

第3次白山市健康プランにかかる
アンケート調査結果
とりまとめ

第1章 はじめに

1. 調査の概要	2
----------	---

第2章 調査結果**I 一般アンケート**

1. あなたご自身について	4
2. 栄養・食生活について	7
3. 食育について	16
4. 運動について	17
5. 休養・心の健康について	21
6. たばこについて	28
7. 飲酒について	30
8. 歯の健康について	31
9. 健康に関する知識・意識、健康管理について	34
10. 新型コロナウイルス感染症について	40
11. 社会参加・市の取り組みについて	41
12. 自由回答について	42

II こどもアンケート【小学5年生】

1. あなたご自身について	43
2. 栄養・食生活について	45
3. 運動について	48
4. 休養（睡眠）・心の健康について	50
5. たばこ・お酒について	52
6. 歯の健康について	54

III こどもアンケート【中学2年生】

1. あなたご自身について	55
2. 栄養・食生活について	57
3. 運動について	60
4. 休養（睡眠）・心の健康について	61
5. たばこ・お酒について	63
6. 歯の健康について	65

IV 3歳児保護者アンケート

1. あなたご自身について	66
2. このアンケートをお持ちしたお子様について	68
3. 栄養・食生活について	68
4. 食育について	72
5. 運動について	73
6. 休養（睡眠）・心の健康について	74
7. たばこ・お酒について	76
8. 歯の健康について	78

第1章 はじめに

1. 調査の概要

(1) 調査の目的

白山市民の健康に関する意識や健康づくりの状況についての意見を集約し、市民の健康づくりの指針となる「第2次白山市健康プラン」策定の基礎資料とする。

(2) 調査対象者・調査期間・調査方法・回収状況

	一般	こども	保護者
調査対象	20歳以上の白山市民 男女2,000名	小学5年生、中学2年生 800名	3歳児の保護者 300名
調査期間	2023年(R5年)2月	2023年(R5年)2月	2023年(R5年)2月
調査方法	郵送による送付・回収	学校を通じて直接配布・回収	保育所・幼稚園等を通じて 直接配布・回収
回収状況	有効回答数 672件 有効回答率 33.6%	有効回答数 736件 有効回答率 92.0%	有効回答数 235件 有効回答率 78.3%

■調査結果の見方

1. 調査結果は百分率で表示し、百分率は小数第2位を四捨五入しています。よって、合計値が100%にならない場合があります。
2. 複数回答が可能な質問の百分率は、各選択肢の回答数を本調査の総回答数で割った数値です。よって、各項目の比率の合計値が100%にはなりません。また不明は記載していません。
3. 表中に「N」と記してあるのは、分類別各層の対象者の総数です。

第2章 調査結果

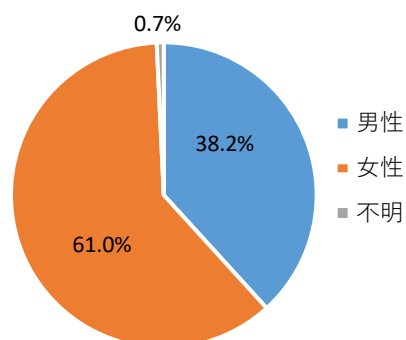
I 一般アンケート

1. あなたご自身について

問1 あなたの性別を教えてください。(〇は1つ)

回答者の性別は、男性が 38.2%、女性が 61.0%となっています。

図. 性別 (N=672)



問2 あなたの年齢を教えてください。(令和5年2月1日現在) (〇は1つ)

回答者の年齢は、「60代」(33.2%)が最も多く、次いで「50代」(22.2%)、「40代」(21.4%)となっています。

図. 年齢 (N=672)

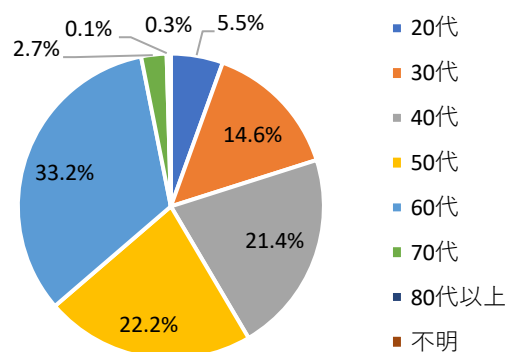


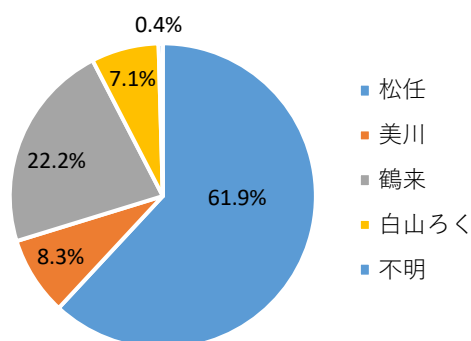
表. 性別年齢別

上段：度数 下段：%	合計	20代	30代	40代	50代	60代	70代以上	不明
男性	257	17	39	62	53	79	6	1
	100	6.6	15.2	24.1	20.6	30.7	2.3	0.4
女性	410	20	59	81	93	144	13	0
	160	7.8	23.0	31.5	36.2	56.0	5.1	0.0

問3 あなたのお住まいの地区を教えてください。(〇は1つ)

回答者の居住地区は、「松任」(61.9%)が最も多く、次いで「鶴来」(22.2%)、「美川」(8.3%)となっています。

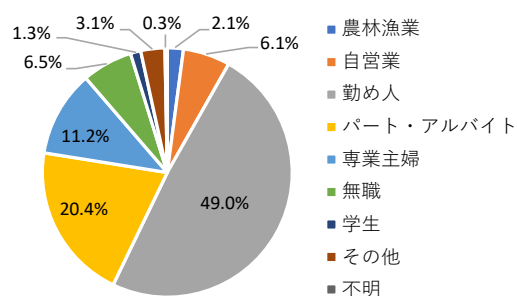
図. 居住地区 (N=672)



問4 あなたのご職業を教えてください。(〇は1つ)

回答者の職業は、「勤め人」(49.0%)が最も多く、次いで「パート・アルバイト」(20.4%)、「専業主婦」(11.2%)となっています。

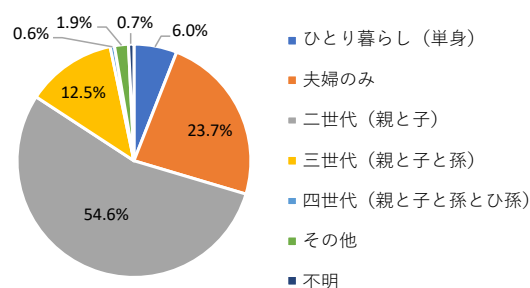
図. 職業 (N=672)



問5 あなたの家族構成を教えてください。(〇は1つ)

回答者の家族構成は、「二世帯」(54.6%)が最も多く、次いで「夫婦のみ」(23.7%)、「三世帯」(12.5%)となっています。

図. 家族構成 (N=672)



問6 あなたの体格を教えてください。(小数点1位まで記入)

回答者の体格は、「標準」が67.9%、次いで「肥満」が18.8%、「やせ」が9.8%となっています。

図. 体格 (N=672)

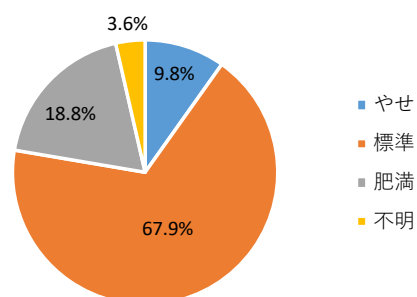


表. 体格 (性別、性別年齢別)

上段：度数 下段：%		やせ	標準	肥満	不明
性別	男性 (N=257)	8	173	70	6
		3.1	67.3	27.2	2.3
	女性 (N=410)	58	279	56	17
		14.1	68.0	13.7	4.1
性別年齢別	男性20代 (N=17)	0	15	1	1
		0.0	88.2	5.9	5.9
	男性30代 (N=39)	2	29	8	0
		5.1	74.4	20.5	0.0
	男性40代 (N=62)	3	42	16	1
		4.8	67.7	25.8	1.6
	男性50代 (N=53)	2	32	18	1
		3.8	60.4	34.0	1.9
	男性60代以上 (N=85)	1	55	26	3
		1.2	64.7	30.6	3.5
	女性20代 (N=20)	7	9	3	1
		35.0	45.0	15.0	5.0
	女性30代 (N=59)	7	38	9	5
		11.9	64.4	15.3	8.5
	女性40代 (N=81)	13	55	9	4
		16.0	67.9	11.1	4.9
	女性50代 (N=93)	12	64	13	4
		12.9	68.8	14.0	4.3
	女性60代以上 (N=157)	19	113	22	3
		12.1	72.0	14.0	1.9

2. 栄養・食生活について

問7 あなたは朝食を抜く（欠食する）ことがありますか。（○は1つ）

注：飲み物やサプリメント等だけをとった場合は「食べる」に含みません。

朝食について、「ほとんど欠食しない」人が

81.3%となっています。

一方、欠食する人（週2回以上欠食する）
は16.7%となっています。

図. 朝食 (N=672)

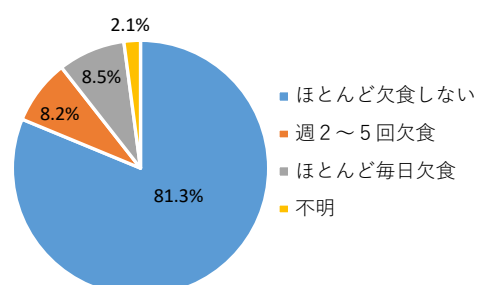


表. 朝食の欠食（性別、性別年齢別）

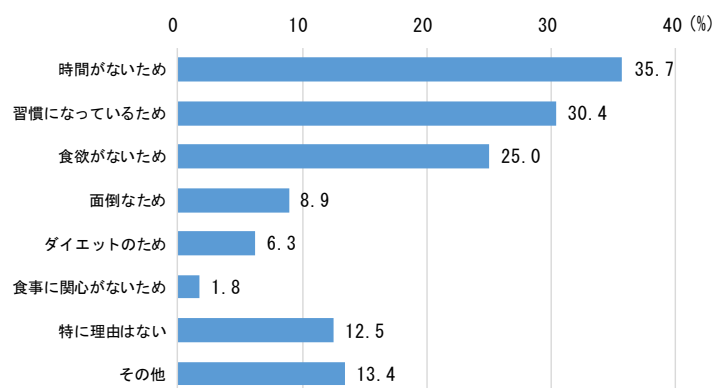
上段：度数 下段：%		ほとんど 欠食しない	週2～5 回欠食	ほとんど 毎日欠食	不明
性別	男性 (N=257)	205	29	21	2
		79.8	11.3	8.2	0.8
	女性 (N=410)	337	26	36	11
		82.2	6.3	8.8	2.7
性別年齢別	男性20代 (N=17)	11	5	0	1
		64.7	29.4	0.0	5.9
	男性30代 (N=39)	27	6	5	1
		69.2	15.4	12.8	2.6
	男性40代 (N=62)	51	7	4	0
		82.3	11.3	6.5	0.0
	男性50代 (N=53)	43	4	6	0
		81.1	7.5	11.3	0.0
	男性60代以上 (N=85)	72	7	6	0
		84.7	8.2	7.1	0.0
	女性20代 (N=20)	11	5	4	0
		55.0	25.0	20.0	0.0
	女性30代 (N=59)	53	2	4	0
		89.8	3.4	6.8	0.0
	女性40代 (N=81)	62	6	9	4
		76.5	7.4	11.1	4.9
	女性50代 (N=93)	66	10	15	2
		71.0	10.8	16.1	2.2
	女性60代以上 (N=157)	145	3	4	5
		92.4	1.9	2.5	3.2

問7で「2. 週2～5回欠食」「3. ほとんど毎日欠食」を選んだ方にお伺いします。

朝食を抜く（欠食）理由は何ですか。（〇はいくつでも）

朝食を抜く理由について、「時間がないため」（35.7%）が最も多く、次いで「習慣になっているため」（30.4%）となっています。

図. 朝食を抜く理由（N=112）



問8 あなたは野菜（煮物、おひたし、和えもの、野菜炒め、付け合せ、汁物、サラダなど）をどれくらい食べますか。（〇は1つ）

注：「1回分」は、中皿1杯くらいです。

野菜の摂取について、「毎日1回」

（40.8%）が最も多く、次いで「毎日2回以上」（29.3%）、「毎日3回以上」（15.0%）となっています。

毎日1回以上野菜を食べる人は85.1%となっています。

図. 野菜の摂取（N=672）

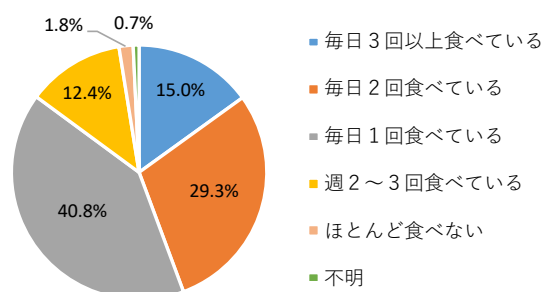


表. 野菜の摂取（性別、性別年齢別）

上段：度数 下段：%		毎日3回 以上食 べてい る	毎日2回 食 べてい る	毎日1回 食 べてい る	週2～3 回食 べてい る	ほとんど 食 べない	不明
性別	男性 (N=257)	31	51	113	51	9	2
		12.1	19.8	44.0	19.8	3.5	0.8
	女性 (N=410)	68	145	160	32	3	2
		16.6	35.4	39.0	7.8	0.7	0.5
性別 年齢別	男性20代 (N=17)	2	3	7	5	0	0
		11.8	17.6	41.2	29.4	0.0	0.0
	男性30代 (N=39)	4	7	20	5	2	1
		10.3	17.9	51.3	12.8	5.1	2.6
	男性40代 (N=62)	8	11	26	14	2	1
		12.9	17.7	41.9	22.6	3.2	1.6
	男性50代 (N=53)	8	8	24	11	2	0
		15.1	15.1	45.3	20.8	3.8	0.0
	男性60代以上 (N=85)	9	21	36	16	3	0
		10.6	24.7	42.4	18.8	3.5	0.0
	女性20代 (N=20)	1	5	10	4	0	0
		5.0	25.0	50.0	20.0	0.0	0.0
	女性30代 (N=59)	12	22	21	4	0	0
		20.3	37.3	35.6	6.8	0.0	0.0
	女性40代 (N=81)	14	29	28	8	1	1
		17.3	35.8	34.6	9.9	1.2	1.2
	女性50代 (N=93)	10	29	45	7	1	1
		10.8	31.2	48.4	7.5	1.1	1.1
	女性60代以上 (N=157)	31	60	56	9	1	0
		19.7	38.2	35.7	5.7	0.6	0.0

問9 あなたは果物をどれくらい食べますか。(〇は1つ)

果物の摂取については、「ほとんど食べない」(33.0%)が最も多く、次いで「週2～3回」(30.4%)、「毎日」(21.7%)となっています。

図. 果物の摂取 (N=672)

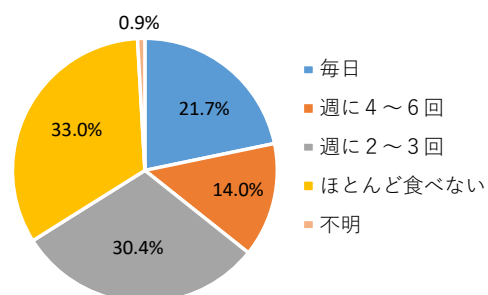


表. 果物の摂取 (性別、性別年齢別)

上段：度数 下段：%		毎日	週に4～6回	週に2～3回	ほとんど食べない	不明
性別	男性 (N=257)	38	20	76	121	2
		14.8	7.8	29.6	47.1	0.8
女性 (N=410)		107	72	127	101	3
		26.1	17.6	31.0	24.6	0.7
性別年齢別	男性20代 (N=17)	0	1	5	11	0
		0.0	5.9	29.4	64.7	0.0
	男性30代 (N=39)	3	4	14	17	1
		7.7	10.3	35.9	43.6	2.6
	男性40代 (N=62)	7	1	20	34	0
		11.3	1.6	32.3	54.8	0.0
	男性50代 (N=53)	8	4	16	25	0
		15.1	7.5	30.2	47.2	0.0
	男性60代以上 (N=85)	20	10	21	33	1
		23.5	11.8	24.7	38.8	1.2
	女性20代 (N=20)	1	4	7	7	1
		5.0	20.0	35.0	35.0	5.0
	女性30代 (N=59)	9	12	19	19	0
		15.3	20.3	32.2	32.2	0.0
	女性40代 (N=81)	14	6	34	27	0
		17.3	7.4	42.0	33.3	0.0
	女性50代 (N=93)	27	12	26	28	0
		29.0	12.9	28.0	30.1	0.0
	女性60代以上 (N=157)	56	38	41	20	2
		35.7	24.2	26.1	12.7	1.3

問 10 あなたは間食（3回の食事以外の飲食で、夜食も含む）をすることがありますか。

(〇は1つ)

間食について、「毎日1回」（31.0%）が最も多く、次いで「週1～3回」（19.8%）、
「毎日2回以上」（18.9%）となっています。

毎日間食する人（「毎日2回以上」＋「毎日1回」）は49.9%となっています。

図. 間食 (N=672)

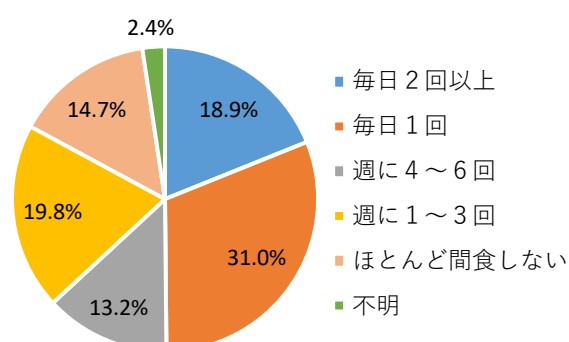


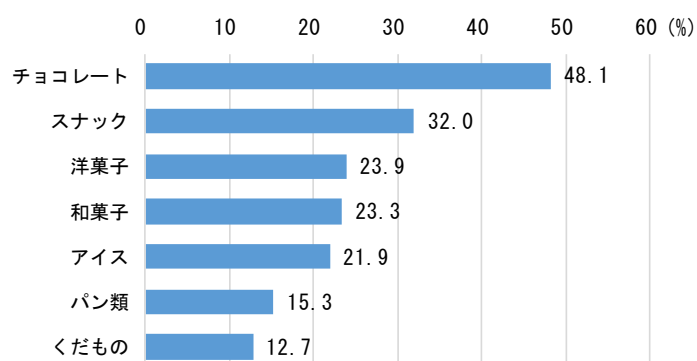
表. 間食（性別、性別年齢別）

上段：度数 下段：%		毎日2回 以上	毎日1回	週に4～ 6回	週に1～ 3回	ほとんど 間食しない	不明
性別	男性 (N=257)	27	55	33	69	69	4
		10.5	21.4	12.8	26.8	26.8	1.6
	女性 (N=410)	99	152	56	62	30	11
		24.1	37.1	13.7	15.1	7.3	2.7
性別年齢別	男性20代 (N=17)	2	7	1	3	4	0
		11.8	41.2	5.9	17.6	23.5	0.0
	男性30代 (N=39)	7	8	6	9	8	1
		17.9	20.5	15.4	23.1	20.5	2.6
	男性40代 (N=62)	4	13	8	23	13	1
		6.5	21.0	12.9	37.1	21.0	1.6
	男性50代 (N=53)	6	10	7	13	16	1
		11.3	18.9	13.2	24.5	30.2	1.9
	男性60代以上 (N=85)	8	17	11	20	28	1
		9.4	20.0	12.9	23.5	32.9	1.2
	女性20代 (N=20)	4	8	2	4	1	1
		20.0	40.0	10.0	20.0	5.0	5.0
	女性30代 (N=59)	14	19	8	12	6	0
		23.7	32.2	13.6	20.3	10.2	0.0
	女性40代 (N=81)	28	28	9	10	5	1
		34.6	34.6	11.1	12.3	6.2	1.2
	女性50代 (N=93)	17	36	17	10	12	1
		18.3	38.7	18.3	10.8	12.9	1.1
	女性60代以上 (N=157)	36	61	20	26	6	8
		22.9	38.9	12.7	16.6	3.8	5.1

問 10-1 あなたがよく食べる間食は何ですか。（商品名での回答も可）

間食で食べるものについて、「チョコレート」（48.1%）が最も多く、次いで「スナック」（32.0%）、「洋菓子」（23.9%）となっています。

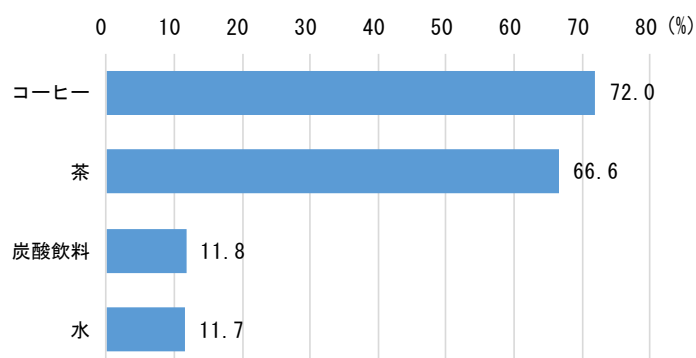
図. 間食で食べるもの（N=557）



問 10-2 あなたがよく飲む飲み物は何ですか。（商品名での回答も可）

よく飲むものについて、「コーヒー」（72.0%）が最も多く、次いで「茶」（66.6%）となっています。

図. よく飲むもの（N=557）



問 11 あなたは塩分の取り過ぎに注意していますか。(〇は1つ)

塩分の取り過ぎへの注意について、「少ししている」(53.1%)が最も多く、次いで「あまりしていない」(31.4%)となっています。

塩分の取り過ぎに注意している人(「かなりしている」+「少ししている」)は62.9%となっています。

図. 塩分の取り過ぎへの注意 (N=672)

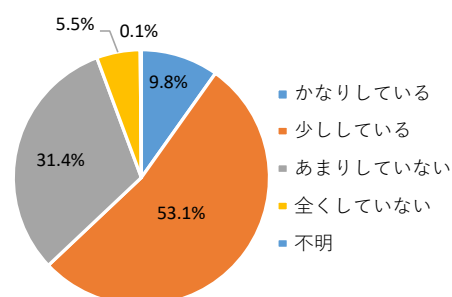


表. 塩分の取り過ぎへの注意 (性別、性別年齢別)

