
**「健康に関する市民アンケート調査」
調査結果報告書**

令和5年3月

江 南 市

目次

I	調査の概要	1
1	調査の目的	1
2	調査の設計	1
3	回収結果	2
4	報告書の見方	2
II	一般調査の結果	3
1	回答者の属性	3
2	健康全般について	5
3	食生活について	10
4	運動について	17
5	休養・こころの健康について	22
6	悩みやストレスについて	28
7	たばこについて	33
8	アルコールについて	39
9	歯の健康について	42
10	行政の取り組み等について	47
III	中学生調査の結果	53
1	回答者の属性	53
2	健康全般について	54
3	食生活について	55
4	運動について	59
5	休養・こころの健康について	61
6	つらいときについて	65
7	毎日の生活について	67
8	たばこについて	68
9	アルコールについて	70
10	歯の健康について	71
IV	小学生調査の結果	74
1	回答者の属性	74
2	健康全般について	75
3	食生活について	76
4	運動について	79
5	休養・こころの健康について	80

6	つらいときについて	84
7	毎日の生活について	86
8	たばこについて	87
9	アルコールについて	87
10	歯の健康について	88

I 調査の概要

1 調査の目的

このアンケート調査は、市民の健康意識や生活習慣などを把握し、平成 25 年 3 月に策定した「第 2 次健康日本 21 こうなん計画」の最終評価を行い、次期計画策定のための基礎資料とすること、また、市民の心の健康の状況を把握し、「江南市自殺対策計画」の策定のための基礎資料とすることを目的として実施しました。

2 調査の設計

健康に関する市民アンケート調査			
調査区分	一般	中学生	小学生
調査地域	江南市全体		
調査対象	16 歳以上の市民	市内中学校の 3 年生	市内小学校の 6 年生
配布数	2,000 件	534 件	517 件
抽出方法	層化無作為抽出	-	
調査方法	郵送配布、郵送回収 WEB 回答	学校にて配布・回収	
調査時期	令和 4 年 11 月 4 日～11 月 30 日		

設問の内容	一般	中学生	小学生
基本設問（あなた自身について）	5 問	3 問	3 問
健康全般について	7 問	3 問	3 問
食生活について	9 問	9 問	6 問
運動について	7 問	6 問	3 問
休養・こころの健康について	9 問	11 問	11 問
悩みやストレスについて	8 問	-	-
つらいときについて	-	5 問	5 問
毎日の生活について	-	2 問	2 問
たばこについて	9 問	3 問	2 問
アルコールについて	6 問	2 問	1 問
歯の健康について	10 問	8 問	8 問
行政の取り組み等について	12 問	-	-
計	82 問	52 問	44 問

3 回収結果

調査区分	配布数	有効回収数	有効回収率
一般	2,000 件	820 件 (郵送 640 件、WEB180 件)	41.0% (郵送 78.0%、WEB22.0%)
中学生	534 件	423 件	79.2%
小学生	517 件	482 件	93.2%
合計	3,051 件	1,725 件	56.5%

4 報告書の見方

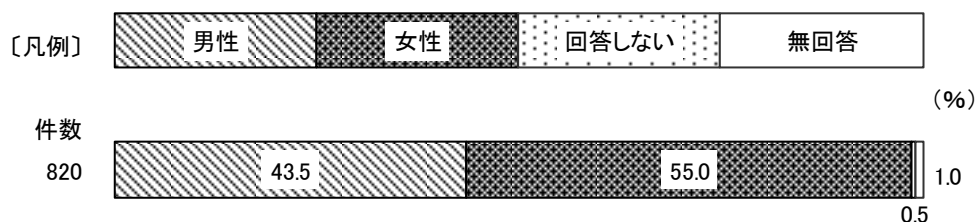
- (1) 比率を求める際の基数となるべき実数は、「件数」として掲載しました。したがって比率は件数を 100%として算出しています。
- (2) 比率はすべて%で表し、小数点以下第 2 位を四捨五入して算出しました。そのため比率の合計が 100.0%にならないことがあります。
- (3) 複数回答が可能な設問の場合は、その項目を選んだ人が回答者全体のうち何%なのかという見方をします。そのため、各項目の比率の合計は通常 100%を超えます。
- (4) 性別・年齢別で表す設問は、「全体」が「性別」「年齢別」の「回答なし」を含むため、各項目の件数の合計が全体の件数にならないことがあります。
- (5) 本報告書中の表、グラフ及び本文における回答選択肢は、本来の意味を損なわない程度に一部を省略して掲載している場合があります。

II 一般調査の結果

1 回答者の属性

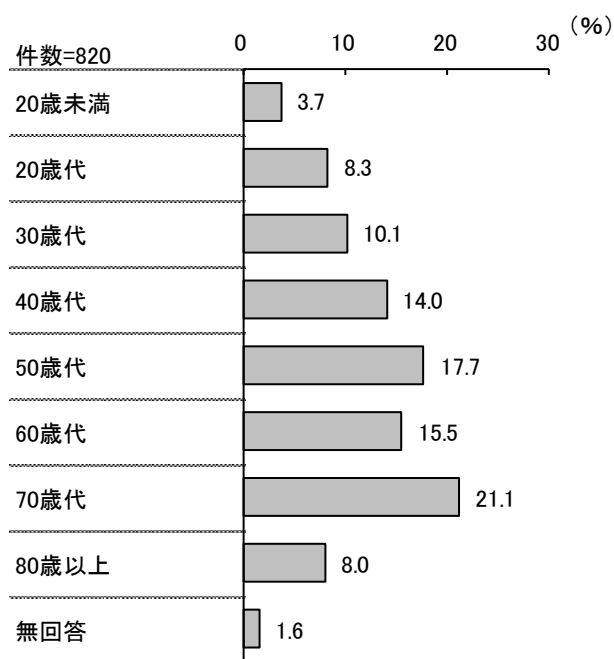
F 1 性別 (○は1つ)

- 「男性」が43.5%、「女性」が55.0%となっています。



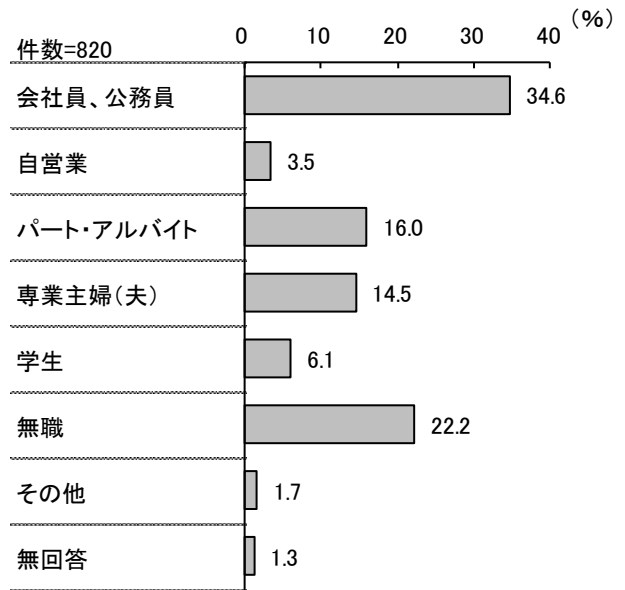
F 2 年齢 (数字を記入)

- 「70 歳代」の 21.1%が最も高く、次いで「50 歳代」の 17.7%、「60 歳代」の 15.5%が高くなっています。



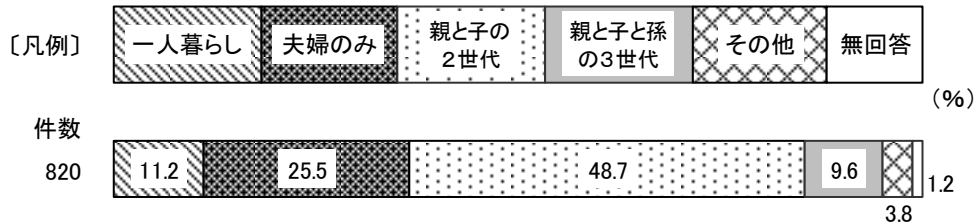
F 3 職業 (○は1つ)

- 「会社員、公務員」の 34.6%が最も高く、次いで「無職」の 22.2%、「パート・アルバイト」の 16.0%が高くなっています。仕事を持っている「会社員、公務員」「自営業」「パート・アルバイト」の合計は 54.1%となっています。



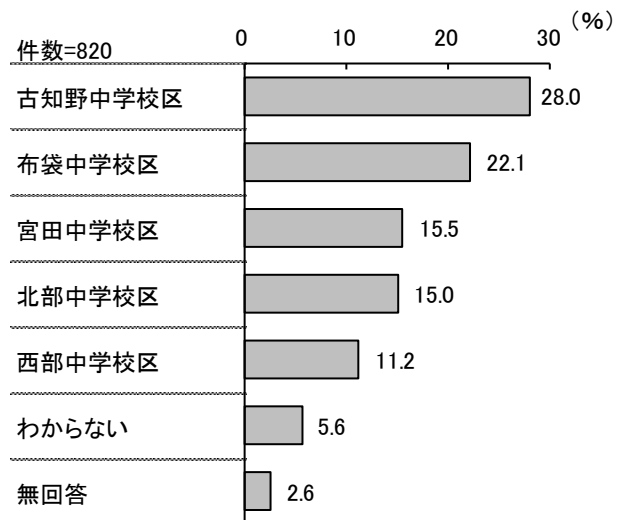
F 4 家族構成 (○は1つ)

- 「親と子の2世代」の 48.7%が最も高く、次いで「夫婦のみ」の 25.5%、「一人暮らし」の 11.2%が高くなっています。



F 5 居住地区 (○は1つ)

- 「古知野中学校区」の 28.0%が最も高く、「西部中学校区」の 11.2%が最も低くなっています。

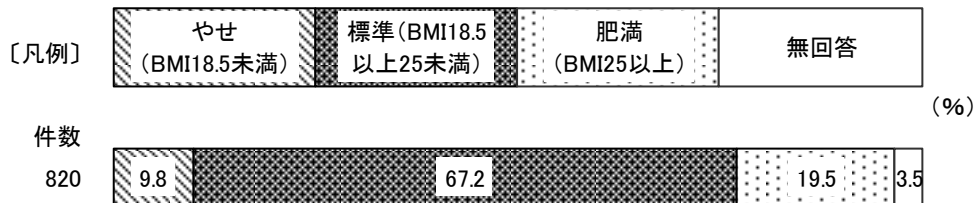


2 健康全般について

問1 身長・体重はどのくらいですか。(数字を記入)

※身長・体重から肥満度を算出しました。判定は、BMI (Body Mass Index) で計算される指数による肥満の判定基準により判定しました。

- BMI判定は、「やせ」が9.8%、「肥満」が19.5%となっています。



- 性別・年齢別でみると、「肥満」は60歳代の男性で38.6%と高くなっています。また、「やせ」は20歳代の女性で24.4%となっています。

年齢階層ごとのBMI判定【男性】

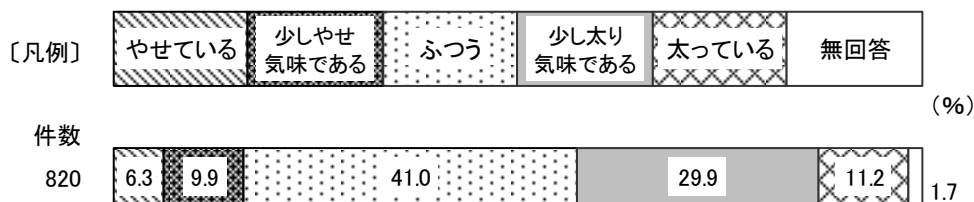
	件数	未や 満 (1 8 5)	以 上 標 準 (1 5 1 8 未 満 5)	上 (2 5 以 上)	肥 満 (2 5 以 上)	無 回 答
上段:件数(件) 下段:割合(%)						
全体	357 100.0	14 3.9	248 69.5	88 24.6	7 2.0	
20歳未満	14 100.0	4 28.6	9 64.3	1 7.1	-	
20歳代	27 100.0	2 7.4	22 81.5	2 7.4	1 3.7	
30歳代	35 100.0	2 5.7	24 68.6	8 22.9	1 2.9	
40歳代	47 100.0	-	32 68.1	15 31.9	-	
50歳代	66 100.0	1 1.5	43 65.2	21 31.8	1 1.5	
60歳代	57 100.0	2 3.5	31 54.4	22 38.6	2 3.5	
70歳代	76 100.0	3 3.9	58 76.3	14 18.4	1 1.3	
80歳以上	34 100.0	-	29 85.3	5 14.7	-	

年齢階層ごとのBMI判定【女性】

	件数	未や 満 (1 8 5)	以 上 標 準 (1 5 1 8 未 満 5)	上 (2 5 以 上)	肥 満 (2 5 以 上)	無 回 答
上段:件数(件) 下段:割合(%)						
全体	451 100.0	66 14.6	301 66.7	72 16.0	12 2.7	
20歳未満	16 100.0	1 6.3	12 75.0	2 12.5	1 6.3	
20歳代	41 100.0	10 24.4	23 56.1	7 17.1	1 2.4	
30歳代	48 100.0	5 10.4	38 79.2	4 8.3	1 2.1	
40歳代	68 100.0	12 17.6	40 58.8	13 19.1	3 4.4	
50歳代	78 100.0	16 20.5	46 59.0	13 16.7	3 3.8	
60歳代	69 100.0	11 15.9	46 66.7	12 17.4	-	
70歳代	96 100.0	7 7.3	76 79.2	13 13.5	-	
80歳以上	32 100.0	3 9.4	20 62.5	7 21.9	2 6.3	

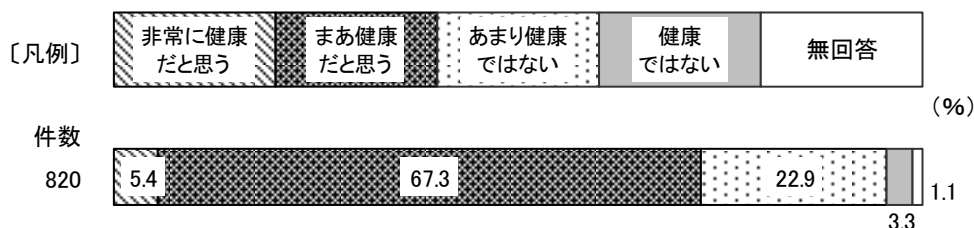
問2 あなたは、現在の自分の体格についてどう考えていますか。(○は1つ)

- 体格の主観的評価は、「ふつう」が 41.0%で最も高く、「やせている」「少しやせ気味である」の合計が 16.2%、「少し太り気味である」「太っている」の合計が 41.1%となっています。



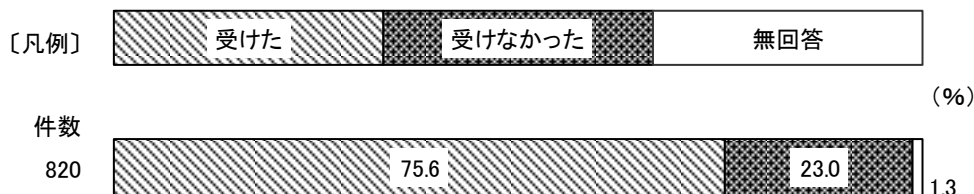
問3 あなたは、現在の自分の健康状態をどう感じていますか。(○は1つ)

- 主観的健康感は、「まあ健康だと思う」の 67.3%が最も高く、「非常に健康だと思う」「まあ健康だと思う」の合計は 72.7%、「あまり健康ではない」「健康ではない」の合計は 26.2%となっています。



問4 あなたは、過去1年間に、健康診査やがん検診を受けましたか(人間ドックでの受診も含む)。(乳がん検診と子宮頸がん検診は過去2年間についてお答えください) (○は1つ)

- 過去1年間に健康診査やがん検診を「受けた」人は 75.6%となっています。

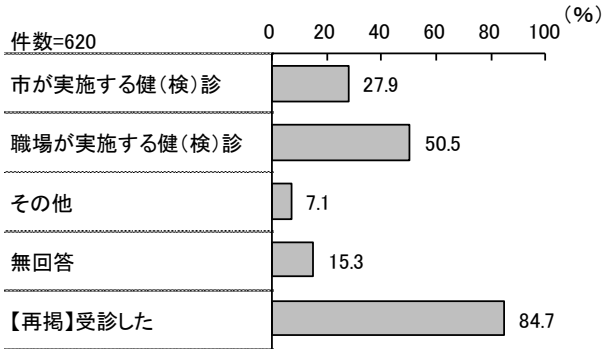


<問4で「受けた」と答えた方へ>

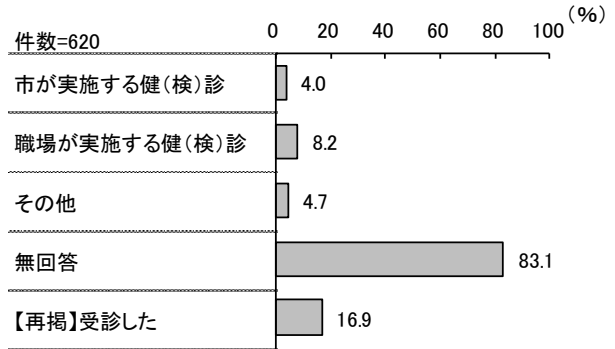
問4-1 どの健（検）診を受けましたか。（○はそれぞれいくつでも）

- 各健（検）診を受診した方の割合は、「健康診査」が84.7%、「大腸がん検診」が24.8%、「胃がん検診」が20.5%、「肺がん検診」が17.4%、「人間ドック」が16.9%となっています。また、女性のための検診では「乳がん検診」が35.2%、「子宮頸がん検診」が34.9%、男性のための検診では「前立腺がん検診」が21.0%となっています。
- 実施主体別でみると、「健康診査」「人間ドック」では「職場が実施する健（検）診」、「子宮頸がん検診」では「その他」、それ以外の検診では「市が実施する健（検）診」の割合がそれぞれ最も高くなっています。

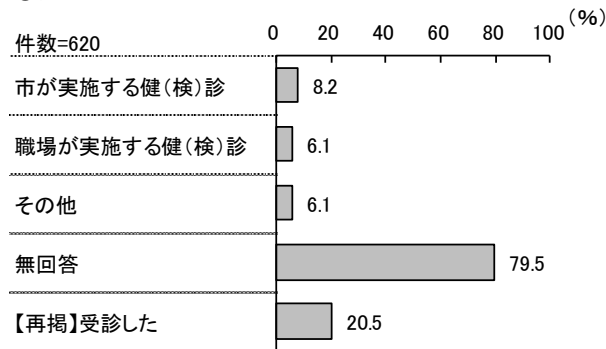
①健康診査



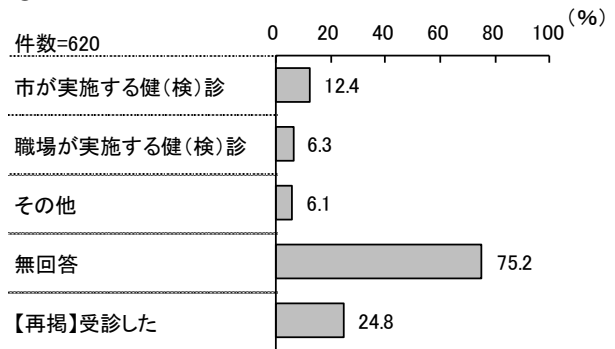
②人間ドック



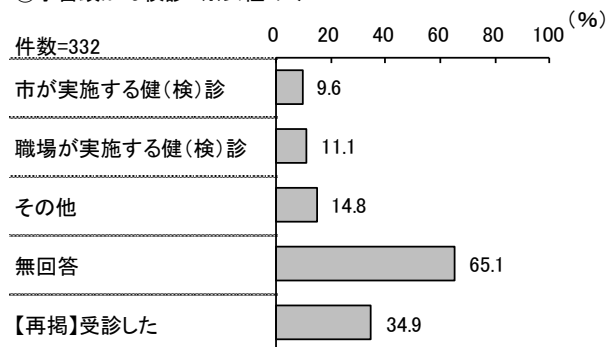
③胃がん検診



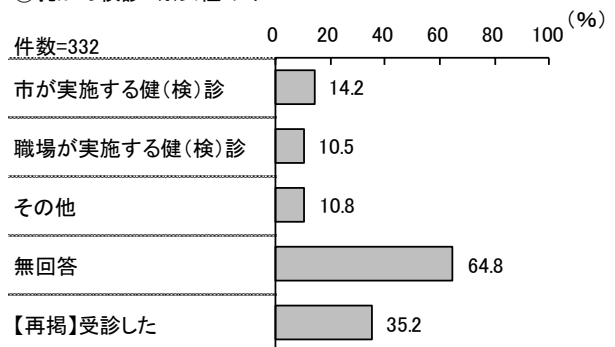
④大腸がん検診



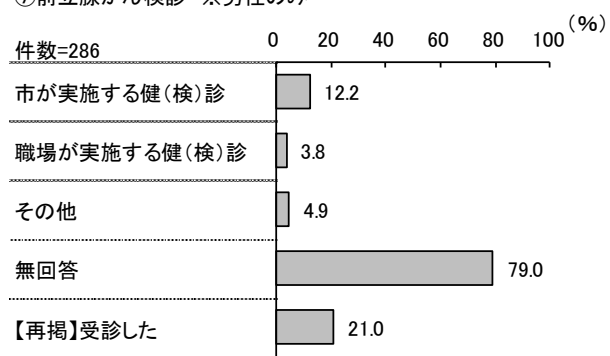
⑤子宮頸がん検診 ※女性のみ



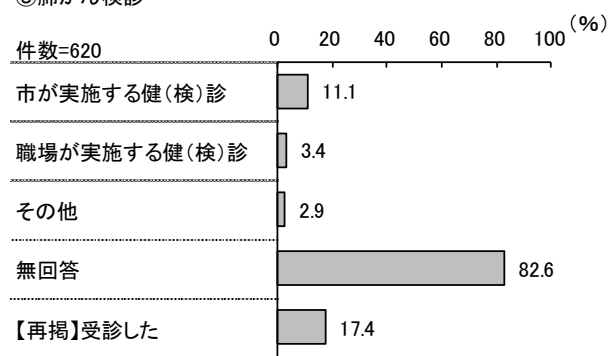
⑥乳がん検診 ※女性のみ



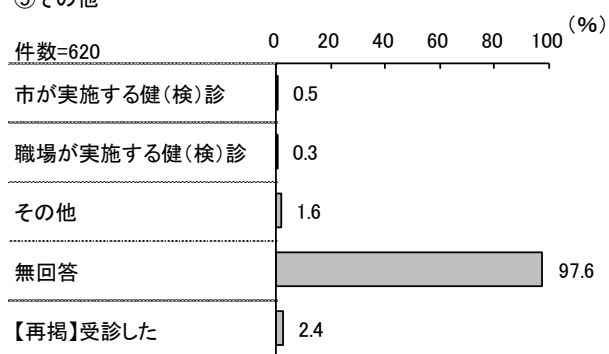
⑦前立腺がん検診 ※男性のみ



⑧肺がん検診



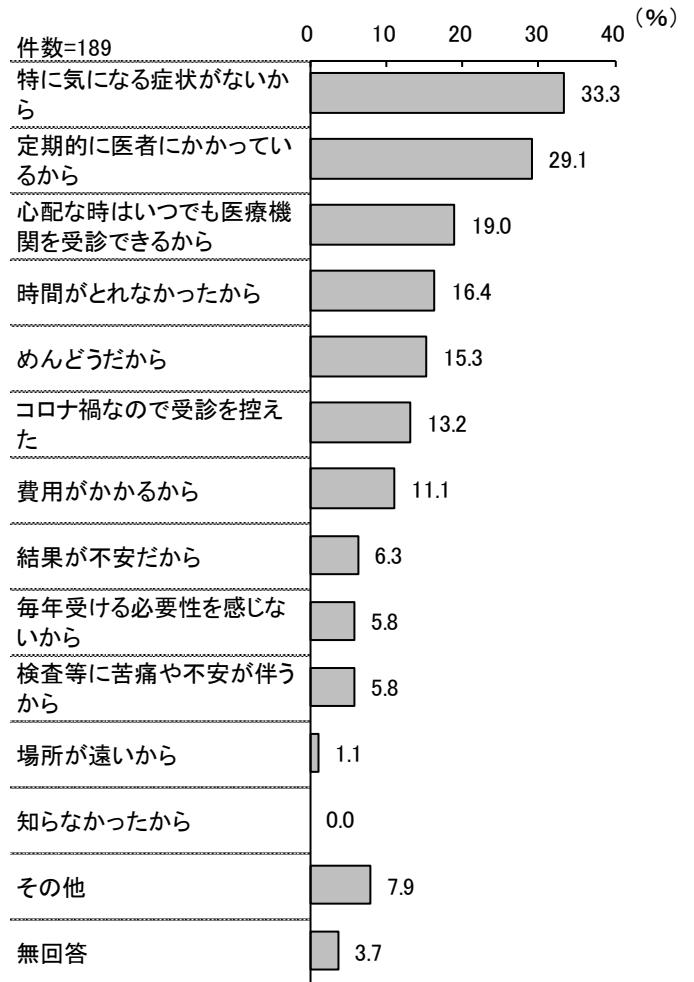
⑨その他



<問4で「受けなかった」と答えた方へ>

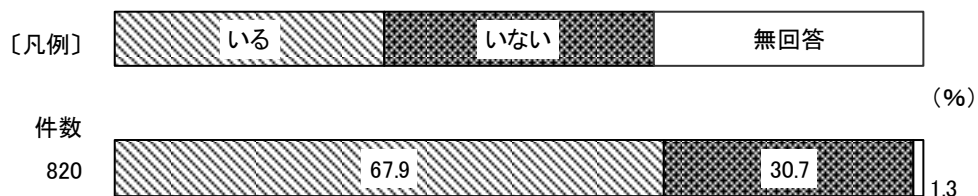
問4-2 健（検）診を受けなかった理由は何ですか。（○はいくつでも）

●健（検）診を受けなかった理由は、「特に気になる症状がないから」の33.3%が最も高く、次いで「定期的に医者にかかっているから」の29.1%、「心配な時はいつでも医療機関を受診できるから」の19.0%が高くなっています。また、「コロナ禍なので受診を控えた」は13.2%となっています。



問5 あなたは、「かかりつけ医」がいますか。（○は1つ）

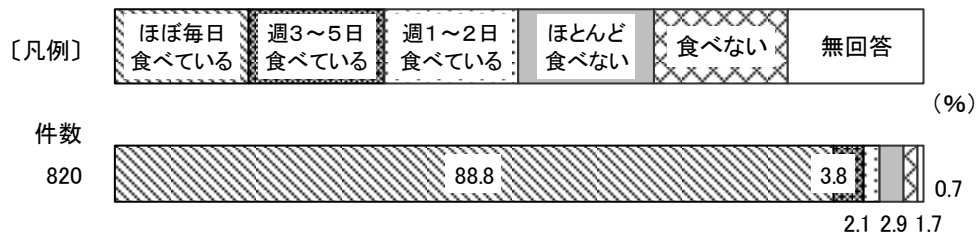
●かかりつけ医が「いる」人は、67.9%となっています。



3 食生活について

問6 あなたは、朝食を食べていますか。(○は1つ)

- 朝食は「ほぼ毎日食べている」人が88.8%と約9割を占め、朝食を欠食している状況の「週3～5日食べている」「週1～2日食べている」「ほとんど食べない」「食べない」の合計は10.5%となっています。



- 年齢別でみると、『朝食に欠食がある』人は30歳代で28.9%と最も高く、次いで20歳未満で26.7%と高くなっています。

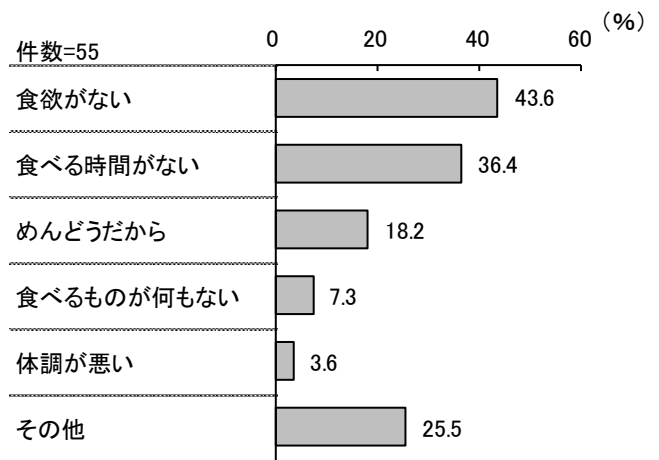
年齢階層ごとの朝食の摂取状況

	件数	ほぼ毎日食べている	週3～5日食べている	週1～2日食べている	ほとんど食べない	食べない	無回答	〔再掲〕 『朝食に欠食がある』
全体	820	728	31	17	24	14	6	86
	100.0	88.8	3.8	2.1	2.9	1.7	0.7	10.5
20歳未満	30	22	4	-	1	3	-	8
	100.0	73.3	13.3	-	3.3	10.0	-	26.7
20歳代	68	55	6	4	3	-	-	13
	100.0	80.9	8.8	5.9	4.4	-	-	19.1
30歳代	83	59	9	7	4	4	-	24
	100.0	71.1	10.8	8.4	4.8	4.8	-	28.9
40歳代	115	102	1	2	7	3	-	13
	100.0	88.7	0.9	1.7	6.1	2.6	-	11.3
50歳代	145	133	6	1	3	2	-	12
	100.0	91.7	4.1	0.7	2.1	1.4	-	8.3
60歳代	127	117	1	3	3	1	2	8
	100.0	92.1	0.8	2.4	2.4	0.8	1.6	6.3
70歳代	173	164	3	-	3	1	2	7
	100.0	94.8	1.7	-	1.7	0.6	1.2	4.0
80歳以上	66	64	1	-	-	-	1	1
	100.0	97.0	1.5	-	-	-	1.5	1.5

<問6で「週1～2日食べている」「ほとんど食べない」「食べない」のいずれかに答えた方へ>

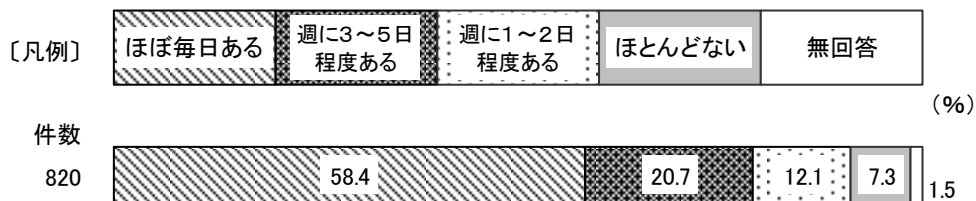
問6-1 朝食を食べない理由は何ですか。(○はいくつでも)

●朝食を食べない理由は、「食欲がない」の43.6%が最も高く、次いで「食べる時間がない」の36.4%が高くなっています。



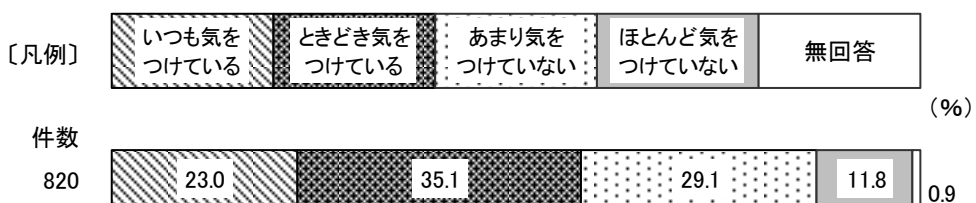
問7 あなたは、1日に2回以上、主食・主菜・副菜を3つそろえて食べるのが週に何日ありますか。(○は1つ)

