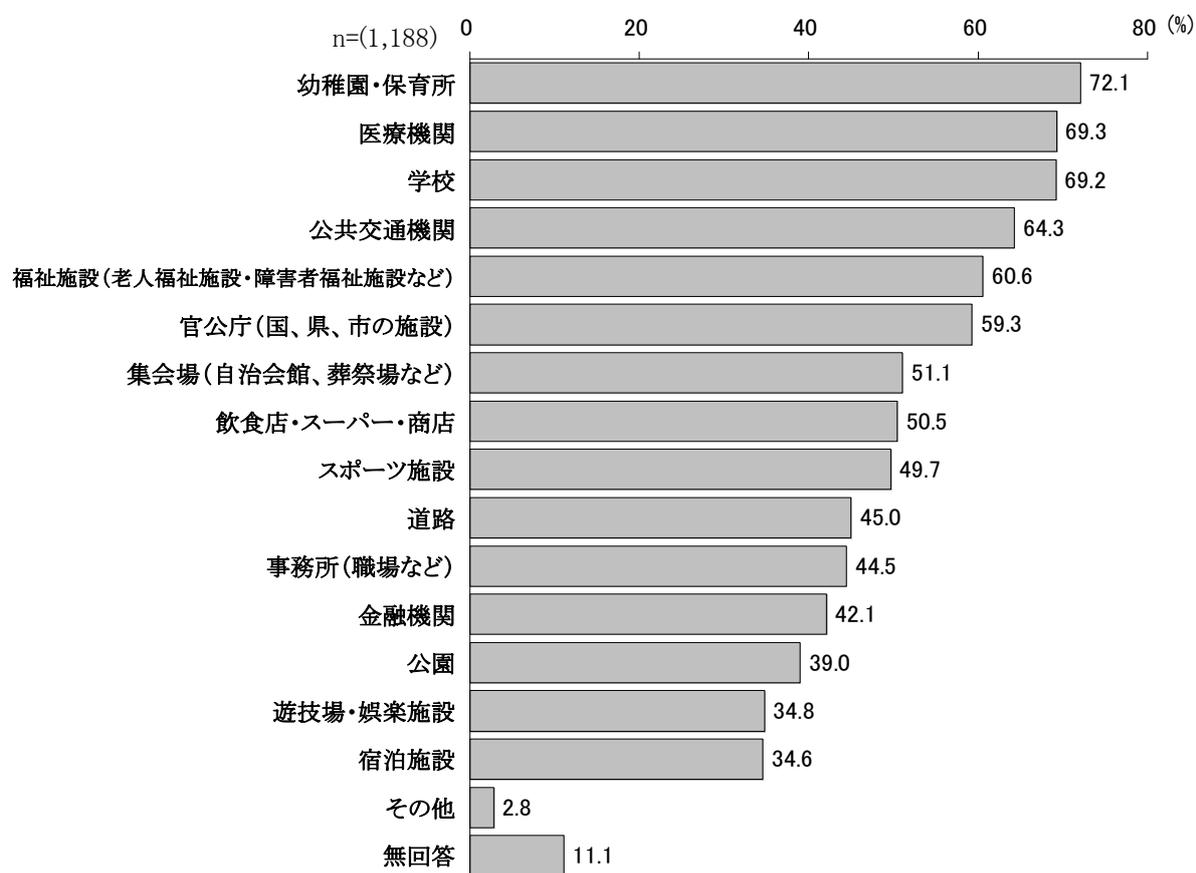


(3) 受動喫煙を防止するために、規制対象とすることが望ましいと思う施設

問32 受動喫煙を防止するために、規制対象とすることが望ましいと思う施設はどこですか。

(〇はいくつでも)

<図表 5 - 5> 受動喫煙を防止するために、規制対象とすることが望ましいと思う施設

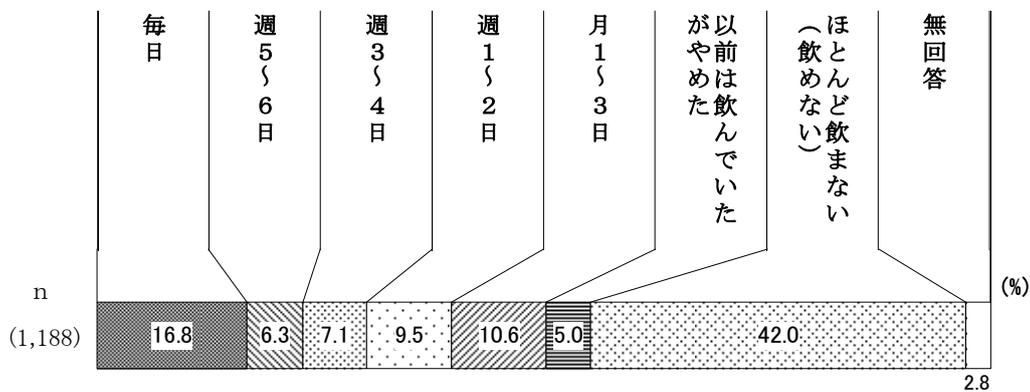


受動喫煙を防止するために、規制対象とすることが望ましいと思う施設をたずねたところ、「幼稚園・保育所」が72.1%で最も高くなっている。以下、「医療機関」(69.3%)、「学校」(69.2%)、「公共交通機関」(64.3%) などとなっている。(図表 5 - 5)

(4) 飲酒頻度

問33 あなたは、どのくらいの頻度でお酒を飲みますか。(○は1つ)

<図表5-6> 飲酒頻度



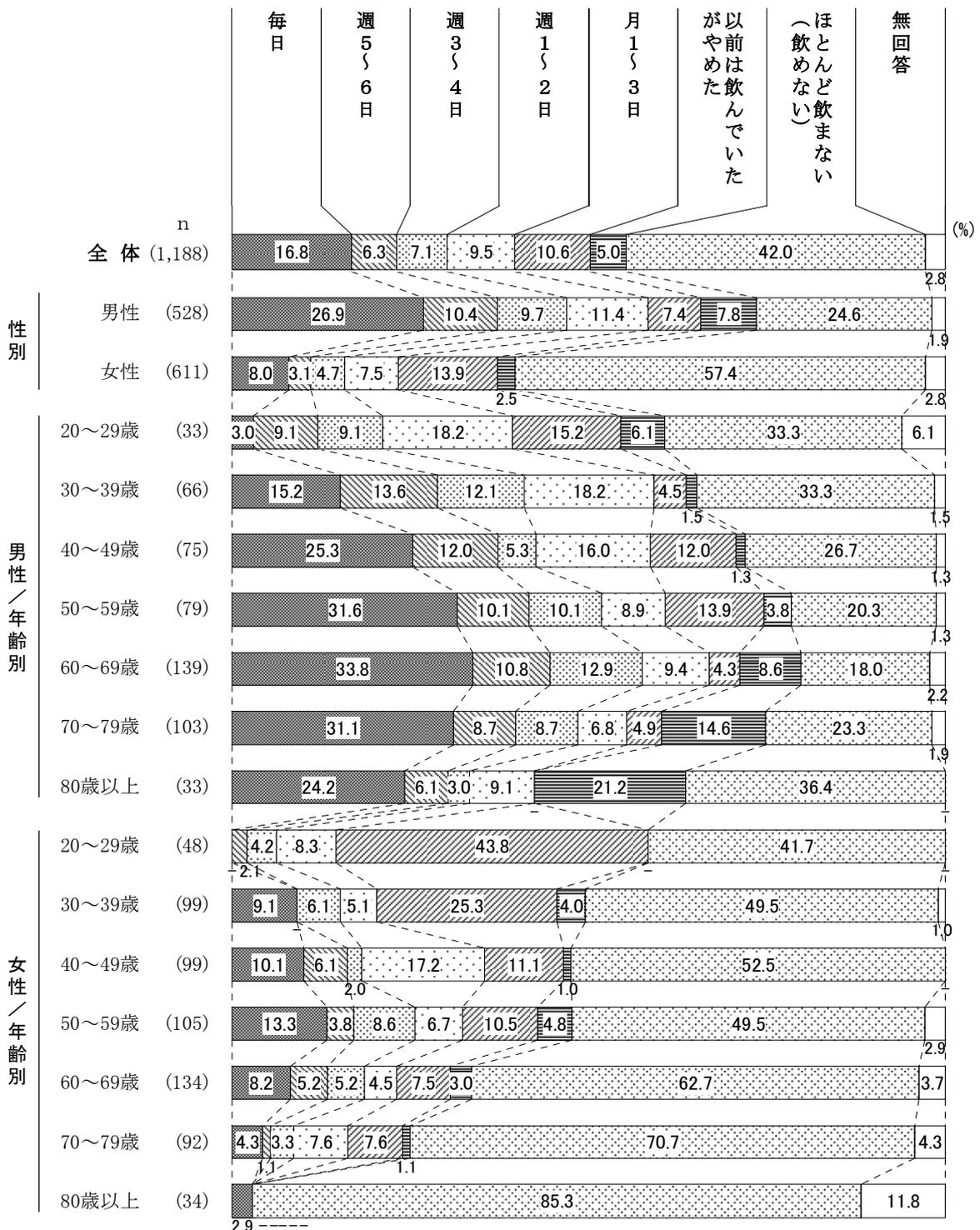
飲酒頻度については、「ほとんど飲まない(飲めない)」が42.0%で最も高くなった。逆に、飲んでいる人の頻度では、「毎日」が16.8%と高く、以下、「月1~3日」(10.6%)、「週1~2日」(9.5%)、「週3~4日」(7.1%)、「週5~6日」(6.3%)となっている。(図表5-6)

【性別・性／年齢別】

性別で見ると、「ほとんど飲まない（飲めない）」は女性の方が男性より32.8ポイント高くなっている。逆に、飲んでいる人の頻度では、「毎日」は男性の方が女性よりも18.9ポイント高くなっている。

性／年齢別で見ると、「毎日」は、男性では、60～69歳が3割台半ばで最も高く、50～59歳と70～79歳で3割を超えている。女性では50～59歳が1割台半ばで最も高く、次いで40～49歳が1割となっている。（図表5－7）

<図表5－7> 飲酒頻度<<性別・性／年齢別>>

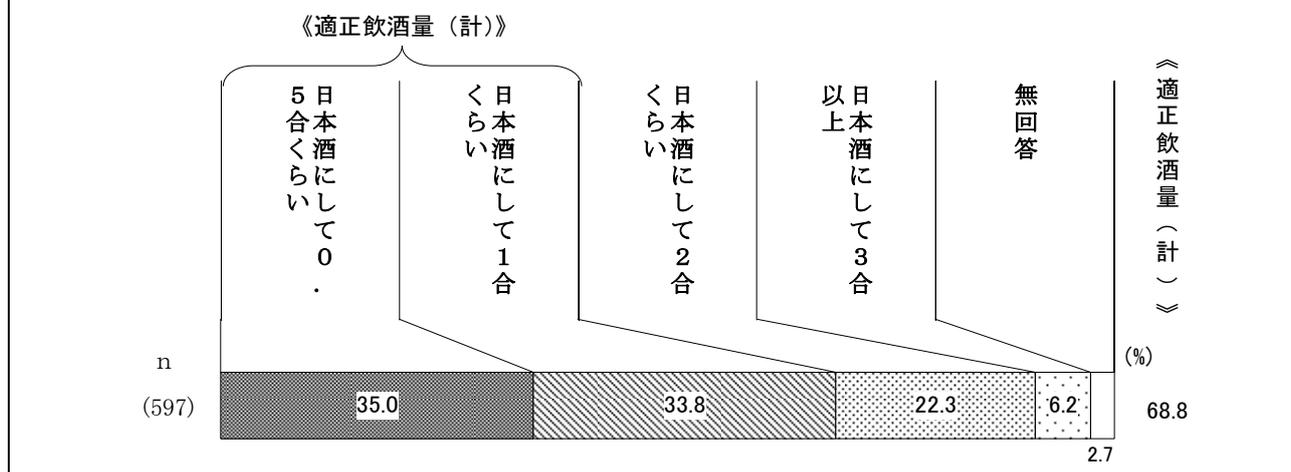


(5) 平均飲酒量

(問33で「1」～「5」と答えた方にお伺いします)

問33-1 平均すると1日にどれくらいの量を飲みますか。(○は1つ)

<図表5-8> 平均飲酒量



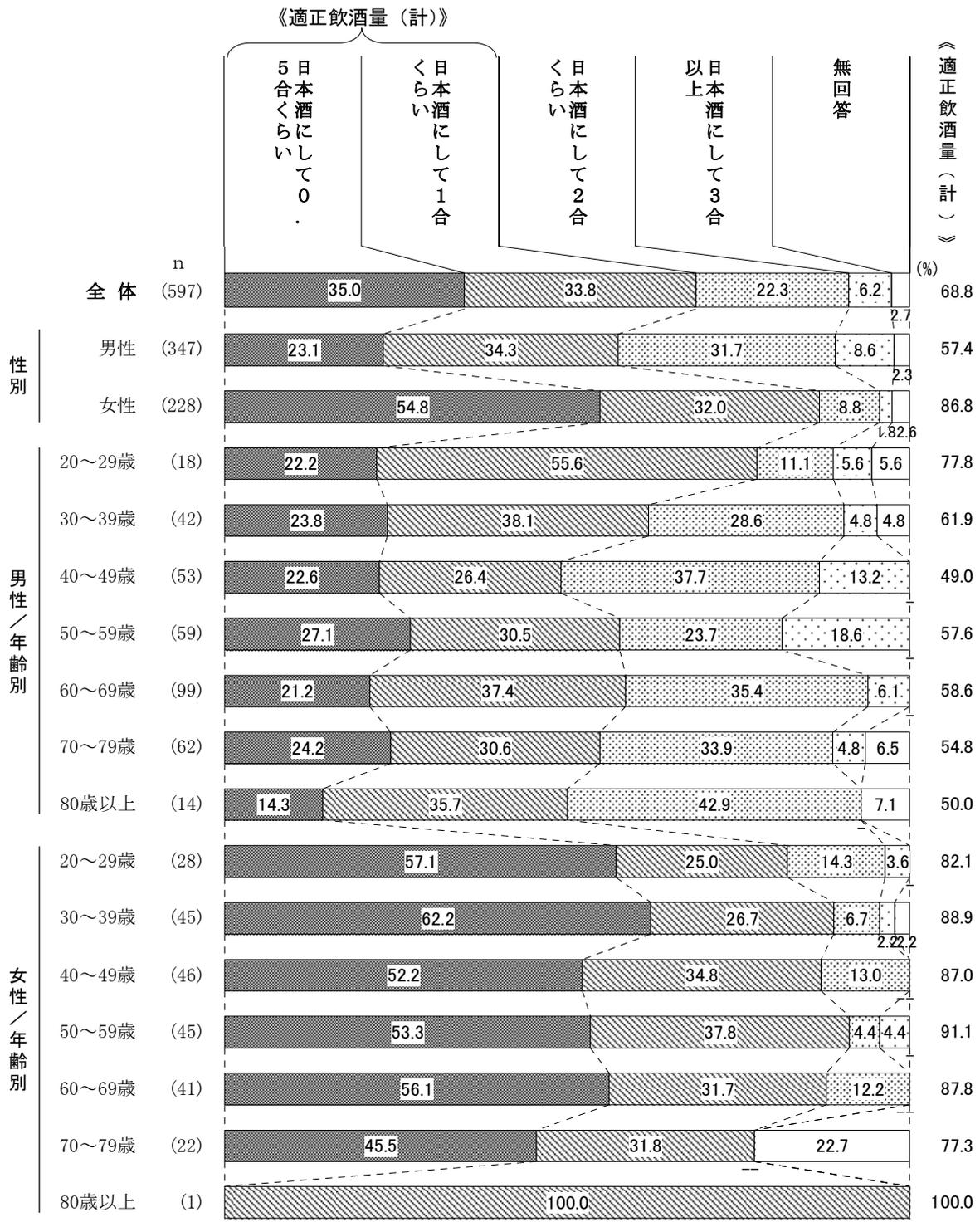
問33で“飲んでいる”と答えた方に平均飲酒量をたずねたところ、「日本酒にして0.5合くらい」が35.0%で最も高く、「日本酒にして1合くらい」(33.8%)を合わせた《適正飲酒量(計)》は68.8%となる。また、「日本酒にして2合くらい」は22.3%、「日本酒にして3合以上」は6.2%となっている。(図表5-8)

【性別・性／年齢別】

性別でみると、《適正飲酒量（計）》は、女性の方が男性よりも29.4ポイント高くなっている。

性／年齢別でみると、《適正飲酒量（計）》は、男性（20～29歳と80歳以上を除く）では30～39歳が6割を超え最も高く、50～69歳で約6割となっている。女性（20～29歳と70歳以上を除く）では50～59歳が9割を超え最も高く、その他の年齢層でも約9割と高い。（図表5－9）

<図表5－9> 平均飲酒量《性別・性／年齢別》

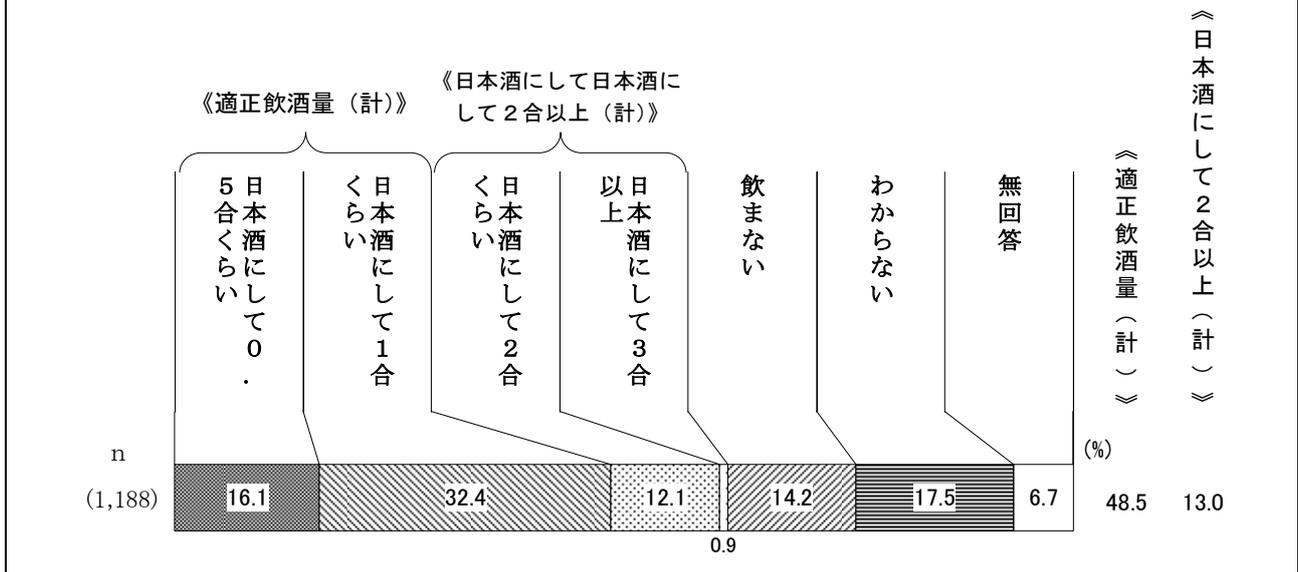


(6) 健康に影響のない適度と考える飲酒量

問34 あなたにとって健康に影響のない適度な飲酒量はどれくらいの量だと思いますか。

(○は1つ)

<図表5-10> 健康に影響のない適度と考える飲酒量



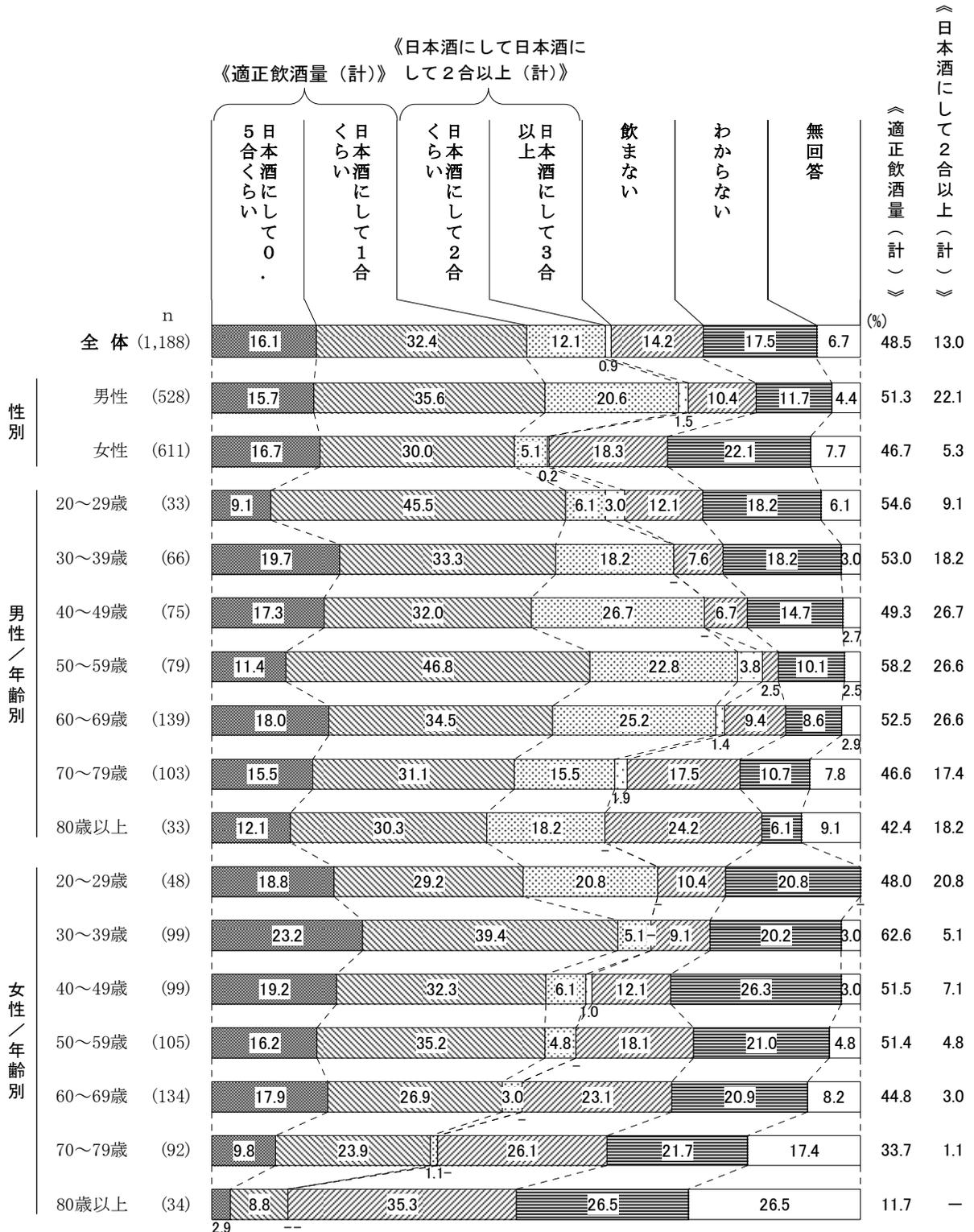
健康に影響のない適度と考える飲酒量については、「日本酒にして1合くらい」が32.4%で最も高く、「日本酒にして0.5合くらい」(16.1%)を合わせた《適正飲酒量(計)》は48.5%となる。「日本酒にして2合くらい」(12.1%)と「日本酒にして3合以上」(0.9%)を合わせた《日本酒にして2合以上(計)》は13.0%となる。また、「飲まない」は14.2%、「わからない」は17.5%となっている。(図表5-10)

【性別・性／年齢別】

性別でみると、《日本酒にして2合以上（計）》は、男性の方が女性よりも16.8ポイント高くなっている。一方、「飲まない」は、女性の方が男性よりも7.9ポイント高くなっている。

性／年齢別でみると、《適正飲酒量（計）》は、男性では50～59歳が約6割で最も高く、女性では30～39歳が6割を超えて最も高くなっている。《日本酒にして2合以上（計）》は、男性では40～69歳で2割台半ばと最も高く、女性では20～29歳で2割と高い。また、「飲まない」は、男性では80歳以上で2割台半ばと高く、女性でも80歳以上が3割台半ばで最も高くなっている。（図表5－11）

<図表5－11>健康に影響のない適度と考える飲酒量《性別・性／年齢別》

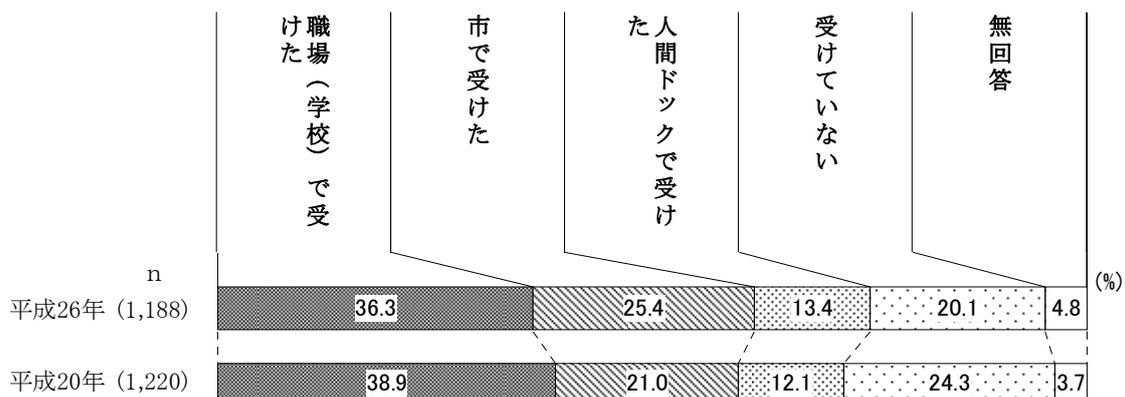


6. 健康の自己管理について

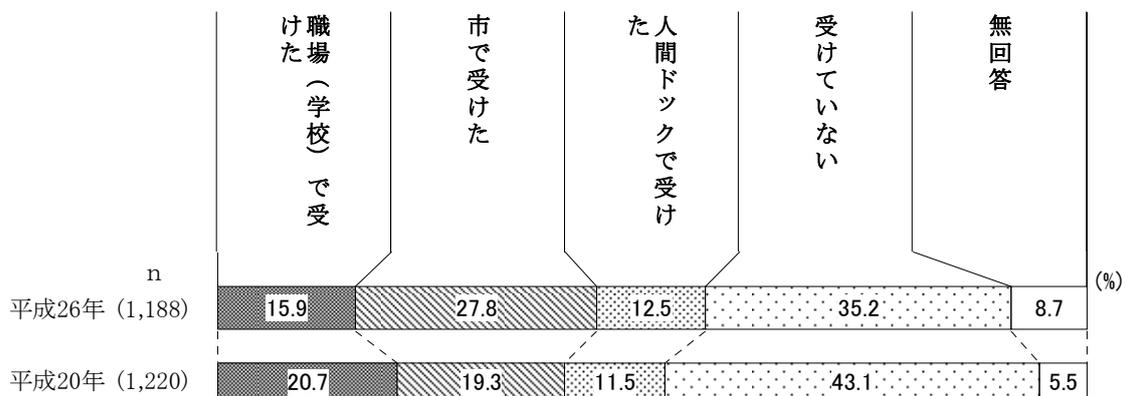
(1) 健康診査や検診の受診状況

問35 あなたの健康診査や検診の受診状況をお答えください。(〇はそれぞれ1つずつ)

<図表6-1> (1) 定期的な健康診査の受診状況



<図表6-2> (2) 定期的ながん検診の受診状況



定期的な健康診査の受診状況は、「職場(学校)で受けた」が36.3%で最も高くなっているが、一方で、「受けていない」が20.1%みられる。(図表6-1)

また、定期的ながん検診の受診状況は、「受けていない」が35.2%で最も高い。(図表6-2)

平成20年との比較では、定期的な健康診査については、「受けていない」が4.2ポイント減少し、定期的ながん検診についても、「受けていない」が7.9ポイント減少している。

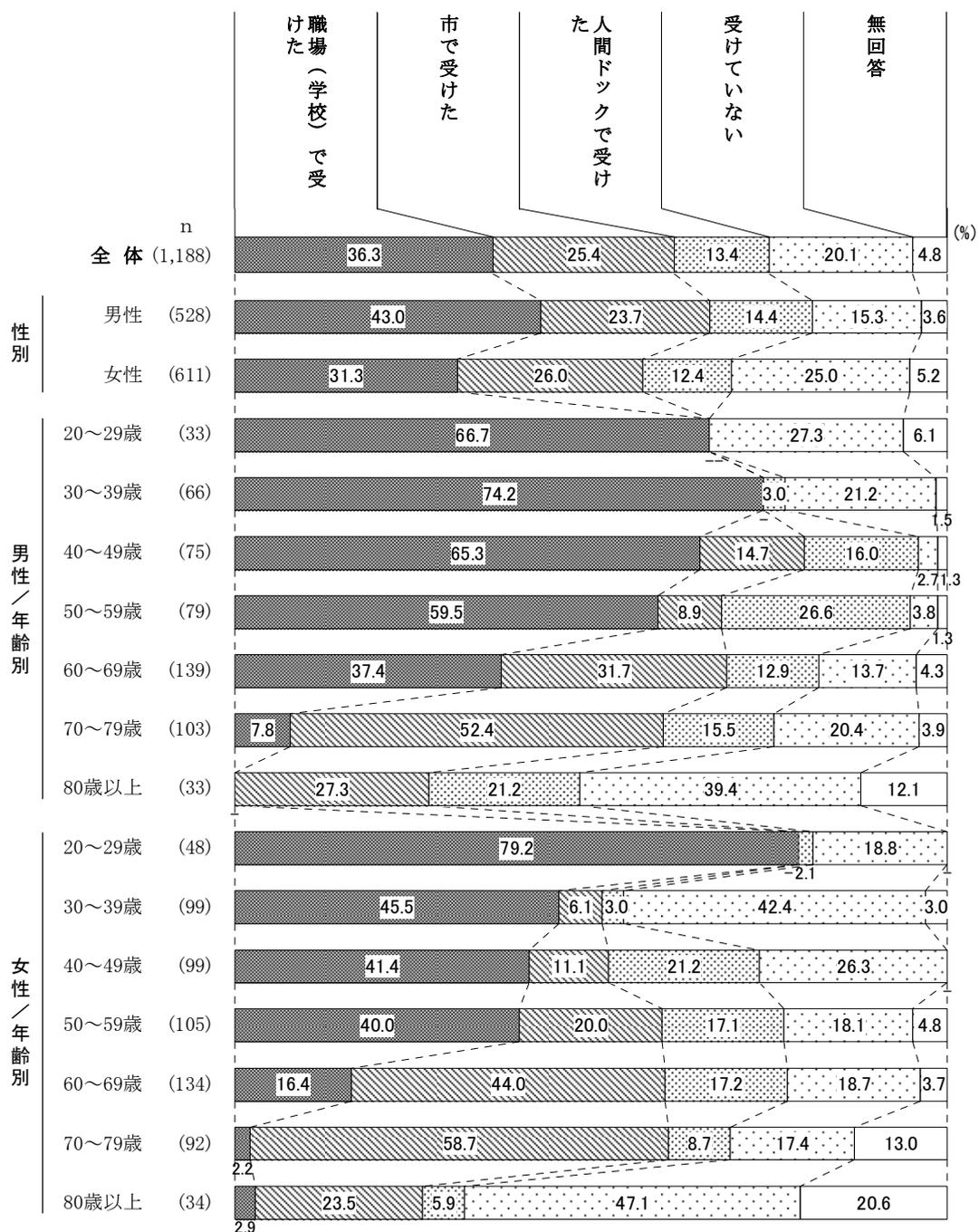
■定期的な健康診査の受診状況

【性別・性／年齢別】

性別でみると、「職場（学校）で受けた」は男性の方が女性よりも11.7ポイント高くなっている。一方、「受けていない」は、女性の方が男性よりも9.7ポイント高くなっている。

性／年齢別でみると、「職場（学校）で受けた」は、男性では30～39歳が7割台半ばと最も高く、女性では20～29歳が約8割と最も高くなっている。「市で受けた」は、男女ともに年齢が上がるほど高くなっており、男女とも70～79歳で5割を超えている。一方、「受けていない」は、男性では80歳以上が約4割で最も高く、次いで20～29歳が約3割となっている。女性でも80歳以上が約5割で最も高く、次いで30～39歳が4割を超えている。（図表6－3）

<図表6－3> 定期的な健康診査の受診状況<<性別・性／年齢別>>



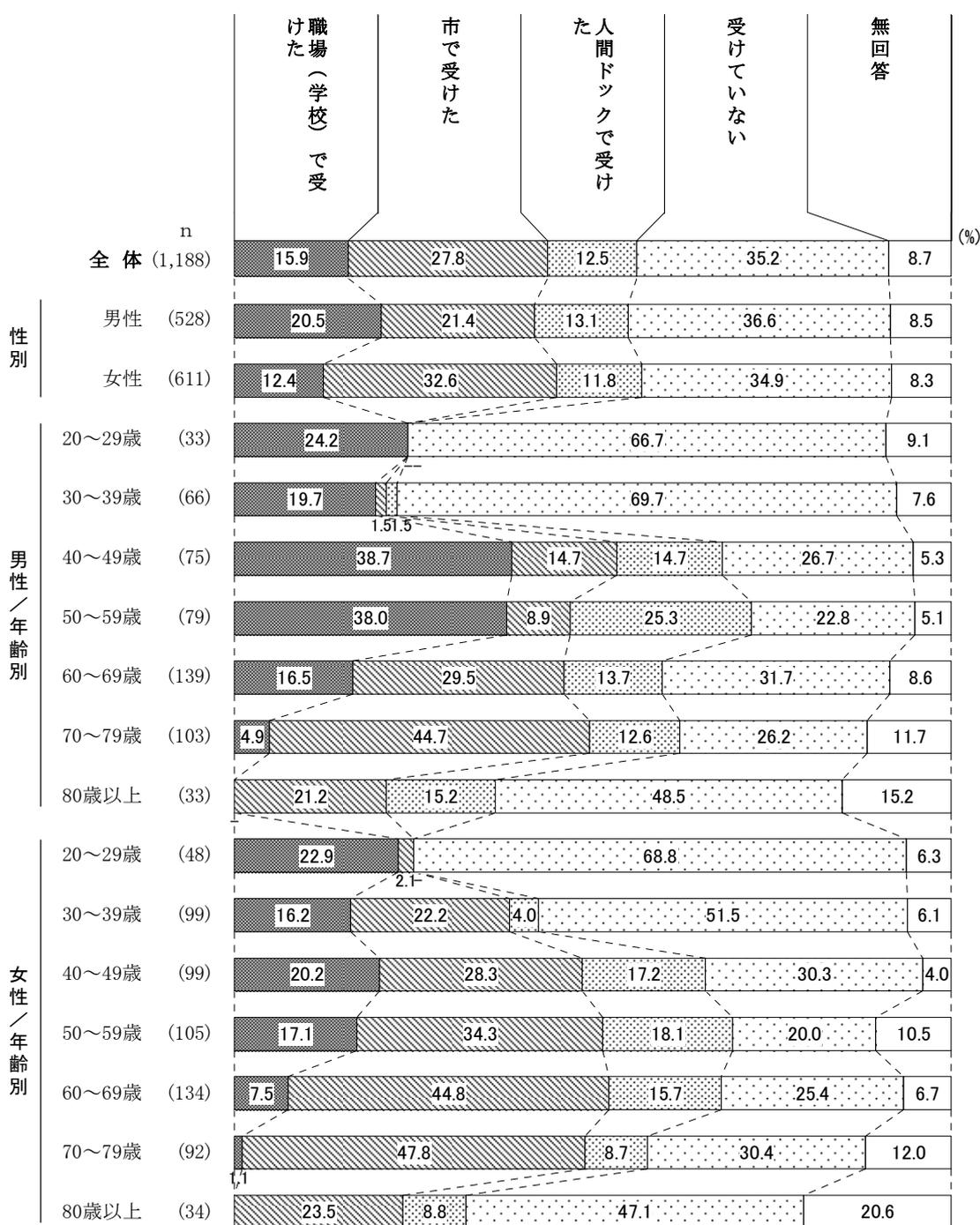
■定期的ながん検診の受診状況

【性別・性／年齢別】

性別でみると、「職場（学校）で受けた」は男性の方が女性よりも8.1ポイント高く、「市で受けた」は女性が11.2ポイント上回っている。一方、「受けていない」は特に違いはみられない。

性／年齢別でみると、「職場（学校）で受けた」は、男性では40～59歳で約4割と高く、女性では20～29歳と40～49歳で2割を超えている。「市で受けた」は、男女ともに80歳以上を除いておおむね年齢が上がるほど高くなっており、男性の70～79歳で4割台半ば、女性の70～79歳で約5割となっている。一方、「受けていない」は、男女ともに20～39歳が5割以上と高く、男性の30～39歳と女性の20～29歳が約7割で最も高くなってきている。（図表6－4）

＜図表6－4＞ 定期的ながん検診の受診状況＜性別・性／年齢別＞

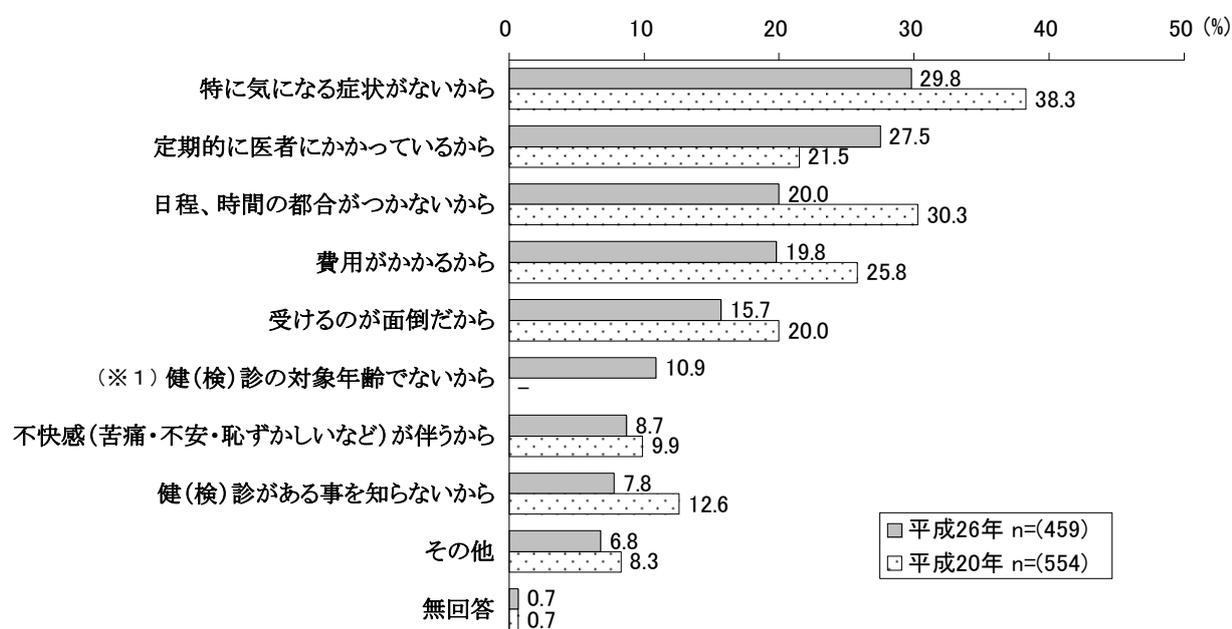


(2) 健康診査や検診を受けていない理由

(問35(1)か(2)で「4 受けていない」と答えた方にお伺いします)

問35-1 受けていない理由は何ですか。(〇はいくつでも)

<図表6-5>健康診査や検診を受けていない理由



※1「健(検)診の対象年齢でないから」は、平成20年調査の選択肢にはなかった。

問24で、定期的な健康診査とがん検診のいずれかを「受けていない」と回答した方に、その理由をたずねた。その結果、「特に気になる症状がないから」が29.8%で最も高く、次いで「定期的に医者にかかっているから」が27.5%、「日程、時間の都合がつかないから」が20.0%、「費用がかかるから」が19.8%となっている。

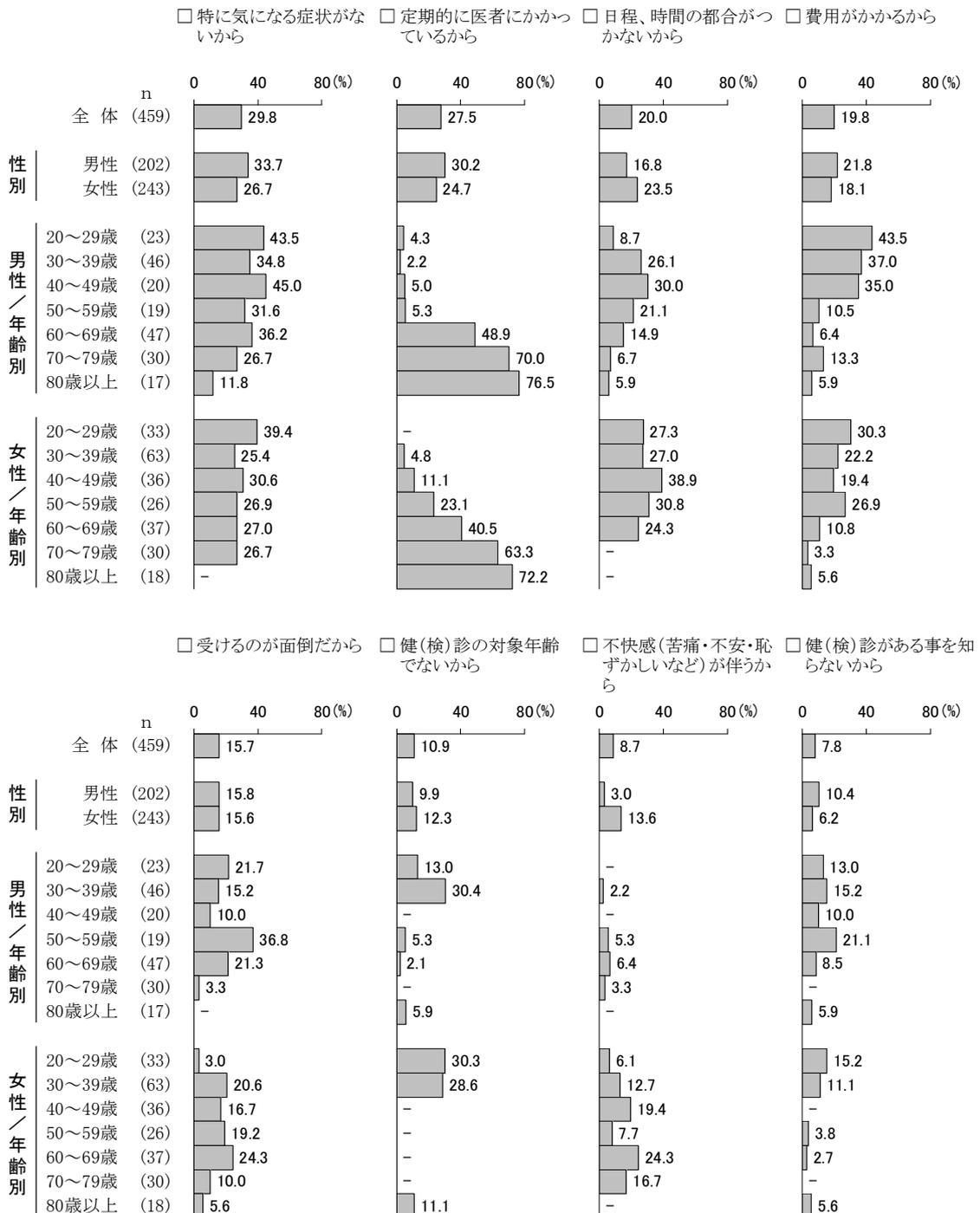
平成20年との比較では、ほとんどの項目で減少しているが、「定期的に医者にかかっているから」が6.0ポイント増加している。(図表6-5)

【性別・性／年齢別】

性別で見ると、「特に気になる症状がないから」は男性の方が女性よりも7.0ポイント高く、逆に、「不快感（苦痛・不安・恥ずかしいなど）が伴うから」は女性が10.6ポイント高くなっている。

性／年齢別で見ると、「特に気になる症状がないから」は、男性の20～29歳と40～49歳で4割台半ばと高く、女性の20～29歳で約4割と高くなっている。「定期的に医者にかかっているから」は、男女ともにおおむね年齢が上がるほど高くなり、男性の70歳以上と女性の80歳以上で7割を超えている。「日程、時間の都合がつかないから」は、女性の40～49歳で約4割と高くなっている。「費用がかかるから」は、男女ともにおおむね年齢が下がるほど高くなっている。（図表6－6）

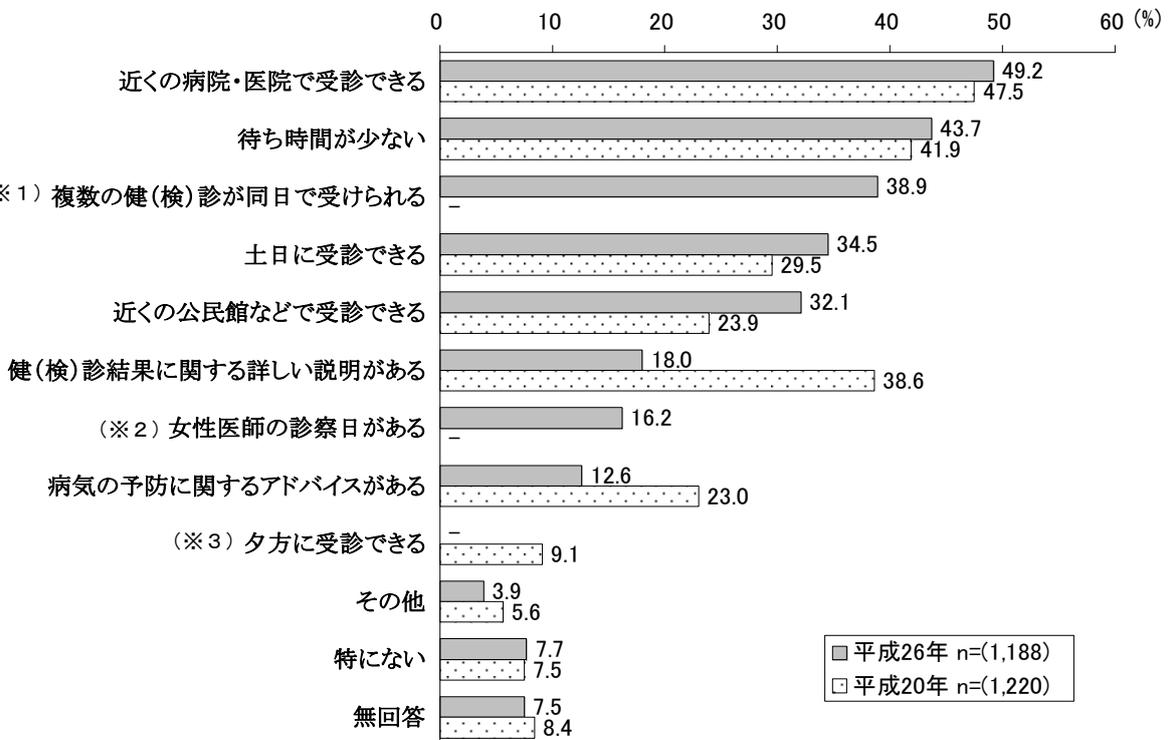
<図表6－6>健康診査や検診を受けていない理由<<性別・性／年齢別>>



(3) 健（検）診が受けやすいと思う条件

問36 どのような条件を整えば、健（検）診が受けやすいと思いますか。（○はいくつでも）

<図表6-7> 健（検）診が受けやすいと思う条件



(※1) 「複数の健（検）診が同日で受けられる」及び、(※2) 「女性医師の診療日がある」は、平成20年調査の選択肢にはなかった。

(※3) 「夕方に受診できる」は、平成26年調査（今回）の選択肢にはない。

健（検）診が受けやすいと思う条件としては、「近くの病院・医院で受診できる」が49.2%で最も高く、次いで「待ち時間が少ない」が43.7%、「複数の健（検）診が同日で受けられる」が38.9%となっている。

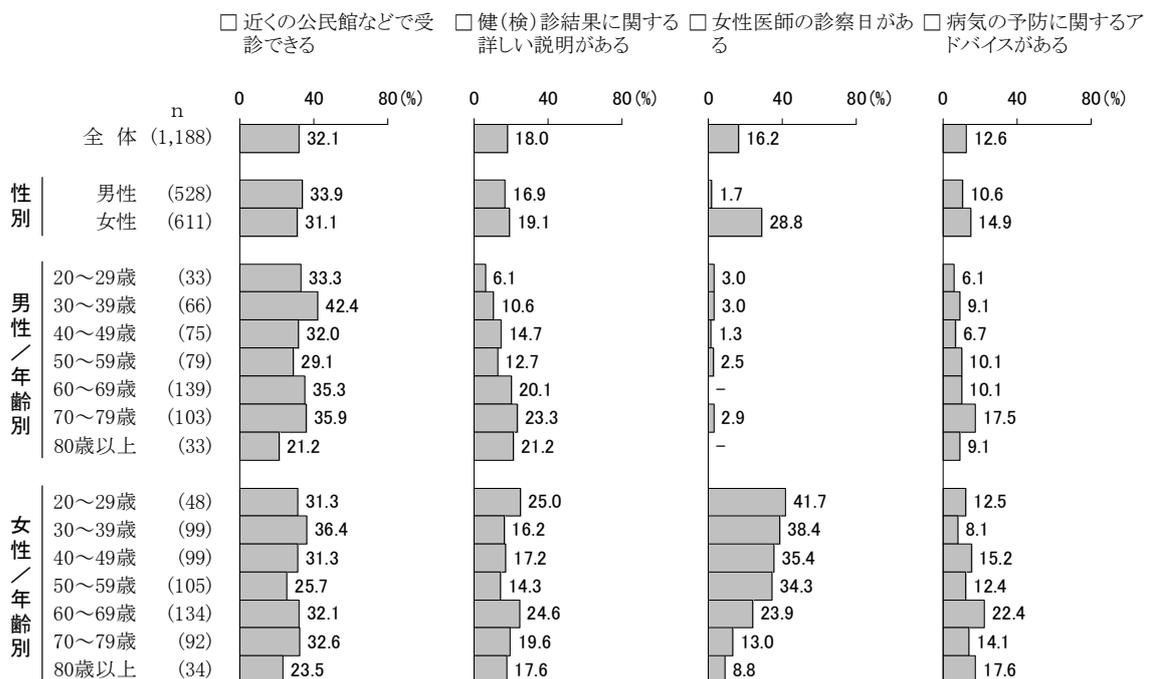
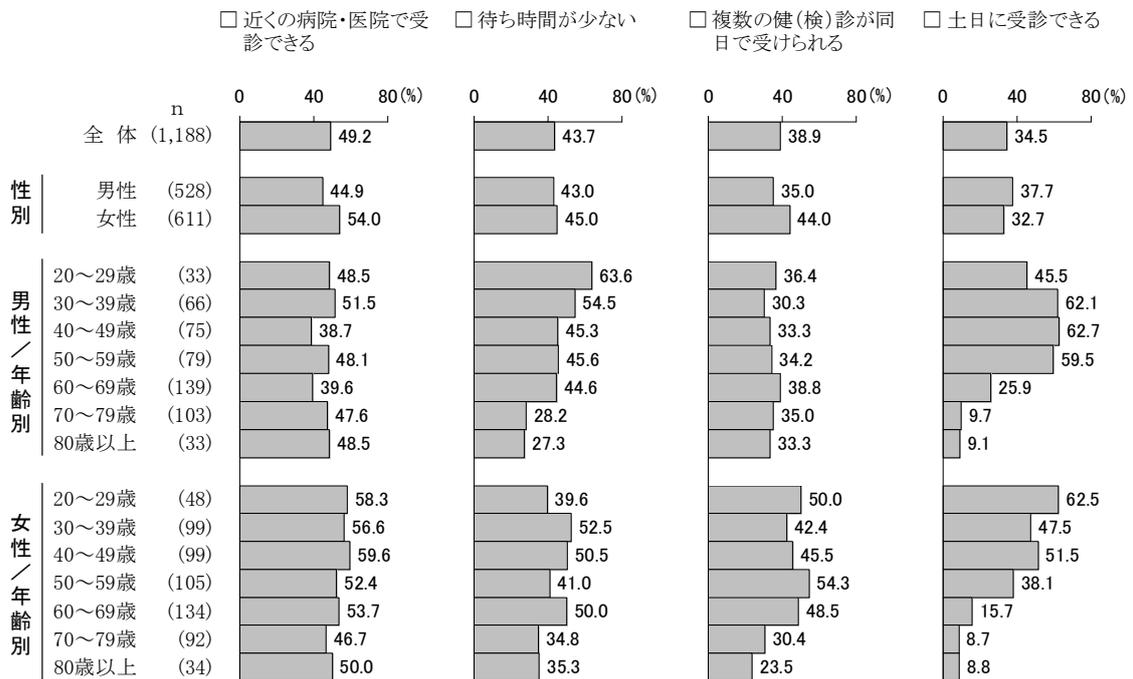
平成20年との比較では、「健（検）診結果に関する詳しい説明がある」が20.6ポイント減少し、「病気の予防に関するアドバイスがある」も10.4ポイント減少している。（図表6-7）

