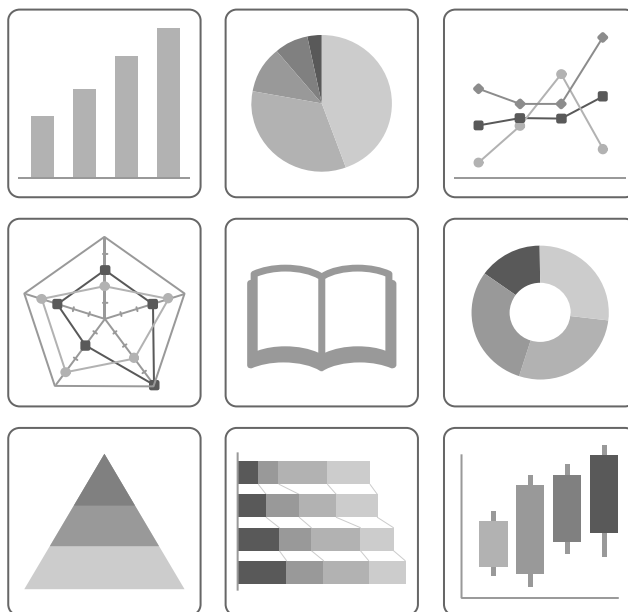


赤穂市

健康や食育に関するアンケート調査 結果報告書



令和5年3月

赤穂市

目 次

I	調査の概要	1
1	調査の目的	1
2	調査対象	1
3	調査方法	1
4	調査結果の表示方法	2
II	調査結果	3
1	5歳児保護者	3
(1)	回答者属性	3
(2)	お子様の食習慣（食育）について	6
(3)	お子様の生活習慣について	10
(4)	あなたの生活等について	14
(5)	新型コロナウイルス感染症に関する生活の変化について	21
(6)	自由意見	23
2	小学生	25
(1)	回答者属性	25
(2)	食生活について	27
(3)	普段の生活や健康について	34
(4)	新型コロナウイルス感染症に関する生活の変化について	41
3	中学生	43
(1)	回答者属性	43
(2)	食生活について	45
(3)	生活習慣や健康について	54
(4)	新型コロナウイルス感染症に関する生活の変化について	64
4	高校生	66
(1)	回答者属性	66
(2)	食生活について	68
(3)	生活習慣や健康について	77
(4)	新型コロナウイルス感染症に関する生活の変化について	89

5	18 歳以上.....	91
(1)	回答者属性.....	91
(2)	「食生活」について.....	94
(3)	「歯の健康」について.....	114
(4)	「運動習慣」について.....	119
(5)	「睡眠・ストレス」について.....	126
(6)	「たばこ」について.....	136
(7)	「お酒」について.....	143
(8)	「健康管理」について.....	146
(9)	「社会活動など」について.....	165
(10)	新型コロナウイルス感染症に関する生活の変化について.....	169
(11)	自由意見.....	171

Ⅲ 資料編（各種調査票）..... 173

(1)	5 歳児の保護者用.....	173
(2)	小学生用.....	181
(3)	中学生用.....	189
(4)	高校生用.....	197
(5)	18 歳以上用.....	205

I 調査の概要

1 調査の目的

本調査は、健康づくりや食育に関する意識や実態を把握し、計画の最終評価及び見直しと、新たな計画「赤穂市健康増進計画（第4次）」の策定の基礎資料として、調査を実施しました。

2 調査方法

	5歳児の 保護者	小学生	中学生	高校生	18歳以上
調査対象	5歳児の 保護者	小学5年生	中学2年生	高校生相当年 齢の市民から 無作為抽出	18歳以上の 市民から 無作為抽出
対象者数	319人	367人	382人	1,000人	1,800人
調査方法	幼稚園・保育 所を通じた 配布・回収	小学校を 通じた 配布・回収	中学校を 通じた 配布・回収	郵送による配布・回収 webによる回収	
調査期間	令和4年9月			令和4年8月22日～9月9日	

3 回収結果

	5歳児の 保護者	小学生	中学生	高校生	18歳以上
配布数	319	367	382	1,000	1,800
有効回収数	296	359	355	380	790
有効回収率	92.8%	97.8%	92.9%	38.0%	43.9%

4 調査結果の表示方法

- 回答は各質問の回答者数（N）を基数とした百分率（％）で示してあります。また、小数点以下第2位を四捨五入しているため、内訳の合計が 100.0％にならない場合があります。
- 複数回答が可能な設問の場合、回答者が全体に対してどのくらいの比率であるかという見方になるため、回答比率の合計が 100.0％を超える場合があります。
- クロス集計の場合、無回答を排除しているため、クロス集計の有効回答数の合計と単純集計（全体）の有効回答数が合致しないことがあります。なお、クロス集計とは、複数項目の組み合わせで分類した集計のことで、複数の質問項目を交差して並べ、表やグラフを作成することにより、その相互の関係を明らかにするための集計方法です。
- 調査結果を図表にて表示していますが、グラフ以外の表は、最も高い割合のものを  で網かけをしています。（無回答を除く）
- 回答者数が 1 桁の場合、回答件数による表記としています。

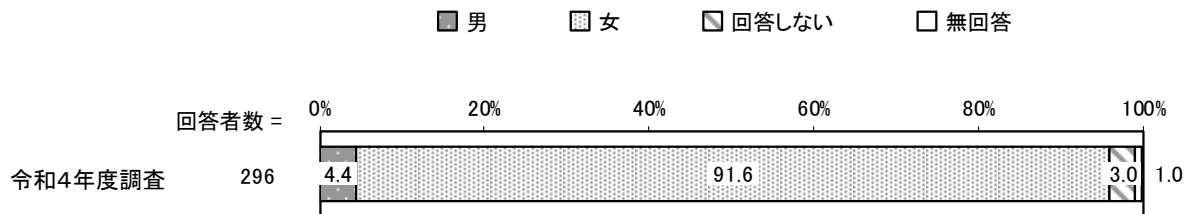
Ⅱ 調査結果

1 5歳児保護者

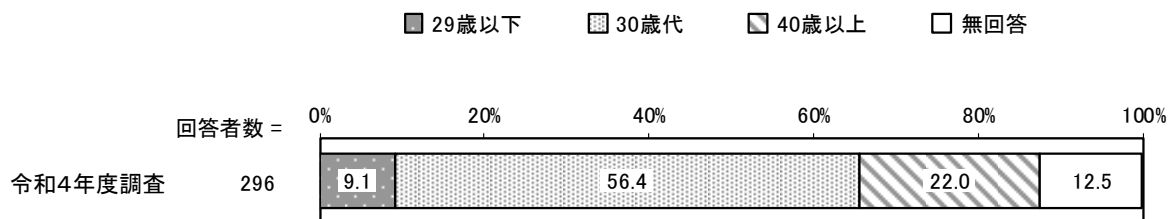
(1) 回答者属性

問1 あなたの性別と年齢をご記入ください。

「女」が91.6%と最も高くなっています。

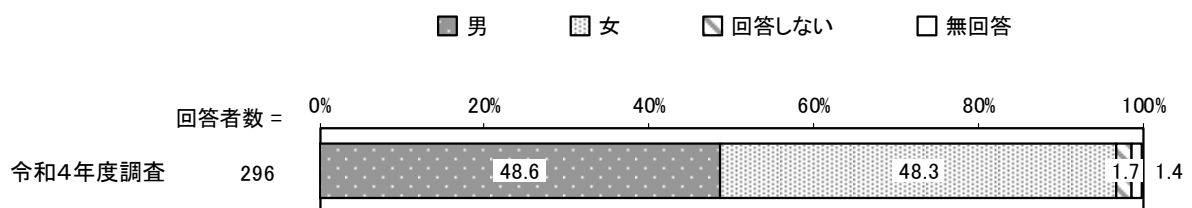


「30歳代」が56.4%と最も高く、次いで「40歳以上」が22.0%となっています。



問2 お子様の性別はどちらですか。(1つに○)

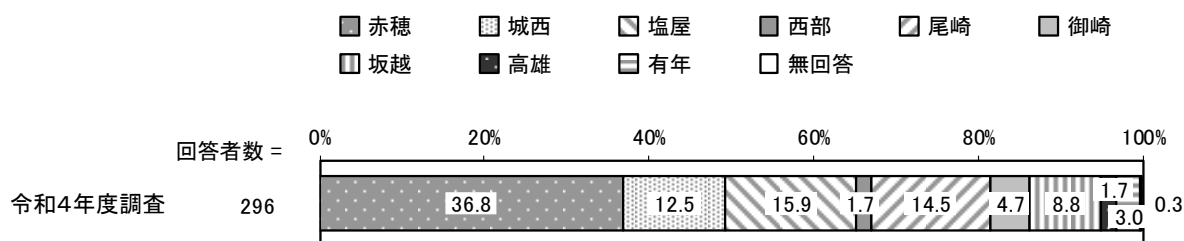
「男」が48.6%と最も高く、次いで「女」が48.3%となっています。



1 5歳児保護者調査

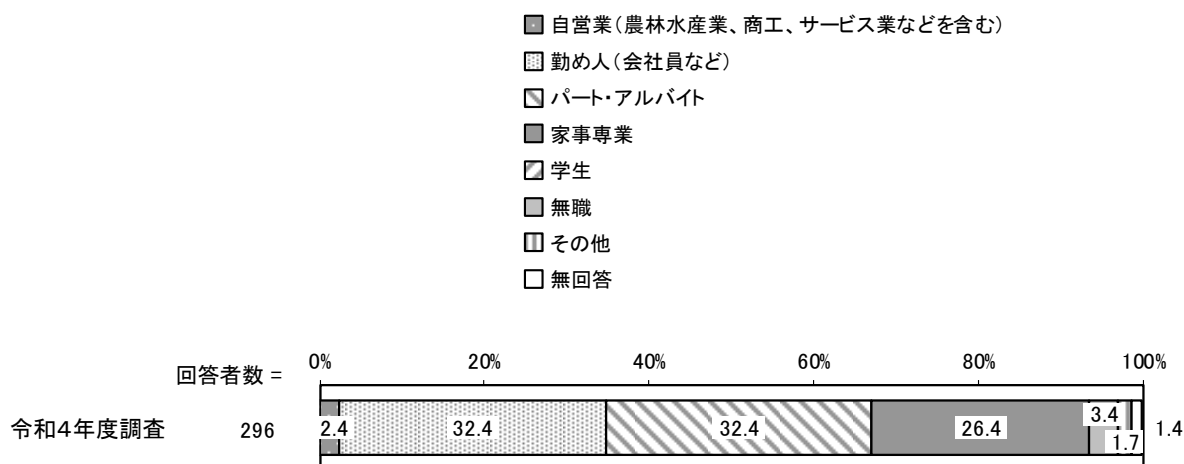
問3 お住まいの地域はどちらですか。(1つに○)

「赤穂」が36.8%と最も高く、次いで「塩屋」が15.9%、「尾崎」が14.5%となっています。



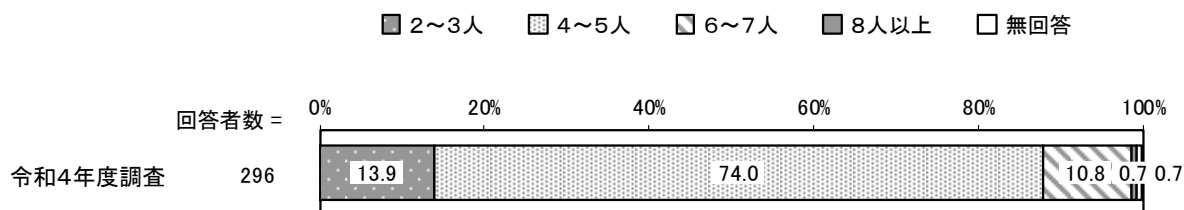
問4 あなたのご職業は何ですか。(1つに○)

「勤め人(会社員など)」、「パート・アルバイト」が32.4%と最も高く、次いで「家事専業」が26.4%となっています。



問5 何人家族ですか。(1つに○)(一緒に住んでいる人だけ)

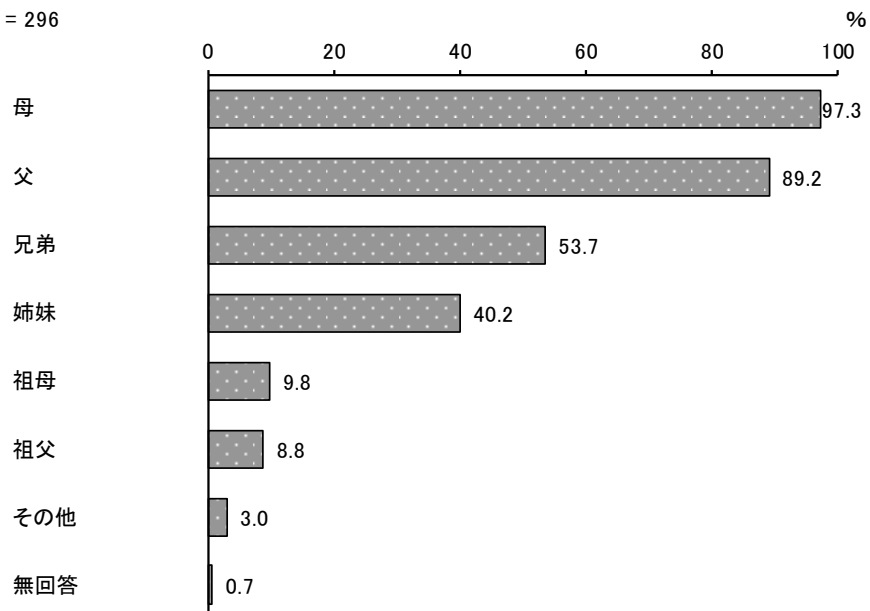
「4～5人」が74.0%と最も高く、次いで「2～3人」が13.9%、「6～7人」が10.8%となっています。



問6 お子様から見て、一緒に住んでいる人すべてに○をしてください。

「母」が97.3%と最も高く、次いで「父」が89.2%、「兄弟」が53.7%となっています。

令和4年度調査
回答者数 = 296



1 5歳児保護者調査

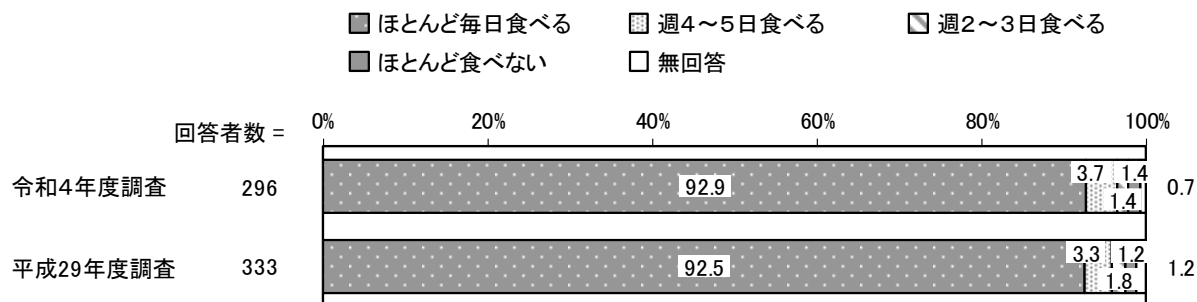
(2) お子様の食習慣（食育）について

問7 お子様は朝食を食べますか。（1つに○）

「ほとんど毎日食べる」が92.9%と最も高くなっています。

【経年比較】

平成29年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



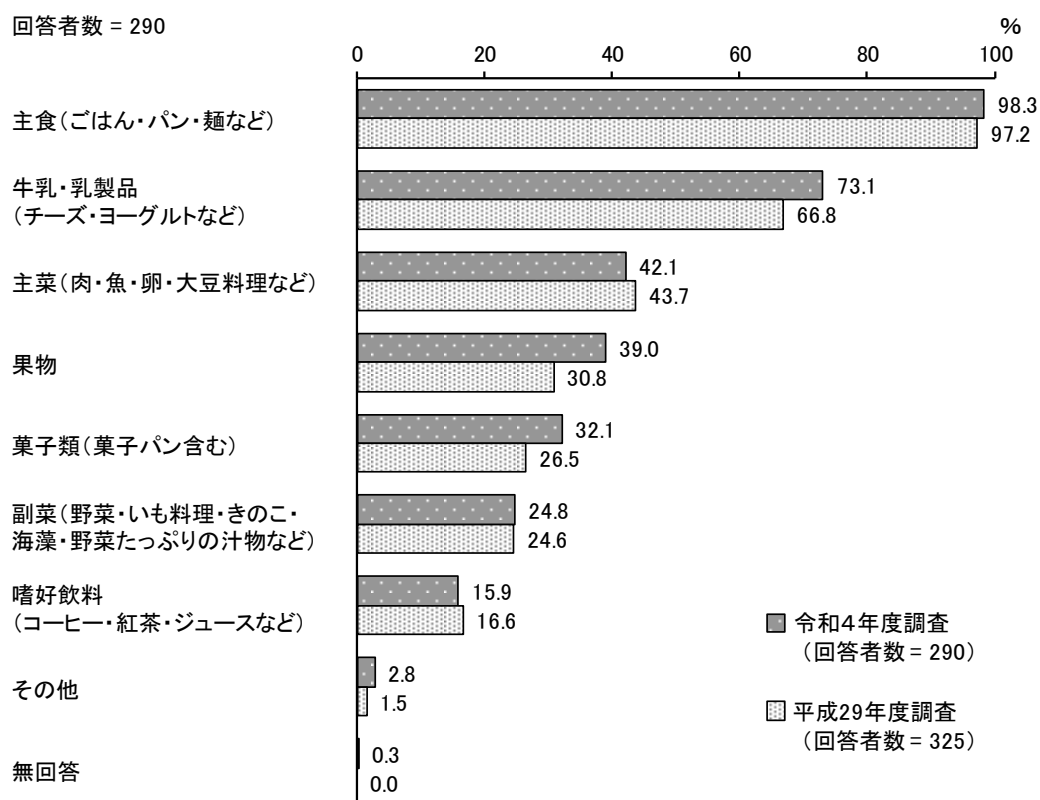
問7で、「1」「2」「3」を選んだ方にお聞きします。

問7-1 お子様は普段、主にどんな朝食を食べていますか。 （あてはまるものすべてに○）

「主食（ごはん・パン・麺など）」が98.3%と最も高く、次いで「牛乳・乳製品（チーズ・ヨーグルトなど）」が73.1%、「主菜（肉・魚・卵・大豆料理など）」が42.1%となっています。

【経年比較】

平成29年度調査と比較すると、「牛乳・乳製品（チーズ・ヨーグルトなど）」「果物」「菓子類（菓子パン含む）」が増加しています。



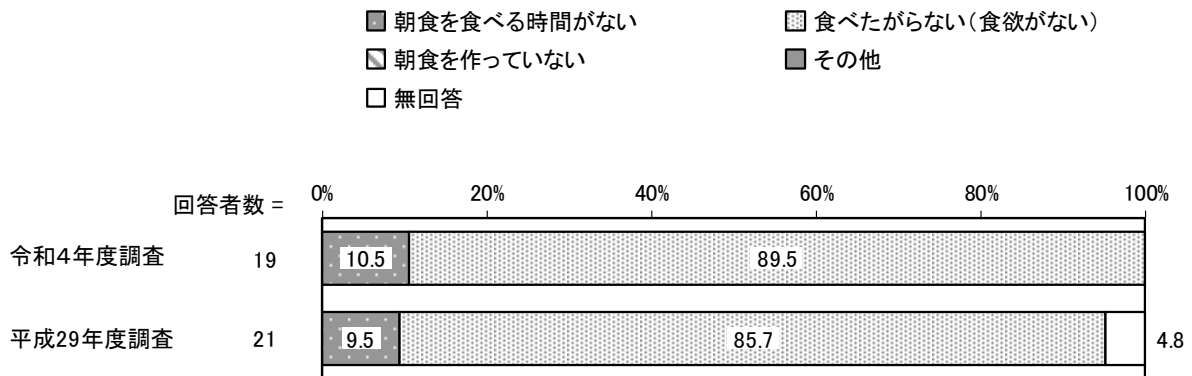
問7で、「2」「3」「4」を選んだ方にお聞きします。

問7-2 お子様が朝食を食べない、または食べない日がある理由は何ですか。
(最もあてはまるもの1つに○)

「食べたがらない(食欲がない)」が89.5%と最も高く、次いで「朝食を食べる時間がない」が10.5%となっています。

【経年比較】

平成29年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。

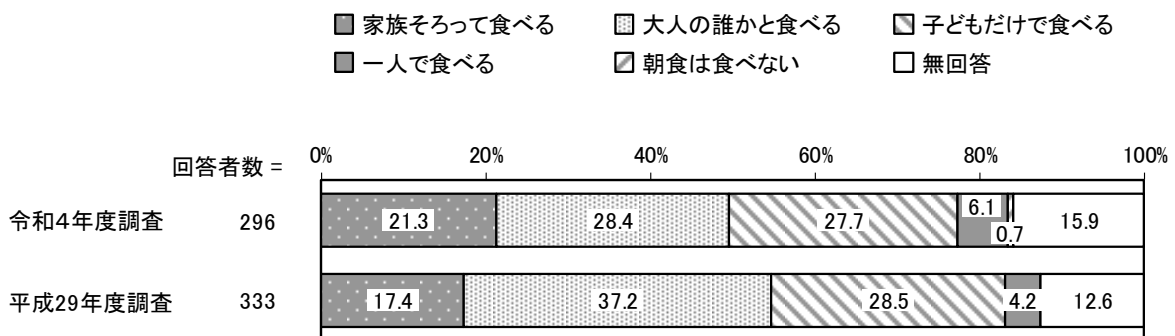


問8 お子様は普段、朝食は誰と食べていますか。(1つに○)

「大人の誰かと食べる」が28.4%と最も高く、次いで「子どもだけで食べる」が27.7%、「家族そろって食べる」が21.3%となっています。

【経年比較】

平成29年度調査と比較すると、「大人の誰かと食べる」が減少しています。



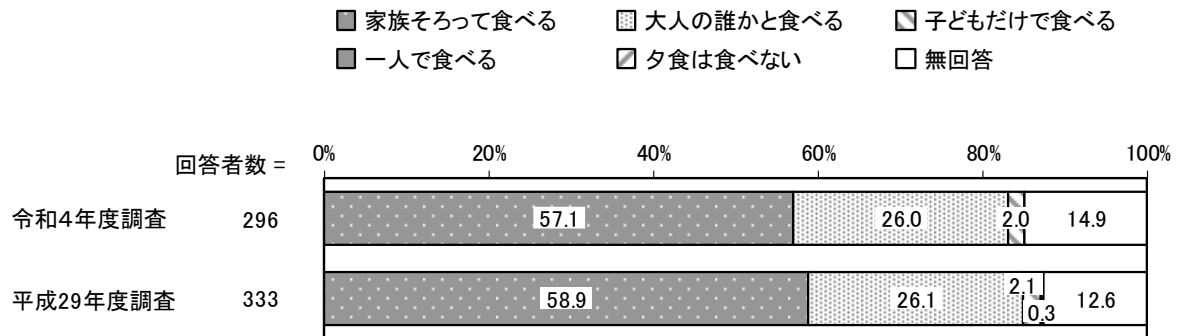
1 5歳児保護者調査

問9 お子様は普段、夕食は誰と食べていますか。(1つに○)

「家族そろって食べる」が57.1%と最も高く、次いで「大人の誰かと食べる」が26.0%となっています。

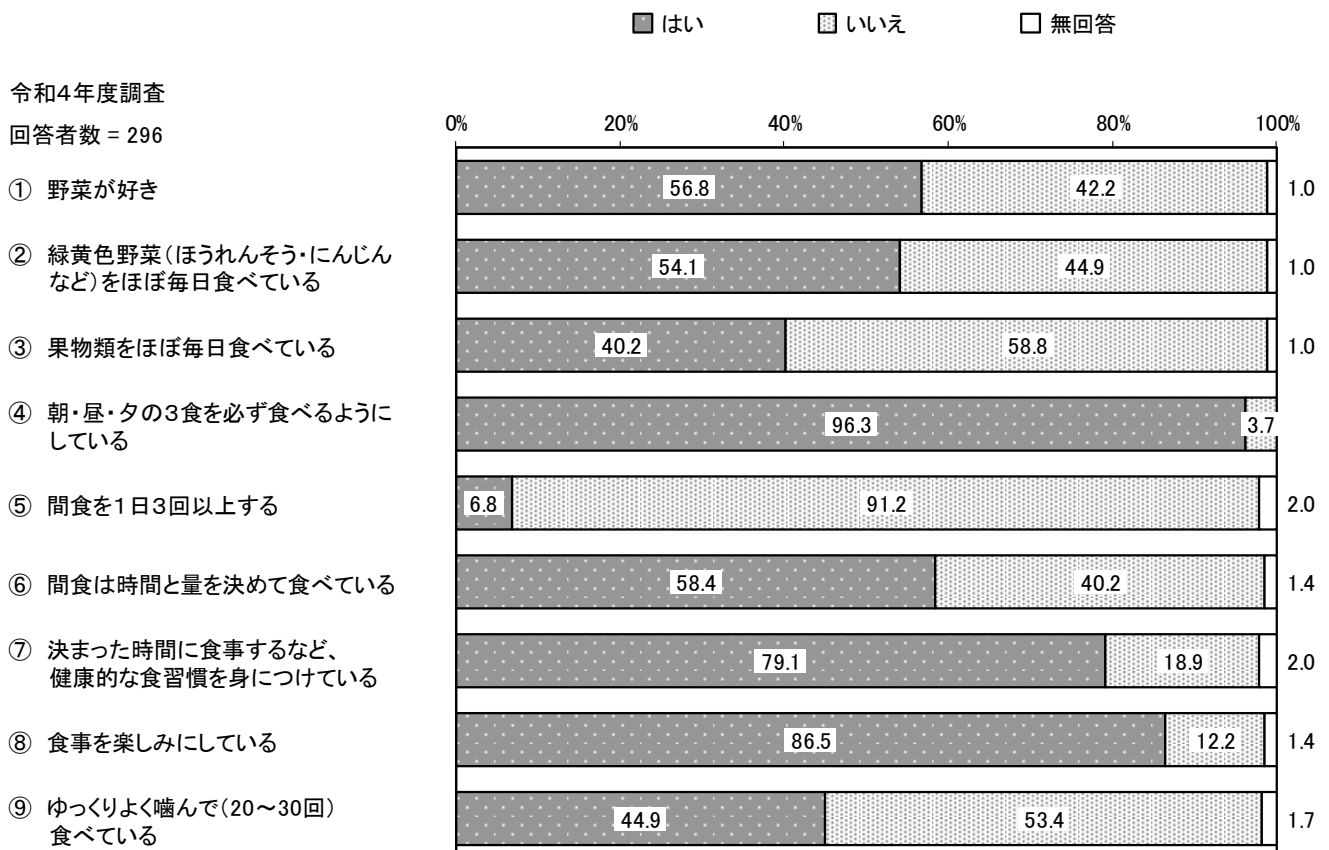
【経年比較】

平成29年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



問10 お子様の食生活の状況についておうかがいします。 (①～⑨についてそれぞれどちらかに○)

「④ 朝・昼・夕の3食を必ず食べるようにしている」で「はい」が「⑤ 間食を1日3回以上する」で「いいえ」が高くなっています。

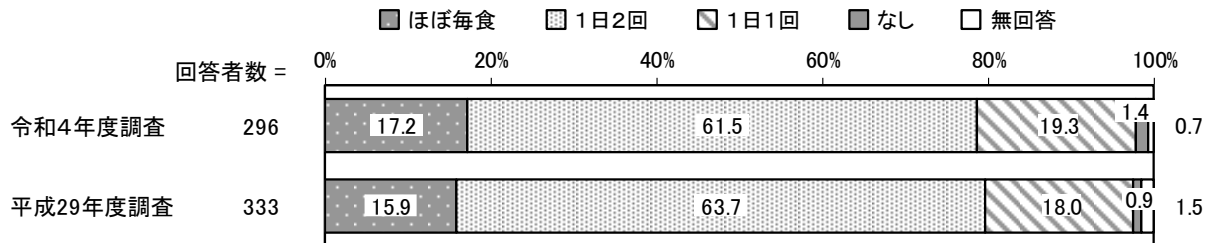


問 11 お子様の普段の食事で、主食・主菜・副菜がそろうのは1日何回ですか。
(1つに○)

「1日2回」が61.5%と最も高く、次いで「1日1回」が19.3%、「ほぼ毎食」が17.2%となっています。

【経年比較】

平成29年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。

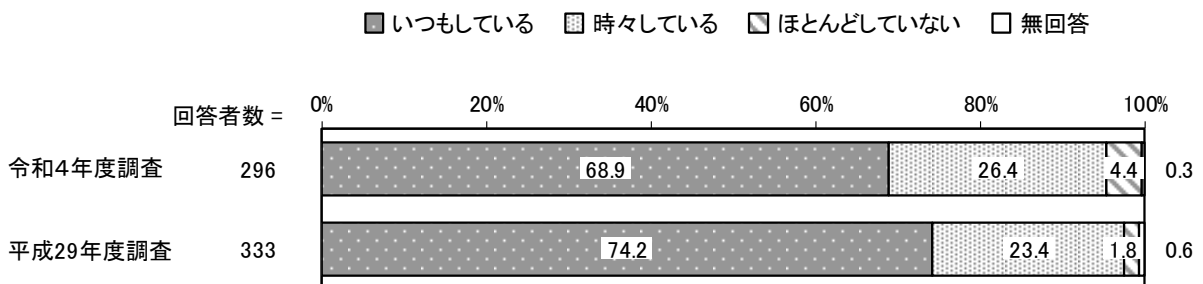


問 12 お子様は、食事のあいさつ「いただきます」、「ごちそうさま」をしていますか。
(1つに○)

「いつもしている」が68.9%と最も高く、次いで「時々している」が26.4%となっています。

【経年比較】

平成29年度調査と比較すると、「いつもしている」が減少しています。

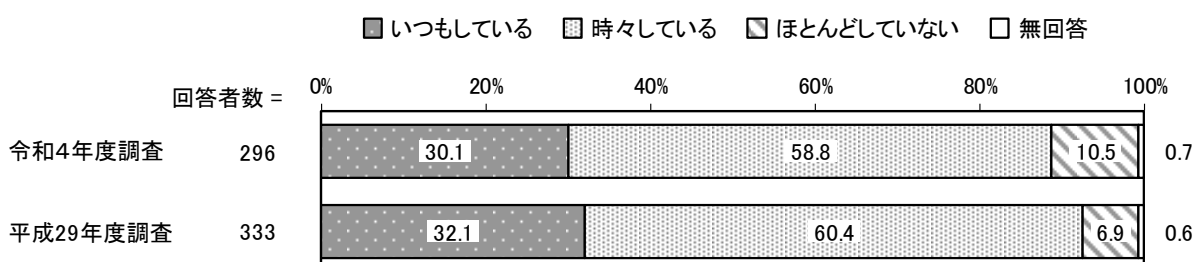


問 13 お子様は、食事づくり（食器運び・片付け・材料をちぎるなど簡単な調理を含む）に参加していますか。(1つに○)

「時々している」が58.8%と最も高く、次いで「いつもしている」が30.1%、「ほとんどしていない」が10.5%となっています。

【経年比較】

平成29年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



1 5歳児保護者調査

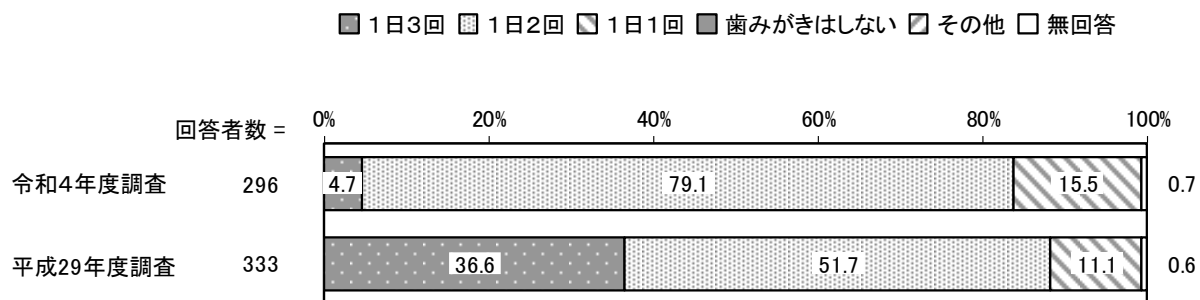
(3) お子様の生活習慣について

問 14 お子様は、1日に、何回くらい歯みがきをしますか。(またはみがいてもらいますか。)(1つに○)

「1日2回」が79.1%と最も高く、次いで「1日1回」が15.5%となっています。

【経年比較】

平成29年度調査と比較すると、「1日2回」が増加しています。一方、「1日3回」が減少しています。

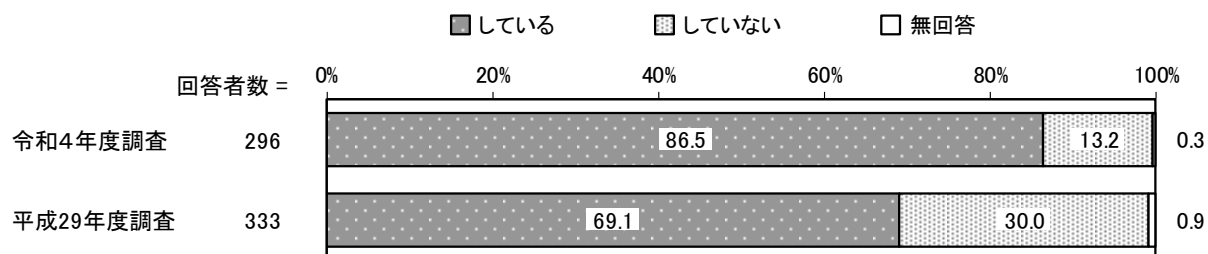


問 15 毎日、お子様の歯の仕上げみがきをしますか。(1つに○)

「している」が86.5%、「していない」が13.2%となっています。

【経年比較】

平成29年度調査と比較すると、「している」が増加しています。

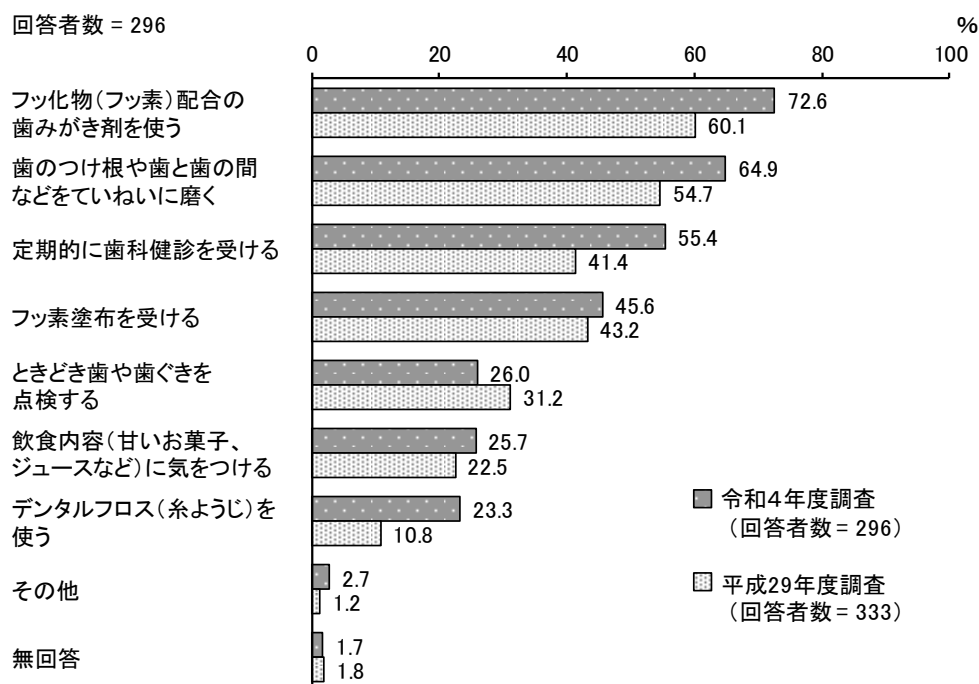


問 16 お子様の歯の健康のために気をつけていることは何ですか。
(あてはまるものすべてに○)

「フッ化物（フッ素）配合の歯みがき剤を使う」が 72.6%と最も高く、次いで「歯のつけ根や歯と歯の間などをていねいに磨く」が 64.9%、「定期的に歯科健診を受ける」が 55.4%となっています。

【経年比較】

平成 29 年度調査と比較すると、「フッ化物（フッ素）配合の歯みがき剤を使う」「歯のつけ根や歯と歯の間などをていねいに磨く」「定期的に歯科健診を受ける」「デンタルフロス（糸ようじ）を使う」が増加しています。一方、「ときどき歯や歯ぐきを点検する」が減少しています。



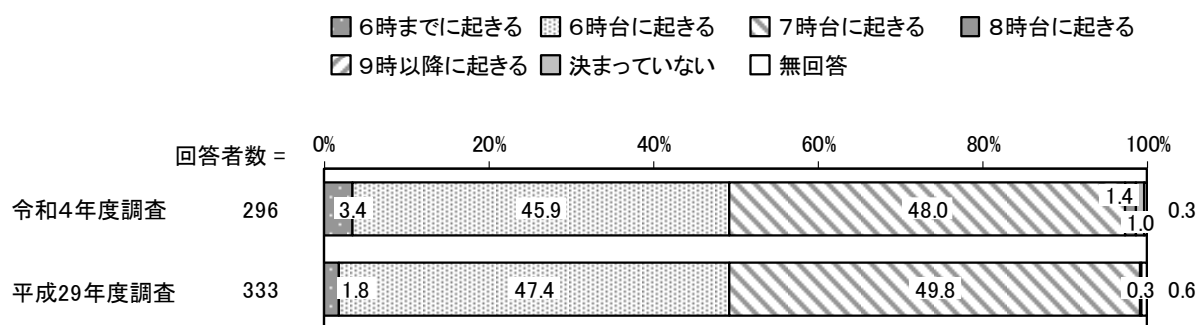
1 5歳児保護者調査

問 17 お子様は普段、朝何時頃起きますか。(1つに○)

「7時台に起きる」が48.0%と最も高く、次いで「6時台に起きる」が45.9%となっています。

【経年比較】

平成29年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。

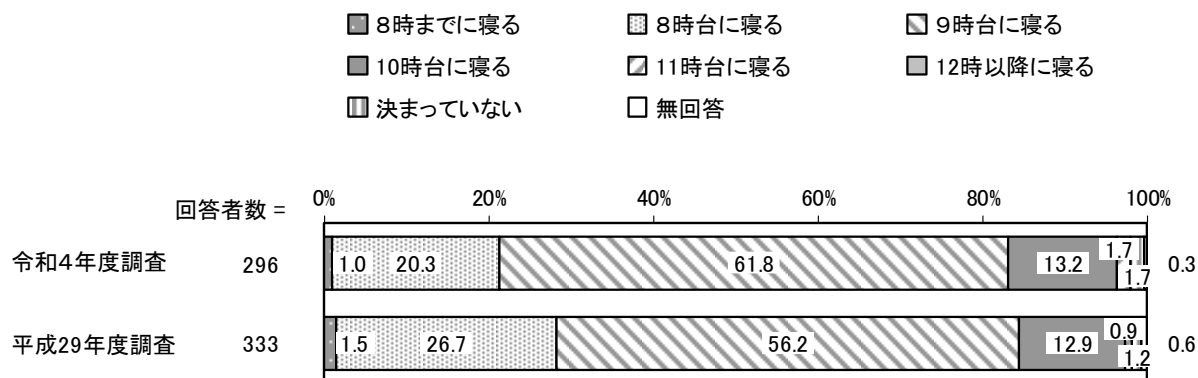


問 18 お子様は普段、夜何時頃寝ますか。(1つに○)

「9時台に寝る」が61.8%と最も高く、次いで「8時台に寝る」が20.3%、「10時台に寝る」が13.2%となっています。

【経年比較】

平成29年度調査と比較すると、「9時台に寝る」の割合が増加しています。

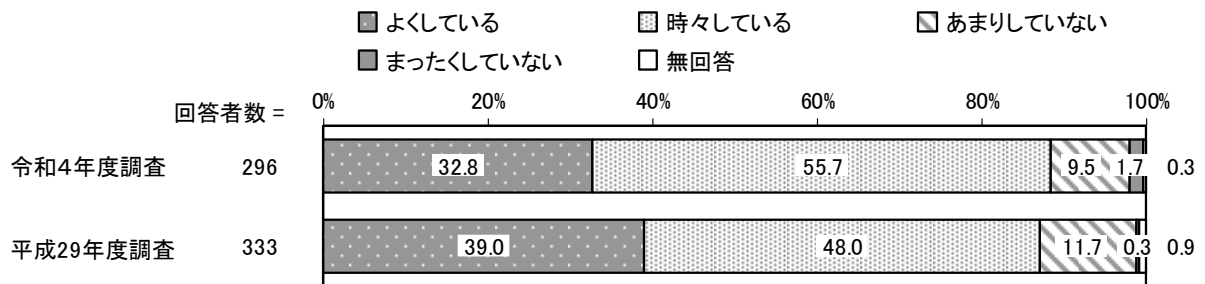


問 19 お子様は、幼稚園や保育所での生活以外に、外遊びをしていますか。
(1つに○)

外遊びをしている(「よくしている」と「時々している」の合計)は88.5%、していない(「あまりしていない」と「まったくしていない」の合計)は11.2%となっています。

【経年比較】

平成29年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。

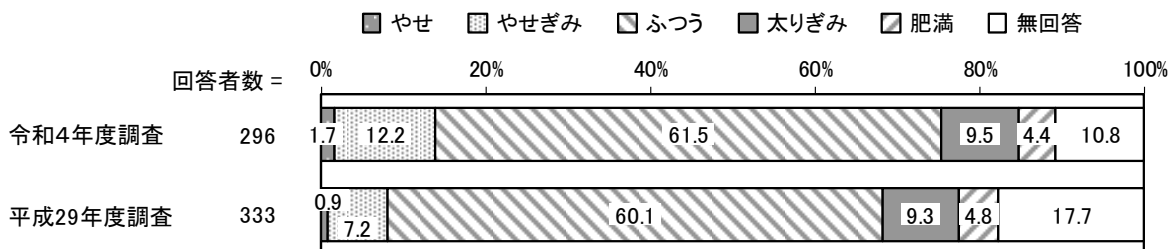


問 20 お子様の身長と体重を記入してください。

「ふつう」が61.5%と最も高く、次いで「やせぎみ」が12.2%となっています。

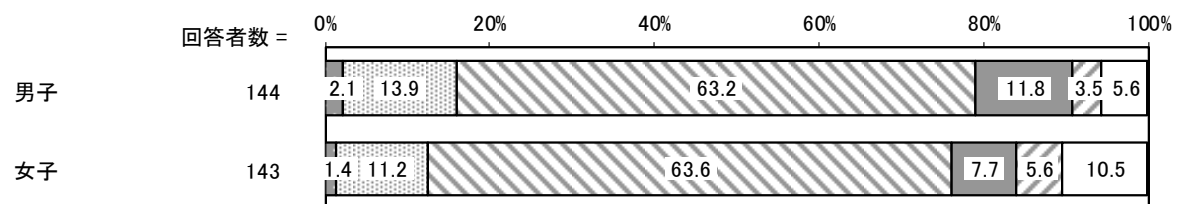
【経年比較】

平成29年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



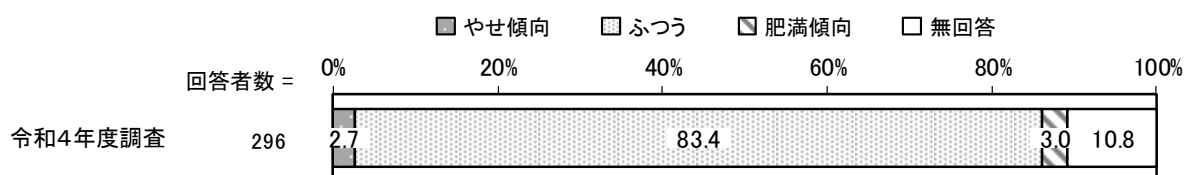
【性別】

性別でみると、大きな差異はみられません。



【学校保健統計調査方式による肥満度判定方法】

「ふつう」が83.4%と最も高く、次いで「肥満傾向」が3.0%となっています。



1 5歳児保護者調査

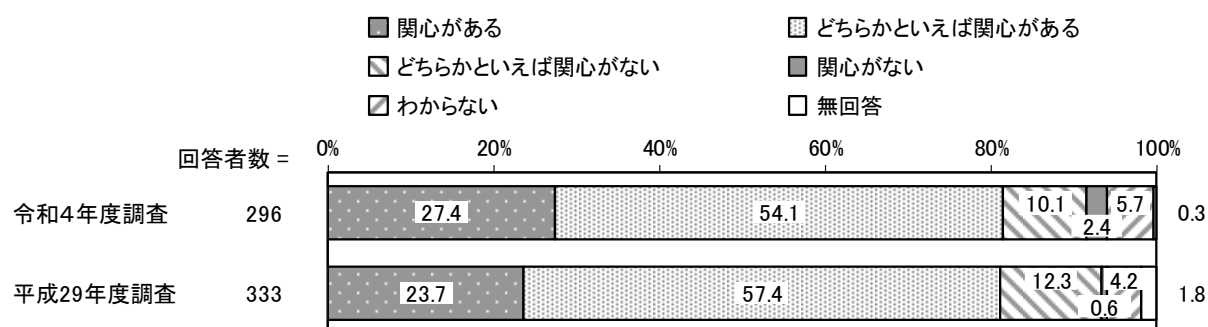
(4) あなたの生活等について

問 21 あなたは、食育に関心がありますか。(1つに○)

食育に関心がある(「関心がある」と「どちらかといえば関心がある」の合計)は81.5%、関心がない(「どちらかといえば関心がない」と「関心がない」の合計)は12.5%、「わからない」が5.7%となっています。

【経年比較】

平成29年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。

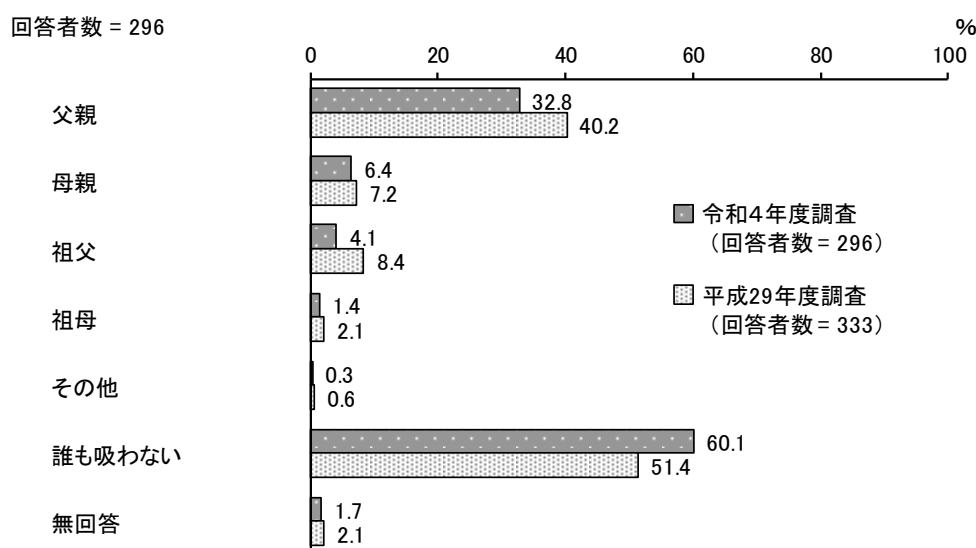


問 22 一緒に暮らしている家族に、たばこを吸う方はいますか。お子様から見た続柄で○印をつけてください。(あてはまるものすべてに○)

「誰も吸わない」が60.1%と最も高く、次いで「父親」が32.8%となっています。

【経年比較】

平成29年度調査と比較すると、「誰も吸わない」が増加しています。一方、「父親」が減少しています。



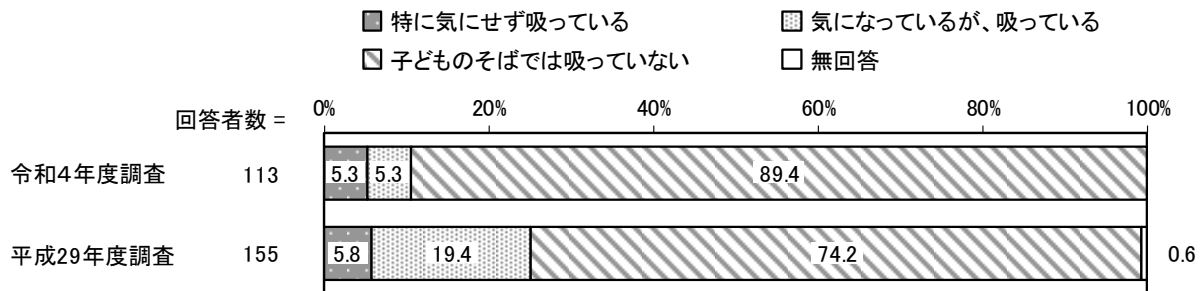
問 22 で、「1」「2」「3」「4」「5」を選んだ方にお聞きします。

問 22－1 たばこを吸っている方は、お子様のそばで吸っていますか。（1つに○）

「子どものそばでは吸っていない」が 89.4%と最も高くなっています。

【経年比較】

平成 29 年度調査と比較すると、「子どものそばでは吸っていない」が増加しています。
一方、「気になっているが、吸っている」が減少しています。

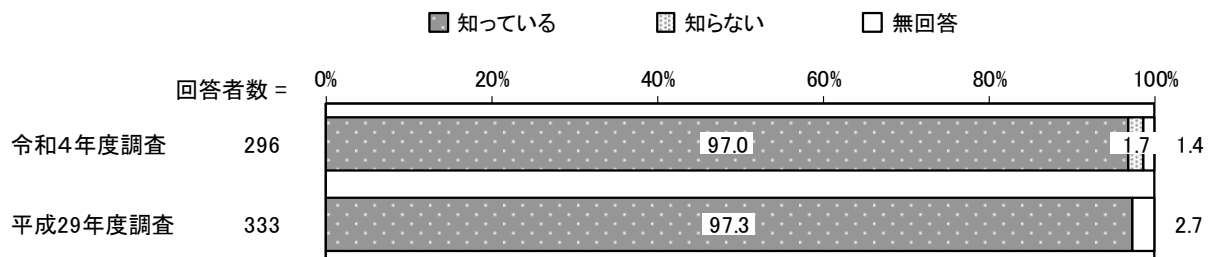


問 23 あなたは、受動喫煙が健康に悪影響をおよぼすことを知っていますか。（1つに○）

「知っている」が 97.0%、「知らない」が 1.7%となっています。

【経年比較】

平成 29 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。

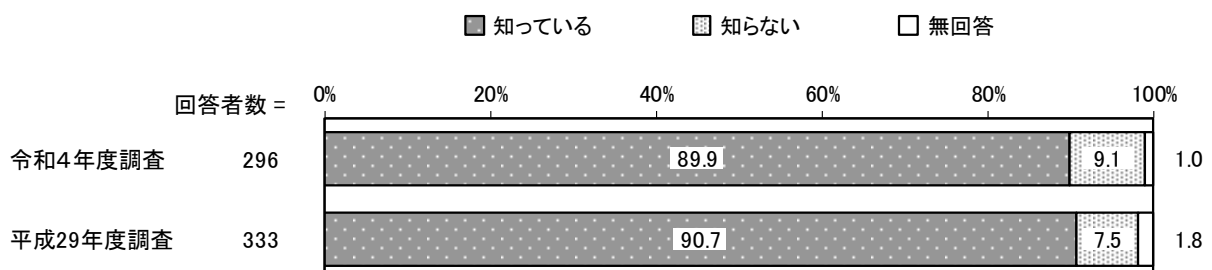


問 24 あなたは、子どもがたばこの煙を吸うと、大人よりも体に悪影響が出ることを知っていますか。（1つに○）

「知っている」が 89.9%、「知らない」が 9.1%となっています。

【経年比較】

平成 29 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



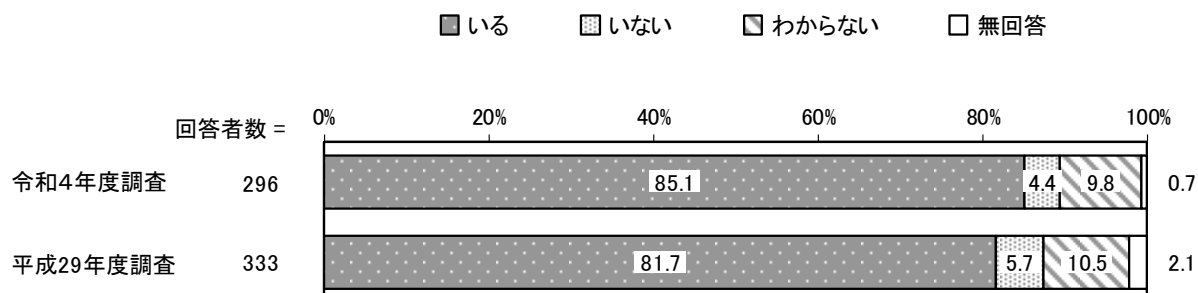
1 5歳児保護者調査

問 25 お子様の病気やけがの時に相談できる医師がいますか。(1つに○)

「いる」が85.1%と最も高くなっています。

【経年比較】

平成29年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。

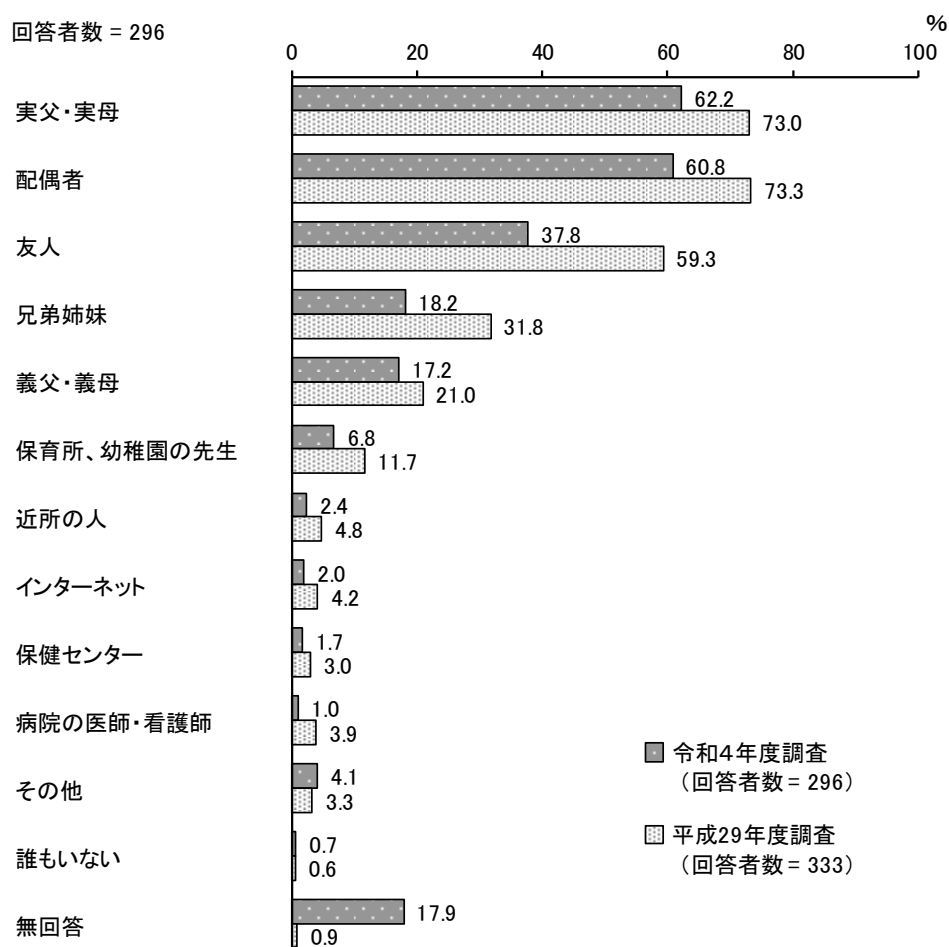


問 26 あなたは、悩んでいる時に相談にのってくれる機関や人はいますか。(3つまで○)

「実父・実母」が62.2%と最も高く、次いで「配偶者」が60.8%、「友人」が37.8%となっています。

【経年比較】

平成29年度調査と比較すると、「実父・実母」「配偶者」「友人」が減少しています。

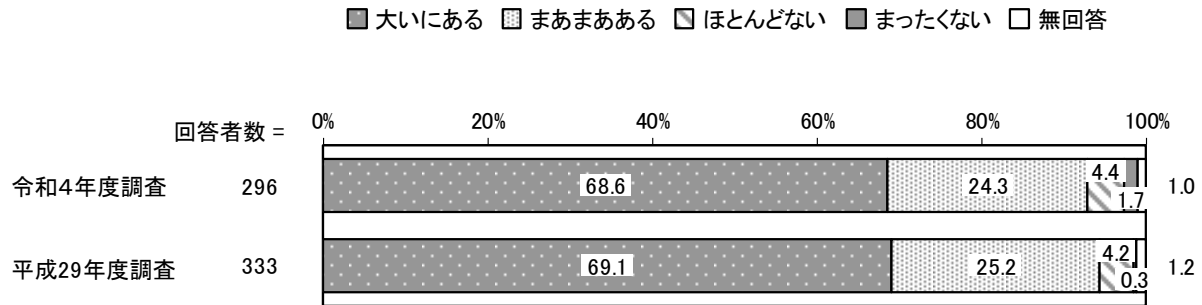


問 27 あなたは、周囲の人に支えてもらって子育てをしているという実感がありますか。(1つに○)

実感がある(「大いにある」と「まあまあある」の合計)は92.9%、実感がない(「ほとんどない」と「まったくない」の合計)は6.1%となっています。

【経年比較】

平成29年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。

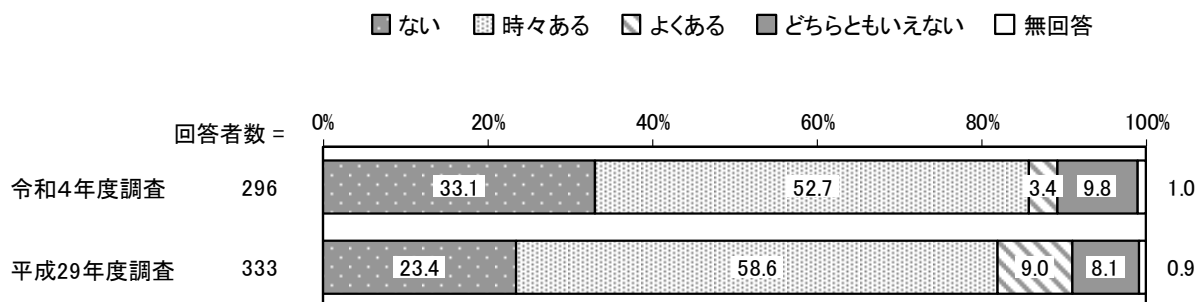


問 28 あなたは、イライラして子どもを叩きたくなったり、叩いてしまったりすることがありますか。(1つに○)

「時々ある」が52.7%と最も高く、次いで「ない」が33.1%となっています。

【経年比較】

平成29年度調査と比較すると、「ない」が増加しています。一方、「時々ある」「よくある」が減少しています。



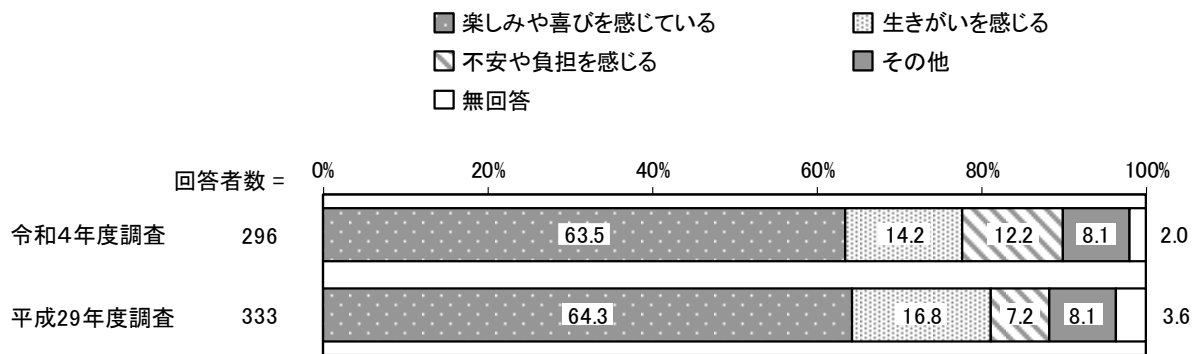
1 5歳児保護者調査

問 29 あなたは、子育てについてどのように感じていますか。(1つに○)

「楽しみや喜びを感じている」が 63.5%と最も高く、次いで「生きがいを感じる」が 14.2%、「不安や負担を感じる」が 12.2%となっています。

【経年比較】

平成 29 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。

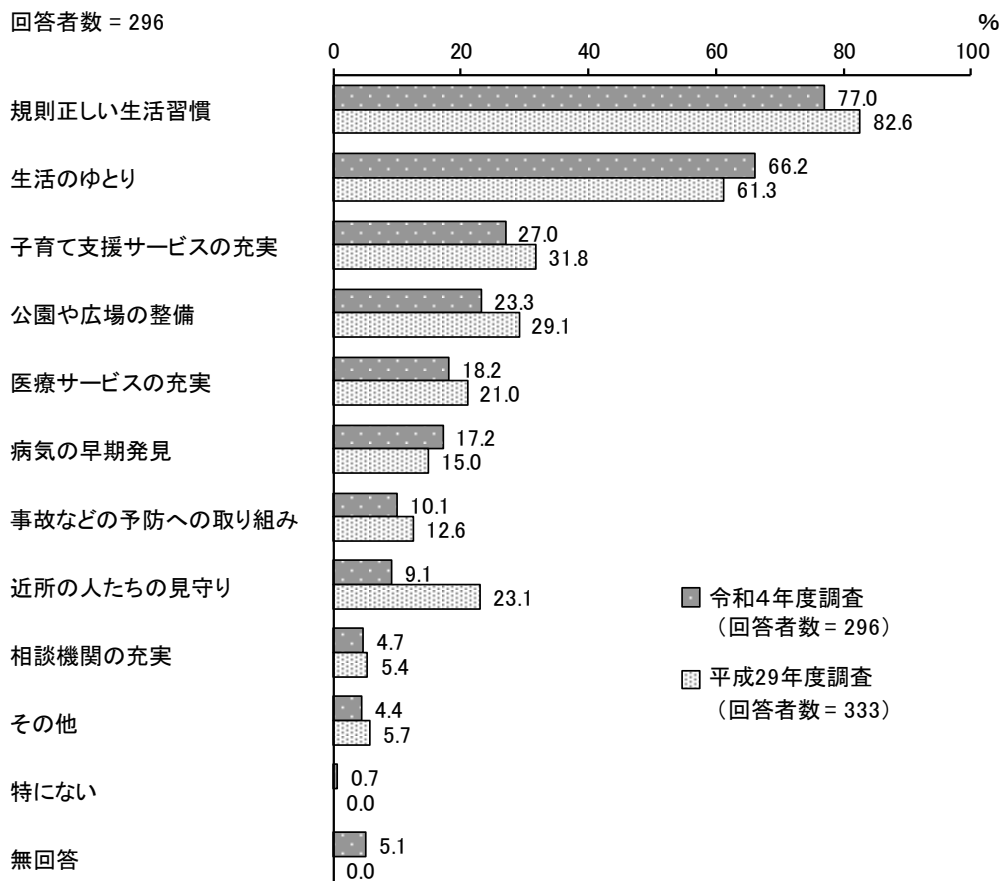


問 30 あなたは、子どもたちが心も体も元気に育っていくためには、何が必要だと思いますか。(3つまで○)

「規則正しい生活習慣」が 77.0%と最も高く、次いで「生活のゆとり」が 66.2%、「子育て支援サービスの充実」が 27.0%となっています。

【経年比較】

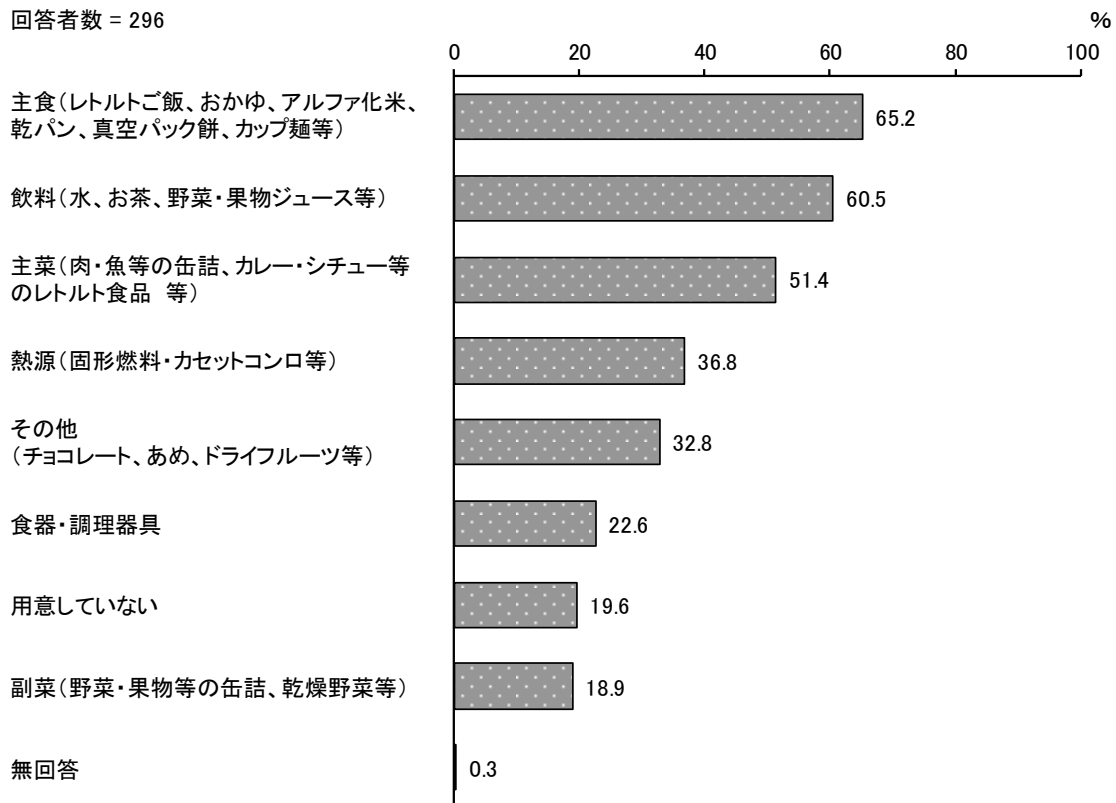
平成 29 年度調査と比較すると、「規則正しい生活習慣」「公園や広場の整備」「近所の人たちの見守り」が減少しています。



問 31 あなたの家庭で用意している非常用の食料等の種類を次から選んでください。
(あてはまるものすべてに○)

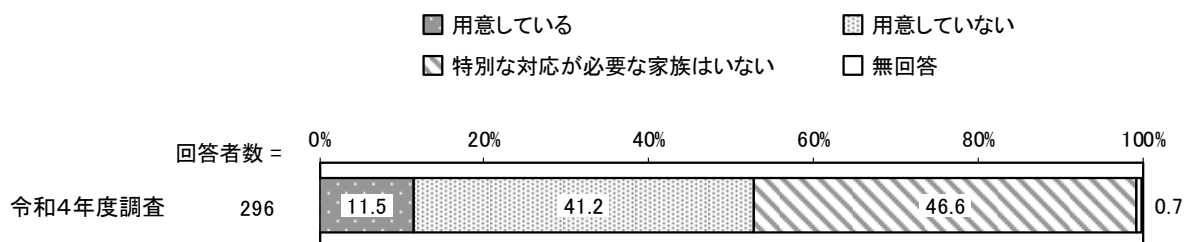
「主食（レトルトご飯、おかゆ、アルファ化米、乾パン、真空パック餅、カップ麺等）」が 65.2%と最も高く、次いで「飲料（水、お茶、野菜・果物ジュース等）」が 60.5%、「主菜（肉・魚等の缶詰、カレー・シチュー等のレトルト食品 等）」が 51.4%となっています。

令和4年度調査
回答者数 = 296



問 32 あなたの家庭では、家族の年齢（乳幼児、高齢者など）や健康状態（食物アレルギー、血圧が高い、食べ物を噛みにくいなど）に応じて、非常用の食糧を用意していますか。（1つに○）

「特別な対応が必要な家族はいない」が 46.6%と最も高く、次いで「用意していない」が 41.2%、「用意している」が 11.5%となっています。



1 5歳児保護者調査

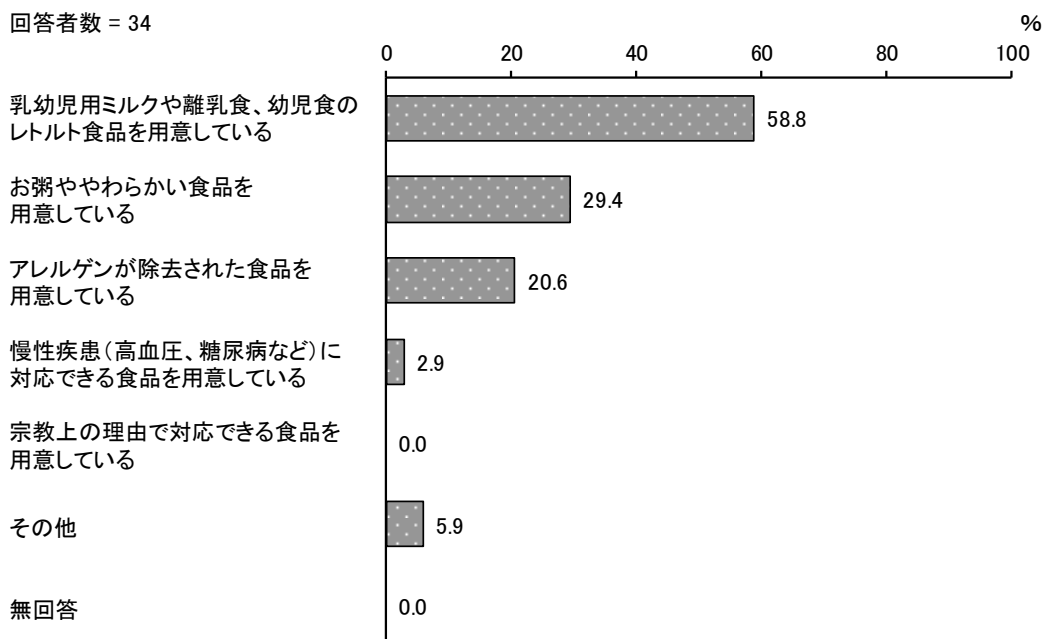
問 32 で、「1」を選んだ方にお聞きします。

問 32-1 家族の年齢や、健康状態に応じてどのような食糧を用意していますか。
(あてはまるものすべてに○)

「乳幼児用ミルクや離乳食、幼児食のレトルト食品を用意している」が 58.8%と最も高く、次いで「お粥ややわらかい食品を用意している」が 29.4%、「アレルギーが除去された食品を用意している」が 20.6%となっています。

令和4年度調査

回答者数 = 34

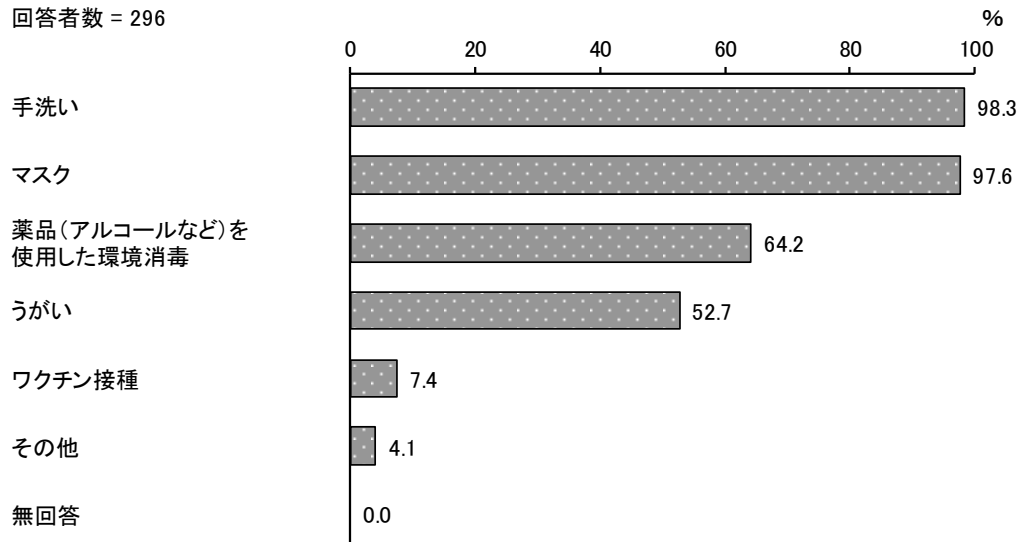


(5) 新型コロナウイルス感染症に関する生活の変化について

問 33 お子様は、感染予防対策としてどのようなことに取り組まれていますか。
(あてはまるものすべて○)

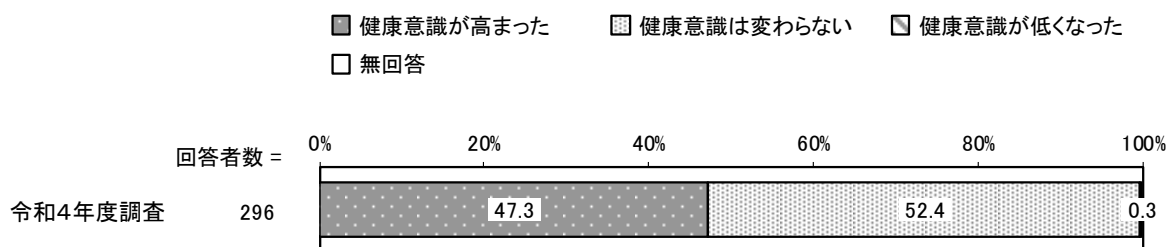
「手洗い」が 98.3%と最も高く、次いで「マスク」が 97.6%、「薬品（アルコールなど）を使用した環境消毒」が 64.2%となっています。

令和4年度調査
回答者数 = 296



問 34 あなたは、感染症の流行で運動や食事など日頃の健康づくりへの意識に変化がありましたか。(1つに○)

「健康意識は変わらない」が 52.4%と最も高く、次いで「健康意識が高まった」が 47.3%となっています。



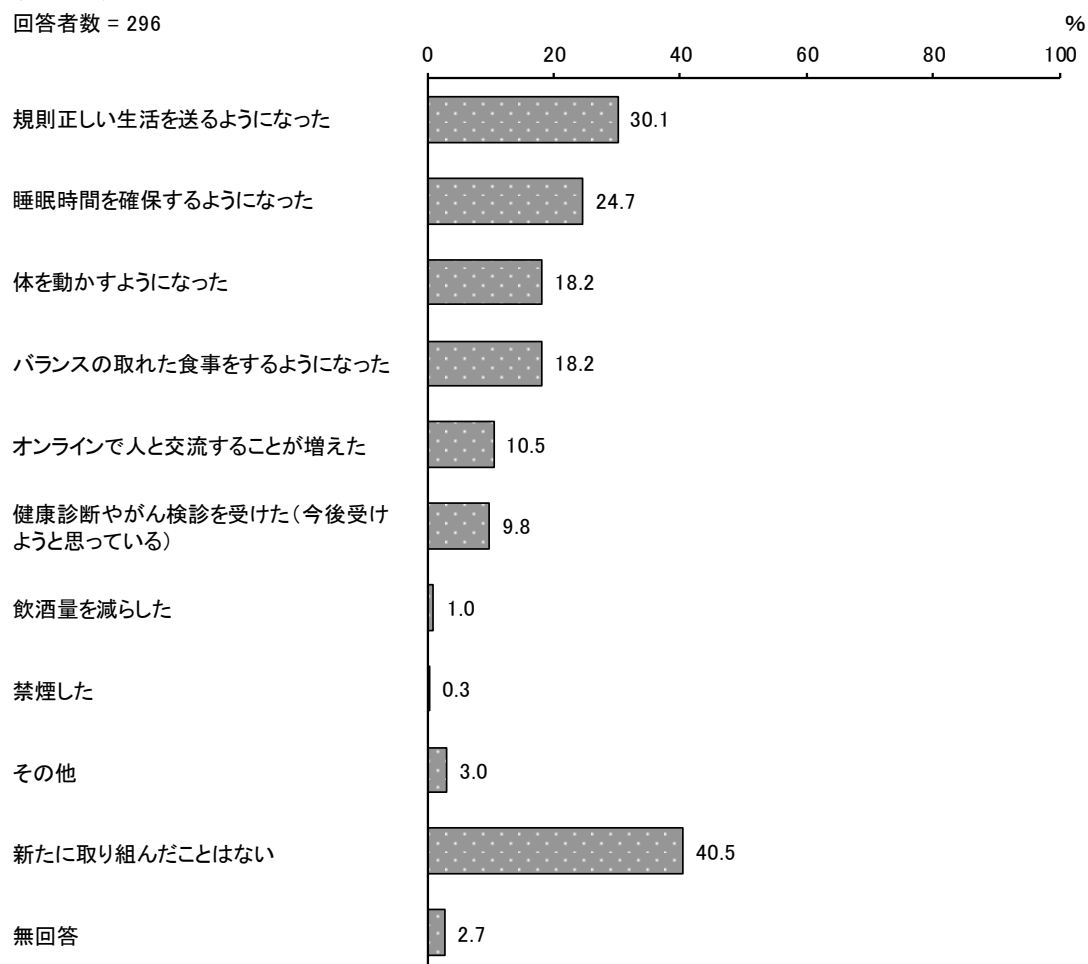
1 5歳児保護者調査

問 35 あなたは、感染症の流行で心身の健康づくりのために新たに取り組んだことはありますか。（あてはまるものすべてに○）

「新たに取り組んだことはない」が 40.5%と最も高く、次いで「規則正しい生活を送るようになった」が 30.1%、「睡眠時間を確保するようになった」が 24.7%となっています。

令和4年度調査

回答者数 = 296



(6) 自由意見

問 36 健康づくりに関して、赤穂市へのご意見などがありましたら、自由に記入してください。

カテゴリー	件数
健康のまちづくりについて	11
健康管理・健康意識について	4
新型コロナウイルス感染症について	2
検診・健診について	3
医療・病院について	3
市政について	3
相談窓口等について	1
その他	1
合計	28

【主な意見概要】

健康のまちづくりについて

- ・野中、砂子防災公園のような遊具がある公園を増やして欲しい。土日に保育所や幼稚園の園庭開放して欲しい。
- ・夏場に公園が暑くなりすぎるので、屋内で天候を気にせず遊べるような施設があると嬉しい。(体育館ではなく、プレーパークのような遊具や設備のある場所)
- ・子どもが色々なスポーツを選べるようにしてもらいたい。学校や公民館の体育館を使用する事があるが、とても暑く、風通しも良くない。快適にスポーツができる様に改善してもらいたい(有年地区)。
- ・親子で行う料理教室など開催して欲しい。
- ・障がいがある親と元気な子どもと一緒に遊んだり、親子でお遊戯したりできる場所があれば嬉しい。

