

健康まっぶし21計画（第2次）
中間評価に係るアンケート調査報告書

令和6年3月
松 伏 町

目次

I 調査概要

1 調査の目的.....	1
2 調査対象.....	1
3 調査方法および調査期間.....	1
4 回収結果.....	1
5 報告書を読む際の留意点.....	2

II 一般町民調査の結果

1 回答者自身について.....	3
2 食生活について.....	10
3 運動について.....	24
4 歯の健康について.....	29
5 たばこ・アルコールについて.....	35
6 健診（検診）について.....	46
7 心の健康や休養について.....	49
8 自由回答.....	64

III 小・中学校調査の結果

1 回答者について.....	67
2 食生活について.....	68
3 歯の健康と普段の生活について.....	71
4 たばこ・アルコールについて.....	74
5 心の健康について.....	75

IV 乳幼児保護者調査の結果

1 食生活について.....	77
2 たばこについて.....	82
3 歯の健康について.....	84
4 妊娠中のことについて.....	86

I 調査概要

1 調査の目的

「健康まっぶし21計画」の中間評価を作成するための基礎資料とすることを目的とし、自殺対策行動計画（第2次）とともに調査を実施しました。

2 調査対象

区分	調査対象
(1) 一般町民調査 (問1～問53)	松伏町住民基本台帳に登録をしている一般町民（青・壮年及びシニア世代20歳以上）の中から無作為に抽出した700人
(2) 小・中学校調査 (問1～問16)	町内小中学校の全児童生徒
(3) 乳幼児保護者調査	乳幼児健診（4か月・9か月・1歳8か月・3歳4か月）を受診した乳幼児の保護者の方

3 調査方法および調査期間

○調査方法

- (1)は郵送による配布・回収。
- (2)は学校による配布・回収。
- (3)は保健センターによる配布・回収。

○調査期間

- (1)は令和5年7月12日（水）～7月31日（月）実施
- (2)は令和5年7月～9月実施
- (3)は令和5年5月～11月実施

4 回収結果

調査名	配布数	回収数（回収率）
(1) 一般町民調査	700票	270票（38.6%）
(2) 小・中学校調査	対象児童生徒数 1,982票	1,871票（94.4%）
(3) 乳幼児保護者調査	対象者 228票	228票（100.0%）

○乳幼児保護者調査

各健診の対象者で、アンケートに回答があったのは、4か月児健診が57人、9か月児健診が51人、1歳8か月児健診が62人、3歳4か月児健診が58人、合計228人の乳幼児の保護者から回答が得られました。

健診名	人数
4か月児健診	57人
9か月児健診	51人
1歳8か月児健診	62人
3歳4か月児健診	58人
合計	228人

○小・中学校調査

本調査は小中学校の全児童生徒を対象としていますが、各学校別の回答者数及び回答率は次の表のとおりです。

区分	学校名	児童数	回答者数	回答率
小学校	松伏小	705	685	97.2%
	松伏第二小	360	348	96.7%
	金杉小	187	178	95.2%
	合計	1,252	1,211	96.7%
中学校	松伏中	251	205	81.7%
	松伏第二中	479	455	95.0%
	合計	730	660	90.4%

5 報告書を読む際の留意点

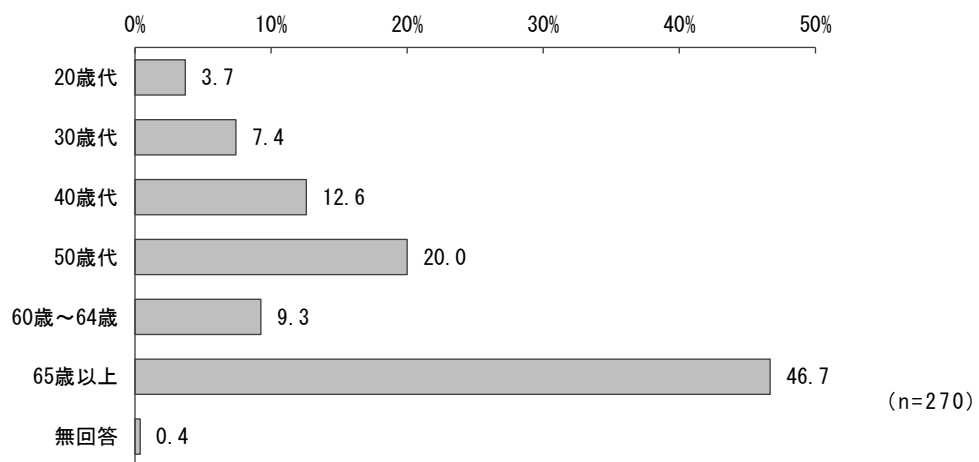
- 調査結果の比率は、その設問の回答者を基数として、小数点以下第2位を四捨五入して算出しています。そのため、合計が100%にならない場合があります。
- 複数回答形式の場合、回答比率の合計は通常100%を超えます。
- 図表中の「n=」とは、回答者数を表します。
- 選択肢の語句が長い場合、本文中や表・グラフでは省略した表現を用いることがあります。
- グラフの見やすさを考慮し、横帯グラフ上の回答率0.0%の表示は除いてあります。

Ⅱ 一般町民調査の結果

1 回答者自身について

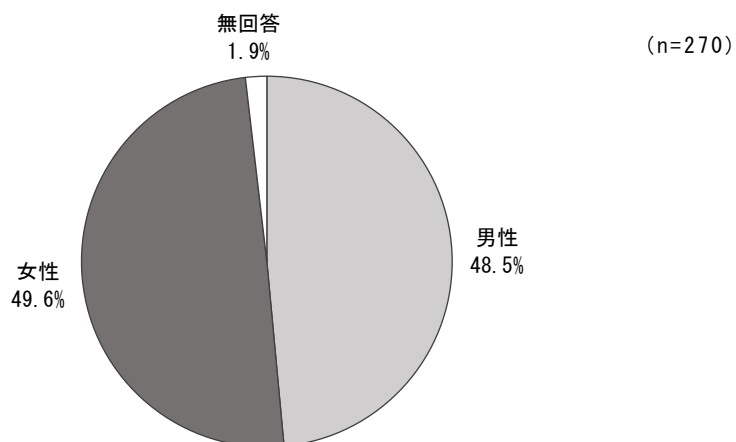
問1 あなたの年齢は何歳代ですか？【〇は1つ】

年齢は「65歳以上」が46.7%と最も高く、次いで「50歳代」が20.0%、「40歳代」が12.6%、「60歳～64歳」が9.3%、「30歳代」が7.4%、「20歳代」が3.7%となっています。



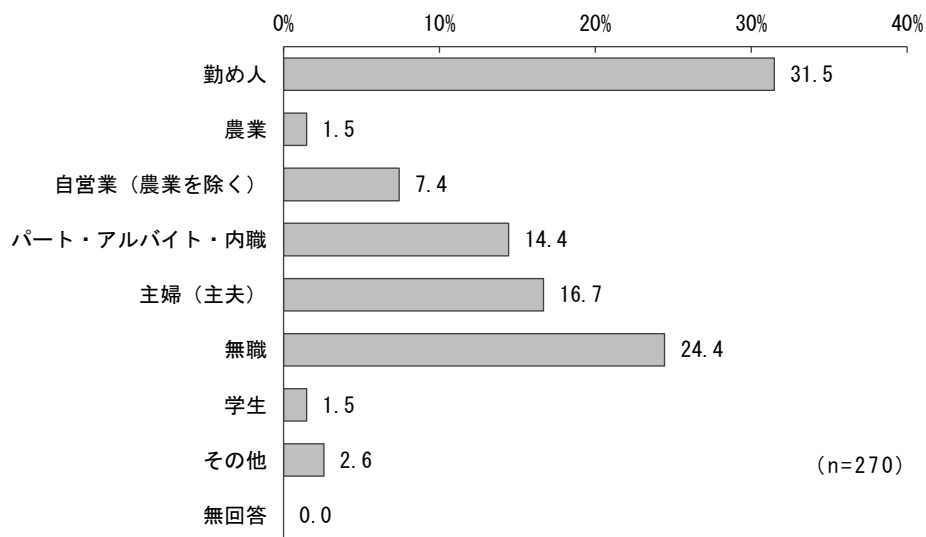
問2 あなたの性別はどちらですか？【〇は1つ】

性別は「男性」が48.5%、「女性」が49.6%、と「女性」が「男性」をやや上回っています。



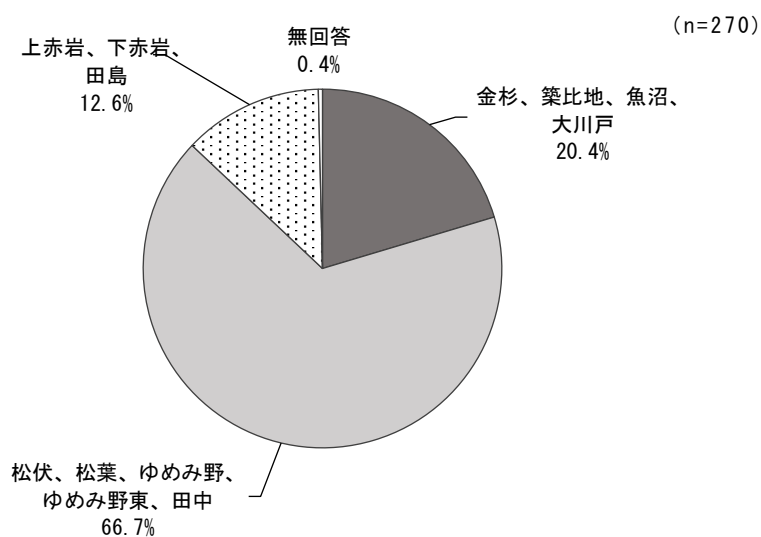
問3 あなたの主たる職業は何ですか？【〇は1つ】

職業は「勤め人」が31.5%と最も高く、次いで「無職」が24.4%、「主婦（主夫）」が16.7%、「パート・アルバイト・内職」が14.4%となっています。



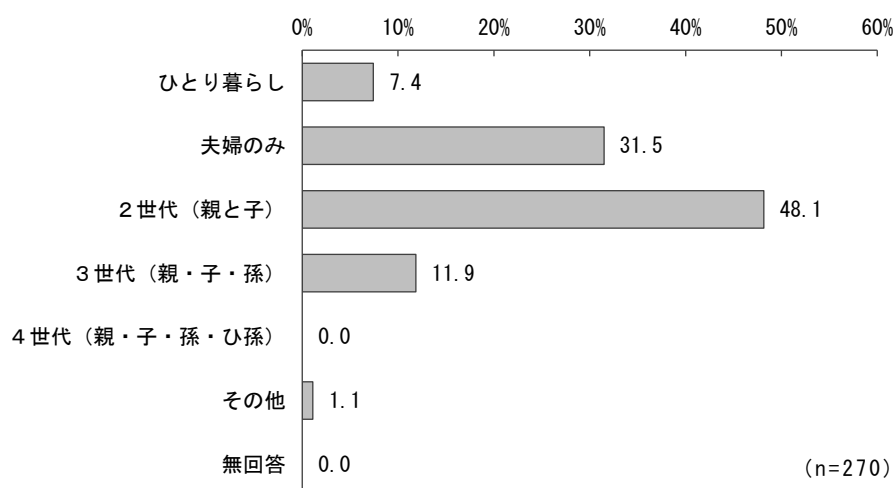
問4 あなたのお住まいはどちらですか？【〇は1つ】

居住地域は「松伏、松葉、ゆめみ野、ゆめみ野東、田中」が66.7%、「金杉、築比地、魚沼、大川戸」が20.4%、「上赤岩、下赤岩、田島」が12.6%となっています。



問5 あなたの世帯の状況は？【○は1つ】

世帯状況については、「2世代（親と子）」が48.1%と最も高く、次いで「夫婦のみ」が31.5%、「3世代（親・子・孫）」が11.9%、「ひとり暮らし」が7.4%、「その他」が1.1%となっています。



問6 あなたは、健康だと感じていますか？【○は1つ】

健康については、「とても健康である」が11.1%、「まあ健康である」が65.2%となっており、これらを合わせた『健康である』は76.3%となっています。一方で、「あまり健康ではない」が15.2%、「健康ではない」が8.1%となっており、これらを合わせた『健康ではない』が23.3%となっています。

【性別】

『健康である』は、男性では77.1%、女性では75.3%とほぼ同程度となっています。

【年代】

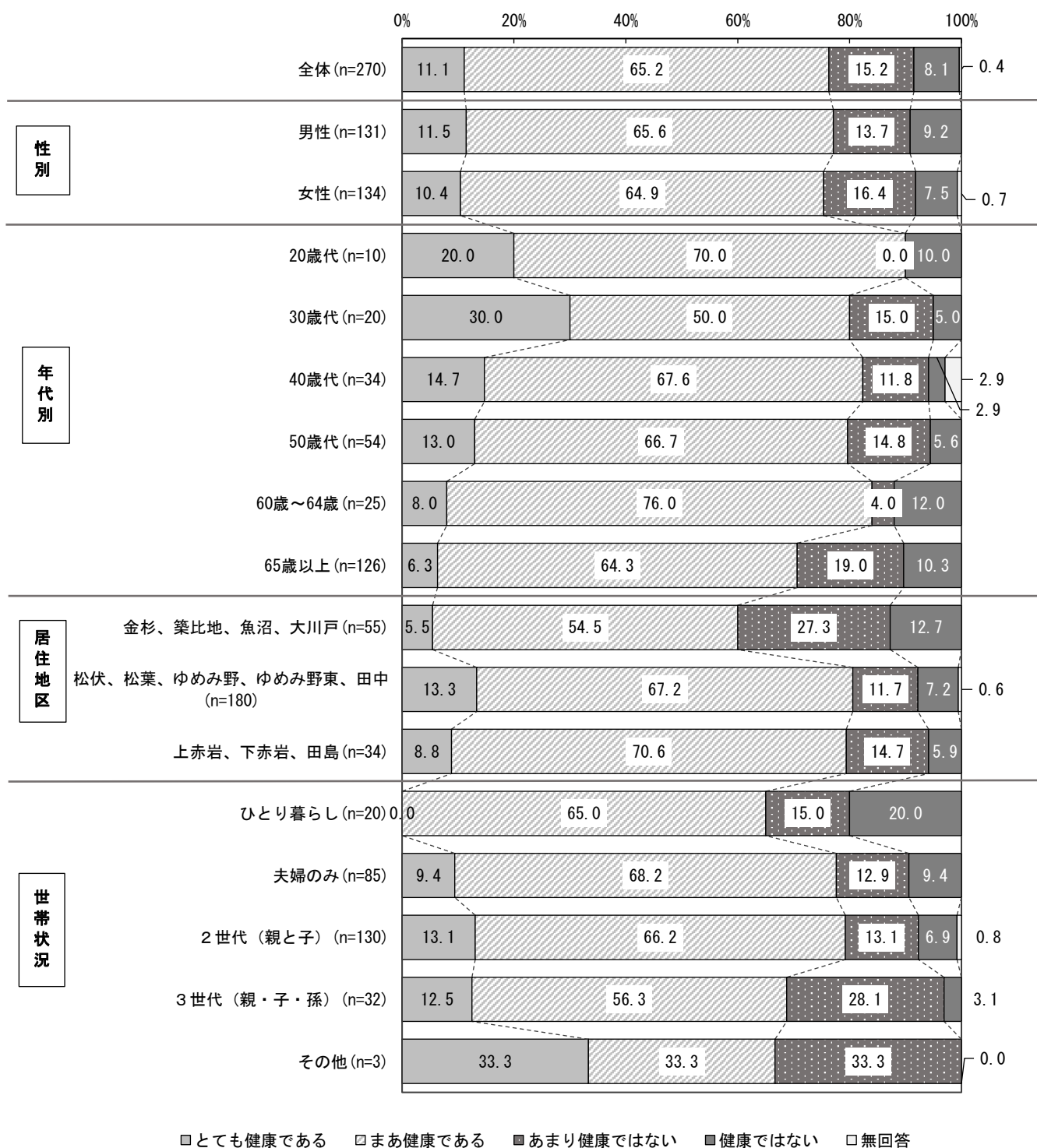
「とても健康である」は、30代の30.0%が他の年代を大きく上回っています。また、『健康である』は20代で90.0%、60歳～64歳で84.0%、40代で82.3%、30代で80.0%、50代で79.7%、65歳以上で70.6%となっています。

【居住地区】

『健康である』は金杉、築比地、魚沼、大川戸地域で60.0%、松伏、松葉、ゆめみ野、ゆめみ野東、田中地域で80.5%、上赤岩、下赤岩、田島地域で79.4%となっています。

【世帯状況】

『健康である』は2世代（親と子）が79.3%、夫婦のみが77.6%、3世代（親・子・孫）が68.8%、ひとり暮らしが65.0%となっています。



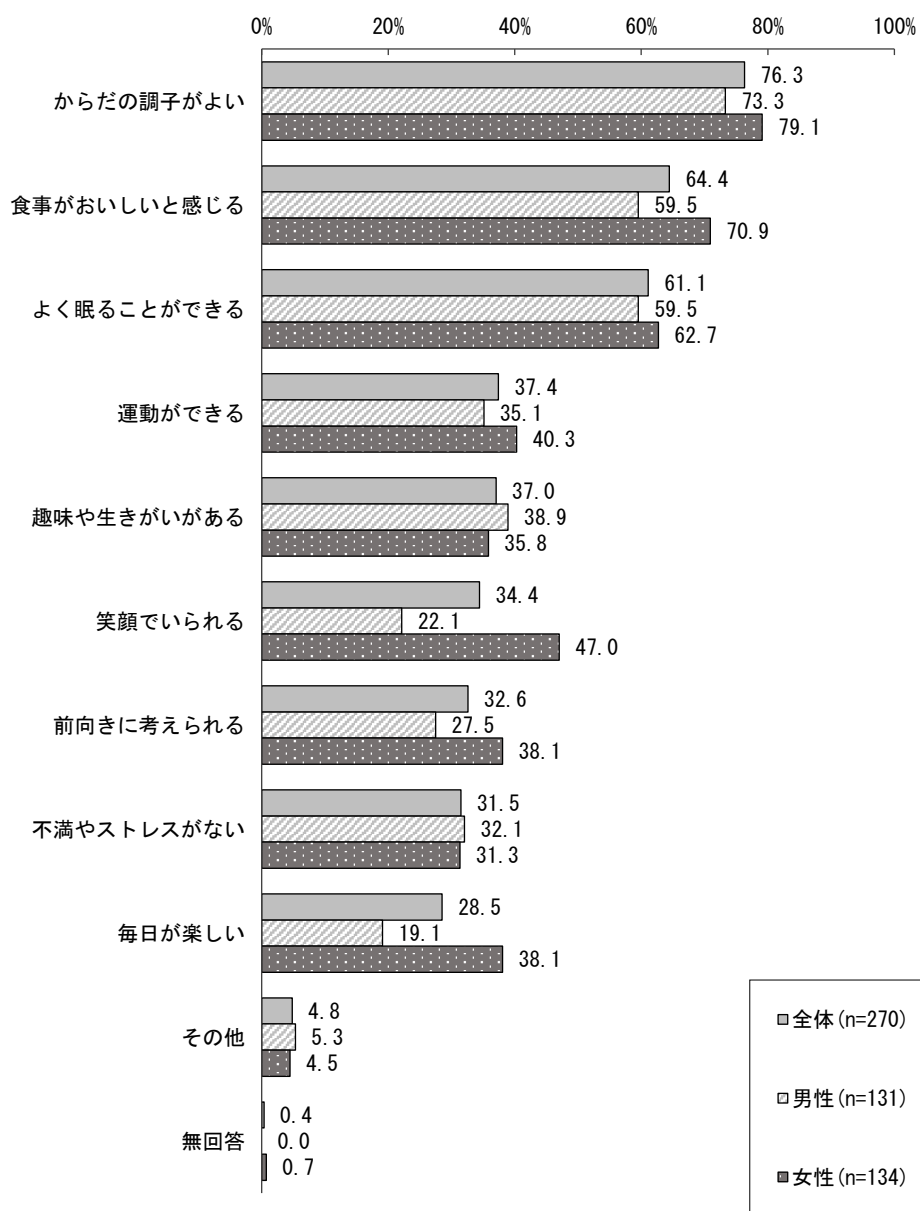
□とても健康である □まあ健康である ■あまり健康ではない ■健康ではない □無回答

問7 あなたにとって「健康とは」どのようなものですか？
【〇はいくつでも】

健康がどのようなものについては、「からだの調子がよい」が76.3%と最も高く、次いで「食事がおいしいと感じる」が64.4%、「よく眠ることができる」が61.1%となっています。

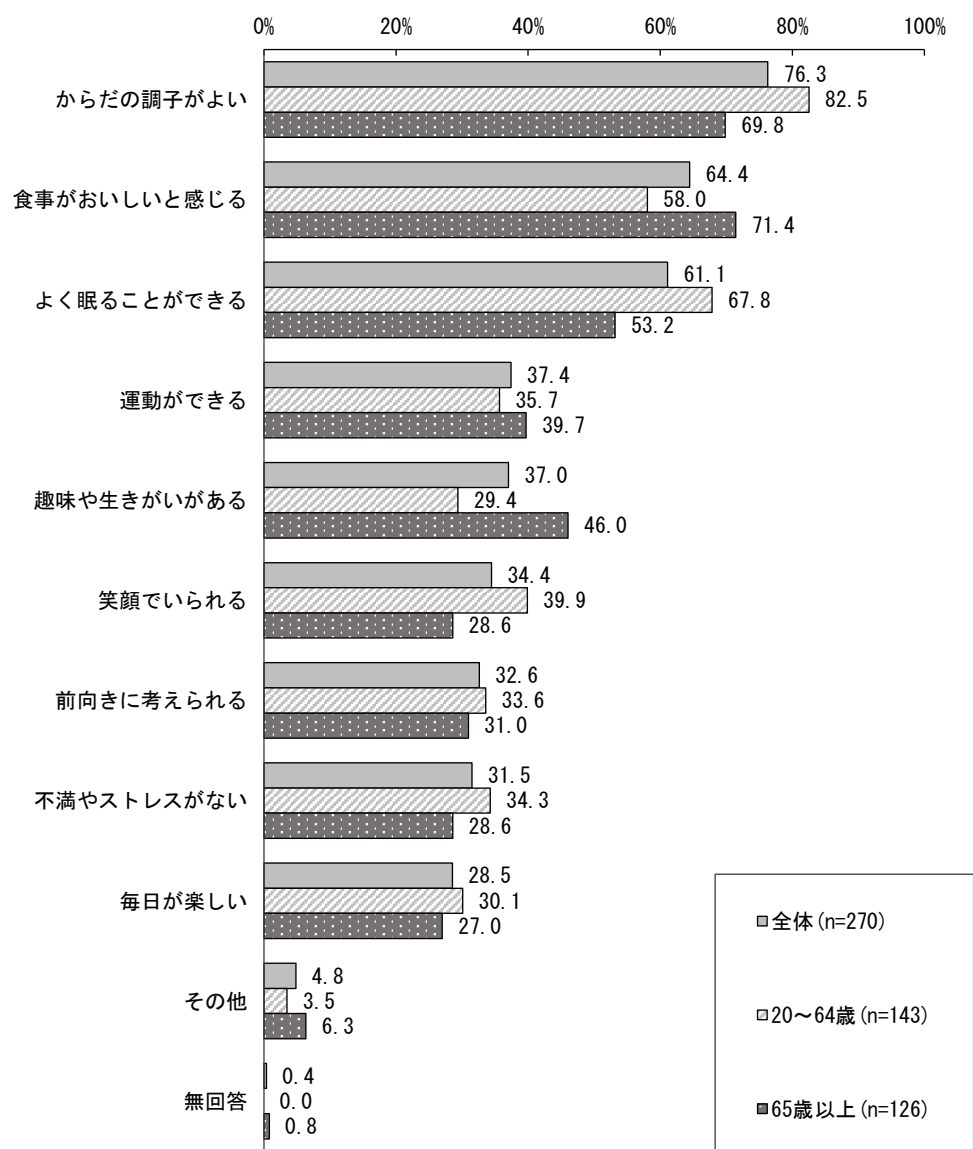
【性別】

「からだの調子がよい」は男性で73.3%、女性で79.1%とそれぞれ最も高くなっています。「食事がおいしいと感じる」、「笑顔でいられる」、「前向きに考えられる」、「毎日が楽しい」ではいずれも女性が男性を大きく上回っています。



【年代別】

20～64歳では「からだの調子がよい」が82.5%、65歳以上は「食事がおいしいと感じる」が71.4%とそれぞれ最も高くなっています。20～64歳と65歳以上で5ポイント以上の差がある項目は、「からだの調子がよい」、「よく眠ることができる」、「笑顔でいられる」、「不満やストレスがない」となっており、20～64歳が65歳以上を上回っています。反対に「食事がおいしいと感じる」「趣味や生きがいがある」については、65歳以上が20～64歳を上回っています。



問8 健康のために普段から心がけている事は何ですか？
【〇はいくつでも】

健康のために普段から心がけている事については、「睡眠」が60.4%と最も高く、次いで「栄養と食生活」が54.1%、「リフレッシュする時間を作る」、「運動」が35.9%、「健康診断等」が29.3%、「趣味をもつ」が26.3%、「歯の健康」が25.9%となっています。

【性別】

男性では「睡眠」が61.1%と最も高く、次いで「栄養と食生活」が45.8%、「運動」が35.9%となっており、女性では「栄養と食生活」が63.4%、「睡眠」が61.2%、「リフレッシュする時間を作る」が42.5%となっています。

また、男性、女性で10ポイント以上の差がある項目は、「栄養と食生活」、「リフレッシュする時間を作る」で女性が上回っている一方で、「適正飲酒」は男性が上回っています。

【年代別】

「睡眠」は30歳代では80.0%、40歳代では64.7%、65歳以上では62.7%となっています。「栄養と食生活」は30歳代では65.0%、50歳代では61.1%、60歳～64歳では60.0%、65歳以上では50.0%となっています。「リフレッシュする時間を作る」は20歳代では70.0%、40歳代では61.8%、30歳代では55.0%と若い世代が中心となっています。また、「健康診断等」、「歯の健康」は50歳代以上で高くなっています。

		栄養と食生活	リフレッシュする時間を作る	睡眠	たばこ	適正飲酒	運動	歯の健康	健康診断等	趣味をもつ	外出する	その他	無回答
(n=合計)													
全体(n=270)		54.1	35.9	60.4	4.8	21.5	35.9	25.9	29.3	26.3	20.4	3.3	1.1
性別	男性(n=131)	45.8	29.0	61.1	6.9	32.1	35.9	22.1	26.0	26.7	20.6	2.3	0.8
	女性(n=134)	63.4	42.5	61.2	2.2	11.9	35.8	29.1	32.1	26.1	20.9	4.5	1.5
年代	20歳代(n=10)	30.0	70.0	40.0	0.0	10.0	30.0	10.0	10.0	20.0	30.0	0.0	0.0
	30歳代(n=20)	65.0	55.0	80.0	5.0	15.0	60.0	15.0	20.0	15.0	20.0	0.0	0.0
	40歳代(n=34)	52.9	61.8	64.7	8.8	11.8	17.6	8.8	17.6	11.8	11.8	8.8	0.0
	50歳代(n=54)	61.1	44.4	51.9	3.7	22.2	31.5	31.5	38.9	25.9	9.3	5.6	0.0
	60歳～64歳(n=25)	60.0	20.0	56.0	0.0	16.0	32.0	36.0	36.0	20.0	28.0	8.0	0.0
	65歳以上(n=126)	50.0	23.0	62.7	5.6	27.0	40.5	29.4	30.2	34.1	25.4	0.8	2.4

2 食生活について

問9 朝食を食べますか？【○は1つ】

朝食を食べるかについては、「毎日食べる」が 85.9%と最も高く、次いで「ときどき食べる」が 5.2%、「ほとんど食べない」が 8.5%となっています。

【性別】

「毎日食べる」は女性の 89.6%が男性の 82.4%を上回っており、「ほとんど食べない」は男性の 9.9%が女性の 6.7%を上回っています。

【年代別】

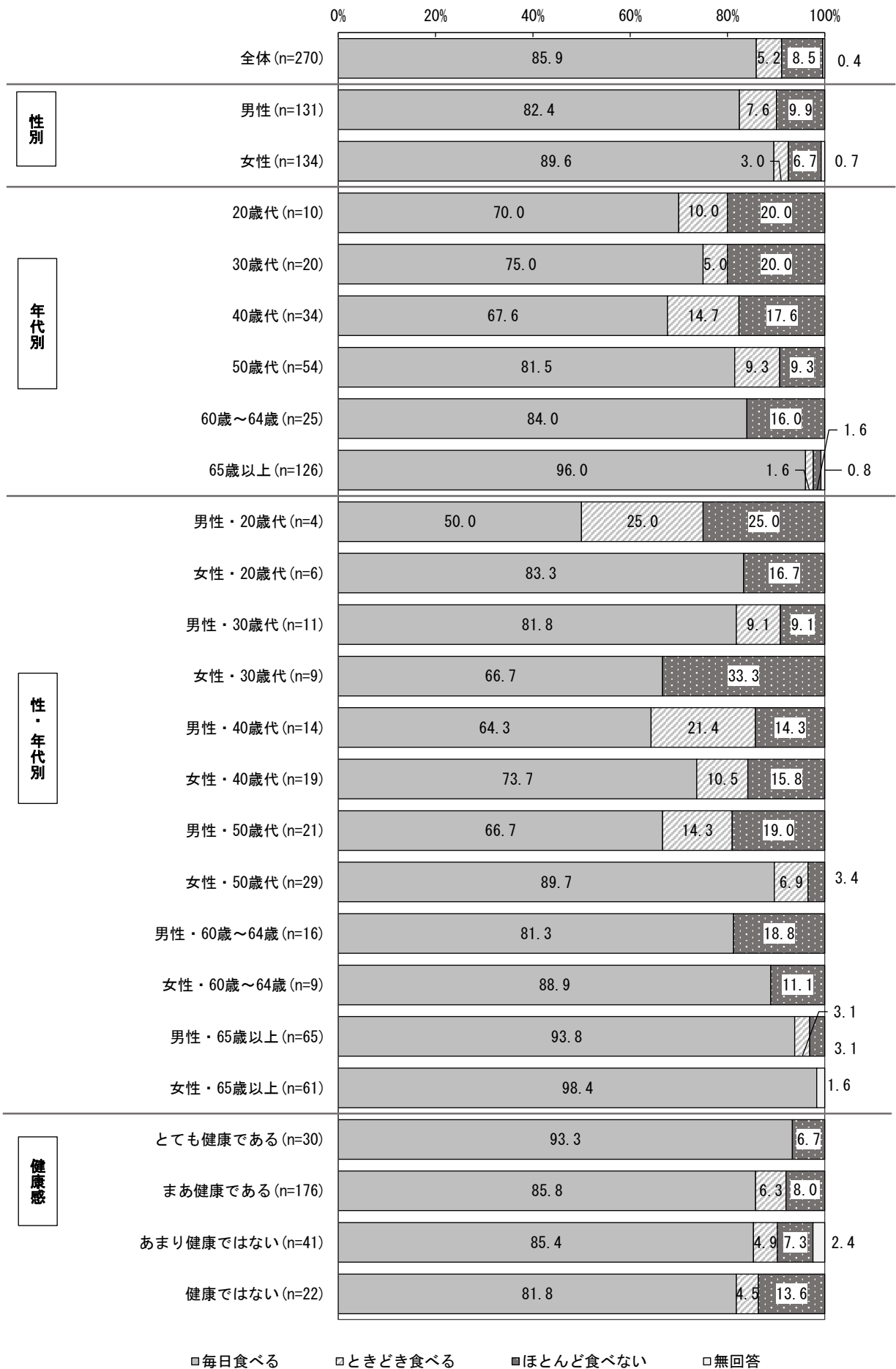
40歳代では「毎日食べる」が 67.6%と他の年代より低くなっていますが、年代が上がるにつれて高くなる傾向にあります。また、20歳代、30歳代では「ほとんど食べない」が 20.0%と他の年代を上回っています。

【性・年代別】

性・年代でみると、「毎日食べる」は男性の 20歳代では 50.0%となっており、「ほとんど食べない」は女性の 30歳代では 33.3%と、他の性・年代を大きく上回っています。

【健康感】

「毎日食べる」は、とても健康であるでは 93.3%、まあ健康であるでは 85.8%に対して、あまり健康ではないでは 85.4%、健康ではないでは 81.8%と、健康だと感じている人とそうでない人では「毎日食べる」割合に差がみられます。



問 10 野菜を 1 日何回食べますか？【○は 1 つ】

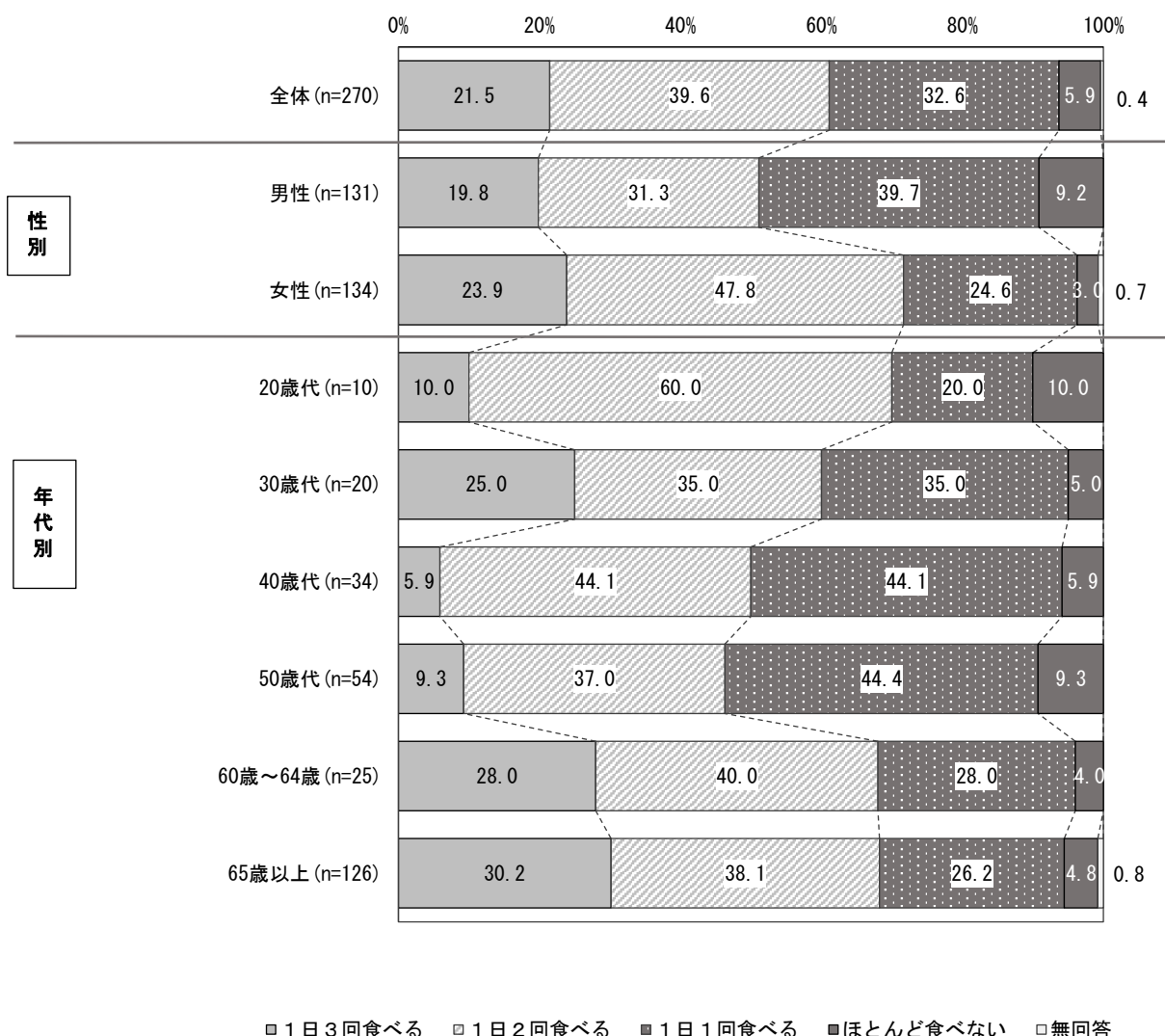
野菜を 1 日何回食べるかについては、「1 日 2 回食べる」が 39.6%と最も高く、次いで「1 日 1 回食べる」が 32.6%、「1 日 3 回食べる」が 21.5%、「ほとんど食べない」が 5.9%となっています。

【性別】

「1 日 1 回食べる」は、男性では 39.7%、女性では 24.6%と男性が上回っていますが、「1 日 2 回食べる」「1 日 3 回食べる」は、いずれも女性が男性を上回っており、女性の方が男性に比べ、野菜を食べることに気をつけていることがわかります。

