

白井市民の「健康」に関する  
アンケート調査結果報告書

【全体集計結果】

令和8年1月

白 井 市



### 1 調査の目的

本調査は、市内の公立小学校に通う小学5年生、市内在住の16歳及び20歳以上市民の健康づくりに関する意識や習慣などを把握し、「第3次しろい健康プラン」の評価及び「第4次しろい健康プラン（令和9年度～令和13年度）」を策定するための基礎資料を得ることを目的とする。

### 2 全体集計結果を見る際の注意

比率はすべて百分率（％）で表し、小数点以下第2位を四捨五入して算出しました。したがって、合計が100%を上下する場合があります。

# 全体集計結果

## I 一般市民アンケート

### 1. 自分の健康について

あなたの健康観や日常生活の状況についてお伺いします。

問1 あなたは自分の健康状態についてどのように感じていますか。(○は1つ) 回答者総数=928人

|   |          |            |   |         |            |          |
|---|----------|------------|---|---------|------------|----------|
| 1 | 健康である    | 186 (20.0) | 2 | まあ健康である | 564 (60.8) |          |
| 3 | あまり健康でない | 131 (14.1) | 4 | 健康でない   | 33 (3.6)   |          |
|   |          |            |   |         | 無回答        | 14 (1.5) |

問2 あなたは自分の健康に関心がありますか。(○は1つ) 回答者総数=928人

|   |          |            |   |         |            |          |
|---|----------|------------|---|---------|------------|----------|
| 1 | 関心がある    | 566 (61.0) | 2 | まあ関心がある | 322 (34.7) |          |
| 3 | あまり関心がない | 26 (2.8)   | 4 | 関心がない   | 3 (0.3)    |          |
|   |          |            |   |         | 無回答        | 11 (1.2) |

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

回答者総数=928人

|   |            |            |   |         |            |          |
|---|------------|------------|---|---------|------------|----------|
| 1 | 良いと思う      | 102 (11.0) | 2 | まあ良いと思う | 500 (53.9) |          |
| 3 | あまり良くないと思う | 285 (30.7) | 4 | 良くないと思う | 26 (2.8)   |          |
|   |            |            |   |         | 無回答        | 15 (1.6) |

問4 あなたの、現在の身長と体重、あなたにとっての理想と考える体重を少数第1位までお答えください。 回答者総数=928人

(回答者平均)

|          |  |                                |    |       |  |                                |    |
|----------|--|--------------------------------|----|-------|--|--------------------------------|----|
| 身長       | <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="6"/> <input type="text" value="2"/> | <input type="text" value="1"/> | cm | (記入例) | <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="6"/> <input type="text" value="5"/> | <input type="text" value="5"/> | cm |
| 体重       | <input type="text" value="6"/> <input type="text" value="0"/>                                | <input type="text" value="1"/> | kg | (記入例) | <input type="text" value="8"/> <input type="text" value="0"/>                                | <input type="text" value="5"/> | kg |
| 理想と考える体重 | <input type="text" value="5"/> <input type="text" value="6"/>                                | <input type="text" value="9"/> | kg | (記入例) | <input type="text" value="6"/> <input type="text" value="0"/>                                | <input type="text" value="5"/> | kg |

問5 あなたは現在、自分の健康に関する悩みや不安がありますか。(○は1つ) 回答者総数=928人

|   |        |            |   |        |            |          |
|---|--------|------------|---|--------|------------|----------|
| 1 | とてもある  | 88 (9.5)   | 2 | ある     | 586 (63.1) |          |
| 3 | ほとんどない | 228 (24.6) | 4 | まったくない | 14 (1.5)   |          |
|   |        |            |   |        | 無回答        | 12 (1.3) |

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

回答者総数=928人

|    |  |            |    |                         |          |
|----|--|------------|----|-------------------------|----------|
| 1  | 家族   | 729 (78.6) | 2  | 親せき                     | 79 (8.5) |
| 3  | 友人・近所の人・同僚   | 325 (35.0) | 4  | 職場の上司・学校の先生             | 44 (4.7) |
| 5  | 医師・歯科医師・<br>薬剤師(薬局)                                    | 374 (40.3) | 6  | 公的な機関(市役所・保健<br>センターなど) | 25 (2.7) |
| 7  | 民間の相談機関  | 8 (0.9)    | 8  | 同じ悩みを抱える人               | 32 (3.4) |
| 9  | インターネット上だけのつ<br>ながりの人(SNS(ソーシャル・ネット<br>ワーキング・サービス)を含む) | 11 (1.2)   | 10 | その他                     | 9 (1.0)  |
| 11 | 特にいない  | 62 (6.7)   |    |                         |          |
|    |  |            |    | 無回答                     | 12 (1.3) |

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

回答者総数=928人

|                                    | 1 はい       | 2 いいえ      | 無回答      |
|------------------------------------|------------|------------|----------|
| ア) 毎日の生活に充実感がない                    | 216 (23.3) | 681 (73.4) | 31 (3.3) |
| イ) これまで楽しんでやれていたことが、<br>楽しめなくなった   | 211 (22.7) | 693 (74.7) | 24 (2.6) |
| ウ) 以前は楽にできていたことが、今では<br>おっくうに感じられる | 448 (48.3) | 460 (49.6) | 20 (2.2) |
| エ) 自分が役に立つ人間だとは思えない                | 196 (21.1) | 703 (75.8) | 29 (3.1) |
| オ) わけもなく疲れたような感じがする                | 343 (37.0) | 561 (60.5) | 24 (2.6) |

問8 毎日の睡眠時間はどれくらいですか。(○は1つ)

回答者総数=928人

|   |            |            |   |            |            |
|---|------------|------------|---|------------|------------|
| 1 | 5時間未満      | 95 (10.2)  | 2 | 5時間以上6時間未満 | 294 (31.7) |
| 3 | 6時間以上7時間未満 | 312 (33.6) | 4 | 7時間以上8時間未満 | 159 (17.1) |
| 5 | 8時間以上9時間未満 | 47 (5.1)   | 6 | 9時間以上      | 11 (1.2)   |
|   |            |            |   | 無回答        | 10 (1.1)   |

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

回答者総数=928人

|   |           |            |   |            |            |
|---|-----------|------------|---|------------|------------|
| 1 | 十分とれている   | 134 (14.4) | 2 | まあとれている    | 505 (54.4) |
| 3 | あまりとれていない | 254 (27.4) | 4 | まったくとれていない | 24 (2.6)   |
|   |           |            |   | 無回答        | 11 (1.2)   |

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

(○はそれぞれ1つずつ)

回答者総数=928人

|             | 1 ある       | 2 ない       | 無回答      |
|-------------|------------|------------|----------|
| ア) かかりつけ医   | 660 (71.1) | 253 (27.3) | 15 (1.6) |
| イ) かかりつけ歯科医 | 712 (76.7) | 188 (20.3) | 28 (3.0) |
| ウ) かかりつけ薬局  | 533 (57.4) | 363 (39.1) | 32 (3.4) |

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

回答者総数=928人

|                               | 1 言葉も意味も知っている | 2 言葉は知っているが、意味は知らない | 3 言葉も意味も知らない | 無回答      |
|-------------------------------|---------------|---------------------|--------------|----------|
| ア) COPD<br>(慢性閉塞性肺疾患)         | 208 (22.4)    | 200 (21.6)          | 501 (54.0)   | 19 (2.0) |
| イ) <sup>ハチマルニイマル</sup> 8020運動 | 364 (39.2)    | 69 (7.4)            | 476 (51.3)   | 19 (2.0) |
| ウ) ロコモティブシンドローム               | 188 (20.3)    | 164 (17.7)          | 558 (60.1)   | 18 (1.9) |

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

回答者総数=928人

|               |            |                          |            |
|---------------|------------|--------------------------|------------|
| 1 テレビ・新聞      | 630 (67.9) | 2 家族・友人・職場の人             | 424 (45.7) |
| 3 インターネット     | 506 (54.5) | 4 SNS(ソーシャル・ネットワーク・サービス) | 143 (15.4) |
| 5 公的機関の専門職    | 31 (3.3)   | 6 医師・歯科医師・薬剤師(薬局)        | 344 (37.1) |
| 7 市の広報やホームページ | 96 (10.3)  | 8 その他                    | 23 (2.5)   |
| 9 特にない        | 35 (3.8)   |                          |            |
|               |            | 無回答                      | 10 (1.1)   |

## 2. 食生活・食育について

あなたの食生活と食育についてお伺いします。

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

回答者総数=928人

|                 |            |                 |            |
|-----------------|------------|-----------------|------------|
| 1 関心がある         | 319 (34.4) | 2 どちらかといえば関心がある | 423 (45.6) |
| 3 どちらかといえば関心がない | 144 (15.5) | 4 関心がない         | 30 (3.2)   |
|                 |            | 無回答             | 12 (1.3)   |

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

問14 あなたは、朝食を食べますか。(○は1つ)

回答者総数=928人

|             |            |             |          |
|-------------|------------|-------------|----------|
| 1 毎日食べる     | 727 (78.3) | 2 週に4~6回食べる | 58 (6.3) |
| 3 週に1~3回食べる | 28 (3.0)   | 4 ほとんど食べない  | 69 (7.4) |
| 5 決まっていない   | 20 (2.2)   |             |          |
| 無回答         |            |             | 26 (2.8) |

(問14で「2」~「5」と答えた方に質問します)

問14-1 あなたが毎日朝食を食べない理由は何ですか。(○はいくつでも)

回答者総数=175人

|                        |           |           |           |
|------------------------|-----------|-----------|-----------|
| 1 朝食を作ったり食べたりする時間がないから | 62 (35.4) | 2 食欲がないから | 40 (22.9) |
| 3 食べる習慣がないから           | 56 (32.0) | 4 やせたいから  | 9 (5.1)   |
| 5 食事の用意がないから           | 16 (9.1)  | 6 その他     | 28 (16.0) |
| 無回答                    |           |           | 4 (2.3)   |

