

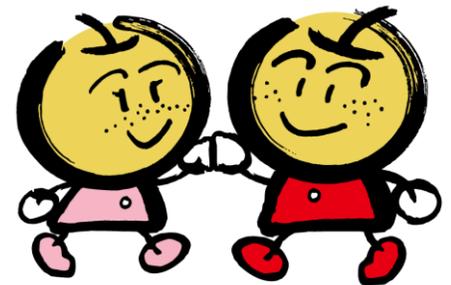
# 市民アンケートから見る 現状と改善のヒント

# 健康に関するアンケート等の結果

～白井市民の健康問題とは？～

- ① 食生活・歯科口腔
- ② 身体活動・運動
- ③ 休養・睡眠
- ④ 飲酒・喫煙
- ⑤ 生活習慣病
- ⑥ がん
- ⑦ 社会とのつながり

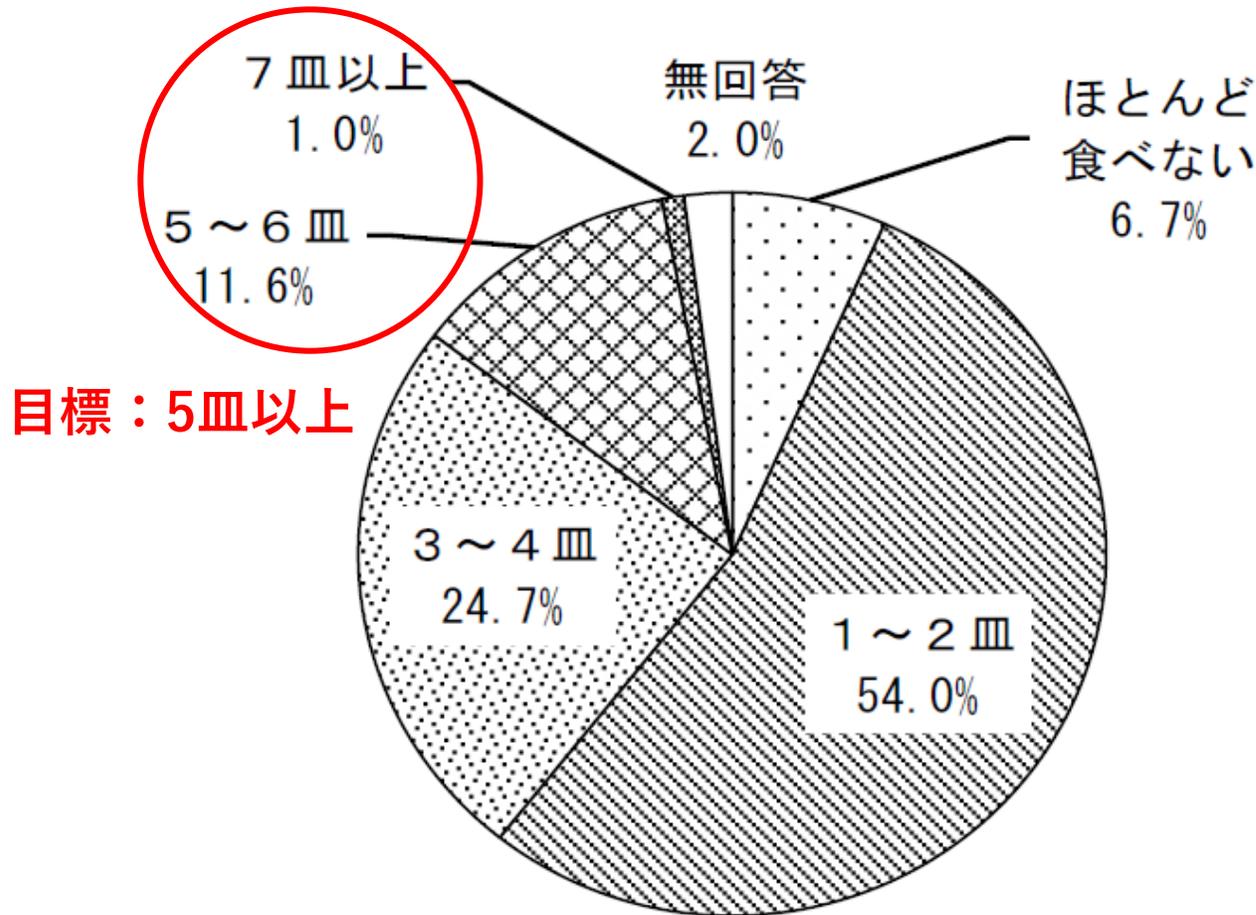
いろいろな分野から  
みんなの「健康」をみてみよう♪



# 白井市民の現状

## ①食生活

### ・野菜料理の1日の摂取量(20歳以上)



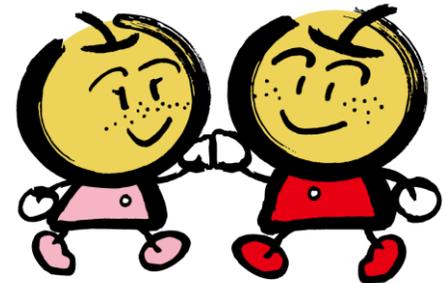
野菜1日350g(5皿)が目標量

・「5皿以上」は 12.6%

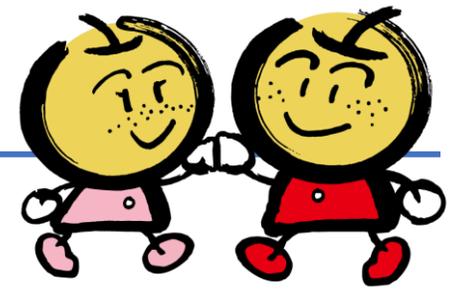
・「5皿以下」は 85.4%

⇒約9割が野菜不足

目標量の半分以下「1～2皿」も多い



# 白井市民の現状



## ①食生活

### ・食生活で気をつけていること(20歳以上)

肥満の要因 **ゆっくり食べる(20分以上)**