【年代別】

「ほとんど食べない」は 20 歳代で 10.0%となっています。



問 11 「減塩」に気をつけていますか？【〇は1つ】

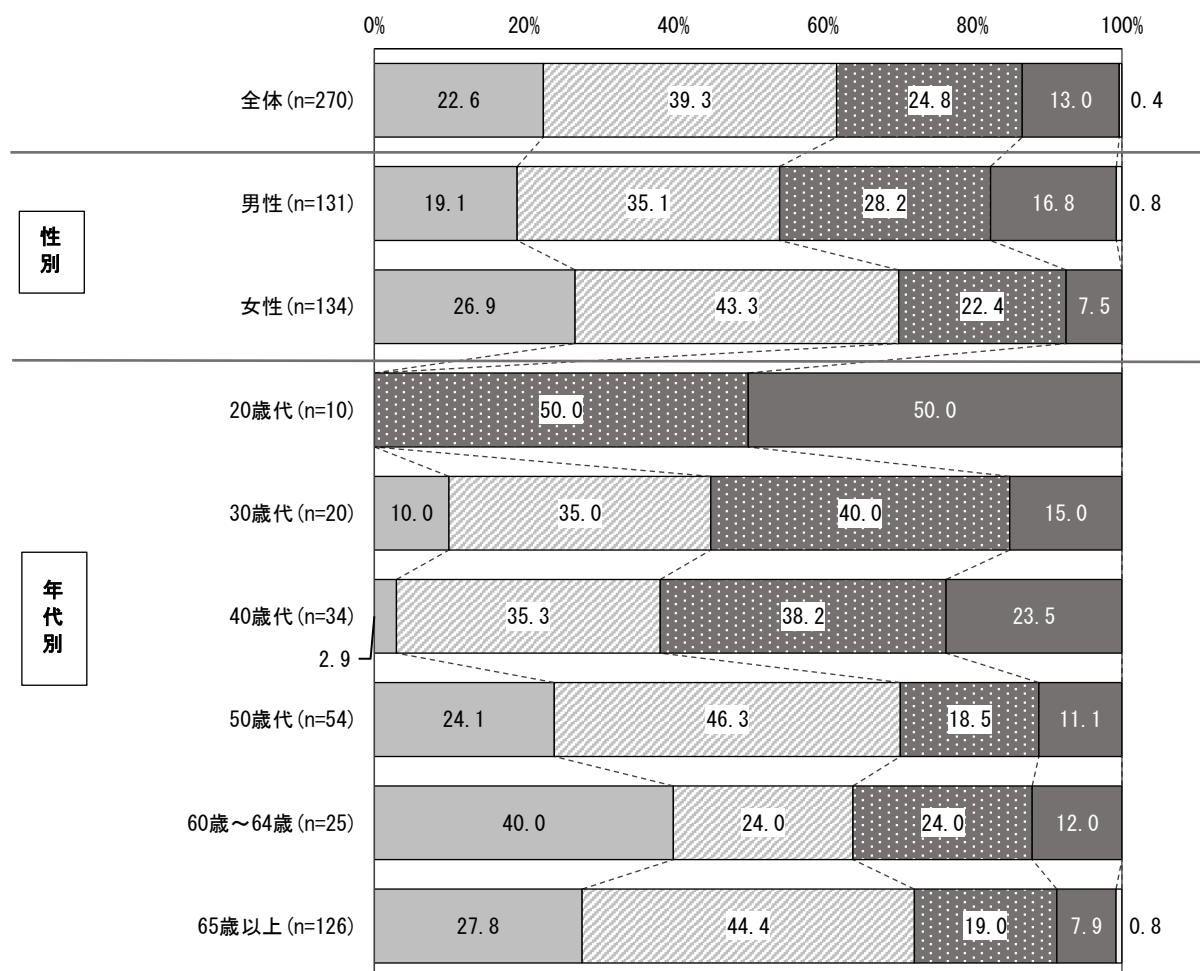
減塩に気を付けているかについては、「気をつけている」が 22.6%、「まあまあ気をつけている」が 39.3%となっており、これらを合わせた『気をつけている』が 61.9%となっています。

【性別】

『気をつけている』は女性では 70.2%、男性では 54.2%となっています。

【年代別】

65歳以上では『気をつけている』が 72.2%と最も高くなっています。



□気をつけている □まあまあ気をつけている ■あまり気をつけていない ■気をつけていない □無回答

問 12 食事の内容は、主食（ごはん、パン、麺など）・主菜（肉、魚、卵、大豆など）・副菜（野菜、海草など）はそろっていますか？
【○は1つ】

主食・主菜・副菜をそろえた食事の状況については、「そろっている」が 22.2%、「1日2食はそろっている」が 33.0%、「1日1食はそろっている」が 33.0%、「そろっていない」が 10.4%となっています。

【性別】

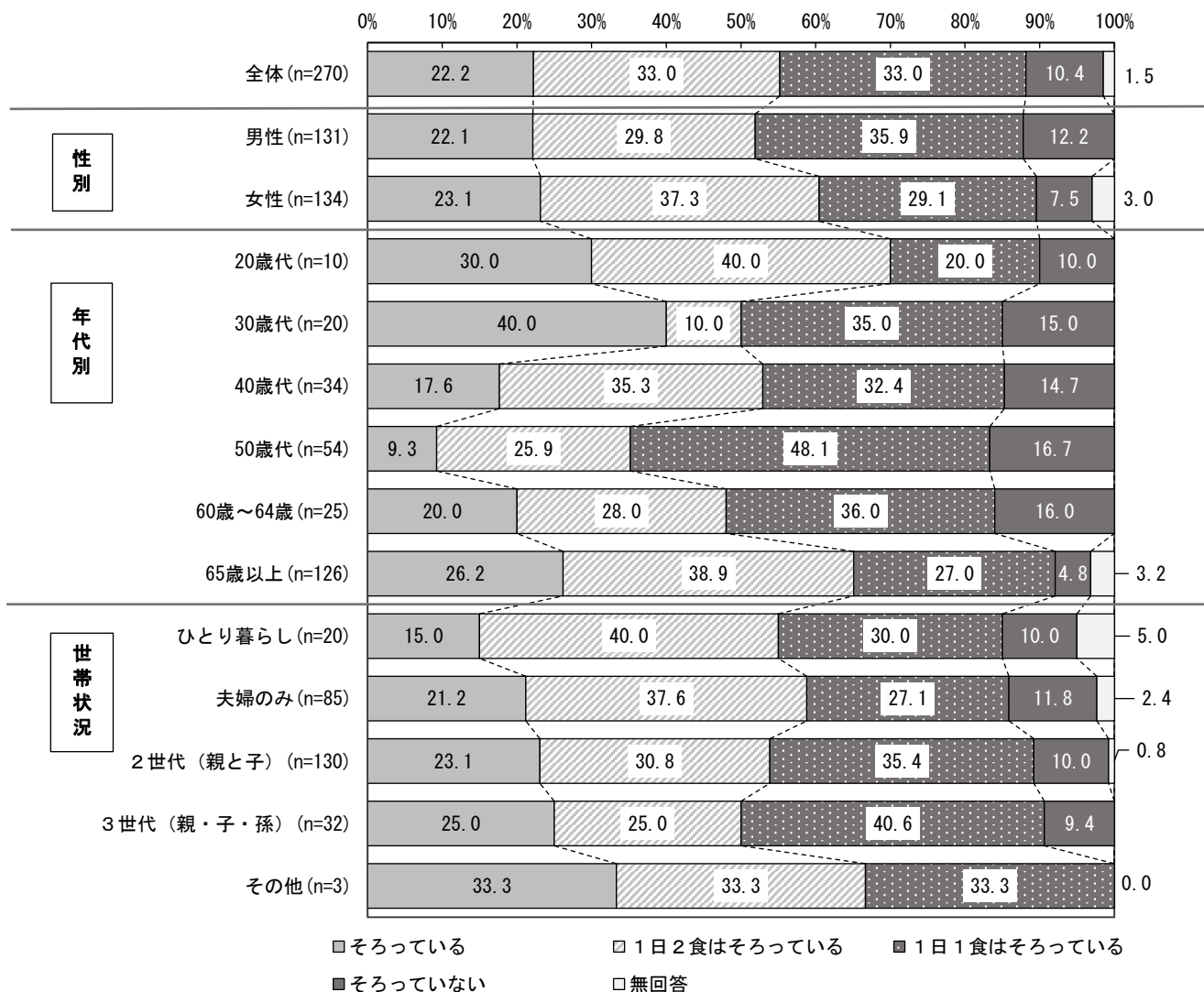
「そろっていない」は男性では 12.2%、女性は 7.5%となっています。

【年代】

「そろっていない」は 20 歳代では 10.0%、30 歳代では 15.0%、40 歳代では 14.7%、50 歳代では 16.7%、60 歳代では 16.0%となっています。

【世帯状況】

「そろっている」は 3 世代（親・子・孫）では 25.0%と他の世帯を上回っています。



問 13 朝食または夕食を家族と一緒に食べていますか？（一人暮らしは除く）【〇は1つ】

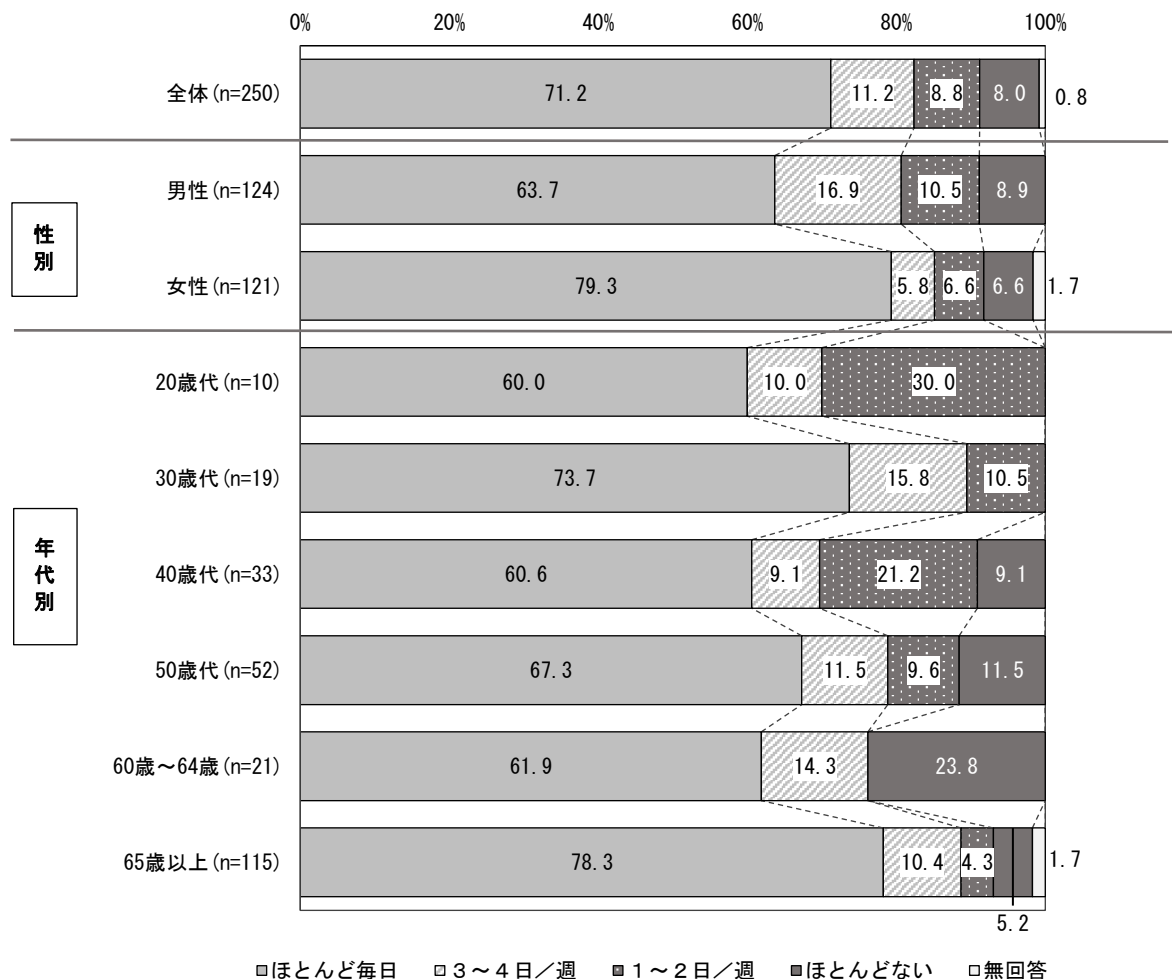
家族と一緒に食事の機会については、「ほとんど毎日」が71.2%、「3～4日/週」が11.2%、「1～2日/週」がともに8.8%、「ほとんどない」が8.0%となっています。

【性別】

「ほとんどない」は男性の8.9%が女性の6.6%を上回っています。

【年代別】

「1～2日/週」は20歳代では30.0%と最も高く、次いで40歳代では21.2%、30歳代では10.5%と働き盛りで高くなっています。



問 14 友人など親しい人（家族を除く）と食事をする機会がどのくらいありますか？【〇は1つ】

家族を除いた友人など親しい人との食事の機会については、「週に1回以上」が7.4%、「2週間に1回以上」が10.7%、「月1回以上」が24.4%となっています。

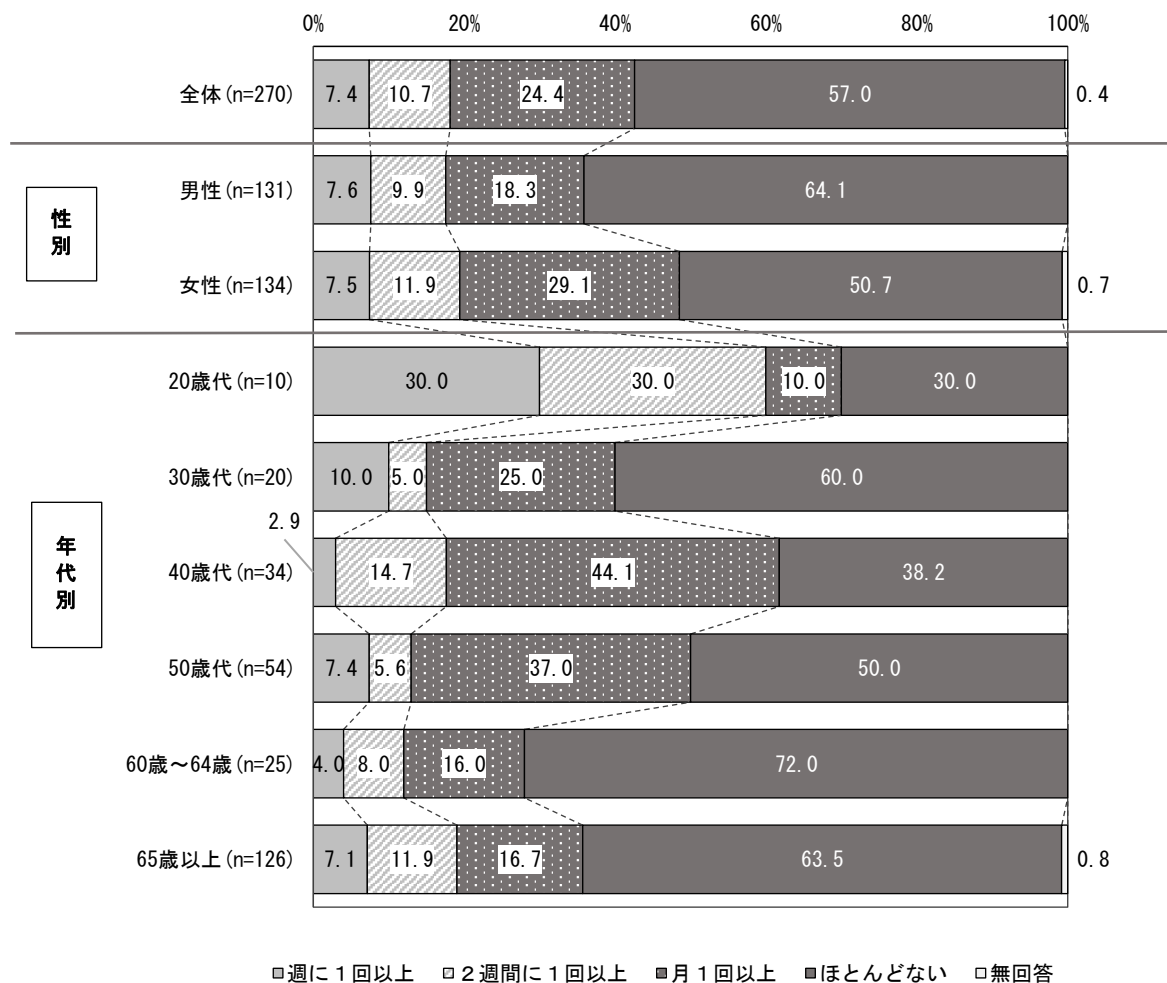
一方で、「ほとんどない」では57.0%となっています。

【性別】

「ほとんどない」は男性の64.1%が女性の50.7%を上回っています。

【年代別】

「ほとんどない」は60歳～64歳では72.0%、65歳以上では63.5%、30歳代では60.0%となっています。一方で、20歳代では「週に1回以上」、「2週間に1回以上」が30.0%と他の年代を大きく上回っています。



問 15 生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持に気をつけていますか？【〇は1つ】

適正体重の維持管理については、「気をつけている」が 23.7%、「まあまあ気をつけている」が 45.2%となっており、これらを合わせた『気をつけている』が 68.9%となっています。

【性別】

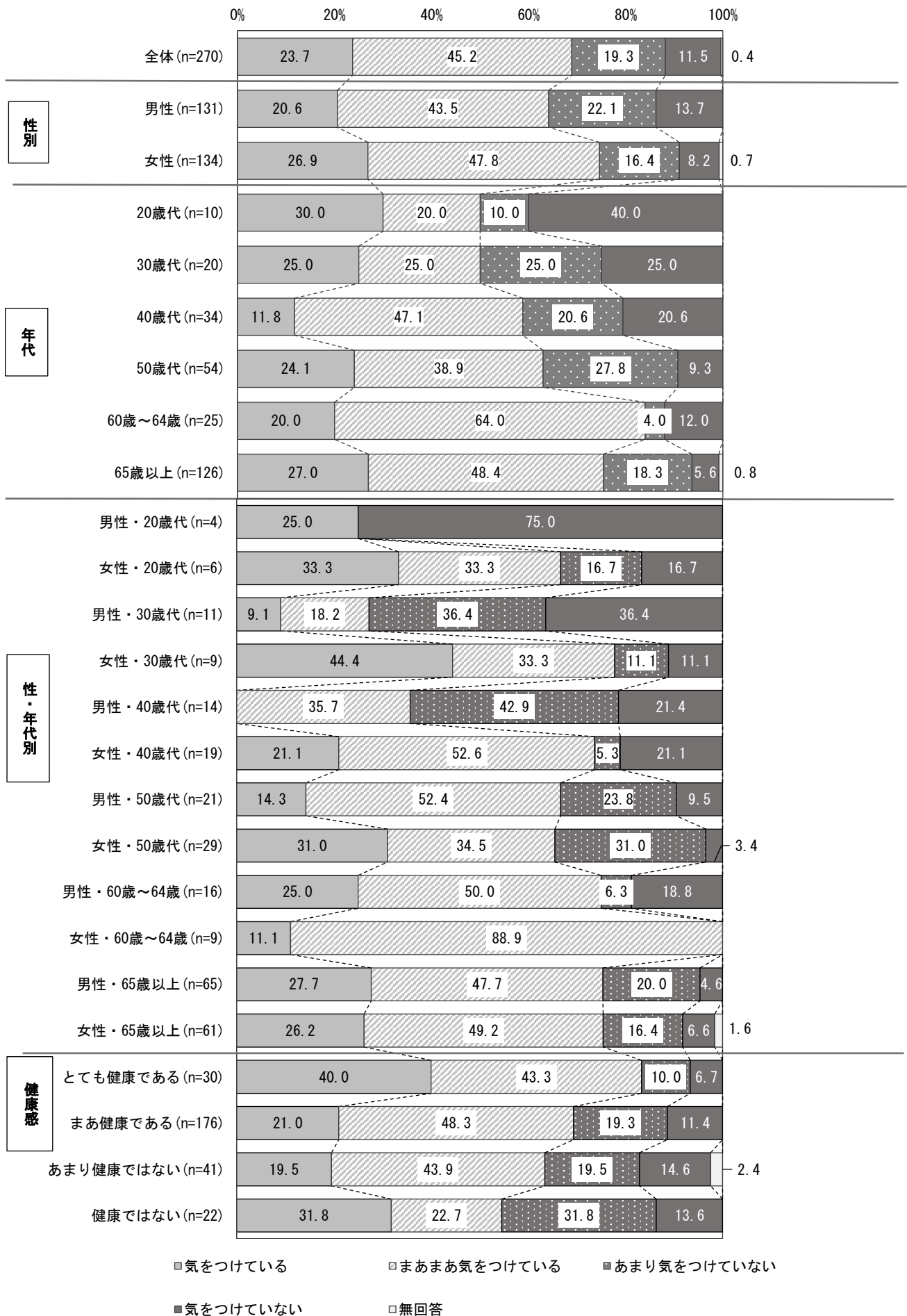
『気をつけている』は男性が 64.1%、女性が 74.7%とほぼ同様の傾向となっていますが、「あまり気をつけていない」は男性の 22.1%が女性の 16.4%を上回っています。

【性・年代別】

『気をつけている』は男性の 50 歳代以上では約 7 割以上となっており、女性の 60～64 歳代では 100.0%と最も高くなっています。

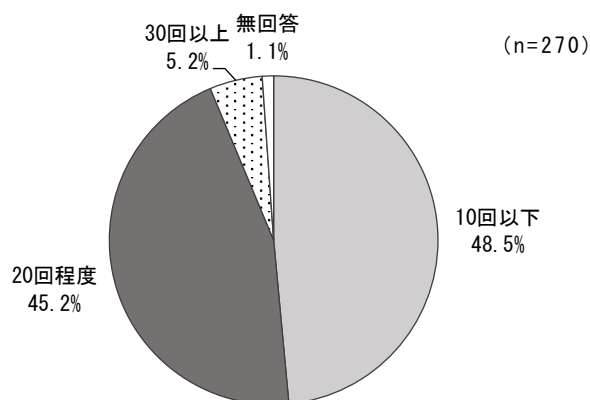
【健康感】

『気をつけている』は、とても健康であるでは 83.3%、まあ健康であるでは 69.3%、あまり健康ではないでは 63.4%、健康ではないでは 54.5%となっています。とても健康であると回答した人の 8 割以上が『気をつけている』としています。



問 16 一口に何回くらい噛んで食べていますか？

一口に噛む回数については、「10回以下」が48.5%、「20回程度」が45.2%、「30回以上」が5.2%となっています。



問 17 産地や生産者を意識して、食品を選んでいきますか？【○は1つ】

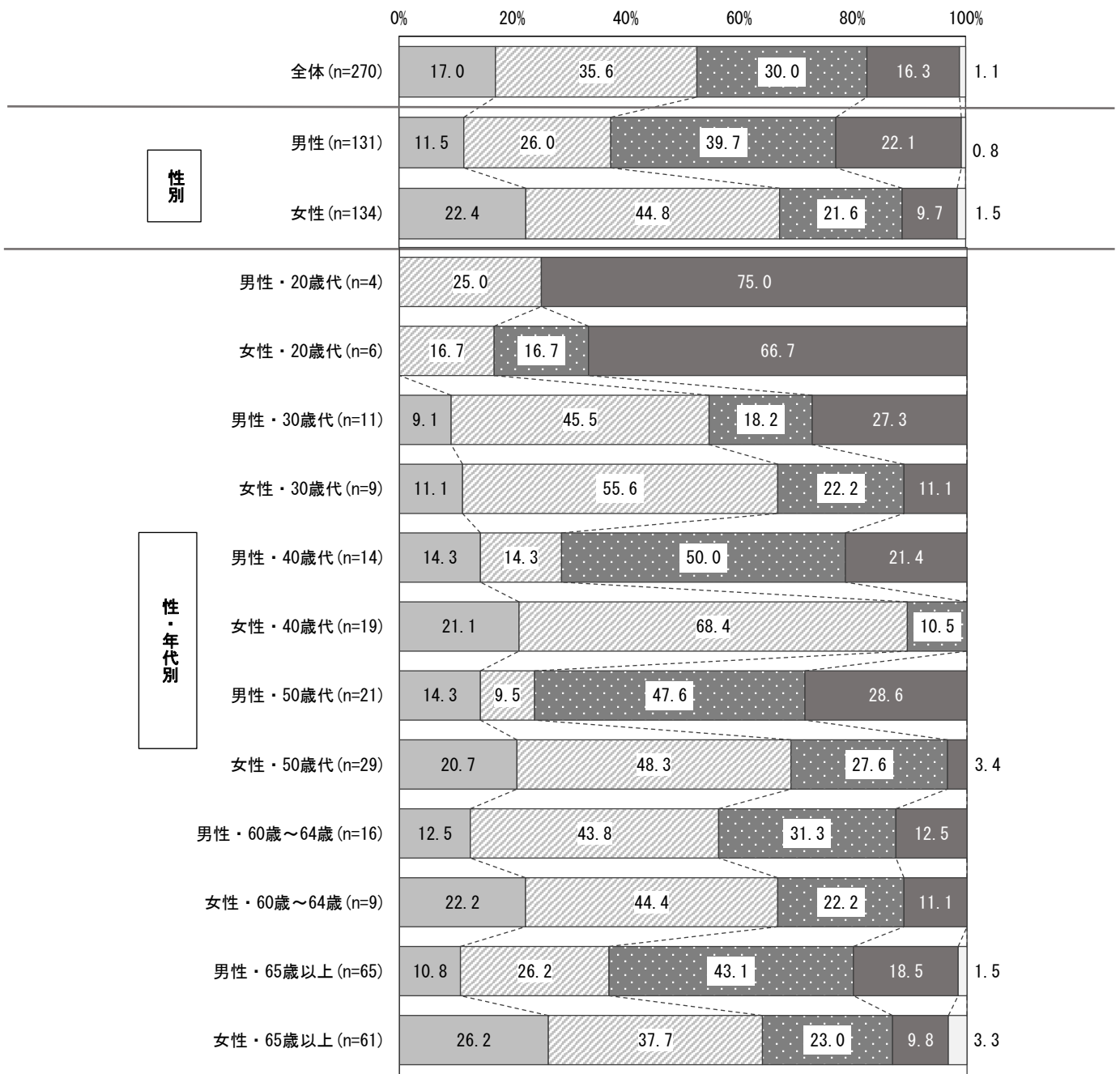
産地や生産者を意識して、食品選びをしているかどうかについては、「いつも選んでいる」が17.0%、「時々選んでいる」が35.6%、「あまり選んでいない」が30.0%、「全く選んでいない」が16.3%となっています。

【性別】

「いつも選んでいる」は男性では11.5%、女性では22.4%となっており、「時々選んでいる」は男性では26.0%、女性では44.8%と女性で大きく上回っています。

【性・年代別】

「いつも選んでいる」は女性の40歳代以上では2割以上となっていますが、男性の40歳代以上では約1割となっています。



いつも選んでいる 時々選んでいる あまり選んでいない
 全く選んでいない 無回答

問 18 食育に関心がありますか？【〇は1つ】

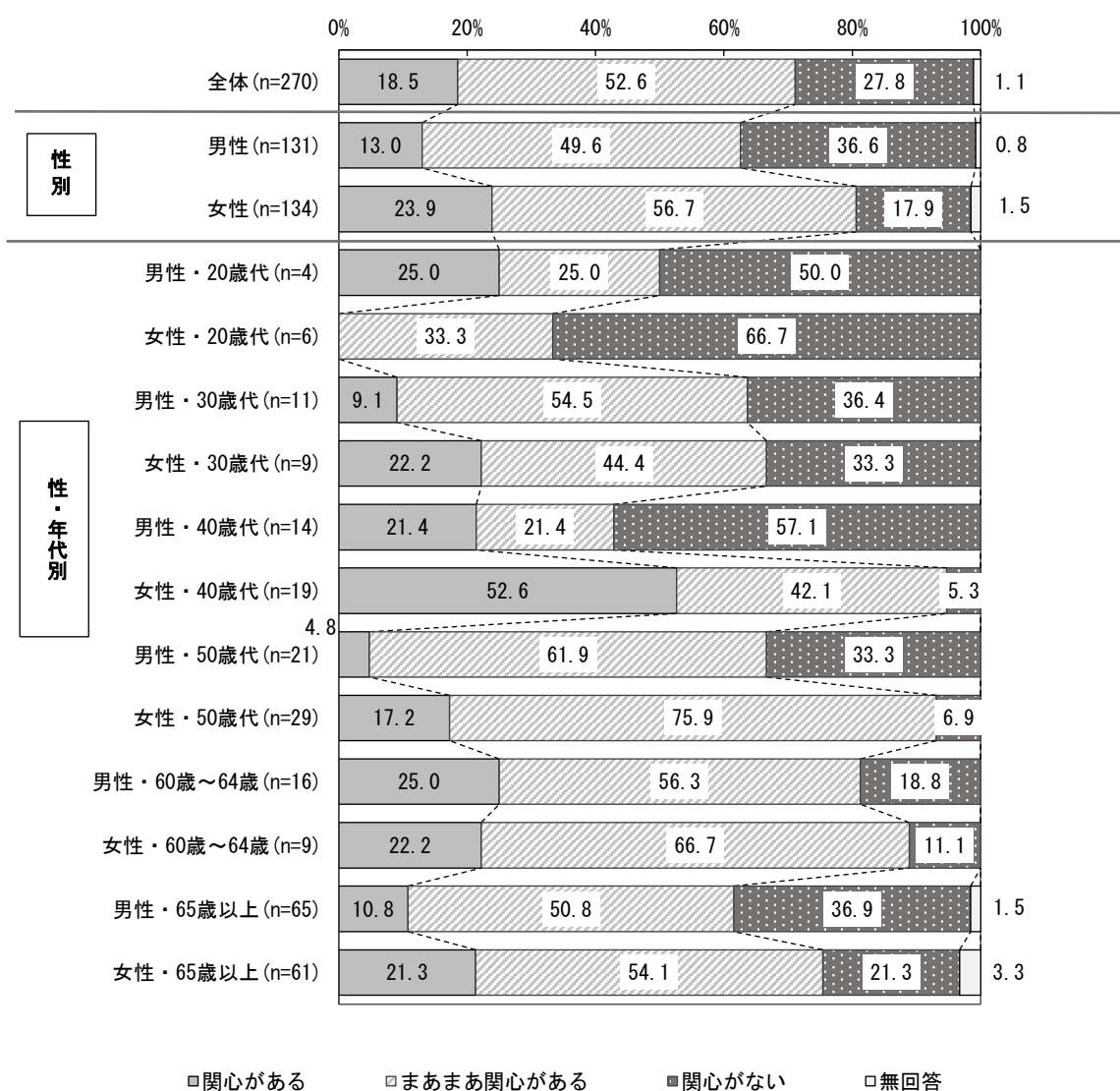
食育の関心については、「関心がある」の 18.5%と、「まあまあ関心がある」の 52.6%となっており、これらを合わせた『関心あり』が 71.1%となっており、「関心がない」が 27.8%となっています。

【性別】

『関心あり』は女性の 80.6%が男性の 62.6%を上回っており、「関心がない」は男性では 36.6%、女性では 17.9%となっています。

【性・年代別】

『関心あり』は女性の 40 歳代、50 歳代では 9 割台と高くなっています。一方で、男性の 50 歳代以上では 6 割ほどとなっていますが、女性と比べるとその割合は低くなっています。

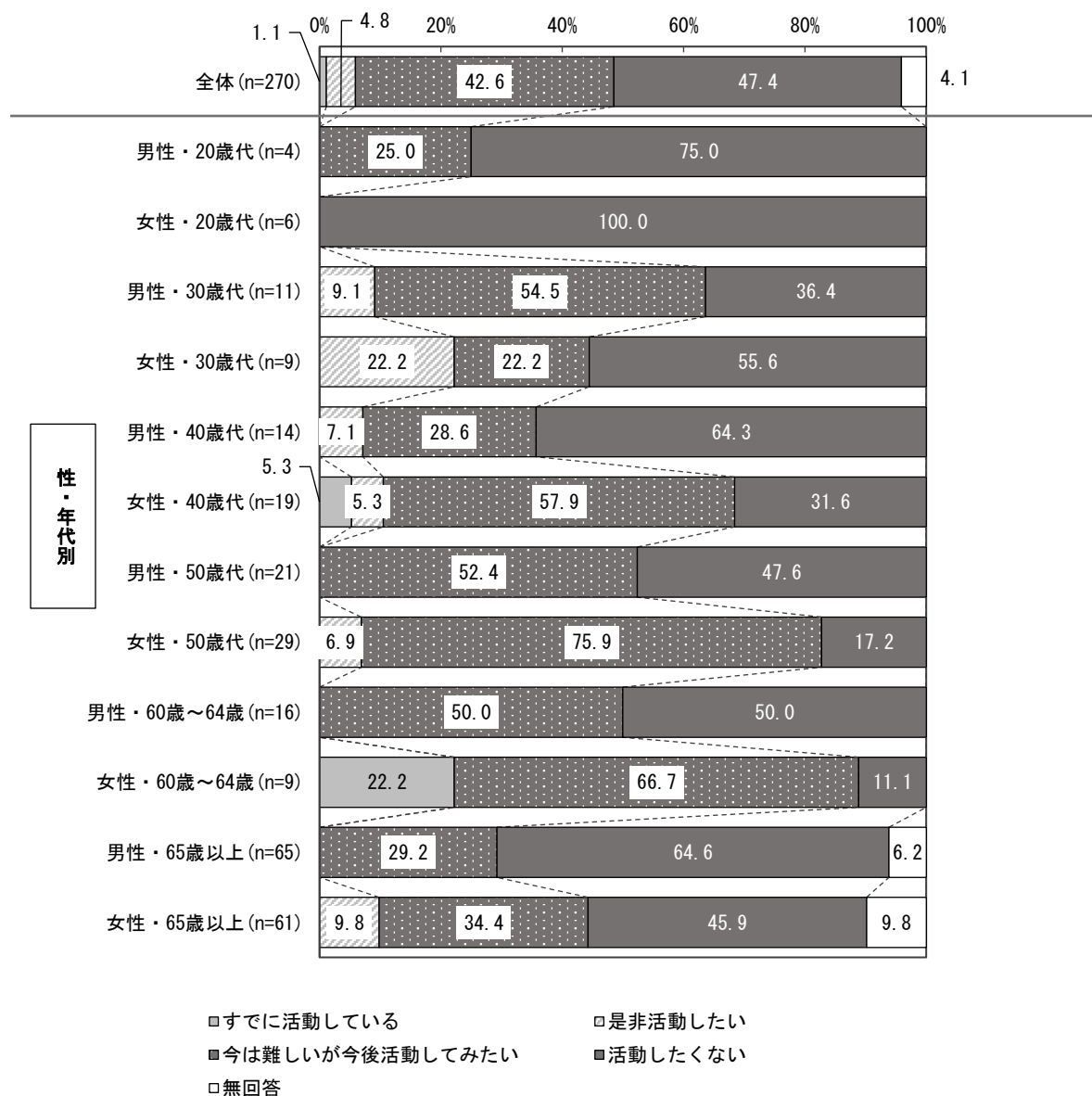


問 19 食育に関係したボランティア活動、サークル、学習会等があったら、活動したいですか？【〇は1つ】

食育に関するボランティア等の活動希望については、「活動したくない」が47.4%となっており、「すでに活動している」が1.1%、「是非活動したい」が4.8%、「今は難しいが今後活動してみたい」が42.6%となっており、これらを合わせた『参加・参加意向あり』が半数以上となっています。

【性・年代別】

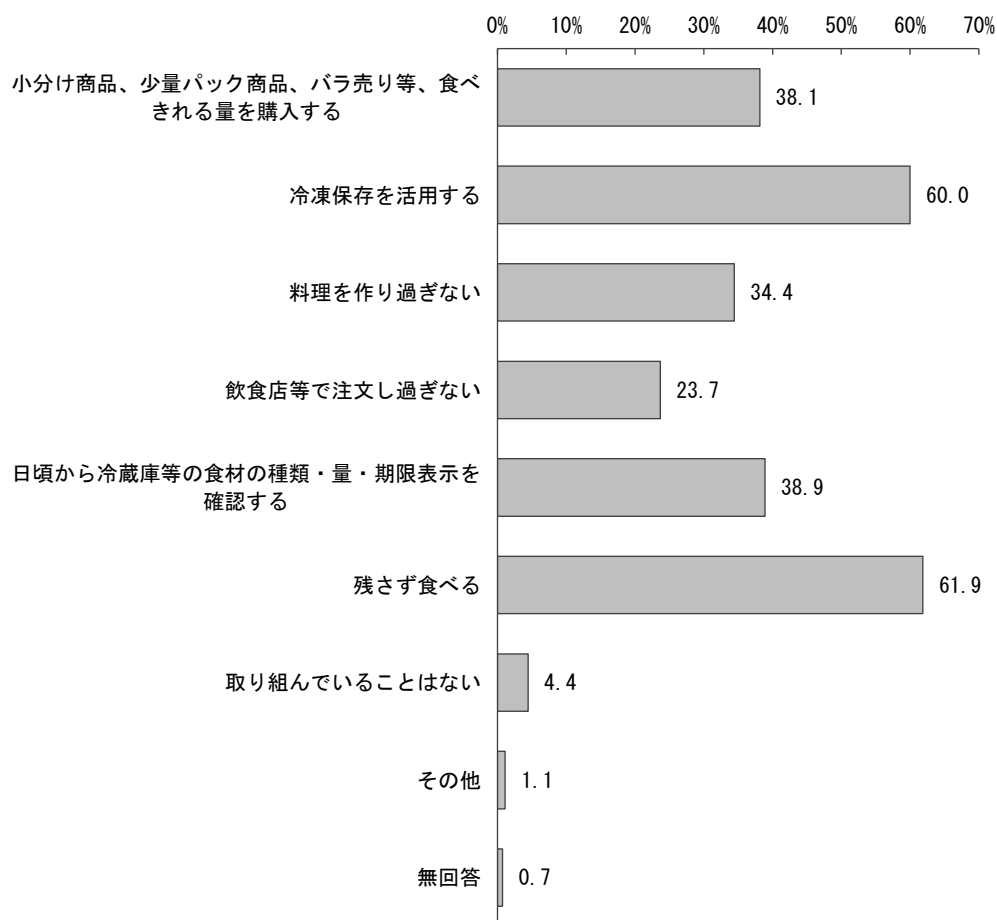
『参加・参加意向あり』は女性の60歳～64歳代では88.9%、女性の50歳代では82.8%、女性の40歳代では68.5%となっています。



問 20 食品ロス（食べられるのに捨てられてしまう食品）を軽減するために取り組んでいることはありますか？【〇はいくつでも】

食品ロス軽減に関する取組状況については、「残さず食べる」が 61.9%と最も高く、次いで「冷凍保存を活用する」が 60.0%、「日頃から冷蔵庫等の食材の種類・量・期限表示を確認する」が 38.9%、「小分け商品、少量パック商品、バラ売り等、食べきれぬ量を購入する」が 38.1%、「料理を作り過ぎない」が 34.4%、「飲食店等で注文し過ぎない」が 23.7%となっています。

(n=270)



3 運動について

問 21 健康の維持・増進のために1日30分以上の運動をどのくらいしていますか？【○は1つ】

1日30分以上の運動を「週4日以上」が19.6%、「週2～3日」が21.5%、「月数日」が16.3%、「全くしていない」が41.5%となっています。「週4日以上」と「週2～3日」を合わせた『運動習慣あり』は41.1%です。

