

健康・食育に関する
市民アンケート調査結果報告書

令和7年3月
光市

目次

第1章 調査の概要.....	1
1. 調査の目的.....	1
2. 調査対象および調査方法.....	1
3. 調査時期.....	1
4. 調査結果の回収状況.....	1
5. 報告書の見方.....	2
第2章 アンケート集計結果（児童・生徒 学年別・性別）.....	3
1. 学年・性別.....	3
2. 主観的健康観.....	4
3. 睡眠時間.....	7
4. 朝食の摂取状況.....	13
5. 朝食の欠食理由.....	16
6. 今朝の食事内容.....	19
7. 野菜の摂取回数.....	22
8. 食事時間の楽しさ.....	25
9. 一人での食事（孤食）状況.....	28
10. 家族との朝食摂取頻度.....	31
11. 家族との夕食摂取頻度.....	34
12. 料理体験頻度.....	37
13. 食事のあいさつ.....	40
14. 咀嚼について.....	43
15. 歯磨き回数.....	46
16. 「食育の日」の周知度.....	49
17. 食生活で気をつけていること.....	52
18. 運動やスポーツの時間.....	56
19. メール・インターネットの利用時間.....	59
20. メール・インターネットでのトラブル.....	62
21. 睡眠による休養の状況.....	65
22. 睡眠により休養がとれない理由.....	67
23. 身のまわりにいる人.....	70
24. 自分のことが好きか.....	72
25. ストレスの有無.....	75

26. ストレスを感じる事柄.....	78
27. ストレス解消法の有無.....	80
28. ストレス解消法の内容.....	82
29. 不満や悩み、ストレスなどの相談先.....	85
30. 喫煙に対する興味.....	90
31. 喫煙による影響.....	92
32. 飲酒に対する興味.....	94
33. がん検診に対する知識.....	96
34. 新型コロナウイルス感染症の流行による変化.....	98
第3章 アンケート調査結果（成人 年代別・性別）.....	110
1. 調査対象者の属性等.....	110
(1) 性別・年齢.....	110
(2) 居住区.....	114
(3) 家族構成.....	116
(4) 職業.....	119
2. 健康づくり・健康状況について.....	122
(1) 健康づくりに関する言葉や内容の周知度.....	122
(2) 主観的健康観.....	131
(3) 健康に関する不安.....	134
(4) かかりつけの医療機関の有無.....	137
(5) かかりつけ医の状況.....	139
(6) 相談相手の有無.....	141
(7) 相談相手.....	143
(8) 健康で過ごすために必要なこと.....	145
(9) 健康づくりや生活習慣改善についての情報元.....	147
(10) 健康づくりや生活習慣改善のために実施していること.....	149
(11) 健康づくりや生活習慣改善のために何もしない理由.....	151
3. 身体活動・運動について.....	153
(1) 健康維持・増進のための運動実施状況.....	153
(2) 運動の内容.....	157
(3) 運動習慣の状況.....	159
(4) 健康づくりの知識について.....	163
(5) がん検診の受診について.....	165
(6) がん検診を受けない理由.....	167
4. 休養・こころの健康づくりについて.....	169

(1) 睡眠による休養の状況	169
(2) 睡眠により休養がとれない理由	171
(3) 睡眠時間	173
(4) 楽しめる趣味や生きがいの有無	175
(5) 趣味や生きがいの内容	178
(6) 身のまわりにいる人	181
(7) ストレスの有無	185
(8) ストレスの種類	187
(9) ストレス解消法の有無	190
(10) ストレス解消法の内容	192
(11) 不満、悩み、苦勞、ストレスなどの相談先の有無	196
(12) 不満、悩み、苦勞、ストレスなどの相談先	198
(13) 自分のことが好きか	200
5. 食育（食生活）について	202
(1) 自分の食生活に対する評価	202
(2) 食事時間の楽しさ	205
(3) 食事のあいさつ	207
(4) 家族や友人等との食事の機会の有無	209
(5) 家族との朝食摂取頻度	212
(6) 家族との夕食摂取頻度	214
(7) 1日3回の食事摂取状況	217
(8) 欠食の状況	219
(9) 欠食理由	220
(10) 主食・主菜・副菜をとる頻度	222
(11) 野菜の摂取回数	224
(12) 料理をする機会の頻度	226
(13) 食生活で気をつけていること	228
(14) 「食育」についての関心度	233
(15) 「食育の日」の周知度	235
6. 歯の健康について	237
(1) 歯（義歯）みがきの回数	237
(2) 歯や歯ぐきの健康のための取り組み	239
(3) 歯科健診の受診状況	241
7. たばこについて	243
(1) 喫煙状況	243
(2) 喫煙開始年齢	245

(3) 禁煙の意思	248
(4) 受動喫煙の場所	250
(5) 禁煙支援に関して充実を求めること	252
8. アルコールについて	254
(1) 飲酒状況	254
(2) 1回の飲酒量	256
(3) 「節度ある適度な飲酒」の認知度	258
9. 情報入手について	260
(1) 市から提供される情報の提供元	260
10. 健康づくり・食育推進に関する提言	262
(1) 健康づくり・食育推進に関し充実を求めること	262
11. 新型コロナウイルス感染症の流行による変化	264
第4章 アンケート自由記述	276
1. 健康・食育に関する意見・提案	276
巻末資料	284
小学生用アンケート調査票	284
中学生・高校生用アンケート調査票	286
成人用アンケート調査票	290

第1章 調査の概要

1. 調査の目的

第3次光市健康づくり推進計画の策定にあたり、計画指標の数値等の現状を把握し、平成26年度及び令和2年度に実施した市民アンケート結果値と比較・検証し、必要に応じて事業の進捗状況や効果を確認するために実施する。

2. 調査対象および調査方法

(1) 児童・生徒アンケート

市内小学校、中学校、高校に通学する児童・生徒712人（令和6年8月末日在籍数）

（小学3・6年生 325人、中学3年生 187人、高校2年生 200人）

各学校宛て一括送付、各学校にて取りまとめ後一括回収

(2) 成人アンケート

20歳以上の市民（成人）1,800人

（住民基本台帳から、20歳代・30歳代・40歳代・50歳代・60歳代・70歳以上の各年代300人を無作為抽出）

郵送配布および郵送回収

3. 調査時期

(1) 児童・生徒 令和6年8月下旬～令和6年9月中旬

(2) 成人 令和6年8月（調査期間2週間程度）

4. 調査結果の回収状況

(1) 児童・生徒 配布 712人 回収 682人 回収率 95.8%

学年	対象者	有効配布数A	回収数B	回収率 B/A	構成比
小学3年生	164	164	161	98.2%	23.6%
小学6年生	161	161	154	95.7%	22.6%
中学3年生	187	187	172	92.0%	25.2%
高校2年生	200	200	194	97.0%	28.4%
不明			1		0.1%
計	712	712	682	95.8%	100.0%

(2) 成人 配布 1,800 人 回収 880 人 回収率 49.0%

年代	対象者	有効配布数A	回収数 B	回収率 B/A	構成比
20歳代	300	298	75	25.2%	8.5%
30歳代	300	300	125	41.7%	14.2%
40歳代	300	300	120	40.0%	13.6%
50歳代	300	300	150	50.0%	17.0%
60歳代	300	300	191	63.7%	21.7%
70歳以上	300	299	210	70.2%	23.9%
不明			9		1.0%
計	1,800	1,797	880	49.0%	100.0%

5. 報告書の見方

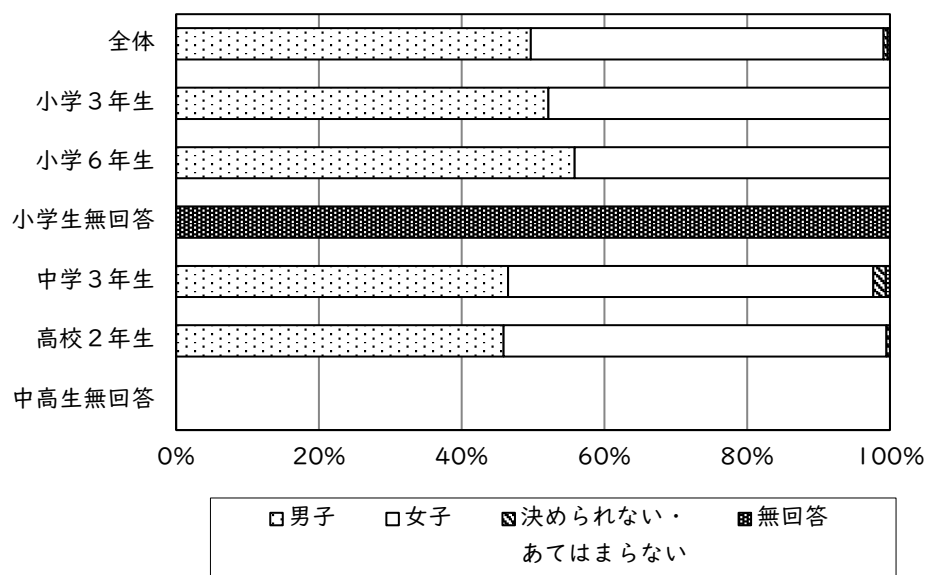
- (1) 集計は、小数点第2位を四捨五入して算出した。したがって、比率の数値の合計が100%ちょうどにならない場合がある。
- (2) 回答の比率は、回答者ベースで算出した。そのため、複数回答問題では計の値は回答者数となっており、割合の合計は100%にならない。
- (3) 複数回答問題の無回答は、いずれの回答肢にも○をしなかった人を示す。

第2章 アンケート集計結果（児童・生徒 学年別・性別）

1. 学年・性別

問1 あなたは何年生ですか（小学生・中高生）

問2 あなたの性別は（小学生・中高生）



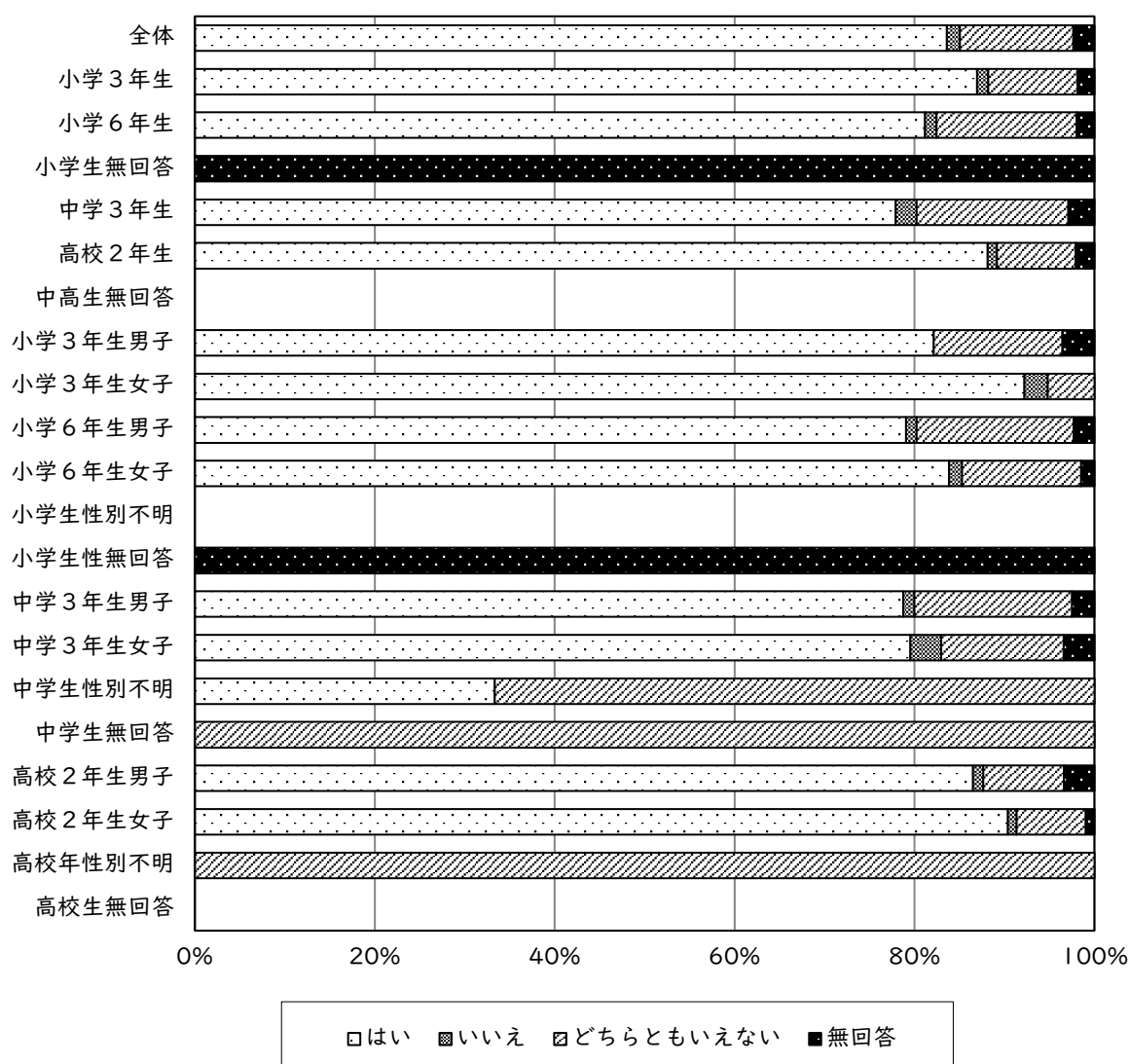
		全体	男子	女子	決められない・あてはまらない	無回答
全体	人数	682	339	337	4	2
	割合	100.0%	49.7%	49.4%	0.6%	0.3%
小学3年生	人数	161	84	77	0	0
	割合	100.0%	52.2%	47.8%	0.0%	0.0%
小学6年生	人数	154	86	68	0	0
	割合	100.0%	55.8%	44.2%	0.0%	0.0%
小学生無回答	人数	1	0	0	0	1
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%
中学3年生	人数	172	80	88	3	1
	割合	100.0%	46.5%	51.2%	1.7%	0.6%
高校2年生	人数	194	89	104	1	0
	割合	100.0%	45.9%	53.6%	0.5%	0.0%
中高生無回答	人数	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%

学年ごとの人数について、小学生は6年生・3年生はほぼ同じ人数だが、中学生・高校生では中学3年生の方が少ない。

男女の割合は全体で見るとほぼ同じ人数だが、小学生では男子、中高生では女子の方がわずかながら高くなっている。

2. 主観的健康観

問3 自分は健康（元気）だと思いますか（小学生・中高生）



		全体	はい	いいえ	どちらともいえない	無回答
全体	人数	682	570	10	86	16
	割合	100.0%	83.6%	1.5%	12.6%	2.3%
小学3年生	人数	161	140	2	16	3
	割合	100.0%	87.0%	1.2%	9.9%	1.9%
小学6年生	人数	154	125	2	24	3
	割合	100.0%	81.2%	1.3%	15.6%	1.9%
小学生無回答	人数	1	0	0	0	1
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%
中学3年生	人数	172	134	4	29	5
	割合	100.0%	77.9%	2.3%	16.9%	2.9%
高校2年生	人数	194	171	2	17	4
	割合	100.0%	88.1%	1.0%	8.8%	2.1%
中高生無回答	人数	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
小学3年生男子	人数	84	69	0	12	3
	割合	100.0%	82.1%	0.0%	14.3%	3.6%
小学3年生女子	人数	77	71	2	4	0
	割合	100.0%	92.2%	2.6%	5.2%	0.0%
小学6年生男子	人数	86	68	1	15	2
	割合	100.0%	79.1%	1.2%	17.4%	2.3%
小学6年生女子	人数	68	57	1	9	1
	割合	100.0%	83.8%	1.5%	13.2%	1.5%
小学生性別不明	人数	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
小学生性無回答	人数	1	0	0	0	1
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%
中学3年生男子	人数	80	63	1	14	2
	割合	100.0%	78.8%	1.3%	17.5%	2.5%
中学3年生女子	人数	88	70	3	12	3
	割合	100.0%	79.5%	3.4%	13.6%	3.4%
中学生性別不明	人数	3	1	0	2	0
	割合	100.0%	33.3%	0.0%	66.7%	0.0%
中学生無回答	人数	1	0	0	1	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	100.0%	0.0%
高校2年生男子	人数	89	77	1	8	3
	割合	100.0%	86.5%	1.1%	9.0%	3.4%

高校2年生女子	人数	104	94	1	8	1
	割合	100.0%	90.4%	1.0%	7.7%	1.0%
高校年性別不明	人数	1	0	0	1	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	100.0%	0.0%
高校生無回答	人数	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%

全体では、「はい」の回答率は83.6%で、「いいえ」が1.5%である。

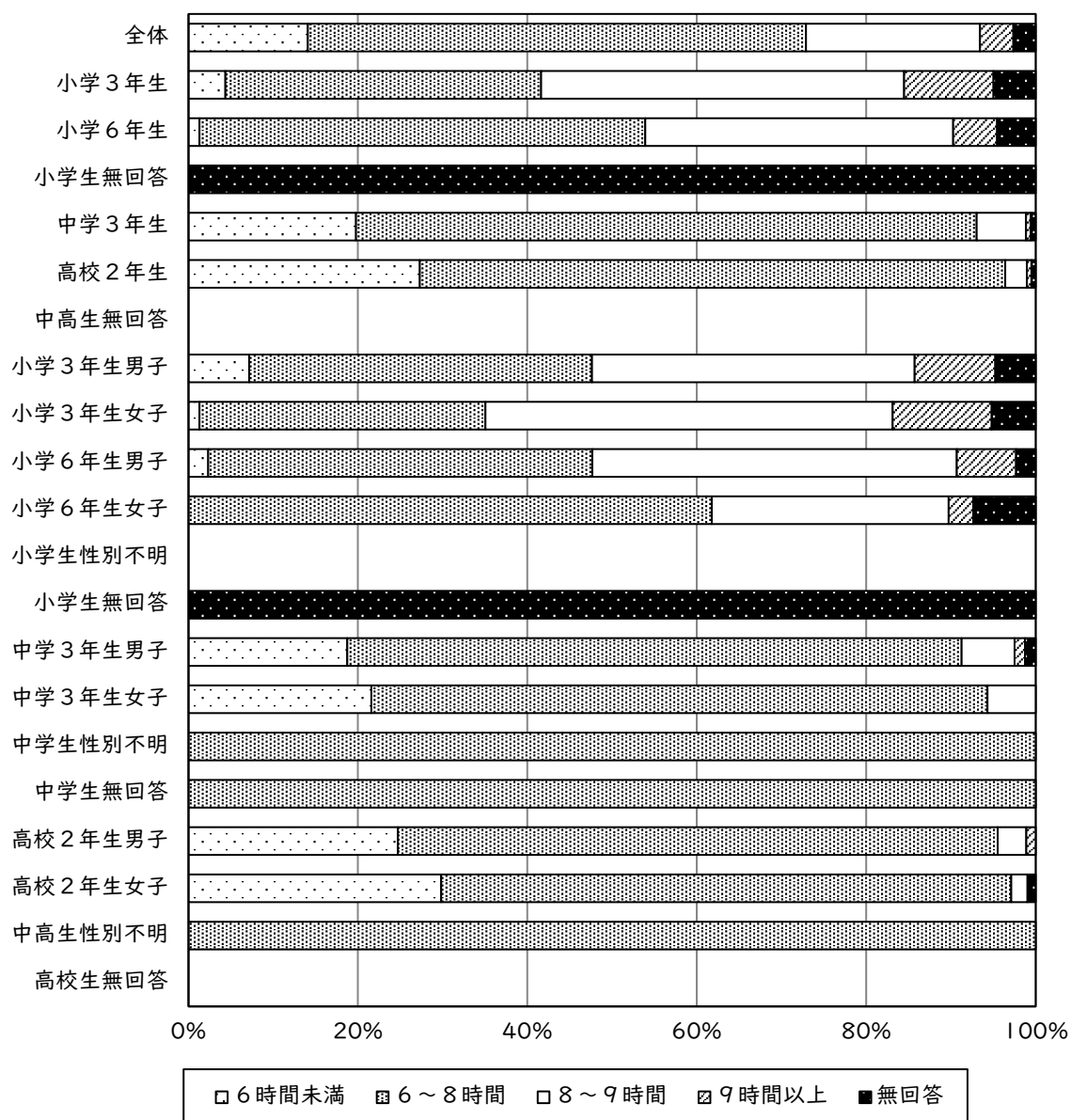
「はい」の回答率は学年が高くなるほど低下傾向にあるが、高校2年生では、小学校3年生よりも高くなっている。「どちらともいえない」の回答率は、小学校6年生と中学3年生で他の学年と比べて高い。

性別では、「はい」の回答率は女子の方が高い傾向にある。

3. 睡眠時間

問4 学校がある日の睡眠時間はどれくらいですか（小学生・中高生）

<平日>



		全体	6時間未満	6～8時間	8～9時間	9時間以上	無回答
全体	人数	682	96	401	140	27	18
	割合	100.0%	14.1%	58.8%	20.5%	4.0%	2.6%
小学3年生	人数	161	7	60	69	17	8
	割合	100.0%	4.3%	37.3%	42.9%	10.6%	5.0%
小学6年生	人数	154	2	81	56	8	7
	割合	100.0%	1.3%	52.6%	36.4%	5.2%	4.5%
小学生無回答	人数	1	0	0	0	0	1
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%
中学3年生	人数	172	34	126	10	1	1
	割合	100.0%	19.8%	73.3%	5.8%	0.6%	0.6%
高校2年生	人数	194	53	134	5	1	1
	割合	100.0%	27.3%	69.1%	2.6%	0.5%	0.5%
中高生無回答	人数	0	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
小学3年生男子	人数	84	6	34	32	8	4
	割合	100.0%	7.1%	40.5%	38.1%	9.5%	4.8%
小学3年生女子	人数	77	1	26	37	9	4
	割合	100.0%	1.3%	33.8%	48.1%	11.7%	5.2%
小学6年生男子	人数	86	2	39	37	6	2
	割合	100.0%	2.3%	45.3%	43.0%	7.0%	2.3%
小学6年生女子	人数	68	0	42	19	2	5
	割合	100.0%	0.0%	61.8%	27.9%	2.9%	7.4%
小学生性別不明	人数	0	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
小学生無回答	人数	1	0	0	0	0	1
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%
中学3年生男子	人数	80	15	58	5	1	1
	割合	100.0%	18.8%	72.5%	6.3%	1.3%	1.3%
中学3年生女子	人数	88	19	64	5	0	0
	割合	100.0%	21.6%	72.7%	5.7%	0.0%	0.0%
中学生性別不明	人数	3	0	3	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%
中学生無回答	人数	1	0	1	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%
高校2年生男子	人数	89	22	63	3	1	0
	割合	100.0%	24.7%	70.8%	3.4%	1.1%	0.0%
高校2年生女子	人数	104	31	70	2	0	1
	割合	100.0%	29.8%	67.3%	1.9%	0.0%	1.0%

中高生性別不明	人数	1	0	1	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%
高校生無回答	人数	0	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%

全体では、6～8時間が58.8%と高い割合となっている。

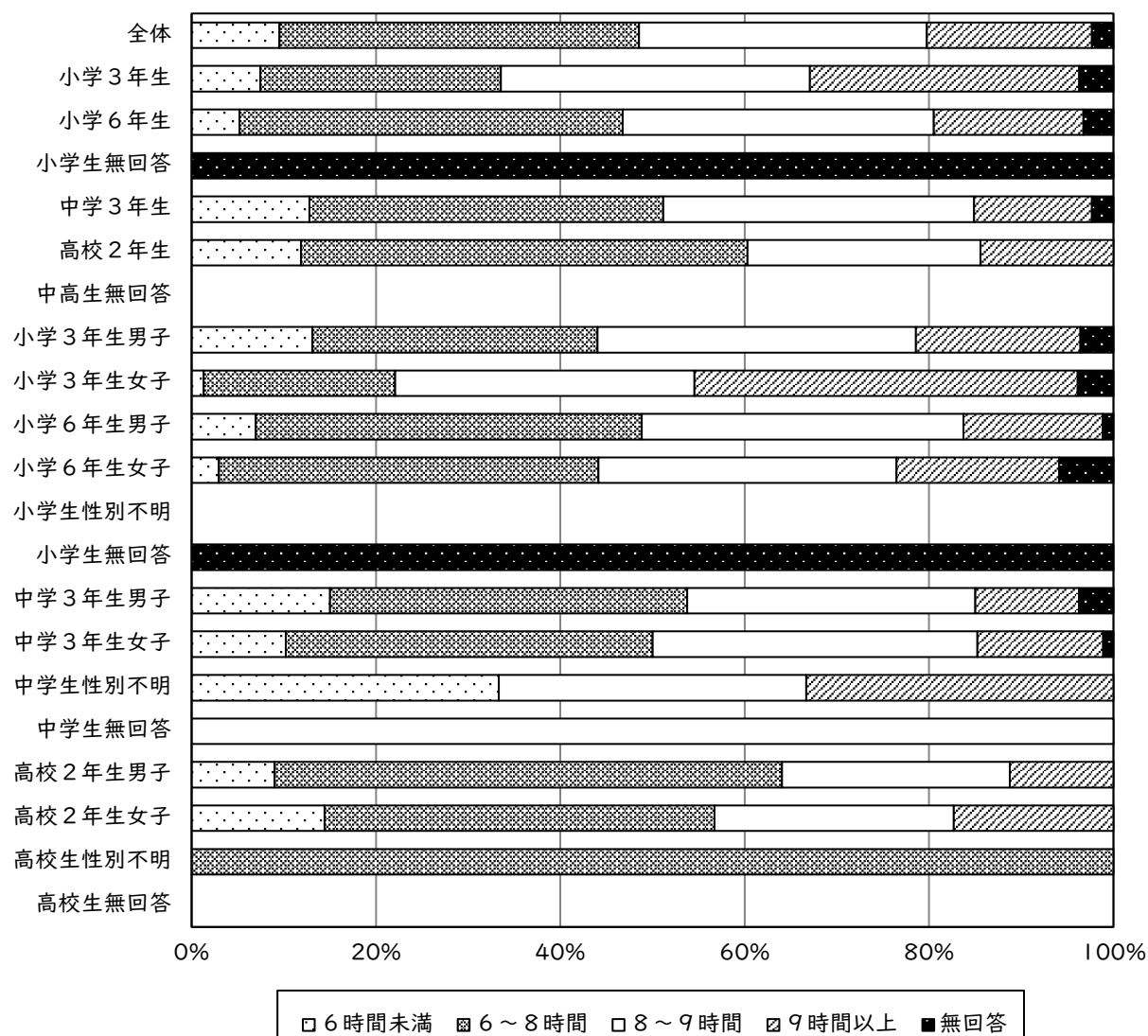
学年別では、小学3年生は8～9時間の42.9%を最高にその前後で9割を占めている。小学6年生は6～8時間が5割を上回っている。

中学3年生は6～8時間が73.3%と7割以上を占めているが、6時間未満でも2割近くを占めている。高校2年生も中学3年生と同じ傾向である。

性別での顕著な差異はない。

問5 学校がない日の睡眠時間はどれくらいですか（小学生・中高生）

<休日>



		全体	6時間未満	6～8時間	8～9時間	9時間以上	無回答
全体	人数	682	65	266	213	122	16
	割合	100.0%	9.5%	39.0%	31.2%	17.9%	2.3%
小学3年生	人数	161	12	42	54	47	6
	割合	100.0%	7.5%	26.1%	33.5%	29.2%	3.7%
小学6年生	人数	154	8	64	52	25	5
	割合	100.0%	5.2%	41.6%	33.8%	16.2%	3.2%
小学生無回答	人数	1	0	0	0	0	1
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%
中学3年生	人数	172	22	66	58	22	4
	割合	100.0%	12.8%	38.4%	33.7%	12.8%	2.3%
高校2年生	人数	194	23	94	49	28	0
	割合	100.0%	11.9%	48.5%	25.3%	14.4%	0.0%
中高生無回答	人数	0	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
小学3年生男子	人数	84	11	26	29	15	3
	割合	100.0%	13.1%	31.0%	34.5%	17.9%	3.6%
小学3年生女子	人数	77	1	16	25	32	3
	割合	100.0%	1.3%	20.8%	32.5%	41.6%	3.9%
小学6年生男子	人数	86	6	36	30	13	1
	割合	100.0%	7.0%	41.9%	34.9%	15.1%	1.2%
小学6年生女子	人数	68	2	28	22	12	4
	割合	100.0%	2.9%	41.2%	32.4%	17.6%	5.9%
小学生性別不明	人数	0	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
小学生無回答	人数	1	0	0	0	0	1
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%
中学3年生男子	人数	80	12	31	25	9	3
	割合	100.0%	15.0%	38.8%	31.3%	11.3%	3.8%
中学3年生女子	人数	88	9	35	31	12	1
	割合	100.0%	10.2%	39.8%	35.2%	13.6%	1.1%
中学生性別不明	人数	3	1	0	1	1	0
	割合	100.0%	33.3%	0.0%	33.3%	33.3%	0.0%
中学生無回答	人数	1	0	0	1	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%
高校2年生男子	人数	89	8	49	22	10	0
	割合	100.0%	9.0%	55.1%	24.7%	11.2%	0.0%
高校2年生女子	人数	104	15	44	27	18	0
	割合	100.0%	14.4%	42.3%	26.0%	17.3%	0.0%

高校生性別不明	人数	1	0	1	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%
高校生無回答	人数	0	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%

全体では、8～9時間の39.0%を最高にその前後に広く分散している。

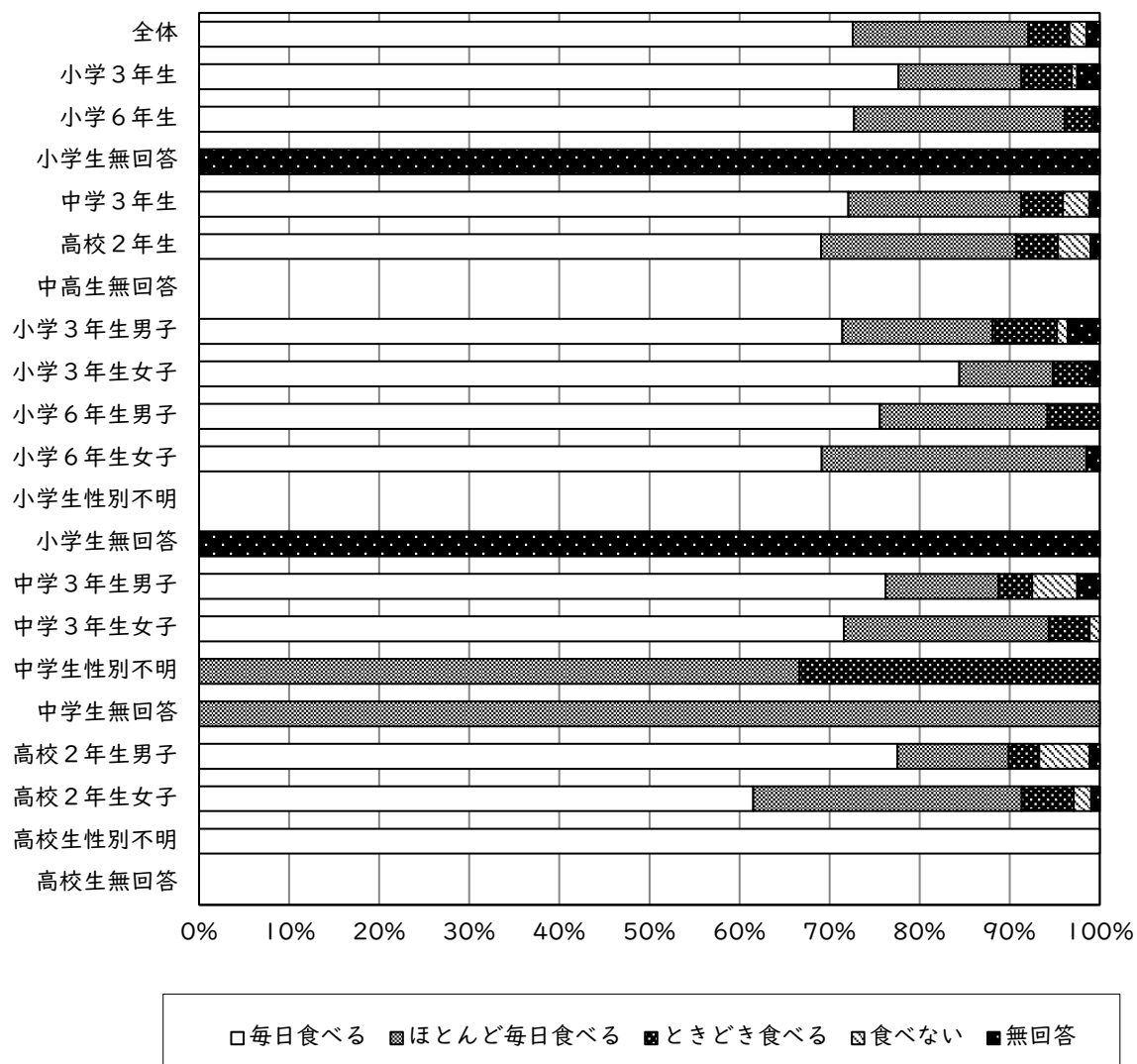
学年別では小学6年生ごろから睡眠時間が短くなる傾向が見受けられる。

学年が高くなるほど6～8時間の比率は高くなる傾向にある。

中学生と高校生では、6時間未満の割合が上がる傾向にある。

4. 朝食の摂取状況

問6 朝食（朝ごはん）は毎日食べますか（小学生・中高生）



		全体	毎日食べる	毎日食べる ほとんど	ときどき食べる	食べない	無回答
全体	人数	682	495	133	31	13	10
	割合	100.0%	72.6%	19.5%	4.5%	1.9%	1.5%
小学3年生	人数	161	125	22	9	1	4
	割合	100.0%	77.6%	13.7%	5.6%	0.6%	2.5%
小学6年生	人数	154	112	36	5	0	1
	割合	100.0%	72.7%	23.4%	3.2%	0.0%	0.6%
小学生無回答	人数	1	0	0	0	0	1
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%
中学3年生	人数	172	124	33	8	5	2
	割合	100.0%	72.1%	19.2%	4.7%	2.9%	1.2%
高校2年生	人数	194	134	42	9	7	2
	割合	100.0%	69.1%	21.6%	4.6%	3.6%	1.0%
中高生無回答	人数	0	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
小学3年生男子	人数	84	60	14	6	1	3
	割合	100.0%	71.4%	16.7%	7.1%	1.2%	3.6%
小学3年生女子	人数	77	65	8	3	0	1
	割合	100.0%	84.4%	10.4%	3.9%	0.0%	1.3%
小学6年生男子	人数	86	65	16	5	0	0
	割合	100.0%	75.6%	18.6%	5.8%	0.0%	0.0%
小学6年生女子	人数	68	47	20	0	0	1
	割合	100.0%	69.1%	29.4%	0.0%	0.0%	1.5%
小学生性別不明	人数	0	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
小学生無回答	人数	1	0	0	0	0	1
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%
中学3年生男子	人数	80	61	10	3	4	2
	割合	100.0%	76.3%	12.5%	3.8%	5.0%	2.5%
中学3年生女子	人数	88	63	20	4	1	0
	割合	100.0%	71.6%	22.7%	4.5%	1.1%	0.0%
中学生性別不明	人数	3	0	2	1	0	0
	割合	100.0%	0.0%	66.7%	33.3%	0.0%	0.0%
中学生無回答	人数	1	0	1	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%
高校2年生男子	人数	89	69	11	3	5	1
	割合	100.0%	77.5%	12.4%	3.4%	5.6%	1.1%

高校2年生女子	人数	104	64	31	6	2	1
	割合	100.0%	61.5%	29.8%	5.8%	1.9%	1.0%
高校生性別不明	人数	1	1	0	0	0	0
	割合	100.0%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
高校生無回答	人数	0	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%

全体では、「毎日食べる」と「ほとんど毎日食べる」の合計は92.1%である。

学年別でも、高校2年生で「毎日食べる」の割合が少し低いほかは、全体と同じ傾向である。

性別での顕著な差異はない。

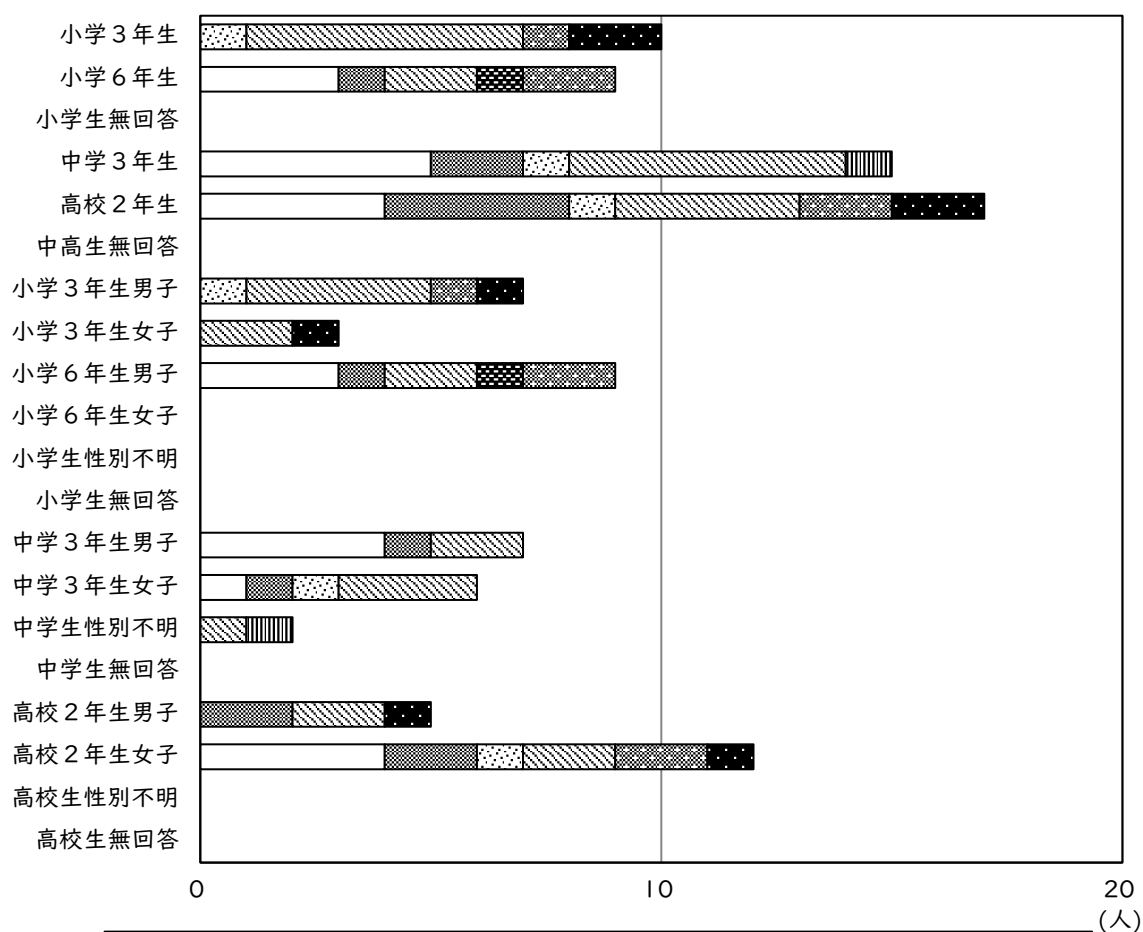
5. 朝食の欠食理由

問6-① 朝食（朝ごはん）を食べないことがあるのはなぜですか（小学生）

問6-① 朝食（朝ごはん）を食べないのはなぜですか（中高生）

（複数回答）

問6（小学生）、問6（中高生）で「ときどき食べる」または「食べない」と回答した人のみ回答



第2章 アンケート集計結果（児童・生徒 学年別・性別）

		全体	食べる時間がないから	（食べる習慣がないから） いつも食べないから	家族も食べないから	おながすすかない・ 食欲がないから	太りたくないから	食事が用意されて いないから	その他	無回答
全体	人数	44	12	7	3	18	1	1	5	4
	割合	100.0%	27.3%	15.9%	6.8%	40.9%	2.3%	2.3%	11.4%	9.1%
小学3年生	人数	10	0	0	1	6	0	0	1	2
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	10.0%	60.0%	0.0%	0.0%	10.0%	20.0%
小学6年生	人数	5	3	1	0	2	0	1	2	0
	割合	100.0%	60.0%	20.0%	0.0%	40.0%	0.0%	20.0%	40.0%	0.0%
小学生無回答	人数	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
中学3年生	人数	13	5	2	1	6	1	0	0	0
	割合	100.0%	38.5%	15.4%	7.7%	46.2%	7.7%	0.0%	0.0%	0.0%
高校2年生	人数	16	4	4	1	4	0	0	2	2
	割合	100.0%	25.0%	25.0%	6.3%	25.0%	0.0%	0.0%	12.5%	12.5%
中高生無回答	人数	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
小学3年生 男子	人数	7	0	0	1	4	0	0	1	1
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	14.3%	57.1%	0.0%	0.0%	14.3%	14.3%
小学3年生 女子	人数	3	0	0	0	2	0	0	0	1
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	66.7%	0.0%	0.0%	0.0%	33.3%
小学6年生 男子	人数	5	3	1	0	2	0	1	2	0
	割合	100.0%	60.0%	20.0%	0.0%	40.0%	0.0%	20.0%	40.0%	0.0%
小学6年生 女子	人数	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
小学生 性別不明	人数	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
小学生無回答	人数	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
中学3年生 男子	人数	7	4	1	0	2	0	0	0	0
	割合	100.0%	57.1%	14.3%	0.0%	28.6%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
中学3年生 女子	人数	5	1	1	1	3	0	0	0	0
	割合	100.0%	20.0%	20.0%	20.0%	60.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
中学生 性別不明	人数	1	0	0	0	1	1	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%
中学生無回答	人数	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
高校2年生 男子	人数	8	0	2	0	2	0	0	0	1
	割合	100.0%	0.0%	25.0%	0.0%	25.0%	0.0%	0.0%	0.0%	12.5%

高校2年生 女子	人数	8	4	2	1	2	0	0	2	1
	割合	100.0%	50.0%	25.0%	12.5%	25.0%	0.0%	0.0%	25.0%	12.5%
高校生性別 不明	人数	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
高校生無回答	人数	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%

(回答すべき人数 44人)

全体では、「おなかがすかない・食欲がないから」が4割を超え、「食べる時間がないから」、「いつも食べないから」が続いている。

学年別では、「食べる時間がないから」の割合が学年が上がると増える傾向にある。

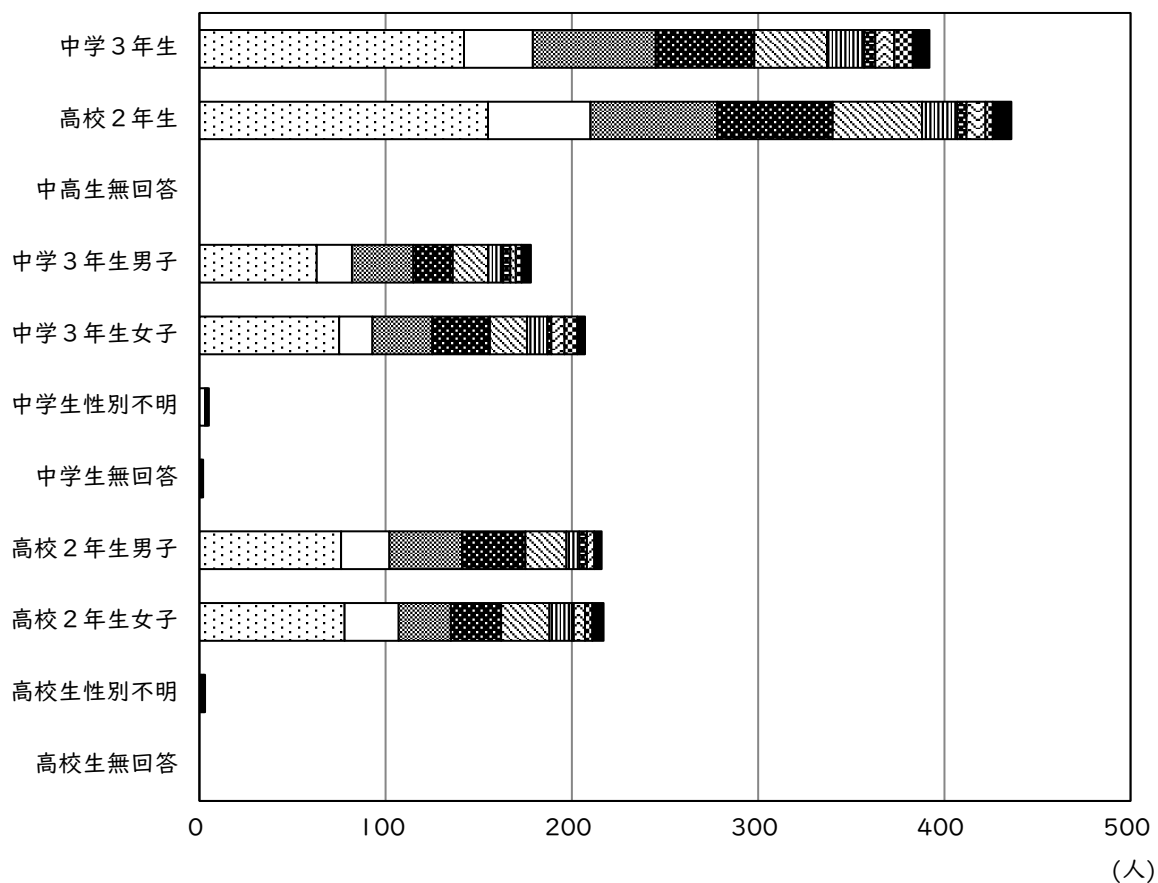
■その他自由記述

午前中お腹が痛くなるから 1人

食べたいけど食べられないから 1人

6. 今朝の食事内容

問7 あなたは、今日の朝、どのようなものを食べましたか（中高生）
（複数回答）



□主食

□副菜

■主菜

■牛乳・乳製品

■くだもの

■菓子パン・菓子類

■野菜ジュース

■ジュース

■その他

■食べなかった

■無回答

		全体	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	くだもの	菓子パン・菓子類	野菜ジュース	ジュース	その他	食べなかった	無回答
全体	人数	366	297	92	134	115	87	39	11	20	14	19	0
	割合	100.0	81.1	25.1	36.6	31.4	23.8	10.7	3.0	5.5	3.8	5.2	0.0
中学3年生	人数	172	142	37	66	53	39	20	6	10	10	9	0
	割合	100.0	82.6	21.5	38.4	30.8	22.7	11.6	3.5	5.8	5.8	5.2	0.0
高校2年生	人数	194	155	55	68	62	48	19	5	10	4	10	0
	割合	100.0	79.9	28.4	35.1	32.0	24.7	9.8	2.6	5.2	2.1	5.2	0.0
中高生 無回答	人数	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	割合	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
中学3年生 男子	人数	80	63	19	33	21	19	8	4	3	3	5	0
	割合	100.0	78.8	23.8	41.3	26.3	23.8	10.0	5.0	3.8	3.8	6.3	0.0
中学3年生 女子	人数	88	75	18	32	31	20	11	2	7	7	4	0
	割合	100.0	85.2	20.5	36.4	35.2	22.7	12.5	2.3	8.0	8.0	4.5	0.0
中学生 性別不明	人数	3	3	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0
	割合	100.0	100.0	0.0	33.3	33.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
中学生 無回答	人数	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0
	割合	100.0	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
高校2年生 男子	人数	89	76	26	39	34	22	7	4	4	0	4	0
	割合	100.0	85.4	29.2	43.8	38.2	24.7	7.9	4.5	4.5	0.0	4.5	0.0
高校2年生 女子	人数	104	78	29	28	27	26	12	1	6	4	6	0
	割合	100.0	75.0	27.9	26.9	26.0	25.0	11.5	1.0	5.8	3.8	5.8	0.0
高校生 性別不明	人数	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0
	割合	100.0	100.0	0.0	100.0	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
高校生 無回答	人数	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	割合	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

※割合（％）表記は紙面の都合上省略とする

（回答すべき人数 366人）

全体では、「主食」が8割を少し上回り、「主菜」、「牛乳・乳製品」が3割台である。
 学年別では「主食」、「主菜」、「牛乳・乳製品」までは同じ順位だが、中学3年生は「くだもの」、高校2年生は「副菜」が4位となっている。

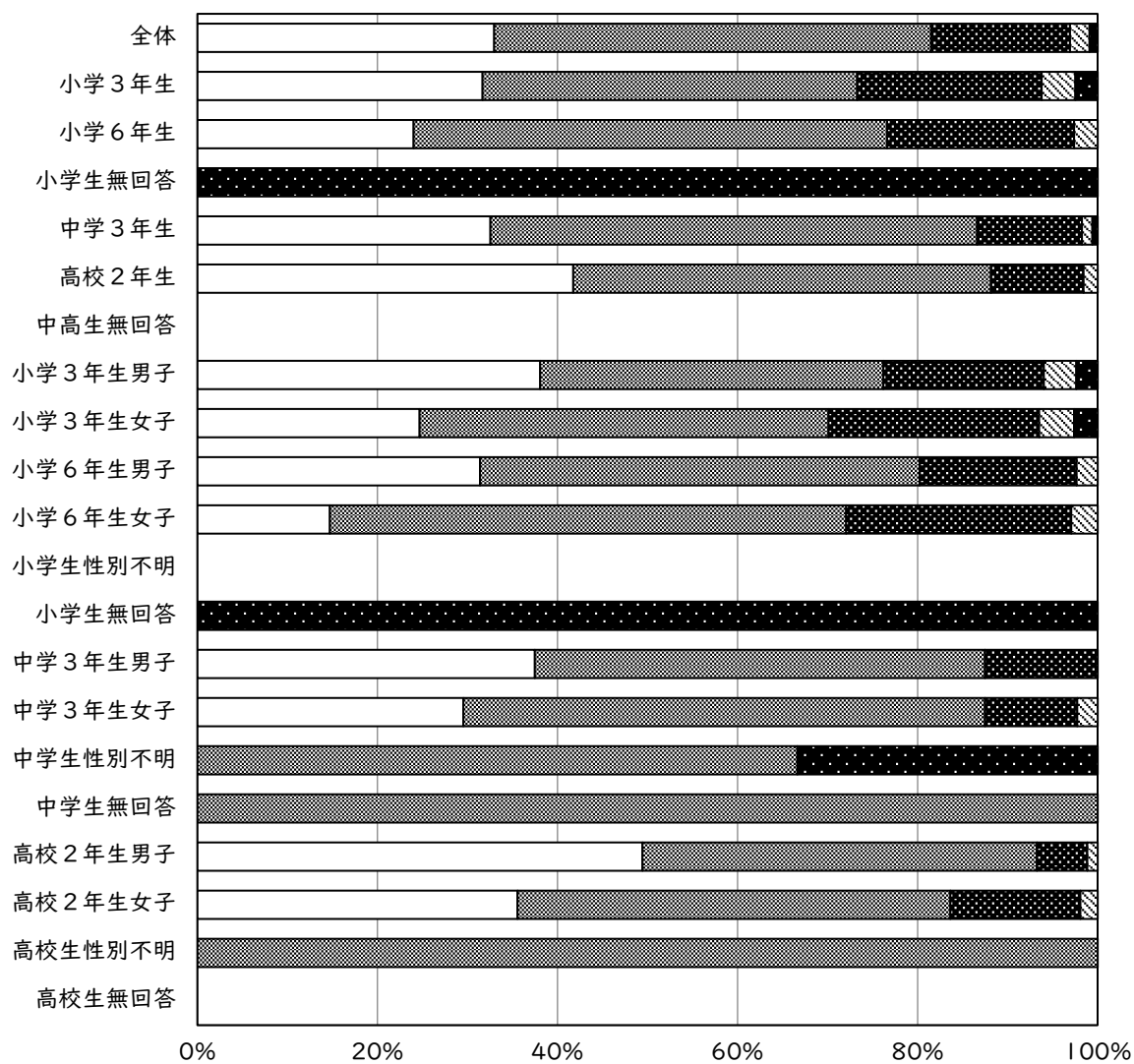
■その他自由記述

茶	2人	グミ	1人
ヤクルト	2人	水	1人
納豆	1人	クロワッサン	1人
のり	1人	カフェオレ無糖	1人
コーヒー	1人	キムチ	1人
ココア	1人	トマト	1人
もずくスープ	1人	ゼリー	1人

7. 野菜の摂取回数

問7（小学生）、問8（中高生）

毎日の食事で野菜を1日何回食べますか



□ 1日3回食べる ■ 1日2回食べる ▨ 1日1回食べる ▩ ほとんど食べない ■ 無回答

		全 体	食 べ る 1 日 3 回	食 べ る 1 日 2 回	食 べ る 1 日 1 回	食 は と ん ど な い	無 回 答
全体	人数	682	225	331	105	15	6
	割合	100.0%	33.0%	48.5%	15.4%	2.2%	0.9%
小学3年生	人数	161	51	67	33	6	4
	割合	100.0%	31.7%	41.6%	20.5%	3.7%	2.5%
小学6年生	人数	154	37	81	32	4	0
	割合	100.0%	24.0%	52.6%	20.8%	2.6%	0.0%
小学生無回答	人数	1	0	0	0	0	1
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%
中学3年生	人数	172	56	93	20	2	1
	割合	100.0%	32.6%	54.1%	11.6%	1.2%	0.6%
高校2年生	人数	194	81	90	20	3	0
	割合	100.0%	41.8%	46.4%	10.3%	1.5%	0.0%
中高生無回答	人数	0	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
小学3年生男子	人数	84	32	32	15	3	2
	割合	100.0%	38.1%	38.1%	17.9%	3.6%	2.4%
小学3年生女子	人数	77	19	35	18	3	2
	割合	100.0%	24.7%	45.5%	23.4%	3.9%	2.6%
小学6年生男子	人数	86	27	42	15	2	0
	割合	100.0%	31.4%	48.8%	17.4%	2.3%	0.0%
小学6年生女子	人数	68	10	39	17	2	0
	割合	100.0%	14.7%	57.4%	25.0%	2.9%	0.0%
小学生性別不明	人数	0	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
小学生無回答	人数	1	0	0	0	0	1
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%
中学3年生男子	人数	80	30	40	10	0	0
	割合	100.0%	37.5%	50.0%	12.5%	0.0%	0.0%
中学3年生女子	人数	88	26	51	9	2	0
	割合	100.0%	29.5%	58.0%	10.2%	2.3%	0.0%
中学生性別不明	人数	3	0	2	0	0	1
	割合	100.0%	0.0%	66.7%	0.0%	0.0%	33.3%
中学生無回答	人数	1	0	1	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%
高校2年生男子	人数	89	44	39	5	1	0
	割合	100.0%	49.4%	43.8%	5.6%	1.1%	0.0%
高校2年生女子	人数	104	37	50	15	2	0
	割合	100.0%	35.6%	48.1%	14.4%	1.9%	0.0%
高校生性別不明	人数	1	0	1	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%
高校生無回答	人数	0	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%

全体では、「1日2回食べる」が最高値で「1日3回食べる」が2番目である。

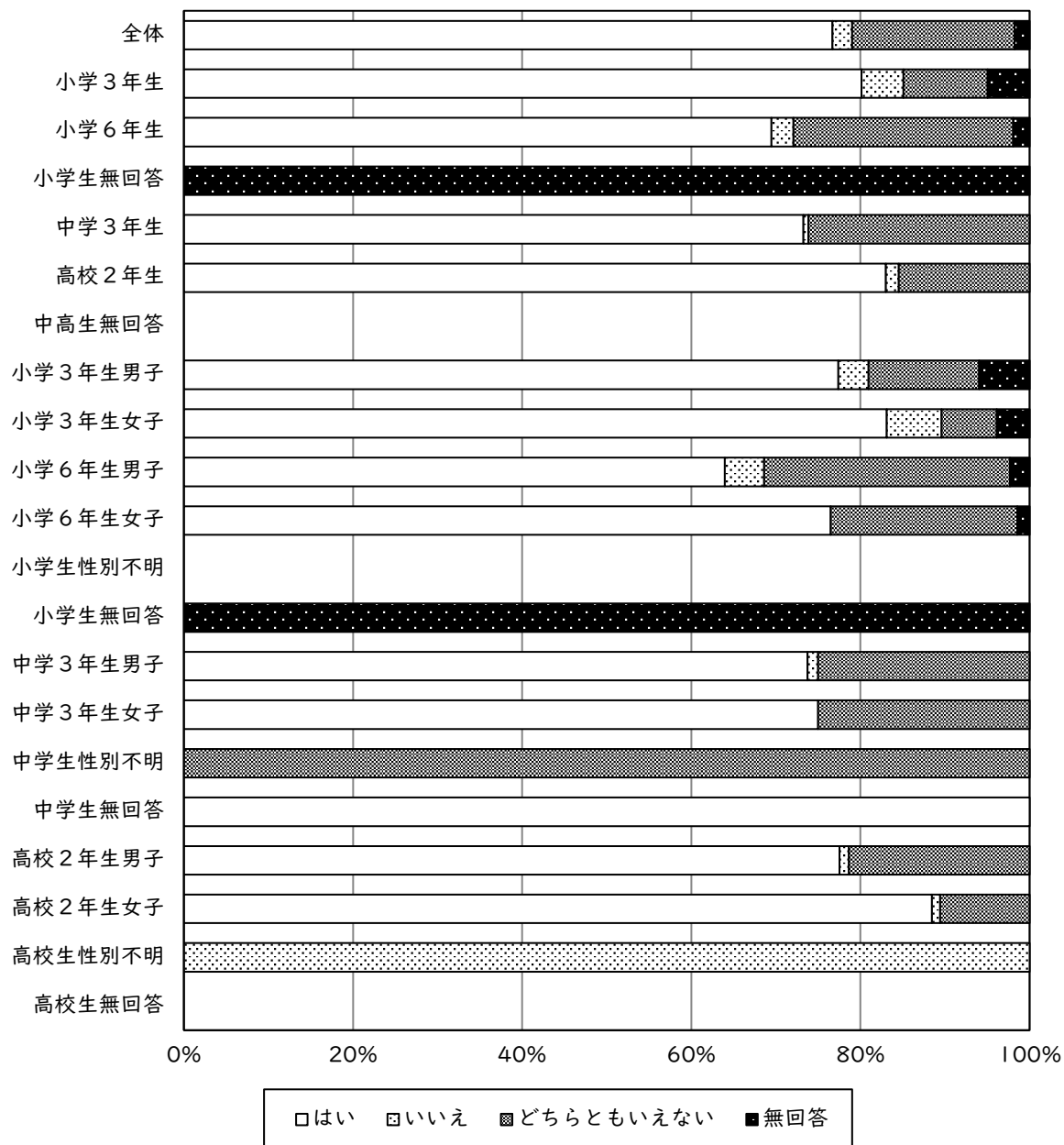
学年別でも全体と同じ傾向である。

性別では「1日3回食べる」割合は男子の方が高く、「1日2回食べる」割合は女子の方が高い。

8. 食事時間の楽しさ

問8（小学生）、問9（中高生）

食事の時間は楽しいですか



		全 体	は い	い い え	ど ち ら も い え な い	無 回 答
全体	人数	682	523	16	131	12
	割合	100.0%	76.7%	2.3%	19.2%	1.8%
小学3年生	人数	161	129	8	16	8
	割合	100.0%	80.1%	5.0%	9.9%	5.0%
小学6年生	人数	154	107	4	40	3
	割合	100.0%	69.5%	2.6%	26.0%	1.9%
小学生無回答	人数	1	0	0	0	1
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%
中学3年生	人数	172	126	1	45	0
	割合	100.0%	73.3%	0.6%	26.2%	0.0%
高校2年生	人数	194	161	3	30	0
	割合	100.0%	83.0%	1.5%	15.5%	0.0%
中高生無回答	人数	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
小学3年生男子	人数	84	65	3	11	5
	割合	100.0%	77.4%	3.6%	13.1%	6.0%
小学3年生女子	人数	77	64	5	5	3
	割合	100.0%	83.1%	6.5%	6.5%	3.9%
小学6年生男子	人数	86	55	4	25	2
	割合	100.0%	64.0%	4.7%	29.1%	2.3%
小学6年生女子	人数	68	52	0	15	1
	割合	100.0%	76.5%	0.0%	22.1%	1.5%
小学生性別不明	人数	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
小学生無回答	人数	1	0	0	0	1
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%
中学3年生男子	人数	80	59	1	20	0
	割合	100.0%	73.8%	1.3%	25.0%	0.0%
中学3年生女子	人数	88	66	0	22	0
	割合	100.0%	75.0%	0.0%	25.0%	0.0%
中学生性別不明	人数	3	0	0	3	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	100.0%	0.0%
中学生無回答	人数	1	1	0	0	0
	割合	100.0%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%
高校2年生男子	人数	89	69	1	19	0
	割合	100.0%	77.5%	1.1%	21.3%	0.0%
高校2年生女子	人数	104	92	1	11	0
	割合	100.0%	88.5%	1.0%	10.6%	0.0%
高校生性別不明	人数	1	0	1	0	0
	割合	100.0%	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%
高校生無回答	人数	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%

全体では、「はい」が76.7%で「いいえ」が2.3%である。

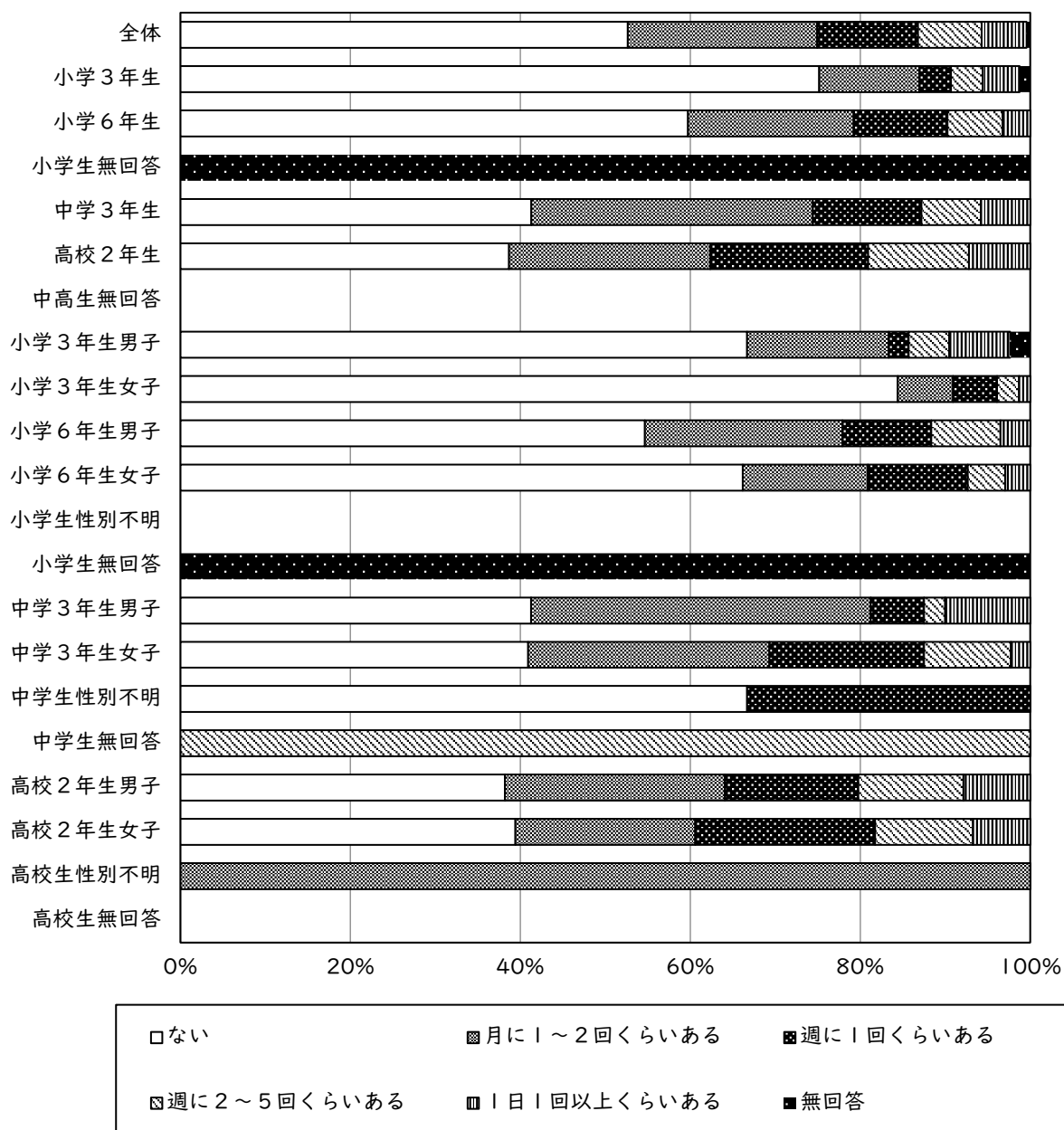
学年別では、「どちらともいえない」の小学校6年生、中学校3年生の割合がやや高い。

性別では女子の方が「はい」の割合が高くなっている。

9. 一人での食事（孤食）状況

問8-①（小学生）、問9-①（中高生）

家で、一人で食事をすることがありますか



		全体	ない	月に1～2回 くらいある	週に1回 くらいある	週に2～5回 くらいある	1日1回以上 くらいある	無回答
全体	人数	682	359	152	81	51	36	3
	割合	100.0%	52.6%	22.3%	11.9%	7.5%	5.3%	0.4%
小学3年生	人数	161	121	19	6	6	7	2
	割合	100.0%	75.2%	11.8%	3.7%	3.7%	4.3%	1.2%
小学6年生	人数	154	92	30	17	10	5	0
	割合	100.0%	59.7%	19.5%	11.0%	6.5%	3.2%	0.0%
小学生無回答	人数	1	0	0	0	0	0	1
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%
中学3年生	人数	172	71	57	22	12	10	0
	割合	100.0%	41.3%	33.1%	12.8%	7.0%	5.8%	0.0%
高校2年生	人数	194	75	46	36	23	14	0
	割合	100.0%	38.7%	23.7%	18.6%	11.9%	7.2%	0.0%
中高生無回答	人数	0	0	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
小学3年生男子	人数	84	56	14	2	4	6	2
	割合	100.0%	66.7%	16.7%	2.4%	4.8%	7.1%	2.4%
小学3年生女子	人数	77	65	5	4	2	1	0
	割合	100.0%	84.4%	6.5%	5.2%	2.6%	1.3%	0.0%
小学6年生男子	人数	86	47	20	9	7	3	0
	割合	100.0%	54.7%	23.3%	10.5%	8.1%	3.5%	0.0%
小学6年生女子	人数	68	45	10	8	3	2	0
	割合	100.0%	66.2%	14.7%	11.8%	4.4%	2.9%	0.0%
小学生性別不明	人数	0	0	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
小学生無回答	人数	1	0	0	0	0	0	1
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%
中学3年生男子	人数	80	33	32	5	2	8	0
	割合	100.0%	41.3%	40.0%	6.3%	2.5%	10.0%	0.0%
中学3年生女子	人数	88	36	25	16	9	2	0
	割合	100.0%	40.9%	28.4%	18.2%	10.2%	2.3%	0.0%
中学生性別不明	人数	3	2	0	1	0	0	0
	割合	100.0%	66.7%	0.0%	33.3%	0.0%	0.0%	0.0%
中学生無回答	人数	1	0	0	0	1	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%
高校2年生男子	人数	89	34	23	14	11	7	0
	割合	100.0%	38.2%	25.8%	15.7%	12.4%	7.9%	0.0%
高校2年生女子	人数	104	41	22	22	12	7	0
	割合	100.0%	39.4%	21.2%	21.2%	11.5%	6.7%	0.0%
高校生性別不明	人数	1	0	1	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
高校生無回答	人数	0	0	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%

全体では「ない」が52.6%。一人での食事の頻度が高い区分ほど占有率は低い。

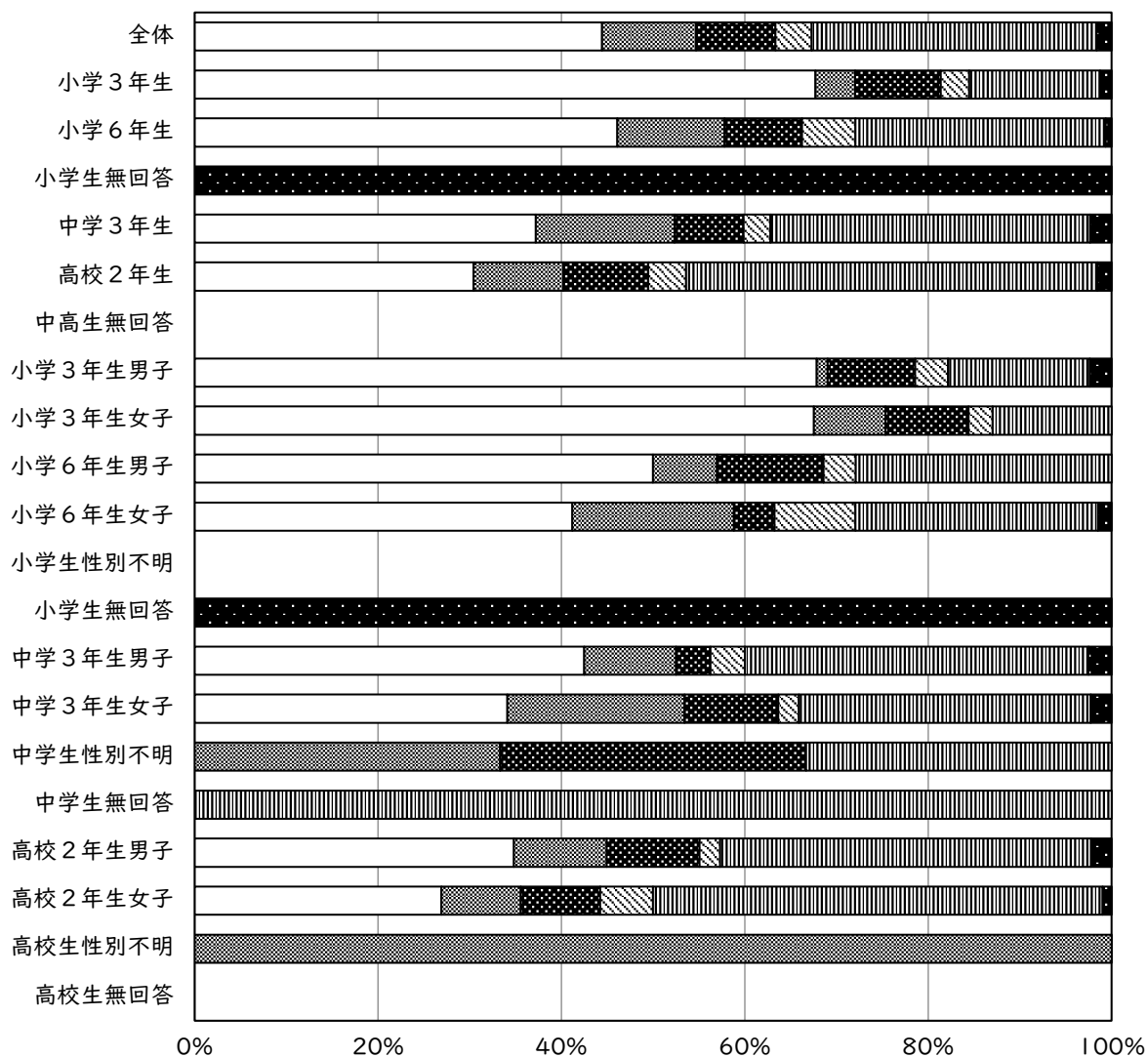
学年が高くなるほど一人での食事が多くなっている。

性別では女子の「ない」が少し高いが学年が高いほど差は少なくなっている。

10. 家族との朝食摂取頻度

問8-②（小学生）、問9-②（中高生）

朝食（朝ごはん）を家族といっしょに食べますか



□ 週に6～7日（ほぼ毎日）食べる

■ 週に4～5日食べる

■ 週に2～3日食べる

■ 週に1日くらい食べる

■ ほとんどいっしょに食べない

■ 無回答

		全体	(ほぼ毎日) 週に6～7日 食べる	週に4～5日 食べる	週に2～3日 食べる	週に1日くらい 食べる	ほとんどいっしょに 食べない	無回答
全体	人数	682	303	70	59	27	212	11
	割合	100.0%	44.4%	10.3%	8.7%	4.0%	31.1%	1.6%
小学3年生	人数	161	109	7	15	5	23	2
	割合	100.0%	67.7%	4.3%	9.3%	3.1%	14.3%	1.2%
小学6年生	人数	154	71	18	13	9	42	1
	割合	100.0%	46.1%	11.7%	8.4%	5.8%	27.3%	0.6%
小学生無回答	人数	1	0	0	0	0	0	1
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%
中学3年生	人数	172	64	26	13	5	60	4
	割合	100.0%	37.2%	15.1%	7.6%	2.9%	34.9%	2.3%
高校2年生	人数	194	59	19	18	8	87	3
	割合	100.0%	30.4%	9.8%	9.3%	4.1%	44.8%	1.5%
中高生無回答	人数	0	0	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
小学3年生男子	人数	84	57	1	8	3	13	2
	割合	100.0%	67.9%	1.2%	9.5%	3.6%	15.5%	2.4%
小学3年生女子	人数	77	52	6	7	2	10	0
	割合	100.0%	67.5%	7.8%	9.1%	2.6%	13.0%	0.0%
小学6年生男子	人数	86	43	6	10	3	24	0
	割合	100.0%	50.0%	7.0%	11.6%	3.5%	27.9%	0.0%
小学6年生女子	人数	68	28	12	3	6	18	1
	割合	100.0%	41.2%	17.6%	4.4%	8.8%	26.5%	1.5%
小学生性別不明	人数	0	0	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
小学生無回答	人数	1	0	0	0	0	0	1
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%
中学3年生男子	人数	80	34	8	3	3	30	2
	割合	100.0%	42.5%	10.0%	3.8%	3.8%	37.5%	2.5%
中学3年生女子	人数	88	30	17	9	2	28	2
	割合	100.0%	34.1%	19.3%	10.2%	2.3%	31.8%	2.3%
中学生性別不明	人数	3	0	1	1	0	1	0
	割合	100.0%	0.0%	33.3%	33.3%	0.0%	33.3%	0.0%
中学生無回答	人数	1	0	0	0	0	1	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%	0.0%
高校2年生男子	人数	89	31	9	9	2	36	2
	割合	100.0%	34.8%	10.1%	10.1%	2.2%	40.4%	2.2%
高校2年生女子	人数	104	28	9	9	6	51	1
	割合	100.0%	26.9%	8.7%	8.7%	5.8%	49.0%	1.0%

高校生性別不明	人数	1	0	1	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
高校生無回答	人数	0	0	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%

全体では「週に6～7日食べる」が44.4%に次いで、「ほとんど一緒に食べない」が31.1%となっている。

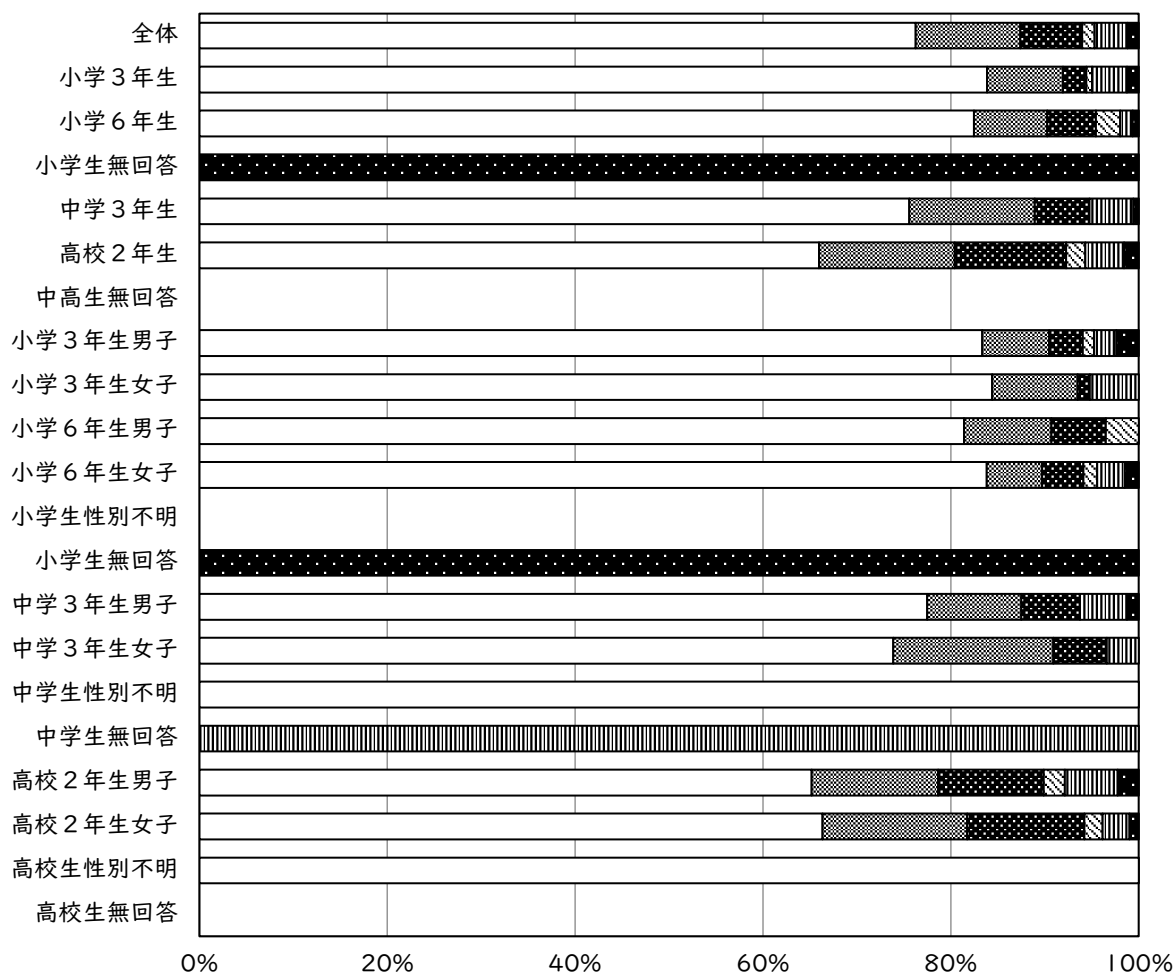
学年が高くなる程、家族といっしょに食べない割合が高くなっている。

性別では「週に6～7日食べる」割合は男子の方が高くなっている。

11. 家族との夕食摂取頻度

問8-③（小学生）、問9-③（中高生）

夕食（夜ごはん）を家族といっしょに食べますか



□ 週に6～7日（ほぼ毎日）食べる

▨ 週に4～5日食べる

▤ 週に2～3日食べる

▩ 週に1日くらい食べる

▦ ほとんどいっしょに食べない

■ 無回答

		全体	週に6～7日 (ほぼ毎日) 食べる	週に4～5日 食べる	週に2～3日 食べる	週に1日くらい 食べる	ほとんどいっしょに 食べない	無回答
全体	人数	682	520	76	45	9	24	8
	割合	100.0%	76.2%	11.1%	6.6%	1.3%	3.5%	1.2%
小学3年生	人数	161	135	13	4	1	6	2
	割合	100.0%	83.9%	8.1%	2.5%	0.6%	3.7%	1.2%
小学6年生	人数	154	127	12	8	4	2	1
	割合	100.0%	82.5%	7.8%	5.2%	2.6%	1.3%	0.6%
小学生無回答	人数	1	0	0	0	0	0	1
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%
中学3年生	人数	172	130	23	10	0	8	1
	割合	100.0%	75.6%	13.4%	5.8%	0.0%	4.7%	0.6%
高校2年生	人数	194	128	28	23	4	8	3
	割合	100.0%	66.0%	14.4%	11.9%	2.1%	4.1%	1.5%
中高生無回答	人数	0	0	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
小学3年生男子	人数	84	70	6	3	1	2	2
	割合	100.0%	83.3%	7.1%	3.6%	1.2%	2.4%	2.4%
小学3年生女子	人数	77	65	7	1	0	4	0
	割合	100.0%	84.4%	9.1%	1.3%	0.0%	5.2%	0.0%
小学6年生男子	人数	86	70	8	5	3	0	0
	割合	100.0%	81.4%	9.3%	5.8%	3.5%	0.0%	0.0%
小学6年生女子	人数	68	57	4	3	1	2	1
	割合	100.0%	83.8%	5.9%	4.4%	1.5%	2.9%	1.5%
小学生性別不明	人数	0	0	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
小学生無回答	人数	1	0	0	0	0	0	1
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%
中学3年生男子	人数	80	62	8	5	0	4	1
	割合	100.0%	77.5%	10.0%	6.3%	0.0%	5.0%	1.3%
中学3年生女子	人数	88	65	15	5	0	3	0
	割合	100.0%	73.9%	17.0%	5.7%	0.0%	3.4%	0.0%
中学生性別不明	人数	3	3	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
中学生無回答	人数	1	0	0	0	0	1	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%	0.0%
高校2年生男子	人数	89	58	12	10	2	5	2
	割合	100.0%	65.2%	13.5%	11.2%	2.2%	5.6%	2.2%
高校2年生女子	人数	104	69	16	13	2	3	1
	割合	100.0%	66.3%	15.4%	12.5%	1.9%	2.9%	1.0%

高校生性別不明	人数	1	1	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
高校生無回答	人数	0	0	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%

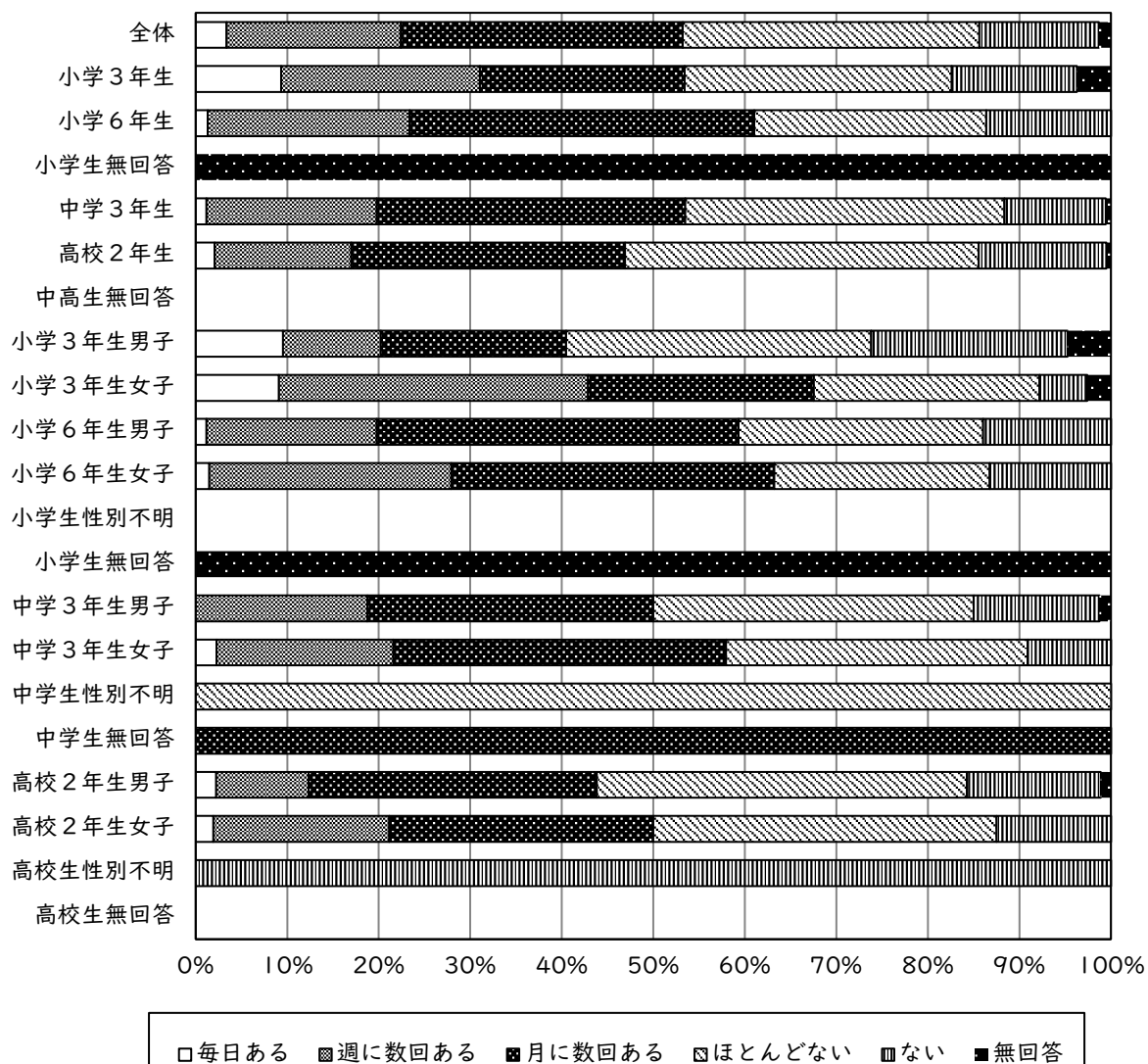
全体では「週に6～7日食べる」が76.2%で、家族といっしょに食べない日が多いほど占有率は低い。学年が高くなるほど家族といっしょに食べない割合が高くなっている。性別での顕著な差異はない。

I 2. 料理体験頻度

問9（小学生）、問10（中高生）

あなたは家で料理をすることがありますか

（大人といっしょにすることも入れて）



		全体	毎日ある	週に数回ある	月に数回ある	ほとんどない	ない	無回答
全体	人数	682	23	130	210	221	89	9
	割合	100.0%	3.4%	19.1%	30.8%	32.4%	13.0%	1.3%
小学3年生	人数	161	15	35	36	47	22	6
	割合	100.0%	9.3%	21.7%	22.4%	29.2%	13.7%	3.7%
小学6年生	人数	154	2	34	58	39	21	0
	割合	100.0%	1.3%	22.1%	37.7%	25.3%	13.6%	0.0%
小学生無回答	人数	1	0	0	0	0	0	1
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%
中学3年生	人数	172	2	32	58	60	19	1
	割合	100.0%	1.2%	18.6%	33.7%	34.9%	11.0%	0.6%
高校2年生	人数	194	4	29	58	75	27	1
	割合	100.0%	2.1%	14.9%	29.9%	38.7%	13.9%	0.5%
中高生無回答	人数	0	0	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
小学3年生男子	人数	84	8	9	17	28	18	4
	割合	100.0%	9.5%	10.7%	20.2%	33.3%	21.4%	4.8%
小学3年生女子	人数	77	7	26	19	19	4	2
	割合	100.0%	9.1%	33.8%	24.7%	24.7%	5.2%	2.6%
小学6年生男子	人数	86	1	16	34	23	12	0
	割合	100.0%	1.2%	18.6%	39.5%	26.7%	14.0%	0.0%
小学6年生女子	人数	68	1	18	24	16	9	0
	割合	100.0%	1.5%	26.5%	35.3%	23.5%	13.2%	0.0%
小学生性別不明	人数	0	0	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
小学生無回答	人数	1	0	0	0	0	0	1
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%
中学3年生男子	人数	80	0	15	25	28	11	1
	割合	100.0%	0.0%	18.8%	31.3%	35.0%	13.8%	1.3%
中学3年生女子	人数	88	2	17	32	29	8	0
	割合	100.0%	2.3%	19.3%	36.4%	33.0%	9.1%	0.0%
中学生性別不明	人数	3	0	0	0	3	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%
中学生無回答	人数	1	0	0	1	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%
高校2年生男子	人数	89	2	9	28	36	13	1
	割合	100.0%	2.2%	10.1%	31.5%	40.4%	14.6%	1.1%
高校2年生女子	人数	104	2	20	30	39	13	0
	割合	100.0%	1.9%	19.2%	28.8%	37.5%	12.5%	0.0%
高校生性別不明	人数	1	0	0	0	0	1	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%	0.0%
高校生無回答	人数	0	0	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%

