

子どもも大人もまめで健康生きがいづくり



まめで健康 21 プラン

(第3次鳩山町健康増進計画・鳩山町食育推進計画)

アンケート調査結果報告書

鳩山町  
令和5年12月

## 目 次

<b>I 調査概要</b> .....	<b>1</b>
1 調査の目的 .....	1
2 調査の設計.....	1
3 回収結果 .....	1
4 報告書の見方.....	1
<b>II 調査結果</b> .....	<b>2</b>
<b>1 小学生以下</b> .....	<b>2</b>
①お子さんについて .....	2
②日頃の生活について.....	4
③食生活について .....	7
④運動・スポーツについて .....	14
⑤悩みごとなどについて.....	17
⑥たばこ、お酒、について .....	18
⑦薬物について .....	19
⑧スマートフォン等について .....	20
⑨新型コロナウイルス感染症について .....	22
<b>2 中学生以上 17 歳以下</b> .....	<b>25</b>
①あなたご自身のことについて.....	25
②日頃の生活について.....	27
③食生活について .....	30
④運動・スポーツについて .....	37
⑤悩みごとなどについて.....	38
⑥たばこ、お酒、薬物について.....	40
⑦鳩山町について .....	44
⑧スマートフォン等について .....	46
⑨新型コロナウイルス感染症について .....	47

3 18歳以上 .....	50
①あなたご自身のことについて.....	50
②健康状態について .....	54
③食生活について .....	56
④身体活動・運動について .....	68
⑤休養・こころの健康、地域とのつながりについて .....	72
⑥口・歯の健康について .....	82
⑦喫煙・飲酒について .....	85
⑧健(検)診について .....	92
⑨スマートフォン等について .....	104
⑩新型コロナウイルス感染症について .....	107



# I 調査概要

## 1 調査の目的

鳩山町では、平成 27 年 3 月に町の健康増進計画・食育推進計画である「まめで健康 21 プラン」を策定し「子どもも大人も まめで健康 生きがいづくり」を基本理念とした健康づくりを進めていくにあたり、令和 6 年度に「まめで健康 21 プラン(第2次鳩山町健康増進計画・鳩山町食育推進計画)」が終了することを受け、令和 7 年度からの第 3 次計画策定の資料とするため「まめで健康 21 プラン(第 3 次鳩山町健康増進計画・鳩山町食育推進計画)アンケート調査」を実施いたしました。

## 2 調査の設計

項目	内容	
調査期間	令和5年 8 月 8 日(火)～ 8 月 31 日(金)	
調査対象	①小学生以下	町内にお住いの小学生以下のお子さんと保護者
	②中学生以上 17 歳以下	町内にお住いの中学生以上 17 歳以下
	③18歳以上	町内にお住いの 18 歳以上
抽出方法	住民基本台帳から無作為抽出	
調査方法	郵送配付・郵送回収及びインターネット(URL、QRコード)による回答	

## 3 回収結果

対象	配布数	回収数	回収率
①小学生以下	150	77(内 web38 回答)	51.3%
②中学生以上 17 歳以下	100	46(内 web23 回答)	46.0%
③18歳以上	450	207(内 web45 回答)	46.0%

## 4 報告書の見方

- ① 単数回答の設問における各選択肢の回答割合(構成比)は、非該当者を除いた回答者数(「n」で表す当該設問での該当者数)を基数とした百分率(%)で示しています。各数値は、小数点以下第二位を四捨五入して算出しているため、構成比の合計は 100%にならない場合があります。
- ② 複数回答の設問における各選択肢の回答割合(比率)は、非該当者を除いた回答者数(「n」で表す当該設問での該当者数)を基数とした百分率(%)で示しています。したがって、比率の合計値は 100%以上となります。
- ③ 図や表、本文では、選択肢の一部や数値の一部を省略している場合があります。

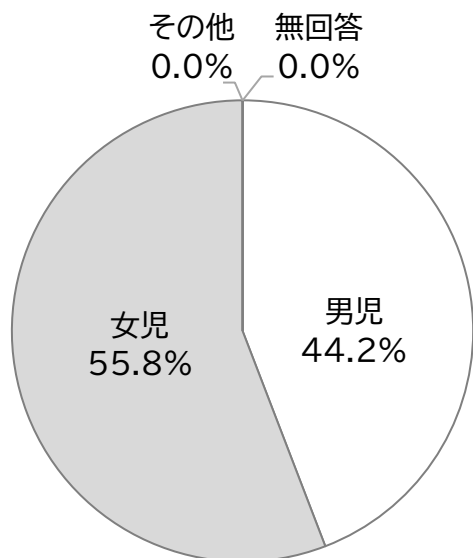
## Ⅱ 調査結果

### 1 小学生以下

#### ①お子さんについて

##### ア お子さんの性別は。

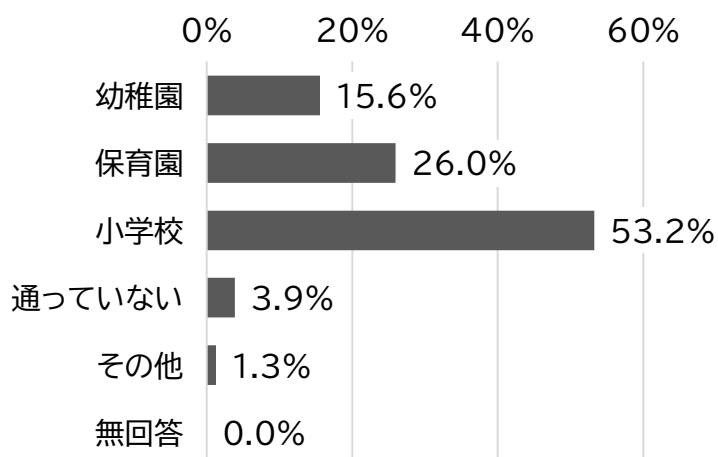
お子さんの性別は、「男児」が44.2%、「女児」が55.8%となっています。



項目	度数	比率
男児	34	44.2%
女児	43	55.8%
その他	0	0.0%
無回答	0	0.0%
合計	77	100.0%

##### イ お子さんは幼稚園、保育園、小学校に通っていますか。

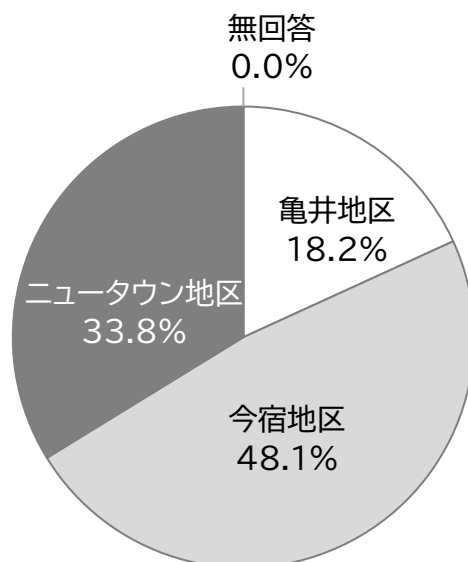
お子さんが通っているのは、「小学校」が53.2%、「保育園」が26.0%となっています。



項目	度数	比率
幼稚園	12	15.6%
保育園	20	26.0%
小学校	41	53.2%
通っていない	3	3.9%
その他	1	1.3%
無回答	0	0.0%
合計	77	100.0%

ウ お子さんのお住まいの地区は。

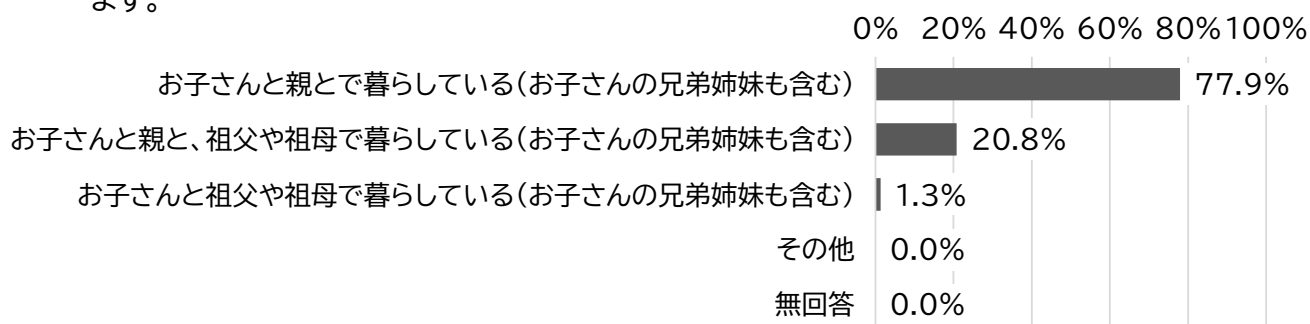
お子さんのお住まいの地区は、「亀井地区(奥田・須江・竹本・大橋・泉井・高野倉・熊井)」が 18.2%、「今宿地区(大豆戸・小用・今宿・赤沼・石坂)」が 48.1%、「ニュータウン地区(楓ヶ丘・松ヶ丘・鳩ヶ丘)」が 33.8%となっています。



項目	度数	比率
亀井地区(奥田・須江・竹本・大橋・泉井・高野倉・熊井)	14	18.2%
今宿地区(大豆戸・小用・今宿・赤沼・石坂)	37	48.1%
ニュータウン地区(楓ヶ丘・松ヶ丘・鳩ヶ丘)	26	33.8%
無回答	0	0.0%
合計	77	100.0%

エ お宅の世帯構成は次のうちどれにあてはまりますか。

世帯構成は、「お子さんと親とで暮らしている(お子さんの兄弟姉妹も含む)」が 77.9%、「お子さんと親と、祖父や祖母で暮らしている(お子さんの兄弟姉妹も含む)」が 20.8%、「お子さんと祖父や祖母で暮らしている(お子さんの兄弟姉妹も含む)」が 1.3%となっています。

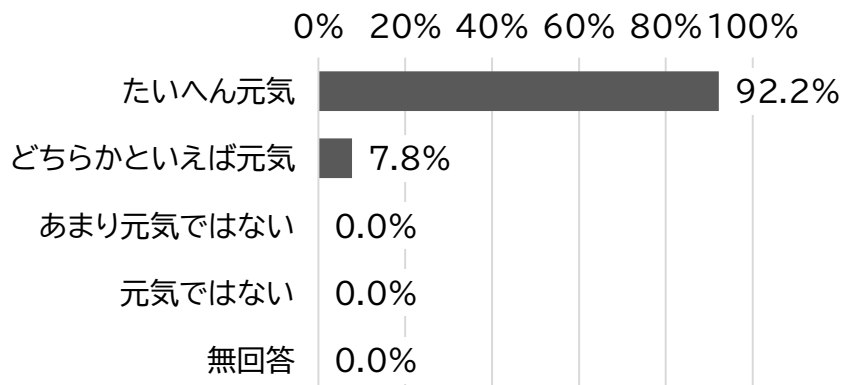


項目	度数	比率
お子さんと親とで暮らしている(お子さんの兄弟姉妹も含む)	60	77.9%
お子さんと親と、祖父や祖母で暮らしている(お子さんの兄弟姉妹も含む)	16	20.8%
お子さんと祖父や祖母で暮らしている(お子さんの兄弟姉妹も含む)	1	1.3%
その他	0	0.0%
無回答	0	0.0%
合計	77	100.0%

## ②日頃の生活について

問1 お子さんは、元気だと思いますか。(○は1つだけ)

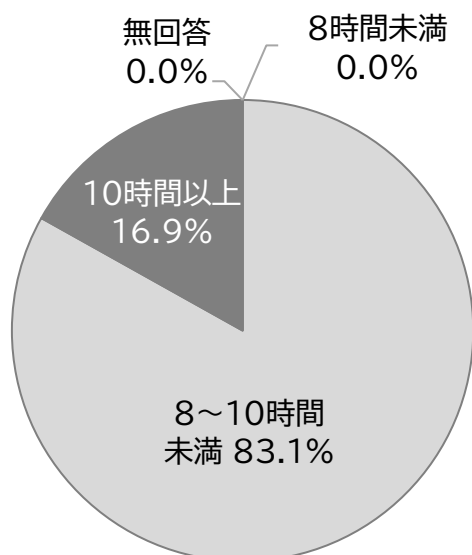
お子さんは、「たいへん元気」「どちらかといえば元気」を合わせた『元気』が100.0%となっています。



項目	度数	比率
たいへん元気	71	92.2%
どちらかといえば元気	6	7.8%
あまり元気ではない	0	0.0%
元気ではない	0	0.0%
無回答	0	0.0%
合計	77	100.0%

問2 お子さんは日頃、何時間くらい寝ますか。(昼寝も含みます)(○は1つだけ)

日頃の睡眠時間は、「8～10時間未満」が83.1%となっています。

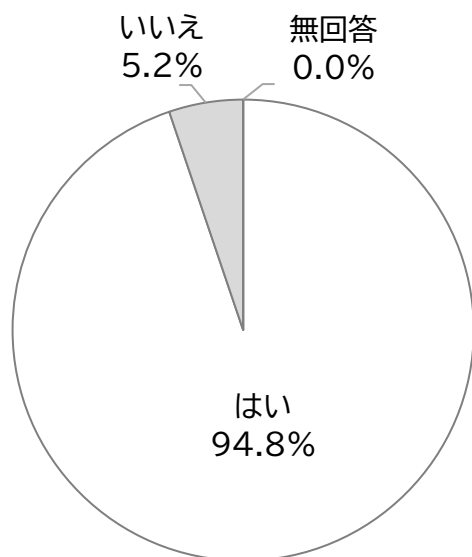


項目	度数	比率
8時間未満	0	0.0%
8～10時間未満	64	83.1%
10時間以上	13	16.9%
無回答	0	0.0%
合計	77	100.0%



問3 お子さんにはかかりつけ医(内科・小児科及び歯科)がいますか。

かかりつけ医の有無は、「はい」が 94.8%となっています。

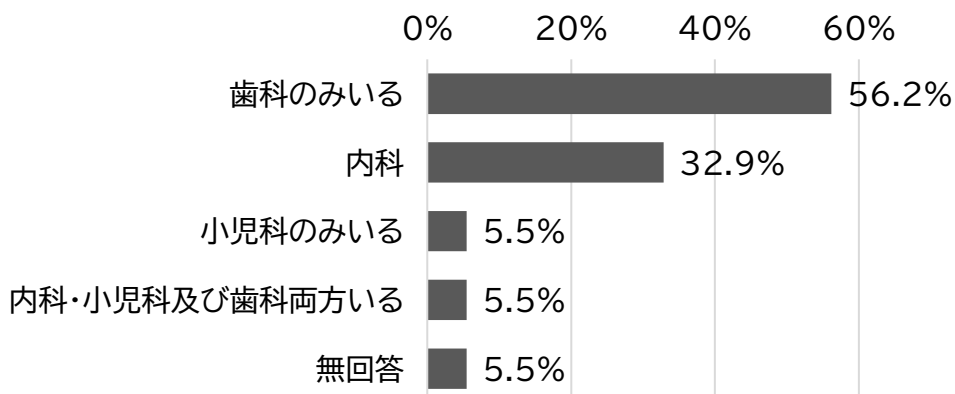


項目	度数	比率
はい	73	94.8%
いいえ	4	5.2%
無回答	0	0.0%
合計	77	100.0%

（「はい」と回答した方）

かかりつけ医

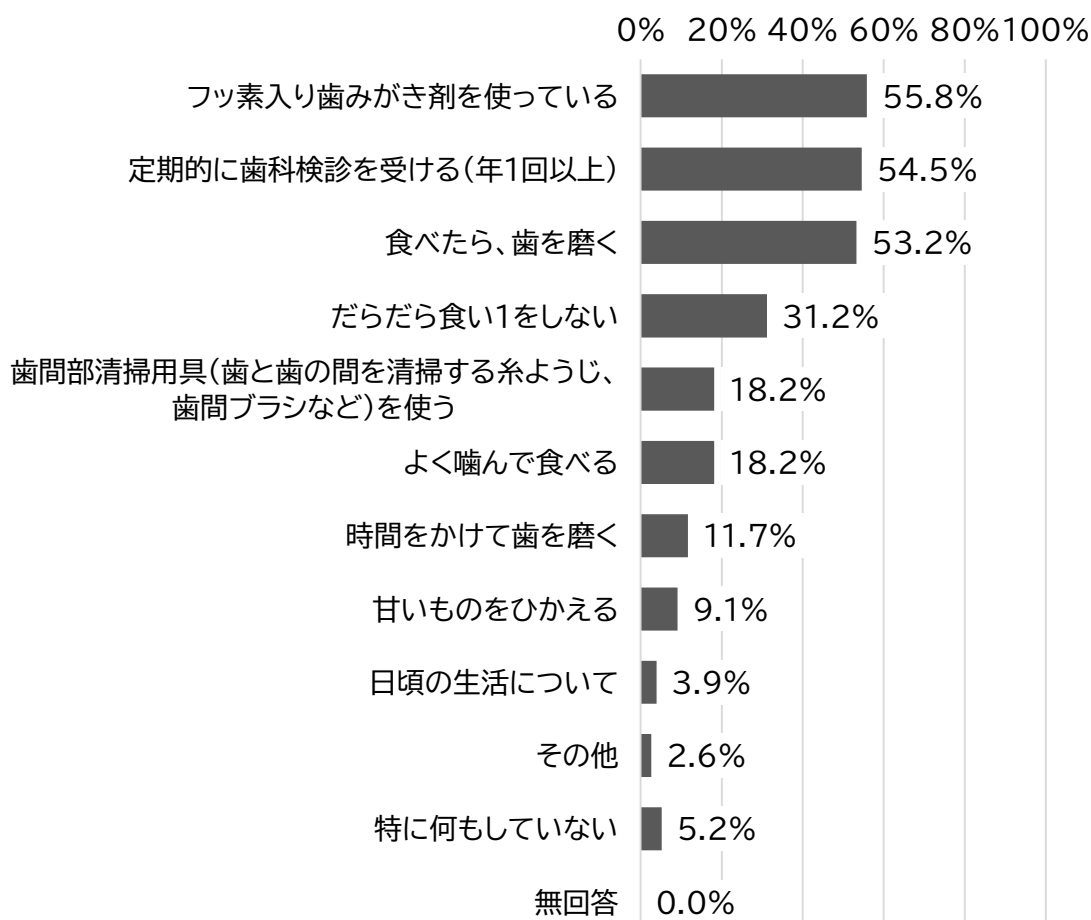
かかりつけ医は、「歯科のみいる」が 56.2%、「内科」が 32.9%となっています。



項目	度数	比率
歯科のみいる	41	56.2%
内科	24	32.9%
小児科のみいる	4	5.5%
内科・小児科及び歯科両方いる	4	5.5%
無回答	4	5.5%
回答者数	73	100.0%

問4 お子さんは日頃、歯や歯ぐきの健康のためにどのようなことをこころがけて実行していますか。(〇はいくつでも)

日頃、歯や歯ぐきの健康のために実行していることは、「フッ素入り歯みがき剤を使っている」が55.8%と最も多く、次いで「定期的に歯科検診を受ける(年1回以上)」が54.5%、「食べたら、歯を磨く」が53.2%となっています。



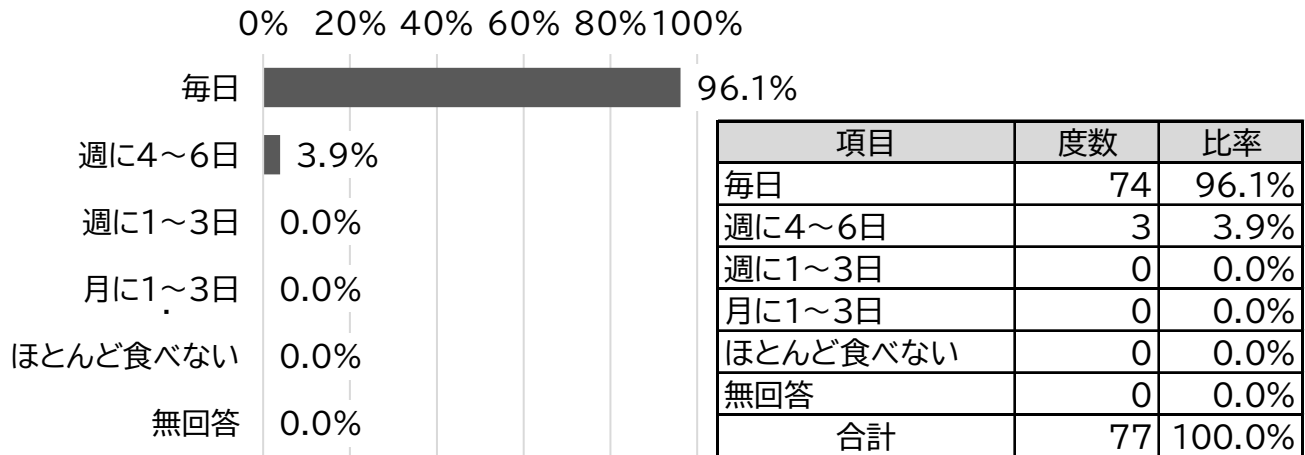
項目	度数	比率
フッ素入り歯みがき剤を使っている	43	55.8%
定期的に歯科検診を受ける(年1回以上)	42	54.5%
食べたら、歯を磨く	41	53.2%
だらだら食い※1をしない	24	31.2%
歯間部清掃用具(歯と歯の間を清掃する糸ようじ、歯間ブラシなど)を使う	14	18.2%
よく噛んで食べる	14	18.2%
時間をかけて歯を磨く	9	11.7%
甘いものをひかえる	7	9.1%
日頃の生活について	3	3.9%
その他	2	2.6%
特に何もしていない	4	5.2%
無回答	0	0.0%
回答者数	77	

※1 「だらだら食い」とは、3食やおやつなどの決められた食事時間以外にも、だらだらと間食を続けることです。むし歯だけでなく、便秘や肥満などの健康上の不具合を引き起こします。

### ③食生活について

問5 お子さんは、朝食をどのくらいの頻度で食べていますか。(○は1つだけ)

朝食を食べる頻度は、「毎日」が96.1%となっています。



(問5で「週に4~6日」~「ほとんど食べない」を回答した方)

問5-1 朝食を毎日とらないのはなぜですか。(○はいくつでも)

朝食を毎日とらない理由は、「朝、食欲がない」が3件中1件、「ダイエットのため」が2件となっています。

項目	度数	比率
ダイエットのため	2	66.7%
朝、食欲がない	1	33.3%
時間がない	0	0.0%
その他	0	0.0%
無回答	0	0.0%
回答者数	3	100.0%

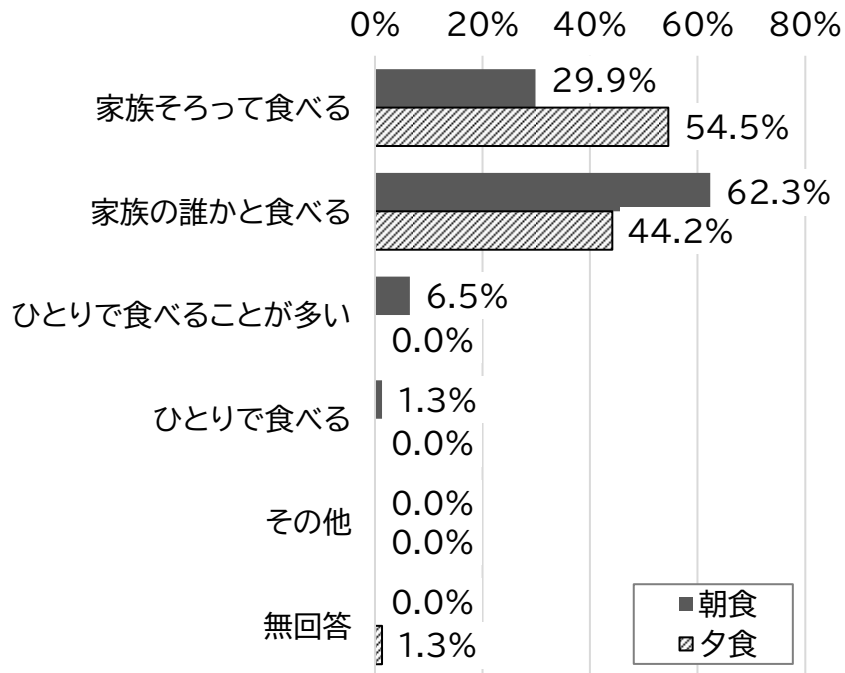
問6 お子さんは、日頃家族と食事をしていますか。(それぞれ〇は1つだけ)

朝食

お子さんのふだんの家族との朝食については、「家族の誰かと食べる」が 62.3%と最も多く、次いで「家族そろって食べる」が 29.9%となっています。

夕食

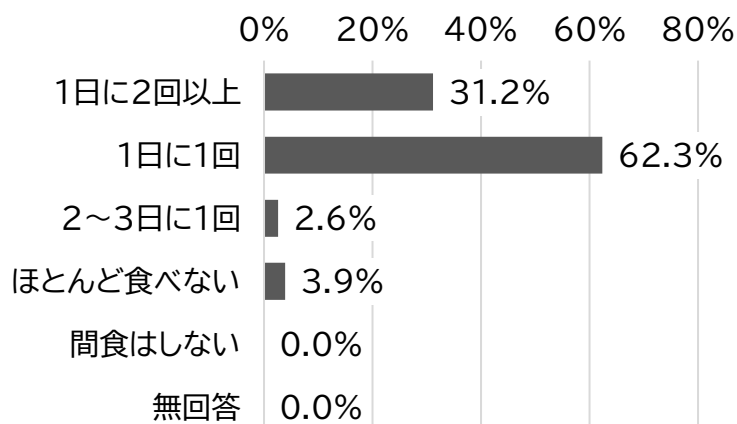
お子さんのふだんの家族との夕食については、「家族そろって食べる」が 54.5%と最も多く、次いで「家族の誰かと食べる」が 44.2%となっています。



項目	朝食		夕食	
	度数	比率	度数	比率
家族そろって食べる	23	29.9%	42	54.5%
家族の誰かと食べる	48	62.3%	34	44.2%
ひとりで食べることが多い	5	6.5%	0	0.0%
ひとりで食べる	1	1.3%	0	0.0%
その他	0	0.0%	0	0.0%
無回答	0	0.0%	1	1.3%
合計	77	100.0%	77	100.0%

問 7 お子さんは、間食をしますか。(○は1つだけ)

間食については、「1日に1回」が 62.3%と最も多く、次いで「1日に2回以上」が 31.2%となっています。

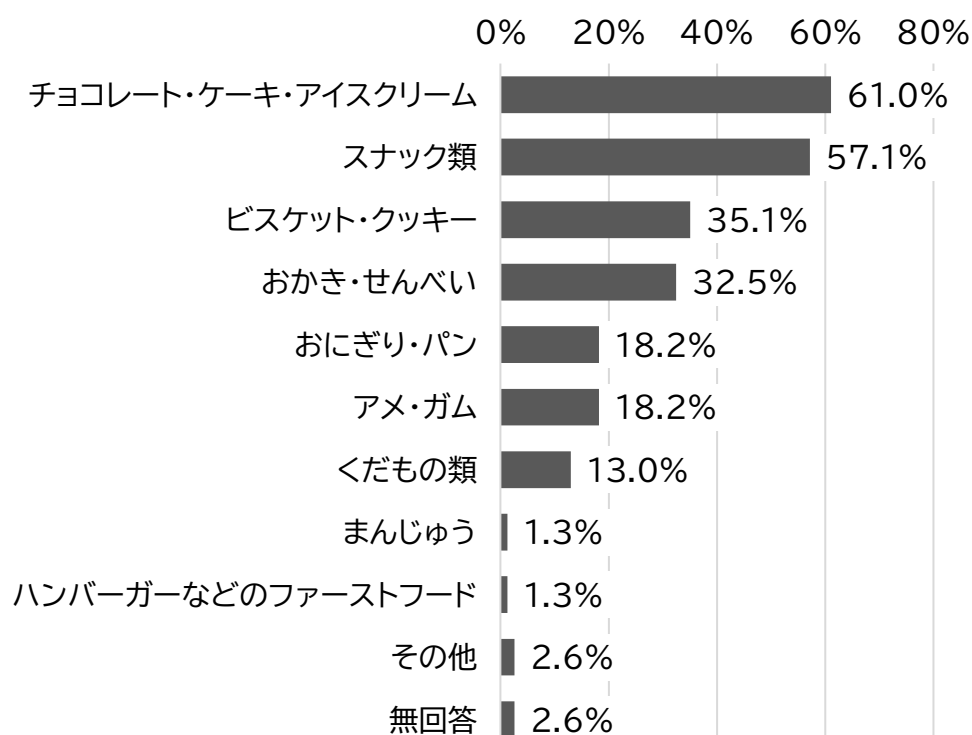


項目	度数	比率
1日に2回以上	24	31.2%
1日に1回	48	62.3%
2~3日に1回	2	2.6%
ほとんど食べない	3	3.9%
間食はしない	0	0.0%
無回答	0	0.0%
合計	77	100.0%

(問 7 で「1日に2回以上」~「ほとんど食べない」を回答した方)

問 7-1 間食でよく食べているものは、何ですか。(○は3つまで)

間食でよく食べているものは、「チョコレート・ケーキ・アイスクリーム」が 61.0%と最も多く、次いで「スナック類」が 57.1%、「ビスケット・クッキー」が 35.1%となっています。

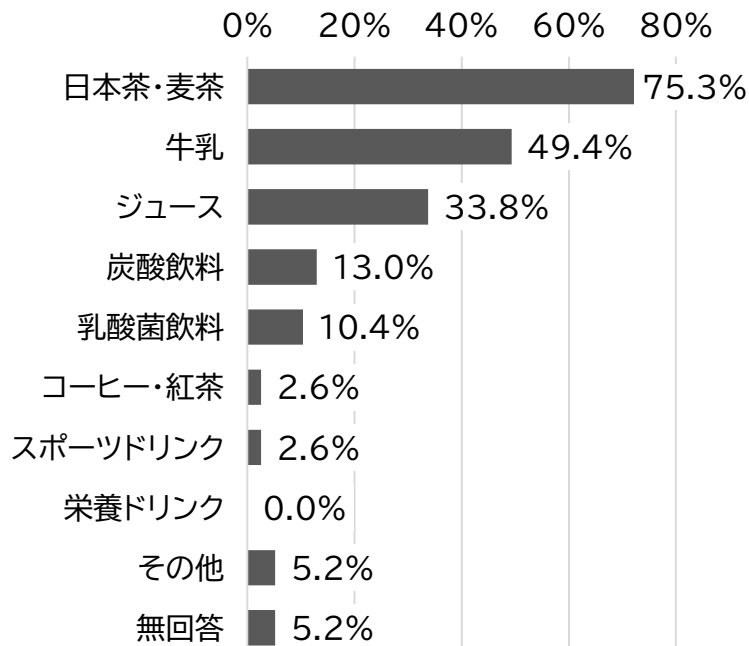


項目	度数	比率
チョコレート・ケーキ・アイスクリーム	47	61.0%
スナック類	44	57.1%
ビスケット・クッキー	27	35.1%
おかき・せんべい	25	32.5%
おにぎり・パン	14	18.2%
アメ・ガム	14	18.2%
くだもの類	10	13.0%
まんじゅう	1	1.3%
ハンバーガーなどのファーストフード	1	1.3%
その他	2	2.6%
無回答	2	2.6%
回答者数	77	

**(問7で「1日に2回以上」～「ほとんど食べない」を回答した方)**

問7-2 間食でよく飲んでいるものは、何ですか。(〇は3つまで)

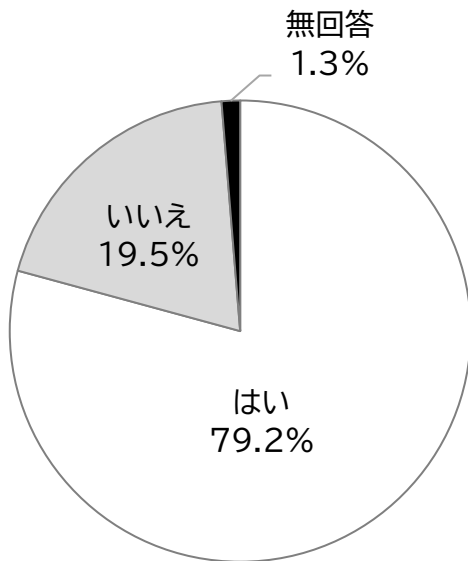
間食でよく飲んでいるものは、「日本茶・麦茶」が75.3%と最も多く、次いで「牛乳」が49.4%、「ジュース」が33.8%となっています。



項目	度数	比率
日本茶・麦茶	58	75.3%
牛乳	38	49.4%
ジュース	26	33.8%
炭酸飲料	10	13.0%
乳酸菌飲料	8	10.4%
コーヒー・紅茶	2	2.6%
スポーツドリンク	2	2.6%
栄養ドリンク	0	0.0%
その他	4	5.2%
無回答	4	5.2%
回答者数	77	

問 8 1日1回以上和食を食べていますか。(○は1つだけ)

1日1回以上和食を食べているかは、「はい」が 79.2%となっています。

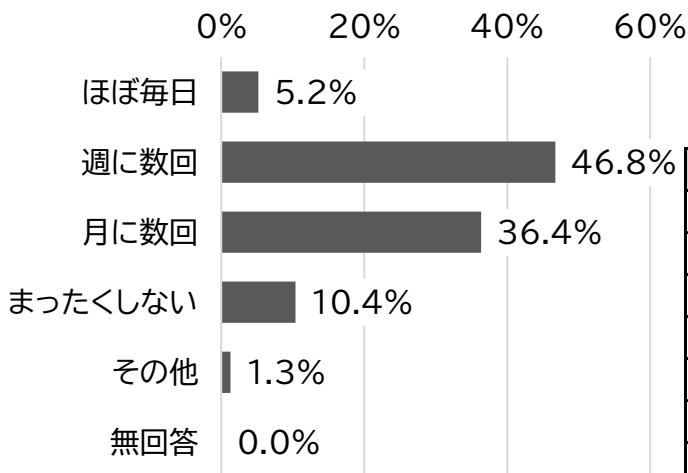


項目	度数	比率
はい	61	79.2%
いいえ	15	19.5%
無回答	1	1.3%
合計	77	100.0%

問 9 お子さんは、中食★をどのくらいしますか。(○は1つだけ)