【性別・性／年齢別】

性別でみると、「女性医師の診察日がある」は、女性の方が男性よりも27.1ポイント高く「近くの病院・医院で受診できる」と「複数の健（検）診が同日で受けられる」でも、女性の方が男性よりも約9ポイント高くなっている。逆に、「土日に受診できる」は男性が5.0ポイント高くなっている。

性／年齢別でみると、「近くの病院・医院で受診できる」は、男性では30～39歳が5割を超え最も高く、女性では20～29歳と40～49歳が約6割と最も高くなっている。「待ち時間が少ない」は、男性では20～29歳が6割台半ばで最も高く、女性では30～39歳が5割を超え最も高くなっている。「土日に受診できる」は、男性の30～49歳と女性の20～29歳で6割を超え高くなっている。（図表6－8）

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

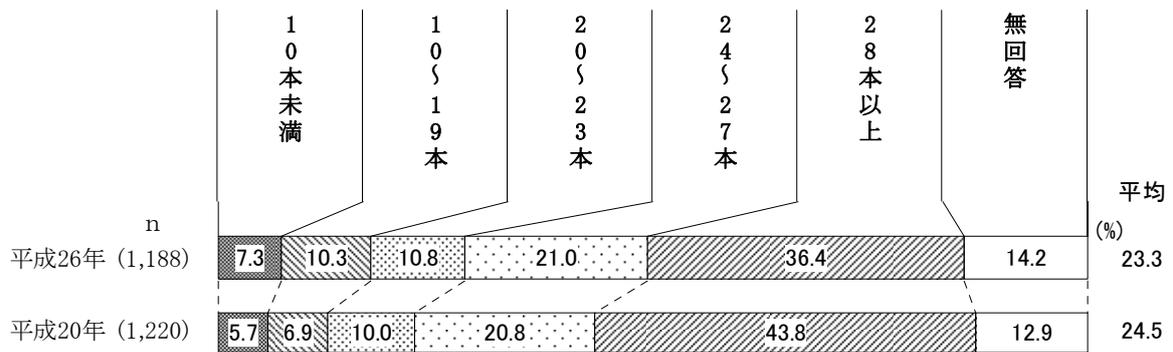


7. 歯と口腔の健康について

(1) 歯の本数

問37 あなたの歯は現在何本ありますか。(差し歯やかぶせた歯も含みます)
正確にわからない場合は、おおよその数で結構です。

<図表7-1> 歯の本数



歯の本数は、「28本以上」が36.4%で最も高く、次いで「24～27本」が21.0%となっている。平均本数は23.3本となっている。

平成20年との比較では、「28本以上」が7.4ポイント減少している。平均本数は、1.2本減少している。(図表7-1)

【性別・性／年齢別】

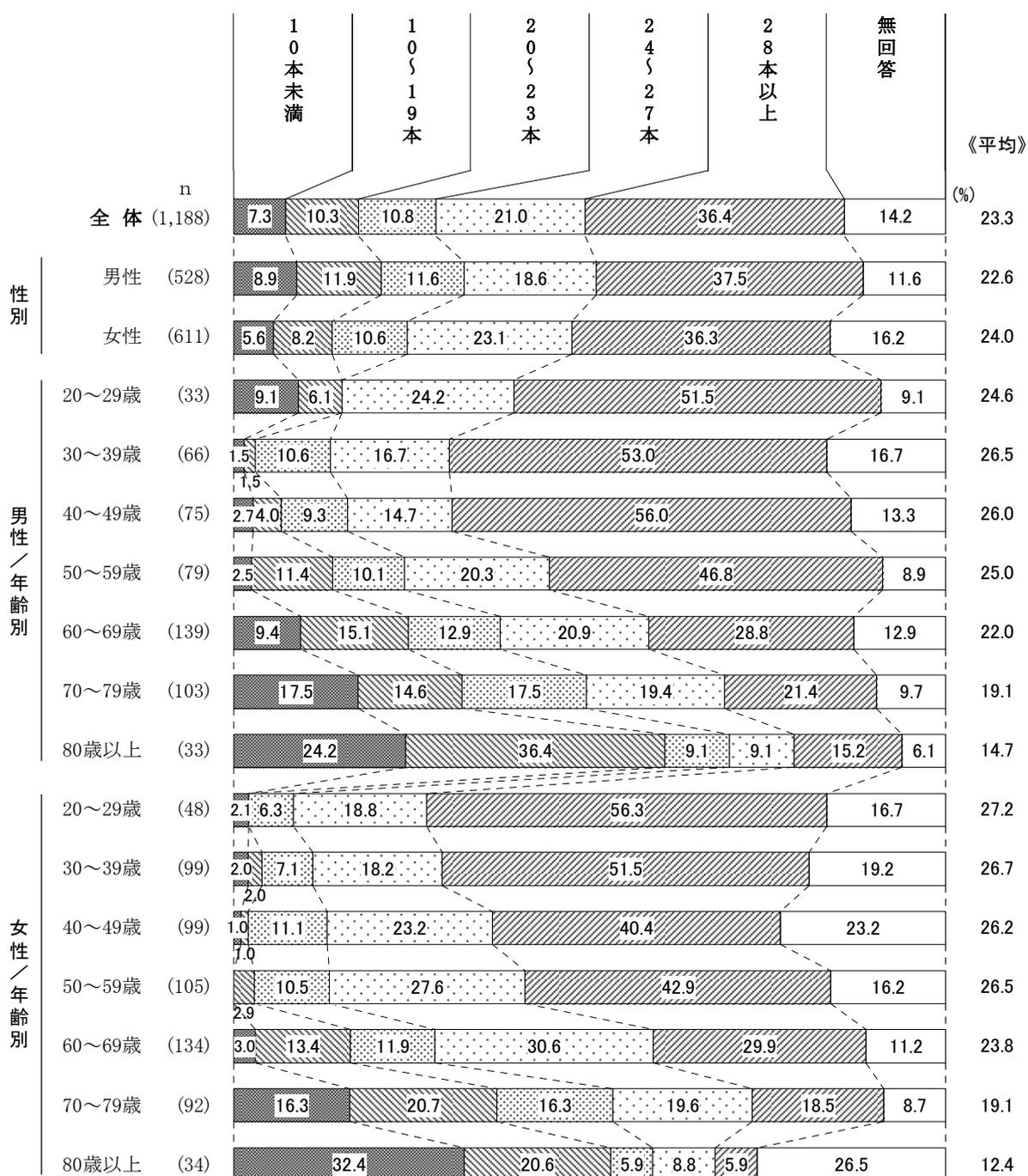
性別で構成比をみると、「10本未満」は男性の方が女性よりも3.3ポイント高く、逆に、「24～27本」は女性が4.5ポイント高くなっている。

平均は、男性が22.6本、女性が24.0本となっており、男女の差は1.4本となっている。

性／年齢別で構成比をみると、「28本以上」は、男女ともにおおむね年齢が上がるほど減少している。

平均でも、男女ともにおおむね年齢が上がるほど本数が減少し、男女とも70歳以上で20本を下回り、男性の80歳以上で14.7本、女性の80歳以上で12.4本となっている。（図表7-2）

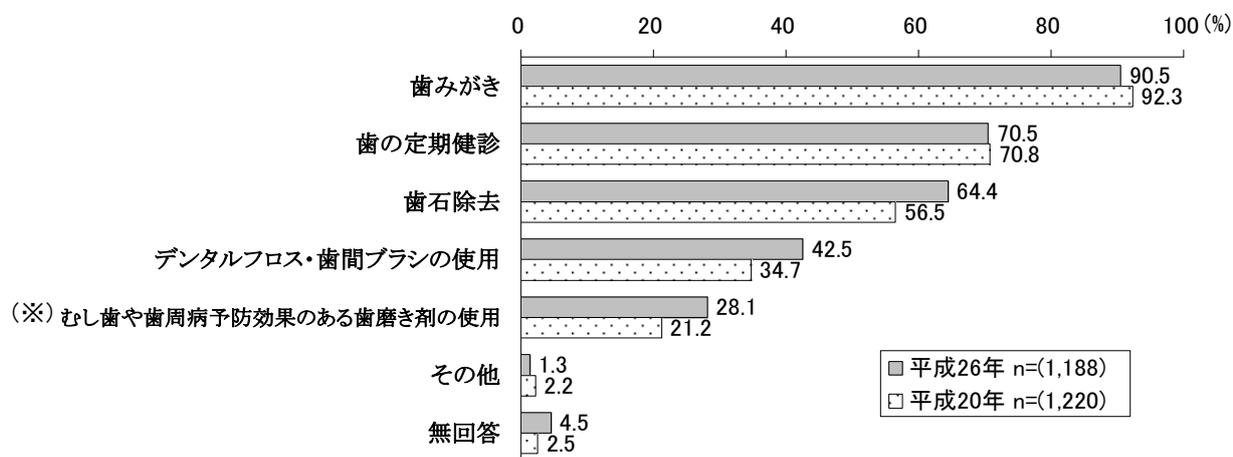
<図表7-2> 歯の本数《性別・性／年齢別》



(2) むし歯や歯周病予防に効果的な方法だと思うもの

問38 むし歯や歯周病予防に効果的な方法だと思うものを選んでください。(〇はいくつでも)

<図表7-3> むし歯や歯周病予防に効果的な方法だと思うもの



(※平成20年調査の選択肢では、「フッ素入りの歯磨き剤の使用」としていた。)

むし歯や歯周病予防に効果的だと思う方法としては、「歯みがき」が90.5%で最も高くなっている。次いで「歯の定期健診」が70.5%、「歯石(しせき)除去(じょきょ)」が64.4%となっている。

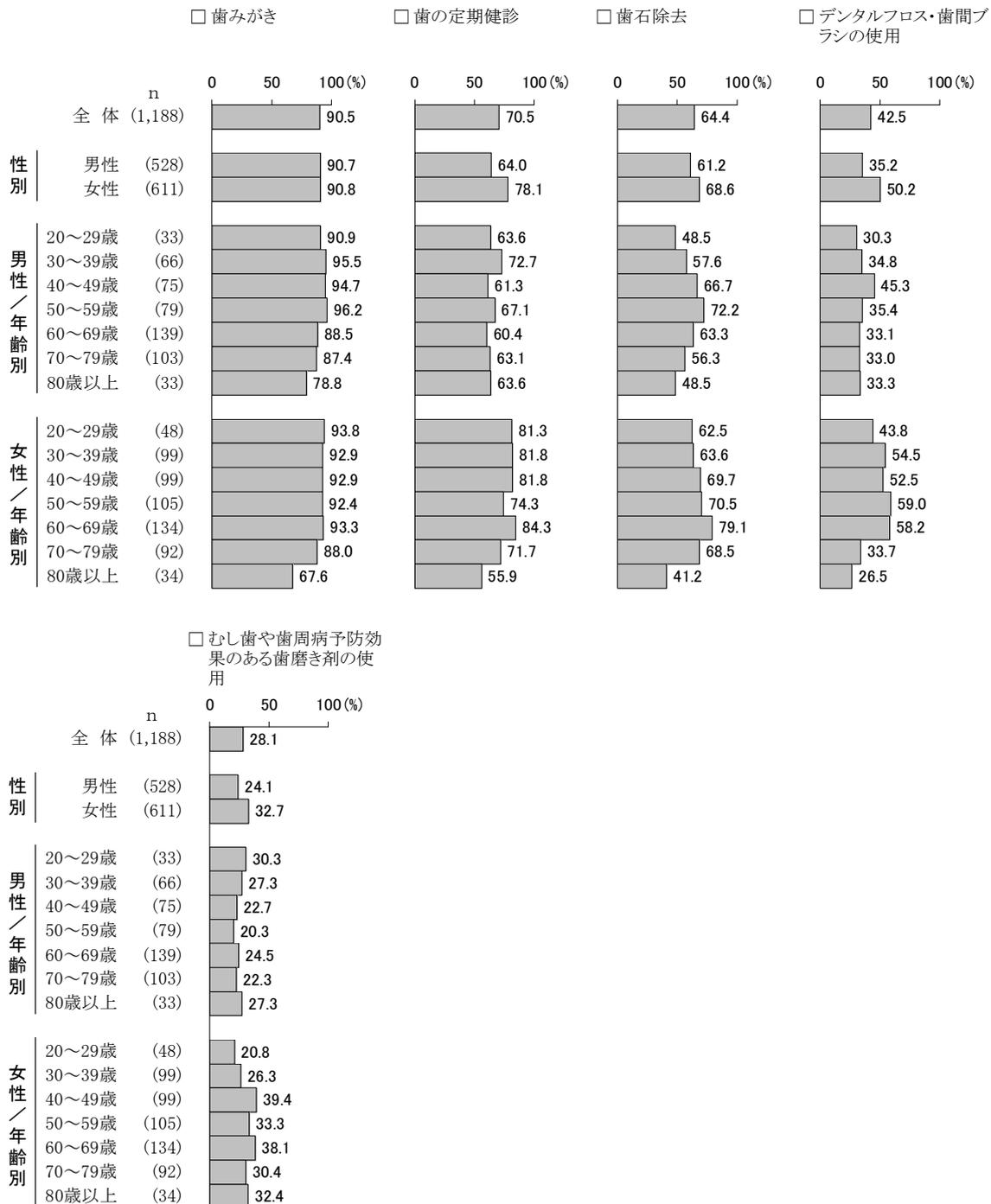
平成20年との比較では、各項目の順位に変動はないが、「歯石(しせき)除去(じょきょ)」と「デンタルフロス・歯間ブラシの使用」が、ともに約8ポイント増加している。(図表7-3)

【性別・性／年齢別】

性別でみると、いずれの項目でも女性の方が男性よりも高くなっている。特に、「デンタルフロス・歯間（しかん）ブラシの使用」は15.0ポイント、「歯の定期健診」は14.1ポイント差となっている。

性／年齢別でみると、「歯みがき」と「歯の定期健診」は、男女ともにいずれの年齢層でも高くなっている。「歯石（しせき）除去（じょきょ）」は、女性の60～69歳で約8割、「デンタルフロス・歯間（しかん）ブラシの使用」は、女性の50～69歳で約6割と高くなっている。（図表7－4）

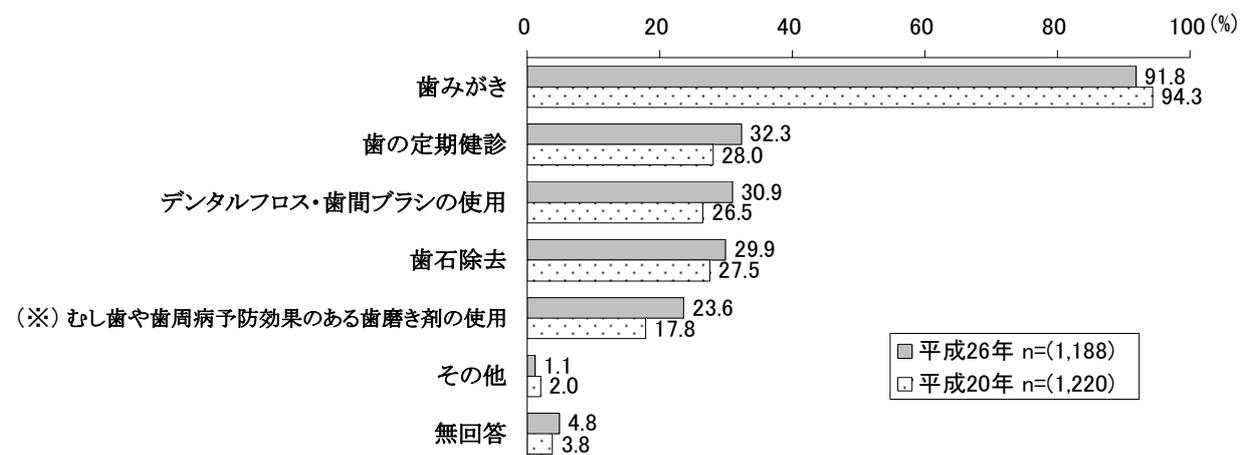
<図表7－4>むし歯や歯周病予防に効果的な方法だと思うもの《性別・性／年齢別》



(3) むし歯や歯周病予防のために日ごろ、実践していること

問39 むし歯や歯周病予防のために日頃、実践していることを選んでください。
(○はいくつでも)

<図表7-5> むし歯や歯周病予防のために日ごろ、実践していること



(※平成20年調査の選択肢では、「フッ素入りの歯磨き剤の使用」としていた。)

むし歯や歯周病予防のために実践していることとしては、「歯みがき」が91.8%で最も高くなっている。以下、「歯の定期健診」(32.3%)、「デンタルフロス・歯間(しかん)ブラシの使用」(30.9%)、「歯石(しせき)除去(じょきょ)」(29.9%)が3割でほぼ並んでいる。

平成20年との比較では、「むし歯や歯周病予防効果のある歯磨き剤の使用」が5.8ポイント、「歯の定期健診」と「デンタルフロス・歯間ブラシの使用」が約4ポイント増加している。(図表7-5)

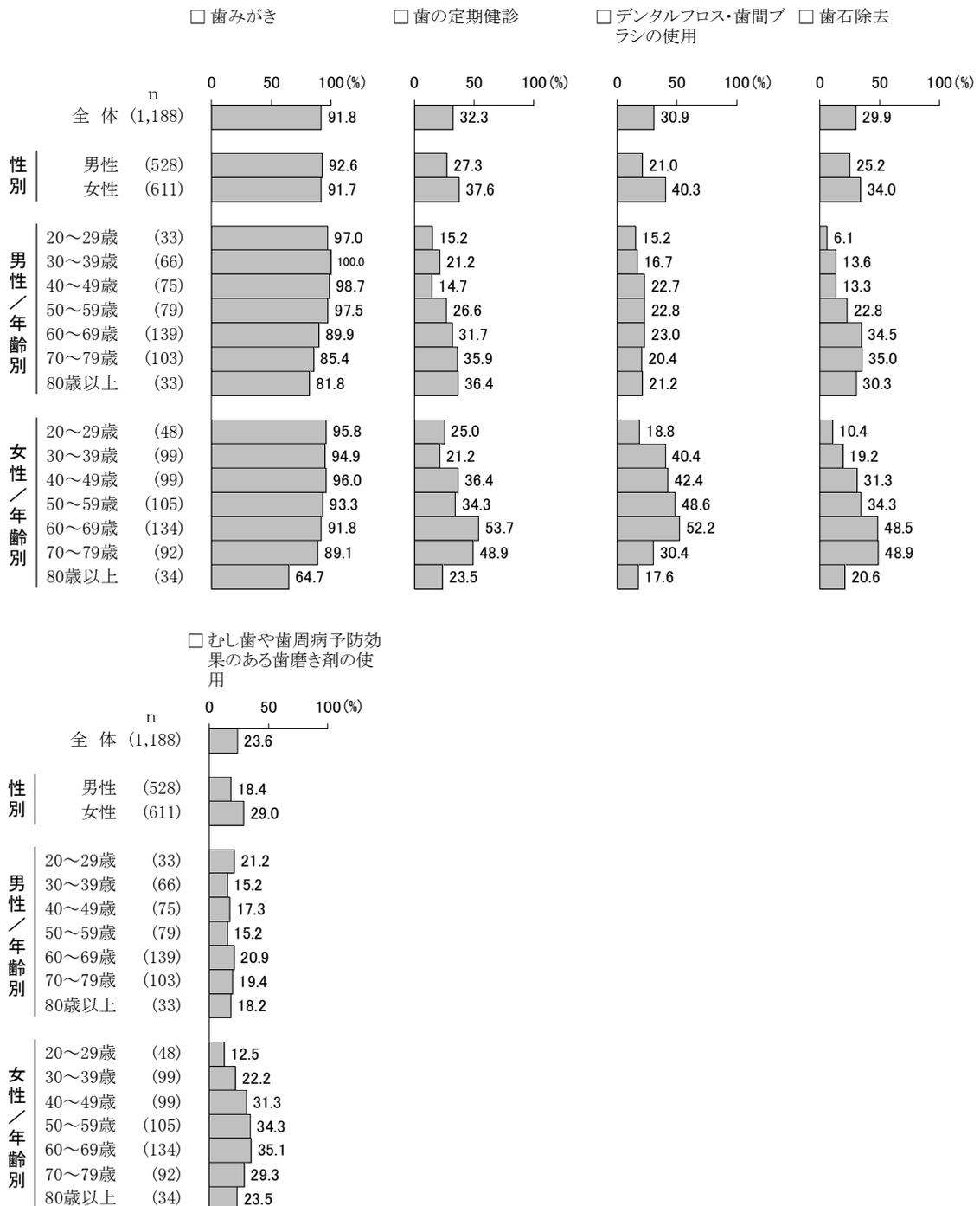
【性別・性／年齢別】

性別でみると、ほとんどの項目でも女性の方が男性よりも高くなっている。特に、「デンタルフロス・歯間（しかん）ブラシの使用」は19.3ポイント差となっている。

性／年齢別でみると、「歯みがき」は、男女ともにいずれの年齢層でも高くなっている。一方、「歯の定期健診」と「歯石（しせき）除去（じょきょ）」は、男女ともにおおむね年齢が上がるほど増加しており、特に、「歯の定期健診」では、女性の60～69歳で5割台半ばとなっている。また、「デンタルフロス・歯間（しかん）ブラシの使用」は、女性の60～69歳で5割を超え高くなっている。

（図表 7－6）

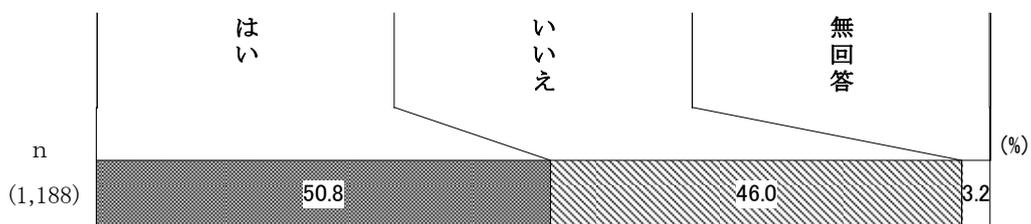
<図表 7－6>むし歯や歯周病予防のために日ごろ、実践していること《性別・性／年齢別》



(4) 直近1年間の歯の定期健診の受診

問40 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)

<図表7-7> 直近1年間の歯の定期健診の受診



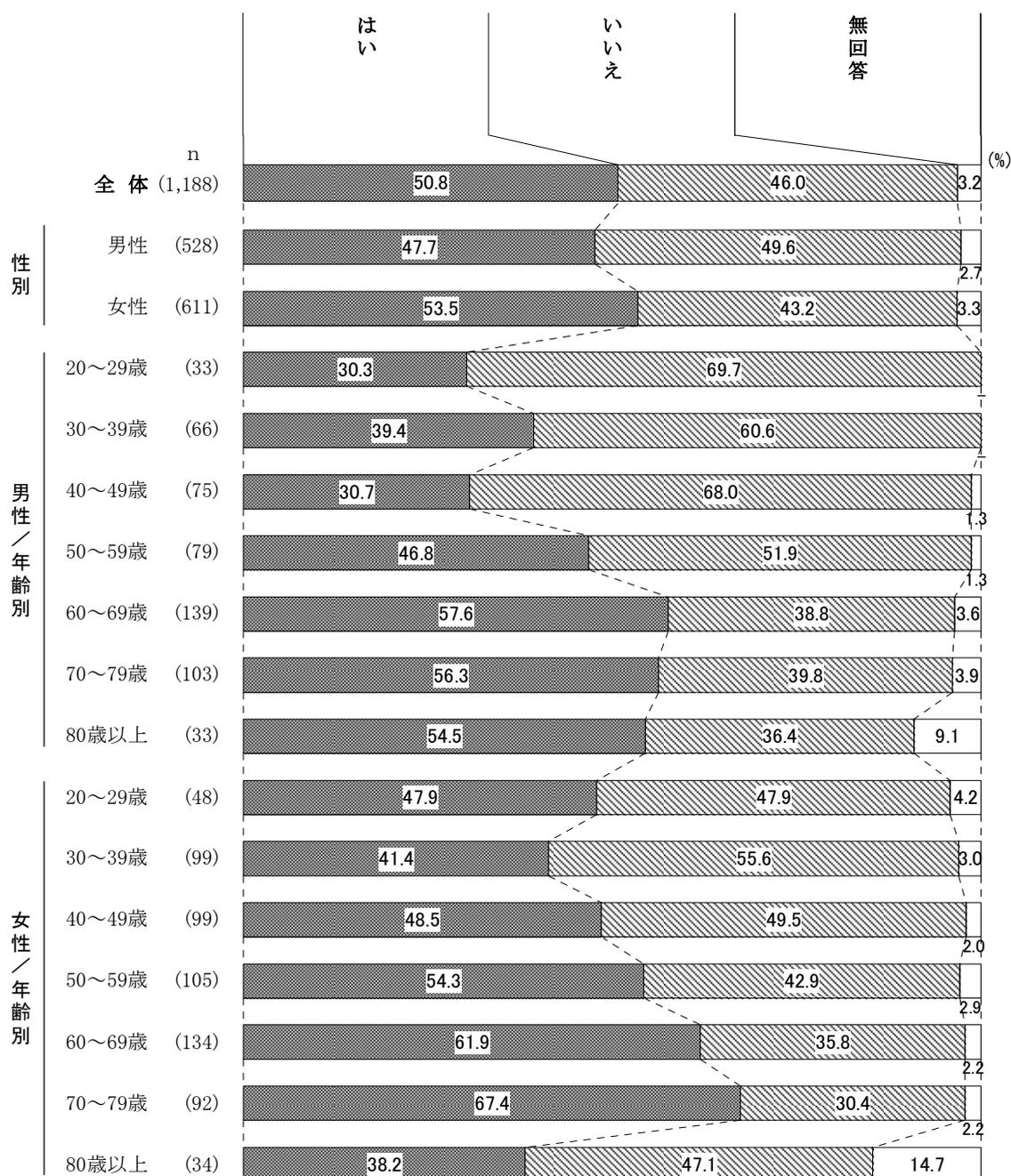
直近1年間の歯の受診状況は、「はい」が50.8%で高く、「いいえ」が46.0%となっている。(図表7-7)

【性別・性／年齢別】

性別で見ると、「はい」は、女性の方が男性よりも5.8ポイント高くなっている。

性／年齢別で見ると、「はい」は、男性では60～69歳が約6割と最も高く、70歳以上で5割台半ばとなっている。女性では70～79歳が約7割で最も高く、60～69歳が6割を超えている。逆に、「いいえ」は、男性の20～29歳と40～49歳で約7割と高くなっている。(図表7-8)

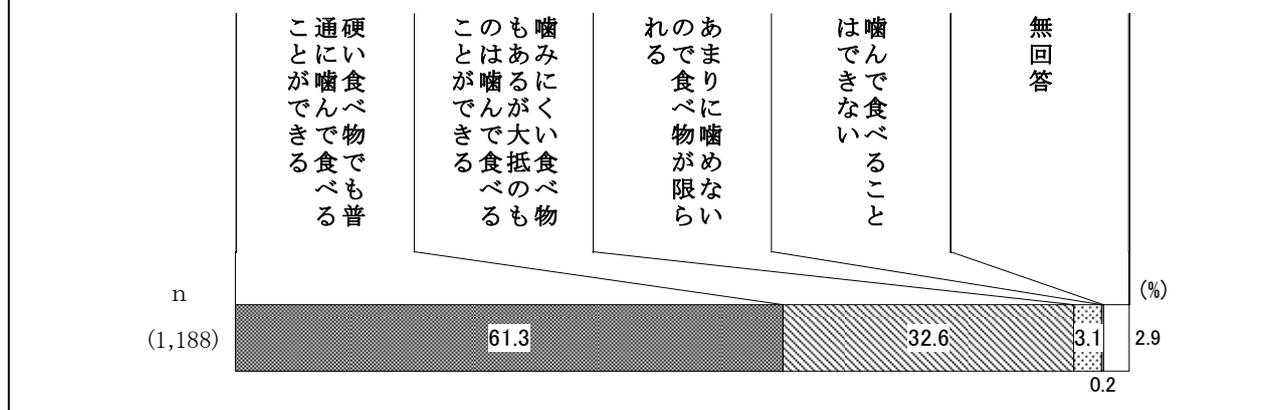
<図表7-8> 直近1年間の歯の定期健診の受診<<性別・性／年齢別>>



(5) 食べ物を噛む状態

問41 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)

<図表7-9> 食べ物を噛む状態



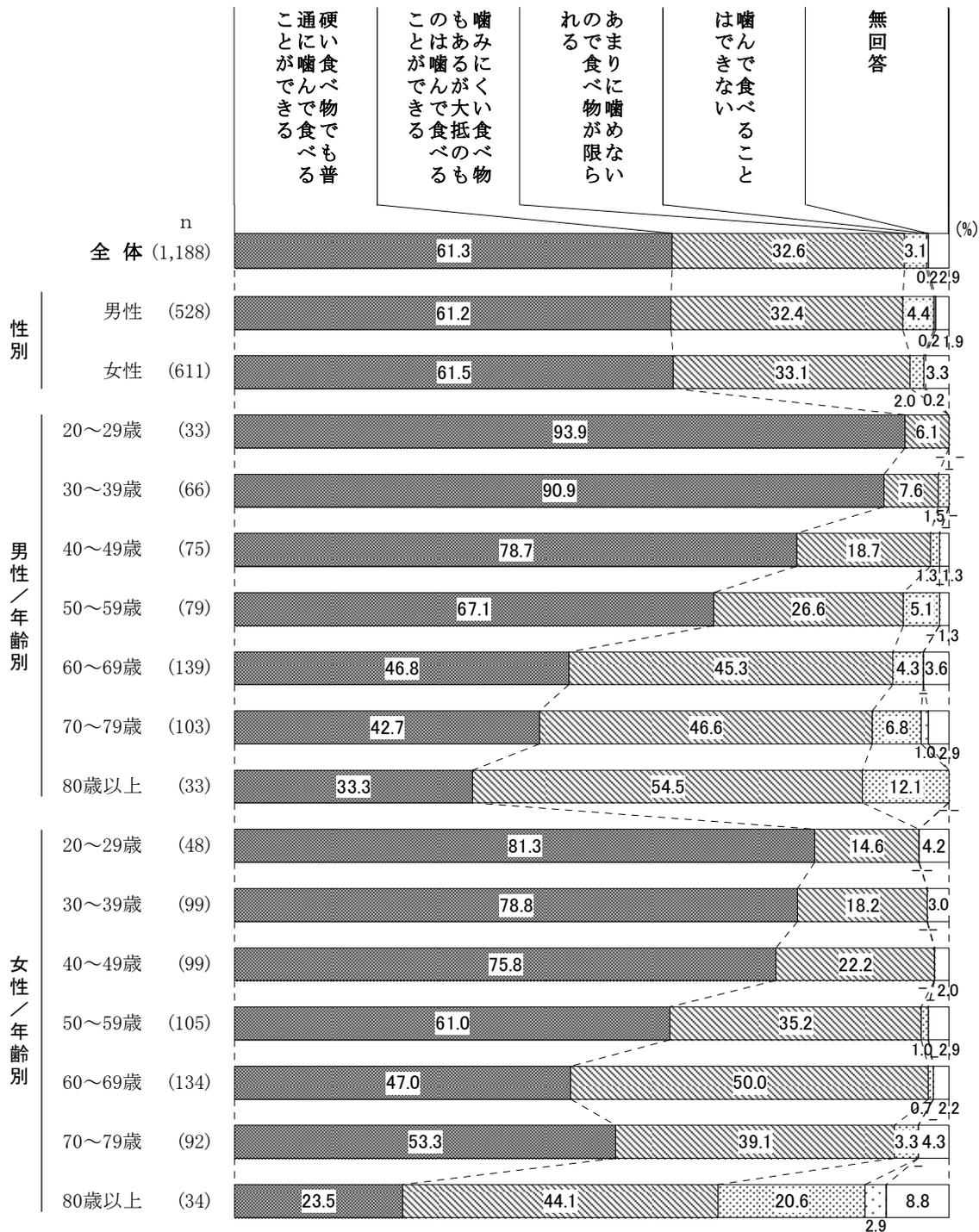
食べ物を噛む状態は、「硬い食べ物でも普通に噛んで食べることができる」が61.3%で最も高く、次いで「噛みにくい食べ物もあるが大抵のものは噛んで食べることができる」が32.6%となっている。(図表7-9)

【性別・性／年齢別】

性別では、特に大きな違いは見られない。

性／年齢別でみると、「硬い食べ物でも普通に噛んで食べることができる」は、男女ともにおおむね年齢が下がるほど低くなっており、男性の80歳以上で3割台半ば、女性の80歳以上で2割台半ばとなっている。(図表7-10)

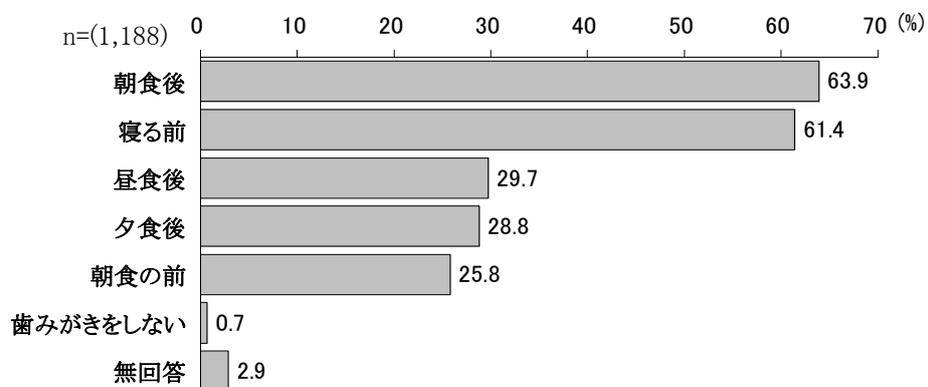
<図表7-10> 食べ物を噛む状態<性別・性／年齢別>



(6) 歯を磨くタイミング

問42 あなたは、いつ歯を磨きますか。(〇はいくつでも)

<図表7-11> 歯を磨くタイミング



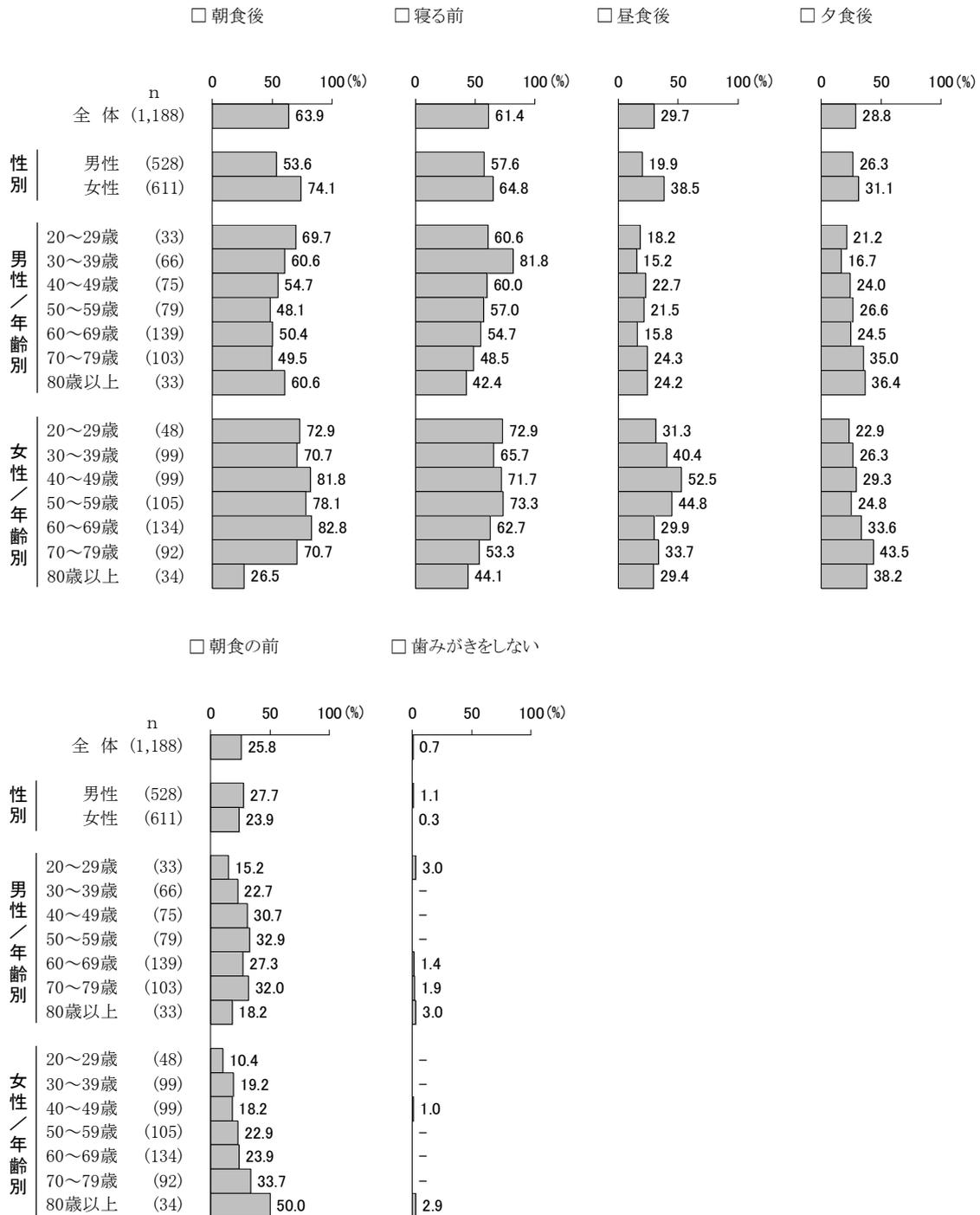
歯を磨くタイミングは、「朝食後」が63.9%で最も高く、次いで「寝る前」が61.4%となっている。以下、「昼食後」(29.7%)、「夕食後」(28.8%)、「朝食の前」(25.8%)となっている。(図表7-11)

【性別・性／年齢別】

性別で見ると、ほとんどの項目で、女性の方が男性より高くなっており、特に「朝食後」は20.5ポイント、「昼食後」は18.6ポイント高くなっている。

性／年齢別で見ると、「朝食後」は、女性の40～49歳と60～69歳が8割を超えて高く、「寝る前」は、男性の30～39歳が8割を超えて高くなっている。(図表7-12)

<図表7-12> 歯を磨くタイミング《性別・性／年齢別》



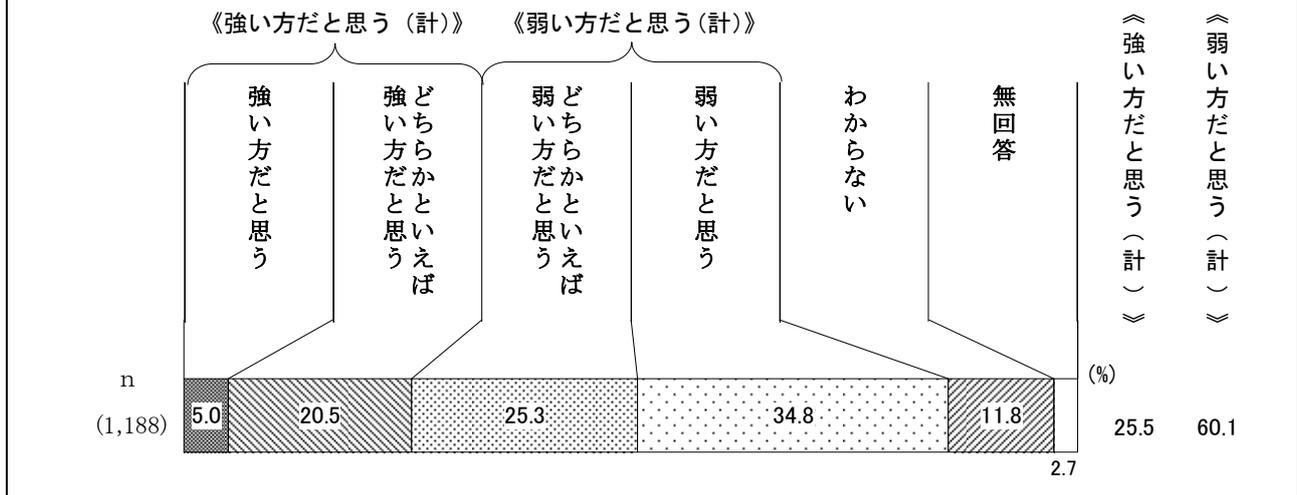
8. 地域との関わりについて

(1) 地域の人たちとのつながりの強さ

問43 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)

<図表8-1> 地域の人たちとのつながりの強さ



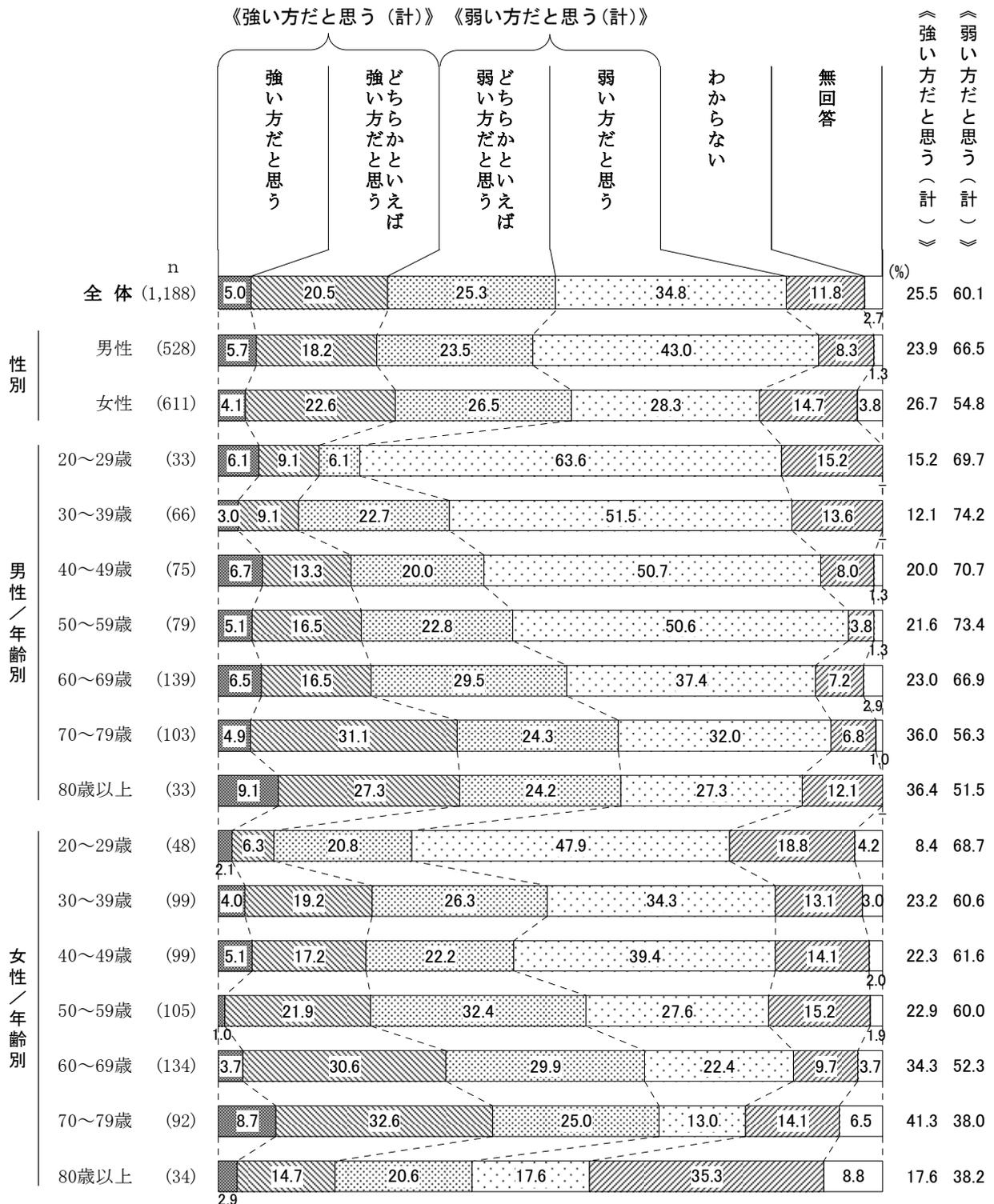
地域の人たちとのつながりについて、「どちらかといえは弱い方だと思ふ」が25.3%で、「弱い方だと思ふ」が34.8%と最も高くなっている。これらを合わせた《弱い方だと思ふ (計)》は60.1%となる。一方、「強い方だと思ふ」(5.0%)と「どちらかといえは強い方だと思ふ」(20.5%)を合わせた《強い方だと思ふ (計)》は25.5%となっている。(図表8-1)

【性別・性／年齢別】

性別でみると、《弱い方だと思う（計）》は、男性の方が女性より11.7ポイント高くなっている。

性／年齢別でみると、《強い方だと思う（計）》は、男性では70歳以上で3割台半ばと最も高く、女性では70～79歳が4割を超えて最も高くなっている。一方、《弱い方だと思う（計）》は、男性の30～39歳と50～59歳で7割台半ばと高く、40～49歳が7割となっている。（図表8－2）

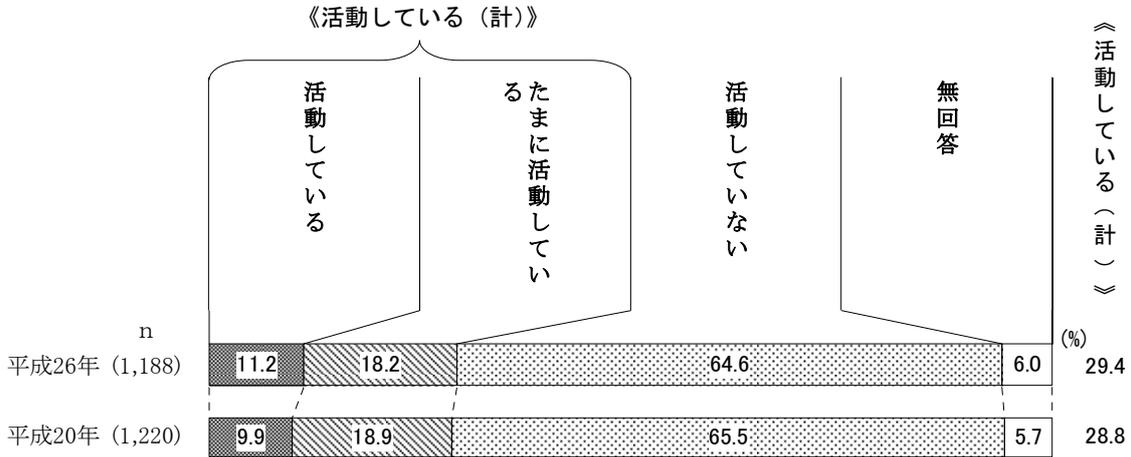
<図表8－2> 地域の人たちとのつながりの強さ《性別・性／年齢別》



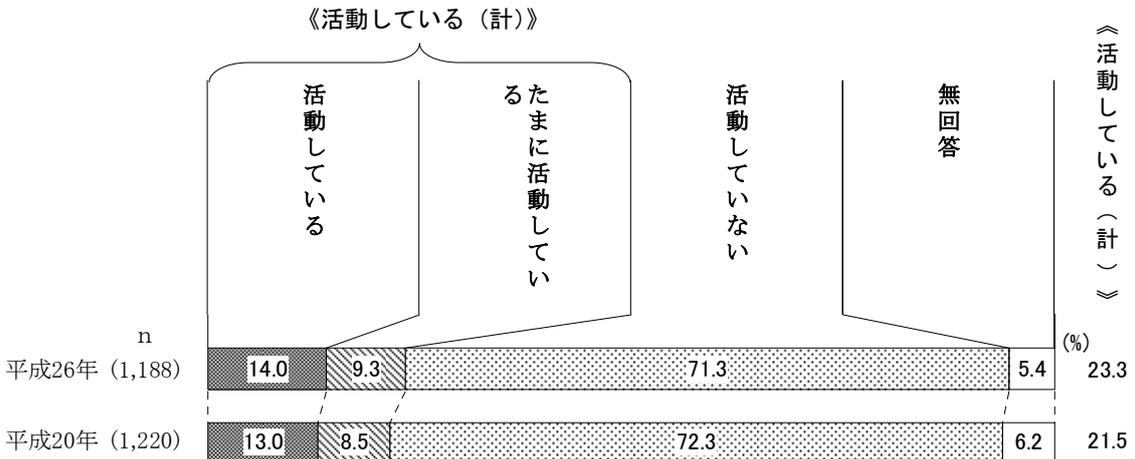
(2) 白井市での活動状況

問44 あなたは、白井市内で次のような活動をしていますか。(〇はそれぞれ1つずつ)

<図表8-3>ア 地縁的な活動
(自治会、婦人会、老人会、子ども会等)

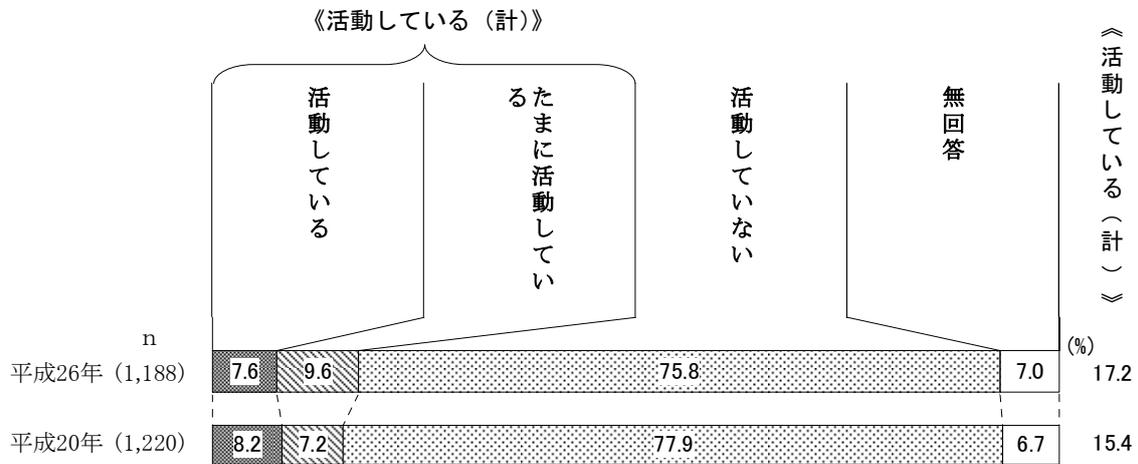


<図表8-4>イ スポーツ・趣味・娯楽活動
(各種スポーツ、芸術文化活動、生涯学習等)



<図表8-5>ウ ボランティア・NPO・市民活動

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



地域活動の状況をたずねたところ、いずれも「活動していない」が高く、中でも、“ボランティア・NPO・市民活動”は75.8%となっている。

一方、「活動している」と「たまに活動している」を合わせた、「活動している(計)」は、“地縁的な活動”が29.4%で高く、“スポーツ・趣味・娯楽活動”が23.3%、“ボランティア・NPO・市民活動”が17.2%となっている。

平成20年との比較では、「活動している(計)」は、いずれの活動でも、わずかに増加している。(図表8-3)(図表8-4)(図表8-5)