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

回答者総数=928人

|      |            |      |            |
|------|------------|------|------------|
| 1 3回 | 176 (19.0) | 2 2回 | 374 (40.3) |
| 3 1回 | 313 (33.7) | 4 0回 | 48 (5.2)   |
| 無回答  |            |      | 17 (1.8)   |

「主食」とは…米、パン、麺類などの穀物で、主として糖質エネルギーの供給源となるものです。

「主菜」とは…魚や肉、卵、大豆製品などを使った副食の中心となる料理で、主として良質タンパク質や脂肪の供給源となるものです。

「副菜」とは…野菜などを使った料理で、主食と主菜に不足するビタミン、ミネラル、食物繊維などを補う重要な役割を果たしています。

問16 あなたはふだん、1日に野菜料理（野菜を主な材料とした料理。野菜が多く入った汁物も含む）を何皿程度食べていますか。1皿は70グラム程度と考えてください。(○は1つ)

回答者総数=928人

|            |            |        |            |
|------------|------------|--------|------------|
| 1 ほとんど食べない | 62 (6.7)   | 2 1~2皿 | 501 (54.0) |
| 3 3~4皿     | 229 (24.7) | 4 5~6皿 | 108 (11.6) |
| 5 7皿以上     | 9 (1.0)    |        |            |
| 無回答        |            |        | 19 (2.0)   |

野菜料理の例

1皿 70g =



野菜サラダ



青菜のお浸し



具たくさん味噌汁



野菜炒め 1/2



野菜の煮物 1/2

(問16で「1」～「3」と答えた方に質問します)

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

回答者総数=792人

|                     |             |                     |             |
|---------------------|-------------|---------------------|-------------|
| 1 味や食感、匂いが苦手だから     | 36 ( 4.5)   | 2 価格が高いから           | 189 ( 23.9) |
| 3 調理する時間や手間がかかるから   | 300 ( 37.9) | 4 好きな料理に野菜が入っていないから | 41 ( 5.2)   |
| 5 調理方法やレシピがわからないから  | 53 ( 6.7)   | 6 食卓に並ばないから         | 170 ( 21.5) |
| 7 必要量を食べていると感じているから | 240 ( 30.3) | 8 その他               | 54 ( 6.8)   |
| 無回答                 |             |                     | 39 ( 4.9)   |

野菜摂取の目標量は、1日350g=野菜料理5皿分です。

問17 あなたはふだん、1日に果物をどのくらいの量食べていますか。(果物100gの目安は、りんごなら半分、バナナなら1本、みかんなら1個に相当します。)(○は1つ) 回答者総数=928人

|               |             |               |             |
|---------------|-------------|---------------|-------------|
| 1 ほとんど食べない    | 222 ( 23.9) | 2 100g未満      | 256 ( 27.6) |
| 3 100g~200g未満 | 313 ( 33.7) | 4 200g~300g未満 | 86 ( 9.3)   |
| 5 300g以上      | 26 ( 2.8)   |               |             |
| 無回答           |             |               | 25 ( 2.7)   |

問18 あなたは、家族とどれくらい一緒に食事をしますか。朝食・夕食についてそれぞれお答えください。(○は1つずつ) 回答者総数=928人

<朝食について>

|           |             |              |             |
|-----------|-------------|--------------|-------------|
| 1 週6~7日   | 341 ( 36.7) | 2 週4~5日      | 68 ( 7.3)   |
| 3 週2~3日   | 103 ( 11.1) | 4 週1日        | 41 ( 4.4)   |
| 5 ほとんどしない | 252 ( 27.2) | 6 家族と同居していない | 107 ( 11.5) |
| 無回答       |             |              | 16 ( 1.7)   |

<夕食について>

|           |             |              |             |
|-----------|-------------|--------------|-------------|
| 1 週6~7日   | 510 ( 55.0) | 2 週4~5日      | 112 ( 12.1) |
| 3 週2~3日   | 107 ( 11.5) | 4 週1日        | 20 ( 2.2)   |
| 5 ほとんどしない | 58 ( 6.3)   | 6 家族と同居していない | 105 ( 11.3) |
| 無回答       |             |              | 16 ( 1.7)   |

問19 あなたは食生活で次のようなことに気をつけていますか。(○はそれぞれ1つ)

回答者総数=928人

|                                | 1 はい       | 2 いいえ      | 無回答      |
|--------------------------------|------------|------------|----------|
| ア) ゆっくり食べる (20分以上)             | 408 (44.0) | 492 (53.0) | 28 (3.0) |
| イ) よくかんで食べる                    | 529 (57.0) | 368 (39.7) | 31 (3.3) |
| ウ) 朝昼夕の三食を必ず食べる                | 638 (68.8) | 262 (28.2) | 28 (3.0) |
| エ) 食べ過ぎない                      | 649 (69.9) | 253 (27.3) | 26 (2.8) |
| オ) 減塩やうす味                      | 517 (55.7) | 385 (41.5) | 26 (2.8) |
| カ) 甘いものをとりすぎない                 | 579 (62.4) | 321 (34.6) | 28 (3.0) |
| キ) 脂肪をとりすぎない                   | 609 (65.6) | 294 (31.7) | 25 (2.7) |
| ク) 夜食や間食をとりすぎない                | 714 (76.9) | 187 (20.2) | 27 (2.9) |
| ケ) 規則正しい時間に食べる                 | 635 (68.4) | 265 (28.6) | 28 (3.0) |
| コ) 日本食や地域の伝統的な料理を食べる           | 400 (43.1) | 501 (54.0) | 27 (2.9) |
| サ) 農産物を購入する際、なるべく千葉産や白井産を選ぶ    | 283 (30.5) | 615 (66.3) | 30 (3.2) |
| シ) 食品ロスを減らす                    | 780 (84.1) | 120 (12.9) | 28 (3.0) |
| ス) 外食のメニューや食品を選ぶ際、栄養成分表示を参考にする | 268 (28.9) | 631 (68.0) | 29 (3.1) |

「食品ロス」とは…食べられるのに捨てられてしまう食品をいいます。食品ロスを削減して、食品廃棄物の発生を減らしていくことが重要です。

「栄養成分表示」とは…食品や料理に含まれるエネルギーやたんぱく質、脂肪、炭水化物、塩分等の栄養成分量をパッケージやメニュー等に表示することをいいます。

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

(○はいくつでも)

回答者総数=928人

|                        |            |                        |            |
|------------------------|------------|------------------------|------------|
| 1 インターネットやSNSを活用した情報発信 | 295 (31.8) | 2 食育に関する資料やレシピの配布      | 318 (34.3) |
| 3 テーマや世代別の料理教室・セミナー    | 124 (13.4) | 4 全世代向けの食育イベント         | 139 (15.0) |
| 5 子どもへの食育活動・体験の場の提供    | 206 (22.2) | 6 生活習慣病予防や健診事後の栄養指導・相談 | 184 (19.8) |
| 7 飲食店等でのヘルシーメニューの提供促進  | 180 (19.4) | 8 地産地消の推進や農業体験の実施      | 184 (19.8) |
| 9 地域への出張食育活動           | 43 (4.6)   | 10 食品ロス削減に関する啓発活動      | 183 (19.7) |
| 11 その他 ( )             | 17 (1.8)   | 12 特にない                | 168 (18.1) |
|                        |            | 無回答                    | 33 (3.6)   |

### 3. 運動について

あなたの運動・身体活動についてお伺いします。

問21 あなたは日常生活で体を動かす機会がありますか。(例：家事、犬の散歩、歩行、自転車、階段の上り下り、荷物運び、農作業、庭の草むしりなど) (○は1つ) 回答者総数=928人

|   |       |            |   |      |            |          |
|---|-------|------------|---|------|------------|----------|
| 1 | ある    | 647 (69.7) | 2 | 時々ある | 156 (16.8) |          |
| 3 | あまりない | 78 (8.4)   | 4 | ない   | 27 (2.9)   |          |
|   |       |            |   |      | 無回答        | 20 (2.2) |

問22 あなたは運動をしていますか。(○は1つ) 回答者総数=928人

|   |             |            |   |          |            |          |
|---|-------------|------------|---|----------|------------|----------|
| 1 | ほぼ毎日        | 296 (31.9) | 2 | 週2～3回程度  | 254 (27.4) |          |
| 3 | 週1回程度       | 109 (11.7) | 4 | 月に1～2回程度 | 41 (4.4)   |          |
| 5 | していない(できない) | 198 (21.3) |   |          |            |          |
|   |             |            |   |          | 無回答        | 30 (3.2) |

(問22で「1」か「2」と答えた方に質問します)

問22-1 あなたが行っている運動は、1回30分以上かつ週2日以上で、1年以上継続していますか。(○は1つ) 回答者総数=550人

|   |    |            |   |     |            |         |
|---|----|------------|---|-----|------------|---------|
| 1 | はい | 426 (77.5) | 2 | いいえ | 115 (20.9) |         |
|   |    |            |   |     | 無回答        | 9 (1.6) |

問23 あなたの1日の平均歩数はどのくらいですか。(一般的に1,000歩は600～700mに相当し、約10分程度の歩行時間です) (○は1つ) 回答者総数=928人

|   |                 |            |   |                |            |          |
|---|-----------------|------------|---|----------------|------------|----------|
| 1 | 2,000歩未満        | 150 (16.2) | 2 | 2,000～4,000歩未満 | 217 (23.4) |          |
| 3 | 4,000～6,000歩未満  | 230 (24.8) | 4 | 6,000～8,000歩未満 | 148 (15.9) |          |
| 5 | 8,000～10,000歩未満 | 95 (10.2)  | 6 | 10,000歩以上      | 54 (5.8)   |          |
|   |                 |            |   |                | 無回答        | 34 (3.7) |