全体では、「ほとんどない」が32.4%、次いで「月に数回ある」が30.8%となっており、それぞれ3割近くを占めている。

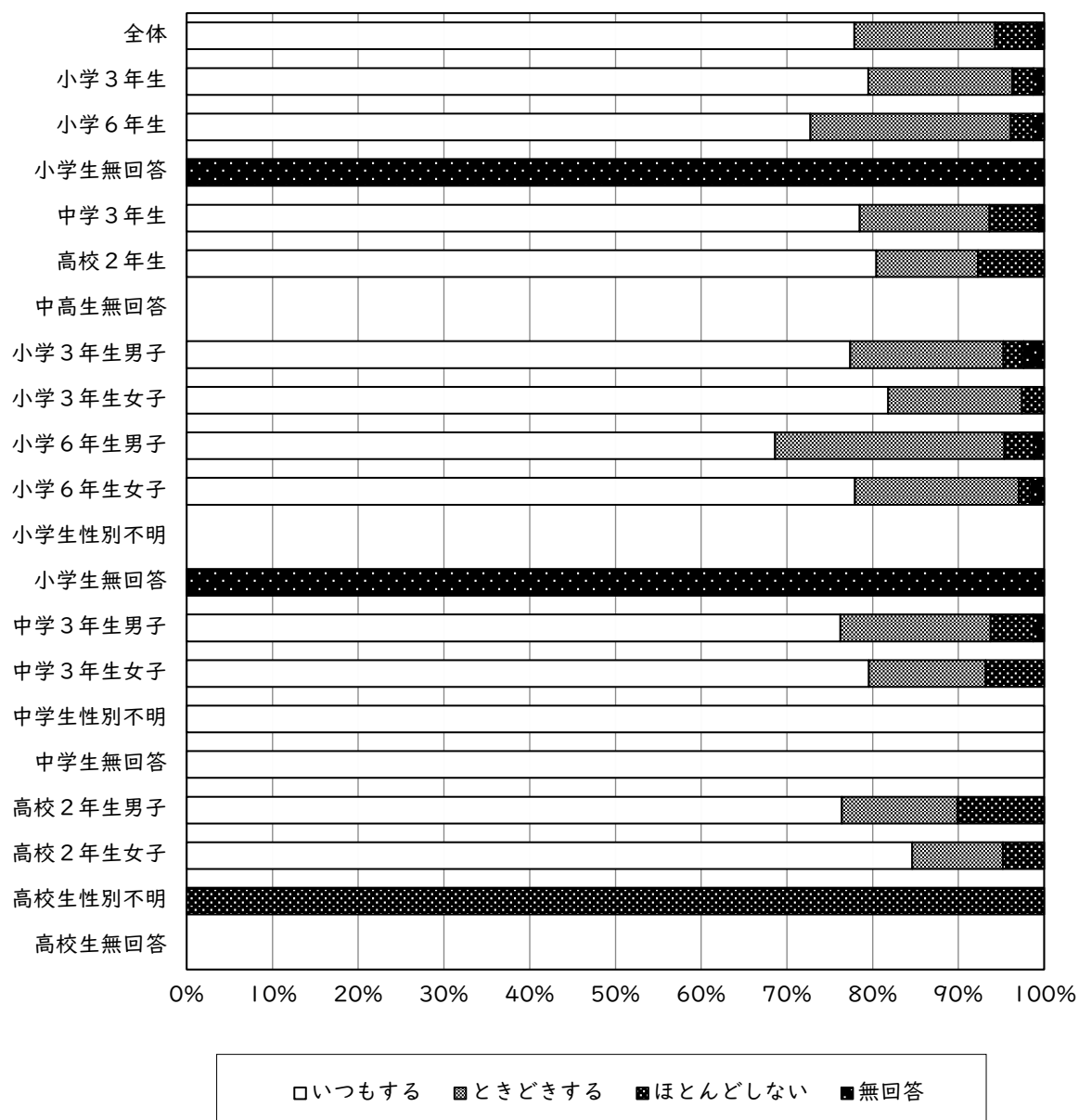
学年別では、多少のばらつきがあるが全体と同じ傾向にある。

男女別では、小学3年生女子の「週に数回ある」の割合が高くなっており、小学校6年生では「月に数回ある」では男女差は無いが、小学3年生男子の「ない」が女子を4倍近く上回っている。

13. 食事のあいさつ

問10（小学生）、問11（中高生）

食事のとき、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしますか



		全体	いつもする	ときどきする	ほとんどしない	無回答
全体	人数	682	531	112	33	6
	割合	100.0%	77.9%	16.4%	4.8%	0.9%
小学3年生	人数	161	128	27	4	2
	割合	100.0%	79.5%	16.8%	2.5%	1.2%
小学6年生	人数	154	112	36	4	2
	割合	100.0%	72.7%	23.4%	2.6%	1.3%
小学生無回答	人数	1	0	0	0	1
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%
中学3年生	人数	172	135	26	10	1
	割合	100.0%	78.5%	15.1%	5.8%	0.6%
高校2年生	人数	194	156	23	15	0
	割合	100.0%	80.4%	11.9%	7.7%	0.0%
中高生無回答	人数	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
小学3年生男子	人数	84	65	15	2	2
	割合	100.0%	77.4%	17.9%	2.4%	2.4%
小学3年生女子	人数	77	63	12	2	0
	割合	100.0%	81.8%	15.6%	2.6%	0.0%
小学6年生男子	人数	86	59	23	3	1
	割合	100.0%	68.6%	26.7%	3.5%	1.2%
小学6年生女子	人数	68	53	13	1	1
	割合	100.0%	77.9%	19.1%	1.5%	1.5%
小学生性別不明	人数	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
小学生無回答	人数	1	0	0	0	1
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%
中学3年生男子	人数	80	61	14	4	1
	割合	100.0%	76.3%	17.5%	5.0%	1.3%
中学3年生女子	人数	88	70	12	6	0
	割合	100.0%	79.5%	13.6%	6.8%	0.0%
中学生性別不明	人数	3	3	0	0	0
	割合	100.0%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%
中学生無回答	人数	1	1	0	0	0
	割合	100.0%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%
高校2年生男子	人数	89	68	12	9	0
	割合	100.0%	76.4%	13.5%	10.1%	0.0%
高校2年生女子	人数	104	88	11	5	0
	割合	100.0%	84.6%	10.6%	4.8%	0.0%
高校生性別不明	人数	1	0	0	1	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	100.0%	0.0%
高校生無回答	人数	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%

全体では、「いつもする」が77.9%、「ときどきする」が16.4%を占めている。

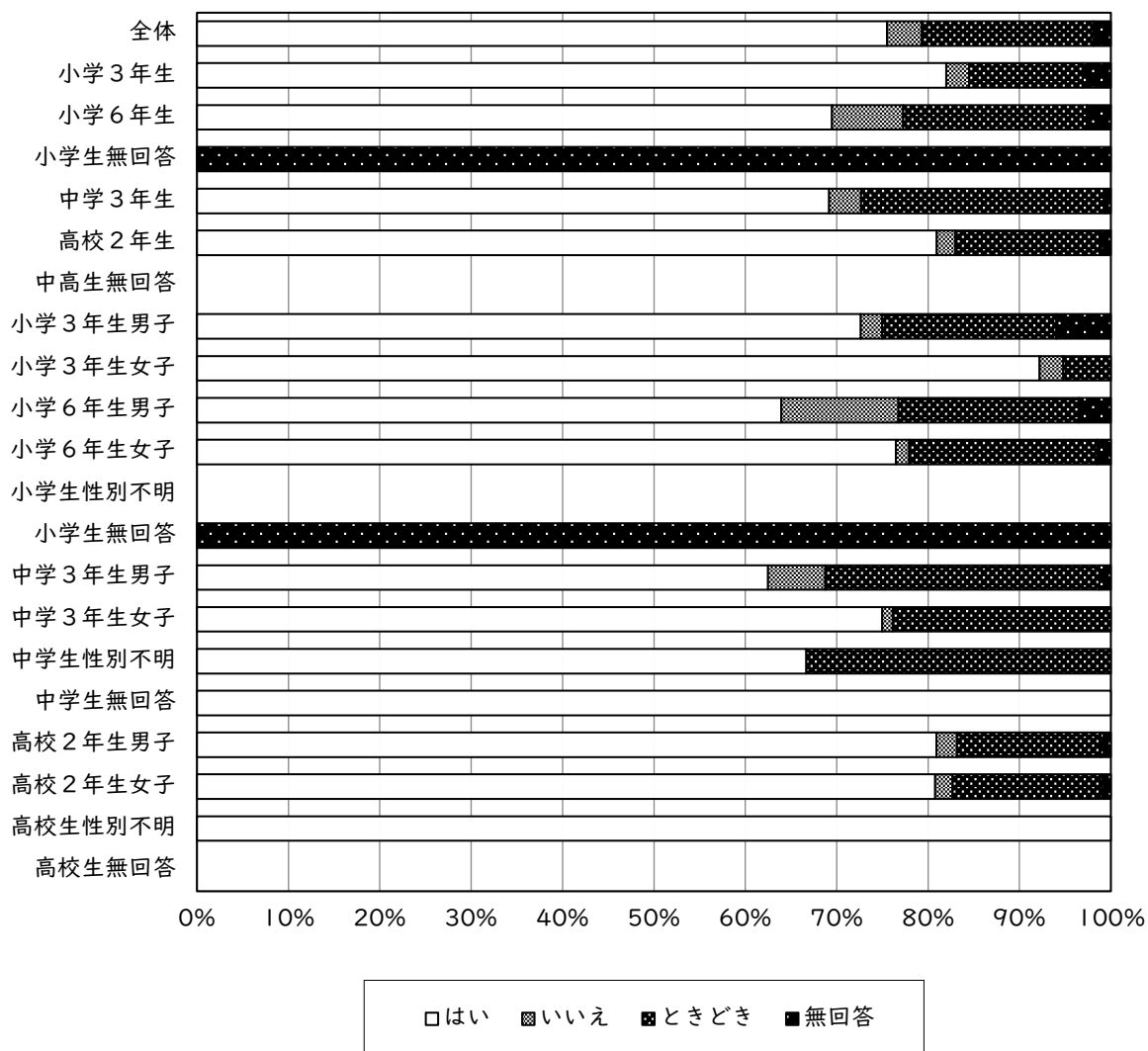
学年別では、全学年を通して「いつもする」の割合が7割を越えている。

性別では、女子の方が男子より「いつもする」の割合が高くなっている。小学6年生男子に関しては「いつもする」の割合が全学年の中で最低値（68.6%）と低い。

I 4. 咀嚼について

問11（小学生）、問12（中高生）

よく噛んで味わって食べていますか



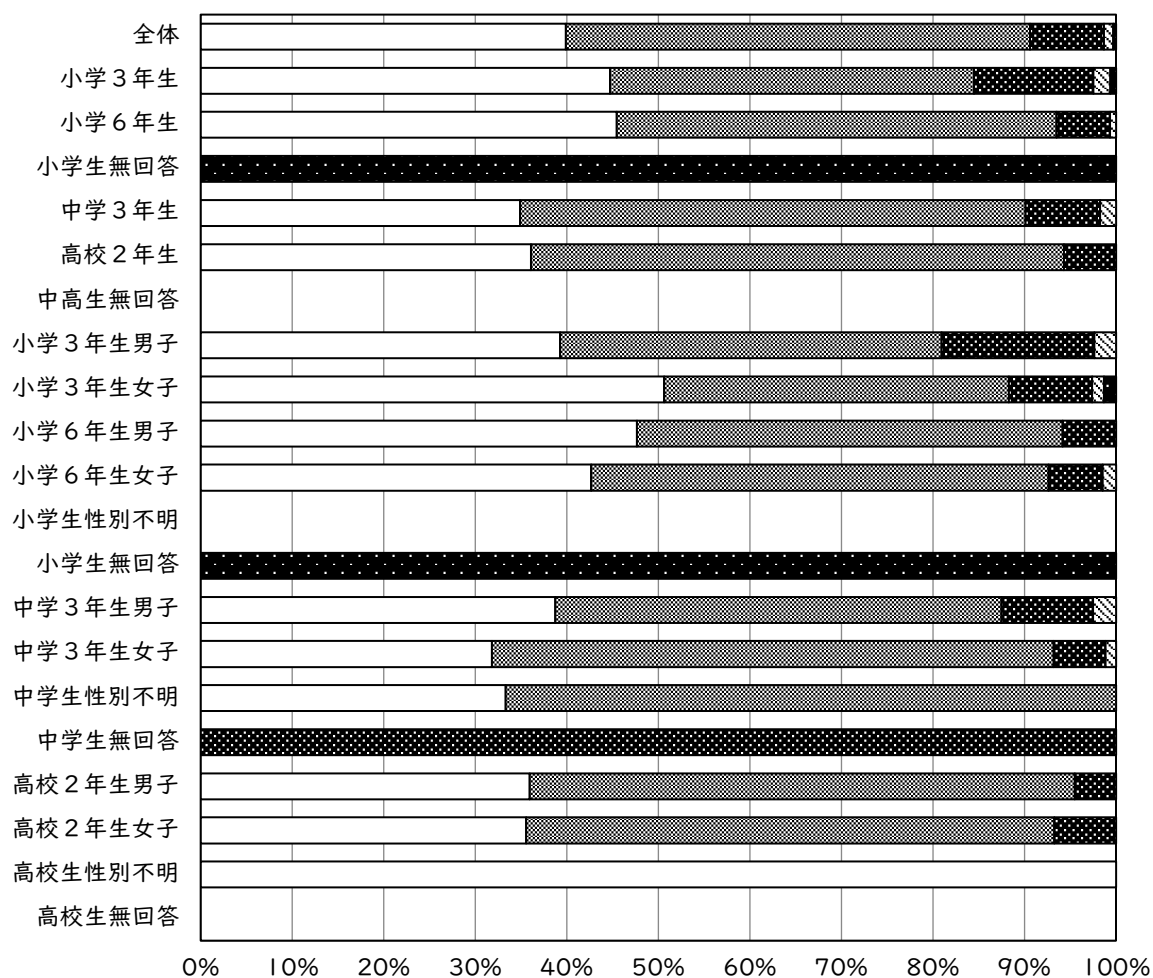
		全 体	は い	い い え	と き ど き	無 回 答
全体	人数	682	515	26	128	13
	割合	100.0%	75.5%	3.8%	18.8%	1.9%
小学3年生	人数	161	132	4	20	5
	割合	100.0%	82.0%	2.5%	12.4%	3.1%
小学6年生	人数	154	107	12	31	4
	割合	100.0%	69.5%	7.8%	20.1%	2.6%
小学生無回答	人数	1	0	0	0	1
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%
中学3年生	人数	172	119	6	46	1
	割合	100.0%	69.2%	3.5%	26.7%	0.6%
高校2年生	人数	194	157	4	31	2
	割合	100.0%	80.9%	2.1%	16.0%	1.0%
中高生無回答	人数	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
小学3年生男子	人数	84	61	2	16	5
	割合	100.0%	72.6%	2.4%	19.0%	6.0%
小学3年生女子	人数	77	71	2	4	0
	割合	100.0%	92.2%	2.6%	5.2%	0.0%
小学6年生男子	人数	86	55	11	17	3
	割合	100.0%	64.0%	12.8%	19.8%	3.5%
小学6年生女子	人数	68	52	1	14	1
	割合	100.0%	76.5%	1.5%	20.6%	1.5%
小学生性別不明	人数	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
小学生無回答	人数	1	0	0	0	1
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%
中学3年生男子	人数	80	50	5	24	1
	割合	100.0%	62.5%	6.3%	30.0%	1.3%
中学3年生女子	人数	88	66	1	21	0
	割合	100.0%	75.0%	1.1%	23.9%	0.0%
中学生性別不明	人数	3	2	0	1	0
	割合	100.0%	66.7%	0.0%	33.3%	0.0%
中学生無回答	人数	1	1	0	0	0
	割合	100.0%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%
高校2年生男子	人数	89	72	2	14	1
	割合	100.0%	80.9%	2.2%	15.7%	1.1%
高校2年生女子	人数	104	84	2	17	1
	割合	100.0%	80.8%	1.9%	16.3%	1.0%
高校生性別不明	人数	1	1	0	0	0
	割合	100.0%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%
高校生無回答	人数	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%

全体では、「はい」が75.5%、「ときどき」が18.8%となっている。
学年別では小学3年生、高校2年生の「はい」の割合が8割を超えている。
性別では女子の方が「はい」の割合が高い傾向にある。

15. 歯磨き回数

問12（小学生）、問13（中高生）

1日に何回歯をみがきますか



□ 毎食後に（1日3回）みがく

■ 1日2回

■ 1日1回

■ 1回もみがかない日がある

■ 無回答

		全体	(一日3回) 毎食後に みがく	一日2回	一日一回	一回も みがかない 日がある	無回答
全体	人数	682	272	346	55	7	2
	割合	100.0%	39.9%	50.7%	8.1%	1.0%	0.3%
小学3年生	人数	161	72	64	21	3	1
	割合	100.0%	44.7%	39.8%	13.0%	1.9%	0.6%
小学6年生	人数	154	70	74	9	1	0
	割合	100.0%	45.5%	48.1%	5.8%	0.6%	0.0%
小学生無回答	人数	1	0	0	0	0	1
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%
中学3年生	人数	172	60	95	14	3	0
	割合	100.0%	34.9%	55.2%	8.1%	1.7%	0.0%
高校2年生	人数	194	70	113	11	0	0
	割合	100.0%	36.1%	58.2%	5.7%	0.0%	0.0%
中高生無回答	人数	0	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
小学3年生男子	人数	84	33	35	14	2	0
	割合	100.0%	39.3%	41.7%	16.7%	2.4%	0.0%
小学3年生女子	人数	77	39	29	7	1	1
	割合	100.0%	50.6%	37.7%	9.1%	1.3%	1.3%
小学6年生男子	人数	86	41	40	5	0	0
	割合	100.0%	47.7%	46.5%	5.8%	0.0%	0.0%
小学6年生女子	人数	68	29	34	4	1	0
	割合	100.0%	42.6%	50.0%	5.9%	1.5%	0.0%
小学生性別不明	人数	0	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
小学生無回答	人数	1	0	0	0	0	1
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%
中学3年生男子	人数	80	31	39	8	2	0
	割合	100.0%	38.8%	48.8%	10.0%	2.5%	0.0%
中学3年生女子	人数	88	28	54	5	1	0
	割合	100.0%	31.8%	61.4%	5.7%	1.1%	0.0%
中学生性別不明	人数	3	1	2	0	0	0
	割合	100.0%	33.3%	66.7%	0.0%	0.0%	0.0%
中学生無回答	人数	1	0	0	1	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%
高校2年生男子	人数	89	32	53	4	0	0
	割合	100.0%	36.0%	59.6%	4.5%	0.0%	0.0%
高校2年生女子	人数	104	37	60	7	0	0
	割合	100.0%	35.6%	57.7%	6.7%	0.0%	0.0%
高校生性別不明	人数	1	1	0	0	0	0
	割合	100.0%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
高校生無回答	人数	0	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%

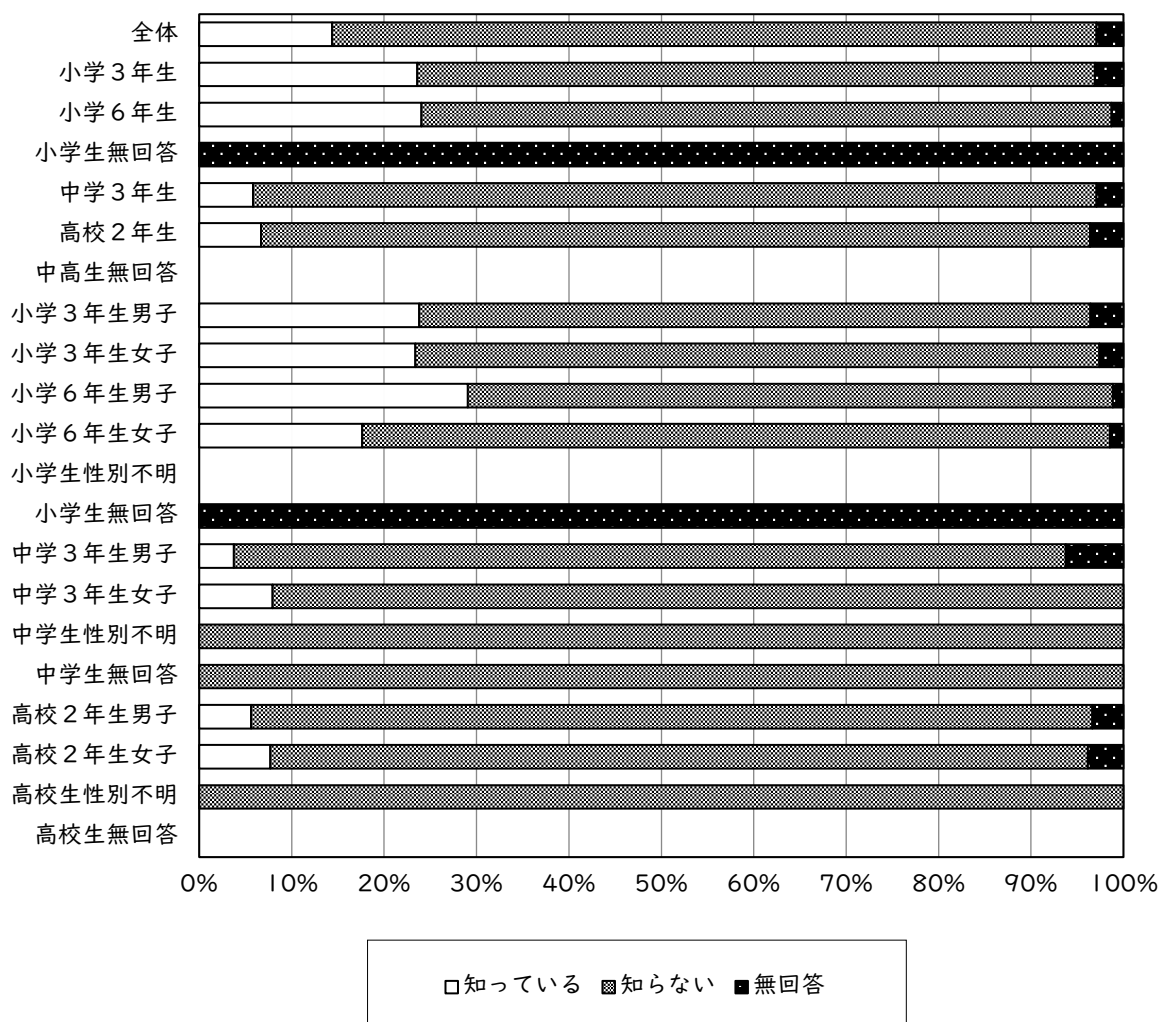
全体では、「毎食後に（１日３回）みがく」が３９．９％、「１日２回」が５０．７％である。学年別では、小学生の方が「毎食後に（１日３回）みがく」の割合が少し高い傾向にある。

性別では、小学校３年生女子の「毎食後に（１日３回）みがく」が５０．６％、中学３年生女子の「１日２回」が６１．４％と高いが、その他の学年では性別による差は少ない。

I 6. 「食育の日」の周知度

問13（小学生）、問14（中高生）

「食育の日」が毎月何日か知っていますか



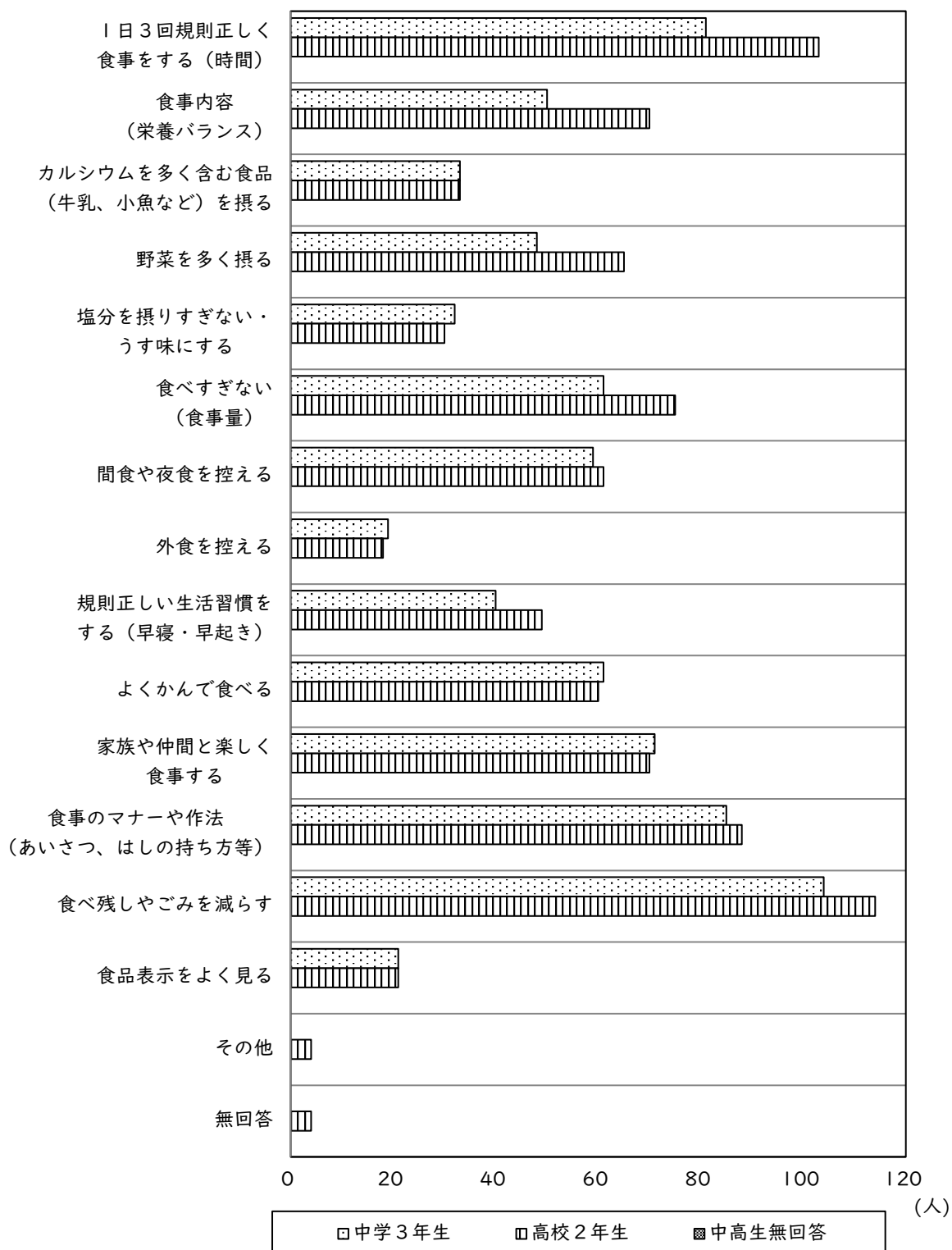
		全体	知っている	知らない	無回答
全体	人数	682	98	564	20
	割合	100.0%	14.4%	82.7%	2.9%
小学3年生	人数	161	38	118	5
	割合	100.0%	23.6%	73.3%	3.1%
小学6年生	人数	154	37	115	2
	割合	100.0%	24.0%	74.7%	1.3%
小学生無回答	人数	1	0	0	1
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	100.0%
中学3年生	人数	172	10	157	5
	割合	100.0%	5.8%	91.3%	2.9%
高校2年生	人数	194	13	174	7
	割合	100.0%	6.7%	89.7%	3.6%
中高生無回答	人数	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%
小学3年生男子	人数	84	20	61	3
	割合	100.0%	23.8%	72.6%	3.6%
小学3年生女子	人数	77	18	57	2
	割合	100.0%	23.4%	74.0%	2.6%
小学6年生男子	人数	86	25	60	1
	割合	100.0%	29.1%	69.8%	1.2%
小学6年生女子	人数	68	12	55	1
	割合	100.0%	17.6%	80.9%	1.5%
小学生性別不明	人数	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%
小学生無回答	人数	1	0	0	1
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	100.0%
中学3年生男子	人数	80	3	72	5
	割合	100.0%	3.8%	90.0%	6.3%
中学3年生女子	人数	88	7	81	0
	割合	100.0%	8.0%	92.0%	0.0%
中学生性別不明	人数	3	0	3	0
	割合	100.0%	0.0%	100.0%	0.0%
中学生無回答	人数	1	0	1	0
	割合	100.0%	0.0%	100.0%	0.0%
高校2年生男子	人数	89	5	81	3
	割合	100.0%	5.6%	91.0%	3.4%
高校2年生女子	人数	104	8	92	4
	割合	100.0%	7.7%	88.5%	3.8%
高校生性別不明	人数	1	0	1	0
	割合	100.0%	0.0%	100.0%	0.0%
高校生無回答	人数	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%

「知っている」の回答率は、中学3年生と高校2年生が約6％程度と低く、小学6年生は24.0％と高い。

性別では、どの学年も顕著な差異はない。

17. 食生活で気をつけていること

問15 日ごろから食生活で気をつけていることがありますか（中高生）（複数回答）



第2章 アンケート集計結果（児童・生徒 学年別・性別）

		全体	食事をする（時間） 一日3回規則正しく	食事内容 （栄養バランス）	カルシウムを多く含む食品 （牛乳、小魚など）を摂る	野菜を多く摂る	塩分を摂りすぎない・ うす味にする	食べすぎない （食事量）	間食や夜食を控える	外食を控える
全体	人数	366	184	120	66	113	62	136	120	37
	割合	100.0%	50.3%	32.8%	18.0%	30.9%	16.9%	37.2%	32.8%	10.1%
中学3年生	人数	172	81	50	33	48	32	61	59	19
	割合	100.0%	47.1%	29.1%	19.2%	27.9%	18.6%	35.5%	34.3%	11.0%
高校2年生	人数	194	103	70	33	65	30	75	61	18
	割合	100.0%	53.1%	36.1%	17.0%	33.5%	15.5%	38.7%	31.4%	9.3%
中高生 無回答	人数	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
中学3年生 男子	人数	80	43	24	18	19	15	18	23	12
	割合	100.0%	53.8%	30.0%	22.5%	23.8%	18.8%	22.5%	28.8%	15.0%
中学3年生 女子	人数	88	37	25	15	28	16	41	33	6
	割合	100.0%	42.0%	28.4%	17.0%	31.8%	18.2%	46.6%	37.5%	6.8%
中学生 性別不明	人数	3	1	1	0	1	0	1	2	1
	割合	100.0%	33.3%	33.3%	0.0%	33.3%	0.0%	33.3%	66.7%	33.3%
中学生 無回答	人数	1	0	0	0	0	1	1	1	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%	100.0%	100.0%	0.0%
高校2年生 男子	人数	89	58	36	25	32	12	24	22	8
	割合	100.0%	65.2%	40.4%	28.1%	36.0%	13.5%	27.0%	24.7%	9.0%
高校2年生 女子	人数	104	44	33	8	33	18	51	39	10
	割合	100.0%	42.3%	31.7%	7.7%	31.7%	17.3%	49.0%	37.5%	9.6%
高校生性別 不明	人数	1	1	1	0	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	100.0%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
高校生 無回答	人数	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%

（回答すべき人数 366人）

		規則正しい生活習慣を する（早寝・早起き）	よくかんで食べる	家族や仲間と楽しく 食事する	食事のマナーや作法 （あいさつ、はしの持ち方等）	食べ残しやごみを減らす	食品表示をよく見る	その他	無回答
全体	人数	89	121	141	173	218	42	4	4
	割合	24.3%	33.1%	38.5%	47.3%	59.6%	11.5%	1.1%	1.1%
中学3年生	人数	40	61	71	85	104	21	0	0
	割合	23.3%	35.5%	41.3%	49.4%	60.5%	12.2%	0.0%	0.0%
高校2年生	人数	49	60	70	88	114	21	4	4
	割合	25.3%	30.9%	36.1%	45.4%	58.8%	10.8%	2.1%	2.1%
中高生 無回答	人数	0	0	0	0	0	0	0	0
	割合	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
中学3年生 男子	人数	18	23	26	37	44	8	0	0
	割合	22.5%	28.8%	32.5%	46.3%	55.0%	10.0%	0.0%	0.0%
中学3年生 女子	人数	22	34	43	44	56	13	0	0
	割合	25.0%	38.6%	48.9%	50.0%	63.6%	14.8%	0.0%	0.0%
中学生 性別不明	人数	0	3	2	3	3	0	0	0
	割合	0.0%	100.0%	66.7%	100.0%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%
中学生 無回答	人数	0	1	0	1	1	0	0	0
	割合	0.0%	100.0%	0.0%	100.0%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%
高校2年生 男子	人数	30	28	36	38	50	11	4	2
	割合	33.7%	31.5%	40.4%	42.7%	56.2%	12.4%	4.5%	2.2%
高校2年生 女子	人数	18	32	34	50	64	10	0	2
	割合	17.3%	30.8%	32.7%	48.1%	61.5%	9.6%	0.0%	1.9%
高校生 性別不明	人数	1	0	0	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
高校生 無回答	人数	0	0	0	0	0	0	0	0
	割合	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%

（回答すべき人数 366人）

全体では「食べ残しやごみを減らす」、「1日3回規則正しく食事をする（時間）」、「食事のマナーや作法（あいさつ、はしの持ち方等）」の順で割合が高い。

学年別では学年が高いほど、環境への配慮や健康への意識が高くなっている。

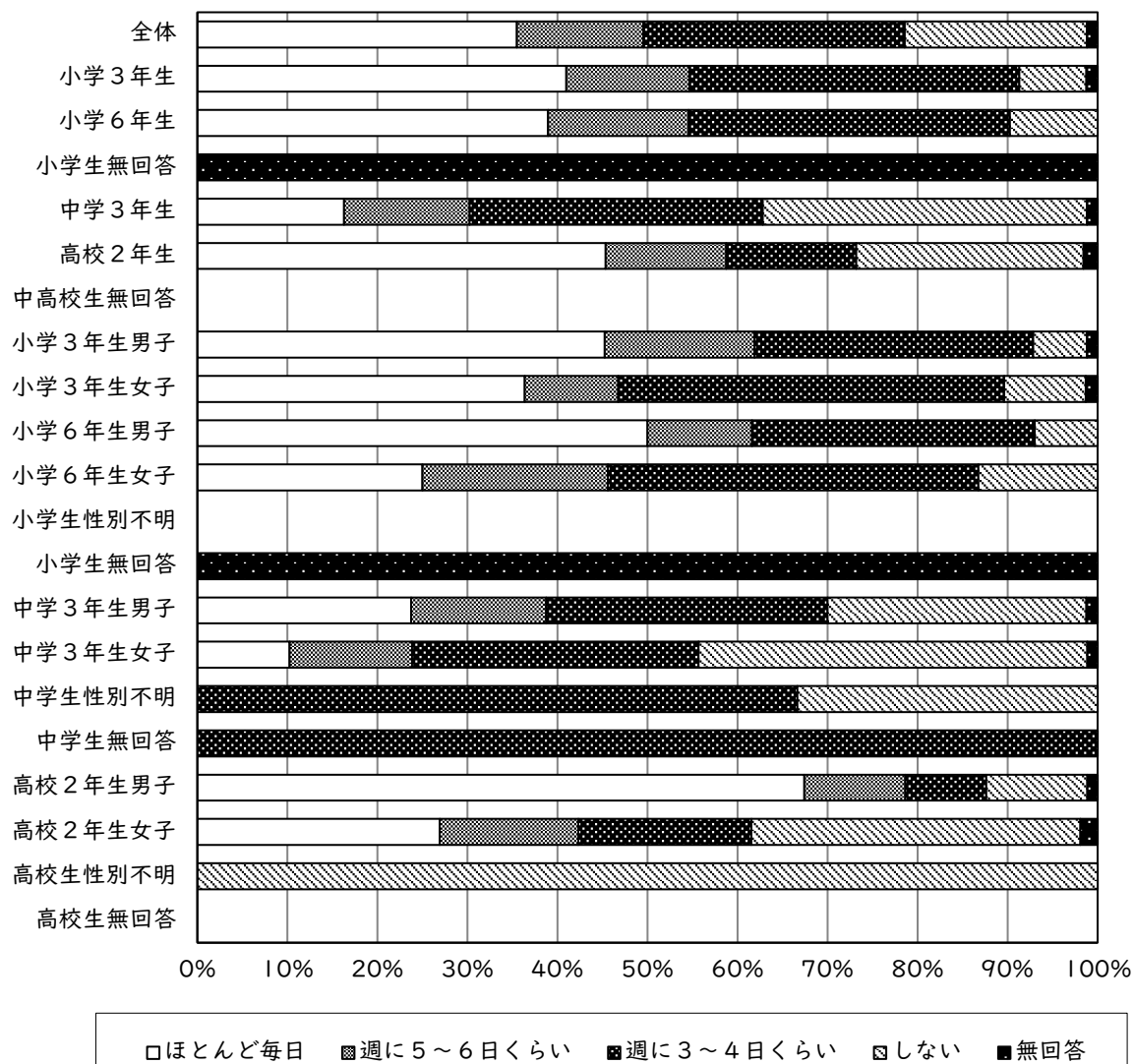
■その他自由記述

一日五食食べて体重を増やす	3人
己の姿勢を正す	1人
動物さんたちの命に感謝	1人
無回答	1人

Ⅰ 8. 運動やスポーツの時間

問14（小学生）、問16（中高生）

体育の授業以外に30分以上の運動やスポーツをどのくらいしていますか



		全体	ほとんど毎日	週に5～6日くらい	週に3～4日くらい	しない	無回答
全体	人数	682	242	96	198	138	8
	割合	100.0%	35.5%	14.1%	29.0%	20.2%	1.2%
小学3年生	人数	161	66	22	59	12	2
	割合	100.0%	41.0%	13.7%	36.6%	7.5%	1.2%
小学6年生	人数	154	60	24	55	15	0
	割合	100.0%	39.0%	15.6%	35.7%	9.7%	0.0%
小学生無回答	人数	1	0	0	0	0	1
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%
中学3年生	人数	172	28	24	56	62	2
	割合	100.0%	16.3%	14.0%	32.6%	36.0%	1.2%
高校2年生	人数	194	88	26	28	49	3
	割合	100.0%	45.4%	13.4%	14.4%	25.3%	1.5%
中高生無回答	人数	0	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
小学3年生男子	人数	84	38	14	26	5	1
	割合	100.0%	45.2%	16.7%	31.0%	6.0%	1.2%
小学3年生女子	人数	77	28	8	33	7	1
	割合	100.0%	36.4%	10.4%	42.9%	9.1%	1.3%
小学6年生男子	人数	86	43	10	27	6	0
	割合	100.0%	50.0%	11.6%	31.4%	7.0%	0.0%
小学6年生女子	人数	68	17	14	28	9	0
	割合	100.0%	25.0%	20.6%	41.2%	13.2%	0.0%
小学生性別不明	人数	0	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
小学生無回答	人数	1	0	0	0	0	1
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%
中学3年生男子	人数	80	19	12	25	23	1
	割合	100.0%	23.8%	15.0%	31.3%	28.8%	1.3%
中学3年生女子	人数	88	9	12	28	38	1
	割合	100.0%	10.2%	13.6%	31.8%	43.2%	1.1%
中学生性別不明	人数	3	0	0	2	1	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	66.7%	33.3%	0.0%
中学生無回答	人数	1	0	0	1	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%
高校2年生男子	人数	89	60	10	8	10	1
	割合	100.0%	67.4%	11.2%	9.0%	11.2%	1.1%
高校2年生女子	人数	104	28	16	20	38	2
	割合	100.0%	26.9%	15.4%	19.2%	36.5%	1.9%
高校生性別不明	人数	1	0	0	0	1	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%	0.0%
高校生無回答	人数	0	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%

全体としては、「ほとんど毎日」が35.5％となっている。

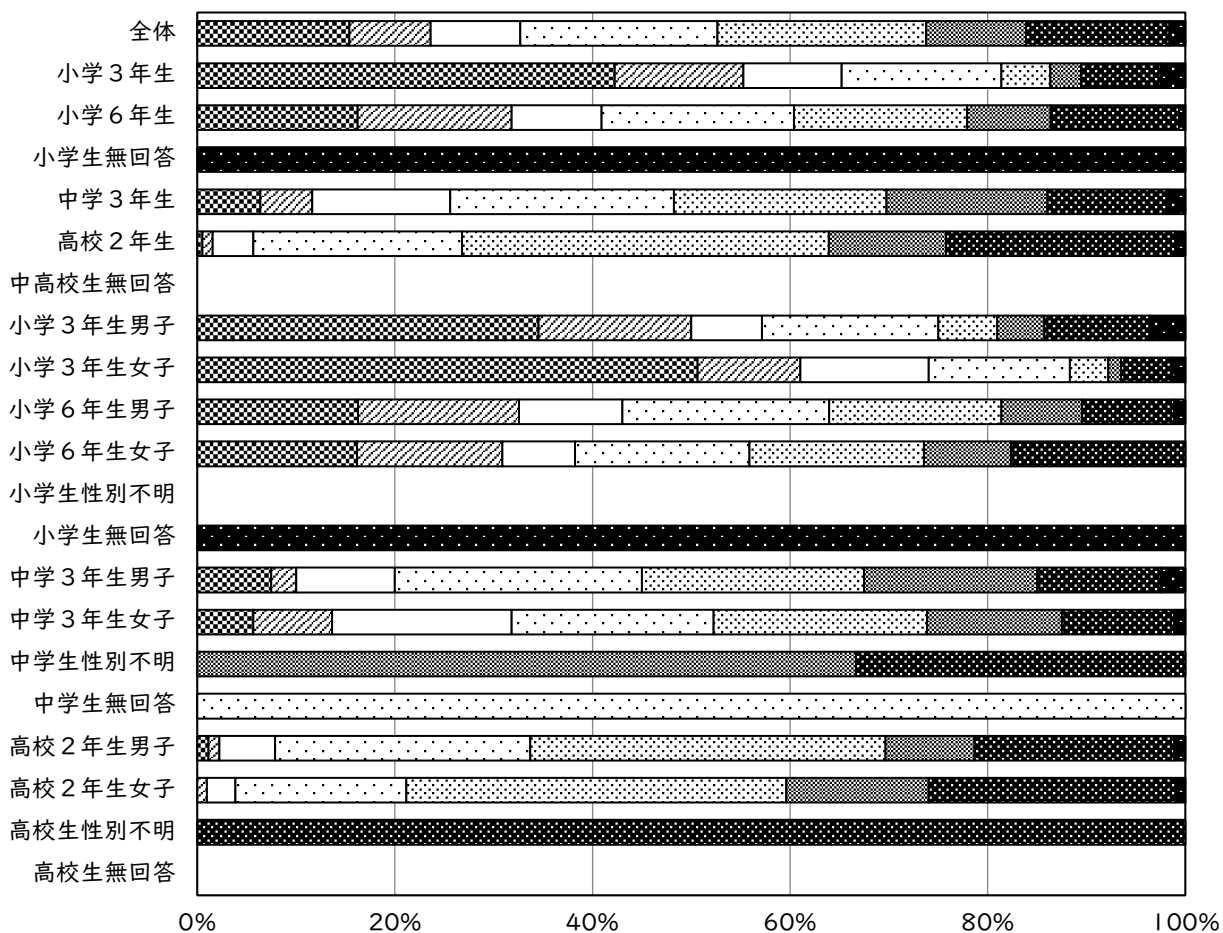
学年では中学3年生が他の学年と比較して「ほとんど毎日」が低い。

性別では、男子の方が運動やスポーツをする頻度が高い傾向にある。高校2年生男子の「ほとんど毎日」が67.4％と他と比較して高い。

19. メール・インターネットの利用時間

問15（小学生）、問17（中高生）

普段（月曜から金曜日）、1日当たりどれくらいの時間、携帯電話やスマートフォンで通話やメール、インターネットをしますか。（ゲームをする時間を除く）



- ☐ 携帯電話やスマートフォンを持っていない
- ☐ 30分以上、1時間より少ない
- ▨ 2時間以上、3時間より少ない
- ▨ 3時間以上、4時間より少ない
- 4時間以上
- 無回答

第2章 アンケート集計結果（児童・生徒 学年別・性別）

		全体	携帯電話やスマートフォンを持っていない	30分より少ない	30分以上、1時間より少ない	1時間以上、2時間より少ない	2時間以上、3時間より少ない	3時間以上、4時間より少ない	4時間以上	無回答
全体	人数	682	105	56	62	136	144	69	99	11
	割合	100.0%	15.4%	8.2%	9.1%	19.9%	21.1%	10.1%	14.5%	1.6%
小学3年生	人数	161	68	21	16	26	8	5	13	4
	割合	100.0%	42.2%	13.0%	9.9%	16.1%	5.0%	3.1%	8.1%	2.5%
小学6年生	人数	154	25	24	14	30	27	13	20	1
	割合	100.0%	16.2%	15.6%	9.1%	19.5%	17.5%	8.4%	13.0%	0.6%
小学生 無回答	人数	1	0	0	0	0	0	0	0	1
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%
中学3年生	人数	172	11	9	24	39	37	28	21	3
	割合	100.0%	6.4%	5.2%	14.0%	22.7%	21.5%	16.3%	12.2%	1.7%
高校2年生	人数	194	1	2	8	41	72	23	45	2
	割合	100.0%	0.5%	1.0%	4.1%	21.1%	37.1%	11.9%	23.2%	1.0%
中高校生 無回答	人数	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
小学3年生 男子	人数	84	29	13	6	15	5	4	9	3
	割合	100.0%	34.5%	15.5%	7.1%	17.9%	6.0%	4.8%	10.7%	3.6%
小学3年生 女子	人数	77	39	8	10	11	3	1	4	1
	割合	100.0%	50.6%	10.4%	13.0%	14.3%	3.9%	1.3%	5.2%	1.3%
小学6年生 男子	人数	86	14	14	9	18	15	7	8	1
	割合	100.0%	16.3%	16.3%	10.5%	20.9%	17.4%	8.1%	9.3%	1.2%
小学6年生 女子	人数	68	11	10	5	12	12	6	12	0
	割合	100.0%	16.2%	14.7%	7.4%	17.6%	17.6%	8.8%	17.6%	0.0%
小学生 性別不明	人数	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
小学生 無回答	人数	1	0	0	0	0	0	0	0	1
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%
中学3年生 男子	人数	80	6	2	8	20	18	14	10	2
	割合	100.0%	7.5%	2.5%	10.0%	25.0%	22.5%	17.5%	12.5%	2.5%
中学3年生 女子	人数	88	5	7	16	18	19	12	10	1
	割合	100.0%	5.7%	8.0%	18.2%	20.5%	21.6%	13.6%	11.4%	1.1%
中学生 性別不明	人数	3	0	0	0	0	0	2	1	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	66.7%	33.3%	0.0%
中学生 無回答	人数	1	0	0	0	1	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
高校2年生 男子	人数	89	1	1	5	23	32	8	18	1
	割合	100.0%	1.1%	1.1%	5.6%	25.8%	36.0%	9.0%	20.2%	1.1%

高校2年生 女子	人数	104	0	1	3	18	40	15	26	1
	割合	100.0%	0.0%	1.0%	2.9%	17.3%	38.5%	14.4%	25.0%	1.0%
高校生 性別不明	人数	1	0	0	0	0	0	0	1	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%	0.0%
高校生 無回答	人数	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%

全体では、「2時間以上、3時間より少ない」が21.1%と高く、「2時間以上、3時間より少ない」を中心に幅広く分散している。

学年では、学年が高くなるほど携帯電話やスマートフォンの所有率が高い傾向となっている。同様に、学年が高くなるほど利用率も高くなっており、1時間以上の利用率は小学校3年生は32.3%、小学校6年生は58.4%、中学3年生72.7%、高校2年生は93.3%と9割以上まで増加している。

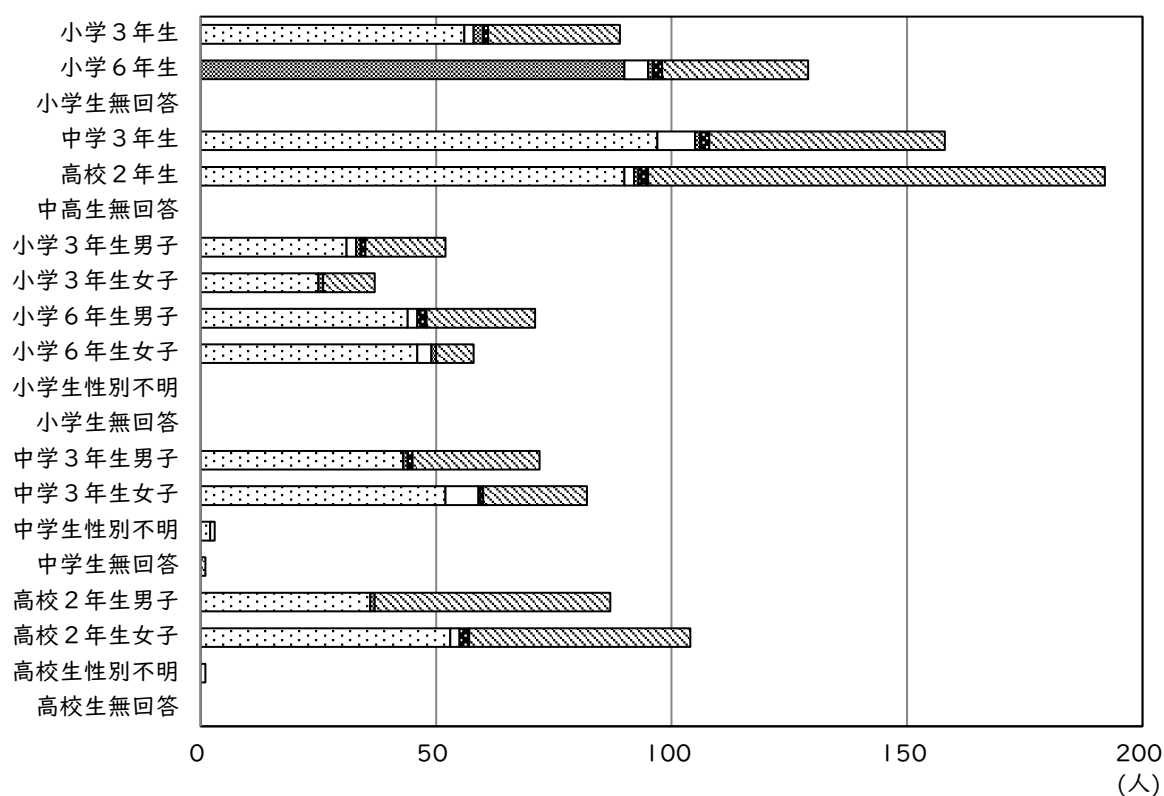
性別では、顕著な差は見られない。

20. メール・インターネットでのトラブル

問15-①（小学生）、問17-①（中高生）

これまでメールやインターネットでトラブル（困ったことやいやなこと）がありましたか（複数回答）

問15（小学生）、問17（中高生）で「持っていない」以外に回答した人のみ回答



☐ トラブルはない ☐ 同じ学校の人とあった
☒ 家族とあった ☒ 同じ学校・家族以外の人とあった
☒ 無回答

		全体	トラブルはない	同じ学校の人 とあった	家族とあった	同じ学校・家族以外の人 とあった	無回答
全体	人数	566	333	17	5	7	206
	割合	100.0%	58.8%	3.0%	0.9%	1.2%	36.4%
小学3年生	人数	89	56	2	2	1	28
	割合	100.0%	62.9%	2.2%	2.2%	1.1%	31.5%
小学6年生	人数	128	90	5	1	2	31
	割合	100.0%	70.3%	3.9%	0.8%	1.6%	24.2%
小学生無回答	人数	0	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
中学3年生	人数	158	97	8	1	2	50
	割合	100.0%	61.4%	5.1%	0.6%	1.3%	31.6%
高校2年生	人数	191	90	2	1	2	97
	割合	100.0%	47.1%	1.0%	0.5%	1.0%	50.8%
中高生無回答	人数	0	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
小学3年生男子	人数	52	31	2	1	1	17
	割合	100.0%	59.6%	3.8%	1.9%	1.9%	32.7%
小学3年生女子	人数	37	25	0	1	0	11
	割合	100.0%	67.6%	0.0%	2.7%	0.0%	29.7%
小学6年生男子	人数	71	44	2	0	2	23
	割合	100.0%	62.0%	2.8%	0.0%	2.8%	32.4%
小学6年生女子	人数	57	46	3	1	0	8
	割合	100.0%	80.7%	5.3%	1.8%	0.0%	14.0%
小学生性別不明	人数	0	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
小学生無回答	人数	0	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
中学3年生男子	人数	72	43	0	1	1	27
	割合	100.0%	59.7%	0.0%	1.4%	1.4%	37.5%
中学3年生女子	人数	82	52	7	0	1	22
	割合	100.0%	63.4%	8.5%	0.0%	1.2%	26.8%
中学生性別不明	人数	3	2	1	0	0	0
	割合	100.0%	66.7%	33.3%	0.0%	0.0%	0.0%
中学生無回答	人数	1	0	0	0	0	1
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%
高校2年生男子	人数	87	36	0	1	0	50
	割合	100.0%	41.4%	0.0%	1.1%	0.0%	57.5%

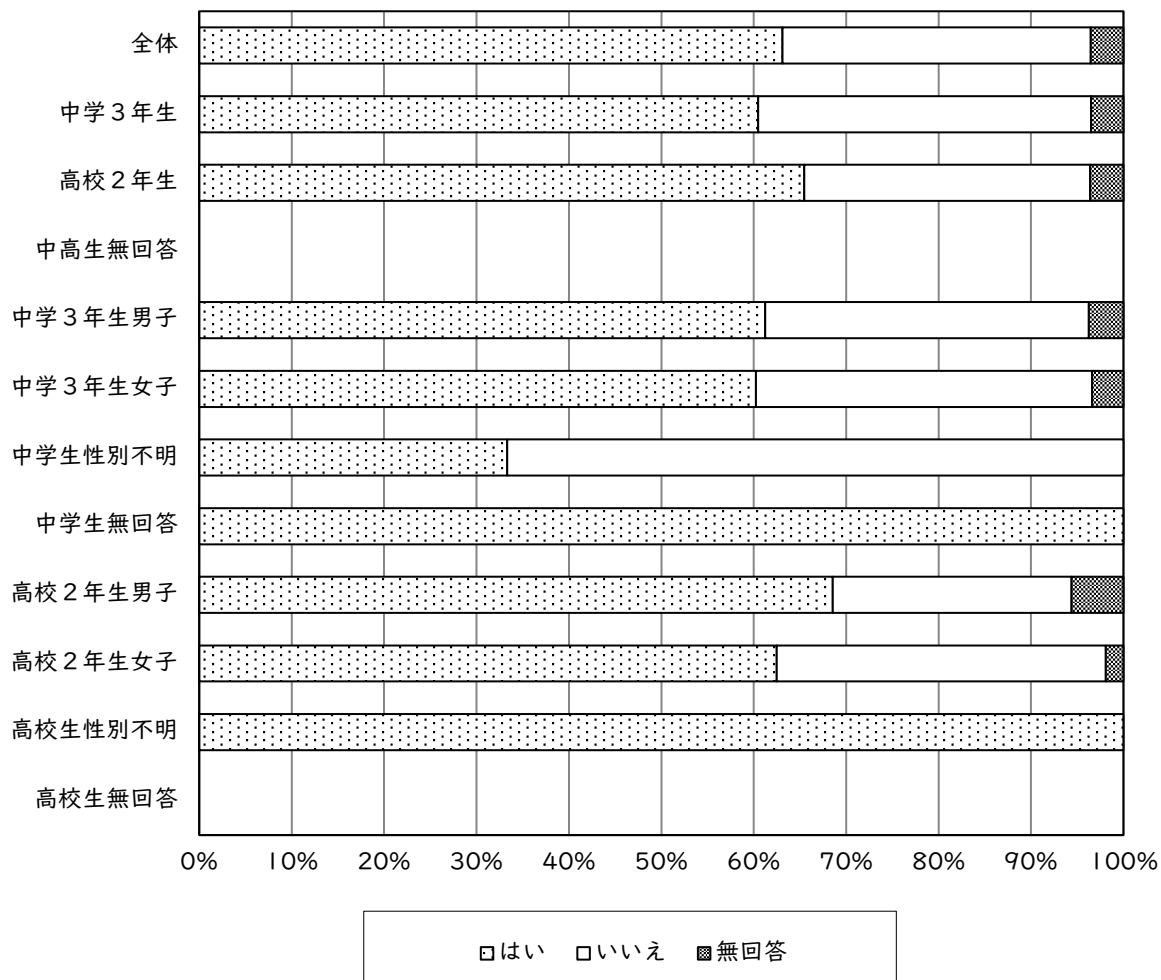
高校2年生女子	人数	103	53	2	0	2	47
	割合	100.0%	51.5%	1.9%	0.0%	1.9%	45.6%
高校生性別不明	人数	1	1	0	0	0	0
	割合	100.0%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
高校生無回答	人数	0	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

(回答すべき人数 566人)

全体では、「トラブルはない」が58.8%で、トラブルがあったのは5.1%だった。
 学年及び性別で見ると、中学3年生女子の「同じ学校の人とあった」が8.5%で、トラブルがあったという回答の中で高くなっている。

21. 睡眠による休養の状況

問18 最近、睡眠で休養が十分とれていると思いますか（中高生）



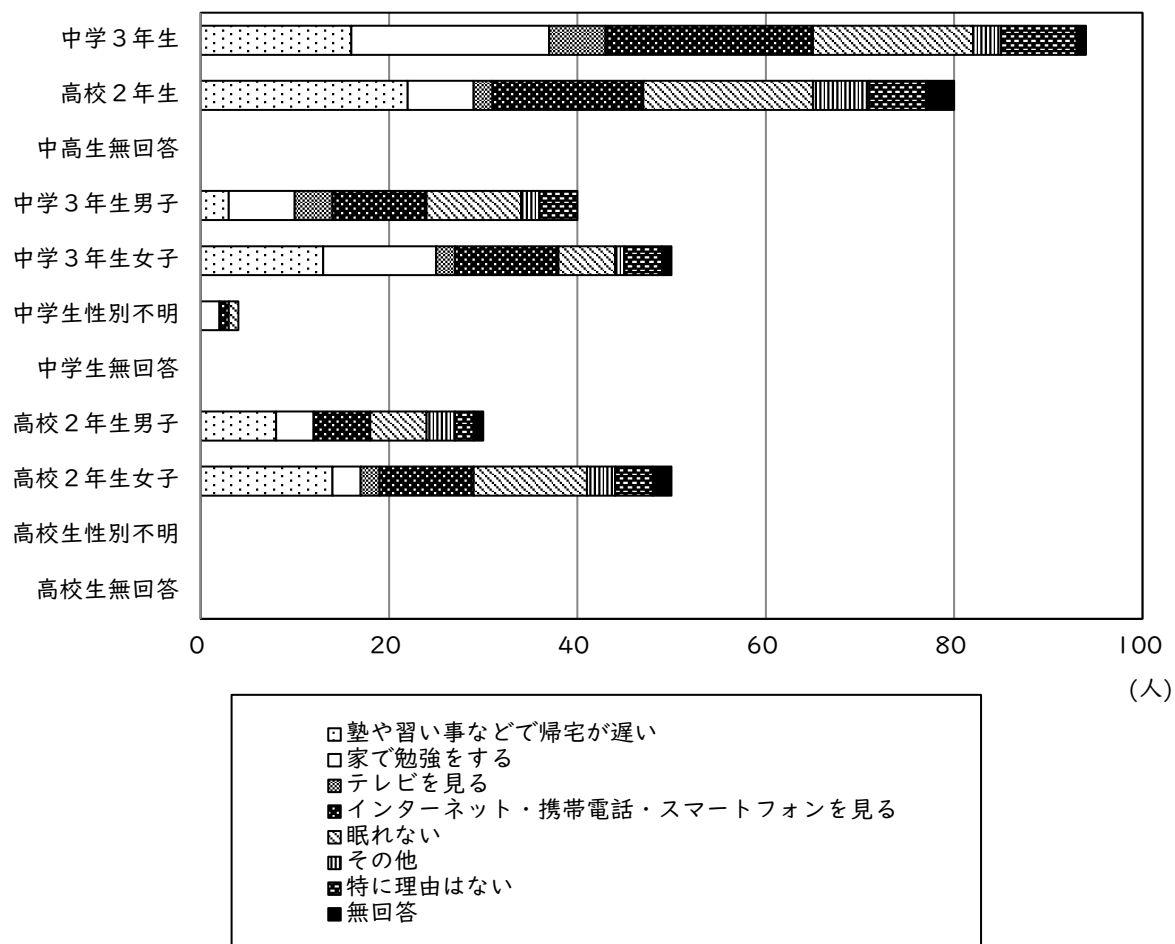
		全体	はい	いいえ	無回答
全体	人数	366	231	122	13
	割合	100.0%	63.1%	33.3%	3.6%
中学3年生	人数	172	104	62	6
	割合	100.0%	60.5%	36.0%	3.5%
高校2年生	人数	194	127	60	7
	割合	100.0%	65.5%	30.9%	3.6%
中高生無回答	人数	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%
中学3年生男子	人数	80	49	28	3
	割合	100.0%	61.3%	35.0%	3.8%
中学3年生女子	人数	88	53	32	3
	割合	100.0%	60.2%	36.4%	3.4%
中学生性別不明	人数	3	1	2	0
	割合	100.0%	33.3%	66.7%	0.0%
中学生無回答	人数	1	1	0	0
	割合	100.0%	100.0%	0.0%	0.0%
高校2年生男子	人数	89	61	23	5
	割合	100.0%	68.5%	25.8%	5.6%
高校2年生女子	人数	104	65	37	2
	割合	100.0%	62.5%	35.6%	1.9%
高校生性別不明	人数	1	1	0	0
	割合	100.0%	100.0%	0.0%	0.0%
高校生無回答	人数	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%

全体、学年別共に「はい」の回答率は、6割を少し上回っている。
性別で顕著な差異は無い。

2.2. 睡眠により休養がとれない理由

問18-① その理由は何ですか（中高生）（複数回答）

問18で「いいえ」と回答した人のみ回答



第2章 アンケート集計結果（児童・生徒 学年別・性別）

		全体	塾や習い事などで 帰宅が遅い	家で勉強をする	テレビを見る	インターネット・携帯電話・ スマートフォンを見る	眠れない	その他	特に理由はない	無回答
全体	人数	122	38	28	8	38	35	9	14	4
	割合	100.0%	31.1%	23.0%	6.6%	31.1%	28.7%	7.4%	11.5%	3.3%
中学3年生	人数	62	16	21	6	22	17	3	8	1
	割合	100.0%	25.8%	33.9%	9.7%	35.5%	27.4%	4.8%	12.9%	1.6%
高校2年生	人数	60	22	7	2	16	18	6	6	3
	割合	100.0%	36.7%	11.7%	3.3%	26.7%	30.0%	10.0%	10.0%	5.0%
中高生 無回答	人数	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
中学3年生 男子	人数	28	3	7	4	10	10	2	4	0
	割合	100.0%	10.7%	25.0%	14.3%	35.7%	35.7%	7.1%	14.3%	0.0%
中学3年生 女子	人数	32	13	12	2	11	6	1	4	1
	割合	100.0%	40.6%	37.5%	6.3%	34.4%	18.8%	3.1%	12.5%	3.1%
中学生 性別不明	人数	2	0	2	0	1	1	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	100.0%	0.0%	50.0%	50.0%	0.0%	0.0%	0.0%
中学生 無回答	人数	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
高校2年生 男子	人数	23	8	4	0	6	6	3	2	1
	割合	100.0%	34.8%	17.4%	0.0%	26.1%	26.1%	13.0%	8.7%	4.3%
高校2年生 女子	人数	37	14	3	2	10	12	3	4	2
	割合	100.0%	37.8%	8.1%	5.4%	27.0%	32.4%	8.1%	10.8%	5.4%
高校生 性別不明	人数	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
高校生 無回答	人数	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%

（回答すべき人数 122人）

全体では、「インターネット・携帯電話・スマートフォンを見る」、「塾や習い事で帰宅が遅い」が共に31.1%と高い。

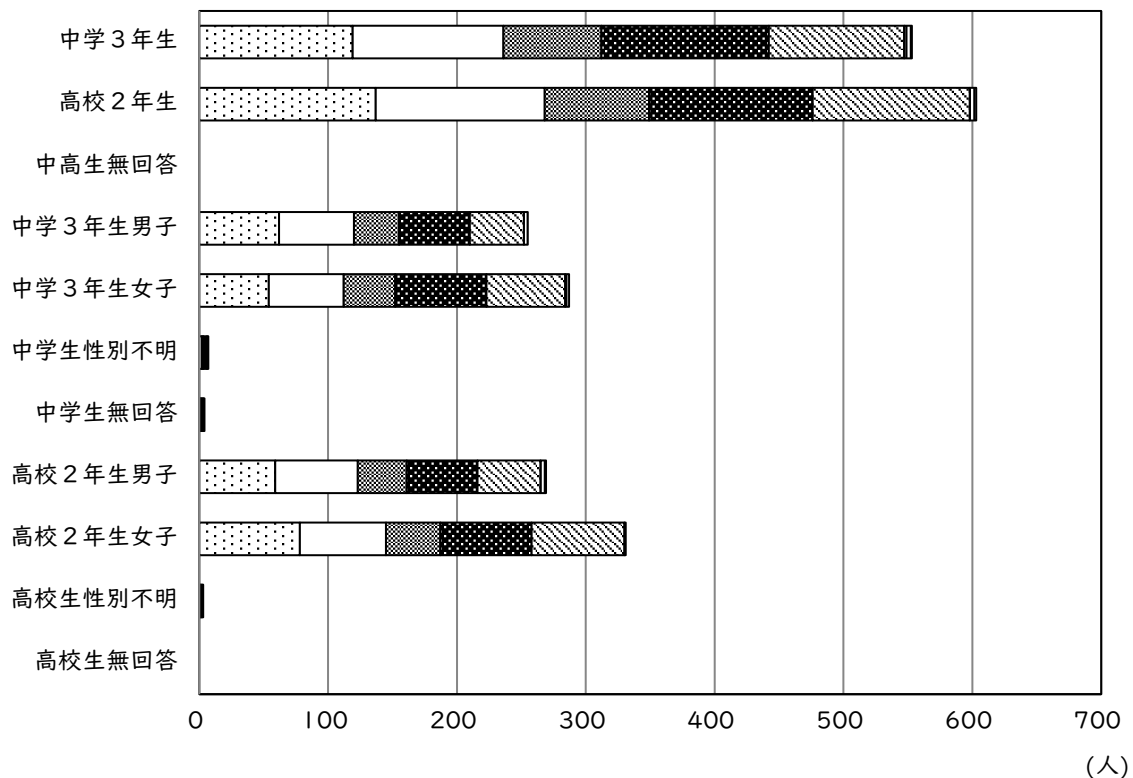
学年では多い順に、中学3年生は、「インターネット・携帯電話・スマートフォンを見る」と「家で勉強をする」が2割台であるが、高校2年生は「塾や習い事で帰宅が遅い」「眠れない」が2割台である。

■その他自由記述

部活	2人
睡眠時間が足りていない。宿題や次の日の準備がおそい	1人
家庭の事情で	1人
体育祭練習、早く寝たらもったいないと思うから	1人
夢を見てつかれる	1人
夏休みの課題が多すぎた	1人
起きてても疲労がたまっている	1人
忙しい	1人

23. 身のまわりにいる人

問19 身のまわりに次のような人がいますか（中高生）（複数回答）



☐ 会うと心が落ち着き
安心できる人
 ☐ 気持ちの通じる人
 ☒ あなたの日頃を評価し、
認めてくれる人

☒ 困ったとき、
手助けをしてくれる人
 ☒ 気軽に相談に
のってくれる人
 ☐ 無回答

		全体	会うと心が落ち着き 安心できる人	気持ちの通じる人	あなたの日頃を評価し、 認めてくれる人	困ったとき、 手助けをしてくれる人	気軽に相談に のってくれる人	無回答
全体	人数	366	256	248	157	257	227	11
	割合	100.0%	69.9%	67.8%	42.9%	70.2%	62.0%	3.0%
中学3年生	人数	172	119	117	76	130	105	6
	割合	100.0%	69.2%	68.0%	44.2%	75.6%	61.0%	3.5%
高校2年生	人数	194	137	131	81	127	122	5
	割合	100.0%	70.6%	67.5%	41.8%	65.5%	62.9%	2.6%
中高生無回答	人数	0	0	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
中学3年生男子	人数	80	62	58	35	55	42	3
	割合	100.0%	77.5%	72.5%	43.8%	68.8%	52.5%	3.8%
中学3年生女子	人数	88	54	58	40	71	61	3
	割合	100.0%	61.4%	65.9%	45.5%	80.7%	69.3%	3.4%
中学生性別不明	人数	3	2	0	1	3	1	0
	割合	100.0%	66.7%	0.0%	33.3%	100.0%	33.3%	0.0%
中学生無回答	人数	1	1	1	0	1	1	0
	割合	100.0%	100.0%	100.0%	0.0%	100.0%	100.0%	0.0%
高校2年生男子	人数	89	59	64	38	55	49	4
	割合	100.0%	66.3%	71.9%	42.7%	61.8%	55.1%	4.5%
高校2年生女子	人数	104	78	67	42	71	72	1
	割合	100.0%	75.0%	64.4%	40.4%	68.3%	69.2%	1.0%
高校生性別不明	人数	1	0	0	1	1	1	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	100.0%	100.0%	100.0%	0.0%
高校生無回答	人数	0	0	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%

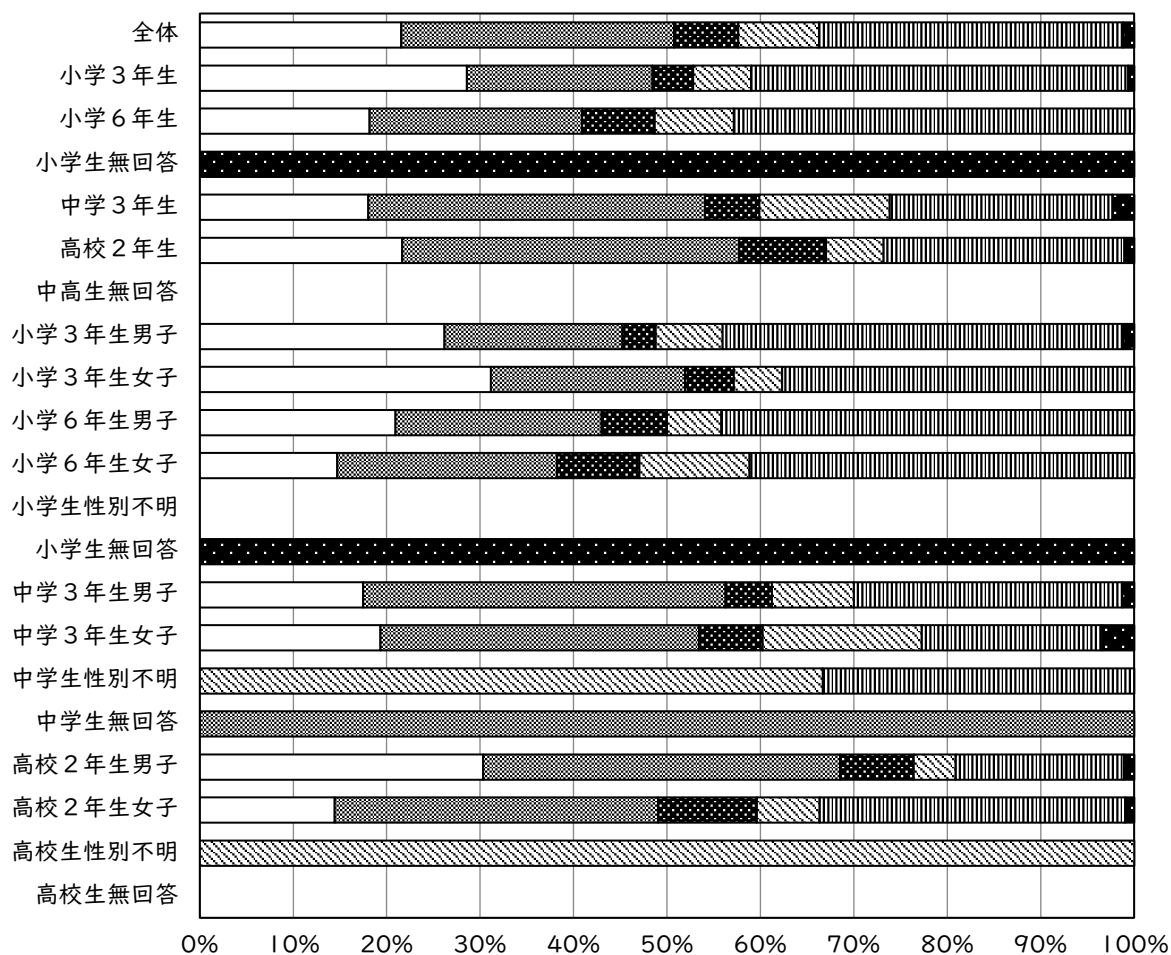
(回答すべき人数 366人)

全体、学年別を通して、「あなたの日頃を評価し、認めてくれる人」の割合は低く、他の項目が6割以上あるのに対して、4割程度となっている。

24. 自分のことが好きか

問16（小学生）、問20（中高生）

あなたは、自分のことが好きですか



□好き	▨どちらかといえば好き
▤どちらかといえば好きではない	▧好きではない
▦わからない	■無回答

		全体	好き	どちらかといえは好き	どちらかといえは好きではない	好きではない	わからない	無回答
全体	人数	682	147	199	47	59	222	8
	割合	100.0%	21.6%	29.2%	6.9%	8.7%	32.6%	1.2%
小学3年生	人数	161	46	32	7	10	65	1
	割合	100.0%	28.6%	19.9%	4.3%	6.2%	40.4%	0.6%
小学6年生	人数	154	28	35	12	13	66	0
	割合	100.0%	18.2%	22.7%	7.8%	8.4%	42.9%	0.0%
小学生無回答	人数	1	0	0	0	0	0	1
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%
中学3年生	人数	172	31	62	10	24	41	4
	割合	100.0%	18.0%	36.0%	5.8%	14.0%	23.8%	2.3%
高校2年生	人数	194	42	70	18	12	50	2
	割合	100.0%	21.6%	36.1%	9.3%	6.2%	25.8%	1.0%
中高生無回答	人数	0	0	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
小学3年生男子	人数	84	22	16	3	6	36	1
	割合	100.0%	26.2%	19.0%	3.6%	7.1%	42.9%	1.2%
小学3年生女子	人数	77	24	16	4	4	29	0
	割合	100.0%	31.2%	20.8%	5.2%	5.2%	37.7%	0.0%
小学6年生男子	人数	86	18	19	6	5	38	0
	割合	100.0%	20.9%	22.1%	7.0%	5.8%	44.2%	0.0%
小学6年生女子	人数	68	10	16	6	8	28	0
	割合	100.0%	14.7%	23.5%	8.8%	11.8%	41.2%	0.0%
小学生性別不明	人数	0	0	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
小学生無回答	人数	1	0	0	0	0	0	1
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%
中学3年生男子	人数	80	14	31	4	7	23	1
	割合	100.0%	17.5%	38.8%	5.0%	8.8%	28.8%	1.3%
中学3年生女子	人数	88	17	30	6	15	17	3
	割合	100.0%	19.3%	34.1%	6.8%	17.0%	19.3%	3.4%
中学生性別不明	人数	3	0	0	0	2	1	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	66.7%	33.3%	0.0%
中学生無回答	人数	1	0	1	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%

高校2年生男子	人数	89	27	34	7	4	16	1
	割合	100.0%	30.3%	38.2%	7.9%	4.5%	18.0%	1.1%
高校2年生女子	人数	104	15	36	11	7	34	1
	割合	100.0%	14.4%	34.6%	10.6%	6.7%	32.7%	1.0%
高校生性別不明	人数	1	0	0	0	1	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%
高校生無回答	人数	0	0	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%

全体では、「好き」と「どちらかといえば好き」の合計が50.8%であり、「どちらかといえば好きではない」と「好きではない」の合計が15.6%となっている。

学年別は、全体と似た割合の傾向となっているが、「どちらかといえば好きではない」と「好きではない」の合計は中学3年生が最も高く19.8%となっている。

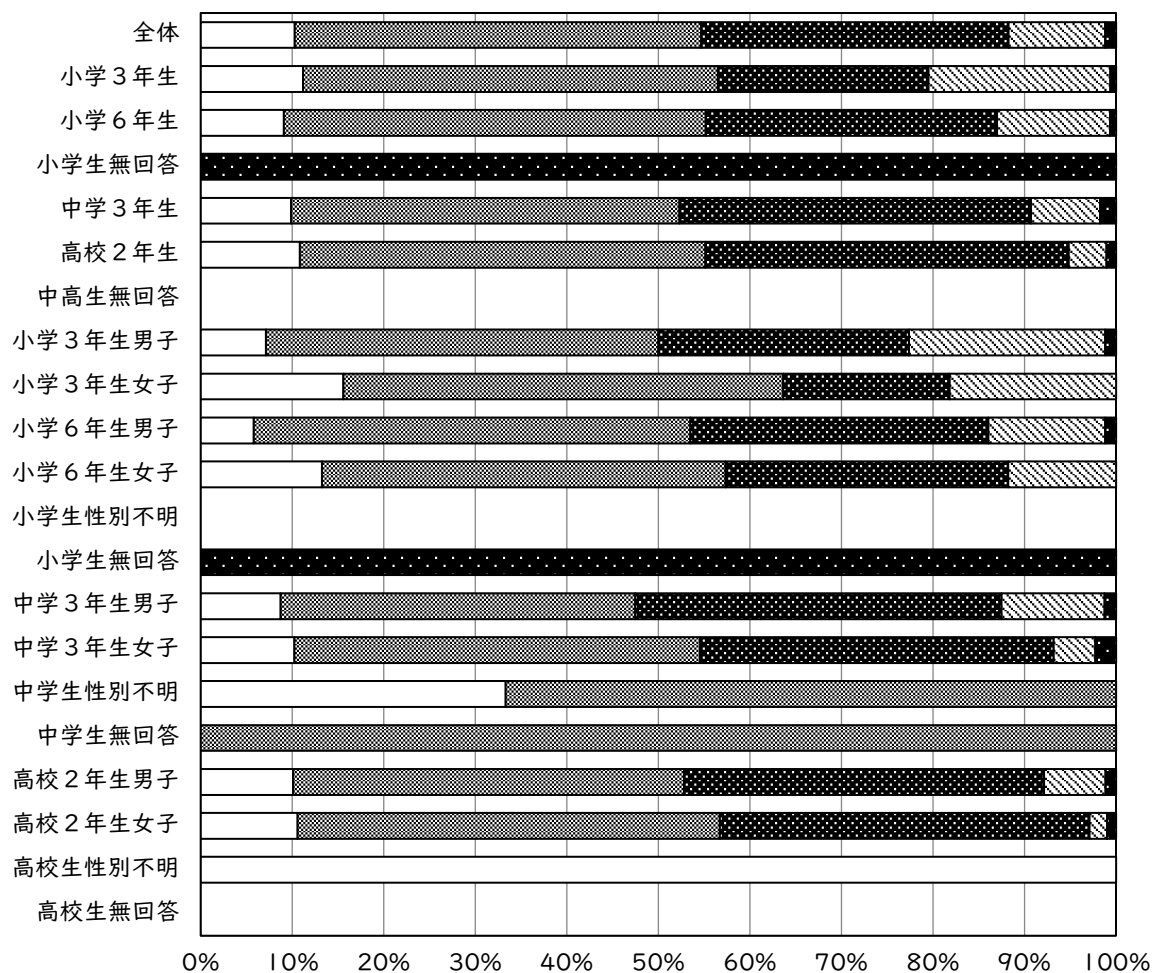
小学生において「わからない」の回答は4割台で項目別で最も高いのに対し、中学生・高校生では2割台となっている。

性別では、女子の方が学年が上がるにつれて「どちらかといえば好きではない」と「好きではない」の割合が高くなっている。

25. ストレスの有無

問17（小学生）、問21（中高生）

ストレスを感じますか



□毎日感じる

▨ときどき感じる

■あまり感じない

▨全く感じない

■無回答

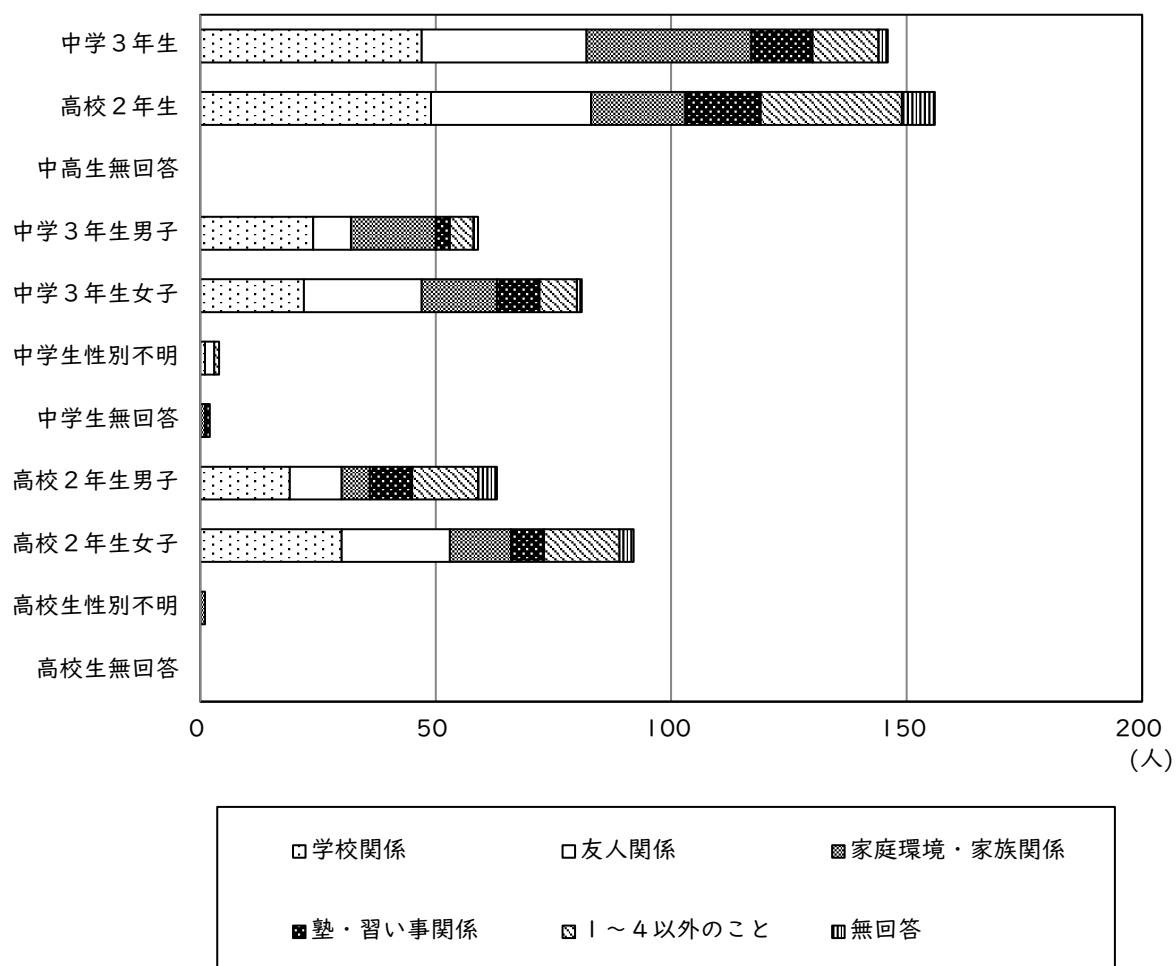
		全体	感じる 毎日	感じる ときどき	感じない あまり	感じない 全く	無回答
全体	人数	682	70	303	229	72	8
	割合	100.0%	10.3%	44.4%	33.6%	10.6%	1.2%
小学3年生	人数	161	18	73	37	32	1
	割合	100.0%	11.2%	45.3%	23.0%	19.9%	0.6%
小学6年生	人数	154	14	71	49	19	1
	割合	100.0%	9.1%	46.1%	31.8%	12.3%	0.6%
小学生無回答	人数	1	0	0	0	0	1
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%
中学3年生	人数	172	17	73	66	13	3
	割合	100.0%	9.9%	42.4%	38.4%	7.6%	1.7%
高校2年生	人数	194	21	86	77	8	2
	割合	100.0%	10.8%	44.3%	39.7%	4.1%	1.0%
中高生無回答	人数	0	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
小学3年生男子	人数	84	6	36	23	18	1
	割合	100.0%	7.1%	42.9%	27.4%	21.4%	1.2%
小学3年生女子	人数	77	12	37	14	14	0
	割合	100.0%	15.6%	48.1%	18.2%	18.2%	0.0%
小学6年生男子	人数	86	5	41	28	11	1
	割合	100.0%	5.8%	47.7%	32.6%	12.8%	1.2%
小学6年生女子	人数	68	9	30	21	8	0
	割合	100.0%	13.2%	44.1%	30.9%	11.8%	0.0%
小学生性別不明	人数	0	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
小学生無回答	人数	1	0	0	0	0	1
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%
中学3年生男子	人数	80	7	31	32	9	1
	割合	100.0%	8.8%	38.8%	40.0%	11.3%	1.3%
中学3年生女子	人数	88	9	39	34	4	2
	割合	100.0%	10.2%	44.3%	38.6%	4.5%	2.3%
中学生性別不明	人数	3	1	2	0	0	0
	割合	100.0%	33.3%	66.7%	0.0%	0.0%	0.0%
中学生無回答	人数	1	0	1	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%
高校2年生男子	人数	89	9	38	35	6	1
	割合	100.0%	10.1%	42.7%	39.3%	6.7%	1.1%
高校2年生女子	人数	104	11	48	42	2	1
	割合	100.0%	10.6%	46.2%	40.4%	1.9%	1.0%
高校生性別不明	人数	1	1	0	0	0	0
	割合	100.0%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
高校生無回答	人数	0	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%

全体では、「ときどき感じる」が44.4%で、「あまり感じない」が33.6%で「毎日感じる」は10.3%となっている。学年別でも、全体と似た割合の傾向となっている。性別では、女子の方が「毎日感じる」「ときどき感じる」の割合がやや高く、ストレスを感じやすい傾向となっている。

26. ストレスを感じる事柄

問21-①どんなことにストレスを感じますか（中高生）（複数回答）

問21（中高生）で「毎日感じる」、「ときどき感じる」と回答した人のみ回答



		全体	学校関係	友人関係	家庭環境・家族関係	塾・習い事関係	1～4以外のこと	無回答
全体	人数	197	96	69	55	29	44	9
	割合	100.0%	48.7%	35.0%	27.9%	14.7%	22.3%	4.6%
中学3年生	人数	90	47	35	35	13	14	2
	割合	100.0%	52.2%	38.9%	38.9%	14.4%	15.6%	2.2%
高校2年生	人数	107	49	34	20	16	30	7
	割合	100.0%	45.8%	31.8%	18.7%	15.0%	28.0%	6.5%
中高生無回答	人数	0	0	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
中学3年生 男子	人数	38	24	8	18	3	5	1
	割合	100.0%	63.2%	21.1%	47.4%	7.9%	13.2%	2.6%
中学3年生 女子	人数	48	22	25	16	9	8	1
	割合	100.0%	45.8%	52.1%	33.3%	18.8%	16.7%	2.1%
中学生 性別不明	人数	3	1	2	0	0	1	0
	割合	100.0%	33.3%	66.7%	0.0%	0.0%	33.3%	0.0%
中学生無回答	人数	1	0	0	1	1	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	100.0%	100.0%	0.0%	0.0%
高校2年生 男子	人数	47	19	11	6	9	14	4
	割合	100.0%	40.4%	23.4%	12.8%	19.1%	29.8%	8.5%
高校2年生 女子	人数	59	30	23	13	7	16	3
	割合	100.0%	50.8%	39.0%	22.0%	11.9%	27.1%	5.1%
高校生 性別不明	人数	1	0	0	1	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%
高校生無回答	人数	0	0	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%

