

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

第1章 調査の概要

1 調査の目的

市民の食育、健康増進、歯及び口腔の健康づくりに関する意識等を調査し、現行の第2次食育推進計画、健康増進計画（後期）、歯及び口腔の健康づくり推進計画の評価と、次期計画の策定に必要な現状把握と課題抽出の基礎資料とするために行った。

2 調査対象

(1) 調査地域 茅ヶ崎市全域

(2) 調査対象者（標本数）

ア. 15歳以上 . . . 5,500人

① 15～18歳 . . . 500人
② 19歳以上 . . . 5,000人

イ. 小・中学生 . . . 1,500人

(3) 抽出方法

ア. 15歳以上 . . . 住民基本台帳からの無作為抽出

イ. 小・中学生 . . . 市内小・中学校から学年ごとに学級を無作為抽出

(4) 調査方法

ア. 15歳以上 . . . 郵送法（郵送配布－郵送回収）

イ. 小・中学生 . . . 学校配布・回収（逡送配布－逡送回収）

(5) 調査実施期間

ア. 15歳以上 . . . 令和元年11月13日～令和元年12月6日

イ. 小・中学生 . . . 令和元年11月13日～令和元年12月13日

3 回収状況

	配布数	回収数	回収率
ア. 15歳以上	5,500	2,435	44.3%
イ. 小・中学生	1,500	1,371	91.4%

4 標本誤差

標本誤差は、回答者数と得られた結果の比率によって異なるが、層化二段無作為抽出法による場合の誤差（信頼度 95%）は次の式によって得られる。

$$\text{標本誤差} = \pm 2 \sqrt{2 \frac{N-n}{N-1} \times \frac{P(1-P)}{n}}$$

N = 母集団数

n = 比率算出の基数

P = 回答の比率

次に、本調査の標本誤差の早見表をあげる。

回答比率 (P) n	90%または 10%程度	80%または 20%程度	70%または 30%程度	60%または 40%程度	50%程度
5,000	± 1.20%	± 1.60%	± 1.83%	± 1.96%	± 2.00%
4,000	± 1.34%	± 1.79%	± 2.05%	± 2.19%	± 2.24%
3,000	± 1.55%	± 2.07%	± 2.37%	± 2.53%	± 2.58%
2,435	± 1.72%	± 2.29%	± 2.63%	± 2.81%	± 2.87%
2,000	± 1.90%	± 2.53%	± 2.90%	± 3.10%	± 3.16%
1,500	± 2.19%	± 2.92%	± 3.35%	± 3.58%	± 3.65%
1,000	± 2.68%	± 3.58%	± 4.10%	± 4.38%	± 4.47%
500	± 3.79%	± 5.06%	± 5.80%	± 6.20%	± 6.32%
250	± 5.37%	± 7.16%	± 8.20%	± 8.76%	± 8.94%
100	± 8.49%	± 11.31%	± 12.96%	± 13.86%	± 14.14%
50	± 12.00%	± 16.00%	± 18.33%	± 19.60%	± 20.00%

注／標本誤差の表の見方

標本誤差とは…今回のように全体（母集団）の中から一部を抽出して行う標本調査においては、全体を対象に行った調査と比べ、調査結果に差が生じることがあり、その誤差のことをいう。この誤差は、標本の抽出方法や標本数によって異なるが、その誤差を数学的に計算することが可能である。その計算式を今回の調査に当てはめて算出したのが、上記の表である。見方としては、例えば、「ある設問の回答数が 2,435 であり、その設問中の選択肢の回答比率が 60%であった場合、その回答比率の誤差の範囲は最高でも ±2.81%以内（57.19～62.81%）である」とみることができる。

第2章 15歳以上調査

健康増進計画（後期）と歯及び口腔の健康づくり推進計画、第2次食育推進計画はそれぞれ別のアンケート調査から策定時の現状値把握と目標設定をしており、それぞれのアンケートの対象年齢は次の通りである。

健康増進計画（後期）、歯及び口腔の健康づくり推進計画

策定時のアンケート調査名：健康づくりに関するアンケート調査（平成27年度）

調査対象年齢：20～64歳

第2次食育推進計画

策定時のアンケート調査名：茅ヶ崎市食育に関するアンケート調査（平成24年度）

調査対象年齢：19歳以上

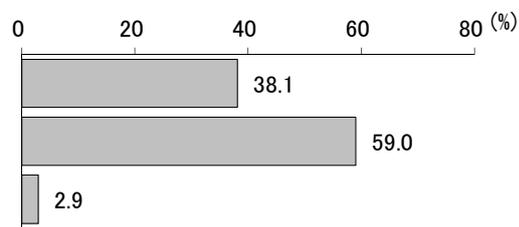
本報告書において、各計画の成果目標・達成目標となっている設問では、策定時のアンケート調査の対象年齢に合わせた集計結果を記載した。また特定の年代等が成果目標・達成目標となっている設問についても、その目標に掲げられている対象に合わせた集計結果を掲載し、下のマークを標し、各計画の成果目標・達成目標であることを示した。

- ◆：健康増進計画（後期）
- ：歯及び口腔の健康づくり推進計画
- ★：第2次食育推進計画

1. 回答者の属性

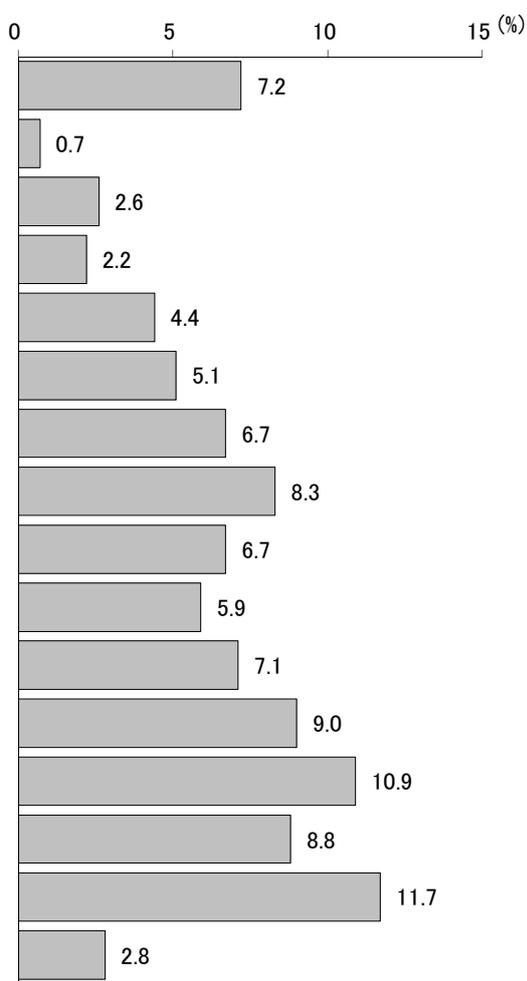
(1) 性別

	基数	構成比
男性	927	38.1%
女性	1,437	59.0%
無回答	71	2.9%
全体	2,435	100.0%



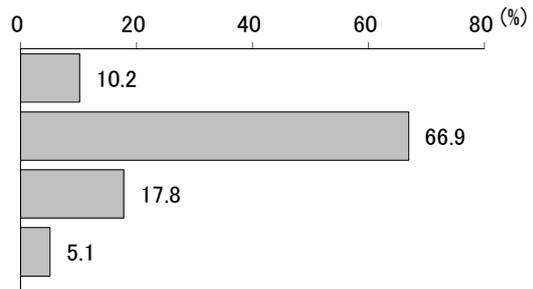
(2) 年齢

	基数	構成比
18歳以下	175	7.2%
19歳	18	0.7%
20～24歳	63	2.6%
25～29歳	54	2.2%
30～34歳	106	4.4%
35～39歳	125	5.1%
40～44歳	164	6.7%
45～49歳	201	8.3%
50～54歳	163	6.7%
55～59歳	144	5.9%
60～64歳	172	7.1%
65～69歳	219	9.0%
70～74歳	265	10.9%
75～79歳	215	8.8%
80歳以上	284	11.7%
無回答	67	2.8%
全体	2,435	100.0%



(3) BMI

	基数	構成比
やせ	249	10.2%
標準	1,629	66.9%
肥満	434	17.8%
無回答	123	5.1%
全体	2,435	100.0%



(参考) BMI (Body Mass Index=体格指数) による判定

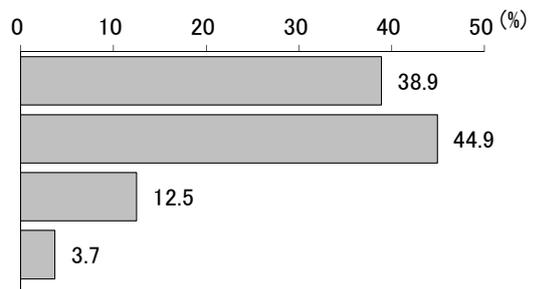
$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)}^2$

- 男女とも、BMI = 22 が標準。
- BMI の区分は、次のとおり。

BMI の区分
やせ (18.5 未満)
標準 (18.5 以上 25.0 未満)
肥満 (25.0 以上)

(4) 自分の体型の認知

	基数	構成比
太りぎみ	947	38.9%
ちょうどよい	1,094	44.9%
やせぎみ	305	12.5%
無回答	89	3.7%
全体	2,435	100.0%



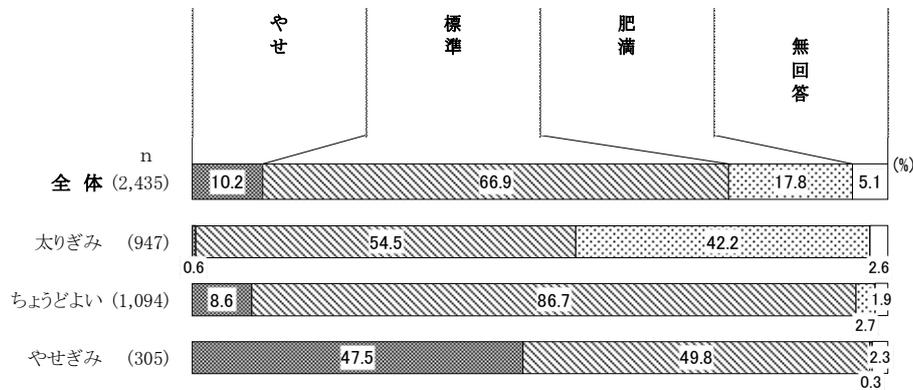
「自分の体型の認知」と「BMI」との差について

BMIによる肥満度の判定結果と、自分の体型の認知についてクロス集計をした結果を下のグラフに示す。

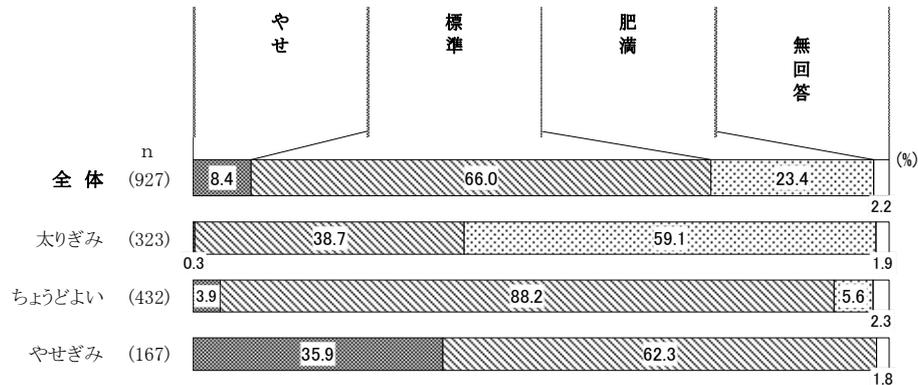
自分の体型は「太りぎみ」であると認知しているが、BMIは「標準」である人は5割半ば、自分の体型は「やせぎみ」であると認知しているが、BMIは「標準」である人も約5割となっている。

性別で見ると、「太りぎみ」であると認知しているがBMIは「標準」である人は、女性が男性よりも23.9ポイント高くなっている。一方、「やせぎみ」であると認知しているがBMIは「標準」である人は、男性が女性よりも27.7ポイント高くなっており、男女で自分の体型に対する認知の傾向の違いがみられた。

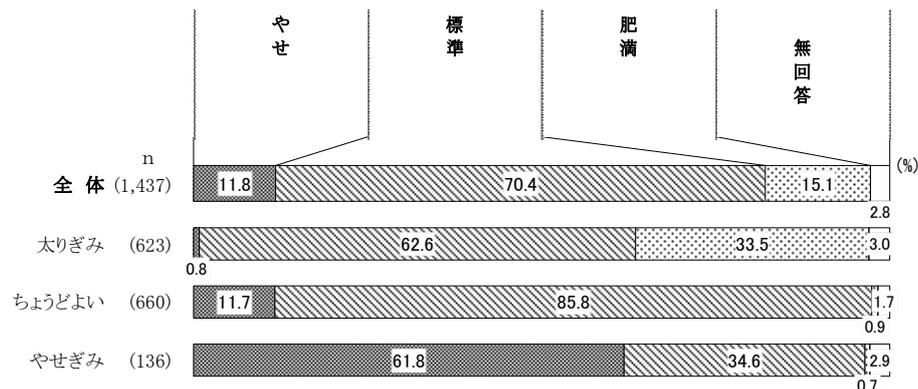
(全体)



(男性)

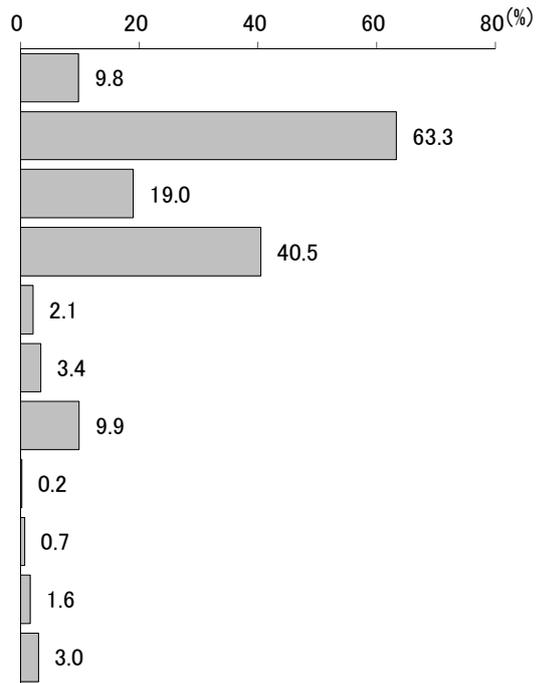


(女性)



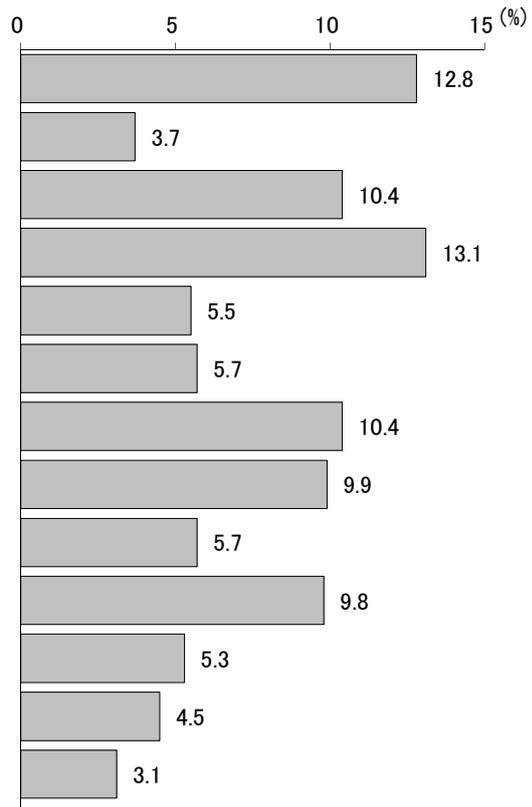
(5) 同居者（複数回答）

	基数	構成比
ひとり暮らし	239	9.8%
配偶者	1,542	63.3%
父、母	463	19.0%
子ども	985	40.5%
祖父母	50	2.1%
孫	83	3.4%
兄弟姉妹	242	9.9%
親戚	6	0.2%
寮、施設などに住んでいる	16	0.7%
その他	39	1.6%
無回答	72	3.0%



(6) 住まいの地域 (※)

	基数	構成比
茅ヶ崎地区	312	12.8%
南湖地区	90	3.7%
海岸地区	254	10.4%
鶴嶺東地区	318	13.1%
鶴嶺西地区	135	5.5%
湘南地区	138	5.7%
松林地区	254	10.4%
湘北地区	240	9.9%
小和田地区	139	5.7%
松浪地区	239	9.8%
浜須賀地区	130	5.3%
小出地区	110	4.5%
無回答	76	3.1%
全体	2,435	100.0%

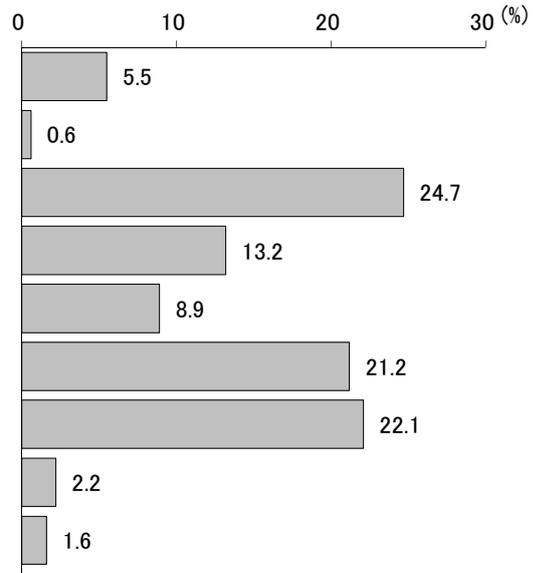


※本アンケート調査での地域分けについては、独自に区分けし、各地区における住所地の内訳は下のとおりとする。

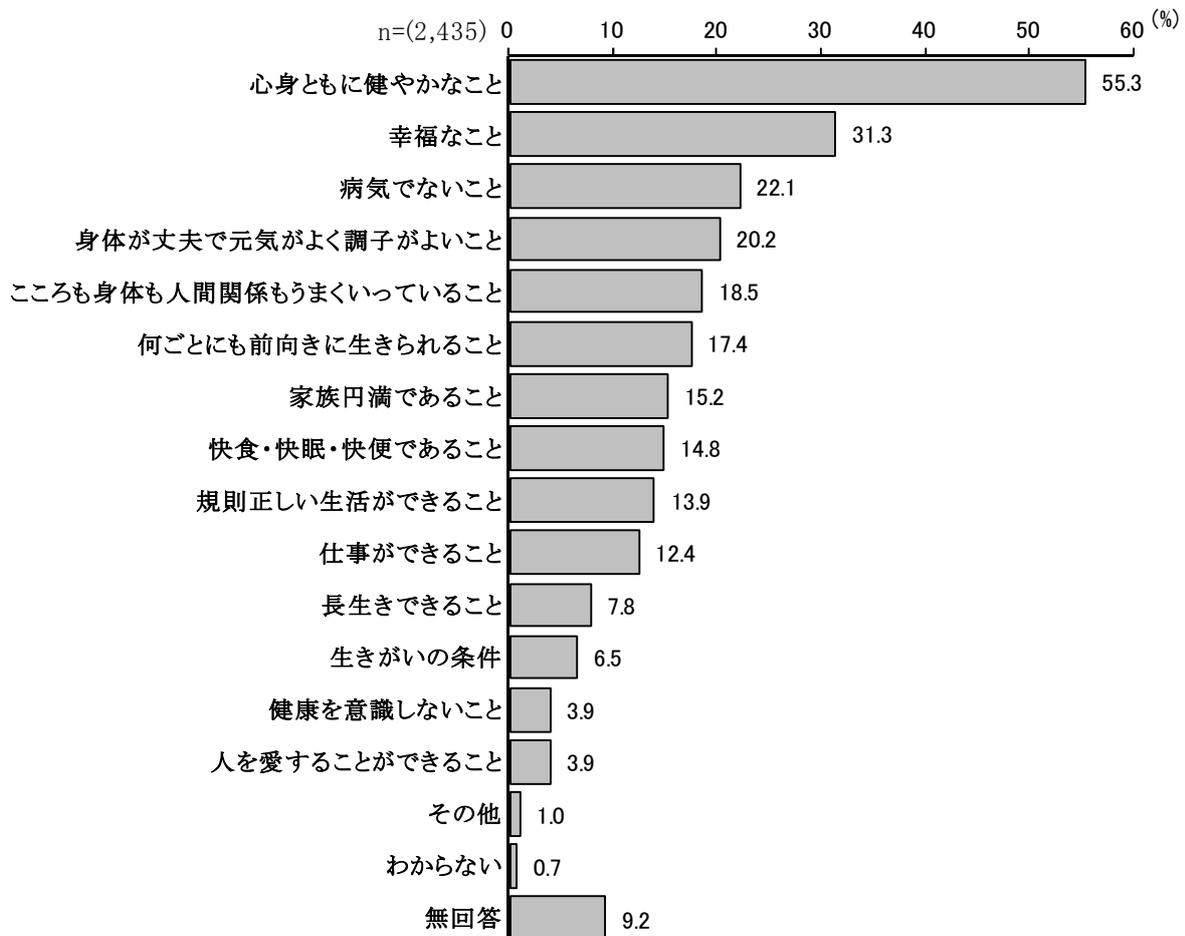
- ・茅ヶ崎地区：茅ヶ崎・元町・若松町・幸町・新栄町・本村・十間坂・共恵
- ・南湖地区：南湖
- ・海岸地区：中海岸・東海岸北・東海岸南
- ・鶴嶺東地区：下町屋・浜之郷・矢畑・円蔵・西久保
- ・鶴嶺西地区：今宿・平太夫新田・萩園
- ・湘南地区：中島・松尾・柳島・柳島海岸・浜見平
- ・松林地区：赤羽根・高田・室田・菱沼・松林
- ・湘北地区：鶴が台・松風台・香川・甘沼・みずき
- ・小和田地区：小桜町・小和田・代官町・本宿町・赤松町
- ・松浪地区：浜竹・松浪・出口町・ひばりが丘・美住町・常盤町・富士見町・汐見台・緑が浜
- ・浜須賀地区：旭が丘・松が丘・平和町・菱沼海岸・浜須賀・白浜町
- ・小出地区：堤・芹沢・行谷・下寺尾

(7) 職業

	基数	構成比
自営業	134	5.5%
農・漁業	14	0.6%
会社員・公務員・団体職員	601	24.7%
パートタイム・アルバイト	322	13.2%
学生	216	8.9%
家事専業(主婦・主夫など)	517	21.2%
無職	537	22.1%
その他	54	2.2%
無回答	40	1.6%
全体	2,435	100.0%



(8) 健康についての考え

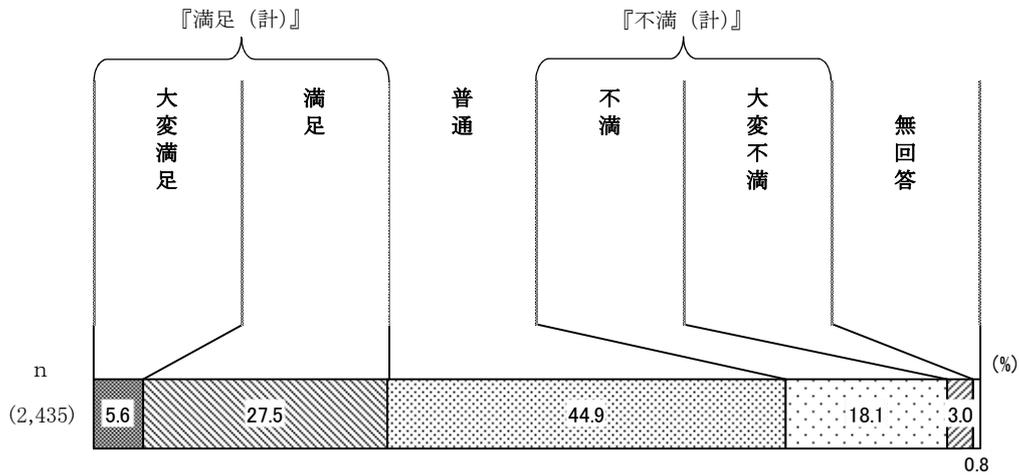


2. 調査結果の詳細

1 健康づくりについて

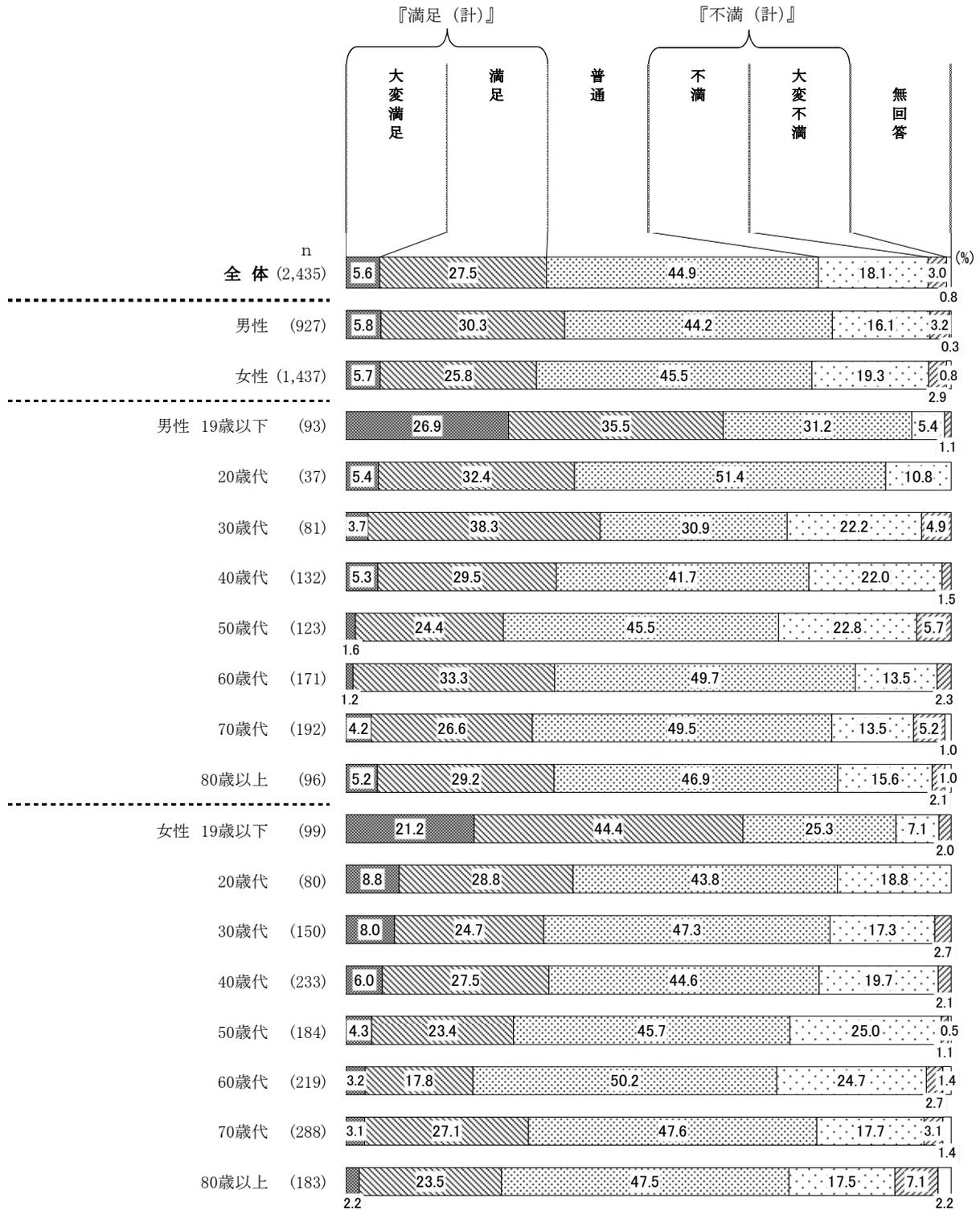
(1) 現在の健康状態の満足度

問1 あなたは現在の健康状態に満足していますか。(〇は1つまで)



現在の健康状態の満足度は、『満足 (計)』が 33.1%、「普通」が 44.9%、『不満 (計)』が 21.1%となっている。

【性・年齢別】

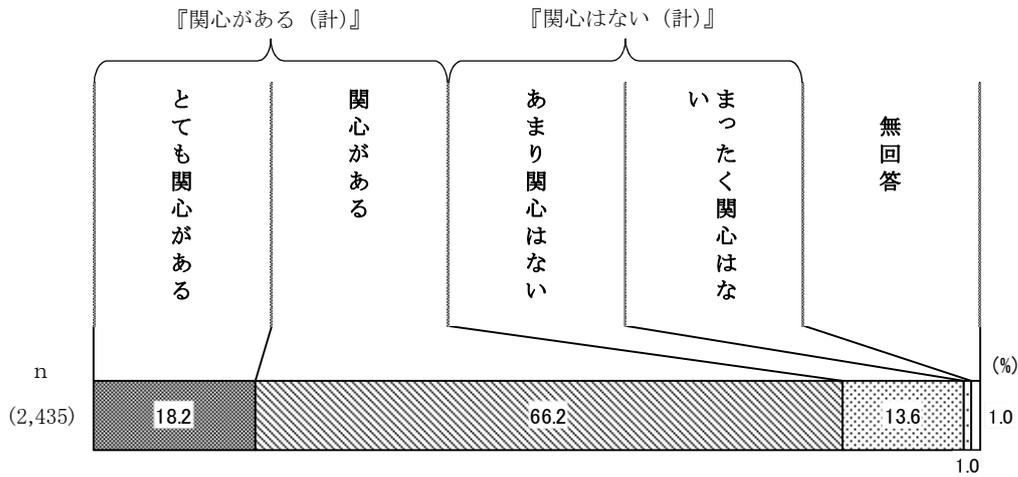


性別でみると、『満足 (計)』は男性が女性よりも4.6ポイント高くなっている。

性・年齢別でみると、『満足 (計)』は男女とも年齢が低いほど高い傾向があり、女性 19歳以下で6割半ば、男性 19歳以下で6割以上と高くなっている。一方、『不満 (計)』は男性 50～59歳で約3割、男性 30～49歳、女性 50～69歳と80歳以上で2割半ばとなっている。

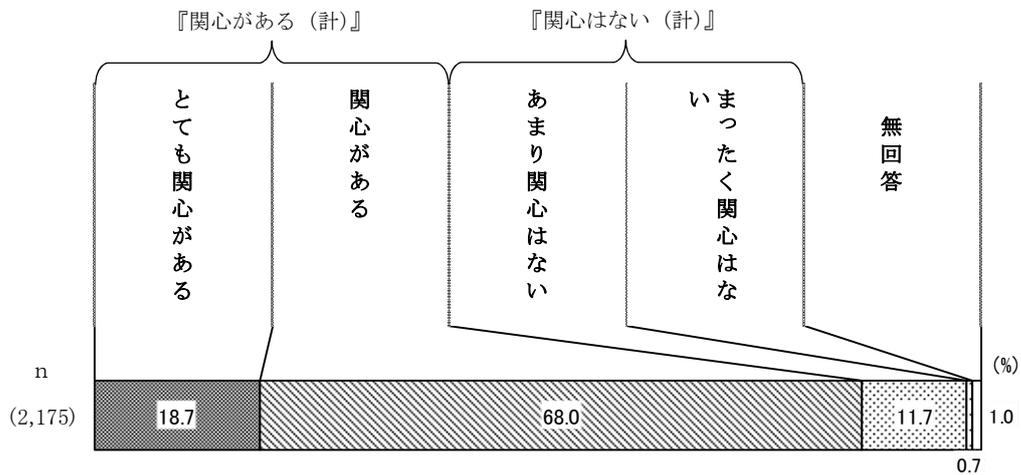
(2) 健康づくりの関心度

問2 あなたは健康づくりに関心がありますか。(○は1つまで)



健康づくりの関心度は、『関心がある (計)』は84.4%、『関心はない (計)』は14.6%となっており、『関心がある (計)』が『関心はない (計)』を大きく上回っている。

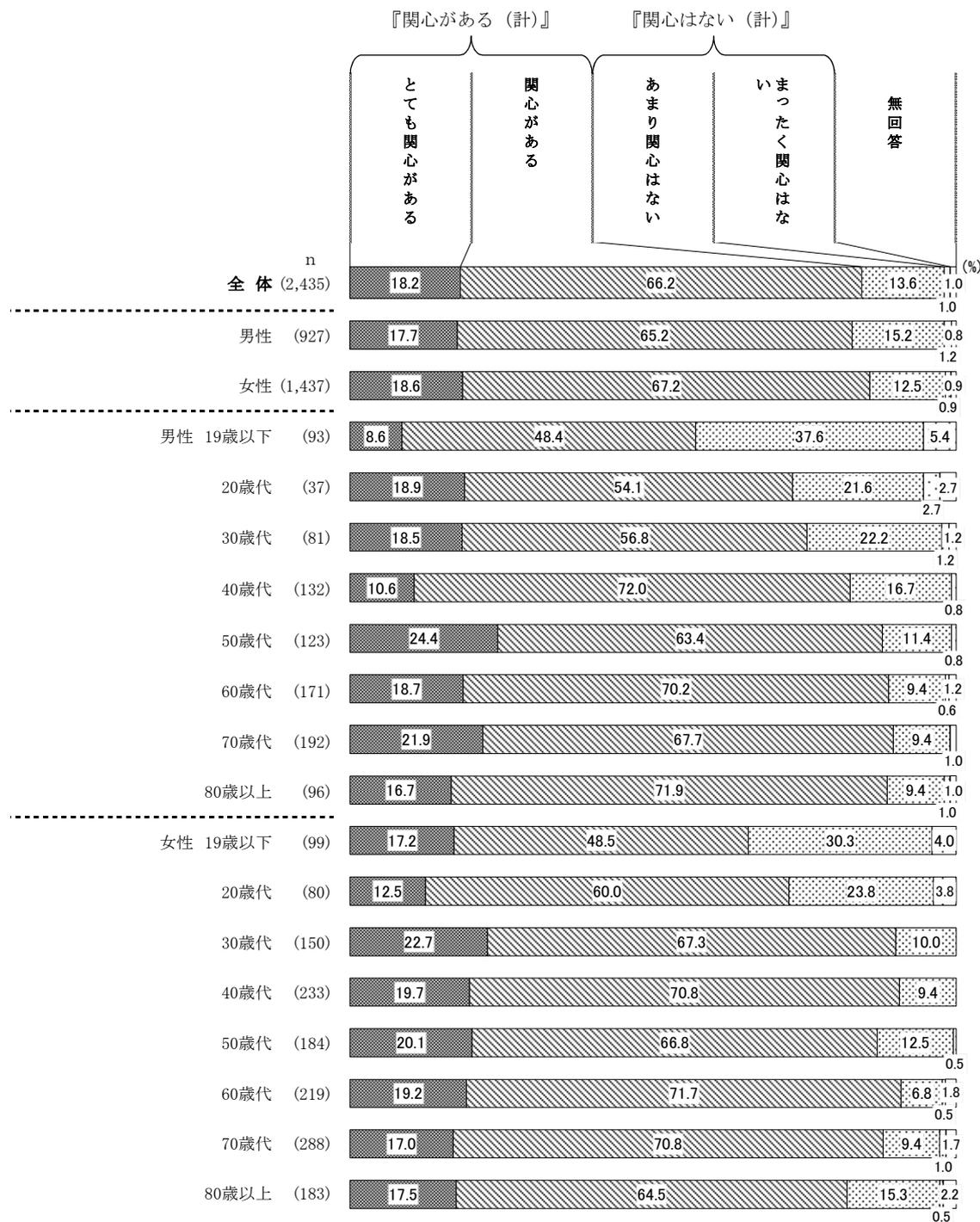
【20歳以上／健康づくりに関心がある】◆



20歳以上は、『関心がある (計)』が86.7%、『関心はない (計)』が12.4%となっており、『関心がある (計)』が『関心はない (計)』を大きく上回っている。

◆：健康増進計画（後期）の成果目標にあわせた集計

【性・年齢別】

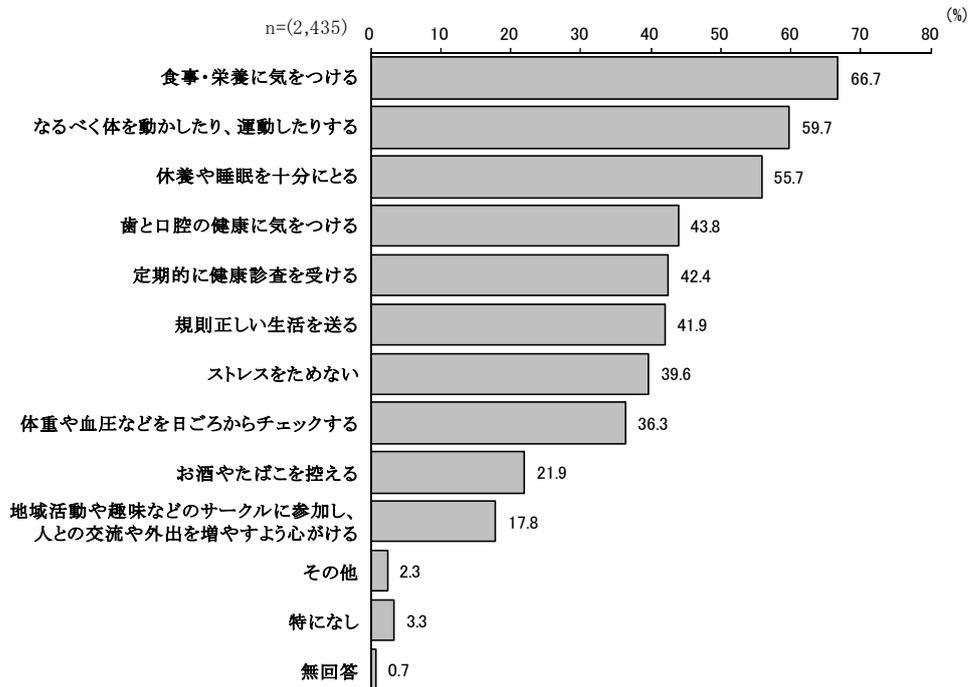


性別でみると、『関心はない (計)』は男性が女性よりも 3.0 ポイント高くなっている。

性・年齢別でみると、『関心がある (計)』は女性の 30～49 歳と 60～69 歳で 9 割以上と高く、50～59 歳、70 歳以上でも 8 割以上となっている。男性では年齢が上がるほど高くなる傾向にあり、40 歳以上で 8 割を超える。一方、『関心はない (計)』は男性 19 歳以下で 4 割以上、女性 19 歳以下で 3 割半ばと高くなっている。

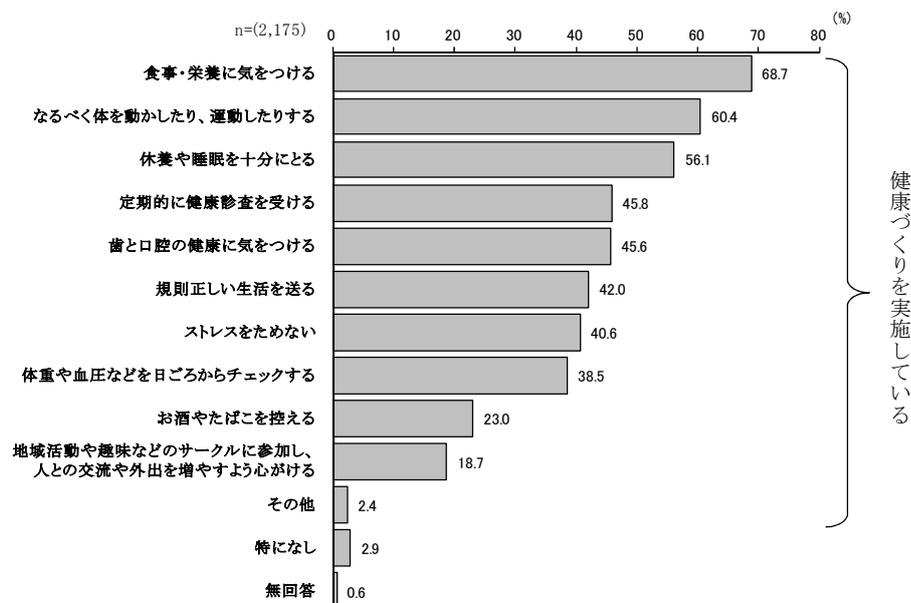
(3) 健康づくりを実践していること

問3 健康づくりについて、実践していることはなんですか。(〇はいくつでも)



健康づくりを実践していることは、「食事・栄養に気をつける」が66.7%で最も高く、次いで「なるべく体を動かしたり、運動したりする」が59.7%、「休養や睡眠を十分にとる」が55.7%となっている。

【20歳以上／健康づくりを実施している】◆



20歳以上の健康づくりを実践している割合は、96.5%と高く、実施している内容は、「食事・栄養に気をつける」が68.7%で最も高く、次いで「なるべく体を動かしたり、運動したりする」が60.4%、「休養や睡眠を十分にとる」が56.1%となっている。

◆：健康増進計画（後期）の成果目標にあわせた集計

【性・年齢別】

(単位：%)

	調査数(件)	食事・栄養に気をつける	なるべく体を動かしたり、運動したりする	休養や睡眠を十分にとる	歯と口腔の健康に気をつける	定期的に健康診査を受ける	規則正しい生活を送る	ストレスをためない	体重や血圧などを日ごろからチェックする	お酒やたばこを控える	地域活動や趣味などのサークルに参加し、人との交流や外出を増やすよう心がける	その他	特になし	無回答	
全体	2435	66.7	59.7	55.7	43.8	42.4	41.9	39.6	36.3	21.9	17.8	2.3	3.3	0.7	
男性	927	59.0	63.8	53.3	37.3	41.5	37.5	37.8	36.0	25.4	14.0	1.7	4.6	0.2	
女性	1437	72.2	57.3	57.8	48.3	43.0	44.3	41.5	36.1	20.0	20.1	2.6	2.6	0.6	
男性	19歳以下	93	41.9	53.8	61.3	26.9	2.2	38.7	31.2	5.4	11.8	4.3	-	10.8	-
	20歳代	37	45.9	43.2	59.5	13.5	8.1	18.9	43.2	2.7	24.3	8.1	2.7	5.4	-
	30歳代	81	51.9	54.3	49.4	33.3	27.2	27.2	38.3	14.8	32.1	3.7	1.2	8.6	-
	40歳代	132	50.0	54.5	46.2	27.3	38.6	21.2	29.5	20.5	22.0	4.5	2.3	11.4	-
	50歳代	123	57.7	66.7	49.6	32.5	51.2	30.1	41.5	30.9	22.8	4.1	0.8	4.9	-
	60歳代	171	64.3	72.5	49.7	42.7	49.1	44.4	41.5	50.3	25.1	16.4	-	0.6	-
	70歳代	192	70.3	73.4	57.3	43.8	56.8	50.5	34.4	56.3	26.0	28.6	2.6	0.5	0.5
	80歳以上	96	68.8	64.6	60.4	58.3	52.1	46.9	47.9	58.3	40.6	27.1	5.2	1.0	1.0
女性	19歳以下	99	52.5	51.5	48.5	26.3	5.1	38.4	33.3	13.1	11.1	8.1	1.0	6.1	-
	20歳代	80	46.3	35.0	58.8	32.5	12.5	33.8	37.5	6.3	21.3	5.0	-	12.5	-
	30歳代	150	68.7	44.0	64.7	41.3	32.7	48.0	34.0	10.0	20.7	8.0	0.7	4.0	-
	40歳代	233	73.8	42.9	60.5	39.5	41.2	34.8	39.5	20.2	20.6	10.3	1.3	2.6	-
	50歳代	184	76.6	56.5	52.2	45.7	45.1	39.1	40.8	33.2	19.0	8.7	0.5	2.2	-
	60歳代	219	73.5	68.0	55.3	56.2	56.2	48.4	43.4	47.0	27.9	24.2	1.8	0.9	0.5
	70歳代	288	81.6	74.0	58.7	62.5	54.2	53.5	48.6	59.7	20.5	43.8	5.2	0.3	0.7
	80歳以上	183	73.8	60.7	60.1	54.6	51.9	47.0	43.7	55.7	14.2	25.1	7.1	1.1	3.3

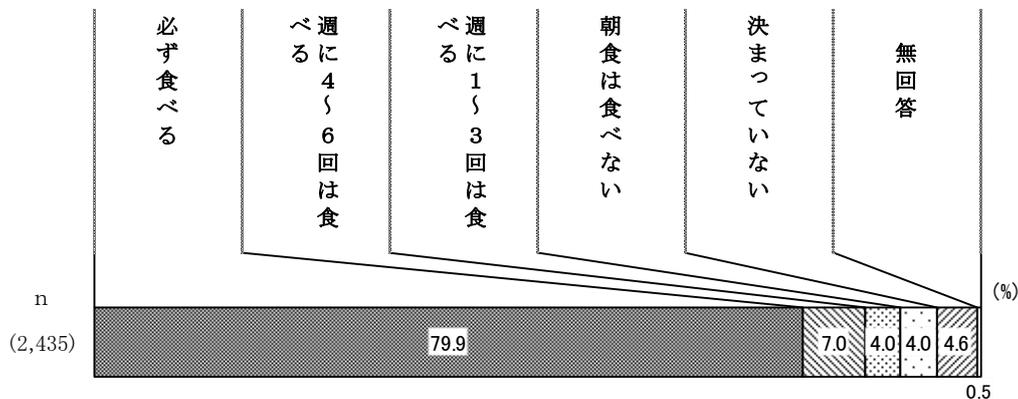
性別でみると、「食事・栄養に気をつける」は女性が男性よりも13.2ポイント高くなっている。「規則正しい生活を送る」も女性が6.8ポイント、「地域活動や趣味などのサークルに参加し、人との交流や外出を増やすようこころがける」も女性が6.1ポイント高くなっている。一方、「なるべく体を動かしたり、運動したりする」は男性が女性よりも6.5ポイント高くなっている。「お酒やたばこを控える」も男性が5.4ポイント高くなっている。

性・年齢別でみると、「食事・栄養に気をつける」は女性40歳以上で7割以上と高くなっており、女性70～79歳で8割を超えて高くなっている。「なるべく体を動かしたり、運動したりする」は男性60～69歳と70～79歳、女性70～79歳で7割半ばと高くなっている。

2 食生活について

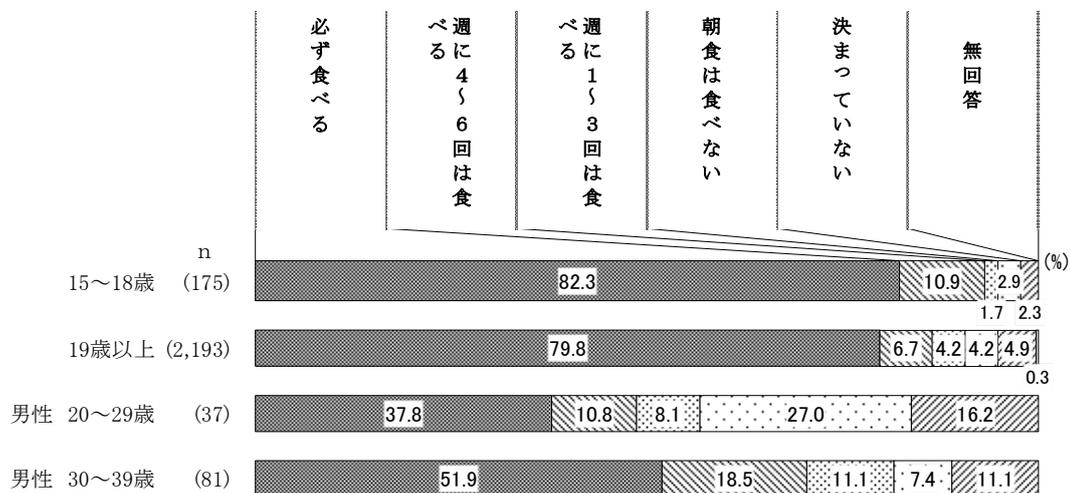
(1) 朝食を摂取する頻度

問4 あなたは普段、朝食を食べていますか。(〇は1つまで)



朝食を摂取する頻度は、「必ず食べる」が79.9%で最も高く、そのほかの頻度は10.0%未満となっている。

【15～18歳、19歳以上、男性20歳代、男性30歳代／朝食を摂取している】◆★

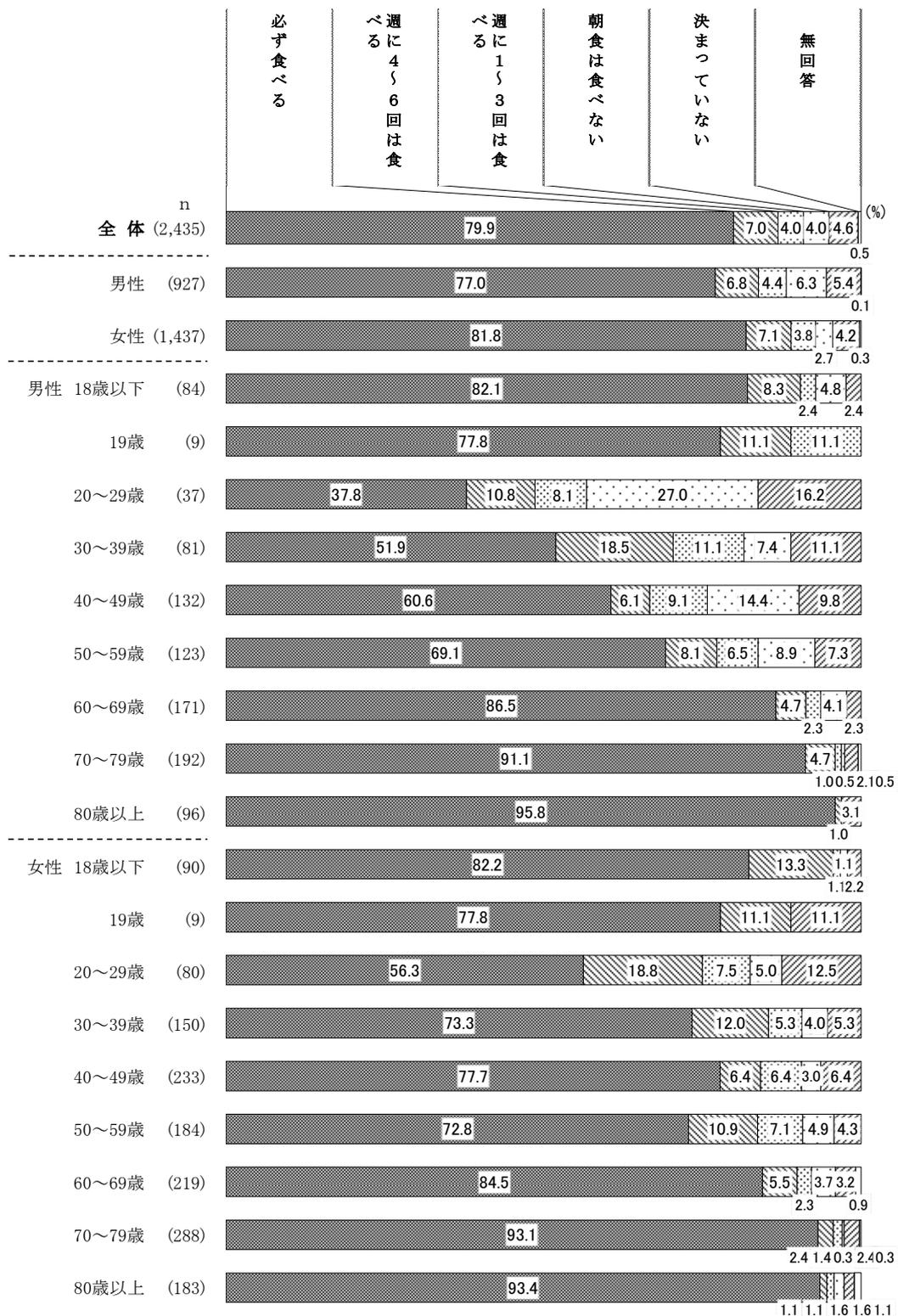


19歳以上は、「必ず食べる」が79.8%で最も高く、そのほかの頻度は10.0%未満となっている。

男性20～29歳は、「必ず食べる」が37.8%、次いで「朝食は食べない」が27.0%となっている。男性30～39歳は、「必ず食べる」が51.9%で最も高く、次いで「週に4～6回は食べる」が18.5%となっている。

◆★：健康増進計画の成果目標、第2次食育推進計画の達成目標にあわせた集計

【性・年齢別】

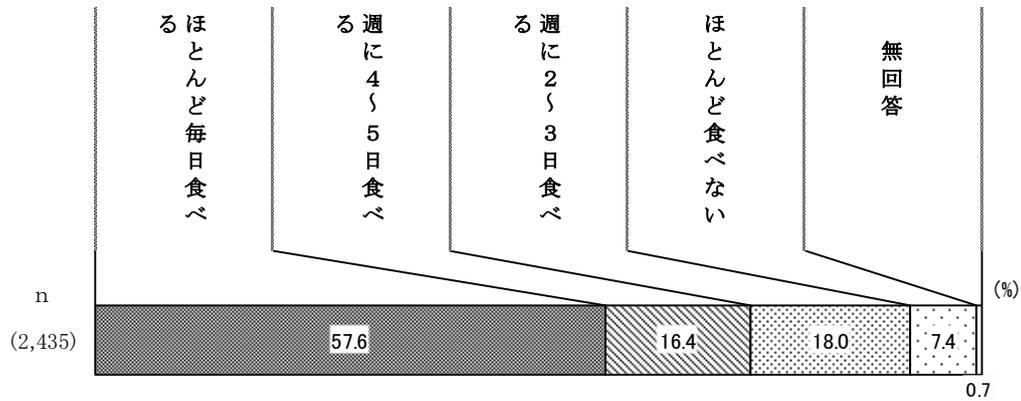


性別で見ると、「必ず食べる」は女性が男性よりも4.8ポイント高くなっている。一方、「朝食は食べない」は男性が女性よりも3.6ポイント高くなっている。

性・年齢別で見ると、「必ず食べる」は、男性は20歳以降年齢が上がるほど高くなる傾向がある。女性では30〜59歳で7割台、60歳以上で8割以上と高くなっている。一方、「朝食は食べない」、「決まっていない」は男性20〜49歳、女性20〜29歳でそのほかの性・年齢と比較して高く、「朝食は食べない」は男性20〜29歳で2割半ば以上、男性40〜49歳で1割半ばとなっている。

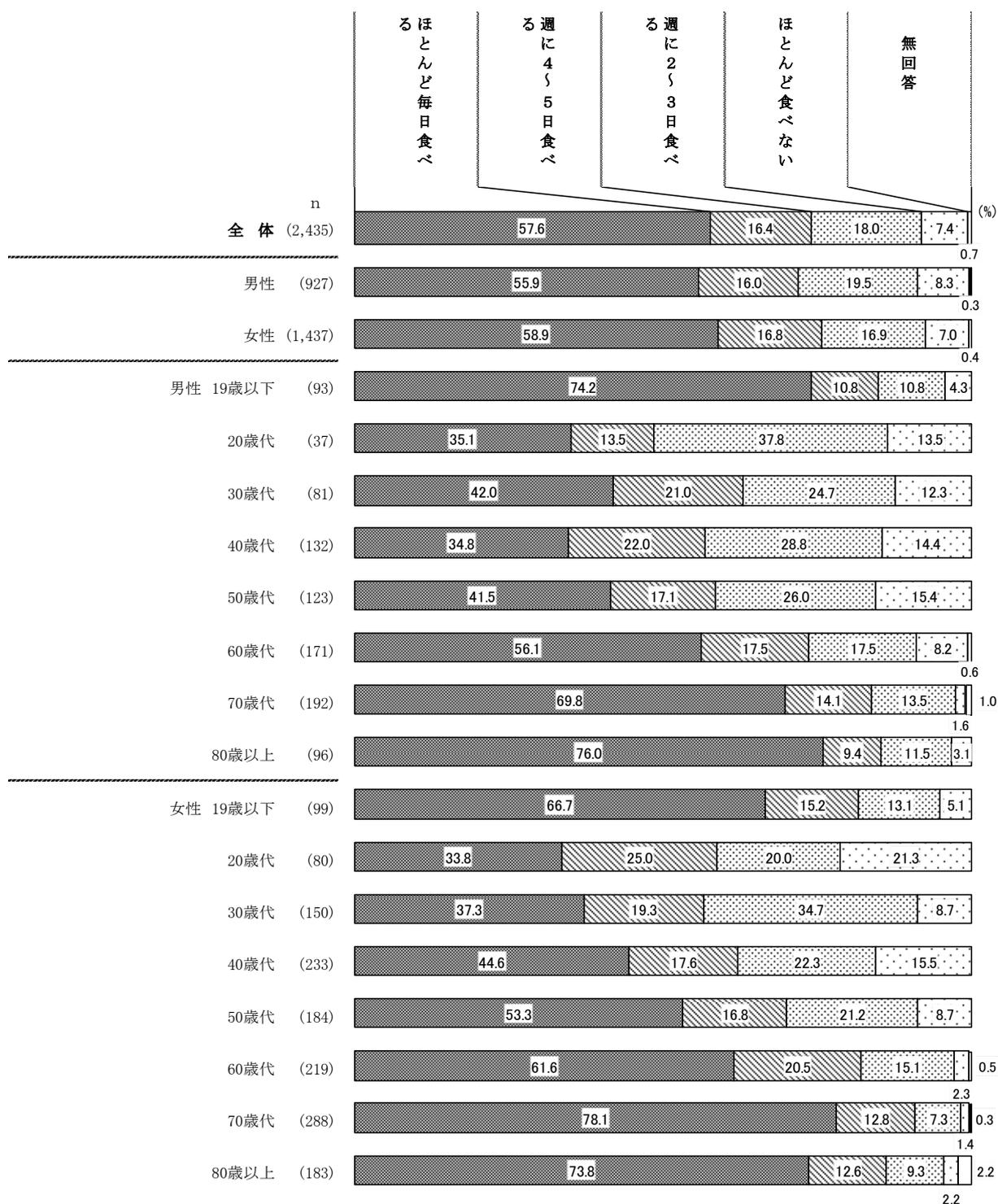
(2) 1日2回以上主食主菜副菜を組み合わせた食事

問5 あなたは、1日2回以上主食・主菜・副菜の3つ全てを組み合わせた食事をしていますか。
(○は1つまで)



1日2回以上主食主菜副菜を組み合わせた食事は、「ほとんど毎日食べる」が57.6%で最も高く、次いで「週に2〜3日食べる」が18.0%となっている。

【性・年齢別】

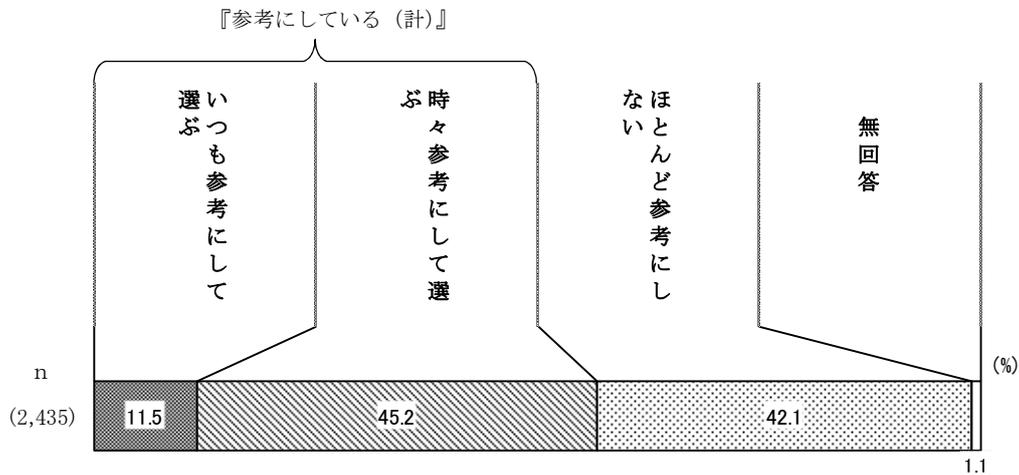


性別でみると、「ほとんど毎日食べる」は女性が男性よりも3.0ポイント高くなっている。

性・年齢別でみると、「ほとんど毎日食べる」は男性女性の19歳以下と男性80歳以上、女性70歳以上で高く、女性70～79歳で約8割、男性女性の80歳以上で7割半ばと高くなっている。「週に2～3日食べる」は男性20～29歳で約4割、女性30～39歳で3割半ばと高くなっている。

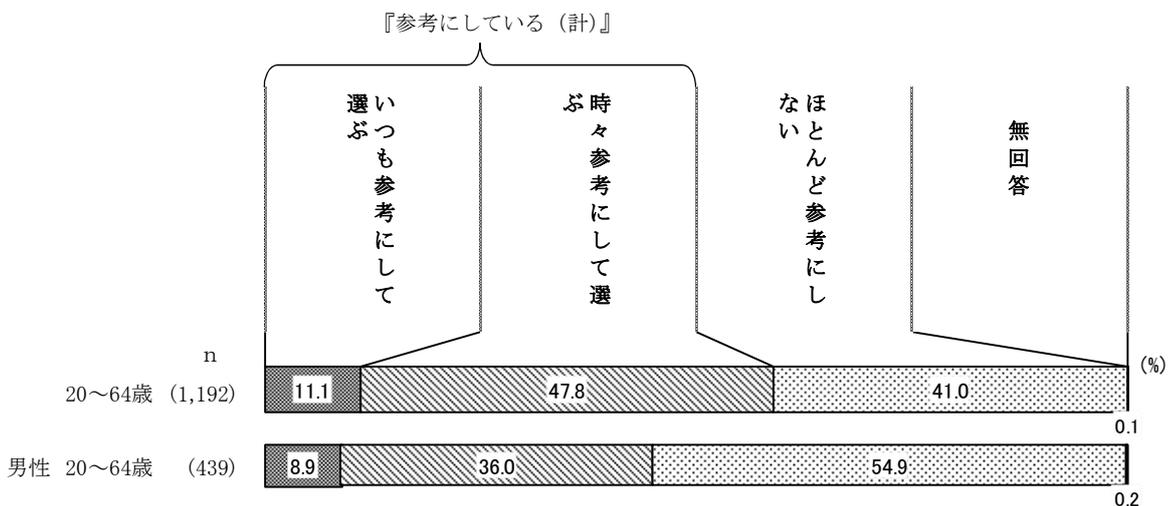
(3) 外食等における栄養成分表示の活用

問6 あなたは飲食店、レストラン、食品売り場などで食品や料理の栄養成分の表示（カロリーや塩分など）を参考にしてメニューを選びますか。（○は1つまで）



外食等における栄養成分表示の活用は、『参考にしている (計)』が 56.7%、「ほとんど参考にしない」が 42.1%となっている。

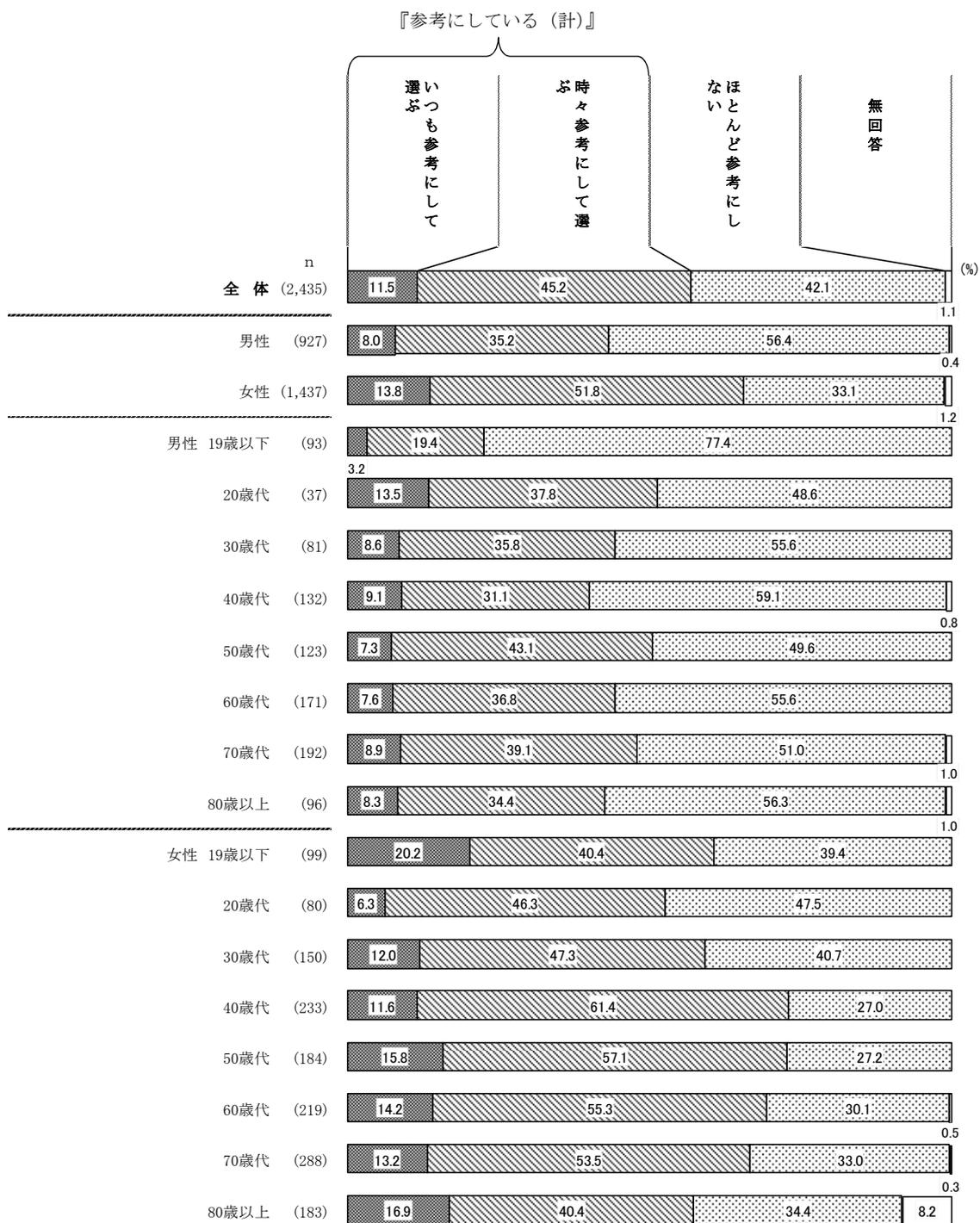
【20～64 歳、男性 20～64 歳/外食等における栄養成分表示の活用】◆



20～64 歳、男性 20～64 歳の外食等における栄養成分表示の活用は、20～64 歳で『参考にしている (計)』が 58.9%、男性 20～64 歳で 44.9%となっている。

