

茅ヶ崎市「食育・健康づくり」に 関するアンケート調査 報告書

令和2年3月

茅ヶ崎市

目 次

第1章 調査の概要	1
1 調査の目的	3
2 調査対象	3
3 回収状況	3
4 標本誤差	4
第2章 15歳以上調査	5
1. 回答者の属性	7
（1）性別	7
（2）年齢	7
（3）BMI	8
（4）自分の体型の認知	8
（5）同居者（複数回答）	10
（6）住まいの地域	11
（7）職業	12
（8）健康についての考え	12
2. 調査結果の詳細	13
1 健康づくりについて	13
（1）現在の健康状態の満足度	13
（2）健康づくりの関心度	15
（3）健康づくりを実践していること	17
2 食生活について	19
（1）朝食を摂取する頻度	19
（2）1日2回以上主食主菜副菜を組み合わせた食事	21
（3）外食等における栄養成分表示の活用	23
（4）家族と一緒に食事をする頻度	25
（5）食事の時の咀嚼意識	27
（6）自分ができる料理の品数	29
（7）食材の無駄をなくす意識	30
（8）「食育」という言葉の認知状況	32
（9）「食育」への関心度	34
（10）今後、参加してみたい（やってみたい）と思う「食育」についての活動	36
（11）「食事バランスガイド」の食生活の参考状況	37

(12) 食事や運動などの生活習慣の意識	39
(13) 食品の安全性に関する知識の有無	41
(14) 農業や水産業（漁業を含む）の作業体験の有無	43
(15) 茅ヶ崎でとれる食材の認知度	45
(16) 茅ヶ崎でとれる食材を購入できる店や食材を使用した料理を出している店の認知度	47
(17) 茅ヶ崎でとれる食材の活用状況	50
3 身体活動・運動について	52
(1) 運動の有無	52
(2) 1回あたりの運動に費やす時間	54
(3) 運動の頻度	56
(4) 1日の歩数	59
4 休養・こころの健康づくりについて	61
(1) ストレスによる心身の不調について	61
(2) 悩みやストレスを相談できる人の有無	63
(3) 確保できる睡眠時間について	65
(4) 起床時の疲労度	67
5 たばこについて	70
(1) 喫煙の有無	70
(2) たばこの有害性や身体への影響の認知状況	72
(3) COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知状況	74
6 アルコールについて	76
(1) 飲酒の有無と頻度について	76
(2) アルコールの種類	78
7 歯・口腔の健康について	82
(1) 歯科健診・ケアの受診状況	82
(2) 歯間掃除用具の使用有無	84
(3) 自身の歯の本数	87
(4) 歯周病が及ぼす全身への影響認知状況	89
(5) 8020（ハチマルニイマル）運動の認知状況	92
(6) 「さきいか」や「たくあん」ほどの固さのものを噛み切る能力	94
(7) 「オーラルフレイル」の認知状況	96
(8) 喫煙・飲酒の口腔がん発症への影響認知状況	98
8 健康管理について	100
(1) かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局の有無	100
(2) 健康診査の受診状況	104
(3) 健診結果を受けて今後の取り組みについて	106
(4) がん検診の受診状況	109

(5) 茅ヶ崎市から配信している健康づくりに関する教室や講座、イベント等の情報収集について	111
9 地域活動について	114
(1) 地域活動への参加状況	114
(2) 地域の人たちとのつながりについて	117
10 自由意見	120
(1) 身体活動・運動について	120
(2) 休養・こころの健康づくりについて	121
(3) たばこについて	121
(4) 健康管理（健康診査、検診等）について	121
(5) 健康づくりに関するイベント・講座	121
(6) 8020運動、高齢の歯及び口腔について	122
(7) 歯及び口腔の健康づくりについて	122
(8) 歯に関するイベント・講座	122
(9) 食育について	123
(10) 食生活について	123
(11) 食に関するイベント・講座	123
(12) 施設の活用、拡充について	124
(13) 情報提供・啓発について	124
(14) 市の施策について（健康づくり、歯、食育以外）	124
(15) その他	124
第3章 小中学生調査	127
1. 回答者の属性	129
(1) 性別	129
(2) 学年	129
(3) 肥満度	130
(4) 自分の体型の認知	131
(5) 祖父母との同居	133
2. 調査結果の詳細	134
1 健康づくりについて	134
(1) 現在の健康状態の満足度	134
(2) 健康づくりの関心度	135
2 食生活について	136
(1) 朝食の摂取頻度	136
(2) 家族と一緒に食事をする頻度	137

(3) 食事のあいさつの状況	138
(4) 箸の正しい持ち方・使い方について	139
(5) 食事の時の咀嚼意識	140
(6) 食材の無駄をなくす意識	141
(7) 減量（ダイエット）の経験	142
(8) 「食育」ということばの認知状況	144
(9) 「食育」への関心度	145
(10) 農業（田や畑で米や野菜などを作る）や水産業（魚や貝などをとる）の作業体験の有無	146
(11) 茅ヶ崎でとれる食材の認知度	147
3 身体活動・運動について	148
(1) 運動の有無と頻度	148
4 休養・こころの健康づくりについて	149
(1) 悩みやストレスを相談できる人の有無	149
(2) 就寝時間・起床時間・睡眠時間	150
(3) 起床時の実感	152
5 歯・口の健康について	153
(1) 歯みがきの状況について	153
6 健康管理について	154
(1) かかりつけ医・歯科医の有無	154

資料1 調査票

- 1 15歳以上用
- 2 小・中学生用