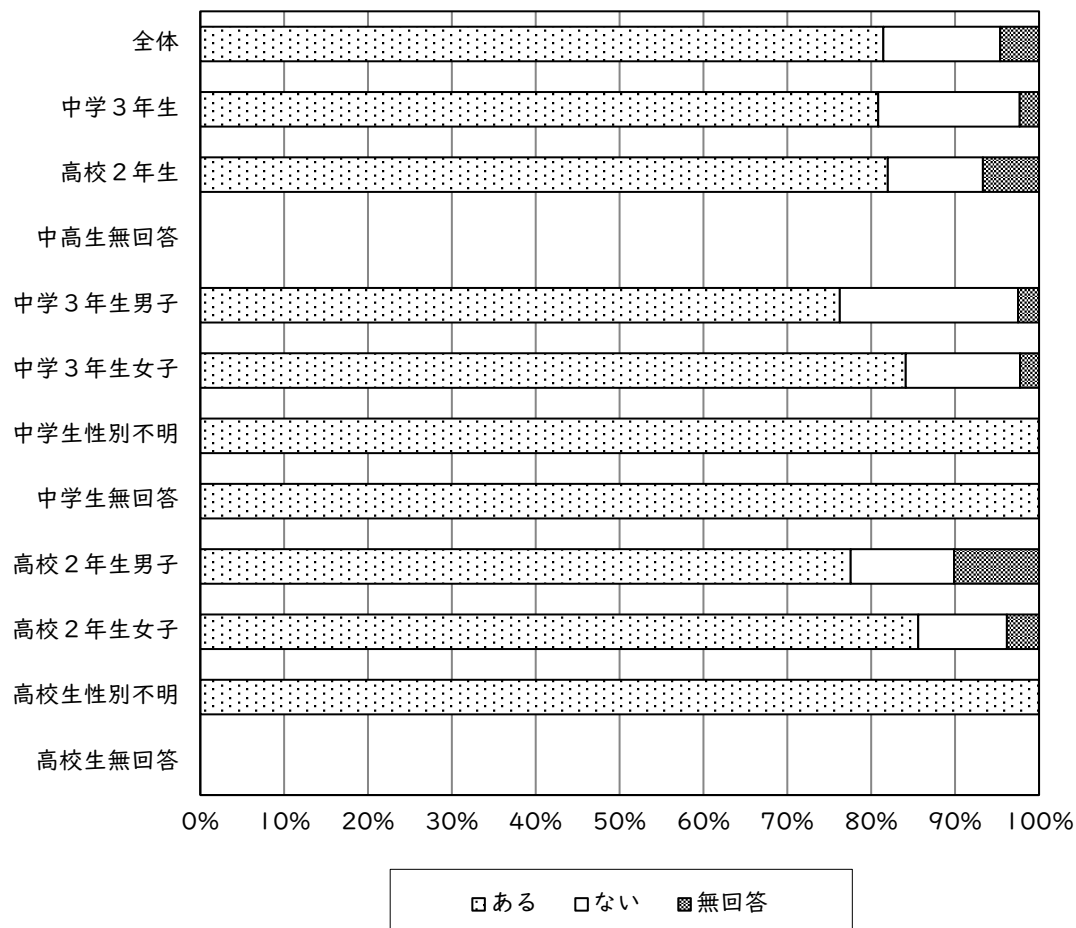
（回答すべき人数 197人）

全体では、「学校関係」が48.7%で、「友人関係」が35.0%、「家庭環境・家族関係」が27.9%である。学年別でもばらつきはあるが、全体と似た割合の傾向となっている。

性別では、中学3年生女子で「友人関係」が52.1%とやや高く、そのほかは全体と同じ傾向にある。

27. ストレス解消法の有無

問22 自分なりのストレス解消法がありますか（中高生）



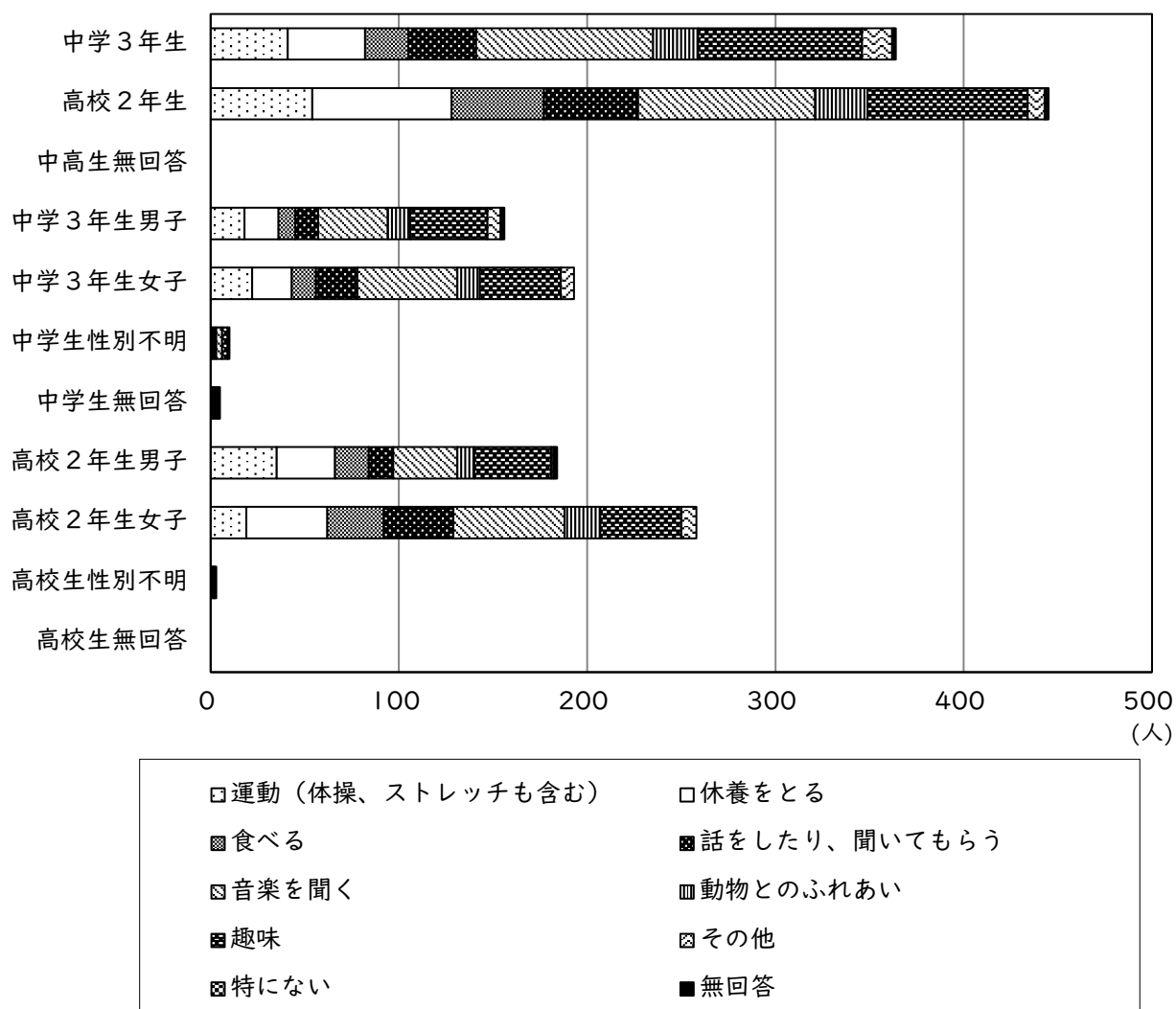
		全 体	あ る	な い	無 回 答
全体	人数	366	298	51	17
	割合	100.0%	81.4%	13.9%	4.6%
中学3年生	人数	172	139	29	4
	割合	100.0%	80.8%	16.9%	2.3%
高校2年生	人数	194	159	22	13
	割合	100.0%	82.0%	11.3%	6.7%
中高生無回答	人数	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%
中学3年生男子	人数	80	61	17	2
	割合	100.0%	76.3%	21.3%	2.5%
中学3年生女子	人数	88	74	12	2
	割合	100.0%	84.1%	13.6%	2.3%
中学生性別不明	人数	3	3	0	0
	割合	100.0%	100.0%	0.0%	0.0%
中学生無回答	人数	1	1	0	0
	割合	100.0%	100.0%	0.0%	0.0%
高校2年生男子	人数	89	69	11	9
	割合	100.0%	77.5%	12.4%	10.1%
高校2年生女子	人数	104	89	11	4
	割合	100.0%	85.6%	10.6%	3.8%
高校生性別不明	人数	1	1	0	0
	割合	100.0%	100.0%	0.0%	0.0%
高校生無回答	人数	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%

「ある」の回答率は、中学3年生、高校2年生ともに8割を超えている。
性別では、女子の方が「ある」の割合が高い。

28. ストレス解消法の内容

問22-① そのストレス解消法は何ですか（中高生）（複数回答）

問22で「ある」に○をつけた人のみ回答



		全体	(体操、 ストレッチも含む) 運動	休養をとる	食べる	話をしたり、 聞いてもらう	音楽を聞く	動物とのふれあい	趣味	その他	特にな い	無回 答
全体	人数	298	95	115	72	86	188	52	172	25	2	2
	割合	100.0	31.9	38.6	24.2	28.9	63.1	17.4	57.7	8.4	0.7	0.7
中学3年生	人数	139	41	41	23	36	94	24	87	16	1	1
	割合	100.0	29.5	29.5	16.5	25.9	67.6	17.3	62.6	11.5	0.7	0.7
高校2年生	人数	159	54	74	49	50	94	28	85	9	1	1
	割合	100.0	34.0	46.5	30.8	31.4	59.1	17.6	53.5	5.7	0.6	0.6
中高生 無回答	人数	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	割合	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
中学3年生 男子	人数	61	18	18	9	12	37	12	41	7	1	1
	割合	100.0	29.5	29.5	14.8	19.7	60.7	19.7	67.2	11.5	1.6	1.6
中学3年生 女子	人数	74	22	21	13	22	53	12	43	7	0	0
	割合	100.0	29.7	28.4	17.6	29.7	71.6	16.2	58.1	9.5	0.0	0.0
中学生 性別不明	人数	3	1	1	0	1	3	0	3	1	0	0
	割合	100.0	33.3	33.3	0.0	33.3	100.0	0.0	100.0	33.3	0.0	0.0
中学生 無回答	人数	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0
	割合	100.0	0.0	100.0	100.0	100.0	100.0	0.0	0.0	100.0	0.0	0.0
高校2年生 男子	人数	69	35	31	18	13	34	9	41	1	1	1
	割合	100.0	50.7	44.9	26.1	18.8	49.3	13.0	59.4	1.4	1.4	1.4
高校2年生 女子	人数	89	19	43	30	37	59	19	43	8	0	0
	割合	100.0	21.3	48.3	33.7	41.6	66.3	21.3	48.3	9.0	0.0	0.0
高校生 性別不明	人数	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0
	割合	100.0	0.0	0.0	100.0	0.0	100.0	0.0	100.0	0.0	0.0	0.0
高校生 無回答	人数	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	割合	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

※割合（％）表記は紙面の都合上省略とする

（回答すべき人数 298人）

全体では、「音楽を聞く」、「趣味」、「休養をとる」の順に多い。

学年別では、中学3年生では、3位が同率で、「運動（体操、ストレッチも含む）」、「休養をとる」となっている。高校2年生の順位は、全体と同じである。

■その他自由記述

寝る	8人	お風呂に入る	1人
歌う	4人	英語学習	1人
友達と遊ぶ	3人	数学の問題を解く	1人
ゲーム	2人	友人と話す	1人
物にあたる	2人	推しを見る	1人
ポジティブに考える	1人	動画をみる	1人
叫ぶ	1人	リスカ・OD	1人
散歩	1人		

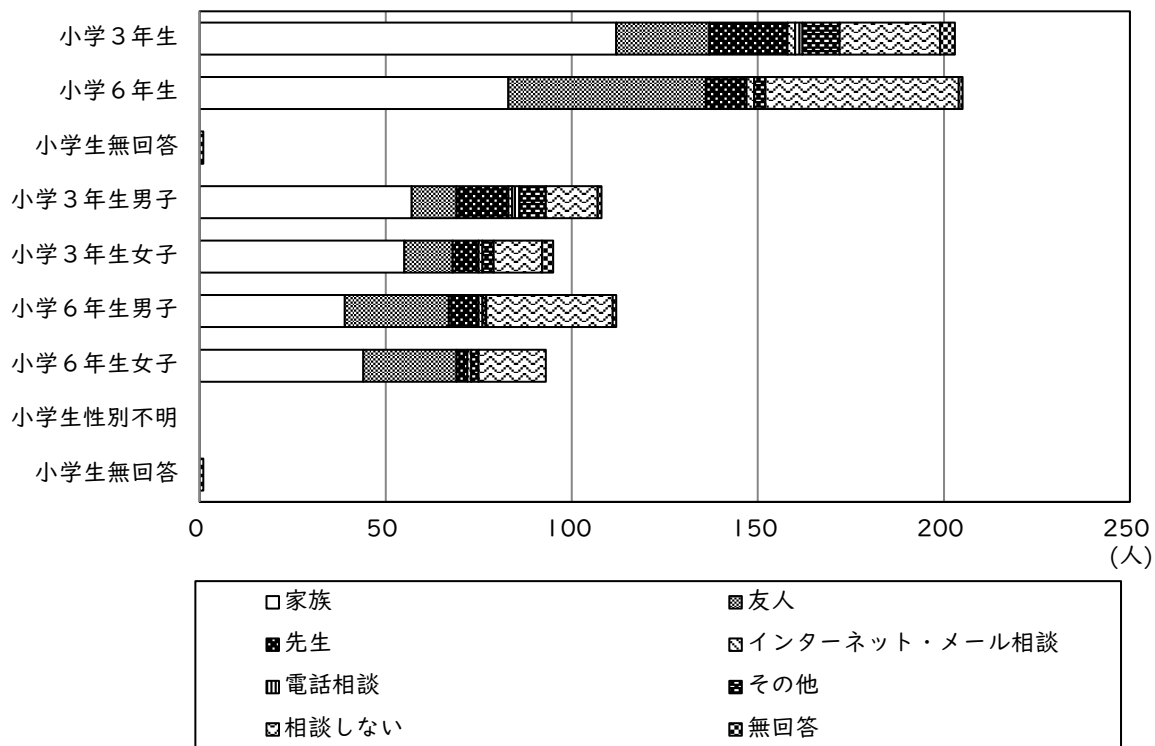
29. 不満や悩み、ストレスなどの相談先

問18（小学生）、問23（中高生）

不満や悩み、ストレスなどを感じたとき、誰に相談することが多いですか
（複数回答）

※小学生・中高校生で設問数の違いあり

①小学生



		全体	家族	友人	先生	インターネット・ メール相談	電話相談	その他	相談しない	無回答
全体	人数	316	195	78	32	4	2	13	79	6
	割合	100.0	61.7	24.7	10.1	1.3	0.6	4.1	25.0	1.9
小学3年生	人数	161	112	25	21	2	2	10	27	4
	割合	100.0	69.6	15.5	13.0	1.2	1.2	6.2	16.8	2.5
小学6年生	人数	154	83	53	11	2	0	3	52	1
	割合	100.0	53.9	34.4	7.1	1.3	0.0	1.9	33.8	0.6
小学生 無回答	人数	1	0	0	0	0	0	0	0	1
	割合	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0
小学3年生 男子	人数	84	57	12	14	1	2	7	14	1
	割合	100.0	67.9	14.3	16.7	1.2	2.4	8.3	16.7	1.2
小学3年生 女子	人数	77	55	13	7	1	0	3	13	3
	割合	100.0	71.4	16.9	9.1	1.3	0.0	3.9	16.9	3.9
小学6年生 男子	人数	86	39	28	8	1	0	1	34	1
	割合	100.0	45.3	32.6	9.3	1.2	0.0	1.2	39.5	1.2
小学6年生 女子	人数	68	44	25	3	1	0	2	18	0
	割合	100.0	64.7	36.8	4.4	1.5	0.0	2.9	26.5	0.0
小学生 性別不明	人数	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	割合	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
小学生 無回答	人数	1	0	0	0	0	0	0	0	1
	割合	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0

※割合（％）表記は紙面の都合上省略とする

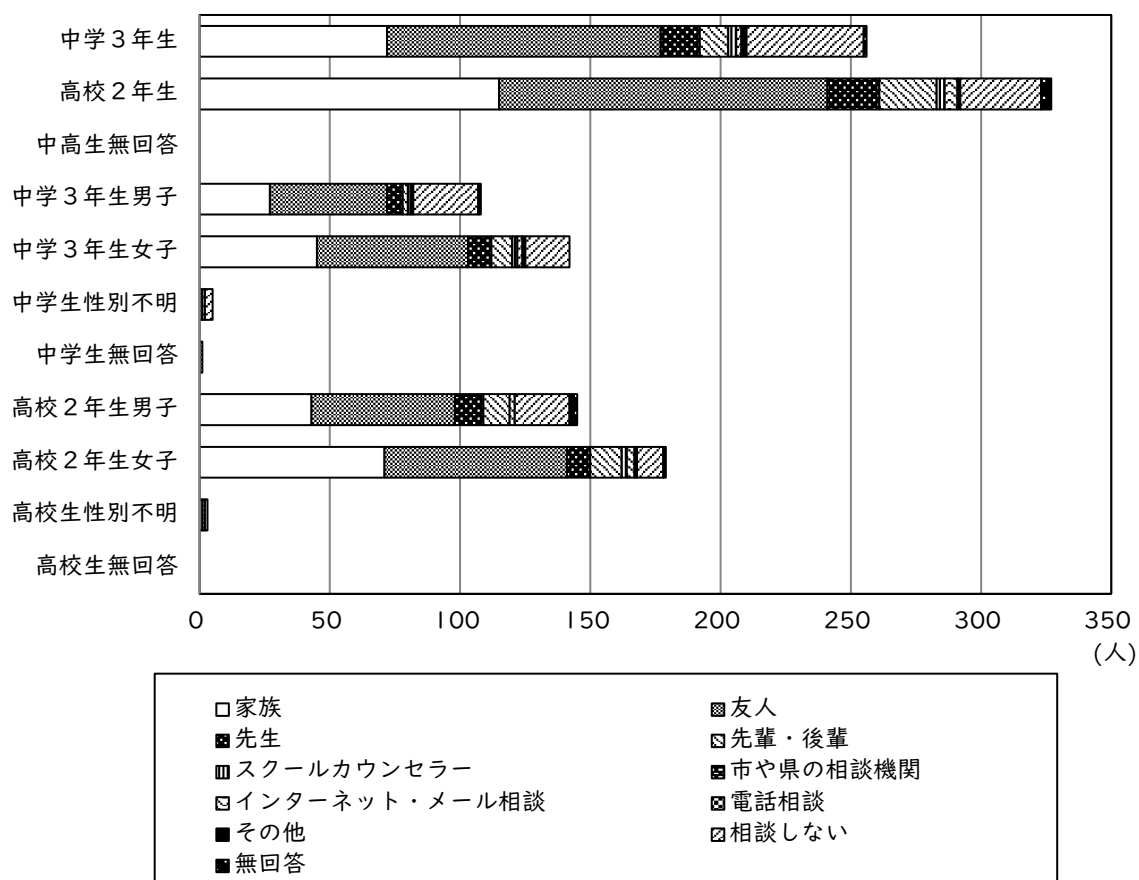
（回答すべき人数 316人）

全体では、相談相手は「家族」61.7％と他を大きく引き離していて、順番に「相談しない」25.0％、「友人」24.7％となっている。

学年別では、小学3年生、小学6年生、中学3年生と、学年が高くなるほど「家族」の割合が低くなっている。

性別では、女子は「家族」「友人」に相談する割合が男子より高い。また、小学6年生男子の「相談しない」が女子より高くなっている。

②中高校生



		全 体	家 族	友 人	先 生	先 輩・ 後 輩	ス ク ー ル カ ウ ン セ ー ラ ー
全体	人数	366	187	231	35	33	6
	割合	100.0	51.1	63.1	9.6	9.0	1.6
中学3年生	人数	172	72	105	15	11	3
	割合	100.0	41.9	61.0	8.7	6.4	1.7
高校2年生	人数	194	115	126	20	22	3
	割合	100.0	59.3	64.9	10.3	11.3	1.5
中高生無回答	人数	0	0	0	0	0	0
	割合	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
中学3年生男子	人数	80	27	45	6	2	1
	割合	100.0	33.8	56.3	7.5	2.5	1.3
中学3年生女子	人数	88	45	58	9	8	2
	割合	100.0	51.1	65.9	10.2	9.1	2.3
中学生性別不明	人数	3	0	1	0	1	0
	割合	100.0	0.0	33.3	0.0	33.3	0.0
中学生無回答	人数	1	0	1	0	0	0
	割合	100.0	0.0	100.0	0.0	0.0	0.0
高校2年生男子	人数	89	43	55	11	10	0
	割合	100.0	48.3	61.8	12.4	11.2	0.0
高校2年生女子	人数	104	71	70	9	12	2
	割合	100.0	68.3	67.3	8.7	11.5	1.9
高校生性別不明	人数	1	1	1	0	0	1
	割合	100.0	100.0	100.0	0.0	0.0	100.0
高校生無回答	人数	0	0	0	0	0	0
	割合	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

		市や県の 相談機関	インターネット・ メール相談	電話相談	その他	相談しない	無回答
全体	人数	0	7	0	3	76	5
	割合	0.0	1.9	0.0	0.8	20.8	1.4
中学3年生	人数	0	2	0	2	45	1
	割合	0.0	1.2	0.0	1.2	26.2	0.6
高校2年生	人数	0	5	0	1	31	4
	割合	0.0	2.6	0.0	0.5	16.0	2.1
中高校生無回答	人数	0	0	0	0	0	0
	割合	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
中学3年生男子	人数	0	0	0	1	25	1
	割合	0.0	0.0	0.0	1.3	31.3	1.3
中学3年生女子	人数	0	2	0	1	17	0
	割合	0.0	2.3	0.0	1.1	19.3	0.0
中学生性別不明	人数	0	0	0	0	3	0
	割合	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0	0.0
中学生無回答	人数	0	0	0	0	0	0
	割合	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
高校2年生男子	人数	0	2	0	0	21	3
	割合	0.0	2.2	0.0	0.0	23.6	3.4
高校2年生女子	人数	0	3	0	1	10	1
	割合	0.0	2.9	0.0	1.0	9.6	1.0
高校生性別不明	人数	0	0	0	0	0	0
	割合	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
高校生無回答	人数	0	0	0	0	0	0
	割合	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

（回答すべき人数 366人）

全体では、相談相手は「家族」51.1%、「友人」63.1%が他を大きく引き離している。

学年別では、高校生は中学生より「家族」の割合が高く、中学生は高校生より「相談しない」の割合が高くなっている。

性別では、女子の方が「家族」に相談する割合が高い。

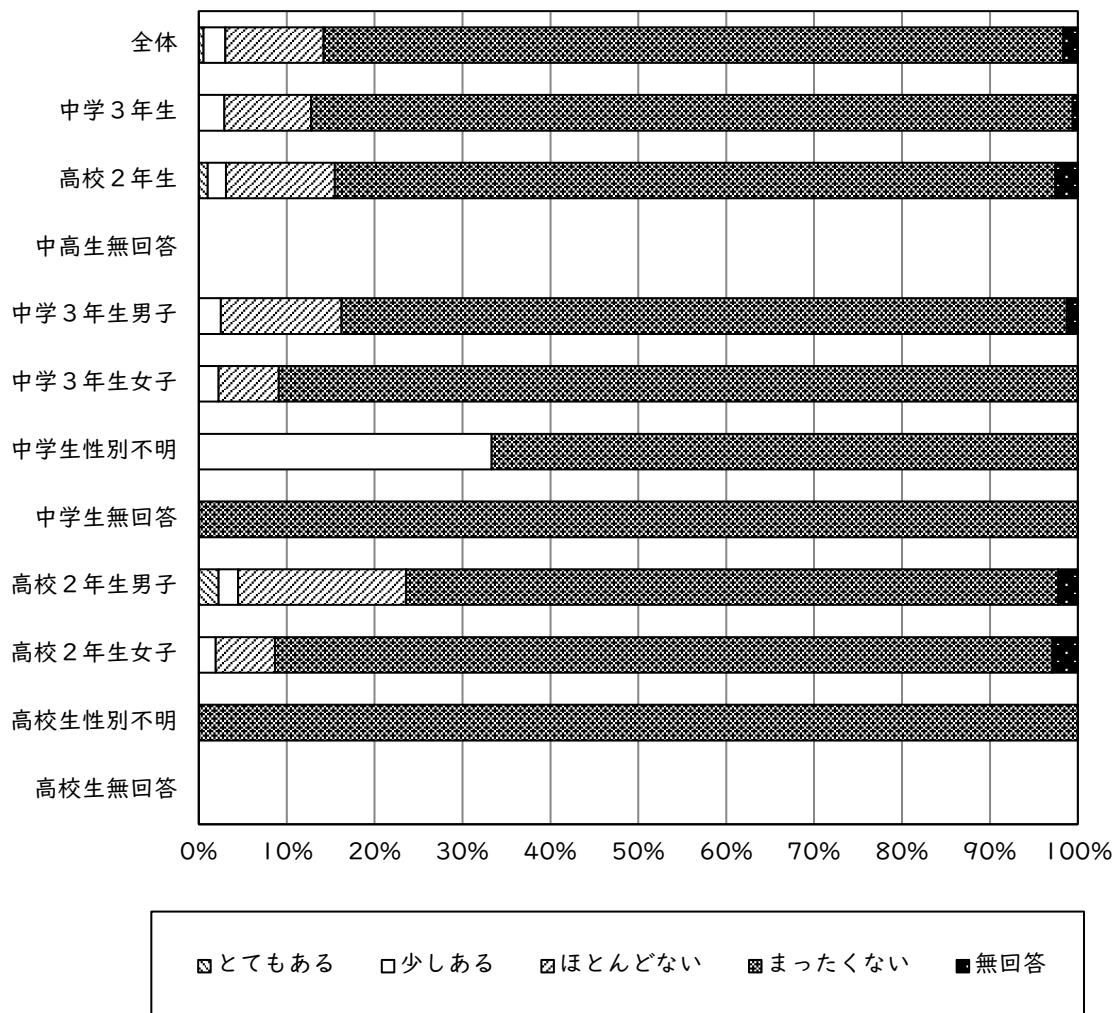
■その他自由記述

彼氏 2人

ストレスを感じない 1人

30. 喫煙に対する興味

問24 たばこを吸うことに興味（関心）がありますか（中高生）



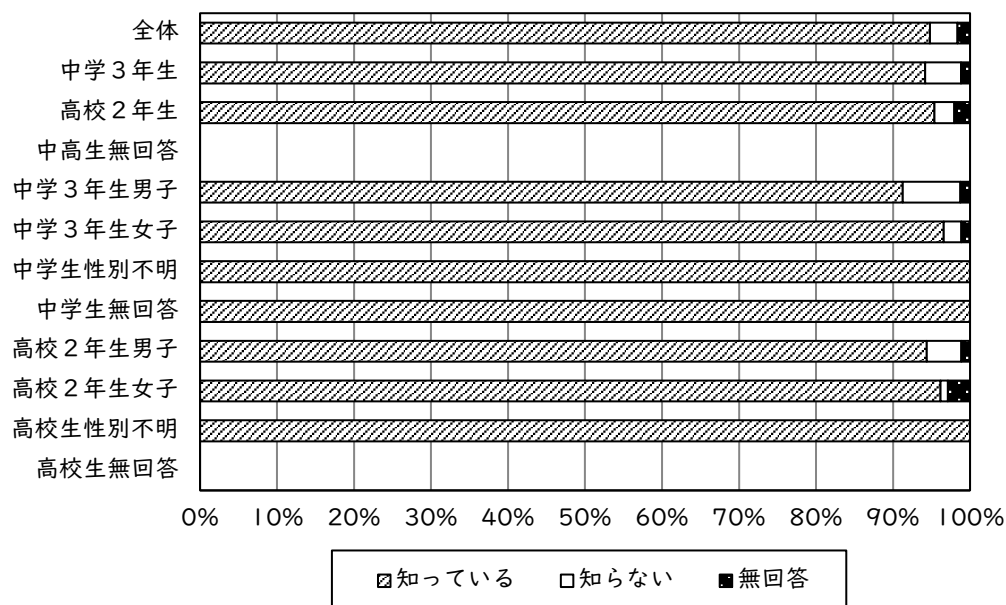
		全体	とてもある	少しある	ほとんどない	まったくない	無回答
全体	人数	366	2	9	41	308	6
	割合	100.0%	0.5%	2.5%	11.2%	84.2%	1.6%
中学3年生	人数	172	0	5	17	149	1
	割合	100.0%	0.0%	2.9%	9.9%	86.6%	0.6%
高校2年生	人数	194	2	4	24	159	5
	割合	100.0%	1.0%	2.1%	12.4%	82.0%	2.6%
中高生無回答	人数	0	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
中学3年生男子	人数	80	0	2	11	66	1
	割合	100.0%	0.0%	2.5%	13.8%	82.5%	1.3%
中学3年生女子	人数	88	0	2	6	80	0
	割合	100.0%	0.0%	2.3%	6.8%	90.9%	0.0%
中学生性別不明	人数	3	0	1	0	2	0
	割合	100.0%	0.0%	33.3%	0.0%	66.7%	0.0%
中学生無回答	人数	1	0	0	0	1	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%	0.0%
高校2年生男子	人数	89	2	2	17	66	2
	割合	100.0%	2.2%	2.2%	19.1%	74.2%	2.2%
高校2年生女子	人数	104	0	2	7	92	3
	割合	100.0%	0.0%	1.9%	6.7%	88.5%	2.9%
高校生性別不明	人数	1	0	0	0	1	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%	0.0%
高校生無回答	人数	0	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%

全体では、「まったくない」が84.2%を占めている。

学年別では、同じような割合になっている。

31. 喫煙による影響

問25 たばこを吸うと、がんにかかりやすくなったり、集中力が続かない等の影響があることを知っていますか（中高生）



		全体	知っている	知らない	無回答
全体	人数	366	347	13	6
	割合	100.0%	94.8%	3.6%	1.6%
中学3年生	人数	172	162	8	2
	割合	100.0%	94.2%	4.7%	1.2%
高校2年生	人数	194	185	5	4
	割合	100.0%	95.4%	2.6%	2.1%
中高生無回答	人数	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%
中学3年生男子	人数	80	73	6	1
	割合	100.0%	91.3%	7.5%	1.3%
中学3年生女子	人数	88	85	2	1
	割合	100.0%	96.6%	2.3%	1.1%
中学生性別不明	人数	3	3	0	0
	割合	100.0%	100.0%	0.0%	0.0%

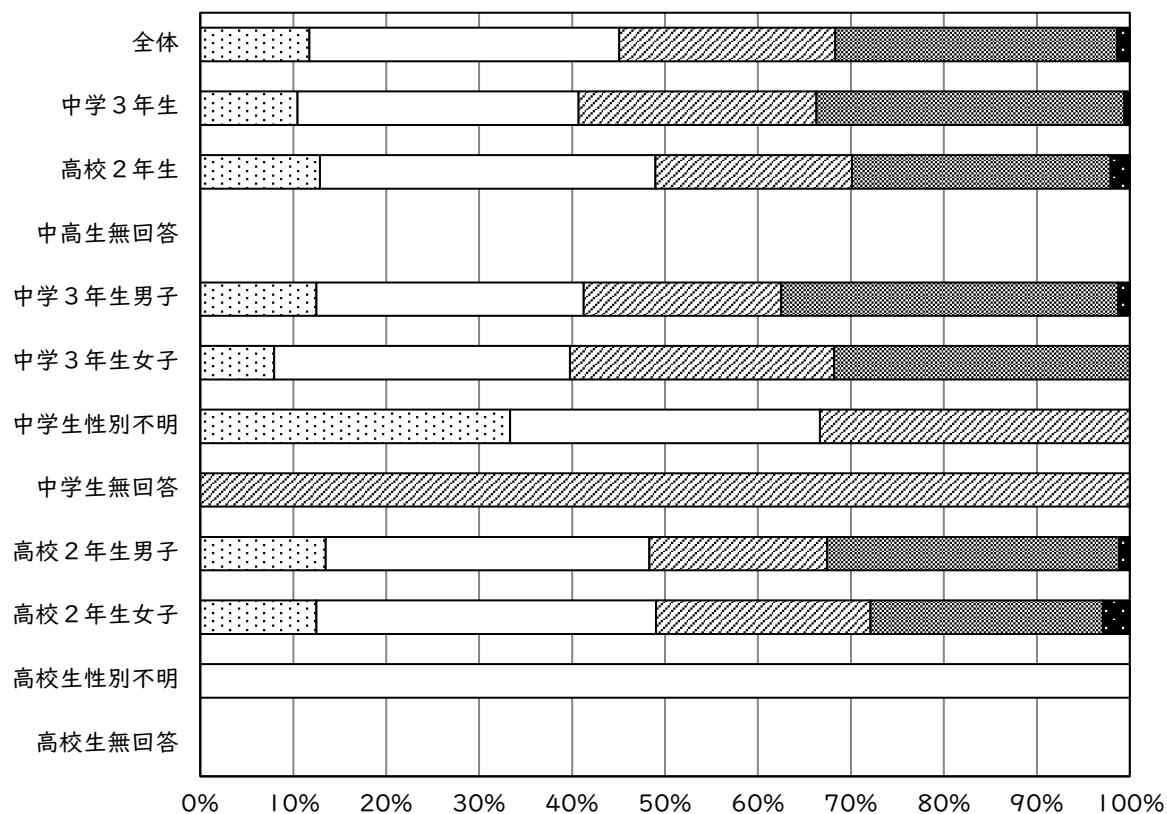
中学生無回答	人数	1	1	0	0
	割合	100.0%	100.0%	0.0%	0.0%
高校2年生男子	人数	89	84	4	1
	割合	100.0%	94.4%	4.5%	1.1%
高校2年生女子	人数	104	100	1	3
	割合	100.0%	96.2%	1.0%	2.9%
高校生性別不明	人数	1	1	0	0
	割合	100.0%	100.0%	0.0%	0.0%
高校生無回答	人数	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%

全体では、「知っている」が94.8%を占めている。

学年別では、同じような割合になっている。

3 2. 飲酒に対する興味

問26 お酒を飲むことに興味（関心）がありますか（中高生）



□とてもある □少しある ▨ほとんどない ▩まったくない ■無回答

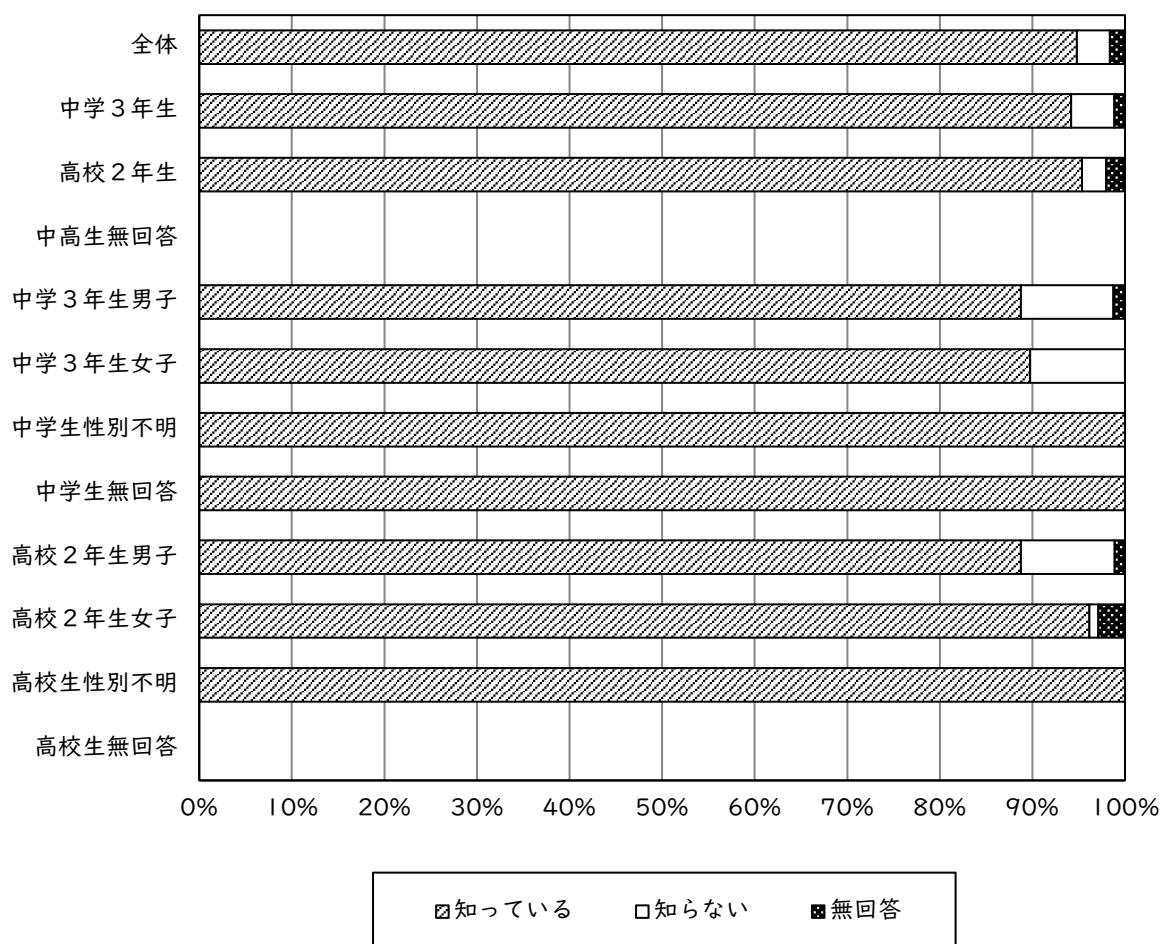
		全体	とてもある	少しある	ほとんどない	まったくない	無回答
全体	人数	366	43	122	85	111	5
	割合	100.0%	11.7%	33.3%	23.2%	30.3%	1.4%
中学3年生	人数	172	18	52	44	57	1
	割合	100.0%	10.5%	30.2%	25.6%	33.1%	0.6%
高校2年生	人数	194	25	70	41	54	4
	割合	100.0%	12.9%	36.1%	21.1%	27.8%	2.1%
中高生無回答	人数	0	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
中学3年生男子	人数	80	10	23	17	29	1
	割合	100.0%	12.5%	28.8%	21.3%	36.3%	1.3%
中学3年生女子	人数	88	7	28	25	28	0
	割合	100.0%	8.0%	31.8%	28.4%	31.8%	0.0%
中学生性別不明	人数	3	1	1	1	0	0
	割合	100.0%	33.3%	33.3%	33.3%	0.0%	0.0%
中学生無回答	人数	1	0	0	1	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%
高校2年生男子	人数	89	12	31	17	28	1
	割合	100.0%	13.5%	34.8%	19.1%	31.5%	1.1%
高校2年生女子	人数	104	13	38	24	26	3
	割合	100.0%	12.5%	36.5%	23.1%	25.0%	2.9%
高校生性別不明	人数	1	0	1	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%
高校生無回答	人数	0	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%

全体では、「まったくない」が30.3%で、「ほとんどない」「まったくない」を合計すると53.5%になる。

学年別では、中学3年生より高校2年生の方が、興味のある人の割合が少し高い。

33. がん検診に対する知識

問27 がん検診を受診することで、病気が早く見つかり、早く治療できることを
知っていますか（中高生）



		全体	知っている	知らない	無回答
全体	人数	366	347	13	6
	割合	100.0%	94.8%	3.6%	1.6%
中学3年生	人数	172	162	8	2
	割合	100.0%	94.2%	4.7%	1.2%
高校2年生	人数	194	185	5	4
	割合	100.0%	95.4%	2.6%	2.1%
中高生無回答	人数	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%
中学3年生男子	人数	80	71	8	1
	割合	100.0%	88.8%	10.0%	1.3%
中学3年生女子	人数	88	79	9	0
	割合	100.0%	89.8%	10.2%	0.0%
中学生性別不明	人数	3	3	0	0
	割合	100.0%	100.0%	0.0%	0.0%
中学生無回答	人数	1	1	0	0
	割合	100.0%	100.0%	0.0%	0.0%
高校2年生男子	人数	89	79	9	1
	割合	100.0%	88.8%	10.1%	1.1%
高校2年生女子	人数	104	100	1	3
	割合	100.0%	96.2%	1.0%	2.9%
高校生性別不明	人数	1	1	0	0
	割合	100.0%	100.0%	0.0%	0.0%
高校生無回答	人数	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%

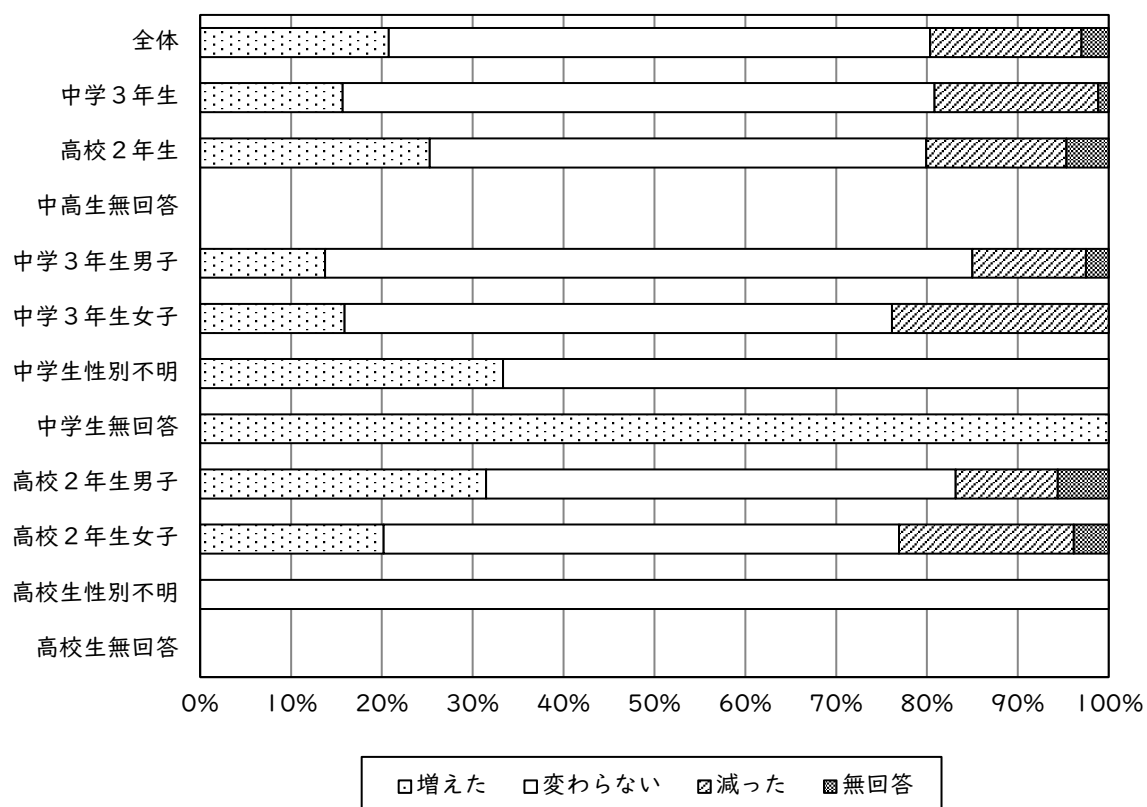
全体では、「知っている」が94.8%を占めている。

学年別による差はない。

34. 新型コロナウイルス感染症の流行による変化

問28 新型コロナウイルス感染症が流行する前（令和2年1月より前）と今とで変化がありますか（中高生）

① 一緒に住んでいる家族以外の人と会う機会

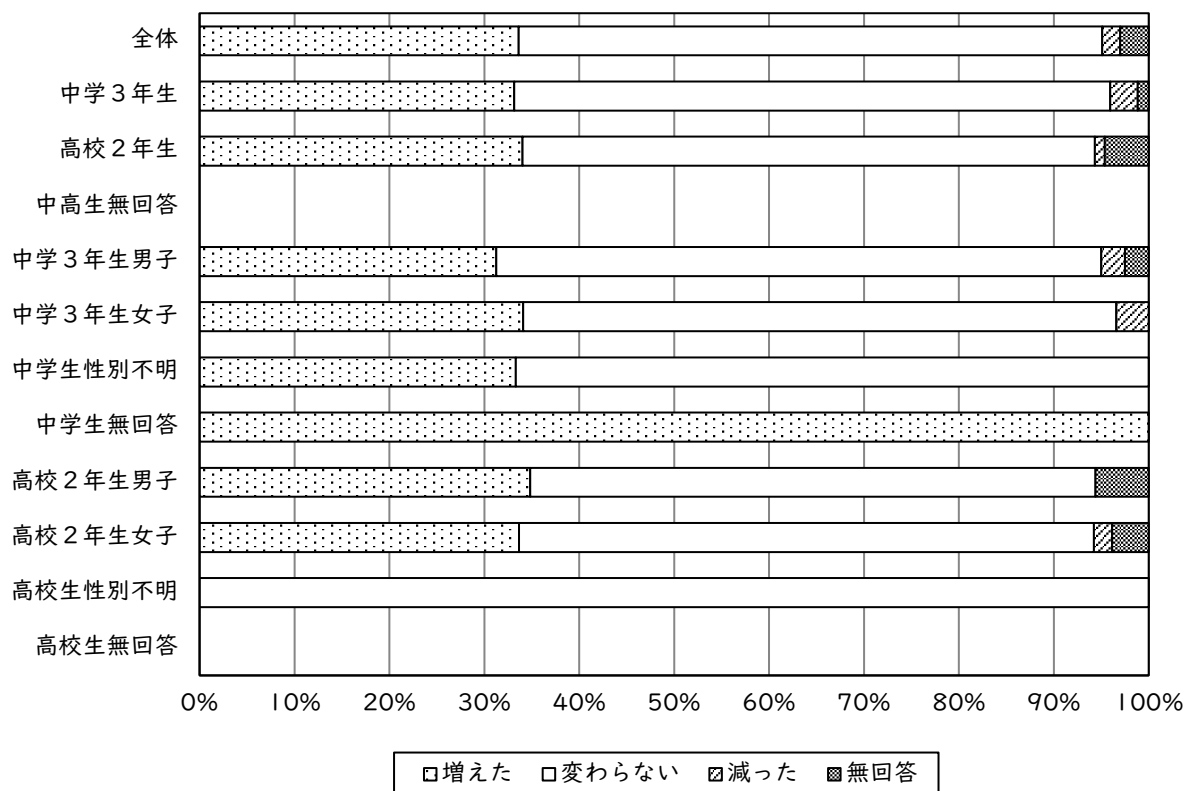


		全体	増えた	変わらない	減った	無回答
全体	人数	366	76	218	61	11
	割合	100.0%	20.8%	59.6%	16.7%	3.0%
中学3年生	人数	172	27	112	31	2
	割合	100.0%	15.7%	65.1%	18.0%	1.2%
高校2年生	人数	194	49	106	30	9
	割合	100.0%	25.3%	54.6%	15.5%	4.6%
中高生無回答	人数	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
中学3年生男子	人数	80	11	57	10	2
	割合	100.0%	13.8%	71.3%	12.5%	2.5%
中学3年生女子	人数	88	14	53	21	0
	割合	100.0%	15.9%	60.2%	23.9%	0.0%
中学生性別不明	人数	3	1	2	0	0
	割合	100.0%	33.3%	66.7%	0.0%	0.0%
中学生無回答	人数	1	1	0	0	0
	割合	100.0%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%
高校2年生男子	人数	89	28	46	10	5
	割合	100.0%	31.5%	51.7%	11.2%	5.6%
高校2年生女子	人数	104	21	59	20	4
	割合	100.0%	20.2%	56.7%	19.2%	3.8%
高校生性別不明	人数	1	0	1	0	0
	割合	100.0%	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%
高校生無回答	人数	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%

全体では、「変わらない」が59.6%で、「増えた」20.8%、「減った」16.7%となっている。

性別では、全体と同じような割合になっている。

② 電話やテレビ電話等を利用した会話



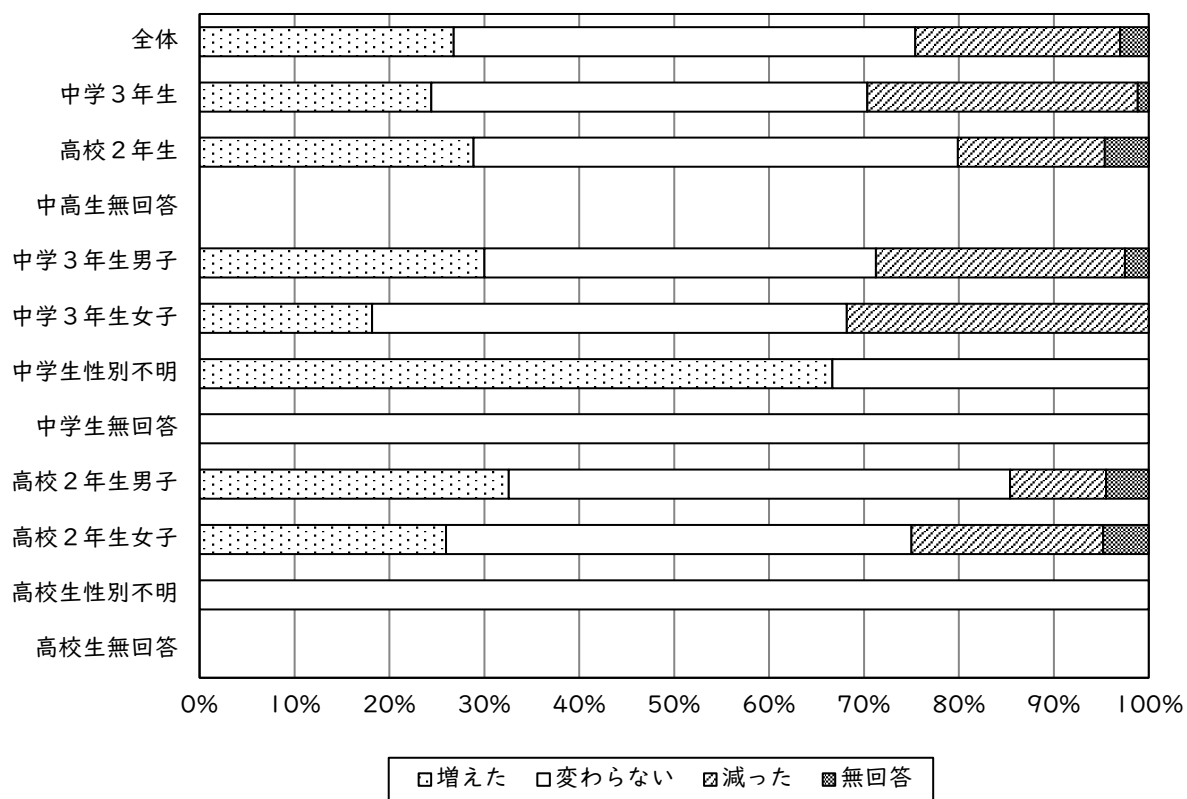
		全体	増えた	変わらない	減った	無回答
全体	人数	366	123	225	7	11
	割合	100.0%	33.6%	61.5%	1.9%	3.0%
中学3年生	人数	172	57	108	5	2
	割合	100.0%	33.1%	62.8%	2.9%	1.2%
高校2年生	人数	194	66	117	2	9
	割合	100.0%	34.0%	60.3%	1.0%	4.6%
中高生無回答	人数	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
中学3年生男子	人数	80	25	51	2	2
	割合	100.0%	31.3%	63.8%	2.5%	2.5%
中学3年生女子	人数	88	30	55	3	0
	割合	100.0%	34.1%	62.5%	3.4%	0.0%
中学生性別不明	人数	3	1	2	0	0
	割合	100.0%	33.3%	66.7%	0.0%	0.0%
中学生無回答	人数	1	1	0	0	0
	割合	100.0%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%
高校2年生男子	人数	89	31	53	0	5
	割合	100.0%	34.8%	59.6%	0.0%	5.6%
高校2年生女子	人数	104	35	63	2	4
	割合	100.0%	33.7%	60.6%	1.9%	3.8%
高校生性別不明	人数	1	0	1	0	0
	割合	100.0%	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%
高校生無回答	人数	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%

全体では、「変わらない」が61.5%で、「増えた」33.6%、「減った」1.9%となっている。

学年別では、高校2年生の方が「増えた」の割合が高い。

性別では、全体と同じような割合になっている。

③ 外出の回数



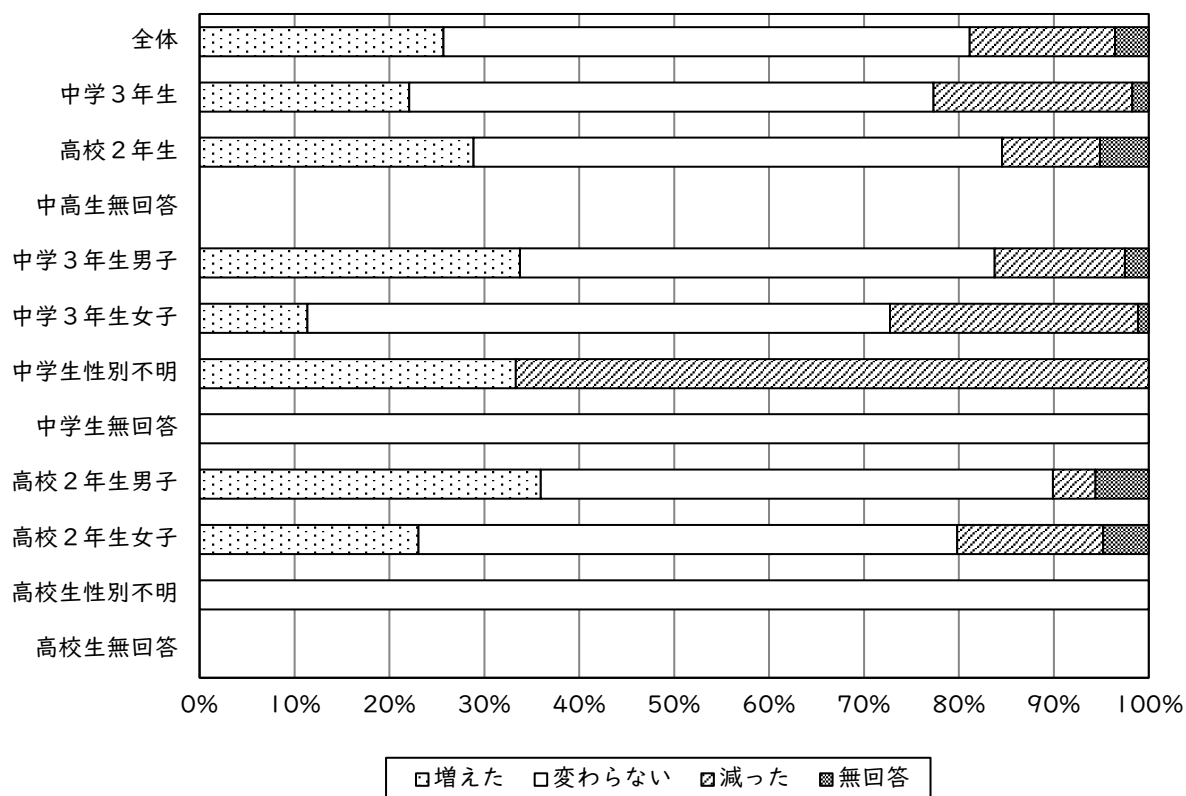
		全体	増えた	変わらない	減った	無回答
全体	人数	366	98	178	79	11
	割合	100.0%	26.8%	48.6%	21.6%	3.0%
中学3年生	人数	172	42	79	49	2
	割合	100.0%	24.4%	45.9%	28.5%	1.2%
高校2年生	人数	194	56	99	30	9
	割合	100.0%	28.9%	51.0%	15.5%	4.6%
中高生無回答	人数	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
中学3年生男子	人数	80	24	33	21	2
	割合	100.0%	30.0%	41.3%	26.3%	2.5%
中学3年生女子	人数	88	16	44	28	0
	割合	100.0%	18.2%	50.0%	31.8%	0.0%
中学生性別不明	人数	3	2	1	0	0
	割合	100.0%	66.7%	33.3%	0.0%	0.0%
中学生無回答	人数	1	0	1	0	0
	割合	100.0%	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%
高校2年生男子	人数	89	29	47	9	4
	割合	100.0%	32.6%	52.8%	10.1%	4.5%
高校2年生女子	人数	104	27	51	21	5
	割合	100.0%	26.0%	49.0%	20.2%	4.8%
高校生性別不明	人数	1	0	1	0	0
	割合	100.0%	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%
高校生無回答	人数	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%

全体では、「変わらない」が48.6%で、「増えた」26.8%、「減った」21.6%と続く。

高校2年生では「変わらない」の割合が高い。

性別では、中学3年生女子で「減った」の割合が男子に比べ高い。

④ 運動・スポーツの回数



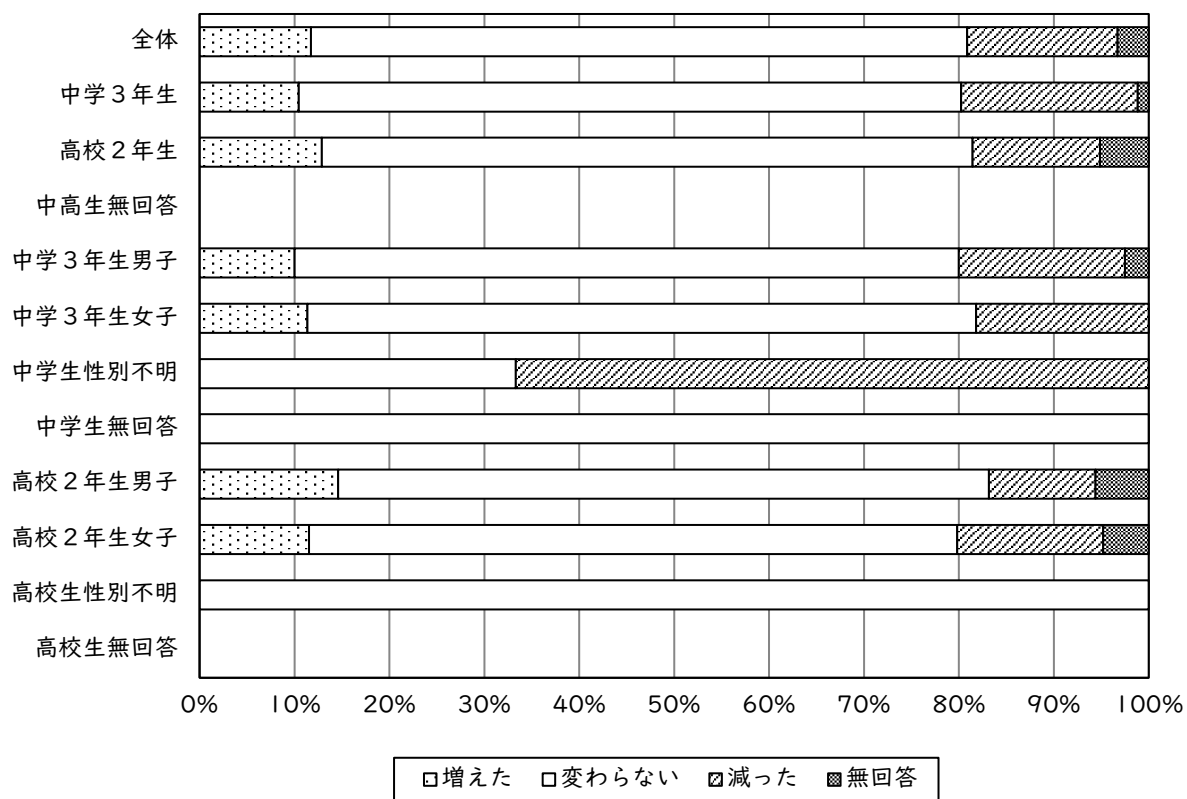
		全体	増えた	変わらない	減った	無回答
全体	人数	366	94	203	56	13
	割合	100.0%	25.7%	55.5%	15.3%	3.6%
中学3年生	人数	172	38	95	36	3
	割合	100.0%	22.1%	55.2%	20.9%	1.7%
高校2年生	人数	194	56	108	20	10
	割合	100.0%	28.9%	55.7%	10.3%	5.2%
中高生無回答	人数	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
中学3年生男子	人数	80	27	40	11	2
	割合	100.0%	33.8%	50.0%	13.8%	2.5%
中学3年生女子	人数	88	10	54	23	1
	割合	100.0%	11.4%	61.4%	26.1%	1.1%
中学生性別不明	人数	3	1	0	2	0
	割合	100.0%	33.3%	0.0%	66.7%	0.0%
中学生無回答	人数	1	0	1	0	0
	割合	100.0%	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%
高校2年生男子	人数	89	32	48	4	5
	割合	100.0%	36.0%	53.9%	4.5%	5.6%
高校2年生女子	人数	104	24	59	16	5
	割合	100.0%	23.1%	56.7%	15.4%	4.8%
高校生性別不明	人数	1	0	1	0	0
	割合	100.0%	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%
高校生無回答	人数	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%

全体では、「変わらない」が55.5%で、「増えた」25.7%、「減った」15.3%と続く。

学年での差は無い。

性別では、中学3年生女子と高校2年生女子の「減った」の割合が男子に比べやや高い。

⑤ 睡眠時間



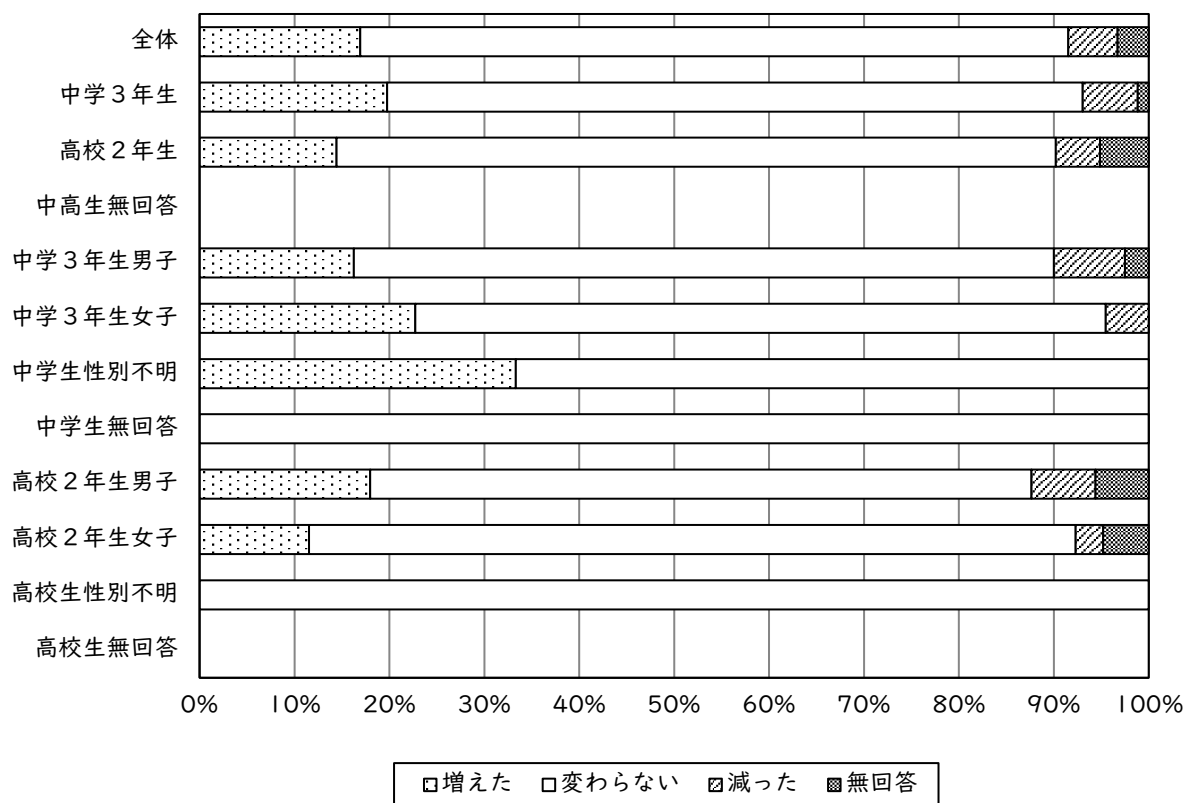
		全体	増えた	変わらない	減った	無回答
全体	人数	366	43	253	58	12
	割合	100.0%	11.7%	69.1%	15.8%	3.3%
中学3年生	人数	172	18	120	32	2
	割合	100.0%	10.5%	69.8%	18.6%	1.2%
高校2年生	人数	194	25	133	26	10
	割合	100.0%	12.9%	68.6%	13.4%	5.2%
中高生無回答	人数	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
中学3年生男子	人数	80	8	56	14	2
	割合	100.0%	10.0%	70.0%	17.5%	2.5%
中学3年生女子	人数	88	10	62	16	0
	割合	100.0%	11.4%	70.5%	18.2%	0.0%
中学生性別不明	人数	3	0	1	2	0
	割合	100.0%	0.0%	33.3%	66.7%	0.0%
中学生無回答	人数	1	0	1	0	0
	割合	100.0%	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%
高校2年生男子	人数	89	13	61	10	5
	割合	100.0%	14.6%	68.5%	11.2%	5.6%
高校2年生女子	人数	104	12	71	16	5
	割合	100.0%	11.5%	68.3%	15.4%	4.8%
高校生性別不明	人数	1	0	1	0	0
	割合	100.0%	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%
高校生無回答	人数	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%

全体では、「変わらない」が69.1%で、「増えた」11.7%、「減った」15.8%と続く。

学年での差は無い。

性別でも全体と同じ傾向にある。

⑥ ストレスによる体や心の不調



		全体	増えた	変わらない	減った	無回答
全体	人数	366	62	273	19	12
	割合	100.0%	16.9%	74.6%	5.2%	3.3%
中学3年生	人数	172	34	126	10	2
	割合	100.0%	19.8%	73.3%	5.8%	1.2%
高校2年生	人数	194	28	147	9	10
	割合	100.0%	14.4%	75.8%	4.6%	5.2%
中高生無回答	人数	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
中学3年生男子	人数	80	13	59	6	2
	割合	100.0%	16.3%	73.8%	7.5%	2.5%
中学3年生女子	人数	88	20	64	4	0
	割合	100.0%	22.7%	72.7%	4.5%	0.0%
中学生性別不明	人数	3	1	2	0	0
	割合	100.0%	33.3%	66.7%	0.0%	0.0%
中学生無回答	人数	1	0	1	0	0
	割合	100.0%	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%
高校2年生男子	人数	89	16	62	6	5
	割合	100.0%	18.0%	69.7%	6.7%	5.6%
高校2年生女子	人数	104	12	84	3	5
	割合	100.0%	11.5%	80.8%	2.9%	4.8%
高校生性別不明	人数	1	0	1	0	0
	割合	100.0%	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%
高校生無回答	人数	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%

全体では、「変わらない」が74.6%で、「増えた」16.9%、「減った」5.2%と続く。

学年での差は無い。

性別でも全体と同じ傾向にある。

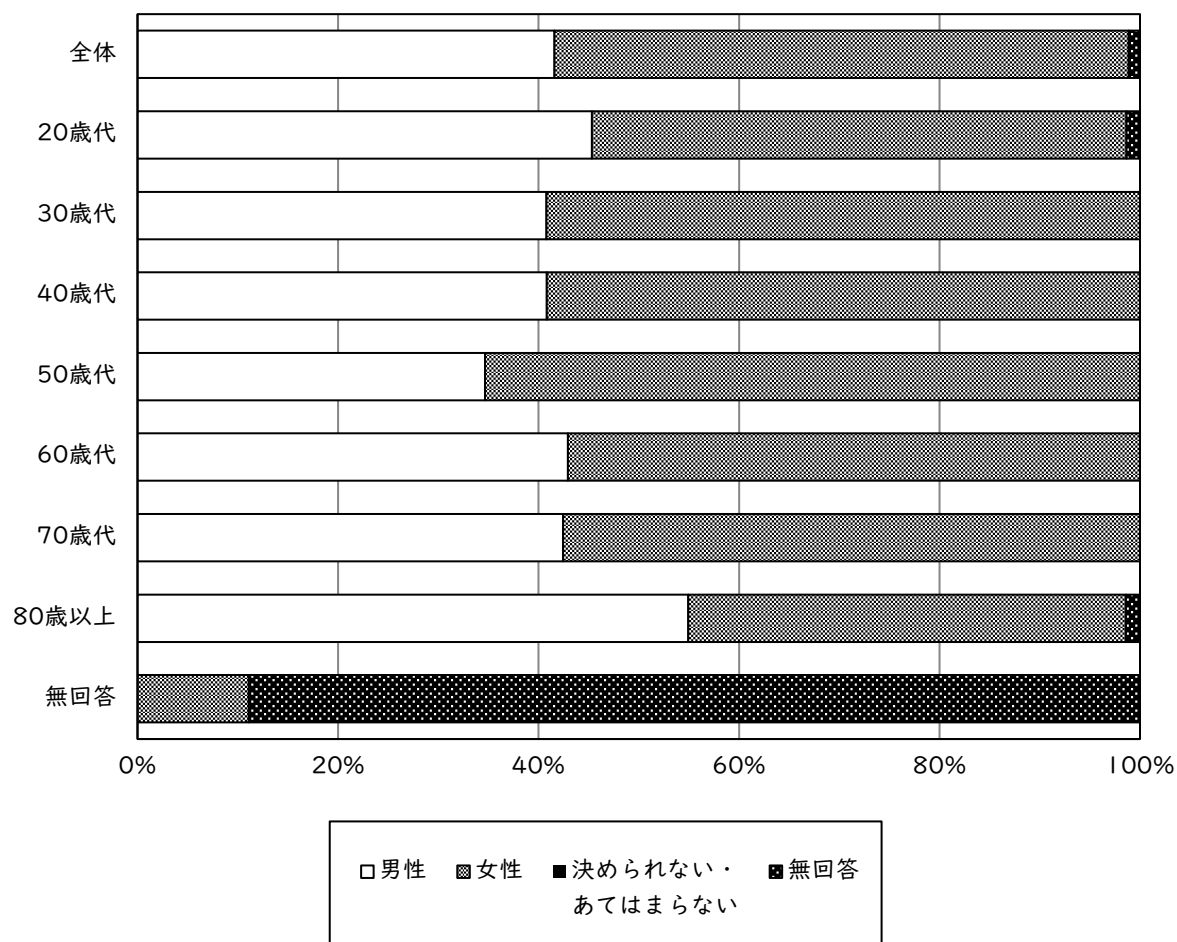
第3章 アンケート調査結果（成人 年代別・性別）

1. 調査対象者の属性等

(1) 性別・年齢

問1 あなたの性別をお答えください。

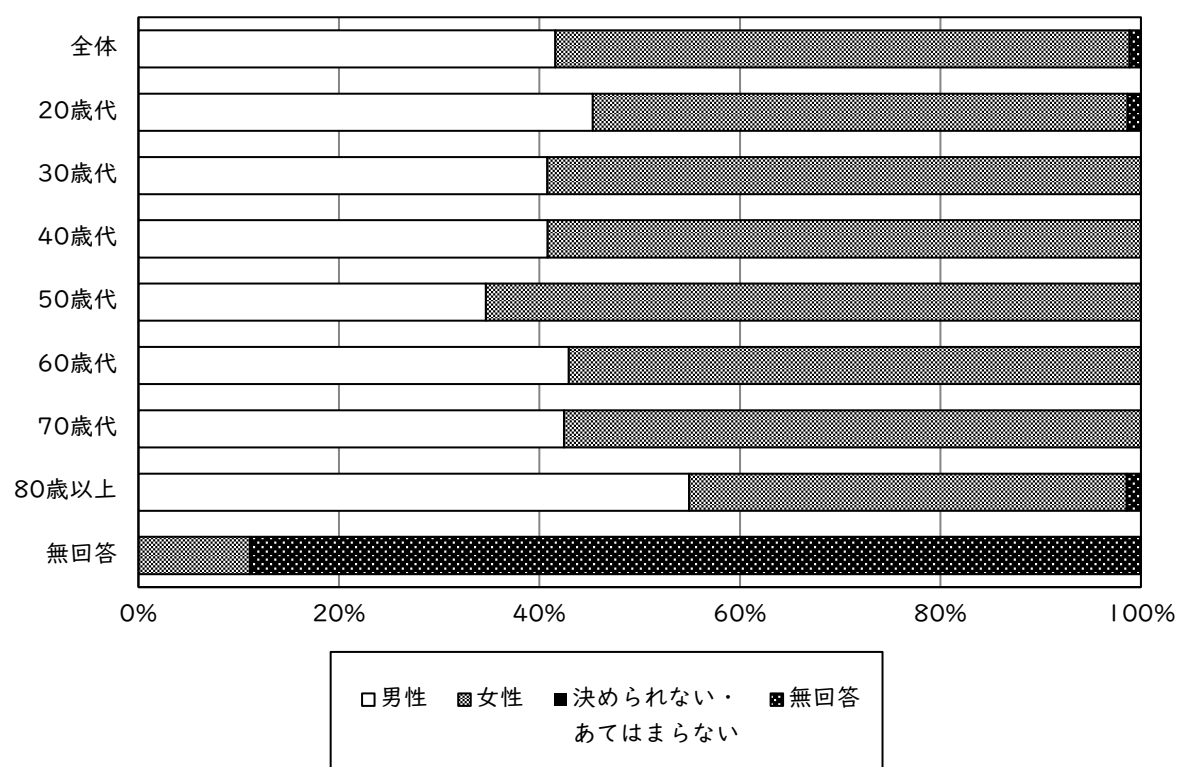
問2 あなたの年齢は、何歳ですか。



		全 体	男 性	女 性	あ て は ま ら な い ・ 決 め ら れ な い	無 回 答
全体	人数	880	366	504	0	10
	割合	100.0%	41.6%	57.3%	0.0%	1.1%
20 歳代	人数	75	34	40	0	1
	割合	100.0%	45.3%	53.3%	0.0%	1.4%
30 歳代	人数	125	51	74	0	0
	割合	100.0%	40.8%	59.2%	0.0%	0.0%
40 歳代	人数	120	49	71	0	0
	割合	100.0%	40.8%	59.2%	0.0%	0.0%
50 歳代	人数	150	52	98	0	0
	割合	100.0%	34.7%	65.3%	0.0%	0.0%
60 歳代	人数	191	82	109	0	0
	割合	100.0%	42.9%	57.1%	0.0%	0.0%
70 歳代	人数	139	59	80	0	0
	割合	100.0%	42.4%	57.6%	0.0%	0.0%
80 歳以上	人数	71	39	31	0	1
	割合	100.0%	54.9%	43.7%	0.0%	1.4%
無回答	人数	9	0	1	0	8
	割合	100.0%	0.0%	11.1%	0.0%	88.9%

全体では80歳以上の回答者が最少で、60歳代の回答者が最多であり、60歳以上が45.6%を占めている。性別では、70歳代までは、女性の回答者の方が多い。

<年齢区分>



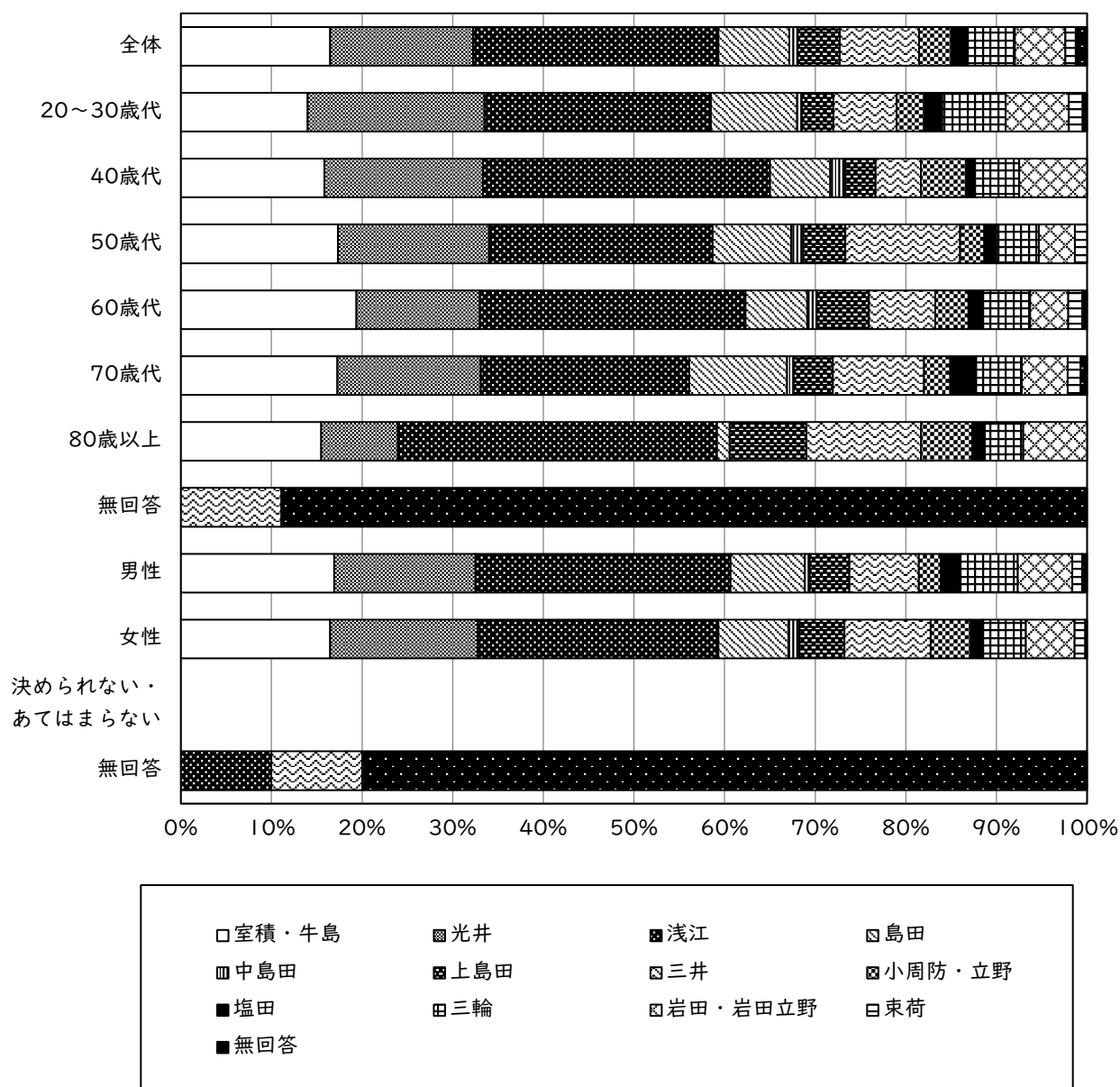
		全体	男性	女性	あ て め ら れ な い ・	無 回 答
全体	人数	880	366	504	0	10
	割合	100.0%	41.6%	57.3%	0.0%	1.1%
20～30歳代	人数	200	85	114	0	1
	割合	100.0%	42.5%	57.0%	0.0%	0.5%
40歳代	人数	120	49	71	0	0
	割合	100.0%	40.8%	59.2%	0.0%	0.0%
50歳代	人数	150	52	98	0	0
	割合	100.0%	34.7%	65.3%	0.0%	0.0%
60～64歳代	人数	96	38	58	0	0
	割合	100.0%	39.6%	60.4%	0.0%	0.0%
前期高齢者	人数	158	76	82	0	0
	割合	100.0%	48.1%	51.9%	0.0%	0.0%
後期高齢者	人数	147	66	80	0	1
	割合	100.0%	44.9%	54.4%	0.0%	0.7%
無回答	人数	9	0	1	0	8
	割合	100.0%	0.0%	11.1%	0.0%	88.9%

・前期高齢者 … 65歳～74歳

・後期高齢者 … 75歳以上

(2) 居住区

問3 あなたがお住まいの地区は、以下のどれに該当しますか。



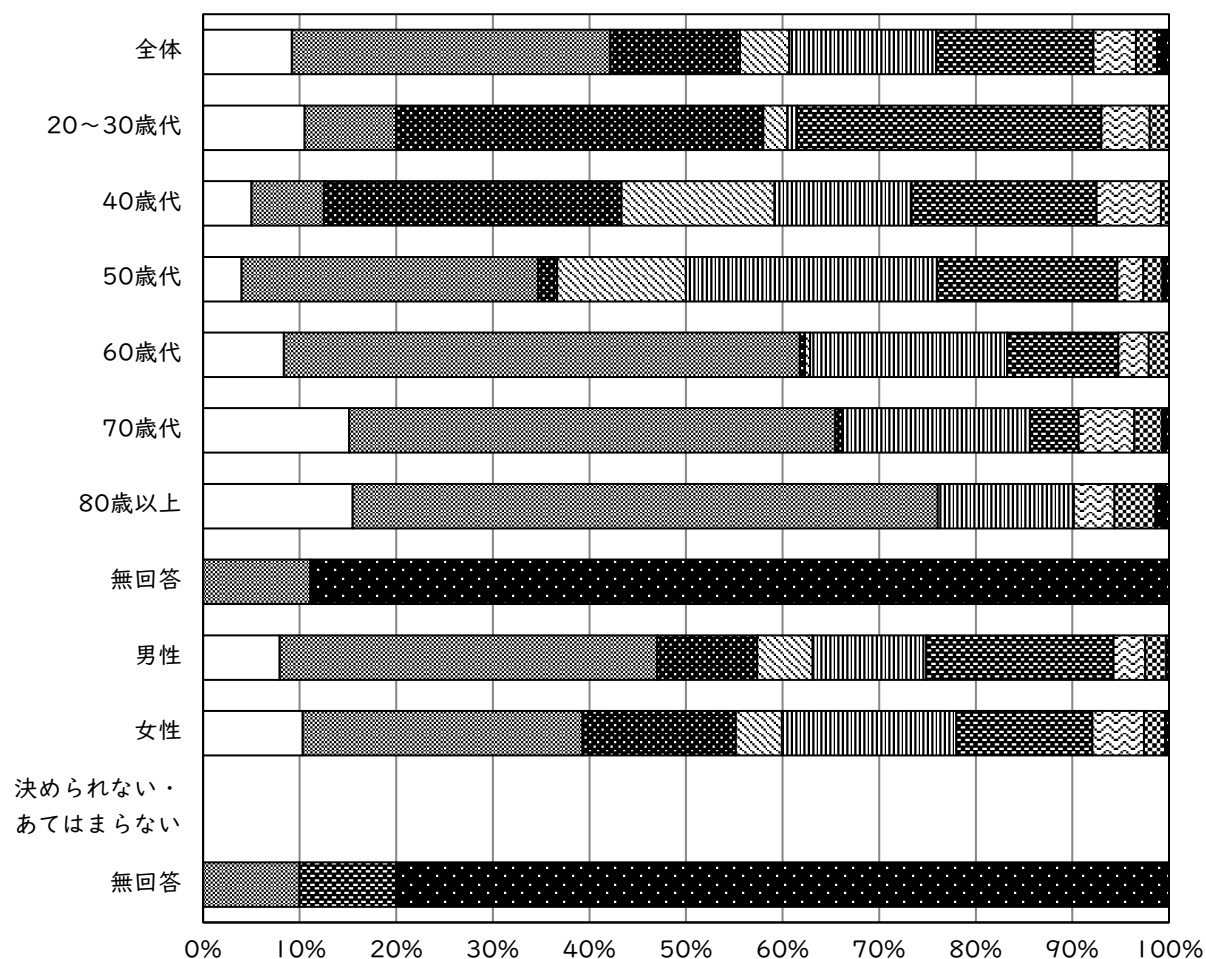
		全体	室積・牛島	光井	浅江	島田	中島田	上島田	三井	小周防・立野	塩田	三輪	岩田・岩田立野	束荷	無回答
全体	人数	880	145	139	238	69	8	41	77	31	15	47	49	10	11
	割合	100.0	16.5	15.8	27.0	7.8	0.9	4.7	8.8	3.5	1.7	5.3	5.6	1.1	1.3
20歳代	人数	75	12	18	17	8	0	4	5	3	1	4	2	1	0
	割合	100.0	16.0	24.0	22.7	10.7	0.0	5.3	6.7	4.0	1.3	5.3	2.7	1.3	0.0
30歳代	人数	125	16	21	33	11	1	3	9	3	3	10	12	2	1
	割合	100.0	12.8	16.8	26.4	8.8	0.8	2.4	7.2	2.4	2.4	8.0	9.6	1.6	0.8
40歳代	人数	120	19	21	38	8	2	4	6	6	1	6	9	0	0
	割合	100.0	15.8	17.5	31.7	6.7	1.7	3.3	5.0	5.0	0.8	5.0	7.5	0.0	0.0
50歳代	人数	150	26	25	37	13	2	7	19	4	2	7	6	2	0
	割合	100.0	17.3	16.7	24.7	8.7	1.3	4.7	12.7	2.7	1.3	4.7	4.0	1.3	0.0
60歳代	人数	191	37	26	56	13	2	11	14	7	3	10	8	3	1
	割合	100.0	19.4	13.6	29.3	6.8	1.0	5.8	7.3	3.7	1.6	5.2	4.2	1.6	0.5
70歳代	人数	139	24	22	32	15	1	6	14	4	4	7	7	2	1
	割合	100.0	17.3	15.8	23.0	10.8	0.7	4.3	10.1	2.9	2.9	5.0	5.0	1.4	0.7
80歳以上	人数	71	11	6	25	1	0	6	9	4	1	3	5	0	0
	割合	100.0	15.5	8.5	35.2	1.4	0.0	8.5	12.7	5.6	1.4	4.2	7.0	0.0	0.0
無回答	人数	9	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	8
	割合	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	11.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	88.9
男性	人数	366	62	57	103	30	2	16	28	9	8	23	22	4	2
	割合	100.0	16.9	15.6	28.1	8.2	0.5	4.4	7.7	2.5	2.2	6.3	6.0	1.1	0.5
女性	人数	504	83	82	134	39	6	25	48	22	7	24	27	6	1
	割合	100.0	16.5	16.3	26.6	7.7	1.2	5.0	9.5	4.4	1.4	4.8	5.4	1.2	0.2
決められない・あてはまらない	人数	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	割合	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
無回答	人数	10	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	8
	割合	100.0	0.0	0.0	10.0	0.0	0.0	0.0	10.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	80.0

※割合（％）表記は紙面の都合上省略とする

地区別では、多い順に浅江、室積・牛島、光井である。年代別では、20歳代のみ光井が最多で、その他の年代は浅江が最多となっており、性別でも同様となっている。

(3) 家族構成

問4 あなたの同居家族の状況は、以下のどれにあてはまりますか。
子が複数の場合、末子の該当する番号に○をつけてください。



- | | |
|-------------------|-------------------|
| □ ひとり暮らし | ■ 夫婦のみ |
| ■ 2世代家族（小学生以下の子と） | ■ 2世代家族（中・高校生の子と） |
| ■ 2世代家族（3、4以外の子と） | ■ 2世代家族（親と） |
| ■ 3世代同居家族 | ■ その他 |
| ■ 無回答 | |

		全体	ひとり暮らし	夫婦のみ	2世代家族 (小学生以下の子と)	2世代家族 (中・高校生の子と)	2世代家族 (小・中高以外の子と)	2世代家族 (親と)	3世代同居家族	その他	無回答
全体	人数	880	81	290	118	45	134	143	39	19	11
	割合	100.0%	9.2%	33.0%	13.4%	5.1%	15.2%	16.3%	4.4%	2.2%	1.3%
20歳代	人数	75	12	10	13	3	1	28	5	3	0
	割合	100.0%	16.0%	13.3%	17.3%	4.0%	1.3%	37.3%	6.7%	4.0%	0.0%
30歳代	人数	125	9	9	63	2	1	35	5	1	0
	割合	100.0%	7.2%	7.2%	50.4%	1.6%	0.8%	28.0%	4.0%	0.8%	0.0%
40歳代	人数	120	6	9	37	19	17	23	8	1	0
	割合	100.0%	5.0%	7.5%	30.8%	15.8%	14.2%	19.2%	6.7%	0.8%	0.0%
50歳代	人数	150	6	46	3	20	39	28	4	3	1
	割合	100.0%	4.0%	30.7%	2.0%	13.3%	26.0%	18.7%	2.7%	2.0%	0.7%
60歳代	人数	191	16	102	1	1	39	22	6	4	0
	割合	100.0%	8.4%	53.4%	0.5%	0.5%	20.4%	11.5%	3.1%	2.1%	0.0%
70歳代	人数	139	21	70	1	0	27	7	8	4	1
	割合	100.0%	15.1%	50.4%	0.7%	0.0%	19.4%	5.0%	5.8%	2.9%	0.7%
80歳以上	人数	71	11	43	0	0	10	0	3	3	1
	割合	100.0%	15.5%	60.6%	0.0%	0.0%	14.1%	0.0%	4.2%	4.2%	1.4%
無回答	人数	9	0	1	0	0	0	0	0	0	8
	割合	100.0%	0.0%	11.1%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	88.9%
男性	人数	366	29	143	38	21	43	71	12	8	1
	割合	100.0%	7.9%	39.1%	10.4%	5.7%	11.7%	19.4%	3.3%	2.2%	0.3%
女性	人数	504	52	146	80	24	91	71	27	11	2
	割合	100.0%	10.3%	29.0%	15.9%	4.8%	18.1%	14.1%	5.4%	2.2%	0.4%
決められない・あてはまらない	人数	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
無回答	人数	10	0	1	0	0	0	1	0	0	8
	割合	100.0%	0.0%	10.0%	0.0%	0.0%	0.0%	10.0%	0.0%	0.0%	80.0%