上段：度数 下段：%		かなりしている	少ししている	あまりしていない	全くしていない	不明
性別	男性 (N=257)	24	112	102	19	0
		9.3	43.6	39.7	7.4	0.0
	女性 (N=410)	42	242	108	18	0
		10.2	59.0	26.3	4.4	0.0
性別年齢別	男性20代 (N=17)	0	5	11	1	0
		0.0	29.4	64.7	5.9	0.0
	男性30代 (N=39)	3	13	20	3	0
		7.7	33.3	51.3	7.7	0.0
	男性40代 (N=62)	6	26	24	6	0
		9.7	41.9	38.7	9.7	0.0
	男性50代 (N=53)	3	25	23	2	0
		5.7	47.2	43.4	3.8	0.0
	男性60代以上 (N=85)	12	42	24	7	0
		14.1	49.4	28.2	8.2	0.0
	女性20代 (N=20)	1	10	8	1	0
		5.0	50.0	40.0	5.0	0.0
	女性30代 (N=59)	4	33	19	3	0
		6.8	55.9	32.2	5.1	0.0
	女性40代 (N=81)	5	46	27	3	0
		6.2	56.8	33.3	3.7	0.0
	女性50代 (N=93)	9	49	28	7	0
		9.7	52.7	30.1	7.5	0.0
	女性60代以上 (N=157)	23	104	26	4	0
		14.6	66.2	16.6	2.5	0.0

問 12 あなたは食べ過ぎに注意していますか。(〇は1つ)

食べ過ぎへの注意について、「少ししている」(65.3%) が最も多く、次いで「あまりしていない」(21.4%) となっています。

食べ過ぎに注意している人(「かなりしている」+「少ししている」)は74.8%となっています。

図. 食べ過ぎへの注意 (N=672)

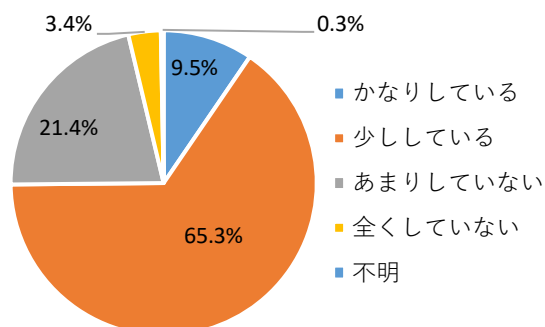


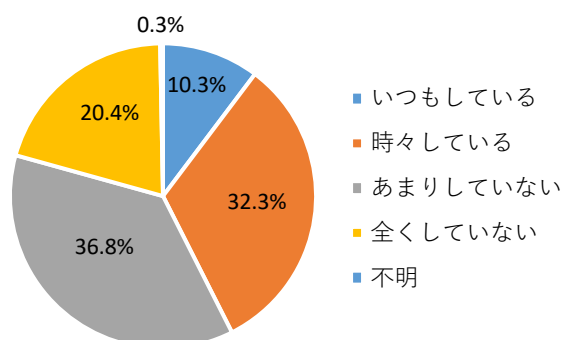
表. 食べ過ぎへの注意 (性別、性別年齢別)

上段：度数 下段：%		かなりし ている	少しして いる	あまりし ていない	全くして いない	不明
性別	男性 (N=257)	27	146	73	11	0
		10.5	56.8	28.4	4.3	0.0
	女性 (N=410)	37	290	70	12	1
		9.0	70.7	17.1	2.9	0.2
性別年齢別	男性20代 (N=17)	1	8	8	0	0
		5.9	47.1	47.1	0.0	0.0
	男性30代 (N=39)	3	21	12	3	0
		7.7	53.8	30.8	7.7	0.0
	男性40代 (N=62)	8	33	19	2	0
		12.9	53.2	30.6	3.2	0.0
	男性50代 (N=53)	4	31	17	1	0
		7.5	58.5	32.1	1.9	0.0
	男性60代以上 (N=85)	11	52	17	5	0
		12.9	61.2	20.0	5.9	0.0
	女性20代 (N=20)	1	15	4	0	0
		5.0	75.0	20.0	0.0	0.0
	女性30代 (N=59)	5	40	11	3	0
		8.5	67.8	18.6	5.1	0.0
	女性40代 (N=81)	4	61	13	3	0
		4.9	75.3	16.0	3.7	0.0
	女性50代 (N=93)	10	59	19	5	0
		10.8	63.4	20.4	5.4	0.0
	女性60代以上 (N=157)	17	115	23	1	1
		10.8	73.2	14.6	0.6	0.6

問 13 あなたは、外食するときや食品を購入するとき、栄養成分の表示を参考にしていますか。(〇は1つ)

栄養成分表示への注意について、「あまりしていない」(36.8%) が最も多く、次いで「時々している」(32.3%) となっています。
 栄養成分表示を参考にしている人(「いつもしている」+「時々している」)は42.6% となっています。

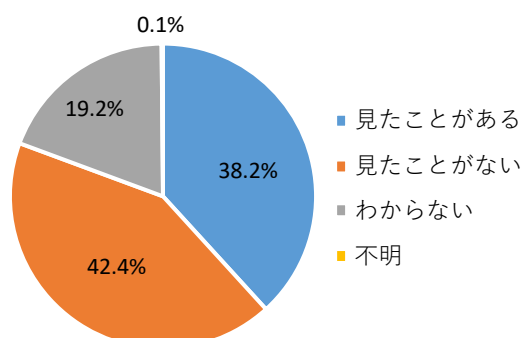
図. 栄養成分表示への注意 (N=672)



問 14 あなたは、白山市内の飲食店やレストラン、食品売場及び職場(学校)の給食施設・食堂等のような場所で、食品や料理の栄養成分表示を見たことがありますか。(〇は1つ)

市内給食施設・食堂等で栄養成分表示を見た経験について、「見たことがない」(42.4%) が最も多く、次いで「見たことがある」(38.2%) となっています。

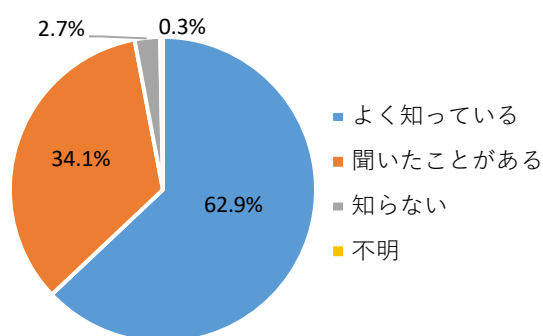
図. 市内給食施設・食堂等で栄養成分表示を見た経験 (N=672)



問 15 あなたは、「主食・主菜・副菜」を知っていますか。(〇は1つ)

主食・主菜・副菜の認知度について、「よく知っている」(62.9%) が最も多く、次いで「聞いたことがある」(34.1%) となっています。

図. 主食・主菜・副菜の認知度 (N=672)

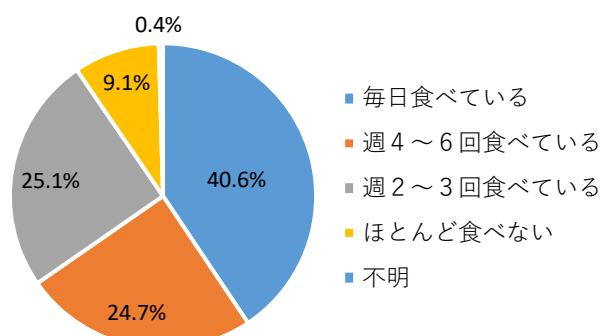


問 16 あなたは、「主食・主菜・副菜」を3つ揃えて1日2回以上食べていますか。

(○は1つ)

主食・主菜・副菜の1日2回以上の摂取について、「毎日食べている」(40.6%)が最も多く、次いで「週2～3回」(25.1%)となっています。

図. 主食・主菜・副菜の1日2回以上の摂取 (N=672)

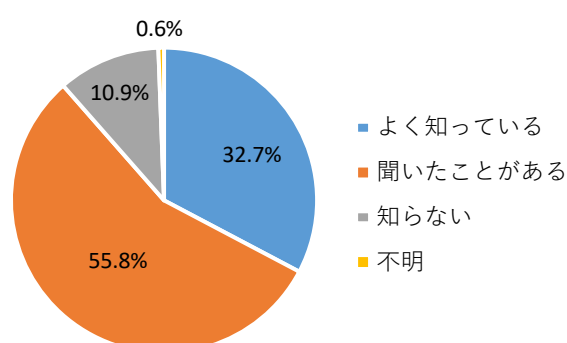


3. 食育について

問 17 あなたは、「食育」という言葉を知っていますか。(○は1つ)

食育について、「聞いたことがある」(55.8%)が最も多く、次いで「よく知っている」(32.7%)となっています。

図. 食育の認知度 (N=672)



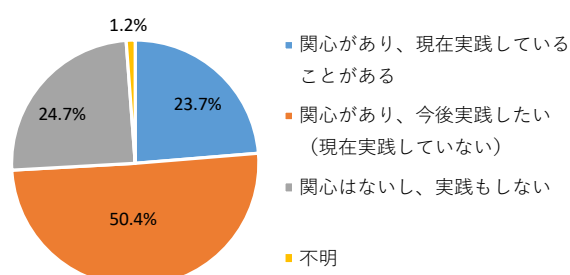
問 17 で「1. よく知っている」「2. 聞いたことがある」を選んだ方にお伺いします。

あなたは「食育」に関心がありますか。(○は1つ)

食育について、「関心があり、今後実践したい」(50.4%)が最も多く、「関心があり、現在実践中」を加えると74.1%となっています。

一方、「関心はないし、実践もしない」人は24.7%となっています。

図. 食育への関心 (N=595)



4. 運動について

問 18 あなたは1週間に数回時間を決めるなどして定期的に身体を動かしていますか。

(〇は1つ)

定期的な運動について、「している」が39.9%、「していない」が59.2%となっています。

図. 定期的な運動 (N=672)

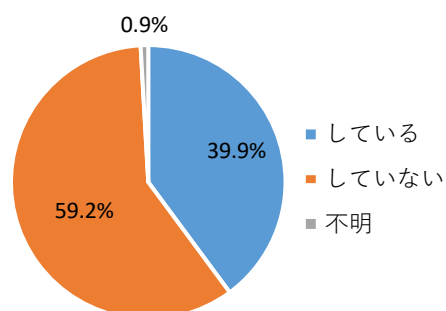


表. 定期的な運動 (性別、性別年齢別)

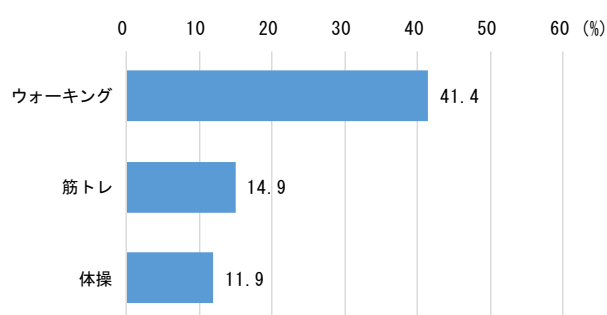
上段：度数 下段：%		している	していない	不明
性別	男性 (N=257)	103	152	2
		40.1	59.1	0.8
	女性 (N=410)	164	243	3
		40.0	59.3	0.7
性別年齢別	男性20代 (N=17)	6	11	0
		35.3	64.7	0.0
	男性30代 (N=39)	15	23	1
		38.5	59.0	2.6
	男性40代 (N=62)	25	37	0
		40.3	59.7	0.0
	男性50代 (N=53)	23	29	1
		43.4	54.7	1.9
	男性60代以上 (N=85)	34	51	0
		40.0	60.0	0.0
	女性20代 (N=20)	6	14	0
		30.0	70.0	0.0
	女性30代 (N=59)	13	46	0
		22.0	78.0	0.0
	女性40代 (N=81)	24	57	0
		29.6	70.4	0.0
	女性50代 (N=93)	32	59	2
		34.4	63.4	2.2
	女性60代以上 (N=157)	89	67	1
		56.7	42.7	0.6

問 18 で「1. している」を選んだ方にお伺いします。

問 18-1 定期的に行っている運動は何ですか。

定期的に行っている運動について、「ウォーキング」(41.4%) が最も多く、次いで「筋トレ」(14.8%) となっています。

図. 定期的に行っている運動 (N=268)

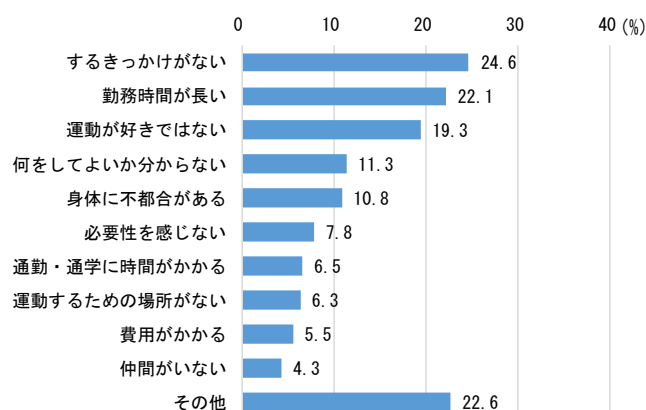


問 18 で「2. していない」を選んだ方にお伺いします。

定期的に行っていない理由は何ですか。(○は主なものを2つまで)

定期的に行っていない理由について、「するきっかけがない」(24.6%) が最も多く、次いで「その他」(22.6%) となっています。

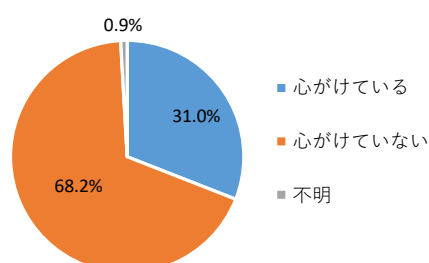
図. 定期的に行っていない理由 (N=398)



問 19 あなたは日常的に1日30分以上歩くことを心がけていますか。(○は1つ)

日常的に1日30分歩くことについて、「心がけていない」(68.2%) が最も多く、心がけている人は31.0%となっています。

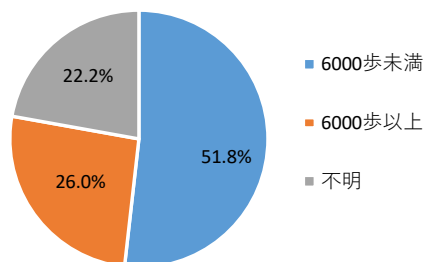
図. 日常的に1日30分歩く心がけ (N=672)



問 20 あなたの普段の平均歩数（仕事や家事も含む）は 1 日何歩ですか。

1 日の平均歩数について、「6000 歩以上」の人が 26.0%、「6000 歩未満」の人が 51.8%となっています。

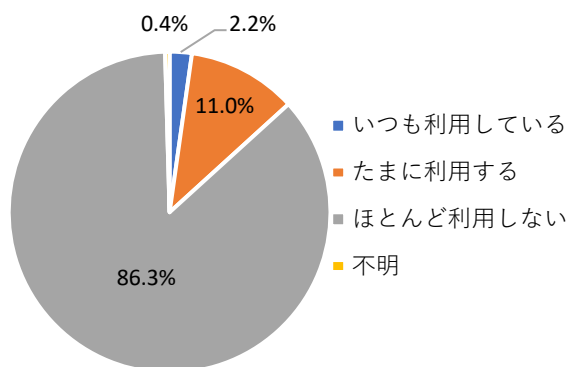
図. 1 日平均歩数 (N=672)



問 21 通勤・通学、または日常生活の中で自転車を利用しますか。（○は 1 つ）

自転車の日常利用について、「ほとんど利用しない」（86.3%）が最も多くなっています。

図. 自転車の日常利用 (N=672)

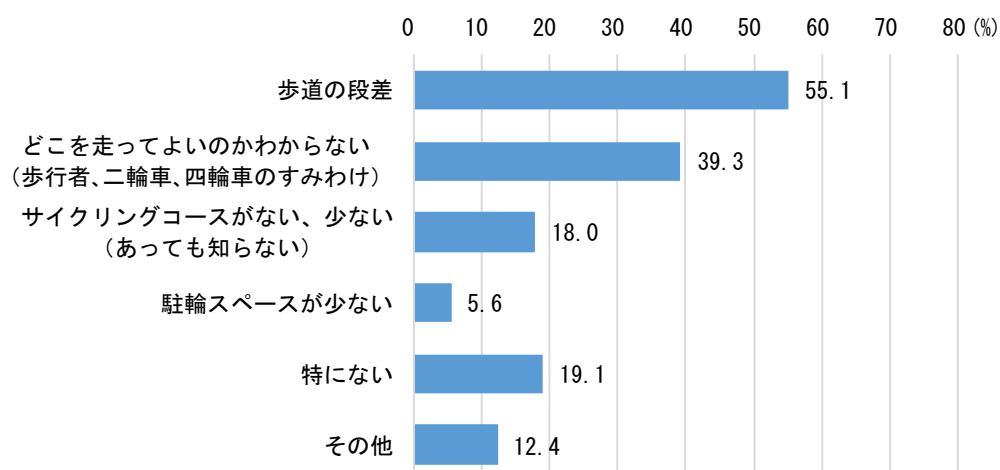


問 21 で「1. いつも利用している」「2. たまに利用する」を選んだ方にお伺いします。

[問 21-1] 身近な地域で自転車を利用しにくい点はありませんか。身近な地域で自転車を利用しにくい点はありませんか。(〇は主なものを2つまで)

身近な地域で自転車を利用しにくい点は、「歩道の段差」(55.1%)が最も多く、次いで「どこを走ってよいのかわからない(歩行者、二輪車、四輪車のすみわけ)」(39.3%)となっています。

図. 身近な地域で自転車を利用しにくい点 (N=89)

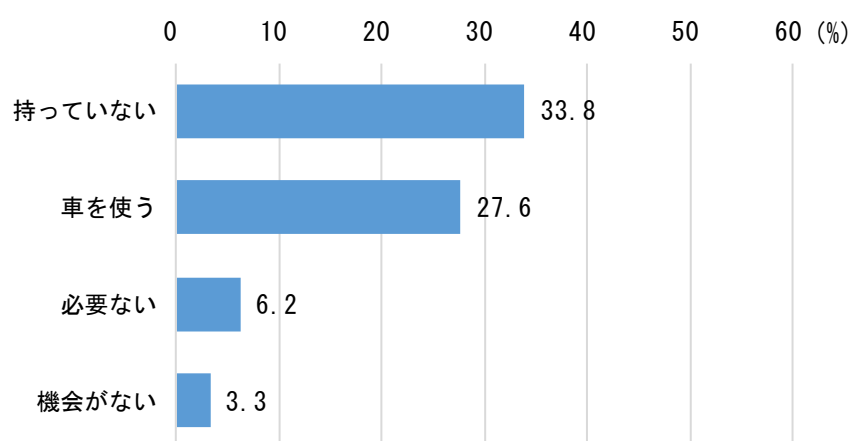


問 21 で「3. ほとんど利用しない」を選んだ方にお伺いします。

[問 21-2] 身近な地域で自転車を利用しない理由は何ですか。

身近な地域で自転車を利用しない理由は、「持っていない」(33.8%)が最も多く、次いで「車を使う」(27.6%)となっています。

図. 身近な地域で自転車を利用しない理由 (N=580)



5. 休養・心の健康について

問 22 あなたのふだんの睡眠時間は1日何時間ですか。(〇は1つ)

ふだんの睡眠時間について、「6～7時間未満」(39.3%)が最も多く、次いで「5～6時間未満」(34.8%)、「7～8時間未満」(14.1%)となっています。

図. ふだんの睡眠時間 (N=672)

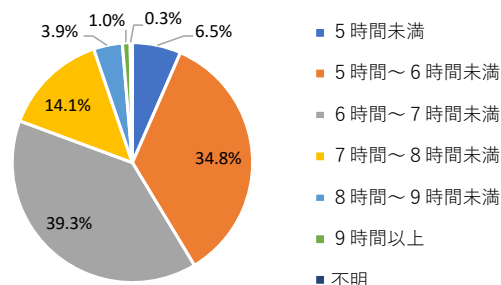


表. ふだんの睡眠時間/日 (性別、性別年齢別)

上段：度数 下段：%		5時間未満	5時間～6時間未満	6時間～7時間未満	7時間～8時間未満	8時間～9時間未満	9時間以上	不明
性別	男性 (N=257)	15	90	101	36	12	3	0
		5.8	35.0	39.3	14.0	4.7	1.2	0.0
性別	女性 (N=410)	29	143	161	59	13	4	1
		7.1	34.9	39.3	14.4	3.2	1.0	0.2
性別年齢別	男性20代 (N=17)	1	5	6	5	0	0	0
		5.9	29.4	35.3	29.4	0.0	0.0	0.0
	男性30代 (N=39)	1	14	17	3	3	1	0
		2.6	35.9	43.6	7.7	7.7	2.6	0.0
	男性40代 (N=62)	5	23	26	6	1	1	0
		8.1	37.1	41.9	9.7	1.6	1.6	0.0
	男性50代 (N=53)	6	21	15	8	3	0	0
		11.3	39.6	28.3	15.1	5.7	0.0	0.0
	男性60代以上 (N=85)	2	26	37	14	5	1	0
		2.4	30.6	43.5	16.5	5.9	1.2	0.0
	女性20代 (N=20)	0	7	9	2	2	0	0
		0.0	35.0	45.0	10.0	10.0	0.0	0.0
	女性30代 (N=59)	2	14	29	12	1	1	0
		3.4	23.7	49.2	20.3	1.7	1.7	0.0
	女性40代 (N=81)	6	30	29	11	3	2	0
		7.4	37.0	35.8	13.6	3.7	2.5	0.0
	女性50代 (N=93)	13	41	27	10	2	0	0
		14.0	44.1	29.0	10.8	2.2	0.0	0.0
	女性60代以上 (N=157)	8	51	67	24	5	1	1
		5.1	32.5	42.7	15.3	3.2	0.6	0.6

問 23 あなたは自分にとって必要（適切）な睡眠時間を確保できていますか。（○は1つ）

必要な睡眠時間の確保について、「まあまあ確保できている」（56.5%）が最も多く、次いで「あまり確保できていない」（21.1%）となっています。

図. 必要な睡眠時間の確保（N=672）

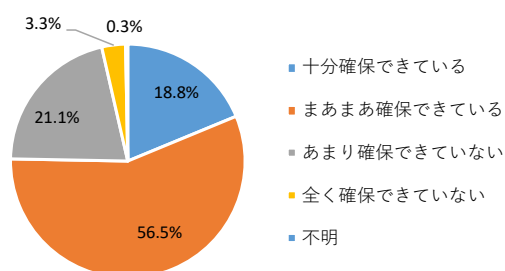


表. 必要な睡眠時間の確保（性別、性別年齢別）

上段：度数 下段：%		十分確保 できている	まあまあ 確保でき ている	あまり確 保できて いない	全く確保 できてい ない	不明
性別	男性 (N=257)	45	153	49	10	0
		17.5	59.5	19.1	3.9	0.0
	女性 (N=410)	80	226	91	12	1
		19.5	55.1	22.2	2.9	0.2
性別年齢別	男性20代 (N=17)	3	12	0	2	0
		17.6	70.6	0.0	11.8	0.0
	男性30代 (N=39)	8	24	5	2	0
		20.5	61.5	12.8	5.1	0.0
	男性40代 (N=62)	7	37	13	5	0
		11.3	59.7	21.0	8.1	0.0
	男性50代 (N=53)	5	32	15	1	0
		9.4	60.4	28.3	1.9	0.0
	男性60代以上 (N=85)	22	48	15	0	0
		25.9	56.5	17.6	0.0	0.0
	女性20代 (N=20)	5	6	8	1	0
		25.0	30.0	40.0	5.0	0.0
	女性30代 (N=59)	11	35	11	2	0
		18.6	59.3	18.6	3.4	0.0
	女性40代 (N=81)	10	42	27	2	0
		12.3	51.9	33.3	2.5	0.0
	女性50代 (N=93)	15	48	24	6	0
		16.1	51.6	25.8	6.5	0.0
	女性60代以上 (N=157)	39	95	21	1	1
		24.8	60.5	13.4	0.6	0.6

