

光市健康づくり推進計画 光市「健康・食育に関するアンケート調査」(令和6年度)
市民アンケート調査実施結果(速報値)について

1 調査概要

(1) 市民アンケート【設問数 47 問】

- ・対象：20 歳以上の市民 1,800 名 (10 歳刻み 6 階層・各 300 人)
- ・抽出方法：住民基本台帳から無作為抽出
- ・調査方法：郵送による配付・回収
- ・調査時期：令和 6 年 8 月 (調査期間 2 週間程度)
- ・回収状況：計 880 名 (回収率 49.0%) ※有効配布数 1,797 名

内訳 20 歳代 75 名、30 歳 125 名、40 歳 120 名、50 歳代 150 名、
60 歳代 191 名、70 歳代 139 名、80 歳以上 71 名、不明 9 名

(2) 児童生徒アンケート【小学生用：設問数 18 問】【中高生用：設問数 28 問】

- ・対象：市内小学校 3・6 年生、中学校 3 年生、高校 2 年生、計 712 名
- ・方法：各学校を通じて実施
- ・調査時期：令和 6 年 8 月下旬～9 月中旬
- ・回収状況：計 682 名 (回収率 95.8%)

内訳 小学生 (3 年生 161 名・6 年生 154 名、無回答 1 名) 316 名、
中学生 172 名、高校生 194 名

2 指標の評価方法(案)

計画策定時の値(基準値)と、直近値を比較し、以下のとおり a・b・c・d・e の 5 段階で各指標(項目)を評価しました。

- a 改善している：改善しており、目標(参考値)に到達している
- b 改善傾向：改善傾向であるが、目標(参考値)に到達していない
- c 変わらない：計画策定時の近況値(基準値)とほぼ変わらない(±0.1%)
- d 悪化傾向：計画策定時の近況値(基準値)に比べ悪化傾向である
- e 評価困難：設定した指標又は把握方法が策定時と異なるため評価困難

※単純集計による速報値のため、回答内容の精査等の実施により、集計結果に変更が加わる場合があります。

3 各指標のアンケート調査項目(速報値)

(1) 健康指標

健康指標	基準値 (平成 26 年)	中間評価 (令和 2 年)	直近値 (令和 6 年)	評価	参考値 (令和 7 年)	備考
② 「健康寿命」の周知度 (「健康寿命」という言葉 も内容も知っている 20 歳 以上の人)	48.0%	60.0%	68.4%	b	75.0%	

(2) 個別指標

I ライフステージに応じた健康づくりの推進

1 次世代の健康づくりの推進

個別指標	基準値 (平成 26 年)	中間評価 (令和 2 年)	直近値 (令和 6 年)	評価	参考値 (令和 7 年)	備考
③ 喫煙に興味(関心)がある生徒の割合 (中学生・高校生)	4.1%	3.6%	3.0%	a	減少	
④ 「自分は健康(元気)だ」と思う児童生徒の割合 (小学生) (中学生) (高校生)	79.6% 76.6% 75.6%	81.5% 86.5% 79.5%	83.9% 77.9% 88.1%	a	増加	
⑤ 朝食を毎日とっている児童生徒の割合 (小学生) (中学生) (高校生)	84.7% 85.2% 70.9%	79.5% 80.5% 71.8%	75.0% 72.1% 69.1%	d	100%に近づける	
⑥ 運動を習慣的にしている子どもの割合(学校の体育の授業以外に、ほとんど毎日(週に3日以上)運動・スポーツをしている児童の割合) (H25) (小学5年生男子) (小学5年生女子)	— 60.0% 34.7%	—	—	e e	増加	※
⑦ 睡眠で休養が十分にとれていると思う生徒の割合 (中学生・高校生)	51.4%	61.7%	63.1%	a	60.0%	

④ 主観的健康観(児童生徒)

自分は健康(元気)だと思っていない児童生徒が数パーセントいる状況です。

⑤ 朝食の摂取状況(児童生徒)

朝食の欠食がある児童生徒が約2～3割いる状況です。

【参考】朝食(朝ごはん)を食べないことがあると回答の児童生徒の「朝食を食べない理由」として、多い順に、「おなかがすかない・食欲がないから」「食べる時間がないから」「いつも食べないから(食べる習慣がないから)」という状況です。

⑥ 運動習慣(児童生徒)

スポーツ庁「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」における同じ設問がないため、比較しての評価が困難です(※)。

参考として、令和2年度光市「健康・食育に関するアンケート調査(児童生徒)」の結果では、「運動やスポーツをどのくらいしていますか(学校の体育の授業をのぞきます)」という設問に「ほとんど毎日(週に3日以上)」と回答の児童の割合は、小学生男子58.9%、小学生女子49.0%という状況です。令和6年度の同調査では、「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」という設問に、「ほとんど毎日～週3～4日」と回答した割合は小学生90.5%、中高生68.3%です。

2 働く世代の健康づくりの推進

個別指標	基準値 (平成 26 年)	中間評価 (令和 2 年)	直近値 (令和 6 年)	評価	参考値 (令和 7 年)	備考
② 「自分は健康だ (非常に健康だ・健康な方だ)」と 思う人の割合	69.3%	68.9%	67.6%	d	増加	

② 自分は健康だと思う人の割合

「あまり健康ではないと思う」に 22.6%、「健康ではないと思う」に 6.4%の人が回答している状況です。

3 高齢期の健康づくりの推進

個別指標	基準値 (平成 26 年)	中間評価 (令和 2 年)	直近値 (令和 6 年)	評価	参考値 (令和 7 年)	備考
① 「自分は健康だ (非常に健康だ・健康な方だ)」と 思う人の割合 (65 歳以上)	63.2%	64.5%	64.6%	a	増加	
② 日頃、楽しめる趣味や生 きがいがある人の割合 (65 歳以上)	82.6%	82.3%	82.6%	c	増加	

