

赤穂市健康や食育に関するアンケート調査結果の概要（主な事項について）

調査概要

8月中旬から9月中旬にかけて以下の4種類のアンケート調査を行いました。配布数及び、有効回収数、有効回収率は以下のとおりです。

	5歳児の保護者 調査	小学生調査	中高生調査		20歳以上市民 調査
			中学生	高校生	
配布数	383人	462人	200人	200人	1,792人
有効回収数	365人	457人	100人	76人	788人
有効回収率	95.3%	98.9%	50.0%	38.0%	44.0%

食生活（食育）

①食生活についての問題意識（中・高・成人）

■自身の食生活について「問題がある」と思っている人は、中学生10.0%、高校生27.6%、成人19.0%あり、そのうち改善意向をもっているのは、中学生70.0%、高校生66.6%、成人88.4%となっています。成人で「問題がある」と思っている人の割合が高いのは、女性の30歳代～50歳代となっています。（P33, 64）

■食生活に問題があると思う内容については、中学生・高校生では「好き嫌いが多い」「栄養バランスがかたよっている」「野菜を食べる量が少ない」、成人では「野菜を食べる量が少ない」「栄養バランスがかたよっている」「食べすぎている」が上位3位を占めています。
「食塩を取りすぎている」と感じている人は、中学生20.0%、高校生4.8%、成人27.5%となっています。（P34, 65）

②朝食の摂取状況（5歳児・小・中・高・成人）

■「ほとんど毎日食べる」人は、5歳児93.4%、小学生99.1%、中学生90.0%、高校生80.3%、成人88.5%となっています。（P6, 19, 35, 66）

※兵庫県食育推進計画（第2次）乳児1～5歳93.7%、児童・生徒6～14歳92.6%、15歳以上83.5%ともに平成20年度）

■「週2～3日食べる」と「ほとんど食べない」を朝食欠食者とする、5歳児4.1%、小学生0.9%、中学生5.0%、高校生6.6%と年齢が上がるほど欠食率が上昇しています。（P6, 19, 35）
全国（小学生9.5%、中学生13.4%）と比べると、小中学生の欠食率は低くなっています。

※全国は「平成22年児童生徒の食事状況等調査」独立行政法人日本スポーツ振興センター

■成人全体の朝食欠食率は7.0%で、年齢が若いほど欠食率が高く、男性20歳代（27.0%）、30歳代（18.8%）となっています。これを全国（男性20歳代：29.7%、男性30歳代：27.0%）と比べると、男性の30歳代は全国よりかなり低くなっています。（P66）

※全国は「平成 22 年度国民健康・栄養調査」厚生労働省

③楽しく食事をする機会（成人）

■家族や友人と楽しく食事をする機会が「ほとんど毎日」ある成人は 69.8%となっています。70 歳以上の高齢者で「ほとんどない」が男性 25.8%、女性 20.3%みられます。（P70）

④食事のあいさつ（5 歳児・小・中・高）

■食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」を「いつもしている」のは、5 歳児 71.8%、小学生 80.1%、中学生 65.0%、高校生 57.9%と、小学生が一番多くなっています。全国と比べると、小学生は全国（73.4%）より高く、中学生は全国（56.5%）とほぼ同程度となっています。（P9, 22, 41）

※全国は「平成 22 年児童生徒の食事状況等調査」独立行政法人日本スポーツ振興センター

⑤食事づくりの手伝い（5 歳児・小・中・高）

■食事づくりの手伝いを「ほとんど毎日している（5 歳児はいつもしている）」のは、5 歳児 31.0%、小学生 44.0%、中学生 27.0%、高校生 30.3%となっています。一方「ほとんどしていない（5 歳児はまったくしていない）」のは、5 歳児 2.2%、小学生 4.4%、中学生 21.0%、高校生 31.6%となっており、年齢が上がるにつれて、お手伝いしない傾向がみられます。（P9, 23, 42）

⑥地産地消と郷土料理（中・高・成人）

■地元や県内のものを優先して食べているのは、中学生 21.0%、高校生 18.4%、成人 37.0%となっています。成人については、「こだわらずに食べている」割合が高いのは、男性の 40 歳代と 50 歳代、女性では 20 歳代となっています。（P45, 76）

■赤穂市の郷土料理を「作れる」のは、中学生 10.0%、高校生 2.6%、成人 13.5%。「郷土料理を知っている」のは、中学生 25.0%、高校生 13.1%、成人 24.5%となっています。郷土料理を作れる人は、女性の 70 歳以上では 26.0%と多くなっています。（P46, 77）