●主食・主菜・副菜を組み合わせた食生活の実践状況は、「ほぼ毎日ある」の58.4%が最も高く、次いで「週に3～5日程度ある」の20.7%が高くなっています。



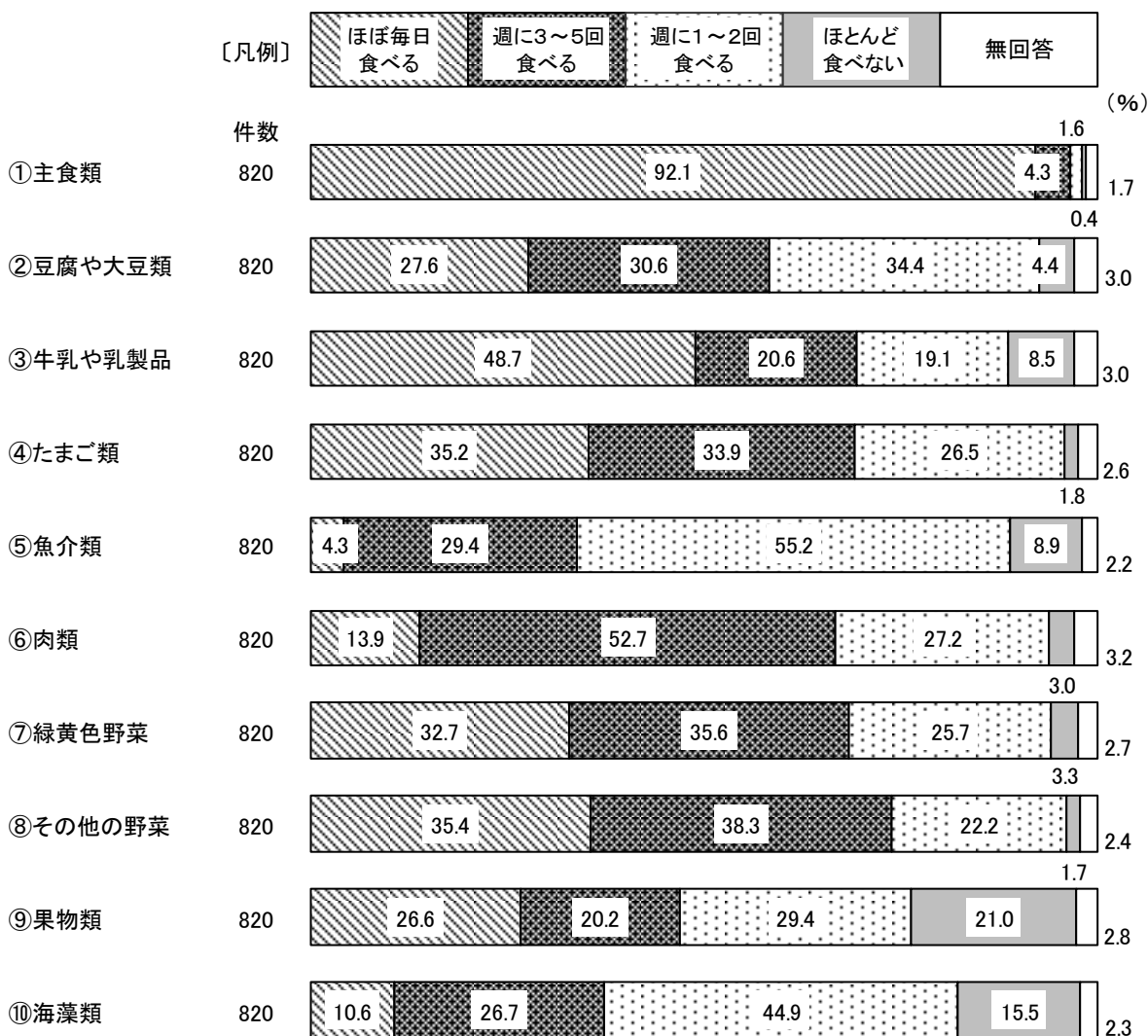
問8 あなたは、塩分の摂取量について気をつけていますか。(○は1つ)

●塩分の摂取量に対する意識は、「ときどき気をつけている」人の35.1%が最も高く、意識して気をつけている「いつも気をつけている」「ときどき気をつけている」の合計は58.1%、意識して気をつけていない「ほとんど気をつけていない」「あまり気をつけていない」の合計は40.9%となっています。



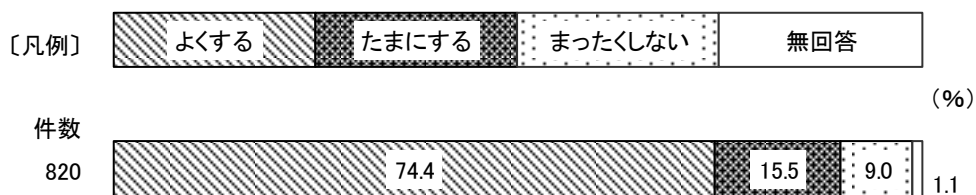
問9 あなたは、以下の食べ物をどのくらいの頻度で食べますか。(○はそれぞれ1つ)

●「ほぼ毎日食べる」人の割合は、「主食類」が92.1%、「牛乳や乳製品」が48.7%、「その他の野菜」が35.4%、「たまご類」が35.2%、「緑黄色野菜」が32.7%となっています。一方、「魚介類」は4.3%、「海藻類」は10.6%と低くなっています。また、「ほとんど食べない」人は「果物類」が21.0%、「海藻類」が15.5%と高くなっています。



問 10 あなたは、1日1食以上、家族や友人等2人以上で食事をしますか。(○は1つ)

- 家族や友人等誰かと一緒に食事をする共食を「よくする」人は74.4%、「まったくしない」人は9.0%となっています。



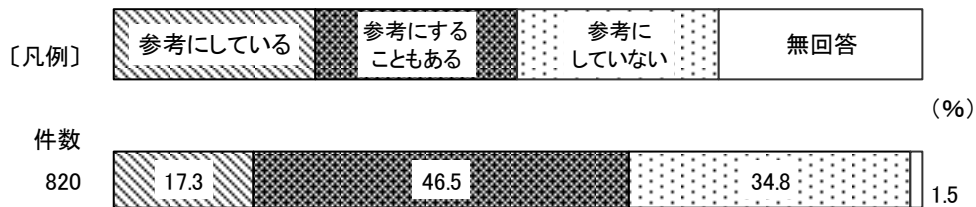
- 年齢別でみると、「まったくしない」人は60歳代で15.7%と最も高くなっています。

年齢階層ごとの共食の状況

	件数	よくする	たまにする	まったくしない	無回答
上段: 件数(件) 下段: 割合(%)					
全体	820	610	127	74	9
	100.0	74.4	15.5	9.0	1.1
20歳未満	30	29	-	1	-
	100.0	96.7	-	3.3	-
20歳代	68	54	10	4	-
	100.0	79.4	14.7	5.9	-
30歳代	83	74	9	-	-
	100.0	89.2	10.8	-	-
40歳代	115	91	16	8	-
	100.0	79.1	13.9	7.0	-
50歳代	145	103	31	11	-
	100.0	71.0	21.4	7.6	-
60歳代	127	94	11	20	2
	100.0	74.0	8.7	15.7	1.6
70歳代	173	113	35	22	3
	100.0	65.3	20.2	12.7	1.7
80歳以上	66	44	13	6	3
	100.0	66.7	19.7	9.1	4.5

問 11 あなたは、食品を購入するときに、栄養成分表示を参考にしますか。(○は1つ)

●栄養成分表示の活用は、「参考にしている」人が 17.3%、「参考にすることもある」人が 46.5%で、「参考にしている」「参考にすることもある」の合計は 63.8%となっています。



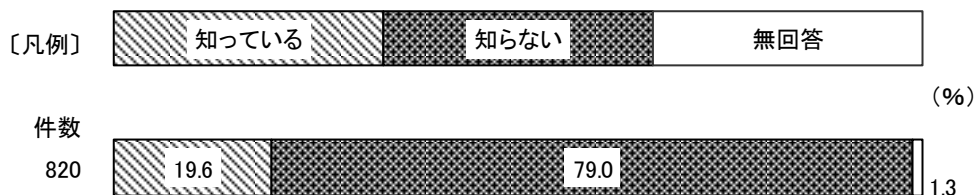
●年齢別でみると、「参考にしていない」人は 20 歳未満で 56.7%と最も高くなっています。

年齢階層ごとの栄養成分表示の活用状況

	件数	参考にしている	も参考にすることもある	参考にしていない	無回答
上段: 件数(件) 下段: 割合(%)					
全 体	820 100.0	142 17.3	381 46.5	285 34.8	12 1.5
20歳未満	30 100.0	4 13.3	9 30.0	17 56.7	-
20歳代	68 100.0	13 19.1	30 44.1	25 36.8	-
30歳代	83 100.0	10 12.0	35 42.2	38 45.8	-
40歳代	115 100.0	19 16.5	52 45.2	44 38.3	-
50歳代	145 100.0	23 15.9	80 55.2	42 29.0	-
60歳代	127 100.0	19 15.0	68 53.5	36 28.3	4 3.1
70歳代	173 100.0	39 22.5	75 43.4	56 32.4	3 1.7
80歳以上	66 100.0	14 21.2	28 42.4	20 30.3	4 6.1

問12 「フレイル」や「オーラルフレイル」について知っていますか。(○は1つ)

- 「フレイル」や「オーラルフレイル」について「知っている」人は、19.6%となっています。



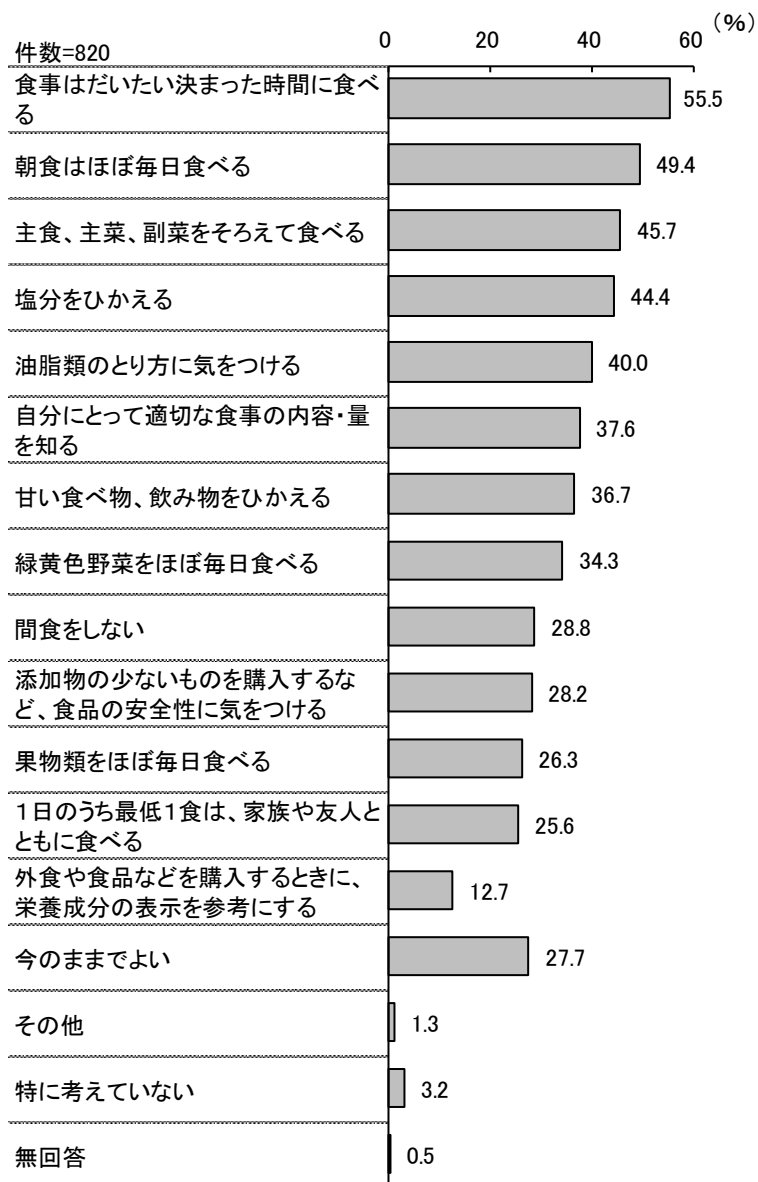
- 年齢別でみると、「知らない」人は20歳未満で90.0%と最も高くなっています。

年齢階層ごとの「フレイル」「オーラルフレイル」の認知度

	件数	知っている	知らない	無回答
上段: 件数(件) 下段: 割合(%)				
全体	820	161	648	11
	100.0	19.6	79.0	1.3
20歳未満	30	3	27	-
	100.0	10.0	90.0	-
20歳代	68	11	57	-
	100.0	16.2	83.8	-
30歳代	83	12	71	-
	100.0	14.5	85.5	-
40歳代	115	18	97	-
	100.0	15.7	84.3	-
50歳代	145	29	116	-
	100.0	20.0	80.0	-
60歳代	127	33	92	2
	100.0	26.0	72.4	1.6
70歳代	173	39	129	5
	100.0	22.5	74.6	2.9
80歳以上	66	15	48	3
	100.0	22.7	72.7	4.5

問 13 今後、あなたの食生活をどのようにしたいですか。(○はいくつでも)

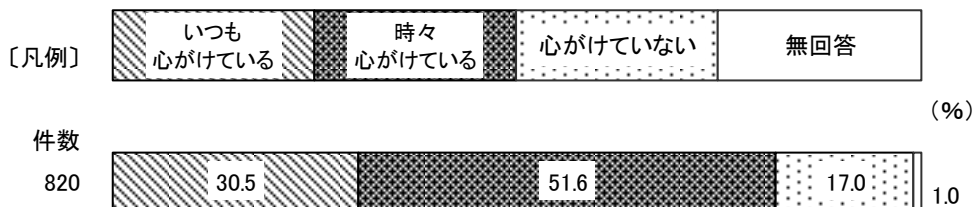
●今後の食生活の意向は、「食事はだいたい決まった時間に食べる」の55.5%が最も高く、次いで「朝食はほぼ毎日食べる」の49.4%、「主食、主菜、副菜をそろえて食べる」の45.7%、「塩分をひかえる」の44.4%、「油脂類のとり方に気をつける」の40.0%が高くなっています。また、「今のままでよい」は27.7%となっています。



4 運動について

問 14 あなたは、日頃から健康維持・増進のために意識的に体を動かす（早歩きをしたり、階段を使うなど）ように心がけていますか。（○は1つ）

- 健康のための意識的な運動に対する意識は、「時々心がけている」人の51.6%が最も高く、「いつも心がけている」「時々心がけている」の合計は82.1%となっています。



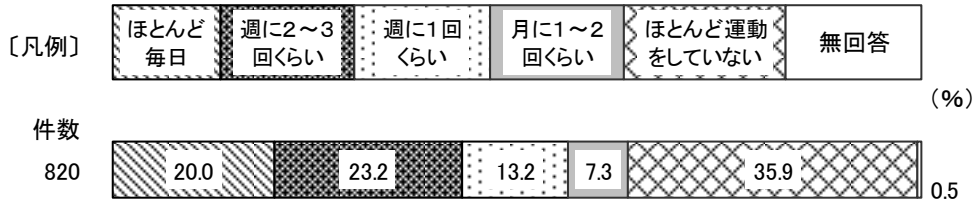
- 年齢別でみると、「心がけていない」人は20歳代で30.9%と最も高くなっています。

年齢階層ごとの意識的な運動に対する意識

	件数	いつも心がけて	時々心がけて	心がけていない	無回答
全体	820	250	423	139	8
	100.0	30.5	51.6	17.0	1.0
20歳未満	30	9	12	9	-
	100.0	30.0	40.0	30.0	-
20歳代	68	17	30	21	-
	100.0	25.0	44.1	30.9	-
30歳代	83	14	44	25	-
	100.0	16.9	53.0	30.1	-
40歳代	115	21	73	21	-
	100.0	18.3	63.5	18.3	-
50歳代	145	39	81	25	-
	100.0	26.9	55.9	17.2	-
60歳代	127	37	74	16	-
	100.0	29.1	58.3	12.6	-
70歳代	173	80	74	17	2
	100.0	46.2	42.8	9.8	1.2
80歳以上	66	29	28	4	5
	100.0	43.9	42.4	6.1	7.6

問 15 あなたは、定期的に運動をしていますか。(○は1つ)

- 定期的な運動の頻度については、「ほとんど運動をしていない」の35.9%が最も高く、週に2回以上運動をしている「ほとんど毎日」「週に2～3回くらい」の合計は43.2%となっています。



- 年齢別でみると、「ほとんど運動をしていない」は30歳代で53.0%と最も高くなっています。

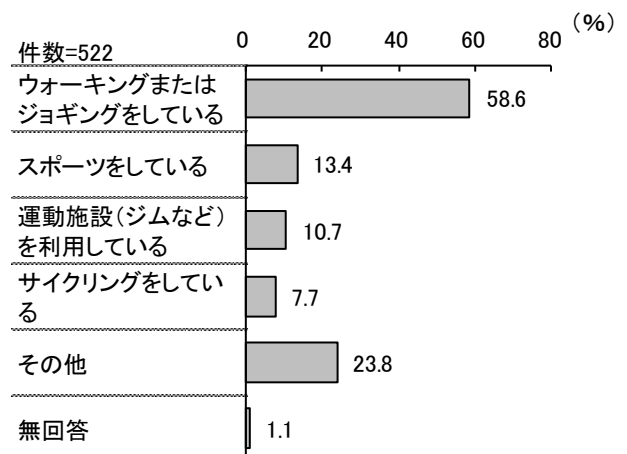
年齢階層ごとの定期的な運動の頻度

	件数	ほとんど毎日	週に2～3回くらい	週に1回くらい	月に1～2回くらい	ほとんど運動をしていない	無回答
全体	820	164	190	108	60	294	4
	100.0	20.0	23.2	13.2	7.3	35.9	0.5
20歳未満	30	11	10	1	3	5	-
	100.0	36.7	33.3	3.3	10.0	16.7	-
20歳代	68	10	9	10	8	31	-
	100.0	14.7	13.2	14.7	11.8	45.6	-
30歳代	83	7	12	12	8	44	-
	100.0	8.4	14.5	14.5	9.6	53.0	-
40歳代	115	16	21	18	11	49	-
	100.0	13.9	18.3	15.7	9.6	42.6	-
50歳代	145	22	32	20	13	58	-
	100.0	15.2	22.1	13.8	9.0	40.0	-
60歳代	127	21	30	15	7	54	-
	100.0	16.5	23.6	11.8	5.5	42.5	-
70歳代	173	52	53	19	10	37	2
	100.0	30.1	30.6	11.0	5.8	21.4	1.2
80歳以上	66	22	20	12	-	11	1
	100.0	33.3	30.3	18.2	-	16.7	1.5

<問 15で「ほとんど毎日」「週に2～3回くらい」「週に1回くらい」「月に1～2回くらい」のいずれかに答えた方へ>

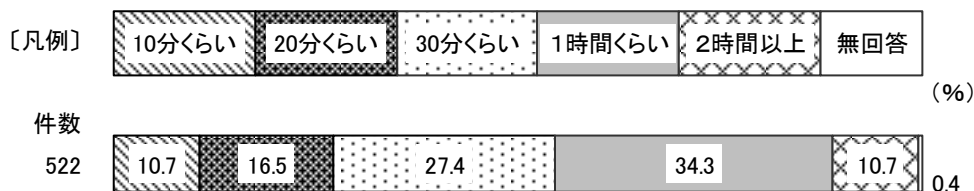
問 15-1 どのようなことをしていますか。(○はいくつでも)

- 月に1回以上の定期的な運動の内容は、「ウォーキングまたはジョギングをしている」の58.6%が最も高くなっています。



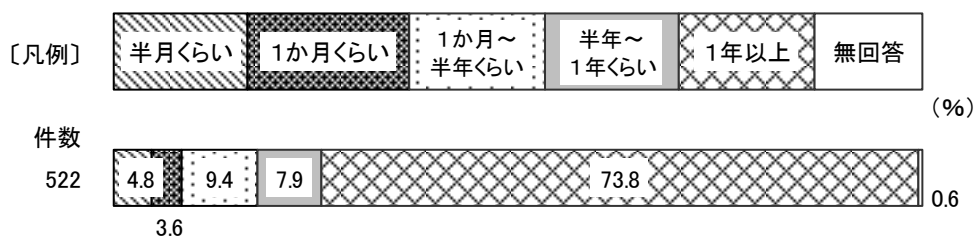
問 15-2 1回当たりの運動時間はどのくらいですか。(○は1つ)

- 1回当たりの運動時間は、「1時間くらい」の34.3%が最も高く、「2時間以上」「1時間くらい」「30分くらい」の合計は72.4%となっています。



問 15-3 その運動を続けてどのくらいになりますか。(○は1つ)

- 運動の継続期間は、「1年以上」の73.8%が最も高く、次いで「1か月～半年くらい」の9.4%が高くなっています。



- 運動習慣のある人（1回30分以上、週2回以上の運動を1年以上継続している人）について性別・年齢別でみると、「運動習慣がある」人は16～64歳の男性で23.7%、65歳以上の男性で44.7%、16～64歳の女性で16.1%、65歳以上の女性で41.7%となっています。

運動習慣の有無【男性】

	件数	が運動する習慣	非該当
全体	357	114	243
	100.0	31.9	68.1
16～64歳	215	51	164
	100.0	23.7	76.3
65歳以上	141	63	78
	100.0	44.7	55.3

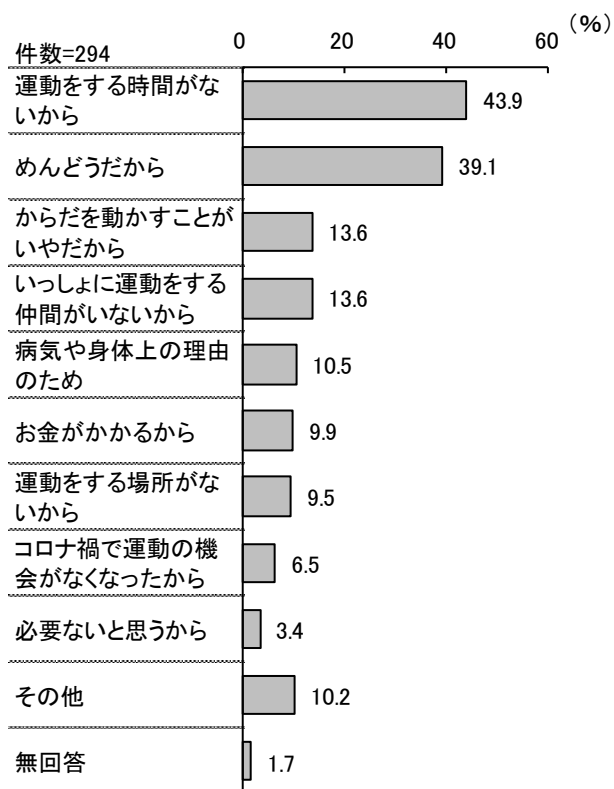
運動習慣の有無【女性】

	件数	が運動する習慣	非該当
全体	451	115	336
	100.0	25.5	74.5
16～64歳	285	46	239
	100.0	16.1	83.9
65歳以上	163	68	95
	100.0	41.7	58.3

<問 15 で「ほとんど運動をしていない」と答えた方へ>

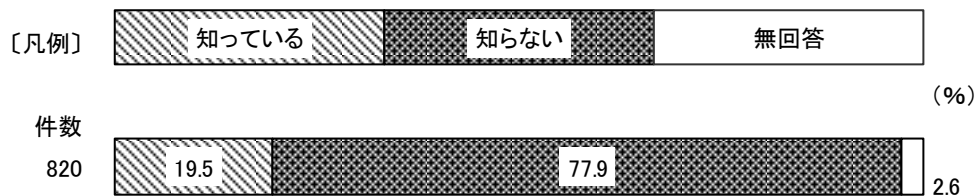
問 15-4 運動をしていない理由は何ですか。(○はいくつでも)

- 運動をしていない理由は、「運動をする時間がないから」の43.9%が最も高く、次いで「めんどうだから」の39.1%、「からだを動かすことがいやだから」「いっしょに運動をする仲間がないから」のともに13.6%が高くなっています。



問 16 「ロコモティブ・シンドローム（運動器症候群）」について知っていますか。（○は1つ）

●ロコモティブ・シンドロームについて「知っている」人は、19.5%となっています。



●年齢別でみると、「知らない」人は20歳未満で86.7%と最も高くなっています。

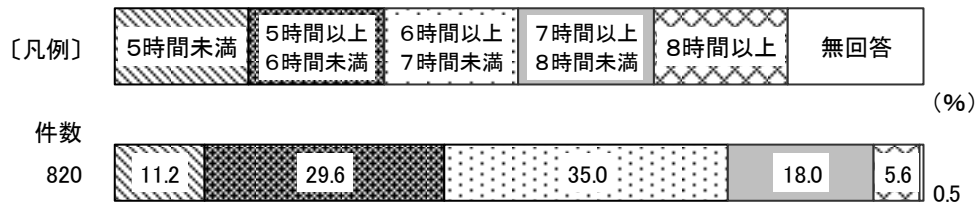
年齢階層ごとの「ロコモティブ・シンドローム」の認知度

	件数	知っている	知らない	無回答
上段: 件数(件) 下段: 割合(%)				
全体	820	160	639	21
	100.0	19.5	77.9	2.6
20歳未満	30	3	26	1
	100.0	10.0	86.7	3.3
20歳代	68	13	55	-
	100.0	19.1	80.9	-
30歳代	83	15	68	-
	100.0	18.1	81.9	-
40歳代	115	23	92	-
	100.0	20.0	80.0	-
50歳代	145	30	114	1
	100.0	20.7	78.6	0.7
60歳代	127	25	100	2
	100.0	19.7	78.7	1.6
70歳代	173	39	125	9
	100.0	22.5	72.3	5.2
80歳以上	66	9	50	7
	100.0	13.6	75.8	10.6

5 休養・こころの健康について

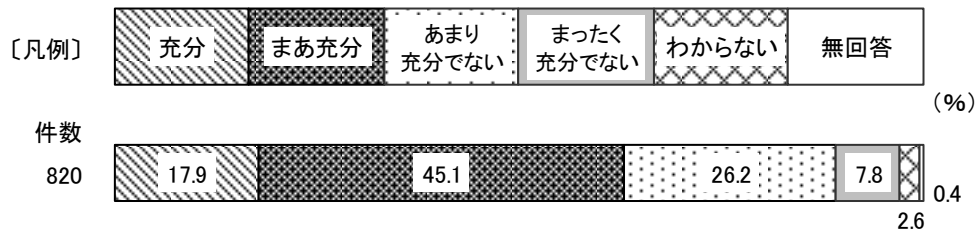
問 17 あなたの1日当たりの平均睡眠時間は何時間くらいですか。(○は1つ)

- 1日当たりの平均睡眠時間は、「6時間以上7時間未満」の35.0%が最も高く、次いで「5時間以上6時間未満」の29.6%が高くなっています。6時間未満の「5時間未満」「5時間以上6時間未満」の合計は40.8%となっています。



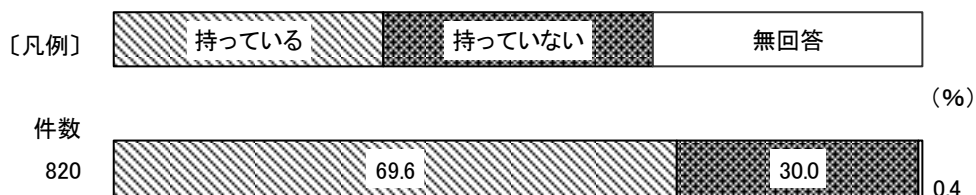
問 18 あなたは、いつもの睡眠時間で休養が充分だと思いますか。(○は1つ)

- 睡眠による休養の充足度は、「まあ充分」の45.1%が最も高く、「充分」「まあ充分」の合計は63.0%、「まったく充分でない」「あまり充分でない」の合計は34.0%となっています。



問 19 あなたは、自分なりのストレス解消法を持っていますか。(○は1つ)

●自分なりのストレス解消法を「持っている」人は、69.6%となっています。



●年齢別でみると、「持っていない」人は80歳以上で43.9%と最も高くなっています。

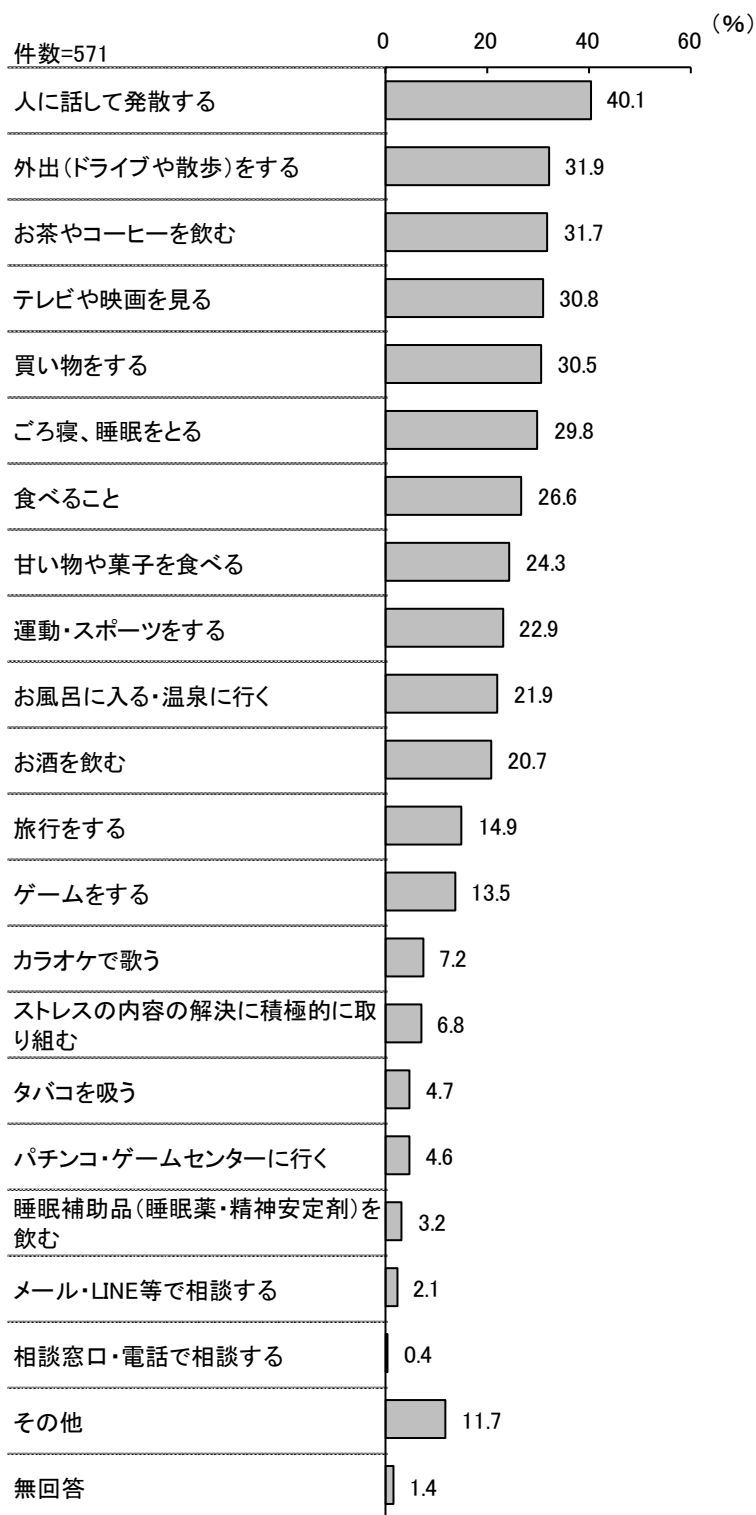
年齢階層ごとのストレス解消法の有無

	件数	持っている	持っていない	無回答
上段: 件数(件) 下段: 割合(%)				
全体	820	571	246	3
	100.0	69.6	30.0	0.4
20歳未満	30	23	7	-
	100.0	76.7	23.3	-
20歳代	68	60	8	-
	100.0	88.2	11.8	-
30歳代	83	66	17	-
	100.0	79.5	20.5	-
40歳代	115	80	35	-
	100.0	69.6	30.4	-
50歳代	145	101	44	-
	100.0	69.7	30.3	-
60歳代	127	81	46	-
	100.0	63.8	36.2	-
70歳代	173	117	55	1
	100.0	67.6	31.8	0.6
80歳以上	66	36	29	1
	100.0	54.5	43.9	1.5