健康管理・健康意識について

- ・共働き家庭の子どもを対象に、給食の提供(特に夏休み等の長期休暇)があると栄養が摂れて安心。お弁当を作る時期が夏期休暇だと2ヶ月程になるので、栄養のバランスが心配になる。
- ・給食の充実にはとても感謝している。給食メニューがもっと簡単に調べられるとうれしい。公式ラインからすぐ見られるとか、ごみ分別辞典のように使えると嬉しい。
- ・情報がありすぎて、食育の悩みが大きくなるばかりである。アレンジメニューなど、より具体的な年齢に合ったアドバイスが欲しい。

1 5歳児保護者調査

新型コロナウイルス感染症について

- ・外で密にならず遊べる所や食事のできる所が少ないため、もう少し何かするところがあればよい。

検診・健診について

- ・乳がん検診の対象年齢を見直して欲しい（若性乳がんもいる）。
- ・健康診断、がん検診を一年中いつでも無料で1人1回受けられるようにして欲しい。
気軽に申し込めるようにネット予約等あればなおよい。

医療・病院について

- ・子どもが受診できる皮膚科、耳鼻科、呼吸器内科等の専門機関が少ない。
- ・いつでもすぐに診てくれる医者を増やして欲しい。

市政について

- ・もっと子育てしやすい環境にして欲しい。
児童手当の増額・給食費の無償化・任意の予防接種の無償化・療育事業の拡充等
- ・祖父母のサポートがなくても、母親が働ける環境を作って欲しい。
- ・祖母、祖父と住んでいても、1人親には児童扶養手当をだせるように考えて欲しい。

相談窓口等について

- ・子どもの発達相談について。いつもお世話になり、親身に対応して頂きありがたく思うが、予約がとりづらい（かなり先の日程しか取れない）。

その他

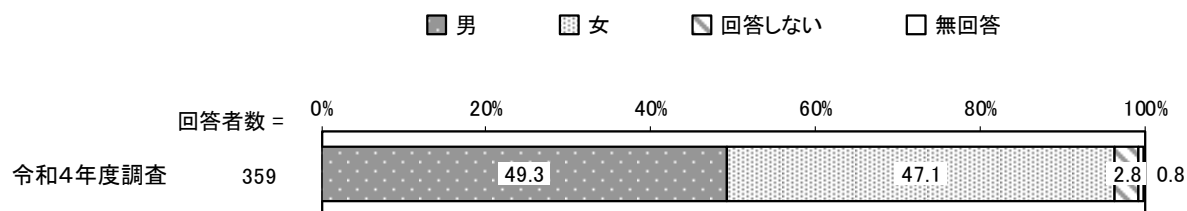
- ・幼稚園のおやつに、カルパスやうまい棒がでていることが疑問。

2 小学生

(1) 回答者属性

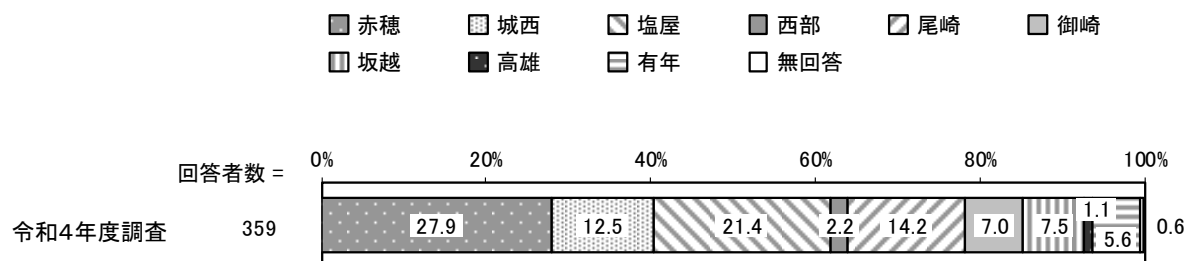
問1 性別はどちらですか。(1つに○)

「男」が49.3%と最も高く、次いで「女」が47.1%となっています。



問2 住んでいる地域はどこですか。(1つに○)

「赤穂」が27.9%と最も高く、次いで「塩屋」が21.4%、「尾崎」が14.2%となっています。

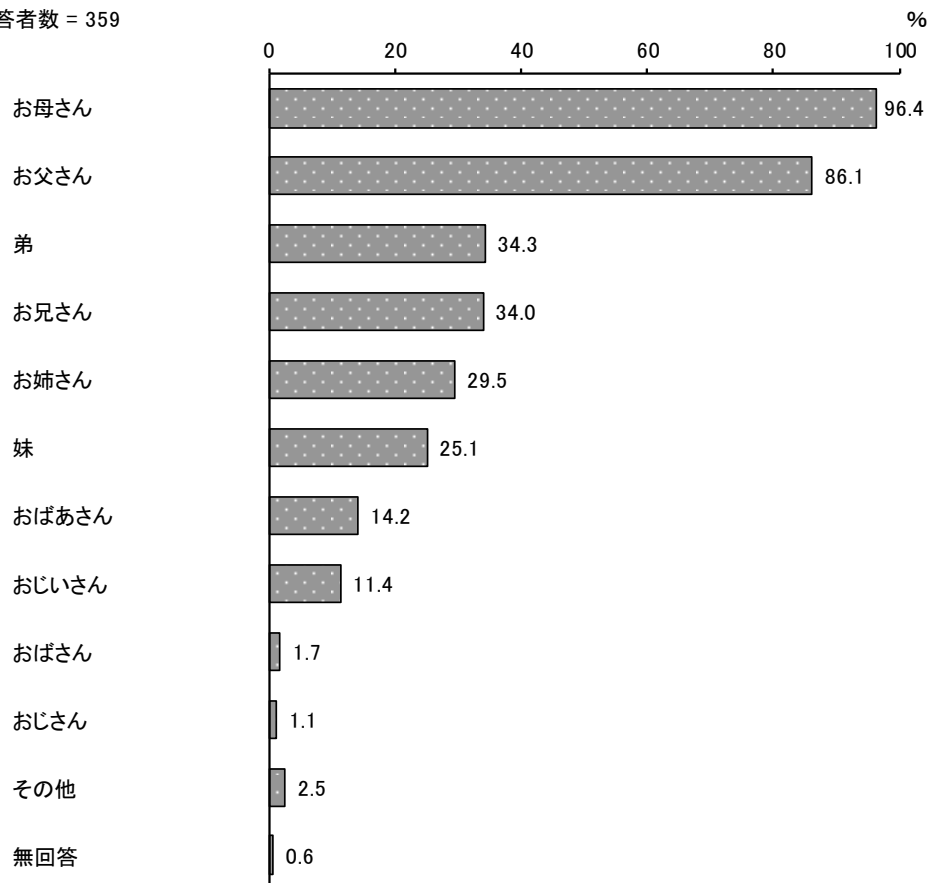


2 小学生調査

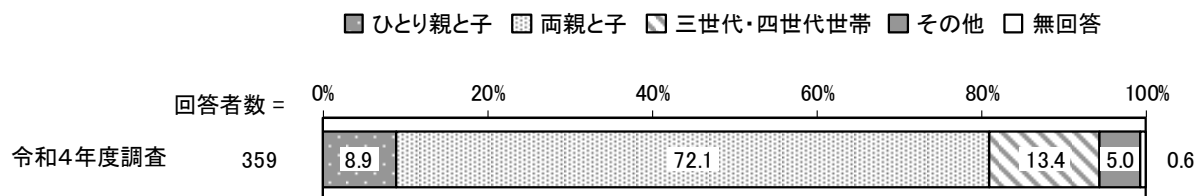
問3 いっしょに住んでいる人すべてに○をしてください。

「お母さん」が96.4%と最も高く、次いで「お父さん」が86.1%、「弟」が34.3%となっています。

令和4年度調査
回答者数 = 359



「両親と子」が72.1%と最も高く、次いで「三世代・四世代世帯」が13.4%となっています。



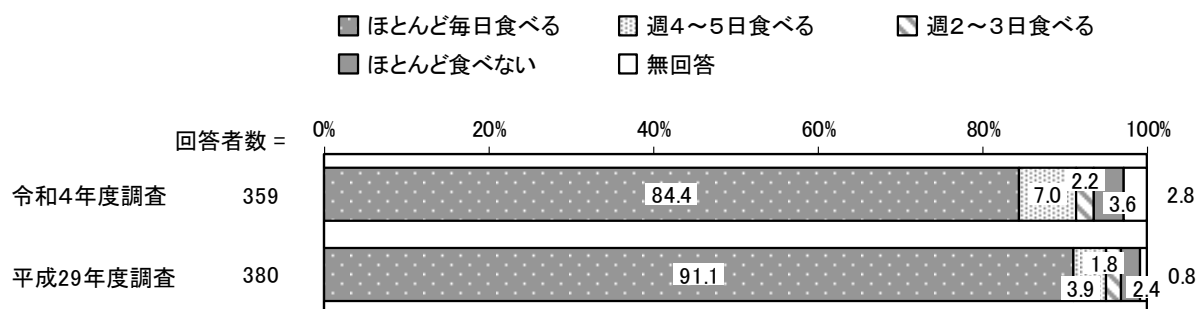
(2) 食生活について

問4 朝食を食べていますか。(1つに○)

「ほとんど毎日食べる」が84.4%と最も高くなっています。

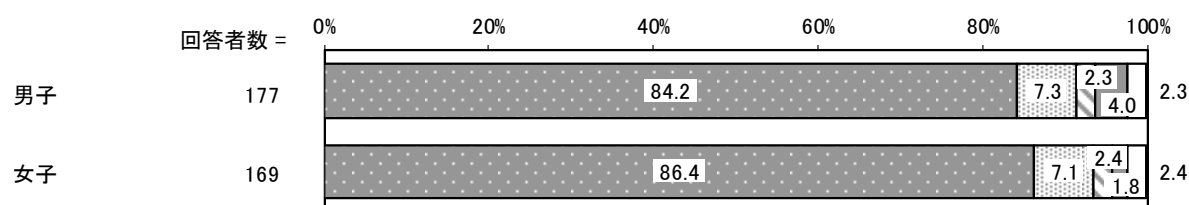
【経年比較】

平成29年度調査と比較すると、「ほとんど毎日食べる」が減少しています。



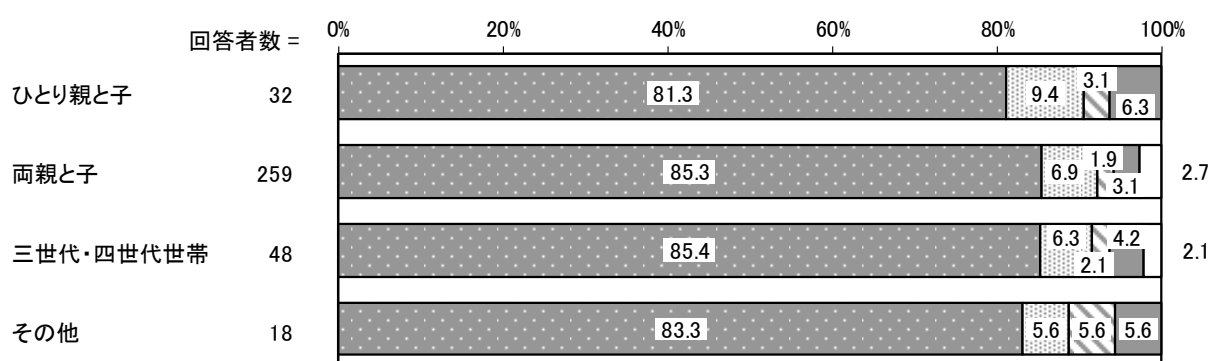
【性別】

性別でみると、大きな差異はみられません。



【家族構成別】

家族構成別でみると、大きな差異はみられません。

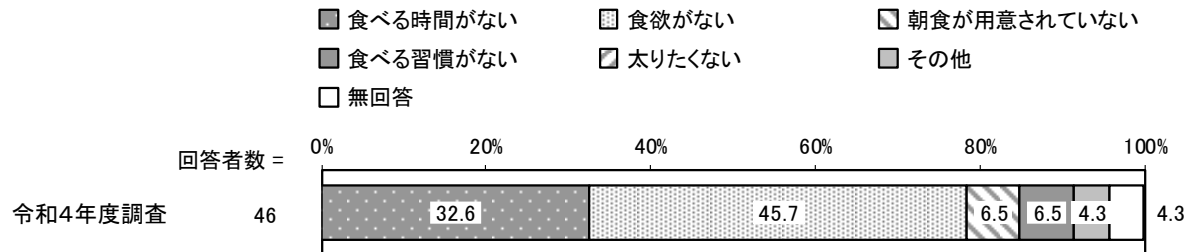


2 小学生調査

問4で、「2」「3」「4」を選んだ方にお聞きします。

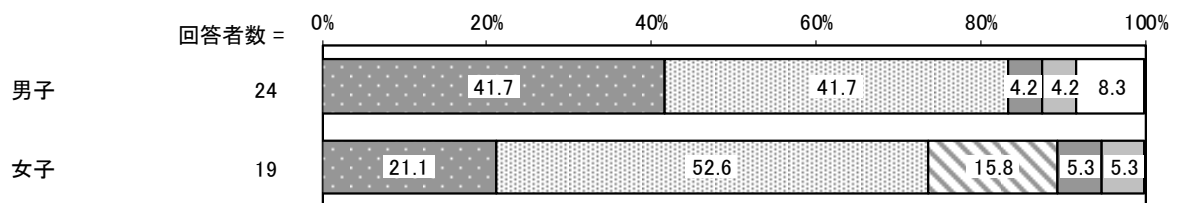
問4－1 朝食を毎日食べない理由は何ですか。（1つに○）

「食欲がない」が45.7%と最も高く、次いで「食べる時間がない」が32.6%となっています。



【性別】

性別でみると、女子に比べ、男子で「食べる時間がない」が、男子に比べ、女子で「食欲がない」「朝食が用意されていない」が高くなっています。



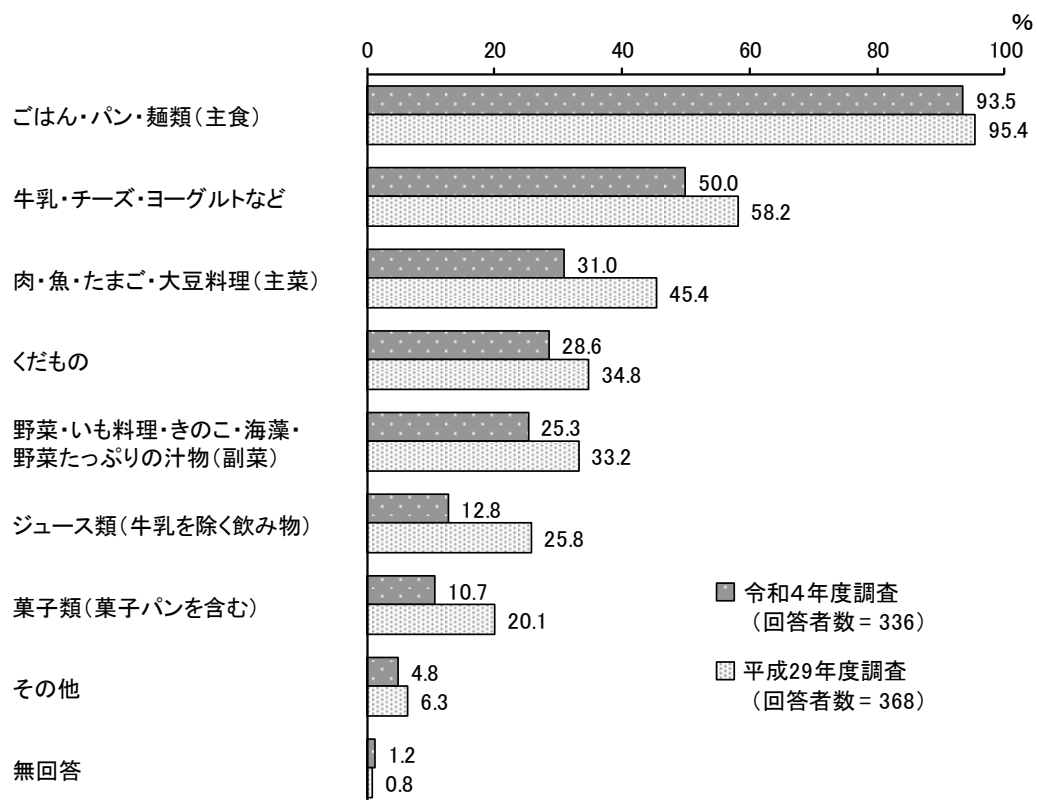
問4で、「1」「2」「3」を選んだ方にお聞きします。

問4-2 普段、どのような朝食を食べていますか。(あてはまるものすべてに○)

「ごはん・パン・麺類(主食)」が93.5%と最も高く、次いで「牛乳・チーズ・ヨーグルトなど」が50.0%、「肉・魚・たまご・大豆料理(主菜)」が31.0%となっています。

【経年比較】

平成29年度調査と比較すると、「牛乳・チーズ・ヨーグルトなど」「肉・魚・たまご・大豆料理(主菜)」「くだもの」「野菜・いも料理・きのこ・海藻・野菜たっぷりの汁物(副菜)」「ジュース類(牛乳を除く飲み物)」「菓子類(菓子パンを含む)」が減少しています。



2 小学生調査

【性別】

性別でみると、女子に比べ、男子で「肉・魚・たまご・大豆料理（主菜）」「牛乳・チーズ・ヨーグルトなど」が高くなっています。

単位：％

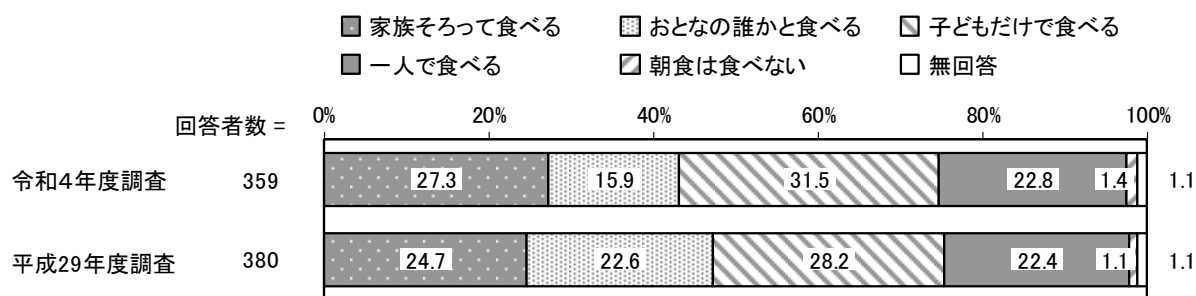
区分	回答者数（件）	ごはん・パン・麺類（主食）	肉・魚・たまご・大豆料理（主菜）	野菜・いも料理・きのこ・海藻・野菜たっぷりの汁物（副菜）	牛乳・チーズ・ヨーグルトなど	くだもの	菓子類（菓子パンを含む）	ジュース類（牛乳を除く飲み物）	その他	無回答
男子	166	93.4	39.8	26.5	54.2	27.7	12.0	13.3	3.6	1.2
女子	162	93.2	21.0	22.8	45.7	28.4	9.9	12.3	6.2	1.2

問5 普段、朝食は誰と食べていますか。（1つに○）

「子どもだけで食べる」が31.5％と最も高く、次いで「家族そろって食べる」が27.3％、「一人で食べる」が22.8％となっています。

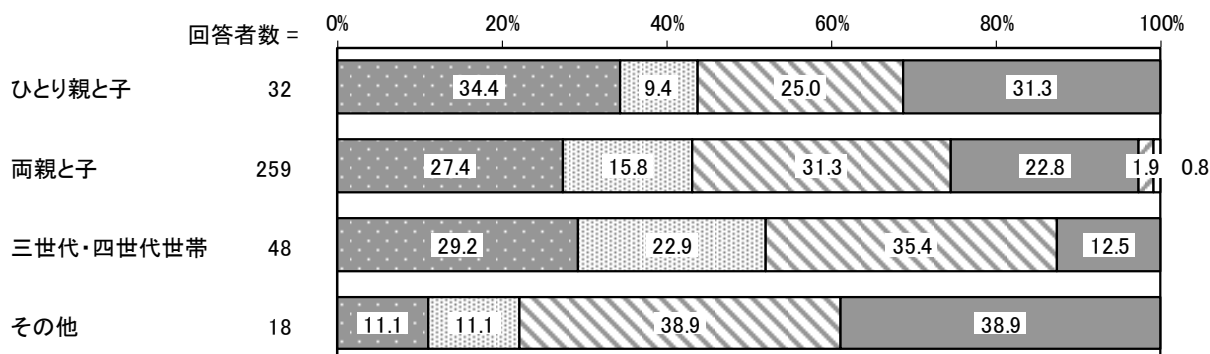
【経年比較】

平成29年度調査と比較すると、「おとなの誰かと食べる」が減少しています。



【家族構成別】

家族構成別でみると、他に比べ、ひとり親と子で「家族そろって食べる」が、三世代・四世代世帯で「子どもだけで食べる」が高くなっています。

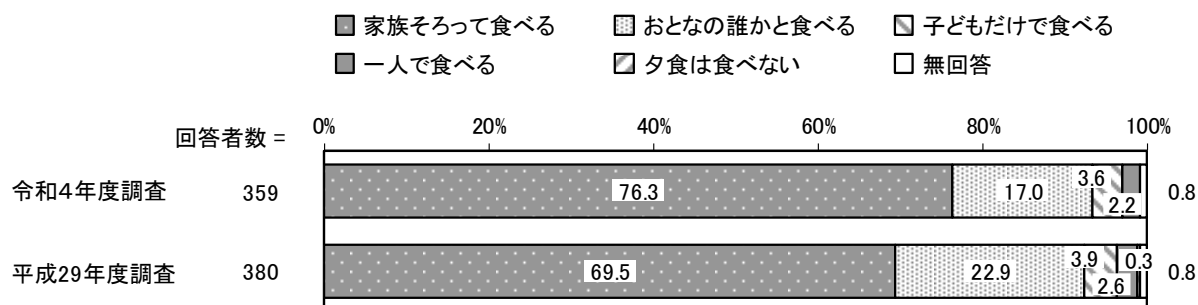


問6 普段、夕食は誰と食べていますか。(1つに○)

「家族そろって食べる」が76.3%と最も高く、次いで「おとなの誰かと食べる」が17.0%となっています。

【経年比較】

平成29年度調査と比較すると、「家族そろって食べる」が増加しています。一方、「おとなの誰かと食べる」が減少しています。

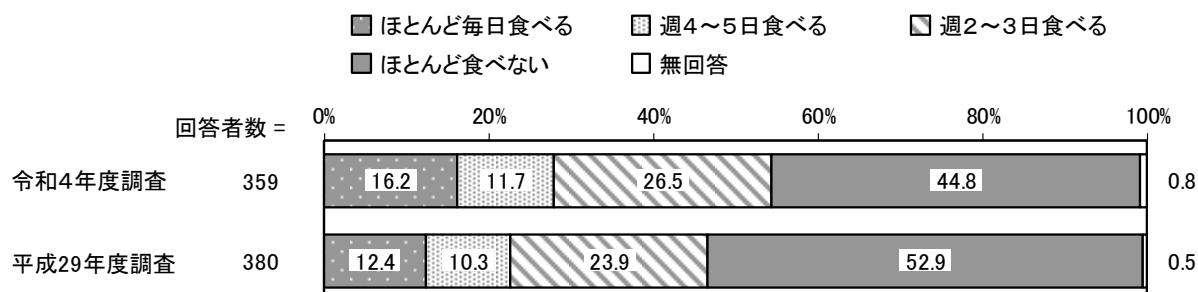


問7 普段、夕食後におやつや夜食を食べますか。(1つに○)

「ほとんど食べない」が44.8%と最も高く、次いで「週2～3日食べる」が26.5%、「ほとんど毎日食べる」が16.2%となっています。

【経年比較】

平成29年度調査と比較すると、「ほとんど食べない」が減少しています。

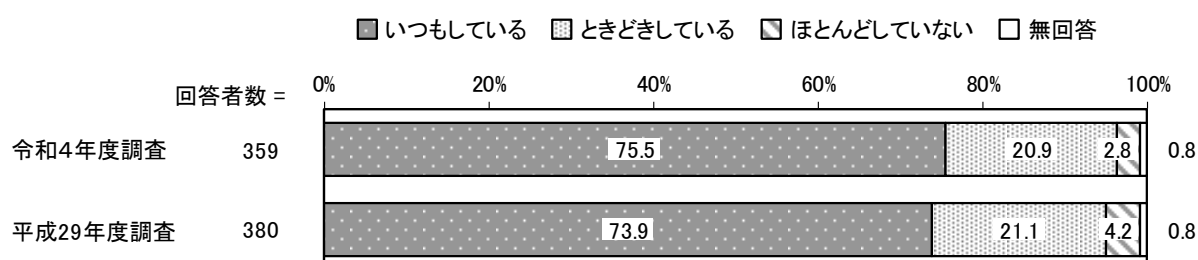


問8 食事のあいさつ「いただきます」、「ごちそうさま」をしていますか。(1つに○)

「いつもしている」が75.5%と最も高く、次いで「ときどきしている」が20.9%となっています。

【経年比較】

平成29年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



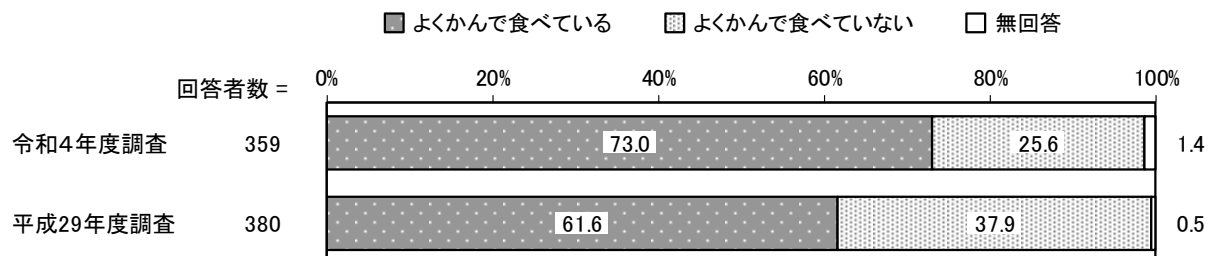
2 小学生調査

問9 ゆっくりよくかんで（20～30回）食べていますか。（1つに○）

「よくかんで食べている」が73.0%、「よくかんで食べていない」が25.6%となっています。

【経年比較】

平成29年度調査と比較すると、「よくかんで食べている」が増加しています。

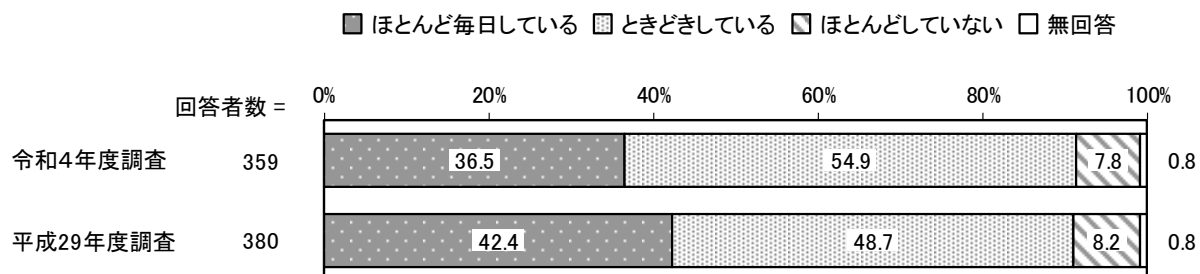


問10 食事づくりの手伝い（買物、食器を運ぶ、片付ける、材料を切る、ちぎるなどの簡単な調理）をしていますか。（1つに○）

「ときどきしている」が54.9%と最も高く、次いで「ほとんど毎日している」が36.5%となっています。

【経年比較】

平成29年度調査と比較すると、「ときどきしている」が増加しています。一方、「ほとんど毎日している」が減少しています。

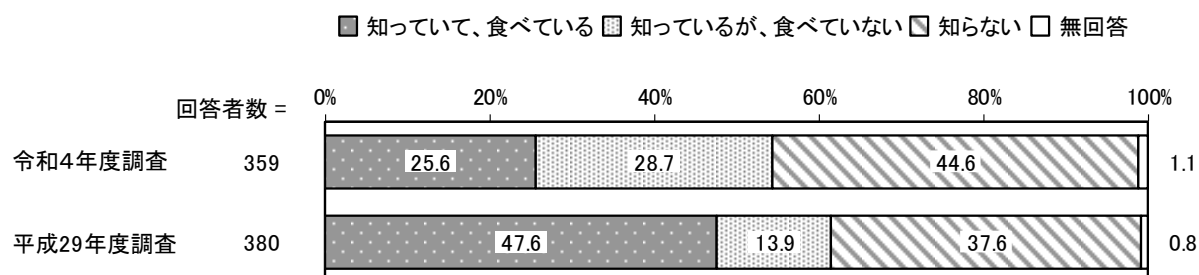


問 11 赤穂市の郷土料理を知っていますか。食べていますか。(1つに○)

「知らない」が44.6%と最も高く、次いで「知っているが、食べていない」が28.7%、「知っていて、食べている」が25.6%となっています。

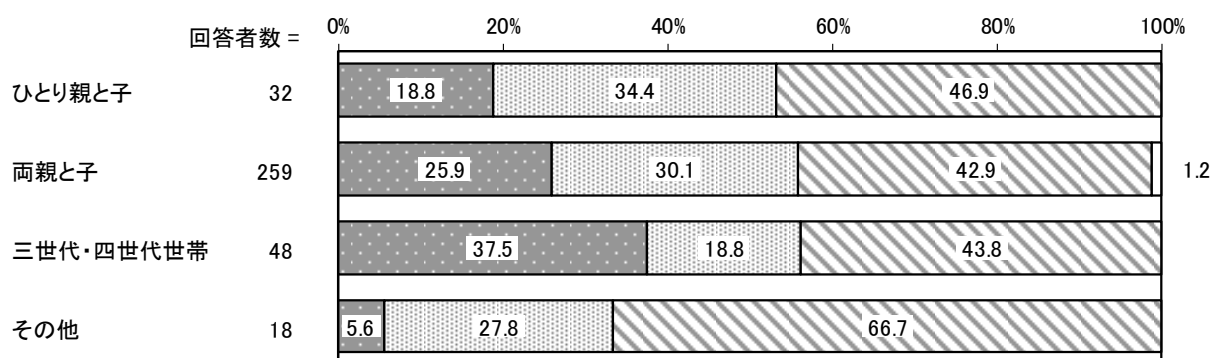
【経年比較】

平成29年度調査と比較すると、「知っているが、食べていない」「知らない」が増加しています。一方、「知っていて、食べている」が減少しています。



【家族構成別】

家族構成別でみると、他に比べ、三世代・四世代世帯で「知っていて、食べている」が、ひとり親と子で「知っているが、食べていない」が高くなっています。



2 小学生調査

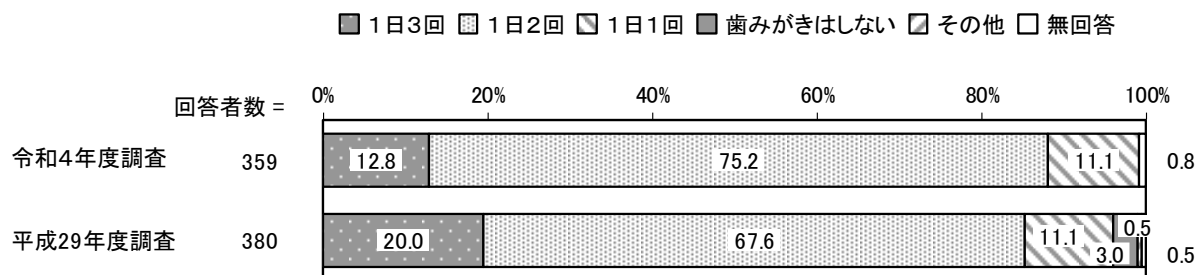
(3) 普段の生活や健康について

問 12 1日に何回くらい歯みがきをしますか。(1つに○)

「1日2回」が75.2%と最も高く、次いで「1日3回」が12.8%、「1日1回」が11.1%となっています。

【経年比較】

平成29年度調査と比較すると、「1日2回」が増加しています。一方、「1日3回」が減少しています。

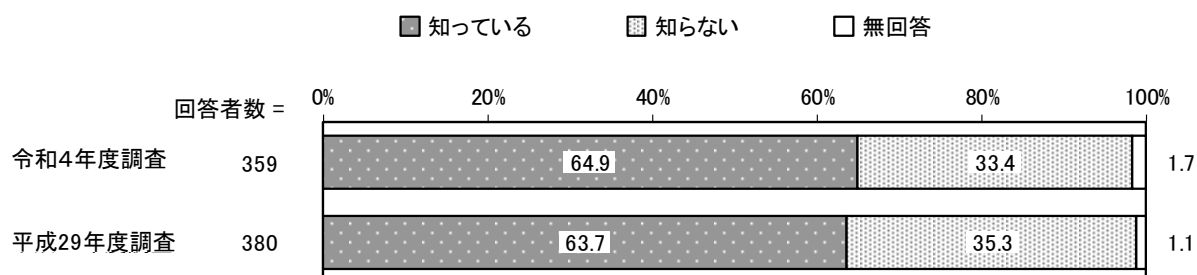


問 13 歯と口の健康が、からだ全体の健康に大きな影響があることを知っていますか。(1つに○)

「知っている」が64.9%、「知らない」が33.4%となっています。

【経年比較】

平成29年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。

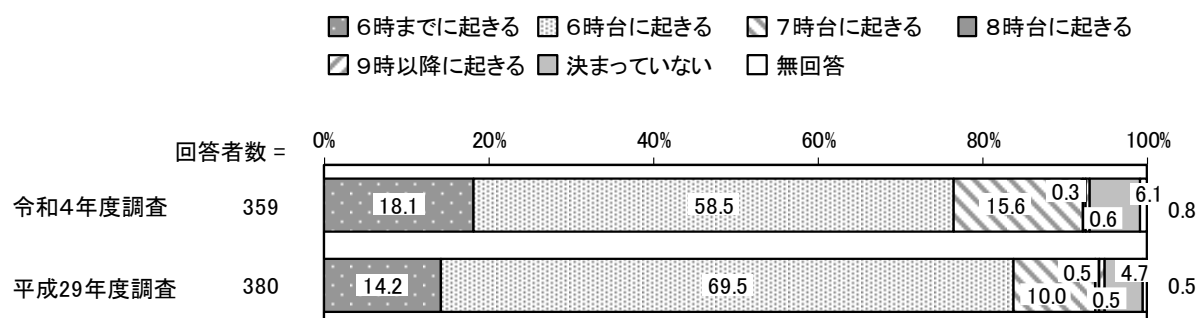


問 14 普段、朝何時ごろに起きますか。(1つに○)

「6時台に起きる」が58.5%と最も高く、次いで「6時までに起きる」が18.1%、「7時台に起きる」が15.6%となっています。

【経年比較】

平成29年度調査と比較すると、「7時台に起きる」が増加しています。一方、「6時台に起きる」が減少しています。

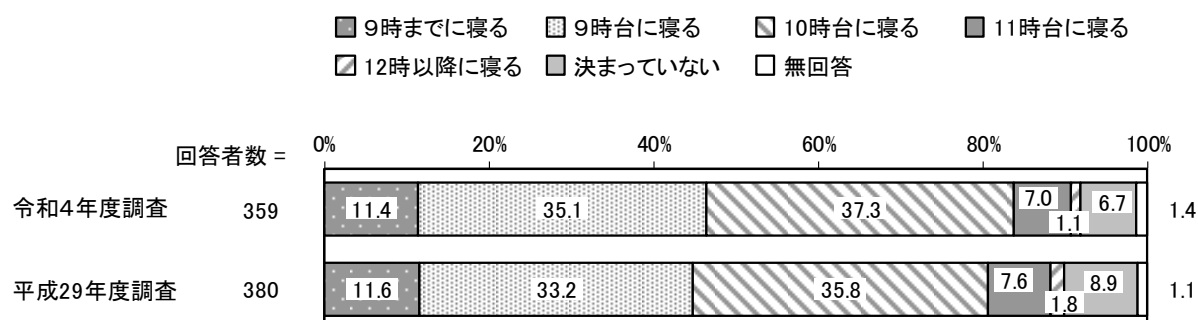


問 15 普段、夜何時ごろに寝ますか。(1つに○)

「10時台に寝る」が37.3%と最も高く、次いで「9時台に寝る」が35.1%、「9時までに寝る」が11.4%となっています。

【経年比較】

平成29年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



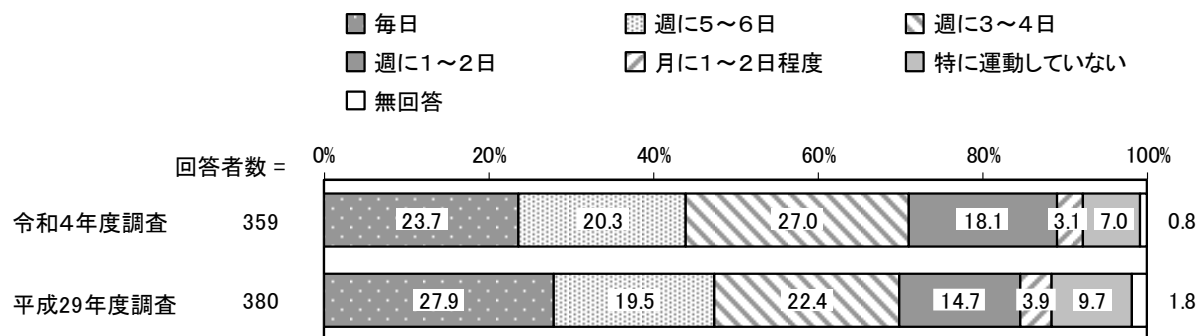
2 小学生調査

問 16 学校の授業以外で、1日30分以上の運動をしていますか。(1つに○)

「週に3～4日」が27.0%と最も高く、次いで「毎日」が23.7%、「週に5～6日」が20.3%となっています。

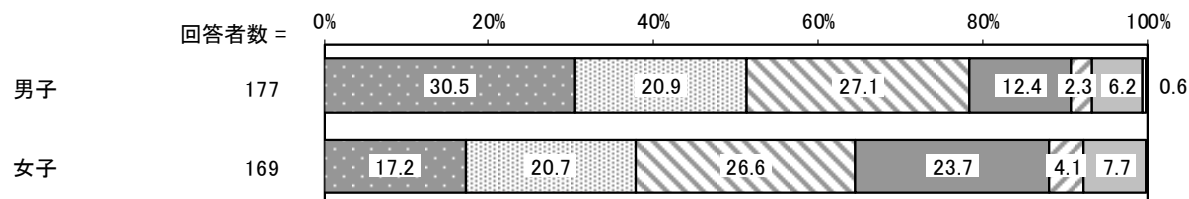
【経年比較】

平成29年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



【性別】

性別でみると、女子に比べ、男子で「毎日」が、男子に比べ、女子で「週に1～2日」が高くなっています。

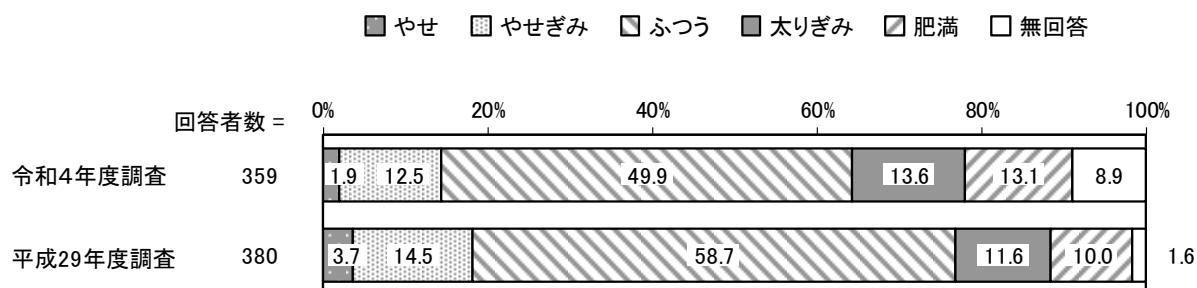


問 17 身長と体重を書いてください。

「ふつう」が 49.9%と最も高く、次いで「太りぎみ」が 13.6%、「肥満」が 13.1%となっています。

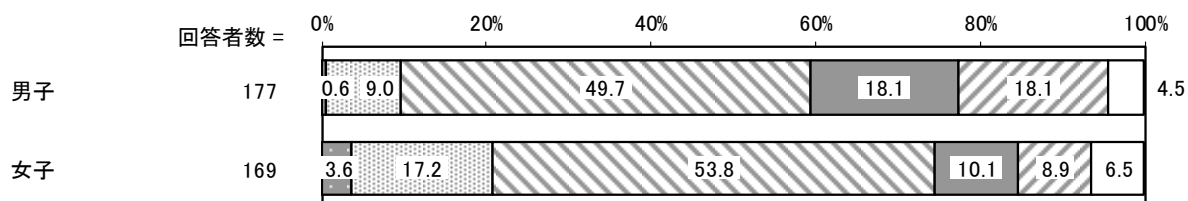
【経年比較】

平成 29 年度調査と比較すると、「ふつう」が減少しています。



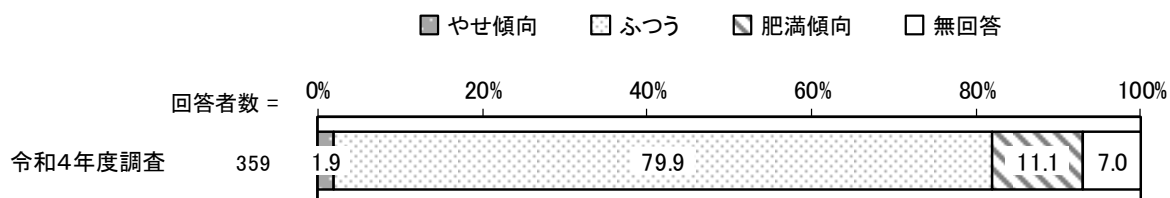
【性別】

性別でみると、女子に比べ、男子で「太りぎみ」「肥満」が、男子に比べ、女子で「やせぎみ」が高くなっています。



【学校保健統計調査方式による肥満度判定方法】

「ふつう」が 79.9%と最も高く、次いで「肥満傾向」が 11.1%となっています。



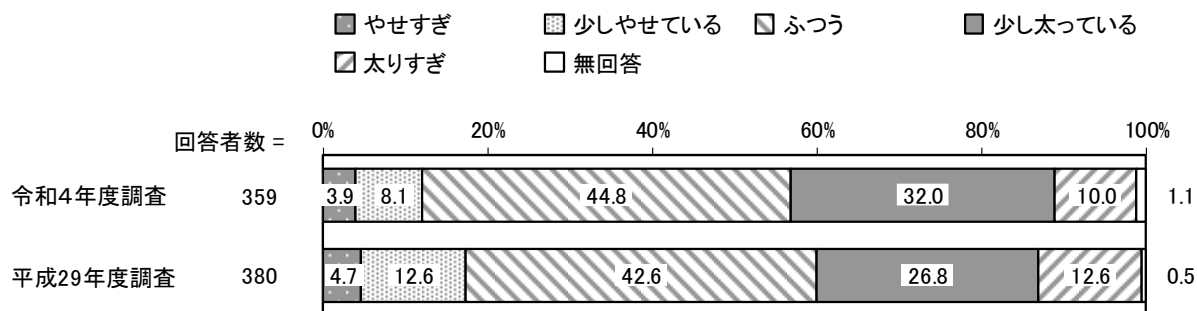
2 小学生調査

問 18 自分の体型についてどう思いますか。(1つに○)

「ふつう」が44.8%と最も高く、次いで「少し太っている」が32.0%、「太りすぎ」が10.0%となっています。

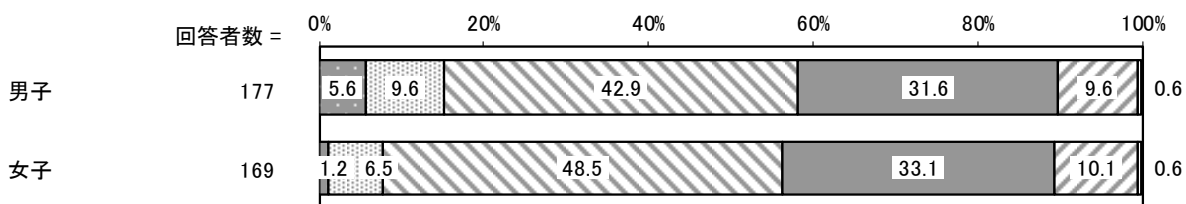
【経年比較】

平成29年度調査と比較すると、「少し太っている」が増加しています。



【性別】

性別でみると、男子に比べ、女子で「ふつう」が高くなっています。

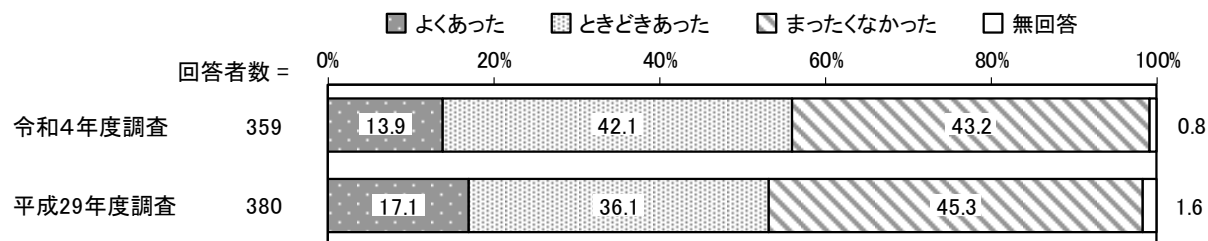


問 19 これまでに2週間以上、イライラしたり、気分が落ち込んだりしたことはありましたか。(1つに○)

「まったくなかった」が43.2%と最も高く、次いで「ときどきあった」が42.1%、「よくあった」が13.9%となっています。

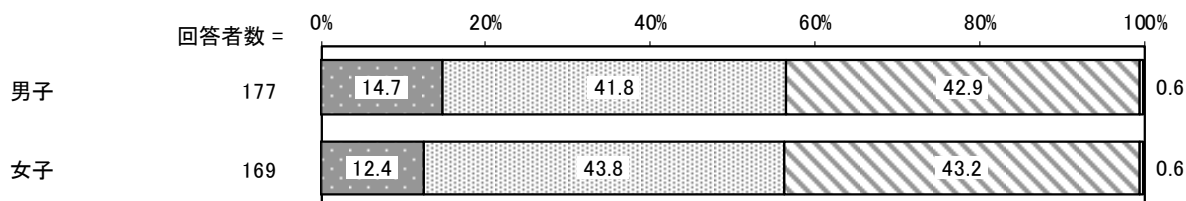
【経年比較】

平成29年度調査と比較すると、「ときどきあった」が増加しています。



【性別】

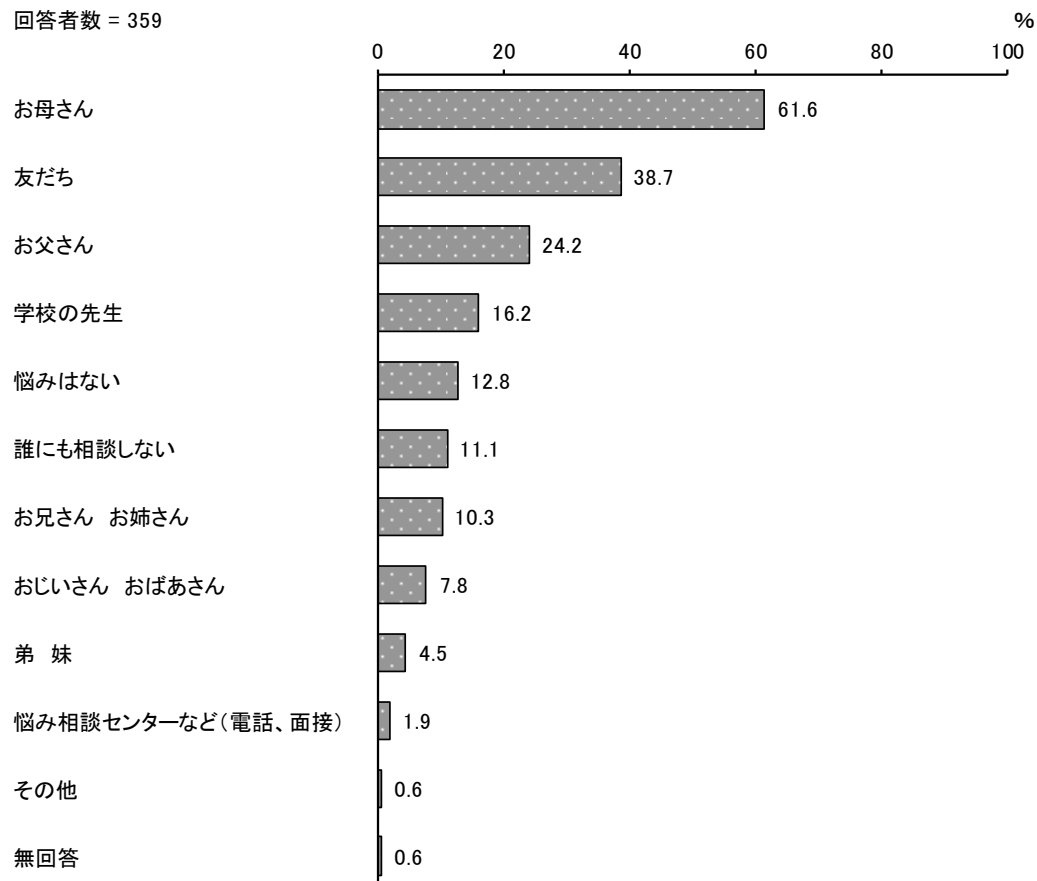
性別でみると、大きな差異はみられません。



問 20 悩み事があった時は誰に相談しますか。(あてはまるものすべてに○)

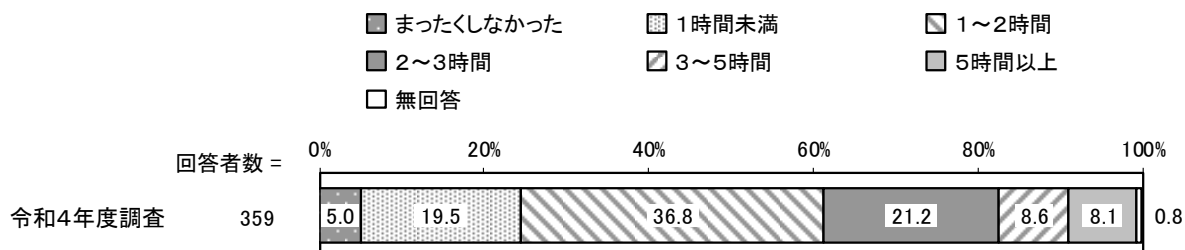
「お母さん」が 61.6%と最も高く、次いで「友だち」が 38.7%、「お父さん」が 24.2%となっています。

令和4年度調査
回答者数 = 359



問 21 この1ヶ月に、学校のある日に1日どのくらいの時間、インターネットをしましたか？(1つに○)

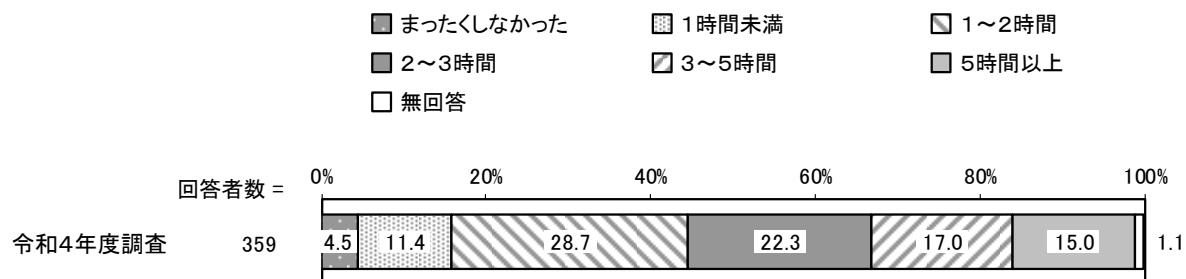
「1～2時間」が 36.8%と最も高く、次いで「2～3時間」が 21.2%、「1時間未満」が 19.5%となっています。



2 小学生調査

問 22 この1ヶ月に、学校の休みの日（部活だけの日も含む）に1日どのくらいの時間、インターネットをしましたか？（1つに○）

「1～2時間」が28.7%と最も高く、次いで「2～3時間」が22.3%、「3～5時間」が17.0%となっています。



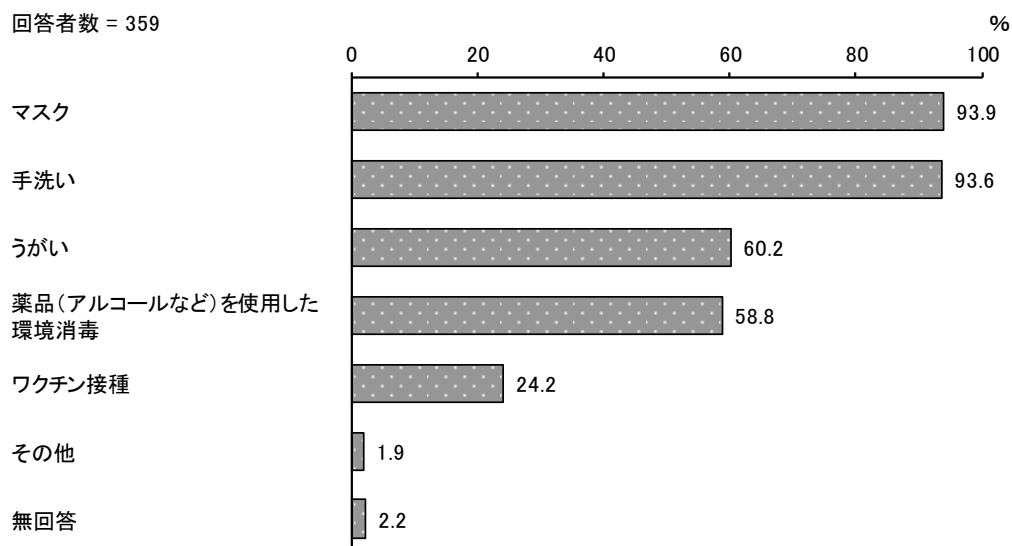
(4) 新型コロナウイルス感染症に関する生活の変化について

問 23 感染予防として、どのようなことに取り組んでいますか。
(あてはまるものすべてに○)

「マスク」が 93.9%と最も高く、次いで「手洗い」が 93.6%、「うがい」が 60.2%となっています。

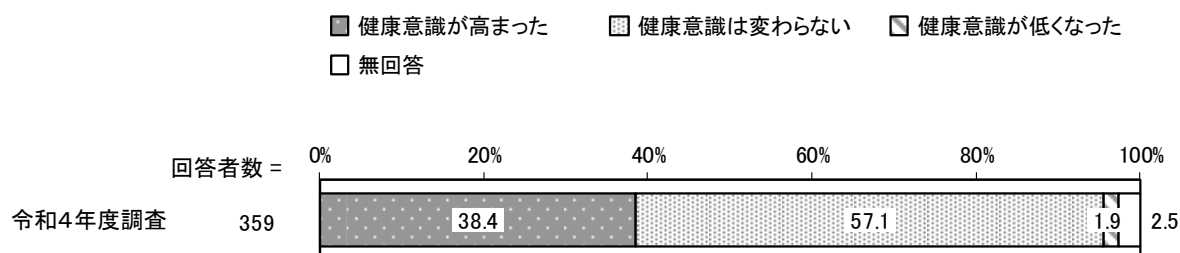
令和4年度調査

回答者数 = 359



問 24 感染症の流行で運動や食事など日頃の健康づくりへの意識に変化がありましたか。(1つに○)

「健康意識は変わらない」が 57.1%と最も高く、次いで「健康意識が高まった」が 38.4%となっています。



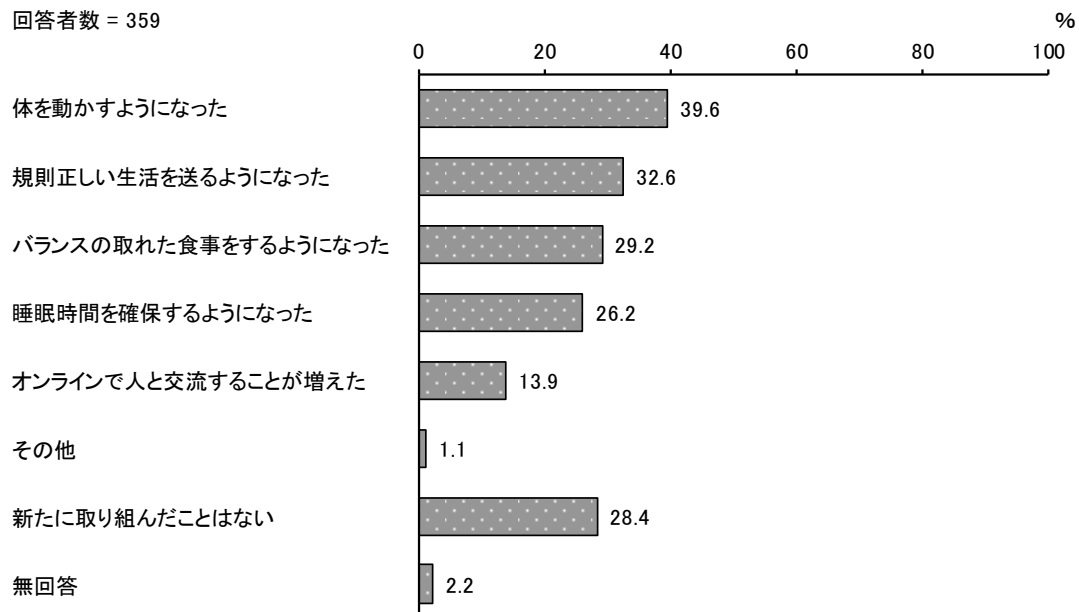
2 小学生調査

問 25 感染症の流行で心身の健康づくりのために新たに取り組んだことはありますか。
(あてはまるものすべてに○)

「体を動かすようになった」が 39.6%と最も高く、次いで「規則正しい生活を送るようになった」が 32.6%、「バランスの取れた食事をするようになった」が 29.2%となっています。

令和4年度調査

回答者数 = 359

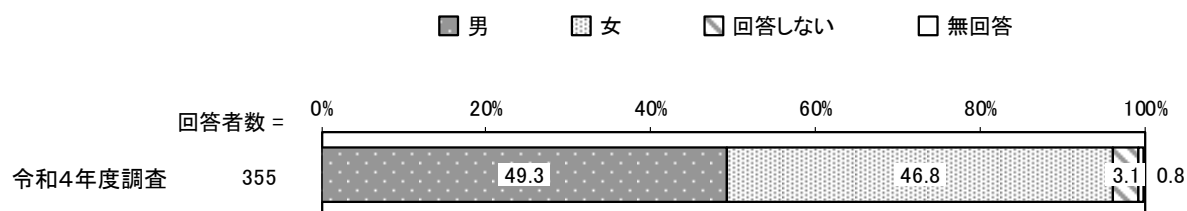


3 中学生

(1) 回答者属性

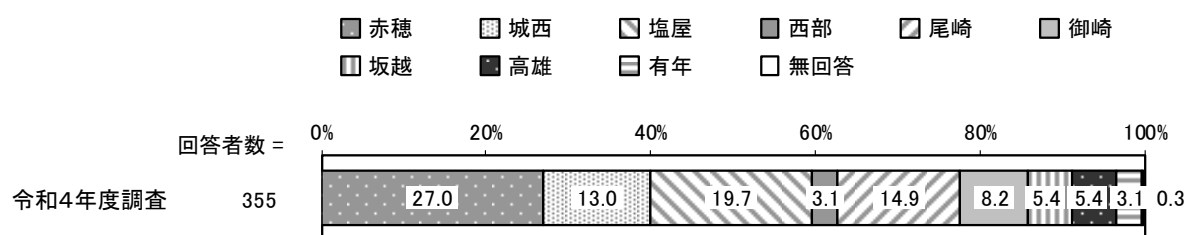
問1 性別はどちらですか。(1つに○)

「男」が49.3%と最も高く、次いで「女」が46.8%となっています。



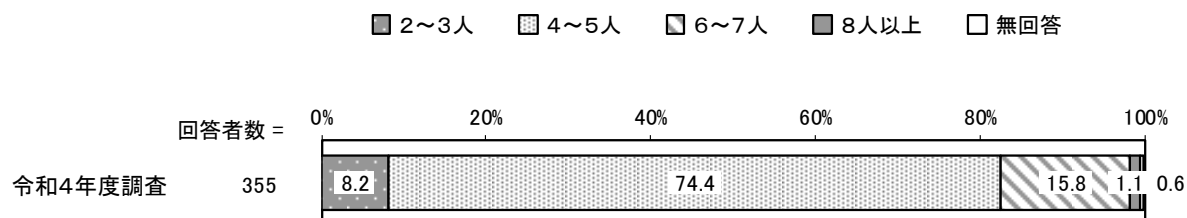
問2 住んでいる地域はどこですか。(1つに○)

「赤穂」が27.0%と最も高く、次いで「塩屋」が19.7%、「尾崎」が14.9%となっています。



問3 あなたの家は何人家族ですか。(1つに○)

「4～5人」が74.4%と最も高く、次いで「6～7人」が15.8%となっています。

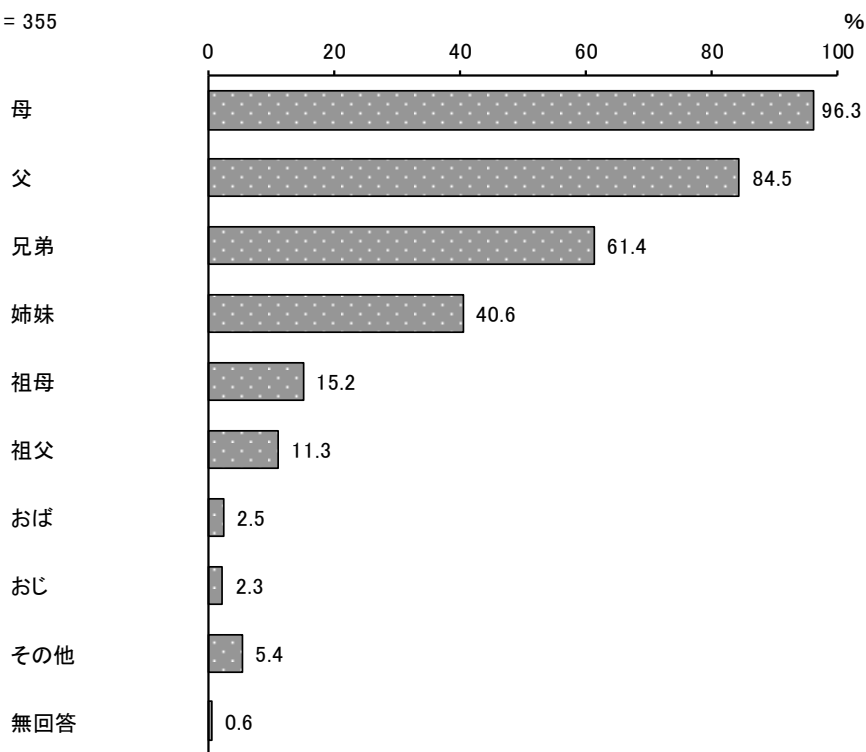


3 中学生調査

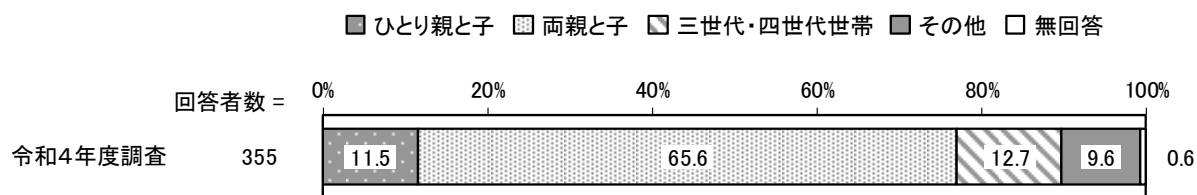
問4 現在一緒に住んでいる人すべてに○をしてください。

「母」が96.3%と最も高く、次いで「父」が84.5%、「兄弟」が61.4%となっています。

令和4年度調査
回答者数 = 355



「両親と子」が65.6%と最も高く、次いで「三世代・四世代世帯」が12.7%となっています。



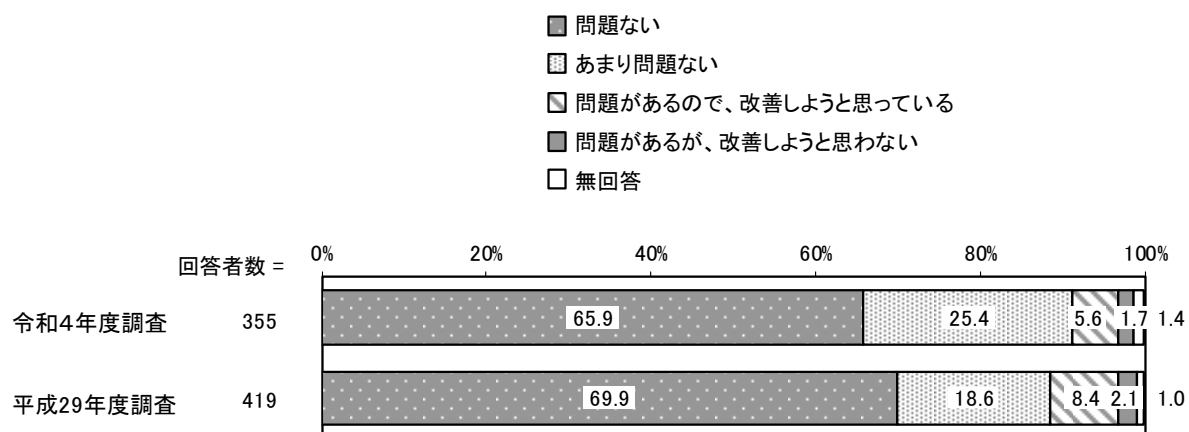
(2) 食生活について

問5 あなたの食生活について、どのように思いますか。(1つに○)

「問題ない」が65.9%と最も高く、次いで「あまり問題ない」が25.4%となっています。

【経年比較】

平成29年度調査と比較すると、「あまり問題ない」が増加しています。



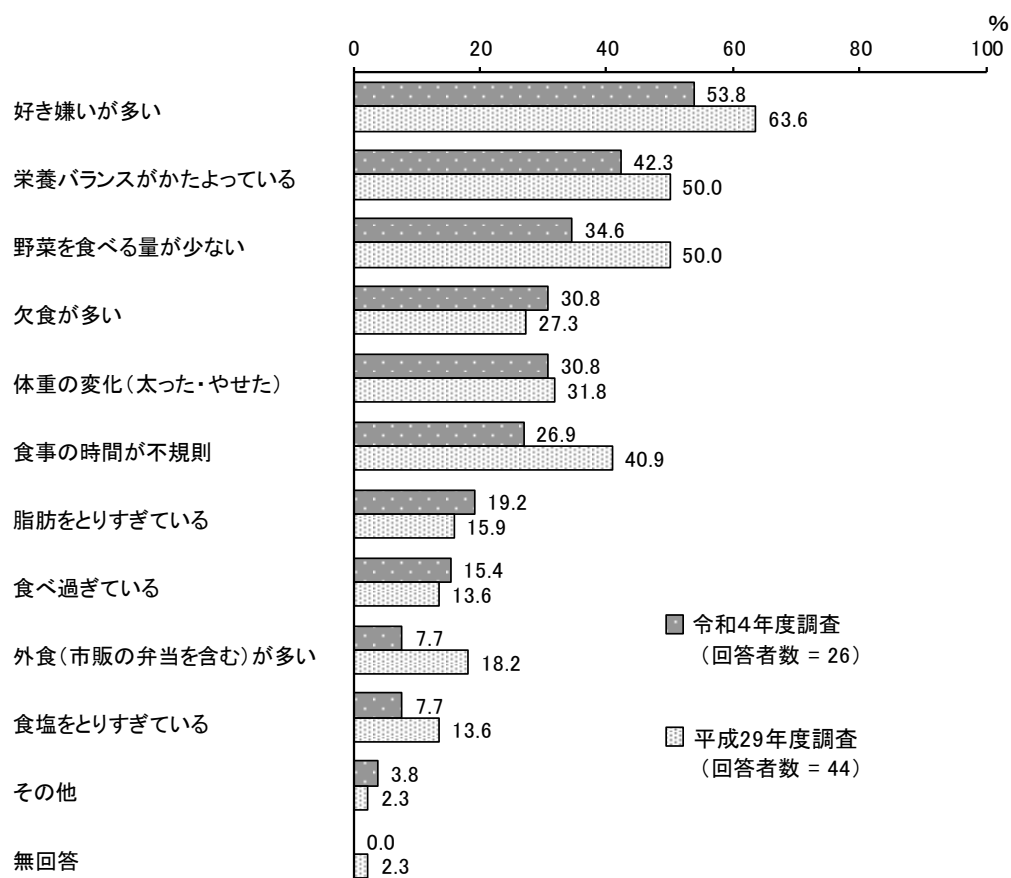
3 中学生調査

問5-1 食生活で問題があると思うのはどのようなことですか。 (あてはまるものすべてに○)

「好き嫌が多い」が53.8%と最も高く、次いで「栄養バランスがかたよっている」が42.3%、「野菜を食べる量が少ない」が34.6%となっています。

【経年比較】

平成29年度調査と比較すると、「好き嫌が多い」「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」「食事の時間が不規則」「外食（市販の弁当を含む）が多い」「食塩をとりすぎている」が減少しています。

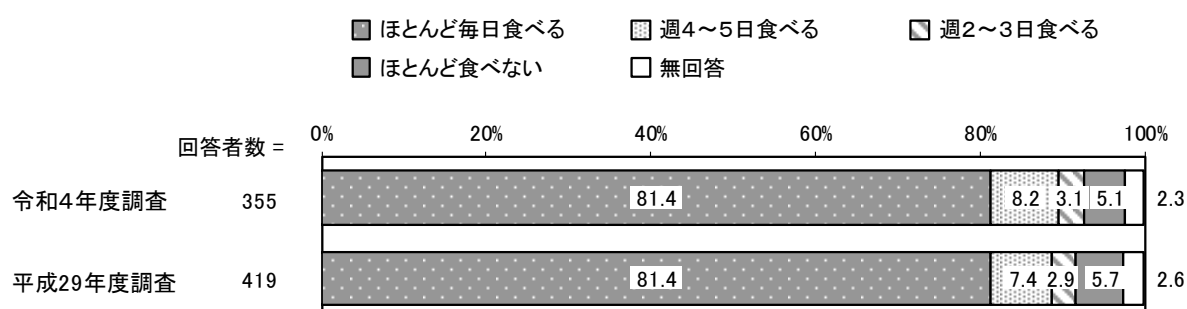


問6 朝食を食べていますか。(1つに○)

「ほとんど毎日食べる」が81.4%と最も高くなっています。

【経年比較】

平成29年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。

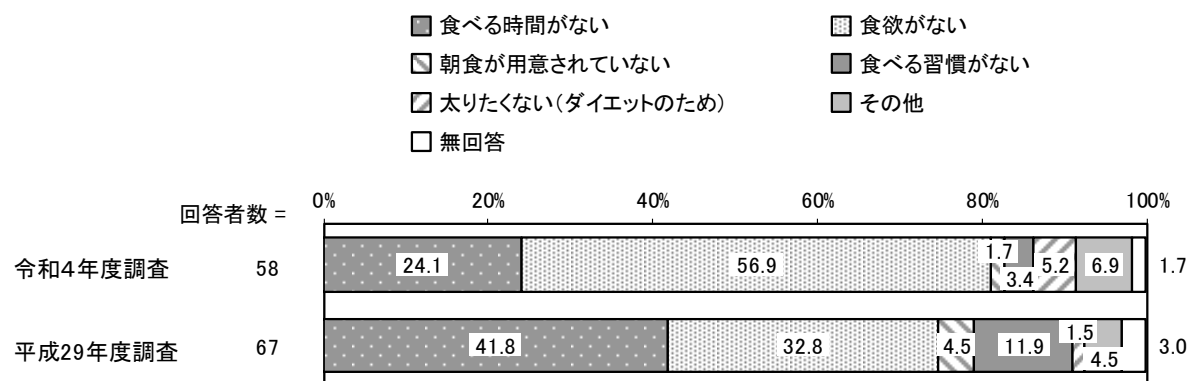


問6-1 朝食を毎日食べない理由は何ですか。(最もあてはまるもの1つに○)

「食欲がない」が56.9%と最も高く、次いで「食べる時間がない」が24.1%となっています。

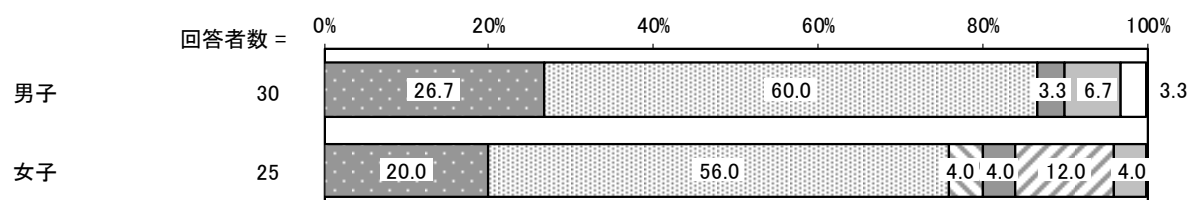
【経年比較】

平成29年度調査と比較すると、「食欲がない」が増加しています。一方、「食べる時間がない」「食べる習慣がない」が減少しています。



【性別】

性別でみると、女子に比べ、男子で「食べる時間がない」が高くなっています。一方、男子に比べ、女子で「太りたくない(ダイエットのため)」が高くなっています。



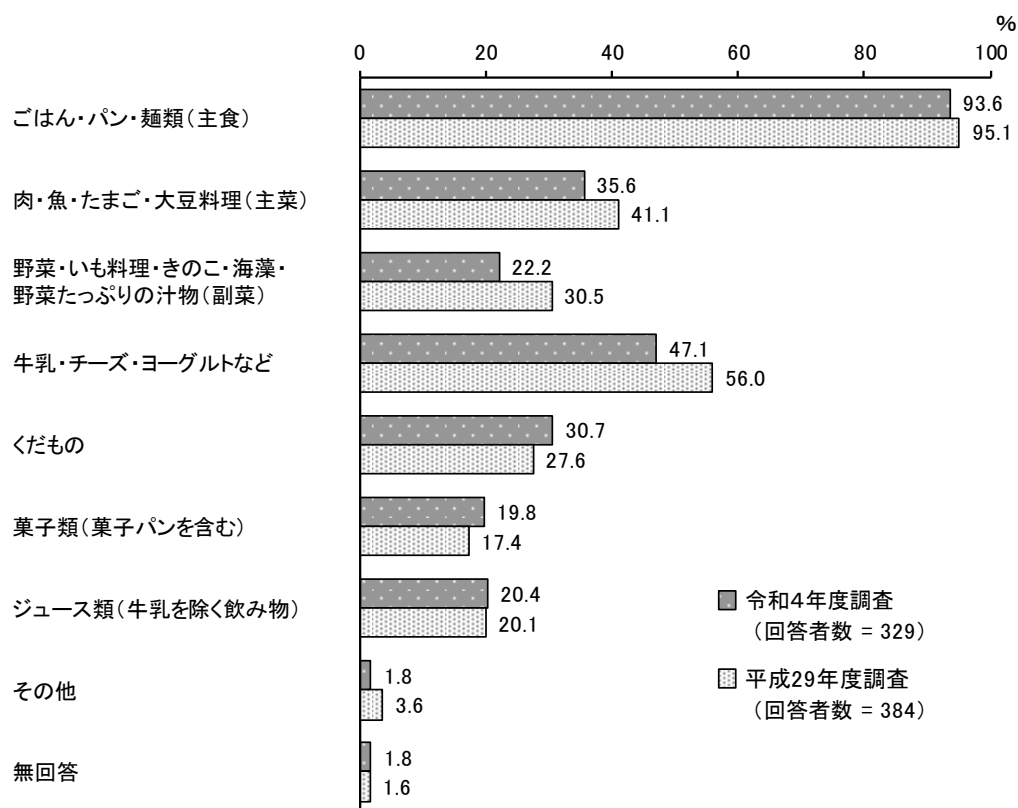
3 中学生調査

問6-2 普段、どのような朝食を食べていますか。(あてはまるものすべてに○)

「ごはん・パン・麺類（主食）」が93.6%と最も高く、次いで「牛乳・チーズ・ヨーグルトなど」が47.1%、「肉・魚・たまご・大豆料理（主菜）」が35.6%となっています。

【経年比較】

平成29年度調査と比較すると、「肉・魚・たまご・大豆料理（主菜）」「野菜・いも料理・きのこ・海藻・野菜たっぷりの汁物（副菜）」「牛乳・チーズ・ヨーグルトなど」が減少しています。

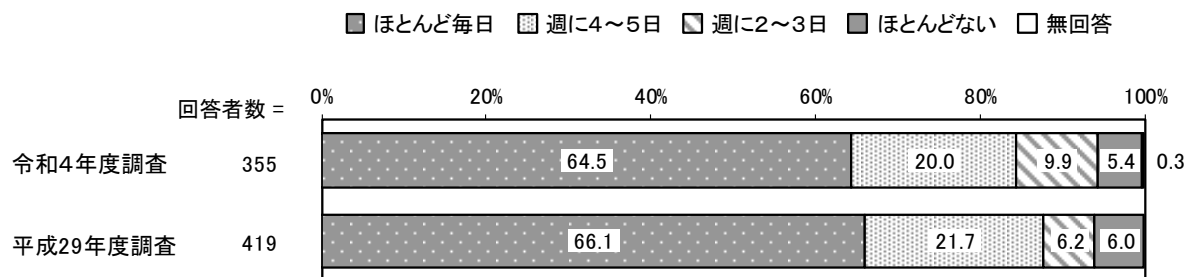


問7 1日2回以上、主食・主菜・副菜をそろえて食べることが、週に何日ありますか。(1つに○)

「ほとんど毎日」が64.5%と最も高く、次いで「週に4～5日」が20.0%となっています。

【経年比較】

平成29年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。

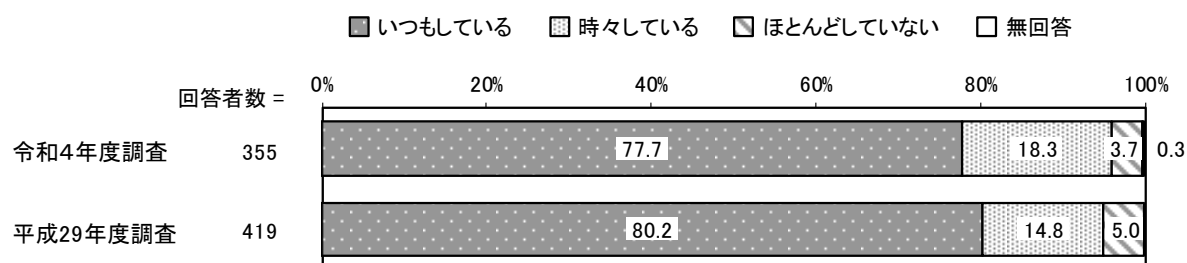


問8 朝・昼・夕の3食を必ず食べるように意識していますか。(1つに○)