⑦食育の認知状況や関心（中・高・成人）

■食育について、「言葉も意味も知っている」のは、中学生 22.0%、高校生 36.6%、成人 49.5%となっており、成人では女性（57.4%）は男性（38.1%）より 19.3 ポイント高くなっています。20 歳以上の認知度は、全国（43.4%）を上回りますが、兵庫県（54.8%）を下回っています。（P43, 73）

※全国は「食育に関する意識調査」内閣府

兵庫県は「平成 23 年度食育アンケート」（但し 15 歳以上）

■食育に関心がある（「非常に関心がある」＋「どちらかといえば関心がある」）のは、中学生 42.0%、高校生 47.4%、成人 67.1%となっています。一方、関心がない（「どちらかといえば関心がない」＋「まったく関心がない」）は、中学生 33.0%、高校生 38.2%、成人 22.7%となっています。成人の関心がある割合は、全国（71.7%）や兵庫県（70.1%）を若干下回っています。（P44, 75）

※全国は「食育に関する意識調査」内閣府

兵庫県は「平成 23 年度食育アンケート」（但し 15 歳以上）

- 成人全体の食育の実践状況は、「できるだけ実践するようにしている」が 39.0%で最も多く、次いで「あまり実践していない」24.0%となっています。性別で見ると、男性・女性ともに「できるだけ実践するようにしている」が各々29.8%、44.9%で最も多くなっています。（P74）

⑧外食や食品を購入する時に栄養表示を参考にする（成人）

- 外食や食品を購入の際、栄養表示を参考にするかについては、全体では「しない」が 38.2%で最も多く、次いで「時々する」35.7%となっています。性別で見ると、男性は「しない」が 54.6%、女性は「時々する」が 41.7%で最も多くなっています。

⑨災害への食の備え（成人）

- 家庭で、災害時などの備えについては、全体では「用意していない」が 75.1%、「用意している」23.5%となっています。性別で見ると、男性・女性ともに「用意していない」が各々76.5%、74.3%で最も多くなっています。（P72）

⑩肥満・やせの状況（5歳児・小・中・高・成人）

- 5歳児では「やせ」5.7%、「ふつう」61.9%、「肥満」25.4%、小学生では「やせ」35.3%、「ふつう」50.3%、「肥満」11.6%、中学生では「やせ」41.0%、「ふつう」46.0%、「肥満」11.0%、高校生では「やせ」25.0%、「ふつう」60.5%、「肥満」11.8%となっています。5歳児から小学生・中学生にかけて「やせ」の子ども割合が高くなっています。中学生から高校生にかけては「やせ」が減少し、「ふつう」が増加しています。（P13, 28, 51）
- 小学生・中学生・高校生は、いずれも、実際の体型より、自身の体型を「太っている」と認識している子どもが多く、特に中学生・高校生の女子で実際の体型と認識のズレが大きくなっています。（P29, 52）
- 成人について、BMI 判定結果から肥満者をみると、男性 26.3%、女性 14.9%となっており、特に男性 30 歳代（34.4%）と 50 歳代（34.9%）で肥満者が多くなっています。一方、「やせ」の人をみると、女性 20 歳代（20.9%）と 30 歳代（19.0%）で他の年齢層より多くなっています。全国と比べると、男性は肥満者の割合が高く、女性は低くなっています。（P105）

身体活動・運動

①運動習慣（5歳児・小・中・高・成人）

- 外遊びを「よくしている」5歳児は 40.3%となっています。（P13）
- 学校の授業以外での運動頻度についてみると、週 5 日以上運動している子どもは、小学生 44.2%、中学生 62.0%、高校生 32.9%となっており、小学生から中学生にかけて増加し、高校生になると低下しています。小学生・中学生を全国（小学生 46.5%、中学生 60.2%）と比べると、赤穂市の子どもは、小学生で運動頻度が低くなっています。（P27, 50）
※全国は「平成 22 年児童生徒の食事状況等調査」独立行政法人日本スポーツ振興センター
- 健康の維持・増進のために、意識的に体を動かすようにしている成人は 61.3%で、高齢になるほど割合が高くなっています。（P85）
- 運動習慣者（1回 30 分以上の運動を週 2 日以上実施している人）については、男性 34.0%、

女性 25.1%となっており、全国（男性：34.8%、女性：28.5%）に比較して、男性は同程度、女性は少なくなっています。なお、運動習慣者が少ないのは、女性の 30 歳代（5.2%）、40 歳代（12.7%）となっています。（P86）

※全国は「平成 22 年度国民健康・栄養調査」厚生労働省

■ 1 日に 9,000 歩以上歩いているのは成人全体の 22.1%にとどまっています。特に、70 歳以上で 3,000 歩未満の人が多くなっています。（P87）