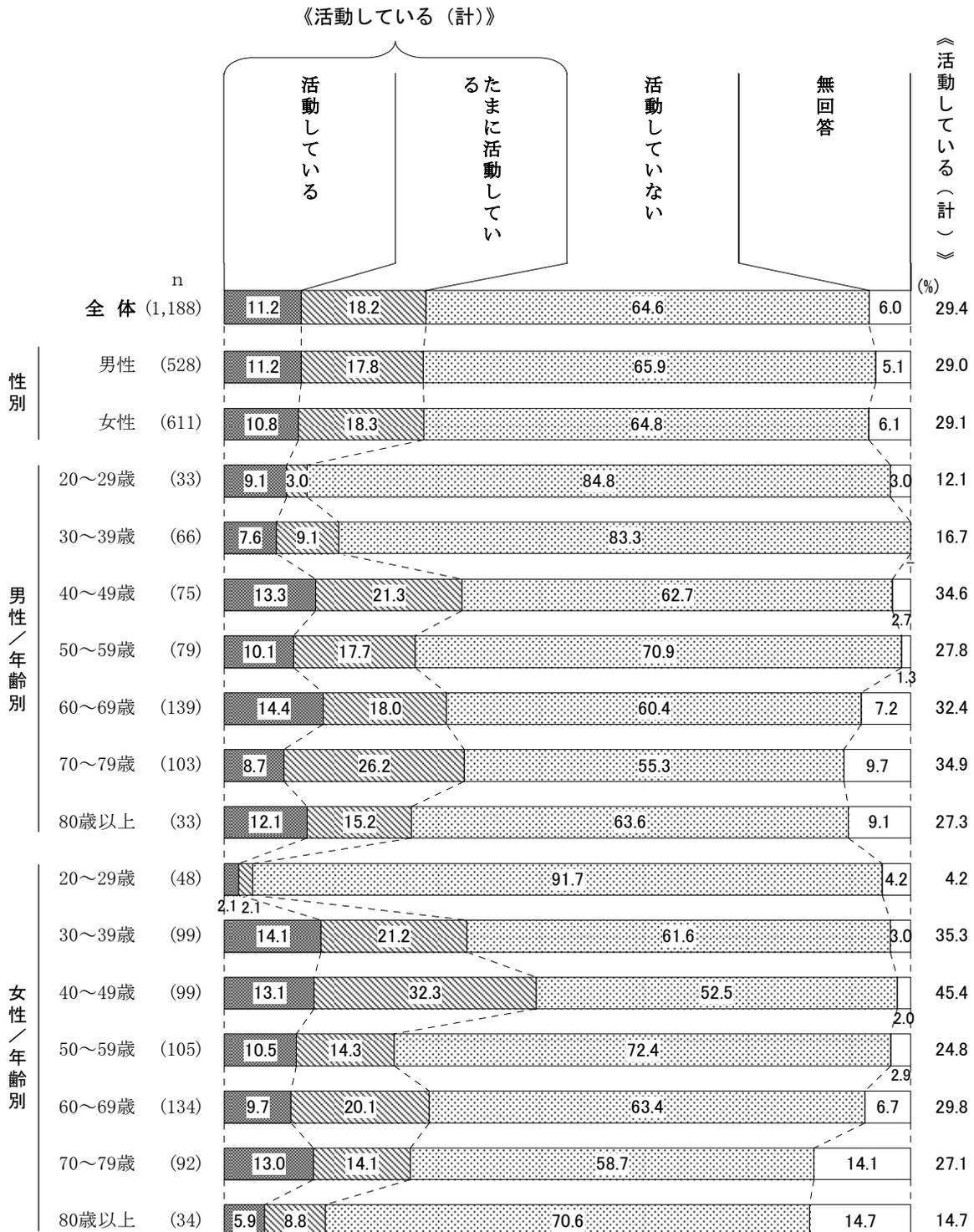
■ア 地縁的な活動

【性別・性／年齢別】

性別では、特に大きな違いはみられない。

性／年齢別で見ると、《活動している（計）》は、男性では40～49歳と70～79歳で3割台半ばと高く、女性では40～49歳が4割台半ばと最も高く、次いで30～39歳で3割台半ばと高くなっている。逆に、「活動していない」は、男性では20～39歳で8割台半ばと高く、女性では20～29歳で9割を超え最も高くなっている。（図表8－6）

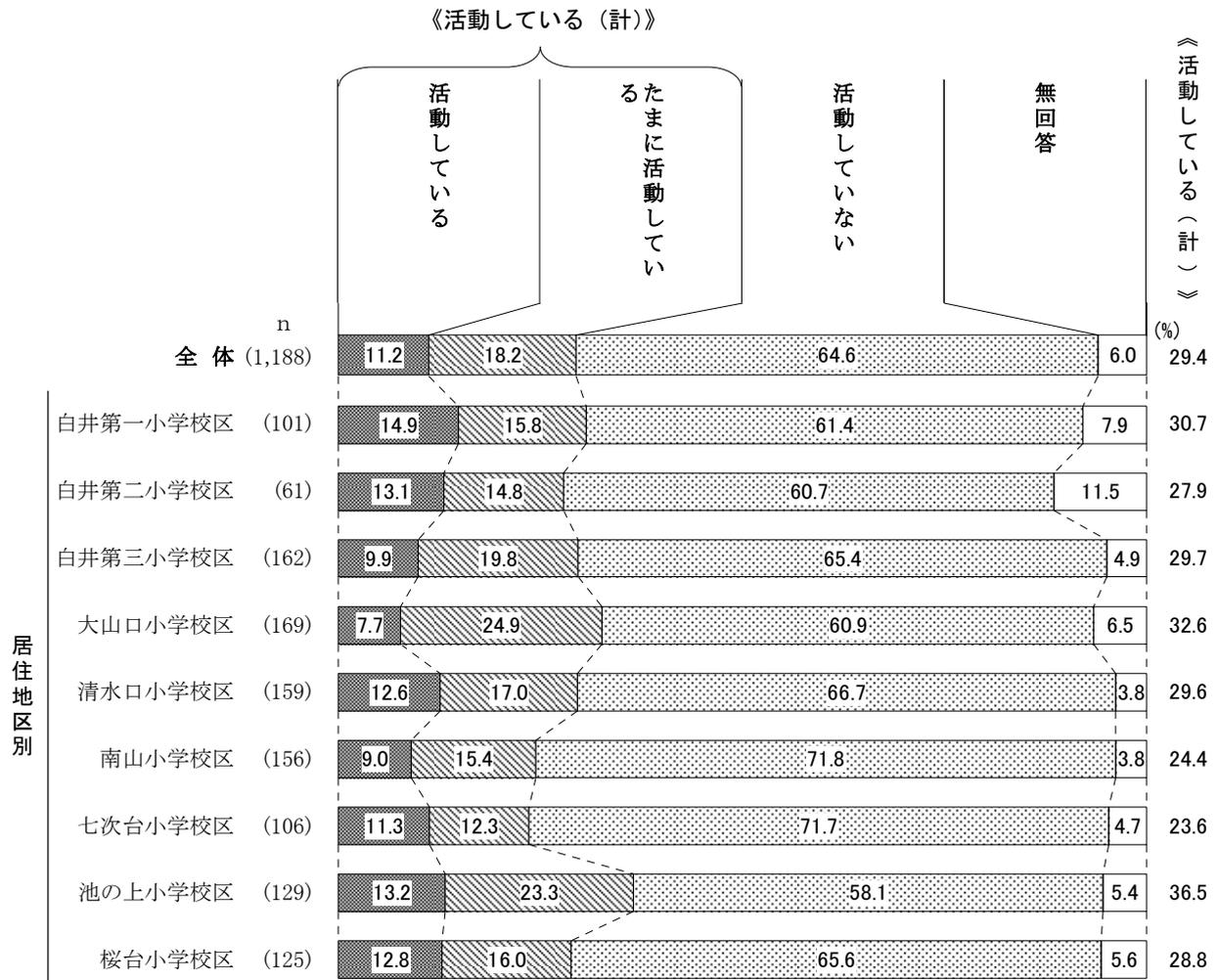
<図表8－6> 地縁的な活動《性別・性／年齢別》



【居住地区別】

居住地区別でみると、《活動している（計）》は、池の上小学校区が3割台半ばで最も高く、大
山
口小学校区が3割を超えている。逆に、「活動していない」は、南山小学校区と七次台小学校区で
7割を超え高くなっている。（図表8－7）

<図表8－7>地縁的な活動《居住地区別》



居住地区の内訳

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

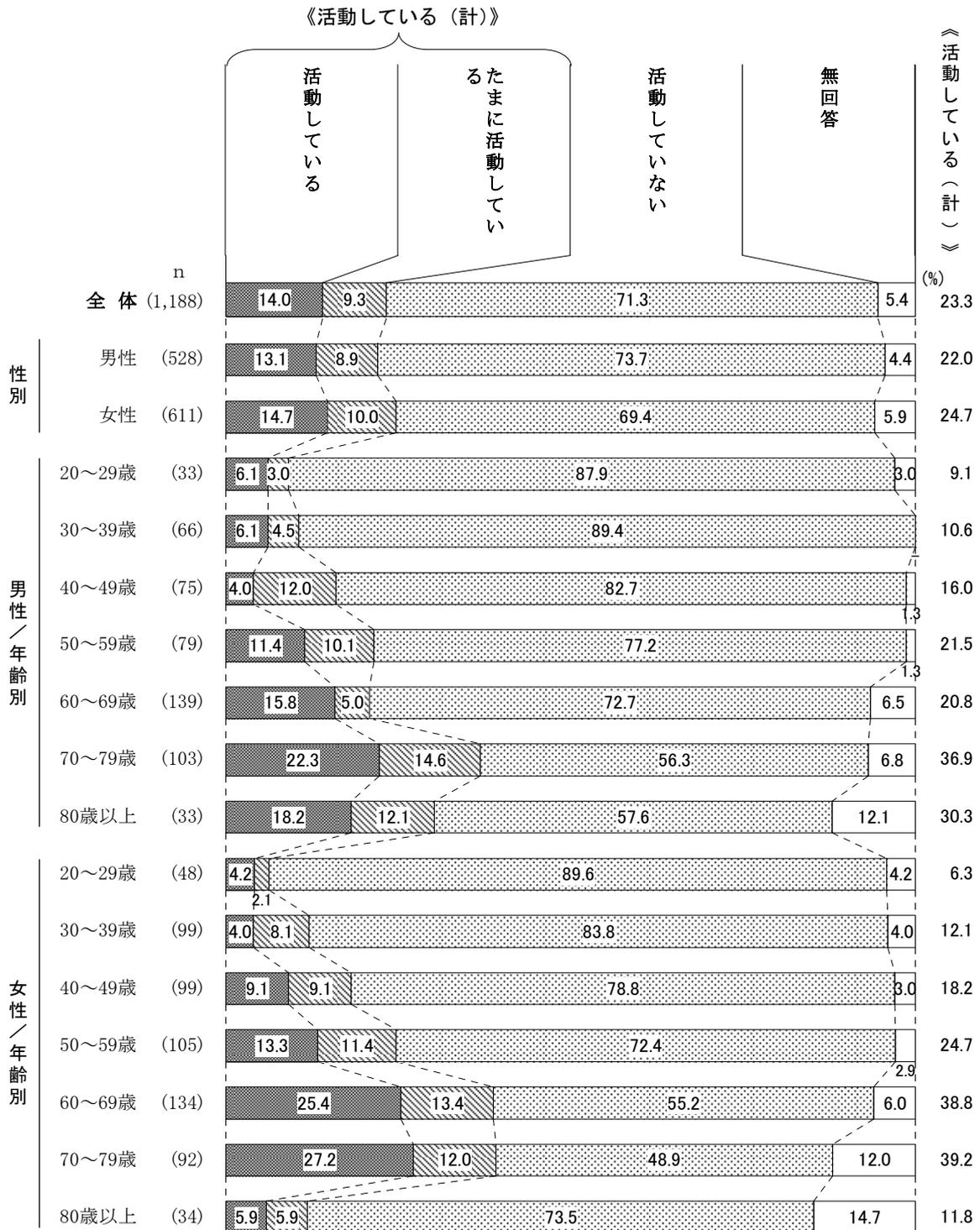
■イ スポーツ・趣味・娯楽活動

【性別・性／年齢別】

性別では、「活動していない」は、男性の方が女性より4.3ポイント高くなっている。

性／年齢別でみると、「活動している（計）」は、男性の70歳以上と女性の60～79歳で3割以上と高く、特に女性の60～79歳は約4割と最も高くなっている。一方、「活動していない」は、男性の20～39歳と女性の20～29歳で約9割と高くなっている。（図表8－8）

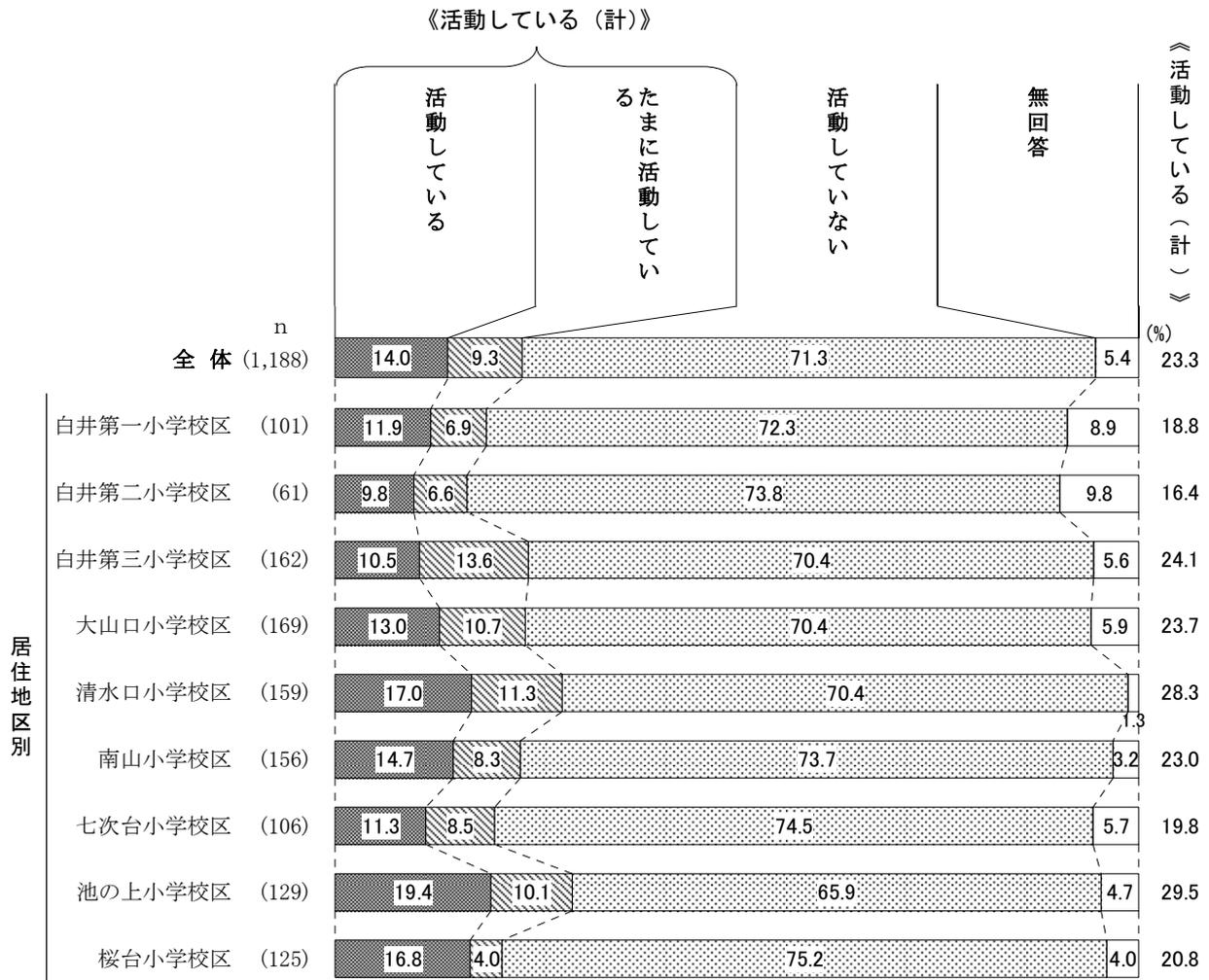
<図表8－8>スポーツ・趣味・娯楽活動《性別・性／年齢別》



【居住地区別】

居住地区別でみると、《活動している（計）》は清水口小学校区と池の上小学校区が約3割と高くなっている。（図表8－9）

<図表8－9>スポーツ・趣味・娯楽活動《居住地区別》



居住地区の内訳

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

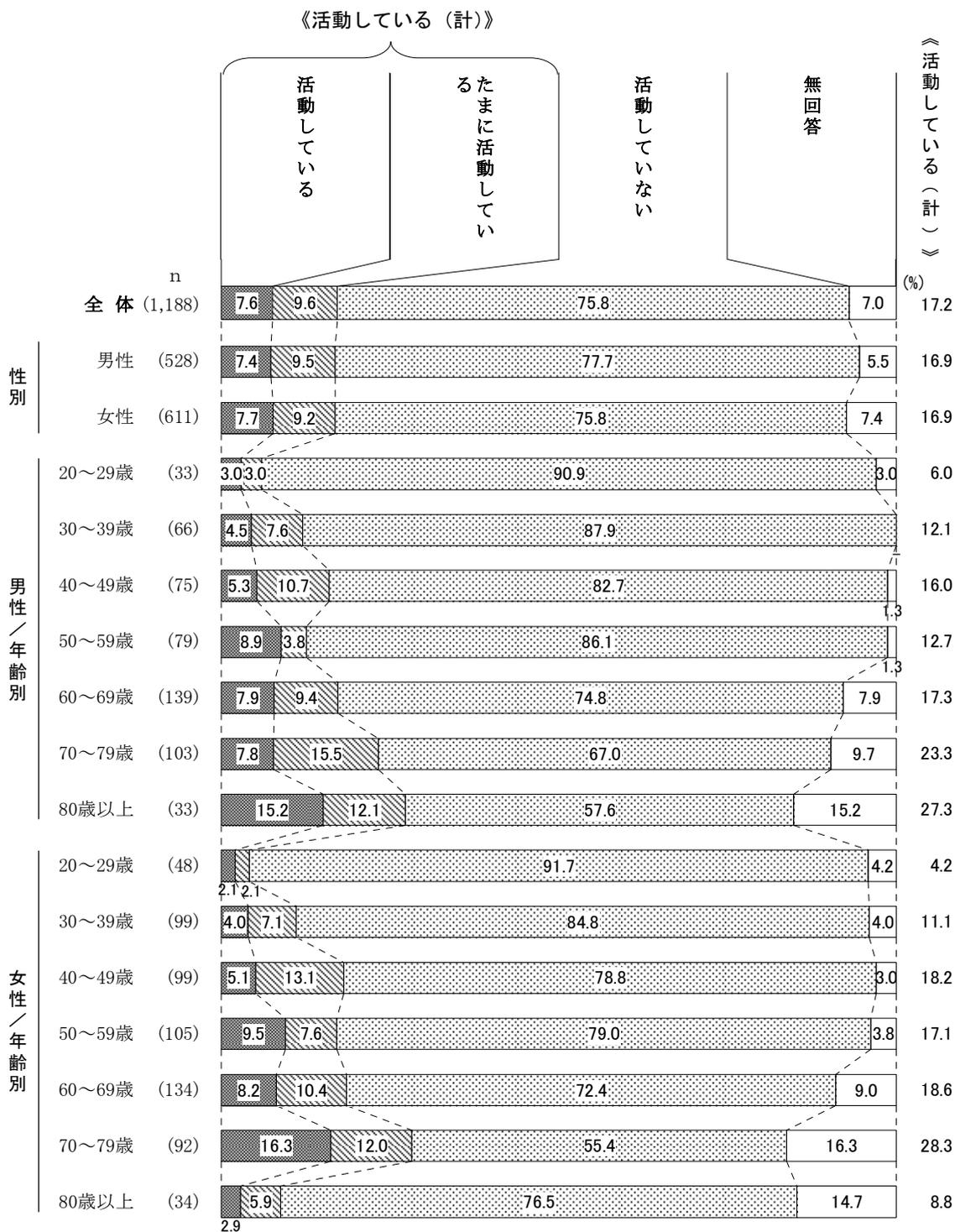
■ウ ボランティア・NPO・市民活動

【性別・性／年齢別】

性別では、特に大きな違いはみられない。

性／年齢別で見ると、「活動している（計）」は、男性では80歳以上が約3割と最も高く、次いで70～79歳が2割台半ばと高い。女性では70～79歳が約3割と最も高くなっている。一方、「活動していない」は、男女ともに20～29歳で9割を超えて高くなっている。（図表8-10）

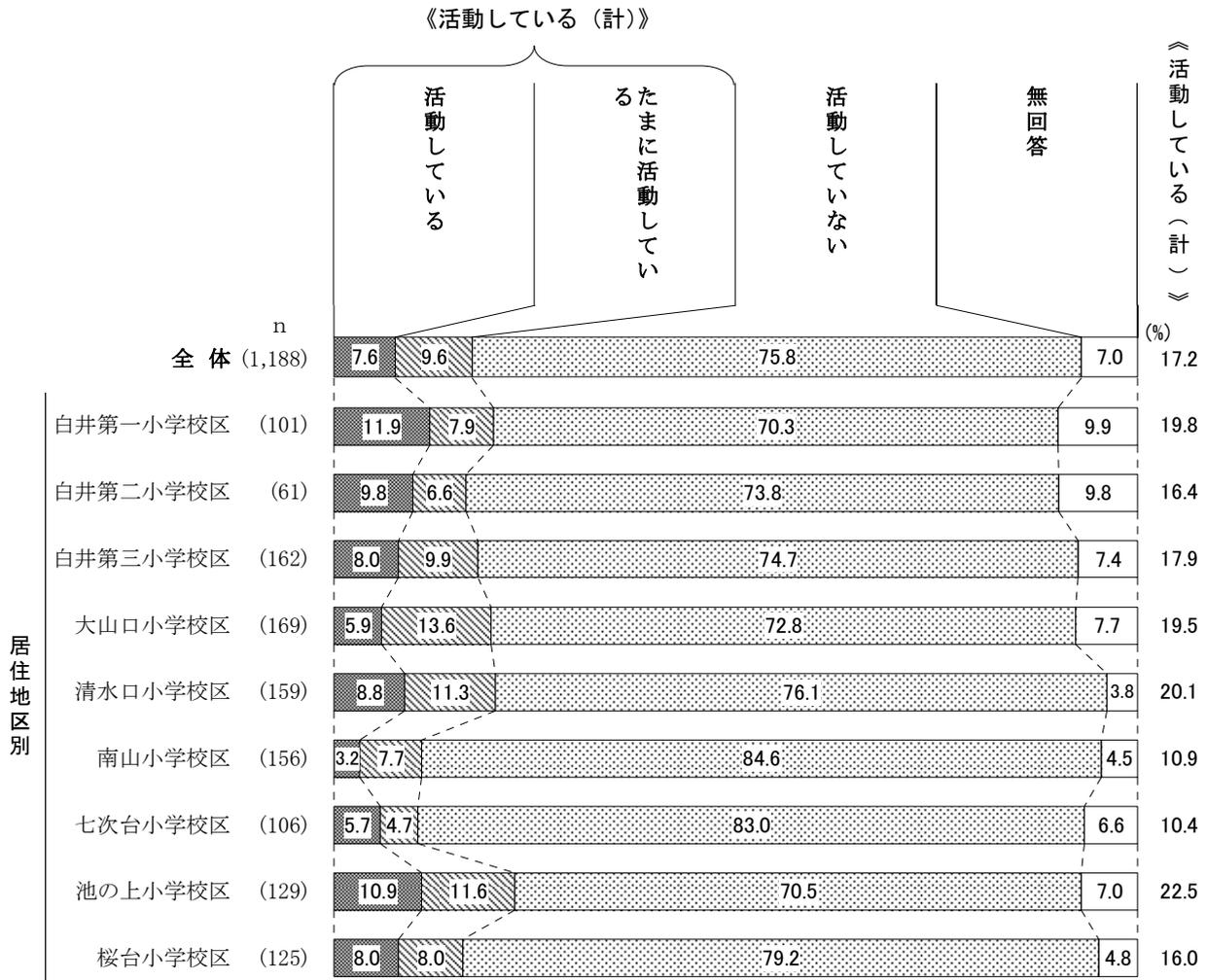
<図表8-10> ボランティア・NPO・市民活動<性別・性／年齢別>



【居住地区別】

居住地区別でみると、《活動している（計）》は、清水口小学校区と池の上小学校区が2割を超えている。（図表8-11）

<図表8-11> ボランティア・NPO・市民活動《居住地区別》



居住地区の内訳

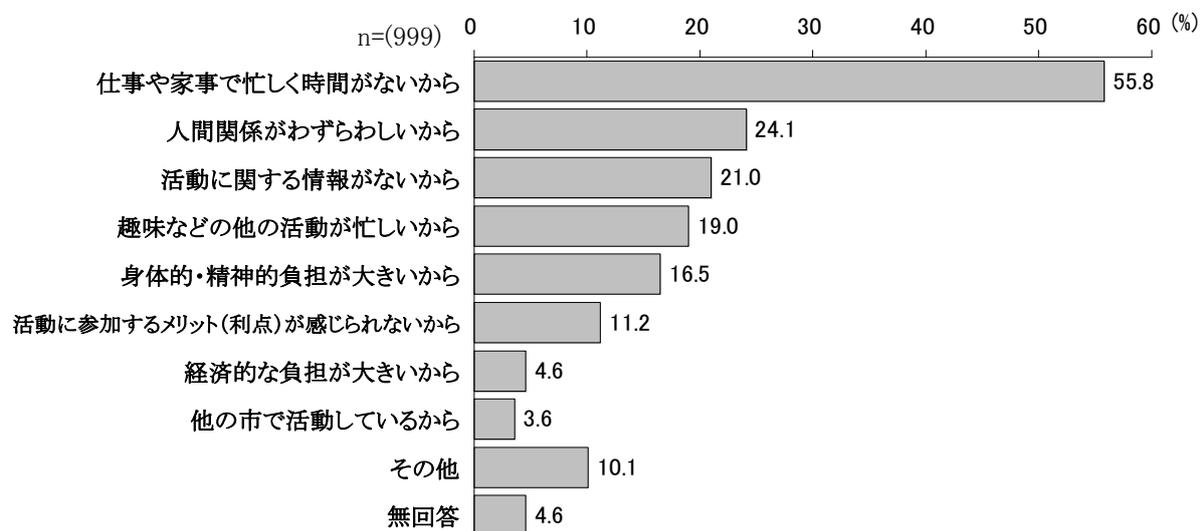
- 白井第一小学校区… 神々廻の一部、白井、復(下長殿、上長殿、法目)、根(白井木戸、七次)、木の一部、河原子の一部
- 白井第二小学校区… 折立、富塚の一部、中、名内、今井、平塚、河原子の一部、十余一の一部
- 白井第三小学校区… 富士、復(四町会)、根(丸山、白井木戸、オージーコートヴィレッジ)
- 大山口小学校区… 大山口1丁目・2丁目、大松1丁目、西白井1丁目・2丁目、根(清水口、大松)、富塚の一部
- 清水口小学校区… 清水口1丁目～3丁目、けやき台1丁目・2丁目、根(千草、中木戸)
- 南山小学校区… 南山1丁目～3丁目、堀込1丁目、笹塚1丁目～3丁目、復(富ヶ谷)、根の一部
- 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

(3) 活動していない理由

(問44 (ア) ~ (ウ) の中で1つでも「活動していない」と答えた方にお伺いします)

問44-1 活動していない理由は何ですか。(〇はいくつでも)

<図表8-12> 活動していない理由



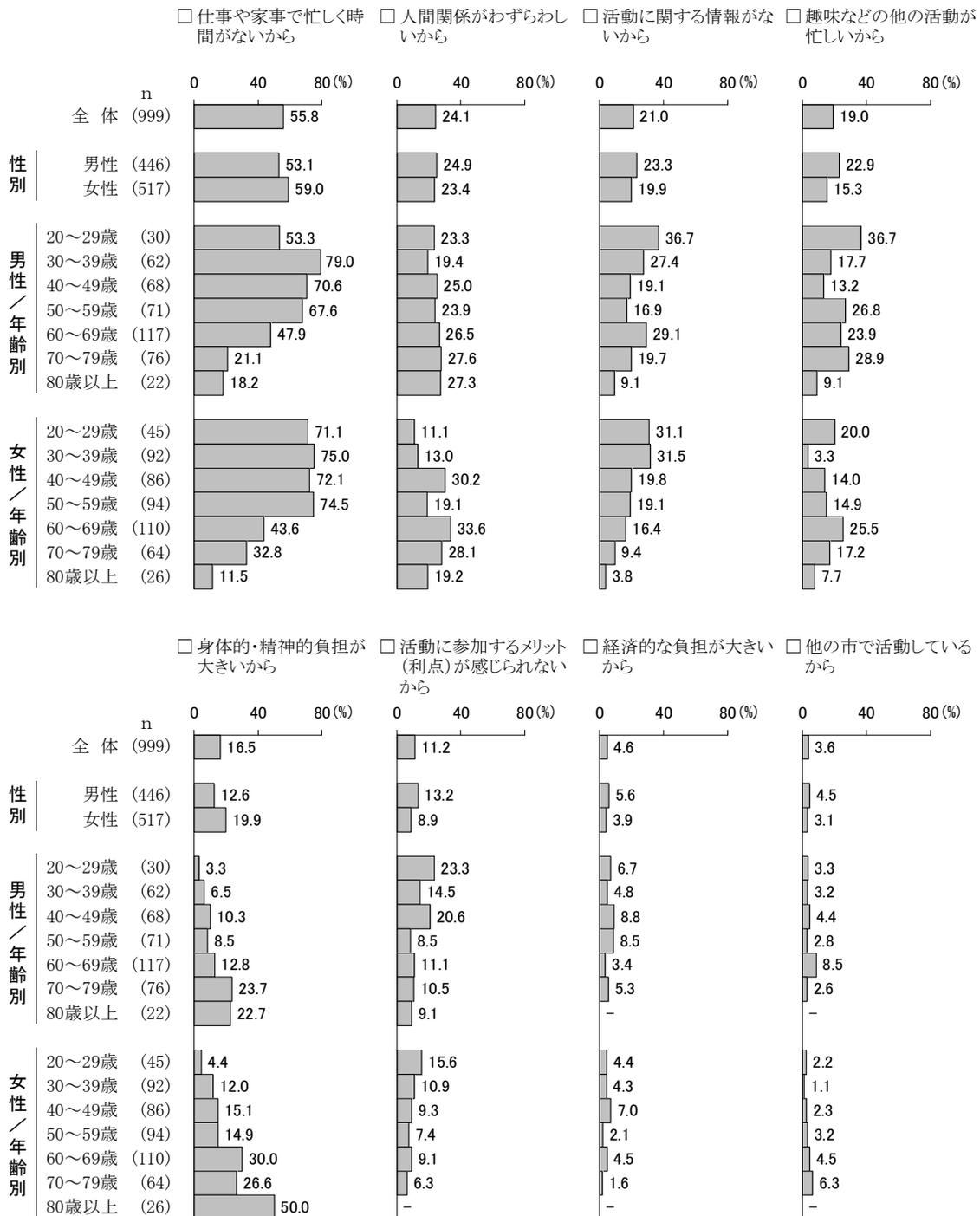
問44で (ア) ~ (ウ) の中で1つでも「活動していない」と答えた方にその理由をたずねたところ、「仕事や家事で忙しく時間がないから」が55.8%で最も高くなっている。以下、「人間関係がわずらわしいから」(24.1%)、「活動に関する情報がないから」(21.0%)、「趣味などの他の活動が忙しいから」(19.0%) などとなっている。(図表8-12)

【性別・性／年齢別】

性別では、「趣味などの他の活動が忙しいから」は、男性の方が女性より7.6ポイント高く、「身体的・精神的負担が大きいから」は女性の方が男性より7.3ポイント高くなっている。

性／年齢別でみると、「仕事や家事で忙しく時間がないから」は、男女ともに70歳以上を除く年齢層で高くなっており、特に男性の30～39歳で約8割と最も高くなっている。「活動に関する情報がないから」は、男性の20～29歳で3割台半ばと高く、女性の20～39歳でも3割を超え高くなっている。(図表8-13)

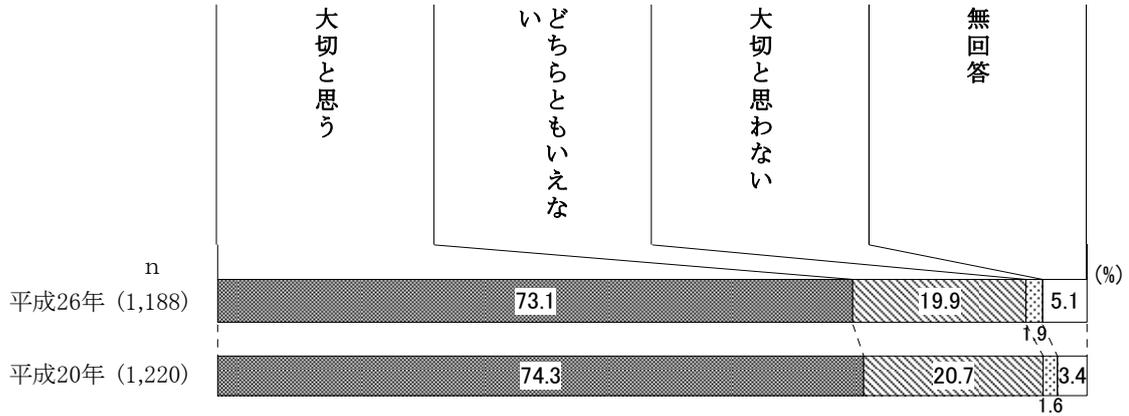
<図表8-13>活動していない理由<<性別・性／年齢別>>



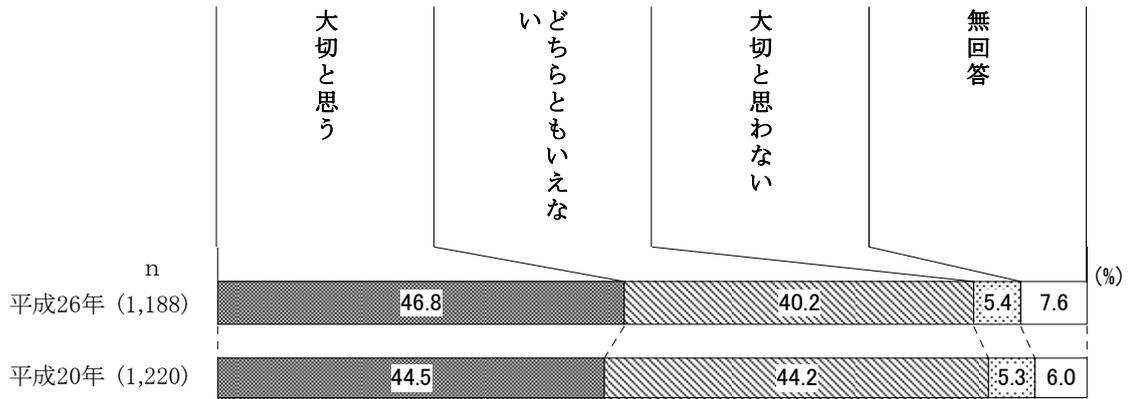
(4) 市民が心身ともに健康で充実した生活を送っていくための考え

問45 市民が心身ともに健康で充実した生活を送っていくために、次の事柄についてどのように
 思いますか。(〇はそれぞれ1つずつ)

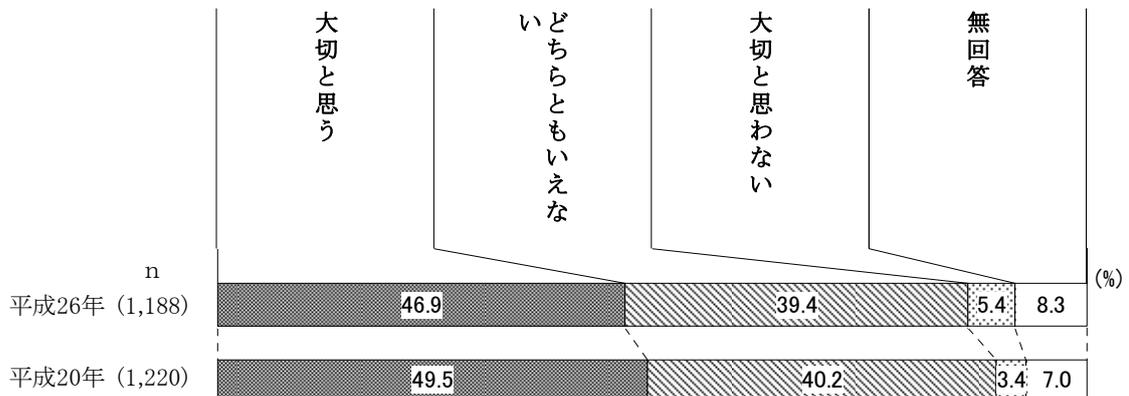
<図表8-14> 地域の人のつながり
 (主に隣近所を中心とし、困ったときなどでお互いに助け合うような関係)



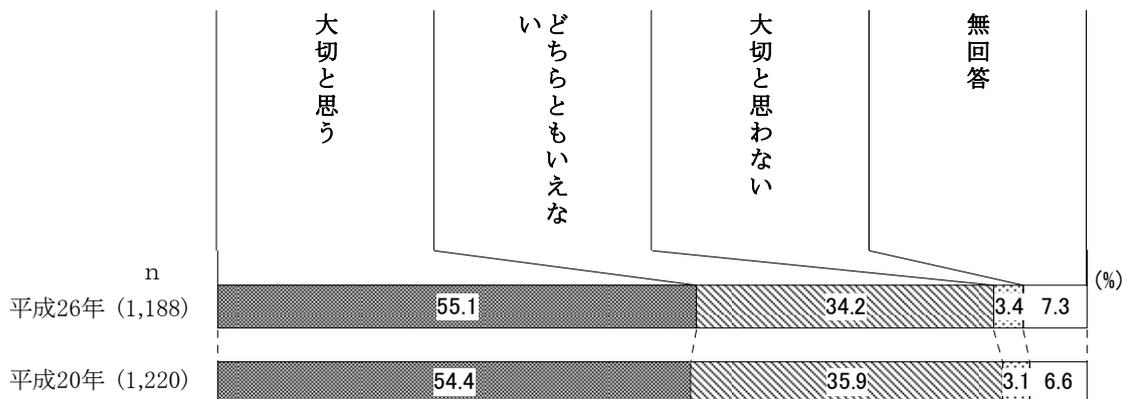
<図表8-15> 地域の自治会活動



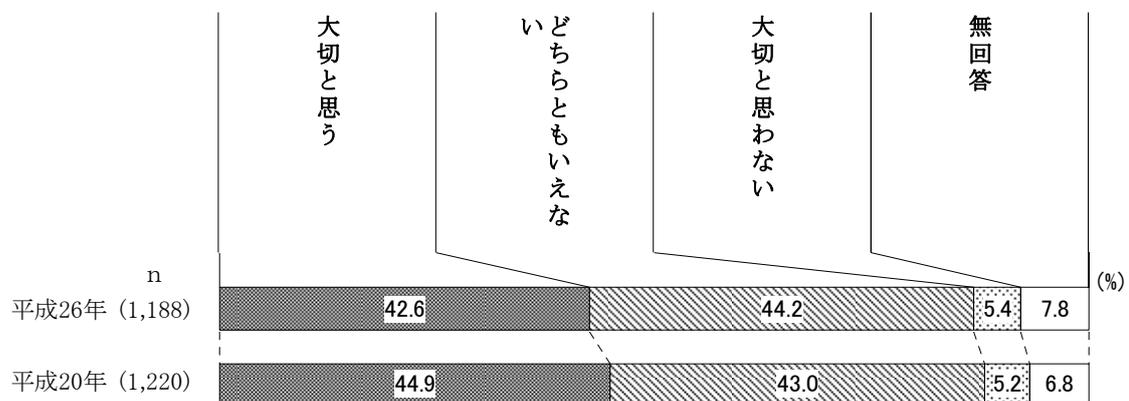
<図表8-16> 地域の交流活動
 (地域行事やイベントをはじめ、地域で集まれる場において催されるサロンやサークル活動など)



<図表 8-17> 地域の支えあい活動



<図表 8-18> 地域ぐるみの健康づくり活動



地域の取り組みに関する考え方で、「大切と思う」は、“地域の人のつながり”が73.1%で最も高く、次いで“地域の支えあい活動”が55.1%となっている。

平成20年との比較では、いずれの取り組みにおいても特に大きな違いはみられない。(図表 8-14) (図表 8-15) (図表 8-16) (図表 8-17) (図表 8-18)

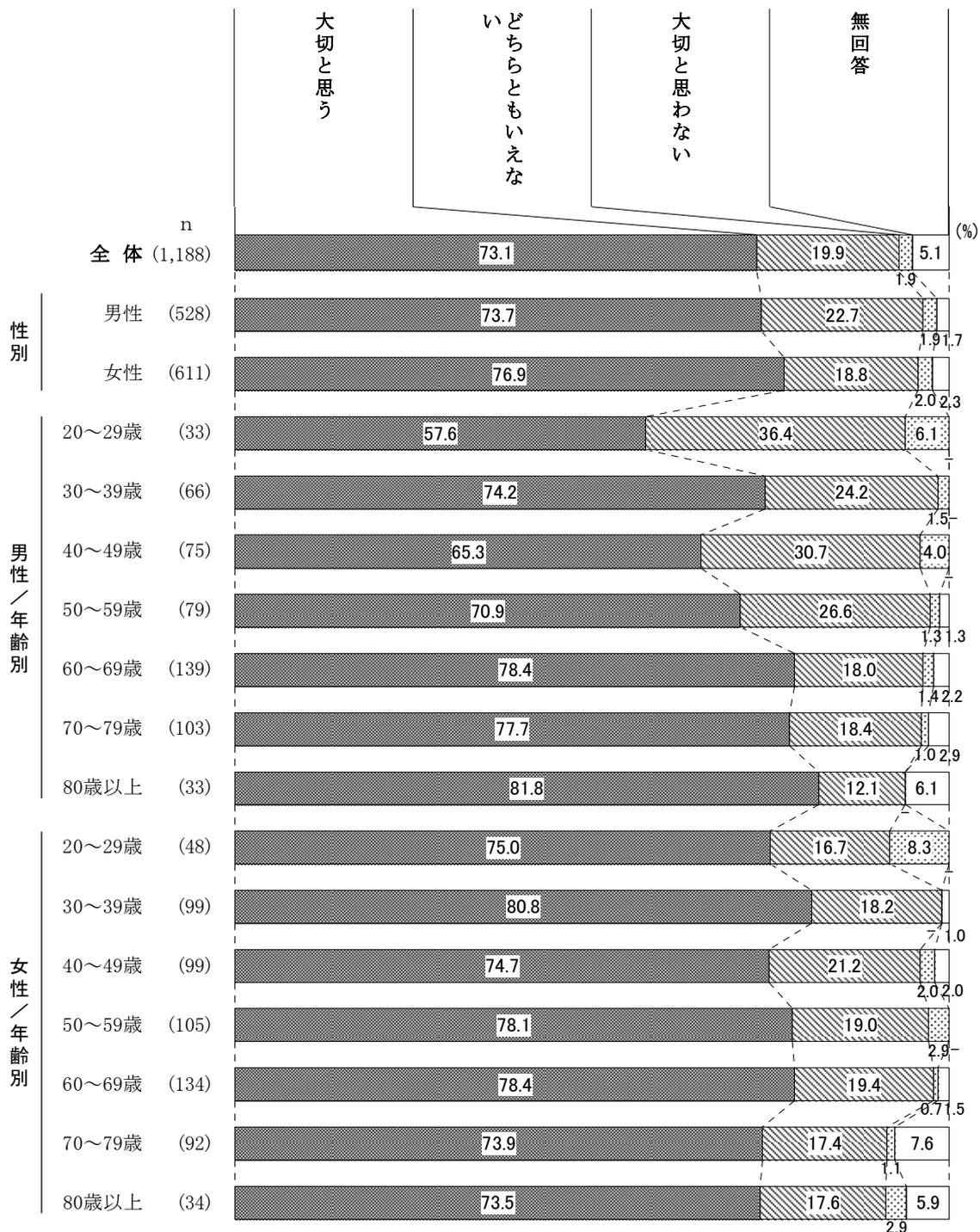
■地域の人のつながり

【性別・性／年齢別】

性別で見ると、「大切と思う」は、女性の方が男性より3.2ポイント高くなっている。

性／年齢別で見ると、「大切と思う」は、男性の80歳以上で8割を超え最も高く、女性の30～39歳でも8割と高くなっている。一方、「大切と思わない」は、女性の20～29歳が1割で最も高くなっている。(図表8-19)

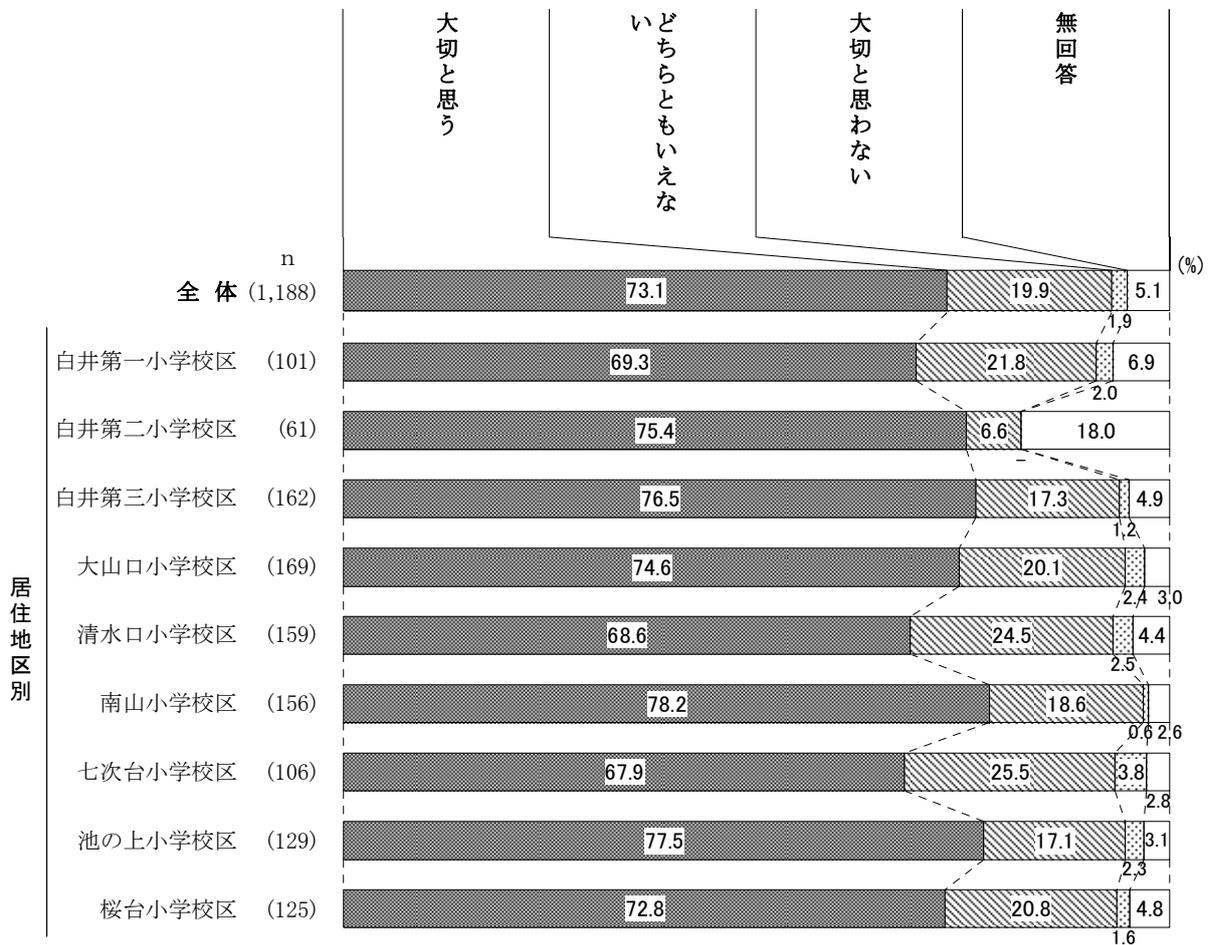
<図表8-19>地域の人のつながり<<性別・性／年齢別>>



【居住地区別】

居住地区別でみると、「大切と思う」は南山小学校区と池の上小学校区で約8割と高くなっている。(図表8-20)

<図表8-20> 地域の人つながり<<居住地区別>>



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

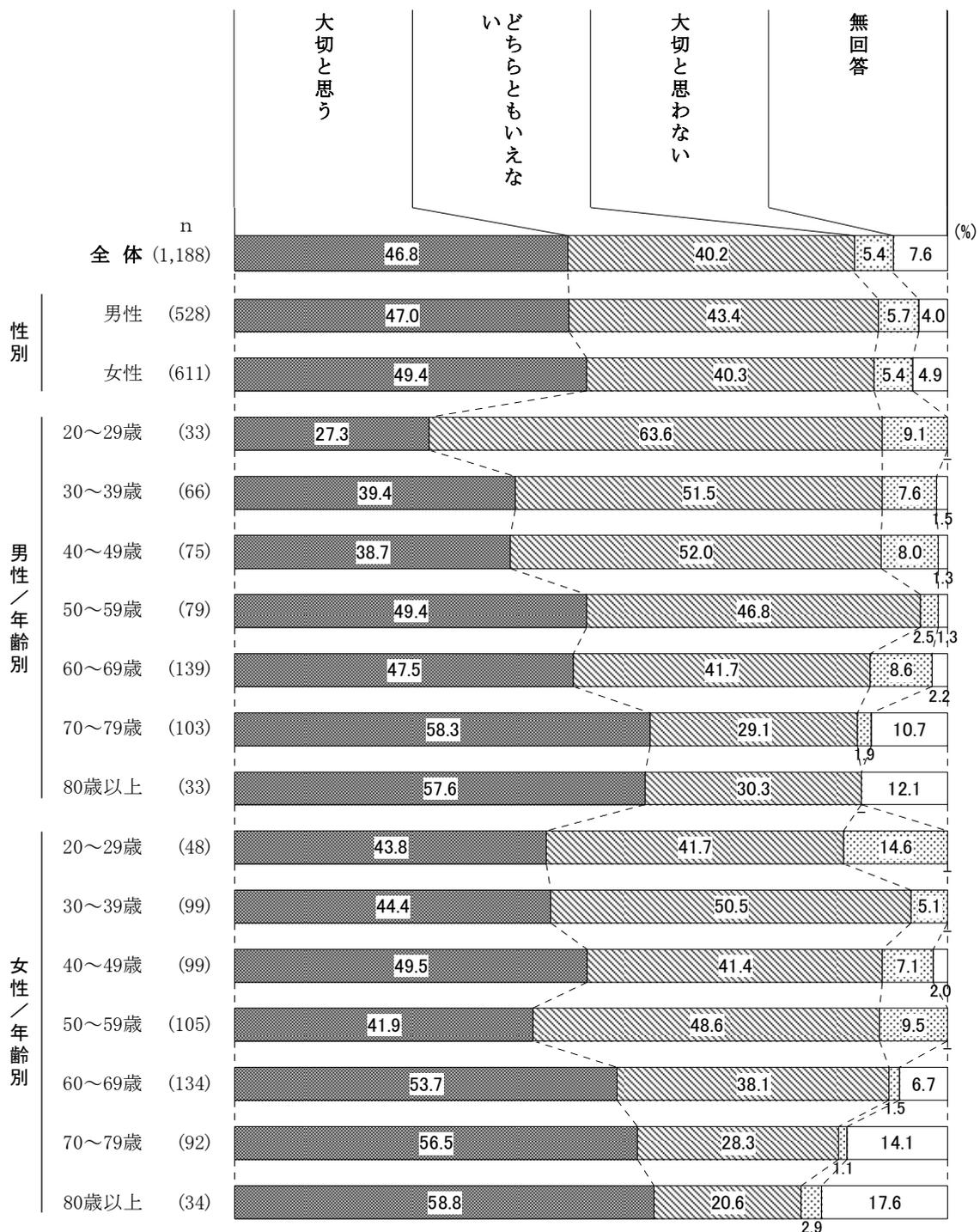
■地域の自治会活動

【性別・性／年齢別】

性別では、特に大きな違いはみられない。

性／年齢別でみると、「大切と思う」は、男性の70歳以上と女性の80歳以上で約6割と高く、女性の70～79歳で5割台半ばとなっている。一方、「大切と思わない」は、男性では20～49歳と60～69歳で約1割と高くなっており、女性では20～29歳が1割台半ばで最も高く、40～59歳で約1割となっている。(図表8-21)