全体では、「夫婦のみ」が33.0%で占有率が1位だが、「2世代家族」を合計すると50.0%となる。

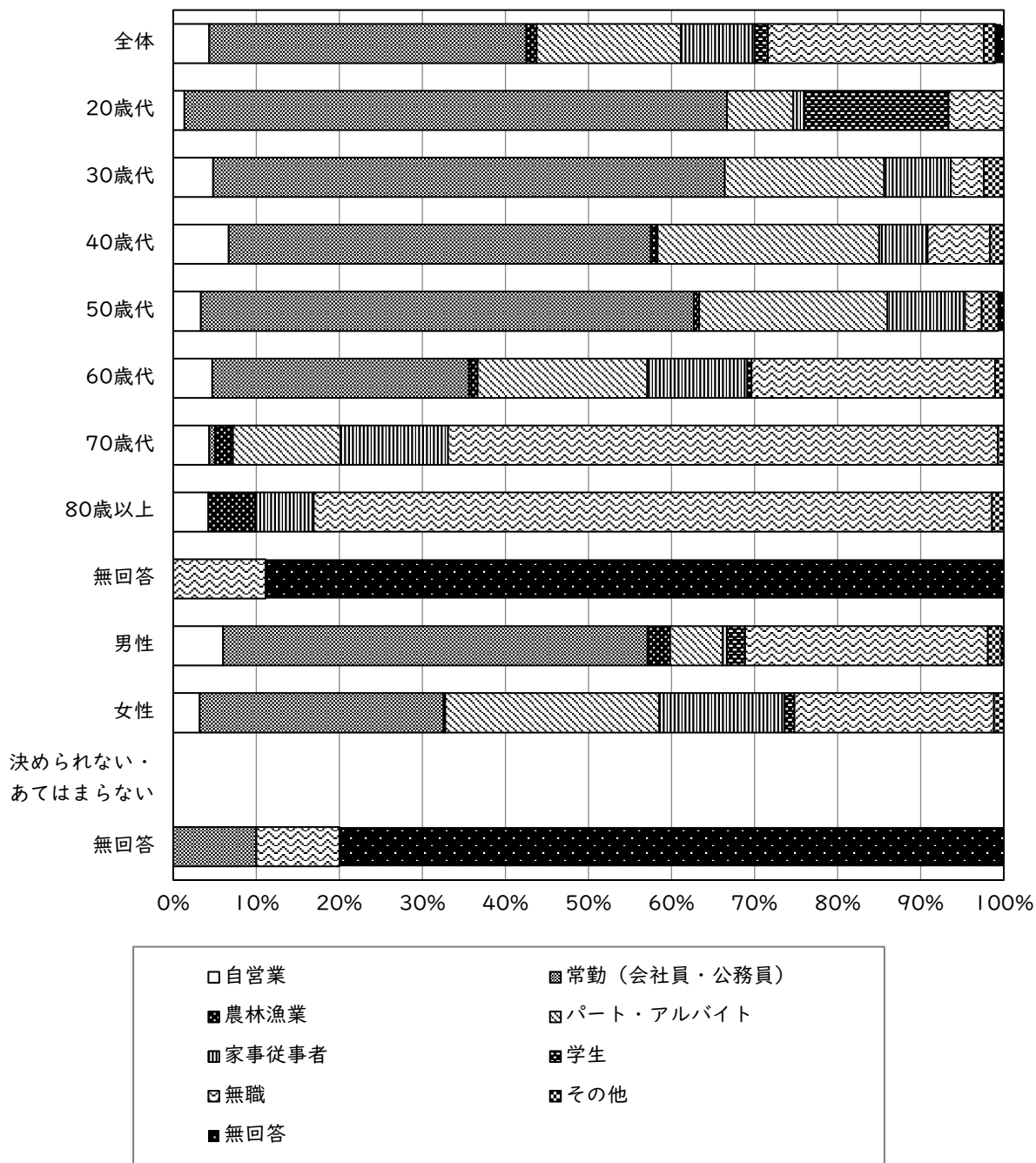
年代別での1位は、20歳代が「2世代家族（親と）」、30歳、40歳代が「2世代（小学生以下の子と）」、50歳代以上は「夫婦のみ」となっている。

■その他自由記述

兄弟・姉妹	3人
4世代	2人
祖父母・孫	2人
実家	1人
核家族	1人
グループホーム	1人
無回答	11人

(4) 職業

問5 あなたの職業はどれにあてはまりますか。



		全体	自営業	常勤 （会社員・公務員）	農林漁業	パート・ アルバイト	家事従事者	学生	無職	その他	無回答
全体	人数	880	38	336	11	153	78	14	229	12	9
	割合	100.0%	4.3%	38.2%	1.3%	17.4%	8.9%	1.6%	26.0%	1.4%	1.0%
20 歳代	人数	75	1	49	0	6	1	13	5	0	0
	割合	100.0%	1.3%	65.3%	0.0%	8.0%	1.3%	17.3%	6.7%	0.0%	0.0%
30 歳代	人数	125	6	77	0	24	10	0	5	3	0
	割合	100.0%	4.8%	61.6%	0.0%	19.2%	8.0%	0.0%	4.0%	2.4%	0.0%
40 歳代	人数	120	8	61	1	32	7	0	9	2	0
	割合	100.0%	6.7%	50.8%	0.8%	26.7%	5.8%	0.0%	7.5%	1.7%	0.0%
50 歳代	人数	150	5	89	1	34	14	0	3	3	1
	割合	100.0%	3.3%	59.3%	0.7%	22.7%	9.3%	0.0%	2.0%	2.0%	0.7%
60 歳代	人数	191	9	59	2	39	23	1	56	2	0
	割合	100.0%	4.7%	30.9%	1.0%	20.4%	12.0%	0.5%	29.3%	1.0%	0.0%
70 歳代	人数	139	6	1	3	18	18	0	92	1	0
	割合	100.0%	4.3%	0.7%	2.2%	12.9%	12.9%	0.0%	66.2%	0.7%	0.0%
80 歳以上	人数	71	3	0	4	0	5	0	58	1	0
	割合	100.0%	4.2%	0.0%	5.6%	0.0%	7.0%	0.0%	81.7%	1.4%	0.0%
無回答	人数	9	0	0	0	0	0	0	1	0	8
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	11.1%	0.0%	88.9%
男性	人数	366	22	187	10	23	2	8	107	6	1
	割合	100.0%	6.0%	51.1%	2.7%	6.3%	0.5%	2.2%	29.2%	1.6%	0.3%
女性	人数	504	16	148	1	130	76	6	121	6	0
	割合	100.0%	3.2%	29.4%	0.2%	25.8%	15.1%	1.2%	24.0%	1.2%	0.0%
決められない・ あてはまらない	人数	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
無回答	人数	10	0	1	0	0	0	0	1	0	8
	割合	100.0%	0.0%	10.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	10.0%	0.0%	80.0%

20～60歳代は「常勤（会社員・公務員）」が最多となっている。2位は20歳代は「学生」、30～50歳代は「パート・アルバイト」、60歳代は「無職」である。70歳以上は「無職」が最多となっている。

■その他自由記述

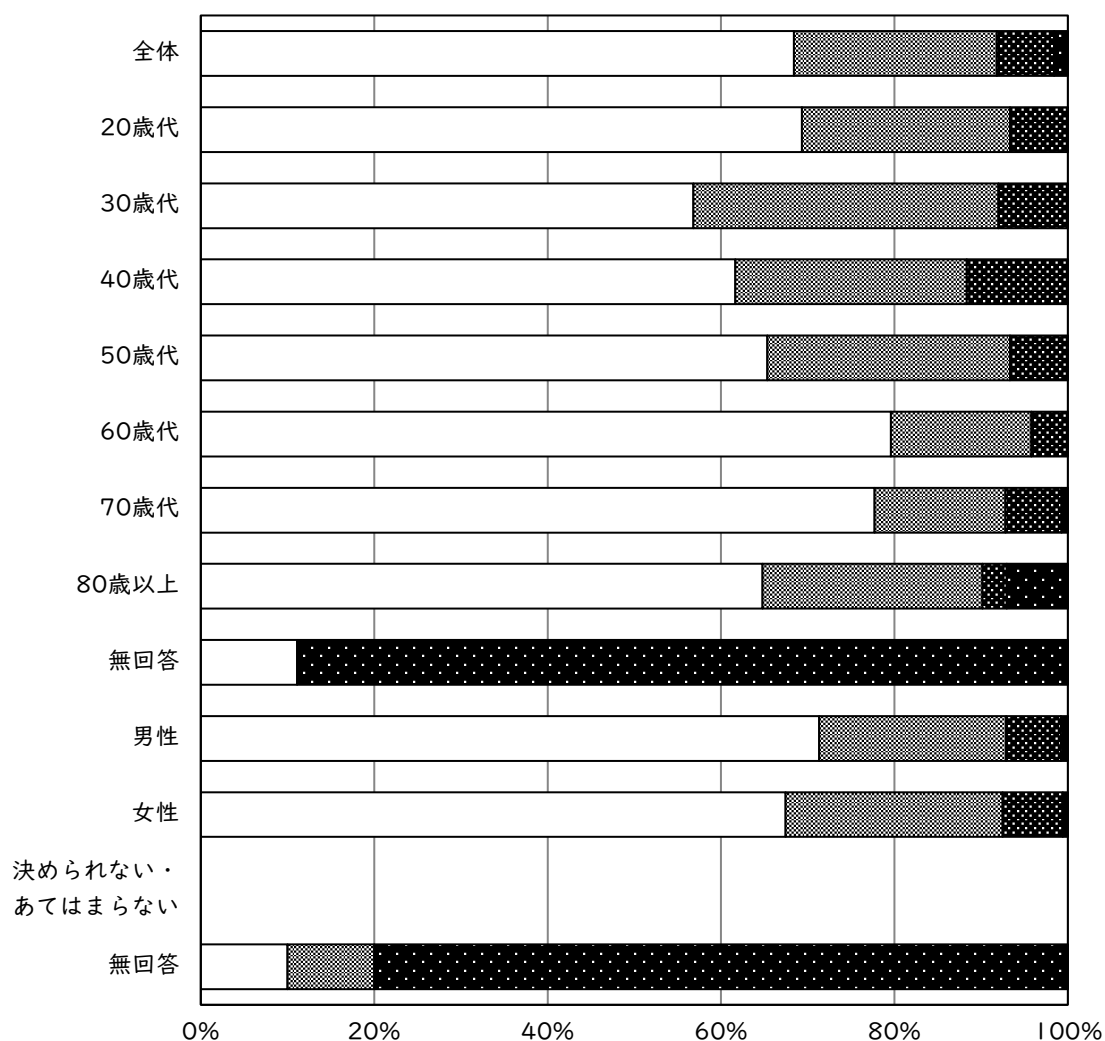
施設通所	2人
介護職	1人
会社役員	1人
障害福祉	1人
ポリテクセンター山口	1人
NPO法人	1人
教師	1人
非常勤講師	1人
宗教奉仕者	1人
無回答	2人

2. 健康づくり・健康状況について

(1) 健康づくりに関する言葉や内容の周知度

問6 あなたは、健康づくりに関する以下の言葉や内容を知っていますか。

① 健康寿命



□言葉も内容も知っていた

▨言葉は知っていたが、内容は知らなかった

▤言葉も内容も知らなかった

■無回答

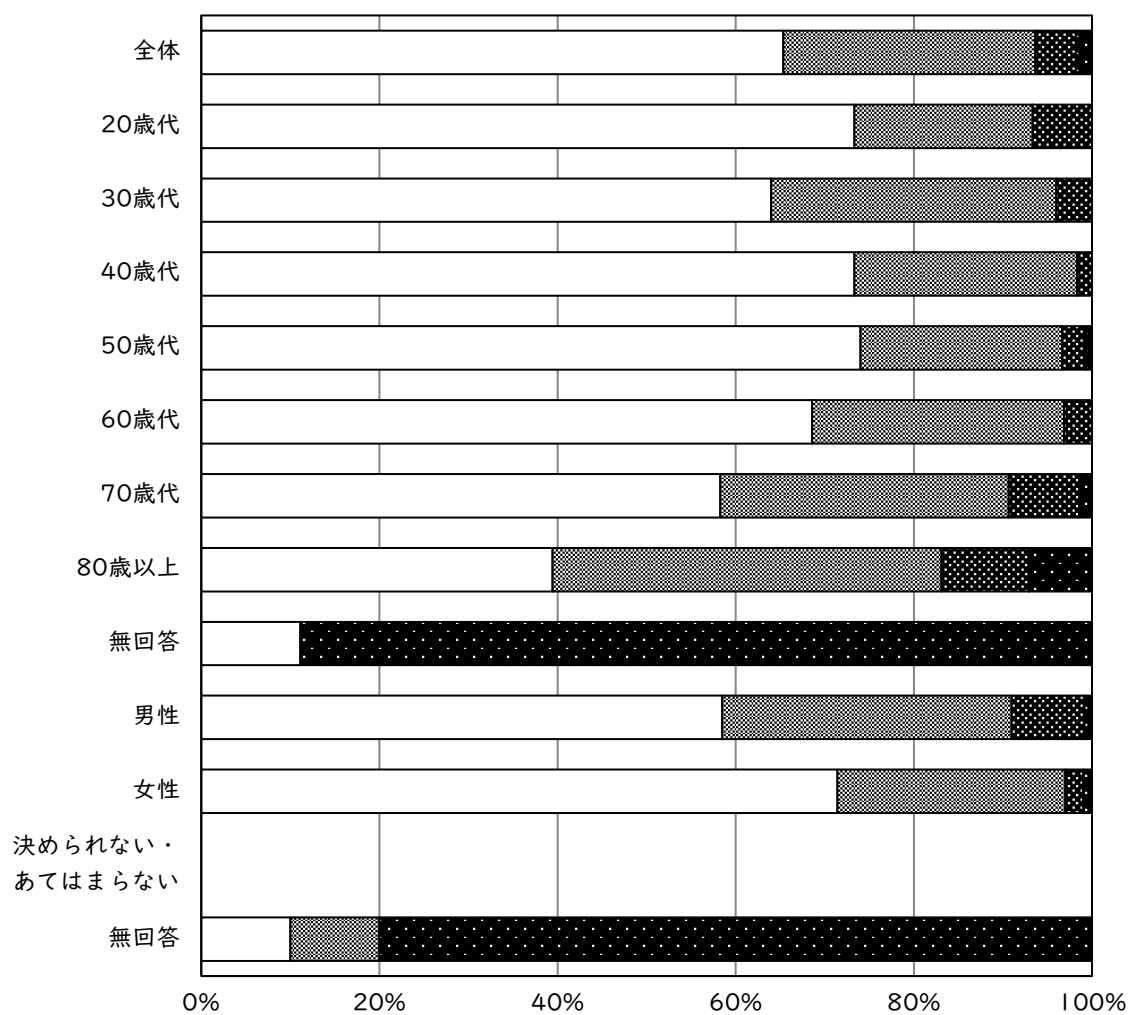
		全体	言葉も内容も知っていた	言葉は知っていたが、内容は知らなかった	言葉も内容も知らなかった	無回答
全体	人数	880	602	206	58	14
	割合	100.0%	68.4%	23.4%	6.6%	1.6%
20 歳代	人数	75	52	18	5	0
	割合	100.0%	69.3%	24.0%	6.7%	0.0%
30 歳代	人数	125	71	44	10	0
	割合	100.0%	56.8%	35.2%	8.0%	0.0%
40 歳代	人数	120	74	32	14	0
	割合	100.0%	61.7%	26.7%	11.7%	0.0%
50 歳代	人数	150	98	42	10	0
	割合	100.0%	65.3%	28.0%	6.7%	0.0%
60 歳代	人数	191	152	31	8	0
	割合	100.0%	79.6%	16.2%	4.2%	0.0%
70 歳代	人数	139	108	21	9	1
	割合	100.0%	77.7%	15.1%	6.5%	0.7%
80 歳以上	人数	71	46	18	2	5
	割合	100.0%	64.8%	25.4%	2.8%	7.0%
無回答	人数	9	1	0	0	8
	割合	100.0%	11.1%	0.0%	0.0%	88.9%
男性	人数	366	261	79	23	3
	割合	100.0%	71.3%	21.6%	6.3%	0.8%
女性	人数	504	340	126	35	3
	割合	100.0%	67.5%	25.0%	6.9%	0.6%
決められない・あてはまらない	人数	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
無回答	人数	10	1	1	0	8
	割合	100.0%	10.0%	10.0%	0.0%	80.0%

「言葉も内容も知っていた」が全体では6割台で、「言葉は知っていたが、内容は知らなかった」は2割台である。

性別では男性の方が「言葉も内容も知っていた」割合が高くなっている。

年代別は、60歳代で「言葉も内容も知っていた」が79.6%で年代別にみて最高値となっており、30歳代は56.8%で他の年代より低い傾向にある。

② 食育



□言葉も内容も知っていた

▨言葉は知っていたが、内容は知らなかった

▩言葉も内容も知らなかった

■無回答

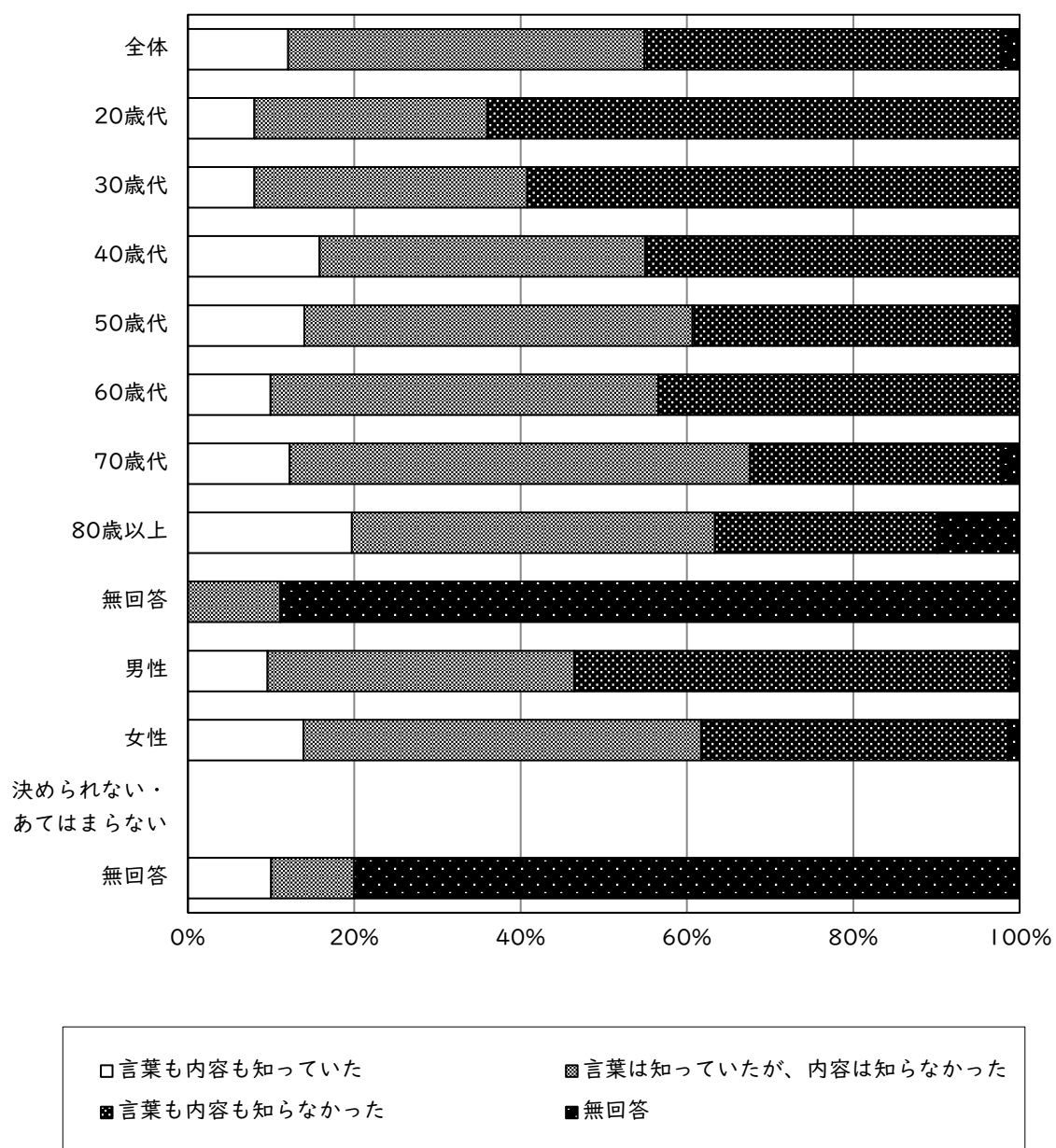
		全体	言葉も内容も知っていた	言葉は知っていたが、内容は知らなかった	言葉も内容も知らなかった	無回答
全体	人数	880	575	249	40	16
	割合	100.0%	65.3%	28.3%	4.5%	1.9%
20 歳代	人数	75	55	15	5	0
	割合	100.0%	73.3%	20.0%	6.7%	0.0%
30 歳代	人数	125	80	40	5	0
	割合	100.0%	64.0%	32.0%	4.0%	0.0%
40 歳代	人数	120	88	30	2	0
	割合	100.0%	73.3%	25.0%	1.7%	0.0%
50 歳代	人数	150	111	34	4	1
	割合	100.0%	74.0%	22.7%	2.7%	0.6%
60 歳代	人数	191	131	54	6	0
	割合	100.0%	68.6%	28.3%	3.1%	0.0%
70 歳代	人数	139	81	45	11	2
	割合	100.0%	58.3%	32.4%	7.9%	1.4%
80 歳以上	人数	71	28	31	7	5
	割合	100.0%	39.4%	43.7%	9.9%	7.0%
無回答	人数	9	1	0	0	8
	割合	100.0%	11.1%	0.0%	0.0%	88.9%
男性	人数	366	214	119	30	3
	割合	100.0%	58.5%	32.5%	8.2%	0.8%
女性	人数	504	360	129	10	5
	割合	100.0%	71.4%	25.6%	2.0%	1.0%
決められない・あてはまらない	人数	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
無回答	人数	10	1	1	0	8
	割合	100.0%	10.0%	10.0%	0.0%	80.0%

「言葉も内容も知っていた」が、全体では6割を超えている。

年代別では、「言葉も内容も知っていた」が20歳代、30歳代、50歳代で7割を超えている。

性別では「言葉も内容も知っていた」の男性の割合が少し低い。

③ 光市健康づくり推進計画



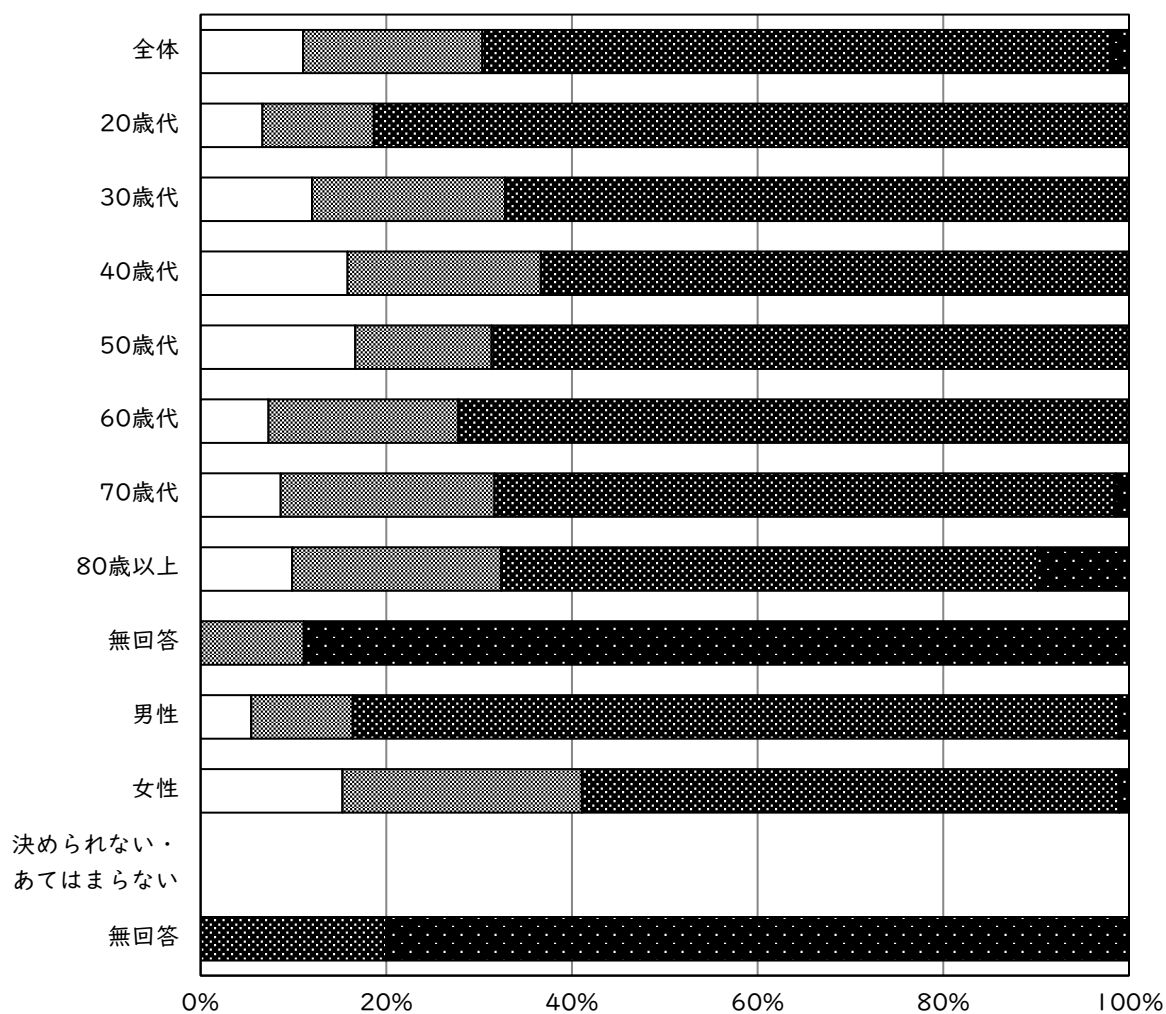
		全体	言葉も内容も 知っていた	言葉は知っていたが、 内容は知らなかった	言葉も内容も 知らなかった	無回答
全体	人数	880	106	377	378	19
	割合	100.0%	12.0%	42.8%	43.0%	2.2%
20 歳代	人数	75	6	21	48	0
	割合	100.0%	8.0%	28.0%	64.0%	0.0%
30 歳代	人数	125	10	41	74	0
	割合	100.0%	8.0%	32.8%	59.2%	0.0%
40 歳代	人数	120	19	47	54	0
	割合	100.0%	15.8%	39.2%	45.0%	0.0%
50 歳代	人数	150	21	70	58	1
	割合	100.0%	14.0%	46.7%	38.7%	0.6%
60 歳代	人数	191	19	89	83	0
	割合	100.0%	9.9%	46.6%	43.5%	0.0%
70 歳代	人数	139	17	77	42	3
	割合	100.0%	12.2%	55.4%	30.2%	2.2%
80 歳以上	人数	71	14	31	19	7
	割合	100.0%	19.7%	43.7%	26.8%	9.8%
無回答	人数	9	0	1	0	8
	割合	100.0%	0.0%	11.1%	0.0%	88.9%
男性	人数	366	35	135	192	4
	割合	100.0%	9.6%	36.9%	52.5%	1.0%
女性	人数	504	70	241	186	7
	割合	100.0%	13.9%	47.8%	36.9%	1.4%
決められない・ あてはまらない	人数	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
無回答	人数	10	1	1	0	8
	割合	100.0%	10.0%	10.0%	0.0%	80.0%

全体では、「言葉も内容も知っていた」が1割台で、「言葉は知っていたが、内容は知らなかった」が4割台と、あわせて約5割である。

年代別は、40歳代、50歳代、70歳以上で「言葉も内容も知っていた」の割合が少し高く、50歳代を区切りに「言葉も内容も知らなかった」よりも「言葉は知っていたが、内容は知らなかった」割合の方が増加する傾向にある。

性別は、女性は「言葉は知っていたが、内容は知らなかった」が全体よりも少し高く、男性は「言葉も内容も知らなかった」が全体よりも少し高い。

④ 光市朝ごはん部



□ 言葉も内容も知っていた

▨ 言葉は知っていたが、内容は知らなかった

▩ 言葉も内容も知らなかった

■ 無回答

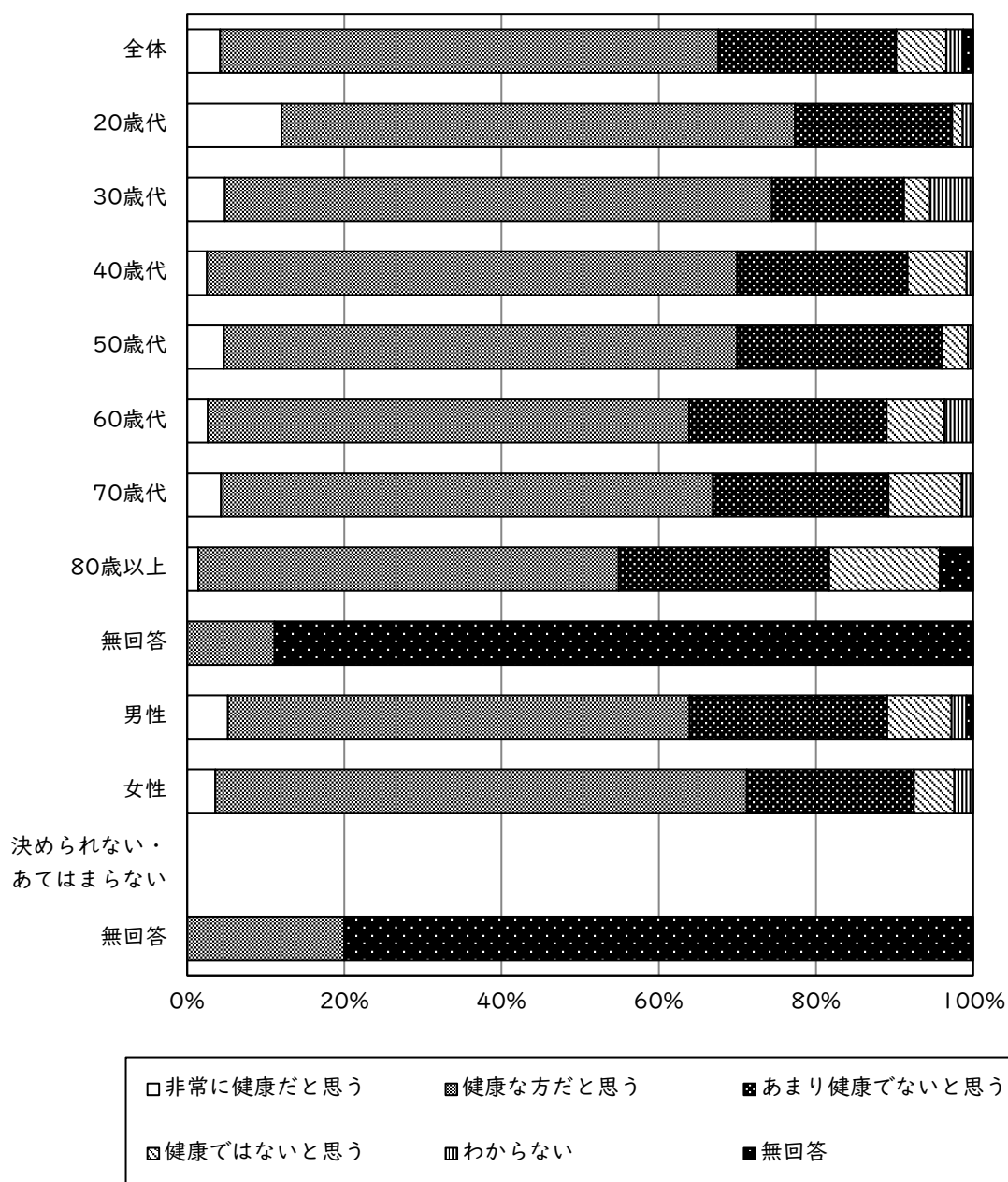
		全体	言葉も内容も知っていた	言葉は知っていたが、内容は知らなかった	言葉も内容も知らなかった	無回答
全体	人数	880	97	170	596	17
	割合	100.0%	11.0%	19.3%	67.7%	2.0%
20 歳代	人数	75	5	9	61	0
	割合	100.0%	6.7%	12.0%	81.3%	0.0%
30 歳代	人数	125	15	26	84	0
	割合	100.0%	12.0%	20.8%	67.2%	0.0%
40 歳代	人数	120	19	25	76	0
	割合	100.0%	15.9%	20.8%	63.3%	0.0%
50 歳代	人数	150	25	22	103	0
	割合	100.0%	16.7%	14.6%	68.7%	0.0%
60 歳代	人数	191	14	39	138	0
	割合	100.0%	7.3%	20.4%	72.3%	0.0%
70 歳代	人数	139	12	32	93	2
	割合	100.0%	8.6%	23.0%	66.9%	1.5%
80 歳以上	人数	71	7	16	41	7
	割合	100.0%	9.9%	22.5%	57.7%	9.9%
無回答	人数	9	0	1	0	8
	割合	100.0%	0.0%	11.1%	0.0%	88.9%
男性	人数	366	20	40	302	4
	割合	100.0%	5.5%	10.9%	82.5%	1.1%
女性	人数	504	77	130	292	5
	割合	100.0%	15.3%	25.8%	57.9%	1.0%
決められない・あてはまらない	人数	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
無回答	人数	10	0	0	2	8
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	20.0%	80.0%

全体では、「言葉も内容も知っていた」と「言葉は知っていたが、内容は知らなかった」をあわせて3割で、「言葉も内容も知らなかった」が約7割である。

性別では、「言葉も内容も知らなかった」の男性の割合が高い。

(2) 主観的健康観

問7 あなたは、自分で健康だと感じていますか。



		全体	非常に健康 だと思う	健康な方 だと思う	あまり健康で ないと思う	健康では ないと思う	わからない	無回答
全体	人数	880	37	558	199	56	19	11
	割合	100.0	4.2	63.4	22.6	6.4	2.2	1.3
20 歳代	人数	75	9	49	15	1	1	0
	割合	100.0	12.0	65.3	20.0	1.3	1.3	0.0
30 歳代	人数	125	6	87	21	4	7	0
	割合	100.0	4.8	69.6	16.8	3.2	5.6	0.0
40 歳代	人数	120	3	81	26	9	1	0
	割合	100.0	2.5	67.5	21.7	7.5	0.8	0.0
50 歳代	人数	150	7	98	39	5	1	0
	割合	100.0	4.7	65.3	26.0	3.3	0.7	0.0
60 歳代	人数	191	5	117	48	14	7	0
	割合	100.0	2.6	61.3	25.1	7.3	3.7	0.0
70 歳代	人数	139	6	87	31	13	2	0
	割合	100.0	4.3	62.6	22.3	9.4	1.4	0.0
80 歳以上	人数	71	1	38	19	10	0	3
	割合	100.0	1.4	53.5	26.8	14.1	0.0	4.2
無回答	人数	9	0	1	0	0	0	8
	割合	100.0	0.0	11.1	0.0	0.0	0.0	88.9
男性	人数	366	19	215	92	30	7	3
	割合	100.0	5.2	58.7	25.1	8.2	1.9	0.8
女性	人数	504	18	341	107	26	12	0
	割合	100.0	3.6	67.7	21.2	5.2	2.4	0.0
決められない・ あてはまらない	人数	0	0	0	0	0	0	0
	割合	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
無回答	人数	10	0	2	0	0	0	8
	割合	100.0	0.0	20.0	0.0	0.0	0.0	80.0

※割合（％）表記は紙面の都合上省略とする

		全体	非常に健康 だと思 う	健康な方 だと思 う	あまり健康で ないと思 う	健康では ないと思 う	わからない	無回答
全体	人数	880	37	558	199	56	19	11
	割合	100.0	4.2	63.4	22.6	6.4	2.2	1.3
20～30歳代	人数	200	15	136	36	5	8	0
	割合	100.0	7.5	68.0	18.0	2.5	4.0	0.0
40歳代	人数	120	3	81	26	9	1	0
	割合	100.0	2.5	67.5	21.7	7.5	0.8	0.0
50歳代	人数	150	7	98	39	5	1	0
	割合	100.0	4.7	65.3	26.0	3.3	0.7	0.0
60～64歳代	人数	96	2	55	29	7	3	0
	割合	100.0	2.1	57.3	30.2	7.3	3.1	0.0
前期高齢者	人数	158	6	105	32	10	5	0
	割合	100.0	3.8	66.5	20.3	6.3	3.2	0.0
後期高齢者	人数	147	4	82	37	20	1	3
	割合	100.0	2.7	55.8	25.2	13.6	0.7	2.0
無回答	人数	9	0	1	0	0	0	8
	割合	100.0	0.0	11.1	0.0	0.0	0.0	88.9

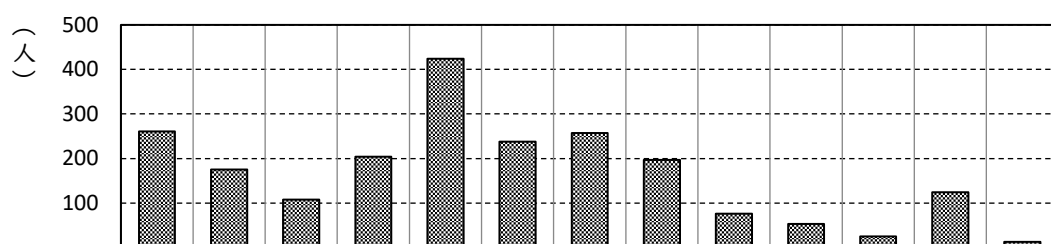
※割合（％）表記は紙面の都合上省略とする

全体では、「非常に健康だと思う」と「健康な方だと思う」の合計が67.6％である。
年代別にみると、80歳以上での合計は54.9％とやや低いほかは、全体と同じ傾向で
ある。

性別でみると、男性での合計は63.9％とやや低いほかは、全体と同じ傾向である。

(3) 健康に関する不安

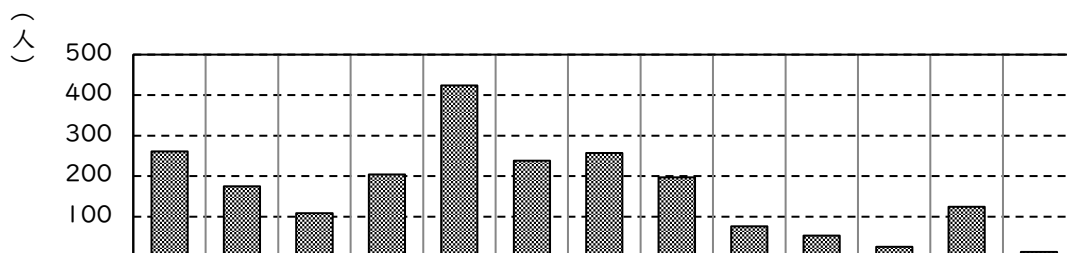
問8 現在、健康に関して何か不安をお持ちですか。（複数回答）



		全体	持病がある	ガンにかかるのが怖い	心筋梗塞・糖尿病などが怖い	認知症になるのが怖い	体力が衰えてきた	ストレスがたまると精神的に疲れる	歯が気になる	肥満が気になる	介護が必要な状態になる	寝たきりの状態になる	その他	特に不安はない	無回答
全体	人数	880	261	175	108	204	424	238	257	197	76	53	25	124	13
	割合	100.0	29.7	19.9	12.3	23.2	48.2	27.0	29.2	22.4	8.6	6.0	2.8	14.1	1.5
20歳代	人数	75	3	11	7	3	16	23	15	17	1	0	6	21	1
	割合	100.0	4.0	14.7	9.3	4.0	21.3	30.7	20.0	22.7	1.3	0.0	8.0	28.0	1.3
30歳代	人数	125	9	25	14	9	47	48	39	36	2	1	2	25	1
	割合	100.0	7.2	20.0	11.2	7.2	37.6	38.4	31.2	28.8	1.6	0.8	1.6	20.0	0.8
40歳代	人数	120	21	29	15	21	65	43	39	37	8	5	2	9	1
	割合	100.0	17.5	24.2	12.5	17.5	54.2	35.8	32.5	30.8	6.7	4.2	1.7	7.5	0.8
50歳代	人数	150	34	32	23	39	62	45	37	47	11	8	5	17	4
	割合	100.0	22.7	21.3	15.3	26.0	41.3	30.0	24.7	31.3	7.3	5.3	3.3	11.3	2.7
60歳代	人数	191	78	42	23	59	105	41	61	37	15	8	1	21	2
	割合	100.0	40.8	22.0	12.0	30.9	55.0	21.5	31.9	19.4	7.9	4.2	0.5	11.0	1.0
70歳代	人数	139	72	23	18	53	77	21	43	14	22	14	5	22	2
	割合	100.0	51.8	16.5	12.9	38.1	55.4	15.1	30.9	10.1	15.8	10.1	3.6	15.8	1.4
80歳以上	人数	71	38	11	7	20	47	14	20	7	17	17	4	8	2
	割合	100.0	53.5	15.5	9.9	28.2	66.2	19.7	28.2	9.9	23.9	23.9	5.6	11.3	2.8
無回答	人数	9	6	2	1	0	5	3	3	2	0	0	0	1	0
	割合	100.0	66.7	22.2	11.1	0.0	55.6	33.3	33.3	22.2	0.0	0.0	0.0	11.1	0.0
男性	人数	366	124	52	43	55	181	72	104	81	25	24	14	70	5
	割合	100.0	33.9	14.2	11.7	15.0	49.5	19.7	28.4	22.1	6.8	6.6	3.8	19.1	1.4
女性	人数	504	131	121	64	148	238	163	150	114	54	32	11	53	8
	割合	100.0	26.0	24.0	12.7	29.4	47.2	32.3	29.8	22.6	10.7	6.3	2.2	10.5	1.6
決められない・あてはまらない	人数	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	割合	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
無回答	人数	10	6	2	1	1	5	3	3	2	0	1	0	1	0
	割合	100.0	60.0	20.0	10.0	10.0	50.0	30.0	30.0	20.0	0.0	10.0	0.0	10.0	0.0

※割合（％）表記は紙面の都合上省略とする。

<年齢区分>



		全体	持病がある	ガンにかかるのが怖い	心筋梗塞・糖尿病などが怖い	認知症になるのが怖い	体力が衰えてきた	ストレスがたまる・精神的に疲れる	歯が気になる	肥満が気になる	介護が必要な状態になる	寝たきりの状態になる	その他	特に不安はない	無回答
全体	人数	880	261	175	108	204	424	238	257	197	76	53	25	124	13
	割合	100.0	29.7	19.9	12.3	23.2	48.2	27.0	29.2	22.4	8.6	6.0	2.8	14.1	1.5
20～30 歳代	人数	200	12	36	21	12	63	71	54	53	3	1	8	46	2
	割合	100.0	6.0	18.0	10.5	6.0	31.5	35.5	27.0	26.5	1.5	0.5	4.0	23.0	1.0
40 歳代	人数	120	21	29	15	21	65	43	39	37	8	5	2	9	1
	割合	100.0	17.5	24.2	12.5	17.5	54.2	35.8	32.5	30.8	6.7	4.2	1.7	7.5	0.8
50 歳代	人数	150	34	32	23	39	62	45	37	47	11	8	5	17	4
	割合	100.0	22.7	21.3	15.3	26.0	41.3	30.0	24.7	31.3	7.3	5.3	3.3	11.3	2.7
60～64 歳代	人数	96	40	23	10	31	55	29	31	20	7	4	0	8	1
	割合	100.0	41.7	24.0	10.4	32.3	57.3	30.2	32.3	20.8	7.3	4.2	0.0	8.3	1.0
前期高齢者	人数	158	71	32	19	51	88	24	53	25	17	8	4	21	1
	割合	100.0	44.9	20.3	12.0	32.3	55.7	15.2	33.5	15.8	10.8	5.1	2.5	13.3	0.6
後期高齢者	人数	147	77	21	19	50	86	23	40	13	30	27	6	22	4
	割合	100.0	52.4	14.3	12.9	34.0	58.5	15.6	27.2	8.8	20.4	18.4	4.1	15.0	2.7
無回答	人数	9	6	2	1	0	5	3	3	2	0	0	0	1	0
	割合	100.0	66.7	22.2	11.1	0.0	55.6	33.3	33.3	22.2	0.0	0.0	0.0	11.1	0.0

※割合（％）表記は紙面の都合上省略とする。

割合の最高は、20歳代、30歳代が「ストレスがたまる・精神的に疲れる」、40歳代と60歳代以上は「体力が衰えてきた」が5割ほどの割合となっている。全体、男女とも「体力が衰えてきた」が最高の割合である。ほかに、「歯が気になる」は全ての年代で差は少なく、「認知症になるのが怖い」が50歳代以上で割合が高くなっている。60歳代以上では「持病がある」の割合が高い。

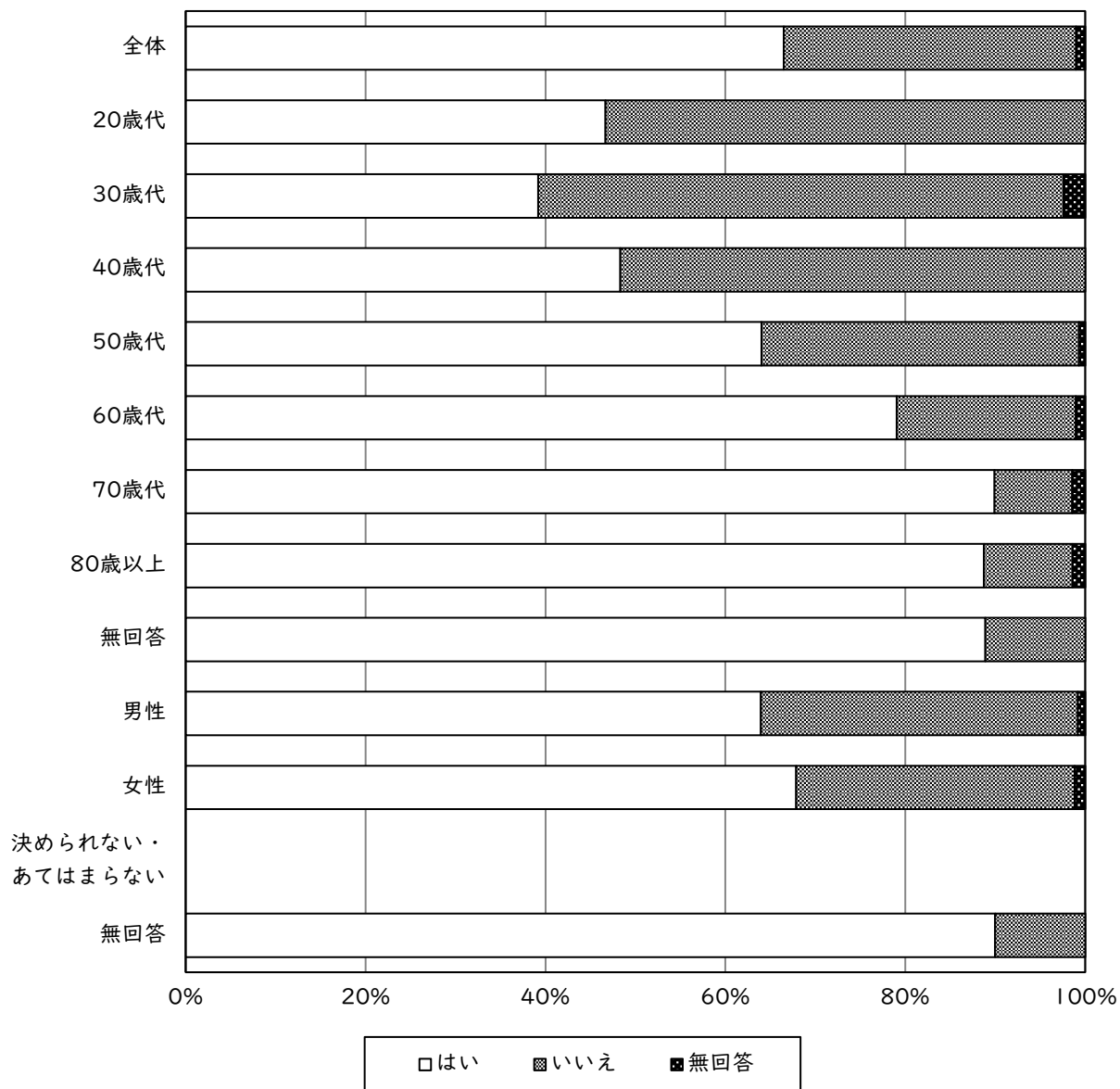
「介護が必要な状態になる」と「寝たきりの状態になる」は、年代別では80歳以上の割合が高い。

■その他自由記述

貧血	2人	治療・通院	1人
睡眠不足	2人	疲労感が続く	1人
アレルギー	2人	慢性腎臓病	1人
歩けない	1人	目がかすむ	1人
メンタル不安定	1人	ガン手術をする	1人
不眠	1人	時々動悸がある	1人
眠りが浅い	1人	暑さでの不調	1人
要介護3です	1人		
過去に胃がんを患った			1人
高血圧が気になる			1人
尿酸値が高くなってきた			1人
姿勢(肩こり・腰痛)			1人
現状維持がいつまでできるか			1人
気をつけているが“怖い”とは思わない			1人
無回答			1人

(4) かかりつけの医療機関の有無

問9 現在、かかりつけ医療機関がありますか。



		全体	はい	いいえ	無回答
全体	人数	880	585	286	9
	割合	100.0%	66.5%	32.5%	1.0%
20 歳代	人数	75	35	40	0
	割合	100.0%	46.7%	53.3%	0.0%
30 歳代	人数	125	49	73	3
	割合	100.0%	39.2%	58.4%	2.4%
40 歳代	人数	120	58	62	0
	割合	100.0%	48.3%	51.7%	0.0%
50 歳代	人数	150	96	53	1
	割合	100.0%	64.0%	35.3%	0.7%
60 歳代	人数	191	151	38	2
	割合	100.0%	79.1%	19.9%	1.0%
70 歳代	人数	139	125	12	2
	割合	100.0%	89.9%	8.6%	1.4%
80 歳以上	人数	71	63	7	1
	割合	100.0%	88.7%	9.9%	1.4%
無回答	人数	9	8	1	0
	割合	100.0%	88.9%	11.1%	0.0%
男性	人数	366	234	129	3
	割合	100.0%	63.9%	35.2%	0.8%
女性	人数	504	342	156	6
	割合	100.0%	67.9%	31.0%	1.2%
決められない・あてはまらない	人数	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%
無回答	人数	10	9	1	0
	割合	100.0%	90.0%	10.0%	0.0%

「はい」は、40歳代までは5割未満だが、50歳代から増加傾向にあり、70歳代以上では約9割となっている。

全体では66.5%で性別も同様の割合である。

(5) かかりつけ医の状況

問9（1） かかりつけ医は次のうちどなたですか。（複数回答）

問9で「はい」と回答した人のみ回答

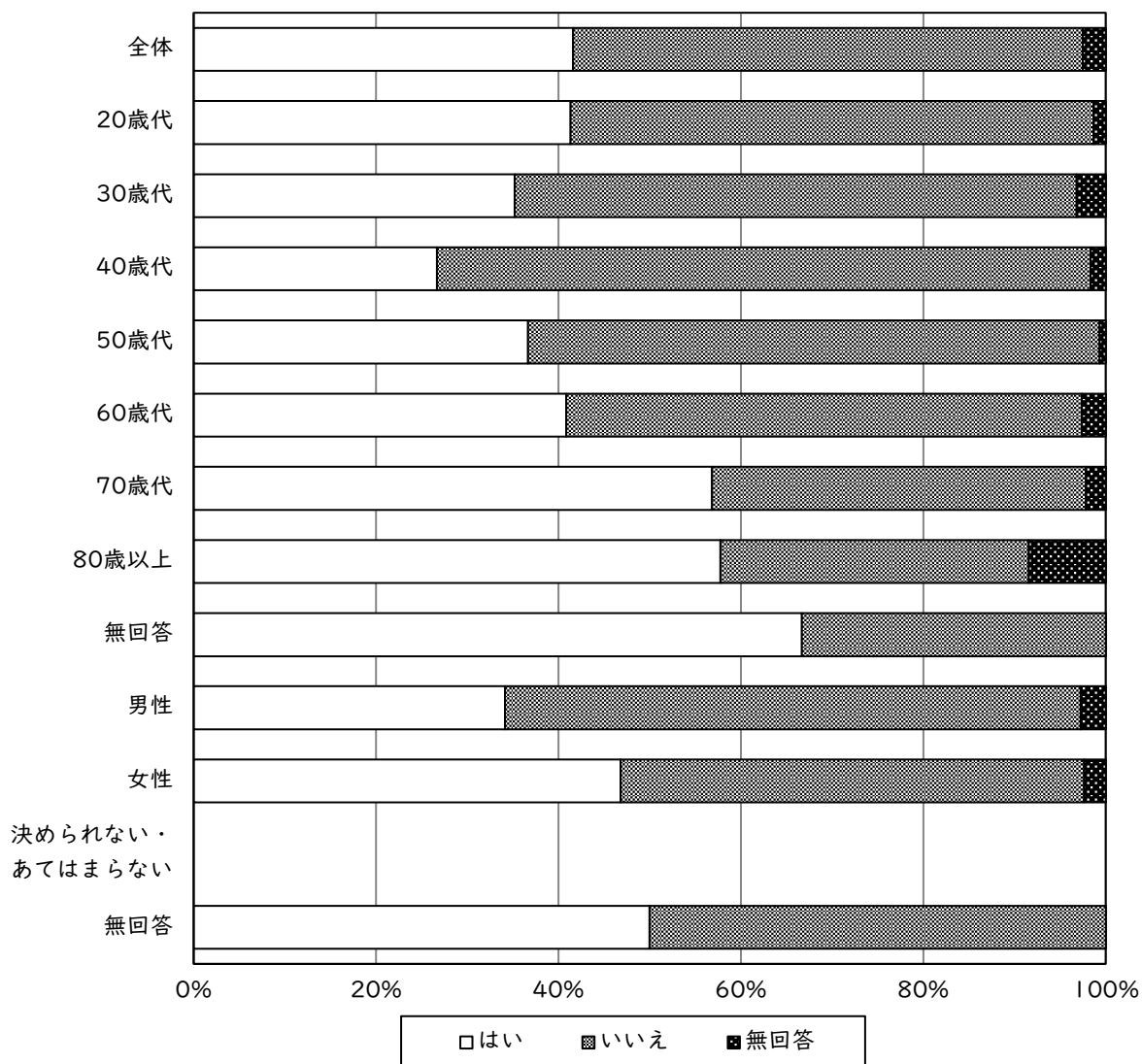


		全体	医師	歯科医師	無回答
全体	人数	585	515	274	9
	割合	100.0%	88.0%	46.8%	1.5%
20 歳代	人数	35	28	18	0
	割合	100.0%	80.0%	51.4%	0.0%
30 歳代	人数	49	38	26	0
	割合	100.0%	77.6%	53.1%	0.0%
40 歳代	人数	58	51	28	0
	割合	100.0%	87.9%	48.3%	0.0%
50 歳代	人数	96	86	40	2
	割合	100.0%	89.6%	41.7%	2.1%
60 歳代	人数	151	130	78	1
	割合	100.0%	86.1%	51.7%	0.7%
70 歳代	人数	125	114	57	4
	割合	100.0%	91.2%	45.6%	3.2%
80 歳以上	人数	63	60	23	2
	割合	100.0%	95.2%	36.5%	3.2%
無回答	人数	8	8	4	0
	割合	100.0%	100.0%	50.0%	0.0%
男性	人数	234	217	95	4
	割合	100.0%	92.7%	40.6%	1.7%
女性	人数	342	289	175	5
	割合	100.0%	84.5%	51.2%	1.5%
決められない・あてはまらない	人数	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%
無回答	人数	9	9	4	0
	割合	100.0%	100.0%	44.4%	0.0%

「医師」は、30歳代以外で8割を超えている。「歯科医師」は、20歳代、30歳代、60歳代は5割を超えているが、80歳以上は3割台である。

(6) 相談相手の有無

問10 ご家族以外でお住いの地区に困ったときに相談できる人がいますか。



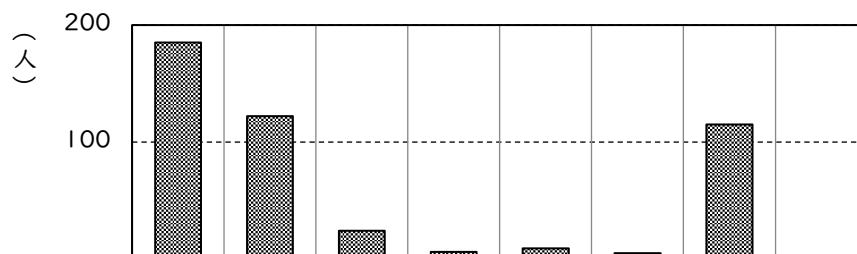
		全体	はい	いいえ	無回答
全体	人数	880	366	492	22
	割合	100.0%	41.6%	55.9%	2.5%
20 歳代	人数	75	31	43	1
	割合	100.0%	41.3%	57.3%	1.3%
30 歳代	人数	125	44	77	4
	割合	100.0%	35.2%	61.6%	3.2%
40 歳代	人数	120	32	86	2
	割合	100.0%	26.7%	71.7%	1.7%
50 歳代	人数	150	55	94	1
	割合	100.0%	36.7%	62.7%	0.7%
60 歳代	人数	191	78	108	5
	割合	100.0%	40.8%	56.5%	2.6%
70 歳代	人数	139	79	57	3
	割合	100.0%	56.8%	41.0%	2.2%
80 歳以上	人数	71	41	24	6
	割合	100.0%	57.7%	33.8%	8.5%
無回答	人数	9	6	3	0
	割合	100.0%	66.7%	33.3%	0.0%
男性	人数	366	125	231	10
	割合	100.0%	34.2%	63.1%	2.7%
女性	人数	504	236	256	12
	割合	100.0%	46.8%	50.8%	2.4%
決められない・あてはまらない	人数	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%
無回答	人数	10	5	5	0
	割合	100.0%	50.0%	50.0%	0.0%

全体では「はい」が41.6%である。40歳代では2割台だが、70歳以上では5割を超えている。性別では、女性の方が「はい」の割合が高い。

(7) 相談相手

問 10 (1) 相談できる人はどなたですか。（複数回答）

問 10 で「はい」と回答した人のみ回答



		全体	近所の人	かかりつけ医	民生委員・児童委員	福祉委員	自治会長	自治体職員	その他	無回答
全体	人数	366	185	122	24	6	9	5	115	2
	割合	100.0	50.5	33.3	6.6	1.6	2.5	1.4	31.4	0.5
20 歳代	人数	33	16	6	0	0	0	0	11	0
	割合	100.0	48.5	18.2	0.0	0.0	0.0	0.0	33.3	0.0
30 歳代	人数	50	22	11	1	0	0	4	12	0
	割合	100.0	44.0	22.0	2.0	0.0	0.0	8.0	24.0	0.0
40 歳代	人数	35	19	3	0	0	2	0	11	0
	割合	100.0	54.3	8.6	0.0	0.0	5.7	0.0	31.4	0.0
50 歳代	人数	71	30	16	2	1	1	0	21	0
	割合	100.0	42.3	22.5	2.8	1.4	1.4	0.0	29.6	0.0
60 歳代	人数	95	35	28	3	1	2	1	25	0
	割合	100.0	36.8	29.5	3.2	1.1	2.1	1.1	26.3	0.0
70 歳代	人数	115	39	35	13	2	2	0	23	1
	割合	100.0	33.9	30.4	11.3	1.7	1.7	0.0	20.0	0.9
80 歳以上	人数	60	20	20	4	2	2	0	11	1
	割合	100.0	33.3	33.3	6.7	3.3	3.3	0.0	18.3	1.7
無回答	人数	9	4	3	1	0	0	0	1	0
	割合	100.0	44.4	33.3	11.1	0.0	0.0	0.0	11.1	0.0
男性	人数	163	58	57	10	3	6	1	28	0
	割合	100.0	35.6	35.0	6.1	1.8	3.7	0.6	17.2	0.0
女性	人数	298	124	62	13	3	3	4	87	2
	割合	100.0	41.6	20.8	4.4	1.0	1.0	1.3	29.2	0.7
決められない・あてはまらない	人数	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	割合	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
無回答	人数	7	3	3	1	0	0	0	0	0
	割合	100.0	42.9	42.9	14.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

※割合（％）表記は紙面の都合上省略とする

全体では「近所の人」が50.5%と高い。

年齢では、70歳以上では「近所の人」と「かかりつけ医」の割合が同じくらいとなっている。

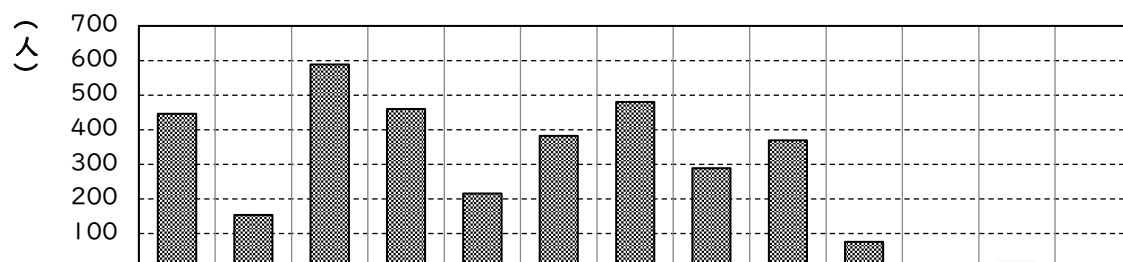
性別では、男性は「近所の人」と「かかりつけ医」の割合が同じくらいだが、女性は「近所の人」の割合が高い。

■その他自由記述（重複回答あり）

友人	51人	父・母	2人
親戚	14人	スポーツ少年団	1人
兄弟・姉妹	9人	大学の保健センター	1人
知人	7人	配偶者	1人
職場の人	7人	交際相手	1人
こども	5人	宗教関係者	1人
ケアマネジャー	3人	無回答	16人
家族	2人		

(8) 健康で過ごすために必要なこと

問11 あなたは、健康で過ごすために、何が必要だと思いますか。（複数回答）



		全体	健康に関心を持つ	知識を得る機会	望ましい生活習慣の実践 (食習慣、運動習慣、 健全な口腔状態、ストレスの軽減等)	定期的な健康診断の受診	かかりつけの医療機関	家族・友人・仲間	趣味・生きがい	時間的余裕	経済的余裕	公園や活動ができる施設	その他	特にない	無回答
全体	人数	880	446	154	589	460	216	382	480	289	369	76	14	15	5
	割合	100.0	50.7	17.5	66.9	52.3	24.5	43.4	54.5	32.8	41.9	8.6	1.6	1.7	0.6
20歳代	人数	75	39	17	54	38	12	35	47	40	33	8	1	0	0
	割合	100.0	52.0	22.7	72.0	50.7	16.0	46.7	62.7	53.3	44.0	10.7	1.3	0.0	0.0
30歳代	人数	125	68	29	86	66	26	50	69	66	63	14	1	3	1
	割合	100.0	54.4	23.2	68.8	52.8	20.8	40.0	55.2	52.8	50.4	11.2	0.8	2.4	0.8
40歳代	人数	120	50	23	86	62	21	48	69	54	54	12	1	0	0
	割合	100.0	41.7	19.2	71.7	51.7	17.5	40.0	57.5	45.0	45.0	10.0	0.8	0.0	0.0
50歳代	人数	150	69	31	106	80	25	57	76	55	62	15	4	4	1
	割合	100.0	46.0	20.7	70.7	53.3	16.7	38.0	50.7	36.7	41.3	10.0	2.7	2.7	0.7
60歳代	人数	191	93	30	138	108	50	89	114	44	83	15	2	1	1
	割合	100.0	48.7	15.7	72.3	56.5	26.2	46.6	59.7	23.0	43.5	7.9	1.0	0.5	0.5
70歳代	人数	139	80	17	77	67	42	66	71	20	54	6	3	3	1
	割合	100.0	57.6	12.2	55.4	48.2	30.2	47.5	51.1	14.4	38.8	4.3	2.2	2.2	0.7
80歳以上	人数	71	41	7	37	35	38	29	27	7	14	3	1	4	1
	割合	100.0	57.7	9.9	52.1	49.3	53.5	40.8	38.0	9.9	19.7	4.2	1.4	5.6	1.4
無回答	人数	9	6	0	5	4	2	8	7	3	6	3	1	0	0
	割合	100.0	66.7	0.0	55.6	44.4	22.2	88.9	77.8	33.3	66.7	33.3	11.1	0.0	0.0
男性	人数	366	172	51	226	183	89	130	210	105	151	31	5	10	3
	割合	100.0	47.0	13.9	61.7	50.0	24.3	35.5	57.4	28.7	41.3	8.5	1.4	2.7	0.8
女性	人数	504	267	103	357	273	125	244	260	180	212	43	8	5	2
	割合	100.0	53.0	20.4	70.8	54.2	24.8	48.4	51.6	35.7	42.1	8.5	1.6	1.0	0.4
決められない・あてはまらない	人数	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	割合	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
無回答	人数	10	7	0	6	4	2	8	7	4	6	2	1	0	0
	割合	100.0	70.0	0.0	60.0	40.0	20.0	80.0	70.0	40.0	60.0	20.0	10.0	0.0	0.0

※割合（％）表記は紙面の都合上省略とする

全体では、「望ましい生活習慣の実践」が最高値（70歳代、80歳以上を除き各区分でも最高値）である。

年代別では全年齢で「健康に関心を持つ」、「定期的な健康診断の受診」、「趣味・生きがい」の割合が高い傾向にある。20歳代、30歳代では、「時間的余裕」の割合が高い傾向にある。

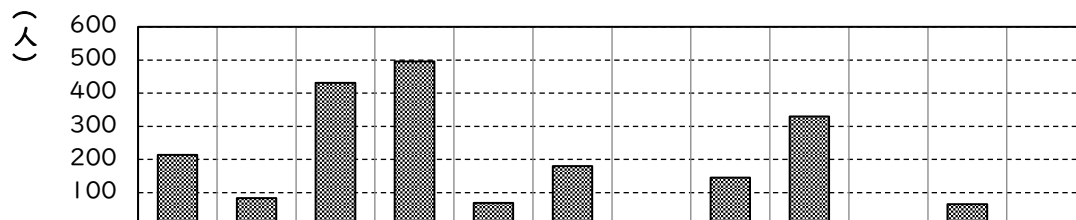
性別も全体と同じ傾向にある。

■その他自由記述

予防医療	1人
お金	1人
サプリを上手に活用する	1人
しかるべき	1人
スポーツ	1人
公的支援	1人
自分の意志	1人
信仰心	1人
相談できる人、場所	1人
体力・筋力	1人
病院に行きやすい環境	1人
不安を持たない	1人
補助	1人
豊かな自然環境	1人
良質な睡眠、適度な運動	1人

(9) 健康づくりや生活習慣改善についての情報元

問12 あなたは、健康づくりや生活習慣改善について、何から情報を得ていますか。
（複数回答）



		全体	新聞・週刊誌等	健康に関する専門雑誌や専門書	テレビ・ラジオ	インターネット	市広報	医師・歯科医師・薬剤師	市や保健所等の職員	会社・職場、学校	家族、友人・仲間	その他	特に情報を得ていない	無回答
全体	人数	880	214	83	431	496	69	180	8	145	330	7	65	10
	割合	100.0	24.3	9.4	49.0	56.4	7.8	20.5	0.9	16.5	37.5	0.8	7.4	1.1
20 歳代	人数	75	4	7	21	57	1	10	0	16	23	2	6	1
	割合	100.0	5.3	9.3	28.0	76.0	1.3	13.3	0.0	21.3	30.7	2.7	8.0	1.3
30 歳代	人数	125	8	11	48	93	7	18	2	27	42	1	13	1
	割合	100.0	6.4	8.8	38.4	74.4	5.6	14.4	1.6	21.6	33.6	0.8	10.4	0.8
40 歳代	人数	120	9	10	46	95	6	13	0	30	35	1	8	0
	割合	100.0	7.5	8.3	38.3	79.2	5.0	10.8	0.0	25.0	29.2	0.8	6.7	0.0
50 歳代	人数	150	38	13	65	96	13	21	0	40	49	1	10	1
	割合	100.0	25.3	8.7	43.3	64.0	8.7	14.0	0.0	26.7	32.7	0.7	6.7	0.7
60 歳代	人数	191	60	18	100	96	14	50	2	26	82	2	10	3
	割合	100.0	31.4	9.4	52.4	50.3	7.3	26.2	1.0	13.6	42.9	1.0	5.2	1.6
70 歳代	人数	139	59	13	100	42	17	43	3	3	65	0	9	1
	割合	100.0	42.4	9.4	71.9	30.2	12.2	30.9	2.2	2.2	46.8	0.0	6.5	0.7
80 歳以上	人数	71	34	9	44	13	11	22	1	1	30	0	8	3
	割合	100.0	47.9	12.7	62.0	18.3	15.5	31.0	1.4	1.4	42.3	0.0	11.3	4.2
無回答	人数	9	2	2	7	4	0	3	0	2	4	0	1	0
	割合	100.0	22.2	22.2	77.8	44.4	0.0	33.3	0.0	22.2	44.4	0.0	11.1	0.0
男性	人数	366	90	27	155	195	27	76	2	60	97	3	41	5
	割合	100.0	24.6	7.4	42.3	53.3	7.4	20.8	0.5	16.4	26.5	0.8	11.2	1.4
女性	人数	504	122	55	270	296	42	101	6	83	229	4	23	4
	割合	100.0	24.2	10.9	53.6	58.7	8.3	20.0	1.2	16.5	45.4	0.8	4.6	0.8
決められない・あてはまらない	人数	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	割合	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
無回答	人数	10	2	1	6	5	0	3	0	2	4	0	1	0
	割合	100.0	20.0	10.0	60.0	50.0	0.0	30.0	0.0	20.0	40.0	0.0	10.0	0.0

※割合（％）表記は紙面の都合上省略とする

全体では、「インターネット」が最高値で、次いで「テレビ・ラジオ」、「家族、友人・仲間」、「新聞・週刊誌等」の割合が高い。

性別は、全体と同様の傾向にある。

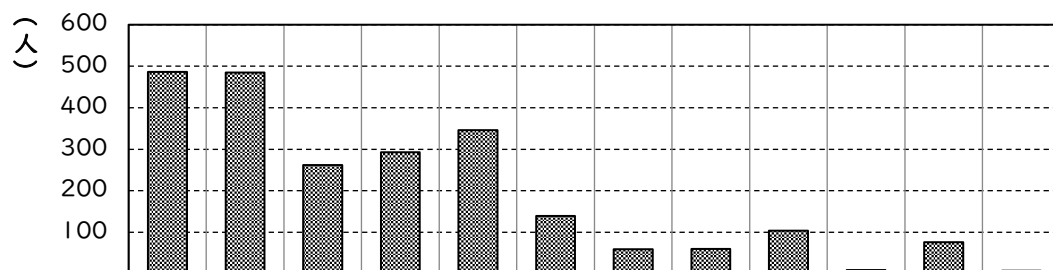
年代別では、20歳代～50歳代は「インターネット」が最高値で、60歳代以上では「テレビ・ラジオ」が最高値である。「テレビ・ラジオ」については年齢が高くなるほど割合が高く、「インターネット」と逆の傾向にある。

■その他自由記述

SNS	2人
セミナー	1人
大学の授業	1人
図書館	1人
整体師	1人
しがらみはいらない	1人

(10) 健康づくりや生活習慣改善のために実施していること

問13 あなたは、健康づくりや生活習慣改善のために実施していることがありますか。
（複数回答）



		全体	食生活に留意する	体を動かす	ストレスをためない	体重や血圧をチェックする	定期的に健（検）診を受ける	趣味やサークル活動に参加する	脳活性化に取り組む	転倒・骨折予防に取り組む	禁煙や適正飲酒の実践	その他	何もしていない	無回答
全体	人数	880	486	485	262	293	346	139	59	60	104	9	76	7
	割合	100.0	55.2	55.1	29.8	33.3	39.3	15.8	6.7	6.8	11.8	1.0	8.6	0.8
20 歳代	人数	75	38	46	29	8	17	20	1	0	9	0	9	0
	割合	100.0	50.7	61.3	38.7	10.7	22.7	26.7	1.3	0.0	12.0	0.0	12.0	0.0
30 歳代	人数	125	62	52	39	19	31	12	4	1	18	4	23	1
	割合	100.0	49.6	41.6	31.2	15.2	24.8	9.6	3.2	0.8	14.4	3.2	18.4	0.8
40 歳代	人数	120	55	55	39	26	40	8	1	3	15	0	16	0
	割合	100.0	45.8	45.8	32.5	21.7	33.3	6.7	0.8	2.5	12.5	0.0	13.3	0.0
50 歳代	人数	150	77	64	42	34	65	20	6	3	19	2	11	1
	割合	100.0	51.3	42.7	28.0	22.7	43.3	13.3	4.0	2.0	12.7	1.3	7.3	0.7
60 歳代	人数	191	122	118	51	87	98	26	18	14	16	2	10	2
	割合	100.0	63.9	61.8	26.7	45.5	51.3	13.6	9.4	7.3	8.4	1.0	5.2	1.0
70 歳代	人数	139	83	91	46	71	61	32	20	18	18	1	5	1
	割合	100.0	59.7	65.5	33.1	51.1	43.9	23.0	14.4	12.9	12.9	0.7	3.6	0.7
80 歳以上	人数	71	43	54	14	42	32	19	9	18	6	0	1	2
	割合	100.0	60.6	76.1	19.7	59.2	45.1	26.8	12.7	25.4	8.5	0.0	1.4	2.8
無回答	人数	9	6	5	2	6	2	2	0	3	3	0	1	0
	割合	100.0	66.7	55.6	22.2	66.7	22.2	22.2	0.0	33.3	33.3	0.0	11.1	0.0
男性	人数	366	174	230	99	131	134	64	22	16	62	4	29	5
	割合	100.0	47.5	62.8	27.0	35.8	36.6	17.5	6.0	4.4	16.9	1.1	7.9	1.4
女性	人数	504	306	249	161	157	210	72	37	42	39	5	46	2
	割合	100.0	60.7	49.4	31.9	31.2	41.7	14.3	7.3	8.3	7.7	1.0	9.1	0.4
決められない・あてはまらない	人数	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	割合	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
無回答	人数	10	6	6	2	5	2	3	0	2	3	0	1	0
	割合	100.0	60.0	60.0	20.0	50.0	20.0	30.0	0.0	20.0	30.0	0.0	10.0	0.0

※割合（％）表記は紙面の都合上省略とする

全体では、「食生活に留意する」と「体を動かす」が5割を超え、「定期的に健（検）診を受ける」と「体重と血圧をチェックする」が3割を超えている。性別もほぼ同じ傾向だが、女性の4位は「ストレスをためない」となっている。年代別では、上位2項目は同じであり、「ストレスをためない」が、20歳代、30歳代では3位、40歳代、50歳代では4位となっている。20歳代の4位は「趣味やサークル活動に参加する」である。

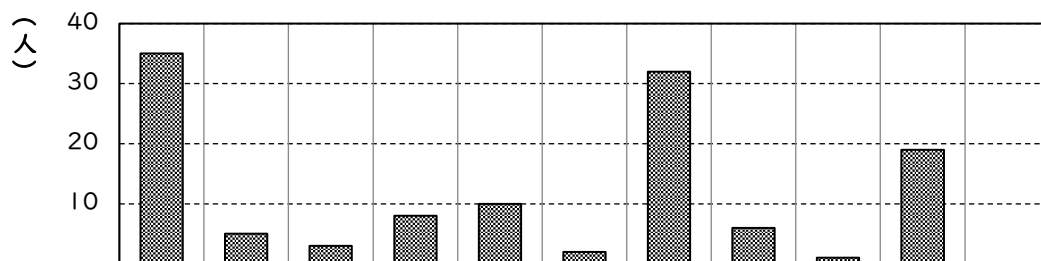
■その他自由記述

睡眠をとる	2人
サプリメントの活用	1人
なんでも食べる	1人
早寝早起き	1人
無農薬野菜の栽培	1人
エステ	1人
じたばたしない	1人
無回答	1人

(11) 健康づくりや生活習慣改善のために何もしない理由

問13(1) 実施していない理由は何ですか。（複数回答）

問13で「何もしていない」と回答した人のみ回答



		全体	時間的な余裕がないから	病気や身体上の理由のため	仲間がいないから	方法がわからないから	経費がかかるから	効果があると思えないから	面倒だから	健康だから・必要ないと思うから	その他	特に理由はない	何となく	無回答
全体	人数	76	35	5	3	8	10	2	32	6	1	19	0	
	割合	100.0	46.1	6.6	3.9	10.5	13.2	2.6	42.1	7.9	1.3	25.0	0.0	
20歳代	人数	9	6	0	0	1	1	0	4	3	0	0	0	
	割合	100.0	66.7	0.0	0.0	11.1	11.1	0.0	44.4	33.3	0.0	0.0	0.0	
30歳代	人数	23	12	0	0	2	7	0	11	1	0	6	0	
	割合	100.0	52.2	0.0	0.0	8.7	30.4	0.0	47.8	4.3	0.0	26.1	0.0	
40歳代	人数	16	10	0	1	2	2	1	7	1	1	2	0	
	割合	100.0	62.5	0.0	6.3	12.5	12.5	6.3	43.8	6.3	6.3	12.5	0.0	
50歳代	人数	11	3	0	2	2	0	1	2	0	0	5	0	
	割合	100.0	27.3	0.0	18.2	18.2	0.0	9.1	18.2	0.0	0.0	45.5	0.0	
60歳代	人数	10	4	0	0	1	0	0	4	1	0	4	0	
	割合	100.0	40.0	0.0	0.0	10.0	0.0	0.0	40.0	10.0	0.0	40.0	0.0	
70歳代	人数	5	0	4	0	0	0	0	2	0	0	1	0	
	割合	100.0	0.0	80.0	0.0	0.0	0.0	0.0	40.0	0.0	0.0	20.0	0.0	
80歳以上	人数	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	
	割合	100.0	0.0	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
無回答	人数	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	
	割合	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0	0.0	0.0	100.0	0.0	
男性	人数	29	10	1	1	3	3	2	13	4	0	7	0	
	割合	100.0	34.5	3.4	3.4	10.3	10.3	6.9	44.8	13.8	0.0	24.1	0.0	
女性	人数	46	25	4	2	5	7	0	18	2	1	11	0	
	割合	100.0	54.3	8.7	4.3	10.9	15.2	0.0	39.1	4.3	2.2	23.9	0.0	
決められない・あてはまらない	人数	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	割合	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
無回答	人数	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	
	割合	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0	0.0	0.0	100.0	0.0	

※割合（％）表記は紙面の都合上省略とする

全体では、上位から順に「時間的な余裕がないから」、「面倒だから」、「何となく、特に理由はない」であり、性別でも3項目が上位にある。

年代別では、20歳代は「時間的な余裕がないから」、「面倒だから」の順で、30歳代～40歳代では全体と同じような傾向である。

■その他自由記述

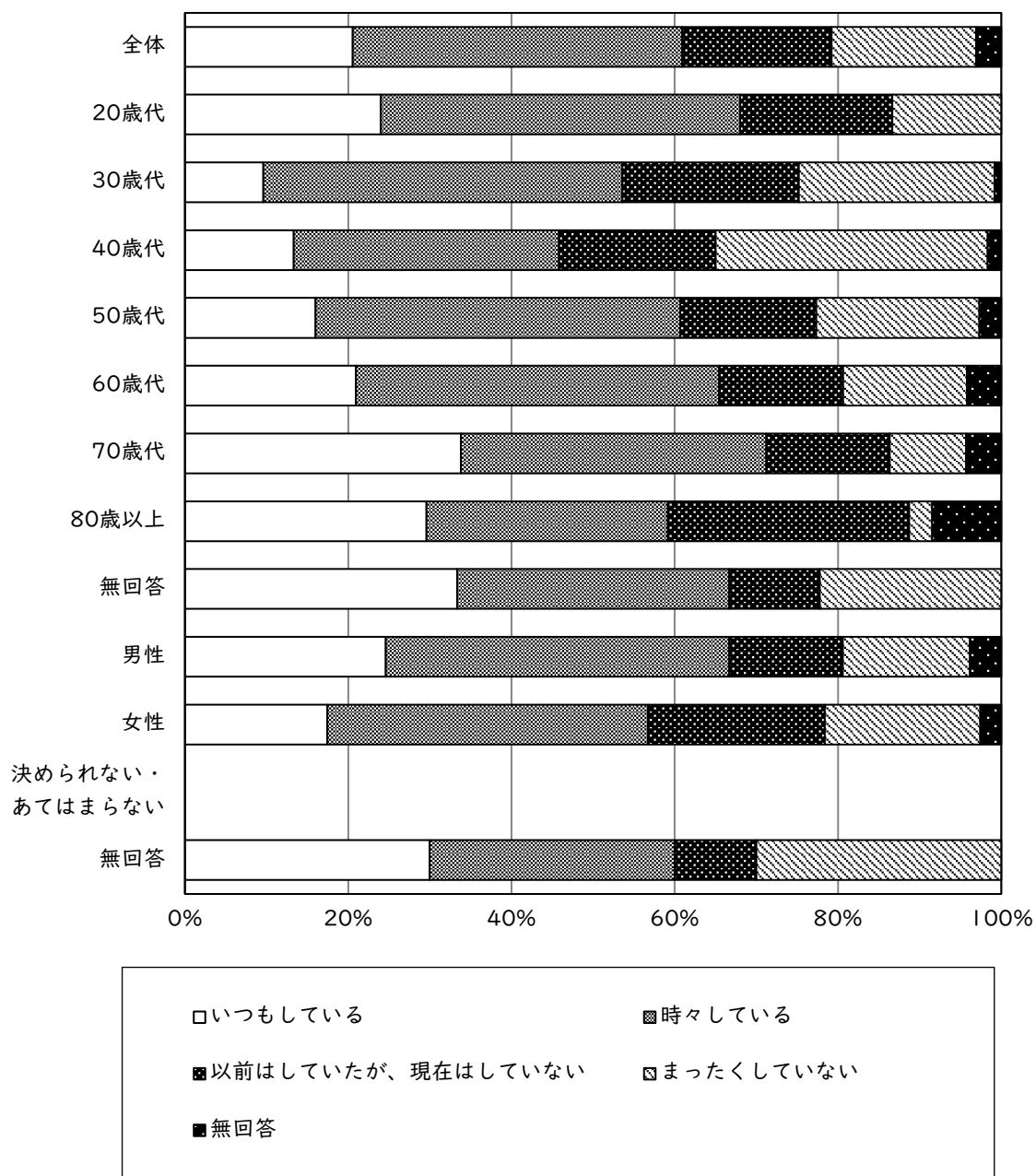
お金がないから 1人

無回答 1人

3. 身体活動・運動について

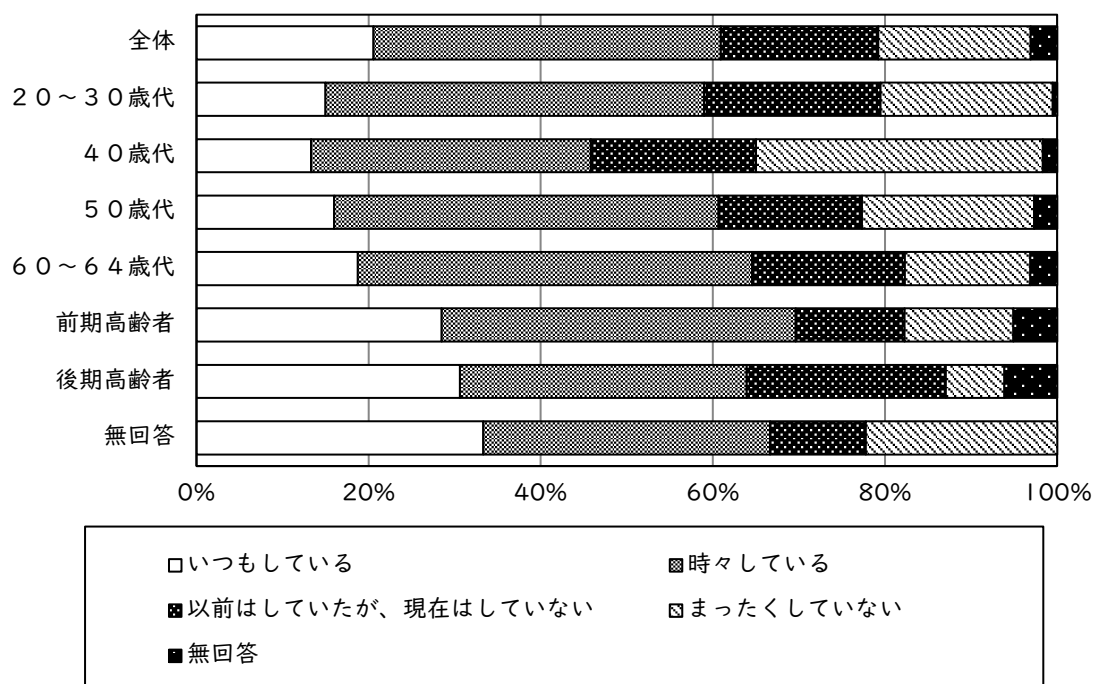
(1) 健康維持・増進のための運動実施状況

問14 あなたは日頃から、日常生活の中で、健康を維持・増進するために意識的に身体を動かすなどの運動をしていますか。



		全体	いつもしている	時々している	以前はしていたが、 現在はしていない	まったくしていない	無回答
全体	人数	880	181	355	161	156	27
	割合	100.0%	20.6%	40.3%	18.3%	17.7%	3.1%
20 歳代	人数	75	18	33	14	10	0
	割合	100.0%	24.0%	44.0%	18.7%	13.3%	0.0%
30 歳代	人数	125	12	55	27	30	1
	割合	100.0%	9.6%	44.0%	21.6%	24.0%	0.8%
40 歳代	人数	120	16	39	23	40	2
	割合	100.0%	13.3%	32.5%	19.2%	33.3%	1.7%
50 歳代	人数	150	24	67	25	30	4
	割合	100.0%	16.0%	44.7%	16.7%	20.0%	2.7%
60 歳代	人数	191	40	85	29	29	8
	割合	100.0%	20.9%	44.5%	15.2%	15.2%	4.2%
70 歳代	人数	139	47	52	21	13	6
	割合	100.0%	33.8%	37.4%	15.1%	9.4%	4.3%
80 歳以上	人数	71	21	21	21	2	6
	割合	100.0%	29.6%	29.6%	29.6%	2.8%	8.5%
無回答	人数	9	3	3	1	2	0
	割合	100.0%	33.3%	33.3%	11.1%	22.2%	0.0%
男性	人数	366	90	154	51	57	14
	割合	100.0%	24.6%	42.1%	13.9%	15.6%	3.8%
女性	人数	504	88	198	109	96	13
	割合	100.0%	17.5%	39.3%	21.6%	19.0%	2.6%
決められない・ あてはまらない	人数	0	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
無回答	人数	10	3	3	1	3	0
	割合	100.0%	30.0%	30.0%	10.0%	30.0%	0.0%

<年齢区分>



		全体	いつもしている	時々している	以前はしていたが、現在はしていない	まったくしていない	無回答
全体	人数	880	181	355	161	156	27
	割合	100.0%	20.6%	40.3%	18.3%	17.7%	3.1%
20～30歳代	人数	200	30	88	41	40	1
	割合	100.0%	15.0%	44.0%	20.5%	20.0%	0.5%
40歳代	人数	120	16	39	23	40	2
	割合	100.0%	13.3%	32.5%	19.2%	33.3%	1.7%
50歳代	人数	150	24	67	25	30	4
	割合	100.0%	16.0%	44.7%	16.7%	20.0%	2.7%
60～64歳代	人数	96	18	44	17	14	3
	割合	100.0%	18.8%	45.8%	17.7%	14.6%	3.1%
前期高齢者	人数	158	45	65	20	20	8
	割合	100.0%	28.5%	41.1%	12.7%	12.7%	5.1%
後期高齢者	人数	147	45	49	34	10	9
	割合	100.0%	30.6%	33.3%	23.1%	6.8%	6.1%
無回答	人数	9	3	3	1	2	0
	割合	100.0%	33.3%	33.3%	11.1%	22.2%	0.0%