問 24 あなたはふだんの睡眠によって疲れが取れていますか。(〇は1つ)

睡眠による疲労回復について、「まあまあとれている」(65.2%)が最も多く、次いで「あまりとれていない」(22.9%)となっています。

図. 睡眠による疲労回復 (N=672)

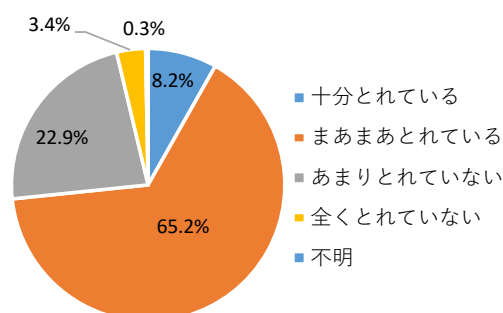


表. 睡眠による疲労回復 (性別、性別年齢別)

上段：度数 下段：％		十分とれている	まあまあとれている	あまりとれていない	全くとれていない	不明
性別	男性 (N=257)	19	174	55	9	0
		7.4	67.7	21.4	3.5	0.0
	女性 (N=410)	35	262	99	13	1
		8.5	63.9	24.1	3.2	0.2
性別年齢別	男性20代 (N=17)	0	12	4	1	0
		0.0	70.6	23.5	5.9	0.0
	男性30代 (N=39)	4	26	9	0	0
		10.3	66.7	23.1	0.0	0.0
	男性40代 (N=62)	4	37	17	4	0
		6.5	59.7	27.4	6.5	0.0
	男性50代 (N=53)	5	34	11	3	0
		9.4	64.2	20.8	5.7	0.0
	男性60代以上 (N=85)	6	65	13	1	0
		7.1	76.5	15.3	1.2	0.0
	女性20代 (N=20)	2	11	6	1	0
		10.0	55.0	30.0	5.0	0.0
	女性30代 (N=59)	5	39	13	2	0
		8.5	66.1	22.0	3.4	0.0
	女性40代 (N=81)	4	43	28	6	0
		4.9	53.1	34.6	7.4	0.0
	女性50代 (N=93)	4	62	23	4	0
		4.3	66.7	24.7	4.3	0.0
	女性60代以上 (N=157)	20	107	29	0	1
		12.7	68.2	18.5	0.0	0.6

問 25 ふだんストレスにより、体の調子が悪いと感じることがありますか。(〇は1つ)

ストレスによる体調不良について、「少し感じる」(41.5%)が最も多く、次いで「あまり感じない」(34.2%)となっています。

ストレスにより体調不良を感じている人(「とても感じる」+「少し感じる」)は、53.9%となっています。

図. ストレスによる体調不良 (N=672)

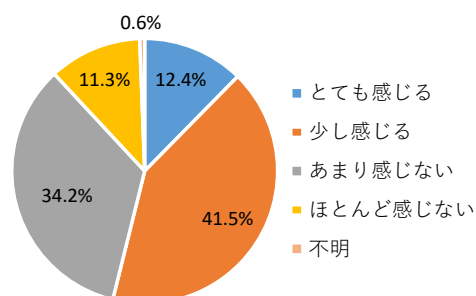


表. ストレスによる体調不良 (性別、性別年齢別)

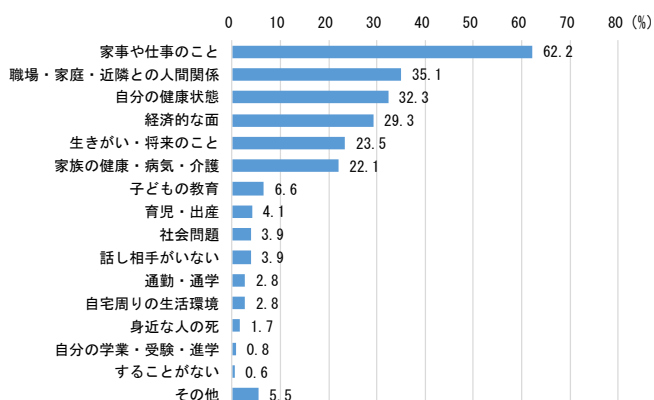
上段：度数 下段：%		とても感じる	少し感じる	あまり感じない	ほとんど感じない	不明
性別	男性 (N=257)	27	100	98	31	1
		10.5	38.9	38.1	12.1	0.4
	女性 (N=410)	55	178	130	45	2
		13.4	43.4	31.7	11.0	0.5
性別年齢別	男性20代 (N=17)	3	6	5	3	0
		17.6	35.3	29.4	17.6	0.0
	男性30代 (N=39)	5	15	18	1	0
		12.8	38.5	46.2	2.6	0.0
	男性40代 (N=62)	8	32	17	5	0
		12.9	51.6	27.4	8.1	0.0
	男性50代 (N=53)	4	20	22	7	0
		7.5	37.7	41.5	13.2	0.0
	男性60代以上 (N=85)	6	27	36	15	1
		7.1	31.8	42.4	17.6	1.2
	女性20代 (N=20)	2	14	3	1	0
		10.0	70.0	15.0	5.0	0.0
	女性30代 (N=59)	10	26	17	6	0
		16.9	44.1	28.8	10.2	0.0
	女性40代 (N=81)	16	38	21	6	0
		19.8	46.9	25.9	7.4	0.0
	女性50代 (N=93)	11	44	30	7	1
		11.8	47.3	32.3	7.5	1.1
	女性60代以上 (N=157)	16	56	59	25	1
		10.2	35.7	37.6	15.9	0.6

問 25 で「1. とても感じる」「2. 少し感じる」を選んだ方にお伺いします。

感じるストレス(不満、悩み、苦労など)の内容は何ですか。(○は主なものを3つまで)

感じるストレスの内容は、「家事や仕事のこと」(62.2%) が最も多く、次いで「職場・家庭・近隣との人間関係」(35.1%) となっています。

図. 感じるストレスの内容 (N=362)

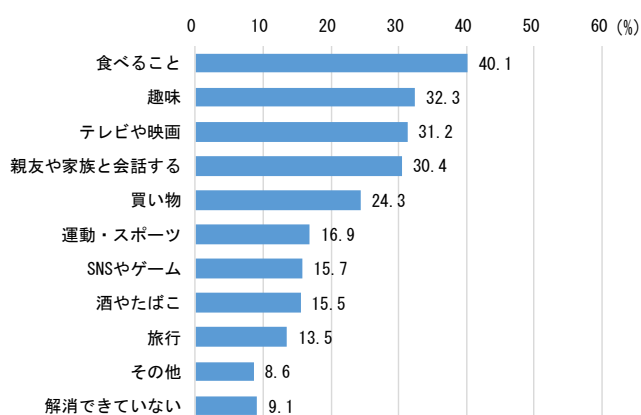


問 25 で「1. とても感じる」「2. 少し感じる」を選んだ方にお伺いします。

ストレスを解消する方法は何ですか。(○は主なものを3つまで)

ストレスを解消する方法は、「食べること」(40.1%) が最も多く、次いで「趣味」(32.3%) となっています。

図. ストレスを解消する方法 (N=362)

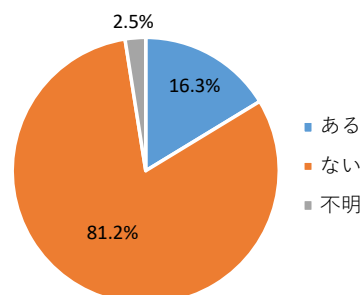


問 25 で「1. とても感じる」「2. 少し感じる」を選んだ方にお伺いします。

あなたはこの1年間で「死にたい」と思ったことはありますか。(〇は1つ)

死にたいと思ったことがある人は、16.3%
となっています。

図. 死にたいと思ったこと (N=364)

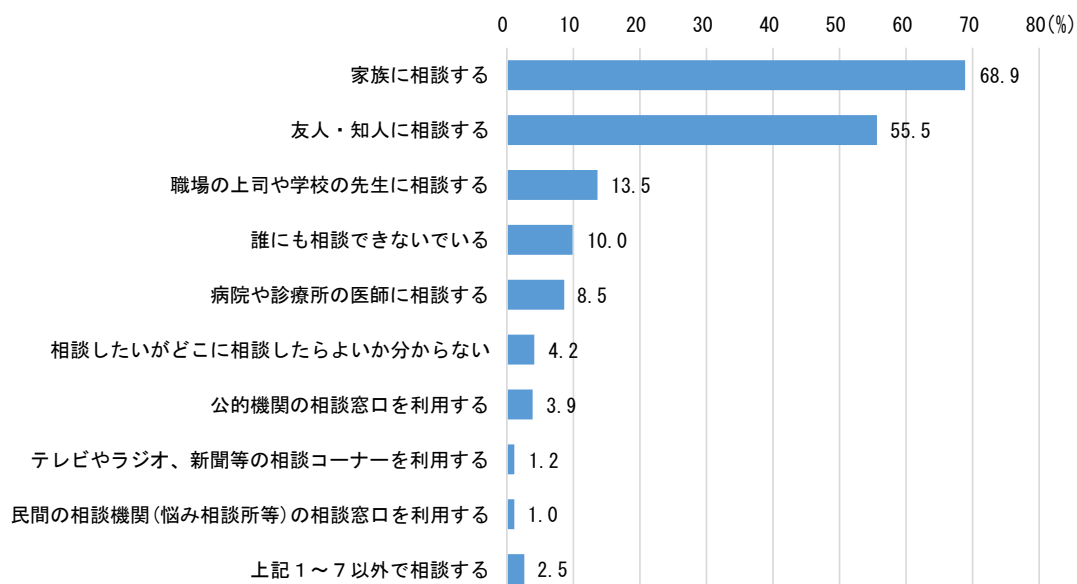


問 26 あなたは悩みを抱え行き詰ったとき、どのようにしますか。

(〇は主なものを3つまで)

悩みを抱え行き詰ったときの対処は、「家族に相談する」(68.9%)が最も多く、次いで「友人・知人に相談する」(55.5%)となっています。

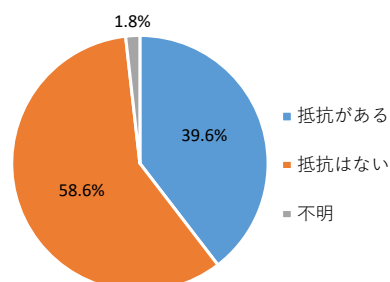
図. 悩みを抱え行き詰ったときの対処 (N=672)



問 27 あなたは精神科や心療内科を受診することに抵抗はありますか。(〇は1つ)

精神科や心療内科の受診について、「抵抗がある」が39.6%、「抵抗はない」が58.6%となっています。

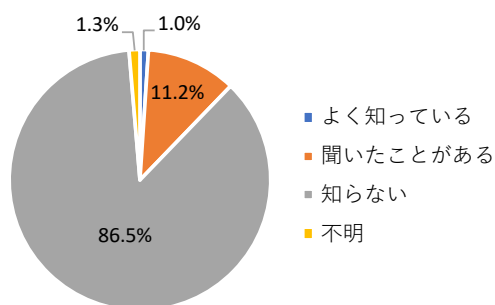
図. 精神科や心療内科を受診することへの抵抗 (N=672)



問 28 あなたは「ゲートキーパー」を知っていますか。(〇は1つ)

ゲートキーパーについて、「知らない」が86.5%となっています。

図. ゲートキーパーの認知度 (N=672)

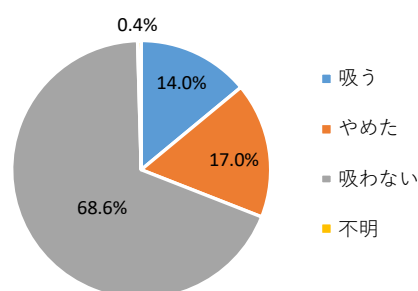


6. たばこについて

問 29 あなたはたばこを吸いますか。(○は1つ)

喫煙習慣について、「吸わない」(68.6%)
が最も多く、次いで「やめた」(17.0%) とな
っています。

図. 喫煙習慣 (N=672)



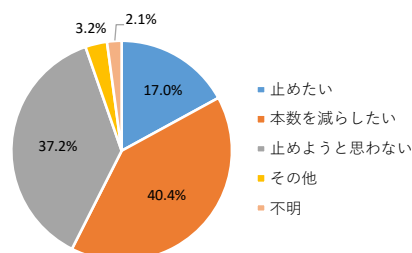
上段：度数 下段：%		吸う	(以前 吸ってい たが) や めた	吸わない	不明
性別	男性 (N=257)	66	73	118	0
		25.7	28.4	45.9	0.0
女性 (N=410)		28	41	339	2
		6.8	10.0	82.7	0.5
性別 年齢別	男性20代 (N=17)	3	0	14	0
		17.6	0.0	82.4	0.0
	男性30代 (N=39)	6	9	24	0
		15.4	23.1	61.5	0.0
	男性40代 (N=62)	22	11	29	0
		35.5	17.7	46.8	0.0
	男性50代 (N=53)	13	17	23	0
		24.5	32.1	43.4	0.0
	男性60代以上 (N=85)	22	36	27	0
		25.9	42.4	31.8	0.0
	女性20代 (N=20)	0	0	20	0
		0.0	0.0	100.0	0.0
	女性30代 (N=59)	3	11	45	0
		5.1	18.6	76.3	0.0
	女性40代 (N=81)	6	6	68	1
		7.4	7.4	84.0	1.2
	女性50代 (N=93)	13	9	71	0
		14.0	9.7	76.3	0.0
	女性60代以上 (N=157)	6	15	135	1
		3.8	9.6	86.0	0.6

問 29 で「1. 吸う」を選んだ方にお伺いします。

今後、喫煙についてどう対応されますか。(○は1つ)

今後の喫煙への対応について、「本数を減ら
したい」(40.4%) が最も多く、次いで「止め
ようと思わない」(37.2%) となっています。

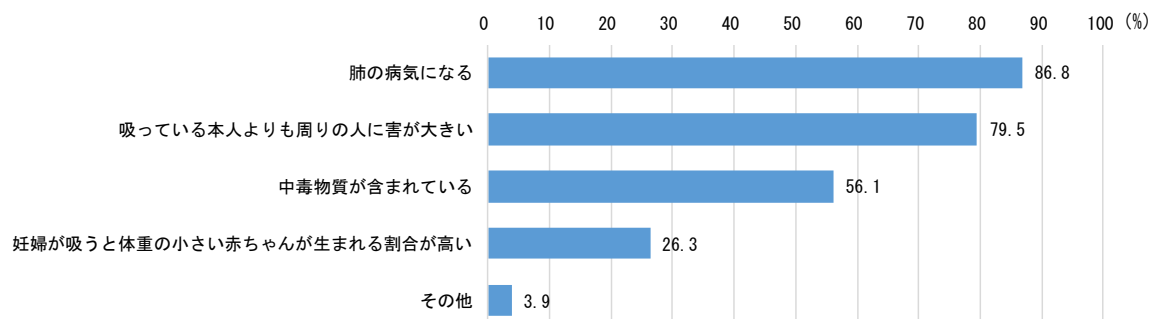
図. 今後の喫煙への対応 (N=94)



問 30 たばこの害はどのようなものだと思いますか。(〇は主なものを3つまで)

たばこの害について思うことは、「肺の病気になる」(86.8%) が最も多く、次いで「吸っている本人よりも周りの人に害が大きい」(79.5%) となっています。

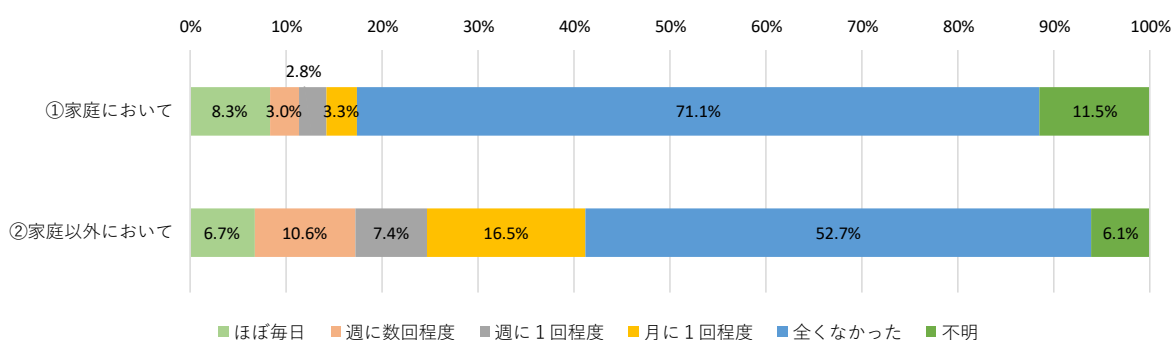
図. たばこの害について思うこと (N=672)



問 31 あなたは、この1ヶ月間に自分以外の人吸っているたばこの煙を吸う機会がありましたか。(①～②の項目ごとに〇を1つ)

自分以外の人吸っているたばこの煙を吸う機会について、「家庭以外での受動喫煙」は「家庭での受動喫煙」の2倍以上となっています。

図. 自分以外の人吸っているたばこの煙を吸う機会 (N=672)



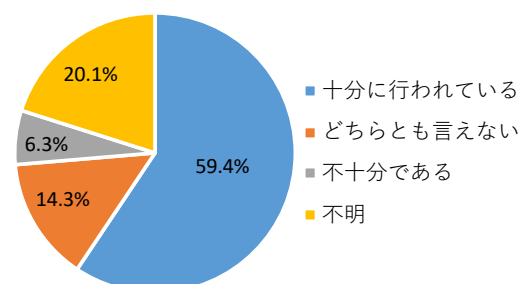
現在お勤めの方（自営業、アルバイト、パート等を含む）にお伺いします。

問 32 あなたの職場で分煙のための取り組みは十分に行われていますか。(〇は1つ)

職場での分煙のための取り組みについて、「十分に行われている」(59.4%) が最も多くなっています。

一方、分煙のための取り組みが十分に行われていない職場は6.3%となっています。

図. 職場での分煙のための取り組み (N=672)



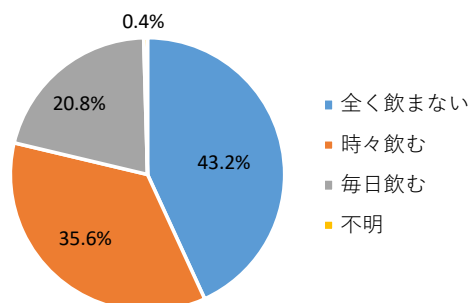
7. 飲酒について

問 33 アルコール類をどのくらいの頻度で飲みますか。(〇は1つ)

飲酒の頻度について、「全く飲まない」
(43.2%) が最も多くなっています。

一方、アルコール類を毎日飲む人は 20.8%
となっています。

図. 飲酒の頻度 (N=672)

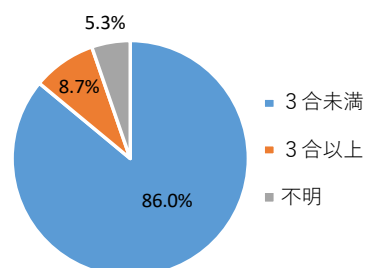


問 33 で「2. 時々飲む」「3. 毎日飲む」を選んだ方にお伺いします。

1 日にどれくらい飲みますか。

1 日の飲酒量について、「3 合未満」が
86.0%、「3 合以上」が 8.7%となっていま
す。

図. 1 日の飲酒量 (N=379)

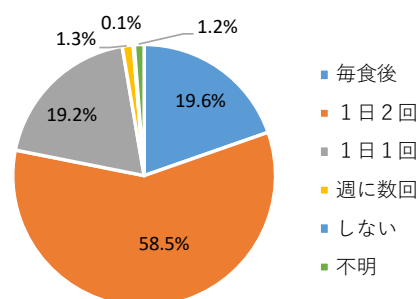


8. 歯の健康について

問 34 あなたは歯磨きを何回しますか。(〇は1つ)

歯磨きの回数について、「1日2回」(58.5%)が最も多く、次いで「毎食後」(19.6%)となっています。

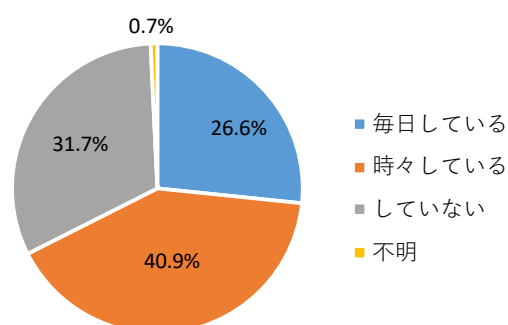
図. 歯磨きの回数 (N=672)



問 35 あなたは歯間ブラシなどの歯間清掃器具で歯間清掃をしていますか。(〇は1つ)

歯間清掃について、「時々している」(40.9%)が最も多く、次いで「時々していない」(31.7%)となっています。

図. 歯間清掃 (N=672)

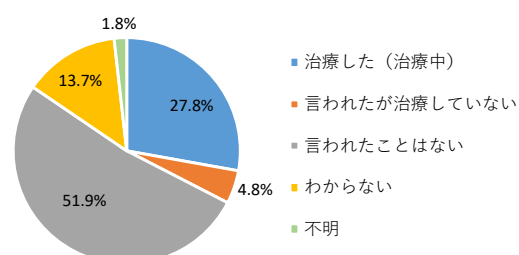


問 36 あなたは歯科で歯周病と言われたことがありますか。(〇は1つ)

歯周病について、「言われたことはない」(51.9%)が最も多く、次いで「治療した」(27.8%)となっています。

一方、歯周病と言われたが治療していない人は4.8%となっています。

図. 歯周病 (N=672)



問 37 あなたの歯は何本残っていますか。(親知らず、入れ歯（義歯）、ブリッジ、インプラントは含みません。差し歯は含みます。)(○は1つ)

注：永久歯は、全部で 28 本（親知らずを含まない）あります。

残っている自分の歯について、「24 本以上」(65.0%) が最も多く、次いで「1～19 本」(17.6%) となっています。

自分の歯が 20 本以上残っている人（「24 本以上」＋「20～23 本」）は 82.6% となっています。

図. 残っている自分の歯 (N=672)