「いつもしている」が77.7%と最も高く、次いで「時々している」が18.3%となっています。

【経年比較】

平成29年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。

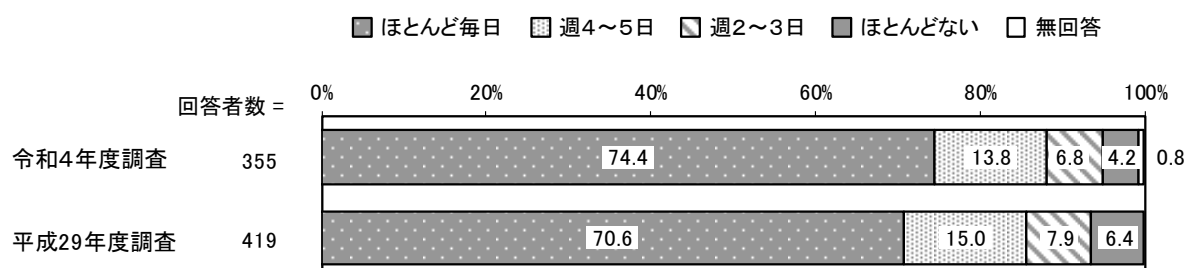


問9 家族や友人と楽しく食事を食べる機会(1日1回以上)がありますか。(1つに○)

「ほとんど毎日」が74.4%と最も高く、次いで「週4～5日」が13.8%となっています。

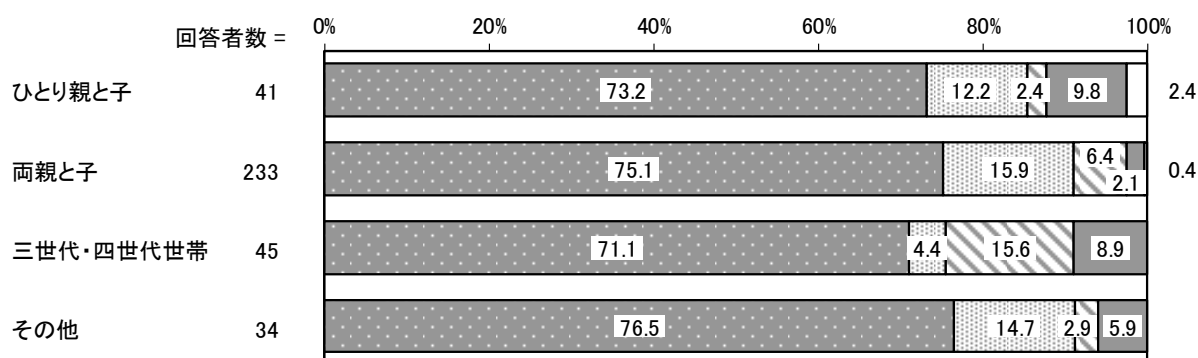
【経年比較】

平成29年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



【家族構成別】

家族構成別でみると、他に比べ、三世代・四世代世帯で「週2～3日」のが高くなっています。



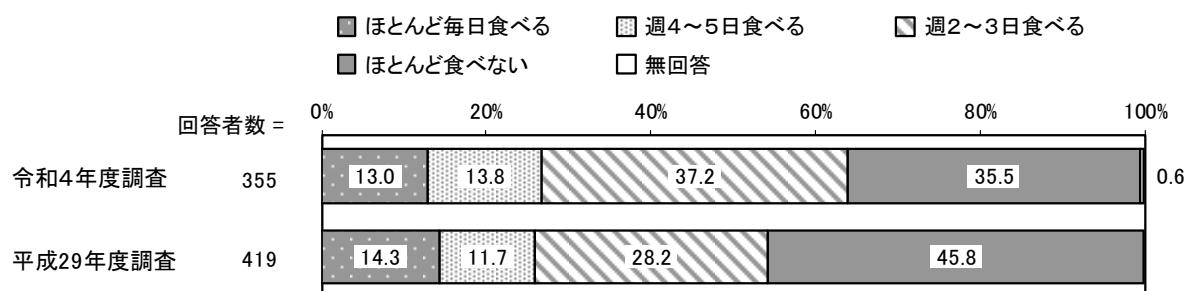
3 中学生調査

問 10 普段、夕食後におやつや夜食を食べますか。(1つに○)

「週2～3日食べる」が37.2%と最も高く、次いで「ほとんど食べない」が35.5%、「週4～5日食べる」が13.8%となっています。

【経年比較】

平成29年度調査と比較すると、「週2～3日食べる」が増加しています。一方、「ほとんど食べない」が減少しています。

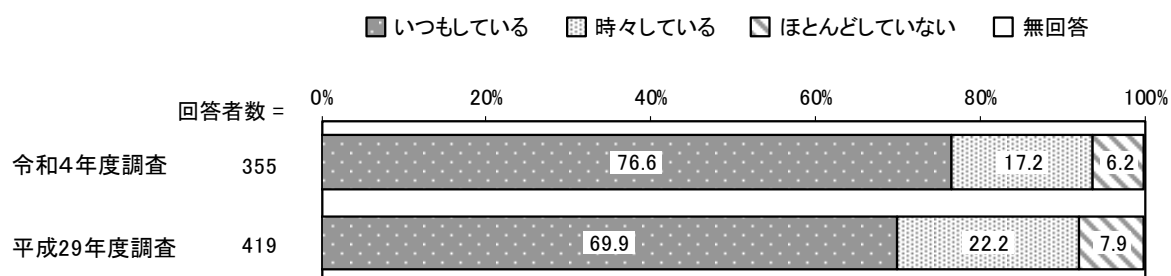


問 11 食事のあいさつ「いただきます」「ごちそうさま」をしていますか。(1つに○)

「いつもしている」が76.6%と最も高く、次いで「時々している」が17.2%となっています。

【経年比較】

平成29年度調査と比較すると、「いつもしている」が増加しています。

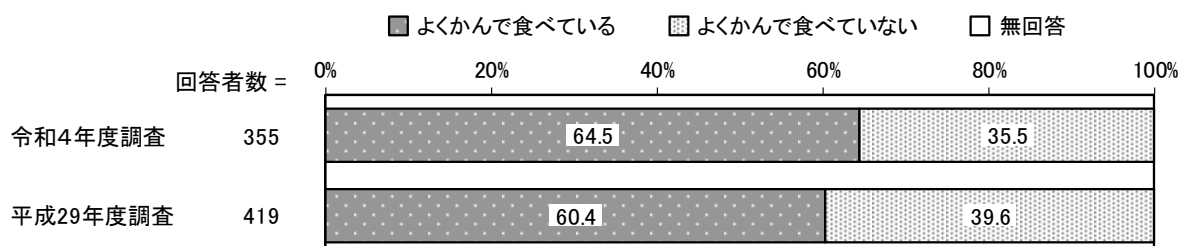


問 12 ゆっくりよくかんで(20～30回)食べていますか。(1つに○)

「よくかんで食べている」が64.5%、「よくかんで食べていない」が35.5%となっています。

【経年比較】

平成29年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。

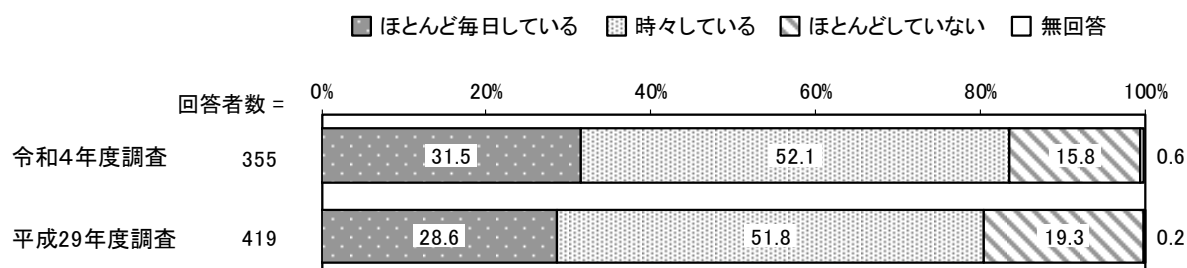


問 13 食事づくりの手伝い（買物、食器を運ぶ、片付ける、材料を切る、ちぎるなどの簡単な調理）をしていますか。（1つに○）

「時々している」が 52.1%と最も高く、次いで「ほとんど毎日している」が 31.5%、「ほとんどしていない」が 15.8%となっています。

【経年比較】

平成 29 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。

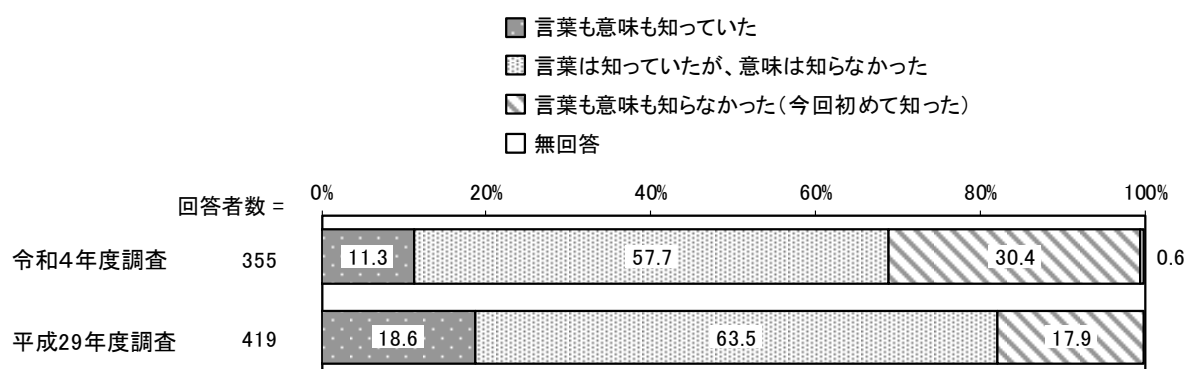


問 14 『食育』という言葉や意味を知っていますか。（1つに○）

「言葉は知っていたが、意味は知らなかった」が 57.7%と最も高く、次いで「言葉も意味も知らなかった（今回初めて知った）」が 30.4%、「言葉も意味も知っていた」が 11.3%となっています。

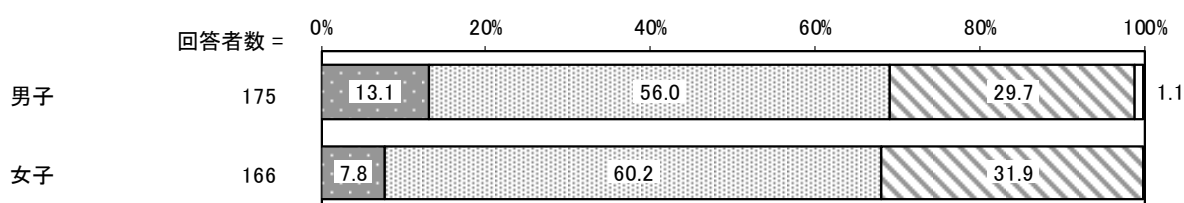
【経年比較】

平成 29 年度調査と比較すると、「言葉も意味も知らなかった（今回初めて知った）」が増加しています。一方、「言葉も意味も知っていた」「言葉は知っていたが、意味は知らなかった」が減少しています。



【性別】

性別でみると、女子に比べ、男子で「言葉も意味も知っていた」が高くなっています。



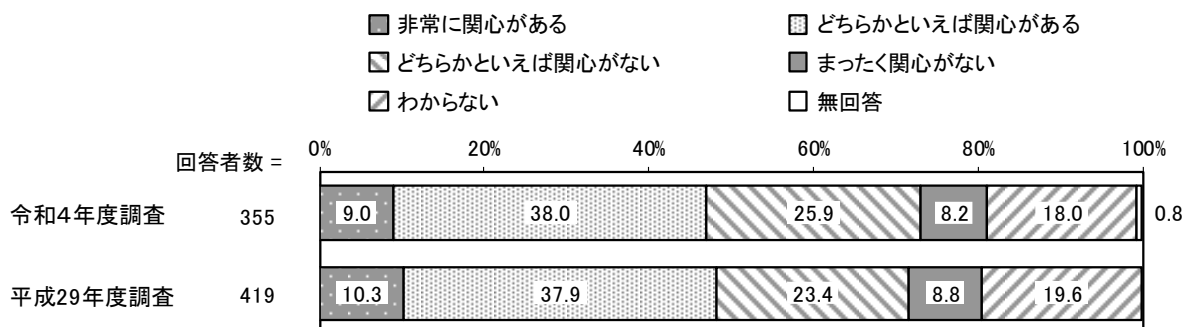
3 中学生調査

問 15 『食育』に関心がありますか。(1つに○)

関心がある(「非常に関心がある」と「どちらかといえば関心がある」の合計)が 47.0%、関心がない(「どちらかといえば関心がない」と「まったく関心がない」の合計)は 34.1%、「わからない」が 18.0%となっています。

【経年比較】

平成 29 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。

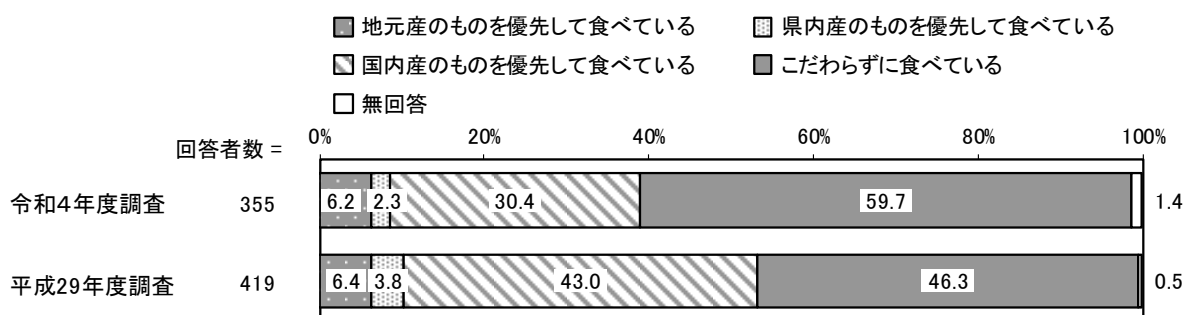


問 16 赤穂市では、地産地消を推進していますが、お米、野菜、魚介類等は、主にどこで生産されたものを食べていますか。(1つに○)

「こだわらずに食べている」が 59.7%と最も高く、次いで「国内産のものを優先して食べている」が 30.4%となっています。

【経年比較】

平成 29 年度調査と比較すると、「こだわらずに食べている」が増加しています。一方、「国内産のものを優先して食べている」が減少しています。

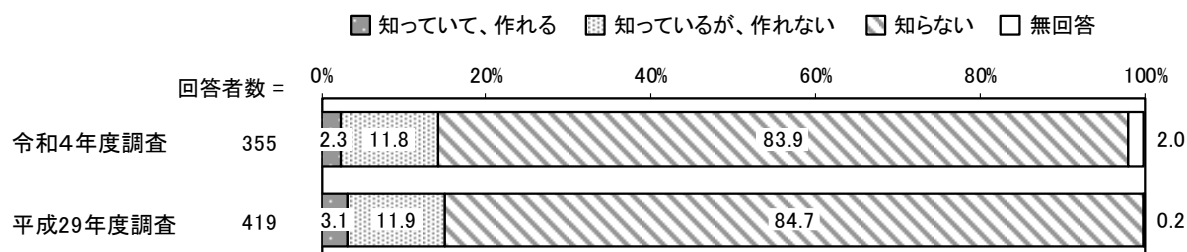


問 17 赤穂市の郷土料理を知っていますか。作れますか。(1つに○) また、その料理名は何ですか。

「知らない」が83.9%と最も高く、次いで「知っているが、作れない」が11.8%となっています。

【経年比較】

平成29年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



知っていて、作れる料理	件数	知っているが、作れない料理	件数
塩料理（塩味まんじゅう等）	5	塩料理（塩味まんじゅう等）	21
とり肉のレモン漬け	3	とり肉のレモン漬け	8
焼きめし	2	鯛そうめん	4
かき料理（かきフライ等）	1	いかなご、いかなごの釘煮	4
合計 (n=11)	11	あなごめし	2
		赤穂みかん	2
		かき料理（かきフライ等）	1
		明石焼き	1
		合計 (n=42)	43

3 中学生調査

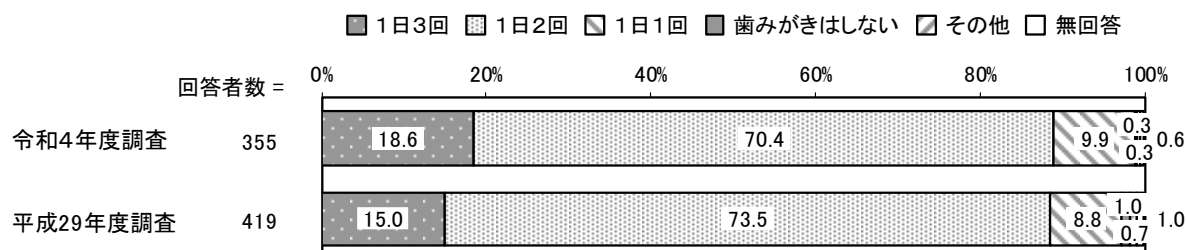
(3) 生活習慣や健康について

問 18 1日に何回くらい歯みがきをしますか。(1つに○)

「1日2回」が70.4%と最も高く、次いで「1日3回」が18.6%となっています。

【経年比較】

平成29年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。

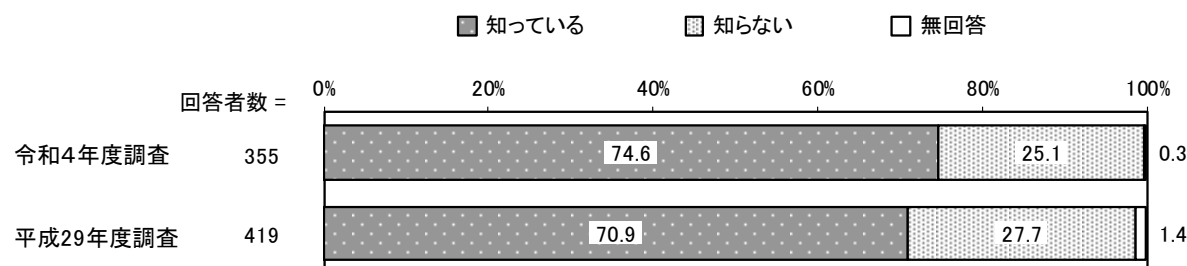


問 19 歯と口の健康が、からだ全体の健康に大きな影響があることを知っていますか。(1つに○)

「知っている」が74.6%、「知らない」が25.1%となっています。

【経年比較】

平成29年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。

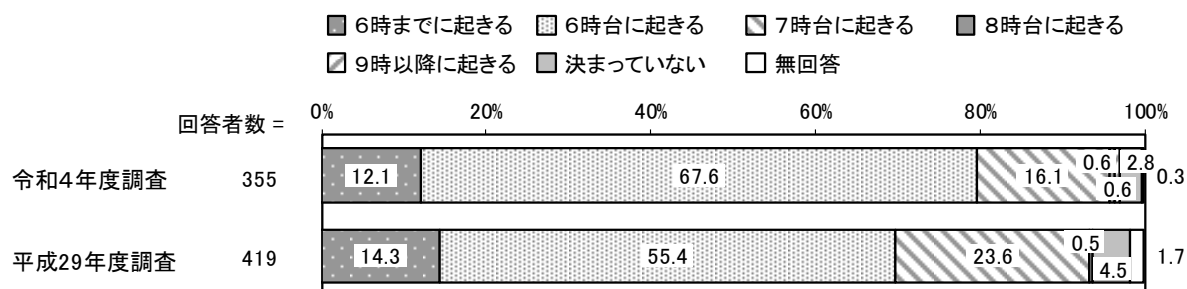


問 20 普段、朝何時ごろに起きますか。(1つに○)

「6時台に起きる」が67.6%と最も高く、次いで「7時台に起きる」が16.1%、「6時までに起きる」が12.1%となっています。

【経年比較】

平成29年度調査と比較すると、「6時台に起きる」が増加しています。一方、「7時台に起きる」が減少しています。

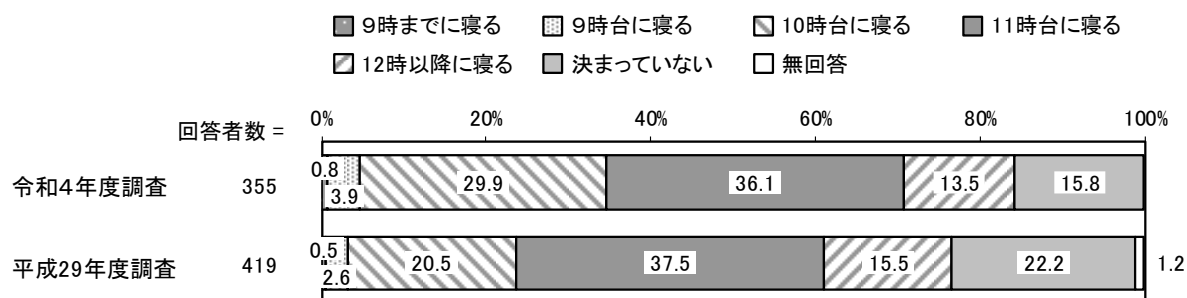


問 21 普段、夜何時ごろに寝ますか。(1つに○)

「11 時台に寝る」が 36.1%と最も高く、次いで「10 時台に寝る」が 29.9%、「決まっていない」が 15.8%となっています。

【経年比較】

平成 29 年度調査と比較すると、「10 時台に寝る」が増加しています。一方、「決まっていない」が減少しています。

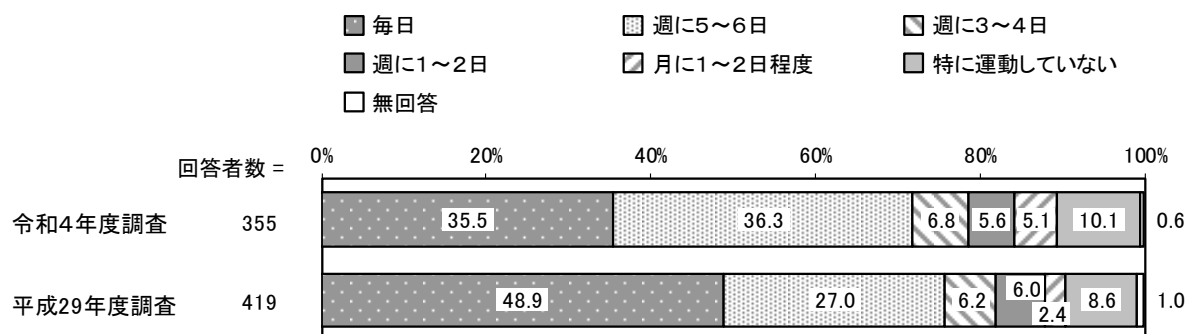


問 22 普段、自主的に1日30分以上の運動をしていますか。(1つに○)

「週に5～6日」が 36.3%と最も高く、次いで「毎日」が 35.5%、「特に運動していない」が 10.1%となっています。

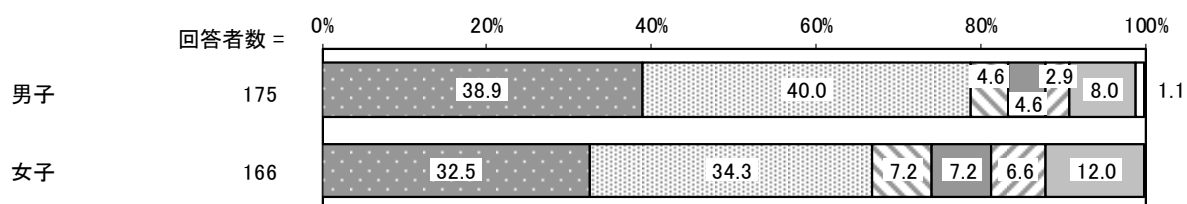
【経年比較】

平成 29 年度調査と比較すると、「週に5～6日」が増加しています。一方、「毎日」が減少しています。



【性別】

性別でみると、女子に比べ、男子で「毎日」「週に5～6日」が高くなっています。一方、男子に比べ、女子で「特に運動していない」が高くなっています。



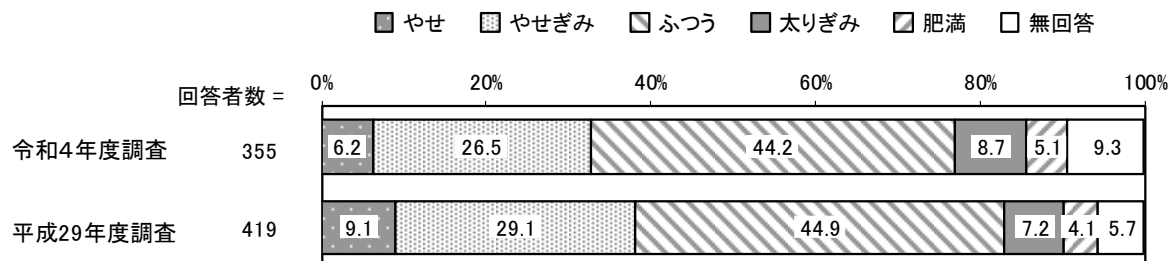
3 中学生調査

問 23 身長と体重を記入してください。

「ふつう」が44.2%と最も高く、次いで「やせぎみ」が26.5%となっています。

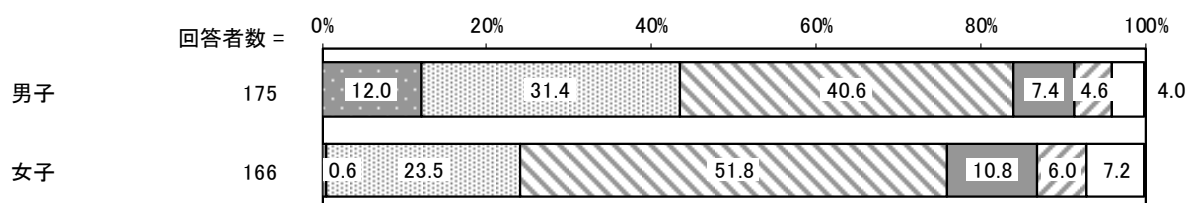
【経年比較】

平成29年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



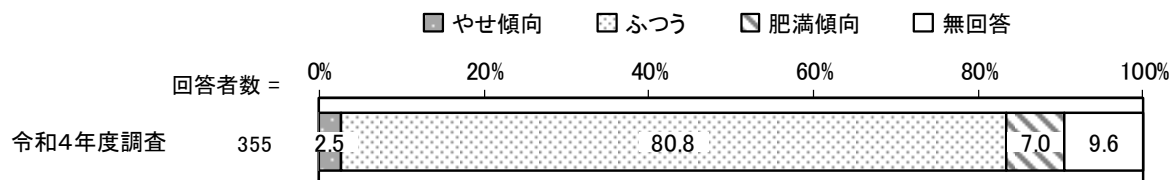
【性別】

性別でみると、女子に比べ、男子で「やせ」と「やせぎみ」が高くなっています。一方、男子に比べ、女子で「太りぎみ」が高くなっています。



【学校保健統計調査方式による肥満度判定方法】

「ふつう」が80.8%と最も高く、次いで「肥満傾向」が7.0%となっています。

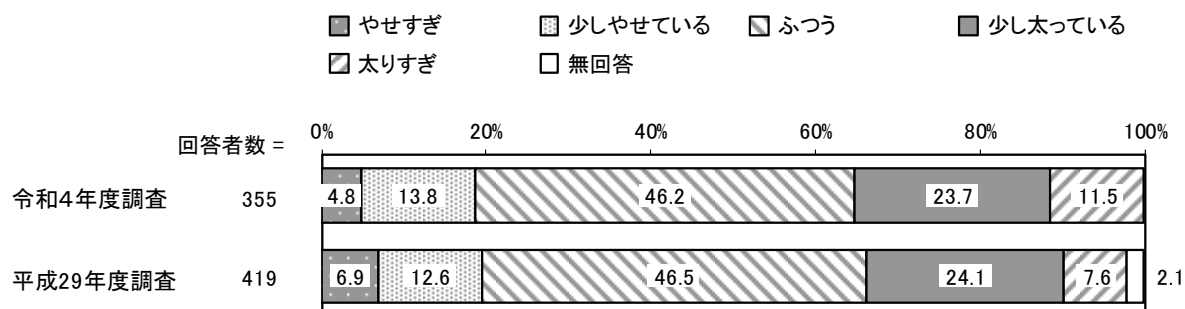


問 24 自分の体型についてどう思いますか。（1つに○）

「ふつう」が46.2%と最も高く、次いで「少し太っている」が23.7%、「少しやせている」が13.8%となっています。

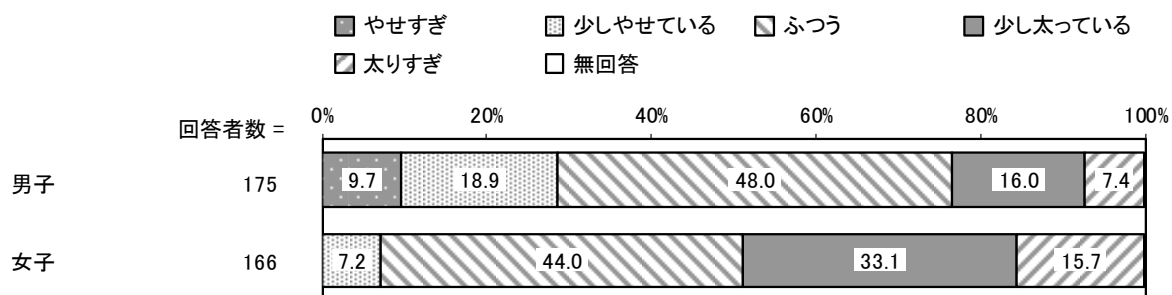
【経年比較】

平成29年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



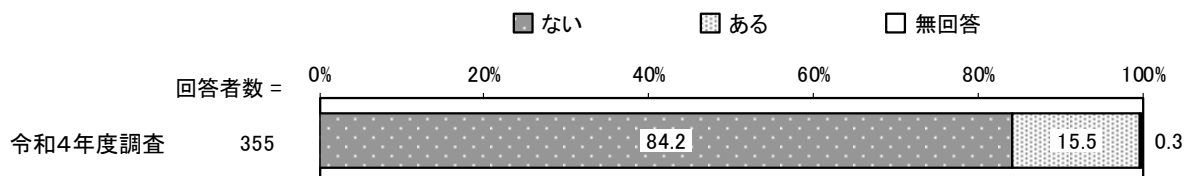
【性別】

性別でみると、女子に比べ、男子で「少しやせている」「やせすぎ」が高くなっています。一方、男子に比べ、女子で「少し太っている」「太りすぎ」が高くなっています。



問 25 あなたは、これまでに、やせようとして5日以上食事の量を減らしたことはありますか。(1つに○)

「ない」が84.2%、「ある」が15.5%となっています。

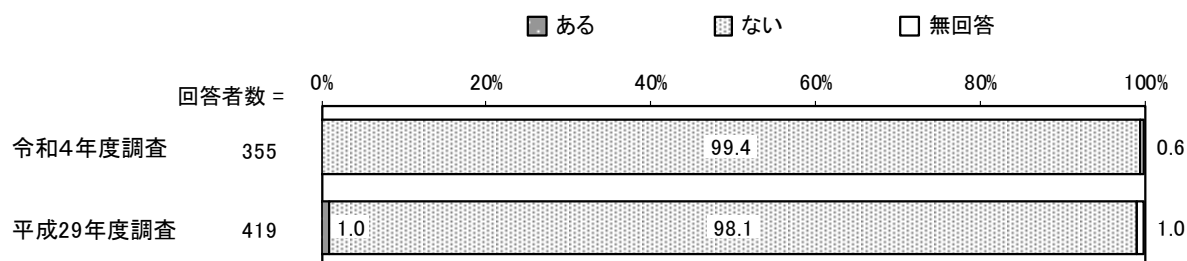


問 26 たばこを吸ったことがありますか。(1つに○)

有効回答がありませんでした。

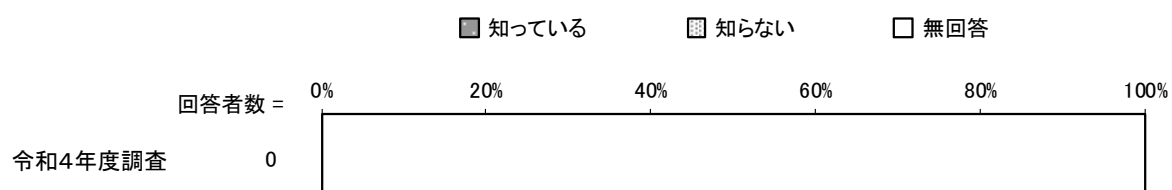
【経年比較】

平成29年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



問 26-1 法律では、20歳未満は、たばこを吸ってはいけないことを知っていますか。(1つに○)

有効回答がありませんでした。



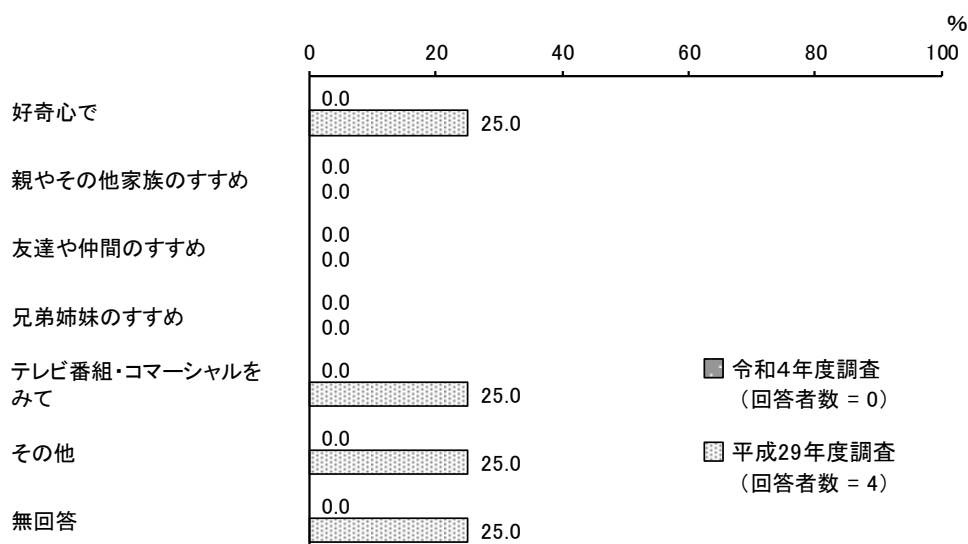
3 中学生調査

問 26ー2 初めてたばこを吸ったきっかけは何ですか。（あてはまるものすべてに○）

有効回答がありませんでした。

【経年比較】

有効な回答がないため、参考として掲載します。

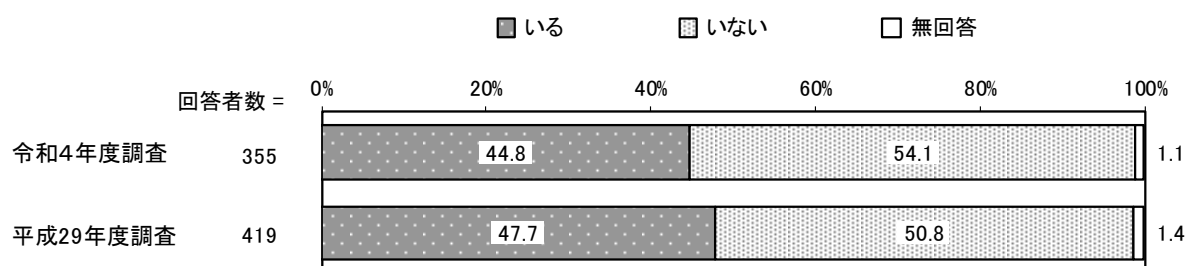


問 27 あなたの家では、たばこを吸っている人はいますか。（1つに○）

「いる」が44.8%、「いない」が54.1%となっています。

【経年比較】

平成29年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。

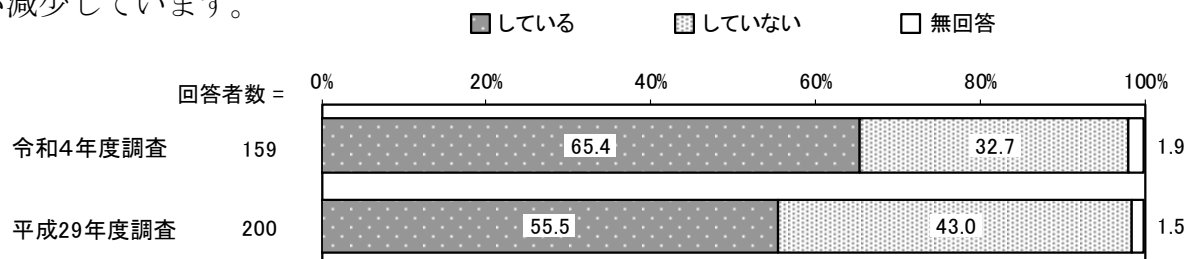


問 27ー1 たばこを吸っているご家族の人は、家の中などで、たばこを吸う場所や時間の工夫（あなたの目の前では吸わないなど）をしていますか。（1つに○）

「している」が65.4%、「していない」が32.7%となっています。

【経年比較】

平成29年度調査と比較すると、「している」が増加しています。一方、「していない」が減少しています。

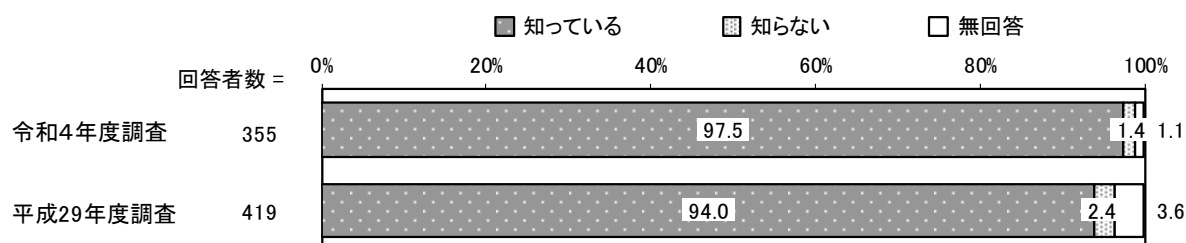


問 28 他人のたばこの煙が、まわりの人の健康に悪影響をおよぼすことを知っていますか。(1つに○)

「知っている」が97.5%、「知らない」が1.4%となっています。

【経年比較】

平成29年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。

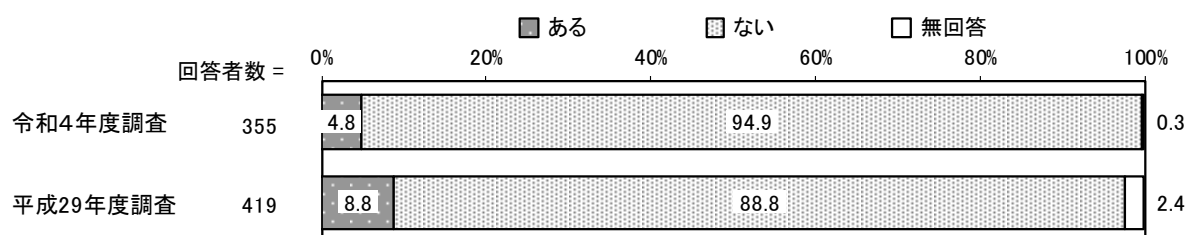


問 29 今までにお酒を飲んだことがありますか。なめただけは含みません。(1つに○)

「ある」が4.8%、「ない」が94.9%となっています。

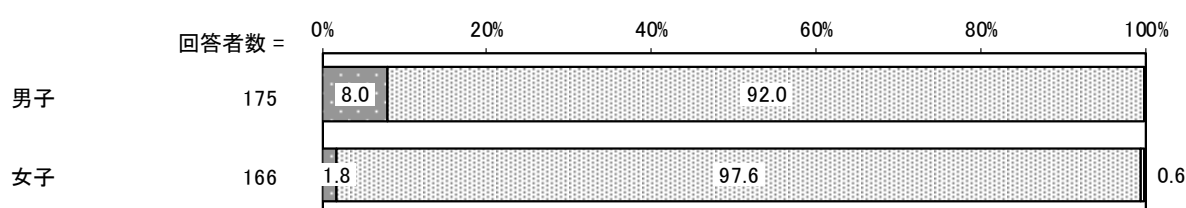
【経年比較】

平成29年度調査と比較すると、「ない」が増加しています。



【性別】

性別でみると、女子に比べ、男子で「ある」が高くなっています。一方、男子に比べ、女子で「ない」が高くなっています。

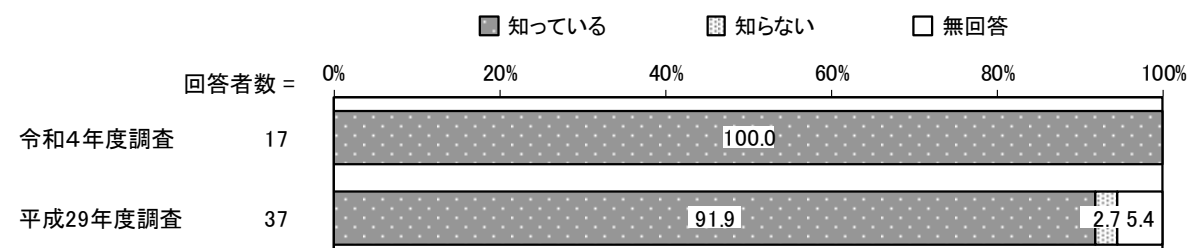


問 29-1 法律では、20歳未満は、お酒を飲んではいけないことを知っていますか。(1つに○)

「知っている」が100.0%、「知らない」が0.0%となっています。

【経年比較】

平成29年度調査と比較すると、「知っている」が増加しています。



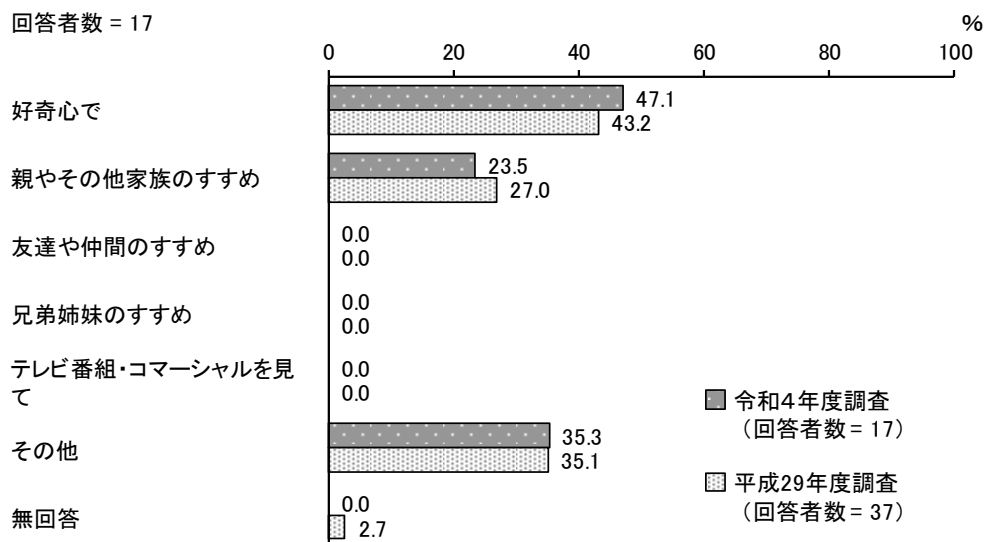
3 中学生調査

問 29ー2 初めてお酒を飲んだきっかけは何ですか。(あてはまるものすべてに○)

「好奇心で」が 47.1%と最も高く、次いで「親やその他家族のすすめ」が 23.5%となっています。

【経年比較】

平成 29 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。

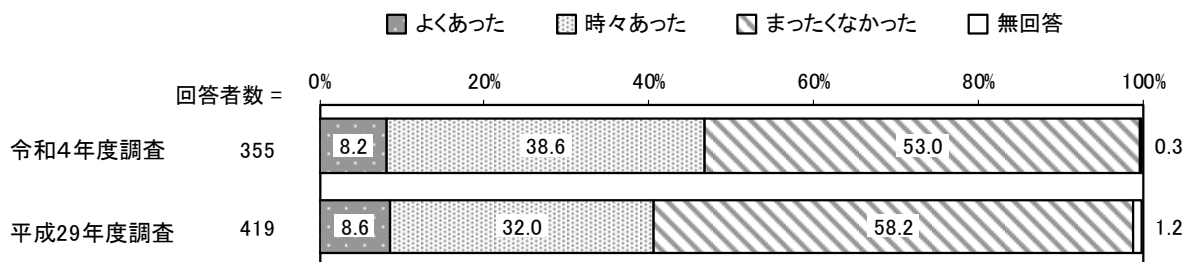


問 30 これまでに2週間以上、気分が落ち込んだり、ひどく不安になったり、興味や楽しみがもてなかったことはありませんでしたか。(1つに○)

「まったくなかった」が 53.0%と最も高く、次いで「時々あった」が 38.6%となっています。

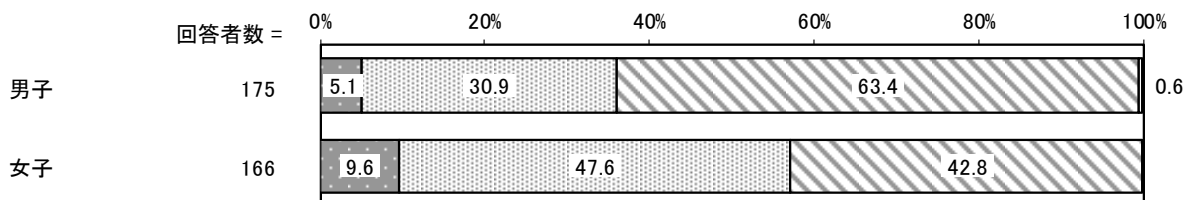
【経年比較】

平成 29 年度調査と比較すると、「時々あった」が増加しています。一方、「まったくなかった」が減少しています。



【性別】

性別でみると、女子に比べ、男子で「まったくなかった」が高くなっています。一方、男子に比べ、女子で「時々あった」が高くなっています。

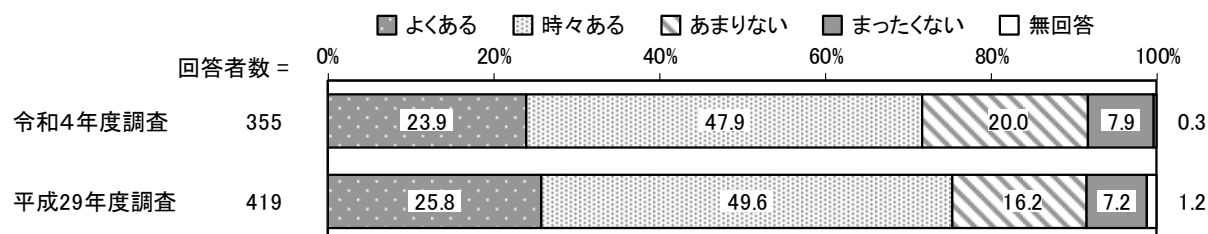


問 31 普段の生活のなかでストレスを感じることはありますか。(1つに○)

感じることがある(「よくある」と「時々ある」の合計)が71.8%、ない(「あまりない」と「まったくない」の合計)が27.9%となっています。

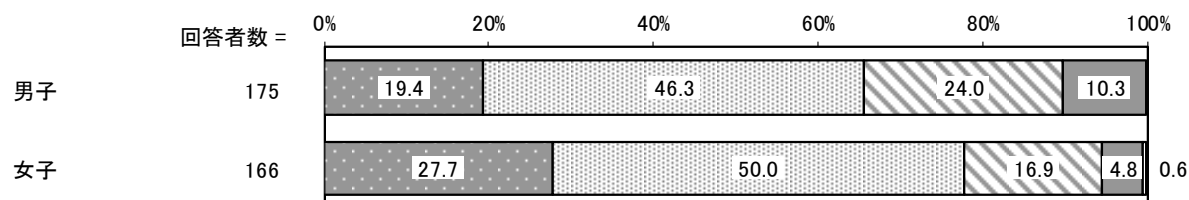
【経年比較】

平成29年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



【性別】

性別でみると、女子に比べ、男子で「ない」が高くなっています。

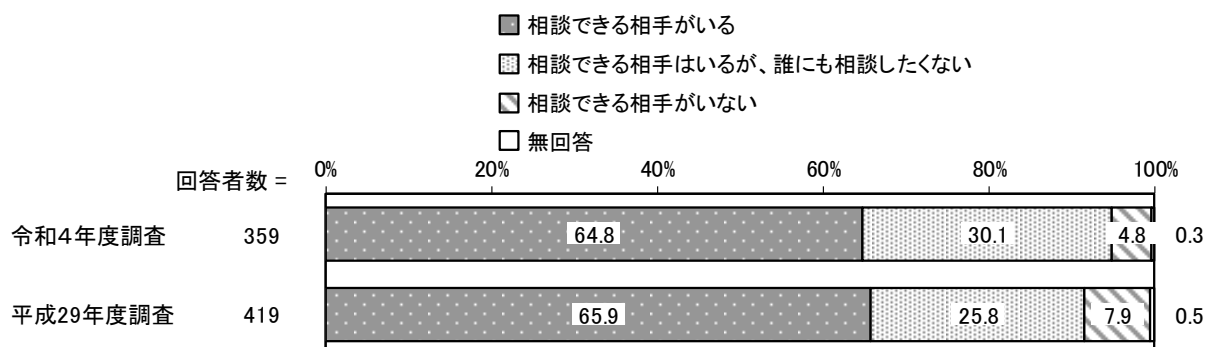


問 32 悩みやストレスなどで困った時、相談できる相手(相談機関を含む)はいますか。(1つに○)

「相談できる相手がいる」が64.8%と最も高く、次いで「相談できる相手はいるが、誰にも相談したくない」が30.1%となっています。

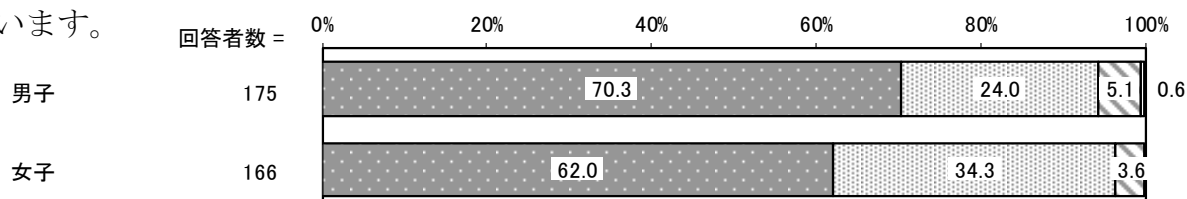
【経年比較】

平成29年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



【性別】

性別でみると、女子に比べ、男子で「相談できる相手がいる」が高くなっています。一方、男子に比べ、女子で「相談できる相手はいるが、誰にも相談したくない」が高くなっています。

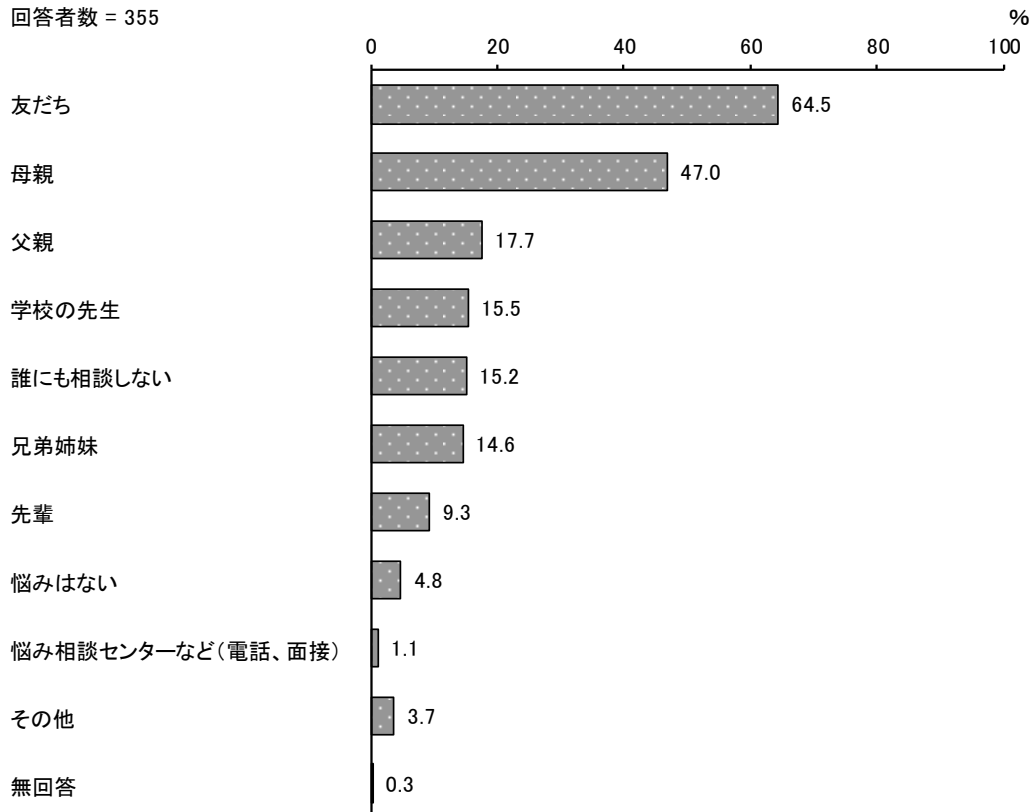


3 中学生調査

問 33 あなたは、悩み事があった時は誰に相談しますか。
(あてはまるものすべてに○)

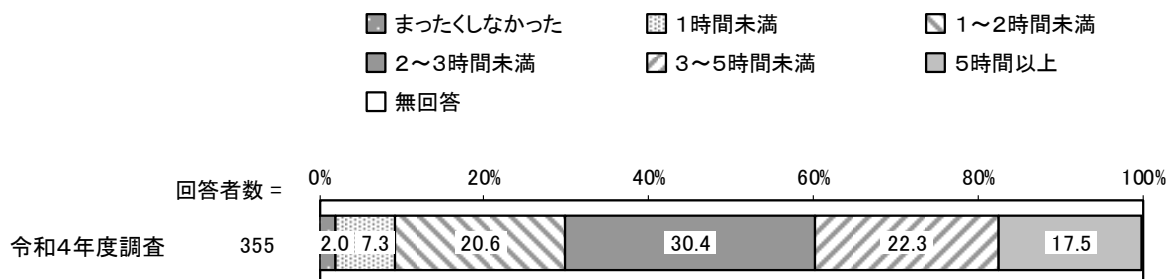
「友だち」が 64.5%と最も高く、次いで「母親」が 47.0%、「父親」が 17.7%となっています。

令和4年度調査
回答者数 = 355



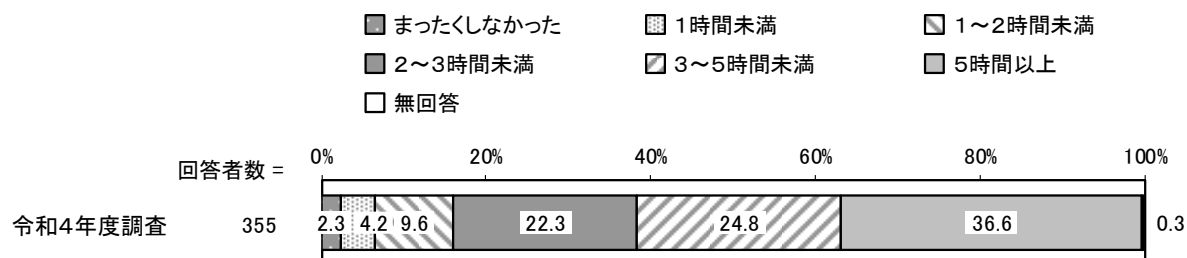
問 34 この1ヶ月に、あなたは学校のある日に1日平均どのくらいの時間、インターネットをしましたか？(1つに○)

「2～3時間未満」が 30.4%と最も高く、次いで「3～5時間未満」が 22.3%、「1～2時間未満」が 20.6%となっています。



問 35 この1ヶ月に、あなたは学校の休みの日（部活だけの日も含む）に1日平均どのくらいの時間、インターネットをしましたか？（1つに○）

「5時間以上」が36.6%と最も高く、次いで「3～5時間未満」が24.8%、「2～3時間未満」が22.3%となっています。

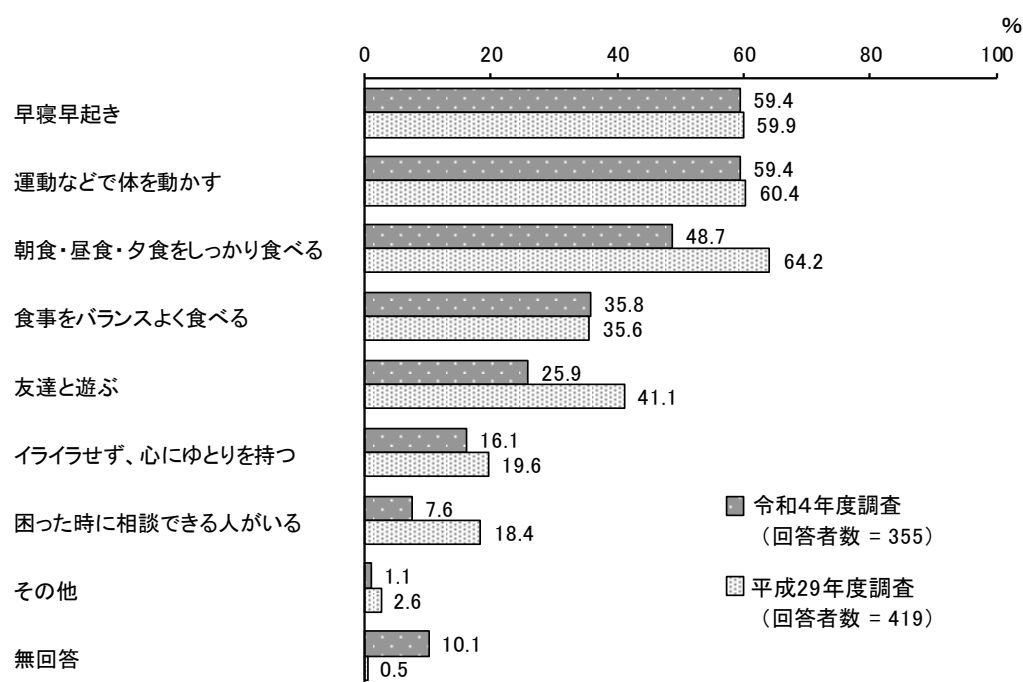


問 36 元気に過ごすためには、何が大切だと思いますか。（3つまで○）

「早寝早起き」、「運動などで体を動かす」が59.4%と最も高く、次いで「朝食・昼食・夕食をしっかりと食べる」が48.7%となっています。

【経年比較】

平成29年度調査と比較すると、「朝食・昼食・夕食をしっかりと食べる」「友達と遊ぶ」「困った時に相談できる人がいる」が減少しています。



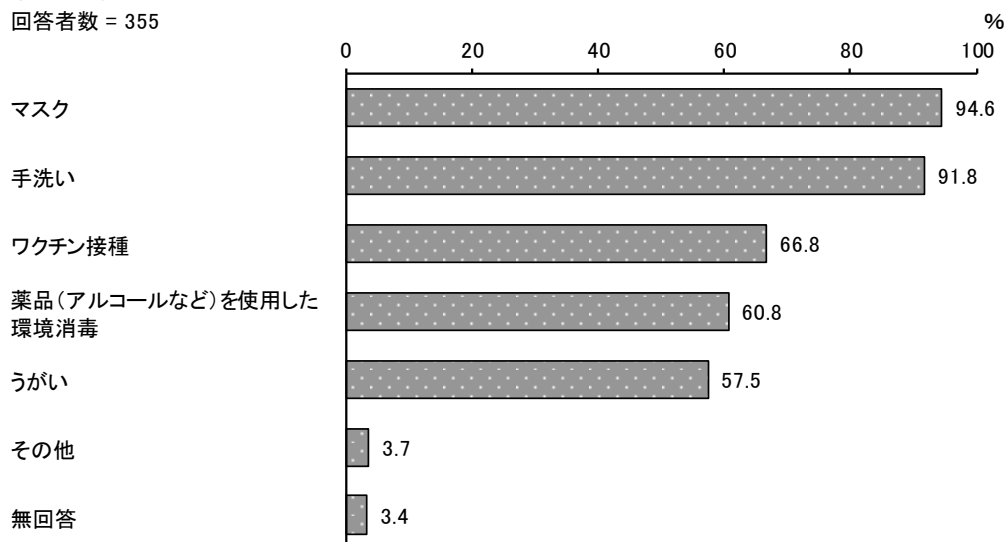
3 中学生調査

(4) 新型コロナウイルス感染症に関する生活の変化について

問 37 感染予防対策として、どのようなことに取り組まれていますか。
(あてはまるものすべてに○)

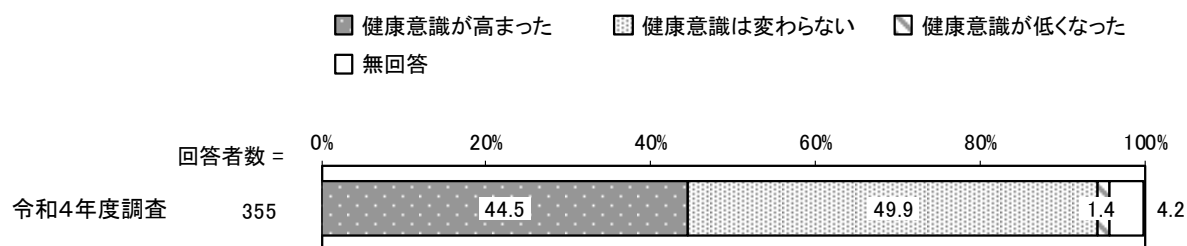
「マスク」が 94.6%と最も高く、次いで「手洗い」が 91.8%、「ワクチン接種」が 66.8%となっています。

令和4年度調査
回答者数 = 355



問 38 感染症の流行で運動や食事など日頃の健康づくりへの意識に変化がありましたか。(1つに○)

「健康意識は変わらない」が 49.9%と最も高く、次いで「健康意識が高まった」が 44.5%となっています。

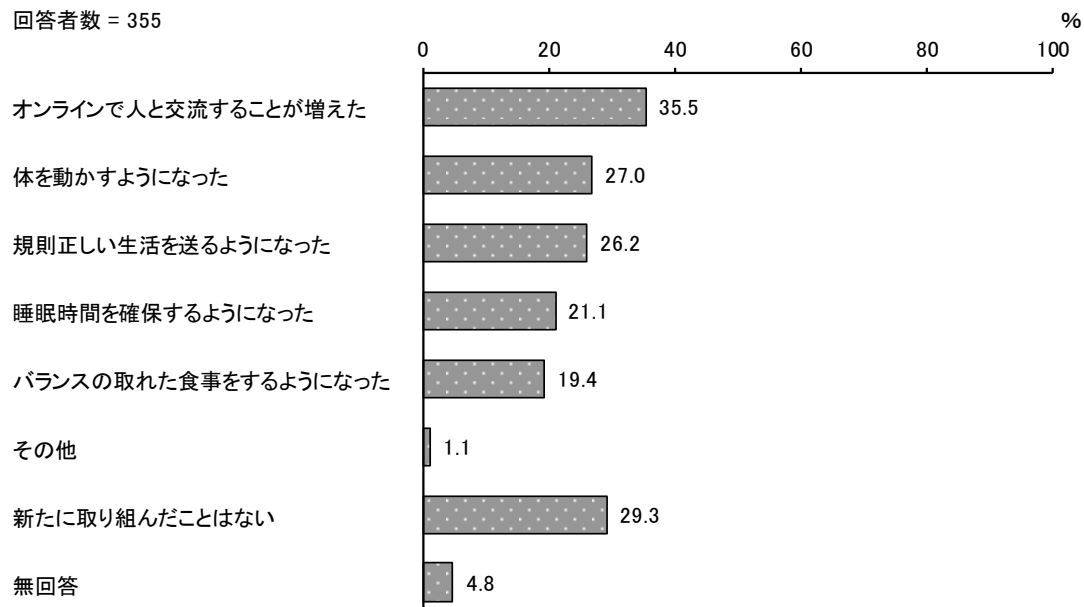


問 39 感染症の流行で心身の健康づくりのために新たに取り組んだことはありますか。
(あてはまるものすべてに○)

「オンラインで人と交流することが増えた」が 35.5%と最も高く、次いで「新たに取り組んだことはない」が 29.3%、「体を動かすようになった」が 27.0%となっています。

令和4年度調査

回答者数 = 355



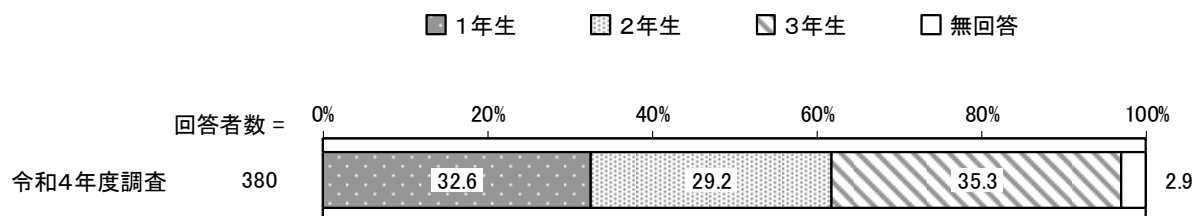
4 高校生調査

4 高校生

(1) 回答者属性

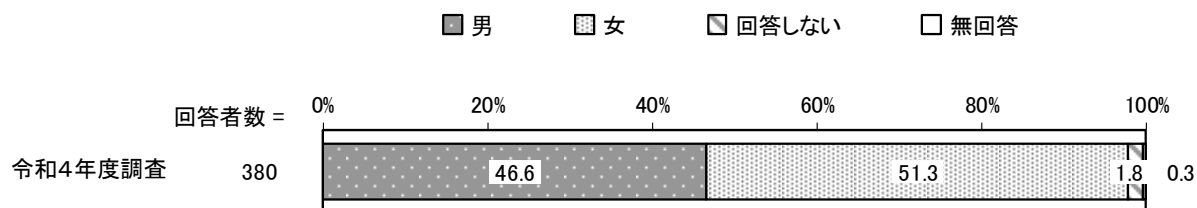
問1 あなたの生まれた年と月をご記入ください。

「3年生」が35.3%と最も高く、次いで「1年生」が32.6%、「2年生」が29.2%となっています。



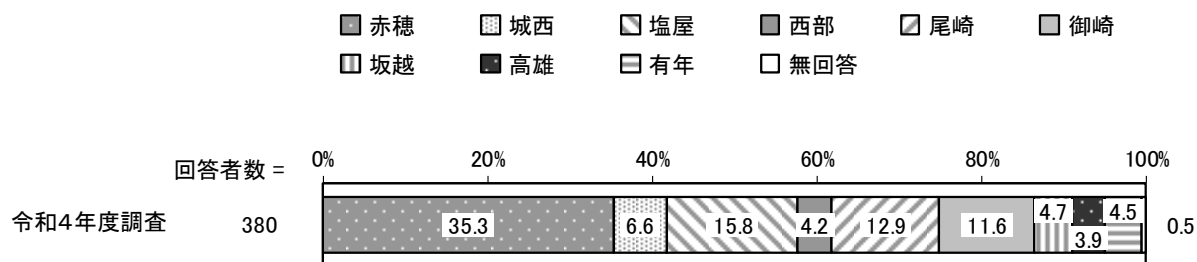
問2 性別はどちらですか。(1つに○)

「女」が51.3%と最も高く、次いで「男」が46.6%となっています。



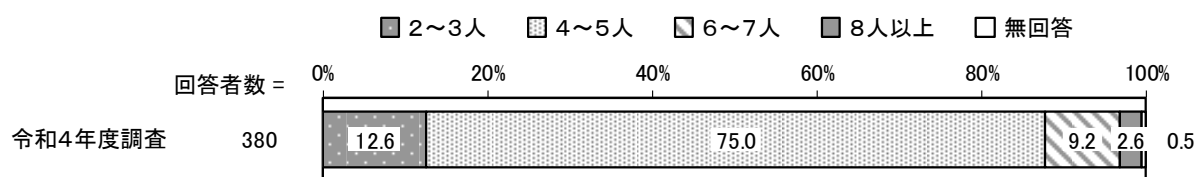
問3 住んでいる地域はどこですか。(1つに○)

「赤穂」が35.3%と最も高く、次いで「塩屋」が15.8%、「尾崎」が12.9%となっています。



問4 あなたの家は何人家族ですか。(1つに○)

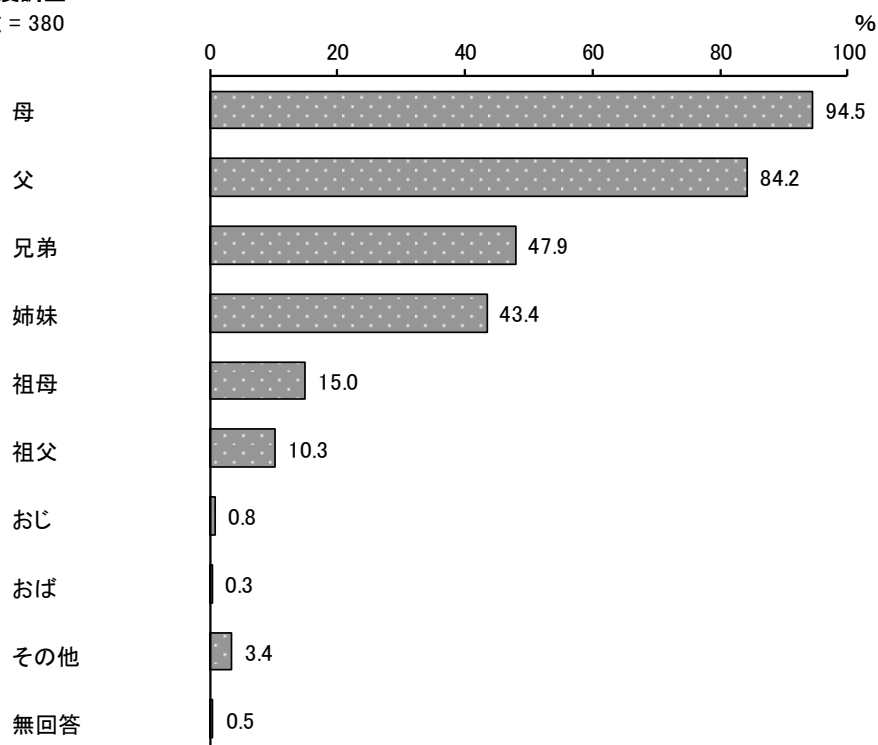
「4～5人」が75.0%と最も高く、次いで「2～3人」が12.6%となっています。



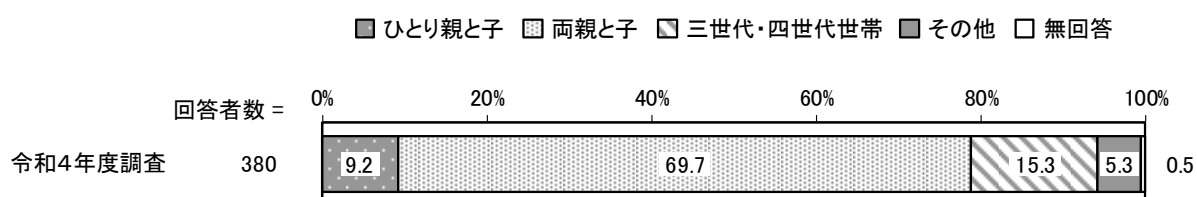
問5 現在一緒に住んでいる人すべてに○をしてください。

「母」が94.5%と最も高く、次いで「父」が84.2%、「兄弟」が47.9%となっています。

令和4年度調査
回答者数 = 380



「両親と子」が69.7%と最も高く、次いで「三世代・四世代世帯」が15.3%となっています。



4 高校生調査

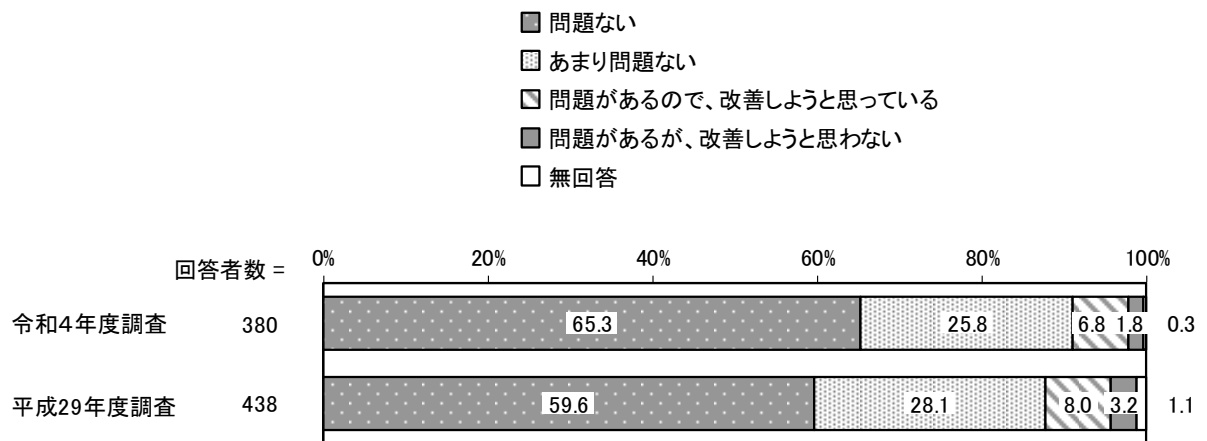
(2) 食生活について

問6 あなたの食生活について、どのように思いますか。(1つに○)

「問題ない」が65.3%と最も高く、次いで「あまり問題ない」が25.8%となっています。

【経年比較】

平成29年度調査と比較すると、「問題ない」が増加しています。



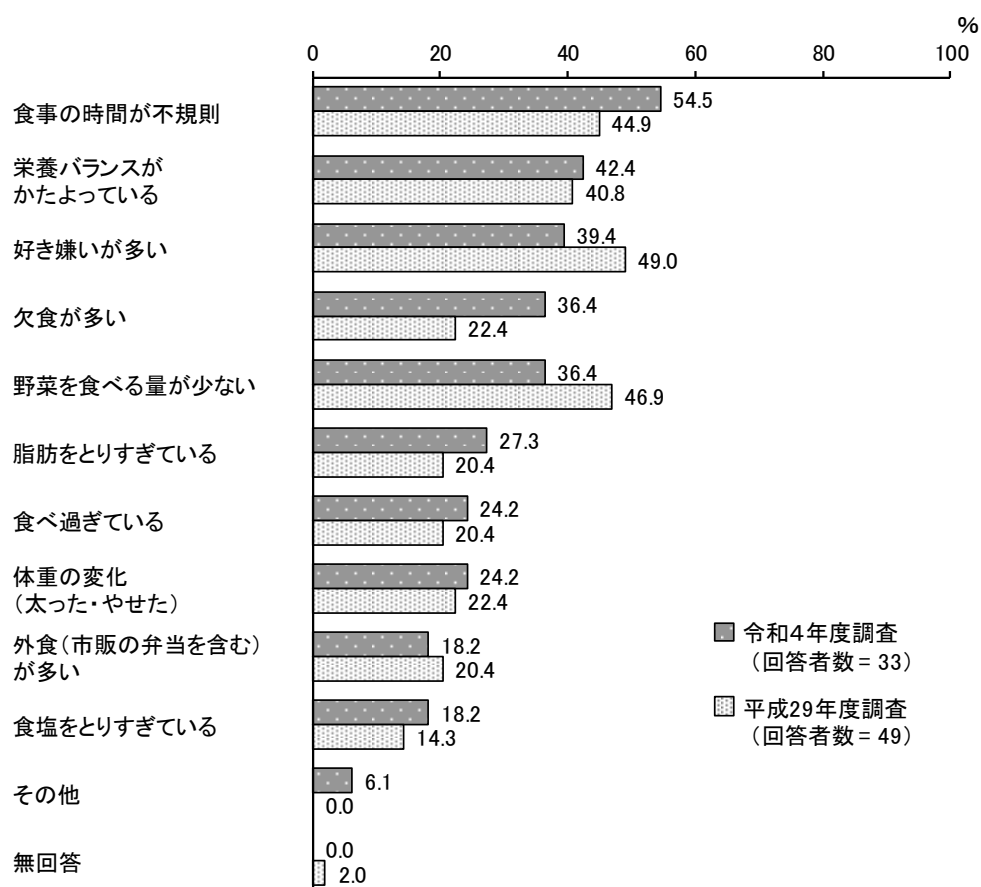
問6で、「3」「4」を選んだ方にお聞きします。

問6－1 食生活で問題があると思うのはどのようなことですか。
(あてはまるものすべてに○)

「食事の時間が不規則」が54.5%と最も高く、次いで「栄養バランスがかたよっている」が42.4%、「好き嫌いが多い」が39.4%となっています。

【経年比較】

平成29年度調査と比較すると、「食事の時間が不規則」「欠食が多い」「脂肪をとりすぎている」が増加しています。一方、「好き嫌いが多い」「野菜を食べる量が少ない」が減少しています。



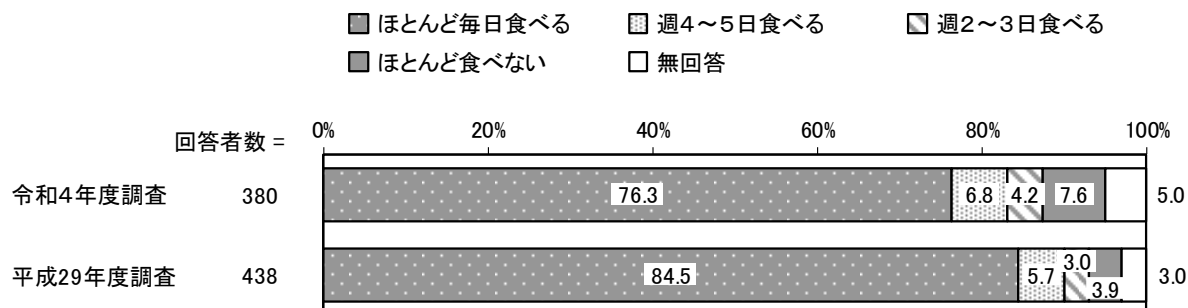
4 高校生調査

問7 朝食を食べていますか。(1つに○)

「ほとんど毎日食べる」が76.3%と最も高くなっています。

【経年比較】

平成29年度調査と比較すると、「ほとんど毎日食べる」が減少しています。



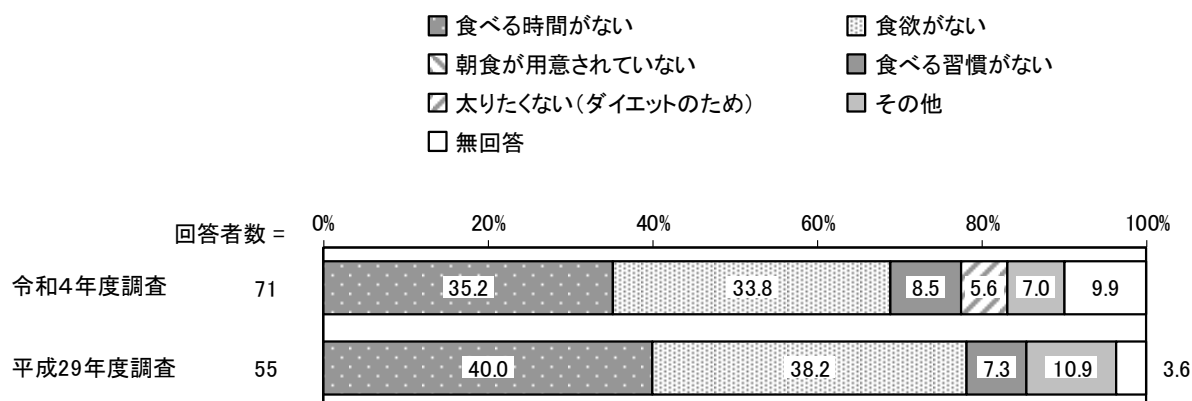
問7で、「2」「3」「4」を選んだ人にお聞きします。

問7-1 朝食を毎日食べない理由は何ですか。(最もあてはまるもの1つに○)