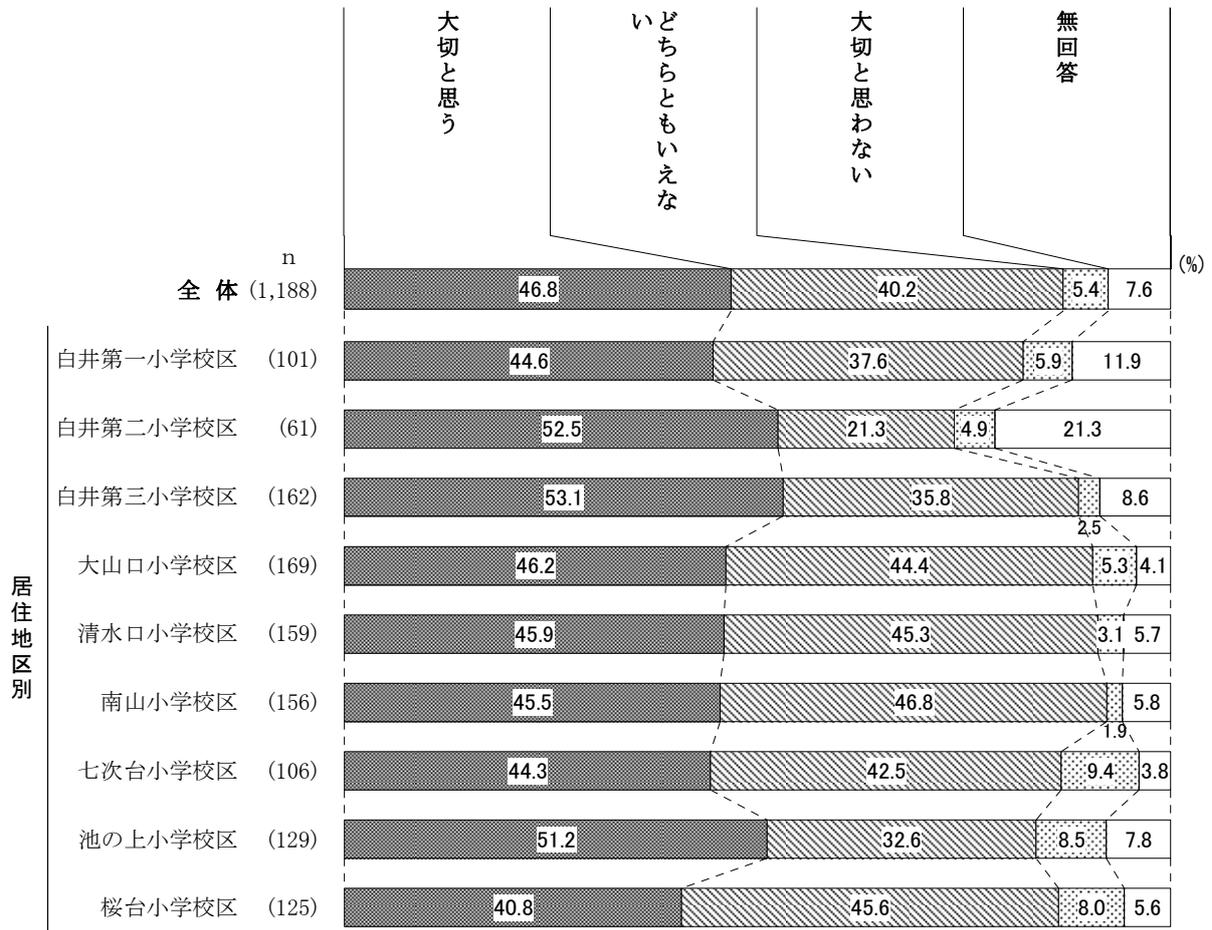
<図表8-21>地域の自治会活動<性別・性／年齢別>



【居住地区別】

居住地区別でみると、「大切と思う」は、白井第三小学校区が5割台半ばと最も高く、白井第二小学校区と池の上小学校区が5割を超えている。(図表8-22)

<図表8-22>地域の自治会活動<居住地区別>



居住地区の内訳

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

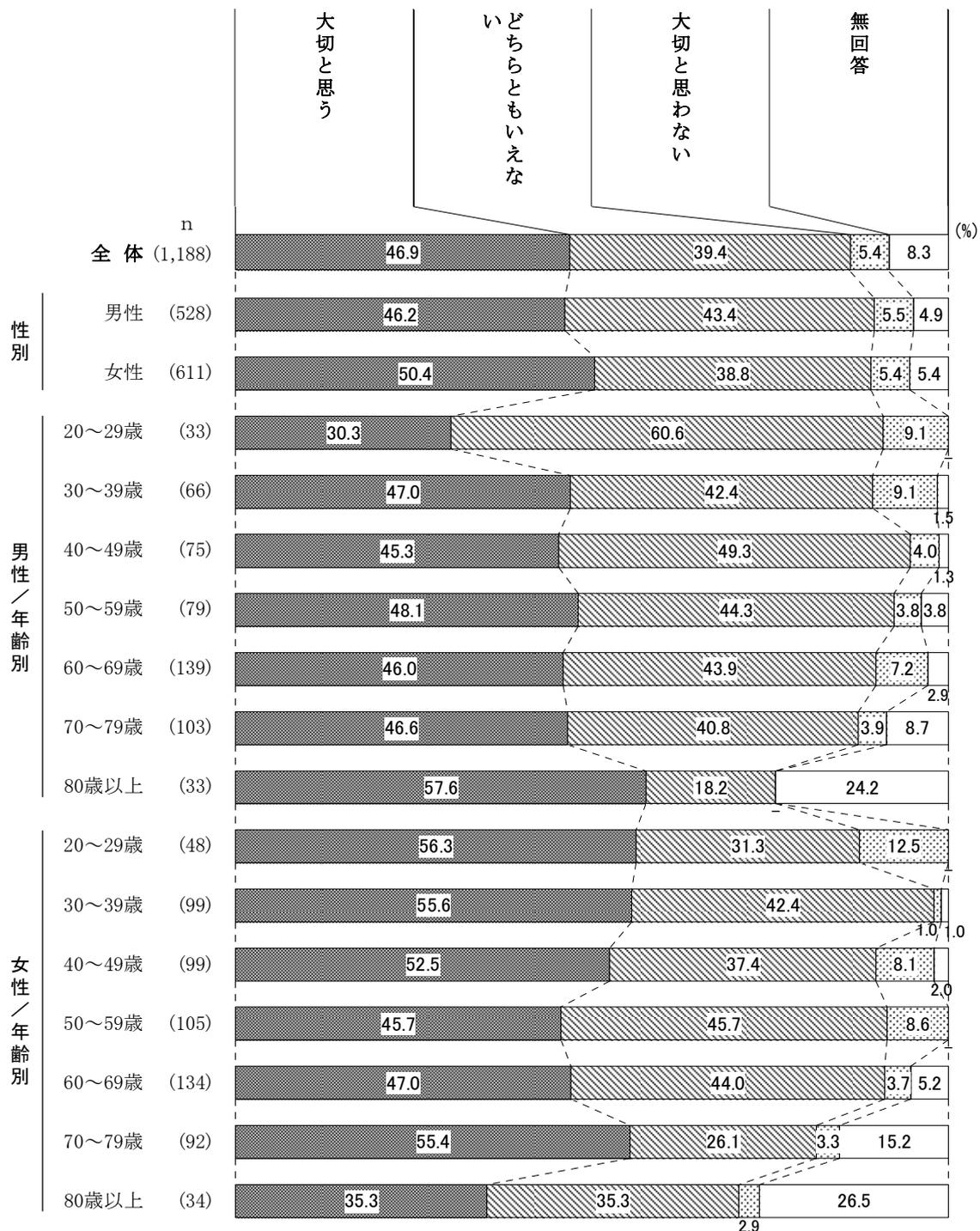
■地域の交流活動

【性別・性／年齢別】

性別でみると、「大切と思う」は、女性の方が男性よりも4.2ポイント高くなっている。

性／年齢別でみると、「大切と思う」は、男性では80歳以上が約6割と最も高くなっている。女性では20～39歳と70～79歳で5割台半ばと高くなっている。一方、「大切と思わない」は、男性では20～39歳と60～69歳で約1割と高くなっており、女性では20～29歳が1割を超え最も高く、40～59歳で約1割となっている。(図表8-23)

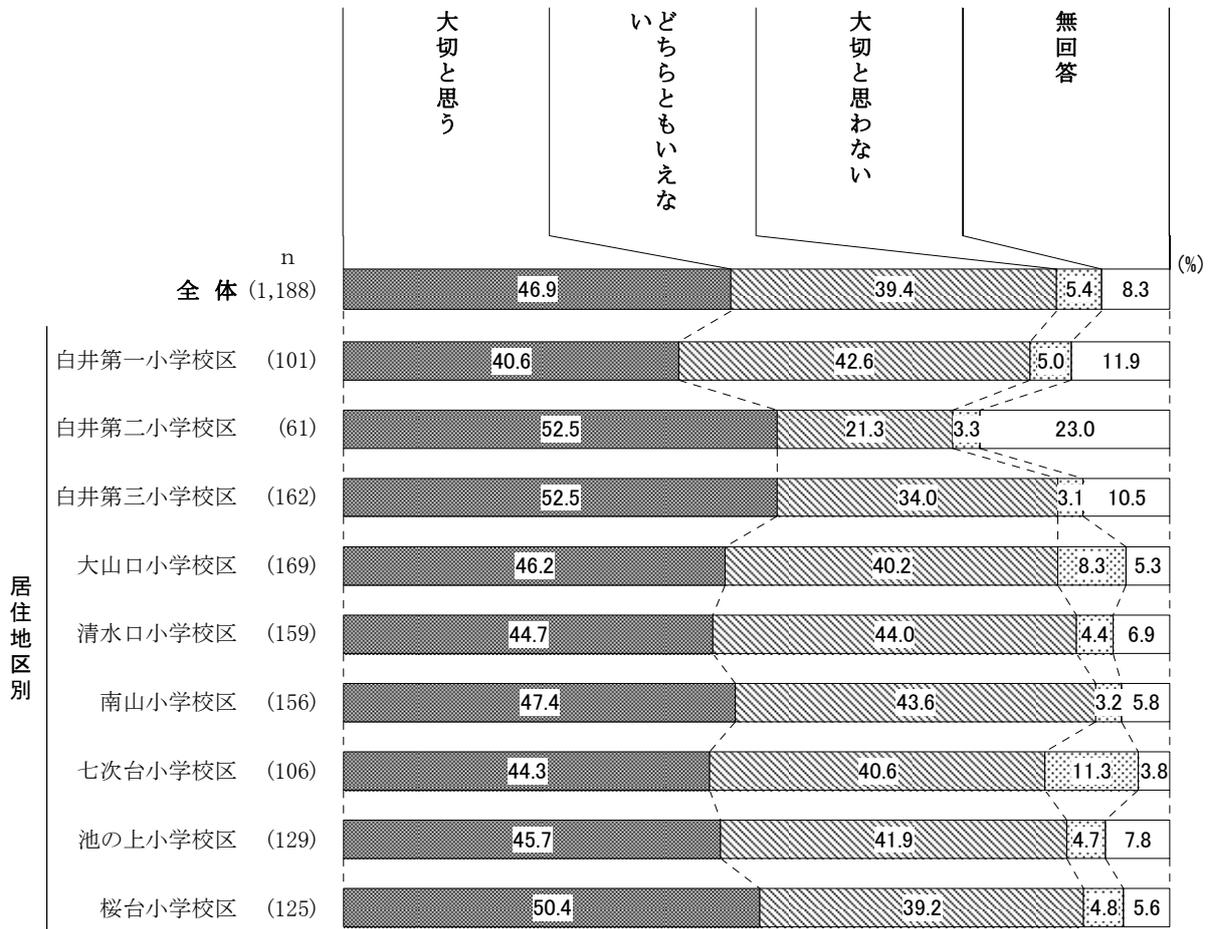
<図表8-23> 地域の交流活動<<性別・性／年齢別>>



【居住地区別】

居住地区別でみると、「大切と思う」は、白井第二小学校区と白井第三小学校区で5割を超え高く、桜台小学校区で5割となっている。(図表8-24)

<図表8-24> 地域の交流活動<<居住地区別>>



居住地区の内訳

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

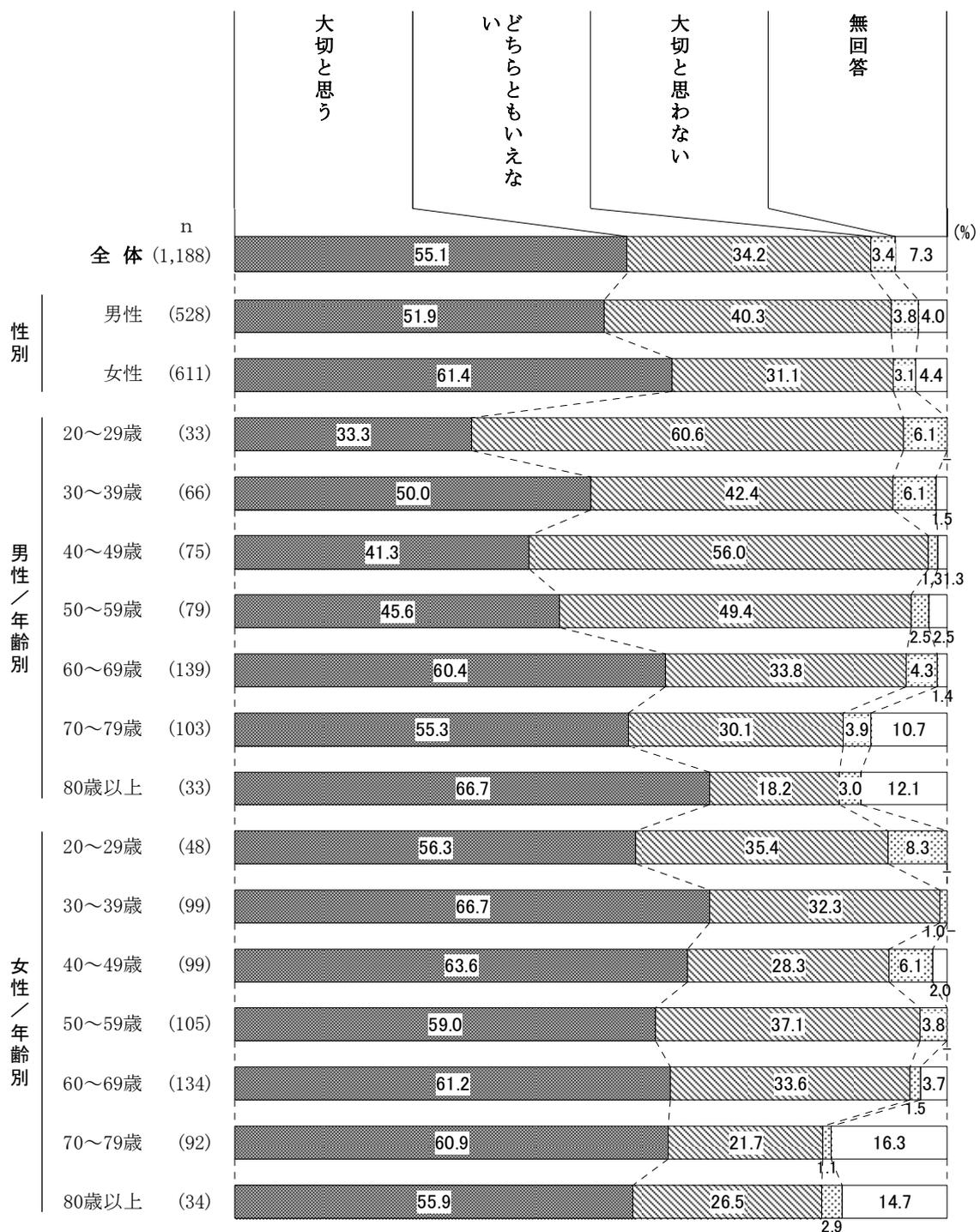
■地域の支えあい活動

【性別・性／年齢別】

性別でみると、「大切と思う」は、女性の方が男性よりも9.5ポイント高くなっている。

性／年齢別でみると、「大切と思う」は、男性では80歳以上が6割台半ばで最も高く、次いで60～69歳が6割となっている。女性では30～49歳で6割台半ばと高くなっており、すべての年齢層で5割台半ば以上となっている。一方、「大切と思わない」は、女性の20～29歳が約1割で最も高くなっている。(図表8-25)

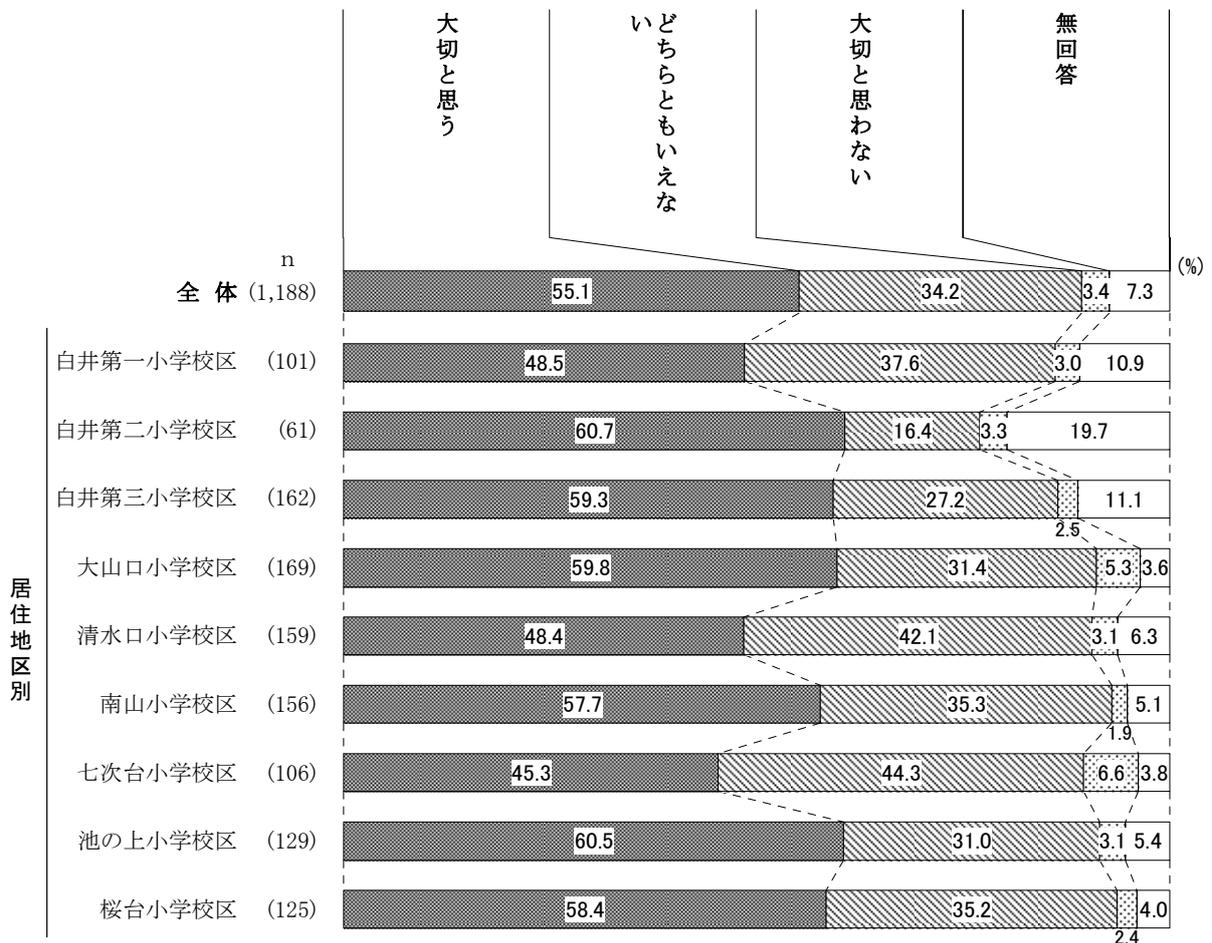
<図表8-25> 地域の支えあい活動<性別・性／年齢別>



【居住地区別】

居住地区別でみると、「大切と思う」は白井第二小学校区と池の上小学校区で6割を超え高くなっている。(図表8-26)

<図表8-26>地域の支えあい活動<居住地区別>



居住地区の内訳

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

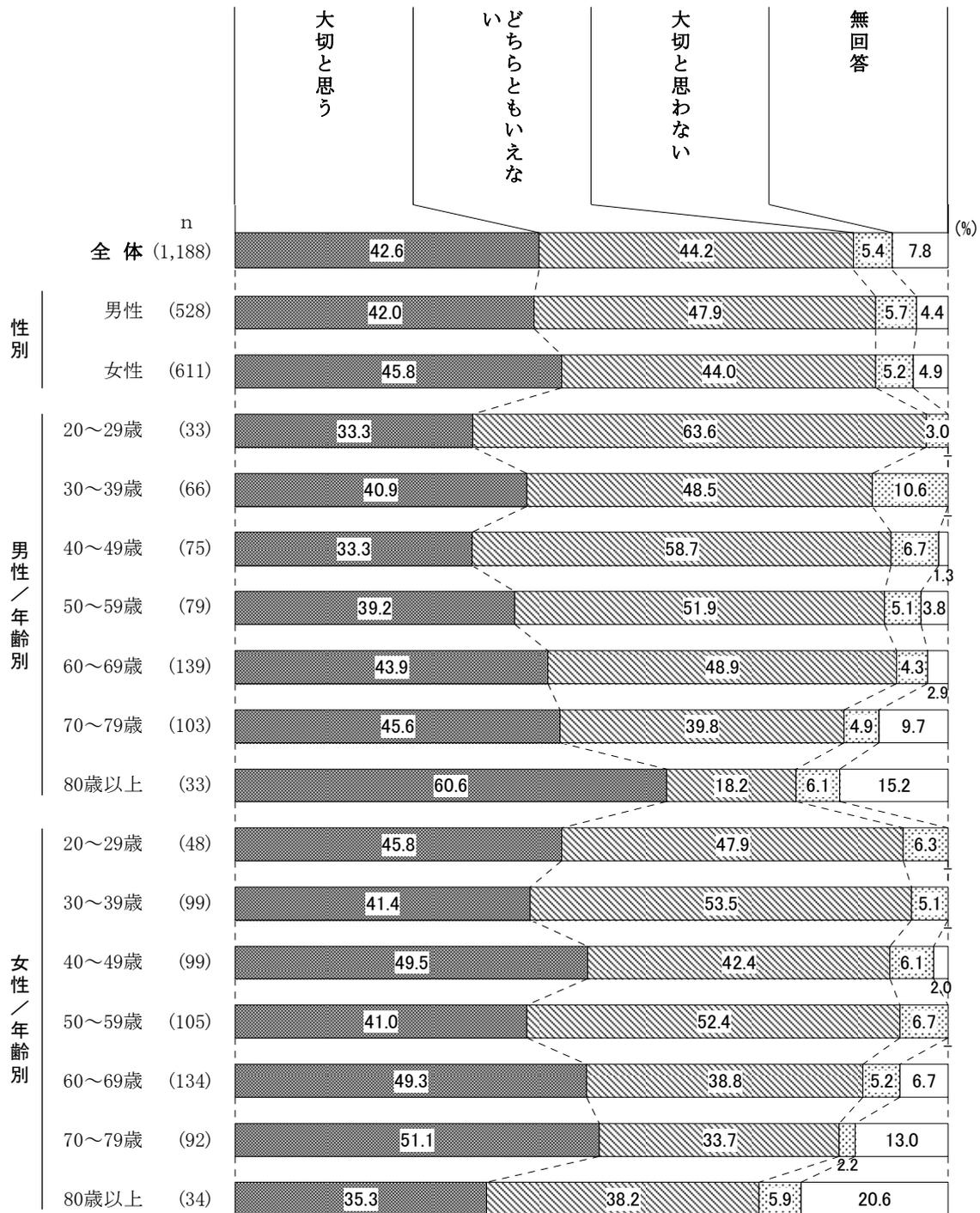
■地域ぐるみの健康づくり活動

【性別・性／年齢別】

性別でみると、「大切と思う」は、女性の方が男性よりも3.8ポイント高くなっている。

性／年齢別でみると、「大切と思う」は、男性では80歳以上が6割で最も高くなっている。女性では70～79歳が5割を超え最も高く、40～49歳と60～79歳で約5割となっている。一方、「大切と思わない」は、男性の30～39歳が1割で最も高くなっている。(図表8-27)

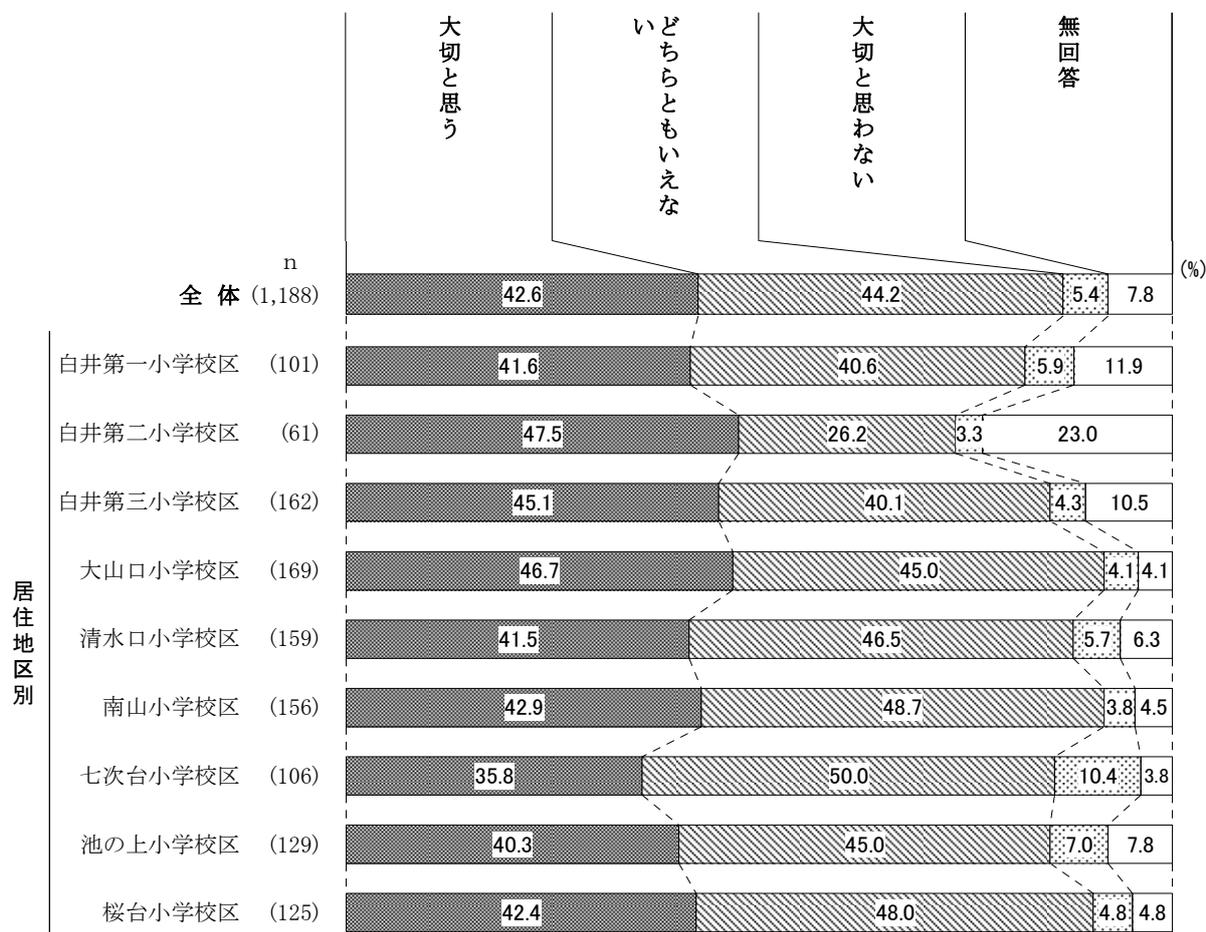
<図表8-27> 地域ぐるみの健康づくり活動<<性別・性／年齢別>>



【居住地区別】

居住地区別でみると、「大切と思う」は白井第二小学校区が約5割と最も高く、次いで白井第三小学校区と大山口小学校区で4割台半ばと高くなっている。(図表8-28)

<図表8-28> 地域ぐるみの健康づくり活動<<居住地区別>>



居住地区の内訳

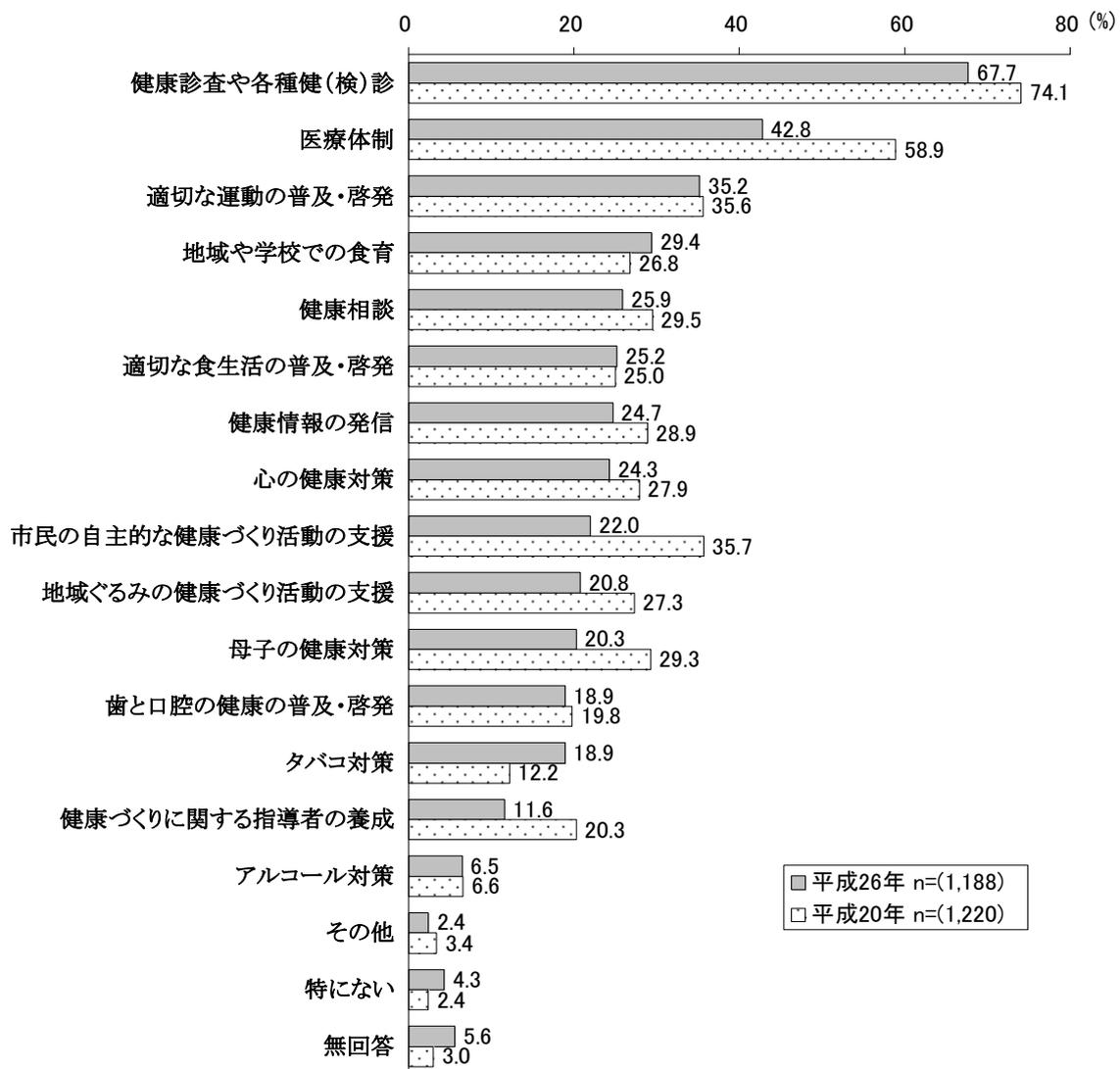
- 白井第一小学校区… 神々廻の一部、白井、復(下長殿、上長殿、法目)、根(白井木戸、七次)、木の一部、河原子の一部
- 白井第二小学校区… 折立、富塚の一部、中、名内、今井、平塚、河原子の一部、十余一の一部
- 白井第三小学校区… 富士、復(四町会)、根(丸山、白井木戸、オージーコートヴィレッジ)
- 大山口小学校区… 大山口1丁目・2丁目、大松1丁目、西白井1丁目・2丁目、根(清水口、大松、大山口)、富塚の一部
- 清水口小学校区… 清水口1丁目～3丁目、けやき台1丁目・2丁目、根(千草、中木戸)
- 南山小学校区… 南山1丁目～3丁目、堀込1丁目、笹塚1丁目～3丁目、復(富ヶ谷)、根の一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

9. これからの取り組みについて

(1) 市が力を入れていくべき取り組み

問46 市民が心身ともに健康に暮らすまちを創るために、市はどのような取り組みに力を入れていくべきと思いますか。(〇はいくつでも)

<図表9-1>市が力を入れていくべき取り組み



行政が力を入れていくべき取り組みとしては、「健康診査や各種健(検)診」が67.7%で最も高く、次いで「医療体制」が42.8%となっている。以下、「適切な運動の普及・啓発」(35.2%)、「地域や学校での食育」(29.4%)、「健康相談」(25.9%)などと続いている。

平成20年との比較では、ほとんどの項目で減少しており、中でも「医療体制」が16.1ポイント、「市民の自主的な健康づくり活動の支援」が13.7ポイントの減少となっている。逆に「タバコ対策」は6.7ポイント増加している。(図表9-1)

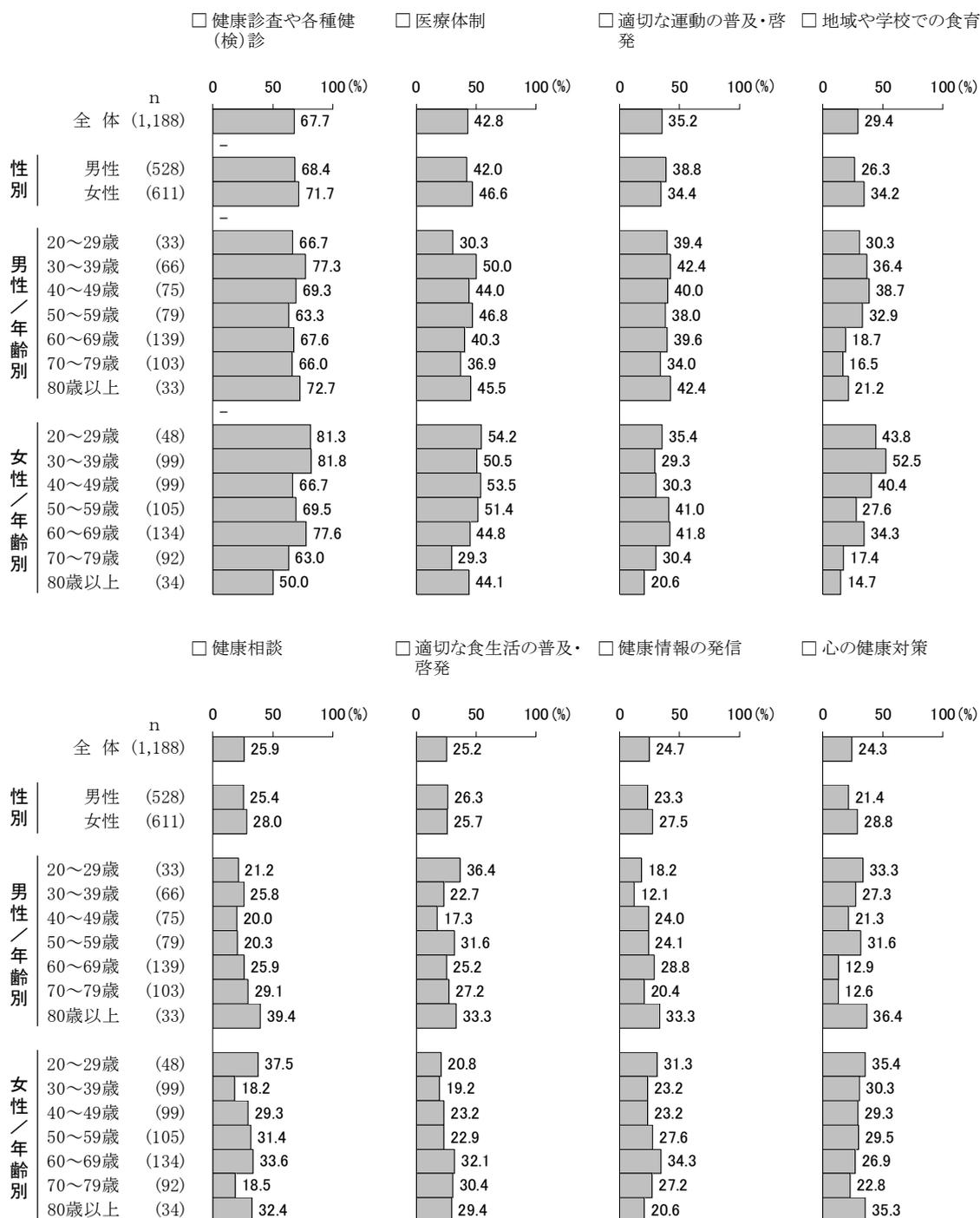
【性別・性／年齢別】

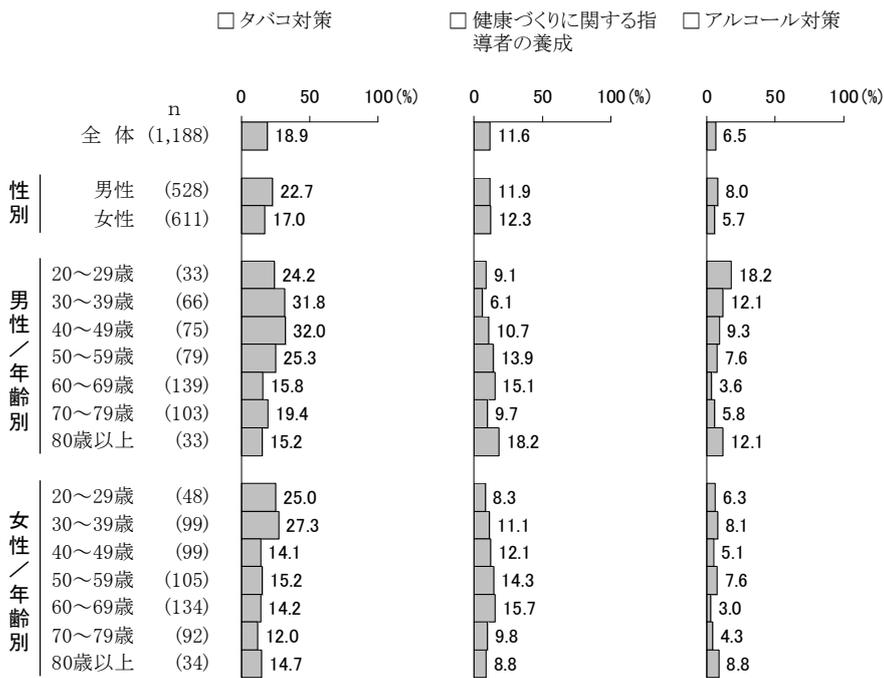
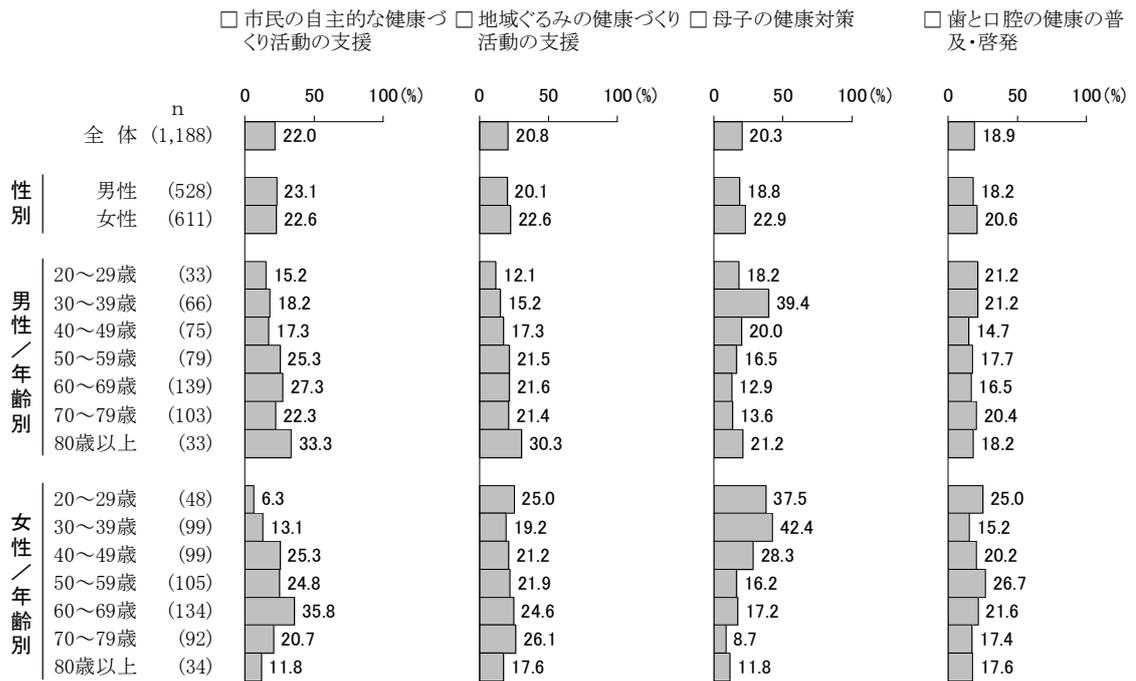
性別でみると、女性の方が男性よりも多くの項目で高く、「地域や学校での食育」で7.9ポイント、「心の健康対策」で7.4ポイント高くなっている。その一方で、「タバコ対策」は、男性が5.7ポイント高くなっている。

性／年齢別でみると、男女ともにいずれの年齢層でも「健康診査や各種健（検）診」は高く、特に女性の20～39歳で8割を超えている。また、「医療体制」は、男性の30～39歳と女性の20～59歳で5割を超えている。このほか、「地域や学校での食育」は、女性の30～39歳が5割を超えている。

(図表9-2)

<図表9-2>市が力を入れていくべき取り組み<<性別・性／年齢別>> (上位15項目)

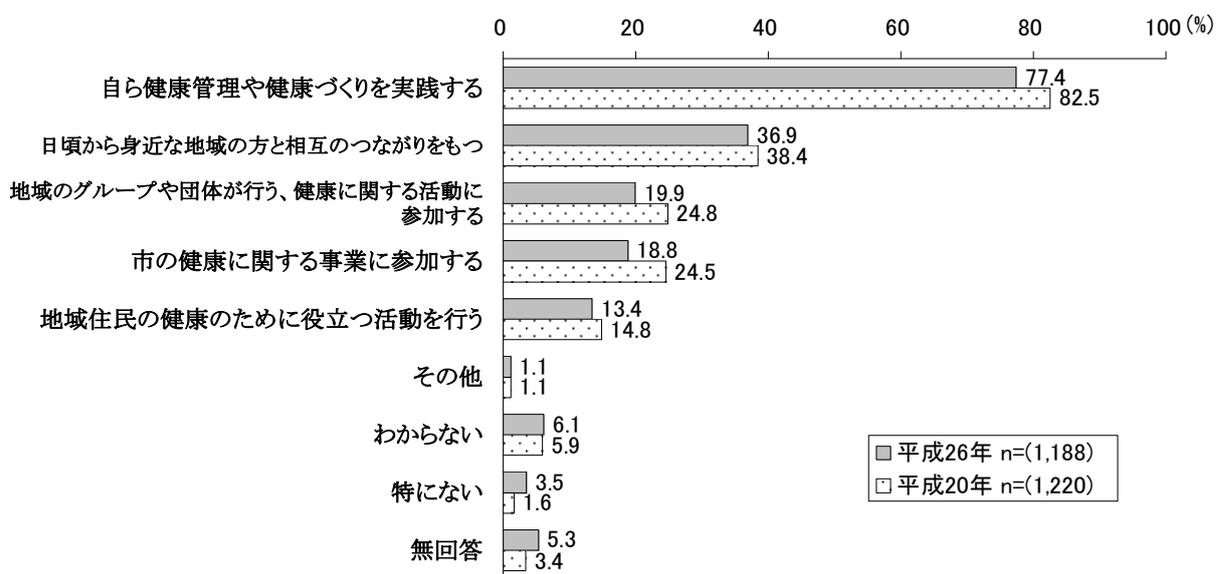




(2) 市民が力を入れていくべき取り組み

問47 心身ともに健康に暮らすまちを創るために、市民はどのような取り組みに力を入れていくべきと思いますか。(〇はいくつでも)

<図表9-3> 市民が力を入れていくべき取り組み



市民が力を入れていくべき取り組みとしては、「自ら健康管理や健康づくりを実践する」が77.4%で最も高く、次いで「日頃から身近な地域の方と相互のつながりをもつ」が36.9%となっている。以下、「地域のグループや団体が行う、健康に関する活動に参加する」(19.9%)、「市の健康に関する事業に参加する」(18.8%)などと続いている。

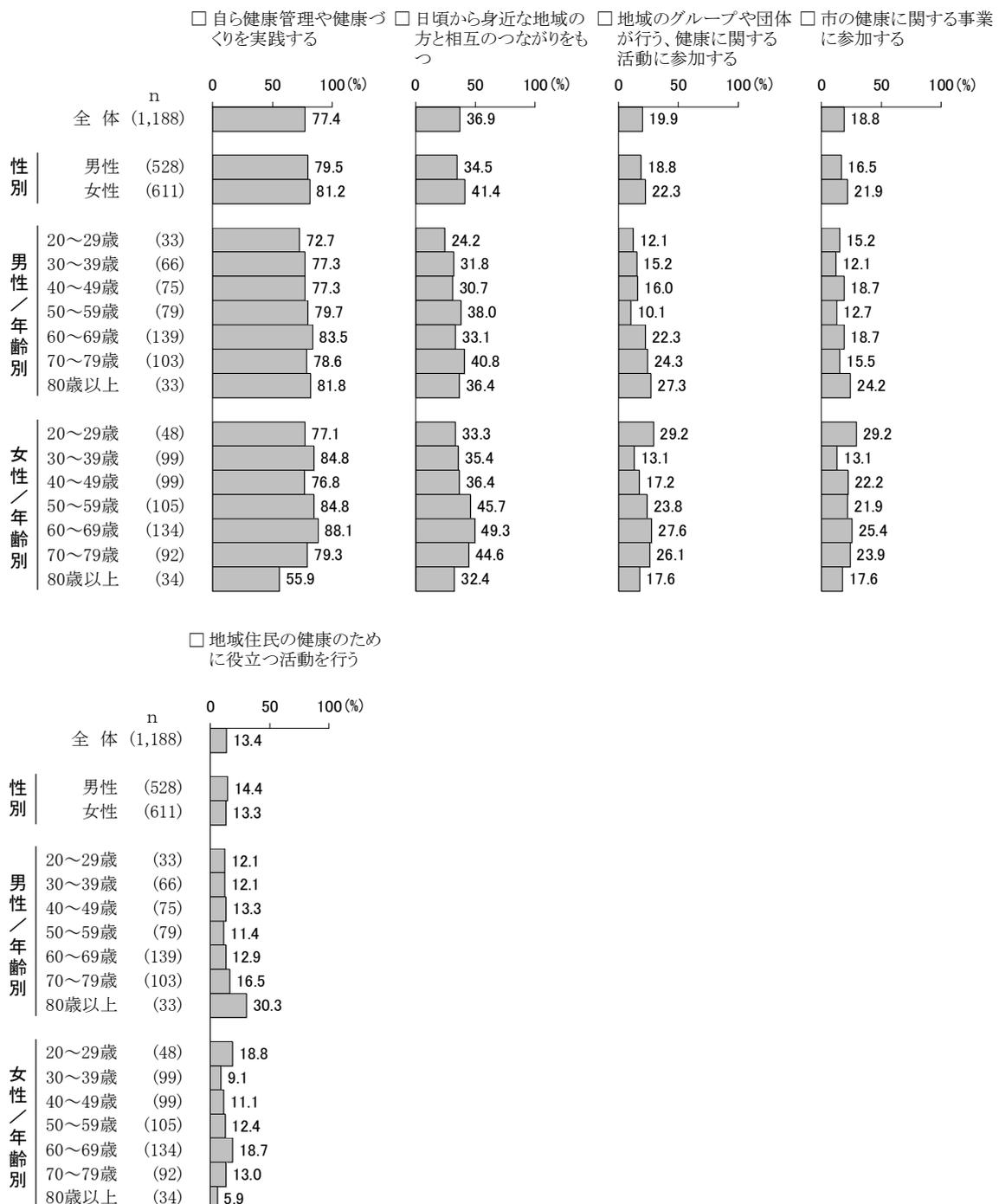
平成20年との比較では、各項目の順位に変動はないが、すべての項目で割合が減少しており、中でも「市の健康に関する事業に参加する」が5.7ポイント、「自ら健康管理や健康づくりを実践する」が5.1ポイント、「地域のグループや団体が行う、健康に関する活動に参加する」が4.9ポイントの減少となっている。(図表9-3)

【性別・性／年齢別】

性別でみると、「日頃から身近な地域の方と相互のつながりをもつ」は、女性の方が男性よりも6.9ポイント高くなっている。

性／年齢別でみると、男女ともにいずれの年齢層でも「自ら健康管理や健康づくりを実践する」は高く、特に女性の60～69歳で約9割と最も高くなっている。「日頃から身近な地域の方と相互のつながりをもつ」は、男性の70～79歳、女性の50～79歳で4割を超え、特に女性の60～69歳で約5割と高くなっている。(図表9-4)

<図表9-4>市民が力を入れていくべき取り組み<<性別・性／年齢別>>



10. 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やご提案を自由に記入していただいたところ、延べ238件の貴重な回答が寄せられた。

ここでは、ご意見やご提案を分類し、その内容別で主な健康づくり事業や計画へのご意見やご提案を記載しておく。一人の回答が複数の内容にわたる場合には、複数回答として、原文の内容を損なわないよう回答を分けて掲載する。回答の終わりには、(小学校区/性別/年代別)の情報を加えている。

【身体活動・運動】

- 近くの公園で、ラジオ体操を定期的に行って欲しい。(白井第一/男性/70歳代)
- 知的障害の息子の運動不足、解消を何とかしたいと考えています。家庭でストレッチ体操などしていますが、汗をかくほどではありません。リズム体操やボール遊びなどの催しなど、障がい者でも参加しやすいイベントがあると良いと思います。(白井第一/女性/40歳代)
- 白井市は自転車や徒歩を楽しんでいる方が多く、また、それらに適した道路と緑の多い環境なので、白井市主催の大会を開くと、市内の方の健康増進と、市外の方へ市のアピールになり、市内が盛り上がると思います。(白井第一/男性/30歳代)
- 市民の健康づくりのため、是非白井市の主催でフルマラソンの大会をやって欲しいです。梨マラソンをやっているのは知っていますが、フルマラソンがあれば是非参加したいです。(白井第一/男性/30歳代)
- 体を動かすことを目的とした「スポーツイベント」などを行ったら楽しく参加できると思う。ウォークラリー、サッカー、フットサル、ヨガ教室など、若い年代の人達、女性も参加しやすいもの。(白井第二/女性/20歳代)
- グランドゴルフを週3回以上やっています。(白井第三/男性/60歳代)
- 自分の健康は自分で守る！市で色々と呼びかけてくれたり、会場作りもしてくれるので、重たい体にムチ打って、なるべく参加していきたいと思います。(大山口/女性/50歳代)
- 健康センターの使用が分からない。以前、月曜日に器具の説明など受けてから、というのを一度、広報で見たことがあるが、何かと言えばホームページと言うが、携帯電話もパソコンもないので分からない。そういう人にももっと分かるようにして欲しい。場所が遠くて参加できないものが多い。20代と50代の方が同じ運動をしても意味がないと思うので、年代別に分けた運動を教えて欲しい。各センターに1週間に1度程でもいいので、市で派遣した先生(例えば、ピラティス、ヨガなど)が来て、年齢別で1回500円位で、その都度好きに参加できるものがあるといい。サークルはグループができたり、先生にお礼だとか何か違う感じがして、嫌だという人が多い。私もそうだ。サークルに入れない人もいる(人間関係)。(大山口/女性/50歳代)
- 各種スポーツ大会の実施・充実。(大山口/男性/60歳代)
- 白井市役所などで健康についてのイベントがある場合は、駅からの送迎バスなどのアナウンスが沢山の人に伝わると、参加しやすいのではないかと思います。(清水口/女性/40歳代)
- 市独自の「～運動」「～体操」を考え、市民で盛り上げて続けていたら、健康になったとか、足腰が丈夫になったなど、楽しく続けられるものを作って欲しい。その先には、保険診療費の削減や介護保険の費用の削減につなげられるのではないかと思います。(清水口/性別不明/年齢不明)