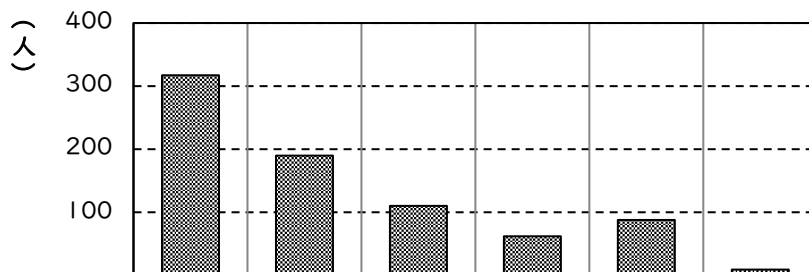
全体では、「時々している」が4割台で、「いつもしている」が2割台である。性別でも同様の傾向である。

年代別では、「時々している」が40歳代を除く全年代で1位である。また、「いつもしている」は30歳代～50歳代では4位であり、60～70歳代以上で2位である。

(2) 運動の内容

問14(1) その運動はどのようなものですか。(複数回答)

問14で「いつもしている」「時々している」と回答した人のみ回答



		全体	散歩をしたり、速く歩いたり、 乗り物やエレベーターを使わず 歩くようにしている	柔軟体操やストレッチなどで身体を伸ばす 運動をしている (準備体操として行なう場合は除く)	腹筋運動や腕立て伏せなどの 筋力をつける運動をしている	水泳・ジョギング・テニス・ ジャズダンスなどの運動をしている	その他	無回答
全体	人数	536	317	190	110	62	88	9
	割合	100.0	59.1	35.4	20.5	11.6	16.4	1.7
20 歳代	人数	51	27	17	22	12	5	0
	割合	100.0	52.9	33.3	43.1	23.5	9.8	0.0
30 歳代	人数	67	32	25	23	5	15	0
	割合	100.0	47.8	37.3	34.3	7.5	22.4	0.0
40 歳代	人数	55	28	25	10	7	4	2
	割合	100.0	50.9	45.5	18.2	12.7	7.3	3.6
50 歳代	人数	91	50	34	13	11	10	3
	割合	100.0	54.9	37.4	14.3	12.1	11.0	3.3
60 歳代	人数	125	84	41	19	12	20	2
	割合	100.0	67.2	32.8	15.2	9.6	16.0	1.6
70 歳代	人数	99	63	30	14	11	26	1
	割合	100.0	63.6	30.3	14.1	11.1	26.3	1.0
80 歳以上	人数	42	30	15	6	4	7	0
	割合	100.0	71.4	35.7	14.3	9.5	16.7	0.0

無回答	人数	6	3	3	3	0	1	1
	割合	100.0	50.0	50.0	50.0	0.0	16.7	16.7
男性	人数	244	142	60	68	41	44	4
	割合	100.0	58.2	24.6	27.9	16.8	18.0	1.6
女性	人数	286	173	128	40	21	42	4
	割合	100.0	60.5	44.8	14.0	7.3	14.7	1.4
決められない・あてはまらない	人数	0	0	0	0	0	0	0
	割合	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
無回答	人数	6	2	2	2	0	2	1
	割合	100.0	33.3	33.3	33.3	0.0	33.3	16.7

※割合（％）表記は紙面の都合上省略とする

全体では、「散歩など歩くようにしている」がすべての年代で最も多く、次いで「柔軟体操などの運動をしている」となっている。年代別では、「腹筋運動や腕立て伏せなどの筋力をつける運動をしている」が20歳代で2位であるほかは同じ順位である。性別では、男性は「腹筋運動や腕立て伏せなどの筋力をつける運動をしている」が2位で、女性は「柔軟体操などの運動をしている」が2位となっている。

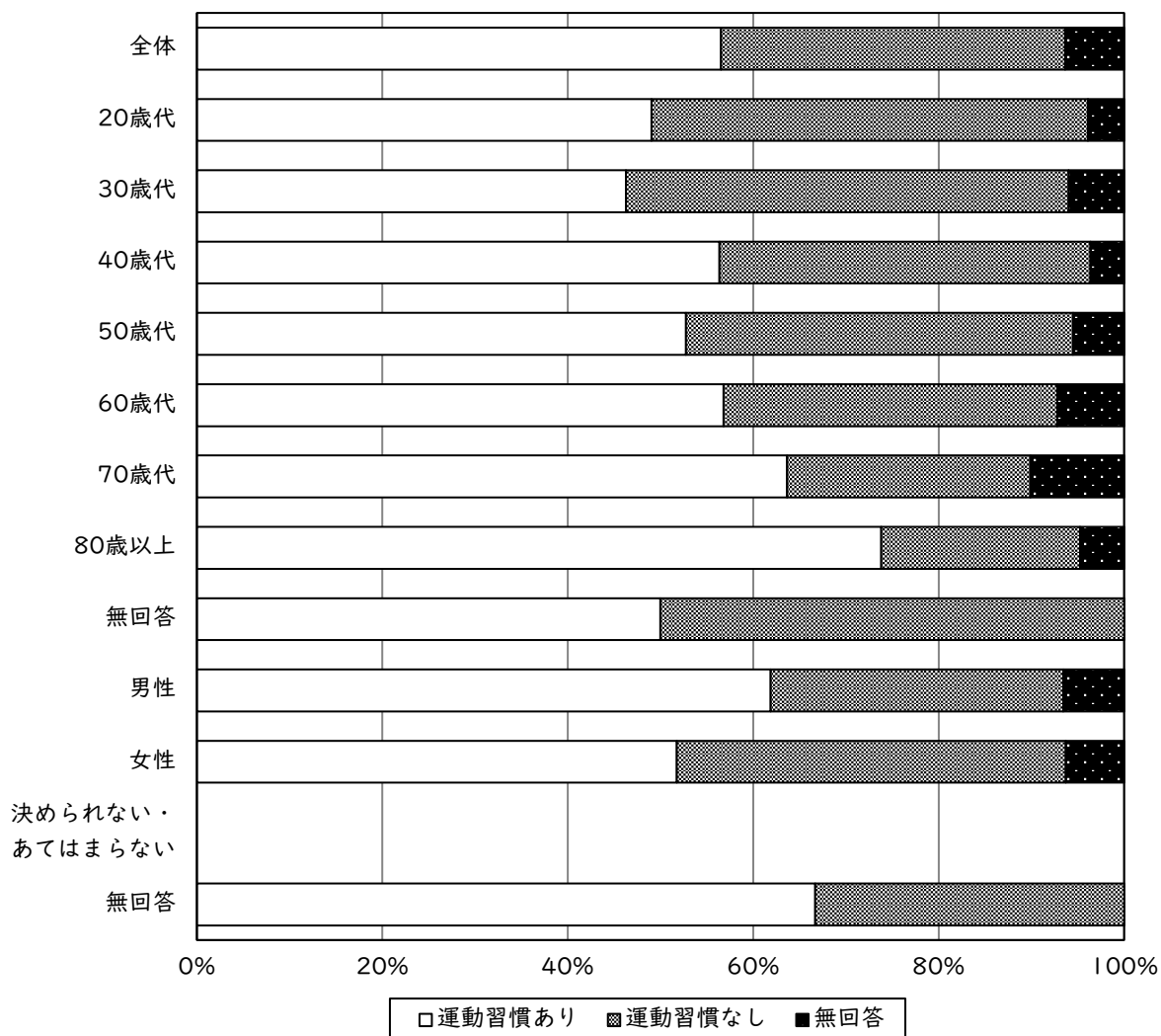
■その他自由記述（重複回答あり）

畑仕事・園芸等	14人	グラウンドゴルフ	1人
体操	14人	スポーツ少年団	1人
ゴルフ	8人	バドミントン	1人
ジム	7人	バレーボール	1人
仕事	6人	ボーリング	1人
自転車	4人	ボルダリング	1人
ヨガ	3人	こどもと外で遊ぶ	1人
リハビリ	3人	ボクササイズ	1人
散歩	3人	室内用サイクリングマシン	1人
球技	2人	太極拳・登山	1人
ソフトバレー	2人	朝のジョギング・グラウンドゴルフ等	1人
登山	2人	有酸素ダンス	1人
散歩・卓球	1人	野球	1人
空手	1人	無回答	4人
ウォーキング、体操、卓球、ペタンク1人			

(3) 運動習慣の状況

問14(2) 運動はどのくらいの頻度・時間でしていますか。

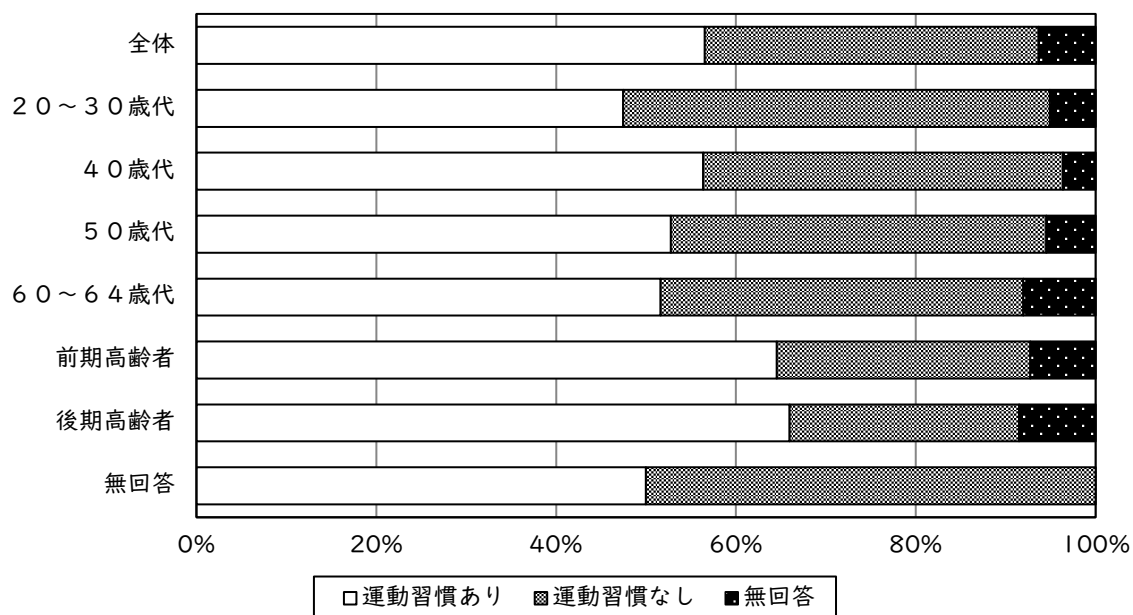
※ 週2回以上、1回30分以上を「運動習慣あり」として集計



		全体	運動習慣あり	運動習慣なし	無回答
全体	人数	536	303	199	34
	割合	100.0%	56.5%	37.1%	6.4%
20 歳代	人数	51	25	24	2
	割合	100.0%	49.0%	47.1%	3.9%
30 歳代	人数	67	31	32	4
	割合	100.0%	46.3%	47.8%	5.9%
40 歳代	人数	55	31	22	2
	割合	100.0%	56.4%	40.0%	3.6%
50 歳代	人数	91	48	38	5
	割合	100.0%	52.7%	41.8%	5.5%
60 歳代	人数	125	71	45	9
	割合	100.0%	56.8%	36.0%	7.2%
70 歳代	人数	99	63	26	10
	割合	100.0%	63.6%	26.3%	10.1%
80 歳以上	人数	42	31	9	2
	割合	100.0%	73.8%	21.4%	4.8%
無回答	人数	6	3	3	0
	割合	100.0%	50.0%	50.0%	0.0%
男性	人数	244	151	77	16
	割合	100.0%	61.9%	31.6%	6.5%
女性	人数	286	148	120	18
	割合	100.0%	51.7%	42.0%	6.3%
決められない・あてはまらない	人数	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%
無回答	人数	6	4	2	0
	割合	100.0%	66.7%	33.3%	0.0%

(回答すべき人数 536 人)

<年齢区分>



		全体	運動習慣あり	運動習慣なし	無回答
全体	人数	536	303	199	34
	割合	100.0%	56.5%	37.1%	6.3%
20～30歳代	人数	118	56	56	6
	割合	100.0%	47.5%	47.5%	5.1%
40歳代	人数	55	31	22	2
	割合	100.0%	56.4%	40.0%	3.6%
50歳代	人数	91	48	38	5
	割合	100.0%	52.7%	41.8%	5.5%
60～64歳代	人数	62	32	25	5
	割合	100.0%	51.6%	40.3%	8.1%
前期高齢者	人数	110	71	31	8
	割合	100.0%	64.5%	28.2%	7.3%
後期高齢者	人数	94	62	24	8
	割合	100.0%	66.0%	25.5%	8.5%
無回答	人数	6	3	3	0
	割合	100.0%	50.0%	50.0%	0.0%

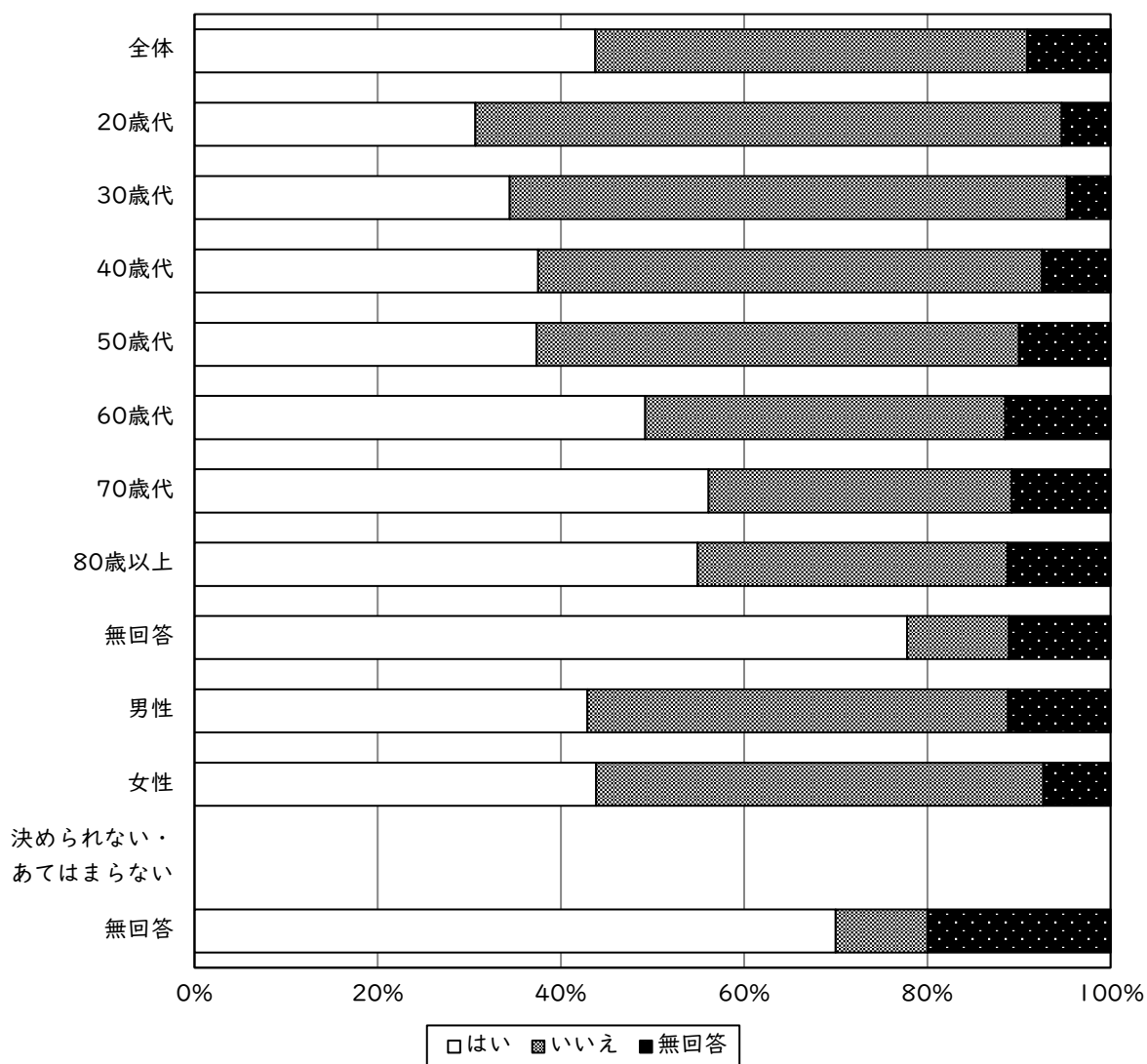
(回答すべき人数 536人)

全体では、「運動習慣あり」が56.5%で「運動習慣なし」が37.1%である。年代別では、30歳代のみ「運動習慣なし」の割合が高く、年齢が上がるほど「運動習慣あり」の割合が高くなる。性別では、男性、女性ともに「運動習慣あり」が多い。

(4) 健康づくりの知識について

問15 健康づくりのために、成人では1日60分以上(約8,000歩以上)の身体活動が推奨されていることを知っていますか。

※ 高齢者では40分以上(1日約6,000歩以上)に相当する身体活動



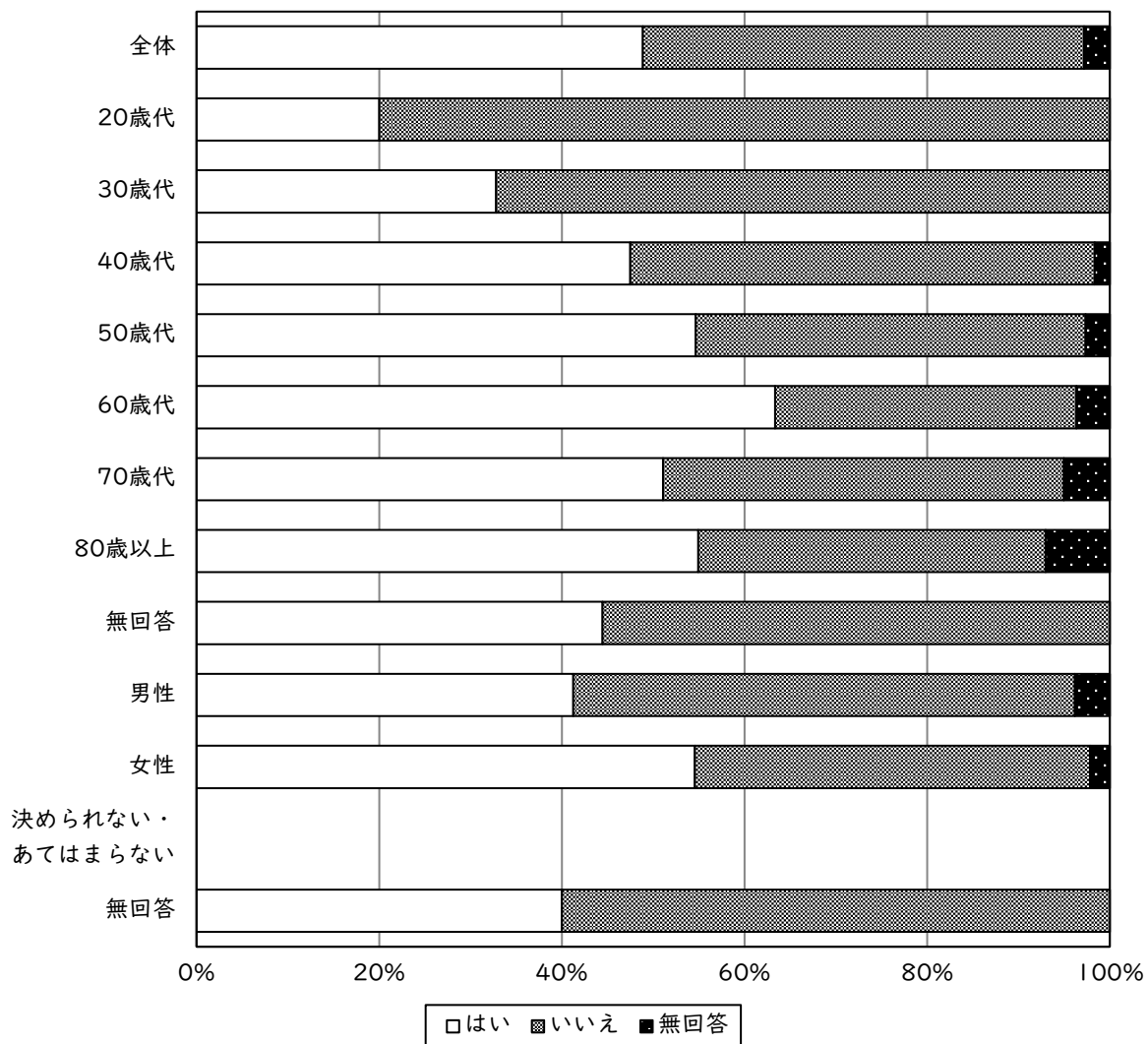
		全体	はい	いいえ	無回答
全体	人数	880	385	415	80
	割合	100.0%	43.8%	47.2%	9.1%
20 歳代	人数	75	23	48	4
	割合	100.0%	30.7%	64.0%	5.3%
30 歳代	人数	125	43	76	6
	割合	100.0%	34.4%	60.8%	4.8%
40 歳代	人数	120	45	66	9
	割合	100.0%	37.5%	55.0%	7.5%
50 歳代	人数	150	56	79	15
	割合	100.0%	37.3%	52.7%	10.0%
60 歳代	人数	191	94	75	22
	割合	100.0%	49.2%	39.3%	11.5%
70 歳代	人数	139	78	46	15
	割合	100.0%	56.1%	33.1%	10.8%
80 歳以上	人数	71	39	24	8
	割合	100.0%	54.9%	33.8%	11.3%
無回答	人数	9	7	1	1
	割合	100.0%	77.8%	11.1%	11.1%
男性	人数	366	157	168	41
	割合	100.0%	42.9%	45.9%	11.2%
女性	人数	504	221	246	37
	割合	100.0%	43.8%	48.8%	7.3%
決められない・あてはまらない	人数	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%
無回答	人数	10	7	1	2
	割合	100.0%	70.0%	10.0%	20.0%

全体では、「はい」が43.8%で「いいえ」が47.2%である。年代別では、「いいえ」が20歳代～50歳代は5割以上、60歳以上では「はい」の方が多い。性別は、全体と同様の傾向である。

(5) がん検診の受診について

問16 3年以内にがん検診を受けましたか。

※市の検診以外も含む



		全体	はい	いいえ	無回答
全体	人数	880	430	425	25
	割合	100.0%	48.9%	48.3%	2.8%
20 歳代	人数	75	15	60	0
	割合	100.0%	20.0%	80.0%	0.0%
30 歳代	人数	125	41	84	0
	割合	100.0%	32.8%	67.2%	0.0%
40 歳代	人数	120	57	61	2
	割合	100.0%	47.5%	50.8%	1.7%
50 歳代	人数	150	82	64	4
	割合	100.0%	54.7%	42.7%	2.7%
60 歳代	人数	191	121	63	7
	割合	100.0%	63.4%	33.0%	3.7%
70 歳代	人数	139	71	61	7
	割合	100.0%	51.1%	43.9%	5.0%
80 歳以上	人数	71	39	27	5
	割合	100.0%	54.9%	38.0%	7.0%
無回答	人数	9	4	5	0
	割合	100.0%	44.4%	55.6%	0.0%
男性	人数	366	151	201	14
	割合	100.0%	41.3%	54.9%	3.8%
女性	人数	504	275	218	11
	割合	100.0%	54.6%	43.3%	2.2%
決められない・あてはまらない	人数	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%
無回答	人数	10	4	6	0
	割合	100.0%	40.0%	60.0%	0.0%

全体では、「はい」がわずかに多いが、ほぼ同じ割合である。年代別では、「はい」が20歳代は2割で年齢とともに割合が増加し、50歳代で「いいえ」を上回る。50歳代以上では5割以上が「はい」と回答している。性別では、男性は「いいえ」が多く、女性は「はい」が多い。

(6) がん検診を受けない理由

問16(1) 受診していない理由は何ですか。（複数回答）

問16で「いいえ」と回答した人のみ回答



全体			時間的な余裕がないから	病気や身体上の理由のため	一人で受診することへの不安があるから	方法がわからないから	経費がかかるから	効果があると思えないから	面倒だから	健康だから・必要ないと思うから	その他	なんとなく、特に理由はない	無回答
全体	人数	425	96	15	27	30	67	12	82	65	35	167	4
	割合	100.0	22.6	3.5	6.4	7.1	15.8	2.8	19.3	15.3	8.2	39.3	0.9
20 歳代	人数	60	7	1	5	9	10	1	9	19	7	16	0
	割合	100.0	11.7	1.7	8.3	15.0	16.7	1.7	15.0	31.7	11.7	26.7	0.0
30 歳代	人数	84	22	0	5	9	17	4	21	18	8	26	1
	割合	100.0	26.2	0.0	6.0	10.7	20.2	4.8	25.0	21.4	9.5	31.0	1.2
40 歳代	人数	61	25	3	5	8	17	2	12	4	1	15	0
	割合	100.0	41.0	4.9	8.2	13.1	27.9	3.3	19.7	6.6	1.6	24.6	0.0
50 歳代	人数	64	24	0	4	2	10	2	12	3	11	24	0
	割合	100.0	37.5	0.0	6.3	3.1	15.6	3.1	18.8	4.7	17.2	37.5	0.0
60 歳代	人数	63	14	1	2	0	8	1	16	8	2	34	0
	割合	100.0	22.2	1.6	3.2	0.0	12.7	1.6	25.4	12.7	3.2	54.0	0.0
70 歳代	人数	61	3	6	4	2	2	1	8	7	4	35	1
	割合	100.0	4.9	9.8	6.6	3.3	3.3	1.6	13.1	11.5	6.6	57.4	1.6
80 歳以上	人数	27	0	4	2	0	3	0	3	5	1	16	2
	割合	100.0	0.0	14.8	7.4	0.0	11.1	0.0	11.1	18.5	3.7	59.3	7.4
無回答	人数	5	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0
	割合	100.0	20.0	0.0	0.0	0.0	0.0	20.0	20.0	20.0	20.0	20.0	0.0
男性	人数	201	42	5	6	20	36	5	34	43	18	73	1
	割合	100.0	20.9	2.5	3.0	10.0	17.9	2.5	16.9	21.4	9.0	36.3	0.5
女性	人数	218	53	10	21	10	31	7	47	19	16	92	3
	割合	100.0	24.3	4.6	9.6	4.6	14.2	3.2	21.6	8.7	7.3	42.2	1.4
決められない・あてはまらない	人数	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	割合	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
無回答	人数	6	1	0	0	0	0	0	1	3	1	2	0
	割合	100.0	16.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	16.7	50.0	16.7	33.3	0.0

※割合（％）表記は紙面の都合上省略とする

（回答すべき人数 425 人）

全体では、「何となく、特に理由はない」が約4割で「時間的な余裕がないから」が約2割である。年代では「何となく、特に理由はない」がどの年代でも多いが、20歳代では「健康だから・必要ないと思うから」が、40～50歳代では「時間的な余裕がないから」が多くなっている。性別では、全体の傾向とほぼ同じであるが、男性では「健康だから、必要無いと思うから」が女性に比べて高くなっている。

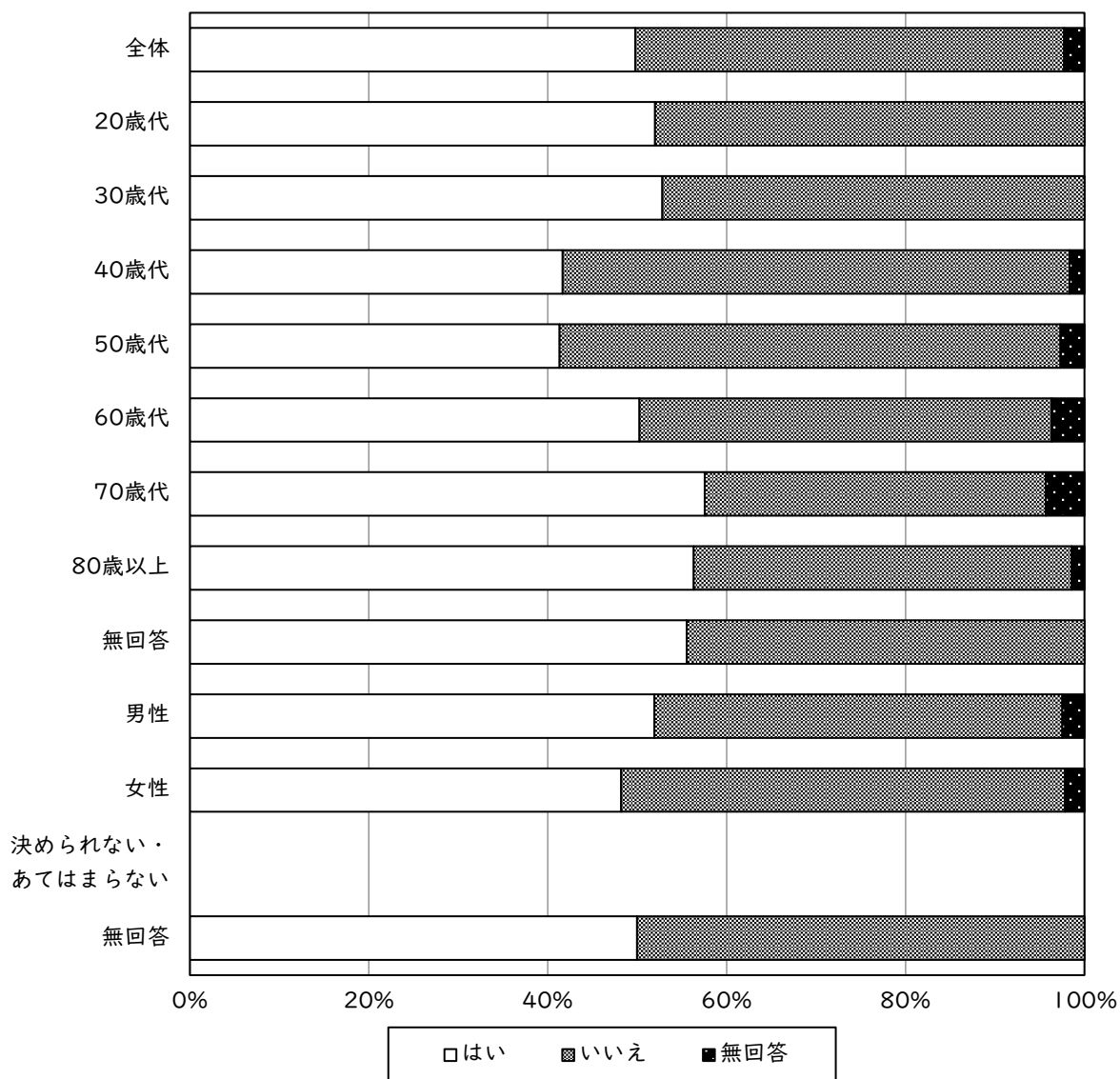
■その他自由記述（重複回答あり）

定期健診しているから	7人
必要ないと考えたから	5人
年齢的に勧められないから	4人
通院しているから	3人
怖いから	2人
家庭の事情	2人
忘れるから	1人
知らなかったから	1人
日にちが合わなかったから	1人
面倒くさいから	1人
長く生きる理由がわからない	1人
お金がないから	1人
家系にがんがないから	1人
検診で受ける被ばく線量が多いため	1人
どのがん検診を受ければ良いかわからない	1人
以前検診を受けた時、看護師に対して嫌な思いをしたから	1人
コロナで病院へ行く機会を極力少なくしたから	1人
無回答	2人

4. 休養・こころの健康づくりについて

(1) 睡眠による休養の状況

問17 あなたはいつもの睡眠で休養が十分とれていますか。



		全 体	は い	い い え	無 回 答
全体	人数	880	438	422	20
	割合	100.0%	49.8%	48.0%	2.3%
20 歳代	人数	75	39	36	0
	割合	100.0%	52.0%	48.0%	0.0%
30 歳代	人数	125	66	59	0
	割合	100.0%	52.8%	47.2%	0.0%
40 歳代	人数	120	50	68	2
	割合	100.0%	41.7%	56.7%	1.7%
50 歳代	人数	150	62	84	4
	割合	100.0%	41.3%	56.0%	2.7%
60 歳代	人数	191	96	88	7
	割合	100.0%	50.3%	46.1%	3.7%
70 歳代	人数	139	80	53	6
	割合	100.0%	57.6%	38.1%	4.3%
80 歳以上	人数	71	40	30	1
	割合	100.0%	56.3%	42.3%	1.4%
無回答	人数	9	5	4	0
	割合	100.0%	55.6%	44.4%	0.0%
男性	人数	366	190	167	9
	割合	100.0%	51.9%	45.6%	2.5%
女性	人数	504	243	250	11
	割合	100.0%	48.2%	49.6%	2.2%
決められない・ あてはまらない	人数	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%
無回答	人数	10	5	5	0
	割合	100.0%	50.0%	50.0%	0.0%

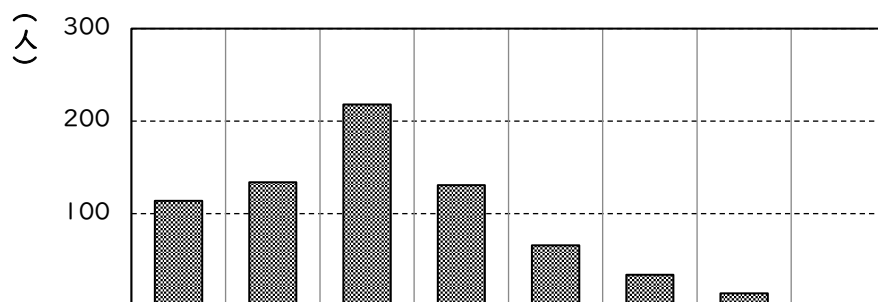
全体では、「はい」がわずかに多いが、「いいえ」とほぼ同じ割合である。性別では男性の方が「はい」が多く、女性の方は「いいえ」の方がわずかに多い。

40歳代、50歳代は「いいえ」の方が多い。

(2) 睡眠により休養がとれない理由

問17(1) 睡眠で休養が十分とれていない理由は何ですか。（複数回答）

問17で「いいえ」と回答した人のみ回答



		全体	睡眠時間が確保 できない	疲れがとれない・ 体の不調がある	眠りが浅い	いつも眠い・ 十分寝た気がしない	眠れない	その他	特に理由はない	無回答
全体	人数	422	114	134	218	131	66	34	14	1
	割合	100.0	27.0	31.8	51.7	31.0	15.6	8.1	3.3	0.2
20 歳代	人数	36	16	11	12	15	4	4	2	0
	割合	100.0	44.4	30.6	33.3	41.7	11.1	11.1	5.6	0.0
30 歳代	人数	59	28	24	24	23	7	4	0	0
	割合	100.0	47.5	40.7	40.7	39.0	11.9	6.8	0.0	0.0
40 歳代	人数	68	23	30	28	25	8	2	2	0
	割合	100.0	33.8	44.1	41.2	36.8	11.8	2.9	2.9	0.0
50 歳代	人数	84	23	29	41	26	7	6	1	1
	割合	100.0	27.4	34.5	48.8	31.0	8.3	7.1	1.2	1.2
60 歳代	人数	88	19	17	57	20	16	6	6	0
	割合	100.0	21.6	19.3	64.8	22.7	18.2	6.8	6.8	0.0
70 歳代	人数	53	4	14	32	14	12	8	2	0
	割合	100.0	7.5	26.4	60.4	26.4	22.6	15.1	3.8	0.0
80 歳以上	人数	30	1	7	21	7	11	3	1	0
	割合	100.0	3.3	23.3	70.0	23.3	36.7	10.0	3.3	0.0
無回答	人数	4	0	2	3	1	1	1	0	0
	割合	100.0	0.0	50.0	75.0	25.0	25.0	25.0	0.0	0.0

男性	人数	167	43	57	93	50	28	11	8	0
	割合	100.0	25.7	34.1	55.7	29.9	16.8	6.6	4.8	0.0
女性	人数	250	71	74	121	80	37	22	6	1
	割合	100.0	28.4	29.6	48.4	32.0	14.8	8.8	2.4	0.4
決められない・あてはまらない	人数	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	割合	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
無回答	人数	5	0	3	4	1	1	1	0	0
	割合	100.0	0.0	60.0	80.0	20.0	20.0	20.0	0.0	0.0

※割合（％）表記は紙面の都合上省略とする

（回答すべき人数 422 人）

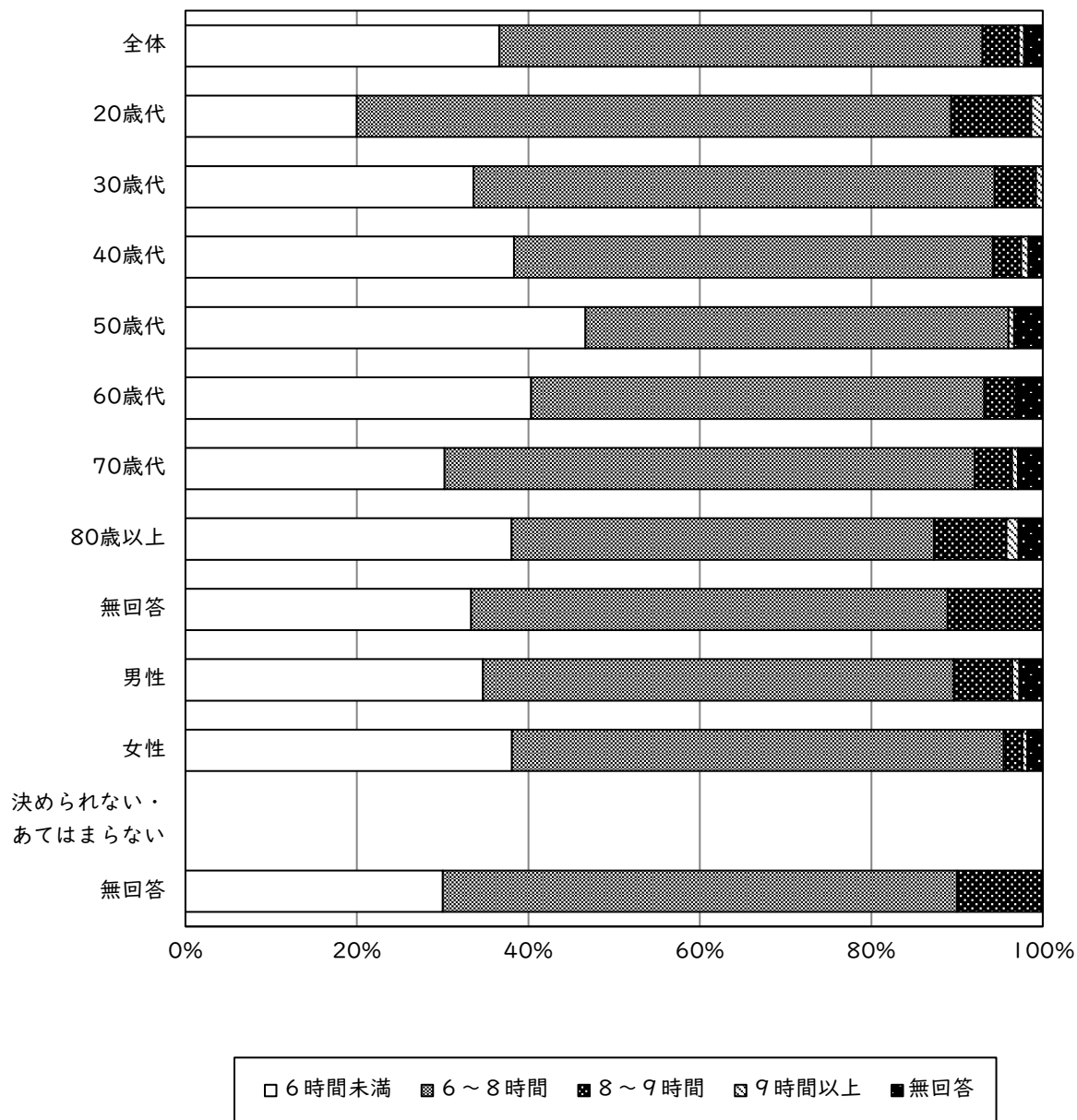
全体では、「眠りが浅い」が51.7％で1位であるが、20歳代～40歳代では特別に高いわけではなく、50歳代以上の割合が影響している。性別でも全体と同様の傾向で、男女ともに「眠りが浅い」が多い。

■その他自由記述

勤務のため生活リズムが不規則	6人
寝つきの悪さや中途覚醒	6人
頻尿	5人
こどもの夜泣き	2人
こどもの寝かしつけのため	2人
暑い	1人
独りの不安	1人
持病がある	1人
介護	1人
家事と仕事の両立ができない	1人
不規則な生活	1人
腰痛	1人
寝具が合わない	1人
元々ロングスリーパー	1人
睡眠時間が短い	1人
ストレス	1人
家族の夜更かし	1人
無回答	1人

(3) 睡眠時間

問18 1日の睡眠時間はどのくらいですか（昼寝は除く）。

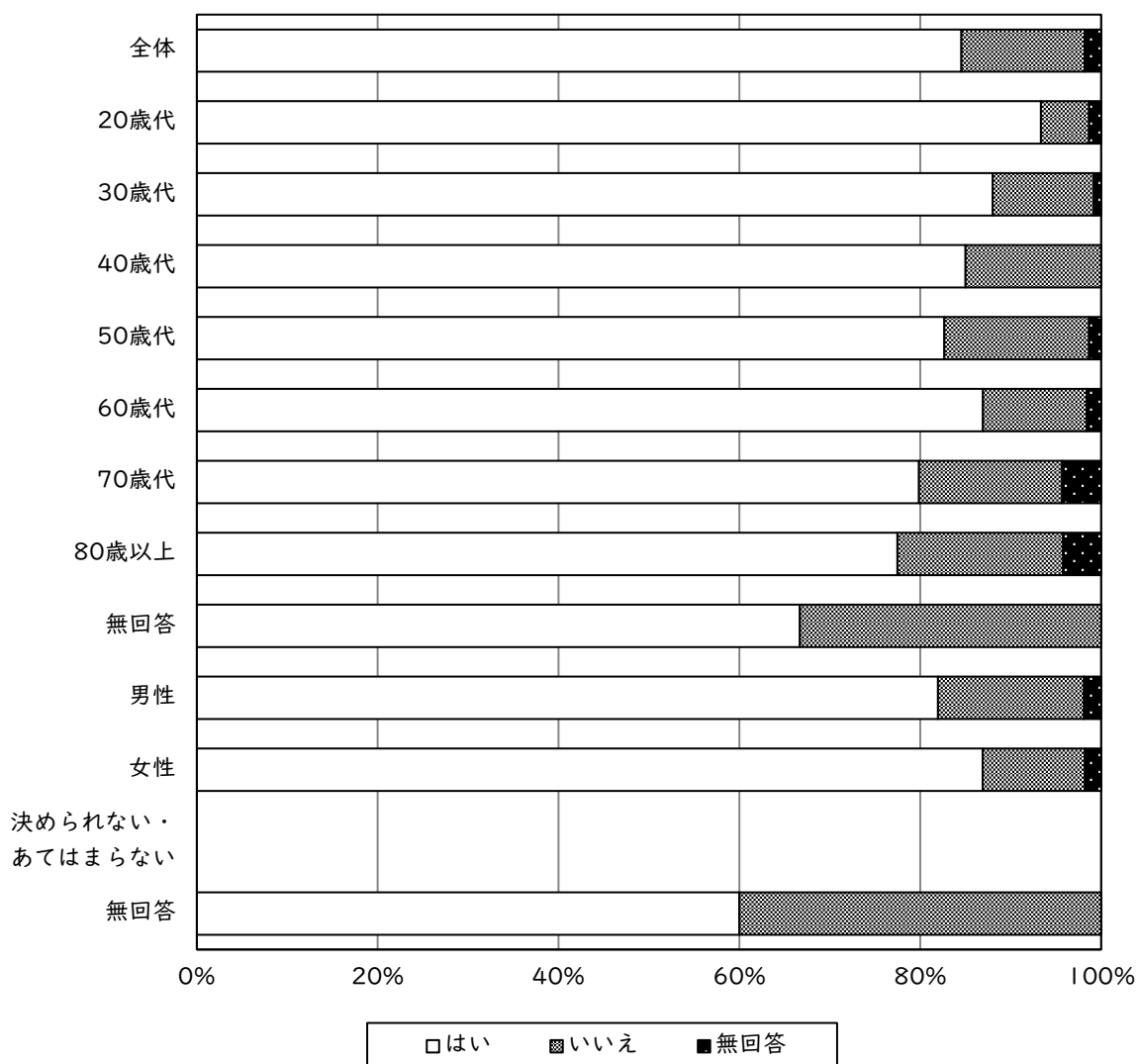


		全体	6時間未満	6～8時間	8～9時間	9時間以上	無回答
全体	人数	880	322	496	37	6	19
	割合	100.0%	36.6%	56.4%	4.2%	0.7%	2.2%
20歳代	人数	75	15	52	7	1	0
	割合	100.0%	20.0%	69.3%	9.3%	1.3%	0.0%
30歳代	人数	125	42	76	6	1	0
	割合	100.0%	33.6%	60.8%	4.8%	0.8%	0.0%
40歳代	人数	120	46	67	4	1	2
	割合	100.0%	38.3%	55.8%	3.3%	0.8%	1.7%
50歳代	人数	150	70	74	0	1	5
	割合	100.0%	46.7%	49.3%	0.0%	0.7%	3.3%
60歳代	人数	191	77	101	7	0	6
	割合	100.0%	40.3%	52.9%	3.7%	0.0%	3.1%
70歳代	人数	139	42	86	6	1	4
	割合	100.0%	30.2%	61.9%	4.3%	0.7%	2.9%
80歳以上	人数	71	27	35	6	1	2
	割合	100.0%	38.0%	49.3%	8.5%	1.4%	2.8%
無回答	人数	9	3	5	1	0	0
	割合	100.0%	33.3%	55.6%	11.1%	0.0%	0.0%
男性	人数	366	127	201	25	3	10
	割合	100.0%	34.7%	54.9%	6.8%	0.8%	2.7%
女性	人数	504	192	289	11	3	9
	割合	100.0%	38.1%	57.3%	2.2%	0.6%	1.8%
決められない・あてはまらない	人数	0	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
無回答	人数	10	3	6	1	0	0
	割合	100.0%	30.0%	60.0%	10.0%	0.0%	0.0%

全体では、「6～8時間」が56.4%で最も多く、性別でも男女共に5割台で、同じ傾向である。年代別では、「6時間未満」は、20歳代は20.0%で、年代が上がるにつれて増加し、50歳代の46.7%をピークに減少傾向となっている。

(4) 楽しめる趣味や生きがいの有無

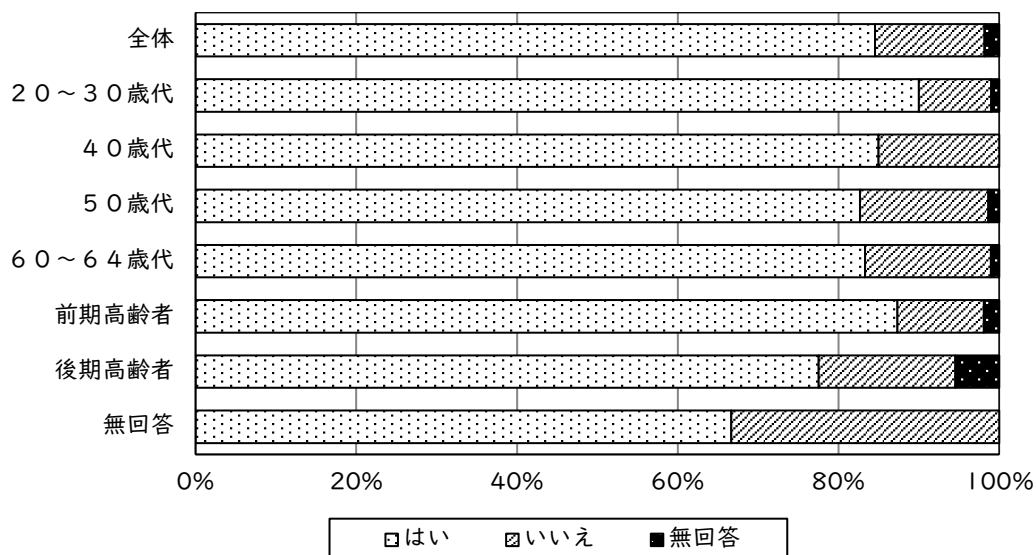
問19 日頃、楽しめる趣味や生きがいはありますか。



		全体	はい	いいえ	無回答
全体	人数	880	744	120	16
	割合	100.0%	84.5%	13.6%	1.8%
20歳代	人数	75	70	4	1
	割合	100.0%	93.3%	5.3%	1.3%
30歳代	人数	125	110	14	1
	割合	100.0%	88.0%	11.2%	0.8%
40歳代	人数	120	102	18	0
	割合	100.0%	85.0%	15.0%	0.0%

50 歳代	人数	150	124	24	2
	割合	100.0%	82.7%	16.0%	1.3%
60 歳代	人数	191	166	22	3
	割合	100.0%	86.9%	11.5%	1.6%
70 歳代	人数	139	111	22	6
	割合	100.0%	79.9%	15.8%	4.3%
80 歳以上	人数	71	55	13	3
	割合	100.0%	77.5%	18.3%	4.2%
無回答	人数	9	6	3	0
	割合	100.0%	66.7%	33.3%	0.0%
男性	人数	366	300	59	7
	割合	100.0%	82.0%	16.1%	1.9%
女性	人数	504	438	57	9
	割合	100.0%	86.9%	11.3%	1.8%
決められない・あてはまらない	人数	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%
無回答	人数	10	6	4	0
	割合	100.0%	60.0%	40.0%	0.0%

< 年齢区分 >



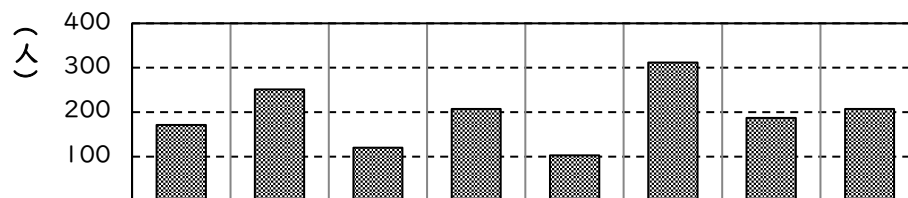
		全体	はい	いいえ	無回答
全体	人数	880	744	120	16
	割合	100.0%	84.5%	13.6%	1.8%
20～30歳代	人数	200	180	18	2
	割合	100.0%	90.0%	9.0%	1.0%
40歳代	人数	120	102	18	0
	割合	100.0%	85.0%	15.0%	0.0%
50歳代	人数	150	124	24	2
	割合	100.0%	82.7%	16.0%	1.3%
60～64歳代	人数	96	80	15	1
	割合	100.0%	83.3%	15.6%	1.0%
前期高齢者	人数	158	138	17	3
	割合	100.0%	87.3%	10.8%	1.9%
後期高齢者	人数	147	114	25	8
	割合	100.0%	77.6%	17.0%	5.4%
無回答	人数	9	6	3	0
	割合	100.0%	66.7%	33.3%	0.0%

全体では、「はい」が84.5%であり、性別でも男女共に8割台で、同じ傾向である。年代別では、20歳代が93.3%と高く、70歳以上が8割以下と少し低い割合である。

(5) 趣味や生きがいの内容

問19(1) その趣味や生きがいは何ですか。(複数回答)

問19で「はい」と回答した人のみ回答



		全体	働くこと	家族との団楽	こどもとのふれあい (育児を含む)	人とのコミュニケーション	動物とのふれあい	娯楽(映画・音楽鑑賞・ 読書等)	旅行	外出
全体	人数	744	171	251	120	207	103	312	187	207
	割合	100.0	23.0	33.7	16.1	27.8	13.8	41.9	25.1	27.8
20 歳代	人数	70	11	21	11	27	6	44	21	26
	割合	100.0	15.7	30.0	15.7	38.6	8.6	62.9	30.0	37.1
30 歳代	人数	110	21	43	42	31	18	59	23	34
	割合	100.0	19.1	39.1	38.2	28.2	16.4	53.6	20.9	30.9
40 歳代	人数	102	21	38	29	24	14	45	26	31
	割合	100.0	20.6	37.3	28.4	23.5	13.7	44.1	25.5	30.4
50 歳代	人数	124	35	48	10	35	24	57	31	39
	割合	100.0	28.2	38.7	8.1	28.2	19.4	46.0	25.0	31.5
60 歳代	人数	166	46	61	19	42	32	72	48	43
	割合	100.0	27.7	36.7	11.4	25.3	19.3	43.4	28.9	25.9
70 歳代	人数	111	25	25	8	32	8	26	25	20
	割合	100.0	22.5	22.5	7.2	28.8	7.2	23.4	22.5	18.0
80 歳以上	人数	55	10	11	0	14	0	8	10	12
	割合	100.0	18.2	20.0	0.0	25.5	0.0	14.5	18.2	21.8
無回答	人数	6	2	4	1	2	1	1	3	2
	割合	100.0	33.3	66.7	16.7	33.3	16.7	16.7	50.0	33.3
男性	人数	300	71	97	32	55	25	123	66	72
	割合	100.0	23.7	32.3	10.7	18.3	8.3	41.0	22.0	24.0
女性	人数	438	98	151	88	150	77	188	118	133
	割合	100.0	22.4	34.5	20.1	34.2	17.6	42.9	26.9	30.4
決められない・あてはまらない	人数	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	割合	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
無回答	人数	6	2	3	0	2	1	1	3	2
	割合	100.0	33.3	50.0	0.0	33.3	16.7	16.7	50.0	33.3



		温泉・入浴	園芸	ボランティア活動等	(体操、ストレッチも含む) 運動	音楽	習い事	その他	無回答
全体	人数	117	141	31	165	146	34	74	1
	割合	15.7	19.0	4.2	22.2	19.6	4.6	9.9	0.1
20 歳代	人数	9	2	0	18	23	1	5	0
	割合	12.9	2.9	0.0	25.7	32.9	1.4	7.1	0.0
30 歳代	人数	14	3	1	15	28	1	11	0
	割合	12.7	2.7	0.9	13.6	25.5	0.9	10.0	0.0
40 歳代	人数	16	9	1	15	18	3	7	0
	割合	15.7	8.8	1.0	14.7	17.6	2.9	6.9	0.0
50 歳代	人数	22	17	9	33	19	6	8	0
	割合	17.7	13.7	7.3	26.6	15.3	4.8	6.5	0.0
60 歳代	人数	26	36	5	36	28	12	21	0
	割合	15.7	21.7	3.0	21.7	16.9	7.2	12.7	0.0
70 歳代	人数	19	48	11	34	19	7	13	1
	割合	17.1	43.2	9.9	30.6	17.1	6.3	11.7	0.9
80 歳以上	人数	9	25	4	11	9	4	8	0
	割合	16.4	45.5	7.3	20.0	16.4	7.3	14.5	0.0
無回答	人数	2	1	0	3	2	0	1	0
	割合	33.3	16.7	0.0	50.0	33.3	0.0	16.7	0.0
男性	人数	51	61	15	82	58	4	42	0
	割合	17.0	20.3	5.0	27.3	19.3	1.3	14.0	0.0
女性	人数	64	80	16	79	87	30	31	1
	割合	14.6	18.3	3.7	18.0	19.9	6.8	7.1	0.2
決められない・あてはまらない	人数	0	0	0	0	0	0	0	0
	割合	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
無回答	人数	2	0	0	4	2	0	1	0
	割合	33.3	0.0	0.0	66.7	33.3	0.0	16.7	0.0

※割合（％）表記は紙面の都合上省略とする

（回答すべき人数 744 人）

全体では、「娯楽（映画・音楽鑑賞・読書等）」が最も多く、「家族との団楽」、「人とのコミュニケーション」、「外出」の割合が高い。年齢別では60歳代までは「娯楽（映画・音楽鑑賞・読書等）」、「家族との団楽」の割合が高く、70歳代以上では「園芸」が高い割合である。

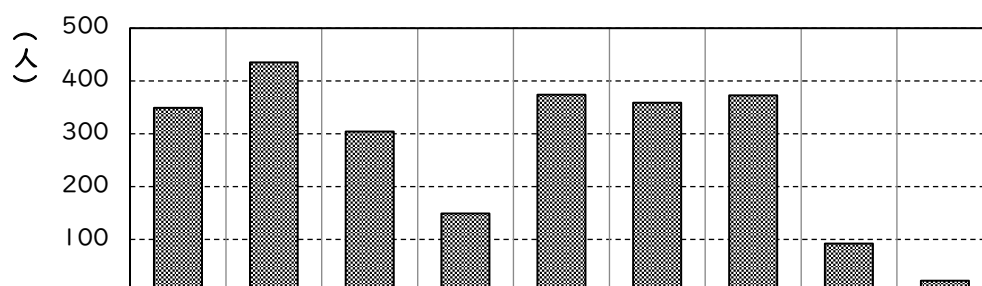
性別では、男性の「運動」が少し高くなっている。

■その他自由記述（重複回答あり）

釣り	10人	孫と遊ぶ	1人
ゴルフ	7人	DIY	1人
手芸	7人	物づくり、工作	1人
食事	3人	イラスト制作	1人
美容	3人	カラオケ	1人
園芸・畑	3人	パソコン	1人
ゲーム	2人	執筆	1人
推し活	2人	盆栽	1人
車・バイク	2人	自動車整備	1人
買い物	2人	料理	1人
登山	2人	彼女	1人
ヨガ	1人	学び	1人
グランドゴルフ	1人	ネットサーフィン	1人
こどもの部活	1人	目高の飼育	1人
スポーツクラブ	1人	こどもや、友人との会話	1人
弓道	1人	友人とのランチ、おしゃべり	1人
スポーツ	1人		
キャンプ	1人		
野球、テレビで観て応援している		1人	
郷土（産まれ育った山河）の歴史を知る事		1人	
神社のかけ持ちで行事、準備が忙しい		1人	
英語に触れる・クロスワード		1人	
趣味のアンティーク陶磁器の鑑賞		1人	
ドラマや映画などのエキストラ活動		1人	
無回答		4人	

(6) 身のまわりにいる人

問20 あなたの身のまわりに次のような人がいますか。(複数回答)

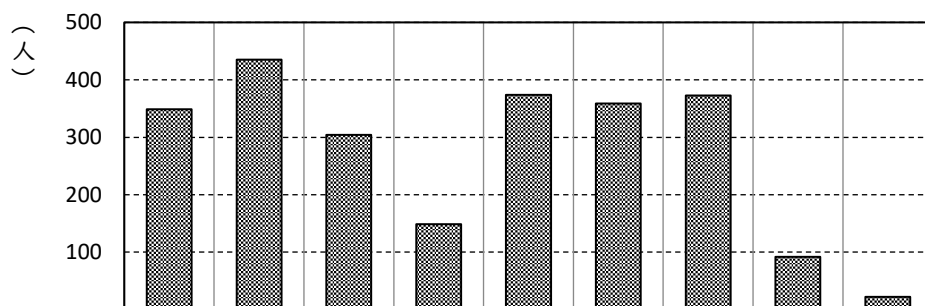


		全体	会うと心が落ち着き安心できる人	気持ちの通じる人	あなたの日頃を評価し、 認めてくれる人	経済的に困っているとき、 頼りになる人	あなたが病気で寝込んでいるときに、 身のまわりの世話をしてくれる人	困ったとき、手助けをしてくれる人	気軽に相談にのってくれる人	いない	無回答
全体	人数	880	349	435	304	149	374	359	373	92	22
	割合	100.0	39.7	49.4	34.5	16.9	42.5	40.8	42.4	10.5	2.5
20 歳代	人数	75	48	45	36	26	38	44	44	4	0
	割合	100.0	64.0	60.0	48.0	34.7	50.7	58.7	58.7	5.3	0.0
30 歳代	人数	125	59	56	60	42	73	64	64	9	1
	割合	100.0	47.2	44.8	48.0	33.6	58.4	51.2	51.2	7.2	0.8
40 歳代	人数	120	52	51	41	27	56	55	52	14	2
	割合	100.0	43.3	42.5	34.2	22.5	46.7	45.8	43.3	11.7	1.7
50 歳代	人数	150	57	71	53	23	54	57	58	23	3
	割合	100.0	38.0	47.3	35.3	15.3	36.0	38.0	38.7	15.3	2.0
60 歳代	人数	191	61	93	54	19	68	61	72	17	6
	割合	100.0	31.9	48.7	28.3	9.9	35.6	31.9	37.7	8.9	3.1
70 歳代	人数	139	42	81	35	8	55	52	53	12	6
	割合	100.0	30.2	58.3	25.2	5.8	39.6	37.4	38.1	8.6	4.3
80 歳以上	人数	71	26	33	21	3	26	22	26	11	4
	割合	100.0	36.6	46.5	29.6	4.2	36.6	31.0	36.6	15.5	5.6
無回答	人数	9	4	5	4	1	4	4	4	2	0
	割合	100.0	44.4	55.6	44.4	11.1	44.4	44.4	44.4	22.2	0.0
男性	人数	366	109	153	96	42	153	113	112	60	9
	割合	100.0	29.8	41.8	26.2	11.5	41.8	30.9	30.6	16.4	2.5
女性	人数	504	236	278	203	105	217	242	257	30	13
	割合	100.0	46.8	55.2	40.3	20.8	43.1	48.0	51.0	6.0	2.6

決められない・あてはまらない	人数	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	割合	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
無回答	人数	10	4	4	5	2	4	4	4	2	0
	割合	100.0	40.0	40.0	50.0	20.0	40.0	40.0	40.0	20.0	0.0

※割合（％）表記は紙面の都合上省略とする

<年齢区分>



		全体	会うと心が落ち着き 安心できる人	気持ちの通じる人	あなたの日頃を評価し、 認めてくれる人	経済的に困っているとき、 頼りになる人	あなたが病気で寝込んでいるときに、 身のまわりの世話をしてくれる人	困ったとき、 手助けをしてくれる人	気軽に相談にのってくれる人	いない	無回答
全体	人数	880	349	435	304	149	374	359	373	92	22
	割合	100.0	39.7	49.4	34.5	16.9	42.5	40.8	42.4	10.5	2.5
20～30 歳代	人数	200	107	101	96	68	111	108	108	13	1
	割合	100.0	53.5	50.5	48.0	34.0	55.5	54.0	54.0	6.5	0.5
40歳代	人数	120	52	51	41	27	56	55	52	14	2
	割合	100.0	43.3	42.5	34.2	22.5	46.7	45.8	43.3	11.7	1.7
50歳代	人数	150	57	71	53	23	54	57	58	23	3
	割合	100.0	38.0	47.3	35.3	15.3	36.0	38.0	38.7	15.3	2.0
60～64 歳代	人数	96	33	55	30	6	35	31	36	8	1
	割合	100.0	34.4	57.3	31.3	6.3	36.5	32.3	37.5	8.3	1.0
前期高齢者	人数	158	49	75	42	19	61	53	57	19	5
	割合	100.0	31.0	47.5	26.6	12.0	38.6	33.5	36.1	12.0	3.2
後期高齢者	人数	147	47	77	38	5	53	51	58	13	10
	割合	100.0	32.0	52.4	25.9	3.4	36.1	34.7	39.5	8.8	6.8
無回答	人数	9	4	5	4	1	4	4	4	2	0
	割合	100.0	44.4	55.6	44.4	11.1	44.4	44.4	44.4	22.2	0.0

※割合（％）表記は紙面の都合上省略とする

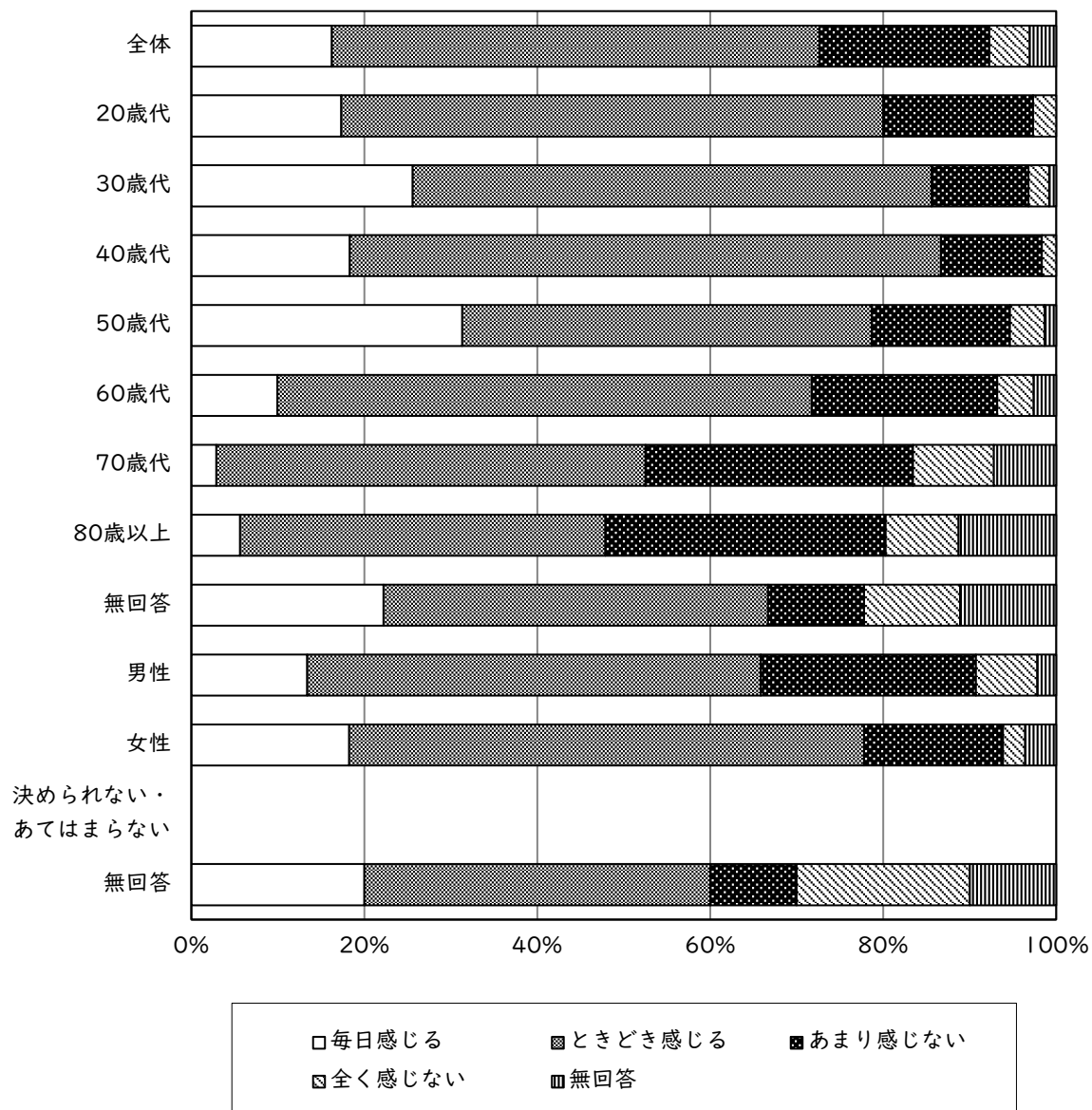
「いる」の回答が、全体では、49.4%が「気持ちの通じる人」で、42.5%で「あなたが病気で寝込んでいるときに、身のまわりの世話をしてくれる人」と42.2%の「気軽に相談にのってくれる人」が続く。そのあとは「困ったとき、手助けをしてくれる人」「会うと心が落ち着き安心できる人」と続く。34.5%が「あなたの日頃を評価し、認めてくれる人」、16.9%が「経済的に困っているとき、頼りになる人」の順になっている。

年代では、20歳代、30歳代では「いる」の各項目の回答の割合が、全体よりやや高い。

性別では、男性の「いない」の割合が女性より少し高い。

(7) ストレスの有無

問21 ストレスを感じますか。



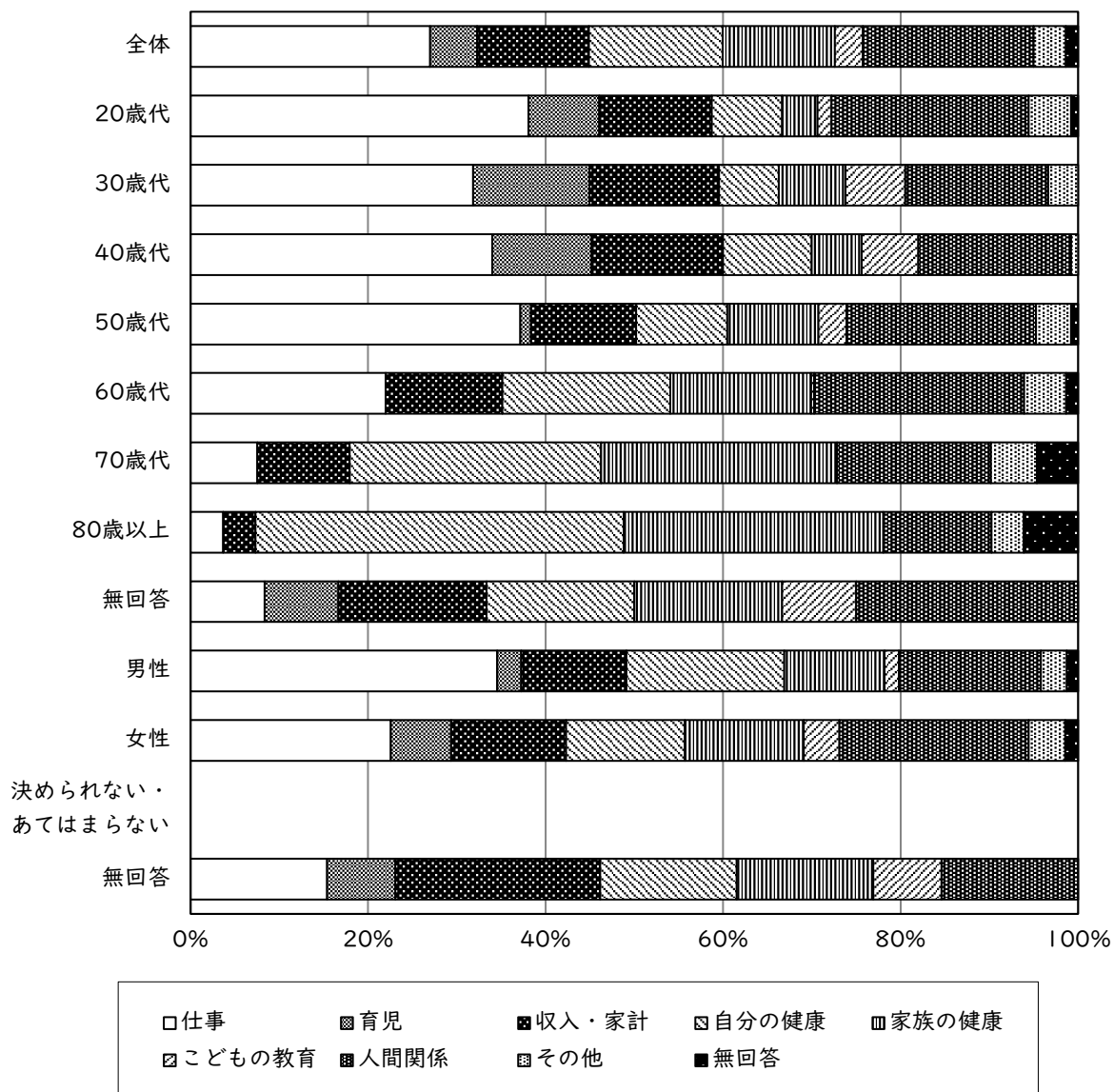
		全体	毎日感じる	ときどき感じる	あまり感じない	全く感じない	無回答
全体	人数	880	143	496	173	41	27
	割合	100.0%	16.3%	56.4%	19.7%	4.7%	2.9%
20 歳代	人数	75	13	47	13	2	0
	割合	100.0%	17.3%	62.7%	17.3%	2.7%	0.0%
30 歳代	人数	125	32	75	14	3	1
	割合	100.0%	25.6%	60.0%	11.2%	2.4%	0.8%
40 歳代	人数	120	22	82	14	2	0
	割合	100.0%	18.3%	68.3%	11.7%	1.7%	0.0%
50 歳代	人数	150	47	71	24	6	2
	割合	100.0%	31.3%	47.3%	16.0%	4.0%	1.4%
60 歳代	人数	191	19	118	41	8	5
	割合	100.0%	9.9%	61.8%	21.5%	4.2%	2.6%
70 歳代	人数	139	4	69	43	13	10
	割合	100.0%	2.9%	49.6%	30.9%	9.4%	7.2%
80 歳以上	人数	71	4	30	23	6	8
	割合	100.0%	5.5%	42.3%	32.4%	8.5%	11.3%
無回答	人数	9	2	4	1	1	1
	割合	100.0%	22.2%	44.4%	11.3%	11.1%	11.1%
男性	人数	366	49	192	91	26	8
	割合	100.0%	13.4%	52.5%	24.9%	7.1%	2.1%
女性	人数	504	92	300	81	13	18
	割合	100.0%	18.3%	59.5%	16.1%	2.5%	3.6%
決められない・あてはまらない	人数	0	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
無回答	人数	10	2	4	1	2	1
	割合	100.0%	20.0%	39.9%	10.0%	20.0%	10.0%

全体では、「ときどき感じる」が56.4%で、「あまり感じない」が19.7%である。年代では、20歳代では「毎日感じる」と「あまり感じない」が17.3%で同じだが、30歳代～50歳代は「毎日感じる」が2位である。60歳代以上では、「あまり感じない」が2位となり逆転している。性別では女性の方がストレスを感じる人の割合が高い。

(8) ストレスの種類

問21(1) どんなことにストレスを感じますか。(複数回答)

問21で「毎日感じる」「ときどき感じる」「あまり感じない」と回答した人のみ回答



		全体	仕事	育児	収入・家計	自分の健康	家族の健康	こどもの教育	人間関係	その他	無回答
全体	人数	812	394	77	184	220	184	46	281	53	20
	割合	100.0	48.5	9.5	22.7	27.1	22.7	5.7	34.6	6.5	2.5
20歳代	人数	73	48	10	16	10	5	2	28	6	1
	割合	100.0	65.8	13.7	21.9	13.7	6.8	2.7	38.4	8.2	1.4
30歳代	人数	121	85	35	39	18	20	18	43	9	0
	割合	100.0	70.2	28.9	32.2	14.9	16.5	14.9	35.5	7.4	0.0
40歳代	人数	118	85	28	37	25	14	16	43	2	0
	割合	100.0	72.0	23.7	31.4	21.2	11.9	13.6	36.4	1.7	0.0
50歳代	人数	142	94	3	30	26	26	8	54	10	2
	割合	100.0	66.2	2.1	21.1	18.3	18.3	5.6	38.0	7.0	1.4
60歳代	人数	178	65	0	39	56	47	1	70	14	4
	割合	100.0	36.5	0.0	21.9	31.5	26.4	0.6	39.3	7.9	2.2
70歳代	人数	116	13	0	18	49	46	0	30	9	8
	割合	100.0	11.2	0.0	15.5	42.2	39.7	0.0	25.9	7.8	6.9
80歳以上	人数	57	3	0	3	34	24	0	10	3	5
	割合	100.0	5.3	0.0	5.3	59.6	42.1	0.0	17.5	5.3	8.8
無回答	人数	7	1	1	2	2	2	1	3	0	0
	割合	100.0	14.3	14.3	28.6	28.6	28.6	14.3	42.9	0.0	0.0
男性	人数	332	190	15	65	98	62	9	88	16	7
	割合	100.0	57.2	4.5	19.6	29.5	18.7	2.7	26.5	4.8	2.1
女性	人数	473	202	61	116	120	120	36	191	37	13
	割合	100.0	42.7	12.9	24.5	25.4	25.4	7.6	40.4	7.8	2.7
決められない・あてはまらない	人数	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	割合	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
無回答	人数	7	2	1	3	2	2	1	2	0	0
	割合	100.0	28.6	14.3	42.9	28.6	28.6	14.3	28.6	0.0	0.0

※割合(%)表記は紙面の都合上省略とする

(回答すべき人数 812人)

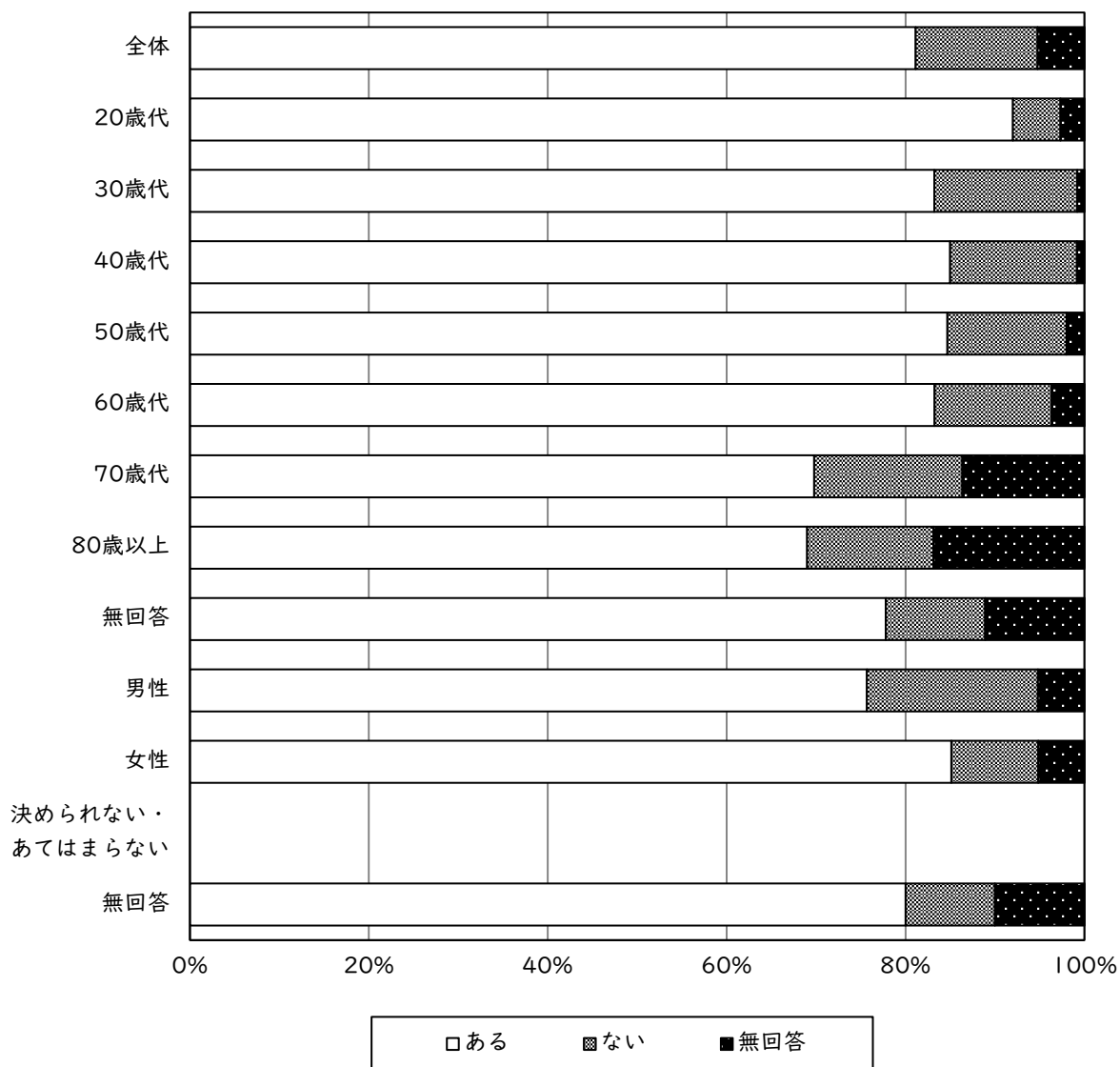
全体では「仕事」、「人間関係」、「自分の健康」の順で割合が多く、性別では男性の2位は「自分の健康」で、女性の3位は同率で「自分の健康」、「家族の健康」となっている。年代別では、60歳代までは「仕事」の割合が高いが、60歳代以上になると「自分の健康」の割合が高くなっている。

■その他自由記述（重複回答あり）

家事	5人	忙しい	1人
家庭の問題	4人	大学の課題	1人
介護	4人	家庭内の会話	1人
ニュース・世界情勢・情報	3人	母親のアルツハイマー	1人
将来の事	3人	雑草と害虫	1人
終活	2人	断捨離	1人
配偶者	2人	持病の状況変化	1人
孫の養育	1人	禁酒	1人
一人住まい	1人		
社会的マナーを守らない人			1人
分かっているけどできないこと			1人
自分自身に対しての反省			1人
テレビ報道・気候変動			1人
全て一人でやっているのもとてもストレス			1人
ゆっくり出来る自分の時間が少ないため			1人
自分の身体が思うように動かない（脳梗塞で）			1人
魚が釣れないことがある。野菜（家庭菜園）がうまく育たないことがある。			1人
毎月広報がくること。地区の役員になるとめんどろ、わかりづらい、読みづらい。			1人
無回答			12人

(9) ストレス解消法の有無

問22 自分なりのストレス解消法がありますか。



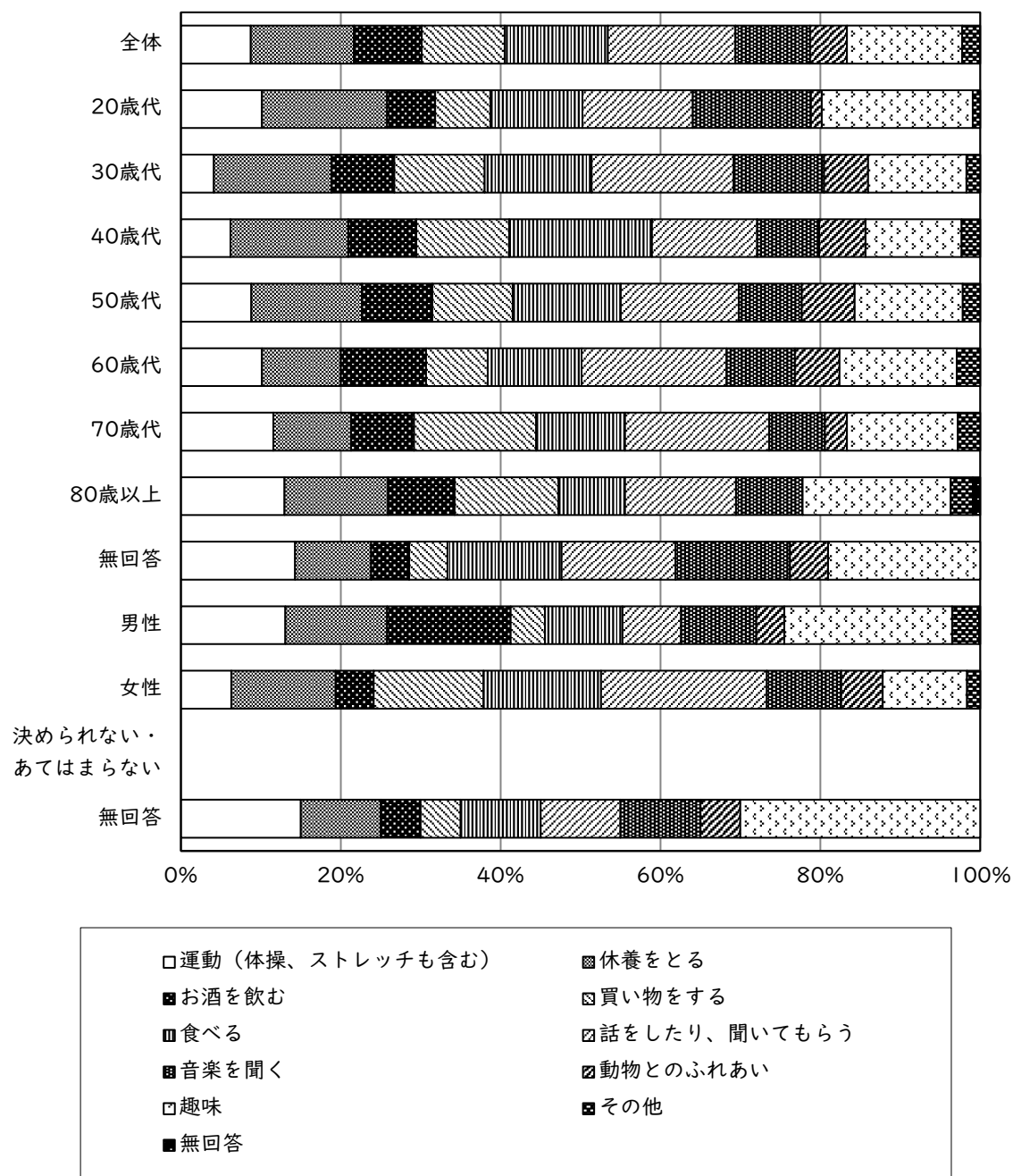
		全体	ある	ない	無回答
全体	人数	880	714	120	46
	割合	100.0%	81.1%	13.6%	5.3%
20 歳代	人数	75	69	4	2
	割合	100.0%	92.0%	5.3%	2.7%
30 歳代	人数	125	104	20	1
	割合	100.0%	83.2%	16.0%	0.8%
40 歳代	人数	120	102	17	1
	割合	100.0%	85.0%	14.2%	0.8%
50 歳代	人数	150	127	20	3
	割合	100.0%	84.7%	13.3%	2.0%
60 歳代	人数	191	159	25	7
	割合	100.0%	83.2%	13.1%	3.7%
70 歳代	人数	139	97	23	19
	割合	100.0%	69.8%	16.5%	13.7%
80 歳以上	人数	71	49	10	12
	割合	100.0%	69.0%	14.1%	16.9%
無回答	人数	9	7	1	1
	割合	100.0%	77.8%	11.1%	11.1%
男性	人数	366	277	70	19
	割合	100.0%	75.7%	19.1%	5.2%
女性	人数	504	429	49	26
	割合	100.0%	85.1%	9.7%	5.2%
決められない・あてはまらない	人数	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%
無回答	人数	10	8	1	1
	割合	100.0%	80.0%	10.0%	10.0%

全体では「ある」が81.1%であり、性別でも同じ傾向である。20歳代が92.0%と特に高く、70歳代以上は年代が高くなるほど、「ある」の割合が低くなっている。

(10) ストレス解消法の内容

問22(1) そのストレス解消法は何ですか。（複数回答）

問22で「ある」と回答した人のみ回答



		全体	運動（体操、 ストレッチも含む）	休養をとる	お酒を飲む	買い物をする	食べる
全体	人数	714	158	233	153	187	233
	割合	100.0%	22.1%	32.6%	21.4%	26.2%	32.6%
20 歳代	人数	69	22	34	13	15	25
	割合	100.0%	31.9%	49.3%	18.8%	21.7%	36.2%
30 歳代	人数	104	12	43	23	33	39
	割合	100.0%	11.5%	41.3%	22.1%	31.7%	37.5%
40 歳代	人数	102	16	38	22	30	46
	割合	100.0%	15.7%	37.3%	21.6%	29.4%	45.1%
50 歳代	人数	127	28	44	28	32	43
	割合	100.0%	22.0%	34.6%	22.0%	25.2%	33.9%
60 歳代	人数	159	38	37	40	29	44
	割合	100.0%	23.9%	23.3%	25.2%	18.2%	27.7%
70 歳代	人数	97	25	21	17	33	24
	割合	100.0%	25.8%	21.6%	17.5%	34.0%	24.7%
80 歳以上	人数	49	14	14	9	14	9
	割合	100.0%	28.6%	28.6%	18.4%	28.6%	18.4%
無回答	人数	7	3	2	1	1	3
	割合	100.0%	42.9%	28.6%	14.3%	14.3%	42.9%
男性	人数	277	82	80	97	27	61
	割合	100.0%	29.6%	28.9%	35.0%	9.7%	22.0%
女性	人数	429	73	151	55	159	170
	割合	100.0%	17.0%	35.2%	12.8%	37.1%	39.6%
決められない・ あてはまらない	人数	0	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
無回答	人数	8	3	2	1	1	2
	割合	100.0%	37.5%	25.0%	12.5%	12.5%	25.0%