よくかんで食べる

朝昼夕の三食を必ず食べる

食べ過ぎない

高血圧性疾患の要因 **減塩やうす味**

甘いものをとりすぎない

脂肪をとりすぎない

夜食や間食をとりすぎない

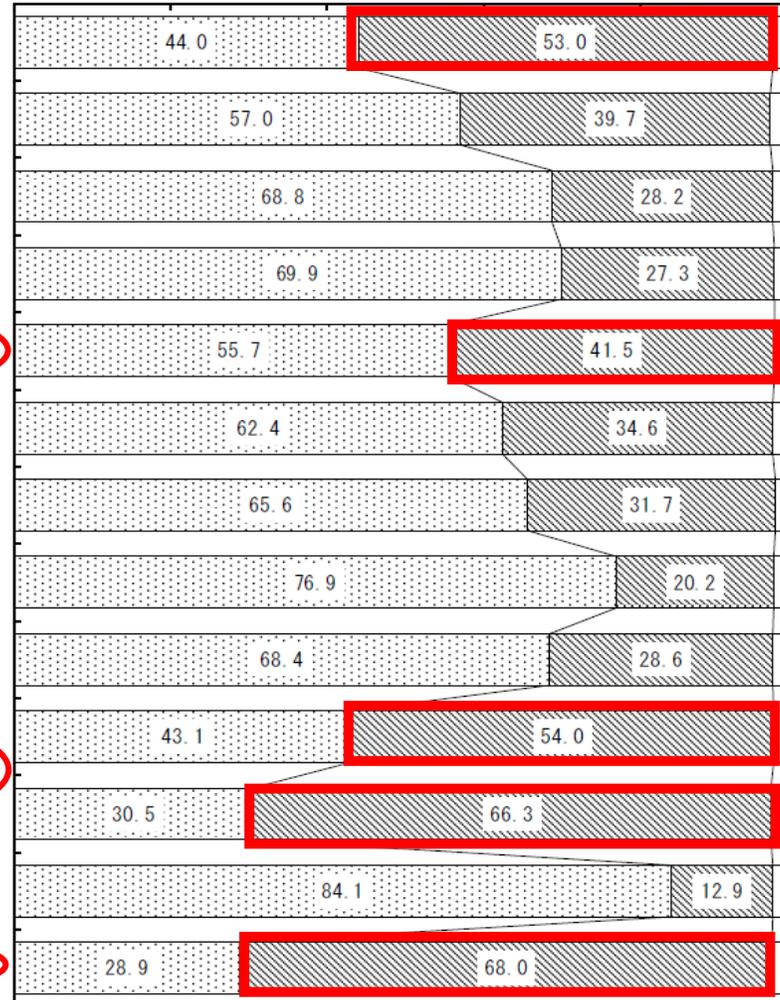
規則正し時間に食べる

**日本食や地域の伝統的な料理を食べる**

**農産物購入時に千葉県・白井産を選ぶ**

食品ロスを減らす

**栄養成分表示を参考にする**



□はい

▨いいえ

□無回答

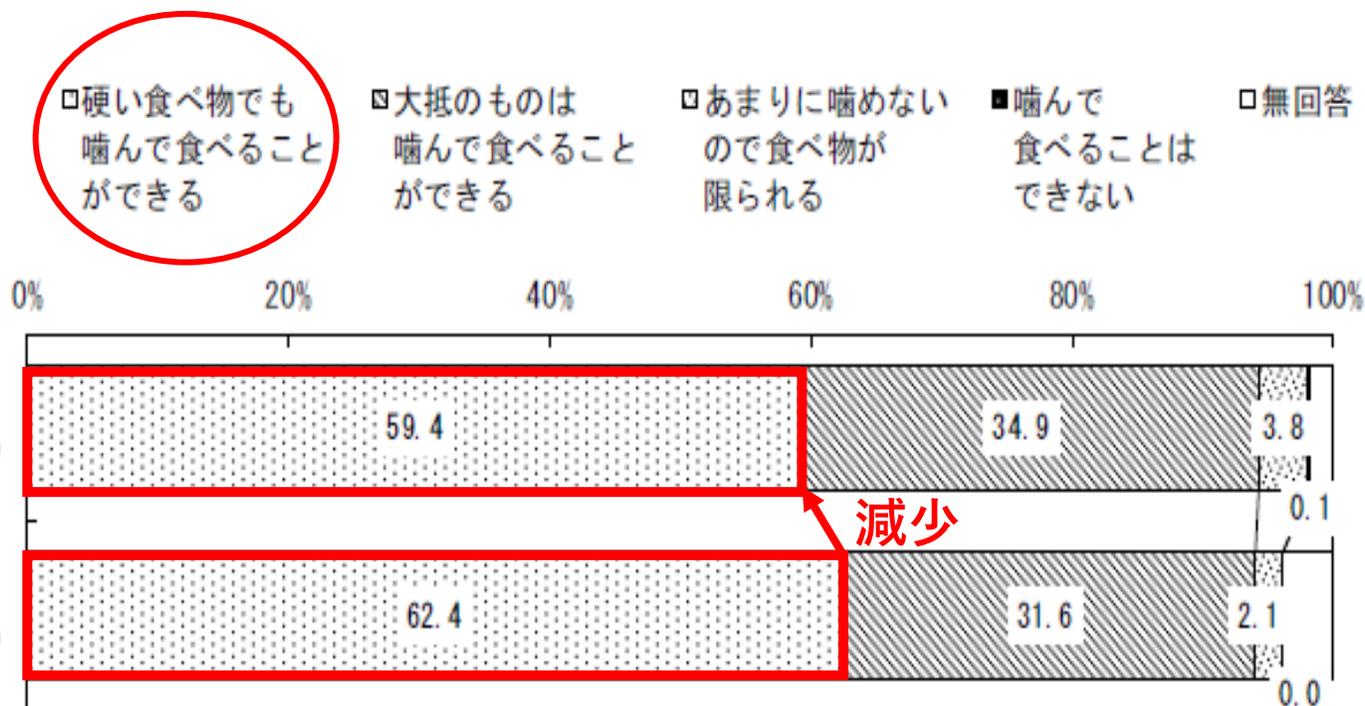
### 気をつけていない人が多い項目

- ・ゆっくり食べる 53.0%
- ・減塩やうす味 41.5%
- ・日本食や伝統食 54.0%
- ・地産地消 66.3%
- ・栄養成分表示 68.0%

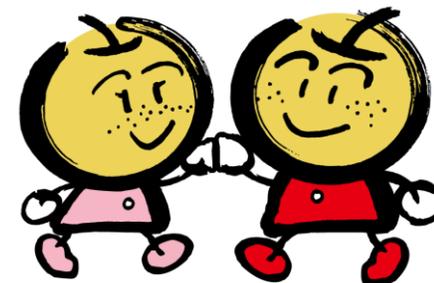
# 白井市民の現状

## ① 歯科口腔

- ・ 硬い食べ物でも普通に噛んで食べられる人の割合（20歳以上）



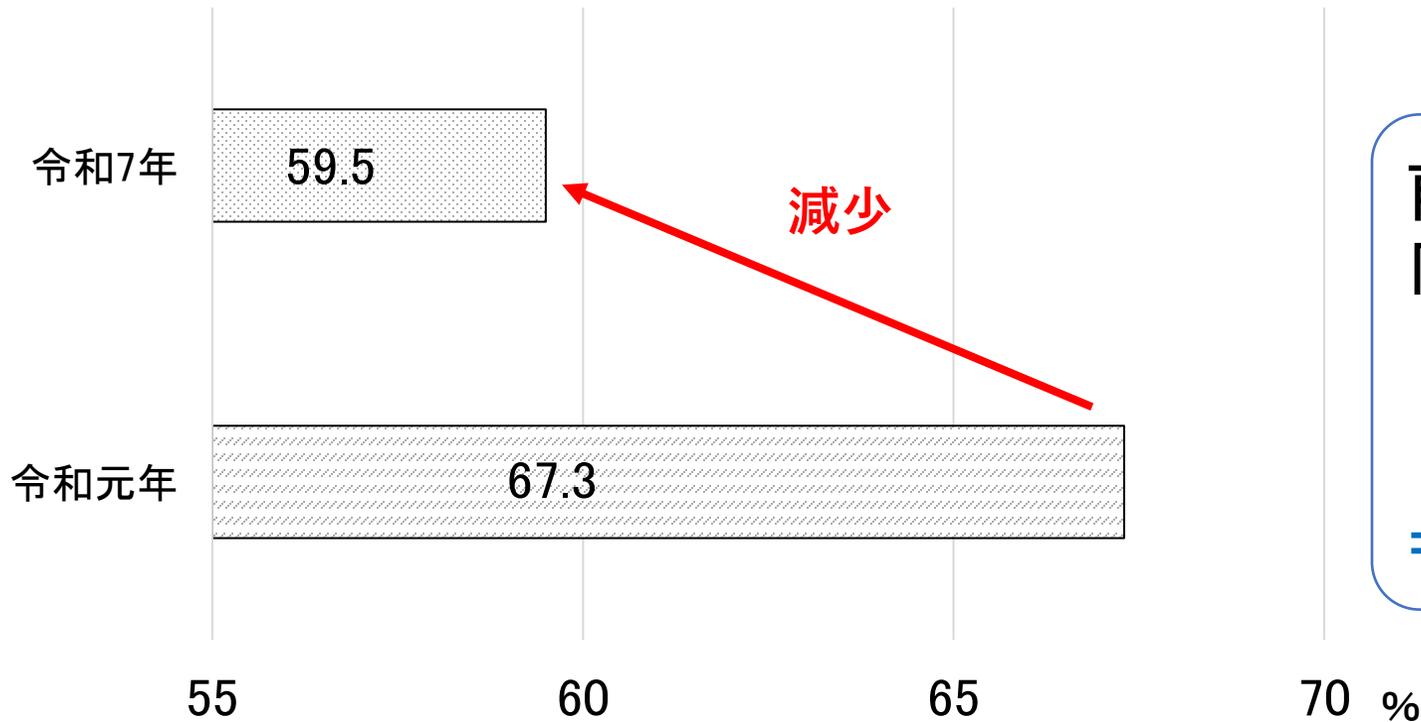