問24 あなたは現在の運動習慣をどのように思いますか。(運動していない人も含みます) (○は1つ) 回答者総数=928人

|   |            |            |   |         |            |          |
|---|------------|------------|---|---------|------------|----------|
| 1 | 良いと思う      | 183 (19.7) | 2 | まあ良いと思う | 326 (35.1) |          |
| 3 | あまり良くないと思う | 276 (29.7) | 4 | 良くないと思う | 121 (13.0) |          |
|   |            |            |   |         | 無回答        | 22 (2.4) |

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

(○はいくつでも)

回答者総数=928人

|                 |            |               |            |          |
|-----------------|------------|---------------|------------|----------|
| 1 やる気、心がけ       | 669 (72.1) | 2 時間のゆとり      | 469 (50.5) |          |
| 3 お金のゆとり        | 213 (23.0) | 4 具体的な方法を知ること | 139 (15.0) |          |
| 5 運動する場所や施設     | 314 (33.8) | 6 指導してくれる人    | 128 (13.8) |          |
| 7 一緒に取り組む仲間     | 188 (20.3) | 8 呼びかけ        | 25 (2.7)   |          |
| 9 筋肉量や体力等の測定の機会 | 122 (13.1) | 10 その他        | 21 (2.3)   |          |
|                 |            |               | 無回答        | 26 (2.8) |

#### 4. たばこ・飲酒について

問26 あなたは、たばこ（加熱式たばこを含む）を吸っていますか。(○は1つ) 回答者総数=928人

|              |            |                |            |
|--------------|------------|----------------|------------|
| 1 現在、吸っている   | 100 (10.8) | 2 以前は吸っていたがやめた | 261 (28.1) |
| 3 もともと吸っていない | 555 (59.8) |                |            |

無回答 12 (1.3)

問27 あなたは、この1ヶ月間に、自分以外の人から吸っていたたばこの煙を吸う機会（受動喫煙）がありましたか。(○はそれぞれ1つずつ) 回答者総数=928人

|                            | 1 あった      | 2 なかった     | 3 行かなかった   | 無回答      |
|----------------------------|------------|------------|------------|----------|
| ア) 家庭                      | 91 (9.8)   | 746 (80.4) | 53 (5.7)   | 38 (4.1) |
| イ) 職場                      | 127 (13.7) | 519 (55.9) | 207 (22.3) | 75 (8.1) |
| ウ) 飲食店                     | 106 (11.4) | 610 (65.7) | 162 (17.5) | 50 (5.4) |
| エ) 遊技場（ゲームセンター、競馬場など）      | 31 (3.3)   | 336 (36.2) | 493 (53.1) | 68 (7.3) |
| オ) 公共機関（市役所、公民館など）         | 11 (1.2)   | 553 (59.6) | 301 (32.4) | 63 (6.8) |
| カ) 公共交通機関                  | 24 (2.6)   | 621 (66.9) | 216 (23.3) | 67 (7.2) |
| キ) 路上                      | 220 (23.7) | 570 (61.4) | 82 (8.8)   | 56 (6.0) |
| ク) 子どもが利用する屋外の空間（公園、通学路など） | 43 (4.6)   | 558 (60.1) | 259 (27.9) | 68 (7.3) |

問28 あなたは、どのくらいの頻度でお酒を飲みますか。(○は1つ)

回答者総数=928人

|                  |            |                  |           |
|------------------|------------|------------------|-----------|
| 1 毎日             | 148 (15.9) | 2 週5～6日          | 56 (6.0)  |
| 3 週3～4日          | 57 (6.1)   | 4 週1～2日          | 94 (10.1) |
| 5 月1～3日          | 101 (10.9) | 6 以前は飲んでいましたがやめた | 71 (7.7)  |
| 7 ほとんど飲まない（飲めない） | 392 (42.2) |                  |           |

無回答 9 (1.0)

(問28で「1」～「5」と答えた方に質問します)

問28-1 平均すると1日にどれくらいの量を飲みますか。(○は1つ) 回答者総数=456人

|     |               |            |   |
|-----|---------------|------------|---|
| 1   | 日本酒にして0.5合くらい | 140 (30.7) | *日本酒1合(180ml)と同じ量とは…<br>・ビール 中瓶・缶(500ml)1本、<br>350ml缶1.4本<br>・ウイスキー ダブル1杯<br>・焼酎 0.5合<br>・ワイン 2杯(240ml) |
| 2   | 日本酒にして1合くらい   | 166 (36.4) |   |
| 3   | 日本酒にして2合くらい   | 102 (22.4) |   |
| 4   | 日本酒にして3合以上    | 32 (7.0)   |   |
| 無回答 |               | 16 (3.5)   |   |

問29 あなたにとって健康に影響のない適度な飲酒量はどれくらいの量だと思いますか。

(○は1つ)

回答者総数=928人

|     |               |            |   |             |            |
|-----|---------------|------------|---|-------------|------------|
| 1   | 日本酒にして0.5合くらい | 138 (14.9) | 2 | 日本酒にして1合くらい | 300 (32.3) |
| 3   | 日本酒にして2合くらい   | 86 (9.3)   | 4 | 日本酒にして3合以上  | 6 (0.6)    |
| 5   | 飲まない          | 230 (24.8) | 6 | わからない       | 153 (16.5) |
| 無回答 |               |            |   |             | 15 (1.6)   |

## 5. 健康の自己管理について

あなたの健(検)診の受診状況等について、お伺いします。

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

回答者総数=928人

(④⑤のみ総数=476人)

ア) あなたはこの1年間に健康診査を受けていますか。※健康診査とは血圧測定、尿検査、血液検査などを行う健診のことです。

|      | 1 職場(学校)で受けた | 2 市で受けた    | 3 人間ドックで受けた | 4 受けていない   | 無回答      |
|------|--------------|------------|-------------|------------|----------|
| 健康診査 | 310 (33.4)   | 251 (27.0) | 144 (15.5)  | 179 (19.3) | 44 (4.7) |

イ) あなたはこの1年間に以下①～⑤のがん検診を受けていますか。

|                 | 1 職場(学校)で受けた | 2 市で受けた    | 3 人間ドックで受けた | 4 受けていない   | 無回答       |
|-----------------|--------------|------------|-------------|------------|-----------|
| ① 胃がん検診         | 86 (9.3)     | 111 (12.0) | 131 (14.1)  | 515 (55.5) | 85 (9.2)  |
| ② 大腸がん検診        | 88 (9.5)     | 164 (17.7) | 107 (11.5)  | 486 (52.4) | 83 (8.9)  |
| ③ 肺がん検診         | 112 (12.1)   | 201 (21.7) | 94 (10.1)   | 439 (47.3) | 82 (8.8)  |
| ④ 子宮頸がん検診(女性のみ) | 40 (8.4)     | 66 (13.9)  | 47 (9.9)    | 271 (56.9) | 52 (10.9) |
| ⑤ 乳がん検診(女性のみ)   | 38 (8.0)     | 88 (18.5)  | 54 (11.3)   | 249 (52.3) | 47 (9.9)  |

(問30で「4」と答えた方に質問します)

問30-1 受けていない理由は何ですか。(〇はいくつでも)

回答者総数=698人

|   |                            |            |
|---|----------------------------|------------|
| 1 | 定期的に医者にかかっているから            | 206 (29.5) |
| 2 | 特に気になる症状がないから              | 227 (32.5) |
| 3 | 受けるのが面倒だから                 | 92 (13.2)  |
| 4 | 健(検)診がある事を知らないから           | 40 (5.7)   |
| 5 | 日程、時間の都合がつかないから            | 93 (13.3)  |
| 6 | 不快感(苦痛・不安・恥ずかしいなど)が伴うから    | 71 (10.2)  |
| 7 | 費用がかかるから                   | 112 (16.0) |
| 8 | 健(検)診の対象年度(2年に1回の検診)ではないから | 68 (9.7)   |
| 9 | その他                        | 50 (7.2)   |

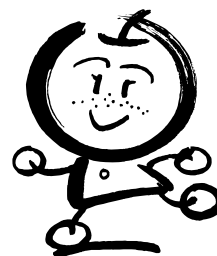
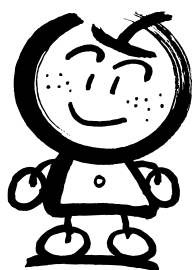
無回答 69 (9.9)

問31 どのような条件が整えば、健(検)診が受けやすいと思いますか。(〇はいくつでも)

回答者総数=928人

|    |                     |            |
|----|---------------------|------------|
| 1  | 近くの公民館などで受診できる      | 227 (24.5) |
| 2  | 近くの病院・医院で受診できる      | 481 (51.8) |
| 3  | 待ち時間が少ない            | 356 (38.4) |
| 4  | 土日に受診できる            | 279 (30.1) |
| 5  | 複数の健(検)診が同日で受けられる   | 304 (32.8) |
| 6  | 女性医師の診察日がある         | 148 (15.9) |
| 7  | 健(検)診結果に関する詳しい説明がある | 109 (11.7) |
| 8  | 病気の予防に関するアドバイスがある   | 89 (9.6)   |
| 9  | その他                 | 34 (3.7)   |
| 10 | 特にない                | 101 (10.9) |

無回答 64 (6.9)



6. 歯と口腔の健康について

あなたの歯と口腔の健康についてお伺いします。

「口腔」とは…口から喉までの空洞部分を指します。口の中のことです。

問32 あなたの歯は現在何本ありますか。正確にわからない場合は、おおよその数で結構です。(下枠に数字で記入)

(回答者平均)

|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
| 2 |  | 4 | 本 |
|---|--|---|---|