★中食とは、外食と家庭での料理の中間にあるものとして、惣菜や弁当などを買って家庭で食べるような食品、調理済みパンなどの製造販売食品を指しています。

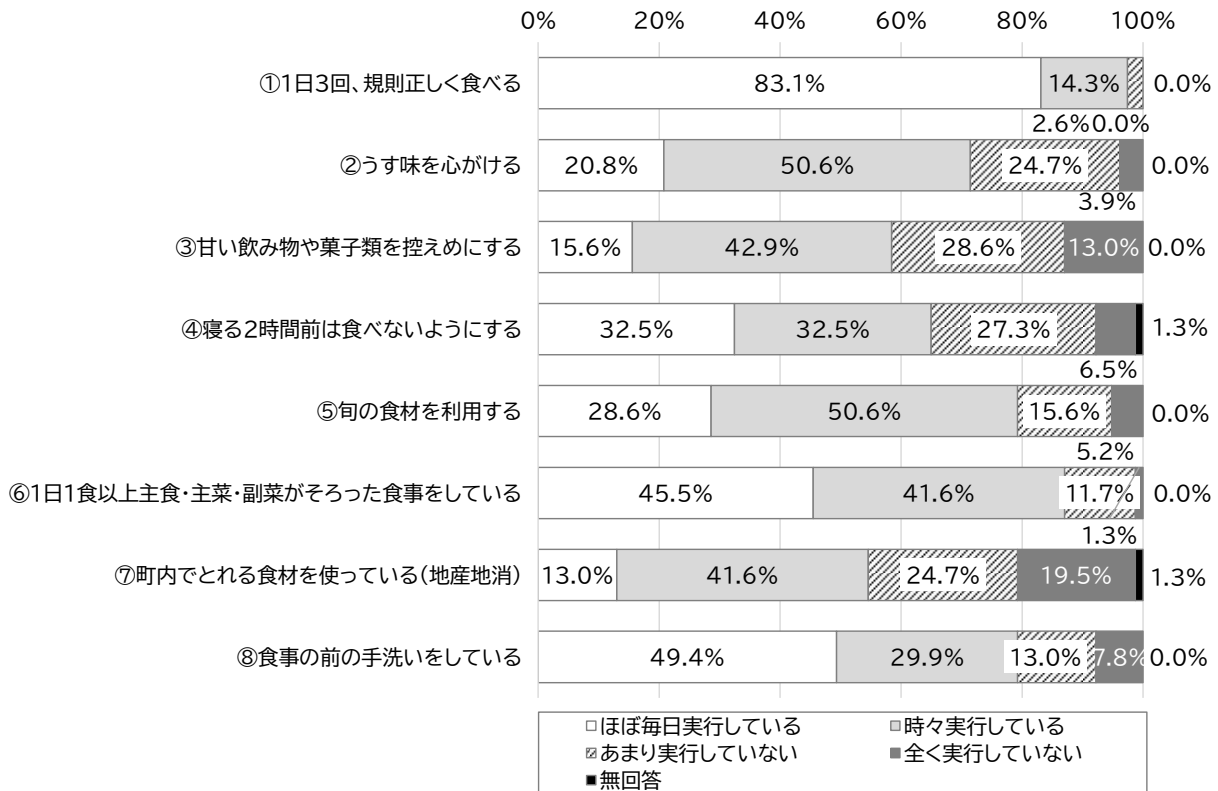
お子さんの中食を食べている頻度は、「週に数回」が 46.8%と最も多く、次いで「月に数回」が 36.4%となっています。



項目	度数	比率
ほぼ毎日	4	5.2%
週に数回	36	46.8%
月に数回	28	36.4%
まったくしない	8	10.4%
その他	1	1.3%
無回答	0	0.0%
合計	77	100.0%

問 10 次の①～⑧のそれぞれの質問について、お子さんの食生活に最も近いと思うものを、1つずつ選んでください。また、実行していない(「あまり実行していない」「全く実行していない」)を選んだ方は、今後実行したいと思うものがあれば、「思う」を選んでください。

お子さんの食生活で「ほぼ毎日実行している」「時々実行している」を合わせた『実行している』の項目は、「①1日3回、規則正しく食べる」が 97.4%と最も多く、次いで「⑥1日1食以上主食・主菜・副菜がそろった食事をしている」が 87.1%となっています。



項目	上段:度数 下段:比率					合計
	しほ てぼ い毎 る日 実行	し時 て々 い実 る行	しあ てま いり な実 い行	し全 てく い実 ない	無 回 答	
①1日3回、規則正しく食べる	64 83.1%	11 14.3%	2 2.6%	0 0.0%	0 0.0%	77 100.0%
②うす味を心がける	16 20.8%	39 50.6%	19 24.7%	3 3.9%	0 0.0%	77 100.0%
③甘い飲み物や菓子類を控えめにする	12 15.6%	33 42.9%	22 28.6%	10 13.0%	0 0.0%	77 100.0%
④寝る2時間前は食べないようにする	25 32.5%	25 32.5%	21 27.3%	5 6.5%	1 1.3%	77 100.0%
⑤旬の食材を利用する	22 28.6%	39 50.6%	12 15.6%	4 5.2%	0 0.0%	77 100.0%
⑥1日1食以上主食・主菜・副菜がそろった食事をしている	35 45.5%	32 41.6%	9 11.7%	1 1.3%	0 0.0%	77 100.0%
⑦町内でとれる食材を使っている(地産地消)	10 13.0%	32 41.6%	19 24.7%	15 19.5%	1 1.3%	77 100.0%
⑧食事の前の手洗いをしている	38 49.4%	23 29.9%	10 13.0%	6 7.8%	0 0.0%	77 100.0%



（「あまり実行していない」又は「全く実行していない」を回答した方）

今後実行したいと思う

今後実行したいと思う項目は、「⑥1日1食以上主食・主菜・副菜がそろった食事をしている」が 10 件中3件、「⑦町内でとれる食材を使っている（地産地消）」が 34 件中 7 件、「⑧食事の前の手洗いをしている」が 16 件中 6 件となっています。

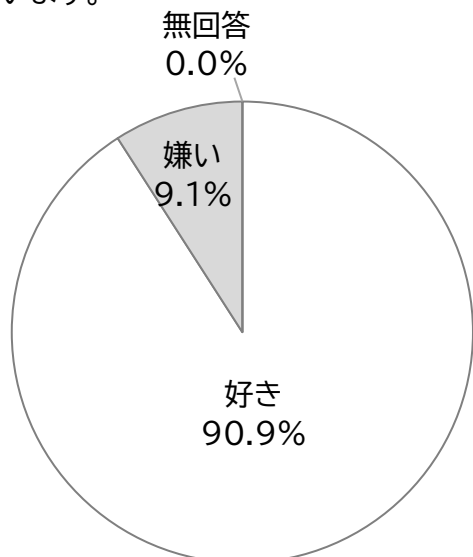
上段:度数 下段:比率

	い今後 と実行 思う した	無 回 答	回 答 者 数
①1日3回、規則正しく食べる	0 0.0%	2 100.0%	2 100.0%
②うす味を心がける	2 9.1%	20 90.9%	22 100.0%
③甘い飲み物や菓子類を控えめにする	3 9.4%	29 90.6%	32 100.0%
④寝る2時間前は食べないようにする	1 3.8%	25 96.2%	26 100.0%
⑤旬の食材を利用する	2 12.5%	14 87.5%	16 100.0%
⑥1日1食以上主食・主菜・副菜がそろった食事をしている	3 30.0%	7 70.0%	10 100.0%
⑦町内でとれる食材を使っている（地産地消）	7 20.6%	27 79.4%	34 100.0%
⑧食事の前の手洗いをしている	6 37.5%	10 62.5%	16 100.0%

#### ④運動・スポーツについて

問 11 お子さんは、体を動かすことや運動・スポーツが好きですか。(○は1つだけ)

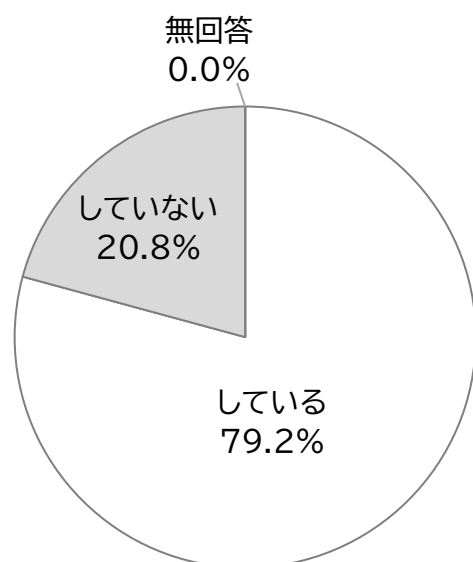
お子さんは、体を動かすことや運動・スポーツが好きかでは、「好き」が 90.9%となっています。



項目	度数	比率
好き	70	90.9%
嫌い	7	9.1%
無回答	0	0.0%
合計	77	100.0%

問 12 お子さんは、ふだんからよく体を動かしたり、運動・スポーツをしていますか。(学校の授業は除きます)(○は1つだけ)

お子さんは、ふだんからよく体を動かしたり、運動・スポーツをしているかでは、「している」が 79.2%となっています。

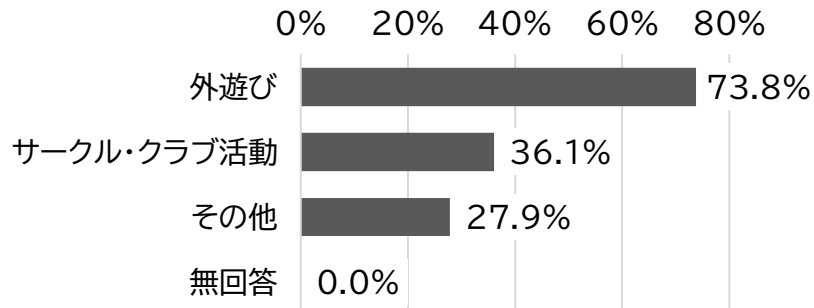


項目	度数	比率
している	61	79.2%
していない	16	20.8%
無回答	0	0.0%
合計	77	100.0%

(問12で「している」を回答した方)

問12-1 どのようなことをしていますか。(学校の授業は除きます)(○はいくつでも)

お子さんがふだんからよく体を動かしたり、運動・スポーツは、「外遊び」が73.8%と最も多く、次いで「サークル・クラブ活動」が36.1%となっています。

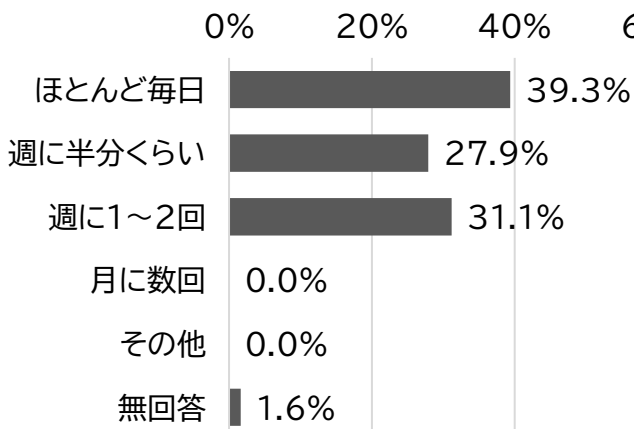


項目	度数	比率
外遊び	45	73.8%
サークル・クラブ活動	22	36.1%
その他	17	27.9%
無回答	0	0.0%
回答者数	61	

(問12で「している」と回答した方)

問12-2 どのくらいしていますか。(学校の授業は除きます)(○は1つだけ)

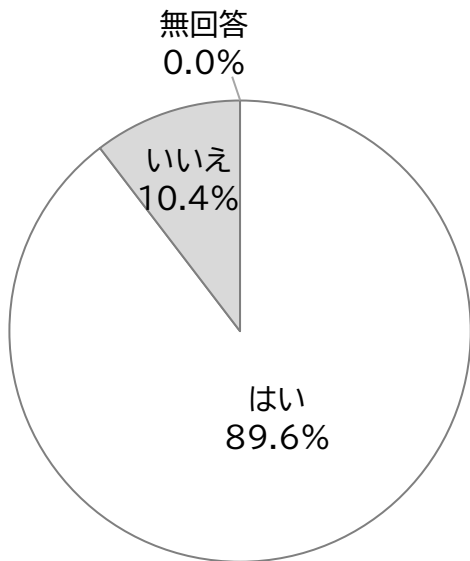
お子さんがふだんからよく体を動かしたり、運動・スポーツの頻度は、「ほとんど毎日」が39.3%と最も多く、次いで「週に1~2回」が31.1%、「週に半分くらい」が27.9%となっています。



項目	度数	比率
ほとんど毎日	24	39.3%
週に半分くらい	17	27.9%
週に1~2回	19	31.1%
月に数回	0	0.0%
その他	0	0.0%
無回答	1	1.6%
回答者数	61	100.0%

問 13 日頃親子で楽しく遊んでいますか。(○は1つだけ)

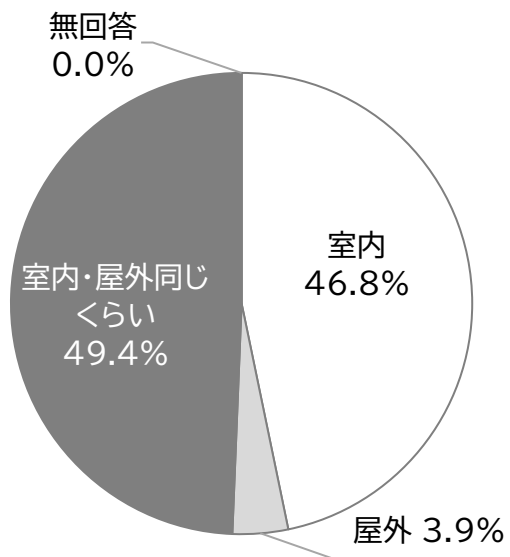
日頃親子で楽しく遊んでいるかは、「はい」が 89.6%となっています。



項目	度数	比率
はい	69	89.6%
いいえ	8	10.4%
無回答	0	0.0%
合計	77	100.0%

問 13-1 遊ぶ場所は室内と屋外どちらが多いですか(○は1つだけ)

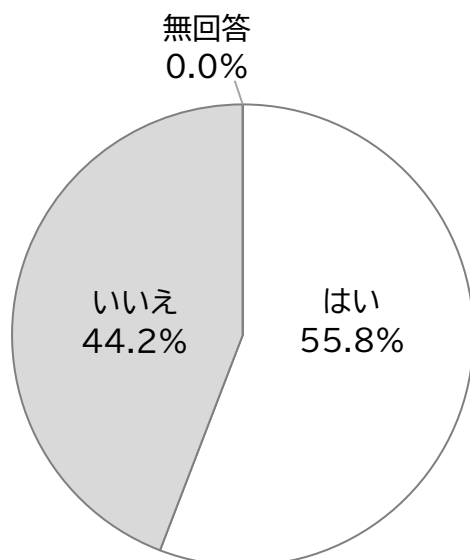
遊ぶ場所については、「室内」が 46.8%と、「屋外」が 3.9%、「室内・屋外同じくらい」が 46.8%となっています。



項目	度数	比率
室内・屋外同じくらい	38	49.4%
室内	36	46.8%
屋外	3	3.9%
無回答	0	0.0%
合計	77	100.0%

問 14 日頃から親子で、地域で行われる行事に参加していますか。

日頃から親子で、地域で行われる行事への参加は、「はい」が 55.8%と、「いいえ」が 44.2%となっています。



項目	度数	比率
はい	43	55.8%
いいえ	34	44.2%
無回答	0	0.0%
合計	77	100.0%

ここからは「お子さんが小学生」の方のみ

⑤悩みごとなどについて

問 15 お子さんは、ストレスをためていませんか。(○は1つだけ)

お子さんは、ストレスをためているかは、「ストレスはあると思うが、解消できていると思う」が 41 件中 27 件となっています。

項目	度数	比率
ストレスはあると思うが、解消できていると思う	27	65.9%
ストレスはほとんどないと思う	9	22.0%
ストレスがあり、解消できていないと思う	5	12.2%
無回答	0	0.0%
回答者数	41	100.0%

※回答者数が少ない為、表のみ掲載(以下同様)

問 16 お子さんには、悩みごとをうち明けたり、相談に乗ってくれる人はいますか。(○は1つだけ)

お子さんには、悩みごとをうち明けたり、相談に乗ってくれる人がいるかは、「いる」が 41 件中 35 件となっています。

項目	度数	比率
いる	35	85.4%
いない	0	0.0%
悩みごとはない	2	4.9%
わからない	4	9.8%
無回答	0	0.0%
回答者数	41	100.0%

(問 16 で「いる」と回答した方へ)

問 16-1 相談に乗ってくれる人は誰ですか。(○はいくつでも)

お子さんの相談に乗ってくれる人は、「母親」が 35 件中 33 件、「父親」が 24 件となっています。

項目	度数	比率
母親	33	94.3%
父親	24	68.6%
祖父母	14	40.0%
友だち	11	31.4%
兄弟姉妹	9	25.7%
担任の先生	8	22.9%
先輩・後輩	5	14.3%
養護の先生	0	0.0%
医師	0	0.0%
カウンセラー	0	0.0%
近所の人	0	0.0%
その他	4	11.4%
無回答	0	0.0%
回答者数	35	

⑥たばこ、お酒、について

問 17 お子さんは、たばこを吸ったことがありますか。(○は1つだけ)

お子さんは、たばこを吸ったことがあるかは、「いいえ」が 41 件中 41 件となっています。

項目	度数	比率
はい	0	0.0%
いいえ	41	100.0%
わからない	0	0.0%
無回答	0	0.0%
回答者数	41	100.0%

(問 17 で「はい」と回答した方)

問 17-1 たばこを吸ったきっかけは何ですか。(○はいくつでも)

※回答は、ありませんでした。

問 18 お子さんは、お酒を飲んだことがありますか。(○は1つだけ)

お子さんは、お酒を飲んだことがあるかは、「いいえ」が 41 件中 41 件となっています。

項目	度数	比率
はい	0	0.0%
いいえ	41	100.0%
わからない	0	0.0%
無回答	0	0.0%
回答者数	41	100.0%

(問 18 で「はい」と回答した方へ)

問 18-1 お酒を飲んだきっかけは何ですか。(〇はいくつでも)

※回答は、ありませんでした。

⑦薬物について

問 19 家族で、薬物(シンナー、LSD、覚せい剤など)について話し合ったり、話題にしたことがありますか。(どちらかに〇)

家族で、薬物(シンナー、LSD、覚せい剤など)について話し合ったり、話題にしたことがあるかは、「ある」が 41 件中 16 件、「ない」が 25 件となっています。

項目	度数	比率
ある	16	39.0%
ない	25	61.0%
無回答	0	0.0%
回答者数	41	100.0%

問 20 お子さんは、薬物(シンナー、LSD、覚せい剤など)を勧められたことがあると思いますか。(どちらかに〇)

お子さんは、薬物(シンナー、LSD、覚せい剤など)を勧められたことがあると思うかは、「ないと思う」が 41 件 41 件となっています。

項目	度数	比率
あると思う	0	0.0%
ないと思う	41	100.0%
無回答	0	0.0%
回答者数	41	100.0%

問 21 お子さんは、薬物(シンナー、LSD、覚せい剤など)を使ったことがあると思いますか。(どちらかに〇)

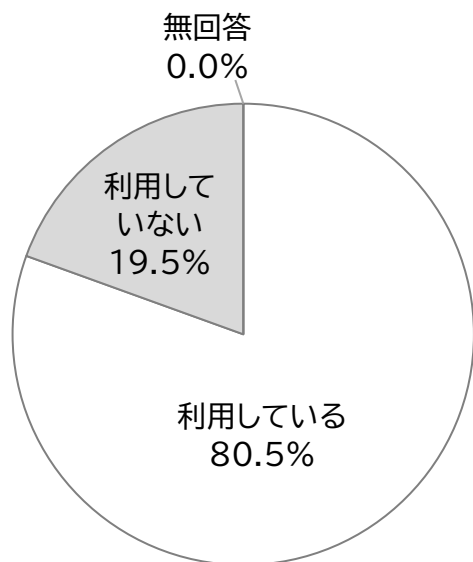
お子さんは、薬物(シンナー、LSD、覚せい剤など)を使ったことがあると思うかは、「ないと思う」が 41 件 41 件となっています。

項目	度数	比率
あると思う	0	0.0%
ないと思う	41	100.0%
無回答	0	0.0%
回答者数	41	100.0%

## ⑧スマートフォン等について

問 22 お子さんは、スマートフォン※1 やモバイル端末※2、パソコン等(以下スマートフォン等)でインターネットを利用していますか。(○は1つだけ)

スマートフォンやモバイル端末、パソコン等(以下スマートフォン等)でインターネットを利用しているかは、「利用している」が 80.5%となっています。



項目	度数	比率
利用している	62	80.5%
利用していない	15	19.5%
無回答	0	0.0%
合計	77	100.0%

※1:スマートフォン

パソコンに準じる機能をもつ携帯電話端末。通話機能のほか、メールやブラウザーなどのネット機能、住所録や日程管理などの情報管理機能などをもっています。

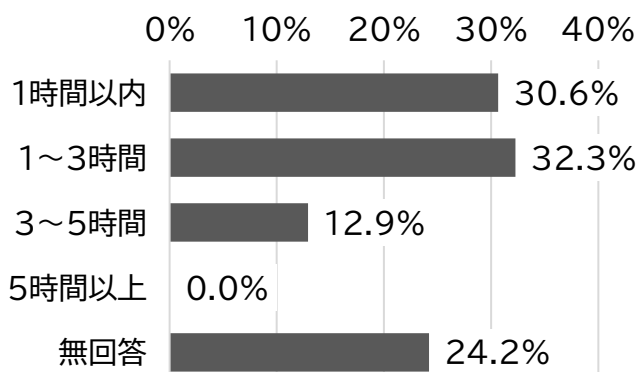
※2:モバイル端末

オフィスや自宅以外の場所から、携帯型パソコンや携帯電話を使い、ネットワークを通じて情報をやりとりする機器のことで、携帯電話、PHS、携帯情報端末、スマートフォンのことです。

### (問 22 で「利用している」と回答した方)

問 22-1 お子さんはスマートフォン等を 1 日どのくらい使っていますか。(○は1つだけ)

お子さんの1日のスマートフォン等の利用時間は、「1～3 時間」が 32.3%、「1 時間以内」が 30.6%となっています。



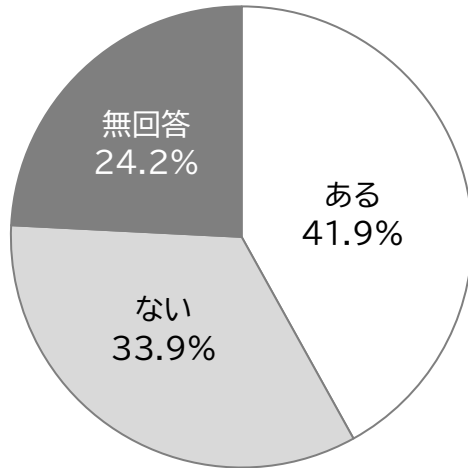
項目	度数	比率
1時間以内	19	30.6%
1～3時間	20	32.3%
3～5時間	8	12.9%
5時間以上	0	0.0%
無回答	15	24.2%
回答者数	62	100.0%



**(問 22 で「利用している」と回答した方)**

問 22-2 スマートフォン等を使ってお子さん自身やお子さん生活に影響がありましたか。(〇は1つだけ)

スマートフォン等を使ってお子さんの生活への影響は、「ある」が 41.9%、「ない」が 33.9%となっています。



項目	度数	比率
ある	26	41.9%
ない	21	33.9%
無回答	15	24.2%
回答者数	62	100.0%

**(問 22-2 で「ある」と回答した方)**

問 22-3 どのような影響がありましたか。(〇はいくつでも)

スマートフォン等を使って影響のあったことでは、「ゲームをする時間が増えた」が 26 件中 19 件、「視力が低下した、または以前より見えにくいと感じるようになった」「家族や友人との会話」がともに 6 件となっています。

項目	度数	比率
ゲームをする時間が増えた	19	73.1%
視力が低下した、または以前より見えにくいと感じるようになった	6	23.1%
家族や友人との会話	6	23.1%
外出する機会が減った	4	15.4%
睡眠時間が少なくなった	2	7.7%
SNSを使う時間が増えた	2	7.7%
体調が悪くなった	2	7.7%
その他	1	3.8%
無回答	0	0.0%
回答者数	26	

**睡眠時間**

影響があった睡眠時間は、「1時間」が2件中2件となっています。

**家族や友人との会話**

影響が家族や友人との会話は、「増えた」「減った」がともに 6 件中 3 件となっています。

**睡眠時間**

項目	度数	比率
1時間	2	7.7%
無回答	0	0.0%
回答者数	2	7.7%

**家族や友人との会話**

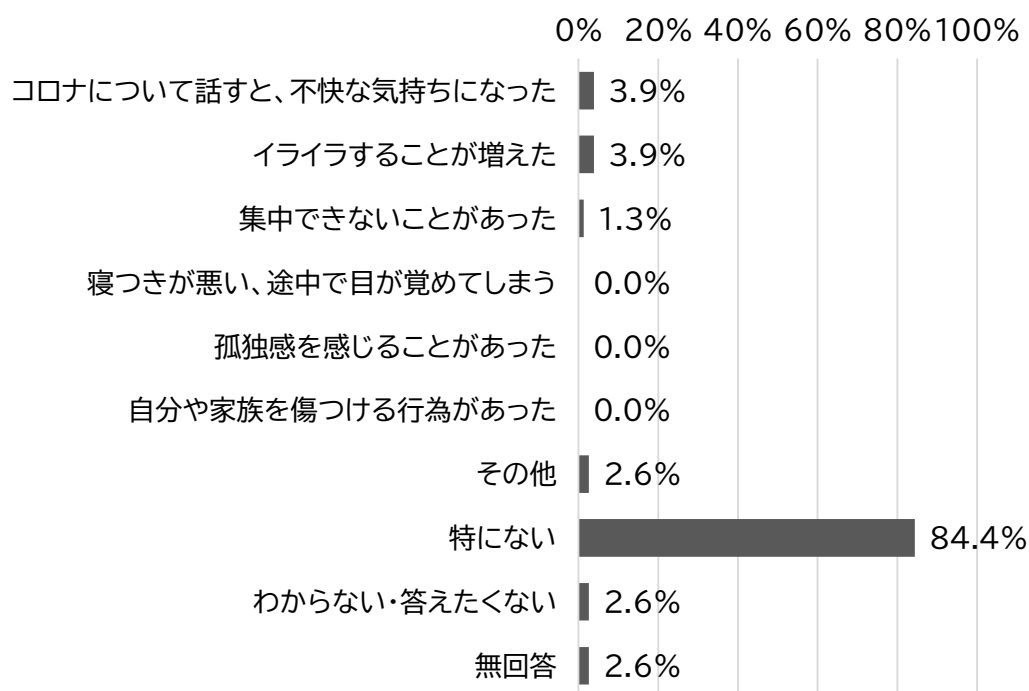
項目	度数	比率
増えた	3	11.5%
減った	3	11.5%
無回答	0	0.0%
回答者数	6	23.1%

## ⑨新型コロナウイルス感染症について

問 23 新型コロナウイルス感染症(以下「新型コロナ」という)流行期における、お子さんの気持ちについて感じたことに○をつけてください。(○はいくつでも)

新型コロナウイルス感染症(以下「新型コロナ」という)流行期における、お子さんの気持ちについて感じたことは、「コロナについて話すと、不快な気持ちになった」「コロナについて話すと、不快な気持ちになった」がともに 3.9%となっています。

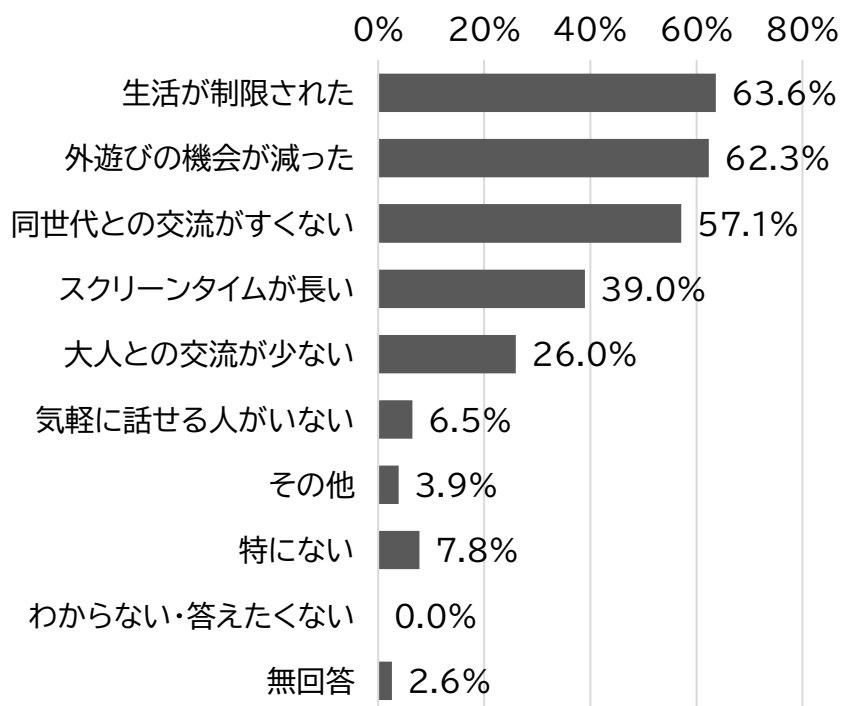
一方、「特にない」は、84.4%となっています。



項目	度数	比率
コロナについて話すと、不快な気持ちになった	3	3.9%
イライラすることが増えた	3	3.9%
集中できないことがあった	1	1.3%
寝つきが悪い、途中で目が覚めてしまう	0	0.0%
孤独感を感じることもあった	0	0.0%
自分や家族を傷つける行為があった	0	0.0%
その他	2	2.6%
特にない	65	84.4%
わからない・答えたくない	2	2.6%
無回答	2	2.6%
回答者数	77	

問 24 コロナ禍での子育てについて感じたことに○をつけてください。(○はいくつでも)

コロナ禍での子育てについて感じたことは、「生活が制限された」が 63.6%と最も多く、次いで「外遊びの機会が減った」が 62.3%、「同世代との交流がすくない」が 57.1%となっています。

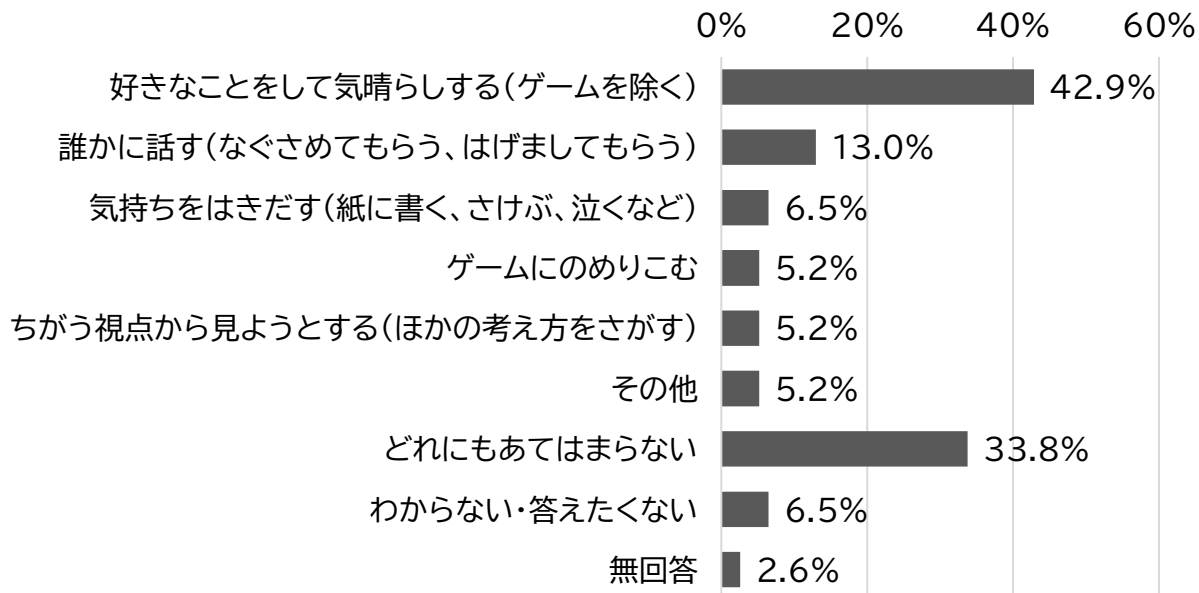


項目	度数	比率
生活が制限された	49	63.6%
外遊びの機会が減った	48	62.3%
同世代との交流がすくない	44	57.1%
スクリーンタイム※3が長い	30	39.0%
大人との交流が少ない	20	26.0%
気軽に話せる人がいない	5	6.5%
その他	3	3.9%
特にない	6	7.8%
わからない・答えたくない	0	0.0%
無回答	2	2.6%
回答者数	77	

※3:スクリーンタイム  
スマホ等でアプリやWeb サイトを利用した時間のことです。

問 25 新型コロナの感染拡大により、気持ちがしずんだり、イライラしたりした時に、お子さんがよくやっていたこと・やっていることについて○をつけてください。(○はいくつでも)

新型コロナの感染拡大により、気持ちがしずんだり、イライラしたりした時に、お子さんがよくやっていたこと・やっていることについては、「好きなことをして気晴らしする(ゲームを除く)」が 42.9%と最も多く、次いで「誰かに話す(なぐさめてもらう、はげましてもらう)」が 13.0%となっています。



項目	度数	比率
好きなことをして気晴らしする(ゲームを除く)	33	42.9%
誰かに話す(なぐさめてもらう、はげましてもらう)	10	13.0%
気持ちをほきだす(紙に書く、さけぶ、泣くなど)	5	6.5%
ゲームにのめりこむ	4	5.2%
ちがう視点から見ようとする(ほかの考え方をさがす)	4	5.2%
その他	4	5.2%
どれにもあてはまらない	26	33.8%
わからない・答えたくない	5	6.5%
無回答	2	2.6%
回答者数	77	

ご自由にお書きください

※別紙にて掲載

## 2 中学生以上 17 歳以下

※中学生以上 17 歳以下の調査結果は、回答者数が少ない為、すべて表のみとします。

### ①あなたご自身のことについて

ア あなたの性別は。

性別は、「男性」が 46 件中 24 件、「女性」が 22 件となっています。

項目	度数	比率
男性	24	52.2%
女性	22	47.8%
その他	0	0.0%
無回答		0.0%
合計	46	100.0%

イ あなたは学校に通っていますか、働いていますか。

学校に通っていますか、働いていますかでは、「高校2年」が 46 件中 15 件、「中学3年」が 11 件となっています。

項目	度数	比率
中学1年	4	8.7%
中学2年	8	17.4%
中学3年	11	23.9%
高校1年	7	15.2%
高校2年	15	32.6%
高校3年	0	0.0%
大学、短大、専門学校	0	0.0%
常勤で働いている	0	0.0%
アルバイト・フリーター	1	2.2%
自営(家業手伝い)	0	0.0%
無職	0	0.0%
その他	0	0.0%
無回答	0	0.0%
合計	46	100.0%

ウ あなたのお住まいの地区は。

お住まいの地区は、「亀井地区(奥田・須江・竹本・大橋・泉井・高野倉・熊井)」が 46 件中 9 件、「今宿地区(大豆戸・小用・今宿・赤沼・石坂)」が 22 件、「ニュータウン地区(楓ヶ丘・松ヶ丘・鳩ヶ丘)」が 15 件となっています。

項目	度数	比率
亀井地区(奥田・須江・竹本・大橋・泉井・高野倉・熊井)	9	19.6%
今宿地区(大豆戸・小用・今宿・赤沼・石坂)	22	47.8%
ニュータウン地区(楓ヶ丘・松ヶ丘・鳩ヶ丘)	15	32.6%
無回答	0	0.0%
合計	46	100.0%

エ お宅の世帯構成は次のうちどれにあてはまりますか。

世帯構成は、「あなたと親とで暮らしている(あなたの兄弟姉妹も含む)」が 46 件中 36 件と多く、次いで「あなたと親と、祖父や祖母で暮らしている(あなたの兄弟姉妹も含む)」が 9 件となっています。

	度数	比率
あなたと親とで暮らしている(あなたの兄弟姉妹も含む)	36	78.3%
あなたと親と、祖父や祖母で暮らしている(あなたの兄弟姉妹も含む)	9	19.6%
あなたとパートナーとで暮らしている(あなたの子どもも含む)	0	0.0%
あなた一人で暮らしている	0	0.0%
その他	1	2.2%
無回答	0	0.0%
合計	46	100.0%

オ 「まめで健康 21 プラン(第 2 次鳩山町健康増進計画・鳩山町食育推進計画)」を知っていますか。(○は1つだけ)

「まめで健康 21 プラン(第 2 次鳩山町健康増進計画・鳩山町食育推進計画)」の認知は、「計画があることも内容も知っている」「計画があることは知っていたが、内容は知らない」を合わせた『知っている』は、46 件中 6 件となっています。