「食べる時間がない」が35.2%と最も高く、次いで「食欲がない」が33.8%となっています。

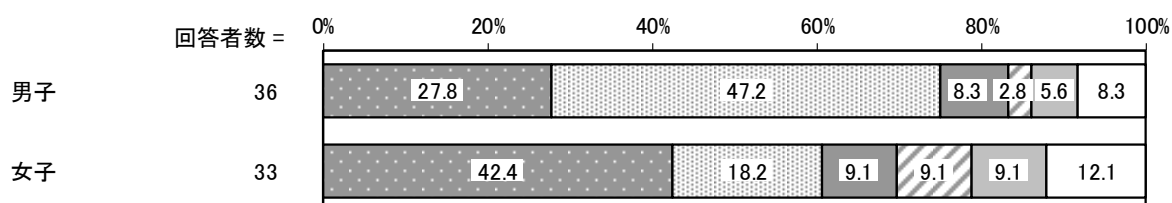
【経年比較】

平成29年度調査と比較すると、「太りたくない(ダイエットのため)」が増加しています。



【性別】

性別でみると、男子に比べ、女子で「食べる時間がない」が高くなっています。一方、女子に比べ、男子で「食欲がない」が高くなっています。



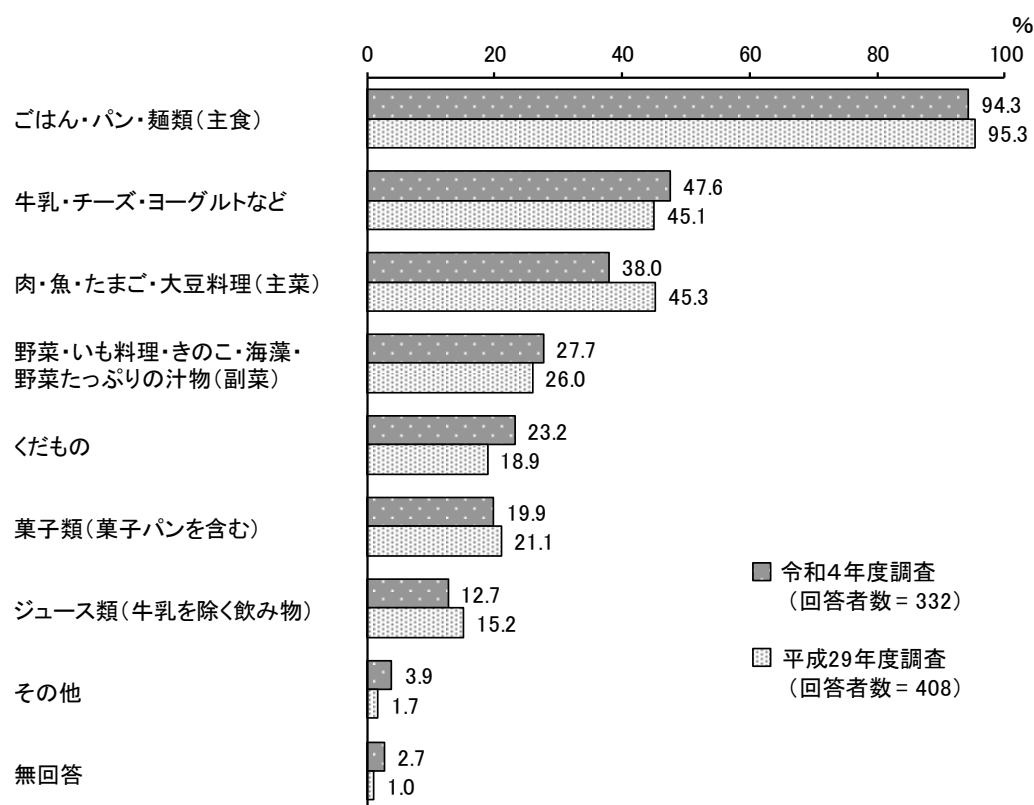
問7で「1」「2」「3」を選んだ人にお聞きします。

問7-2 普段、どのような朝食を食べていますか。(あてはまるものすべてに○)

「ごはん・パン・麺類(主食)」が94.3%と最も高く、次いで「牛乳・チーズ・ヨーグルトなど」が47.6%、「肉・魚・たまご・大豆料理(主菜)」が38.0%となっています。

【経年比較】

平成29年度調査と比較すると、「肉・魚・たまご・大豆料理(主菜)」が減少しています。



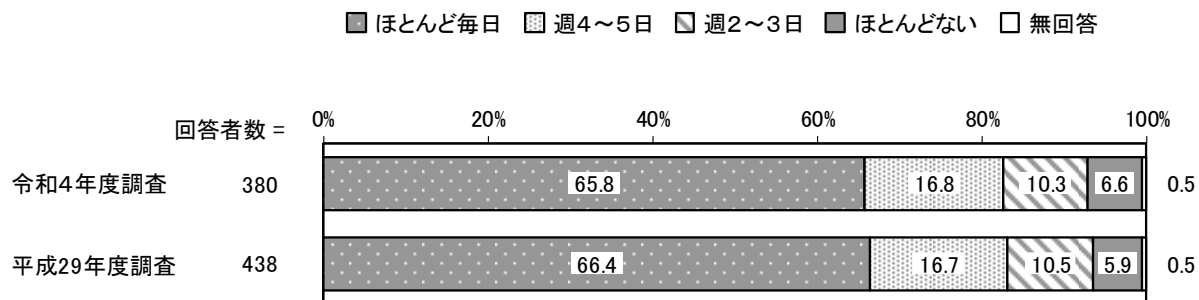
4 高校生調査

問8 1日2回以上、主食・主菜・副菜をそろえて食べることが、週に何日ありますか。(1つに○)

「ほとんど毎日」が65.8%と最も高く、次いで「週に4～5日」が16.8%、「週に2～3日」が10.3%となっています。

【経年比較】

平成29年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。

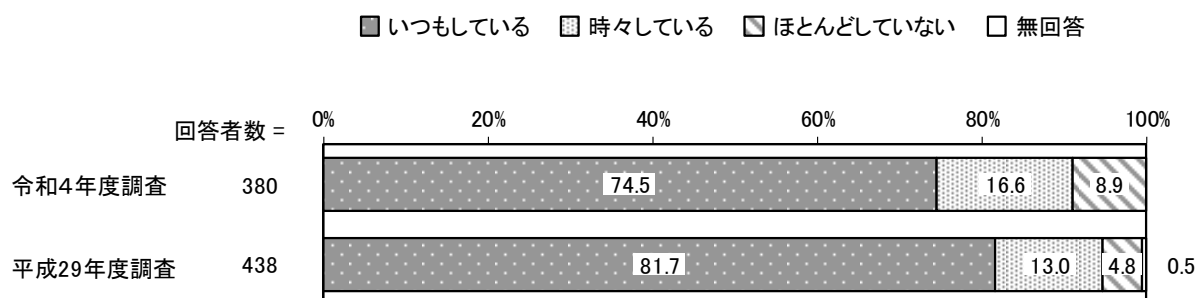


問9 朝・昼・夕の3食を必ず食べるように意識していますか。(1つに○)

「いつもしている」が74.5%と最も高く、次いで「時々している」が16.6%となっています。

【経年比較】

平成29年度調査と比較すると、「いつもしている」が減少しています。

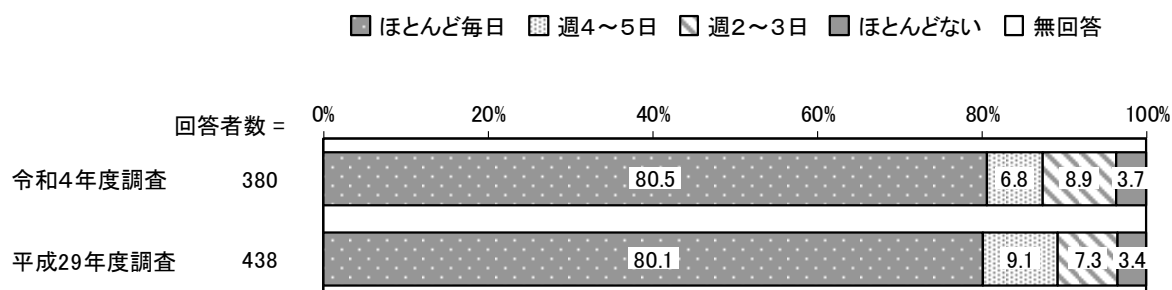


問 10 家族や友人と楽しく食事を食べる機会（１日１回以上）がありますか。
（１つに○）

「ほとんど毎日」が 80.5%と最も高くなっています。

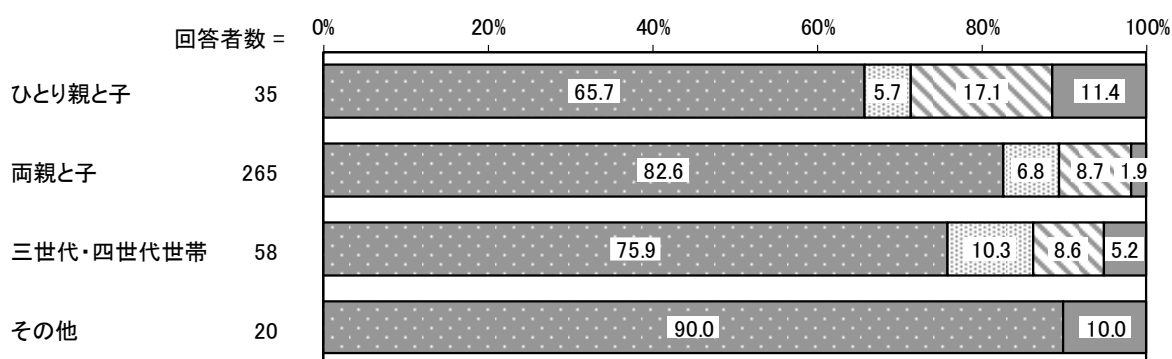
【経年比較】

平成 29 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



【家族構成別】

家族構成別でみると、他に比べ、ひとり親と子で「週２～３日」が高くなっています。

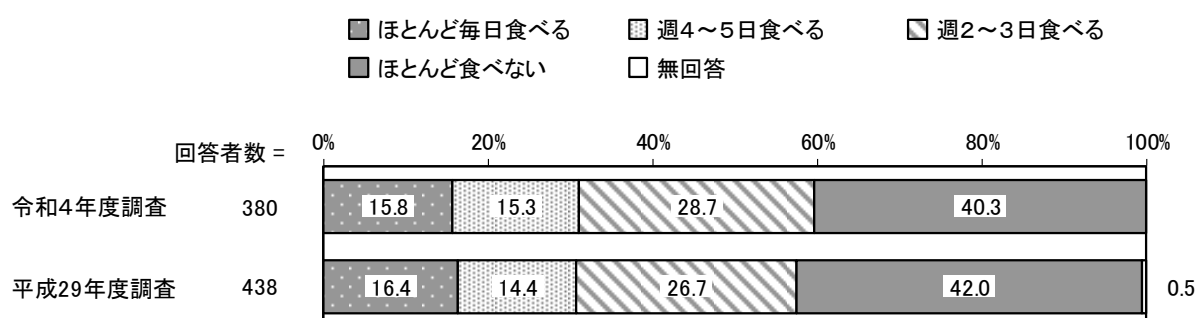


問 11 普段、夕食後におやつや夜食を食べますか。（１つに○）

「ほとんど食べない」が 40.3%と最も高く、次いで「週２～３日食べる」が 28.7%、「ほとんど毎日食べる」が 15.8%となっています。

【経年比較】

平成 29 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



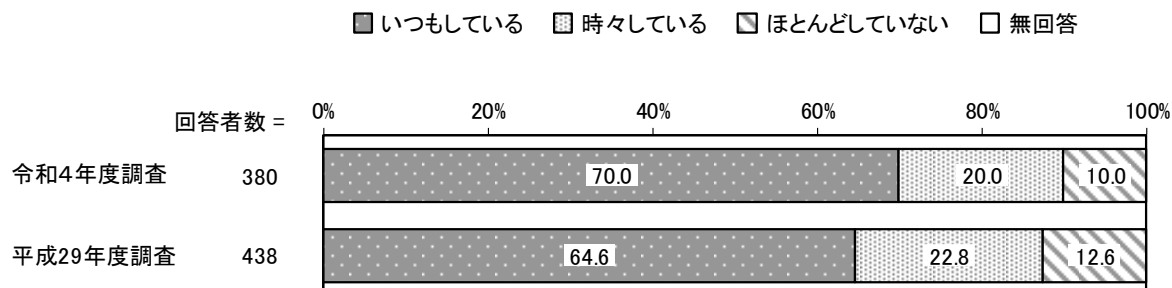
4 高校生調査

問 12 食事のあいさつ「いただきます」「ごちそうさま」をしていますか。(1つに○)

「いつもしている」が70.0%と最も高く、次いで「時々している」が20.0%、「ほとんどしていない」が10.0%となっています。

【経年比較】

平成29年度調査と比較すると、「いつもしている」が増加しています。

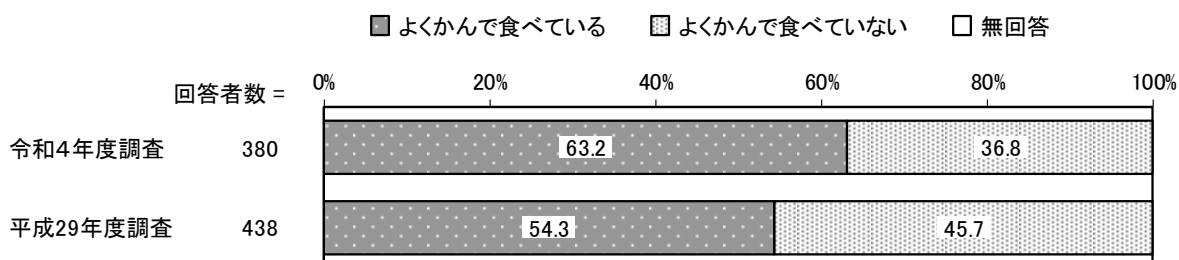


問 13 ゆっくりよくかんで(20~30回)食べていますか。(1つに○)

「よくかんで食べている」が63.2%、「よくかんで食べていない」が36.8%となっています。

【経年比較】

平成29年度調査と比較すると、「よくかんで食べている」が増加しています。

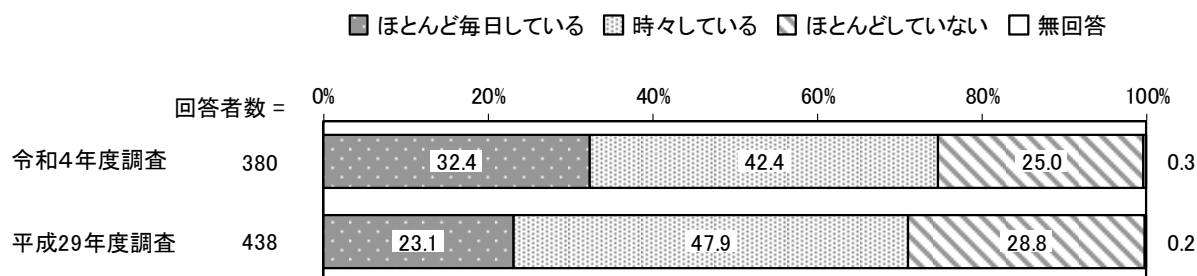


問 14 食事づくりの手伝い(買物、食器を運ぶ、片付ける、材料を切る、ちぎるなどの簡単な調理)をしていますか。(1つに○)

「時々している」が42.4%と最も高く、次いで「ほとんど毎日している」が32.4%、「ほとんどしていない」が25.0%となっています。

【経年比較】

平成29年度調査と比較すると、「ほとんど毎日している」が増加しています。一方、「時々している」が減少しています。

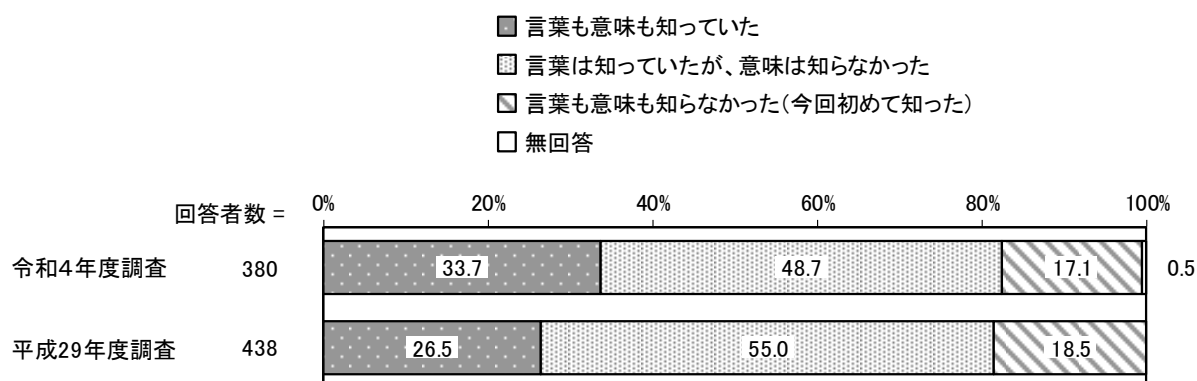


問 15 『食育』という言葉や意味を知っていますか。(1つに○)

「言葉は知っていたが、意味は知らなかった」が48.7%と最も高く、次いで「言葉も意味も知っていた」が33.7%、「言葉も意味も知らなかった(今回初めて知った)」が17.1%となっています。

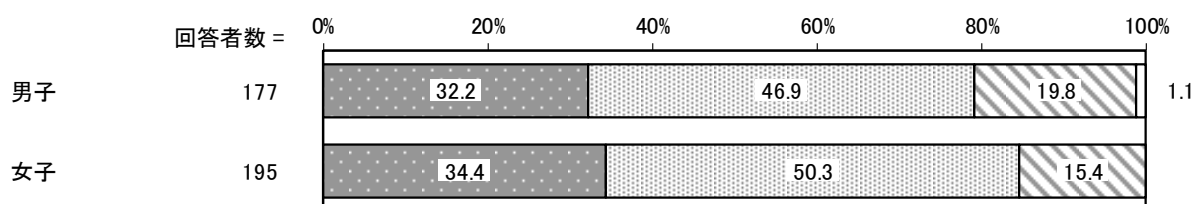
【経年比較】

平成29年度調査と比較すると、「言葉も意味も知っていた」が増加しています。一方、「言葉は知っていたが、意味は知らなかった」が減少しています。



【性別】

性別でみると、大きな差異はみられません。

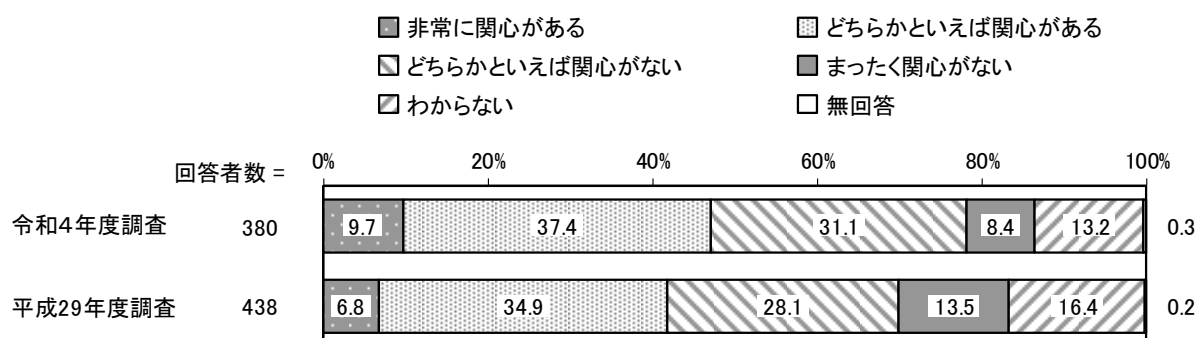


問 16 『食育』に関心がありますか。(1つに○)

関心がある(「非常に関心がある」と「どちらかといえば関心がある」の合計)が47.1%、関心がない(「どちらかといえば関心がない」と「まったく関心がない」の合計)が39.5%、「わからない」が13.2%となっています。

【経年比較】

平成29年度調査と比較すると、関心があるが増加しています。



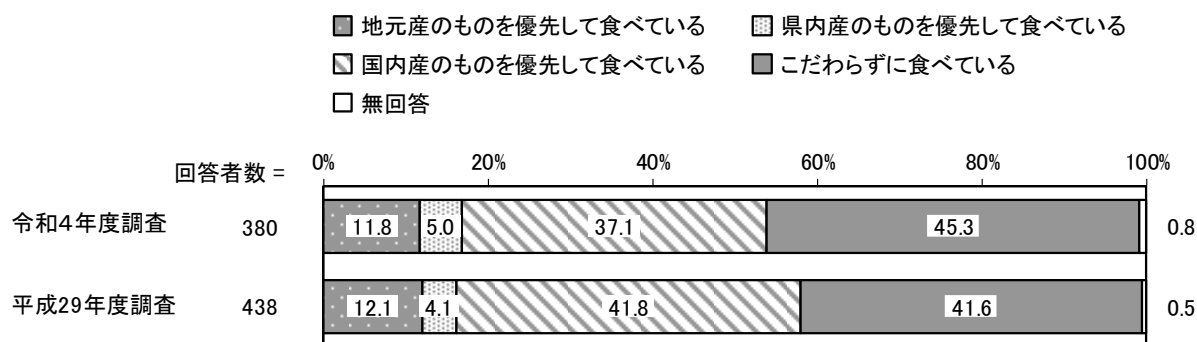
4 高校生調査

問 17 赤穂市では、地産地消を推進していますが、お米、野菜、魚介類等は、主にどこで生産されたものを食べていますか。（1つに○）

「こだわらずに食べている」が 45.3%と最も高く、次いで「国内産のものを優先して食べている」が 37.1%、「地元産のものを優先して食べている」が 11.8%となっています。

【経年比較】

平成 29 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。

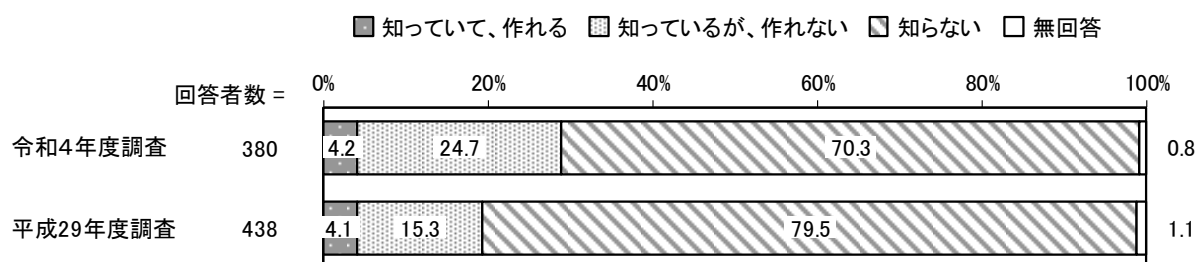


問 18 赤穂市の郷土料理を知っていますか。作れますか。（1つに○）また、その料理名は何ですか。

「知らない」が 70.3%と最も高く、次いで「知っているが、作れない」が 24.7%となっています。

【経年比較】

平成 29 年度調査と比較すると、「知っているが、作れない」が増加しています。一方、「知らない」が減少しています。



知っていて、作れる料理	件数	知っているが、作れない料理	件数
いかなごの釘煮	3	いかなご、いかなごの釘煮	16
とり肉のレモン漬け	2	かき料理（かきフライ等）	8
鯛そうめん	1	鯛そうめん	7
合計 (n=6)	6	とり肉のレモン漬け	5
		まめじゃ	3
		つなし寿司	1
		その他	6
		合計 (n=45)	46

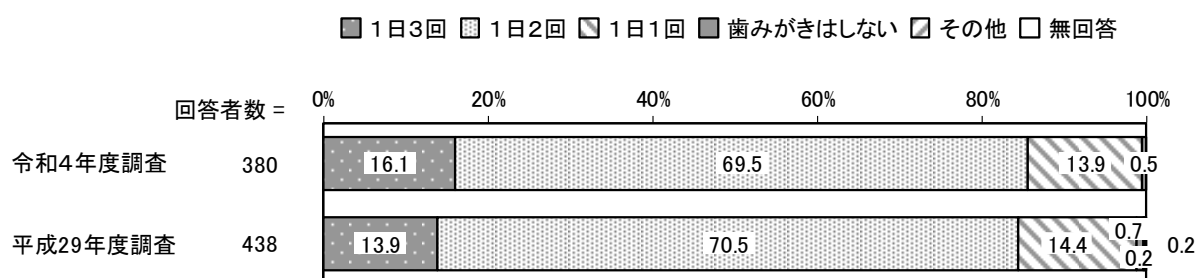
(3) 生活習慣や健康について

問 19 1日に何回くらい歯みがきをしますか。(1つに○)

「1日2回」が69.5%と最も高く、次いで「1日3回」が16.1%、「1日1回」が13.9%となっています。

【経年比較】

平成29年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。

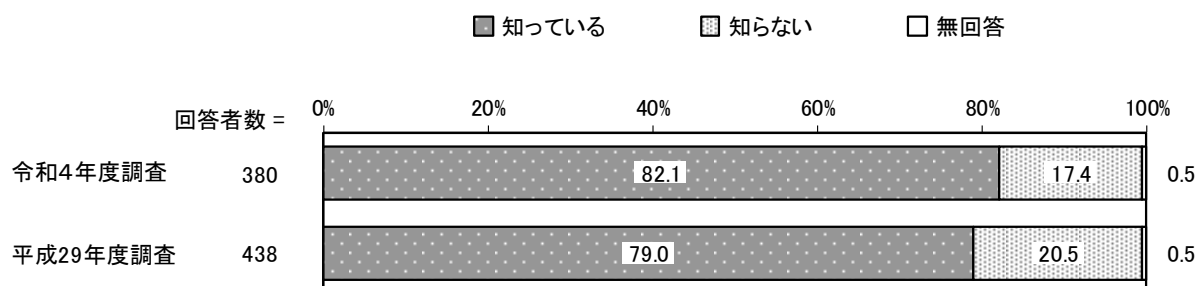


問 20 歯と口の健康が、からだ全体の健康に大きな影響があることを知っていますか。(1つに○)

「知っている」が82.1%、「知らない」が17.4%となっています。

【経年比較】

平成29年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



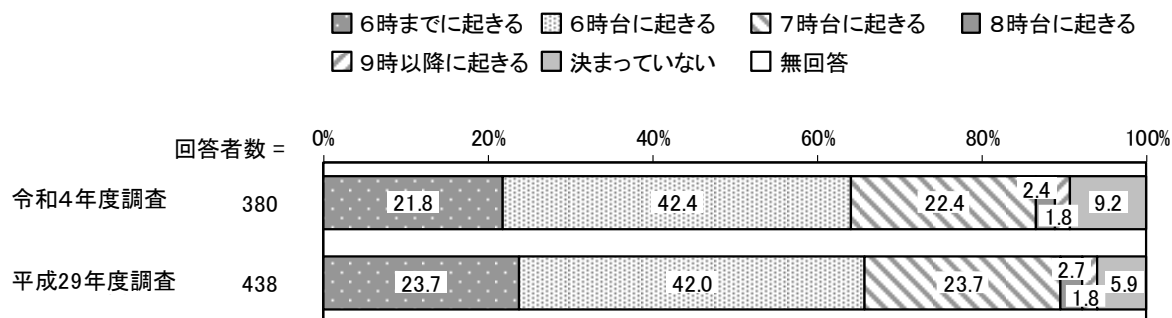
4 高校生調査

問 21 普段、朝何時ごろに起きますか。（1つに○）

「6時台に起きる」が42.4%と最も高く、次いで「7時台に起きる」が22.4%、「6時までに起きる」が21.8%となっています。

【経年比較】

平成29年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。

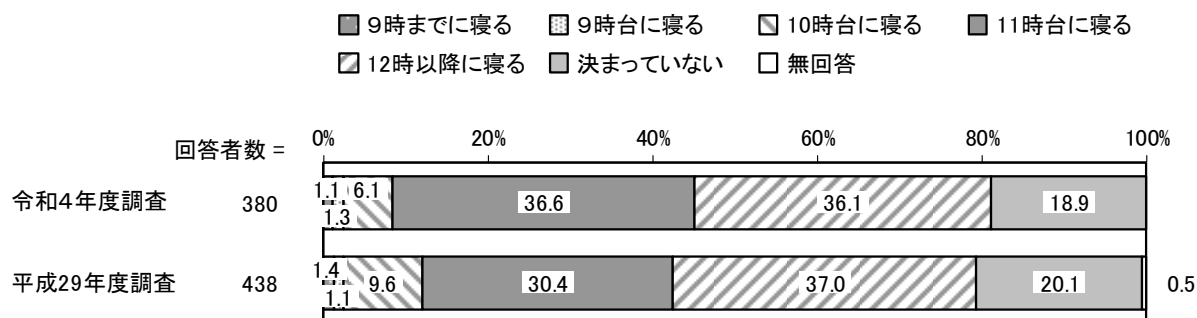


問 22 普段、夜何時ごろに寝ますか。（1つに○）

「11時台に寝る」が36.6%と最も高く、次いで「12時以降に寝る」が36.1%、「決まっていない」が18.9%となっています。

【経年比較】

平成29年度調査と比較すると、「11時台に寝る」が増加しています。

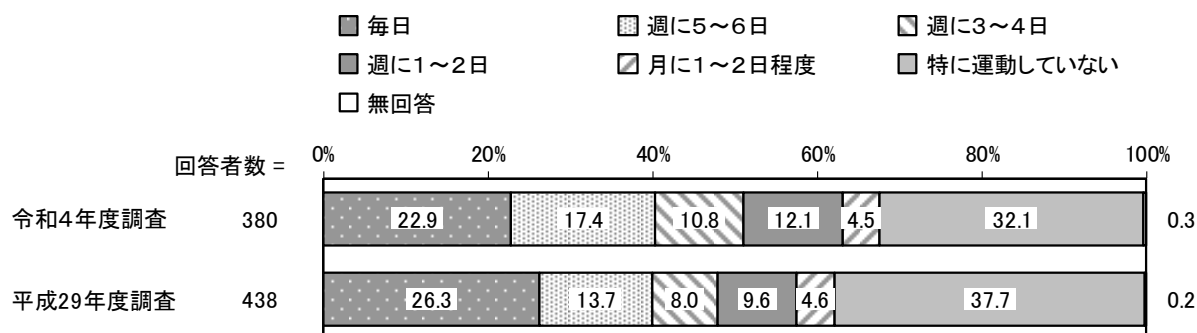


問 23 普段、自主的に1日30分以上の運動をしていますか。(1つに○)

「特に運動していない」が32.1%と最も高く、次いで「毎日」が22.9%、「週に5～6日」が17.4%となっています。

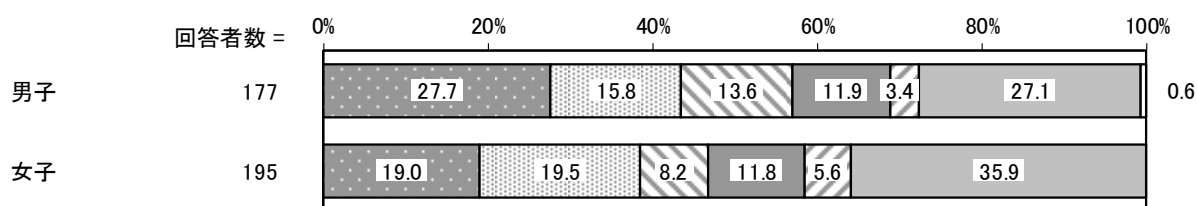
【経年比較】

平成29年度調査と比較すると、「特に運動していない」が減少しています。



【性別】

性別でみると、女子に比べ、男子で「毎日」が高くなっています。一方、男子に比べ、女子で「特に運動していない」が高くなっています。

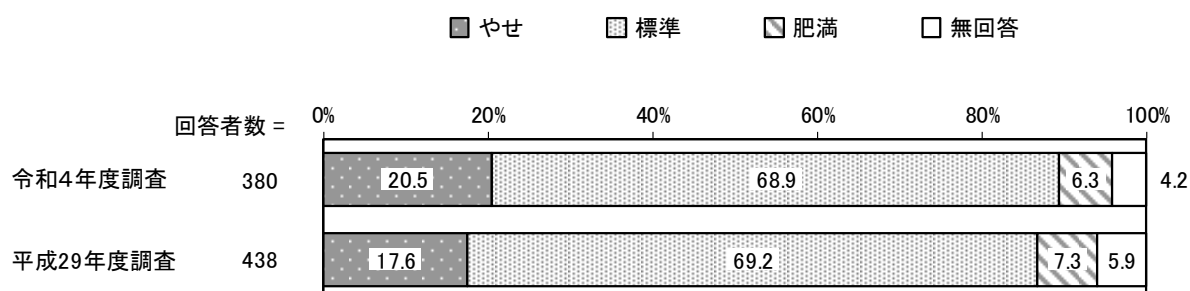


問 24 身長と体重を記入してください。

「標準」が68.9%と最も高く、次いで「やせ」が20.5%となっています。

【経年比較】

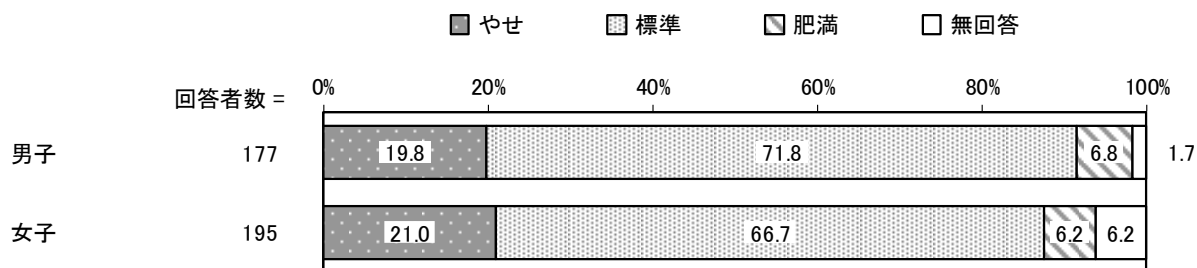
平成29年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



4 高校生調査

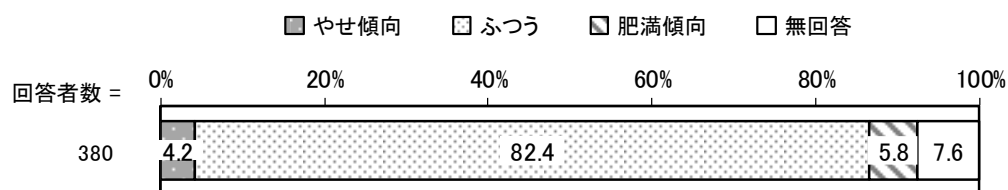
【性別】

性別でみると、女子に比べ、男子で「標準」が高くなっています。



【学校保健統計調査方式による肥満度判定方法】

「ふつう」が82.4%と最も高く、次いで「肥満傾向」が5.8%となっています。

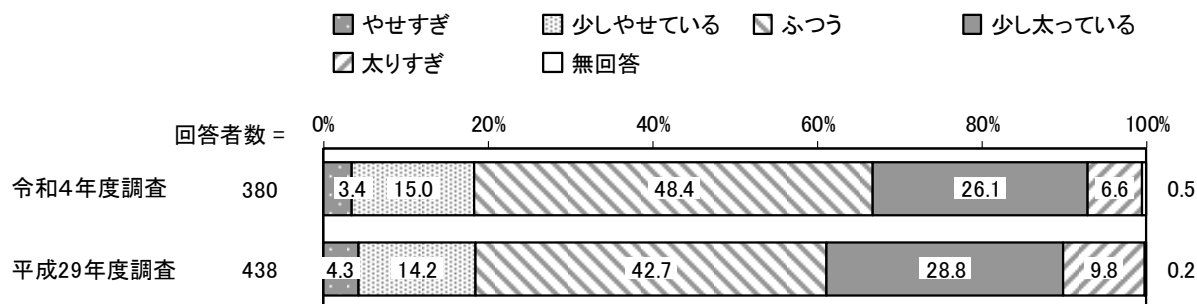


問 25 自分の体型についてどう思いますか。(1つに○)

「ふつう」が48.4%と最も高く、次いで「少し太っている」が26.1%、「少しやせている」が15.0%となっています。

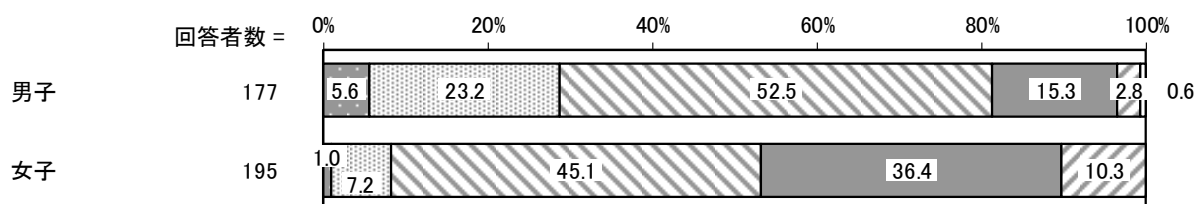
【経年比較】

平成29年度調査と比較すると、「ふつう」が増加しています。



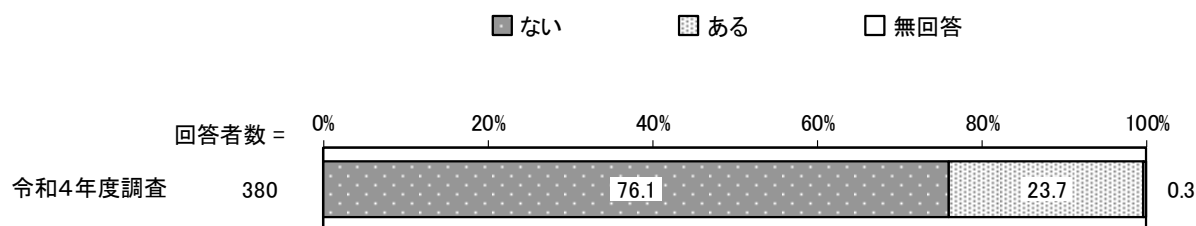
【性別】

性別でみると、女子に比べ、男子で「やせすぎ」「少しやせている」「ふつう」が高くなっています。一方、男子に比べ、女子で「少し太っている」「太りすぎ」が高くなっています。



問 26 あなたは、これまでに、やせようとして5日以上食事の量を減らしたことはありますか。(1つに○)

「ない」が76.1%、「ある」が23.7%となっています。

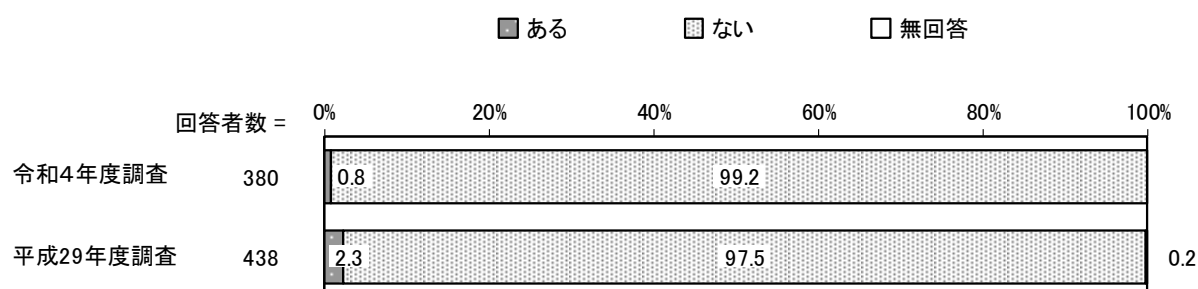


問 27 たばこを吸ったことがありますか。(1つに○)

「ある」が0.8%、「ない」が99.2%となっています。

【経年比較】

平成29年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



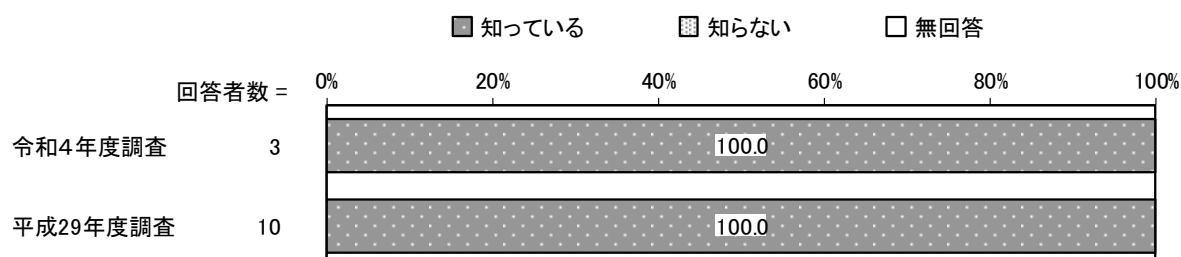
問 27 で、「1」を選んだ方にお聞きします。

問 27-1 法律では、20歳未満はたばこを吸ってはいけないことを知っていますか。(1つに○)

「知っている」が3件、「知らない」が0件となっています。

【経年比較】

平成29年度調査と比較すると、変化はみられません。



4 高校生調査

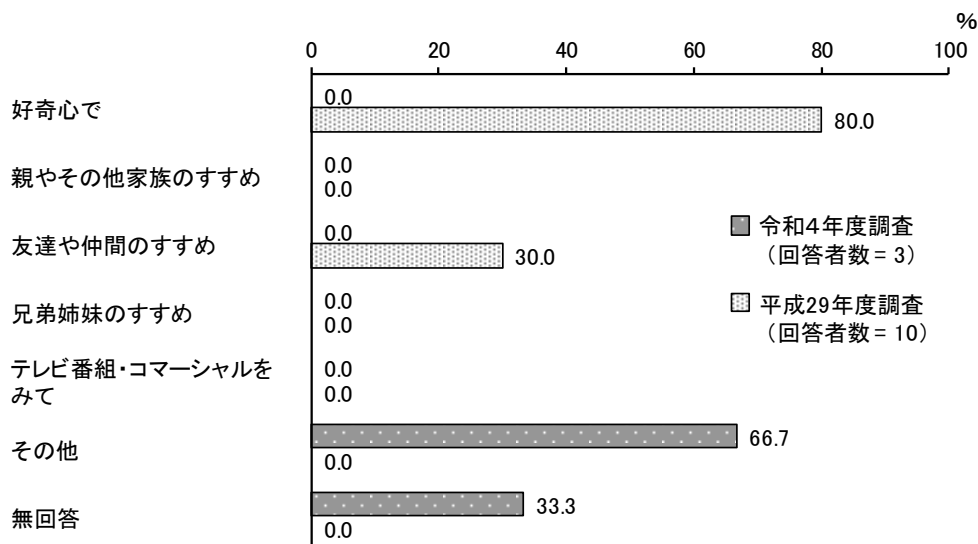
問 27 で、「1」を選んだ方にお聞きします。

問 27-2 初めてたばこを吸ったきっかけは何ですか。(あてはまるものすべてに○)

有効回答がありませんでした。

【経年比較】

有効な回答がないため、参考として掲載します。

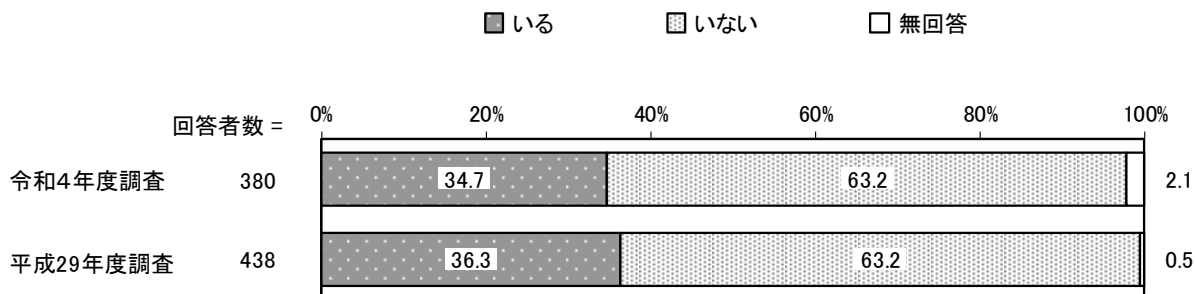


問 28 あなたの家では、たばこを吸っている人はいますか。(1つに○)

「いる」が 34.7%、「いない」が 63.2%となっています。

【経年比較】

平成 29 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



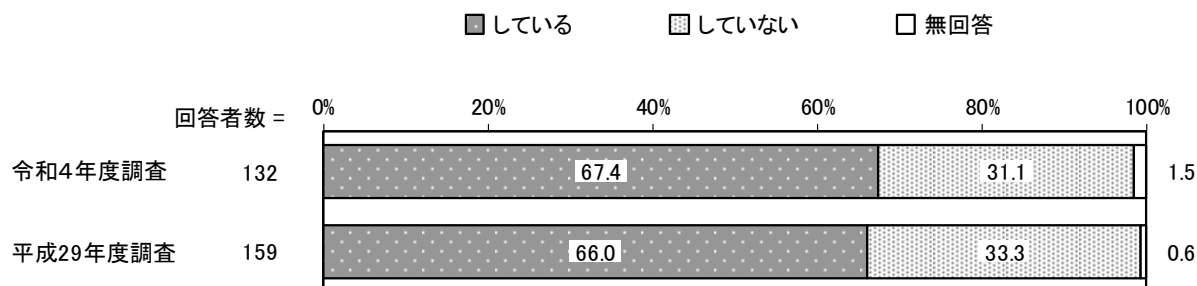
問 28 で、「1」を選んだ方にお聞きします。

問 28－1 たばこを吸っているご家族の人は、家の中などで、たばこを吸う場所や時間の工夫（あなたの目の前では吸わないなど）をしていますか。（1つに○）

「している」が 67.4%、「していない」が 31.1%となっています。

【経年比較】

平成 29 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。

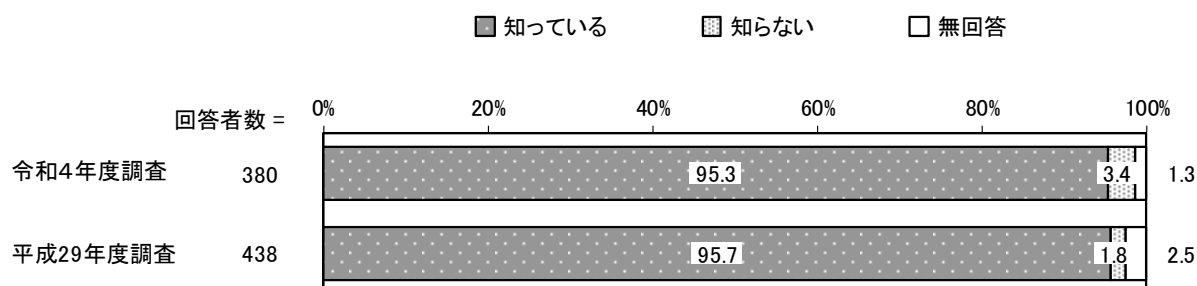


問 29 他人のたばこの煙が、まわりの人の健康に悪影響をおよぼすことを知っていますか。（1つに○）

「知っている」が 95.3%、「知らない」が 3.4%となっています。

【経年比較】

平成 29 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。

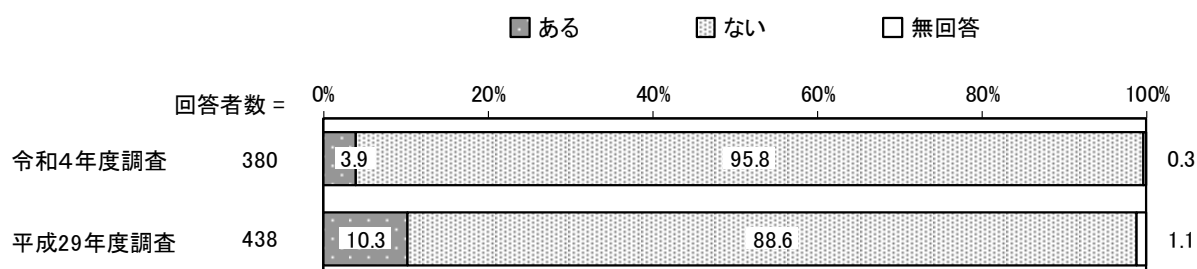


問 30 今までにお酒を飲んだことがありますか。なめただけは含みません。（1つに○）

「ある」が 3.9%、「ない」が 95.8%となっています。

【経年比較】

平成 29 年度調査と比較すると、「ない」が増加しています。一方、「ある」が減少しています。



4 高校生調査

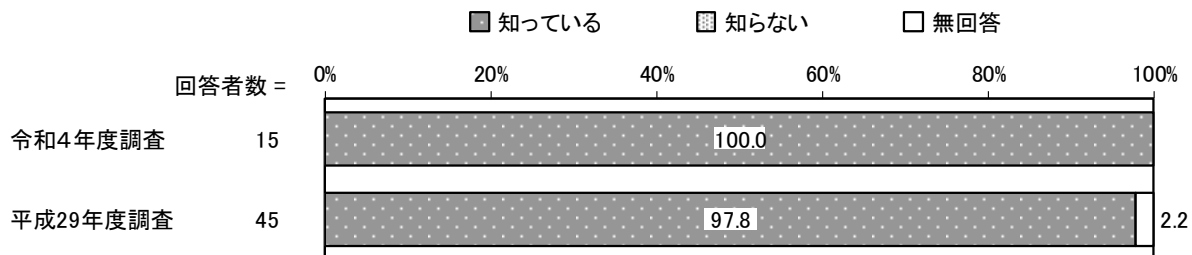
問 30 で、「1」を選んだ方にお聞きします。

問 30－1 法律では、20 歳未満はお酒を飲んではいけないことを知っていますか。
(1 つに○)

「知っている」が 100.0%、「知らない」が 0.0%となっています。

【経年比較】

平成 29 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



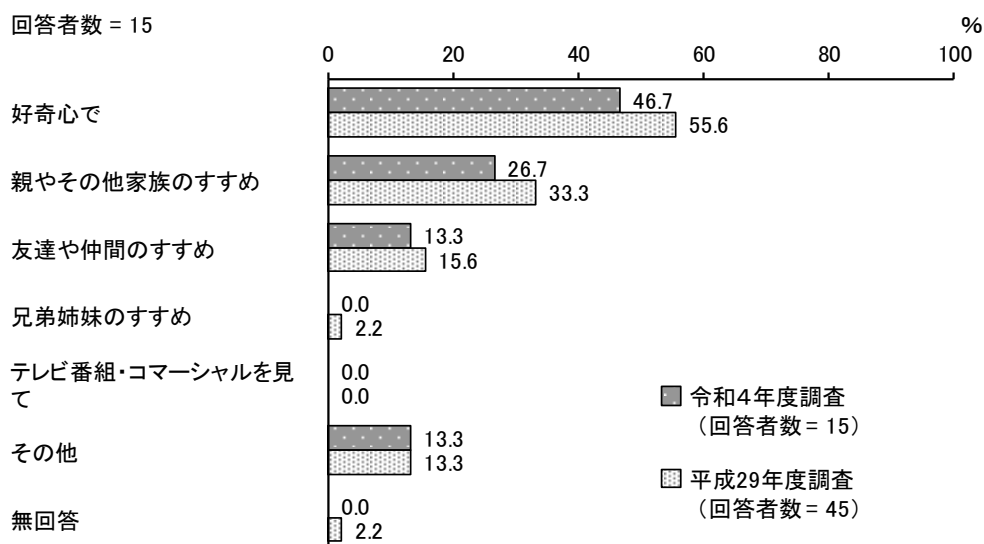
問 30 で、「1」を選んだ方にお聞きします。

問 30－2 初めてお酒を飲んだきっかけは何ですか。(あてはまるものすべてに○)

「好奇心で」が 46.7%と最も高く、次いで「親やその他家族のすすめ」が 26.7%、「友達や仲間のすすめ」が 13.3%となっています。

【経年比較】

平成 29 年度調査と比較すると、「好奇心で」「親やその他家族のすすめ」が減少しています。

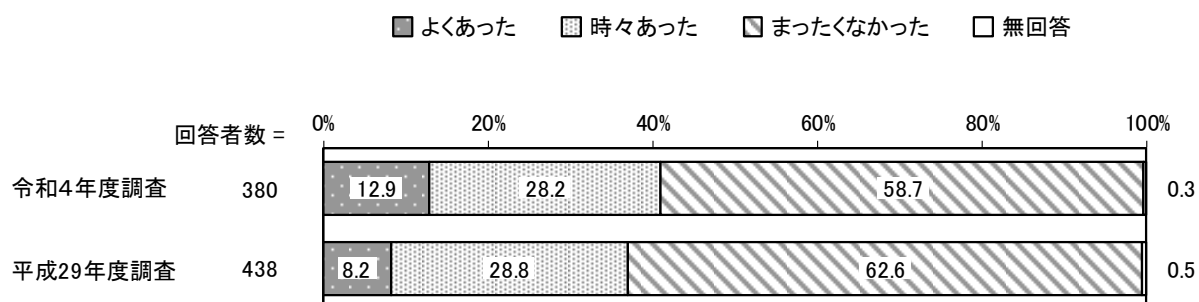


問 31 これまでに2週間以上、気分が落ち込んだり、ひどく不安になったり、興味や楽しみがもてなかったことはありましたか。(1つに○)

「まったくなかった」が58.7%と最も高く、次いで「時々あった」が28.2%、「よくあった」が12.9%となっています。

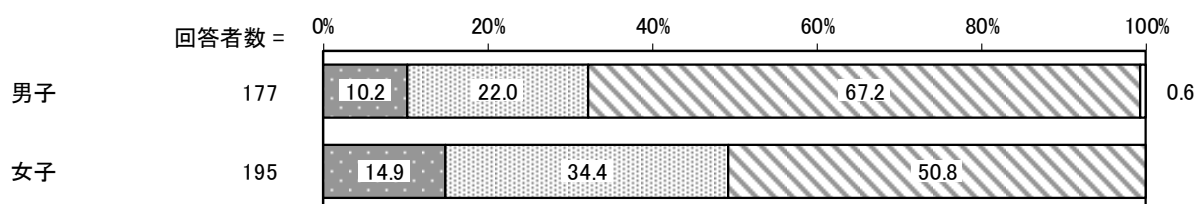
【経年比較】

平成29年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



【性別】

性別でみると、男子に比べ、女子で「時々あった」が高くなっています。一方、女子に比べ、男子で「まったくなかった」が高くなっています。

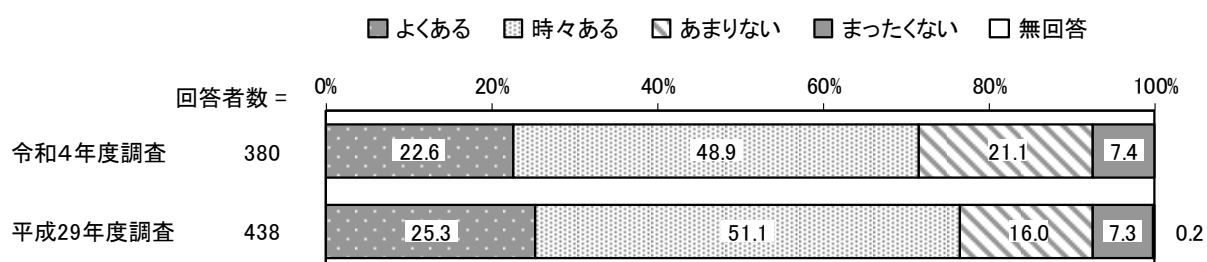


問 32 普段の生活のなかでストレスを感じることはありますか。(1つに○)

感じることもある(「よくある」と「時々ある」の合計)が71.5%、ない(「あまりない」と「まったくない」の合計)が28.5%となっています。

【経年比較】

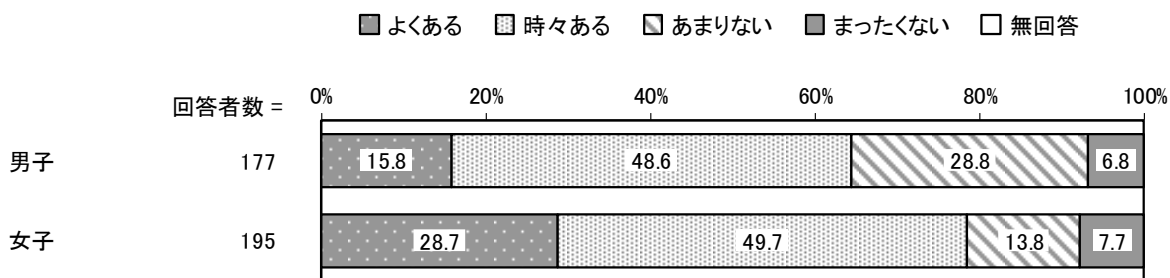
平成29年度調査と比較すると、「あまりない」が増加しています。



4 高校生調査

【性別】

性別でみると、男子に比べ、女子で「ある」が高くなっています。

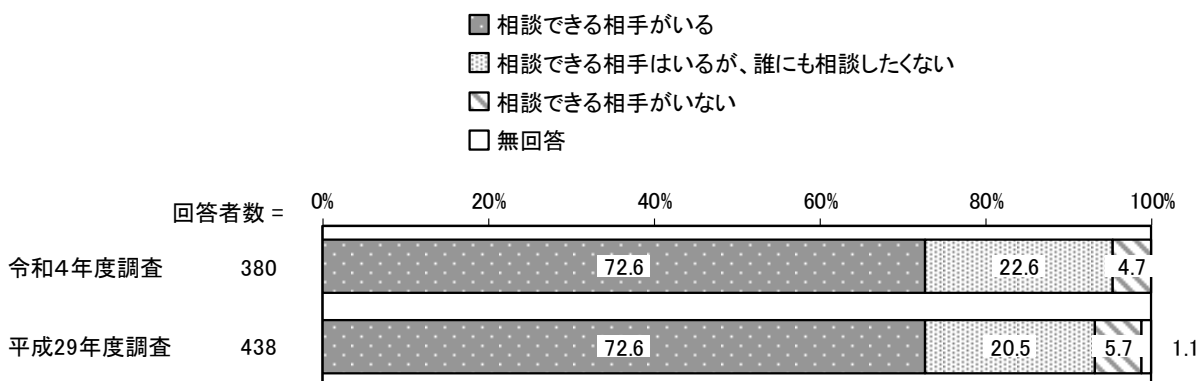


問 33 悩みやストレスなどで困った時、相談できる相手（相談機関を含む）はいますか。（1つに○）

「相談できる相手がいる」が 72.6%と最も高く、次いで「相談できる相手はいるが、誰にも相談したくない」が 22.6%となっています。

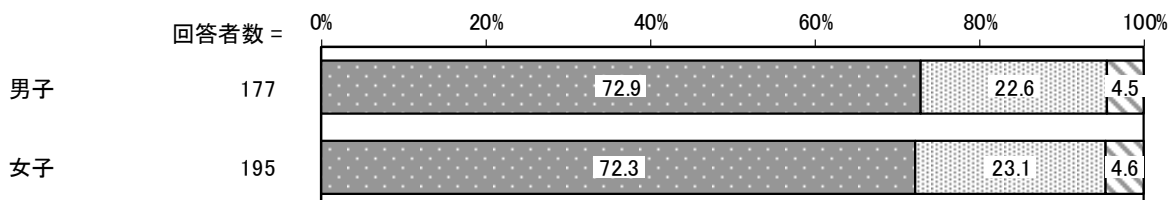
【経年比較】

平成 29 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



【性別】

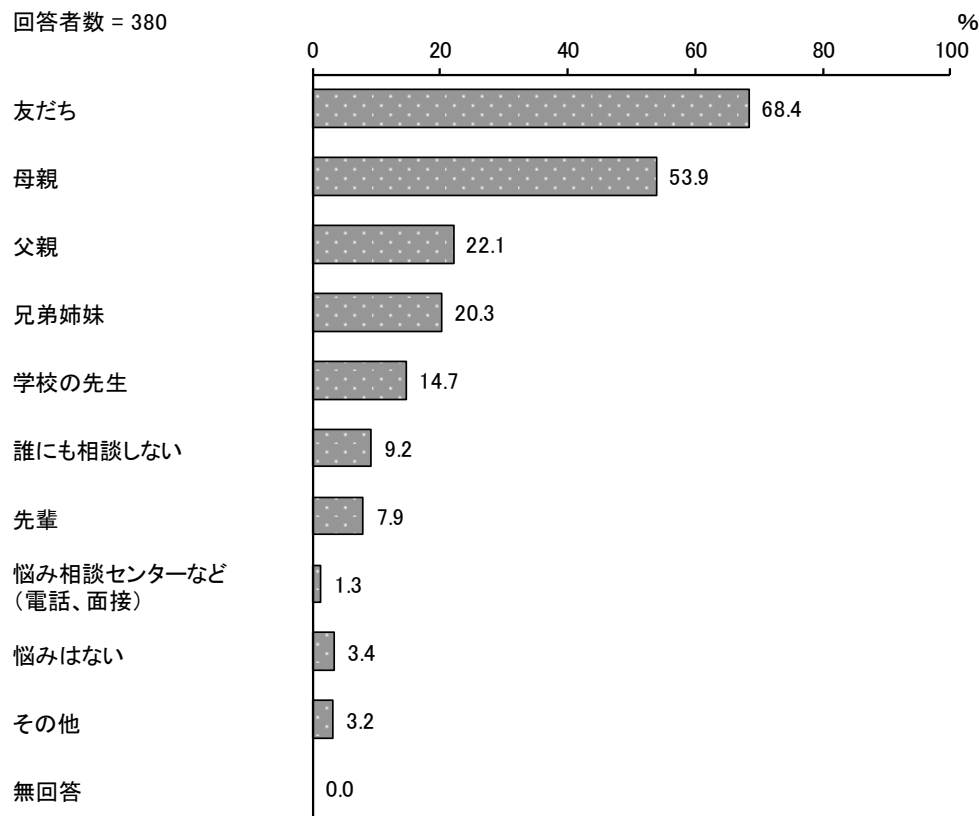
性別でみると、大きな差異はみられません。



問 34 あなたは、悩み事があった時は誰に相談しますか。
(あてはまるものすべてに○)

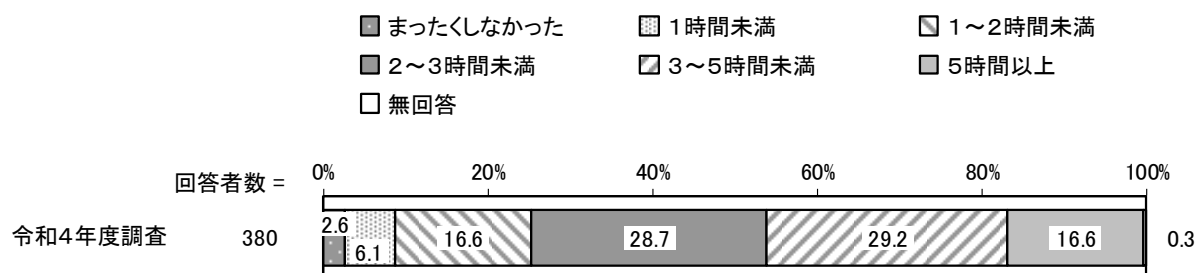
「友だち」が 68.4%と最も高く、次いで「母親」が 53.9%、「父親」が 22.1%となっています。

令和4年度調査
回答者数 = 380



問 35 この1ヶ月に、あなたは学校のある日に1日平均どのくらいの時間、インターネットをしましたか？(1つに○)

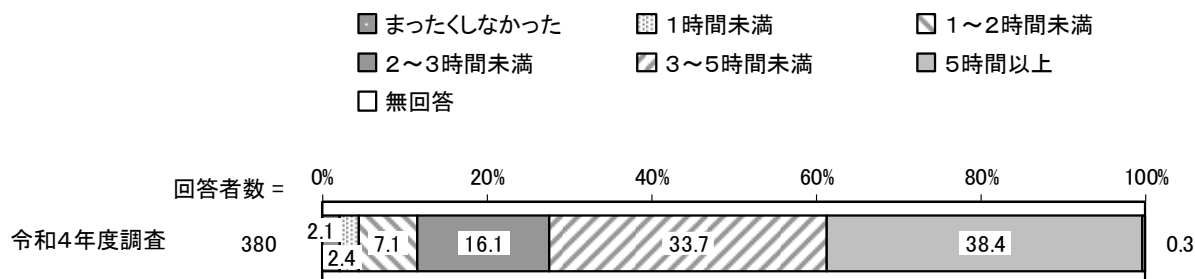
「3～5時間未満」が 29.2%と最も高く、次いで「2～3時間未満」が 28.7%、「1～2時間未満」、「5時間以上」が 16.6%となっています。



4 高校生調査

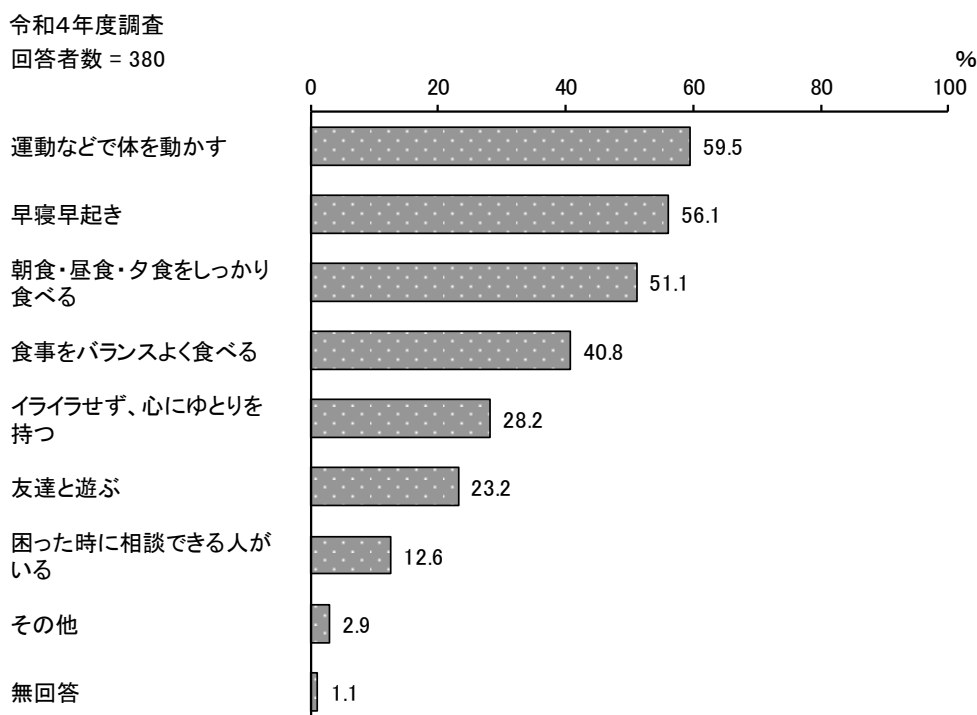
問 36 この1ヶ月に、あなたは学校の休みの日（部活だけの日も含む）に1日平均どのくらいの時間、インターネットをしましたか？（1つに○）

「5時間以上」が38.4%と最も高く、次いで「3～5時間未満」が33.7%、「2～3時間未満」が16.1%となっています。



問 37 元気に過ごすためには、何が大切だと思いますか。（3つまで○）

「運動などで体を動かす」が59.5%と最も高く、次いで「早寝早起き」が56.1%、「朝食・昼食・夕食をしっかりと食べる」が51.1%となっています。

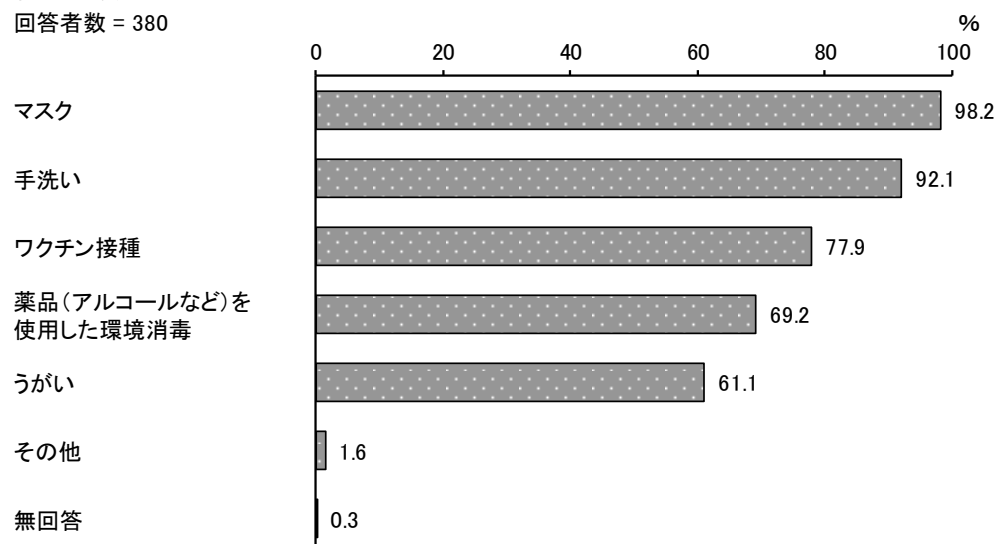


(4) 新型コロナウイルス感染症に関する生活の変化について

問 38 感染予防対策として、どのようなことに取り組まれていますか。
(あてはまるものすべてに○)

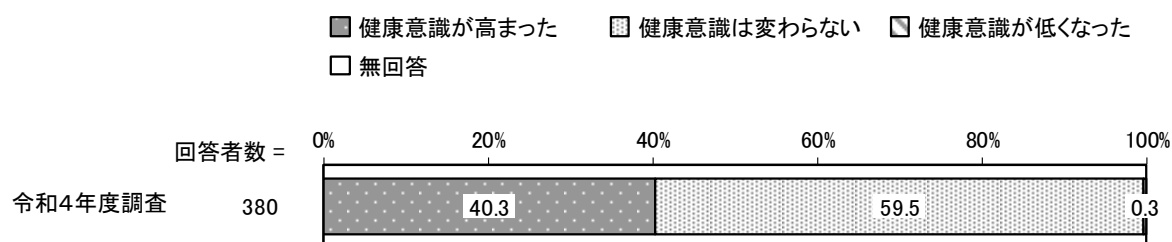
「マスク」が98.2%と最も高く、次いで「手洗い」が92.1%、「ワクチン接種」が77.9%となっています。

令和4年度調査
回答者数 = 380



問 39 感染症の流行で運動や食事など日頃の健康づくりへの意識に変化がありましたか。(1つに○)

「健康意識は変わらない」が59.5%と最も高く、次いで「健康意識が高まった」が40.3%となっています。



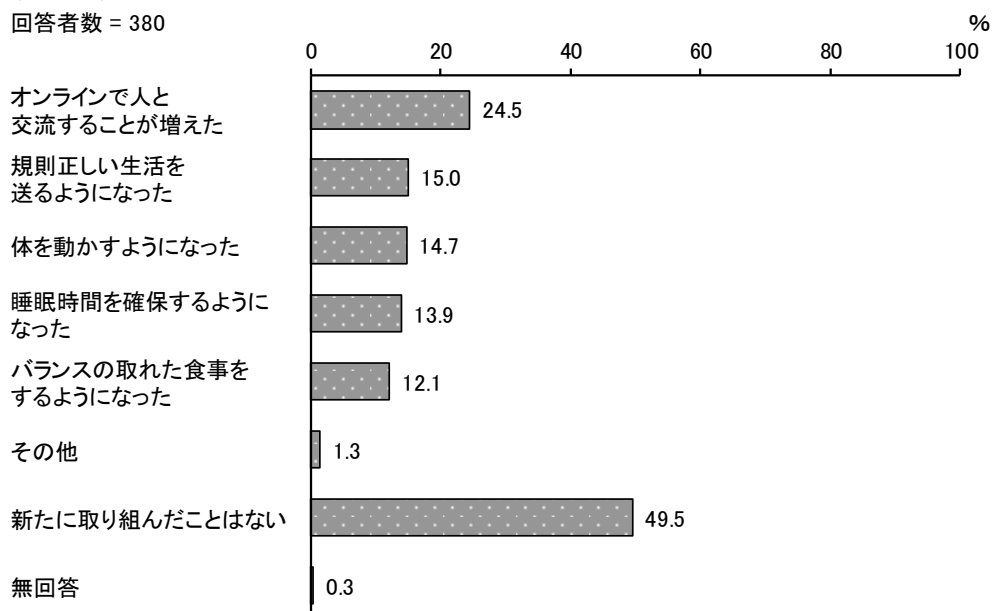
4 高校生調査

問 40 感染症の流行で心身の健康づくりのために新たに取り組んだことはありますか。
(あてはまるものすべてに○)

「新たに取り組んだことはない」が 49.5%と最も高く、次いで「オンラインで人と交流することが増えた」が 24.5%、「規則正しい生活を送るようになった」が 15.0%となっています。

令和4年度調査

回答者数 = 380

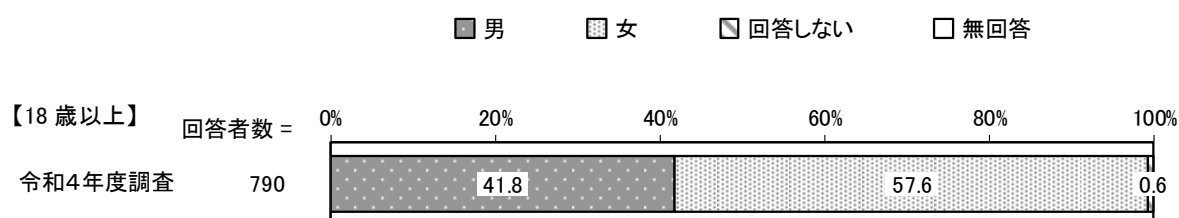


5 18歳以上

(1) 回答者属性

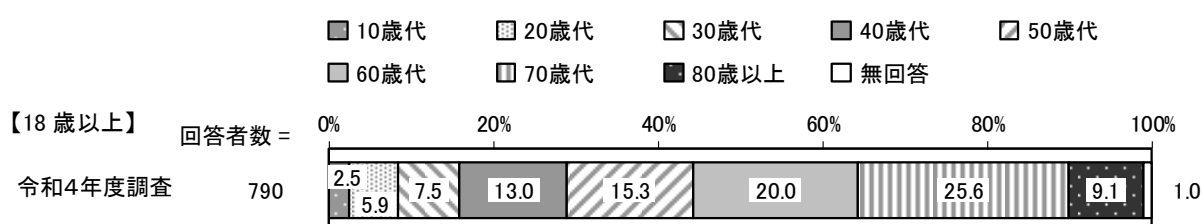
問1 性別はどちらですか。(1つに○)

「女」が57.6%と最も高く、次いで「男」が41.8%となっています。



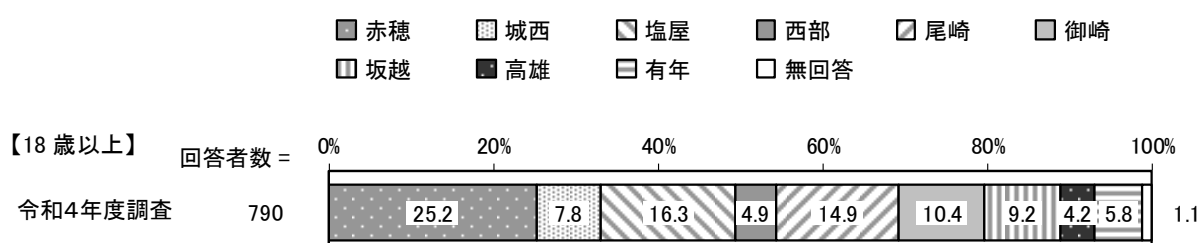
問2 満年齢で年齢をご記入ください。(令和4年8月1日現在)

「70歳代」が25.6%と最も高く、次いで「60歳代」が20.0%、「50歳代」が15.3%となっています。



問3 お住まいの地域はどちらですか。(1つに○)

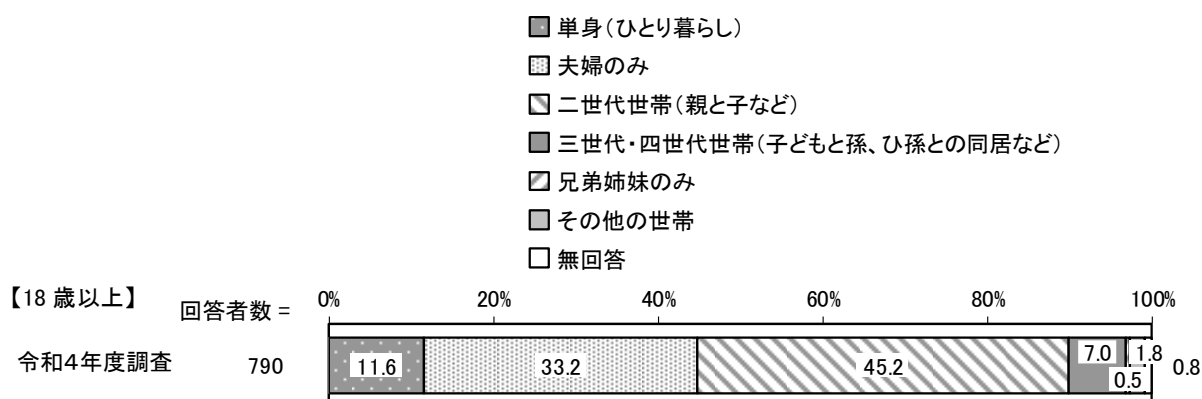
「赤穂」が25.2%と最も高く、次いで「塩屋」が16.3%、「尾崎」が14.9%となっています。



5 18歳以上調査

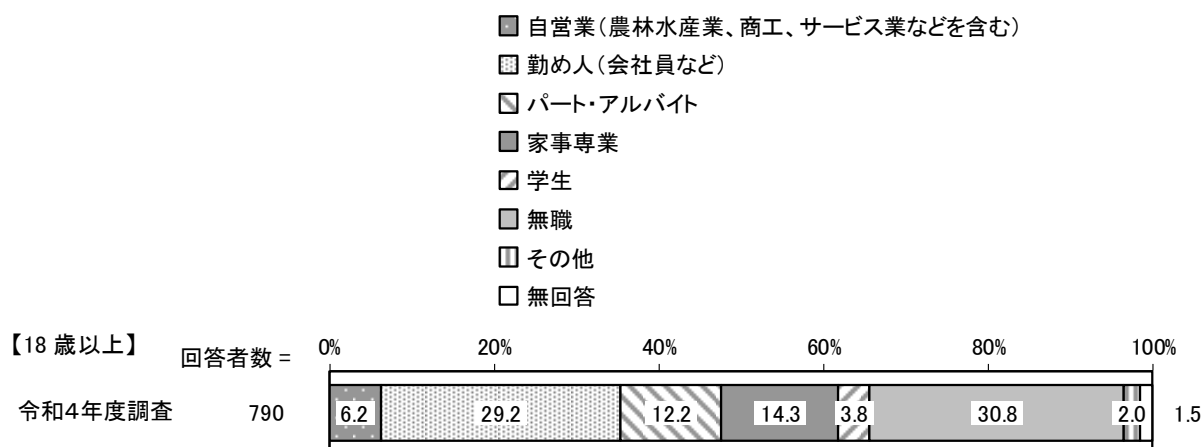
問4 家族構成はどのようになっていますか。(1つに○)