前回調査時と比べて、「硬い食べ物でも普通に噛んで食べることができる人の割合」は、3.0ポイント減少 ⇒ 悪化傾向



# 白井市民の現状

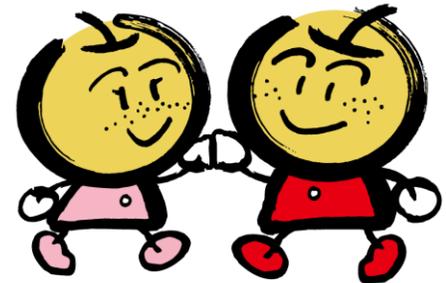
## ① 歯科口腔

- ・デンタルフロスや歯間ブラシを使用する人の割合（20歳以上）



前回調査時と比べて、  
「デンタルフロスや歯間ブラシ  
を使用する人の割合」は、  
7.8ポイント減少  
⇒ 悪化傾向

▲白井市歯周疾患検診結果より(令和7年12月時点)



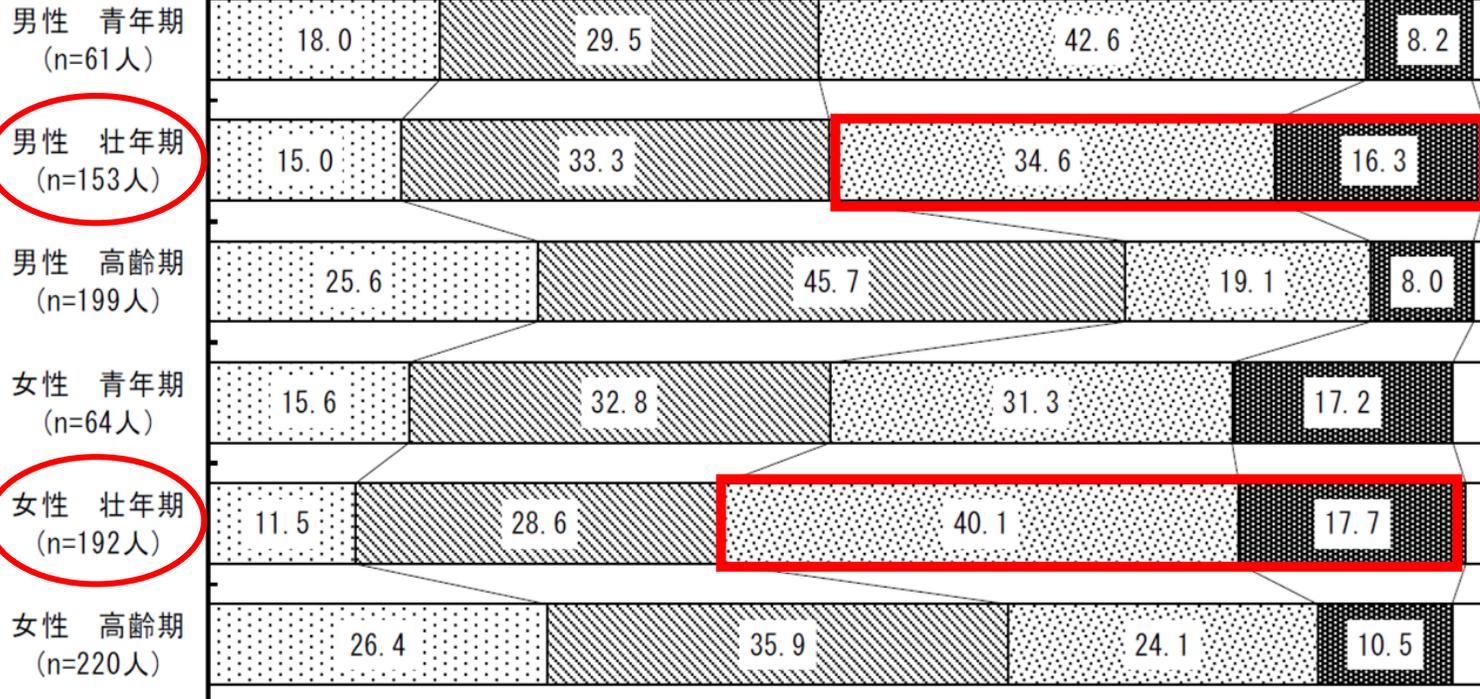
# 白井市民の現状

## ② 身体活動・運動

### ・運動習慣は良いと思うか(20歳以上)

□ 良いと思う   □ まあ良いと思う   □ あまり良くないと思う   ■ 良くないと思う   □ 無回答

0%   20%   40%   60%   80%   100%



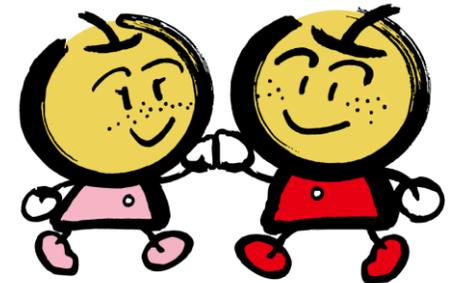
「良くない」「あまり良くない」と思う割合が多いのは、

壮年期(40~64歳)

男性 < 女性

(50.9%)