一方、「計画があることも、内容も知らない」は、40 件となっています。

項目	度数	比率
計画があることも内容も知っている	0	0.0%
計画があることは知っていたが、内容は知らない	6	13.0%
計画があることも、内容も知らない	40	87.0%
無回答	0	0.0%
合計	46	100.0%

## ②日頃の生活について

問1 現在のあなたの健康状態はいかがですか。(○は1つだけ)

現在のあなたの健康状態は、「とてもよい」「まあよい」を合わせた『よい』は、46件中46件となっています。

項目	度数	比率
とてもよい	29	63.0%
まあよい	17	37.0%
あまりよくない	0	0.0%
よくない	0	0.0%
無回答	0	0.0%
合計	46	100.0%

問2 あなたはふだん、何時間くらい寝ますか。(○は1つだけ)

ふだんの睡眠時間は、「6～8時間未満」が46件中34件となっています。

	度数	比率
6時間未満	7	15.2%
6～8時間未満	34	73.9%
8時間以上	5	10.9%
無回答	0	0.0%
合計	46	100.0%

問3 あなたは、かかりつけのお医者さん、歯医者さんを決めていますか。(○は1つだけ)

かかりつけのお医者さん、歯医者さんを決めているかは、「お医者さん、歯医者さん両方とも決めている」が46件中33件となっています。

項目	度数	比率
お医者さん、歯医者さん両方とも決めている	33	71.7%
お医者さんだけ決めている	6	13.0%
歯医者さんだけ決めている	3	6.5%
どちらも決めていない	3	6.5%
無回答	1	2.2%
合計	46	100.0%

問4 あなたは日頃、歯や歯ぐきの健康のためにどのようなことをこころがけて実行していますか。(〇はいくつでも)

日頃、歯や歯ぐきの健康のためにこころがけて実行していることは、「定期的に歯科検診を受ける(年1回以上)」「食べたら、歯を磨く」がともに46件中 23 件、「フッ素入り歯みがき剤を使っている」が 20 件となっています。

項目	度数	比率
定期的に歯科検診を受ける(年1回以上)	23	50.0%
食べたら、歯を磨く	23	50.0%
フッ素入り歯みがき剤を使っている	20	43.5%
時間をかけて歯を磨く	13	28.3%
舌を掃除する	11	23.9%
よく噛んで食べる	9	19.6%
歯間部清掃用具(歯と歯の間を清掃する糸ようじ、歯間ブラシなど)を使う	5	10.9%
だらだら食い※1をしない	5	10.9%
甘いものをひかえる	3	6.5%
その他	1	2.2%
特に何もしていない	6	13.0%
無回答	0	0.0%
回答者数	46	

※1:だらだら食い

3食やおやつなどの決められた食事時間以外にも、だらだらと間食を続けることです。むし歯だけでなく、便秘や肥満などの健康上の不具合を引き起こします。

問5 あなたは、1年に1回、健康診査を受けていますか。(どちらかに〇)(学校や職場での健康診断や人間ドックなど)

1年に1回、健康診査を受けているかは、「はい」が46件中 38 件となっています。

項目	度数	比率
はい	38	82.6%
いいえ	8	17.4%
無回答	0	0.0%
合計	46	100.0%



問6 あなたは「メタボリックシンドローム※2」という言葉やその意味を知っていますか。  
(○は1つだけ)

※2:メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)

生活習慣病(糖尿病など)はそれぞれの病気が別々に進行するのではなく、おなかまわりの内臓に脂肪が蓄積した内臓脂肪型肥満が大きく関わるものであることがわかってきました。内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖や高血圧、脂質異常のうちいずれか2つ以上をあわせもった状態を、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)といいます。

「メタボリックシンドローム※2」という言葉やその意味の認知は、「言葉も意味も知っている」「言葉は知っているが、意味は知らない」を合わせた『知っている』は、46件中27件となっています。

一方、「言葉も意味も知らない」は、19件となっています。

	度数	比率
言葉も意味も知っている	10	21.7%
言葉は知っているが、意味は知らない	17	37.0%
言葉も意味も知らない	19	41.3%
無回答	0	0.0%
合計	46	100.0%

### ③食生活について

問 7 あなたは、朝食をどのくらいの頻度で食べていますか。(○は1つだけ)

朝食を食べる頻度は、「毎日」が46件中 38 件となっています。

項目	度数	比率
毎日	38	82.6%
週に4～6日	2	4.3%
週に1～3日	3	6.5%
月に1～3日	1	2.2%
ほとんど食べない	2	4.3%
無回答	0	0.0%
合計	46	100.0%

(問7で「週に4～6日」～「ほとんど食べない」と回答した方)

問 7-1 朝食を毎日とらないのはなぜですか。(○はいくつでも)

朝食を毎日とらない理由は、「朝、食欲がない」が 8 件中 6 件となっています。

項目	度数	比率
朝、食欲がない	6	75.0%
時間がない	1	12.5%
ダイエットのため	0	0.0%
その他	2	25.0%
無回答	0	0.0%
回答者数	8	112.5%

問 8 あなたは、ふだん家族と食事をしてしていますか。(それぞれ○は1つだけ)

#### 朝食

ふだんの家族との朝食については、「家族の誰かと食べる」が 46 件中 21 件となっています。

#### 夕食

ふだんの家族との夕食については、「家族の誰かと食べる」が 46 件中 23 件となっています。

項目	朝食		夕食	
	度数	比率	度数	比率
家族そろって食べる	9	19.6%	16	34.8%
家族の誰かと食べる	21	45.7%	23	50.0%
ひとりで食べることが多い	9	19.6%	4	8.7%
ひとりで食べる	5	10.9%	0	0.0%
その他	1	2.2%	0	0.0%
無回答	1	2.2%	3	6.5%
合計	46	100.0%	46	100.0%

問 9 あなたは、間食をしますか。(○は1つだけ)

間食をするかは、「1日に1回」が 46 件中 26 件となっています。

項目	度数	比率
1日に2回以上	9	19.6%
1日に1回	26	56.5%
2～3日に1回	6	13.0%
ほとんど食べない	4	8.7%
間食はしない	1	2.2%
無回答	0	0.0%
合計	46	100.0%

(問9で「1日に2回以上」～「ほとんど食べない」と回答した方)

問 9-1 間食でよく食べるものは、何ですか。(○は3つまで)

間食でよく食べるものは、「チョコレート・ケーキ・アイスクリーム」が 45 件中 25 件と多く、次いで「スナック類」が 24 件となっています。

項目	度数	比率
チョコレート・ケーキ・アイスクリーム	25	55.6%
スナック類	24	53.3%
くだもの類	8	17.8%
おかき・せんべい	8	17.8%
ビスケット・クッキー	6	13.3%
おにぎり・パン	4	8.9%
アメ・ガム	3	6.7%
まんじゅう	1	2.2%
ハンバーガーなどのファーストフード	0	0.0%
その他	1	2.2%
無回答	3	6.7%
回答者数	45	

(問9で「1日に2回以上」～「ほとんど食べない」と回答した方)

問 9-2 間食でよく飲むものは、何ですか。(○は3つまで)

間食でよく飲むものは、「日本茶・麦茶」が45件中23件と多く、次いで「ジュース」が13件、「炭酸飲料」が11件となっています。

項目	度数	比率
日本茶・麦茶	23	51.1%
ジュース	13	28.9%
炭酸飲料	11	24.4%
スポーツドリンク	8	17.8%
牛乳	3	6.7%
コーヒー・紅茶	3	6.7%
乳酸菌飲料	2	4.4%
栄養ドリンク	1	2.2%
その他	6	13.3%
無回答	5	11.1%
回答者数	45	

問 10 あなたは、中食★をどのくらいしますか。(○は1つだけ)

★中食とは、外食と家庭での料理の中間にあるものとして、惣菜や弁当などを買って家庭で食べるような食品、調理済みパンなどの製造販売食品を指しています。

中食の頻度は、「月に数回」が46件中24件と多く、次いで「週に数回」が13件となっています。

項目	度数	比率
ほぼ毎日	4	8.7%
週に数回	13	28.3%
月に数回	24	52.2%
まったくしない	5	10.9%
その他	0	0.0%
無回答	0	0.0%
合計	46	100.0%

問11 次の①～⑯のそれぞれの質問について、あなたの食生活に最も近いと思うものを、1つずつ選んでください。また、実行していない(「あまり実行していない」「全く実行していない」)を選んだ方は、今後実行したいと思うものがあれば、「思う」を選んでください。

お子さんの食生活で「ほぼ毎日実行している」「時々実行している」を合わせた『実行している』の項目は、「⑬おいしく楽しい食事をしている」が46件中41件と最も多く、次いで「①1日3回、規則正しく食べる」が40件となっています。

上段:度数 下段:比率

	しほ てほ い毎 る日 実行	し時 て々 い実 る行	しあ てま いり ない 実行	し全 てく い実 ない	無 回 答	合 計
①1日3回、規則正しく食べる	30 65.2%	10 21.7%	3 6.5%	3 6.5%	0 0.0%	46 100.0%
②満腹になるまで食べない(自分の適量を知っている)	20 43.5%	16 34.8%	6 13.0%	4 8.7%	0 0.0%	46 100.0%
③無理な減量はしない	25 54.3%	7 15.2%	2 4.3%	12 26.1%	0 0.0%	46 100.0%
④うす味を心がける	9 19.6%	17 37.0%	17 37.0%	3 6.5%	0 0.0%	46 100.0%
⑤揚げ物など油の多い料理を控えめにする	7 15.2%	14 30.4%	17 37.0%	8 17.4%	0 0.0%	46 100.0%
⑥甘い飲み物や菓子類を控えめにする	10 21.7%	17 37.0%	10 21.7%	9 19.6%	0 0.0%	46 100.0%
⑦寝る2時間前は食べないようにする	10 21.7%	16 34.8%	11 23.9%	8 17.4%	1 2.2%	46 100.0%
⑧旬の食材を利用する	11 23.9%	20 43.5%	12 26.1%	3 6.5%	0 0.0%	46 100.0%
⑨1日1食以上主食・主菜・副菜がそろった食事をしている	17 37.0%	20 43.5%	6 13.0%	3 6.5%	0 0.0%	46 100.0%
⑩カルシウムが多く含まれている食品を取り入れている	10 21.7%	22 47.8%	11 23.9%	3 6.5%	0 0.0%	46 100.0%
⑪野菜や海そう料理を取り入れている(1日1食以上)	12 26.1%	21 45.7%	10 21.7%	2 4.3%	1 2.2%	46 100.0%
⑫町内でとれる食材を使っている(地産地消)	5 10.9%	15 32.6%	16 34.8%	9 19.6%	1 2.2%	46 100.0%
⑬おいしく楽しい食事をしている	31 67.4%	10 21.7%	4 8.7%	1 2.2%	0 0.0%	46 100.0%
⑭たんぱく質※1を積極的にとっている	16 34.8%	21 45.7%	8 17.4%	1 2.2%	0 0.0%	46 100.0%
⑮食中毒の予防(手洗い、食品の保存、調理方法、調理器具の洗浄・消毒など)に気をつけている	25 54.3%	12 26.1%	7 15.2%	2 4.3%	0 0.0%	46 100.0%
⑯行事食や家庭の味を伝えている	6 13.0%	19 41.3%	11 23.9%	9 19.6%	1 2.2%	46 100.0%

(「あまり実行していない」又は「全く実行していない」を回答した方)

今後実行したいと思う

今後実行したいと思う項目は、「⑨1日1食以上主食・主菜・副菜がそろった食事をしている」が9件中6件となっています。

	上段:度数		下段:比率
	い今 と後 思実 う行 し た	無 回 答	回 答 者 数
①1日3回、規則正しく食べる	2 33.3%	4 66.7%	6 100.0%
②満腹になるまで食べない(自分の適量を知っている)	2 20.0%	8 80.0%	10 100.0%
③無理な減量はしない	1 7.1%	13 92.9%	14 100.0%
④うす味を心がける	5 25.0%	15 75.0%	20 100.0%
⑤揚げ物など油の多い料理を控えめにする	7 28.0%	18 72.0%	25 100.0%
⑥甘い飲み物や菓子類を控えめにする	6 31.6%	13 68.4%	19 100.0%
⑦寝る2時間前は食べないようにする	6 31.6%	13 68.4%	19 100.0%
⑧旬の食材を利用する	3 20.0%	12 80.0%	15 100.0%
⑨1日1食以上主食・主菜・副菜がそろった食事をしている	6 66.7%	3 33.3%	9 100.0%
⑩カルシウムが多く含まれている食品を取り入れている	4 28.6%	10 71.4%	14 100.0%
⑪野菜や海そう料理を取り入れている(1日1食以上)	4 33.3%	8 66.7%	12 100.0%
⑫町内でとれる食材を使っている(地産地消)	7 28.0%	18 72.0%	25 100.0%
⑬おいしく楽しい食事をしている	0 0.0%	5 100.0%	5 100.0%
⑭たんぱく質※1を積極的にとっている	3 33.3%	6 66.7%	9 100.0%
⑮食中毒の予防(手洗い、食品の保存、調理方法、調理器具の洗浄・消毒など)に気をつけている	2 22.2%	7 77.8%	9 100.0%
⑯行事食や家庭の味を伝えている	5 25.0%	15 75.0%	20 100.0%

※3:良質なたんぱく質

たんぱく質のうち、体内で合成することのできない必須アミノ酸をバランスよく含んでいるもの。またはその食品の呼び名。肉や魚、卵、牛乳、大豆製品などは良質なたんぱく質といわれます。

問 12 あなたは「食育※4」という言葉やその意味を知っていますか。(○は1つだけ)

※4:食育

「食育」とは、生きる上での基本であって、教育の三本の柱である知育、徳育、体育の基礎となるべきものと位置づけられるとともに、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することが出来る人間を育てるものとして食育の推進が求められています。そして、このような食育の推進に当たっては、健全な食生活の実践として単なる食生活の改善にとどまらず、食に関する感謝の念と理解を深めることや、伝統のある優れた食文化の継承、地域の特性を生かした食生活に配慮すること等が求められています。

「食育」という言葉やその意味の認知は、「言葉も意味も知っている」「言葉は知っているが、意味は知らない」を合わせた『知っている』は、46件中39件となっています。

一方、「言葉も意味も知らない」は、7件となっています。

項目	度数	比率
言葉も意味も知っている	18	39.1%
言葉は知っているが、意味は知らない	21	45.7%
言葉も意味も知らない	7	15.2%
無回答	0	0.0%
合計	46	100.0%

問 13 あなたは「食育」に関心がありますか。(○は1つだけ)

「食育」への関心は、「関心がある」「どちらかといえば関心がある」を合わせた『関心がある』は、46件中10件となっています。

一方、「どちらかといえば関心がない」「関心がない」を合わせた『関心がある』は、36件となっています。

項目	度数	比率
関心がある	3	6.5%
どちらかといえば関心がある	7	15.2%
どちらかといえば関心がない	28	60.9%
関心がない	8	17.4%
無回答	0	0.0%
合計	46	100.0%

**(問 13 で「関心がある」または「どちらかといえば関心がある」と回答した方)**

問 13-1 あなたが「食育」に関心がある理由について、下記にご自由にお書きください。

※別紙にて掲載

**(問 13 で「関心がある」または「どちらかといえば関心がある」と回答した方)**

問 13-2 あなたは日頃から「食育」を何らかの形で実践していますか。(○は1つだけ)

日頃から「食育」の形を実践しているかは、「積極的にしている」「できるだけしている」を合わせた『している』は、10件中6件となっています。

項目	度数	比率
積極的にしている	1	10.0%
できるだけしている	5	50.0%
あまりしていない	3	30.0%
したいと思うが、実際にはしていない	1	10.0%
したいとは思わないし、していない	0	0.0%
無回答	0	0.0%
回答者数	10	100.0%

**(問 13 で「関心がある」または「どちらかといえば関心がある」と回答した方)**

問 13-3 あなたは「食育」についてどの世代を中心に進めていくことが良いと思いますか。(○は3つまで)

「食育」について進めていくことが良いと思う世代は、「高校生」が10件中3件となっています。

項目	度数	比率
高校生	3	30.0%
小学生	2	20.0%
中学生	2	20.0%
学生(大学・短大・専門学校生等)	1	10.0%
妊婦	1	10.0%
未就園児	0	0.0%
幼稚園・保育園	0	0.0%
子育て中の保護者	0	0.0%
18～39歳	0	0.0%
40～64歳	0	0.0%
高齢者(65歳以上)	0	0.0%
すべての世代	0	0.0%
無回答	1	10.0%
回答者数	10	



**(問 13 で「どちらかといえば関心がない」または「関心がない」と回答した方)**

問 13-4 あなたが「食育」に関心がない理由は何ですか。(○は1つだけ)

「食育」に関心がない理由は、「食育」自体についてよく知らないから」が 36 件中 25 件となっています。

項目	度数	比率
「食育」自体についてよく知らないから	25	69.4%
食事や食生活について関心がないから	7	19.4%
「食育」は自分に関係がないと思うから	3	8.3%
「食育」に必要性や意義を感じないから	0	0.0%
その他	0	0.0%
無回答	1	2.8%
回答者数	36	100.0%

**④運動・スポーツについて**

問 14 あなたは、運動やスポーツが好きですか。(○は1つだけ)

運動やスポーツが好きかは、「好き」が46件中 25 件となっています。

項目	度数	比率
好き	25	54.3%
嫌い	10	21.7%
どちらともいえない	11	23.9%
無回答	0	0.0%
合計	46	100.0%

問 15 あなたは、ふだん、運動やスポーツをしていますか。(学校の授業は除く)(○は1つだけ)

ふだん、運動やスポーツをしているかは、「している」が46件中 22 件となっています。

	度数	比率
している	22	47.8%
していない	24	52.2%
無回答	0	0.0%
合計	46	100.0%

**(問 15 で「している」と回答した方)**

問 15-1 どのようなことをしていますか。(学校の授業は除く)(○は1つだけ)

している運動やスポーツは、「部活動・クラブ活動」が 22 件中 18 件となっています。

項目	度数	比率
部活動・クラブ活動	18	81.8%
その他	4	18.2%
無回答	0	0.0%
回答者数	22	100.0%

(問 15 で「している」と回答した方)

問 15-2 どのくらいしていますか。(学校の授業は除く)(○は1つだけ)

している運動やスポーツの頻度は、「ほとんど毎日」が 22 件中 13 件となっています。

項目	度数	比率
ほとんど毎日	13	59.1%
週に半分くらい	6	27.3%
週に1~2回	3	13.6%
月に数回	0	0.0%
その他	0	0.0%
無回答	0	0.0%
回答者数	22	100.0%

⑤悩みごとなどについて

問 16 あなたは、ストレスをためていませんか。(○は1つだけ)

ストレスをためているかは、「ストレスはあると思うが、解消できていると思う」が 46 件中 30 件となっています。

項目	度数	比率
ストレスはほとんどないと思う	8	17.4%
ストレスはあると思うが、解消できていると思う	30	65.2%
ストレスがあり、解消できていないと思う	8	17.4%
無回答	0	0.0%
合計	46	100.0%

問 17 あなたには、悩みごとをうち明けたり、相談に乗ってくれる人はいますか。(○は1つだけ)

悩みごとをうち明けたり、相談に乗ってくれる人がいるかは、「いる」が 46 件中 42 件となっています。

項目	度数	比率
いる	42	91.3%
いない	2	4.3%
悩みごとはない	2	4.3%
無回答	0	0.0%
合計	46	100.0%

**(問 17 で「いる」と回答した方)**

問 17-1 相談に乗ってくれる人は誰ですか。(○はいくつでも)

相談に乗ってくれる人は、「友だち」「母親」がともに 46 件中 33 件、「父親」が 22 件となっています。

項目	度数	比率
友だち	33	78.6%
母親	33	78.6%
父親	22	52.4%
兄弟姉妹	7	16.7%
先輩・後輩	6	14.3%
担任の先生	4	9.5%
祖父母	3	7.1%
養護の先生	1	2.4%
カウンセラー	1	2.4%
医師	0	0.0%
職場の同僚・先輩	0	0.0%
職場の上司	0	0.0%
近所の人	0	0.0%
その他	1	2.4%
無回答	1	2.4%
回答者数	42	

**(問 17 で「いない」「悩みごとはない」と回答した方へ)**

問 17-2 相談に乗ってもらおうとしたら、誰に相談に乗ってもらいたいですか。

※別紙にて掲載

問 18 あなたは1年間に1回以上、個人的にボランティア活動に参加していますか。(どちらかに○)

1年間に1回以上、個人的にボランティア活動に参加しているかは、「はい」が46件中1件となっています。

	度数	比率
はい	1	2.2%
いいえ	45	97.8%
無回答	0	0.0%
合計	46	100.0%

## ⑥たばこ、お酒、薬物について

問 19 あなたは、たばこを吸ったことがありますか。(○は1つだけ)

たばこを吸ったことがあるかは、「吸ったことはない」が 46 件中 45 件となっています。

	度数	比率
現在吸っている	0	0.0%
かつて吸ったことがある	1	2.2%
吸ったことはない	45	97.8%
無回答	0	0.0%
合計	46	100.0%

(問 19 で「現在吸っている」または「かつて吸ったことがある」と回答した方)

問 19-1 初めてたばこを吸ったのは何歳の時ですか。(○は1つだけ)

初めてたばこを吸った年齢は、「13～15 歳(中学生)」が 1 件中 1 件となっています。

項目	度数	比率
12歳以下(小学生以下)	0	0.0%
13～15歳(中学生)	1	100.0%
16～17歳	0	0.0%
無回答	0	0.0%
回答者数	1	100.0%

(問 19 で「現在吸っている」または「かつて吸ったことがある」と回答した方)

問 19-2 たばこを吸ったきっかけは何ですか。(○はいくつでも)

たばこを吸ったきっかけは、「家族が吸っていたから」が 1 件中 1 件となっています。

項目	度数	比率
家族が吸っていたから	1	100.0%
好奇心・興味があったから	0	0.0%
友だちに勧められたから	0	0.0%
なんとなく	0	0.0%
その他	0	0.0%
無回答	1	100.0%
回答者数	1	

吸っていた家族

吸っていた家族は、「親」が 1 件中 1 件となっています。

項目	度数	比率
親	1	100.0%
兄弟	0	0.0%
姉妹	0	0.0%
その他	0	0.0%
無回答	0	0.0%
回答者数	1	

問 20 あなたは、たばこを吸うことについてどう思いますか。(○はいくつでも)

たばこを吸うことについて思うことは、「体に悪い影響を与えるのでよくない」が 46 件中 41 件、「周囲に迷惑になるのでよくない」が 26 件、「20 歳になるまでは吸ってはいけない」が 22 件となっています。

項目	度数	比率
体に悪い影響を与えるのでよくない	41	89.1%
周囲に迷惑になるのでよくない	26	56.5%
20歳になるまでは吸ってはいけない	22	47.8%
マナーを守ればよい	10	21.7%
少しくらいであればかまわない	3	6.5%
ストレス解消、気分転換になるのでよい	0	0.0%
その他	1	2.2%
無回答	0	0.0%
回答者数	46	

問 21 あなたは、お酒を飲んだことがありますか。(○は1つだけ)

お酒を飲んだことがあるかは、「飲んだことはない」が 46 件中 43 件となっています。

項目	度数	比率
現在飲んでいる	1	2.2%
かつて飲んだことがある	2	4.3%
飲んだことはない	43	93.5%
無回答	0	0.0%
合計	46	100.0%

(問 21 で「現在飲んでいる」または「かつて飲んだことがある」と回答した方)

問 21-1 初めてお酒を飲んだのは何歳の時ですか。(○は1つだけ)

初めてたばこを吸った年齢は、「12 歳以下(小学生以下)」が 3 件中 2 件となっています。

項目	度数	比率
12歳以下(小学生以下)	2	66.7%
13~15歳(中学生)	0	0.0%
16~17歳	0	0.0%
無回答	1	33.3%
回答者数	3	100.0%

(問 21 で「現在飲んでいる」または「かつて飲んだことがある」と回答した方へ)

問 21-2 お酒を飲んだきっかけは何ですか。(〇はいくつでも)

お酒を飲んだきっかけは、「家族が飲んでいたので」「なんとなく」がともに 3 件中 1 件となっています。

項目	度数	比率
家族が飲んでいたので	1	33.3%
なんとなく	1	33.3%
好奇心・興味があったから	0	0.0%
友だちに勧められたから	0	0.0%
その他	1	33.3%
無回答	0	0.0%
回答者数	3	

飲んでいたので家族

飲んでいたので家族は、「親」が 1 件中 1 件となっています。

項目	度数	比率
親	1	100.0%
兄弟	0	0.0%
姉妹	0	0.0%
その他	0	0.0%
無回答	0	0.0%
回答者数	1	

問 22 あなたは、お酒を飲むことについてどう思いますか。(〇はいくつでも)

お酒を飲むことに思うことは、「20 歳になるまでは飲んではいけない」が 46 件中 34 件、「体に悪い影響を与えるのでよくない」が 16 件、「マナーを守ればよい」が 15 件となっています。

項目	度数	比率
20歳になるまでは飲んではいけない	34	73.9%
体に悪い影響を与えるのでよくない	16	34.8%
マナーを守ればよい	15	32.6%
少しくらいであればかまわない	12	26.1%
ストレス解消、気分転換になるのでよい	8	17.4%
その他	0	0.0%
無回答	0	0.0%
回答者数	46	

問 23 あなたは、薬物(シンナー、LSD、覚せい剤など)を勧められたことがありますか。  
(どちらかに○)

薬物(シンナー、LSD、覚せい剤など)を勧められたことがあるかは、「ない」が 46 件中 46 件となっています。

項目	度数	比率
ある	0	0.0%
ない	46	100.0%
無回答	0	0.0%
合計	46	100.0%

問 24 あなたは、薬物(シンナー、LSD、覚せい剤など)を使ったことがありますか。(どちらかに○)

薬物(シンナー、LSD、覚せい剤など)を使ったことがあるかは、「ない」が 46 件中 46 件となっています。

項目	度数	比率
ある	0	0.0%
ない	46	100.0%
無回答	0	0.0%
合計	46	100.0%

問 25 あなたは、薬物(シンナー、LSD、覚せい剤など)についてどのような印象を持っていますか。(○はいくつでも)

薬物(シンナー、LSD、覚せい剤など)について持っている印象は、「心や体がぼろぼろになる」が 46 件中 42 件、「犯罪に巻き込まれる」が 36 件、「使ったり、持っていたりするの悪いことだ」が 34 件、「1回でも使うと止められなくなる」が 30 件となっています。

項目	度数	比率
心や体がぼろぼろになる	42	91.3%
犯罪に巻き込まれる	36	78.3%
使ったり、持っていたりするの悪いことだ	34	73.9%
1回でも使うと止められなくなる	30	65.2%
よい気持ちになれる	4	8.7%
ダイエットや眠気覚ましに効果がある	1	2.2%
カッコいい	0	0.0%
1回使うくらいであれば、心や体への害はない	0	0.0%
特にない	2	4.3%
無回答	0	0.0%
回答者数	46	

問 26 あなたは、薬物(シンナー、LSD、覚せい剤など)を使った場合、心や体に次のような害があることを知っていますか。(○はいくつでも)

薬物(シンナー、LSD、覚せい剤など)を使った場合、心や体への害については、「使い続けると、体のさまざまなところに障害を起こす(慢性中毒といいます)」が46件中36件、「自分の意志で止められなくなる(依存性[精神依存、身体依存]といいます)」が35件、「薬が切れると、体を動かすことがいやになったり、疲れを感じたり、苦しくなったりする(禁断症状といいます)」「使い続けると、脳の神経がおかされ、精神に障害を起こす(慢性中毒といいます)」がともに31件となっています。

項目	度数	比率
使い続けると、体のさまざまなところに障害を起こす(慢性中毒といいます)	36	78.3%
自分の意志で止められなくなる(依存性[精神依存、身体依存]といいます)	35	76.1%
薬が切れると、体を動かすことがいやになったり、疲れを感じたり、苦しくなったりする(禁断症状といいます)	31	67.4%
使い続けると、脳の神経がおかされ、精神に障害を起こす(慢性中毒といいます)	31	67.4%
1回使っただけでも、異常に興奮したり、やる気がなくなったりする(急性中毒といいます)	28	60.9%
使い続けるのを止めても、何らかのショックで見えないものが見えたり、聞こえないものが聞こえたりする(フラッシュバックといいます)	28	60.9%
1回使っただけでも、死亡することがある(急性中毒死といいます)	23	50.0%
知らなかった	5	10.9%
無回答	0	0.0%
回答者数	46	

## ⑦鳩山町について

問 27 あなたにとって、鳩山町は住みよいですか。(○は1つだけ)

鳩山町の住みごこちは、「住みよい」「まあ住みよい」を合わせた『住みよい』が46件中35件となっています。

一方、「やや住みにくい」「住みにくい」を合わせた『住みにくい』は、9件となっています。

項目	度数	比率
住みよい	14	30.4%
まあ住みよい	21	45.7%
やや住みにくい	3	6.5%
住みにくい	6	13.0%
わからない	2	4.3%
無回答	0	0.0%
合計	46	100.0%



問 28 あなたは、成人した後も鳩山町に住み続けたいですか。(○は1つだけ)

成人した後も鳩山町に住み続けたいかは、「一度は他のまちで暮らしてみたい」が 46 件中 15 件、「他のまちで暮らしたい」が 10 件、「ずっと住み続けたい」が 8 件となっています。

項目	度数	比率
一度は他のまちで暮らしてみたい	15	32.6%
他のまちで暮らしたい	10	21.7%
ずっと住み続けたい	8	17.4%
まだわからない	13	28.3%
無回答	0	0.0%
合計	46	100.0%

問 29 あなたは、下記の組織について知っていますか。(それぞれ○は1つだけ)

知っている組織の「名称も活動内容も知っている」「名称は知っていたが、活動内容は知らない」を合わせた『知っている』の「①鳩山町食生活改善推進員協議会」が 46 件中 6 件、「②鳩山町健康づくりサポーターの会」が 7 件となっています。

上段:度数 下段:比率

項目	も名称も活動内容	はた名称は、はな活動内容	も名称も活動内容	無回答	合計
①鳩山町食生活改善推進員協議会※5	0	6	40	0	46
	0.0%	13.0%	87.0%	0.0%	100.0%
②鳩山町健康づくりサポーターの会※6	0	7	39	0	46
	0.0%	15.2%	84.8%	0.0%	100.0%

※5:鳩山町食生活改善推進員協議会

鳩山町食生活改善推進員養成講座修了者等が「自分の健康は自分でつくる」という意識や、正しい食生活の知識が高まるよう、健康料理教室の開催、研修参加などの自主的活動や行政への協力などを行っているボランティア団体です。

※6:鳩山町健康づくりサポーターの会

「健康づくりサポーターの会」は地域健康づくり支援者育成セミナー・健康づくりサポーター養成講座等修了生、さわやか健康教室修了者による有志で構成され、町と協働し「さわやか健康教室」の開催、地域活動として、町内4か所で運動と交流を主とした「地域健康教室」(各会場とも週1回)の開催を中心に介護予防に関する活動を行っています。

## ⑧スマートフォン等について

問 30 あなたは、自宅でスマートフォン※7 やモバイル端末※8、パソコン等(以下スマートフォン等)でインターネットを利用していますか。(○は1つだけ)

自宅でスマートフォンやモバイル端末、パソコン等(以下スマートフォン等)でインターネットを利用しているかは、「利用している」が 46 件中 45 件となっています。

項目	度数	比率
利用している	45	97.8%
利用していない	1	2.2%
無回答	0	0.0%
合計	46	100.0%

※7:スマートフォン

パソコンに準じる機能をもつ携帯電話端末。通話機能のほか、メールやブラウザーなどのネット機能、住所録や日程管理などの情報管理機能などをもっています。

※8:モバイル端末

オフィスや自宅以外の場所から、携帯型パソコンや携帯電話を使い、ネットワークを通じて情報をやりとりする機器のことで、携帯電話、PHS、携帯情報端末、スマートフォンのことです。

### (問 30 で「利用している」と回答した方)

問 30-1 スマートフォン等を 1 日どのくらい使っていますか。(○は1つだけ)

スマートフォン等の 1 日の使用時間は、「3～5 時間」「5 時間以上」がともに 46 件中 15 件となっています。

項目	度数	比率
1時間以内	2	4.4%
1～3時間	13	28.9%
3～5時間	15	33.3%
5時間以上	15	33.3%
無回答	0	0.0%
回答者数	45	100.0%

### (問 30 で「利用している」と回答した方)

問 30-2 スマートフォン等を使ってご自身や生活に影響がありましたか。(○は1つだけ)

スマートフォン等を使って自身や生活への影響があるかは、「ある」が 46 件中 28 件となっています。

項目	度数	比率
ある	28	62.2%
ない	16	35.6%
無回答	1	2.2%
回答者数	45	100.0%

**(問 30-2 で「ある」と回答した方)**

問 30-3 どのような影響がありましたか。(○はいくつでも)

スマートフォン等を使って自身や生活への影響は、「SNSを使う時間が増えた」が 28 件中 17 件、「ゲームをする時間が増えた」が 16 件、「視力が低下した、または以前より見えにくいと感じるようになった」が 15 件となっています。

項目	度数	比率
SNSを使う時間が増えた	17	60.7%
ゲームをする時間が増えた	16	57.1%
視力が低下した、または以前より見えにくいと感じるようになった	15	53.6%
睡眠時間が少なくなった	8	28.6%
家族や友人との会話	7	25.0%
外出する機会が減った	4	14.3%
体調が悪くなった	2	7.1%
その他	2	7.1%
無回答	0	0.0%
回答者数	28	

**⑨新型コロナウイルス感染症について**

問 31 新型コロナウイルス感染症(以下「新型コロナ」という)の感染拡大に際して不安に思ったことについて○をつけてください。(○はいくつでも)

新型コロナウイルス感染症(以下「新型コロナ」という)の感染拡大に際して不安に思ったことは、「自分や家族の感染」が 46 件中 36 件、「自粛等による生活の変化」が 18 件となっています。

項目	度数	比率
自分や家族の感染	36	78.3%
自粛等による生活の変化	18	39.1%
自分や家族の勉強や進学	9	19.6%
生活用品などの不足	7	15.2%
家族、友人、職場など人間関係の変化	7	15.2%
自分や家族の仕事や収入	4	8.7%
差別や偏見	4	8.7%
その他	0	0.0%
不安はなかった	6	13.0%
無回答	0	0.0%
回答者数	46	

問 31-1 新型コロナにおける日常生活の変化(新型コロナの感染拡大前と比べて)について、○をつけてください。(○はいくつでも)

新型コロナにおける日常生活の変化の「増加した」の項目は、「ゲーム時間」が多くなっています。

一方、「減少した」の項目は、「運動量」が多くなっています。

上段:度数 下段:比率

項目	増加した	減少した	変わらない	は喫普 し煙段 ないゲ い飲酒 ム・	無 回 答	回 答 者 数
食事の量	6 13.0%	1 2.2%	36 78.3%	<del>35 76.1%</del>	3 6.5%	46
睡眠時間	7 15.2%	2 4.3%	33 71.7%	<del>35 76.1%</del>	4 8.7%	46
運動量	1 2.2%	16 34.8%	26 56.5%	35 76.1%	3 6.5%	46
飲酒量	0 0.0%	0 0.0%	2 4.3%	36 78.3%	9 19.6%	46
喫煙量	0 0.0%	0 0.0%	1 2.2%	0 0.0%	9 19.6%	46
カフェインの量	3 6.5%	2 4.3%	33 71.7%	<del>35 76.1%</del>	8 17.4%	46
ゲーム時間	18 39.1%	1 2.2%	20 43.5%	4 8.7%	3 6.5%	46

問 31-2 新型コロナの感染拡大により、不安やストレスを解消するためしたこと・していることについて○をつけてください(○はいくつでも)