- 健康に関するものでなくても、おおよそ全てのもの（講座など）が、フルタイムで働いていると参加が難しい。自分に時間がないことも一因だが、開催日が平日というものが多い。興味があっても平日は参加できないので、土・日などの開催を多くして欲しい。また、私は独身なので、母子向けのものも多く、参加できるものが少ない。これから高齢者や単身者が増えてくると思うので、そういう人達が参加できるものを増やして欲しい。（清水口／女性／50歳代）
- 年齢を重ねると身近な場所（集会所）などで、健康づくりの運動ができる機会が増えると有難い。（清水口／女性／60歳代）
- 楽しく参加できるスポーツ、または、ハイキングなどを町の計画で自由に参加できるのを年に4～5回して頂くと、年2、3回は参加できるのでは。1回だとちょっと用事ができると参加できず、仲間づくりもできないと思います。（清水口／女性／60歳代）
- 現在、白井中にある弓道場で弓道の稽古に励んでいるが、11月から教育委員会の生涯学習課の指導で午後3時以降となった。今まで9時からできたのに。65歳以上の高齢者が毎日10人以上弓道を楽しみ、健康づくりに励んでいた。文科省の方針も学校開放はできるだけ進める様に各都道府県の教育委員会に通達している。市の教育委員会、生涯学習課の指導は間違っていると思う。健康福祉部健康課の行っている健康づくりと真逆の関係にある。高齢者の自主的健康づくりを阻止している。市政の大きな柱である福利厚生がないがしろにされている。早急に11月以前の様に9時からできるように、ご尽力いただきたい。市長にも現状を知らせるつもりです。（清水口／男性／70歳代）
- 白井（梨）のマラソン大会に地元の小学生、中学生、高校生がもっと参加しても良いと思う。市内での参加を呼び掛ける宣伝をもっとすべき。駅にポスターを貼るなど。（南山／女性／40歳代）
- 一人でできる運動器具、施設の充実。公園などに一人でできる壁打ちテニスなどの設置。基本は一人でできることが大事。一人以上でやるには課題が多すぎる。特に年寄りだね。（南山／男性／60歳代）
- 地域のグループや団体が行っている活動に新規で入ることに少し抵抗がある。市内在住の両親（72歳、70歳）は運動をしたいが、何をしてもよいか分からないと言っております。月に2回位でも良いので、運動公園などで生き生き体操みたいなものを開催して頂けたら嬉しいです（参加しやすい、初めてでも入りやすい（外なら行きやすいです））。（南山／女性／30歳代）
- 子供の頃に体を作ることが、大人になってからの健康に影響を与えると思う。大人だけでなく、子供の体力、運動能力向上も大切だと思う。体を動かせる場所（学校の校庭開放、ボール遊びのできる公園、大声を出して遊んで良い場所）があると良いと思います。（池の上／女性／40歳代）
- 7月からバランスウォーキング教室に参加し、毎回感心するご指導を受けていますが、12月に終了します。せっかく、運動するのきっかけができたのですが、その先を続けられるように近くで、何らかの形でお願い致します。その場所に出向くことが一つの運動になりますし、身体に気をつけること、一日の目的もでき、家事もスムーズに捗る工夫もしますし、いいことばかりです。家事をする者（娘と孫）の留守を預かっている者として、一息もつけますし。（池の上／女性／70歳代）
- 広場でやる太極拳や健康体操が定期的に行われているといいですね（池の上／女性／60歳代）
- 運動の活動をもっと積極的に行って欲しい。（池の上／女性／20歳代）
- ストレッチ教室、腰痛予防教室など、あまり激しくない楽しくできる教室などを行う。団体やサークルに入ることが苦手な人もいるので、個人でも参加できる、運動できる機会があれば。（桜台／性別不明／年齢不明）

【飲酒・喫煙】

- たばこ、この世から全廃！（西白井駅の駐輪場イタズラ全廃！）（白井第三／男性／30歳代）
- 駅前や歩きタバコをやめる様な条例を制定して欲しいです。（白井第三／女性／30歳代）
- 白井市に来て23年になりますが、市全体的にマナーができていないですね。西白井駅への通路脇での朝・晩の喫煙の煙、さながら、北京にいる様で、モウモウとしています。東京の千代田区のように、エリアで集団が集う所や通行する所は厳しい対策をしないとダメですね。アンケートや対策を考えるだけでなく、現実、おかしい所は積極的に直すよう動くことが大事ですね。（大山口／男性／60歳代）
- 西白井駅前の人通りが多い所（マルエツ側）に喫煙所が公然と置かれてあり、多くの市民が煙を吸いながら駅を利用しなければならず、大きな問題である。更に、向かいのマルエツで学生がよく喫煙しているが、この環境では彼らに対して示しが見つからない。撤去か移動すべき。目立つ所にタバコの自販機が並んでいるのも大問題。（清水口／男性／40歳代）
- 10ページの受動喫煙の欄にも書きましたが、白井駅周辺での受動喫煙防止のため、朝の通学時間帯だけでも禁煙にして欲しいです。駅に向かう大人が吸うタバコの煙を吸っている小学生の姿を見ると、白井市として規制ができないのかと思います。検討していただきますようお願い致します。住んでいるマンションでも近隣宅からのタバコの煙が話題になります。集合住宅なので仕方ない面もあるとは思いますが、市としてもタバコの害についてもっと告知して欲しいです。（南山／女性／30歳代）
- タバコをなくして欲しい！（七次台／男性／20歳代）
- 喫煙所をもっと増やして欲しいです。（池の上／男性／20歳代）
- 子供のためにも喫煙場所を制限して欲しい。（桜台／男性／30歳代）
- 歩きタバコ全面禁止。（桜台／男性／40歳代）

【休養】

- 公園を増やして欲しい！憩いの場が欲しい！（白井第三／女性／50歳代）
- 仕事、学校、地域の活動で忙しく、自分の時間が持てず、毎日毎日慌ただしく生活しているフルタイムの女性に優しい仕組みづくりを切に希望します。税金を支払い市に貢献、学校活動にも平等に貢献、職場でも成果を求められ、全く逃げ場がありません。心身ともにリフレッシュできる機会を作ってください。例：共働き世帯、特に女性に入浴（温泉チケット）、エステ、マッサージサービス券発行など。世の中、専業主婦（扶養範囲内就労）に優しすぎる。（南山／女性／50歳代）

【こころの健康】

- メンタルヘルスに関する啓発や支援。子供世代のいじめ、不登校、引きこもり、ニートや大人世代のノイローゼ、うつ、高齢者の認知症など、身体の前健康以前に心の健康を保つことが難しい時代になっていると感じます。精神的な病も誰しもがかかる病気であることを市民がより認識し、苦しんでいる人達の助けになるような、温かい地域になるよう希望します。（南山／女性／50歳代）

【次世代の健康】

- 子供の医療費負担300円、中学生までの条件は最低限維持して欲しい。税金を無駄なく力を入れるべきことに使って欲しい（例：保育料の引き下げ原資に）。本アンケート結果を有効に活用し、是非改善につなげて欲しい。（白井第三／男性／30歳代）
- 他の市では既に子供の医療費助成受給券の対象年齢を引き上げて、中学卒業年齢までになって

います。これからの子育て世代のために、対象年齢を引き上げてもらえたらと思います。(白井第三/女性/30歳代)

- 子供達の将来、健康な体づくりに必要なこと、知っている様で知らないことが一杯です。よろしくお願いたします。急に具合が悪くなり、健康相談したい時に、どこの病院に行って、何科に行った方がいいとか、相談できる身近な相談場所があるといいと思います。他の市では、中学生まで医療費が300円のところもあります。白井市もできないのでしょうか。(白井第三/女性/30歳代)
- 子供医療費助成をもっと充実させて欲しい。今は小学生までだが、中学生もお願いしたい。(大山口/女性/40歳代)
- 子供の医療費無料化、中学校卒業まで延長を望みます。夜間の小児科受診をできるようにして欲しいです。(大山口/女性/30歳代)
- 子供の中学卒業まで医療費を負担して欲しい。(大山口/男性/40歳代)
- 子供達が健康に興味を持てるようにして欲しいです。(大山口/女性/20歳代)
- 青田買いのように、幼少期からの健康づくり、習慣化が大事だと思う。幼稚園、保育園、小学校を巻き込み、市として健康づくり事業を発展して習慣化を狙えば良いと思う。(清水口/女性/30歳代)
- 子供の予防接種も無料を増やして欲しい。(七次台/男性/20歳代)
- 子供を育てるのに、緑も多く、人がとても親切で住みやすい。電車賃が高いので、通学するようになったら大変そう。公園に虫やハチが多く不安。カラスや野良猫が多い。野焼きが今でもある。子供の受給券の対象年齢を広げて欲しい。小児科が少なく、待ち時間が長く負担。予防接種の予約が取りにくい。(池の上/女性/30歳代)
- 都内のように中学生までの子供の医療費が無料になるといいと思います。(池の上/男性/40歳代)
- 子供医療助成の十分。(桜台/男性/40歳代)

【高齢者の健康】

- 核家族が多くなり、支援を必要とする人が多く、孤独な生活に不安を持ちます(一人では生活ができません)。支援事業を充実させて下さい。(白井第二/男性/30歳代)
- 市の健康づくり事業や計画には賛成です。一人住まいのため、かつ、交通面で不便なため、移動手段に不便しております。高齢者のため、なかなか参加できない場合があります。(白井第三/女性/80歳以上)
- 高齢者へ「お元気ですか」のハガキを送る(月1回程度)。健康状態が把握できる。(白井第三/男性/60歳代)
- 医療費の増加分を若者が負担している。これを認識していない老人が多すぎる。老人-若者の人口構成比と収入に対する社会保険料など支出の割合を老人に対して教育するべき。無駄すぎる老人の通院をなくそう。(白井第三/男性/40歳代)
- 高齢になった時、自分から出て行けなくなった時、取り残されなくするため、高齢者には自治体から声かけをして欲しい。(大山口/女性/60歳代)
- 自分も含めて高齢になってくると、動きたくても体が動かなかったり、というような症状が出てくるので、気力とか、精神的な面で活力を失わせないようなプランを考えて欲しい(普通のイベントや催しでは、外に出たがらない人もいる)。(清水口/女性/40歳代)
- 健康増進ルームの使用料を無料化して欲しい(60歳以上から)。(清水口/女性/60歳代)
- 私は白井市に住んで30年以上になります。昔と変わり、町も人口が増え、特に、南山地区の方々は一人居らしの人や高齢者が多くなりました。中でも、男性の方は、外へ出ず部屋に一人で生活しておられる方も見ることもあります。私は近くまで寄って話しかけたりすることもあります。

した。こもりがちの人のためにも、今後、老人達のため、健康に関する講演会などを無料にてご計画をお願いしたいと存じます。(南山／女性／70歳代)

- アーチェリーの指導をしています。講習会を開くと高齢者の方の応募が多く、中には79歳から始めて現在86歳、本人いわく「医者と薬には疎遠になった！」と語っています。高齢者の健康維持に運動は不可欠ですが、ゲートボール、グランドゴルフも良いのですが、どうもプライドの高い高齢者は「老人」扱いされるのが嫌な様です。野球、サッカーなどの一般のスポーツをスポーツ振興課(部署)と福祉課のタイアップで企画して頂ければより多くの参加者があると思います。※追伸、ゲートボール、グランドゴルフを軽視している訳ではありませんので、念のため。(南山／男性／60歳代)
- 現在、後期高齢者です。平均寿命、健康寿命がありますが、本人の立ち位置はどう考えて、日常を過ごせば良いのですか。(南山／男性／70歳代)
- 老人が外に出て運動するイベントや会合を楽しくできる仕掛けを作って、場所、機会を市で段取りしてやる。(南山／男性／60歳代)
- 高齢になってくると、家から外に出ることが面倒に思う時がしばしばですが、市政便りなどを見て、やはり頑張っ！と思うので、健診や各種の情報の発信は刺激になります。老いの気持ちに負けない様、やる気！の持続が私には一番大切ですので、今のところ心掛けています。(池の上／女性／80歳以上)
- 特に高齢者の孤立化を防止するため、高齢者が気軽に寄れる場の紹介情報の発信、多種多様な高齢者の嗜好に沿った場の創設支援とその情報発信などをして欲しい。(池の上／男性／60歳代)
- 毎月1日に発行している広報しろいを読む程度の情報しかありませんが、これから迎える高齢社会、白井市は2025年の高齢化率を踏まえた健康づくり、介護予防などへの取り組みを更に強化して頂きたいと考えます。(池の上／女性／50歳代)
- 今後の日本における人口構成は、少子高齢化への道を進み続ける。明るい日本を作るためには、老人が明るい生活を続けられることが必要である。老人が介護に追われず、スポーツにも文化的な市民活動にも出掛けられる市政を考えて欲しい。(桜台／男性／70歳代)
- 高齢者向け遊園地(広場)の設営。いわゆるピンコロ運動、つまり、高齢者の健康維持の下地を作るため、現存する子供向け遊園地の一面を利用し、大人向けの鉄棒(ぶら下がりのためなど)、階段(数段の昇降用)などを設置し、高齢者が散歩のついでに健康体操が手軽にできる環境づくりを他市に先駆けて作りませんか。可能なら更に小型でも可なので、30~40人向けの体育館や太極拳の町という町づくり(喜多方がありますが)も検討下さい。指導員育成も。(桜台／男性／70歳代)

【生活習慣病の発症予防と重症化の予防】

- 太り過ぎに気をつけたいです。太り過ぎに病気があるから、少し痩せたいと思っています。(白井第一／女性／60歳代)
- 職場の健康診査(基本健診)だけだと不十分だと思っています。市の方で内視鏡など、人間ドック的な健診を拡充(負担を少なくして)して頂けたらと思います。また、十分な日程、病院の紹介があればと思っています。(白井第三／女性／50歳代)
- 白井市の婦人科検診は、2年に1回とお聞きしましたが、毎年1回できる様にしていきたいです。他の市ですと毎年ではないですが、何年間に1回は無料で検診できるとお聞きしました。私は会社の検診で毎年婦人科検診をしています。ママ友達で、ずーっと検診をしていない友達もいて心配です。若いからといって、何もなければいい時もありますし…。最近、身近なお友達の方が乳がんかもしれないと診断されて、他人事とは言えないので、できたら、毎年検診できるようにして頂けるようお願い致します。(白井第三／女性／30歳代)

- 市でやっている検診など、出産などと重なり受診できなかった場合でも、次の年の検診連絡などしてもらえると有難い。(大山口／女性／30歳代)
- 無料で受けられる健康診断を作って欲しい！(大山口／男性／30歳代)
- 乳がん検診は女医さんとマンモ技師も女性にしてもらいたい。白井市は、総合病院が少ないので欲しい。そこで、市の検診がいつでも受けられるような制度。(大山口／女性／50歳代)
- 集団健診の際に高齢者(65～70歳以上)の心電図、眼底検査を基本項目に入れて欲しい。市の健診が始まった直後は実施していたと思う。現在は予算上?の理由からやめたと聞く。問診で必要ある人は検査とあるが、実施基準項目は何なのか不明確だ。他の自治体も同様なのであろうか。住民から「福祉の白井市」と喜ばれているか、ご検討をお願いしたい。できれば、若い人も実施した方が良く考える。(南山／男性／60歳代)
- 市のがん検診は必ず受けるが、土曜、日曜の回数を増やして欲しい。平日以外に回数が少ないと、行く機会が少なく、事情で行けないと、逃してしまう。(南山／女性／50歳代)
- 無料のがん検診、乳がん、子宮がんなど、乳がん検診を1年毎。インフルエンザ予防接種を無料化として、受けやすくして下さい。通院して毎月の医療費が高いので、検診や予防接種は無料として下さい(私の病気は治らないと言われています)。(南山／女性／50歳代)
- 健康診断が制度化されて以来、病人(糖尿病など)が増えています。(南山／男性／70歳代)
- 大人の定期健診も無料とかで出して欲しい。(七次台／男性／20歳代)
- 市民だからこそ安価に受けられる健診などの体制。最近は20～30代でも大きな病気にかかるリスクが高いと思います。がん検診など、若くても受診するべきでは?(七次台／男性／30歳代)
- 人間ドックを全市民に定期的に無料で行う→予防により、医療費が減る。一日一食をアピールする→カロリー摂取量減により糖尿病が減る。(七次台／男性／30歳代)
- 子育て世代の母親はなかなか検診を受けることができません。最近は、日程や保育など受けやすい状況にはなっていますが、年間を通して受診できるようになると良いのではないかと思います。(七次台／女性／40歳代)
- 胃の検診が障害のため、受けられない。対策はないのでしょうか?(七次台／女性／70歳代)
- 以前、健康ファイルを頂いたが、あれは良かった。過去の記録からまとめておけるので、助かった。結果をファイルして、いつでも見られるように保管している。(七次台／男性／40歳代)
- 毎年、人間ドックを受けておりますので、国民健康保険以外の人でも市の補助が受けられる制度があると有難いです。(池の上／女性／60歳代)
- 胃がん、大腸がんは一度受診しないと、次の年度に通知が来ないですけど、毎年、通知だけは来て欲しいと思います。(池の上／女性／70歳代)
- 乳がんなどの女性の病気は若いと進行しやすいので、若い人も無料で受けたりして発見する方が良く思う。老人より若い人に力を入れて欲しい。(池の上／女性／20歳代)
- 毎年、健診は受けています。交通の便が悪く、簡単に行けません。市の行事やイベントの時には、臨時のバスなどを出して頂くと大勢の人が参加できると思います。(池の上／女性／70歳代)
- 市で実施している健康診断で、血液や尿検査の項目をもう少し細かく調べて頂けると、重症になる前に手当ができる様な気がします(例えば腎臓病や糖尿病、痛風)。検診でひっかかって病院に行くと、また同じ検査から始まって、何度も足を運ぶことになり、少々の数値オーバーならいいかと思ったりしちゃいます。(池の上／女性／60歳代)
- 「市の健康診断」の結果をより詳細に、そして、診断結果をできるだけ短期間にお知らせできれば有難い。今後とも宜しくお願い致します。(池の上／男性／80歳以上)
- 今年初めて市の乳がん、子宮がん検診を受けました。まとめて受けられて助かりました。今後とも是非継続して下さい。(池の上／女性／40歳代)
- 車の運転はしないので、病院は必要な時のみ行きます。骨密度やマンモグラフィー検査が近く

の保健センターなどで、低料金で気軽に受診できる様になると心強いのですが。(池の上／女性／50歳代)

- 医療費の補助対象が少ない。重大化してから医療費をかけるよりも、予防医療に力を入れて、健康が維持できる体制を作って頂きたい。(桜台／男性／40歳代)

【健康を支え、守るための社会環境の整備】

- 自転車専用道を歩道（十分な幅）の計画を立てて欲しい。道が細くて危ない。サイクリングやランナーのため。(白井第一／男性／20歳代)
- 私の住んでいる地域も高齢化が進んでいます。一人暮らしの方も増えています。目指す「自分らしく元気にみんなで力を合わせる健康づくり」、そのためにもこの地域に気軽に集える場所（コミュニティセンター、児童館などの施設）が欲しい。一人暮らしの人や高齢者の人達が抱える、健康への不安や生活への不安など、集う場所があるとコミュニケーションがとれて、地域で支え合うことができます。私はいつまでも元気で自分らしく健康で、この地域で生活していきたいと願っています。(白井第一／女性／60歳代)
- 中にも書いたけれど、白井市は人口も増え、土地もあるのに、施設が少なすぎる。ボール遊び禁止の公園や遊具（鉄棒すらない）が少ない公園ばかりあっても意味がない。もっと、アスレチックや釣り堀やボーリングといった、いろんな世代が楽しめる場所を作って欲しいと思う。白井市に遊び場がないから、他の市に遊びに行く人達がほとんどだと思う（小学生～高校生も）。なんだかもったいない！白井市民が白井市内で楽しめることをもう少し考えていくべきだと思います。(白井第二／女性／30歳代)
- 市道の草刈りを年に数回、実施して欲しい（ウォーキングがしづらい）。(白井第二／性別不明／年齢不明)
- 各地区公民館に運動施設を設けると、気軽に運動ができると思います。(白井第三／女性／70歳代)
- 市の屋内プール、ジム、浴場施設、及び指導者がいると参加してみたいです。(白井第三／女性／50歳代)
- 老人や身体がちょっと不自由な人達が気軽に集まったり、身体を動かせるような広いスペース（特に器具は必要としない）が近くにあったら良いのではないかと思います。(白井第三／女性／70歳代)
- 駅前を歩いて楽しい街にして欲しい（新しい公園は広くて、気に入っています）。車を使わないで済むように、電車・バスの増発と運賃値下げをご検討下さい。(白井第三／男性／30歳代)
- 以前「健康増進ルーム」に通っていたが、担当の指導者（企業）が変わり、なじめずにやめてしまった。入札などがあると思うが、考慮をお願いしたい。(白井第三／女性／50歳代)
- 安価な総合スポーツジムの建設。公園、レジャー施設の増設。(白井第三／男性／60歳代)
- 市運営のプール、テニスコート、ジムなどもあったら良いと思います。(白井第三／男性／40歳代)
- 高齢者が増える社会なので、安い料金で利用できる健康増進の施設や介護予防につながるリハビリ施設と指導できる方を充実してもらえたらと思います。(大山口／男性／50歳代)
- 市内でもっと、運動できる施設を各地に増やして欲しい。(低価格で)利用できるスポーツクラブみたいな所。(大山口／男性／40歳代)
- 健康づくりに直結しないかもしれませんが、道路が舗装された後に、境目がガタガタになり、歩く時や自転車で通る時に子供が転んだりします。業者により完成後の状況があまりにも違うので、業者選定を品質重視で行った方が良いと思います。R464沿いの遊歩道が特に酷いです。(大山口／男性／40歳代)
- 西白井駅近辺に、さわやかプラザ軽井沢のジムレベルの施設を作って欲しい。また、市役所の

- そばにある市のジムをもっと大きく、キレイにして欲しい。特にあのシャワールームは狭く、湿気が多くて、使用する気にはなれません。宜しくお願いします。(大山口／男性／50歳代)
- ボールを使った運動をする場所がない(公園は禁止されているなど)。大山口小学校は放課後の校庭開放されていないので、他の小学校より運動する機会が少ないと思う。(大山口／女性／40歳代)
 - 保健福祉センター内のジムの空調を良くしてもらいたい。(大山口／男性／60歳代)
 - 健康のため、徒歩や自転車で移動しやすい様、歩道やサイクリングロードを整備して欲しい。(大山口／女性／30歳代)
 - 公園、緑道の一層の整備。市民が気軽に健康管理(散歩など)に参加できる環境の整備。(大山口／男性／60歳代)
 - 公民館を市で管理して、もっと施設の部屋を安く借りることができるようにして欲しい。昼やジュータンなども何十年と同じ物で、健康を推進していく環境の見直しをして欲しい。(清水口／女性／60歳代)
 - 健康づくりの移動手段でのナッシー号(本数が少ない)、電車賃が高く、生活範囲が年齢と共に狭くなる。(清水口／女性／60歳代)
 - 健康のためにジョギング、ウォーキングをする人が増えています。私が歩く歩道は桜並木がキレイですが、根が張り過ぎて、歩道がボコボコです。夏場は背丈まで草が伸びて通りづらいです。お金をかけない健康法。歩道の整備もお願いしたいです。(清水口／女性／50歳代)
 - 更年期に入り、心身の不調を感じるようになってきたので、医学書やネットで調べたり、病院へ行くこともあります。船橋アリーナのような気軽に運動ができて、地域のつながりも少し感じて、健康相談ができる施設があれば良いと思う。今の施設は一部の人だけの利用になってしまい、一般の人に活用されていない様に思う。(清水口／女性／50歳代)
 - 白井市は福祉施設などが他市町村に比べ少なく、今後、高齢者が増加するにあたり、支援の手が今まで以上に必要となり、福祉サービスを受けたくても受けられない方(特に認知症)が多くなっていくのではないかと感じています。地域の輪を大切にできる町づくり、また誰もが健康に元気に暮らせる、安心できる市となる様、期待しながら、私自身も貢献できたらと思います。(清水口／女性／40歳代)
 - 誰でも気兼ねなく利用できる運動施設が、身近にあると良いと思う。海外の様に公園に運動機器のような物が設置してあると便利である。誰もが公平に情報を共有できるよう配慮して欲しい。(清水口／女性／50歳代)
 - 今後、公園などの周りに散歩やジョギングができるコースを作られてはどうか?(南山／男性／40歳代)
 - 家内が白井大学の健康コース第8期でしたので、生活に役立っています。お世話になりました。(南山／男性／50歳代)
 - 手続きなどのなしの、気軽に行けるスポーツ施設があると良いかな。(南山／女性／60歳代)
 - バスケットゴールを設置して欲しい。(南山／男性／20歳代)
 - 水泳施設、パーのゴルフ施設。(南山／男性／70歳代)
 - 近くに何も無いみたいですか?(七次台／女性／50歳代)
 - 事故を気にせず運動ができる広い、長いスペースを確保する(自転車・バイク禁止の歩道など)(貯水池の周辺など)。(七次台／男性／30歳代)
 - 健康センターのジムを利用しているが、利用者増でとても狭く感じる。器具も古く更新すべきと思う。できれば拡張して欲しい。料金も310円は高い。天台のスポーツセンターでも200円。健康のことを言うのであれば、料金など取らないで欲しい。(七次台／男性／60歳代)
 - 調整池周辺をもっとキレイにして欲しい。マラソンコースにしている人も多い。(池の上／男性／40歳代)

- 白井のNASが営業してないので、プールなどでの健康づくりができるよう、温水プールなども市内に欲しい。印西まで行くのは遠い。(池の上／女性／20歳代)
- 白井でよくマラソンをしている人達をお見かけするので、マラソンロードを作られたらどうでしょうか！(池の上／女性／40歳代)
- 市内に屋内プール(民間のスイミングクラブ、スポーツクラブでも可)を作ってもらいたいです。(池の上／男性／40歳代)
- 体育館やテニスコートなどを増やし、もっと借りやすくして欲しい。(池の上／女性／20歳代)
- 室内プールなどのスポーツ施設を市営で作ったり、いつでも市民が気軽に格安で利用できるようにして欲しい(桜台／性別不明／年齢不明)
- 安い料金でスポーツのできる施設があればいいです。(桜台／男性／20歳代)
- 公園にもっと花を沢山植え、休日にゆったりと散歩できるフラワーベルト(花の散歩ロード)をあちこちに作って欲しい。花を見ながら1時間位知らぬ間に歩いていた、というのが理想。「歩きましょう」と言うだけでは人はやりません。どういうインセンティブを作るかが重要だと思います。(桜台／男性／60歳代)
- 親子で体を動かせるスポーツ施設の充実(アスレチックとか)。ボルダリングなど屋内で楽しめるスポーツ施設の充実。(桜台／女性／30歳代)
- ランニングをするスペースが確保されていると有難いです。(桜台／男性／20歳代)

【地域活動の推進】

- 高齢者の安否確認をお願いしたい。定期的な訪問など。見回り。街灯の設置、井戸端会議ができる場所など、外に出るきっかけとなるものが必要。(白井第三／男性／30歳代)
- コミュニティセンターの拡充。教室が不足していませんか？(白井第三／男性／70歳代)
- 白井市環境指導員をやっているの、歩きながらゴミ集積所のチェックをします(散歩がてら)。老人会の入会のPRを市の広報で各自治会の連絡先(会長の電話など)を掲載をして欲しい。私は入会してます。(白井第三／男性／60歳代)
- 地域の活動も情報としては知っていますが、なかなか参加する機会がありません。子供が小中学生の頃はPTA活動で地域とのつながりがありましたが、高校進学と共になくなりました。仕事を引退すると、また地域とのつながりが必要となるので、それまでの間どのようにつながりを保つかが課題だと思います。(大山口／女性／40歳代)
- 清水口小学校区でも、高齢の方で一人暮らしをされている方は多い様です。高齢の方には、歩いて行動できる地域での交流などはとても大事なことだと思いますので、そうした活動を主催するグループへの助成など、行われると良いのではないのでしょうか。金銭面のみではなく、公民館などの予約を月に何回か優遇するといった形も良いかと思います。(清水口／女性／40歳代)
- 健康づくりの色々な活動をするには、人と人とのコミュニケーションが基本だと思います。このためには、「一緒に、何かをする」ということがないと地域の交流は難しくなります。今の時代、「個」の生活が多くなり、コミュニケーションがほとんどありません。みんなと一緒にできるイベントを沢山、提案・企画をしていきたいと思います。市も宜しく願います。(清水口／男性／60歳代)
- 何でも良いので、市内対抗競技会を行ってはどうか？例：小学生ドッチボール大会、中学生サッカー大会、老人ゲートボール大会、中年ソフトボール大会など。(南山／男性／40歳代)
- 現在、現マンションの自治会発足の活動中であり、近年中に、地域との結びつきに参加、努力して行きたい。(南山／男性／70歳代)
- 困ったことがありましたら、助け合える町になって欲しいです。車社会ですが、七福神巡りなど、歩いてコミュニケーションを沢山とって欲しいです。公園などにお手洗いがあると助かり

ます。緑が多くて、とても良い町で人口が増えても、コミュニケーションを沢山とって町の良い話が聞けたら幸せです。(七次台/女性/40歳代)

- 高齢化がより進むので、介護施設の充実をお願いします。施設の数を増やすと共に介護関係の仕事に従事する人の育成も考えて欲しいです。また、老人が孤立しない様、地域的な声かけや仲間づくりも必要だと思います。(池の上/女性/50歳代)
- 高齢化の進む白井市の将来が少し心配です(自分のことを考えると)。柏市の様な地域包括ケアシステムを考えた取り組みが必要ではないかと思います。(池の上/女性/60歳代)

【食育】

- 季節毎(年に4回位)に白井市で採れた農作物を食べるお祭りのような「イベント」を行って欲しい。(白井第二/女性/20歳代)
- 健康に役立つレシピや食材の案内などがあれば良いと思う。(白井第二/女性/20歳代)
- 食育に関することも知りたいです。(白井第三/女性/30歳代)
- 学校給食を残す、残りを減らすためにも、温かい物は温かく、冷たい物は冷たく出して欲しい。特に牛乳は夏場、ぬるいことがある様です。(大山口/女性/30歳代)
- 子供達が食べ物に興味を持てるようにして欲しいです。(大山口/女性/20歳代)
- 理想的な栄養配分の弁当を市が主導で作って、かなり安い価格(ほぼ利益なし)でコンビニに置く。大人向け給食みたいなもの。(七次台/男性/30歳代)
- 子供の食事(栄養面、メニュー)など年齢別で詳しく知る機会があると嬉しいです(スポーツをしている子供の場合など)。(七次台/女性/40歳代)
- 保育園・幼稚園に勤めている知人から話を聞くと、朝食を食べさせない親、栄養が偏った食事しか出さない親が多いそうです。食生活の基礎を築くべき幼生期から食育を推進するために、親が正しい知識を付けることが重要だと思うので、子供を持つ親に向けた食育教室を仕事をしていても受けられる様にして頂きたいです。(池の上/女性/20歳代)
- 白井市産オーガニック野菜、平飼い鶏(餌にもこだわって欲しい)などの充実。少々高くても、地産の新鮮で安全、おいしい野菜を食べたい。(桜台/女性/30歳代)

【歯科・口腔】

- 歯医者に行きたいと思うが、ネットなどで調べると、全てを任せる気にならない。(白井第三/男性/20歳代)
- 歯医者さんもなかなか行くことができません。子供だけでも虫歯治療させてあげたいのですが。(白井第三/女性/30歳代)

【医療機関の充実・整備】

- これからは、夫婦だけの家庭や独りだけの家庭が多くなりつつあるので、いざという時のために医療施設や介護施設を増やして欲しいです。もちろん健康のためにそれぞれ自己管理は必要ですが、認知症なども予防するための活動を増やして、どこの地区でも参加できるようにして欲しいです。高齢者は増えていきますからね。(白井第二/女性/50歳代)
- 夜間救急体制の整った病院(小児科)を整備して欲しい。インフルエンザなどの予防接種代を助成して欲しい(他の市では助成あり)。(白井第三/男性/30歳代)
- 病院、医療施設の増設。(白井第三/男性/60歳代)
- 医療機関が土・日やっていないかったり、平日でも早く終わってしまうなどで、鎌ヶ谷や船橋の病院に行くことが多く、できれば改善して頂きたいと思います。(白井第三/男性/40歳代)
- 白井市は、総合病院が少ないので欲しい。(大山口/女性/50歳代)
- 休日・夜間の救急診療の体制を整えて欲しい。(清水口/女性/30歳代)

- いい医師のいる総合病院を建てて欲しいです。何か心配事があつたら、すぐに相談できる先生がいたらいいですね。(南山／女性／50歳代)
- 市内に専門医療機関が少ないので、不便です。(南山／女性／40歳代)
- 無理かもしれませんが、内科開業医がもっと多ければ良いのに、と思います(ホームドクターが欲しい)。年をとると、お医者様との相性も大切と思うようになりました。選択肢が欲しい。眼科と皮膚科の開業医、それぞれ地域にもう少し欲しい(越して来た時は、歯科が少なかったが、今はあふれている)。(南山／女性／60歳代)
- 安心のできる医療体制を作って欲しい(介護など含む)。(南山／女性／40歳代)
- 引っ越しをしてから2年半になりますが、千葉市に住んでいた時と比べると、信頼できる医院が見つからず、結局、前の住居の稲毛の方へ行っている。保健所に聞いても、上滑りの答えしか返ってこない。千葉市は公立の病院も国立の病院もあつたので安心できた。信頼できる医師のいる公立の医療施設が欲しいと思います。(七次台／性別不明／年齢不明)
- 病院で耳鼻科が近くになく、車を利用しなくてはならぬ不便。いつまでも運転できません。検診でも活動でも自分の足で行かれることが一番だと思います。なしバスの本数を増やすとか。(池の上／女性／60歳代)

【広報の充実】

- 住み始めて、まだ半年も経っていないので、周りの施設も分からないので、パンフレットや地図などの資料などがあつたら良いなと思います。(白井第三／性別不明／年齢不明)
- 昨年引っ越してきて、市の活動をあまり知らないなので、情報を頂きたいです。(大山口／男性／30歳代)
- 自治会に入っていないと、ないがしろにされるような傾向にあるので、入ってなくても、税金を納めている所なのに、防災などの情報や伝達など、耳に入りにくいことが多い。全ての人が入っているのではないので(多忙で役員などできないため)、市＝自治会にはならないで欲しい。(大山口／男性／40歳代)
- 月2回の広報などでの情報を有難うございます。情報内容によっては、市民がよく使う駅とかスーパーにもポスターなどを貼って下さると、興味を持って下さる方が多くなるのではと思います(無理かもしれませんが)。(大山口／女性／50歳代)
- 新聞をとっていない場合、基本自ら広報を手に入れる以外、手段はないのでしょうか？(大山口／女性／40歳代)
- 市民まつりなど、人が沢山集まる時に、健康づくり事業を展開、告知、周知すれば良いのでは。体験型で。(清水口／女性／30歳代)
- 毎年、どんなことを中心に取り組んでいるのか。目標、実践、結果、課題など、どこを見れば分かるのか。広報を中心にしていますが、よく分かりません。(七次台／女性／60歳代)
- 「市の健康づくり事業」って何？(池の上／男性／60歳代)
- まだ、ここに住んで短いので、市の取り組みに関する情報がなく、よく分からない。情報の入手方法もよく知らない。どこへ行き、何を見れば良いのか？小さい子供がいないと、なかなか地域の人と接する機会もない。(桜台／女性／50歳代)
- 新聞をとっていないため、白井市の情報紙が全く家のポストに入ってくることがない。そのため、近くの公民館などに行かない限り、いつ健康診査をする時期なのか、などが分からず、毎々が過ぎてしまう。白井市民全員に情報紙を送って欲しい。(桜台／女性／30歳代)
- 障害のある人への情報発信とサポートを積極的にして欲しい。(桜台／女性／60歳代)

【本アンケートについて】

- 私は2月まで仕事をしておりました。これからは家にいますので、運動、健康に気を付けて老後を迎えたいと思いますが、なかなか日々の生活に追われて、頑張っ健康な生活ができるように、今、アンケートで考えました。(白井第一/女性/60歳代)
- このようなアンケートは白井市に移住して初めてです。千葉市では自己責任の部分が強いいため、スポーツ施設(市運営)などはありませんでしたが、個別に心配して頂くことはなく、とても好感があります。これからもこの様な活動をして頂きたいです。(白井第三/男性/40歳代)
- このアンケートは私にはあまり関係ない質問が多かったので書けません。(白井第三/性別不明/年齢不明)
- 現在、白井市は色々健康づくり事業などに取り組み、このアンケートもその一環だと思うが、どうも形だけで上滑りしている様な気がする。例えば、このアンケートを集計、分析したら、その結果・内容を回答者に知らせ、市としての対応をどう図っていくのかを周知させるのは当然のことであり、それが回答者への礼儀ではありませんか。(大山口/男性/80歳以上)
- 問7は質問、回答が変。(桜台/女性/50歳代)
- アンケートの手法として、ネットから回答できるようにして欲しい。(桜台/男性/40歳代)

【その他のご意見・ご提案】

- 今の市政の健康づくりでほぼ満足。ただ一つ、弱者には目を向けてやって下さい(経済的負担)。中間層はどうも我欲が強いから、要望を無視して結構。健康は自己責任。(白井第一/性別不明/年齢不明)
- 結構、市の政策は色々な方面、実施されていると思いますので、持続できることを望みます。参加することはなかなか難しい生活状況なので、できませんが。(白井第二/性別不明/年齢不明)
- 市が個人の健康まで気にし、面倒を見る必要はないと思います。(白井第三/男性/60歳代)
- 21年度~25年度の目標に対する結果がどうなっているのか、大事です(アンケートをとる前に結果報告がないのは不可です)。多少ですが、健康診断後のアプローチはできつつあると思います。少しずつ成果は上がっていると思います！(白井第三/男性/60歳代)
- 本アンケート結果を有効に活用し、是非改善につなげて欲しい。(白井第三/男性/30歳代)
- 健康管理は自己責任なので、このようなアンケートは止めて欲しい。(大山口/男性/60歳代)
- 目標が健康でなく、生きがいの持てる方向に持って行った方が良いと思います。(大山口/男性/50歳代)
- 健康づくり、難しいですね。自己管理が基本なので「市が…」というとなんか他力本願な気がします。病気にならないように…、栄養とは…、といった指導やイベントでしょうか。そもそも「健康」に関心がなければ見向きもしないでしょうが。(大山口/女性/40歳代)
- この市は、日中、老人と就学児人口が多いと思うが、その2つのコミュニティの間で交流がほとんどないように思われ、次世代に街づくりが継承されていかないように思う。畑で頻繁に枝や落ち葉(ゴミ?)を燃やしており、地域全体が喉が痛くなる位、煙い時があるが、健康に影響はないのか?呼吸器疾患になるくらいなら、税金を使ってそれらをたい肥化した方が良い。(清水口/男性/40歳代)
- 担当者様、市の健康福祉活動、及び市民への健康管理に至っては大変なご努力を頂き、心から感謝しております。市民に限らず、全ての人が心身共に健やかな社会である事を祈ります。(清水口/女性/60歳代)
- 自然を残す努力を望みます。(清水口/男性/20歳代)
- 少し話がそれるかもしれませんが、白井市に引っ越してきた週から、犬にかまれたり、犬のフンを踏んだり、犬のフンの多いことにビックリです。健康にとっても悪いと思います。白井市が

- 好きな私にとって、健康にとっても、とても大きな問題です。(清水口／女性／60歳代)
- 市が実施している健康、福祉行政には満足しています。(清水口／男性／70歳代)
 - 計画の策定にあたっては、コンサルなどの事業者に頼りきりにせず、独自の特色ある計画を目指して頂きたいです。世代間の交流が活発になると、もっと地域が盛り上がるのではと思います。(清水口／女性／40歳代)
 - 他市のことは知りませんが、白井市はそれなりに頑張っていると思う。続けて欲しいです。(清水口／男性／70歳代)
 - 子供や老人ばかりではなく、40～50代の中年層の健康にも目を向けて頂きたい。(清水口／女性／50歳代)
 - 健康に関して、市が市民に対して強制的であってはならない。不健康である権利もまた存在する。(清水口／女性／20歳代)
 - ①健康に関するイベントがあればと思う。誰でも参加したくなるイベント。その内容は無責任ながら不明です。②健康であれば、健保財政にも役立つ。掛け金に反映させてみては。積極的に健康に取り組んでいる人には。(南山／男性／60歳代)
 - 市は、このアンケート調査のように、市民の健康維持、増進のためにいろいろとやっておられるので、感謝しております。一方、私を含む市民は、とにかく無頓着で反応が鈍いので、市の意図する成果には程遠いのではないのでしょうか。市民の健康に関する意識を向上させるよう、啓蒙、啓発に力を入れて下さい。(南山／男性／80歳以上)
 - これからは、色々なイベントに参加できたらよいなあと思いました。このアンケートは現在の自分自身の状況を知るよい機会になりました。(南山／女性／60歳代)
 - 主人がパーキンソン病で保健所(介護)に車イスを借りに行きますが、歩けないので、借りるのだから、“車に乗せて下さる人”、“車イスが一緒”で使えるのですよね。車を使っていないので、借りる度に循環バスで借りに行ってます。(七次台／女性／70歳代)
 - 妊婦、乳幼児、学童、高齢者の健康に目が行きがちだが、その間の層(大学生～中年)の健康対策も必要だと考える。私は精神疾患を持つ20代だが、市から受けている支援は通院の自立支援だけです。保健師さんや心理士の方に相談できる場があるなら、相談したいことが沢山ある。私の年代(20代)でも、健康に不安を抱えている人は多くいると思うので、是非とも対策を打ち立てて欲しい。(七次台／女性／20歳代)
 - 健康に関して市としてよくやっていると思います。今後とも従来通りの市政を遂行して行って欲しい。(池の上／男性／70歳代)
 - 若い頃から色々病気を患って、身体はあちこち痛いところだらけですが、気持ちだけは健康でいたいと思い、毎日、明るく過ごす様に心掛けています。自分を守るのは自己管理しかありません。全て物事はほどほどに行うこと。良い意味のいい加減が一番です。自己の反省です。失礼しました。(池の上／女性／70歳代)
 - 保険制度や支援がかなり遅れている。印西市と比較しても、マル福など低水準。印西に引越そうと思っている。ちなみに保健センターの保健師さん他スタッフは良心的だと思う。市の市政がダメ！(桜台／女性／40歳代)
 - 気軽に参加できる健康づくりのための市民活動など、年金者には経費に敏感だと思う。交通手段も十分配慮することになると思う。(桜台／男性／70歳代)
 - 震災の際のマンホールトイレの告知。震災の際に市民の健康をどう守るか、市民はどうすべきかを共に考えたい。(桜台／女性／30歳代)

第3章 小学5年・中学1年生調査結果

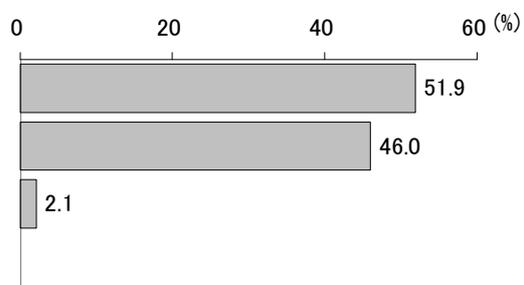
第3章 小学5年・中学1年生調査結果

1. 調査回答者の属性

①性別

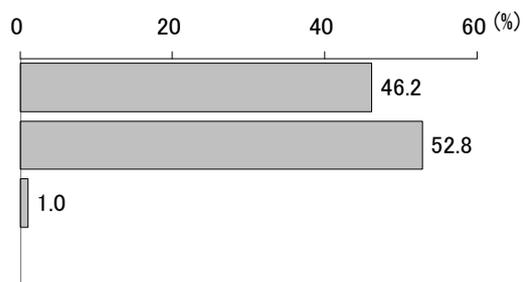
<小学生>

	基数	構成比
男性	316	51.9%
女性	280	46.0%
無回答	13	2.1%
全 体	609	100.0%



<中学生>

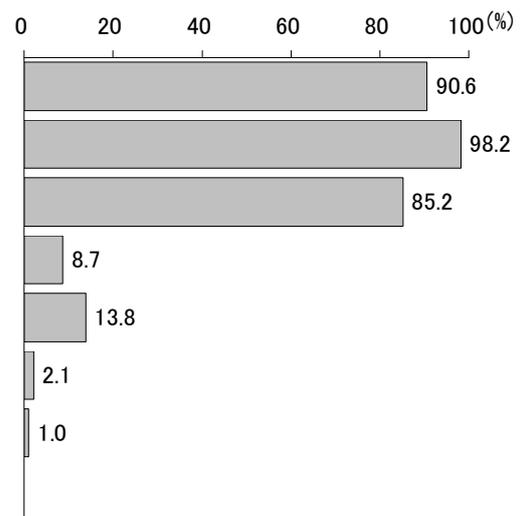
	基数	構成比
男性	272	46.2%
女性	311	52.8%
無回答	6	1.0%
全 体	589	100.0%



②同居人

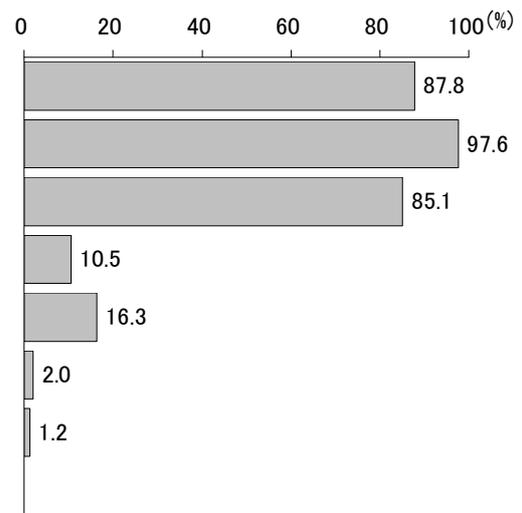
<小学生>

	基数	構成比
父	552	90.6%
母	598	98.2%
きょうだい	519	85.2%
祖父	53	8.7%
祖母	84	13.8%
その他	13	2.1%
無回答	6	1.0%
全体	609	100.0%



<中学生>

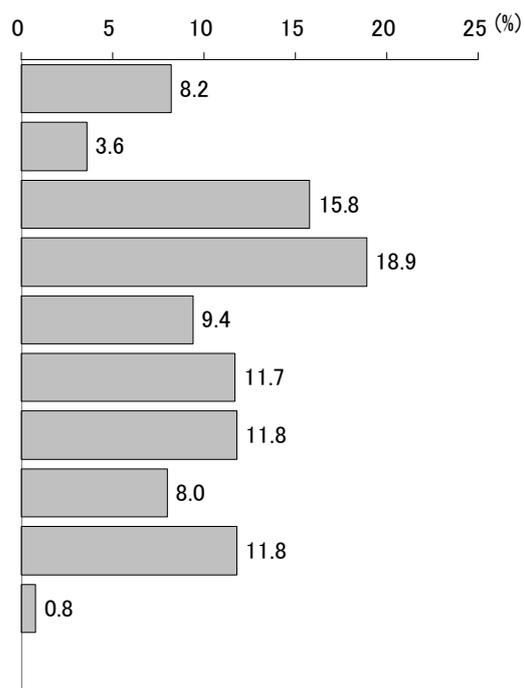
	基数	構成比
父	517	87.8%
母	575	97.6%
きょうだい	501	85.1%
祖父	62	10.5%
祖母	96	16.3%
その他	12	2.0%
無回答	7	1.2%
全体	589	100.0%



③居住地区

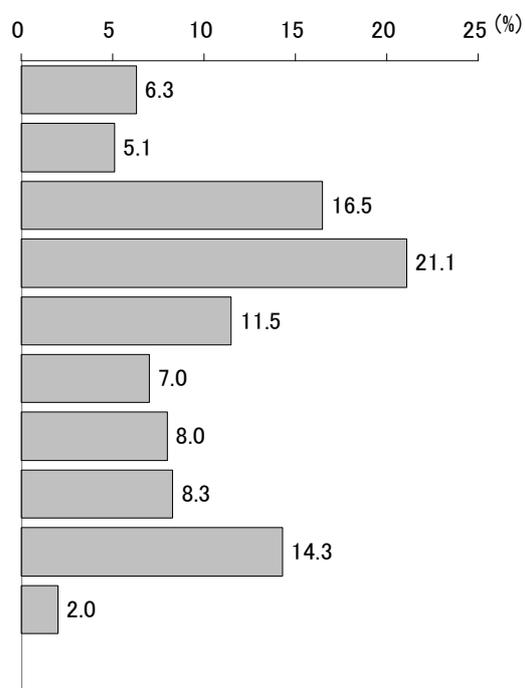
<小学生>

	基数	構成比
白井第一小学校区	50	8.2%
白井第二小学校区	22	3.6%
白井第三小学校区	96	15.8%
大山口小学校区	115	18.9%
清水口小学校区	57	9.4%
七次台小学校区	71	11.7%
南山小学校区	72	11.8%
池の上小学校区	49	8.0%
桜台小学校区	72	11.8%
無回答	5	0.8%
全 体	609	100.0%



<中学生>

	基数	構成比
白井第一小学校区	37	6.3%
白井第二小学校区	30	5.1%
白井第三小学校区	97	16.5%
大山口小学校区	124	21.1%
清水口小学校区	68	11.5%
七次台小学校区	41	7.0%
南山小学校区	47	8.0%
池の上小学校区	49	8.3%
桜台小学校区	84	14.3%
無回答	12	2.0%
全 体	589	100.0%



※居住地区の内訳

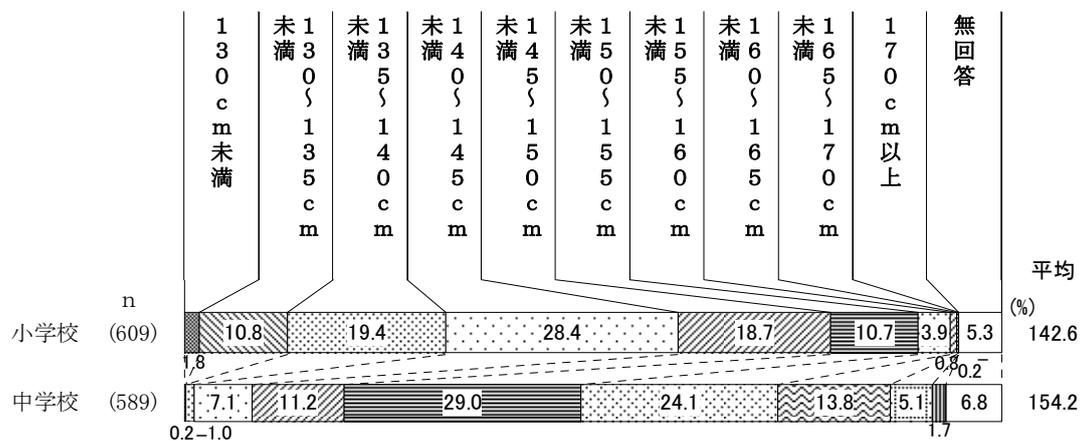
選択肢	該当する町丁目・字等
1 白井第一小学校区	神々廻の一部、白井、復（下長殿、上長殿、法目） 根（白井木戸、七次）、木の一部、河原子の一部
2 白井第二小学校区	折立、富塚の一部、中、名内、今井、平塚、河原子の一部 十余一の一部
3 白井第三小学校区	富士、復（四町会） 根（丸山、白井木戸、オージーコートヴィレッジ）
4 大山口小学校区	大山口1丁目・2丁目、大松1丁目、西白井1丁目・2丁目 根（清水口、大松、大山口）、富塚の一部
5 清水口小学校区	清水口1丁目～3丁目、けやき台1丁目・2丁目 根（千草、中木戸）
6 南山小学校区	南山1丁目～3丁目、堀込1丁目 笹塚1丁目～3丁目、復（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