【性別】

『運動習慣あり』は、男性の42.0%が女性の40.3%を上回っています。

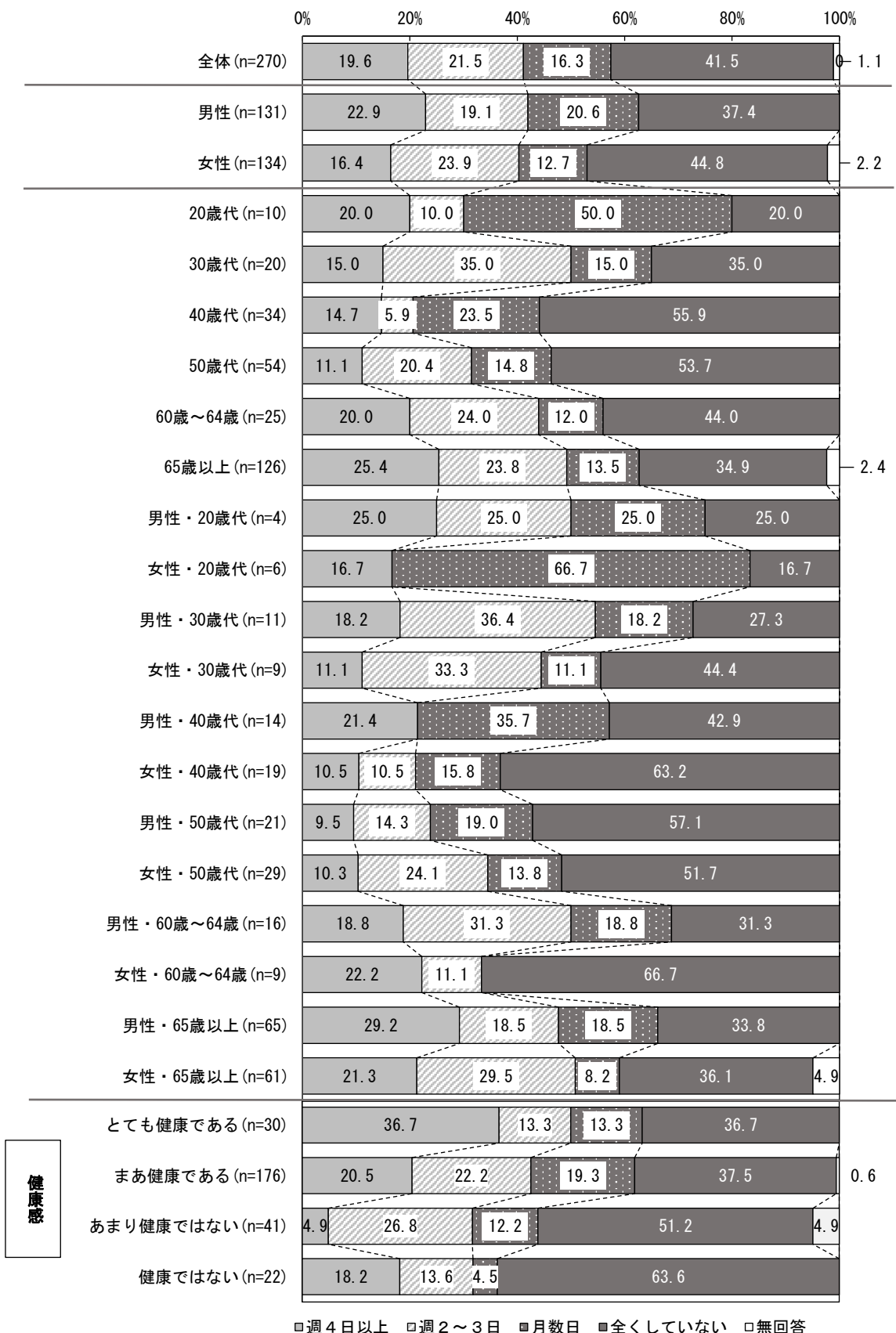
【年代別】

『運動習慣あり』は30歳代では50.0%と最も高く、次いで65歳以上では49.2%、60歳～64歳では44.0%となっており、高齢層で高くなっています。

【性・年代別】

『運動習慣あり』は男性の30歳代では54.6%と最も高く、次いで女性の65歳以上では50.8%、男性の20歳代では50.0%、60歳～64歳では50.1%、男性の65歳以上では47.7%となっており、若年の男性、男女ともに高齢層で高くなっています。

一方で、「全くしていない」は女性の60歳～64歳代では66.7%と最も高く、次いで40歳代では63.2%、男性の50歳代では57.1%、女性の50歳代では51.7%となっています。



問 22 普段、どのような運動をしていますか？【〇はいくつでも】

普段行っている運動については、「ウォーキング」が 62.6%と最も高く、次いで「体操（ラジオ体操・ストレッチなど）」が 25.2%、「自転車・サイクリング」が 23.2%、「ゴルフ・バードゴルフ等」が 11.6%となっています。

【性別】

男性、女性ともに「ウォーキング」が最も高く、男性では 58.5%、女性では 66.2%となっています。「球技（野球・サッカー・テニス・卓球など）」、「ゴルフ・バードゴルフ等」では男性が女性を上回っている一方で、「体操（ラジオ体操・ストレッチなど）」では女性が男性を上回っています。

【年代別】

いずれの年代も「ウォーキング」が最も高くなっています。また、「ジョギング・マラソン」では 30 歳代が 23.1%、60 歳～64 歳が 21.4%と他の年代より高くなっています。

【居住地域】

いずれの地域も「ウォーキング」が 6 割を超えています。金杉、築比地、魚沼、大川戸地域では「体操（ラジオ体操・ストレッチなど）」、松伏、松葉、ゆめみ野東、田中地域では「自転車・サイクリング」、上赤岩等地域では「ゴルフ・バードゴルフ等」が比較的高くなっています。

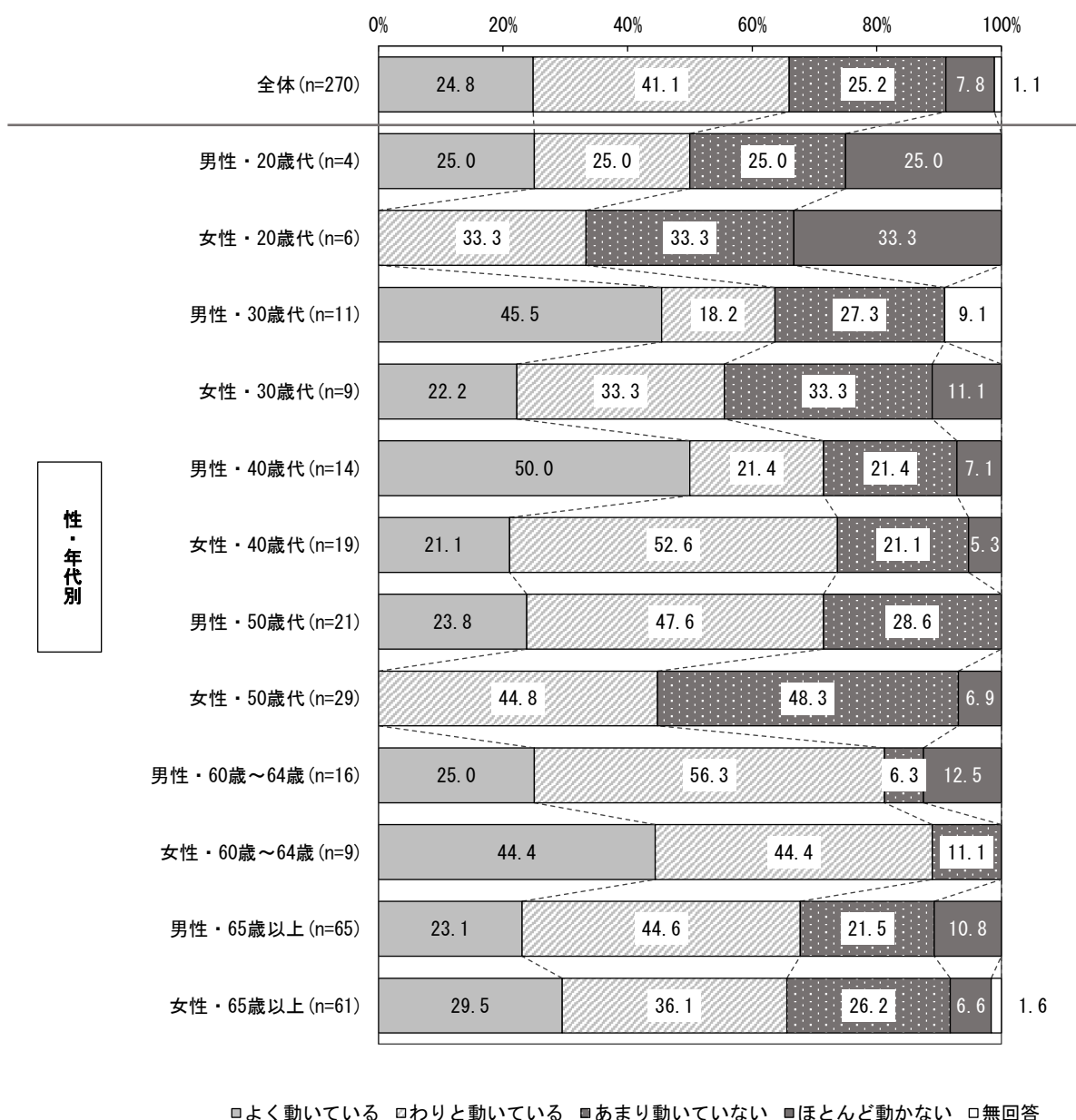
		ウォーキング	ジョギング・マラソン	自転車・サイクリング	水泳・水中運動	エアロビクス・ダンベル	ヨガ	球技(野球・サッカー・テニス・卓球など)	体操(ラジオ体操・ストレッチなど)	室内運動機器の利用(ルームランナー・エアロバイクなど)	ゴルフ・バードゴルフ等	ヨガ	ご近所さん体操	その他	無回答
(n=合計)															
全体 (n=155)		62.6	5.8	23.2	5.2	1.3	0.0	10.3	25.2	5.8	11.6	4.5	2.6	11.0	1.3
性別	男性 (n=82)	58.5	9.8	28.0	3.7	1.2	0.0	15.9	19.5	3.7	20.7	0.0	0.0	13.4	0.0
	女性 (n=71)	66.2	1.4	18.3	7.0	1.4	0.0	4.2	32.4	8.5	1.4	9.9	5.6	7.0	2.8
年代	20 歳代 (n=8)	75.0	0.0	37.5	0.0	0.0	0.0	12.5	12.5	0.0	0.0	0.0	0.0	12.5	0.0
	30 歳代 (n=13)	46.2	23.1	23.1	7.7	7.7	0.0	15.4	23.1	0.0	23.1	7.7	0.0	15.4	0.0
	40 歳代 (n=15)	46.7	6.7	20.0	6.7	0.0	0.0	20.0	0.0	6.7	13.3	6.7	0.0	6.7	0.0
	50 歳代 (n=25)	72.0	8.0	8.0	0.0	0.0	0.0	8.0	20.0	20.0	0.0	4.0	0.0	12.0	0.0
	60 歳～64 歳 (n=14)	57.1	21.4	28.6	7.1	0.0	0.0	7.1	14.3	7.1	14.3	0.0	0.0	14.3	0.0
	65 歳以上 (n=79)	65.8	0.0	26.6	6.3	1.3	0.0	8.9	34.2	2.5	13.9	5.1	5.1	10.1	2.5
居住地区	金杉、築比地、魚沼、大川戸 (n=32)	65.6	0.0	18.8	6.3	0.0	0.0	9.4	31.3	6.3	9.4	0.0	3.1	9.4	3.1
	松伏、松葉、ゆめみ野、ゆめみ野東、田中 (n=109)	62.4	7.3	25.7	5.5	1.8	0.0	10.1	24.8	5.5	9.2	5.5	1.8	12.8	0.9
	上赤岩、下赤岩、田島 (n=13)	61.5	7.7	15.4	0.0	0.0	0.0	15.4	15.4	7.7	30.8	7.7	7.7	0.0	0.0

問 23 生活している中で、よく動いている方だと思いますか？
【○は1つ】

生活の中での動きについては、「よく動いている」が24.8%、「わりと動いている」が41.1%となっており、これらを合わせた『動く』は65.9%となっています。

【性・年代別】

『動く』は女性の60歳～64歳では88.8%、男性の60歳～64歳では81.3%、女性の40歳代では73.7%、男性の40歳代、50歳代ではともに71.4%と中間層で高くなっています。



問 24 同世代の人より体力的に自信があると感じていますか？
【〇は1つ】

体力的に自信があると「感じている」が 43.7%、「感じていない」が 53.3% となっています。

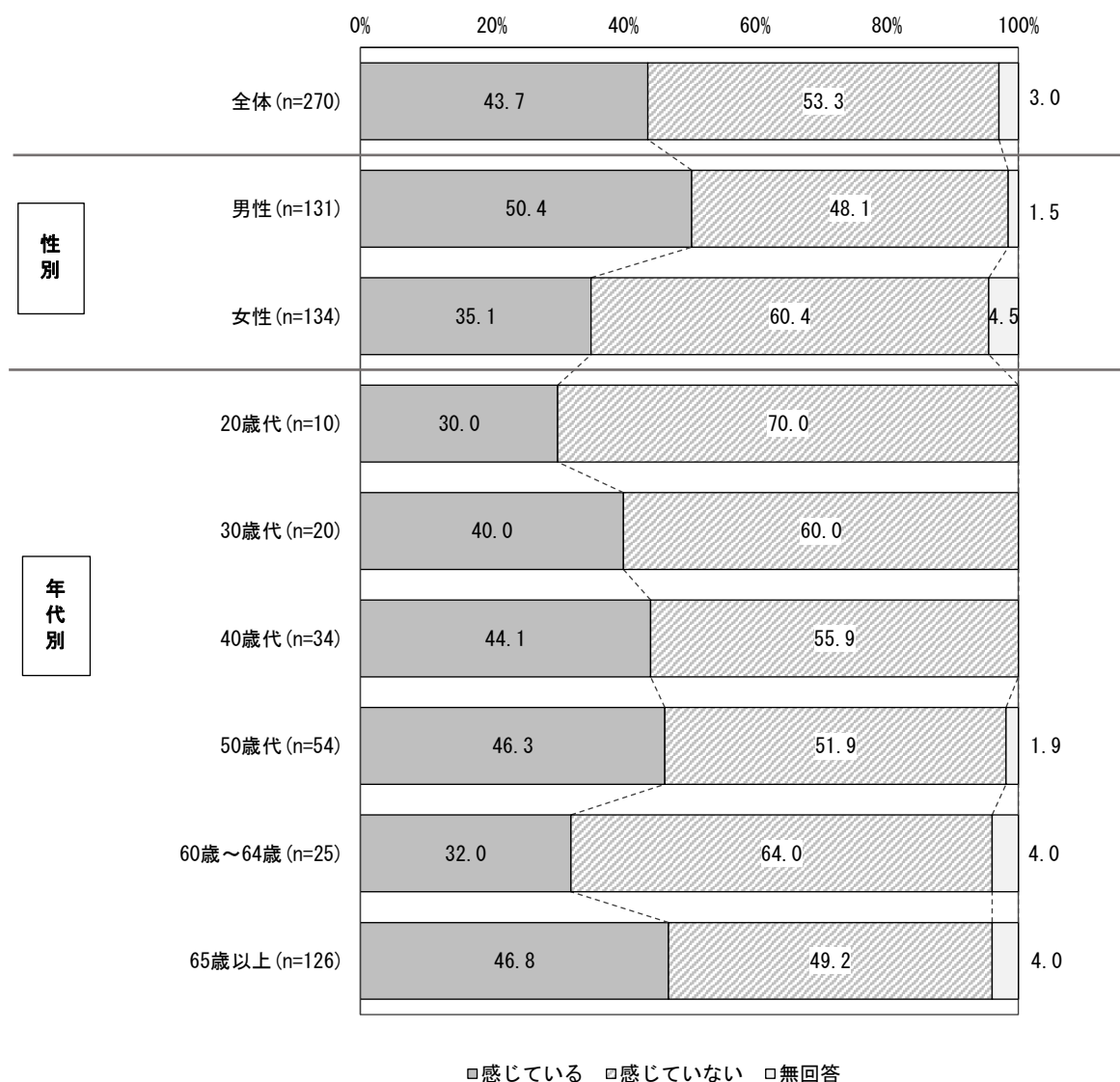
【性別】

「感じている」は男性の 50.4%が女性の 35.1%を上回っています。

【年代別】

65 歳以上では「感じている」が 46.8%と最も高く、次いで 50 歳代では 46.3%、40 歳代では 44.1%、30 歳代では 40.0%となっています。

一方で、「感じていない」は 20 歳代の 70.0%、60 歳～64 歳の 64.0%で高くなっています。



4 歯の健康について

問 25 過去1年間に歯科健康診査(治療目的は除く)を受けましたか？
【○は1つ】

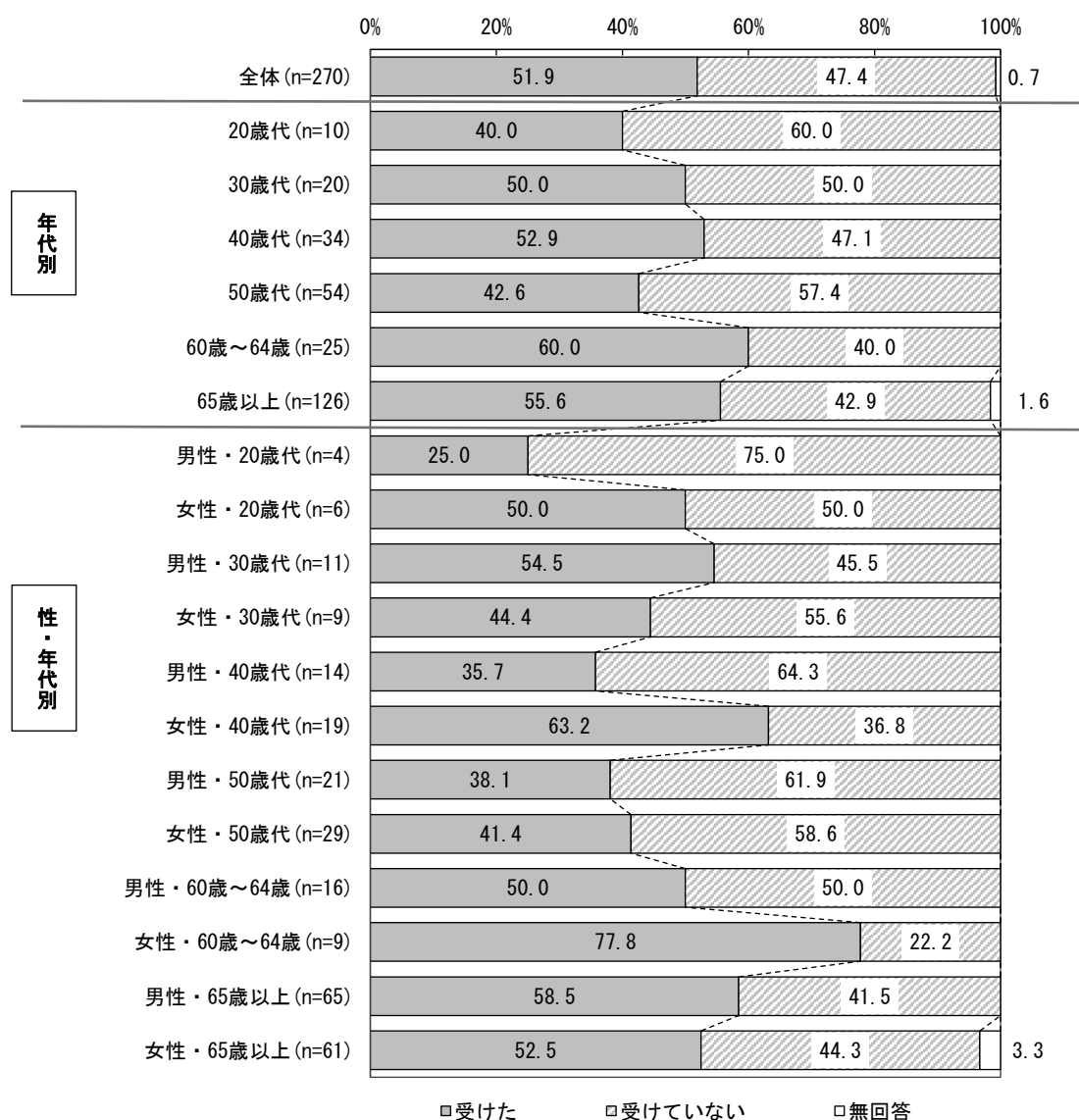
過去1年間に歯科健康診査を「受けた」が51.9%、「受けていない」が47.4%となっています。

【年代別】

「受けた」が「受けていない」を上回るのは、40歳代、60歳～64歳代、65歳以上となっており、20歳代では「受けていない」が60.0%と他の年代を上回っています。

【性・年代別】

男性の20歳代、40歳代、50歳代では「受けた」が2～3割台となっています。

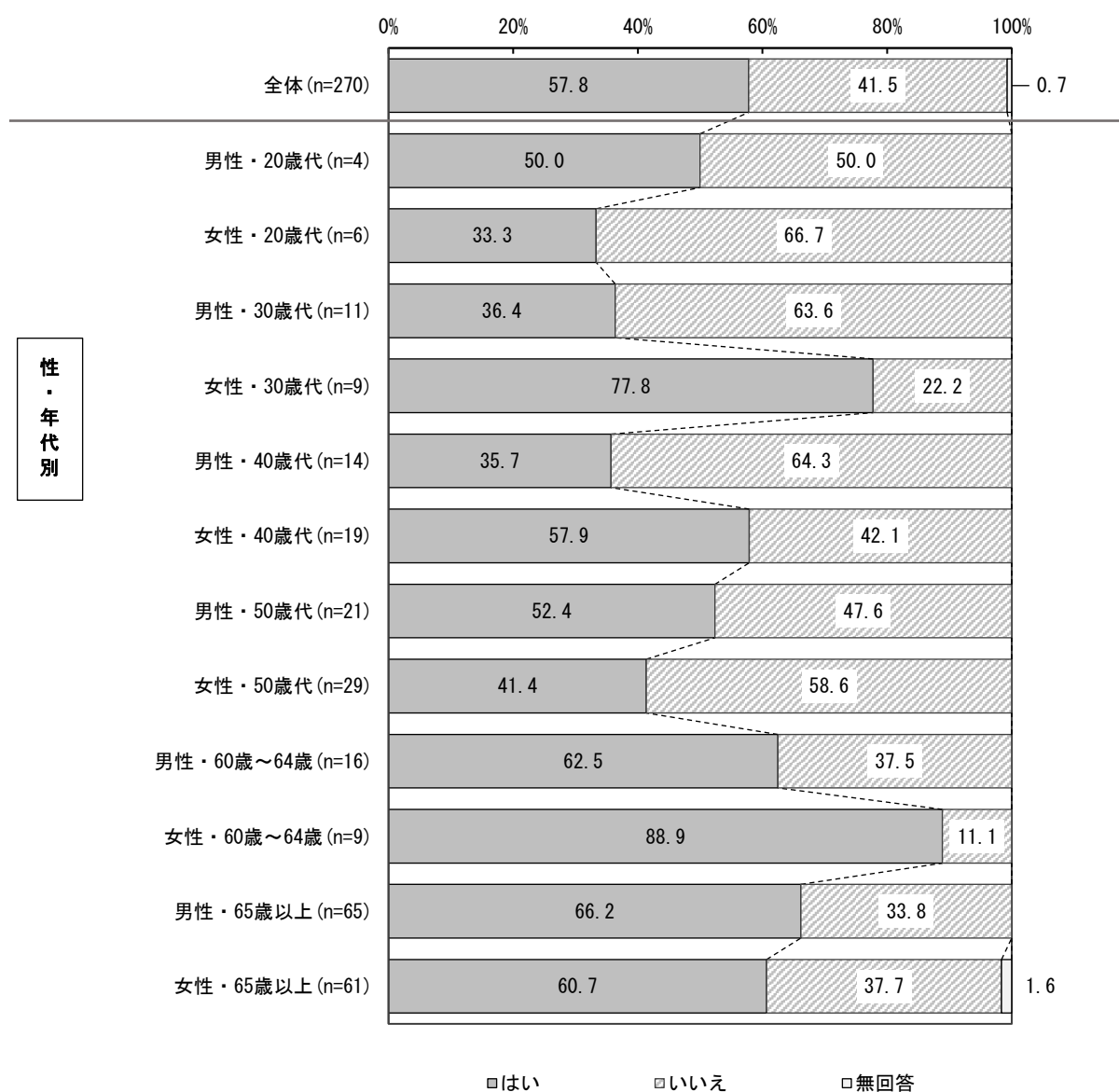


問 26 歯医者さんや歯科衛生士さんによる歯石除去などの口腔清掃を過去1年間に受けたことがありますか？【〇は1つ】

過去1年間の口腔清掃の受診については、「はい」が57.8%、「いいえ」が41.5%となっています。

【性・年代別】

女性の30歳代、男性女性ともに60歳以上で「はい」が高くなっています。



問 27 1日何回、歯を磨きますか？【○は1つ】

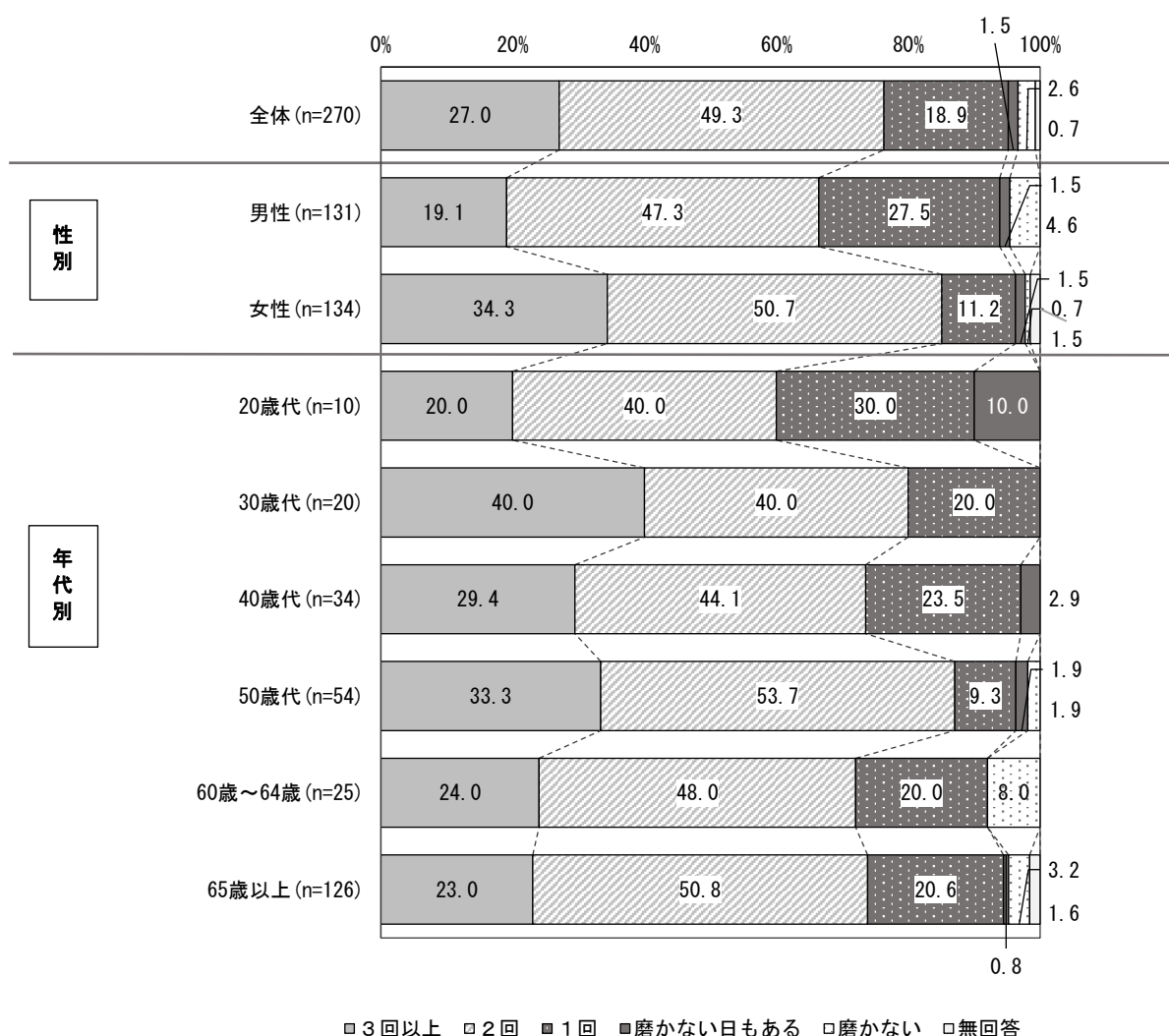
1日の歯磨きの回数は「3回以上」が27.0%、「2回」が49.3%、「1回」が18.9%、「磨かない日もある」が1.5%、「磨かない」が2.6%となっています。

【性別】

「3回以上」と「2回」は、いずれも女性が男性を上回っています。

【年代別】

いずれの年代も「2回」が最も高くなっています。(30歳代は同率)
一方で、20歳代のみ「磨かない日もある」が1割と他の年代に比べ高くなっています。

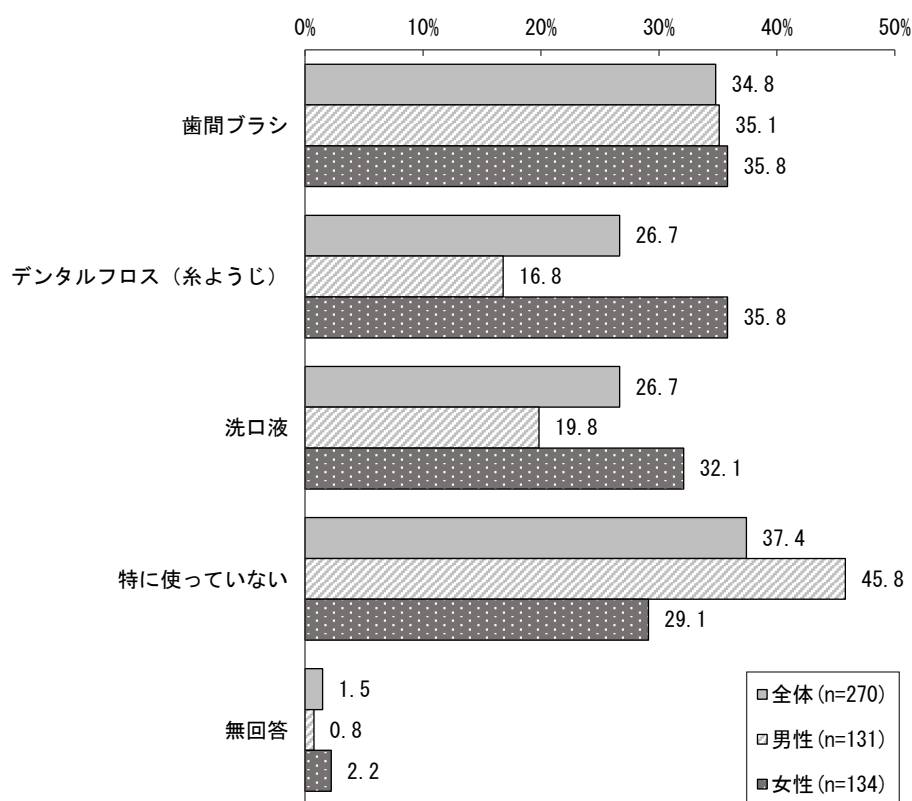


問 28 歯ブラシの他に口腔の清潔のために何を使っていますか
【〇はいくつでも】

口腔の清潔のために使用する用具は、「特に使っていない」が37.4%と最も高く、次いで「歯間ブラシ」が34.8%、「デンタルフロス（糸ようじ）」と「洗口液」がいずれも26.7%となっています。

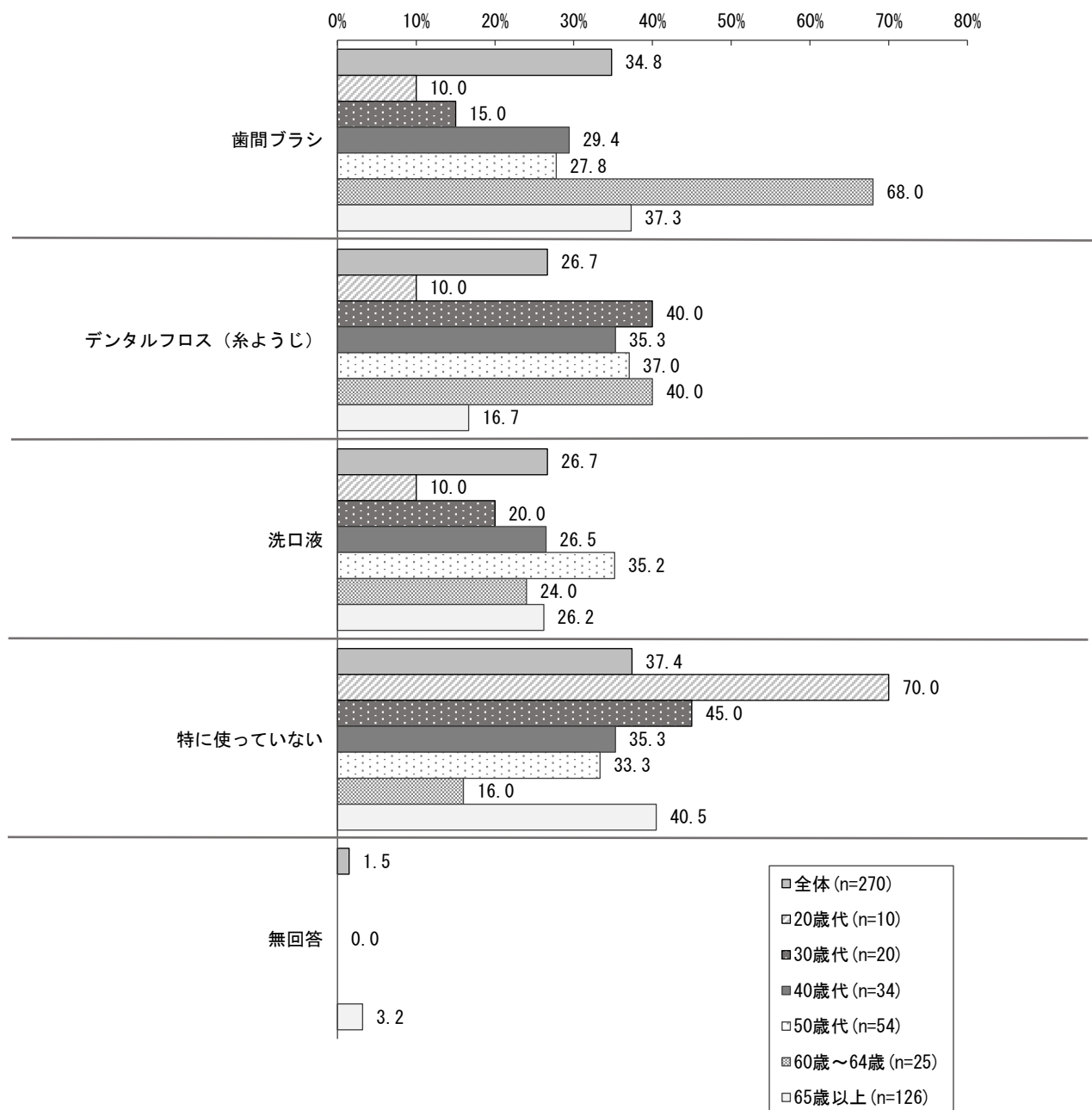
【性別】

口腔の清潔のための用具の使用は、女性が男性を大きく上回っており、女性では「歯間ブラシ」、「デンタルフロス（糸ようじ）」、「洗口液」がいずれも3割以上となっています。一方で男性は、「特に使っていない」が最も高くなっています。



【年代別】

口腔の清潔のための用具の使用については、「歯間ブラシ」が60歳～64歳では68.0%と最も高く、「デンタルフロス（糸ようじ）」が20歳代と65歳以上を除いた年代で3割以上となっています。



問 29 80歳になっても自分の歯を20本以上保とうという「8020運動」が推進されていますが、知っていますか？【〇は1つ】

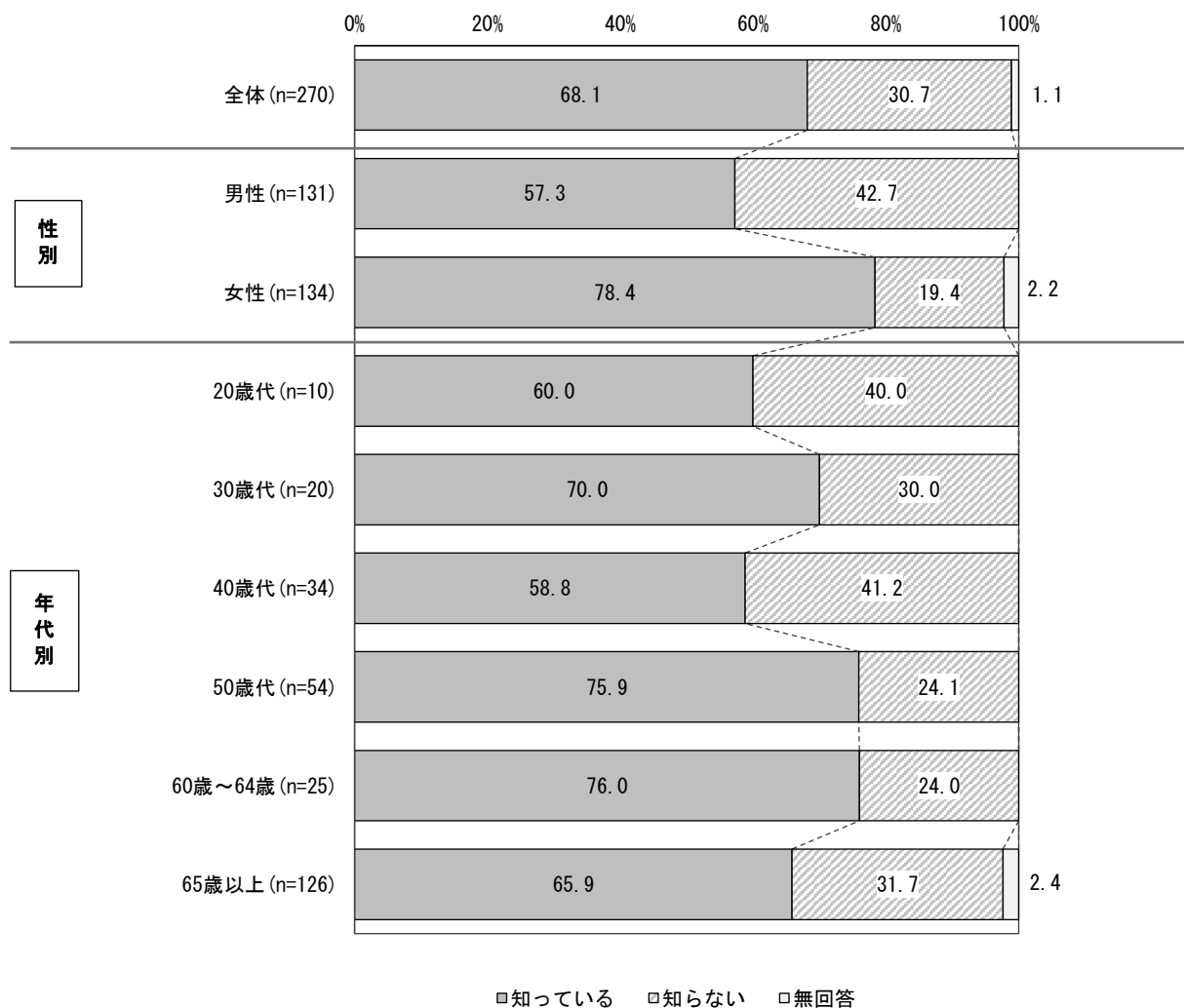
「8020運動」の認知度については、「知っている」が68.1%、「知らない」が30.7%となっています。