回答者総数=928人

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

問33 むし歯や歯周病予防に効果的な方法だと思うもの、日頃、実践していることを選んでください。(○はそれぞれいくつでも)

回答者総数=928人

ア) 効果的な方法だと思うもの

|     |                        |     |         |
|-----|------------------------|-----|---------|
| 1   | 歯みがき                   | 869 | ( 93.6) |
| 2   | 歯石除去                   | 573 | ( 61.7) |
| 3   | 歯の定期健診                 | 675 | ( 72.7) |
| 4   | デンタルフロス(糸ようじ)・歯間ブラシの使用 | 564 | ( 60.8) |
| 5   | むし歯や歯周病予防効果のある歯磨き剤の使用  | 351 | ( 37.8) |
| 6   | その他                    | 5   | ( 0.5)  |
| 7   | 特にない                   | 10  | ( 1.1)  |
| 無回答 |                        | 32  | ( 3.4)  |

イ) 日頃、実践していること

|     |                        |     |         |
|-----|------------------------|-----|---------|
| 1   | 歯みがき                   | 871 | ( 93.9) |
| 2   | 歯石除去                   | 311 | ( 33.5) |
| 3   | 歯の定期健診                 | 461 | ( 49.7) |
| 4   | デンタルフロス(糸ようじ)・歯間ブラシの使用 | 495 | ( 53.3) |
| 5   | むし歯や歯周病予防効果のある歯磨き剤の使用  | 315 | ( 33.9) |
| 6   | その他                    | 9   | ( 1.0)  |
| 7   | 特にない                   | 17  | ( 1.8)  |
| 無回答 |                        | 31  | ( 3.3)  |

問34 あなたは、いつ歯を磨きますか。(○はいくつでも)

回答者総数=928人

|     |     |     |         |   |          |     |         |
|-----|-----|-----|---------|---|----------|-----|---------|
| 1   | 起床後 | 324 | ( 34.9) | 2 | 朝食後      | 572 | ( 61.6) |
| 3   | 昼食後 | 332 | ( 35.8) | 4 | 夕食後      | 368 | ( 39.7) |
| 5   | 就寝前 | 517 | ( 55.7) | 6 | 歯みがきをしない | 7   | ( 0.8)  |
| 7   | その他 | 23  | ( 2.5)  |   |          |     |         |
| 無回答 |     |     |         |   |          | 17  | ( 1.8)  |

問 35 あなたは、この1年間に歯の定期健診を受けましたか。(○は1つ) 回答者総数=928人

|      |            |       |            |
|------|------------|-------|------------|
| 1 はい | 591 (63.7) | 2 いいえ | 320 (34.5) |
| 無回答  |            |       | 17 (1.8)   |

問 36 食べ物を噛む状態についてあてはまるものを選んでください。(○は1つ) 回答者総数=928人

|                                  |            |
|----------------------------------|------------|
| 1 硬い食べ物でも普通に噛んで食べることができる         | 551 (59.4) |
| 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 | 324 (34.9) |
| 3 あまりに噛めないので食べ物が限られる             | 35 (3.8)   |
| 4 噛んで食べることはできない                  | 1 (0.1)    |
| 無回答 17 (1.8)                     |            |

## 7. 地域との関わりについて

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

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

回答者総数=928人

|                    |            |                    |            |
|--------------------|------------|--------------------|------------|
| 1 強いほうだと思う         | 47 (5.1)   | 2 どちらかといえば強いほうだと思う | 198 (21.3) |
| 3 どちらかといえば弱いほうだと思う | 225 (24.2) | 4 弱いほうだと思う         | 347 (37.4) |
| 5 わからない            | 81 (8.7)   | 無回答 30 (3.2)       |            |

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

回答者総数=928人

|  | 1 活動している   | 2 たまに活動している | 3 活動していない  | 無回答      |
|--|------------|-------------|------------|----------|
| ア) 地縁的な活動<br>(自治会、商店街、民生委員、PTA活動、高齢者クラブ等)  | 95 (10.2)  | 148 (15.9)  | 652 (70.3) | 33 (3.6) |
| イ) スポーツ・趣味・娯楽活動<br>(各種スポーツ、芸術文化活動、生涯学習等)   | 131 (14.1) | 76 (8.2)    | 686 (73.9) | 35 (3.8) |
| ウ) ボランティア・NPO・市民活動<br>(まちづくり、高齢者福祉、障害者福祉、子育て支援、スポーツ指導、美化、防犯、防災、環境、国際協力、提言など、地域や市民のために行う活動) | 50 (5.4)   | 57 (6.1)    | 788 (84.9) | 33 (3.6) |

## 8. こころの健康について

問39 あなたは悩みやストレスを感じた時に、誰かに助けを求めたり、相談したいと思いますか。  
(○は1つ) 回答者総数=928人

|           |            |        |            |
|-----------|------------|--------|------------|
| 1 思う      | 275 (29.6) | 2 やや思う | 305 (32.9) |
| 3 あまり思わない | 225 (24.2) | 4 思わない | 92 (9.9)   |
| 無回答       |            |        | 31 (3.3)   |

問40 あなたは、次のような言葉やその目的(めあて)を知っていますか。  
(○はそれぞれ1つずつ) 回答者総数=928人

|                  | 1 言葉も目的も知っている | 2 言葉は知っているが、目的は知らない | 3 言葉も目的も知らない | 無回答      |
|------------------|---------------|---------------------|--------------|----------|
| ア) ゲートキーパー(命の門番) | 97 (10.5)     | 132 (14.2)          | 660 (71.1)   | 39 (4.2) |
| イ) 自殺予防週間        | 306 (33.0)    | 273 (29.4)          | 312 (33.6)   | 37 (4.0) |
| ウ) 自殺対策強化月間      | 244 (26.3)    | 277 (29.8)          | 368 (39.7)   | 39 (4.2) |

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

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

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

回答者総数=928人

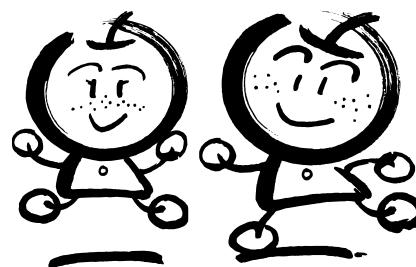
|      |          |       |            |
|------|----------|-------|------------|
| 1 はい | 41 (4.4) | 2 いいえ | 855 (92.1) |
| 無回答  |          |       | 32 (3.4)   |

## 9. これからの取り組みについて

問42 市民が心身ともに健康に暮らすまちをつくるために、市はどのような取り組みに力を入れていくべきと思いますか。(〇はいくつでも) 回答者総数=928人

|                |     |         |               |     |         |
|----------------|-----|---------|---------------|-----|---------|
| 1 栄養・食生活       | 270 | ( 29.1) | 2 地域や学校での食育活動 | 219 | ( 23.6) |
| 3 身体活動・運動      | 324 | ( 34.9) | 4 休養・こころの健康   | 251 | ( 27.0) |
| 5 禁煙支援・飲酒      | 92  | ( 9.9)  | 6 歯科・口腔       | 206 | ( 22.2) |
| 7 子どもの健康       | 264 | ( 28.4) | 8 青・壮年期の健康    | 112 | ( 12.1) |
| 9 高齢者の健康       | 373 | ( 40.2) | 10 女性の健康      | 170 | ( 18.3) |
| 11 ボランティア・地域活動 | 153 | ( 16.5) | 12 健康を支える社会環境 | 257 | ( 27.7) |
| 13 医療体制        | 387 | ( 41.7) | 14 自殺対策       | 93  | ( 10.0) |
| 15 健康診査、がん検診   | 425 | ( 45.8) | 16 その他        | 26  | ( 2.8)  |
| 17 特にない        | 74  | ( 8.0)  |               |     |         |
|                |     |         | 無回答           | 46  | ( 5.0)  |

問42-1 具体的には、どのような内容ですか。(自由記述)



## 10. あなたご自身について

① あなたの性別を教えてください。(○は1つ) 回答者総数=928人

|       |             |      |             |
|-------|-------------|------|-------------|
| 1 男性  | 413 ( 44.5) | 2 女性 | 476 ( 51.3) |
| 3 その他 | 5 ( 0.5)    |      |             |
| 無回答   |             |      | 34 ( 3.7)   |

② あなたの年代を教えてください。(○は1つ) 回答者総数=928人

|            |             |            |             |
|------------|-------------|------------|-------------|
| 1 20歳～24歳  | 35 ( 3.8)   | 2 25歳～29歳  | 28 ( 3.0)   |
| 3 30歳～34歳  | 26 ( 2.8)   | 4 35歳～39歳  | 39 ( 4.2)   |
| 5 40歳～44歳  | 42 ( 4.5)   | 6 45歳～49歳  | 72 ( 7.8)   |
| 7 50歳～54歳  | 84 ( 9.1)   | 8 55歳～59歳  | 80 ( 8.6)   |
| 9 60歳～64歳  | 72 ( 7.8)   | 10 65歳～69歳 | 80 ( 8.6)   |
| 11 70歳～74歳 | 96 ( 10.3)  | 12 75歳～79歳 | 106 ( 11.4) |
| 13 80歳以上   | 141 ( 15.2) |            |             |
| 無回答        |             |            | 27 ( 2.9)   |

③ あなたの職業を教えてください。(○は1つ) 回答者総数=928人

|                  |             |                 |             |
|------------------|-------------|-----------------|-------------|
| 1 自営業            | 32 ( 3.4)   | 2 農業            | 17 ( 1.8)   |
| 3 会社員、公務員、団体職員等  | 282 ( 30.4) | 4 パートタイマー・フリーター | 138 ( 14.9) |
| 5 専業主婦(主夫)・家事手伝い | 146 ( 15.7) | 6 学生            | 17 ( 1.8)   |
| 7 その他            | 22 ( 2.4)   | 8 無職            | 238 ( 25.6) |
| 無回答              |             |                 | 36 ( 3.9)   |