2. 回答者や家族について

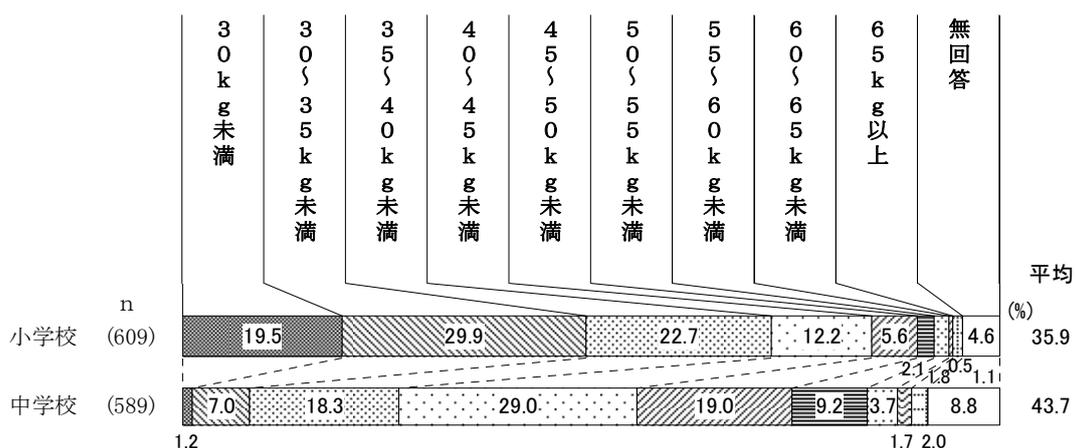
(1) 身長・体重・肥満度

あなたの現在の身長と体重を教えてください。

<図表 2-1> 身長



<図表 2-2> 体重



小学生の身長は、平均が142.6cmとなっている。構成比は、「140～145cm未満」が28.4%、「135～140cm未満」が19.4%、「145～150cm未満」が18.7%などとなっている。

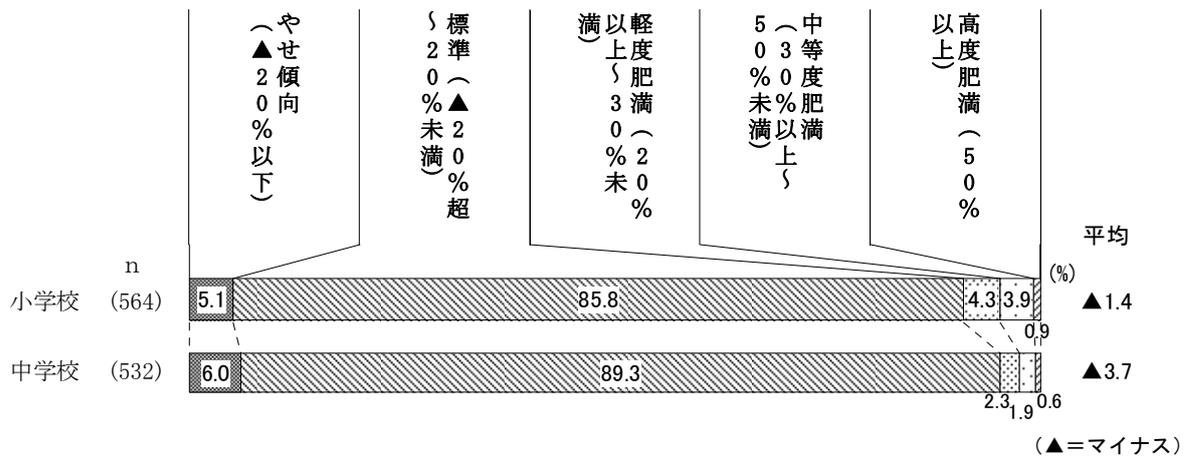
中学生の身長は、平均が154.2cmとなっている。構成比は、「150～155cm未満」が29.0%、「155～160cm未満」が24.1%、「160～165cm未満」が13.8%などとなっている。

小学生と中学生を比較すると、平均で中学生が小学生より11.6cm高くなっている。(図表 2-1)

小学生の体重は、平均が35.9kgとなっている。構成比は、「30～35kg未満」が29.9%、「35～40kg未満」が22.7%、「30kg未満」が19.5%などとなっており、

中学生の体重は、平均が43.7kgとなっている。構成比は、「40～45kg未満」が29.0%、「45～50kg未満」が19.0%、「35～40kg未満」が18.3%などとなっており、小学生と中学生を比較すると、平均で中学生が小学生より7.8kg重くなっている。(図表 2-2)

<図表 2 - 3> 肥満度



身長と体重の結果をもとに、肥満度を算出した結果、小学生では、平均は▲1.4（標準）となっている。構成比は、「標準（▲20%以上～20%未満）」が85.8%、軽度肥満から高度肥満までを合わせた《肥満傾向（計）》が8.2%、「やせ傾向」が5.1%となっている。

中学生では、平均は▲3.7（標準）となっている。構成比は、「標準（▲20%以上～20%未満）」が89.3%、「やせ傾向」が6.0%、軽度肥満から高度肥満までを合わせた《肥満傾向（計）》が4.8%となっている。

小学生と中学生を比較すると、平均で中学生が小学生より▲2.3となっている。（図表 2 - 3）

※ 「児童生徒の健康診断マニュアル」（平成18年3月財団法人日本学校保健会（文部科学省監修））の係数を利用し算出している。

なお、小学校5年生と中学1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、12歳～13歳が混在すると考えられる。ここでは、便宜上10歳と12歳の係数を利用して算出している。

（参考）「児童生徒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		年齢(歳)	女子の係数	
	a	b		a	b
5	0.386	23.699	5	0.377	22.750
6	0.461	32.382	6	0.458	32.079
7	0.513	38.876	7	0.508	38.367
8	0.592	48.804	8	0.561	45.006
9	0.687	61.390	9	0.652	56.992
10	0.752	70.461	10	0.730	68.091
11	0.782	75.106	11	0.803	78.846
12	0.783	75.642	12	0.796	76.934
13	0.815	81.348	13	0.655	54.234
14	0.832	83.695	14	0.594	43.264
15	0.766	70.989	15	0.560	37.002
16	0.656	51.822	16	0.578	39.057
17	0.672	53.642	17	0.598	42.339

■身長

【性別】

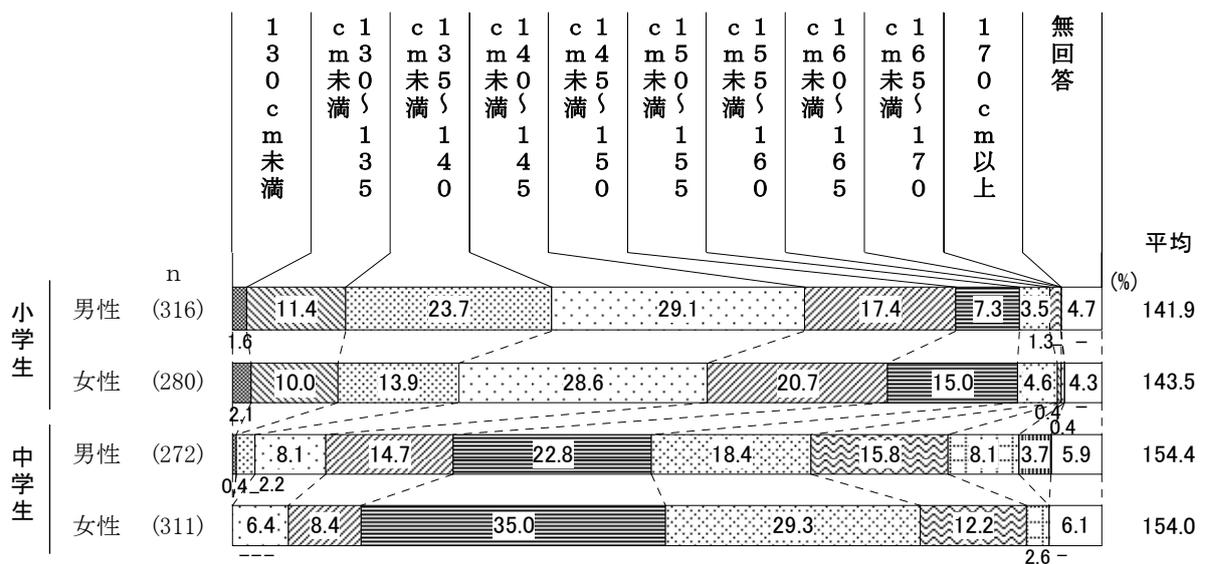
性別で見ると、小学生の平均身長は、男性が141.9cm、女性が143.5cmであり、女性が1.6cm高くなっている。

構成比は、男性では、「140～145cm未満」が29.1%、「135～140cm未満」が23.7%、「145～150cm未満」が17.4%などとなっている。女性では、「140～145cm未満」が28.6%、「145～150cm未満」が20.7%、「150～155cm未満」が15.0%などとなっている。

中学生の平均身長は、男性が154.4cm、女性が154.0cmであり、男性が0.4cm高くなっている。

構成比は、男性では、「150～155cm未満」が22.8%、「155～160cm未満」が18.4%、「160～165cm未満」が15.8%などとなっている。女性では、「150～155cm未満」が35.0%、「155～160cm未満」が29.3%、「160～165cm未満」が12.2%などとなっている。(図表2-4)

<図表2-4>



■体重

【性別】

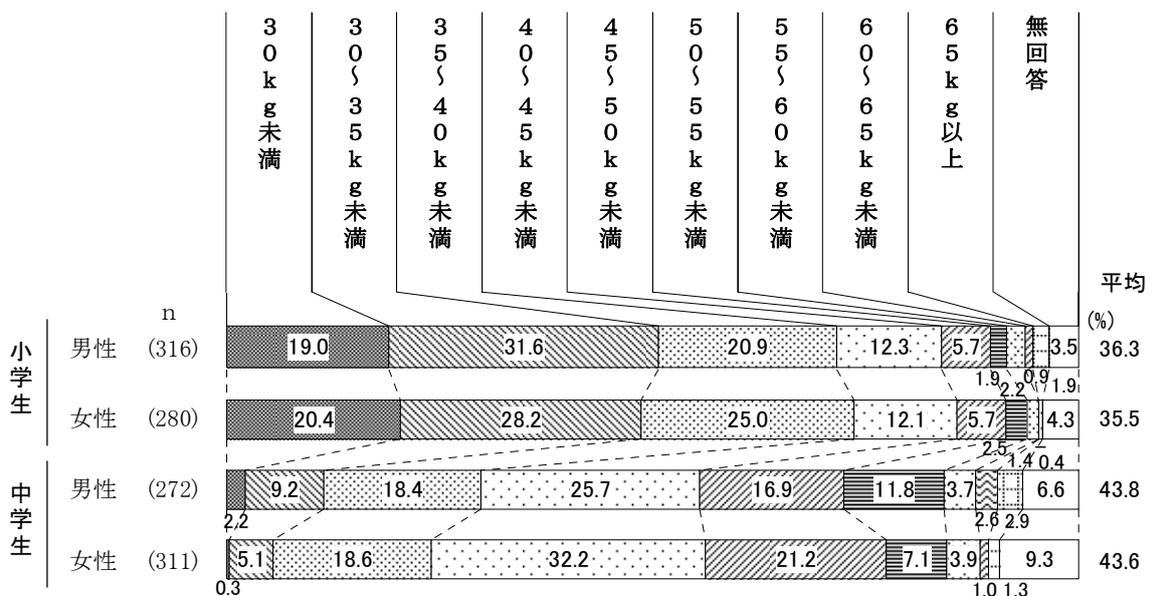
性別でみると、小学生の平均体重は、男性が36.3kg、女性が35.5kgであり、男性が0.8kg重くなっている。

構成比は、男性では、「30～35kg未満」が31.6%、「35～40kg未満」が20.9%、「30kg未満」が19.0%などとなっている。女性では、「30～35kg未満」が28.2%、「35～40kg未満」が25.0%、「30kg未満」が20.4%などとなっている。

中学生の平均体重は、男性が43.8kg、女性が43.6kgであり、男性が0.2kg重くなっている。

構成比は、男性では、「40～45kg未満」が25.7%、「35～40kg未満」が18.4%、「45～50kg未満」が16.9%などとなっている。女性では、「40～45kg未満」が32.2%、「45～50kg未満」が21.2%、「35～40kg未満」が18.6%などとなっている。(図表2-5)

<図表2-5>



■肥満度

【性別】

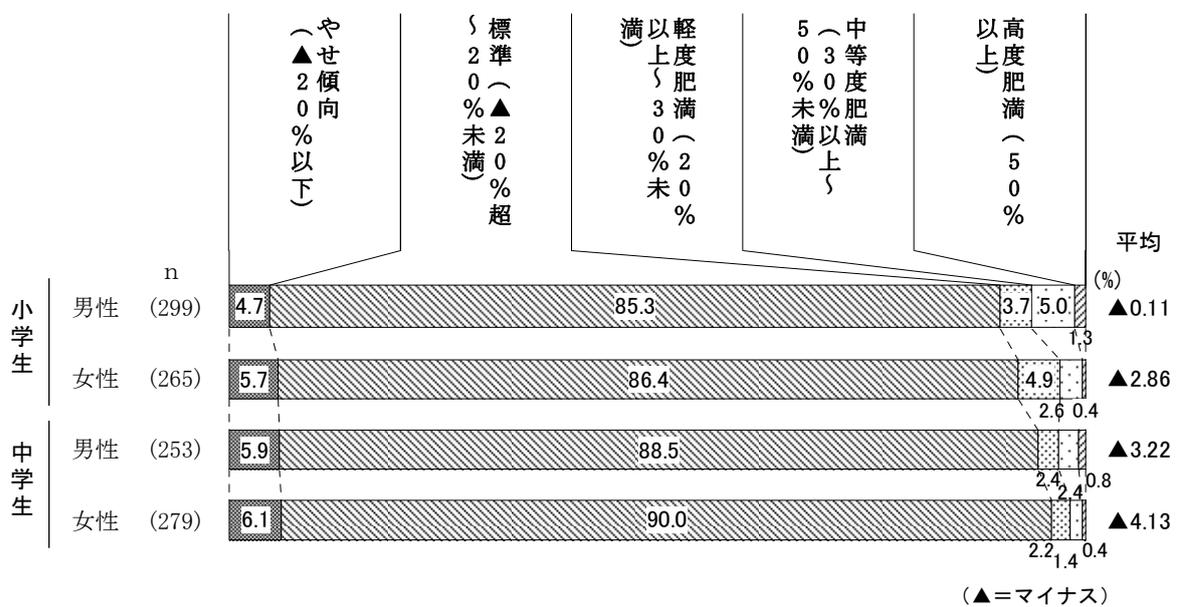
性別で見ると、小学生の平均は、男性が▲（マイナス）0.11、女性が▲2.86となっている。

構成比は、男性では「標準（▲20%超～20%未満）」が85.3%、《肥満（20%以上）（計）》が10.0%、「やせ傾向（▲20%以下）」が4.7%となっている。女性では（▲20%超～20%未満）」が86.4%、《肥満（20%以上）（計）》が7.9%、「やせ傾向（▲20%以下）」が5.7%となっている。

中学生の平均は、男性が▲3.22、女性が▲4.13となっている。

構成比は、男性では「標準（▲20%超～20%未満）」が88.5%、「やせ傾向（▲20%以下）」が5.9%、《肥満（20%以上）（計）》が5.6%となっている。女性では（▲20%超～20%未満）」が90.0%、「やせ傾向（▲20%以下）」が6.1%、《肥満（20%以上）（計）》が4.0%となっている。（図表2-6）

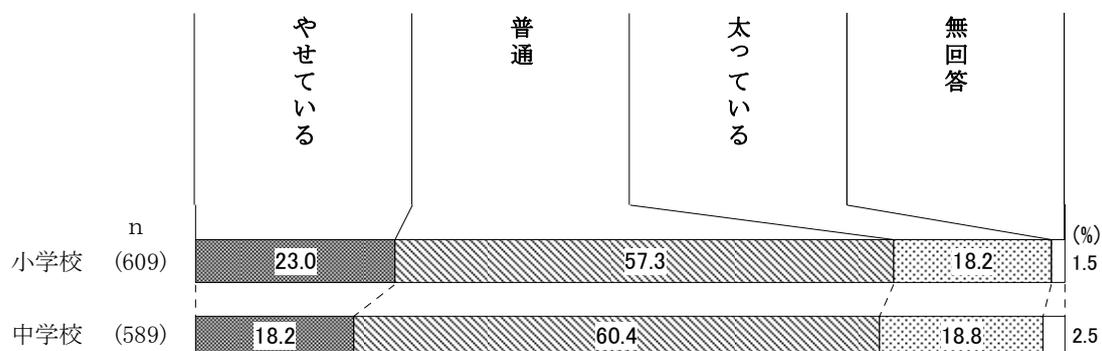
<図表2-6>



(2) 自分の体型への理解

自分の^{たいけい}体型についてどう思いますか。(○は1つ)

<図表2-7> 自分の体型への理解



自分の体型に対する理解について、小学生は、「普通」が57.3%で最も高く、次いで「やせている」が23.0%、「太っている」が18.2%となっている。

中学生は、「普通」が60.4%で最も高く、次いで「太っている」が18.8%、「やせている」が18.2%となっている。

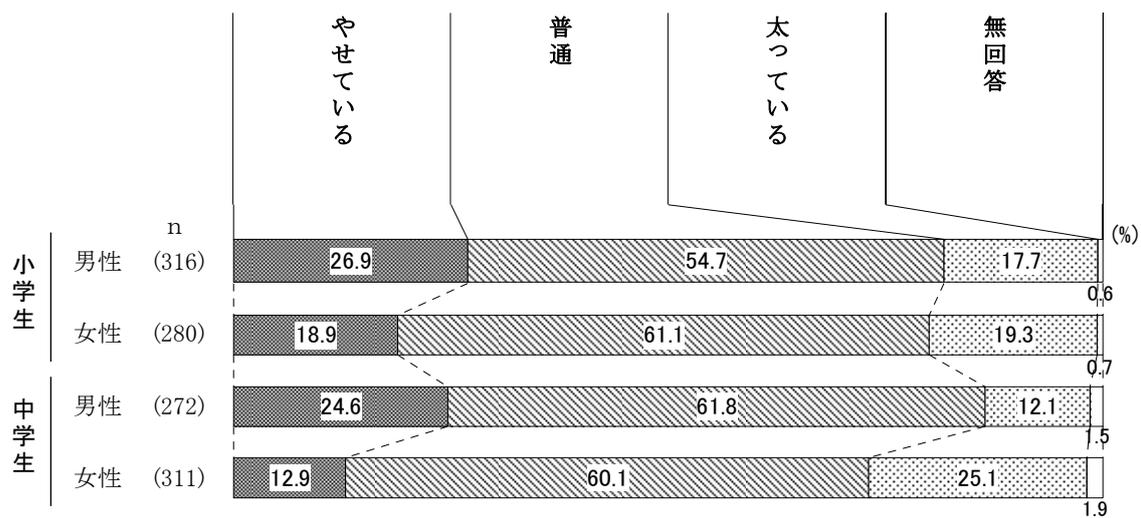
小学生と中学生を比較すると、「やせている」は小学生が中学生より4.8ポイント高く、「普通」は中学生が小学生より3.1ポイント高くなっている。(図表2-7)

【性別】

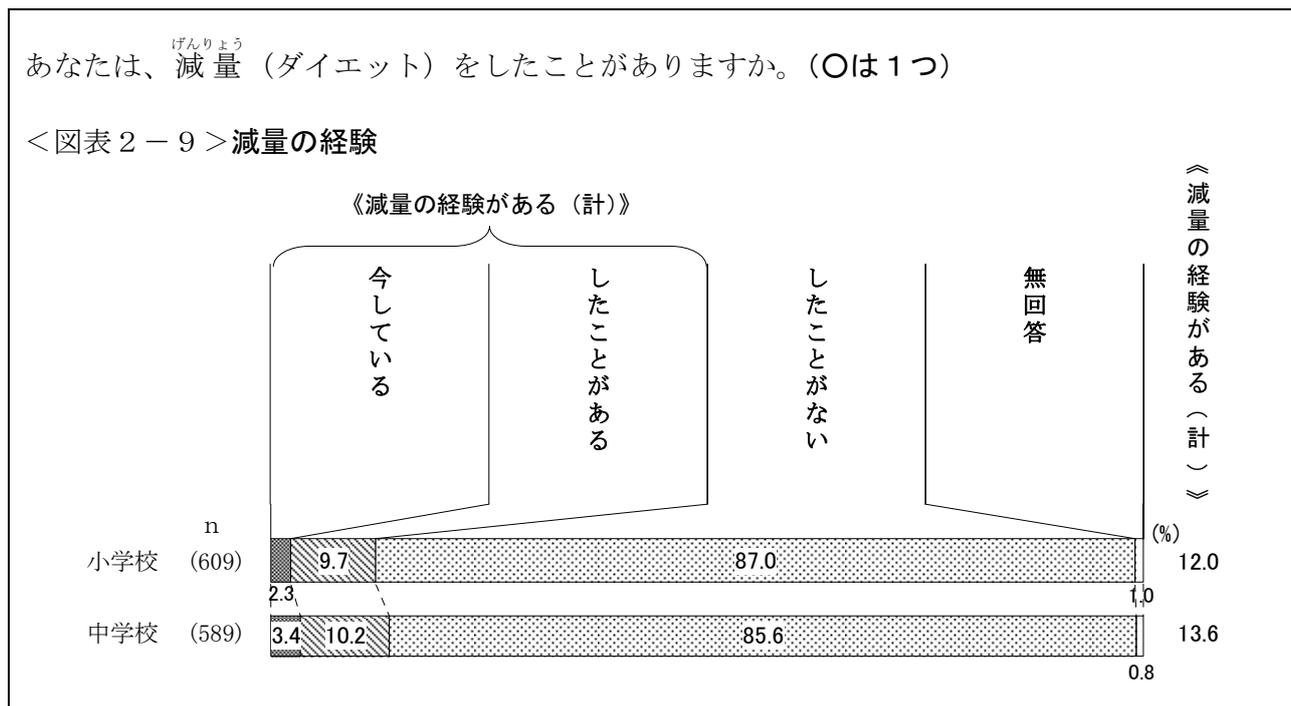
性別でみると、小学生では、「やせている」は、男性の方が女性より8.0ポイント高く、「普通」は女性の方が男性より6.4ポイント高くなっている。

中学生では、「やせている」は、男性の方が女性より11.7ポイント高く、「太っている」は女性の方が男性より13.0ポイント高くなっている。(図表2-8)

<図表2-8>



(3) 減量の経験



減量（ダイエット）の経験について、小学生は、「したことがない」が87.0%を占めている。一方、「今している」(2.3%)と「したことがある」(9.7%)を合わせた《減量の経験がある(計)》は12.0%となっている。

中学生は、「したことがない」が85.6%を占めている。一方、「今している」(3.4%)と「したことがある」(10.2%)を合わせた《減量の経験がある(計)》は13.6%となっている。

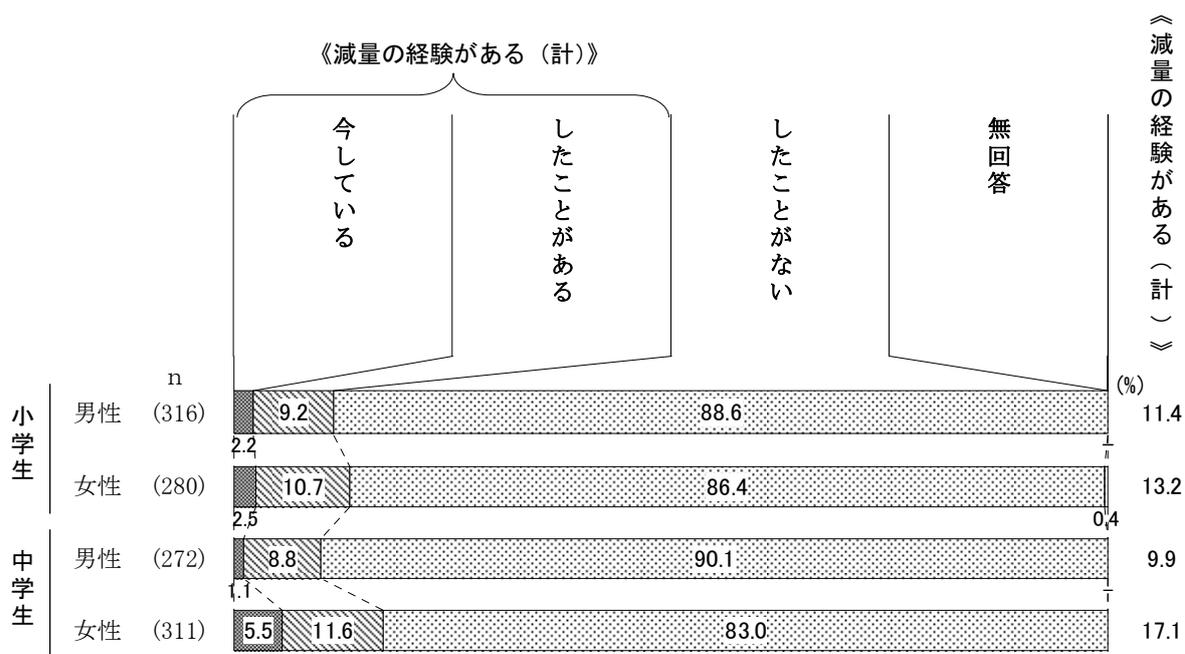
小学生と中学生の比較では、特に大きな違いはみられない。(図表2-9)

【性別】

性別で見ると、小学生では、特に大きな違いはみられない。

中学生では、「今している」は、女性の方が男性より4.4ポイント高くなっており、「したことがある」を合わせた《減量の経験がある（計）》は、女性の方が男性より7.2ポイント高くなっている。
 (図表2-10)

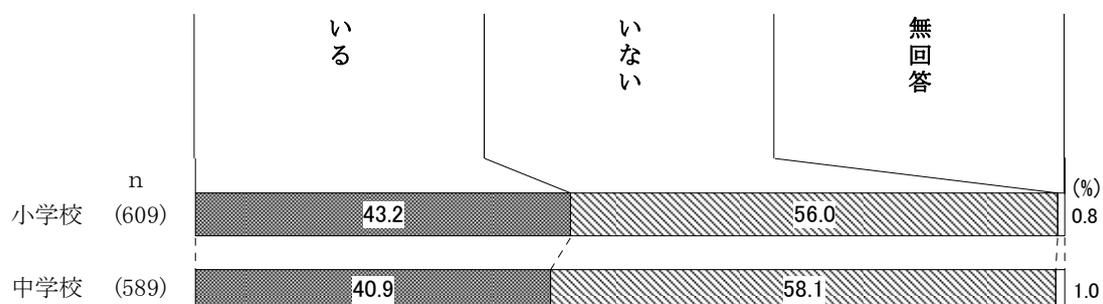
<図表2-10> 減量の経験



(4) 家で喫煙する人の有無

あなたの家に、たばこを吸^すう人はいますか。(○は1つ)

<図表2-11> 家で喫煙する人の有無



家で喫煙する人の有無について、小学生は、「いない」が56.0%で、「いる」(43.2%)より高くなっている。

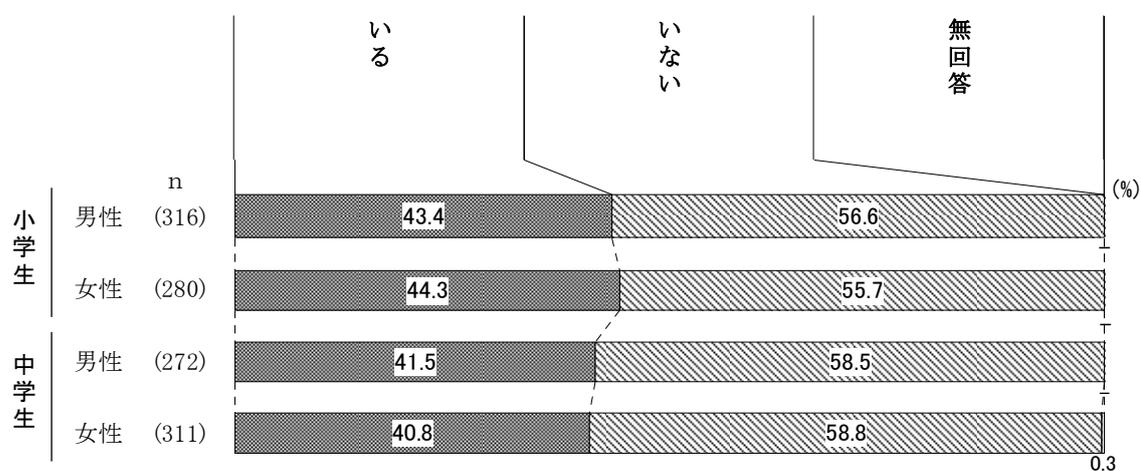
中学生も、「いない」が58.1%で、「いる」(40.9%)より高くなっている。

小学生と中学生の比較では、特に大きな違いは見られない。(図表2-11)

【性別】

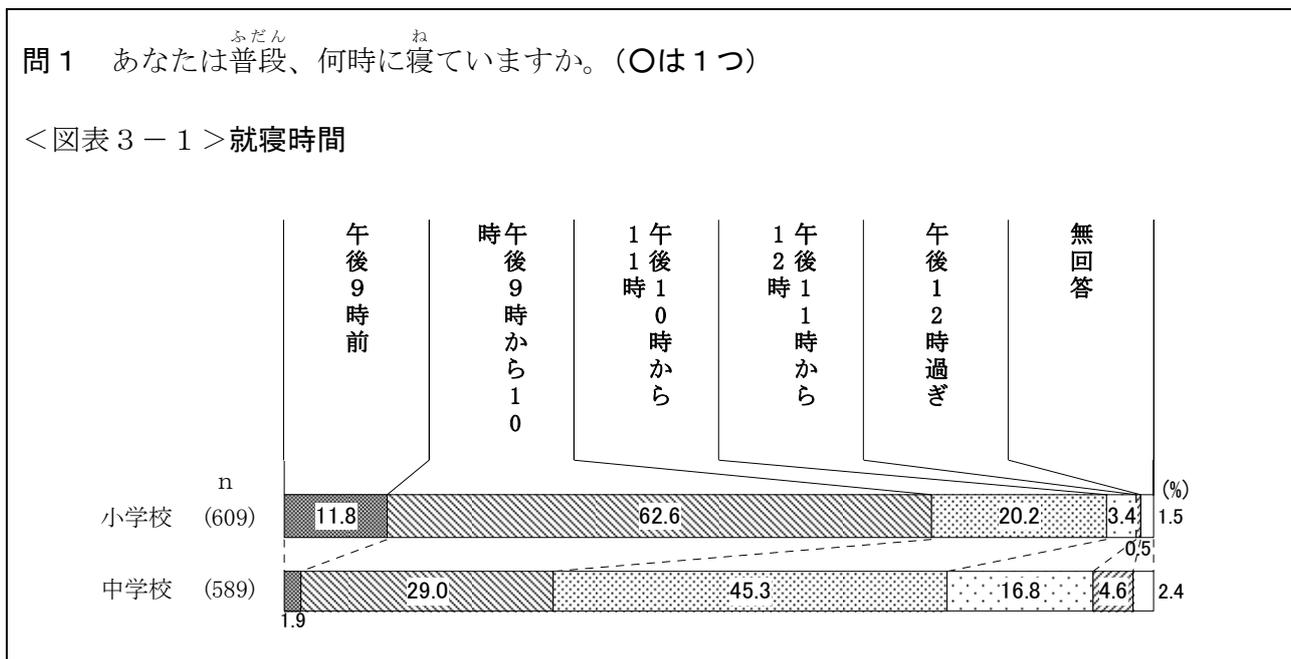
性別でみると、小学生、中学生ともに、特に大きな違いは見られない。(図表2-12)

<図表2-12> 家で喫煙する人の有無



3. 健康全般について

(1) 就寝時間



就寝の時間について、小学生は、「午後9時から10時」が62.6%で最も高く、次いで「午後10時から11時」が20.2%、「午後9時前」が11.8%となっている。

中学生は、「午後10時から11時」が45.3%で最も高く、次いで「午後9時から10時」が29.0%、「午後11時から12時」が16.8%となっている。

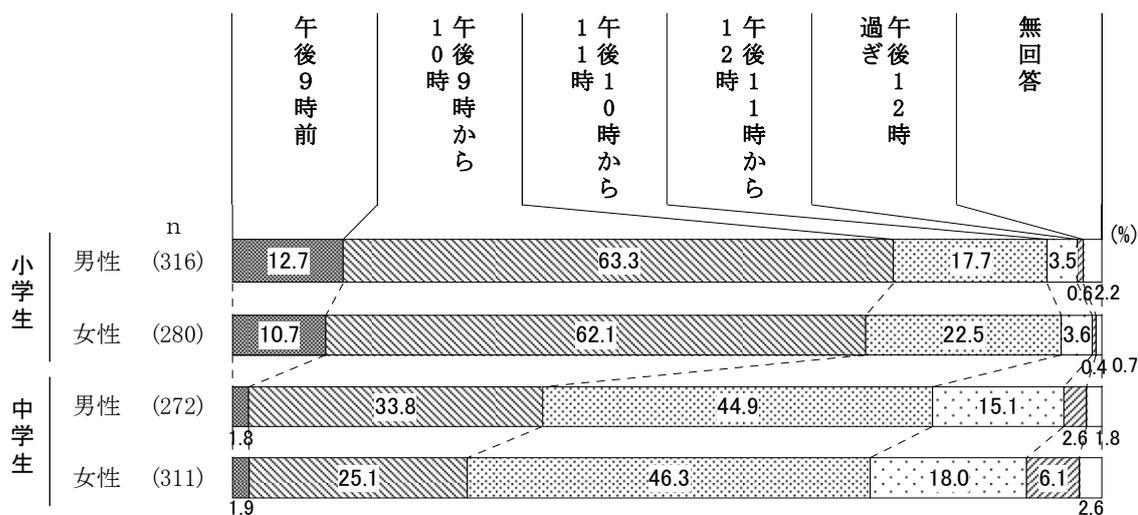
小学生と中学生を比較すると、「午後9時前」と「午後9時から10時」を合わせた《午後10時前(計)》は、小学生が7割台半ばであるのに対し、中学生では3割となっている。(図表3-1)

【性別】

性別で見ると、小学生では、「午後10時から11時」は、女性の方が男性より4.8ポイント高くなっていることから、女性の方が就寝時間が遅いことがうかがえる。

中学生では、「午後9時から10時」は、男性の方が女性より8.7ポイント高く、「午後12時過ぎ」は、女性の方が男性より3.5ポイント高くなっていることから、女性の方が就寝時間が遅いことがうかがえる。(図表3-2)

<図表3-2> 就寝時間

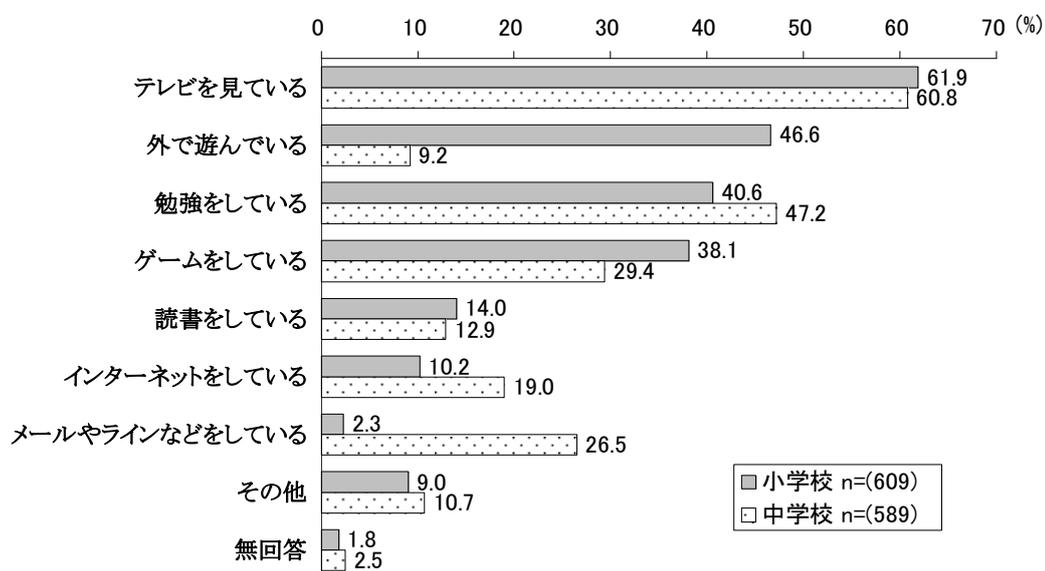


(2) 帰宅後に1時間以上していること

問2 あなたが、学校から帰って家で1時間以上していることはありますか。

(○はいくつでも)

<図表3-3> 帰宅後に1時間以上していること



帰宅後に1時間以上していることは、小学生では、「テレビを見ている」が61.9%で最も高く、以下、「外で遊んでいる」(46.6%)、「勉強をしている」(40.6%)、「ゲームをしている」(38.1%)などとなっている。

中学生は、「テレビを見ている」が60.8%で最も高く、以下、「勉強をしている」(47.2%)、「ゲームをしている」(29.4%)、「メールやラインなどをしている」(26.5%)などとなっている。

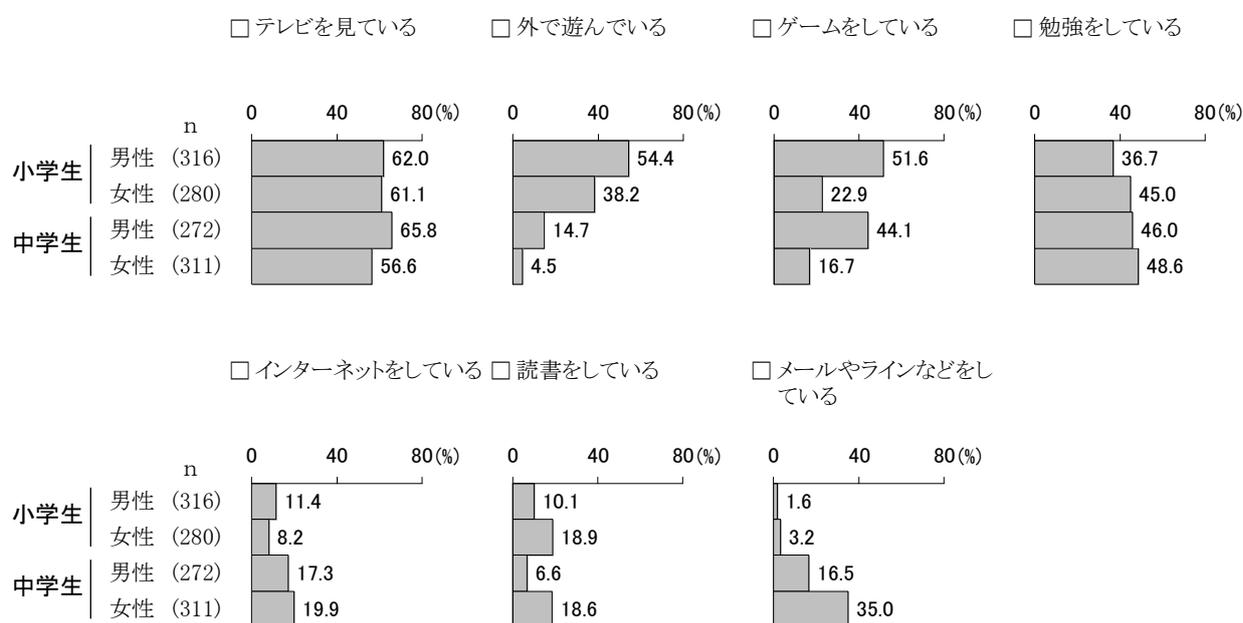
小学生と中学生を比較すると、「外で遊んでいる」は、小学生が中学生より37.4ポイント高く、「メールやラインなどをしている」は、中学生が小学生より24.2ポイント高く、「インターネットをしている」も、中学生が小学生より8.8ポイント高くなっている。(図表3-3)

【性別】

性別でみると、小学生では、「テレビを見ている」は、男女ともに最も高い割合となっている。「ゲームをしている」は男性の方が女性より28.7ポイント高く、「外で遊んでいる」も男性の方が女性より16.2ポイント高くなっている。逆に、「読書をしている」は、女性の方が男性より8.8ポイント高くなっている。

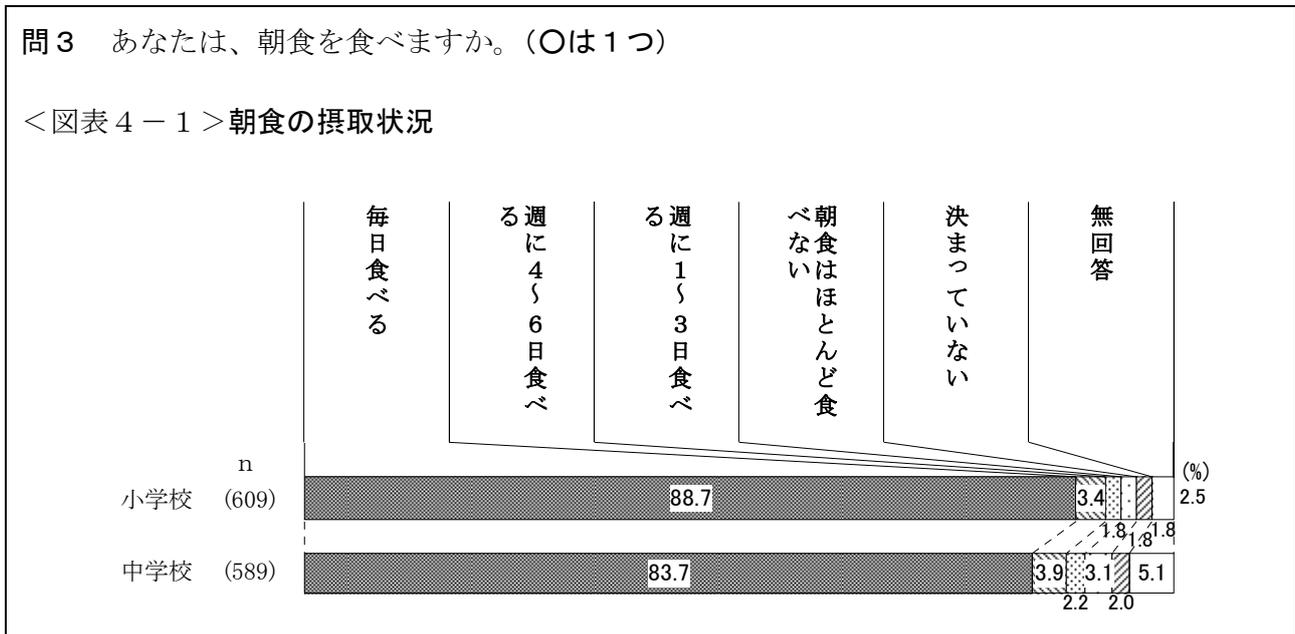
中学生では、「テレビを見ている」は、男女ともに最も高い割合となっている。「ゲームをしている」は男性の方が女性より27.4ポイント高く、「外で遊んでいる」も男性の方が女性より10.2ポイント高くなっている。逆に、「メールやラインなどをしている」は女性の方が男性より18.5ポイント高く、「読書をしている」も女性の方が男性より12.0ポイント高くなっている。(図表3-4)

<図表3-4> 帰宅後に1時間以上していること



4. 食生活・食育について

(1) 朝食の摂取状況



朝食の摂取について、小学生は、「毎日食べる」が88.7%を占めており、「朝食はほとんど食べない」は、1.8%となっている。

中学生は、「毎日食べる」が83.7%を占めており、「朝食はほとんど食べない」は、3.1%となっている。

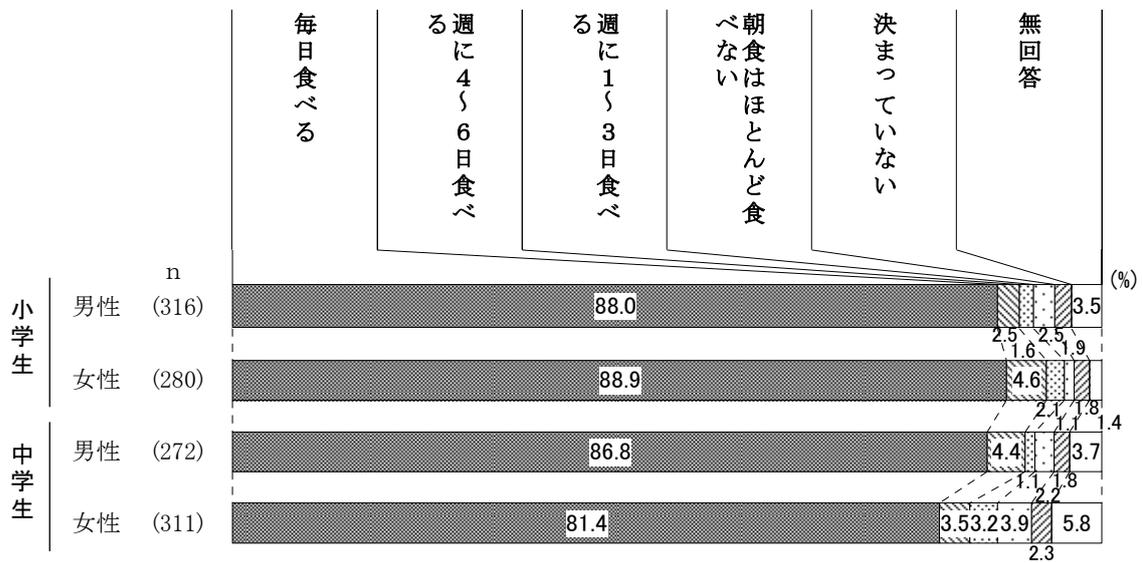
小学生と中学生を比較すると、「毎日食べる」は、小学生が中学生より5.0ポイント高くなっている。(図表4-1)

【性別】

性別でみると、小学生では、特に大きな違いはみられない。

中学生では、「毎日食べる」は、男性の方が女性より5.4ポイント高くなっている。(図表4-2)

<図表4-2>朝食の摂取状況

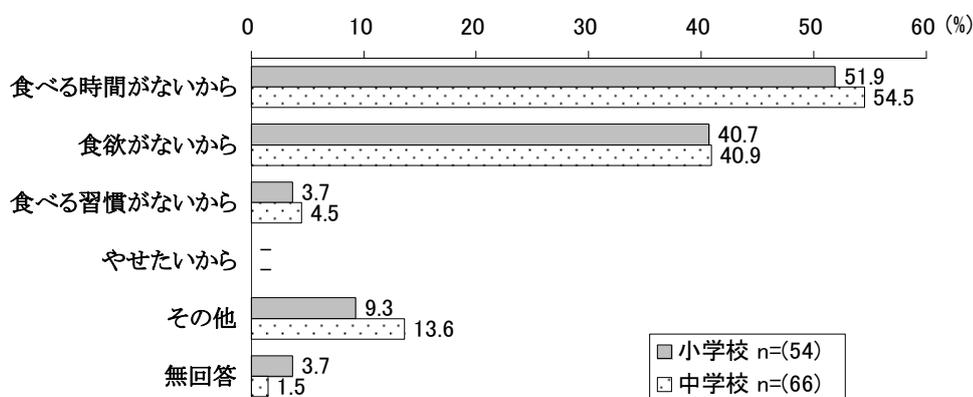


(2) 朝食を食べない理由

(問3で「2」「3」「4」「5」と答えた人に質問します)

問3-1 あなたが朝食を食べない理由は何ですか。(〇はいくつでも)

<図表4-3>朝食を食べない理由



問3で朝食を毎日食べていない方にその理由をたずねたところ、小学生は、「食べる時間がないから」が51.9%で最も高く、次いで「食欲がないから」(40.7%)、「食べる習慣がないから」(3.7%)となっている。

中学生は、「食べる時間がないから」が54.5%で最も高く、次いで「食欲がないから」(40.9%)、「食べる習慣がないから」(4.5%)となっている。

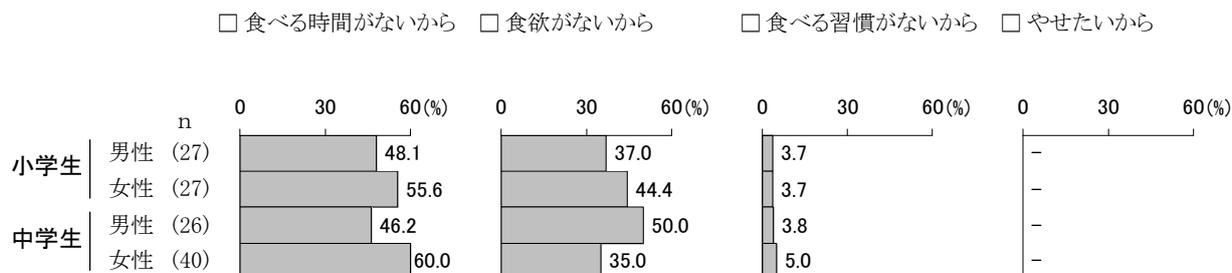
小学生と中学生の比較では、特に大きな違いはみられない。(図表4-3)

【性別】

性別で見ると、小学生では、「食べる時間がないから」は女性の方が男性より7.5ポイント高く、「食欲がないから」も女性の方が男性より7.4ポイント高くなっている。

中学生では、「食べる時間がないから」は女性の方が男性より13.8ポイント高くなっているが、「食欲がないから」は男性の方が女性より15.0ポイント高くなっている。(図表4-4)

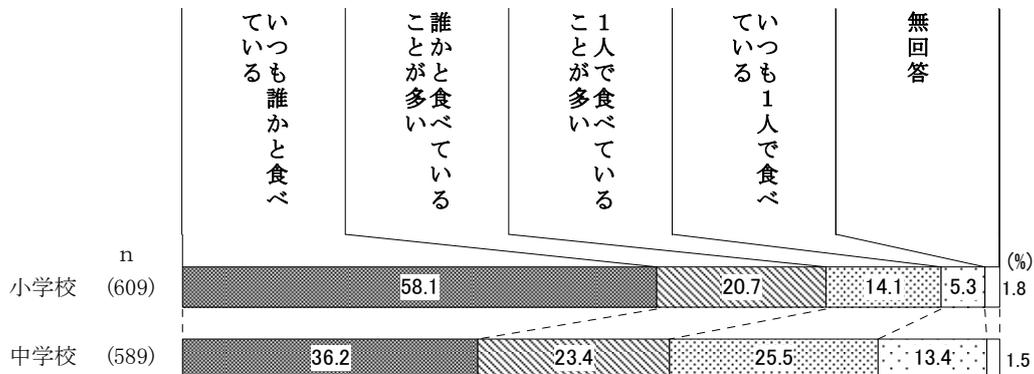
<図表4-4>朝食を食べない理由



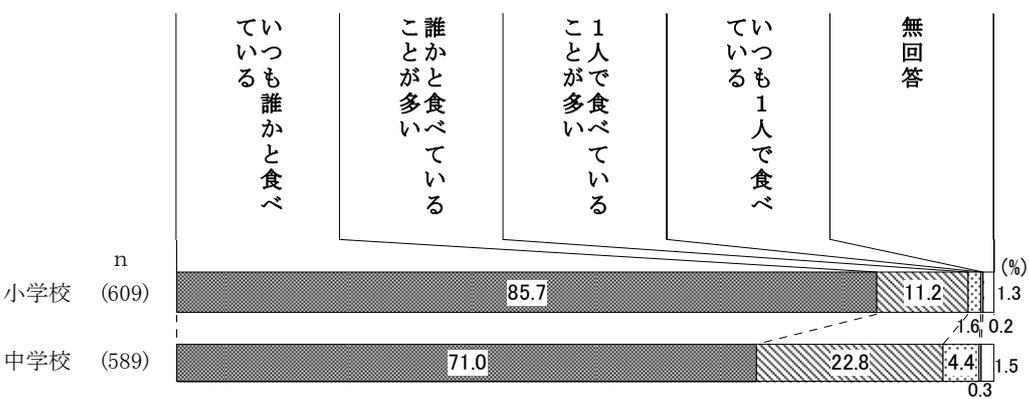
(3) 朝食・夕食を1人で食べる頻度

問4 あなたは1人で食事をすることがありますか。(○はそれぞれ1つずつ)

<図表4-5>朝食1人で食べる頻度



<図表4-6>夕食を1人で食べる頻度



朝食を1人で食べる頻度について、小学生は、「いつも誰かと食べている」が58.1%で最も高く、以下、「誰かと食べていることが多い」(20.7%)、「1人で食べていることが多い」(14.1%)、「いつも1人で食べている」(5.3%)となっている。