【性別】

「知らない」は男性では42.7%で、女性の19.4%を大きく上回っています。

【年代別】

「知らない」は40歳代では41.2%と最も高く、次いで20歳代では40.0%、65歳以上では31.7%、30歳代では30.0%となっており、50歳代、60歳～64歳代では約2割と低くなっています。



5 たばこ・アルコールについて

問 30 普段、たばこを吸いますか？【○はいくつでも】

① 喫煙の有無

喫煙の有無については、『喫煙している』（「たばこを吸っている」＋「禁煙または節煙したいと思っているが実行できない」＋「節煙に取り組んでいる」の合計）は 24.5%と約 2 割の人がたばこを吸っています。「以前吸っていたが、今は吸っていない」が 36.7%、「これまで、全く吸ったことがない」が 41.1%と半数近くを占めています。

【性別】

『喫煙している』は男性では 26.0%、女性では 21.6%と男性がやや上回っています。

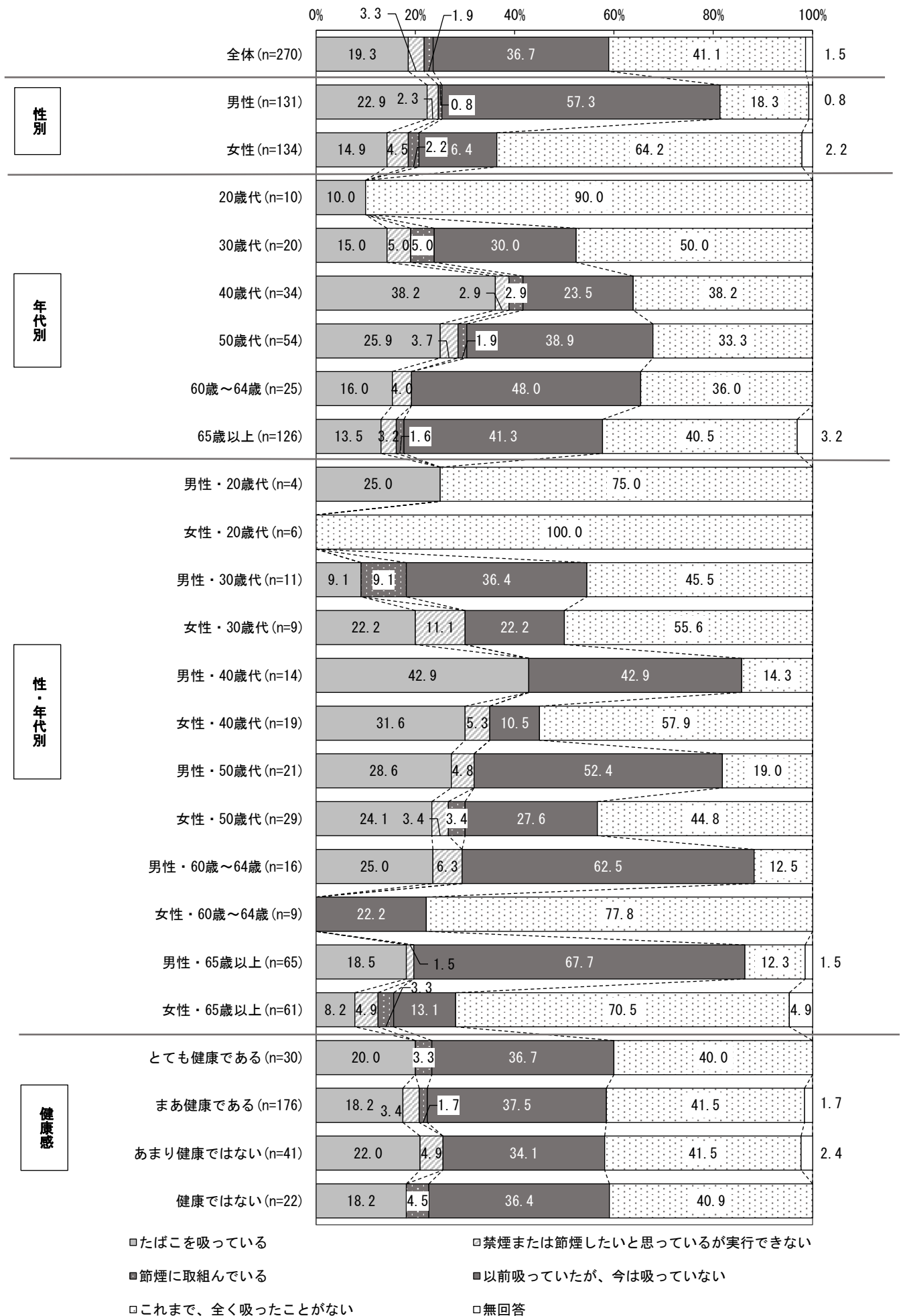
【年代別】

『喫煙している』は 40 歳代では 44.0%、50 歳代では 31.5%、30 歳代では 25.0%、60 歳～64 歳では 20.0%、65 歳以上では 18.3%となっており、20 歳代では「これまで、全く吸ったことがない」が 9 割台と、他の年代と比べて高くなっています。

【性・年代別】

『喫煙している』は男性の 40 歳代、50 歳代、60 歳代では 3 割を超えています。

一方で、女性の 30 歳代、40 歳代、50 歳代では『喫煙している』が 3 割を超えており、50 歳代を除いて、いずれの年代も半数以上の人は「これまで、全く吸ったことがない」となっています。男女ともに 65 歳以上では喫煙者の割合が低くなっています。



②喫煙者の禁煙・節煙への取組

喫煙している人の禁煙・節煙の取組については、「禁煙または節煙したいと思っているが実行できない」が13.6%、「節煙に取り組んでいる」が7.6%となっており、禁煙・節煙の意向や実行は低い状況にあります。

【性別】

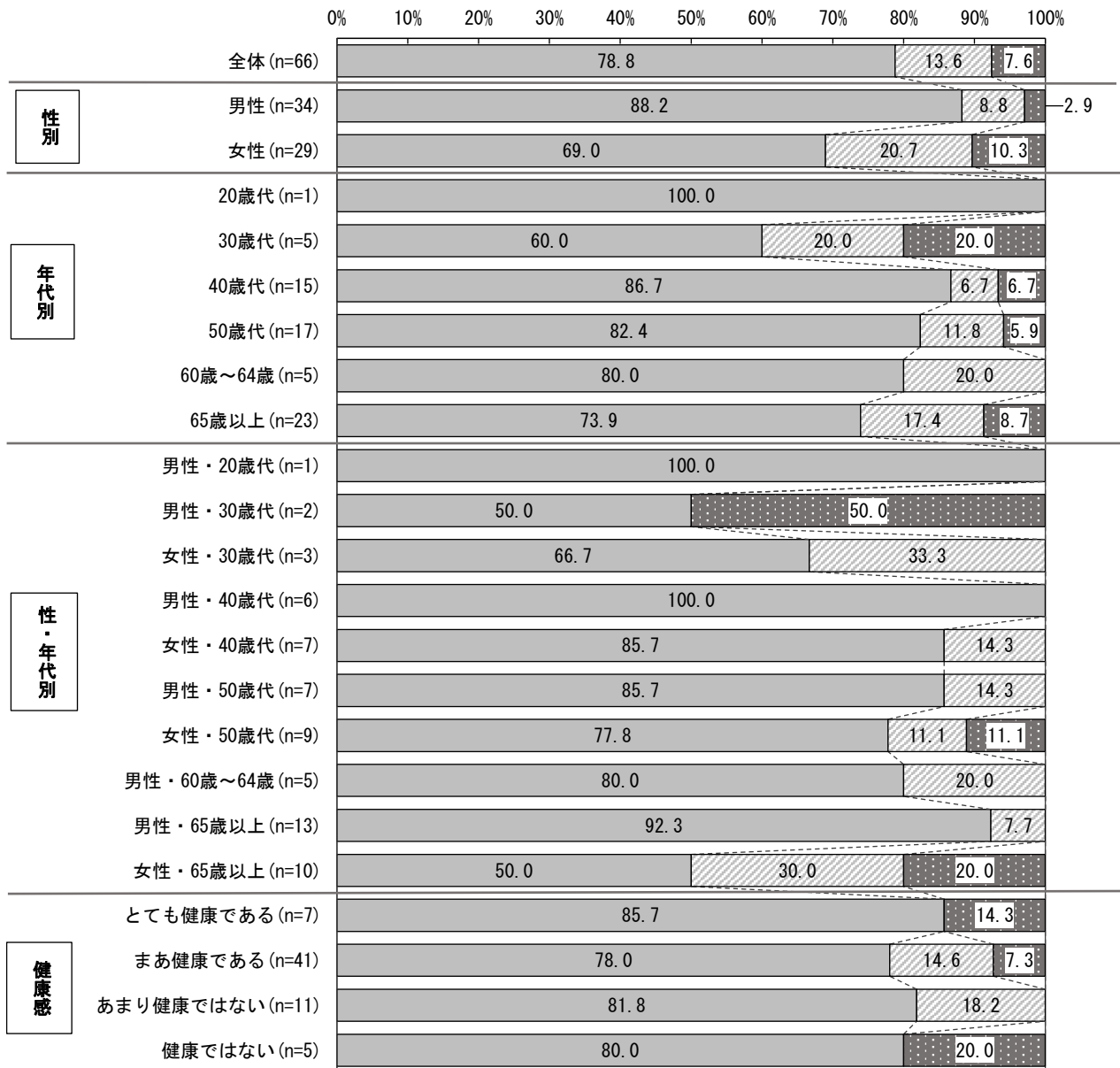
禁煙や節煙の意向や実行は、女性が男性を上回っています。

【年代別】

「節煙に取り組んでいる」割合は30歳代で最も高くなっています。

【性・年代別】

「節煙に取り組んでいる」割合は男性の30歳代では50.0%、女性の65歳以上では20.0%、50歳代では11.1%となっています。



□たばこを吸っている □禁煙または節煙したいと思っているが実行できない ■節煙に取り組んでいる

③ 喫煙者の1日あたりのたばこの本数

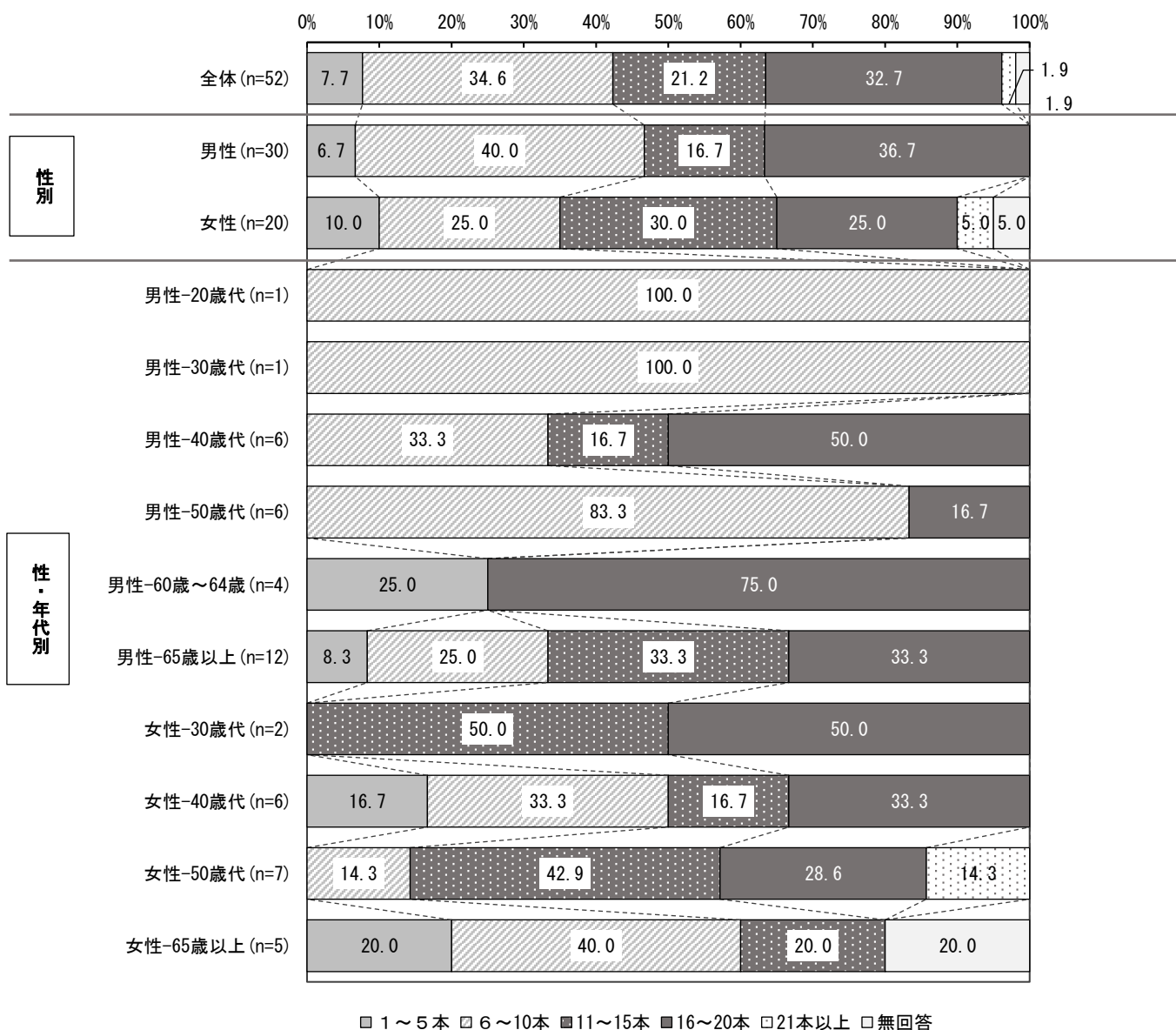
「たばこを吸っている」と回答した人のうち1日あたりのたばこの本数は「6～10本」が34.6%、「16～20本」が32.7%、「11～15本」が21.2%となっています。

【性別】

たばこの本数は女性に比べ男性で高い傾向にあります。

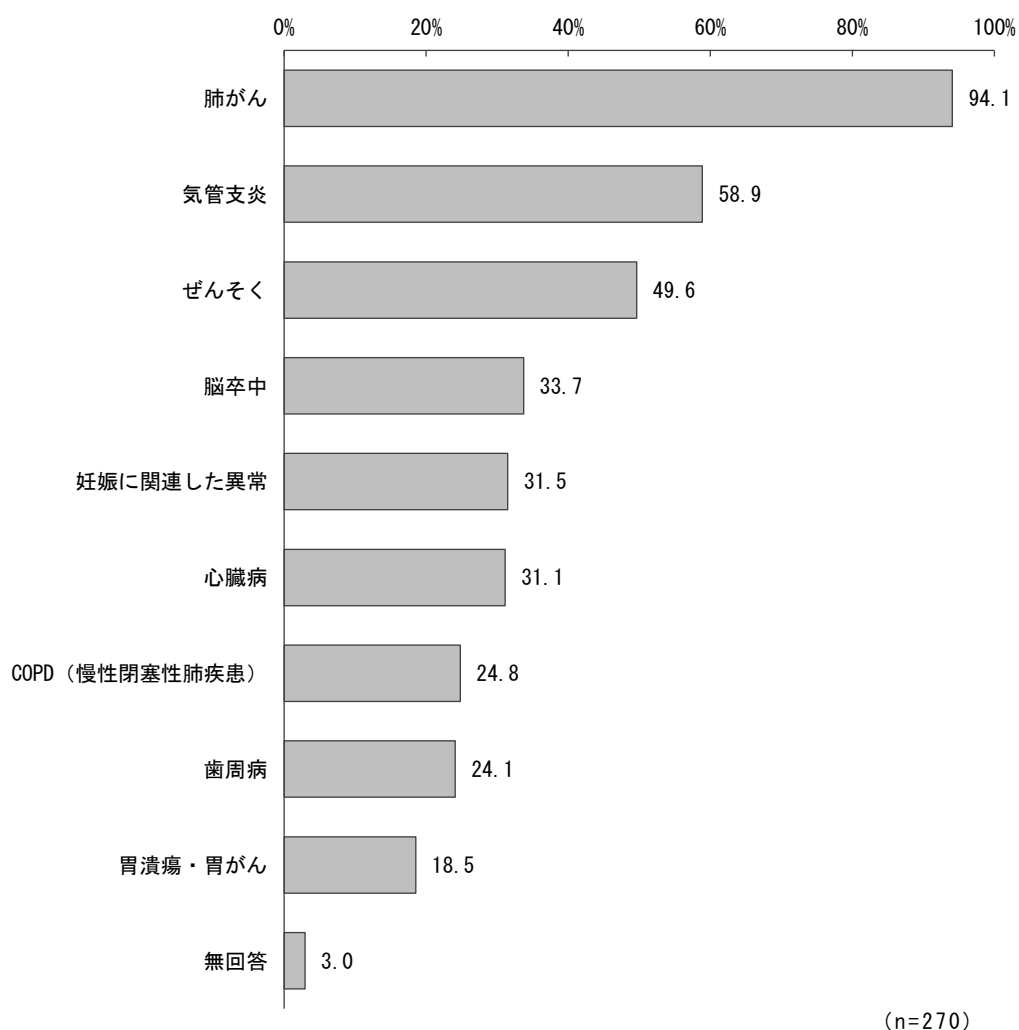
【性・年代別】

女性の50歳代では「21本以上」が14.3%となっています。



問 31 喫煙によって病気の発生の危険性が上がることを知っていますか？危険性が上がることを知っていたものを全てお選びください。【〇はいくつでも】

喫煙による影響については、「肺がん」が 94.1%と最も高く、次いで「気管支炎」が 58.9%、「ぜんそく」が 49.6%、「脳卒中」が 33.7%、「妊娠に関連した異常」が 31.5%、「心臓病」が 31.1%となっており、「胃潰瘍・胃がん」が 18.5%と最も低くなっています。



問 32 ここ1か月で、受動喫煙の機会がありましたか？【〇は1つ】

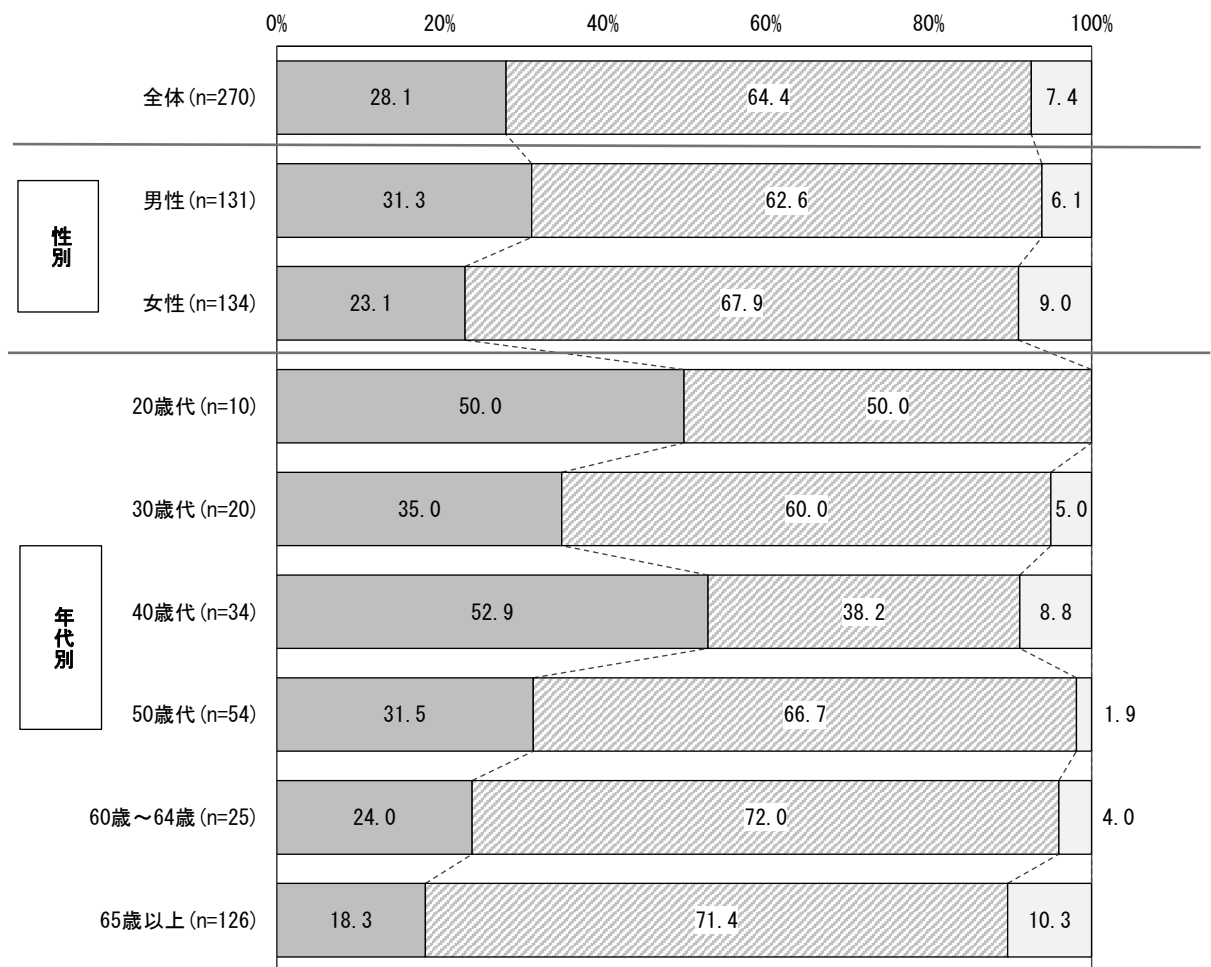
ここ1か月の受動喫煙の機会については、「はい」が28.1%、「いいえ」が64.4%となっています。

【性別】

「はい」は男性では31.3%、女性では23.1%と男性がやや上回っています。

【年代別】

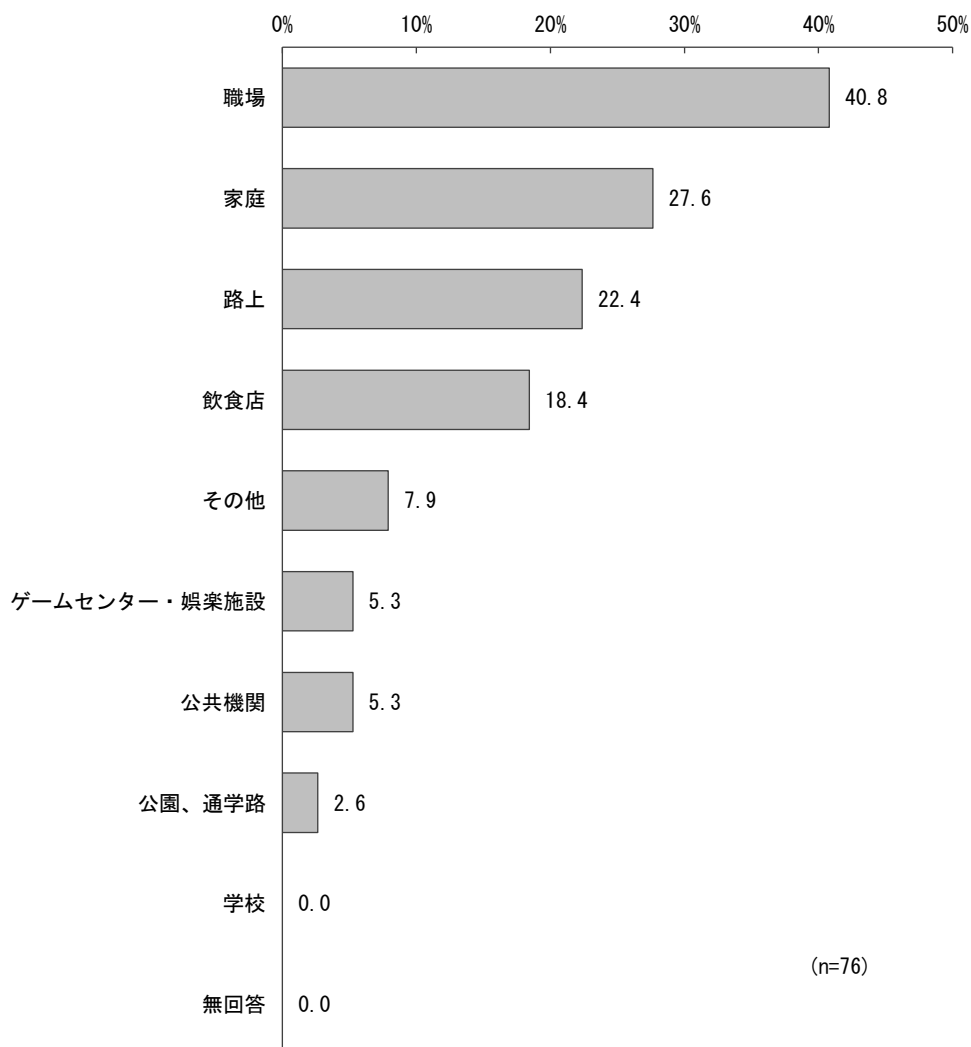
「はい」は20歳代、40歳代で5割を超えています。



□はい □いいえ □無回答

問 32-1 場所はどこでしたか？【〇はいくつでも】

受動喫煙の場所については、「職場」が 40.8%と最も高く、次いで「家庭」が 27.6%、「路上」が 22.4%、「飲食店」が 18.4%となっています。

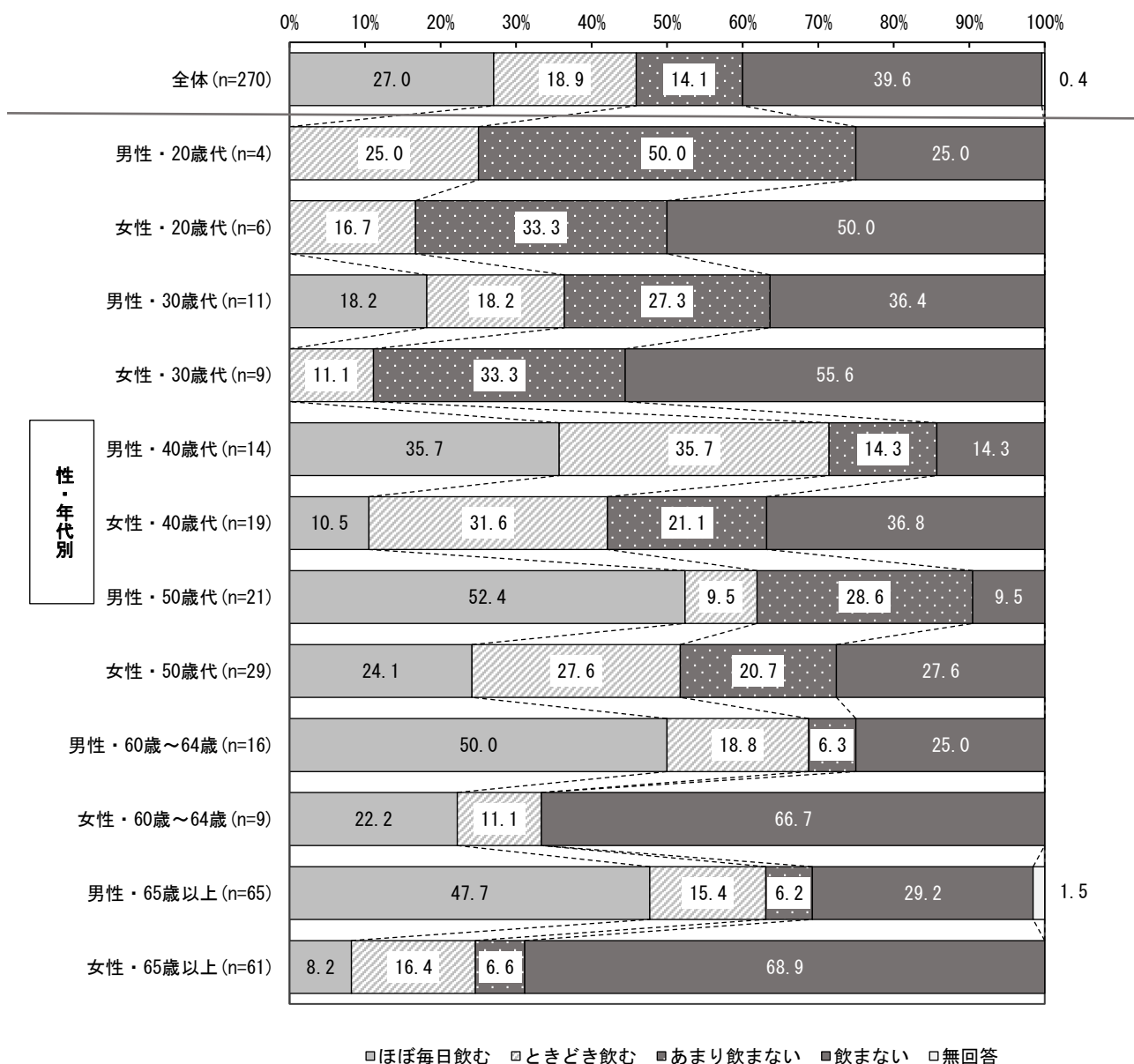


問 33 どのくらいの頻度でお酒を飲みますか？【○は1つ】

飲酒の頻度については、「ほぼ毎日飲む」が 27.0%、「ときどき飲む」が 18.9%となっており、これらを合わせた『飲む』は 45.9%、「あまり飲まない」が 14.1%、「飲まない」が 39.6%となっています。

【性・年代別】

『飲む』は男性の 40 歳代では 71.4%と最も高く、次いで 60 歳～64 歳では 68.8%、65 歳以上では 63.1%、50 歳代では 61.9%、30 歳代では 36.4%、20 歳代では 25.0%となっています。女性の 50 歳代では 51.7%、40 歳代では 42.1%と、他の年代と比べて高くなっています。



問 34 実際に飲むお酒の量は、日本酒にすると 1 日あたりどれくらいですか？【○は 1 つ】

1 日あたりの飲酒量については、「1 合未満」が 43.0%、「1 合以上 2 合未満」が 18.9%、「2 合以上 3 合未満」が 6.3%、「3 合以上」が 3.0%となっています。節度ある適度な飲酒量（1 合程度）を守っている人は約 2 人に 1 人となっています。

【性別】

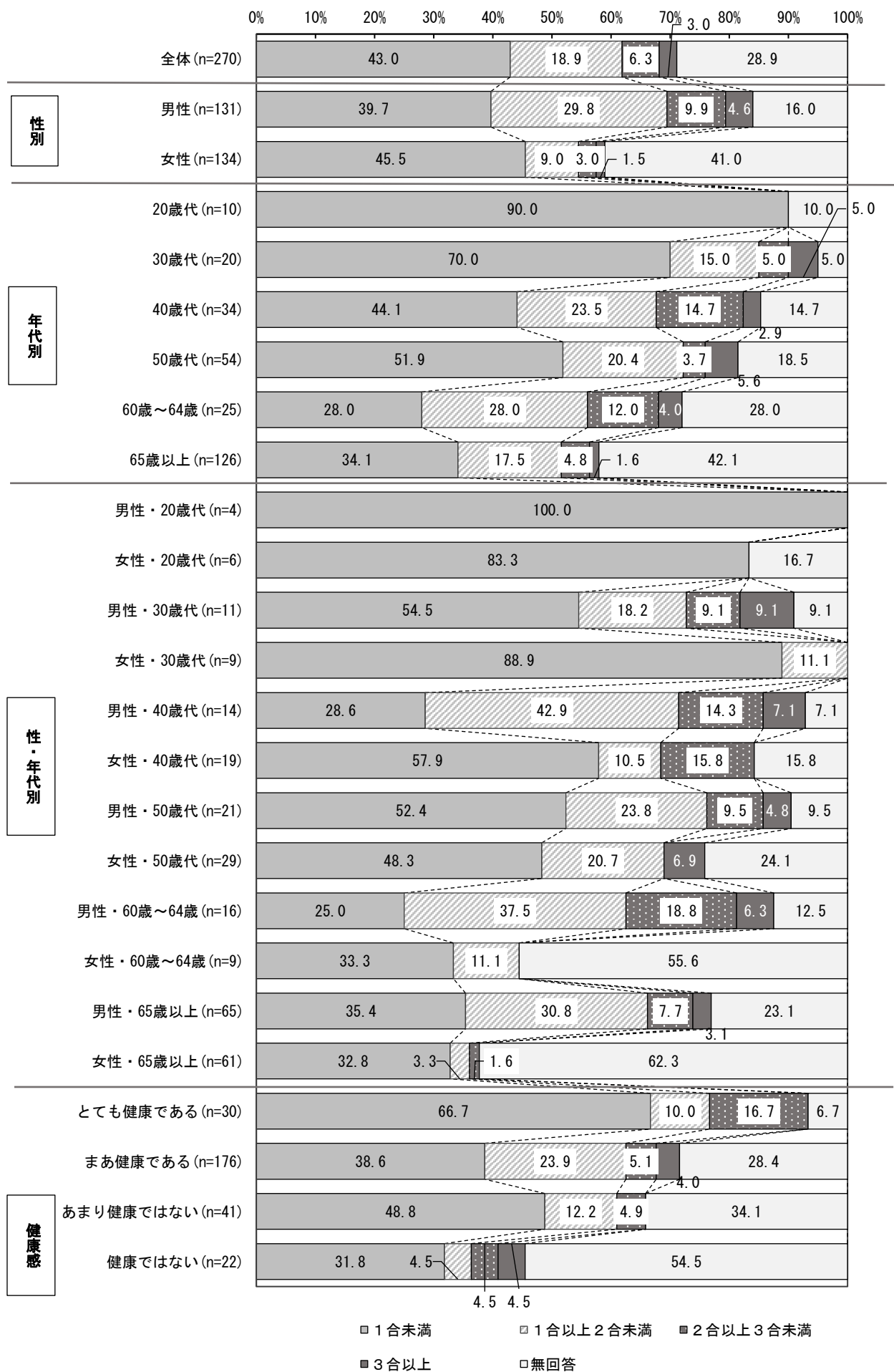
男性では「1 合未満」が 39.7%、「1 合以上 2 合未満」が 29.8%となっています。一方で、女性では「1 合未満」が 45.5%と男性よりやや高くなっています。

【年代別】

20 歳代、30 歳代では「1 合未満」が 7 割以上となっています。一方で、40 歳代、60～64 歳では「2 合から 3 合未満」が 1 割を超えており、多量飲酒をする割合が他の世代に比べてやや高くなっています。

【性・年代別】

男性の 30 歳代、40 歳代では「3 合以上」がやや高くなっています。女性の 50 歳代では「3 合以上」が他の年代を上回っています。



問 35 節度ある適度な飲酒として、1日に日本酒1合（180ml）程度が、適正量であることを知っていましたか？【〇は1つ】

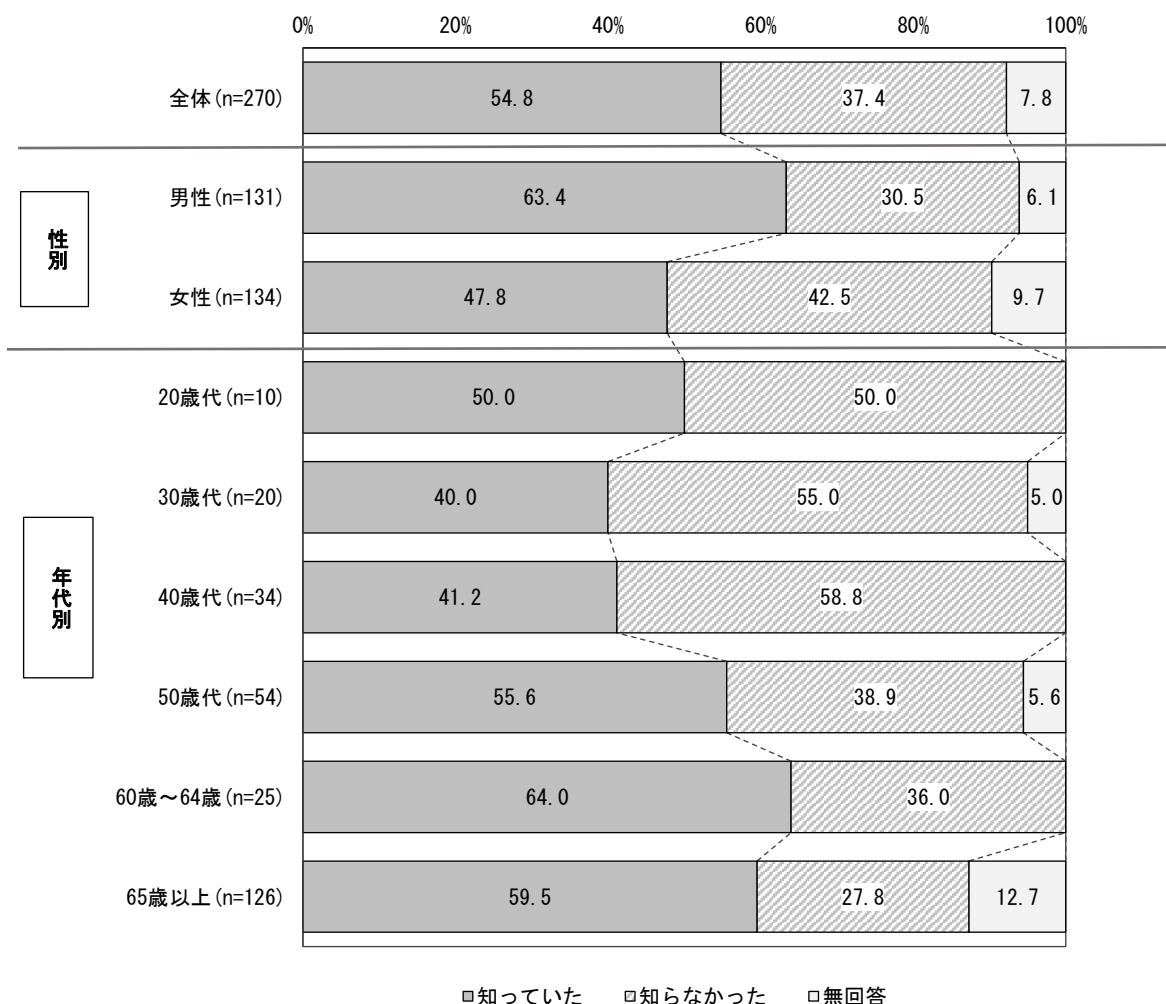
適度な飲酒量の認知度については、「知っていた」が54.8%、「知らなかった」が37.4%となっています。