◆：健康増進計画（後期）の成果目標にあわせた集計

【性・年齢別】



性別でみると、『参考にしている (計)』は女性が男性よりも22.4ポイント高くなっている。

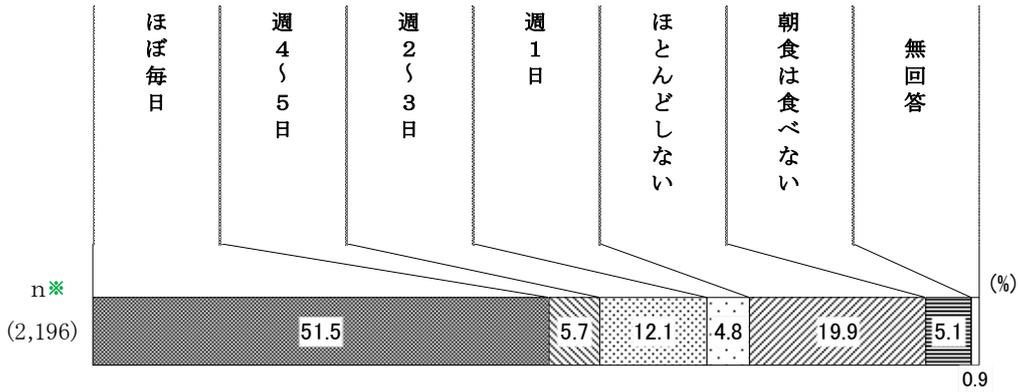
性・年齢別でみると、『参考にしている (計)』は女性でどの年代も高い傾向があり、特に女性40～59歳で7割半ば、女性60～69歳で約7割と高くなっている。

(4) 家族と一緒に食事をする頻度

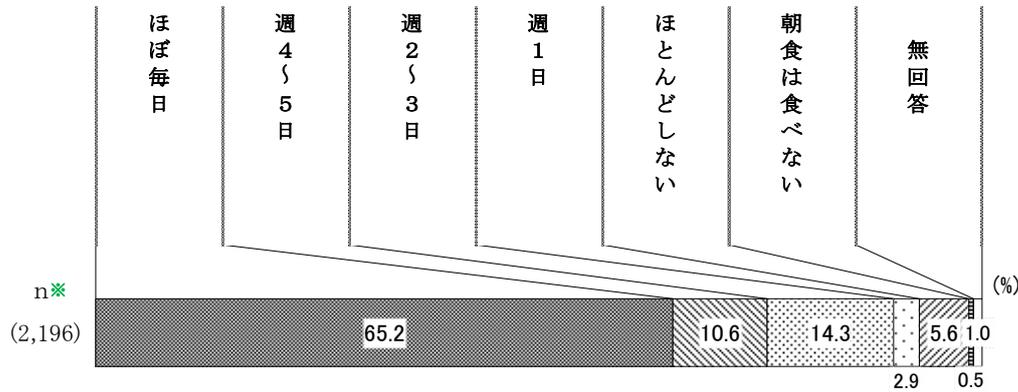
問7 あなたは家族とどれくらい一緒に食事をしますか。朝食・夕食それぞれについてお答えください。(〇はそれぞれ1つずつ)

【朝食又は夕食を家族と一緒に食事をする頻度 (単身者を除く)】

○朝食



○夕食

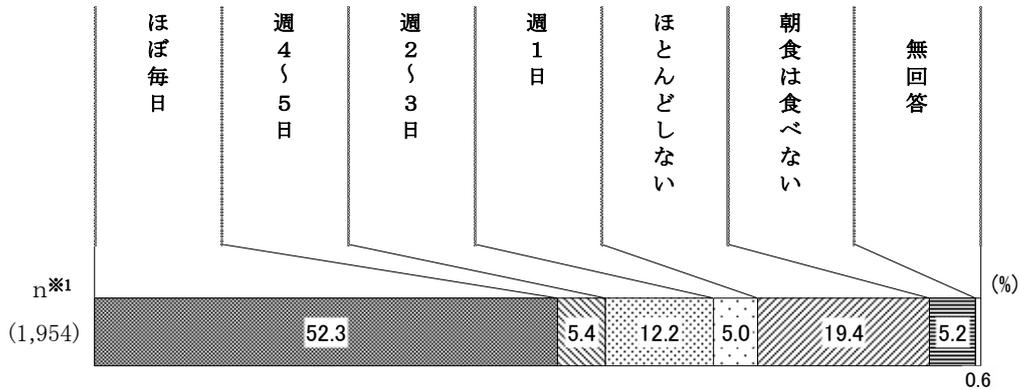


家族と一緒に食事をする頻度は、朝食、夕食ともに、「ほぼ毎日」が最も高く、朝食で51.5%、夕食で65.2%となっている。

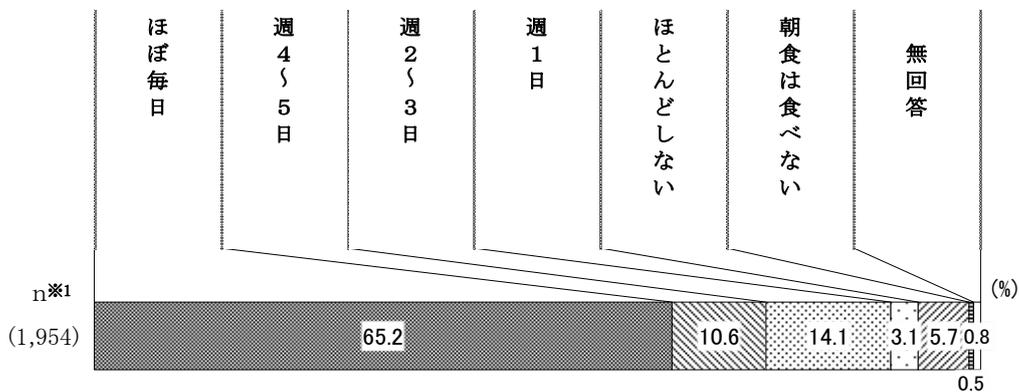
※ nは全体 (2,435件) から「ひとり暮らし」(239件) を除いた数

【19歳以上/朝食又は夕食を家族と一緒に食事をする頻度（単身者を除く）】

○朝食



○夕食



19歳以上で家族と一緒に食事をする頻度は、朝食、夕食ともに、「ほぼ毎日」が最も高く、朝食で52.3%、夕食で65.2%となっている。

※1 nは19歳以上の全体(2,193件)から19歳以上の「ひとり暮らし」(239件)を除いた数

【朝食又は夕食を家族と一緒に食べる回数（単身者を除く）】★

平均回数	週10回
------	------

朝食又は夕食を家族と一緒に食べる回数^{※2}は、週10回であった。

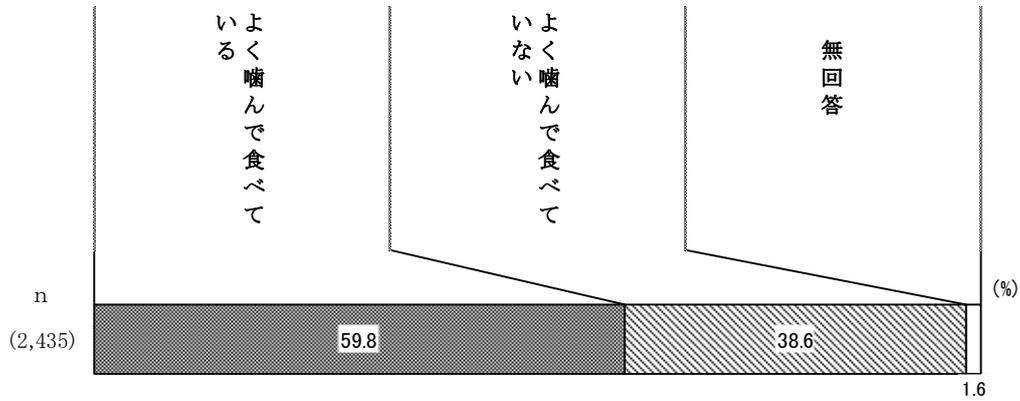
※2 朝食又は夕食を家族と一緒に食べる回数（単身者を除く）の換算式は、以下のとおり。

- ほぼ毎日 = 7回×人数
- 週に4〜5日 = 4.5回×人数
- 週に2〜3日 = 2.5回×人数
- 週に1日 = 1回×人数
- ほとんどしない = 0回×人数
- 朝食は食べない = 0回×人数
- 無回答 = 0回×人数

★：第2次食育推進計画の達成目標にあわせた集計

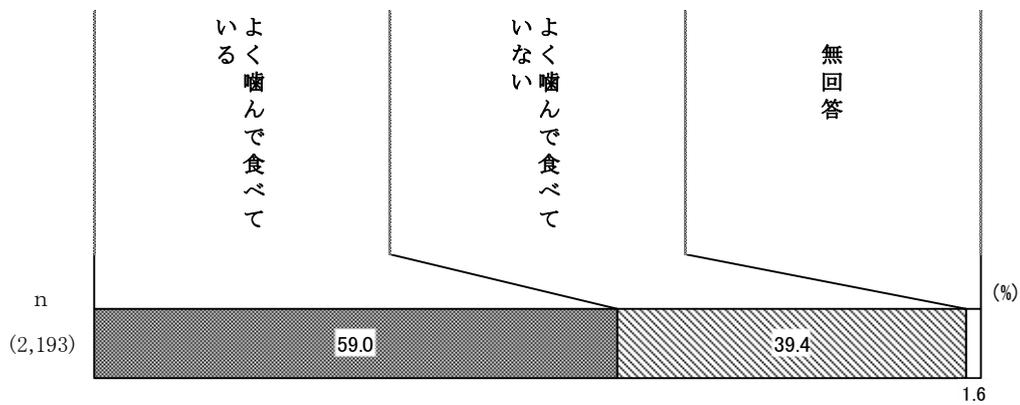
(5) 食事の時の咀嚼意識

問8 あなたは、普段の食事で、よく噛んで食べていますか。(〇は1つまで)



食事の時の咀嚼意識は、「よく噛んで食べている」が59.8%、「よく噛んで食べていない」が38.6%となっている。

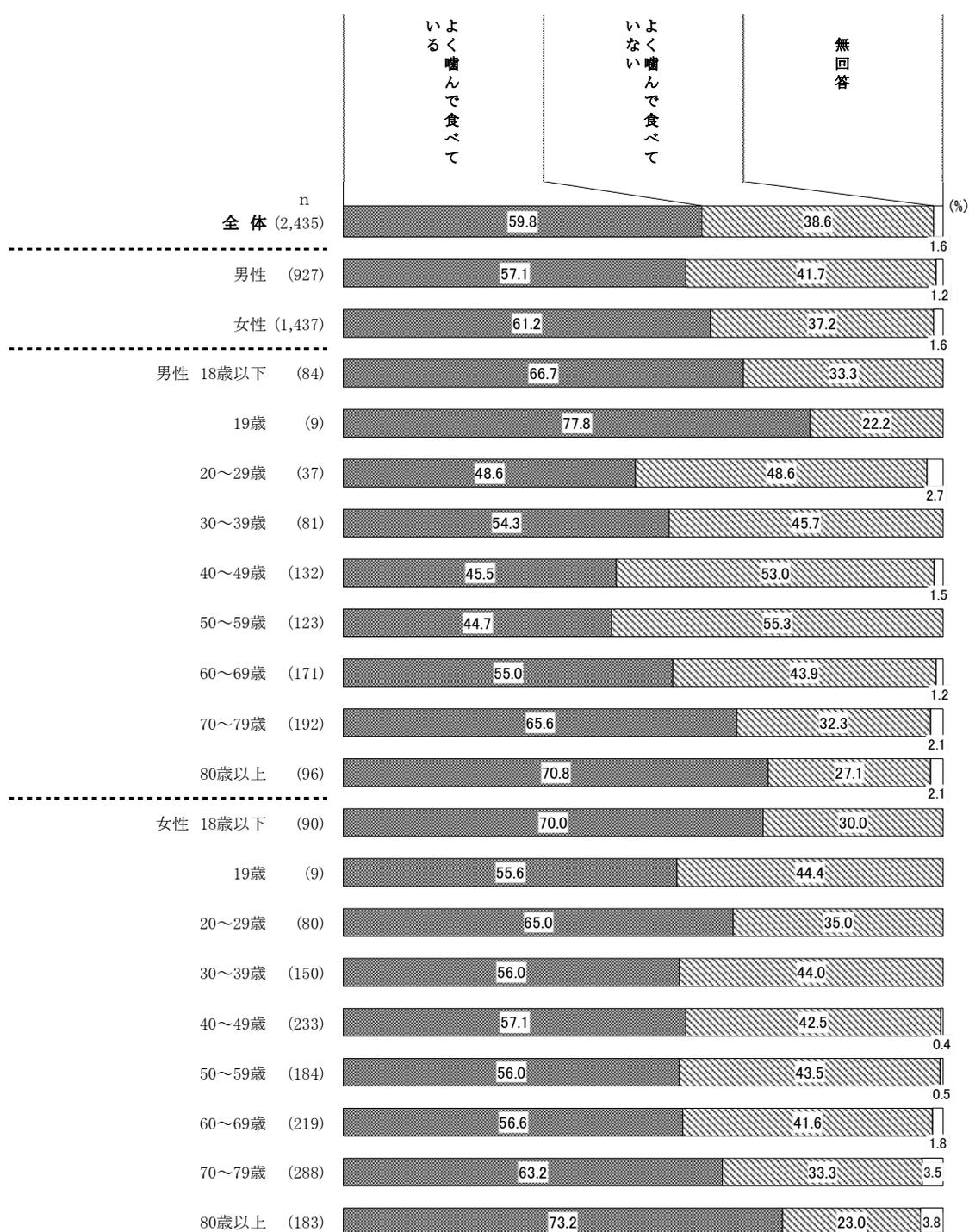
【19歳以上／よく噛んで食べている市民の割合】★



19歳以上で「よく噛んで食べている」市民の割合は、59.0%となっている。

★：第2次食育推進計画の達成目標にあわせた集計

【性・年齢別】

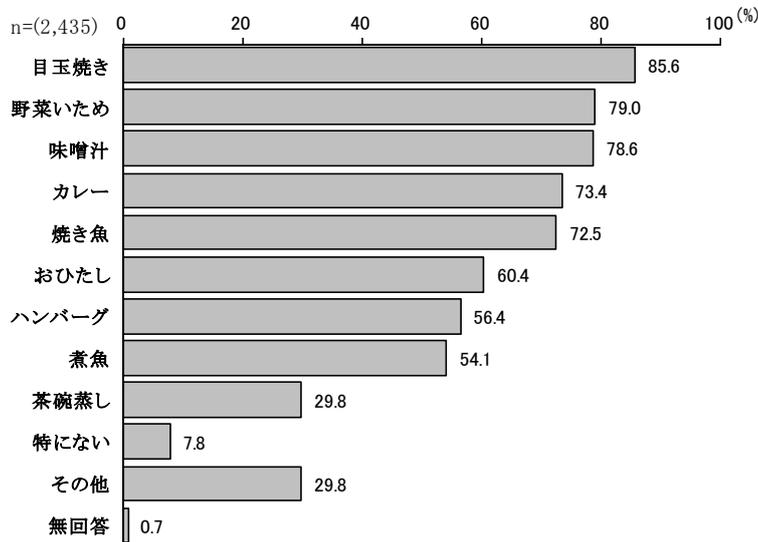


性別で見ると、「よく噛んで食べていない」は男性が女性よりも4.1ポイント高くなっている。

性・年齢別で見ると、「よく噛んで食べている」は女性80歳以上で7割半ば、男性80歳以上で7割と高くなっている。一方、「よく噛んで食べていない」は男性40～59歳で5割半ばと高くなっている。

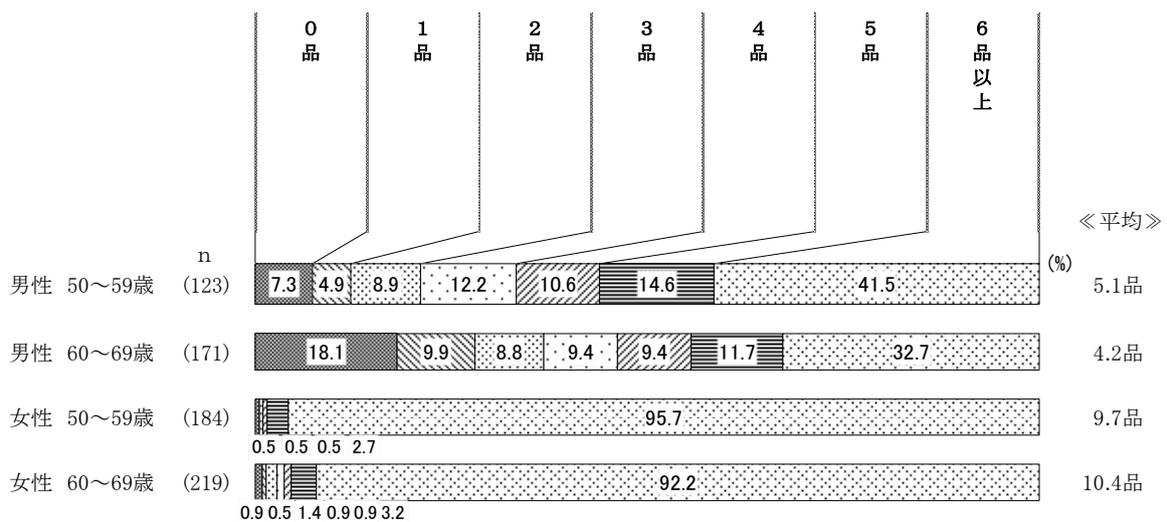
(6) 自分ができる料理の品数

問9 あなたができる料理を次の中から選んでください。ただし、インスタント食品ではなく、自分で料理する場合は、また、選択肢以外でできる料理がある場合は、「11 その他」に6つ以内でご記入ください。(〇はいくつでも)



自分ができる料理は、「目玉焼き」が85.6%で最も高く、次いで「野菜いため」が79.0%、「味噌汁」が78.6%となっている。

【男性50歳代、60歳代、女性50歳代、60歳代／作ることができる料理の品数】★

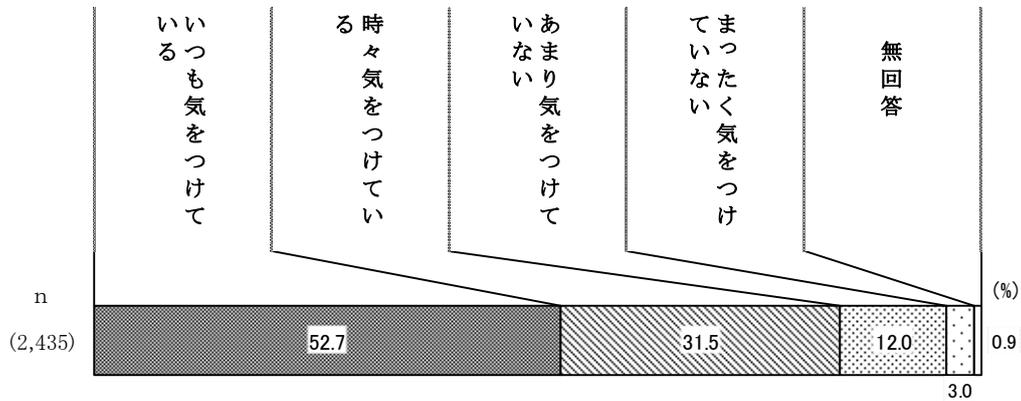


作ることができる料理の品数は、男性50～59歳で平均5.1品、男性60～69歳で平均4.2品となっている。一方、女性50～59歳では平均9.7品、女性60～69歳で平均10.4品となっている。

★：第2次食育推進計画の達成目標にあわせた集計

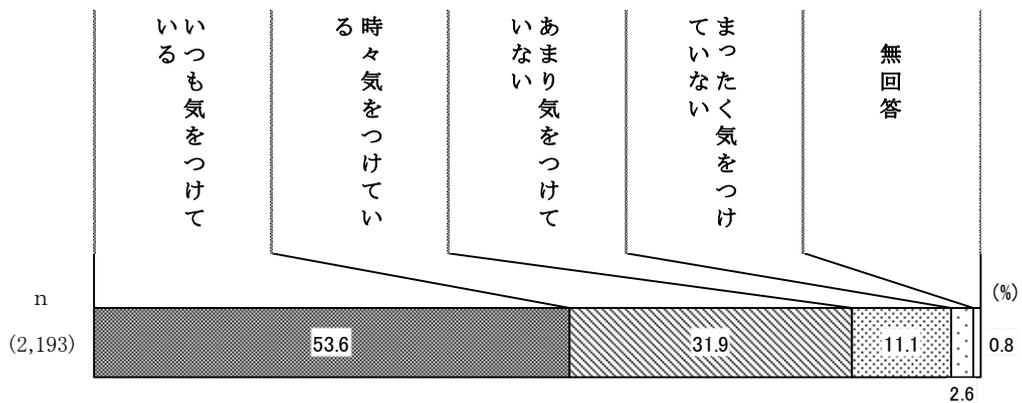
(7) 食材の無駄をなくす意識

問 10 あなたは普段、食材の無駄を減らしたり、買いすぎ・作りすぎに注意したり、食べ残しがないように気をつけていますか。(〇は1つまで)



食材の無駄をなくす意識は、「いつも気をつけている」が52.7%となり、次いで「時々気をつけている」が31.5%となっている。

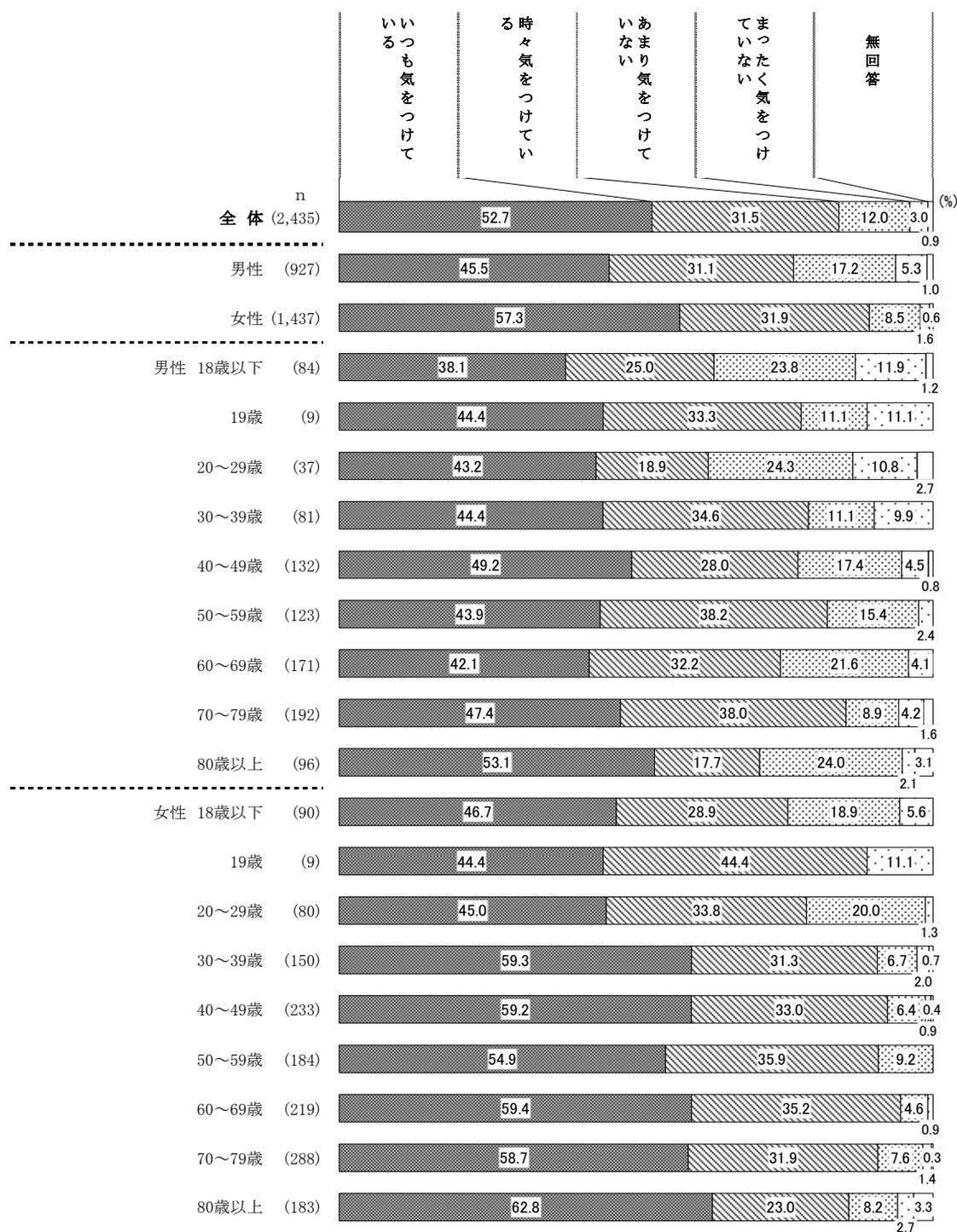
【19歳以上／食材の無駄をなくす意識（食べ残しについていつも気をつけている市民の割合）】★



19歳以上で食べ残しについて「いつも気をつけている」市民は、53.6%となっている。

★：第2次食育推進計画の達成目標にあわせた集計

【性・年齢別】

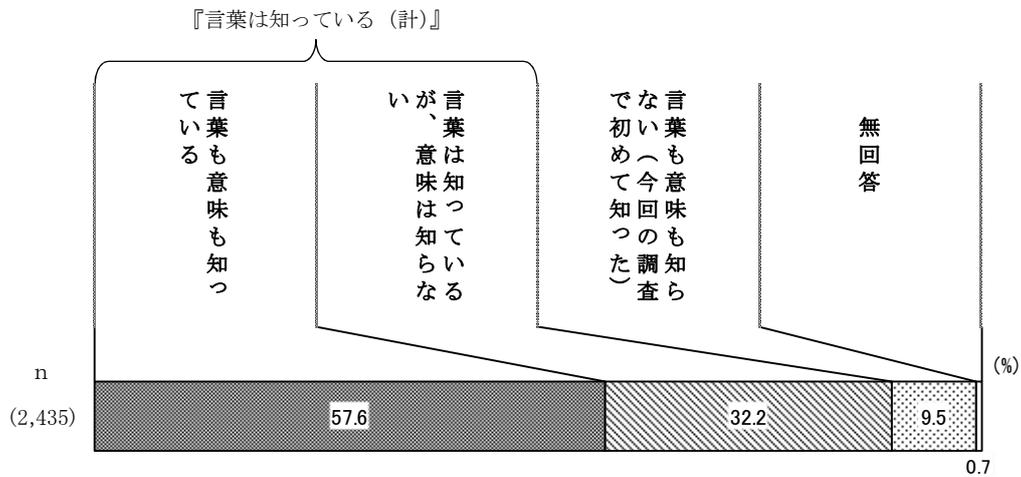


性別でみると、「いつも気をつけている」は女性が男性よりも11.8ポイント高くなっている。

性・年齢別でみると、「いつも気をつけている」は女性30歳以上で5割半ば以上となっており、女性80歳以上が6割以上と最も高くなっている。

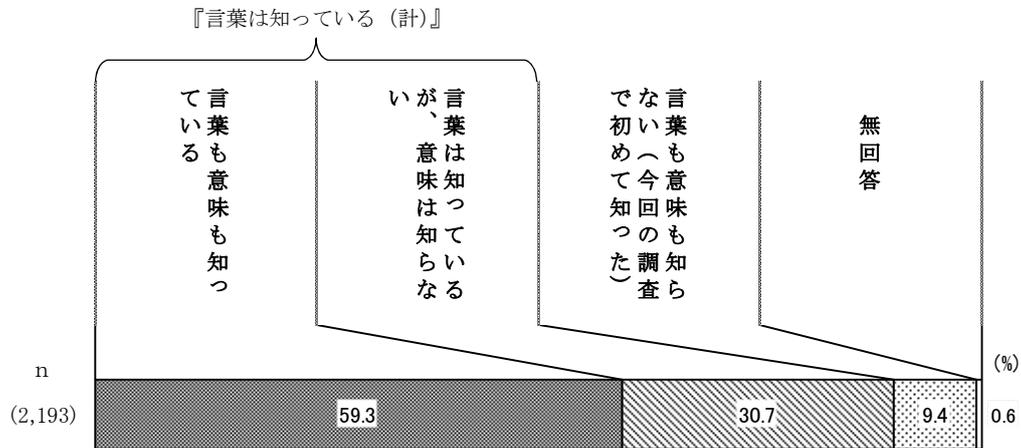
(8) 「食育」という言葉の認知状況

問 11 あなたは「食育」という言葉やその意味を知っていますか。(〇は1つまで)



「食育」という言葉の認知状況は、「言葉も意味も知っている」が57.6%、「言葉は知っているが、意味は知らない」が32.2%、「言葉も意味も知らない (今回の調査で初めて知った)」が9.5%となっている。

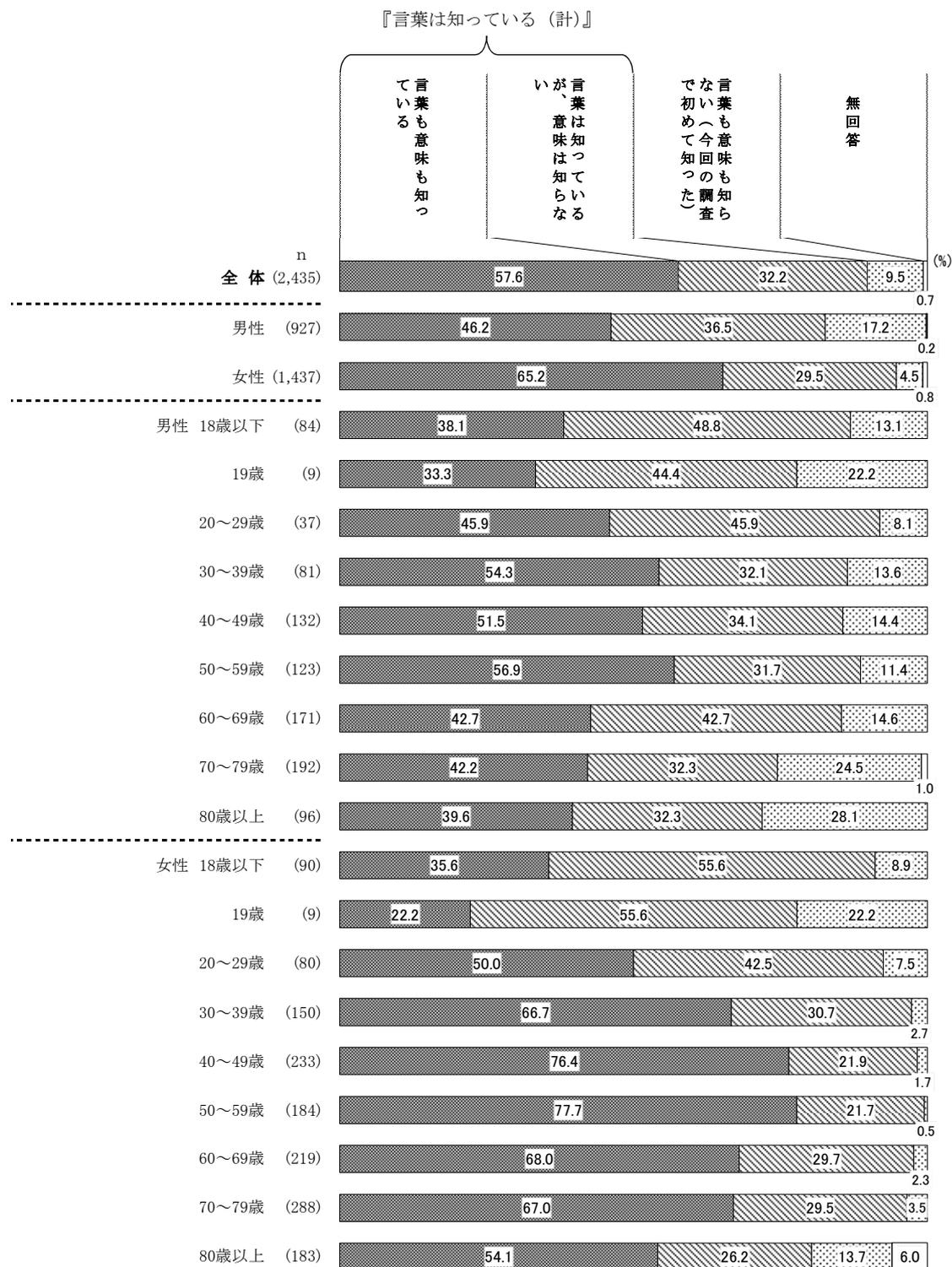
【19歳以上／「食育」という言葉の意味を知っている市民の割合】★



19歳以上で「食育」という言葉の意味を知っている市民の割合は59.3%となっている。

★：第2次食育推進計画の達成目標にあわせた集計

【性・年齢別】

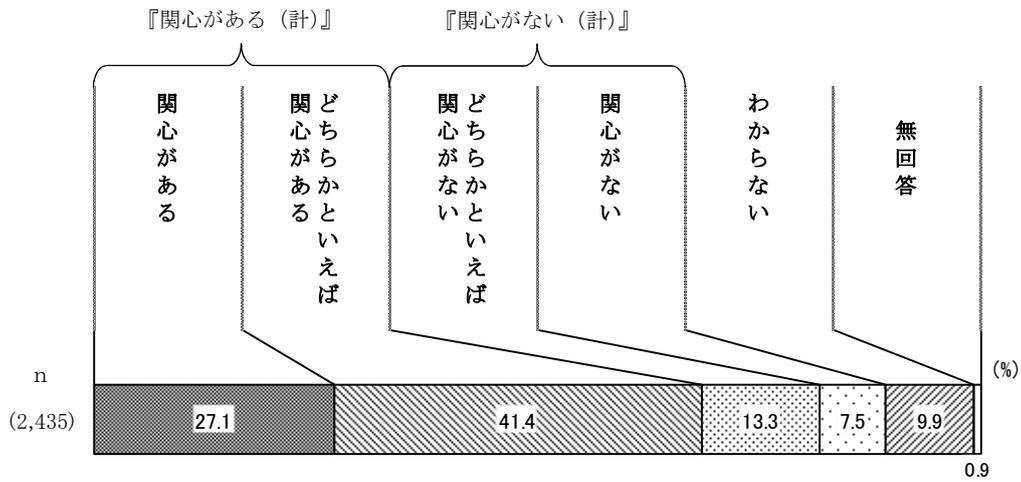


性別で見ると、「言葉も意味も知っている」は女性が男性よりも19.0ポイント高くなっている。

性・年齢別で見ると、「言葉も意味も知っている」は女性50～59歳で約8割、女性40～49歳で7割半ばと高くなっている。『言葉は知っている (計)』は女性30～69歳で約10割と高くなっている。

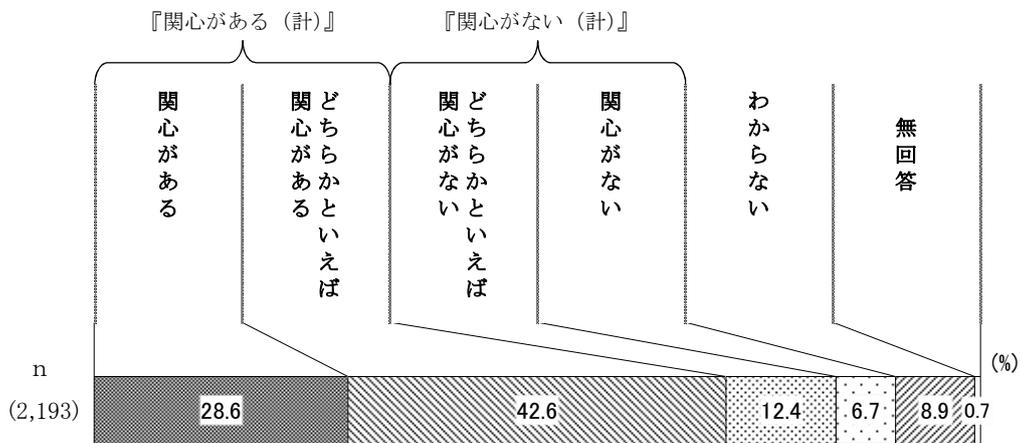
(9) 「食育」への関心度

問 12 あなたは「食育」に関心がありますか。(〇は1つまで)



「食育」への関心度は、『関心がある (計)』が 68.5%、『関心がない (計)』が 20.8%となっている。

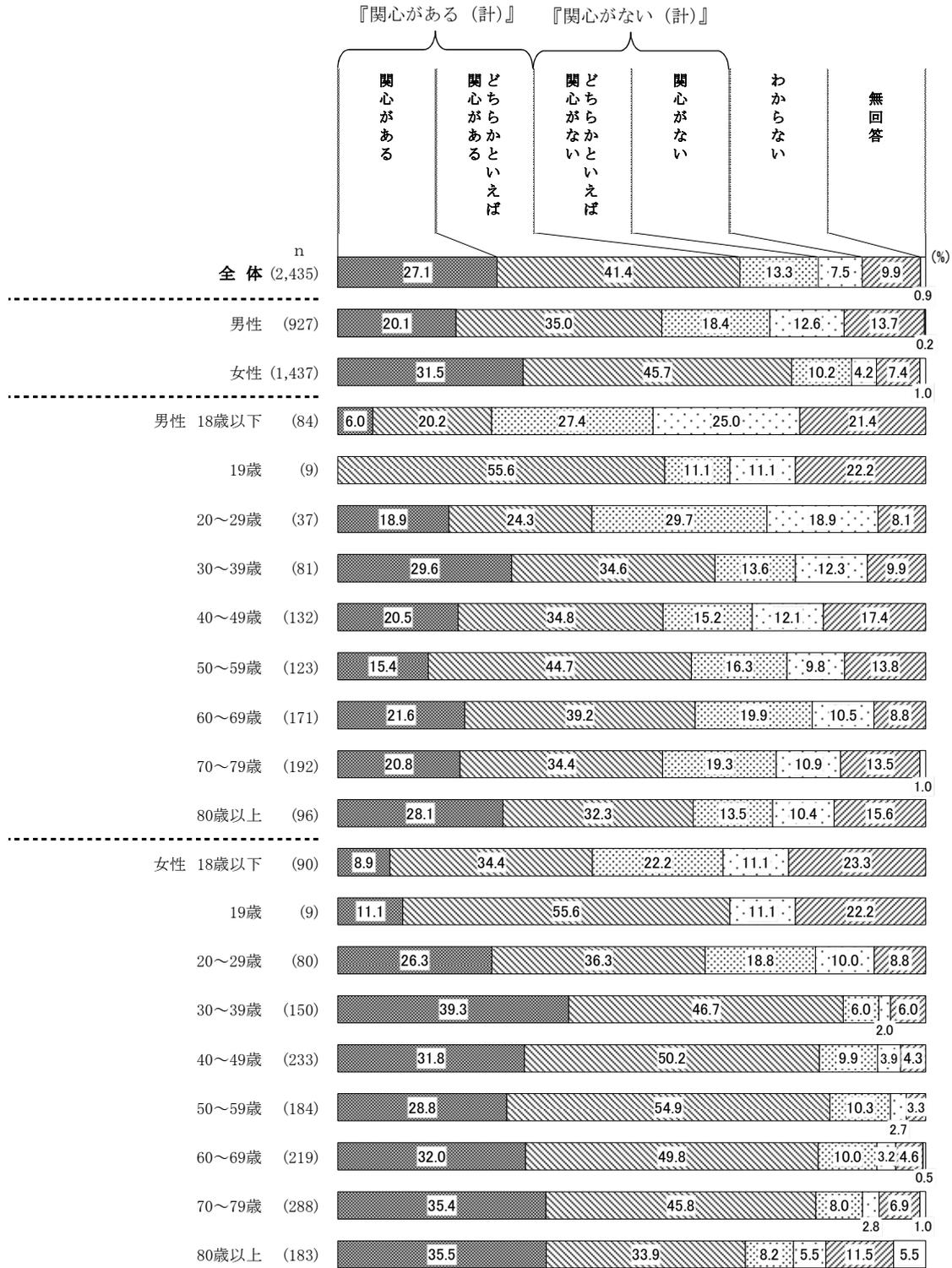
【19歳以上／食育に関心を持っている市民の割合】★



19歳以上の食育の関心度は、『関心がある (計)』が 71.2%で7割を超えて高く、『関心がない (計)』を上回っている。

★：第2次食育推進計画の達成目標にあわせた集計

【性・年齢別】

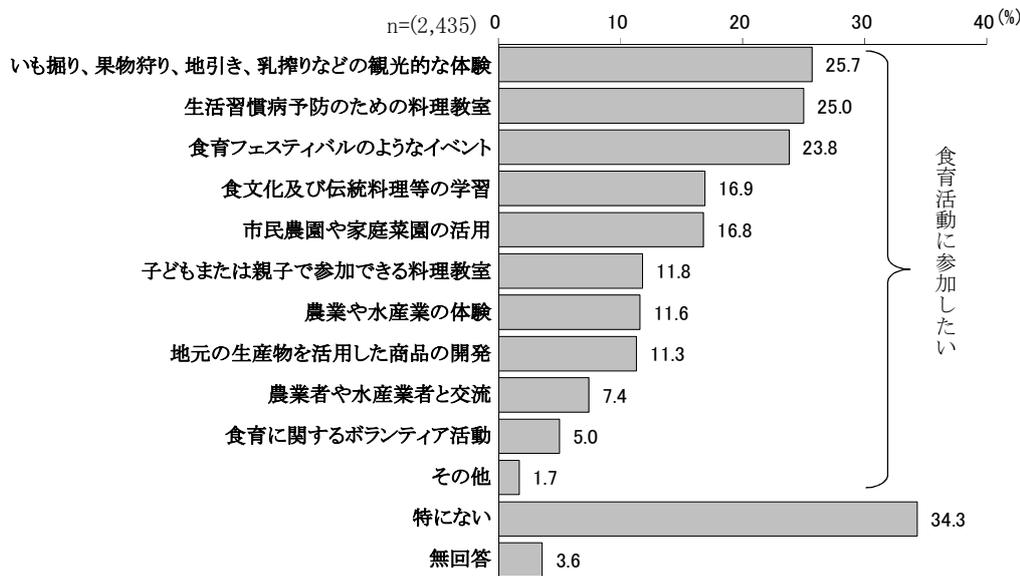


性別でみると、『関心がある（計）』は女性が男性よりも22.1ポイント高くなっている。

性・年齢別でみると、『関心がある（計）』は女性30～79歳で8割以上と高く、女性30～39歳、50～59歳で8割半ばと高くなっている。一方、『関心がない（計）』は男性20～29歳で約5割と高くなっている。

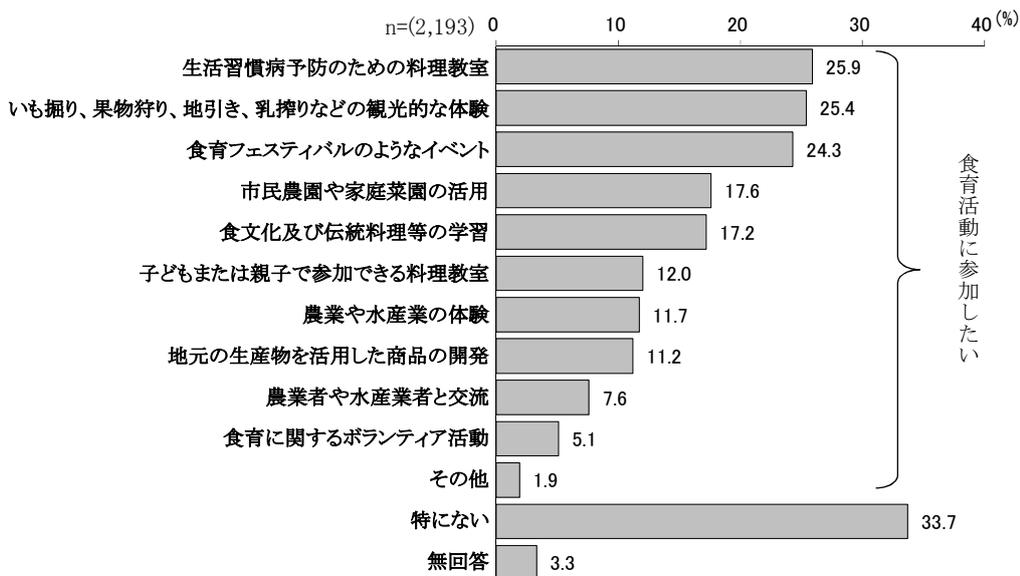
(10) 今後、参加してみたい（やってみたい）と思う「食育」についての活動

問 13 あなたが、今後、参加してみたい（やってみたい）と思う「食育」についての活動はありますか。（〇はいくつでも）



今後、参加してみたい（やってみたい）と思う「食育」についての活動は、『いも掘り、果物狩り、地引き、乳搾りなどの観光的な体験』が 25.7%、『生活習慣病予防のための料理教室』が 25.0%、『食育フェスティバルのようなイベント』が、23.8%と続いている。一方、『特にない』が 34.3%と高くなっている。

【19 歳以上／食育活動に参加したいと思う市民の割合】★

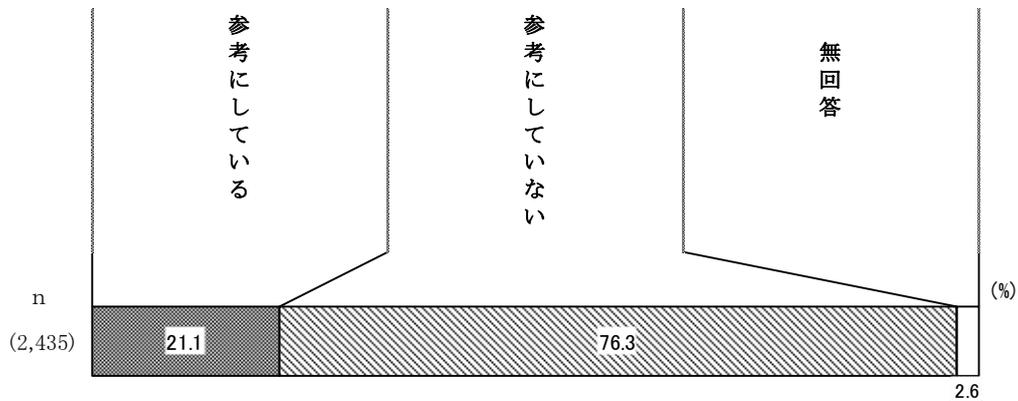


19 歳以上の今後、参加してみたい（やってみたい）と思う「食育」についての活動は、『食育活動に参加したい』が 63.0%と高くなっている。一方、「特にない」は 33.7%となっている。

★：第 2 次食育推進計画の達成目標にあわせた集計

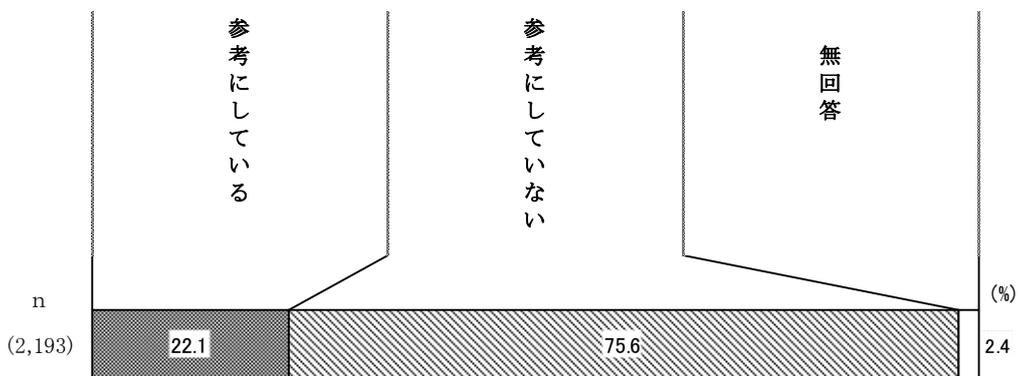
(11) 「食事バランスガイド」の食生活の参考状況

問 14 あなたは「食事バランスガイド」を食生活の参考にしていますか。(〇は1つまで)



「食事バランスガイド」の食生活の参考状況は、「参考になっている」が21.1%、「参考にしていない」が76.3%となっている。

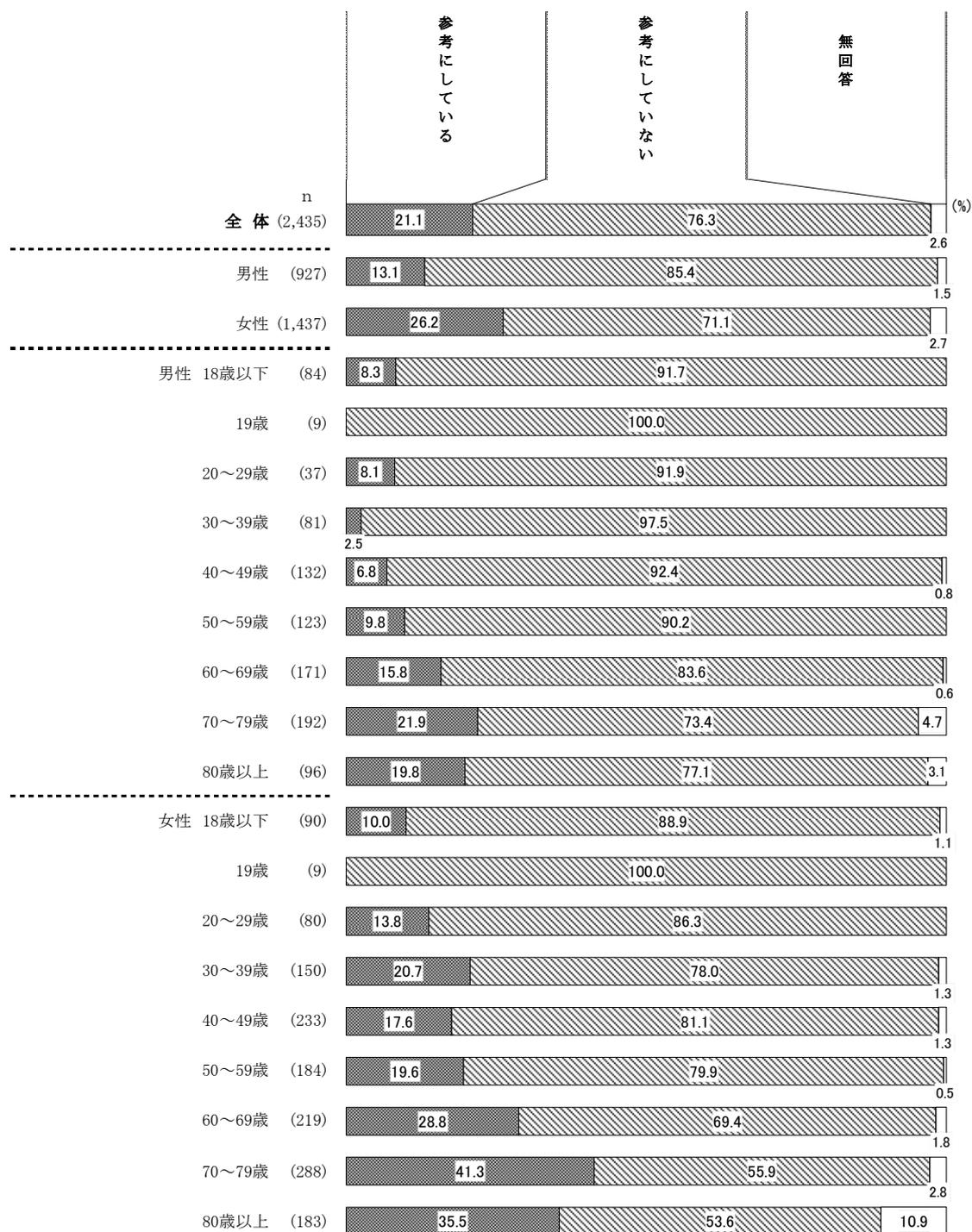
【19歳以上／「食事バランスガイド」を参考に食生活を送っている市民の割合】★



19歳以上の「食事バランスガイド」の食生活の参考状況は、「参考になっている」が22.1%、「参考にしていない」が75.6%となっている。

★：第2次食育推進計画の達成目標にあわせた集計

【性・年齢別】

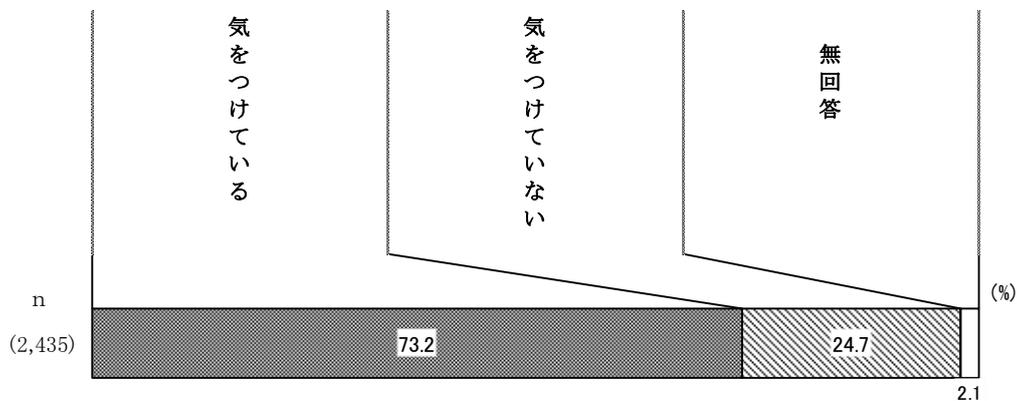


性別で見ると、「参考にしている」は女性が男性よりも13.1ポイント高くなっている。

性・年齢別で見ると、「参考にしている」は女性70～79歳で4割を超えて高くなっている。一方、「参考にしているない」は男性59歳以下で9割以上と高くなっている。

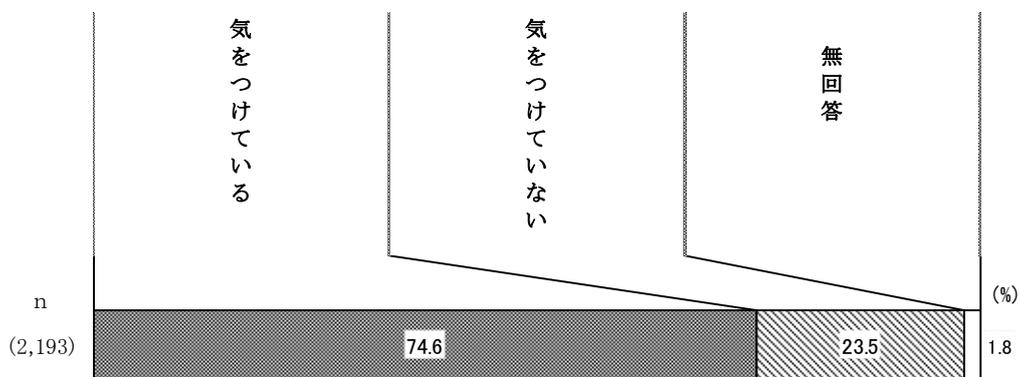
(12) 食事や運動などの生活習慣の意識

問 15 あなたは普段、食事や運動などの生活習慣に気をつけていますか。(〇は1つまで)



食事や運動などの生活習慣の意識は、「気をつけている」が73.2%、「気をつけていない」が24.7%となっており、「気をつけている」が「気をつけていない」を大きく上回っている。

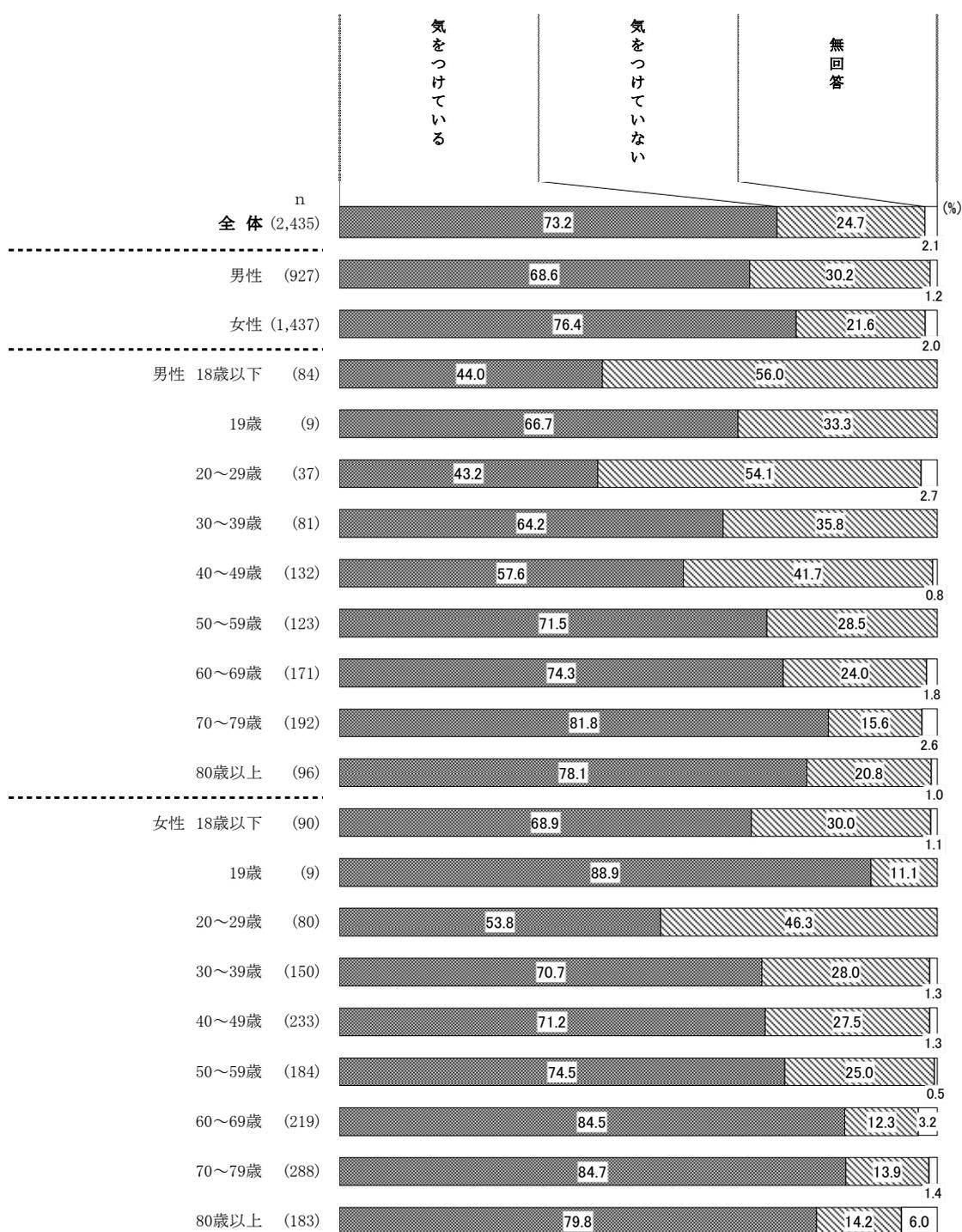
【19歳以上／食事や運動などの生活習慣に気をつけている市民の割合】★



19歳以上の食事や運動などの生活習慣の意識は、「気をつけている」が74.6%、「気をつけていない」が23.5%となっており、「気をつけている」が「気をつけていない」を大きく上回っている。

★：第2次食育推進計画の達成目標にあわせた集計

【性・年齢別】

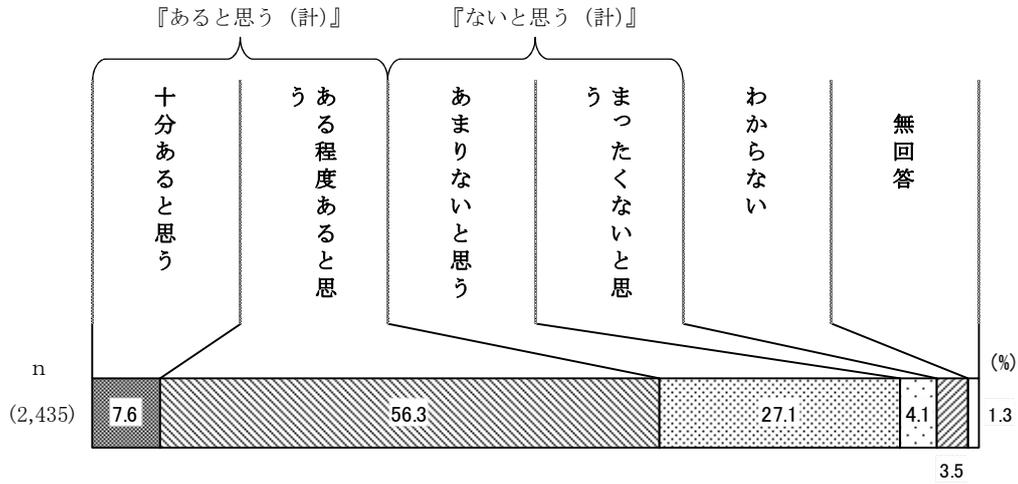


性別でみると、「気をつけていない」は男性が女性よりも8.6ポイント高くなっている。

性・年齢別でみると、「気をつけている」は男女とも年齢が高いほど高い傾向があり、女性60～79歳で8割半ばと高くなっている。一方、「気をつけていない」は男性18歳以下と男性20～29歳で5割半ばと高くなっている。