「二世世代世帯（親と子など）」が 45.2%と最も高く、次いで「夫婦のみ」が 33.2%、「単身（ひとり暮らし）」が 11.6%となっています。



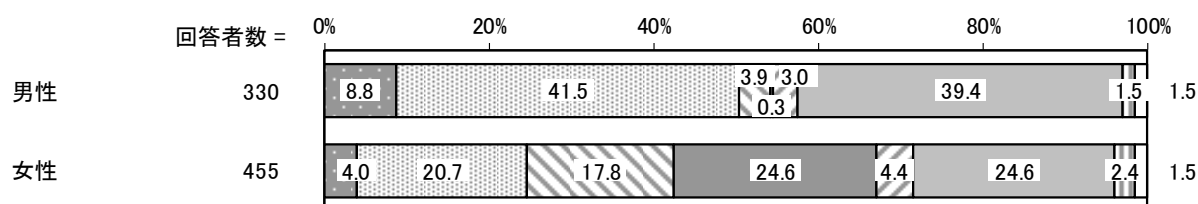
問5 ご職業は何ですか。(1つに○)

「無職」が 30.8%と最も高く、次いで「勤め人（会社員など）」が 29.2%、「家事専業」が 14.3%となっています。



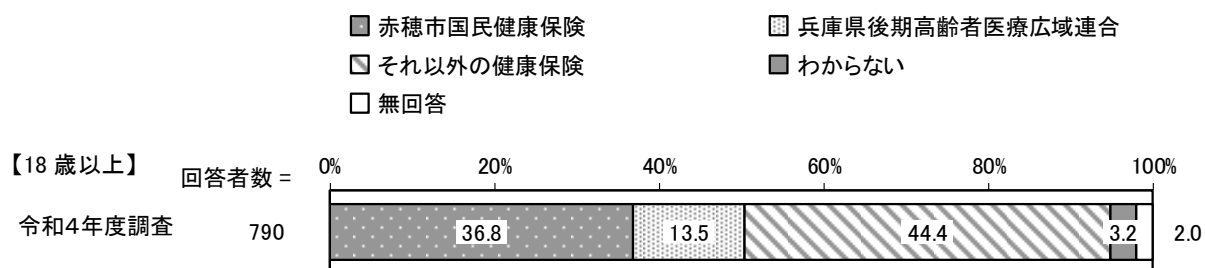
【性別】

性別でみると、女性に比べ、男性で「勤め人（会社員など）」「無職」が高くなっています。一方、男性に比べ、女性で「パート・アルバイト」「家事専業」が高くなっています。



問6 加入している健康保険は何ですか。(1つに○)

「それ以外の健康保険」が44.4%と最も高く、次いで「赤穂市国民健康保険」が36.8%、「兵庫県後期高齢者医療広域連合」が13.5%となっています。

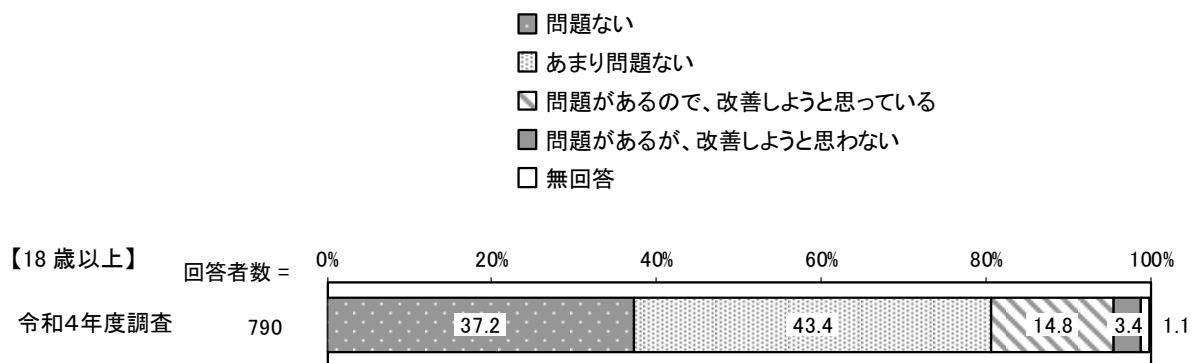


5 18歳以上調査

(2)「食生活」について

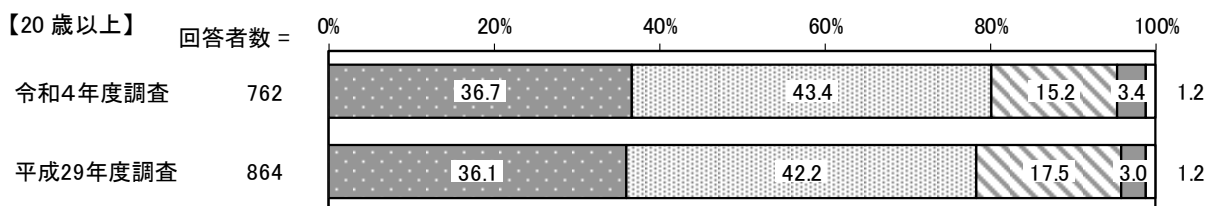
問7 ご自身の食生活についてどのように思いますか。(1つに○)

「あまり問題ない」が43.4%と最も高く、次いで「問題ない」が37.2%、「問題があるので、改善しようと思っている」が14.8%となっています。



【経年比較】

平成29年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



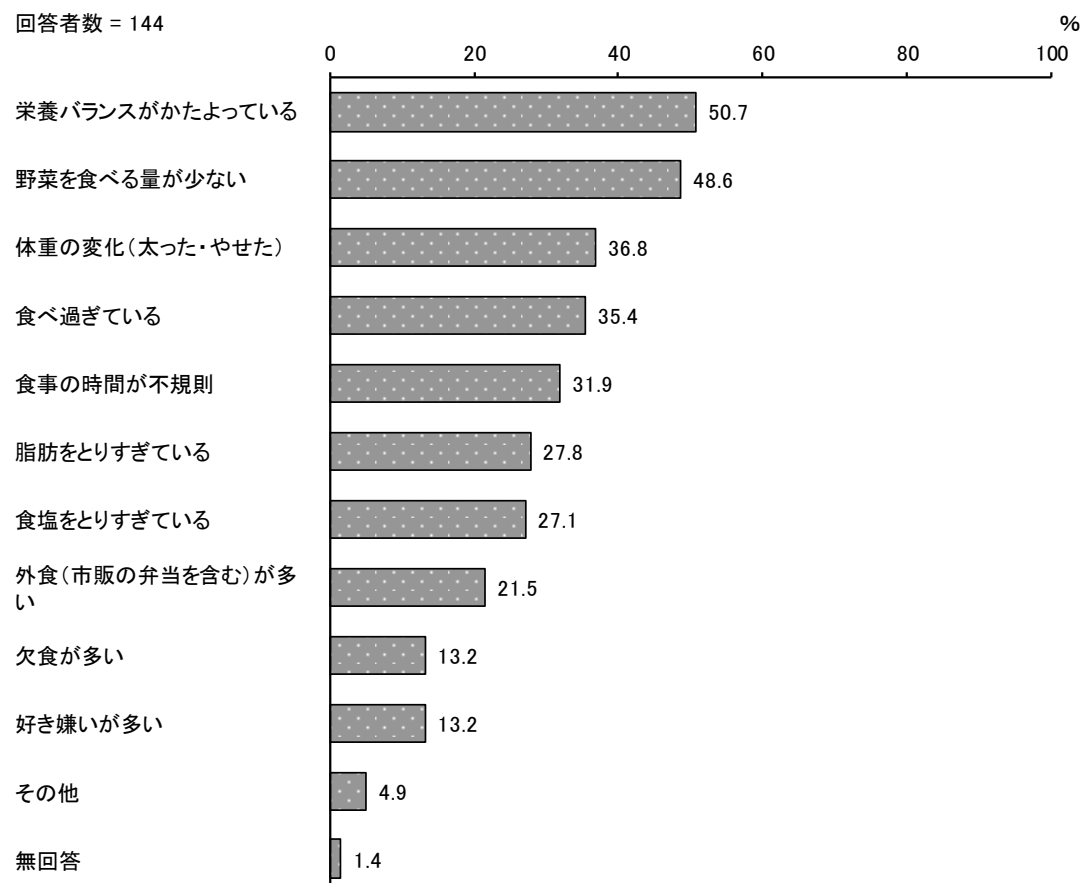
問 7－1 食生活で問題があると思うのはどのようなことですか。
(あてはまるものすべてに○)

「栄養バランスがかたよっている」が 50.7%と最も高く、次いで「野菜を食べる量が少ない」が 48.6%、「体重の変化（太った・やせた）」が 36.8%となっています。

【18 歳以上】

令和4年度調査

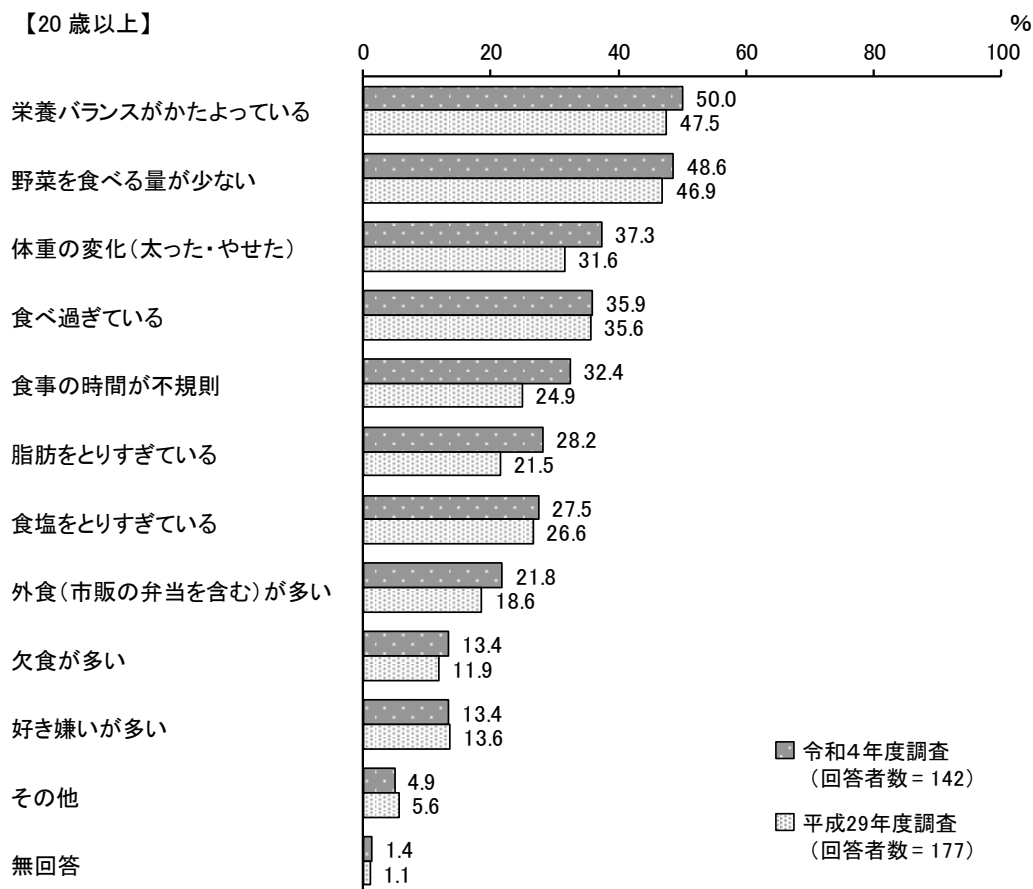
回答者数 = 144



5 18歳以上調査

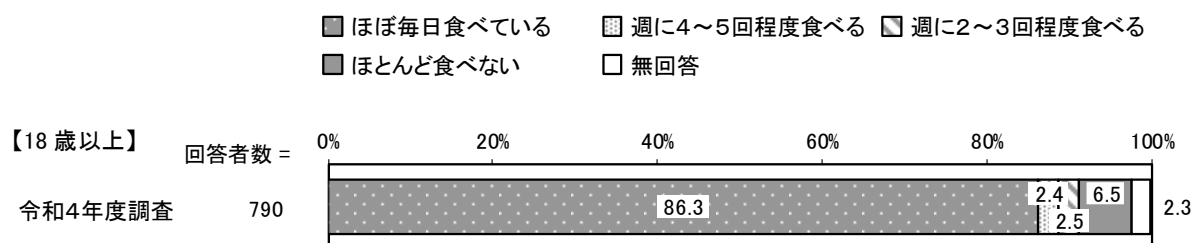
【経年比較】

平成 29 年度調査と比較すると、「体重の変化（太った・やせた）」「食事の時間が不規則」「脂肪をとりすぎている」が増加しています。



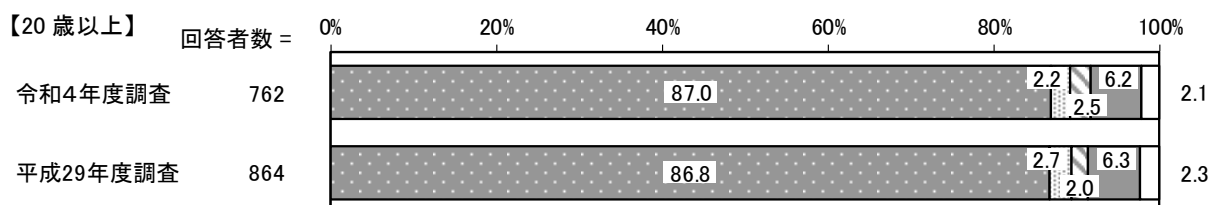
問8 朝食を食べていますか。(1つに○)

「ほぼ毎日食べている」が86.3%と最も高くなっています。



【経年比較】

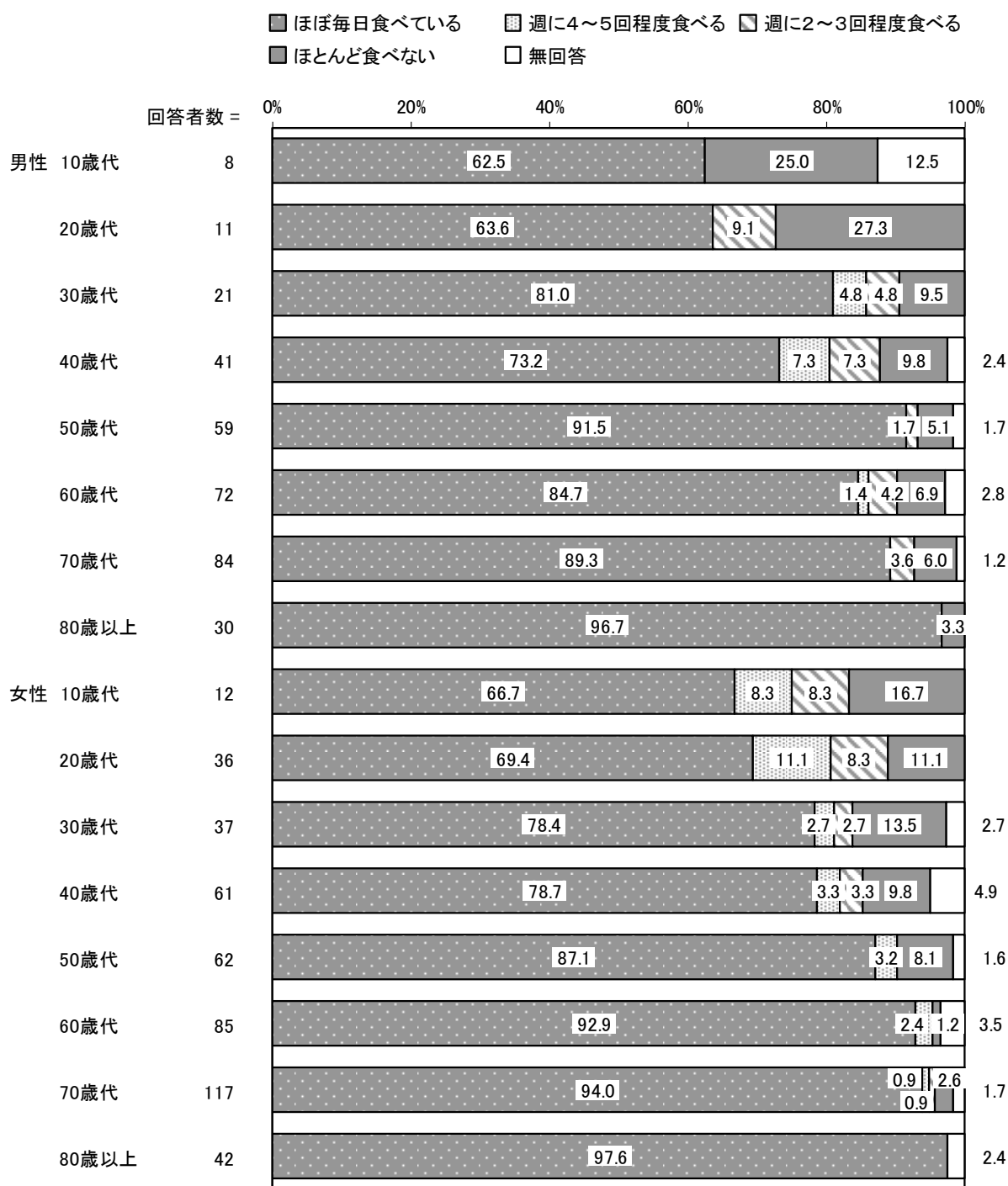
平成29年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



5 18歳以上調査

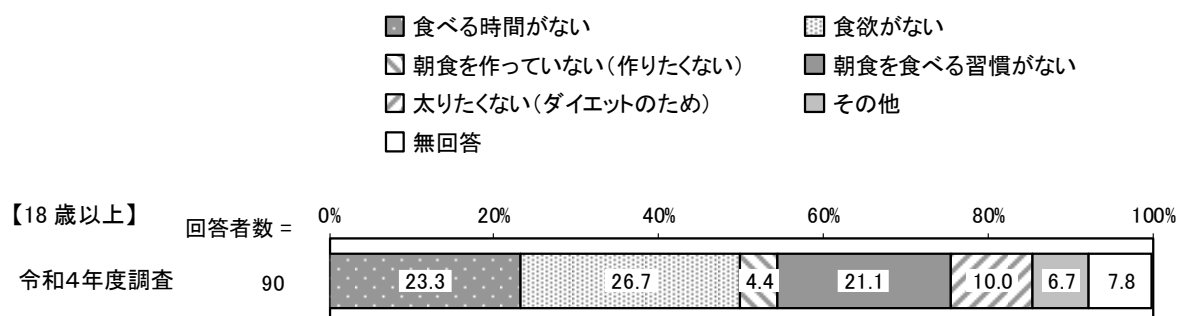
【性・年齢別】

性・年齢別でみると、他に比べ、男性 80 歳以上、女性 80 歳以上で「ほぼ毎日食べている」が、20 歳代女性で「週に 4～5 回程度食べる」が高くなっています。また、10 歳代男性、20 歳代男性で「ほとんど食べない」が高くなっています。



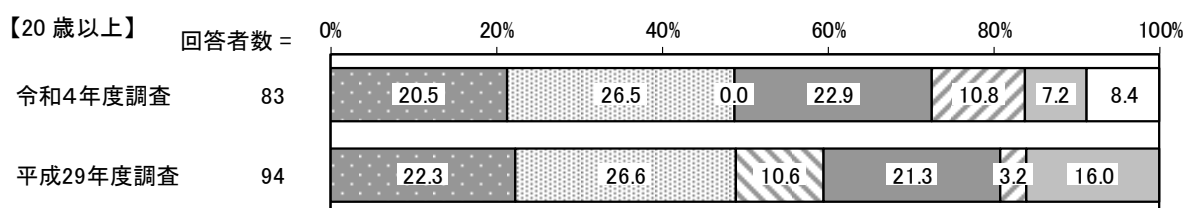
問8-1 朝食を毎日食べない理由は何ですか。(最もあてはまるもの1つに○)

「食欲がない」が26.7%と最も高く、次いで「食べる時間がない」が23.3%、「朝食を食べる習慣がない」が21.1%となっています。



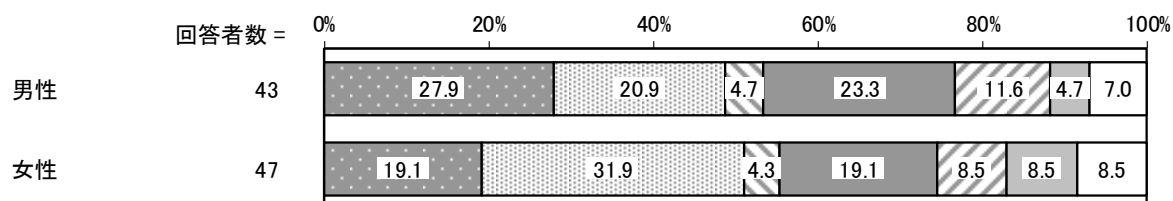
【経年比較】

平成29年度調査と比較すると、「太りたくない(ダイエットのため)」が増加しています。一方、「朝食を作っていない(作りたくない)」が減少しています。



【性別】

性別でみると、女性に比べ、男性で「食べる時間がない」が高くなっています。一方、男性に比べ、女性で「食欲がない」が高くなっています。



5 18歳以上調査

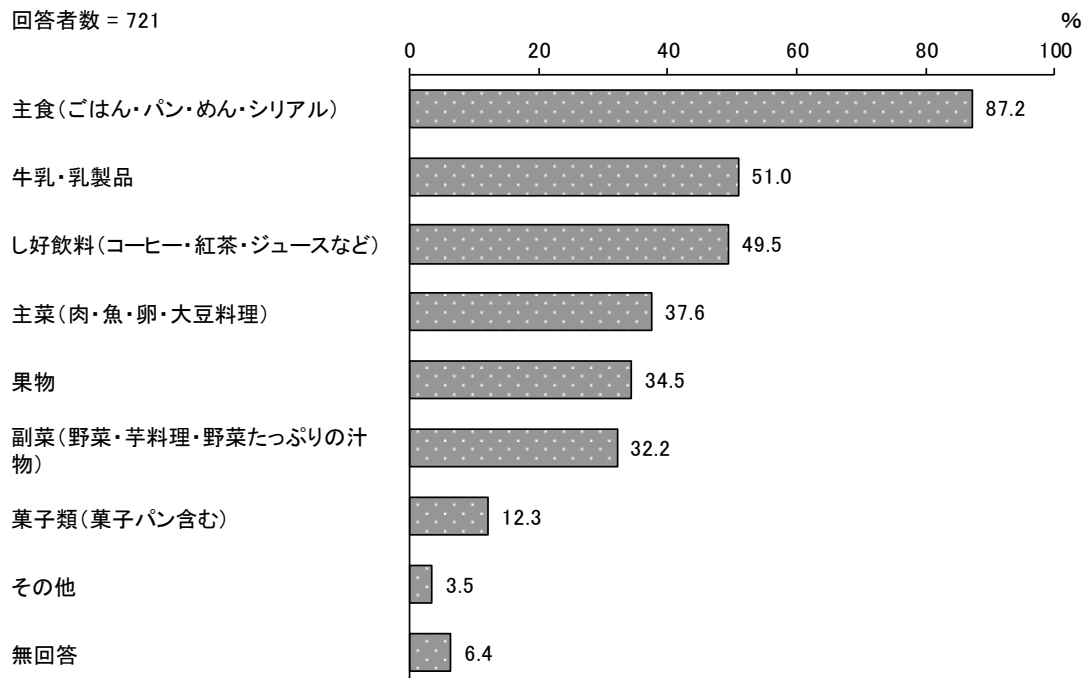
問8-2 普段、どんな朝食を食べていますか。(あてはまるものすべてに○)

「主食（ごはん・パン・めん・シリアル）」が87.2%と最も高く、次いで「牛乳・乳製品」が51.0%、「嗜好飲料（コーヒー・紅茶・ジュースなど）」が49.5%となっています。

【18歳以上】

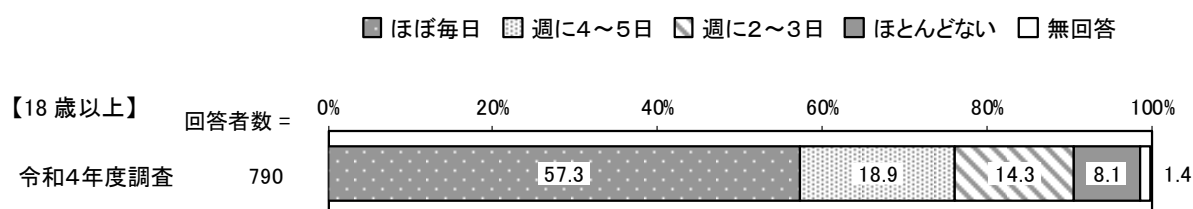
令和4年度調査

回答者数 = 721



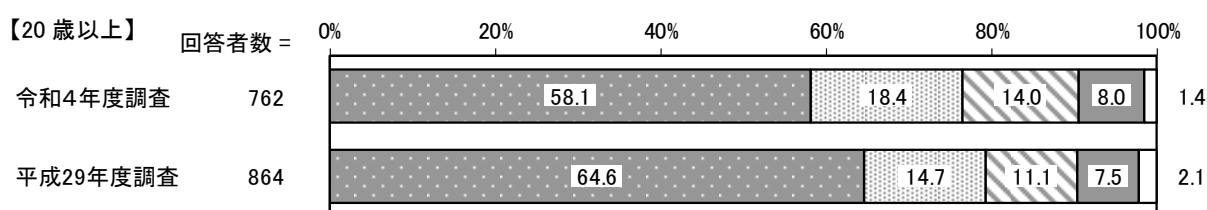
問9 1日2回以上、主食・主菜・副菜をそろえて食べることが、週に何日ありますか。(1つに○)

「ほぼ毎日」が57.3%と最も高く、次いで「週に4～5日」が18.9%、「週に2～3日」が14.3%となっています。



【経年比較】

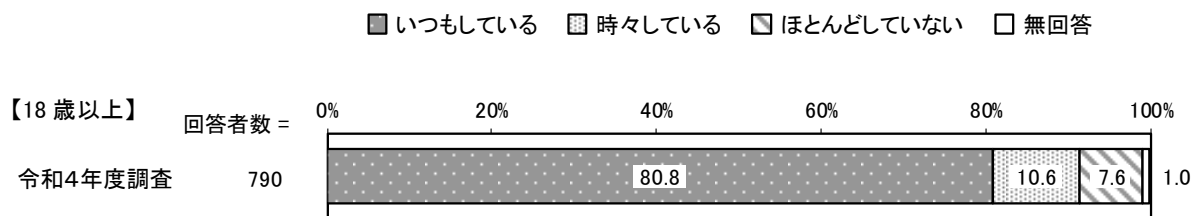
平成29年度調査と比較すると、「ほぼ毎日」が減少しています。



5 18歳以上調査

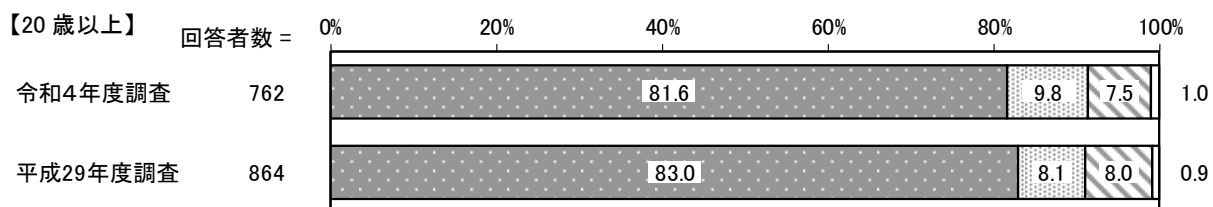
問 10 朝・昼・夕の3食を必ず食べるように意識していますか。(1つに○)

「いつもしている」が80.8%と最も高く、次いで「時々している」が10.6%となっています。



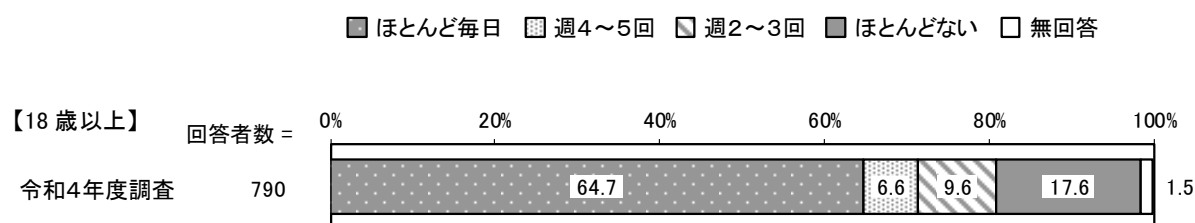
【経年比較】

平成 29 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



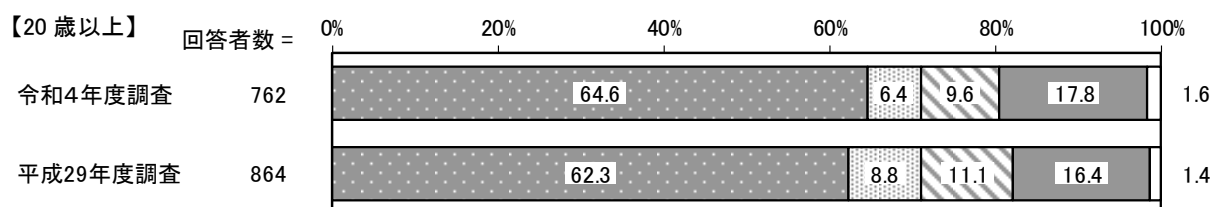
問 11 家族や友人と楽しく食事を食べる機会（1日1回以上）がありますか。
（1つに○）

「ほとんど毎日」が64.7%と最も高く、次いで「ほとんどない」が17.6%となっています。



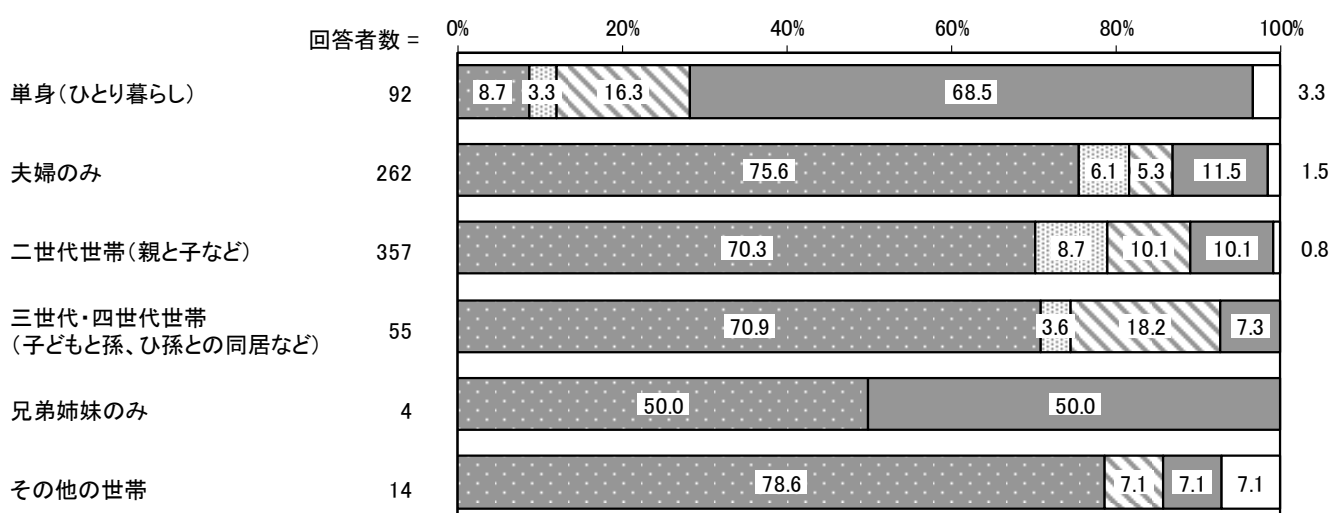
【経年比較】

平成29年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



【家族構成別】

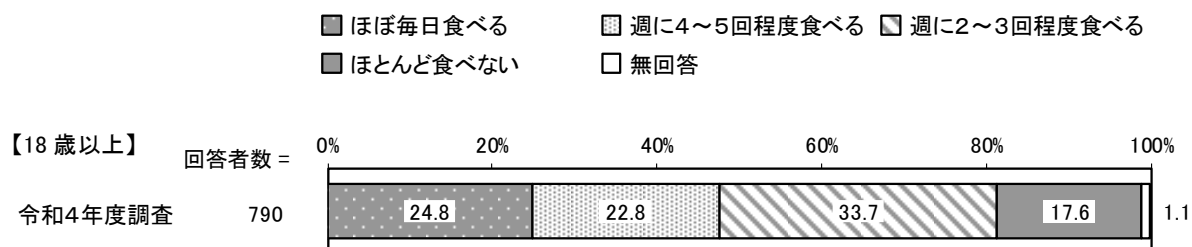
家族構成別でみると、夫婦のみ、二世世代世帯（親と子など）で、「ほとんど毎日」が、高くなっています。



5 18歳以上調査

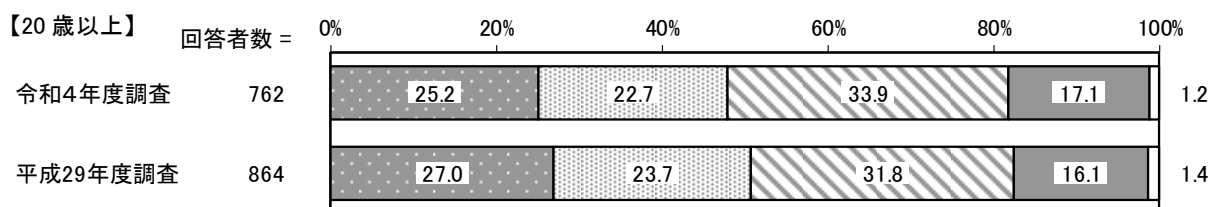
問 12 野菜を1日小鉢に5皿程度（約350g）食べていますか。（1つに○）

「週に2～3回程度食べる」が33.7%と最も高く、次いで「ほぼ毎日食べる」が24.8%、「週に4～5回程度食べる」が22.8%となっています。



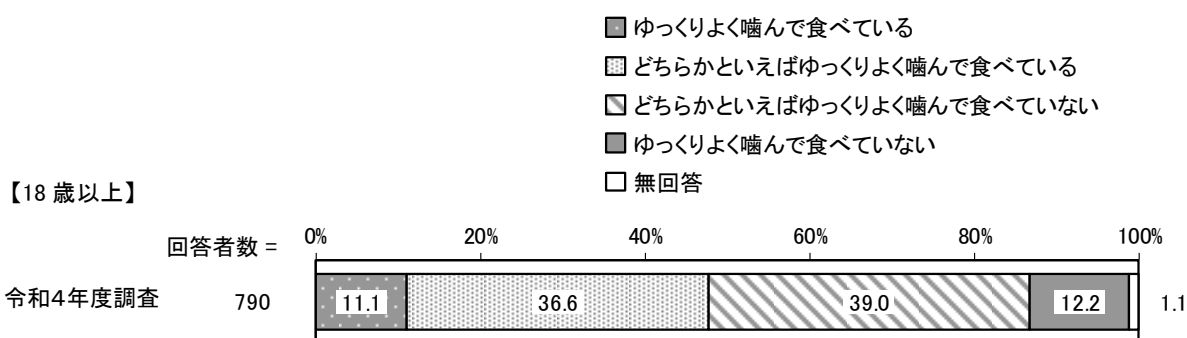
【経年比較】

平成29年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



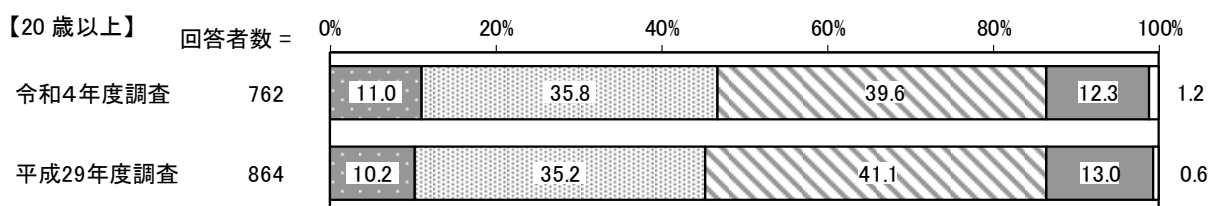
問 13 あなたは、普段ゆっくりよく噛んで（20～30回）食べていますか。（1つに○）

よく噛んで食べている（「ゆっくりよく噛んで食べている」と「どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べている」の合計）が47.7%、よく噛んで食べていない（「どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べていない」と「ゆっくりよく噛んで食べていない」の合計）が51.2%となっています。



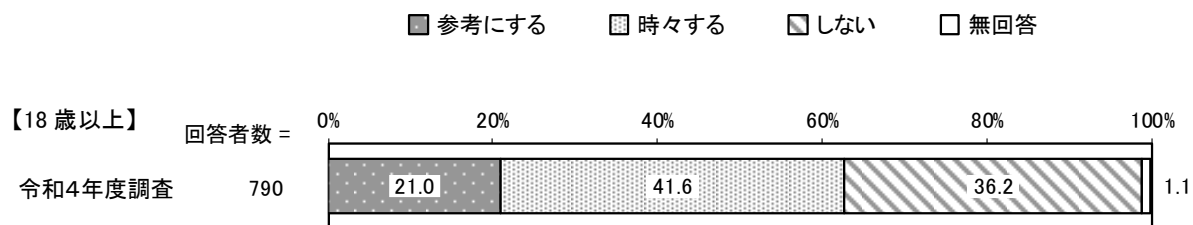
【経年比較】

平成29年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



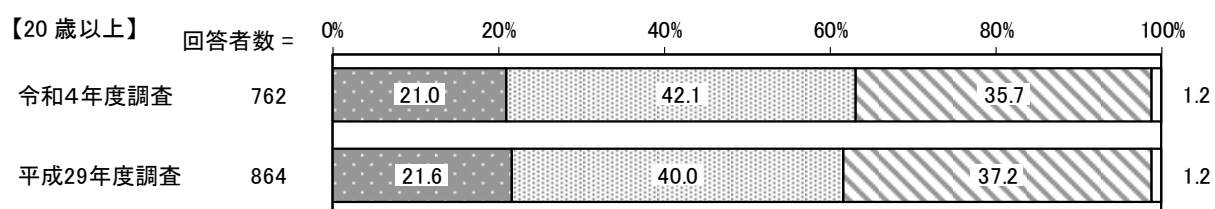
問 14 外食や食品を購入する時に栄養表示を参考にしていますか。(1つに○)

「時々する」が 41.6%と最も高く、次いで「しない」が 36.2%、「参考にする」が 21.0%となっています。



【経年比較】

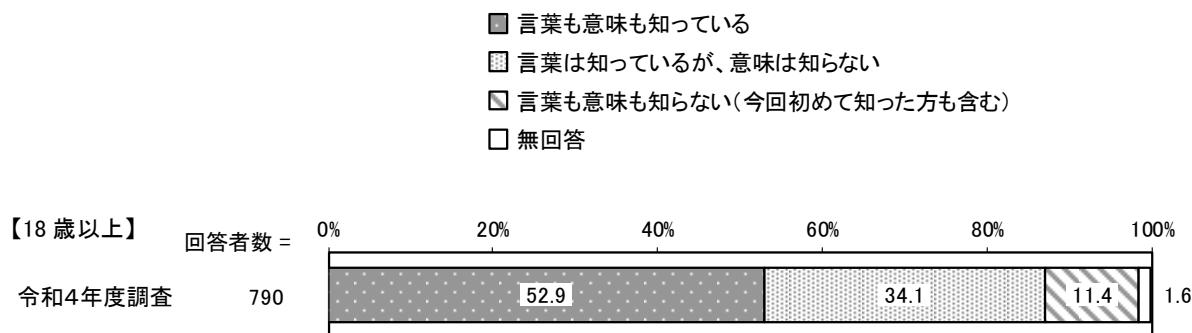
平成 29 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



5 18歳以上調査

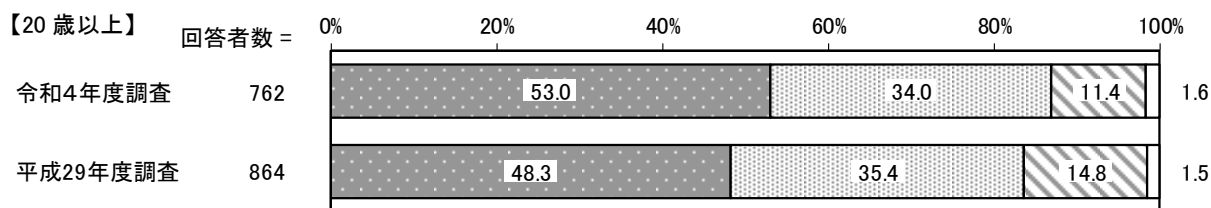
問 15 『食育』という言葉やその意味を知っていますか。(1つに○)

「言葉も意味も知っている」が52.9%と最も高く、次いで「言葉は知っているが、意味は知らない」が34.1%、「言葉も意味も知らない(今回初めて知った方も含む)」が11.4%となっています。



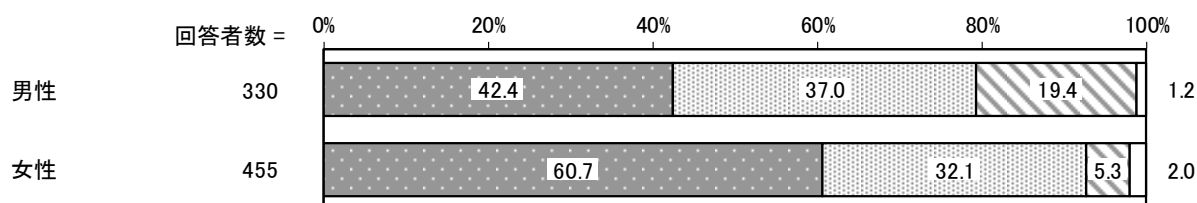
【経年比較】

平成29年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



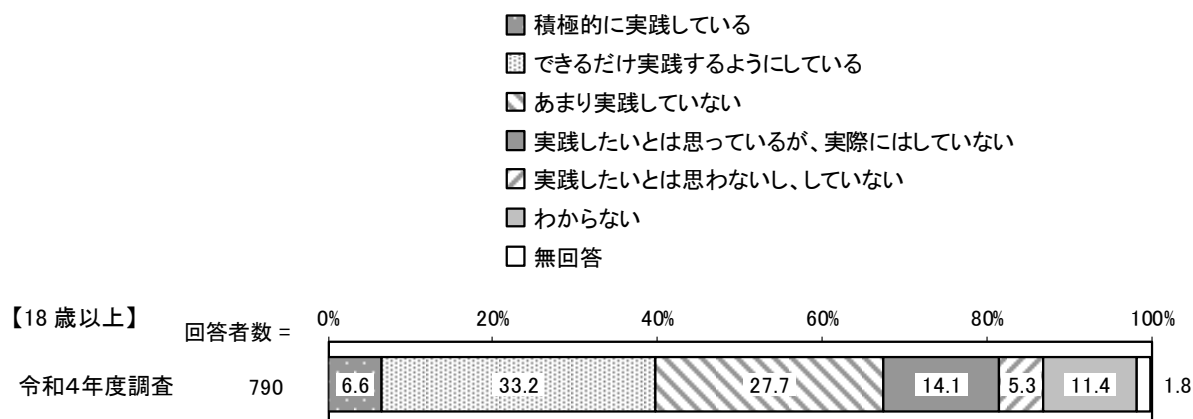
【性別】

性別でみると、女性に比べ、男性で「言葉も意味も知らない(今回初めて知った方も含む)」が高くなっています。一方、男性に比べ、女性で「言葉も意味も知っている」が高くなっています。



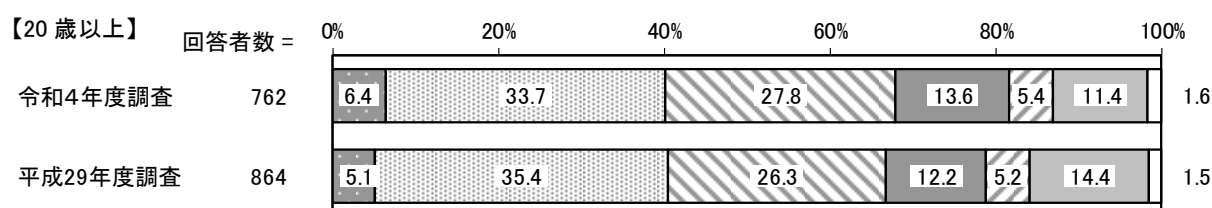
問 16 あなたは、普段から『食育』を何らかの形で実践していますか。(1つに○)

「できるだけ実践するようにしている」が 33.2%と最も高く、次いで「あまり実践していない」が 27.7%、「実践したいとは思っているが、実際にはしていない」が 14.1%となっています。



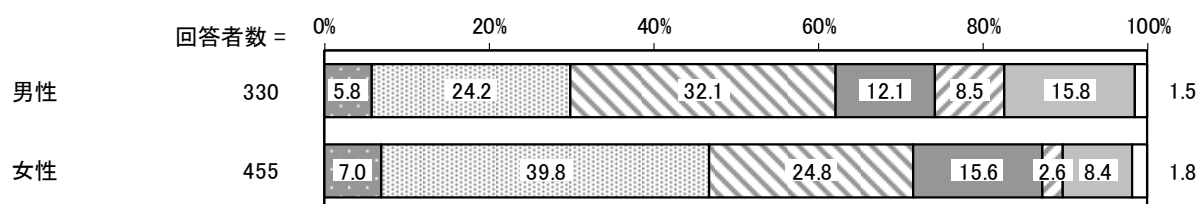
【経年比較】

平成 29 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



【性別】

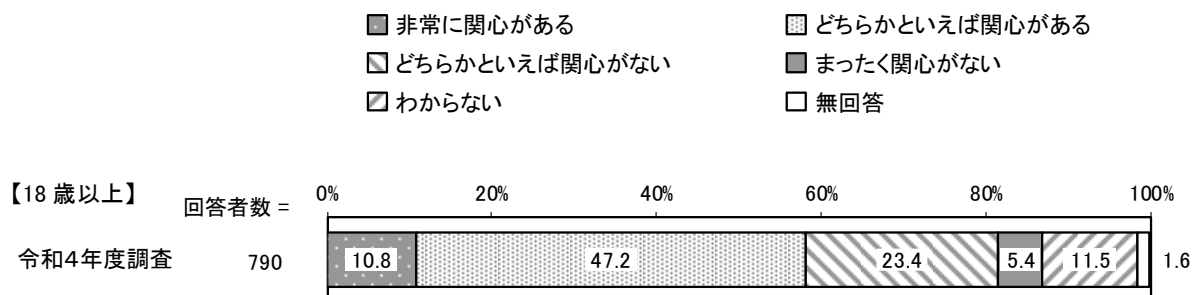
性別でみると、女性に比べ、男性で「あまり実践していない」「実践したいとは思わないし、していない」「わからない」が高くなっています。一方、男性に比べ、女性で「できるだけ実践するようにしている」が高くなっています。



5 18歳以上調査

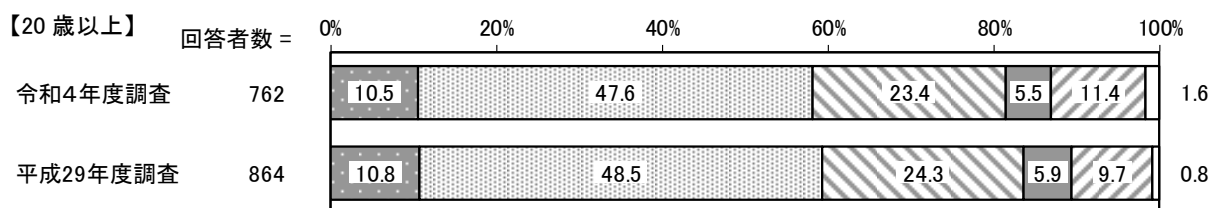
問 17 『食育』に関心がありますか。(1つに○)

関心がある(「非常に関心がある」と「どちらかといえば関心がある」の合計)が 58.0%、
関心がない(「どちらかといえば関心がない」と「まったく関心がない」の合計)が 28.8%、
「わからない」が 11.5%となっています。



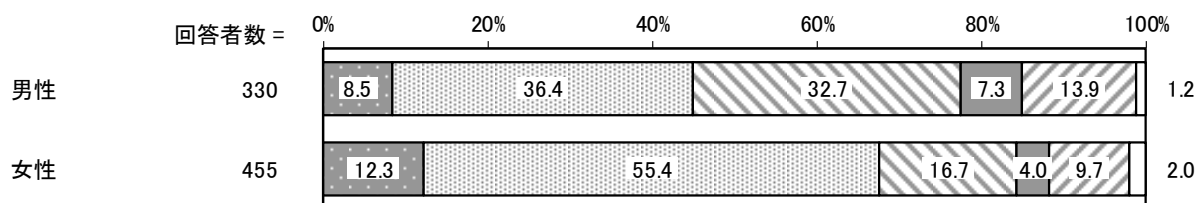
【経年比較】

平成 29 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



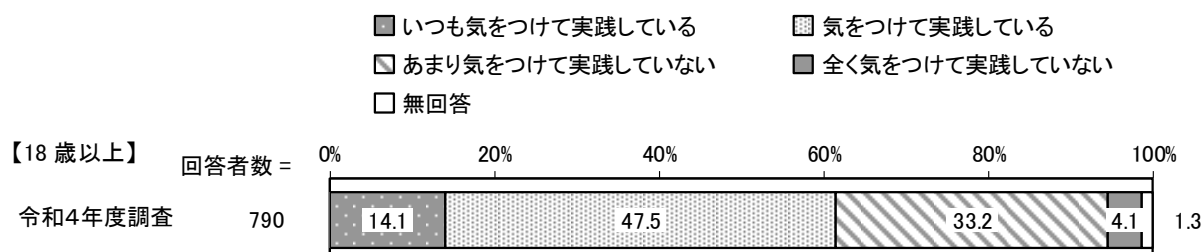
【性別】

性別でみると、男性に比べ、女性で関心があるが高くなっています。



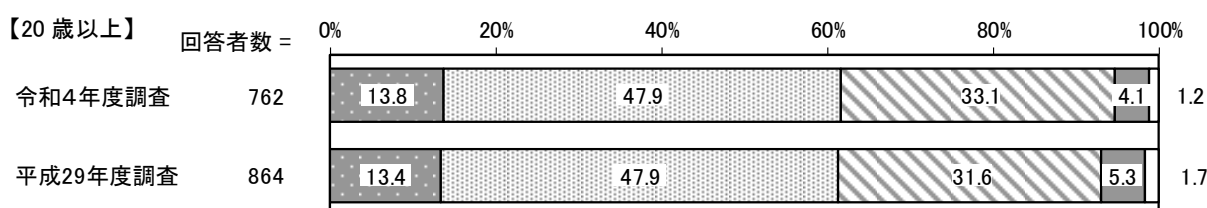
問 18 生活習慣病の予防や改善のために、あなたは普段から食生活に気をつけて実践していますか。(1つに○)

実践している(「いつも気をつけて実践している」と「気をつけて実践している」の合計)が61.6%、実践していない(「あまり気をつけて実践していない」と「全く気をつけて実践していない」の合計)が37.3%となっています。



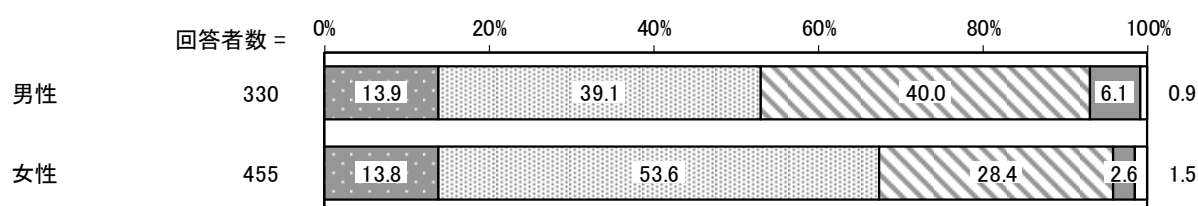
【経年比較】

平成 29 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



【性別】

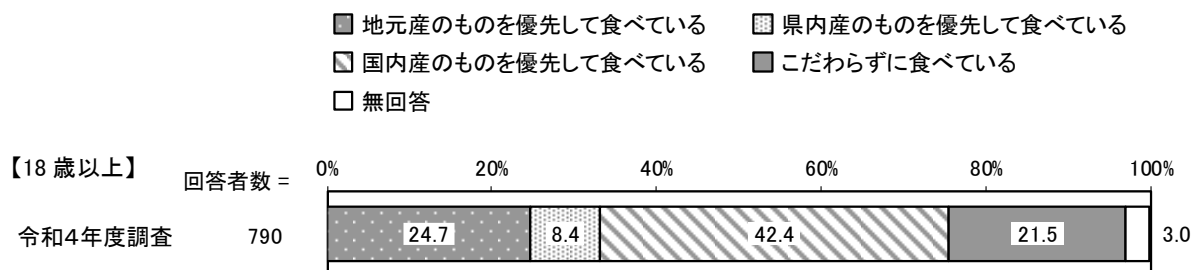
性別でみると、男性に比べ、女性で実践しているが高くなっています。



5 18歳以上調査

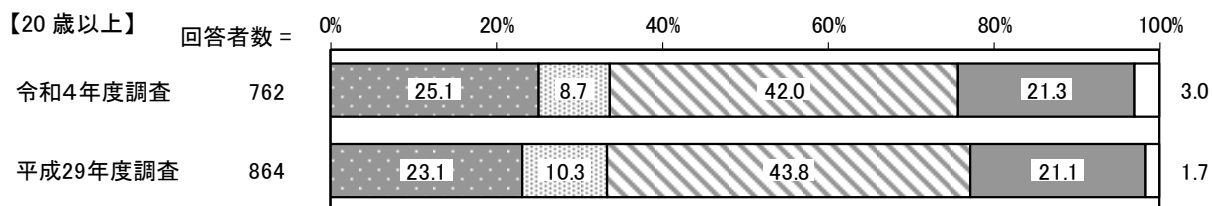
問 19 赤穂市では、地産地消を推進していますが、お米、野菜、魚介類等は、主にどこで生産されたものを食べていますか。（1つに○）

「国内産のものを優先して食べている」が 42.4%と最も高く、次いで「地元産のものを優先して食べている」が 24.7%、「こだわらずに食べている」が 21.5%となっています。



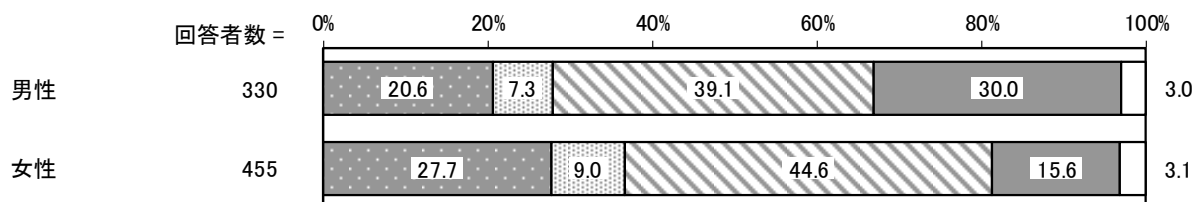
【経年比較】

平成 29 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



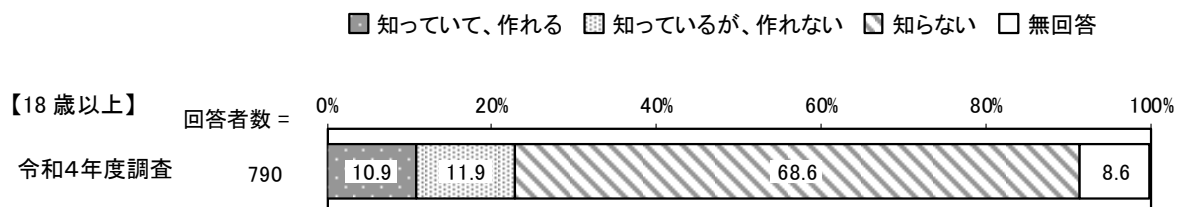
【性別】

性別でみると、女性に比べ、男性で「こだわらずに食べている」が高くなっています。一方、男性に比べ、女性で「地元産のものを優先して食べている」「国内産のものを優先して食べている」が高くなっています。



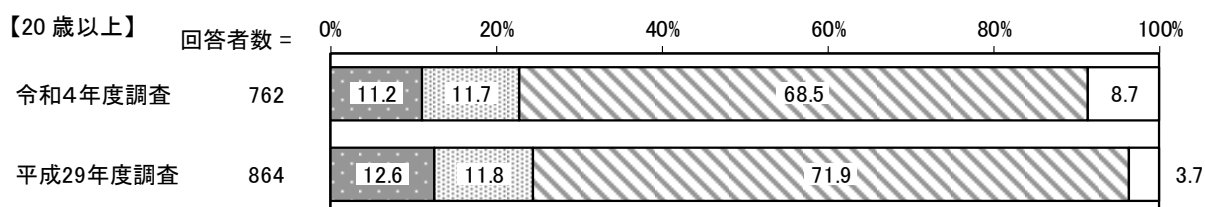
問 20 赤穂市の郷土料理を知っていますか。作れますか。(1つに○) また、その料理名は何ですか。

「知らない」が68.6%と最も高く、次いで「知っているが、作れない」が11.9%、「知っていて、作れる」が10.9%となっています。



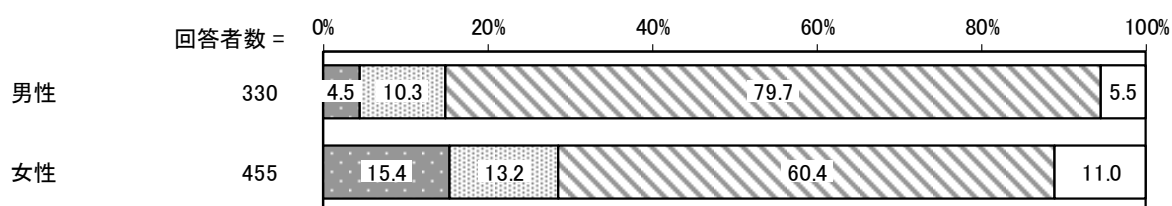
【経年比較】

平成 29 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



【性別】

性別でみると、女性に比べ、男性で「知らない」が高くなっています。一方、男性に比べ、女性で「知っていて、作れる」が高くなっています。

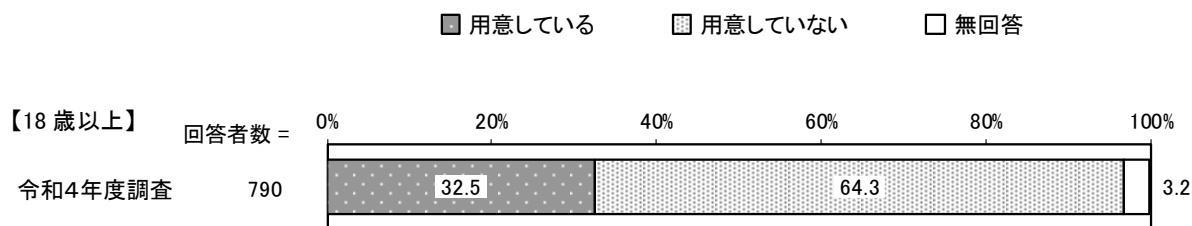


知っていて、作れる料理	件数	知っているが、作れない料理	件数
鯛そうめん	15	つなし寿司	14
かき料理	11	いかなごの釘煮	11
つなし寿司	8	かき料理	8
いかなごの釘煮	7	鯛の塩釜	7
いとし煮	6	鯛そうめん	4
鶏肉のレモン漬け	6	いとし煮	2
おっぺし	3	鶏肉のレモン漬け	2
その他	9	おっぺし	1
合計 (n=63)	65	ネギコロ	1
		その他	8
		合計 (n=56)	58

5 18歳以上調査

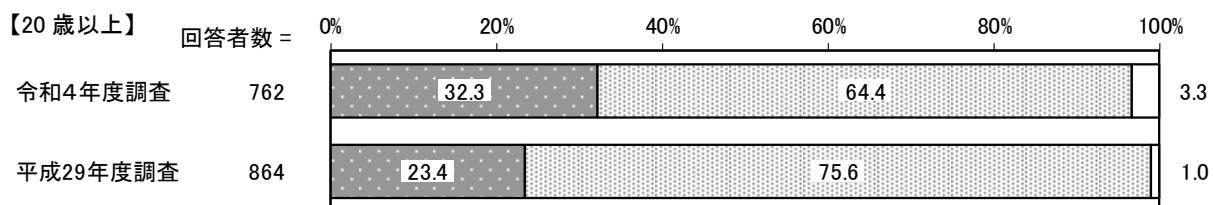
問 21 家庭で、災害時などに備えて非常用の食糧、食器、熱源などを用意していますか。（1つに○）

「用意している」が 32.5%、「用意していない」が 64.3%となっています。



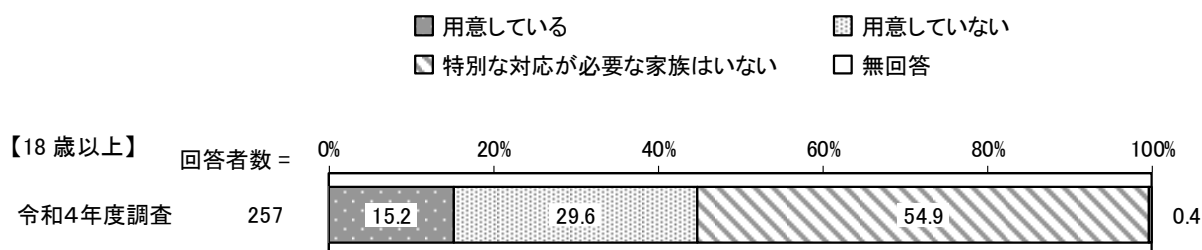
【経年比較】

平成 29 年度調査と比較すると、「用意している」が増加しています。一方、「用意していない」が減少しています。



問 21-1 あなたの家庭では、家族の年齢（乳幼児、高齢者など）や健康状態（食物アレルギー、血圧が高い、食べ物を噛みにくいなど）に応じて、非常用の食糧を用意していますか。（1つに○）

「特別な対応が必要な家族はいない」が54.9%と最も高く、次いで「用意していない」が29.6%、「用意している」が15.2%となっています。



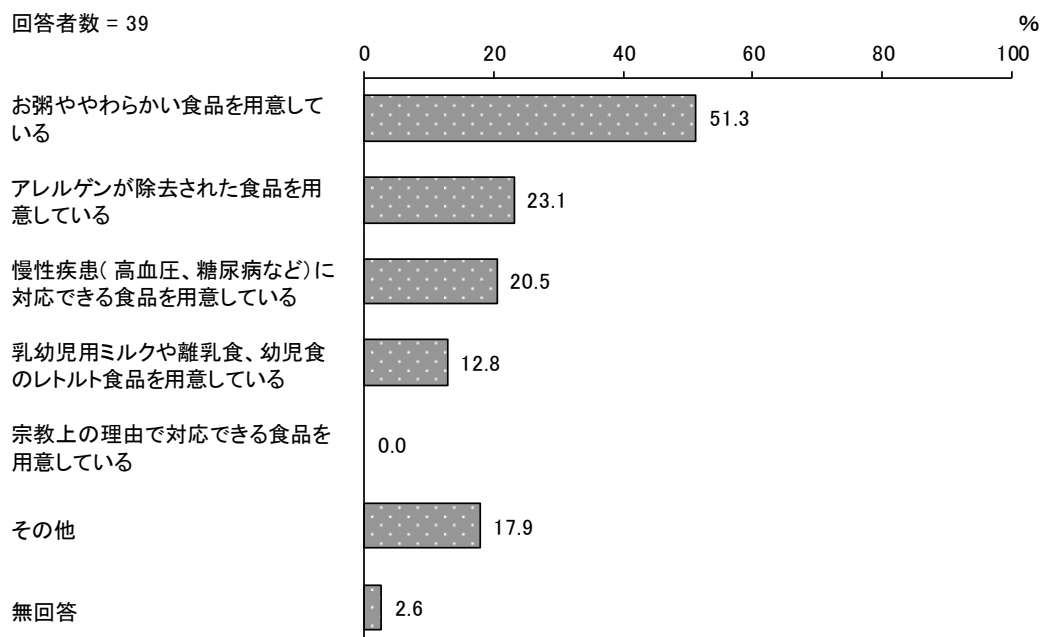
問 21-2 家族の年齢や、健康状態に応じてどのような食糧を用意していますか。（あてはまるものすべてに○）

「お粥ややわらかい食品を用意している」が51.3%と最も高く、次いで「アレルギーが除去された食品を用意している」が23.1%、「慢性疾患（高血圧、糖尿病など）に対応できる食品を用意している」が20.5%となっています。

【18 歳以上】

令和4年度調査

回答者数 = 39

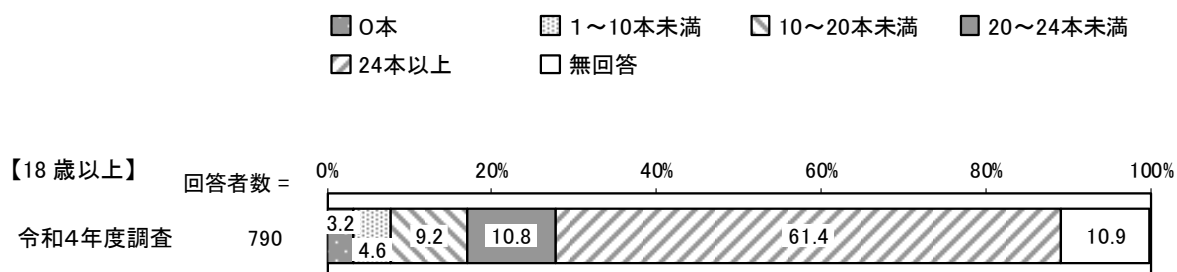


5 18歳以上調査

(3)「歯の健康」について

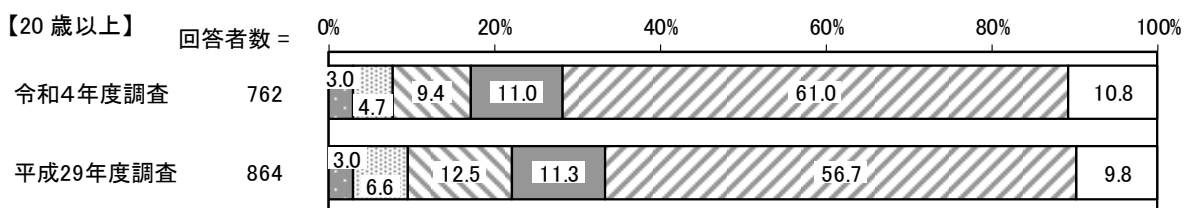
問 22 自分の歯は何本ありますか。

「24 本以上」が 61.4%と最も高く、次いで「20～24 本未満」が 10.8%となっています。



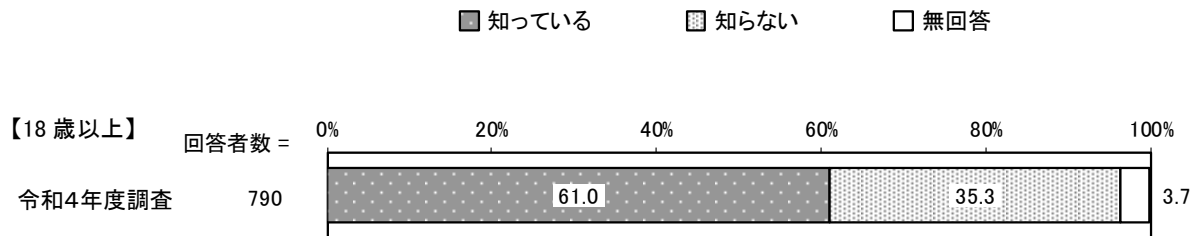
【経年比較】

平成 29 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



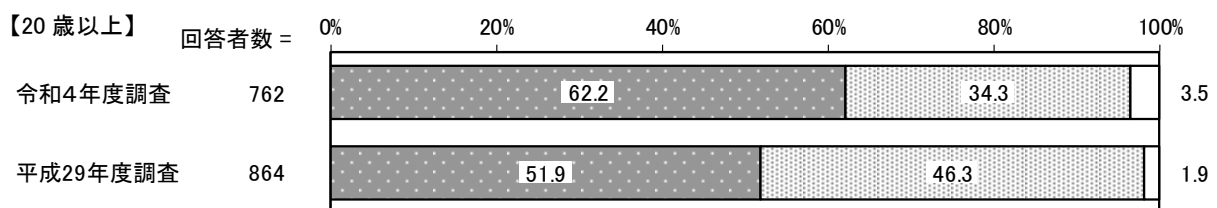
問 23 「残っている歯が多いほど、寝たきりや認知症の予防になる」ことを知っていますか。(1つに○)

「知っている」が61.0%、「知らない」が35.3%となっています。



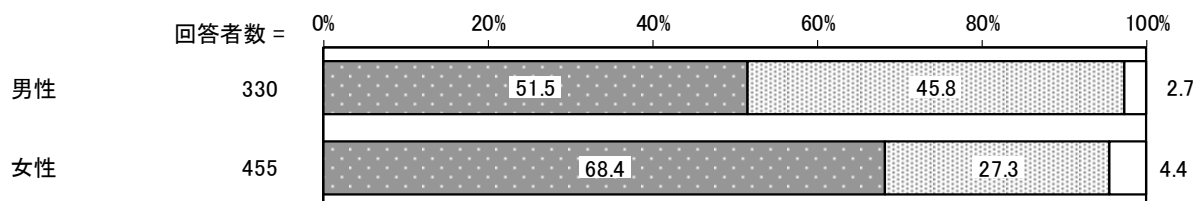
【経年比較】

平成 29 年度調査と比較すると、「知っている」が増加しています。一方、「知らない」が減少しています。



【性別】

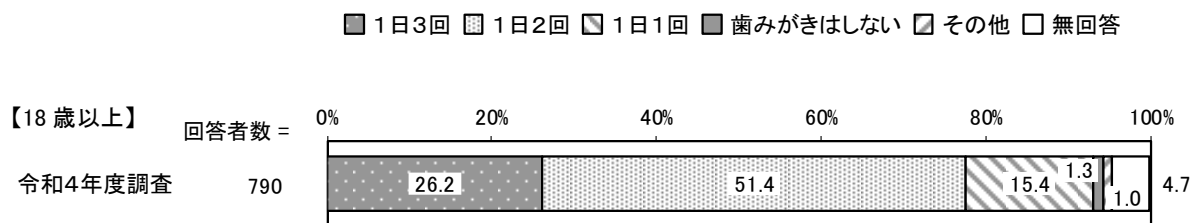
性別でみると、男性に比べ、女性で「知っている」が高くなっています。



5 18歳以上調査

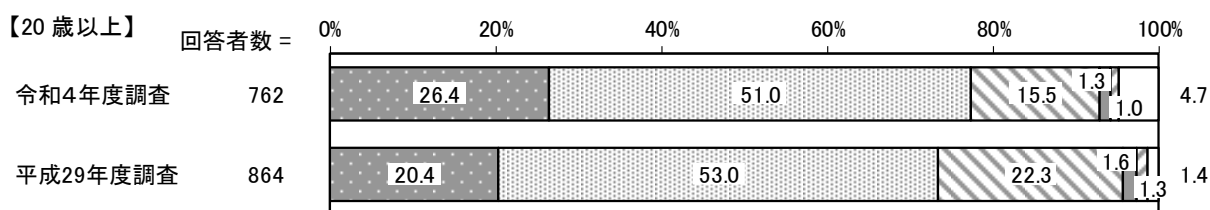
問 24 1日に何回くらい歯みがきをしますか。(1つに○)

「1日2回」が51.4%と最も高く、次いで「1日3回」が26.2%、「1日1回」が15.4%となっています。



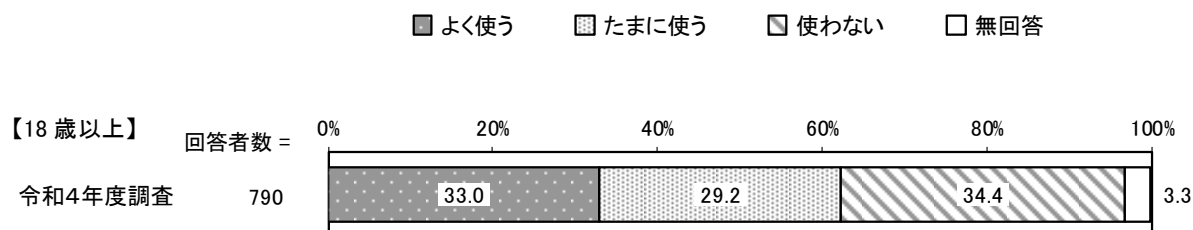
【経年比較】

平成29年度調査と比較すると、「1日3回」が増加しています。一方、「1日1回」が減少しています。



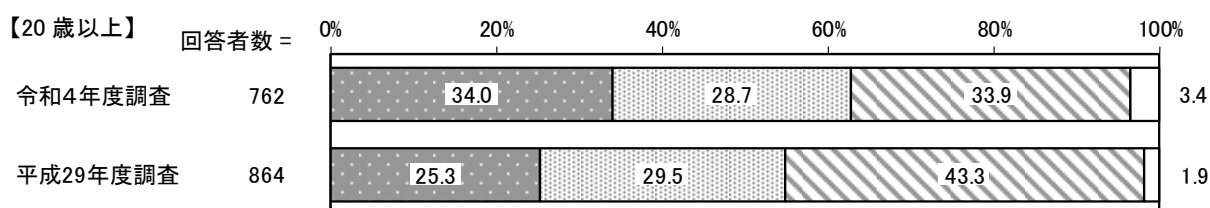
問 25 歯と歯の間を清掃するための補助用具（デンタルフロス、歯間ブラシ等）を使っていますか。（1つに○）

「使わない」が 34.4%と最も高く、次いで「よく使う」が 33.0%、「たまに使う」が 29.2%となっています。



【経年比較】

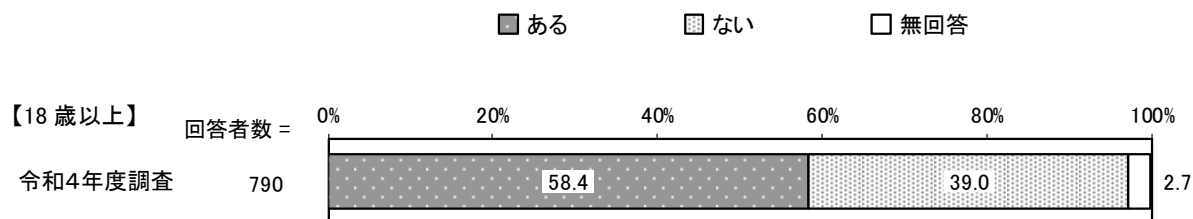
平成 29 年度調査と比較すると、「よく使う」が増加しています。一方、「使わない」が減少しています。



5 18歳以上調査

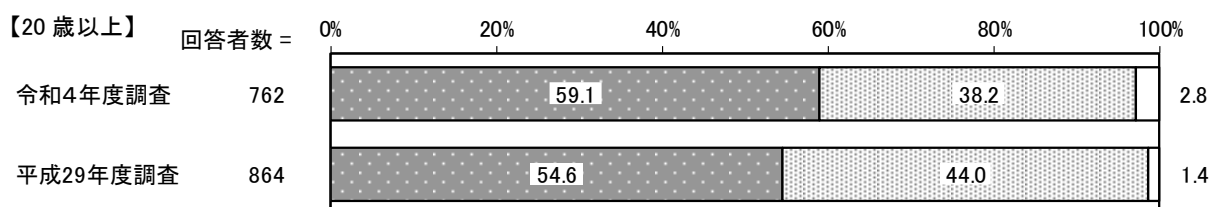
問 26 最近 1 年間に歯科健診を受けたことがありますか。(1 つに○)

「ある」が 58.4%、「ない」が 39.0%となっています。



【経年比較】

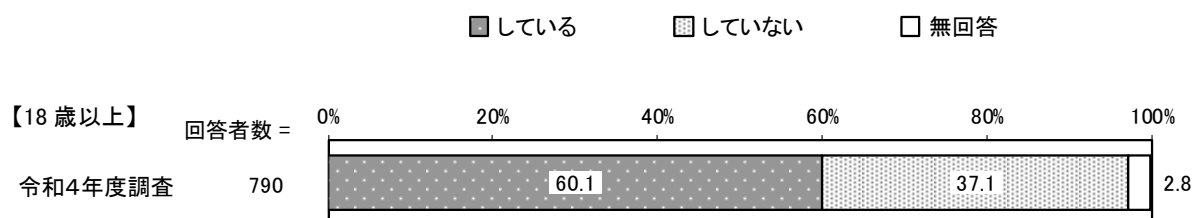
平成 29 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



(4)「運動習慣」について

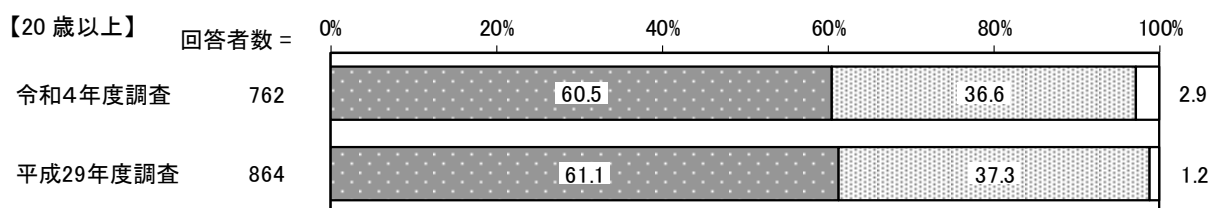
問 27 日常生活の中で、健康の維持・増進のために、意識的に体を動かすようにしていますか。(1つに○)

「している」が60.1%、「していない」が37.1%となっています。



【経年比較】

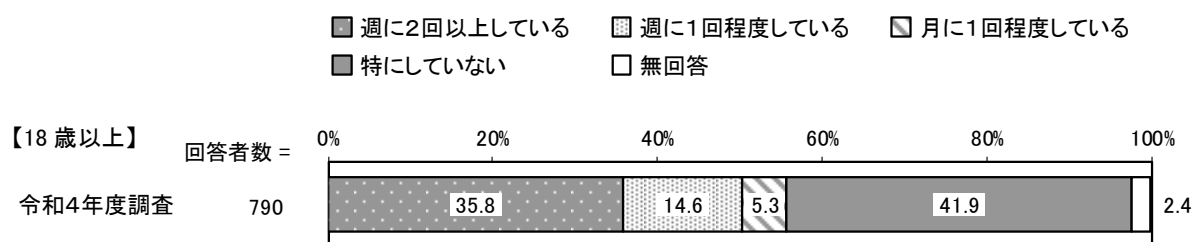
平成 29 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