【性別】

「知っていた」は男性では63.4%、女性では47.8%となっています。

【年代】

「知っていた」は60～64歳では64.0%、65歳以上では59.5%、50歳代では55.6%、20歳代では50.0%といずれも5割を超えており、30歳代、40歳代では4割ほどとなっています。



6 健診（検診）について

問 36 健康診断（採血や診察等）は受けていますか？【1つに〇】

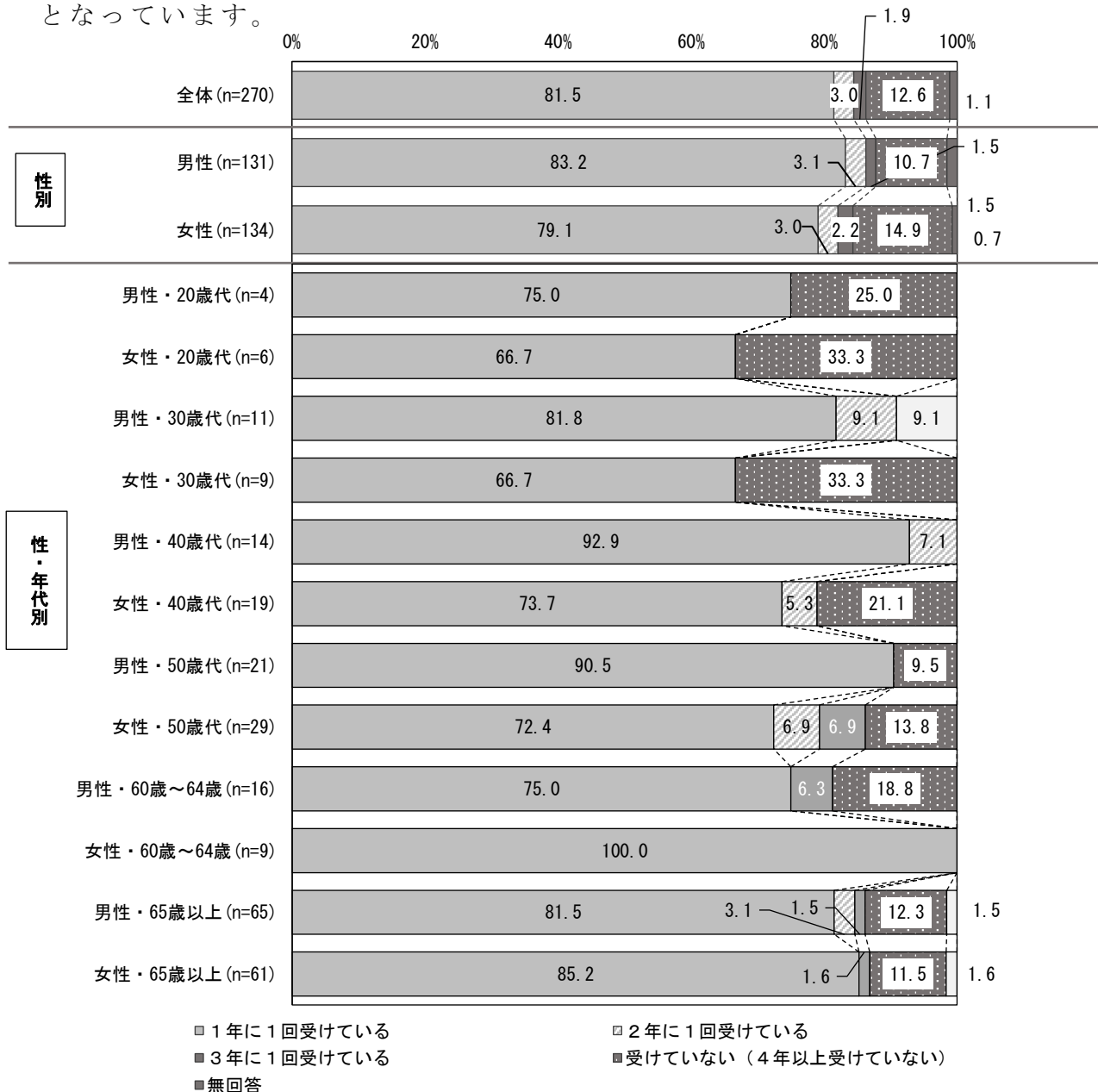
健康診断の受診状態については、「1年に1回受けている」が81.5%となっています。一方で、「受けていない（4年以上受けていない）」は12.6%となっています。

【性別】

「1年に1回受けている」は男性では83.2%、女性では79.1%となっており、女性の「受けていない」は14.9%と男性と比べ、やや高くなっています。

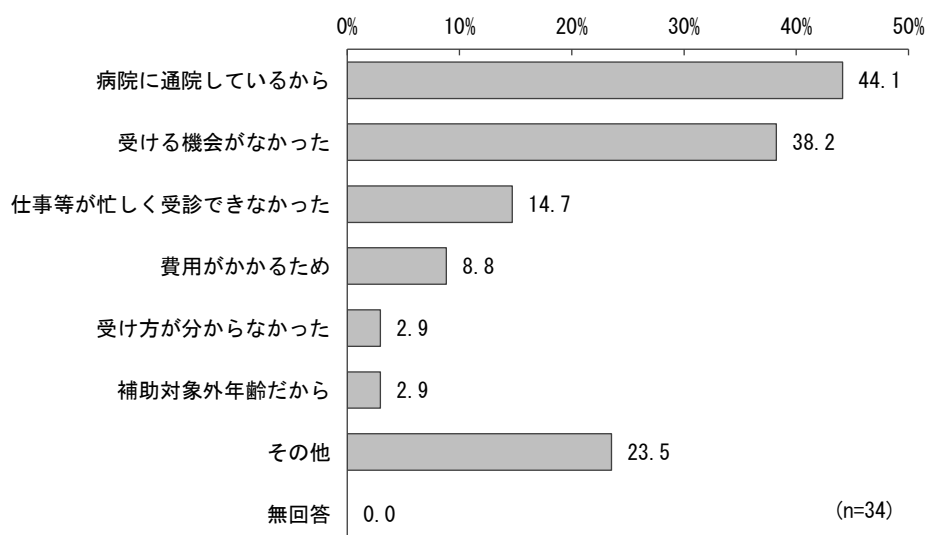
【性・年代別】

「受けていない」は女性の20歳代、30歳代ではともに33.3%、男性の20歳代では25.0%、女性の40歳代では21.1%、男性の60歳～64歳では18.8%となっています。



問 37 問 36 で「受けていない」と回答した方のみにお聞きします。
受けていない理由は何ですか？【〇はいくつでも】

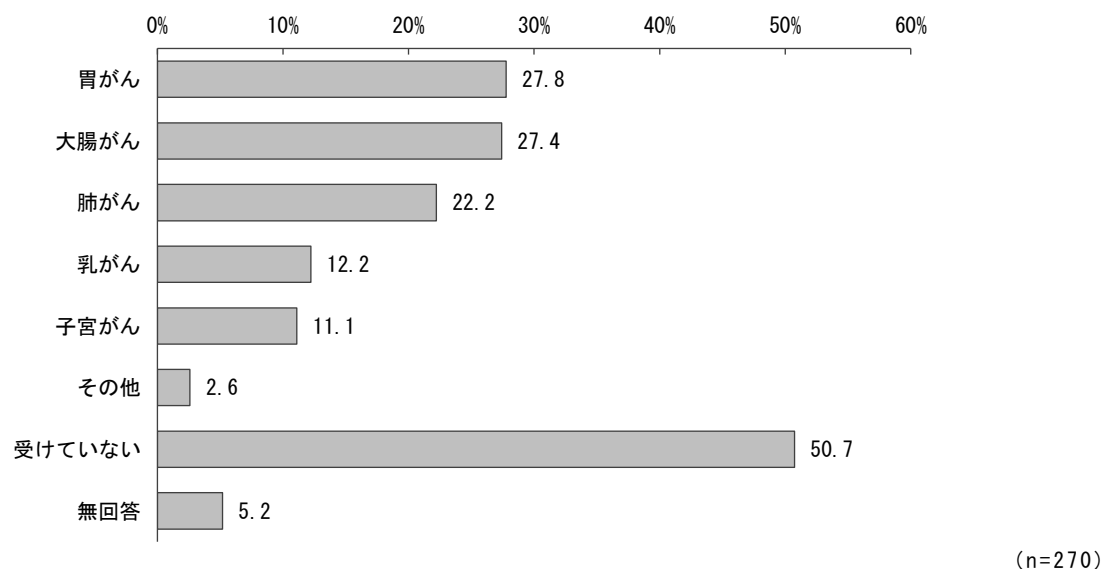
健診を受けていない理由については、「病院に通院しているから」が 44.1%と最も高く、次いで、「受ける機会がなかった」が 38.2%、「仕事等が忙しく受診できなかった」が 14.7%、「費用がかかるため」が 8.8%となっています。



問 38 過去 1 年間に受けたがん検診を教えてください【〇はいくつでも】

がん検診の受診状況については、「受けていない」が 50.7%と約半数となっています。

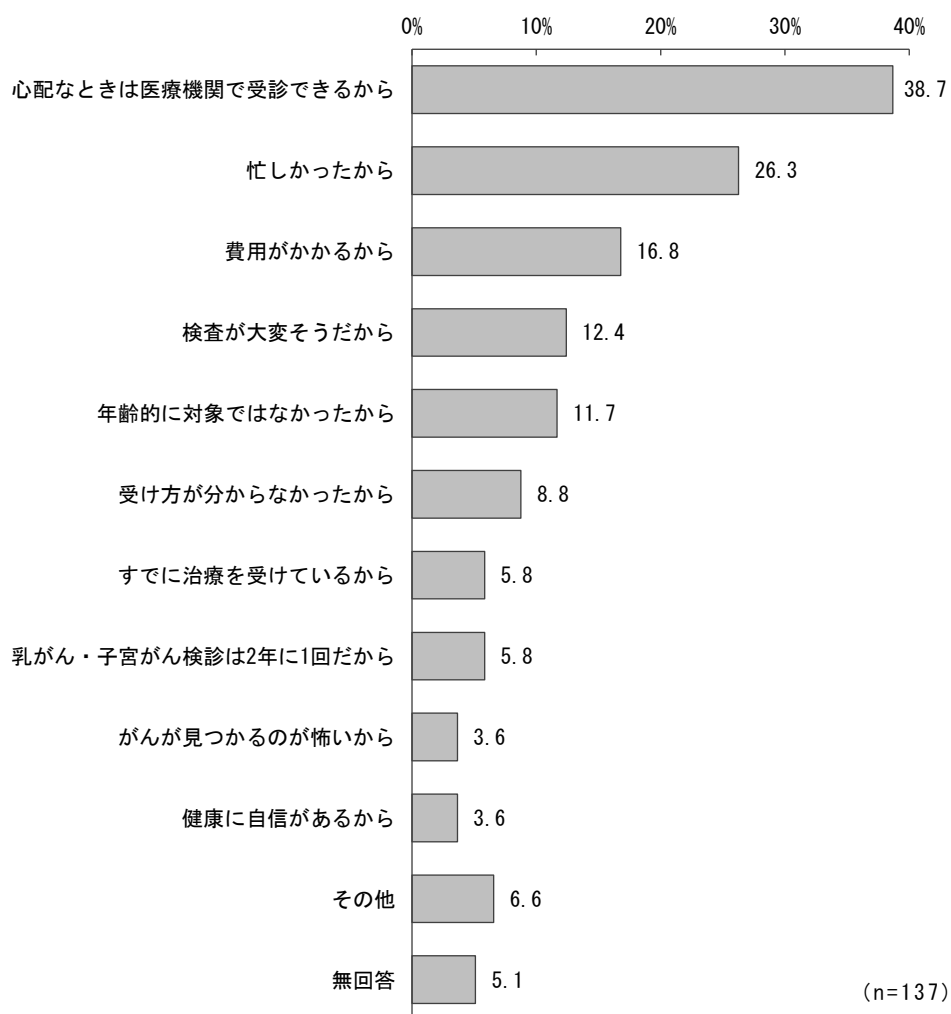
過去 1 年間に受けたがん検診の内容については、「胃がん」27.8%、次いで「大腸がん」27.4%、「肺がん」22.2%、「乳がん」12.2%、「子宮がん」11.1%となっています。



※「乳がん」と「子宮がん」は女性のみ (n=134)

問 39 問 38 で「受けていない」と回答した方のみにお聞きします。
受けていない理由は何ですか？【〇はいくつでも】

がん検診を受けていない理由については、「心配なときは医療機関で受診できるから」が 38.7%と最も高く、次いで「忙しかったから」が 26.3%、「費用がかかるから」が 16.8%、「検査が大変そうだから」が 12.4%、「年齢的に対象ではなかったから」が 11.7%となっています。



7 心の健康や休養について

問 40 最近、前向きな気持ちでいられますか？【〇は1つ】

最近、前向きな気持ちでいられるかについては、「はい」が19.3%、「まあ前向きである」が55.6%となっており、これらを合わせた『前向き』は74.9%となっています。

【性別】

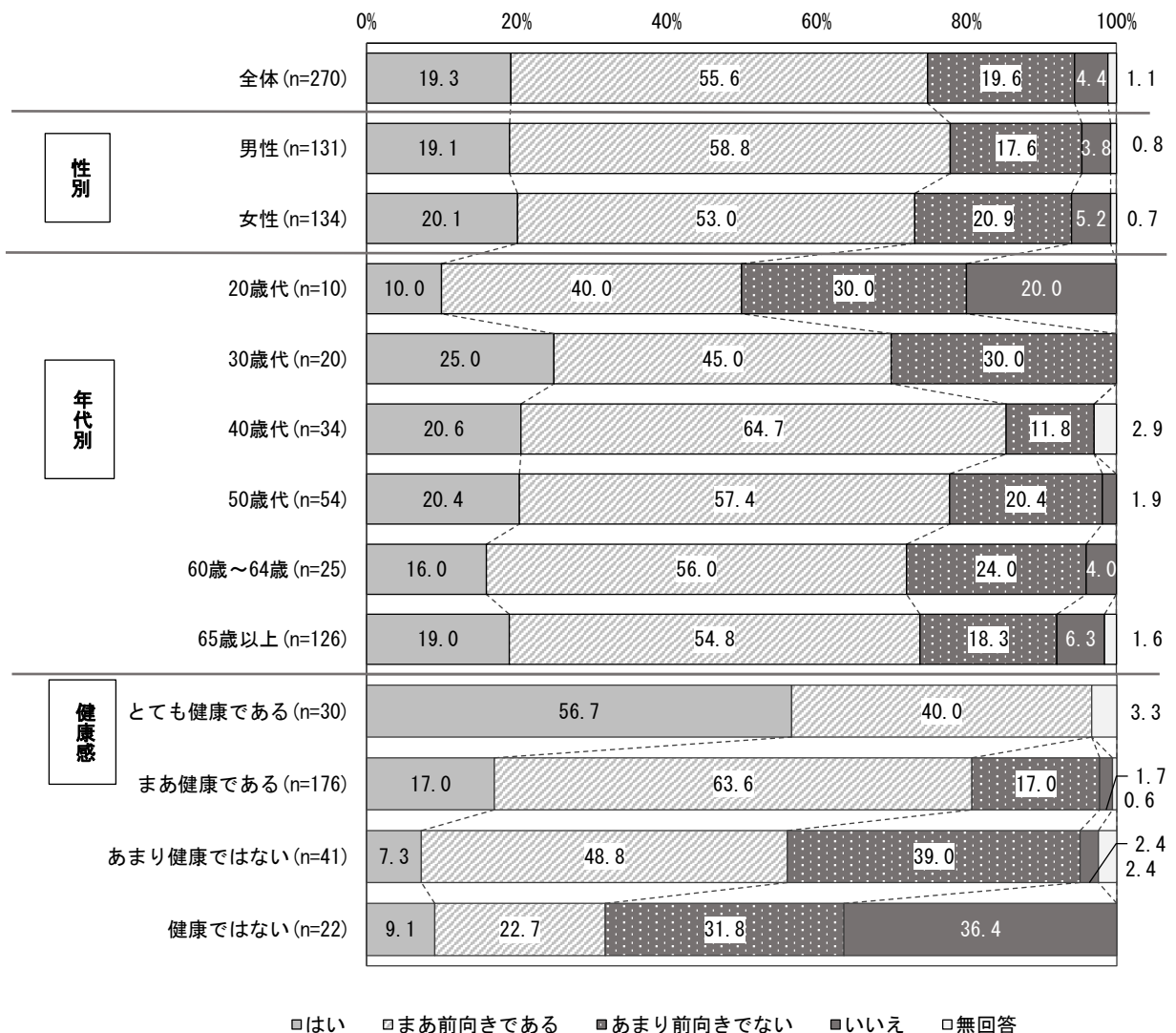
『前向き』は男性で77.9%、女性で73.1%となっています。

【年代別】

『前向き』は20歳代のみ50.0%と低くなっています。

【健康感】

『前向き』はとても健康であるでは56.7%と全体の半数を超えています。



問 41 ここ1か月に心の底から笑ったことがありますか？【○は1つ】

ここ1か月に心の底から笑ったことがあるかについては、「何度もあった」が30.4%、「ときどきあった」が40.0%となっており、これらを合わせた『あった』は70.4%となっています。

【性別】

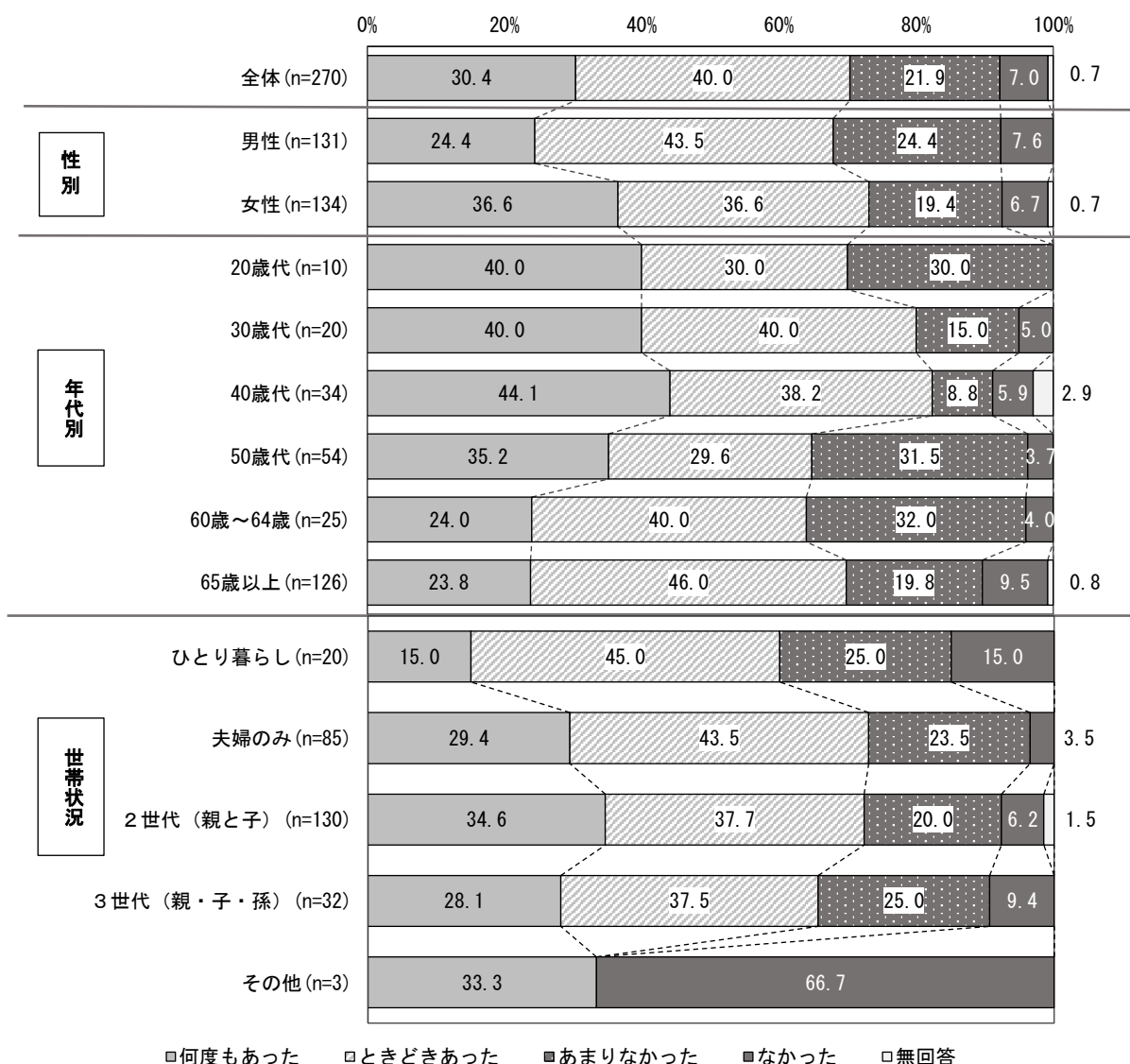
『あった』は女性では73.2%、男性では67.9%となっています。

【年代別】

『あった』は40歳代では82.3%、30歳代では80.0%、20歳代では70.0%ですが、50歳代以上では6割ほどとなっており、60歳～64歳では64.0%と最も低くなっています。

【世帯状況】

「何度もあった」はひとり暮らしの世帯では15.0%と最も低くなっています。



問 42 心の張りとなる趣味や生きがい（地域活動への参加など）がありますか？【○は1つ】

趣味や生きがいの有無については、「ある」が 52.2%、「ない」が 46.7%となっています。

【性別】

「ある」は男性では 55.0%、女性では 50.7%となっています。

【年代別】

「ある」は 30 歳代では 65.0%と最も高く、次いで 40 歳代では 61.8%、20 歳代では 60.0%、50 歳代では 57.4%、60 歳～64 歳では 52.0%、65 歳以上では 45.2%となっています。

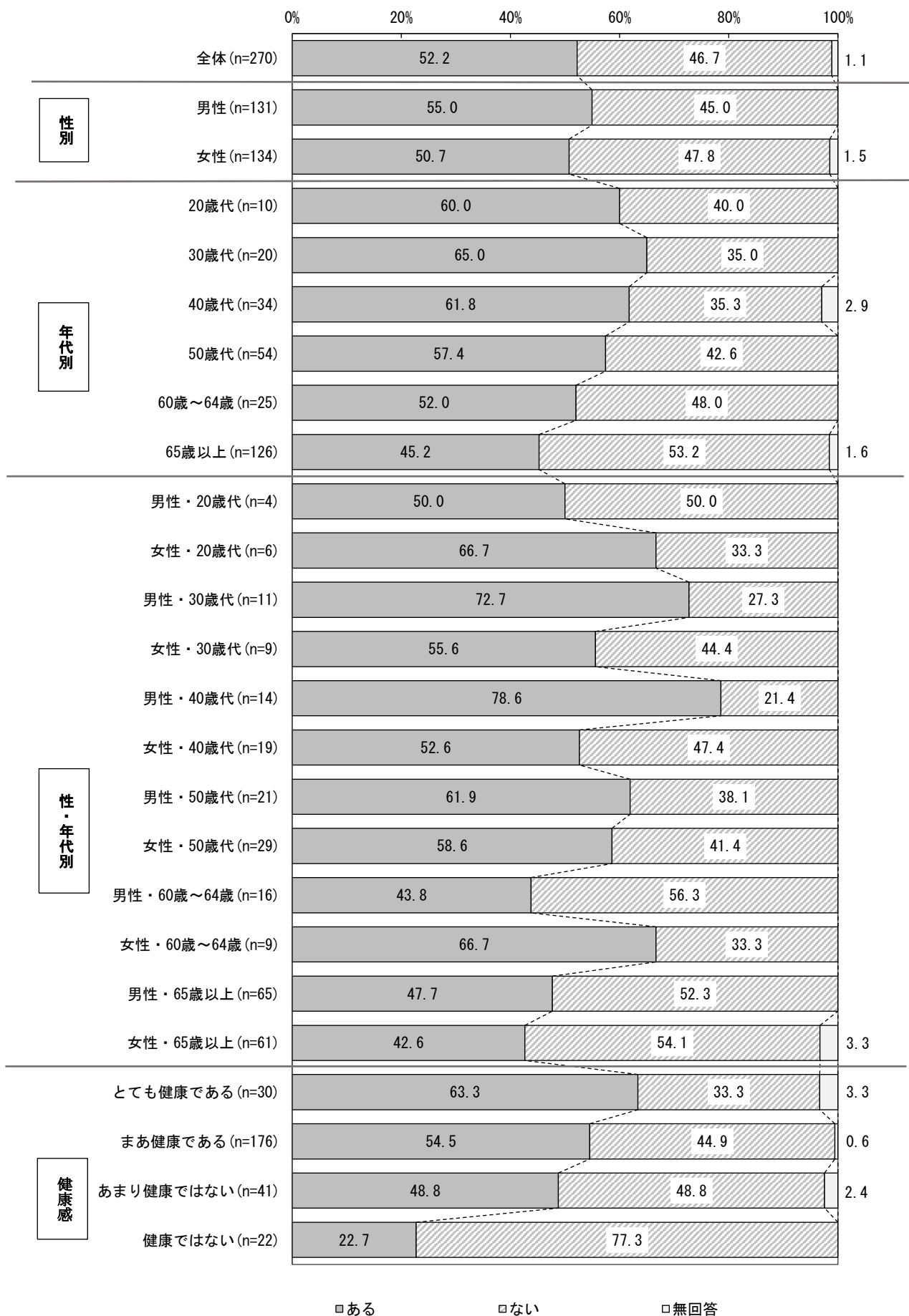
【性・年代別】

「ある」は男性の 40 歳代では 78.6%、女性の 60 歳～64 歳では 66.7%とそれぞれ最も高くなっています。男性 30～40 歳代では「ある」が 7 割台と他の性・年代よりも高くなっています。

【健康感】

「ある」ではとても健康であるでは 63.3%と最も高く、次いでまあ健康であるでは 54.5%となっています。

一方で、「ない」では健康ではないでは 77.3%と最も高く、次いであまり健康ではないでは 48.8%となっています。



問 43 リフレッシュできる時間を持っていますか？【〇は1つ】

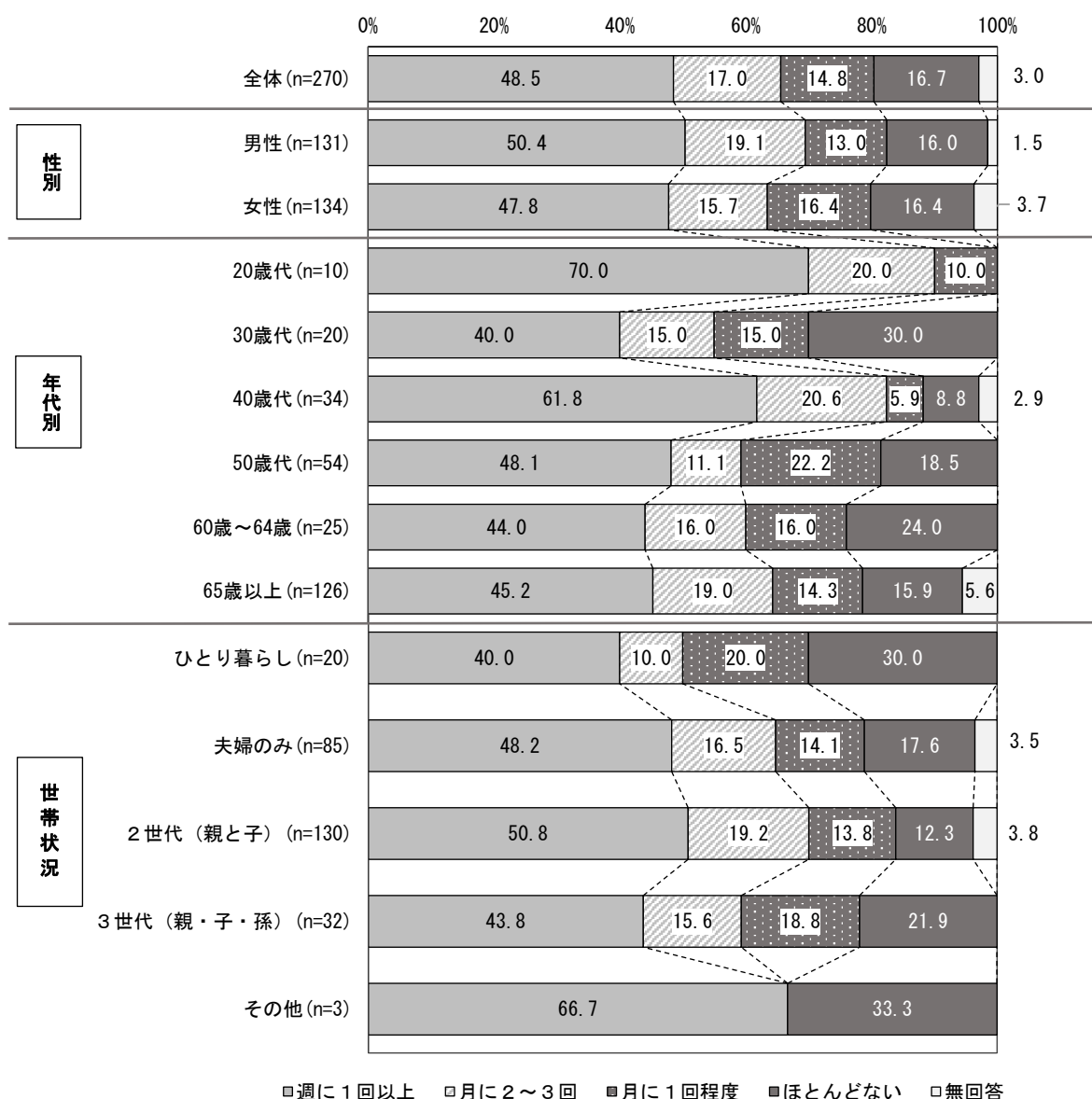
リフレッシュできる時間を持っているかについては、「週に1回以上」が48.5%と最も高く、次いで「月に2～3回」が17.0%、「ほとんどない」が16.7%となっています。

【性別】

「ほとんどない」は女性では16.4%、男性では16.0%と女性がやや上回っています。

【年代別】

「ほとんどない」は30歳代では30.0%、50歳代以上では2割前後となっています。



問 44 日々の生活に不安、悩み、ストレスを感じていますか？【○は1つ】

日々の生活にストレスを感じているかについては、「強く感じる」が18.1%、「少し感じる」が55.2%となっており、これらを合わせた『感じる』は73.3%となっています。

【性別】

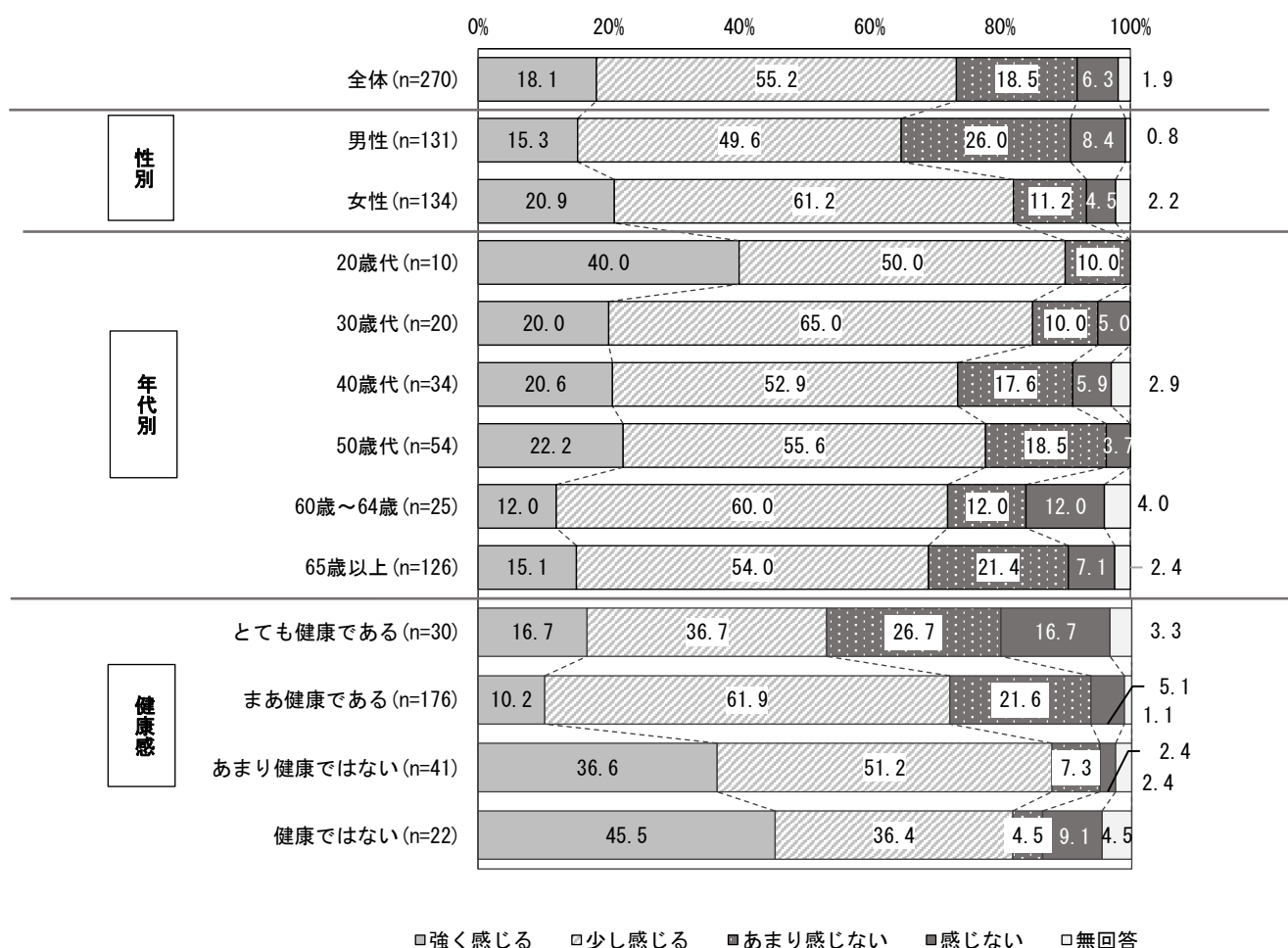
『感じる』は女性の82.1%が男性の64.9%を大きく上回っています。

【年代別】

『感じる』は20歳代では90.0%と最も高く、次いで30歳代では85.0%、50歳代では77.8%、40歳代では73.5%、60歳～64歳では72.0%、65歳以上では69.1%となっており、仕事や子育て、家事等で多忙な壮年層で高くなっています。

【健康感】

とても健康であるでは『感じる』が53.4%、まあ健康であるでは72.1%、あまり健康ではないでは87.8%、健康ではないでは81.9%と、健康であるほど『感じる』との回答は低くなっています。



問 45 問 44 で「強く感じる」「少し感じる」と回答した方のみにお聞きします。主な原因はなんですか？【〇はいくつでも】

ストレスを感じる主な原因については、「自分の健康、病気等」が 43.9%と最も高く、次いで「経済的なこと」が 33.8%、「仕事上のこと」が 32.3%、「家族の健康、病気、介護等」が 28.8%となっています。

【性別】

男性では「仕事上のこと」が 44.7%と最も高く、次いで「自分の健康、病気等」が 41.2%となっている一方で、女性では「自分の健康、病気等」が 47.3%と最も高く、次いで「家族の健康、病気、介護等」、「経済的なこと」がともに 33.6%となっています。

【年代別】

20 歳代では「仕事上のこと」、「人間関係（職場・学校・近所）」、30 歳代では「経済的なこと」、40 歳代では「仕事上のこと」、50 歳代では「経済的なこと」、60 歳～64 歳では「仕事上のこと」、65 歳以上では「自分の健康、病気等」が最も高くなっています。

		仕事上のこと	家事や育児	人間関係（職場・学校・近所）	家族との関係	自分の健康、病気等	家族の健康、病気、介護等	経済的なこと	自分の容姿や体型	その他	無回答
(n=合計)											
全体 (n=198)		32.3	8.6	16.2	14.6	43.9	28.8	33.8	10.1	4.5	7.1
性別	男性 (n=85)	44.7	2.4	15.3	5.9	41.2	23.5	34.1	8.2	5.9	7.1
	女性 (n=110)	21.8	13.6	17.3	20.9	47.3	33.6	33.6	11.8	3.6	7.3
年代	20 歳代 (n=9)	44.4	0.0	44.4	22.2	11.1	11.1	33.3	22.2	0.0	11.1
	30 歳代 (n=17)	41.2	29.4	23.5	5.9	47.1	17.6	52.9	11.8	5.9	0.0
	40 歳代 (n=25)	60.0	28.0	28.0	24.0	20.0	16.0	48.0	12.0	0.0	8.0
	50 歳代 (n=42)	40.5	9.5	16.7	16.7	42.9	40.5	47.6	11.9	4.8	4.8
	60 歳～64 歳 (n=18)	50.0	0.0	22.2	5.6	44.4	38.9	22.2	11.1	5.6	5.6
	65 歳以上 (n=87)	13.8	1.1	6.9	13.8	54.0	28.7	21.8	6.9	5.7	9.2