中学生は、「いつも誰かと食べている」が36.2%で最も高く、以下、「1人で食べていることが多い」(25.5%)、「誰かと食べていることが多い」(23.4%)、「いつも1人で食べている」(13.4%)となっている。

小学生と中学生を比較すると、「いつも誰かと食べている」は小学生が中学生より21.9ポイント高く、「いつも1人で食べている」は中学生が小学生より8.1ポイント高くなっている。(図表4-5)

夕食を1人で食べる頻度について、小学生は、「いつも誰かと食べている」が85.7%で最も高く、以下、「誰かと食べていることが多い」(11.2%)、「1人で食べていることが多い」(1.6%)、「いつも1人で食べている」(0.2%)となっている。

中学生は、「いつも誰かと食べている」が71.0%で最も高く、以下、「誰かと食べていることが多い」(22.8%)、「1人で食べていることが多い」(4.4%)、「いつも1人で食べている」(0.3%)となっている。

小学生と中学生を比較すると、「いつも誰かと食べている」は小学生が中学生より14.7ポイント高く、「誰かと食べていることが多い」は中学生が小学生より11.6ポイント高くなっている。(図表4-6)

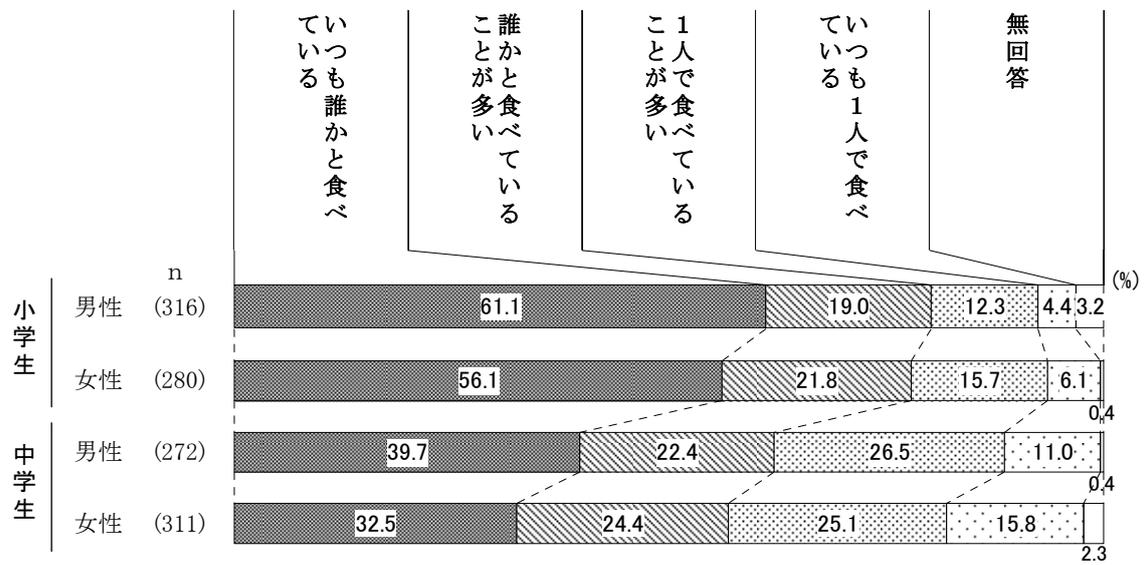
■朝食を1人で食べる頻度

【性別】

性別で見ると、小学生では、「いつも誰かと食べている」は男性の方が女性より5.0ポイント高く、「1人で食べていることが多い」は女性の方が男性より3.4ポイント高くなっている。

中学生では、「いつも誰かと食べている」は男性の方が女性より7.2ポイント高く、「いつも1人で食べている」は女性の方が男性より4.8ポイント高くなっている。(図表4-7)

<図表4-7>朝食を1人で食べる頻度

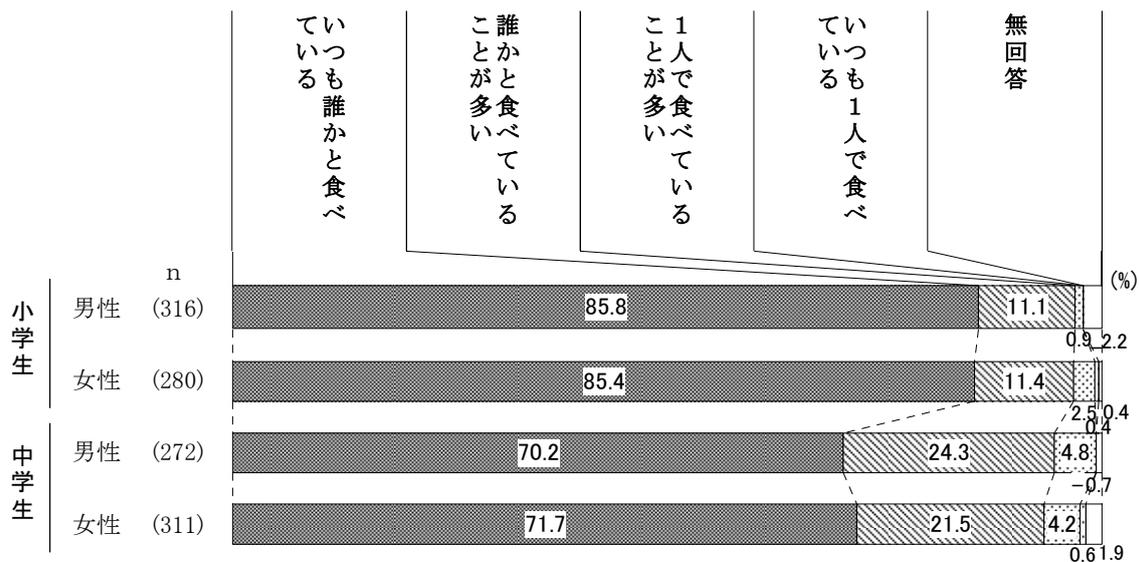


■夕食を1人で食べる頻度

【性別】

性別で見ると、小学生、中学生ともに、特に大きな違いはみられない。(図表4-8)

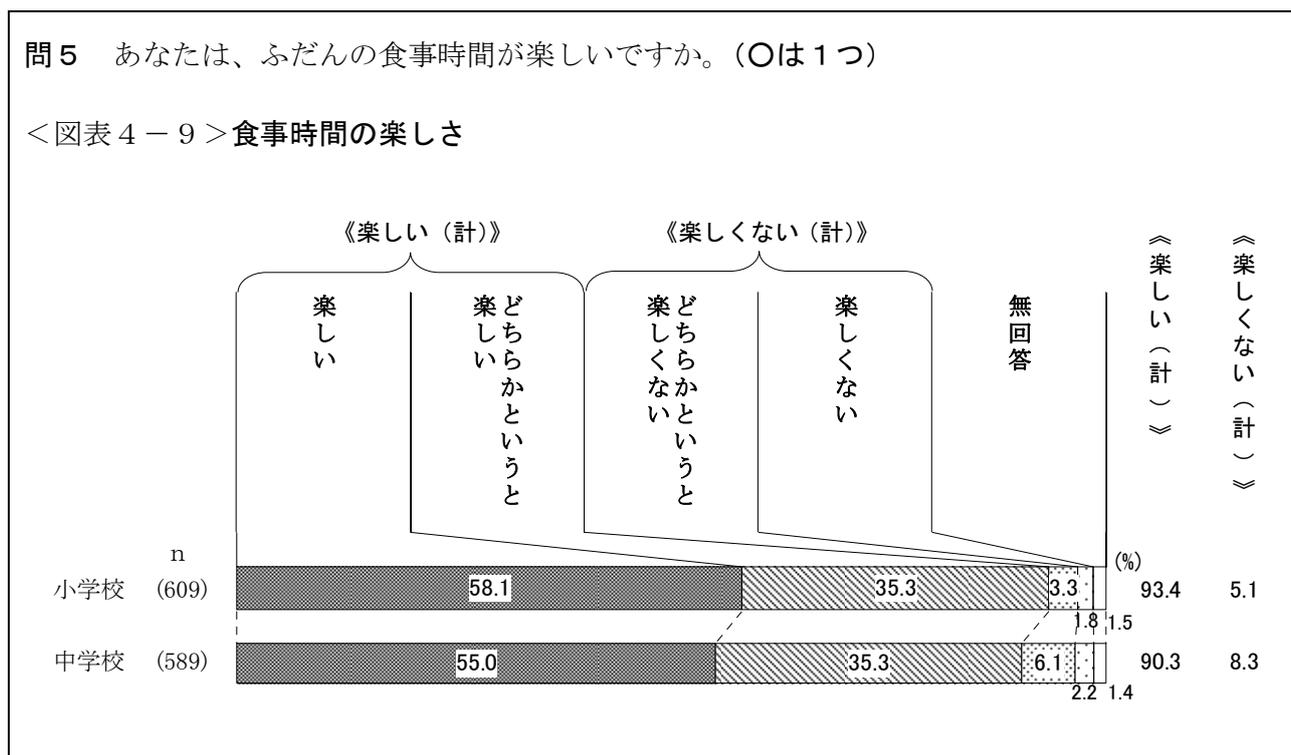
<図表4-8> 夕食を1人で食べる頻度



(4) 食事時間の楽しさ

問5 あなたは、ふだんの食事時間が楽しいですか。(○は1つ)

<図表4-9> 食事時間の楽しさ



食事時間の楽しさについて、小学生は、「楽しい」が58.1%で最も高く、「どちらかという楽しい」(35.3%)と合わせた《楽しい(計)》は93.4%となる。

中学生は、「楽しい」が55.0%で最も高く、「どちらかという楽しい」(35.3%)と合わせた《楽しい(計)》は90.3%となる。

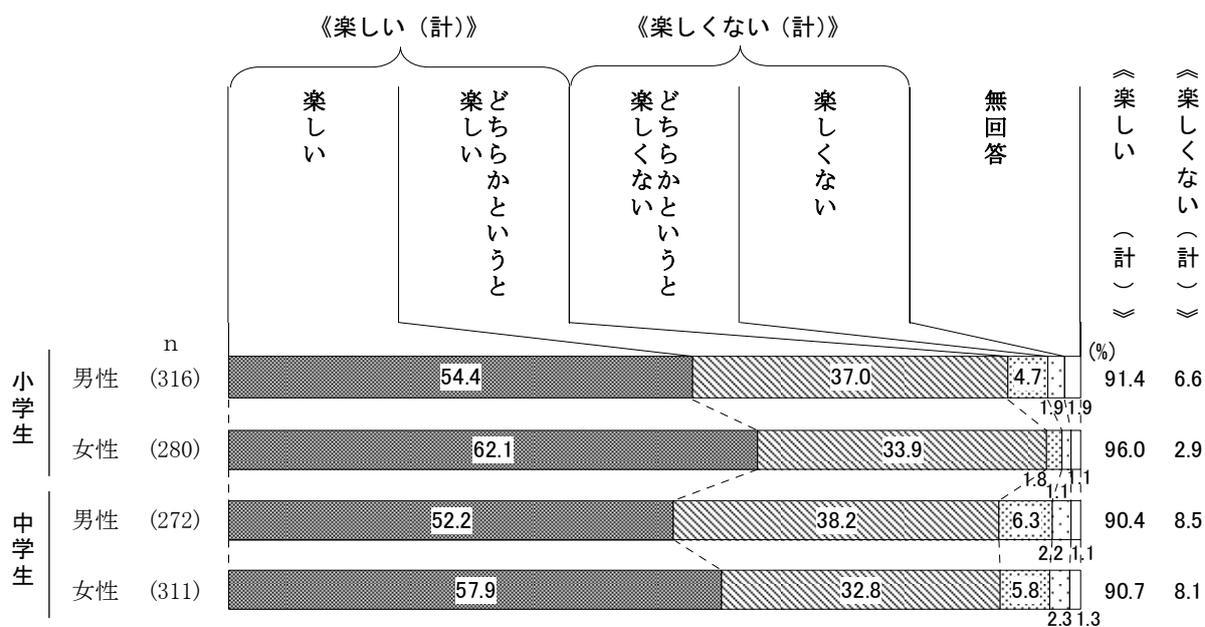
小学生と中学生を比較すると、《楽しい(計)》は小学生が中学生より3.1ポイント高く、《楽しくない(計)》は中学生が小学生より3.2ポイント高くなっている。(図表4-9)

【性別】

性別でみると、小学生では、《楽しい（計）》は女性が男性より4.6ポイント高くなっている。

中学生では、「楽しい」は女性が男性より5.7ポイント高くなっているが、《楽しい（計）》としてみると大きな違いはみられない。（図表4-10）

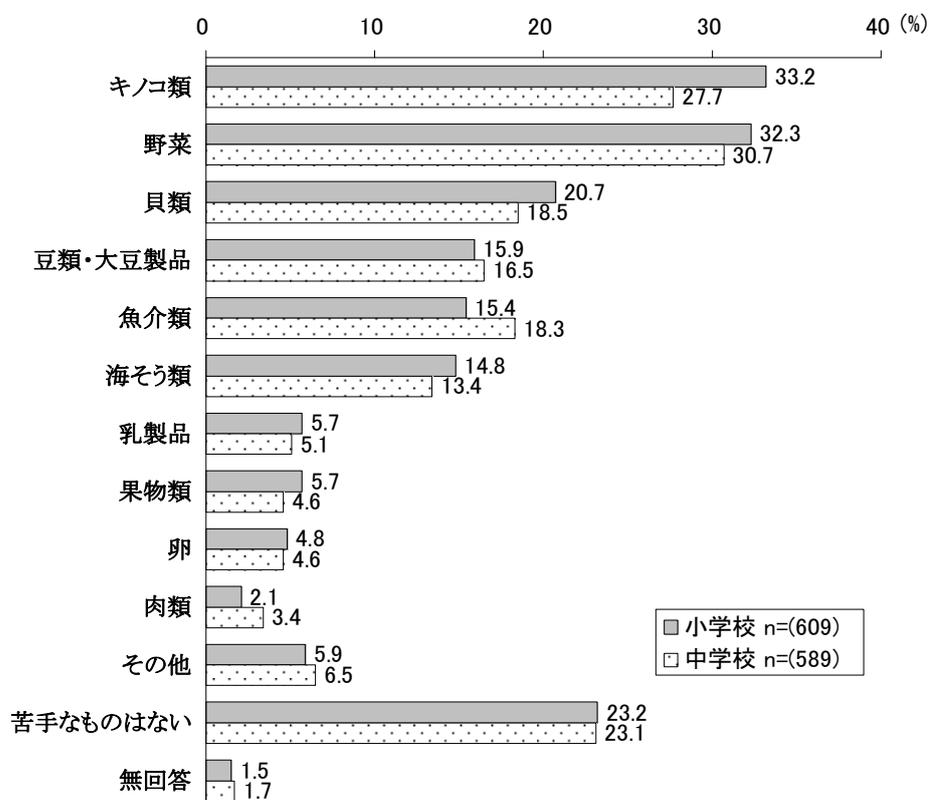
<図表4-10> 食事時間の楽しさ



(5) 苦手な食べ物

問6 あなたは、苦手な食べ物がありますか。(○はいくつでも)

<図表4-11> 苦手な食べ物



苦手な食べ物について、小学生は、「キノコ類」が33.2%で最も高く、以下、「野菜」(32.3%)、「貝類」(20.7%)、「豆類・大豆製品」(15.9%)と続いている。なお、「苦手なものはない」は23.2%となっている。

中学生は、「野菜」が30.7%で最も高く、以下、「キノコ類」(27.7%)、「貝類」(18.5%)、「魚介類」(18.3%)と続いている。なお、「苦手なものはない」は23.1%となっている。

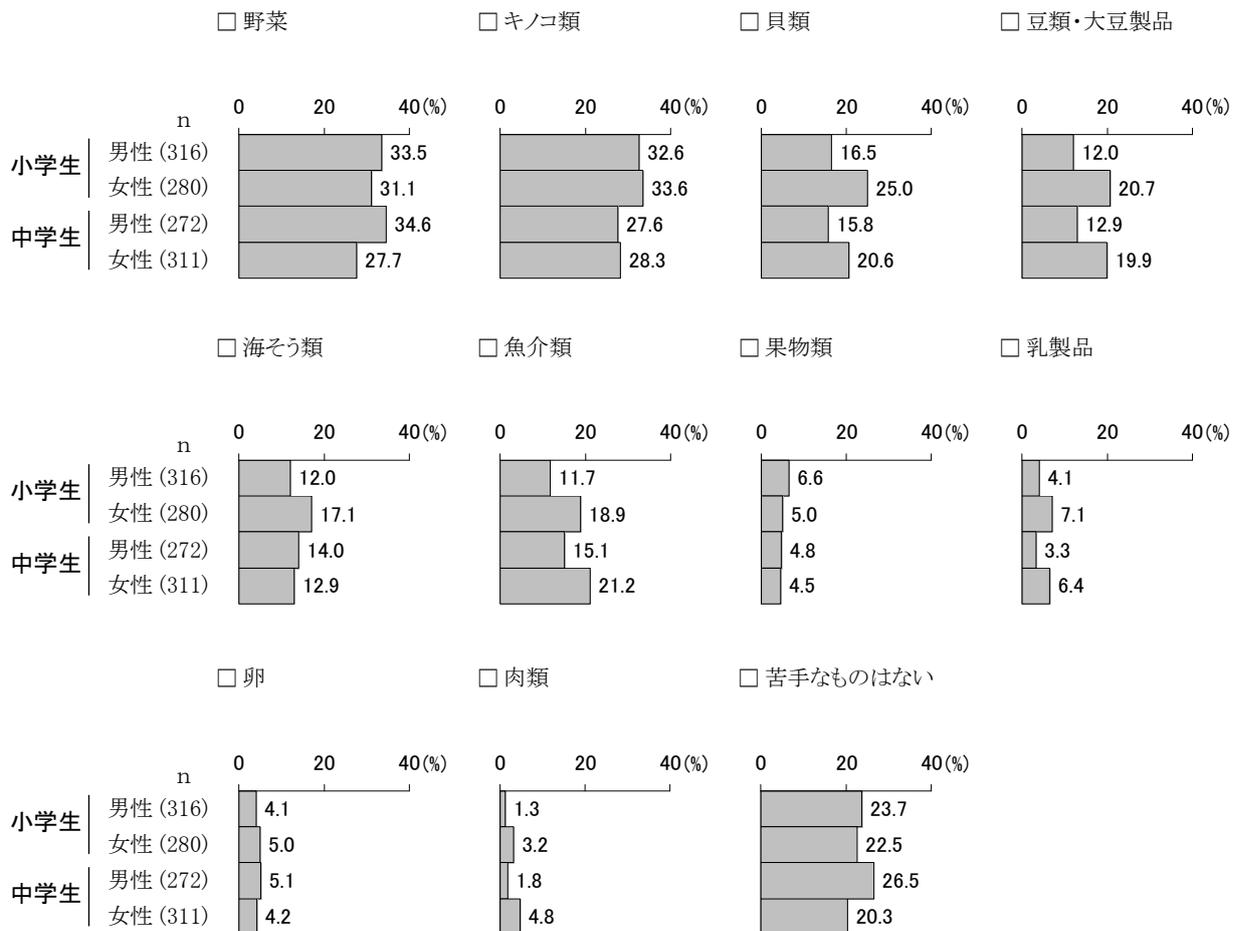
小学生と中学生を比較すると、「キノコ類」は小学生が中学生より5.5ポイント高くなっているが、それ以外の苦手な食べ物については、特に大きな違いはみられない。(図表4-11)

【性別】

性別でみると、小学生では、多くの項目で女性が高く、中でも「貝類」で8.5ポイント、「豆類・大豆製品」でも8.7ポイント高くなっている。

中学生では、「野菜類」は男性が女性より6.9ポイント高くなっているが、「豆類・大豆製品」は女性が男性より7.0ポイント高くなっている。また、「苦手なものはない」は男性が女性より6.2ポイント高くなっている。(図表4-12)

<図表4-12> 苦手な食べ物

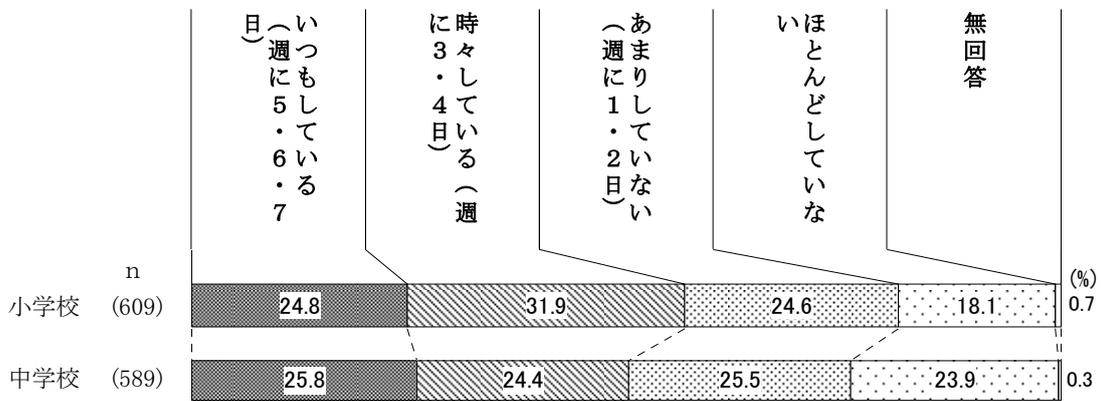


(6) 食事の手伝いの頻度

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

(○は1つ)

<図表4-13> 食事の手伝いの頻度



食事の手伝いの頻度について、小学生は、「時々している (週に3・4日)」が31.9%で最も高く、以下、「いつもしている (週に5・6・7日)」(24.8%)、「あまりしていない (週に1・2日)」(24.6%)、「ほとんどしていない」(18.1%)と続いている。

中学生は、「いつもしている (週に5・6・7日)」が25.8%で最も高く、以下、「あまりしていない (週に1・2日)」(25.5%)、「時々している (週に3・4日)」(24.4%)、「ほとんどしていない」(23.9%)と続いている。

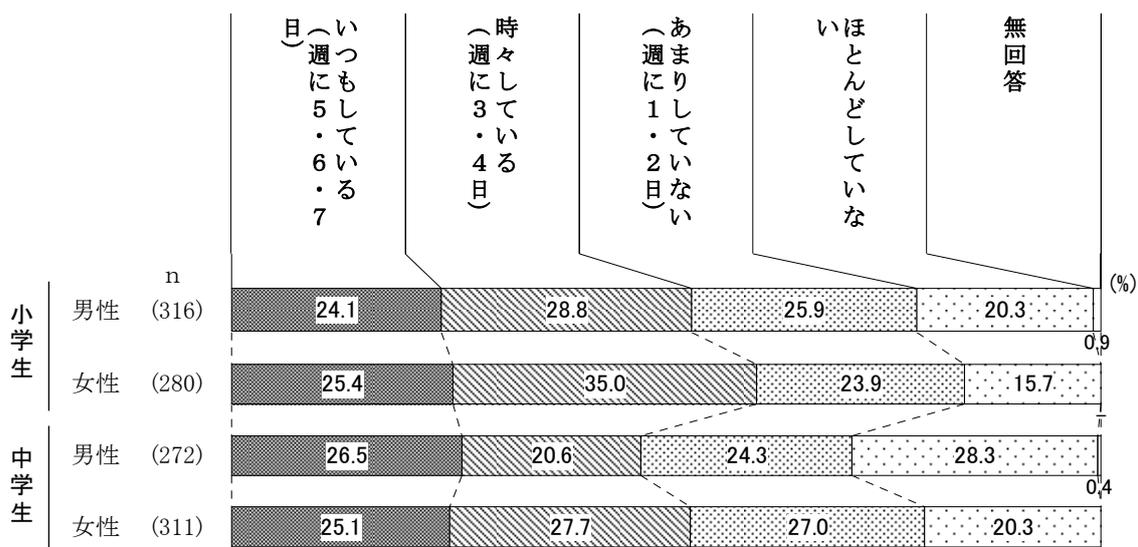
小学生と中学生を比較すると、「時々している (週に3・4日)」は小学生が中学生より7.5ポイント高く、「ほとんどしていない」は中学生が小学生より5.8ポイント高くなっている。(図表4-13)

【性別】

性別で見ると、小学生では、「時々している（週に3・4日）」は女性の方が男性より6.2ポイント高く、「ほとんどしていない」は男性の方が女性より4.6ポイント高くなっている。

中学生でも、「時々している（週に3・4日）」は女性の方が男性より7.1ポイント高く、「ほとんどしていない」は男性の方が女性より8.0ポイント高くなっている。（図表4-14）

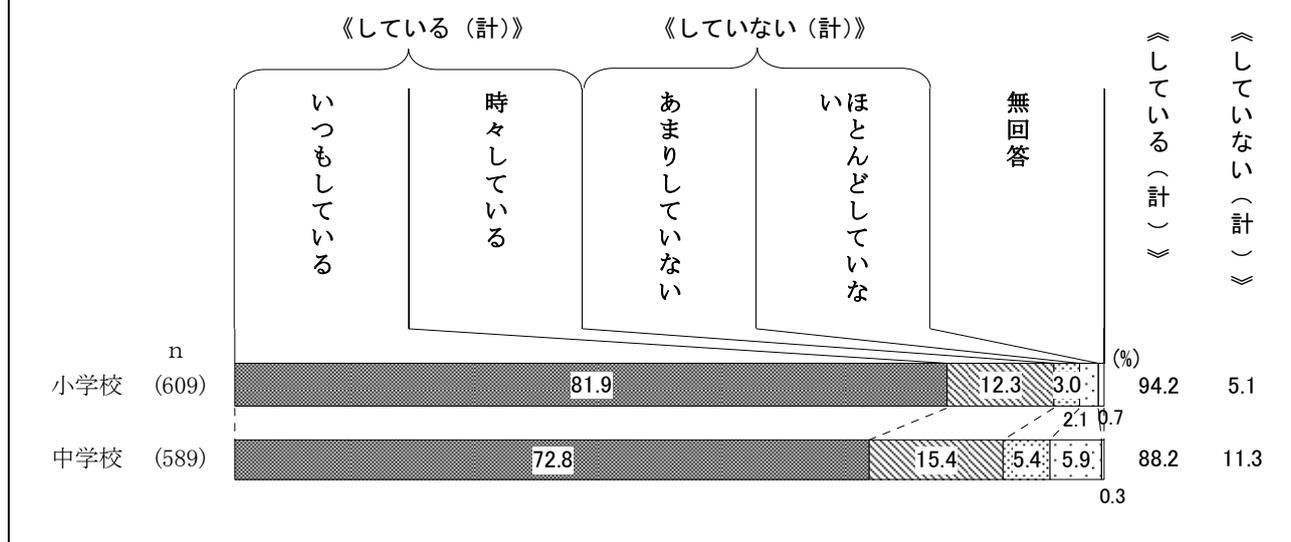
<図表4-14> 食事の手伝いの頻度



(7) 「いただきます」や「ごちそうさま」を言う頻度

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

<図表4-15> 「いただきます」や「ごちそうさま」を言う頻度



「いただきます」や「ごちそうさま」を言う頻度について、小学生は、「いつもしている」が81.9%で最も高く、「時々している」(12.3%)を合わせた《している(計)》は94.2%となる。

中学生は、「いつもしている」が72.8%で最も高く、「時々している」(15.4%)を合わせた《している(計)》は88.2%となる。

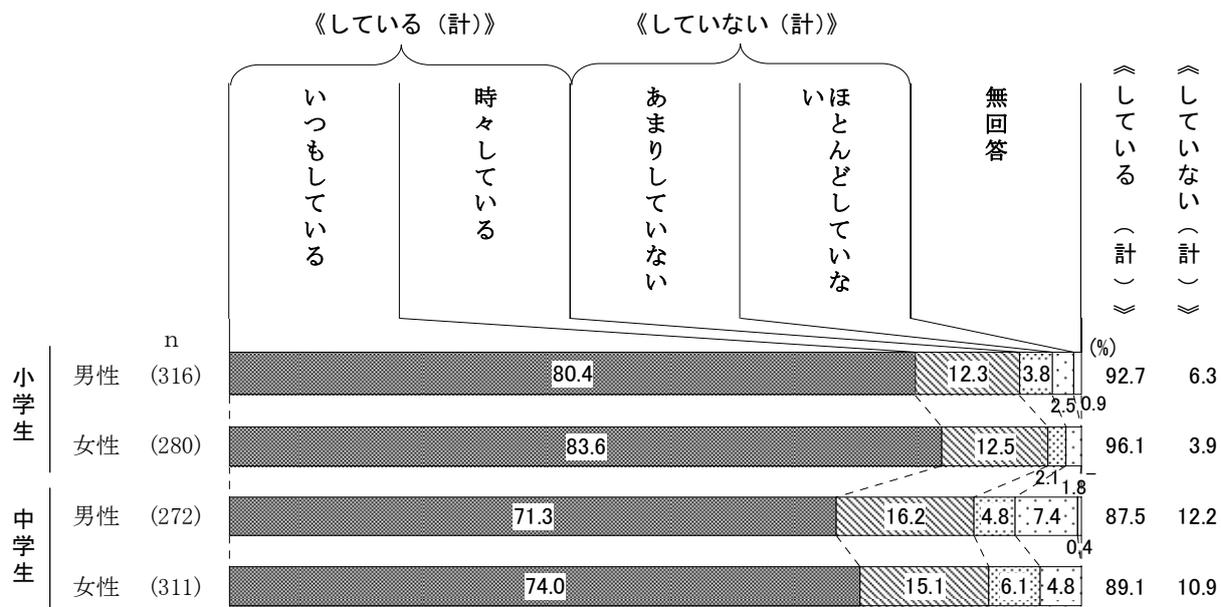
小学生と中学生を比較すると、《している(計)》は、小学生が中学生より6.0ポイント高く、《していない(計)》は、中学生が小学生より6.2ポイント高くなっている。(図表4-15)

【性別】

性別でみると、小学生では、《している（計）》は、女性が男性より3.4ポイント高くなっている。

中学生では、特に大きな違いはみられない。（図表4-16）

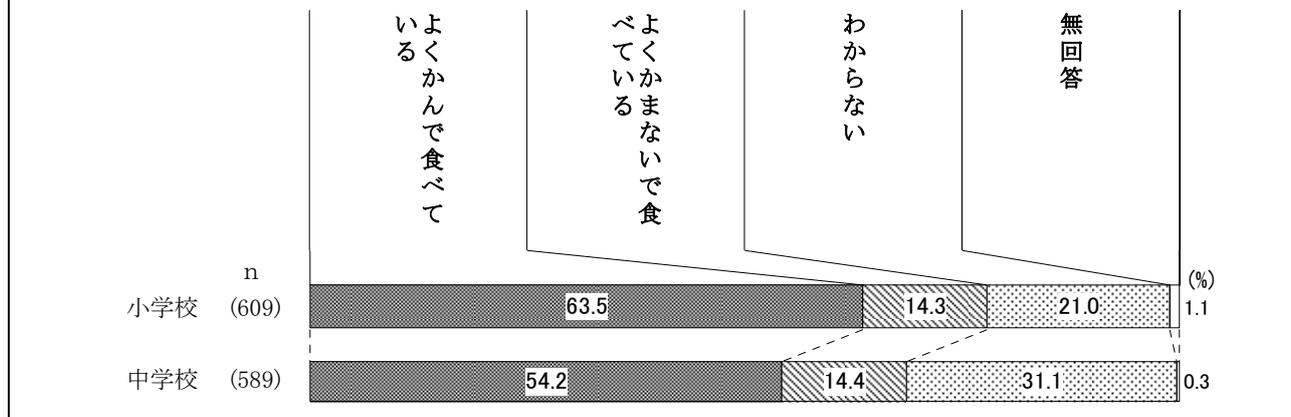
<図表4-16> 「いただきます」や「ごちそうさま」を言う頻度



(8) よくかんで食べる程度

問9 あなたは、普段の食事で、よくかんで食べていますか。(○は1つ)

<図表4-17>よくかんで食べる程度



普段の食事でよくかんで食べる程度について、小学生は、「よくかんで食べている」が63.5%で、「よくかまないで食べている」(14.3%)より高くなっている。また、「わからない」が21.0%となっている。

中学生は、「よくかんで食べている」が54.2%で、「よくかまないで食べている」(14.4%)より高くなっている。また、「わからない」が31.1%となっている。

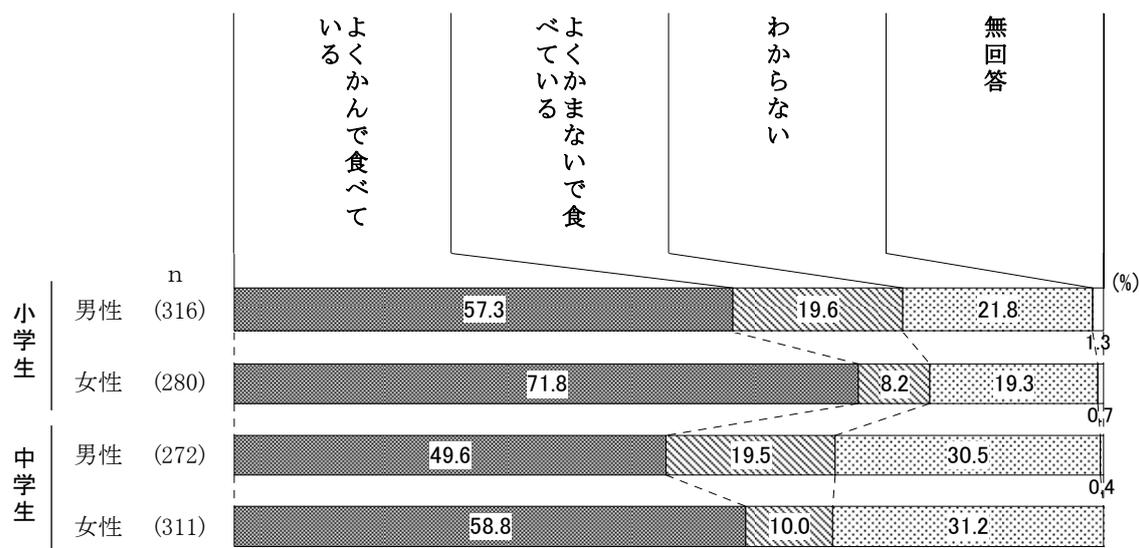
小学生と中学生を比較すると、「よくかんで食べている」は、小学生が中学生より9.3ポイント高くなっている。(図表4-17)

【性別】

性別で見ると、小学生では、「よくかんで食べている」は、女性の方が男性より14.5ポイント高くなっている。

中学生では、「よくかんで食べている」は、女性の方が男性より9.2ポイント高くなっている。(図表4-18)

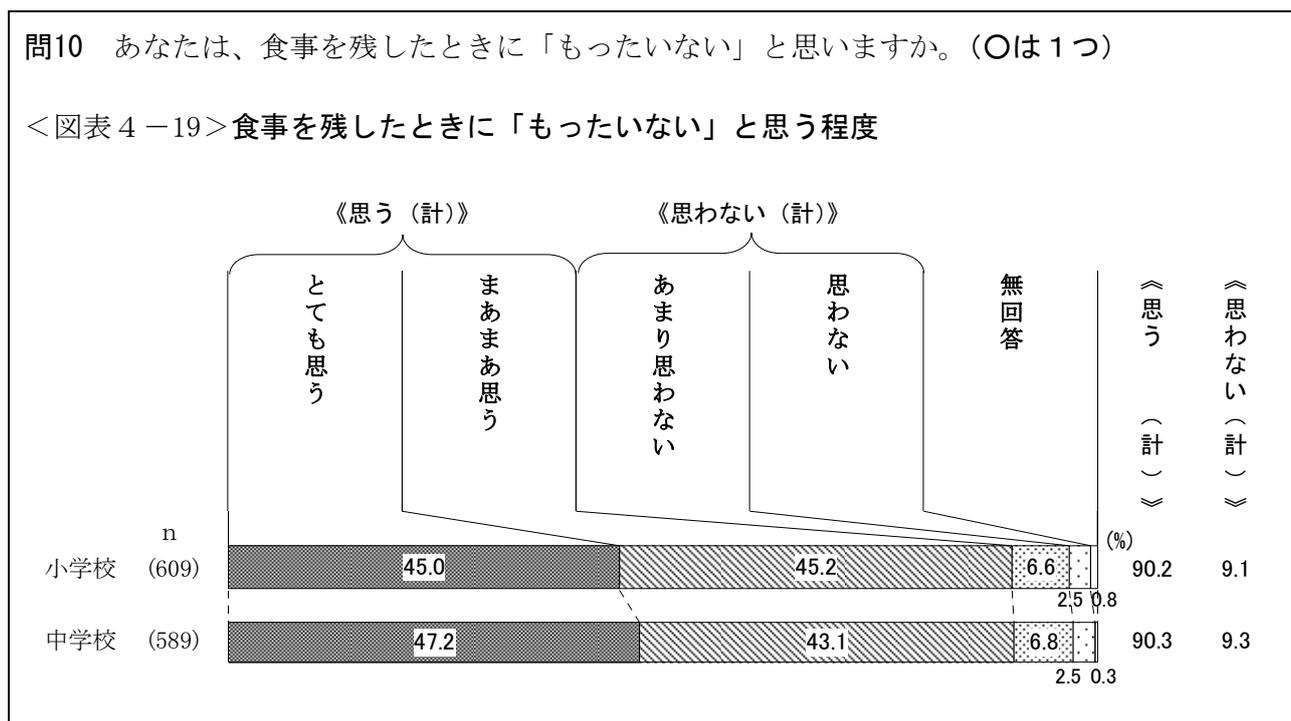
<図表4-18>よくかんで食べる程度



(9) 食事を残したときに「もったいない」と思う程度

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

<図表4-19> 食事を残したときに「もったいない」と思う程度



食事を残したときに「もったいない」と思う程度について、小学生は、「とても思う」が45.0%で、「まあまあ思う」が45.2%と最も高くなっている。これらを合わせた《思う(計)》は90.2%となる。

中学生は、「とても思う」が47.2%で最も高く、「まあまあ思う」(43.1%)を合わせた《思う(計)》は90.3%となる。

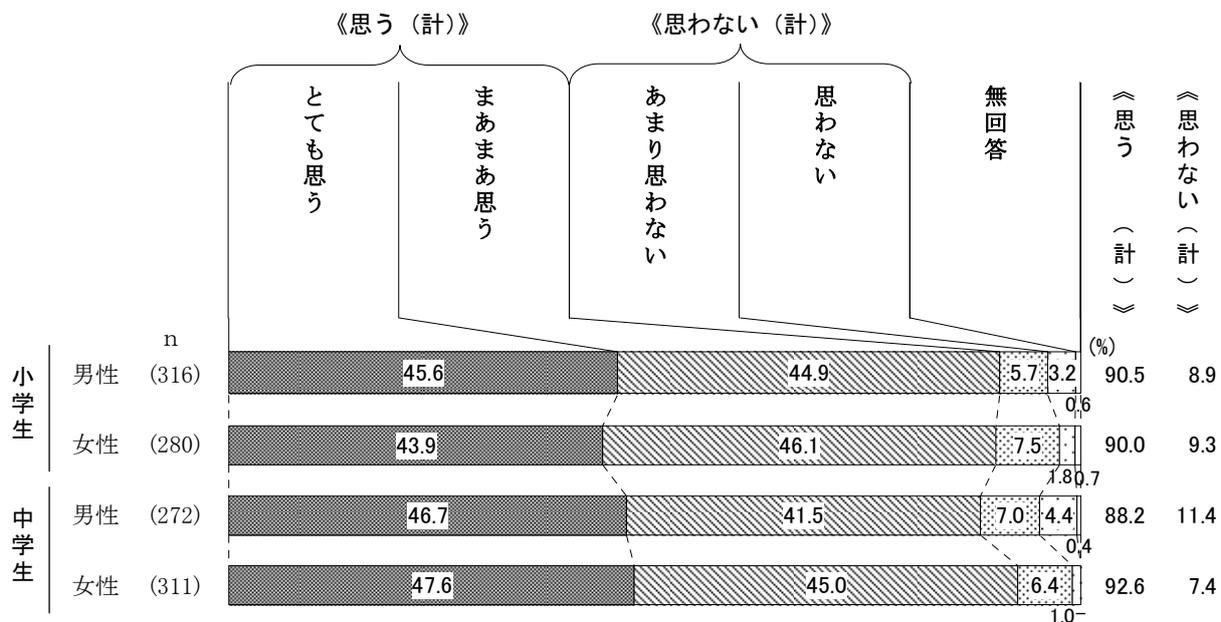
小学生と中学生では、特に大きな違いはみられない。(図表4-19)

【性別】

性別でみると、小学生は、特に大きな違いはみられない。

中学生は、《思う（計）》は、女性の方が男性より4.4ポイント高くなっている。（図表4-20）

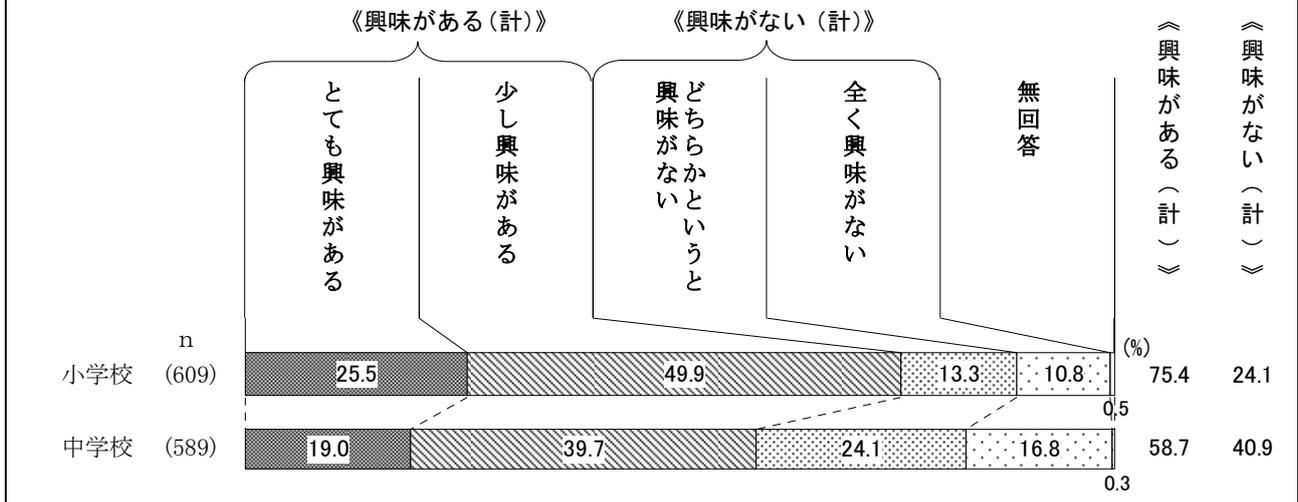
<図表4-20> 食事を残したときに「もったいない」と思う程度



(10) 野菜を育てたり、収穫することに対する興味

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

<図表4-21> 野菜を育てたり、収穫することに対する興味



野菜を育てたり、収穫することに対する興味について、小学生は、「とても興味がある」が25.5%で、「少し興味がある」が49.9%で最も高くなっている。これらを合わせた《興味がある(計)》は75.4%となる。一方、「どちらかというに興味がない」(13.3%)と「全く興味がない」(10.8%)を合わせた《興味がない(計)》は24.1%となる。

中学生は、「とても興味がある」が19.0%で、「少し興味がある」が39.7%で最も高くなっている。これらを合わせた《興味がある(計)》は58.7%となる。一方、「どちらかというに興味がない」(24.1%)と「全く興味がない」(16.8%)を合わせた《興味がない(計)》は40.9%となる。

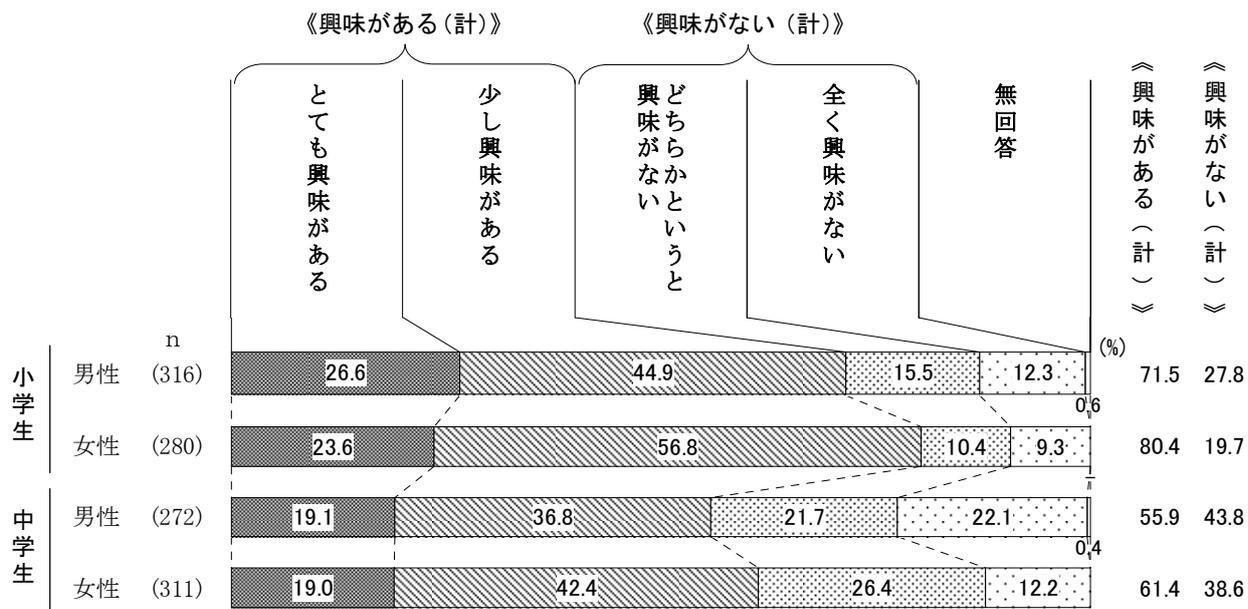
小学生と中学生を比較すると、《興味がある(計)》は、小学生が中学生より16.7ポイント高く、《興味がない(計)》は、中学生が小学生より16.8ポイント高くなっている。(図表4-21)

【性別】

性別で見ると、小学生では、《興味がある（計）》は、女性の方が男性より8.9ポイント高くなっている。

中学生でも、《興味がある（計）》は、女性の方が男性より5.5ポイント高くなっている。（図表4-22）

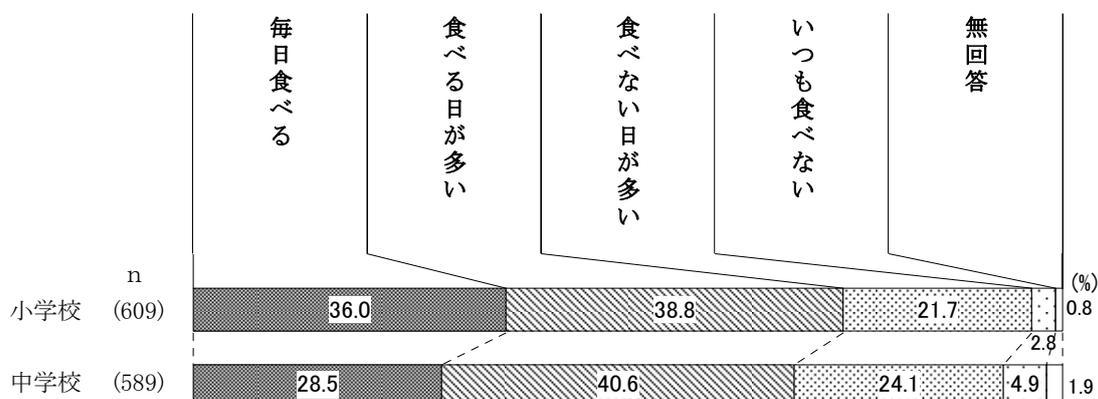
<図表4-22> 野菜を育てたり、収穫することに対する興味



(11) おやつを食べる頻度

問12 あなたは、おやつを食べますか。(○は1つ)

<図表4-23> おやつを食べる頻度



おやつを食べる頻度について、小学生は、「食べる日が多い」が38.8%で最も高く、次いで「毎日食べる」が36.0%、「食べない日が多い」が21.7%となっている。

中学生は、「食べる日が多い」が40.6%で最も高く、次いで「毎日食べる」が28.5%、「食べない日が多い」が24.1%となっている。

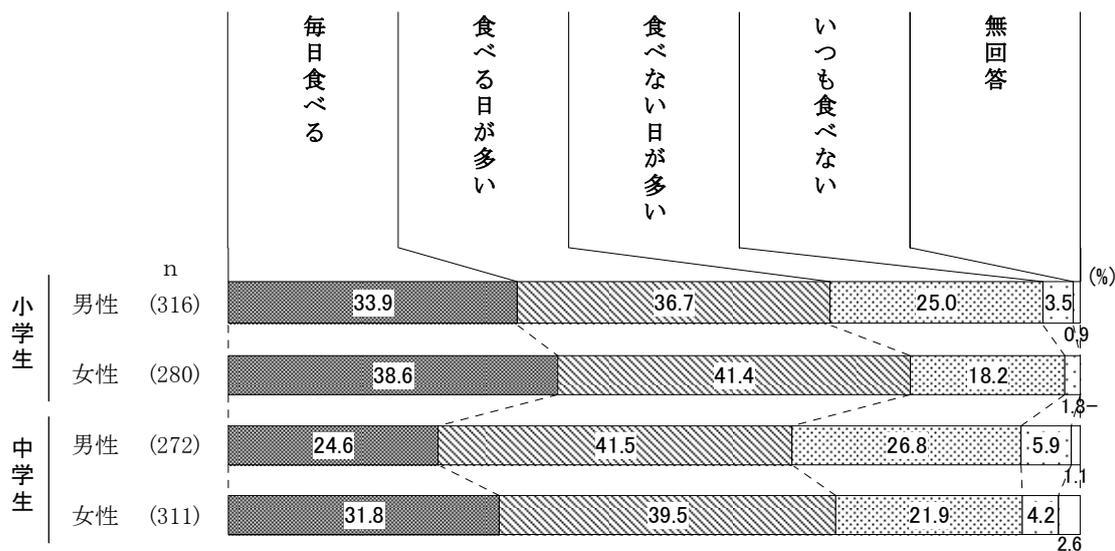
小学生と中学生を比較すると、「毎日食べる」は、小学生が中学生より7.5ポイント高くなっている。(図表4-23)

【性別】

性別で見ると、小学生では、「毎日食べる」は、女性の方が男性より4.7ポイント高く、「食べない日が多い」は、男性の方が女性より6.8ポイント高くなっている。

中学生では、「毎日食べる」は、女性の方が男性より7.2ポイント高く、「食べない日が多い」は、男性の方が女性より4.9ポイント高くなっている。(図表4-24)

<図表4-24> おやつを食べる頻度

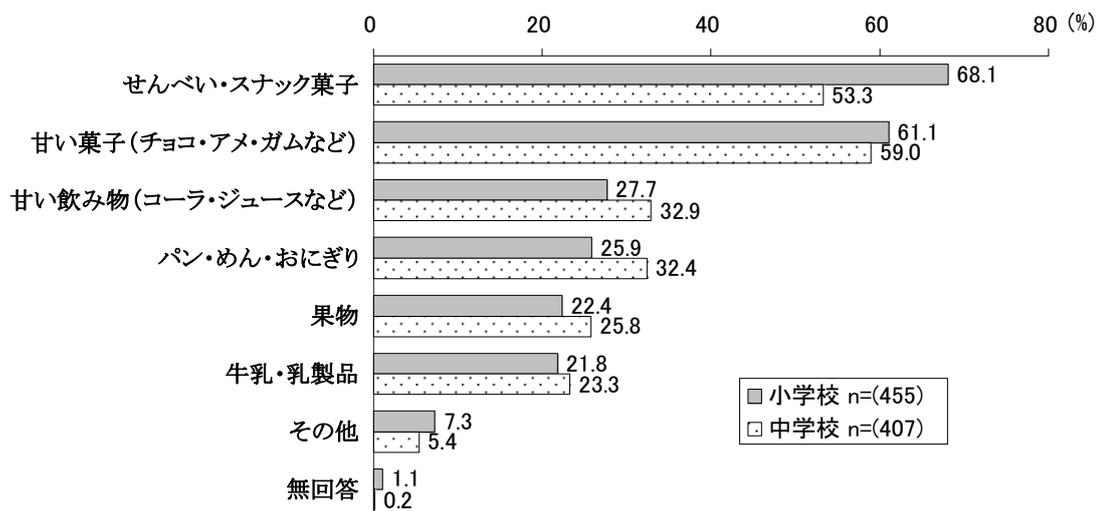


(12) おやつでよく食べるもの

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

問12-1 次のうち、よく食べるものを教えてください。(〇はいくつでも)