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)

回答者総数=928人

|             |             |                            |             |
|-------------|-------------|----------------------------|-------------|
| 1 白井市国民健康保険 | 205 ( 22.1) | 2 社会保険(協会けんぽ、健康<br>保険組合など) | 462 ( 49.8) |
| 3 後期高齢者医療制度 | 212 ( 22.8) | 4 その他                      | 13 ( 1.4)   |
| 無回答         |             |                            | 36 ( 3.9)   |

⑤ あなたの家族はどのような構成ですか。(○は1つ)

回答者総数=928人

|            |             |                |             |
|------------|-------------|----------------|-------------|
| 1 一人暮らし    | 102 ( 11.0) | 2 夫婦のみ         | 299 ( 32.2) |
| 3 2世代(親と子) | 426 ( 45.9) | 4 3世代(祖父母と親と子) | 43 ( 4.6)   |
| 5 その他      | 24 ( 2.6)   |                |             |
| 無回答        |             |                | 34 ( 3.7)   |

⑥ あなたがお住まいの地区はどちらですか。わからない場合は自宅から一番近い小学校に○をしてください。(○は1つ) 回答者総数=928人

| 小学校区          |                     | 該当する町丁目・字等   |  |
|---------------|---------------------|--|--|
| 1             | 白井第一小学校区 72 ( 7.8)  | 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 31 ( 3.3)  | 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 126 (13.6) | 富士、復(復四町会)<br>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 124 (13.4)  | 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 117 (12.6)  | 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 119 (12.8)   | 南山1丁目～3丁目、堀込1丁目、笹塚1丁目～3丁目、復(富ヶ谷)                     |  |
| 7             | 七次台小学校区 89 ( 9.6)   | 七次台1丁目～4丁目、野口、西白井3丁目・4丁目<br>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 107 (11.5)  | 池の上1丁目～3丁目、堀込2丁目・3丁目、復(富ヶ沢、ひまわり)、根(白井木戸・白井小町)        |  |
| 9             | 桜台小学校区 111 (12.0)   | 桜台1丁目～5丁目、十余一の一部<br>清戸、谷田、神々廻の一部、武西の一部               |  |
| 無回答 32 ( 3.4) |                     |  |  |

⑦ あなたは市に何年くらいお住まいですか。(○は1つ) 回答者総数=928人

|               |                    |   |                    |
|---------------|--------------------|---|--------------------|
| 1             | 5年未満 68 ( 7.3)     | 2 | 5年～9年 53 ( 5.7)    |
| 3             | 10年～19年 197 (21.2) | 4 | 20年～29年 190 (20.5) |
| 5             | 30年以上 404 (43.5)   |   |                    |
| 無回答 16 ( 1.7) |                    |   |                    |

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

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

調査にご協力いただき大変ありがとうございました。

## II 16歳アンケート

### 1. 生活習慣について

問1 毎日の睡眠時間はどれくらいですか。(○は1つ)

回答者総数=233人

|     |            |            |   |            |            |
|-----|------------|------------|---|------------|------------|
| 1   | 5時間未満      | 10 ( 4.3)  | 2 | 5時間以上6時間未満 | 58 ( 24.9) |
| 3   | 6時間以上7時間未満 | 87 ( 37.3) | 4 | 7時間以上8時間未満 | 58 ( 24.9) |
| 5   | 8時間以上9時間未満 | 15 ( 6.4)  | 6 | 9時間以上      | 5 ( 2.1)   |
| 無回答 |            |            |   |            | 0 ( 0.0)   |

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

回答者総数=233人

|     |           |            |   |            |             |
|-----|-----------|------------|---|------------|-------------|
| 1   | 十分とれている   | 34 ( 14.6) | 2 | まあまあとれている  | 124 ( 53.2) |
| 3   | あまりとれていない | 69 ( 29.6) | 4 | まったくとれていない | 6 ( 2.6)    |
| 無回答 |           |            |   |            | 0 ( 0.0)    |

### 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)

回答者総数=233人

|     |           |             |   |             |           |
|-----|-----------|-------------|---|-------------|-----------|
| 1   | 毎日食べる     | 176 ( 75.5) | 2 | 週に4～6日食べる   | 23 ( 9.9) |
| 3   | 週に1～3日食べる | 15 ( 6.4)   | 4 | 朝食はほとんど食べない | 17 ( 7.3) |
| 5   | 決まっていない   | 2 ( 0.9)    |   |             |           |
| 無回答 |           |             |   |             | 0 ( 0.0)  |

(問3で「2」～「5」と答えた人に質問します)

問3-1 あなたが毎日朝食を食べない理由は何ですか。(○はいくつでも)

回答者総数=57人

|     |            |            |   |         |            |
|-----|------------|------------|---|---------|------------|
| 1   | 食べる時間がないから | 39 ( 68.4) | 2 | 食欲がないから | 15 ( 26.3) |
| 3   | 食べる習慣がないから | 6 ( 10.5)  | 4 | やせたいから  | 2 ( 3.5)   |
| 5   | 食事の用意がないから | 6 ( 10.5)  | 6 | その他     | 9 ( 15.8)  |
| 無回答 |            |            |   |         | 0 ( 0.0)   |

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

回答者総数=233人

|     |    |            |   |    |             |
|-----|----|------------|---|----|-------------|
| 1   | 3回 | 61 ( 26.2) | 2 | 2回 | 113 ( 48.5) |
| 3   | 1回 | 49 ( 21.0) | 4 | 0回 | 10 ( 4.3)   |
| 無回答 |    |            |   |    | 0 ( 0.0)    |

「主食」とは…米、パン、麺類などの穀物で、主として糖質エネルギーの供給源となるものです。

「主菜」とは…魚や肉、卵、大豆製品などを使った副食の中心となる料理で、主として良質タンパク質や脂肪の供給源となるものです。

「副菜」とは…野菜などを使った料理で、主食と主菜に不足するビタミン、ミネラル、食物繊維などを補う重要な役割を果たしています。

問5 あなたはふだん、1日に野菜料理（野菜を主な材料とした料理。野菜が多く入った汁物も含む）を何皿程度食べていますか。1皿は70g程度と考えてください。（○は1つ）

回答者総数=233人

|   |          |           |   |      |            |
|---|----------|-----------|---|------|------------|
| 1 | ほとんど食べない | 26 (11.2) | 2 | 1～2皿 | 132 (56.7) |
| 3 | 3～4皿     | 59 (25.3) | 4 | 5～6皿 | 16 (6.9)   |
| 5 | 7皿以上     | 0 (0.0)   |   |      |            |
|   |          |           |   | 無回答  | 0 (0.0)    |

野菜料理の例

1皿70g =



=



=



=



=



野菜サラダ

青菜のお浸し

具たくさん味噌汁

野菜炒め 1/2

野菜の煮物 1/2

野菜摂取の目標量は、1日350g＝野菜料理5皿分です。

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

回答者総数=233人

<朝食について>

|   |         |            |   |            |          |
|---|---------|------------|---|------------|----------|
| 1 | 週6～7日   | 64 (27.5)  | 2 | 週4～5日      | 22 (9.4) |
| 3 | 週2～3日   | 24 (10.3)  | 4 | 週1日        | 16 (6.9) |
| 5 | ほとんどしない | 104 (44.6) | 6 | 家族と同居していない | 3 (1.3)  |
|   |         |            |   | 無回答        | 0 (0.0)  |

<夕食について>

|   |         |            |   |            |           |
|---|---------|------------|---|------------|-----------|
| 1 | 週6～7日   | 125 (53.6) | 2 | 週4～5日      | 53 (22.7) |
| 3 | 週2～3日   | 37 (15.9)  | 4 | 週1日        | 5 (2.1)   |
| 5 | ほとんどしない | 6 (2.6)    | 6 | 家族と同居していない | 3 (1.3)   |
|   |         |            |   | 無回答        | 4 (1.7)   |

問7 あなたは食生活で次のようなことに気をつけていますか。(○はそれぞれ1つずつ)

回答者総数=233人

|                                | 1 はい       | 2 いいえ      | 無回答     |
|--------------------------------|------------|------------|---------|
| ア) ゆっくり食べる (20分以上)             | 111 (47.6) | 121 (51.9) | 1 (0.4) |
| イ) よくかんで食べる                    | 147 (63.1) | 84 (36.1)  | 2 (0.9) |
| ウ) 朝昼夕の三食を必ず食べる                | 175 (75.1) | 58 (24.9)  | 0 (0.0) |
| エ) 食べ過ぎない                      | 123 (52.8) | 109 (46.8) | 1 (0.4) |
| オ) 減塩やうす味                      | 71 (30.5)  | 160 (68.7) | 2 (0.9) |
| カ) 甘いものをとりすぎない                 | 108 (46.4) | 125 (53.6) | 0 (0.0) |
| キ) 脂肪をとりすぎない                   | 100 (42.9) | 131 (56.2) | 2 (0.9) |
| ク) 夜食や間食をとりすぎない                | 118 (50.6) | 114 (48.9) | 1 (0.4) |
| ケ) 規則正しい時間に食べる                 | 124 (53.2) | 109 (46.8) | 0 (0.0) |
| コ) 日本食や地域の伝統的な料理を食べる           | 92 (39.5)  | 139 (59.7) | 2 (0.9) |
| サ) 農産物を購入する際、なるべく千葉産や白井産を選ぶ    | 44 (18.9)  | 187 (80.3) | 2 (0.9) |
| シ) 食品ロスを減らす                    | 193 (82.8) | 39 (16.7)  | 1 (0.4) |
| ス) 外食のメニューや食品を選ぶ際、栄養成分表示を参考にする | 48 (20.6)  | 183 (78.5) | 2 (0.9) |