<問 19 で「持っている」と答えた方へ>

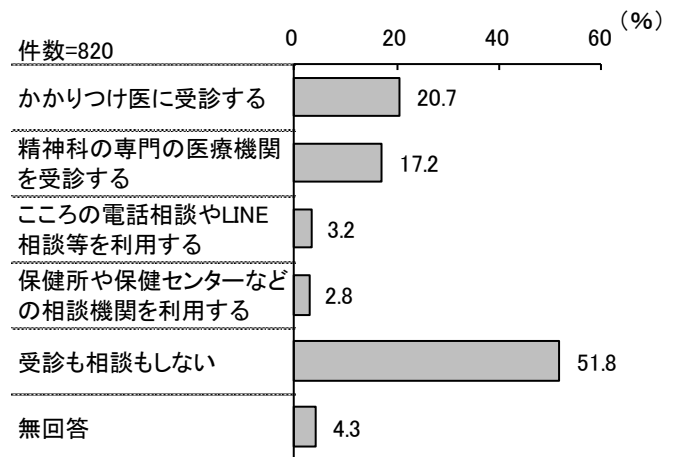
問 19-1 それはどのような方法ですか。(〇はいくつでも)

- ストレス解消法の内容は、「人に話して発散する」の 40.1% が最も高く、次いで「外出（ドライブや散歩）をする」の 31.9%、「お茶やコーヒーを飲む」の 31.7%、「テレビや映画を見る」の 30.8%、「買い物をする」の 30.5% が高くなっています。



問 20 あなたは、もしこころの不調（不安感、イライラ感、落ち込み等）が2週間以上続いた場合、医療機関などの受診や相談を利用しますか。（○は1つ）

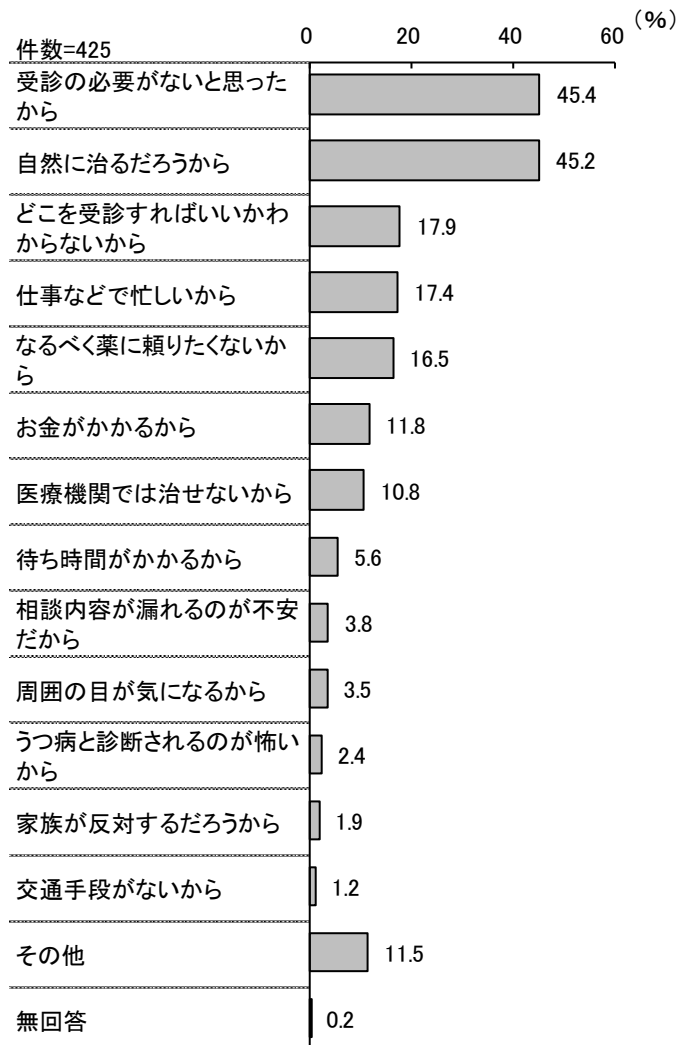
- こころの不調時の医療機関受診や相談の利用意向は、「受診も相談もしない」の51.8%が最も高く、次いで「かかりつけ医に受診する」の20.7%、「精神科の専門の医療機関を受診する」の17.2%が高くなっています。
『受診や相談を利用する』（全体から「受診も相談もしない」と無回答を除いた割合）人は43.9%となっています。



<問 20 で「受診も相談もしない」と答えた方へ>

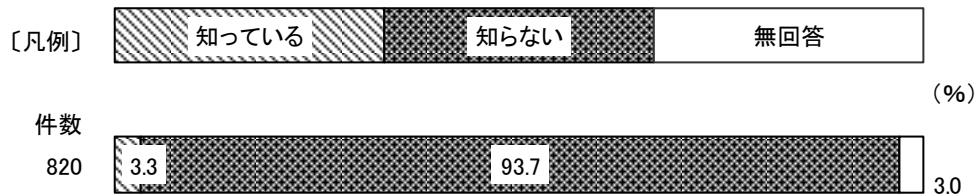
問 20-1 それはどのような理由からですか。（○はいくつでも）

- 受診も相談もしない理由は、「受診の必要がないと思ったから」の45.4%が最も高く、次いで「自然に治るだろうから」の45.2%、「どこを受診すればいいかわからないから」の17.9%、「仕事などで忙しいから」の17.4%、「なるべく薬に頼りたくないから」の16.5%が高くなっています。



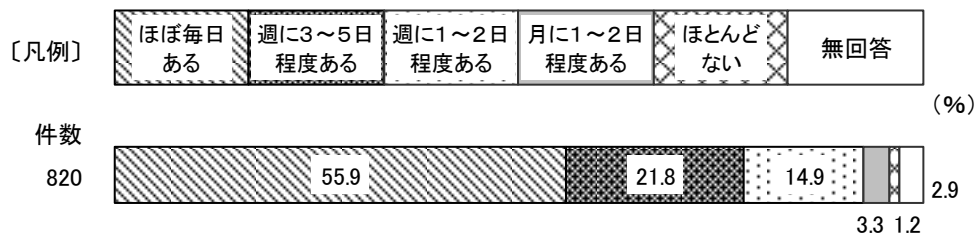
問 21 市のホームページで、こころの健康度を簡易にチェックできる「こころの体温計」を利用できることを知っていますか。(○は1つ)

- 「こころの体温計」を利用できることを「知っている」人は、3.3%となっています。



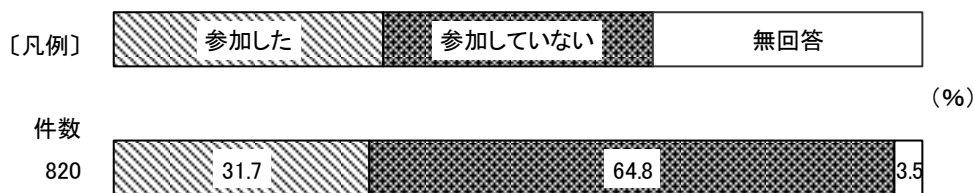
問 22 あなたの外出の機会は、どれくらいの頻度ですか。(○は1つ)

- 外出の頻度は、「ほぼ毎日ある」の55.9%が最も高く、次いで「週に3～5日程度ある」の21.8%が高くなっています。



問 23 あなたは、この1年間に「地域での活動」に参加しましたか。(○は1つ)

●この1年間に地域活動に「参加した」人は、31.7%となっています。



●性別・年齢別でみると、「参加した」人は16～64歳の男性で26.0%、65歳以上の男性で43.3%、16～64歳の女性で30.9%、65歳以上の女性で29.4%となっています。

地域活動への参加状況【男性】

	件数	参加した	参加していない	無回答
上段: 件数(件) 下段: 割合(%)				
全体	357	118	231	8
	100.0	33.1	64.7	2.2
16～64歳	215	56	157	2
	100.0	26.0	73.0	0.9
65歳以上	141	61	74	6
	100.0	43.3	52.5	4.3

地域活動への参加状況【女性】

	件数	参加した	参加していない	無回答
上段: 件数(件) 下段: 割合(%)				
全体	451	138	295	18
	100.0	30.6	65.4	4.0
16～64歳	285	88	190	7
	100.0	30.9	66.7	2.5
65歳以上	163	48	104	11
	100.0	29.4	63.8	6.7

6 悩みやストレスについて

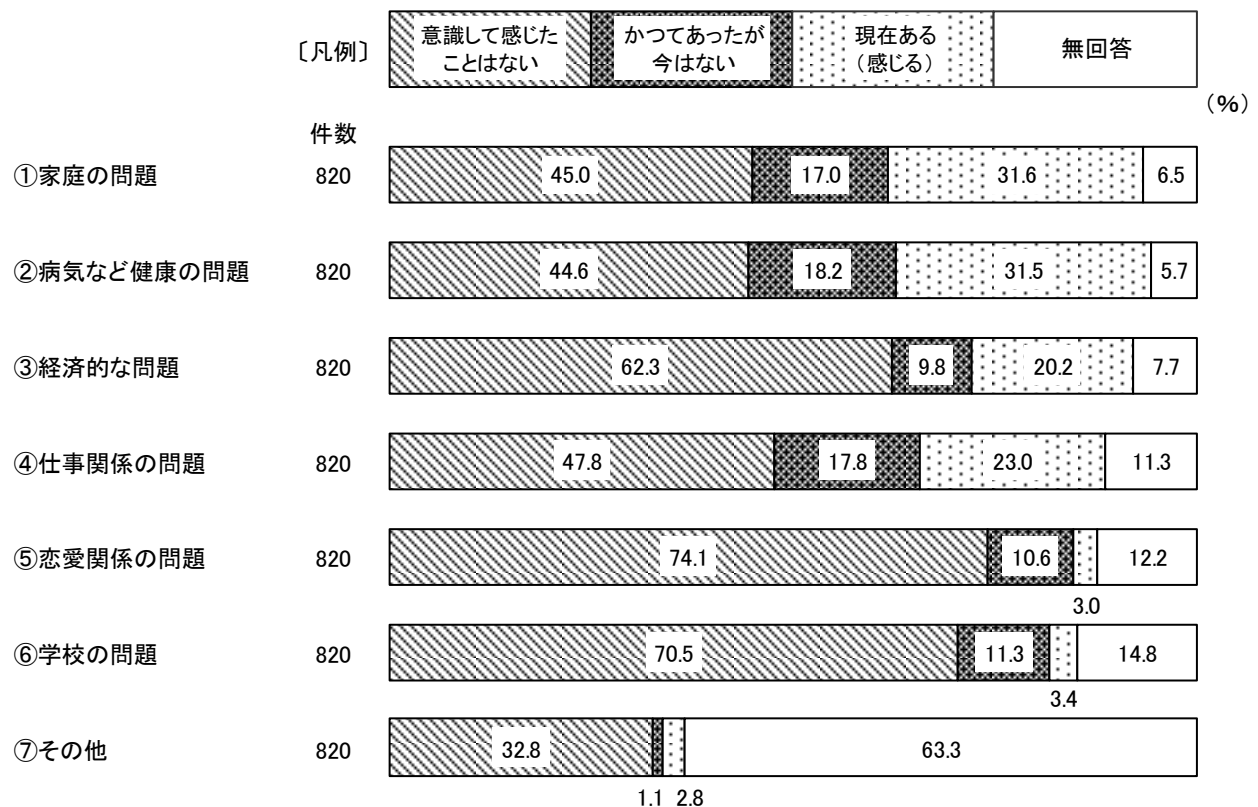
問 24 あなたは、ここ1か月で眠れないほどの不安や悩みを感じたことがありますか。(○は1つ)

- ここ1か月で眠れないほどの不安や悩みを感じたことは、「大いにある」人が4.0%、「多少ある」人が23.8%で、「大いにある」「多少ある」の合計は27.8%となっています。



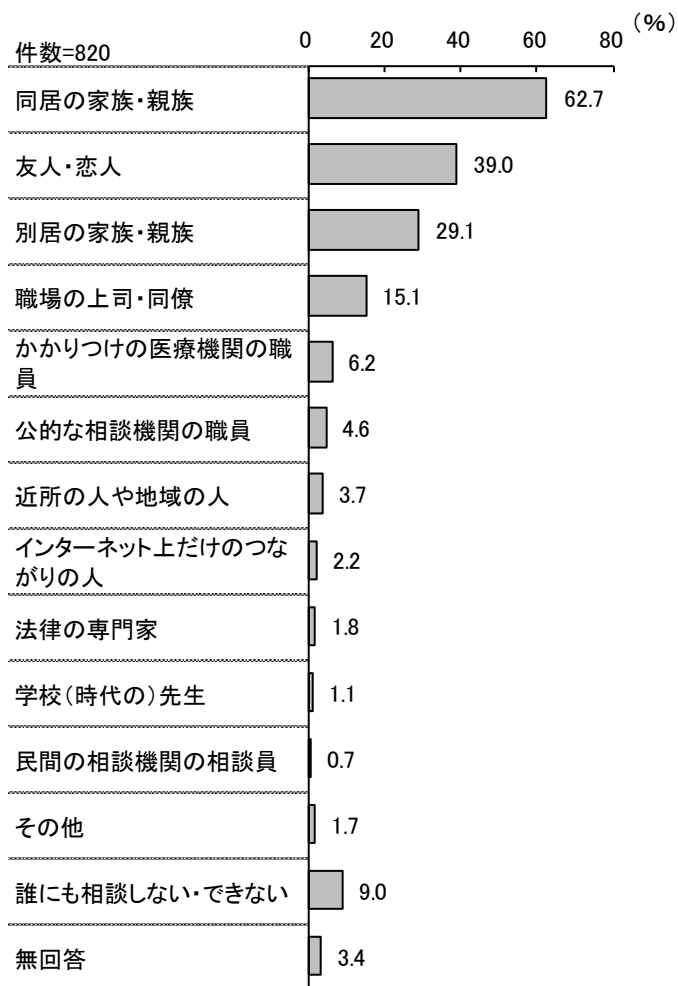
問 25 日頃、以下の問題に関して、悩みや苦労、ストレス、不満を感じることがありますか。(○はそれぞれ1つ)

- 悩みやストレスなどについて「現在ある（感じる）」人は、「家庭の問題」で31.6%、「病気など健康の問題」で31.5%、「仕事関係の問題」で23.0%、「経済的な問題」で20.2%となっています。「恋愛関係」「学校」「その他」の問題について「現在ある（感じる）」人はいずれも1割未満となっています。



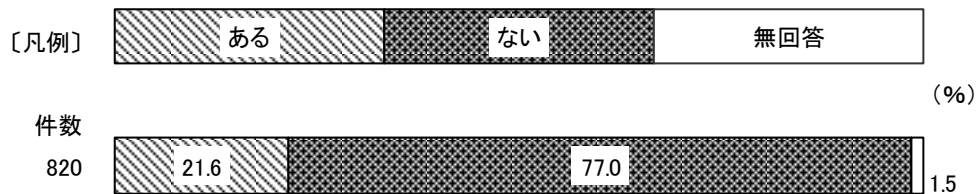
問 26 悩みごとがある場合に、以下の誰（どこ）に相談しますか。（○はいくつでも）

●悩みごとの相談先は、「同居の家族・親族」の62.7%が最も高く、次いで「友人・恋人」の39.0%、「別居の家族・親族」の29.1%が高くなっています。また、「誰にも相談しない・できない」は9.0%となっています。



問 27 あなたは、これまでの人生の中で自殺したい、またはそれに近いことを考えたことがありますか。(○は1つ)

●自殺したい、またはそれに近いことを考えたことが「ある」人は、21.6%となっています。



●年齢別でみると、「ある」人は20歳代で36.8%と最も高くなっています。

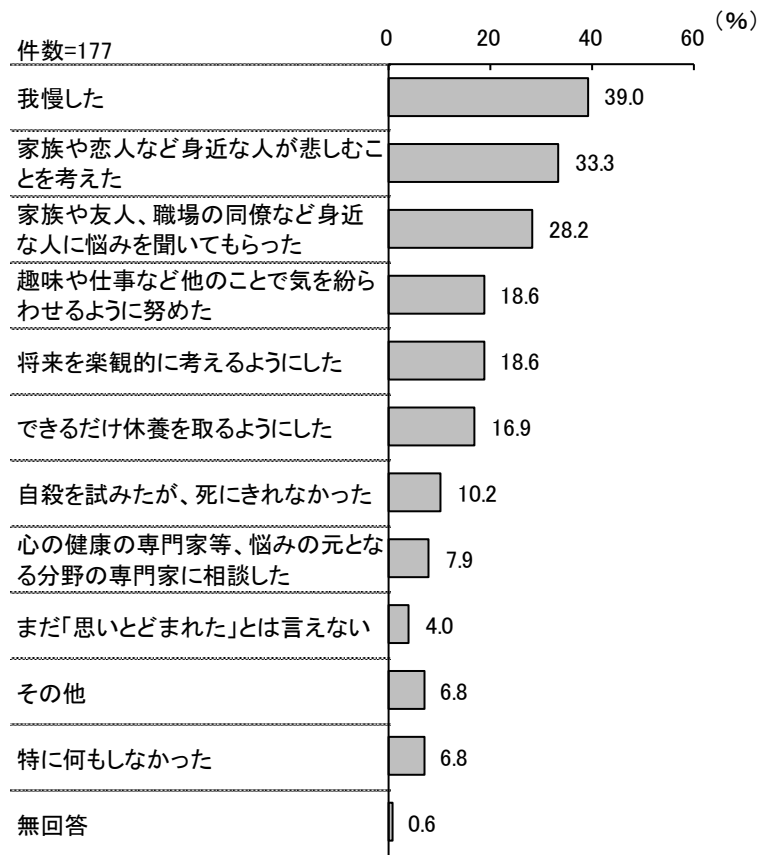
年齢階層ごとの自殺したいと考えたことの有無

	件数	ある	ない	無回答
上段: 件数(件) 下段: 割合(%)				
全体	820	177	631	12
	100.0	21.6	77.0	1.5
20歳未満	30	9	21	-
	100.0	30.0	70.0	-
20歳代	68	25	43	-
	100.0	36.8	63.2	-
30歳代	83	28	53	2
	100.0	33.7	63.9	2.4
40歳代	115	28	86	1
	100.0	24.3	74.8	0.9
50歳代	145	32	113	-
	100.0	22.1	77.9	-
60歳代	127	29	97	1
	100.0	22.8	76.4	0.8
70歳代	173	12	157	4
	100.0	6.9	90.8	2.3
80歳以上	66	12	52	2
	100.0	18.2	78.8	3.0

<問 27 で「ある」と答えた方へ>

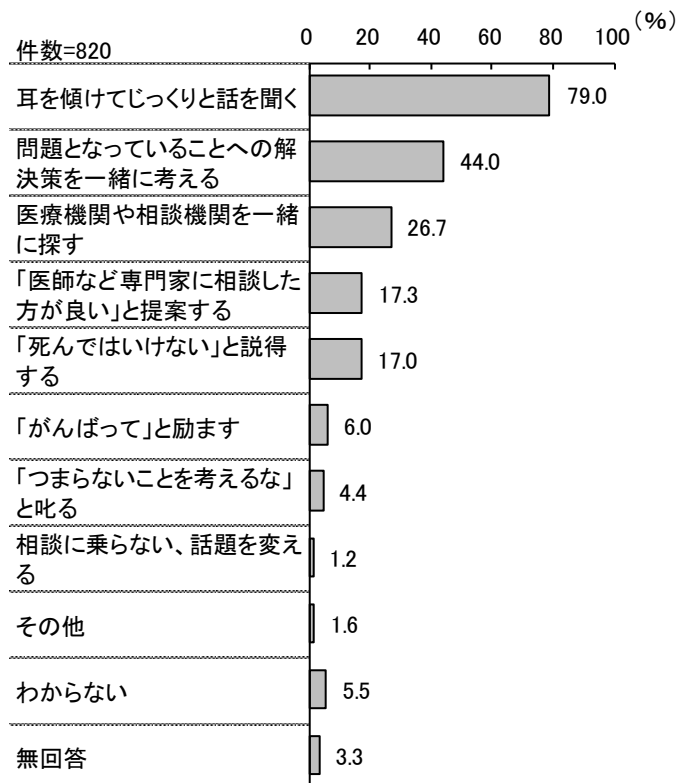
問 27-1 あなたが自殺したいという考えを思いとどまった理由は何ですか。(○はいくつでも)

- 自殺したいという考えを思いとどまった理由は、「我慢した」の 39.0% が最も高く、次いで「家族や恋人など身近な人が悲しむことを考えた」の 33.3%、「家族や友人、職場の同僚など身近な人に悩みを聞いてもらった」の 28.2%が高くなっています。また、「特に何もしなかった」は 6.8%となっています。



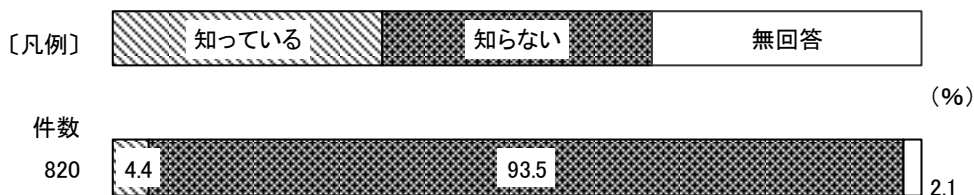
問 28 もし、身近な人から「死にたい」と打ち明けられたとき、どのように対応するのが良いと思いますか。(○はいくつでも)

- 身近な人から「死にたい」と打ち明けられたときの対応は、「耳を傾けてじっくりと話を聞く」の 79.0%が最も高く、次いで「問題となっていることへの解決策を一緒に考える」の 44.0%、「医療機関や相談機関を一緒に探す」の 26.7%が高くなっています。



問 29 「ゲートキーパー」について知っていますか。(○は1つ)

- 「ゲートキーパー」について「知っている」人は、4.4%となっています。



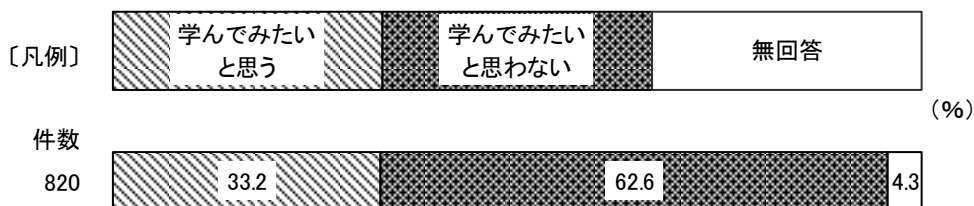
- 年齢別でみると、「知らない」人は20歳未満で96.7%と最も高くなっています。

年齢階層ごとの「ゲートキーパー」の認知度

	件数	知っている	知らない	無回答
上段: 件数(件) 下段: 割合(%)				
全体	820	36	767	17
	100.0	4.4	93.5	2.1
20歳未満	30	-	29	1
	100.0	-	96.7	3.3
20歳代	68	8	60	-
	100.0	11.8	88.2	-
30歳代	83	4	79	-
	100.0	4.8	95.2	-
40歳代	115	5	108	2
	100.0	4.3	93.9	1.7
50歳代	145	5	139	1
	100.0	3.4	95.9	0.7
60歳代	127	8	117	2
	100.0	6.3	92.1	1.6
70歳代	173	3	166	4
	100.0	1.7	96.0	2.3
80歳以上	66	2	60	4
	100.0	3.0	90.9	6.1

問 30 機会があれば「ゲートキーパー」について学んでみたいと思いますか。(○は1つ)

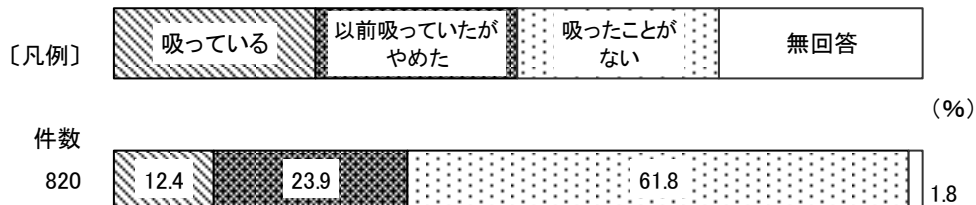
- 「ゲートキーパー」について「学んでみたいと思う」人は、33.2%となっています。



7 たばこについて

問 31 あなたは、たばこ（加熱式、電子たばこを含む）を吸いますか。（○は1つ）

- 喫煙の状況は、「吸っている」人が 12.4%、「以前吸っていたがやめた」人が 23.9%で、喫煙歴がある「吸っている」「以前吸っていたがやめた」の合計は 36.3%となっています。



- 喫煙している人は 16～19 歳で 0%、20 歳以上で 13.0%となっています。

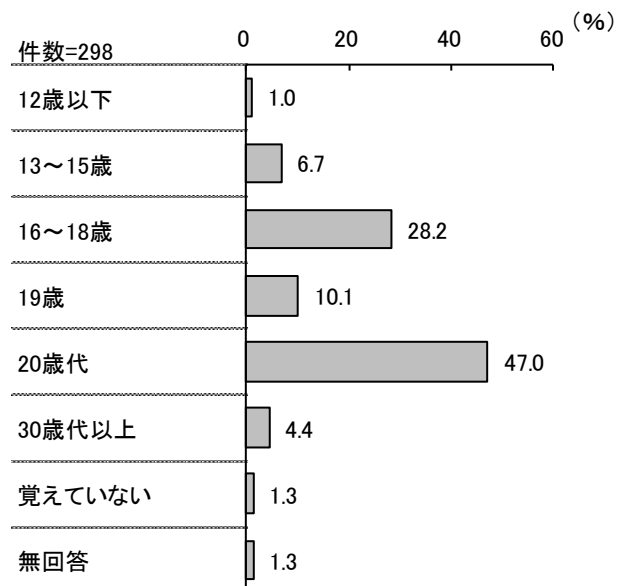
喫煙の状況

	件数	吸っている	以前吸っていたがやめた	吸ったことがない	無回答
上段: 件数 (件)	820	102	196	507	15
下段: 割合 (%)	100.0	12.4	23.9	61.8	1.8
全体	820	102	196	507	15
16～19歳	30	0.0	-	30	-
20歳以上	774	101	195	466	12
	100.0	13.0	25.2	60.2	1.6

<問 31 で「吸っている」「以前吸っていたがやめた」と答えた方へ>

問 31-1 初めてたばこを吸ったのは何歳ですか。（○は1つ）

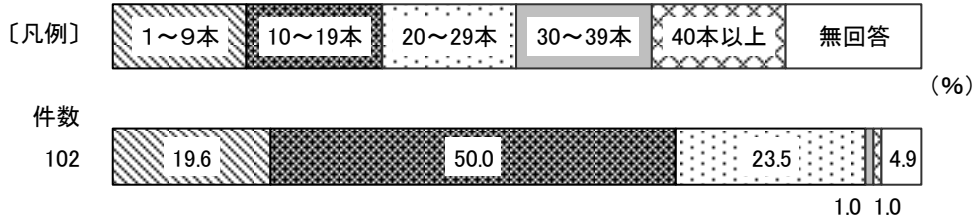
- 喫煙歴がある人の喫煙開始年齢は、「20 歳代」の 47.0%が最も高く、次いで「16～18 歳」の 28.2%が高くなっています。20 歳未満の「12 歳以下」「13～15 歳」「16～18 歳」「19 歳」の合計は 46.0%となっています。



<問 31 で「吸っている」と答えた方へ>

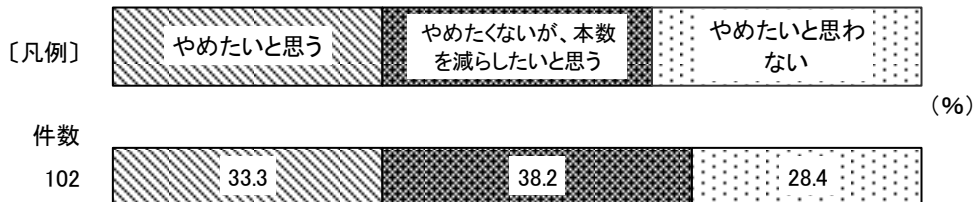
問 31-2 1日に何本吸いますか。(○は1つ)

- 喫煙している人の1日の喫煙本数は、「10～19本」の50.0%が最も高く、次いで「20～29本」の23.5%が高くなっています。



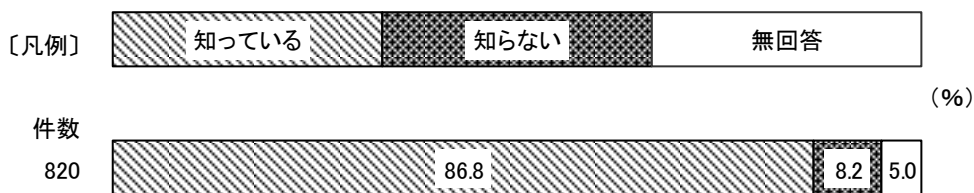
問 31-3 あなたは、たばこをやめたいと思いますか。(○は1つ)

- 喫煙している人の禁煙意向は、「やめたいと思う」人が33.3%、「やめたくないが、本数を減らしたいと思う」人が38.2%で、「やめたいと思う」「やめたくないが、本数を減らしたいと思う」の合計は71.5%となっています。一方、「やめたいと思わない」人は28.4%となっています。



問 32 あなたは、「受動喫煙」について知っていますか。(○は1つ)