		話をしたり、 聞いてもらう	音楽を聞く	動物とのふれあい	趣味	その他	無回答
全体	人数	288	169	83	260	40	1
	割合	40.3%	23.7%	11.6%	36.4%	5.6%	0.1%
20 歳代	人数	30	32	3	41	2	0
	割合	43.5%	46.4%	4.3%	59.4%	2.9%	0.0%
30 歳代	人数	52	33	16	36	5	0
	割合	50.0%	31.7%	15.4%	34.6%	4.8%	0.0%
40 歳代	人数	34	20	15	31	6	0
	割合	33.3%	19.6%	14.7%	30.4%	5.9%	0.0%
50 歳代	人数	47	25	21	43	7	0
	割合	37.0%	19.7%	16.5%	33.9%	5.5%	0.0%
60 歳代	人数	68	32	21	55	11	0
	割合	42.8%	20.1%	13.2%	34.6%	6.9%	0.0%
70 歳代	人数	39	15	6	30	6	0
	割合	40.2%	15.5%	6.2%	30.9%	6.2%	0.0%
80 歳以上	人数	15	9	0	20	3	1
	割合	30.6%	18.4%	0.0%	40.8%	6.1%	2.0%
無回答	人数	3	3	1	4	0	0
	割合	42.9%	42.9%	14.3%	57.1%	0.0%	0.0%
男性	人数	46	59	22	132	21	1
	割合	16.6%	21.3%	7.9%	47.7%	7.6%	0.4%
女性	人数	240	108	60	122	19	0
	割合	55.9%	25.2%	14.0%	28.4%	4.4%	0.0%
決められない・ あてはまらない	人数	0	0	0	0	0	0
	割合	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
無回答	人数	2	2	1	6	0	0
	割合	25.0%	25.0%	12.5%	75.0%	0.0%	0.0%

(回答すべき人数 714 人)

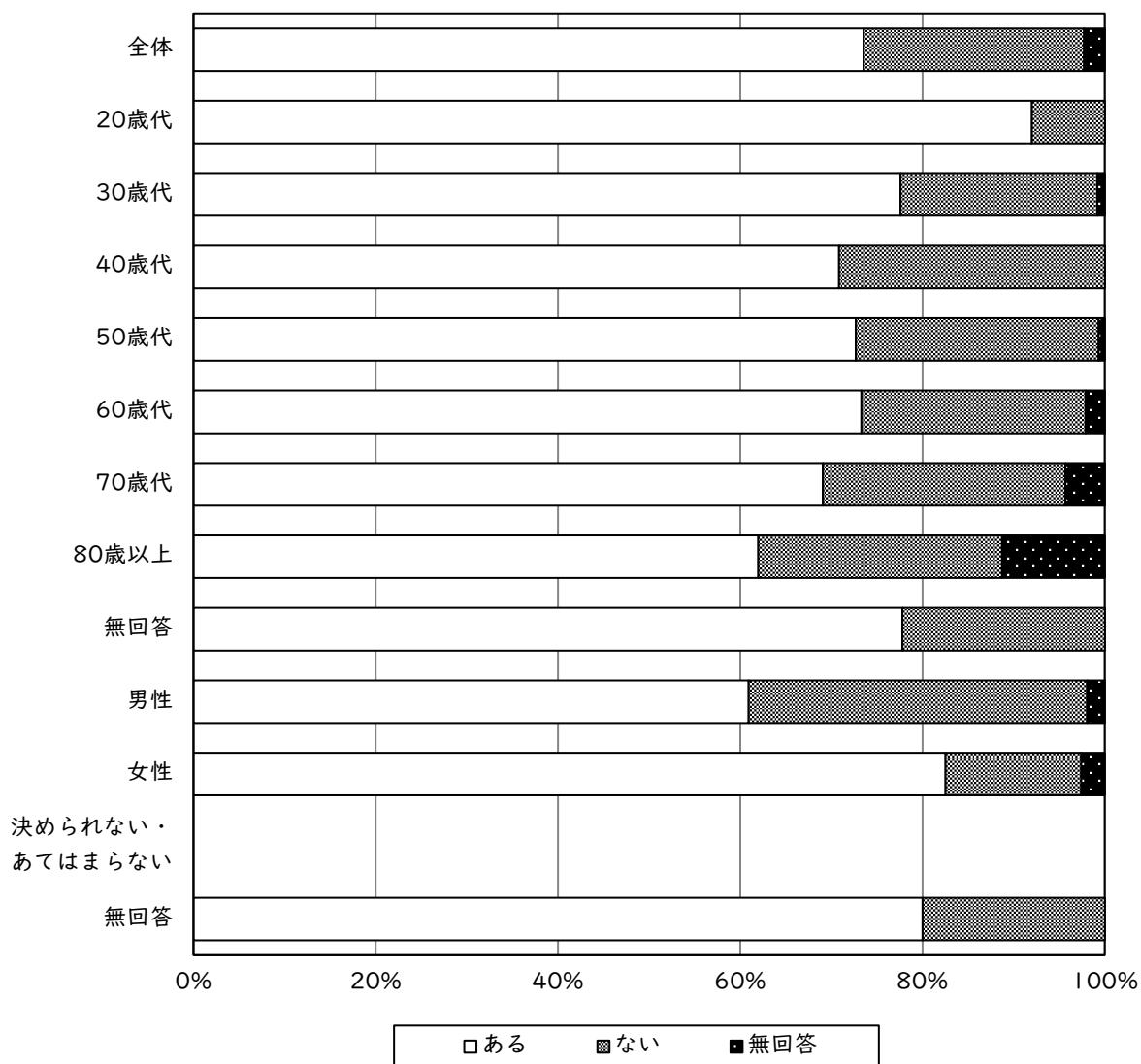
全体では「話をしたり、聞いてもらう」「趣味」「休養をとる」「食べる」の割合が多い。性別では男性は「趣味」の割合が高く、女性は「話をしたり、聞いてもらう」の割合が高い。年代では20歳代と80歳代は「趣味」、40歳代では「食べる」の割合が高くなっている。

■その他自由記述（重複回答あり）

睡眠	4人	ナンプレ	1人
読書	3人	つくる+たべる	1人
家族との団欒	2人	経済的余裕	1人
外出	2人	犬との散歩	1人
何もしない	2人	ショートステイに行っ て同じよう	
サウナ	2人	な人とおしゃべり する	1人
よく笑う	2人	心配事を深く考え ない。楽観的	
動画鑑賞	2人	になる。	1人
家庭菜園	2人	やりたい事をやり たい時にやる	1人
孫と遊ぶ	1人	ストレスを全て記 録する。	1人
友達とあそぶ	1人	非日常な時間を 作る	1人
旅行	1人	何事も深く考え ず、その場で出来	
1人でいる事	1人	るだけ流し楽しい 事だけ考える	1人
仕事をする	1人	現在ストレスその ものを感じな	
カラオケ	1人	いので解消する 必要が無い	1人
テレビを観る	1人	聖書の教えとな る原則を学	
週刊誌を読む	1人	んでいる	1人
パチンコ	1人	無回答	1人
温泉	1人		

(11) 不満、悩み、苦労、ストレスなどの相談先の有無

問23 あなたは、不満、悩み、苦労、ストレスなどを感じたとき、相談するところがありますか。



		全体	ある	ない	無回答
全体	人数	880	647	213	20
	割合	100.0%	73.5%	24.2%	2.3%
20 歳代	人数	75	69	6	0
	割合	100.0%	92.0%	8.0%	0.0%
30 歳代	人数	125	97	27	1
	割合	100.0%	77.6%	21.6%	0.8%
40 歳代	人数	120	85	35	0
	割合	100.0%	70.8%	29.2%	0.0%
50 歳代	人数	150	109	40	1
	割合	100.0%	72.7%	26.7%	0.7%
60 歳代	人数	191	140	47	4
	割合	100.0%	73.3%	24.6%	2.1%
70 歳代	人数	139	96	37	6
	割合	100.0%	69.1%	26.6%	4.3%
80 歳以上	人数	71	44	19	8
	割合	100.0%	62.0%	26.8%	11.3%
無回答	人数	9	7	2	0
	割合	100.0%	77.8%	22.2%	0.0%
男性	人数	366	223	136	7
	割合	100.0%	60.9%	37.2%	1.9%
女性	人数	504	416	75	13
	割合	100.0%	82.5%	14.9%	2.6%
決められない・あてはまらない	人数	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%
無回答	人数	10	8	2	0
	割合	100.0%	80.0%	20.0%	0.0%

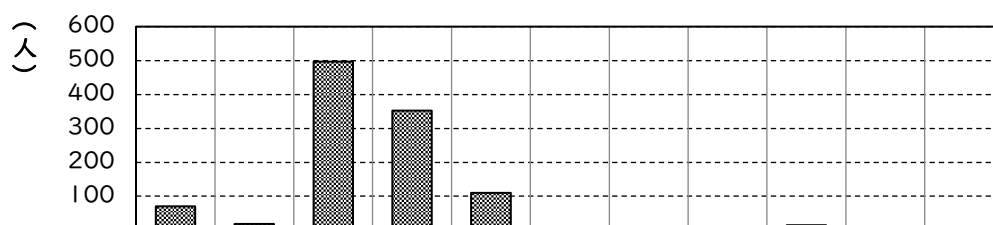
全体では、「ある」が73.5%である。20歳代は92.0%と高いが、30歳代～70歳代では7割前後となり、80歳代以上は62.0%で「ある」の割合が低くなっている。

性別では、男性が6割台で女性が8割台である。

(12) 不満、悩み、苦勞、ストレスなどの相談先

問23(1) どこに相談しますか。(複数回答)

問23で「ある」と回答した人のみ回答



		全体	かかりつけ医	専門の医師	家族・親戚	友人・隣人	上司・同僚・先輩	学校・職場の相談員	市や県の健康相談	電話相談	インターネット・メール	その他	無回答
全体	人数	647	70	18	497	352	110	10	2	0	15	9	0
	割合	100.0	10.8	2.8	76.8	54.4	17.0	1.5	0.3	0.0	2.3	1.4	0.0
20歳代	人数	69	4	2	52	45	12	4	0	0	3	2	0
	割合	100.0	5.8	2.9	75.4	65.2	17.4	5.8	0.0	0.0	4.3	2.9	0.0
30歳代	人数	97	6	0	77	59	34	2	1	0	6	2	0
	割合	100.0	6.2	0.0	79.4	60.8	35.1	2.1	1.0	0.0	6.2	2.1	0.0
40歳代	人数	85	3	3	63	50	23	1	0	0	1	1	0
	割合	100.0	3.5	3.5	74.1	58.8	27.1	1.2	0.0	0.0	1.2	1.2	0.0
50歳代	人数	109	9	3	82	61	23	2	0	0	3	1	0
	割合	100.0	8.3	2.8	75.2	56.0	21.1	1.8	0.0	0.0	2.8	0.9	0.0
60歳代	人数	140	11	3	110	70	16	1	0	0	1	1	0
	割合	100.0	7.9	2.1	78.6	50.0	11.4	0.7	0.0	0.0	0.7	0.7	0.0
70歳代	人数	96	21	4	74	42	1	0	1	0	1	1	0
	割合	100.0	21.9	4.2	77.1	43.8	1.0	0.0	1.0	0.0	1.0	1.0	0.0
80歳以上	人数	44	14	3	34	21	0	0	0	0	0	1	0
	割合	100.0	31.8	6.8	77.3	47.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.3	0.0
無回答	人数	7	2	0	5	4	1	0	0	0	0	0	0
	割合	100.0	28.6	0.0	71.4	57.1	14.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
男性	人数	223	29	5	174	84	38	3	2	0	5	3	0
	割合	100.0	13.0	2.2	78.0	37.7	17.0	1.3	0.9	0.0	2.2	1.3	0.0
女性	人数	416	39	13	317	264	71	7	0	0	10	5	0
	割合	100.0	9.4	3.1	76.2	63.5	17.1	1.7	0.0	0.0	2.4	1.2	0.0
決められない・あてはまらない	人数	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	割合	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
無回答	人数	8	2	0	6	4	1	0	0	0	0	1	0
	割合	100.0	25.0	0.0	75.0	50.0	12.5	0.0	0.0	0.0	0.0	12.5	0.0

※割合(%)表記は紙面の都合上省略とする

(回答すべき人数 647人)

全体では、「家族・親戚」が76.8%と高く、次いで「友人・隣人」が54.4%、「上司・同僚・先輩」が17.0%である。年代別では70歳代以上で「かかりつけ医師」の割合が高くなる。

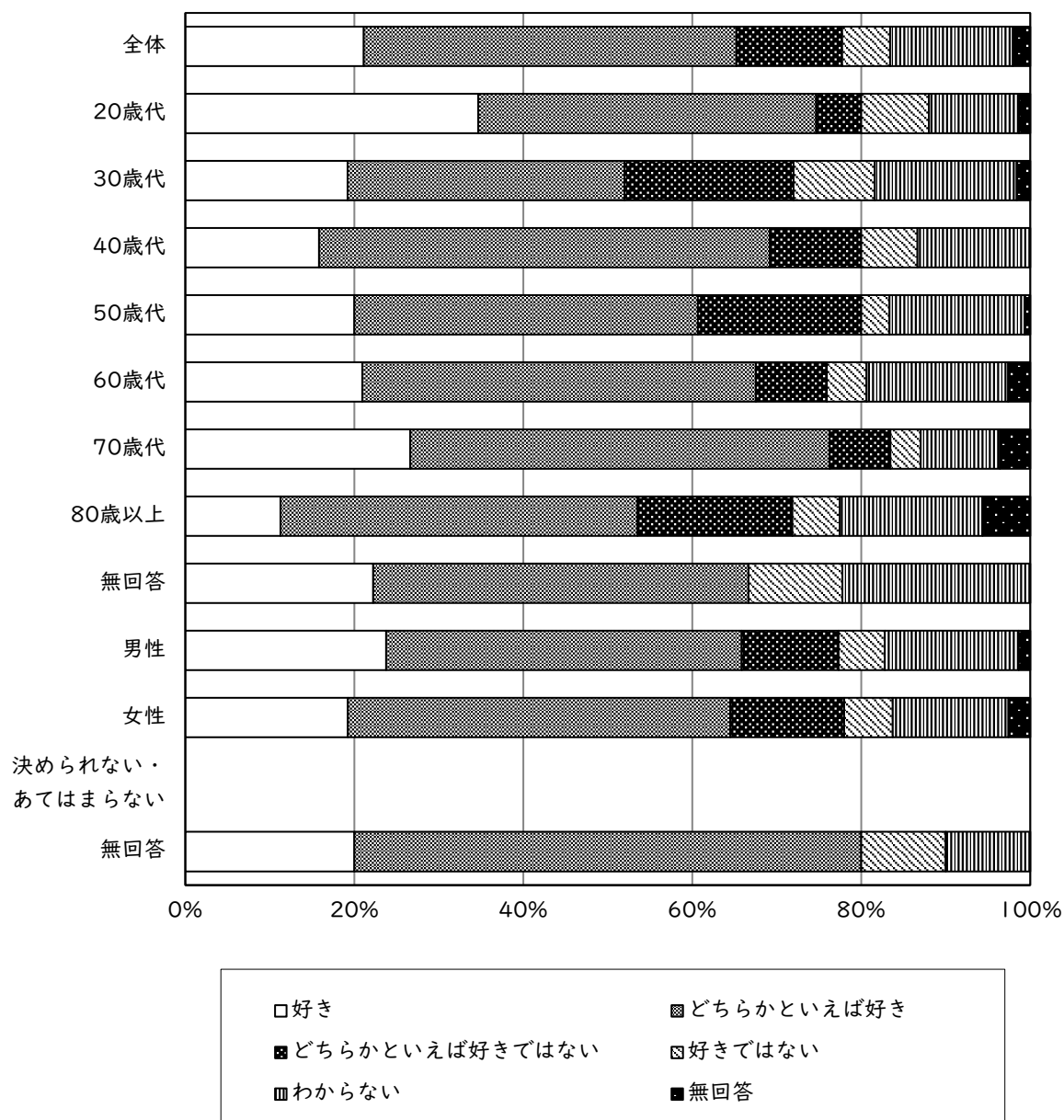
性別では、女性の方が「友人・隣人」の割合が男性よりも高くなっている。

■その他自由記述

恋人	2人
チャイベビ	1人
友人	1人
信仰	1人
仕事関係者	1人
カウンセリング	1人
悩みはなかなか相談するところがありません。	1人
無回答	1人

(13) 自分のことが好きか

問24 あなたは、自分のことが好きですか。



		全体	好き	どちらかといえば好き	どちらかといえば好きではない	好きではない	わからない	無回答
全体	人数	880	186	388	110	50	128	18
	割合	100.0%	21.1%	44.1%	12.5%	5.7%	14.5%	2.0%
20 歳代	人数	75	26	30	4	6	8	1
	割合	100.0%	34.7%	40.0%	5.3%	8.0%	10.7%	1.3%
30 歳代	人数	125	24	41	25	12	21	2
	割合	100.0%	19.2%	32.8%	20.0%	9.6%	16.8%	1.6%
40 歳代	人数	120	19	64	13	8	16	0
	割合	100.0%	15.8%	53.3%	10.8%	6.7%	13.3%	0.0%
50 歳代	人数	150	30	61	29	5	24	1
	割合	100.0%	20.0%	40.7%	19.3%	3.3%	16.0%	0.7%
60 歳代	人数	191	40	89	16	9	32	5
	割合	100.0%	20.9%	46.6%	8.4%	4.7%	16.8%	2.6%
70 歳代	人数	139	37	69	10	5	13	5
	割合	100.0%	26.6%	49.6%	7.2%	3.6%	9.4%	3.6%
80 歳以上	人数	71	8	30	13	4	12	4
	割合	100.0%	11.3%	42.3%	18.3%	5.6%	16.9%	5.6%
無回答	人数	9	2	4	0	1	2	0
	割合	100.0%	22.2%	44.4%	0.0%	11.1%	22.2%	0.0%
男性	人数	366	87	154	42	20	58	5
	割合	100.0%	23.8%	42.1%	11.5%	5.5%	15.8%	1.4%
女性	人数	504	97	228	68	29	69	13
	割合	100.0%	19.2%	45.2%	13.5%	5.8%	13.7%	2.6%
決められない・あてはまらない	人数	0	0	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
無回答	人数	10	2	6	0	1	1	0
	割合	100.0%	20.0%	60.0%	0.0%	10.0%	10.0%	0.0%

全体では、割合の高い順に「どちらかといえば好き」、「好き」、「わからない」となっている。年代別では、「どちらかといえば好き」はどの年代でも1位であるが、30歳代、80歳以上では「どちらかといえば好きではない」の割合が高い。

性別では割合に男女差は少ない。

5. 食育（食生活）について

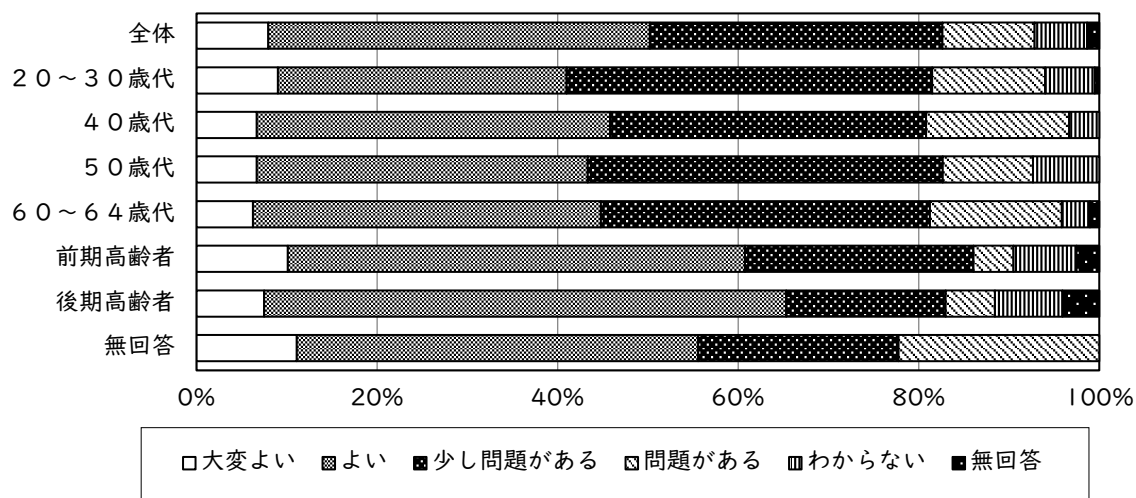
(1) 自分の食生活に対する評価

問25 現在のご自分の「食生活」をどのように思いますか。

		全体	大変よい	よい	少し問題がある	問題がある	わからない	無回答
全体	人数	880	70	372	285	90	51	12
	割合	100.0	8.0	42.3	32.4	10.2	5.8	1.4
20 歳代	人数	75	6	26	29	10	4	0
	割合	100.0	8.0	34.7	38.7	13.3	5.3	0.0
30 歳代	人数	125	12	38	52	15	7	1
	割合	100.0	9.6	30.4	41.6	12.0	5.6	0.8
40 歳代	人数	120	8	47	42	19	4	0
	割合	100.0	6.7	39.2	35.0	15.8	3.3	0.0
50 歳代	人数	150	10	55	59	15	11	0
	割合	100.0	6.7	36.7	39.3	10.0	7.3	0.0
60 歳代	人数	191	15	85	61	17	10	3
	割合	100.0	7.9	44.5	31.9	8.9	5.2	1.6
70 歳代	人数	139	11	76	27	9	11	5
	割合	100.0	7.9	54.7	19.4	6.5	7.9	3.6
80 歳以上	人数	71	7	41	13	3	4	3
	割合	100.0	9.9	57.7	18.3	4.2	5.6	4.2
無回答	人数	9	1	4	2	2	0	0
	割合	100.0	11.1	44.4	22.2	22.2	0.0	0.0
男性	人数	366	40	159	98	37	26	6
	割合	100.0	10.9	43.4	26.8	10.1	7.1	1.6
女性	人数	504	30	208	184	51	25	6
	割合	100.0	6.0	41.3	36.5	10.1	5.0	1.2
決められない・あてはまらない	人数	0	0	0	0	0	0	0
	割合	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
無回答	人数	10	0	5	3	2	0	0
	割合	100.0	0.0	50.0	30.0	20.0	0.0	0.0

※割合（％）表記は紙面の都合上省略とする

<年齢区分>

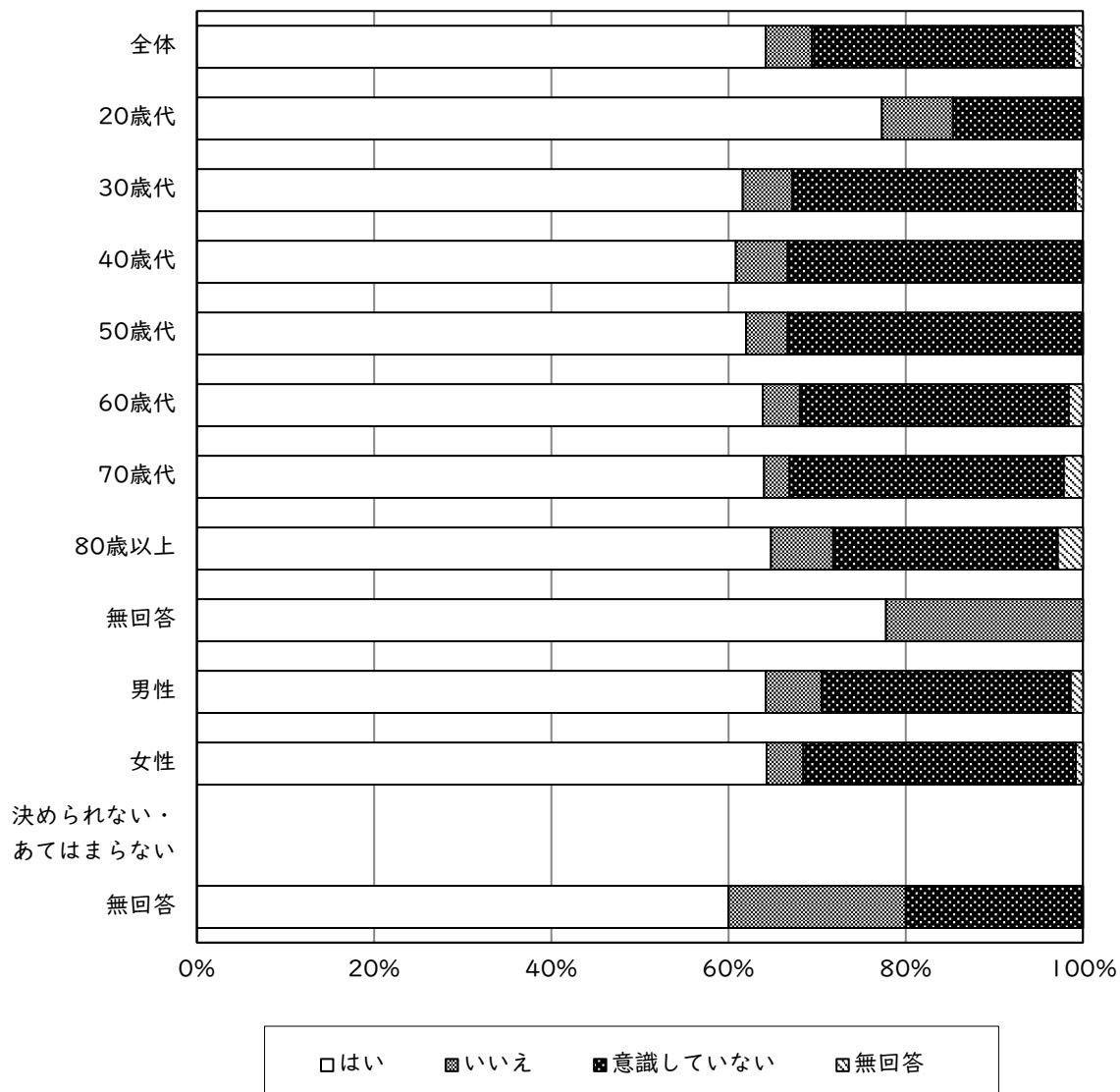


		全体	大変よい	よい	少し問題がある	問題がある	わからない	無回答
全体	人数	880	70	372	285	90	51	12
	割合	100.0%	8.0%	42.3%	32.4%	10.2%	5.8%	1.4%
20～30歳代	人数	200	18	64	81	25	11	1
	割合	100.0%	9.0%	32.0%	40.5%	12.5%	5.5%	0.5%
40歳代	人数	120	8	47	42	19	4	0
	割合	100.0%	6.7%	39.2%	35.0%	15.8%	3.3%	0.0%
50歳代	人数	150	10	55	59	15	11	0
	割合	100.0%	6.7%	36.7%	39.3%	10.0%	7.3%	0.0%
60～64歳代	人数	96	6	37	35	14	3	1
	割合	100.0%	6.3%	38.5%	36.5%	14.6%	3.1%	1.0%
前期高齢者	人数	158	16	80	40	7	11	4
	割合	100.0%	10.1%	50.6%	25.3%	4.4%	7.0%	2.5%
後期高齢者	人数	147	11	85	26	8	11	6
	割合	100.0%	7.5%	57.8%	17.7%	5.4%	7.5%	4.1%
無回答	人数	9	1	4	2	2	0	0
	割合	100.0%	11.1%	44.4%	22.2%	22.2%	0.0%	0.0%

全体では、「よい」と「少し問題がある」で7割を占めている。性別も同じ傾向である。年代別では、「よい」は、20歳代～50歳代では3割台で、70歳代以上では5割台となっている。

(2) 食事時間の楽しさ

問26 あなたは、楽しく食事をとっていますか。

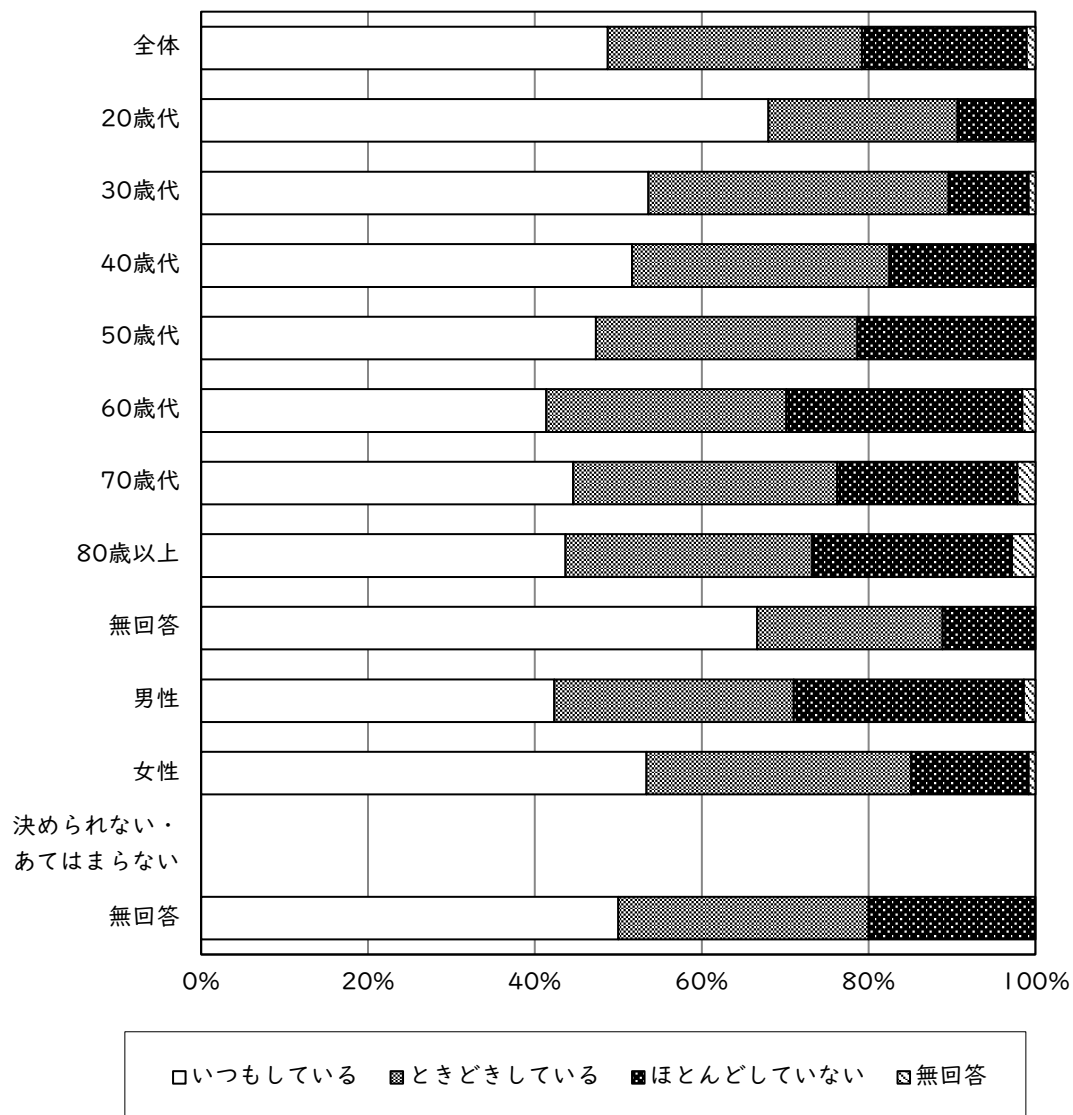


		全体	はい	いいえ	意識していない	無回答
全体	人数	880	565	46	260	9
	割合	100.0%	64.2%	5.2%	29.5%	1.0%
20 歳代	人数	75	58	6	11	0
	割合	100.0%	77.3%	8.0%	14.7%	0.0%
30 歳代	人数	125	77	7	40	1
	割合	100.0%	61.6%	5.6%	32.0%	0.8%
40 歳代	人数	120	73	7	40	0
	割合	100.0%	60.8%	5.8%	33.3%	0.0%
50 歳代	人数	150	93	7	50	0
	割合	100.0%	62.0%	4.7%	33.3%	0.0%
60 歳代	人数	191	122	8	58	3
	割合	100.0%	63.9%	4.2%	30.4%	1.6%
70 歳代	人数	139	89	4	43	3
	割合	100.0%	64.0%	2.9%	30.9%	2.2%
80 歳以上	人数	71	46	5	18	2
	割合	100.0%	64.8%	7.0%	25.4%	2.8%
無回答	人数	9	7	2	0	0
	割合	100.0%	77.8%	22.2%	0.0%	0.0%
男性	人数	366	235	23	103	5
	割合	100.0%	64.2%	6.3%	28.1%	1.4%
女性	人数	504	324	21	155	4
	割合	100.0%	64.3%	4.2%	30.8%	0.8%
決められない・あてはまらない	人数	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
無回答	人数	10	6	2	2	0
	割合	100.0%	60.0%	20.0%	20.0%	0.0%

全体では、「はい」が64.2%、「いいえ」が5.2%であり、年代別、性別とも同じ傾向である。

(3) 食事のあいさつ

問27 あなたは、食事のとき、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか。

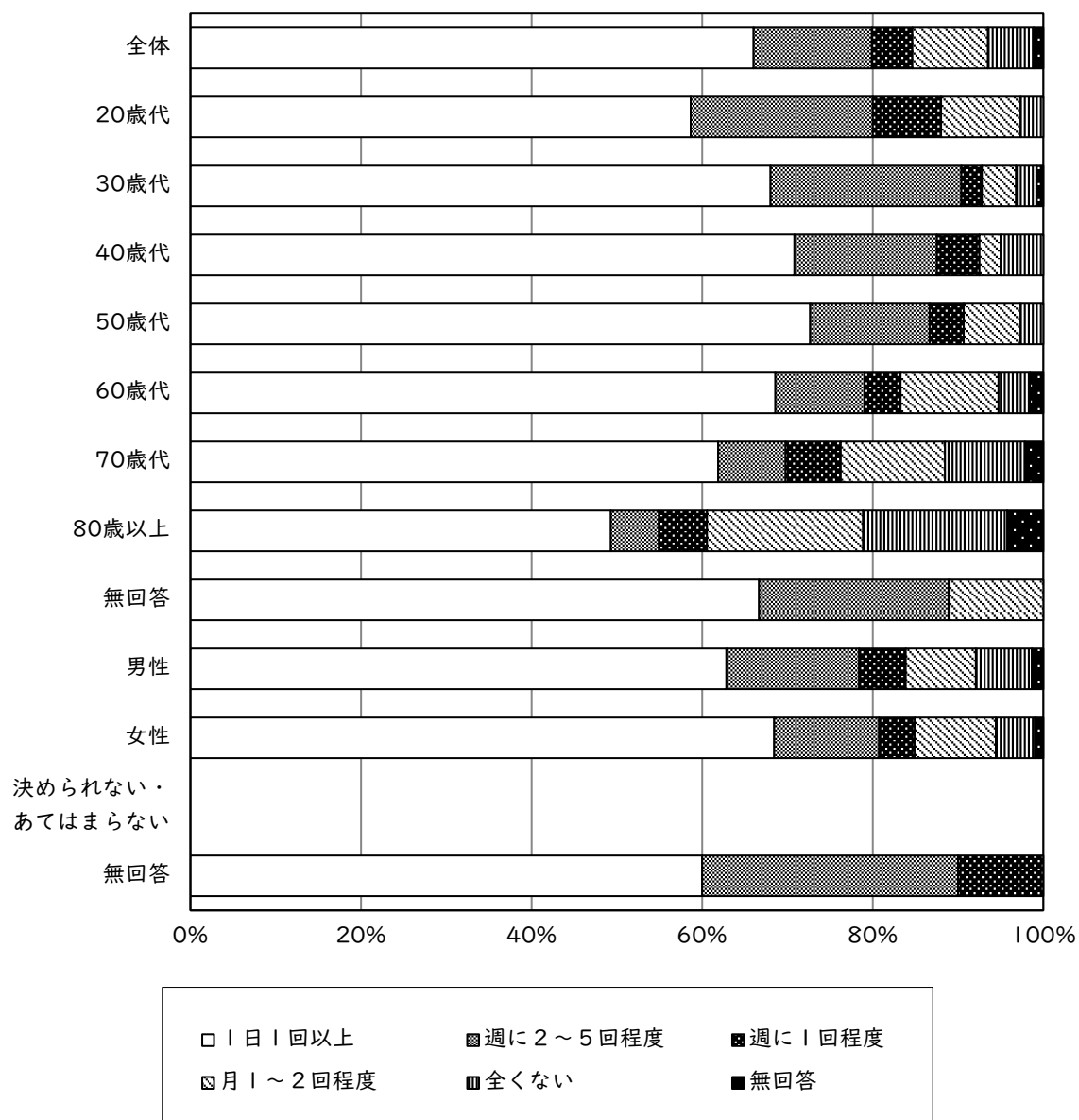


		全体	いつも している	とき とき している	ほと んど してい ない	無回 答
全体	人数	880	429	268	174	9
	割合	100.0%	48.8%	30.5%	19.8%	1.0%
20 歳代	人数	75	51	17	7	0
	割合	100.0%	68.0%	22.7%	9.3%	0.0%
30 歳代	人数	125	67	45	12	1
	割合	100.0%	53.6%	36.0%	9.6%	0.8%
40 歳代	人数	120	62	37	21	0
	割合	100.0%	51.7%	30.8%	17.5%	0.0%
50 歳代	人数	150	71	47	32	0
	割合	100.0%	47.3%	31.3%	21.3%	0.0%
60 歳代	人数	191	79	55	54	3
	割合	100.0%	41.4%	28.8%	28.3%	1.6%
70 歳代	人数	139	62	44	30	3
	割合	100.0%	44.6%	31.7%	21.6%	2.2%
80 歳以上	人数	71	31	21	17	2
	割合	100.0%	43.7%	29.6%	23.9%	2.8%
無回答	人数	9	6	2	1	0
	割合	100.0%	66.7%	22.2%	11.1%	0.0%
男性	人数	366	155	105	101	5
	割合	100.0%	42.3%	28.7%	27.6%	1.4%
女性	人数	504	269	160	71	4
	割合	100.0%	53.4%	31.7%	14.1%	0.8%
決められない・ あてはまらない	人数	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
無回答	人数	10	5	3	2	0
	割合	100.0%	50.0%	30.0%	20.0%	0.0%

全体では、「いつもしている」が48.8%と最高値で、次いで「ときどきしている」、「ほとんどしていない」の順となっている。年代別では、20歳代の「いつもしている」の割合が68.0%と高い。性別では、男性の「いつもしている」「ときどきしている」が女性より低い。

(4) 家族や友人等との食事の機会の有無

問28 家族や友人等、誰かと一緒に食事をする機会がありますか。



		全体	1日1回以上	週に2～5回程度	週に1回程度	月1～2回程度	全くない	無回答
全体	人数	880	581	122	42	78	47	10
	割合	100.0	66.0	13.9	4.8	8.9	5.3	1.1
20歳代	人数	75	44	16	6	7	2	0
	割合	100.0	58.7	21.3	8.0	9.3	2.7	0.0
30歳代	人数	125	85	28	3	5	3	1
	割合	100.0	68.0	22.4	2.4	4.0	2.4	0.8
40歳代	人数	120	85	20	6	3	6	0
	割合	100.0	70.8	16.7	5.0	2.5	5.0	0.0
50歳代	人数	150	109	21	6	10	4	0
	割合	100.0	72.7	14.0	4.0	6.7	2.7	0.0
60歳代	人数	191	131	20	8	22	7	3
	割合	100.0	68.6	10.5	4.2	11.5	3.7	1.6
70歳代	人数	139	86	11	9	17	13	3
	割合	100.0	61.9	7.9	6.5	12.2	9.4	2.2
80歳以上	人数	71	35	4	4	13	12	3
	割合	100.0	49.3	5.6	5.6	18.3	16.9	4.2
無回答	人数	9	6	2	0	1	0	0
	割合	100.0	66.7	22.2	0.0	11.1	0.0	0.0
男性	人数	366	230	57	20	30	24	5
	割合	100.0	62.8	15.6	5.5	8.2	6.6	1.4
女性	人数	504	345	62	21	48	23	5
	割合	100.0	68.5	12.3	4.2	9.5	4.6	1.0
決められない・あてはまらない	人数	0	0	0	0	0	0	0
	割合	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
無回答	人数	10	6	3	1	0	0	0
	割合	100.0	60.0	30.0	10.0	0.0	0.0	0.0

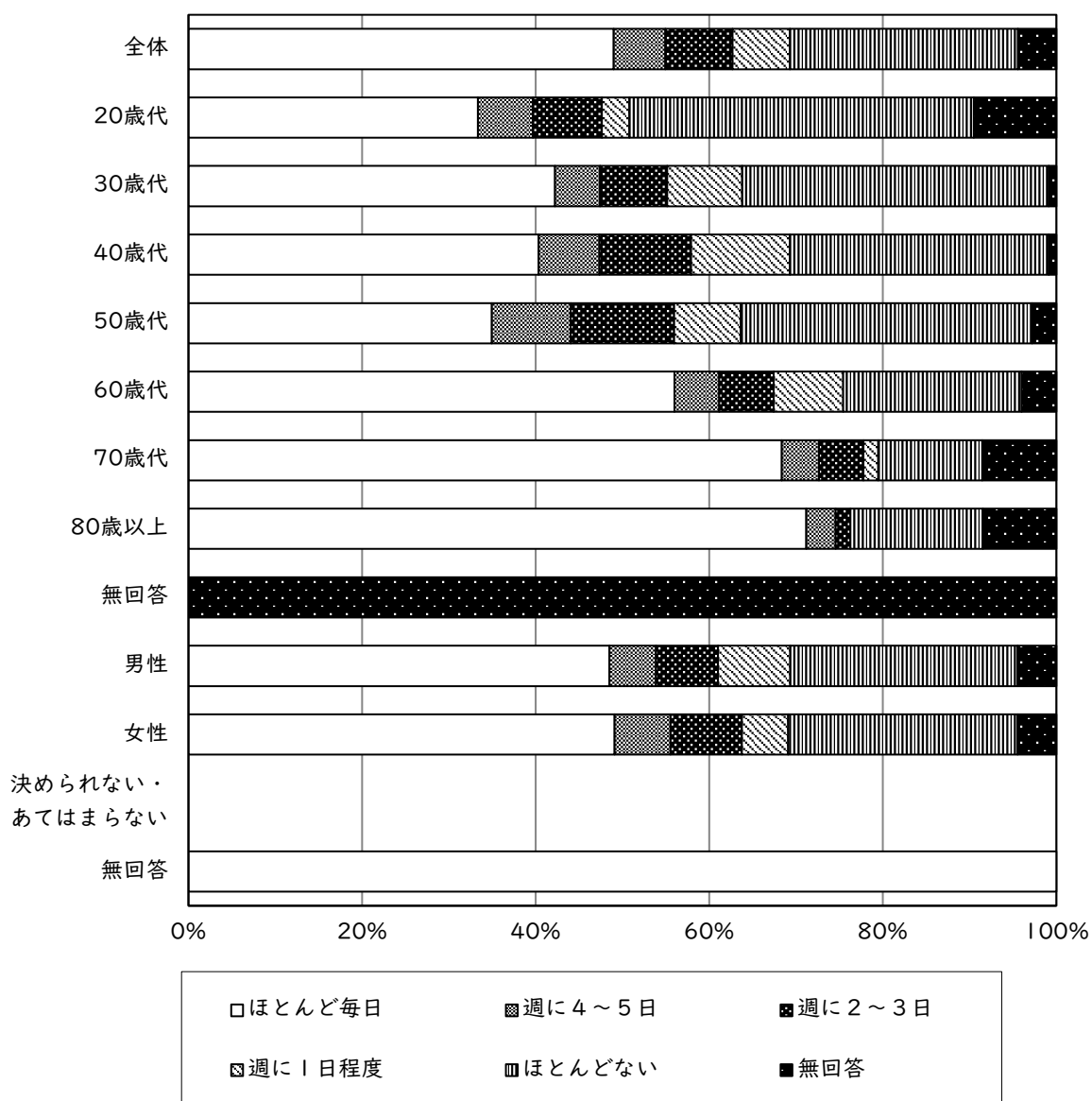
※割合（％）表記は紙面の都合上省略とする

全体では、「1日1回以上」が6割台で圧倒的に高く、次が1割台の「週に2～5回程度」であり、性別も同じ傾向である。年代別では20歳代～50歳代で「週に2～5回程度」が2位だが、60歳代以上では「月1～2回程度」が2位となっている。

(5) 家族との朝食摂取頻度

問28(1) 朝食を家族と一緒に食べることはどのくらいありますか。

問4で「ひとり暮らし」「無回答」以外の回答をした人のみ回答



		全 体	ほ と ん ど 毎 日	週 に 4 ～ 5 日	週 に 2 ～ 3 日	週 に 1 日 程 度	ほ と ん ど な い	無 回 答
全体	人数	788	386	47	61	52	207	35
	割合	100.0	49.0	6.0	7.7	6.6	26.3	4.4
20 歳代	人数	63	21	4	5	2	25	6
	割合	100.0	33.3	6.3	7.9	3.2	39.7	9.5
30 歳代	人数	116	49	6	9	10	41	1
	割合	100.0	42.2	5.2	7.8	8.6	35.3	0.9
40 歳代	人数	114	46	8	12	13	34	1
	割合	100.0	40.4	7.0	10.5	11.4	29.8	0.9
50 歳代	人数	143	50	13	17	11	48	4
	割合	100.0	35.0	9.1	11.9	7.7	33.6	2.8
60 歳代	人数	175	98	9	11	14	36	7
	割合	100.0	56.0	5.1	6.3	8.0	20.6	4.0
70 歳代	人数	117	80	5	6	2	14	10
	割合	100.0	68.4	4.3	5.1	1.7	12.0	8.5
80 歳以上	人数	59	42	2	1	0	9	5
	割合	100.0	71.2	3.4	1.7	0.0	15.3	8.5
無回答	人数	1	0	0	0	0	0	1
	割合	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0
男性	人数	336	163	18	24	28	88	15
	割合	100.0	48.5	5.4	7.1	8.3	26.2	4.5
女性	人数	450	221	29	37	24	119	20
	割合	100.0	49.1	6.4	8.2	5.3	26.4	4.4
決められない・ あてはまらない	人数	0	0	0	0	0	0	0
	割合	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
無回答	人数	2	2	0	0	0	0	0
	割合	100.0	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

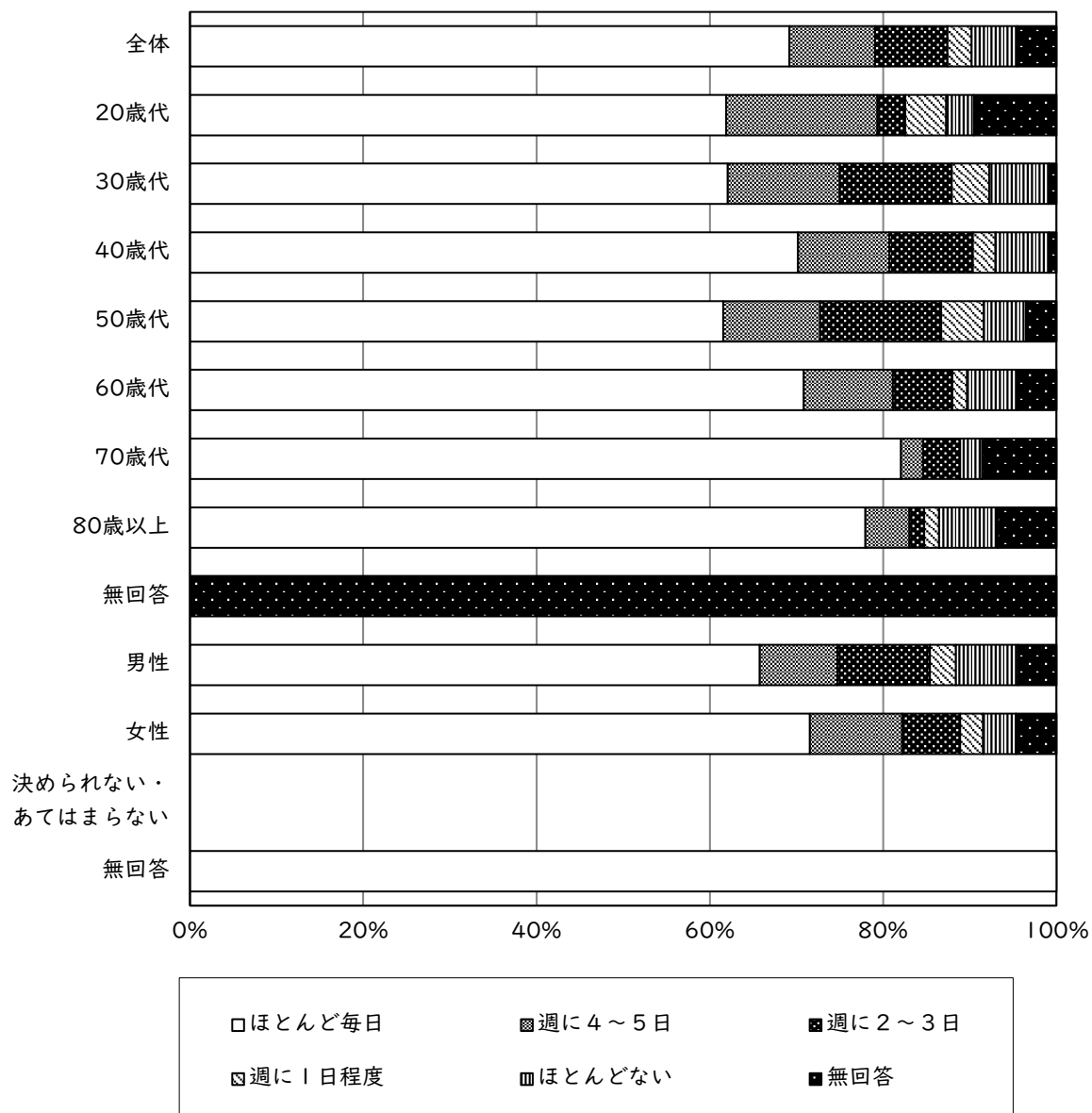
※割合（％）表記は紙面の都合上省略とする

全体では、「ほとんど毎日」が約5割と高く、次が2割台の「ほとんどない」であり、性別も同じ傾向である。年代別では20歳代の「ほとんど毎日」も3割台、「ほとんどない」が約4割で、50歳代の「ほとんど毎日」も3割台である。60歳代以上の「ほとんど毎日」は5割を超えており、年代が高くなるにつれて割合が増加している。

(6) 家族との夕食摂取頻度

問28（2） 夕食を家族と一緒に食べることはどのくらいありますか。

問4で「ひとり暮らし」「無回答」以外の回答をした人のみ回答



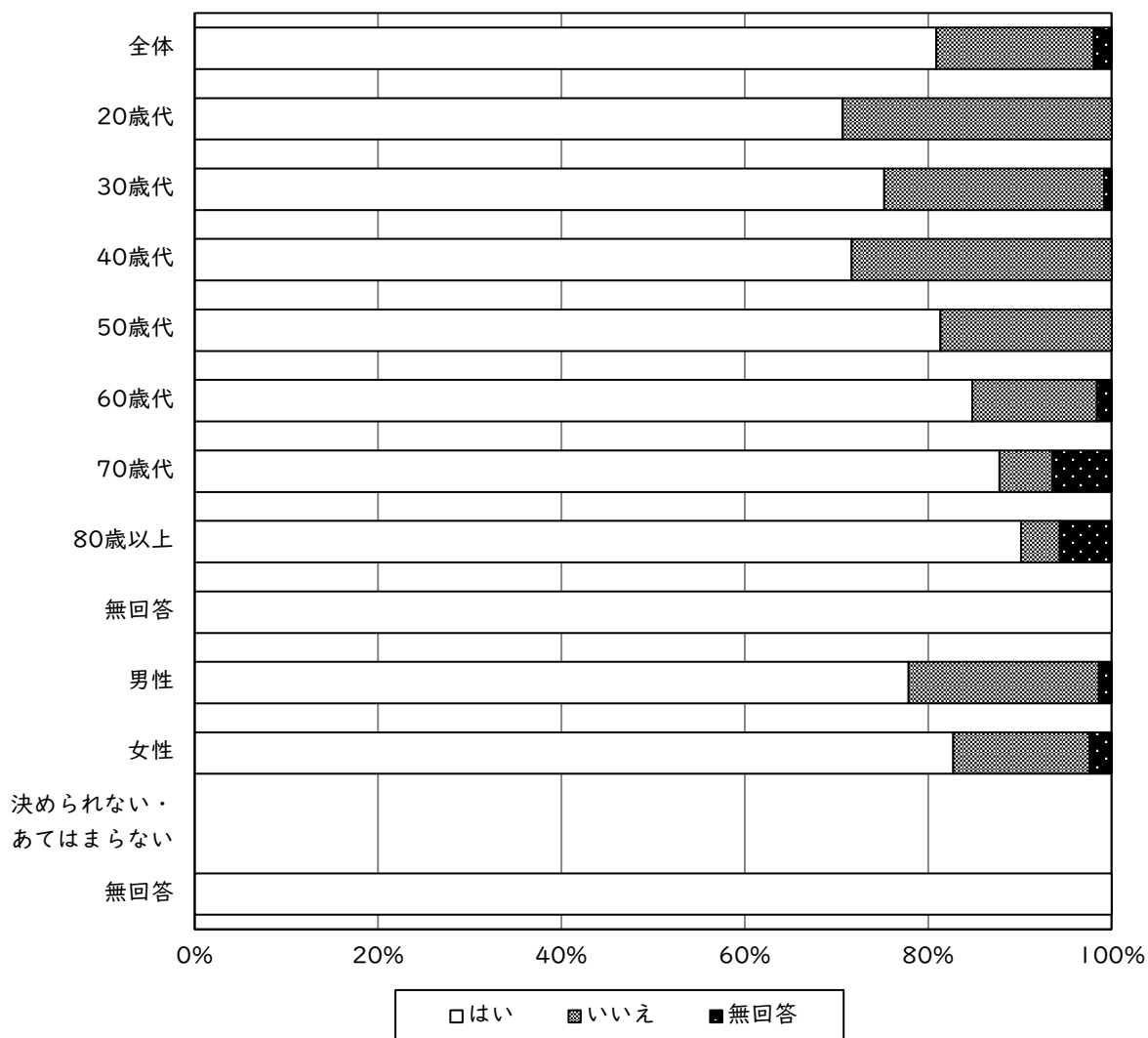
		全体	ほとんど毎日	週に4～5日	週に2～3日	週に1日程度	ほとんどない	無回答
全体	人数	788	545	78	66	22	41	36
	割合	100.0	69.2	9.9	8.4	2.8	5.2	4.6
20 歳代	人数	63	39	11	2	3	2	6
	割合	100.0	61.9	17.5	3.2	4.8	3.2	9.5
30 歳代	人数	116	72	15	15	5	8	1
	割合	100.0	62.1	12.9	12.9	4.3	6.9	0.9
40 歳代	人数	114	80	12	11	3	7	1
	割合	100.0	70.2	10.5	9.6	2.6	6.1	0.9
50 歳代	人数	143	88	16	20	7	7	5
	割合	100.0	61.5	11.2	14.0	4.9	4.9	3.5
60 歳代	人数	175	124	18	12	3	10	8
	割合	100.0	70.9	10.3	6.9	1.7	5.7	4.6
70 歳代	人数	117	96	3	5	0	3	10
	割合	100.0	82.1	2.6	4.3	0.0	2.6	8.5
80 歳以上	人数	59	46	3	1	1	4	4
	割合	100.0	78.0	5.1	1.7	1.7	6.8	6.8
無回答	人数	1	0	0	0	0	0	1
	割合	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0
男性	人数	336	221	30	36	10	24	15
	割合	100.0	65.8	8.9	10.7	3.0	7.1	4.5
女性	人数	450	322	48	30	12	17	21
	割合	100.0	71.6	10.7	6.7	2.7	3.8	4.7
決められない・あてはまらない	人数	0	0	0	0	0	0	0
	割合	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
無回答	人数	2	2	0	0	0	0	0
	割合	100.0	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

※割合（％）表記は紙面の都合上省略とする

全体では、「ほとんど毎日」が約7割と圧倒的に高く、性別も同じ傾向である。年代別でも、20歳代～30歳代と50歳代が約6割と少し低いが、70歳代は8割台で年代別で最も高い。

(7) 1日3回の食事摂取状況

問29 食事を1日3回（朝・昼・夜）食べていますか。



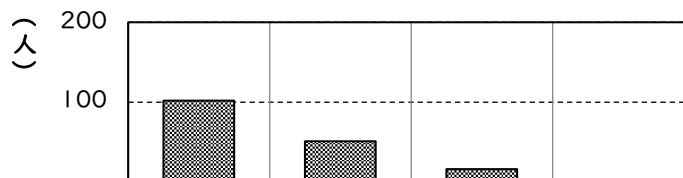
		全体	はい	いいえ	無回答
全体	人数	880	712	151	17
	割合	100.0%	80.9%	17.2%	1.9%
20 歳代	人数	75	53	22	0
	割合	100.0%	70.7%	29.3%	0.0%
30 歳代	人数	125	94	30	1
	割合	100.0%	75.2%	24.0%	0.8%
40 歳代	人数	120	86	34	0
	割合	100.0%	71.7%	28.3%	0.0%
50 歳代	人数	150	122	28	0
	割合	100.0%	81.3%	18.7%	0.0%
60 歳代	人数	191	162	26	3
	割合	100.0%	84.8%	13.6%	1.6%
70 歳代	人数	139	122	8	9
	割合	100.0%	87.8%	5.8%	6.5%
80 歳以上	人数	71	64	3	4
	割合	100.0%	90.1%	4.2%	5.6%
無回答	人数	9	9	0	0
	割合	100.0%	100.0%	0.0%	0.0%
男性	人数	366	285	76	5
	割合	100.0%	77.9%	20.8%	1.4%
女性	人数	504	417	75	12
	割合	100.0%	82.7%	14.9%	2.4%
決められない・あてはまらない	人数	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%
無回答	人数	10	10	0	0
	割合	100.0%	100.0%	0.0%	0.0%

全体では、「はい」が80.9%と高く、性別も同じ傾向である。年代別では、20～40歳代は7割台で他より低い、80歳以上では9割と高い。

(8) 欠食の状況

問29(1) 欠食する（食事をぬく）のは、いつですか。（複数回答）

問29で「いいえ」と回答した人のみ回答



		全体	朝食	昼食	夕食	無回答
全体	人数	151	102	51	16	0
	割合	100.0%	67.5%	33.8%	10.6%	0.0%
20 歳代	人数	22	19	3	1	0
	割合	100.0%	86.4%	13.6%	4.5%	0.0%
30 歳代	人数	30	22	8	2	0
	割合	100.0%	73.3%	26.7%	6.7%	0.0%
40 歳代	人数	34	24	11	5	0
	割合	100.0%	70.6%	32.4%	14.7%	0.0%
50 歳代	人数	28	19	10	3	0
	割合	100.0%	67.9%	35.7%	10.7%	0.0%
60 歳代	人数	26	14	12	4	0
	割合	100.0%	53.8%	46.2%	15.4%	0.0%
70 歳代	人数	8	4	5	0	0
	割合	100.0%	50.0%	62.5%	0.0%	0.0%
80 歳以上	人数	3	0	2	1	0
	割合	100.0%	0.0%	66.7%	33.3%	0.0%
無回答	人数	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
男性	人数	76	52	26	9	0
	割合	100.0%	68.4%	34.2%	11.8%	0.0%
女性	人数	75	50	25	7	0
	割合	100.0%	66.7%	33.3%	9.3%	0.0%
決められない・あてはまらない	人数	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
無回答	人数	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%

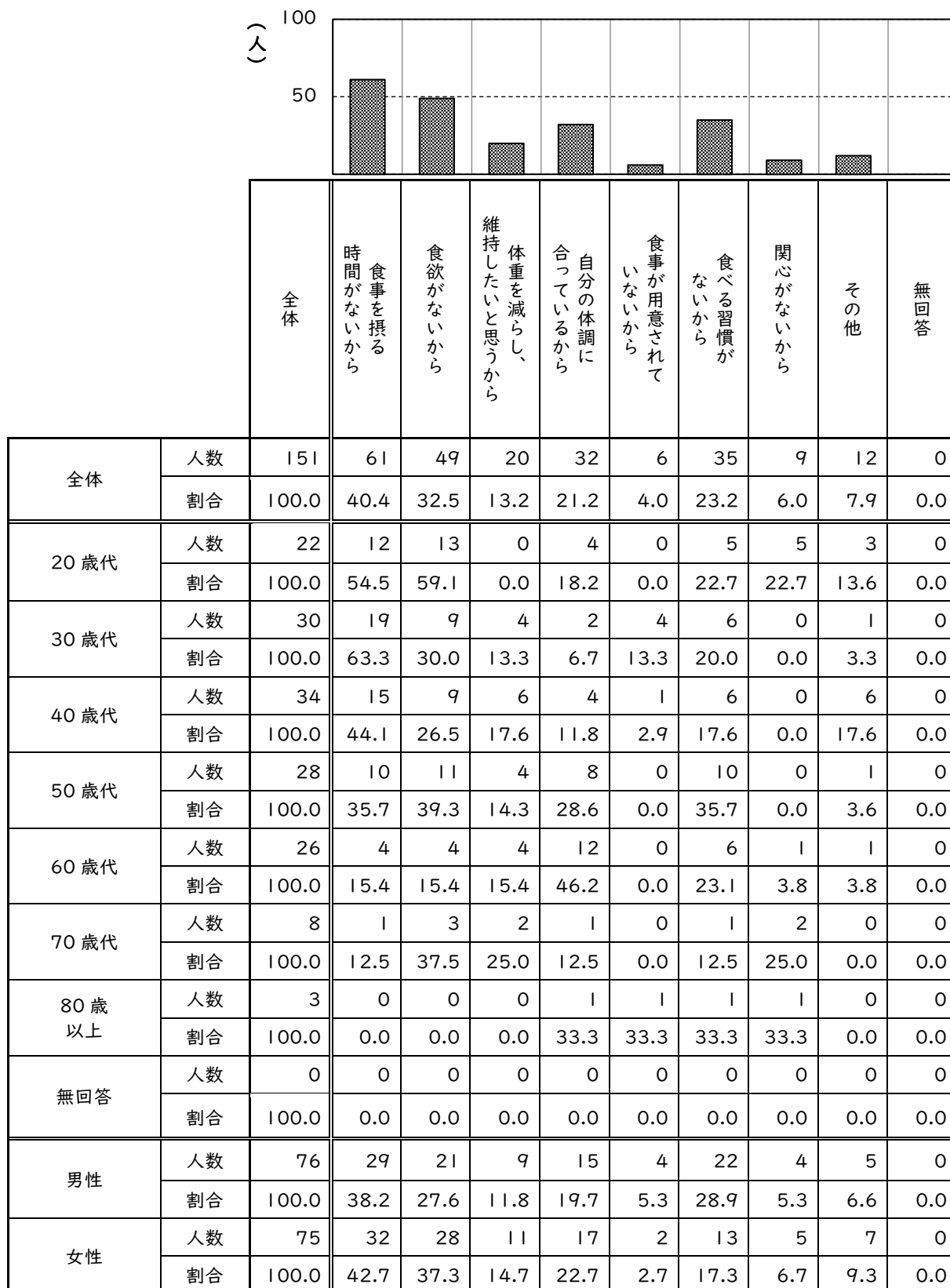
(回答すべき人数 151 人)

全体では、「朝食」が約6割で、「昼食」が半分の3割である。年代別では、20歳～50歳代では、「朝食」が60～80%と幅はあるものの全体と同じ傾向であるが、60歳代～70歳代では「朝食」が5割程となる。性別では、全体とほぼ同じ傾向である。

(9) 欠食理由

問29(2) 欠食する（食事をぬく）理由をお答えください。（複数回答）

問29で「いいえ」と回答した人のみ回答



決められない・あてはまらない	人数	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	割合	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
無回答	人数	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	割合	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

※割合(%)表記は紙面の都合上省略とする

(回答すべき人数 151人)

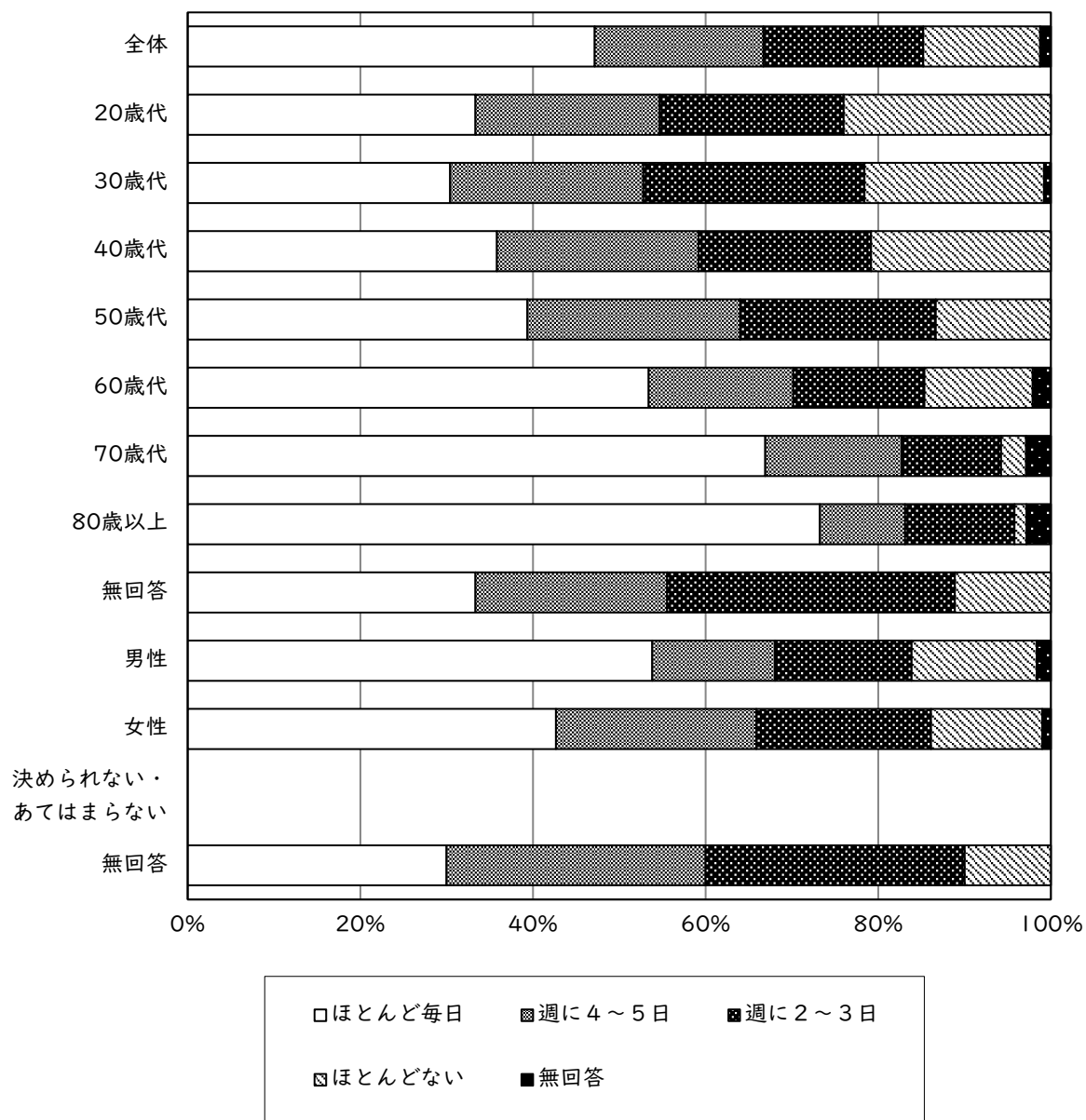
全体では、割合の高い順に「食事を摂る時間がないから」、「食欲がないから」、「食べる習慣がないから」となっている。20歳代と50歳代、70歳代では「食欲がないから」の割合が高く、30歳代、40歳代では「食事を摂る時間がないから」が多い。また、60歳代では「自分の体調に合っているから」の割合が高い。性別では、男性の「食べる習慣がないから」の割合が高い。

■その他自由記述

休日は食事をするが4日はぬく	1人
摂っているが食事といえる物・量ではないかな	1人
仕事をしている時間帯だから	1人
仕事上、時間がない	1人
仕事の時間が不規則	1人
弁当を買うのがめんどくさい	1人
ランチで朝昼兼用にすることが多いから	1人
子どもの準備と自分の身支度で手一杯のため	1人
ビールの力が強い	1人
お金がないから	1人
三交代だから	1人
主人が3交代で自分もあわせるので食事時間がまちまちのため	1人

(10) 主食・主菜・副菜をとる頻度

問30 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2回以上あるのは週に何日ありますか。

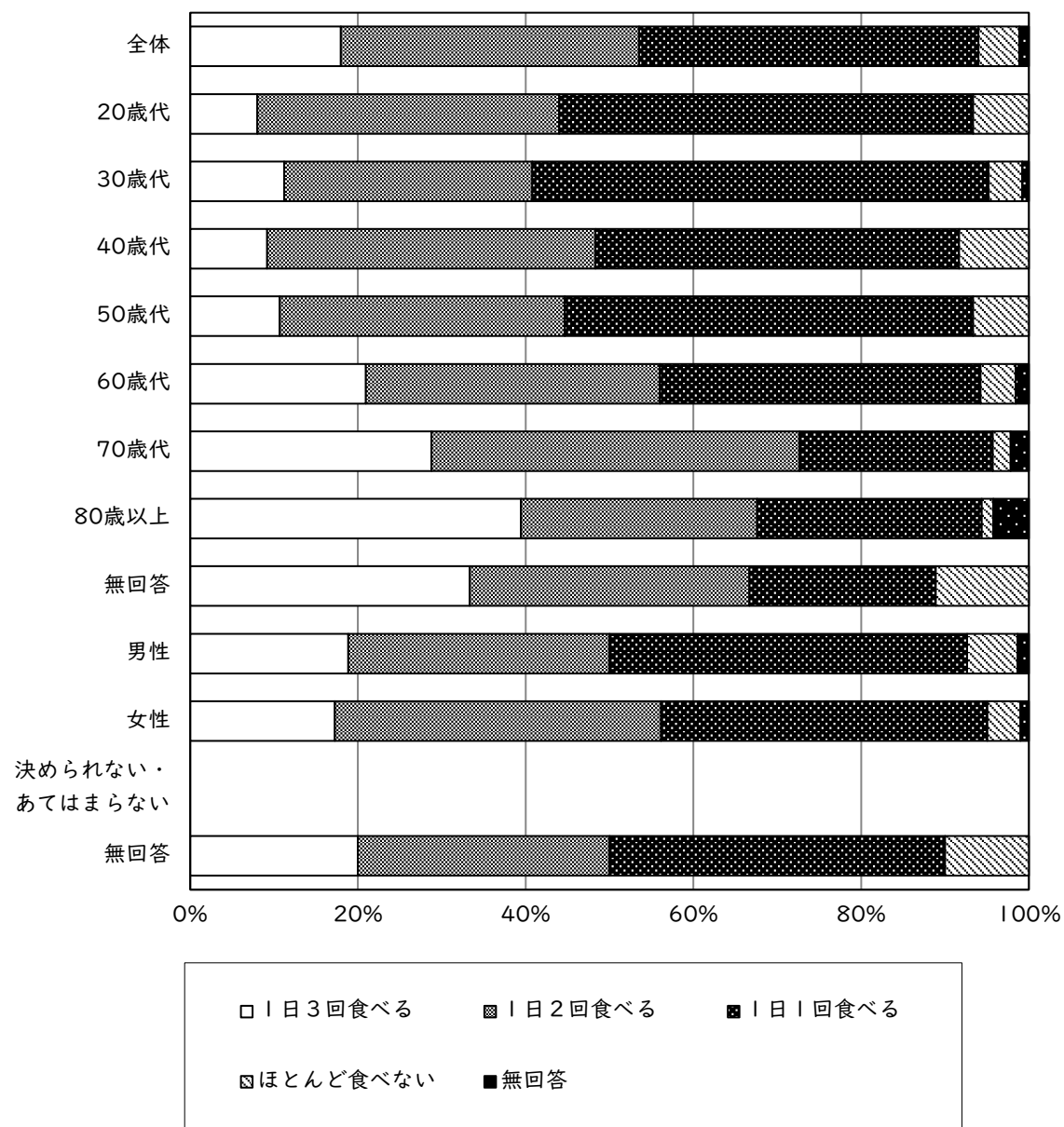


		全体	ほとんど毎日	週に4～5日	週に2～3日	ほとんどない	無回答
全体	人数	880	415	172	163	119	11
	割合	100.0%	47.2%	19.5%	18.5%	13.5%	1.3%
20 歳代	人数	75	25	16	16	18	0
	割合	100.0%	33.3%	21.3%	21.3%	24.0%	0.0%
30 歳代	人数	125	38	28	32	26	1
	割合	100.0%	30.4%	22.4%	25.6%	20.8%	0.8%
40 歳代	人数	120	43	28	24	25	0
	割合	100.0%	35.8%	23.3%	20.0%	20.8%	0.0%
50 歳代	人数	150	59	37	34	20	0
	割合	100.0%	39.3%	24.7%	22.7%	13.3%	0.0%
60 歳代	人数	191	102	32	29	24	4
	割合	100.0%	53.4%	16.8%	15.2%	12.6%	2.1%
70 歳代	人数	139	93	22	16	4	4
	割合	100.0%	66.9%	15.8%	11.5%	2.9%	2.9%
80 歳以上	人数	71	52	7	9	1	2
	割合	100.0%	73.2%	9.9%	12.7%	1.4%	2.8%
無回答	人数	9	3	2	3	1	0
	割合	100.0%	33.3%	22.2%	33.3%	11.1%	0.0%
男性	人数	366	197	52	58	53	6
	割合	100.0%	53.8%	14.2%	15.8%	14.5%	1.6%
女性	人数	504	215	117	102	65	5
	割合	100.0%	42.7%	23.2%	20.2%	12.9%	1.0%
決められない・あてはまらない	人数	0	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
無回答	人数	10	3	3	3	1	0
	割合	100.0%	30.0%	30.0%	30.0%	10.0%	0.0%

全体では、「ほとんど毎日」が約5割と高い。性別も同じ傾向である。年代別では、20～50歳代が3割台で少し低いが、60歳代からは5割以上となっており、年代が上がるにつれて割合が増加している。

(11) 野菜の摂取回数

問31 あなたは、漬物以外の野菜を食べますか。

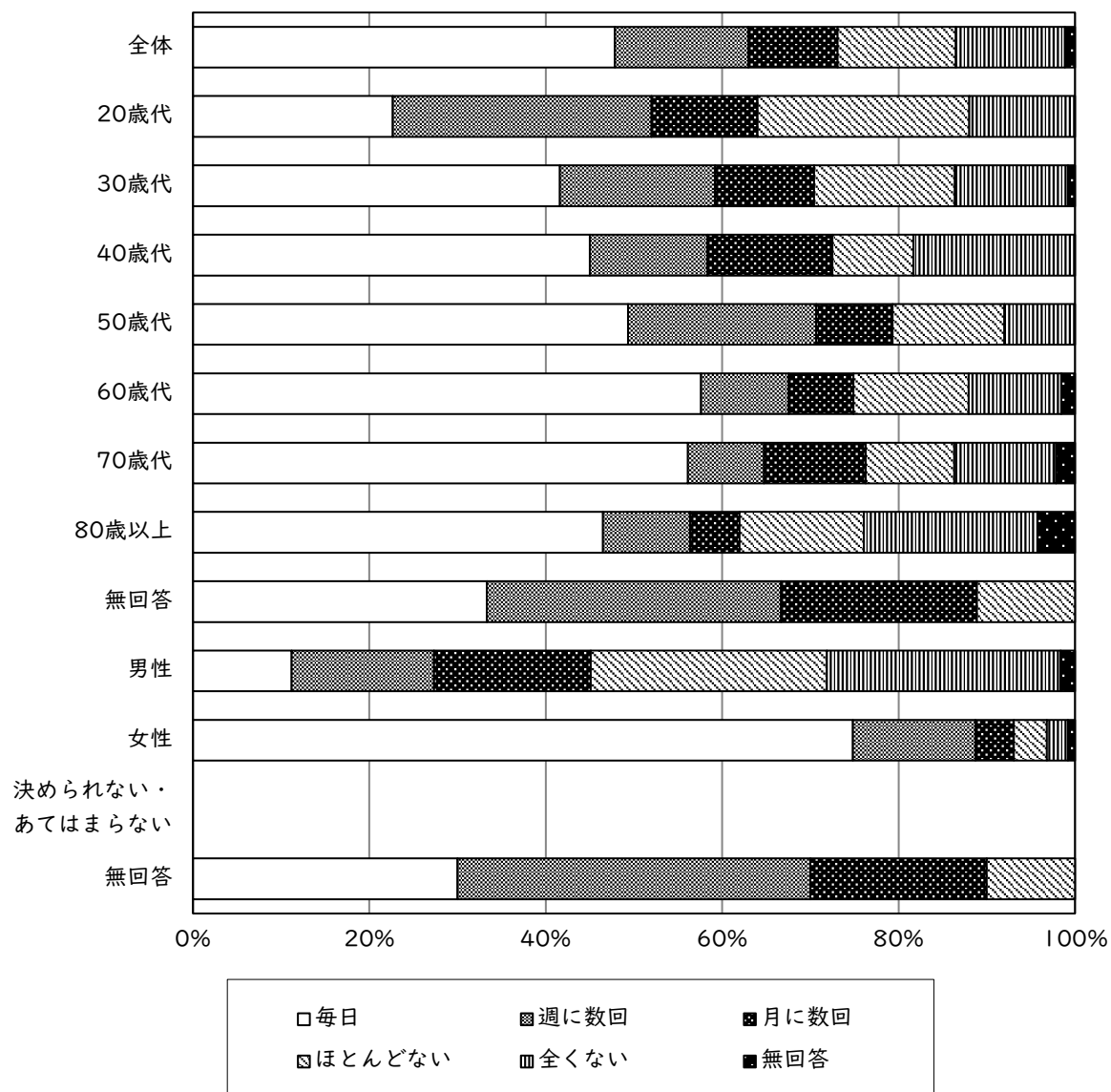


		全体	1日3回食べる	1日2回食べる	1日1回食べる	ほとんど食べない	無回答
全体	人数	880	158	313	356	43	10
	割合	100.0%	18.0%	35.6%	40.5%	4.9%	1.1%
20 歳代	人数	75	6	27	37	5	0
	割合	100.0%	8.0%	36.0%	49.3%	6.7%	0.0%
30 歳代	人数	125	14	37	68	5	1
	割合	100.0%	11.2%	29.6%	54.4%	4.0%	0.8%
40 歳代	人数	120	11	47	52	10	0
	割合	100.0%	9.2%	39.2%	43.3%	8.3%	0.0%
50 歳代	人数	150	16	51	73	10	0
	割合	100.0%	10.7%	34.0%	48.7%	6.7%	0.0%
60 歳代	人数	191	40	67	73	8	3
	割合	100.0%	20.9%	35.1%	38.2%	4.2%	1.6%
70 歳代	人数	139	40	61	32	3	3
	割合	100.0%	28.8%	43.9%	23.0%	2.2%	2.2%
80 歳以上	人数	71	28	20	19	1	3
	割合	100.0%	39.4%	28.2%	26.8%	1.4%	4.2%
無回答	人数	9	3	3	2	1	0
	割合	100.0%	33.3%	33.3%	22.2%	11.1%	0.0%
男性	人数	366	69	114	156	22	5
	割合	100.0%	18.9%	31.1%	42.6%	6.0%	1.4%
女性	人数	504	87	196	196	20	5
	割合	100.0%	17.3%	38.9%	38.9%	4.0%	1.0%
決められない・あてはまらない	人数	0	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
無回答	人数	10	2	3	4	1	0
	割合	100.0%	20.0%	30.0%	40.0%	10.0%	0.0%

年代が高くなるほど、「1日3回食べる」の割合が高くなり、「1日1回食べる」は、逆に低くなっている。「1日2回食べる」は、30歳代と80歳以上では2割台と少し割合が下がり、70歳代では4割台となっている。

(12) 料理をする機会の頻度

問32 あなたは、料理をする機会がありますか。

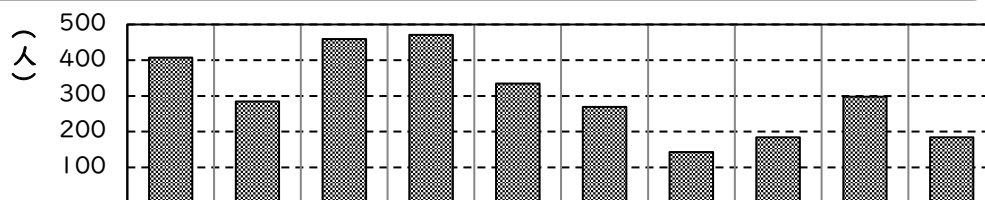


		全体	毎日	週に数回	月に数回	ほとんどない	全くない	無回答
全体	人数	880	421	133	89	118	109	10
	割合	100.0%	47.8%	15.1%	10.1%	13.4%	12.4%	1.1%
20 歳代	人数	75	17	22	9	18	9	0
	割合	100.0%	22.7%	29.3%	12.0%	24.0%	12.0%	0.0%
30 歳代	人数	125	52	22	14	20	16	1
	割合	100.0%	41.6%	17.6%	11.2%	16.0%	12.8%	0.8%
40 歳代	人数	120	54	16	17	11	22	0
	割合	100.0%	45.0%	13.3%	14.2%	9.2%	18.3%	0.0%
50 歳代	人数	150	74	32	13	19	12	0
	割合	100.0%	49.3%	21.3%	8.7%	12.7%	8.0%	0.0%
60 歳代	人数	191	110	19	14	25	20	3
	割合	100.0%	57.6%	9.9%	7.3%	13.1%	10.5%	1.6%
70 歳代	人数	139	78	12	16	14	16	3
	割合	100.0%	56.1%	8.6%	11.5%	10.1%	11.5%	2.2%
80 歳以上	人数	71	33	7	4	10	14	3
	割合	100.0%	46.5%	9.9%	5.6%	14.1%	19.7%	4.2%
無回答	人数	9	3	3	2	1	0	0
	割合	100.0%	33.3%	33.3%	22.2%	11.1%	0.0%	0.0%
男性	人数	366	41	59	65	98	97	6
	割合	100.0%	11.2%	16.1%	17.8%	26.8%	26.5%	1.6%
女性	人数	504	377	70	22	19	12	4
	割合	100.0%	74.8%	13.9%	4.4%	3.8%	2.4%	0.8%
決められない・あてはまらない	人数	0	0	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
無回答	人数	10	3	4	2	1	0	0
	割合	100.0%	30.0%	40.0%	20.0%	10.0%	0.0%	0.0%

「毎日」が60歳代～70歳代で5割を越えていて、30歳代～50歳代、80歳以上でも4割台である。20歳代は22.7%で割合が低い。全体でも「毎日」は5割弱あり、性別では、女性では7割を越えており、男性は1割程である。他の項目は、バラつきがある。

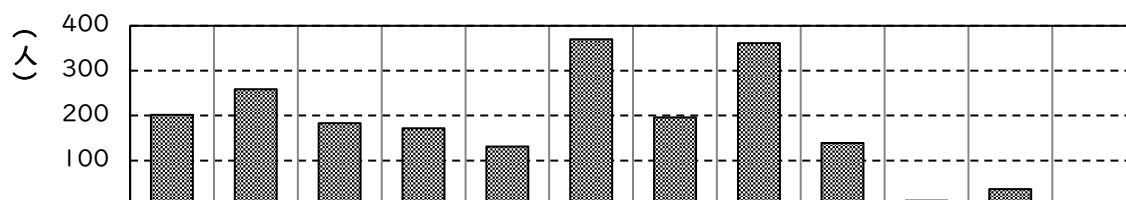
(13) 食生活で気をつけていること

問33 日頃から、食生活について気をつけている（心掛けている）ことがありますか。（複数回答）



	全体		1日3回規則正しく食事をする(時間)	主食、主菜、副菜をそろえる	野菜を多く摂る	朝食をとる	食べすぎない	間食や夜食を控える	外食を控える	脂肪の多いものを控える	塩分を摂りすぎない・うす味にする	よくかんで食べる
全体	人数	880	407	285	459	471	335	269	143	184	298	184
	割合	100.0	46.3	32.4	52.2	53.5	38.1	30.6	16.3	20.9	33.9	20.9
20 歳代	人数	75	22	16	29	33	20	10	14	10	16	16
	割合	100.0	29.3	21.3	38.7	44.0	26.7	13.3	18.7	13.3	21.3	21.3
30 歳代	人数	125	46	26	62	61	37	28	25	24	28	23
	割合	100.0	36.8	20.8	49.6	48.8	29.6	22.4	20.0	19.2	22.4	18.4
40 歳代	人数	120	44	27	50	58	47	36	14	21	26	19
	割合	100.0	36.7	22.5	41.7	48.3	39.2	30.0	11.7	17.5	21.7	15.8
50 歳代	人数	150	49	38	84	81	59	43	18	30	46	30
	割合	100.0	32.7	25.3	56.0	54.0	39.3	28.7	12.0	20.0	30.7	20.0
60 歳代	人数	191	95	73	106	111	78	68	29	43	74	45
	割合	100.0	49.7	38.2	55.5	58.1	40.8	35.6	15.2	22.5	38.7	23.6
70 歳代	人数	139	93	70	83	81	57	57	24	33	66	26
	割合	100.0	66.9	50.4	59.7	58.3	41.0	41.0	17.3	23.7	47.5	18.7
80 歳以上	人数	71	53	31	40	41	33	23	17	22	40	22
	割合	100.0	74.6	43.7	56.3	57.7	46.5	32.4	23.9	31.0	56.3	31.0
無回答	人数	9	5	4	5	5	4	4	2	1	2	3
	割合	100.0	55.6	44.4	55.6	55.6	44.4	44.4	22.2	11.1	22.2	33.3
男性	人数	366	168	81	158	171	134	107	42	53	97	77
	割合	100.0	45.9	22.1	43.2	46.7	36.6	29.2	11.5	14.5	26.5	21.0
女性	人数	504	234	200	297	295	197	159	99	131	199	105
	割合	100.0	46.4	39.7	58.9	58.5	39.1	31.5	19.6	26.0	39.5	20.8
決められない・あてはまらない	人数	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	割合	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
無回答	人数	10	5	4	4	5	4	3	2	0	2	2
	割合	100.0	50.0	40.0	40.0	50.0	40.0	30.0	20.0	0.0	20.0	20.0

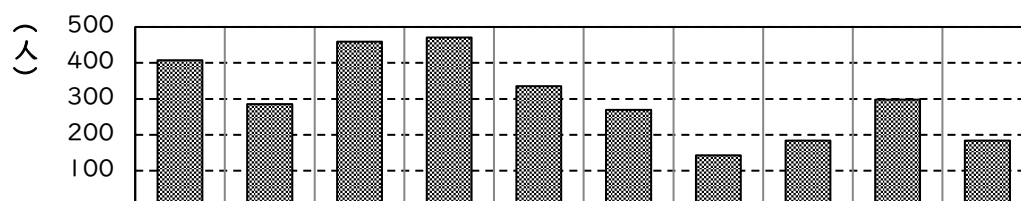
※割合（％）表記は紙面の都合上省略とする



		カルシウムを多く含む食品 (牛乳、小魚など) を摂る	家族や仲間と楽しく食事する	地産地消 (地元生産、地元消費) や 旬の食材の使用	食事のあいさつ、はしの持ち方 等	伝統的な行事食をとり入れる (おせち料理、七草粥、おはぎ、ちまき 等)	食べ残しやごみを減らす	食品表示をよく見る	食品衛生・食中毒予防に気をつける	食料や飲料水を備蓄している	災害への備えとして	特に気をつけていることはない (気にしていない)	無回答
全体	人数	202	259	183	172	131	370	196	361	139	11	36	6
	割合	23.0	29.4	20.8	19.5	14.9	42.0	22.3	41.0	15.8	1.3	4.1	0.7
20 歳代	人数	11	27	6	25	2	38	8	25	11	1	3	1
	割合	14.7	36.0	8.0	33.3	2.7	50.7	10.7	33.3	14.7	1.3	4.0	1.3
30 歳代	人数	22	37	16	29	9	49	23	39	17	1	10	0
	割合	17.6	29.6	12.8	23.2	7.2	39.2	18.4	31.2	13.6	0.8	8.0	0.0
40 歳代	人数	17	37	20	29	11	46	17	40	21	1	6	0
	割合	14.2	30.8	16.7	24.2	9.2	38.3	14.2	33.3	17.5	0.8	5.0	0.0
50 歳代	人数	16	39	28	29	26	66	28	57	20	2	4	0
	割合	10.7	26.0	18.7	19.3	17.3	44.0	18.7	38.0	13.3	1.3	2.7	0.0
60 歳代	人数	51	49	44	30	34	79	60	84	32	1	7	1
	割合	26.7	25.7	23.0	15.7	17.8	41.4	31.4	44.0	16.8	0.5	3.7	0.5
70 歳代	人数	57	50	42	19	27	59	38	71	25	4	5	2
	割合	41.0	36.0	30.2	13.7	19.4	42.4	27.3	51.1	18.0	2.9	3.6	1.4
80 歳以上	人数	27	16	24	9	21	27	20	39	10	1	1	2
	割合	38.0	22.5	33.8	12.7	29.6	38.0	28.2	54.9	14.1	1.4	1.4	2.8
無回答	人数	1	4	3	2	1	6	2	6	3	0	0	0
	割合	11.1	44.4	33.3	22.2	11.1	66.7	22.2	66.7	33.3	0.0	0.0	0.0
男性	人数	71	86	50	48	29	153	55	107	46	6	26	3
	割合	19.4	23.5	13.7	13.1	7.9	41.8	15.0	29.2	12.6	1.6	7.1	0.8
女性	人数	130	170	130	123	101	212	139	248	90	5	10	2
	割合	25.8	33.7	25.8	24.4	20.0	42.1	27.6	49.2	17.9	1.0	2.0	0.4
決められない・ あてはまらない	人数	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	割合	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
無回答	人数	1	3	3	1	1	5	2	6	3	0	0	1
	割合	10.0	30.0	30.0	10.0	10.0	50.0	20.0	60.0	30.0	0.0	0.0	10.0