「食品ロス」とは…食べられるのに捨てられてしまう食品をいいます。食品ロスを削減して、食品廃棄物の発生を減らしていくことが重要です。

「栄養成分表示」とは…食品や料理に含まれるエネルギーやたんぱく質、脂肪、炭水化物、塩分等の栄養成分量をパッケージやメニュー等に表示することをいいます。

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

(○はいくつでも)

回答者総数=233人

|                                |            |                          |            |
|--------------------------------|------------|--------------------------|------------|
| 1 甘い菓子(チョコ・ケーキ・グミなど)           | 183 (78.5) | 2 甘い飲料(コーラ・ジュースなど)       | 103 (44.2) |
| 3 せんべい・スナック菓子                  | 138 (59.2) | 4 パン・めん・おにぎり             | 126 (54.1) |
| 5 ファストフード(ハンバーガー・ポテト・フライドチキン等) | 70 (30.0)  | 6 栄養補助食品(ゼリー飲料・プロテインバー等) | 56 (24.0)  |
| 7 野菜                           | 24 (10.3)  | 8 果物                     | 86 (36.9)  |
| 9 牛乳・乳製品                       | 81 (34.8)  | 10 食べていない                | 5 (2.1)    |
| 11 その他                         | 4 (1.7)    |                          |            |
|                                |            | 無回答                      | 0 (0.0)    |

### 3. 運動について

問9 あなたは、運動やスポーツをすることは好きですか。(○は1つ)

回答者総数=233人

|   |           |           |   |        |           |
|---|-----------|-----------|---|--------|-----------|
| 1 | とても好き     | 82 (35.2) | 2 | まあ好き   | 97 (41.6) |
| 3 | あまり好きではない | 35 (15.0) | 4 | 好きではない | 17 (7.3)  |

無回答 2 (0.9)

問10 あなたは、授業以外で運動(部活動を含みます)をしていますか。(○は1つ)

回答者総数=233人

|   |        |           |   |         |           |
|---|--------|-----------|---|---------|-----------|
| 1 | 週6~7日  | 60 (25.8) | 2 | 週4~5日   | 46 (19.7) |
| 3 | 週2~3日  | 33 (14.2) | 4 | 週1日     | 14 (6.0)  |
| 5 | 月に2~3回 | 16 (6.9)  | 6 | ほとんどしない | 64 (27.5) |

無回答 0 (0.0)

問11 どのようなことがあれば、今よりもっと運動をしたいと思えますか。(○はいくつでも)

回答者総数=233人

|   |                           |            |
|---|---------------------------|------------|
| 1 | 自分が好きな運動、できそうな運動を教えてもらえたら | 77 (33.0)  |
| 2 | 友達と一緒にできたら                | 105 (45.1) |
| 3 | 自由に使える場所があったら             | 108 (46.4) |
| 4 | 運動をする自由な時間があったら           | 108 (46.4) |
| 5 | その他                       | 9 (3.9)    |
| 6 | 特にない                      | 17 (7.3)   |

無回答 0 (0.0)

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

### 4. 歯の健康について

問12 むし歯や歯周病予防に効果的な方法だと思うもの、日頃、実践していることを選んでください。

(○はそれぞれいくつでも)

回答者総数=233人

ア) 効果的な方法だと思うもの

|   |  |            |
|---|--|------------|
| 1 | 歯みがき                                       | 229 (98.3) |
| 2 | 歯石除去 <small>しせきじょきよ</small>                | 69 (29.6)  |
| 3 | 歯の定期健診                                     | 143 (61.4) |
| 4 | デンタルフロス(糸ようじ)・歯間 <small>しかん</small> ブラシの使用 | 109 (46.8) |
| 5 | むし歯や歯周病予防効果のある歯磨き剤の使用                      | 83 (35.6)  |
| 6 | その他  | 0 (0.0)    |
| 7 | 特にない                                       | 2 (0.9)    |

無回答 0 (0.0)

イ) 日頃、実践していること

|   |  |     |          |
|---|--|-----|----------|
| 1 | 歯みがき                                   | 228 | ( 97.9)  |
| 2 | 歯石除去 <sup>しせきじよきよ</sup>                | 21  | ( 9.0)   |
| 3 | 歯の定期健診                                 | 88  | ( 37.8)  |
| 4 | デンタルフロス(糸ようじ)・歯間 <sup>しかん</sup> ブラシの使用 | 53  | ( 22.7)  |
| 5 | むし歯や歯周病予防効果のある歯磨き剤の使用                  | 55  | ( 23.6)  |
| 6 | その他                                    | 1   | ( 0.4)   |
| 7 | 特にない                                   | 3   | ( 1.3)   |
|   |  | 無回答 | 2 ( 0.9) |

問13 あなたは、いつ歯をみがきますか。(○はいくつでも) 回答者総数=233人

|   |     |     |         |   |          |     |          |
|---|-----|-----|---------|---|----------|-----|----------|
| 1 | 起床後 | 54  | ( 23.2) | 2 | 朝食後      | 168 | ( 72.1)  |
| 3 | 昼食後 | 19  | ( 8.2)  | 4 | 夕食後      | 69  | ( 29.6)  |
| 5 | 就寝前 | 167 | ( 71.7) | 6 | 歯みがきをしない | 2   | ( 0.9)   |
| 7 | その他 | 1   | ( 0.4)  |   |          | 無回答 | 0 ( 0.0) |

問14 あなたは、学校の歯科健診以外で、この1年間に歯の定期健診を受けましたか。(○は1つ)

回答者総数=233人

|   |    |     |          |   |     |    |         |
|---|----|-----|----------|---|-----|----|---------|
| 1 | はい | 148 | ( 63.5)  | 2 | いいえ | 85 | ( 36.5) |
|   |    | 無回答 | 0 ( 0.0) |   |     |    |         |



## 5. こころの健康について

問15 あなたは悩みやストレスを感じた時に、誰かに助けを求めたり、相談したいと思いますか。

(○は1つ)

回答者総数=233人

|             |           |          |           |
|-------------|-----------|----------|-----------|
| 1 そう思う      | 92 (39.5) | 2 ややそう思う | 82 (35.2) |
| 3 あまりそう思わない | 33 (14.2) | 4 そう思わない | 26 (11.2) |
| 無回答         |           |          | 0 (0.0)   |

問16 あなたは悩みやストレスを感じた時に相談できる人や場所がありますか。(○は1つ)

回答者総数=233人

|      |            |       |           |
|------|------------|-------|-----------|
| 1 はい | 202 (86.7) | 2 いいえ | 30 (12.9) |
| 無回答  |            |       | 1 (0.4)   |

(問16で「1」と答えた人に質問します)

問16-1 あなたが悩みやストレスを感じた時に相談する人や場所を教えてください。

(○はいくつでも)

回答者総数=202人

|  |            |                           |           |
|--|------------|---------------------------|-----------|
| 1 家族   | 162 (80.2) | 2 親せき                     | 10 (5.0)  |
| 3 友人・近所の人・同僚   | 157 (77.7) | 4 職場の上司・学校の先生             | 39 (19.3) |
| 5 医師・歯科医師・薬剤師<br>(薬局)                                    | 4 (2.0)    | 6 公的な機関(市役所・<br>保健センターなど) | 2 (1.0)   |
| 7 民間の相談機関  | 2 (1.0)    | 8 同じ悩みを抱える人               | 13 (6.4)  |
| 9 インターネット上だけのつ<br>ながりの人(SNS(ソーシャル・ネットワーキ<br>ング・サービス)を含む) | 12 (5.9)   | 10 その他                    | 4 (2.0)   |
| 無回答  |            |                           | 2 (1.0)   |

問17 あなたは悩みやストレスを感じた時に「SNS(ソーシャル・ネットワーキング・サービス)相談」を行う団体があることを知っていますか。(○は1つ)

回答者総数=233人

|      |            |       |           |
|------|------------|-------|-----------|
| 1 はい | 144 (61.8) | 2 いいえ | 89 (38.2) |
| 無回答  |            |       | 0 (0.0)   |

## 6. たばこ、飲酒について

問18 あなたの家に、たばこを吸う人はいますか。(○は1つ)

回答者総数=233人

|      |           |       |            |
|------|-----------|-------|------------|
| 1 いる | 74 (31.8) | 2 いない | 158 (67.8) |
|      | 無回答       |       | 1 (0.4)    |

問19 あなたは、この1ヶ月間に、たばこの煙を吸う機会(受動喫煙)がありましたか。

(○はそれぞれ1つずつ)

回答者総数=233人

|                            | 1 あった      | 2 なかった     | 3 行かなかった  | 無回答      |
|----------------------------|------------|------------|-----------|----------|
| ア) 家庭                      | 46 (19.7)  | 165 (70.8) | 20 (8.6)  | 2 (0.9)  |
| イ) 職場・アルバイト先               | 11 (4.7)   | 126 (54.1) | 89 (38.2) | 7 (3.0)  |
| ウ) 飲食店                     | 15 (6.4)   | 172 (73.8) | 39 (16.7) | 7 (3.0)  |
| エ) 遊技場(ゲームセンターなど)          | 10 (4.3)   | 130 (55.8) | 86 (36.9) | 7 (3.0)  |
| オ) 公共機関(市役所、公民館など)         | 14 (6.0)   | 133 (57.1) | 78 (33.5) | 8 (3.4)  |
| カ) 公共交通機関                  | 23 (9.9)   | 171 (73.4) | 29 (12.4) | 10 (4.3) |
| キ) 路上                      | 100 (42.9) | 102 (43.8) | 25 (10.7) | 6 (2.6)  |
| ク) 子どもが利用する屋外の空間(公園、通学路など) | 39 (16.7)  | 154 (66.1) | 32 (13.7) | 8 (3.4)  |