5 18歳以上調査

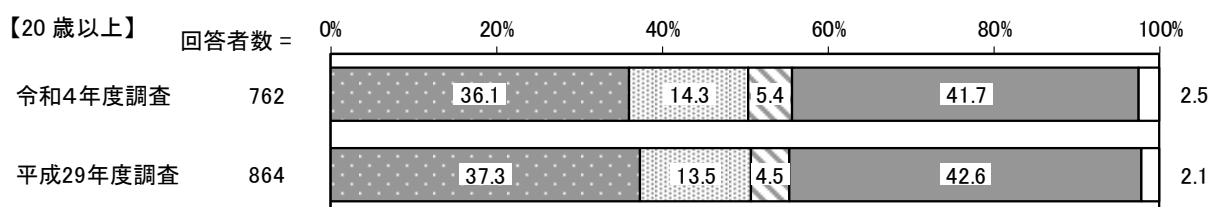
問 28 普段、健康のために1回30分以上の運動をしていますか。(1つに○)

「特にしていない」が41.9%と最も高く、次いで「週に2回以上している」が35.8%、「週に1回程度している」が14.6%となっています。



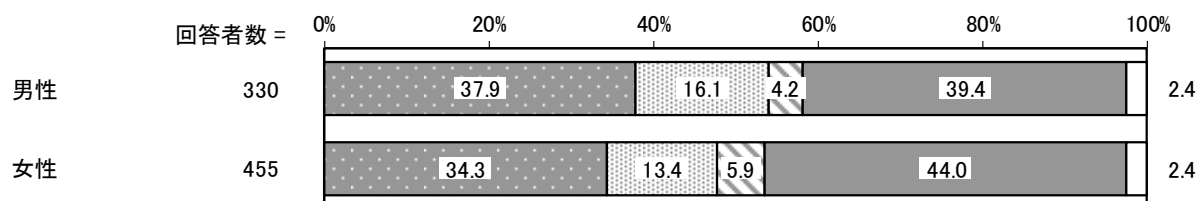
【経年比較】

平成29年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



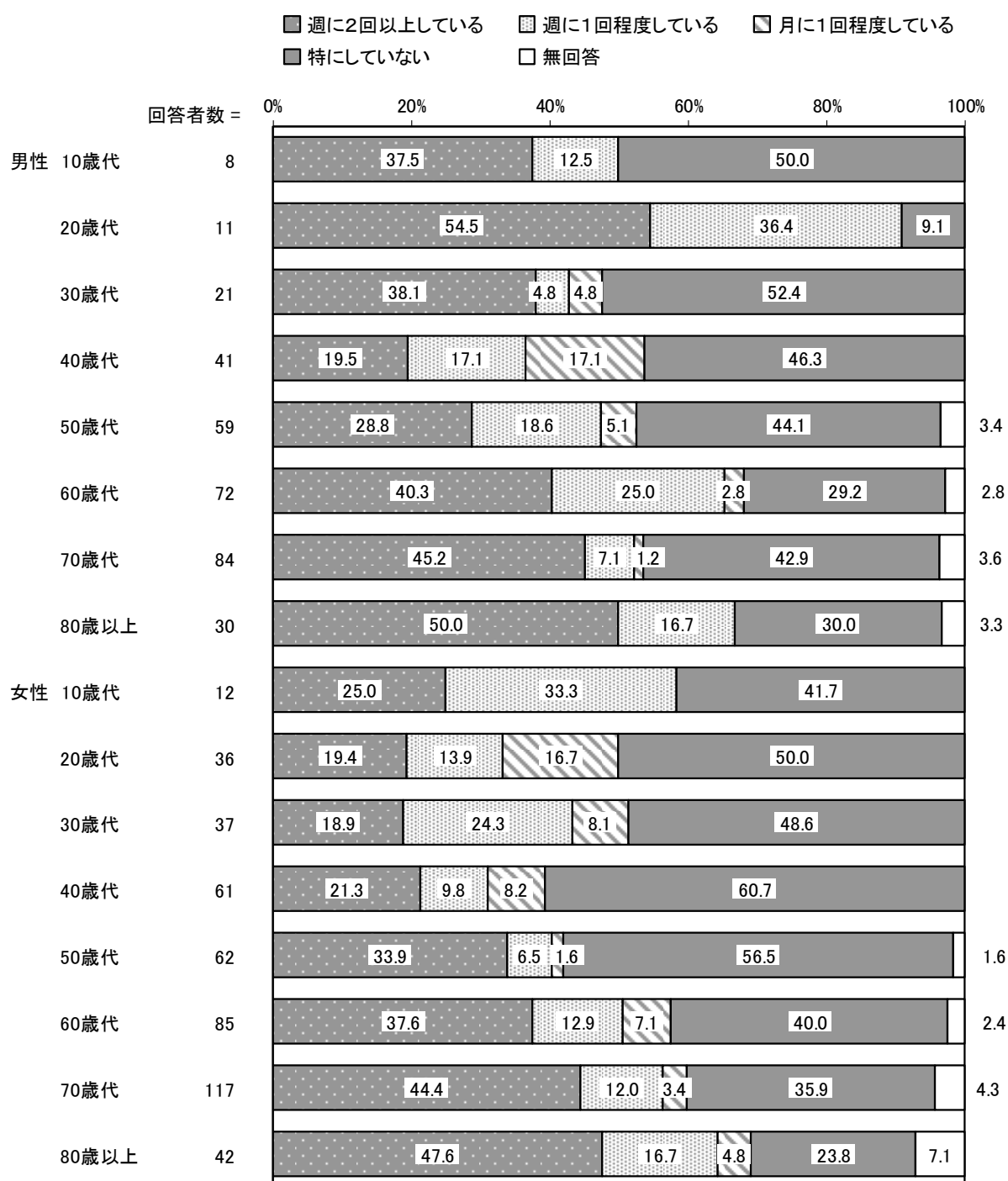
【性別】

性別でみると、大きな差異はみられません。



【性・年齢別】

性・年齢別でみると、他に比べ、20歳代男性で「週に2回以上している」「週に1回程度している」が、40歳代女性で「特にしていない」が高くなっています。

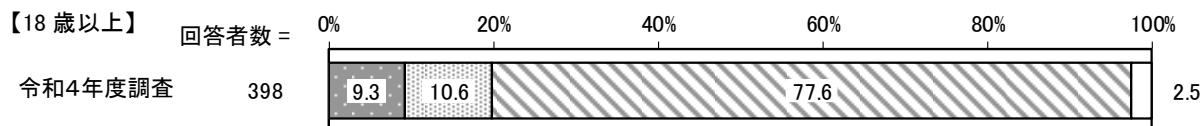


5 18歳以上調査

問 28ー 1 その運動はどのくらいの期間続けていますか。(1つに○)

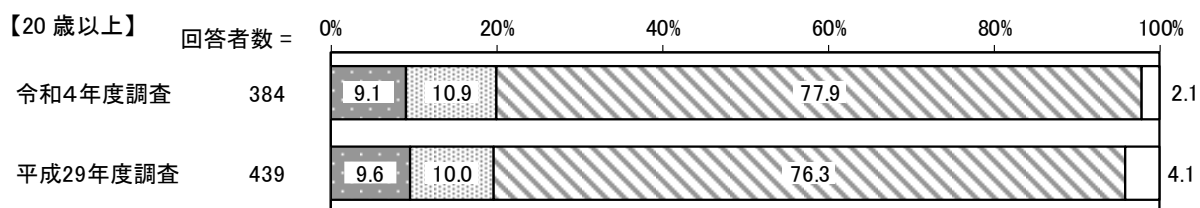
「1年以上」が77.6%と最も高く、次いで「半年から1年未満」が10.6%となっています。

■ 半年未満 ■ 半年から1年未満 ■ 1年以上 □ 無回答



【経年比較】

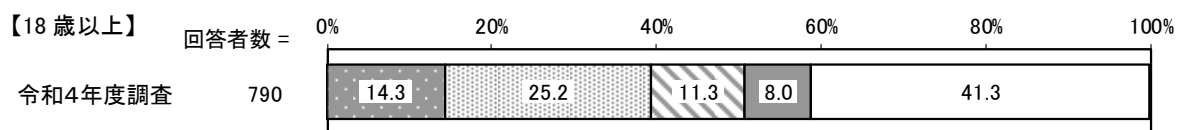
平成29年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



問 29 1日にどれくらい歩きますか。(歩数)

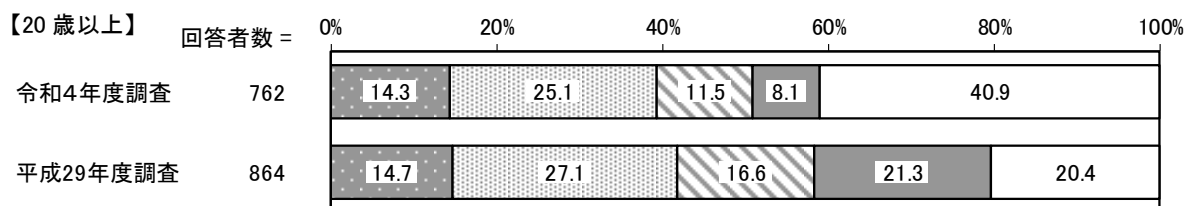
「3,000～6,000歩未満」が25.2%と最も高く、次いで「3,000歩未満」が14.3%、「6,000～9,000歩未満」が11.3%となっています。

■ 3,000歩未満 ■ 3,000～6,000歩未満 ■ 6,000～9,000歩未満
■ 9,000歩以上 □ 無回答



【経年比較】

平成29年度調査と比較すると、「6,000～9,000歩未満」「9,000歩以上」が減少しています。



【性・年齢別】

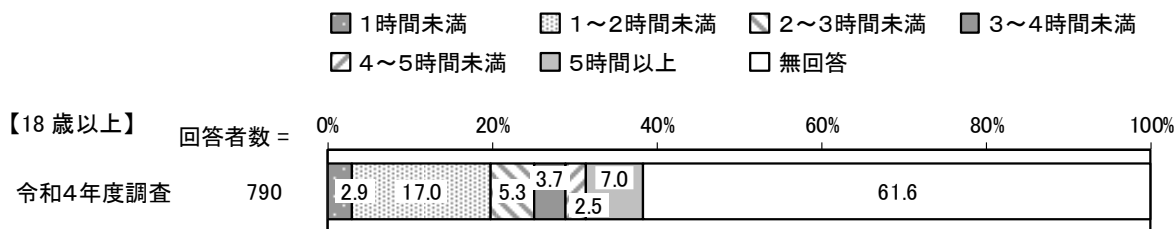
性・年齢別でみると、他に比べ、80歳以上男性で「3,000歩未満」が10歳代女性で「3,000～6,000歩未満」が高くなっています。また、30歳代男性で「9,000歩以上」が高くなっています。



5 18歳以上調査

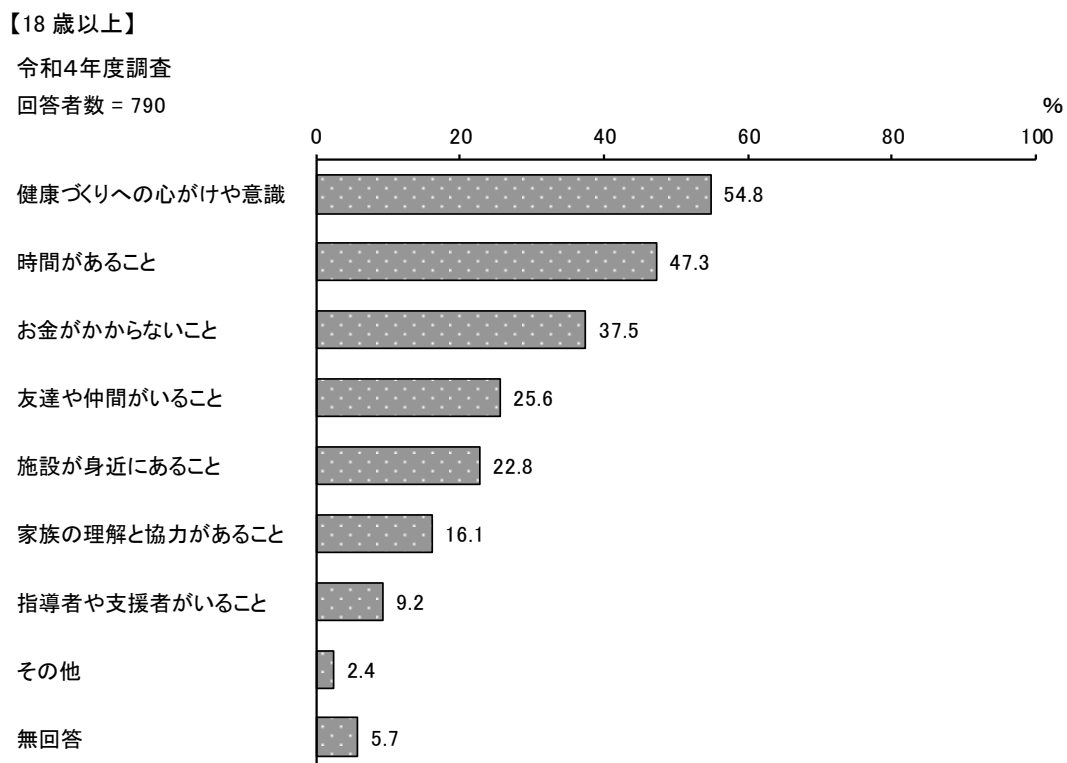
問 29 1日にどれくらい歩きますか。(時間)

「1～2時間未満」が17.0%と最も高くなっています。



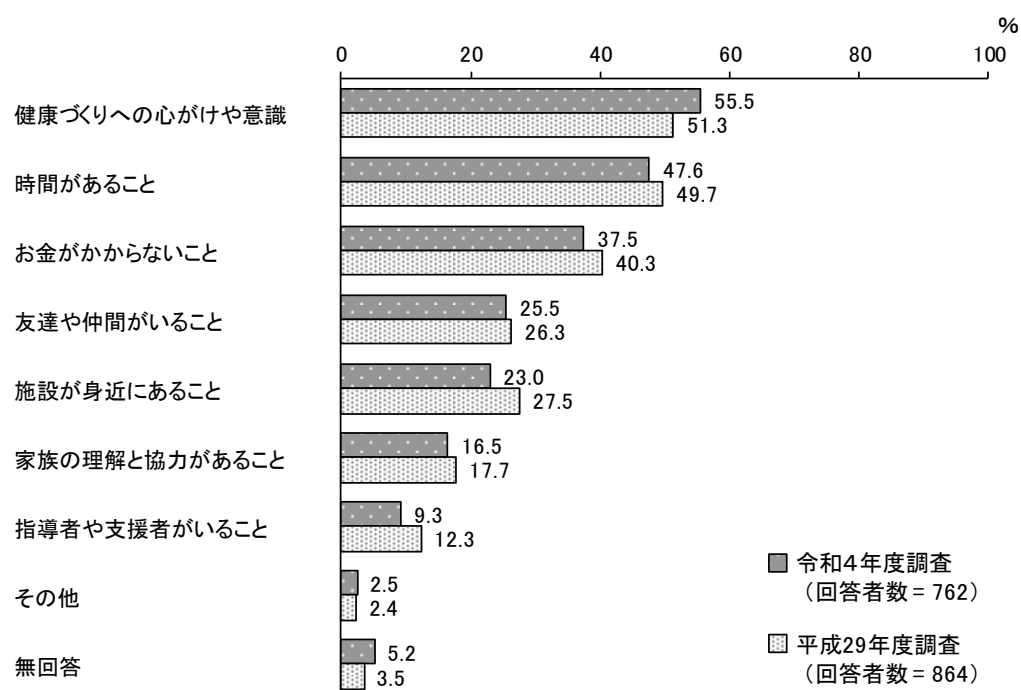
問 30 定期的に運動するためには、何が大切だと思いますか。(3つまで○)

「健康づくりへの心がけや意識」が54.8%と最も高く、次いで「時間があること」が47.3%、「お金がかからないこと」が37.5%となっています。



【経年比較】

平成29年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。

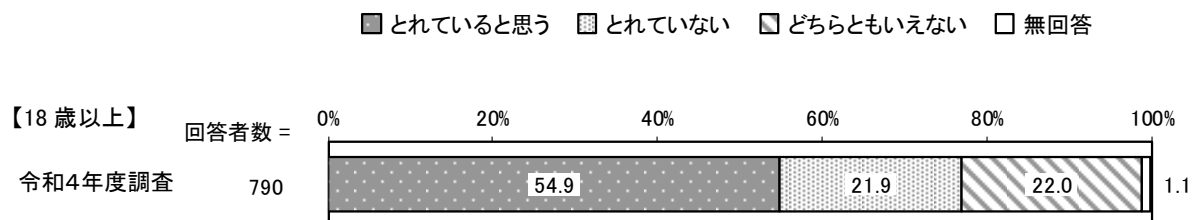


5 18歳以上調査

(5)「睡眠・ストレス」について

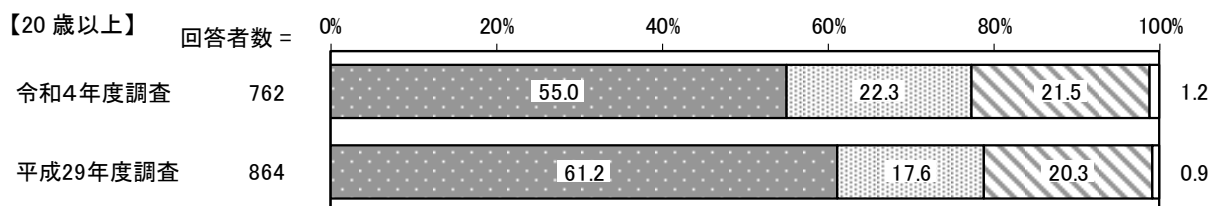
問 31 睡眠による休養がとれていると思いますか。(1つに○)

「とれていると思う」が54.9%と最も高く、次いで「どちらともいえない」が22.0%、「とれていない」が21.9%となっています。



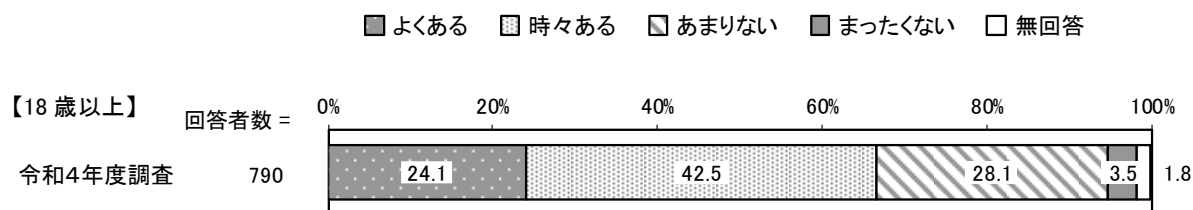
【経年比較】

平成 29 年度調査と比較すると、「とれていると思う」が減少しています。



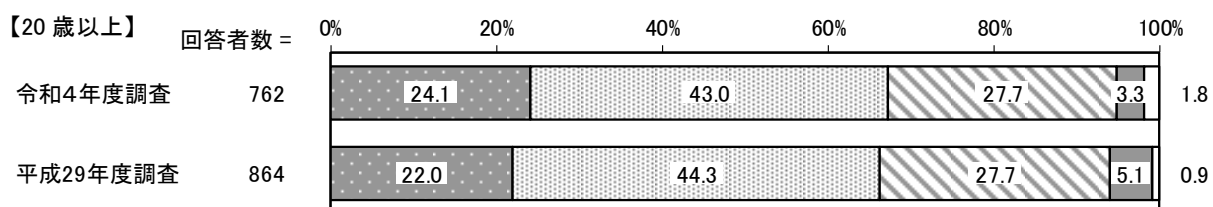
問 32 普段の生活のなかでストレスを感じることはありますか。(1つに○)

感じることもある(「よくある」と「時々ある」の合計)が66.6%、ない(「あまりない」と「まったくない」の合計)が31.6%となっています。



【経年比較】

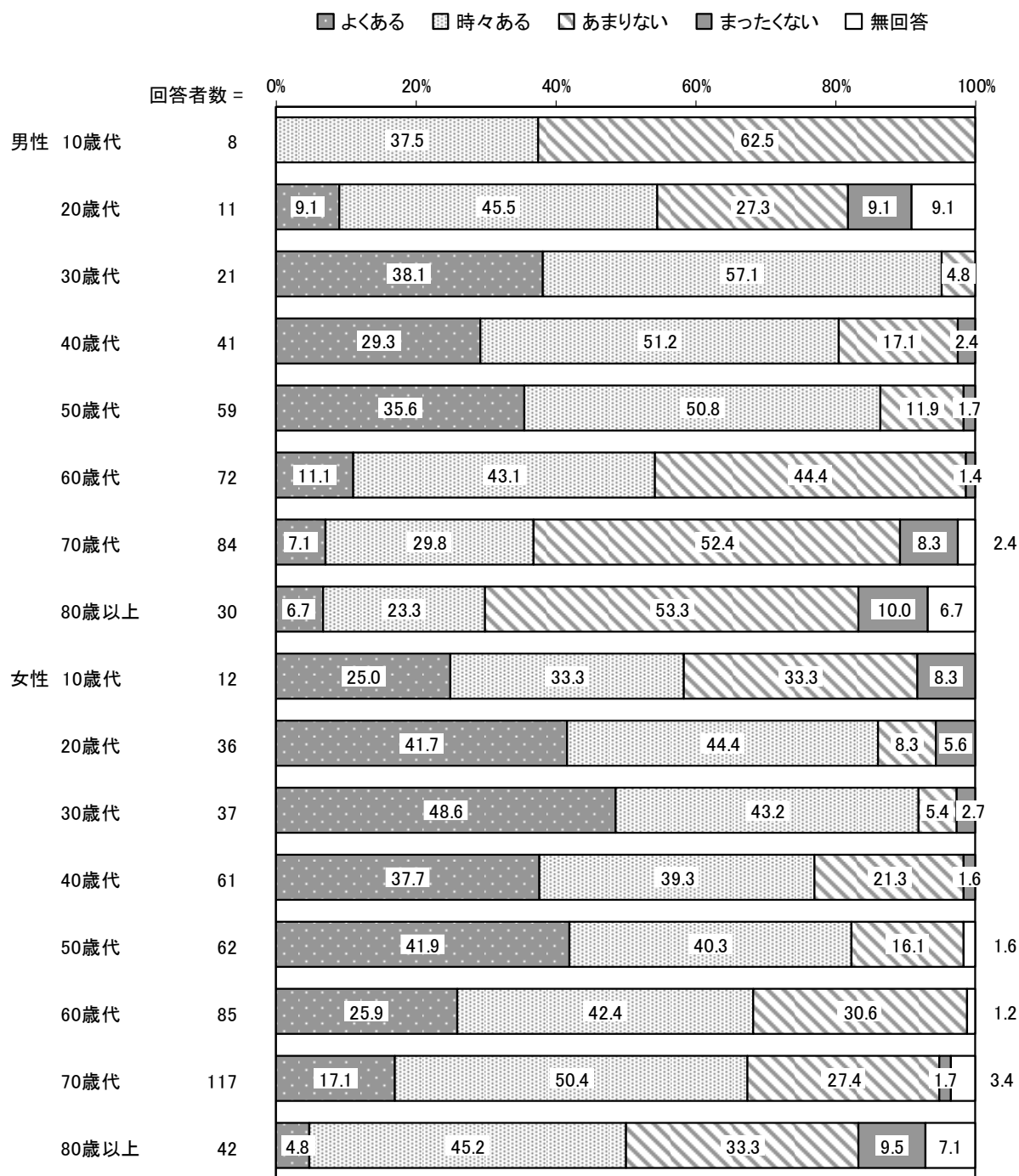
平成 29 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



5 18歳以上調査

【性・年齢別】

性・年齢別でみると、他に比べ、30歳代男性で「ある」が、80歳以上男性で「ない」が高くなっています。



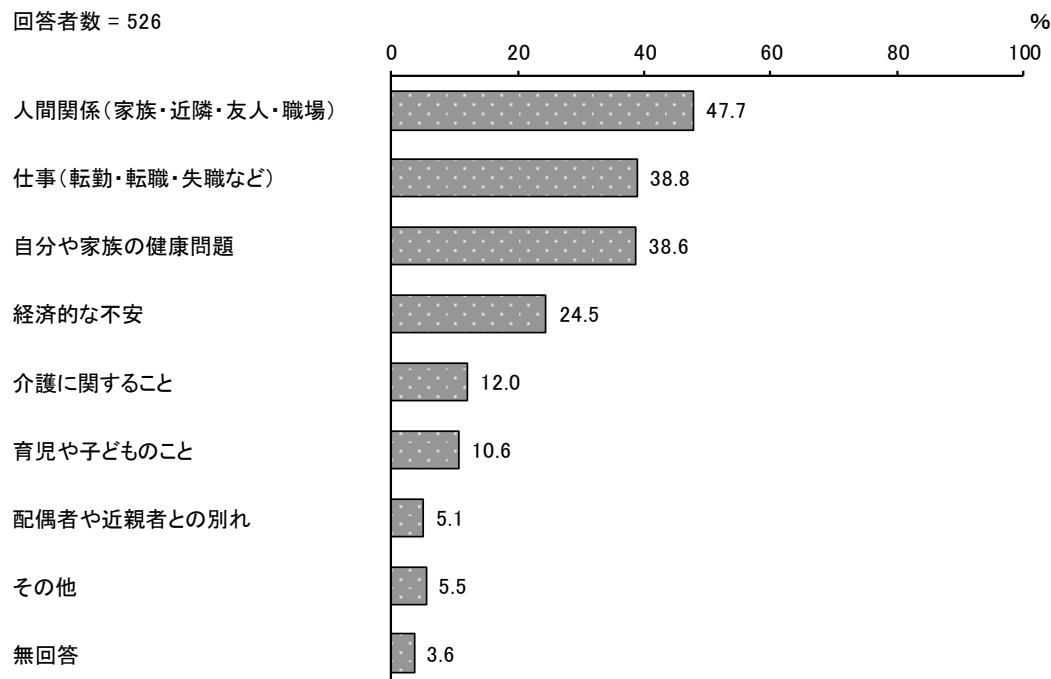
問 32－1 ストレスの原因は何ですか。（あてはまるものすべてに○）

「人間関係（家族・近隣・友人・職場）」が 47.7%と最も高く、次いで「仕事（転勤・転職・失職など）」が 38.8%、「自分や家族の健康問題」が 38.6%となっています。

【18 歳以上】

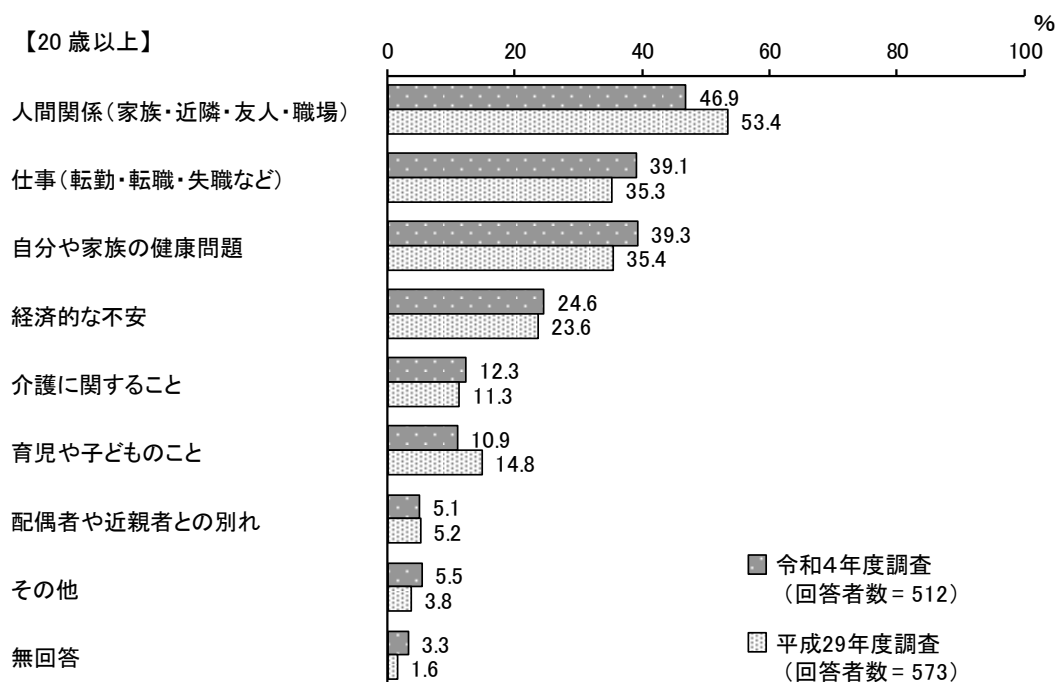
令和4年度調査

回答者数 = 526



【経年比較】

平成 29 年度調査と比較すると、「人間関係（家族・近隣・友人・職場）」が減少しています。



5 18歳以上調査

【性別】

性別でみると女性に比べ、男性で「仕事（転勤・転職・失職など）」が高くなっています。一方、男性に比べ、女性で「育児や子どものこと」が高くなっています。

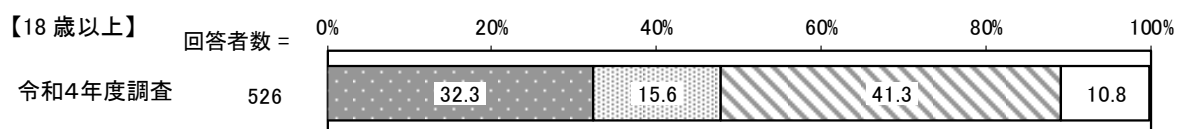
単位：％

区分	回答者数（件）	自分や家族の健康問題	配偶者や近親者との別れ	仕事（転勤・転職・失職など）	経済的な不安	人間関係（家族・近隣・友人・職場）	育児や子どものこと	介護に関すること	その他	無回答
男性	194	35.1	5.7	53.6	27.3	47.4	6.2	9.3	5.2	3.6
女性	329	40.7	4.9	30.1	22.2	47.7	13.1	13.7	5.8	3.6

問 32－2 ストレスには、うまく対処できていますか。（1つに○）

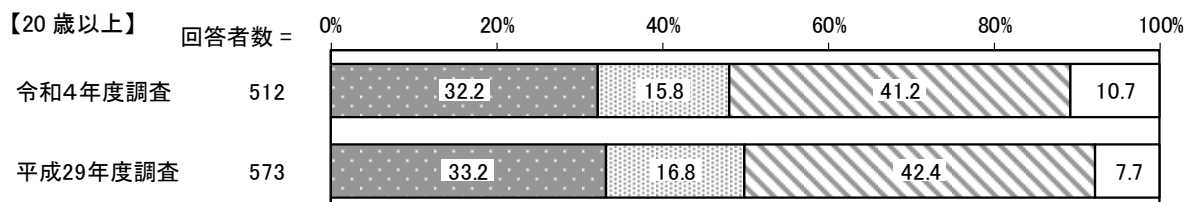
「どちらともいえない」が41.3%と最も高く、次いで「対処できていると思う」が32.3%、「対処がうまくいっていない」が15.6%となっています。

■ 対処できていると思う ■ 対処がうまくいっていない ■ どちらともいえない □ 無回答



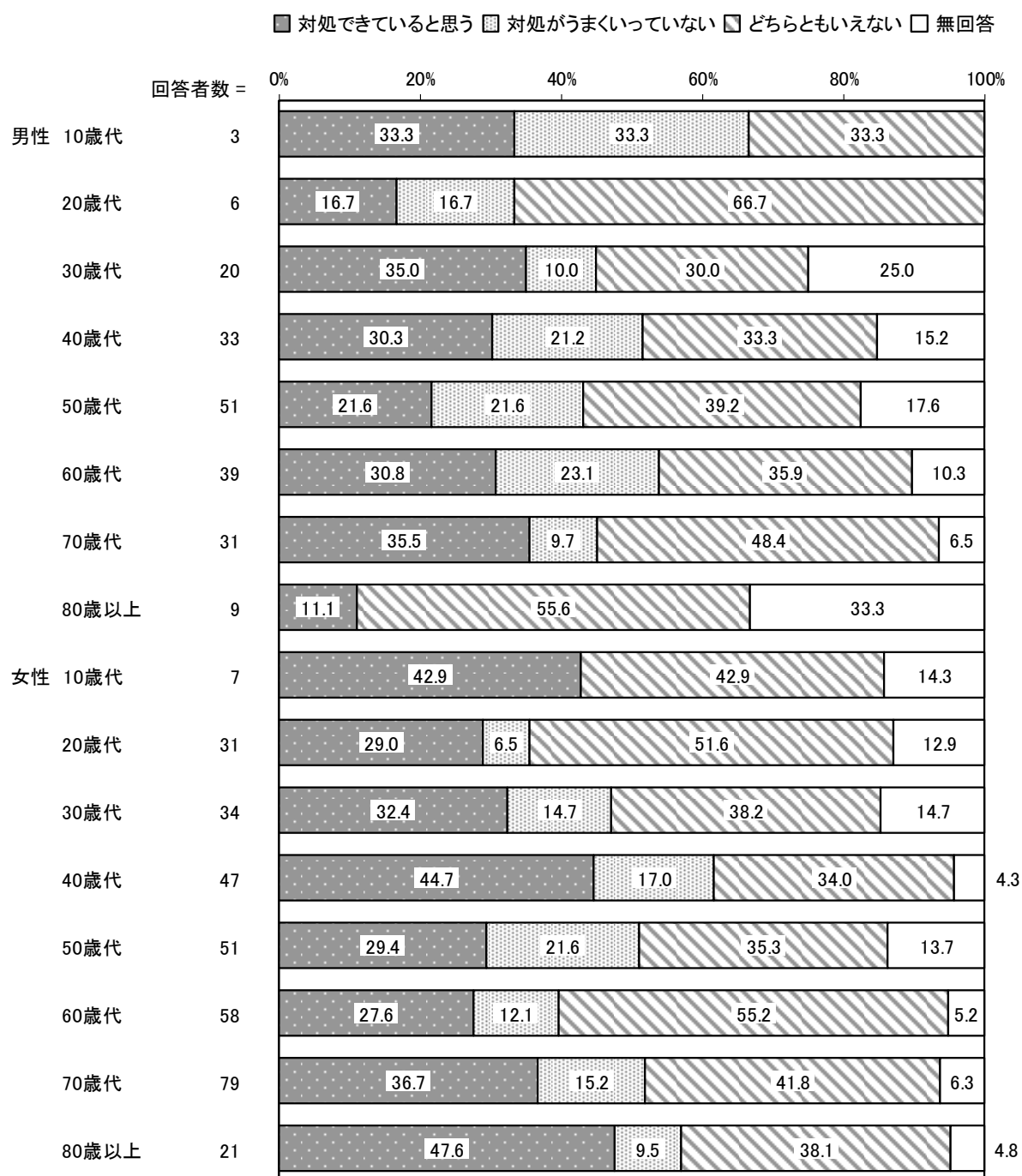
【経年比較】

平成29年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



【性・年齢別】

性・年齢別でみると、他に比べ、80歳以上女性で「対処できていると思う」が、10歳代男性で「対処がうまくいっていない」が高くなっています。80歳以上男性及び60歳代女性で「どちらともいえない」が高くなっています。



5 18歳以上調査

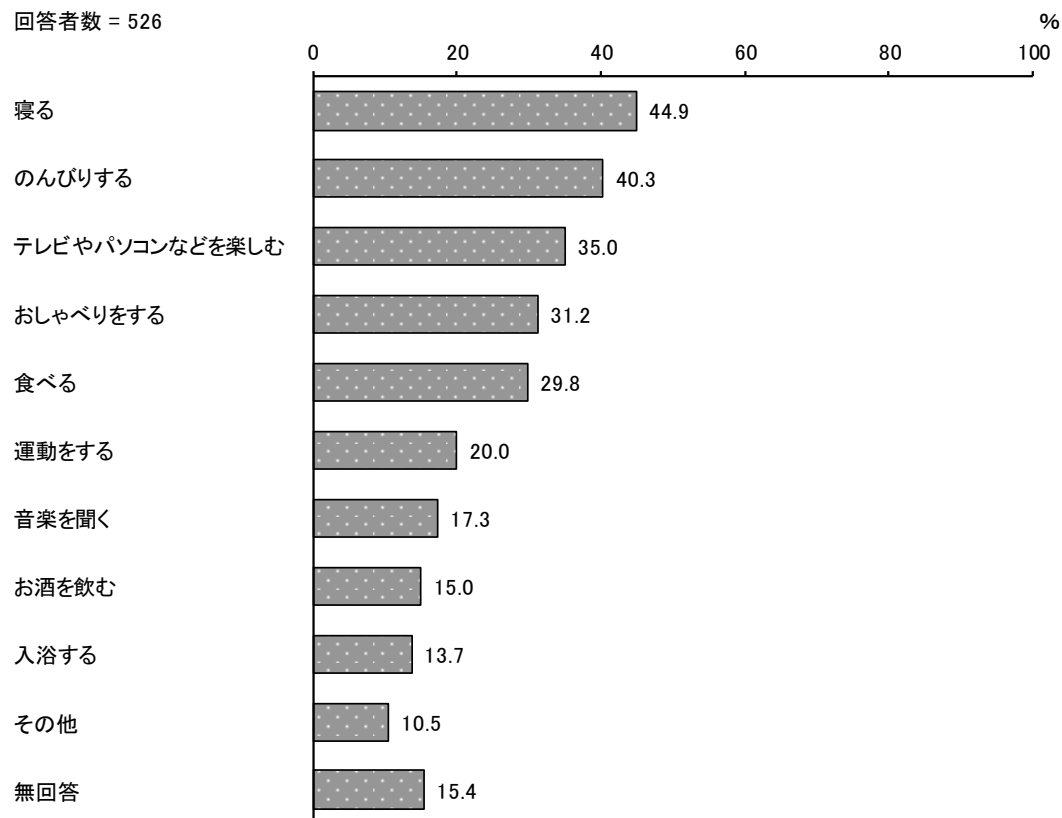
問 32ー3 ストレス解消方法は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

「寝る」が44.9%と最も高く、次いで「のんびりする」が40.3%、「テレビやパソコンなどを楽しむ」が35.0%となっています。

【18歳以上】

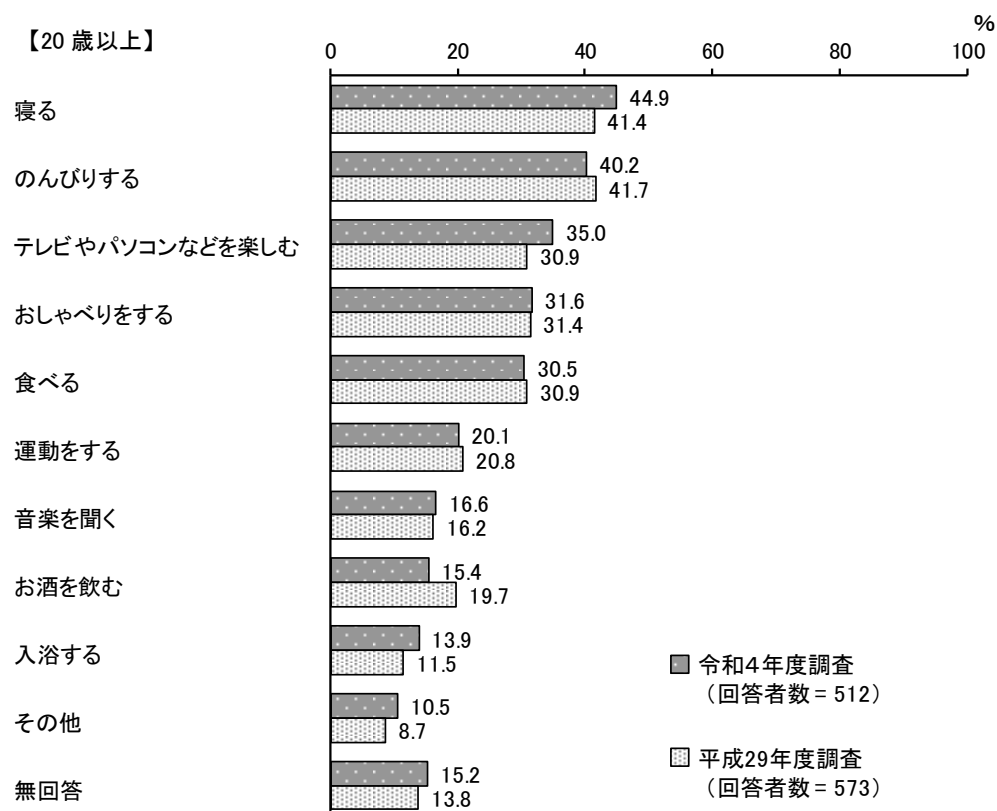
令和4年度調査

回答者数 = 526



【経年比較】

平成 29 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



【性別】

性別でみると、女性に比べ、男性で「テレビやパソコンなどを楽しむ」「運動をする」「お酒を飲む」が高くなっています。一方、男性に比べ、女性で「おしゃべりをする」「食べる」が高くなっています。

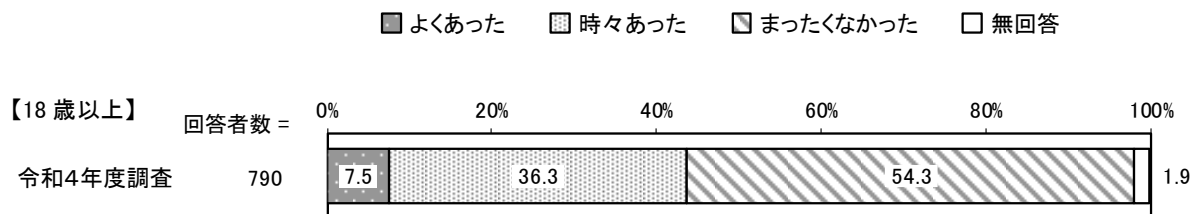
単位：％

区分	回答者数 (件)	寝る	のんびりする	おしゃべりをする	テレビやパソコンなどを楽しむ	運動をする	音楽を聞く	入浴する	お酒を飲む	食べる	その他	無回答
男性	194	45.9	40.2	11.9	40.7	27.3	18.6	13.4	27.8	25.3	7.7	15.5
女性	329	44.1	40.4	42.2	31.3	15.2	16.1	13.7	7.3	32.5	11.9	15.5

5 18歳以上調査

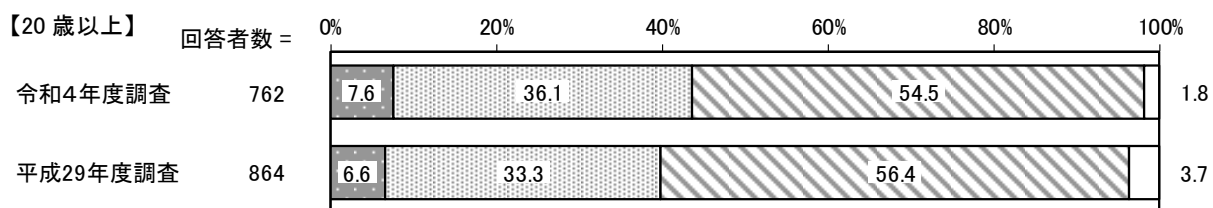
問 33 これまでに2週間以上、気持ちが落ち込んだり、ひどく不安になったり、興味や楽しみがもてなかったことはありましたか。(1つに○)

「まったくなかった」が54.3%と最も高く、次いで「時々あった」が36.3%となっています。



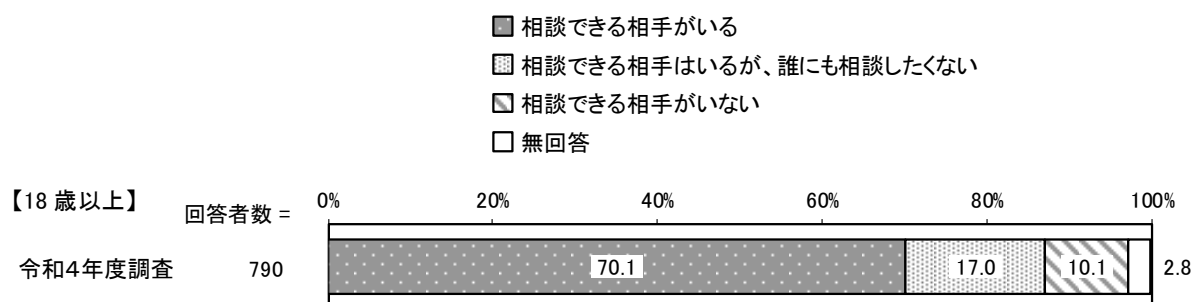
【経年比較】

平成29年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



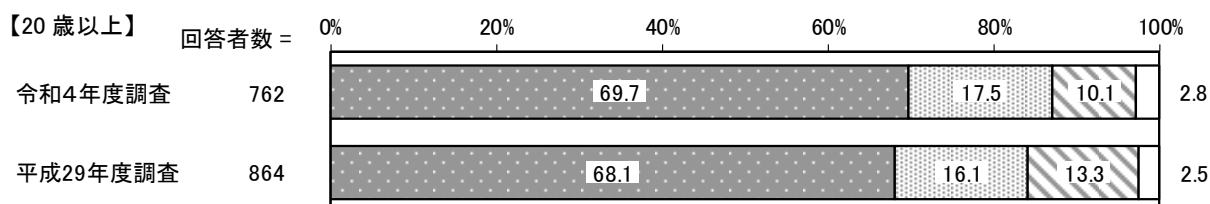
問 34 悩みやストレスなどで困った時、相談できる相手（相談機関を含む）はいますか。（1つに○）

「相談できる相手がいる」が70.1%と最も高く、次いで「相談できる相手はいるが、誰にも相談したくない」が17.0%、「相談できる相手がいない」が10.1%となっています。



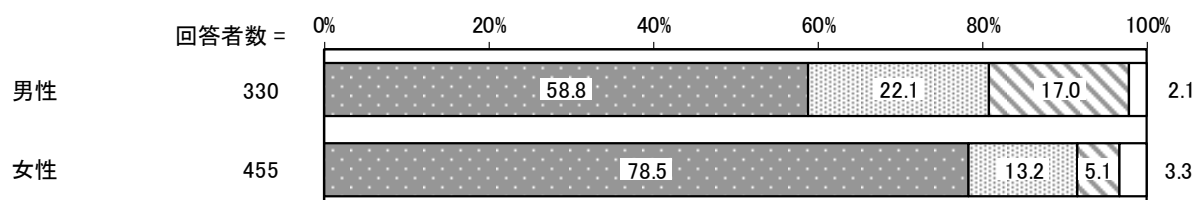
【経年比較】

平成29年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



【性別】

性別でみると、女性に比べ、男性で「相談できる相手はいるが、誰にも相談したくない」「相談できる相手がいない」が高くなっています。一方、男性に比べ、女性で「相談できる相手がいる」が高くなっています。

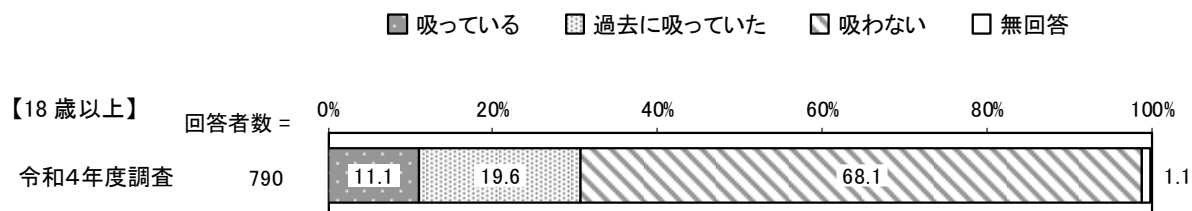


5 18歳以上調査

(6)「たばこ」について

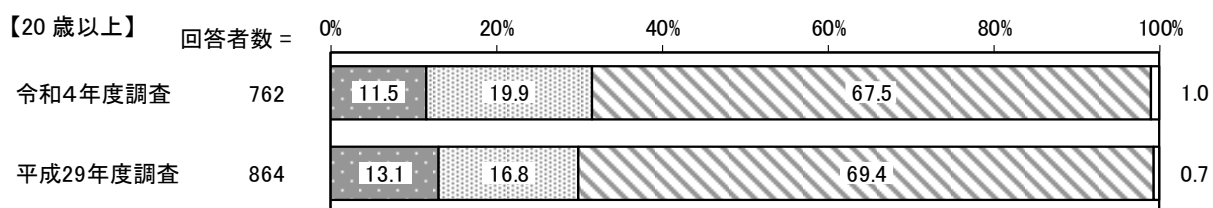
問 35 あなたはたばこを吸っていますか。(1つに○)

「吸わない」が68.1%と最も高く、次いで「過去に吸っていた」が19.6%、「吸っている」が11.1%となっています。



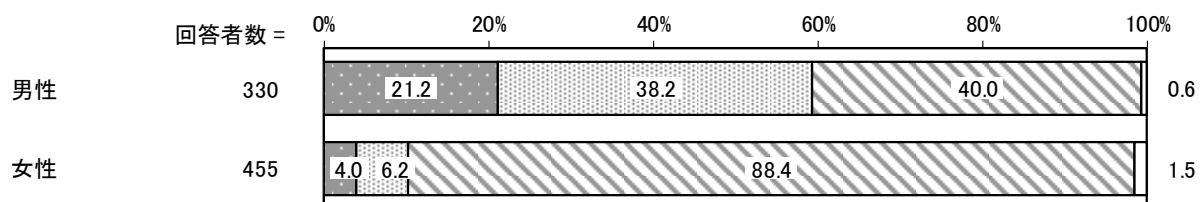
【経年比較】

平成 29 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



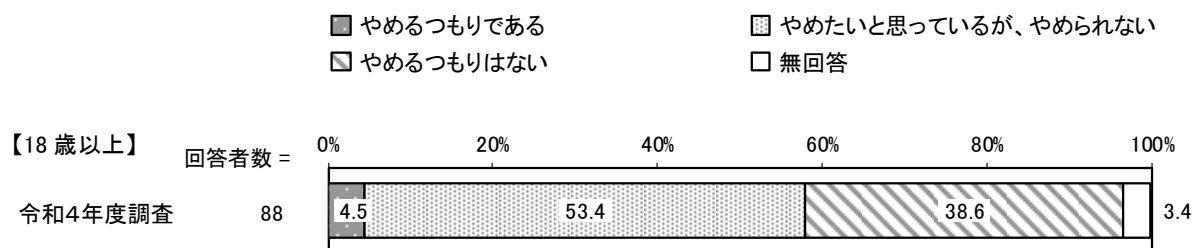
【性別】

性別でみると、女性に比べ、男性で「吸っている」「過去に吸っていた」が高くなっています。一方、男性に比べ、女性で「吸わない」が高くなっています。



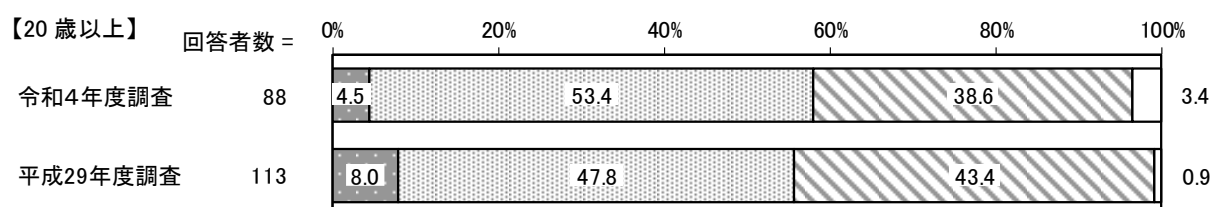
問 35－1 たばこをやめたいと思いますか。（1つに○）

「やめたいと思っているが、やめられない」が 53.4%と最も高く、次いで「やめるつもりはない」が 38.6%となっています。



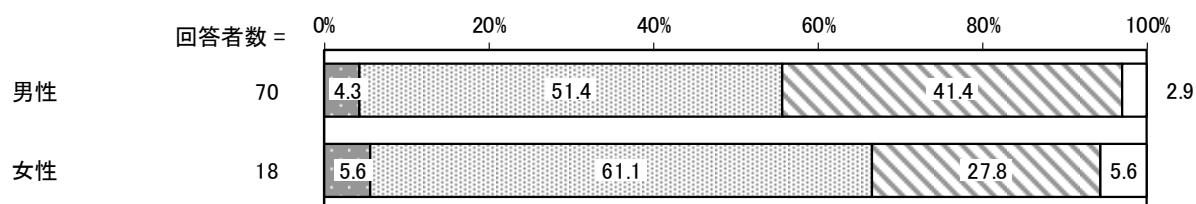
【経年比較】

平成 29 年度調査と比較すると、「やめたいと思っているが、やめられない」が増加しています。



【性別】

性別でみると、女性に比べ、男性で「やめるつもりはない」が高くなっています。一方、男性に比べ、女性で「やめたいと思っているが、やめられない」が高くなっています。



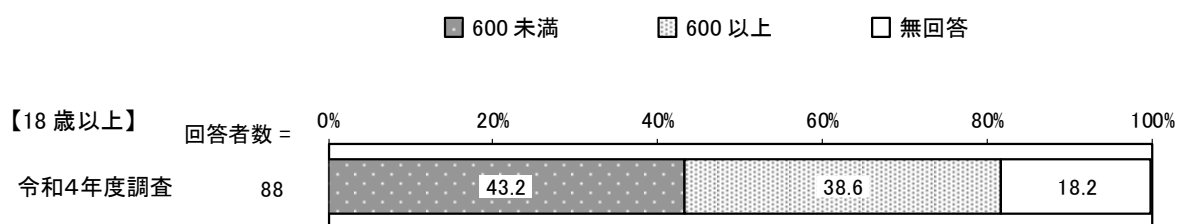
5 18歳以上調査

問 35－2 喫煙状況についておたずねします。

- 1 たばこを吸っているのは何年間ですか。
- 2 1日平均どれくらい吸っていますか。

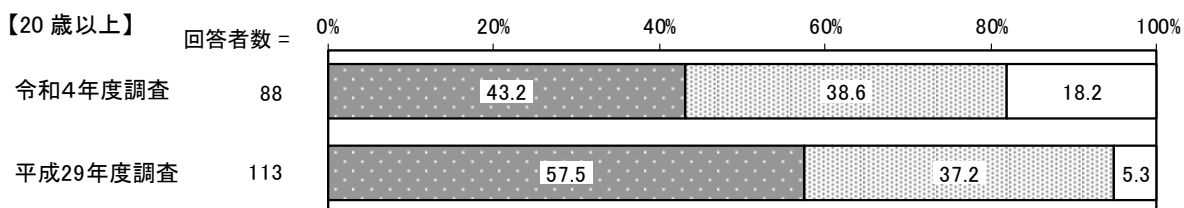
ブリンクマン指数：1日平均の喫煙本数×喫煙年数で算出され、喫煙が人体に与える影響を知るための指数。600 以上になると、肺がんや気管支関係の疾患にかかる危険性が高くなるといわれます。

「600 未満」が 43.2%、「600 以上」が 38.6%となっています。



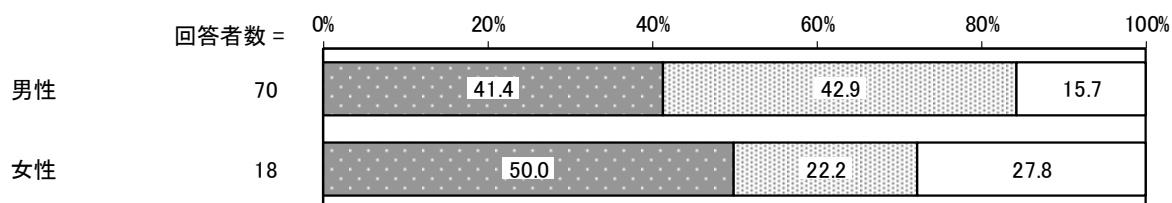
【経年比較】

平成 29 年度調査と比較すると、「600 未満」が減少しています。



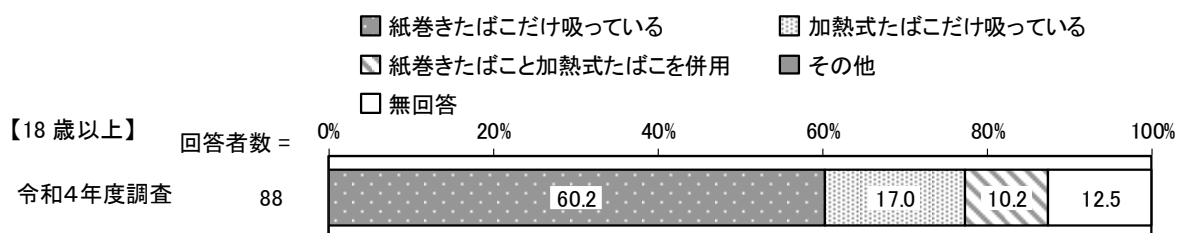
【性別】

性別でみると、女性に比べ、男性で「600 以上」が高くなっています。



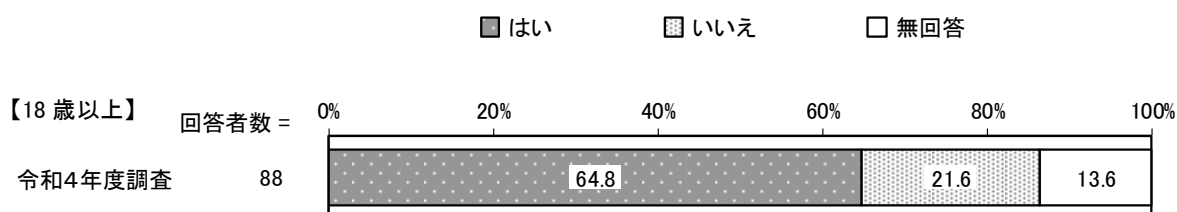
3 どんなたばこを吸っていますか。

「紙巻きたばこだけ吸っている」が60.2%と最も高く、次いで「加熱式たばこだけ吸っている」が17.0%、「紙巻きたばこと加熱式たばこを併用」が10.2%となっています。



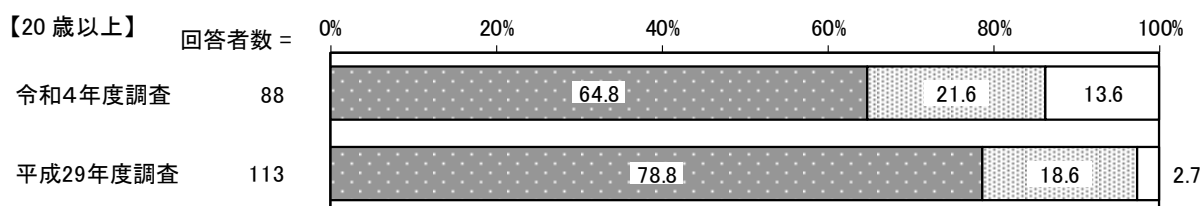
問 35－3 家庭でたばこを吸う場所を決めたり、家族のいないところで吸うなどの分煙を行っていますか。(1つに○)

「はい」が64.8%、「いいえ」が21.6%となっています。



【経年比較】

平成29年度調査と比較すると、「はい」が減少しています。



5 18歳以上調査

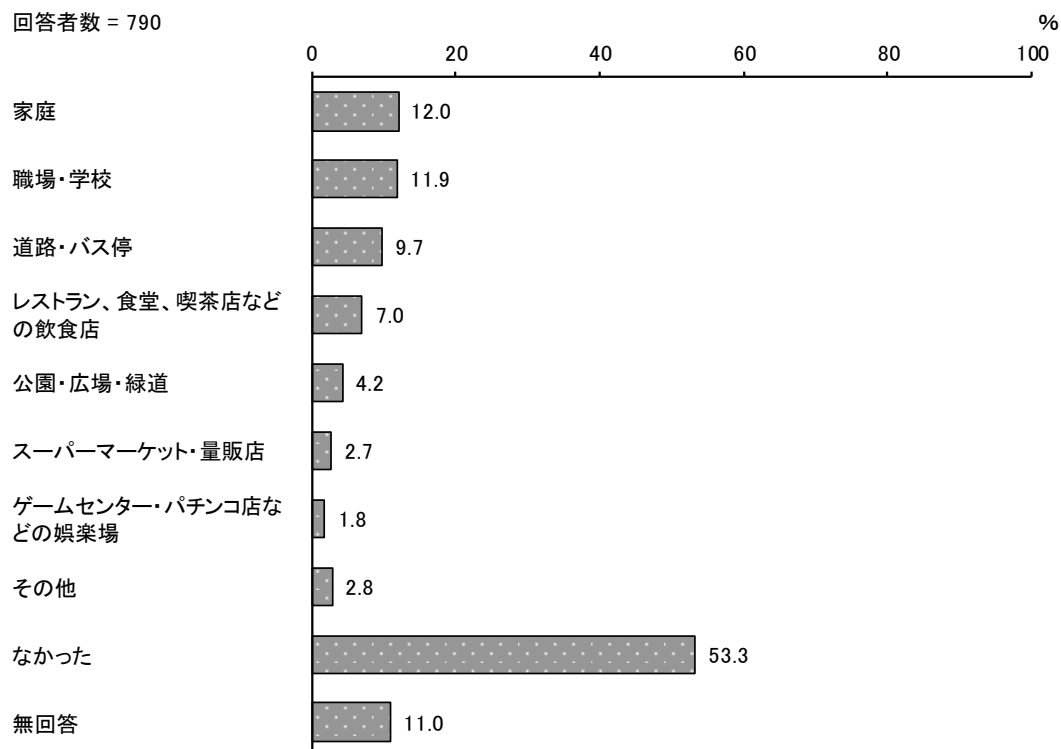
問 36 この1か月間に、次の場所で自分以外の人のたばこの煙を吸ったこと（受動喫煙といいます）がありましたか。（あてはまるものすべてに○）

「なかった」が53.3%と最も高く、次いで「家庭」が12.0%、「職場・学校」が11.9%となっています。

【18歳以上】

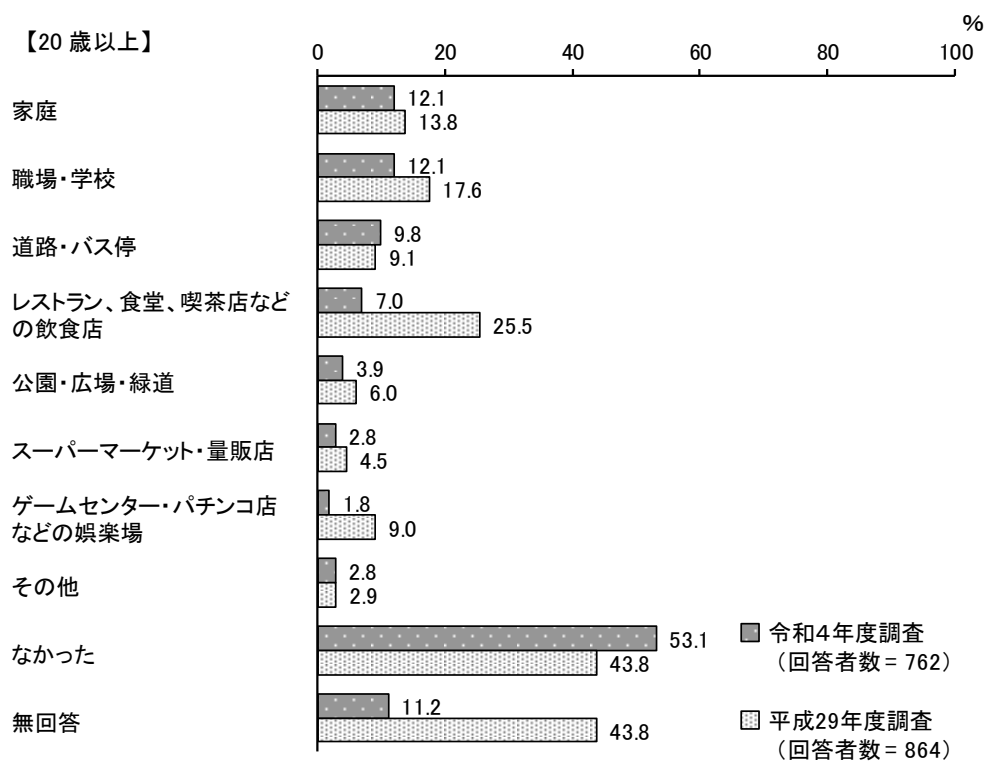
令和4年度調査

回答者数 = 790



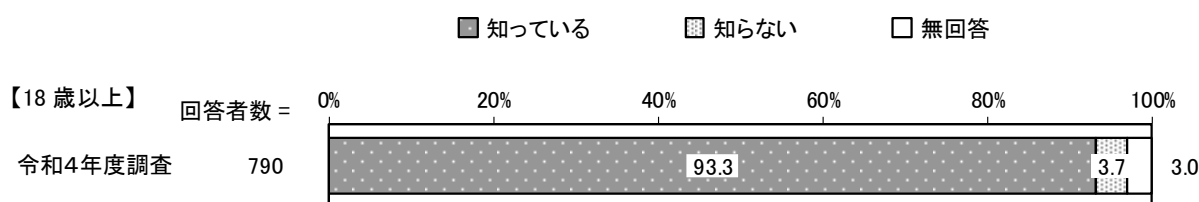
【経年比較】

平成 29 年度調査と比較すると、「なかった」が増加しています。一方、「職場・学校」「レストラン、食堂、喫茶店などの飲食店」「ゲームセンター・パチンコ店などの娯楽場」が減少しています。



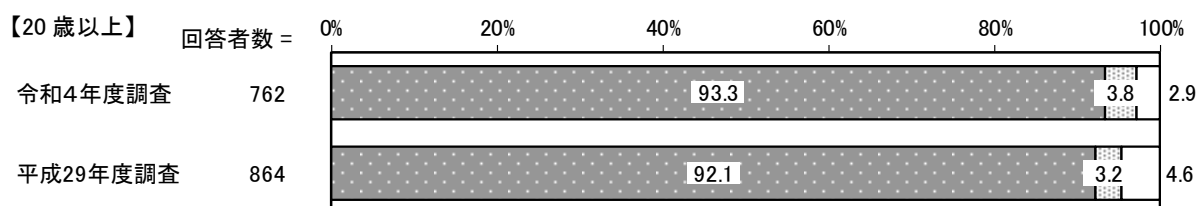
問 37 受動喫煙が健康に悪影響をおよぼすことを知っていますか。(1つに○)

「知っている」が 93.3%、「知らない」が 3.7%となっています。



【経年比較】

平成 29 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



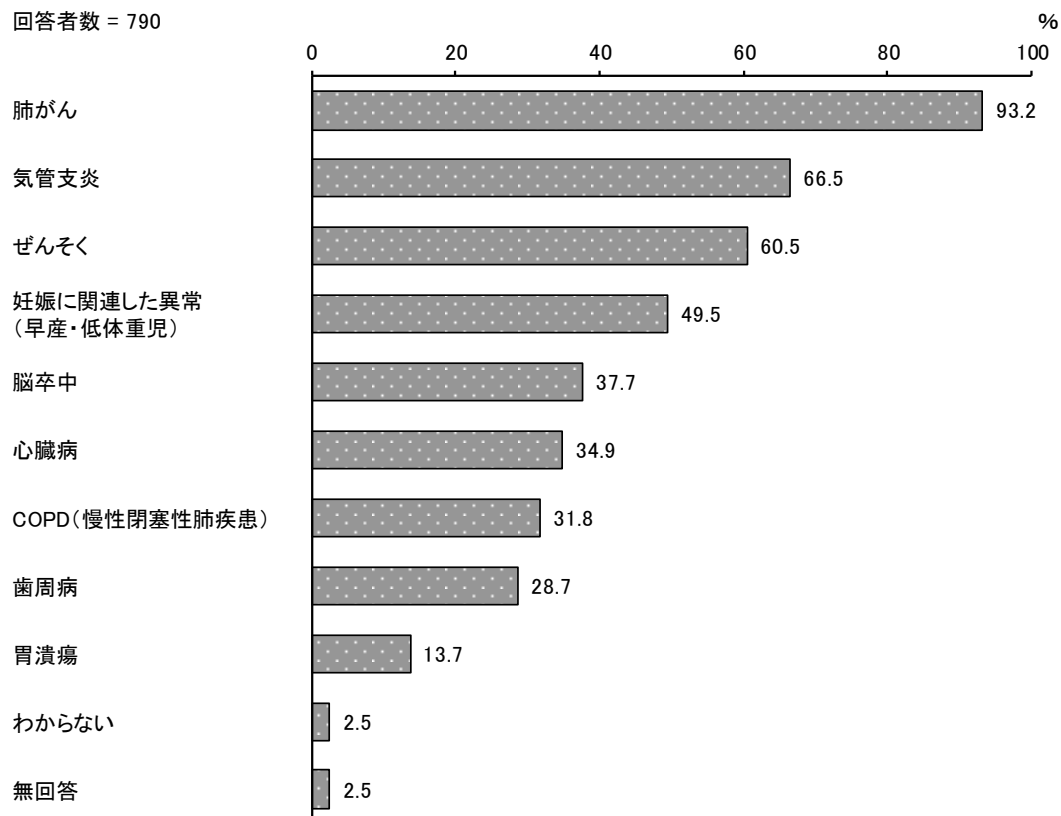
問 38 喫煙が健康に及ぼす影響のうち、知っているものはどれですか。

「肺がん」が93.2%と最も高く、次いで「気管支炎」が66.5%、「ぜんそく」が60.5%となっています。

【18 歳以上】

令和4年度調査

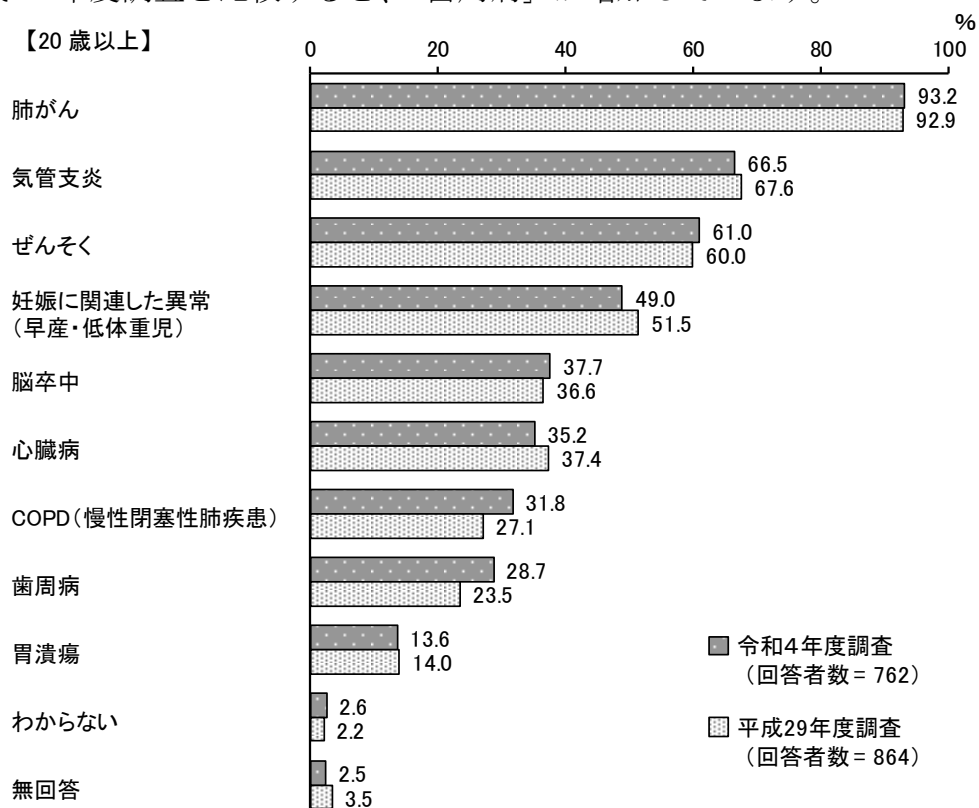
回答者数 = 790



【経年比較】

平成 29 年度調査と比較すると、「歯周病」が増加しています。

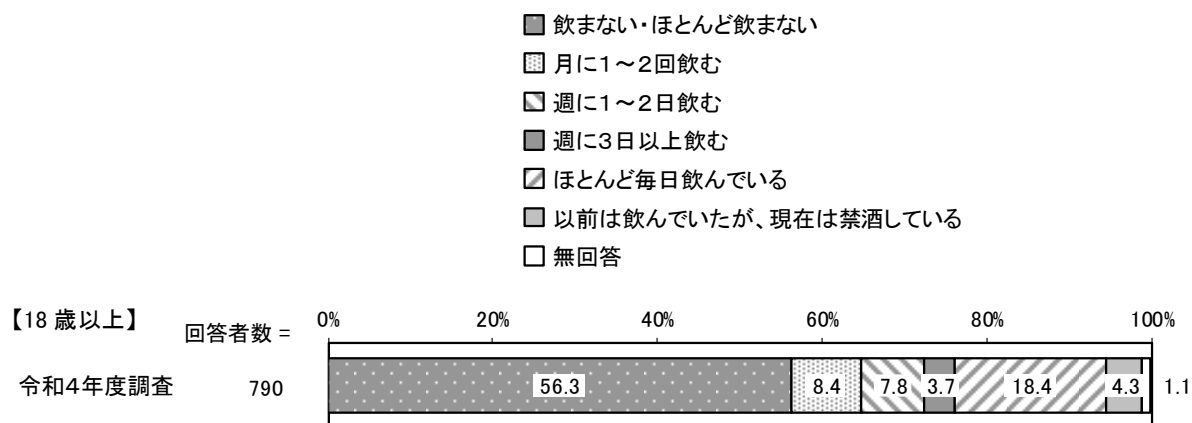
【20 歳以上】



(7)「お酒」について

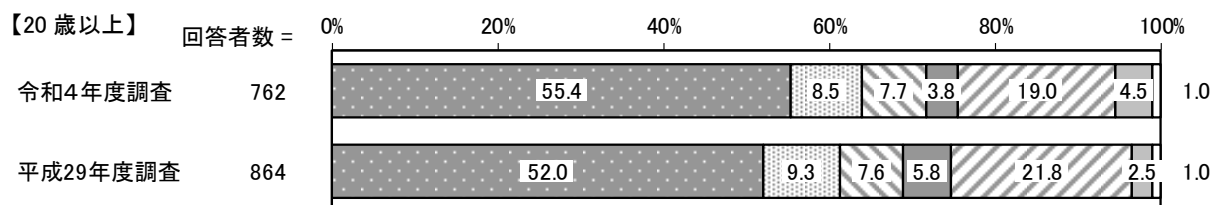
問 39 あなたは現在、酒やビールなどのアルコール類を飲むことがありますか。
(1つに○)

「飲まない・ほとんど飲まない」が56.3%と最も高く、次いで「ほとんど毎日飲んでいる」が18.4%となっています。



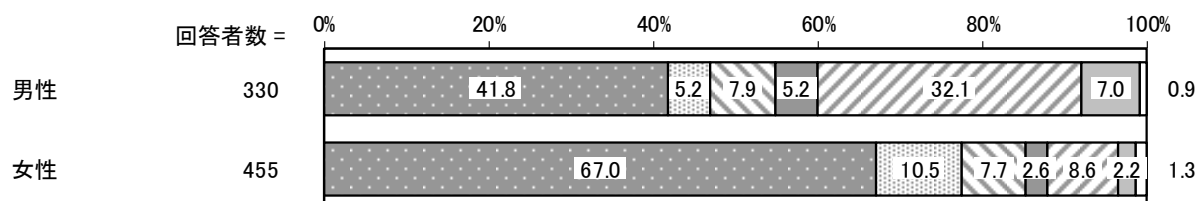
【経年比較】

平成29年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



【性別】

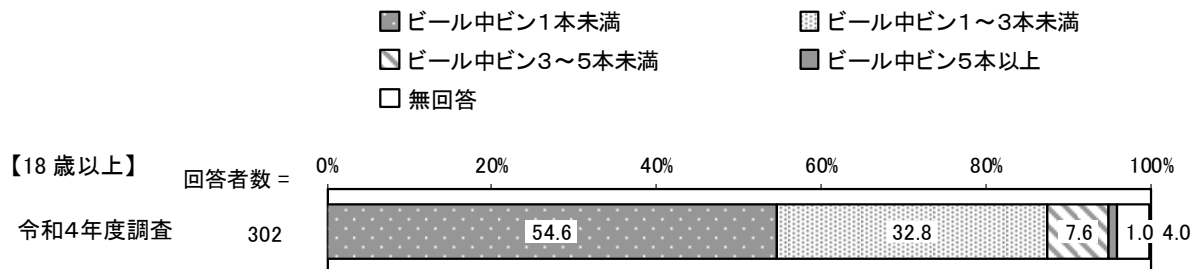
性別で見ると、女性に比べ、男性で「ほとんど毎日飲んでいる」が高くなっています。一方、男性に比べ、女性で「飲まない・ほとんど飲まない」「月に1～2回飲む」が高くなっています。



5 18歳以上調査

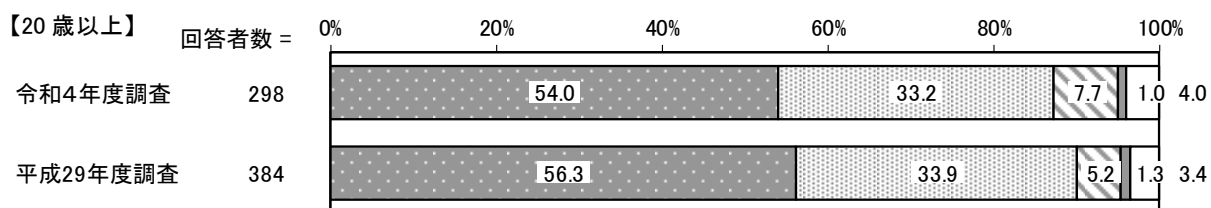
問 39－1 1日に飲むアルコールの分量は平均どの程度ですか。ビール中ビンに換算してお答えください。（1つに○）

「ビール中ビン1本未満」が54.6%と最も高く、次いで「ビール中ビン1～3本未満」が32.8%となっています。



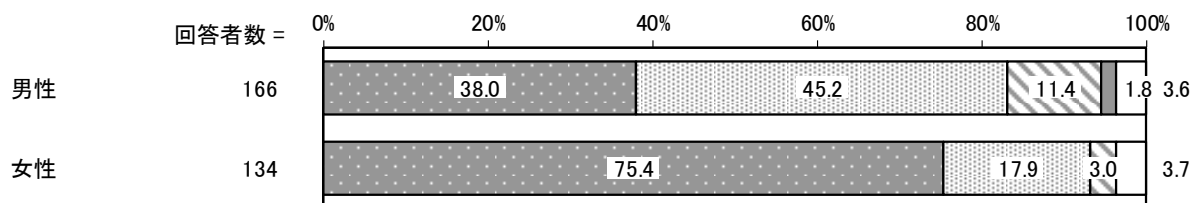
【経年比較】

平成29年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



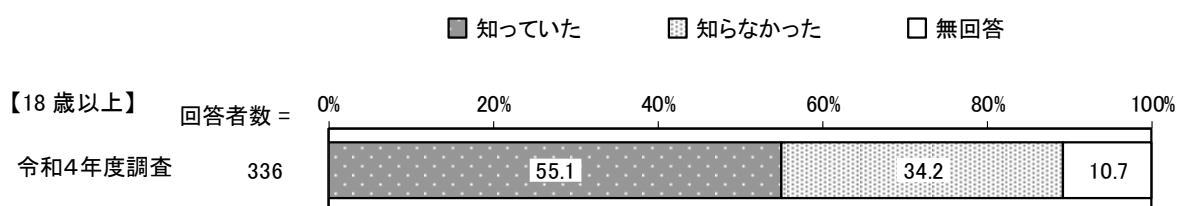
【性別】

性別でみると、女性に比べ、男性で「ビール中ビン1～3本未満」「ビール中ビン3～5本未満」が高くなっています。一方、男性に比べ、女性で「ビール中ビン1本未満」が高くなっています。