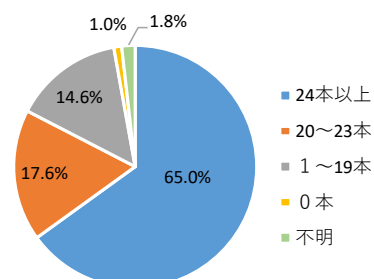


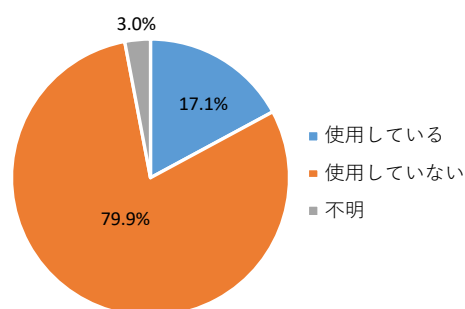
表. 残っている自分の歯（性別、性別年齢別）

上段：度数 下段：%		24本以上	20～23本	1～19本	0本	不明
性別	男性 (N=257)	168	43	39	5	2
		65.4	16.7	15.2	1.9	0.8
	女性 (N=410)	266	75	59	2	8
		64.9	18.3	14.4	0.5	2.0
性別年齢別	男性20代 (N=17)	16	0	0	1	0
		94.1	0.0	0.0	5.9	0.0
	男性30代 (N=39)	34	3	1	1	0
		87.2	7.7	2.6	2.6	0.0
	男性40代 (N=62)	48	9	4	0	1
		77.4	14.5	6.5	0.0	1.6
	男性50代 (N=53)	36	8	8	0	1
		67.9	15.1	15.1	0.0	1.9
	男性60代以上 (N=85)	34	23	25	3	0
		40.0	27.1	29.4	3.5	0.0
	女性20代 (N=20)	19	1	0	0	0
		95.0	5.0	0.0	0.0	0.0
	女性30代 (N=59)	51	6	1	0	1
		86.4	10.2	1.7	0.0	1.7
	女性40代 (N=81)	73	4	3	0	1
		90.1	4.9	3.7	0.0	1.2
	女性50代 (N=93)	62	18	11	1	1
		66.7	19.4	11.8	1.1	1.1
	女性60代以上 (N=157)	61	46	44	1	5
		38.9	29.3	28.0	0.6	3.2

問 38 あなたは抜けた歯の治療法として「入れ歯（義歯）」を使用していますか。（○は1つ）

入れ歯について、「使用している」が17.1%、「使用していない」が79.9%となっています。

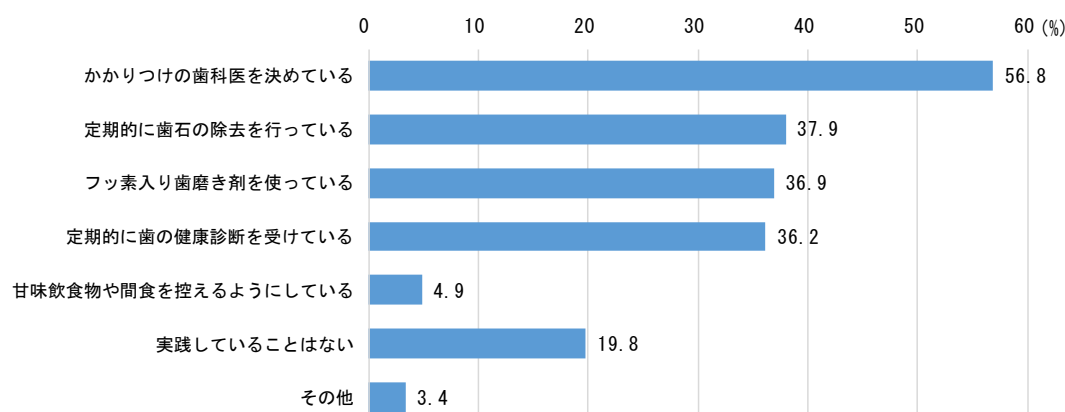
図. 入れ歯 (N=672)



問 39 あなたは歯の健康づくりのために、実践していることはありますか。（○はいくつでも）

歯の健康づくりのために実践していることは、「かかりつけの歯科医を決めている」（56.8%）が最も多く、次いで「定期的に歯石の除去を行っている」（37.9%）となっています。

図. 歯の健康づくりのために実践していること (N=672)

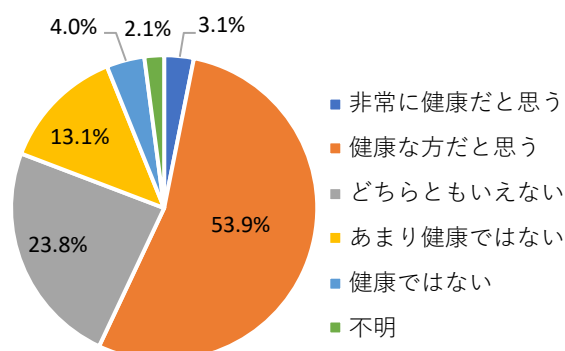


9. 健康に関する知識・意識、健康管理について

問 40 あなたは自分自身が健康であると思いますか。(〇は1つ)

自分が感じる自分の健康について、「健康な方だと思う」(53.9%)が最も多く、次いで「どちらともいえない」(23.8%)、「あまり健康ではない」(13.1%)となっています。

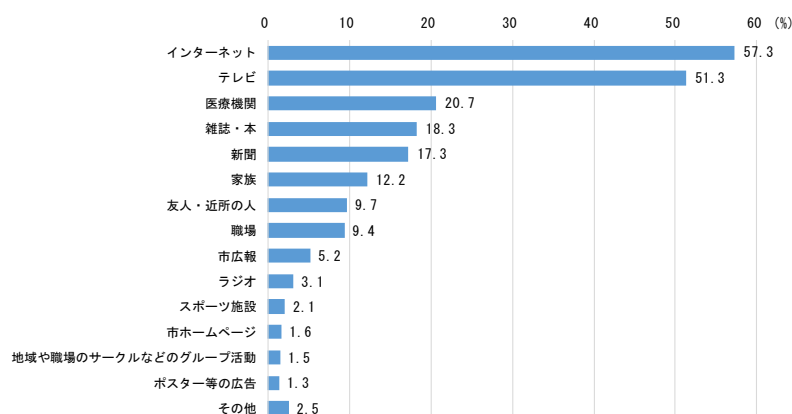
図. 自分が感じる自分の健康 (N=672)



問 41 あなたは健康に関する情報をどこから得ていますか。(〇は主なものを3つまで)

健康に関する情報の入手方法は、「インターネット」(57.3%)が最も多く、次いで「テレビ」(51.3%)となっています。

図. 健康に関する情報の入手方法 (N=672)

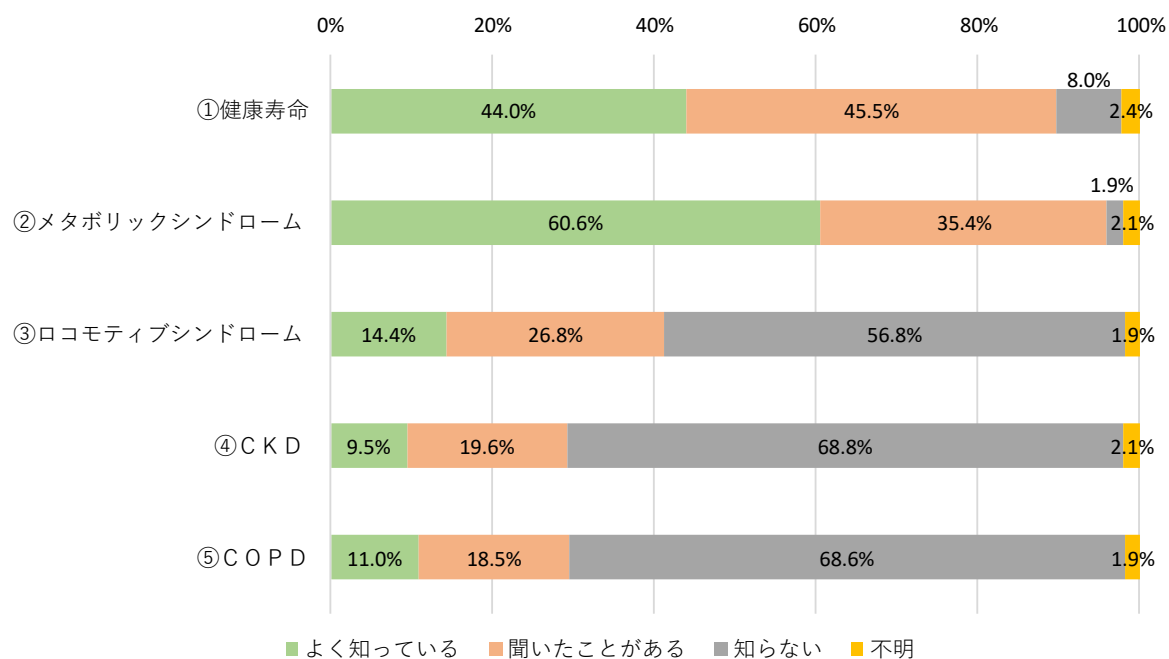


問 42 あなたは次の言葉の意味を知っていますか。(①～④の項目ごとに○を1つ)

健康に関する言葉の意味について、「健康寿命」や「メタボリックシンドローム」の認知度（「よく知っている」＋「聞いたことがある」）は8割以上となっています。

一方、「ロコモティブシンドローム」や「CKD」、「COPD」は「知らない」が最も多くなっています。

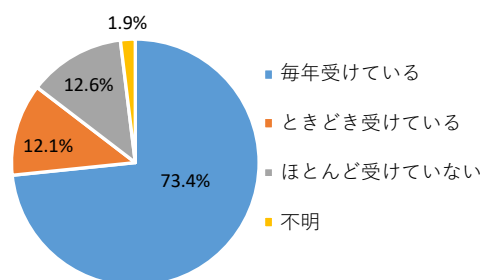
図. 健康に関する言葉の認知度 (N=672)



問 43 あなたは健康管理のために健康診査（市の基本健診、職場の健診、人間ドックなど）を受けていますか。（〇は1つ）

健康診査について、「毎年受けている」（73.4%）が最も多く、次いで「ときどき受けている」（12.1%）となっています。

図. 健康診査（N=672）

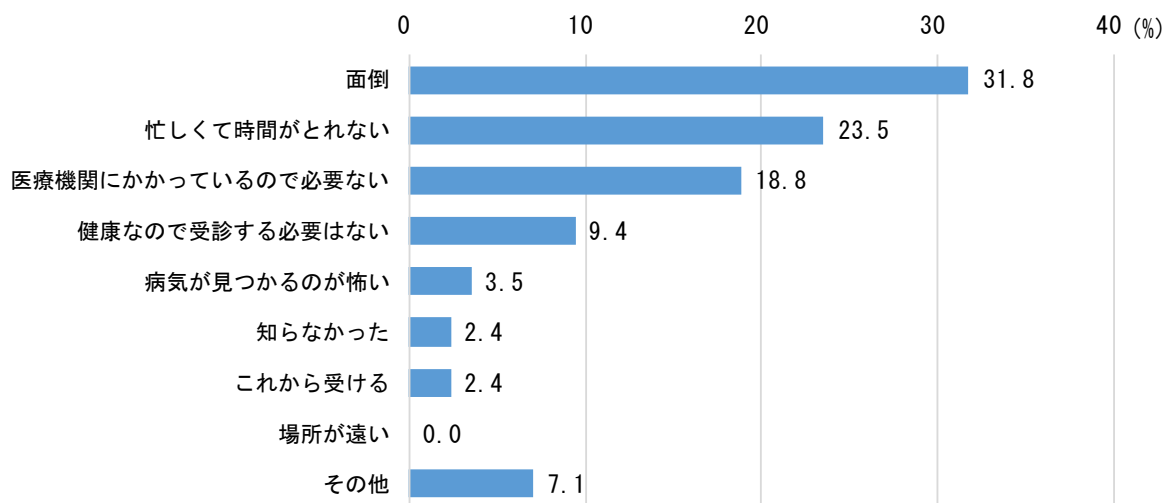


問 43 で「3. ほとんど受けていない」を選んだ方にお伺いします。

受けない理由は次のどれですか。主なものを1つ教えてください。（〇は1つ）

健康診査を受けない理由は、「面倒」（31.8%）が最も多く、次いで「忙しくて時間がとれない」（23.5%）となっています。

図. 健康診査を受けない理由（N=85）

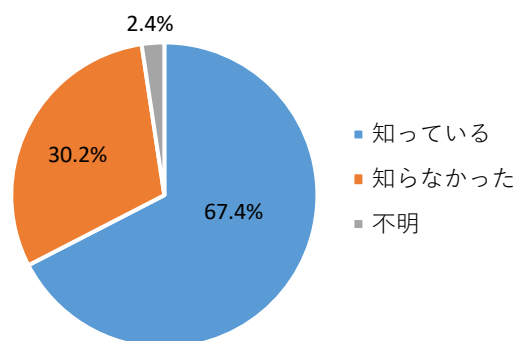


【糖尿病】

問 44 あなたは、糖尿病をはじめとする生活習慣病は、重症化するまで自覚症状がないことを知っていますか。(〇は1つ)

生活習慣病は重症化するまで自覚症状がないことについて、「知っている」が67.4%、「知らなかった」が30.2%となっています。

図. 生活習慣病は重症化するまで自覚症状がないことの認知度 (N=672)



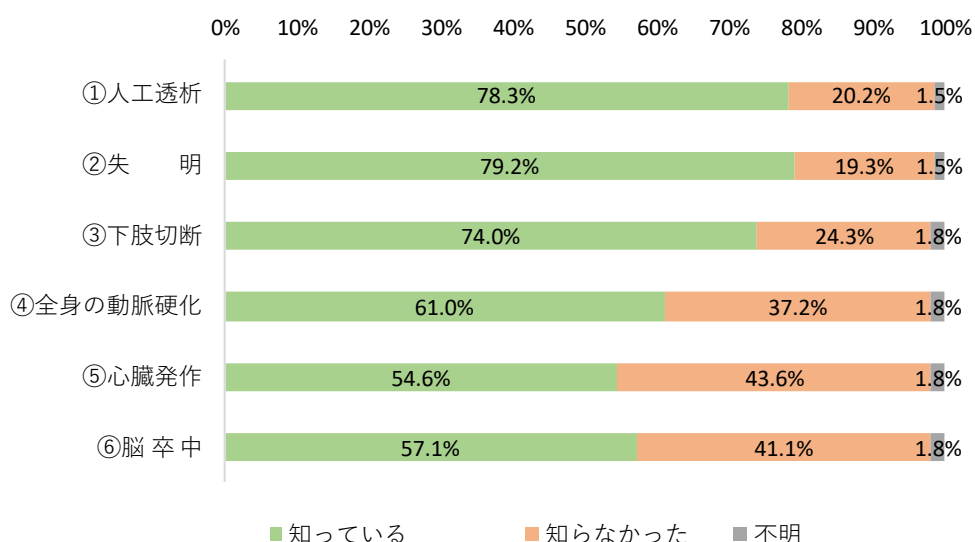
問 45 あなたは、糖尿病が原因で以下のことが起こることを知っていますか。

(①～⑥の項目ごとに〇を1つ)

糖尿病が原因でおこることについて、「人工透析」や「失明」、「下肢切断」は7割以上が「知っている」と答えています。

一方、「全身の動脈硬化」や「心臓発作」、「脳卒中」は約4割が「知らない」と答えています。

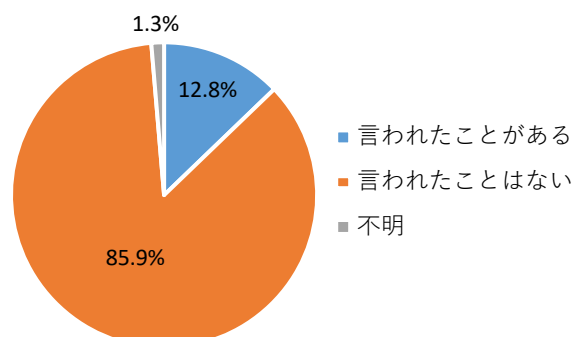
図. 糖尿病が原因でおこることの認知度 (N=672)



問 46 あなたは、これまでに医療機関や健診で糖尿病といわれたことがありますか。（「境界型である」「糖尿病の気がする」「糖尿病になりかけている」等のようにいわれた方も含みます。）（○は1つ）

糖尿病と言われたことがある人は
12.8%となっています。

図. 糖尿病 (N=672)

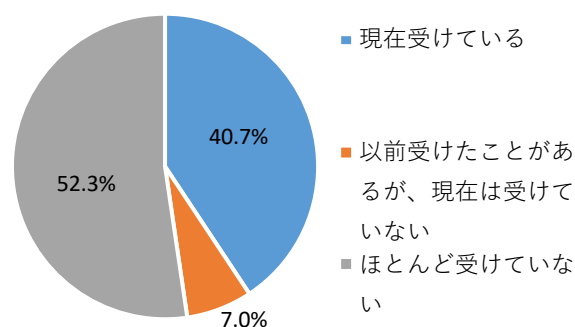


問 46 で「1. いわれたことがある」を選んだ方にお伺いします。

糖尿病の治療を受けたことがありますか。（○は1つ）

糖尿病の治療について、「現在受けている」（40.7%）が最も多く、次いで「ほとんど受けていない」（52.3%）となっています。

図. 糖尿病の治療 (N=86)

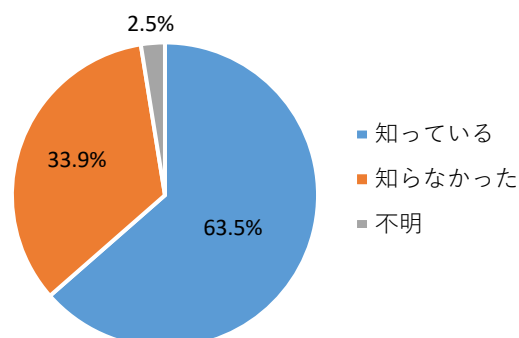


【がん】

問 47 あなたは、近年 20～30 歳代の若い女性に子宮頸がんが増えていることを知っていますか。(〇は1つ)

若い女性に子宮頸がんが増えていることについて、「知っている」が 63.5%、「知らなかった」が 33.9%となっています。

図. 若い女性に子宮頸がんが増えていることの認知度 (N=672)



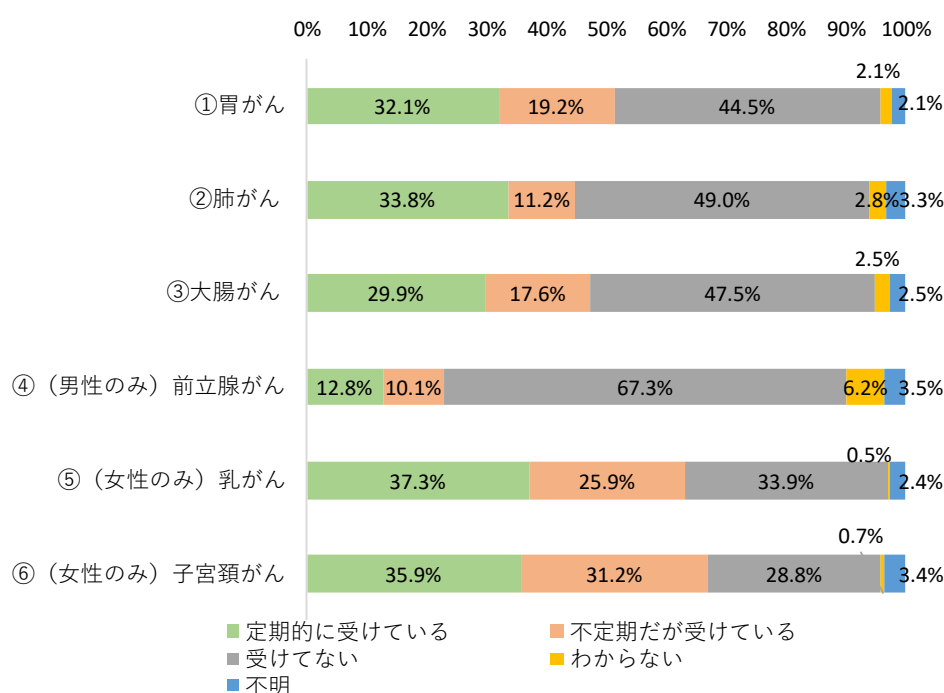
問 48 あなたは、次のがん検診を受けたことがありますか。(①～⑦の項目ごとに〇を1つ)

がん検診について、「胃がん」や「肺がん」、「大腸がん」を定期的に受けている人は約3割となっており、「胃がん」を除き「不定期だが受けている」をあわせても5割以下となっています。

特に、男性の「前立腺がん」は約7割が「受けていない」と答えています。

女性の「乳がん」や「子宮がん」について、定期的に受けている人は約3割となっており、「不定期だが受けている」をあわせると6割以上となっています。

図. がん検診 (N=672)



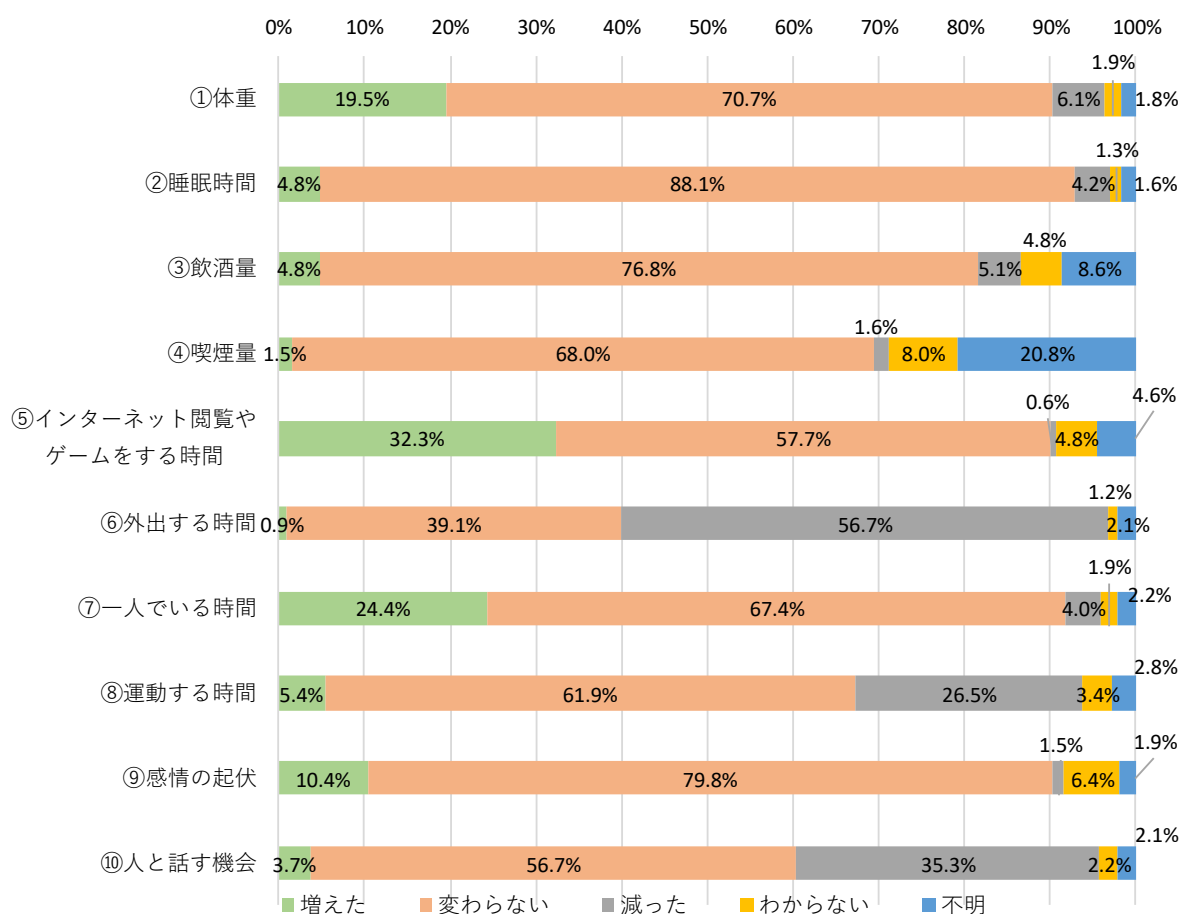
10. 新型コロナウイルス感染症について

問 49 あなたは新型コロナウイルス感染症の流行により、体や生活習慣に変化はありましたか。

(〇はいくつでも)