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

回答者総数=233人

|         |         |          |            |
|---------|---------|----------|------------|
| 1 吸っている | 1 (0.4) | 2 吸っていない | 232 (99.6) |
|         | 無回答     |          | 0 (0.0)    |

問21 あなたは、現在、お酒を飲んでいますか。(○は1つ)

回答者総数=233人

|         |         |          |            |
|---------|---------|----------|------------|
| 1 飲んでいる | 1 (0.4) | 2 飲んでいない | 232 (99.6) |
|         | 無回答     |          | 0 (0.0)    |

たばこ、飲酒について…たばこやアルコールは脳の働きや体力・運動機能を低下させます。特に心と体が成長の途中にある未成年者は、大人よりたばこやアルコールの悪い影響を受けやすくなります。

## 7. あなたや家族について

① あなたの性別を教えてください。(○は1つ) 回答者総数=233人

|       |            |         |            |
|-------|------------|---------|------------|
| 1 男性  | 103 (44.2) | 2 女性    | 128 (54.9) |
| 3 その他 | 1 (0.4)    |         |            |
| 無回答   |            | 1 (0.4) |            |

② あなたの職業を教えてください。(○は1つ) 回答者総数=233人

|       |            |         |         |
|-------|------------|---------|---------|
| 1 学生  | 230 (98.7) | 2 就労者   | 0 (0.0) |
| 3 その他 | 3 (1.3)    |         |         |
| 無回答   |            | 0 (0.0) |         |

③ あなたの現在の身長と体重を教えてください。 回答者総数=233人

|    |   |   |   |   |   |            |       |   |   |   |   |   |    |
|----|---|---|---|---|---|------------|-------|---|---|---|---|---|----|
| 身長 | 1 | 6 | 3 | . | 3 | cm (回答者平均) | (記入例) | 1 | 5 | 7 | . | 5 | cm |
| 体重 |   | 5 | 4 | . | 1 | kg (回答者平均) | (記入例) |   | 5 | 2 | . | 6 | kg |

④ 自分の体型についてどう思いますか。(○は1つ) 回答者総数=233人

|         |           |         |            |
|---------|-----------|---------|------------|
| 1 やせている | 52 (22.3) | 2 普通    | 131 (56.2) |
| 3 太っている | 48 (20.6) |         |            |
| 無回答     |           | 2 (0.9) |            |

⑤ あなたは、減量(ダイエット)をしたことがありますか。(○は1つ) 回答者総数=233人

|           |            |           |           |
|-----------|------------|-----------|-----------|
| 1 今している   | 24 (10.3)  | 2 したことがある | 47 (20.2) |
| 3 したことがない | 161 (69.1) |           |           |
| 無回答       |            | 1 (0.4)   |           |

### 自分の標準体重とBMIを知ろう!

BMI (Body Mass Index) は、体重と身長から算出される肥満の判定に用いられるものです。

次の計算式で算出できます。

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

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

※「22」に近いほど、さまざまな病気にかかるリスクが低いといわれています。

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

回答者総数=233人

|               |            |             |            |
|---------------|------------|-------------|------------|
| 1 体重管理        | 69 (29.6)  | 2 バランスの良い食事 | 103 (44.2) |
| 3 運動すること      | 128 (54.9) | 4 睡眠をとること   | 143 (61.4) |
| 5 ストレスを発散すること | 106 (45.5) | 6 歯みがきや口のケア | 88 (37.8)  |
| 7 その他         | 8 (3.4)    |             |            |
| 無回答           |            | 2 (0.9)     |            |

⑦ あなたと一緒に住んでいる人を教えてください。(○はいくつでも) 回答者総数=233人

|        |            |       |            |
|--------|------------|-------|------------|
| 1 父    | 196 (84.1) | 2 母   | 226 (97.0) |
| 3 兄弟姉妹 | 186 (79.8) | 4 祖父  | 11 (4.7)   |
| 5 祖母   | 19 (8.2)   | 6 その他 | 10 (4.3)   |
| 無回答    |            |       | 1 (0.4)    |

⑧ あなたは、現在どの地区に住んでいますか。わからない場合は自宅から一番近い小学校に○をしてください。(○は1つ) 回答者総数=233人

|            |           |            |           |
|------------|-----------|------------|-----------|
| 1 白井第一小学校区 | 10 (4.3)  | 2 白井第二小学校区 | 8 (3.4)   |
| 3 白井第三小学校区 | 46 (19.7) | 4 大山口小学校区  | 31 (13.3) |
| 5 清水口小学校区  | 20 (8.6)  | 6 七次台小学校区  | 32 (13.7) |
| 7 南山小学校区   | 34 (14.6) | 8 池の上小学校区  | 25 (10.7) |
| 9 桜台小学校区   | 20 (8.6)  |            |           |
| 無回答        |           |            | 7 (3.0)   |

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

|   |
|---|
| <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> |
|---|

調査にご協力いただき大変ありがとうございました。

### Ⅲ 小学5年生アンケート

#### 1. 生活習慣について

問1 あなたはふだん、何時に寝ていますか。(○は1つ) 回答者総数=495人

|   |           |            |   |            |            |
|---|-----------|------------|---|------------|------------|
| 1 | 午後9時前     | 79 (16.0)  | 2 | 午後9時～10時   | 257 (51.9) |
| 3 | 午後10時～11時 | 105 (21.2) | 4 | 午後11時～午前0時 | 36 (7.3)   |
| 5 | 午前0時過ぎ    | 9 (1.8)    |   |            |            |

無回答 9 (1.8)

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) 回答者総数=495人

|   |                |            |   |                                    |            |
|---|----------------|------------|---|------------------------------------|------------|
| 1 | メールやラインなどをしている | 121 (24.4) | 2 | SNS(Instagram, X, YouTube など)を見ている | 200 (40.4) |
| 3 | ゲームをしている       | 271 (54.7) | 4 | テレビを見ている                           | 235 (47.5) |
| 5 | 勉強をしている        | 193 (39.0) | 6 | 読書をしている                            | 78 (15.8)  |
| 7 | 外で遊んでいる        | 237 (47.9) | 8 | その他                                | 63 (12.7)  |

無回答 7 (1.4)

#### 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) 回答者総数=495人

|   |           |            |   |             |          |
|---|-----------|------------|---|-------------|----------|
| 1 | 毎日食べる     | 419 (84.6) | 2 | 週に4～6日食べる   | 38 (7.7) |
| 3 | 週に1～3日食べる | 9 (1.8)    | 4 | 朝食はほとんど食べない | 18 (3.6) |
| 5 | 決まっていない   | 11 (2.2)   |   |             |          |

無回答 0 (0.0)

(問3で「2」～「5」と答えた人に質問します)

問3-1 あなたが毎日朝食を食べない理由は何ですか。(○はいくつでも) 回答者総数=76人

|   |            |         |   |         |           |
|---|------------|---------|---|---------|-----------|
| 1 | 食べる時間がないから | 6 (7.9) | 2 | 食欲がないから | 3 (3.9)   |
| 3 | 食べる習慣がないから | 1 (1.3) | 4 | やせたいから  | 4 (5.3)   |
| 5 | 食事の用意がないから | 3 (3.9) | 6 | その他     | 14 (18.4) |

無回答 48 (63.2)

問4 あなたは、主食、主菜、副菜を3つそろえて食べるのが1日に何回ありますか。(○は1つ) 回答者総数=495人

|   |    |            |   |    |            |
|---|----|------------|---|----|------------|
| 1 | 3回 | 203 (41.0) | 2 | 2回 | 219 (44.2) |
| 3 | 1回 | 58 (11.7)  | 4 | 0回 | 13 (2.6)   |

無回答 2 (0.4)

「主食」とは…米、パン、麺類などの穀物で、主として糖質エネルギーの供給源となるものです。

「主菜」とは…魚や肉、卵、大豆製品などを使ったおかずの中心となる料理で、主として良質タンパク質や脂肪の供給源となるものです。

「副菜」とは…野菜などを使った料理で、主食と主菜に不足するビタミン、ミネラル、食物繊維などを補う重要な役割を果たしています。



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

問5 あなたは、家族とどれくらい一緒に食事をしますか。朝食・夕食についてそれぞれお答えください。(○は1つずつ) 回答者総数=495人

<朝食について>

|           |            |         |           |
|-----------|------------|---------|-----------|
| 1 週6～7日   | 225 (45.5) | 2 週4～5日 | 63 (12.7) |
| 3 週2～3日   | 56 (11.3)  | 4 週1日   | 24 (4.8)  |
| 5 ほとんどしない | 125 (25.3) |         |           |
| 無回答       |            |         | 2 (0.4)   |

<夕食について>

|           |            |         |           |
|-----------|------------|---------|-----------|
| 1 週6～7日   | 328 (66.3) | 2 週4～5日 | 61 (12.3) |
| 3 週2～3日   | 43 (8.7)   | 4 週1日   | 13 (2.6)  |
| 5 ほとんどしない | 21 (4.2)   |         |           |
| 無回答       |            |         | 29 (5.9)  |

問6 あなたは、家でどれくらい食事の用意を手伝いますか。(料理や配ぜんなど)(○は1つ) 回答者総数=495人

|         |            |             |            |
|---------|------------|-------------|------------|
| 1 週5～7日 | 156 (31.5) | 2 週3～4日     | 127 (25.7) |
| 3 週1～2日 | 112 (22.6) | 4 ほとんどしていない | 99 (20.0)  |
| 無回答     |            |             | 1 (0.2)    |