- 「受動喫煙」について「知っている」人は、86.8%となっています。



- 年齢別でみると、「知らない」人は、80歳以上で21.2%と最も高くなっています。

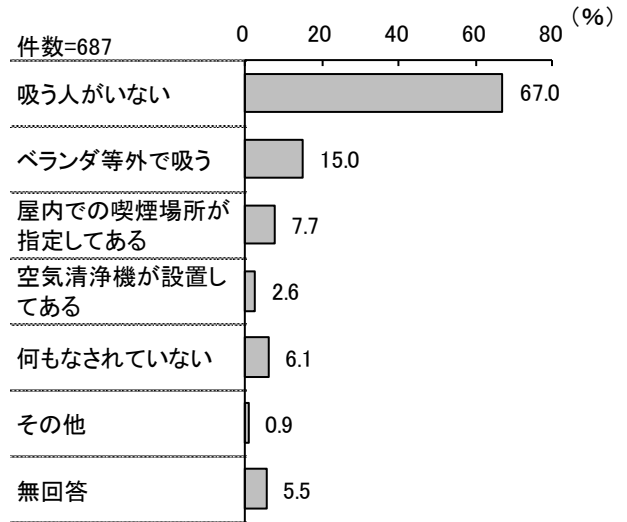
年齢階層ごとの「受動喫煙」の認知度

	件数	知っている	知らない	無回答
上段: 件数(件) 下段: 割合(%)				
全体	820	712	67	41
	100.0	86.8	8.2	5.0
20歳未満	30	27	2	1
	100.0	90.0	6.7	3.3
20歳代	68	62	6	-
	100.0	91.2	8.8	-
30歳代	83	80	2	1
	100.0	96.4	2.4	1.2
40歳代	115	106	5	4
	100.0	92.2	4.3	3.5
50歳代	145	131	7	7
	100.0	90.3	4.8	4.8
60歳代	127	115	7	5
	100.0	90.6	5.5	3.9
70歳代	173	136	23	14
	100.0	78.6	13.3	8.1
80歳以上	66	46	14	6
	100.0	69.7	21.2	9.1

<家族といっしょに住んでいる方へ>

問 33 あなたの家では受動喫煙が生じないように分煙対策がされていますか。(○はいくつでも)

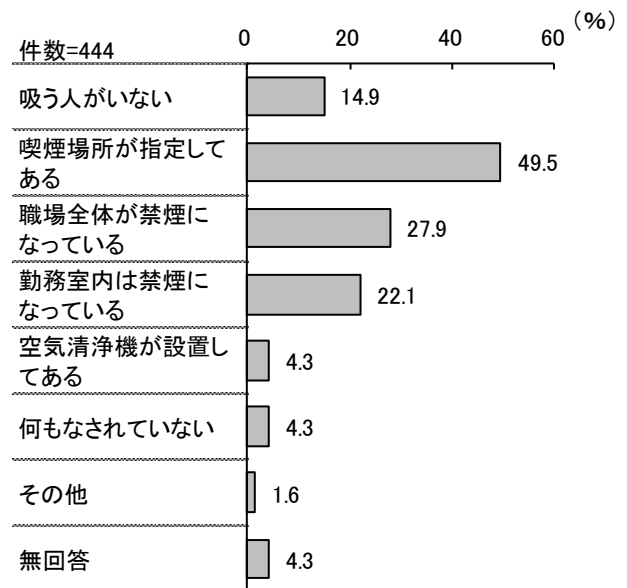
●家での具体的な分煙対策は、「ベランダ等で吸う」の15.0%が最も高く、次いで「屋内での喫煙場所が指定してある」の7.7%が高くなっています。また、「吸う人がいない」は67.0%、「何もなされていない」は6.1%となっています。



<仕事をお持ちの方へ>

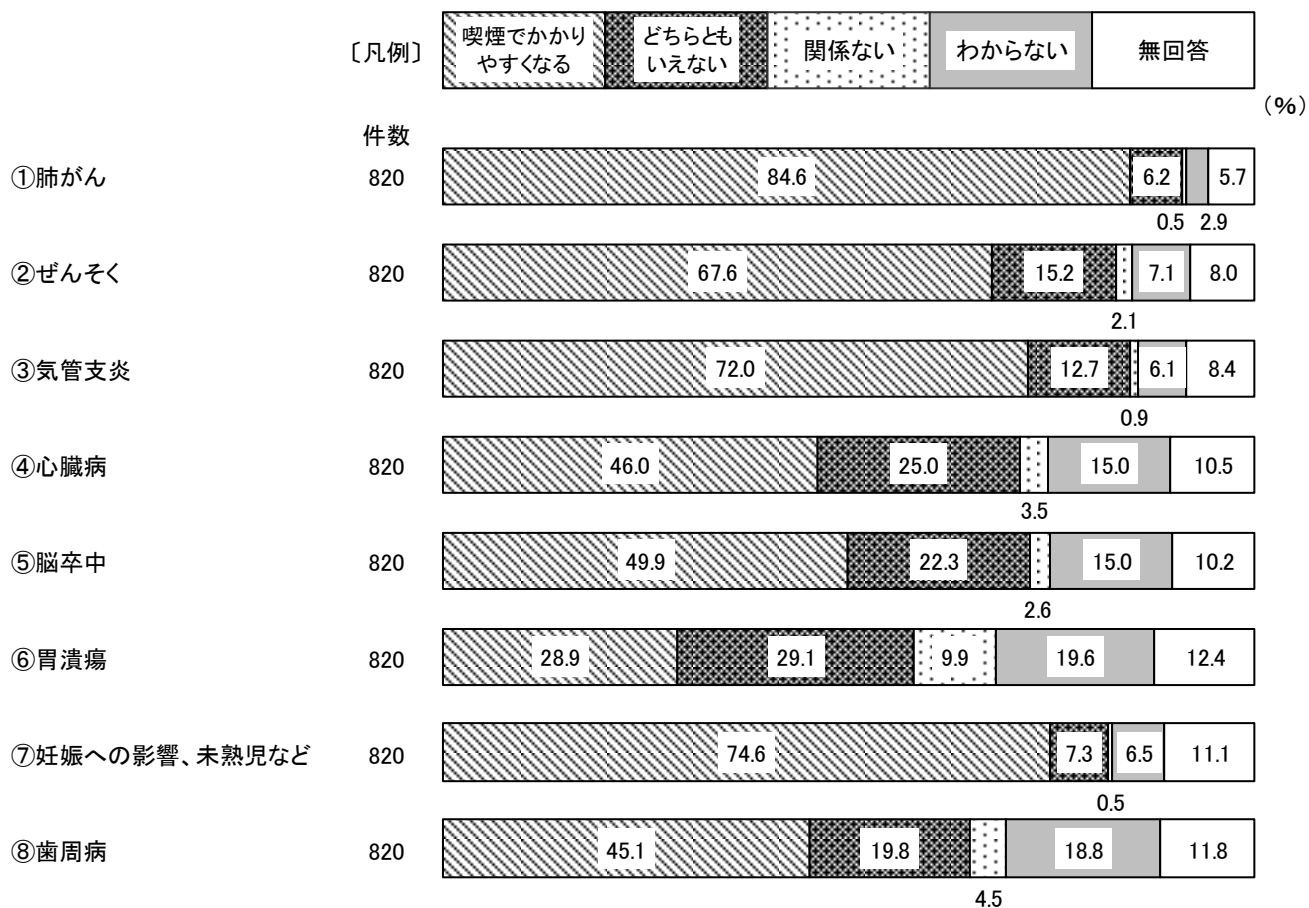
問 34 あなたの職場では受動喫煙が生じないように対策がされていますか。(○はいくつでも)

●職場での具体的な分煙対策は、「喫煙場所が指定してある」の49.5%が最も高く、次いで「職場全体が禁煙になっている」の27.9%、「勤務室内は禁煙になっている」の22.1%が高くなっています。また、「吸う人がいない」は14.9%、「何もなされていない」は4.3%となっています。



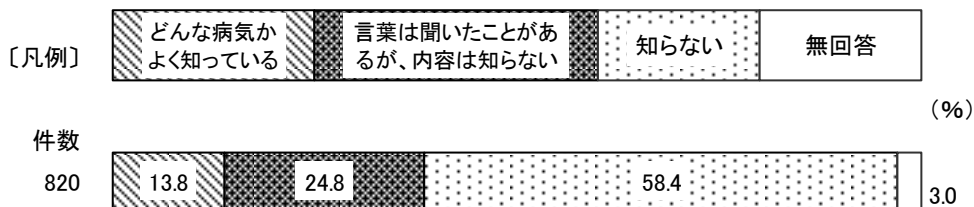
問 35 喫煙が健康に与える影響について、どう思いますか。(○はそれぞれ1つ)

●病気等について「喫煙でかかりやすくなる」と認知している人は、「肺がん」で84.6%、「妊娠への影響、未熟児など」で74.6%、「気管支炎」で72.0%、「ぜんそく」で67.6%、「脳卒中」で49.9%、「心臓病」で46.0%、「歯周病」で45.1%、「胃潰瘍」で28.9%となっています。「関係ない」は「胃潰瘍」で9.9%となっています。



問 36 「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」という病気を知っていますか。（○は1つ）

- 「COPD」について、「どんな病気がよく知っている」人は13.8%、「言葉は聞いたことがあるが、内容は知らない」人は24.8%で、理解度は13.8%、知名度は38.6%となっています。



- 年齢別でみると、「知らない」人は、20歳未満で76.7%と最も高くなっています。

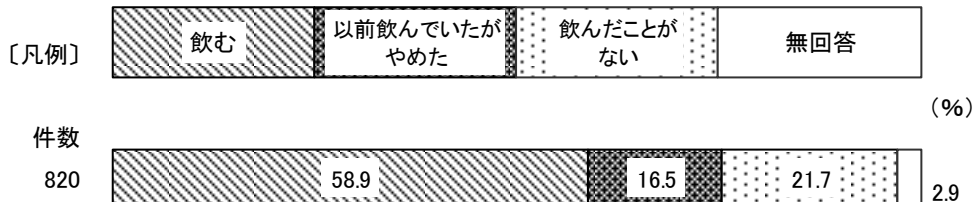
年齢階層ごとの「COPD」の認知度

	件数	くど 知ん な て 病 い 気 る か よ	容 と 言 は が あ は 知 ら な い 内 こ	知 ら な い	無 回 答
上段:件数(件) 下段:割合(%)					
全 体	820 100.0	113 13.8	203 24.8	479 58.4	25 3.0
20歳未満	30 100.0	3 10.0	4 13.3	23 76.7	-
20歳代	68 100.0	19 27.9	15 22.1	34 50.0	-
30歳代	83 100.0	18 21.7	13 15.7	52 62.7	-
40歳代	115 100.0	18 15.7	32 27.8	62 53.9	3 2.6
50歳代	145 100.0	20 13.8	42 29.0	82 56.6	1 0.7
60歳代	127 100.0	17 13.4	38 29.9	70 55.1	2 1.6
70歳代	173 100.0	14 8.1	44 25.4	105 60.7	10 5.8
80歳以上	66 100.0	3 4.5	15 22.7	42 63.6	6 9.1

8 アルコールについて

問 37 あなたは、お酒やビールなどのアルコールを飲みますか。(○は1つ)

- 飲酒の状況は、「飲む」人が 58.9%、「以前飲んでいたがやめた」人が 16.5%で、「飲む」「以前飲んでいたがやめた」の合計は 75.4%となっています。



- 年齢別でみると、「飲む」人は 16～19 歳で 0%、20 歳以上で 61.5%となっています。

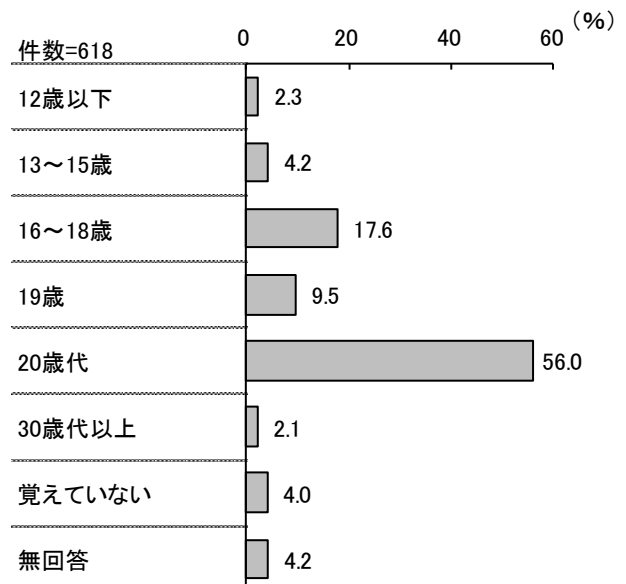
飲酒の状況

	件数	飲む	以前飲んで いたがやめた	飲んだことが ない	無回答
上段: 件数(件)					
下段: 割合 (%)					
全体	820	483	135	178	24
	100.0	58.9	16.5	21.7	2.9
16～19歳	30	-	-	30	-
	100.0	0.0	-	100.0	-
20歳以上	774	476	132	144	22
	100.0	61.5	17.1	18.6	2.8

<問 37 で「飲む」「以前飲んでいたがやめた」と答えた方へ>

問 37-1 初めてアルコールを飲んだ時期はいつですか。(○は1つ)

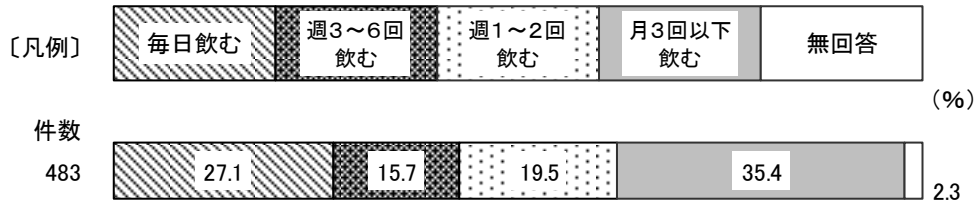
- 飲酒歴がある人の飲酒開始年齢は、「20 歳代」の 6.0%が最も高く、次いで「16～18 歳」の 17.6%が高くなっています。20 歳未満の「12 歳以下」「13～15 歳」「16～18 歳」「19 歳」の合計は 33.6%となっています。



<問 37 で「飲む」と答えた方へ>

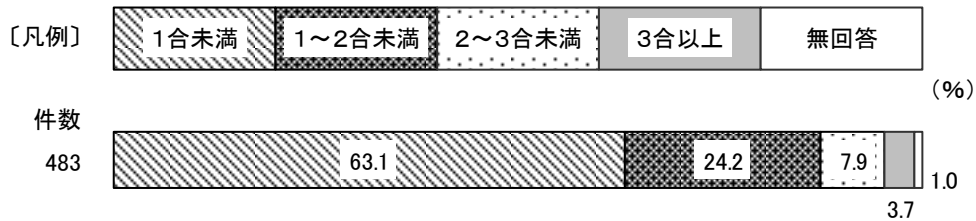
問 37-2 あなたはどのくらいの頻度でアルコールを飲みますか。(○は1つ)

- 飲酒している人の飲酒の頻度は、「月3回以下飲む」人の35.4%が最も高く、次いで「毎日飲む」人の27.1%が高くなっています。



問 37-3 1日に飲むアルコールの分量は、日本酒に換算するとどのくらいですか。(○は1つ)

- 飲酒している人の1日の飲酒量は、「1合未満」の63.1%が最も高く、次いで「1~2合未満」の24.2%が高くなっています。また、「3合以上」は3.7%となっています。



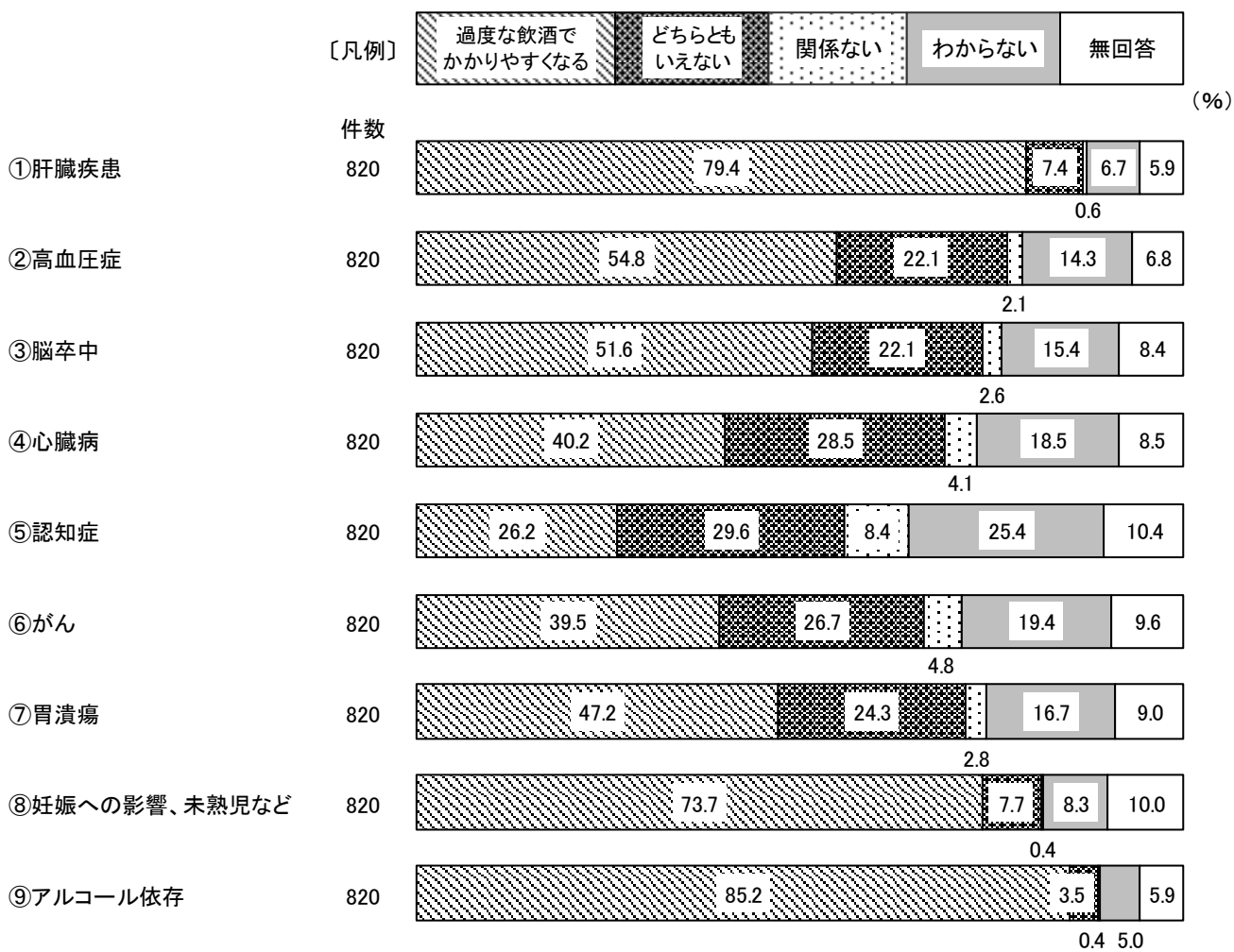
問 38 「節度ある適度な飲酒」として、1日平均ビール中瓶1本(500ml)程度(純アルコールで約20g)とされていますが、あなたはこのことを知っていますか。(○は1つ)

- 「節度ある適度な飲酒」について「知っている」人は、45.0%となっています。



問 39 過度な飲酒が健康に与える影響について、どう思いますか。(○はそれぞれ1つ)

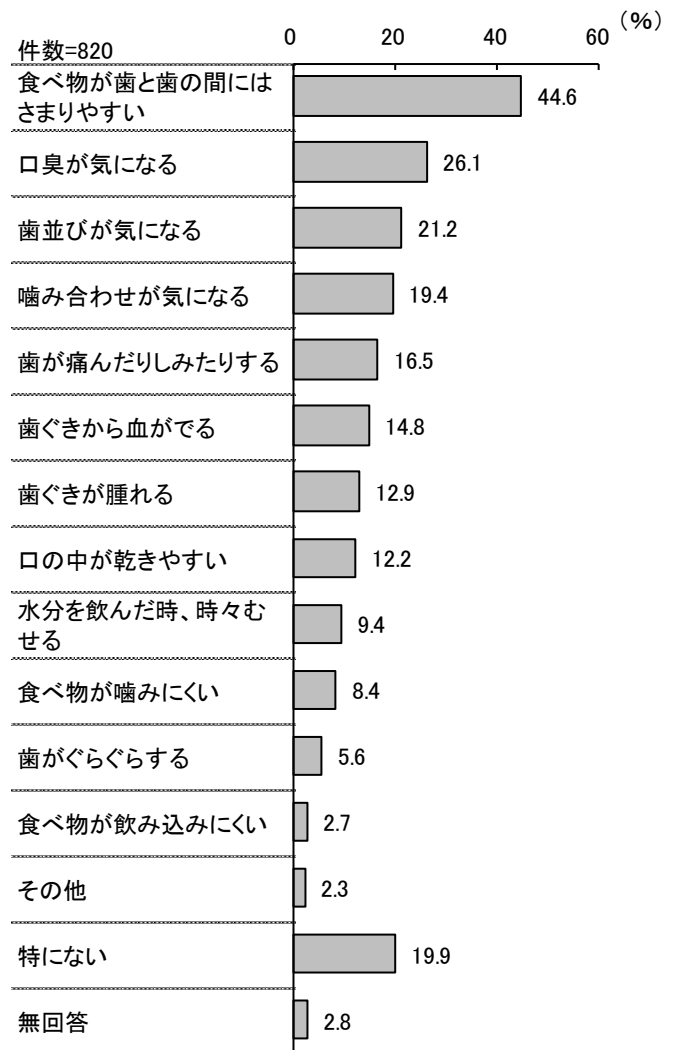
●病気等について「過度な飲酒でかかりやすくなる」と認知している人は、「アルコール依存」で 85.2%、「肝臓疾患」で 79.4%、「妊娠への影響、未熟児など」で 73.7%、「高血圧症」で 54.8%、「脳卒中」で 51.6%、「胃潰瘍」で 47.2%、「心臓病」で 40.2%、「がん」で 39.5%、「認知症」で 26.2%となっています。「関係ない」は「認知症」で 8.4%となっています。



9 歯の健康について

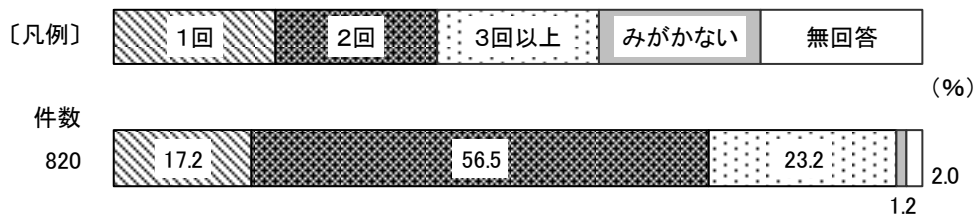
問 40 あなたは、歯や口の中で気になることがありますか。(○はいくつでも)

- 歯や口の中で気になることは、「食べ物が歯と歯の間にはさまりやすい」の44.6%が最も高く、次いで「口臭が気になる」の26.1%、「歯並びが気になる」の21.2%、「噛み合わせが気になる」の19.4%が高くなっています。また、「特にない」は19.9%となっています。



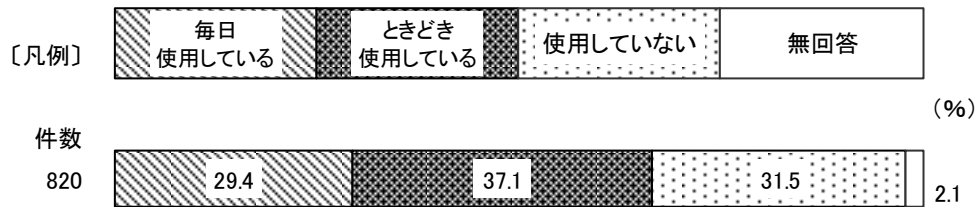
問 41 あなたは、1日に何回歯みがきをしますか。(○は1つ)

- 1日の歯みがきの回数は、「2回」の56.5%が最も高く、次いで「3回以上」の23.2%が高くなっています。



問 42 あなたは、歯間清掃用具（糸ようじ、歯間ブラシ、デンタルフロスなど）を使用していますか。（○は1つ）

- 歯間清掃用具の使用状況は、「毎日使用している」人が 29.4%、「ときどき使用している」人が 37.1%で、「毎日使用している」「ときどき使用している」の合計は 66.5%となっています。



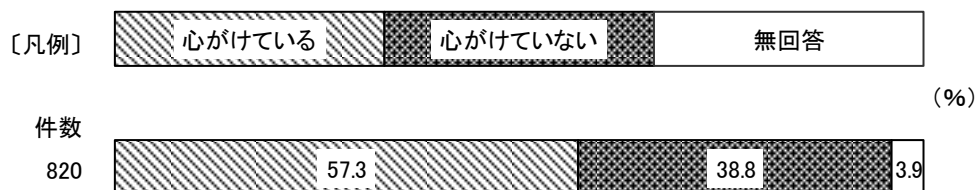
- 年齢別でみると、「毎日使用している」人は年齢が上がるにつれ割合が高くなっています。

年齢階層ごとの歯間清掃用具の使用状況

	件数	毎日使用している	ときどき使用している	使用していない	無回答
上段: 件数(件)					
下段: 割合(%)					
全体	820	241	304	258	17
	100.0	29.4	37.1	31.5	2.1
34歳以下	142	17	63	62	-
	100.0	12.0	44.4	43.7	-
35~44歳	92	19	43	30	-
	100.0	20.7	46.7	32.6	-
45~54歳	137	40	55	41	1
	100.0	29.2	40.1	29.9	0.7
55~64歳	131	44	50	36	1
	100.0	33.6	38.2	27.5	0.8
65歳以上	305	120	86	86	13
	100.0	39.3	28.2	28.2	4.3

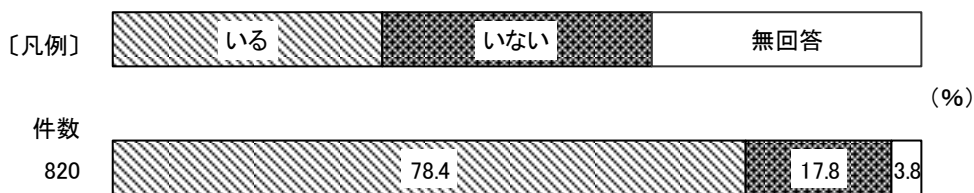
問 43 あなたは、食べ物をよくかむことを心がけていますか。（○は1つ）

- 食べ物をよくかむことを「心がけている」人は、57.3%となっています。



問 44 あなたにはかかりつけの歯科医がいますか。(○は1つ)

●かかりつけの歯科医が「いる」人は、78.4%となっています。



問 45 あなたは、年に1回以上定期的に歯科健診を受けていますか。(○は1つ)

●定期的に歯科健診を「受けている」人は、56.6%となっています。



●年齢別でみると、「受けている」人は、65歳以上で63.3%と最も高くなっています。

年齢階層ごとの歯科健診の定期的な受診状況

	件数	受けている	受けていない	無回答
上段: 件数(件)				
下段: 割合(%)				
全体	820	464	325	31
	100.0	56.6	39.6	3.8
34歳以下	142	60	80	2
	100.0	42.3	56.3	1.4
35~44歳	92	53	37	2
	100.0	57.6	40.2	2.2
45~54歳	137	78	57	2
	100.0	56.9	41.6	1.5
55~64歳	131	75	53	3
	100.0	57.3	40.5	2.3
65歳以上	305	193	95	17
	100.0	63.3	31.1	5.6

問 46 あなたは、年に1回以上定期的に歯石除去を受けていますか。(○は1つ)

●定期的に歯石除去などを「受けている」人は、54.6%となっています。



●年齢別でみると、「受けている」人は、65歳以上で58.4%と最も高くなっています。

年齢階層ごとの歯石除去の定期的な実施状況

	件数	受けている	受けていない	無回答
上段: 件数(件)				
下段: 割合(%)				
全体	820	448	338	34
	100.0	54.6	41.2	4.1
34歳以下	142	58	82	2
	100.0	40.8	57.7	1.4
35～44歳	92	53	37	2
	100.0	57.6	40.2	2.2
45～54歳	137	79	56	2
	100.0	57.7	40.9	1.5
55～64歳	131	75	53	3
	100.0	57.3	40.5	2.3
65歳以上	305	178	107	20
	100.0	58.4	35.1	6.6

問 47 あなたは、歯周病の予防法を知っていますか。(○は1つ)

●歯周病の予防法を「知っている」人は、52.9%となっています。



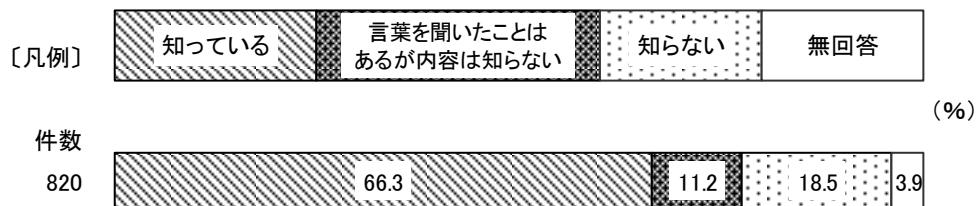
問 48 あなたは、歯の健康が全身の健康（糖尿病、^{ごえんせいはいえん}誤嚥性肺炎、認知症など）に大きな影響があることを知っていますか。（○は1つ）

●歯の健康が全身の健康に大きな影響があることを「知っている」人は、60.1%となっています。



問 49 あなたは、「8020（はちまるにいまる）運動」を知っていますか。（○は1つ）

●「8020運動」について、「知っている」人は66.3%、「言葉を聞いたことはあるが内容は知らない」人は11.2%で、理解度は66.3%、知名度は77.5%となっています。



●年齢別でみると、「知らない」人は、20歳未満で50.0%と最も高くなっています。

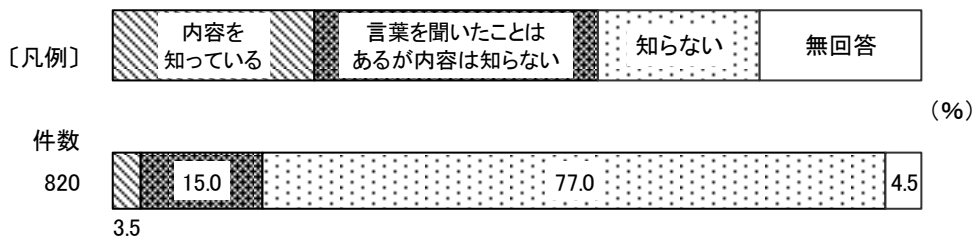
年齢階層ごとの「8020運動」の認知度

	件数	知っている	はと言知は葉らあをなる聞いが内容こ	知らない	無回答
全体	820	544	92	152	32
	100.0	66.3	11.2	18.5	3.9
20歳未満	30	12	3	15	-
	100.0	40.0	10.0	50.0	-
20歳代	68	36	11	20	1
	100.0	52.9	16.2	29.4	1.5
30歳代	83	43	16	23	1
	100.0	51.8	19.3	27.7	1.2
40歳代	115	71	18	24	2
	100.0	61.7	15.7	20.9	1.7
50歳代	145	108	10	23	4
	100.0	74.5	6.9	15.9	2.8
60歳代	127	98	10	14	5
	100.0	77.2	7.9	11.0	3.9
70歳代	173	124	17	26	6
	100.0	71.7	9.8	15.0	3.5
80歳以上	66	45	7	6	8
	100.0	68.2	10.6	9.1	12.1