新型コロナウイルス感染症の流行がもたらした変化について、「増えた」が最も多かった項目は「インターネット閲覧やゲームをする時間」で32.3%、次いで「一人での時間」が24.4%となっています。「減った」が最も多かった項目は「外出する時間」で56.7%、次いで「人と話す機会」が35.3%となっています。「変わらない」は「外出する時間」を除き、5割以上となっています。

図. 新型コロナウイルス感染症の影響 (N=672)

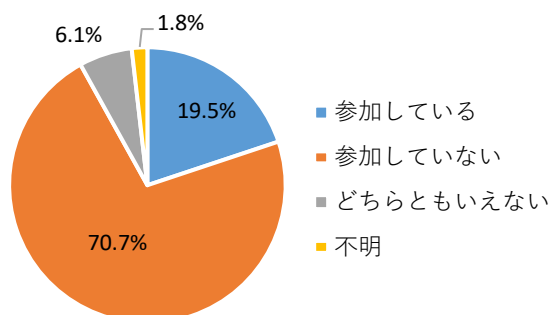


11. 社会参加・市の取り組みについて

問 50 あなたは健康づくりに関する活動（職場や学校、地域のサークル、スポーツクラブ等）に自主的に参加していますか。（〇は1つ）

健康づくりに関する活動への参加について、「参加していない」（70.7%）が最も多く、次いで「参加している」（19.5%）となっています。

図. 健康づくりに関する活動への参加（N=672）

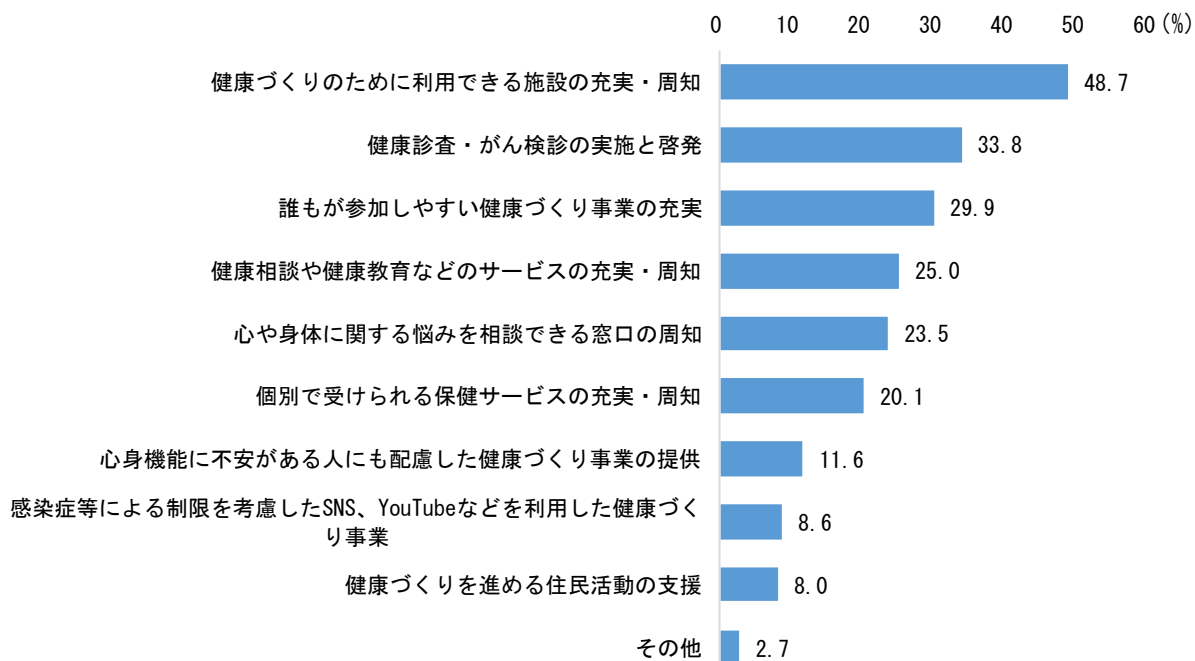


問 51 あなたは、健康づくりのために白山市でどんな取り組みが重要だと思いますか。

（〇は主なものを3つまで）

健康づくりのために重要な白山市の取り組みは、「健康づくりのために利用できる施設の充実・周知」（48.7%）が最も多く、次いで「健康診査・がん検診の実施と啓発」（33.8%）となっています。

図. 健康づくりのために重要な白山市の取り組み（N=672）

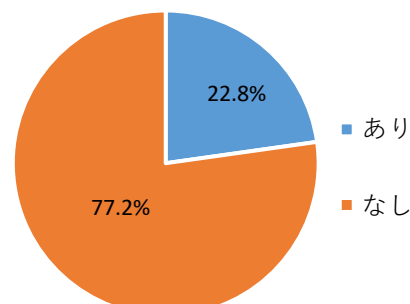


12. 自由回答について

問 52 白山市の健康づくりの取り組みについて、ご自由にご意見やご要望をお書きください。

白山市の健康づくりの取り組みについて、
ご自由にご意見やご要望をたずねたところ、
22.8%から何らかの回答が得られた。

図. 白山市の健康づくりの取り組みの意見 (N=672)



【主な回答】

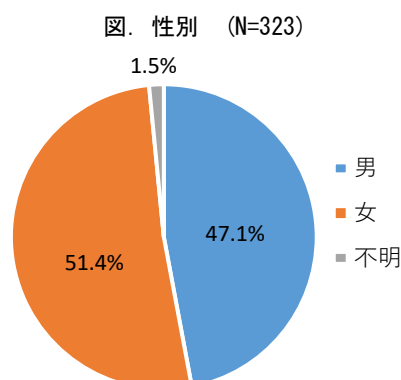
- ・健康づくりの為に地域において、サークル活動などがもっと、たくさん出来るようになったらよいと思います。施設の利用なども含めて、気楽に参加できる様になったらもっと良いと思います。
- ・健康づくりの施設も大切ですが、参加する人を増すためにも、運送バス等の提供も必要かとも思います。バスの動行が少なくなっている地域が多いので参加したくてもなかなか家から出れない人が多くなっていると思います。自分で行ける人ならいいのですが皆さんで協力して、運動する施設があるといいと思います。
- ・子供から高齢者までスポーツを通して楽しむ事ができる施設の充実、環境作りをもっとしてほしい。白山市に人工芝のグラウンドをもっと増やしてほしい。子供達の遊び場を充実させてほしい。少ない。かほつくる、小松航空プラザ、あめるんパーク、かがにこにこパーク、グリーンパークを有効活用して下さい。天候が悪くても運動できる屋根付きの施設を作して下さい。
- ・白山市民であれば安く利用できるスポーツ施設（ジムのような設備やウォーキングする場所）があると助かります。ウォーキングをしたくても、雨の日や雪が積もると行けないので。利用料も月額ではなく、都度払いができると良いですね。少し体調のことで不安があったり、相談できるサービスがあるといいです。病院は、とても待たされるし、働いているとなかなか行けないので。

Ⅱ こどもアンケート【小学5年生】

1. あなたご自身について

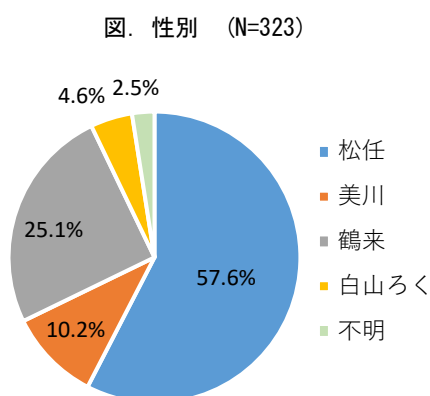
問1 あなたの性別は。(○は1つ)

回答者の性別は、「男」が47.1%、「女」が51.4%となっています。



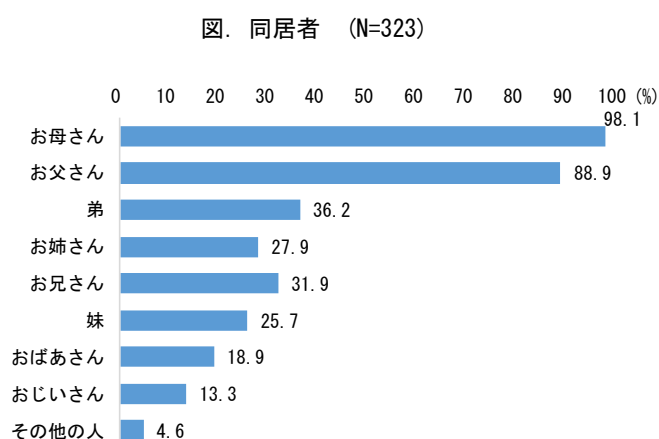
問2 あなたの住まいの地区は。(○は1つ)

回答者の居住地区は、「松任」(57.6%)が最も多く、次いで「鶴来」(25.1%)となっています。



問3 あなたと一緒に住んでいる人は。(あてはまるものすべてに○)

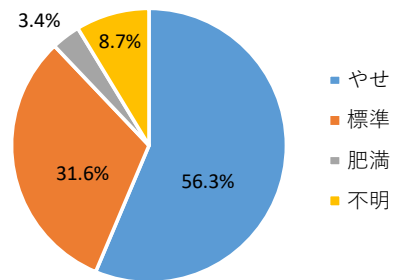
回答者の同居者は、「お母さん」(98.1%)が最も多く、次いで「お父さん」(88.9%)となっています。



問4 あなたの身長・体重は。(体格)

回答者の体格は、「やせ」が56.3%、「標準」が31.6%、「肥満」が3.4%となっています。

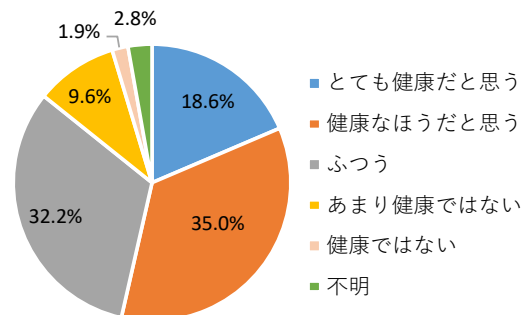
図. 性別 (N=323)



問5 あなたは自分が健康だと思いますか。(〇は1つ)

回答者が感じる自分の健康は、「健康なほうだと思う」(35.0%)が最も多く、「とても健康だと思う」(18.6%)をあわせると53.6%となっています。

図. 自分が感じる自分の健康 (N=323)



2. 栄養・食生活について

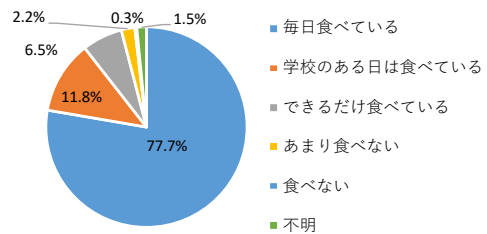
問6 あなたは「朝食」を食べていますか。(○は1つ)

※飲み物やサプリメント等だけをとった場合は「食べる」に含みません。

朝食について、「毎日食べている」が最も多く、77.7%となっています。

一方、欠食する小学生（「あまり食べない」＋「食べない」）は2.5%となっています。

図. 朝食 (N=323)

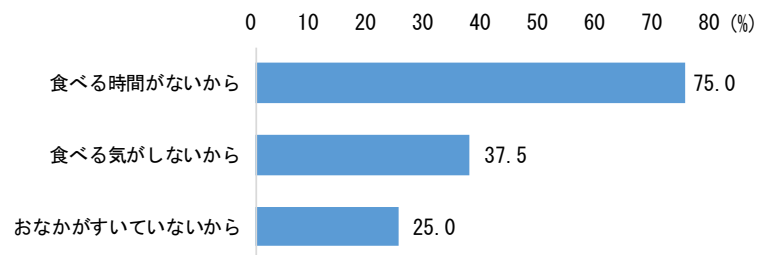


問6で「4. あまり食べない」「5. 食べない」と答えた方にお聞きします。

それはなぜですか。(あてはまるものすべてに○)

朝食を抜く理由について、
が「食べる時間がないから」
(75.0%) 最も多く、次いで
「食べる気がしないから」
(37.5%) となっています。

図. 朝食を抜く理由 (N=8)

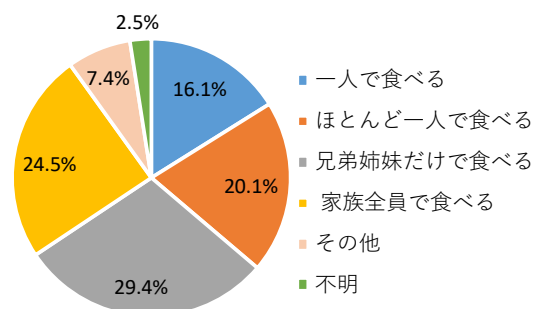


問7 あなたは、誰と「朝食」を食べていますか。(○は1つ)

朝食と一緒に食べる人について、「兄弟姉妹だけで食べる」が最も多く、29.4%となっています。

一方、一人で食べる小学生（「一人で食べる」＋「ほとんど一人で食べる」）は26.2%となっています。

図. 朝食と一緒に食べる人 (N=323)

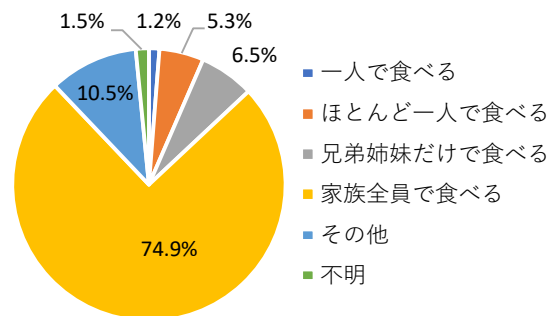


問8 あなたは、誰と「夕食」を食べていますか。(〇は1つ)

夕食と一緒に食べる人について、「家族全員で食べる」が最も多く、74.9%となっています。

一方、一人で食べる小学生（「一人で食べる」＋「ほとんど一人で食べる」）は6.5%となっています。

図. 夕食と一緒に食べる人 (N=323)

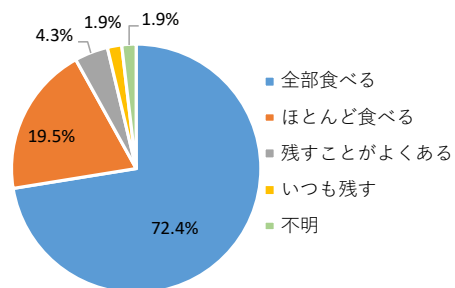


問9 あなたは、「給食」を全部食べていますか。(〇は1つ)

給食を全部食べているかについて、「全部食べる」が最も多く、72.4%となっています。

一方、給食を残す小学生（「残すことがよくある」＋「いつも残す」）は6.2%となっています。

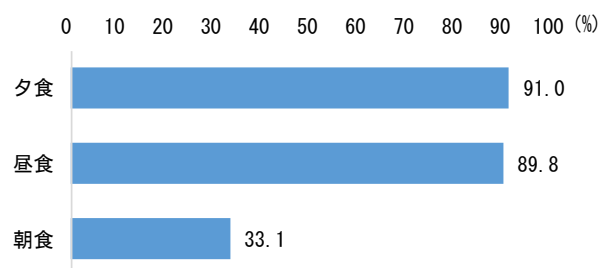
図. 給食を全部食べているか (N=323)



問10 あなたが、野菜を食べている食事はいつですか？(〇は1つ)

野菜を食べている食事について、「夕食」(91.0%)が最も多く、次いで「昼食」(89.8%)となっています。

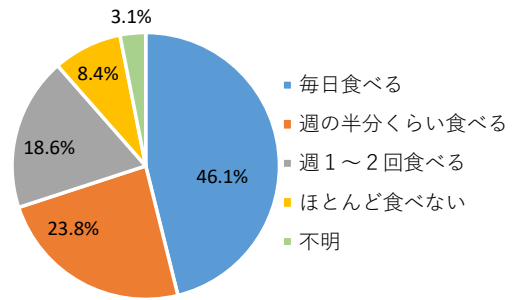
図. 野菜を食べる食事 (N=323)



問 11 あなたは、おやつをどれくらい食べますか。(〇は1つ)

おやつを食べる頻度について、「毎日食べる」(46.1%)が最も多く、次いで「週の半分くらい食べる」(23.8%)となっています。

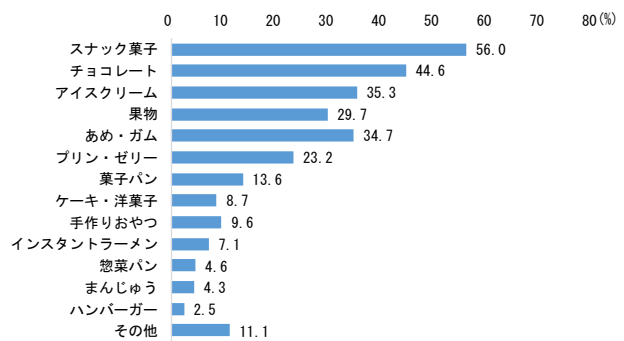
図. おやつを食べる頻度 (N=323)



問 12 よく食べるおやつは何ですか。(あてはまるものすべてに〇)

よく食べるおやつは、「スナック菓子」(56.0%)が最も多く、次いで「チョコレート」(44.6%)となっています。

図. よく食べるおやつ (N=323)

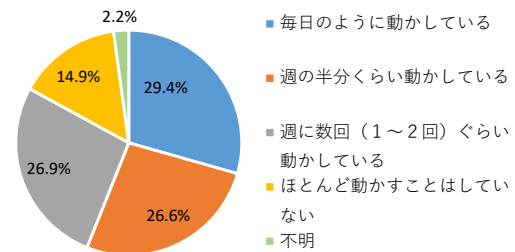


3. 運動について

問 13 あなたは、日頃、学校の授業以外で自分の体を動かすこと（遊び「なわとび・鬼ごっこ等」、スポーツ、運動）をどのくらいしますか。（○は1つ）

学校の授業以外で体を動かす頻度について、「毎日のように動かしている」（29.4%）が最も多く、次いで「週の半分くらい動かしている」（26.6%）となっています。

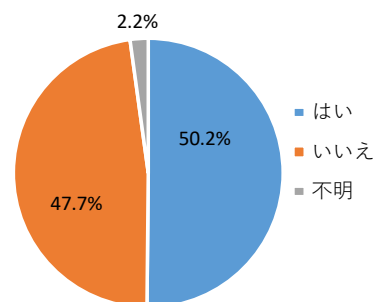
図. 学校の授業以外で体を動かす頻度（N=323）



問 14 あなたは、何かスポーツをしていますか。（○は1つ）

スポーツをしているかについて、「はい」が50.2%、「いいえ」が47.7%となっています。

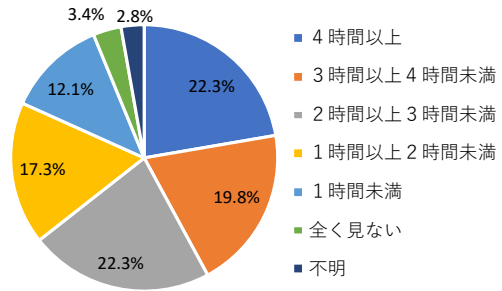
図. スポーツをしているか（N=323）



問 15 あなたは、平日に1日平均何時間テレビをしていますか。(〇は1つ)

平日にテレビを見る平均時間について、「4時間以上」「2～3時間未満」((22.3%) が最も多く、次いで「3～4時間未満」(19.8%) となっています。

図. 平日にテレビを見る平均時間 (N=322)

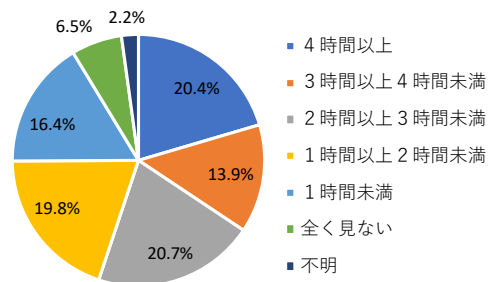


問 16 あなたは、平日に1日平均何時間、テレビゲームや携帯ゲームをしていますか。

(〇は1つ)

平日にゲームをする平均時間について、「2時間以上3時間未満」(20.7%) が最も多く、次いで「4時間以上」(20.4%) となっています。

図. 平日にゲームをする平均時間 (N=323)