問7 あなたは、食事を残したときに「もったいない」と思いますか。(○は1つ) 回答者総数=495人

|           |            |        |            |
|-----------|------------|--------|------------|
| 1 とても思う   | 257 (51.9) | 2 まあ思う | 192 (38.8) |
| 3 あまり思わない | 25 (5.1)   | 4 思わない | 11 (2.2)   |
| 無回答       |            |        | 10 (2.0)   |

問8 野菜を育てたり、<sup>しゅうかく</sup>収穫することに<sup>きょうみ</sup>興味がありますか。(○は1つ) 回答者総数=495人

|                 |            |           |            |
|-----------------|------------|-----------|------------|
| 1 とても興味がある      | 106 (21.4) | 2 少し興味がある | 213 (43.0) |
| 3 どちらかというに興味がない | 111 (22.4) | 4 全く興味がない | 56 (11.3)  |
| 無回答             |            |           | 9 (1.8)    |

問9 あなたは、おやつを食べますか。(○は1つ)

回答者総数=495人

|             |            |             |            |
|-------------|------------|-------------|------------|
| 1 毎日食べる     | 185 (37.4) | 2 週に4～6日食べる | 157 (31.7) |
| 3 週に1～3日食べる | 132 (26.7) | 4 いつも食べない   | 21 (4.2)   |
|             |            |             | 無回答        |
|             |            |             | 0 (0.0)    |

(問9で「1」～「3」と答えた人に質問します)

問9-1 次のうち、よく食べるものを答えてください。(○はいくつでも)

回答者総数=474人

|                                |            |                          |            |
|--------------------------------|------------|--------------------------|------------|
| 1 甘い菓子(チョコ・ケーキ・グミなど)           | 290 (61.2) | 2 甘い飲料(コーラ・ジュースなど)       | 158 (33.3) |
| 3 せんべい・スナック菓子                  | 220 (46.4) | 4 パン・めん・おにぎり             | 276 (58.2) |
| 5 ファストフード(ハンバーガー・ポテト・フライドチキン等) | 94 (19.8)  | 6 栄養補助食品(ゼリー飲料・プロテインバー等) | 96 (20.3)  |
| 7 野菜                           | 191 (40.3) | 8 果物                     | 252 (53.2) |
| 9 牛乳・乳製品                       | 156 (32.9) | 10 その他                   | 29 (6.1)   |
|                                |            |                          | 無回答        |
|                                |            |                          | 8 (1.7)    |

### 3. 運動について

問10 あなたは、体を動かすことは好きですか。(○は1つ)

回答者総数=495人

|             |            |          |            |
|-------------|------------|----------|------------|
| 1 とても好き     | 242 (48.9) | 2 まあ好き   | 164 (33.1) |
| 3 あまり好きではない | 61 (12.3)  | 4 好きではない | 28 (5.7)   |
|             |            |          | 無回答        |
|             |            |          | 0 (0.0)    |

問11 あなたは、授業以外の部活動や習い事(スポーツ少年団を含む)で運動をしていますか。

(○は1つ)

回答者総数=495人

|          |            |           |            |
|----------|------------|-----------|------------|
| 1 週6～7日  | 37 (7.5)   | 2 週4～5日   | 77 (15.6)  |
| 3 週2～3日  | 147 (29.7) | 4 週1日     | 94 (19.0)  |
| 5 月に2～3回 | 23 (4.6)   | 6 ほとんどしない | 115 (23.2) |
|          |            |           | 無回答        |
|          |            |           | 2 (0.4)    |

#### 4. 歯の健康について

問12 あなたは、いつ歯をみがきますか。(○はいくつでも) 回答者総数=495人

|   |         |            |   |          |            |
|---|---------|------------|---|----------|------------|
| 1 | 起きた後    | 114 (23.0) | 2 | 朝食後      | 341 (68.9) |
| 3 | 昼食後     | 173 (34.9) | 4 | 夕食後      | 170 (34.3) |
| 5 | 寝る前     | 378 (76.4) | 6 | 歯みがきをしない | 3 (0.6)    |
| 7 | その他 ( ) | 15 (3.0)   |   |          |            |

無回答 0 (0.0)

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

回答者総数=495人

|   |    |            |   |     |           |
|---|----|------------|---|-----|-----------|
| 1 | はい | 437 (88.3) | 2 | いいえ | 55 (11.1) |
|---|----|------------|---|-----|-----------|

無回答 3 (0.6)

#### 5. こころの健康について

問14 あなたは悩みやストレスを感じた時に、誰かに助けを求めたり、相談したいと思いませんか。(○は1つ)

回答者総数=495人

|   |           |            |   |        |            |
|---|-----------|------------|---|--------|------------|
| 1 | そう思う      | 141 (28.5) | 2 | ややそう思う | 160 (32.3) |
| 3 | あまりそう思わない | 115 (23.2) | 4 | そう思わない | 78 (15.8)  |

無回答 1 (0.2)

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

回答者総数=495人

|   |    |            |   |     |           |
|---|----|------------|---|-----|-----------|
| 1 | はい | 413 (83.4) | 2 | いいえ | 77 (15.6) |
|---|----|------------|---|-----|-----------|

無回答 5 (1.0)

(問15で「1」と答えた人に質問します)

問15-1 あなたが悩みやストレスを感じた時に相談する人や場所を教えてください。

(○はいくつでも)

回答者総数=413人

|   |  |            |    |                      |            |
|---|--|------------|----|----------------------|------------|
| 1 | 家族   | 348 (84.3) | 2  | 親せき                  | 70 (16.9)  |
| 3 | 友人・近所の人  | 223 (54.0) | 4  | 学校の先生                | 173 (41.9) |
| 5 | 児童館・学童保育・放課後子ども教室の先生                           | 20 (4.8)   | 6  | 医師                   | 9 (2.2)    |
| 7 | 市役所(教育相談・家庭児童相談室)                              | 12 (2.9)   | 8  | 子供SOSダイヤル・SNS相談@ちばなど | 22 (5.3)   |
| 9 | インターネット上だけのつながりの人(SNS(ソーシャル・ネットワーキング・サービス)を含む) | 21 (5.1)   | 10 | その他                  | 11 (2.7)   |

無回答 19 (4.6)

## 6. あなたや家族について

① あなたの性別を教えてください。(○は1つ) 回答者総数=495人

|       |            |      |            |
|-------|------------|------|------------|
| 1 男性  | 237 (47.9) | 2 女性 | 252 (50.9) |
| 3 その他 | 5 (1.0)    |      |            |

無回答 1 (0.2)

② あなたの現在の身長と体重を教えてください。 回答者総数=495人

|    |   |   |   |   |   |            |       |   |   |   |   |   |    |
|----|---|---|---|---|---|------------|-------|---|---|---|---|---|----|
| 身長 | 1 | 4 | 3 | . | 3 | cm (回答者平均) | (記入例) | 1 | 4 | 0 | . | 3 | cm |
| 体重 |   | 3 | 6 | . | 3 | kg (回答者平均) | (記入例) |   | 3 | 6 | . | 8 | kg |

③ あなたは、自分の<sup>たいけい</sup>体型についてどう思いますか。(○は1つ) 回答者総数=495人

|         |            |                     |            |
|---------|------------|---------------------|------------|
| 1 やせている | 76 (15.4)  | 2 <sup>ふつう</sup> 普通 | 313 (63.2) |
| 3 太っている | 101 (20.4) |                     |            |

無回答 5 (1.0)

④ あなたは、<sup>げんりょう</sup>減量(ダイエット)をしたことがありますか。(○は1つ) 回答者総数=495人

|           |            |           |            |
|-----------|------------|-----------|------------|
| 1 今している   | 49 (9.9)   | 2 したことがある | 138 (27.9) |
| 3 したことがない | 299 (60.4) |           |            |

無回答 9 (1.8)

⑤ あなたと一緒に住んでいる人を教えてください。(○はいくつでも) 回答者総数=495人

|         |            |           |            |
|---------|------------|-----------|------------|
| 1 父     | 441 (89.1) | 2 母       | 481 (97.2) |
| 3 きょうだい | 411 (83.0) | 4 おじいさん   | 36 (7.3)   |
| 5 おばあさん | 48 (9.7)   | 6 その他 ( ) | 51 (10.3)  |

無回答 0 (0.0)

⑥ あなたの家に、<sup>す</sup>たばこを吸う人はいますか。(○は1つ) 回答者総数=495人

|      |            |       |            |
|------|------------|-------|------------|
| 1 いる | 159 (32.1) | 2 いない | 333 (67.3) |
|------|------------|-------|------------|

無回答 3 (0.6)

⑦ あなたは家の中で、<sup>けむり</sup>たばこの<sup>す</sup>煙を<sup>す</sup>吸う<sup>きかい</sup>機会がありますか。(○は1つ) 回答者総数=495人

|          |          |          |            |
|----------|----------|----------|------------|
| 1 毎日ある   | 31 (6.3) | 2 週に数回ある | 39 (7.9)   |
| 3 月に数回ある | 27 (5.5) | 4 ほとんどない | 396 (80.0) |

無回答 2 (0.4)

⑧ あなたは、どこの小学校に通っていますか。(○は1つ)

回答者総数=495人

|   |          |           |   |          |           |
|---|----------|-----------|---|----------|-----------|
| 1 | 白井第一小学校区 | 29 ( 5.9) | 2 | 白井第二小学校区 | 14 ( 2.8) |
| 3 | 白井第三小学校区 | 81 (16.4) | 4 | 大山口小学校区  | 75 (15.2) |
| 5 | 清水口小学校区  | 23 ( 4.6) | 6 | 七次台小学校区  | 96 (19.4) |
| 7 | 南山小学校区   | 50 (10.1) | 8 | 池の上小学校区  | 86 (17.4) |
| 9 | 桜台小学校区   | 39 ( 7.9) |   |          |           |
|   |          |           |   | 無回答      | 2 ( 0.4)  |

アンケートは以上です。ありがとうございました。