10 行政の取り組み等について

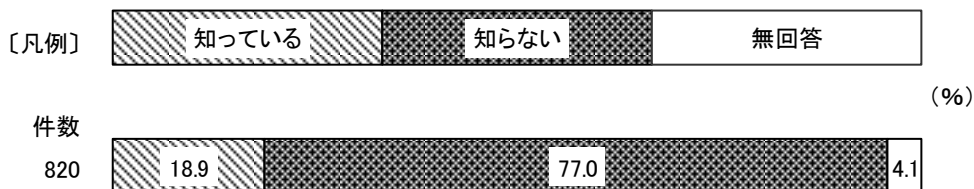
問 50 あなたは、「健康日本 21 こうなん計画」を知っていますか。(○は1つ)

- 「健康日本 21 こうなん計画」について、「内容を知っている」人は 3.5%、「言葉を聞いたことはあるが内容は知らない」人は 15.0%で、理解度は 3.5%、知名度は 18.5%となっています。



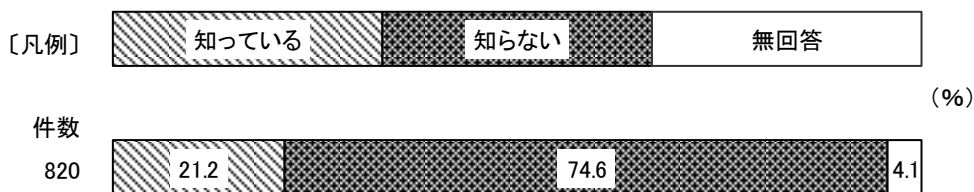
問 51 あなたは、「こうなん健康マイレージ」について知っていますか。(○は1つ)

- 「こうなん健康マイレージ」について「知っている」人は、18.9%となっています。



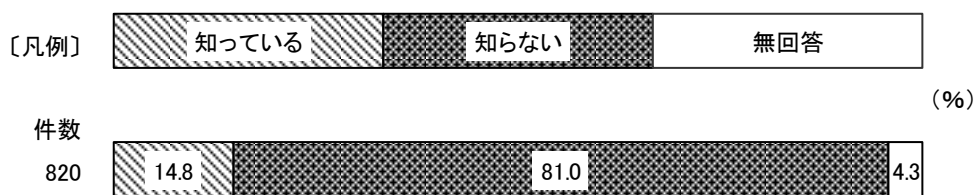
問 52 あなたは、熱中症対策のための「クールステーション」について知っていますか。(○は1つ)

- 「クールステーション」について「知っている」人は、21.2%となっています。



問 53 あなたは、「健康の道」を知っていますか。(○は1つ)

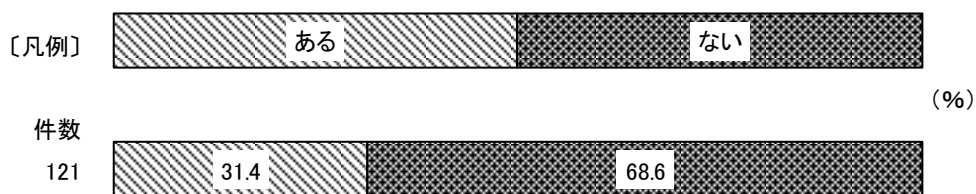
- 「健康の道」を「知っている」人は、14.8%となっています。



<問 53 で「知っている」と答えた方へ>

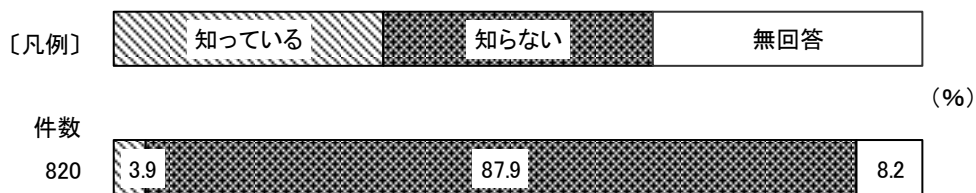
問 53-1 健康の道を歩いたことがありますか。(○は1つ)

- 「健康の道」を歩いたことが「ある」人は、31.4%となっています。



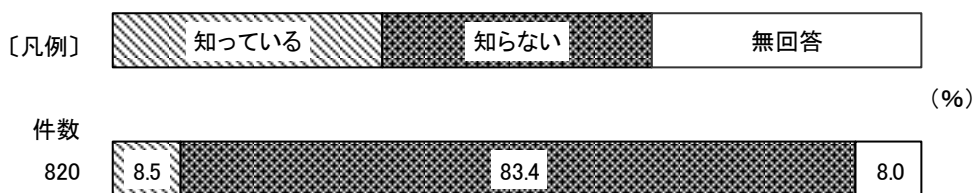
問 54 あなたは、「ウォー^{きん}筋グ運動」について知っていますか。(○は1つ)

- 「ウォー筋グ運動」について「知っている」人は、3.9%となっています。



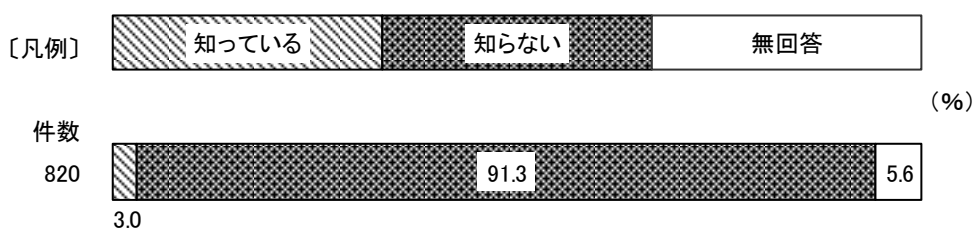
問 55 あなたは、「階段利用キャンペーン」について知っていますか。(○は1つ)

- 「階段利用キャンペーン」について「知っている」人は、8.5%となっています。



問 56 あなたは、「健康ボランティア」について知っていますか。(○は1つ)

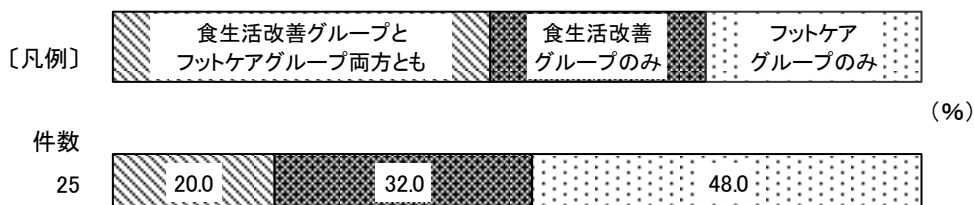
- 「健康ボランティア」について「知っている」人は、3.0%となっています。



<問 56 で「知っている」と答えた方へ>

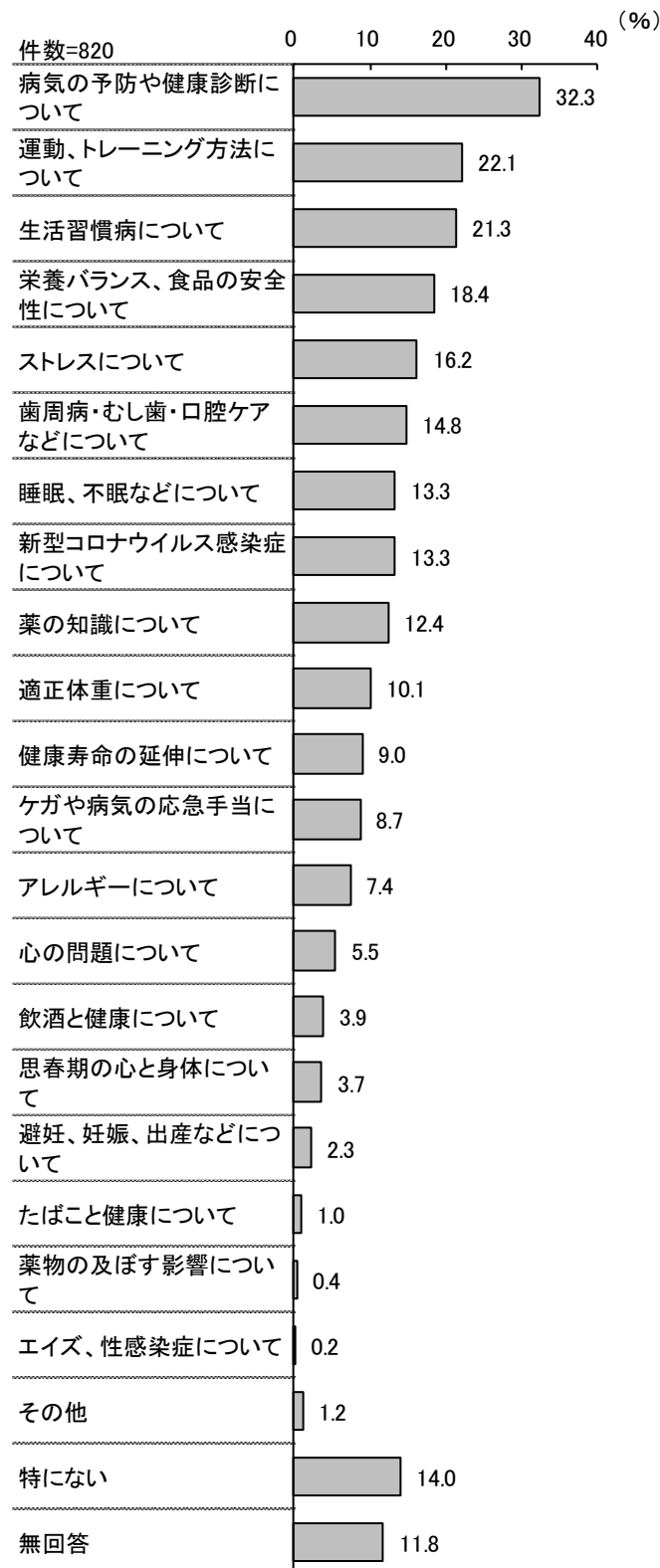
問 56-1 どのボランティアグループについて知っていますか。(○は1つ)

- 知っているボランティアグループは、「フットケアグループのみ」の48.0%が最も高く、次いで「食生活改善グループのみ」の32.0%、「食生活改善グループとフットケアグループ両方とも」の20.0%となっています。



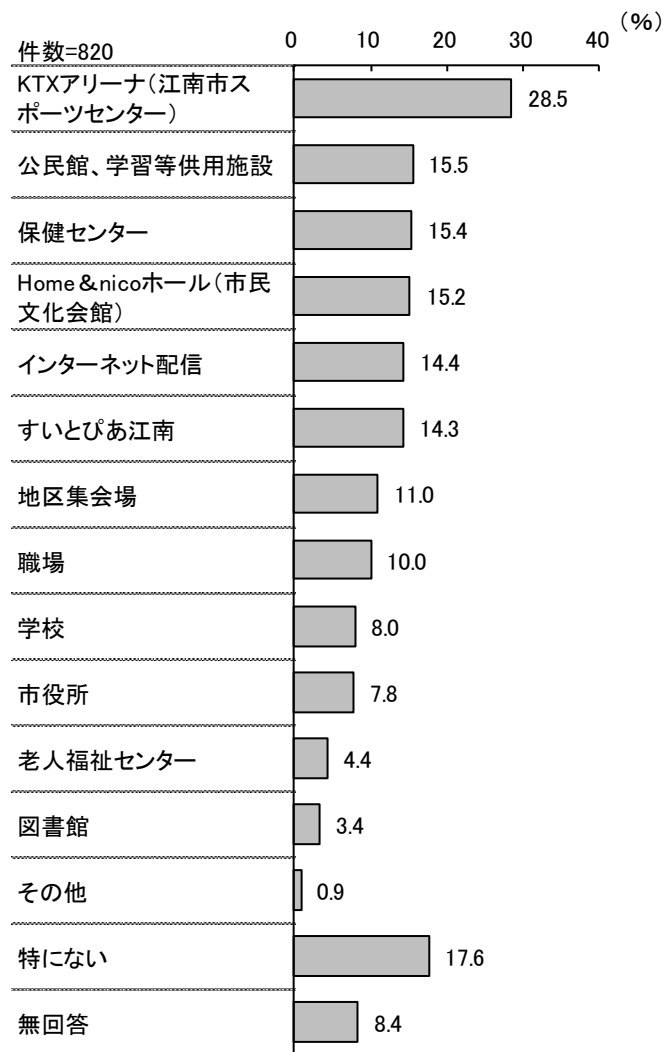
問 57 あなたは、健康に関して今後どのような知識や情報を得たいと思いますか。(〇は4つまで)

- 健康に関して今後得たい知識や情報は、「病気の予防や健康診断について」の32.3%が最も高く、次いで「運動、トレーニング方法について」の22.1%、「生活習慣病について」の21.3%、「栄養バランス、食品の安全性について」の18.4%、「ストレスについて」の16.2%が高くなっています。



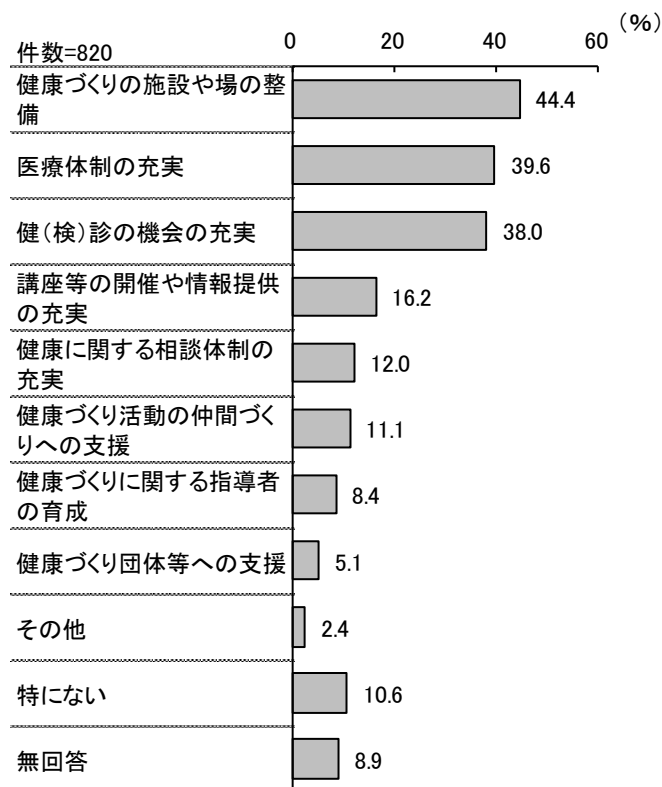
問 58 今後、健康づくりに関する教室などを受けるとしたら、どんな場所での開催を希望しますか。(〇は3つまで)

- 健康づくりに関する教室等の希望する開催場所は、「KTXアリーナ(江南市スポーツセンター)」の28.5%が最も高く、次いで「公民館、学習等供用施設」の15.5%、「保健センター」の15.4%、「Home&nicoホール(市民文化会館)」の15.2%、「インターネット配信」の14.4%が高くなっています。



問 59 市民の皆様が心身ともに健康に暮らすまちをつくるために、行政はどのような取り組みに力を入れていくべきだと思いますか。(〇は3つまで)

- 健康のまちづくりのために行政が注力すべき取り組みは、「健康づくりの施設や場の整備」の44.4%が最も高く、次いで「医療体制の充実」の39.6%、「健(検)診の機会の充実」の38.0%、「講座等の開催や情報提供の充実」の16.2%、「健康に関する相談体制の充実」の12.0%が高くなっています。

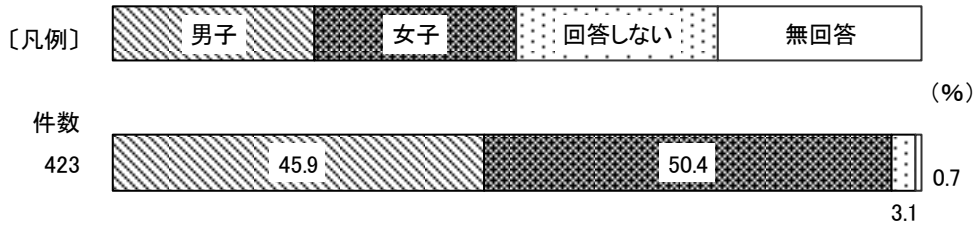


Ⅲ 中学生調査の結果

1 回答者の属性

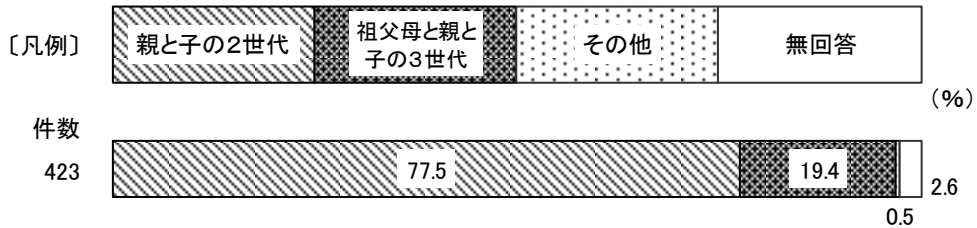
F 1 あなたの性別は。(○は1つ)

- 「男子」が45.9%、「女子」が50.4%となっています。



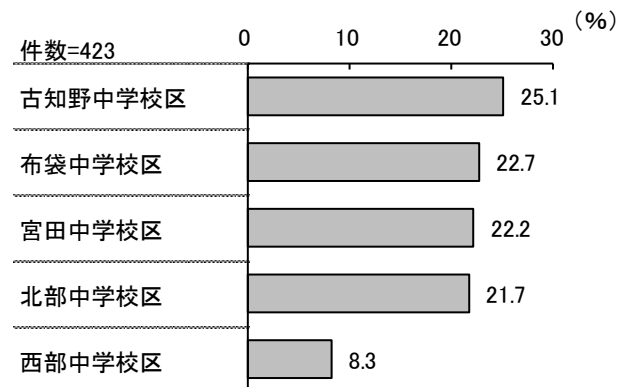
F 2 あなたの家族構成はどのようなですか。(○は1つ)

- 「親と子の2世代」の77.5%が最も高く、次いで「祖父母と親と子の3世代」の19.4%が高くなっています。



F 3 あなたの住んでいる中学校区はどこですか。(○は1つ)

- 「古知野中学校区」の25.1%が最も高く、「西部中学校区」の8.3%が最も低くなっています。

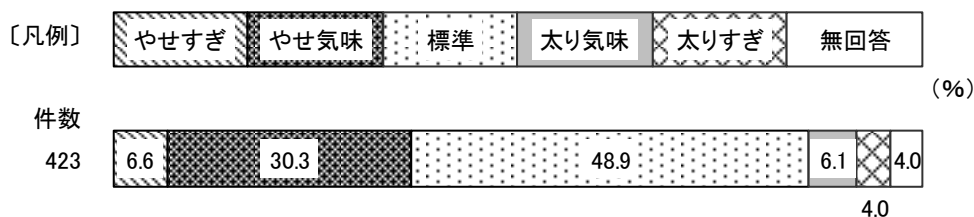


2 健康全般について

問1 身長・体重はどのくらいですか。(数字を記入)

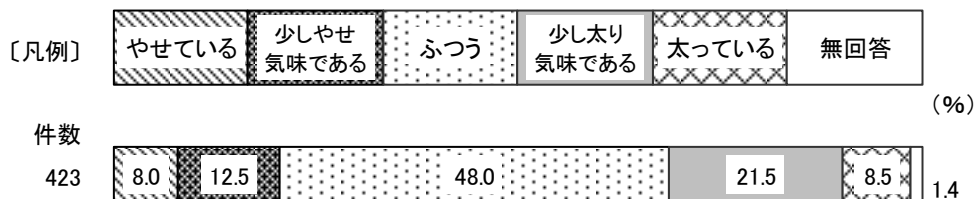
※身長・体重から肥満度を算出しました。判定は、成長期の子どもの肥満を示すのに適しているとされるローレル指数により判定しました。

- ローレル指数判定は、「やせすぎ」「やせ気味」の合計が 36.9%、「太りすぎ」「太り気味」の合計が 10.1%となっています。



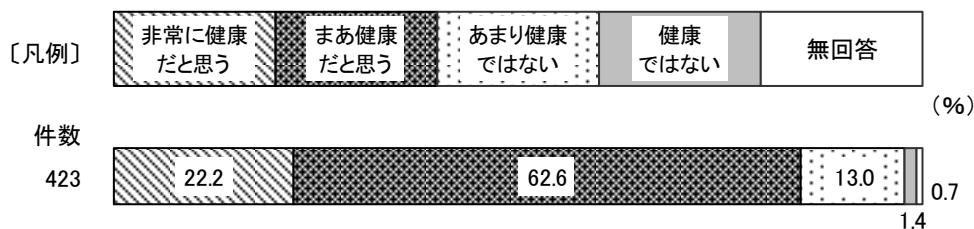
問2 あなたは、現在の自分の体格についてどう考えていますか。(○は1つ)

- 体格の主観的評価は、「やせている」「少しやせ気味である」の合計が 20.5%、「太っている」「少し太り気味である」の合計が 30.0%となっています。



問3 あなたは、現在の自分の健康状態をどう感じていますか。(○は1つ)

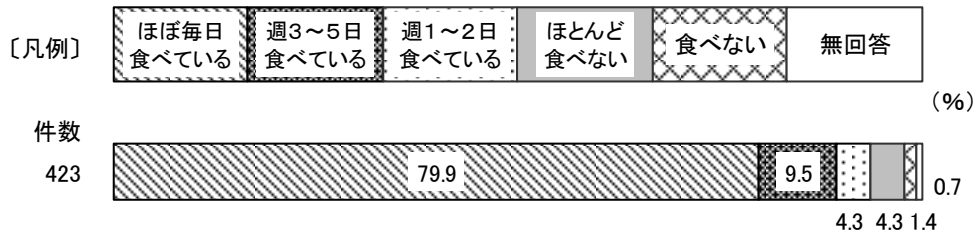
- 主観的健康感は、「まあ健康だと思う」の 62.6%が最も高く、「非常に健康だと思う」「まあ健康だと思う」の合計は 84.8%、「健康ではない」「あまり健康ではない」の合計は 14.4%となっています。



3 食生活について

問4 あなたは、朝食を食べていますか。(○は1つ)

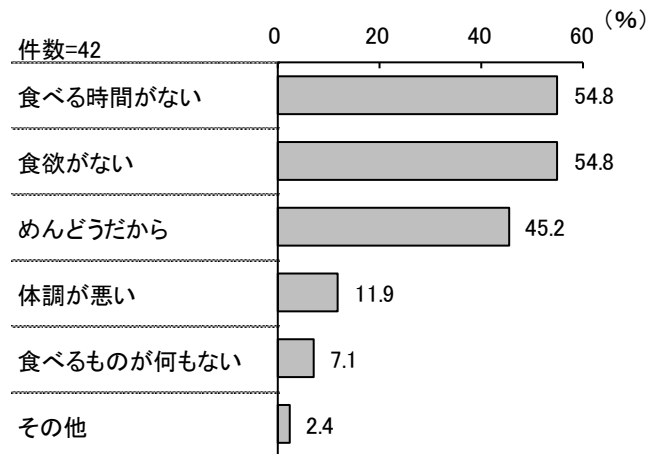
- 朝食は「ほぼ毎日食べている」人が79.9%と約8割を占め、朝食を欠食している状況の「週3～5日食べている」「週1～2日食べている」「ほとんど食べない」「食べない」の合計は19.5%となっています。



<問4で「週1～2日食べている」「ほとんど食べない」「食べない」と答えた方へ>

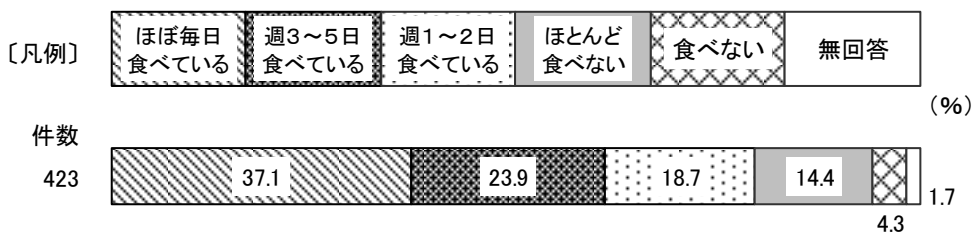
問4-1 朝食を食べない理由は何ですか。(○はいくつでも)

- 朝食を食べない理由は、「食べる時間がない」「食欲がない」がともに54.8%で最も高く、これらに次いで「めんどうだから」の45.2%が高くなっています。



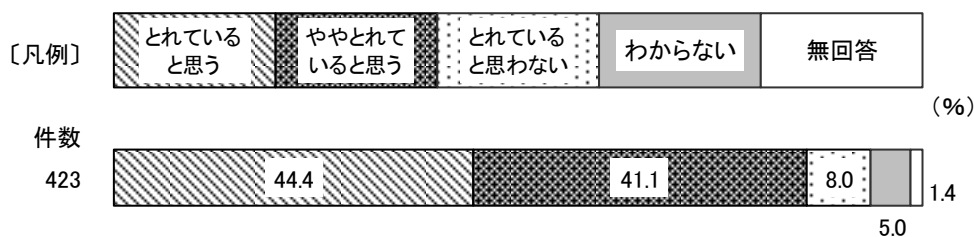
問5 あなたは、朝食、昼食、夕食以外に間食や夜食を食べますか。(○は1つ)

- 間食や夜食は「ほぼ毎日食べている」人の37.1%が最も高く、次いで「週3～5日食べている」人の23.9%が高くなっています。



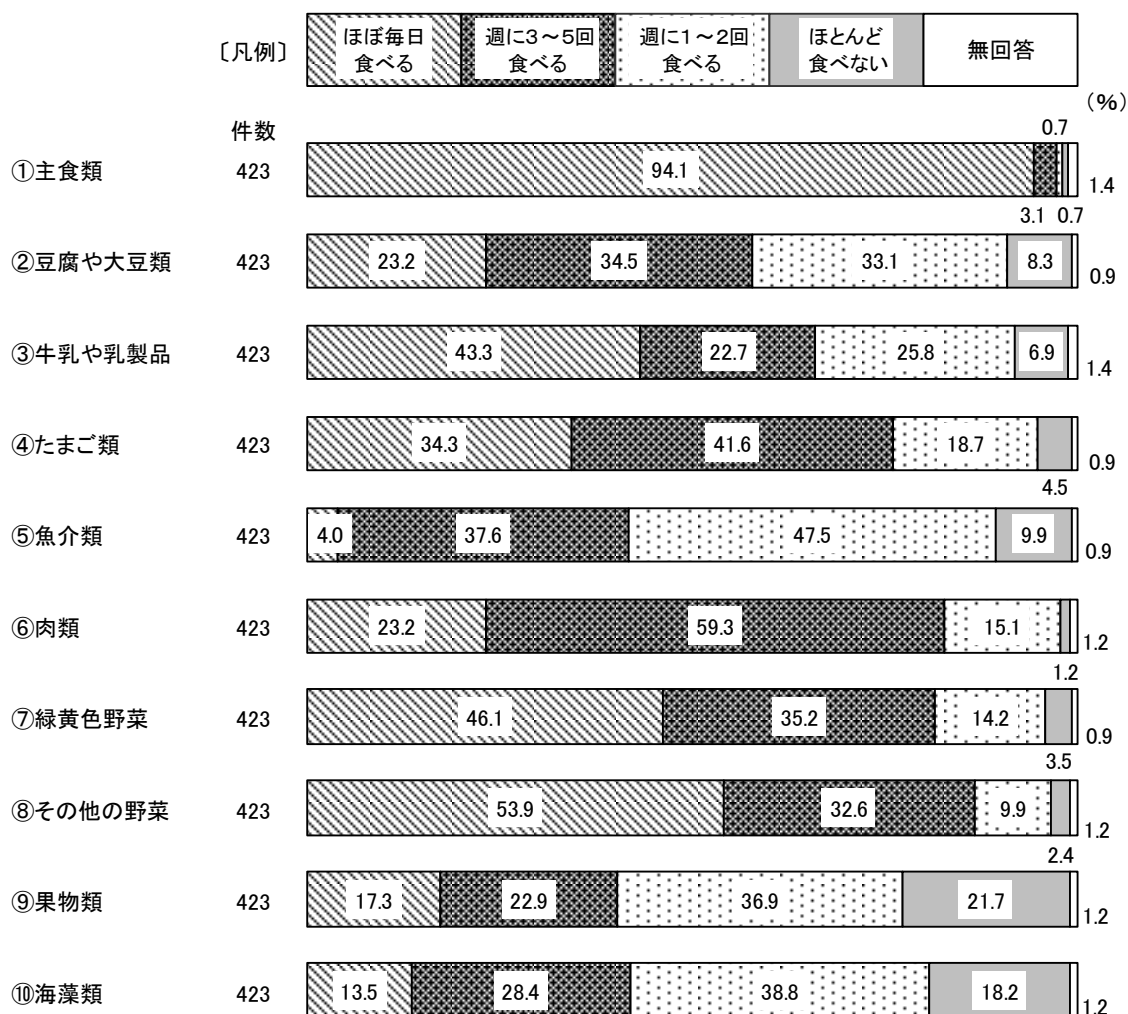
問6 あなたの家の食事は栄養バランスがとれていると思いますか。(○は1つ)

●家の食事の栄養バランスに対する評価は、「とれていると思う」人の44.4%が最も高く、「とれていると思う」「ややとれていると思う」の合計は85.5%、「とれていると思わない」人は8.0%となっています。



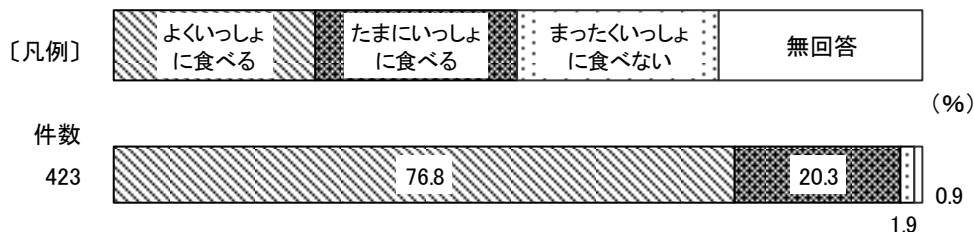
問7 あなたは、家庭の食事で以下の食べ物を週にどれくらい食べますか。(○はそれぞれ1つ)

●「ほぼ毎日食べる」人の割合は、「主食類」が94.1%、「その他の野菜」が53.9%、「緑黄色野菜」が46.1%、「牛乳や乳製品」が43.3%、「たまご類」が34.3%となっています。一方、「魚介類」は4.0%と低くなっています。また、「ほとんど食べない」人は、「果物類」が21.7%、「海藻類」が18.2%と高くなっています。



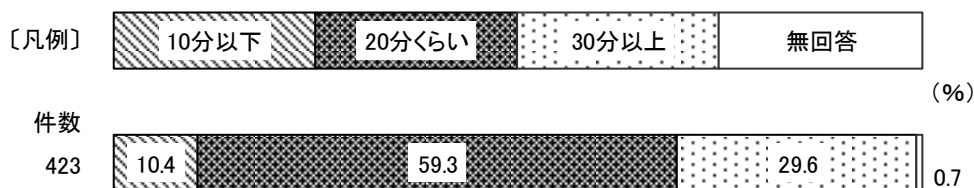
問8 あなたは、夕食を家族といっしょに食べていますか。(○は1つ)