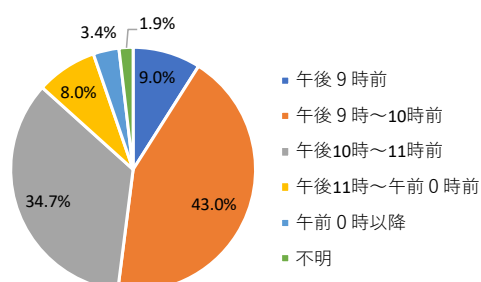


4. 休養（睡眠）・心の健康について

問 17 あなたは、学校がある日はいつも何時ごろ寝ますか。（○は1つ）

学校がある日の就寝時間について、「午後9～10時前」（43.0％）が最も多く、次いで「午後10～11時前」（34.7％）となっています。

図. 学校がある日の就寝時間（N=323）

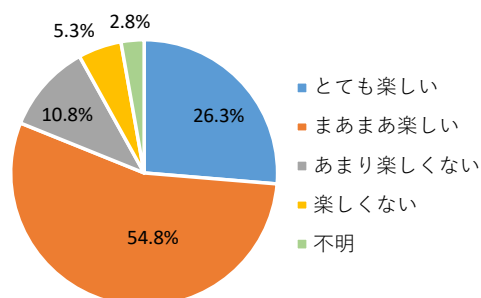


問 18 あなたは、今、学校に通うのが楽しいですか。（○は1つ）

学校に通うのが楽しいかについて、「まあまあ楽しい」（54.8％）が最も多く、「とても楽しい」（26.3％）をあわせると81.1％となっています。

一方、学校に通うのが楽しくない小学生（「あまり楽しくない」＋「楽しくない」）は16.1％となっています。

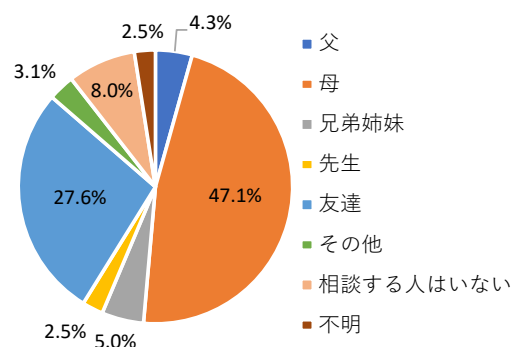
図. 学校に通うのが楽しいか（N=323）



問 19 あなたは、悩みがあるときには、誰に一番よく相談しますか。（○は1つ）

一番悩みを相談する人について、「母」（47.1％）が最も多く、次いで「友達」（27.6％）となっています。

図. 一番悩みを相談する人（N=323）

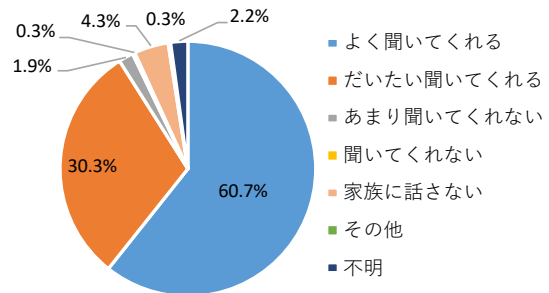


問 20 家族の人は、あなたの話をよく聞いてくれますか？（○は1つ）

家族は話をよく聞いてくれるかについて、「よく聞いてくれる」（60.7%）が最も多く、「だいたい聞いてくれる」（30.3%）をあわせると91.0%となっています。

一方、家族が話を聞いてくれない小学生（「あまり聞いてくれない」＋「聞いてくれない」）は2.1%、家族に話さない小学生は4.3%となっています。

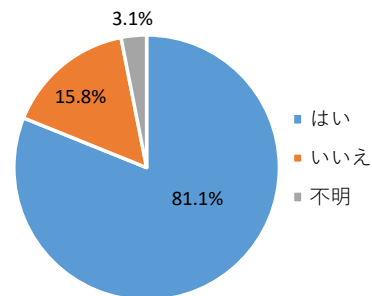
図. 家族は話をよく聞いてくれるか（N=323）



問 21 あなたは、自分のことを大切に思っていますか。（○は1つ）

自分のことを大切に思っているかについて、「はい」が81.1%、「いいえ」が15.8%となっています。

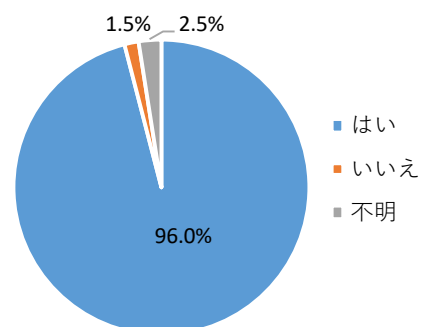
図. 自分のことを大切に思っているか（N=323）



問 22 あなたは、家族や友達などまわりの人のことを大切に思っていますか。（○は1つ）

まわりの人のことを大切に思っているかについて、「はい」が96.0%、「いいえ」が1.5%となっています。

図. まわりの人のことを大切に思っているか（N=323）

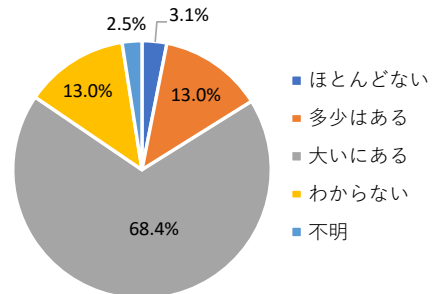


5. たばこ・お酒について

問 23 あなたは、たばこを吸うと健康に害がある（良くない）と思いますか。（○は1つ）

喫煙は健康に害があると思うかについて、「大いにある」（68.4%）が最も多く、次いで「多少はある」「わからない」（13.0%）となっています。

図. 喫煙は健康に害があると思うか (N=322)

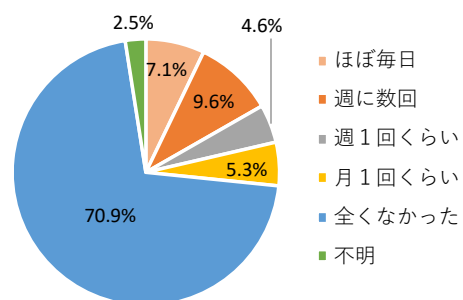


問 24 あなたは、「自分の家で」この1か月間に自分以外の人が吸っているたばこの煙を吸う機会がありましたか。（○は1つ）

自分の家での受動喫煙について、「全くなかった」人は70.9%となっています。

一方、自分の家で受動喫煙の機会があった小学生（月1回以上）は26.6%となっています。

図. 自分の家での受動喫煙 (N=323)

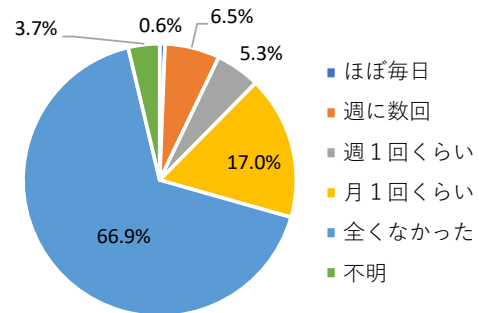


問 25 あなたは、「自分の家以外で」この1か月間に自分以外の人が吸っているたばこの煙を吸う機会がありましたか。(〇は1つ)

自分の家以外での受動喫煙について、「全くなかった」人は66.9%となっています。

一方、自分の家以外で受動喫煙の機会があった小学生（月1回以上）は29.4%となっています。

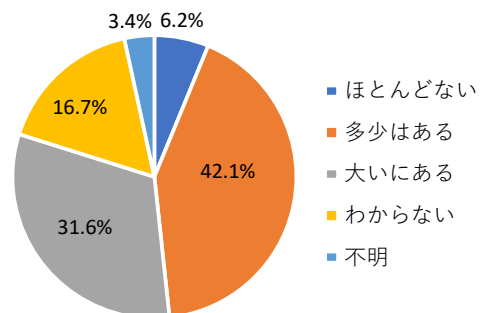
図. 自分の家以外での受動喫煙 (N=323)



問 26 あなたは、お酒を飲むと健康に害がある（良くない）と思いますか。(〇は1つ)

飲酒は健康に害があると思うかについて、「多少はある」(42.1%) が最も多く、次いで「大いにある」(31.6%) となっています。

図. 飲酒は健康に害があると思うか (N=323)

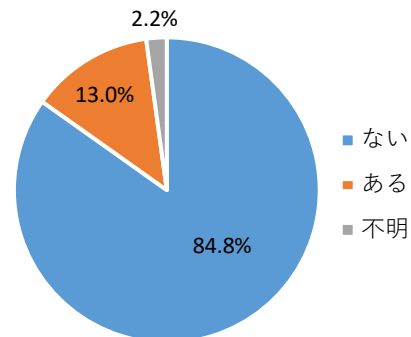


6. 歯の健康について

問 27 あなたは、むし歯がありますか。(○は1つ)

むし歯について、「ない」が84.8%、「ある」が13.0%となっています。

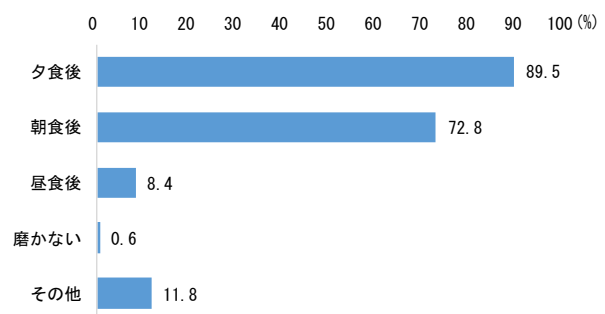
図. むし歯 (N=323)



問 28 あなたは、歯磨きをいつしていますか。(あてはまるものすべてに○)

歯磨きのタイミングは、「夕食後」(89.5%)が最も多く、次いで「朝食後」(72.8%)となっています。

図. 歯磨きのタイミング (N=323)

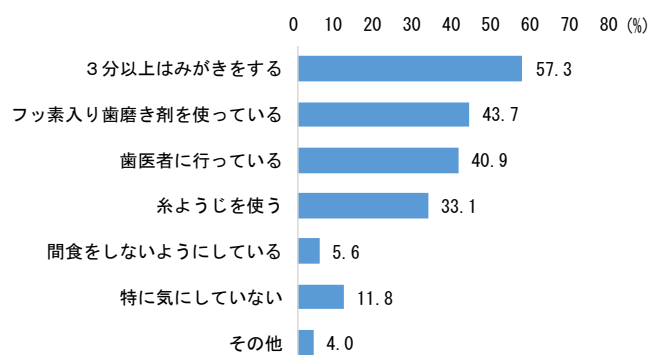


問 29 あなたは、歯の健康のために気をつけていることはありますか。

(あてはまるものすべてに○)

歯の健康のために気をつけていることは、「3分以上みがきをする」(57.3%)が最も多く、次いで「フッ素入り歯磨き剤を使っている」(43.7%)となっています。

図. 歯の健康のために気をつけていること (N=323)



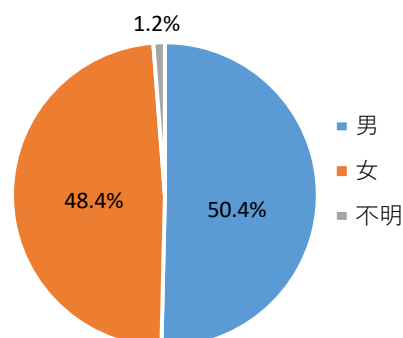
Ⅲ こどもアンケート【中学2年生】

1. あなたご自身について

問1 あなたの性別は。(○は1つ)

回答者の性別は、「男」が50.4%、「女」が48.4%となっています。

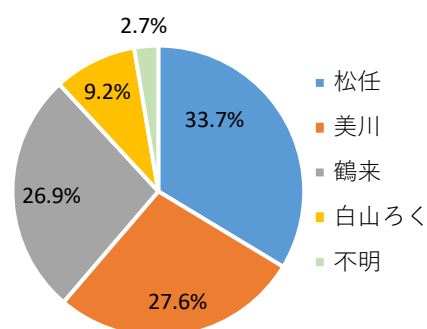
図. 性別 (N=322)



問2 あなたの住まいの地区は。(○は1つ)

回答者の居住地区は、「松任」(33.7%)が最も多く、次いで「美川」(27.6%)となっています。

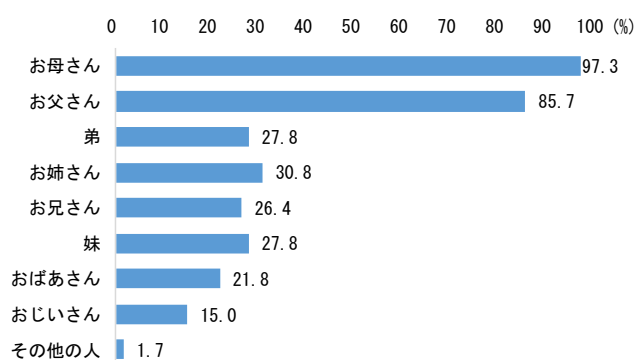
図. 性別 (N=322)



問3 あなたと一緒に住んでいる人は。(あてはまるものすべてに○)

回答者の同居者は、「お母さん」(97.3%)が最も多く、次いで「お父さん」(85.7%)となっています。

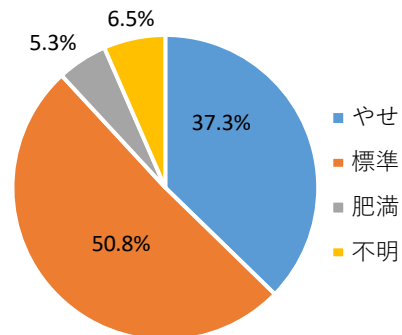
図. 同居者 (N=322)



問4 あなたの身長・体重は。(体格)

回答者の体格は、「標準」が50.8%、「やせ」が37.3%、「肥満」が5.3%となっています。

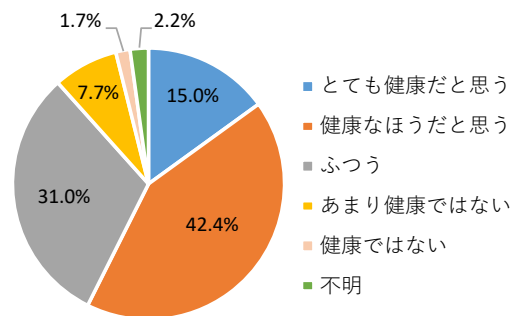
図. 性別 (N=322)



問5 あなたは自分が健康だと思いますか。(〇は1つ)

回答者が感じる自分の健康は、「健康なほうだと思う」(42.4%)が最も多く、「とても健康だと思う」(15.0%)をあわせると57.4%となっています。

図. 自分が感じる自分の健康 (N=322)



2. 栄養・食生活について

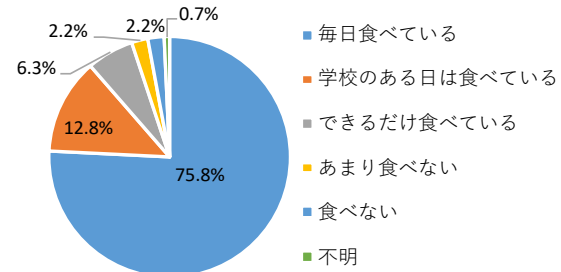
問6 あなたは「朝食」を食べていますか。(○は1つ)

※飲み物やサプリメント等だけをとった場合は「食べる」に含みません。

朝食について、「毎日食べている」が最も多く、75.8%となっています。

一方、欠食する中学生（「あまり食べていない」＋「食べていない」）は4.4%となっています。

図. 朝食 (N=322)

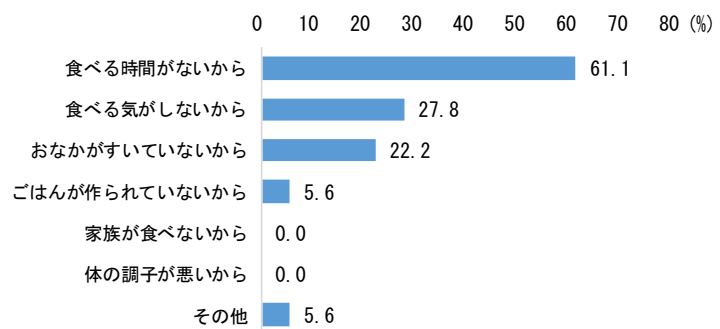


問6で「4. あまり食べない」「5. 食べない」と答えた方にお聞きします。

それはなぜですか。(あてはまるものすべてに○)

朝食を抜く理由について、「食べる時間がないから」(61.1%)が最も多くなっています。

図. 朝食を抜く理由 (N=18)

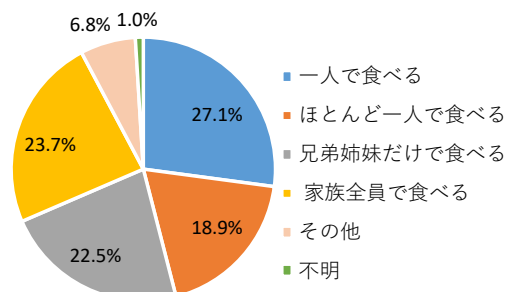


問7 あなたは、誰と「朝食」を食べていますか。(○は1つ)

朝食と一緒に食べる人について、「一人で食べる」(27.1%)が最も多く、「ほとんど一人で食べる」(18.9%)をあわせると46.0%となっています。

一方、「家族全員で食べる」は23.7%となっています。

図. 朝食と一緒に食べる人 (N=322)

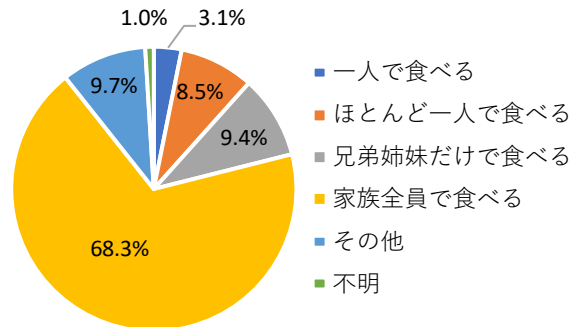


問8 あなたは、誰と「夕食」を食べていますか。(〇は1つ)

夕食を一緒に食べる人について、「家族全員で食べる」が最も多く、68.3%となっています。

一方、一人で食べる中学生（「一人で食べる」＋「ほとんど一人で食べる」）は11.6%となっています。

図. 夕食を一緒に食べる人 (N=322)

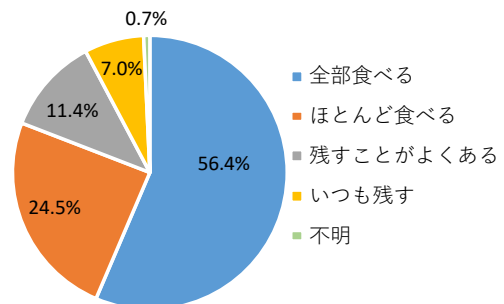


問9 あなたは、「給食」を全部食べていますか。(〇は1つ)

給食を全部食べているかについて、「全部食べる」が最も多く、56.4%となっています。

一方、給食を残す中学生（「残すことがよくある」＋「いつも残す」）は18.4%となっています。

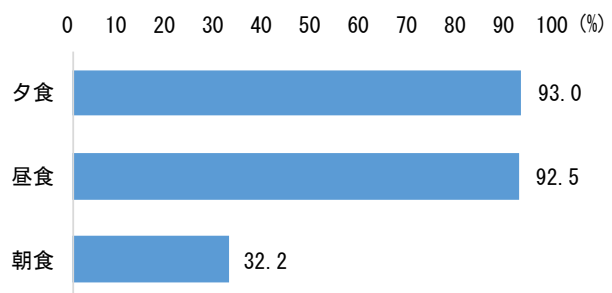
図. 給食を全部食べているか (N=322)



問10 あなたが、野菜を食べている食事はいつですか？(〇は1つ)

野菜を食べている食事について、「夕食」(93.0%)が最も多く、次いで「昼食」(92.5%)となっています。

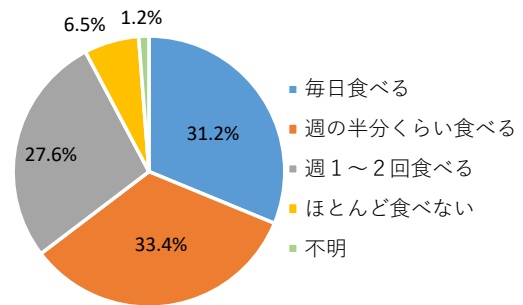
図. 野菜を食べる食事 (N=322)



問 11 あなたは、おやつをどれくらい食べますか。(〇は1つ)

おやつを食べる頻度について、「週の半分くらい食べる」(33.4%) が最も多く、次いで「毎日食べる」(31.2%) となっています。

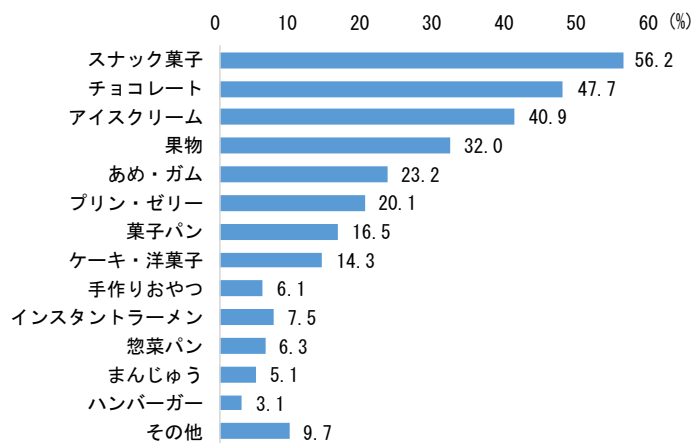
図. おやつを食べる頻度 (N=322)



問 13 よく食べるおやつは何ですか。(あてはまるものすべてに〇)

よく食べるおやつは、「スナック菓子」(56.2%) が最も多く、次いで「アイスクリーム」(47.7%) となっています。

図. よく食べるおやつ (N=322)

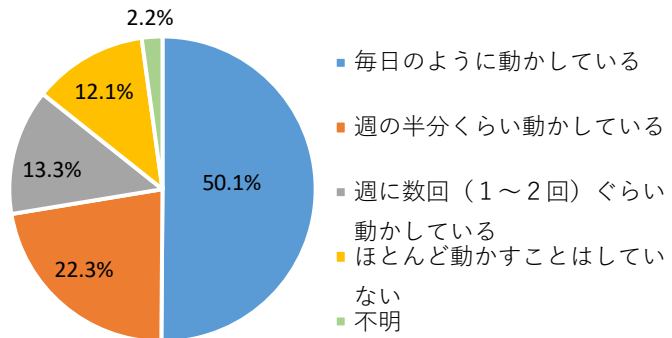


3. 運動について

問 13 あなたは、日頃、学校の授業以外で自分の体を動かすこと（遊び「なわとび・鬼ごっこ等」、スポーツ、運動）をどのくらいしますか。（〇は1つ）

学校の授業以外で体を動かす頻度について、「毎日のように動かしている」（50.1%）が最も多く、次いで「週の半分くらい動かしている」（22.3%）となっています。

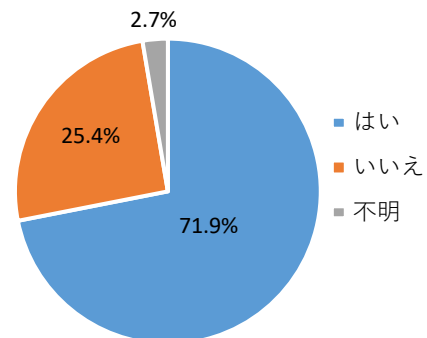
図. 学校の授業以外で体を動かす頻度（N=322）



問 14 あなたは、何かスポーツをしていますか。（〇は1つ）

スポーツをしているかについて、「はい」が71.9%、「いいえ」が25.4%となっています。

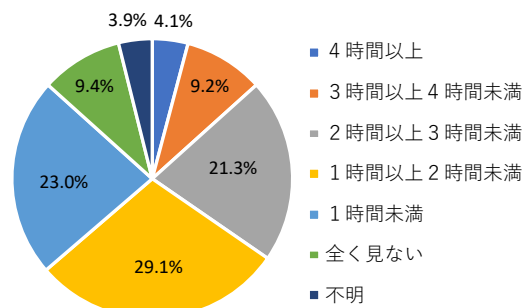
図. スポーツをしているか（N=322）



問 15 あなたは、平日に1日平均何時間テレビを見ていますか。（〇は1つ）

平日にテレビを見る平均時間について、「1～2時間未満」（29.1%）が最も多く、次いで「1時間未満」（23.0%）となっています。

図. 平日にテレビを見る平均時間（N=322）

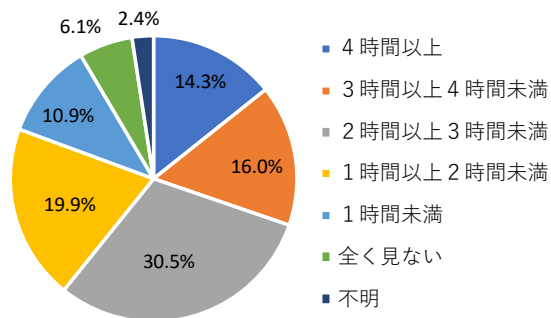


問 16 あなたは、平日に1日平均何時間、テレビゲームや携帯ゲームをしていますか。

(○は1つ)