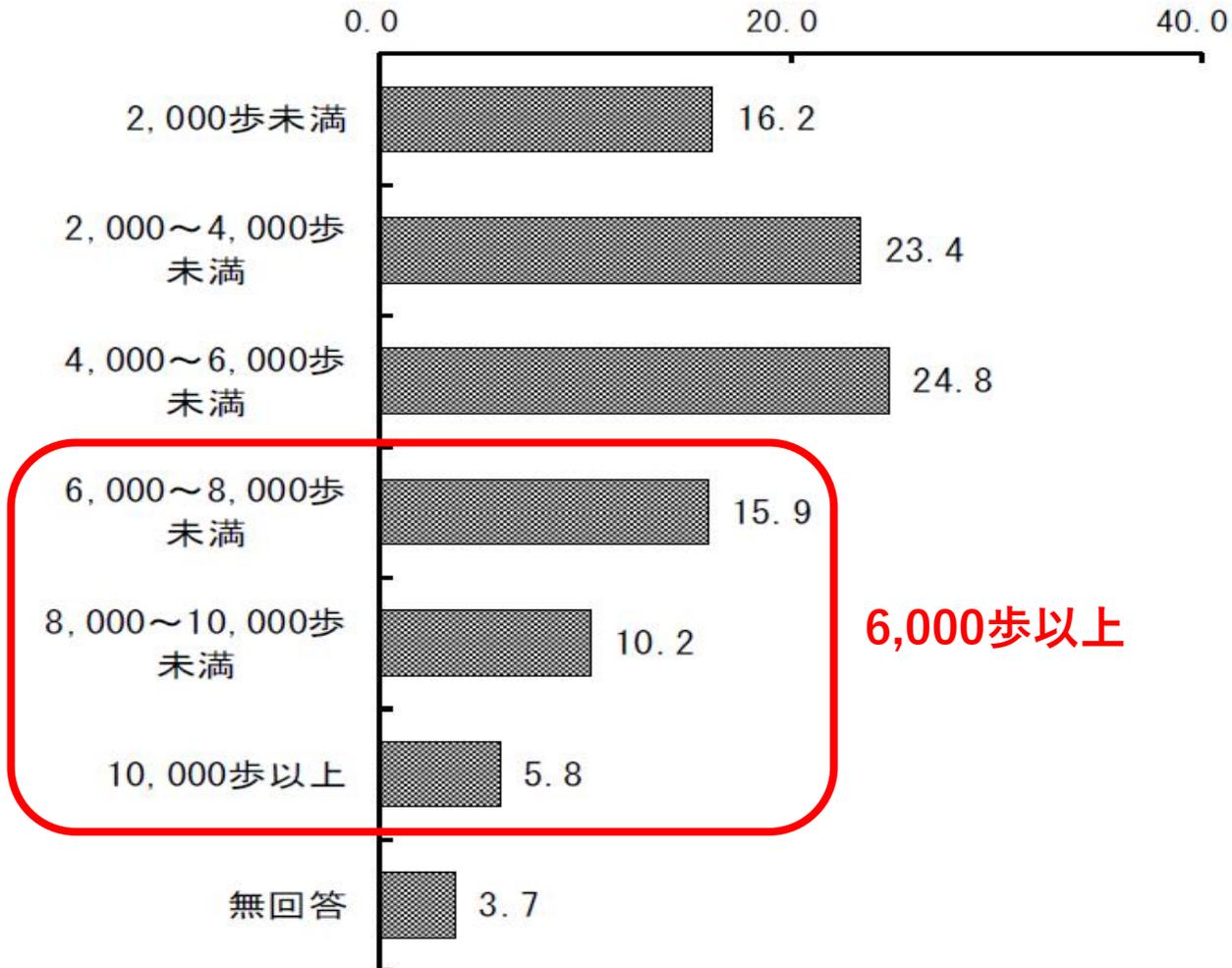
(57.8%)



# 白井市民の現状

## ②身体活動・運動

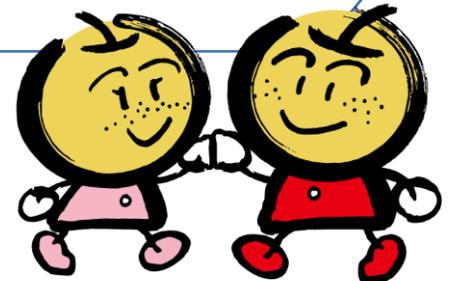
### ・1日の平均歩数(20歳以上)