問 46 ストレスは解消できていますか？【〇は1つ】

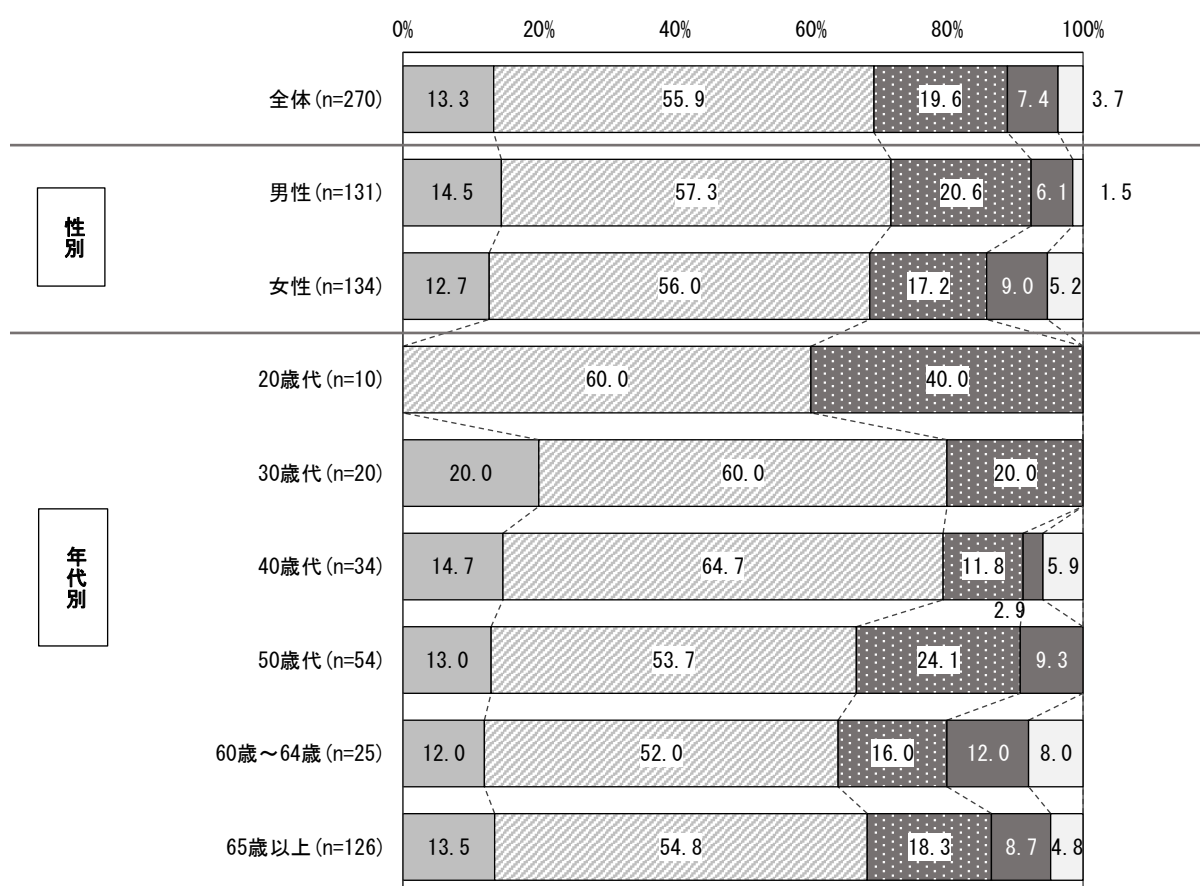
ストレスを解消できているかについては、「解消できている」が 13.3%、「ある程度は解消できている」が 55.9%となっており、これらを合わせた『解消できている』は 69.2%となっています。

【性別】

『解消できている』は男性では 71.8%、女性では 68.7%とやや上回っています。

【年代別】

『解消できている』は 30 歳代では 80.0%と最も高く、次いで 40 歳代では 79.4%、65 歳以上では 68.3%、50 歳代では 66.7%、60 歳～64 歳では 64.0%となっており、20 歳代では 60.0%と最も低くなっています。



□解消できている □ある程度は解消できている ■あまり解消できていない ■解消できていない □無回答

問 47 あなたのストレス解消方法は何ですか？【〇はいくつでも】

ストレス解消法については、「友人・家族とおしゃべり」が 47.0%と最も高く、「買い物」が 32.6%、「飲食」が 31.9%、「睡眠」が 30.7%、「運動・スポーツ」が 28.5%、「飲酒」が 23.3%となっています。

【性別】

男性では「運動・スポーツ」、「自然散策・散歩」がともに 36.6%と最も高く、「飲食」が 33.6%、「睡眠」が 30.5%、などが上位にあるのに対し、女性は「友人・家族とおしゃべり」が 67.9%と最も高く、次いで「買い物」が 45.5%、「飲食」、「睡眠」がともに 31.3%となっています。

【年代別】

30歳代を除いて「友人・家族とおしゃべり」が最も高くなっています。「買い物」、「飲食」、「運動・スポーツ」、「睡眠」は30歳代で、他の年代に比べ、高くなっています。

		友人・家族とおしゃべり	買い物	飲食	運動・スポーツ	囲碁将棋ゲーム	睡眠	入浴	読書映画	園芸・工芸・絵画・写真・日曜大工	茶道・華道・料理等の習い事	旅行	自然散策・散歩	飲酒	喫煙	その他	特になし	無回答
(n=合計)																		
全体 (n=270)		47.0	32.6	31.9	28.5	10.7	30.7	18.9	21.1	14.4	1.1	22.2	18.5	23.3	8.5	8.5	5.2	1.1
性別	男性 (n=131)	27.5	20.6	33.6	36.6	13.7	30.5	22.1	18.3	10.7	20.6	19.1	36.6	10.7	12.2	4.6	0.0	0.0
	女性 (n=134)	67.9	45.5	31.3	20.9	7.5	31.3	16.4	24.6	18.7	24.6	18.7	11.2	6.0	5.2	4.5	1.5	2.2
年代	20歳代 (n=10)	50.0	40.0	30.0	40.0	30.0	40.0	0.0	40.0	0.0	20.0	10.0	0.0	10.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	30歳代 (n=20)	60.0	65.0	50.0	50.0	25.0	70.0	35.0	5.0	10.0	35.0	35.0	25.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	40歳代 (n=34)	50.0	38.2	44.1	26.5	17.6	44.1	11.8	14.7	5.9	17.6	2.9	23.5	14.7	14.7	2.9	2.9	0.0
	50歳代 (n=54)	55.6	33.3	38.9	25.9	14.8	27.8	13.0	37.0	11.1	33.3	14.8	27.8	11.1	9.3	7.4	0.0	0.0
	60歳~64歳 (n=25)	52.0	36.0	40.0	28.0	4.0	28.0	20.0	24.0	20.0	20.0	8.0	32.0	4.0	12.0	8.0	0.0	4.0
	65歳以上 (n=126)	39.7	23.8	21.4	26.2	4.8	22.2	21.4	16.7	19.0	17.5	24.6	21.4	7.1	7.9	5.6	1.6	1.6

問 48 不安、悩み、ストレスなどがあった時相談先を知っていますか？
【○は1つ】

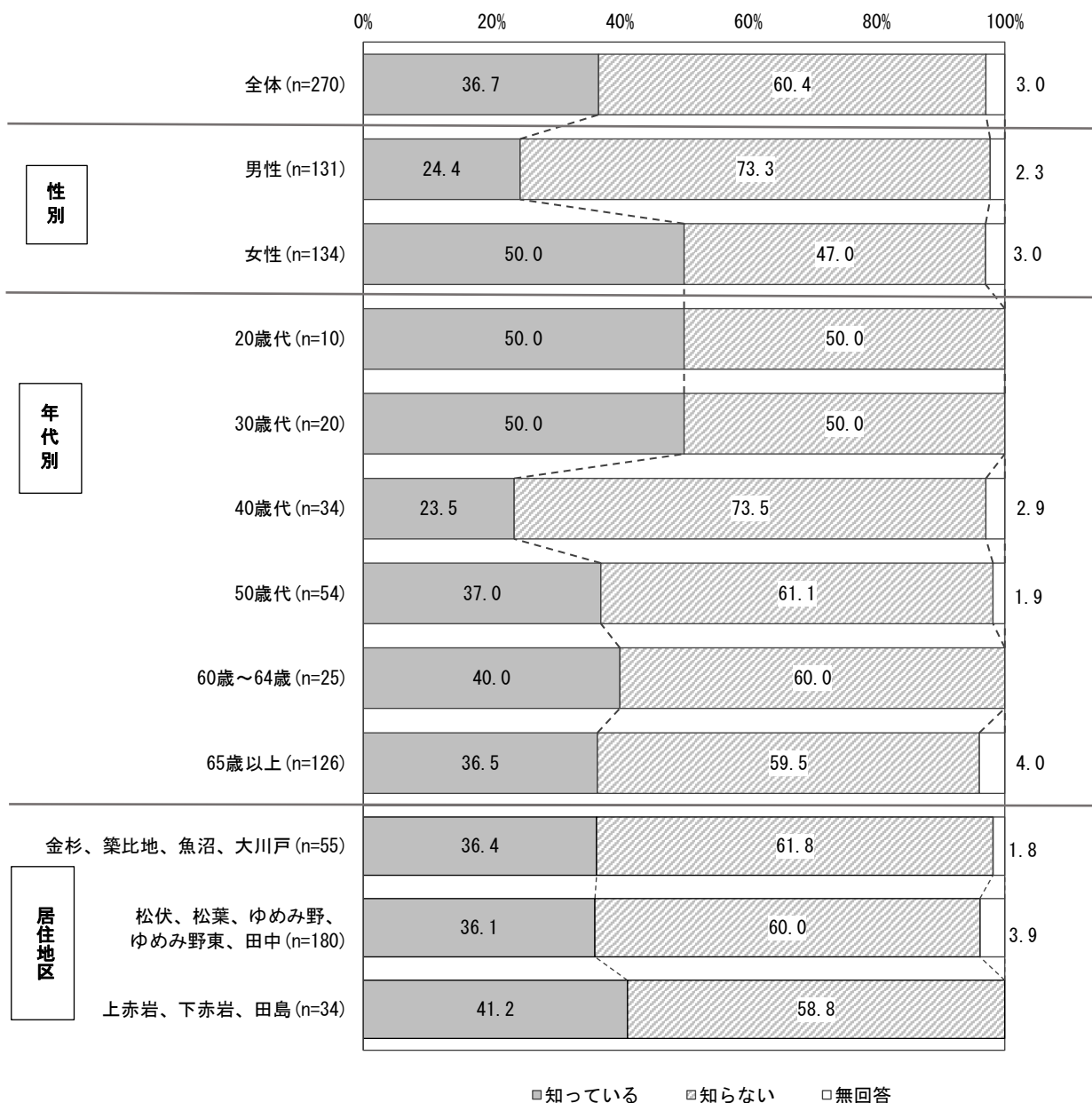
相談先については、「知っている」が 36.7%、「知らない」が 60.4%となっています。

【性別】

「知っている」は女性では 50.0%、男性では 24.4%となっており、大きく上回っています。

【年代別】

「知っている」は 40 歳代を除いた年代では約 4 割以上となっています。



問 49 悩みやストレスなどで困ったとき、話をしたり相談したりできる人がいますか？【〇は1つ】

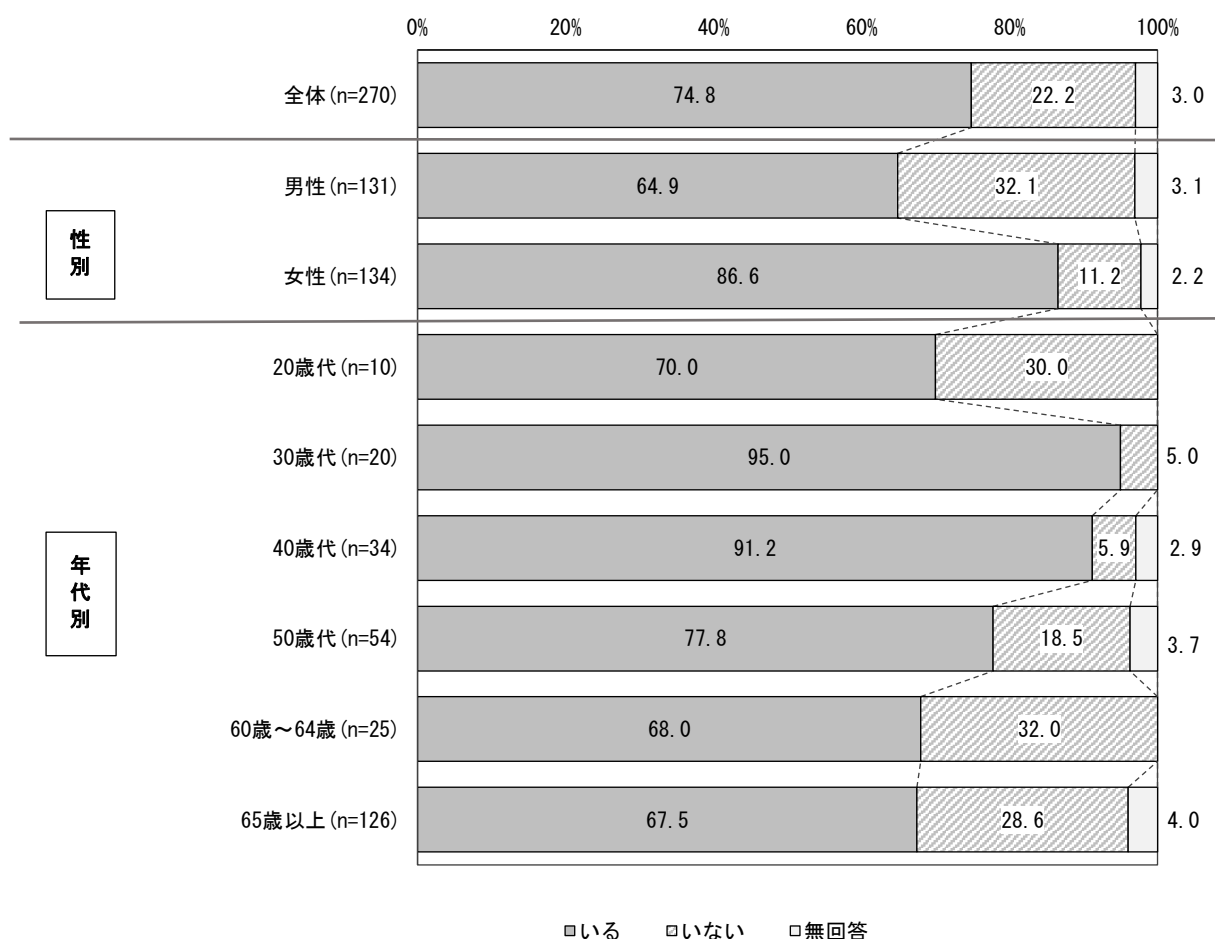
相談できる人については、「いる」が 74.8%、「いない」が 22.2%となっています。

【性別】

「いる」は女性では 86.6%となっており、男性の 64.9%を大きく上回っています。

【年代別】

「いる」は 30 歳代では 95.0%、40 歳代では 91.2%と 9 割を超えています。



問 50 問 49 で「いる」と回答した方のみにお聞きします。相手はどなたですか？【〇はいくつでも】

相談相手については、「家族・親族」が 80.7%と最も高く、次いで「友人・恋人」が 50.0%、「知人・近所の方」が 17.8%、「職場の上司・同僚」が 16.8% となっています。

【性別】

男性、女性では「家族・親族」がそれぞれ 89.4%、74.1%と最も高く、次いで「友人・恋人」が 40.0%、57.8%となっています。

【年代別】

20 歳代を除いた年代では「家族・親族」が 7 割から 9 割となっており、20 歳代では「友人・恋人」が 8 割を超えています。

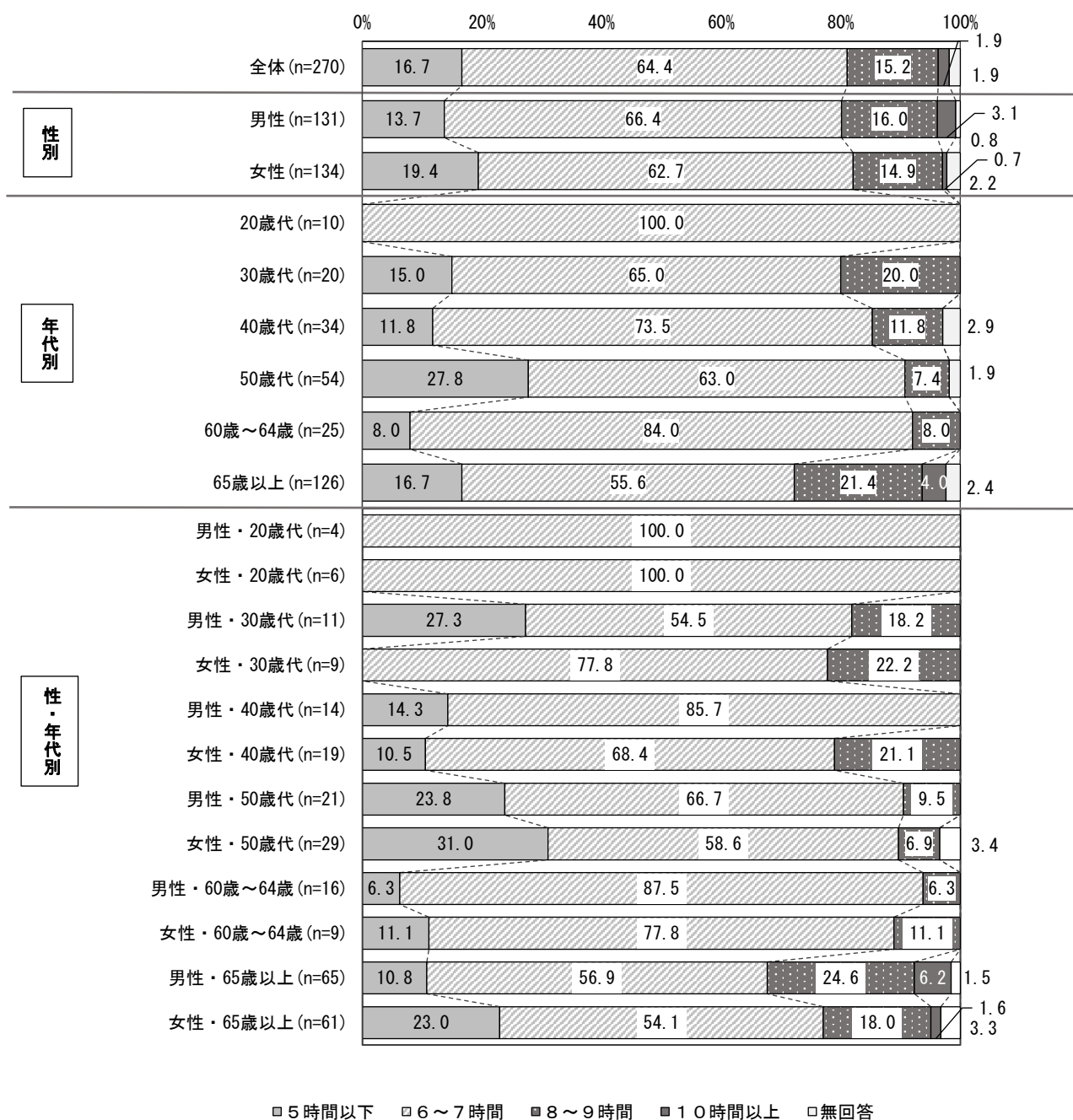
(n=合計)		家族・親族	友人・恋人	職場の上司・同僚	知人・近所の方	カウンセラー・相談員	公的機関の相談窓口	民間組織の相談窓口	医師・医療機関	法律の専門家	その他	無回答
全体 (n=202)		80.7	50.0	16.8	17.8	5.4	3.0	0.0	8.4	0.5	1.0	0.5
性別	男性 (n=85)	89.4	40.0	21.2	12.9	5.9	3.5	0.0	8.2	1.2	0.0	0.0
	女性 (n=116)	74.1	57.8	13.8	21.6	5.2	2.6	0.0	8.6	0.0	1.7	0.9
年代	20 歳代 (n=7)	57.1	85.7	28.6	0.0	14.3	0.0	0.0	14.3	0.0	0.0	0.0
	30 歳代 (n=19)	84.2	52.6	26.3	10.5	10.5	0.0	0.0	10.5	0.0	0.0	0.0
	40 歳代 (n=31)	80.6	77.4	25.8	3.2	0.0	3.2	0.0	3.2	0.0	0.0	0.0
	50 歳代 (n=42)	88.1	54.8	28.6	14.3	7.1	4.8	0.0	9.5	0.0	2.4	0.0
	60 歳～64 歳 (n=17)	94.1	41.2	29.4	17.6	11.8	0.0	0.0	5.9	0.0	5.9	0.0
	65 歳以上 (n=85)	76.5	36.5	2.4	28.2	3.5	3.5	0.0	9.4	1.2	0.0	0.0

問 51 1日の睡眠時間は何時間ですか？【〇は1つ】

1日の睡眠時間については、「5時間以下」が16.7%、「6～7時間」が64.4%、「8～9時間」が15.2%となっています。

【性・年代別】

「5時間以下」は男性の30歳代では27.3%、50歳代では23.8%、女性の50歳代では31.0%、65歳以上では23.0%となっています。



問 52 睡眠による休養が取れていると思いますか？【○は1つ】

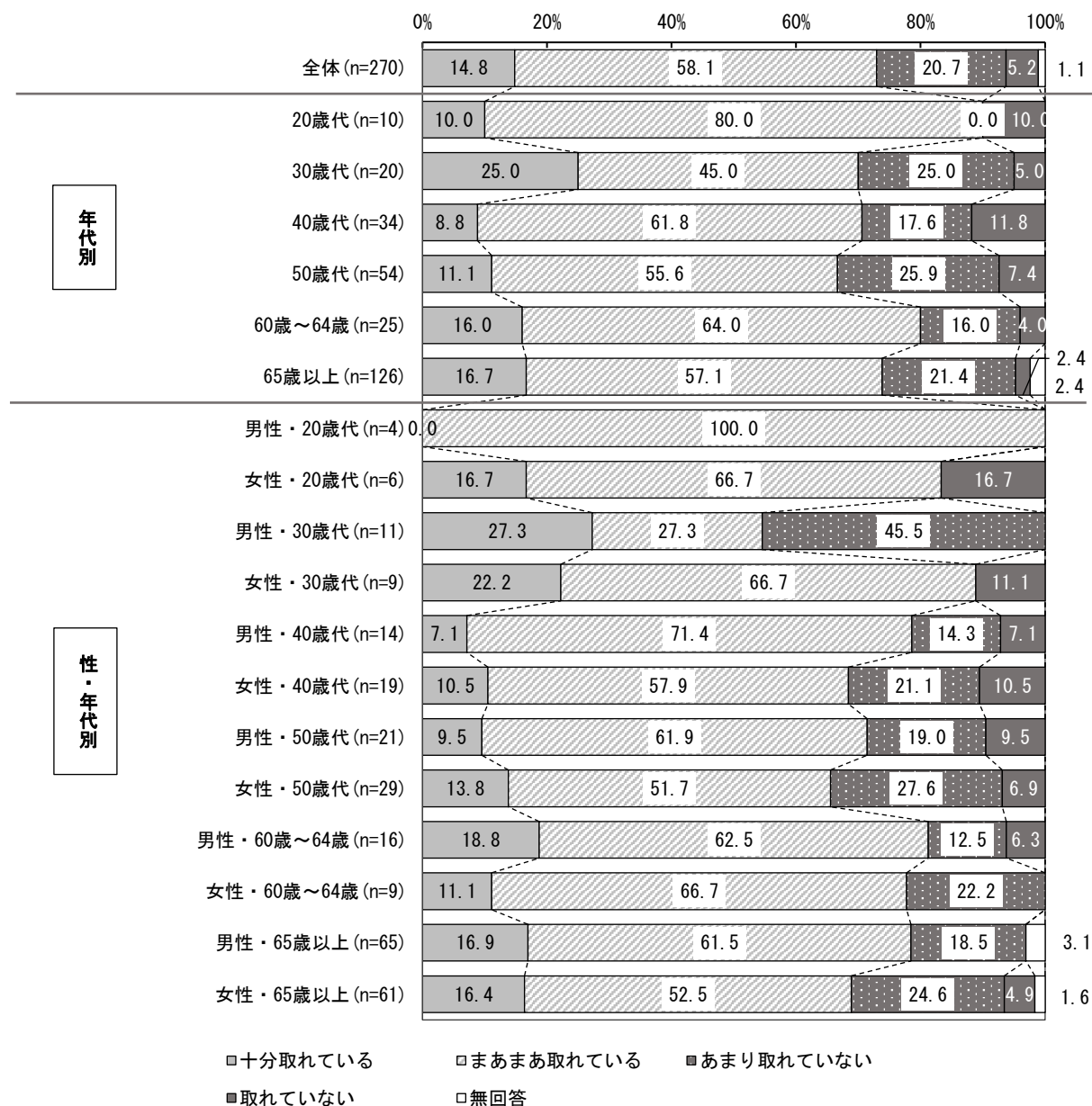
睡眠による休養が取れているかについては、「十分取れている」が 14.8%、「まあまあ取れている」が 58.1%となっており、これらを合わせた『取れている』は 72.9%となっています。

【年代別】

『取れている』は、20歳代では 90.0%と最も高く、次いで 60～64歳では 80.0%、30歳代、40歳代、50歳代、65歳以上ではいずれも約7割となっています。

【性・年代別】

『取れている』は、睡眠時間が「5時間以下」の回答の多かった男性 30歳代のみ5割ほどと他の性・年代を大きく下回っています。

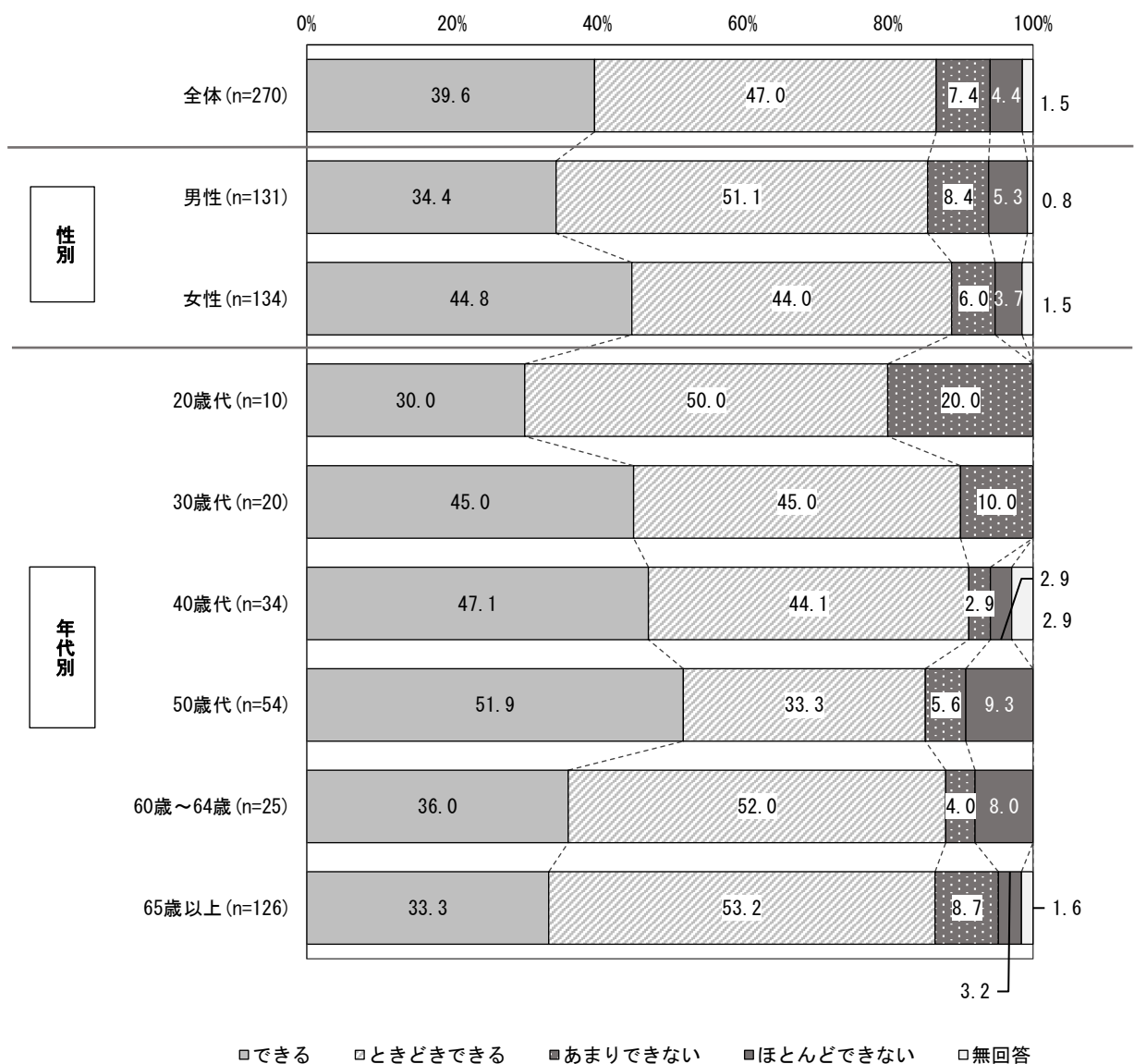


問 53 家族や仲間と楽しい時間を持つことができますか？【○は1つ】

家族や仲間と楽しい時間を持つことができるかについては、「できる」が39.6%と「ときどきできる」が47.0%となっており、これらを合わせた『できる』は86.6%となっています。

【年代別】

「できる」は30歳代、40歳代、50歳代では4割～5割となっていますが、20歳代、60歳～64歳、65歳以上では3割台となっています。



8 自由回答

健康増進についてご意見やご要望を自由記入方式でたずねたところ、49 人の方から 51 件のご意見を頂きました。

以下の表はその内容を分類したものです。

	項目	件数 (件)
1	健診・検診について	1
2	運動について	8
3	健康法について	11
4	食生活や食育について	6
5	健康に関するイベント・活動の場について	10
6	心の健康や休養について	5
7	病院への通院や治療について	1
8	その他（感想等）	9
	合計	51

主な回答は次のとおりです。（回答は一部抜粋しています。）

1.健診・検診について（1件）

- ・ 早目の病院検査！！

2.運動について（8件）

- ・ しっかり PFC を意識して、筋トレあるのみ。
- ・ 軽い運動を継続して行うこと。仲間と一緒に進むと楽しくできます。
- ・ 日に理想としては 7,000 歩歩行。散歩や仕事、通勤などで歩行する事。
- ・ 各家庭に家でできる、体操マニュアル（保存版）を配布しては。
- ・ 体を動かす事が一番だと思います。

3.健康法について（11件）

- ・ 日々の生活には人と交流し、笑顔を持って声を出して話をする。
- ・ 健康管理も仕事の一部
- ・ 睡眠・食事・適度な運動・ストレスをためないことが大事。

- ・あまり健康増進にこだわりたくありません。好きな事を楽しんでいますので、それで十分だと思います。
- ・まずは、ストレスをためずにいつも笑顔で無理のない適度な運動。

4.食生活や食育について（6件）

- ・栄養や運動に関心を持ちながら欲望に任せる生活。※食べたいものを食べ、好きな事をやる生活と、なるべく出かけること。
- ・マイペースな生活食事の内容（片寄らない）
- ・気楽に生きること。自炊では無理。
- ・自分にとって食べやすいものばかりでなく、食べ方が苦手な魚類も、意識して、食べるように、好みに極端にかたよらないように、気をつけています。

5.健康に関するイベント・活動の場について（10件）

- ・公共施設や公園がきちんと整備されていて自由にのびのび利用でき、少し遠くからでも様子がわかると安心。
- ・公共施設の拡充等でアクティブなまちのイメージが必要、町全体の若がえりが大切
- ・町にプールやウェイトマシン、サウナ等を設置したスポーツジムを作る。利用に応じて、町で使えるお買い物券がもらえたり、町民は割安で利用できると良いと思います。
- ・気軽に運動ができるようなイベントがいいと思う。ウォーキングやスタンプラリーなど
- ・町だからなのか、少しウォーキングをしたいと思っても、街灯が少なく夜にウォーキングする事がこわいです。仕事をしているとすべての家事が終了してからになるので、街灯が欲しいです。

6.心の健康や休養について（5件）

- ・栄養も大切だが、無理強い等でのストレスをかけないように注意をうながす。
- ・ストレスにならないこと。ストレスになるようなことはしないこと。ストレスになるような人とは合わないこと。

7.病院への通院や治療について（1件）

- ・病院、医院が少なく、特に専門（眼科（現在、開院されましたが）ヒフ科、耳鼻科、整形外科等があまりにもない）がないため、越谷や春日部、野田迄受診することもあり（家族にも）時間がかかったり、我慢したりして困る。

8.その他（感想等）（9件）

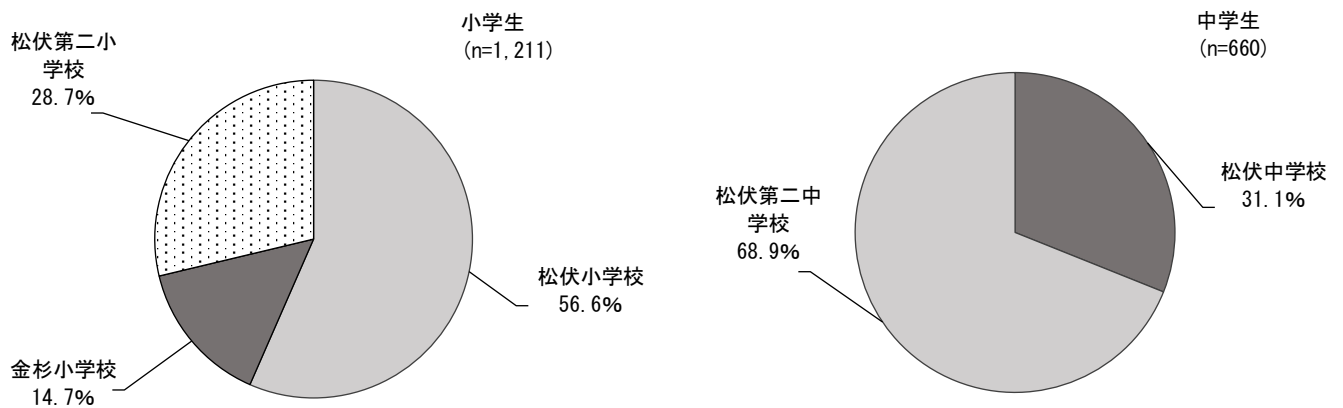
- ・国の支援が無さすぎる。国が国民を守ってくれない。
- ・コンビニの外でタバコ吸っているのをどうにかしてほしい。
- ・母子家庭で元夫から養育費、慰謝料等もらっていません。フードパントリーのお知らせが来ましたが、恥ずかしくて行けません。別の方法にできるとありがたいです。収入にも限界があり不安です。
- ・健康増進のための動画制作（YouTube等）を松伏町でやってみたら楽しいのではないかと思う。

Ⅲ 小・中学校調査の結果

1 回答者について

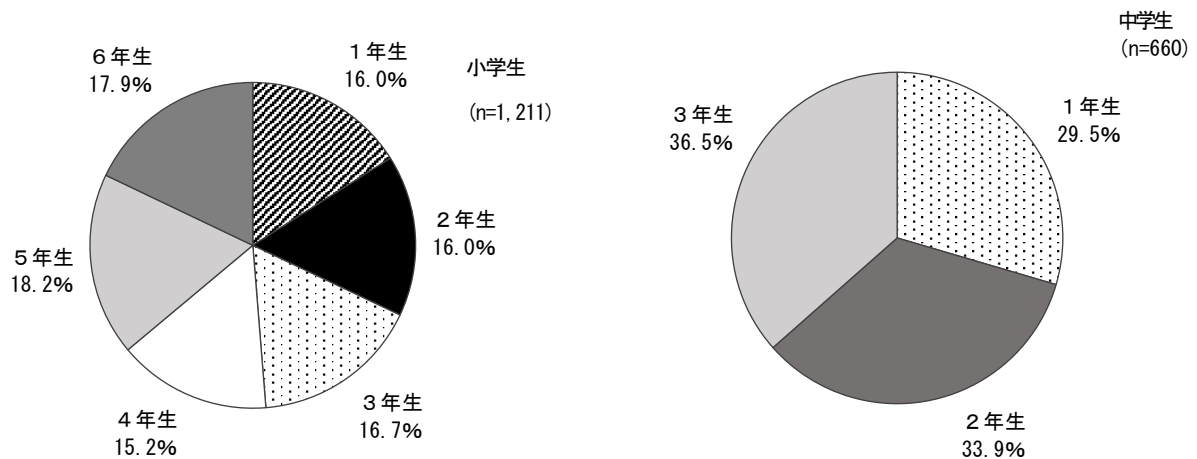
① 学校名

小学生の所属する学校名については、「松伏小」が 56.6%、「金杉小」が 14.7%、「松伏第二小」が 28.7%となっています。中学生では「松伏中」が 31.1%、「松伏第二中」が 68.9%となっています。



② 学年

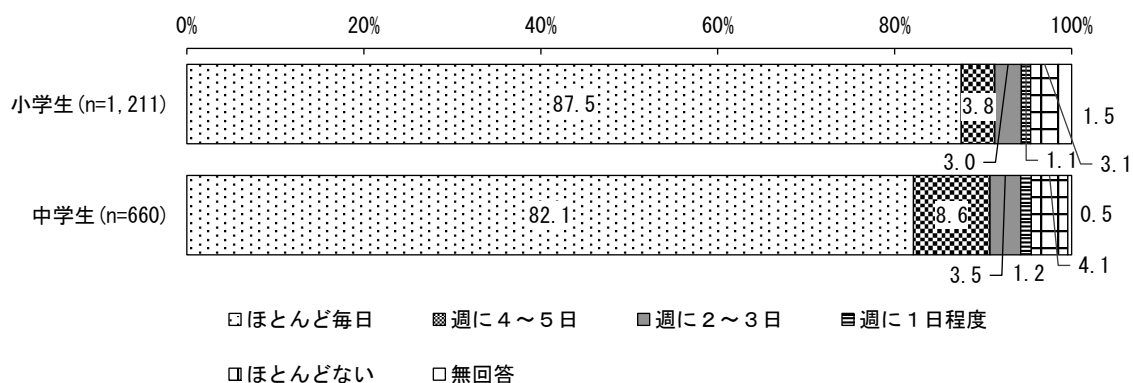
小学生の学年については、「1年生」が 16.0%、「2年生」が 16.0%、「3年生」が 16.7%、「4年生」が 15.2%、「5年生」が 18.2%、「6年生」が 17.9%、となっています。中学生の学年については、「1年生」が 29.5%、「2年生」が 33.9%、「3年生」が 36.5%となっています。