平日にゲームをする平均時間について、「2～3時間未満」(30.5%)が最も多く、次いで「1～2時間未満」(19.9%)となっています。

図. 平日にゲームをする平均時間 (N=322)

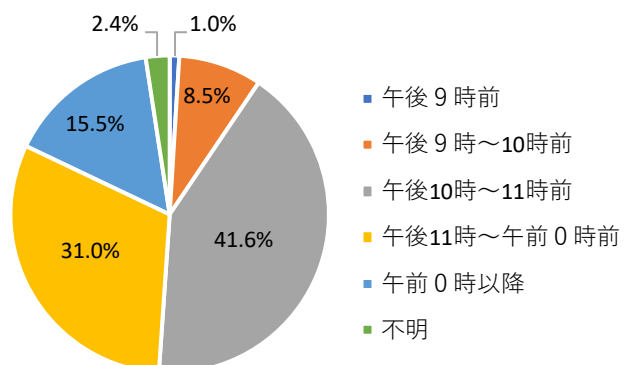


4. 休養（睡眠）・心の健康について

問 17 あなたは、学校がある日はいつも何時ごろ寝ますか。(○は1つ)

学校がある日の就寝時間について、「午後10～11時前」(41.6%)が最も多く、次いで「午後11～午前0時前」(31.0%)となっています。

図. 学校がある日の就寝時間 (N=322)

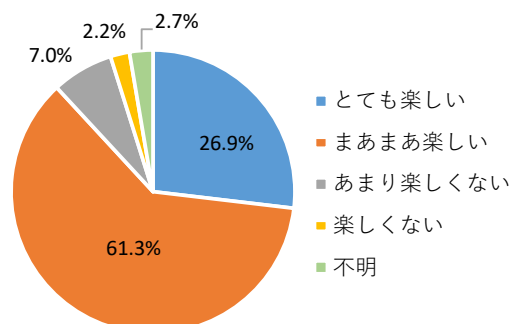


問 18 あなたは、今、学校に通うのが楽しいですか。(○は1つ)

学校に通うのが楽しいかについて、「まあまあ楽しい」(61.3%)が最も多く、「とても楽しい」(26.9%)をあわせると88.2%となっています。

一方、学校に通うのが楽しくない中学生(「あまり楽しくない」+「楽しくない」)は9.2%となっています。

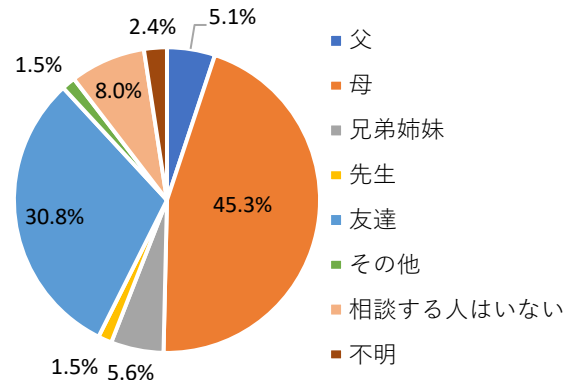
図. 学校に通うのが楽しいか (N=322)



問 19 あなたは、悩みがあるときには、誰に一番よく相談しますか。(〇は1つ)

一番悩みを相談する人について、「母」(45.3%)が最も多く、次いで「友達」(30.8%)となっています。

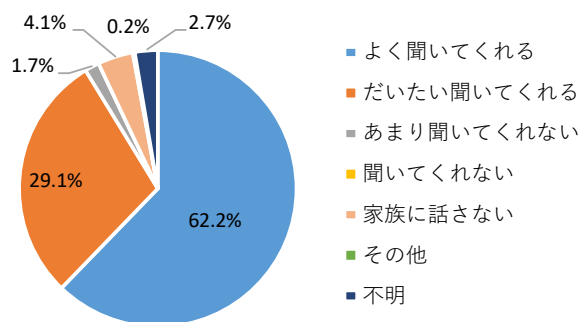
図. 一番悩みを相談する人 (N=322)



問 20 家族の人は、あなたの話をよく聞いてくれますか？(〇は1つ)

家族は話をよく聞いてくれるかについて、「よく聞いてくれる」(62.2%)が最も多く、「だいたい聞いてくれる」(29.1%)をあわせると 91.3%となっています。

図. 家族は話をよく聞いてくれるか (N=322)

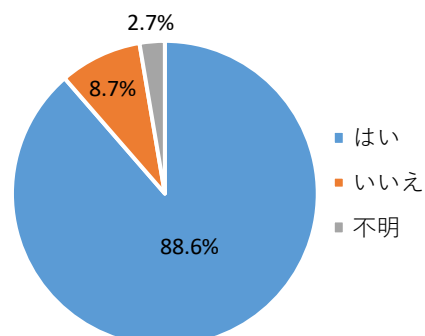


一方、家族が話を聞いてくれない中学生（「あまり聞いてくれない」＋「聞いてくれない」）は 1.7%、家族に話さない中学生は 4.1%となっています。

問 21 あなたは、自分のことを大切に思っていますか。(〇は1つ)

自分のことを大切に思っているかについて、「はい」が 88.6%、「いいえ」が 8.7%となっています。

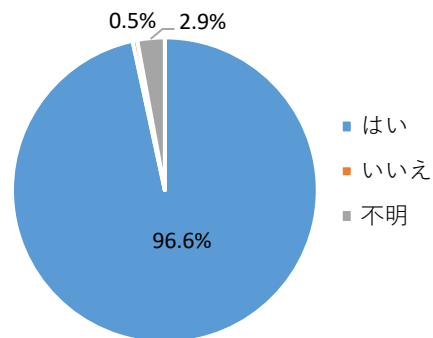
図. 自分のことを大切に思っているか (N=322)



問 22 あなたは、家族や友達などまわりの人のことを大切に思っていますか。(〇は1つ)

まわりの人のことを大切に思っているかについて、「はい」が96.6%、「いいえ」が2.9%となっています。

図. まわりの人のことを大切に思っているか (N=322)

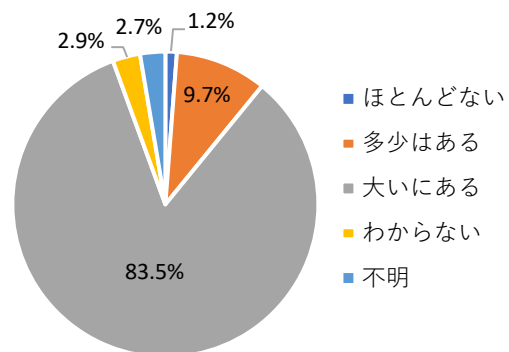


5. たばこ・お酒について

問 23 あなたは、たばこを吸うと健康に害がある（良くない）と思いますか。(〇は1つ)

喫煙は健康に害があると思うかについて、「大いにある」(83.5%)が最も多く、次いで「多少はある」(9.7%)となっています。

図. 喫煙は健康に害があると思うか (N=322)

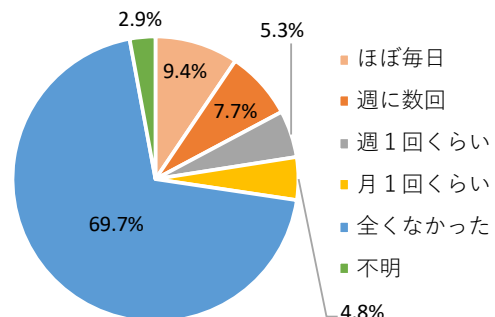


問 24 あなたは、「自分の家で」この1か月に自分以外の人が吸っているたばこの煙を吸う機会がありましたか。(〇は1つ)

自分の家での受動喫煙について、「全くなかった」人は69.7%となっています。

一方、自分の家で受動喫煙の機会があった中学生（月1回以上）は26.6%となっています。

図. 自分の家での受動喫煙 (N=322)

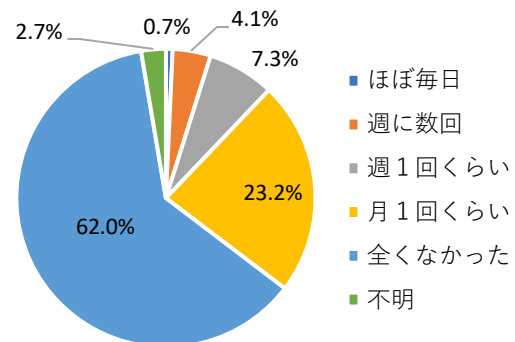


問 25 あなたは、「自分の家以外で」この1か月間に自分以外の人が吸っているたばこの煙を吸う機会がありましたか。(○は1つ)

自分の家以外での受動喫煙について、「全くなかった」人は62.0%となっています。

一方、自分の家以外で受動喫煙の機会があった中学生（月1回以上）は29.4%となっています。

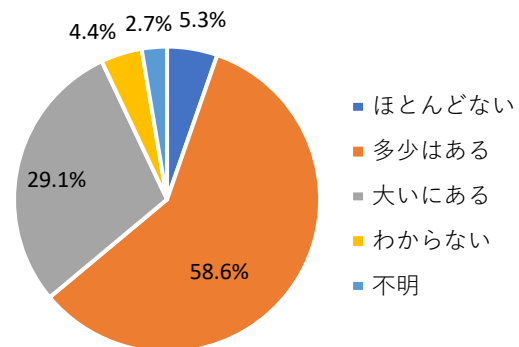
図. 自分の家以外での受動喫煙 (N=322)



問 26 あなたは、お酒を飲むと健康に害がある（良くない）と思いますか。(○は1つ)

飲酒は健康に害があると思うかについて、「多少はある」(58.6%) が最も多く、次いで「大いにある」(29.1%) となっています。

図. 飲酒は健康に害があると思うか (N=322)

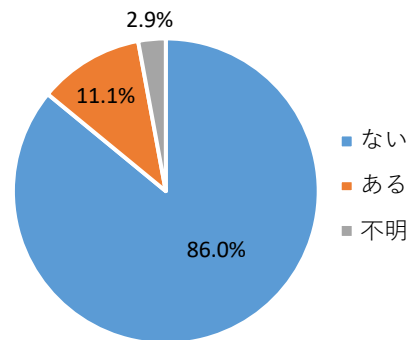


6. 歯の健康について

問 27 あなたは、むし歯がありますか。(○は1つ)

むし歯について、「ない」が86.0%、「ある」が11.1%となっています。

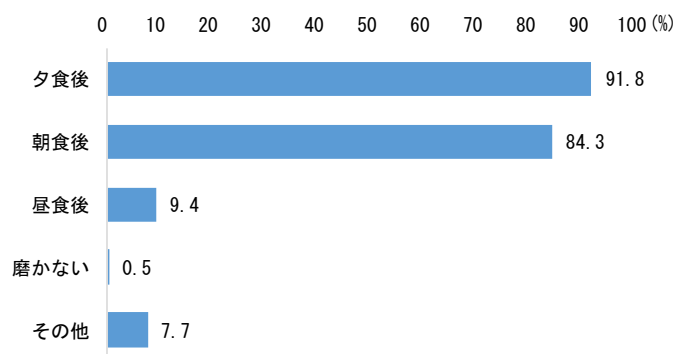
図. むし歯 (N=322)



問 28 あなたは、歯磨きをいつしていますか。(あてはまるものすべてに○)

歯磨きのタイミングは、「夕食後」(91.8%)が最も多く、次いで「朝食後」(84.3%)となっています。

図. 歯磨きのタイミング (N=322)

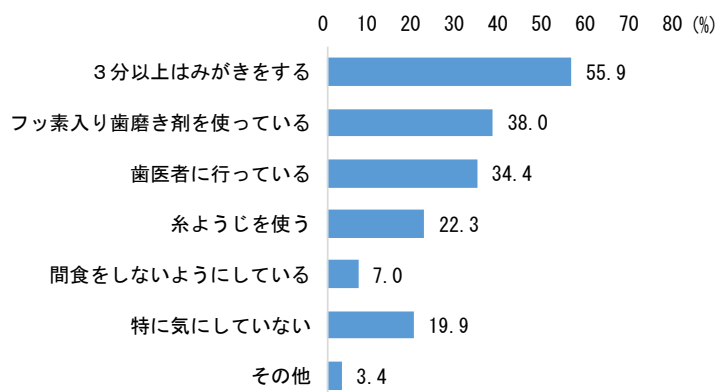


問 29 あなたは、歯の健康のために気をつけていることはありますか。

(あてはまるものすべてに○)

歯の健康のために気をつけていることは、「3分以上みがきをする」(55.9%)が最も多く、次いで「フッ素入り歯磨き剤を使っている」(38.0%)となっています。

図. 歯の健康のために気をつけていること (N=322)



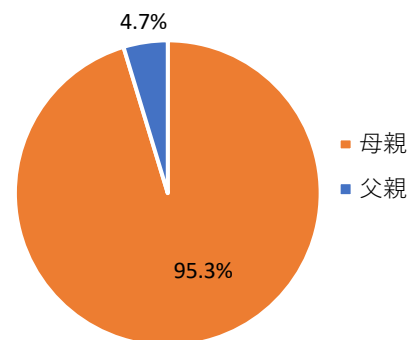
IV 3歳児保護者アンケート

1. あなたご自身について

問1 お子様からみた、あなたとの関係を教えてください。(〇は1つ)

回答者のお子様からみた関係は、「母親」が95.3%、「父親」が4.7%となっています。

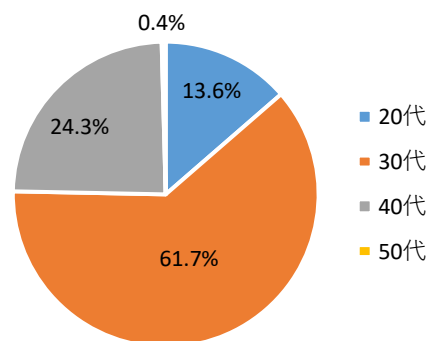
図. 子どもからみた関係 (N=235)



問2 あなたの年齢を教えてください。(令和5年2月1日現在)(〇は1つ)

回答者の年齢は、「30代」(61.7%)が最も多く、次いで「40代」(24.3%)となっています。

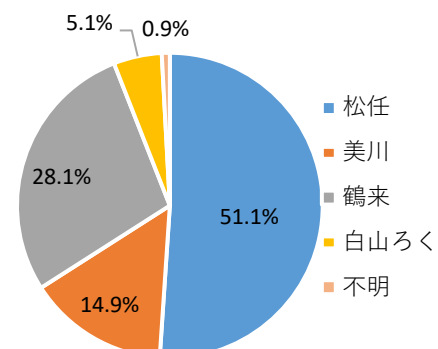
図. 年齢 (N=235)



問3 あなたのお住まいの地区を教えてください。(〇は1つ)

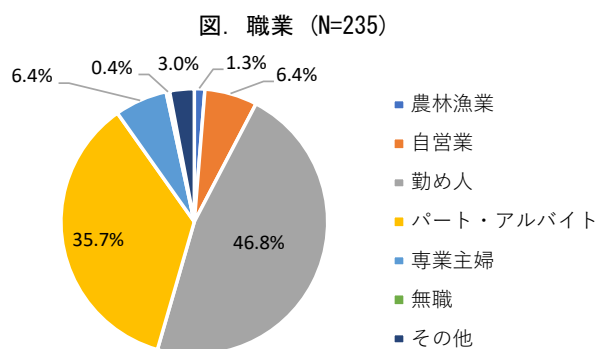
回答者の居住地区は、「松任」(51.1%)が最も多く、次いで「鶴来」(28.1%)となっています。

図. 居住地区 (N=235)



問4 あなたのご職業を教えてください。(〇は1つ)

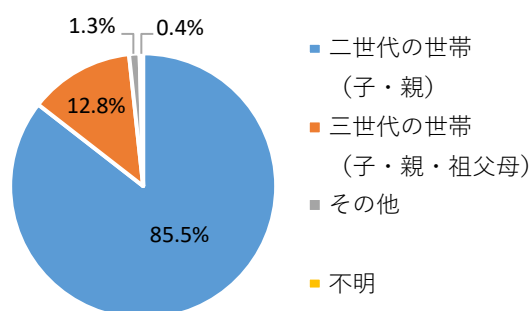
回答者の職業は、「勤め人」(46.8%)が最も多く、次いで「パート・アルバイト」(35.7%)となっています。



問5 お子様からみた、家族構成を教えてください。(〇は1つ)

子どもからみた家族構成は、「二世帯」(85.5%)が最も多く、次いで「三世帯」(12.8%)となっています。

図. 子どもからみた家族構成 (N=235)

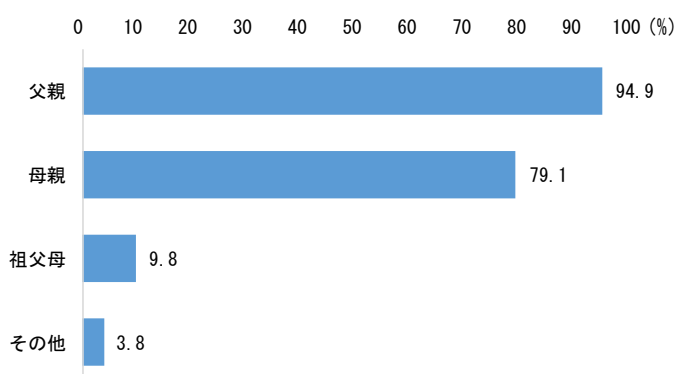


問6 同居している家族の中で就労している方はどなたですか。(あてはまるものすべてに〇)

※パートやアルバイトも含みます。

同居している家族の中で就労している人は、「父親」(94.9%)が最も多く、次いで「母親」(79.1%)となっています。

図. 同居している家族の中で就労している人 (N=235)

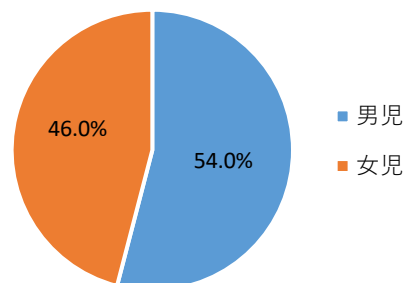


2. このアンケートをお持ちしたお子様について

問7 お子様の性別を教えてください。(〇は1つ)

子どもの性別は、「男の子」が 54.0%、「女の子」が 46.0%となっています。

図. 子どもの性別 (N=235)

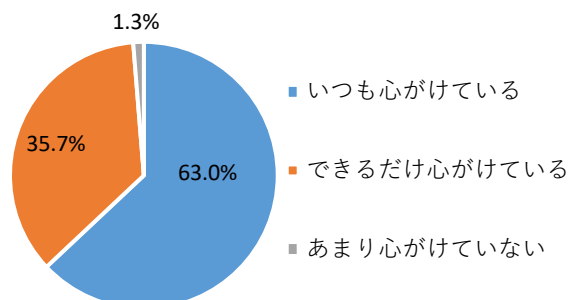


3. 栄養・食生活について

問8 あなたは、お子様が一人で食事をすることがないように心がけていますか。(〇は1つ)

子どもが一人で食事をすることがないように心がけているかについて、「いつも心がけている」(63.0%)が最も多く、「できるだけ心がけている」(35.7%)をあわせると 98.7%となっています。

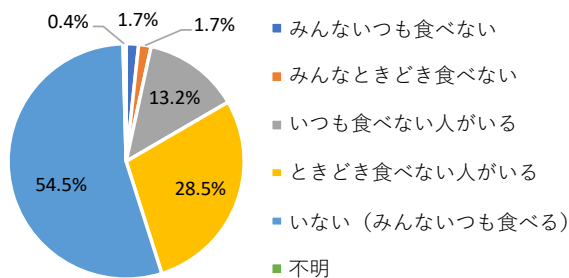
図. 子どもが一人で食事をすることがないように心がけているか (N=235)



問9 あなたの家族に朝食を食べない人はいますか。(〇は1つ)

朝食を食べない家族について、「いない」(54.5%)が最も多く、次いで「ときどき食べない人がいる」(28.5%)となっています。

図. 朝食を食べない家族 (N=235)

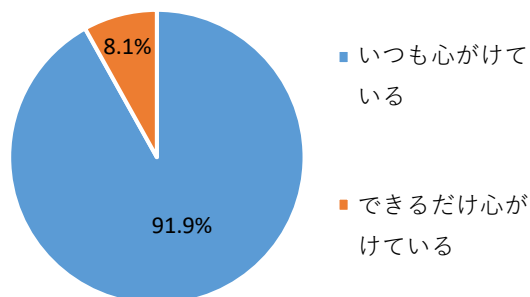


問 10 あなたは、お子様が朝食を食べ保育所等へ通園できるように心がけていますか。

(○は1つ)

子どもが朝食を食べてから通園できるように心がけているかについて、「いつも心がけている」(91.9%)が最も多く、「できるだけ心がけている」(8.1%)をあわせると100%となっています。

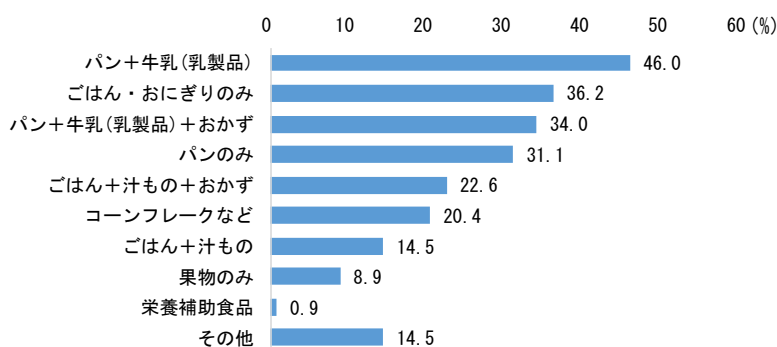
図. 子どもが朝食を食べてから通園できるように心がけているか (N=235)