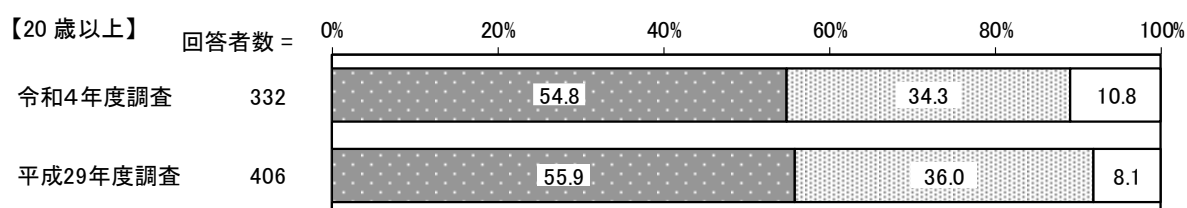
問 40 適切な飲酒量は、ビール中ビン1本（日本酒1合）であることを知っていましたか。（1つに○）

「知っていた」が55.1%、「知らなかった」が34.2%となっています。



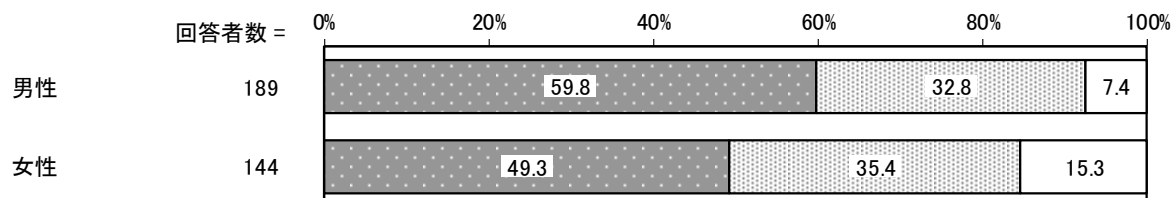
【経年比較】

平成29年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



【性別】

性別でみると、女性に比べ、男性で「知っていた」が高くなっています。

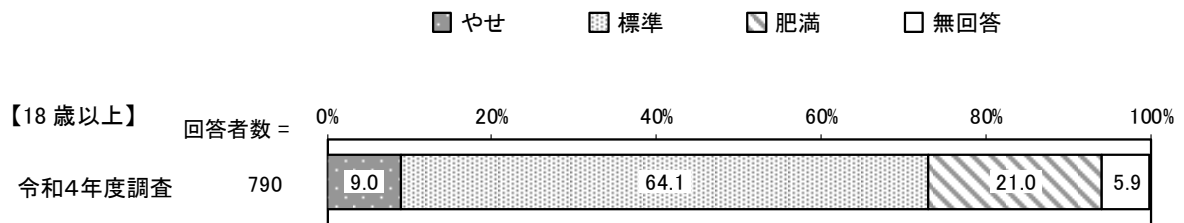


5 18歳以上調査

(8)「健康管理」について

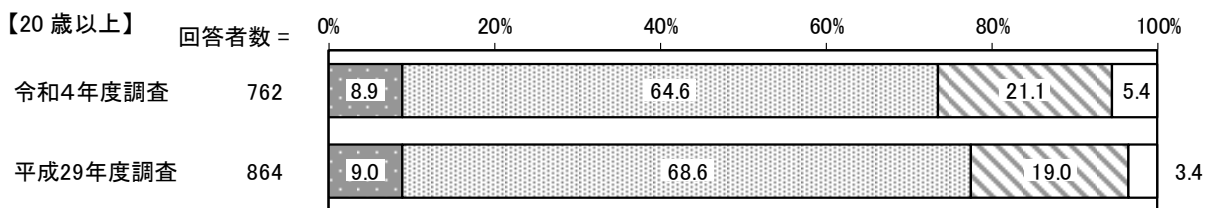
問 41 あなたの身長、体重、腹囲（おへその位置でのおなか周り）についてご記入ください。

「標準」が 64.1%と最も高く、次いで「肥満」が 21.0%となっています。



【経年比較】

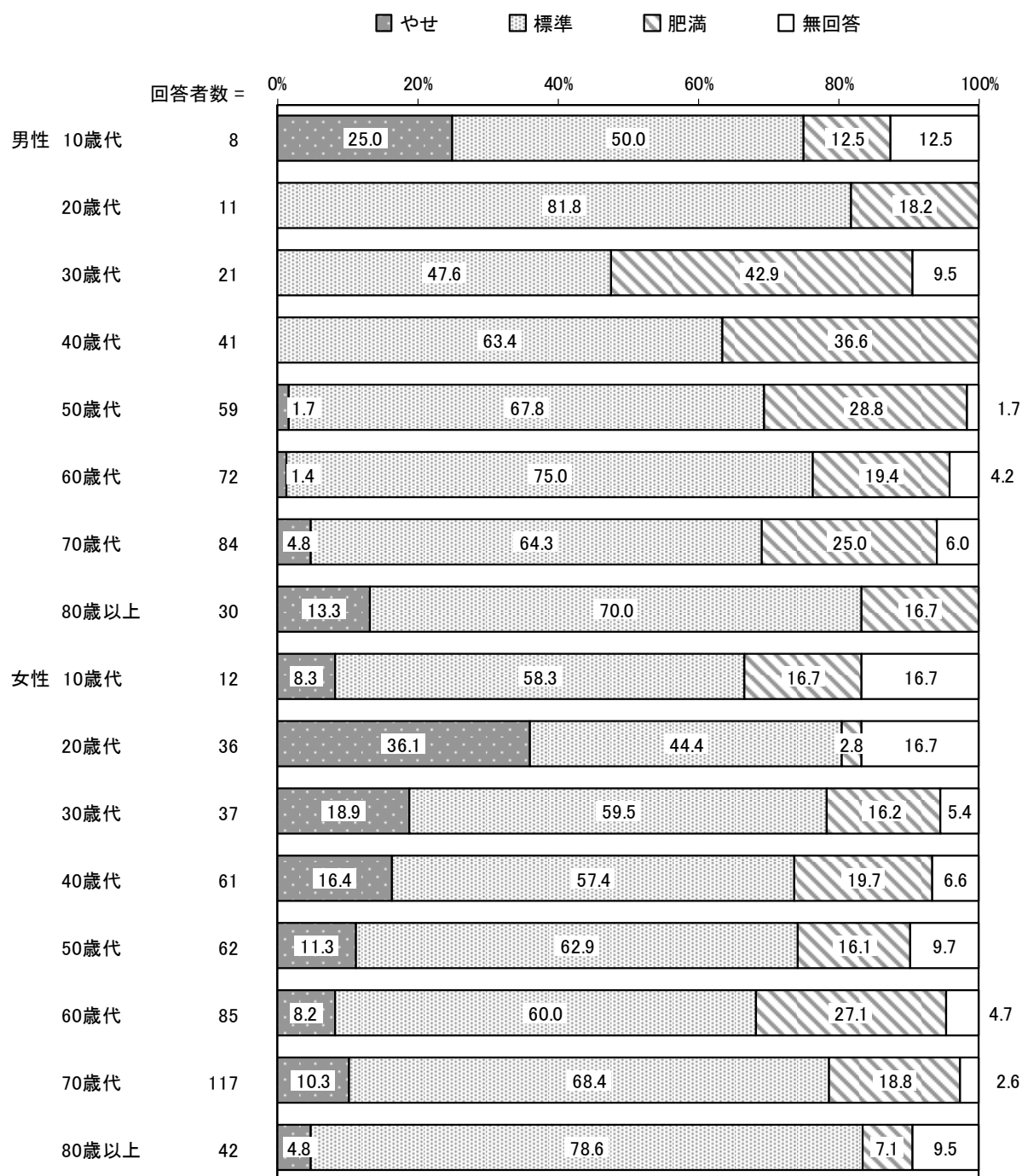
平成 29 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



【性・年齢別】

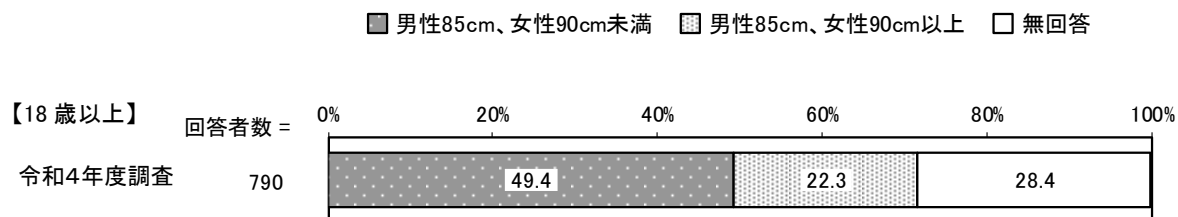
性・年齢別でみると、20歳以上では、「肥満」は21.1%となっていますが、女性に比べ男性で「肥満」が高くなっており、特に30歳代及び40歳代男性で高くなっています。

また、「やせ」は全体では8.9%となっていますが、10歳代男性及び20歳代女性で「やせ」が高くなっています。また、男性に比べ女性で「やせ」が高い傾向となっています。



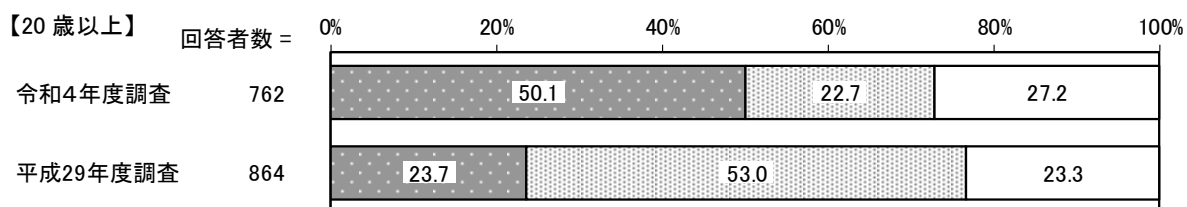
5 18歳以上調査

腹囲については、「男性 85cm、女性 90cm 未満」が 49.4%、「男性 85cm、女性 90cm 以上」が 22.3%となっています。



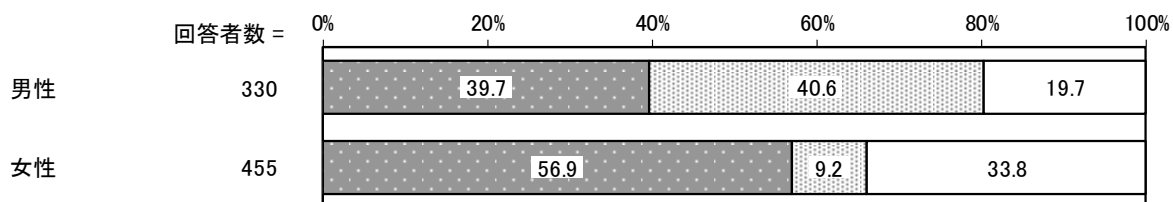
【経年比較】

平成 29 年度調査と比較すると、「男性 85cm、女性 90cm 未満」が増加しています。一方、「男性 85cm、女性 90cm 以上」が減少しています。



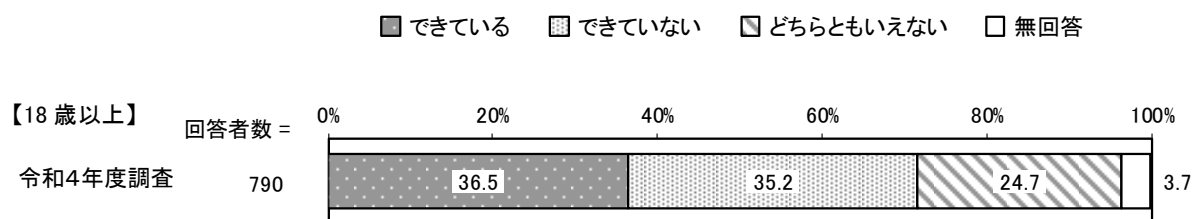
【性別】

性別でみると、「男性 85cm、女性 90cm 以上」は女性より男性の方が高くなっています。



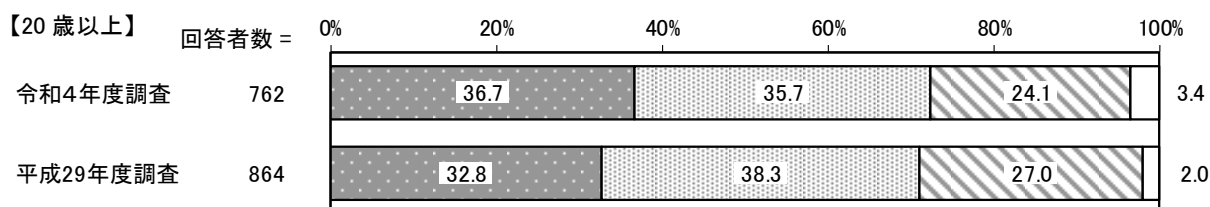
問 42 自分の適正体重を認識し、体重がコントロールできていますか。(1つに○)

「できている」が36.5%と最も高く、次いで「できていない」が35.2%、「どちらともいえない」が24.7%となっています。



【経年比較】

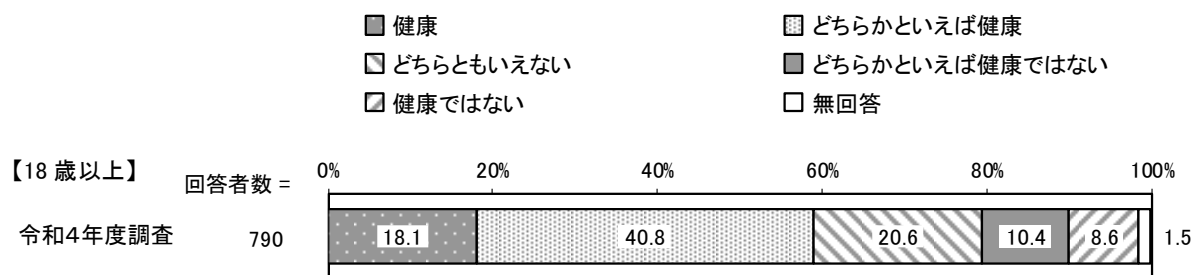
平成29年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



5 18歳以上調査

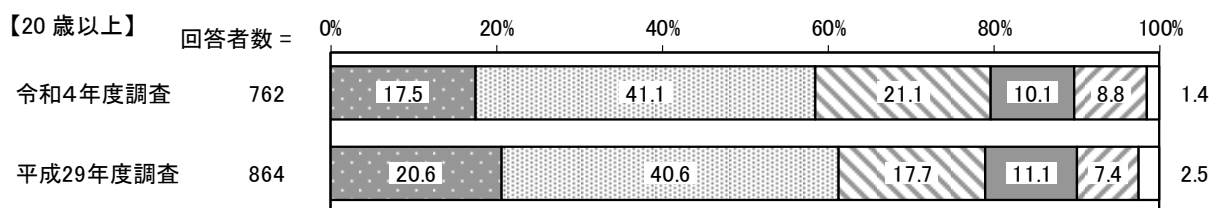
問 43 現在、あなたご自身は健康だと思いますか。（1つに○）

健康だと思う（「健康」と「どちらかといえば健康」の合計）が 58.9%、「どちらともいえない」が 20.6%、健康ではないと思う（「どちらかといえば健康ではない」と「健康ではない」の合計）が 19.0%となっています。



【経年比較】

平成 29 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



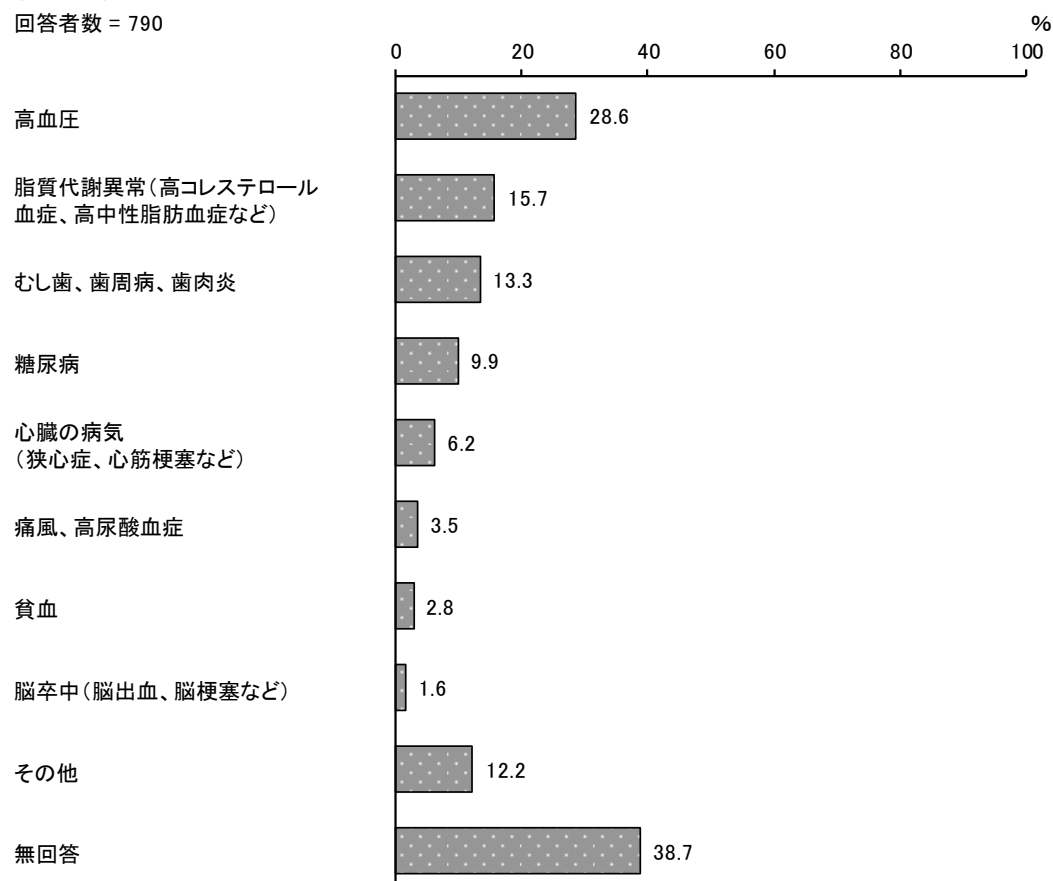
問 44 次の病気のうち、現在、病院や診療所で治療を受けているものはありますか。
(あてはまるものすべてに○)

「高血圧」が 28.6%と最も高く、次いで「脂質代謝異常（高コレステロール血症、高中性脂肪血症など）」が 15.7%、「むし歯、歯周病、歯肉炎」が 13.3%となっています。

【18 歳以上】

令和4年度調査

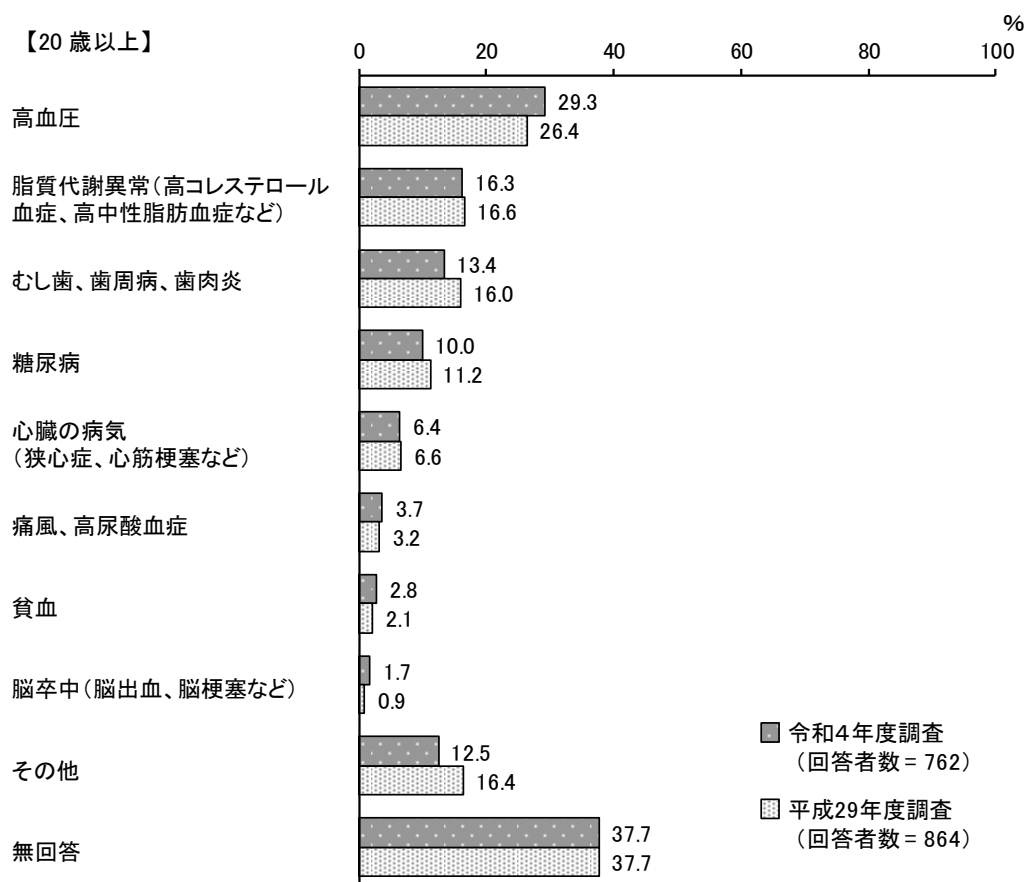
回答者数 = 790



5 18歳以上調査

【経年比較】

平成29年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



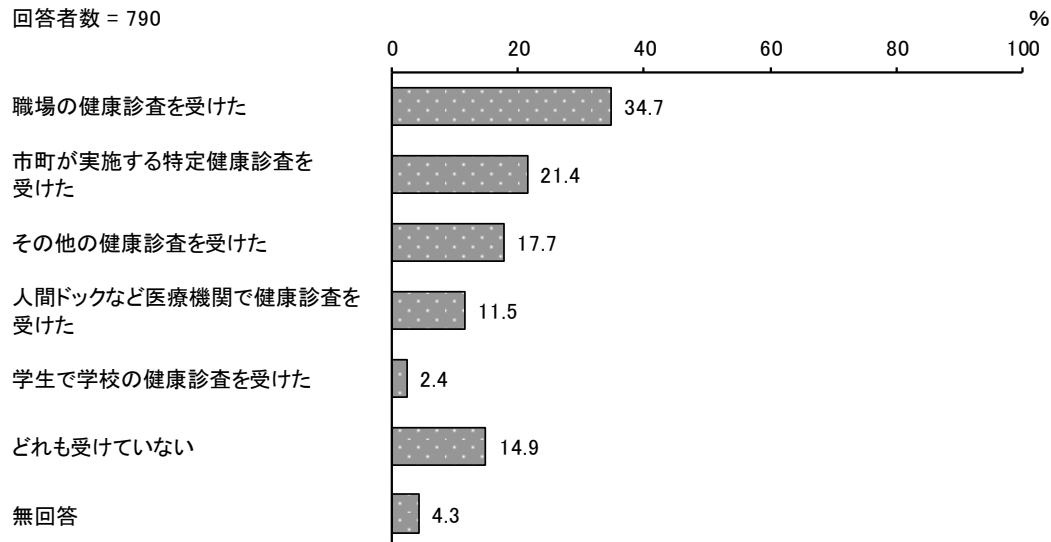
問 45 この1年間に血液・尿検査などの健康診査を受けましたか。
(あてはまるものすべてに○)

「職場の健康診査を受けた」が34.7%と最も高く、次いで「市町が実施する特定健康診査を受けた」が21.4%、「その他の健康診査を受けた」が17.7%となっています。

【18歳以上】

令和4年度調査

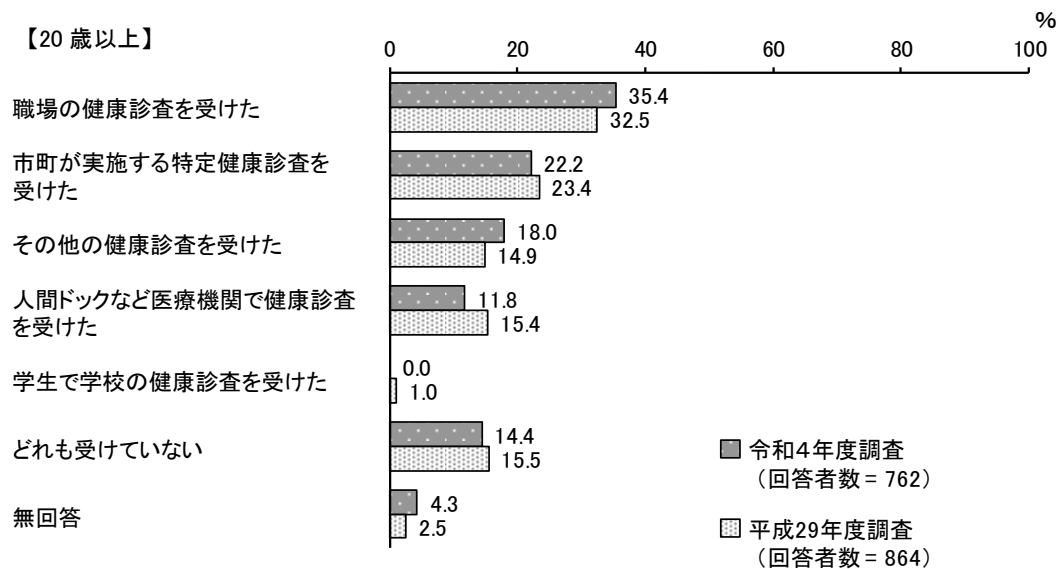
回答者数 = 790



【経年比較】

平成29年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。

【20歳以上】



5 18歳以上調査

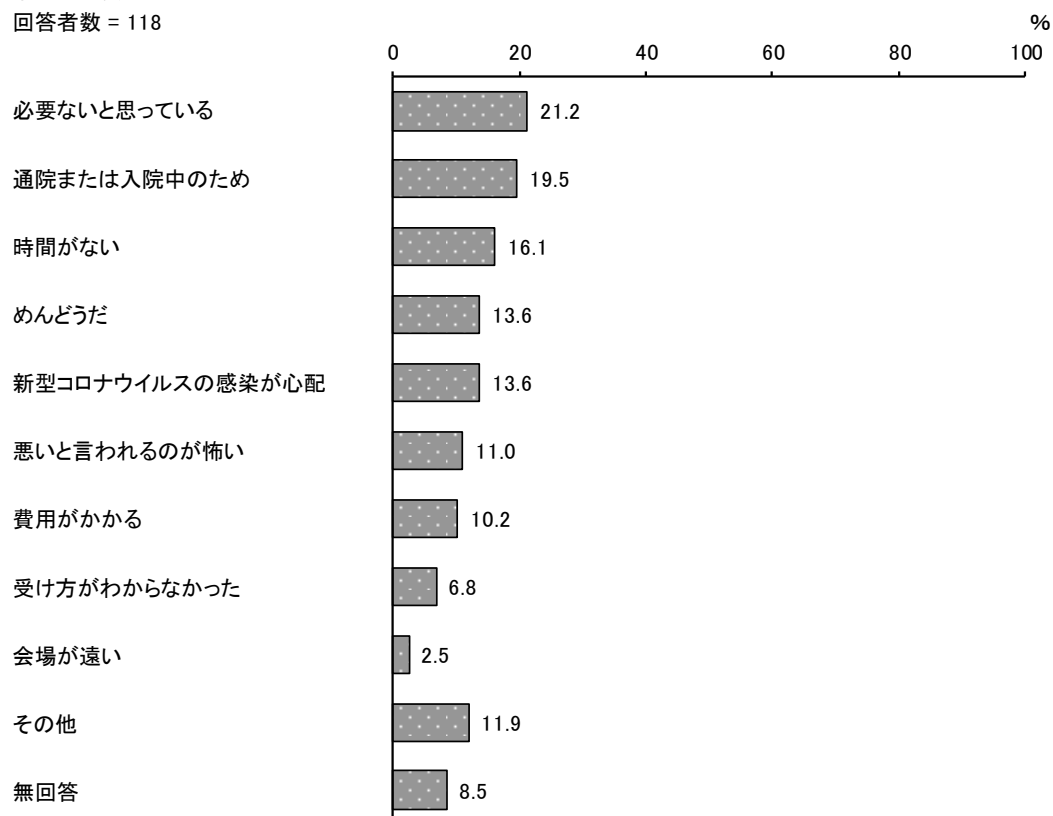
問 45－1 この1年間に健康診査を受けていない理由は何ですか。
(あてはまるものすべてに○)

「必要ないと思っている」が21.2%と最も高く、次いで「通院または入院中のため」が19.5%、「時間がない」が16.1%となっています。

【18歳以上】

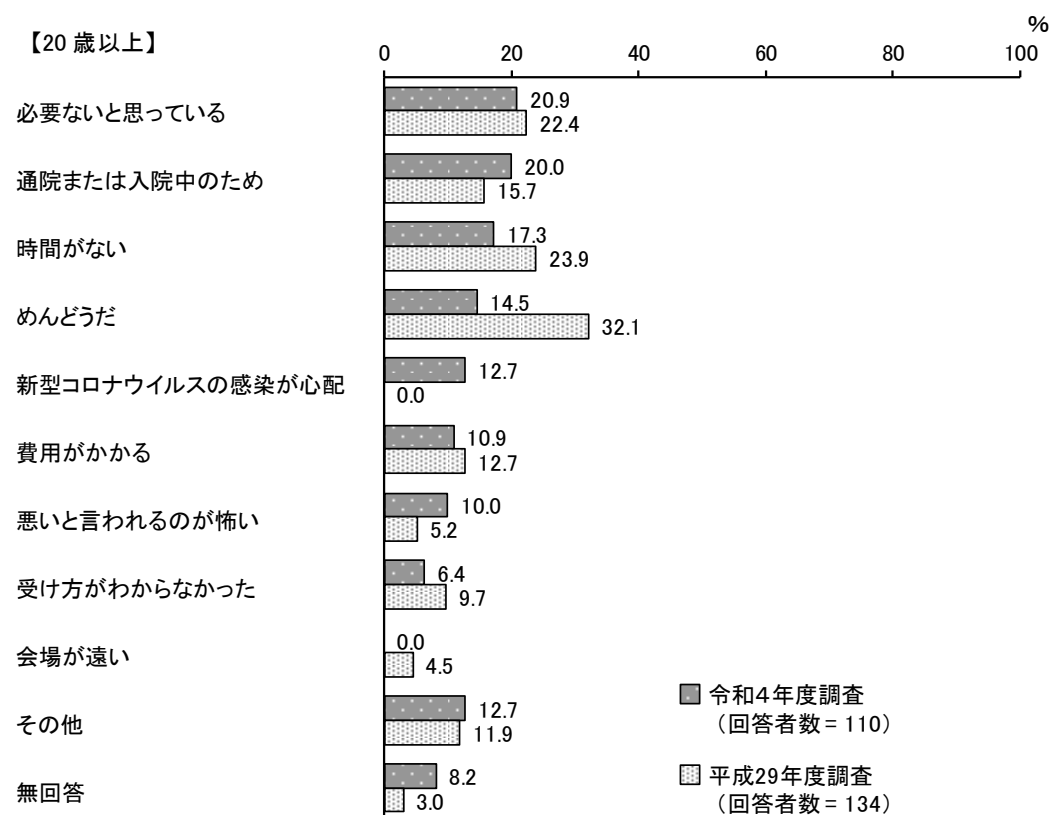
令和4年度調査

回答者数 = 118



【経年比較】

平成29年度調査と比較すると、「新型コロナウイルスの感染が心配」以外では、「悪いと言われるのが怖い」が増加しています。一方、「時間がない」「めんどうだ」が減少しています。



5 18歳以上調査

【性・年齢別】

性・年齢別でみると、男性では、10歳代、20歳代、50歳代、60歳代で「必要ないと思っている」が最も多く、同率で20歳代は「めんどうだ」、60歳代で「悪いと言われるのが怖い」「新型コロナウイルスの感染が心配」で多くなっています。70歳代、80歳代で「通院または入院中のため」が最も多くなっています。

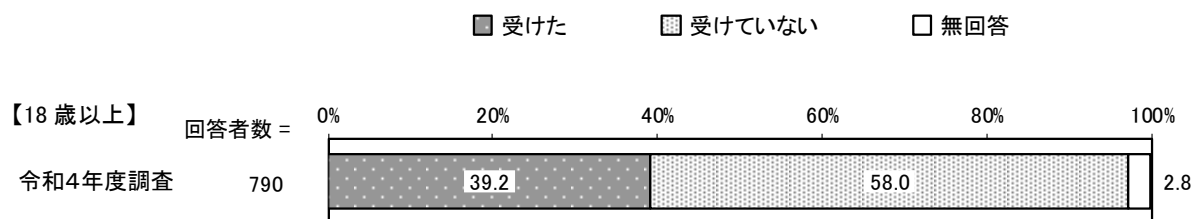
女性では、10歳代で「悪いと言われるのが怖い」「新型コロナウイルスの感染が心配」が多くなっています。20歳代、30歳代、40歳代、50歳代で「時間がない」が最も多く、同率で30歳代では、「費用がかかる」「めんどうだ」が多くなっています。60歳代で「通院または入院中のため」「必要ないと思っている」が高くなっています。70歳代では、「新型コロナウイルスの感染が心配」で高くなっています。

単位：％

区分	回答者数 (件)	通院または入院中のため	悪いと言われるのが怖い	時間がない	費用がかかる	必要ないと思っている	めんどうだ	会場が遠い	受け方がわからなかった	新型コロナウイルスの感染が心配	その他	無回答
男性 10歳代	3	—	—	—	—	66.7	—	—	33.3	—	—	—
20歳代	4	25.0	—	—	—	50.0	50.0	—	25.0	—	—	—
30歳代	1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	100.0	—
40歳代	3	—	66.7	—	33.3	—	66.7	—	33.3	33.3	33.3	—
50歳代	5	—	—	20.0	20.0	40.0	—	—	—	—	20.0	20.0
60歳代	9	11.1	22.2	11.1	11.1	22.2	11.1	—	11.1	22.2	11.1	—
70歳代	15	60.0	—	—	—	26.7	6.7	—	—	—	—	6.7
80歳以上	3	66.7	—	—	—	—	—	—	—	33.3	—	33.3
女性 10歳代	3	—	33.3	—	—	—	—	—	—	33.3	—	33.3
20歳代	11	9.1	9.1	36.4	27.3	27.3	9.1	—	18.2	—	9.1	9.1
30歳代	8	—	12.5	25.0	25.0	12.5	25.0	12.5	12.5	—	12.5	—
40歳代	10	20.0	20.0	60.0	10.0	—	10.0	—	10.0	10.0	10.0	—
50歳代	7	—	—	42.9	14.3	14.3	—	14.3	—	14.3	14.3	14.3
60歳代	14	21.4	7.1	7.1	7.1	21.4	14.3	7.1	—	7.1	14.3	14.3
70歳代	14	14.3	7.1	—	—	28.6	28.6	—	—	50.0	7.1	14.3
80歳以上	4	25.0	—	—	—	—	—	—	—	—	75.0	—

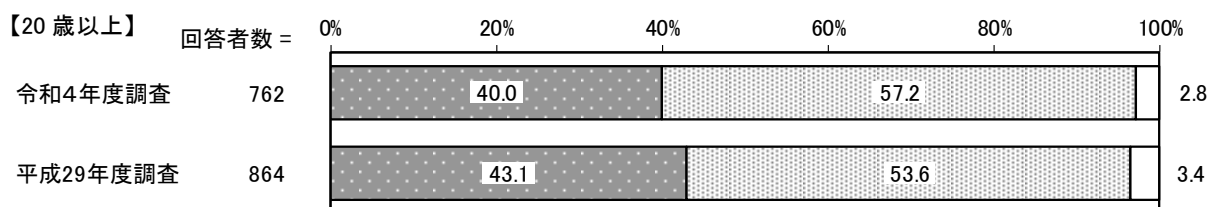
問 46 この1年間にがん検診を受けましたか。(1つに○)

「受けた」が39.2%、「受けていない」が58.0%となっています。



【経年比較】

平成29年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



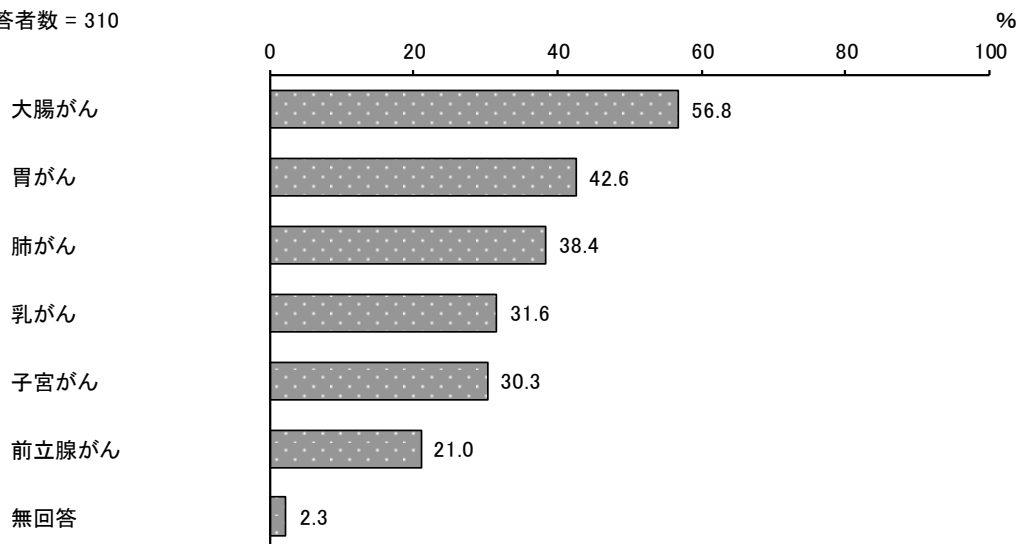
5 18歳以上調査

問 46－1 どの検診を受けましたか。(あてはまるものすべてに○)

「大腸がん」が 56.8%と最も高く、次いで「胃がん」が 42.6%、「肺がん」が 38.4%となっています。

【18 歳以上】

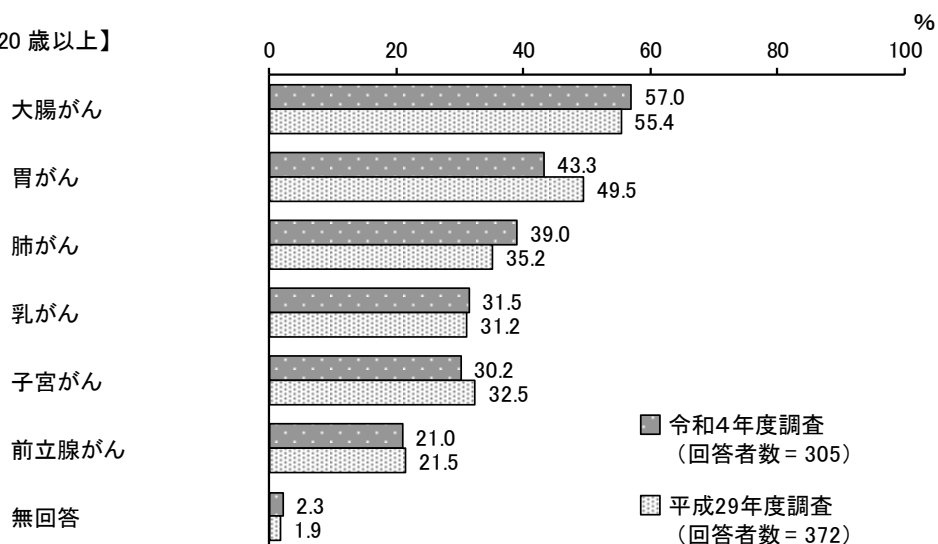
令和4年度調査
回答者数 = 310



【経年比較】

平成 29 年度調査と比較すると、「胃がん」が減少しています。

【20 歳以上】



【性・年齢別】

性・年齢別でみると、男性では、20歳代で「肺がん」、30歳代で「大腸がん」、40歳代で「胃がん」、50歳代で「胃がん」、「大腸がん」、60歳代以上で「大腸がん」が高くなっています。

女性では、20歳代及び30歳代、50歳代で「子宮がん」、40歳代で「乳がん」、60歳代以上は「大腸がん」検診の受診が最も多くなっています。

区分	回答者数 (件)	胃がん	肺がん	大腸がん	前立腺がん	子宮がん	乳がん	無回答
男性 10歳代	—	—	—	—	—	—	—	—
20歳代	1	—	100.0	—	—	—	—	—
30歳代	4	50.0	50.0	75.0	—	—	—	—
40歳代	6	66.7	50.0	50.0	33.3	—	—	—
50歳代	22	72.7	50.0	72.7	36.4	—	—	—
60歳代	39	69.2	61.5	74.4	66.7	—	—	2.6
70歳代	36	44.4	25.0	72.2	63.9	—	—	2.8
80歳以上	11	45.5	45.5	54.5	45.5	—	—	9.1
女性 10歳代	—	—	—	—	—	—	—	—
20歳代	5	—	—	20.0	—	80.0	20.0	—
30歳代	11	18.2	9.1	9.1	—	81.8	45.5	9.1
40歳代	35	25.7	22.9	37.1	—	71.4	77.1	—
50歳代	34	26.5	32.4	38.2	—	73.5	70.6	—
60歳代	42	38.1	45.2	57.1	—	42.9	50.0	—
70歳代	42	45.2	47.6	66.7	—	21.4	38.1	2.4
80歳以上	17	41.2	29.4	64.7	—	11.8	11.8	11.8

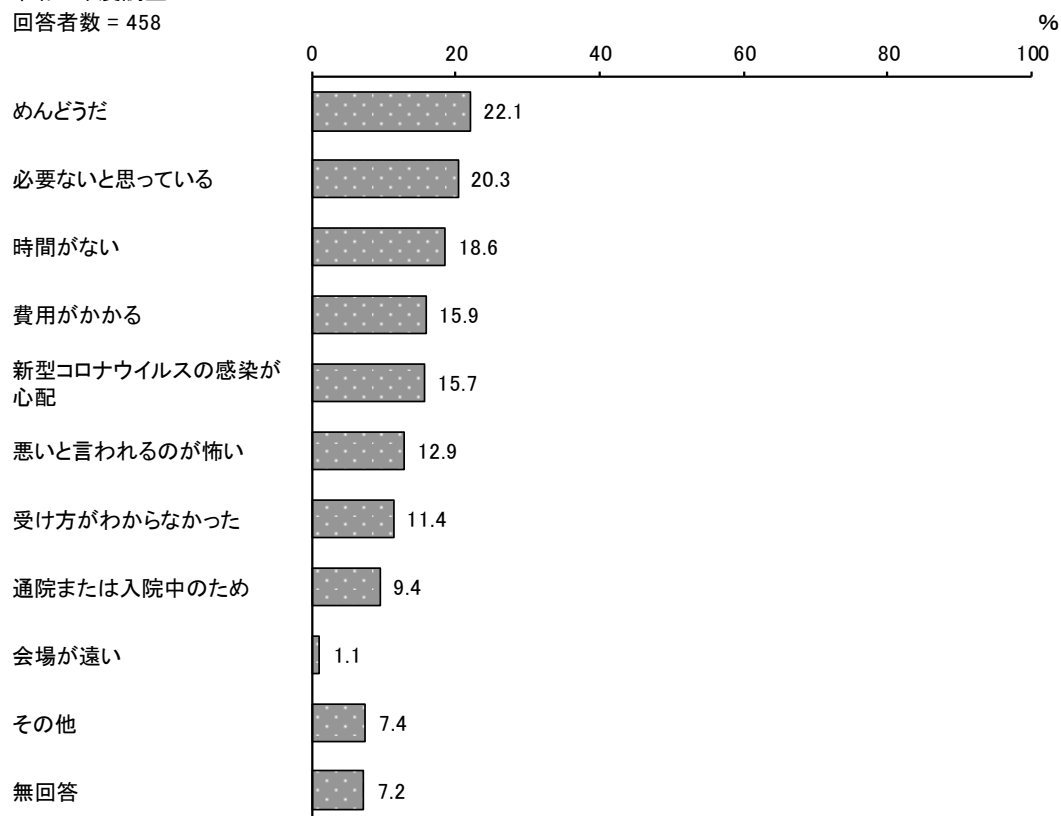
5 18歳以上調査

問 46ー2 この1年間にがん検診を受けていない理由は何ですか。
(あてはまるものすべてに○)

「めんどうだ」が22.1%と最も高く、次いで「必要ないと思っている」が20.3%、「時間がない」が18.6%となっています。

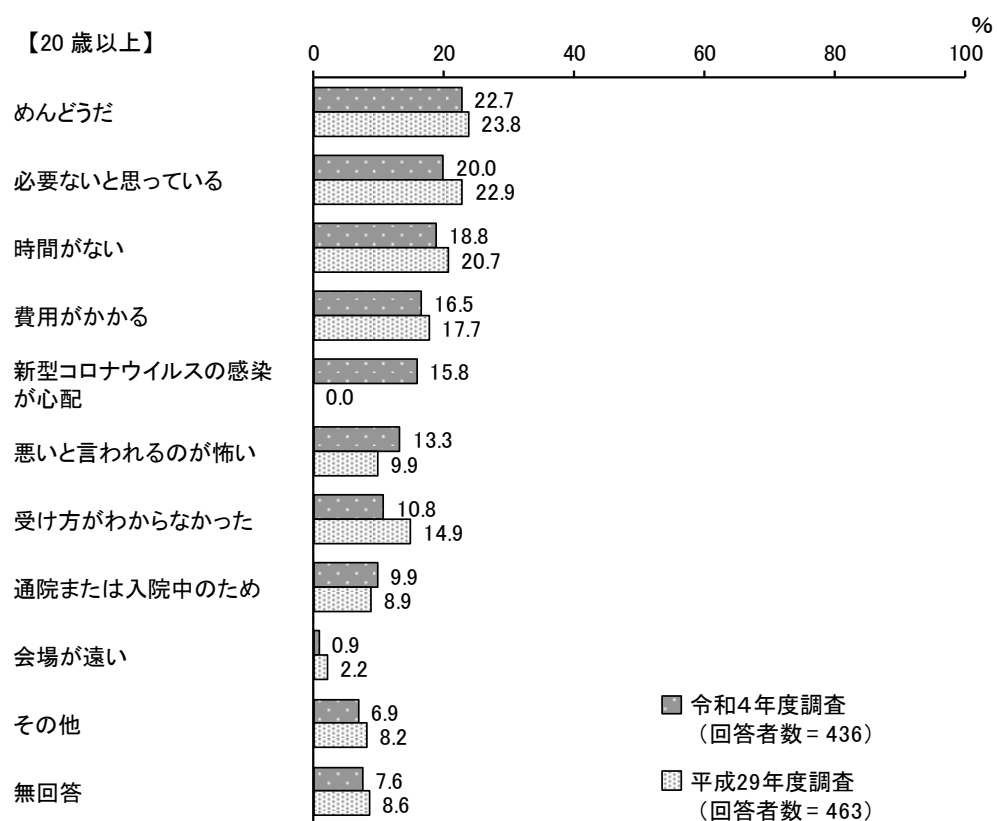
【18歳以上】

令和4年度調査
回答者数 = 458



【経年比較】

平成29年度調査と比較すると、「受け方がわからなかった」が減少しています。



5 18歳以上調査

【性・年齢別】

性・年齢別でみると、男性では、10 歳代、20 歳代、60 歳代～80 歳代で「必要ないと思っている」が、30 歳代～50 歳代で「費用がかかる」が最も高くなっています。

女性では、10 歳代で「必要ないと思っている」「受け方がわからなかった」が同率で高くなっています。20 歳代～40 歳代で「時間がない」が、50 歳代では「めんどうだ」が最も高くなっています。60 歳代～80 歳代以上では、「新型コロナウイルスの感染が心配」で高くなっています。

単位：％

区分	回答者数 (件)	通院または入院中のため	悪いと言われるのが怖い	時間がない	費用がかかる	必要ないと思っている	めんどうだ	会場が遠い	受け方がわからなかった	新型コロナウイルスの感染が心配	その他	無回答
男性 10 歳代	8	—	—	12.5	—	37.5	12.5	—	25.0	—	12.5	—
20 歳代	10	—	10.0	10.0	10.0	50.0	20.0	—	40.0	—	—	—
30 歳代	17	—	11.8	35.3	41.2	29.4	35.3	—	17.6	5.9	11.8	5.9
40 歳代	34	2.9	11.8	32.4	35.3	17.6	29.4	—	23.5	14.7	2.9	2.9
50 歳代	35	5.7	14.3	28.6	31.4	8.6	25.7	—	11.4	8.6	11.4	2.9
60 歳代	33	18.2	6.1	9.1	18.2	30.3	24.2	—	9.1	15.2	3.0	6.1
70 歳代	45	26.7	4.4	2.2	6.7	40.0	11.1	—	4.4	4.4	8.9	8.9
80 歳以上	15	20.0	6.7	—	—	26.7	6.7	—	6.7	20.0	20.0	13.3
女性 10 歳代	12	—	—	16.7	8.3	25.0	8.3	—	25.0	16.7	25.0	—
20 歳代	31	—	6.5	32.3	19.4	19.4	29.0	—	29.0	3.2	3.2	12.9
30 歳代	26	—	15.4	50.0	19.2	3.8	30.8	—	19.2	7.7	7.7	7.7
40 歳代	26	—	11.5	46.2	26.9	7.7	19.2	3.8	11.5	15.4	7.7	—
50 歳代	27	—	22.2	29.6	25.9	7.4	37.0	3.7	3.7	22.2	3.7	—
60 歳代	39	10.3	20.5	7.7	7.7	20.5	25.6	2.6	2.6	28.2	5.1	5.1
70 歳代	73	16.4	17.8	2.7	4.1	15.1	15.1	1.4	2.7	27.4	6.8	13.7
80 歳以上	21	9.5	19.0	—	—	19.0	19.0	—	4.8	23.8	9.5	19.0

問 47 次のことについて知っていますか。

「意味を知っている」は、「①メタボリックシンドローム」で78.5%、「②ロコモティブシンドローム」で21.9%、「③COPD」で24.8%、「④フレイル」で29.7%となっています。

【18歳以上】

令和4年度調査

回答者数 = 790

①メタボリックシンドローム

②ロコモティブシンドローム

③COPD(慢性閉塞性肺疾患)

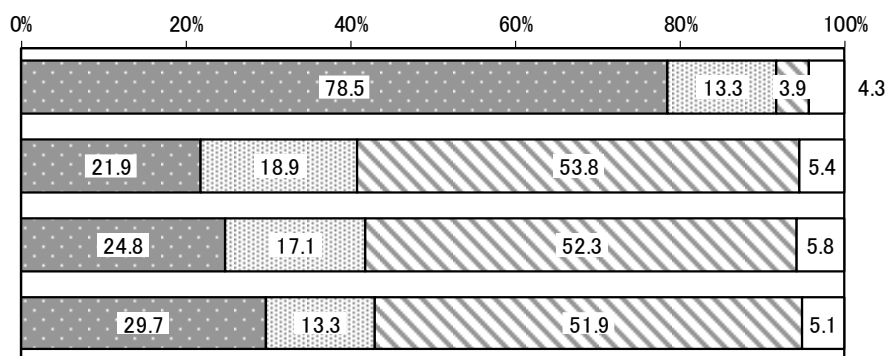
④フレイル

■ 意味を知っている

■ 知らない

■ 聞いたことはあるが、意味は知らない

□ 無回答



①メタボリックシンドローム

【経年比較】

平成29年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。

【20歳以上】

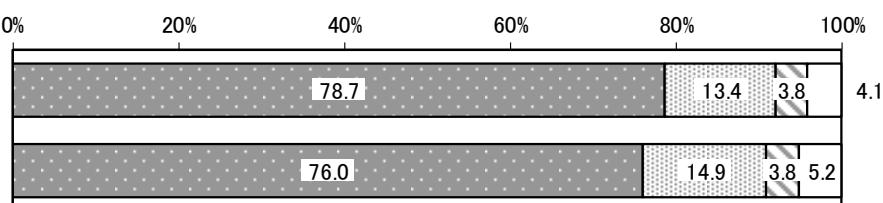
回答者数 =

令和4年度調査

762

平成29年度調査

864



②ロコモティブシンドローム

【経年比較】

平成29年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。

【20歳以上】

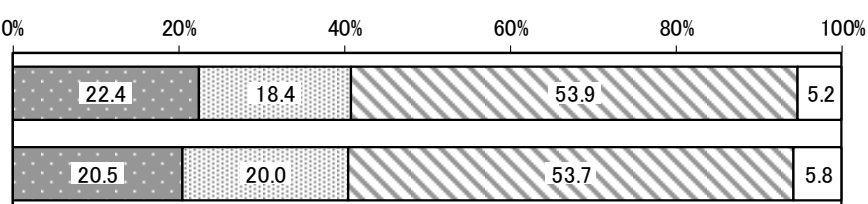
回答者数 =

令和4年度調査

762

平成29年度調査

864



③COPD(慢性閉塞性肺疾患)

【経年比較】

平成29年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。

【20歳以上】

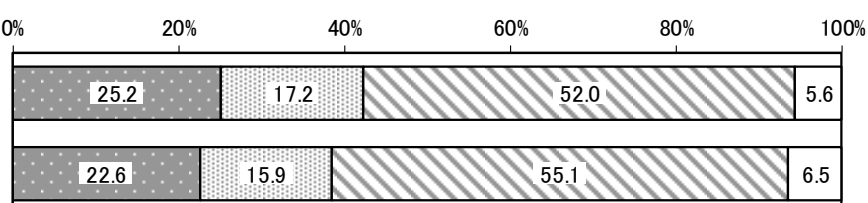
回答者数 =

令和4年度調査

762

平成29年度調査

864



5 18歳以上調査

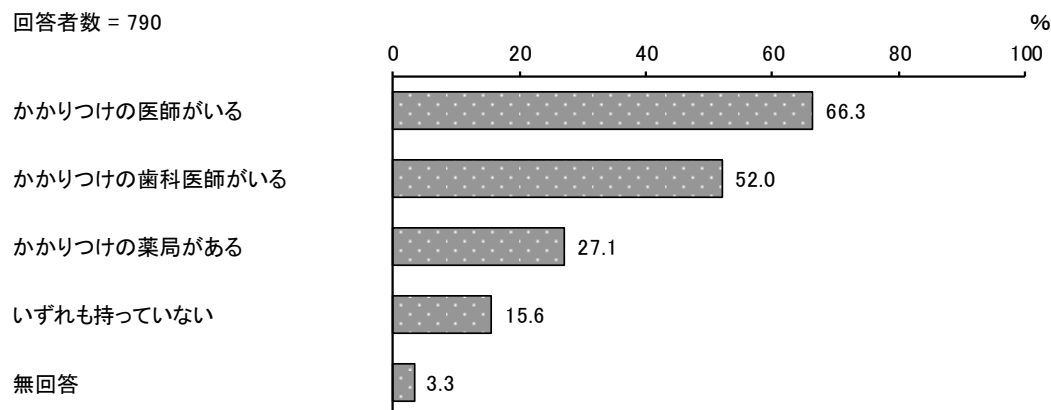
問 48 かかりつけの医師、歯科医師、薬局がありますか。
(あてはまるものすべてに○)

「かかりつけの医師がいる」が 66.3%と最も高く、次いで「かかりつけの歯科医師がいる」が 52.0%、「かかりつけの薬局がある」が 27.1%となっています。

【18 歳以上】

令和4年度調査

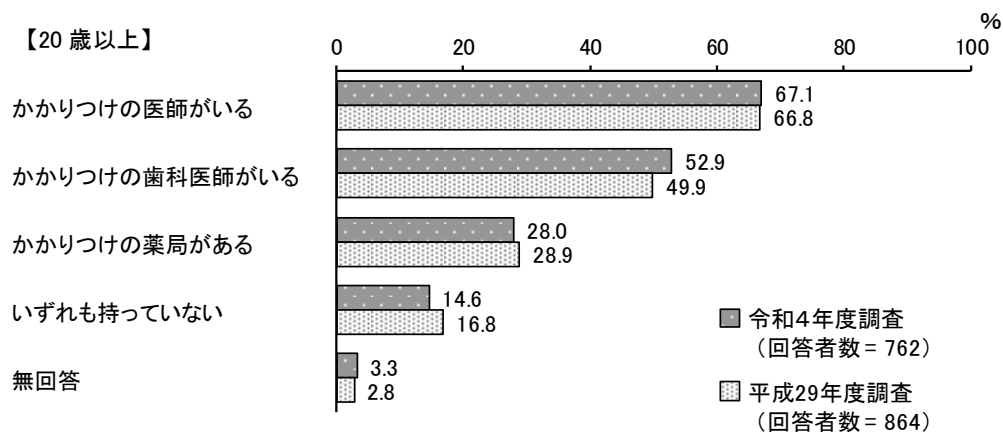
回答者数 = 790



【経年比較】

平成 29 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。

【20 歳以上】



(9)「社会活動など」について

問 49 次のような活動について、取り組んでいる、または取り組みたいと思いますか。

「①リサイクルなど環境保全に関する活動」で「現在取り組んでいる」が、「⑤ウォーキングなど健康づくりの活動」で「今後取り組みたい」が高くなっています。また、「④いずみ会などの食を楽しむ健康づくりの活動」で「取り組むことはない」が高くなっています。

【18 歳以上】

■ 現在取り組んでいる ■ 今後取り組みたい ■ 取り組むことはない □ 無回答

令和4年度調査

回答者数 = 790

①リサイクルなど環境保全に関する活動

②自然体験や保全などの活動

③ガーデニングなど緑化活動

④いずみ会などの食を楽しむ
健康づくりの活動

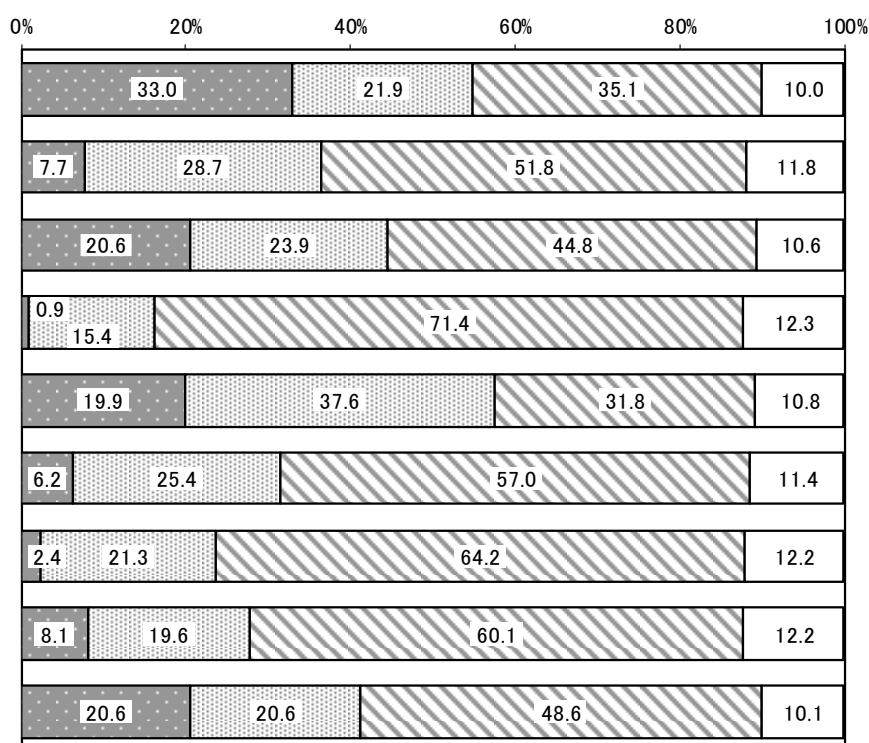
⑤ウォーキングなど健康づくりの活動

⑥高齢者や障がい者を支援する福祉活動

⑦乳幼児の子育て支援の活動

⑧地域の運動会や祭りなどの催しの運営

⑨自治会・老人会などの地域活動



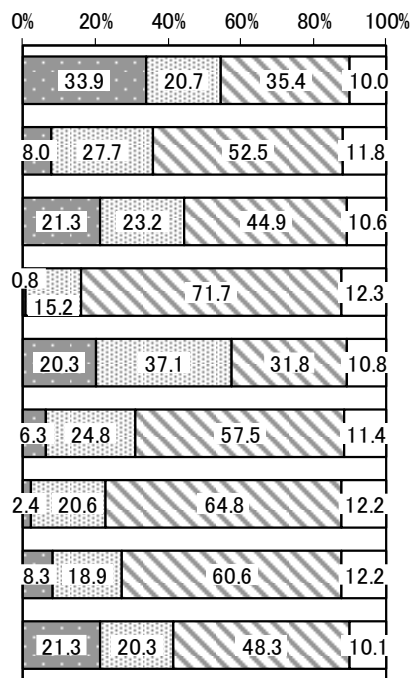
5 18歳以上調査

【経年比較】

【20歳以上】

令和4年度調査（回答者数 = 762）

平成29年度調査（回答者数 = 864）



①リサイクルなど環境保全に関する活動

②自然体験や保全などの活動

③ガーデニングなど緑化活動

④いずみ会などの食を楽しむ健康づくりの活動

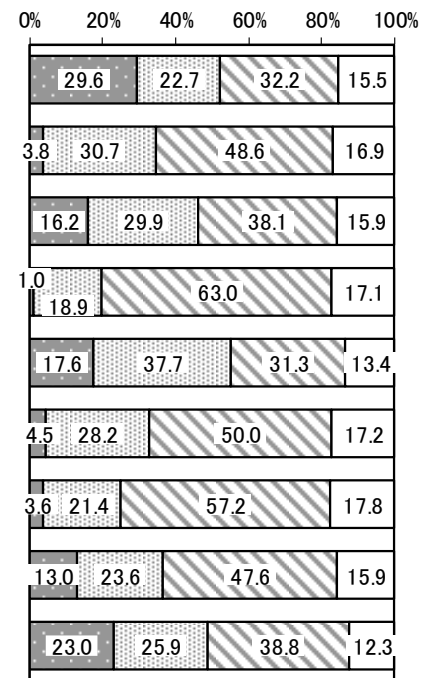
⑤ウォーキングなど健康づくりの活動

⑥高齢者や障がい者を支援する福祉活動

⑦乳幼児の子育て支援の活動

⑧地域の運動会や祭りなどの催しの運営

⑨自治会・老人会などの地域活動



■ 現在取り組んでいる ■ 今後取り組みたい □ 取り組むことはない □ 無回答

【性別、性・年齢別 現在取り組んでいる活動】

現在取り組んでいる活動について、性別でみると、男性に比べ、女性で「①リサイクルなど環境保全に関する活動」が高くなっています。一方、女性に比べ、男性で「⑧地域の運動会や祭りなどの催しの運営」が高くなっています。

性・年齢別でみると、20歳代男性で「⑤ウォーキングなど健康づくりの活動」が高くなっています。

単位：％

区分	回答者数 (件)	①リサイクルなど環境 保全に関する活動	②自然体験や保全などの 活動	③ガーデニングなど緑化 活動	④いずみ会などの食を 楽しむ健康づくりの活動	⑤ウォーキングなど 健康づくりの活動	⑥高齢者や障がい者を 支援する福祉活動	⑦乳幼児の子育て支援の 活動	⑧地域の運動会や祭りなど の催しの運営	⑨自治会・老人会などの 地域活動
男性	330	27.9	10.3	19.4	0.6	25.2	3.6	0.9	11.2	21.8
女性	455	36.9	5.7	21.5	1.1	16.0	8.1	3.5	5.7	20.0
男性 10歳代	8	12.5	－	－	－	－	－	－	－	－
20歳代	11	18.2	9.1	－	－	36.4	18.2	－	9.1	9.1
30歳代	21	23.8	9.5	9.5	－	23.8	－	－	－	14.3
40歳代	41	36.6	7.3	14.6	－	22.0	2.4	2.4	9.8	19.5
50歳代	59	32.2	11.9	18.6	－	27.1	3.4	－	15.3	16.9
60歳代	72	30.6	13.9	25.0	－	29.2	－	－	18.1	25.0
70歳代	84	28.6	11.9	22.6	2.4	26.2	8.3	2.4	11.9	28.6
80歳以上	30	13.3	3.3	23.3	－	20.0	－	－	－	23.3
女性 10歳代	12	16.7	－	－	8.3	16.7	8.3	8.3	8.3	－
20歳代	36	22.2	－	5.6	－	5.6	2.8	－	5.6	5.6
30歳代	37	45.9	2.7	18.9	－	13.5	5.4	16.2	8.1	18.9
40歳代	61	49.2	11.5	19.7	3.3	14.8	9.8	3.3	9.8	18.0
50歳代	62	46.8	9.7	24.2	－	14.5	11.3	3.2	3.2	16.1
60歳代	85	42.4	2.4	22.4	－	14.1	9.4	4.7	2.4	22.4
70歳代	117	31.6	4.3	29.9	0.9	20.5	6.0	0.9	6.8	26.5
80歳以上	42	21.4	11.9	19.0	2.4	23.8	11.9	－	4.8	26.2

5 18歳以上調査

【性別・性・年齢別 今後取り組みたい活動】

現在取り組んでいる活動について、性別でみると、男性に比べ、女性で「④いずみ会などの食を楽しむ健康づくりの活動」「⑤ウォーキングなど健康づくりの活動」「⑦乳幼児の子育て支援の活動」が高くなっています。

性・年齢別でみると、10歳代女性で「①リサイクルなど環境保全に関する活動」「③ガーデニングなど緑化活動」「④いずみ会などの食を楽しむ健康づくりの活動」「⑧地域の運動会や祭りなどの催しの運営」「⑨自治会・老人会などの地域活動」が、20歳代女性で「⑦乳幼児の子育て支援の活動」が高くなっています。

単位：％

区分	回答者数 (件)	①リサイクルなど環境 保全に関する活動	②自然体験や保全などの 活動	③ガーデニングなど緑化 活動	④いずみ会などの食を 楽しむ健康づくりの活動	⑤ウォーキングなど 健康づくりの活動	⑥高齢者や障がい者を 支援する福祉活動	⑦乳幼児の子育て支援の 活動	⑧地域の運動会や祭りなど の催しの運営	⑨自治会・老人会などの 地域活動
男性	330	21.5	28.8	21.5	10.9	33.9	23.6	17.3	19.1	20.0
女性	455	22.2	28.8	25.9	18.7	40.4	26.6	24.0	20.2	21.3
男性 10歳代	8	62.5	75.0	25.0	12.5	50.0	62.5	50.0	37.5	37.5
20歳代	11	45.5	54.5	45.5	18.2	36.4	27.3	27.3	27.3	18.2
30歳代	21	33.3	38.1	28.6	14.3	23.8	33.3	42.9	33.3	23.8
40歳代	41	26.8	26.8	22.0	7.3	39.0	22.0	17.1	17.1	17.1
50歳代	59	28.8	35.6	27.1	13.6	49.2	32.2	25.4	23.7	33.9
60歳代	72	16.7	26.4	19.4	9.7	37.5	27.8	15.3	22.2	20.8
70歳代	84	15.5	23.8	19.0	11.9	26.2	15.5	9.5	13.1	14.3
80歳以上	30	3.3	13.3	6.7	6.7	6.7	6.7	—	3.3	6.7
女性 10歳代	12	75.0	75.0	66.7	41.7	58.3	50.0	50.0	58.3	41.7
20歳代	36	47.2	55.6	38.9	25.0	52.8	47.2	58.3	33.3	27.8
30歳代	37	13.5	32.4	21.6	10.8	51.4	21.6	35.1	29.7	21.6
40歳代	61	23.0	29.5	23.0	8.2	47.5	31.1	31.1	24.6	29.5
50歳代	62	22.6	32.3	33.9	25.8	51.6	37.1	30.6	25.8	27.4
60歳代	85	25.9	32.9	34.1	29.4	50.6	31.8	17.6	21.2	28.2
70歳代	117	15.4	18.8	17.1	15.4	26.5	16.2	11.1	11.1	12.8
80歳以上	42	2.4	2.4	7.1	7.1	9.5	2.4	4.8	—	—

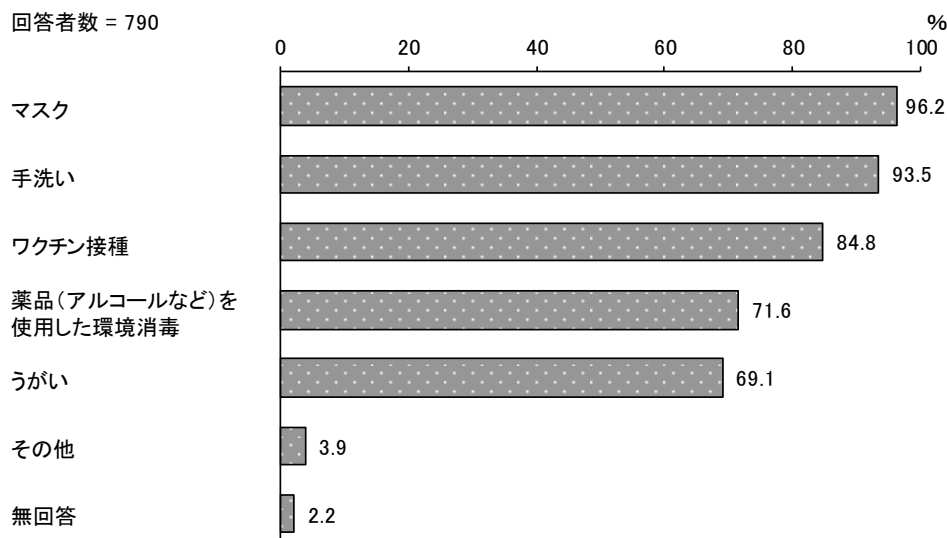
(10) 新型コロナウイルス感染症に関する生活の変化について

問 50 感染予防対策として、どのようなことに取り組まれていますか。
(あてはまるものすべてに○)

「マスク」が96.2%と最も高く、次いで「手洗い」が93.5%、「ワクチン接種」が84.8%となっています。

【18歳以上】

令和4年度調査
回答者数 = 790



問 51 感染症の流行で運動や食事など日頃の健康づくりへの意識に変化がありましたか。(1つに○)

「健康意識は変わらない」が49.5%と最も高く、次いで「健康意識が高まった」が46.2%となっています。

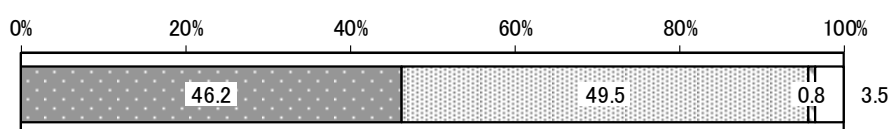
■ 健康意識が高まった ■ 健康意識は変わらない ■ 健康意識が低くなった □ 無回答

【18歳以上】

回答者数 =

令和4年度調査

790

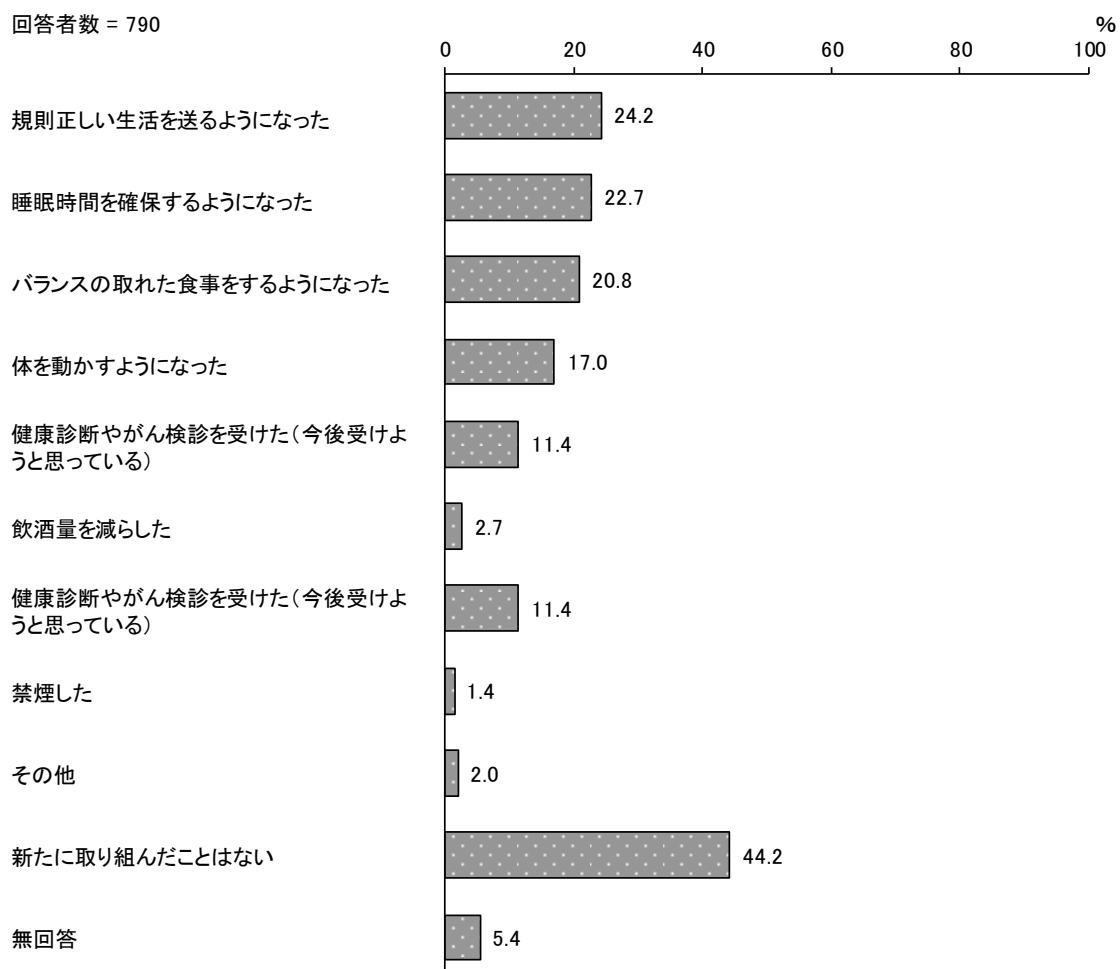


5 18歳以上調査

問 52 感染症の流行で心身の健康づくりのために新たに取り組んだことはありますか。
(あてはまるものすべてに○)

「新たに取り組んだことはない」が 44.2%と最も高く、次いで「規則正しい生活を送るようになった」が 24.2%、「睡眠時間を確保するようになった」が 22.7%となっています。

回答者数 = 790



(11) 自由意見

53 健康づくりに関して、赤穂市へのご意見などがありましたら、自由に記入してください。

カテゴリ	件数
健康のまちづくりについて	28
健康管理・健康意識について	10
新型コロナウイルス感染症について	8
検診・健診について	7
医療・病院について	6
市政について	5
相談窓口等について	2
アンケート・計画について	2
その他	6
合計	74

【主な意見概要】

健康のまちづくりについて

- ・老若男女、朝のラジオ体操の推進。公園などで誰でも気軽に体操ができる環境があれば良いと思う。
- ・家の近所、公園で誰もが楽しめるシニアの健康体操、教えて欲しい。
- ・公園や公民館に健康遊具のようなものがあればいい。
- ・地域ごとに（公民館）等でもっと栄養や運動に関する事の指導があればいい。
- ・LINE のお知らせを健康づくりに関して、もっと発信して欲しい。

健康管理・健康意識について

- ・この年になっても体育館でジムに通いできるだけ先生のもとストレッチ等で頑張っている。
- ・健康づくりに関して興味があり、本なども読んでいるが、赤穂市が健康づくりに関してどのような取り組みをされているのか情報が入って来ない。

新型コロナウイルス感染症について

- ・コロナ前の自由な時間が早く戻って欲しい。
- ・コロナワクチンに関して、かかりつけ医に、自由に予約できるようにして欲しい。

検診・健診について

- ・がん検診のクーポンをもっとたくさん出して欲しい。
- ・市が実施する健康診査の無料で出来る項目を増やして欲しい。
- ・年に2回ほど、簡単な血圧、尿検査を公民館で実施して欲しい。

医療・病院について

- ・赤穂市民病院の初診の料金が少し高く感じ、受診をためらってしまう。
- ・市民病院には多くの科があり、どの科で受診したら良いのか分からない時（症状）がある。初期症状を診察し、どの科に行けば良いのか診察するシステムの構築が欲しい。

市政について

- ・予算不足により市民の夕べ、スポーツ団体への補助金カットが行われている。スポーツ都市宣言のまちとして逆行しているように思う。
- ・テレビ等で、他府県・市の健康増進の取り組みを見て、いい事をやっているなど思うことがある。赤穂市もぜひ積極的な取り組みに力を入れてください。

相談窓口等について

- ・なんでも相談できる、窓口が知りたい。
- ・質の高い相談員の確保をお願いしたい。

アンケート・計画について

- ・市民に対して計画と逐次報告をお願いしたい。

Ⅲ 資料編（各種調査票）

赤穂市の健康や食育に関するアンケート調査 (5歳児の保護者用)

***** アンケート調査ご協力のお願い *****

市民の皆様には、日頃より市政に関してご理解とご協力をいただき厚くお礼申し上げます。

赤穂市では、平成14年度に「健康あこう21（新赤穂市地域保健推進計画）」、平成22年度に「赤穂市食育推進計画」の策定、平成30年度に「赤穂市食育推進計画（第3次）」を包含する計画として「赤穂市健康増進計画（第3次）」を策定し、健康づくりを推進しているところです。

今回お願いする調査は、皆さんに健康づくりや食育に関する意識や実態をおうかがいし、計画の最終評価及び見直しと、新たな計画「赤穂市健康増進計画（第4次）」を策定することを目指すとして実施するものです。アンケート調査は無記名で実施し、調査により収集した情報は、当該計画策定に反映するための集計、分析等に用い、他の目的に利用することはありません。

お忙しいところ誠に恐縮ですが、本調査の趣旨をご理解の上、ご協力いただきますよう、よろしくお願いいたします。

令和4年8月

赤穂市長 牟禮 正稔

***** 記入に際して注意していただきたいこと *****

- 1 回答は主に育児をされている方がご記入ください。
- 2 5歳児のお子様についてお答えください。
- 3 アンケートに記載いただいたご意見や問い合わせには、返信、回答はできませんのでご了承ください。
- 4 アンケート調査の結果は、原則、市ホームページ等で公開いたします。自由意見欄についても公開いたしますが、個人情報などは除きます。
- 5 調査について、または記入上不明な点は、下記までお問い合わせください。

【問い合わせ先】	赤穂市健康福祉部保健センター
住 所	〒678-0176 赤穂市南野中 321 番地（赤穂すこやかセンター）
電話番号	0791-46-8701
FAX 番号	0791-46-8705
メールアドレス	hoken@city.ako.lg.jp

健康や食育に関するアンケート調査

質問を読んで、選択肢がある場合は、あてはまる番号に○をつけてください。「その他」にあてはまる場合は、その番号を○で囲み、（ ）内になるべく具体的にご記入ください。