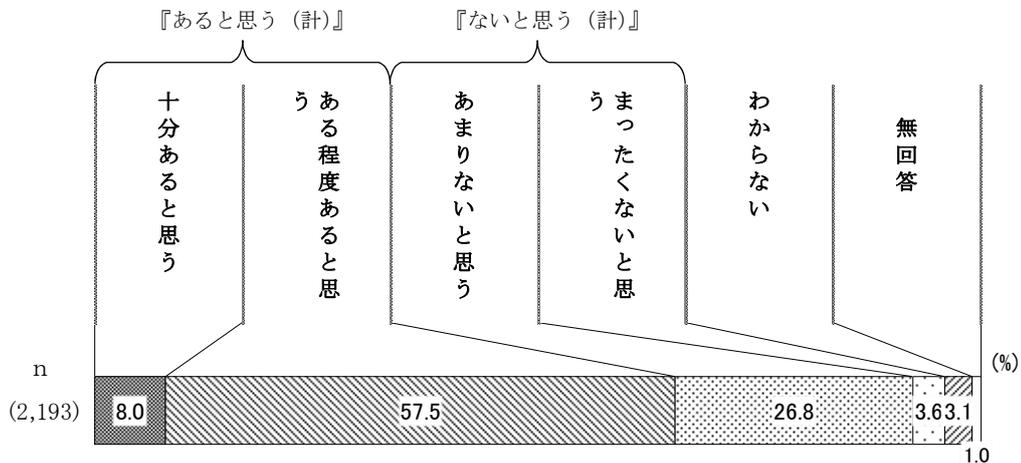
(13) 食品の安全性に関する知識の有無

問 16 あなたは、ご自分に食品の安全性や衛生に関する知識があると思いますか。
(〇は1つまで)



食品の安全性に関する知識の有無は、『あると思う (計)』が63.9%、『ないと思う (計)』が31.2%となっている。

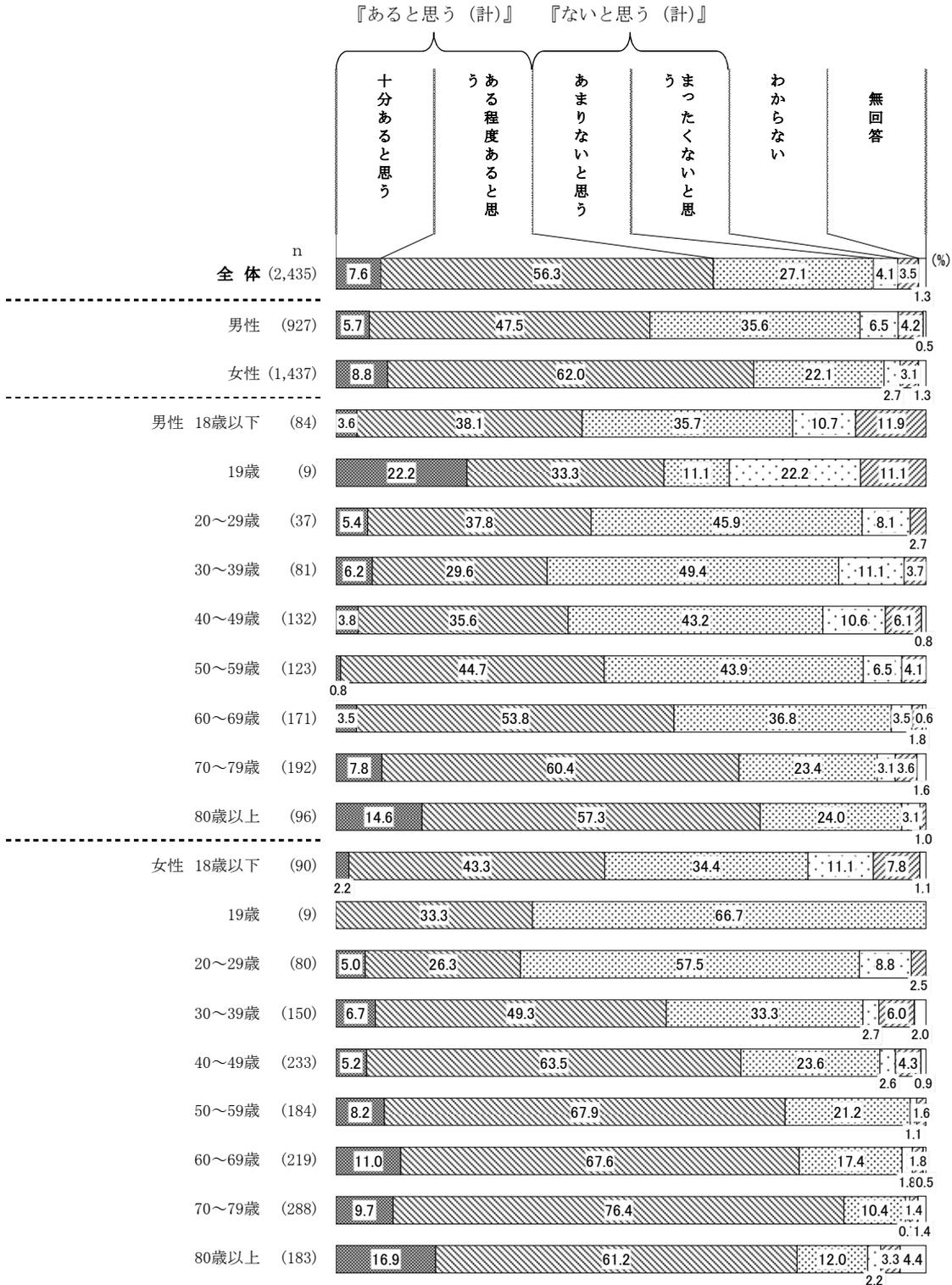
【19歳以上／食品の安全性に関する基礎的な知識を持っている市民の割合】★



19歳以上の食品の安全性に関する知識の有無は、『あると思う (計)』が65.5%、『ないと思う (計)』が30.4%となっている。

★：第2次食育推進計画の達成目標にあわせた集計

【性・年齢別】

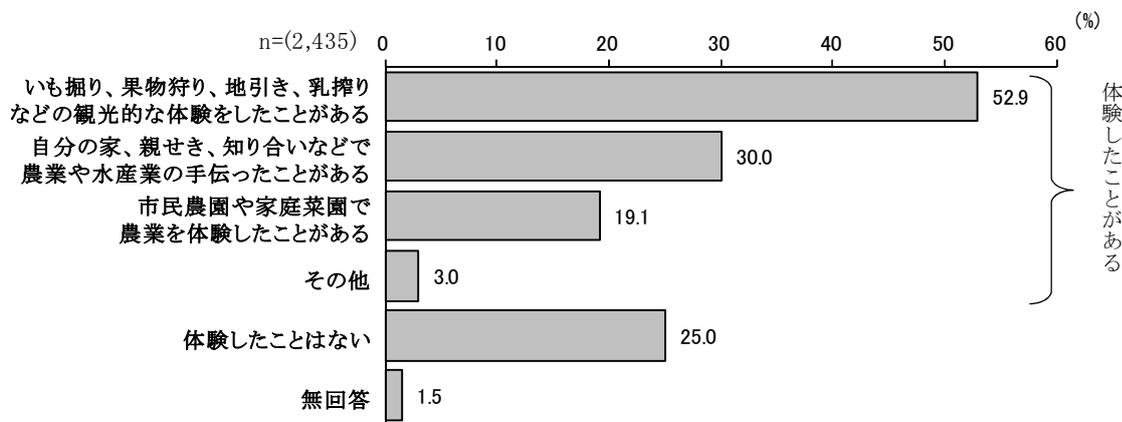


性別でみると、『あると思う (計)』は女性が男性よりも17.6ポイント高くなっている。

性・年齢別でみると、『あると思う (計)』は男性80歳以上と女性50歳以上で7割以上と高く、女性70～79歳で8割半ばと高くなっている。一方、『ないと思う (計)』は女性20～29歳で6割半ばと高くなっている。

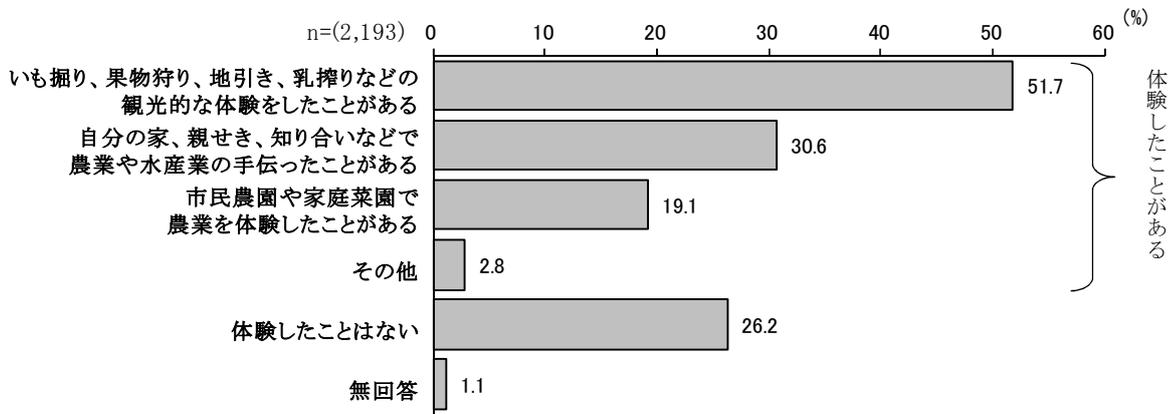
(14) 農業や水産業（漁業を含む）の作業体験の有無

問 17 あなたは農業や水産業（漁業を含む）の作業などの体験をしたことがありますか。
 (〇はいくつでも)



農業や水産業（漁業を含む）の作業体験の有無は、『体験したことがある』が73.5%、「体験したことはない」が25.0%となっている。体験については、「いも掘り、果物狩り、地引き、乳搾りなどの観光的な体験をしたことがある」が52.9%で最も高く、半数を超えている。

【19歳以上/農林水産業を体験したことがある(農業や水産業(漁業を含む)の作業体験の有無)】★



19歳以上の農業や水産業（漁業を含む）の作業体験の有無は、『体験したことがある』が72.7%、「体験したことはない」が26.2%となっている。体験については、全体同様、「いも掘り、果物狩り、地引き、乳搾りなどの観光的な体験をしたことがある」が51.7%で最も高く、半数を超えている。

★：第2次食育推進計画の達成目標にあわせた集計

【性・年齢別】

(単位：%)

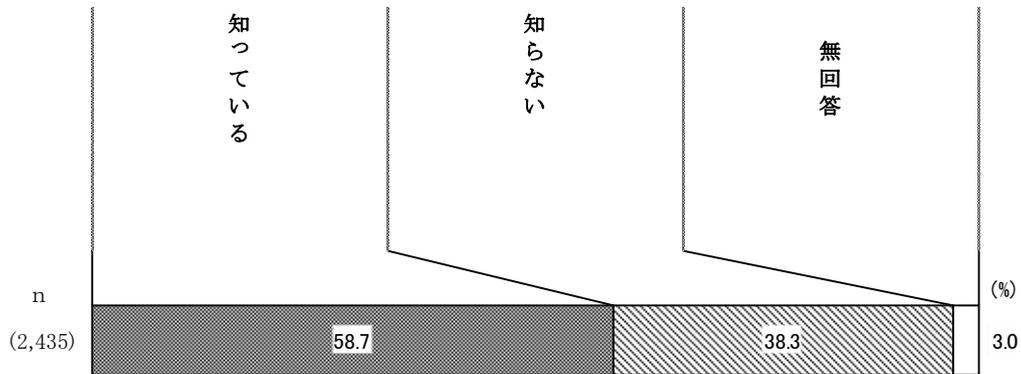
		調査数 (件)	いも掘り、果物狩り、地引き、乳搾りなどの観光的な体験をしたことがある	自分の家、親せき、知り合いなどで農業や水産業の手伝ったことがある	市民農園や家庭菜園で農業を体験したことがある	その他	体験したことはない	無回答
	全 体	2435	52.9	30.0	19.1	3.0	25.0	1.5
	男 性	927	42.1	28.5	17.0	3.3	32.4	0.9
	女 性	1437	60.3	31.0	20.4	2.9	20.3	1.3
男 性	19歳以下	93	58.1	22.6	14.0	5.4	20.4	1.1
	20歳代	37	56.8	37.8	10.8	2.7	24.3	-
	30歳代	81	59.3	29.6	11.1	2.5	23.5	-
	40歳代	132	58.3	22.7	18.9	-	27.3	0.8
	50歳代	123	43.1	22.8	8.9	1.6	36.6	-
	60歳代	171	36.8	32.2	15.2	2.9	36.3	0.6
	70歳代	192	25.5	29.2	23.4	3.6	41.7	2.1
	80歳以上	96	25.0	37.5	24.0	9.4	31.3	1.0
女 性	19歳以下	99	76.8	22.2	23.2	6.1	8.1	1.0
	20歳代	80	77.5	18.8	17.5	2.5	18.8	-
	30歳代	150	76.0	23.3	15.3	2.0	14.7	2.7
	40歳代	233	72.1	30.5	21.9	3.4	12.9	0.9
	50歳代	184	67.4	24.5	15.8	1.6	19.6	-
	60歳代	219	58.4	34.2	21.9	0.5	20.5	0.5
	70歳代	288	46.5	37.8	27.4	3.8	22.9	1.7
	80歳以上	183	32.2	39.9	14.2	3.8	37.7	3.3

性別でみると、どの体験も女性が男性よりも高くなっており、特に「いも掘り、果物狩り、地引き、乳搾りなどの観光的な体験をしたことがある」は女性が男性よりも18.2ポイント高くなっている。

性・年齢別でみると、「いも掘り、果物狩り、地引き、乳搾りなどの観光的な体験をしたことがある」は女性20～29歳で約8割、女性19歳以下と30～39歳で7割半ばと高くなっている。一方、「体験したことはない」は男性70～79歳で4割を超えて高くなっている。

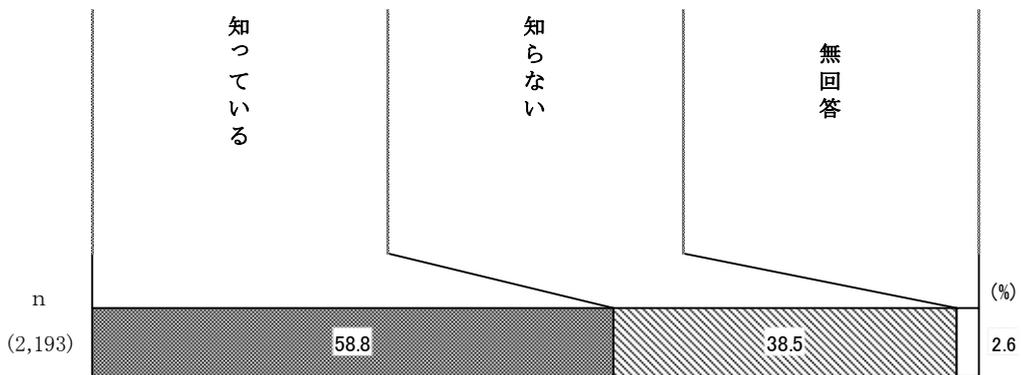
(15) 茅ヶ崎でとれる食材の認知度

問 18 あなたは茅ヶ崎でとれる野菜・果物や海産物などの食材を知っていますか。
(○は1つまで)



茅ヶ崎でとれる食材の認知度は、「知っている」が58.7%、「知らない」が38.3%となっている。

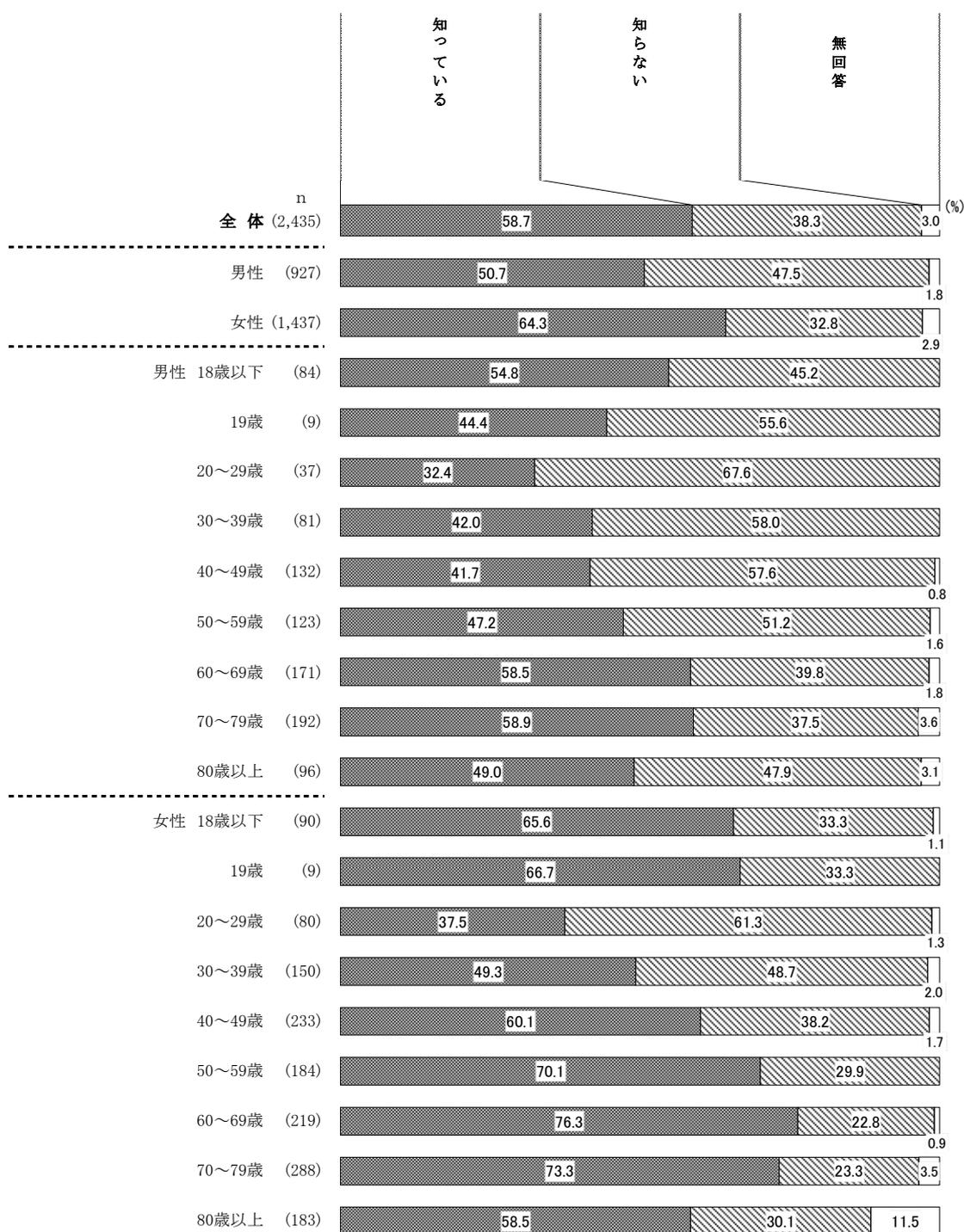
【19歳以上／茅ヶ崎産の食材を知っている市民の割合】★



19歳以上の茅ヶ崎でとれる食材の認知度は、「知っている」が58.8%、「知らない」が38.5%となっている。

★：第2次食育推進計画の達成目標にあわせた集計

【性・年齢別】

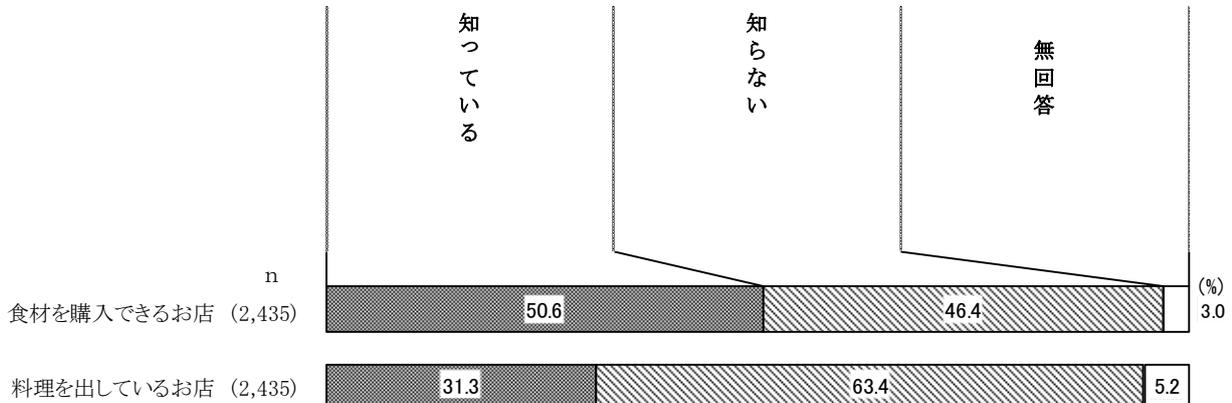


性別で見ると、「知らない」は男性が女性よりも14.7ポイント高くなっている。

性・年齢別で見ると、「知っている」は女性50～79歳で7割以上と高く、女性60～79歳で7割半ばと高くなっている。一方、「知らない」は、男性20～29歳で約7割と高くなっている。

(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

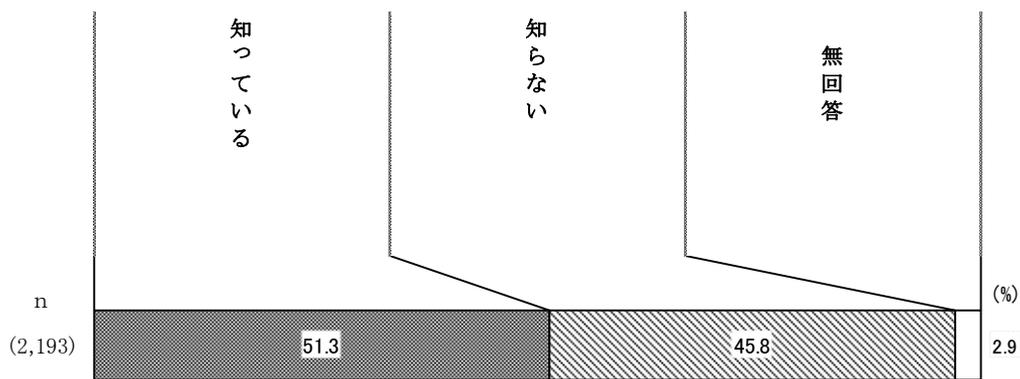
問 19 あなたは茅ヶ崎でとれる野菜・果物や海産物などの食材が購入できるお店や、それらの食材を使用した料理を出しているお店を知っていますか。(〇はそれぞれ1つずつ)



茅ヶ崎でとれる食材を購入できる店の認知度は『知っている』が50.6%、『知らない』が46.4%となっている。

茅ヶ崎でとれる食材を使用した料理を出しているお店の認知度は、『知らない』が63.4%と最も高くなっている。

【19歳以上／茅ヶ崎の農産物・海産物取扱店を知っている市民の割合（茅ヶ崎でとれる食材を購入できる店の認知度）★

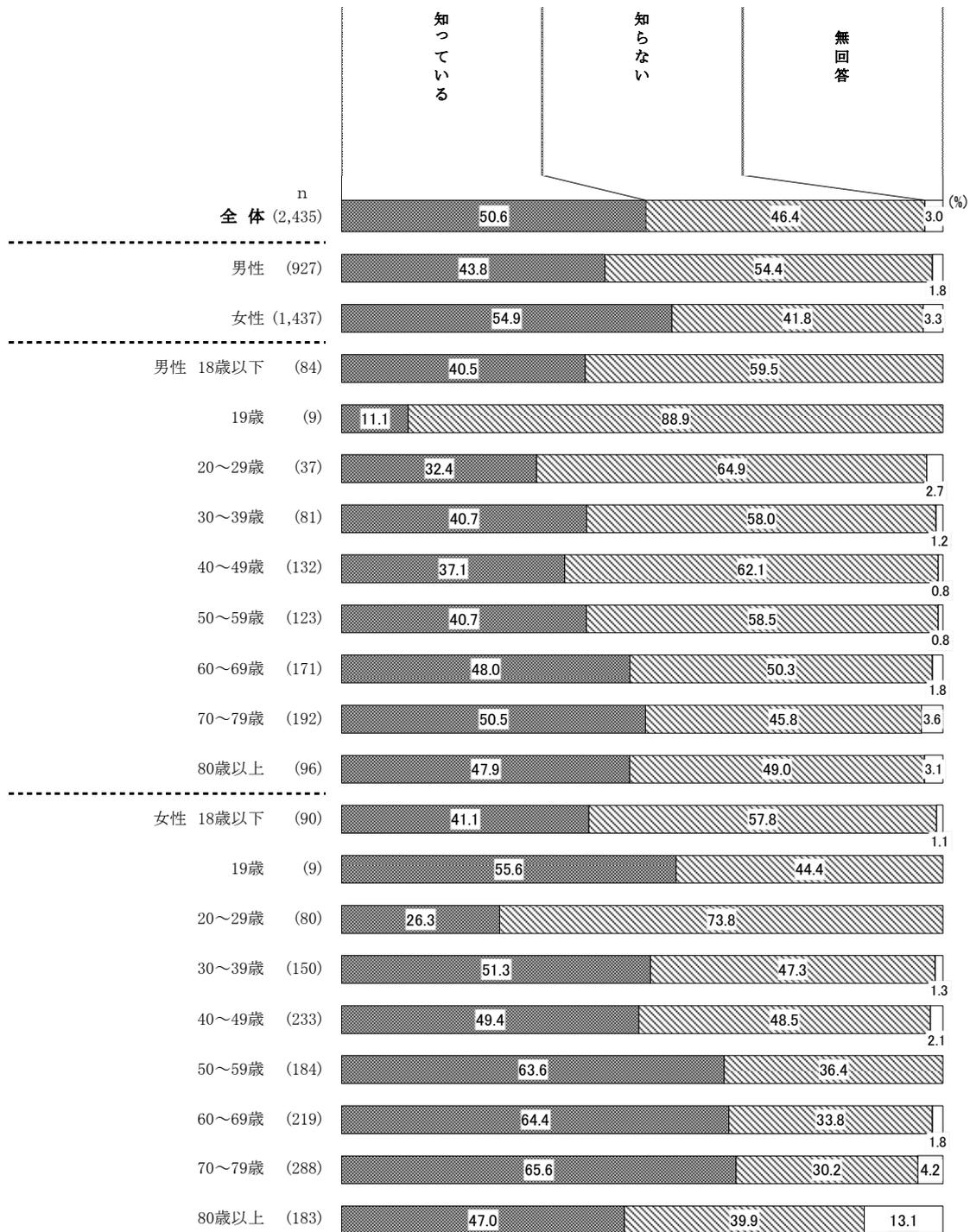


19歳以上の茅ヶ崎でとれる食材を購入できる店の認知度は、「知っている」が51.3%、「知らない」が45.8%となっている。

★：第2次食育推進計画の達成目標にあわせた集計

①食材を購入できるお店

【性・年齢別】

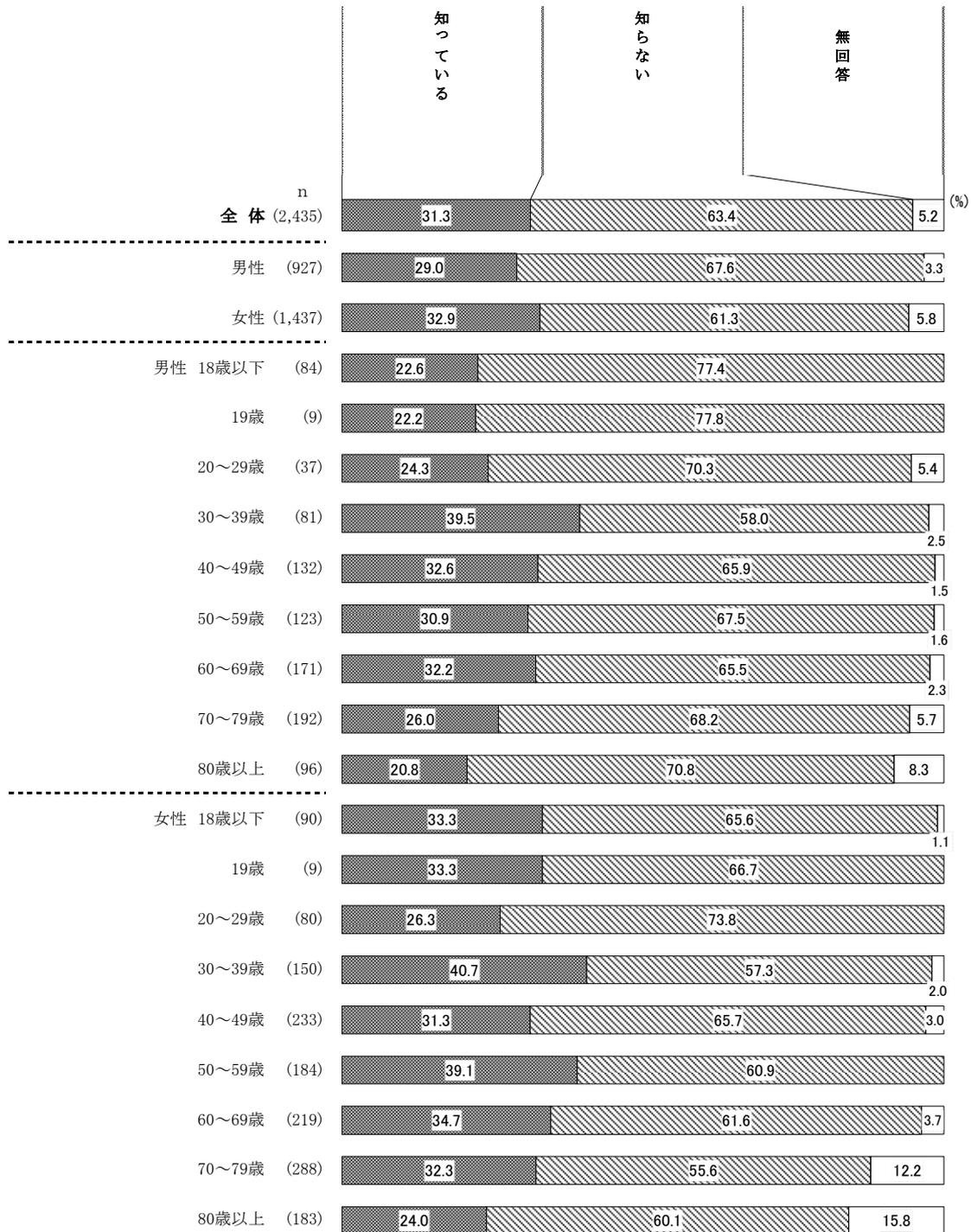


性別でみると、「知らない」は男性が 12.6 ポイント高くなっている。

性・年齢別でみると、「知っている」は女性 50～79 歳で 6 割半ばと高くなっている。一方、「知らない」は男性の大半の年代で半数以上と高く、20～29 歳で 6 割半ばと高くなっている。

②食材で料理を出しているお店

【性・年齢別】

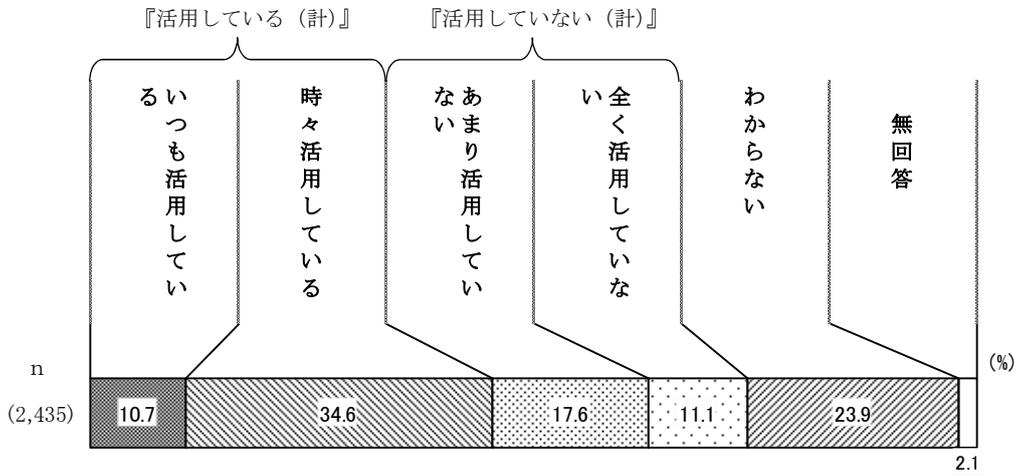


性別でみると、「知らない」は男性が6.3ポイント高くなっている。

性・年齢別でみると、「知っている」は女性 30～39歳で4割と高くなっている。一方、「知らない」は男性 29歳以下と 80歳以上と女性 20～29歳で7割以上と高くなっている。

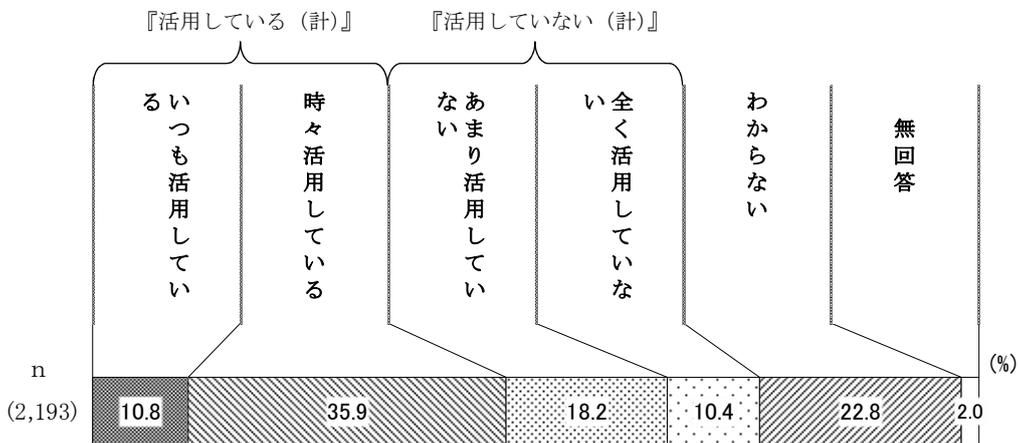
(17) 茅ヶ崎でとれる食材の活用状況

問 20 あなたは茅ヶ崎でとれる野菜・果物や海産物などの食材を料理などに活用していますか。
(○は1つまで)



茅ヶ崎でとれる食材の活用状況は、『活用している (計)』が 45.3%、『活用していない (計)』が 28.7% となっている。

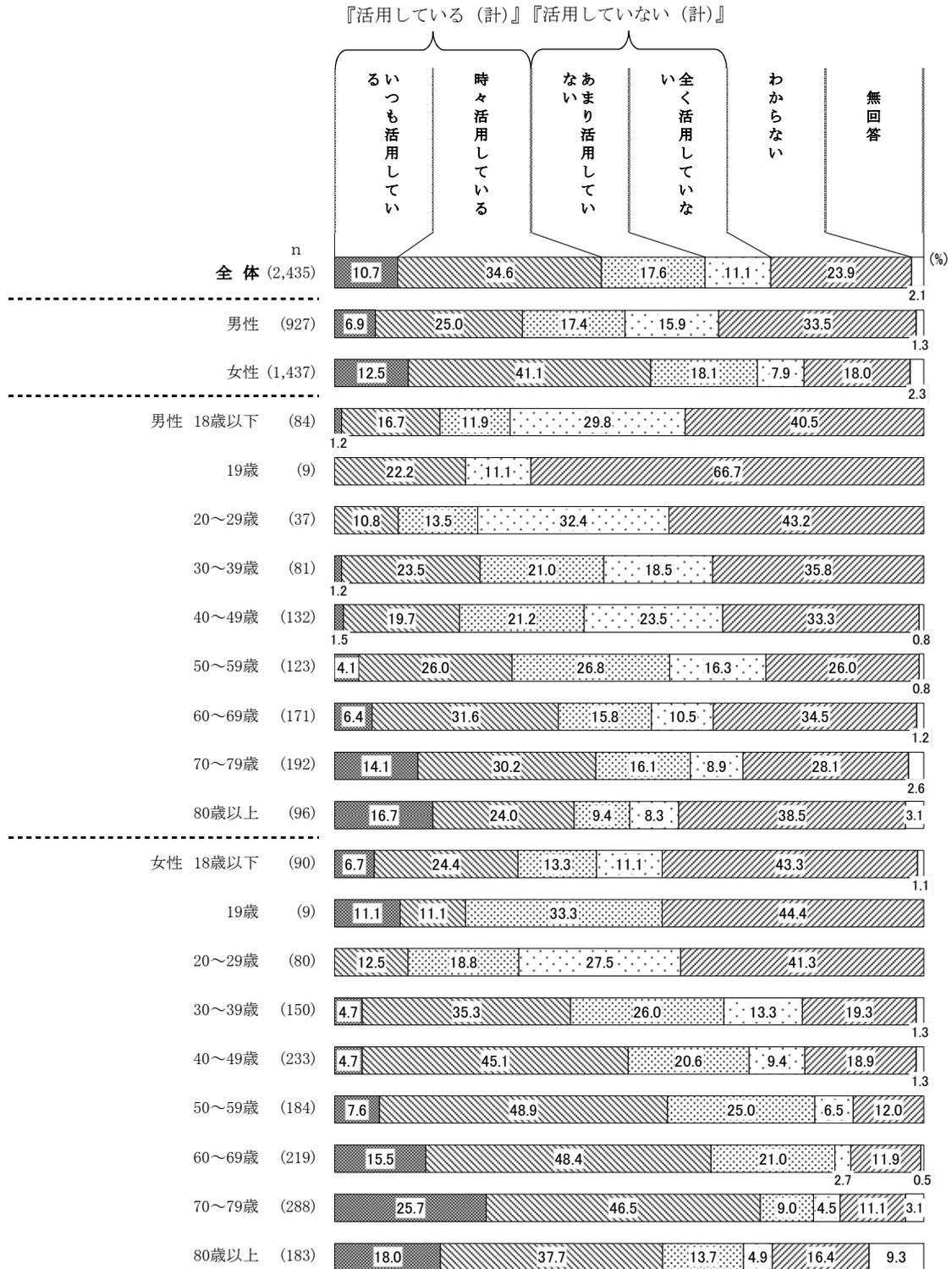
【19 歳以上／茅ヶ崎の農産物・海産物を活用している市民の割合】★



19 歳以上の茅ヶ崎でとれる食材の活用状況は、『活用している (計)』が 46.7%、『活用していない (計)』が 28.6% となっている。

★：第 2 次食育推進計画の達成目標にあわせた集計

【性・年齢別】



性別で見ると、『活用している（計）』は女性が男性よりも21.7ポイント高くなっている。

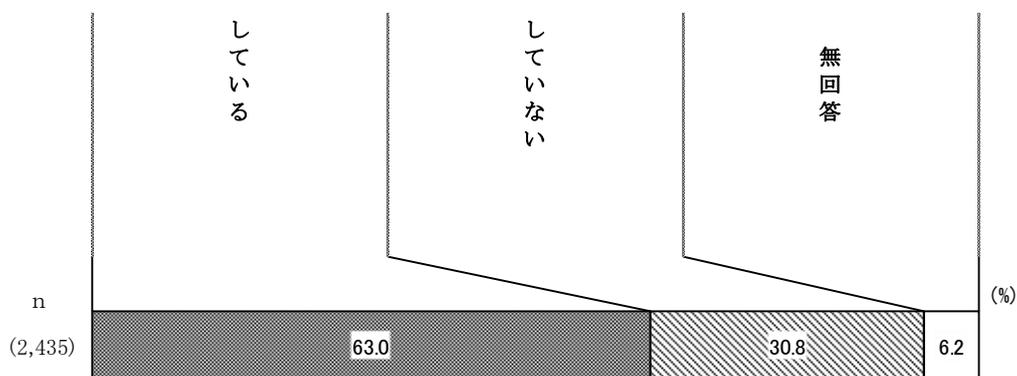
性・年齢別で見ると、『活用している（計）』は年齢が高いほど高い傾向があり、女性70～79歳で7割を超えて高くなっている。一方、『活用していない（計）』は男性20～29歳、40～59歳、女性20～29歳で4割半ばと高くなっている。

3 身体活動・運動について

(1) 運動の有無

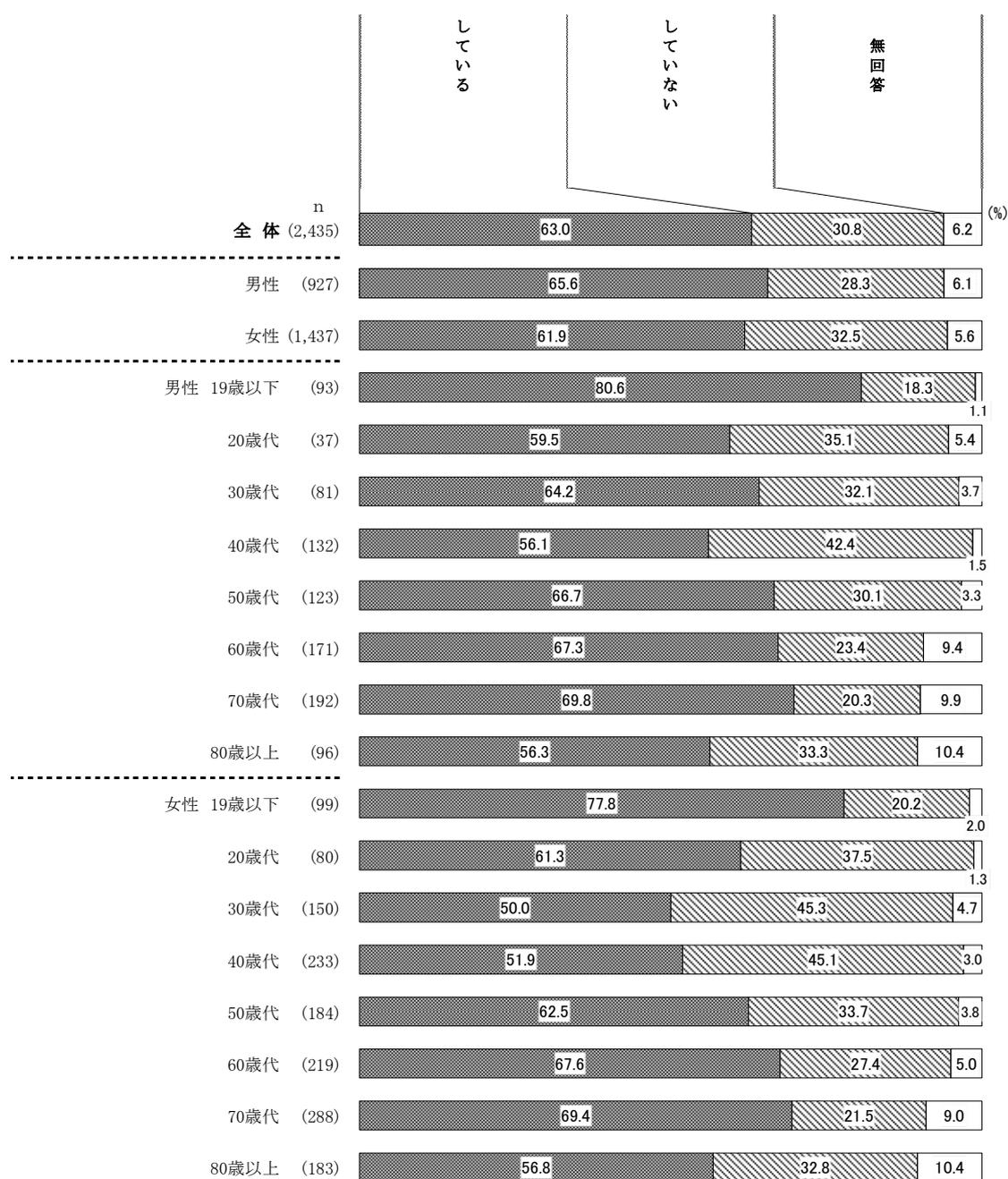
問 21 あなたは運動していますか。(〇は1つまで)

(ここでの運動は、通勤や通学、買い物でなるべく歩く、エレベーターやエスカレーターを使わず階段を利用するなどを含みます)



運動の有無は、「している」が63.0%、「していない」が30.8%となっている。

【性・年齢別】



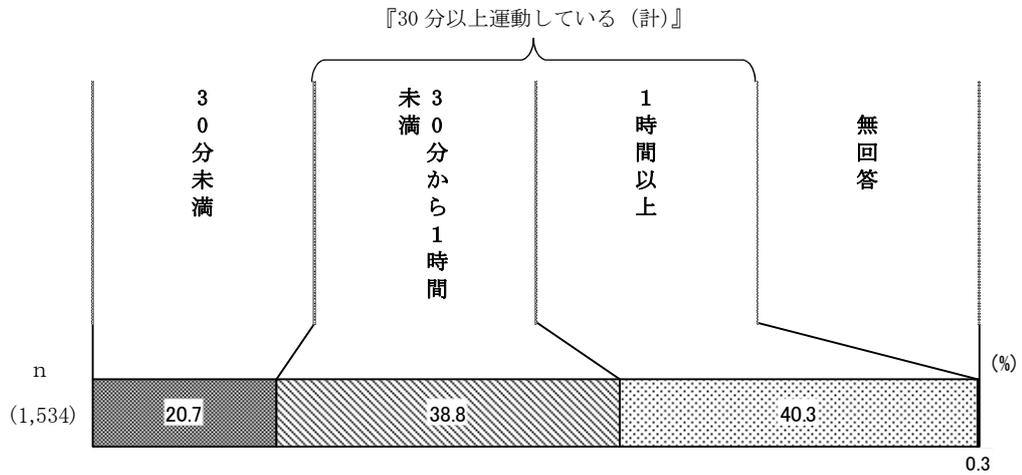
性別で見ると、「している」は男性が女性よりも3.7ポイント高くなっている。

性・年齢別で見ると、「している」は男性19歳以下で8割以上、女性19歳以下で約8割、男女ともに70～79歳も約7割と高くなっている。一方、「していない」は、女性30～49歳で4割半ば、男性40～49歳で4割を超えている。

(2) 1回あたりの運動に費やす時間

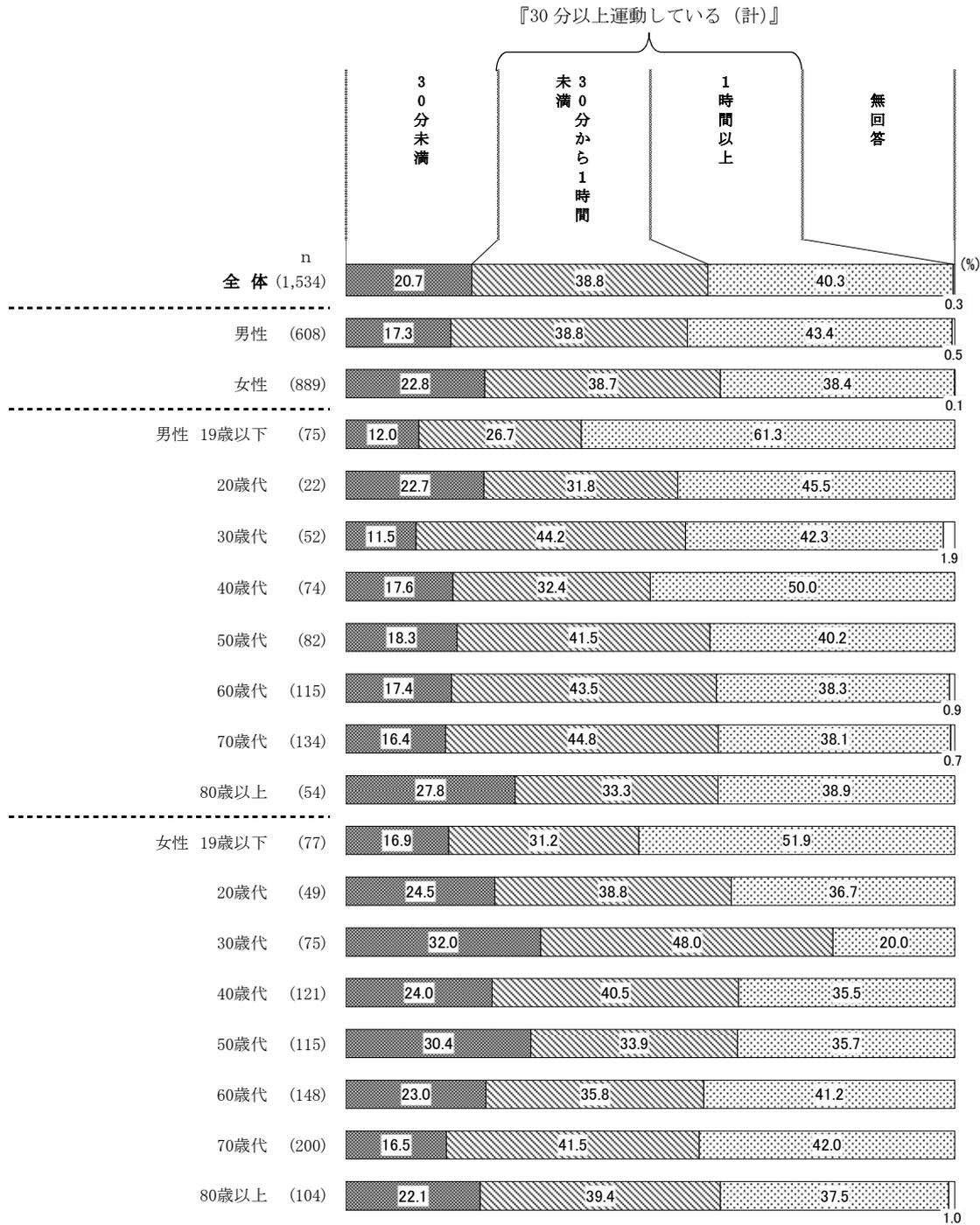
【問 21 で「1. している」に○をつけた方にお聞きします。】

問 21-1 1回あたりの運動を行っている平均時間はどのくらいですか。(○は1つまで)



1回あたりの運動に費やす時間は、『30分未満』で20.7%、『30分以上運動している (計)』で79.1%となっており、『30分未満』より『30分以上運動している (計)』が大きく上回っている。

【性・年齢別】

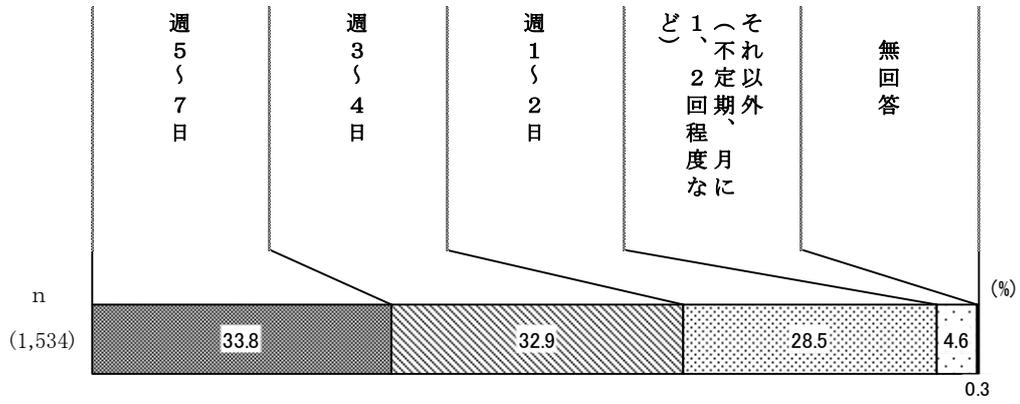


性別でみると、「1時間以上」は男性が女性よりも5.0ポイント高くなっている。一方、「30分未満」は女性が男性よりも5.5ポイント高くなっている。

性・年齢別でみると、「1時間以上」は男性19歳以下で6割、男性40～49歳と女性19歳以下で約5割と高くなっている。一方、「30分未満」は女性30～39歳で3割を超え、50～59歳で3割と高くなっている。

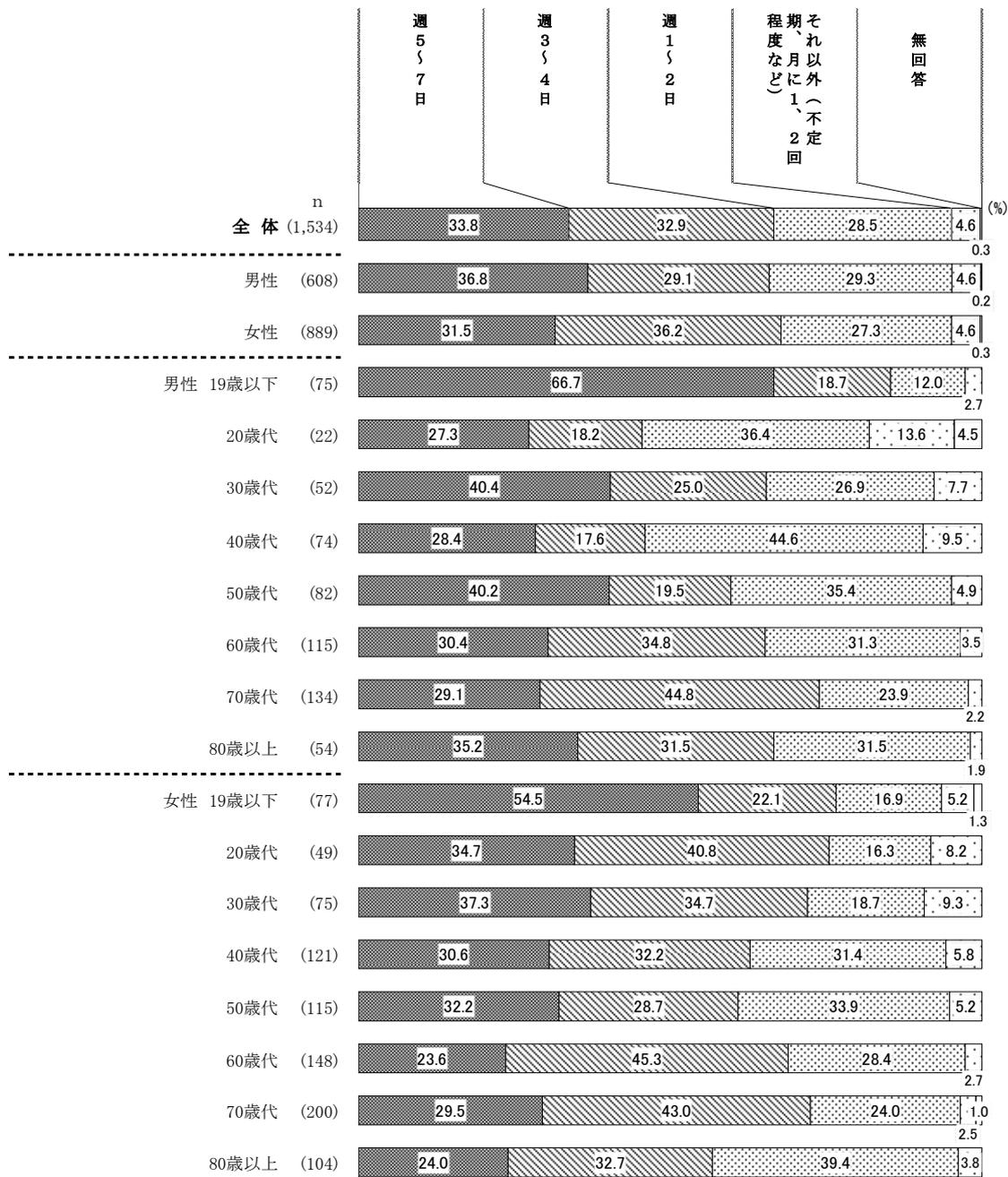
(3) 運動の頻度

問 21-2 どれくらいの頻度でしていますか。(〇は1つまで)



運動の頻度は、『週5〜7日』が33.8%、『週3〜4日』が32.9%、『週1〜2日』が28.5%となっている。

【性・年齢別】



性別でみると、大きな差異はみられない。

性・年齢別でみると、「週5〜7日」は男女とも19歳以下で半数以上と高くなっている。「週3〜4日」は男性70〜79歳、女性60〜79歳で4割半ばと高くなっている。

【男性 20～64 歳、女性 20～64 歳／週 1 日 30 分以上の運動をしている】◆

(単位：%)

	調査数 (件)	運動している								運動していない	無回答
		週 5 ～ 7 日・30 分以上	週 3 ～ 4 日・30 分以上	週 1 ～ 2 日・30 分以上	それ以外・30 分以上	週 5 ～ 7 日・30 分未満	週 3 ～ 4 日・30 分未満	週 1 ～ 2 日・30 分未満	それ以外・30 分未満		
男性 20～64 歳	439	16.4	11.6	22.1	4.1	5.5	2.7	1.6	0.9	34.2	0.9
女性 20～64 歳	752	13.0	15.2	12.8	2.7	6.8	5.2	3.1	1.1	39.5	0.8

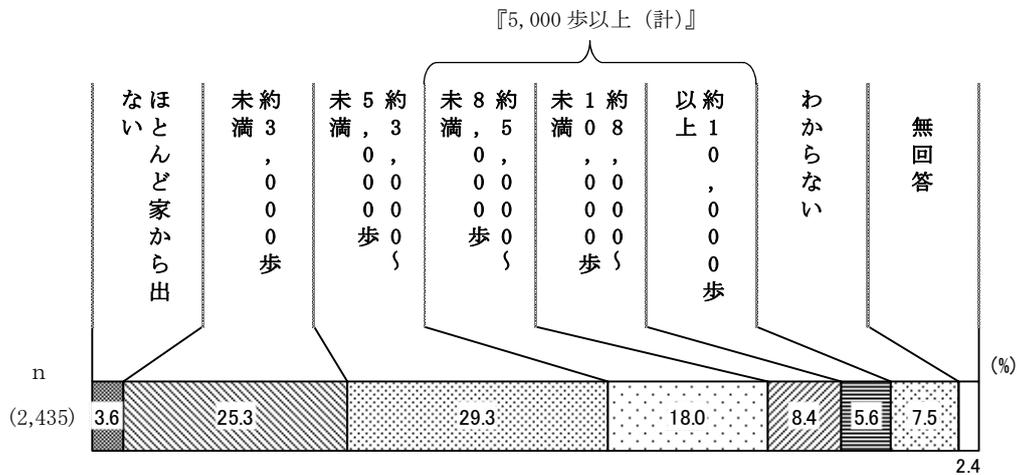
週 1 日 30 分以上の運動をしている

「週 1 日 30 分以上の運動をしている」は、男性 20～64 歳が 50.1%、女性 20～64 歳が 41.0%となっている。一方、「運動していない」は男性 20～64 歳が 34.2%、女性 20～64 歳が 39.5%となっている。

◆：健康増進計画（後期）の成果目標にあわせた集計

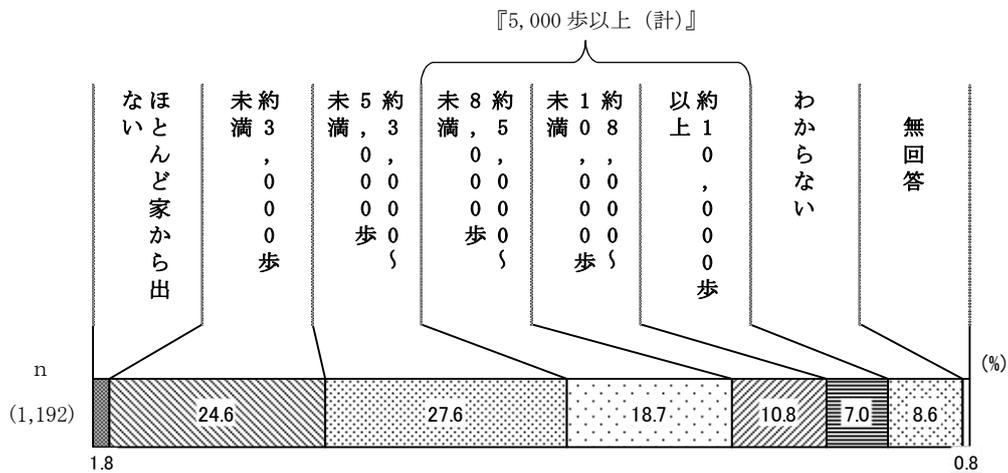
(4) 1日の歩数

問 22 あなたは平均1日にどのくらい歩きますか。(〇は1つまで)



1日の歩数は、「約3,000～5,000歩未満」が29.3%で最も高く、次いで「約3,000歩未満」が25.3%となっている。『5,000歩以上 (計)』は32.0%となっている。

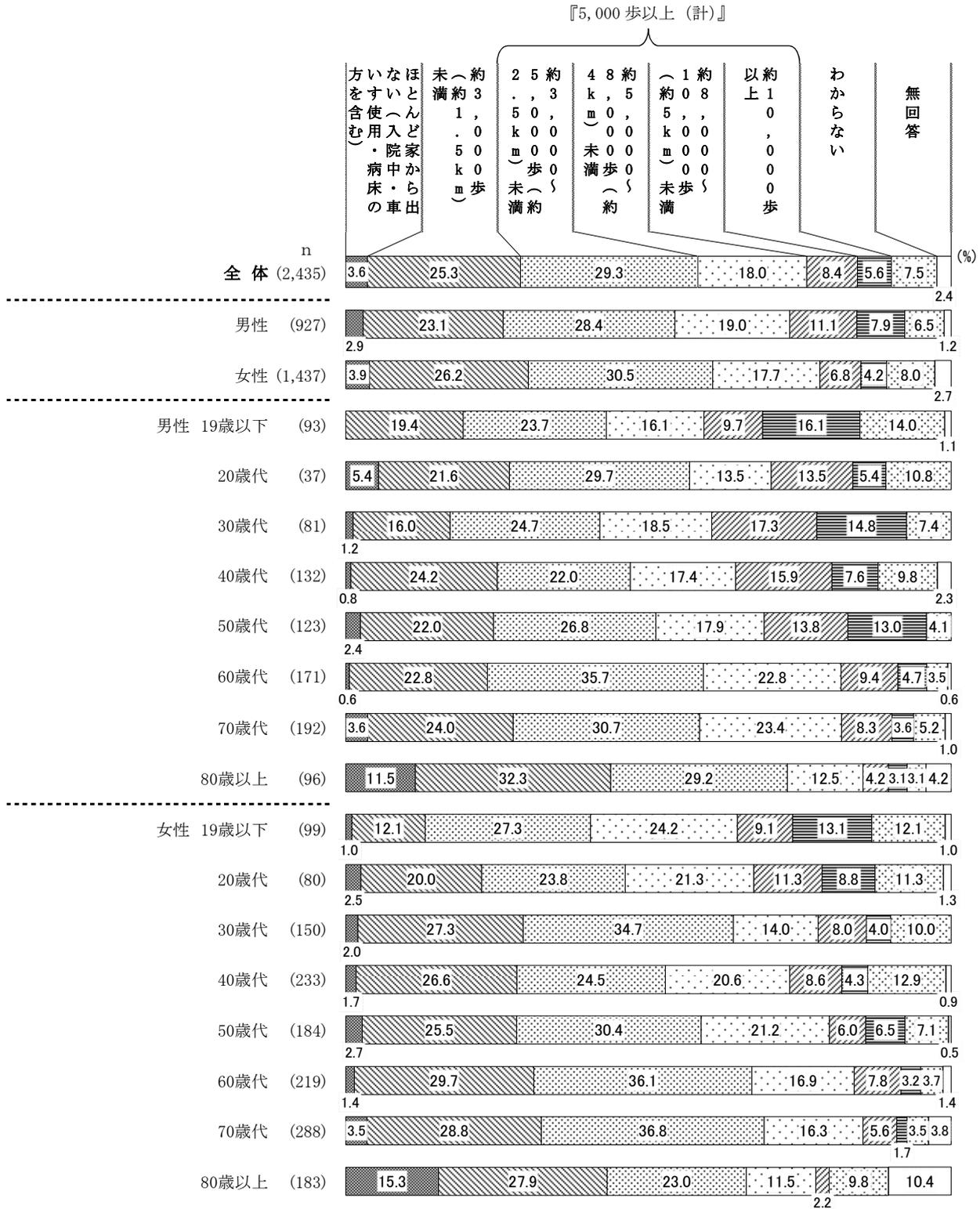
【20～64歳／1日5,000歩以上歩いている】◆



20～64歳の1日5,000歩以上歩いているの歩数は、「約3,000～5,000歩未満」が27.6%で最も高く、次いで「約3,000歩未満」が24.6%となっている。『5,000歩以上 (計)』は36.5%となっている。