新型コロナの感染拡大により、不安やストレスを解消するためしたこと・していることは、「手洗いやマスク着用等の予防行動」が 46 件中 39 件、「スマートフォンやインターネットを使って情報を検索」が 15 件、「運動などで身体を動かす」が 10 件となっています。

項目	度数	比率
手洗いやマスク着用等の予防行動	39	84.8%
スマートフォンやインターネットを使って情報を検索	15	32.6%
運動などで身体を動かす	10	21.7%
家族や友人に話をする	9	19.6%
家族や友人以外の身近な人(同僚、学校の先生等)に相談	1	2.2%
匿名の相談窓口(電話相談やSNS相談等)に相談	0	0.0%
行政の相談窓口を利用	0	0.0%
医療機関などの専門家に相談	0	0.0%
その他	0	0.0%
特に不安やストレスはない	6	13.0%
特に何もしていない	5	10.9%
答えたくない	0	0.0%
無回答	0	0.0%
回答者数	46	

問 31-3 新型コロナにより生活スタイルが変化したことによる良い影響について○をつけてください(○はいくつでも)

新型コロナにより生活スタイルが変化したことによる良い影響については、「家族と過ごす時間が増えた」が 46 件中 14 件、「対人関係のストレスが減った」が 8 件、「通勤、通学の負担が減った」「余暇活動やその他の有意義な活動が増えた」がともに 7 件となっています。

項目	度数	比率
家族と過ごす時間が増えた	14	30.4%
対人関係のストレスが減った	8	17.4%
通勤、通学の負担が減った	7	15.2%
余暇活動やその他の有意義な活動が増えた	7	15.2%
睡眠時間が増えた	6	13.0%
労働時間が減り、ワークライフバランスが改善した	1	2.2%
その他	0	0.0%
良い影響は特にない	21	45.7%
無回答	0	0.0%
回答者数	46	

◎ 健康づくりに関するご意見、ご要望などお聞かせください。

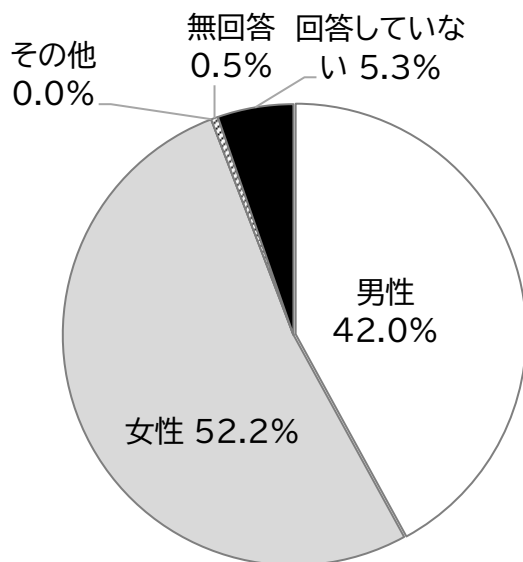
※別紙にて掲載

### 3 18 歳以上

#### ①あなたご自身のことについて

ア あなたの性別は。

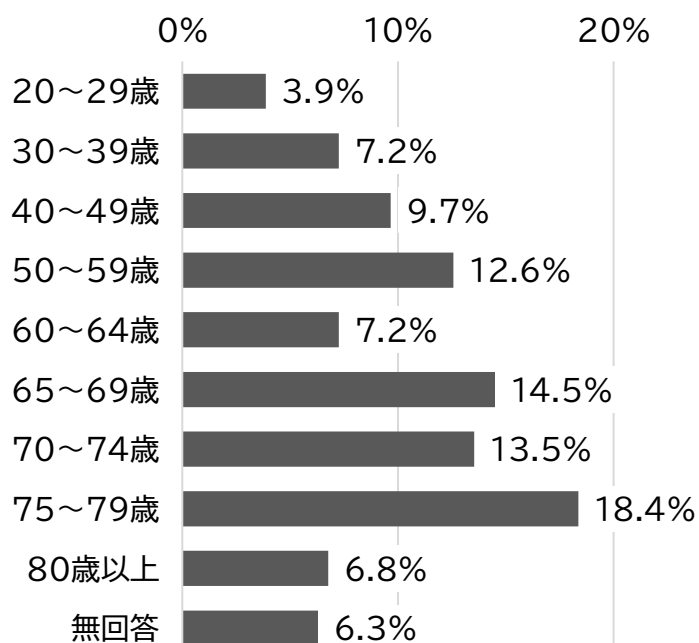
性別は、「男性」が 42.0%、「女性」が 52.2%となっています。



項目	度数	比率
男性	87	42.0%
女性	108	52.2%
その他	0	0.0%
無回答	1	0.5%
回答していない	11	5.3%
合計	207	100.0%

イ あなたの年齢は。(令和5年4月1日現在)

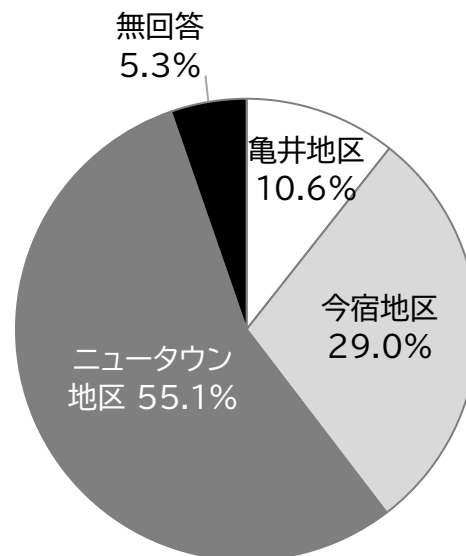
年齢は、「70 歳代(70～74 歳)+(75～79 歳)」が 31.9%、「60 歳代(60～64 歳)+(65～69 歳)」が 21.7%、「50 歳代」が 12.6%となっています。



項目	度数	比率
20～29歳	8	3.9%
30～39歳	15	7.2%
40～49歳	20	9.7%
50～59歳	26	12.6%
60～64歳	15	7.2%
65～69歳	30	14.5%
70～74歳	28	13.5%
75～79歳	38	18.4%
80歳以上	14	6.8%
無回答	13	6.3%
合計	207	100.0%

ウ あなたのお住まいの地区は。

お住まいの地区は、「亀井地区(奥田・須江・竹本・大橋・泉井・高野倉・熊井)」が 10.6%、「今宿地区(大豆戸・小用・今宿・赤沼・石坂)」が 29.0%、「ニュータウン地区(楓ヶ丘・松ヶ丘・鳩ヶ丘)」が 55.1%となっています。

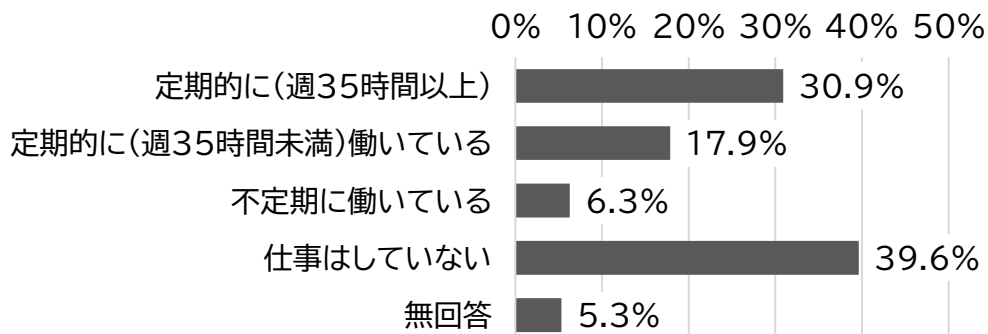


項目	度数	比率
亀井地区(奥田・須江・竹本・大橋・泉井・高野倉・熊井)	22	10.6%
今宿地区(大豆戸・小用・今宿・赤沼・石坂)	60	29.0%
ニュータウン地区(楓ヶ丘・松ヶ丘・鳩ヶ丘)	114	55.1%
無回答	11	5.3%
合計	207	100.0%

エ あなたは、現在、収入を伴う仕事(パート・アルバイト・家業手伝いを含む)をしていますか。(〇は1つだけ)

現在、収入を伴う仕事をしているかは、「定期的に(週 35 時間以上)」が 30.9%、「定期的に(週 35 時間未満)働いている」が 17.9%

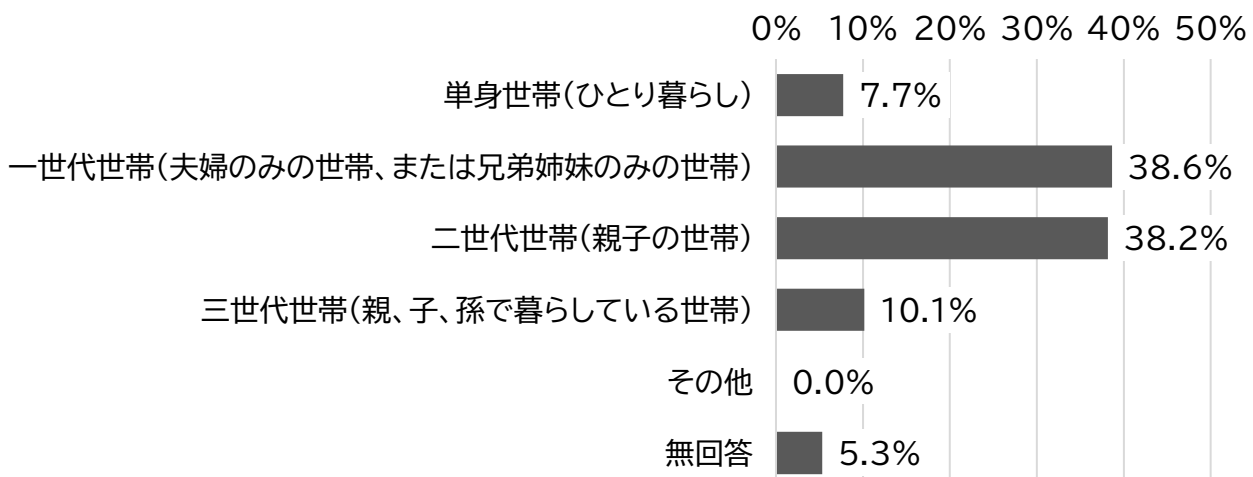
一方、「仕事はしていない」は、39.6%となっています。



	度数	比率
定期的に(週35時間以上)	64	30.9%
定期的に(週35時間未満)働いている	37	17.9%
不定期に働いている	13	6.3%
仕事はしていない	82	39.6%
無回答	11	5.3%
合計	207	100.0%

オ あなたの世帯構成は次のうちどれにあてはまりますか。

世帯構成は、「一世代世帯(夫婦のみの世帯、または兄弟姉妹のみの世帯)」が 38.6%、「二世代世帯(親子の世帯)」が 38.2%となっています。



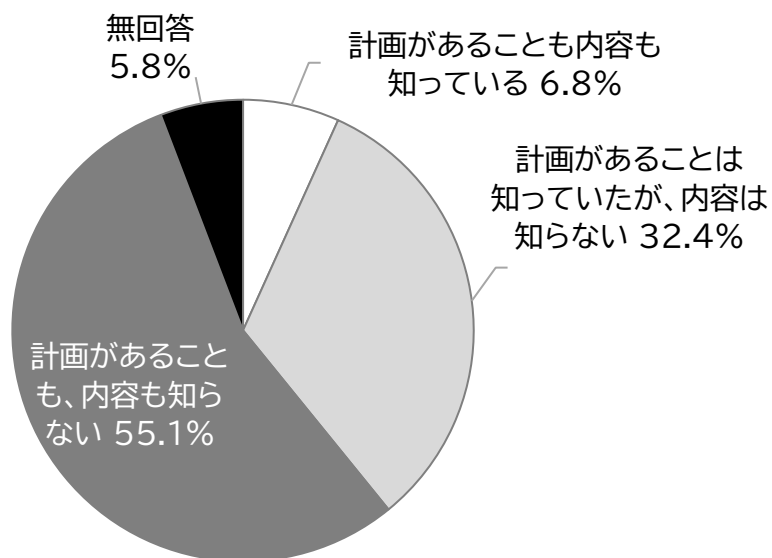
項目	度数	比率
単身世帯(ひとり暮らし)	16	7.7%
一世代世帯(夫婦のみの世帯、または兄弟姉妹のみの世帯)	80	38.6%
二世代世帯(親子の世帯)	79	38.2%
三世代世帯(親、子、孫で暮らしている世帯)	21	10.1%
その他	0	0.0%
無回答	11	5.3%
合計	207	100.0%



カ あなたは「まめで健康 21 プラン(第 2 次鳩山町健康増進計画・鳩山町食育推進計画)」を知っていますか。(○は1つだけ)

「まめで健康 21 プラン(第 2 次鳩山町健康増進計画・鳩山町食育推進計画)」の認知は、「計画があることも内容も知っている」「計画があることは知っていたが、内容は知らない」を合わせた『知っている』が 39.2%となっています。

一方、「計画があることも、内容も知らない」は、55.1%となっています。



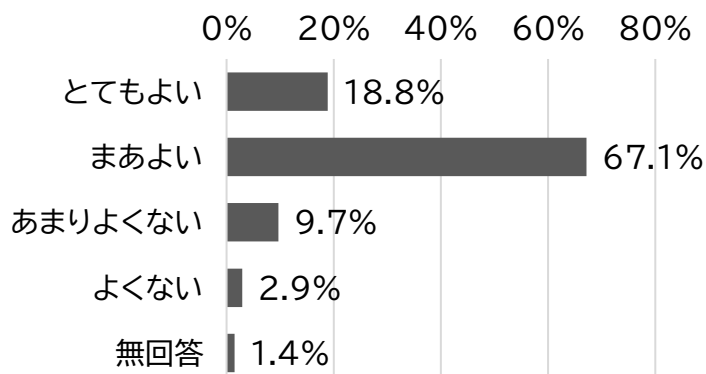
項目	度数	比率
計画があることも内容も知っている	14	6.8%
計画があることは知っていたが、内容は知らない	67	32.4%
計画があることも、内容も知らない	114	55.1%
無回答	12	5.8%
合計	207	100.0%

## ②健康状態について

問1 現在のあなたの健康状態はいかがですか。(○は1つだけ)

現在の健康状態は、「とてもよい」「まあよい」を合わせた『よい』が 85.9%となっています。

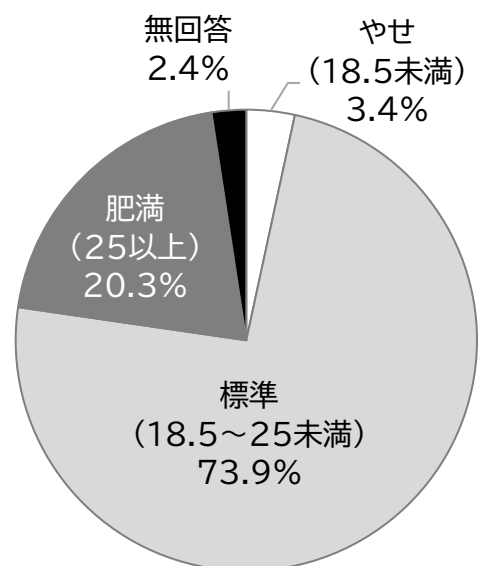
一方、「あまりよくない」「よくない」を合わせた『よくない』が 12.6%となっています。



項目	度数	比率
とてもよい	39	18.8%
まあよい	139	67.1%
あまりよくない	20	9.7%
よくない	6	2.9%
無回答	3	1.4%
合計	207	100.0%

問2 あなたの身長と体重は。(小数点以下は四捨五入してください。)

身長と体重からBMIを算出すると、「やせ」が 3.4%、「標準」が 73.9%、「肥満」が 20.3%となっています。



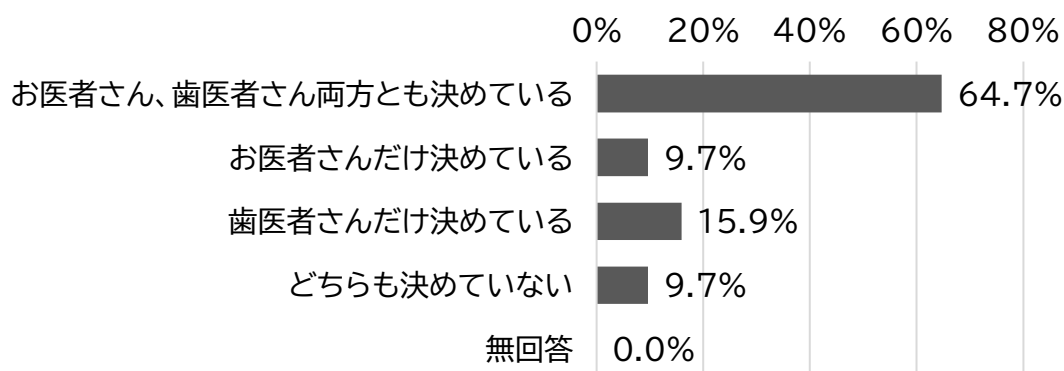
項目	度数	比率
やせ(18.5未満)	7	3.4%
標準(18.5~25未満)	153	73.9%
肥満(25以上)	42	20.3%
無回答	5	2.4%
合計	207	100.0%

BMIとは: BMI(Body Mass Index)はボディマス指数と呼ばれ、体重と身長から算出される肥満度を表す体格指数です。

BMIの計算式 = 体重 kg ÷ (身長 m)<sup>2</sup>

問3 あなたは、かかりつけのお医者さん、歯医者さんを決めていますか。(○は1つだけ)

かかりつけのお医者さん、歯医者さんを決めているかは、「お医者さん、歯医者さん両方とも決めている」が64.7%となっています。

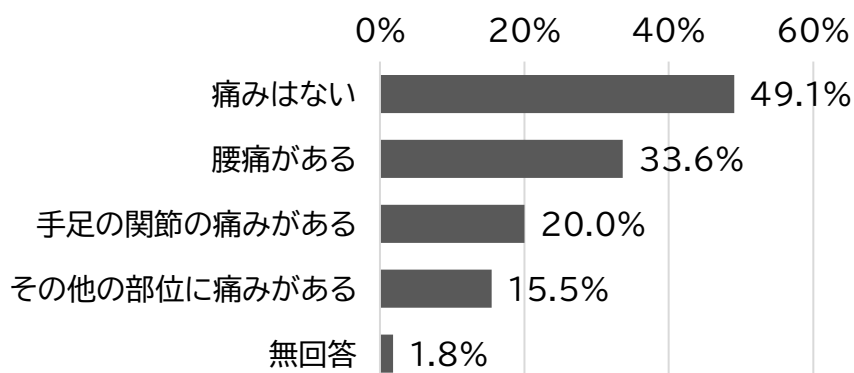


項目	度数	比率
お医者さん、歯医者さん両方とも決めている	134	64.7%
お医者さんだけ決めている	20	9.7%
歯医者さんだけ決めている	33	15.9%
どちらも決めていない	20	9.7%
無回答	0	0.0%
合計	207	100.0%

**(65歳以上の方)**

問4 あなたは現在、足や腰に痛みがありますか。(○はいくつでも)

現在、足や腰に痛みがあるかは、「痛みはない」が49.1%と最も多く、次いで「腰痛がある」が33.6%、「手足の関節の痛みがある」が20.0%となっています。

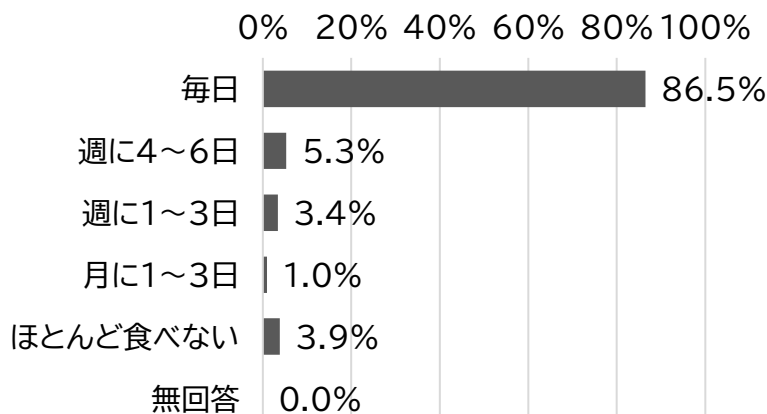


項目	度数	比率
痛みはない	54	49.1%
腰痛がある	37	33.6%
手足の関節の痛みがある	22	20.0%
その他の部位に痛みがある	17	15.5%
無回答	2	1.8%
回答者数	110	120.0%

### ③食生活について

問5 あなたは、朝食をどのくらいの頻度で食べていますか。(○は1つだけ)

朝食を食べる頻度は、「毎日」が86.5%と最も多くなっています。



項目	度数	比率
毎日	179	86.5%
週に4~6日	11	5.3%
週に1~3日	7	3.4%
月に1~3日	2	1.0%
ほとんど食べない	8	3.9%
無回答	0	0.0%
合計	207	100.0%

(問5で「週に4~6日」~「ほとんど食べない」と回答した方)

問5-1 朝食を毎日とらないのはなぜですか。(○はいくつでも)

朝食を毎日とらない理由は、「時間がない」が28件中11件、「朝、食欲がない」が10件となっています。

項目	度数	比率
時間がない	11	39.3%
朝、食欲がない	10	35.7%
ダイエットのため	3	10.7%
その他	6	21.4%
無回答	4	14.3%
回答者数	28	

※回答者数が少ない為、表のみ掲載

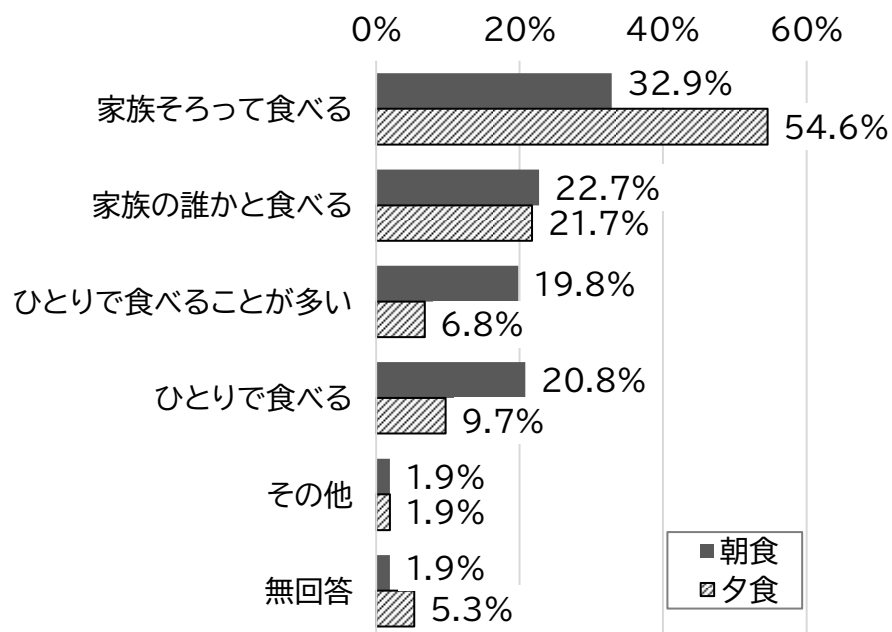
問6 あなたは、ふだん家族と食事をしていますか。(それぞれ○は1つだけ)

朝食

ふだんの朝食については、家族と食事をしているかは、「家族そろって食べる」が 32.9%と最も多く、次いで「家族の誰かと食べる」が 22.7%となっています。

夕食

ふだんの夕食については、家族と食事をしているかは、「家族そろって食べる」が 54.6%と最も多く、次いで「家族の誰かと食べる」が 21.7%となっています。

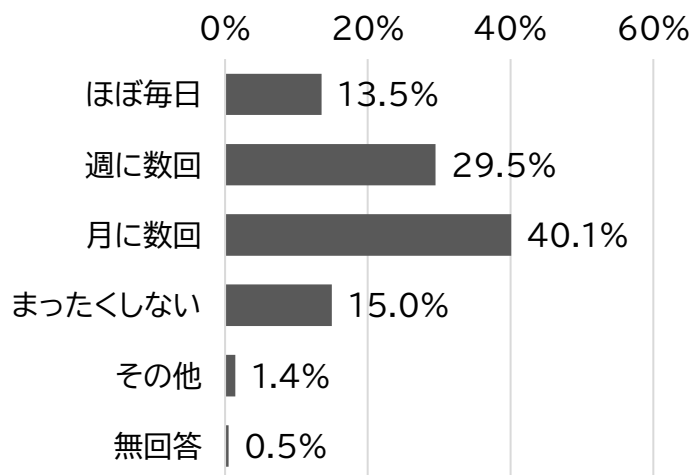


項目	朝食		夕食	
	度数	比率	度数	比率
家族そろって食べる	68	32.9%	113	54.6%
家族の誰かと食べる	47	22.7%	45	21.7%
ひとりで食べるが多い	41	19.8%	14	6.8%
ひとりで食べる	43	20.8%	20	9.7%
その他	4	1.9%	4	1.9%
無回答	4	1.9%	11	5.3%
合計	207	100.0%	207	100.0%

問 7 あなたは、中食★をどのくらいしますか。(○は1つだけ)

★中食とは、外食と家庭での料理の中間にあるものとして、惣菜や弁当などを買って家庭で食べるような食品、調理済みパンなどの製造販売食品を指しています。

中食の頻度は、「月に数回」が 40.1%と最も多く、次いで「週に数回」が 29.5%となっています。

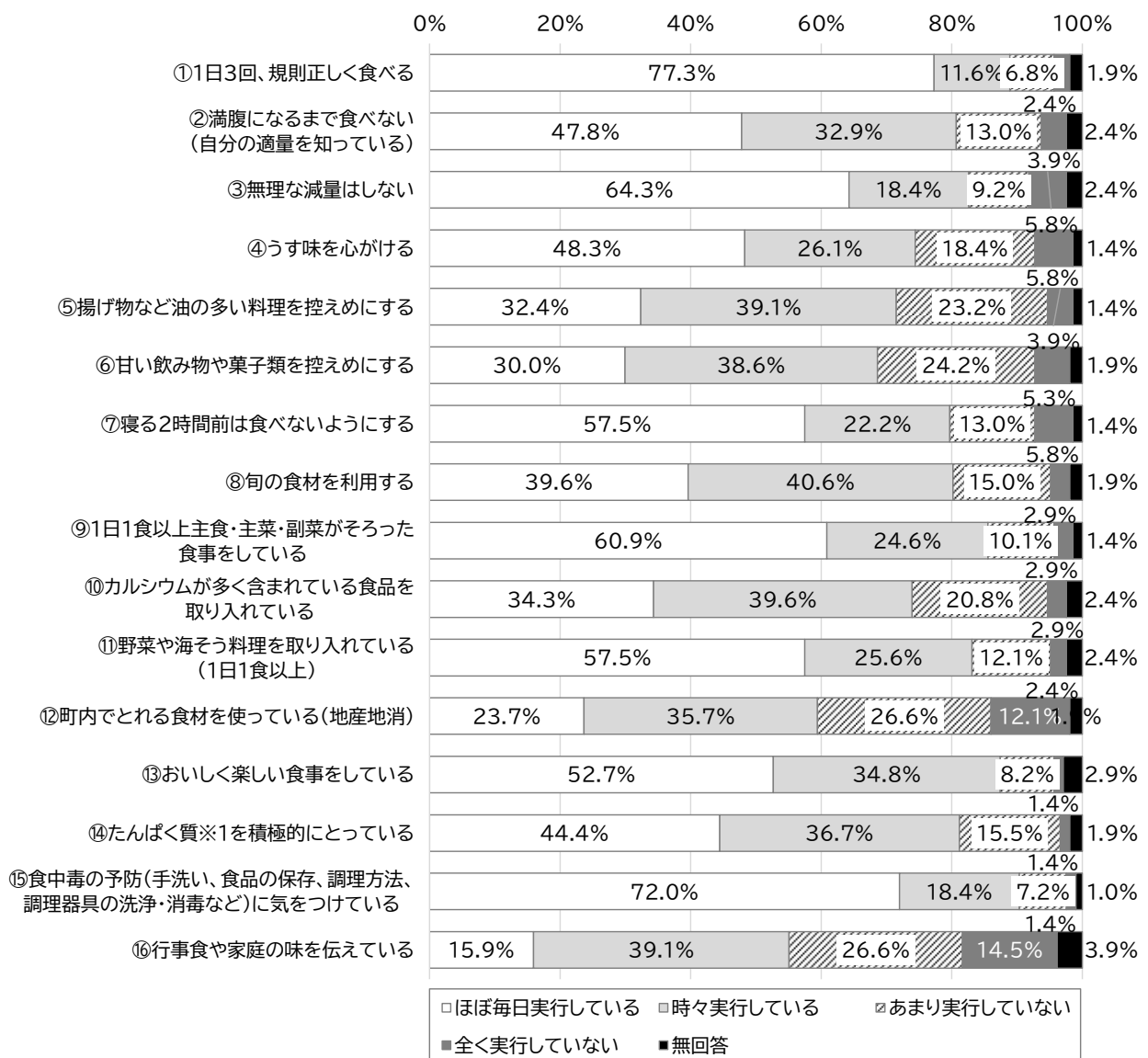


項目	度数	比率
ほぼ毎日	28	13.5%
週に数回	61	29.5%
月に数回	83	40.1%
まったくしない	31	15.0%
その他	3	1.4%
無回答	1	0.5%
合計	207	100.0%

問 8 次の①～⑬のそれぞれの質問について、あなたの食生活に最も近いと思うものを1つずつ選んでください。また、実行していない(「あまり実行していない」「全く実行していない」)を選んだ方は、今後実行したいと思うものがあれば、「思う」を選んでください。

食生活に最も近いと思う項目の「ほぼ毎日実行している」「時々実行している」を合わせた『実行している』は、「⑮食中毒の予防(手洗い、食品の保存、調理方法、調理器具の洗浄・消毒など)に気をつけている」が 90.4%と最も多く、次いで「①1日3回、規則正しく食べる」が 88.9%、「⑬おいしく楽しい食事をしている」が 87.5%となっています。

一方、「あまり実行していない」「全く実行していない」を合わせた『実行していない』は、「⑫町内でとれる食材を使っている(地産地消)」が 38.7%となっています。



上段:度数 下段:比率

	しほ てほ い毎 日実 行	し時 て々 い実 る行	しあ てま いり ない 行	し全 てく い実 ない 行	無 回 答	合 計
①1日3回、規則正しく食べる	160 77.3%	24 11.6%	14 6.8%	5 2.4%	4 1.9%	207 100.0%
②満腹になるまで食べない(自分の適量を知っている)	99 47.8%	68 32.9%	27 13.0%	8 3.9%	5 2.4%	207 100.0%
③無理な減量はしない	133 64.3%	38 18.4%	19 9.2%	12 5.8%	5 2.4%	207 100.0%
④うす味を心がける	100 48.3%	54 26.1%	38 18.4%	12 5.8%	3 1.4%	207 100.0%
⑤揚げ物など油の多い料理を控えめにする	67 32.4%	81 39.1%	48 23.2%	8 3.9%	3 1.4%	207 100.0%
⑥甘い飲み物や菓子類を控えめにする	62 30.0%	80 38.6%	50 24.2%	11 5.3%	4 1.9%	207 100.0%
⑦寝る2時間前は食べないようにする	119 57.5%	46 22.2%	27 13.0%	12 5.8%	3 1.4%	207 100.0%
⑧旬の食材を利用する	82 39.6%	84 40.6%	31 15.0%	6 2.9%	4 1.9%	207 100.0%
⑨1日1食以上主食・主菜・副菜がそろった食事をしている	126 60.9%	51 24.6%	21 10.1%	6 2.9%	3 1.4%	207 100.0%
⑩カルシウムが多く含まれている食品を取り入れている	71 34.3%	82 39.6%	43 20.8%	6 2.9%	5 2.4%	207 100.0%
⑪野菜や海そう料理を取り入れている(1日1食以上)	119 57.5%	53 25.6%	25 12.1%	5 2.4%	5 2.4%	207 100.0%
⑫町内でとれる食材を使っている(地産地消)	49 23.7%	74 35.7%	55 26.6%	25 12.1%	4 1.9%	207 100.0%
⑬おいしく楽しい食事をしている	109 52.7%	72 34.8%	17 8.2%	3 1.4%	6 2.9%	207 100.0%
⑭たんぱく質※1を積極的にとっている	92 44.4%	76 36.7%	32 15.5%	3 1.4%	4 1.9%	207 100.0%
⑮食中毒の予防(手洗い、食品の保存、調理方法、調理器具の洗浄・消毒など)に気をつけている	149 72.0%	38 18.4%	15 7.2%	3 1.4%	2 1.0%	207 100.0%
⑯行事食や家庭の味を伝えている	33 15.9%	81 39.1%	55 26.6%	30 14.5%	8 3.9%	207 100.0%

※1:たんぱく質

アミノ酸が多数結合した化合物で、肉や魚、卵、牛乳、大豆製品などに多量に含まれており、筋肉や臓器など体を構成する要素として非常に重要な栄養素です。



(「あまり実行していない」又は「全く実行していない」を回答した方)

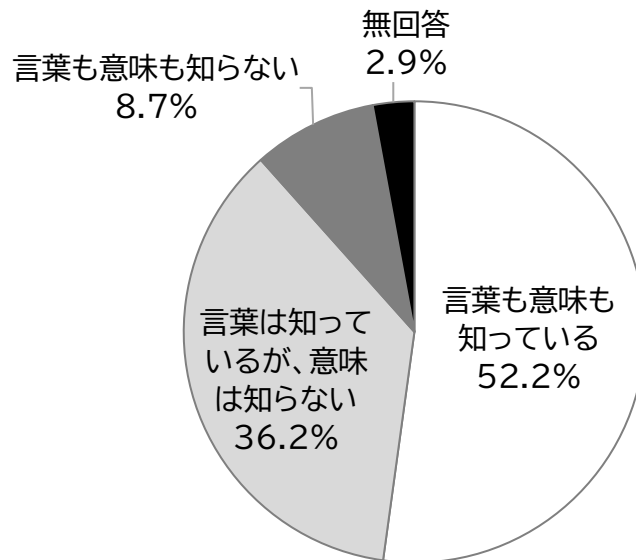
今後実行したいと思う

今後実行したいと思うと思う項目は、「⑦寝る2時間前は食べないようにする」が最も多く、次いで「④うす味を心がける」、「⑮食中毒の予防(手洗い、食品の保存、調理方法、調理器具の洗浄・消毒など)に気をつけている」となっています。

	い 今 後 実 行 し た	無 回 答	回 答 者 数
①1日3回、規則正しく食べる	2 10.5%	17 89.5%	19 100.0%
②満腹になるまで食べない(自分の適量を知っている)	8 22.9%	27 77.1%	35 100.0%
③無理な減量はしない	4 12.9%	27 87.1%	31 100.0%
④うす味を心がける	14 28.0%	36 72.0%	50 100.0%
⑤揚げ物など油の多い料理を控えるにする	11 19.6%	45 80.4%	56 100.0%
⑥甘い飲み物や菓子類を控えるにする	13 21.3%	48 78.7%	61 100.0%
⑦寝る2時間前は食べないようにする	11 28.2%	28 71.8%	39 100.0%
⑧旬の食材を利用する	4 10.8%	33 89.2%	37 100.0%
⑨1日1食以上主食・主菜・副菜がそろった食事をしている	5 18.5%	22 81.5%	27 100.0%
⑩カルシウムが多く含まれている食品を取り入れている	10 20.4%	39 79.6%	49 100.0%
⑪野菜や海そう料理を取り入れている(1日1食以上)	8 26.7%	22 73.3%	30 100.0%
⑫町内でとれる食材を使っている(地産地消)	17 21.3%	63 78.8%	80 100.0%
⑬おいしく楽しい食事をしている	4 20.0%	16 80.0%	20 100.0%
⑭たんぱく質※1を積極的にとっている	8 22.9%	27 77.1%	35 100.0%
⑮食中毒の予防(手洗い、食品の保存、調理方法、調理器具の洗浄・消毒など)に気をつけている	5 27.8%	13 72.2%	18 100.0%
⑯行事食や家庭の味を伝えている	12 14.1%	73 85.9%	85 100.0%