II 健康に暮らすために必要な機能の維持と向上

1 身体活動と運動の促進

① 運動習慣 (児童生徒) 【再掲 (I - 1)】

I - 1 - ⑥ (2 ページ) 参照

2 こころの健康づくりの推進

個別指標	基準値 (平成 26 年)	中間評価 (令和 2 年)	直近値 (令和 6 年)	評価	参考値 (令和 7 年)	備考
② 睡眠で休養が十分にとれ ていると思う人の割合 【再掲 (I - 1)】 (中学生・高校生) (20~50 歳代)	51.4% 51.4%	61.7% 48.9%	63.1% 46.2%	a d	60.0%	
③ ストレスを毎日感じてい る人の割合 (中学生・高校生) (20~50 歳代)	18.5% 22.9%	17.3% 27.6%	10.4% 24.3%	a d	減少	
⑤ 自分のことが好き (好 き・どちらかといえば好 き) という生徒の割合 (中学生) (高校生)	40.7% 30.1%	45.9% 36.9%	54.1% 57.7%	a	増加	

② 睡眠での休養（生徒：I-1-⑦（2ページ）参照）（20歳以上）

光市「健康・食育に関するアンケート調査（成人）」の結果、いつもの睡眠で休養が十分とれている市民（20歳以上）の割合は、平成26年度（60.1%）から、令和2年度（57.8%）、令和6年度（49.8%）と減少している状況です。

③ ストレスを毎日感じている人（生徒、20歳以上）

ストレスを毎日感じている市民（20歳以上）の割合は、平成26年度（14.0%）から、令和2年度（18.0%）、令和6年度（16.3%）と推移し、基準値より減少しています。

3 歯と口腔の健康づくりの推進

個別指標	基準値 (平成26年)	中間評価 (令和2年)	直近値 (令和6年)	評価	参考値 (令和7年)	備考
② よくかんで味わって食べる児童生徒の割合 (小学生・中学生・高校生)	61.0%	76.3%	75.5%	a	増加	
③ 毎食後歯をみがく人の割合						
(小学生)	61.9%	58.0%	44.9%	d	増加	
(中学生)	69.1%	65.0%	34.9%	d		
(高校生)	22.2%	35.7%	36.1%	a		
(成人)	27.5%	30.9%	28.4%	a		
④ 歯科のかかりつけ医がある人の割合	23.9%	27.2%	31.0%	b	60.0%	

③ 歯みがきの頻度（児童生徒、成人）

「1日2回磨く」市民の割合が平成26年度44.7%、令和2年度45.0%、令和6年度50.3%と最も高い状況にあります。

Ⅲ 望ましい食習慣の実践と食育の推進

1 望ましい栄養摂取と食生活の実践

個別指標	基準値 (平成26年)	中間評価 (令和2年)	直近値 (令和6年)	評価	参考値 (令和7年)	備考
① 朝食を毎日とっている児童生徒の割合 【再掲（I-1）】						
(小学生)	84.7%	79.5%	75.0%	d	100%に近づける	
(中学生)	85.2%	80.5%	72.1%			
(高校生)	70.9%	71.8%	69.1%			
③ 1日3回野菜を食べる人の割合						
(小学生)	39.2%	31.3%	27.8%	d	増加	
(中学生)	39.5%	40.1%	32.6%	d		
(高校生)	23.6%	25.5%	41.8%	a		
(成人)	26.8%	21.4%	18.0%	d		

⑤ 家で料理をする機会がある人の割合（毎日ある・週に数回ある） *児童生徒は大人と一緒にすることも含む (小学生・中学生・高校生)	23.8%	22.2%	22.4%	d	増加
	(20歳以上の男性) 17.5%	24.7%	27.3%	a	

③ 1日3回野菜を食べる人（児童生徒、成人）

小中高校生は1日2回、成人は1日1回野菜を食べる人が最も多い状況です。

2 食文化の継承と食に関する感謝の念と理解、共食の推進

個別指標	基準値 (平成26年)	中間評価 (令和2年)	直近値 (令和6年)	評価	参考値 (令和7年)	備考
① 誰かと食事をする人の割合（家で一人で食事をする ことがない児童生徒）（家族 や友人など、誰かと一緒に 食事をする機会が1日1回 以上ある成人）（小学生）	73.2%	72.1%	67.4%	d	80%以上	
	（中学生） 42.8%	46.6%	41.3%	d	60%以上	
	（高校生） 37.6%	41.8%	38.7%	b	60%以上	
	（成人） 64.4%	64.1%	66.0%	b	80%以上	
② 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをい つもする人の割合	（小学生） 78.4%	76.0%	75.9%	d	増加	
	（中学生） 68.1%	78.7%	78.5%	a		
	（高校生） 56.2%	70.0%	80.4%	a		
	（成人） 50.5%	49.0%	48.8%	d		
③ 食事のマナーや作法につ いて気をつけている人の 割合	（中学生） 38.2%	56.5%	49.4%	a	増加	
	（高校生） 20.8%	43.9%	45.4%	a		
	（成人） 19.7%	19.4%	19.5%	d		
⑤ 食べ残しやごみを減らす ことに気を付けている人 の割合	（中学生・高校生） 33.8%	58.7%	59.6%	a	増加	
	（成人） 35.0%	37.8%	42.0%	a		
⑥ 行事食を取り入れること を意識している人の割合	18.0%	16.2%	14.9%	d	増加	

① 孤食の状況

「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」という設問で「全くない」と回答した成人の割合が平成26年度4.7%から、令和2年度7.6%、令和6年度5.3%と推移しています。