- 夕食を家族と「よくいっしょに食べる」人は76.8%、「まったくいっしょに食べない」人は1.9%となっています。



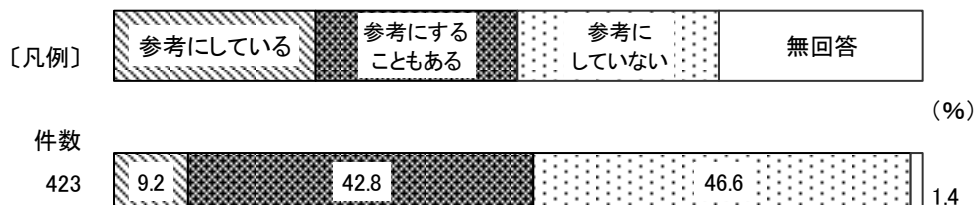
問9 あなたは、夕食をどれくらいの時間をかけて食べていますか。(○は1つ)

- 夕食を食べるのにかける時間は、「20分くらい」の59.3%が最も高く、「30分以上」は29.6%、「10分以下」は10.4%となっています。



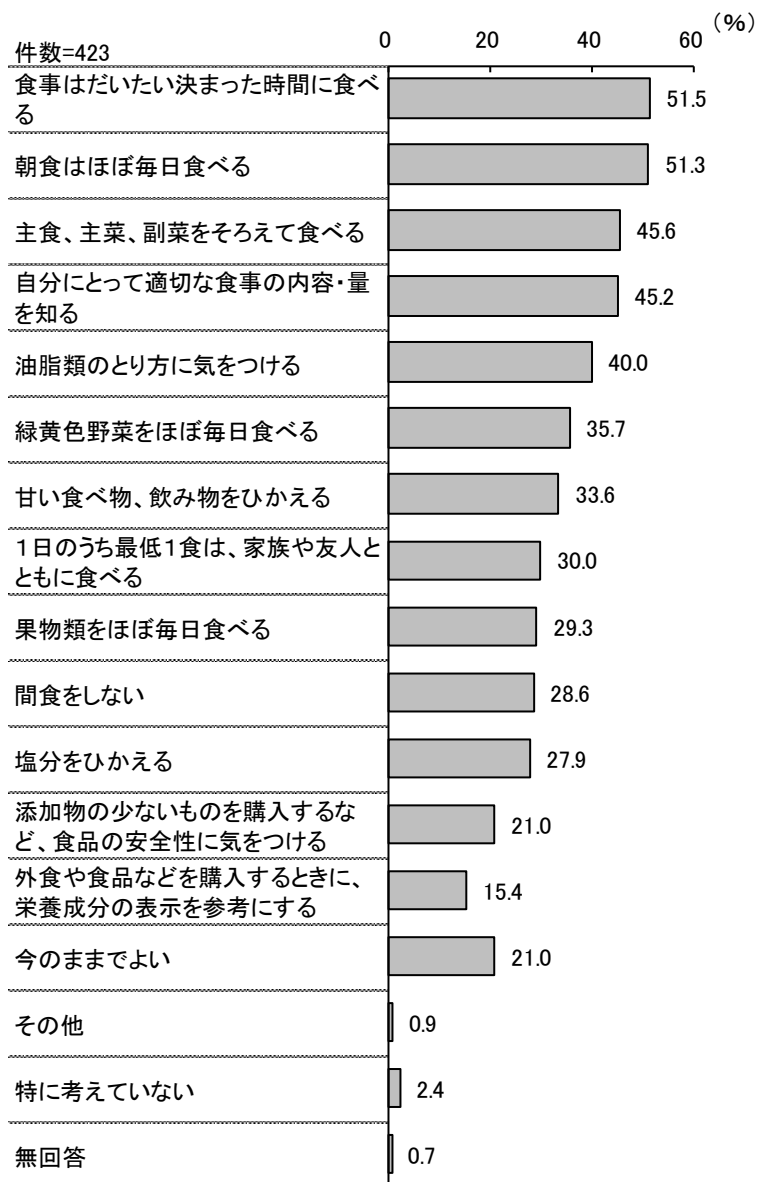
問10 あなたは、食品を購入するときに、栄養成分表示を参考にしますか。(○は1つ)

- 栄養成分表示の活用は、「参考にしている」が9.2%、「参考にすることもある」が42.8%で、「参考にしている」「参考にすることもある」の合計は52.0%となっています。



問 11 今後、あなたの食生活をどのようにしたいですか。(○はいくつでも)

- 今後の食生活の意向は、「食事はだいたい決まった時間に食べる」の51.5%が最も高く、次いで「朝食はほぼ毎日食べる」の51.3%、「主食、主菜、副菜をそろえて食べる」の45.6%、「自分にとって適切な食事の内容・量を知る」の45.2%、「油脂類のとり方に気をつける」の40.0%が高くなっています。また、「今のままでよい」は21.0%となっています。



4 運動について

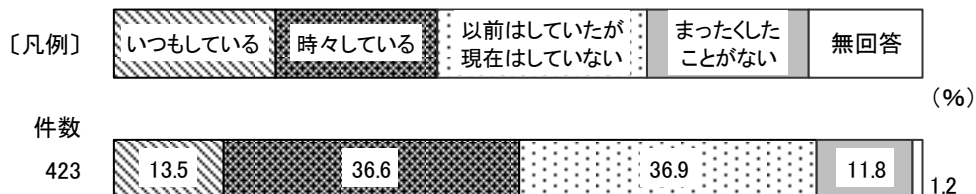
問 12 あなたは、身体を動かすことが好きですか。(○は1つ)

- 身体を動かすことの好き嫌いについては、「好き」の40.9%が最も高く、「好き」「どちらかという好き」の合計は70.7%、「嫌い」「どちらかという嫌い」の合計は28.9%となっています。



問 13 あなたは日頃から、運動部の部活をはじめとして、意識的に身体を動かすなどの運動をしていますか。(学校の体育の授業は除く)(○は1つ)

- 意識的な運動の実践状況は、「いつもしている」人が13.5%、「時々している」人が36.6%で、「いつもしている」「時々している」の合計は50.1%となっています。



<問13で「いつもしている」「時々している」と答えた方へ>

問 13-1 平均してどのくらい運動を行っていますか。(○は1つ)

- 意識的な運動の頻度は、「ほとんど毎日」が23.1%、「週に2～3回くらい」が46.2%で、「ほとんど毎日」「週に2～3回くらい」の合計は69.3%となっています。



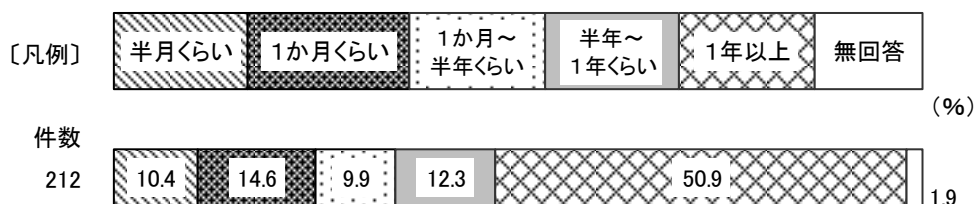
問 13-2 1回当たりの運動の時間はどのくらいですか。(○は1つ)

● 1回当たりの運動時間は、「1時間くらい」の23.6%が最も高く、「2時間以上」「1時間くらい」「30分くらい」の合計は59.9%となっています。



問 13-3 その運動を続けてどのくらいになりますか。(○は1つ)

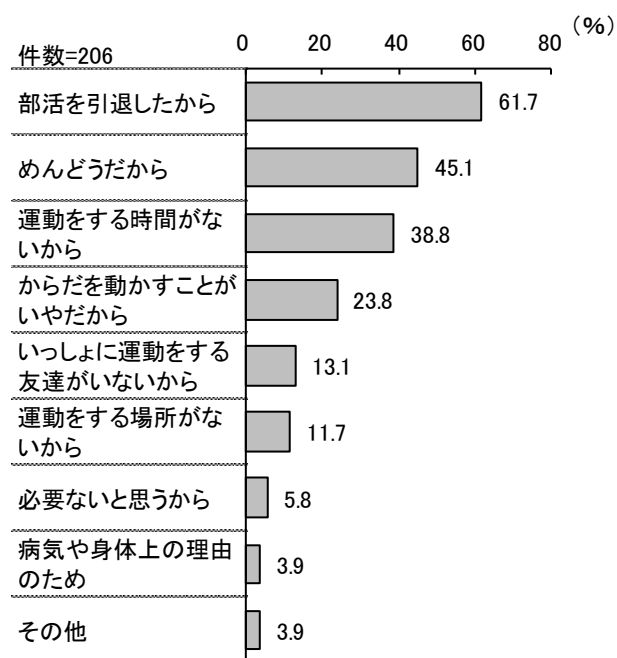
● 運動の継続期間は、「1年以上」の50.9%が最も高く、次いで「1か月くらい」の14.6%が高くなっています。



<問13で「以前はしていたが現在はしていない」「まったくしたことがない」と答えた方へ>

問 13-4 運動をしていない理由は何ですか。(○はいくつでも)

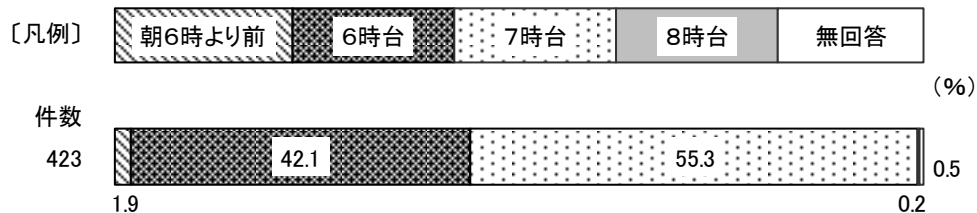
● 運動をしていない理由は、「部活を引退したから」の61.7%が最も高く、次いで「めんどうだから」の45.1%、「運動をする時間がないから」の38.8%、「からだを動かすことがいやだから」の23.8%が高くなっています。



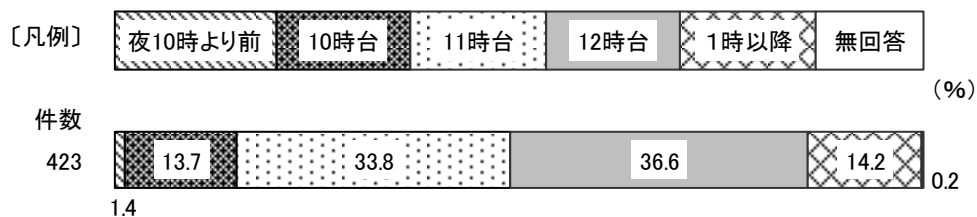
5 休養・こころの健康について

問 14 平日、朝起きる時間と夜ねる時間は、だいたい何時ごろですか。(数字を記入)

- 平日の起床時間は、朝「7時台」の55.3%が最も高く、次いで「6時台」の42.1%が高くなっています。

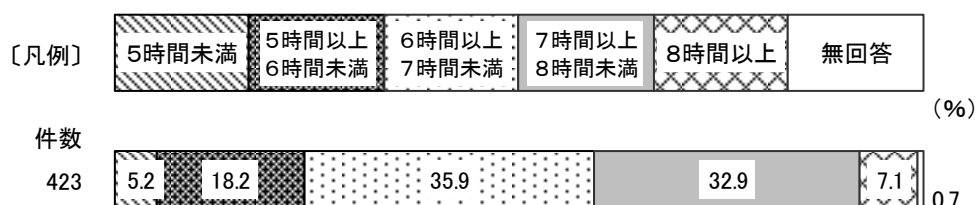


- 平日の就寝時間は、夜「12時台」の36.6%が最も高く、次いで「11時台」の33.8%が高くなっています。



問 15 あなたの1日当たりの平均睡眠時間は何時間くらいですか。(○は1つ)

- 1日当たりの平均睡眠時間は、「6時間以上7時間未満」の35.9%が最も高く、次いで「7時間以上8時間未満」の32.9%が高くなっています。「5時間未満」「5時間以上6時間未満」の合計は23.4%となっています。



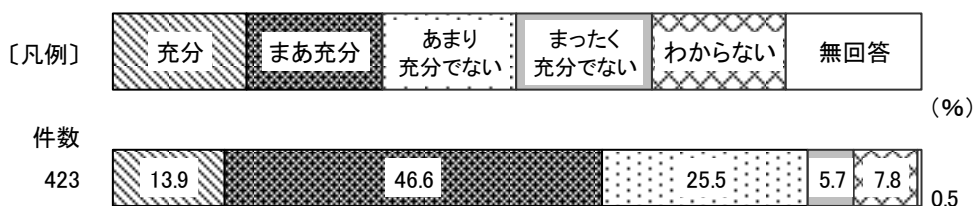
問 16 眠れないことがありますか。(○は1つ)

●眠れないことの有無は、「よくある」が9.5%、「ときどきある」が44.2%で、「よくある」「ときどきある」の合計は53.7%となっています。



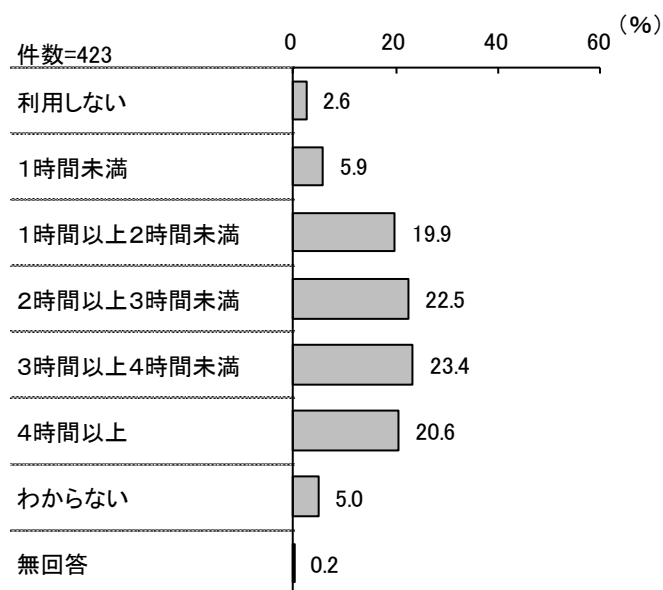
問 17 あなたは、いつもの睡眠時間で体を十分に休めることができていると思いますか。(○は1つ)

●睡眠による休養の充足度は、「まあ充分」の46.6%が最も高く、「充分」「まあ充分」の合計は60.5%、「まったく充分でない」「あまり充分でない」の合計は31.2%となっています。



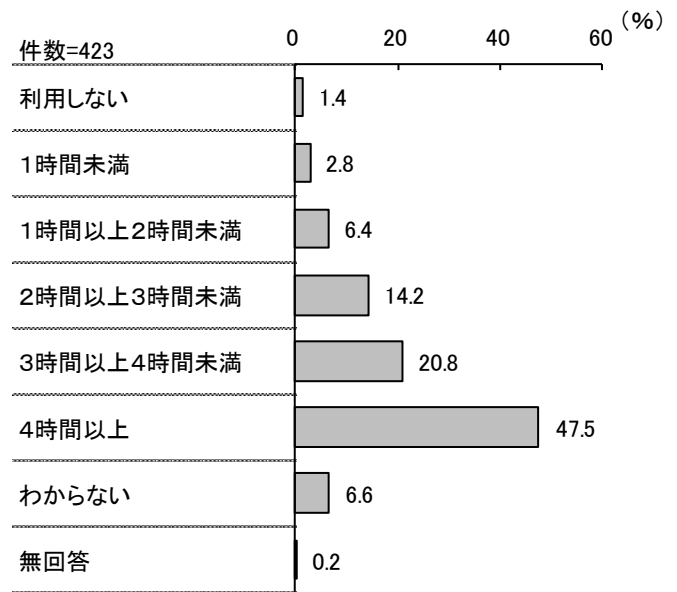
問 18 あなたは学校のある日に、1日平均どのくらいの時間、「スマートフォンやゲーム機等」を利用していますか。(○は1つ)

●スマートフォンやゲーム機等の平日1日当たりの平均利用時間は「3時間以上4時間未満」の23.4%が最も高く、次いで「2時間以上3時間未満」の22.5%が高くなっています。



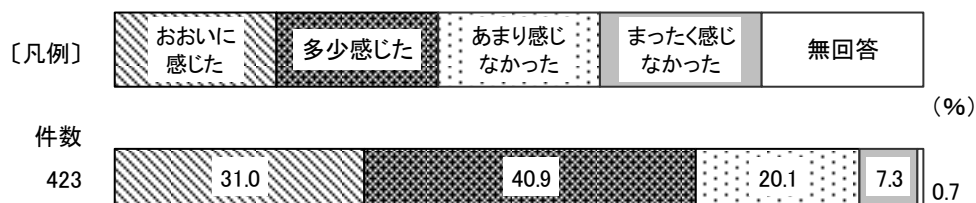
問 19 あなたは学校が休みの日（部活だけの日も含む）に、1日平均どのくらいの時間、スマートフォンやゲーム機等を利用していますか。（○は1つ）

●スマートフォンやゲーム機等の休日1日当たりの平均利用時間は「4時間以上」の47.5%が最も高く、次いで「3時間以上4時間未満」の20.8%が高くなっています。



問 20 あなたは最近1か月間に、ストレスや悩みを感じたことがありましたか。（○は1つ）

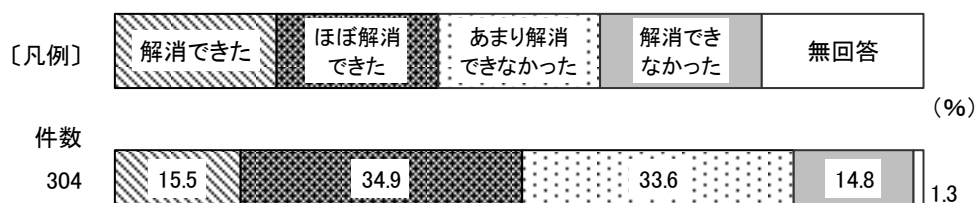
●最近1か月のストレスや悩みについては、「おおいに感じた」人が31.0%、「多少感じた」人が40.9%で、「おおいに感じた」「多少感じた」の合計は71.9%となっています。



<問20で「おおいに感じた」「多少感じた」と答えた方へ>

問 20-1 あなたは、そのストレスを解消することができましたか。（○は1つ）

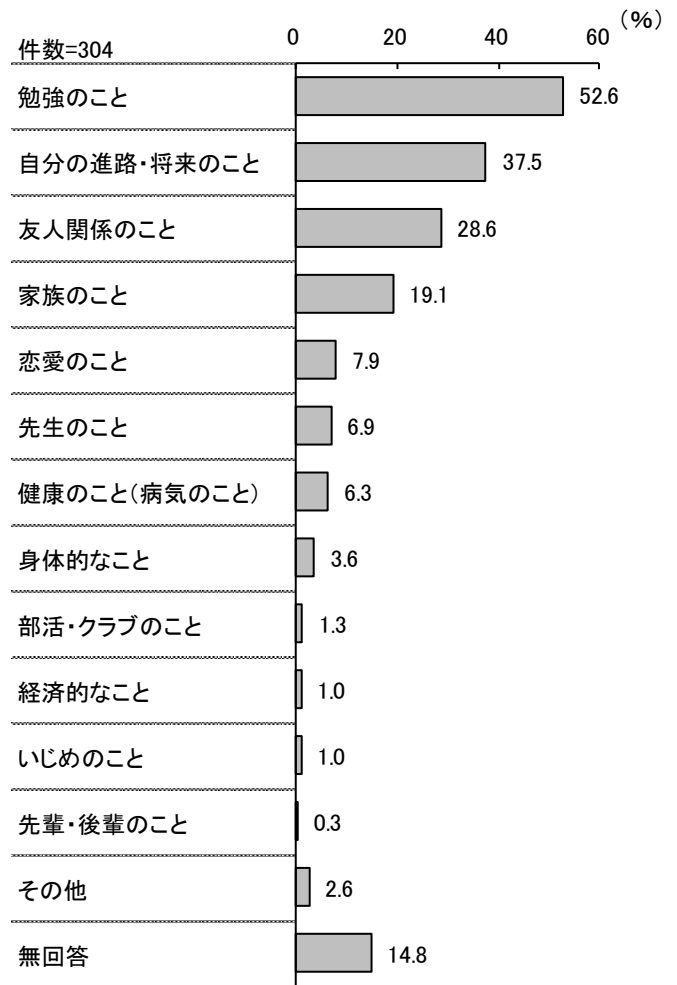
●ストレスの解消状況は、「解消できた」人が15.5%、「ほぼ解消できた」人が34.9%で、「解消できた」「ほぼ解消できた」の合計は50.4%、「解消できなかった」「あまり解消できなかった」の合計は48.4%となっています。



問 20-2 あなたが最近1か月間に感じたストレスは主にどんなことが原因でしたか。

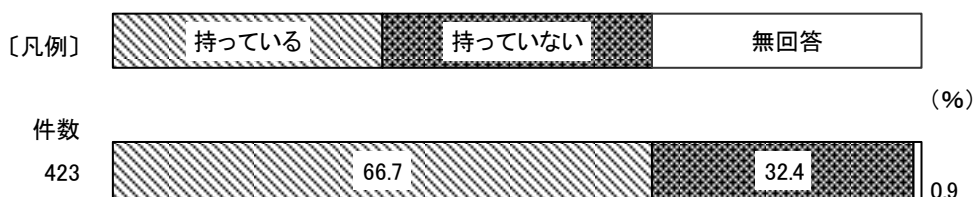
(○は3つまで)

- ストレスの主な原因は、「勉強のこと」の52.6%が最も高く、次いで「自分の進路・将来のこと」の37.5%、「友人関係のこと」の28.6%、「家族のこと」の19.1%が高くなっています。



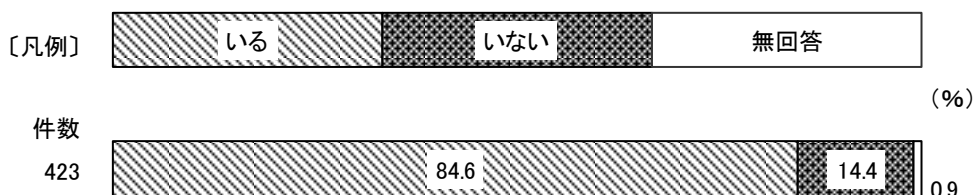
問 21 あなたは、自分なりのストレス解消法を持っていますか。(○は1つ)

- 自分なりのストレス解消法を「持っている」人は、66.7%となっています。



問 22 あなたには何でも話せる家族や友達がありますか。(○は1つ)

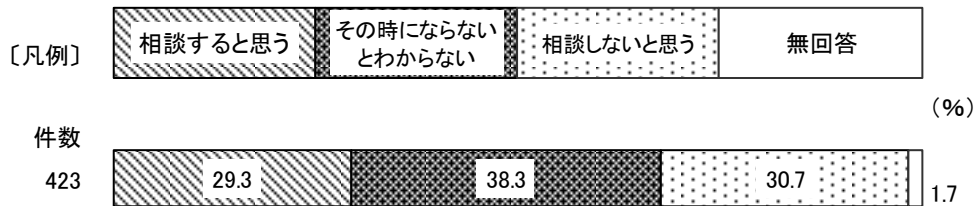
- 何でも話せる家族や友達が「いる」人は、84.6%となっています。



6 つらいときについて

問 23 あなたは、死にたい、またはそれに近いことを考えた時に、誰かに相談すると思いますか。
(○は1つ)

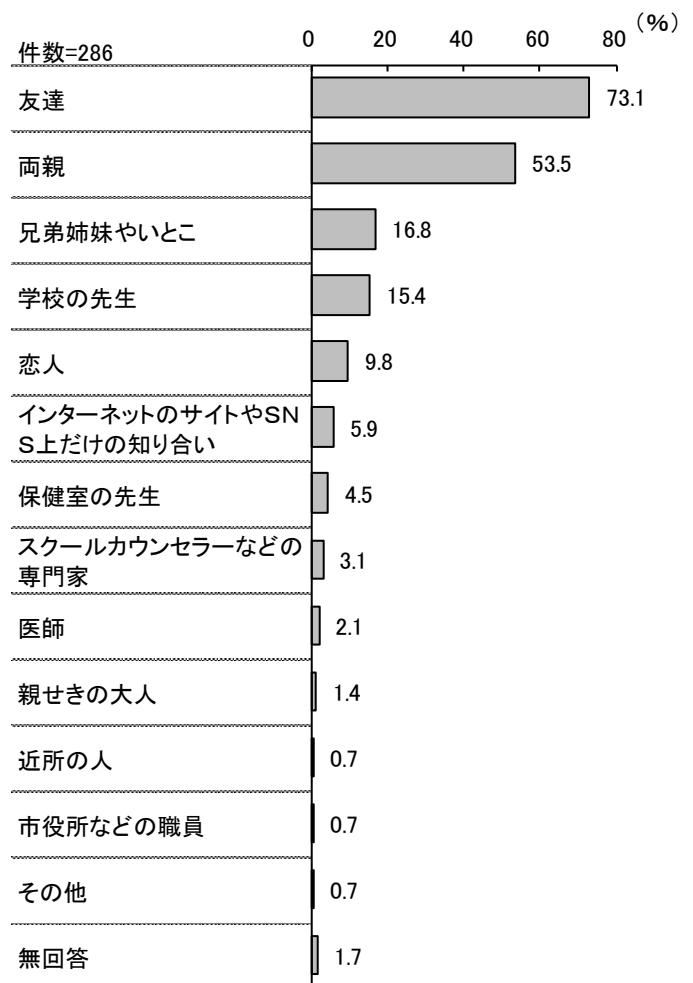
- 死にたい、またはそれに近いことを考えた時の相談意向は、「その時にならないとわからない」人の38.3%が最も高く、「相談すると思う」人は29.3%、「相談しないと思う」人は30.7%となっています。



<問 23 で「相談すると思う」「その時にならないとわからない」と答えた方へ>

問 23-1 相談したいと思う人はだれですか。(○はいくつでも)

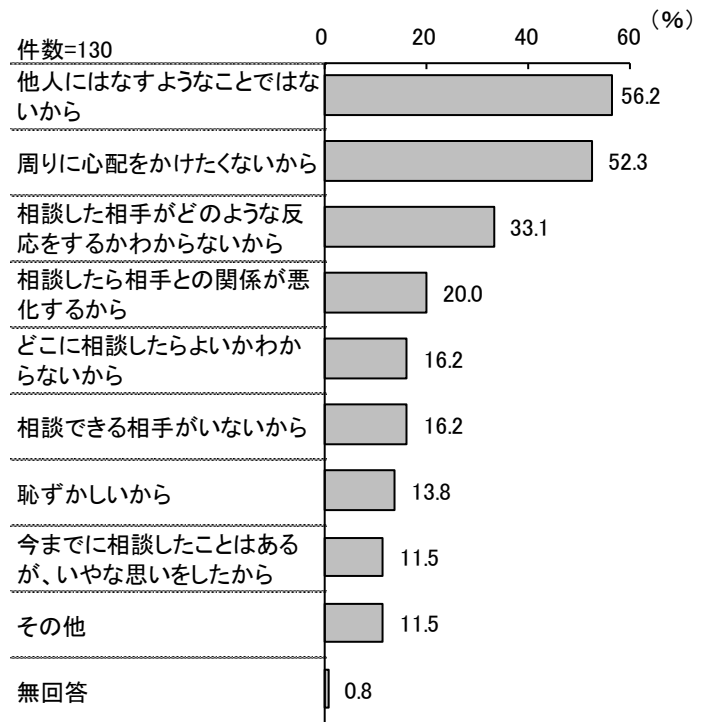
- 相談したいと思う相手は、「友達」の73.1%が最も高く、次いで「両親」の53.5%、「兄弟姉妹やいところ」の16.8%、「学校の先生」の15.4%が高くなっています。



<問 23 で「相談しないと思う」と答えた方へ>

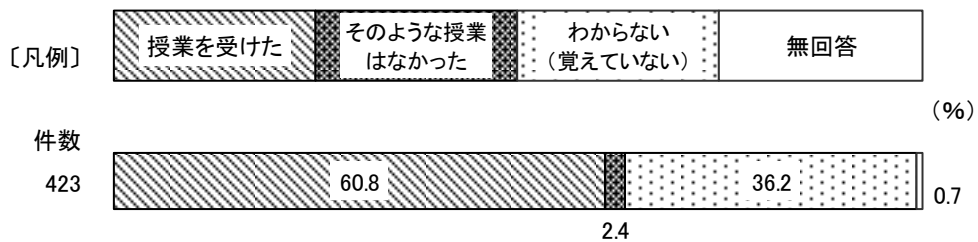
問 23-2 その理由は、次のどれにあてはまりますか。(○はいくつでも)

●相談しないと思う理由は、「他人にはなすようなことではないから」の 56.2%が最も高く、次いで「周りに心配をかけたくないから」の 52.3%、「相談した相手がどのような反応をするかわからないから」の 33.1%が高くなっています。また、「どこに相談したらよいかわからないから」「相談できる相手がいないから」はともに 16.2%となっています。



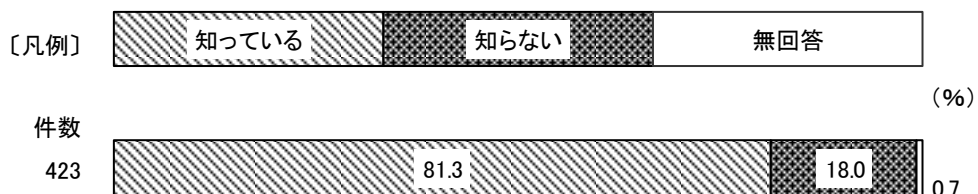
問 24 あなたは、学校で「いのちの大切さ」や「SOSの出し方に関する教育」についての授業を受けましたか。(○は1つ)

●「いのちの大切さ」等についての「授業を受けた」人は、60.8%となっています。



問 25 「いのちの電話」や「よりそいホットライン」、「#いのちSOS」、「こどものSOSダイヤル」など電話やSNSで相談できる場所があることを知っていますか。(○は1つ)

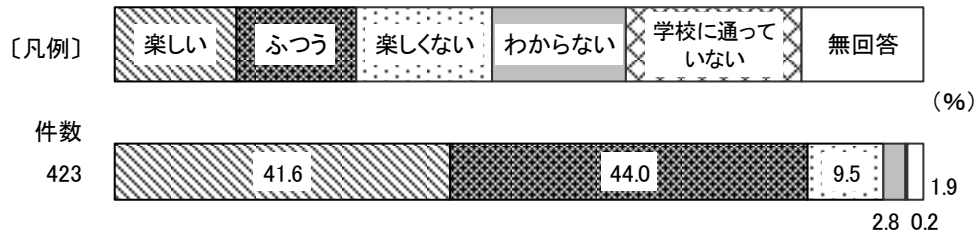
●「いのちの電話」など電話やSNSで相談できる場所があることを「知っている」人は、81.3%となっています。



7 毎日の生活について

問 26 学校に行くことが楽しいですか。(○は1つ)

- 学校に行くことの楽しさについては、「ふつう」の44.0%が最も高く、「楽しい」は41.6%、「楽しくない」は9.5%となっています。



問 27 一生懸命打ち込めるもの、あるいは夢中になれるものがありますか。(○は1つ)