2 食生活について

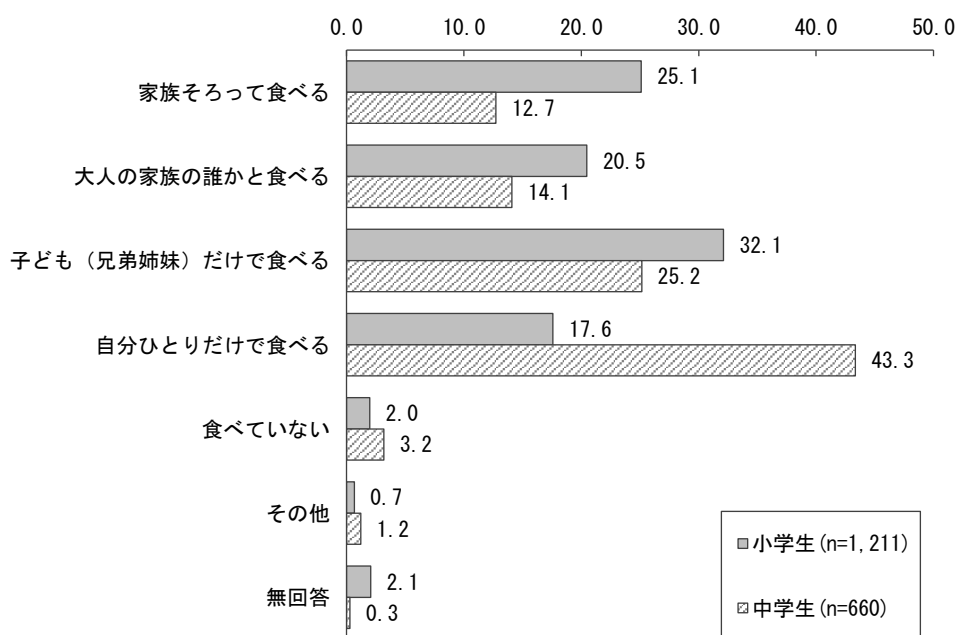
問 1 「朝食」を毎日食べていますか。

朝食を毎日食べている割合は、小学生が 87.5%、中学生が 82.1%と小学生に比べ、中学生で低くなっています。



問 2 「朝食」は、いつもどのように食べる人が多いですか。

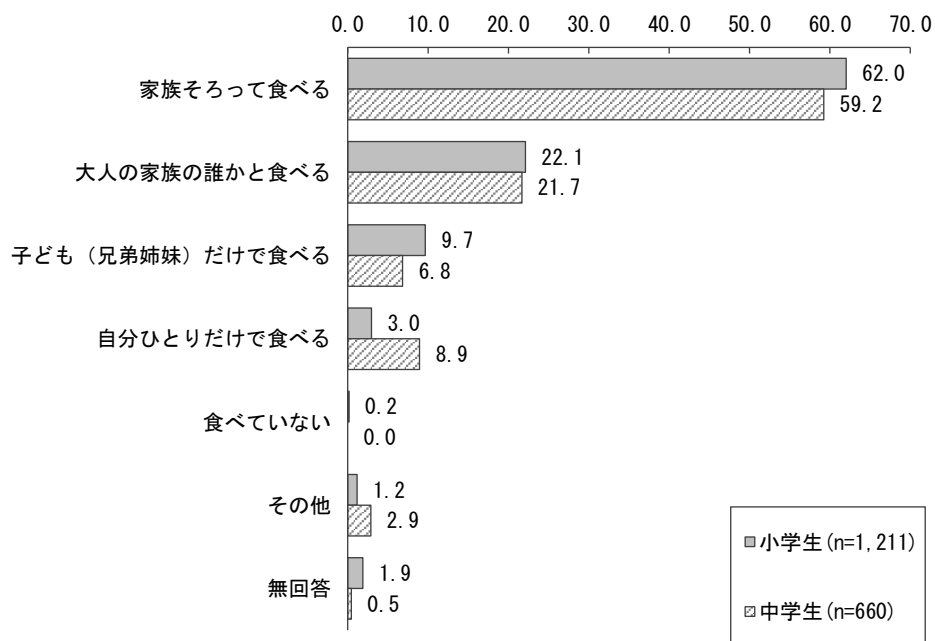
小学生では「子ども（兄弟姉妹）だけで食べる」が 32.1%、「家族そろって食べる」、「大人の家族の誰かと食べる」がいずれも 2 割ほどとなっています。一方で、中学生では「自分ひとりだけで食べる」が 43.3%と小学生 17.6%を大きく上回っています。



問 3 「夕食」は、いつもどのように食べる人が多いですか。

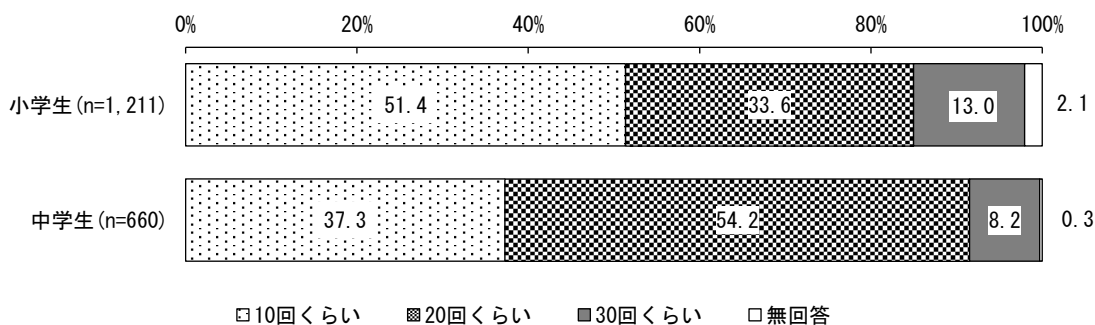
小学生・中学生ともに「家族そろって食べる」がそれぞれ 62.0%、59.2%と最も高くなっています。

一方で、中学生では「自分ひとりだけで食べる」が 8.9%と小学生の 3.0%を大きく上回っています。



問 4 食事はよくかんで食べていますか。

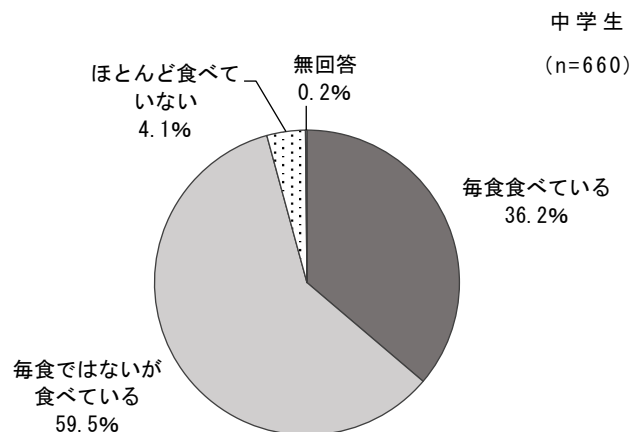
小学生では「10 回くらい」が 51.4%と最も高く、中学生では「20 回くらい」が 54.2%と最も高くなっていますが、「30 回くらい」は小学生が中学生を上回っています。



【中学生への設問】

問5 毎食（朝・昼・夕）野菜を食べていますか。

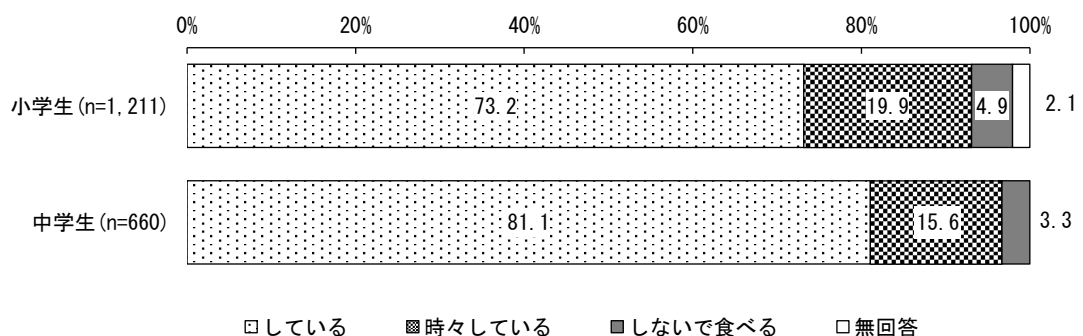
「毎食ではないが食べている」が59.5%と最も高く、次いで「毎食食べている」が36.2%、「ほとんど食べていない」が4.1%となっています。



問6 自宅での食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」などのあいさつをしていますか。

小学生・中学生ともに「している」がそれぞれ73.2%、81.1%と最も高くなっています。

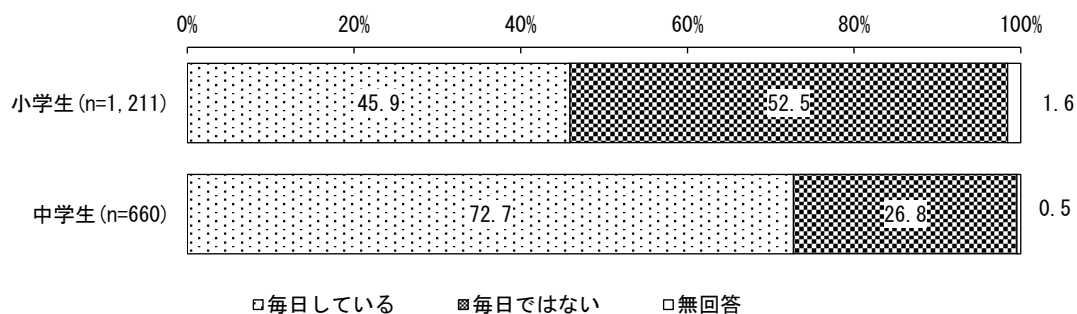
一方で、小学生では「しないで食べる」が4.9%と中学生を上回っています。



3 歯の健康と普段の生活について

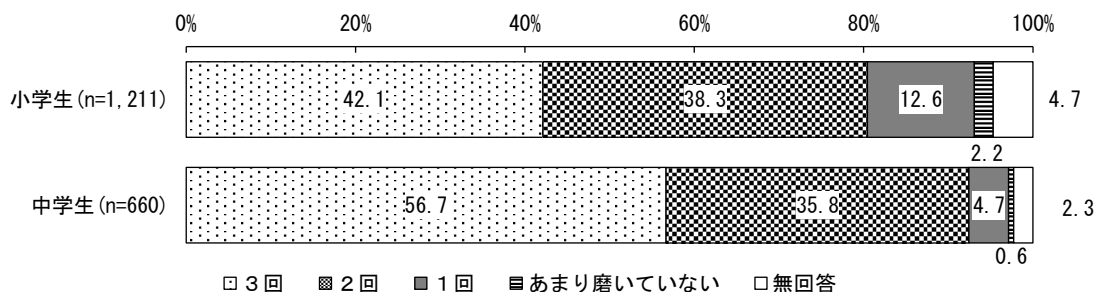
問 7 毎日、排便をしていますか。

毎日便が出るかについては、小学生では 45.9%、中学生では 72.7% となっています。



問 8 ふだん、1日何回、歯を磨いていますか。

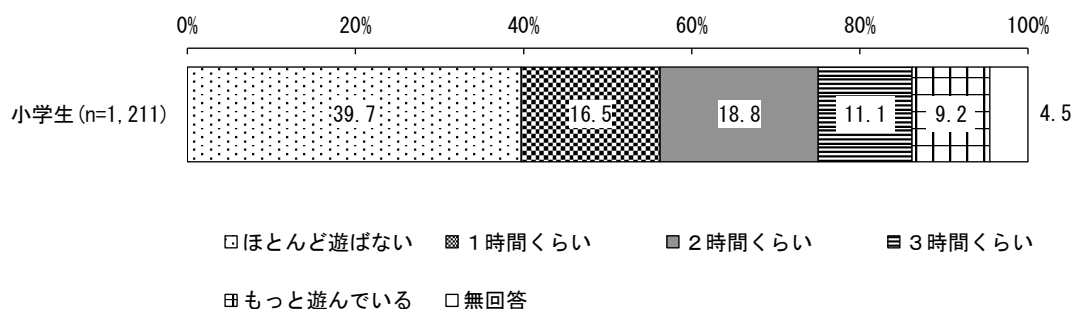
1日の歯磨き回数は、小・中学生ともに「3回」が最も高く、小学生では 42.1%、中学生では 56.7% となっており、小学生に比べ、中学生では歯磨きの回数が多い傾向が見られます。



【小学生への設問】

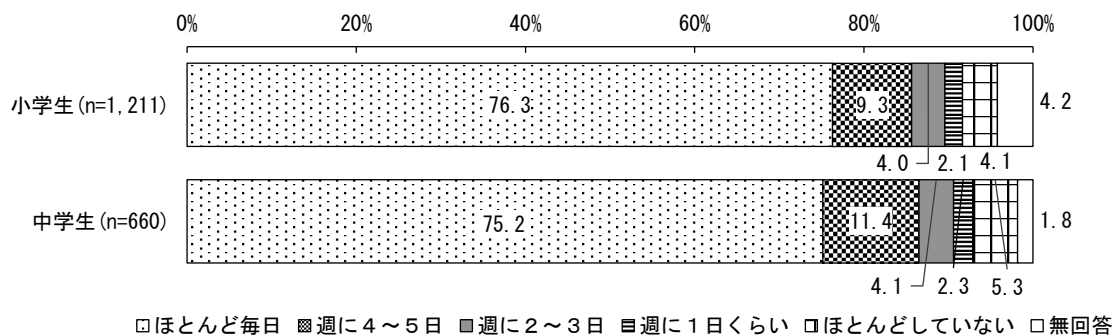
問 9 学校から帰ったあと、外でどれくらいの時間、友達と遊んでいますか。

1時間以上の外遊びをする児童の割合は 55.6% となっています。



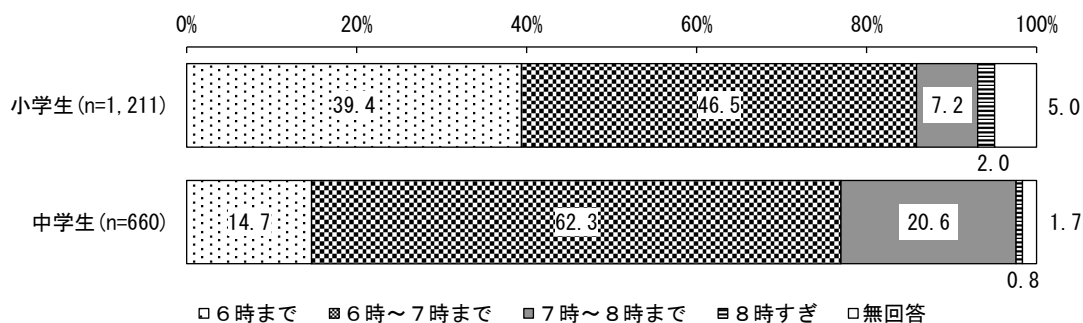
問 10 ふだん、外から帰った時、うがいや手洗いをしていますか。

外から帰った時、うがいや手洗いを毎日している割合は小学生では 76.3%、中学生では 75.2%と、小学生が中学生をやや上回っています。



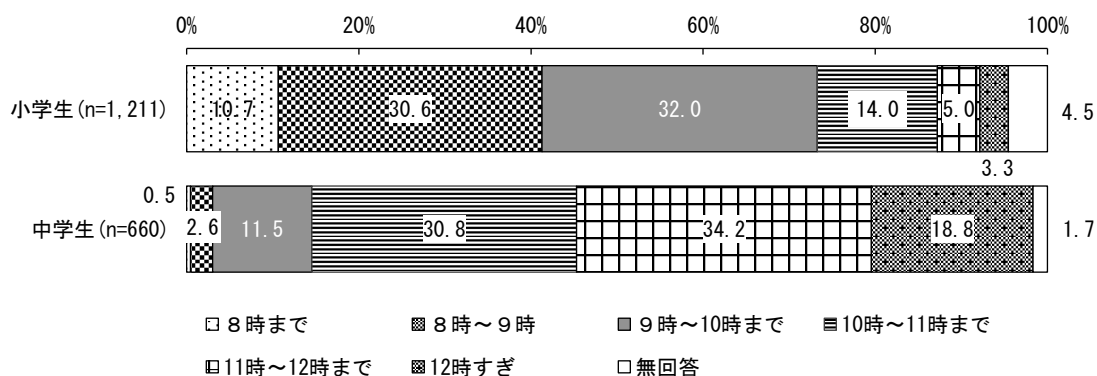
問 11 ふだん、朝は何時までに起きていますか。

午前7時までに起床している割合は小学生では 85.9%、中学生では 77.0%と小学生に比べ、中学生で低くなっています。



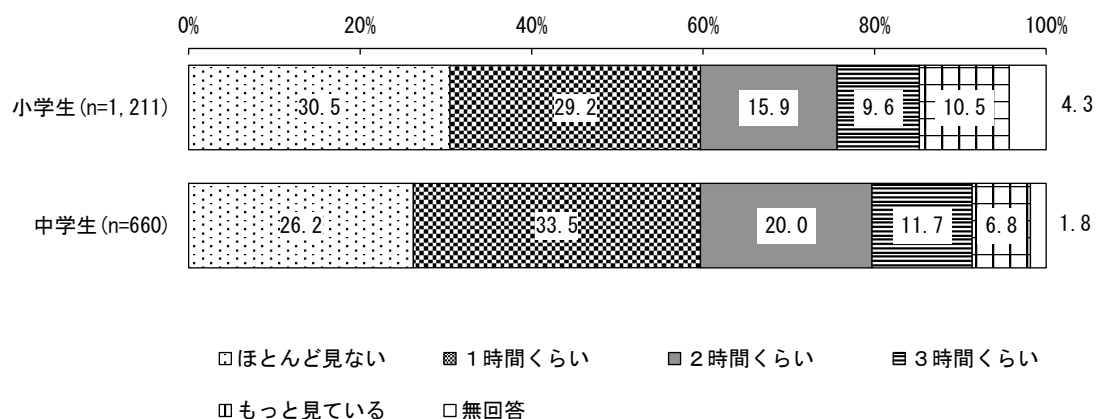
問 12 ふだん、夜は何時までに寝ますか。

午後9時までに就寝する小学生の割合は 41.3%、午後9時~10時までに就寝する小学生の割合は 32.0%、午後11時までに就寝する中学生の割合は 45.4%、午後11時~12時までに就寝する中学生の割合は 34.2%となっています。



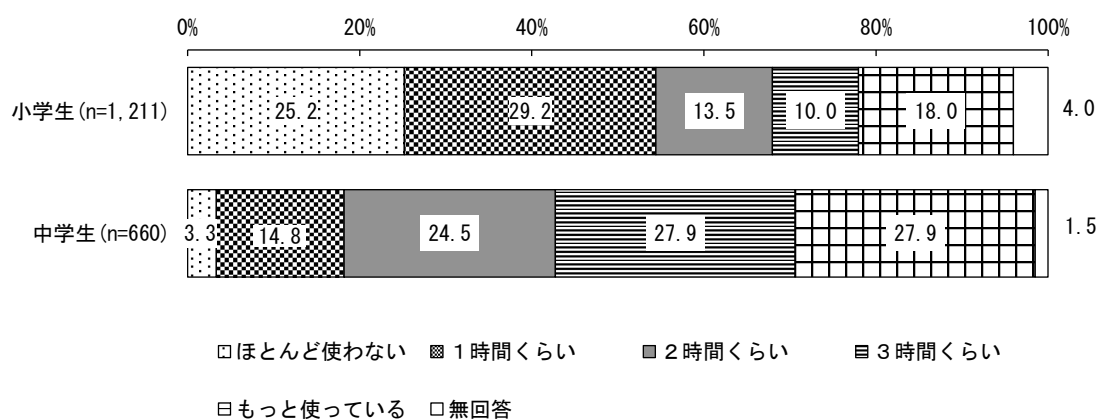
問 13 ふだん、テレビやDVDなどをどれくらいの時間、見ていますか。

毎日テレビ・DVDを2時間以上見る割合は小学生では36.0%、中学生では38.5%と中学生が小学生をやや上回っています。



問 14 ふだん、ゲームやスマホなどをどのくらいの時間、使っていますか。

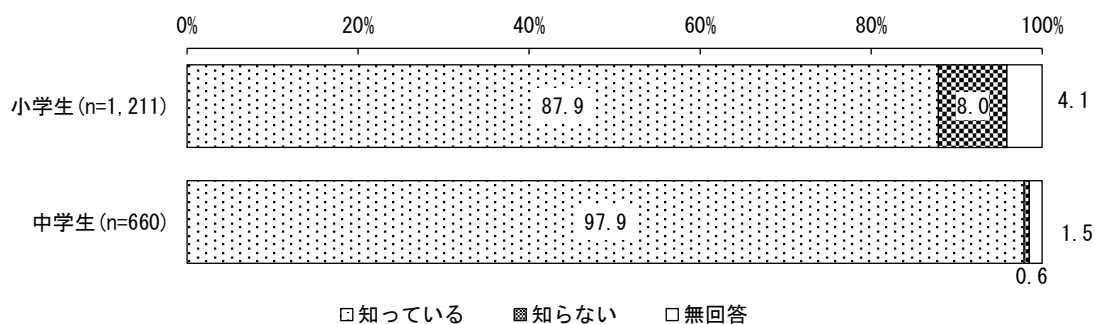
毎日ゲーム・スマートフォンを2時間以上使用する割合は小学生では41.5%、中学生では80.3%と中学生が小学生を大きく上回っています。



4 たばこ・アルコールについて

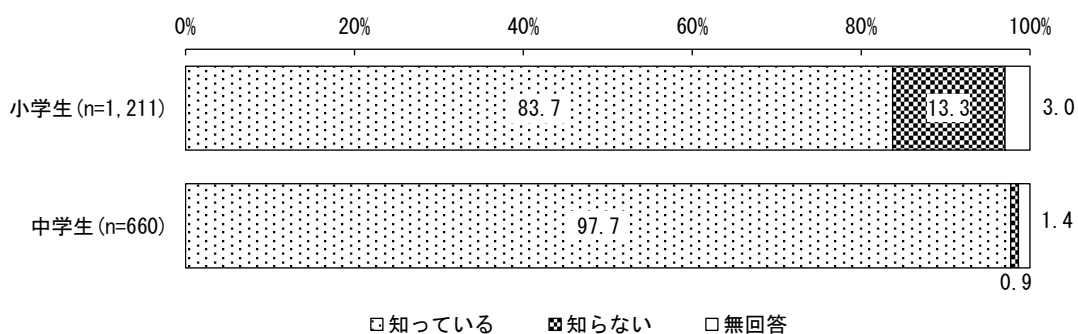
問 15 タバコを吸うことは、健康に悪いことを知っていますか。

喫煙が自らの健康に悪いことを「知っている」の割合は小学生では 87.9%、中学生では 97.9%となっています。



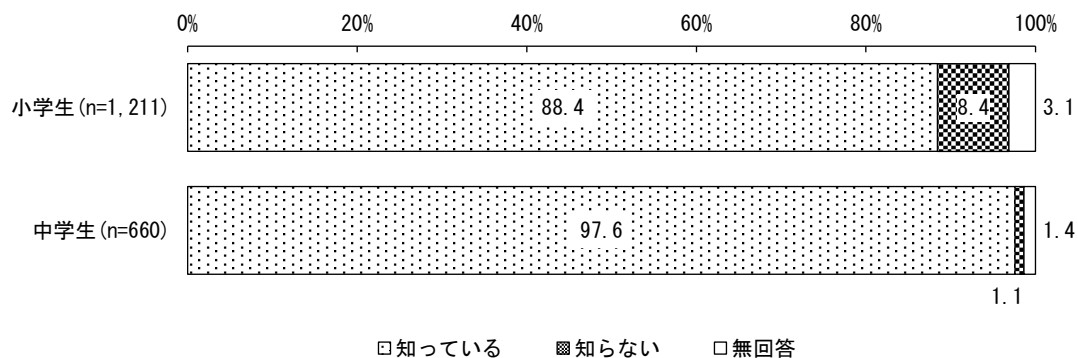
問 16 まわりの人が吸っているタバコの煙を吸うと、健康に悪いことを知っていますか。

受動喫煙が体に悪いことを「知っている」の割合は小学生では 83.7%、中学生では 97.7%と小学生に比べ、中学生で高くなっています。



問 17 未成年がお酒を飲むと、健康に悪いことを知っていますか。

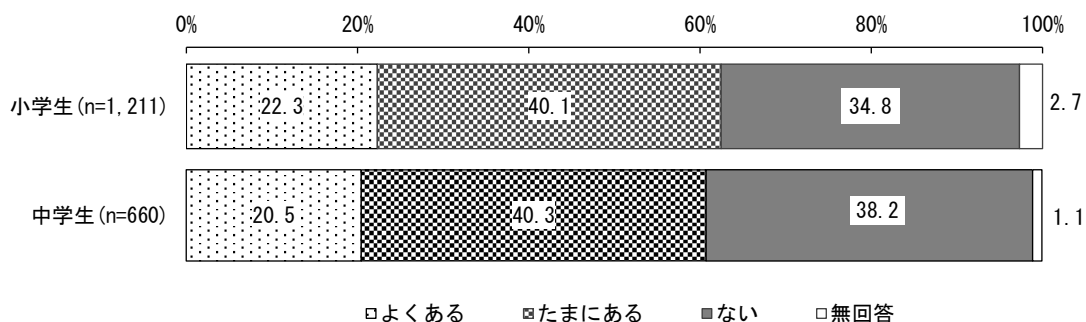
未成年者の飲酒が健康に悪いことを「知っている」の割合は小学生では 88.4%、中学生では 97.6%と小学生に比べ、中学生で高くなっています。



5 心の健康について

問 18 気分が沈んだり、悩んだりすることがありますか。

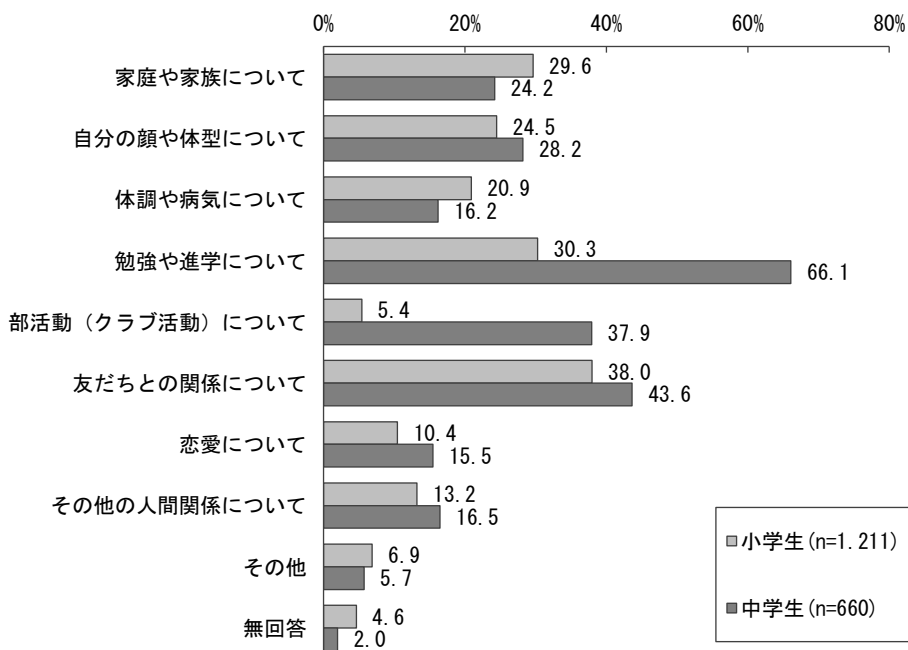
「たまにある」は小学生では 40.1%、中学生では 40.3%とそれぞれ最も高く、次いで「ない」は小学生では 34.8%、中学生では 38.2%となっています。
「よくある」は小学生では 22.3%、中学生では 20.5%となっています。



問 19 問 18 で「1、よくある」または「2、たまにある」と答えた場合、どんなことで、気分が沈んだり、悩んだりしますか。(〇はいくつでも)

小学生では「友だちとの関係について」が 38.0%と最も高く、次いで「勉強や進学について」が 30.3%、「家庭や家族について」が 29.6%となっています。

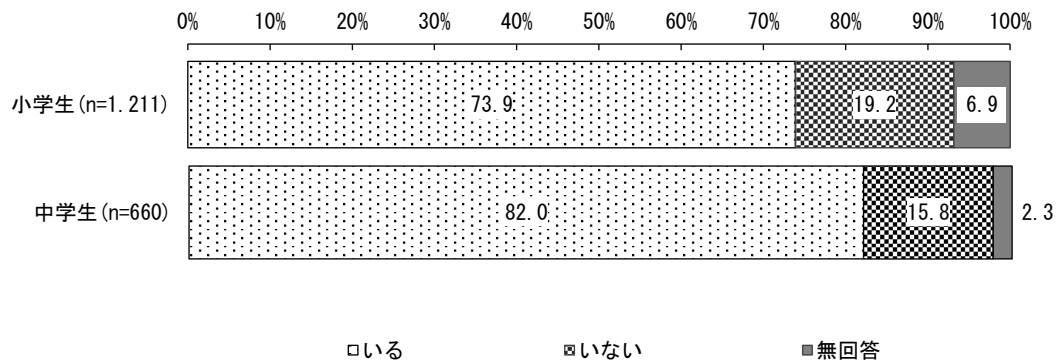
中学生では「勉強や進学について」が 66.1%と最も高く、次いで「友だちとの関係について」が 43.6%、「部活動（クラブ活動）について」が 37.9%となっています。



問 20 気分が沈んだり、悩んで困ったときに、話したり相談したりできる人がいますか。

小学生では「いる」が 73.9%となっており、「いない」が 19.2%となっています。

中学生では「いる」が 82.0%となっており、「いない」が 15.8%となっています。



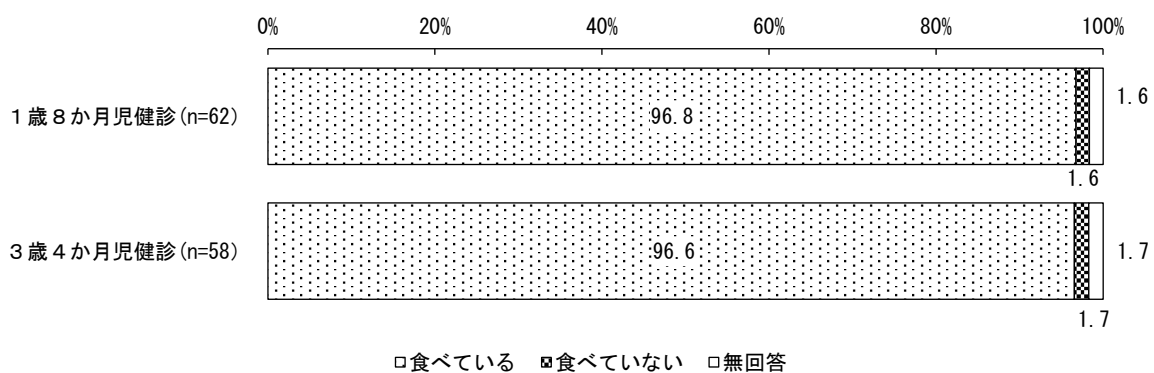
IV 乳幼児保護者調査の結果

1 食生活について

【1歳8か月児健診・3歳4か月児健診対象者への設問】

問1 お子さんは、朝食を食べていますか。

1歳8か月児健診・3歳4か月児健診ともに「食べている」の割合が9割を超えています。

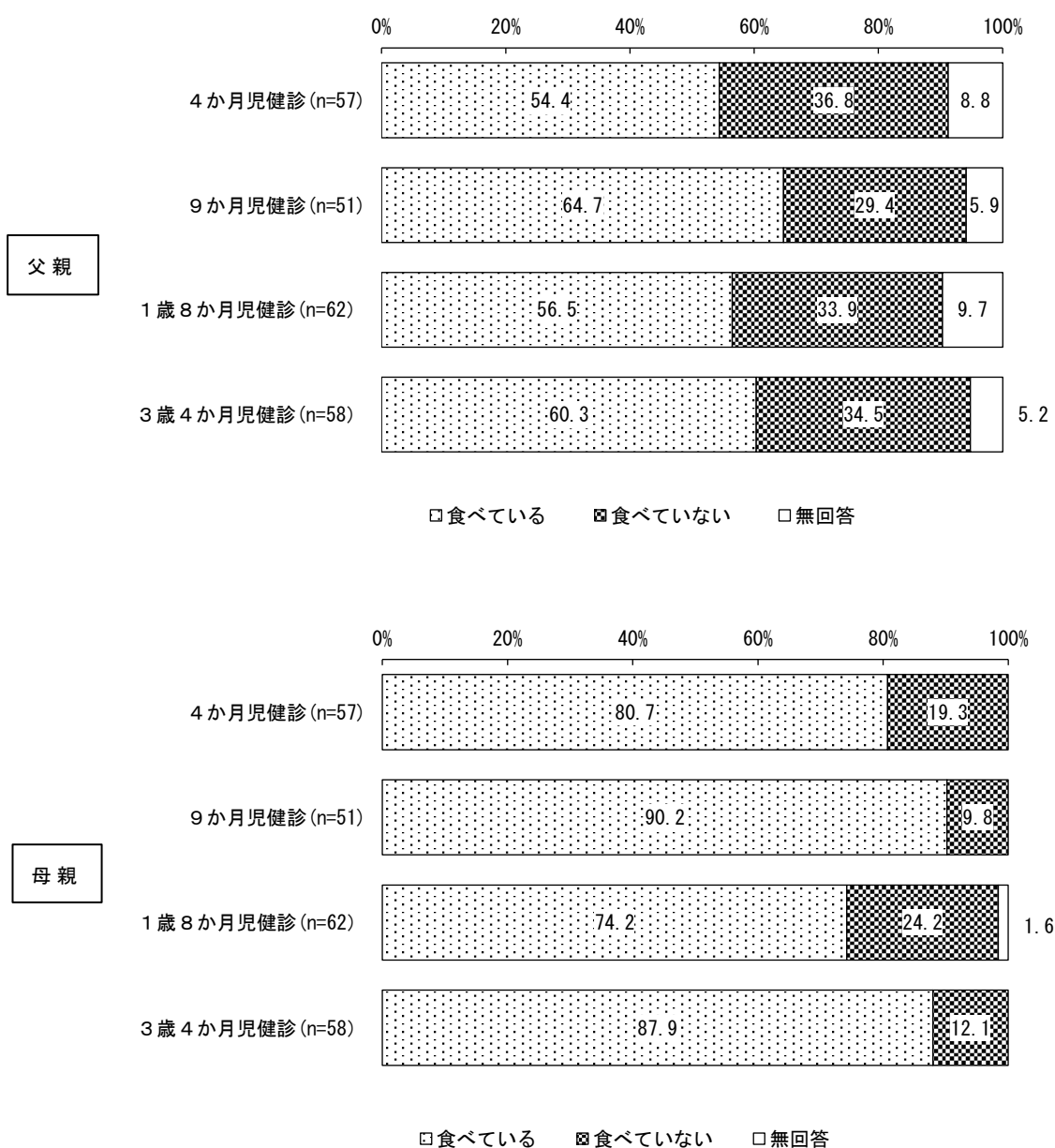


【全対象者への設問】

問 2 父・母について、朝食は食べていますか。

父親は、いずれの対象者も概ね6割前後の方が「食べている」と回答しています。「食べていない」の割合は、4か月児健診の対象者では36.8%と最も高くなっています。

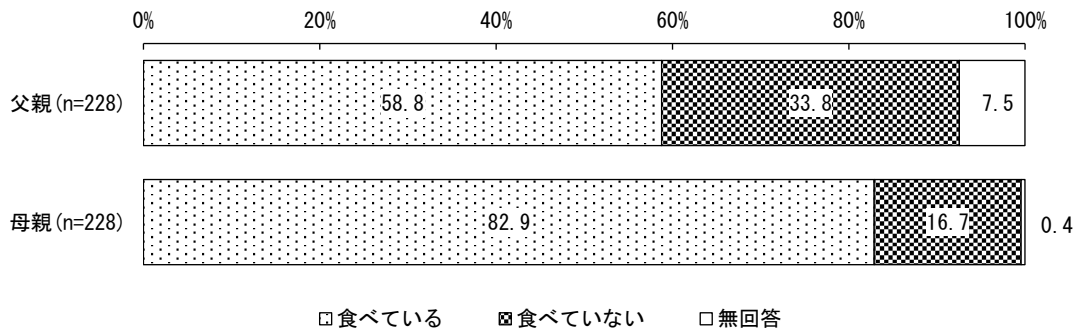
母親は、9か月児健診の対象者では「食べている」の割合が90.2%と最も高くなっています。「食べていない」の割合は、1歳8か月児健診の対象者で24.2%と最も高くなっています。



◎父・母の朝食の摂食状況

父親と母親の朝食の摂食状況については、回答者全体の結果をみると、父親は「食べている」が58.8%、「食べていない」が33.8%となっています。

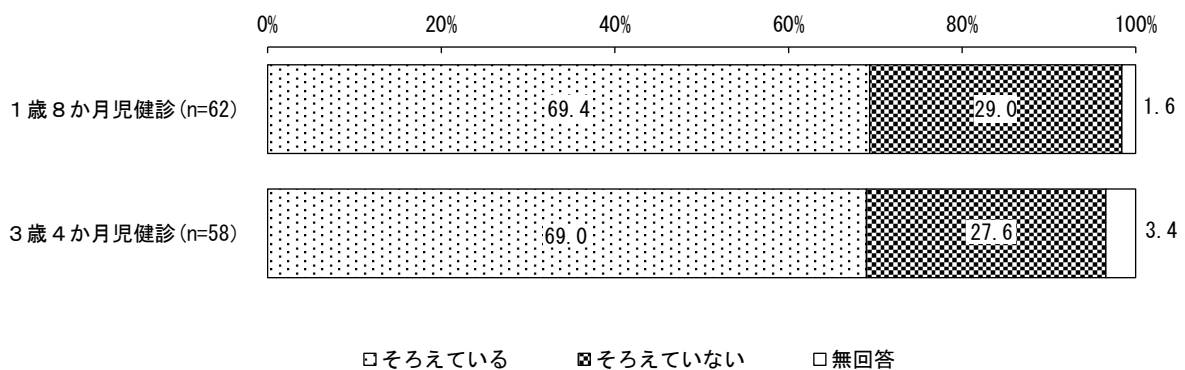
一方で、母親は「食べている」が82.9%、「食べていない」が16.7%となっており、母親よりも父親の方が朝食の摂食率が大幅に低い結果となっています。