■ 1 日の平均歩数は、男性 8,801 歩、女性 7,050 歩で、これは全国平均（男性 7,136 歩、女性 6,117 歩）を大きく上回っており、赤穂市民はよく歩いているということになります。

※全国は「平成 22 年度国民健康・栄養調査」厚生労働省

睡眠・休養・こころの健康

①睡眠の状況（5 歳児・小・中・高・成人）

■ 起床時刻は、5 歳児は「午前 7 時台」（54.5%）、小学生は「午前 6 時台」（63.5%）、中学生は「午前 6 時台」（50.0%）、高校生は「午前 6 時台」（46.1%）が最も多くなっています。（P12, 25, 48）

■ 就寝時間は、5 歳児は「午後 9 時台」（59.5%）、小学生は「午後 10 時台」（37.9%）、中学生は「午後 11 時台」（33.0%）、高校生は「午後 12 時以降」（42.1%）が最も多くなっています。小学生から中学生、高校生と年齢が上がるほど、就寝時刻が遅くなり、夜型の生活となっています。（P12, 26, 49）

■ 睡眠による休養について、成人では「休養がとれていると思う」が 59.3%に対して、「とれていない」は 17.3%となっています。（P89）

■ 眠りを助けるための睡眠薬、精神安定剤等の使用については、成人では「使わない」が 82.1%と大半を占め、「日常的に使う」（9.8%）と「たまに使う」（7.5%）を合わせると 17.3%となっています。（P90）

②ストレスの状況（小・中・高・成人）

■ 最近 1 か月間にイライラしたり落ち込んだりしたことがある小学生は 49.5%もいます。（P30）

■ 成人で、日頃の生活の中でストレスを感じているのは 64.2%を占めています。ストレスの原因は、男性では「仕事（転勤・転職・失職など）」、女性では「人間関係（家族・近隣・友人・職場）」が多くなっています。（P91～92）

■ 成人について、ストレスに「対処できている」という人は 3 割程度（28.9%）となっています。（P93）また、ストレスなどで困ったときに「相談できる相手がない」人が、男性で 17.1%もいます。（女性は 8.9%）（P96）

■ これまで 2 週間以上、気分が落ち込んだり、ひどく不安になったりしたことがあるのは、中学生 30.0%、高校生 44.7%、成人 38.9%となっています。（P59, 95）

歯の健康

①歯の健康についての意識（小・中・高・成人）

■ 歯と口の健康が、からだ全体の健康に大きな影響があることを知っている子どもは、小学生

52.3%、中学生 77.0%、高校生 61.8%となっています。小学生から中学生かけて増えてきましたが、高校生では減少に転じています。(P24, 47)

- 残っている歯が多いほど、寝たきりや認知症の予防になることを知っている成人は 49.6%となっています。「知らない」人が多いのは、男性の 20 歳代と 60 歳代、女性の 20 歳代と 30 歳代となっています。(P80)

②歯の状況（成人）

- 歯の本数は、男女とも 50 歳を境に減少しています。60 歳代で 24 本以上自分の歯を保有する人は、男性 37.3%、女性 51.7%、70 歳以上で 20 本以上自分の歯を保有する人は、男性 44.4%、女性 40.7%となっています。(P79)

前期計画で目標値が設定されている 60 歳で 24 本以上の歯を有する人は 60.3%、80 歳で 20 本以上の歯を有する人は 26.8%となっています。

- 成人の 17.3%が歯周病にかかっています。歯周病にかかっている人の割合が高いのは、男性の 40 歳代～60 歳代、女性の 50 歳代と 70 歳代で、これらの層では 2 割～3 割がかかっていると回答しています。(P81)

③歯の手入れ（5 歳児・小・中・高・成人）

- 歯磨きの回数は、「1 日 2 回」が最も多く、5 歳児 60.3%、小学生・中学生 70.2%、高校生 59.2%、成人 52.5%となっています。高校生や成人は、小学生や中学生に比べ「1 日 1 回」の人が多くなっています。(P11, 24, 47, 82)

- 成人で歯間清掃補助器具を使用するのは 49.5%ですが、男女ともに若い年齢層で使用する人が少なくなっています。(P83)

- 過去 1 年間に歯科検診を受けていない人は、男性で 44.4%、女性で 38.3%となっています。前期計画で目標値が設定されている 60 歳以上について、歯科健診を受けた割合を合計すると、62.5%となっています。(P84)

たばこ

①受動喫煙の状況（小・中・高・成人）

- 一緒に暮らす家族に喫煙者がいるのは、5 歳児 52.4%（100%から「誰も吸わない」と「無回答」を引いた割合）、中学生 47.0%、高校生 35.5%となっており、家庭で受動喫煙の被害を受けている可能性が高い子どもの割合は、5 歳児 21.9%、中学生 24.0%、高校生 21.1%となっています。（受動喫煙被害のある子どもの割合＝家族に喫煙者がいる割合×子どものそばで吸っている割合）(P14, 55)