問9 あなたは「食育※2」という言葉やその意味を知っていますか。(○は1つだけ)

「食育」という言葉やその意味の認知は、「言葉も意味も知っている」「言葉は知っているが、意味は知らない」を合わせた『知っている』が88.2%となっています。一方、「言葉も意味も知らない」は、8.5%となっています。



	度数	比率
言葉も意味も知っている	108	52.2%
言葉は知っているが、意味は知らない	75	36.2%
言葉も意味も知らない	18	8.7%
無回答	6	2.9%
合計	207	100.0%

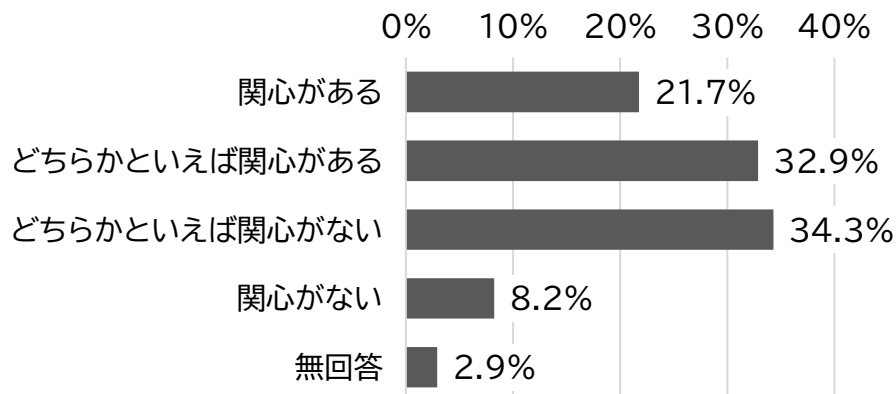
※2:食育

「食育」とは、生きる上での基本であって、教育の三本の柱である知育、徳育、体育の基礎となるべきものと位置づけられるとともに、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することが出来る人間を育てるものとして食育の推進が求められています。そして、このような食育の推進に当たっては、健全な食生活の実践として単なる食生活の改善にとどまらず、食に関する感謝の念と理解を深めることや、伝統のある優れた食文化の継承、地域の特性を生かした食生活に配慮すること等が求められています。

問 10 あなたは「食育」に関心がありますか。(○は1つだけ)

「食育」への関心は、「関心がある」「どちらかといえば関心がある」を合わせた『関心がある』が 54.6%となっています。

一方、「どちらかといえば関心がない」「関心がない」を合わせた『関心がない』は、42.5%となっています。



項目	度数	比率
関心がある	45	21.7%
どちらかといえば関心がある	68	32.9%
どちらかといえば関心がない	71	34.3%
関心がない	17	8.2%
無回答	6	2.9%
合計	207	100.0%

**(問 10 で「関心がある」または「どちらかといえば関心がある」と回答した方)**

問 10-1 あなたが「食育」に関心がある理由について、下記にご自由にお書きください。

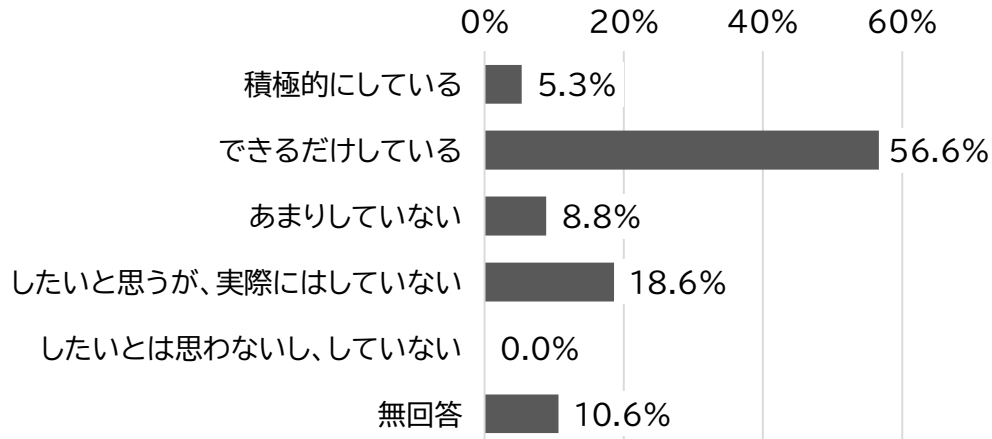
※別紙にて掲載

(問 10 で「関心がある」または「どちらかといえば関心がある」と回答した方)

問 10-2 あなたは日頃から「食育」を何らかの形で実践していますか。(○は1つだけ)

日頃の「食育」への実践では、「積極的にしている」「できるだけしている」を合わせた『している』が 61.9%となっています。

一方、「あまりしていない」「したいと思うが、実際にはしていない」を合わせた『していない』は、27.4%となっています。

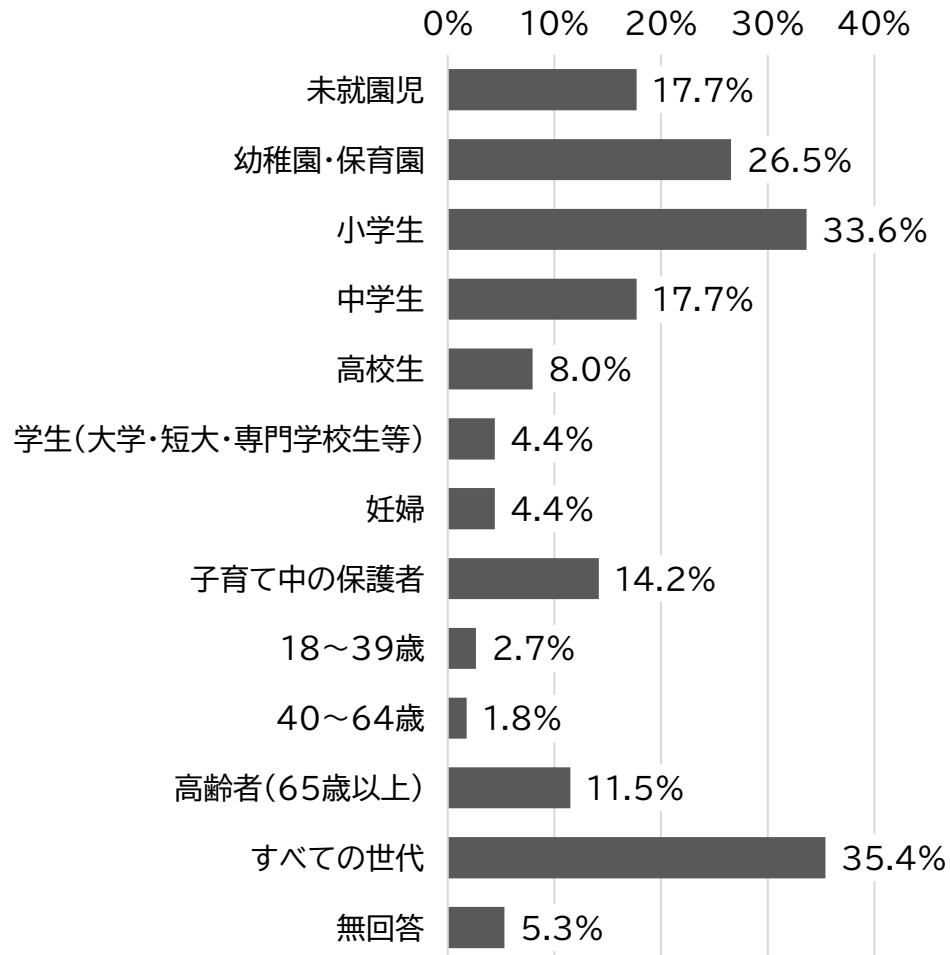


項目	度数	比率
積極的にしている	6	5.3%
できるだけしている	64	56.6%
あまりしていない	10	8.8%
したいと思うが、実際にはしていない	21	18.6%
したいとは思わないし、していない	0	0.0%
無回答	12	10.6%
回答者数	113	100.0%

(問 10 で「関心がある」または「どちらかといえば関心がある」と回答した方へ)

問 10-3 あなたは「食育」についてどの世代を中心に進めていくことが良いと思いますか。  
(〇は3つまで)

「食育」について進めていくことが良いと思う世代は、「すべての世代」が 35.4%と最も多く、次いで「小学生」が 33.6%、「幼稚園・保育園」が 26.5%となっています。

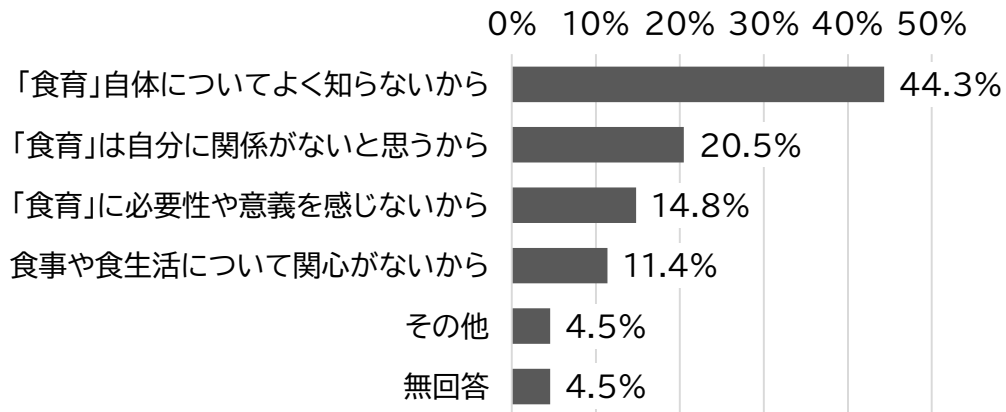


項目	度数	比率
未就園児	20	17.7%
幼稚園・保育園	30	26.5%
小学生	38	33.6%
中学生	20	17.7%
高校生	9	8.0%
学生(大学・短大・専門学校生等)	5	4.4%
妊婦	5	4.4%
子育て中の保護者	16	14.2%
18~39歳	3	2.7%
40~64歳	2	1.8%
高齢者(65歳以上)	13	11.5%
すべての世代	40	35.4%
無回答	6	5.3%
回答者数	113	

(問 10 で「どちらかといえば関心がない」または「関心がない」と回答した方へ)

問 10-4 あなたが「食育」に関心がない理由は何ですか。(○は1つだけ)

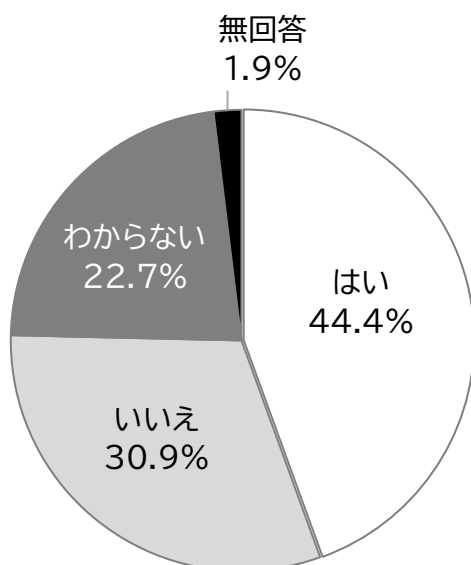
「食育」に関心がない理由は、「食育」自体についてよく知らないから」が 44.3%と最も多く、次いで「食育」は自分に関係がないと思うから」が 20.5%、「食育」に必要性や意義を感じないから」が 14.8%となっています。



項目	度数	比率
「食育」自体についてよく知らないから	39	44.3%
「食育」は自分に関係がないと思うから	18	20.5%
「食育」に必要性や意義を感じないから	13	14.8%
食事や食生活について関心がないから	10	11.4%
その他	4	4.5%
無回答	4	4.5%
回答者数	88	100.0%

問 11 あなたは、郷土料理や伝統料理など、地域や家庭で受け継がれてきた料理や食材、箸づかいなどの食べ方・作法を受け継いでいますか。(○は1つだけ)

郷土料理や伝統料理など、地域や家庭で受け継がれてきた料理や食材、箸づかいなどの食べ方・作法を受け継いでいるかは、「はい」が 44.4%となっています。

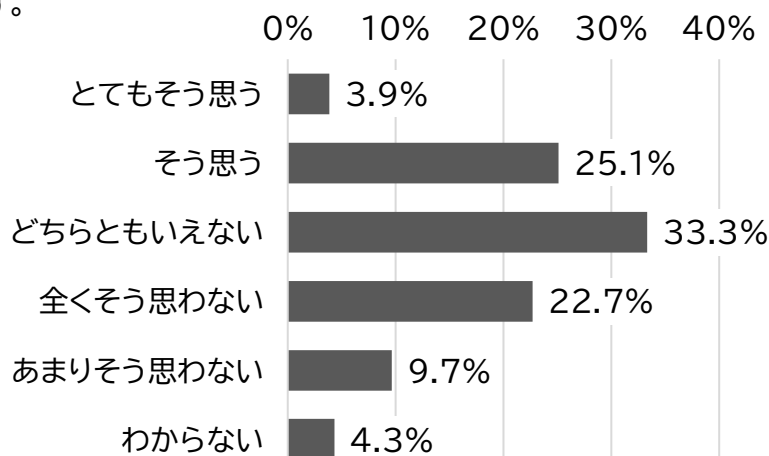


	度数	比率
はい	92	44.4%
いいえ	64	30.9%
わからない	47	22.7%
無回答	4	1.9%
合計	207	100.0%

問 12 地域や所属コミュニティ(職場等を含む)での食事会等の機会があれば、あなたは参加したいと思いますか。(○は1つだけ)

地域や所属コミュニティ(職場等を含む)での食事会等の機会があれば、参加したいと思うかは、「とてもそう思う」「そう思う」を合わせた『そう思う』が 29.0%となっています。

一方、「全くそう思わない」「あまりそう思わない」を合わせた『そう思わない』は、32.4%となっています。

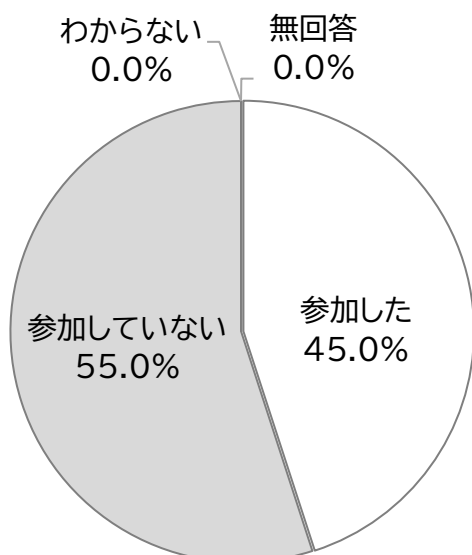


項目	度数	比率
とてもそう思う	8	3.9%
そう思う	52	25.1%
どちらともいえない	69	33.3%
全くそう思わない	47	22.7%
あまりそう思わない	20	9.7%
わからない	9	4.3%
無回答	2	1.0%
合計	207	100.0%

(問 12 で「とてもそう思う」または「そう思う」と回答した方)

問 12-1 あなたは、過去 1 年間に、地域や所属コミュニティでの食事会等に参加しましたか。(○は1つだけ)

過去 1 年間の地域や所属コミュニティでの食事会等への参加は、「参加した」が 45.0%となっています。

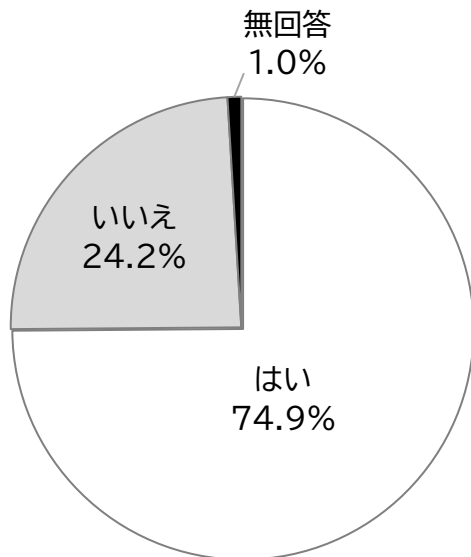


項目	度数	比率
参加した	27	45.0%
参加していない	33	55.0%
わからない	0	0.0%
無回答	0	0.0%
回答者数	60	100.0%

#### ④身体活動・運動について

問 13 あなたは、日頃仕事や家事も含めて歩くことを心がけていますか。(どちらかに○)

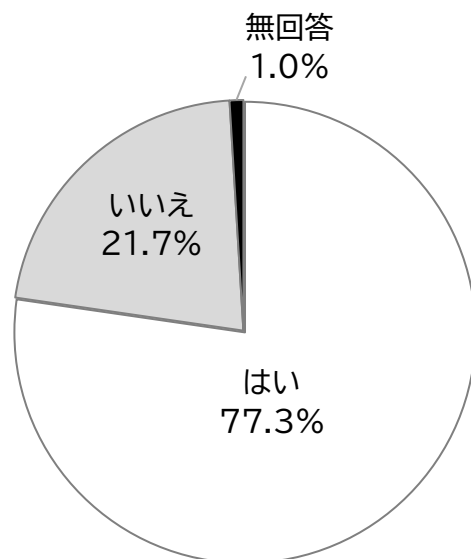
日頃仕事や家事も含めて歩くことを心がけているかは、「はい」が74.9%となっています。



	度数	比率
はい	155	74.9%
いいえ	50	24.2%
無回答	2	1.0%
合計	207	100.0%

問 14 あなたは、日頃から健康の維持・増進のために意識的に身体を動かすように心がけていますか。(どちらかに○)

日頃から健康の維持・増進のために意識的に身体を動かすように心がけているかは、「はい」が77.3%となっています。

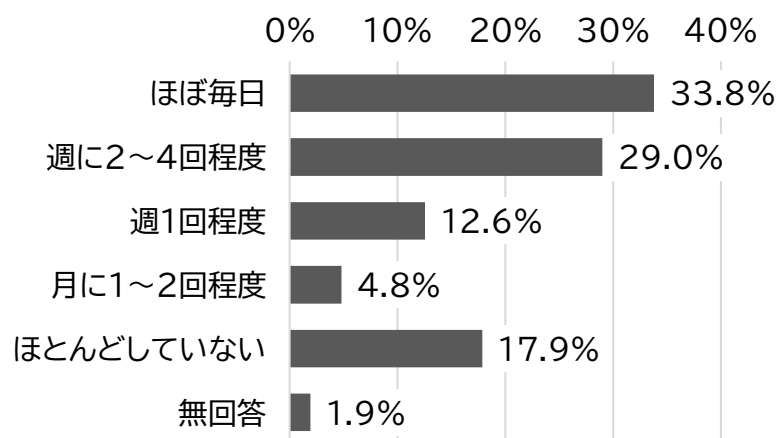


	度数	比率
はい	160	77.3%
いいえ	45	21.7%
無回答	2	1.0%
合計	207	100.0%



問 15 あなたは、健康を意識した身体活動・運動をしていますか。(○は1つだけ)

健康を意識した身体活動・運動をしている頻度は、「ほぼ毎日」が 33.8%と最も多く、次いで「週に2～4回程度」が 29.0%となっています。

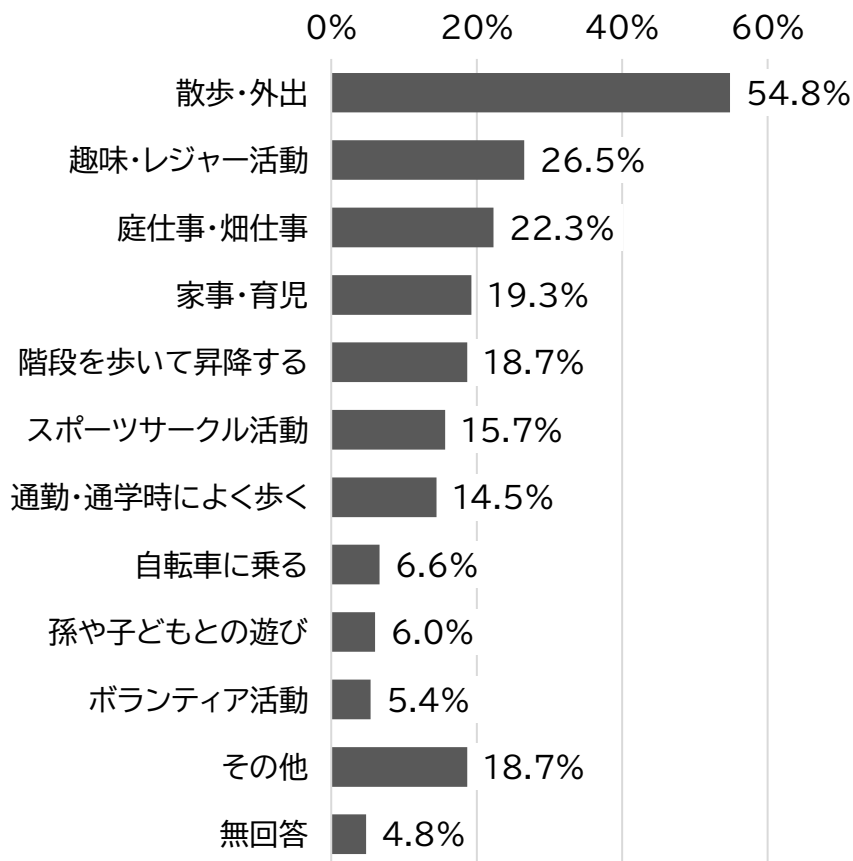


項目	度数	比率
ほぼ毎日	70	33.8%
週に2～4回程度	60	29.0%
週1回程度	26	12.6%
月に1～2回程度	10	4.8%
ほとんどしていない	37	17.9%
無回答	4	1.9%
合計	207	100.0%

(問 15 で「ほぼ毎日」～「月に1～2回程度」と回答した方)

問 15-1 どのようなことをしていますか。(〇はいくつでも)

健康を意識した身体活動・運動をしていることは、「散歩・外出」が 54.8%と最も多く、次いで「趣味・レジャー活動」が 26.5%、「庭仕事・畑仕事」が 22.3%となっています。

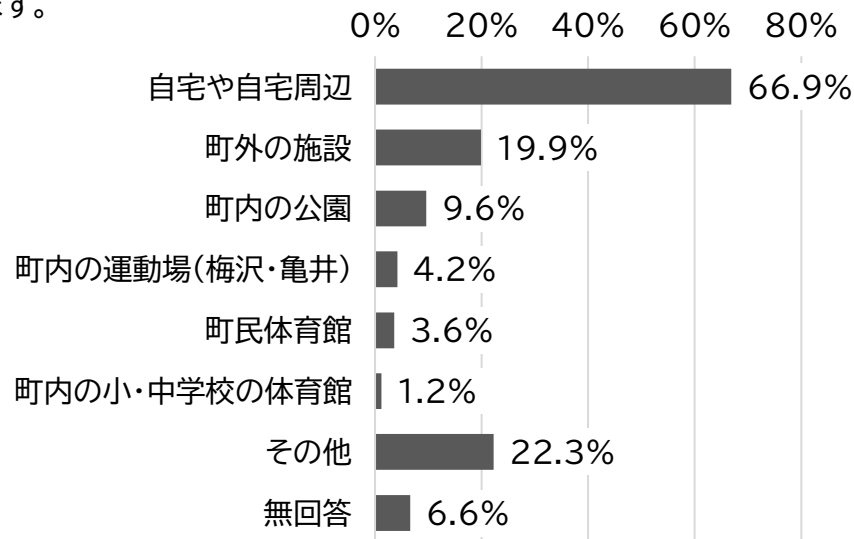


項目	度数	比率
散歩・外出	91	54.8%
趣味・レジャー活動	44	26.5%
庭仕事・畑仕事	37	22.3%
家事・育児	32	19.3%
階段を歩いて昇降する	31	18.7%
スポーツサークル活動	26	15.7%
通勤・通学時によく歩く	24	14.5%
自転車に乗る	11	6.6%
孫や子どもとの遊び	10	6.0%
ボランティア活動	9	5.4%
その他	31	18.7%
無回答	8	4.8%
回答者数	166	

(問 15 で「ほぼ毎日」～「月に1～2回程度」と回答した方)

問 15-2 どのような場所で運動やスポーツをしていますか。(〇はいくつでも)

健康を意識した身体活動・運動をしている場所は、「自宅や自宅周辺」が 66.9%と最も多くなっています。



項目	度数	比率
自宅や自宅周辺	111	66.9%
町外の施設	33	19.9%
町内の公園	16	9.6%
町内の運動場(梅沢・亀井)	7	4.2%
町民体育館	6	3.6%
町内の小・中学校の体育館	2	1.2%
その他	37	22.3%
無回答	11	6.6%
回答者数	166	

(問 15 で「ほとんどしていない」と回答した方)

問 15-3 運動をしていないのはなぜですか。(〇はいくつでも)

運動をしていない理由は、「時間的な余裕がないから」が 37 件中 15 件となっています。

項目	度数	比率
時間的な余裕がないから	15	40.5%
何をしたらよいかわからないから	9	24.3%
なんとなく	8	21.6%
運動、スポーツがきらいだから	7	18.9%
仕事で体を使っているから、特に運動する必要がないと思うから	7	18.9%
教えてくれる人や仲間がいないから	3	8.1%
費用がかかるから	3	8.1%
施設や場所がないから	3	8.1%
健康上の理由から	2	5.4%
その他	2	5.4%
無回答	2	5.4%
回答者数	37	

(問 15 で「ほとんどしていない」と回答した方)

問 15-4 もし、あなたが運動を始めるとしたら、どのようにしたら運動がしやすくなると思いますか。(〇はいくつでも)

運動を始めようとするものは、「施設等の場所開放」が 37 件中 16 件となっています。

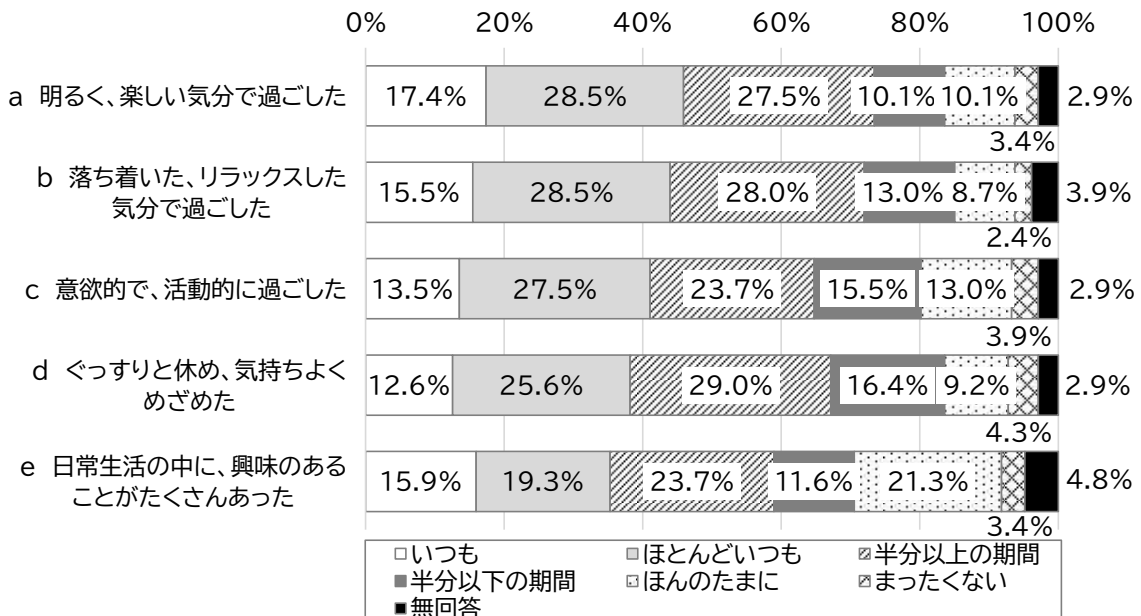
項目	度数	比率
施設等の場所開放	16	43.2%
教室や講座への参加	6	16.2%
サークルへの参加	5	13.5%
地域行事への参加(体操等)	4	10.8%
その他	10	27.0%
無回答	7	18.9%
回答者数	37	

⑤休養・こころの健康、地域とのつながりについて

問 16 最近2週間のあなたの気持ちやこころの状態に最も近いことをお答えください。(それぞれ〇は1つだけ)

最近2週間のあなたの気持ちやこころの状態に最も近いことの「いつも」は、「a 明るく、楽しい気分で過ごした」が 17.4%と最も多く、次いで「e 日常生活の中に、興味のあることがたくさんあった」が 15.9%、「b 落ち着いた、リラックスした気分で過ごした」が 15.5%となっています。

「ほんのたまに」は、「e 日常生活の中に、興味のあることがたくさんあった」が 21.3%と最も多くなっています。

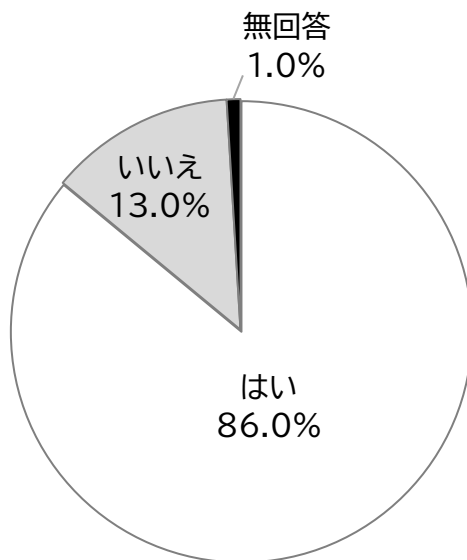


上段:度数 下段:比率

	いつも	いほとんど	の半 期分 間以上	の半 期分 間以下	たほ まんにの	なま い った く	無 回 答	合 計
a 明るく、楽しい気分で過ごした	36 17.4%	59 28.5%	57 27.5%	21 10.1%	21 10.1%	7 3.4%	6 2.9%	207 100.0%
b 落ち着いた、リラックスした 気分で過ごした	32 15.5%	59 28.5%	58 28.0%	27 13.0%	18 8.7%	5 2.4%	8 3.9%	207 100.0%
c 意欲的で、活動的に過ごした	28 13.5%	57 27.5%	49 23.7%	32 15.5%	27 13.0%	8 3.9%	6 2.9%	207 100.0%
d ぐっすりと休め、気持ちよく めざめた	26 12.6%	53 25.6%	60 29.0%	34 16.4%	19 9.2%	9 4.3%	6 2.9%	207 100.0%
e 日常生活の中に、興味のある ことがたくさんあった	33 15.9%	40 19.3%	49 23.7%	24 11.6%	44 21.3%	7 3.4%	10 4.8%	207 100.0%

問 17 あなたは、困ったことや悩んだときに相談する相手がありますか。(どちらかに○)

困ったことや悩んだときに相談する相手がいるかは、「はい」が86.0%となっています。

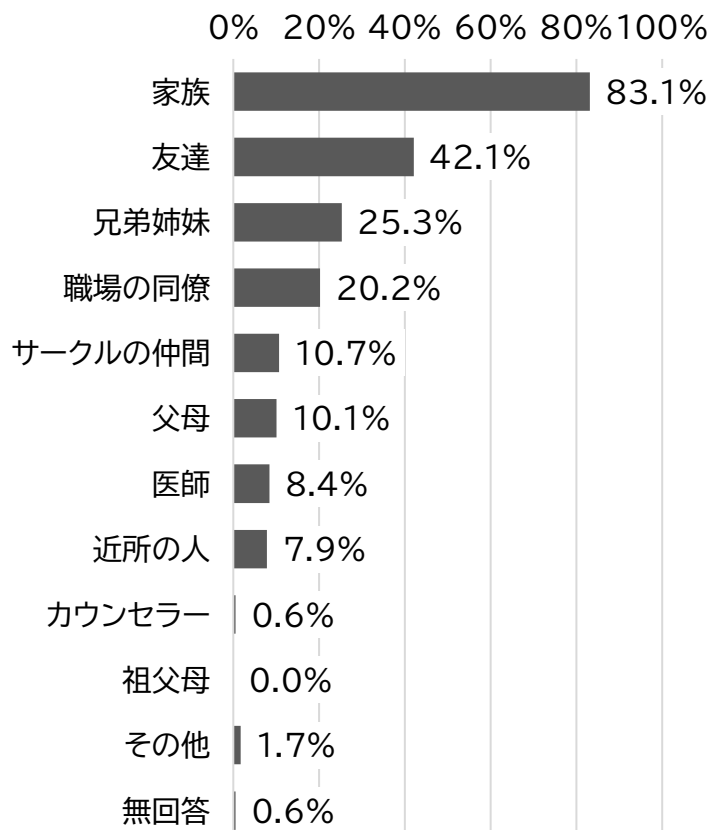


項目	度数	比率
はい	178	86.0%
いいえ	27	13.0%
無回答	2	1.0%
合計	207	100.0%

(問 17 で「はい」と回答した方)

問 17-1 相談する相手は誰ですか。(○はいくつでも)

相談する相手は、「家族」が 83.1%と最も多く、次いで「友達」が 42.1%、「兄弟姉妹」が 25.3%となっています。

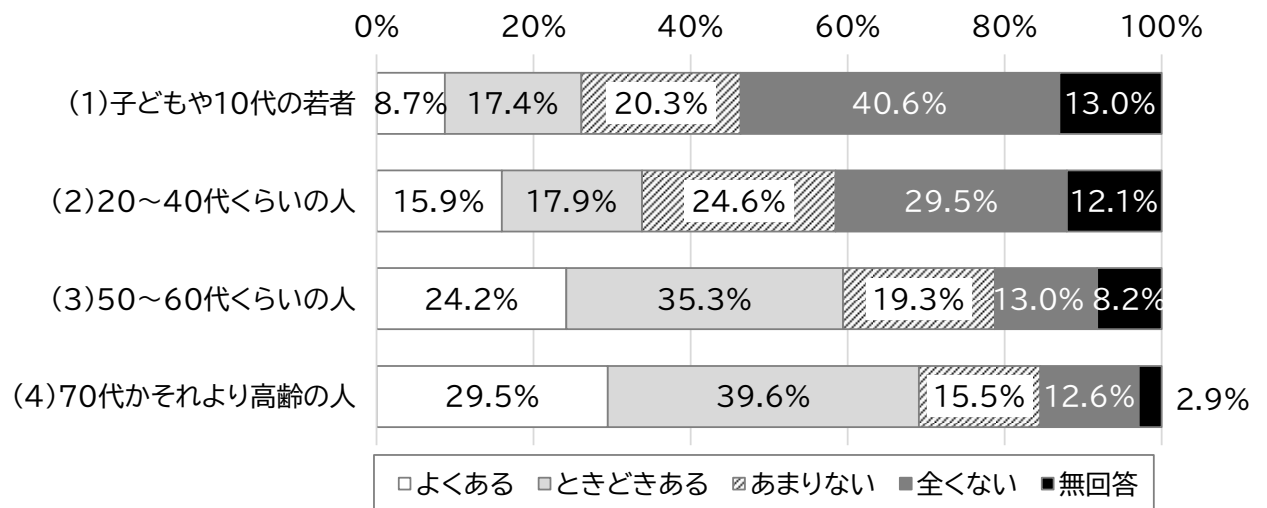


項目	度数	比率
家族	148	83.1%
友達	75	42.1%
兄弟姉妹	45	25.3%
職場の同僚	36	20.2%
サークルの仲間	19	10.7%
父母	18	10.1%
医師	15	8.4%
近所の人	14	7.9%
カウンセラー	1	0.6%
祖父母	0	0.0%
その他	3	1.7%
無回答	1	0.6%
回答者数	178	