例：部活動、課外活動、趣味など

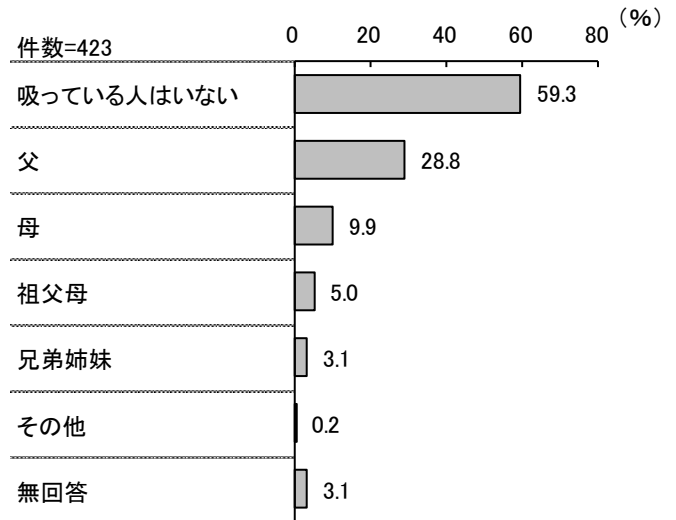
- 打ち込めるものや夢中になれるものの有無は、「はい (ある)」が73.8%、「いいえ (ない)」が8.3%となっています。



8 たばこについて

問 28 一緒に住んでいる家族の中に、たばこ（加熱式・電子たばこを含む）を吸っている人はいますか。（○はいくつでも）

- 喫煙している同居家族は、「父」の28.8%が最も高く、次いで「母」の9.9%が高くなっています。また「吸っている人はいない」は59.3%となっています。



<問 28 で「父」「母」「祖父母」「兄弟姉妹」「その他」のいずれかに答えた方へ>

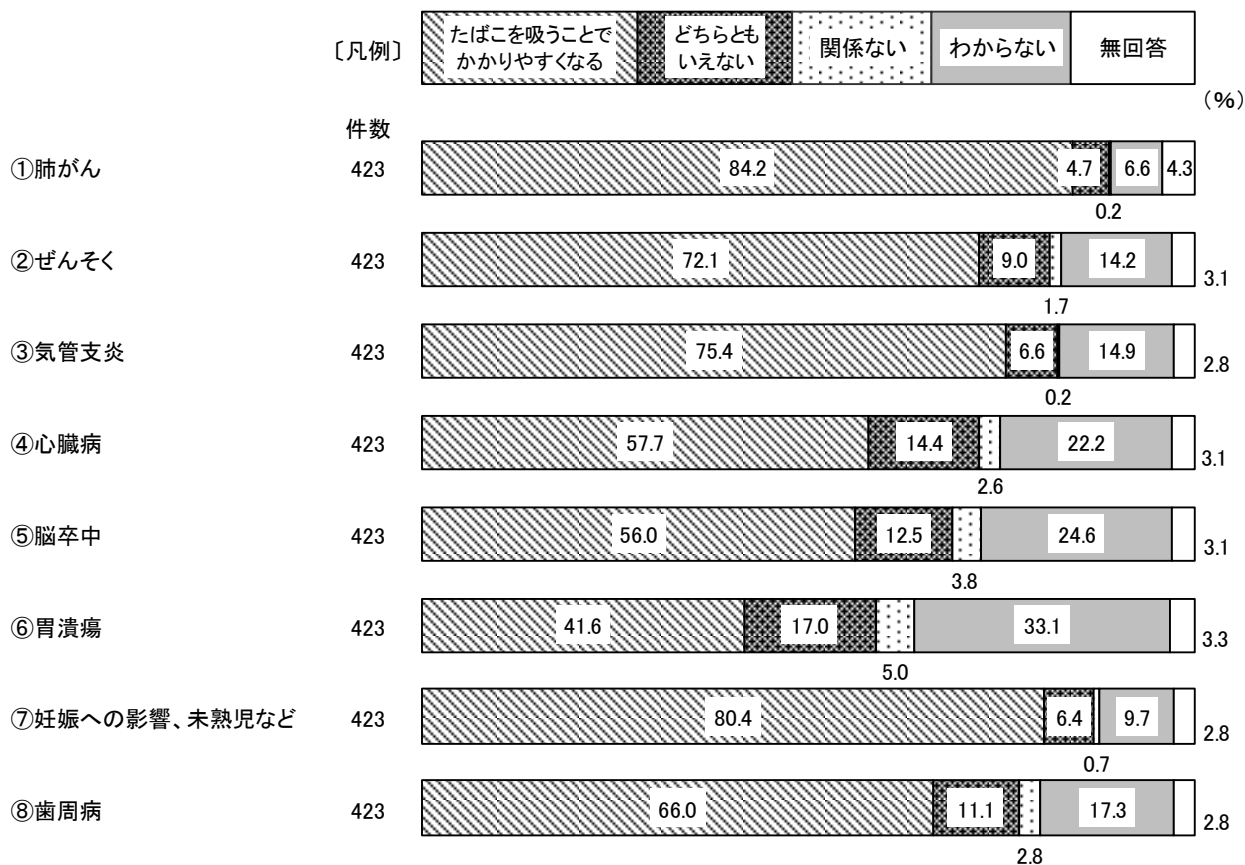
問 28-1 家族はあなたがいる場所でたばこを吸いますか。（○は1つ）

- 自分がいる場所での喫煙者の喫煙状況は、「吸う」「吸わない」がともに49.7%となっています。



問 29 たばこを吸うことが健康に与える影響について、どう思いますか。(○はそれぞれ1つ)

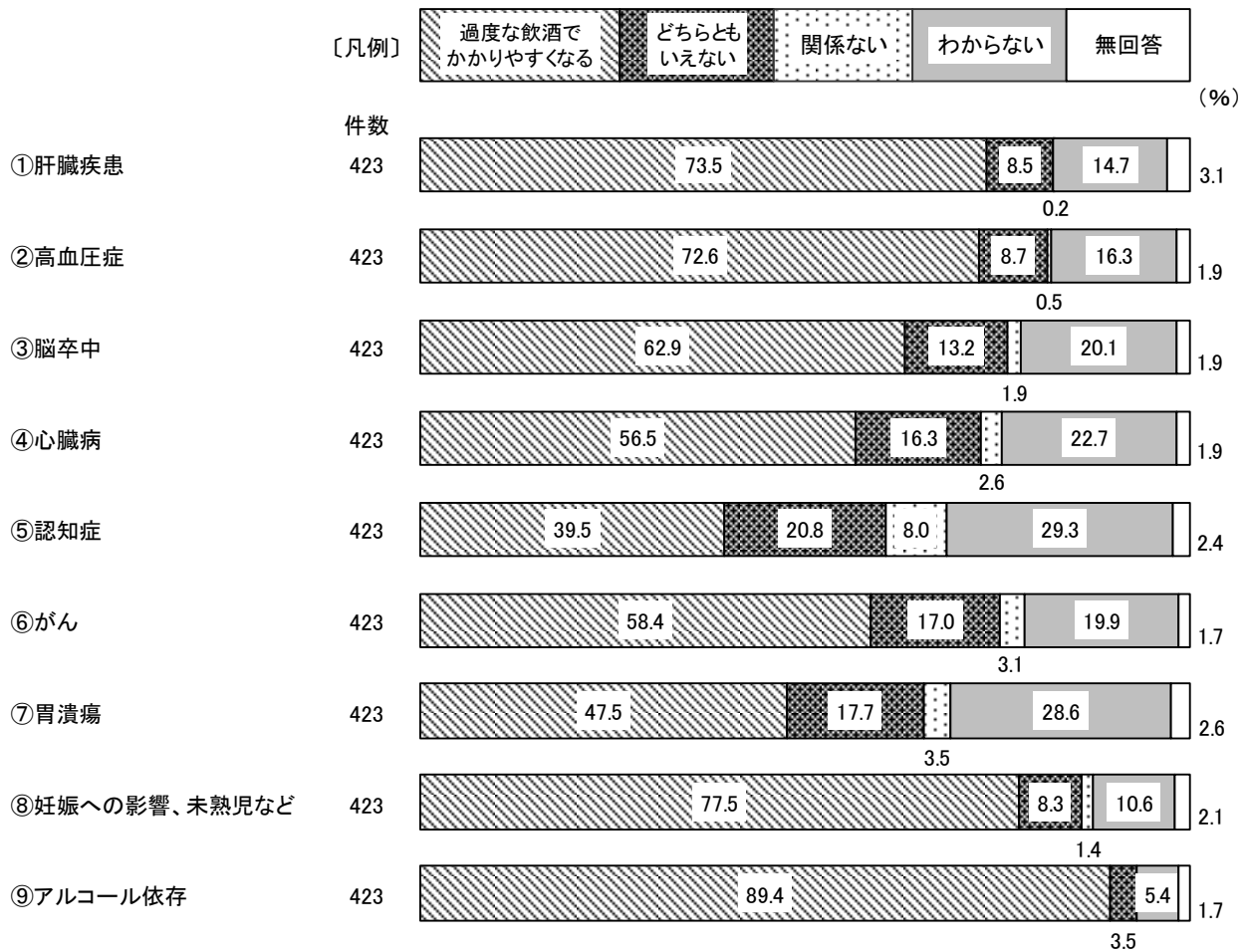
●病気等について「たばこを吸うことでかかりやすくなる」と認知している人は、「肺がん」で 84.2%、「妊娠への影響、未熟児など」で 80.4%、「気管支炎」で 75.4%、「ぜんそく」で 72.1%、「歯周病」で 66.0%、「心臓病」で 57.7%、「脳卒中」で 56.0%、「胃潰瘍」で 41.6%となっています。「関係ない」は「胃潰瘍」で 5.0%となっています。



9 アルコールについて

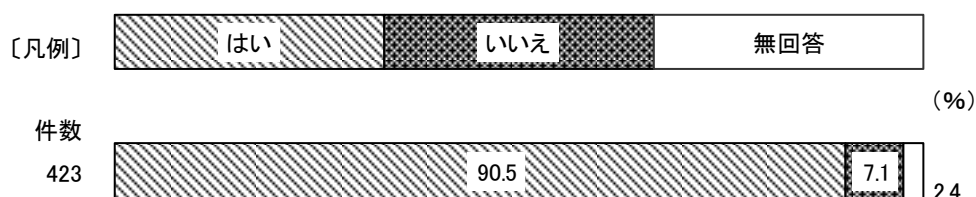
問 30 過度な飲酒が健康に与える影響について、どう思いますか。(○はそれぞれ1つ)

- 病気等について「過度な飲酒でかかりやすくなる」と認知している人は、「アルコール依存」で 89.4%、「妊娠への影響、未熟児など」で 77.5%、「肝臓疾患」で 73.5%、「高血圧症」で 72.6%、「脳卒中」で 62.9%、「がん」で 58.4%、「心臓病」で 56.5%、「胃潰瘍」で 47.5%、「認知症」で 39.5%となっています。「関係ない」は「認知症」で 8.0%となっています。



問 31 未成年者の飲酒は、脳の細胞を壊したり、骨の成長が遅れる原因となることを知っていますか。(○は1つ)

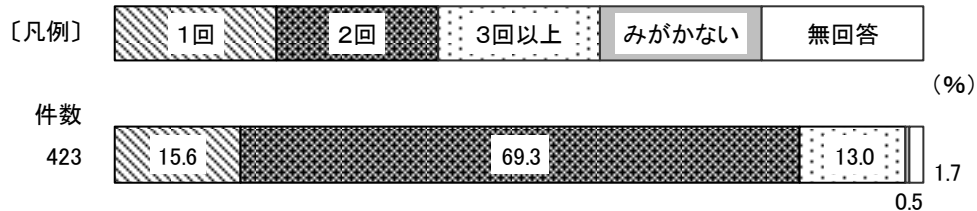
- 未成年者の飲酒が脳の細胞を壊す等の影響を与えることの認知は、「はい（知っている）」が 90.5%となっています。



10 歯の健康について

問 32 あなたは、1日に何回歯みがきをしますか。(○は1つ)

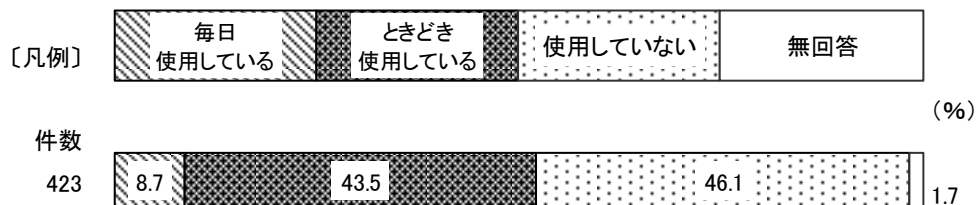
- 1日の歯みがきの回数は、「2回」の69.3%が最も高く、次いで「1回」の15.6%、「3回以上」の13.0%となっています。



問 33 あなたは、歯間清掃用具（糸ようじ、デンタルフロスなど）を使用していますか。

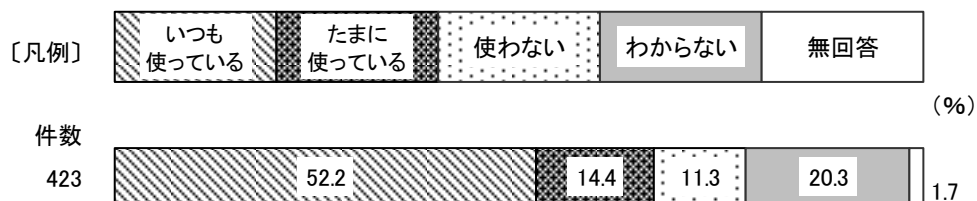
(○は1つ)

- 歯間清掃用具の使用状況は、「毎日使用している」人が8.7%、「ときどき使用している」人が43.5%で、「毎日使用している」「ときどき使用している」の合計は52.2%となっています。



問 34 あなたはフッ化物（フッ素）が配合されている歯みがき剤を使用していますか。(○は1つ)

- フッ化物配合の歯みがき剤の使用状況は、「いつも使っている」人の52.2%が最も高く、「いつも使っている」「たまに使っている」の合計は66.6%となっています。



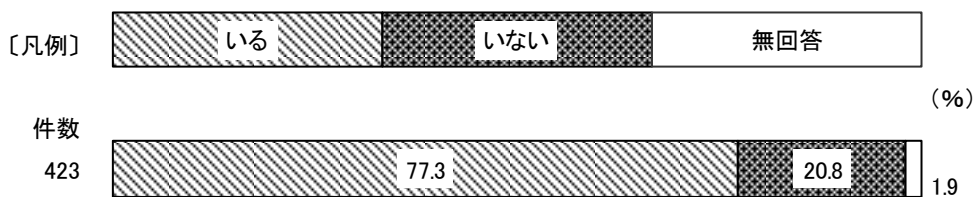
問 35 あなたは、食べ物をよくかむことを心がけていますか。(○は1つ)

●食べ物をよくかむことを「心がけている」人は、56.5%となっています。



問 36 あなたには、かかりつけの歯科医がいますか。(○は1つ)

●かかりつけの歯科医が「いる」人は、77.3%となっています。



問 37 あなたは、歯周病の予防法を知っていますか。(○は1つ)

●歯周病の予防法を「知っている」人は、45.9%となっています。



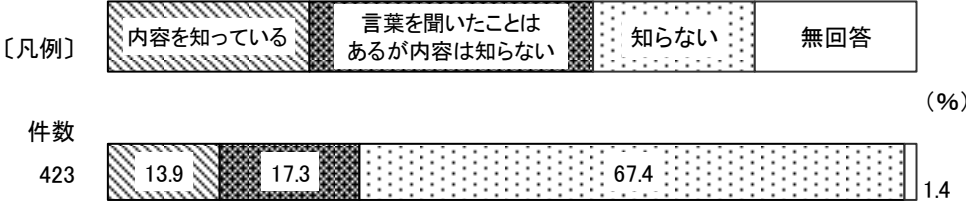
問 38 あなたは、歯の健康が全身の健康に大きな影響があることを知っていますか。(○は1つ)

●歯の健康が全身の健康に大きな影響があることを「知っている」人は、56.0%となっています。



問 39 あなたは、「8020 (はちまるにいまる) 運動」を知っていますか。(○は1つ)

●「8020 運動」について、「内容を知っている」人は 13.9%、「言葉を聞いたことはあるが内容は知らない」人は 17.3%で、理解度は 13.9%、知名度は 31.2%となっています。

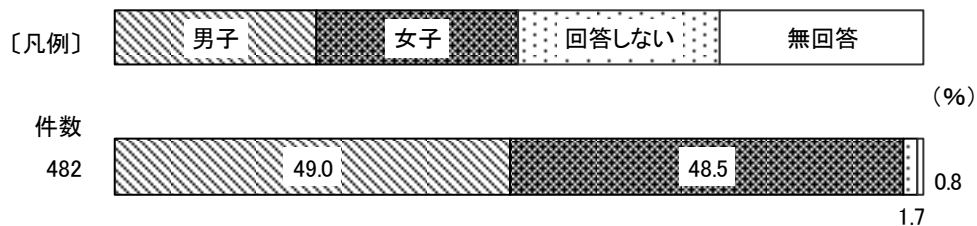


IV 小学生調査の結果

1 回答者の属性

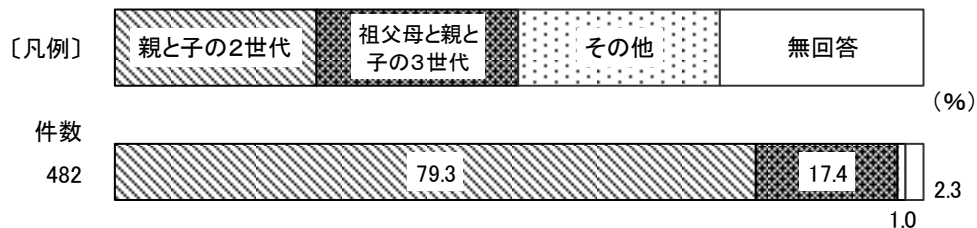
F 1 あなたの性別は。(○は1つ)

- 「男子」が49.0%、「女子」が48.5%となっています。



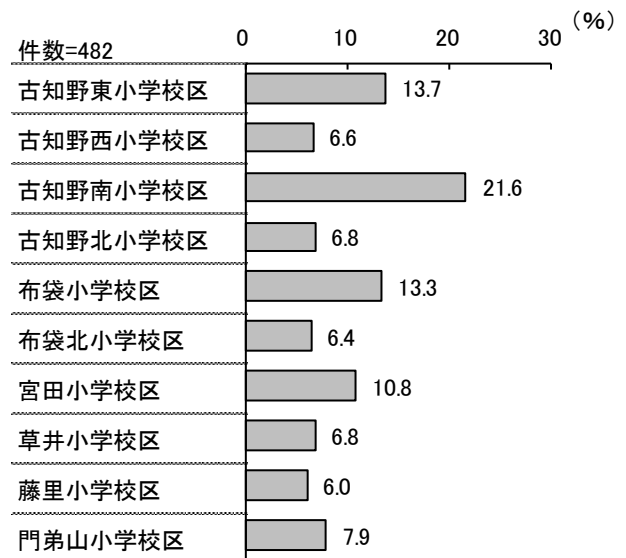
F 2 あなたの家族構成はどのようなですか。(○は1つ)

- 「親と子の2世代」の79.3%が最も高く、次いで「祖父母と親と子の3世代」の17.4%が高くなっています。



F 3 あなたの住んでいる小学校区はどこですか。(○は1つ)

- 「古知野南小学校区」の21.6%が最も高く、「藤里小学校区」の6.0%が最も低くなっています。



2 健康全般について

問1 身長・体重はどのくらいですか。(数字を記入)

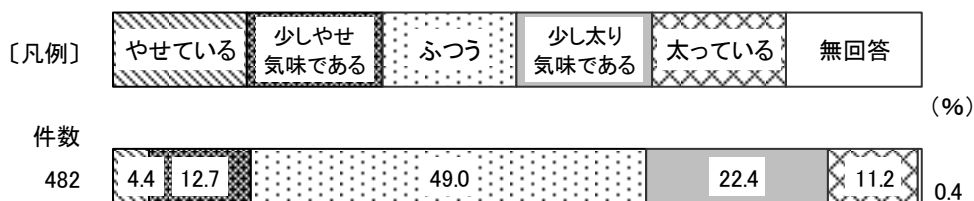
※身長・体重から肥満度を算出しました。判定は、成長期の子どもの肥満を示すのに適しているとされるローレル指数により判定しました。

- ローレル指数判定は、「やせすぎ」「やせ気味」の合計が 38.8%、「太りすぎ」「太り気味」の合計が 12.0%となっています。



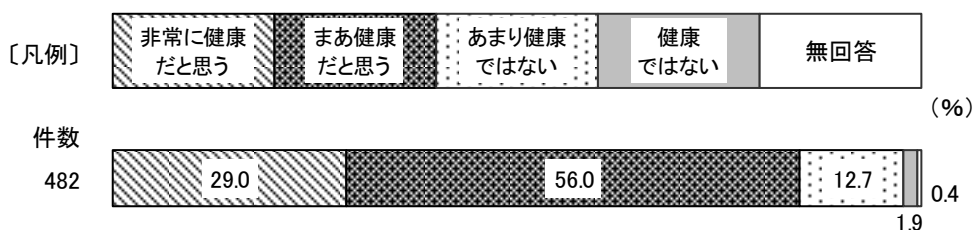
問2 あなたは、現在のじぶんの体格についてどう考えていますか。(○は1つ)

- 体格の主観的評価は、「やせている」「少しやせ気味である」の合計が 17.1%、「太っている」「少し太り気味である」の合計が 33.6%となっています。



問3 あなたはふだん、じぶんのことを健康だと思いますか。(○は1つ)

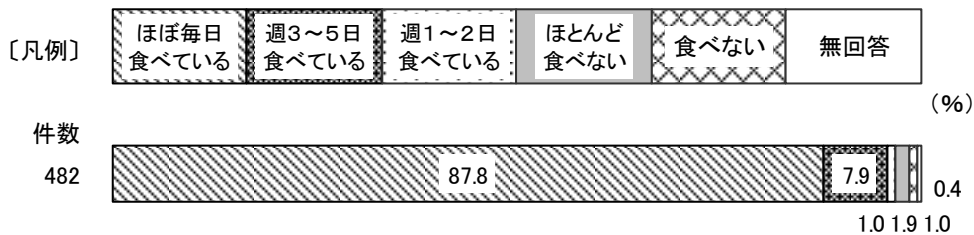
- 主観的健康感は、「まあ健康だと思う」の 56.0%が最も高く、「非常に健康だと思う」「まあ健康だと思う」の合計は 85.0%、「健康ではない」「あまり健康ではない」の合計は 14.6%となっています。



3 食生活について

問4 あなたは、朝ごはんを食べていますか。(○は1つ)

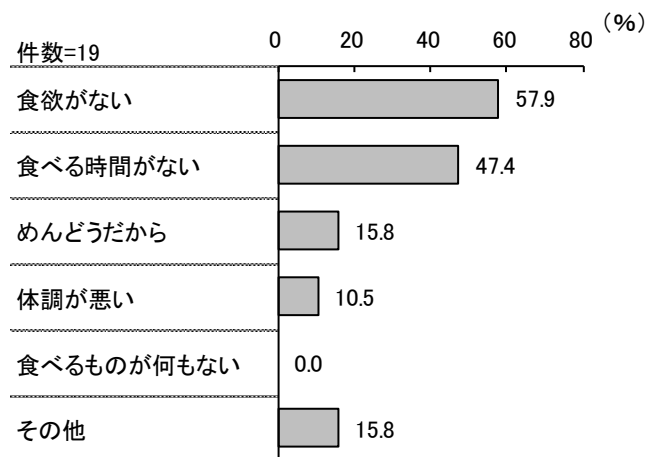
- 朝食は「ほぼ毎日食べている」人が87.8%と約9割を占め、朝食を欠食している状況の「週3～5日食べている」「週1～2日食べている」「ほとんど食べない」「食べない」の合計は11.8%となっています。



<問4で「週1～2日食べている」「ほとんど食べない」「食べない」と答えた方へ>

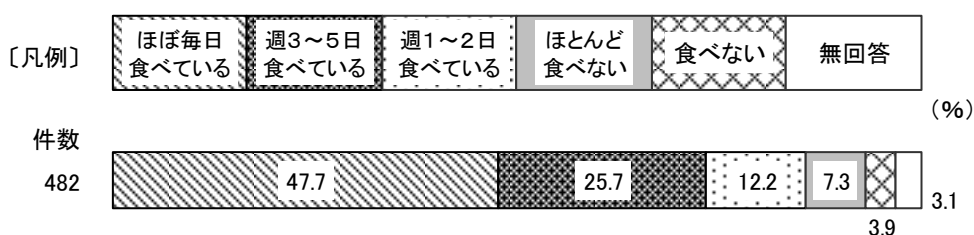
問4-1 朝ごはんを食べない理由は何ですか。(○はいくつでも)

- 朝食を食べない理由は、「食欲がない」の57.9%が最も高く、次いで「食べる時間がない」の47.4%が高くなっています。



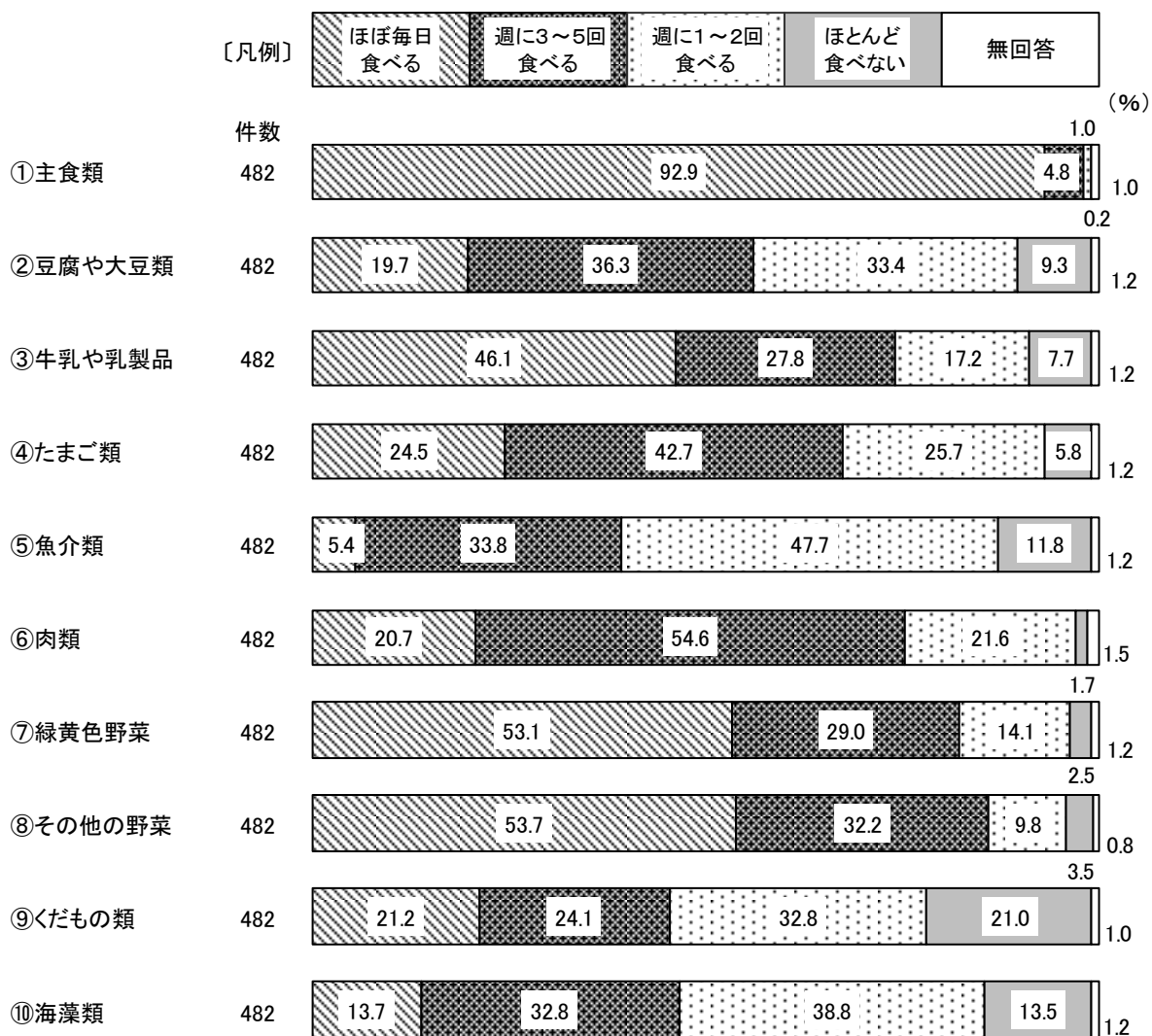
問5 あなたは、朝ごはん、昼ごはん、夕ごはん以外に、おやつや夜食を食べますか。(○は1つ)

- おやつや夜食は「ほぼ毎日食べている」人の47.7%が最も高く、次いで「週3～5日食べている」人の25.7%が高くなっています。



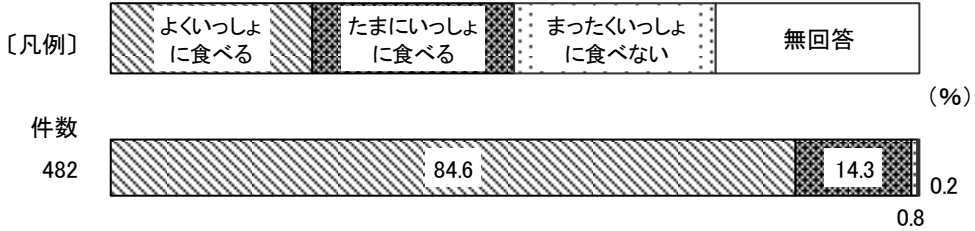
問6 あなたは、家庭の食事で以下の食べ物を週にどれくらい食べますか。(○はそれぞれ1つ)

●「ほぼ毎日食べる」人の割合は、「主食類」が92.9%、「その他の野菜」が53.7%、「緑黄色野菜」が53.1%、「牛乳や乳製品」が46.1%となっています。一方、「魚介類」は5.4%と低くなっています。また、「ほとんど食べない」人は、「くだもの類」が21.0%、「海藻類」が13.5%、「魚介類」が11.8%と高くなっています。



問7 あなたは、夕ごはんを家族といっしょに食べていますか。(○は1つ)

●夕食を家族と「よくいっしょに食べる」人は 84.6%、「まったくいっしょに食べない」人は 0.8% となっています。



問8 あなたは、夕ごはんをどれくらいの時間をかけて食べていますか。(○は1つ)

●夕食を食べるのにかける時間は、「20分くらい」の 56.8%が最も高く、「30分以上」は 34.4%、「10分以下」は 8.5%となっています。



4 運動について

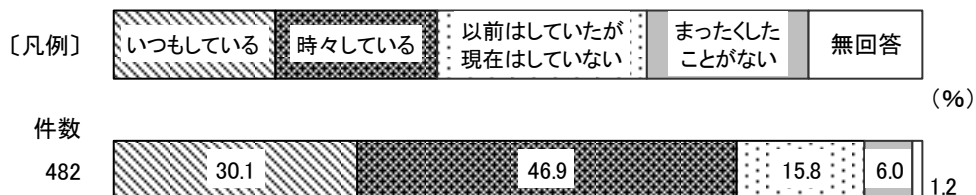
問9 あなたは、からだを動かすことが好きですか。(○は1つ)