◆：健康増進計画（後期）の成果目標にあわせた集計

【性・年齢別】



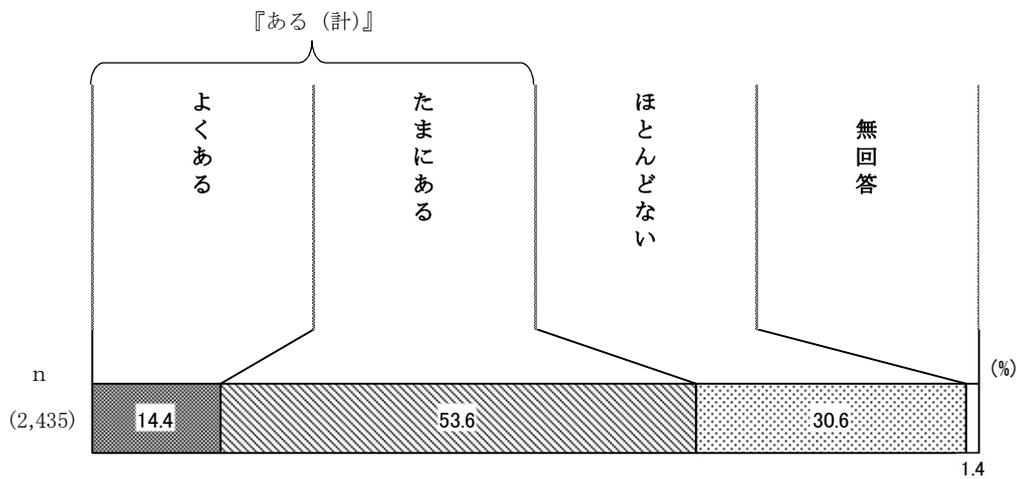
性別で見ると、「約 8,000～10,000 歩（約 5km）未満」は男性が女性よりも 4.3 ポイント高く、「約 10,000 歩以上」も男性が 3.7 ポイント高くなっており、男性が女性よりも 1 日の歩数が多い傾向がみられる。

性・年齢別で見ると、「約 3,000～5,000 歩（約 2.5km）未満」は男性 60～69 歳、女性 30～39 歳と 60～79 歳で 3 割半ばと高くなっている。「約 3,000 歩（約 1.5km）未満」は男性 80 歳以上で 3 割を超えて高くなっている。

4 休養・こころの健康づくりについて

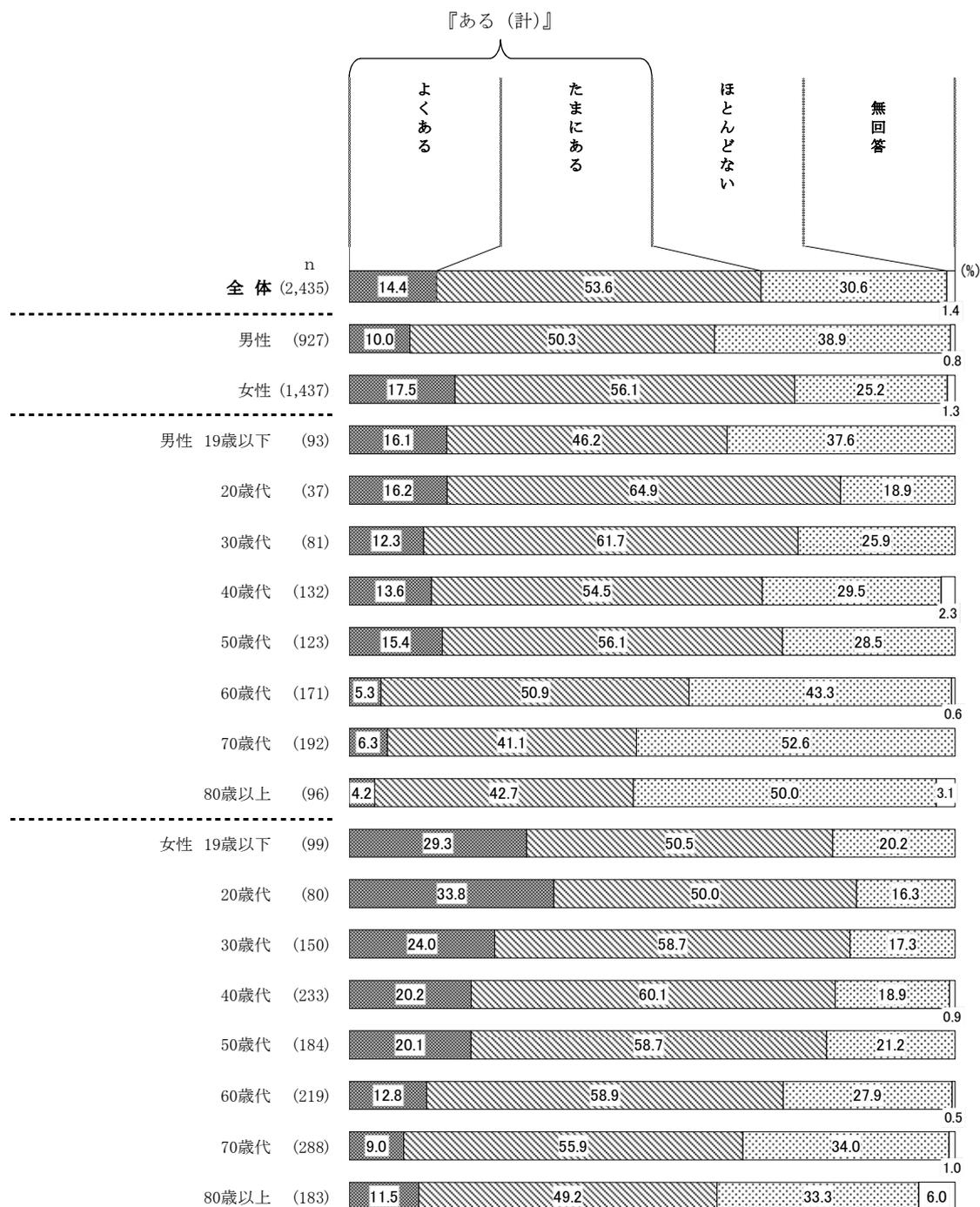
(1) ストレスによる心身の不調について

問 23 あなたはストレスによってこころや身体の不調を感じることがありますか。
(○は1つまで)



ストレスによる心身の不調については、「よくある」が14.4%、「たまにある」が53.6%となっており、『ある (計)』が68.0%と高くなっている。一方、「ほとんどない」が30.6%となっている。

【性・年齢別】

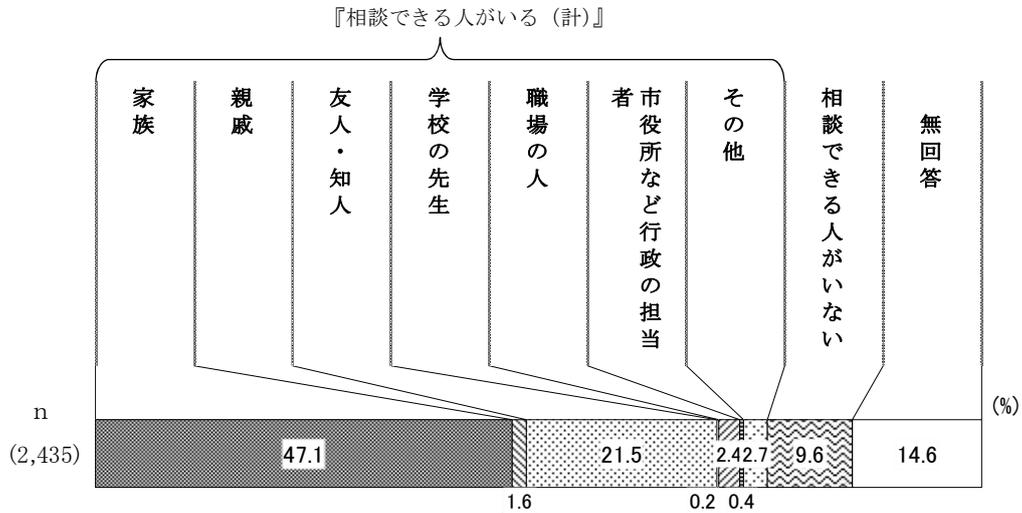


性別でみると、『ある（計）』は女性が男性よりも13.3ポイント高くなっている。

性・年齢別でみると、「よくある」は女性20～29歳で3割半ばと高く、『ある（計）』では女性20～29歳で8割半ば、男性20～29歳、女性30～49歳で8割を超え、高くなっている。

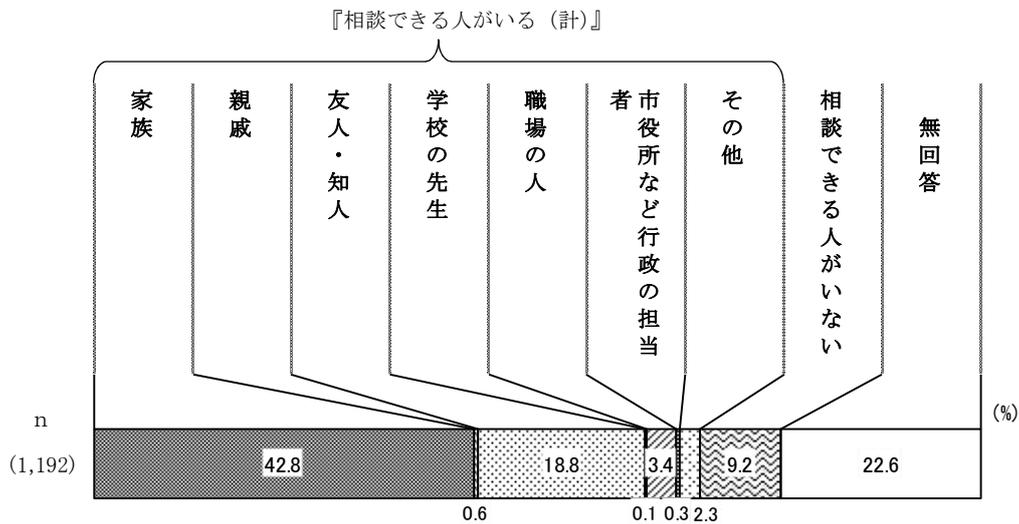
(2) 悩みやストレスを相談できる人の有無

問 24 あなたは悩みやストレスを相談できる人がいますか。(○は1つまで)



悩みやストレスを相談できる人の有無は、「家族」が47.1%で最も高く、次いで「友人・知人」が21.5%となっており、『相談できる人がいる (計)』は75.8%と高くなっている。一方、「相談できる人がいない」は9.6%となっている。

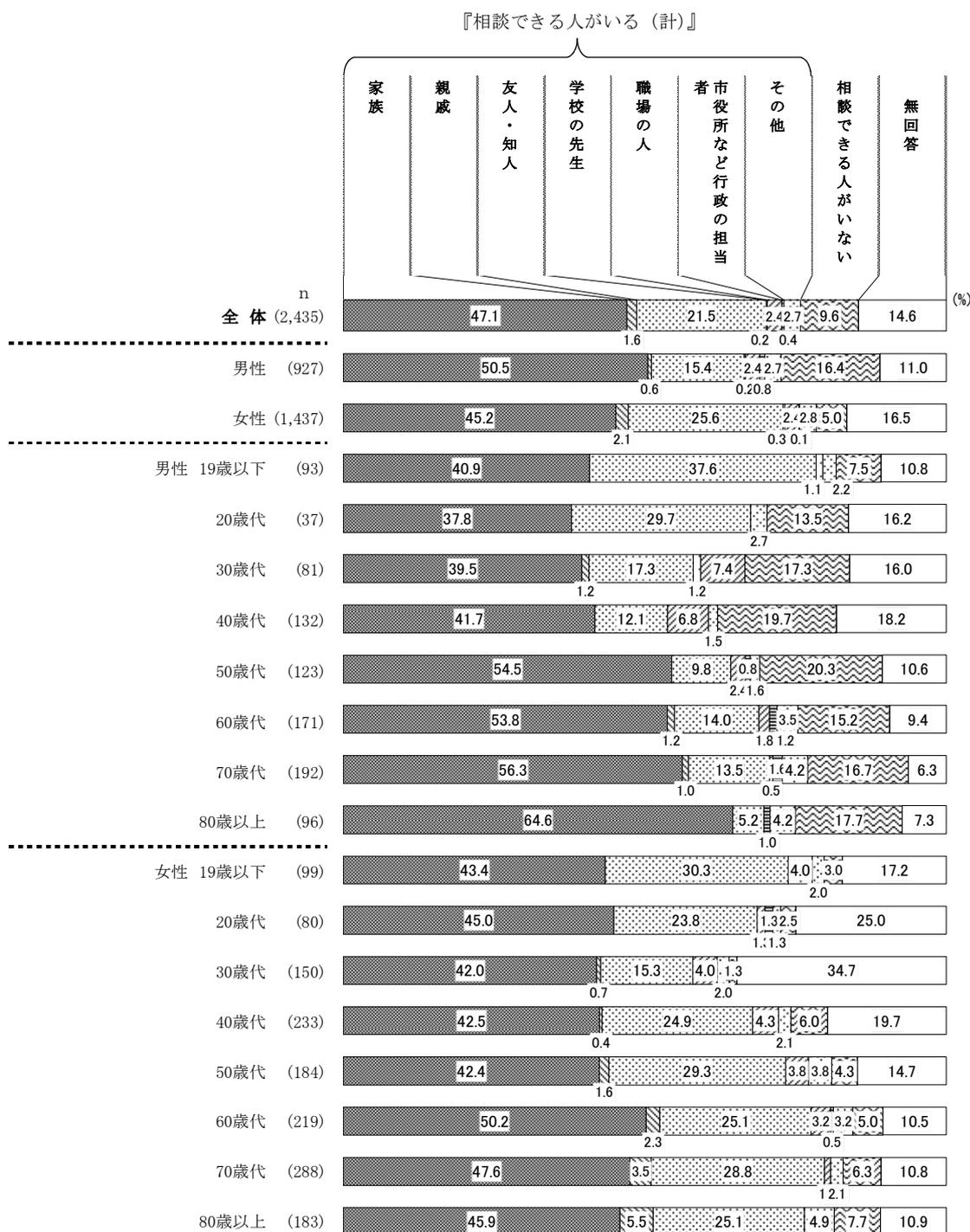
【20～64 歳／悩みやストレスを相談できる人の有無】◆



20～64 歳の悩みやストレスを相談できる人の有無は、「家族」が42.8%で最も高く、次いで「友人・知人」が18.8%となっており、『相談できる人がいる (計)』は68.2%と高くなっている。一方、「相談できる人がいない」は9.2%となっている。

◆ : 健康増進計画 (後期) の成果目標にあわせた集計

【性・年齢別】◆

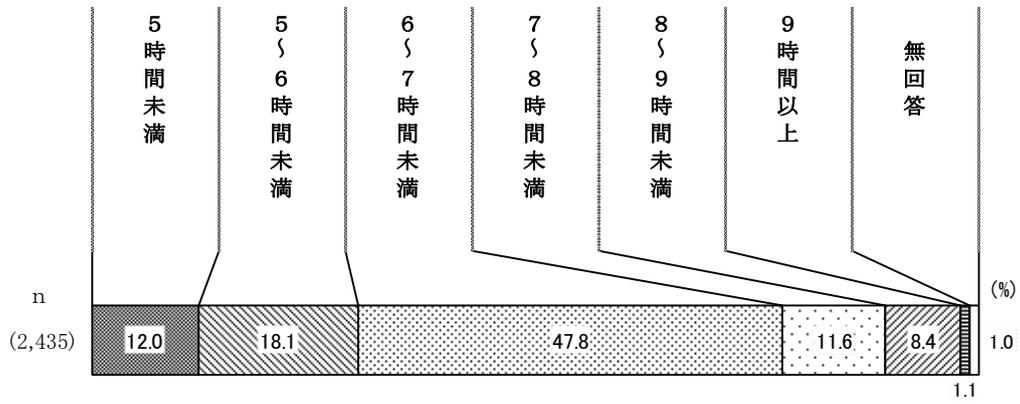


性別で見ると、「友人・知人」は女性が男性よりも 10.2 ポイント高くなっている。一方、「家族」は男性が女性よりも 5.3 ポイント高くなっている。また、「相談できる人がいない」は男性が 11.4 ポイント高くなっている。

性・年齢別で見ると、『相談できる人がある（計）』は、男性 40～49 歳が 62.1%、男性 50～59 歳が 69.1%、60～69 歳が 75.4% となっている。「家族」は男性 80 歳以上で 6 割半ば、50～79 歳で 5 割半ばと高くなっている。「相談できる人がいない」は男性 40～59 歳で約 2 割とそのほかの性・年代と比較して高くなっている。

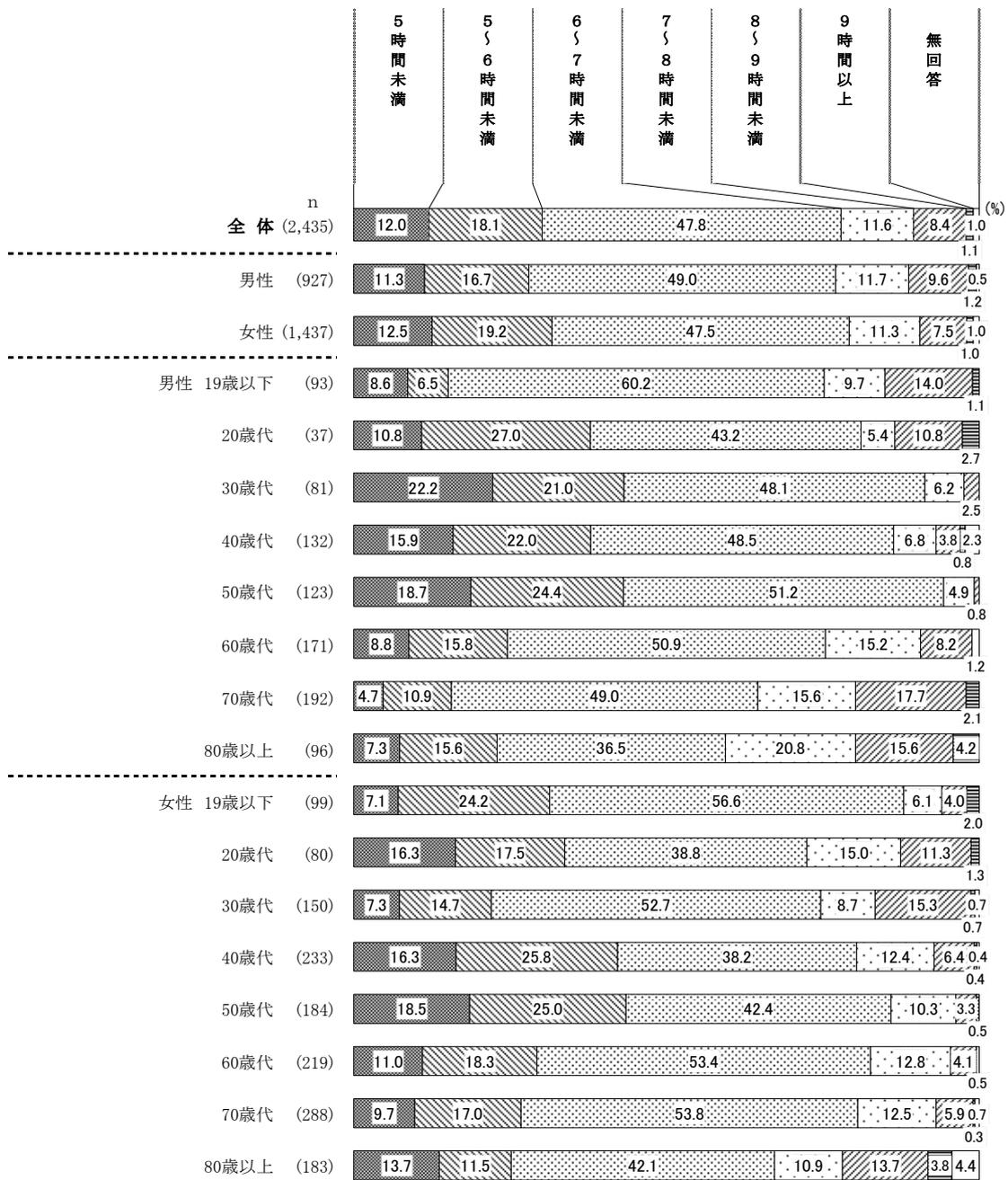
(3) 確保できる睡眠時間について

問 25 ここ 1 か月間、あなたの 1 日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。(〇は 1 つまで)



確保できる睡眠時間については、「6～7時間未満」が 47.8%で最も高く、次いで「5～6時間未満」が 18.1%、「5時間未満」が 12.0%となっている。

【性・年齢別】

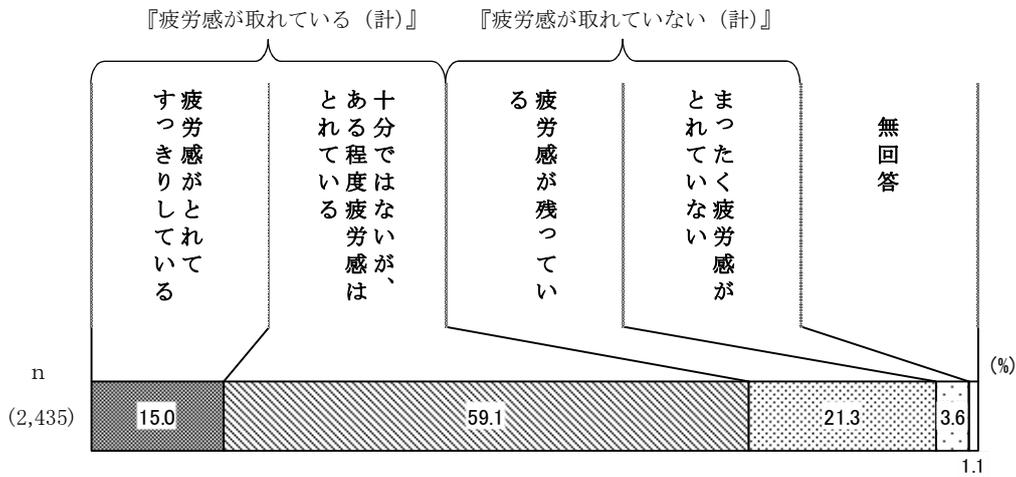


性別でみると、大きな差異はみられない。

性・年齢別でみると、「6～7時間未満」は男性19歳以下で6割、女性19歳以下と60～79歳で5割半ばと高くなっている。「5時間未満」は男性30～39歳で2割を超えてそのほかの性・年代と比較して高くなっている。

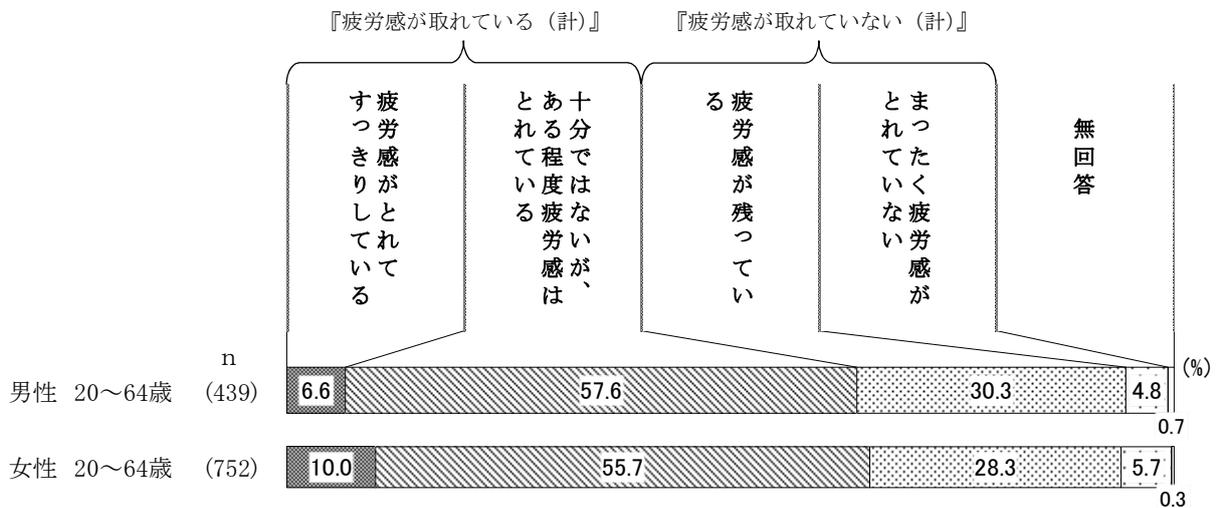
(4) 起床時の疲労度

問 26 あなたは睡眠から目覚めたとき、疲労感がとれていますか。(○は1つまで)



起床時の疲労度は、『疲労感がとれている (計)』が 74.1%、『疲労感がとれていない (計)』が 24.9% となっている。

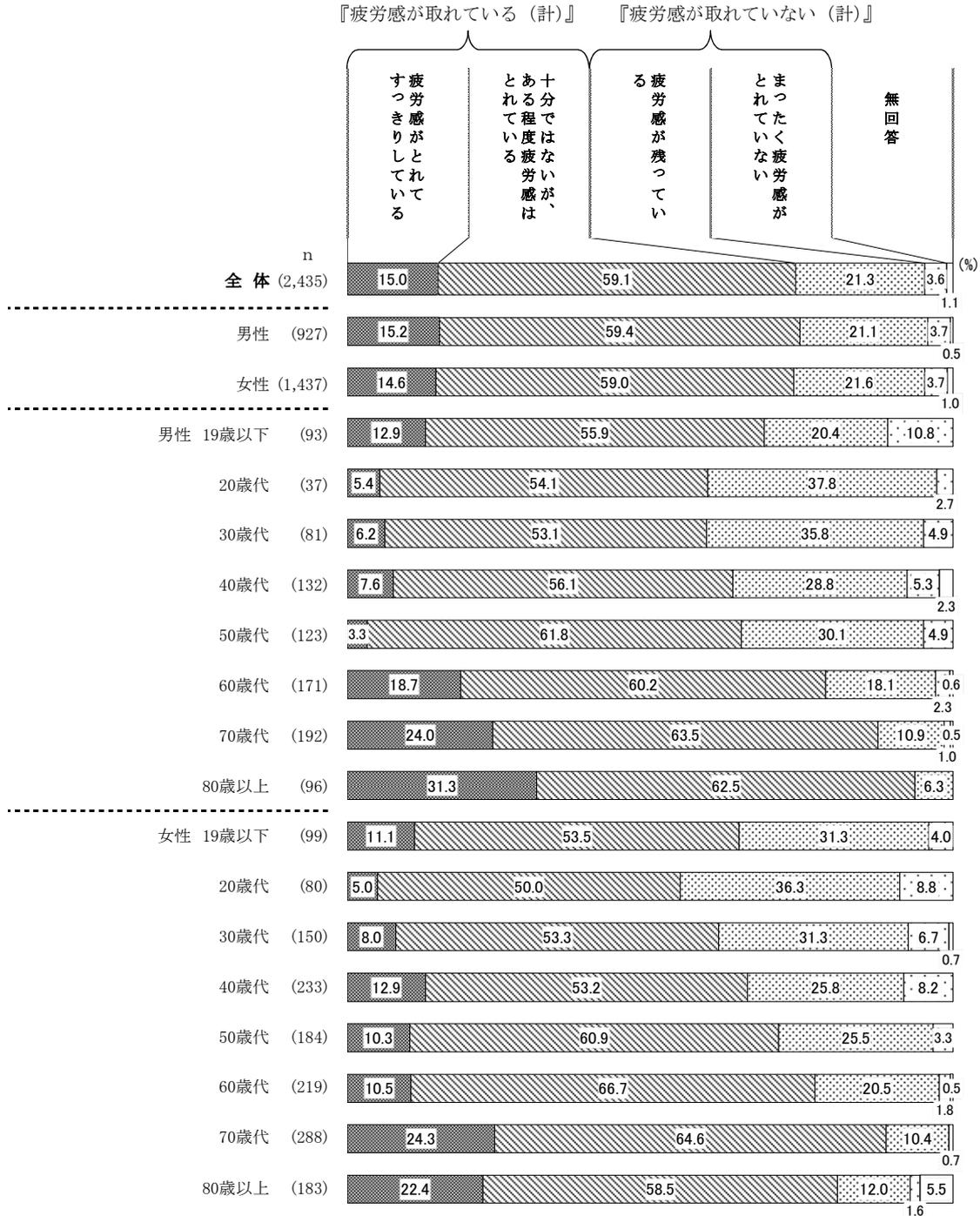
【男性 20～64 歳、女性 20～64 歳／目覚めたときに疲労感がとれている】◆



男性 20～64 歳、女性 20～64 歳の起床時の疲労度は、『疲労感がとれている (計)』は男性 20～64 歳で 64.2%、女性 20～64 歳で 65.7%となっており、性別で大きな差異はみられない。

◆：健康増進計画（後期）の成果目標にあわせた集計

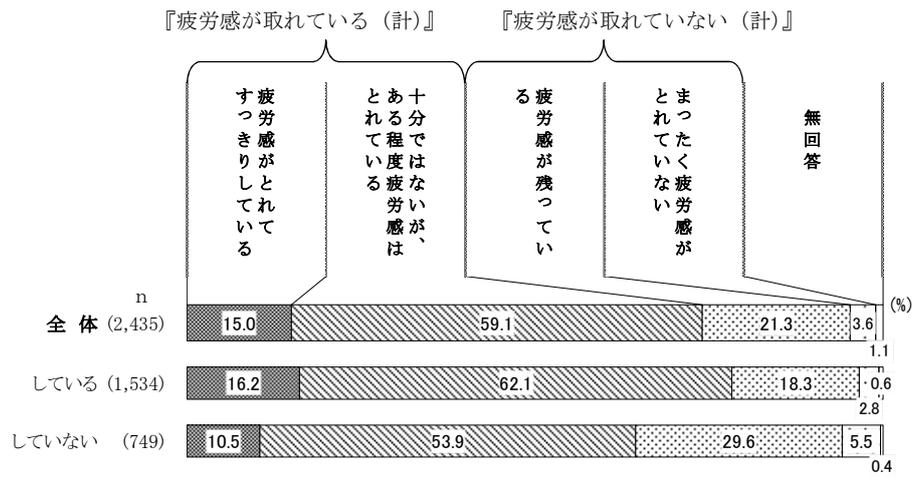
【性・年齢別】



性別でみると、大きな差異はみられない。

性・年齢別でみると、『疲労感がとれている (計)』は男性80歳以上で9割半ば、男性女性70～79歳で約9割と高くなっている。一方、『疲労感がとれていない (計)』は女性20～29歳で4割半ば、男性20～39歳で4割以上と高くなっている。

【運動の有無別】



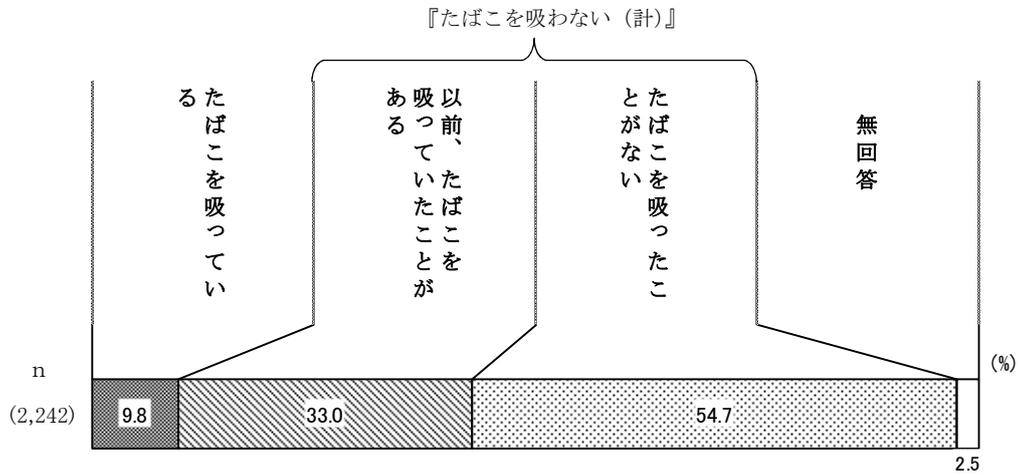
運動の有無別で見ると、『疲労感がとれている (計)』は運動をしている人がしていない人よりも13.9ポイント高くなっている。

5 たばこについて

(1) 喫煙の有無

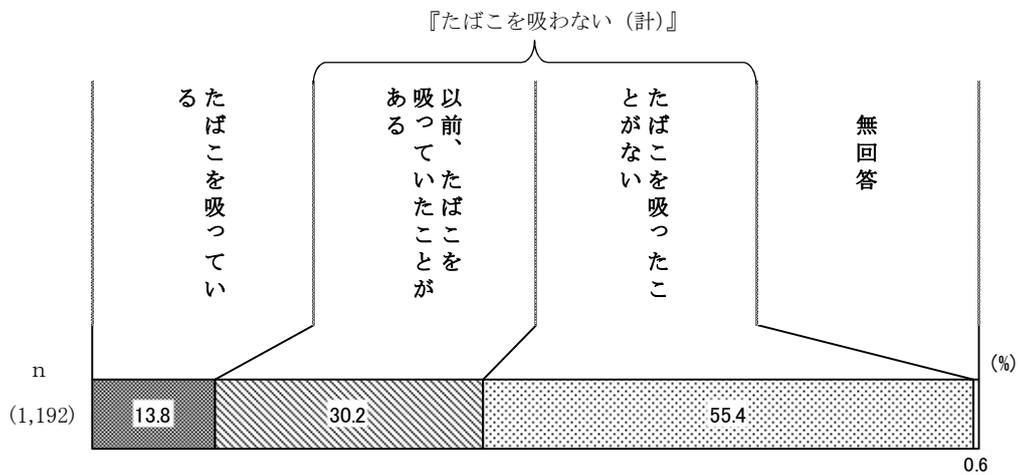
問 27 あなたはたばこを吸っていますか。(○は1つまで)

(ここでのたばこは、加熱式たばこも含まれます)



喫煙の有無は、「たばこを吸っている」が9.8%、『たばこを吸わない (計)』が87.7%となっている。

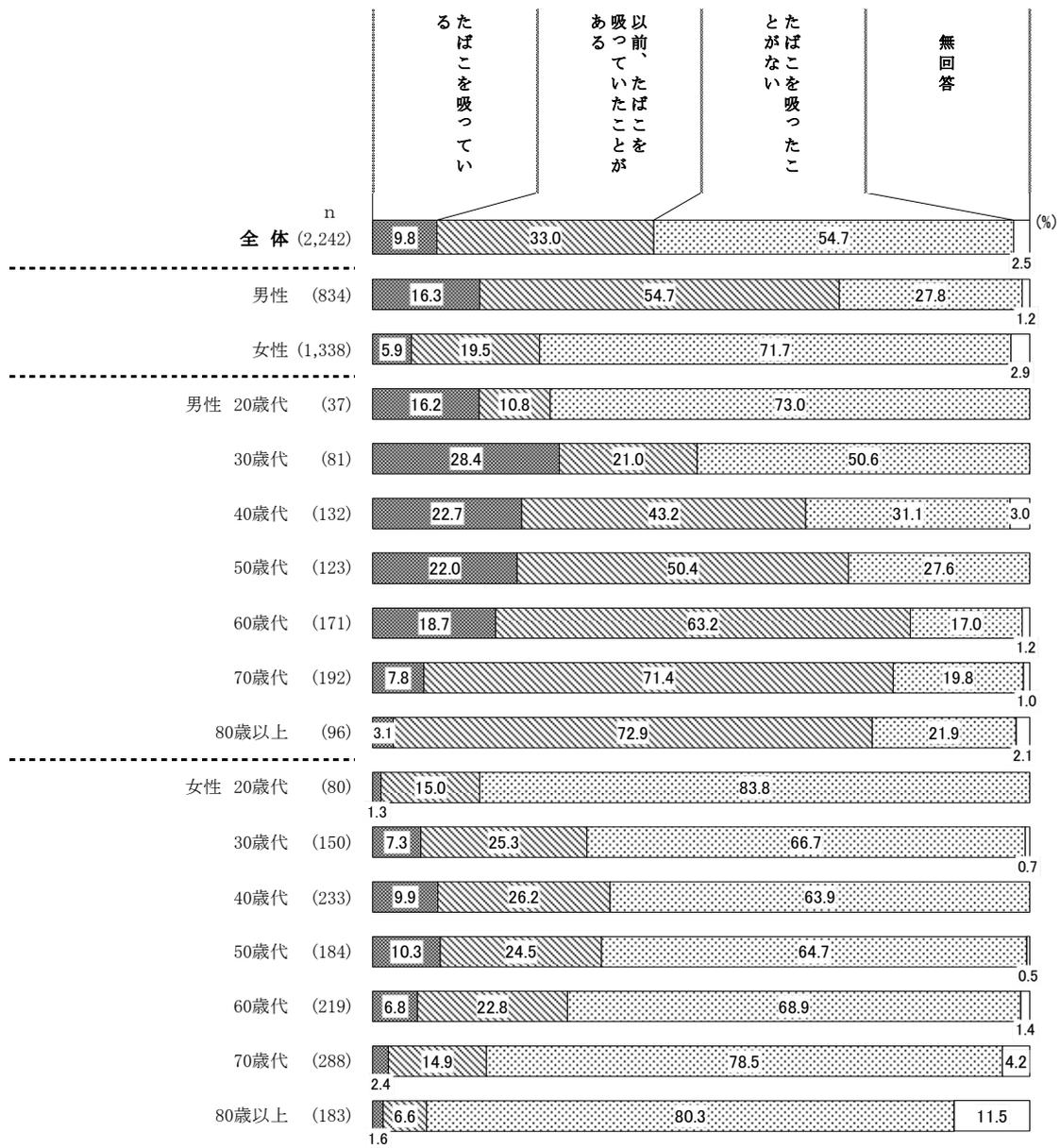
【20～64 歳／たばこを吸わない】◆



20～64 歳の喫煙の有無は、「たばこを吸っている」が13.8%、『たばこを吸わない (計)』が85.6%となっている。

◆ : 健康増進計画 (後期) の成果目標にあわせた集計

【性・年齢別】

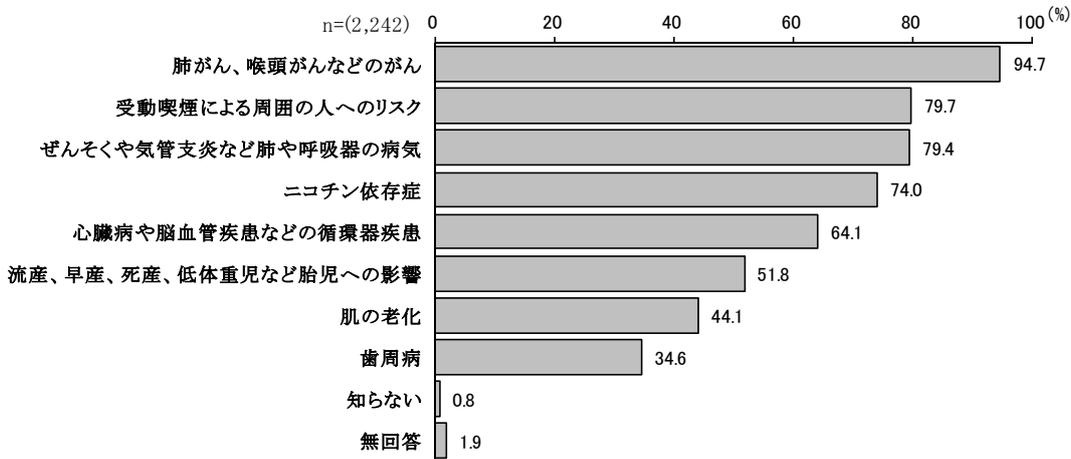


性別で見ると、「たばこを吸ったことがない」は女性が男性よりも43.9ポイント高くなっている。

性・年齢別で見ると、「たばこを吸っている」は男性30～39歳で約3割、男性40～59歳で2割を超えている。一方、「たばこを吸ったことがない」は女性20～29歳で8割半ば、女性80歳以上で8割と高くなっている。

(2) たばこの有害性や身体への影響の認知状況

問 28 あなたはたばこの有害性や影響について、どのようなことを知っていますか。
(〇はいくつでも)



たばこの有害性や身体への認知状況は、「肺がん、喉頭がんなどのがん」が94.7%と最も高く、次いで「受動喫煙による周囲の人へのリスク」が79.7%、「ぜんそくや気管支炎など肺や呼吸器の病気」が79.4%となっている。

【性・年齢別】

(単位：%)

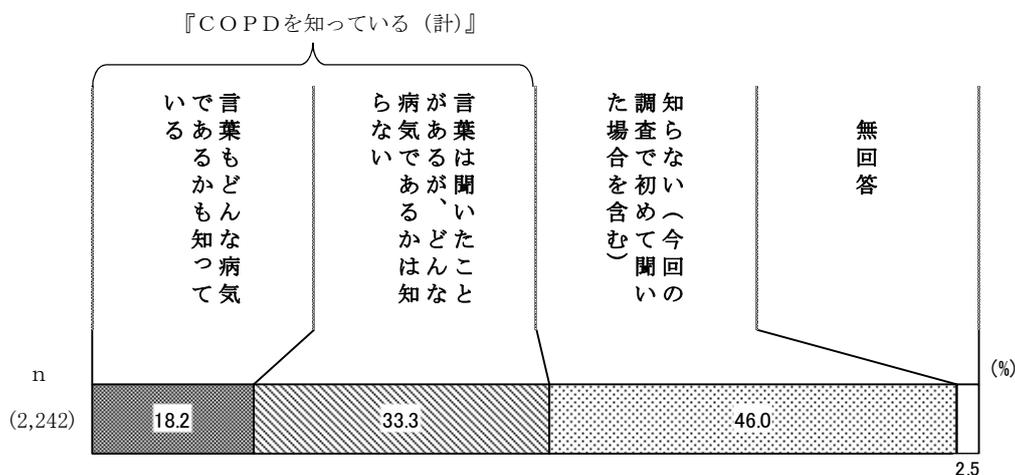
		調査数 (件)	肺がん、喉頭がんなどのがん のリスク	受動喫煙による周囲の人への リスク	ぜんそくや気管支炎など肺 や呼吸器の病気の リスク	ニコチン依存症	循環器疾患	心臓病や脳血管疾患などの リスク	流産、早産、死産、低体重児 など胎児への影響	肌の老化	歯周病	知らない	無回答
	全 体	2242	94.7	79.7	79.4	74.0	64.1	51.8	44.1	34.6	0.8	1.9	
	男 性	834	94.4	75.8	76.5	71.2	67.7	32.6	29.3	31.4	1.3	1.0	
	女 性	1338	96.0	83.3	82.3	76.8	62.3	64.7	54.1	37.4	0.4	1.8	
性	男												
	20歳代	37	81.1	70.3	56.8	75.7	45.9	40.5	48.6	45.9	8.1	-	
	30歳代	81	100.0	79.0	75.3	85.2	63.0	56.8	37.0	45.7	-	-	
	40歳代	132	95.5	78.0	68.2	77.3	60.6	48.5	40.2	35.6	1.5	3.0	
	50歳代	123	95.9	82.1	75.6	71.5	65.0	38.2	32.5	27.6	0.8	-	
	60歳代	171	94.7	79.5	82.5	74.3	79.5	28.7	27.5	32.7	-	1.2	
	70歳代	192	92.7	71.9	78.1	63.5	69.8	20.8	19.8	26.0	2.6	-	
80歳以上	96	93.8	66.7	84.4	60.4	68.8	11.5	18.8	21.9	-	2.1		
性	女												
	20歳代	80	98.8	96.3	82.5	88.8	53.8	78.8	62.5	66.3	-	-	
	30歳代	150	100.0	92.0	79.3	89.3	61.3	84.0	68.0	50.0	-	-	
	40歳代	233	98.3	92.3	82.8	83.3	65.2	80.3	65.2	41.2	-	-	
	50歳代	184	98.9	87.0	83.2	83.2	65.8	72.8	57.6	38.0	-	0.5	
	60歳代	219	99.1	89.5	89.0	82.2	70.3	77.2	57.5	40.6	-	0.9	
	70歳代	288	95.5	77.4	86.1	70.5	64.2	47.2	43.8	29.2	1.4	2.1	
80歳以上	183	82.5	57.4	68.9	50.3	46.4	27.3	33.3	18.6	1.1	8.2		

性別でみると、「流産、早産、死産、低体重児など胎児への影響」は女性が男性よりも32.1ポイント、「肌の老化」が24.8ポイント高くなっている。

性・年齢別でみると、「肺がん、喉頭がんなどのがん」は男性20～29歳、女性80歳以上で8割台となっているが、そのほかの年齢では9割以上と高くなっている。「受動喫煙による周囲の人へのリスク」は女性で高い傾向があり、女性20～49歳で9割以上と高くなっている。

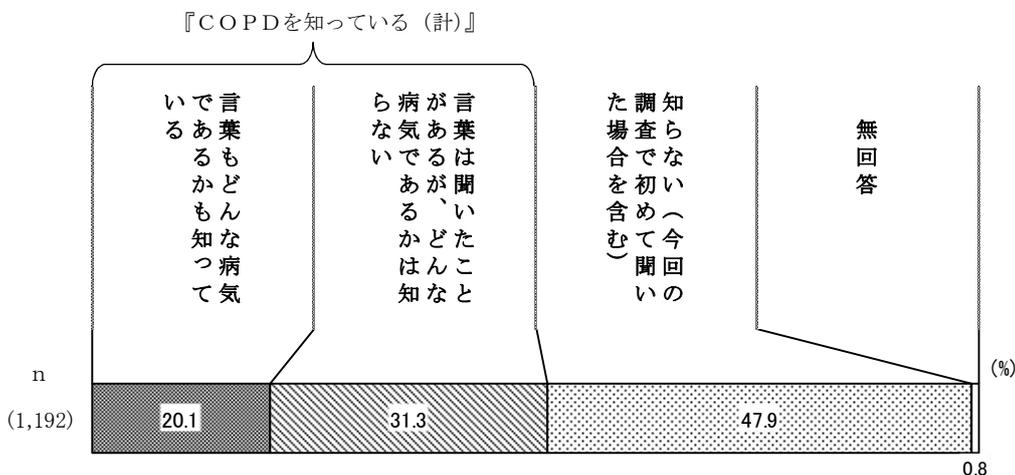
(3) COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知状況

問 29 あなたは「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」という病気を知っていますか。
 (○は1つまで)



COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知状況は、『COPDを知っている (計)』が51.5%、「知らない (今回の調査ではじめて聞いた場合を含む)」が46.0%となっている。

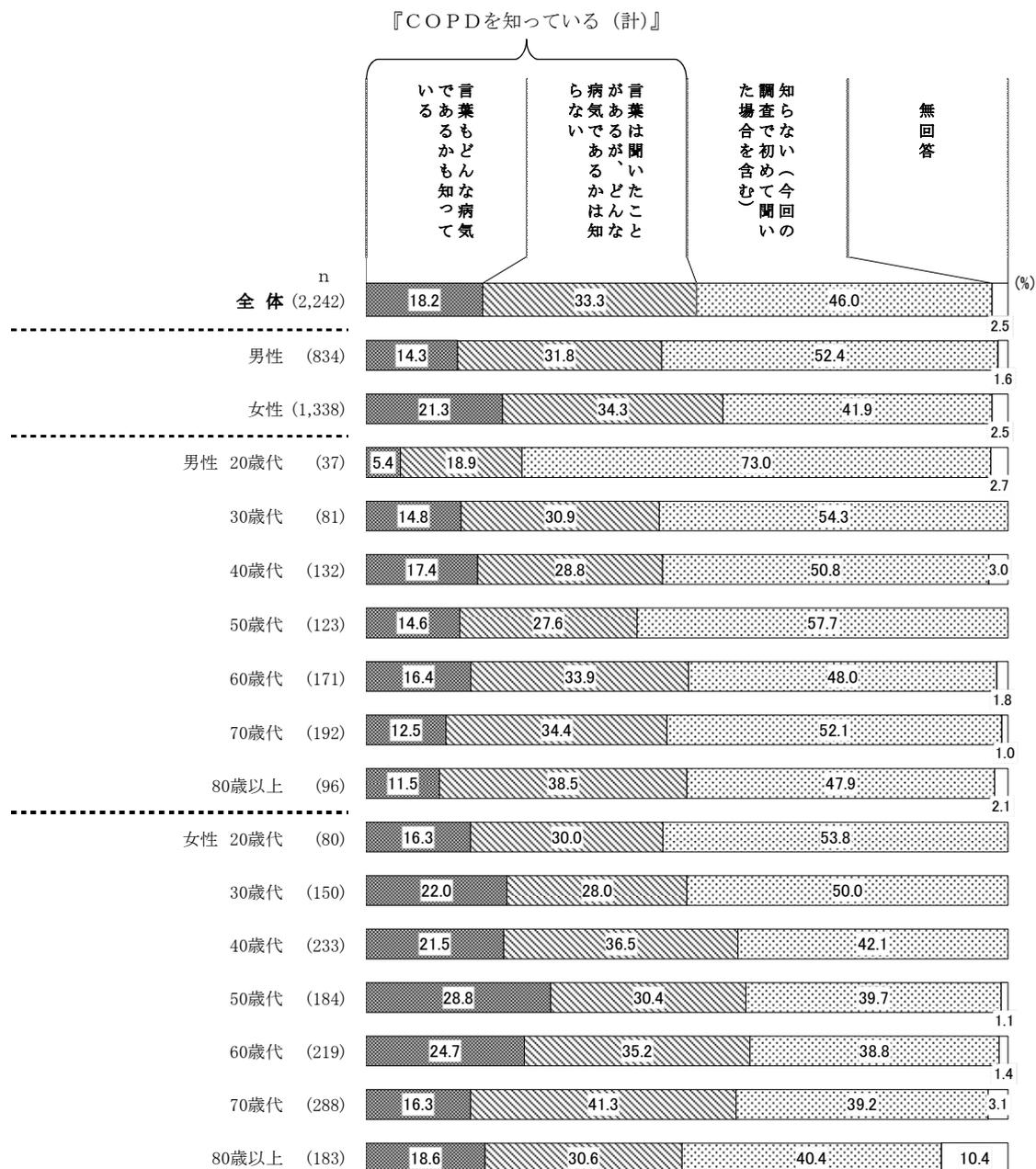
【20～64 歳／COPD（慢性閉塞性肺疾患）を知っている】◆



20～64 歳のCOPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知状況は、『COPDを知っている (計)』が51.4%、「知らない (今回の調査ではじめて聞いた場合を含む)」が47.9%となっている。

◆：健康増進計画（後期）の成果目標にあわせた集計

【性・年齢別】



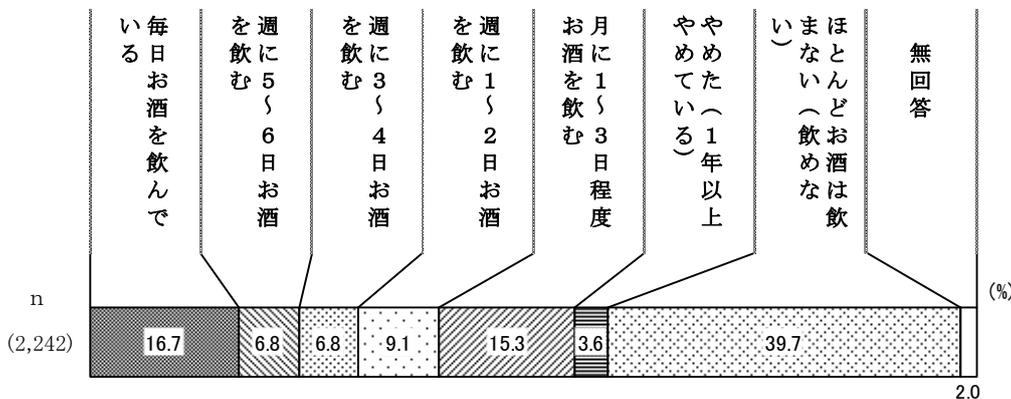
性別でみると、『COPDを知っている（計）』は女性が男性よりも9.5ポイント高くなっている。

性・年齢別でみると、「言葉もどんな病気であるかも知っている」は女性50～59歳で約3割、60～69歳で2割半ばと高く、『COPDを知っている（計）』は女性40～79歳で約6割と高くなっている。

6 アルコールについて

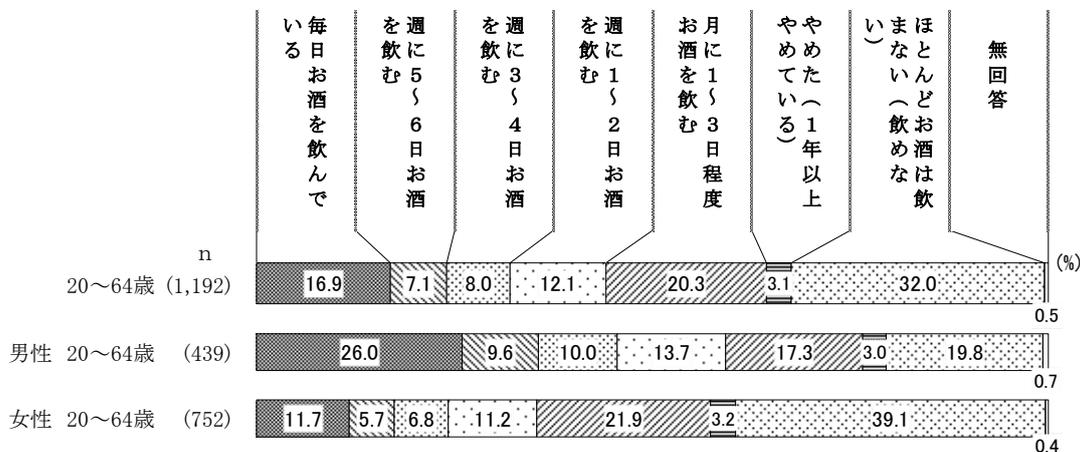
(1) 飲酒の有無と頻度について

問 30 あなたはお酒を飲みますか。(〇は1つまで)



飲酒の有無と頻度については、「ほとんどお酒は飲まない(飲めない)」が39.7%で最も高くなっている。次いで「毎日お酒を飲んでいる」が16.7%、「月に1〜3日程度お酒を飲む」が15.3%となっている。

【20〜64歳、男性20〜64歳、女性20〜64歳／毎日お酒を飲んでいる】◆

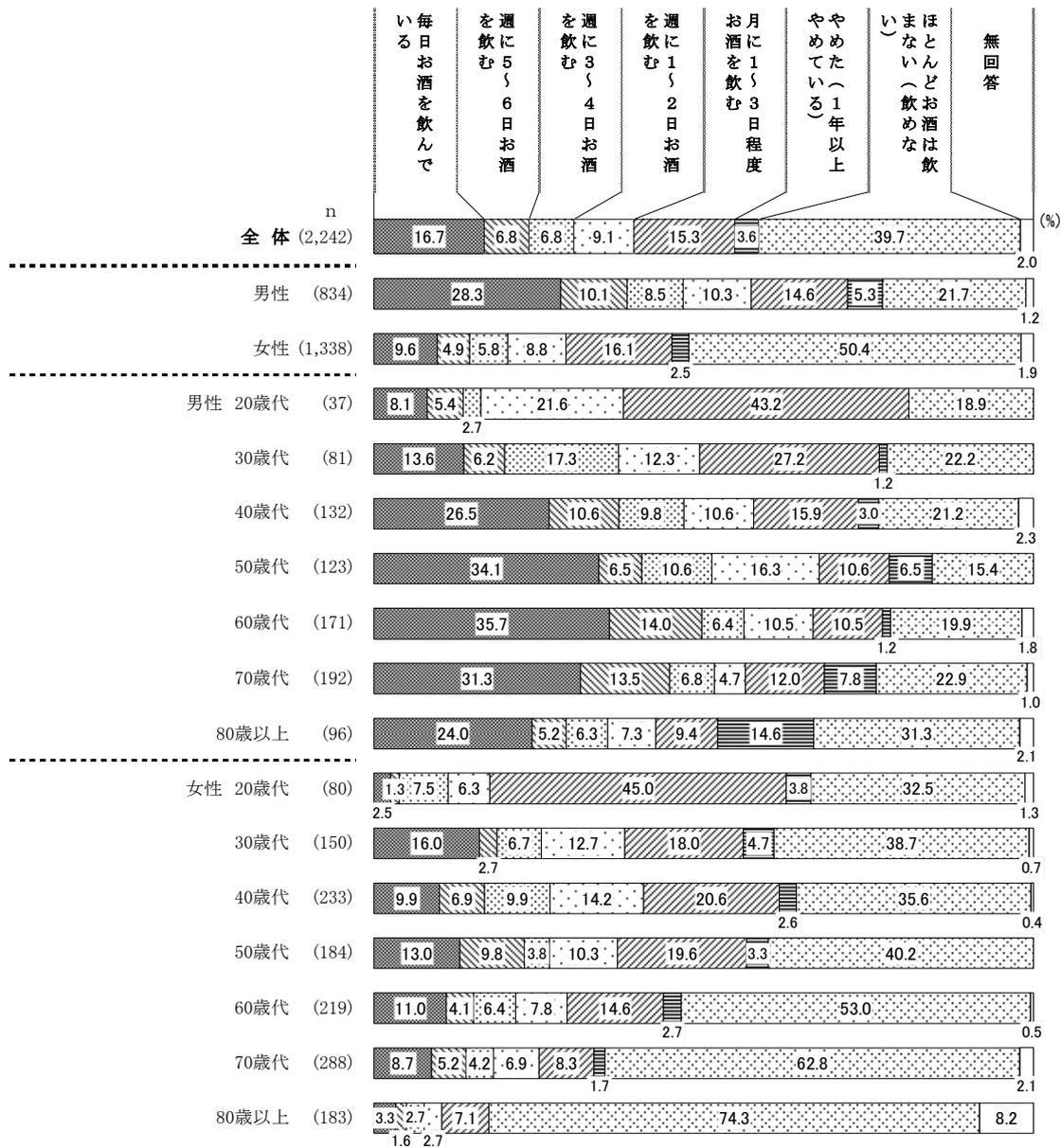


20〜64歳の飲酒の有無と頻度については、「ほとんどお酒は飲まない(飲めない)」が32.0%で最も高くなっている。次いで「毎日お酒を飲んでいる」が16.9%、「月に1〜3日程度お酒を飲む」が20.3%となっている。

男性20〜64歳、女性20〜64歳でみると、「毎日お酒を飲んでいる」は男性20〜64歳が女性20〜64歳よりも14.3ポイント高くなっている。一方、「ほとんどお酒は飲まない(飲めない)」は女性20〜64歳が男性20〜64歳よりも19.3ポイント高くなっている。

◆：健康増進計画(後期)の成果目標にあわせた集計

【性・年齢別】



性別で見ると、「毎日お酒を飲んでいる」は男性が女性よりも 18.7 ポイント高く、「週に 5〜6 日お酒を飲む」も男性が 5.2 ポイント高くなっている。一方、「ほとんどお酒は飲まない（飲めない）」は女性が男性よりも 28.7 ポイント高くなっている。

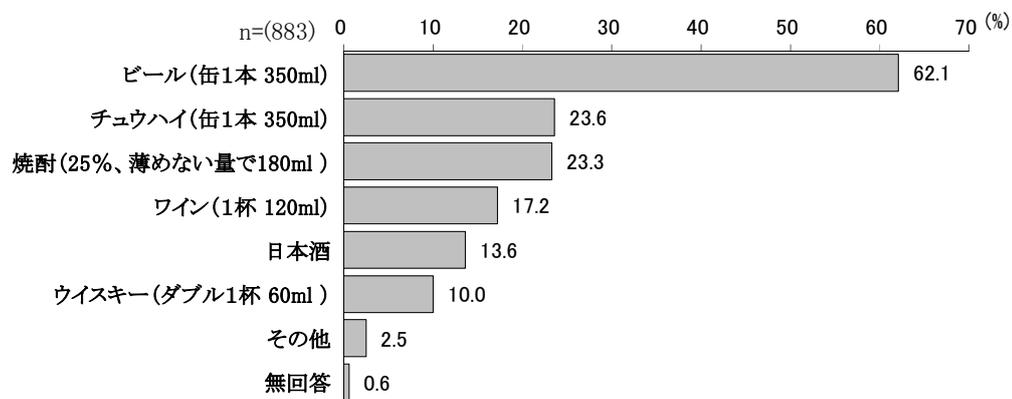
性・年齢別で見ると、「毎日お酒を飲んでいる」は男性 50〜69 歳で 3 割半ば、70〜79 歳で 3 割を超えて高くなっている。一方、「ほとんどお酒は飲まない（飲めない）」は女性 80 歳以上で 7 割半ば、70〜79 歳で 6 割を超えて高くなっている。

(2) アルコールの種類

【問 30 で「1. 毎日お酒を飲んでいる」「2. 週に5～6日お酒を飲む」「3. 週に3～4日お酒を飲む」「4. 週に1～2日お酒を飲む」に○をつけた方にお聞きします。】

問 30-1 飲酒する日は、どのような種類のお酒を1日あたりにどのくらい飲みますか。

(お酒の種類に○と量をお書きください)



アルコールの種類は、「ビール (缶 1本 350ml)」が 62.1%で最も高く、次いで「チューハイ (缶 1本 350ml)」が 23.6%、「焼酎 (25%、薄めない量で 180ml)」が 23.3%となっている。

【性・年齢別】

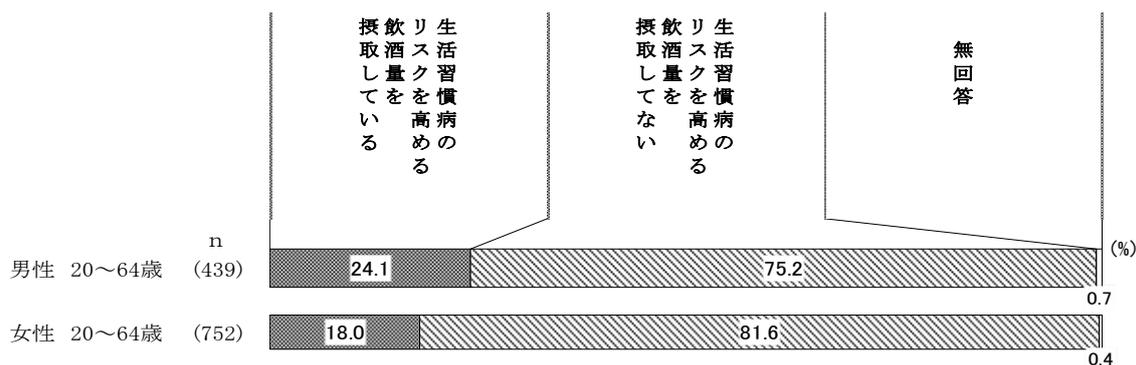
(単位：%)

		調査数 (件)	ビール (缶1本 350ml)	チューハイ (缶1本 350ml)	焼酎(25%、 薄めない 量で180ml)	ワイン (1杯 120ml)	日本酒	ウイスキー (ダブル1杯 60ml)	その他	無回答
	全体	883	62.1	23.6	23.3	17.2	13.6	10.0	2.5	0.6
	男性	477	60.8	19.7	35.0	10.9	18.2	12.8	1.3	0.4
	女性	390	64.1	28.7	7.7	24.9	7.9	6.4	3.8	0.8
男 性	20歳代	14	57.1	57.1	14.3	-	7.1	14.3	-	7.1
	30歳代	40	80.0	35.0	-	7.5	7.5	12.5	-	-
	40歳代	76	78.9	23.7	26.3	6.6	7.9	10.5	-	-
	50歳代	83	67.5	18.1	37.3	9.6	10.8	12.0	1.2	-
	60歳代	114	54.4	18.4	37.7	13.2	17.5	17.5	1.8	-
	70歳代	108	54.6	12.0	50.9	13.9	26.9	13.9	2.8	0.9
	80歳以上	41	31.7	12.2	36.6	14.6	46.3	2.4	-	-
女 性	20歳代	14	42.9	50.0	7.1	7.1	7.1	21.4	14.3	-
	30歳代	57	61.4	42.1	7.0	7.0	3.5	5.3	-	-
	40歳代	95	67.4	38.9	7.4	23.2	4.2	5.3	4.2	-
	50歳代	68	61.8	32.4	5.9	36.8	8.8	5.9	1.5	-
	60歳代	64	65.6	17.2	9.4	28.1	9.4	7.8	4.7	-
	70歳代	72	68.1	13.9	8.3	27.8	12.5	4.2	4.2	1.4
	80歳以上	19	57.9	-	5.3	36.8	15.8	10.5	10.5	10.5