問 18 ご近所づきあいや、地域活動・余暇活動の中で、あなたは、次のような年齢層の方と会話をする機会が、どのくらいありますか。ご家族や親戚、仕事関係の人は除きます。(それぞれ○は1つだけ)

ご近所づきあいや、地域活動・余暇活動の中で会話をする機会がある年齢層の項目の「よくある」「ときどきある」を合わせた『ある』は、「(4)70代かそれより高齢の人」が69.1%と最も多く、次いで「(3)50～60代くらいの人」が59.5%となっています。

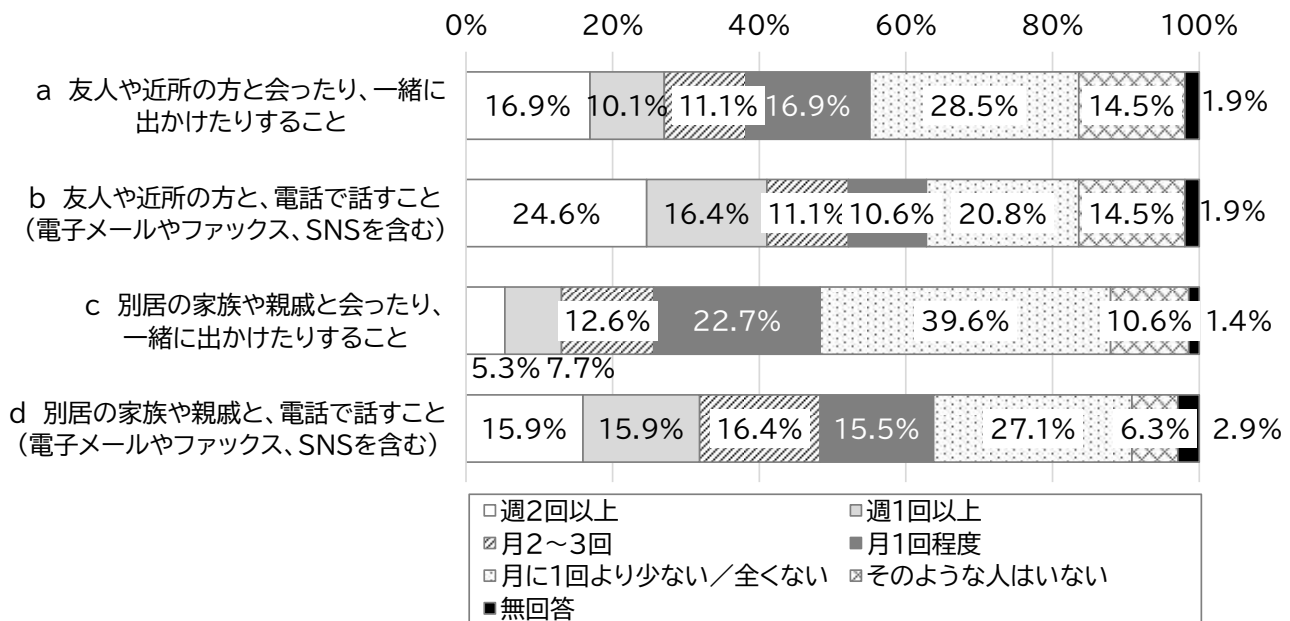
一方、「あまりない」「全くない」を合わせた『ない』は、「(1)子どもや10代の若者」が60.9%となっています。



	上段:度数 下段:比率					合計
	よくある	ときどきある	あまりない	全くない	無回答	
(1)子どもや10代の若者	18 8.7%	36 17.4%	42 20.3%	84 40.6%	27 13.0%	207 100.0%
(2)20～40代くらいの人	33 15.9%	37 17.9%	51 24.6%	61 29.5%	25 12.1%	207 100.0%
(3)50～60代くらいの人	50 24.2%	73 35.3%	40 19.3%	27 13.0%	17 8.2%	207 100.0%
(4)70代かそれより高齢の人	61 29.5%	82 39.6%	32 15.5%	26 12.6%	6 2.9%	207 100.0%

問19 あなたのおつきあいの状況としてあてはまるものを選んでください。(それぞれ○は1つだけ)

おつきあいの状況の項目の「週2回以上」は、「b 友人や近所の方と、電話で話すこと(電子メールやファックス、SNSを含む)」が24.6%、「月に1回より少ない/全くない」の「c 別居の家族や親戚と会ったり、一緒に出かけたりすること」が39.6%と多くなっています。



	上段:度数 下段:比率							合計
	週2回以上	週1回以上	月2~3回	月1回程度	月に1回より少ない/全くない	そのような人はいない	無回答	
a 友人や近所の方と会ったり、一緒に出かけたりすることはどのくらいありますか	35 16.9%	21 10.1%	23 11.1%	35 16.9%	59 28.5%	30 14.5%	4 1.9%	207 100.0%
b 友人や近所の方と、電話で話すことはどのくらいありますか(電子メールやファックス、SNSを含む)	51 24.6%	34 16.4%	23 11.1%	22 10.6%	43 20.8%	30 14.5%	4 1.9%	207 100.0%
c 別居の家族や親戚と会ったり、一緒に出かけたりすることはどのくらいありますか	11 5.3%	16 7.7%	26 12.6%	47 22.7%	82 39.6%	22 10.6%	3 1.4%	207 100.0%
d 別居の家族や親戚と、電話で話すことはどのくらいありますか(電子メールやファックス、SNSを含む)	33 15.9%	33 15.9%	34 16.4%	32 15.5%	56 27.1%	13 6.3%	6 2.9%	207 100.0%

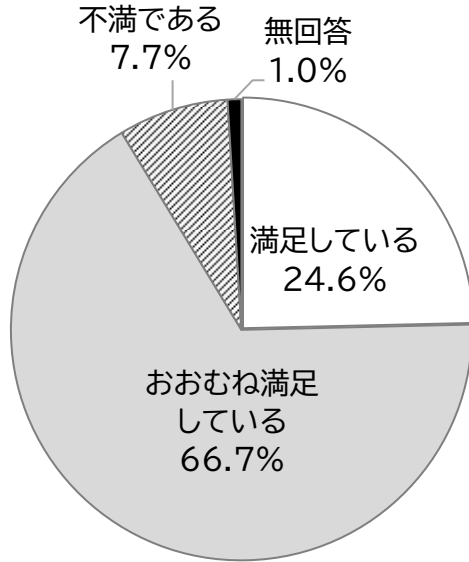
\* SNS は、LINE(ライン)やフェイスブックなどの連絡が取れるアプリケーションを意味します。



問 20 あなたは、今の生活に満足していますか。(○はひとつだけ)

今の生活に満足しているかは、「満足している」「おおむね満足している」を合わせた『満足している』が 91.3%となっています。

一方、「不満である」は、7.7%となっています。

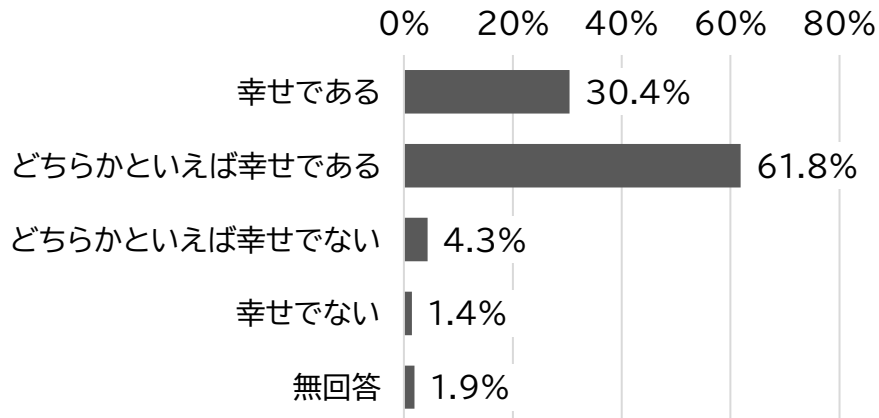


	度数	比率
満足している	51	24.6%
おおむね満足している	138	66.7%
不満である	16	7.7%
無回答	2	1.0%
合計	207	100.0%

問 21 あなたは、現在、ご自身のことをどの程度幸せだと思えますか。

現在の幸せの程度は、「幸せである」「どちらかといえば幸せである」を合わせた『幸せである』が 92.2%となっています。

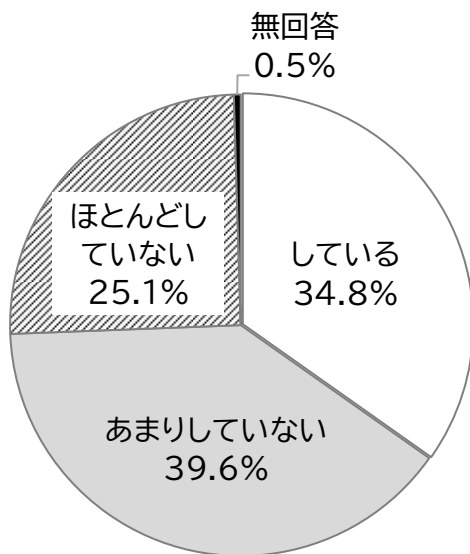
一方、「どちらかといえば幸せでない」「幸せでない」を合わせた『幸せでない』は、5.7%となっています。



項目	度数	比率
幸せである	63	30.4%
どちらかといえば幸せである	128	61.8%
どちらかといえば幸せでない	9	4.3%
幸せでない	3	1.4%
無回答	4	1.9%
合計	207	100.0%

問 22 あなたは、ふだんから「ご近所づきあい」をしていますか。(○は1つだけ)

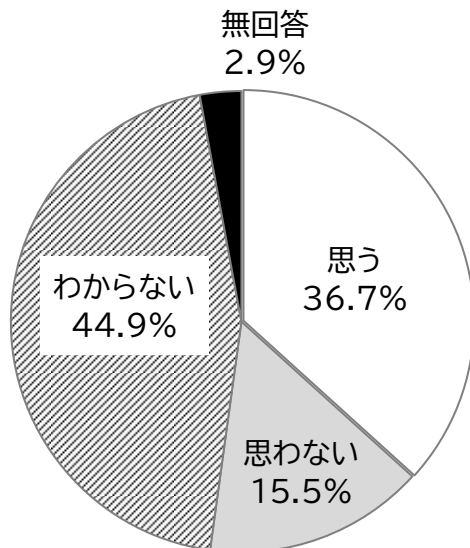
ふだんから「ご近所づきあい」をしているかは、「している」が 34.8%となっています。



	度数	比率
している	72	34.8%
あまりしていない	82	39.6%
ほとんどしていない	52	25.1%
無回答	1	0.5%
合計	207	100.0%

問 23 あなたの居住地は、お互いに助け合っている地域だと思いますか。(○は1つだけ)

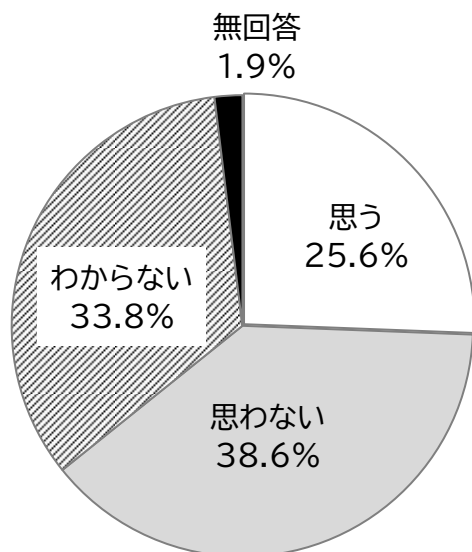
居住地は、お互いに助け合っている地域だと思うかは、「思う」が 36.7%となっています。



	度数	比率
思う	76	36.7%
思わない	32	15.5%
わからない	93	44.9%
無回答	6	2.9%
合計	207	100.0%

問 24 あなたと地域の人たちとのつながりは強い方だと思いますか。(○は1つだけ)

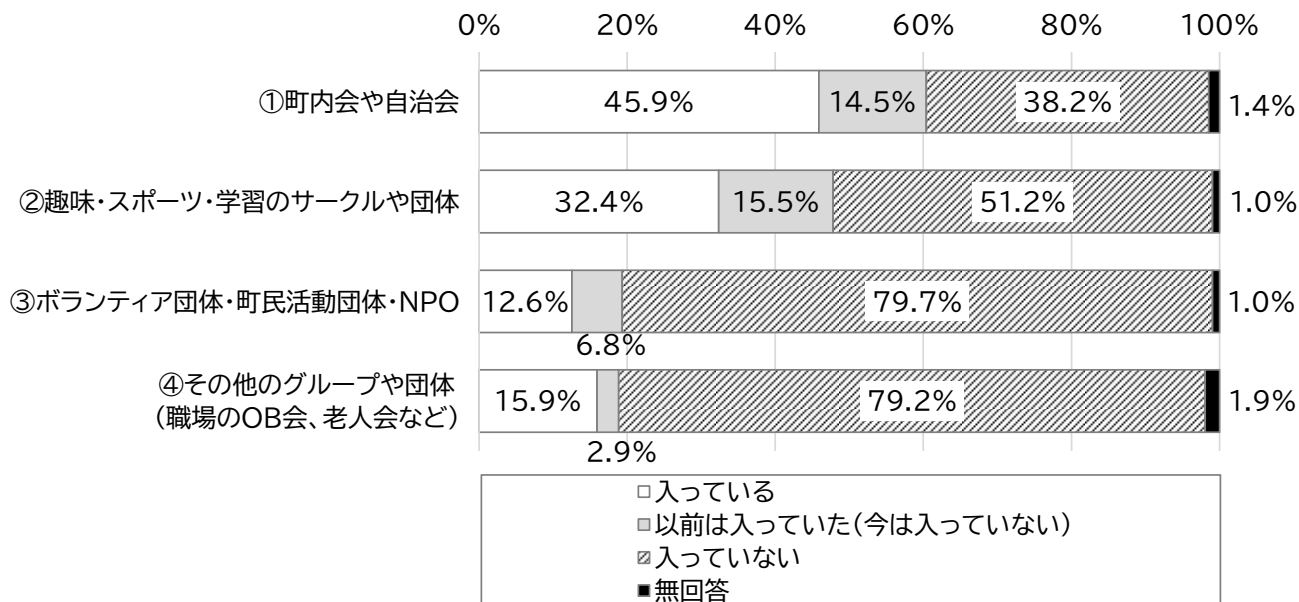
地域の人たちとのつながりは強い方だと思うかは、「思う」が 25.6%となっています。



	度数	比率
思う	53	25.6%
思わない	80	38.6%
わからない	70	33.8%
無回答	4	1.9%
合計	207	100.0%

問 25 あなたは、下記のようなグループや団体に入り活動していますか。(それぞれ○は1つだけ)

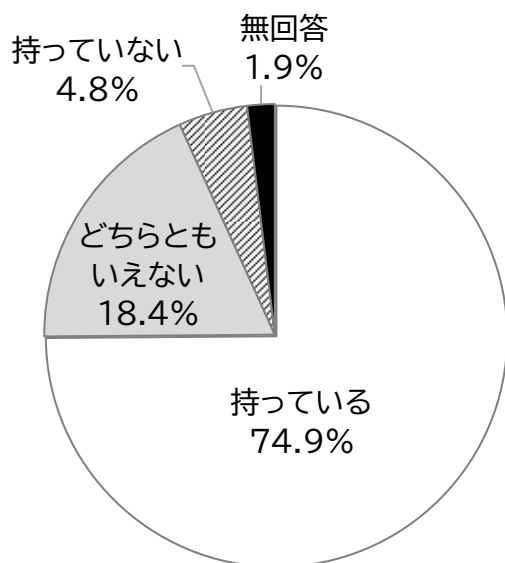
グループや団体に入り活動の項目の「入っている」は、「①町内会や自治会」が 45.9%と最も多く、次いで「②趣味・スポーツ・学習のサークルや団体」が 32.4%となっています。



	入っている	以前は入っていたが今は入っていない	入っていない	無回答	合計
①町内会や自治会	95 45.9%	30 14.5%	79 38.2%	3 1.4%	207 100.0%
②趣味・スポーツ・学習のサークルや団体	67 32.4%	32 15.5%	106 51.2%	2 1.0%	207 100.0%
③ボランティア団体・町民活動団体・NPO	26 12.6%	14 6.8%	165 79.7%	2 1.0%	207 100.0%
④その他のグループや団体(職場のOB会、老人会など)	33 15.9%	6 2.9%	164 79.2%	4 1.9%	207 100.0%

問 26 あなたは、楽しみや生きがいを持っていますか。(○は1つだけ)

楽しみや生きがいを持っているかは、「持っている」が 74.9%となっています。

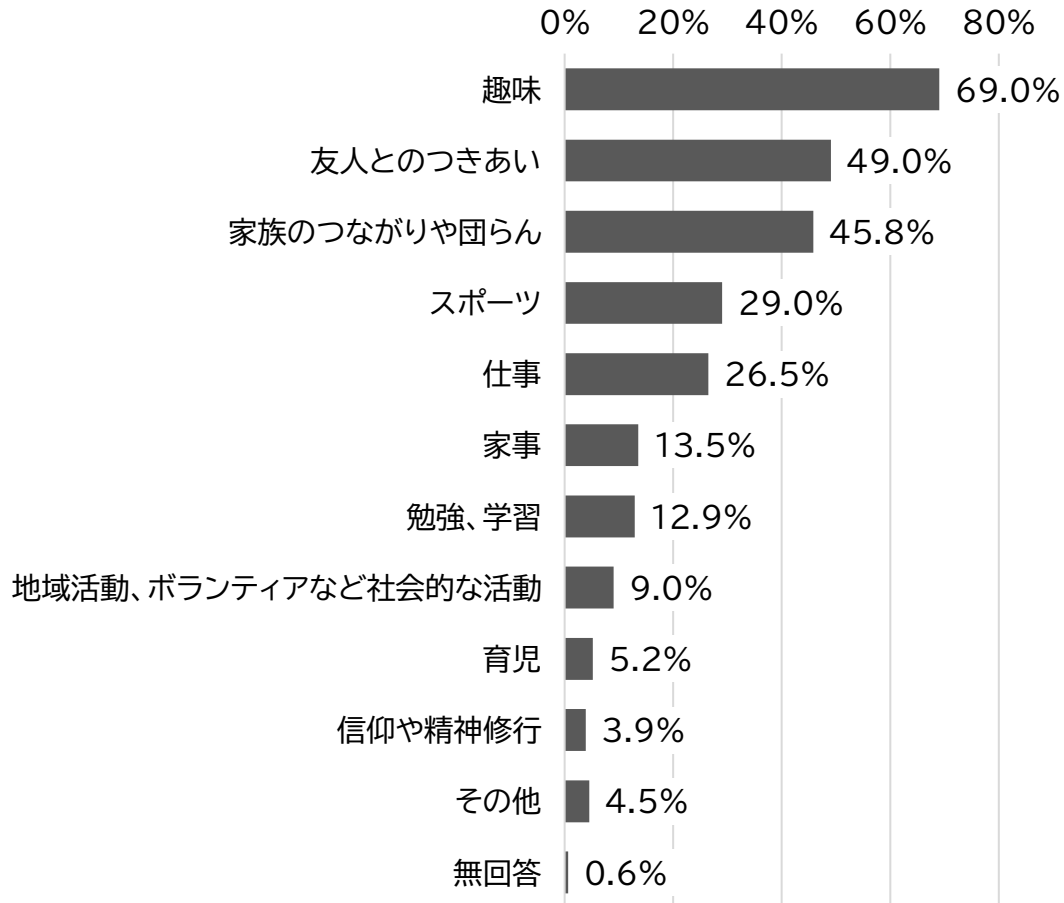


項目	度数	比率
持っている	155	74.9%
どちらともいえない	38	18.4%
持っていない	10	4.8%
無回答	4	1.9%
合計	207	100.0%

(問 26 で「持っている」と回答した方)

問 26-1 それはどのようなことですか。(〇はいくつでも)

楽しみや生きがいについては、「趣味」が 69.0%と最も多く、次いで「友人とのつきあい」が 49.0%、「家族のつながりや団らん」が 45.8%となっています。



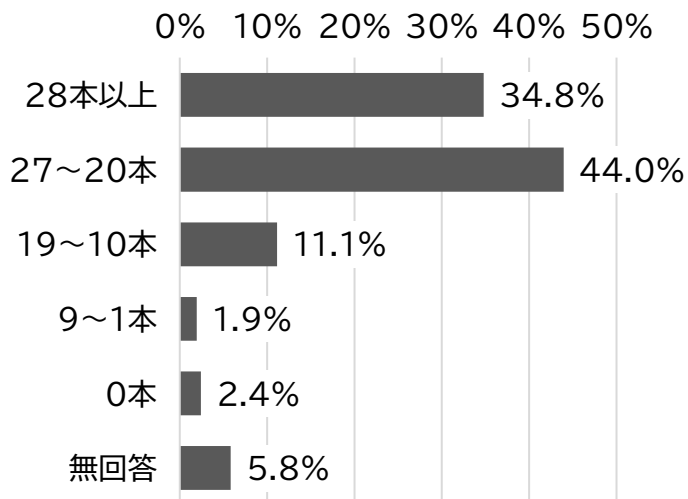
項目	度数	比率
趣味	107	69.0%
友人とのつきあい	76	49.0%
家族のつながりや団らん	71	45.8%
スポーツ	45	29.0%
仕事	41	26.5%
家事	21	13.5%
勉強、学習	20	12.9%
地域活動、ボランティアなど社会的な活動	14	9.0%
育児	8	5.2%
信仰や精神修行	6	3.9%
その他	7	4.5%
無回答	1	0.6%
回答者数	155	

## ⑥口・歯の健康について

問 27 あなたの歯は、現在何本ありますか。また、歯みがきは1日に何回しますか。

### 歯の本数

現在の歯の何本は、「27～20本」が44.0%と最も多く、次いで「28本以上」が34.8%となっています。

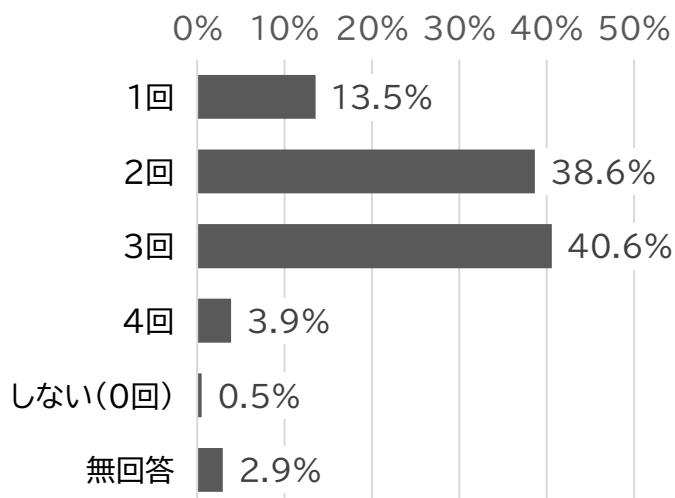


項目	度数	比率
28本以上	72	34.8%
27～20本	91	44.0%
19～10本	23	11.1%
9～1本	4	1.9%
0本	5	2.4%
無回答	12	5.8%
合計	207	100.0%

※歯の数え方・・・永久歯は親知らずを除くと全部で28本。入れ歯やブリッジなど人工の歯は数えません。残っている歯や、治療して詰めたりかぶせたりしてある自分の歯は数えます。

### 1日の回数

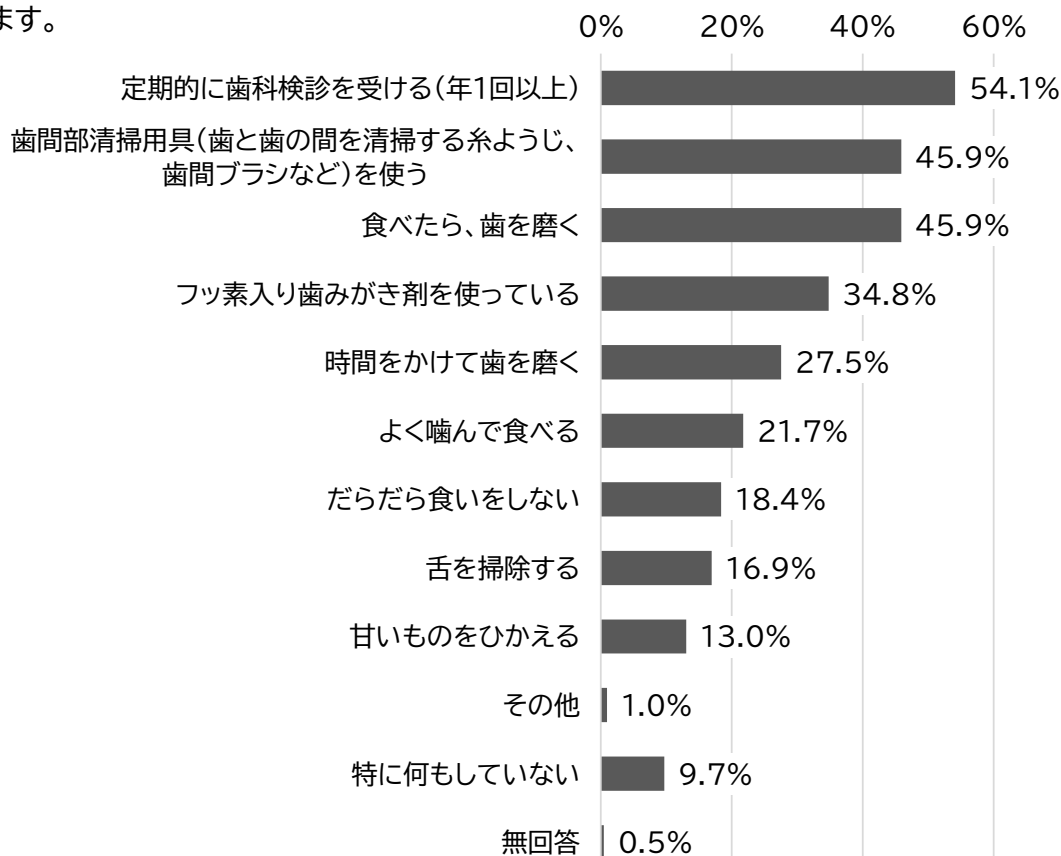
1日の歯みがきの回数は、「3回」が40.6%と最も多く、次いで「2回」が38.6%となっています。



項目	度数	比率
1回	28	13.5%
2回	80	38.6%
3回	84	40.6%
4回	8	3.9%
しない(0回)	1	0.5%
無回答	6	2.9%
合計	207	100.0%

問 28 あなたは日頃、歯や歯ぐきの健康のために、どのようなことをこころがけて実行していますか。(〇はいくつでも)

日頃、歯や歯ぐきの健康のためにこころがけて実行していることは、「定期的に歯科検診を受ける(年1回以上)」が 54.1%と最も多く、次いで「歯間部清掃用具(歯と歯の間を清掃する糸ようじ、歯間ブラシなど)を使う」「食べたら、歯を磨く」がともに 45.9%となっています。



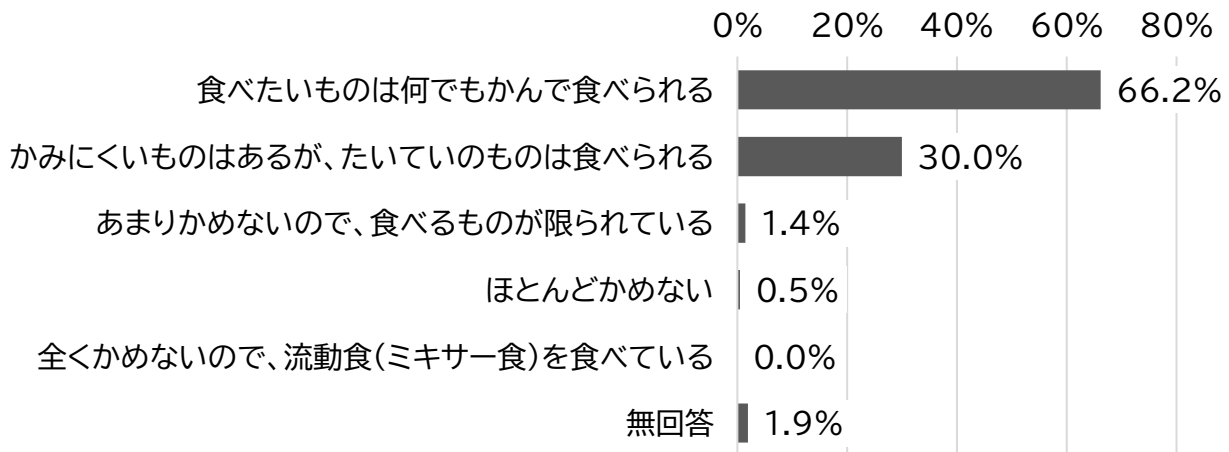
項目	度数	比率
定期的に歯科検診を受ける(年1回以上)	112	54.1%
歯間部清掃用具(歯と歯の間を清掃する糸ようじ、歯間ブラシなど)を使う	95	45.9%
食べたら、歯を磨く	95	45.9%
フッ素入り歯みがき剤を使っている	72	34.8%
時間をかけて歯を磨く	57	27.5%
よく噛んで食べる	45	21.7%
だらだら食い※3をしない	38	18.4%
舌を掃除する	35	16.9%
甘いものをひかえる	27	13.0%
その他	2	1.0%
特に何もしていない	20	9.7%
無回答	1	0.5%
回答者数	207	

※3:だらだら食い

3食やおやつなどの決められた食事時間以外にも、だらだらと間食を続けることです。むし歯だけでなく、便秘や肥満などの健康上の不具合を引き起こします。

問 29 あなたは現在、どのくらいのものがかめますか。入れ歯をご使用の方は、入れ歯を使った場合を含めて結構です。(〇は1つだけ)

現在、かめるものは、「食べたいものは何でもかんで食べられる」が 66.2%と最も多くなっています。



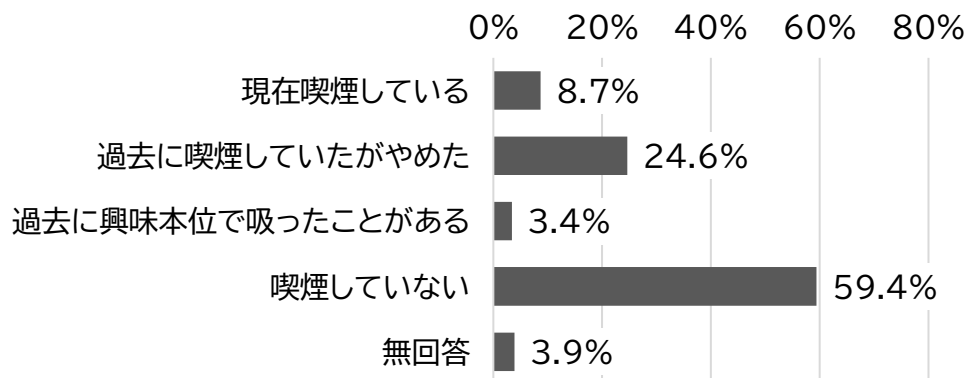
項目	度数	比率
食べたいものは何でもかんで食べられる	137	66.2%
かみにくいものはあるが、たいていのもは食べられる	62	30.0%
あまりかめないので、食べるものが限られている	3	1.4%
ほとんどかめない	1	0.5%
全くかめないので、流動食(ミキサー食)を食べている	0	0.0%
無回答	4	1.9%
合計	207	100.0%



## ⑦喫煙・飲酒について

問 30 喫煙についてお聞きします。(○は1つだけ)

喫煙については、「現在喫煙している」が 8.7%、「過去に喫煙していたがやめた」が 24.6%、「過去に興味本位で吸ったことがある」が 3.4%となっています。  
一方、「喫煙していない」は、59.4%となっています。



項目	度数	比率
現在喫煙している	18	8.7%
過去に喫煙していたがやめた	51	24.6%
過去に興味本位で吸ったことがある	7	3.4%
喫煙していない	123	59.4%
無回答	8	3.9%
合計	207	100.0%

### 1日の喫煙本数

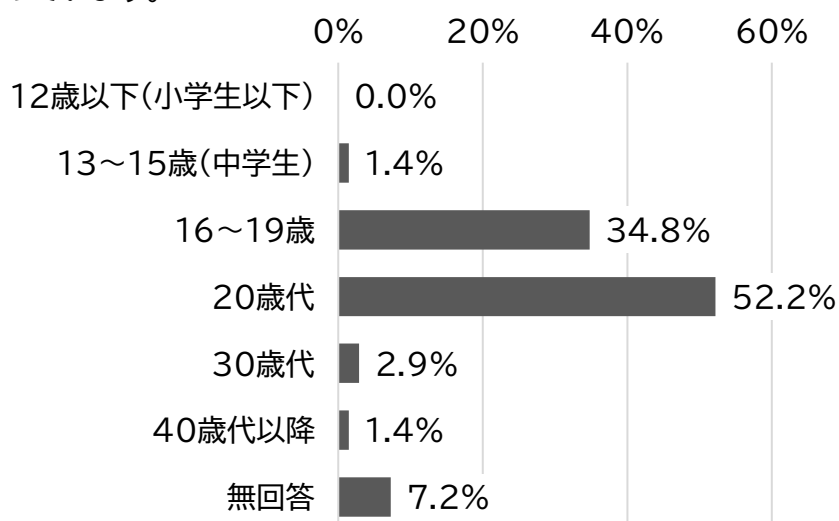
1日の喫煙本数は、「11～20本」が 18 件中 10 件となっています。

項目	度数	比率
1～5本	3	16.7%
6～10本	4	22.2%
11～20本	10	55.6%
21～30本	1	5.6%
無回答	0	0.0%
回答者数	18	100.0%

(問 30 で「現在喫煙している」または「過去に喫煙していたがやめた」と回答した方)

問 30-1 あなたがたばこを吸い始めた年齢はいくつですか。(○は1つだけ)

たばこを吸い始めた年齢は、「20 歳」が 52.2%と最も多く、次いで「16～19 歳」が 34.8%となっています。



項目	度数	比率
12歳以下(小学生以下)	0	0.0%
13～15歳(中学生)	1	1.4%
16～19歳	24	34.8%
20歳代	36	52.2%
30歳代	2	2.9%
40歳代以降	1	1.4%
無回答	5	7.2%
回答者数	69	100.0%

(問 30 で「現在喫煙している」と回答した方)

問 30-2 あなたは、たばこをやめたいと思いますか。(○は1つだけ)

たばこをやめたいと思うかは、「やめたいとは思わない」が 18 件中 7 件となっています。

項目	度数	比率
やめたいとは思わない	7	38.9%
本数を減らしたい	5	27.8%
たばこをやめようと思っているがやめられない	4	22.2%
やめたい	1	5.6%
その他	0	0.0%
無回答	1	5.6%
回答者数	18	100.0%

(問 30 で「現在喫煙している」と回答した方)