1日平均歩数目標値7,100歩  
※20～64歳:8,000歩  
65歳以上:6,000歩

- ・6,000歩以上 31.9%
- ・6,000歩未満 64.4%

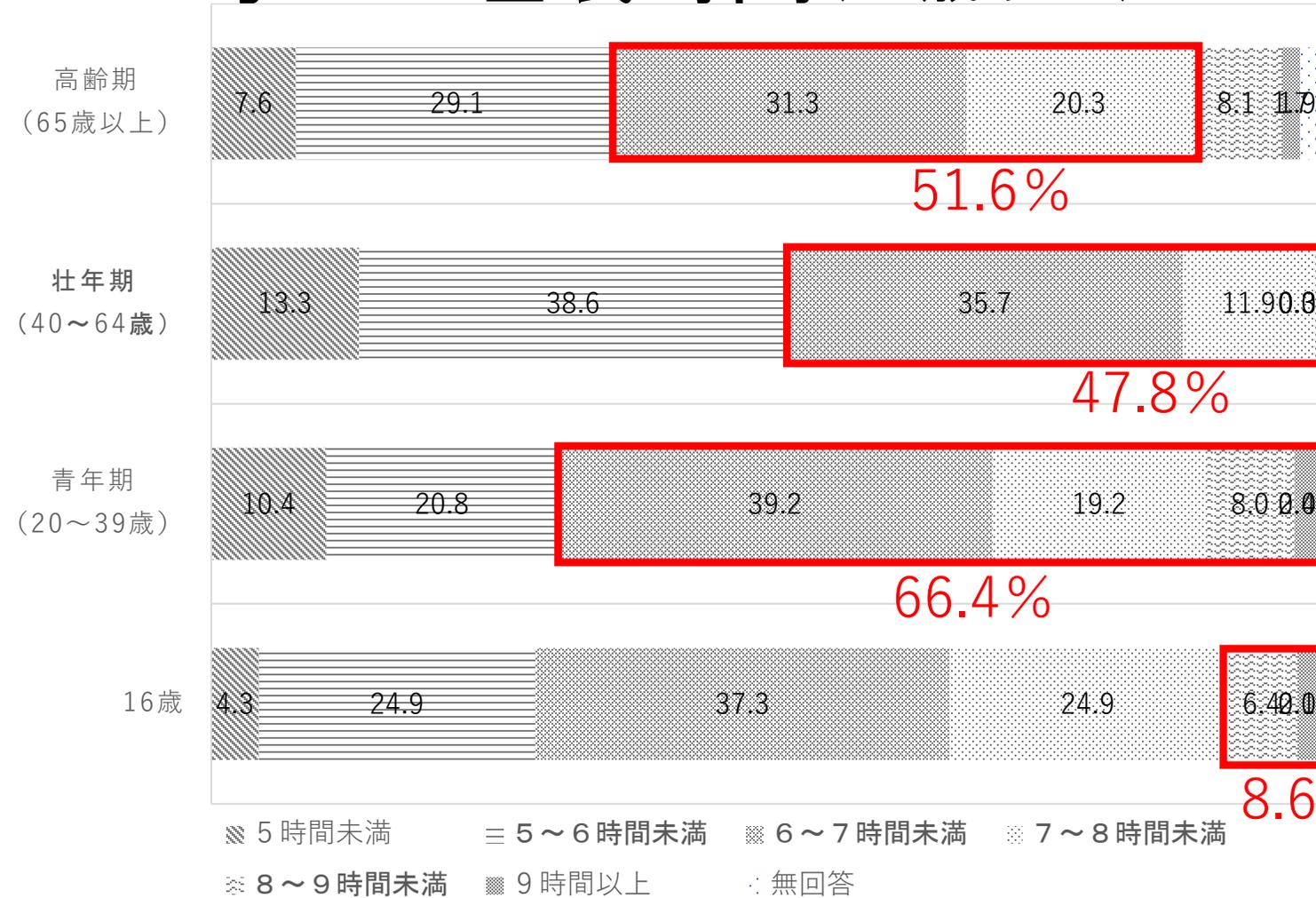
⇒約6割の人が目標歩数を歩いていない



# 白井市民の現状

## ③休養・睡眠

### ・毎日の睡眠時間(20歳以上)

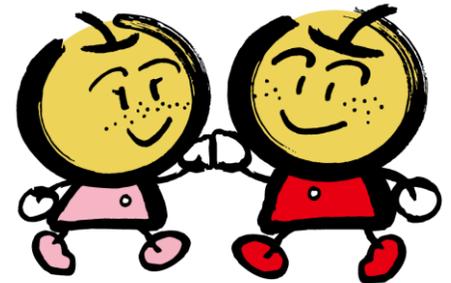


20歳以上の成人は、半数程度が望ましいとされる睡眠時間を確保しているが、16歳は8.6%と大きく下回っている。

望ましい睡眠時間

- ・高齢期 ▶ 6時間～8時間未満
- ・青年期・壮年期 ▶ 6時間～8時間
- ・16歳(高校生) ▶ 8時間～10時間

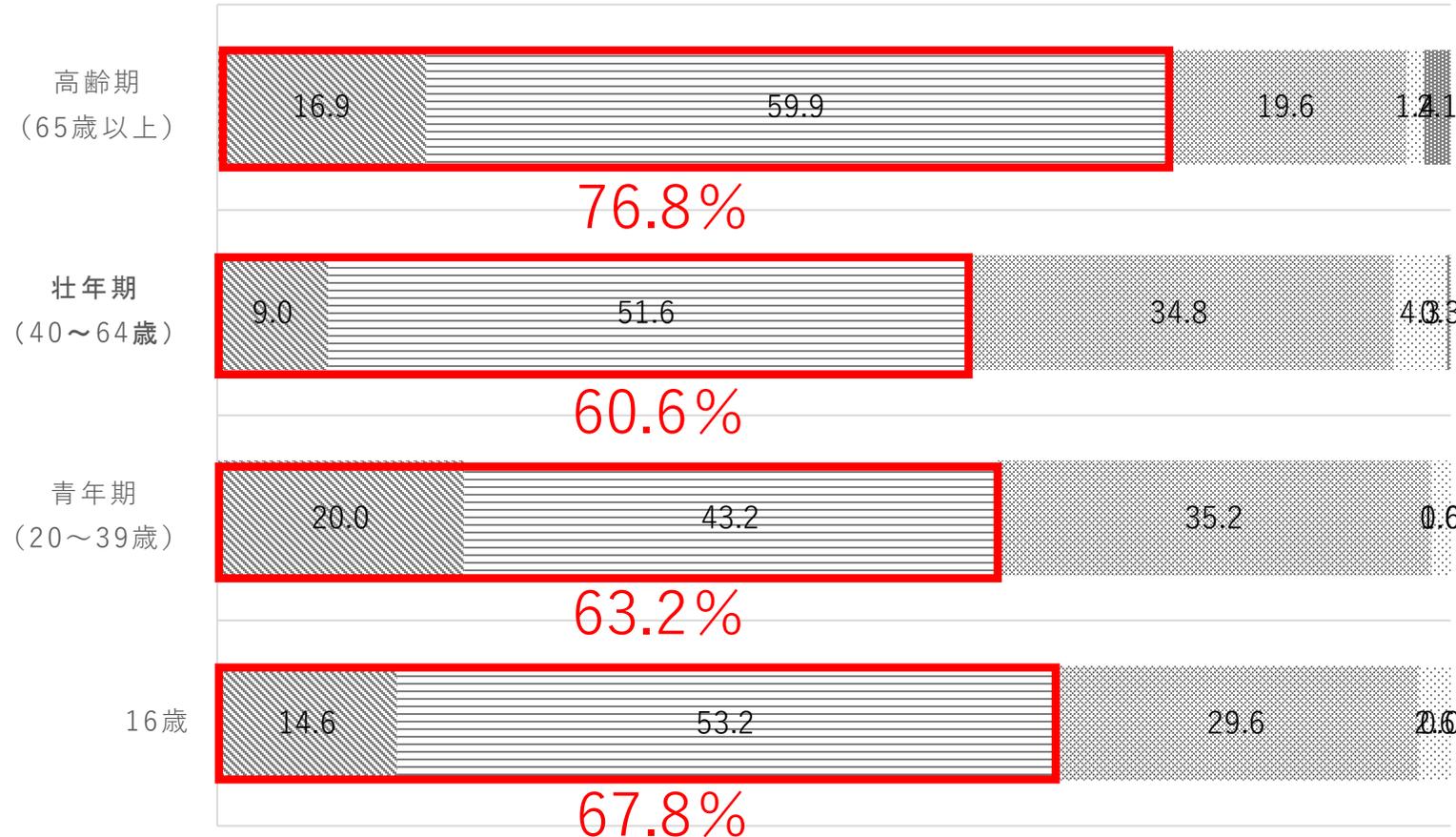
出典: 健康づくりのための睡眠ガイド2023



# 白井市民の現状

## ③休養・睡眠

### ・睡眠休養感(20歳以上)



■十分とれている ■まあとれている ■あまりとれていない ■まったくとれていない ■無回答

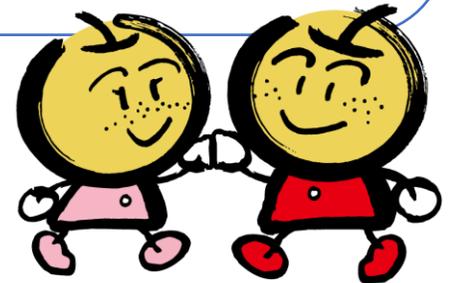
・睡眠で休養がとれた感覚はどの年代も6割以上が「十分にとれている」「まあとれている」と回答している。

※健康日本21の目標値は8割

・16歳については、十分な睡眠時間がとれているとは言えないが、睡眠休養感は得られている。

睡眠休養感とは睡眠で休養がとれた感覚(良い睡眠の指標)