性別で見ると、「焼酎(25%、薄めない量で180ml)」は男性が女性よりも27.3ポイント高く、「日本酒」も男性が10.3ポイント高くなっている。

性・年齢別で見ると、「ビール(缶1本350ml)」は男性30～39歳で8割、40～49歳で約8割と高くなっている。「焼酎(25%、薄めない量で180ml)」は男性70～79歳で5割と高くなっている。

【男性 20～64 歳、女性 20～64 歳／生活習慣病のリスクを高める飲酒量※を摂取している割合】◆



生活習慣病のリスクを高める飲酒量※を摂取している人の割合は、男性 20～64 歳で 24.1%、女性 20～64 歳で 18.0%となっている。

※ 「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」(純アルコール摂取量)とは、男性で1日平均40g以上、女性20g以上のこと(健康日本21(第2次)より)

◆：健康増進計画(後期)の成果目標にあわせた集計

(単位：人)

	調査数	1合未満	1～2号未満	2～3合未満	3～4合未満	4～5合未満	5合以上
全体(男性)	439	234	61	61	44	15	14
毎日お酒を飲んでいる	113	13	28	33	23	10	6
週に5～6日お酒を飲む	42	12	10	9	8	2	1
週に3～4日お酒を飲む	43	14	10	9	6	1	3
週に1～2日お酒を飲む	55	19	13	10	7	2	4
月に1～3日程度お酒を飲む	76	/					
やめた(1年以上やめている)	13						
ほとんどお酒は飲まない(飲めない)	87						

(単位：人)

	調査数	1合未満	1～2号未満	2～3合未満	3～4合未満	4～5合未満	5合以上
全体(女性)	752	574	84	51	10	12	10
毎日お酒を飲んでいる	85	16	37	21	6	4	1
週に5～6日お酒を飲む	41	14	8	15	2	2	-
週に3～4日お酒を飲む	50	23	16	6	-	1	4
週に1～2日お酒を飲む	82	38	23	9	2	5	5
月に1～3日程度お酒を飲む	165	/					
やめた(1年以上やめている)	24						
ほとんどお酒は飲まない(飲めない)	294						

網掛け部分は「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」を示す。

【飲酒の頻度と1日あたりの飲酒量】

(単位：人)

	調査数	1合未満	1～2号未満	2～3合未満	3～4合未満	4～5合未満	5合以上
全 体	1192	830	262	168	91	39	34
毎日お酒を飲んでいる	350	62	117	89	47	21	14
週に5～6日お酒を飲む	143	45	41	30	18	6	3
週に3～4日お酒を飲む	143	55	45	20	13	3	7
週に1～2日お酒を飲む	193	73	59	29	13	9	10
月に1～3日程度お酒を飲む	339	/					
やめた(1年以上やめている)	77						
ほとんどお酒は飲まない(飲めない)	856						

網掛け部分は「多量飲酒者」(1日平均60グラムを超える飲酒者)を示す。健康日本21では、多量飲酒者を「1日平均60グラムを超える飲酒者」と定義しており、アルコールに関連した健康問題や飲酒運転を含めた社会問題の多くは、この多量飲酒者によって引き起こされると推定されている。

(上段：人 下段：%)

全 体	多量飲酒者	その他※	無回答
1192	108	1078	6
100.0	9.1	90.4	0.5

飲酒の頻度と1日あたりの飲酒量から算出した多量飲酒者の割合は、全体の9.1%を占めている。

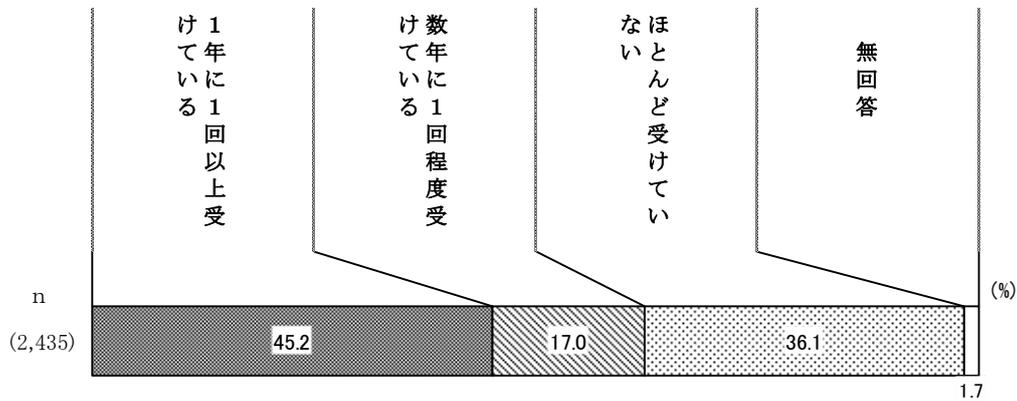
※ 「その他」は「毎日お酒を飲んでいる」の3合未満の人や「月に1～3日程度お酒を飲む」などを含む

7 歯・口腔の健康について

(1) 歯科健診・ケアの受診状況

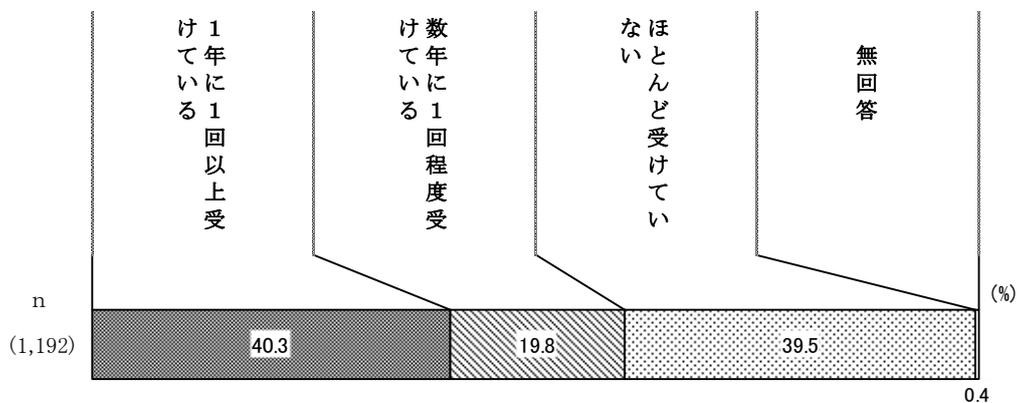
問 31 あなたは治療以外にも定期的に歯科医院で歯科健診やケアを受けていますか。

(○は1つまで)



歯科検診・ケアの受診状況は、「1年に1回以上受けている」が45.2%、「数年に1回程度受けている」が17.0%、「ほとんど受けていない」が36.1%となっている。

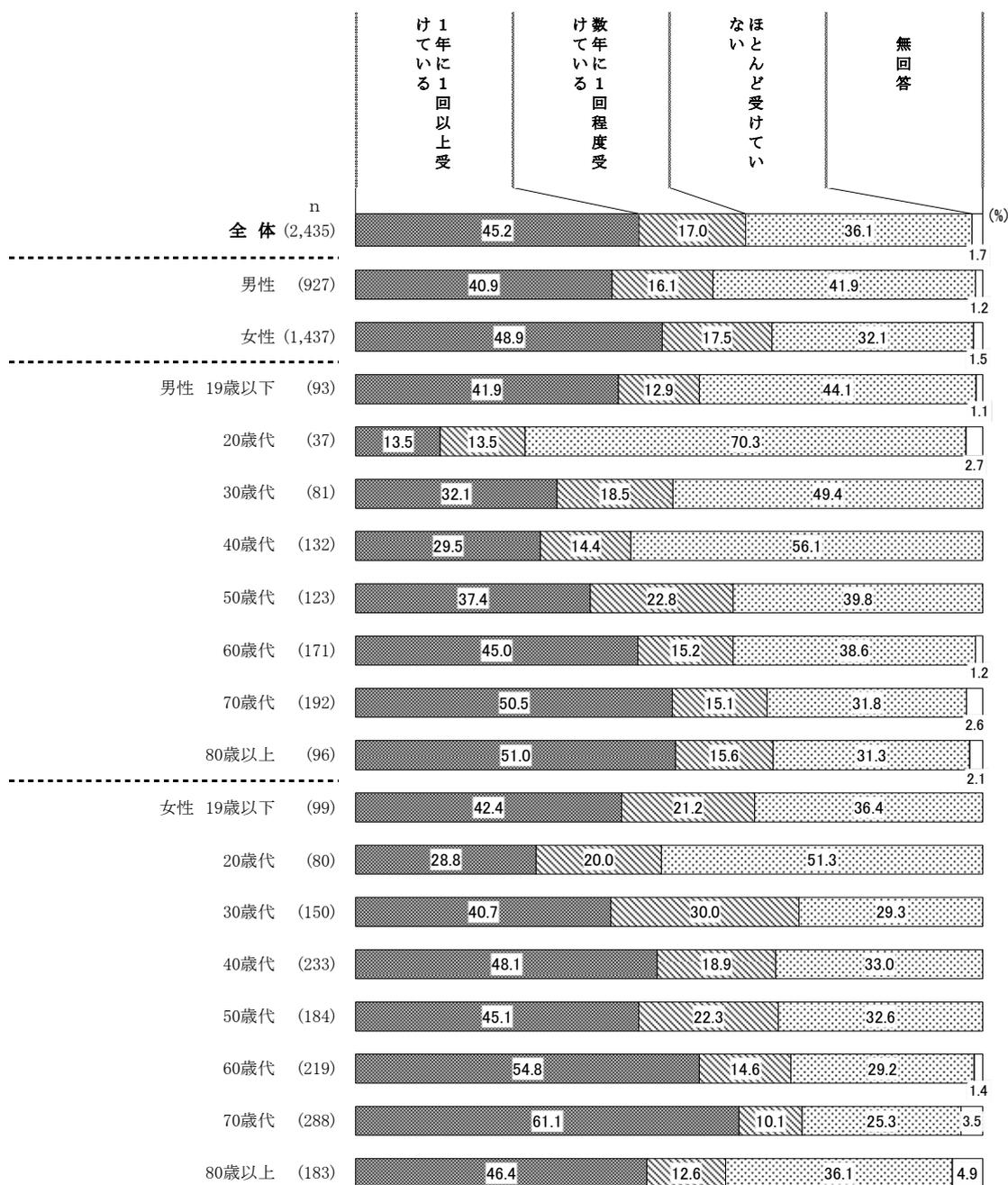
【20～64歳／歯科健診を受診している】◆●



20～64歳の歯科健診・ケアの受診状況は、「1年に1回以上受けている」が40.3%、「数年に1回程度受けている」が19.8%、「ほとんど受けていない」が39.5%となっている。

◆●：健康増進計画、歯及び口腔の健康づくり推進計画の成果目標にあわせた集計

【性・年齢別】

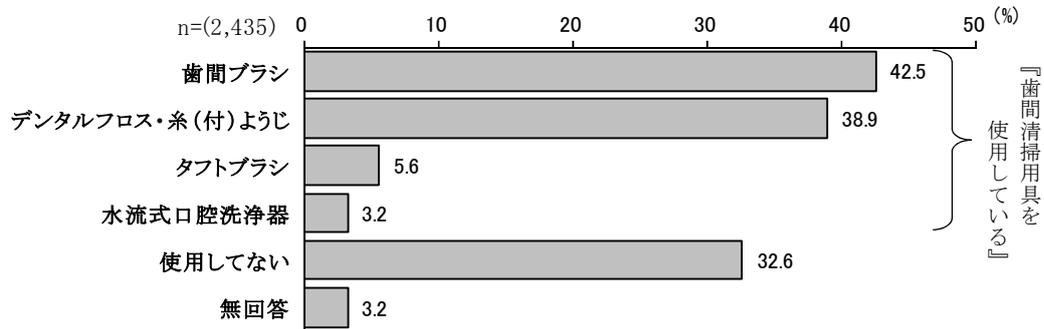


性別で見ると、「1年に1回以上受けている」は女性が男性よりも 8.0 ポイント高くなっている。一方、「ほとんど受けていない」は男性が女性よりも 9.8 ポイント高くなっている。

性・年齢別で見ると、「1年に1回以上受けている」は年齢が高いほど高い傾向があり、女性 70～79 歳で 6 割を超え、女性 60～69 歳で 5 割半ばと高くなっている。一方、「ほとんど受けていない」は男性 20～29 歳で 7 割と高くなっている。

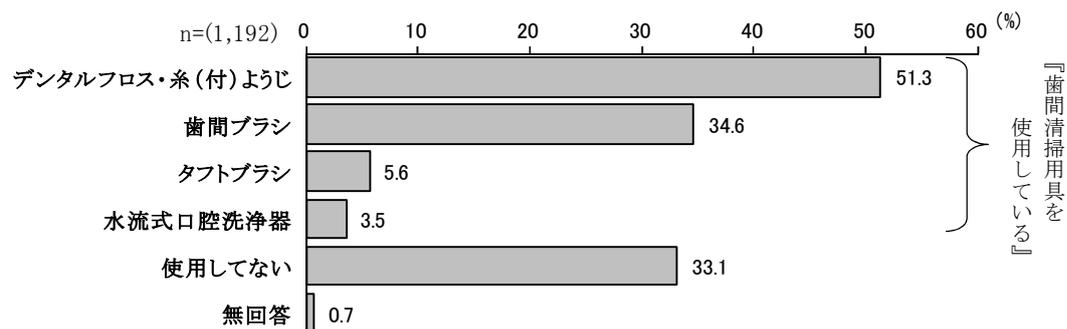
(2) 歯間掃除用具の使用有無

問 32 あなたは次の歯間清掃用具を使用していますか。(〇はいくつでも)



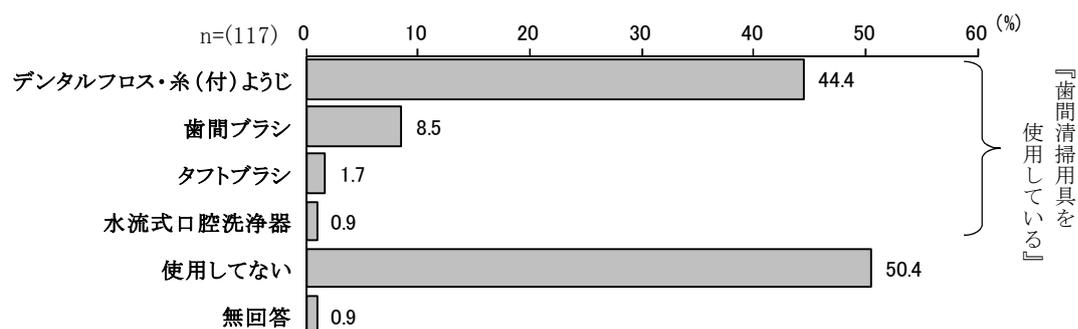
歯間掃除用具の使用有無は、「歯間ブラシ」が42.5%と最も高く、次いで「デンタルフロス・糸(付)ようじ」が38.9%となっており、『歯間清掃用具を使用している』が64.2%と高くなっている。一方、「使用していない」は32.6%となっている。

【20～64 歳／補助具を使用して歯のケアをしている】◆●



20～64 歳の歯間掃除用具の使用有無は、「デンタルフロス・糸(付)ようじ」が 51.3%と最も高く、次いで「歯間ブラシ」が 34.6%となっており、『歯間清掃用具を使用している』が 66.2%と高くなっている。一方、「使用していない」は 33.1%となっている。

【20 歳代／補助具を使用して歯のケアをしている】◆●



20 歳代の歯間掃除用具の使用有無は、「デンタルフロス・糸(付)ようじ」が 44.4%と最も高くなっており、『歯間清掃用具を使用している』が 48.7%となっている。一方、「使用していない」は 50.4%となっている。

◆●：健康増進計画、歯及び口腔の健康づくり推進計画の成果目標にあわせた集計

【性・年齢別】

(単位：%)

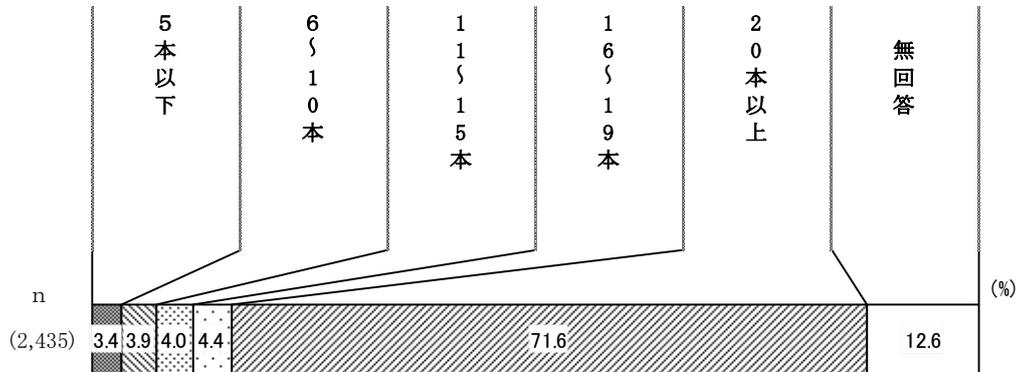
		調査数 (件)	歯間 ブラシ	デンタル フロス・糸 (付) ようじ	タフト ブラシ	水流式 口腔洗 浄器	使用 してない	無 回答
	全 体	2435	42.5	38.9	5.6	3.2	32.6	3.2
	男 性	927	35.2	28.6	2.8	1.7	44.0	2.5
	女 性	1437	47.5	46.3	7.6	4.2	25.3	3.0
男 性	19歳以下	93	18.3	18.3	1.1	-	64.5	3.2
	20歳代	37	2.7	37.8	-	-	62.2	-
	30歳代	81	19.8	39.5	2.5	1.2	50.6	-
	40歳代	132	20.5	33.3	1.5	0.8	53.0	-
	50歳代	123	38.2	41.5	2.4	0.8	39.0	-
	60歳代	171	42.7	32.2	2.9	1.8	38.0	1.8
	70歳代	192	46.4	21.9	5.2	3.1	37.0	5.7
	80歳以上	96	58.3	10.4	3.1	4.2	29.2	6.3
女 性	19歳以下	99	15.2	39.4	3.0	4.0	47.5	2.0
	20歳代	80	11.3	47.5	2.5	1.3	45.0	1.3
	30歳代	150	28.0	61.3	10.7	2.7	27.3	0.7
	40歳代	233	36.1	60.1	6.0	6.9	26.2	0.4
	50歳代	184	49.5	63.0	7.6	4.9	16.8	0.5
	60歳代	219	65.8	52.5	8.7	5.5	16.9	1.8
	70歳代	288	69.1	30.2	9.7	2.8	19.8	3.5
	80歳以上	183	53.6	20.2	7.1	3.3	29.0	12.6

性別でみると、「デンタルフロス・糸（付）ようじ」は女性が男性よりも17.7ポイント高く、「歯間ブラシ」も女性が12.3ポイント高くなっている。一方、「使用してない」は男性が女性よりも18.7ポイント高くなっている。

性・年齢別でみると、「歯間ブラシ」は女性60～79歳で6割台と高く、「デンタルフロス・糸（付）ようじ」も女性30～59歳で6割台と高くなっている。一方、「使用してない」は男性20歳以下で6割台と高くなっている。

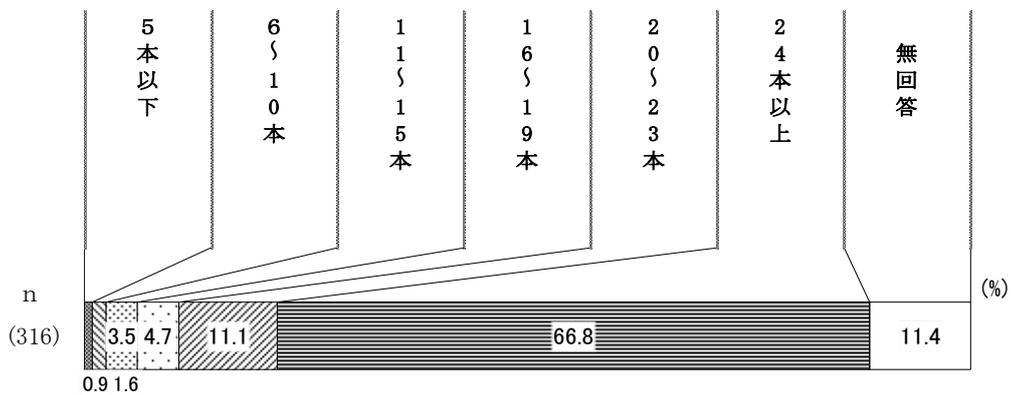
(3) 自身の歯の本数

問 33 あなたの自分の歯は何本ありますか。本数を記入してください。



自身の歯の本数は、『20本以上』が71.6%で最も高くなっている。

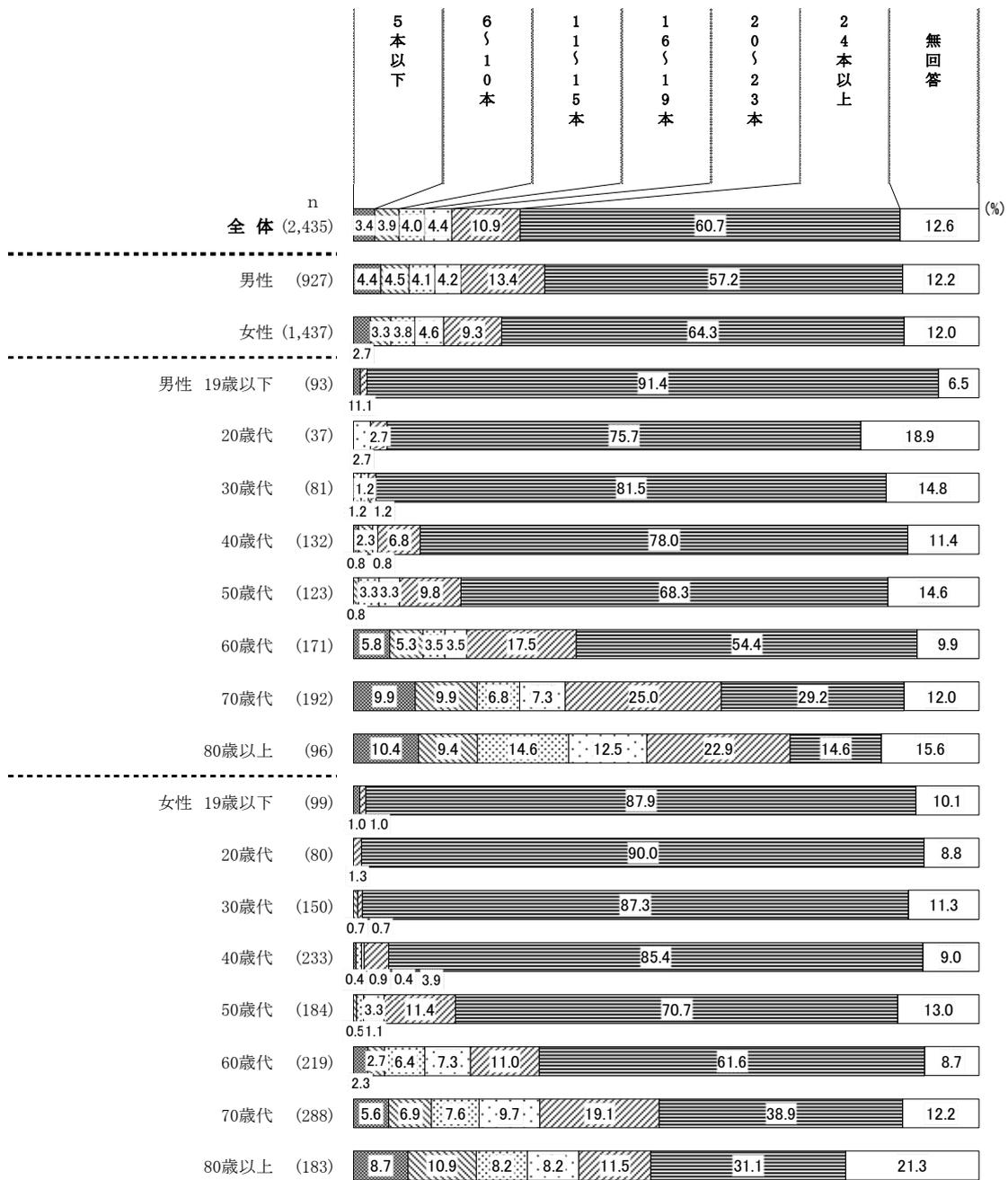
【55～64歳で24本以上自分の歯がある】◆●



55～64歳の自身の歯の本数は、「24本以上」が66.8%で最も高く、次いで「20～23本」が11.1%となっている。

◆●：健康増進計画、歯及び口腔の健康づくり推進計画の成果目標にあわせた集計

【性・年齢別】

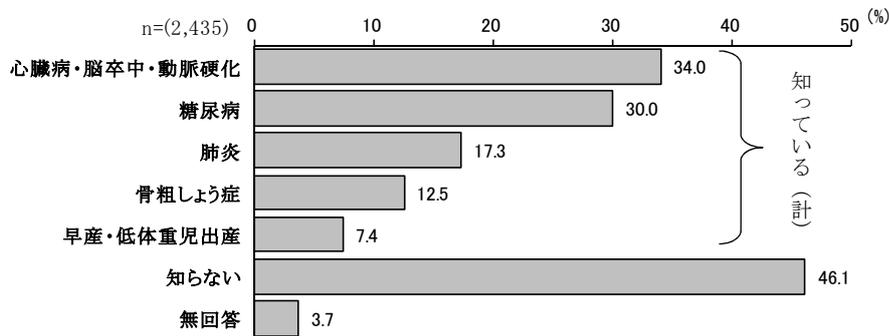


性別で見ると、「24本以上」は女性が男性よりも7.1ポイント高くなっている。

性・年齢別で見ると、男女とも年齢が上がるほど歯の本数は少なくなっており、「24本以上」は男性80歳以上で14.6%、女性80歳以上で31.1%となっている。

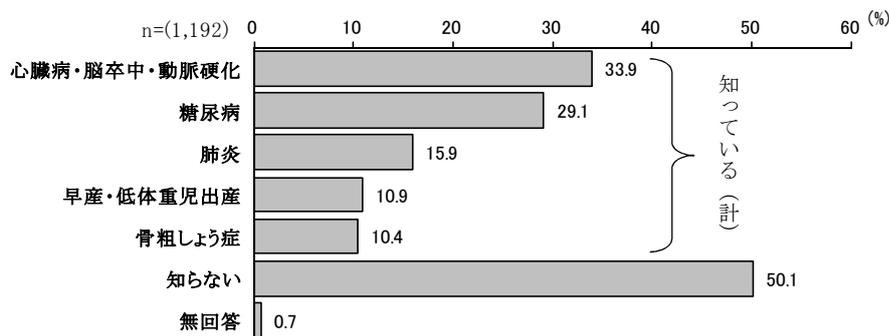
(4) 歯周病が及ぼす全身への影響認知状況

問 34 あなたは歯周病が様々な疾患などに影響することを知っていますか。知っている影響に○をつけてください。(○はいくつでも)



歯周病が及ぼす全身への影響認知状況は、『知っている (計)』が50.2%、「知らない」が46.1%となっている。

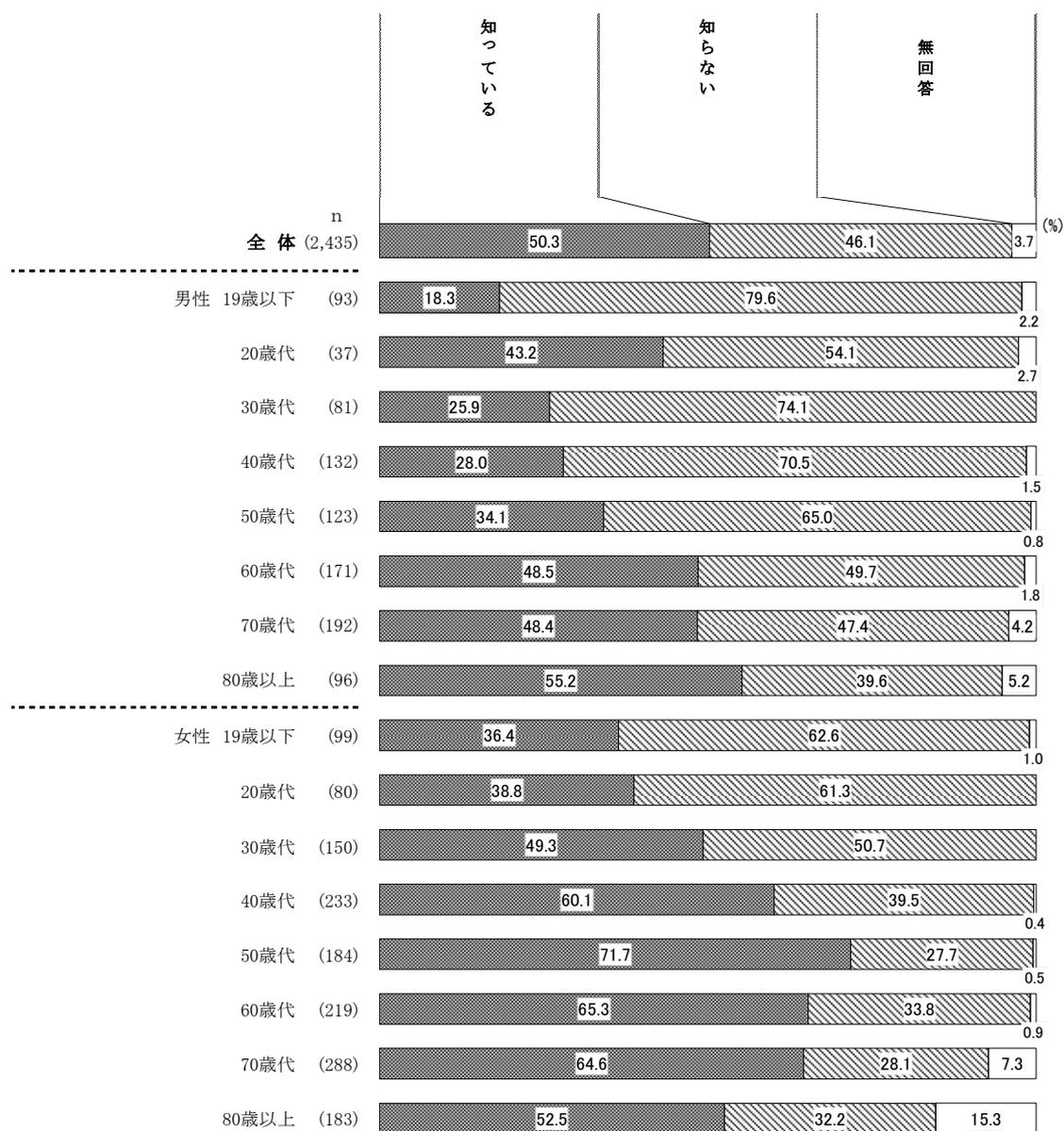
【20～64 歳／歯周病が様々な疾患に影響することを知っている】●



歯周病が及ぼす全身への影響認知状況は、『知っている (計)』が49.2%、「知らない」が50.1%となっている。

●：歯及び口腔の健康づくり推進計画の成果目標にあわせた集計

【性・年齢別】



性・年齢別で見ると、「知っている」は女性が男性よりも高い年代が多く、特に女性50歳代で7割を超え、女性60歳代、70歳代で6割半ばと高くなっている。一方、「知らない」は男性19歳以下で約8割、男性30歳代で7割半ば、40歳代で7割と高くなっている。

【性・年齢別】

(単位：%)

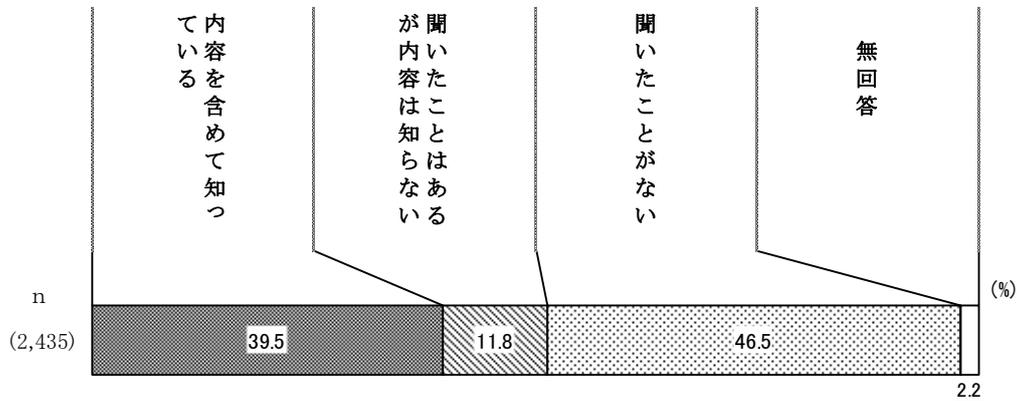
		調査数 (件)	心臓病・脳卒中・ 動脈硬化	糖尿病	肺炎	骨粗しょう症	早産・低体重児 出産	知らない	無回答
	全 体	2435	34.0	30.0	17.3	12.5	7.4	46.1	3.7
	男 性	927	27.2	23.4	12.1	8.3	3.1	58.5	2.4
	女 性	1437	39.1	34.4	20.9	15.2	10.2	37.9	3.8
男 性	19歳以下	93	5.4	10.8	6.5	11.8	4.3	79.6	2.2
	20歳代	37	27.0	16.2	10.8	10.8	2.7	54.1	2.7
	30歳代	81	17.3	16.0	11.1	7.4	6.2	74.1	-
	40歳代	132	22.0	13.6	6.8	5.3	3.8	70.5	1.5
	50歳代	123	23.6	26.8	11.4	6.5	4.1	65.0	0.8
	60歳代	171	35.1	26.3	12.3	7.0	2.3	49.7	1.8
	70歳代	192	37.0	30.7	15.6	8.9	2.1	47.4	4.2
	80歳以上	96	35.4	33.3	19.8	11.5	1.0	39.6	5.2
女 性	19歳以下	99	16.2	20.2	5.1	16.2	5.1	62.6	1.0
	20歳代	80	22.5	18.8	13.8	16.3	20.0	61.3	-
	30歳代	150	28.7	26.0	14.0	14.0	18.0	50.7	-
	40歳代	233	42.5	34.3	13.3	8.2	16.3	39.5	0.4
	50歳代	184	52.7	46.7	30.4	13.0	10.9	27.7	0.5
	60歳代	219	47.9	38.8	26.0	13.2	8.2	33.8	0.9
	70歳代	288	42.0	41.7	24.7	18.8	4.5	28.1	7.3
	80歳以上	183	33.9	27.3	26.2	23.0	5.5	32.2	15.3

性別で見ると、歯周病が「心臓病・脳卒中・動脈硬化」に影響すると知っている人は女性が男性よりも 11.9 ポイント高くなっている。一方、歯周病が様々な疾患に影響することを知らない人は男性が女性よりも 20.6 ポイント高くなっている。

性・年齢別で見ると、歯周病が様々な疾患に影響することを知らない人は男女とも年齢が低いほど高い傾向があり、男性 19 歳以下では約 8 割と高くなっている。

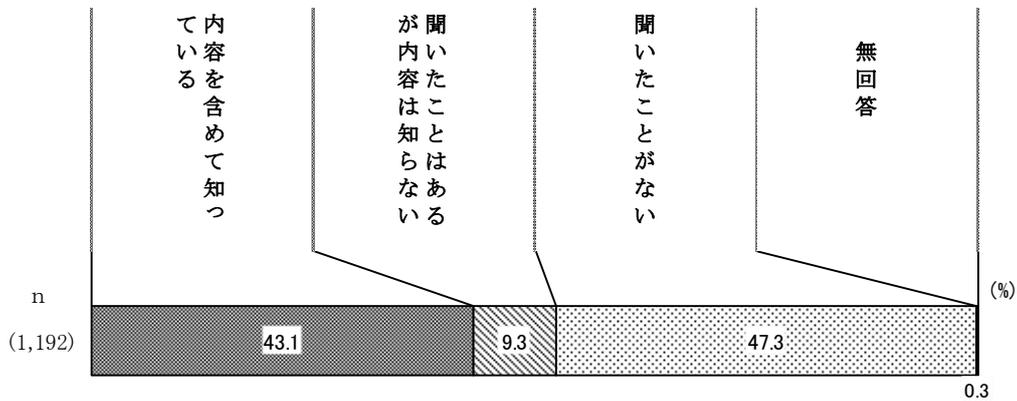
(5) 8020 (ハチマルニイマル) 運動の認知状況

問 35 あなたは、8020 (ハチマルニイマル) 運動を知っていますか。(○は1つまで)



8020運動の認知状況、「内容を合わせて知っている」が39.5%、「聞いたことがない」が46.5%となっている。

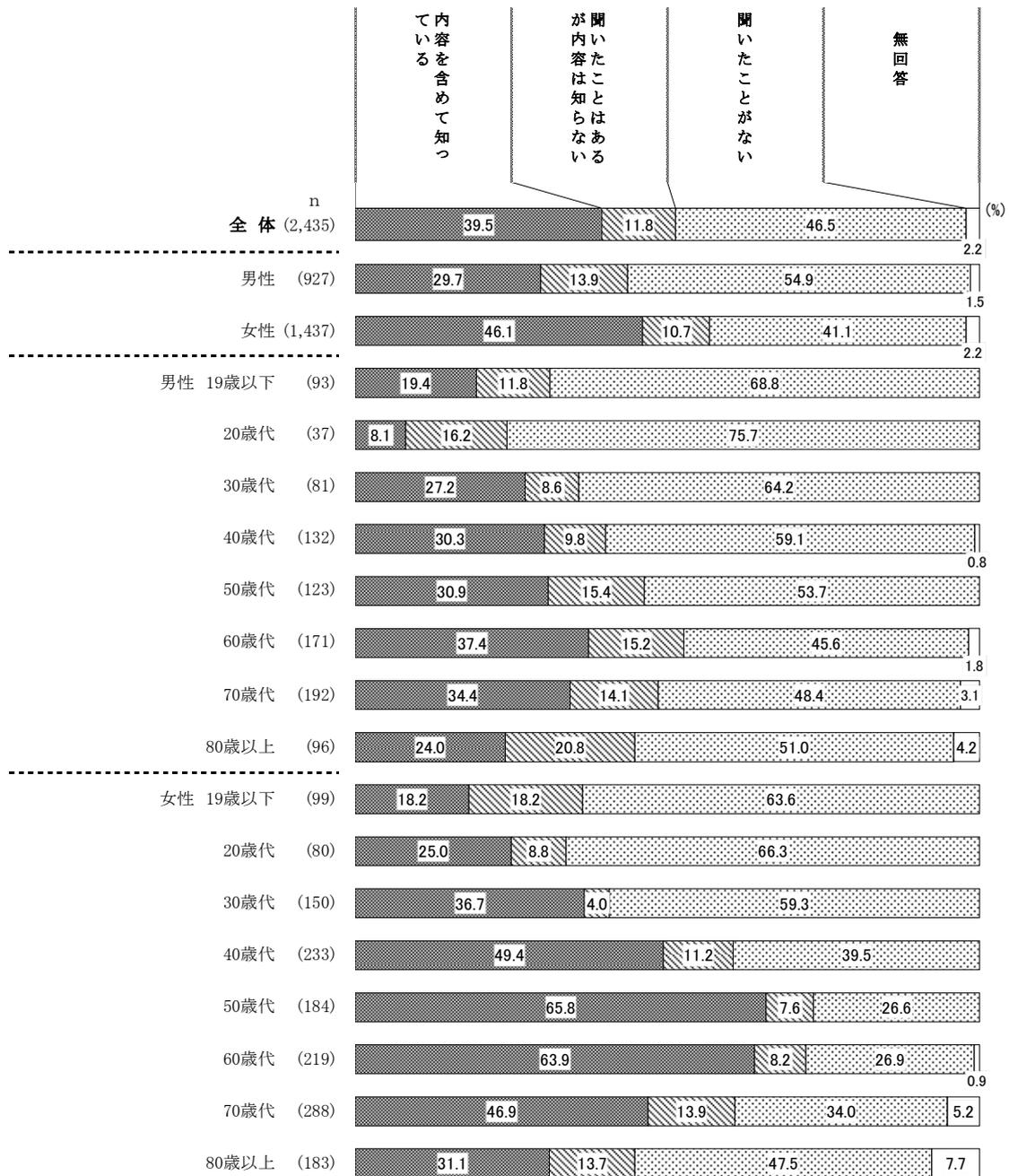
【20～64歳／8020運動を知っている】●



20～64歳の8020運動の認知状況は、「内容を合わせて知っている」が43.1%となっている。一方「聞いたことがない」が47.3%となっている。

●：歯及び口腔の健康づくり推進計画の成果目標にあわせた集計

【性・年齢別】

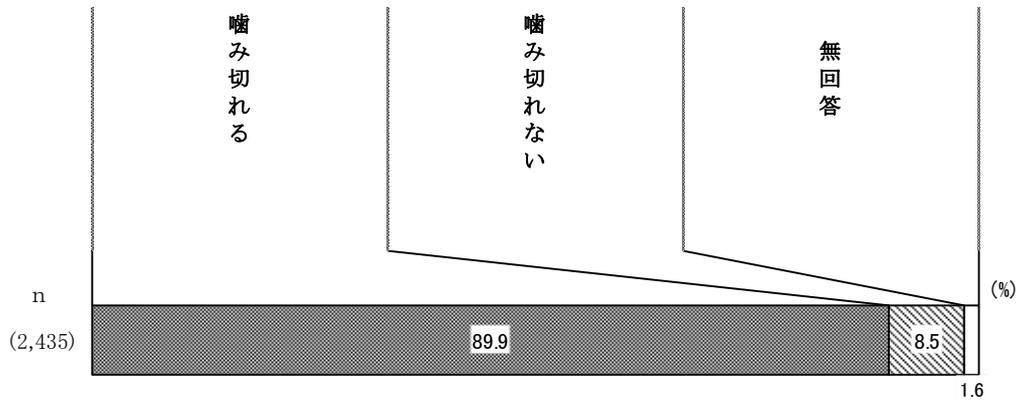


性別でみると、「内容を含めて知っている」は女性が男性よりも16.4ポイント高くなっている。

性・年齢別でみると、「内容を含めて知っている」は60歳代にかけて高くなる傾向があり、女性50～69歳で6割半ばと高くなっている。

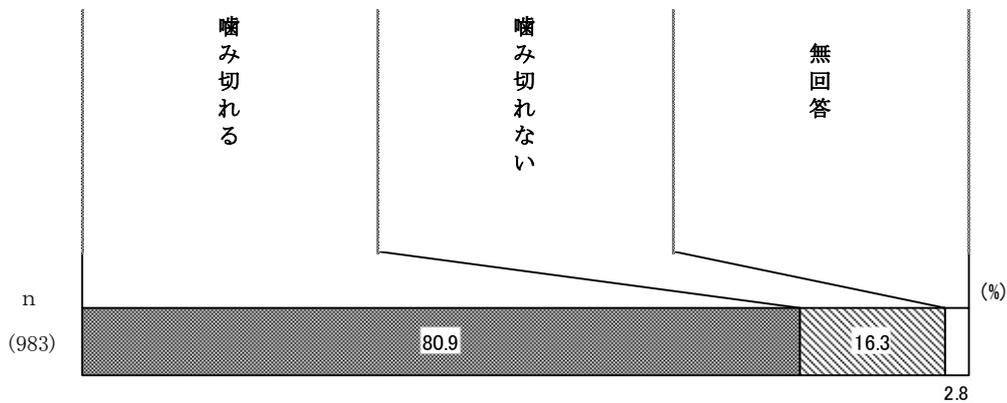
(6) 「さきいか」や「たくあん」ほどの固さのものを噛み切る能力

問 36 あなたは、「さきいか」や「たくあん」くらいの固さの食品を噛み切れますか。
(○は1つまで)



「さきいか」や「たくあん」ほどの固さのものを噛み切る能力は、「噛み切れる」が89.9%、「噛み切れない」が8.5%となっている。

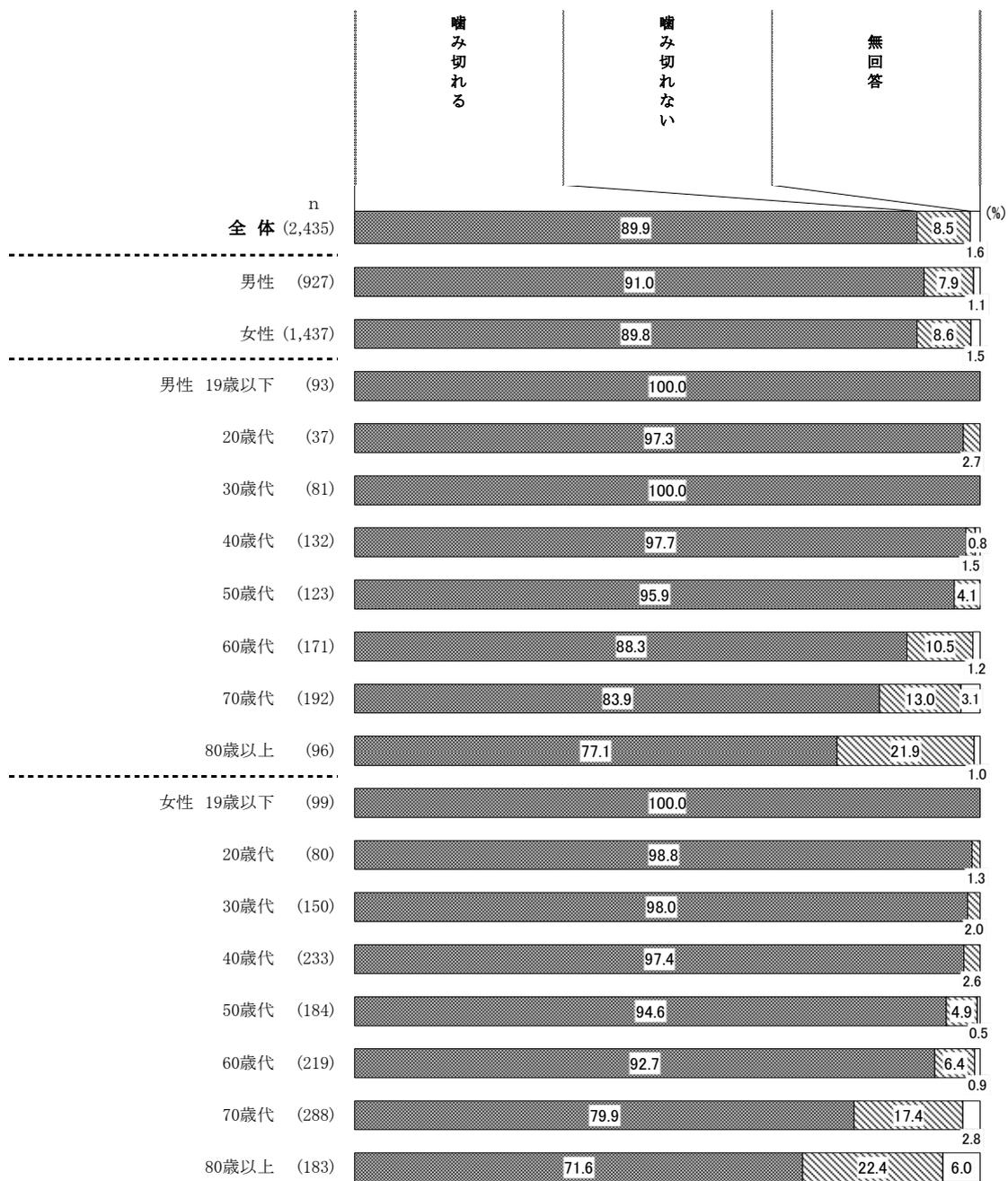
【65歳以上／「さきいか」や「たくあん」くらいの固さの食品を噛み切れる】●



65歳以上の「さきいか」や「たくあん」ほどの固さのものを噛み切る能力は、「噛み切れる」が80.9%、「噛み切れない」が16.3%と「噛み切れる」が「噛み切れない」を大きく上回っている。

●：歯及び口腔の健康づくり推進計画の成果目標にあわせた集計

【性・年齢別】

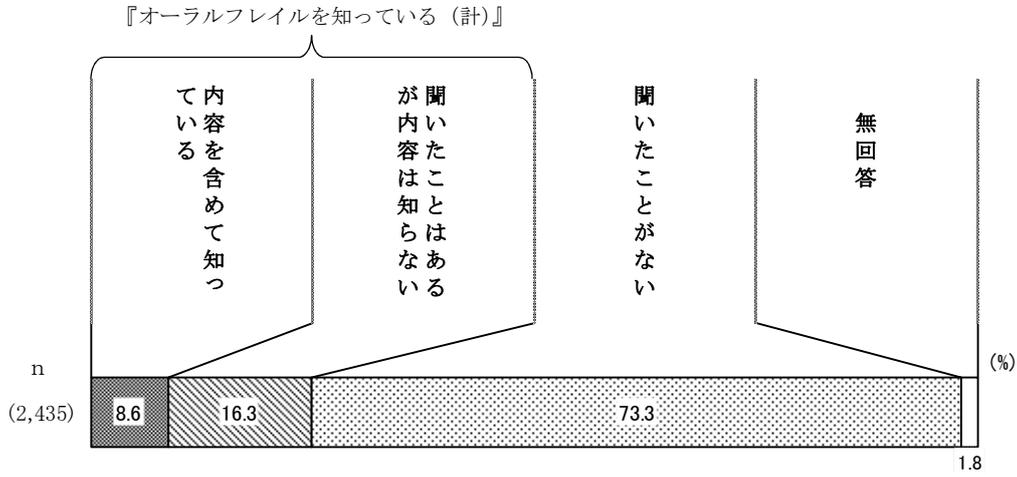


性別でみると、大きな差異はみられない。

性・年齢別でみると、「噛み切れない」は男女とも80歳以上で2割を超えている。

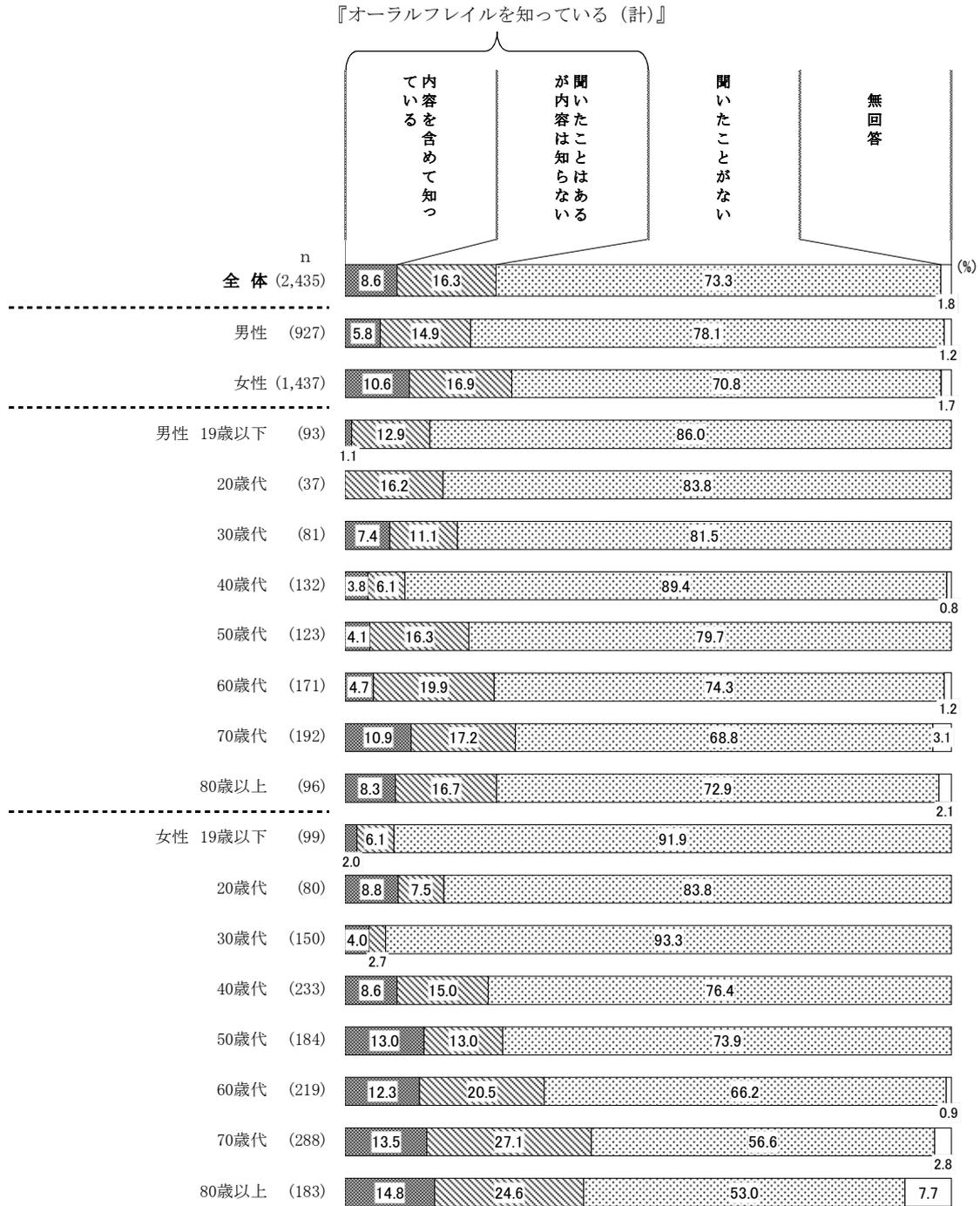
(7) 「オーラルフレイル」の認知状況

問 37 「オーラルフレイル」とは、高齢になって嚙む力や食べこぼしが増えるなど口の機能が低下した状態のことを言いますが、あなたは「オーラルフレイル」を知っていますか。
 (〇は1つまで)



「オーラルフレイル」の認知状況は、『オーラルフレイルを知っている (計)』が 24.9%、「聞いたことがない」が 73.3%となっている。

【性・年齢別】

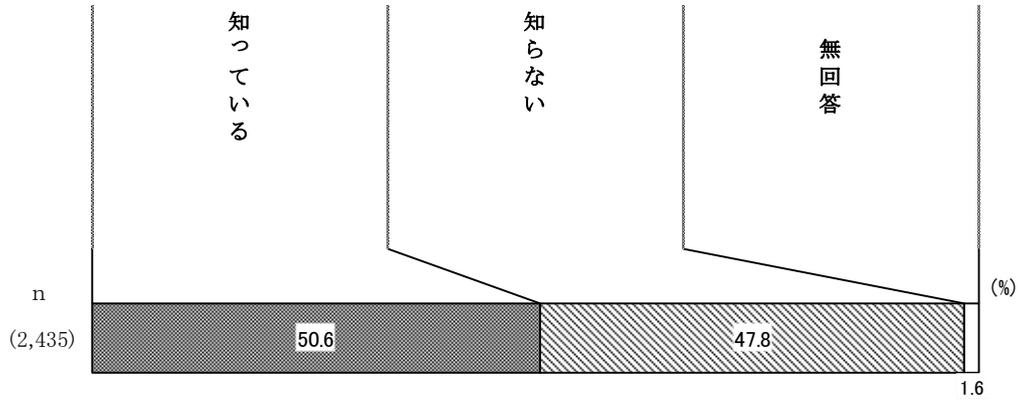


性別でみると、『オーラルフレイルを知っている (計)』は女性が男性よりも6.8ポイント高くなっている。

性・年齢別でみると、「内容を含めて知っている」は女性70歳以上で1割半ばとなっており、『オーラルフレイルを知っている (計)』では女性70歳以上で約4割と高くなっている。一方、「聞いたことがない」は年齢が低いほどおおむね高い傾向があり、女性30～39歳で9割半ば、女性19歳以下で9割を超えて高くなっている。

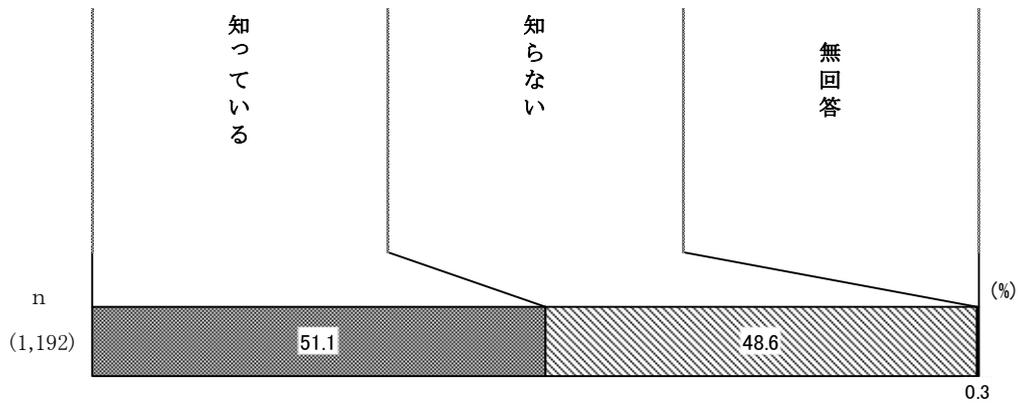
(8) 喫煙・飲酒の口腔がん発症への影響認知状況

問 38 あなたは、喫煙・飲酒が口腔がんの発症に影響することを知っていますか。
(○は1つまで)



喫煙・飲酒の口腔がん発症への影響認知状況は、「知っている」が50.6%、「知らない」が47.8%となっている。

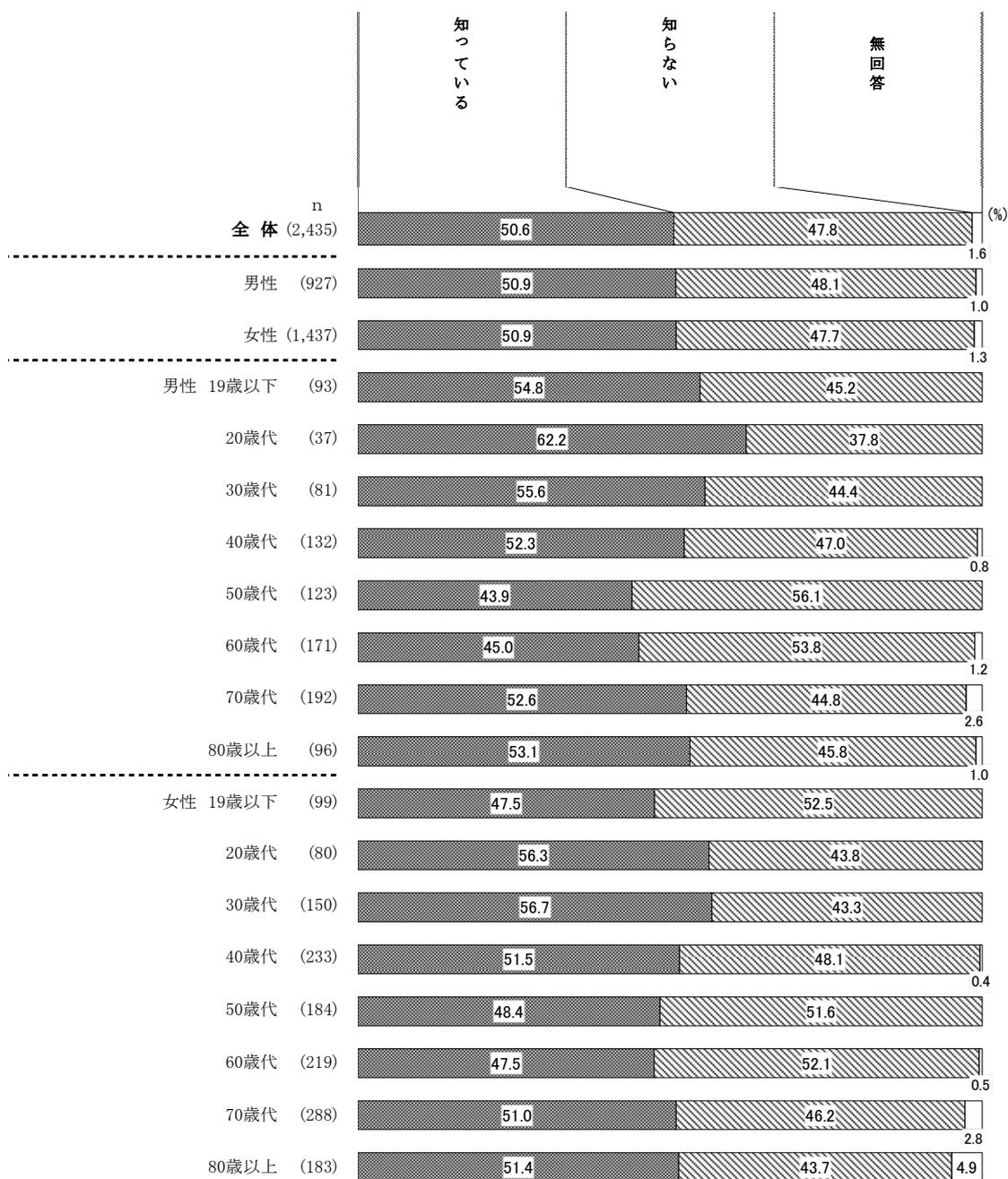
【20～64 歳／喫煙・飲酒が口腔がんの発症に影響することを知っている】●



20～64 歳の喫煙・飲酒の口腔がん発症への影響認知状況は、「知っている」が51.1%、「知らない」が48.6%となっている。

●：歯及び口腔の健康づくり推進計画の成果目標にあわせた集計

【性・年齢別】



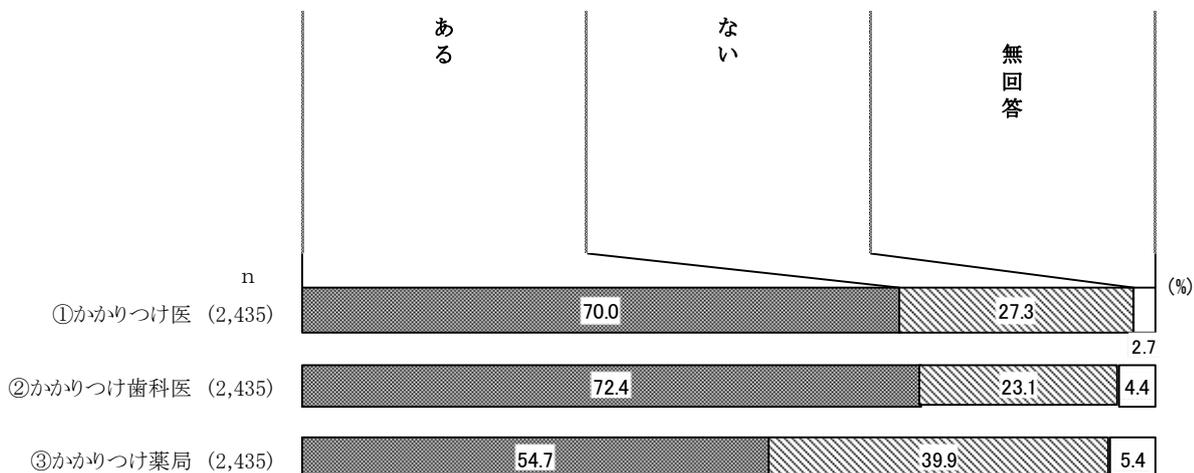
性別でみると、大きな差異はみられない。

性・年齢別でみると、「知っている」は男性 20～29 歳で 6 割を超えて高くなっている。一方、「知らない」は男性 50～69 歳で 5 割半ば、女性 50～69 歳で 5 割を超えて高くなっている。

8 健康管理について

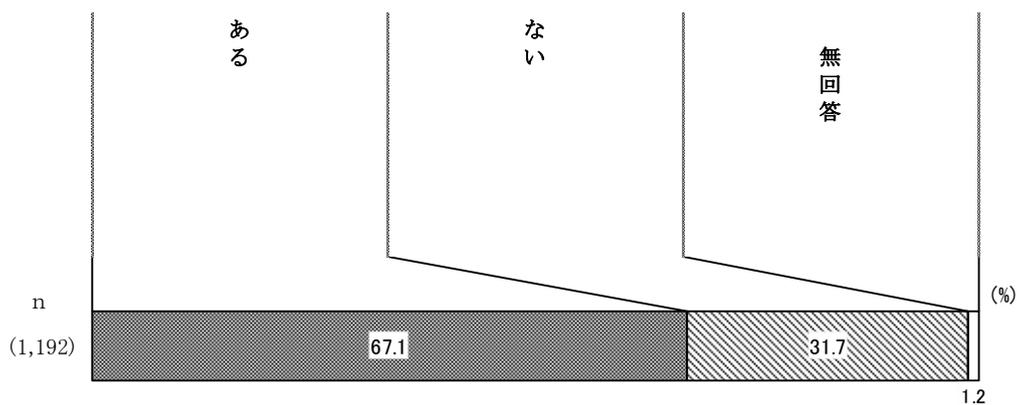
(1) かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局の有無