<図表4-25> おやつでよく食べるもの



おやつでよく食べるものについて、小学生は、「せんべい・スナック菓子」が68.1%で最も高く、以下、「甘い菓子(チョコ・アメ・ガムなど)」(61.1%)、「甘い飲み物(コーラ・ジュースなど)」(27.7%)、「パン・めん・おにぎり」(25.9%)などと続いている。

中学生は、「甘い菓子(チョコ・アメ・ガムなど)」が59.0%で最も高く、以下、「せんべい・スナック菓子」(53.3%)、「甘い飲み物(コーラ・ジュースなど)」(32.9%)、「パン・めん・おにぎり」(32.4%)などと続いている。

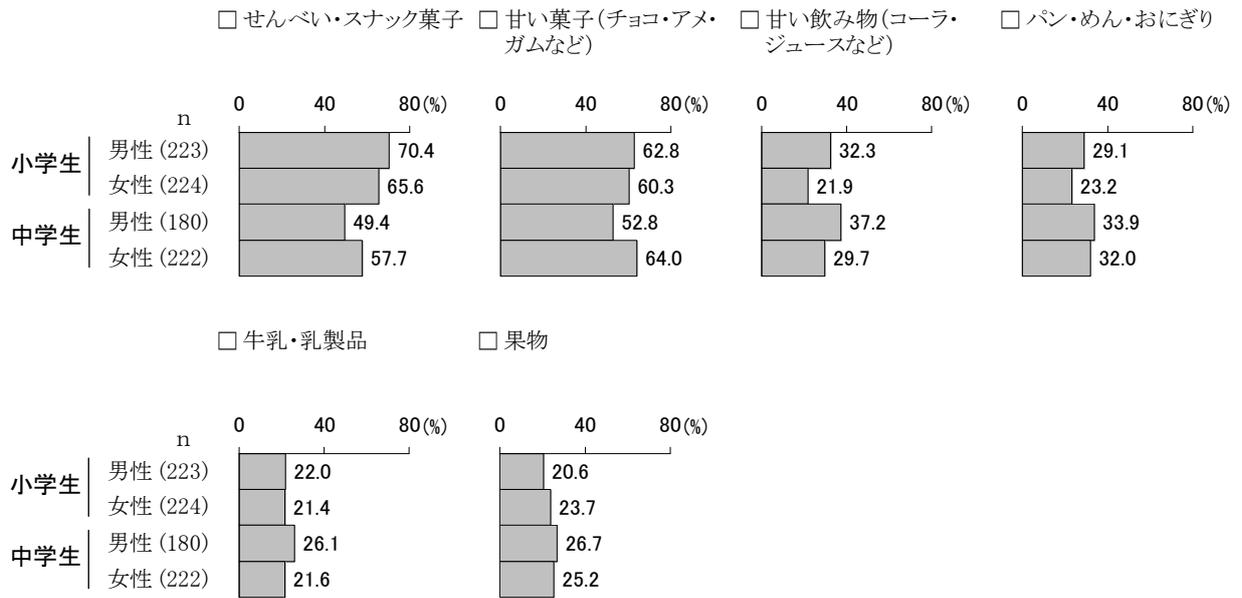
小学生と中学生を比較すると、「せんべい・スナック菓子」は、小学生が中学生より14.8ポイント高く、「パン・めん・おにぎり」は、中学生が小学生より6.5ポイント高く、「甘い飲み物(コーラ・ジュースなど)」も、中学生が小学生より5.2ポイント高くなっている。(図表4-25)

【性別】

性別でみると、小学生では、「せんべい・スナック菓子」が男女ともに最も高くなっており、「果物」以外の項目で、男性の方が女性より高くなっている。中でも「甘い飲み物（コーラ・ジュースなど）」は10.4ポイント、「パン・めん・おにぎり」は5.9ポイント高くなっている。

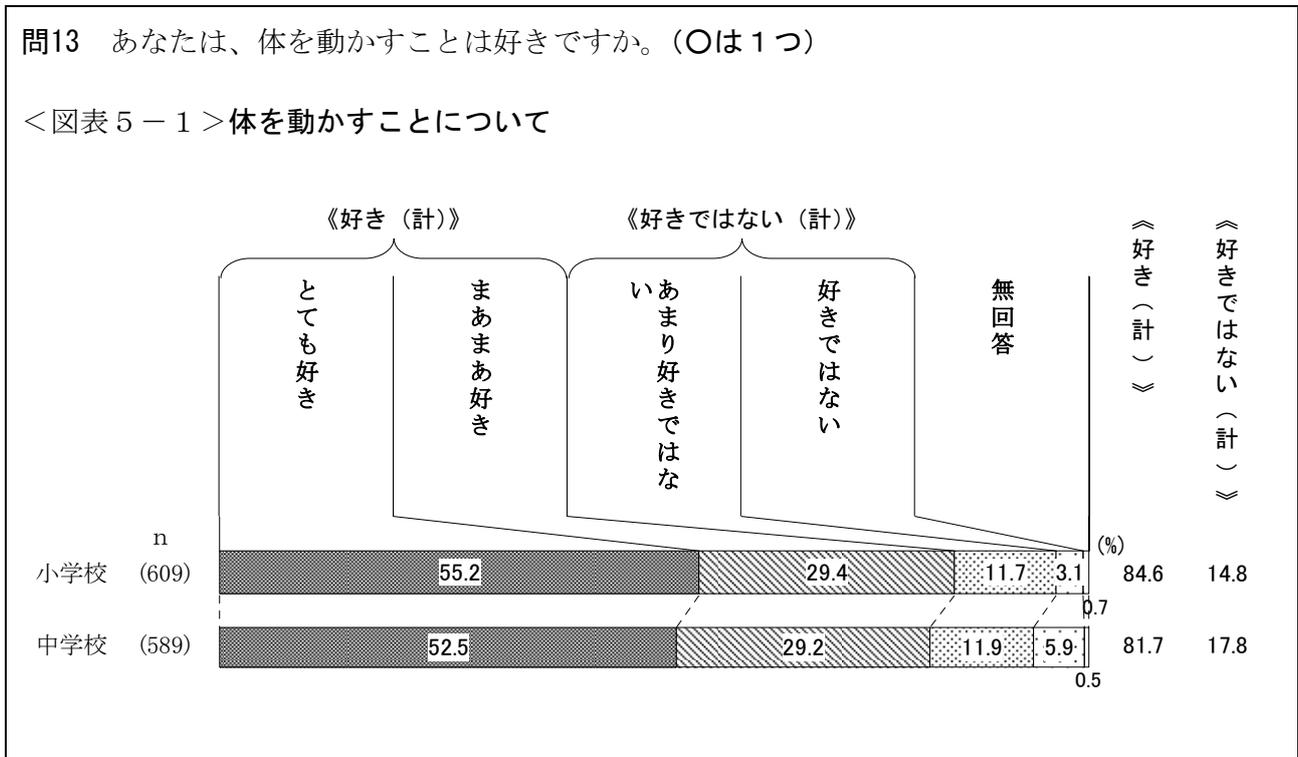
中学生では、「甘い菓子（チョコ・アメ・ガムなど）」が男女ともに最も高くなっており、女性の方が男性より11.2ポイント高く、「甘い飲み物（コーラ・ジュースなど）」は男性の方が女性より7.5ポイント高くなっている。（図表4-26）

<図表4-26>おやつでよく食べるもの



5. 運動について

(1) 体を動かすことについて



身体を動かすことについて、小学生は、「とても好き」が55.2%で最も高く、「まあまあ好き」(29.4%)を合わせた《好き(計)》は84.6%となる。

中学生は、「とても好き」が52.5%で最も高く、「まあまあ好き」(29.2%)を合わせた《好き(計)》は81.7%となる。

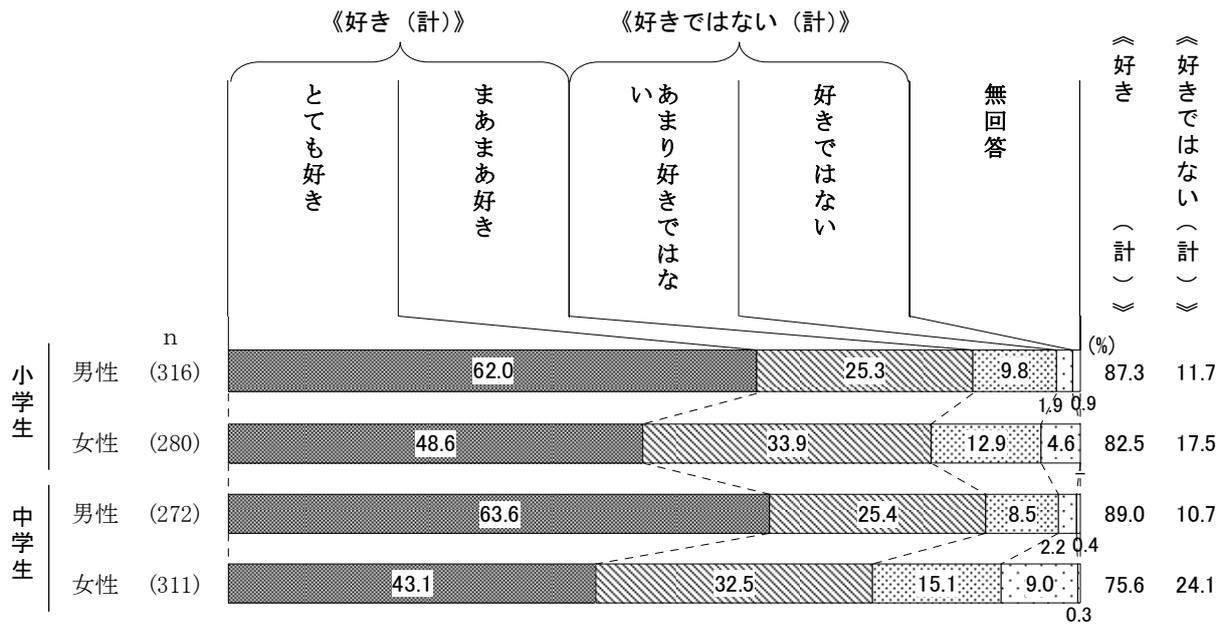
小学生と中学生の比較では、特に大きな違いはみられない。(図表5-1)

【性別】

性別でみると、小学生では、「とても好き」は、男性の方が女性より13.4ポイント高くなっている。一方、「好きではない（計）」は、女性の方が男性より5.8ポイント高くなっている。

中学生でも、「とても好き」は、男性の方が女性より20.5ポイント高くなっている。一方、「好きではない（計）」は、女性の方が男性より13.4ポイント高くなっている。（図表5－2）

<図表5－2>体を動かすことについて

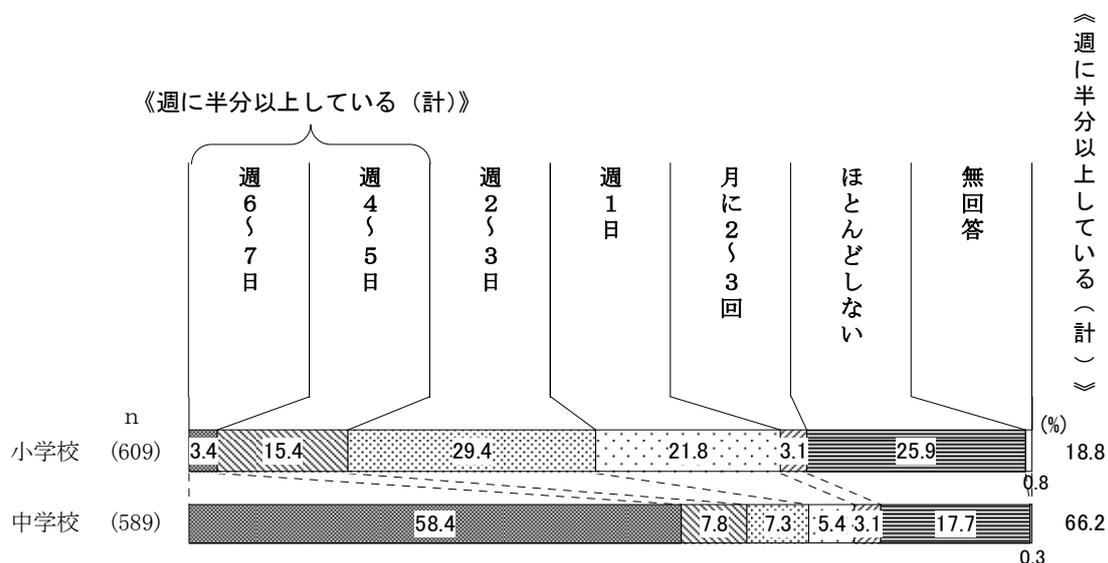


(2) 授業以外の部活動や習い事での運動の頻度

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

(○は1つ)

<図表5-3> 授業以外の部活動や習い事での運動の頻度



授業以外の部活動や習い事での運動の頻度について、小学生は、「週2～3日」が29.4%で最も高く、「週6～7日」と「週4～5日」を合わせた《週に半分以上している (計)》は18.8%となっている。一方、「ほとんどしない」は25.9%となっている。

中学生は、「週6～7日」が58.4%で最も高く、「週4～5日」(7.8%)を合わせた《週に半分以上している (計)》は66.2%となっている。一方、「ほとんどしない」は17.7%となっている。

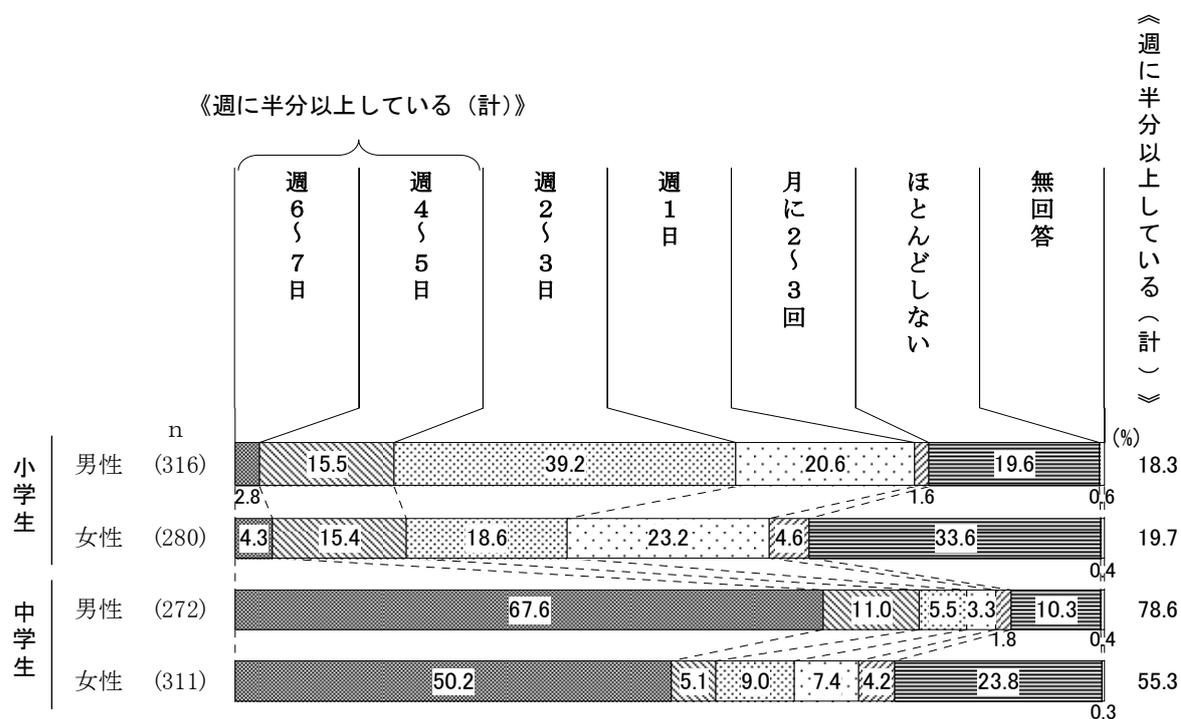
小学生と中学生を比較すると、《週に半分以上している (計)》は、中学生が6割台半ばと高いのに対し、小学生は約2割に過ぎない。(図表5-3)

【性別】

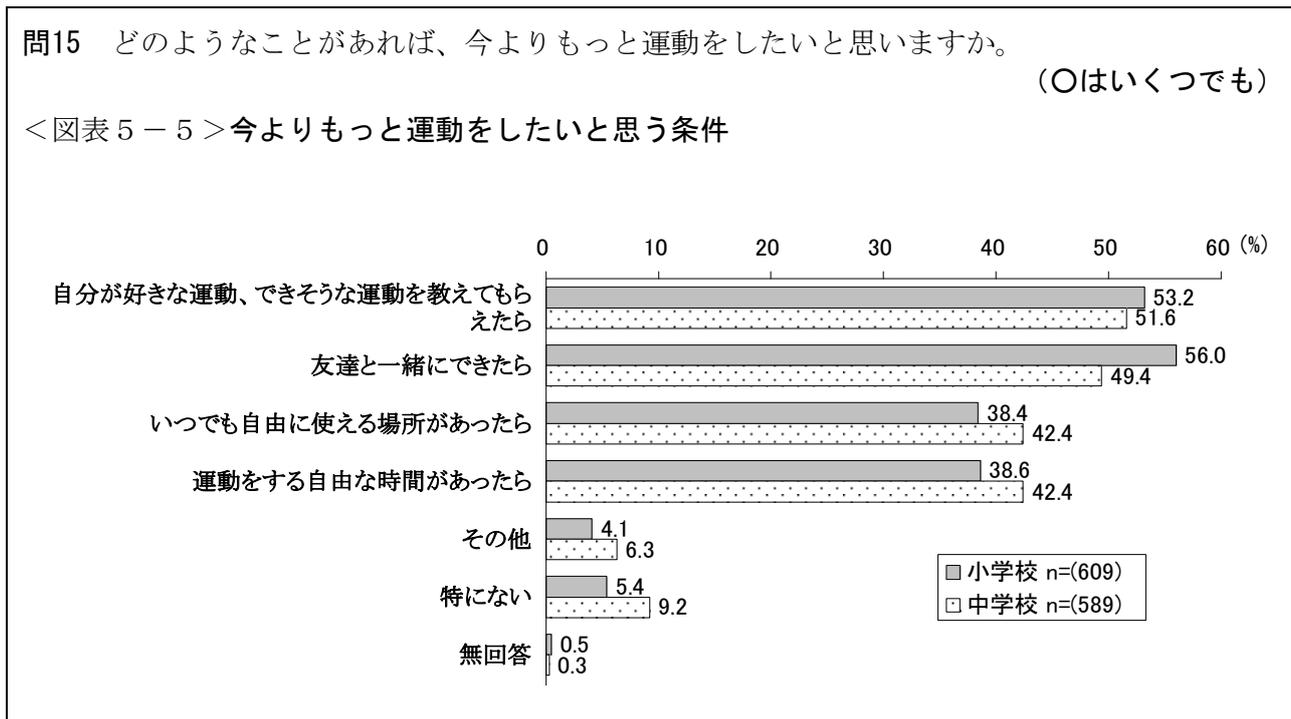
性別で見ると、小学生では、「週2～3日」は男性の方が女性より20.6ポイント高く、「ほとんどしない」は女性の方が男性より14.0ポイント高くなっている。《週に半分以上している（計）》は、特に大きな違いはみられない。

中学生では、「週6～7日」は男性の方が女性より17.4ポイント高く、《週に半分以上している（計）》でも、男性の方が女性より23.3ポイント高くなっている。「ほとんどしない」は女性の方が男性より13.5ポイント高くなっている。（図表5－4）

<図表5－4> 授業以外の部活動や習い事での運動の頻度



(3) 今よりもっと運動をしたいと思う条件



今よりもっと運動をしたいと思う条件について、小学生は、「友達と一緒にできたら」が56.0%で最も高く、以下、「自分が好きな運動、できそうな運動を教えてもらえたら」(53.2%)、「運動をする自由な時間があったら」(38.6%)、「いつでも自由に使える場所があったら」(38.4%)となっている。

中学生は、「自分が好きな運動、できそうな運動を教えてもらえたら」が51.6%で最も高く、以下、「友達と一緒にできたら」(49.4%)、「運動をする自由な時間があったら」と「いつでも自由に使える場所があったら」(ともに42.4%)となっている。

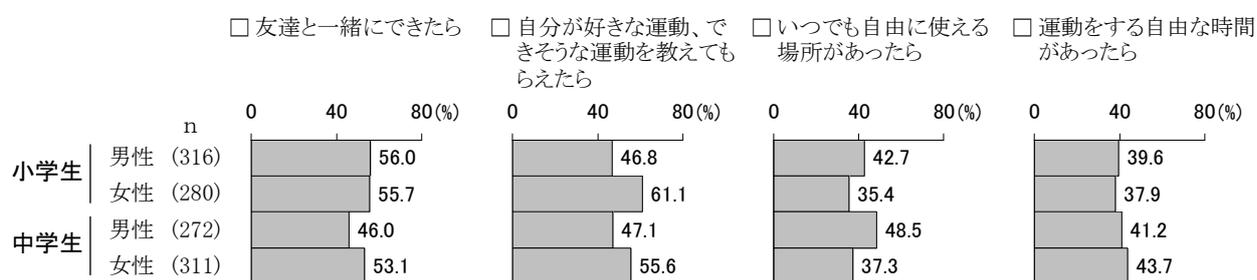
小学生と中学生を比較すると、「友達と一緒にできたら」は、小学生が中学生より6.6ポイント高く、「いつでも自由に使える場所があったら」と「運動をする自由な時間があったら」は、中学生が小学生よりともに約4ポイント高くなっている。(図表5-5)

【性別】

性別でみると、小学生では、「自分が好きな運動、できそうな運動を教えてもらえたら」は、女性の方が男性より14.3ポイント高く、「いつでも自由に使える場所があったら」は、男性の方が女性より7.3ポイント高くなっている。

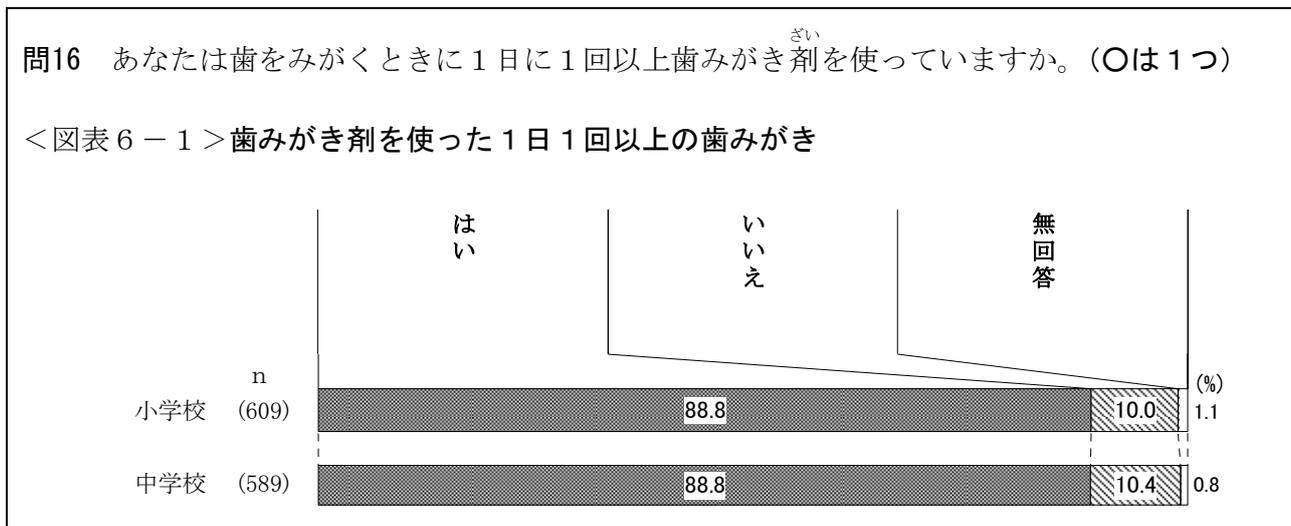
中学生では、「自分が好きな運動、できそうな運動を教えてもらえたら」は、女性の方が男性より8.5ポイント高く、「友達と一緒にできたら」も女性の方が男性より7.1ポイント高くなっている。「いつでも自由に使える場所があったら」は、男性の方が女性より11.2ポイント高くなっている。
(図表5-6)

<図表5-6> 今よりもっと運動をしたいと思う条件



6. 歯の健康について

(1) 歯みがき剤を使った1日1回以上の歯みがき



歯みがき剤を使って1日1回以上の歯みがきをしているかについて、小学生は、「はい」が88.8%を占めており、「いいえ」は10.0%となっている。

中学生は、「はい」が88.8%を占めており、「いいえ」は10.4%となっている。

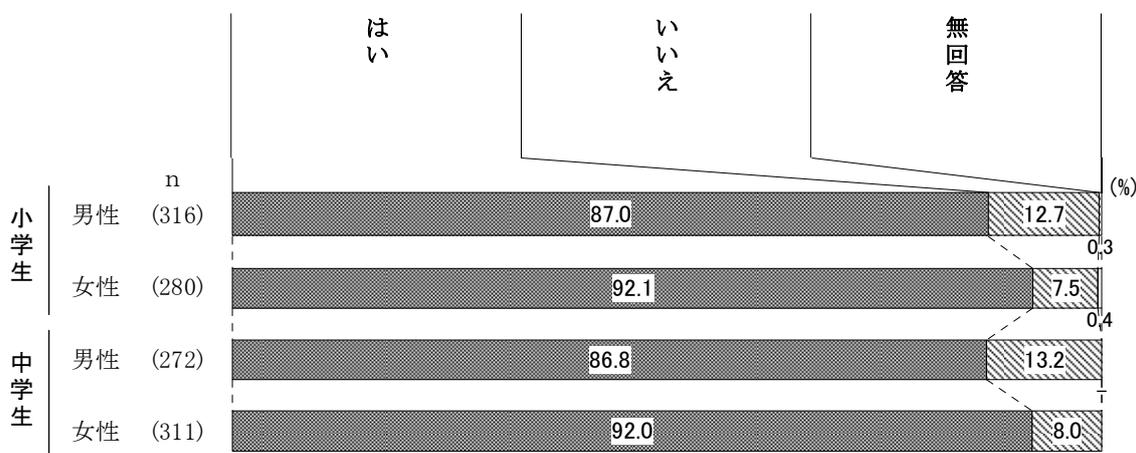
小学生と中学生の比較では、とくに大きな違いはみられない。(図表6-1)

【性別】

性別でみると、小学生では、「はい」は女性の方が男性より5.1ポイント高くなっている。

中学生でも、「はい」は女性の方が男性より5.2ポイント高くなっている。(図表6-2)

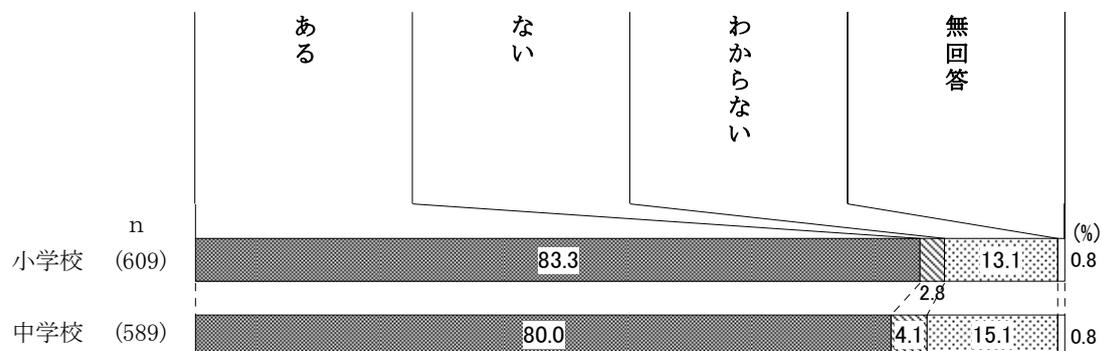
<図表6-2> 歯みがき剤を使った1日1回以上の歯みがき



(2) 学校で歯みがきの授業を受けた経験

問17 今までに学校で歯みがきの授業を受けたことがありますか。(○は1つ)

<図表6-3> 学校で歯みがきの授業を受けた経験



学校で歯みがきの授業を受けた経験について、小学生は、「ある」が83.3%で、「ない」は2.8%となっている。また、「わからない」が13.1%となっている。

中学生は、「ある」が80.0%で、「ない」は4.1%となっている。また、「わからない」が15.1%となっている。

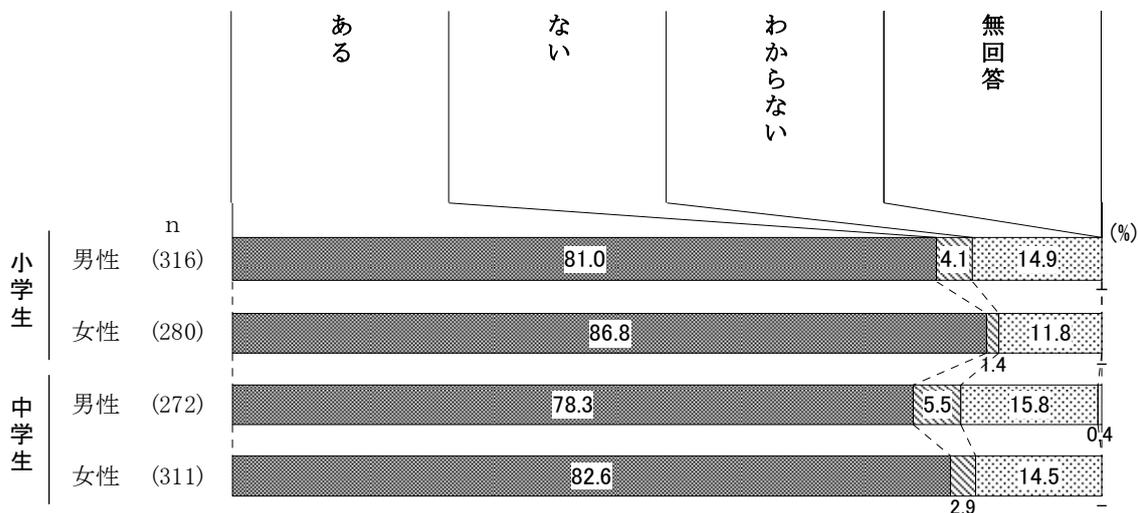
小学生と中学生を比較すると、「ある」は、小学生が中学生より3.3ポイント高くなっている。(図表6-3)

【性別】

性別でみると、小学生では、「ある」は女性の方が男性より5.8ポイント高くなっている。

中学生でも、「ある」は女性の方が男性より4.3ポイント高くなっている。(図表6-4)

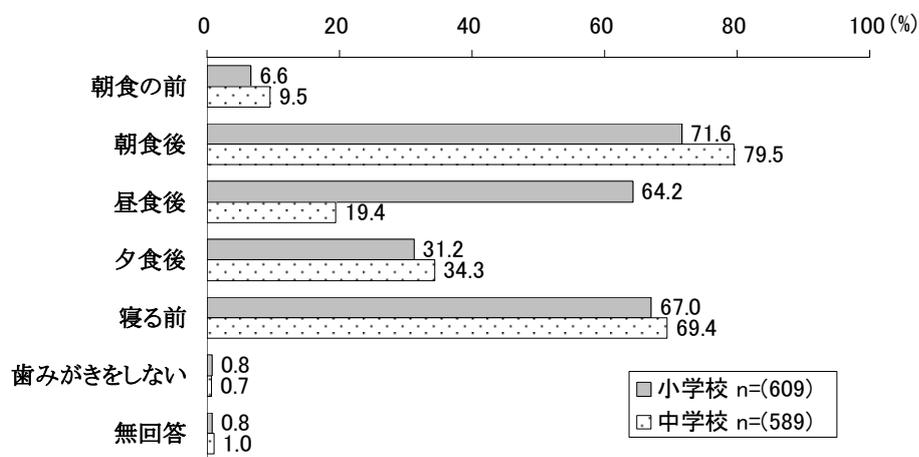
<図表6-4> 学校で歯みがきの授業を受けた経験



(3) 歯をみがくタイミング

問18 あなたは、いつ歯をみがきますか。(〇はいくつでも)

<図表6-5> 歯をみがくタイミング



歯を磨くタイミングについて、小学生は、「朝食後」が71.6%で最も高く、次いで「寝る前」が67.0%となっている。また、「昼食後」が64.2%と高くなっている。

中学生は、「朝食後」が79.5%で最も高く、次いで「寝る前」が69.4%となっている。

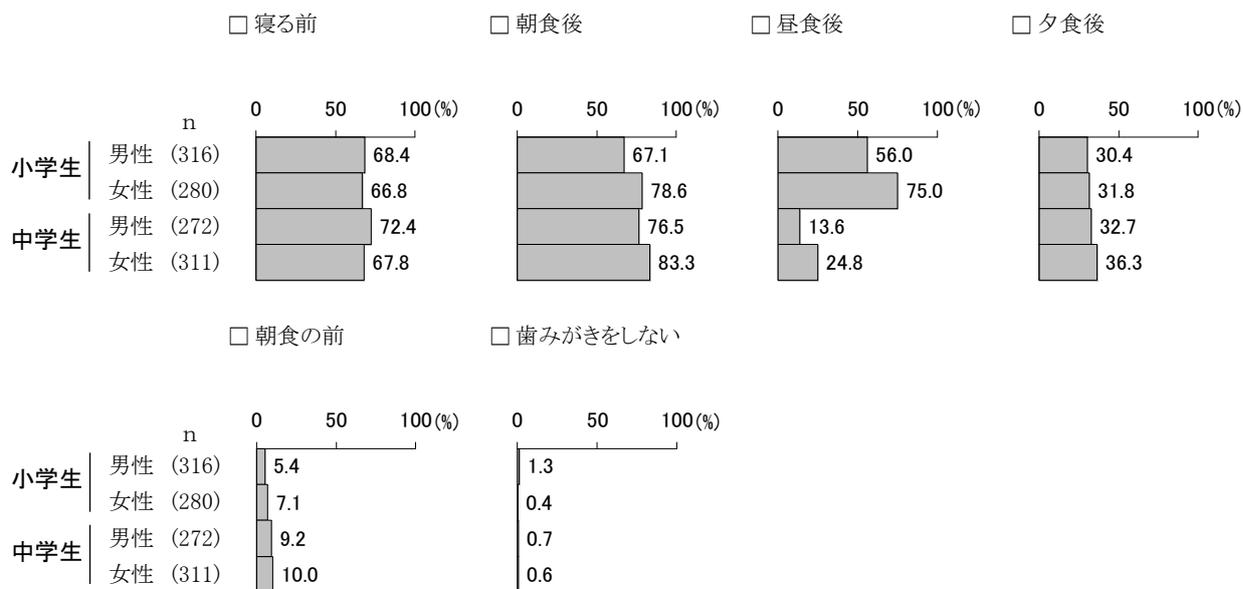
小学生と中学生を比較すると、「昼食後」は小学生が中学生より44.8ポイント高く、「朝食後」は中学生が小学生より7.9ポイント高くなっている。(図表6-5)

【性別】

性別でみると、小学生は、「寝る前」以外の項目で女性が高くなっており、中でも、「昼食後」は19.0ポイント、「朝食後」は11.5ポイント高くなっている。

中学生では、「朝食後」は男女ともに最も高くなっており、女性で8割半ば、男性で7割半ばとなっている。「昼食後」は女性の方が男性より11.2ポイント高くなっている。(図表6-6)

<図表6-6> 歯をみがくタイミング



第4章 資料 調査票（写）

1. 一般市民調査

白井市民の「健康」に関するアンケート調査票

調査ご協力をお願い

日ごろから、市政にご理解とご協力をいただきありがとうございます。市では、「自分らしく元気にみんなで力を合わせる健康づくり」を目指し、「しろい健康プラン」を平成21年度に策定し各種計画を計画的に推進してきたところですが、

このたび、平成27年度で計画の最終年度となることから、平成28年度からの次期計画として「第2次しろい健康プラン」を策定することとなりました。

皆様の健康に関する意識や習慣などをお伺いし、第2次しろい健康プランの計画作りの基礎資料を得ることを目的として、「白井市民の「健康」に関するアンケート調査」を実施することといたしました。

この調査は、市内にお住まいの20歳以上の方から無作為に2,200名を選ばせていただき、ご協力をお願いするものです。

ご回答いただきました内容はすべて統計的に処理し、調査目的以外には使用することはありません。

お忙しい中、大変恐縮ですが、調査の趣旨をご理解いただき、アンケート調査にご協力くださいますようお願い申し上げます。

平成26年10月

白井市長 伊澤史夫

ご記入にあたってのお願い

調査は無記名ですので、日ごろお感じになっていることを率直にご回答ください。

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

ご記入された調査票は、**11月21日(金)まで**に、返信用封筒(切手不要)に入れて、ポストへ投函してください。

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

＜この調査のお問い合わせ先＞

白井市役所 健康福祉部 健康課

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

第4章 資料 調査票 (写)

1. 一般市民調査

1. 健康状態について

あなたの健康観や日常生活の状況についてお伺いします。

問1 あなたは自分の健康状態をどのように感じていますか。(○は1つ)

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

問2 あなたは現在、医師から言われている、または、治療中の病気や症状がありますか。(○はいくつでも)

- | | |
|------------------|-------------------------|
| 1 がん | 2 貧血 |
| 3 糖尿病 | 4 痛風 |
| 5 脂質異常症(高脂血症) | 6 精神疾患(こころの病気) |
| 7 高血圧 | 8 心疾患(心臓病) |
| 9 脳血管疾患(脳梗塞・脳出血) | 10 呼吸器疾患(ぜんそくなど) |
| 11 アレルギー疾患 | 12 消化器疾患(胃腸・肝臓・胆のう・膵臓病) |
| 13 歯・口腔の疾患 | 14 肩・腰・膝などの関節や筋肉の痛み |
| 15 腎疾患(腎臓病) | 16 泌尿器疾患(前立腺疾患など) |
| 17 婦人科疾患 | 18 その他() |
| 19 特になし | |

問3 あなたの現在の生活は充実していますか。(○は1つ)

- | | |
|--------------|--------------|
| 1 充実している | 2 まあまあ充実している |
| 3 あまり充実していない | 4 充実していない |

問4 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 まあまあ関心がある |
| 3 あまり関心がない | 4 関心がない |

問5 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6 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整数で教えてください。

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

問7 健康に関するそれぞれの考え方について、あなたのお考えに最も近いものを選んでください。
(○はそれぞれ1つ)

	そう思う	どちらでもない	そう思わない
自分の健康は、自分で守るものだ	1	2	3
ふだんから健康に気をつけるよりも 病気になってから病院にいけばよい	1	2	3
病気や障害があっても、自分らしく 毎日を過ごせればよい	1	2	3

問8 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9へ

▶ (問8で「1 とてもある」か「2 ある」と答えた方にお伺いします)
問8-1 悩みや不安の内容は何ですか。(○はいくつでも)

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

問9 あなたは自分の健康に関する悩みや不安を相談できる人はいいますか。(○はいくつでも)

1 家族	2 親戚
3 友人・知人	4 近所・地域の人
5 職場の人	6 市の保健師・栄養士・歯科衛生士・ 精神保健福祉士等
7 保健所	8 医師・歯科医師・薬剤師 (薬局)
9 介護保険事業所職員 (ケアマネジャー・ヘルパー)	10 ボランティア・市民活動・NPO団体
11 その他 ()	12 特にいない

問10 最近2週間の心の状態について、おたずねします。(○はそれぞれ1つ)

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

問11 あなたは、毎日の睡眠で休養が十分に取れていると思いますか。(○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12 毎日の睡眠時間はどれくらいですか。(○は1つ)

1 4時間未満	2 4～6時間
3 6～8時間	4 8時間以上

問13 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)

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

問14 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)

	言葉も意味も知っている	言葉は知っているが、意味は知らない	言葉も意味も知らない
食育	1	2	3
きょうじょうく 共食	1	2	3
COPD (慢性閉塞性肺疾患)	1	2	3
受動喫煙	1	2	3
誤嚥性肺炎	1	2	3
ハチワルエイマル 8020運動	1	2	3
メタボリックシンドローム	1	2	3
ロコモティブシンドローム	1	2	3

問15 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・ラジオ	2	新聞、本・雑誌
3	インターネット	4	家族
5	友人・知人	6	近所・地域の人
7	職場の人	8	市の保健師・栄養士・歯科衛生士・精神保健福祉士等
9	市の広報やチラシ	10	保健所
11	医師・歯科医師・薬剤師(薬局)	12	ボランティア・NPO・市民活動団体
13	その他()	14	特にない

問16 あなたが健康づくりを実践していくためにどんな情報が必要ですか。(○はいくつでも)

1	生活習慣病について	2	運動について
3	食生活について	4	心の健康について
5	介護予防について	6	認知症について
7	歯と口腔の健康について	8	健(検)診について
9	健康に関する講座・教室・イベントについて	10	地域の健康づくりサークルや団体について
11	その他()	12	特にない

2. 食生活・食育について

あなたの食生活と健康についてお伺いします。

「食育」とは…様々な経験を通じて、食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間性を育てることです。

問17 あなたは、朝食を食べますか。(○は1つ)

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

↓
(問17で「2」～「5」と答えた方にお伺いします)

問17-1 あなたが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	朝食を食べる習慣がないから	4	やせたいから
5	その他(具体的に)	6	特にない

問18 あなたは、朝・昼・夕三食必ず食べることに気をつけて食事をしていますか。(○は1つ)

1	気をつけている	2	気をつけていない
---	---------	---	----------

問19 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、主として精製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20 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）を皿数で考えると何皿食べられていますか。1皿は小鉢1つ程度と考えてください。（〇は1つ）

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

問21 あなたは、減塩やうす味を心がけていますか。（〇は1つ）

1	はい	2	いいえ
---	----	---	-----

問22 あなたは家族とどれくらい一緒に食事をしますか。朝食・夕食それぞれについてお答えください。（〇はそれぞれ1つずつ）

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

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

問23 あなたの食事の習慣で、あてはまるものはありますか。（〇はいくつでも）

1	食べるのが早い
2	おなかがいっぱいになるまで食べる
3	甘いものを食べたり飲んだりすることが多い
4	脂水分（こつてりしたもの）の多い食品や油を使った料理を食べることが多い
5	麺類の汁は残さずに飲む
6	主食（ごはん、めん類、パン類）を1回の食事で2種類以上食べることが多い （例：ラーメンとライス うどんとかつ丼 パスタとパン 寿司とそば など）
7	おかずは大皿に盛ることが多い
8	食事の時間が毎日不規則である
9	塩辛いものを好んで食べる、煮物などの味付けは濃いほうである
10	夜遅く食べることが多い（夜9時以降）
11	外食や総菜等を購入する際、栄養成分表示（エネルギー〇Kcal、タンパク質〇g、塩分〇gなど）を気にしない
12	その他（
13	あてはまるものがない

問24 あなたは農作業の体験や農作物の収穫体験、家庭菜園などに興味がありますか。（〇は1つ）

1	興味がある	2	興味がない
3	わからな	4	すでに農作業や家庭菜園をしている

問25 農作物を購入するとき、なるべく千葉県産または白井市産を選ぶようにしていますか。（〇は1つ）

1	はい	2	いいえ
---	----	---	-----

問26 あなたは、「食育」について、市にどのような取り組みを入れてほしいと思いますか。（〇はいくつでも）

1	栄養や健康に関する情報提供	2	年代別対応の料理教室
3	生活習慣病予防のための教室	4	子どもまたは親子で参加できる教室
5	食育を推進するボランティア団体の養成・育成	6	学校・幼稚園・保育園等での食育の啓発
7	農業や水産業の体験がで	8	食べ残し等の無駄を減らす啓発
9	正しい食事のマナーや作法の習得促進	10	地元農産物の利用・普及促進
11	食文化及び伝統料理等を学ぶ機会	12	孤食予防や家族団らんなど食事を通じたコミュニケーションの重要性についての普及・啓発
13	その他（具体的に	14	特にな

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27 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）（〇は1つ）

1	ある	2	時々ある
3	あまりない	4	ない

問28 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29へ

▶(問28で「1 ほぼ毎日」か「2 週2～3回程度」と答えた方にお伺いします)

問28-1 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。※買い物や通勤などの日常生活上の動きは除きます。(○は1つ)

1	はい	2	いいえ
---	----	---	-----

問29 あなたは、現在の運動習慣をどのように思っていますか。(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30へ

▶(問29で「3 あまり良くないと思う」か「4 良くないと思う」と答えた方にお伺いします)

問29-1 今後、自分の運動習慣をどのようにしたいと思いますか。(○は1つ)

1	今すぐにも改善したいと思う	2	ゆくゆくは改善したいと思う
3	改善したいができないと思う	4	特に改善しようと思わない

問30 あなたがこれから運動を続けていく(または新たに始める)ために、必要なことは何ですか。

(○はいくつでも)

1	身近に運動できる場	2	一緒にやる仲間
3	自分のやる気	4	運動に関する情報
5	指導してくれる人	6	自分にあつた運動を見つけたこと
7	家族の理解	8	楽しく運動できること
9	運動教室などの機会	10	運動効果の実感
11	時間のゆとり	12	お金がかからない
13	健康状態の回復	14	その他()
15	特にない		

4. たばこ・飲酒について

問31 あなたは、たばこを吸っていますか。(○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32へ

▶(問31で「1 現在、吸っている」と答えた方にお伺いします)

問31-1 禁煙することについて、どう思いますか。(○は1つ)

1	禁煙したい	2	本数を減らしたい	3	禁煙する気はない
---	-------	---	----------	---	----------

問32 受動喫煙を防止するために、規制対象とすることが望ましいと思う施設はどこですか。

(○はいくつでも)

1	官公庁(国、県、市の施設)	2	幼稚園・保育所
3	学校	4	公共交通機関
5	道路	6	公園
7	医療機関	8	スポーツ施設
9	福祉施設(老人福祉施設・障害者福祉施設など)	10	集会所(自治会館、葬祭場など)
11	事務所(職場など)	12	飲食店・スーパー・商店
13	遊技場・娯楽施設	14	宿泊施設
15	金融機関	16	その他()

問33 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	以前は飲んでいたがやめた	7	ほとんど飲まない(飲めない)		

▶ 問34へ

▶(問33で「1」～「5」と答えた方にお伺いします)

問33-1 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(600ml)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34 あなたにとって健康に影響のない適度な飲酒量はどれくらいだと思いますか。

(○は1つ)

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

5. 健康の自己管理について

あなたの健康（検）診の受診状況等について、お伺いします。

問35 あなたの健康診査や検診の受診状況をお答えください。（○はそれぞれ1つずつ）

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

（問35（1）か（2）で「4 受けていない」と答えた方にお伺いします）

問35-1 受けていない理由は何か。（○はいくつでも）

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

問36 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）

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

6. 歯と口腔の健康について

あなたの歯と口腔の健康についてお伺いします。

「口腔」とは…口から喉までの空洞部分を指します。口の中のことです。

問37 あなたの歯は現在何本ありますか。（差し歯やかぶせた歯も含みます）
正確にわからない場合は、おおよその数で結構です。

本

問38 むし歯や歯周病予防に効果的な方法だと思えるものを選んでください。（○はいくつでも）

1 歯みがき	2 歯石（しせき）除去（じよきよ）
3 歯の定期健診	4 デンタルフロス・歯間（しかん）ブラシの使用
5 むし歯や歯周病予防効果のある歯磨き剤の使用	6 その他（ ）

問39 むし歯や歯周病予防のために日頃、実践していることを選んでください。（○はいくつでも）

1 歯みがき	2 歯石（しせき）除去（じよきよ）
3 歯の定期健診	4 デンタルフロス・歯間（しかん）ブラシの使用
5 むし歯や歯周病予防効果のある歯磨き剤の使用	6 その他（ ）

問40 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41 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 あまりに噛めないで食べ物が限られる
4 噛んで食べることはできない

問42 あなたは、いつ歯を磨きますか。(○はいくつでも)

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

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

問44 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)

	活動している	たまに活動している	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〕	1	2	3
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)	1	2	3
ウ ボランティア・NPO・市民活動 (まちづくり、高齢者福祉、障害者福祉、子育て、 スポーツ指導、美化、防犯、防災、環境、国際 協力、発言など、地域や市民のために行う活動)	1	2	3

(問44 (ア) ~ (ウ) の中で1つでも「活動していない」と答えた方にお伺いします)

問44-1 活動していない理由は何ですか。(○はいくつでも)

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

問45 市民が心身ともに健康で充実した生活を送っていただくために、次の事柄についてどのように思っていますか。(○はそれぞれ1つずつ)

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

※1：主に隣近所を中心とし、困ったときなどでお互いに助けあえるような関係

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

8. これからの取り組みについて

問46 市民が心身ともに健康に暮らすまちを創るために、市はどのような取り組みに力を入れていくべきだと思いますか。(○はいくつでも)

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

問47 心身ともに健康に暮らすまちを創るために、市民はどのような取り組みに力を入れていくべきだと思いますか。(○はいくつでも)

1 自ら健康管理や健康づくりを実践する
2 日頃から身近な地域の方と相互のつながりをもつ
3 地域のグループや団体が行う、健康に関する活動に参加する
4 地域住民の健康のために役立つ活動を行う
5 市の健康に関する事業に参加する
6 その他 ()
7 わからない
8 特になし

9. 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
------	------

② あなたの年代を教えてください。(○は1つ)

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

③ あなたの職業を教えてください。(○は1つ)

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

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

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

⑤ あなたの現在のお住まいはどのような形態ですか。(○は1つ)

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

⑥ あなたの家族はどのような構成ですか。(○は1つ)

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

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

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

⑧ あなたは市に何年くらいお住まいですか。(○は1つ)

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

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

調査にご協力いただき大変ありがとうございました。

この調査票は、同封の返信用封筒に3つ折に入れて入れて**11月21日(金)**までにお近くのポストに投函してください。(切手を貼る必要はありません。)

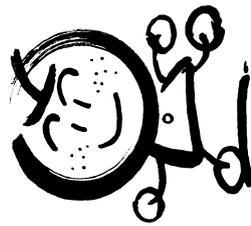
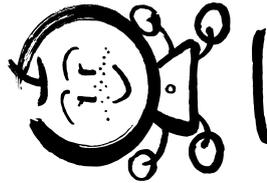
2. 小学5年・中学1年生調査

小学5年・中学1年生の「健康」に関する アンケート調査票

きょうさ きょうりよく ねが 調査ご協力をお願い

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

アンケートの内容は、本人以外にはわからないように、書いたら封筒に入れて11月13日(木)までに担任の先生に出してください。



2. 小学5年・中学1年生調査

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

1. 生活習慣について

問1 あなたは普段、何時に寝ていますか。(○は1つ)

- | | | |
|--------------|-------------|--------------|
| 1 午後9時前 | 2 午後9時から10時 | 3 午後10時から11時 |
| 4 午後11時から12時 | 5 午後12時過ぎ | |

問2 あなたが、学校から帰って家で1時間以上していることはありますか。

(○はいくつでも)

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



2. 食生活・食育について

問3 あなたは、朝食を食べますか。(○は1つ)

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

(問3で「2」「3」「4」「5」と答えた人に質問します)

問3-1 あなたが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 その他 ()

問4 あなたは1人で食事をすることがありますか。(○はそれぞれ1つずつ)

<朝食>

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

<夕食>

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

問5 あなたは、ふだんの食事時間が楽しいですか。(○は1つ)

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

問6 あなたは、苦手な食べ物がありますか。(○はいくつでも)

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

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

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

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

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

問9 あなたは、普段の食事で、よくかんで食べていますか。(○は1つ)

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

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

- 1 とも思う
 2 まあまあ思う
 3 あまり思わない
 4 思わない

問11 野菜を育てたり、収穫することに興味がありますか。(○は1つ)

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

問12 あなたは、おやつを食べますか。(○は1つ)

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

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

問12-1 次のうち、よく食べるものを答えてください。(○はいくつでも)

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

5. あなたや家族について

① あなたの性別を教えてください。(○は1つ)

1 男性	2 女性
------	------

② あなたの現在の身長と体重を教えてください。

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

白井市民の「健康」に関するアンケート調査

【報告書】

平成27年3月

【発行】 白井市役所 健康福祉部 健康課
〒270-1492 白井市復1123
☎ 047 (492) 1111 (代表)

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

●この冊子は、再生紙を使用しています。