②喫煙の状況（中・高・成人）

- 喫煙経験のある子どもは、中学生 2.0%、高校生 6.6%となっています。(P53)

- 成人の喫煙率（たばこを「吸っている」割合）は 11.7%で、全国（平成 22 年：19.5%）を大きく下回っています。喫煙率が高いのは、男性の 50 歳代（32.6%）、30 歳代（31.3%）となっています。(P97)

※全国は「平成 22 年度国民健康・栄養調査」厚生労働省

- 成人の 33.2%が、ブリンクマン指数（1日平均の喫煙本数×喫煙年数）が 600 以上となっており、肺がんや気管支関係の疾患にかかる危険性が高くなっています。（P99）
- 成人の喫煙者の禁煙意向をみると、「やめるつもりである」は 13.0%と少数で、「やめたいと思っているが、やめられない」が 55.4%で最も多くなっています。しかし、男性では「やめるつもりはない」が 32.4%となっています。（P98）
- 成人について、たばこが健康に及ぼす影響のうち知っている割合が高い順にみると「肺がん」93.9%、「気管支炎」60.8%、「妊娠に関連した異常（早産・低体重児）」56.0%と続き、最も低いのは「胃潰瘍」15.2%となっています。（P100）

アルコール

①飲酒の状況（中・高・成人）

- 飲酒経験のある子どもは、中学生 14.0%、高校生で 31.6%となっています。（P57）
- 飲酒習慣のある成人（週に3日以上飲酒する人）は、男性 47.7%、女性 11.3%となっており、特に男性の 50 歳代以上で多くなっています。（P102）
- 前計画で目標値が設定されている多量飲酒（1日に3合を超えて飲酒する人）をする人の割合を算出すると、男性 5.1%、女性 0.6%となっています。

②適切な飲酒量（成人）

- 適切な飲酒量については、「知っていた」のは 37.3%と4割に達していません。なお、この質問については「無回答」が 42.9%を占めるため、この「無回答」を除いて集計すると、65.3%となります。（前計画で定められて目標値との比較参考のため）（P104）

健康管理

①主体的な健康観（成人）

- 成人のうち、現在「健康」だと思っている人は 67.4%を占め、「健康ではない」の 15.8%を大きく上回っていますが、男性の 30 歳代では2割以上が健康ではないと感じています。（P108）

②体重コントロール（成人）

- 適正体重を認識し、体重をコントロール「できている」人は 34.8%で男女差はほとんどみられません。男性 20 歳代（56.8%）や 40 歳代（55.6%）で「できていない」人が多くなっています。（P107）

③健康診査やがん検診を受診しない理由（成人）

- この1年間に 78.3%の成人が健康診査や健康診断を受けています。内容では「職場の健診」30.3%、「特定健診」22.3%、「その他の健康診査」14.2%となっています。なお「その他の健康診査」の内容は、「かかりつけ医や通院先での健診」となっています。（P110）
- この1年間に健康診査や健康診断を受けていない人の理由は、「通院または入院中のため」「め

んどうだ」が比較的多いものの、理由は多岐にわたっています。(P111)

■この1年間にがん検診を受けた人は41.8%となっています。(P112)

■がん検診を受けていない人の理由は、「必要ないと思っている」「時間がない」「めんどうだ」が多くなっています。(P114)

市民自らの活動支援

①地域における互助（成人）

■地域は助け合って生活しているかどうかについては「どちらともいえない」が44.5%で最も多くなっています。「そう思う」は33.4%で、「そう思わない」17.8%を上回っています。(P117)

②地域活動・社会活動

■現在取り組んでいる活動では、「リサイクルなど環境保全に関する活動」が45.7%で最も多く、次いで「自治会・老人会などの地域活動」27.7%、「ガーデニングなどの緑化活動」22.6%、「ウォーキングなど健康づくりの活動」17.6%、「地域の運動会や祭りなどの催しの運営」17.4%となっています。(P118)

■今後取り組みたい活動では、「ウォーキングなど健康づくりの活動」が46.2%で最も多く、次いで「自然体験や保全などの活動」と「高齢者や障がい者を支援する福祉活動」38.7%、「ガーデニングなどの緑化活動」32.6%、「乳幼児の子育て支援の活動」32.0%となっています。(P118)

■前計画で目標値として設定していた「地域活動を実施している人（60歳以上）」について算出すると、男性61.0%、女性61.8%となっています。