問 39 あなたはかかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局がありますか。
(○は1つまで)



かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局の有無で、「ある」はかかりつけ医が70.0%、かかりつけ歯科医が72.4%、かかりつけ薬局が54.7%となっている。かかりつけ薬局は、かかりつけ医とかかりつけ歯科医と比較すると低くなっている。

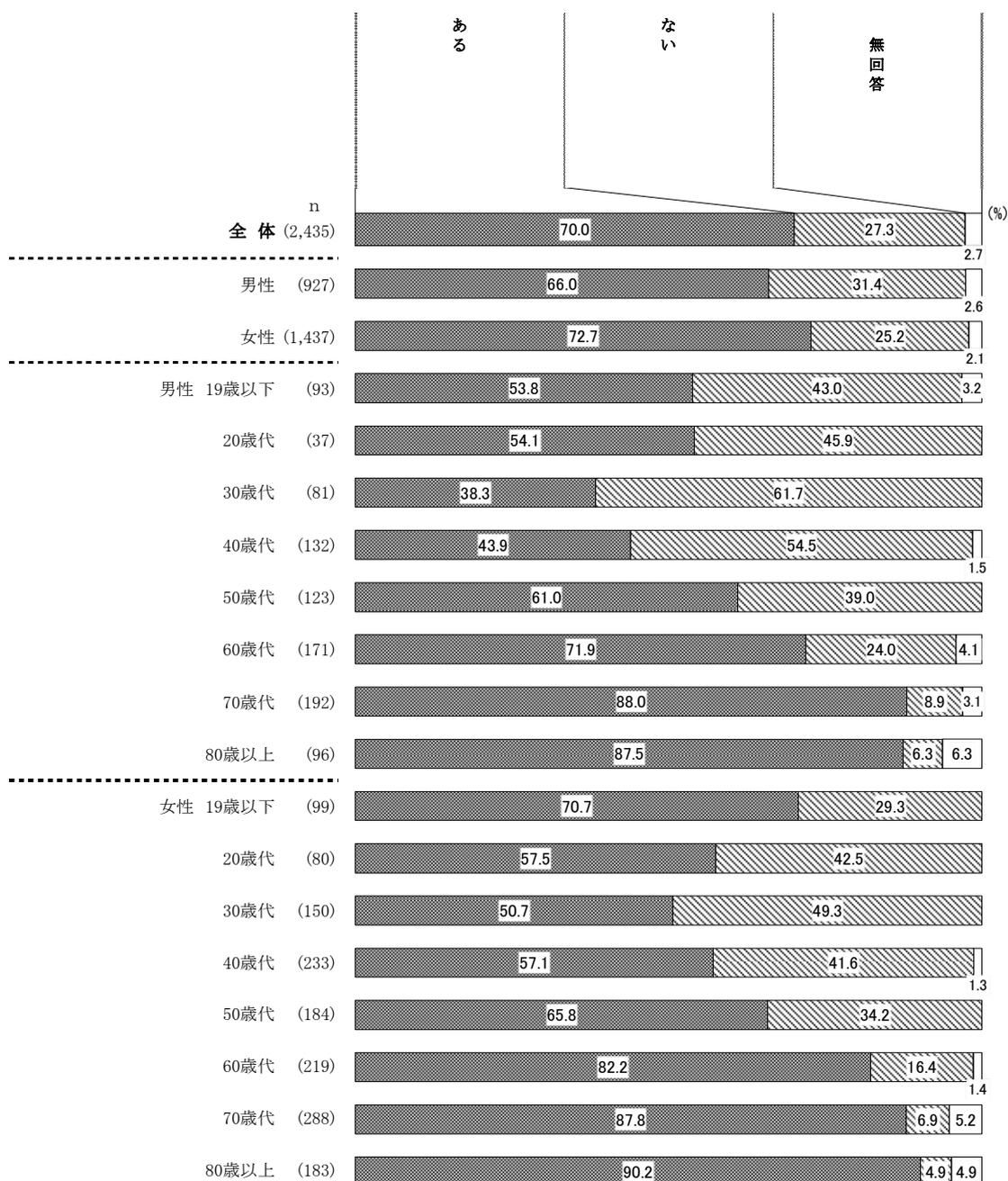
【20～64歳／かかりつけ歯科医をもっている】●



20～64歳のかかりつけ歯科医の有無は、「ある」が67.1%、「ない」が31.7%と「ある」が「ない」を大きく上回っている。

●：歯及び口腔の健康づくり推進計画の成果目標にあわせた集計

①かかりつけ医
【性・年齢別】

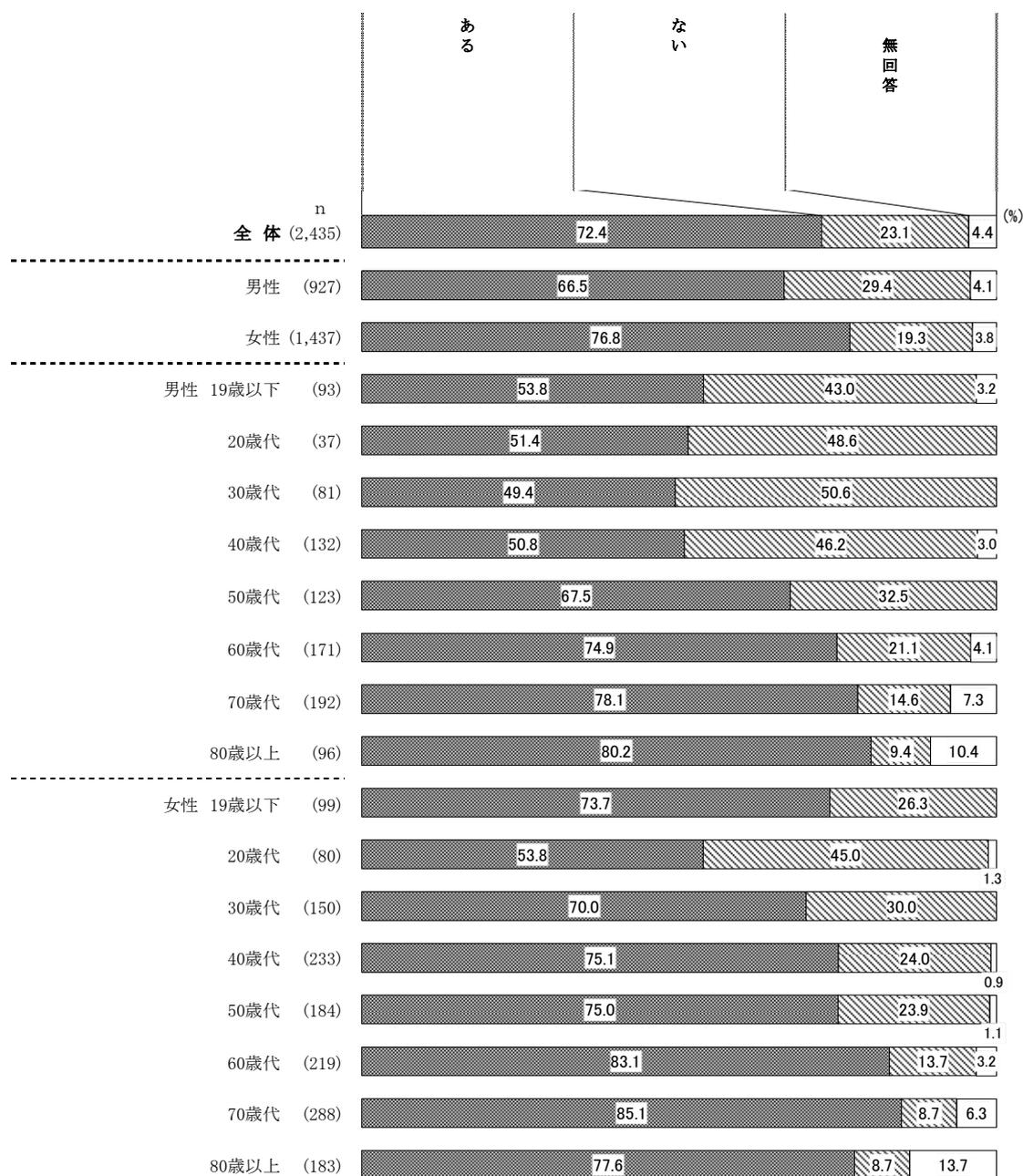


性別でみると、「ある」は女性が男性よりも6.7ポイント高くなっている。

性・年齢別でみると、「ある」は年齢が高いほど高い傾向があり、女性80歳以上で9割と高くなっている。一方、「ない」は男性30～39歳で6割を超え、男性40～49歳で5割半ば、女性30～39歳で約5割、男性19歳以下と男性20～29歳で4割半ばと高くなっている。

②かかりつけ歯科医

【性・年齢別】

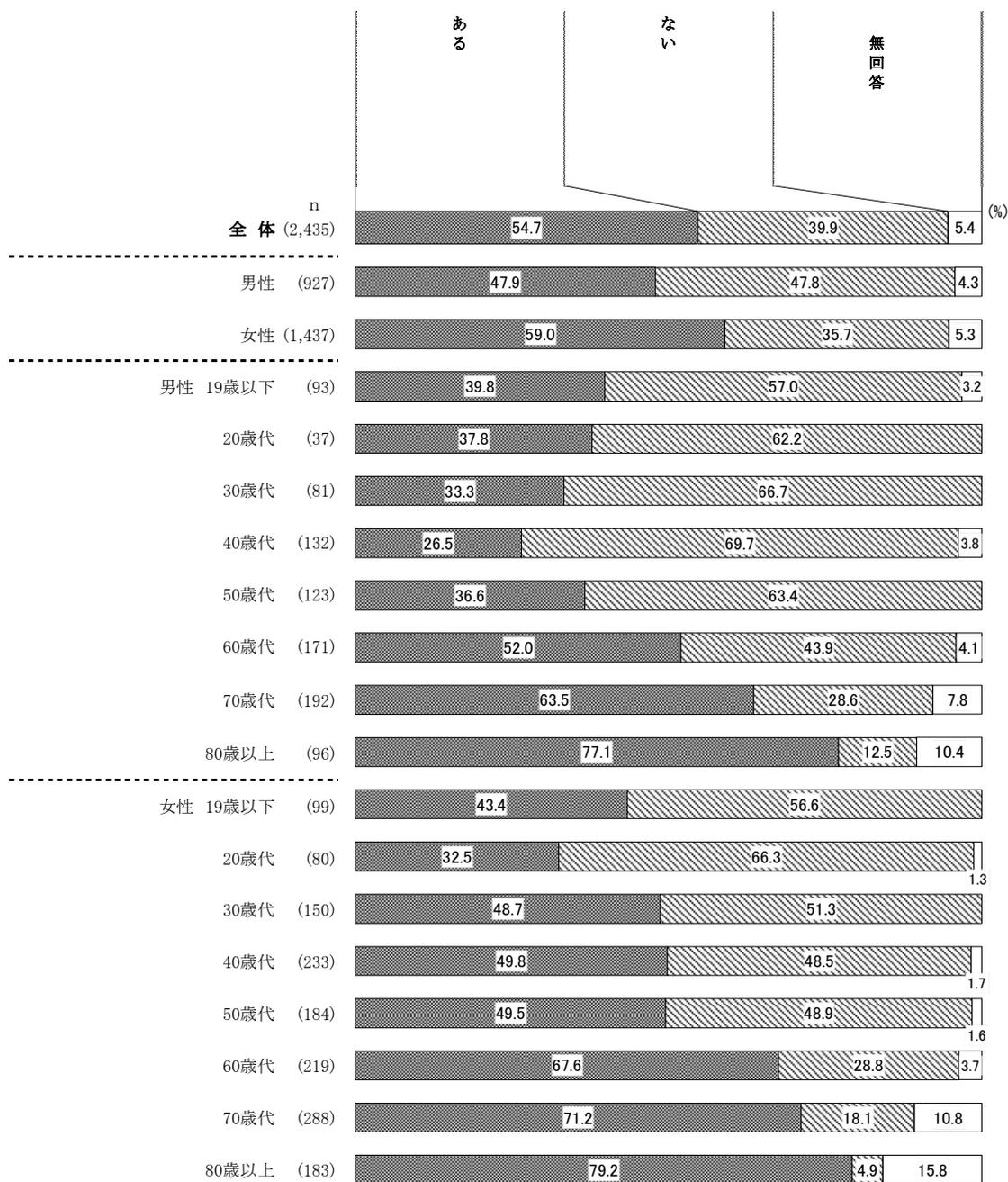


性別で見ると、「ある」は女性が男性よりも10.3ポイント高くなっている。

性・年齢別で見ると、「ある」は年齢が高いほど高い傾向があり、女性60～79歳で8割半ば、男性80歳以上で8割と高くなっている。一方、「ない」は男性49歳以下、女性20～29歳で4割半ば以上となっており、男性30～39歳で5割と高くなっている。

③かかりつけ薬局

【性・年齢別】

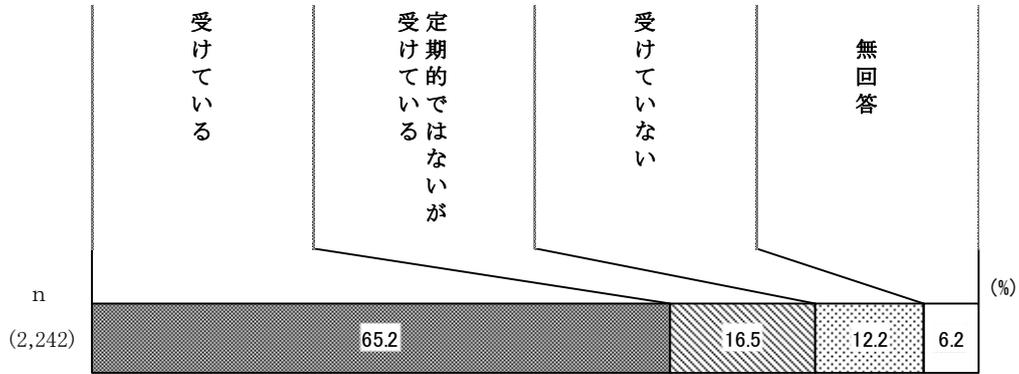


性別で見ると、「ない」は男性が女性よりも12.1ポイント高くなっている。

性・年齢別で見ると、「ある」は男女とも80歳以上で7割半を超えて高くなっている。一方、「ない」は男性30～59歳、女性20～29歳で6割以上と高くなっている。

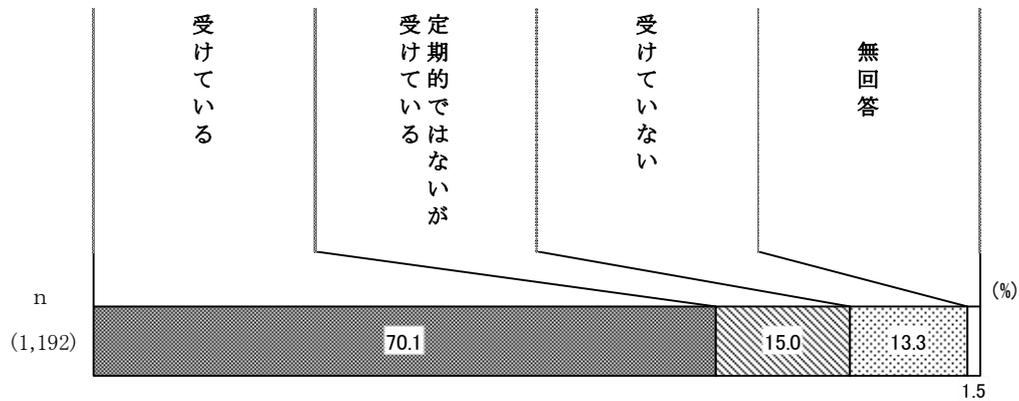
(2) 健康診査の受診状況

問 40 あなたは定期的に健康診査を受けていますか。(〇は1つまで)



健康診査の受診状況は、「受けている」が65.2%で最も高くなっている。一方、「受けていない」は12.2%となっている。

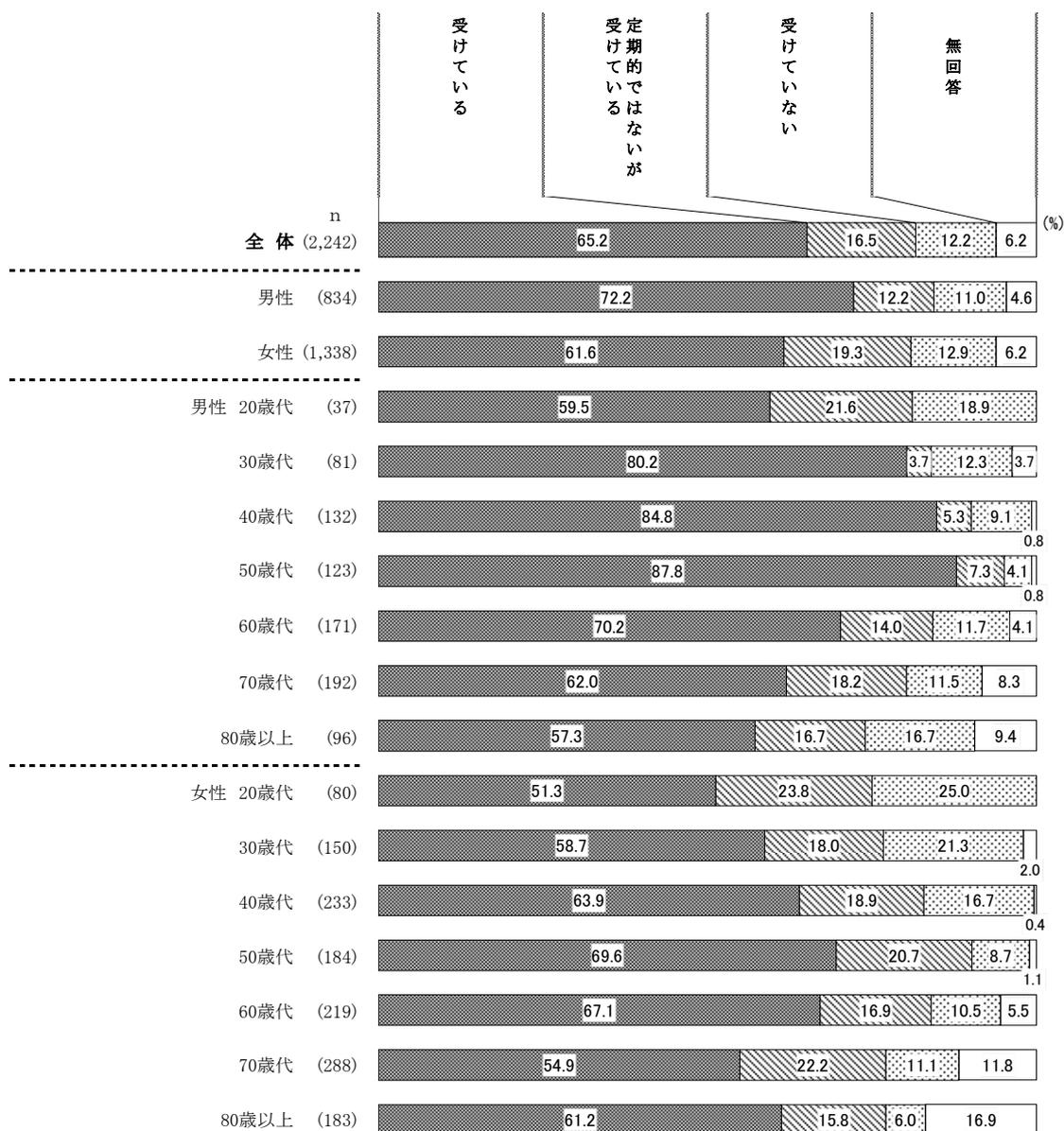
【20～64 歳／健康診査を受診している】◆



20～64 歳の健康診査の受診状況は、「受けている」が70.1%で最も高くなっている。一方、「受けていない」は13.3%となっている。

◆：健康増進計画（後期）の成果目標にあわせた集計

【性・年齢別】



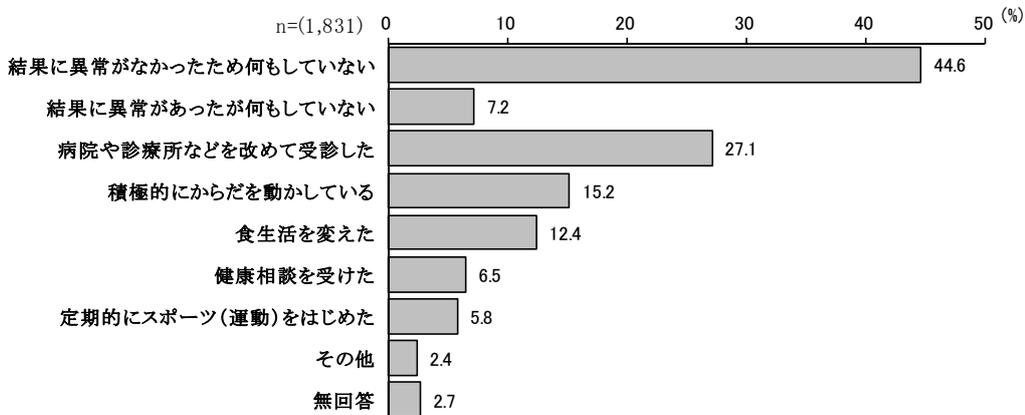
性別でみると、「受けている」は男性が女性よりも 10.6 ポイント高くなっている。

性・年齢別でみると、「受けている」は男性 30～59 歳で 8 割を超え、男性 60～69 歳と女性 50～59 歳で約 7 割と高くなっている。一方、「受けていない」は女性 20～29 歳で 2 割半ば、女性 30～39 歳で 2 割を超えて高くなっている。

(3) 健診結果を受けて今後の取り組みについて

【問 40 で「1. 受けている」「2. 定期的ではないが受けている」に○をつけた方にお聞きします。】

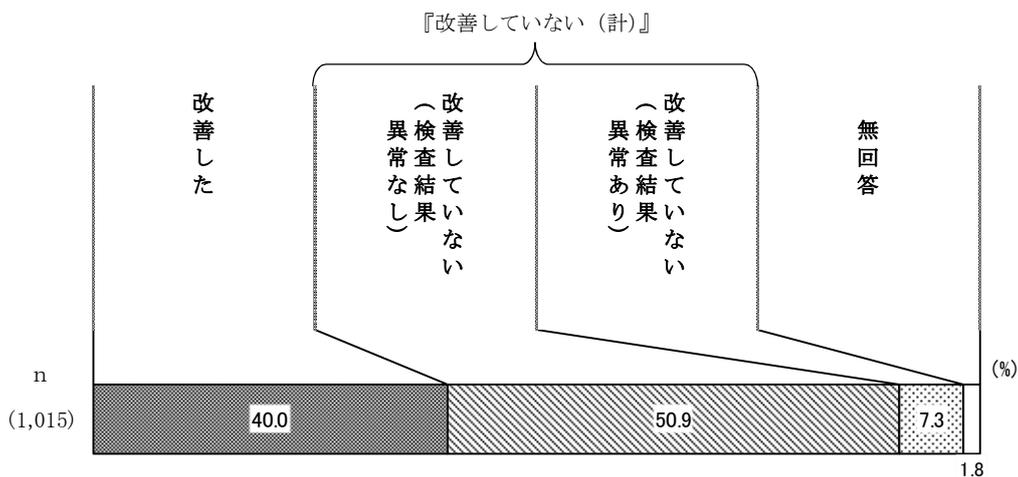
問 40-1 健康診査を受けた後、結果を聞いて、どうしましたか。(○はいくつでも)



健診結果を受けて今後の取り組みについては、「結果に異常

がなかったため何もしていない」が 44.6%で最も高くなっている。異常があった場合をみると、「病院や診療所などを改めて受診した」が 27.1%で最も高く、次いで「積極的にからだを動かしている」が 15.2%、「食生活を変えた」が 12.4%となっている。

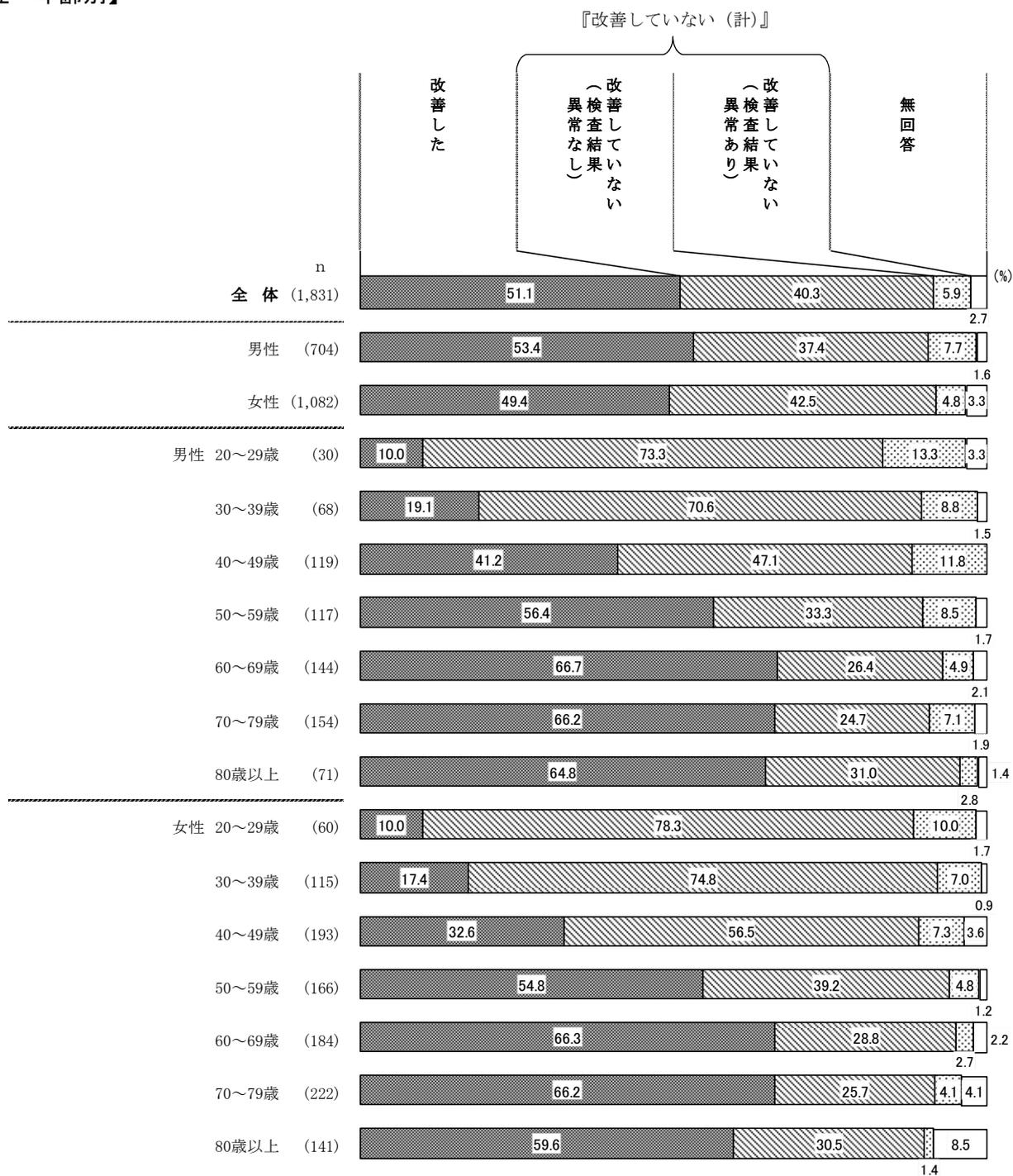
【20～64 歳／健康診査を受けた後、結果を聞いて生活習慣等を改善した】◆



20～64 歳の健診結果を受けて今後の取り組みについては、「改善した」が 40.0%、『改善していない(計)』が 58.2%となっている。

◆：健康増進計画（後期）の成果目標にあわせた集計

【性・年齢別】



性別でみると、「改善した」は男性が女性よりも4.0ポイント高くなっている。

性・年齢別でみると、「改善した」は男性60歳以上、女性60~79歳で6割半ばと高くなっている。一方、「改善していない (検査結果異常なし)」は男女とも20~39歳で7割以上と高くなっている。

【性・年齢別】

(単位：%)

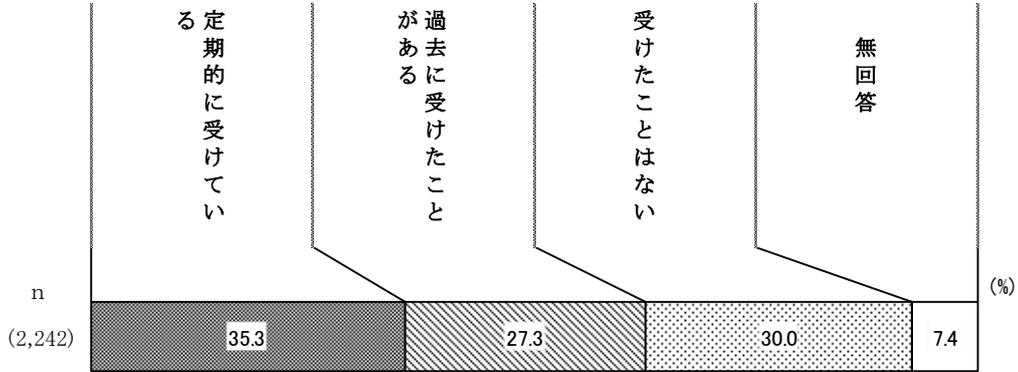
		調査数 (件)	結果に異常がなかったため何もしていない	結果に異常があったが何もしていない	病院や診療所などを改めて受診した	食生活を変えた	健康相談を受けた	積極的にからだを動かしている	定期的にスポーツ(運動)をはじめた	その他	無回答
	全体	1831	44.6	7.2	27.1	12.4	6.5	15.2	5.8	2.4	2.7
	男性	704	42.0	9.1	29.8	13.1	7.7	14.9	6.1	2.1	1.6
	女性	1082	46.8	6.1	25.0	11.7	5.7	15.2	5.5	2.7	3.3
男性	20歳代	30	73.3	13.3	-	-	-	-	10.0	-	3.3
	30歳代	68	73.5	10.3	5.9	7.4	-	7.4	2.9	-	1.5
	40歳代	119	51.3	13.4	21.0	10.9	3.4	10.1	4.2	0.8	-
	50歳代	117	35.9	9.4	35.9	17.1	9.4	9.4	7.7	2.6	1.7
	60歳代	144	29.9	5.6	39.6	16.0	11.1	17.4	6.9	0.7	2.1
	70歳代	154	32.5	9.1	37.0	11.7	9.7	23.4	7.1	4.5	1.9
	80歳以上	71	39.4	5.6	33.8	18.3	11.3	22.5	4.2	4.2	1.4
女性	20歳代	60	78.3	11.7	6.7	3.3	-	-	-	1.7	1.7
	30歳代	115	75.7	8.7	8.7	1.7	2.6	3.5	0.9	0.9	0.9
	40歳代	193	60.6	7.8	20.2	6.2	2.6	6.2	4.7	0.5	3.6
	50歳代	166	42.2	7.2	34.9	15.1	4.8	12.0	7.2	1.8	1.2
	60歳代	184	32.1	3.3	35.9	18.5	7.6	21.2	7.1	3.3	2.2
	70歳代	222	33.8	5.9	28.4	15.3	8.1	25.7	8.6	4.1	4.1
	80歳以上	141	36.2	2.1	20.6	12.8	9.9	22.7	4.3	5.7	8.5

性別でみると「病院や診療所などを改めて受診した」は男性が女性よりも4.8ポイント高くなっている。一方、「結果に異常がなかったため何もしていない」は女性が男性よりも4.8ポイント高くなっている。

性・年齢別でみると、「病院や診療所などを改めて受診した」は男性60～69歳で4割近くと高くなっている。「結果に異常があったが何もしていない」は年齢が低いほど高い傾向がある。

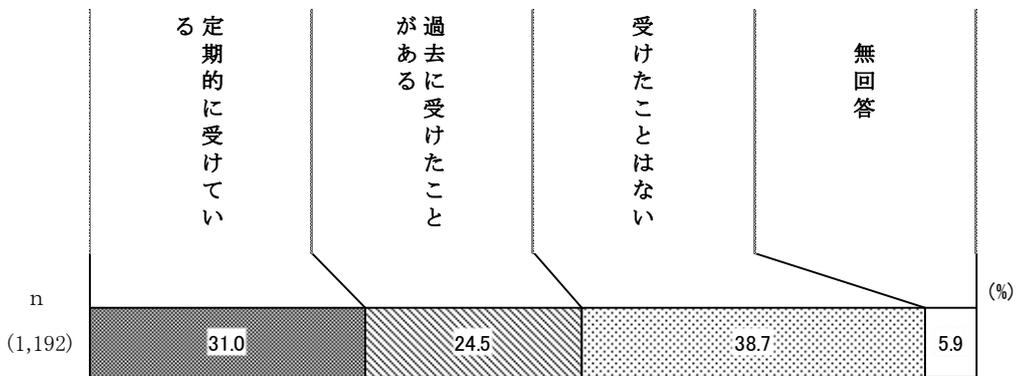
(4) がん検診の受診状況

問 41 あなたはがんの検診を受けていますか。(〇は1つまで)



がん検診の受診状況は、「定期的を受けている」が35.3%と最も高く、次いで「受けたことがない」が30.0%となっている。

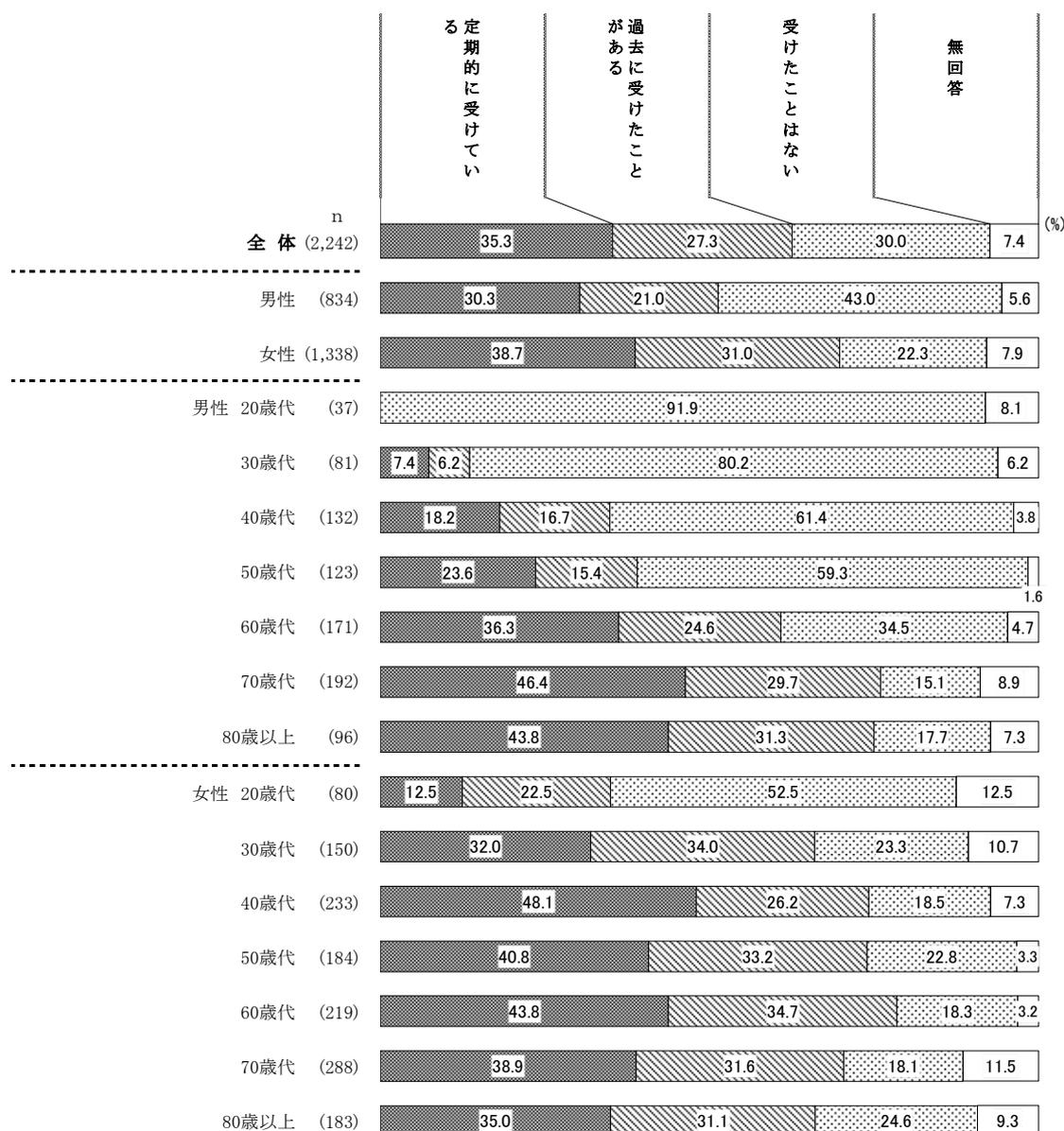
【20～64 歳／がん検診を受診している】◆



20～64 歳のがん検診の受診状況は、「受けたことがない」が38.7%と最も高く、「定期的を受けている」が31.0%となっている。

◆：健康増進計画（後期）の成果目標にあわせた集計

【性・年齢別】

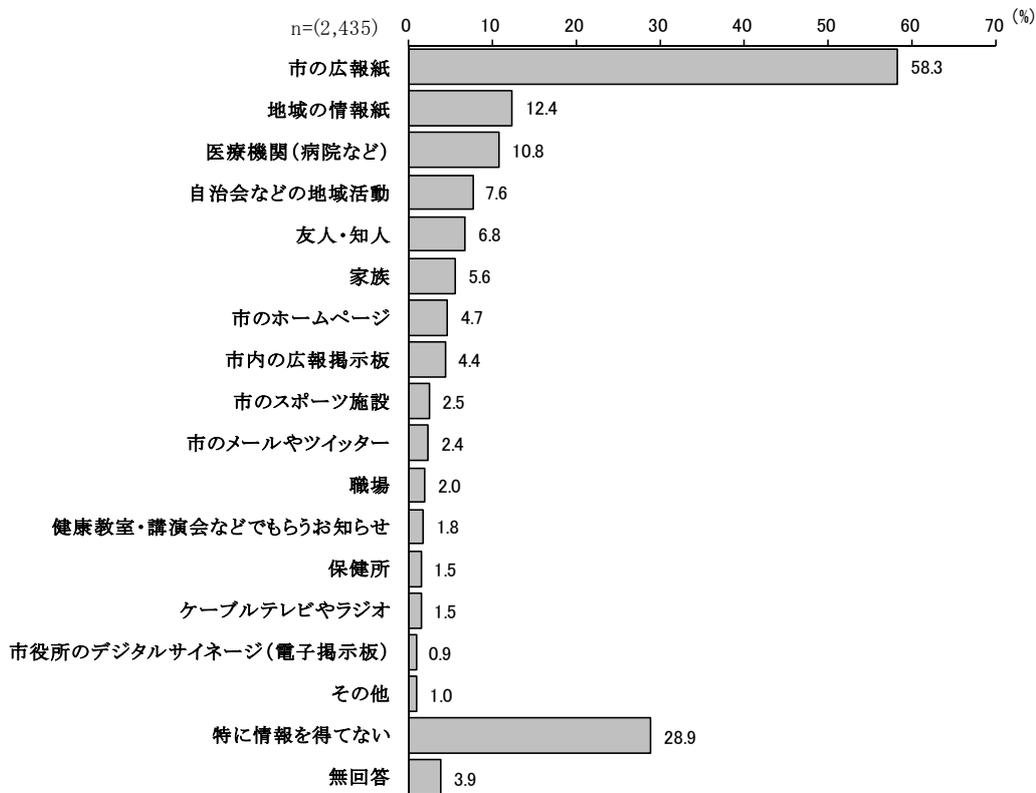


性別でみると、「受けたことがない」は男性が女性よりも20.7ポイント高くなっている。

性・年齢別でみると、「定期的に受けたことがある」は女性40～49歳が4割半ばを超えて最も高くなり、50歳以降は年齢とともに下がる傾向にある。男性は30～79歳までに上がる傾向にあり、70～79歳が最も高くなっている。一方、「受けたことがない」は、男性20～29歳が9割以上、男性30～39歳が8割と高くなっている。

(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

問 42 あなたは茅ヶ崎市の健康づくりに関する教室や講座、イベント等の情報をどこから得ていますか。(〇はいくつでも)



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は、「市の広報紙」が58.3%で最も高くなっている。次いで「特に情報を得ていない」が28.9%と高くなっているが、情報収集源でみると、次いで「地域の情報紙」が12.4%、「医療機関(病院など)」が10.8%となっている。

【性・年齢別】

(単位：%)

		調査数 (件)	市の 広報紙	地域の 情報紙	医療機関 (病院など)	自治会などの 地域活動	友人・ 知人	家族	市の ホームページ	市内の 広報掲 示板	市の スポーツ 施設	市の メール やツイ ッター
	全 体	2435	58.3	12.4	10.8	7.6	6.8	5.6	4.7	4.4	2.5	2.4
	男 性	927	47.5	8.4	11.2	4.3	3.3	7.7	5.4	3.1	2.4	2.5
	女 性	1437	65.8	15.1	10.5	9.6	9.0	4.1	4.5	5.1	2.8	2.4
男 性	19歳以下	93	10.8	1.1	3.2	-	4.3	9.7	4.3	3.2	4.3	2.2
	20歳代	37	8.1	2.7	-	-	5.4	8.1	5.4	2.7	8.1	-
	30歳代	81	33.3	9.9	4.9	3.7	2.5	11.1	9.9	7.4	3.7	1.2
	40歳代	132	44.7	9.8	5.3	3.8	2.3	5.3	4.5	3.0	0.8	3.8
	50歳代	123	49.6	3.3	6.5	4.1	0.8	4.1	4.9	2.4	1.6	4.1
	60歳代	171	57.9	8.8	11.1	7.6	2.3	4.7	8.2	1.8	3.5	2.3
	70歳代	192	63.0	12.5	24.0	4.7	6.3	9.9	3.6	2.1	1.0	2.6
	80歳以上	96	61.5	12.5	17.7	5.2	3.1	11.5	3.1	5.2	1.0	1.0
女 性	19歳以下	99	14.1	11.1	5.1	5.1	6.1	12.1	1.0	2.0	2.0	3.0
	20歳代	80	27.5	8.8	7.5	2.5	2.5	12.5	3.8	1.3	1.3	2.5
	30歳代	150	57.3	13.3	6.0	4.0	12.0	2.0	5.3	3.3	1.3	4.0
	40歳代	233	72.1	10.7	4.7	6.0	6.0	4.3	8.2	6.9	1.7	4.7
	50歳代	184	76.6	13.6	4.9	8.7	6.5	2.2	10.3	5.4	3.3	4.3
	60歳代	219	79.0	21.5	15.5	13.7	9.1	1.8	3.2	5.0	4.1	1.4
	70歳代	288	79.2	16.7	13.9	12.8	10.4	2.1	1.7	5.9	3.8	0.3
	80歳以上	183	61.7	18.6	20.2	15.3	14.8	5.5	1.6	6.6	2.7	-

※上の表（性・年齢別における市の健康づくりに関する教室や講座、イベント等の情報収集）については、続けて次のページに表記しています。

(単位：%)

		調査数 (件)	職場	健康教室・講演会などでもら うお知らせ	保健所	ケーブルテレビやラジオ	市役所のデジタルサイネー ジ(電子掲示板)	その他	特に情報を得てない	無回答
	全 体	2435	2.0	1.8	1.5	1.5	0.9	1.0	28.9	3.9
	男 性	927	1.3	1.0	0.8	1.4	0.9	0.8	38.9	3.3
	女 性	1437	2.4	2.2	1.9	1.5	1.0	1.2	22.7	3.5
男 性	19歳以下	93	1.1	1.1	-	1.1	3.2	3.2	55.9	18.3
	20歳代	37	8.1	-	-	2.7	-	-	73.0	-
	30歳代	81	3.7	-	1.2	2.5	3.7	1.2	54.3	-
	40歳代	132	0.8	0.8	-	0.8	0.8	-	47.7	-
	50歳代	123	1.6	-	1.6	1.6	-	-	43.9	-
	60歳代	171	0.6	0.6	-	2.3	-	0.6	32.2	2.3
	70歳代	192	0.5	1.6	1.6	-	-	0.5	21.4	3.6
	80歳以上	96	-	3.1	1.0	2.1	1.0	1.0	25.0	3.1
女 性	19歳以下	99	1.0	1.0	-	1.0	2.0	4.0	54.5	12.1
	20歳代	80	5.0	1.3	2.5	1.3	-	1.3	52.5	-
	30歳代	150	4.7	0.7	3.3	1.3	0.7	2.0	37.3	-
	40歳代	233	2.6	0.9	0.9	1.7	1.7	1.3	22.3	-
	50歳代	184	4.3	0.5	1.1	1.1	1.1	-	17.9	-
	60歳代	219	3.2	1.4	1.8	0.5	0.5	0.9	13.7	1.8
	70歳代	288	0.3	4.9	2.4	1.0	1.0	1.0	10.8	4.9
	80歳以上	183	-	4.9	2.7	3.8	1.1	0.5	15.3	11.5

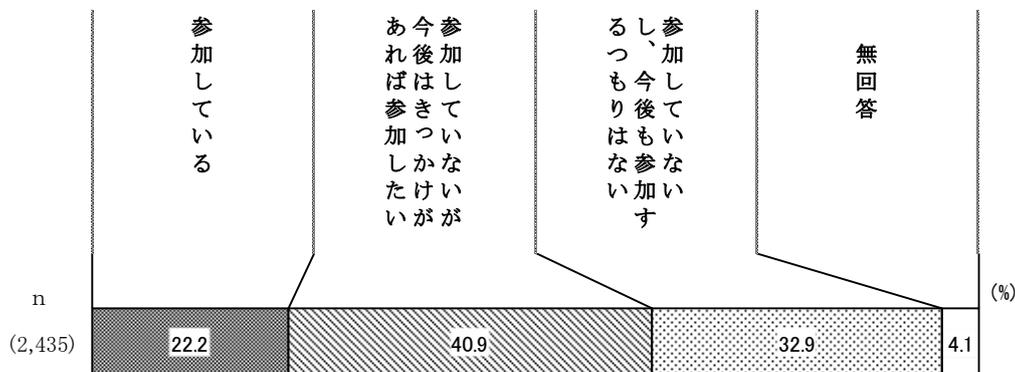
性別でみると、「地域の情報紙」は女性が男性よりも6.7ポイント高く、「友人・知人」も女性が5.7ポイント、「自治会などの地域活動」も女性が5.3ポイント高くなっている。一方、「特に情報を得てない」は男性が女性よりも16.2ポイント高くなっている。

性・年齢別でみると、「医療機関(病院など)」は年齢が上がるほど高い傾向があり、男性70～79歳と女性80歳以上で2割以上となっている。一方、「特に情報を得てない」は年齢が低いほど高い傾向があり、男性39歳以下、女性29歳以下で半数以上と高くなっている。

9 地域活動について

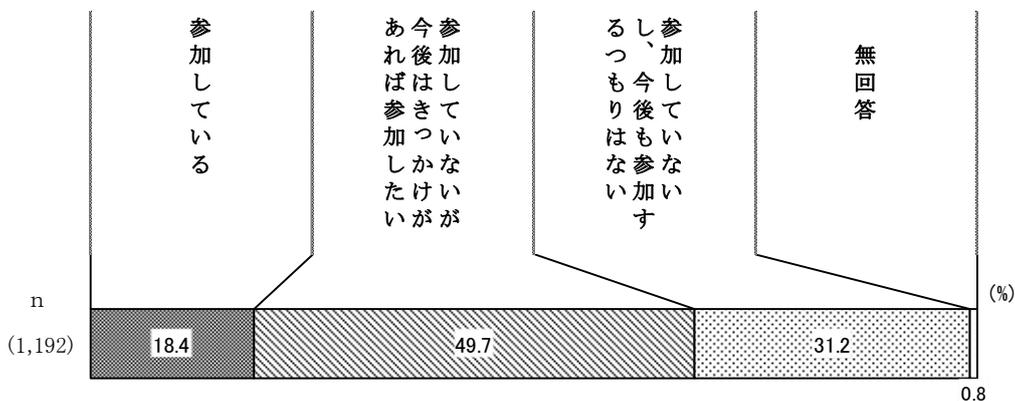
(1) 地域活動への参加状況

問 43 あなたは地域活動や行事に参加していますか。また、今後参加したいと思いますか。
(○は1つまで)



地域活動については、「参加している」が22.2%、「参加していないが今後はきっかけがあれば参加したい」が40.9%、「参加していないし、今後も参加するつもりはない」が32.9%となっており、「参加していないが今後はきっかけがあれば参加したい」が最も高くなっている。

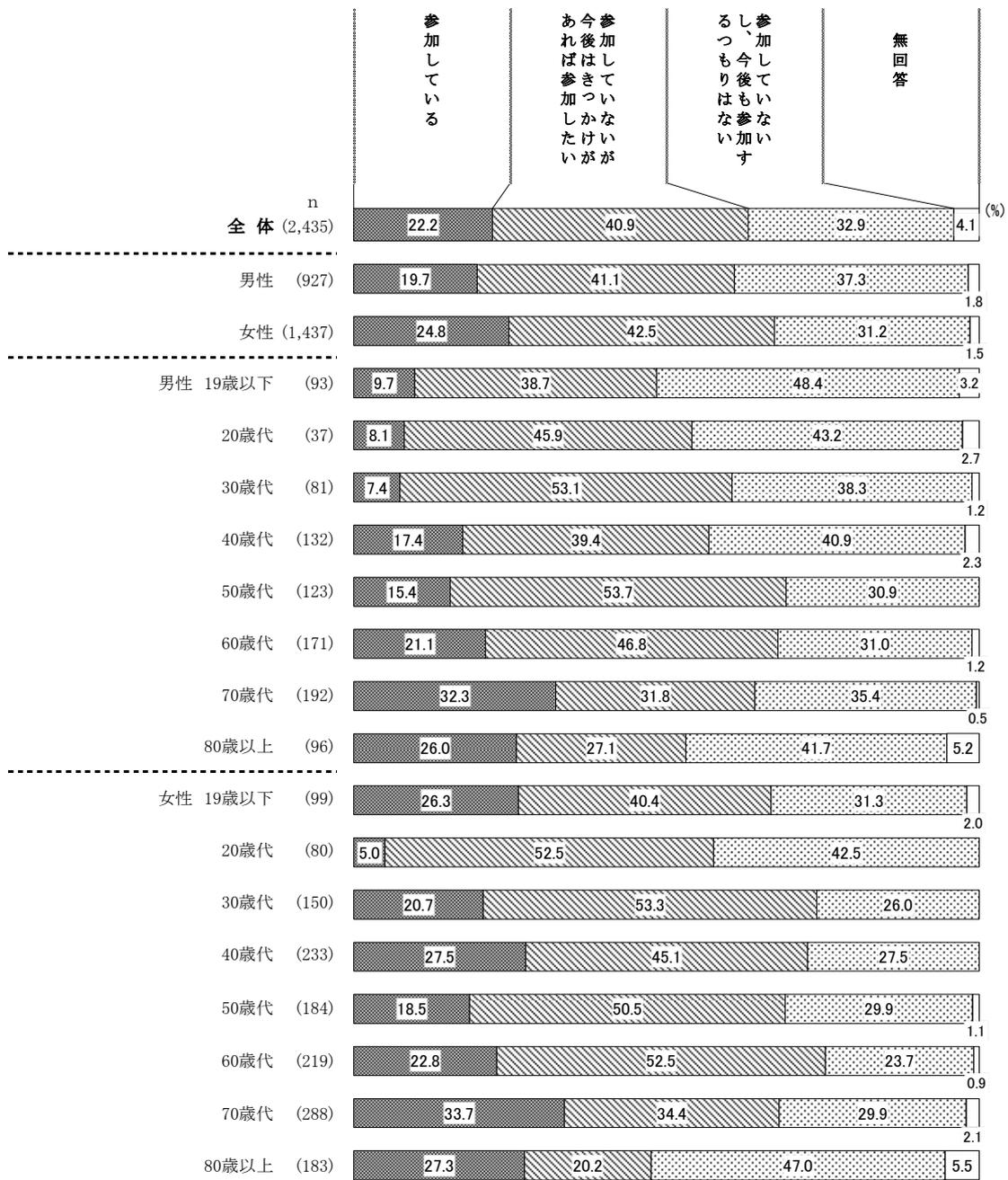
【20～64 歳／地域活動に参加している】◆



20～64 歳の地域活動については、「参加している」が18.4%、「参加していないが今後はきっかけがあれば参加したい」が49.7%、「参加していないし、今後も参加するつもりはない」が31.2%となっており、「参加していないが今後はきっかけがあれば参加したい」が最も高くなっている。

◆：健康増進計画（後期）の成果目標にあわせた集計

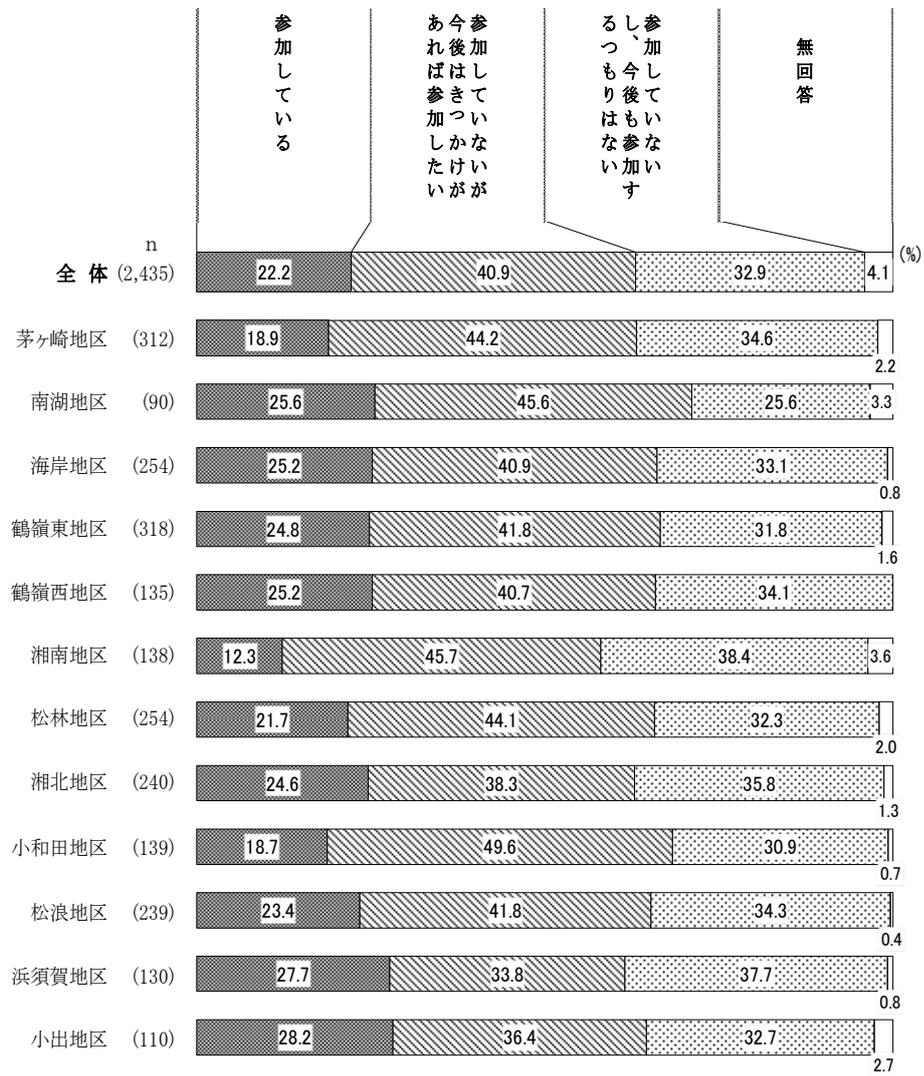
【性・年齢別】



性別で見ると、「参加している」は女性が男性よりも5.1ポイント高くなっている。一方、「参加していないし、今後も参加するつもりはない」は男性が女性よりも6.1ポイント高くなっている。

性・年齢別で見ると、「参加していないが今後はきっかけがあれば参加したい」は男性30～39歳と50～59歳、女性20～39歳と50～69歳で5割以上と高くなっている。

【地域別】

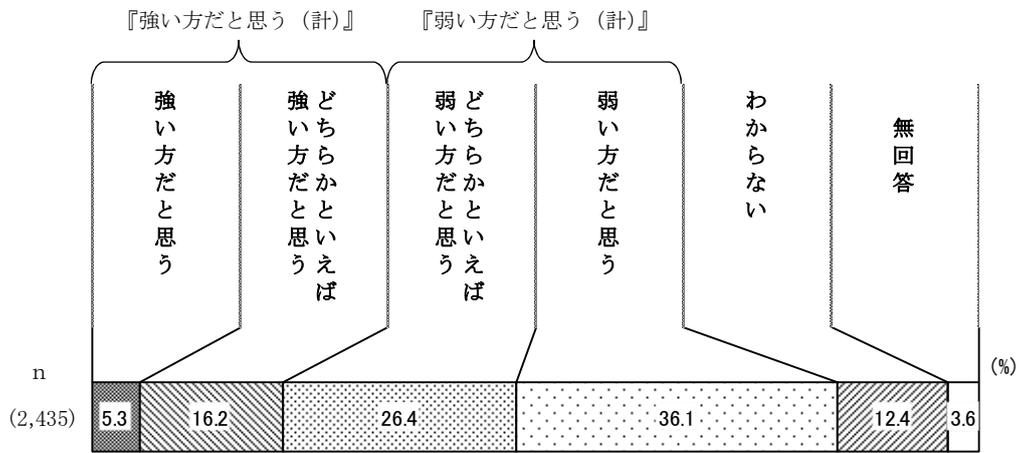


※地域分けについては、独自に区分けしたものである。

地域別でみると、「参加している」は2割台の地域が多いが、特に浜須賀地区、小出地区が約3割と高くなっている。

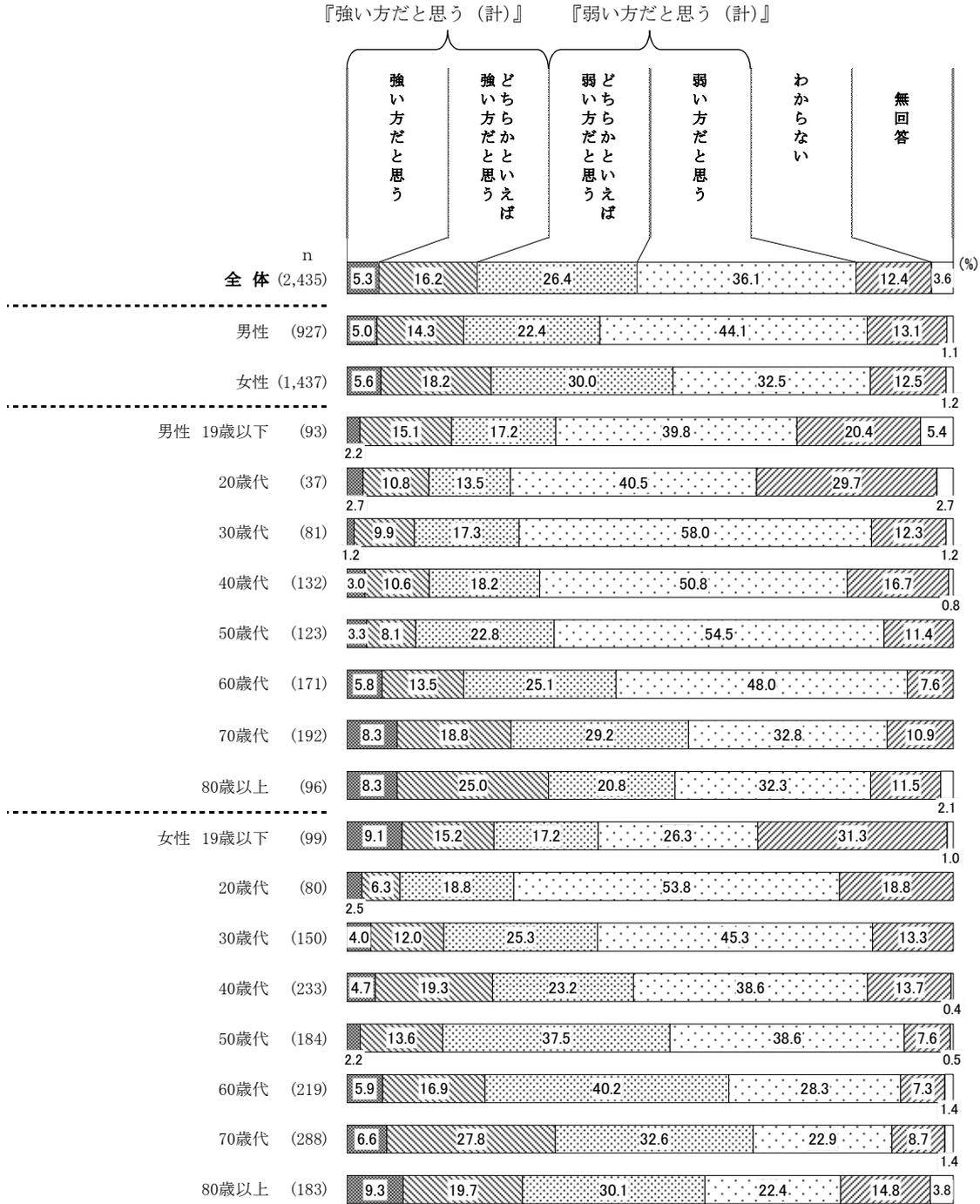
(2) 地域の人たちとのつながりについて

問 44 あなたと地域の人たちとのつながりは強い方だと思いますか。(○は1つまで)



地域の人たちとのつながりについては、『強い方だと思う (計)』が 21.5%、『弱い方だと思う (計)』が 62.5%となっている。

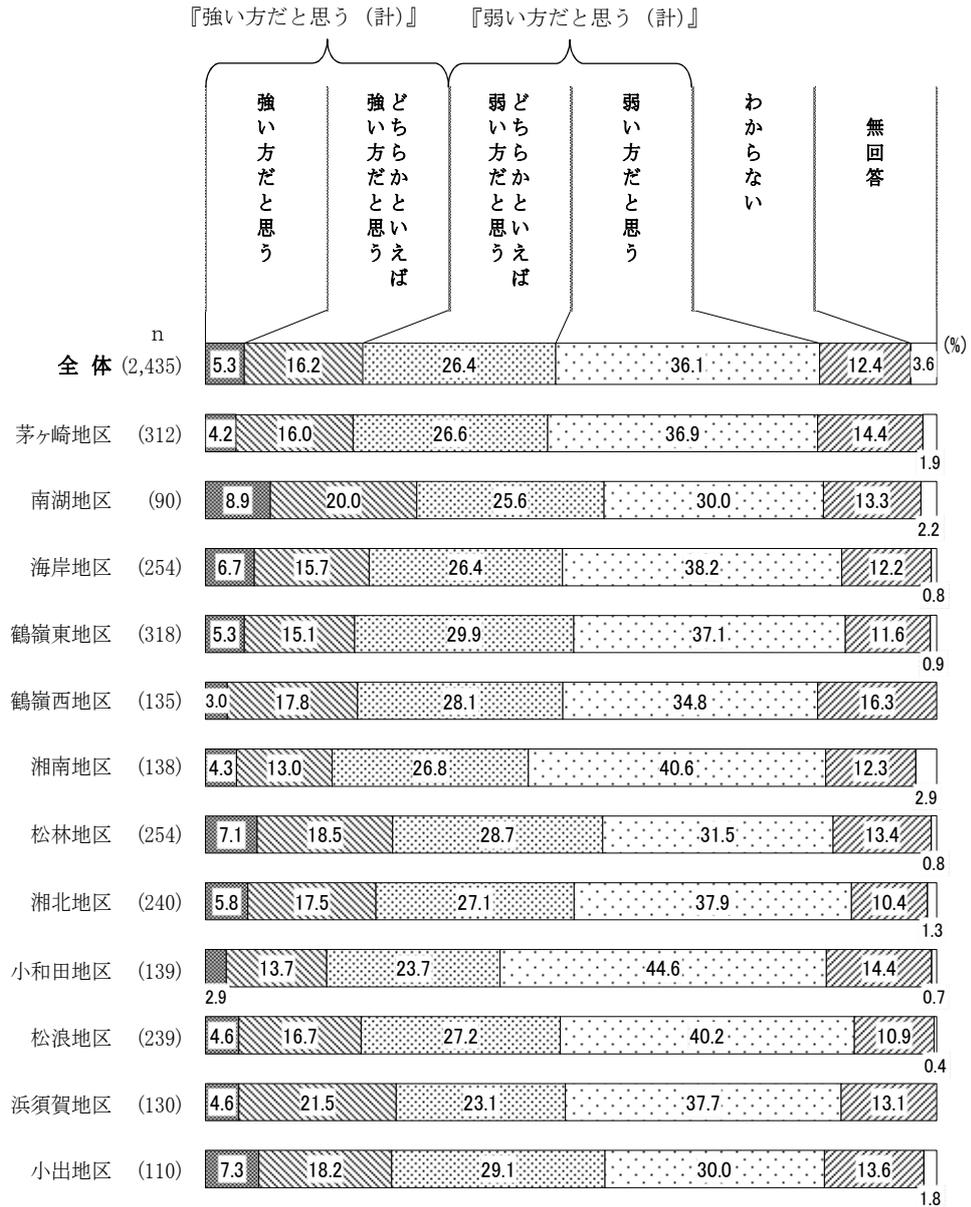
【性・年齢別】



性別で見ると、『強い方だと思う (計)』は女性が男性よりも4.5ポイント高くなっている。

性・年齢別で見ると、『強い方だと思う (計)』は男性80歳以上、女性70～79歳で3割半ばと高くなっている。一方、『弱い方だと思う (計)』は男性30～39歳と50～69歳、女性50～59歳で7割半ばを超え、高くなっている。