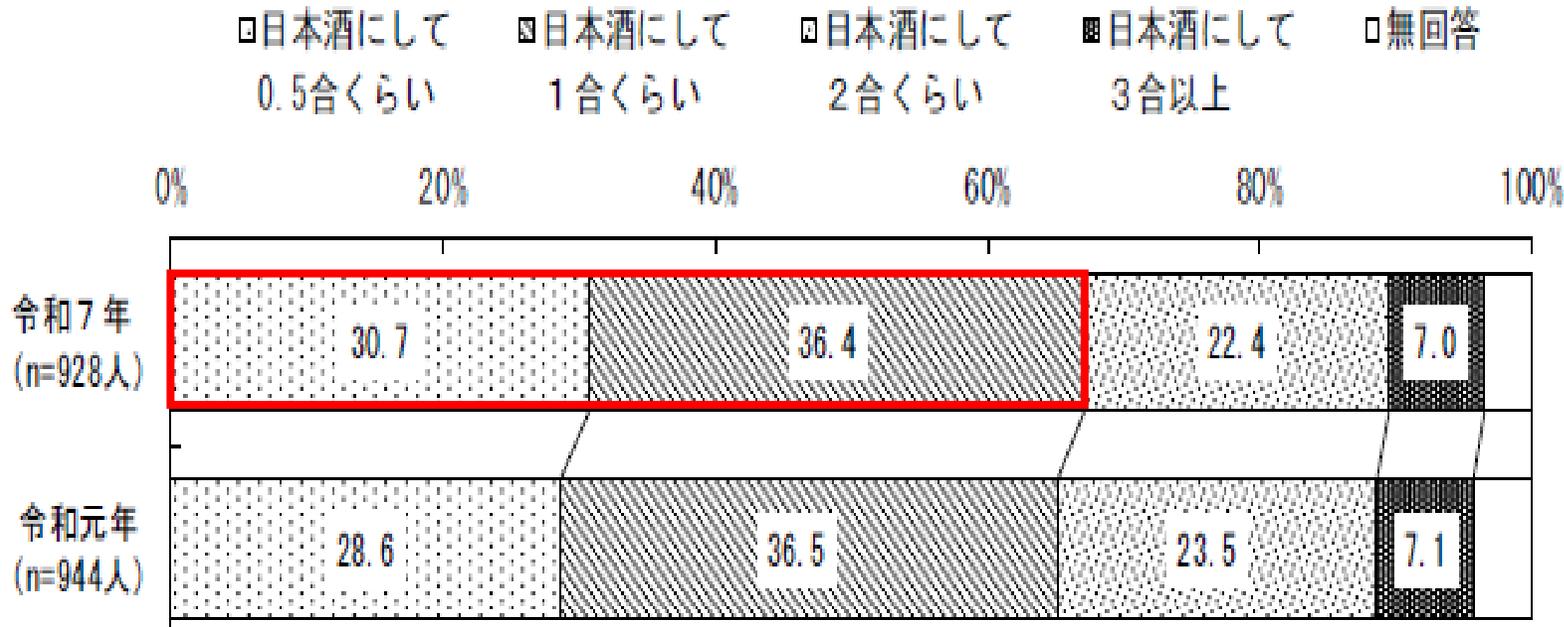
出典:健康づくりのための睡眠ガイド2023



# 白井市民の現状

## ④ 飲酒

### ・ 1日平均飲酒量 (20歳以上・飲酒する人のみ)



※日本酒1合(180ml)と同じアルコール量

- ・ビール350ml: 1.4本、500ml: 1本
- ・ウイスキー: ダブル1杯
- ・焼酎: 0.5合、ワイン: 2杯(240ml)

適度な飲酒量 = 日本酒1合 (180ml)

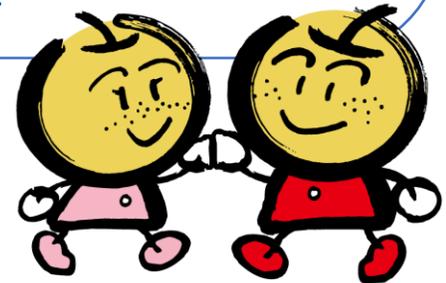
・ 適度な飲酒量 67.1%

(1合未満、1合位)

・ 過度な飲酒量 29.4%

(2合以上)

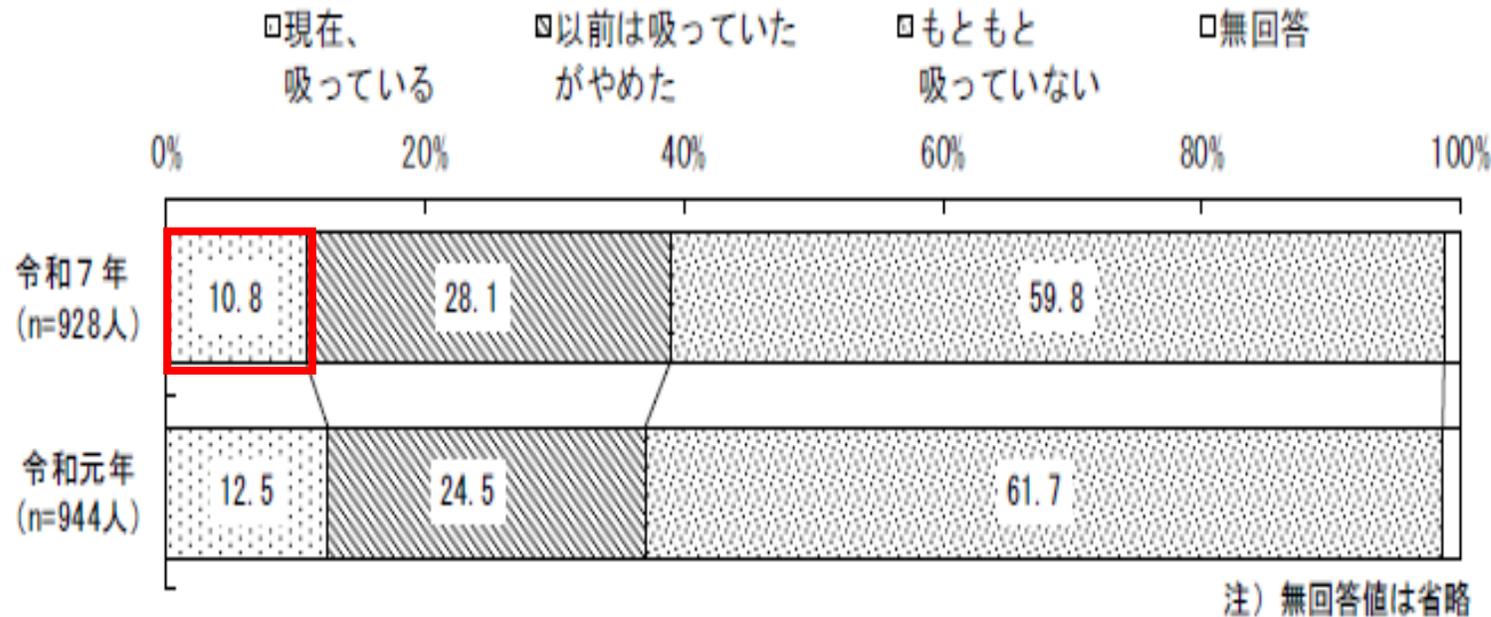
⇒ 過度な飲酒をしている人が3割程度いる



# 白井市民の現状

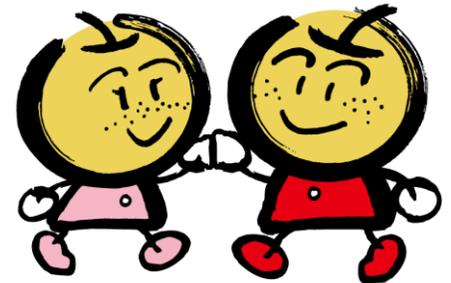
## ④喫煙

・現在たばこを吸っているか(20歳以上)