問 11 お子様の朝食の内容は、どのようなものが多いですか。(あてはまるものすべてに○)

子どもの朝食内容は、「パン+牛乳」(46.0%)が最も多く、次いで「ごはん・おにぎりのみ」(36.2%)となっています。

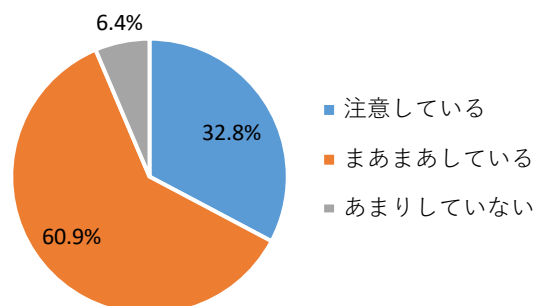
図. 子どもの朝食内容 (N=235)



問 12 あなたは、お子様の普段の食事の栄養バランスに注意していますか。(○は1つ)

子どもの普段の食事の栄養バランスについて、「まあまあしている」(60.9%)が最も多く、「注意している」(32.8%)をあわせると93.7%となっています。

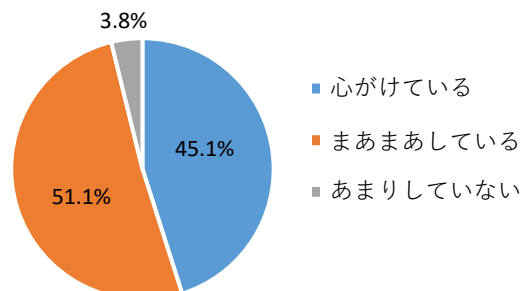
図. 子どもの普段の食事の栄養バランス (N=235)



問 13 あなたは、お子様ができるだけ野菜を食べられるように心がけていますか。(〇は1つ)

子どもが野菜を食べられるように心がけているかについて、「まあまあしている」(51.1%)が最も多く、「心がけている」(45.1%)をあわせると 96.2%となっています。

図. 子どもが野菜を食べられるように心がけているか (N=235)

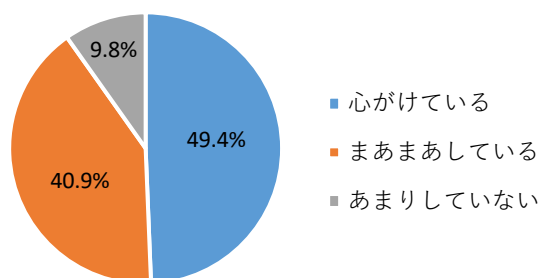


問 14 あなたは、お子様ができるだけ牛乳・乳製品を食べられるように心がけていますか。

(〇は1つ)

子どもが牛乳・乳製品を食べられるように心がけているかについて、「心がけている」(49.4%)が最も多く、「まあまあしている」(40.9%)をあわせると 90.3%となっています。

図. 子どもが牛乳・乳製品を食べられるように心がけているか (N=235)

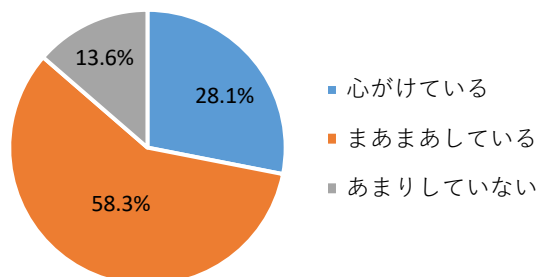


問 15 あなたは、お子様がおやつや甘い飲み物を摂り過ぎないように心がけていますか。

(〇は1つ)

子どもがおやつや甘い飲み物を摂り過ぎないように心がけているかについて、「まあまあしている」(58.3%)が最も多く、「心がけている」(28.1%)をあわせると 86.4%となっています。

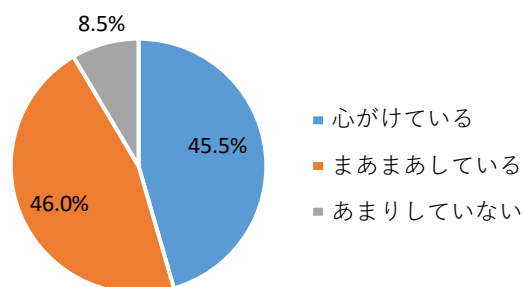
図. 子どもがおやつや甘い飲み物を摂り過ぎないように心がけているか (N=235)



問 16 あなたは、お子様が太りすぎ（肥満）たり、やせすぎ（やせ）にならないように心がけていますか。（〇は1つ）

子どもが太りすぎ（肥満）たり、やせすぎ（やせ）にならないように心がけているかについて、「まあまあしている」（46.0%）が最も多く、「心がけている」（45.5%）をあわせると91.5%となっています。

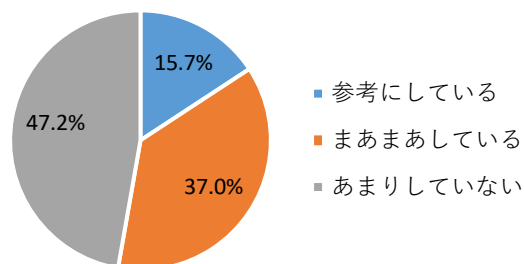
図. 子どもの太りすぎ・やせすぎに心がけているか（N=235）



問 17 あなたは、お子様の食事で外食や食品を購入するとき、栄養成分の表示を参考にしていますか。（〇は1つ）

子どもの食事で外食や食品を購入するとき、栄養成分の表示を参考にしているかについて、「まあまあしている」（47.2%）が最も多く、「参考にしている」（15.7%）をあわせると62.9%となっています。

図. 子どもの食事で外食や食品を購入するとき、栄養成分の表示を参考にしているか（N=235）

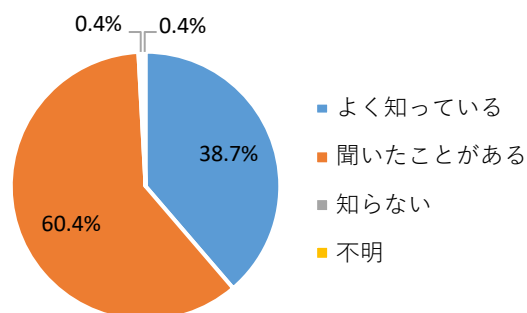


4. 食育について

問 18 あなたは、「食育」という言葉を知っていますか。(〇は1つ)

食育の認知度について、「聞いたことがある」(60.4%)が最も多く、「よく知っている」(38.7%)をあわせると 99.1%となっています。

図. 食育の認知度 (N=235)

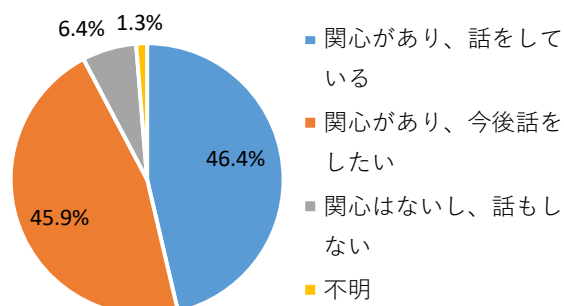


問 18 で「1. よく知っている」「2. 聞いたことがある」を選んだ方にお伺いします。

あなたは、「何を食べた方がよいか」「好きなものを食べ(飲み)すぎるとどうなるか」など、お子様と話をすることはありますか。(〇は1つ)

食育に関して子どもと話す機会について、「関心があり、話をしている」(46.4%)が最も多く、次いで「関心があり、今後話をしたい」(45.9%)となっています。

図. 食育に関して子どもと話す機会 (N=233)

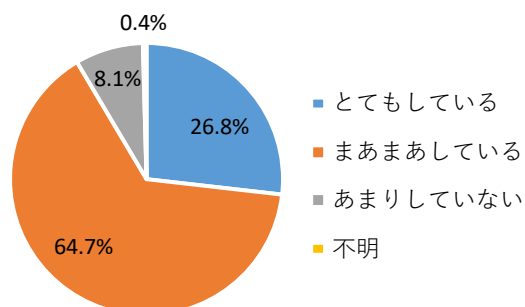


5. 運動について

問 19 あなたは、お子様ができるだけ外で体を動かしたり、運動ができるように注意していますか。(〇は1つ)

子どもが外で運動することに注意している
 について、「まあまあしている」(64.7%)が最も多く、「とてもしている」(26.8%)をあわせると91.5%となっています。

図. 子どもが外で運動することに注意しているか (N=235)

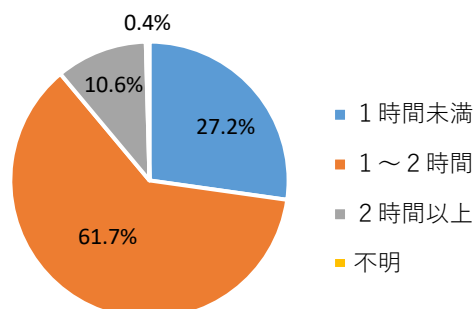


問 20 お子様が「外」で遊ぶ時間は、1日に何時間ですか。(〇は1つ)

※保育所などでの生活を含みます。

子どもが外で遊ぶ時間について、「1～2時間」(61.7%)が最も多く、次いで「2時間以上」(27.2%)となっています。

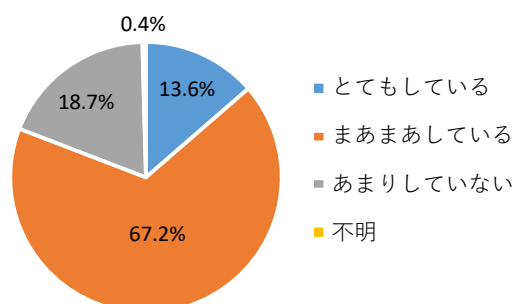
図. 子どもが外で遊ぶ時間 (N=235)



問 21 あなたは、お子様がテレビの視聴やテレビ・携帯ゲームをしすぎないように注意していますか。(〇は1つ)

子どもがテレビの視聴やゲームをしすぎないように注意している
 について、「まあまあしている」(67.2%)が最も多く、「とてもしている」(13.6%)をあわせると90.8%となっています。

図. 子どもがテレビの視聴やゲームをしすぎないように注意しているか (N=235)

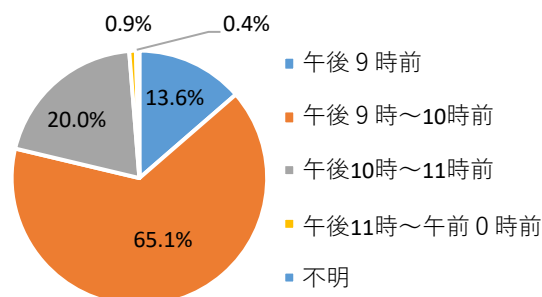


6. 休養（睡眠）・心の健康について

問 22 あなたのお子様は、いつも何時ごろに寝ますか。（〇は1つ）

子どもの就寝時間について、「午後9時～10時前」（65.1%）が最も多く、次いで「午後10時～11時前」（20.0%）となっています。

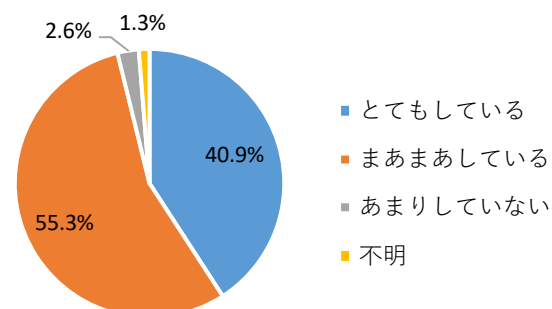
図. 子どもの就寝時間（N=235）



問 23 あなたは、お子様が十分な睡眠時間を確保できるように注意していますか。（〇は1つ）

子どもが十分な睡眠時間を確保できるように注意しているかについて、「まあまあしている」（55.3%）が最も多く、「とてもしている」（40.9%）をあわせると 96.2%となっています。

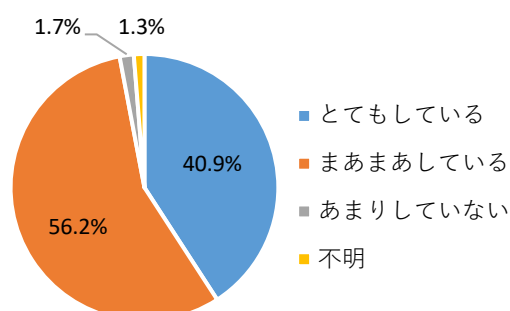
図. 子どもが十分な睡眠時間を確保できるように注意しているか（N=235）



問 24 お子様が規則正しい生活（寝る時間、起きる時間、食事の時間など）をおくれるように注意していますか。（〇は1つ）

子どもが規則正しい生活をおくれるように注意しているかについて、「まあまあしている」（56.2%）が最も多く、「とてもしている」（40.9%）をあわせると 97.1%となっています。

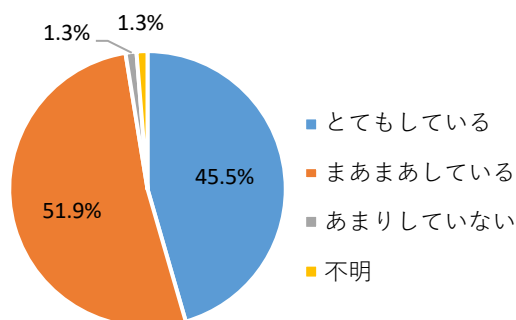
図. 子どもが規則正しい生活をおくれるように注意しているか（N=235）



問 25 あなたは、お子様の話を聞いてあげるように心がけていますか。(〇は1つ)

子どもの話を聞いてあげるように心がけているかについて、「まあまあしている」(51.9%)が最も多く、「とてもしている」(45.5%)をあわせると 97.4%となっています。

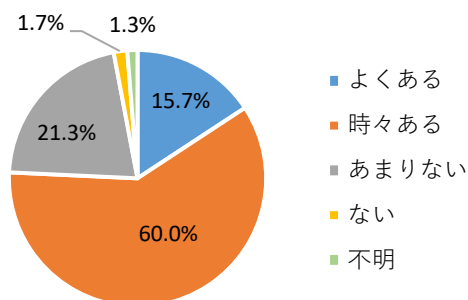
図. 子どもの話を聞いてあげるように心がけているか (N=235)



問 26 あなたは子育てにストレスを感じることはありますか。(〇は1つ)

子育てにストレスを感じることはあるかについて、「時々ある」(60.0%)が最も多く、「よくある」(15.7%)をあわせると 75.7%となっています。

図. 子育てにストレスを感じることはあるか (N=235)

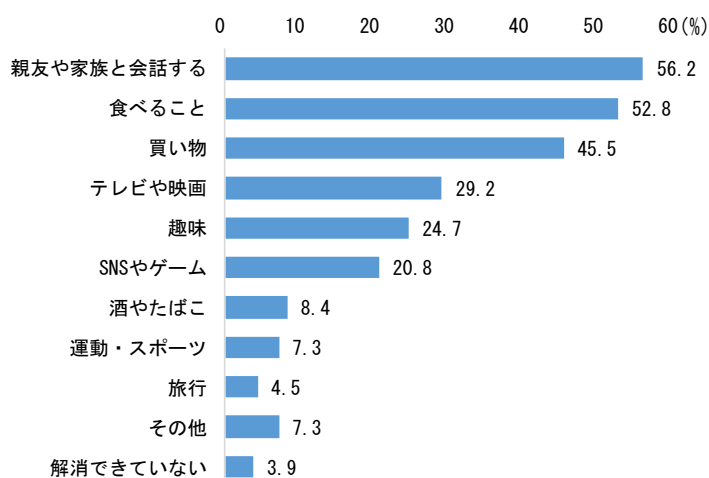


問 26 で「1. よくある」「2. 時々ある」を選んだ方にお伺いします。

あなたは、そのストレスを解消する手段を持っていますか。(〇は主なものを3つまで)

ストレスを解消する手段は、「親族や家族と会話する」(56.2%)が最も多く、次いで「食べること」(52.8%)となっています。

図. ストレスを解消する手段 (N=178)

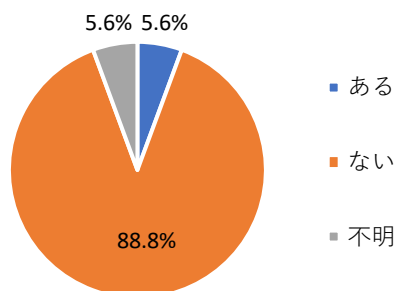


問 26 で「1. よくある」「2. 時々ある」を選んだ方にお伺いします。

あなたはこの1年間で「死にたい」と思ったことはありますか。(〇は1つ)

死にたいと思ったことがある人は、5.6%となっています。

図. 死にたいと思ったこと (N=178)

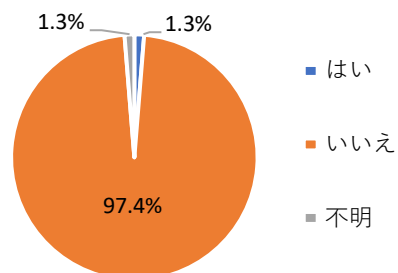


7. たばこ・お酒について

問 27 お子様のお母さんは、妊娠中、たばこを吸っていましたか。(〇は1つ)

妊娠中の喫煙について、「はい」が1.3%、「いいえ」が97.4%となっています。

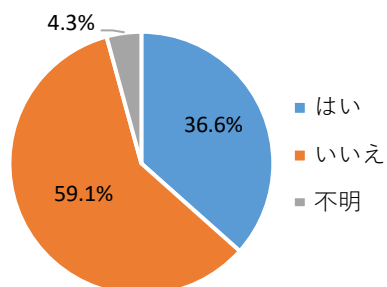
図. 妊娠中の喫煙 (N=235)



問 28 現在、家庭でたばこを吸う人はいますか。(〇は1つ)

現在家庭でたばこを吸う人について、「いる」が36.6%、「いない」が59.1%となっています。

図. 現在家庭でたばこを吸う人 (N=235)



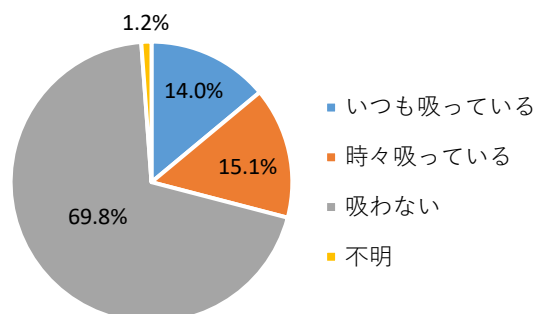
問 28 で「1. いる」を選んだ方にお伺いします。

家庭の中でたばこを吸っている人は、お子様の周囲（お子様がいる部屋と同じ部屋）で吸っていますか。（〇は1つ）

家庭でたばこを吸っている人は子どもの周囲で喫煙しているかについて、「吸わない」（69.8%）が最も多くなっています。

子どもの周囲で喫煙している人（「いつも吸っている」＋「時々吸っている」）は、29.1%となっています。

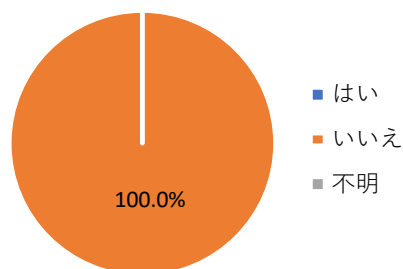
図. 家庭でたばこを吸っている人は子どもの周囲で喫煙しているか（N=86）



問 29 お子様のお母さんは、妊娠中、お酒を飲んでいましたか。（〇は1つ）

妊娠中の飲酒について、「はい」が0%、「いいえ」が100%となっています。

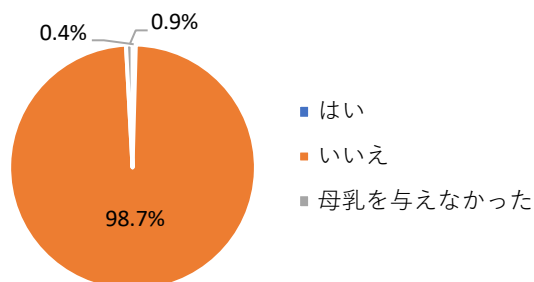
図. 妊娠中の飲酒（N=235）



問 30 お子様のお母さんは、授乳中、お酒を飲んでいましたか。（〇は1つ）

授乳中の飲酒について、「はい」が0.9%、「いいえ」が98.7%、「母乳を与えなかった」が0.4%となっています。

図. 授乳中の飲酒（N=235）

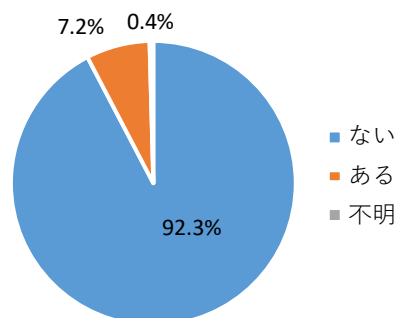


8. 歯の健康について

問 31 あなたのお子様は、むし歯がありますか。(○は1つ)

子どものむし歯ついて、「ない」が92.3%、
「ある」が7.2%となっています。

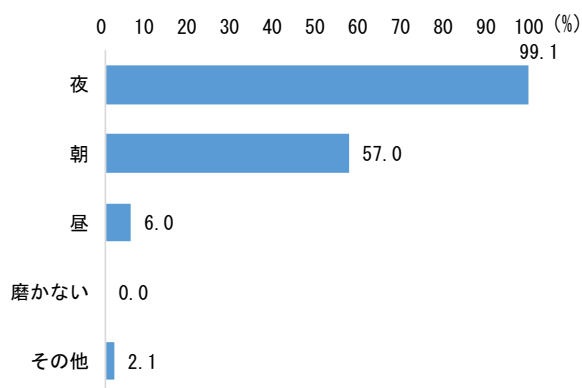
図. 子どものむし歯 (N=235)



問 32 あなたのお子様は、歯磨きをいつしていますか。(あてはまるものすべてに○)

子どもが歯磨きする時間は、
「夜」(99.1%)が最も多く、次いで「朝」(57.0%)となっています。

図. 子どもが歯磨きする時間 (N=235)



問 33 あなたは、お子様の歯の健康のために気をつけていることはありますか？(あてはまるものすべてに○)

子どもの歯の健康のために気をつけていることは、「フッ素入り歯磨き剤を使っている」(83.8%)が最も多く、次いで「歯医者に行っている」(41.3%)となっています。

図. 子どもの歯の健康のために気をつけていること (N=235)