【地域別】



※地域分けについては、独自に区分けしたものである。

地域別で見ると、『強い方だと思う (計)』は南湖地区が約3割、松林地区、湘北地区、浜須賀地区、小出地区が2割半ばで高くなっており、問43の地域活動への参加率が高い地域が地域の人たちとのつながりが強いと感じている傾向にある。

10 自由意見

本調査において、自由意見欄への記入者数は、309人であった。記述内容について全体を通じてみると、「歯及び口腔の健康づくりについて」についての意見が40件と最も多い。その他、「情報提供・啓発について」(37件)、「健康管理(健康診査、検診等)について」(33件)、「市の施策について(健康づくり、歯、食育以外)」(32件)なども多くなっている。

以下は、回答内容を分類し、まとめたものである。1人で複数の意見を記述している場合は、該当する分類に対して、それぞれカウントしているため、合計は延べ件数となる。

	件数
身体活動・運動について	24
休養・こころの健康づくりについて	5
たばこについて	5
健康管理(健康診査、検診等)について	33
健康づくりに関するイベント・講座	28
8020運動、高齢の歯及び口腔について	4
歯及び口腔の健康づくりについて	40
歯に関するイベント・講座	8
食育について	27
食生活について	6
食に関するイベント・講座	24
施設の活用、拡充について	6
情報提供・啓発について	37
市の施策について(健康づくり、歯、食育以外)	32
その他	42
計	321

(1) 身体活動・運動について

- ・ラジオ体操が出来る環境を作ってほしい。外に出ることにより寝たきりにならない為の骨の強化になる。明るい気持ちを育てる。体をよく動かすことに怪我の予防になる。ラジオ体操がいたる所で出来るようにしてほしいです。出来ましたら天気が少しぐらい悪くても出来るようにしてほしいです。町内の緊張がほぐれ、治安が良くなり、引き込みも少なくなると思います。
- ・子どもが外で遊べる公園がほしい。しおさい公園のコートはいつもいっぱいです。
- ・一人でも気軽に参加できるスポーツの場所(機会)を増やしてほしい。
- ・安全な散歩コースが身近にあったらよいと思う。休憩場所もあるとよいです。
- ・高齢化に向けて、今からでも毎日少しずつストレッチ等、軽い筋トレも含めてやろうとは思っているものの、なかなか勝手な理由をつけて始められないし始めても続かないので、市主導で、健康体操などを10回コース位で、定期的に募集をかけてくれると助かります。よろしくお願いします。
- ・市が万歩計を貸し出して、その歩数によってポイントが貯まる、貯まったポイントを寄付できるようなくみがあれば嬉しいです。

(2) 休養・こころの健康づくりについて

- ・身体の“健康”は心の健康ありきだと思います。心が健康でないと食べ物の味や食べること、運動、になど気がまわりません。心の健康を自分で保てる子育てを推進することも重要だと思います。
- ・最近増えている摂食障害は食育では防ぐことはできません。世の中に食というものがあふれ、ストレスが子どもにもある社会、ストレスから拒食症、過食症などになります。性格により制限型の拒食症になる子、ストレスを食の快樂に変えてしまう過食症、これは食育ではどうにもなりません。私は子どもの健康には食育よりも、人間関係のことやインターネットやSNSの使い方、対応を学ぶことを先にすべきと思います。食にスポットをあてるよりもっと大切なことがあります。
- ・メンタルケアに不足を感じています。

(3) たばこについて

- ・私には喫煙習慣はありませんが、咳喘息でお店で苦しい事がありますので禁煙のお店が増えると嬉しいです。
- ・道路、コンビニ駐車場で喫煙の多さに迷惑しています。タバコの煙を吸っていると気持ちが悪くなります。近くのコンビニ駐車場で車のからぶかし、長時間エンジンをかけながらの駐車もなくなって欲しいです（特に夜）健康に害あり（ストレスがたまっています）
- ・歩きタバコをする人へ注意するよう、宣伝して頂けるとありがたいです。

(4) 健康管理（健康診査、検診等）について

- ・育児をしていると、自分自身の健康チェックは後回しになります。なぜなら、未就学の子どもを連れて病院に行きづらいからです。また、定期健診など行きたいですが、経済的に費用がかかりすぎてしまい、健康診断はもう10年も行っていません。子育て中のお母さんに対して、健康診断費用の補助があれば、とても助かります。集団健診はどうしても嫌で行けません。
- ・健診が近隣市境に近い病院で市内並みの受診料制があればいい。中心部の遠くまで行く必要がないから。
- ・男性の健康診断の補助券をもっと増やしてほしい。
- ・個人で人間ドックを受けているが（市立病院で受けている）市民に対しての補助があったらもっと受けやすいと思う。
- ・病院（通院）など医療費などその世帯収入にあわせて無料になるようにしてほしいです。小さな子ども（中学3年生までも）のいる家庭は、医療費が無料で心配なく病院に行けるようにしてください。病気であっても医療費を考え子どもを病院へつれていくことのできない親は（子どもも）かわいそうです。
- ・婦人科検診を毎年受けられるようにしてほしいです。

(5) 健康づくりに関するイベント・講座

- ・同世代の人と話したい。健康体、認知症防止、若い人に甘えない日常生活。市で場所を提供してほしい。現在暇な年寄りがたくさんいて、いき場がないやることがない老人（男女）日常を目にしている。これではいけないと思っています。テーマを決めて健康寿命をのばすこと。前むきに生きること諸々話し老人になっても切磋琢磨したい。

- ・地区ごとに運動できる施設を作って、エアロビ等の教室を開いてほしい。日中だけだと働いている者は全く利用できない。夜間21時22時までやっている施設が欲しい。働いて高い納税をしているのに、茅ヶ崎市はいいよと自慢できることが何もない。とても残念。転居して来たので痛感する。
- ・健康増進につながる様々な市の企画が平日、土曜の日中が多いので夜や日曜日なども行なっていただけると有難いです。広報を見て関心を持って仕事をしているので、参加できないことが多いので。
- ・マラソン大会などの大会を増やしてほしい。
- ・健康教室としてスポーツや料理の講座があるが、年齢制限がある場合、40～50代があてはまらなくて応募できないことが多いので、どこかに含めてほしい。また、人数制限もあるので、クラスを増やして機会が持てるようにしてほしい。
- ・人生100年に向かい地域の人達に対して年何回か時間を作って致したいと思っております。健康増進、歯と口腔、生き方、先生方をコミセン等での良いお話が聞きたいと思っております。

(6) 8020 運動、高齢の歯及び口腔について

- ・子育てを始めたファミリー向け食育、口腔ケアの講習会 シニア向けに食生活の大切さと口腔ケアの講習会をひらいてほしい。
- ・高齢者の歯科医療費をもっと安くして欲しい。

(7) 歯及び口腔の健康づくりについて

- ・歯科医には歯に困ってから行くイメージが強く困っていない時だからこそ通うべきという風潮をもっと浸透させたほうがいいと思う。歯科医側ももっとウエルカムな体制をつくるべき。
- ・虫歯予防でフッ素うがいを取り入れている小学校等あるようですが、茅ヶ崎でも取り入れて虫歯で困らない子ども達が増えると良い。
- ・歯周病が様々な疾患に影響することを、このアンケートで知った。歯科健診を怠っていたが今後は受診しようと思う。
- ・歯の定期検診は、若い頃からやっていたらよかったと反省。こういう広報をどんどん行って欲しい。
- ・通勤族なので地元とのかかわりは薄い方だと思います。歯の調子が悪く歯医者に行きたいのですが、歯医者はたくさんあるしどこがいいのかわからずまだ行けていません。良し悪しを公に示すのはできないと思いますが、選択の参考になるものがあればいいなと思います。
- ・歯ミガキの重要性を特に高齢の方にもっとアピールしてほしい！！

(8) 歯に関するイベント・講座

- ・1歳児の歯の健康講座で、歯みがきの指導がありましたが、もう少し個別に具体的なみがき方チェックや指導講座（1歳半くらいでもいいのかもしれませんが）があるとうれしいです。幼児（小学生でもいいですね）とパパの料理教室があるといいと思います。
- ・歯・口腔等セミナーがあれば参加してみたいです。
- ・歯を健康に保つための食事作り e t c の研修の機会を持てればよいと思う。

(9) 食育について

- ・未来を担う子どものために、幼児期からの食育は非常に大切だと思います。それから、幼児期と小学生の“外遊び”も心と体の健康のためと視力のためにも重要なことです。子どもたちを“外”で遊ばせて下さい。
- ・生産者と消費者の信頼を強く結び伝統食や文化の浸透、又学校給食の中で未来を担う子ども達が地元食材に親しむ機会が多くなる様になっていただけたらと想います。宜しくお願い致します。
- ・小、中学生の頃にしっかりやってあげて下さい。大人になってからでは遅いと思います。
- ・小学校の給食を試食したことがあります。薄味で栄養面でもしっかり考えて下さっているのも、中学校にも取り入れて欲しいです。健診の受診券や中3までの医療費の助成など、病院へすぐ受診できると助かりますし、制度を利用することによって健康増進につながると思うのでずっと続いて欲しいです。
- ・孫ができたらずひ家庭菜園で育てる所から食べる所までの過程をぜひ体験させて、将来の健康に繋げてあげようと考えています。茅ヶ崎に住んでいる特質を活かして地引網やつりもさせ、魚も野菜同様、命を獲る所からおいしくいただき、命の尊さ、自然維持して行く意味も含め食育できる事を考えています、もちろん健康増進の為、口の中のケアも子どもの頃から習慣にさせるつもりです。その前にまず自分の健康から…今以上に気をつけます。
- ・学校給食など、子どもたちの食育に力を入れてほしいと思います。昼食の時間をもっととってあげてほしいです。

(10) 食生活について

- ・幼い頃からの食習慣がとても大切と考えます。社会は子どもをあずけても母親に働くようしむけるけれど、小学校のうちはしっかり“子”を食事も含めて愛情豊かに育てるべきです。母親のがんばりどころです。それをささえる社会であってほしい。
- ・糖質を抑えた食品をもっと推して企業に伝わるようにしてほしい。このような食事のレシピなどもどこかに多く掲載すれば家で健康的な食生活を送る人が増えるのではないかと思います。
- ・便利な世の中、高齢の独居男性も近くのコンビニを利用すれば食の不自由さはないが、かたよりからくる病気になるのではないかと思います。概して、そのような方たちは健康への関心はあっても講習会などは行きたがらない。

(11) 食に関するイベント・講座

- ・子どもが野菜の美味しさや大切さが実感できるような行事の開催を増やしたり、食育の学校指導があると良い。
- ・市で募集している食育イベントなど（料理教室 e t c）少人数なので問いあわせてもすぐに満席なことが多い。
- ・健やかに年を重ねる為にはどれも大切と日々感じています。市での取り組みとして特に、食育（年齢に応じて特に）理想とする食材を使った献立や、健康増進（年齢に応じて特に）理想とする運動方法、メニューなどシリーズ化して一年を通して開催して頂けると参加しやすいと思います。
- ・子どもと参加できる食育イベントを、たくさんきかしてほしい。ぜひ参加したいです！！子どもが食へ興味をたくさんもてるようなイベントをおねがいします！

- ・ 男の料理教室の開催。簡単にできる料理教室の開催。
- ・ 食育の活動の中でも、是非「生活習慣予防のための料理教室」や「子どもまたは親子で参加できる料理教室」をやってほしいです。宜しくお願い致します。

(12) 施設の活用、拡充について

- ・ 近隣のコミュニティセンターや公民館等で参加しやすいプログラムがあると良い。
- ・ 市役所まで出向くことが不可能な高齢者が多い。自治会館などでやってみたりしてはどうか。多少は高齢者が行きやすいと思う。
- ・ 病気もなく元気に過ごしている 70 才以上の方々がいつでも立ち寄れてお茶が飲めて予約なしで使用できる公共の場所が地域にほしい。

(13) 情報提供・啓発について

- ・ 希望者には、メール等でイベント情報を配信して欲しいと思います。
- ・ インターネットの利用が出来ない人の為の情報を手に入れやすくして欲しい。
- ・ 食育、健康増進について、具体的施策、活動がよく見えません。もっと PR が必要だと思います。具体的活動には参加したいと思います。
- ・ 広報紙を通じて健康づくりの対応を積極的に行って広報して欲しい。
- ・ どこから情報を得るのか得られるのか分からない。
- ・ 茅ヶ崎市に引っ越してきておおよそ 3 年になります。地元でとれる食材に興味がありますが、観光客向けではない情報（野菜や海産物等、近くでとれるもの）をもっと知る機会があるとうれしいです。

(14) 市の施策について（健康づくり、歯、食育以外）

- ・ 雇用につなげて頂きたいこと。災害時の対応も取り入れてほしい。
- ・ 今は車運転、自転車、歩きも出来、外出の関心もありますが、自分で乗物が使用利用出来なくなった時、コミュニティバスの本数が増やしてほしいと思います。
- ・ 都内にある都道府県アンテナショップのように茅ヶ崎市内の物産（生鮮、加工品等）が一ヶ所で購入できるスポットがあれば良いと思います。
- ・ もっと集い等増やして欲しい。
- ・ 高齢になり、車の運転免許を返納したので、毎日の買物がとても不便になりました。神奈中バスが市内だけでも無料になるとか何か特典があると助かります。
- ・ 経済圏・生活圏は市内とは限らないので、もっと広域で考えて取り組んでもらえるとありがたい。

(15) その他

- ・ 今回、アンケートに答えることにより、興味を持ったり、意味を知るきっかけとなる事もあるので、逆に参考になると思いました。
- ・ 日常自分でもあまり気につけない事が多く参考になりました。病気をすると、国の損、自分も損ですので気をつけて元気で長生きしたいと思います。
- ・ このアンケート量が多く大変でした。

- ・日常自分でもあまり気につけない事が多く参考になりました。病気をすると、国の損、自分も損ですので気をつけて元気で長生きしたいと思います。
- ・21 時位まで開いている病院があるといい。眼科、皮膚科など。仕事でなかなか行けるタイミングがない。
- ・アンケートに参加できた事で、いろいろと参考になる事がいっぱいあって、これからも市の市民に対する数々の健康づくりに目を向けて頑張りたいと思います。

第3章 小中学生調査

第2次食育推進計画では、市内小学校1年生から中学校3年までを対象とした茅ヶ崎市「食育」に関するアンケート調査（平成24年）を実施し、策定時の現状値把握と目標値設定を行った。

本報告書において、第2次食育推進計画の達成目標となっている設問には、下のマークを標した。

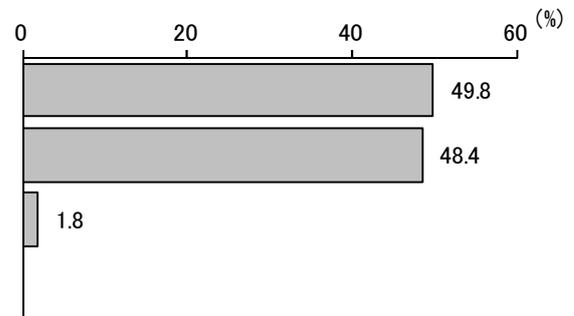
なお、健康増進計画（後期）と歯及び口腔の健康づくり推進計画では、小中学生を対象とする成果目標は設定していない。

★：第2次食育推進計画

1. 回答者の属性

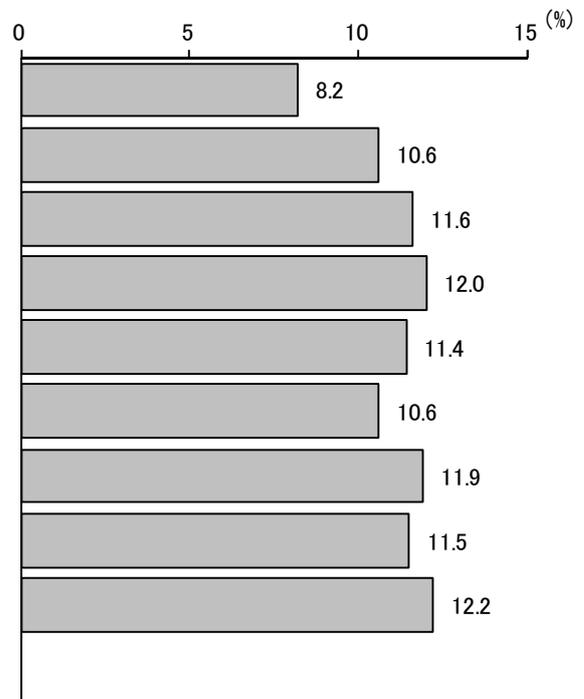
(1) 性別

	基数	構成比
男子	683	49.8%
女子	664	48.4%
無回答	24	1.8%
全 体	1,371	100.0%



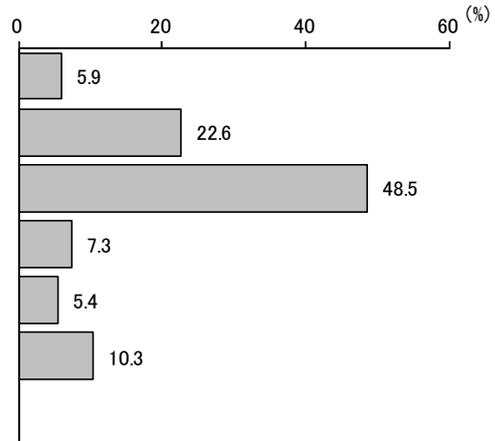
(2) 学年

	基数	構成比
小学1年生	113	8.2%
小学2年生	145	10.6%
小学3年生	159	11.6%
小学4年生	165	12.0%
小学5年生	156	11.4%
小学6年生	145	10.6%
中学1年生	163	11.9%
中学2年生	158	11.5%
中学3年生	167	12.2%
全 体	1,371	100.0%

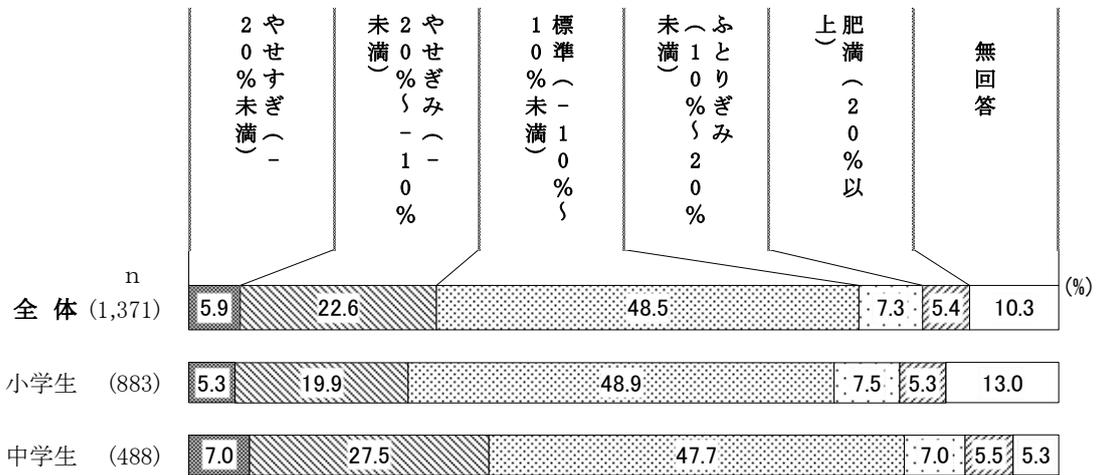


(3) 肥満度

	基数	構成比
やせすぎ(-20%未満)	81	5.9%
やせぎみ(-20%~-10%未満)	310	22.6%
標準(-10%~10%未満)	665	48.5%
ふとりぎみ(10%~20%未満)	100	7.3%
肥満(20%以上)	74	5.4%
無回答	141	10.3%
全体	1,371	100.0%



【小・中学生別】



(参考)「児童生徒の健康診断マニュアル(平成27年度改訂版)」における肥満度の算定方法

$$\text{肥満度(過体重度)}(\%) = (\text{実測体重(kg)} - \text{身長別標準体重(kg)}) / \text{身長別標準体重(kg)} \times 100$$

○ 身長別標準体重を求める計算式: $\text{身長別標準体重(kg)} = a \times \text{実測身長(cm)} - b$

年齢(歳)	男子の係数		年齢(歳)	女子の係数	
	a	b		a	b
6	0.461	32.382	6	0.458	32.079
7	0.513	38.876	7	0.508	38.367
8	0.592	48.804	8	0.561	45.006
9	0.687	61.390	9	0.652	56.992
10	0.752	70.461	10	0.730	68.091
11	0.782	75.106	11	0.803	78.846
12	0.783	75.642	12	0.796	76.934
13	0.815	81.348	13	0.655	54.234
14	0.832	83.695	14	0.594	43.264

○ 肥満度の区分は、次のとおり。

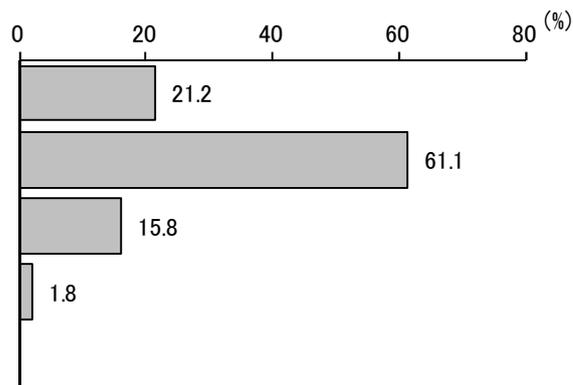
肥満度の区分	
1	やせすぎ(-20%未満)
2	やせぎみ(-20%~-10%未満)
3	標準(-10%~10%未満)
4	ふとりぎみ(10%~20%未満)
5	肥満(20%以上)

※「児童生徒の健康診断マニュアル」(平成27年3月財団法人日本学校保健会(文部科学省監修))の係数を利用して算出している。

例えば、中学2年生を対象とした場合、調査時点での年齢は13歳~14歳が混在すると考えられる。ここでは、便宜上13歳(その学年の4月1日時点の年齢)の係数を利用して算出している。

(4) 自分の体型の認知

	基数	構成比
ふとりぎみ	291	21.2%
ちょうどよい	838	61.1%
やせぎみ	217	15.8%
無回答	25	1.8%
全体	1,371	100.0%



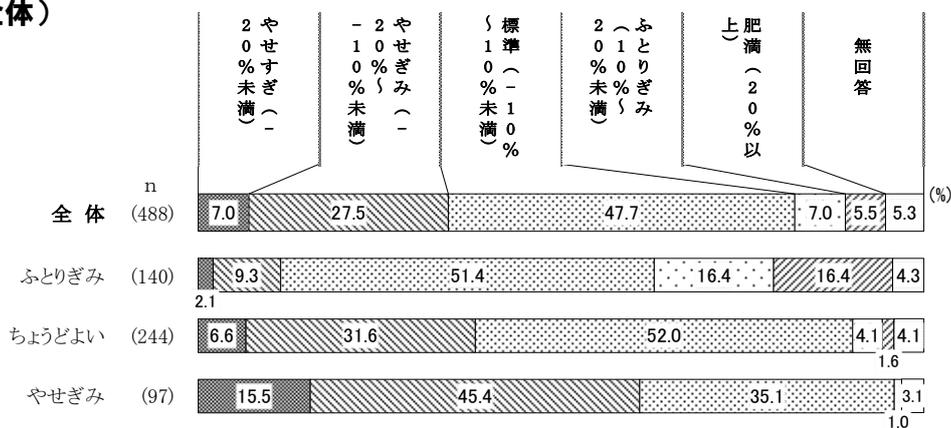
中学生の「自分の体型の認知」と「肥満度」との差について

肥満度の判定結果と、自分の体型の認知についてクロス集計をした結果を下のグラフに示す。

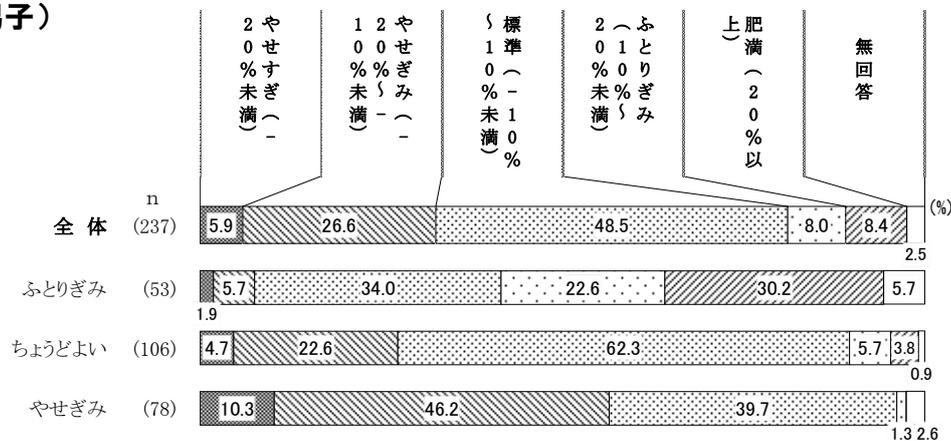
自分の体型は「ふとりぎみ」であると認知しているが肥満度は「標準」である人は5割半ば、自分の体型は「やせぎみ」であると認知しているが、肥満度は「標準」である人は3割半ばとなっている。

性別でみると、「ふとりぎみ」であると認知しているが肥満度は「標準」である人は、女子が男子よりも28.1ポイント高くなっている。一方、「やせぎみ」であると認知しているが肥満度は「標準」である人は、男性が女性よりも23.0ポイント高くなっており、男女で自分の体型に対する認知の傾向の違いがみられた。

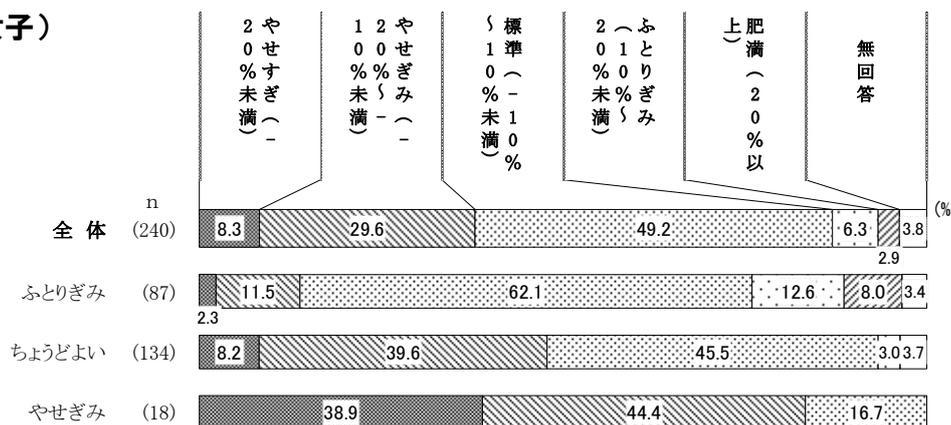
(中学生 全体)



(中学生 男子)

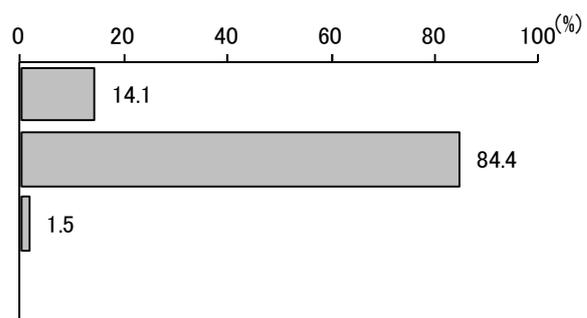


(中学生 女子)



(5) 祖父母との同居

	基数	構成比
暮らしている	193	14.1%
暮らしていない	1,157	84.4%
無回答	21	1.5%
全 体	1,371	100.0%

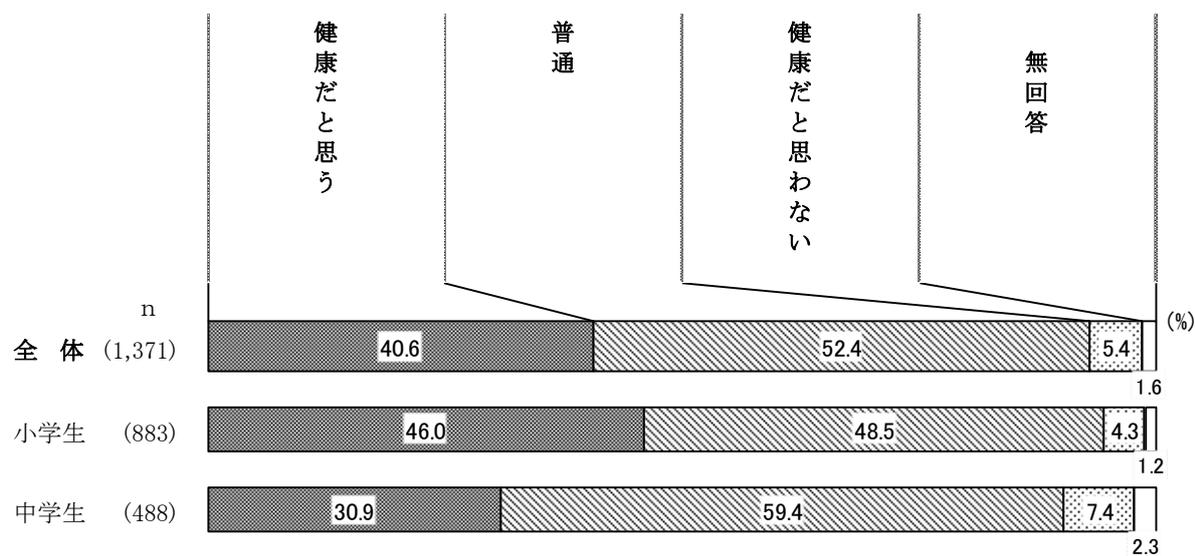


2. 調査結果の詳細

1 健康づくりについて

(1) 現在の健康状態の満足度

問1 あなたは自分のことをいま健康だと思えますか。(〇は1つまで)

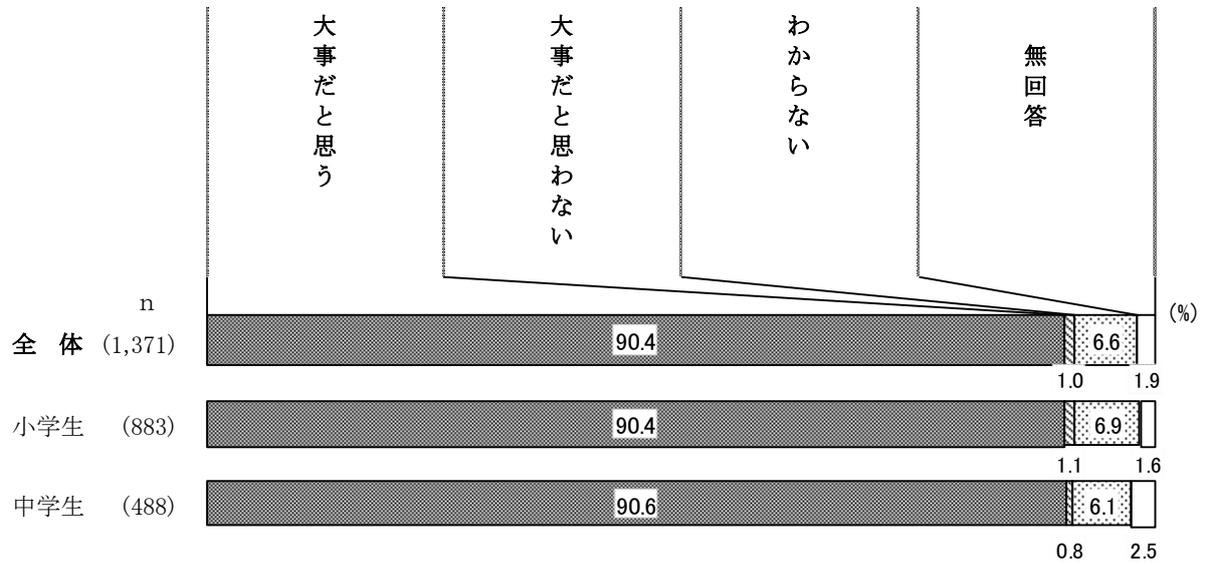


現在の健康状態の満足度は、「健康だと思える」が40.6%、「普通」が52.4%、「健康だと思わない」が5.4%となっている。

小学生の健康状態の満足度は、「普通」が48.5%、「健康だと思える」が46.0%となっており、中学生では、「普通」が59.4%、「健康だと思える」が30.9%となっている。

(2) 健康づくりの関心度

問2 あなたは健康づくりが大事だと思いますか。(〇は1つまで)

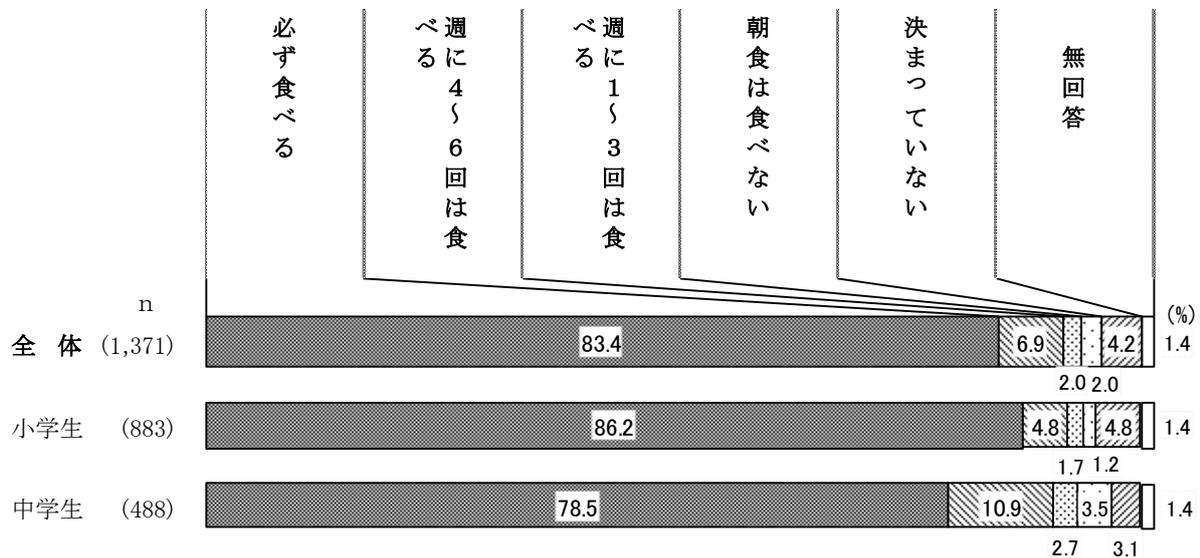


健康づくりの関心度は、「大事だと思う」が90.4%、「大事だと思わない」が1.0%となっている。小学生・中学生で大きな差異はなく、「大事だと思う」は小学生・中学生ともに9割と高くなっている。

2 食生活について

(1) 朝食の摂取頻度 ★

問3 あなたはふだん、朝ごはんを食べていますか。(〇は1つまで)



朝食の摂取頻度は、「必ず食べる」が83.4%で最も高くなっている。

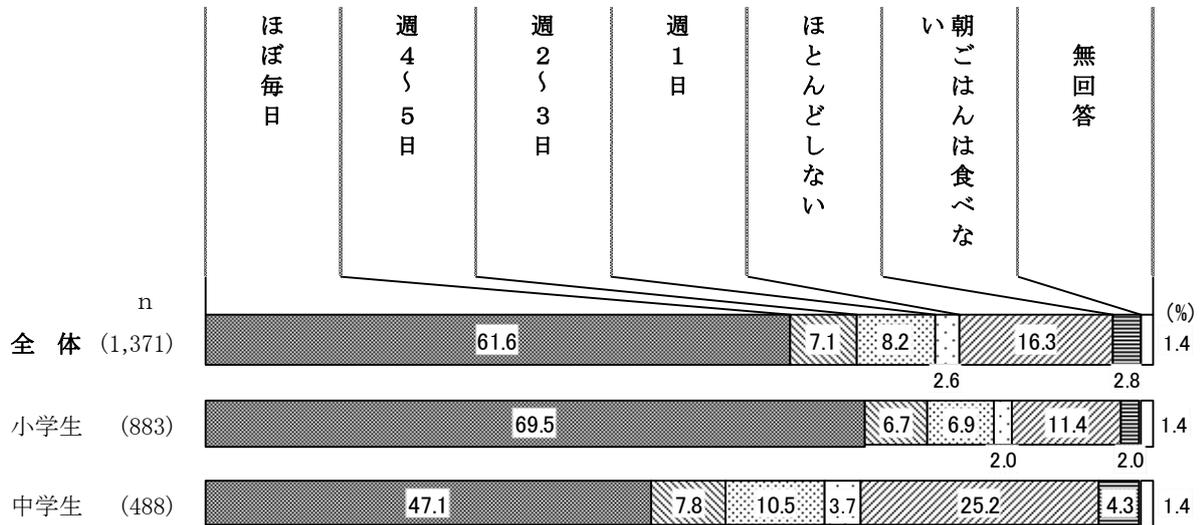
小学生の朝食の摂取頻度は、「必ず食べる」が86.2%で最も高く、そのほかの頻度は10%未満となっている。中学生は、「必ず食べる」が78.5%で最も高く、そのほかの頻度は約10%未満となっている。

★：第2次食育推進計画の達成目標にあわせた集計

(2) 家族と一緒に食事をする頻度

問4 あなたは家族のだれかとどれくらい一緒に食事をしますか。朝)ごはん・夕ごはんそれぞれについてお答えください。(〇はそれぞれ1つつ)

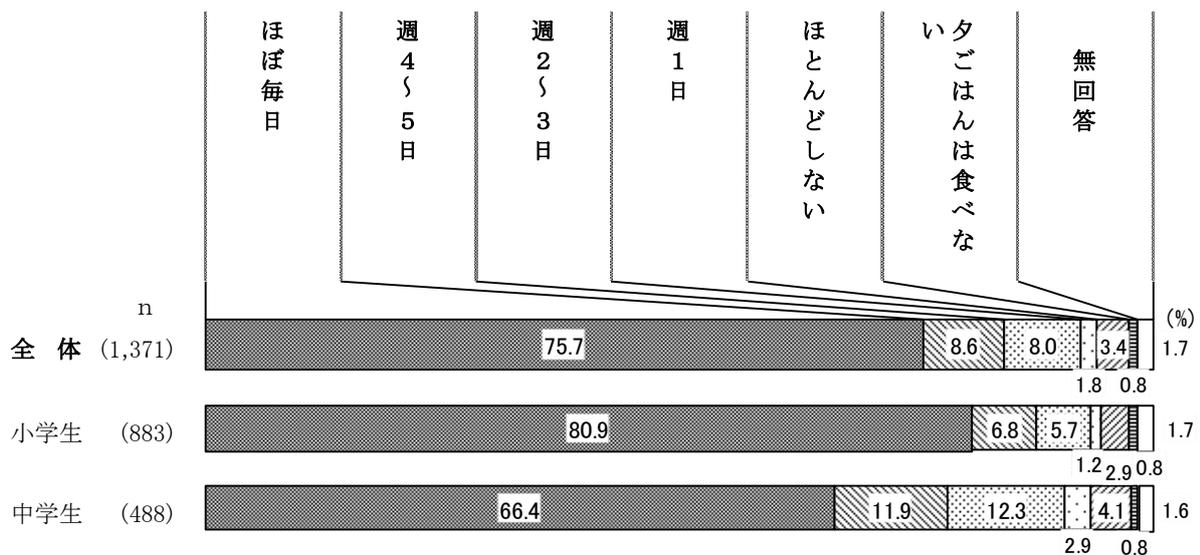
<朝ごはん>



朝食を家族と一緒に食事をする頻度は、「ほぼ毎日」が61.6%で最も高くなっている。一方、「ほとんどしない」は16.3%となっている。

小学生の家族と一緒に食事をする頻度<朝ごはん>は、「ほぼ毎日」が69.5%と最も高く、「ほとんどしない」は11.4%、中学生は、「ほぼ毎日」が47.1%、「ほとんどしない」が25.2%となっている。

<夕ごはん>

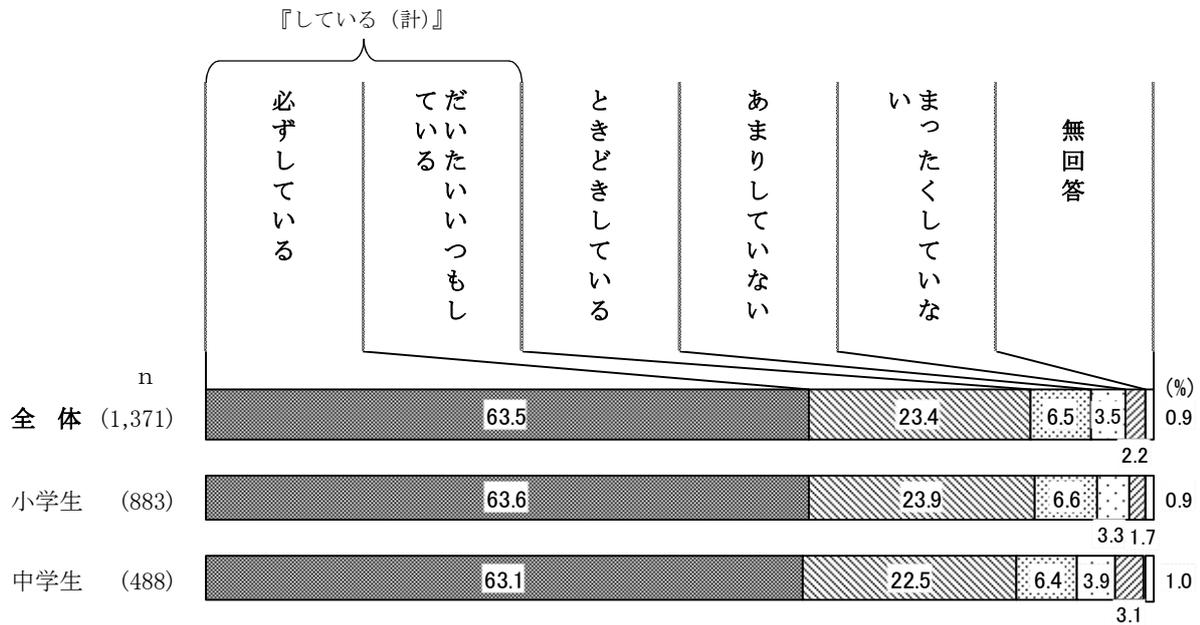


夕食を家族と一緒に食事をする頻度は、「ほぼ毎日」が75.7%で最も高く、次いで「週4~5日」が8.6%、「週2~3日」が8.0%となっている。

小学生の家族と一緒に食事をする頻度<夕ごはん>は、「ほぼ毎日」が80.9%と最も高く、そのほかは10%未満となっている。中学生は、「ほぼ毎日」が66.4%、「週2~3日」が12.3%、「週4~5日」が11.9%となっている。

(3) 食事のあいさつの状況★

問5 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つまで)



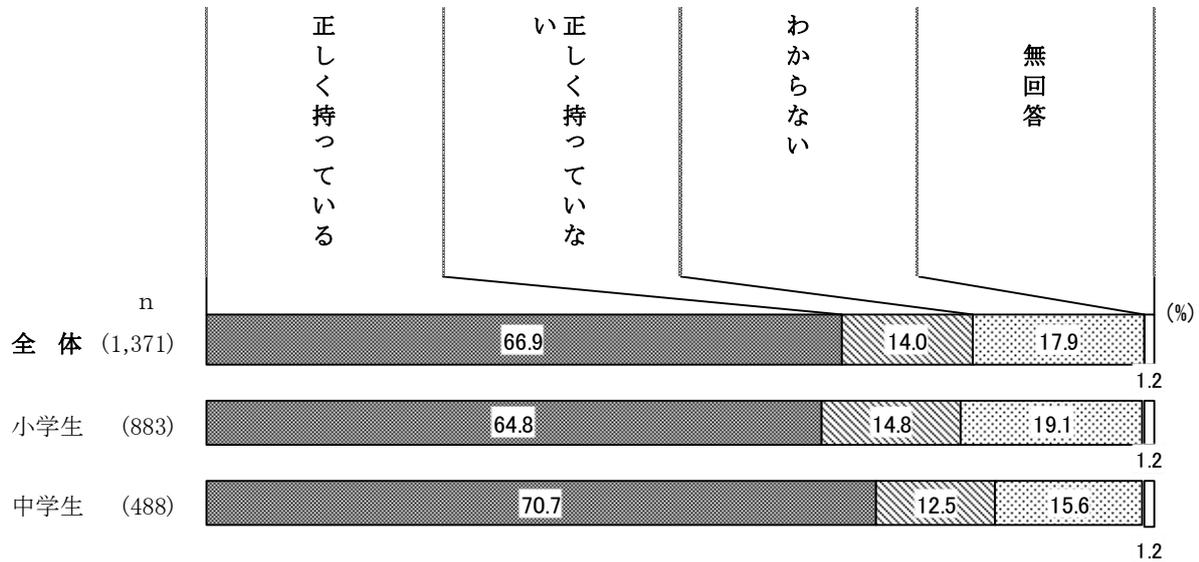
食事のあいさつの状況は、「必ずしている」が63.5%で最も高く、『している (計)』は86.9%と高くなっている。

小学生・中学生で大きな差異はなく、『している (計)』は小学生で87.5%、中学生で85.6%となっている。小学生の食事のあいさつ状況は、「必ずしている」が63.6%、「だいたいいつもしている」が23.9%、中学生は、「必ずしている」が63.1%、「だいたいいつもしている」が22.5%となっている。

★：第2次食育推進計画の達成目標にあわせた集計

(4) 箸の正しい持ち方・使い方について★

問6 あなたはおはしを正しく持ち、使えていると思いますか。(○は1つまで)



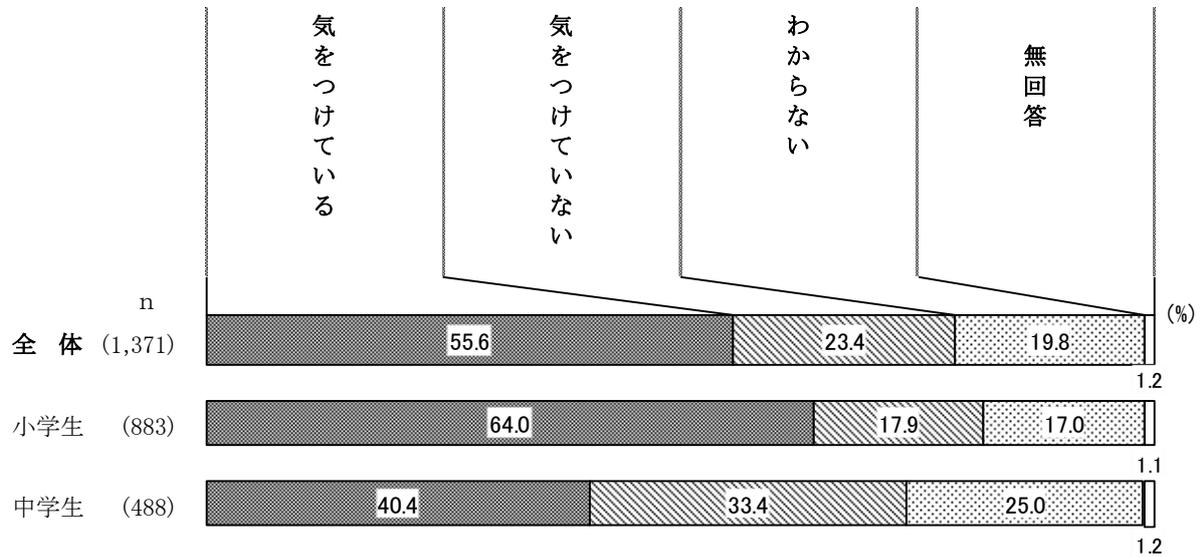
箸の正しい持ち方・使い方については、「正しく持っている」が 66.9%、「正しく持っていない」が 14.0%となっている。

箸の正しい持ち方・使い方については、「正しくもっている」が中学生で 70.7%、小学生で 64.8%となっている。

★：第2次食育推進計画の達成目標にあわせた集計

(5) 食事の時の咀嚼意識

問7 あなたはふだんの食事で、よく噛むように気をつけていますか。(〇は1つまで)

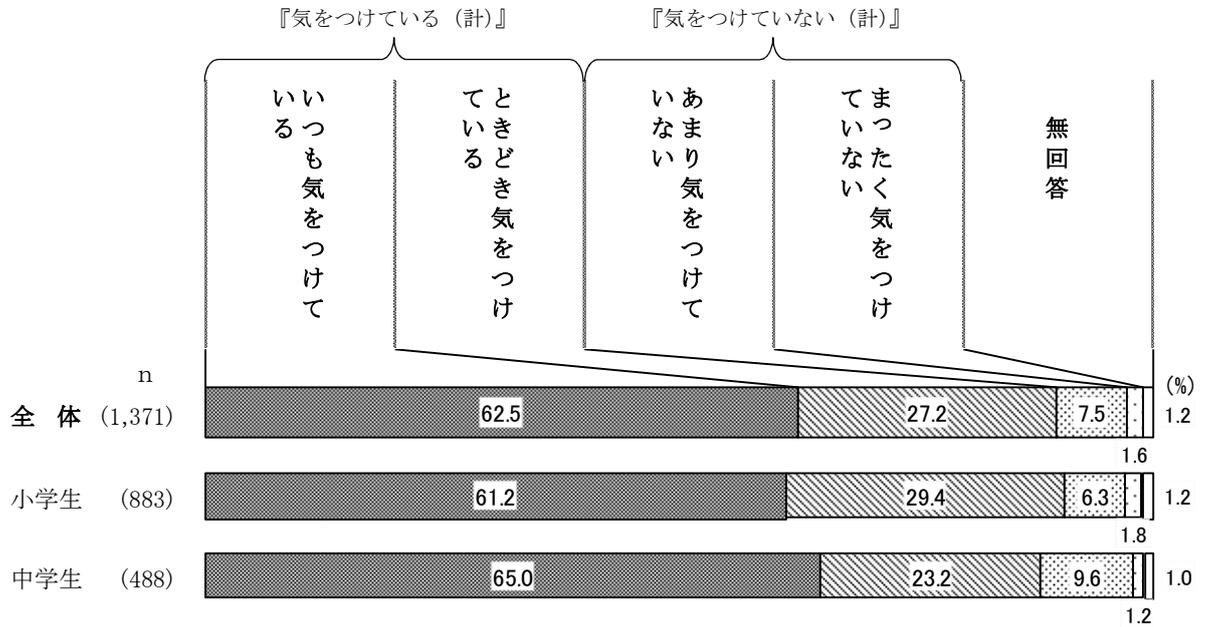


食事の時の咀嚼意識は、「気をつけている」が 55.6%、「気をつけていない」が 23.4%となっている。

食事の時の咀嚼意識は、小学生で「気をつけている」が 64.0%と高くなっている。中学生は「気をつけている」が 40.4%、「気をつけていない」が 33.4%となっている。

(6) 食材の無駄をなくす意識

問8 あなたはふだん、食べ残しがないように気をつけていますか。(〇は1つまで)

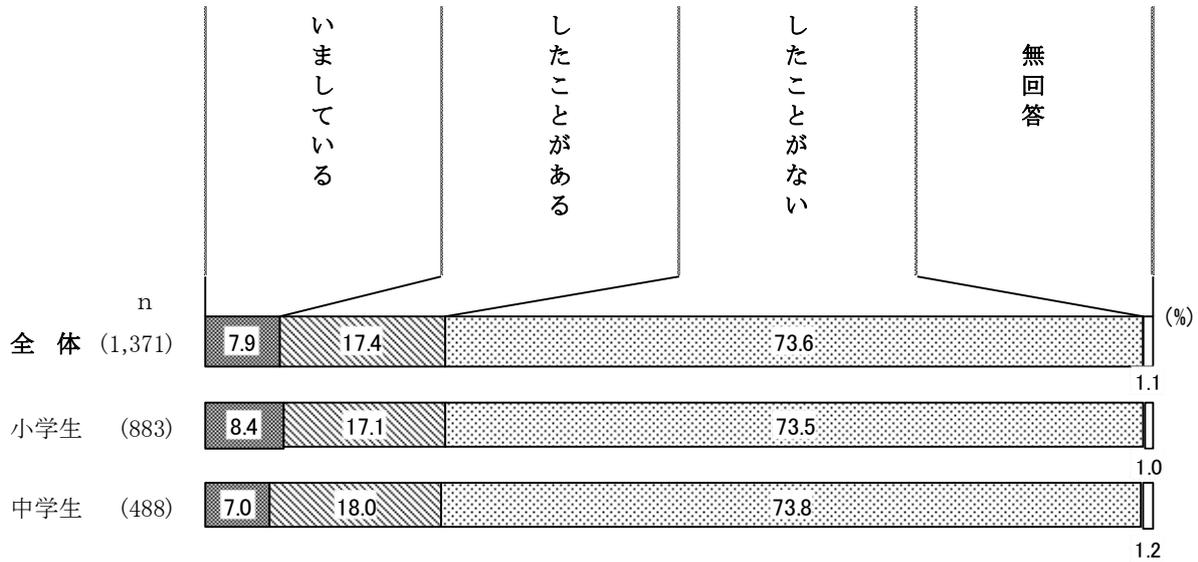


食材の無駄をなくす意識は、「いつも気をつけている」が62.5%で最も高く、『気をつけている (計)』が89.7%と高くなっている。一方、『気をつけていない (計)』は9.1%となっている。

食材の無駄をなくす意識は、小学生で「いつも気をつけている」が61.2%、次いで「ときどき気をつけている」が29.4%、中学生は「いつも気をつけている」が65.0%で最も高くなっている。

(7) 減量（ダイエット）の経験

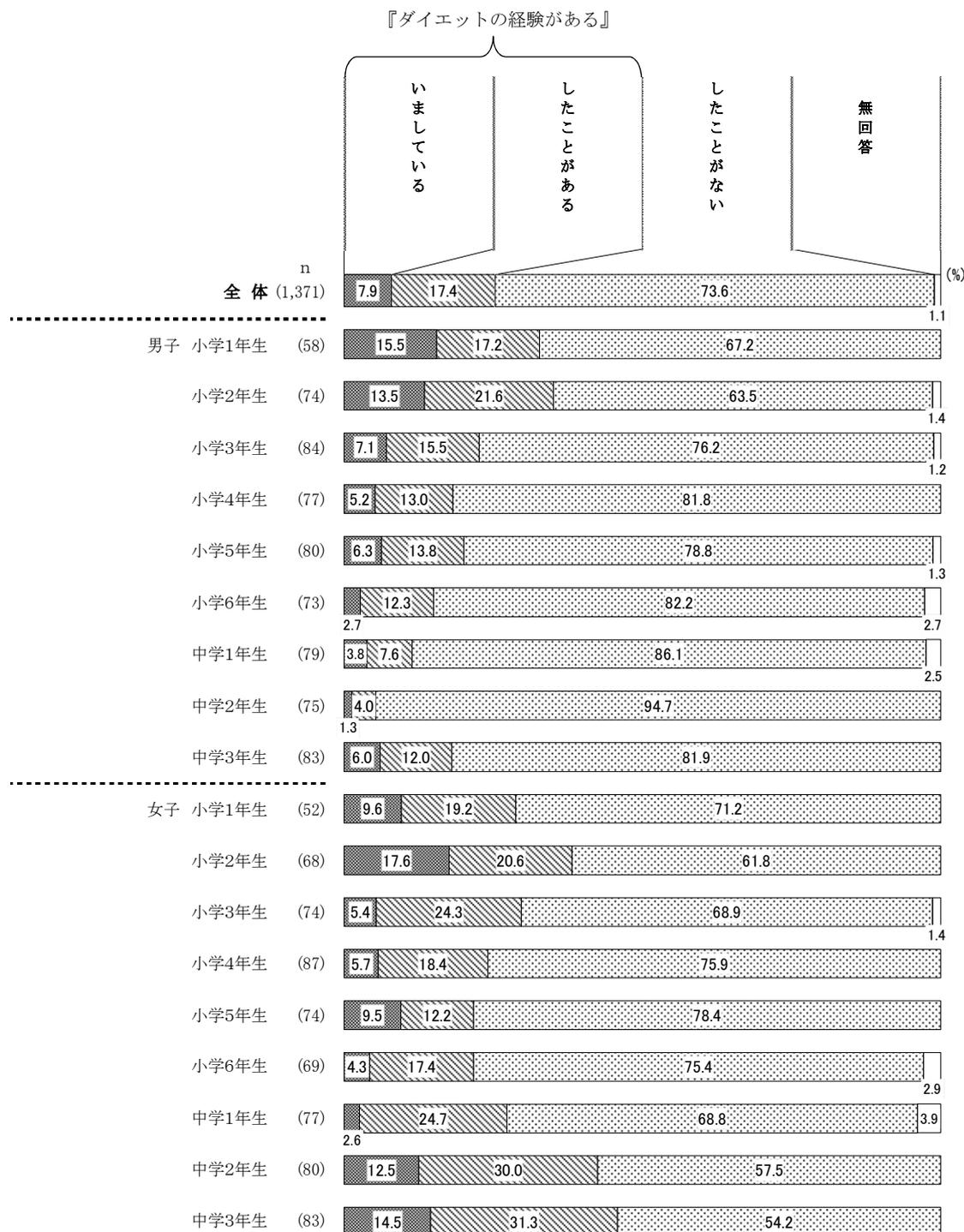
問9 あなたは減量（ダイエット）をしたことがありますか。（〇は1つまで）



減量（ダイエット）の経験は、「したことがない」が73.6%で最も高くなっているが、「いましている」が7.9%、「したことがある」が17.4%となっている。

小学生・中学生で大きな差異はなく、減量（ダイエット）の経験は、「したことがない」が小学生73.5%、中学生73.8%で最も高くなっており、そのほかは2割未満となっている。

【性・学年別】



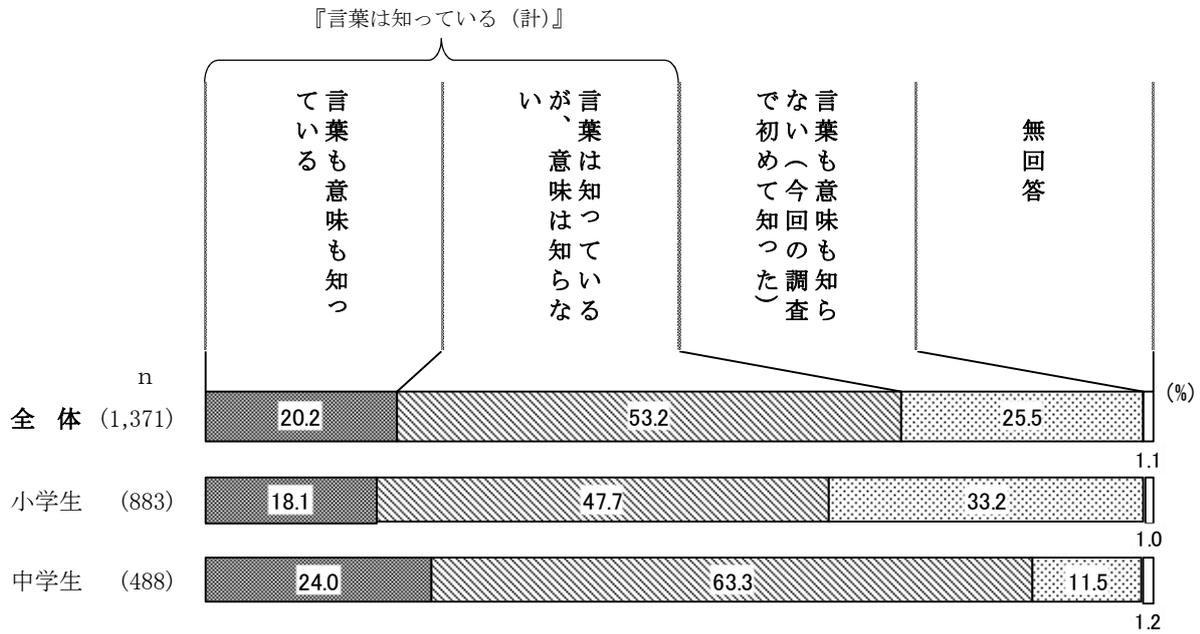
性・学年別でみると、「したことがない」がどの性・学年でも多い。

また、『ダイエット経験がある(計)』は、中学生では、女子2・3年生が4割以上、1年生が2割半ばであるのに対し、男子は全学年で2割以下と低くなっている。

小学生では、男子1・2年生と女子2年生で3割以上、女子の1・3年生も約3割と低学年で高くなっている。

(8) 「食育」ということばの認知状況

問 10 あなたは「食育」という言葉やその意味を知っていますか。(〇は1つまで)

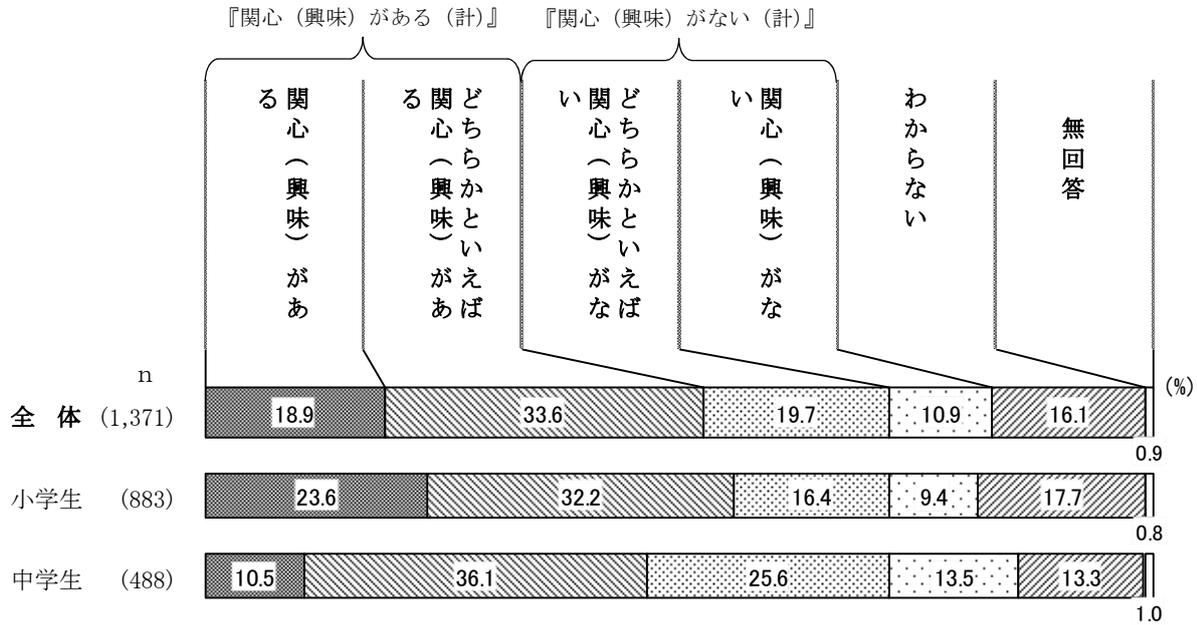


「食育」ということばの認知状況は、『言葉は知っている (計)』が 73.4%で高くなっている。一方、「言葉も意味も知らない (今回の調査で初めて知った)」は 25.5%となっている。