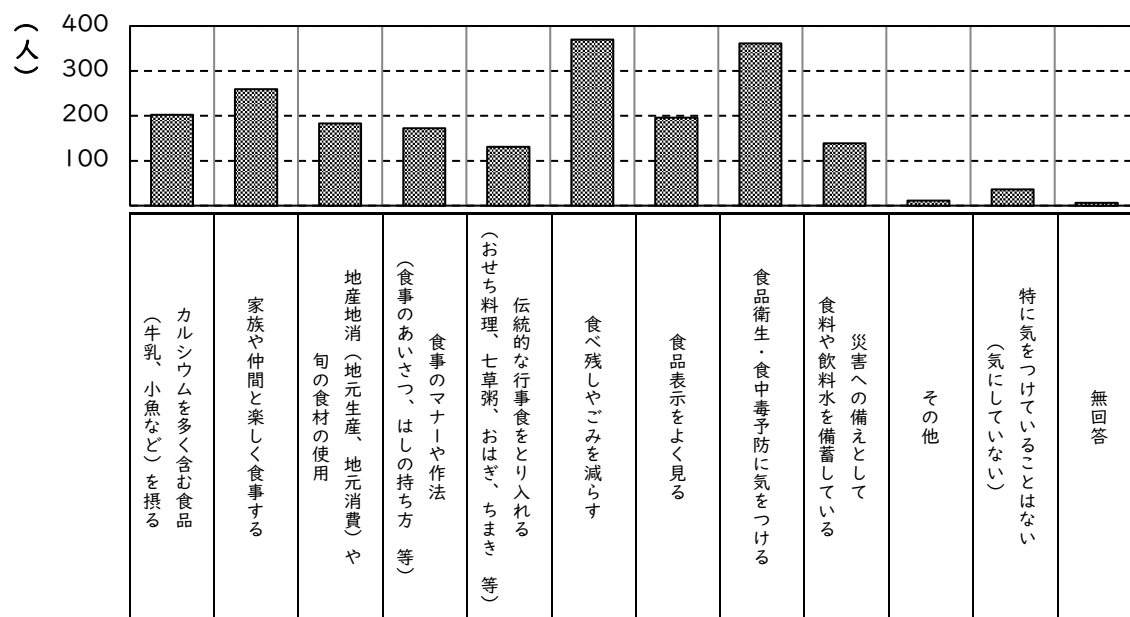
※割合 (%) 表記は紙面の都合上省略とする

<年齢区分>



		全体	1日3回規則正しく食事をする(時間)	主食、主菜、副菜をそろえる	野菜を多く摂る	朝食をとる	食べすぎない	間食や夜食を控える	外食を控える	脂肪の多いものを控える	塩分を摂りすぎない・うす味にする	よくかんで食べる
全体	人数	880	407	285	459	471	335	269	143	184	298	184
	割合	100.0	46.3	32.4	52.2	53.5	38.1	30.6	16.3	20.9	33.9	20.9
20～30歳代	人数	200	68	42	91	94	57	38	39	34	44	39
	割合	100.0	34.0	21.0	45.5	47.0	28.5	19.0	19.5	17.0	22.0	19.5
40歳代	人数	120	44	27	50	58	47	36	14	21	26	19
	割合	100.0	36.7	22.5	41.7	48.3	39.2	30.0	11.7	17.5	21.7	15.8
50歳代	人数	150	49	38	84	81	59	43	18	30	46	30
	割合	100.0	32.7	25.3	56.0	54.0	39.3	28.7	12.0	20.0	30.7	20.0
60～64歳代	人数	96	41	34	55	55	38	36	15	24	41	24
	割合	100.0	42.7	35.4	57.3	57.3	39.6	37.5	15.6	25.0	42.7	25.0
前期高齢者	人数	158	96	70	91	90	66	56	21	32	63	31
	割合	100.0	60.8	44.3	57.6	57.0	41.8	35.4	13.3	20.3	39.9	19.6
後期高齢者	人数	147	104	70	83	88	64	56	34	42	76	38
	割合	100.0	70.7	47.6	56.5	59.9	43.5	38.1	23.1	28.6	51.7	25.9
無回答	人数	9	5	4	5	5	4	4	2	1	2	3
	割合	100.0	55.6	44.4	55.6	55.6	44.4	44.4	22.2	11.1	22.2	33.3

※割合(%)表記は紙面の都合上省略とする



全体	人数	202	259	183	172	131	370	196	361	139	11	36	6
	割合	23.0	29.4	20.8	19.5	14.9	42.0	22.3	41.0	15.8	1.3	4.1	0.7
20～30歳代	人数	33	64	22	54	11	87	31	64	28	2	13	1
	割合	16.5	32.0	11.0	27.0	5.5	43.5	15.5	32.0	14.0	1.0	6.5	0.5
40歳代	人数	17	37	20	29	11	46	17	40	21	1	6	0
	割合	14.2	30.8	16.7	24.2	9.2	38.3	14.2	33.3	17.5	0.8	5.0	0.0
50歳代	人数	16	39	28	29	26	66	28	57	20	2	4	0
	割合	10.7	26.0	18.7	19.3	17.3	44.0	18.7	38.0	13.3	1.3	2.7	0.0
60～64歳代	人数	25	24	22	15	14	42	26	43	9	0	2	0
	割合	26.0	25.0	22.9	15.6	14.6	43.8	27.1	44.8	9.4	0.0	2.1	0.0
前期高齢者	人数	48	48	44	23	28	66	47	72	38	3	7	1
	割合	30.4	30.4	27.8	14.6	17.7	41.8	29.7	45.6	24.1	1.9	4.4	0.6
後期高齢者	人数	62	43	44	20	40	57	45	79	20	3	4	4
	割合	42.2	29.3	29.9	13.6	27.2	38.8	30.6	53.7	13.6	2.0	2.7	2.7
無回答	人数	1	4	3	2	1	6	2	6	3	0	0	0
	割合	11.1	44.4	33.3	22.2	11.1	66.7	22.2	66.7	33.3	0.0	0.0	0.0

※割合（％）表記は紙面の都合上省略とする

全体では、「朝食をとる」が最高値で、割合の高い順に「野菜を多くとる」、「1日3回規則正しく食事をする」、「食べ残しやごみを減らす」となっている。

年代別では、70歳代以上では「1日3回規則正しく食事をする」の割合が高い。

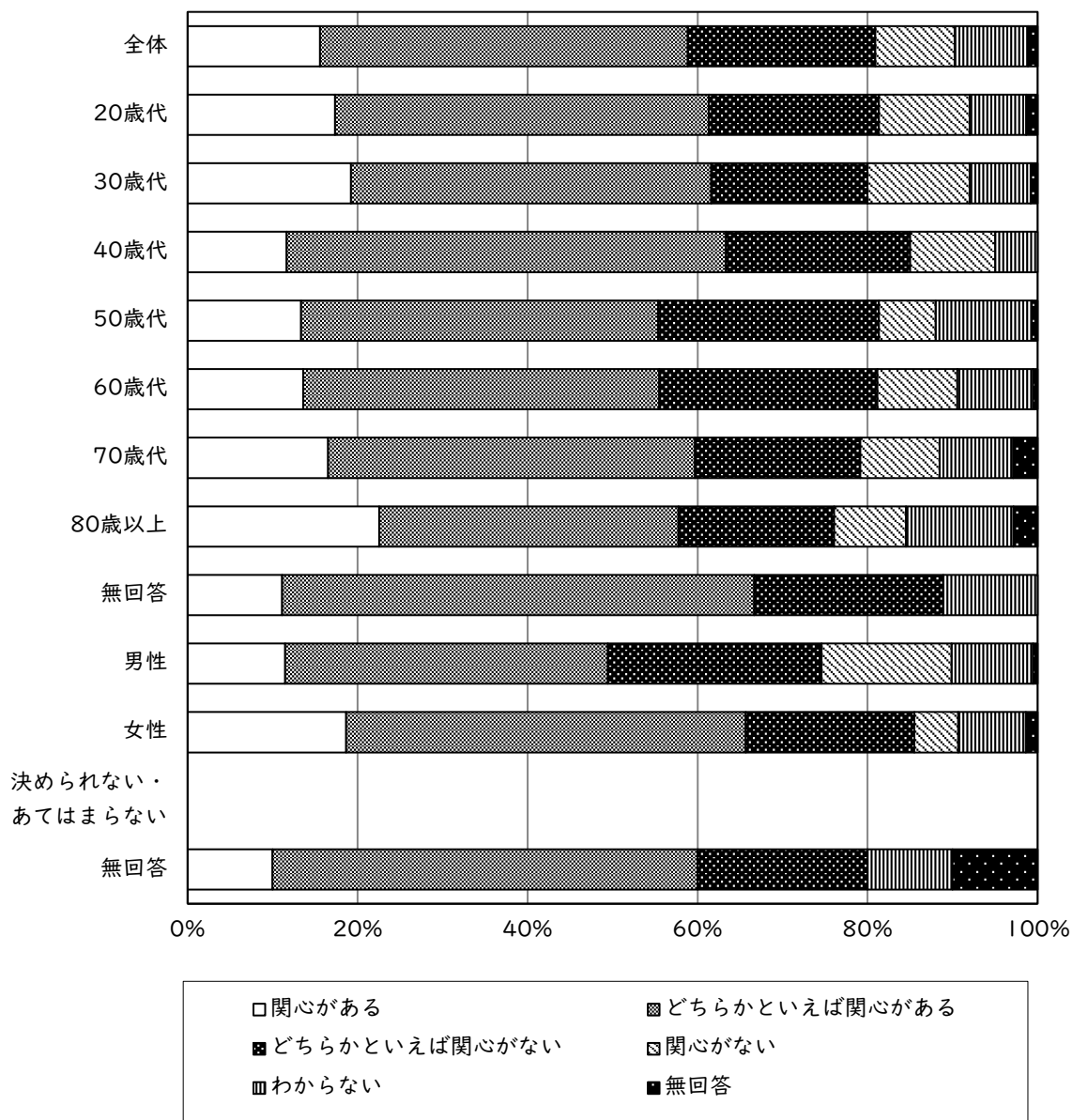
■その他自由記述

値段 2人
食品添加物のチェックをよくしています 1人

出てくるものを食べる	1人
たんぱく質の多い食料を摂る	1人
小麦製品を摂取しない	1人
好物を食べる、少しは栄養を考える	1人
食べたいものを過度にガマンしない	1人
食卓に出された妻作成の品はきちんと食べる	1人
食品ロスをなくす	1人
無農薬野菜の栽培と自家消費	1人

(14) 「食育」についての関心度

問34 あなたは、「食育」について関心がありますか。



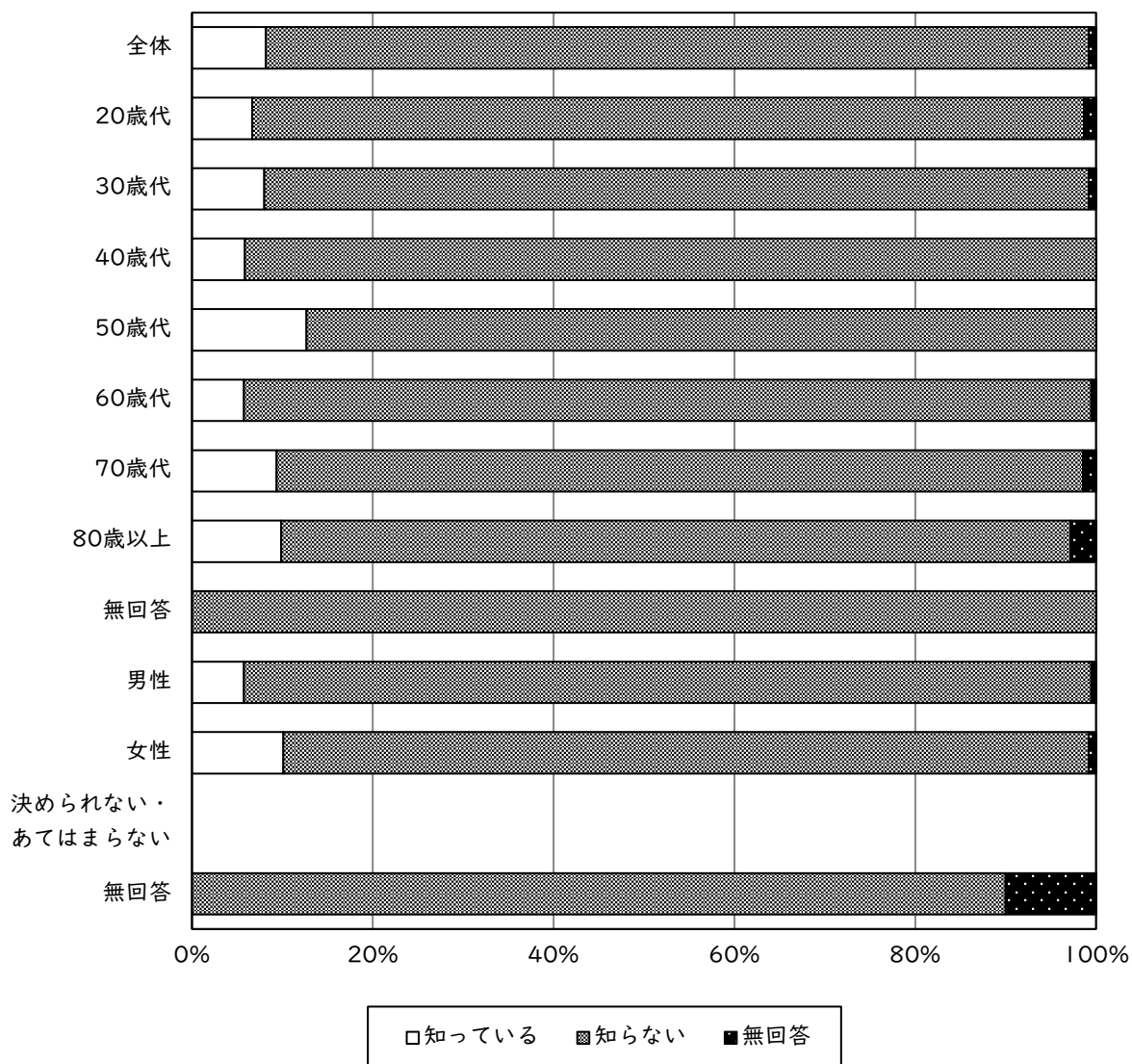
		全体	関心がある	どちらかといえば関心がある	どちらかといえば関心がない	関心がない	わからない	無回答
全体	人数	880	137	381	194	82	76	10
	割合	100.0	15.6	43.3	22.0	9.3	8.6	1.1
20 歳代	人数	75	13	33	15	8	5	1
	割合	100.0	17.3	44.0	20.0	10.7	6.7	1.3
30 歳代	人数	125	24	53	23	15	9	1
	割合	100.0	19.2	42.4	18.4	12.0	7.2	0.8
40 歳代	人数	120	14	62	26	12	6	0
	割合	100.0	11.7	51.7	21.7	10.0	5.0	0.0
50 歳代	人数	150	20	63	39	10	17	1
	割合	100.0	13.3	42.0	26.0	6.7	11.3	0.7
60 歳代	人数	191	26	80	49	18	17	1
	割合	100.0	13.6	41.9	25.7	9.4	8.9	0.5
70 歳代	人数	139	23	60	27	13	12	4
	割合	100.0	16.5	43.2	19.4	9.4	8.6	2.9
80 歳以上	人数	71	16	25	13	6	9	2
	割合	100.0	22.5	35.2	18.3	8.5	12.7	2.8
無回答	人数	9	1	5	2	0	1	0
	割合	100.0	11.1	55.6	22.2	0.0	11.1	0.0
男性	人数	366	42	139	92	56	35	2
	割合	100.0	11.5	38.0	25.1	15.3	9.6	0.5
女性	人数	504	94	237	100	26	40	7
	割合	100.0	18.7	47.0	19.8	5.2	7.9	1.4
決められない・あてはまらない	人数	0	0	0	0	0	0	0
	割合	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
無回答	人数	10	1	5	2	0	1	1
	割合	100.0	10.0	50.0	20.0	0.0	10.0	10.0

※割合（％）表記は紙面の都合上省略とする

「どちらかといえば関心がある」が80歳以上を除き4割以上で全ての年代で最高値である。2位に30歳代を除き「どちらかといえば関心がない」があり、3位に30歳代を除き「どちらかといえば関心がある」がある。男女でも同じ傾向である。

(15) 「食育の日」の周知度

問35 「食育の日」が毎月何日か知っていますか。



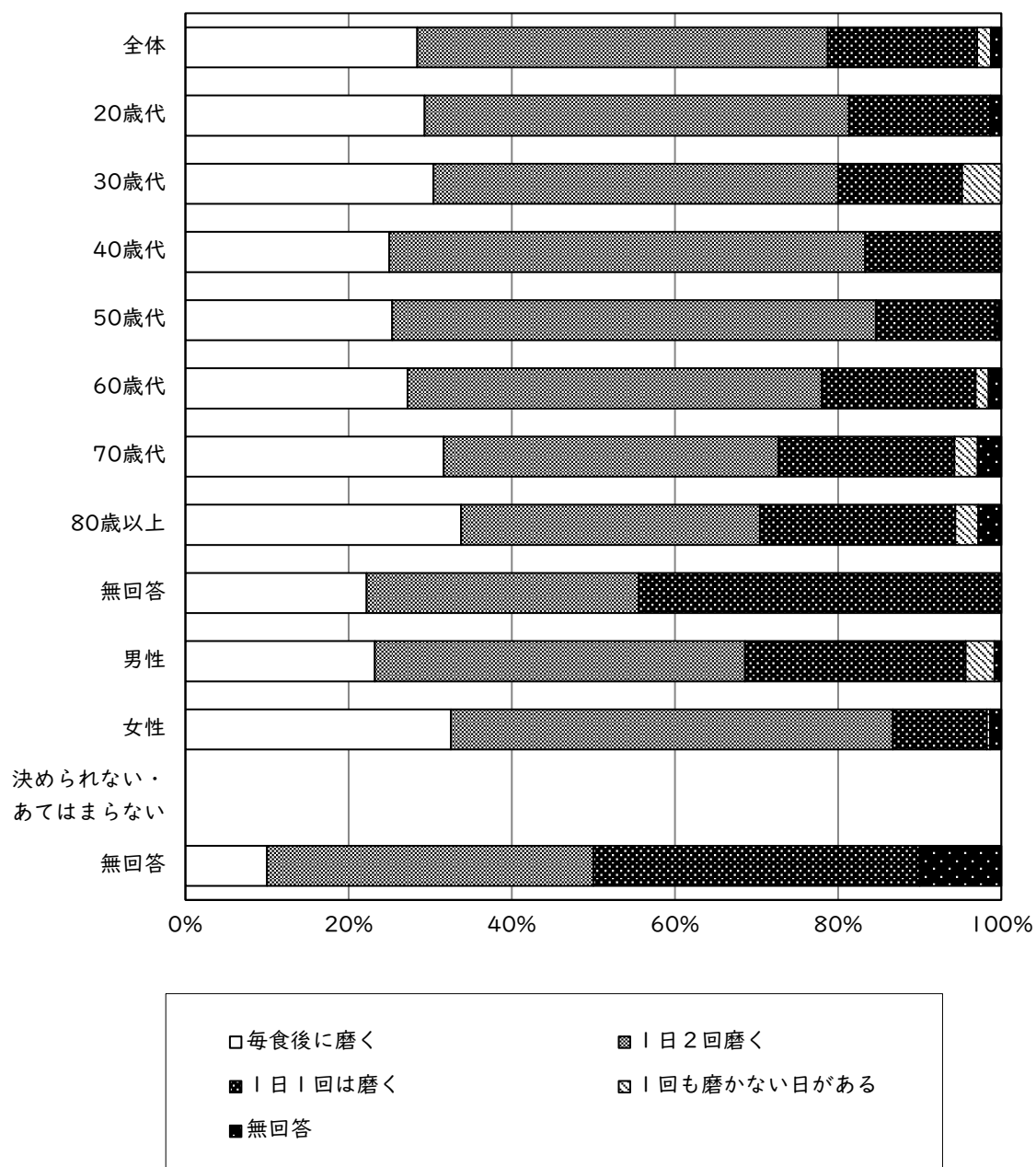
		全体	知っている	知らない	無回答
全体	人数	880	72	801	7
	割合	100.0%	8.2%	91.0%	0.8%
20 歳代	人数	75	5	69	1
	割合	100.0%	6.7%	92.0%	1.3%
30 歳代	人数	125	10	114	1
	割合	100.0%	8.0%	91.2%	0.8%
40 歳代	人数	120	7	113	0
	割合	100.0%	5.8%	94.2%	0.0%
50 歳代	人数	150	19	131	0
	割合	100.0%	12.7%	87.3%	0.0%
60 歳代	人数	191	11	179	1
	割合	100.0%	5.8%	93.7%	0.5%
70 歳代	人数	139	13	124	2
	割合	100.0%	9.4%	89.2%	1.4%
80 歳以上	人数	71	7	62	2
	割合	100.0%	9.9%	87.3%	2.8%
無回答	人数	9	0	9	0
	割合	100.0%	0.0%	100.0%	0.0%
男性	人数	366	21	343	2
	割合	100.0%	5.7%	93.7%	0.5%
女性	人数	504	51	449	4
	割合	100.0%	10.1%	89.1%	0.8%
決められない・あてはまらない	人数	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%
無回答	人数	10	0	9	1
	割合	100.0%	0.0%	90.0%	10.0%

全体では、「知っている」が8.2%である。50歳代のみ1割を越えている。男女では、男性は女性の約半分ほどである。

6. 歯の健康について

(1) 歯（義歯）みがきの回数

問36 1日に何回、歯または義歯を磨きますか。

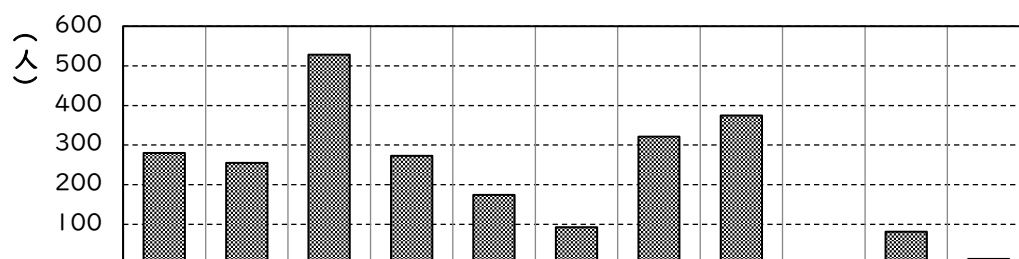


		全体	毎食後に磨く	1日2回磨く	1日1回は磨く	1回も磨かない日がある	無回答
全体	人数	880	250	443	161	15	11
	割合	100.0%	28.4%	50.3%	18.3%	1.7%	1.3%
20 歳代	人数	75	22	39	13	0	1
	割合	100.0%	29.3%	52.0%	17.3%	0.0%	1.3%
30 歳代	人数	125	38	62	19	6	0
	割合	100.0%	30.4%	49.6%	15.2%	4.8%	0.0%
40 歳代	人数	120	30	70	20	0	0
	割合	100.0%	25.0%	58.3%	16.7%	0.0%	0.0%
50 歳代	人数	150	38	89	22	0	1
	割合	100.0%	25.3%	59.3%	14.7%	0.0%	0.7%
60 歳代	人数	191	52	97	36	3	3
	割合	100.0%	27.2%	50.8%	18.8%	1.6%	1.6%
70 歳代	人数	139	44	57	30	4	4
	割合	100.0%	31.7%	41.0%	21.6%	2.9%	2.9%
80 歳以上	人数	71	24	26	17	2	2
	割合	100.0%	33.8%	36.6%	23.9%	2.8%	2.8%
無回答	人数	9	2	3	4	0	0
	割合	100.0%	22.2%	33.3%	44.4%	0.0%	0.0%
男性	人数	366	85	166	99	13	3
	割合	100.0%	23.2%	45.4%	27.0%	3.6%	0.8%
女性	人数	504	164	273	58	2	7
	割合	100.0%	32.5%	54.2%	11.5%	0.4%	1.4%
決められない・あてはまらない	人数	0	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
無回答	人数	10	1	4	4	0	1
	割合	100.0%	10.0%	40.0%	40.0%	0.0%	10.0%

全体では、「1日2回磨く」の割合が最も高く、「毎食後に磨く」が2位である。年代別では全体と同じ傾向である。男女では、女性の方が「1日2回磨く」と「毎食後に磨く」の割合が男性より高い。

(2) 歯や歯ぐきの健康のための取り組み

問37 日頃から、歯や歯ぐきの健康のために、どのようなことに取り組んでいますか。（複数回答）



		全体	定期的な歯科検診を受ける	定期的な歯石をとってもらう	歯ブラシで丁寧に磨くことを意識している	補助用具（歯間ブラシ・フロスなど）を併用している	よくかんで食べる	甘い物を控える（飲料も含む）	たばこを吸わない	痛みなどの症状が出たら受診する	その他	特に取り組んでいることはない	無回答
全体	人数	880	280	255	528	273	174	93	321	375	8	81	13
	割合	100.0	31.8	29.0	60.0	31.0	19.8	10.6	36.5	42.6	0.9	9.2	1.5
20 歳代	人数	75	23	20	48	17	14	4	31	20	0	6	1
	割合	100.0	30.7	26.7	64.0	22.7	18.7	5.3	41.3	26.7	0.0	8.0	1.3
30 歳代	人数	125	46	36	73	46	20	8	58	53	2	11	0
	割合	100.0	36.8	28.8	58.4	36.8	16.0	6.4	46.4	42.4	1.6	8.8	0.0
40 歳代	人数	120	36	32	73	36	17	10	48	50	0	12	0
	割合	100.0	30.0	26.7	60.8	30.0	14.2	8.3	40.0	41.7	0.0	10.0	0.0
50 歳代	人数	150	39	41	85	51	27	13	46	59	1	14	0
	割合	100.0	26.0	27.3	56.7	34.0	18.0	8.7	30.7	39.3	0.7	9.3	0.0
60 歳代	人数	191	71	65	115	74	38	24	62	87	2	12	2
	割合	100.0	37.2	34.0	60.2	38.7	19.9	12.6	32.5	45.5	1.0	6.3	1.0
70 歳代	人数	139	39	38	87	30	32	19	42	70	3	15	5
	割合	100.0	28.1	27.3	62.6	21.6	23.0	13.7	30.2	50.4	2.2	10.8	3.6
80 歳以上	人数	71	23	20	40	17	24	14	30	33	0	10	5
	割合	100.0	32.4	28.2	56.3	23.9	33.8	19.7	42.3	46.5	0.0	14.1	7.0
無回答	人数	9	3	3	7	2	2	1	4	3	0	1	0
	割合	100.0	33.3	33.3	77.8	22.2	22.2	11.1	44.4	33.3	0.0	11.1	0.0
男性	人数	366	88	84	207	87	74	35	134	131	2	47	4
	割合	100.0	24.0	23.0	56.6	23.8	20.2	9.6	36.6	35.8	0.5	12.8	1.1
女性	人数	504	188	167	314	183	99	57	183	241	7	33	8
	割合	100.0	37.3	33.1	62.3	36.3	19.6	11.3	36.3	47.8	1.4	6.5	1.6
決められない・あてはまらない	人数	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	割合	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
無回答	人数	10	4	4	7	3	1	1	4	3	0	1	1
	割合	100.0	40.0	40.0	70.0	30.0	10.0	10.0	40.0	30.0	0.0	10.0	10.0

※割合（％）表記は紙面の都合上省略とする

全体では、割合の高い順に「歯ブラシでていねいに磨くことを意識している」、「痛みなどの症状が出たら受診する」、「たばこを吸わない」である。

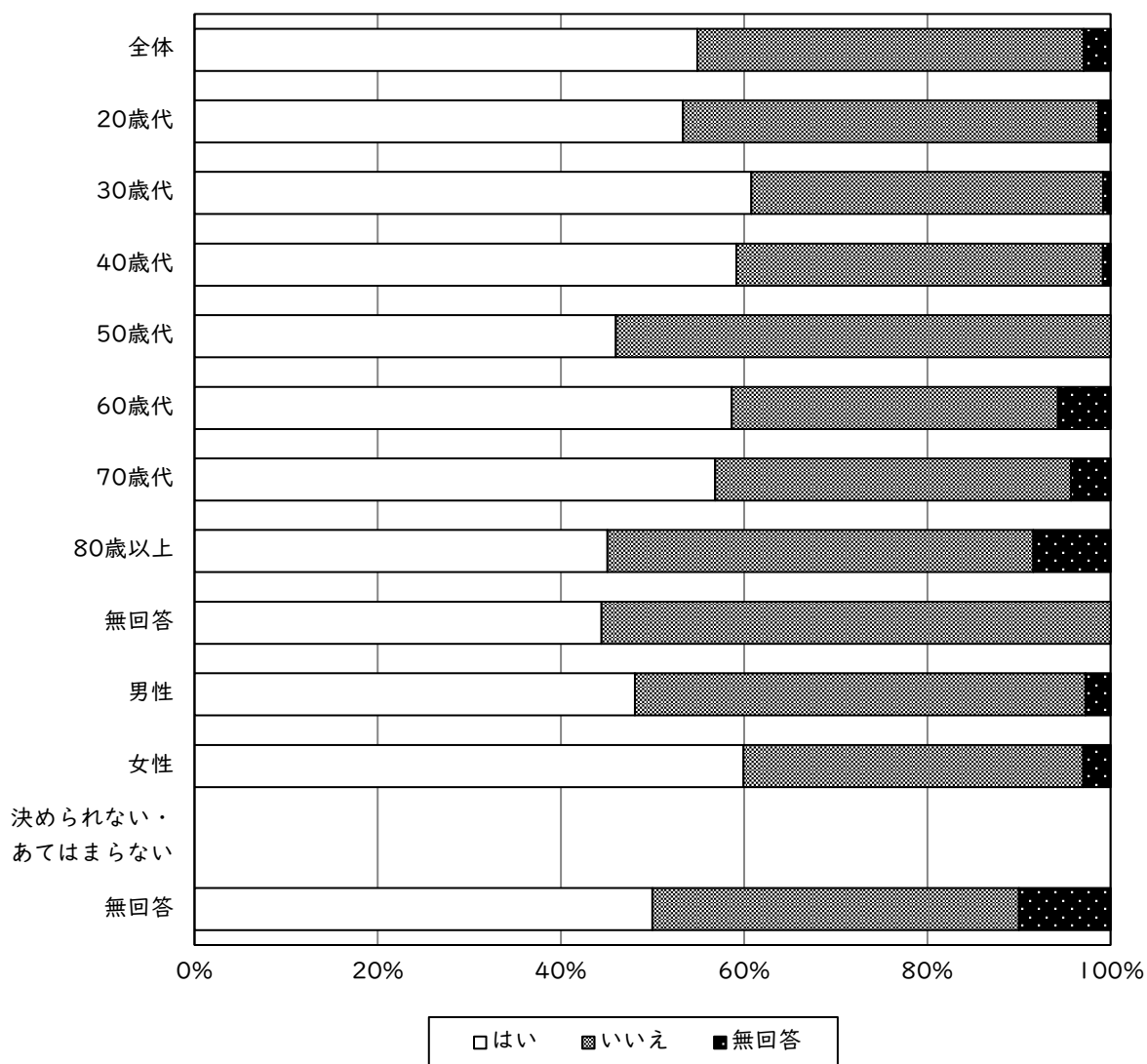
年代別では、20～30歳代では「たばこを吸わない」が2位、20歳代の3位は「定期的に歯科検診などを受ける」、30歳代の3位は「痛みなどの症状が出たら受診する」、50～60歳代は3位が「補助用具を併用している」となっている。

■その他自由記述

入歯	2人
入れ歯なので歯医者には行かない	2人
4ヶ月に1回定期健診に行っている	1人
専用の歯ブラシで、舌磨きを毎回しています	1人
歯ぐき磨きをして、歯ぐきを丈夫にする	1人
朝起きてすぐ歯を磨く	1人
歯ブラシの後に、虫歯予防で口を洗っている	1人

(3) 歯科健診の受診状況

問38 過去1年間に歯科健診を受診しましたか。



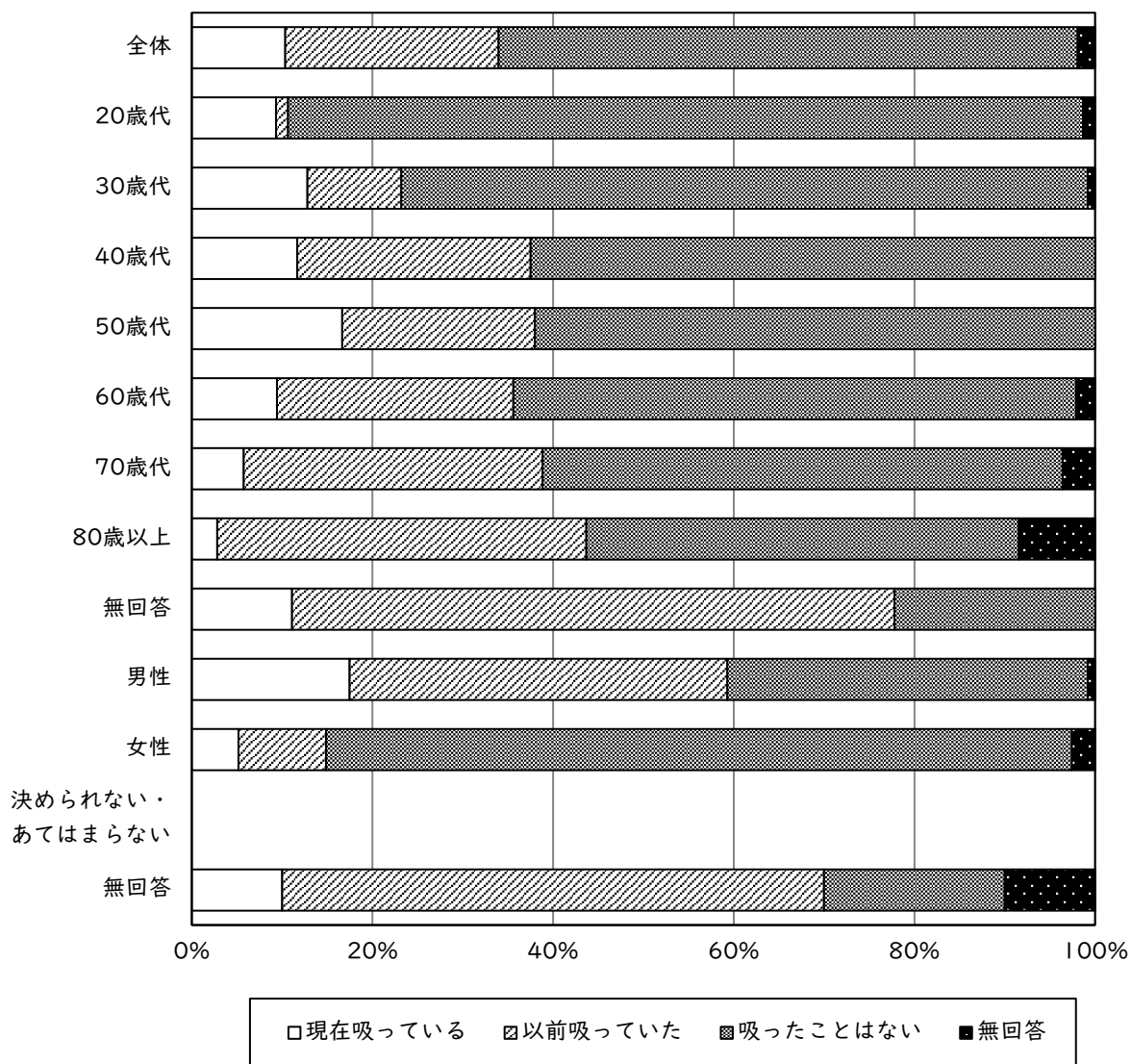
		全体	はい	いいえ	無回答
全体	人数	880	483	371	26
	割合	100.0%	54.9%	42.2%	3.0%
20 歳代	人数	75	40	34	1
	割合	100.0%	53.3%	45.3%	1.3%
30 歳代	人数	125	76	48	1
	割合	100.0%	60.8%	38.4%	0.8%
40 歳代	人数	120	71	48	1
	割合	100.0%	59.2%	40.0%	0.8%
50 歳代	人数	150	69	81	0
	割合	100.0%	46.0%	54.0%	0.0%
60 歳代	人数	191	112	68	11
	割合	100.0%	58.6%	35.6%	5.8%
70 歳代	人数	139	79	54	6
	割合	100.0%	56.8%	38.8%	4.3%
80 歳以上	人数	71	32	33	6
	割合	100.0%	45.1%	46.5%	8.5%
無回答	人数	9	4	5	0
	割合	100.0%	44.4%	55.6%	0.0%
男性	人数	366	176	180	10
	割合	100.0%	48.1%	49.2%	2.7%
女性	人数	504	302	187	15
	割合	100.0%	59.9%	37.1%	3.0%
決められない・あてはまらない	人数	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%
無回答	人数	10	5	4	1
	割合	100.0%	50.0%	40.0%	10.0%

全体では「はい」が「いいえ」を上回っている。年代別では、「はい」が20歳代～70歳代では50歳代を除き5割を超えているが、50歳代と80歳以上では「いいえ」が上回っている。性別は、女性は「はい」が「いいえ」を上回っているが、男性は逆転している。

7. たばこについて

(1) 喫煙状況

問39 現在、たばこを吸っていますか。また、以前吸っていましたか。



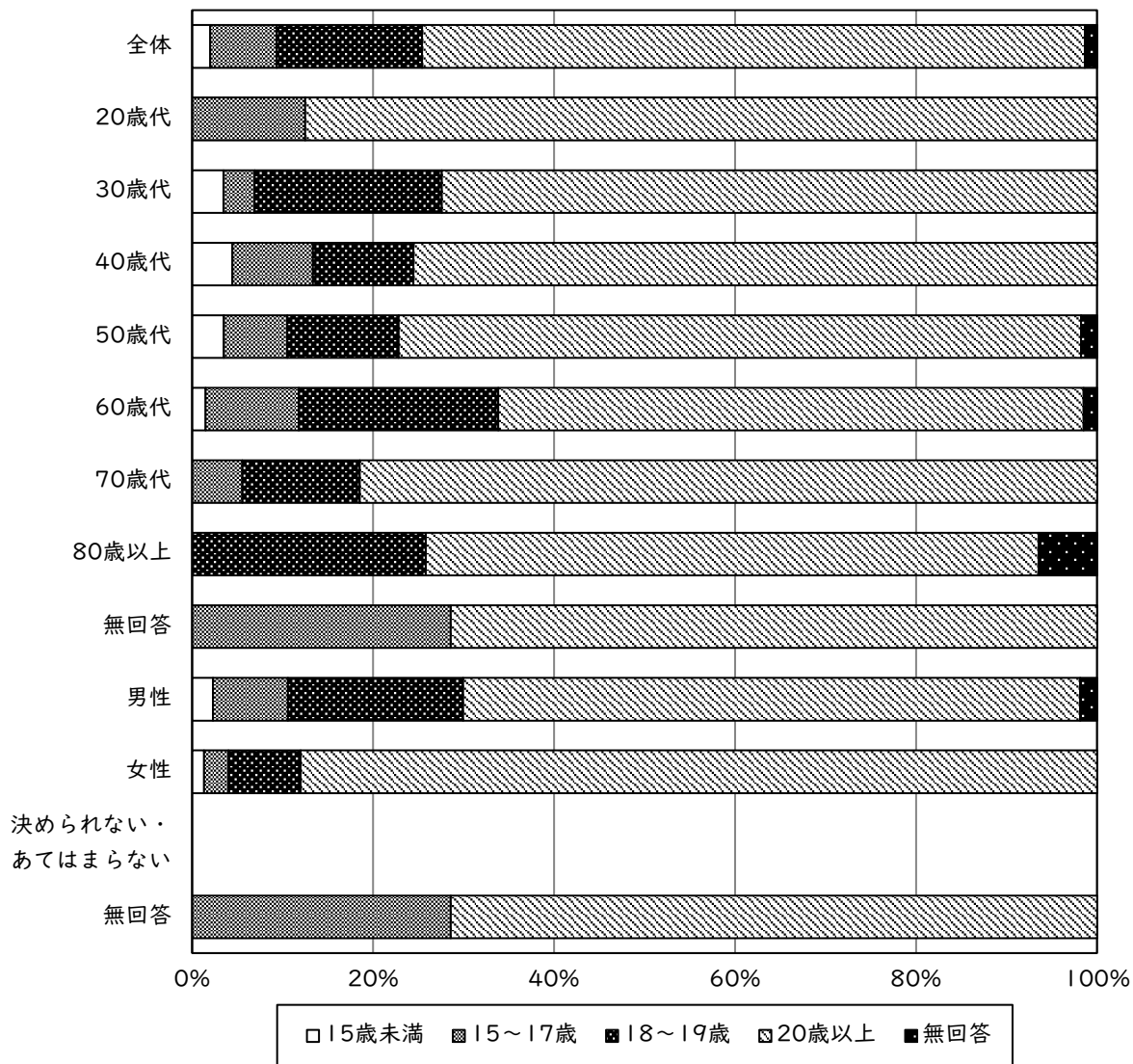
		全体	現在吸っている	以前吸っていた	吸ったことはない	無回答
全体	人数	880	91	208	564	17
	割合	100.0%	10.3%	23.6%	64.1%	1.9%
20 歳代	人数	75	7	1	66	1
	割合	100.0%	9.3%	1.3%	88.0%	1.3%
30 歳代	人数	125	16	13	95	1
	割合	100.0%	12.8%	10.4%	76.0%	0.8%
40 歳代	人数	120	14	31	75	0
	割合	100.0%	11.7%	25.8%	62.5%	0.0%
50 歳代	人数	150	25	32	93	0
	割合	100.0%	16.7%	21.3%	62.0%	0.0%
60 歳代	人数	191	18	50	119	4
	割合	100.0%	9.4%	26.2%	62.3%	2.1%
70 歳代	人数	139	8	46	80	5
	割合	100.0%	5.8%	33.1%	57.6%	3.6%
80 歳以上	人数	71	2	29	34	6
	割合	100.0%	2.8%	40.8%	47.9%	8.5%
無回答	人数	9	1	6	2	0
	割合	100.0%	11.1%	66.7%	22.2%	0.0%
男性	人数	366	64	153	146	3
	割合	100.0%	17.5%	41.8%	39.9%	0.8%
女性	人数	504	26	49	416	13
	割合	100.0%	5.2%	9.7%	82.5%	2.6%
決められない・あてはまらない	人数	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
無回答	人数	10	1	6	2	1
	割合	100.0%	10.0%	60.0%	20.0%	10.0%

「現在吸っている」は、30歳代～50歳代が1割台で、50歳代の割合が高い。また、20歳代と60歳代以上は1割未満である。男性は17.5%、女性は5.2%で、全体では10.3%である。

(2) 喫煙開始年齢

問39(1) 初めてたばこを吸ったのはいつですか。

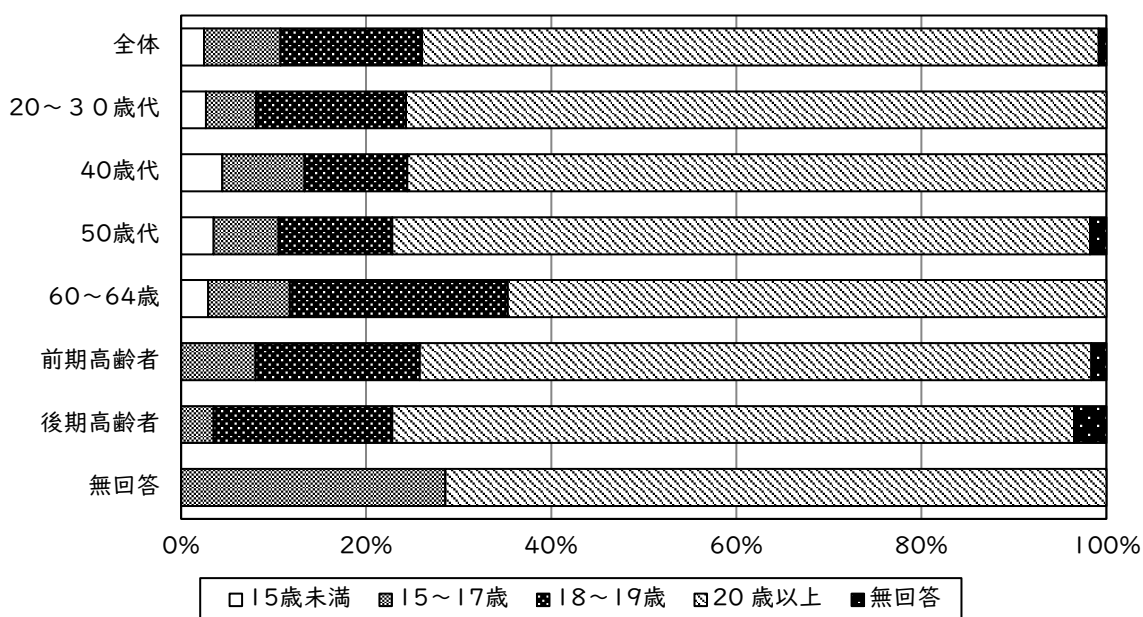
問39で「現在吸っている」「以前吸っていた」と回答した人のみ回答



		全体	15歳未満	15～17歳	18～19歳	20歳以上	無回答
全体	人数	299	6	22	48	219	4
	割合	100.0%	2.0%	7.4%	16.1%	73.2%	1.3%
20歳代	人数	8	0	1	0	7	0
	割合	100.0%	0.0%	12.5%	0.0%	87.5%	0.0%
30歳代	人数	29	1	1	6	21	0
	割合	100.0%	3.4%	3.4%	20.7%	72.4%	0.0%
40歳代	人数	45	2	4	5	34	0
	割合	100.0%	4.4%	8.9%	11.1%	75.6%	0.0%
50歳代	人数	57	2	4	7	43	1
	割合	100.0%	3.5%	7.0%	12.3%	75.4%	1.8%
60歳代	人数	68	1	7	15	44	1
	割合	100.0%	1.5%	10.3%	22.1%	64.7%	1.5%
70歳代	人数	54	0	3	7	44	0
	割合	100.0%	0.0%	5.6%	13.0%	81.5%	0.0%
80歳以上	人数	31	0	0	8	21	2
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	25.8%	67.7%	6.5%
無回答	人数	7	0	2	0	5	0
	割合	100.0%	0.0%	28.6%	0.0%	71.4%	0.0%
男性	人数	217	5	18	42	148	4
	割合	100.0%	2.3%	8.3%	19.4%	68.2%	1.8%
女性	人数	75	1	2	6	66	0
	割合	100.0%	1.3%	2.7%	8.0%	88.0%	0.0%
決められない・あてはまらない	人数	0	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
無回答	人数	7	0	2	0	5	0
	割合	100.0%	0.0%	28.6%	0.0%	71.4%	0.0%

(回答すべき人数 299人)

<年齢区分>



		全体	15歳未満	15～17歳	18～19歳	20歳以上	無回答
全体	人数	299	6	22	48	219	4
	割合	100.0%	2.0%	7.4%	16.1%	73.2%	1.3%
20～30歳代	人数	37	1	2	6	28	0
	割合	100.0%	2.7%	5.4%	16.2%	75.7%	0.0%
40歳代	人数	45	2	4	5	34	0
	割合	100.0%	4.4%	8.9%	11.1%	75.6%	0.0%
50歳代	人数	57	2	4	7	43	1
	割合	100.0%	3.5%	7.0%	12.3%	75.4%	1.8%
60～64歳	人数	34	1	3	8	22	0
	割合	100.0%	2.9%	8.8%	23.5%	64.7%	0.0%
前期高齢者	人数	62	0	5	11	45	1
	割合	100.0%	0.0%	8.1%	17.7%	72.6%	1.6%
後期高齢者	人数	57	0	2	11	42	2
	割合	100.0%	0.0%	3.5%	19.3%	73.7%	3.5%
無回答	人数	7	0	2	0	5	0
	割合	100.0%	0.0%	28.6%	0.0%	71.4%	0.0%

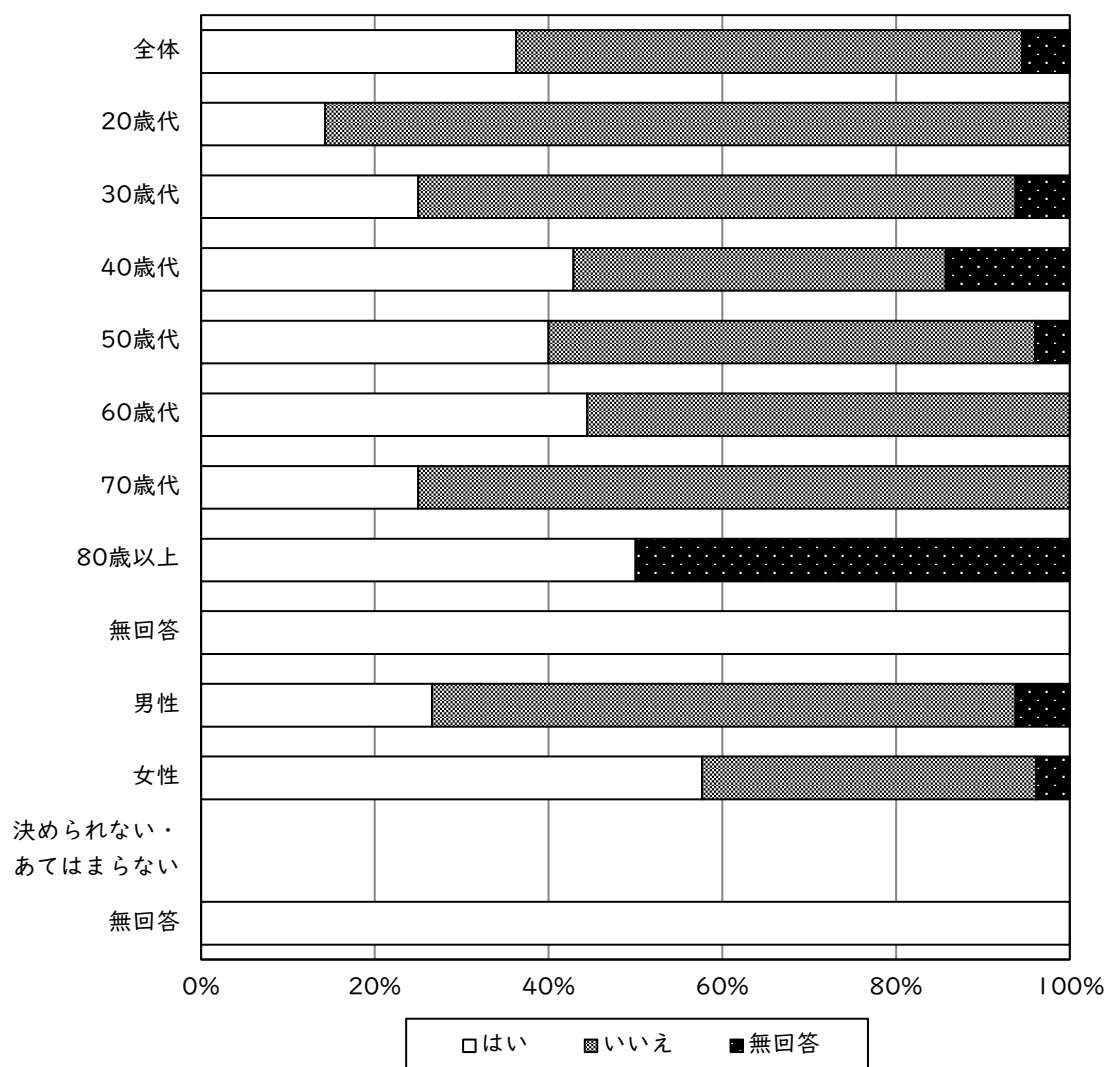
(回答すべき人数 299人)

20歳前に喫煙開始したのは、全体で25.4%である。各年代、性別でも数値のばらつきはあるが、同じ傾向である。

(3) 禁煙の意思

問39（2） たばこをやめたいと思いますか。

問39で「現在吸っている」と回答した人のみ回答



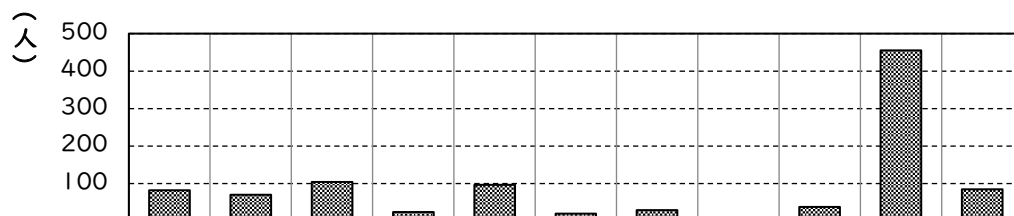
		全 体	は い	い い え	無 回 答
全体	人数	91	33	53	5
	割合	100.0%	36.3%	58.2%	5.5%
20 歳代	人数	7	1	6	0
	割合	100.0%	14.3%	85.7%	0.0%
30 歳代	人数	16	4	11	1
	割合	100.0%	25.0%	68.8%	6.3%
40 歳代	人数	14	6	6	2
	割合	100.0%	42.9%	42.9%	14.3%
50 歳代	人数	25	10	14	1
	割合	100.0%	40.0%	56.0%	4.0%
60 歳代	人数	18	8	10	0
	割合	100.0%	44.4%	55.6%	0.0%
70 歳代	人数	8	2	6	0
	割合	100.0%	25.0%	75.0%	0.0%
80 歳以上	人数	2	1	0	1
	割合	100.0%	50.0%	0.0%	50.0%
無回答	人数	1	1	0	0
	割合	100.0%	100.0%	0.0%	0.0%
男性	人数	64	17	43	4
	割合	100.0%	26.6%	67.2%	6.3%
女性	人数	26	15	10	1
	割合	100.0%	57.7%	38.5%	3.8%
決められない・ あてはまらない	人数	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%
無回答	人数	1	1	0	0
	割合	100.0%	100.0%	0.0%	0.0%

(回答すべき人数 91 人)

全体で「はい」が36.3%、「いいえ」が58.2%となっている。年代別では40～60歳代で「はい」の割合が4割を超えている。男女では、「はい」で女性の割合が高く、「いいえ」では男性の方が高い。

(4) 受動喫煙の場所

問40 この1か月間に自分以外の人のたばこの煙を吸った（受動喫煙といいます）
ことがありますか。その場所はどこですか。（複数回答）



		全体	家庭	飲食店	職場、学校	ゲームセンター、 パチンコ店	道路、 駐車場	公園	公共施設	医療施設	その他	煙を吸っていない	無回答
全体	人数	880	82	70	104	24	96	19	29	4	37	455	84
	割合	100.0	9.3	8.0	11.8	2.7	10.9	2.2	3.3	0.5	4.2	51.7	9.5
20 歳代	人数	75	10	10	15	1	12	2	4	1	2	34	0
	割合	100.0	13.3	13.3	20.0	1.3	16.0	2.7	5.3	1.3	2.7	45.3	0.0
30 歳代	人数	125	13	13	23	8	19	4	7	2	8	56	4
	割合	100.0	10.4	10.4	18.4	6.4	15.2	3.2	5.6	1.6	6.4	44.8	3.2
40 歳代	人数	120	13	7	22	5	13	3	4	0	4	62	5
	割合	100.0	10.8	5.8	18.3	4.2	10.8	2.5	3.3	0.0	3.3	51.7	4.2
50 歳代	人数	150	16	18	28	5	20	5	4	0	3	69	8
	割合	100.0	10.7	12.0	18.7	3.3	13.3	3.3	2.7	0.0	2.0	46.0	5.3
60 歳代	人数	191	18	15	12	1	17	2	7	0	11	112	14
	割合	100.0	9.4	7.9	6.3	0.5	8.9	1.0	3.7	0.0	5.8	58.6	7.3
70 歳代	人数	139	9	3	2	2	8	1	2	0	5	86	27
	割合	100.0	6.5	2.2	1.4	1.4	5.8	0.7	1.4	0.0	3.6	61.9	19.4
80 歳以上	人数	71	3	4	1	2	4	2	0	1	3	32	26
	割合	100.0	4.2	5.6	1.4	2.8	5.6	2.8	0.0	1.4	4.2	45.1	36.6
無回答	人数	9	0	0	1	0	3	0	1	0	1	4	0
	割合	100.0	0.0	0.0	11.1	0.0	33.3	0.0	11.1	0.0	11.1	44.4	0.0
男性	人数	366	14	41	64	18	34	9	10	2	19	188	27
	割合	100.0	3.8	11.2	17.5	4.9	9.3	2.5	2.7	0.5	5.2	51.4	7.4
女性	人数	504	68	29	39	6	59	10	18	2	17	262	57
	割合	100.0	13.5	5.8	7.7	1.2	11.7	2.0	3.6	0.4	3.4	52.0	11.3
決められない・ あてはまらない	人数	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	割合	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
無回答	人数	10	0	0	1	0	3	0	1	0	1	5	0
	割合	100.0	0.0	0.0	10.0	0.0	30.0	0.0	10.0	0.0	10.0	50.0	0.0

※割合（％）表記は紙面の都合上省略とする

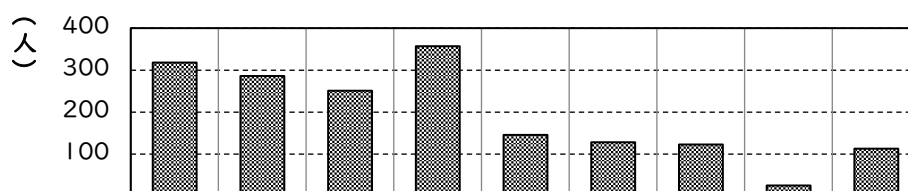
受動喫煙の多い順は、全体では「職場、学校」、「道路、駐車場」、「家庭」である。60歳代～70歳代では「家庭」、「道路、駐車場」の順で多い。

■その他自由記述

車内	7人
コンビニ	7人
スーパー	4人
ゴルフ場	2人
実家・夫の実家	2人
友人宅	2人
隣人からの副流煙	2人
タクシー	1人
たばこを吸っている人と何十年も会っていない	1人
家の横がスタンドのスタッフの喫煙所	1人
喫煙は本人の自由責任だろう	1人
喫煙場所	1人
吸ってない	1人
仕事の関係者宅	1人
川遊びに行ったとき隣の人の煙	1人
旅行先	1人
店	1人
ない・なし	5人
無回答	1人

(5) 禁煙支援に関して充実を求めること

問41 今後、禁煙支援に関して充実してほしい内容がありますか。（複数回答）



		全体	たばこの害についての普及	未成年者への防煙教育	分煙化対策	喫煙者へのマナー教育	喫煙者への禁煙サポート	吸わせないという意識や環境づくり	家庭・学校・地域・行政が連携しての防煙教育、見守り	その他	無回答
全体	人数	880	318	286	251	357	146	128	123	25	113
	割合	100.0	36.1	32.5	28.5	40.6	16.6	14.5	14.0	2.8	12.8
20 歳代	人数	75	28	19	34	39	18	23	15	1	5
	割合	100.0	37.3	25.3	45.3	52.0	24.0	30.7	20.0	1.3	6.7
30 歳代	人数	125	44	43	38	52	21	20	19	3	12
	割合	100.0	35.2	34.4	30.4	41.6	16.8	16.0	15.2	2.4	9.6
40 歳代	人数	120	41	55	49	49	22	21	20	2	9
	割合	100.0	34.2	45.8	40.8	40.8	18.3	17.5	16.7	1.7	7.5
50 歳代	人数	150	47	42	42	68	27	13	17	6	15
	割合	100.0	31.3	28.0	28.0	45.3	18.0	8.7	11.3	4.0	10.0
60 歳代	人数	191	78	63	58	79	36	26	26	5	22
	割合	100.0	40.8	33.0	30.4	41.4	18.8	13.6	13.6	2.6	11.5
70 歳代	人数	139	49	39	21	50	15	18	18	3	24
	割合	100.0	35.3	28.1	15.1	36.0	10.8	12.9	12.9	2.2	17.3
80 歳以上	人数	71	29	23	7	16	5	7	6	4	25
	割合	100.0	40.8	32.4	9.9	22.5	7.0	9.9	8.5	5.6	35.2
無回答	人数	9	2	2	2	4	2	0	2	1	1
	割合	100.0	22.2	22.2	22.2	44.4	22.2	0.0	22.2	11.1	11.1
男性	人数	366	115	101	109	143	55	44	42	20	48
	割合	100.0	31.4	27.6	29.8	39.1	15.0	12.0	11.5	5.5	13.1
女性	人数	504	200	182	139	208	88	84	79	5	64
	割合	100.0	39.7	36.1	27.6	41.3	17.5	16.7	15.7	1.0	12.7
決められない・あてはまらない	人数	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	割合	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
無回答	人数	10	3	3	3	6	3	0	2	1	1
	割合	100.0	30.0	30.0	30.0	60.0	30.0	0.0	20.0	10.0	10.0

※割合（％）表記は紙面の都合上省略とする

希望の多い順は、全体では「喫煙者のマナー教育」、「たばこの害についての普及」、「未成年者への防煙教育」、「分煙化対策」である。多少のばらつきはあるが、年代別、性別の1位から4位はほぼこの4項目である。

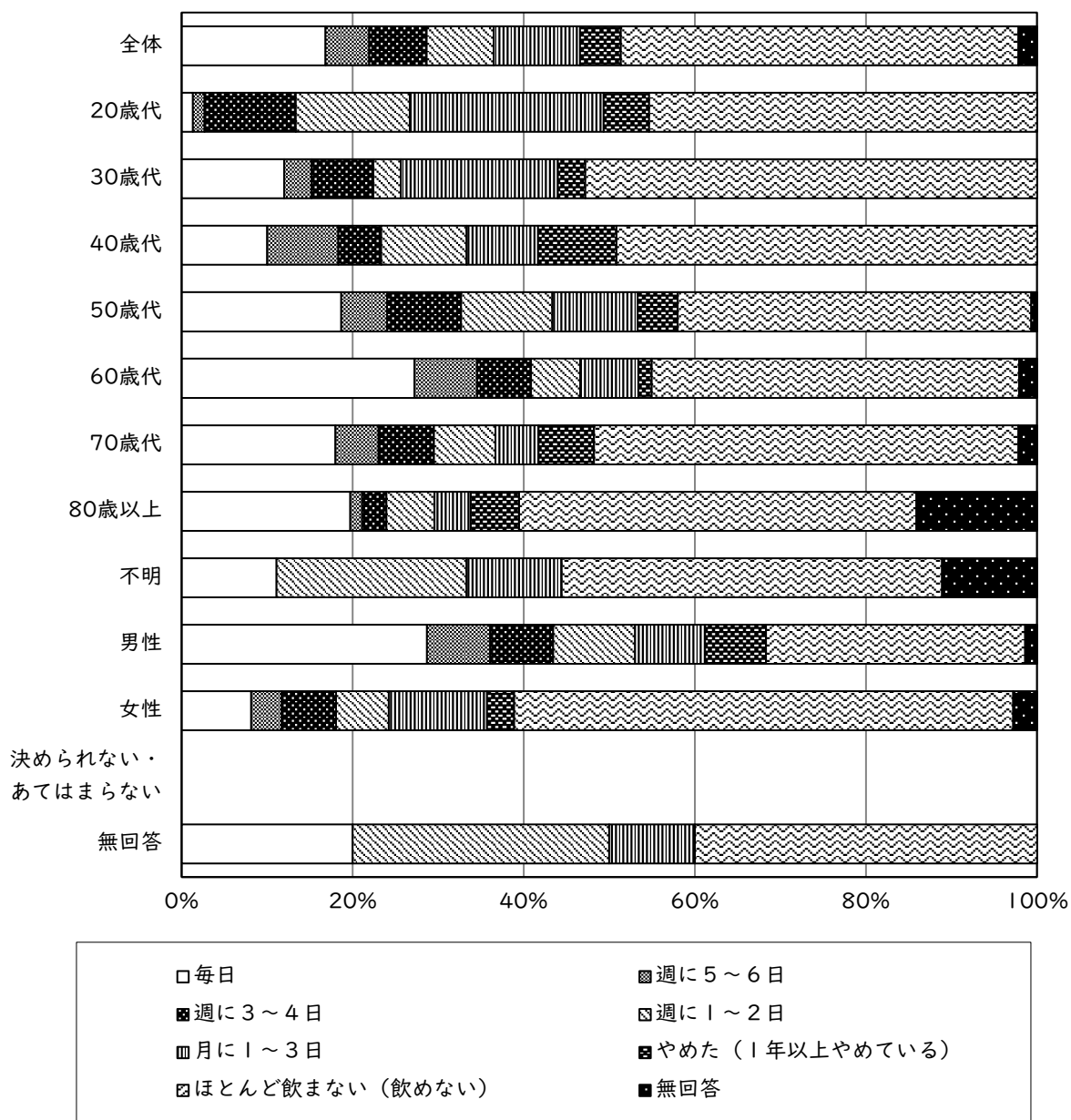
■その他自由記述（重複回答あり）

特になし	6人
販売中止	5人
たばこ税・値段を上げる	3人
駐車場や道路で吸う年配者が多いので指導してほしい	1人
指定場所以外での喫煙者への法的な処罰の確立	1人
加熱式電子タバコが吸える場所の拡大・拡充	1人
職場での禁煙（喫煙場所をなくす）	1人
なぜ売なのか？なぜ税金を取るのか？なぜ販売禁止にできない？	1人
たばこ料金への健康保険料附課金の上乗せ	1人
喫煙者をあまりいじめないで下さい	1人
ほんとうに煙草が害と思いますか！	1人
無回答	5人

8. アルコールについて

(1) 飲酒状況

問42 お酒を飲みますか。



		全体	毎日	週に5～6日	週に3～4日	週に1～2日	月に1～3日	やめた（1年以上やめている）	ほとんど飲まない（飲めない）	無回答
全体	人数	880	148	45	59	69	89	42	409	19
	割合	100.0	16.8	5.1	6.7	7.8	10.1	4.8	46.5	2.2
20 歳代	人数	75	1	1	8	10	17	4	34	0
	割合	100.0	1.3	1.3	10.7	13.3	22.7	5.3	45.3	0.0
30 歳代	人数	125	15	4	9	4	23	4	66	0
	割合	100.0	12.0	3.2	7.2	3.2	18.4	3.2	52.8	0.0
40 歳代	人数	120	12	10	6	12	10	11	59	0
	割合	100.0	10.0	8.3	5.0	10.0	8.3	9.2	49.2	0.0
50 歳代	人数	150	28	8	13	16	15	7	62	1
	割合	100.0	18.7	5.3	8.7	10.7	10.0	4.7	41.3	0.7
60 歳代	人数	191	52	14	12	11	13	3	82	4
	割合	100.0	27.2	7.3	6.3	5.8	6.8	1.6	42.9	2.1
70 歳代	人数	139	25	7	9	10	7	9	69	3
	割合	100.0	18.0	5.0	6.5	7.2	5.0	6.5	49.6	2.2
80 歳以上	人数	71	14	1	2	4	3	4	33	10
	割合	100.0	19.7	1.4	2.8	5.6	4.2	5.6	46.5	14.1
不明	人数	9	1	0	0	2	1	0	4	1
	割合	100.0	11.1	0.0	0.0	22.2	11.1	0.0	44.4	11.1
男性	人数	366	105	27	27	35	30	26	111	5
	割合	100.0	28.7	7.4	7.4	9.6	8.2	7.1	30.3	1.4
女性	人数	504	41	18	32	31	58	16	294	14
	割合	100.0	8.1	3.6	6.3	6.2	11.5	3.2	58.3	2.8
決められない・あてはまらない	人数	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	割合	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
無回答	人数	10	2	0	0	3	1	0	4	0
	割合	100.0	20.0	0.0	0.0	30.0	10.0	0.0	40.0	0.0

※割合（％）表記は紙面の都合上省略とする

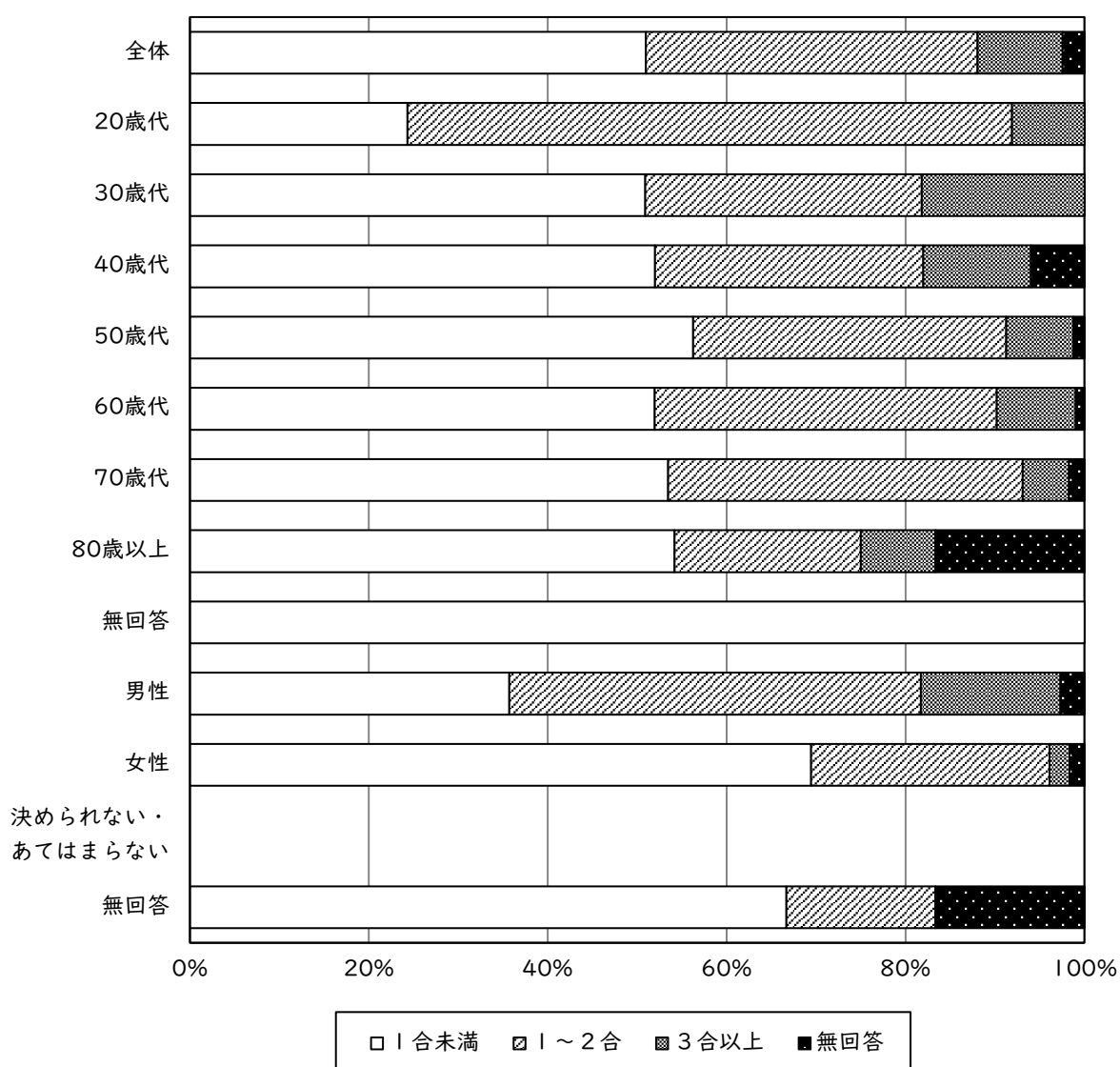
全体では、「ほとんど飲まない」が46.5％と圧倒的に多く、「やめた」と合計すると51.3％であり、男性では37.4％、女性では61.5％となっている。「毎日」飲む人は、全体では16.8％で、50歳代以上が2割前後、30歳代が1割台、20歳代が1割未満であり、男性が28.7％、女性では8.1％である。

(2) 1回の飲酒量

問42(1) 1回に飲む量はどれくらいですか。（日本酒換算でお答えください）

問42で「毎日」「週に5～6日」「週に3～4日」「週に1～2日」「月に1～3日」と回答した人のみ回答

日本酒換算で1合(180ml)の目安量は、ビール・発泡酒(アルコール度数：5度)500ml、焼酎(25度)110ml、チューハイ(7度)350ml、ウイスキー(43度)60ml、ワイン(14度)180mlです。

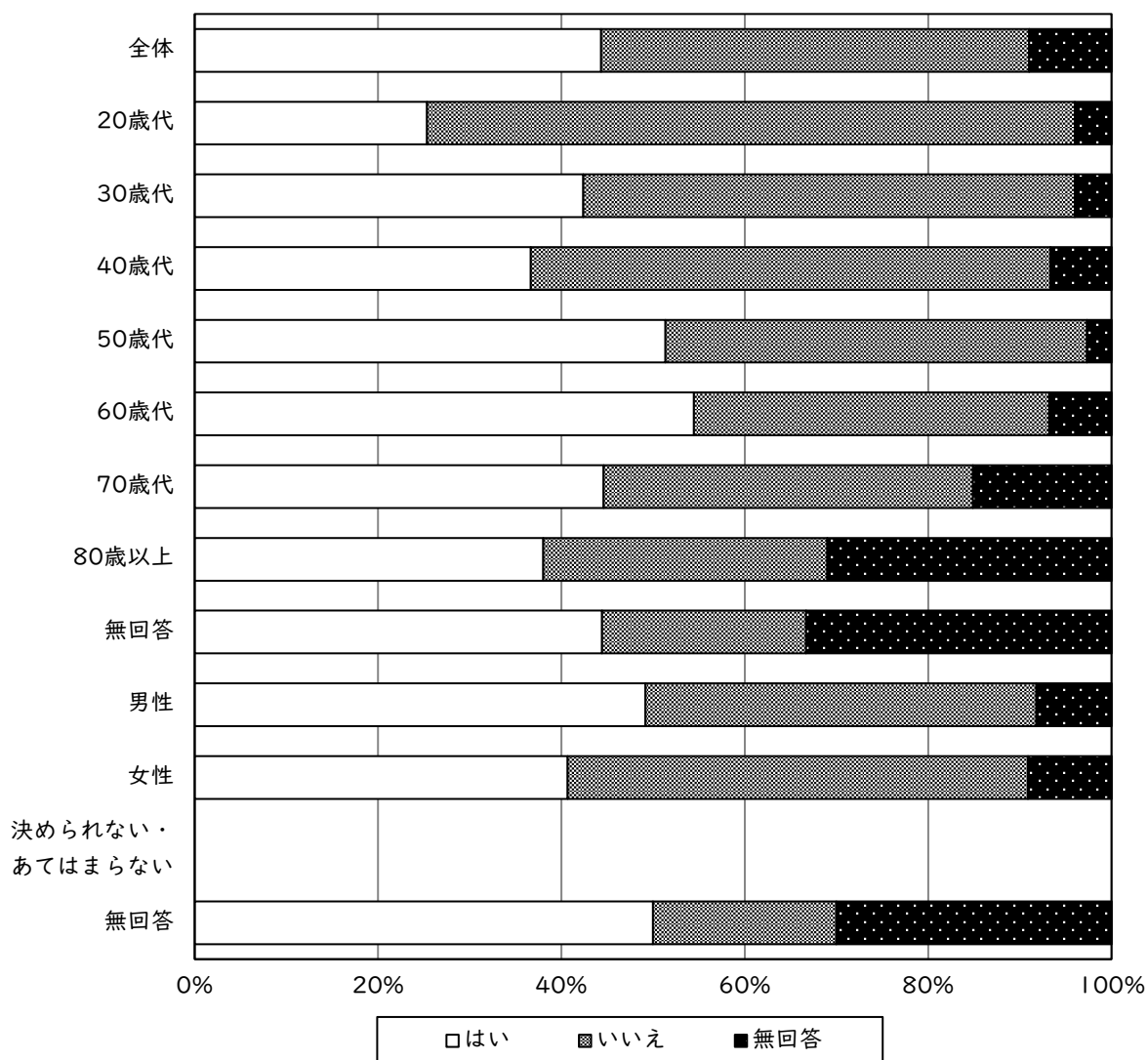


		全 体	1 合 未 満	1 ～ 2 合	3 合 以 上	無 回 答
全体	人数	410	209	152	39	10
	割合	100.0%	51.0%	37.1%	9.5%	2.4%
20 歳代	人数	37	9	25	3	0
	割合	100.0%	24.3%	67.6%	8.1%	0.0%
30 歳代	人数	55	28	17	10	0
	割合	100.0%	50.9%	30.9%	18.2%	0.0%
40 歳代	人数	50	26	15	6	3
	割合	100.0%	52.0%	30.0%	12.0%	6.0%
50 歳代	人数	80	45	28	6	1
	割合	100.0%	56.3%	35.0%	7.5%	1.3%
60 歳代	人数	102	53	39	9	1
	割合	100.0%	52.0%	38.2%	8.8%	1.0%
70 歳代	人数	58	31	23	3	1
	割合	100.0%	53.4%	39.7%	5.2%	1.7%
80 歳以上	人数	24	13	5	2	4
	割合	100.0%	54.2%	20.8%	8.3%	16.7%
無回答	人数	4	4	0	0	0
	割合	100.0%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%
男性	人数	224	80	103	35	6
	割合	100.0%	35.7%	46.0%	15.6%	2.7%
女性	人数	180	125	48	4	3
	割合	100.0%	69.4%	26.7%	2.2%	1.7%
決められない・あてはまらない	人数	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
無回答	人数	6	4	1	0	1
	割合	100.0%	66.7%	16.7%	0.0%	16.7%

全体では、「1合未満」が51.0%で、「1～2合」が37.1%であるが、女性では「1合未満」が69.4%と高く、男性では「1～2合」が46.0%と高い。年代別は、20歳代を除き全体と同じ傾向である。

(3) 「節度ある適度な飲酒」の認知度

問43 あなたは、「節度ある適度な飲酒」としては、1日に日本酒換算で平均1合程度であることを知っていますか。



		全 体	は い	い い え	無 回 答
全体	人数	880	390	411	79
	割合	100.0%	44.3%	46.7%	9.0%
20 歳代	人数	75	19	53	3
	割合	100.0%	25.3%	70.7%	4.0%
30 歳代	人数	125	53	67	5
	割合	100.0%	42.4%	53.6%	4.0%
40 歳代	人数	120	44	68	8
	割合	100.0%	36.7%	56.7%	6.7%
50 歳代	人数	150	77	69	4
	割合	100.0%	51.3%	46.0%	2.7%
60 歳代	人数	191	104	74	13
	割合	100.0%	54.5%	38.7%	6.8%
70 歳代	人数	139	62	56	21
	割合	100.0%	44.6%	40.3%	15.1%
80 歳以上	人数	71	27	22	22
	割合	100.0%	38.0%	31.0%	31.0%
無回答	人数	9	4	2	3
	割合	100.0%	44.4%	22.2%	33.3%
男性	人数	366	180	156	30
	割合	100.0%	49.2%	42.6%	8.2%
女性	人数	504	205	253	46
	割合	100.0%	40.7%	50.2%	9.1%
決められない・ あてはまらない	人数	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%
無回答	人数	10	5	2	3
	割合	100.0%	50.0%	20.0%	30.0%

「はい」は、50歳代以上で高い割合となっていて、全体では、「いいえ」が「はい」を上回っている。

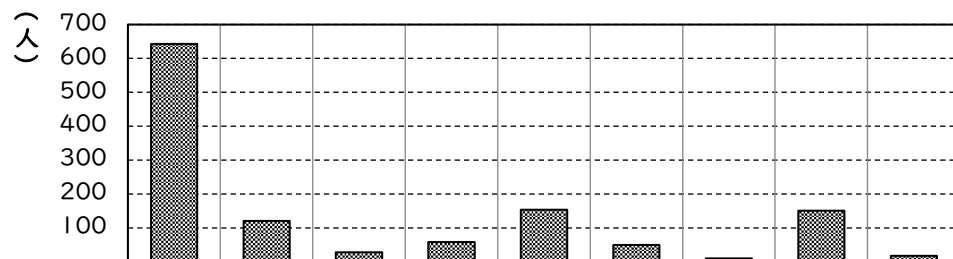
「いいえ」は、20歳代で7割台、30歳代～40歳代で5割台、50歳代～80歳以上では多少のばらつきはあるが年齢が上がるとともに数字が下がっている。

性別では男性に「はい」が多く、女性では「いいえ」が多い。

9. 情報入手について

(1) 市から提供される情報の提供元

問4-4 あなたは、市からの情報提供を何から得ていますか。（複数回答）



		全体	市広報紙 （毎月25日発行）	市ホームページ	市メールマガジン	市Facebook インスタグラム、LINE	家族、友人・仲間から 伝え得る	会社・職場、学校から 伝え得る	その他	特に情報を得ていない	無回答
全体	人数	880	643	120	28	58	153	49	10	151	17
	割合	100.0	73.1	13.6	3.2	6.6	17.4	5.6	1.1	17.2	1.9
20歳代	人数	103	28	11	2	6	15	10	0	31	0
	割合	100.0	27.2	10.7	1.9	5.8	14.6	9.7	0.0	30.1	0.0
30歳代	人数	171	74	15	1	12	23	10	1	34	1
	割合	100.0	43.3	8.8	0.6	7.0	13.5	5.8	0.6	19.9	0.6
40歳代	人数	175	80	21	9	14	12	11	1	27	0
	割合	100.0	45.7	12.0	5.1	8.0	6.9	6.3	0.6	15.4	0.0
50歳代	人数	218	118	31	5	11	19	10	3	20	1
	割合	100.0	54.1	14.2	2.3	5.0	8.7	4.6	1.4	9.2	0.5
60歳代	人数	274	161	31	9	12	32	4	2	20	3
	割合	100.0	58.8	11.3	3.3	4.4	11.7	1.5	0.7	7.3	1.1
70歳代	人数	190	119	7	2	3	36	3	1	17	2
	割合	100.0	62.6	3.7	1.1	1.6	18.9	1.6	0.5	8.9	1.1
80歳以上	人数	86	57	1	0	0	14	1	2	1	10
	割合	100.0	66.3	1.2	0.0	0.0	16.3	1.2	2.3	1.2	11.6
不明	人数	12	6	3	0	0	2	0	0	1	0
	割合	100.0	50.0	25.0	0.0	0.0	16.7	0.0	0.0	8.3	0.0
男性	人数	476	239	42	14	16	50	19	5	83	8
	割合	100.0	50.2	8.8	2.9	3.4	10.5	4.0	1.1	17.4	1.7
女性	人数	740	398	74	14	42	101	30	5	67	9
	割合	100.0	53.8	10.0	1.9	5.7	13.6	4.1	0.7	9.1	1.2
決められない・あてはまらない	人数	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	割合	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
無回答	人数	13	6	4	0	0	2	0	0	1	0
	割合	100.0	46.2	30.8	0.0	0.0	15.4	0.0	0.0	7.7	0.0

※割合（％）表記は紙面の都合上省略とする

情報入手先の高い順は、全体では「市広報紙（毎月 25 日発行）」が73.1%と圧倒的に高く、次いで「家族、友人・仲間から伝え得る」、「市ホームページ」である。

年代別では、20歳代は「市広報紙（毎月 25 日発行）」が27.2%と特に低く、情報入手先が分散している。

また、性別でも全体と同様の傾向である。

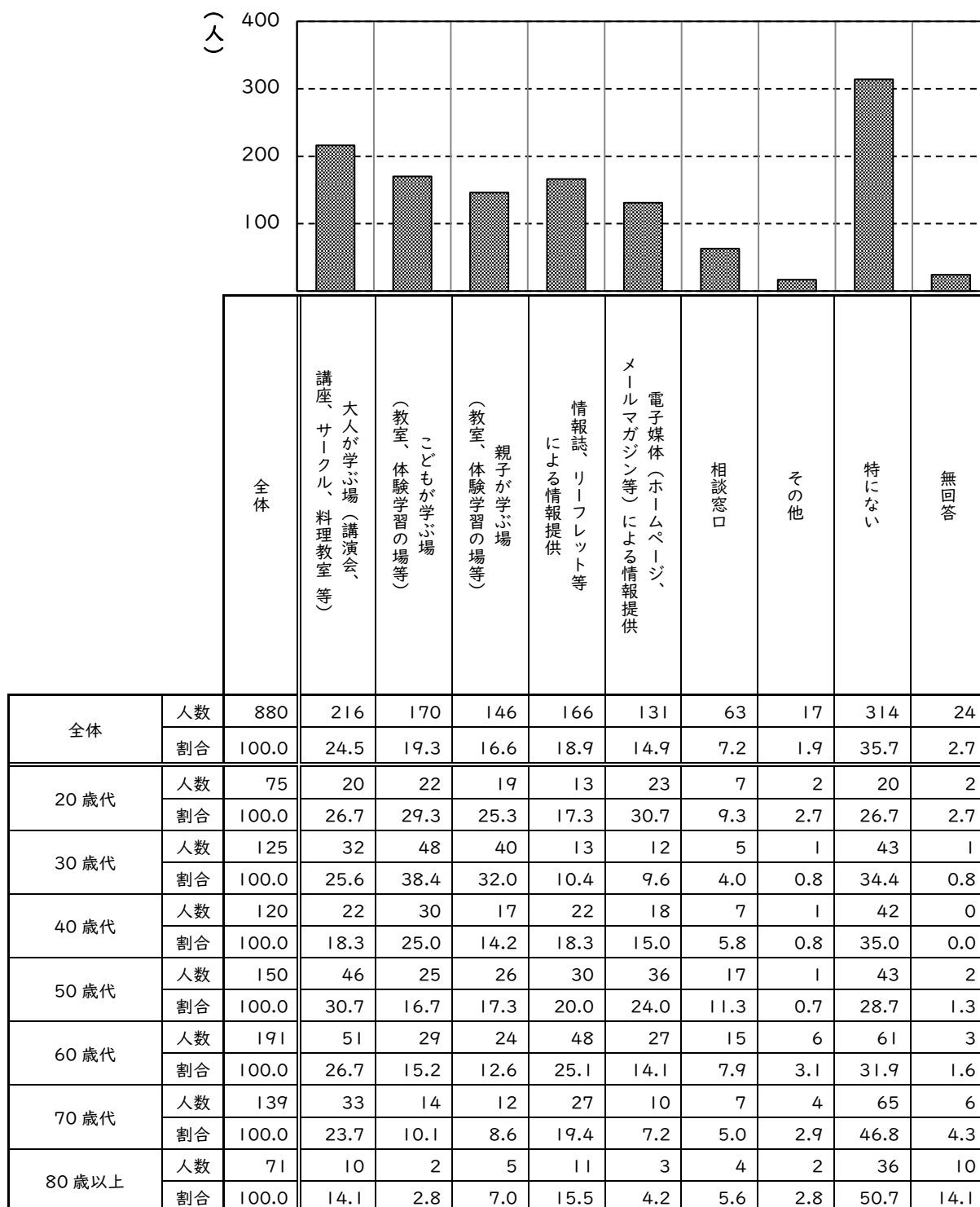
■その他自由記述

新聞	4人
あいぱーく光	1人
こどもの保育園	1人
民生委員の会合	1人
ケアマネ	1人
広報誌のタイトルを漢字かひらがなにして欲しい	
ローマ字では開く気がしない	1人
無回答	1人