- ・喫煙している 10.8%
- ・喫煙していない 87.9%

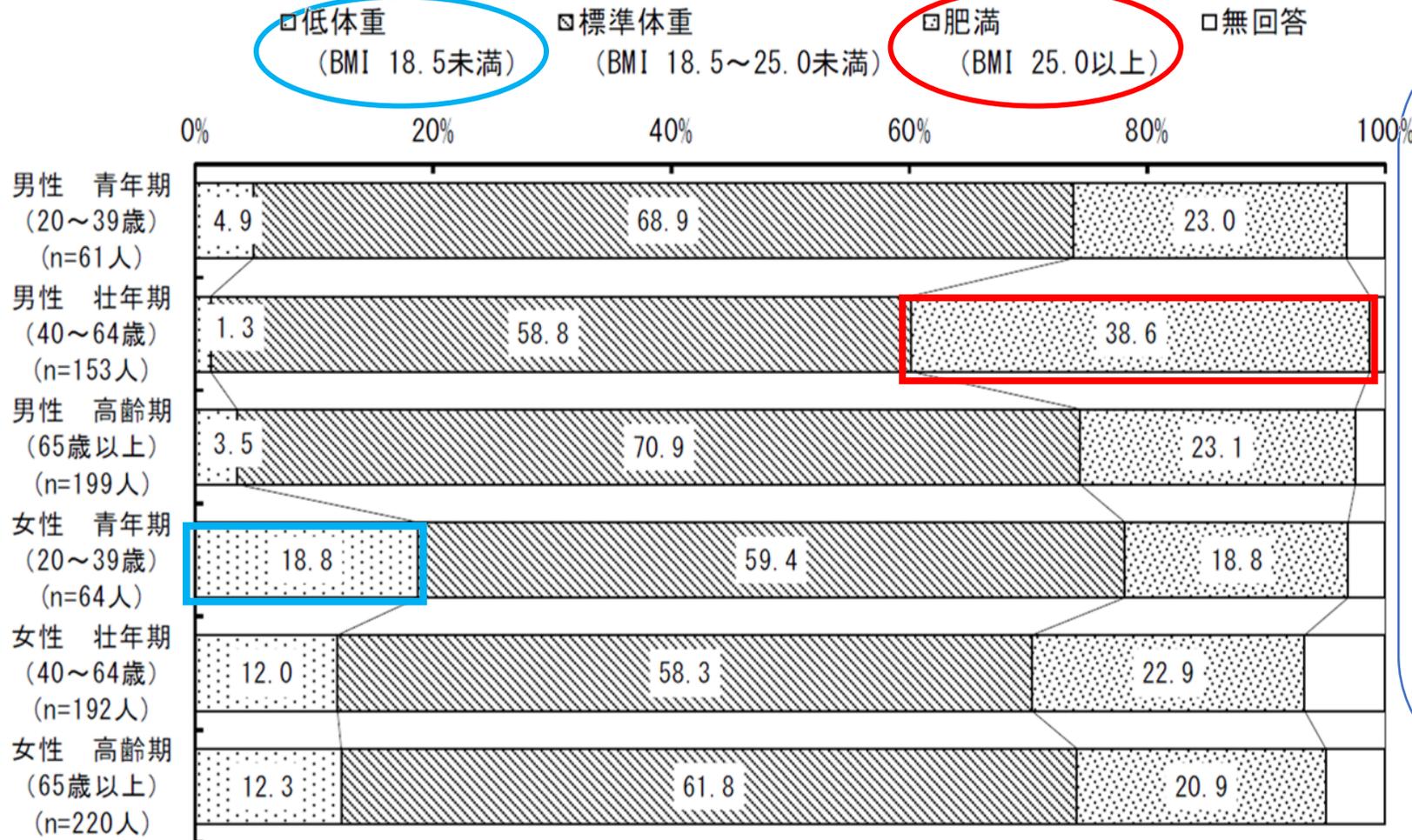
⇒喫煙率は前回調査時より減少しているが、喫煙者は1割程度いる



# 白井市民の現状

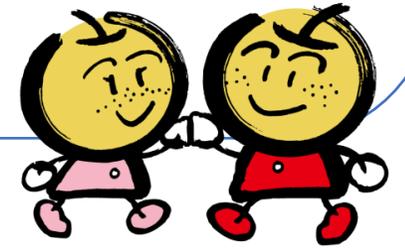
## ⑤生活習慣病予防

### ・BMI(低体重・標準体重・肥満)の状況(20歳以上)



・BMI値25.0以上(肥満)男性に多く、「男性壮年期層(40~64歳)」38.6%が最も多い

・BMI値18.5未満(低体重)女性に多く、「女性青年期層(20~39歳)」18.8%が最も多い



# 白井市民の現状

## ⑥がん

### ・各種がん検診の受診率

	対象年齢	R4白井市	R4千葉県	R4国	全国罹患率2021年		
					全数	男	女
胃がん検診	40歳以上	4.6%	6.2%	6.9%	3位	4位	4位
大腸がん検診	40歳以上	8.5%	7.5%	6.9%	1位	2位	2位
肺がん検診	40歳以上	9.0%	7.4%	6.0%	2位	3位	3位
乳がん検診	30歳以上女性	19.7%	19.6%	16.2%	4位		1位
子宮がん検診	20歳以上女性	14.2%	17.5%	15.8%			5位