小学生の「食育」ということばの認知状況は、「言葉は知っているが、意味は知らない」が 47.7%、「言葉も意味も知らない (今回の調査で初めて知った)」が 33.2%、中学生は「言葉は知っているが意味は知らない」が 63.3%で最も高くなっている。

(9) 「食育」への関心度

問 11 あなたは「食育」に関心（興味）がありますか。（○は1つまで）

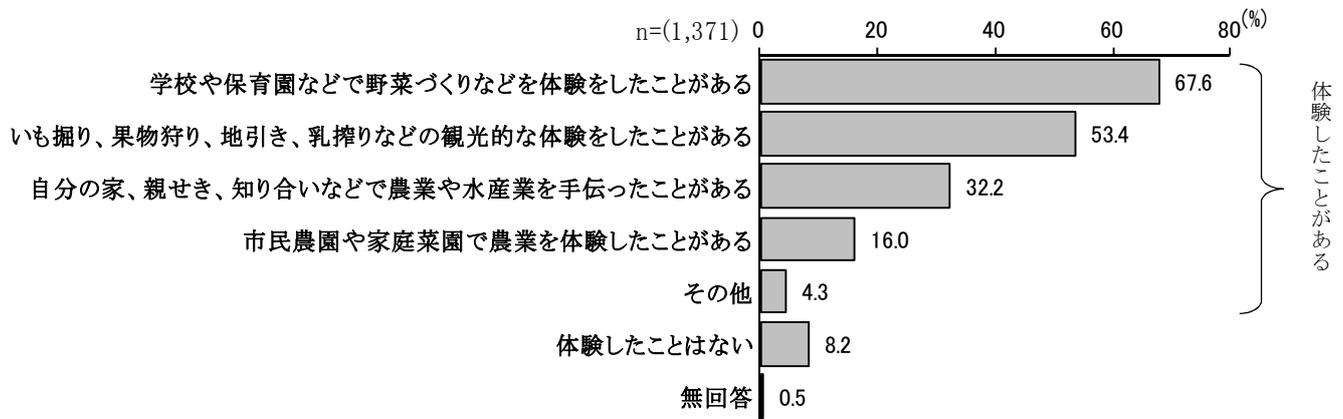


「食育」への関心度は、『関心（興味）がある（計）』が 52.5%、『関心（興味）がない（計）』が 30.6% となっている。

小学生の「食育」への関心度は、『関心（興味）がある（計）』が 55.8%、中学生は『関心（興味）がある（計）』が 46.6%となっている。

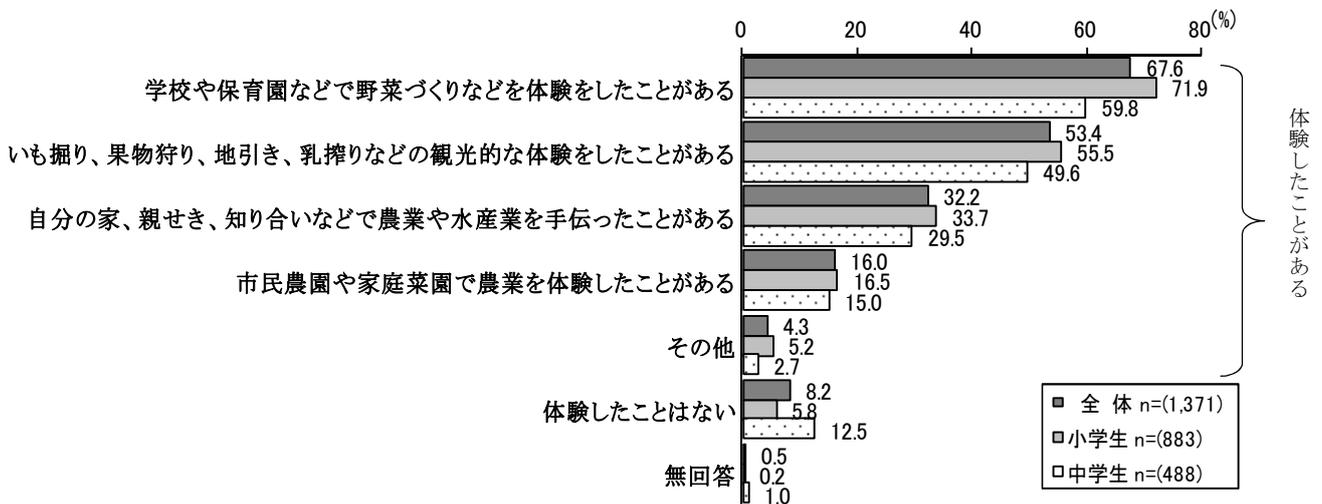
(10) 農業（田や畑で米や野菜などを作る）や水産業（魚や貝などをとる）の作業体験の有無

問 12 あなたは、農業（田や畑でコメや野菜などを作る）や水産業（魚や貝などをとる）の体験をしたことがありますか。（○はいくつでも）



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）の作業体験の有無について『体験したことがある』が 91.3%と高くなっている。「学校や保育園などで野菜づくりなどを体験をしたことがある」が 67.6%で最も高く、次いで「いも掘り、果物狩り、地引き、乳搾りなどの観光的な体験をしたことがある」が 53.4%、「自分の家、親せき、知り合いなどで農業や水産業を手伝ったことがある」が 32.2%となっている。

【小・中学生別】★

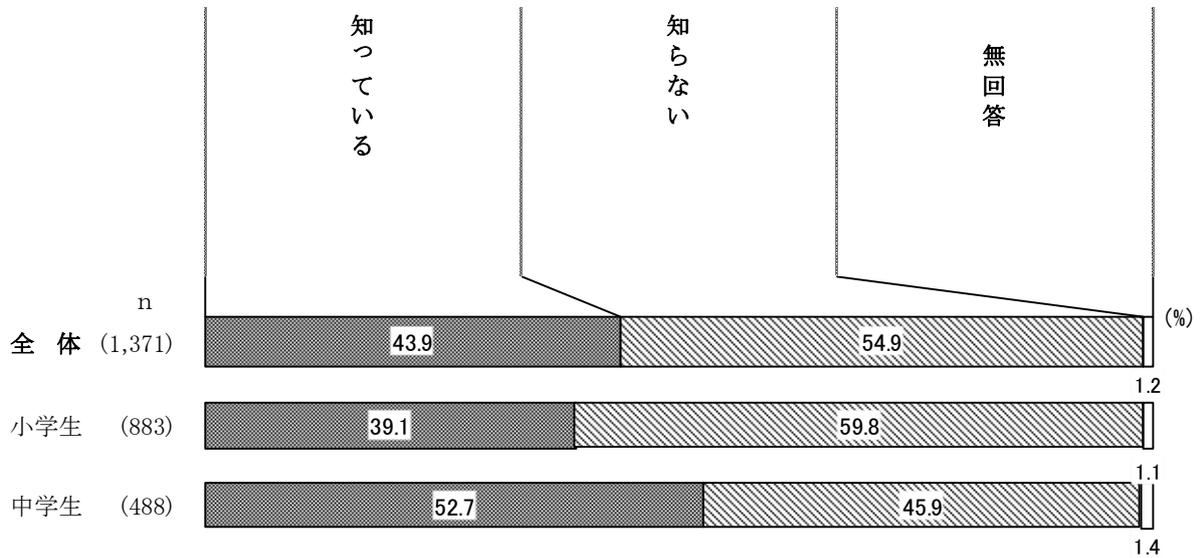


農業（田や畑でコメや野菜などを作る）や水産業（魚や貝などをとる）の作業体験について『体験したことがある』が小学生で 94.0%、中学生で 86.5%と高くなっている。「学校や保育園などで野菜づくりなどを体験したことがある」が、小学生 71.9%、中学生 59.8%と最も高く、次いで「いも掘り、果物狩り、地引き、乳搾りなどの観光的な体験をしたことがある」が小学生 55.5%、中学生 49.6%となっている。

★：第2次食育推進計画の達成目標にあわせた集計

(11) 茅ヶ崎でとれる食材の認知度

問 13 あなたは茅ヶ崎でとれる野菜・果物や海産物などの食材を知っていますか。
 (○は1つまで)



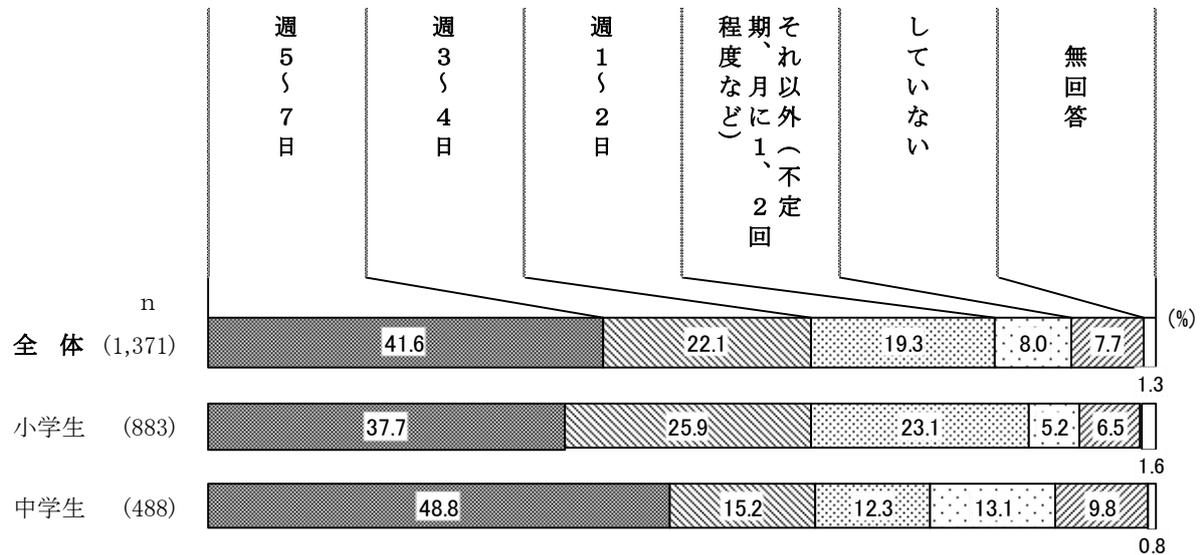
茅ヶ崎でとれる食材の認知度は、「知っている」が43.9%、「知らない」が54.9%となっている。
 小学生の茅ヶ崎でとれる食材の認知度は、「知らない」が59.8%と高く、中学生は「知っている」が52.7%、「知らない」が45.9%となっている。

3 身体活動・運動について

(1) 運動の有無と頻度

問 14 週にどれくらい運動をしていますか。(○は1つまで)

(ここでの運動とは、学校の授業以外の部活やスポーツクラブでのスポーツや体を使った遊びの事をいいます。)



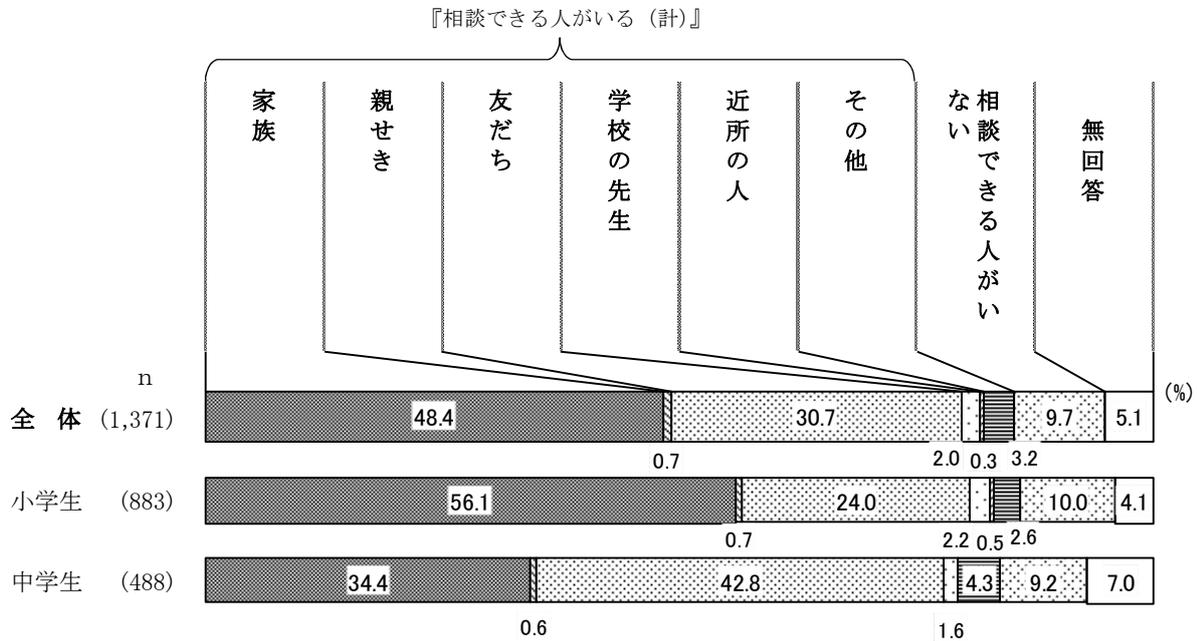
運動の有無と頻度は、「週5〜7日」が41.6%で最も高く、次いで「週3〜4日」が22.1%、「週1〜2日」が19.3%となっている。一方、「していない」は7.7%となっている。

小学生の身体活動・運動については、「週5〜7日」が37.7%、「週3〜4日」が25.9%、「週1〜2日」が23.1%、中学生は、「週5〜7日」が48.8%で最も高く、そのほかは2割未満となっている。

4 休養・こころの健康づくりについて

(1) 悩みやストレスを相談できる人の有無

問 15 あなたは悩みやストレスを相談できる人がいますか。(○は1つまで)



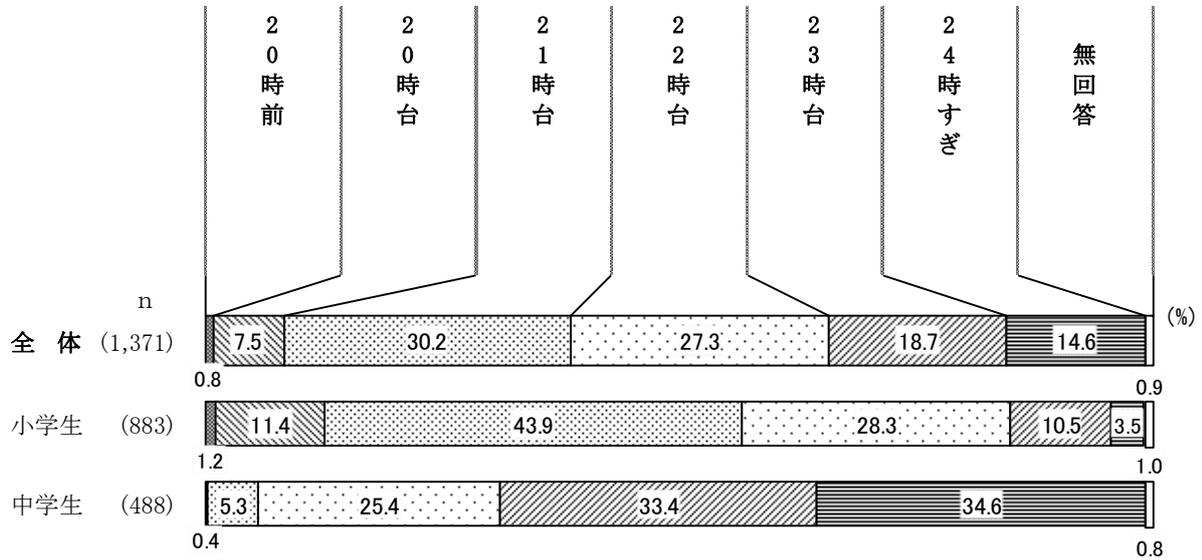
悩みやストレスを相談できる人の有無は、「家族」が48.4%で最も高く、次いで「友だち」が30.7%となっており、『相談できる人がいる (計)』は85.3%と高くなっている。一方、「相談できる人がいない」は9.7%となっている。

小学生の悩みやストレスを相談できる人の有無は、「家族」が56.1%で最も高く、中学生は、「友達」が42.8%、「家族」が34.4%となっている。

(2) 就寝時間・起床時間・睡眠時間

問 16 あなたの、平日の「寝る時間」と「起きる時間」を教えてください。(数字を記入)

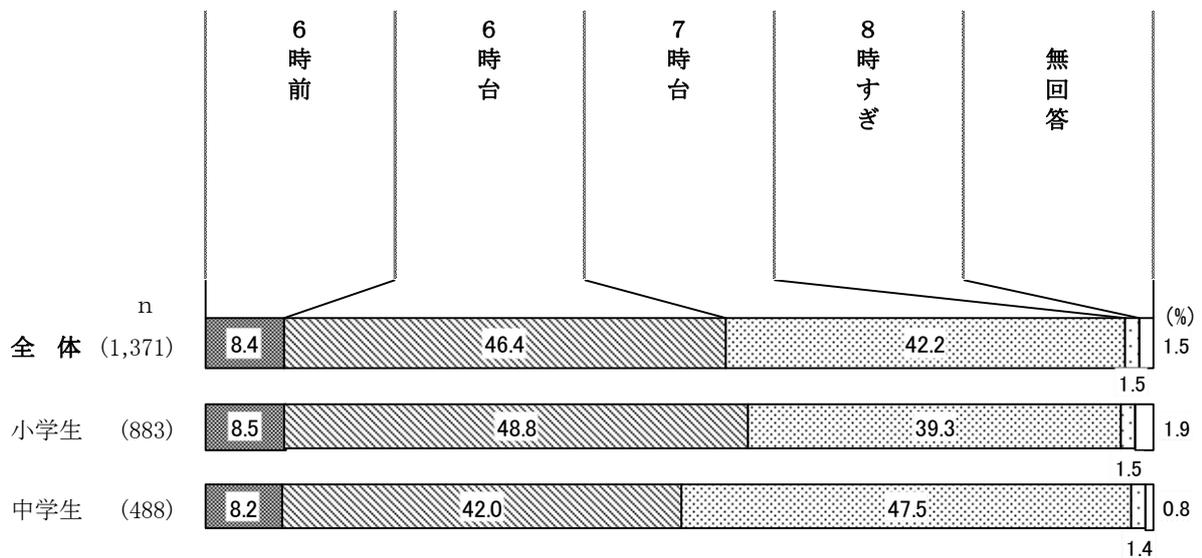
<就寝時間>



就寝時間は、「21時台」が30.2%で最も高く、次いで「22時台」が27.3%となっている。

小学生の就寝時間は、「21時台」が43.9%と最も高く、次いで「22時台」が28.3%、中学生は「24時すぎ」が34.6%、「23時台」が33.4%、「22時台」が25.4%となっている。

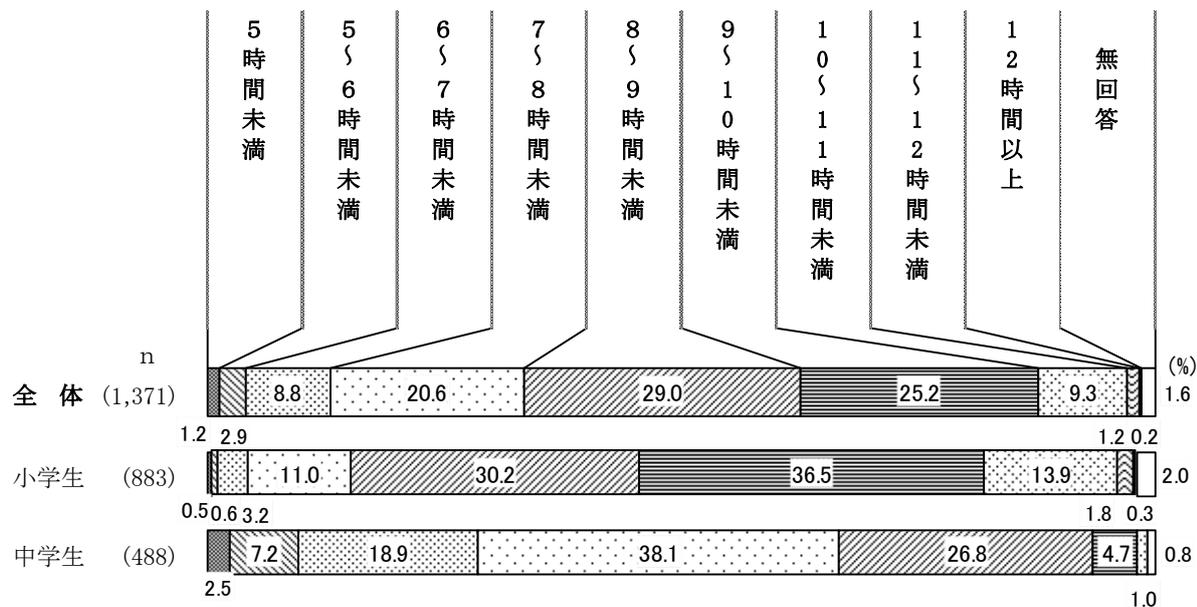
<起床時間>



起床時間は、「6時台」が46.4%で最も高く、次いで「7時台」が42.2%となっている。

小学生の起床時間は、「6時台」が48.8%、「7時台」が39.3%、中学生は、「7時台」が47.5%、「6時台」が42.0%となっている。

<睡眠時間>

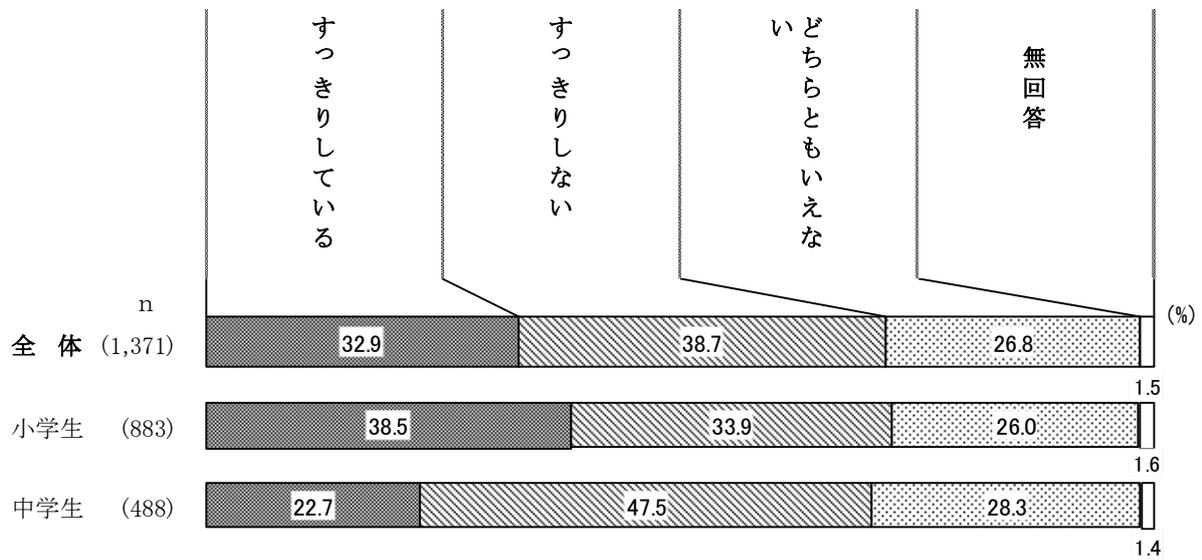


睡眠時間は、「8～9時間未満」が29.0%で最も高く、次いで「9～10時間未満」が25.2%、「7～8時間」が20.6%となっている。

小学生の睡眠時間は、「9～10時間未満」が36.5%、「8～9時間未満」が30.2%、「7～8時間未満」と「10～11時間未満」は1割以上、そのほかは1割未満、中学生は「7～8時間未満」が38.1%、「8～9時間未満」が26.8%、「6～7時間未満」が18.9%、そのほかは1割未満となっている。

(3) 起床時の実感

問 17 あなたはふだん、朝、目覚めたとき、すっきりしていますか。(○は1つまで)



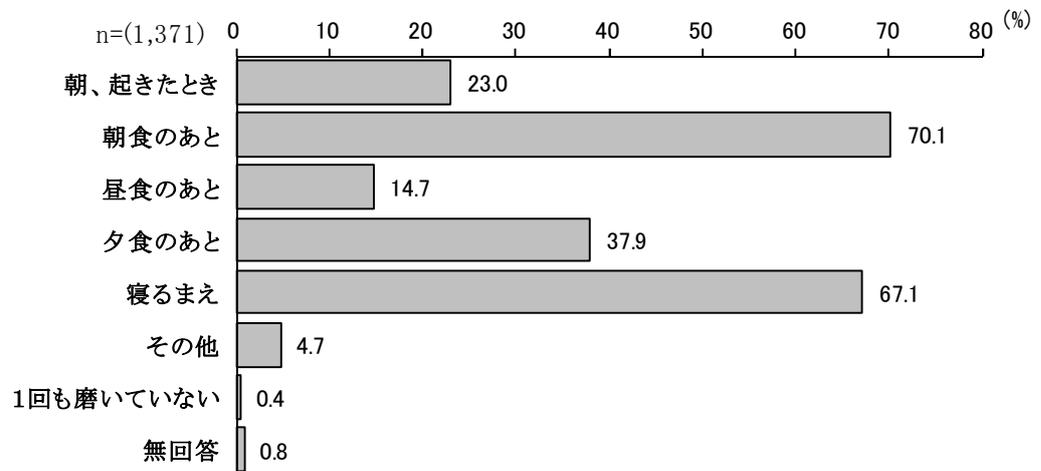
起床時の実感は、「すっきりしている」が32.9%、「すっきりしない」が38.7%となっている。また、「どちらともいえない」は26.8%となっている。

小学生の起床時の実感は、「すっきりしている」が38.5%、「すっきりしない」が33.9%、中学生は「すっきりしない」が47.5%でやや高く、次いで「どちらともいえない」が28.3%、「すっきりしている」が22.7%となっている。

5 歯・口の健康について

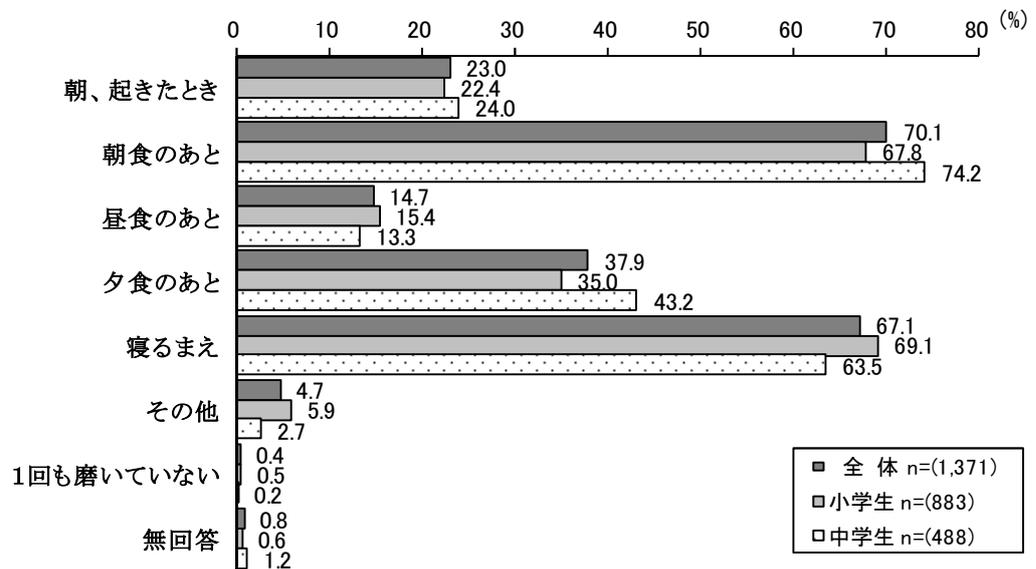
(1) 歯みがきの状況について

問 18 あなたは家で1日のうちにいつ歯を磨きますか。(〇はいくつでも)



歯みがきの状況については、「朝食のあと」が70.1%で最も高く、次いで「寝るまえ」が67.1%となっている。

【小・中学生別】



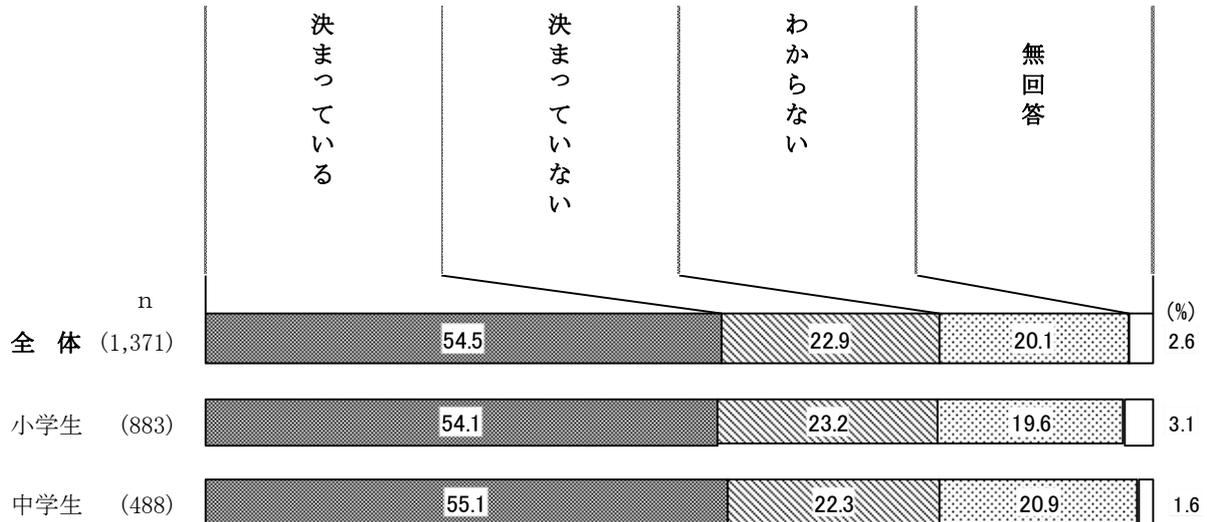
小学生の歯みがきの状況については、「寝るまえ」が69.1%、「朝食のあと」が67.8%、中学生は、「朝食のあと」が74.2%で最も高く、「寝るまえ」は63.5%となっている。

6 健康管理について

(1) かかりつけ医・歯科医の有無

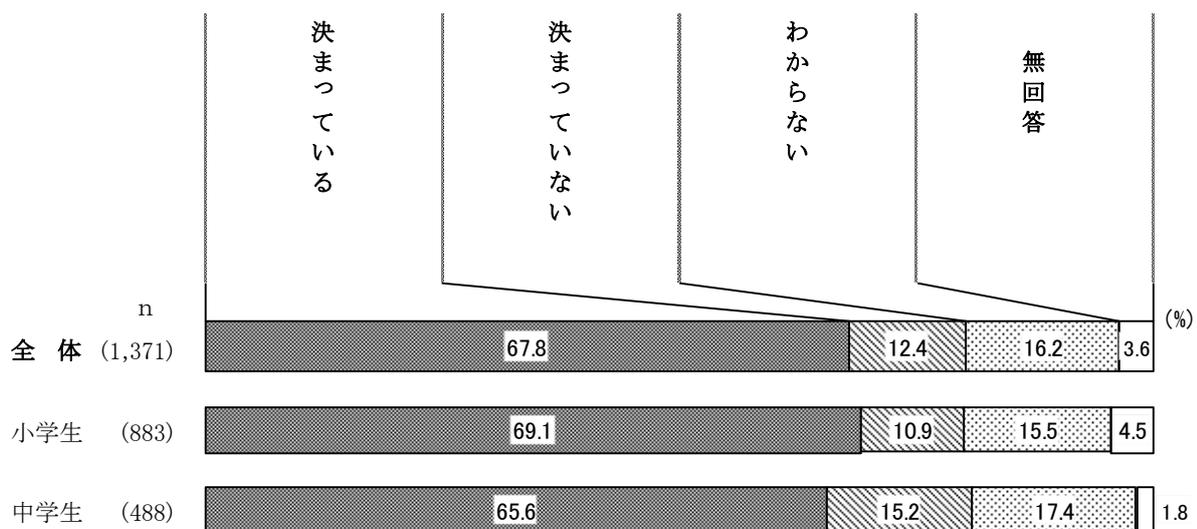
問 19 あなたはいつも行くお医者さんや歯医者さんが決まっていますか。
 (○はそれぞれ1つずつ)

<お医者さん>



かかりつけ医の有無は、「決まっている」が54.5%、「決まっていない」が22.9%となっている。
 小学生・中学生で大きな差異はなく、かかりつけのお医者さんは、小学生で「決まっている」が54.1%、
 中学生で55.1%となっている。「決まっていない」は小学生で23.2%、中学生22.3%となっている。

<歯医者さん>



かかりつけ歯科医の有無は、「決まっている」が67.8%、「決まっていない」が12.4%となっている。
 かかりつけの歯医者さんは、「決まっている」は小学生で69.1%、中学生で65.6%となっている。

資料 1 調査票

茅ヶ崎市「食育・健康づくり」に関するアンケート調査

(15歳以上用)

アンケート調査協力をお願い

茅ヶ崎市では、平成26年度に「ちがさき食育プラン」(第2次茅ヶ崎市食育推進計画)、平成29年度に「ちがさき健康歯っぴい計画」(茅ヶ崎市健康増進計画後期、茅ヶ崎市歯及び口腔の健康づくり推進計画)を策定し、市民のみなさまとともに食育や健康づくりの推進に取り組んでいるところです。

今後さらに市民のみなさまの生涯にわたる健康の維持増進に向けた取組を着実に進めるため、令和3年度から13年度では、3つの計画を一体的に策定する予定です。

本調査は、3つの計画の策定にあたり、市民のみなさまの食育や健康に関する意識や取組等についてお伺いし、計画策定の基礎資料とすることを目的に実施するものです。市内にお住まいの15歳以上の方の中から、5,500人を無作為に抽出し、調査票をお送りしています。

つきましては、大変お忙しいところお手数ではございますが、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申し上げます。

※このアンケートでは、個人が特定できるような情報は収集いたしません。また、結果は調査の目的以外に使用することはありません。

令和元年11月

茅ヶ崎市長 佐藤 光

ご記入にあたって

1. 質問には、必ず本人(封筒の宛名の方)がお答えください。
2. この調査にお名前を記入する必要はありません。アンケートの内容は統計的に処理され、特定の個人が識別できる情報として公表されることはありません。日ごろご自身が考えていること、または行っていることにお答えください。
3. 回答は、質問により、1つだけ選ぶもの、または複数選ぶものがあります。当てはまる項目の番号を○印で囲んでください。
4. 質問の中には、選択した番号により、次の質問につながるものがありますので、ご注意ください。
5. 回答が「その他」の場合には、()内に具体的な内容をご記入ください。
6. ご記入いただいた調査票は、同封の返信用封筒(切手不要)に入れ、12月6日(金)までにご返送ください。
7. この調査に関するご質問やご意見などがございましたら、下記にお問い合わせください。

< 問い合わせ先 >

茅ヶ崎市保健所 健康増進課 健康づくり担当

〒253-8660 茅ヶ崎市茅ヶ崎一丁目8番7号

電話：0467-38-3331

FAX：0467-38-3332

【健康づくりについて】

問1 あなたは現在の健康状態に満足していますか。(〇は1つまで)

- | | |
|---------|---------|
| 1. 大変満足 | 4. 不満 |
| 2. 満足 | 5. 大変不満 |
| 3. 普通 | |

問2 あなたは健康づくりに関心がありますか。(〇は1つまで)

- | | |
|-------------|--------------|
| 1. とても関心がある | 3. あまり関心はない |
| 2. 関心がある | 4. まったく関心はない |

問3 健康づくりについて、実践していることはなんですか。(〇はいくつでも)

- | |
|-------------------------------------------|
| 1. 食事・栄養に気をつける |
| 2. なるべく体を動かしたり、運動したりする |
| 3. 休養や睡眠を十分にとる |
| 4. ストレスをためない |
| 5. お酒やたばこを控える |
| 6. 規則正しい生活を送る |
| 7. 定期的に健康診査を受ける |
| 8. 体重や血圧などを日ごろからチェックする |
| 9. 歯と口腔の健康に気をつける |
| 10. 地域活動や趣味などのサークルに参加し、人との交流や外出を増やすよう心がける |
| 11. その他 () |
| 12. 特になし |

【食生活について】

問4 あなたは普段、朝食を食べていますか。(〇は1つまで)

- | | |
|---------------|------------|
| 1. 必ず食べる | 4. 朝食は食べない |
| 2. 週に4～6回は食べる | 5. 決まっていない |
| 3. 週に1～3回は食べる | |

問5 あなたは、1日2回以上主食・主菜・副菜の3つ全てを組み合わせた食事をしていますか。
(〇は1つまで)

- | | |
|--------------|--------------|
| 1. ほとんど毎日食べる | 3. 週に2～3日食べる |
| 2. 週に4～5日食べる | 4. ほとんど食べない |

※主食：米、パン、めん類などの穀類。

主菜：魚や肉、卵、大豆製品などを主な材料とした料理。

副菜：数種類の野菜やいも類、海藻、きのこなどを主な材料とした料理。

問6 あなたは飲食店、レストラン、食品売り場などで食品や料理の栄養成分の表示（カロリーや塩分など）を参考にしてメニューを選びますか。（○は1つまで）

- | | | |
|---------------|--------------|---------------|
| 1. いつも参考にして選ぶ | 2. 時々参考にして選ぶ | 3. ほとんど参考にしない |
|---------------|--------------|---------------|

問7 あなたは家族とどれくらい一緒に食事をしますか。朝食・夕食それぞれについてお答えください。（○はそれぞれ1つずつ）

<朝食>

- | | | |
|----------|----------|------------|
| 1. ほぼ毎日 | 3. 週2～3日 | 5. ほとんどしない |
| 2. 週4～5日 | 4. 週1日 | 6. 朝食は食べない |

<夕食>

- | | | |
|----------|----------|------------|
| 1. ほぼ毎日 | 3. 週2～3日 | 5. ほとんどしない |
| 2. 週4～5日 | 4. 週1日 | 6. 夕食は食べない |

問8 あなたは、普段の食事で、よく噛んで食べていますか。（○は1つまで）

- | | |
|---------------|----------------|
| 1. よく噛んで食べている | 2. よく噛んで食べていない |
|---------------|----------------|

問9 あなたができる料理を次の中から選んでください。ただし、インスタント食品ではなく、自分で料理する場合は、また、「1」～「9」以外でできる料理がある場合は、「11その他」に6つ以内でご記入ください。（○はいくつでも）

- | | | | |
|----------|---------------|---------|----------|
| 1. 目玉焼き | 4. 味噌汁 | 7. 焼き魚 | 10. 特にない |
| 2. カレー | 5. おひたし | 8. 煮魚 | |
| 3. ハンバーグ | 6. 野菜いため | 9. 茶碗蒸し | |
| 11. その他 | (/ / / / /) | | |

問10 あなたは普段、食材の無駄を減らしたり、買いすぎ・作りすぎに注意したり、食べ残しがないように気をつけていますか。（○は1つまで）

- | | |
|---------------|-----------------|
| 1. いつも気をつけている | 3. あまり気をつけていない |
| 2. 時々気をつけている | 4. まったく気をつけていない |

問11 あなたは「食育」という言葉やその意味を知っていますか。（○は1つまで）

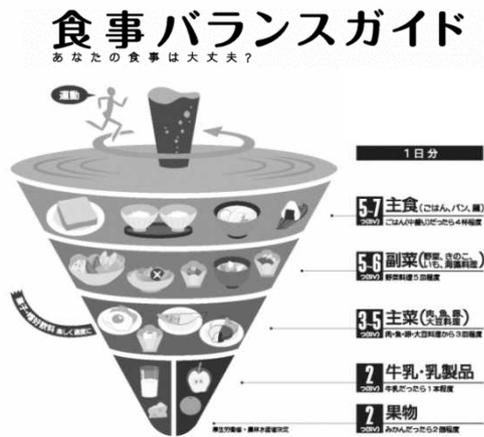
- | |
|-----------------------------|
| 1. 言葉も意味も知っている |
| 2. 言葉は知っているが、意味は知らない |
| 3. 言葉も意味も知らない（今回の調査で初めて知った） |

問12 あなたは「食育」に関心がありますか。（○は1つまで）

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

問13 あなたが、今後、参加してみたい（やってみたい）と思う「食育」についての活動はありますか。（〇はいくつでも）

- | | |
|-----------------------------------|-----------------------|
| 1. 生活習慣病予防のための料理教室 | 7. 農業者や水産業者と交流 |
| 2. 子どもまたは親子で参加できる料理教室 | 8. 食文化及び伝統料理等の学習 |
| 3. 食育に関するボランティア活動 | 9. 地元の生産物を活用した商品の開発 |
| 4. 市民農園や家庭菜園の活用 | 10. 食育フェスティバルのようなイベント |
| 5. いも掘り、果物狩り、地引き、乳絞りなどの
観光的な体験 | 11. その他
(具体的に：) |
| 6. 農業や水産業の体験 | 12. 特にない |



左図の「食事バランスガイド」は、望ましい食生活についてのメッセージを示した「食生活指針」を具体的な行動に結びつけるものとして、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの目安を分かりやすくイラストで示したものです。
厚生労働省と農林水産省の協働により平成17年6月に策定されました。

問14 あなたは「食事バランスガイド」を食生活の参考に使っていますか。（〇は1つまで）

- | | |
|-------------|--------------|
| 1. 参考に使っている | 2. 参考に使っていない |
|-------------|--------------|

問15 あなたは普段、食事や運動などの生活習慣に気をつけていますか。（〇は1つまで）

- | | |
|------------|-------------|
| 1. 気をつけている | 2. 気をつけていない |
|------------|-------------|

問16 あなたは、ご自分に食品の安全性や衛生に関する知識があると思いますか。（〇は1つまで）

- | | |
|--------------|--------------|
| 1. 十分あると思う | 4. まったくないと思う |
| 2. ある程度あると思う | 5. わからない |
| 3. あまりないと思う | |

問17 あなたは農業や水産業（漁業を含む）の作業などの体験をしたことがありますか。（〇はいくつでも）

- | | |
|---------------------------------------|--|
| 1. 自分の家、親せき、知り合いなどで農業や水産業の手伝ったことがある | |
| 2. 市民農園や家庭菜園で農業を体験したことがある | |
| 3. いも掘り、果物狩り、地引き、乳搾りなどの観光的な体験をしたことがある | |
| 4. その他（) | |
| 5. 体験したことはない | |

問18 あなたは茅ヶ崎でとれる野菜・果物や海産物などの食材を知っていますか。

(○は1つまで)

1. 知っている	2. 知らない
→ 知っている場合は食材をご記入ください	
()	

問19 あなたは茅ヶ崎でとれる野菜・果物や海産物などの食材が購入できるお店や、それらの食材を使用した料理を出しているお店を知っていますか。(○はそれぞれ1つずつ)

食材を購入できるお店	1. 知っている	2. 知らない
料理を出しているお店	1. 知っている	2. 知らない

問20 あなたは茅ヶ崎でとれる野菜・果物や海産物などの食材を料理などに活用していますか。

(○は1つまで)

1. いつも活用している	4. 全く活用していない
2. 時々活用している	5. わからない
3. あまり活用していない	

【身体活動・運動について】

問21 あなたは運動(※)していますか。(○は1つまで)

1. している	2. していない
---------	----------

【問21で「1. している」に○をつけた方にお聞きします。】

問21-1 1回あたりの運動を行っている平均時間はどのくらいですか。(○は1つまで)

1. 30分未満	2. 30分から1時間未満	3. 1時間以上
----------	---------------	----------

問21-2 どれくらいの頻度でしていますか。(○は1つまで)

1. 週5～7日	3. 週1～2日
2. 週3～4日	4. それ以外(不定期、月に1、2回程度など)

※この質問での運動は、通勤や通学、買い物でなるべく歩く、エレベーターやエスカレーターを使わず階段を利用するなどを含みます。

問22 あなたは平均1日にどのくらい歩きますか。(○は1つまで)

1. ほとんど家から出ない(入院中・車いす使用・病床の方を含む)
2. 約 3,000 歩(約 1.5km) 未満
3. 約 3,000~5,000 歩(約 2.5km) 未満
4. 約 5,000~8,000 歩(約 4km) 未満
5. 約 8,000~10,000 歩(約 5km) 未満
6. 約 10,000 歩以上
7. わからない

※10分間の歩行は、歩数に換算すると約1,000歩となります。

【休養・こころの健康づくりについて】

問23 あなたはストレスによってこころや身体の不調を感じることがありますか。(○は1つまで)

- | | | |
|---------|----------|-----------|
| 1. よくある | 2. たまにある | 3. ほとんどない |
|---------|----------|-----------|

問24 あなたは悩みやストレスを相談できる人がいますか。(○は1つまで)

- | | | |
|----------|----------------|---------------|
| 1. 家族 | 4. 学校の先生 | 7. その他 |
| 2. 親戚 | 5. 職場の人 | () |
| 3. 友人・知人 | 6. 市役所など行政の担当者 | 8. 相談できる人がいない |

問25 ここ1か月間、あなたの1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。(○は1つまで)

- | | | |
|------------|------------|------------|
| 1. 5時間未満 | 3. 6~7時間未満 | 5. 8~9時間未満 |
| 2. 5~6時間未満 | 4. 7~8時間未満 | 6. 9時間以上 |

問26 あなたは睡眠から目覚めたとき、疲労感がとれていますか。(○は1つまで)

- | | |
|--------------------------|-------------------|
| 1. 疲労感がとれてすっきりしている | 3. 疲労感が残っている |
| 2. 十分ではないが、ある程度疲労感をとれている | 4. まったく疲労感がとれていない |

※「たばこについて」(問27~29)、「アルコールについて」(問30、30-1)は20歳以上の方に
お聞きします。

【たばこについて】

問27 あなたはたばこ(※)を吸っていますか。(○は1つまで)

- | | |
|----------------------|-----------------|
| 1. たばこを吸っている | 3. たばこを吸ったことがない |
| 2. 以前、たばこを吸っていたことがある | |

※この質問でのたばこは、加熱式たばこも含まれます。

【歯・口腔の健康について】

問31 あなたは治療以外にも定期的に歯科医院で歯科健診やケアを受けていますか。(○は1つまで)

- | | |
|-----------------|---------------|
| 1. 1年に1回以上受けている | 3. ほとんど受けていない |
| 2. 数年に1回程度受けている | |

問32 あなたは次の歯間清掃用具を使用していますか。(○はいくつでも)

- | | |
|---------------------|---------------|
| 1. デンタルフロス・糸(付) ようじ | 4. タフトブラシ(※2) |
| 2. 歯間ブラシ | 5. 使用してない |
| 3. 水流式口腔洗浄器(※1) | |

※1 水流式口腔洗浄器：歯の間の食べかす、歯垢を水圧により取り除く道具です。

※2 タフトブラシ：歯並びの悪い部分や歯の後方を磨くための部分磨き用歯ブラシです。

問33 あなたの自分の歯は何本ありますか。本数を記入してください。

私の歯は、() 本あります

※親知らず、入れ歯、ブリッジ、インプラントは含みません。さし歯は、含みます。一般には、親知らずをのぞき28本あります。

問34 あなたは歯周病が様々な疾患などに影響することを知っていますか。知っている影響に○をつけてください。(○はいくつでも)

- | | | |
|-----------------|-----------|--------------|
| 1. 糖尿病 | 3. 肺炎 | 5. 早産・低体重児出産 |
| 2. 心臓病・脳卒中・動脈硬化 | 4. 骨粗しょう症 | 6. 知らない |

問35 あなたは、8020(ハチマルニイマル)運動を知っていますか。(○は1つまで)

- | | |
|---------------------|-------------|
| 1. 内容を含めて知っている | 3. 聞いたことがない |
| 2. 聞いたことはあるが内容は知らない | |

問36 あなたは、「さきいか」や「たくあん」くらいの固さの食品を噛み切れますか。
(○は1つまで)

- | | |
|----------|-----------|
| 1. 噛み切れる | 2. 噛み切れない |
|----------|-----------|

問37 「オーラルフレイル」とは、高齢になって噛む力や食べこぼしが増えるなど口の機能が低下した状態のことを言いますが、あなたは「オーラルフレイル」を知っていますか。
(○は1つまで)

- | | |
|---------------------|-------------|
| 1. 内容を含めて知っている | 3. 聞いたことがない |
| 2. 聞いたことはあるが内容は知らない | |

問38 あなたは、喫煙・飲酒が口腔がんの発症に影響することを知っていますか。(○は1つまで)

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

【健康管理について】

問39 あなたはかかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局がありますか。(○は1つまで)

①かかりつけ医	1. ある	2. ない
②かかりつけ歯科医	1. ある	2. ない
③かかりつけ薬局	1. ある	2. ない

※問40～41は20歳以上の方にお聞きします。

問40 あなたは定期的に健康診査を受けていますか。(○は1つまで)

1. 受けている 2. 定期的ではないが受けている 3. 受けていない

【問40で「1. 受けている」「2. 定期的ではないが受けている」に○をつけた方にお聞きします。】

問40-1 健康診査を受けた後、結果を聞いて、どうしましたか。(○はいくつでも)

- | | |
|----------------------------|----------------------|
| 1. 結果に異常がなかったため
何もしていない | 5. 健康相談を受けた |
| 2. 結果に異常があったが何もしていない | 6. 積極的にからだを動かしている |
| 3. 病院や診療所などを改めて受診した | 7. 定期的にスポーツ（運動）をはじめた |
| 4. 食生活を変えた | 8. その他
() |

問41 あなたはがんの検診を受けていますか。(○は1つまで)

1. 定期的に受けている 3. 受けたことはない
2. 過去に受けたことがある

問42 あなたは茅ヶ崎市の健康づくりに関する教室や講座、イベント等の情報をどこから得ていますか。(○はいくつでも)

- | | |
|-------------------------|----------------|
| 1. 市の広報紙 | 10. 医療機関（病院など） |
| 2. 市役所のデジタルサイネージ（電子掲示板） | 11. 職場 |
| 3. 市内の広報掲示板 | 12. 家族 |
| 4. 市のホームページ | 13. 友人・知人 |
| 5. 市のメールやツイッター | 14. 地域の情報紙 |
| 6. 市のスポーツ施設 | 15. 自治会などの地域活動 |
| 7. 保健所 | 16. その他
() |
| 8. 健康教室・講演会などでもらうお知らせ | |
| 9. ケーブルテレビやラジオ | 17. 特に情報を得てない |

【地域活動について】

問43 あなたは地域活動や行事に参加していますか。また、今後参加したいと思いますか。
(○は1つまで)

1. 参加している
2. 参加していないが今後はきっかけがあれば参加したい
3. 参加していないし、今後も参加するつもりはない

問44 あなたと地域の人たちとのつながりは強い方だと思いますか。(○は1つまで)

- | | |
|--------------------|------------|
| 1. 強い方だと思う | 4. 弱い方だと思う |
| 2. どちらかといえば強い方だと思う | 5. わからない |
| 3. どちらかといえば弱い方だと思う | |

【あなたご自身について】

F 1 あなたの性別を教えてください。

- | | |
|-------|-------|
| 1. 男性 | 2. 女性 |
|-------|-------|

F 2 あなたの年齢は次のどれにあてはまりますか。

- | | | | |
|-----------|-----------|------------|------------|
| 1. 18歳以下 | 5. 30～34歳 | 9. 50～54歳 | 13. 70～74歳 |
| 2. 19歳 | 6. 35～39歳 | 10. 55～59歳 | 14. 75～79歳 |
| 3. 20～24歳 | 7. 40～44歳 | 11. 60～64歳 | 15. 80歳以上 |
| 4. 25～29歳 | 8. 45～49歳 | 12. 65～69歳 | |

F 3 あなたの身長と体重を教えてください。（小数点第1位まで。記入例：160.4cm、55.0kg）

身長	(<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>)	cm	体重	(<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>)	kg
----	-----------------------------------------------------------------------------------------	----	----	-----------------------------------------------------------------------------------------	----

F 4 あなたは自分の体型についてどう思いますか。（○は1つまで）

- | | | |
|---------|-----------|---------|
| 1. 太りぎみ | 2. ちょうどよい | 3. やせぎみ |
|---------|-----------|---------|

F 5 現在、どなたと暮らしていますか。（○はあてはまるものすべて）

- | | |
|-----------|-----------------|
| 1. ひとり暮らし | 7. 兄弟姉妹 |
| 2. 配偶者 | 8. 親戚 |
| 3. 父、母 | 9. 寮、施設などに住んでいる |
| 4. 子ども | 10. その他 |
| 5. 祖父母 | () |
| 6. 孫 | |

F 6 あなたが現在お住まいの地域（※）は次のどれにあてはまりますか。（○は1つまで）

- | |
|------------------------------------------------|
| 1. 茅ヶ崎・元町・若松町・幸町・新栄町・本村・十間坂・共恵（茅ヶ崎地区） |
| 2. 南湖（南湖地区） |
| 3. 中海岸・東海岸北・東海岸南（海岸地区） |
| 4. 下町屋・浜之郷・矢畑・円蔵・西久保（鶴嶺東地区） |
| 5. 今宿・平太夫新田・萩園（鶴嶺西地区） |
| 6. 中島・松尾・柳島・柳島海岸・浜見平（湘南地区） |
| 7. 赤羽根・高田・室田・菱沼・松林（松林地区） |
| 8. 鶴が台・松風台・香川・甘沼・みずき（湘北地区） |
| 9. 小桜町・小和田・代官町・本宿町・赤松町（小和田地区） |
| 10. 浜竹・松浪・出口町・ひばりが丘・美住町・常盤町・富士見町・汐見台・緑が浜（松浪地区） |
| 11. 旭が丘・松が丘・平和町・菱沼海岸・浜須賀・白浜町（浜須賀地区） |
| 12. 堤・芹沢・行谷・下寺尾（小出地区） |

※1～12の地域分けについては、独自に区分けしたものととなります。

ちがさきし しょくいく けんこう かん ちようさ 茅ヶ崎市「食育・健康づくり」に関するアンケート調査

(小・中学生用)

ちようさきようりよく ねが
アンケート調査協力のお願い

みなさん、こんにちは。今日は、アンケートへのご協力のお願いをさせていただきます。

みなさんが住んでいる茅ヶ崎市では、平成26年度に「ちがさき食育プラン」(第2次茅ヶ崎市食育推進計画)、平成29年度に「ちがさき健康歯つびい計画」(茅ヶ崎市健康増進計画後期、茅ヶ崎市歯及び口腔の健康づくり推進計画)というものを作成して、いろいろな取り組みを行ってきました。

このアンケートは、そのプランを今後もよりよいものになるよう工夫するために、日ごろのみなさんの食事や健康について質問するものです。

お名前を書く必要はありません。アンケート用紙は封筒に入れ封を閉じてから先生に渡していただけますので、だれが何を書いたのか、わからないようになっています。みなさんがふだん思っていることや日ごろの様子について、ありのままにお答えください。

れいわがんねん がつ
令和元年11月

ちがさきしちよう さとう ひかる
茅ヶ崎市市長 佐藤 光

きにゆう 記入のしかた

- 質問をよく読んで、あてはまる番号に○をつけてください。
- 「その他」を選んだ場合は、()内に具体的な内容を書いてください。

< 問い合わせ先 >

ちがさきしほけんじよ けんこうぞうしんか けんこう たんとう
茅ヶ崎市保健所 健康増進課 健康づくり担当
〒253-8660 ちがさきしちがさき ちようめ ばん ごう
茅ヶ崎市茅ヶ崎一丁目8番7号
でんわ
電話：0467-38-3331
FAX：0467-38-3332



【健康づくりについて】

問45 あなたは自分のことをいま健康だと思えますか。(○は1つまで)

- | | | |
|-----------|-------|-------------|
| 1. 健康だと思う | 2. 普通 | 3. 健康だと思わない |
|-----------|-------|-------------|

問46 あなたは健康づくりが大事だと思えますか。(○は1つまで)

- | | | |
|-----------|-------------|----------|
| 1. 大事だと思う | 2. 大事だと思わない | 3. わからない |
|-----------|-------------|----------|

※この質問での健康づくりとは、早寝早起き、運動、しっかり食えることなどをいいます。



【食生活について】

問47 あなたはふだん、朝ごはんを食べていますか。(○は1つまで)

- | | |
|---------------|------------|
| 1. 必ず食べる | 4. 朝食は食べない |
| 2. 週に4～6回は食べる | 5. 決まっていない |
| 3. 週に1～3回は食べる | |

問48 あなたは家族のどれかとどれくらい一緒に食事をしますか。朝ごはん・夕ごはんそれぞれについてお答えください。(○はそれぞれ1つずつ)

<朝ごはん>

- | | | |
|----------|----------|--------------|
| 1. ほぼ毎日 | 3. 週2～3日 | 5. ほとんどしない |
| 2. 週4～5日 | 4. 週1日 | 6. 朝ごはんは食べない |

<夕ごはん>

- | | | |
|----------|----------|--------------|
| 1. ほぼ毎日 | 3. 週2～3日 | 5. ほとんどしない |
| 2. 週4～5日 | 4. 週1日 | 6. 夕ごはんは食べない |



問49 あなたは食事しょくじのとき「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つまで)

- | | |
|-------------------------------|--------------|
| 1. 必ず <small>かなら</small> している | 4. あまりしていない |
| 2. だいたいいつもしている | 5. まったくしていない |
| 3. ときどきしている | |

問50 あなたはおはしを正ただしく持もち、使つかえていると思いますか。(○は1つまで)

- | | | |
|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------|
| 1. 正 <small>ただ</small> しく持 <small>も</small> っている | 2. 正 <small>ただ</small> しく持 <small>も</small> っていない | 3. わからない |
|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------|

問51 あなたはふだんの食事しょくじで、よく噛かむように気きをつけていますか。(○は1つまで)

- | | | |
|------------------------------|-------------------------------|----------|
| 1. 気 <small>き</small> をつけている | 2. 気 <small>き</small> をつけていない | 3. わからない |
|------------------------------|-------------------------------|----------|

問52 あなたはふだん、食たべ残のこしがないように気きをつけていますか。(○は1つまで)

- | | |
|----------------------------------|-----------------------------------|
| 1. いつも気 <small>き</small> をつけている | 3. あまり気 <small>き</small> をつけていない |
| 2. ときどき気 <small>き</small> をつけている | 4. まったく気 <small>き</small> をつけていない |

問53 あなたは減量げんりょう(ダイエット)をしたことがありますか。(○は1つまで)

- | | | |
|-----------|------------|------------|
| 1. いましている | 2. したことがある | 3. したことがない |
|-----------|------------|------------|

問54 あなたは「食育しょくいく」という言葉ことばやその意味いみを知しっていますか。(○は1つまで)

- | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. 言葉 <small>ことば</small> も意味 <small>いみ</small> も知 <small>し</small> っている |
| 2. 言葉 <small>ことば</small> は知 <small>し</small> っているが、意味 <small>いみ</small> は知 <small>し</small> らない |
| 3. 言葉 <small>ことば</small> も意味 <small>いみ</small> も知 <small>し</small> らない(今回 <small>こんかい</small> の調査 <small>ちょうさ</small> で初 <small>はじ</small> めて知 <small>し</small> った) |

食育とは？

食育とは、生きる上での基本であって、いろいろな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人を育てる事です。

問55 あなたは「食育」に関心（興味）がありますか。（○は1つまで）

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

問56 あなたは、農業（田や畑でコメや野菜などを作る）や水産業（魚や貝などをとる）の体験をしたことがありますか。（○はいくつでも）

- | |
|---------------------------------------|
| 1. 自分の家、親せき、知り合いなどで農業や水産業を手伝ったことがある |
| 2. 市民農園や家庭菜園で農業を体験したことがある |
| 3. いも掘り、果物狩り、地引き、乳搾りなどの観光的な体験をしたことがある |
| 4. 学校や保育園などで野菜づくりなどを体験をしたことがある |
| 5. その他（ ） |
| 6. 体験したことはない |

問57 あなたは茅ヶ崎でとれる野菜・果物や海産物などの食材を知っていますか。（○は1つまで）

- | | |
|----------|---------|
| 1. 知っている | 2. 知らない |
|----------|---------|
- 知っている場合は食材を書いてください

（

）



【身体活動・運動について】

問58 週にどれくらい運動をしていますか。(○は1つまで)

- | | |
|------------|--------------------------|
| 1. 週 5～7 日 | 4. それ以外 (不定期、月に1、2回程度など) |
| 2. 週 3～4 日 | 5. していない |
| 3. 週 1～2 日 | |

※この質問での運動とは、学校の授業以外の、部活やスポーツクラブでのスポーツや体をを使った遊びのことをいいます。



【休養・こころの健康づくりについて】

問59 あなたは悩みやストレスを相談できる人がいますか。(○は1つまで)

- | | |
|----------|---------------|
| 1. 家族 | 5. 近所の人 |
| 2. 親せき | 6. その他 |
| 3. 友だち | () |
| 4. 学校の先生 | 7. 相談できる人がいない |

問60 あなたの、平日の「寝る時間」と「起きる時間」を教えてください。(数字を記入)

夜、寝る時間	午後	<input type="text"/>	時	<input type="text"/>	分くらい
朝、起きる時間	午前	<input type="text"/>	時	<input type="text"/>	分くらい

問61 あなたはふだん、朝、目覚めたとき、すっきりしていますか。(○は1つまで)

- | | | |
|-------------|------------|--------------|
| 1. すっきりしている | 2. すっきりしない | 3. どちらともいえない |
|-------------|------------|--------------|

は くち けんこう
【歯・口の健康について】

問62 あなたは家で1日のうちにいつ歯を磨きますか。(〇はいくつでも)

1. 朝、起きたとき	4. 夕食のあと	7. 1回も磨いていない
2. 朝食のあと	5. 寝るまえ	
3. 昼食のあと	6. その他 ()	

けんこうかんり
【健康管理について】

問63 あなたはいつも行くお医者さんや歯医者さんが決まっていますか。
(〇はそれぞれ1つつ)

①お医者さん	1. 決まっている	2. 決まってない	3. わからない
②歯医者さん	1. 決まっている	2. 決まってない	3. わからない



じしん
【あなたご自身について】

F 1 0 あなたの性別を教えてください。

1. 男子	2. 女子
-------	-------

F 1 1 あなたの学年は次のどれにあてはまりますか。

1. 小学1年生	4. 小学4年生	7. 中学1年生
2. 小学2年生	5. 小学5年生	8. 中学2年生
3. 小学3年生	6. 小学6年生	9. 中学3年生

F 1 2 あなたの身長と体重を分かる範囲で教えてください。

(小数点第1位まで。記入例：130.5cm、32.0kg)

身長	(<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>)	cm	体重	(<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>)	kg
----	-----------------------------------------------------------------------------------------	----	----	-----------------------------------------------------------------------------------------	----

F 1 3 あなたは自分の体型についてどう思いますか。(○は1つまで)

1. ふとりぎみ	2. ちょうどよい	3. やせぎみ
----------	-----------	---------

F 1 4 あなたは現在おじいちゃんやおばあちゃんと一緒に暮らしていますか。(○は1つまで)

1. 暮らしている	2. 暮らしていない
-----------	------------

ご協力ありがとうございました。



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（2020）年3月発行

発行 茅ヶ崎市保健所 健康増進課

〒253-8660

神奈川県茅ヶ崎市茅ヶ崎一丁目8番7号

電話 0467-38-3331

FAX 0467-38-3332

ホームページ <http://www.city.chigasaki.kanagawa.jp/>

携帯サイト <http://mobile.city.chigasaki.kanagawa.jp/>

携帯サイト
QRコード