- 身体を動かすことの好き嫌いについては、「好き」の47.9%が最も高く、「好き」「どちらかというが好き」の合計は76.5%、「嫌い」「どちらかという嫌い」の合計は23.1%となっています。



問10 あなたは、学校の体育の授業以外に、運動(からだを動かす遊びを含む)をしていますか。(○は1つ)

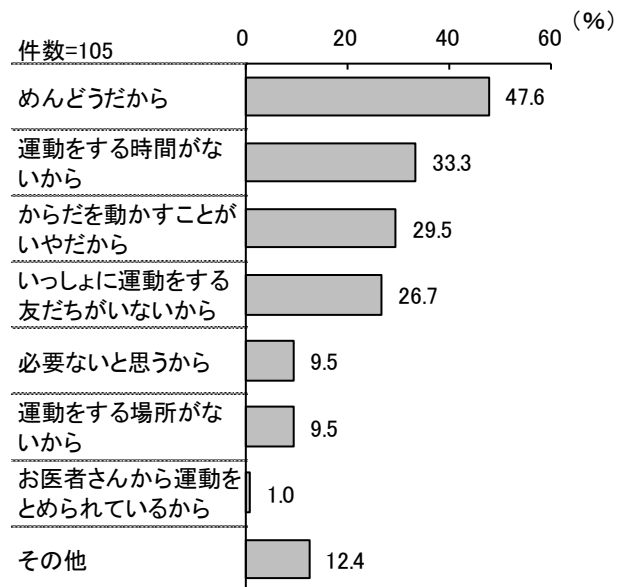
- 体育の授業以外での運動の実践状況は、「いつもしている」人が30.1%、「時々している」人が46.9%で、「いつもしている」「時々している」の合計は77.0%となっています。



<問10で「以前はしていたが現在はやらない」「まったくしたことがない」と答えた方へ>

問10-1 運動をしていない理由は何ですか。(○はいくつでも)

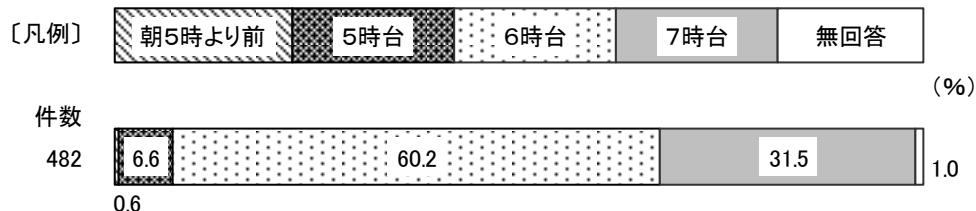
- 運動をしていない理由は、「めんどうだから」の47.6%が最も高く、次いで「運動をする時間がないから」の33.3%、「からだを動かすことがいやだから」の29.5%、「いっしょに運動をする友だちがいないから」の26.7%が高くなっています。



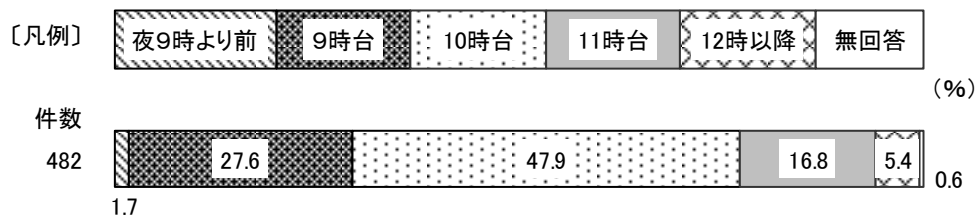
5 休養・こころの健康について

問 11 平日、朝起きる時間と夜ねる時間は、だいたい何時ごろですか。(数字を記入)

- 平日の起床時間は、朝「6時台」の60.2%が最も高く、次いで「7時台」の31.5%が高くなっています。

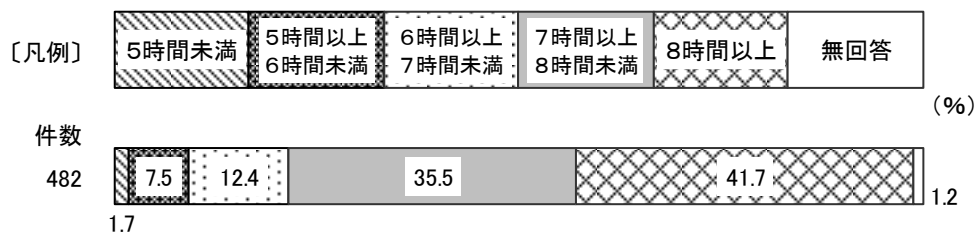


- 平日の就寝時間は、夜「10時台」の47.9%が最も高く、次いで「9時台」の27.6%が高くなっています。



問 12 あなたの1日当たりの平均睡眠時間は何時間くらいですか。(○は1つ)

- 1日当たりの平均睡眠時間は、「8時間以上」の41.7%が最も高く、次いで「7時間以上8時間未満」の35.5%が高くなっています。「5時間未満」「5時間以上6時間未満」の合計は9.2%となっています。



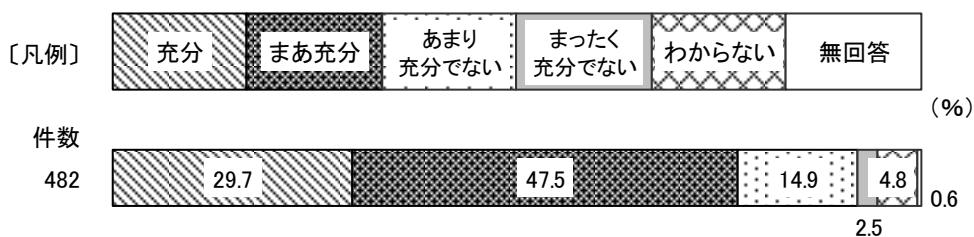
問 13 眠れないことがありますか。(○は1つ)

●眠れないことの有無は、「よくある」が 10.2%、「ときどきある」が 43.6%で、「よくある」「ときどきある」の合計は 53.8%となっています。



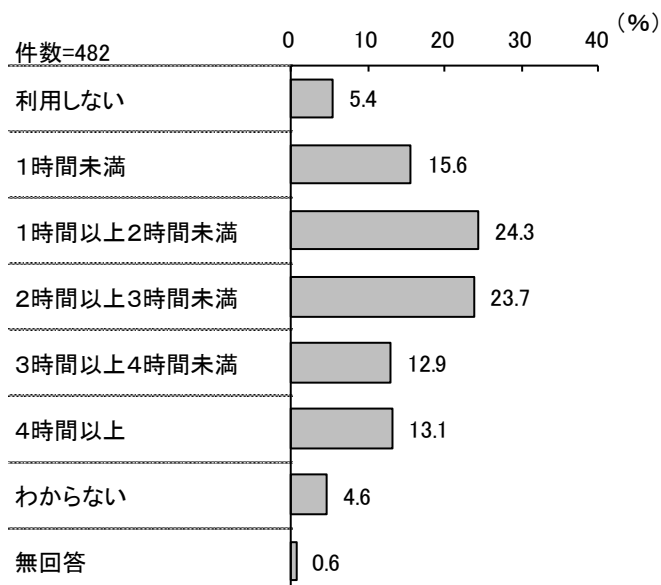
問 14 あなたは、いつもの睡眠時間で体を十分に休めることができていると思いますか。(○は1つ)

●睡眠による休養の充足度は、「まあ充分」の 47.5%が最も高く、「充分」「まあ充分」の合計は 77.2%、「まったく充分でない」「あまり充分でない」の合計は 17.4%となっています。



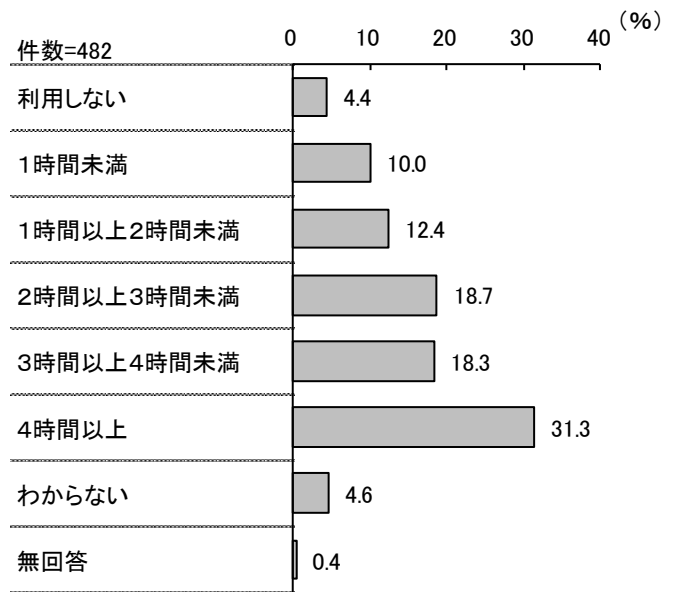
問 15 あなたは学校のある日に、1日平均どのくらいの時間、「スマートフォンやゲーム機等」を利用していますか。(○は1つ)

●スマートフォンやゲーム機等の平日1日当たりの平均利用時間は「1時間以上2時間未満」の 24.3%が最も高く、次いで「2時間以上3時間未満」の 23.7%が高くなっています。



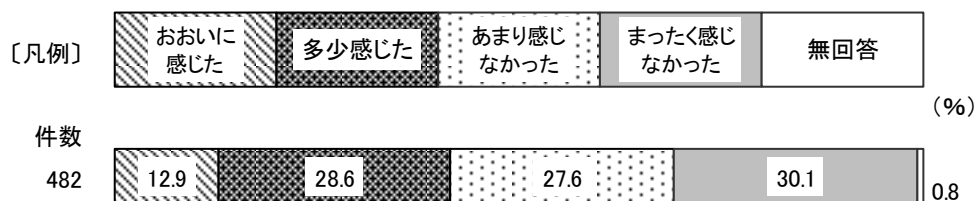
問 16 あなたは学校がない日に、1日平均どのくらいの時間、スマートフォンやゲーム機等を利用していますか。(○は1つ)

- スマートフォンやゲーム機等の休日1日当たりの平均利用時間は「4時間以上」の31.3%が最も高く、次いで「2時間以上3時間未満」の18.7%が高くなっています。



問 17 あなたは、最近1か月間に、不安や悩みを感じたことがありましたか。(○は1つ)

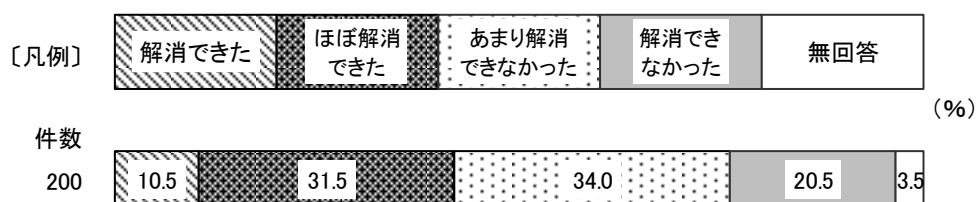
- 最近1か月の不安や悩みについては、「おおいに感じた」人が12.9%、「多少感じた」人が28.6%で、「おおいに感じた」「多少感じた」の合計は41.5%となっています。



<問17で「おおいに感じた」「多少感じた」と答えた方へ>

問 17-1 あなたは、その不安や悩みを解消することができましたか。(○は1つ)

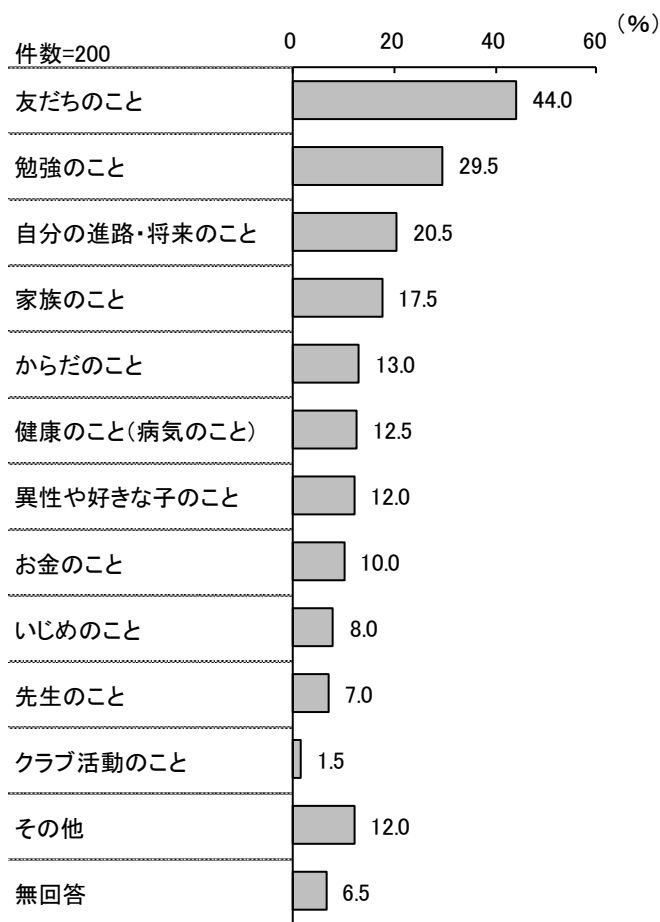
- 不安や悩みの解消状況は、「解消できた」人が10.5%、「ほぼ解消できた」人が31.5%で、「解消できた」「ほぼ解消できた」の合計は42.0%、「解消できなかった」「あまり解消できなかった」の合計は54.5%となっています。



問 17-2 あなたが最近1か月間に感じた不安や悩みは主にどんなことが原因でしたか。

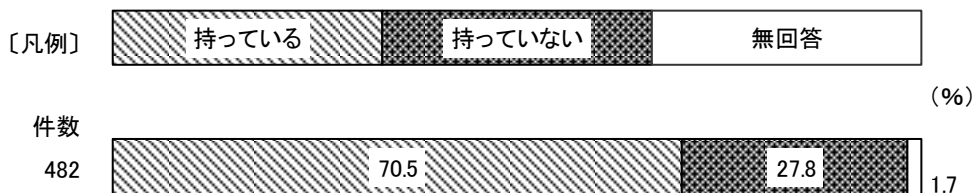
(○は3つまで)

●不安や悩みの主な原因は、「友だちのこと」の44.0%が最も高く、次いで「勉強のこと」の29.5%、「自分の進路・将来のこと」の20.5%、「家族のこと」の17.5%が高くなっています。



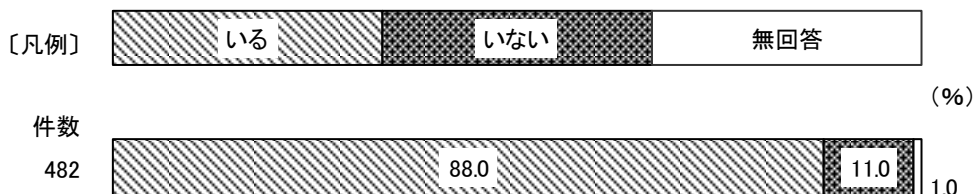
問 18 あなたは、自分なりの不安や悩み解消法を持っていますか。(○は1つ)

●自分なりの不安や悩み解消法を「持っている」人は、70.5%となっています。



問 19 あなたには何でも話せる家族や友達がありますか。(○は1つ)

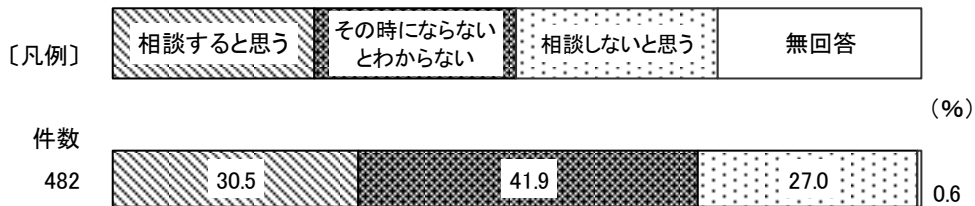
●何でも話せる家族や友達が「いる」人は、88.0%となっています。



6 つらいときについて

問 20 あなたは、死にたい、またはそれに近いことを考えた時に、誰かに相談すると思いますか。
(○は1つ)

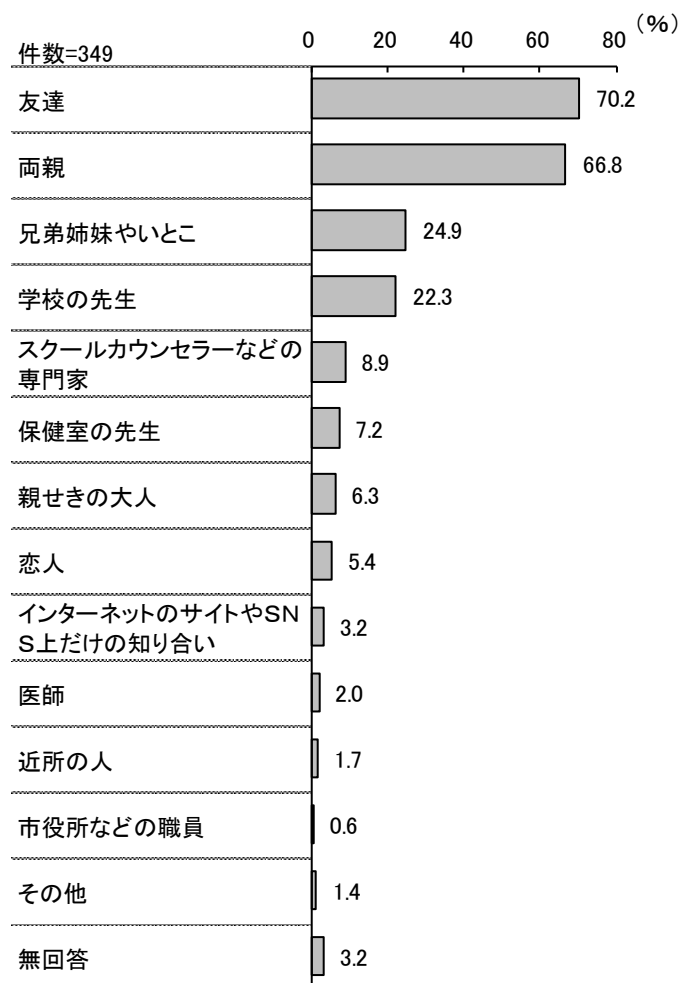
- 死にたい、またはそれに近いことを考えた時の相談意向は、「その時にならないとわからない」人の41.9%が最も高く、「相談すると思う」人は30.5%、「相談しないと思う」人は27.0%となっています。



<問 20 で「相談すると思う」「その時にならないとわからない」と答えた方へ>

問 20-1 相談したいと思う人はだれですか。(○はいくつでも)

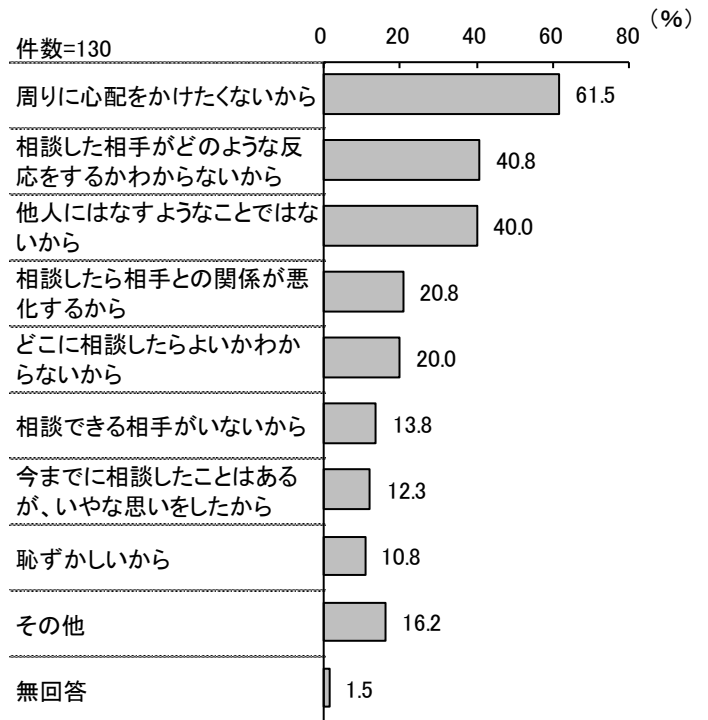
- 相談したいと思う相手は、「友達」の70.2%が最も高く、次いで「両親」の66.8%、「兄弟姉妹やいところ」の24.9%、「学校の先生」の22.3%が高くなっています。



<問 20 で「相談しないと思う」と答えた方へ>

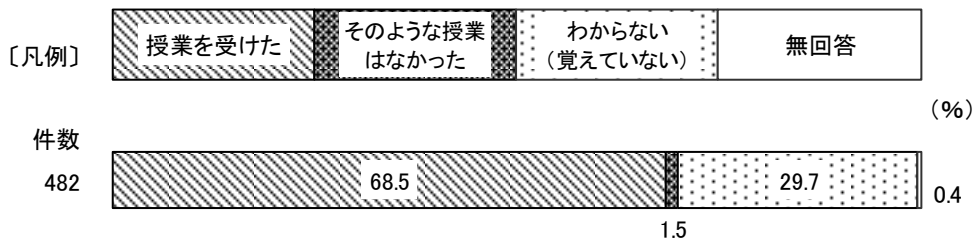
問 20-2 その理由は、次のどれにあてはまりますか。(○はいくつでも)

●相談しないと思う理由は、「周りに心配をかけたくないから」の61.5%が最も高く、次いで「相談した相手がどのような反応をするかわからないから」の40.8%、「他人にはなすようなことではないから」の40.0%が高くなっています。また、「どこに相談したらよいかわからないから」は20.0%、「相談できる相手がいないから」は13.8%となっています。



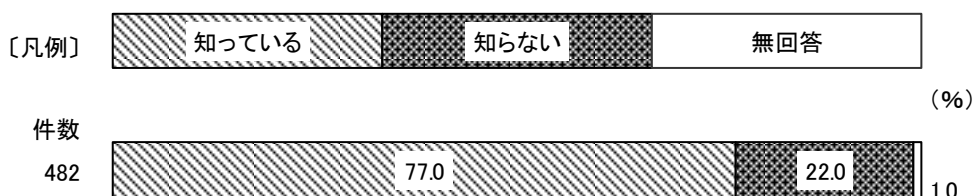
問 21 あなたは、学校で「いのちの大切さ」や「SOSの出し方に関する教育」についての授業を受けましたか。(○は1つ)

●「いのちの大切さ」等についての「授業を受けた」人は、68.5%となっています。



問 22 「いのちの電話」や「よりそいホットライン」、「#いのちSOS」、「こどものSOSダイヤル」など電話やSNSで相談できる場所があることを知っていますか。(○は1つ)

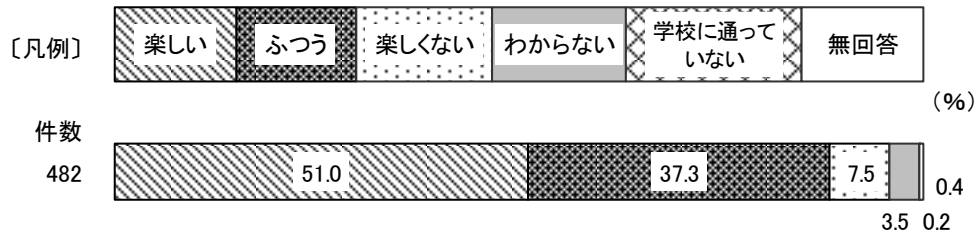
●「いのちの電話」など電話やSNSで相談できる場所があることを「知っている」人は、77.0%となっています。



7 毎日の生活について

問 23 学校に行くことが楽しいですか。(○は1つ)

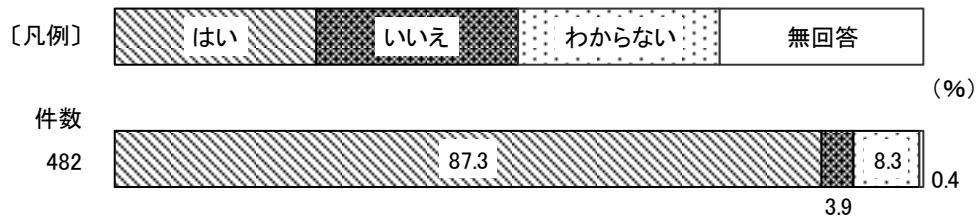
- 学校に行くことの楽しさについては、「楽しい」の51.0%が最も高く、「ふつう」は37.3%、「楽しくない」は7.5%となっています。



問 24 一生懸命打ち込めるもの、あるいは夢中になれるものがありますか。(○は1つ)

例：クラブ活動、課外活動、趣味など

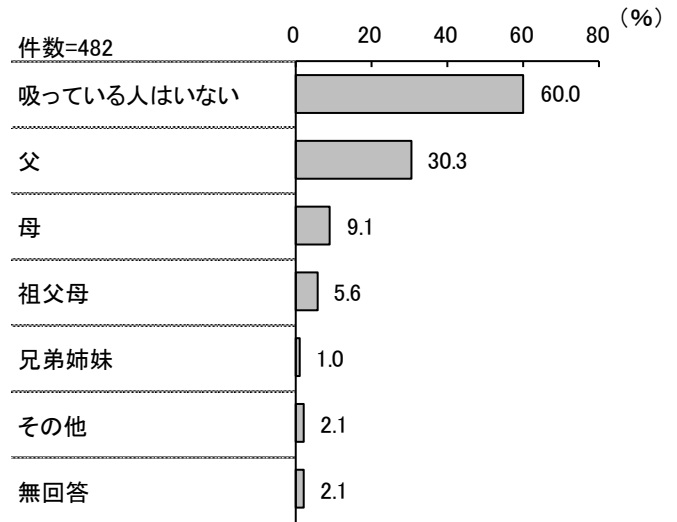
- 打ち込めるものや夢中になれるものの有無は、「はい (ある)」が87.3%、「いいえ (ない)」が3.9%となっています。



8 たばこについて

問 25 いっしょに住んでいる家族の中に、たばこ（加熱式・電子たばこを含む）を吸っている人はいますか。（○はいくつでも）

- 喫煙している同居家族は、「父」の30.3%、が最も高く、次いで「母」の9.1%が高くなっています。また「吸っている人はいない」は60.0%となっています。



<問 25 で「父」「母」「祖父母」「兄弟姉妹」「その他」のいずれかに答えた方へ>

問 25-1 家族はあなたがいる場所でたばこを吸いますか。（○は1つ）

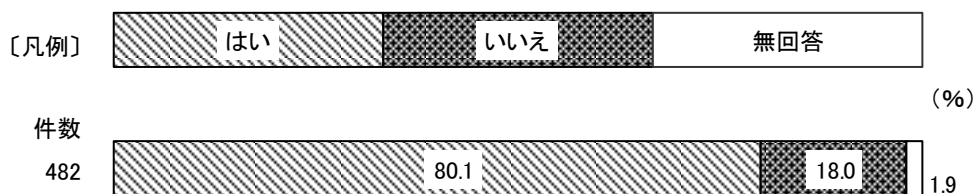
- 自分がいる場所での喫煙者の喫煙状況は、「吸う」が47.5%、「吸わない」が51.4%となっています。



9 アルコールについて

問 26 未成年者の飲酒は、脳の細胞を壊したり、骨の成長が遅れる原因となることを知っていますか。（○は1つ）

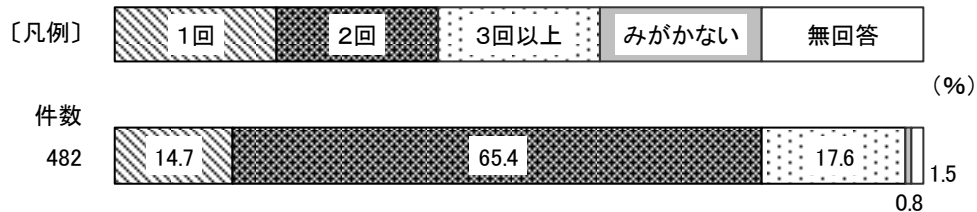
- 未成年者の飲酒が脳の細胞を壊す等の影響を与えることの認知は、「はい（知っている）」が80.1%となっています。



10 歯の健康について

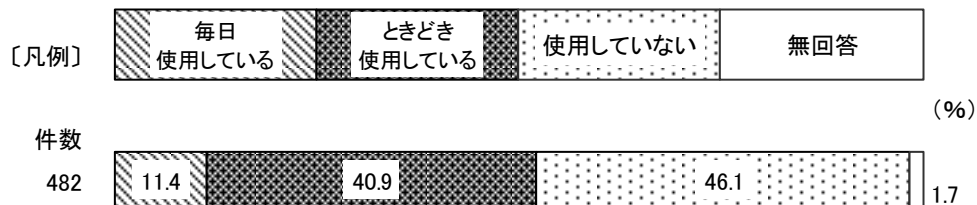
問 27 あなたは、1日に何回歯みがきをしますか。(○は1つ)

- 1日の歯みがきの回数は、「2回」の65.4%が最も高く、次いで「3回以上」の17.6%、「1回」の14.7%となっています。



問 28 あなたは、糸ようじ、デンタルフロスなどを使用していますか。(○は1つ)

- 歯間清掃用具（糸ようじ等）の使用状況は、「毎日使用している」が11.4%、「ときどき使用している」が40.9%で、「毎日使用している」「ときどき使用している」の合計は52.3%となっています。



問 29 あなたはフッ化物（フッ素）が配合されている歯みがき剤を使用していますか。(○は1つ)

- フッ化物配合の歯みがき剤の使用状況は、「いつも使っている」の55.0%が最も高く、「いつも使っている」「たまに使っている」の合計は67.9%となっています。



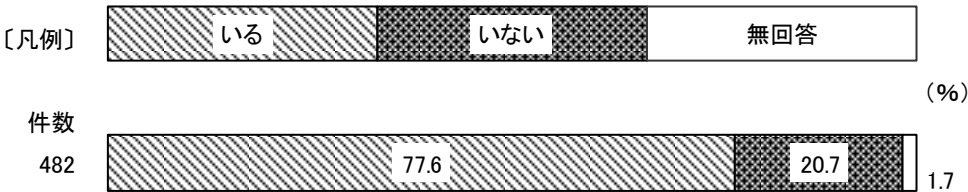
問 30 あなたは、食べ物をよくかむことを心がけていますか。(○は1つ)

●食べ物をよくかむことを「心がけている」人は、63.5%となっています。



問 31 あなたには、かかりつけの歯科医がいますか。(○は1つ)

●かかりつけの歯科医が「いる」人は、77.6%となっています。



問 32 あなたは、歯周病の予防法を知っていますか。(○は1つ)

●歯周病の予防法を「知っている」人は、49.4%となっています。



問 33 あなたは、歯の健康が全身の健康に大きな影響があることを知っていますか。(○は1つ)

●歯の健康が全身の健康に大きな影響があることを「知っている」人は、62.2%となっています。



問 34 あなたは、「8020 (はちまるにいまる) 運動」を知っていますか。(○は1つ)

●「8020 運動」について、「内容を知っている」人は 25.3%、「言葉を聞いたことはあるが内容は知らない」人は 18.9%で、理解度は 25.3%、知名度は 44.2%となっています。