5位前立腺 1位前立腺

5位肝臓

※該当検診の国が指定する算定対象年齢に合わせた受診者数。

- ・胃がん50-69歳
- ・大腸がん・肺がん検診40-69歳
- ・乳がん検診40-69歳女性、子宮がん検診20-69歳女性

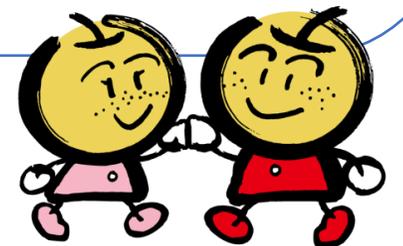
#### ●国や県より高い

- ・大腸がん検診 8.5%
- ・肺がん検診 9.0%
- ・乳がん検診 19.7%

#### ●国や県より低い

- ・胃がん検診 4.6%
- ・子宮がん検診 14.2%

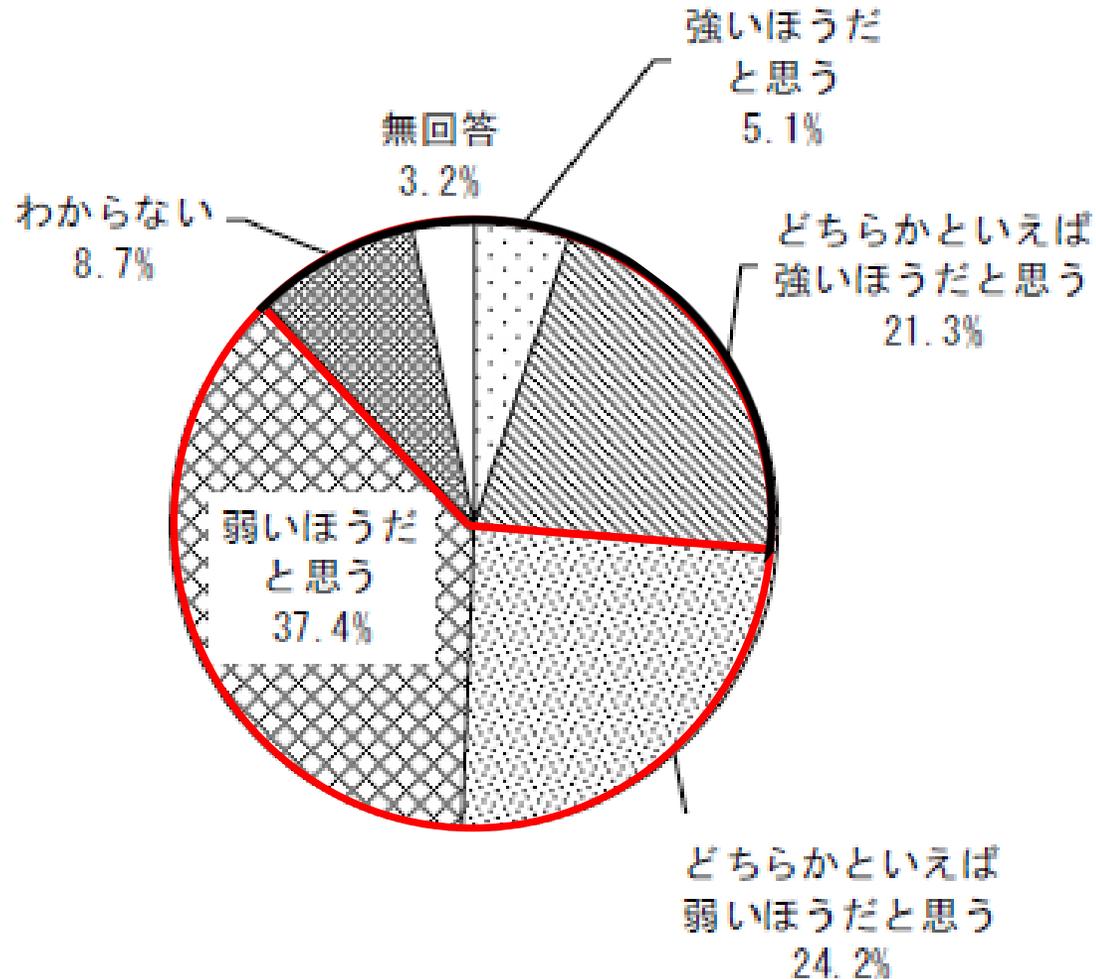
⇒年に1度は、自分の状態の確認が必要



# 白井市民の現状

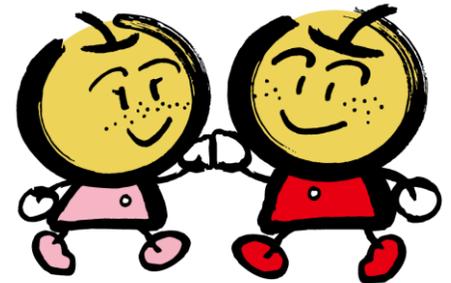
## ⑦ つながり

- ・地域の人たちのつながりは強い方だと思う人の割合（20歳以上）



### 地域のつながり

- ・「強いほうだと思う」+「どちらかといえば強いほうだと思う」=26.4%
  - ・「弱いほうだと思う」+「どちらかといえば弱いほうだと思う」=61.6%
- ⇒つながりが弱いと思う人が2倍以上

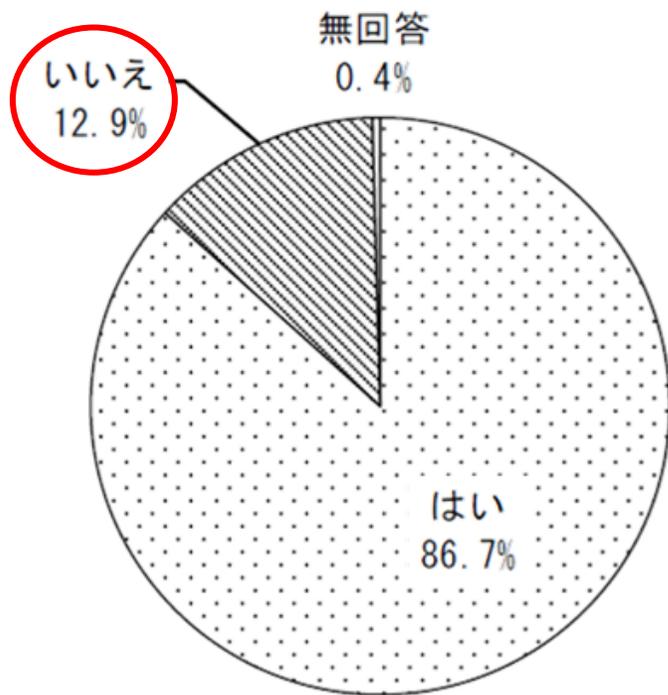


# 白井市民の現状

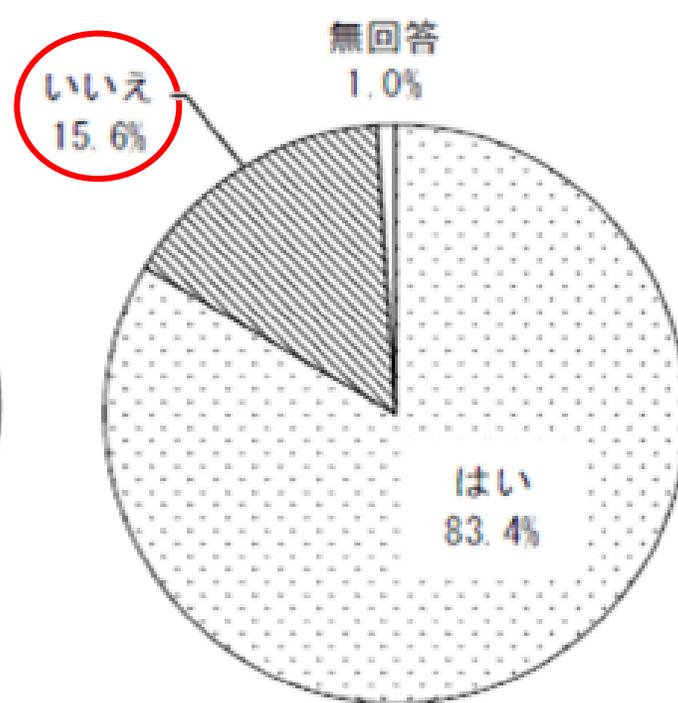
## ⑦ つながり

- ・悩みやストレスを感じた時に相談できる人や場所の有無

【16歳アンケート】



【小5 アンケート】



悩みやストレスを感じた時に  
相談できる人や場所が「ない」  
と回答した人は、

- ・16歳で12.9%
- ・小5で15.6%

⇒ 約1～2割が相談場所等がないと感じている