10. 健康づくり・食育推進に関する提言

(1) 健康づくり・食育推進に関し充実を求めること

問45 健康づくり・食育推進に関して、今後、充実してほしい内容がありますか。
（複数回答）



無回答	人数	9	2	0	3	2	2	1	0	4	0
	割合	100.0	22.2	0.0	33.3	22.2	22.2	11.1	0.0	44.4	0.0
男性	人数	366	81	56	43	59	58	20	11	153	10
	割合	100.0	22.1	15.3	11.7	16.1	15.8	5.5	3.0	41.8	2.7
女性	人数	504	132	113	100	104	70	41	6	157	14
	割合	100.0	26.2	22.4	19.8	20.6	13.9	8.1	1.2	31.2	2.8
決められない・あてはまらない	人数	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	割合	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
無回答	人数	10	3	1	3	3	3	2	0	4	0
	割合	100.0	30.0	10.0	30.0	30.0	30.0	20.0	0.0	40.0	0.0

※割合（％）表記は紙面の都合上省略とする

要望の高い順は、全体では「大人が学ぶ場」、「こどもが学ぶ場」、「情報誌、リーフレット等による情報提供」、「親子が学ぶ場」である。年代別では、30歳代では、「こどもが学ぶ場」、「親子が学ぶ場」の割合が高く、50歳代以上では「大人が学ぶ場」、「情報誌、リーフレット等による情報提供」が高い。また、20歳代、50歳代では「電子媒体（ホームページ、メールマガジン等）による情報提供」が他の年代よりも高い。性別も全体と傾向は似ているが、全体的に女性の割合が男性よりも高い傾向にある。

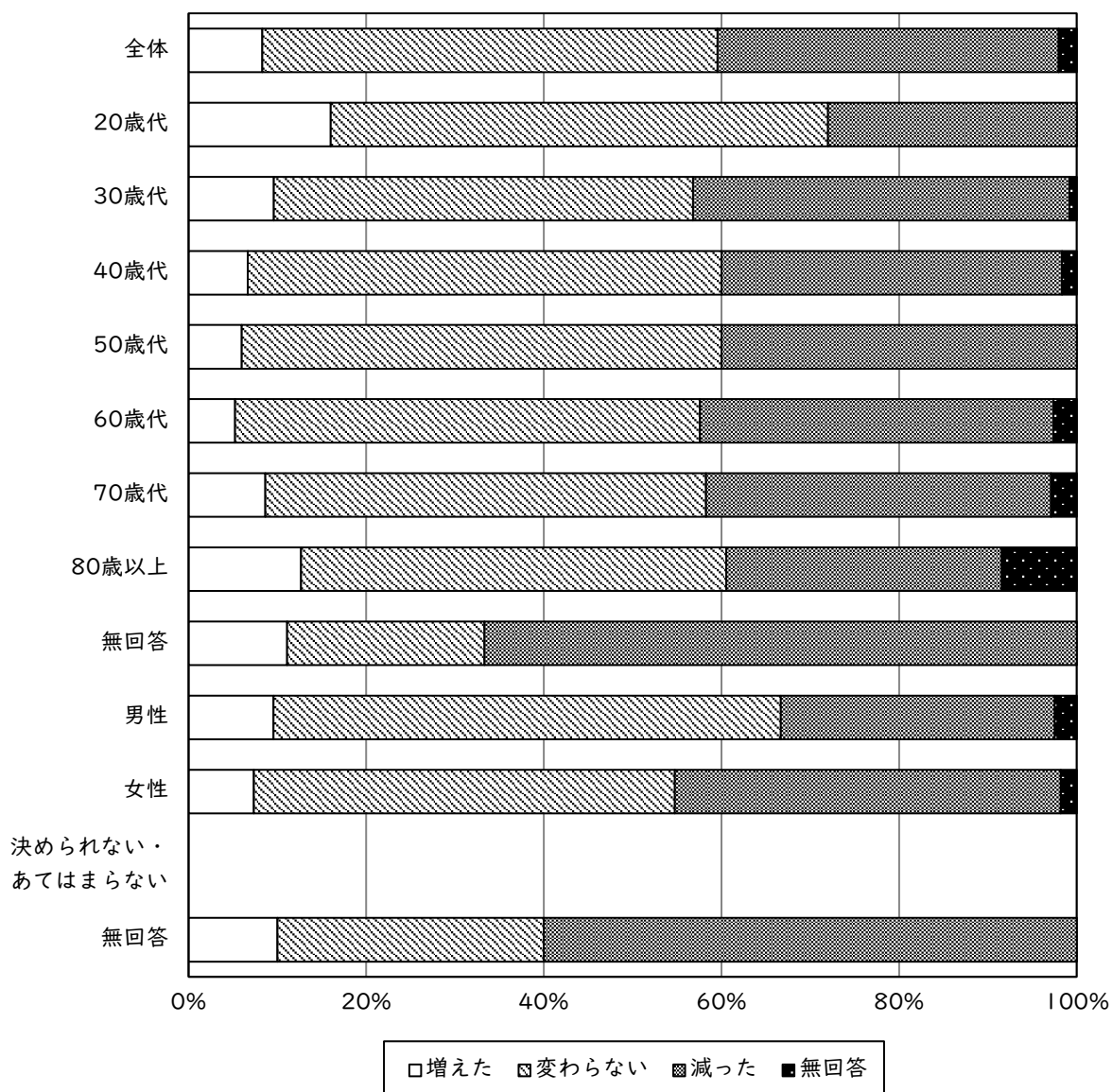
■その他自由記述

ウォーキングコースの設定と整備	1人
1人暮らし世帯は広報届かないのでしょうか？届けてほしいです。市民になって	
1年たちますが、読んだことはありません	1人
健康チェックができる場、コミセンなどに…	1人
市広報紙の充実	1人
何を食べるのではなく かんきょうを食べる。夏はうり 冬は温ヤサイ	1人
健康アプリ？歩数によってポイントがたまる。光市の商業施設の買物券がもらえる等あるとみなさん意欲がわくのでは？	1人
市民の訪れやすい施設作りとそこでの情報提供	1人
SNSの充実と拡散して多くの人に認知してもらう	1人
河川敷等利用した遊歩道の整備	1人
学校と連携して体験学習を行う。スポーツ、習い事で地域の教室やイベントに参加しにくいので	1人
災害避難所で炊き出しの練習を兼ねて栄養をとる。	1人
夜間ウォーキング、ランニングできる場所	1人
健診の助成。光市民病院でクレジットカードを使用できるようにしてほしい。	1人
公園に健康器具 例：鉄棒	1人
人に勧められるよりも自分で情報を取れば良い	1人
定期健康診断結果に基づくより具体的な指導	1人
今は特にない	1人

11. 新型コロナウイルス感染症の流行による変化

問47 新型コロナウイルス感染症が流行する前（令和2年1月より前）と今とで変化がありますか

① 一緒に住んでいる家族以外の人と会う機会



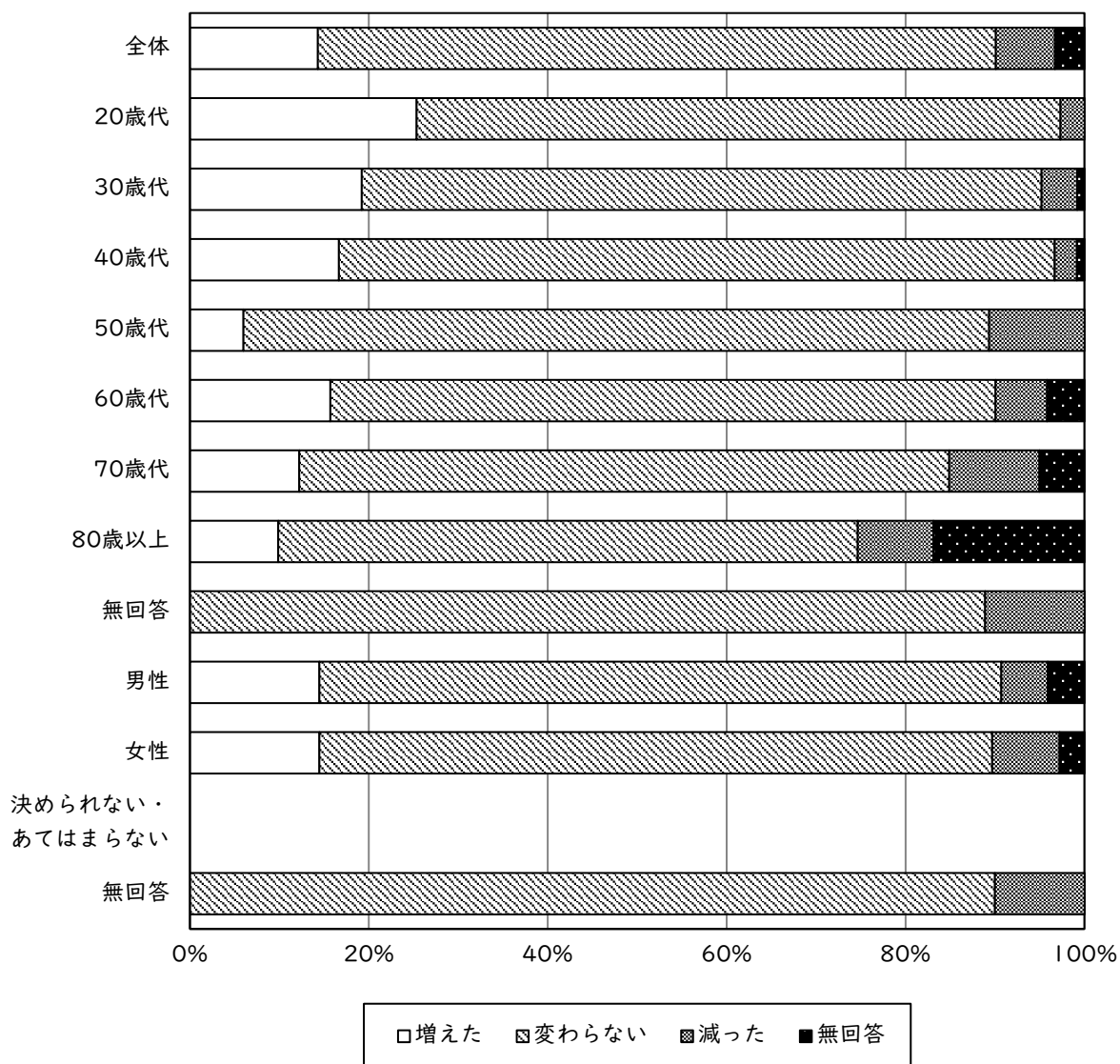
		全体	増えた	変わらない	減った	無回答
全体	人数	880	73	451	338	18
	割合	100.0%	8.3%	51.3%	38.4%	2.0%
20 歳代	人数	75	12	42	21	0
	割合	100.0%	16.0%	56.0%	28.0%	0.0%
30 歳代	人数	125	12	59	53	1
	割合	100.0%	9.6%	47.2%	42.4%	0.8%
40 歳代	人数	120	8	64	46	2
	割合	100.0%	6.7%	53.3%	38.3%	1.7%
50 歳代	人数	150	9	81	60	0
	割合	100.0%	6.0%	54.0%	40.0%	0.0%
60 歳代	人数	191	10	100	76	5
	割合	100.0%	5.2%	52.4%	39.8%	2.6%
70 歳代	人数	139	12	69	54	4
	割合	100.0%	8.6%	49.6%	38.8%	2.9%
80 歳以上	人数	71	9	34	22	6
	割合	100.0%	12.7%	47.9%	31.0%	8.5%
無回答	人数	9	1	2	6	0
	割合	100.0%	11.1%	22.2%	66.7%	0.0%
男性	人数	366	35	209	113	9
	割合	100.0%	9.6%	57.1%	30.9%	2.5%
女性	人数	504	37	239	219	9
	割合	100.0%	7.3%	47.4%	43.5%	1.8%
決められない・あてはまらない	人数	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
無回答	人数	10	1	3	6	0
	割合	100.0%	10.0%	30.0%	60.0%	0.0%

全体では、「変わらない」が51.3%で5割を超えており、「減った」は38.4%となっている。

年代別では、20歳代の「増えた」が16.0%で他の年代よりも高い。

性別では、男性の「変わらない」が57.1%で女性より高く、女性の「減った」の割合が43.5%と男性に比べて高くなっている。

② 電話やテレビ電話等を利用した会話



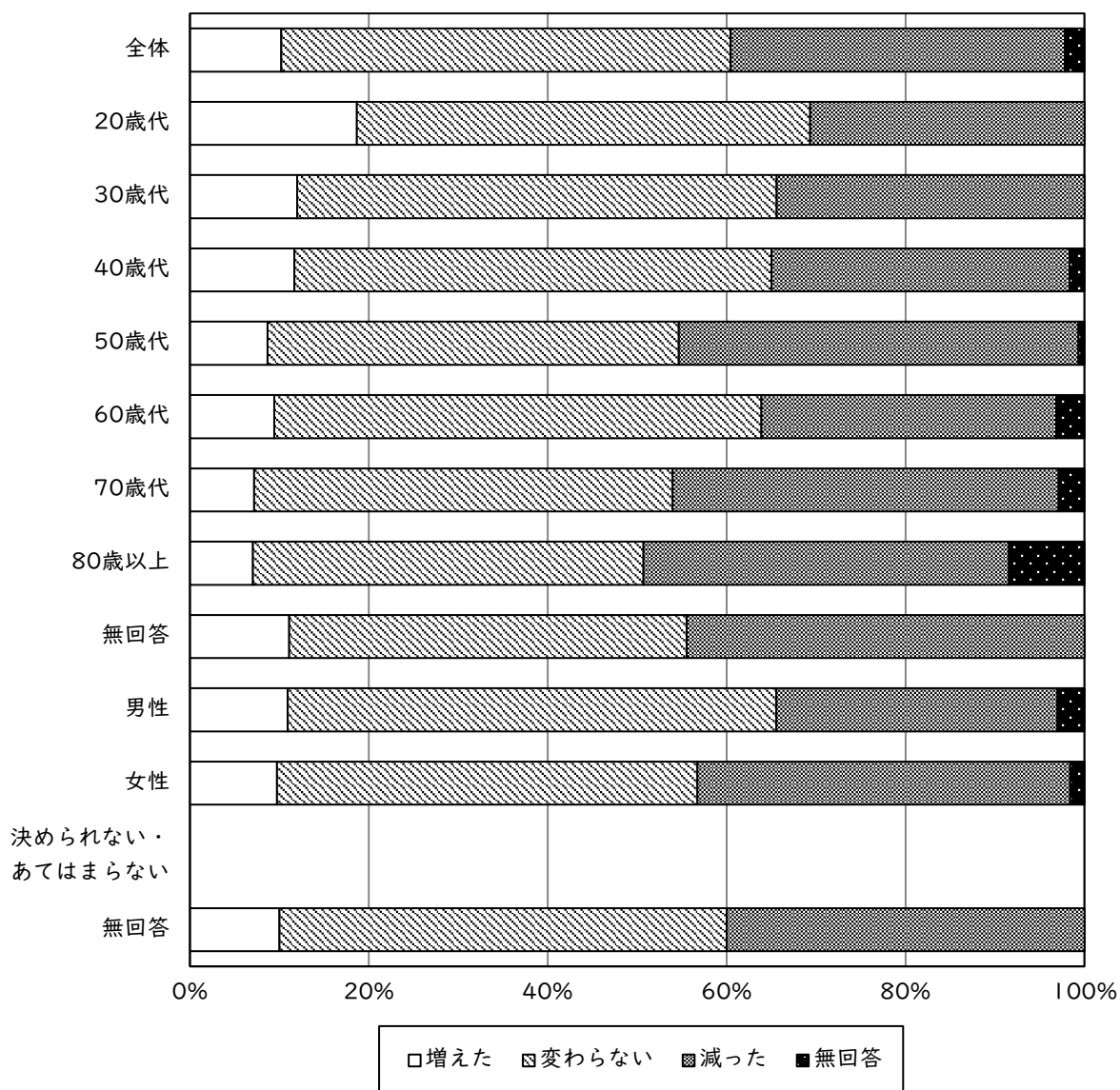
		全体	増えた	変わらない	減った	無回答
全体	人数	880	126	667	58	29
	割合	100.0%	14.3%	75.8%	6.6%	3.3%
20 歳代	人数	75	19	54	2	0
	割合	100.0%	25.3%	72.0%	2.7%	0.0%
30 歳代	人数	125	24	95	5	1
	割合	100.0%	19.2%	76.0%	4.0%	0.8%
40 歳代	人数	120	20	96	3	1
	割合	100.0%	16.7%	80.0%	2.5%	0.8%
50 歳代	人数	150	9	125	16	0
	割合	100.0%	6.0%	83.3%	10.7%	0.0%
60 歳代	人数	191	30	142	11	8
	割合	100.0%	15.7%	74.3%	5.8%	4.2%
70 歳代	人数	139	17	101	14	7
	割合	100.0%	12.2%	72.7%	10.1%	5.0%
80 歳以上	人数	71	7	46	6	12
	割合	100.0%	9.9%	64.8%	8.5%	16.9%
無回答	人数	9	0	8	1	0
	割合	100.0%	0.0%	88.9%	11.1%	0.0%
男性	人数	366	53	279	19	15
	割合	100.0%	14.5%	76.2%	5.2%	4.1%
女性	人数	504	73	379	38	14
	割合	100.0%	14.5%	75.2%	7.5%	2.8%
決められない・あてはまらない	人数	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
無回答	人数	10	0	9	1	0
	割合	100.0%	0.0%	90.0%	10.0%	0.0%

全体では、「変わらない」が75.8%と高い割合になっている。「増えた」は14.3%である。

年代では、20歳代で「増えた」が25.3%と他の年代より高くなっている。

性別は、全体と同じ傾向にある。

③ 外出の回数



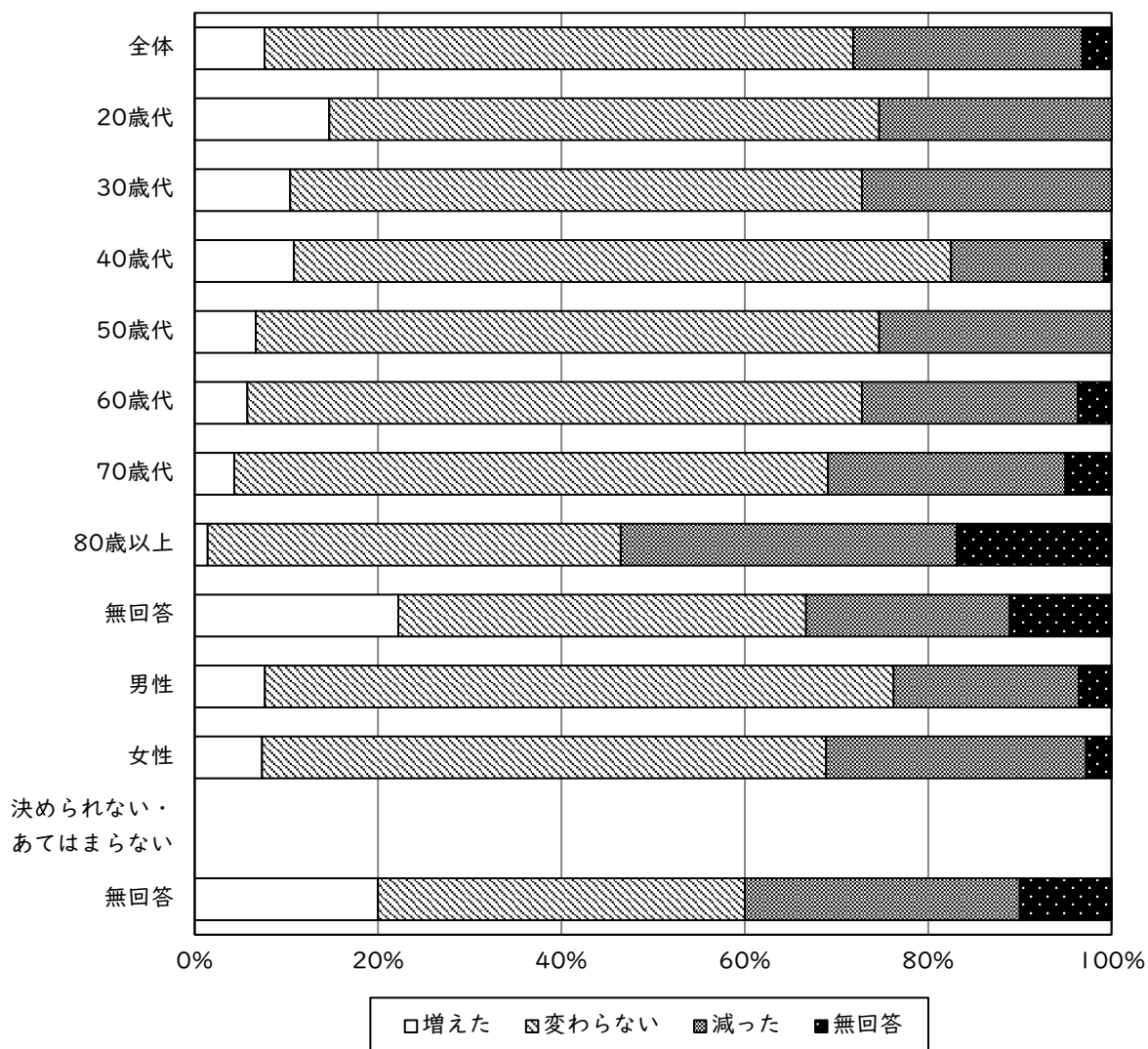
		全体	増えた	変わらない	減った	無回答
全体	人数	880	90	442	329	19
	割合	100.0%	10.2%	50.2%	37.4%	2.2%
20 歳代	人数	75	14	38	23	0
	割合	100.0%	18.7%	50.7%	30.7%	0.0%
30 歳代	人数	125	15	67	43	0
	割合	100.0%	12.0%	53.6%	34.4%	0.0%
40 歳代	人数	120	14	64	40	2
	割合	100.0%	11.7%	53.3%	33.3%	1.7%
50 歳代	人数	150	13	69	67	1
	割合	100.0%	8.7%	46.0%	44.7%	0.7%
60 歳代	人数	191	18	104	63	6
	割合	100.0%	9.4%	54.5%	33.0%	3.1%
70 歳代	人数	139	10	65	60	4
	割合	100.0%	7.2%	46.8%	43.2%	2.9%
80 歳以上	人数	71	5	31	29	6
	割合	100.0%	7.0%	43.7%	40.8%	8.5%
無回答	人数	9	1	4	4	0
	割合	100.0%	11.1%	44.4%	44.4%	0.0%
男性	人数	366	40	200	115	11
	割合	100.0%	10.9%	54.6%	31.4%	3.0%
女性	人数	504	49	237	210	8
	割合	100.0%	9.7%	47.0%	41.7%	1.6%
決められない・あてはまらない	人数	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
無回答	人数	10	1	5	4	0
	割合	100.0%	10.0%	50.0%	40.0%	0.0%

全体では、「変わらない」が50.2%と高く、「減った」は37.4%となっている。

年代別では、20歳代～40歳代では「増えた」の割合が少し高くなっているが、年齢が高くなるほど「減った」の割合は高くなる傾向にある。

性別では、男性は「変わらない」は54.6%と5割を超えているが、女性では47.0%で少し低く、「減った」の割合は男性よりも多くなっている。

④ 運動・スポーツの回数



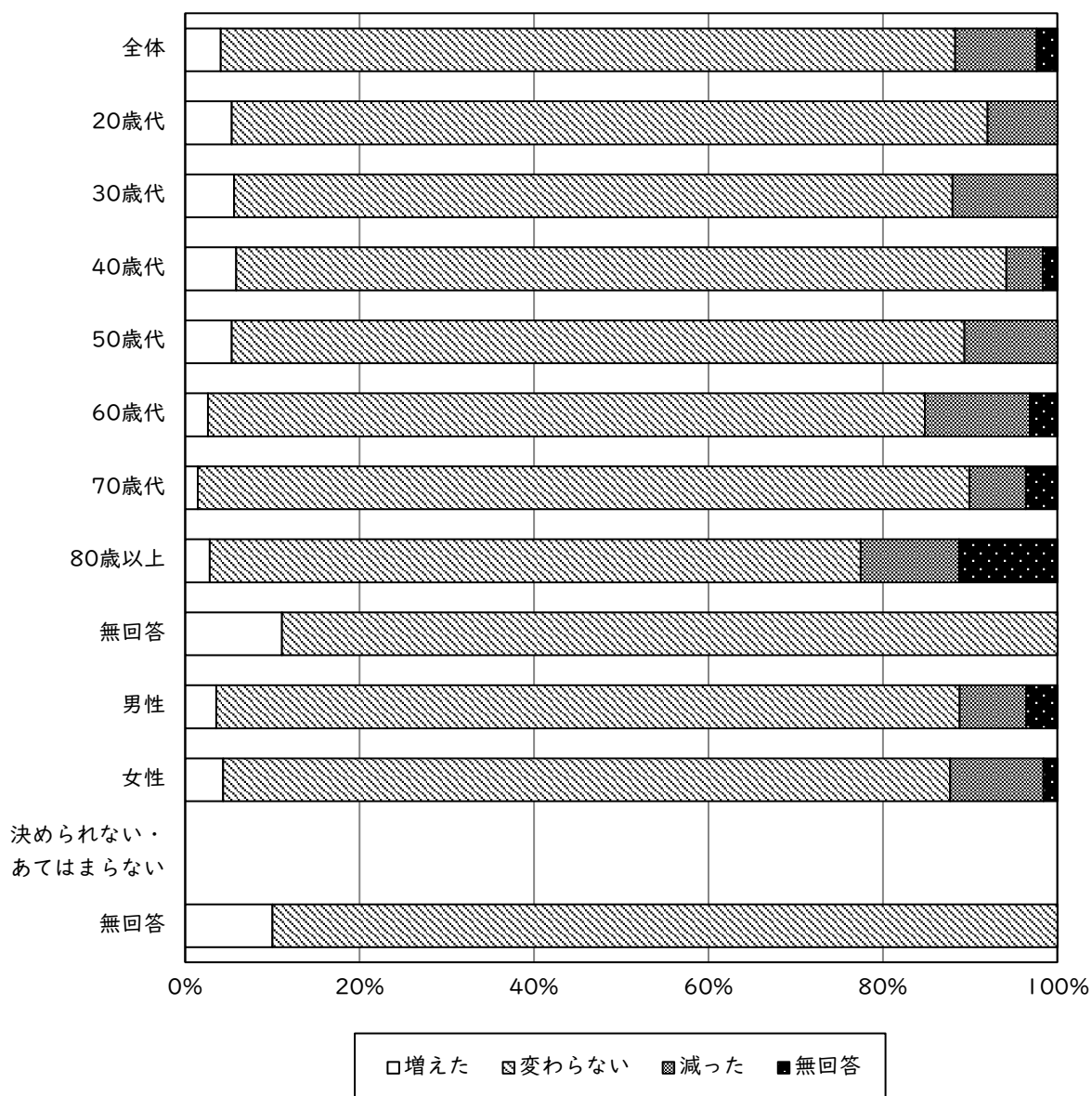
		全体	増えた	変わらない	減った	無回答
全体	人数	880	67	565	220	28
	割合	100.0%	7.6%	64.2%	25.0%	3.2%
20 歳代	人数	75	11	45	19	0
	割合	100.0%	14.7%	60.0%	25.3%	0.0%
30 歳代	人数	125	13	78	34	0
	割合	100.0%	10.4%	62.4%	27.2%	0.0%
40 歳代	人数	120	13	86	20	1
	割合	100.0%	10.8%	71.7%	16.7%	0.8%
50 歳代	人数	150	10	102	38	0
	割合	100.0%	6.7%	68.0%	25.3%	0.0%
60 歳代	人数	191	11	128	45	7
	割合	100.0%	5.8%	67.0%	23.6%	3.7%
70 歳代	人数	139	6	90	36	7
	割合	100.0%	4.3%	64.7%	25.9%	5.0%
80 歳以上	人数	71	1	32	26	12
	割合	100.0%	1.4%	45.1%	36.6%	16.9%
無回答	人数	9	2	4	2	1
	割合	100.0%	22.2%	44.4%	22.2%	11.1%
男性	人数	366	28	251	74	13
	割合	100.0%	7.7%	68.6%	20.2%	3.6%
女性	人数	504	37	310	143	14
	割合	100.0%	7.3%	61.5%	28.4%	2.8%
決められない・あてはまらない	人数	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
無回答	人数	10	2	4	3	1
	割合	100.0%	20.0%	40.0%	30.0%	10.0%

全体では、「変わらない」が64.2%で、「減った」は25.0%となっている。

年代別では、40歳代の「変わらない」が71.7%で高く、70歳代まで6割を超えている。

性別では、男性の「変わらない」が68.6%と高い。「減った」の割合は女性の方が高くなっている。

⑤ 睡眠時間



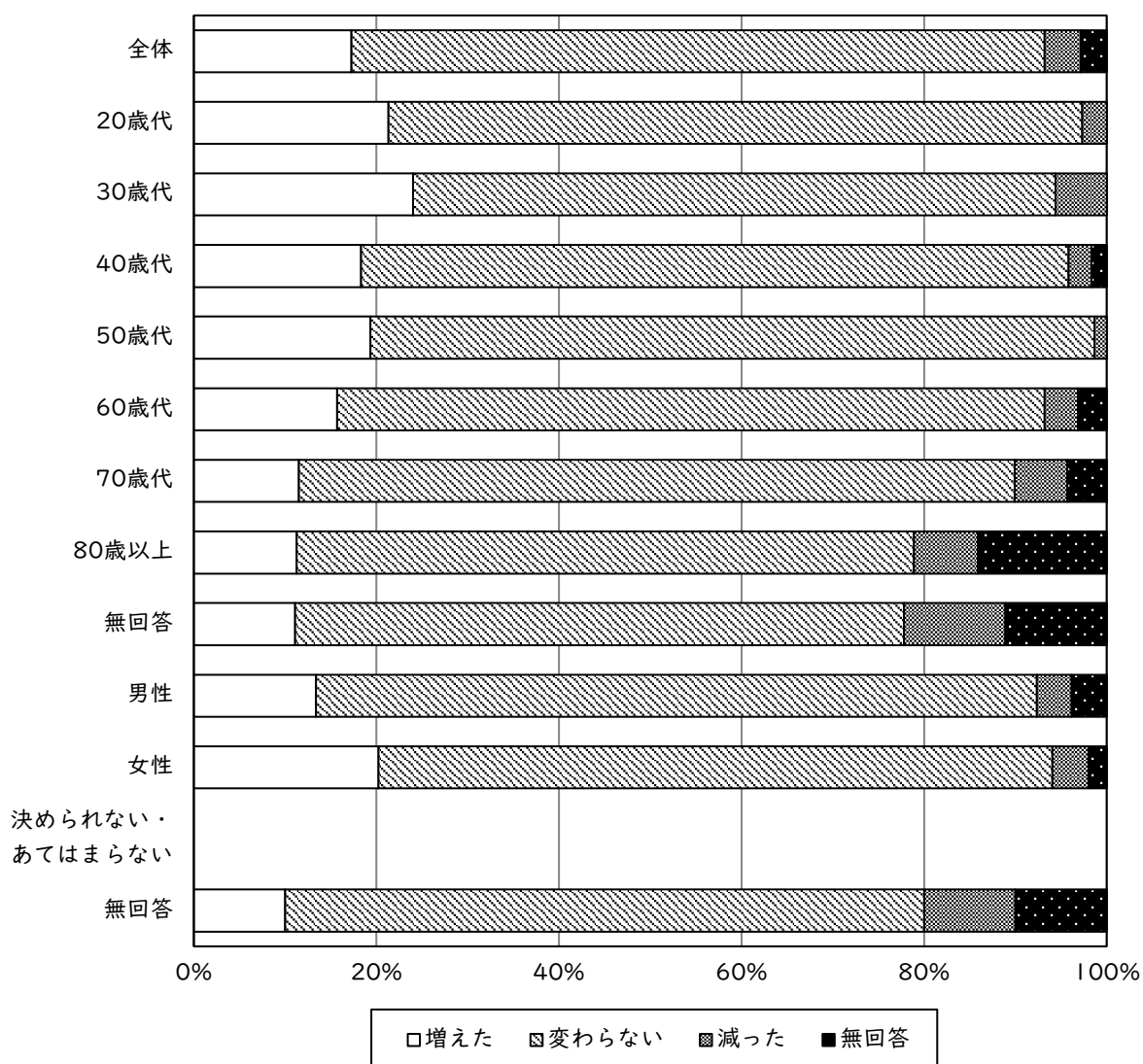
		全体	増えた	変わらない	減った	無回答
全体	人数	880	36	741	82	21
	割合	100.0%	4.1%	84.2%	9.3%	2.4%
20 歳代	人数	75	4	65	6	0
	割合	100.0%	5.3%	86.7%	8.0%	0.0%
30 歳代	人数	125	7	103	15	0
	割合	100.0%	5.6%	82.4%	12.0%	0.0%
40 歳代	人数	120	7	106	5	2
	割合	100.0%	5.8%	88.3%	4.2%	1.7%
50 歳代	人数	150	8	126	16	0
	割合	100.0%	5.3%	84.0%	10.7%	0.0%
60 歳代	人数	191	5	157	23	6
	割合	100.0%	2.6%	82.2%	12.0%	3.1%
70 歳代	人数	139	2	123	9	5
	割合	100.0%	1.4%	88.5%	6.5%	3.6%
80 歳以上	人数	71	2	53	8	8
	割合	100.0%	2.8%	74.6%	11.3%	11.3%
無回答	人数	9	1	8	0	0
	割合	100.0%	11.1%	88.9%	0.0%	0.0%
男性	人数	366	13	312	28	13
	割合	100.0%	3.6%	85.2%	7.7%	3.6%
女性	人数	504	22	420	54	8
	割合	100.0%	4.4%	83.3%	10.7%	1.6%
決められない・あてはまらない	人数	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
無回答	人数	10	1	9	0	0
	割合	100.0%	10.0%	90.0%	0.0%	0.0%

全体では、「変わらない」が84.2%と高い割合となっている。

年代別でも、20～70歳代で「変わらない」が8割を超えている。

性別では、大きな差異は無い。

⑥ ストレスによる体や心の不調



		全体	増えた	変わらない	減った	無回答
全体	人数	880	152	668	35	25
	割合	100.0%	17.3%	75.9%	4.0%	2.8%
20 歳代	人数	75	16	57	2	0
	割合	100.0%	21.3%	76.0%	2.7%	0.0%
30 歳代	人数	125	30	88	7	0
	割合	100.0%	24.0%	70.4%	5.6%	0.0%
40 歳代	人数	120	22	93	3	2
	割合	100.0%	18.3%	77.5%	2.5%	1.7%
50 歳代	人数	150	29	119	2	0
	割合	100.0%	19.3%	79.3%	1.3%	0.0%
60 歳代	人数	191	30	148	7	6
	割合	100.0%	15.7%	77.5%	3.7%	3.1%
70 歳代	人数	139	16	109	8	6
	割合	100.0%	11.5%	78.4%	5.8%	4.3%
80 歳以上	人数	71	8	48	5	10
	割合	100.0%	11.3%	67.6%	7.0%	14.1%
無回答	人数	9	1	6	1	1
	割合	100.0%	11.1%	66.7%	11.1%	11.1%
男性	人数	366	49	289	14	14
	割合	100.0%	13.4%	79.0%	3.8%	3.8%
女性	人数	504	102	372	20	10
	割合	100.0%	20.2%	73.8%	4.0%	2.0%
決められない・あてはまらない	人数	0	0	0	0	0
	割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
無回答	人数	10	1	7	1	1
	割合	100.0%	10.0%	70.0%	10.0%	10.0%

全体では、「変わらない」が75.9%と高く、「増えた」は17.3%となっている。

年代別では、「増えた」の割合は20～30歳代が2割を超えており、年代が上がるとともに割合は低くなっている。

男女別では、女性のほうが男性よりも「増えた」の割合が高い。

第4章 アンケート自由記述

1. 健康・食育に関する意見・提案

健康に関すること
75歳を過ぎてから体の不調部分が多くなった。たとえば目の白内障、耳が聞こえにくくなった。歯がグラグラになった。前立腺が発覚した。糖尿病も60代から治りはしない。不調部分を出来るだけ早期に直していくのが良いと思っている。
一人一人が健康に意識をもつこと。 年をとってもできる限り、自分の事は自分でする。
健康で楽しい日々を過ごしたいと思っています。正しい食生活と口腔衛生に気配りしています。
気軽に行ける水泳施設があれば良いと思う。
自分の歯で食べられる様にということが大事
コロナなど感染力の強い病気で、自分では状態が悪く、運転することもできない、一人暮らしや運転のできない人は、どうやって病院へ行けばいいのですか？（タクシーも乗れないし、救急車を呼ぶわけにもいかないし・・・）コロナの時、診察してもらえる病院を自分で探さないといけなくて大変でした。光市立病院も、電話しても、診てもらえないし、自分でかかりつけ医などへ電話して探すように言われ、具合も悪いのに、そんなことは一人暮らしだとできないし、この先がとても心配です。光市立は、救急の意味がわかっているのでしょうか。骨折していても外来。
ジム等の費用支援
問45に書きましたが、健康アプリ等、実益があるとみなさんの意欲につながるように思います。むしろかしいと思いますがスーパーとの連携。買い物をする時どの食材が高血圧予防、糖尿病予防になるかなど表示してあると分かりやすいかと思います
コロナがまだまだ減少していません。公共の場のウィルス対策や、ワクチン接種の継続を推進して下さい。
老人のひきこもり防止、老人が気やすく運動ができるチャンス、こどももろとも家族が参加できるイベント、（大鍋料理や野菜を使ったかんたん料理を見せながら試食大会など）孤立しない様に暮らせるネットワーク、訪問型の何か。
健康や食育のイベントを光市ですることによりもっと市民が興味などを持ってくれるのではないかと思います。例えば、TVなどで有名な方をよんでのイベントなど
自給自足で主食も副食も栄養面で十分摂取しています。昔ほど体を動かさないので食も細くなりましたが適度の運動、休養でなんとか健康な心と体を培っています。
定期的な市報などで、健康・食育に関する情報発信の充実・市主体で、軽い運動を集まってやる行事などの開催。
定期健康診断の義務化と非受診者の保険料アップの制度化
健康の維持継続を保険料に反映させる制度化。（例えば、年間保険適用治療費がある基準より少なければ、あるいはゼロならば、保険料を減額。）

歯科医師の薦める、歯ブラシ・ハミガキを定期的に配るのは如何でしょうか。

食事・食育に関すること

地元野菜の定期便（サブスク）

朝食を抜かないことが大事だと思う。偏食の無いこどもに育てる為野菜を育てたり、料理を作ったりする体験をするなど、親子だけでなく、市民誰もが参加出来ると嬉しいです。献立絵合わせ遊びなどどうでしょう。

広報の食育は大変良いと思います

バランスの良い食事をしたい（子に良い物を食べさせたい）が物価高騰で魚などが購入できない

こども食堂の開催。

こども達には食育として畑で種をまき、育て、収穫、料理などプロセスのわかるものを小さい時から、大人と一緒にできる環境を整える。

中学校の授業で洋食に関するテーブルマナーなど学ぶ機会があればよいと思います。（他の地域でされているのをテレビで見ました）

アルコールを気軽にのめるように補助金を出してほしい。

料理教室等で、献立の考え方をお話していただけたらと思います。全て手づくりするだけでなく、総菜を買ってきた場合等、実際に使える工夫をしていただけると助かります。

こどもが通っている保育園では、毎月19日に食育として、空のお弁当箱をもっていき、こどもたちで給食のごはんやおかずを弁当箱につめて、これを食べたら何にいい等先生から教えてもらいながら食事をしており、こどももそれが楽しいようで19日は空っぽのお弁当箱忘れずカバンに入れてね！！といってきます。そのような活動が19日以外にもあれば、こどもも自発的に食に興味をもつのかなあと考えています。

他にも、保育園の給食の先生はこどもが大好きな給食のおかずがあり、その作り方を知りたい！！と伝えたら、心よくレシピを紙に書いて教えて下さいました。家で早速作ったら、とても喜んで食べてくれたので、また教えてもらおうと思えたりしたので、このようなやりとりが出来る環境がもっと増えればいいなあと考えております。

国、市、をあげて「食育」を考え、学び、身につけられるこどもさん達、本当に幸せですね。感謝いたしております。一方、夫婦共働きの時代、料理、だし類等がとても自給でその中には、身体に悪影響する食品添加物が入っていることを、身を持って体験いたしました。

私のこどもは大人ですが、夏休みとか長い休みの時、私は弁当を作って仕事に行っていました。最近はこどもが昼食困っていると聞いた事があります。こども達がいつも食事をする事ができるといいですね。いつも給食があるといいですね。

体調がよくなったら、自分が食事の支度ができるようになりたいと思います。

健康的な食生活を送るには食費がかかります。年齢的にも摂る栄養も違います。安価で年齢別の食事の案を提案していただけると良いかと思います。

広報誌に地元の野菜、旬の野菜を使った料理が掲載されると助かります。

お年寄りが亡くなる前に、みそづくり、この地域の伝統食を受け継ぐ会をしてほしい。もったいない。みなさん、お子さんは県外とのこと。
ベジタリアンとか、ハラールってどうなの？
食育の推進として学校給食の人気レシピを毎月配布される献立表にのせてほしい。こどもが好きなものを作ることが出来ると食のレパートリーが広がると思います。
・有機野菜など、健康に良い食材を提供する場。 ・野菜の自然栽培の普及。
バランスの取れた食事を摂る事に気を付けている
こどもたちの中には、朝ご飯を食べずに登校したり、栄養の大切さを十分に理解していないと感じたりすることがあります。学校を通じて食育についての授業や研修を行って欲しいです。
男性料理教室等を開催し男性にも食育及び興味をもってもらうと良いと思う。
食育という言葉の意味を、このアンケートを通じて色々と考える事が出来ました。今後、自分と家族のために少しずつ改善して、健康な体作りを目指したいと思います！！
身体にやさしい食事を提供してくれるお店があると良い
教育機関での給食やおやつをなるべく無添加なものにしてほしいです。
こどもはもちろんの事、お年寄りにも食育の大切さを伝える機会がもっと増えると良いと思います。
今も試食会はあるけど、もっと給食センターを活用して、1人2人からでも試食ができるようにして欲しい。
・コンビニ弁当での食事を減らすこと（油・塩分過多） ・油は動物性油、植物性油、毎日バランスよく摂取すること。 ・食育により透析患者を減らしていきたい（腎保護、糖尿病の予防、高血圧の予防）透析患者を増やさない！（国民医療費削減にも関係してくる） ・高齢者へのフレイル予防のための食育説明会（筋力維持のための食事内容など）
野菜が苦手なこどものために、食べやすい料理やレシピなど広報とかで載せてほしいです!!
こどももよく食べて、大人も健康になれる献立がないかいつも悩んでいます。 そのような日々の献立を発信していただけるようなものが、あったら良いのと思っています。
食料品の安全性（遺伝子組換え、ゲノム）乱用ダメ
こども主体の料理教室があればいいと思う。
今、物価が高いので、野菜とかも買いたくても難しい方もいるかもなので、安く買えるところがあれば助かるのかもしれないです。
市民農園を市内にもっと増やし、食への関心を高める。
市広報に食育について定期的に特集してほしい。
健康的な食事を集めた食フェスをしたら楽しそう。（みそ汁の販売、1日分の野菜サラダの販売、カロリー別メニューの販売など）

外食の際、メニューのおすすめに、良い所を書く（ブルーベリーは目に良い／〇〇と〇〇の組合せは相乗効果有等）
食事の量が多い事が良くある。パンフでの販売が多いからだと思う。少量パックが有ればと思う。（老夫婦用）
添加物の少ないもの、入っていないものを紹介するレシピを紹介する。
身近な食材でのレシピの提供
食育の祭典など交流できる場所のイベント開催
こどもと親子で参加できる料理教室が行われているので嬉しいです。土日に開催していただけるとたくさんの方が参加しやすくなると思います。私もフルタイムで働き始めたため、参加しづらくなりました。
昔、先生が外部から来て生きた魚を目の前でさばく授業があった。なぜ「いただきます」「ごちそうさま」と手をあわせるのか、残さず食べるのかを学んでとても分かりやすかった。同じような体験があればいいなと思う。
食育は親子で取り組むことが大事なので、親子で参加できる料理教室や親子で野菜を育てて食べるというセミナーや魚をさばくセミナーなどを実施してほしい。
休耕地などを利用して野菜づくり体験などを楽しんで皆で集まり、野菜を育てる楽しさ、野菜のおいしさを共有して食育につなげて行って欲しい。（自然に接し、体を動かし、新鮮な野菜のおいしさを実感するよろこびを!!）
食材の値段を下げる
減塩に取り組んでいる飲食店を評価する仕組み （補助金・減塩マークの表示・ホームページ等での紹介）があると良い
畑で野菜を栽培している近所の方から食べきれない程の野菜を頂くことがあるが、その余った野菜を市の方で集めて何か出来ればと思う。 また管理されずに荒れてしまった畑も沢山有るので食育に関する活動をされてみては？
こどもを持つ家庭に朝食の大切さを伝えるイベントがあるといいなと感じます。
光市にはたくさんの素晴らしい農家さんがおられます。 畑で収穫体験したものをすぐその場で料理し、（料理教室のような形で）楽しく食事できるイベントが出来たら、人の和もつながり食育にもなるかなと思っています。
魚を食育にも気軽に推進してもらいたい
市外の中学校で、家庭科教室をしています。 長期欠席生徒現象の為に研究を進めております。「食事」と「睡眠」の大切さから生徒の生活習慣改善に取り組んでいるところです。 何事も家庭を巻き込んだ取り組みが重要になってきますので、例えば小中学生の親子を対象にした手軽にできる朝ごはん教室などを実施して頂きたいです。 食推さんの力もお借りして地域で子どもたちを育てていきたいと思っています。
みんなの市民食堂!!!（手ごろな価格で、バランスの良い食事をとることができる）
こども食堂の充実
学校教育で外部講師など教員の負担にならないような食育の授業を行う

小・中学生の頃、何度か食育に関する取り組みが行われていたのを少し覚えています。これからのような活動を継続してほしいと思います。
先日親子料理教室に行きました。簡単なメニューで、他の親子たちと話す事も出来てとても良かったです。家で作る為に、材料を買いました！！今夜の夕食に作ってみます。
カルシウムの多く入った、ふりかけ・のり等を定期的に配る。
高齢男性の季節毎の料理教室（伝統的行事食を含む）

情報提供に関すること
光の広報紙等、年寄りも多いので伝統的な日本語にして欲しい（特にタイトルはローマは？）アルファベットやカタカナは少なくしてほしい。ストレスになります。
光市に住んで長く経ちますが、光市が食育の推進活動をしている事を正直このアンケートが届くまで知りませんでした。以前までは情報誌をとっていたのですが、とらなくなってから市の情報を得るものが手薄になってしまったので、SNSをより活用してもらえたらいいなと思いました。
男の料理教室をもっと広めて欲しい
コミュニティセンターやあいばーくなど、市民が出入りして、情報を得やすい場がある事を、若い人～高齢者まで情報をもっと発信してほしい。SNSは若者向け紙面などでの情報配布やテレビメディアなどは高齢者など。意識が高い人は自分でさがしてでもするが、それ以外の人にはなかなかむずかしい。←これはむずかしい所ではありますが…。
昔と今では情報がかわってたりするのでテレビやラジオでちょっとしたタイミングで知れたらありがたい。（小学生の時の夏休み前、ジュースの砂糖量の注意の話がいまだに忘れられない）

行政施策に関すること
子が増えても収入は増えず税金がとられるばかりで家計が苦しく、ストレスになっている。少子化対策を考えてほしい。
地域の特産品を、地元の料理店で使ってもらい、光市でPRを実施してはどうでしょうか
他市に比べ、本格的なスポーツ施設（野球場等）・賑わいの場が少ない様に感じられる。充実・拡充を！
農産物、魚貝類、ジビエ肉等が、地産地消できる仕組の充実化を図るべし。（工夫やアイデアを市職員が本気で考えるべし）
他の地方の取組をもっと勉強して参考にすべし。（他に学ぶ）
食育の推進も重要だと思うのですが、身体の具合が悪くなった時、病院の診療時間外等、市立病院での受入を積極的に行って頂くと幸いです。市民の病院なので受け入れていただけないと途方に暮れています。
諸外国と日本の食品添加物の違いについてどうしていくべきか意見交換する。結果について国に上申する。

収入と支出のバランスが悪い。食育にお金がかけれられないので夢は無い。物価、税金程収入の差が激しい。
とてもぼんやりとしたことで大変申し訳ないが、精神疾患の方や、診断名はつかないがそれに近い人、ストレスの多い人等への過ごしやすいような何かあれば嬉しい。 (疾患に対する理解や、病院のひとまず予約を勧めるなど、身体疾患と精神疾患も近いものだよ、みたいな感じとか)
市が1日2食を毎日届ける未来が来たら、年を重ねた者が、金銭的な不安から解放され、見守りにもつながり、行く行くは医療費減もできるという夢があります。
貧困家庭のこどもの食事やひとり暮らし高齢者の食事の状態を市が把握し見守り、必要ならば支援してほしい
特定健診で人間ドックも受けられるよう又低価格で受けられるようになっていただければ受診する人も増え助かります。
市民大学(毎夏3回市民ホールで開催されている)のような健康にまつわる講話を聴ける機会が定期的にあったらよいかと思います。

施設などの資源に関すること
健康の為にウォーキングをしている方々(特に高齢者の我々)が多いが、日常ウォーキングできる場がないように思う。虹ヶ丘の光ゴルフ場には池もあり、ソーラーパネル設置場となっているのが残念でならない。東の冠梅園とは趣の異なる公園として再生してもらえれば市民の憩いの場、ウォーキング等の散歩(瀬戸風線開通後は市外からの利用も)として活用できるのではないか。
光市は市外に比べていい病院が少ないので、そこを何とかして欲しい。
市営のスポーツジム、温水プール開設。
海や山など自然を生かした施設
光市を含む、山口県全体の医療レベルが低いと感じる。上質な治療を求めて、県外に通院する事もしばしばある為、市民の健康の為にも医療レベルの向上を望む。

運動に関すること
習慣作りが必要で、ラジオ体操等、朝活の場を作る。 集まる・集いの場があり、そこでのきっかけ作りが出来ればいいのでは? ネット・ラインベースで広く現役世代の声を集めて需要をしっかりと掴んでほしい。
場所予約をしなくてもぶらりと行って好きな運動やゲームができる場所があるといい。年をとるといちいち時間を決めて予約するのがめんどうになった。
ジョギングやウォーキングが楽しめる公園(公園等の外周)、イメージとして、下松スポーツ公園の整備された(足にやさしい)外周コースの様なもの。
光市にも、もう少し幼児からできる運動能力向上の遊び場や、体操教室があればありがたいです。大きな公園で夏でも体が動かされるように、ふんすいやミストシャワーができるような所がほしい!!!!

禁煙に関すること

受動喫煙が気になるので、分煙化対策して頂きたいです。

農業体験に関すること

規模の大きい朝市とかしてみてもいいでしょう。小学校等で野菜を植えるのはしていますが売るまではしていない。遊ばせている土地は多くあるので活用するのも良いかと、農業に携わるまではいなくても野菜の植え方、育て方、収穫まで教えられたら何かの役に立つと思う。種から苗まで育てて販売するのも良いかも。

その他の意見

高齢者の方が(家にばかり居て)人と話をする事が少なくなると認知が進むような気がします。楽しくおしゃべりが出来る機会が増えると良いのですが…

妻、要介護(Ⅰ)世話ができない。私ガン治療のため、妻のことでストレスが溜まる。上記のため、すみません。

精神の健康のために毎年、草ののびる時期に思うことがあります。私の住んでいる虹ヶ浜の道路は時折「おそうじ君」が来てくれて快適でありがたくうれしく思っております。一方188号線の車道と歩道の間に生えている背の高い(低いものもあり)草をみると何とかならないものだろうか?と草がなければ快適なのだが…と。ではきれいにするアイデアはうかんでこないのですが、駅前などが草では…と気になっております。どうぞよろしくお願い致します。

こどもがいるので体験学習の機会があれば是非参加したいです。

他の地方の取り組みをもっと勉強して参考にすべし。(他に学ぶ)
市の指導的立場にある人は、給料泥棒であってはならない!!

これ!と言った意見がございません。受身の立場で友人・知人・公的な導きにより生活に役立たせていただいております。

lineは不要

たばこを吸わないのは非国民である。

国民には納税の義務がある。

煙草税の使われ方には問題がある。

日本国民の健康を守る必要はないと考える。

老後の心配をしなくてすみ、ほどほどに働き、気の合う人と集まって、ヨガやストレッチをしたり、スイーツを食べたりしてたくさん笑っていられたらいいと思います。

光駅周辺に飲食店(居酒屋)等を増やしてほしい。地元光市で飲食店を出すことが夢なので頑張ります

近くに医院、薬局のない所に住んでおります。運転もしないので、今現在健康面で気になることが無いのですが。

少しの運動と食生活(塩分をへらす)に気を配り毎日笑いのある生活をしたい

こども、親子が学ぶ場、回数が増えて、こどもを育てることが大事だと思う
たばこ・酒を禁止する。
こどもが遊べる公園が欲しい。例：めばる公園・ふくろう公園のような公園だったらたくさん運動ができると思う。防災に対しても良い。
大都市でも受診可能な人間ドック等の費用負担又は費用補助制度（最新の設備・技術で検診を受けたいため）
相談をする場合、その内容について正しい知識を持った人に相談できると安心。市のスタッフは定期的に異動されていると思うので、対応していただく市のスタッフの知識量によって教えていただける情報の%が異なるので、知識の浅いスタッフに対しては先輩方がフォローしてもらえるような仕組みを作って欲しい。平等な支援を受けられるとよいと思う。
光市に道の駅を造ってください。光の名物料理を募集して推していくのが良いと思います。
朝市のような地域のお店や、高齢者の方々が食材(畑で採れたもの)や、軽食を売る機会を定期的に開催することで、地域交流や市の活性化と高齢者が活躍できる毎月の楽しみをつくることできると思います。東北地方などでは毎週朝市が各地で開かれていて、にぎわっています。
たばこ禁止。会社のパワハラゼロ！ブラックゼロ！会社の人間関係を良くすることに徹底する！会社の暴力ゼロ！暴言ゼロ！
年金生活者は物価が上昇しているので自分で出来る植える物しか出来ない。新鮮なものは！食にかかる単価もある。脳外科に10～20年かかっていると、手・指が動かず小さい作業は出来ない。期限のある物は困難。同居生活は費用が掛かりすぎる。口外していなくても会話・行動した様にうわさをする人が多い。車に乗れないなど自分の食事を作る事が材料の買い出しが出来ない。材料を買いに行きたくとも出来ない。
放射性物質の食品への影響撲滅。上関原発推進反対！！光市は極めて近距離であり、子孫への悪影響が心配です。
医学の向上に国が助成をもっと多くする。余計な口出しをしない。
動物のフンなどが落ちてなく、きれいで安全な公園があったらいいなと思います。
健康な生活は本人の心の持ち方だと思います。自分が残された寿命で何をすべきかを考えれば死ぬまで元気でいられるはずと考えています。
食べ物への補助金（金券やクーポン券等の配布）
コロナ以降友人と交流することも無くなりました。一人でも参加出来る交流会のようなものがあれば嬉しい
これだけ長い時間をかけて回答するのでボールペンでもついていたらいいのになーと思います
アンケート用紙に対して封筒が小さすぎ！！
このアンケートをネットでできるようにしてほしい
質問項数が多い為疲れた

光市 健康・食育アンケート

小学生用

あてはまる番号に○をつけてください（テストではありません。思ったことを書いてください）

- 1 あなたは何年生ですか 1. 小学3年生 2. 小学6年生
- 2 あなたの性別は 1. 男 2. 女 3. あてはまらない・決められない
- 3 自分は健康（元気）だと思いますか 1. はい 2. いいえ 3. どちらともいえない
- 4 学校がある日の睡眠時間はどれくらいですか 1. 6時間より少ない 2. 6～8時間
3. 8～9時間 4. 9時間より多い
- 5 学校がない日の睡眠時間はどれくらいですか 1. 6時間より少ない 2. 6～8時間
3. 8～9時間 4. 9時間より多い
- 6 朝食（朝ごはん）は毎日食べますか 1. 毎日食べる 2. ほとんど毎日食べる 3. ときどき食べる 4. 食べない

6-①「3. ときどき食べる」または「4. 食べない」に○をつけた人だけ答えてください

朝食（朝ごはん）を食べないことがあるのはなぜですか（あてはまるものすべてに○）

1. 食べる時間がないから 2. いつも食べないから（食べる習慣がないから）
3. 家族も食べないから 4. おなかがすかない・食欲がないから
5. 太りたくないから 6. 食事が用意されていないから
7. その他（ ）

- 7 毎日の食事で野菜を1日何回食べますか 1. 1日3回食べる 2. 1日2回食べる 3. 1日1回食べる 4. ほとんど食べない

- 8 食事の時間は楽しいですか 1. はい 2. いいえ 3. どちらともいえない

8-①家で、一人で食事をすることがありますか

1. ない 2. 月に1～2回くらいある 3. 週に1回くらいある
4. 週に2～5回くらいある 5. 1日1回以上くらいある

8-②朝食（朝ごはん）を家族といっしょに食べますか

1. 週に6～7日（ほぼ毎日）食べる 2. 週に4～5日食べる
3. 週に2～3日食べる 4. 週に1日くらい食べる 5. ほとんどいっしょに食べない

8-③夕食（夜ごはん）を家族といっしょに食べますか

1. 週に6～7日（ほぼ毎日）食べる 2. 週に4～5日食べる
3. 週に2～3日食べる 4. 週に1日くらい食べる 5. ほとんどいっしょに食べない

うらへ⇒

- 9 あなたは家で料理をすることがありますか（大人と一しょにすることも入れて）
 1. 毎日ある 2. 週に数回ある 3. 月に数回ある 4. ほとんどない 5. ない

- 10 食事のとき、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしますか
 1. いつもする 2. ときどきする 3. ほとんどしない

- 11 よく噛んで味わって食べていますか 1. はい 2. いいえ 3. ときどき

- 12 1日に何回歯をみがきますか 1. 毎食後に（1日3回）みがく 2. 1日2回
 3. 1日1回 4. 1回もみがかない日がある

- 13 「食育の日」が毎月何日か知っていますか 1. 知っている 2. 知らない

- 14 体育の授業以外に30分以上の運動（体を動かす習い事も入れて）、外遊びをしていますか
 1. ほとんど毎日 2. 週に5～6日くらい
 3. 週に3～4日くらい 4. しない

- 15 普段（月曜日から金曜日）、1日当たりどれくらいの時間、携帯電話やスマートフォンで通話やメール、インターネットをしますか。（ゲームをする時間を除く）
 1. 携帯電話やスマートフォンを持っていない
 2. 30分より少ない 3. 30分以上、1時間より少ない
 4. 1時間以上、2時間より少ない 5. 2時間以上、3時間より少ない
 6. 3時間以上、4時間より少ない 7. 4時間以上

- 15-① 「1. 持っていない」以外の2～7に○をつけた人だけ答えてください
 これまでメールやインターネットでトラブル（困ったことやいやなこと）がありましたか（あてはまるものすべてに○）
 1. トラブルはない 2. 同じ学校の人とあった
 3. 家族とあった 4. 同じ学校・家族以外の人とあった

- 16 あなたは、自分のことが好きですか
 1. 好き 2. どちらかといえば好き 3. どちらかといえば好きではない
 4. 好きではない 5. わからない

- 17 ストレス（心の悩みやモヤモヤ）を感じますか
 1. 毎日感じる 2. ときどき感じる 3. あまり感じない 4. 全く感じない

- 18 不満や悩み、ストレスなどを感じたとき、誰に相談することが多いですか（あてはまるものすべてに○）
 1. 家族 2. 友人 3. 先生 4. インターネット・メール相談 5. 電話相談
 6. その他（ ） 7. 相談しない

ありがとうございました

ひかりしけんこうぞうしんか
 光市健康増進課

16 体育の授業以外に30分以上の運動（習い事も含む）をしていますか

1. ほとんど毎日 2. 週に5～6日くらい
3. 週に3～4日くらい 4. しない

17 普段（月曜日から金曜日）、1日当たりどれくらいの時間、携帯電話やスマートフォンで通話やメール、インターネットをしますか。（ゲームをする時間を除く）

1. 携帯電話やスマートフォンを持っていない
2. 30分より少ない 3. 30分以上、1時間より少ない
4. 1時間以上、2時間より少ない 5. 2時間以上、3時間より少ない
6. 3時間以上、4時間より少ない 7. 4時間以上

17-① 「1. 持っていない」以外の2～7に○をつけた人だけ教えてください

これまでメールやインターネットでトラブルがありましたか（あてはまるものすべてに○）

1. トラブルはない 2. 同じ学校の人とあった
3. 家族とあった 4. 同じ学校・家族以外の人とあった

18 最近、睡眠で休養が十分とれていると思いますか 1. はい 2. いいえ

18-① 「2. いいえ」に○をつけた人だけ教えてください

その理由は何ですか（あてはまるものすべてに○）

1. 塾や習い事などで帰宅が遅い 2. 家で勉強をする 3. テレビを見る
4. インターネット・携帯電話・スマートフォンを見る 5. 眠れない
6. その他（ ） 7. 特に理由はない

19 身のまわりに次のような人がいますか（あてはまるものすべてに○）

1. 会うと心が落ち着き安心できる人 2. 気持ちの通じる人
3. あなたの日頃を評価し、認めてくれる人 4. 困ったとき、手助けをしてくれる人
5. 気軽に相談にのってくれる人

20 あなたは、自分のことが好きですか

1. 好き 2. どちらかといえば好き 3. どちらかといえば好きではない
4. 好きではない 5. わからない

21 ストレスを感じますか

1. 毎日感じる 2. ときどき感じる 3. あまり感じない 4. 全く感じない

21-① 「1. 毎日感じる」か「2. ときどき感じる」に○をつけた人だけ教えてください

どんなことにストレスを感じますか（あてはまるものすべてに○）

1. 学校関係 2. 友人関係 3. 家庭環境・家族関係
4. 塾・習い事関係 5. 1～4以外のこと

うらへ⇒

- 22** 自分なりのストレス解消法がありますか 1. ある 2. ない

22-① 「1 ある」に○をつけた人だけ答えてください

そのストレス解消法は何ですか（あてはまるものすべてに○）

- | | | |
|--------------------|----------|-------------|
| 1. 運動（体操、ストレッチも含む） | 2. 休養をとる | 3. 食べる |
| 4. 話をしたり、聞いてもらう | 5. 音楽を聞く | 6. 動物とのふれあい |
| 7. 趣味 | 8. その他（ | 9. 特にない |

- 23** 不満や悩み、ストレスなどを感じたとき、誰に相談することが多いですか（あてはまるものすべてに○）

- | | | | | |
|-------------|------------------|---------|-----------|---------------|
| 1. 家族 | 2. 友人 | 3. 先生 | 4. 先輩・後輩 | 5. スクールカウンセラー |
| 6. 市や県の相談機関 | 7. インターネット・メール相談 | 8. 電話相談 | | |
| 9. その他（ | | | 10. 相談しない | |

- 24** たばこを吸うことに興味（関心）がありますか（○は1つ）

- | | | | |
|----------|---------|-----------|-----------|
| 1. とてもある | 2. 少しある | 3. ほとんどない | 4. まったくない |
|----------|---------|-----------|-----------|

- 25** たばこを吸うと、がんにかかりやすくなったり、集中力が続かない等の影響があることを知っていますか

- | | |
|----------|---------|
| 1. 知っている | 2. 知らない |
|----------|---------|

- 26** お酒を飲むことに興味（関心）がありますか（○は1つ）

- | | | | |
|----------|---------|-----------|-----------|
| 1. とてもある | 2. 少しある | 3. ほとんどない | 4. まったくない |
|----------|---------|-----------|-----------|

- 27** がん検診を受診することで、病気が早く見つかり、早く治療できることを知っていますか

- | | |
|----------|---------|
| 1. 知っている | 2. 知らない |
|----------|---------|

- 28** 新型コロナウイルス感染症が流行する前（令和2年1月より前）と今とで変化がありますか 1～6について、それぞれ「ア. 増えた イ. 変わらない ウ. 減った」に○をして答えてください

- | | | | |
|------------------------|--------|----------|--------|
| 1. 一緒に住んでいる家族以外の人と会う機会 | ア. 増えた | イ. 変わらない | ウ. 減った |
| 2. 電話やテレビ電話等を利用した会話 | ア. 増えた | イ. 変わらない | ウ. 減った |
| 3. 外出の回数 | ア. 増えた | イ. 変わらない | ウ. 減った |
| 4. 運動・スポーツの回数 | ア. 増えた | イ. 変わらない | ウ. 減った |
| 5. 睡眠時間 | ア. 増えた | イ. 変わらない | ウ. 減った |
| 6. ストレスによる体や心の不調 | ア. 増えた | イ. 変わらない | ウ. 減った |

ありがとうございました。光市健康増進課

健康・食育に関する市民アンケート調査

～あなたの声をお聞かせください～

皆様には、平素より市政にご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。

さて、市では、平成28年3月に「光市健康づくり推進計画」(令和7年度までの10年間)を策定し、健康寿命の延伸に向けて、「あなたが主役 みんなが笑顔で元気に過ごせるまち光」を目指す姿とし、市民一人ひとりが主体的に取り組み実践する健康づくりの推進に取り組んでいます。

令和6年、7年の2年間で次の「光市健康づくり推進計画」を策定するにあたって、健康や食育について感じられていることをお聞きし、現状を把握するためのアンケート調査を実施します。

なお、アンケートは、20歳以上の市民の皆様の中から1,800人を無作為に選び、本調査票をお送りしています。集計結果は公表しますが、個人に関わる情報が公表されることはありません。

お忙しいところ誠に恐縮ですが、本アンケート調査の趣旨をご理解いただき、ご協力くださいますようお願いします。

令和6年8月

光 市

〈ご記入にあたってのお願い〉

- この調査票は、封筒の宛名の方が、ご自分の現在の状況をもとに記入してください。宛名の方が答えられない場合、ご家族の方がお答えください。
- ご回答には、20分程度お時間がかかります。
- ご回答は、あてはまる番号を○で囲んでください。各設問文に“○は1つ”、“○はいくつでも”などと指定していますので、それに従ってください。
また、その他の()内には具体的な内容を記入してください。
- 設問によっては、お答えいただかなくてもよいものがあります。設問文の指示に従って記入してください。
- ご記入が終わりましたら、同封の返信用封筒(切手不要)に入れ、令和6年8月26日(月)までに郵便ポストに投函してください。封筒には住所、氏名の記入は不要です。
- 調査の実施にあたっては、個人情報の保護に万全を期しておりますので、事実に基づいてご回答ください。
- ご不明な点がございましたら、下記までお問い合わせください。

〈お問い合わせ先〉

福祉保健部 健康増進課 【担当：田村、田邊】
TEL：0833-74-3007 FAX：0833-74-3072

この欄は必ず記入してください。

問1 あなたの性別をお答えください。

1 男性	2 女性	3 決められない あてはまらない
------	------	---------------------

問2 あなたの年齢は、何歳ですか。

1 20歳代	2 30歳代	3 40歳代
4 50歳代	5 60～64歳	6 65～69歳
7 70～74歳	8 75～79歳	9 80歳以上

問3 あなたがお住まいの地区は、以下のどれに該当しますか。

1 室積・牛島	2 光井	3 浅江
4 島田	5 中島田	6 上島田
7 三井	8 小周防・立野	9 塩田
10 三輪	11 岩田・岩田立野	12 束荷

問4 あなたの同居家族の状況は、以下のどれにあてはまりますか。(○は1つ)
子が複数人の場合、末子の該当する番号に○をつけてください。

1 ひとり暮らし	2 夫婦のみ
3 2世代家族(小学生以下の子と)	4 2世代家族(中・高校生の子と)
5 2世代家族(3、4以外の子と)	6 2世代家族(親と)
7 3世代同居家族	8 その他()

問5 あなたの職業はどれにあてはまりますか。(○は1つ)

1 自営業	2 常勤(会社員・公務員)	3 農林漁業
4 パート・アルバイト	5 家事従事者	6 学生
7 無職	8 その他()	

健康づくり・健康状況について

問6 あなたは、健康づくりに関する以下の言葉や内容を知っていますか。
各項目について(1)～(3)で回答してください。(各項目に○は1つ)

	(1)言葉も内容も知っていた (2)言葉は知っていたが、内容は知らなかった (3)言葉も内容も知らなかった		
① 健康寿命	(1)	(2)	(3)
② 食育	(1)	(2)	(3)
③ 光市健康づくり推進計画	(1)	(2)	(3)
④ 光市朝ごはん部	(1)	(2)	(3)

【参考】

- ① **健康寿命**：健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間。
- ② **食育**：「食」に関する知識や「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践することができる人間を育てること。(その中には、規則正しい食生活や栄養バランスのとれた食事、食を通じたコミュニケーションやマナーの実践、自然の恵みへの感謝や伝統的食文化の理解を深めることも含む)
- ③ **光市健康づくり推進計画**：“あなたが主役 みんなが笑顔で元気に過ごせるまち 光”を目指し、光市の豊かな自然環境のもと、市民一人ひとりが無理なく健康づくりに取り組み、市民の皆さんがいつでも笑顔で元気に暮らせるまちづくりを進めています。市民の皆さんが自分の健康状態を知り自分にあった健康づくりの計画を立てる「まもる(健診・検診、計画)」に加え、自分自身で取り組む3つの行動「うごく(運動)」「たべる(食)」「なごむ(こころの健康、休息)」の4つの要素で健康づくりを推進している。
- ④ **光市朝ごはん部**：主にFacebookを利用した仮想の部で、光市からの情報発信のみならず、光市民の朝ごはんに関する情報や感想、取り組みなどを集約・発信し、朝ごはんを食べることやバランスのよい食生活の実践など、食を通じた健康づくりを支援することを目的として活動している。

問7 あなたは、自分で健康だと感じていますか。(○は1つ)

1 非常に健康だと思う	2 健康な方だと思う
3 あまり健康でないと思う	4 健康ではないと思う
5 わからない	



次のページへおすすみください

問8 現在、健康に関して何か不安をお持ちですか。(○はいくつでも)

1 持病がある	2 ガンにかかるのが怖い
3 心筋梗塞・糖尿病などが怖い	4 認知症になるのが怖い
5 体力が衰えてきた	6 ストレスがたまる・精神的に疲れる
7 歯が気になる	8 肥満が気になる
9 介護が必要な状態になる	10 寝たきりの状態になる
11 その他()	12 特に不安はない

問9 現在、かかりつけ医療機関がありますか。(○は1つ)

1 はい	2 いいえ
------	-------

(問9で回答が「1 はい」の方のみお答えください)

問9(1) かかりつけ医は次のうちどなたですか。(○はいくつでも)

1 医師	2 歯科医師
------	--------

問10 ご家族以外でお住いの地区に困ったときに相談できる人がいますか。(○は1つ)

1 はい	2 いいえ
------	-------

(問10で回答が「1 はい」の方のみお答えください)

問10(1) 相談できる人はどなたですか。(○はいくつでも)

1 近所の人	2 かかりつけ医	3 民生委員・児童委員
4 福祉委員	5 自治会長	6 自治体職員
7 その他()		

問11 あなたは、健康で過ごすために、何が必要だと思いますか。(○はいくつでも)

1 健康に関心を持つ	2 知識を得る機会
3 望ましい生活習慣の実践(食習慣、運動習慣、健全な口腔状態、ストレスの軽減等)	
4 定期的な健康診断の受診	5 かかりつけの医療機関
6 家族、友人・仲間	7 趣味・生きがい
8 時間的余裕	9 経済的余裕
10 公園や活動ができる施設	11 その他()
12 特にない	

問12 あなたは、健康づくりや生活習慣改善について、何から情報を得ていますか。
(○はいくつでも)

1 新聞、週刊誌等	2 健康に関する専門雑誌や専門書
3 テレビ・ラジオ	4 インターネット(携帯電話を含む)
5 市広報(ホームページ・メール・LINEを含む)	6 医師・歯科医師・薬剤師
7 市や保健所等の職員	8 会社・職場、学校
9 家族、友人・仲間	10 その他()
11 特に情報を得ていない	

問13 あなたは、健康づくりや生活習慣改善のために実施していることがありますか。
(○はいくつでも)

1 食生活に留意する	2 体を動かす
3 ストレスをためない	4 体重や血圧をチェックする
5 定期的に健(検)診を受ける	6 趣味やサークル活動に参加する
7 脳活性化に取り組む	8 転倒・骨折予防に取り組む
9 禁煙や適正飲酒の実践	10 その他()
11 何もしていない	

(問13で回答が「11 何もしていない」の方のみお答えください)

問13(1) 実施していない理由は何ですか。(○はいくつでも)

1 時間的な余裕がないから	2 病気や身体上の理由のため
3 仲間がいないから	4 方法がわからないから
5 経費がかかるから	6 効果があると思えないから
7 面倒だから	8 健康だから・必要ないと思うから
9 その他()	10 何となく、特に理由はない



次のページへおすすみください

身体活動・運動について

問14 あなたは日頃から、日常生活の中で、健康を維持・増進するために意識的に身体を動かすなどの運動をしていますか。(○は1つ)

- | | | | |
|---|-------------------|--------------------------|-------------------|
| 1 | いつもしている | ☐ | → 問 14(1)へお進みください |
| 2 | 時々している | ☐ | |
| 3 | 以前はしていたが、現在はしていない | ☐ | → 問 15へお進みください |
| 4 | まったくしていない | ☐ | |

(問14で回答が「1 いつもしている」、「2 時々している」の方のみお答えください)

問14(1) その運動はどのようなものですか。(○はいくつでも)

- | | |
|---|---|
| 1 | 散歩をしたり、速く歩いたり、乗り物やエレベーターを使わず歩くようにしている |
| 2 | 柔軟体操やストレッチなどで身体を伸ばす運動をしている(準備体操として行なう場合は除く) |
| 3 | 腹筋運動や腕立て伏せなどの筋力をつける運動をしている |
| 4 | 水泳・ジョギング・テニス・ジャズダンスなどの運動をしている |
| 5 | その他() |

問14(2) 運動はどのくらいの頻度・時間でしていますか。

週に()回で、1回に()分

問15 健康づくりのために、成人では1日 60 分以上(約 8,000 歩以上)の身体活動が推奨されていることを知っていますか。(○は1つ)

※高齢者では 40 分以上(1日約 6,000 歩以上)に相当する身体活動

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

問16 3年以内にがん検診を受けましたか。(○は1つ)※市の検診以外も含む

1 はい	2 いいえ
------	-------

(問16で回答が「2 いいえ」の方のみお答えください)

問16(1) 受診していない理由は何ですか。(○はいくつでも)

1 時間的な余裕がないから	2 病気や身体上の理由のため
3 一人で受診することへの不安があるから	4 方法がわからないから
5 経費がかかるから	6 効果があると思えないから
7 面倒だから	8 健康だから・必要ないと思うから
9 その他()	10 何となく、特に理由はない

休養・こころの健康づくりについて

問17 あなたはいつもの睡眠で休養が十分とれていると思いますか。(○は1つ)

1 はい	2 いいえ
------	-------

(問17で回答が「2 いいえ」の方のみお答えください)

問17(1) 睡眠で休養が十分とれていない理由は何ですか。(○はいくつでも)

1 睡眠時間が確保できない	2 疲れがとれない・体の不調がある
3 眠りが浅い	4 いつも眠い・十分寝た気がしない
5 眠れない	6 その他()
7 特に理由はない	

問18 1日の睡眠時間はどのくらいですか(昼寝は除く)。(○は1つ)

1 6時間未満	2 6～8時間
3 8～9時間	4 9時間以上



次のページへおすすみください

問19 日頃、楽しめる趣味や生きがいはありますか。(○は1つ)

1 はい	2 いいえ
------	-------

(問19で回答が「1 はい」の方のみお答えください)

問19(1) その趣味や生きがいは何ですか。(○はいくつでも)

1 働くこと	2 家族との団欒
3 こどもとのふれあい(育児を含む)	4 人とのコミュニケーション
5 動物とのふれあい	6 娯楽(映画・音楽鑑賞・読書等)
7 旅行	8 外出
9 温泉・入浴	10 園芸
11 社会参加・ボランティア活動等	12 運動(体操、ストレッチも含む)
13 音楽	14 習い事
15 その他()	

問20 あなたの身のまわりに次のような人がいますか。(○はいくつでも)

1 会うと心が落ち着き安心できる人	
2 気持ちの通じる人	
3 あなたの日頃を評価し、認めてくれる人	
4 経済的に困っているとき、頼りになる人	
5 あなたが病気で寝込んでいるときに、身のまわりの世話をしてくれる人	
6 困ったとき、手助けをしてくれる人	
7 気軽に相談にのってくれる人	
8 いない	

問21 ストレスを感じますか。(○は1つ)

1 毎日感じる	2 ときどき感じる	3 あまり感じない	4 全く感じない
---------	-----------	-----------	----------

「4 全く感じない」の方は
問22へお進みください

(問21で回答が1～3の方のみお答えください)

問21(1) どんなことにストレスを感じますか。(○はいくつでも)

1 仕事	2 育児	3 収入・家計
4 自分の健康	5 家族の健康	6 こどもの教育
7 人間関係	8 その他()	

問22 自分なりのストレス解消法がありますか。(○は1つ)

1 ある	2 ない
------	------

(問22で回答が「1 ある」の方のみお答えください)

問22(1) そのストレス解消法は何ですか。(○はいくつでも)

1 運動(体操、ストレッチも含む)	2 休養をとる	3 お酒を飲む
4 買い物をする	5 食べる	6 話をしたり、聞いてもらう
7 音楽を聞く	8 動物とのふれあい	9 趣味
10 その他()		

問23 あなたは、不満、悩み、苦勞、ストレスなどを感じたとき、相談するところがありますか。(○は1つ)

1 ある	2 ない
------	------

(問23で回答が「1 ある」の方のみお答えください)

問23(1) どこに相談しますか。(○はいくつでも)

1 かかりつけ医師	2 専門の医師	3 家族・親戚
4 友人・隣人	5 上司・同僚・先輩	6 学校・職場の相談員
7 市や県の健康相談	8 電話相談	9 インターネット・メール
10 その他()		

問24 あなたは、自分のことが好きですか。(○は1つ)

1 好き	2 どちらかといえば好き
3 どちらかといえば好きではない	4 好きではない
	5 わからない



次のページへおすすみください

食育(食生活)について

問25 現在のご自分の「食生活」をどのように思いますか。(○は1つ)

1 大変よい	2 よい	
3 少し問題がある	4 問題がある	5 わからない

問26 あなたは、楽しく食事をとっていますか。(○は1つ)

1 はい	2 いいえ	3 意識していない
------	-------	-----------

問27 あなたは、食事のとき、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか。
(○は1つ)

1 いつもしている	2 ときどきしている	3 ほとんどしていない
-----------	------------	-------------

問28 家族や友人等、誰かと一緒に食事をする機会がありますか。(○は1つ)

1 1日1回以上	2 週に2～5回程度	3 週に1回程度
4 月1～2回程度	5 全くない	

問28(1) 家族と同居している方のみお答えください。
朝食を家族と一緒に食べることはどのくらいありますか。(○は1つ)

1 ほとんど毎日	2 週に4～5日	3 週に2～3日
4 週に1日程度	5 ほとんどない	

問28(2) 家族と同居している方のみお答えください。
夕食を家族と一緒に食べることはどのくらいありますか。(○は1つ)

1 ほとんど毎日	2 週に4～5日	3 週に2～3日
4 週に1日程度	5 ほとんどない	

問29 食事を1日3回(朝・昼・夜)食べていますか。(○は1つ)

1 はい	2 いいえ
------	-------

「1 はい」の方は
問30へお進みください

(問29で回答が「2 いいえ」の方のみお答えください)

問29(1) 欠食する(食事をぬく)のは、いつですか。(○はいくつでも)

1 朝食	2 昼食	3 夕食
------	------	------

問29(2) 欠食する(食事をぬく)理由をお答えください。(○はいくつでも)

1 食事を摂る時間がないから	2 食欲がないから
3 体重を減らし、維持したいと思うから	4 自分の体調に合っているから
5 食事が用意されていないから	6 食べる習慣がないから
7 関心がないから	8 その他()

問30 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2回以上あるのは週に何日ありますか。(○は1つ)

1 ほとんど毎日	2 週に4～5日
3 週に2～3日	4 ほとんどない

※主食とは「ごはん、パン(菓子パンを除く)、麺類」、主菜とは「卵、魚や肉類、とうふや大豆製品をつかった料理」、副菜とは「野菜をつかった料理 例:汁物やサラダ、煮物、炒め物 等」のことをいいます。

問31 あなたは、漬物以外の野菜を食べますか。(○は1つ)

1 1日3回食べる	2 1日2回食べる
3 1日1回食べる	4 ほとんど食べない

問32 あなたは、料理をする機会がありますか。(○は1つ)

1 毎日	2 週に数回	3 月に数回
4 ほとんどない	5 全くない	



次のページへおすすみください

問33 日頃から、食生活について気をつけている(心掛けている)ことがありますか。
(○はいくつでも)

- | | |
|---------------------------------------|-----------------|
| 1 1日3回規則正しく食事をする(時間) | 2 主食、主菜、副菜をそろえる |
| 3 野菜を多く摂る | 4 朝食をとる |
| 5 食べすぎない | 6 間食や夜食を控える |
| 7 外食を控える | 8 脂肪の多いものを控える |
| 9 塩分を摂りすぎない・うす味にする | 10 よくかんで食べる |
| 11 カルシウムを多く含む食品(牛乳、小魚など)を摂る | |
| 12 家族や仲間と楽しく食事する | |
| 13 地産地消(地元生産、地元消費)や旬の食材の使用 | |
| 14 食事のマナーや作法(食事のあいさつ、はしの持ち方 等) | |
| 15 伝統的な行事食をとり入れる(おせち料理、七草粥、おはぎ、ちまき 等) | |
| 16 食べ残しやごみを減らす | |
| 17 食品表示をよく見る | |
| 18 食品衛生・食中毒予防に気をつける | |
| 19 災害への備えとして食料や飲料水を備蓄している | |
| 20 その他() | |
| 21 特に気をつけていることはない(気にしていない) | |

問34 あなたは、「食育」について関心がありますか。(○は1つ)

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1 関心がある | 2 どちらかといえば関心がある |
| 3 どちらかといえば関心がない | 4 関心がない |
| 5 わからない | |

問35 「食育の日」が毎月何日か知っていますか。(○は1つ)

- | | |
|---------|--------|
| 1 知っている | 2 知らない |
|---------|--------|

※毎月19日は食育の日です。食育の一層の定着を図るための機会として
国の食育推進基本計画により定められています。

歯の健康について

問36 1日に何回、歯または義歯を磨きますか。(○は1つ)

- | | |
|-----------|---------------|
| 1 毎食後に磨く | 2 1日2回磨く |
| 3 1日1回は磨く | 4 1回も磨かない日がある |

問37 日頃から、歯や歯ぐきの健康のために、どのようなことに取り組んでいますか。
(○はいくつでも)

- | |
|----------------------------|
| 1 定期的に歯科健診などを受ける |
| 2 定期的に歯石をとってもらう |
| 3 歯ブラシでていねいに磨くことを意識している |
| 4 補助用具(歯間ブラシ・フロスなど)を併用している |
| 5 よくかんで食べる |
| 6 甘い物を控える(飲料も含む) |
| 7 たばこを吸わない |
| 8 痛みなどの症状が出たら受診する |
| 9 その他() |
| 10 特に取り組んでいることはない |

問38 過去1年間に歯科健診を受診しましたか。(○は1つ)

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

たばこについて

問39 現在、たばこを吸っていますか。また、以前吸っていましたか。(○は1つ)

- | | |
|-----------|---------------|
| 1 現在吸っている | 3 吸ったことはない |
| 2 以前吸っていた | → 問40へお進みください |
- (問39で回答が「1 現在吸っている」、「2 以前吸っていた」の方のみお答えください)

問39(1) 初めてたばこを吸ったのはいつですか。

()歳頃



次のページへおすすみください

(問39で回答が「1 現在吸っている」の方のみお答えください)

問39(2) たばこをやめたいと思いますか。(○は1つ)

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

問40 この1か月間に自分以外の人なたばこの煙を吸った(受動喫煙といいます)ことがありますか。その場所はどこですか。(○はいくつでも)

- | | | |
|-----------------|--------|-------------|
| 1 家庭 | 2 飲食店 | 3 職場、学校 |
| 4 ゲームセンター、パチンコ店 | | 5 道路、駐車場 |
| 6 公園 | 7 公共施設 | 8 医療施設 |
| 9 その他() | | 10 煙を吸っていない |

問41 今後、禁煙支援に関して充実してほしい内容がありますか。(○はいくつでも)

- | |
|------------------------------------|
| 1 たばこの害についての普及 |
| 2 未成年者への防煙教育(※) |
| 3 分煙化対策 |
| 4 喫煙者へのマナー教育 |
| 5 喫煙者への禁煙サポート |
| 6 各家庭内での「こどもにたばこを吸わせない」という意識や環境づくり |
| 7 家庭・学校・地域・行政が連携しての防煙教育、見守り |
| 8 その他() |

※防煙教育とは、未成年者の喫煙防止教育のことです。最初の1本を吸わせないために小中学校時代から喫煙が健康に及ぼす害について指導・周知していく教育です。

アルコールについて

問42 お酒を飲みますか。(○は1つ)

- | | | |
|------------------|--|----------|
| 1 毎日 | 2 週に5～6日 | 3 週に3～4日 |
| 4 週に1～2日 | 5 月に1～3日 | |
| 6 やめた(1年以上やめている) | <div style="border: 1px solid black; width: 40px; height: 30px; display: inline-block; vertical-align: middle;"></div> → 問43へお進みください | |
| 7 ほとんど飲まない(飲めない) | | |

(問42で回答が「1 毎日」「2 週に5～6日」「3 週に3～4日」「4 週に1～2日」「5 月に1～3日」の方のみお答えください)

問42(1) 1回に飲む量はどれくらいですか。(日本酒換算※でお答えください)(○は1つ)
 ※日本酒換算で1合(180ml)の目安量は、ビール・発泡酒(アルコール度数5度)500ml、焼酎(25度)110ml、チューハイ(7度)350ml、ウイスキー(43度)60ml、ワイン(14度)180mlです。

1 1合未満	2 1～2合	3 3合以上
--------	--------	--------

問43 あなたは、「節度ある適度な飲酒」としては、1日に日本酒換算で平均1合程度であることを知っていますか。(○は1つ) → 問42(1)参照

1 はい	2 いいえ
------	-------

情報入手について

問44 あなたは、市からの情報提供を何から得ていますか。(○はいくつでも)

1 市広報紙(毎月25日発行)	2 市ホームページ
3 市メールマガジン	4 市Facebook、Instagram、LINE
5 家族、友人・仲間から伝え得る	6 会社・職場、学校から伝え得る
7 その他()	
8 特に情報を得ていない	

健康づくり・食育推進に関する提言

問45 健康づくり・食育推進に関して、今後、充実してほしい内容がありますか。(○はいくつでも)

1 大人が学ぶ場(講演会、講座、サークル、料理教室 等)
2 こどもが学ぶ場(教室、体験学習の場等)
3 親子が学ぶ場(教室、体験学習の場等)
4 情報誌、リーフレット等による情報提供
5 電子媒体(ホームページ、メールマガジン等)による情報提供
6 相談窓口
7 その他()
8 特になし



問46 市民の皆様が健康な生活を送るため、また、食育の推進に関して、ご意見や提案(アイデア)、夢をお持ちでしたらご記入ください。

--

問47 新型コロナウイルス感染症が流行する前(令和2年1月より前)と今とで変化がありますか。各項目について(1)～(3)で回答してください。(各項目に○は1つ)

	(1) 増えた (2) 変わらない (3) 減った		
① 一緒に住んでいる家族以外の人と会う機会	(1)	(2)	(3)
② 電話やテレビ電話等を利用した会話	(1)	(2)	(3)
③ 外出の回数	(1)	(2)	(3)
④ 運動・スポーツの回数	(1)	(2)	(3)
⑤ 睡眠時間	(1)	(2)	(3)
⑥ ストレスによる体や心の不調	(1)	(2)	(3)

以上で質問は終わりです。長時間にわたりお疲れさまでした。

最後に、記入漏れがないかをご確認ください。

令和6年8月26日(月)までに、

ポストへご投函いただきますようお願い申し上げます。

調査にご協力いただき、誠にありがとうございました。

皆様方のご意見やご要望をもとに、健康づくり事業及び食育推進事業等の充実に努めてまいりますので、今後ともご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