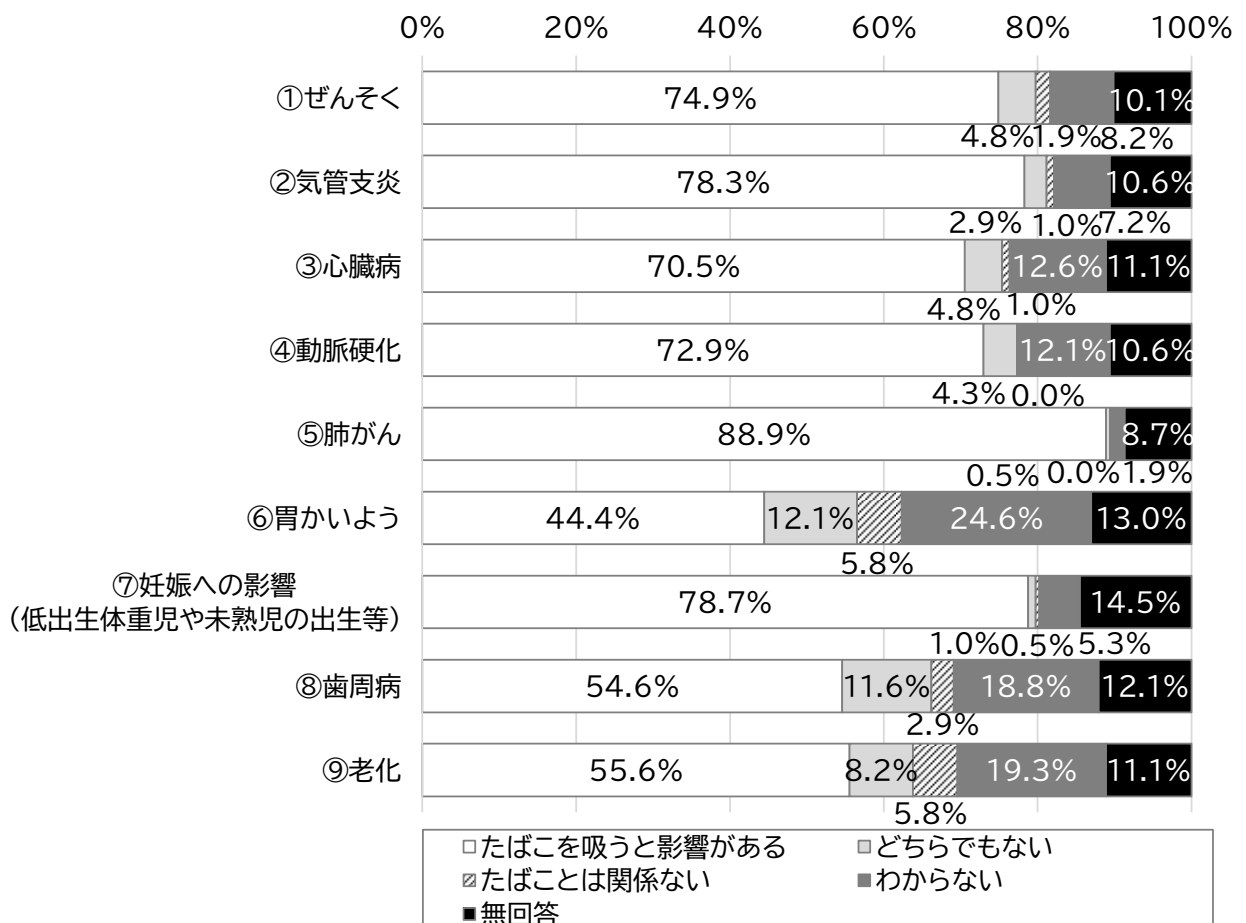
問 30-3 あなたが、たばこをやめよう(本数を減らそう)と思うとき、どんな支援や協力があればよいと思いますか。(〇はいくつでも)

たばこをやめよう(本数を減らそう)と思うとき、どんな支援や協力があればよいかは、「禁煙教室・専門家などの指導・助言」「禁煙(節煙)支援に関する情報」がともに 18 件中 6 件となっています。

項目	度数	比率
禁煙教室・専門家などの指導・助言	6	33.3%
禁煙(節煙)支援に関する情報	6	33.3%
家族の協力	2	11.1%
その他	1	5.6%
無回答	7	38.9%
回答者数	18	

問 31 あなたは、たばこが健康に与える影響についてどう思いますか。あなたの考えに近いものを1つずつ選んでください。(それぞれ〇は1つだけ)

たばこが健康に与える影響について思う項目の「たばこを吸うと影響がある」は、「⑤肺がん」が 88.9%と最も多く、次いで「⑦妊娠への影響(低出生体重児や未熟児の出生等)」が 78.7%、「②気管支炎」が 78.3%となっています。

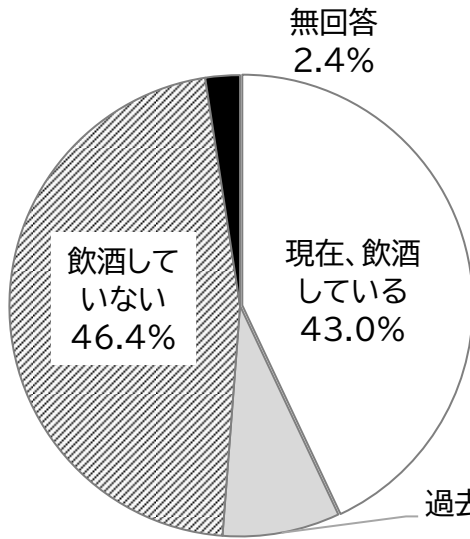


上段:度数 下段:比率

	影た 響ば がこ ある を吸 うと	ど ち ら で も な い	関た 係ば ない こと は	わ か ら な い	無 回 答	合 計
①ぜんそく	155	10	4	17	21	207
	74.9%	4.8%	1.9%	8.2%	10.1%	100.0%
②気管支炎	162	6	2	15	22	207
	78.3%	2.9%	1.0%	7.2%	10.6%	100.0%
③心臓病	146	10	2	26	23	207
	70.5%	4.8%	1.0%	12.6%	11.1%	100.0%
④動脈硬化	151	9	0	25	22	207
	72.9%	4.3%	0.0%	12.1%	10.6%	100.0%
⑤肺がん	184	1	0	4	18	207
	88.9%	0.5%	0.0%	1.9%	8.7%	100.0%
⑥胃かいよう	92	25	12	51	27	207
	44.4%	12.1%	5.8%	24.6%	13.0%	100.0%
⑦妊娠への影響 (低出生体重児や未熟児の出生等)	163	2	1	11	30	207
	78.7%	1.0%	0.5%	5.3%	14.5%	100.0%
⑧歯周病	113	24	6	39	25	207
	54.6%	11.6%	2.9%	18.8%	12.1%	100.0%
⑨老化	115	17	12	40	23	207
	55.6%	8.2%	5.8%	19.3%	11.1%	100.0%

問 32 飲酒についてお聞きします。(〇は1つだけ)

飲酒については、「現在、飲酒している」が 43.0%、「過去に飲酒していたがやめた」が 8.2%、「飲酒していない」が 46.4%となっています。



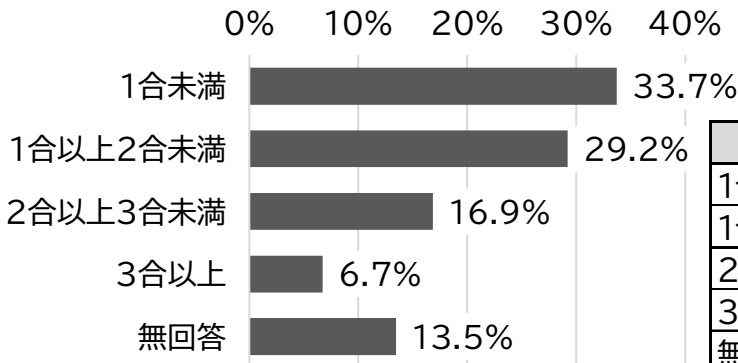
項目	度数	比率
現在、飲酒している	89	43.0%
過去に飲酒していたがやめた	17	8.2%
飲酒していない	96	46.4%
無回答	5	2.4%
合計	207	97.6%

お酒の種類

日本酒、缶酎ハイ、ワイン、ビール、ウイスキー

飲酒量(1日/合)

飲酒量(1日/合)は、「1合未満」が 33.7%と最も多く、次いで「1合以上 2合未満」が 29.2%となっています。



項目	度数	比率
1合未満	30	33.7%
1合以上2合未満	26	29.2%
2合以上3合未満	15	16.9%
3合以上	6	6.7%
無回答	12	13.5%
回答者数	89	100.0%

《参考》

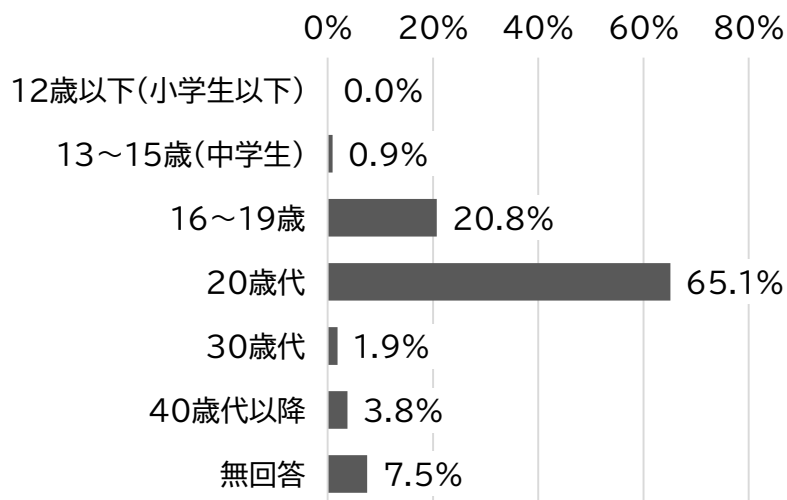
一般的に、「節度ある適度な飲酒」の量として、1日平均、純アルコールで約20グラム程度とされています。

区 分	ビール	清 酒	ウイスキー ブランデー	焼 酎 (35 度)	ワイン
	中瓶1本 500ml	1合 180ml	ダブル 60ml	1合 180ml	1杯 120ml
アルコール度数	5%	15%	43%	35%	12%
純アルコール量	20g	22g	20g	50g	12g

(問 32 で「現在、飲酒している」または「過去に飲酒していたがやめた」と回答した方)

問 32-1 あなたがお酒を飲み始めた年齢はいくつですか。(〇は1つだけ)

お酒を飲み始めた年齢は、「20 歳代」が 65.1%と最も多く、次いで「16～19 歳」が 20.8%となっています。

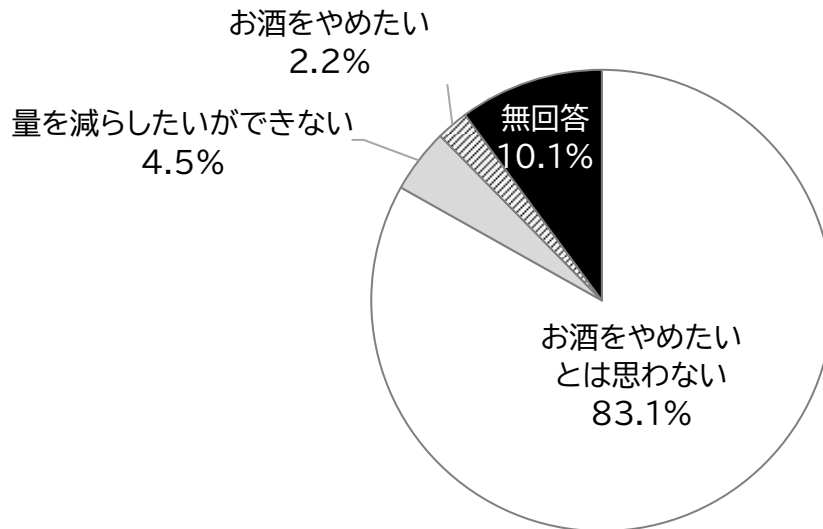


項目	度数	比率
12歳以下(小学生以下)	0	0.0%
13～15歳(中学生)	1	0.9%
16～19歳	22	20.8%
20歳代	69	65.1%
30歳代	2	1.9%
40歳代以降	4	3.8%
無回答	8	7.5%
回答者数	106	100.0%

(問 32 で「現在、飲酒している」と回答した方へ)

問 32-2 あなたは、飲酒についてどう思いますか。(○は1つだけ)

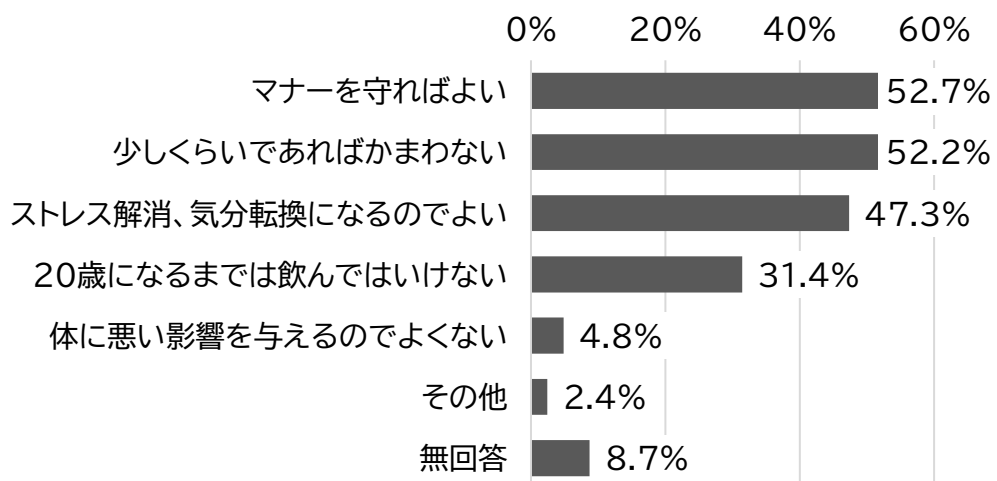
飲酒について思うことは、「お酒をやめたいとは思わない」が 83.1%となっています。



項目	度数	比率
お酒をやめたいとは思わない	74	83.1%
量を減らしたいができない	4	4.5%
お酒をやめたい	2	2.2%
無回答	9	10.1%
回答者数	89	100.0%

問 33 あなたは、お酒を飲むことについてどう思いますか。(○はいくつでも)

お酒を飲むことについて思うことは、「マナーを守ればよい」が 52.7%と最も多く、次いで「少くらいであればかまわない」が 52.2%、「ストレス解消、気分転換になるのでよい」が 47.3%となっています。



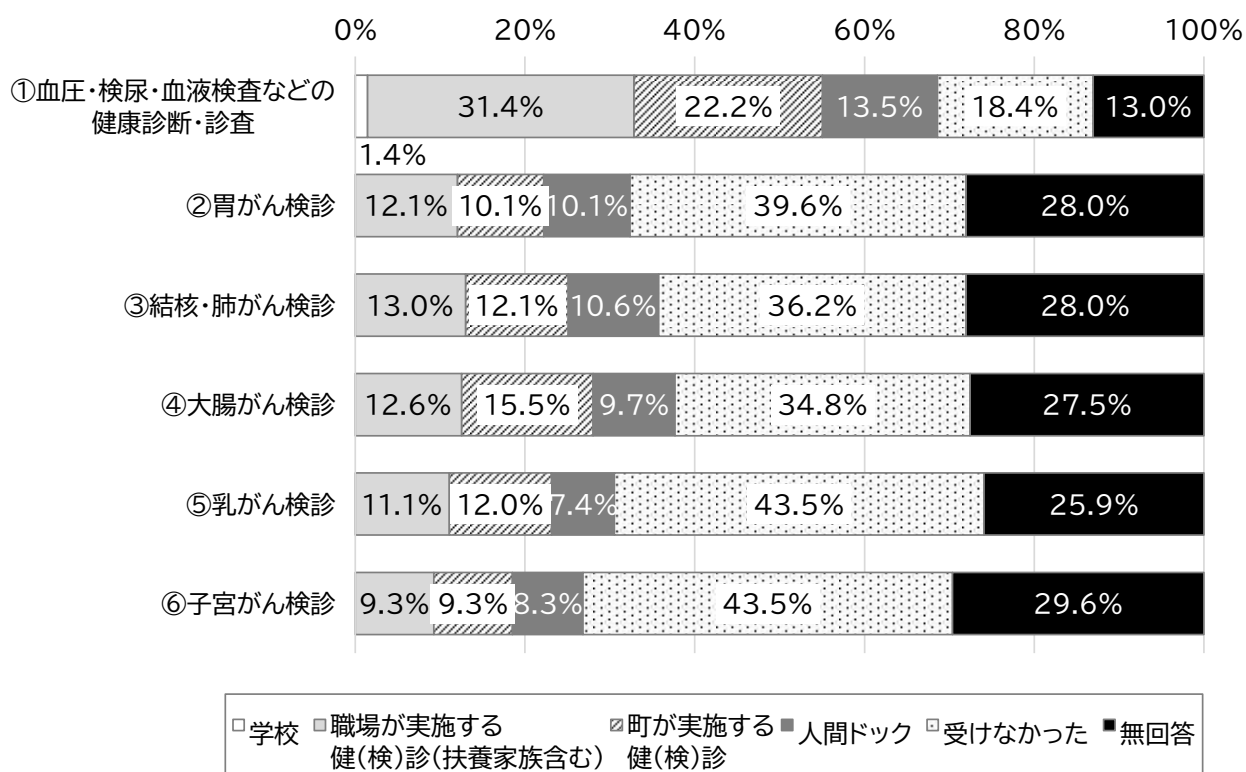
項目	度数	比率
マナーを守ればよい	109	52.7%
少しくらいであればかまわない	108	52.2%
ストレス解消、気分転換になるのでよい	98	47.3%
20歳になるまでは飲んではいけない	65	31.4%
体に悪い影響を与えるのでよくない	10	4.8%
その他	5	2.4%
無回答	18	8.7%
回答者数	207	

## ⑧健(検)診について

問 34 この1年間に(胃がん検診、乳がん検診及び子宮がん検診は、ここ2年間に)次の健康診断・診査や検診(以下「健(検)診」という)を受けましたか。受けた場合はどこで受けたか、該当する箇所○をつけてください。(それぞれ○は1つだけ)

この1年間に受けた健康診断・診査や検診(以下「健(検)診」という)の項目の「職場が実施する健(検)診(扶養家族含む)」は、「①血圧・検尿・血液検査などの健康診断・診査」が31.4%と最も多くなっています。

※「⑤乳がん検診」「⑥子宮がん検診」は、女性のみとなっています。





	学校	(健職 養場 (検)が 家実 族診 含施 むる)	町 (検)が (検)実 診施 する	人 間 ド ック	受 け な か っ た	無 回 答	回 答 者 数
①血圧・検尿・血液検査などの健康診断・診査	3 1.4%	65 31.4%	46 22.2%	28 13.5%	38 18.4%	27 13.0%	207 100.0%
②胃がん検診	/	25 12.1%	21 10.1%	21 10.1%	82 39.6%	58 28.0%	207 100.0%
③結核・肺がん検診	/	27 13.0%	25 12.1%	22 10.6%	75 36.2%	58 28.0%	207 100.0%
④大腸がん検診	/	26 12.6%	32 15.5%	20 9.7%	72 34.8%	57 27.5%	207 100.0%
⑤乳がん検診	/	12 11.1%	13 12.0%	8 7.4%	47 43.5%	28 25.9%	108 100.0%
⑥子宮がん検診	/	10 9.3%	10 9.3%	9 8.3%	47 43.5%	32 29.6%	108 100.0%

**\*受けなかった理由**

**①血圧・検尿・血液検査などの健康診断・診査**

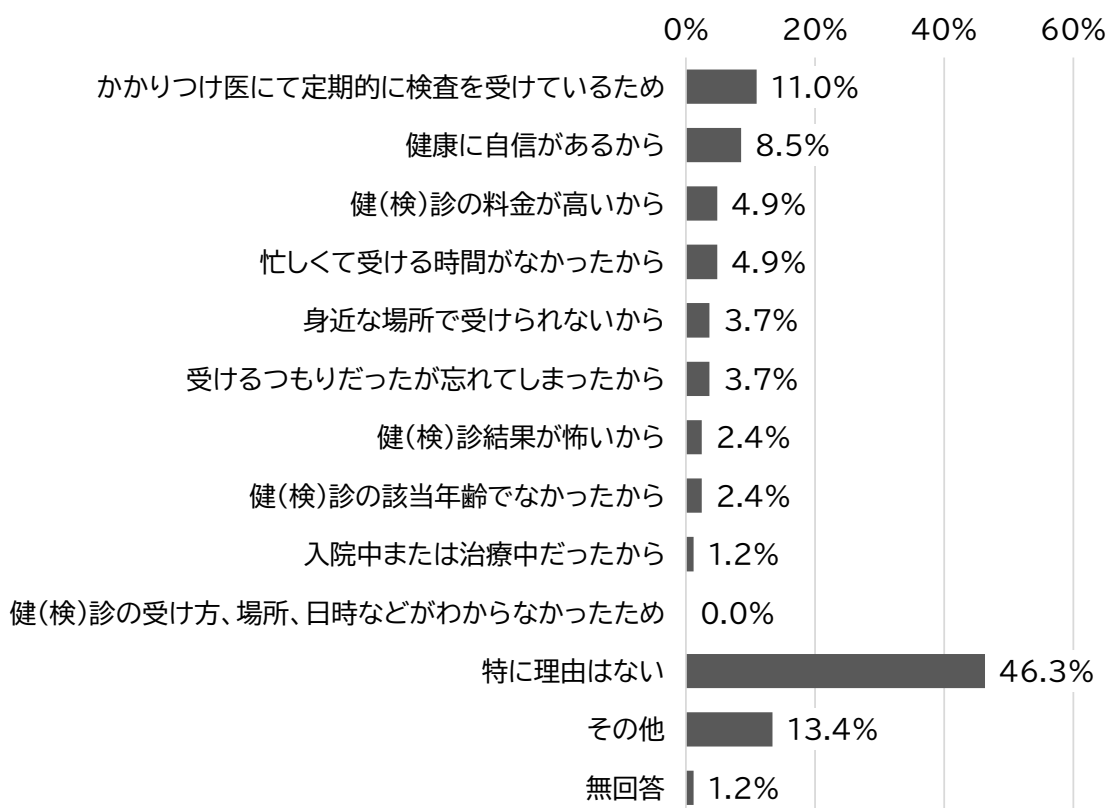
血圧・検尿・血液検査などの健康診断・診査を受けなかった理由では、「かかりつけ医にて定期的に検査を」が38件中23件と多くなっています。

項目	度数	比率
かかりつけ医にて定期的に検査を受けているため	23	60.5%
健康に自信があるから	4	10.5%
受けるつもりだったが忘れてしまったから	2	5.3%
入院中または治療中だったから	1	2.6%
健(検)診結果が怖いから	1	2.6%
健(検)診の該当年齢でなかったから	1	2.6%
健(検)診の受け方、場所、日時などがわからなかったため	1	2.6%
忙しくて受ける時間がなかったから	1	2.6%
身近な場所で受けられないから	0	0.0%
健(検)診の料金が安いから	0	0.0%
特に理由はない	2	5.3%
その他	3	7.9%
無回答	0	0.0%
回答者数	38	/

## ②胃がん検診

胃がん検診を受けなかった理由では、「かかりつけ医にて定期的に検査を受けているため」が11.0%と最も多く、次いで「健康に自信があるから」が8.5%となっています。

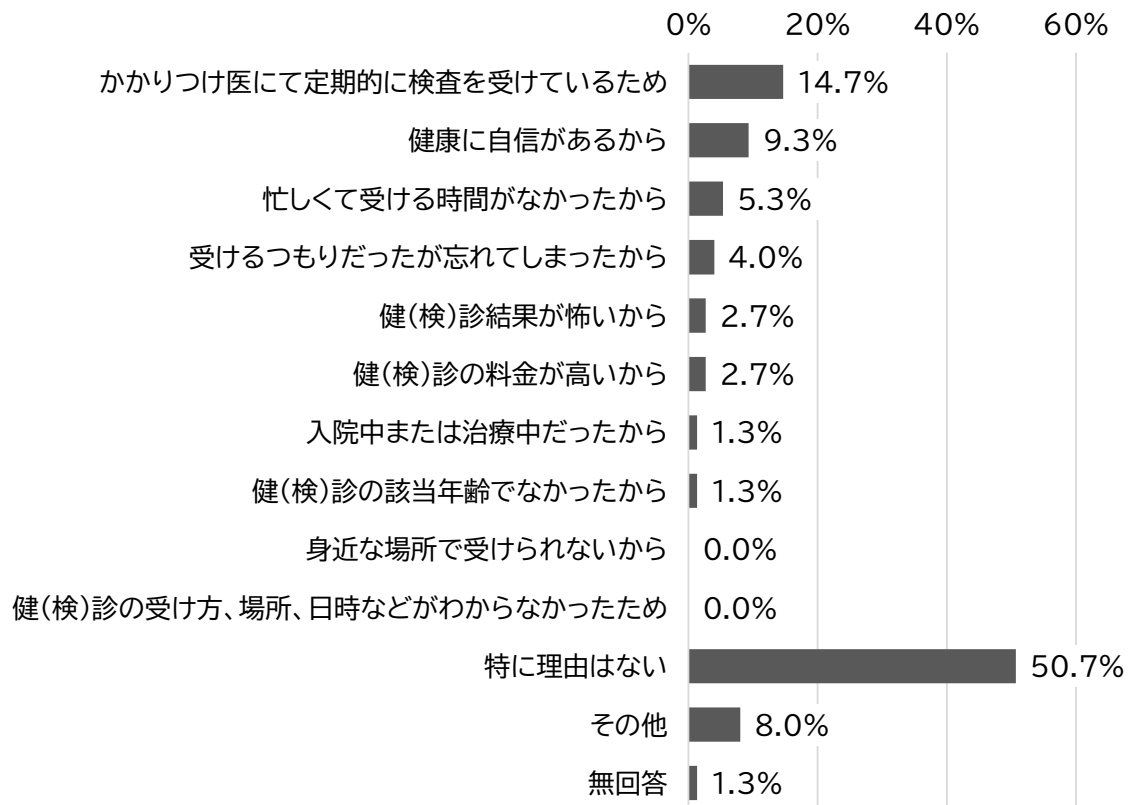
一方、「特に理由はない」は、46.3%となっています。



項目	度数	比率
かかりつけ医にて定期的に検査を受けているため	9	11.0%
健康に自信があるから	7	8.5%
健(検)診の料金が高いから	4	4.9%
忙しくて受ける時間がなかったから	4	4.9%
身近な場所で受けられないから	3	3.7%
受けるつもりだったが忘れてしまったから	3	3.7%
健(検)診結果が怖いから	2	2.4%
健(検)診の該当年齢でなかったから	2	2.4%
入院中または治療中だったから	1	1.2%
健(検)診の受け方、場所、日時などがわからなかったため	0	0.0%
特に理由はない	38	46.3%
その他	11	13.4%
無回答	1	1.2%
回答者数	82	

### ③結核・肺がん検診

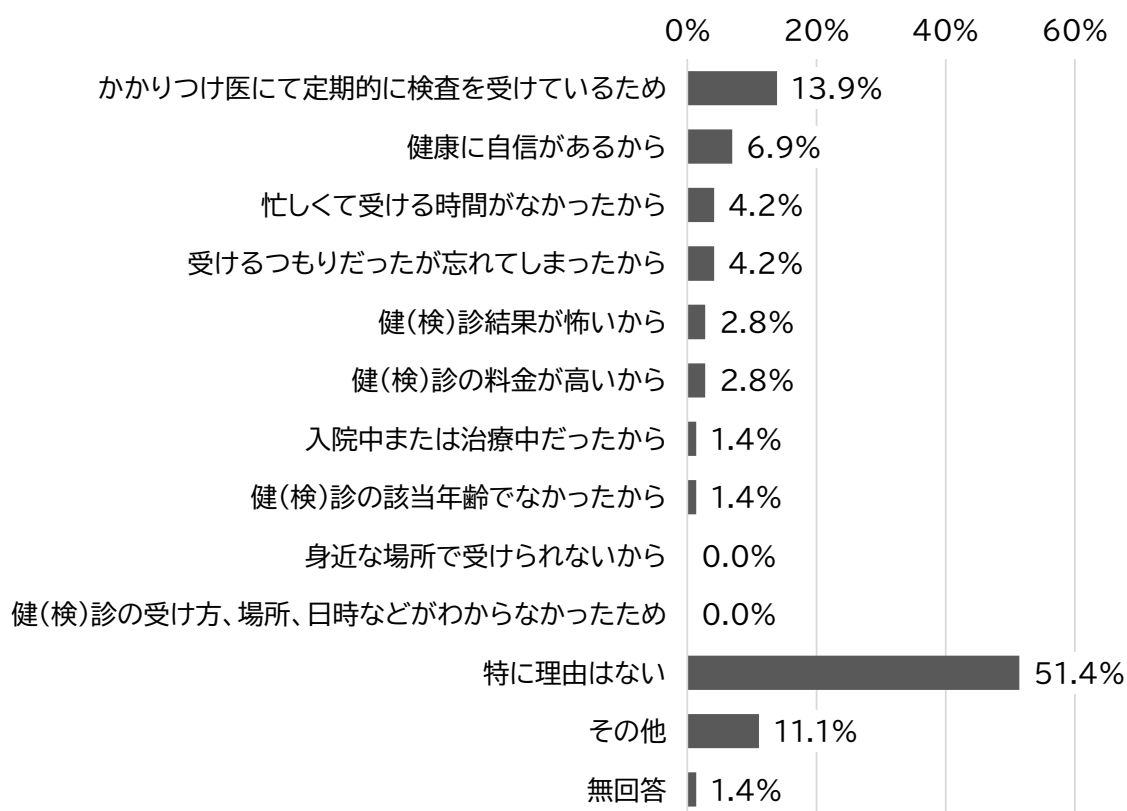
結核・肺がん検診を受けなかった理由では、「かかりつけ医にて定期的に検査を受けているため」が14.7%と最も多く、次いで「健康に自信があるから」が9.3%となっています。一方、「特に理由はない」は、50.7%となっています。



#### ④大腸がん検診

大腸がん検診を受けなかった理由では、「かかりつけ医にて定期的に検査を受けているため」が13.9%と最も多く、次いで「健康に自信があるから」が6.9%となっています。

一方、「特に理由はない」は、51.4%となっています。



項目	度数	比率
かかりつけ医にて定期的に検査を受けているため	10	13.9%
健康に自信があるから	5	6.9%
忙しくて受ける時間がなかったから	3	4.2%
受けるつもりだったが忘れてしまったから	3	4.2%
健(検)診結果が怖いから	2	2.8%
健(検)診の料金が高いから	2	2.8%
入院中または治療中だったから	1	1.4%
健(検)診の該当年齢でなかったから	1	1.4%
身近な場所で受けられないから	0	0.0%
健(検)診の受け方、場所、日時などがわからなかったため	0	0.0%
特に理由はない	37	51.4%
その他	8	11.1%
無回答	1	1.4%
回答者数	72	

## 女性の方のみ

### ⑤乳がん検診

乳がん検診を受けなかった理由では、「忙しくて受ける時間がなかったから」が 47 件中 4 件と多く、次いで「健康に自信があるから」「かかりつけ医にて定期的に検査を受けているため」「受けるつもりだったが忘れてしまったから」がともに 3 件となっています。

一方、「特に理由はない」は、25 件となっています。

項目	度数	比率
忙しくて受ける時間がなかったから	4	8.5%
健康に自信があるから	3	6.4%
かかりつけ医にて定期的に検査を受けているため	3	6.4%
受けるつもりだったが忘れてしまったから	3	6.4%
健(検)診結果が怖いから	1	2.1%
健(検)診の該当年齢でなかったから	1	2.1%
身近な場所で受けられないから	1	2.1%
健(検)診の受け方、場所、日時などがわからなかったため	1	2.1%
健(検)診の料金が安いから	1	2.1%
入院中または治療中だったから	0	0.0%
特に理由はない	25	53.2%
その他	5	10.6%
無回答	0	0.0%
回答者数	47	

## 女性の方のみ

### ⑥子宮がん検診

子宮がん検診を受けなかった理由では、「かかりつけ医にて定期的に検査を受けているため」が 47 件中 5 件と多く、次いで「忙しくて受ける時間がなかったから」が 4 件となっています。

一方、「特に理由はない」は、26 件となっています。

項目	度数	比率
かかりつけ医にて定期的に検査を受けているため	5	10.6%
忙しくて受ける時間がなかったから	4	8.5%
健康に自信があるから	3	6.4%
受けるつもりだったが忘れてしまったから	3	6.4%
健(検)診結果が怖いから	1	2.1%
健(検)診の料金が安いから	1	2.1%
入院中または治療中だったから	0	0.0%
健(検)診の該当年齢でなかったから	0	0.0%
身近な場所で受けられないから	0	0.0%
健(検)診の受け方、場所、日時などがわからなかったため	0	0.0%
特に理由はない	26	55.3%
その他	3	6.4%
無回答	2	4.3%
回答者数	47	

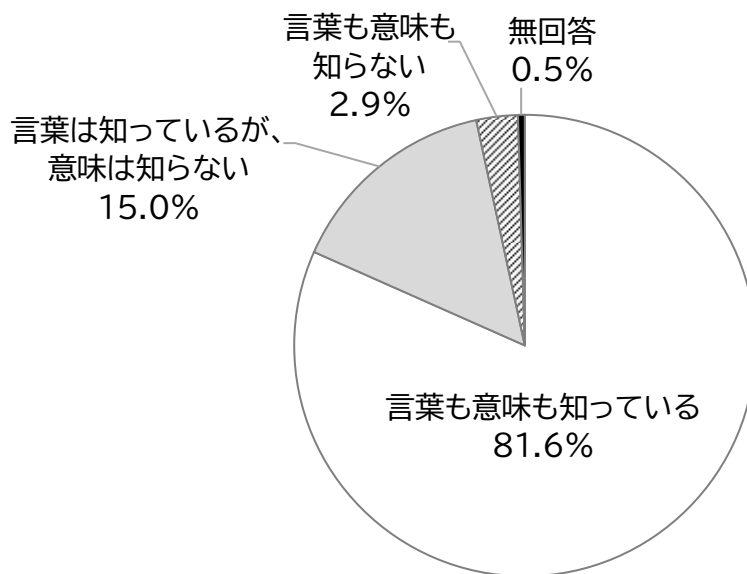
問 35 あなたは、「メタボリックシンドローム※4」について知っていますか。(○は1つだけ)

※4:メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)

生活習慣病(糖尿病など)はそれぞれの病気が別々に進行するのではなく、おなかまわりの内臓に脂肪が蓄積した内臓脂肪型肥満が大きいかかわるものであることがわかってきました。内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖や高血圧、脂質異常のうちいずれか2つ以上をあわせもった状態を、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)といいます。内臓脂肪が過剰にたまっていると、糖尿病や高血圧症、高脂血症といった生活習慣病を併発しやすくなってしまいます。しかも「血糖値がちょっと高め」「血圧がちょっと高め」といった、まだ病気とは診断されない予備群でも重なることで、動脈硬化が急速に進行します。

「メタボリックシンドローム」についての認知は、「言葉も意味も知っている」「言葉は知っているが、意味は知らない」を合わせた『知っている』が96.6%となっています。

一方、「言葉も意味も知らない」は、2.9%となっています。



項目	度数	比率
言葉も意味も知っている	169	81.6%
言葉は知っているが、意味は知らない	31	15.0%
言葉も意味も知らない	6	2.9%
無回答	1	0.5%
合計	207	100.0%

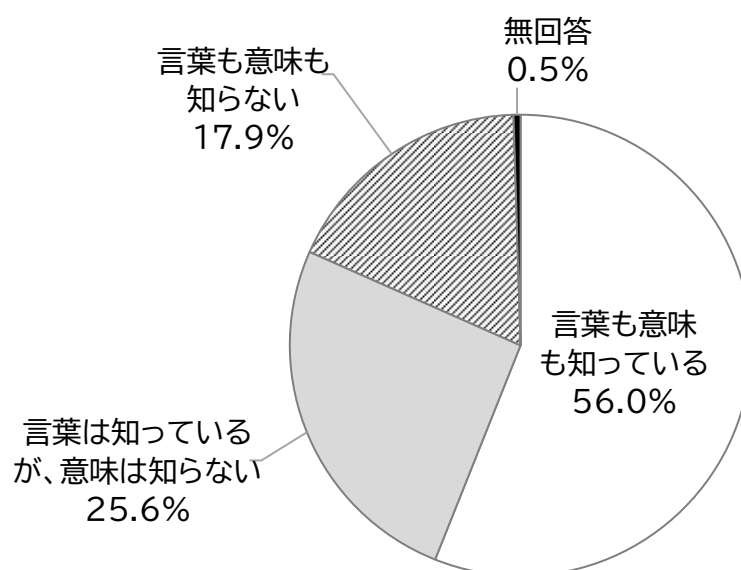
問 36 あなたは、「介護予防※5」について知っていますか。(○は1つだけ)