【1歳8か月児健診・3歳4か月児健診対象者への設問】

問3 お子さんの食事は、主食・主菜・副菜（2回以上/日）そろえていますか。

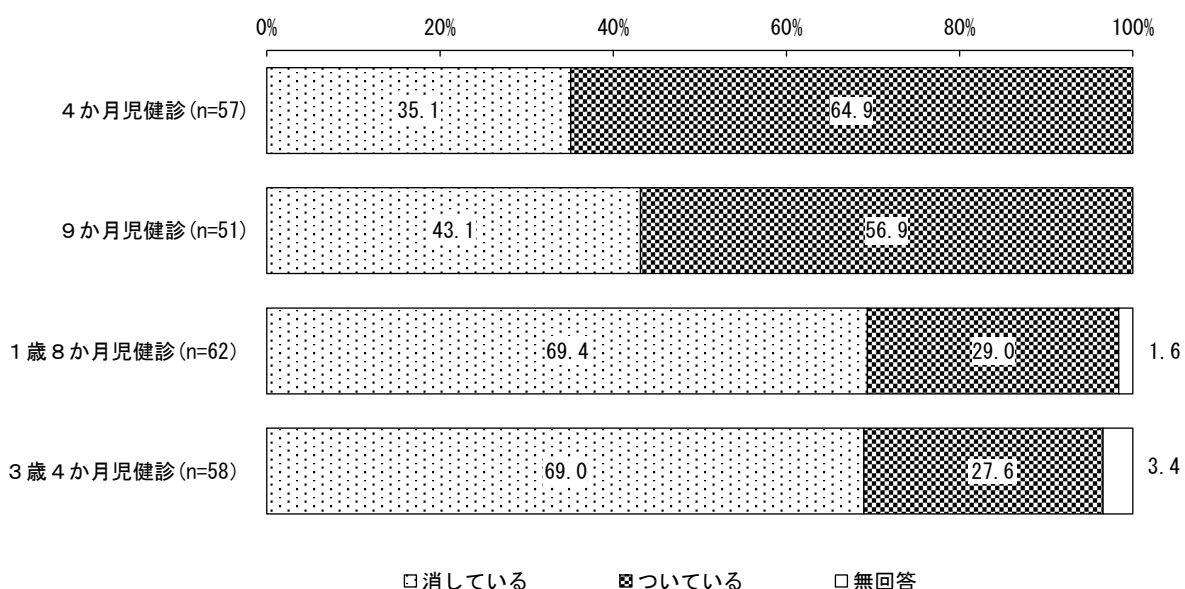
1歳8か月児健診・3歳4か月児健診ともに、「そろえている」が7割程度となっています。



【全対象者への設問】

問 4 食事中のテレビについて。

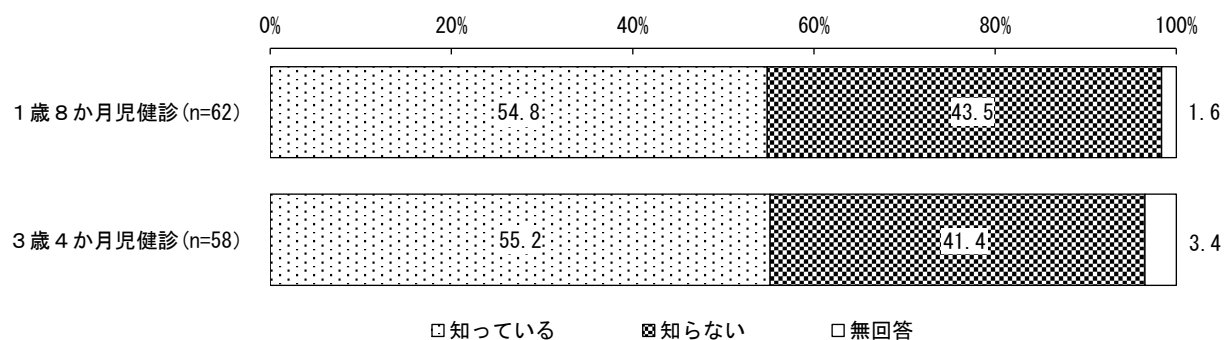
食事中にテレビが「ついている」割合は、4か月児健診の対象者では64.9%と最も高くなっています。「消している」の割合が最も高かったのは、1歳8か月児健診の対象者で69.4%となっています。



【1歳8か月児健診・3歳4か月児健診対象者への設問】

問 5 お子さんの必要食事量について。

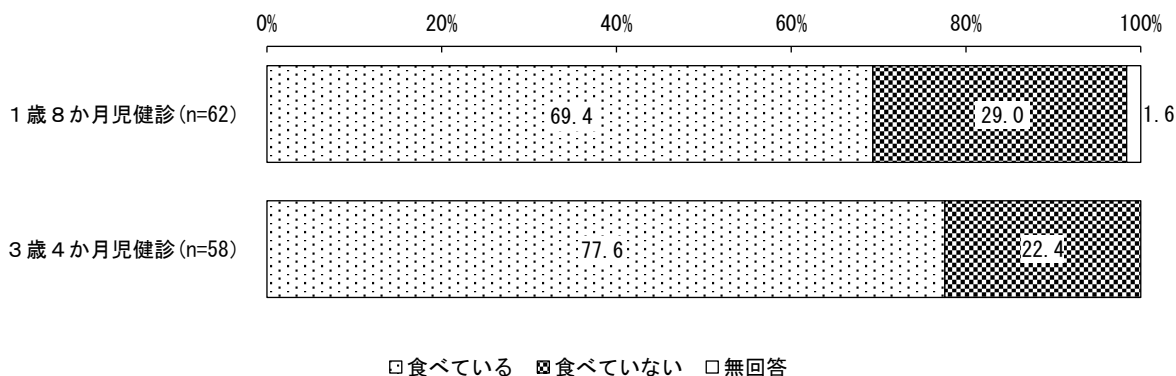
「知っている」の割合は、1歳8か月児健診の対象者では54.8%、3歳4か月児健診の対象者では55.2%となっています。「知らない」の割合は、1歳8か月児健診の対象者でやや高くなっています。



【1歳8か月児健診・3歳4か月児健診対象者への設問】

問6 家族そろって一緒に（3回以上/週）食事を食べていますか。

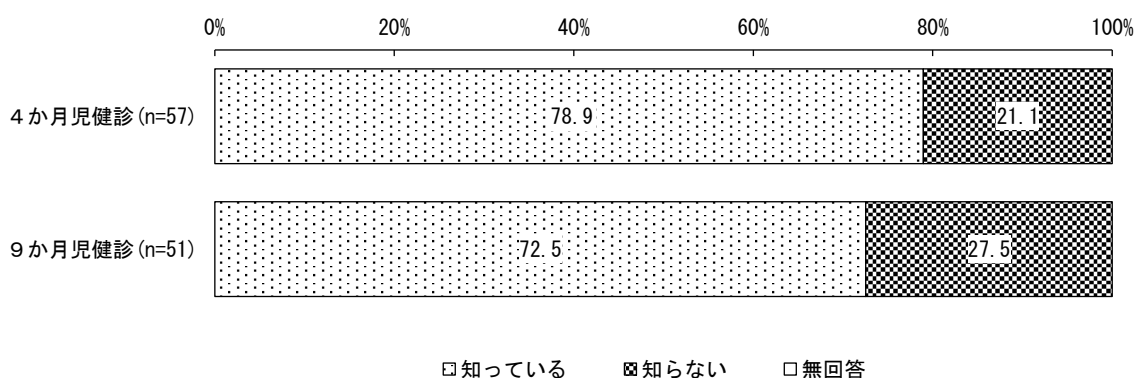
「食べている」の割合は、1歳8か月児健診の対象者では69.4%、3歳4か月児健診の対象者では77.6%となっています。「食べていない」の割合は、1歳8か月児健診の対象者でやや高くなっています。



【4か月児健診・9か月児健診対象者への設問】

問7 1歳までおやつは必要がないことを知っている。

「知っている」の割合は、4か月児健診の対象者では78.9%、9か月児健診の対象者では72.5%となっています。「知らない」の割合は、9か月児健診の対象者でやや高くなっています。



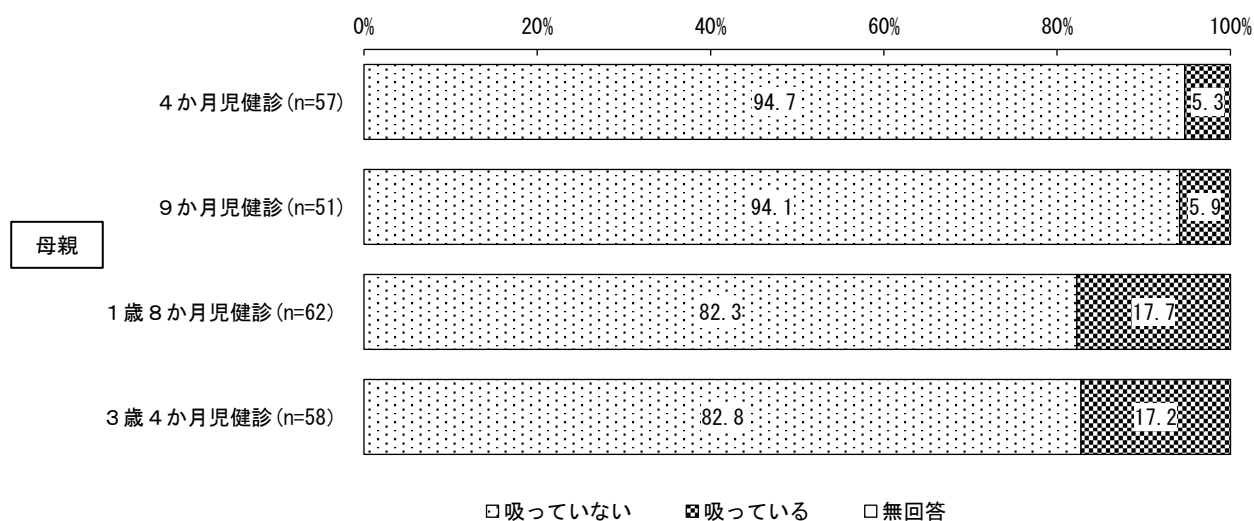
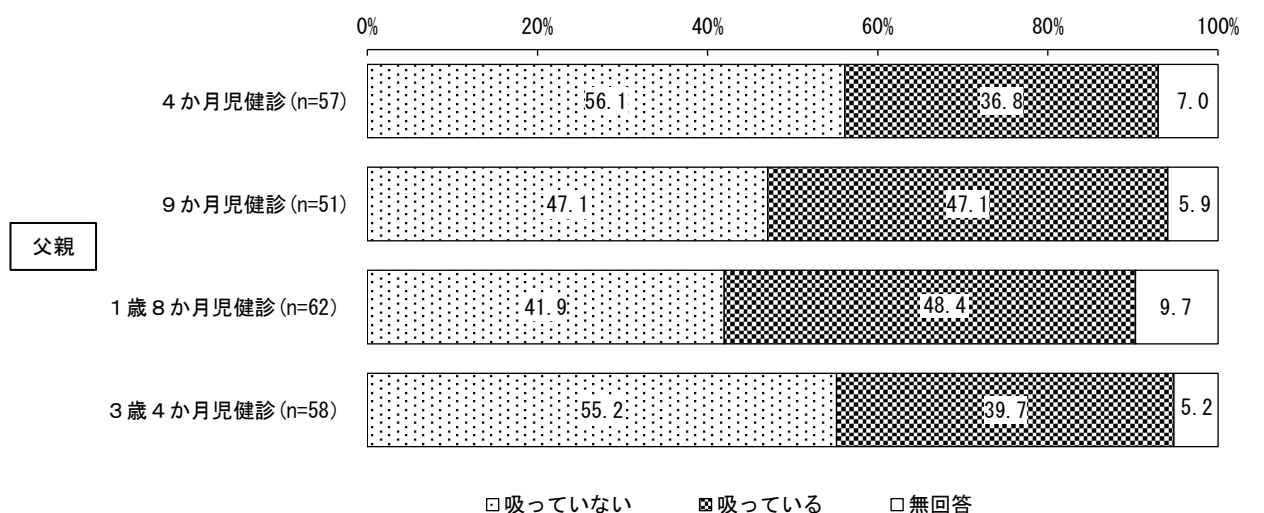
2 たばこについて

【全対象者への設問】

問8 父・母について、たばこを吸っていますか。

父親は、1歳8か月児健診の対象者では「吸っている」の割合が48.4%と最も高くなっています。

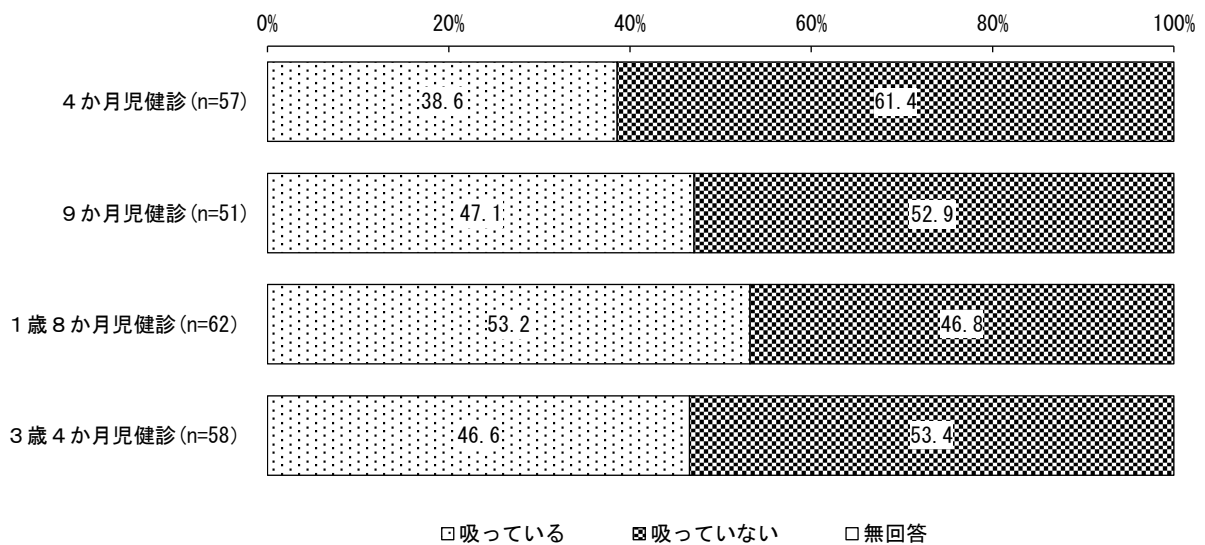
母親についても、1歳8か月児健診の対象者で「吸っている」の割合が17.7%と最も高くなっています。



◎父・母のいずれかがたばこを吸っている場合

父親と母親の喫煙の有無については、回答者全体の結果を見ると、父・母のいずれかがたばこを「吸っている」家庭の割合は、1歳8か月児健診の対象者で53.2%と最も高くなっています。

一方で、「吸っていない」家庭の割合は、4か月児健診の対象者で61.4%と最も高くなっています。

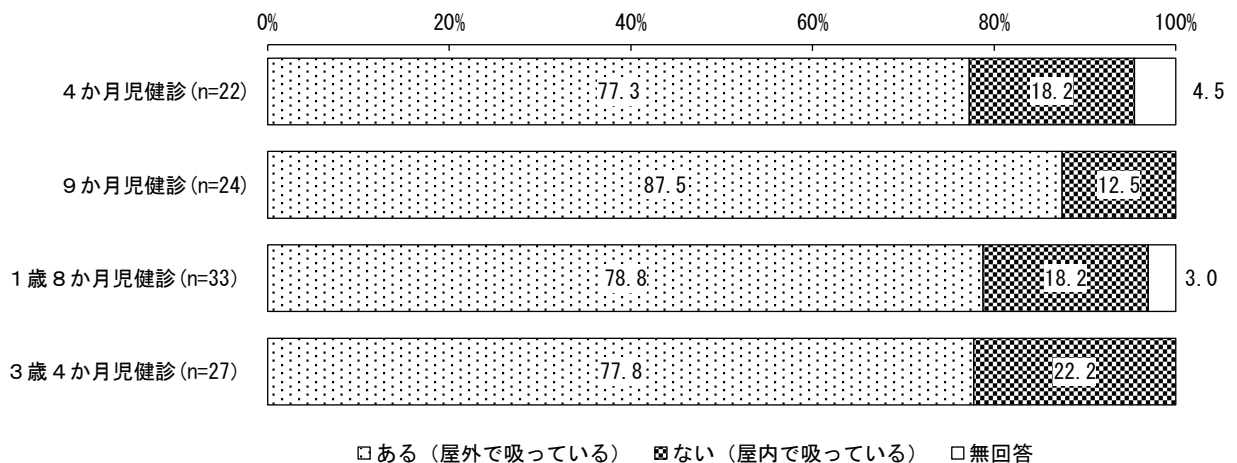


【全対象者への設問】

問9 「吸っている」と回答した方のうち、受動喫煙への配慮はありますか。

受動喫煙の配慮については、「ある（屋外で吸っている）」の割合は、9か月児健診の対象者で87.5%と最も高くなっています。

一方で、「ない（屋内で吸っている）」は3歳4か月児健診の対象者で22.2%と最も高くなっています。

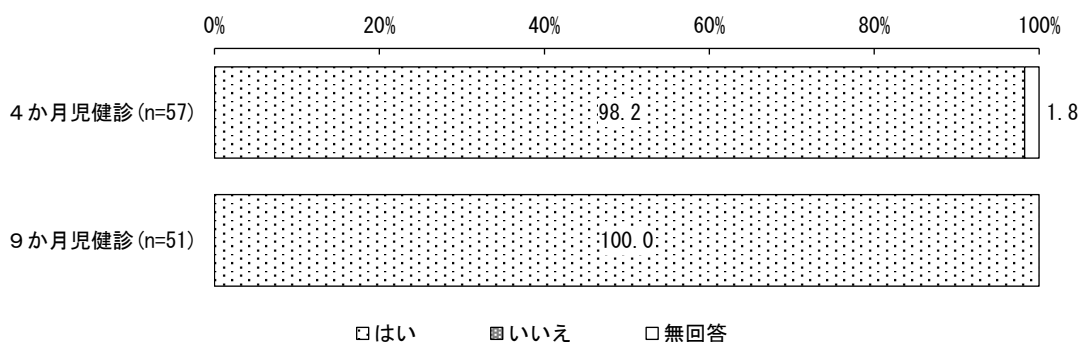


3 歯の健康と生活リズムについて

【4か月児健診・9か月児健診対象者への設問】

問10 お子さんの歯が生えたら、あるいは歯が生えている場合、むし歯予防に努めたいと思っていますか。

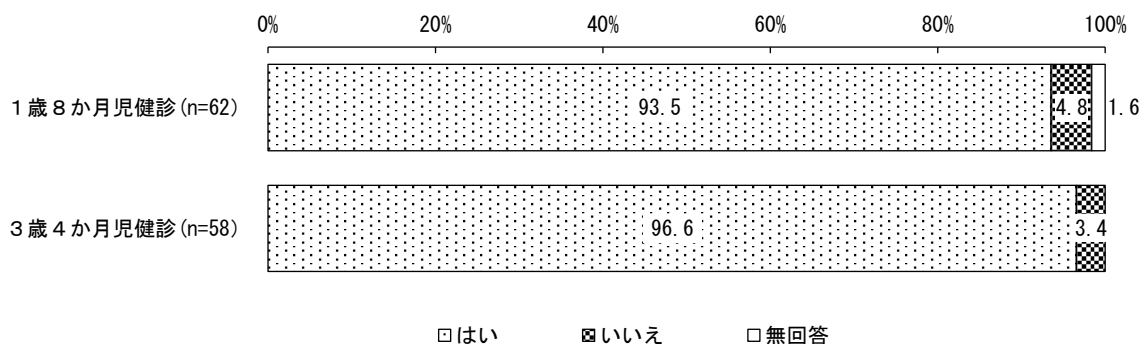
むし歯予防に努めたいと思うかについては、ほぼすべての方が「はい」と回答しています。



【1歳8か月児・3歳4か月児健診対象者への設問】

問11 お子さんのむし歯予防に努めていますか。

1歳8か月児健診・3歳4か月児健診ともに、「はい」の割合が9割を超えています。

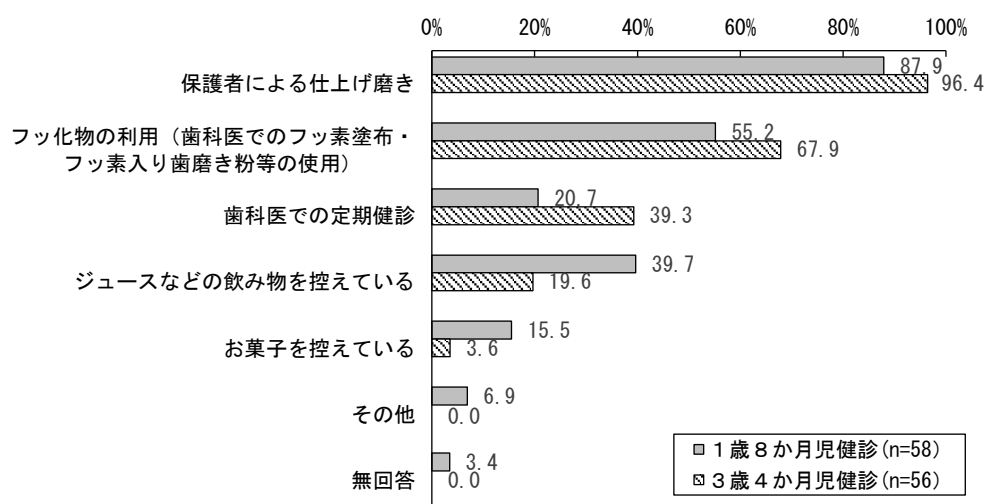


【1歳8か月児健診・3歳4か月児健診対象者への設問】

(問11で「はい」と回答した方)

問12 むし歯予防で気を付けている事すべてに○をつけて下さい。

1歳8か月児健診・3歳4か月児健診ともに、「保護者による仕上げ磨き」が87.9%、96.4%と最も高くなっており、「フッ化物の利用(歯科医でのフッ素塗布・フッ素入り歯磨き粉等の使用)」や「歯科医での定期健診」は、年齢の高い3歳4か月児健診の対象者では、より高い割合となっています。



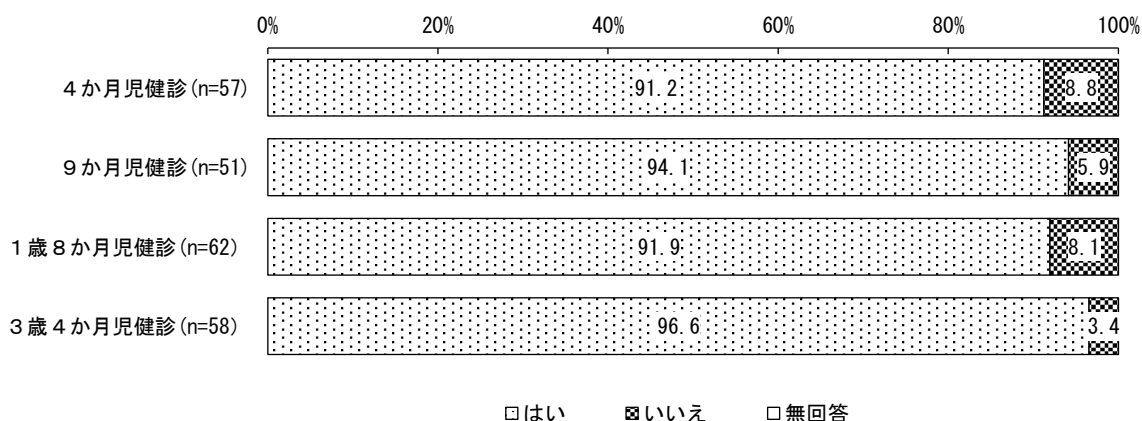
◎「その他」の内容

- ・ジュースはダラダラあげないようにしている。
- ・母の虫歯がうつらないよう、口をつけたものをあげないようにしている。
- ・フッ素入りのタブレット。
- ・寝る前のミルクをやめている。

【全対象者への設問】

問13 早寝・早起きなど基本的な生活リズムを意識していますか。

全ての対象者で「はい」が9割を超えています。

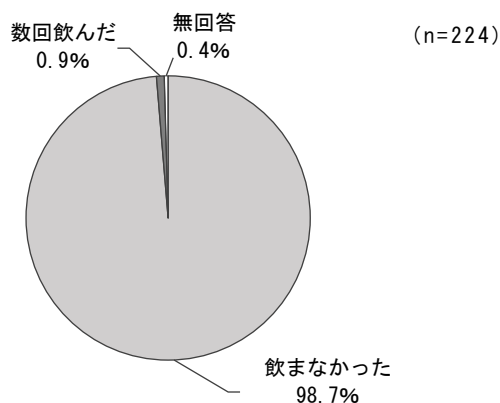


4 妊娠中のことについて

※全健診共通

問1 妊娠中、お酒を飲みましたか。

「飲まなかった」が98.7%、「数回飲んだ」は0.9%となっています。



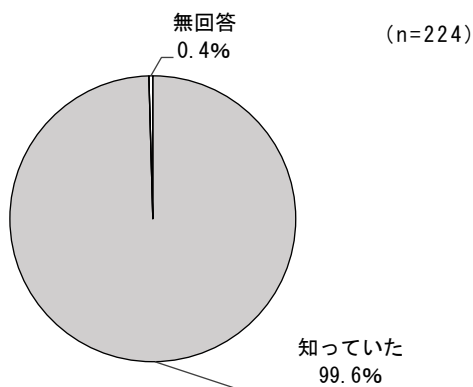
（上記設問「妊娠中、お酒を飲みましたか」で「数回飲んだ」と回答した方の飲酒の頻度について）

◎月に1回程度飲んだ・週に1回以上飲んだ

4か月児健診では「月に1回程度飲んだ」、1歳8か月児健診では「週に1回以上飲んだ」がともに1人となっています。

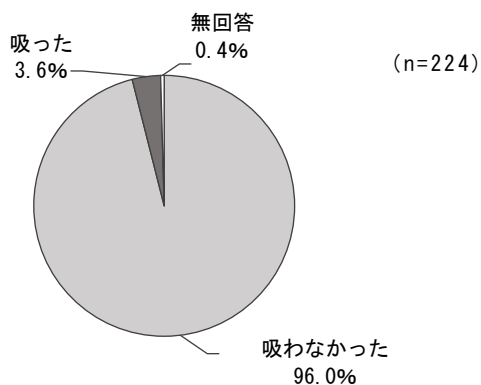
問2 妊娠中お酒を飲むとお腹の赤ちゃんに害があることを知っていましたか。

ほぼすべての方が「知っていた」と回答しています。



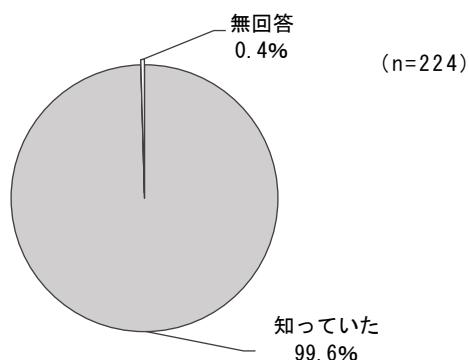
問3 妊娠中、たばこを吸いましたか。

「吸わなかった」が96.0%、「吸った」は3.6%となっています。



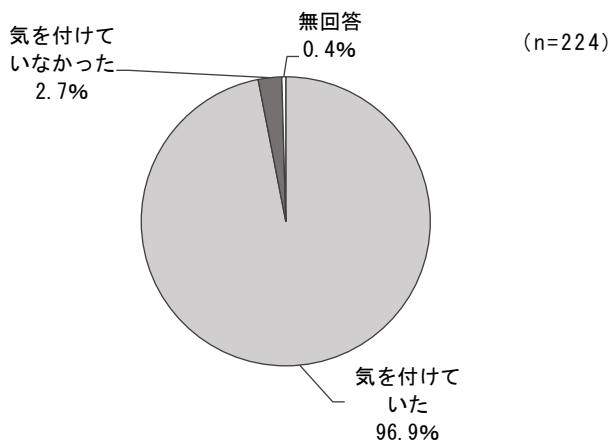
問4 妊娠中にたばこを吸うとお腹の赤ちゃんに害があることを知っていましたか。

ほぼすべての方が「知っていた」と回答しています。



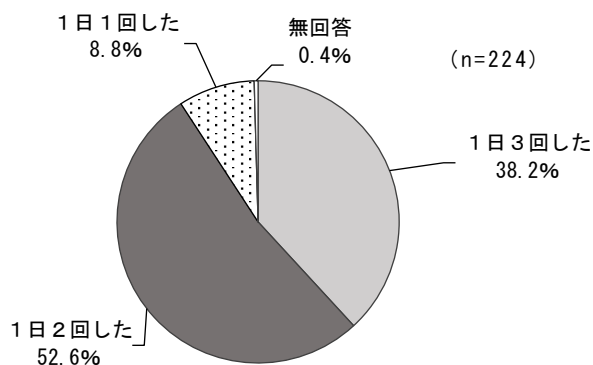
問5 妊娠中、受動喫煙や分煙に対して気を付けていましたか。

「気を付けていた」が96.9%、「気を付けていなかった」は2.7%となっています。



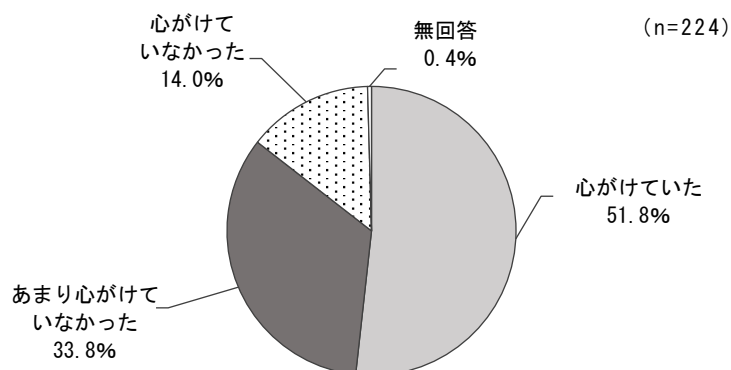
問6 妊娠中、歯磨きをしていましたか。

「1日3回した」が38.2%、「1日2回した」が52.6%、「1日1回した」が8.8%となっています。



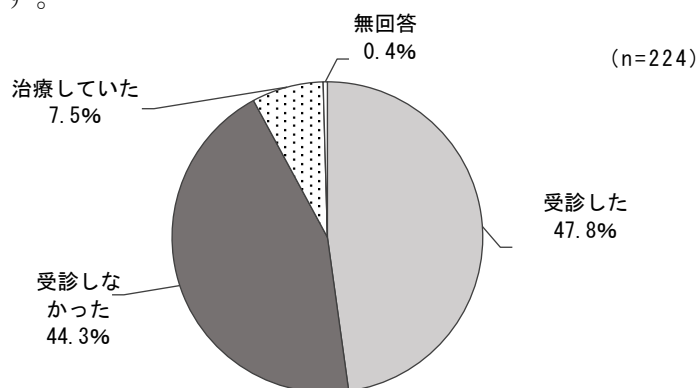
問7 妊娠中、歯間ブラシやフロス（糸ようじ）を使用し、口の中の清潔に心がけていましたか。

「心がけていた」が51.8%、「あまり心がけていなかった」が33.8%、「心がけていなかった」が14.0%となっています。



問8 妊娠中、歯科健診を受診しましたか。

「受診した」が47.8%、「受診しなかった」が44.3%、「治療していた」が7.5%となっています。



(1) 1歳8か月児健診対象者

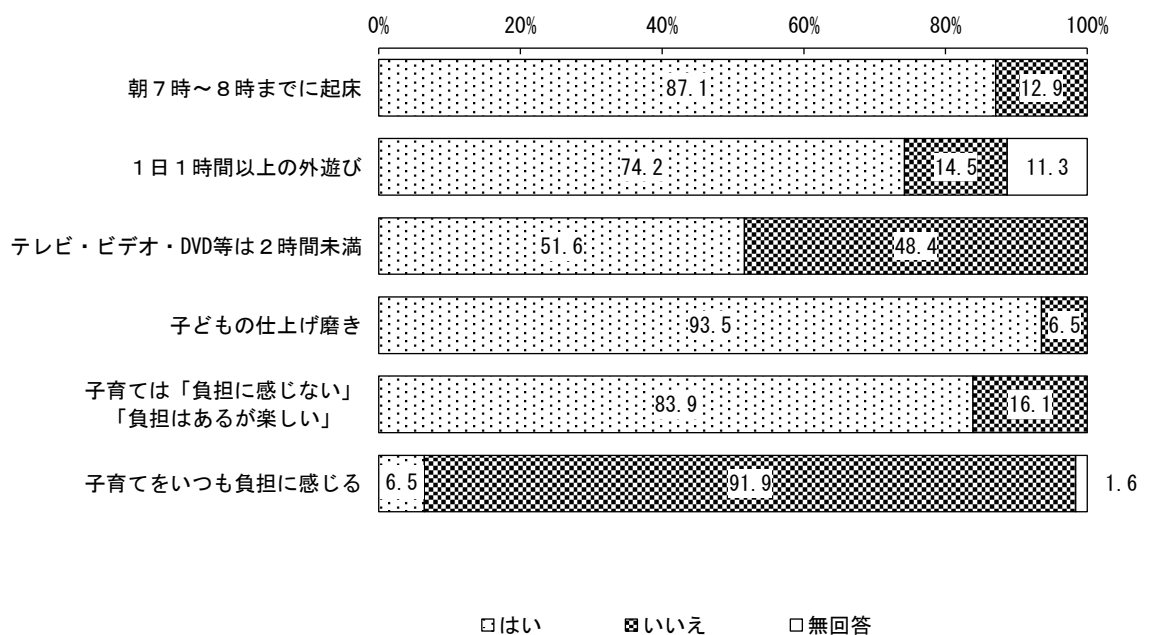
【質問】

1. 朝7時～8時までに起床している（朝7時前も含）
2. 1日1時間以上外遊びをしている
3. テレビ・ビデオ・DVD等は2時間未満である
4. お子さんの仕上げ磨きをしている
5. 子育ては「負担に感じない」「負担はあるが楽しい」
6. 子育てをいつも負担に感じる

「はい」の割合が高いのは、「4. 子どもの仕上げ磨き」では9割以上、「1. 朝7時～8時までに起床」「5. 子育ては『負担に感じない』『負担はあるが楽しい』」では8割以上となっており、次いで「2. 1日1時間以上の外遊び」が約7割、「3. テレビ・ビデオ・DVD等は2時間未満」が約5割となっています。

「6. 子育てをいつも負担に感じる」では「いいえ」が9割を超えています。

1歳8か月児健診 (n=62)



(2) 3歳4か月児健診対象者

【質問】

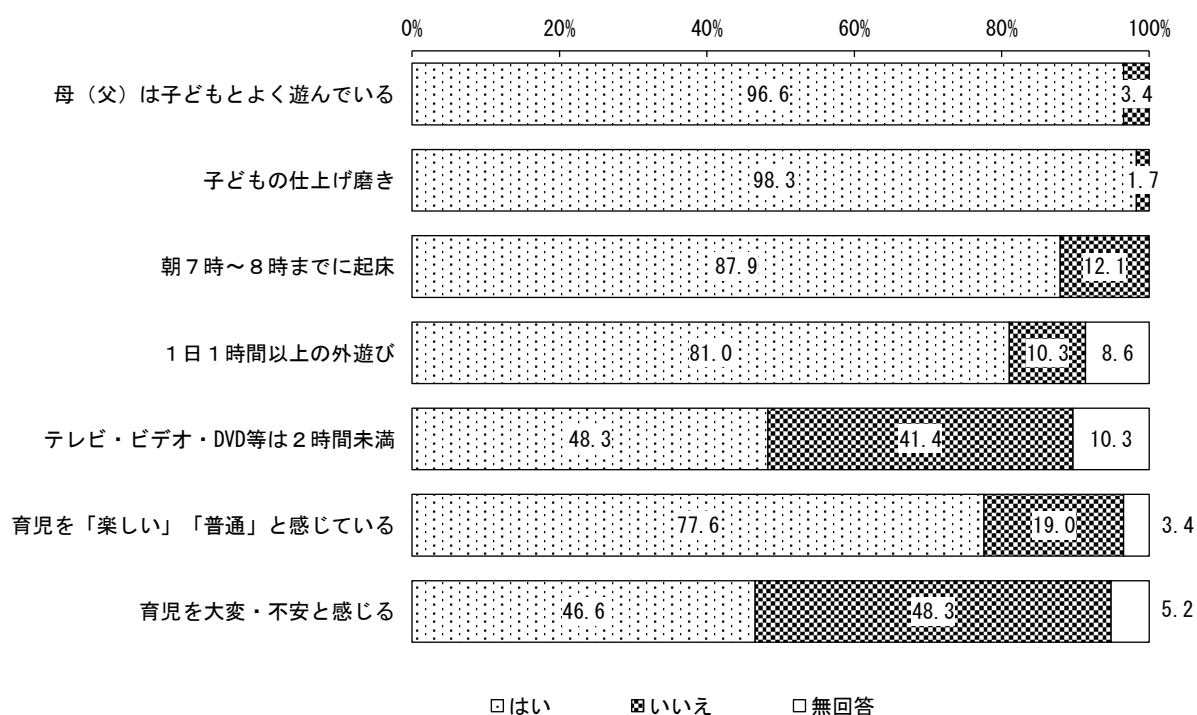
1. 母は（または父は）子どもとよく遊んでいる
2. お子さんの仕上げ磨きをしている
3. 朝7時～8時までに起床している（朝7時前も含）
4. 1日1時間以上外遊びをしている
5. テレビ・ビデオ・DVD等は2時間未満である
6. 育児は「楽しい」「普通」と感じている
7. 育児を大変・不安と感じる

「はい」の割合が高いのは、「2. 子どもの仕上げ磨き」「1. 母（父）は子どもとよく遊んでいる」で9割以上、「3. 朝7～8時までに起床」「4. 1日1時間以上の外遊び」で8割以上となっており、次いで、「6. 育児を『楽しい』『普通』と感じている」が7割以上となっています。

一方で、1歳8か月児健診では5割程度であった「テレビ・ビデオ・DVD等は2時間未満」は5割以下となっており、テレビ等の視聴時間の増加がみられます。

また、1歳8か月児健診で「6. 子育てをいつも負担と感じる」は6.5%でしたが、「7. 育児を大変・不安と感じる」は46.6%となっており、育児への負担感は3歳4か月児をもつ保護者で高くなっています。

3歳4か月児健診(n=58)



健康まつぶし21（第2次）
中間評価に係るアンケート調査報告書

令和6年3月

【発行】松伏町 すこやか子育て課 保健センター
〒343-0111 埼玉県北葛飾郡松伏町大字松伏 428 番地

TEL：048-992-3170

FAX：048-991-2878