あなたとご家族の状況について

問1 あなたの性別と年齢をご記入ください。

性 別： 1 男	2 女	3 回答しない
年 齢： （ ） 歳（令和4年8月1日現在の満年齢）		

問2 お子様の性別はどちらですか。（1つに○）

1 男	2 女	3 回答しない
-----	-----	---------

問3 お住まいの地域はどちらですか。（1つに○）

1 赤穂	2 城西	3 塩屋
4 西部	5 尾崎	6 御崎
7 坂越	8 高雄	9 有年

問4 あなたのご職業は何ですか。（1つに○）

1 自営業（農林水産業、商工、サービス業などを含む）	
2 勤め人（会社員など）	3 パート・アルバイト
4 家事専業	5 学生
6 無職	7 その他（ ）

問5 何人家族ですか。（1つに○）（一緒に住んでいる人だけ）

1 2～3人	2 4～5人
3 6～7人	4 8人以上

問6 お子様から見て、一緒に住んでいる人すべてに○をしてください。

1 父	2 母	3 祖父
4 祖母	5 兄弟	6 姉妹
7 その他（ ）		

お子様の食習慣（食育）について

問7 お子様は朝食を食べますか。(1つに○)

- 1 ほとんど毎日食べる → (問7-1へ)
 2 週4～5日食べる } (問7-1、問7-2へ)
 3 週2～3日食べる }
 4 ほとんど食べない → (問7-2へ)

問7で、「1」「2」「3」を選んだ方にお聞きします。

問 7-1 お子様は普段、主にどんな朝食を食べていますか。(あてはまるものすべてに○)

- 1 主食（ごはん・パン・麺など）
- 2 主菜（肉・魚・卵・大豆料理など）
- 3 副菜（野菜・いも料理・きのこ・海藻・野菜たっぷりの汁物など）
- 4 牛乳・乳製品（チーズ・ヨーグルトなど）
- 5 果物
- 6 嗜好飲料（コーヒー・紅茶・ジュースなど）
- 7 菓子類（菓子パン含む）
- 8 その他（

問7で、「2」「3」「4」を選んだ方にお聞きします。

問7-2 お子様が朝食を食べない、または食べない日がある理由は何ですか。

(最もあてはまるもの1つに○)

- 1 朝食を食べる時間がない 2 食べたがらない（食欲がない）
3 朝食を作っていない 4 その他（ ）

問8 お子様は普段、朝食は誰と食べていますか。(1つに○)

- | | |
|-------------|-------------|
| 1 家族そろって食べる | 2 大人の誰かと食べる |
| 3 子どもだけで食べる | 4 一人で食べる |
| 5 朝食は食べない | |

問9 お子様は普段、夕食は誰と食べていますか。(1つに○)

- 1 家族そろって食べる 2 大人の誰かと食べる
3 子どもだけで食べる 4 一人で食べる
5 夕食は食べない

問 1 0 お子様の食生活の状況についておうかがいします。

(①～⑨についてそれぞれどちらかに○)

① 野菜が好き	1 はい	2 いいえ
② 緑黄色野菜（ほうれんそう・にんじんなど）を ほぼ毎日食べている	1 はい	2 いいえ
③ 果物類をほぼ毎日食べている	1 はい	2 いいえ
④ 朝・昼・夕の3食を必ず食べるようにしている	1 はい	2 いいえ
⑤ 間食を1日3回以上する	1 はい	2 いいえ
⑥ 間食は時間と量を決めて食べている	1 はい	2 いいえ
⑦ 決まった時間に食事するなど、健康的な食習慣を 身につけている	1 はい	2 いいえ
⑧ 食事を楽しみにしている	1 はい	2 いいえ
⑨ ゆっくりよく噛んで（20～30回）食べている	1 はい	2 いいえ

問 1 1 お子様の普段の食事で、主食・主菜・副菜がそろうのは1日何回ですか。（1つに○）

1 ほぼ毎食	2 1日2回
3 1日1回	4 なし

「主食」とは、ご飯・パン・めん類などの穀類のこと。

「主菜」とは、肉・魚・卵・大豆製品などを使ったおかずのこと。

「副菜」とは、野菜・きのこ・いも・海藻などを使ったおかずのこと。

問 1 2 お子様は、食事のあいさつ「いただきます」、「ごちそうさま」をしていますか。

(1つに○)

1 いつもしている	2 時々している	3 ほとんどしていない
-----------	----------	-------------

問 1 3 お子様は、食事づくり（食器運び・片付け・材料をちぎるなど簡単な調理を含む）に参加していますか。（1つに○）

1 いつもしている	2 時々している	3 ほとんどしていない
-----------	----------	-------------

お子様の生活習慣について

問14 お子様は、1日に、何回くらい歯みがきをしますか。(またはみがいてもらいますか。)
(1つに○)

- | | |
|-----------|------------|
| 1 1日3回 | 2 1日2回 |
| 3 1日1回 | 4 歯みがきはしない |
| 5 その他 () | |

問15 毎日、お子様の歯の仕上げみがきをしますか。(1つに○)

- | | |
|--------|---------|
| 1 している | 2 していない |
|--------|---------|

問16 お子様の歯の健康のために気をつけていることは何ですか。
(あてはまるものすべてに○)

- | |
|----------------------------|
| 1 歯のつけ根や歯と歯の間などをていねいに磨く |
| 2 デンタルフロス(糸ようじ)を使う |
| 3 ときどき歯や歯ぐきを点検する |
| 4 飲食内容(甘いお菓子、ジュースなど)に気をつける |
| 5 定期的に歯科健診を受ける |
| 6 フッ化物(フッ素)配合の歯みがき剤を使う |
| 7 フッ素塗布を受ける |
| 8 その他 () |

問17 お子様は普段、朝何時頃起きますか。(1つに○)

- | | | |
|------------|------------|-----------|
| 1 6時までに起きる | 2 6時台に起きる | 3 7時台に起きる |
| 4 8時台に起きる | 5 9時以降に起きる | 6 決まっていない |

問18 お子様は普段、夜何時頃寝ますか。(1つに○)

- | | | |
|-----------|-----------|------------|
| 1 8時までに寝る | 2 8時台に寝る | 3 9時台に寝る |
| 4 10時台に寝る | 5 11時台に寝る | 6 12時以降に寝る |
| 7 決まっていない | | |

問19 お子様は、幼稚園や保育所での生活以外に、外遊びをしていますか。(1つに○)

- | | |
|------------|-------------|
| 1 よくしている | 2 時々している |
| 3 あまりしていない | 4 まったくしていない |

問20 お子様の身長と体重を記入してください。

身長 () cm	体重 () kg
-----------	-----------

あなたの生活等についてお聞きします。

問 2 1 あなたは、食育※に関心がありますか。(1つに○)

※「食育」とは健全な食生活が実践できる人を育てること、また、社会全体で健全な食生活を実践しやすい環境を育てることです。

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

問 2 2 一緒に暮らしている家族に、たばこを吸う方はいますか。お子様から見た続柄で○印をつけてください。(あてはまるものすべてに○)

- | | | | | |
|----------------------|---------|------|---|---------------|
| 1 父親 | 2 母親 | 3 祖父 | } | (問 2 2 - 1 へ) |
| 4 祖母 | 5 その他 (| | | |
| 6 誰も吸わない → (問 2 3 へ) | | | | |

問 2 2 で、「1」「2」「3」「4」「5」を選んだ方にお聞きします。

問 2 2 - 1 たばこを吸っている方は、お子様のそばで吸っていますか。(1つに○)

- | | |
|------------------|------------------|
| 1 特に気にせず吸っている | 2 気になっているが、吸っている |
| 3 子どものそばでは吸っていない | |

問 2 3 あなたは、受動喫煙※が健康に悪影響をおよぼすことを知っていますか。(1つに○)

※「受動喫煙」とは、他人のたばこの煙を吸わされることです。

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

問 2 4 あなたは、子どもがたばこの煙を吸うと、大人よりも体に悪影響が出ることを知っていますか。(1つに○)

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

問 2 5 お子様の病気やけがの時に相談できる医師がいますか。(1つに○)

- | | | |
|------|-------|---------|
| 1 いる | 2 いない | 3 わからない |
|------|-------|---------|

問 2 6 あなたは、悩んでいる時に相談にのってくれる機関や人はいますか。(3つまで○)

- | | | |
|-------------|--------------|----------|
| 1 配偶者 | 2 実父・実母 | 3 義父・義母 |
| 4 兄弟姉妹 | 5 友人 | 6 近所の人 |
| 7 病院の医師・看護師 | 8 保育所、幼稚園の先生 | 9 保健センター |
| 10 インターネット | 11 その他 (| |
| 12 誰もいない | | |

問 2 7 あなたは、周囲の人に支えてもらって子育てをしているという実感がありますか。(1つに○)

- | | | | |
|---------|----------|----------|----------|
| 1 大いにある | 2 まあまあある | 3 ほとんどない | 4 まったくない |
|---------|----------|----------|----------|

問 2 8 あなたは、イライラして子どもを叩きたくなったり、叩いてしまったりすることがありますか。
(1つに○)

- | | | | |
|------|--------|--------|-------------|
| 1 ない | 2 時々ある | 3 よくある | 4 どちらともいえない |
|------|--------|--------|-------------|

問 2 9 あなたは、子育てについてどのように感じていますか。(1つに○)

- | | |
|----------------|------------|
| 1 楽しみや喜びを感じている | 2 生きがいを感じる |
| 3 不安や負担を感じる | 4 その他 () |

問 3 0 あなたは、子どもたちが心も体も元気に育っていくためには、何が必要だと思いますか。
(3つまで○)

- | | | |
|----------------|--------------|-----------------|
| 1 規則正しい生活習慣 | 2 病気の早期発見 | 3 生活のゆとり |
| 4 子育て支援サービスの充実 | 5 近所の人たちの見守り | 6 医療サービスの充実 |
| 7 相談機関の充実 | 8 公園や広場の整備 | 9 事故などの予防への取り組み |
| 10 その他 () | | |
| 11 特にない | | |

問 3 1 あなたの家庭で用意している非常用の食料等の種類を次から選んでください。
(あてはまるものすべてに○)

- | |
|--|
| 1 主食 (レトルトご飯、おかゆ、アルファ化米、乾パン、真空パック餅、カップ麺 等) |
| 2 主菜 (肉・魚等の缶詰、カレー・シチュー等のレトルト食品 等) |
| 3 副菜 (野菜・果物等の缶詰、乾燥野菜 等) |
| 4 飲料 (水、お茶、野菜・果物ジュース 等) |
| 5 その他 (チョコレート、あめ、ドライフルーツ 等) |
| 6 食器・調理器具 |
| 7 熱源 (固形燃料・カセットコンロ等) |
| 8 用意していない |

問 3 2 あなたの家庭では、家族の年齢 (乳幼児、高齢者など) や健康状態 (食物アレルギー、血圧が高い、食べ物を噛みにくいなど) に応じて、非常用の食糧を用意していますか。
(1つに○)

- | | |
|-----------|-------------------|
| 1 用意している | → (問 32-1 へ) |
| 2 用意していない | 3 特別な対応が必要な家族はいない |

問 3 2 で、「1」を選んだ方にお聞きします。

問 3 2-1 家族の年齢や、健康状態に応じてどのような食糧を用意していますか。
(あてはまるものすべてに○)

- | |
|------------------------------------|
| 1 乳幼児用ミルクや離乳食、幼児食のレトルト食品を用意している |
| 2 アレルゲンが除去された食品を用意している |
| 3 お粥ややわらかい食品を用意している |
| 4 慢性疾患 (高血圧、糖尿病など) に対応できる食品を用意している |
| 5 宗教上の理由で対応できる食品を用意している |
| 6 その他 () |

- 1 手洗い
2 うがい
3 マスク
4 薬品（アルコールなど）を使用した環境消毒
5 ワクチン接種
6 その他(具体的に)

- 1 健康意識が高まった 2 健康意識は変わらない 3 健康意識が低くなった

- 1 規則正しい生活を送るようになった
 - 2 体を動かすようになった
 - 3 バランスの取れた食事をするようになった
 - 4 睡眠時間を確保するようになった
 - 5 飲酒量を減らした
 - 6 禁煙した
 - 7 健康診断やがん検診を受けた（今後受けようと思っている）
 - 8 オンライン※で人と交流することが増えた
- ※「オンライン」とは、ブログ、LINE や Facebook などの SNS、Zoom や Skype などの Web 会議システムなどのこと
- 9 その他（ ）
 - 10 新たに取り組んだことはない

[illegible]

赤穂市の健康や食生活についてのアンケート調査

しょうがくせいよう

(小学生用)

***** お ね が い *****

このアンケート調査は、赤穂市に住んでいる小学生のみなさんに、普段どんな生活をしているのかをおたずねし、市の取り組みにいかしていくために行います。

この用紙に、あなたの名前を書く必要はありませんので、あなたが思っていることについて答えてください。

令和4年8月

あこうしちょう むれい まさとし
赤穂市長 牟禮 正稔

***** きにゆう ちゆうい
記入にあたって注意していただきたいこと *****

- 1 友だちと相談したり、まねをしたりしないで、あなたの考えで答えてください。
- 2 それぞれの質問についてあてはまる番号に○をつけてください。

***** 保護者の皆様へのお願い *****

この調査は、健康づくりや食育に関する意識や実態をお伺いし、「赤穂市健康増進計画（第3次）」の最終評価及び見直しと、新たな計画「赤穂市健康増進計画（第4次）」を策定することを目的として実施するものです。調査により収集した情報は、当該計画策定に反映するための集計、分析等に用い、他の目的に利用することはあり【問い合わせ先】赤穂市健康福祉部保健センター

住 所 〒678-0176 赤穂市南野中 321 番地（赤穂すこやかセンター）
電話番号 0791-46-8701
FAX 番号 0791-46-8705
メールアドレス hoken@city.ako.lg.jp

けんこう　しょくせい　かつ　ちようさ
健康や食生活についてのアンケート調査

質問を読んで、あてはまる番号に○をつけてください。

「その他」にあてはまる場合は、その番号に○をつけて（ ）の中になるべくくわしく書いてください。

問1 性別はどちらですか。（1つに○）

1 おとこ 男	2 おんな 女	3 かいとう 回答しない
------------	------------	-----------------

問2 住んでいる地域はどこですか。（1つに○）

1 あこう 赤穂	2 じょうさい 城西	3 しおや 塩屋
4 せいぶ 西部	5 おさき 尾崎	6 みさき 御崎
7 さこし 坂越	8 たかお 高雄	9 うね 有年

問3 いっしょに住んでいる人すべてに○をしてください。

1 おとうさん	2 おかあさん	3 おにいさん
4 おねえさん	5 おとうと 弟	6 いもうと 妹
7 おじいさん	8 おばあさん	9 おじさん
10 おばさん	11 その他（ ）	

しょくせい　かつ
食生活について

問4 朝食を食べていますか。（1つに○）

1 ほとんど毎日食べる	→	(問4 - 2へ)
2 週4～5日食べる	}	(問4 - 1、問4 - 2へ)
3 週2～3日食べる		
4 ほとんど食べない	→	(問4 - 1へ)

問4で、「2」「3」「4」を選んだ方にお聞きします。

問4-1 朝食を毎日食べない理由は何ですか。(1つに○)

- 1 食べる時間がない
- 2 食欲がない
- 3 朝食が用意されていない
- 4 食べる習慣がない
- 5 太りたくない
- 6 その他 ()

問4で、「1」「2」「3」を選んだ方にお聞きします。

問4-2 普段、どのような朝食を食べていますか。(あてはまるものすべてに○)

- 1 ごはん・パン・麺類(主食)
- 2 肉・魚・たまご・大豆料理(主菜)
- 3 野菜・いも料理・きのこ・海藻・野菜たっぷりの汁物(副菜)
- 4 牛乳・チーズ・ヨーグルトなど
- 5 くだもの
- 6 菓子類(菓子パンを含む)
- 7 ジュース類(牛乳を除く飲み物)
- 8 その他 ()

問5 普段、朝食は誰と食べていますか。(1つに○)

- | | |
|-------------|--------------|
| 1 家族そろって食べる | 2 おとなの誰かと食べる |
| 3 子どもだけで食べる | 4 一人で食べる |
| 5 朝食は食べない | |

2 小学生用

問6 普段、夕食は誰と食べていますか。(1つに○)

- | | |
|-------------|--------------|
| 1 家族そろって食べる | 2 おとなの誰かと食べる |
| 3 子どもだけで食べる | 4 一人で食べる |
| 5 夕食は食べない | |

問7 普段、夕食後におやつや夜食を食べますか。(1つに○)

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

問8 食事のあいさつ「いただきます」、「ごちそうさま」をしていますか。(1つに○)

- | | |
|-------------|------------|
| 1 いつもしている | 2 ときどきしている |
| 3 ほとんどしていない | |

問9 ゆっくりよくかんで(20～30回)食べていますか。(1つに○)

- | | |
|--------------|---------------|
| 1 よくかんで食べている | 2 よくかんで食べていない |
|--------------|---------------|

問10 食事づくりの手伝い(買物、食器を運ぶ、片付ける、材料を切る、ちぎるなどの簡単な調理)をしていますか。(1つに○)

- | | |
|--------------|------------|
| 1 ほとんど毎日している | 2 ときどきしている |
| 3 ほとんどしていない | |

問11 赤穂市の郷土料理※を知っていますか。食べていますか。(1つに○)

※「郷土料理」とは、住んでいる地域特有の料理のことです。たとえば、いかなごの釘煮・牡蠣料理などです。

- | | |
|---------------|-----------------|
| 1 知っていて、食べている | 2 知っているが、食べていない |
| 3 知らない | |

ふだん せいかつ けんこう
普段の生活や健康について

とい 問 1 2 1日に何回くらい歯みがきをしますか。(1つに○)

- | | | |
|------------|-----------|--------|
| 1 1日3回 | 2 1日2回 | 3 1日1回 |
| 4 歯みがきはしない | 5 その他 () | |

とい 問 1 3 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ますか。
 (1つに○)

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

とい 問 1 4 普段、朝何時ごろに起きますか。(1つに○)

- | | |
|------------|-----------|
| 1 6時までに起きる | 2 6時台に起きる |
| 3 7時台に起きる | 4 8時台に起きる |
| 5 9時以降に起きる | 6 決まっていない |

とい 問 1 5 普段、夜何時ごろに寝ますか。(1つに○)

- | | |
|------------|-----------|
| 1 9時までに寝る | 2 9時台に寝る |
| 3 10時台に寝る | 4 11時台に寝る |
| 5 12時以降に寝る | 6 決まっていない |

問 1 6 学校の授業以外で、1日30分以上の運動をしていますか。(1つに○)

(たとえばクラブ活動、習い事など。屋外で体を使って遊ぶことも含めます。)

- | | |
|------------|-------------|
| 1 毎日 | 2 週に5～6日 |
| 3 週に3～4日 | 4 週に1～2日 |
| 5 月に1～2日程度 | 6 特に運動していない |

2 小学生用

問17 身長と体重を書いてください。

身長 () c m 体重 () k g

問18 自分の体型についてどう思いますか。(1つに○)

- | | |
|--------|-----------|
| 1 やせすぎ | 2 少しやせている |
| 3 ふつう | 4 少し太っている |
| 5 太りすぎ | |

問19 これまでに2週間以上、イライラしたり、気分が落ち込んだりしたことはありましたか。(1つに○)

- | | | |
|---------|-----------|------------|
| 1 よくあった | 2 ときどきあった | 3 まったくなかった |
|---------|-----------|------------|

問20 悩み事があった時は誰に相談しますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|----|------------------------------|
| 1 | お父さん |
| 2 | お母さん |
| 3 | お兄さん お姉さん |
| 4 | 弟 妹 |
| 5 | おじいさん おばあさん |
| 6 | 友だち |
| 7 | 学校の先生 |
| 8 | 悩み相談センターなど (電話、面接) |
| 9 | 誰にも相談しない |
| 10 | 悩みはない |
| 11 | その他 () |

問2 1 この1ヶ月に、学校のある日に1日どのくらいの時間、インターネットをしましたか？

(1つに○)

※パソコン、携帯電話、スマートフォン等を通して使うインターネットサービスで、ゲームやメールなども含む。ただし、インターネットを使った学習時間はのぞきます。

1 まったくしなかった

2 1時間未満

3 1～2時間

4 2～3時間

5 3～5時間

6 5時間以上

問2 2 この1ヶ月に、学校の休みの日(部活だけの日も含む)に1日どのくらいの時間、インターネットをしましたか？(1つに○)

※パソコン、携帯電話、スマートフォン等を通して使うインターネットサービスで、ゲームやメールなども含む。ただし、インターネットを使った学習時間はのぞきます。

1 まったくしなかった

2 1時間未満

3 1～2時間

4 2～3時間

5 3～5時間

6 5時間以上

2 小学生用

新型^{しんがた}コロナウイルス^{かんせんしょう}感染症^{かん}に関する^{せいかつ}生活^{へんか}の変化^{へんか}について

問23 感染^{かんせん}予防^{よぼう}として、どのようなことに取り組んでいますか。(あてはまるものすべてに○)

- 1 手^て洗^{あら}い
- 2 うが^い
- 3 マス^ク
- 4 薬^{やく}品^{ひん}（アルコ^{しよ}ール^うなど）を^{しよ}使用^{かんきよう}した^{しよ}環^{かん}境^{きよう}消^{しよ}毒^{どく}
- 5 ワクチ^{せつ}ン^{しゆ}接^{せつ}種^{しゆ}
- 6 その他^た(^ぐ具^{たい}体的^{てき}に

)

問24 感染^{かんせん}症^{しょう}の流^{りゅう}行^{こう}で運^{うん}動^{どう}や食^{しょく}事^じなど日^ひ頃^{ごろ}の健^{けん}康^{こう}づくりへ^いの意^い識^{しき}に^{へん}変^か化^かが^あり^まし^たか。

(1つに○)

- 1 健^{けん}康^{こう}意^い識^{しき}が^{たか}高^{たか}ま^{った}
- 2 健^{けん}康^{こう}意^い識^{しき}は^か変^かわ^らな^い
- 3 健^{けん}康^{こう}意^い識^{しき}が^{ひく}低^{ひく}く^なっ^た

問25 感染^{かんせん}症^{しょう}の流^{りゅう}行^{こう}で心^{しん}身^{しん}の健^{けん}康^{こう}づくりのた^あめ^とに^と新^{あら}た^とに^と取^とり^く組^くん^だこ^とは^あり^ます^か。

(あてはまるものすべてに○)

- 1 規^き則^{そく}正^{ただ}しい生^{せい}活^{かつ}を^おく^く送^くる^よう^にな^った
- 2 体^{からだ}を^{うご}動^{うご}か^すよ^うに^なっ^た
- 3 バラ^とンス^{しよくじ}の取^とれ^{しよくじ}た食^{しょく}事^じを^{しよくじ}す^るよ^うに^なっ^た
- 4 睡^{すい}眠^{みん}時^じ間^{かん}を^{かくほ}確^{かく}保^ほす^るよ^うに^なっ^た
- 5 オン^{ひと}ライ^{こうりゆう}ン^ふ※で^ふ人^ふと^ふ交^ふ流^ふす^こと^が増^ふえ^た

※「オンライン」とは、ブログ、LINE や Facebook などの SNS などのこと

- 6 その他^た(
- 7 新^{あら}た^とに^と取^とり^く組^くん^だこ^とは^あり^ます^か

)

以上^{いじょう}でアンケ^おー^{きようりよく}トは^{きようりよく}終^{きようりよく}わ^りり^{です}。ご^{きようりよく}協^{きようりよく}力^{きようりよく}あ^りが^うと^うご^ざい^まし^た。

赤穂市の健康や食育についてのアンケート調査 (中学生用)

***** アンケート調査ご協力のお願い *****

この調査は、みなさんに健康状態や食習慣などをおたずねし、今後の健康づくりに役立てるために赤穂市役所が行うものです。

調査用紙にあなたの名前を書く必要はありませんので、あなたのことについて、ありのままを答えてください。

この調査結果を参考にして、健康づくりを進めるために、市役所が何をすればよいかを考えていきます。大切な調査ですので、皆様のご協力よろしくをお願いいたします。

令和4年8月

赤穂市長 牟禮 正稔

***** 記入に際して注意していただきたいこと *****

- 1 友達や他の誰かと相談したり、人のまねをしたりしないで、あなたの考えたとおりに答えてください。
- 2 無回答が多くなると集計に使用できませんので、できるだけ全て質問に答えてください。

***** 保護者の皆様へ *****

この調査は、健康づくりや食育に関する意識や実態をお伺いし、「赤穂市健康増進計画（第3次）」の最終評価及び見直しと、新たな計画「赤穂市健康増進計画（第4次）」を策定することを目的として実施するものです。調査により収集した情報は、当該計画策定に反映するための集計、分析等に用い、他の目的に利用することはありません。

【問い合わせ先】 赤穂市健康福祉部保健センター

住 所 〒678-0176 赤穂市南野中 321 番地（赤穂すこやかセンター）

電話番号 0791-46-8701

FAX 番号 0791-46-8705

メールアドレス hoken@city.ako.lg.jp

健康や食育についてのアンケート調査

質問を読んで、選択肢がある場合は、あてはまる番号に○をつけてください。

「その他」にあてはまる場合は、その番号を○で囲み、() 内になるべく具体的に記入ください。

問1 性別はどちらですか。(1つに○)

1 男	2 女	3 回答しない
-----	-----	---------

問2 住んでいる地域はどこですか。(1つに○)

1 赤穂	2 城西	3 塩屋	4 西部
5 尾崎	6 御崎	7 坂越	8 高雄
9 有年			

問3 あなたの家は何人家族ですか。(1つに○)

1 2～3人	2 4～5人	3 6～7人	4 8人以上
--------	--------	--------	--------

問4 現在一緒に住んでいる人すべてに○をしてください。

1 父	2 母	3 兄弟	4 姉妹
5 祖父	6 祖母	7 おじ	8 おば
9 その他 ()			

食生活について

問5 あなたの食生活について、どのように思いますか。(1つに○)

1 問題ない	}	(問6へ)
2 あまり問題ない		
3 問題があるので、改善しようと思っている	}	(問5-1へ)
4 問題があるが、改善しようと思わない		

問5で、「3」「4」を選んだ方にお聞きします。

問5-1 食生活で問題があると思うのはどのようなことですか。(あてはまるものすべてに○)

1 食事の時間が不規則	2 欠食が多い
3 外食(市販の弁当を含む)が多い	4 栄養バランスがかたよっている
5 食塩をとりすぎている	6 野菜を食べる量が少ない
7 脂肪をとりすぎている	8 好き嫌いが多い
9 食べ過ぎている	10 体重の変化(太った・やせた)
11 その他 ()	

問6 朝食を食べていますか。(1つに○)

- | | |
|-------------|----------------|
| 1 ほとんど毎日食べる | → (問6-2へ) |
| 2 週4～5日食べる | } (問6-1、問6-2へ) |
| 3 週2～3日食べる | |
| 4 ほとんど食べない | → (問6-1へ) |

問6で、「2」「3」「4」を選んだ人にお聞きします。

問6-1 朝食を毎日食べない理由は何ですか。(最もあてはまるもの1つに○)

- | | |
|--------------------|------------|
| 1 食べる時間がない | 2 食欲がない |
| 3 朝食が用意されていない | 4 食べる習慣がない |
| 5 太りたくない(ダイエットのため) | |
| 6 その他 () | |

問6で「1」「2」「3」を選んだ人にお聞きします。

問6-2 普段、どのような朝食を食べていますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|--------------------------------|--------------------|
| 1 ごはん・パン・麺類(主食) | 2 肉・魚・たまご・大豆料理(主菜) |
| 3 野菜・いも料理・きのこ・海藻・野菜たっぷりの汁物(副菜) | |
| 4 牛乳・チーズ・ヨーグルトなど | 5 くだもの |
| 6 菓子類(菓子パンを含む) | 7 ジュース類(牛乳を除く飲み物) |
| 8 その他 () | |

問7 1日2回以上、主食・主菜・副菜をそろえて食べることが、週に何日ありますか。(1つに○)

- | | |
|----------|----------|
| 1 ほとんど毎日 | 2 週に4～5日 |
| 3 週に2～3日 | 4 ほとんどない |

「主食」とは、ごはん・パン・めん類などの穀類のこと。

「主菜」とは、肉・魚・卵・大豆製品などを使ったおかずのこと。

「副菜」とは、野菜・きのこ・いも・海藻などを使ったおかずのこと。

問8 朝・昼・夕の3食を必ず食べるように意識していますか。(1つに○)

- | | | |
|-----------|----------|-------------|
| 1 いつもしている | 2 時々している | 3 ほとんどしていない |
|-----------|----------|-------------|

問9 家族や友人と楽しく食事を食べる機会(1日1回以上)がありますか。(1つに○)

- | | | |
|----------|---------|---------|
| 1 ほとんど毎日 | 2 週4～5日 | 3 週2～3日 |
| 4 ほとんどない | | |

問10 普段、夕食後におやつや夜食を食べますか。(1つに○)

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

問 1 1 食事のあいさつ「いただきます」「ごちそうさま」をしていますか。(1つに○)

- | | | |
|-----------|----------|-------------|
| 1 いつもしている | 2 時々している | 3 ほとんどしていない |
|-----------|----------|-------------|

問 1 2 ゆっくりよくかんで(20～30回)食べていますか。(1つに○)

- | | |
|--------------|---------------|
| 1 よくかんで食べている | 2 よくかんで食べていない |
|--------------|---------------|

問 1 3 食事づくりの手伝い(買物、食器を運ぶ、片付ける、材料を切る、ちぎるなどの簡単な調理)をしていますか。(1つに○)

- | | | |
|--------------|----------|-------------|
| 1 ほとんど毎日している | 2 時々している | 3 ほとんどしていない |
|--------------|----------|-------------|

問 1 4 『食育※』という言葉や意味を知っていますか。(1つに○)

※「食育」とは、健全な食生活が実践できる人を育てること、また、社会全体で健全な食生活を実践しやすい環境を育てることです。

- | | |
|--------------------------|-----------------------|
| 1 言葉も意味も知っていた | 2 言葉は知っていたが、意味は知らなかった |
| 3 言葉も意味も知らなかった(今回初めて知った) | |

問 1 5 『食育』に関心がありますか。(1つに○)

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1 非常に関心がある | 2 どちらかといえば関心がある |
| 3 どちらかといえば関心がない | 4 まったく関心がない |
| 5 わからない | |

問 1 6 赤穂市では、^{ちさんちしょう}地産地消※を推進していますが、お米、野菜、魚介類等は、主にどこで生産されたものを食べていますか。(1つに○)

※「地産地消」とは、地域で生産された農産物等をその地域で消費することです。

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 1 地元産のものを優先して食べている | 2 県内産のものを優先して食べている |
| 3 国内産のものを優先して食べている | 4 こだわらずに食べている |

問 1 7 赤穂市の郷土料理※を知っていますか。作れますか。(1つに○)

また、その料理名は何ですか。

※「郷土料理」とは、住んでいる地域特有の料理。その地域の特産物を使った料理、伝統的あるいは独自の調理法で作られ、食べ継がれてきた料理をいいます。

- | | |
|---------------|-------------|
| 1 知っていて、作れる | ⇒ 郷土料理名 () |
| 2 知っているが、作れない | ⇒ 郷土料理名 () |
| 3 知らない | |

生活習慣や健康について

問 1 8 1 日に何回くらい歯みがきをしますか。(1つに○)

- | | | |
|------------|-----------|--------|
| 1 1日3回 | 2 1日2回 | 3 1日1回 |
| 4 歯みがきはしない | 5 その他 () | |

問 1 9 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ますか。
(1つに○)

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

問 2 0 普段、朝何時ごろに起きますか。(1つに○)

- | | | |
|------------|------------|-----------|
| 1 6時までに起きる | 2 6時台に起きる | 3 7時台に起きる |
| 4 8時台に起きる | 5 9時以降に起きる | 6 決まっていない |

問 2 1 普段、夜何時ごろに寝ますか。(1つに○)

- | | | |
|-----------|------------|-----------|
| 1 9時までに寝る | 2 9時台に寝る | 3 10時台に寝る |
| 4 11時台に寝る | 5 12時以降に寝る | 6 決まっていない |

問 2 2 普段、自主的に1日30分以上の運動をしていますか。(1つに○)
(たとえば、クラブ活動、習い事など)

- | | | |
|----------|------------|-------------|
| 1 毎日 | 2 週に5～6日 | 3 週に3～4日 |
| 4 週に1～2日 | 5 月に1～2日程度 | 6 特に運動していない |

問 2 3 身長と体重を記入してください。

身長 () cm	体重 () kg
-----------	-----------

問 2 4 自分の体型についてどう思いますか。(1つに○)

- | | | |
|-----------|-----------|-------|
| 1 やせすぎ | 2 少しやせている | 3 ふつう |
| 4 少し太っている | 5 太りすぎ | |

問 2 5 あなたは、これまでに、やせようとして5日以上食事の量を減らしたことはありますか。
(1つに○)

- | | |
|------|------|
| 1 ない | 2 ある |
|------|------|

問 2 6 たばこを吸ったことがありますか。(1つに○)

- | |
|-----------------------|
| 1 ある → (問26-1、問26-2へ) |
| 2 ない → (問27へ) |

3 中学生用

問26で、「1」を選んだ方にお聞きします。

問26-1 法律では、20歳未満は、たばこを吸ってはいけないことを知っていますか。
(1つに○)

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

問26で、「1」を選んだ方にお聞きします。

問26-2 初めてたばこを吸ったきっかけは何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|-------------------|---------------|
| 1 好奇心で | 2 親やその他家族のすすめ |
| 3 友達や仲間のすすめ | 4 兄弟姉妹のすすめ |
| 5 テレビ番組・コマーシャルをみて | |
| 6 その他 (|) |

問27 あなたの家では、たばこを吸っている人はいますか。(1つに○)

- | |
|-----------------|
| 1 いる → (問27-1へ) |
| 2 いない → (問28へ) |

問27で、「1」を選んだ方にお聞きします。

問27-1 たばこを吸っているご家族の人は、家の中などで、たばこを吸う場所や時間の工夫
(あなたの目の前では吸わないなど)をしていますか。(1つに○)

- | | |
|--------|---------|
| 1 している | 2 していない |
|--------|---------|

問28 他人のたばこの煙が、まわりの人の健康に悪影響をおよぼすことを知っていますか。
(1つに○)

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

問29 今までにお酒を飲んだことがありますか。なめただけは含みません。(1つに○)

- | |
|-----------------------|
| 1 ある → (問29-1、問29-2へ) |
| 2 ない → (問30へ) |

問29で、「1」を選んだ方にお聞きします。

問29-1 法律では、20歳未満は、お酒を飲んではいけないことを知っていますか。(1つに○)

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

問29で、「1」を選んだ方にお聞きします。

問29-2 初めてお酒を飲んだきっかけは何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|-------------------|---------------|
| 1 好奇心で | 2 親やその他家族のすすめ |
| 3 友達や仲間のすすめ | 4 兄弟姉妹のすすめ |
| 5 テレビ番組・コマーシャルを見て | 6 その他 (|
| |) |

問 3 0 これまでに2週間以上、気分が落ち込んだり、ひどく不安になったり、興味や楽しみがもてなかったことはありましたか。(1つに○)

- | | | |
|---------|---------|------------|
| 1 よくあった | 2 時々あった | 3 まったくなかった |
|---------|---------|------------|

問 3 1 普段の生活のなかでストレスを感じることはありますか。(1つに○)

- | | |
|---------|----------|
| 1 よくある | 2 時々ある |
| 3 あまりない | 4 まったくない |

問 3 2 悩みやストレスなどで困った時、相談できる相手(相談機関を含む)はいますか。
(1つに○)

- | |
|--------------------------|
| 1 相談できる相手がいる |
| 2 相談できる相手はいるが、誰にも相談したくない |
| 3 相談できる相手がいない |

問 3 3 あなたは、悩み事があった時は誰に相談しますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | | |
|---------------------|------------|--------|
| 1 父親 | 2 母親 | 3 兄弟姉妹 |
| 4 友だち | 5 学校の先生 | 6 先輩 |
| 7 悩み相談センターなど(電話、面接) | 8 誰にも相談しない | |
| 9 悩みはない | 10 その他 | |

問 3 4 この1ヶ月に、あなたは学校のある日に1日平均どのくらいの時間、インターネットをしましたか?(1つに○)

※パソコン、携帯電話、スマートフォン等を通して使うインターネットサービスで、ゲームやメールなども含む。ただし、インターネットを使った学習時間はのぞきます。

- | | |
|-------------|-----------|
| 1 まったくしなかった | 2 1時間未満 |
| 3 1～2時間未満 | 4 2～3時間未満 |
| 5 3～5時間未満 | 6 5時間以上 |

問 3 5 この1ヶ月に、あなたは学校の休みの日(部活だけの日も含む)に1日平均どのくらいの時間、インターネットをしましたか?(1つに○)

※パソコン、携帯電話、スマートフォン等を通して使うインターネットサービスで、ゲームやメールなども含む。ただし、インターネットを使った学習時間はのぞきます。

- | | |
|-------------|-----------|
| 1 まったくしなかった | 2 1時間未満 |
| 3 1～2時間未満 | 4 2～3時間未満 |
| 5 3～5時間未満 | 6 5時間以上 |

問36 元気に過ごすためには、何が大切だと思いますか。(3つまで○)

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 1 早寝早起き | 2 朝食・昼食・夕食をしっかり食べる |
| 3 食事をバランスよく食べる | 4 運動などで体を動かす |
| 5 イライラせず、心にゆとりを持つ | 6 友達と遊ぶ |
| 7 困った時に相談できる人がいる | |
| 8 その他 (|) |

新型コロナウイルス感染症に関する生活の変化について

問37 感染予防対策として、どのようなことに取り組まれていますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|------------|------------------------|
| 1 手洗い | 2 うがい |
| 3 マスク | 4 薬品(アルコールなど)を使用した環境消毒 |
| 5 ワクチン接種 | |
| 6 その他(具体的に |) |

問38 感染症の流行で運動や食事など日頃の健康づくりへの意識に変化がありましたか。(1つに○)

- | | |
|--------------|--------------|
| 1 健康意識が高まった | 2 健康意識は変わらない |
| 3 健康意識が低くなった | |

問39 感染症の流行で心身の健康づくりのために新たに取り組んだことはありますか。

(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|---|---|
| 1 規則正しい生活を送るようになった | |
| 2 体を動かすようになった | |
| 3 バランスの取れた食事をするようになった | |
| 4 睡眠時間を確保するようになった | |
| 5 オンライン※で人と交流することが増えた | |
| ※「オンライン」とは、ブログ、LINE や Facebook などの SNS など | |
| 6 その他 (|) |
| 7 新たに取り組んだことはない | |

※飲酒・喫煙についての設問は、未成年の飲酒・喫煙を減らす取り組みのための調査です。

以上でアンケートは終わりです。ご協力ありがとうございました。

赤穂市の健康や食育についてのアンケート調査

***** アンケート調査ご協力のお願い *****

この調査は、みなさんに健康状態や食習慣などをおたずねし、今後の健康づくりに役立てるために赤穂市役所が行うものです。

調査用紙にあなたの名前を書く必要はありません。回答内容が先生や友だちに知られることは絶対にありませんので、ありのままを答えてください。

この調査結果を参考にして、健康づくりを進めるために、市役所が何をすればよいかを考えていきます。大切な調査ですので、皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

令和4年8月

赤穂市長 牟禮 正稔

***** 記入に際しての注意していただきたいこと *****

- 1 この調査は、封筒の宛名の方が答えてください。家族の方が代わりに答えないよう、お願いいたします。
- 2 友だちや他の誰かと相談したり、人のまねをしたりしないで、あなたの考えたとおりに答えてください。
- 3 無回答が多くなると集計に使用できませんので、できるだけ全て質問に答えてください。
- 4 書き終わったら、アンケート用紙を封筒に入れて封をし、**9月9日（金）までに**ポストに入れてください。切手をはる必要はありません。
- 5 インターネットを利用して**パソコンやスマートフォン等からも回答できます。**

9月9日（金）までに回答してください。

- ・下記のURLにアクセスするか、右のQRコードを読み込んでください。

URL : <https://questant.jp/q/W1DKSM7U>

- ・入力する際は、パスワードを入力してください。

パスワード : ●●●●●●



※インターネットを利用して回答していただく場合は調査票の返送は不要です。

***** 保護者の皆様へ *****

この調査は、健康づくりや食育に関する意識や実態をお伺いし、「赤穂市健康増進計画（第3次）」の最終評価及び見直しと、新たな計画「赤穂市健康増進計画（第4次）」を策定することを目的として実施するものです。調査により収集した情報は、当該計画策定に反映するための集計、分析等に用い、他の目的に利用することはありません。

【問い合わせ先】	赤穂市健康福祉部保健センター
住 所	〒678-0176 赤穂市南野中 321 番地（赤穂すこやかセンター）
電話番号	0791-46-8701
FAX 番号	0791-46-8705
メールアドレス	hoken@city.ako.lg.jp

健康や食育についてのアンケート調査

質問を読んで、選択肢がある場合は、あてはまる番号に○をつけてください。

「その他」にあてはまる場合は、その番号を○で囲み、() 内になるべく具体的にご記入ください。

問1 あなたの生まれた年と月をご記入ください。

平成 年 月

問2 性別はどちらですか。(1つに○)

1 男	2 女	3 回答しない
-----	-----	---------

問3 住んでいる地域はどこですか。(1つに○)

1 赤穂	2 城西	3 塩屋
4 西部	5 尾崎	6 御崎
7 坂越	8 高雄	9 有年

問4 あなたの家は何人家族ですか。(1つに○)

1 2～3人	2 4～5人
3 6～7人	4 8人以上

問5 現在一緒に住んでいる人すべてに○をしてください。

1 父	2 母	3 兄弟
4 姉妹	5 祖父	6 祖母
7 おじ	8 おば	9 その他 ()

食生活について

問6 あなたの食生活について、どのように思いますか。(1つに○)

1 問題ない	}	(問7へ)
2 あまり問題ない		
3 問題があるので、改善しようと思っている	}	(問6 - 1へ)
4 問題があるが、改善しようと思わない		

問6で、「3」「4」を選んだ方にお聞きします。

問6－1 食生活で問題があると思うのはどのようなことですか。(あてはまるものすべてに○)

1 食事の時間が不規則	2 欠食が多い
3 外食（市販の弁当を含む）が多い	4 栄養バランスがかたよっている
5 食塩をとりすぎている	6 野菜を食べる量が少ない
7 脂肪をとりすぎている	8 好き嫌いが多い
9 食べ過ぎている	10 体重の変化（太った・やせた）
11 その他（ ）	

問7 朝食を食べていますか。(1つに○)

1 ほとんど毎日食べる	→ (問7－2へ)
2 週4～5日食べる	} (問7－1、問7－2へ)
3 週2～3日食べる	
4 ほとんど食べない	→ (問7－1へ)

問7で、「2」「3」「4」を選んだ人にお聞きします。

問7－1 朝食を毎日食べない理由は何ですか。(最もあてはまるもの1つに○)

1 食べる時間がない	2 食欲がない
3 朝食が用意されていない	4 食べる習慣がない
5 太りたくない（ダイエットのため）	
6 その他（ ）	

問7で「1」「2」「3」を選んだ人にお聞きします。

問7－2 普段、どのような朝食を食べていますか。(あてはまるものすべてに○)

1 ごはん・パン・麺類（主食）	2 肉・魚・たまご・大豆料理（主菜）
3 野菜・いも料理・きのこ・海藻・野菜たっぷりの汁物（副菜）	
4 牛乳・チーズ・ヨーグルトなど	5 くだもの
6 菓子類（菓子パンを含む）	7 ジュース類（牛乳を除く飲み物）
8 その他（ ）	

問8 1日2回以上、主食・主菜・副菜をそろえて食べることが、週に何日ありますか。
(1つに○)

1 ほとんど毎日	2 週に4～5日
3 週に2～3日	4 ほとんどない

「主食」とはごはん・パン・めん類などのこと。

「主菜」とは肉・魚・卵・大豆料理などのこと。

「副菜」とは野菜・きのこ・いも・海そう料理などのこと。

問9 朝・昼・夕の3食を必ず食べるように意識していますか。(1つに○)

- | | |
|-------------|----------|
| 1 いつもしている | 2 時々している |
| 3 ほとんどしていない | |

問10 家族や友人と楽しく食事を食べる機会(1日1回以上)がありますか。(1つに○)

- | | |
|----------|----------|
| 1 ほとんど毎日 | 2 週4～5日 |
| 3 週2～3日 | 4 ほとんどない |

問11 普段、夕食後におやつや夜食を食べますか。(1つに○)

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

問12 食事のあいさつ「いただきます」「ごちそうさま」をしていますか。(1つに○)

- | | |
|-------------|----------|
| 1 いつもしている | 2 時々している |
| 3 ほとんどしていない | |

問13 ゆっくりよくかんで(20～30回)食べていますか。(1つに○)

- | | |
|--------------|---------------|
| 1 よくかんで食べている | 2 よくかんで食べていない |
|--------------|---------------|

問14 食事づくりの手伝い(買物、食器を運ぶ、片付ける、材料を切る、ちぎるなどの簡単な調理)をしていますか。(1つに○)

- | | | |
|--------------|----------|-------------|
| 1 ほとんど毎日している | 2 時々している | 3 ほとんどしていない |
|--------------|----------|-------------|

問15 『食育[※]』という言葉や意味を知っていますか。(1つに○)

※「食育」とは、健全な食生活が実践できる人を育てること、また、社会全体で健全な食生活を実践しやすい環境を育てることです。

- | | |
|--------------------------|-----------------------|
| 1 言葉も意味も知っていた | 2 言葉は知っていたが、意味は知らなかった |
| 3 言葉も意味も知らなかった(今回初めて知った) | |

問16 『食育』に関心がありますか。(1つに○)

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1 非常に関心がある | 2 どちらかといえば関心がある |
| 3 どちらかといえば関心がない | 4 まったく関心がない |
| 5 わからない | |

問17 赤穂市では、^{ちさんちしょう}地産地消[※]を推進していますが、お米、野菜、魚介類等は、主にどこで生産されたものを食べていますか。(1つに○)

※「地産地消」とは、地域で生産された農産物等をその地域で消費することです。

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 1 地元産のものを優先して食べている | 2 県内産のものを優先して食べている |
| 3 国内産のものを優先して食べている | 4 こだわらずに食べている |

問 1 8 赤穂市の郷土料理※を知っていますか。作れますか。(1つに○)

また、その料理名は何ですか。

※「郷土料理」とは、住んでいる地域特有の料理。その地域の特産物を使った料理、伝統的あるいは独自の調理法で作られ、食べ継がれてきた料理をいいます。

- | | |
|---------------|-------------|
| 1 知っていて、作れる | ⇒ 郷土料理名 () |
| 2 知っているが、作れない | ⇒ 郷土料理名 () |
| 3 知らない | |

生活習慣や健康について

問 1 9 1日に何回くらい歯みがきをしますか。(1つに○)

- | | | |
|------------|-----------|--------|
| 1 1日3回 | 2 1日2回 | 3 1日1回 |
| 4 歯みがきはしない | 5 その他 () | |

問 2 0 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ますか。

(1つに○)

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

問 2 1 普段、朝何時ごろに起きますか。(1つに○)

- | | | |
|------------|------------|-----------|
| 1 6時までに起きる | 2 6時台に起きる | 3 7時台に起きる |
| 4 8時台に起きる | 5 9時以降に起きる | 6 決まっていない |

問 2 2 普段、夜何時ごろに寝ますか。(1つに○)

- | | | |
|-----------|------------|-----------|
| 1 9時までに寝る | 2 9時台に寝る | 3 10時台に寝る |
| 4 11時台に寝る | 5 12時以降に寝る | 6 決まっていない |

問 2 3 普段、自主的に1日30分以上の運動をしていますか。(1つに○)

(たとえば、クラブ活動、習い事など)

- | | | |
|----------|------------|-------------|
| 1 毎日 | 2 週に5～6日 | 3 週に3～4日 |
| 4 週に1～2日 | 5 月に1～2日程度 | 6 特に運動していない |

問 2 4 身長と体重を記入してください。

身長 () cm	体重 () kg
-----------	-----------

問 2 5 自分の体型についてどう思いますか。(1つに○)

- | | |
|--------|-----------|
| 1 やせすぎ | 2 少しやせている |
| 3 ふつう | 4 少し太っている |
| 5 太りすぎ | |

4 高校生用

問 2 6 あなたは、これまでに、やせようとして 5 日以上食事の量を減らしたことはありますか。
(1 つに○)

- | | |
|------|------|
| 1 ない | 2 ある |
|------|------|

問 2 7 たばこを吸ったことがありますか。(1 つに○)

- | | |
|--------------------------------|------------------|
| 1 ある → (問 2 7 - 1、問 2 7 - 2 へ) | 2 ない → (問 2 8 へ) |
|--------------------------------|------------------|

問 2 7 で、「1」を選んだ方にお聞きします。

問 2 7 - 1 法律では、20 歳未満はたばこを吸ってはいけないことを知っていますか。
(1 つに○)

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

問 2 7 で、「1」を選んだ方にお聞きします。

問 2 7 - 2 初めてたばこを吸ったきっかけは何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|-------------------|---------------|
| 1 好奇心で | 2 親やその他家族のすすめ |
| 3 友達や仲間のすすめ | 4 兄弟姉妹のすすめ |
| 5 テレビ番組・コマーシャルをみて | 6 その他() |

問 2 8 あなたの家では、たばこを吸っている人はいますか。(1 つに○)

- | | |
|----------------------|-------------------|
| 1 いる → (問 2 8 - 1 へ) | 2 いない → (問 2 9 へ) |
|----------------------|-------------------|

問 2 8 で、「1」を選んだ方にお聞きします。

問 2 8 - 1 たばこを吸っているご家族の人は、家の中などで、たばこを吸う場所や時間の工夫
(あなたの目の前では吸わないなど)をしていますか。(1 つに○)

- | | |
|--------|---------|
| 1 している | 2 していない |
|--------|---------|

問 2 9 他人のたばこの煙が、まわりの人の健康に悪影響をおよぼすことを知っていますか。
(1 つに○)

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

問 3 0 今までにお酒を飲んだことがありますか。なめただけは含みません。(1 つに○)

- | | |
|--------------------------------|------------------|
| 1 ある → (問 3 0 - 1、問 3 0 - 2 へ) | 2 ない → (問 3 1 へ) |
|--------------------------------|------------------|

問 3 0 で、「1」を選んだ方にお聞きします。

問 3 0 - 1 法律では、20 歳未満はお酒を飲んではいけないことを知っていますか。(1 つに○)

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

問30で、「1」を選んだ方にお聞きします。

問30-2 初めてお酒を飲んだきっかけは何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|-------------------|---------------|
| 1 好奇心で | 2 親やその他家族のすすめ |
| 3 友達や仲間のすすめ | 4 兄弟姉妹のすすめ |
| 5 テレビ番組・コマーシャルを見て | |
| 6 その他 () | |

問31 これまでに2週間以上、気分が落ち込んだり、ひどく不安になったり、興味や楽しみがもてなかったことはありましたか。(1つに○)

- | | | |
|---------|---------|------------|
| 1 よくあった | 2 時々あった | 3 まったくなかった |
|---------|---------|------------|

問32 普段の生活のなかでストレスを感じることはありますか。(1つに○)

- | | |
|---------|----------|
| 1 よくある | 2 時々ある |
| 3 あまりない | 4 まったくない |

問33 悩みやストレスなどで困った時、相談できる相手(相談機関を含む)はいますか。(1つに○)

- | | |
|---------------|--------------------------|
| 1 相談できる相手がいる | 2 相談できる相手はいるが、誰にも相談したくない |
| 3 相談できる相手がいない | |

問34 あなたは、悩み事があった時は誰に相談しますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | | |
|---------------------|------------|--------|
| 1 父親 | 2 母親 | 3 兄弟姉妹 |
| 4 友だち | 5 学校の先生 | 6 先輩 |
| 7 悩み相談センターなど(電話、面接) | 8 誰にも相談しない | |
| 9 悩みはない | | |
| 10 その他 () | | |

問35 この1ヶ月に、あなたは学校のある日に1日平均どのくらいの時間、インターネットをしましたか?(1つに○)

※パソコン、携帯電話、スマートフォン等を通して使うインターネットサービスで、ゲームやメールなども含む。ただし、インターネットを使った学習時間はのぞきます。

- | | | |
|-------------|-----------|-----------|
| 1 まったくしなかった | 2 1時間未満 | 3 1～2時間未満 |
| 4 2～3時間未満 | 5 3～5時間未満 | 6 5時間以上 |

問36 この1ヶ月に、あなたは学校の休みの日(部活だけの日も含む)に1日平均どのくらいの時間、インターネットをしましたか?(1つに○)

※パソコン、携帯電話、スマートフォン等を通して使うインターネットサービスで、ゲームやメールなども含む。ただし、インターネットを使った学習時間はのぞきます。

- | | |
|-------------|-----------|
| 1 まったくしなかった | 2 1時間未満 |
| 3 1～2時間未満 | 4 2～3時間未満 |
| 5 3～5時間未満 | 6 5時間以上 |

問37 元気に過ごすためには、何が大切だと思いますか。(3つまで○)

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 1 早寝早起き | 2 朝食・昼食・夕食をしっかり食べる |
| 3 食事をバランスよく食べる | 4 運動などで体を動かす |
| 5 イライラせず、心にゆとりを持つ | 6 友達と遊ぶ |
| 7 困った時に相談できる人がいる | |
| 8 その他 () | |

新型コロナウイルス感染症に関する生活の変化について

問38 感染予防対策として、どのようなことに取り組まれていますか。

(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|--------------|------------------------|
| 1 手洗い | 2 うがい |
| 3 マスク | 4 薬品(アルコールなど)を使用した環境消毒 |
| 5 ワクチン接種 | |
| 6 その他(具体的に) | |

問39 感染症の流行で運動や食事など日頃の健康づくりへの意識に変化がありましたか。

(1つに○)

- | | |
|--------------|--------------|
| 1 健康意識が高まった | 2 健康意識は変わらない |
| 3 健康意識が低くなった | |

問40 感染症の流行で心身の健康づくりのために新たに取り組んだことはありますか。

(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|---|--|
| 1 規則正しい生活を送るようになった | |
| 2 体を動かすようになった | |
| 3 バランスの取れた食事をするようになった | |
| 4 睡眠時間を確保するようになった | |
| 5 オンライン※で人と交流することが増えた | |
| ※「オンライン」とは、ブログ、LINE や Facebook などの SNS など | |
| 6 その他 () | |
| 7 新たに取り組んだことはない | |

※飲酒・喫煙についての設問は、未成年の飲酒・喫煙を減らす取り組みのための調査です。

以上でアンケートは終わりです。ご協力ありがとうございました。

調査票を同封の返信用封筒に入れて、9月9日(金)までにご返送くださいますようよろしくお願いします。(切手は不要です。)

赤穂市の健康や食育に関するアンケート調査 (18歳以上用)

***** アンケート調査ご協力のお願い *****

市民の皆様には、日頃より市政に関してご理解とご協力をいただき厚くお礼申し上げます。
赤穂市では、平成14年度に「健康あこう 2 1（新赤穂市地域保健推進計画）」、平成22年度に「赤穂市食育推進計画」の策定、平成30年度に「赤穂市食育推進計画（第3次）」を包含する計画として「赤穂市健康増進計画（第3次）」を策定し、健康づくりを推進しているところです。

今回お願いする調査は、皆さんに健康づくりや食育に関する意識や実態をおうかがいし、計画の最終評価及び見直しと、新たな計画「赤穂市健康増進計画（第4次）」を策定することを目的として実施するものです。アンケート調査は無記名で実施し、調査により収集した情報は、当該計画策定に反映するための集計、分析等に用い、他の目的に利用することはありません。

お忙しいところ誠に恐縮ですが、本調査の趣旨をご理解の上、ご協力いただきますよう、よろしくお願いいたします。

令和4年8月

赤穂市長 牟禮 正稔

***** 記入に際して注意していただきたいこと *****

- 1 回答は郵送させて頂いた宛名のご本人がご記入ください。その方がご自身で記入できない場合は、ご家族や身内の方が、ご本人の回答を代筆してください。
- 2 同じような意味の質問がいくつかありますが、これは現状を正確に知るためのものですので、回答を省略したりとばしたりしないようにお願いします。
- 3 アンケートに記載いただいたご意見や問い合わせには、返信、回答はできませんのでご了承ください。
- 4 アンケート調査の結果は、原則、市ホームページ等で公開いたします。自由意見欄についても公開いたしますが、個人情報などは除きます。
- 5 ご記入がお済みになりましたら、調査票を同封の返信用封筒（切手不要）に入れて、

9月9日（金）までに返送して下さるようお願いいたします。

インターネットを利用してパソコンやスマートフォン等からも回答できます

- ・下記のURLにアクセスするか、右のQRコードを読み込んでください。

URL : <https://questant.jp/q/NBD1WSMG>

- ・入力する際は、パスワードを入力してください。

パスワード : ●●●●●●

- ・**9月9日（金）**までに回答してください。インターネットを利用して回答していただく場合は調査票の返送は不要です



【問い合わせ先】赤穂市健康福祉部保健センター

住 所 〒678-0176 赤穂市南野中 321 番地（赤穂すこやかセンター）

電話番号 0791-46-8701

FAX 番号 0791-46-8705

メールアドレス hoken@city.ako.lg.jp

健康や食育に関するアンケート調査

質問を読んで、選択肢がある場合は、あてはまる番号に○をつけてください。「その他」にあてはまる場合は、その番号を○で囲み、() 内になるべく具体的にご記入ください。

「あなたご自身」について

問1 性別はどちらですか。(1つに○)

- | | | |
|-----|-----|---------|
| 1 男 | 2 女 | 3 回答しない |
|-----|-----|---------|

問2 満年齢で年齢をご記入ください。(令和4年8月1日現在)

	歳
--	---

問3 お住まいの地域はどちらですか。(1つに○)

- | | | |
|------|------|------|
| 1 赤穂 | 2 城西 | 3 塩屋 |
| 4 西部 | 5 尾崎 | 6 御崎 |
| 7 坂越 | 8 高雄 | 9 有年 |

問4 家族構成はどのようになっていますか。(1つに○)

- | |
|-----------------------------|
| 1 単身(ひとり暮らし) |
| 2 夫婦のみ |
| 3 二世帯世帯(親と子など) |
| 4 三世帯・四世代世帯(子どもと孫、ひ孫との同居など) |
| 5 兄弟姉妹のみ |
| 6 その他の世帯() |

問5 ご職業は何ですか。(1つに○)

- | | |
|----------------------------|-------------|
| 1 自営業(農林水産業、商工、サービス業などを含む) | |
| 2 勤め人(会社員など) | 3 パート・アルバイト |
| 4 家事専業 | 5 学生 |
| 6 無職 | 7 その他() |

問6 加入している健康保険は何ですか。(1つに○)

- | | |
|-------------|------------------|
| 1 赤穂市国民健康保険 | 2 兵庫県後期高齢者医療広域連合 |
| 3 それ以外の健康保険 | 4 わからない |

「食生活」について**問7 ご自身の食生活についてどのように思いますか。(1つに○)**

- | | | |
|-----------------------|---|---------|
| 1 問題ない | } | (問8へ) |
| 2 あまり問題ない | | |
| 3 問題があるので、改善しようと思っている | } | (問7-1へ) |
| 4 問題があるが、改善しようと思わない | | |

問7で、「3」「4」を選んだ方にお聞きします。

問7-1 食生活で問題があると思うのはどのようなことですか。(あてはまるものすべてに○)

- | |
|-------------------|
| 1 食事の時間が不規則 |
| 2 欠食が多い |
| 3 外食（市販の弁当を含む）が多い |
| 4 栄養バランスがかたよっている |
| 5 食塩をとりすぎている |
| 6 野菜を食べる量が少ない |
| 7 脂肪をとりすぎている |
| 8 好き嫌いが多い |
| 9 食べ過ぎている |
| 10 体重の変化（太った・やせた） |
| 11 その他（) |

問8 朝食を食べていますか。(1つに○)

- | | | |
|---------------|---|--------------|
| 1 ほぼ毎日食べている | → | (問8-2へ) |
| 2 週に4～5回程度食べる | } | (問8-1、問8-2へ) |
| 3 週に2～3回程度食べる | | |
| 4 ほとんど食べない | → | (問8-1へ) |

問8で、「2」「3」「4」を選んだ方にお聞きます。

問8-1 朝食を毎日食べない理由は何ですか。(最もあてはまるもの1つに○)

- | | |
|---------------------|---------------|
| 1 食べる時間がない | 2 食欲がない |
| 3 朝食を作っていない(作りたくない) | 4 朝食を食べる習慣がない |
| 5 太りたくない(ダイエットのため) | |
| 6 その他() | |

問8で、「1」「2」「3」を選んだ方にお聞きます。

問8-2 普段、どんな朝食を食べていますか。(あてはまるものすべてに○)

- | |
|------------------------|
| 1 主食(ごはん・パン・めん・シリアル) |
| 2 主菜(肉・魚・卵・大豆料理) |
| 3 副菜(野菜・芋料理・野菜たっぷりの汁物) |
| 4 牛乳・乳製品 |
| 5 果物 |
| 6 菓子類(菓子パン含む) |
| 7 し好飲料(コーヒー・紅茶・ジュースなど) |
| 8 その他() |

問9 1日2回以上、主食・主菜・副菜をそろえて食べることが、週に何日ありますか。(1つに○)

- | | |
|----------|----------|
| 1 ほぼ毎日 | 2 週に4～5日 |
| 3 週に2～3日 | 4 ほとんどない |

「主食」とは、ごはん・パン・めん類などの穀類のこと。

「主菜」とは、肉・魚・卵・大豆製品などを使ったおかずのこと。

「副菜」とは、野菜・きのこ・いも・海藻などを使ったおかずのこと。

問10 朝・昼・夕の3食を必ず食べるように意識していますか。(1つに○)

- | | | |
|-----------|----------|-------------|
| 1 いつもしている | 2 時々している | 3 ほとんどしていない |
|-----------|----------|-------------|

問11 家族や友人と楽しく食事を食べる機会(1日1回以上)がありますか。(1つに○)

- | | |
|----------|----------|
| 1 ほとんど毎日 | 2 週4～5回 |
| 3 週2～3回 | 4 ほとんどない |

問12 野菜を1日小鉢に5皿程度(約350g)食べていますか。(1つに○)

- | | |
|---------------|---------------|
| 1 ほぼ毎日食べる | 2 週に4～5回程度食べる |
| 3 週に2～3回程度食べる | 4 ほとんど食べない |

問 1 3 あなたは、普段ゆっくりよく噛んで（20～30 回）食べていますか。（1 つに○）

- | |
|---------------------------|
| 1 ゆっくりよく噛んで食べている |
| 2 どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べている |
| 3 どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べていない |
| 4 ゆっくりよく噛んで食べていない |

問 1 4 外食や食品を購入する時に栄養表示を参考にしていますか。（1 つに○）

- | | | |
|---------|--------|-------|
| 1 参考にする | 2 時々する | 3 しない |
|---------|--------|-------|

問 1 5 『食育※』という言葉やその意味を知っていますか。（1 つに○）

※「食育」とは、健全な食生活が実践できる人を育てること、また、社会全体で健全な食生活を実践しやすい環境を育てることです。

- | |
|----------------------------|
| 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（今回初めて知った方も含む） |

問 1 6 あなたは、普段から『食育』を何らかの形で実践していますか。（1 つに○）

- | |
|---------------------------|
| 1 積極的に実践している |
| 2 できるだけ実践するようにしている |
| 3 あまり実践していない |
| 4 実践したいとは思っているが、実際にはしていない |
| 5 実践したいとは思わないし、していない |
| 6 わからない |

問 1 7 『食育』に関心がありますか。（1 つに○）

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1 非常に関心がある | 2 どちらかといえば関心がある |
| 3 どちらかといえば関心がない | 4 まったく関心がない |
| 5 わからない | |

問 1 8 生活習慣病の予防や改善のために、あなたは普段から食生活に気をつけて実践していますか。（1 つに○）

- | | |
|-------------------|------------------|
| 1 いつも気をつけて実践している | 2 気をつけて実践している |
| 3 あまり気をつけて実践していない | 4 全く気をつけて実践していない |

問 1 9 赤穂市では、地産地消※を推進していますが、お米、野菜、魚介類等は、主にどこで生産されたものを食べていますか。（1つに○）

※「地産地消」とは、地域で生産された農産物等をその地域で消費することです。

- | |
|--------------------|
| 1 地元産のものを優先して食べている |
| 2 県内産のものを優先して食べている |
| 3 国内産のものを優先して食べている |
| 4 こだわらずに食べている |

問 2 0 赤穂市の郷土料理※を知っていますか。作れますか。（1つに○）

また、その料理名は何ですか。

※「郷土料理」とは、住んでいる地域特有の料理。その地域の特産物を使った料理、伝統的あるいは独自の調理法で作られ、食べ継がれてきた料理をいいます。

- | | | |
|---------------|----------|---|
| 1 知っていて、作れる | ⇒ 郷土料理名（ | ） |
| 2 知っているが、作れない | ⇒ 郷土料理名（ | ） |
| 3 知らない | | |

問 2 1 家庭で、災害時などに備えて非常用の食糧、食器、熱源などを用意していますか。（1つに○）

- | | |
|----------|-----------|
| 1 用意している | 2 用意していない |
|----------|-----------|

問 2 1 で、「1」を選んだ方にお聞きします。

問 2 1 - 1 あなたの家庭では、家族の年齢（乳幼児、高齢者など）や健康状態（食物アレルギー、血圧が高い、食べ物を噛みにくいなど）に応じて、非常用の食糧を用意していますか。（1つに○）

- | |
|-------------------|
| 1 用意している |
| 2 用意していない |
| 3 特別な対応が必要な家族はいない |

問 2 1 - 1 で「1」を選んだ方にお聞きします。

問 2 1 - 2 家族の年齢や、健康状態に応じてどのような食糧を用意していますか。（あてはまるものすべてに○）

- | | |
|-----------------------------------|---|
| 1 乳幼児用ミルクや離乳食、幼児食のレトルト食品を用意している | |
| 2 アレルゲンが除去された食品を用意している | |
| 3 お粥ややわらかい食品を用意している | |
| 4 慢性疾患(高血圧、糖尿病など) に対応できる食品を用意している | |
| 5 宗教上の理由で対応できる食品を用意している | |
| 6 その他（ | ） |

「歯の健康」について

問 2 2 自分の歯は何本ありますか。下記に本数をご記入ください。

※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。

親知らずを除くと全部で28本ですが、28本より多かったり少なかったりすることもあります。

本

問 2 3 「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」ことを知っていますか。
(1つに○)

1 知っている

2 知らない

問 2 4 1日に何回くらい歯みがきをしますか。(1つに○)

1 1日3回

2 1日2回

3 1日1回

4 歯みがきはしない

5 その他 (

)

問 2 5 歯と歯の間を清掃するための補助用具(デンタルフロス、歯間ブラシ等)を使っていますか。
(1つに○)

1 よく使う

2 たまに使う

3 使わない

問 2 6 最近1年間に歯科健診を受けたことがありますか。(1つに○)

1 ある

2 ない

「運動習慣」について

問 2 7 日常生活の中で、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ますか。(1つに○)

1 している

2 していない

問 2 8 普段、健康のために 1 回 30 分以上の運動をしていますか。(1 つに○)

1 週に 2 回以上している	}	(問 2 8 - 1 へ)
2 週に 1 回程度している		
3 月に 1 回程度している	}	(問 2 9 へ)
4 特にしていない		

問 2 8 で、「1」または「2」と答えた方にお聞きします。

問 2 8 - 1 その運動はどのくらいの期間続けていますか。(1 つに○)

1 半年未満	2 半年から 1 年未満	3 1 年以上
--------	--------------	---------

問 2 9 1 日にどれくらい歩きますか。(仕事も含む) 歩数、時間のいずれかでご記入ください。

歩 数	約 () 歩
時 間	() 時間 () 分

問 3 0 定期的に運動するためには、何が大切だと思いますか。(3 つまで○)

1 施設が身近にあること	2 友達や仲間がいること
3 お金がかからないこと	4 家族の理解と協力があること
5 指導者や支援者がいること	6 時間があること
7 健康づくりへの心がけや意識	
8 その他 ()	

「睡眠・ストレス」について

問 3 1 睡眠による休養がとれていると思いますか。(1 つに○)

1 とれていると思う	2 とれていない	3 どちらともいえない
------------	----------	-------------

問 3 2 普段の生活のなかでストレスを感じることはありますか。(1 つに○)

1 よくある	→ (問 3 2 - 1、問 3 2 - 2、問 3 2 - 3 へ)
2 時々ある	→ (問 3 2 - 1、問 3 2 - 2、問 3 2 - 3 へ)
3 あまりない	
4 まったくない	

問3 2で、「1」または「2」と答えた方にお聞きします。

問3 2-1 ストレスの原因は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|---------------------|---------------|
| 1 自分や家族の健康問題 | 2 配偶者や近親者との別れ |
| 3 仕事(転勤・転職・失職など) | 4 経済的な不安 |
| 5 人間関係(家族・近隣・友人・職場) | 6 育児や子どものこと |
| 7 介護に関すること | |
| 8 その他() | |

問3 2で、「1」または「2」と答えた方にお聞きします。

問3 2-2 ストレスには、うまく対処できていますか。(1つに○)

- | | |
|--------------|----------------|
| 1 対処できていると思う | 2 対処がうまくいっていない |
| 3 どちらともいえない | |

問3 2で、「1」または「2」と答えた方にお聞きします。

問3 2-3 ストレス解消方法は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|------------|------------------|
| 1 寝る | 2 のんびりする |
| 3 おしゃべりをする | 4 テレビやパソコンなどを楽しむ |
| 5 運動をする | 6 音楽を聞く |
| 7 入浴する | 8 お酒を飲む |
| 9 食べる | |
| 10 その他() | |

問3 3 これまでに2週間以上、気持ちが落ち込んだり、ひどく不安になったり、興味や楽しみがもてなかったことはありましたか。(1つに○)

- | | | |
|---------|---------|------------|
| 1 よくあった | 2 時々あった | 3 まったくなかった |
|---------|---------|------------|

問3 4 悩みやストレスなどで困った時、相談できる相手(相談機関を含む)はいますか。(1つに○)

- | |
|--------------------------|
| 1 相談できる相手がいる |
| 2 相談できる相手はいるが、誰にも相談したくない |
| 3 相談できる相手がいない |

「たばこ」について

問 3 5 あなたはたばこを吸っていますか。(1 つに○)

- | | | |
|------------|---|-----------------------------------|
| 1 吸っている | → | (問 3 5 - 1、問 3 5 - 2、問 3 5 - 3 へ) |
| 2 過去に吸っていた | } | (問 3 6 へ) |
| 3 吸わない | | |

問 3 5 で、「1」を選んだ方にお聞きします。

問 3 5 - 1 たばこをやめたいと思いますか。(1 つに○)

- 1 やめるつもりである
- 2 やめたいと思っているが、やめられない
- 3 やめるつもりはない

問 3 5 で、「1」を選んだ方にお聞きします。

問 3 5 - 2 喫煙状況についておたずねします。

- 1 たばこを吸っているのは何年間ですか。() 年間
- 2 1 日平均どれくらい吸いますか。() 本
- 3 どんなたばこを吸っていますか。

- 1 紙巻きたばこだけ吸っている
- 2 加熱式たばこだけ吸っている
- 3 紙巻きたばこと加熱式たばこを併用
- 4 その他

問 3 5 で、「1」を選んだ方にお聞きします。

問 3 5 - 3 家庭でたばこを吸う場所を決めたり、家族のいないところで吸うなどの分煙を行っていますか。(1 つに○)

- | | |
|------|-------|
| 1 はい | 2 いいえ |
|------|-------|

問 3 6 この 1 か月間に、次の場所で自分以外の人のたばこの煙を吸ったこと(受動喫煙といいます)がありましたか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|-----------------------|------------|
| 1 家庭 | 2 職場・学校 |
| 3 レストラン、食堂、喫茶店などの飲食店 | |
| 4 スーパーマーケット・量販店 | |
| 5 ゲームセンター・パチンコ店などの娯楽場 | |
| 6 道路・バス停 | 7 公園・広場・緑道 |
| 8 その他 () | 9 なかった |

問 3 7 受動喫煙が健康に悪影響をおよぼすことを知っていますか。(1つに○)

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

**問 3 8 喫煙が健康に及ぼす影響のうち、知っているものはどれですか。
(あてはまるものすべてに○)**

- | | |
|----------------------|----------|
| 1 肺がん | 2 ぜんそく |
| 3 気管支炎 | 4 心臓病 |
| 5 脳卒中 | 6 胃潰瘍 |
| 7 妊娠に関連した異常(早産・低体重児) | 8 歯周病 |
| 9 COPD(慢性閉塞性肺疾患) | 10 わからない |

「お酒」について

問 3 9 あなたは現在、酒やビールなどのアルコール類を飲むことがありますか。(1つに○)

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 1 飲まない・ほとんど飲まない | → (問 4 1 へ) |
| 2 月に1～2回飲む | } (問 3 9 - 1、問 4 0 へ) |
| 3 週に1～2日飲む | |
| 4 週に3日以上飲む | |
| 5 ほとんど毎日飲んでいる | |
| 6 以前は飲んでいたが、現在は禁酒している | → (問 4 0 へ) |

問 3 9 で、「2」「3」「4」「5」を選んだ方にお聞きます。

問 3 9 - 1 1日に飲むアルコールの分量は平均どの程度ですか。

ビール中ビンに換算してお答えください。(1つに○)

※ビール中ビン1本(500ml)は、以下のものと同じと考えてください。

- ・発泡酒(500ml) 1 缶
- ・缶チューハイ(500ml) 1 缶
- ・焼酎 25 度 1 杯(90ml)
- ・日本酒 1 合(180ml)
- ・ウイスキーダブル 1 杯(60ml)
- ・ワイン 2 杯(240ml)

- | | |
|----------------|----------------|
| 1 ビール中ビン1本未満 | 2 ビール中ビン1～3本未満 |
| 3 ビール中ビン3～5本未満 | 4 ビール中ビン5本以上 |

問 3 9 で、「2」「3」「4」「5」「6」を選んだ方にお聞きします。

問 4 0 適切な飲酒量は、ビール中ビン 1 本（日本酒 1 合）であることを知っていましたか。
（1 つに○）

1 知っていた

2 知らなかった

「健康管理」について

問 4 1 あなたの身長、体重、腹囲（おへその位置でのおなか周り）についてご記入ください。

身長

cm

体重

kg

腹囲

cm

問 4 2 自分の適正体重を認識し、体重がコントロールできていますか。（1 つに○）

1 できている

2 できていない

3 どちらともいえない

問 4 3 現在、あなたご自身は健康だと思いますか。（1 つに○）

1 健康

2 どちらかといえば健康

3 どちらともいえない

4 どちらかといえば健康ではない

5 健康ではない

問 4 4 次の病気のうち、現在、病院や診療所で治療を受けているものはありますか。

（あてはまるものすべてに○）

1 高血圧

2 心臓の病気（狭心症、心筋梗塞など）

3 脳卒中（脳出血、脳梗塞など）

4 脂質代謝異常（高コレステロール血症、高中性脂肪血症など）

5 貧血

6 糖尿病

7 痛風、高尿酸血症

8 むし歯、歯周病、歯肉炎

9 その他（

）

問 4 5 この 1 年間に血液・尿検査などの健康診査を受けましたか。(あてはまるものすべてに○)

1 職場の健康診査を受けた	}	(問 4 6 へ)
2 市町が実施する特定健康診査を受けた		
3 学生で学校の健康診査を受けた		
4 人間ドックなど医療機関で健康診査を受けた		
5 その他の健康診査を受けた (具体的に：)		
6 どれも受けていない	→	(問 4 5 - 1 へ)

問 4 5 で、「6」を選んだ方にお聞きます。**問 4 5 - 1 この 1 年間に健康診査を受けていない理由は何ですか。**

(あてはまるものすべてに○)

1 通院または入院中のため	2 悪いと言われるのが怖い
3 時間がない	4 費用がかかる
5 必要ないと思っている	6 めんどうだ
7 会場が遠い	8 受け方がわからなかった
9 新型コロナウイルスの感染が心配	
10 その他 ()	

問 4 6 この 1 年間にがん検診を受けましたか。(1 つに○)

1 受けた	→ (問 4 6 - 1 へ)
2 受けていない	→ (問 4 6 - 2 へ)

問 4 6 で、「1」を選んだ方にお聞きます。**問 4 6 - 1 どの検診を受けましたか。(あてはまるものすべてに○)**

1 胃がん	2 肺がん	3 大腸がん
4 前立腺がん	5 子宮がん	6 乳がん

問 4 6 で、「2」を選んだ方にお聞きます。**問 4 6 - 2 この 1 年間にがん検診を受けていない理由は何ですか。**

(あてはまるものすべてに○)

1 通院または入院中のため	2 悪いと言われるのが怖い
3 時間がない	4 費用がかかる
5 必要ないと思っている	6 めんどうだ
7 会場が遠い	8 受け方がわからなかった
9 新型コロナウイルスの感染が心配	
10 その他 ()	

問 4 7 次のことについて知っていますか。

①～④のそれぞれについて、「1」「2」「3」のいずれか1つ○をつけてください。

		意味を知っている	意味は知らない 聞いたことはあるが、	知らない
①メタボリック シンドローム	内臓脂肪型肥満を共通の要因として、高血糖や脂質異常、高血圧が引き起こされる状態のこと。	1	2	3
②ロコモティブ シンドローム	運動器（骨、関節、筋肉など）の衰えにより、日常生活での自立度が低下し、要介護になる可能性の高い状態のこと。	1	2	3
③COPD （慢性閉塞性肺 疾患）	長年にわたる喫煙習慣などによって、空気の通り道である気道（気管支）や、酸素の交換を行う肺（肺胞）などに障害が生じる病気。	1	2	3
④フレイル	健康な状態と要介護状態の中間の段階で、加齢に伴って心身の衰えた状態。	1	2	3

問 4 8 かかりつけの医師、歯科医師、薬局がありますか。（あてはまるものすべてに○）

1 かかりつけの医師がいる	2 かかりつけの歯科医師がいる
3 かかりつけの薬局がある	4 いずれも持っていない

「社会活動など」について

問 4 9 次のような活動について、取り組んでいる、または取り組みたいと思いますか。

①～⑨のそれぞれについて、「1」「2」「3」のいずれか1つに○をつけてください。

	現在取り組んでいる	今後取り組みたい	取り組むことはない
①リサイクルなど環境保全に関する活動	1	2	3
②自然体験や保全などの活動	1	2	3
③ガーデニングなど緑化活動	1	2	3
④いずみ会などの食を楽しむ健康づくりの活動	1	2	3
⑤ウォーキングなど健康づくりの活動	1	2	3
⑥高齢者や障がい者を支援する福祉活動	1	2	3
⑦乳幼児の子育て支援の活動	1	2	3
⑧地域の運動会や祭りなどの催しの運営	1	2	3
⑨自治会・老人会などの地域活動	1	2	3

新型コロナウイルス感染症に関する生活の変化について

問 5 0 感染予防対策として、どのようなことに取り組まれていますか。

(あてはまるものすべてに○)

1 手洗い 2 うがい 3 マスク 4 薬品（アルコールなど）を使用した環境消毒 5 ワクチン接種 6 その他（具体的に	)
---	---

問 5 1 感染症の流行で運動や食事など日頃の健康づくりへの意識に変化がありましたか。

(1つに○)

1 健康意識が高まった 2 健康意識は変わらない 3 健康意識が低くなった