※5:介護予防

介護予防とは、要介護状態(介護が必要な状態)になることを予防したり、要介護状態であってもそれがより悪化しないようにすることをさします。若い時から生活習慣病にならないよう注意したり、高齢期になっても体力づくりや栄養改善に取り組んだりすることで、介護予防が可能です。

「介護予防」についての認知は、「言葉も意味も知っている」「言葉は知っているが、意味は知らない」を合わせた『知っている』が 81.6%となっています。

一方、「言葉も意味も知らない」は、17.9%となっています。



項目	度数	比率
言葉も意味も知っている	116	56.0%
言葉は知っているが、意味は知らない	53	25.6%
言葉も意味も知らない	37	17.9%
無回答	1	0.5%
合計	207	100.0%

問 37 あなたは「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)※6」について知っていますか。  
(○は1つだけ)

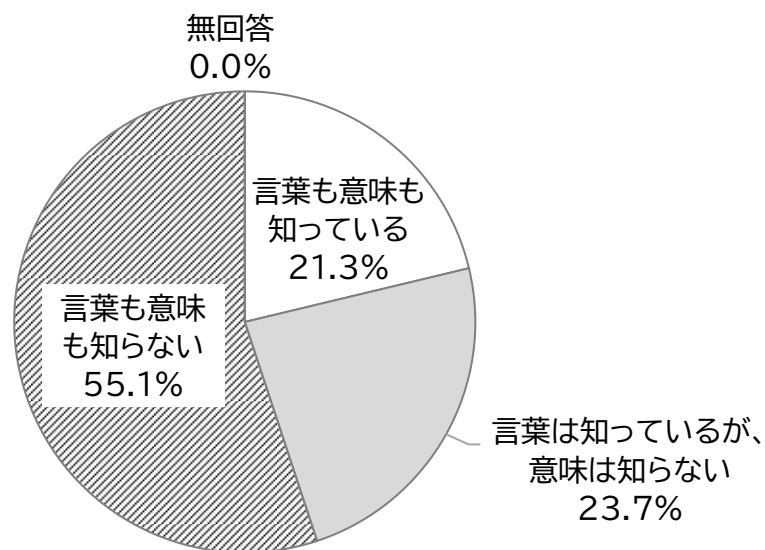
※6:ロコモティブシンドローム(運動器症候群)

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは、運動器★の機能が衰えて、要介護や寝たきりの状態になったり、そのリスクが高い状態をいいます。「立つ」「歩く」などの動作が困難になると、要介護や寝たきりにつながります。

★骨・関節・筋肉・腱・靭帯・神経など、運動に関わる器官や組織の総称です。

「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」についての認知は、「言葉も意味も知っている」「言葉は知っているが、意味は知らない」を合わせた『知っている』が 45.0%となっています。

一方、「言葉も意味も知らない」は、55.1%となっています。



項目	度数	比率
言葉も意味も知っている	44	21.3%
言葉は知っているが、意味は知らない	49	23.7%
言葉も意味も知らない	114	55.1%
無回答	0	0.0%
合計	207	100.0%



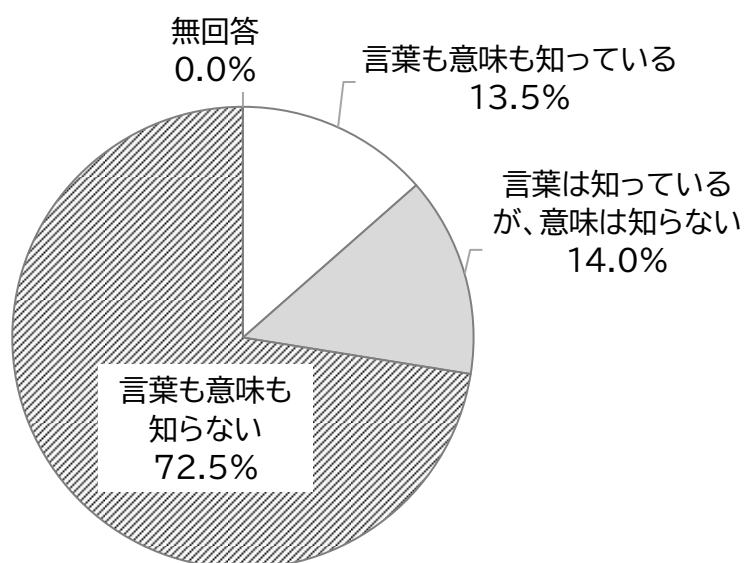
問 38 あなたは「COPD(シーオーピーディー)(慢性閉塞性肺疾患)※7」について知っていますか。(○は1つだけ)

※7:COPD(シーオーピーディー)(慢性閉塞性肺疾患)

COPD(慢性閉塞性肺疾患)は、主として長期の喫煙によっておこる肺の炎症性の病気です。主な症状はせき、たん、息切れで、徐々に呼吸障害が進行します。禁煙による予防と早期治療が重要です。

「COPD(シーオーピーディー)(慢性閉塞性肺疾患)」についての認知は、「言葉も意味も知っている」「言葉は知っているが、意味は知らない」を合わせた『知っている』が 27.5%となっています。

一方、「言葉も意味も知らない」は、72.5%となっています。



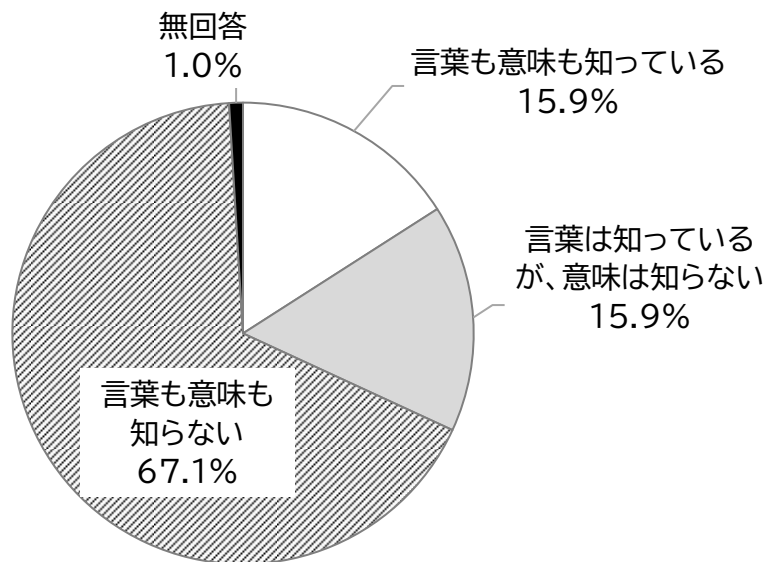
項目	度数	比率
言葉も意味も知っている	28	13.5%
言葉は知っているが、意味は知らない	29	14.0%
言葉も意味も知らない	150	72.5%
無回答	0	0.0%
合計	207	100.0%

問 39 あなたは「CKD(シーケーディー)(慢性腎臓病)※8」について知っていますか。(○は1つだけ)

※8:CKD(シーケーディー)(慢性腎臓病)

CKD(慢性腎臓病)は、腎臓の異常(特にタンパク尿)または、腎臓の機能が正常時の60%未満になった状態が3か月以上持続している状態です。自覚症状はほとんどありません。重症化して透析をする人、死亡する人が年々増えており、患者数は日本人成人の8人に1人(「エビデンスに基づくCKD診療ガイドライン2018」より)となっています。また、CKDになると、脳卒中などの心血管疾患の発症リスクが健康な人の約3倍高くなるといわれており、予防や早期発見・治療が大切です。

「CKD(シーケーディー)(慢性腎臓病)」についての認知は、「言葉も意味も知っている」「言葉は知っているが、意味は知らない」を合わせた『知っている』が31.8%となっています。一方、「言葉も意味も知らない」は、67.1%となっています。



項目	度数	比率
言葉も意味も知っている	33	15.9%
言葉は知っているが、意味は知らない	33	15.9%
言葉も意味も知らない	139	67.1%
無回答	2	1.0%
合計	207	100.0%

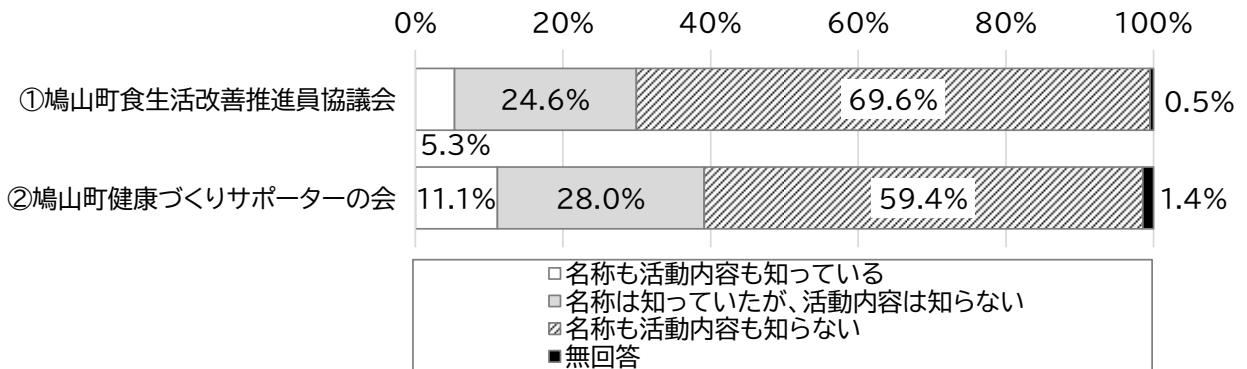
問 40 あなたは、下記の組織について知っていますか。(それぞれ○は1つだけ)

①鳩山町食生活改善推進員協議会についての認知は、「名称も活動内容も知っている」「名称は知っていたが、活動内容は知らない」を合わせた『知っている』が 29.9%となっています。

一方、「言葉も意味も知らない」は、69.6%となっています。

②鳩山町健康づくりサポーターの会についての認知は、「名称も活動内容も知っている」「名称は知っていたが、活動内容は知らない」を合わせた『知っている』が 39.1%となっています。

一方、「言葉も意味も知らない」は、59.4%となっています。



	上段:度数 下段比率				
	も名称も活動内容	はた名称は知らない活動内容	も名称も活動内容	無回答	合計
①鳩山町食生活改善推進員協議会※9	11 5.3%	51 24.6%	144 69.6%	1 0.5%	207 100.0%
②鳩山町健康づくりサポーターの会※10	23 11.1%	58 28.0%	123 59.4%	3 1.4%	207 100.0%

※9:鳩山町食生活改善推進員協議会

鳩山町食生活改善推進員養成講座修了者等が「自分の健康は自分でつくる」という意識や、正しい食生活の知識が高まるよう、健康料理教室の開催、研修参加などの自主的活動や行政への協力などを行っているボランティア団体です。

※10:鳩山町健康づくりサポーターの会

「健康づくりサポーターの会」は地域健康づくり支援者育成セミナー・健康づくりサポーター養成講座等修了生、さわやか健康教室修了者による有志で構成され、町と協働し「さわやか健康教室」の開催、地域活動として、町内4か所で運動と交流を主とした「地域健康教室」(各会場とも週1回)の開催を中心に介護予防に関する活動を行っています。

## ⑨スマートフォン等について

問 41 あなたは、自宅で、スマートフォン※11 やモバイル端末※12、パソコン等(以下スマートフォン等)でインターネットを利用していますか。(○は1つだけ)

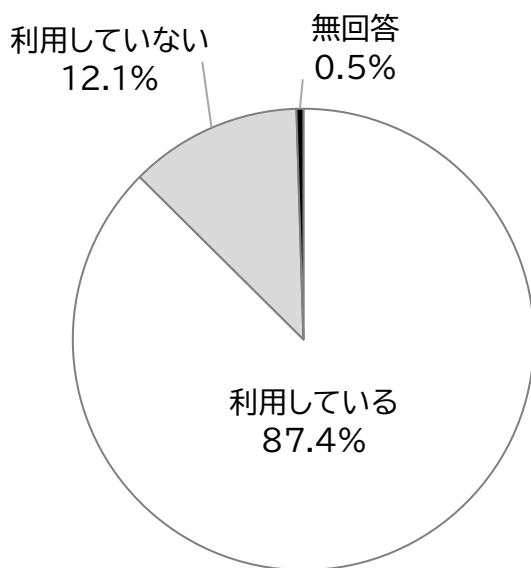
※11:スマートフォン

パソコンに準じる機能をもつ携帯電話端末。通話機能のほか、メールやブラウザーなどのネット機能、住所録や日程管理などの情報管理機能などをもっています。

※12:モバイル端末

オフィスや自宅以外の場所から、携帯型パソコンや携帯電話を使い、ネットワークを通じて情報をやりとりする機器のことで、携帯電話、PHS、携帯情報端末、スマートフォンのことです。

自宅で、スマートフォンやモバイル端末、パソコン等(以下スマートフォン等)でインターネットを利用しているかは、「利用している」が87.4%となっています。

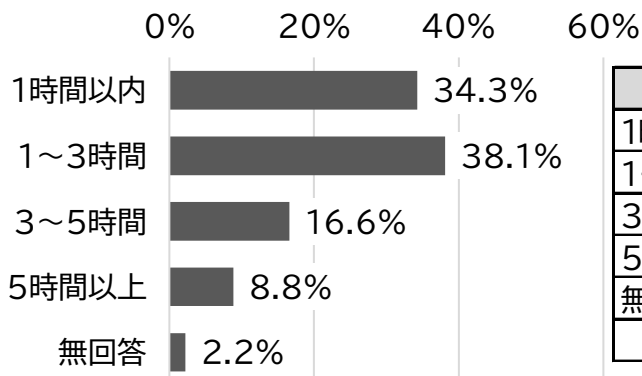


項目	度数	比率
利用している	181	87.4%
利用していない	25	12.1%
無回答	1	0.5%
合計	207	100.0%

### 〔問 41 で「利用している」と回答した方〕

問 41-1 スマートフォン等を1日どのくらい使っていますか。(○は1つだけ)

スマートフォン等の1日の利用時間は、「1～3時間」が38.1%と最も多く、次いで「1時間以内」が34.3%となっています。

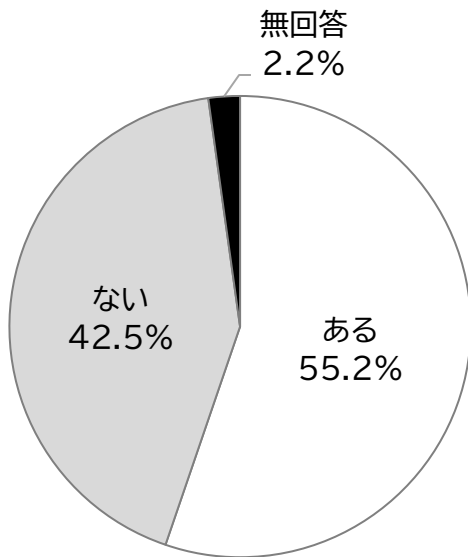


項目	度数	比率
1時間以内	62	34.3%
1～3時間	69	38.1%
3～5時間	30	16.6%
5時間以上	16	8.8%
無回答	4	2.2%
回答者数	181	100.0%

**(問 41 で「利用している」と回答した方)**

問 41-2 スマートフォン等を使ってご自身や生活に影響がありましたか。(○は1つだけ)

スマートフォン等を使って自身や生活への影響は、「ある」が 55.2%となっています。

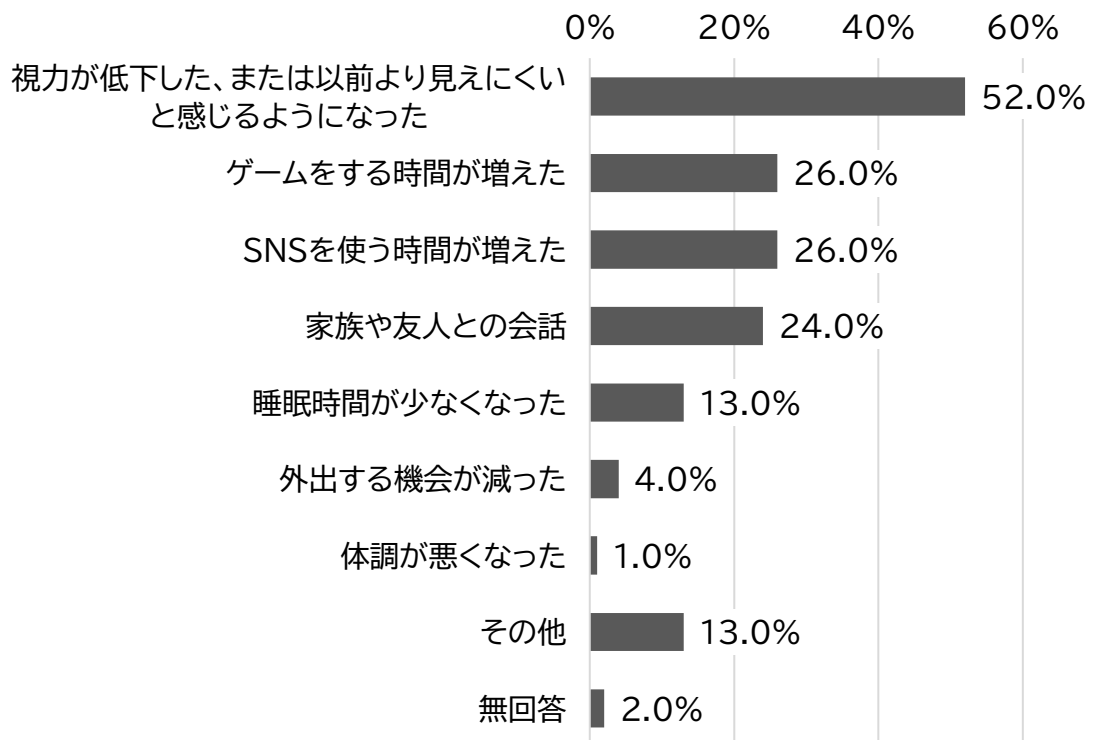


項目	度数	比率
ある	100	55.2%
ない	77	42.5%
無回答	4	2.2%
回答者数	181	100.0%

**(問 41-2 で「ある」と回答した方)**

問 41-3 どのような影響がありましたか。(○はいくつでも)

スマートフォン等を使って自身や生活への影響については、「視力が低下した、または以前より見えにくいと感じるようになった」が 52.0%と最も多く、次いで「ゲームをする時間が増えた」「SNSを使う時間が増えた」がともに 26.0%となっています。



項目	度数	比率
視力が低下した、または以前より見えにくいと感じるようになった	52	52.0%
ゲームをする時間が増えた	26	26.0%
SNSを使う時間が増えた	26	26.0%
家族や友人との会話	24	24.0%
睡眠時間が少なくなった	13	13.0%
外出する機会が減った	4	4.0%
体調が悪くなった	1	1.0%
その他	13	13.0%
無回答	2	2.0%
回答者数	100	

#### 睡眠時間

睡眠時間は、「2時間以上」が13件中5件となっています。

項目	度数	比率
30分以上～1時間未満	1	7.7%
1時間以上～2時間未満	3	23.1%
2時間以上	5	38.5%
無回答	1	7.7%
回答者数	13	100.0%

#### 家族や友人との会話

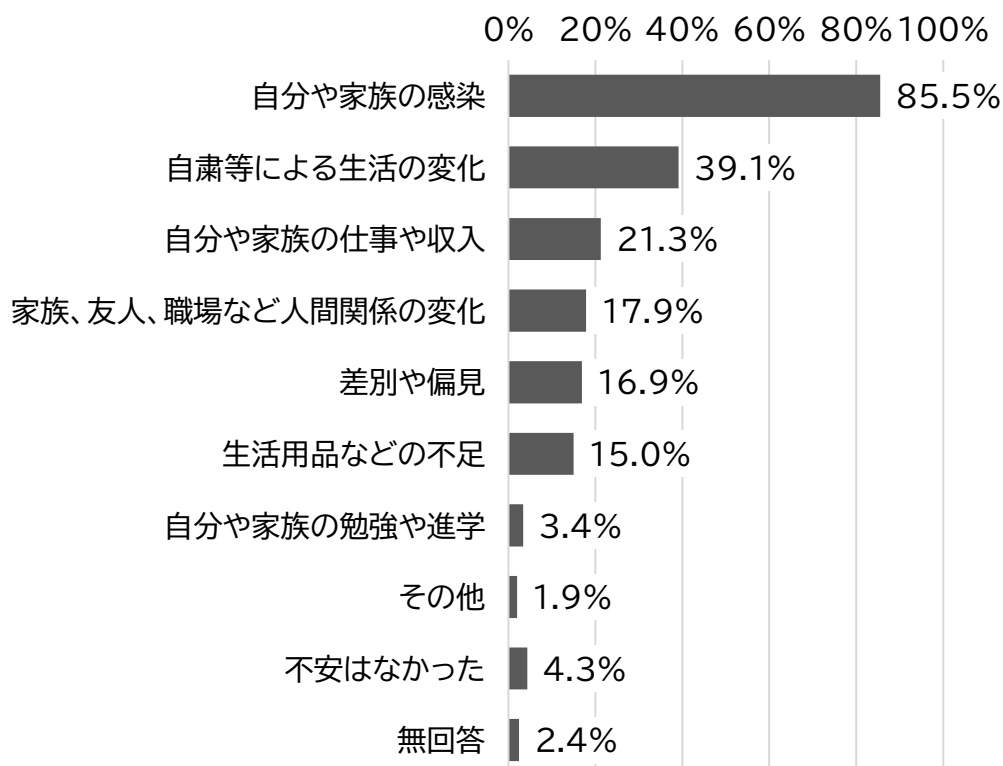
家族や友人との会話は、「増えた」が24件中16件となっています。

項目	度数	比率
増えた	16	66.7%
減った	3	12.5%
無回答	5	20.8%
回答者数	24	100.0%

## ⑩新型コロナウイルス感染症について

問 42 新型コロナウイルス感染症(以下「新型コロナ」という)の感染拡大に際して不安に思ったことについて○をつけてください。(○はいくつでも)

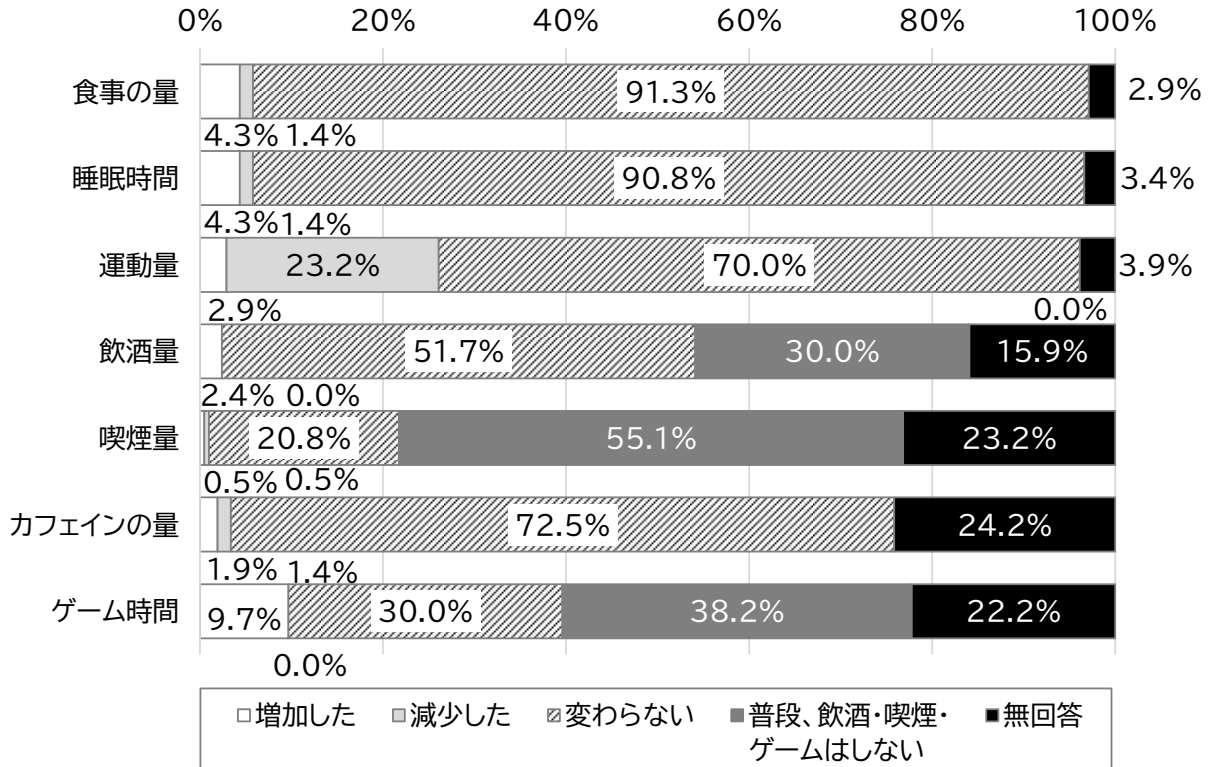
新型コロナウイルス感染症(以下「新型コロナ」という)の感染拡大に際して不安に思ったことは、「自分や家族の感染」が 85.5%と最も多く、次いで「自粛等による生活の変化」が 39.1%、「自分や家族の仕事や収入」が 21.3%となっています。



項目	度数	比率
自分や家族の感染	177	85.5%
自粛等による生活の変化	81	39.1%
自分や家族の仕事や収入	44	21.3%
家族、友人、職場など人間関係の変化	37	17.9%
差別や偏見	35	16.9%
生活用品などの不足	31	15.0%
自分や家族の勉強や進学	7	3.4%
その他	4	1.9%
不安はなかった	9	4.3%
無回答	5	2.4%
回答者数	207	

問 42-1 新型コロナにおける日常生活の変化(新型コロナの感染拡大前と比べて)について、○をつけてください。(それぞれ○は1つだけ)

新型コロナにおける日常生活の変化についての項目の「増加した」は、「ゲーム時間」が多く、「減少した」は、「運動量」となっています。



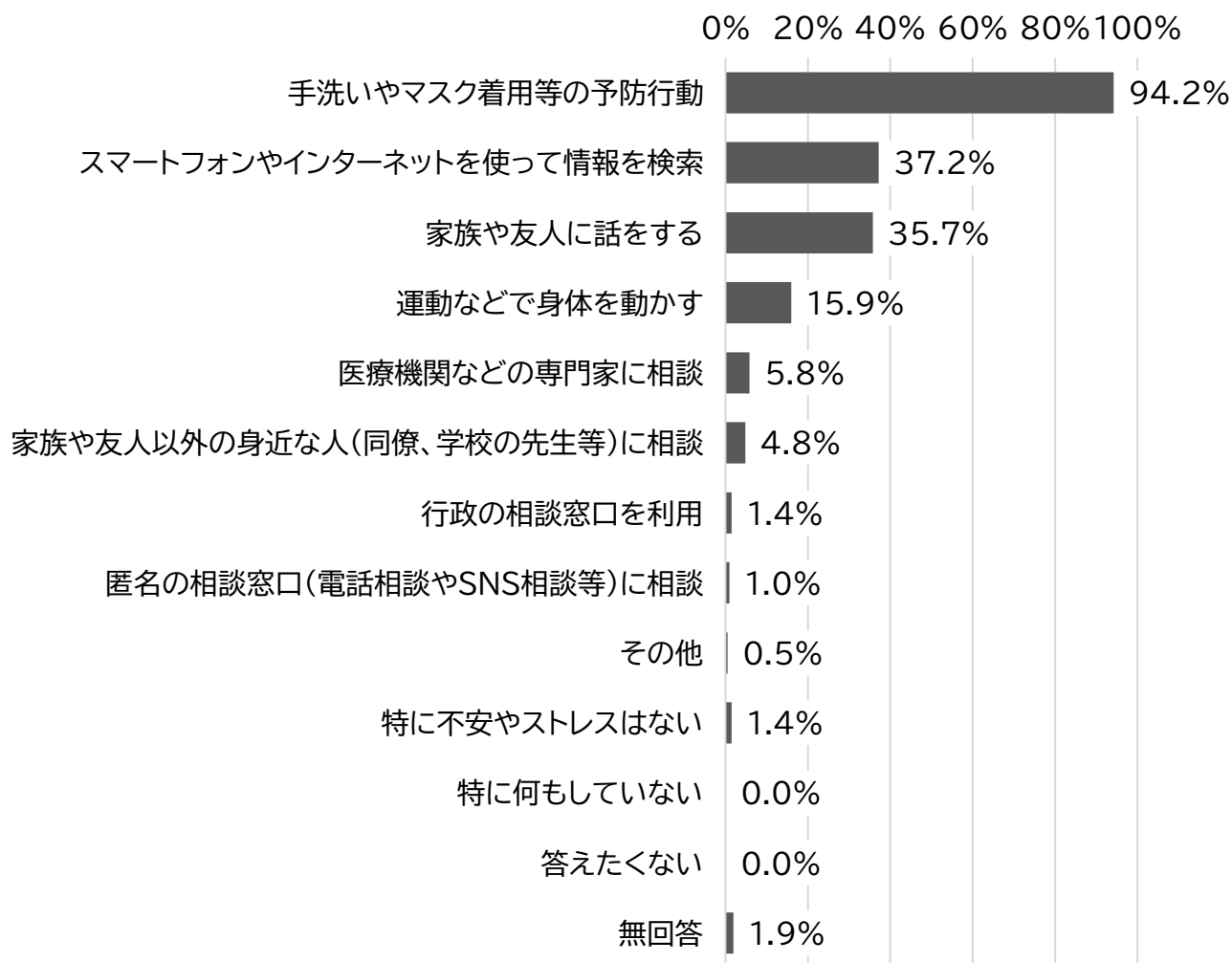
上段:度数 下段:比率

	増加した	減少した	変わらない	は喫煙 しない 普段、 飲酒・ ゲーム はしない	無 回 答	合 計
食事の量	9 4.3%	3 1.4%	189 91.3%		6 2.9%	207 100.0%
睡眠時間	9 4.3%	3 1.4%	188 90.8%		7 3.4%	207 100.0%
運動量	6 2.9%	48 23.2%	145 70.0%		8 3.9%	207 100.0%
飲酒量	5 2.4%	0 0.0%	107 51.7%	62 30.0%	33 15.9%	207 100.0%
喫煙量	1 0.5%	1 0.5%	43 20.8%	114 55.1%	48 23.2%	207 100.0%
カフェインの量	4 1.9%	3 1.4%	150 72.5%		50 24.2%	207 100.0%
ゲーム時間	20 9.7%	0 0.0%	62 30.0%	79 38.2%	46 22.2%	207 100.0%



問 42-2 新型コロナの感染拡大により、不安やストレスを解消するためしたこと・していることについて○をつけてください(○はいくつでも)

新型コロナの感染拡大により、不安やストレスを解消するためしたこと・していることは、「手洗いやマスク着用等の予防行動」が 94.2%と最も多く、次いで「スマートフォンやインターネットを使って情報を検索」が 37.2%、「家族や友人に話をする」が 35.7%となっています。

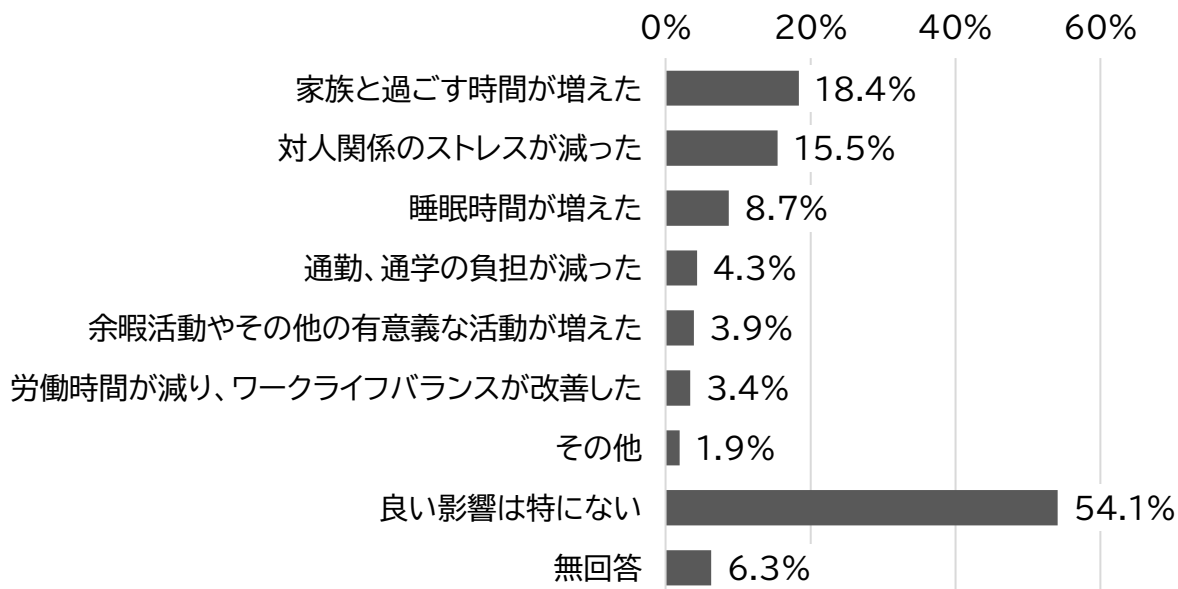


項目	度数	比率
手洗いやマスク着用等の予防行動	195	94.2%
スマートフォンやインターネットを使って情報を検索	77	37.2%
家族や友人に話をする	74	35.7%
運動などで身体を動かす	33	15.9%
医療機関などの専門家に相談	12	5.8%
家族や友人以外の身近な人(同僚、学校の先生等)に相談	10	4.8%
行政の相談窓口を利用	3	1.4%
匿名の相談窓口(電話相談やSNS相談等)に相談	2	1.0%
その他	1	0.5%
特に不安やストレスはない	3	1.4%
特に何もしていない	0	0.0%
答えたくない	0	0.0%
無回答	4	1.9%
回答者数	207	

問 42-3 新型コロナにより生活スタイルが変化したことによる良い影響について○をつけてください(○はいくつでも)

新型コロナにより生活スタイルが変化したことによる良い影響については、「家族と過ごす時間が増えた」が 18.4%と最も多く、次いで「対人関係のストレスが減った」が 15.5%、「睡眠時間が増えた」が 8.7%となっています。

一方、「良い影響は特にない」は、54.1%となっています。



項目	度数	比率
家族と過ごす時間が増えた	38	18.4%
対人関係のストレスが減った	32	15.5%
睡眠時間が増えた	18	8.7%
通勤、通学の負担が減った	9	4.3%
余暇活動やその他の有意義な活動が増えた	8	3.9%
労働時間が減り、ワークライフバランスが改善した	7	3.4%
その他	4	1.9%
良い影響は特にない	112	54.1%
無回答	13	6.3%
回答者数	207	

◎ 健康づくりに関するご意見、ご要望などお聞かせください。

※別紙にて掲載

---

**まめで健康 21 プラン**  
**(第3次鳩山町健康増進計画・鳩山町食育推進計画)**  
**アンケート調査結果報告書**

令和 5 年12 月

鳩山町 保健センター  
〒350-0324 埼玉県比企郡鳩山町大字大豆戸 183 番地 1  
電話:049-296-2530 FAX:049-296-2832

---