

令和5年度

健康づくり及び食育についての調査報告書

令和5年7月

宮代町健康介護課

## 目 次

1	調査の概要 .....	1
	(1) 調査の目的 .....	1
	(2) 調査の実施概要 .....	1
	(3) 報告書を見る際の注意 .....	1
2	集計結果 .....	2
	(1) 成人調査 .....	2
	(2) 未成年調査 .....	24
	(3) 中学生調査 .....	32
	(4) 小学生調査 .....	41
	(5) 幼児調査 .....	50

## I 調査の概要

### (1) 調査の目的

この調査は、「宮代町健康増進計画及び食育推進計画」、「宮代町自殺対策計画」の見直しにあたり、町民の意向を把握するために実施しました。

### (2) 調査の実施概要

項目	①成人調査	②未成年調査	③中学生調査	④小学生調査	⑤幼児調査
調査対象	18歳以上の町民から無作為抽出	16歳、17歳の町民から無作為抽出	中学2年生全数	小学4年生全数	5歳児(保護者)
調査対象数	998人	250人	239人	256人	244人
調査方法	郵送及びインターネット回答の併用	郵送及びインターネット回答の併用	町立学校でのインターネット調査	町立学校でのインターネット調査	郵送及びインターネット回答の併用
調査実施期間	令和5年5月10日(水)～令和5年6月22日(木)	令和5年5月10日(水)～令和5年6月22日(木)	令和5年6月1日(月)～令和5年6月23日(金)	令和5年6月21日(火)～令和5年6月27日(火)	令和5年5月10日(水)～令和5年6月22日(木)
回収票数	452票	90票	213票	242票	145票
回収率	45.3%	36.0%	89.1%	94.5%	59.4%

注) ①成人調査、②未成年調査、⑤幼児調査の対象者にお礼状を送付：令和5年5月29日(月)

### (3) 報告書を見る際の注意

- 比率は百分率(%)で表し、小数点以下第2位を四捨五入し算出しているため、合計が100%を上下する場合があります。
- 2つ以上の回答をする設問(複数回答)では、比率の合計が100%を上回ります。
- 複数の選択肢を合わせた場合の比率は、選択肢の実数の合計により算出しているため、各選択肢の比率の合計と異なる場合があります。
- 表中の「総数」は比率算出の基数であり、100%が何人の回答に相当するかを示しています。

## 2 集計結果

### (1) 成人調査

問1 あなたの性別を教えてください。(○は1つ) 単位：人 (%)

	総数	452
1	男性	211 ( 46.7)
2	女性	236 ( 52.2)
3	答えたくない	2 ( 0.4)
4	無回答	3 ( 0.7)

問2 あなたの年齢を教えてください。(数字を記入)

(令和5年5月1日現在の満年齢をお答えください。)

単位：人 (%)

	総数	452
1	10歳代	8 ( 1.8)
2	20歳代	22 ( 4.9)
3	30歳代	52 ( 11.5)
4	40歳代	76 ( 16.8)
5	50歳代	63 ( 13.9)
6	60歳代	91 ( 20.1)
7	70歳代	136 ( 30.1)
8	無回答	4 ( 0.9)
	平均年齢(無回答を除く)	56.8 歳

問3 現在、あなたは次のどれにあてはまりますか。(○は1つ) 単位：人 (%)

	総数	452
1	常勤でお勤めの方	151 ( 33.4)
2	非常勤でお勤めの方、その他パートタイム、アルバイト、内職	88 ( 19.5)
3	自営業	27 ( 6.0)
4	家事専業	57 ( 12.6)
5	学生	9 ( 2.0)
6	無職	107 ( 23.7)
7	その他	7 ( 1.5)
8	無回答	6 ( 1.3)

問4 現在、あなたの家族構成（世帯）は次のどれにあてはまりますか。（○は1つ）

単位：人（％）

	総数	452
1	一人暮らし	57 ( 12.6)
2	夫婦のみ	154 ( 34.1)
3	親と子ども（二世帯同居）	162 ( 35.8)
4	親と子ども夫婦（二世帯同居）	9 ( 2.0)
5	親と子ども夫婦と孫（三世帯同居）	22 ( 4.9)
6	その他（1～5以外）	42 ( 9.3)
7	無回答	6 ( 1.3)

問5 あなたの身長と体重を教えてください。（数字を記入）

単位：人（％）

	①身長	②体重	◆BMI値
	総数	452 人	452 人
1	有効回答数	439 人	431 人
2	平均値	161.8 cm	60.5 kg
			23.0

※BMI値 = 「体重 (kg)」 ÷ 「身長 (m)」 ÷ 「身長 (m)」

◆BMI 3区分

単位：人（％）

	総数	452
1	25.0以上	106 ( 23.5)
2	18.5以上25.0未満	296 ( 65.5)
3	18.5未満	29 ( 6.4)
4	算出不可（身長または体重のどちらかのみ）	9 ( 2.0)
5	無回答	12 ( 2.7)

◆20歳代女性のやせ（BMI 18.5未満）の割合

	総数	14
1	18.5 未満割合	1 ( 7.1)
2	18.5 以上	12 ( 85.7)
3	算出不可	0 ( 0.0)
4	無回答	1 ( 7.1)

問6 あなたは、現在の自分の健康状態をどのように感じていますか。（○は1つ）

単位：人（％）

	総数	452
1	とても健康だと思う	28 ( 6.2)
2	まあまあ健康だと思う	187 ( 41.4)
3	健康だと思う	124 ( 27.4)
4	あまり健康だと思わない	80 ( 17.7)
5	健康だと思わない	29 ( 6.4)
6	無回答	4 ( 0.9)

2 調査結果 (1) 成人調査

問7 あなたの健康づくりの取組状況について教えてください。(○は1つ) 単位:人 (%)

総数	452
1 健康づくりへの関心はあり、すでに取り組んでいる	187 (41.4)
2 健康づくりへの関心はあるが、取り組んでいない	207 (45.8)
3 健康づくりへの関心はないが、すでに取り組んでいる	27 (6.0)
4 健康づくりへの関心はなく、取り組んでいない	26 (5.8)
5 無回答	5 (1.1)

**身体活動・運動について、お伺いします。**

問8 あなたは、ふだんの通勤・買い物・散歩等の日常生活で歩く時間を合計すると、1日に何分くらい歩きますか。目安として10分=1,000歩でお考えください。(○は1つ)

単位:人 (%)

総数	452
1 30分未満 (3,000歩未満)	111 (24.6)
2 30分以上1時間未満 (3,000歩以上6,000歩未満)	188 (41.6)
3 1時間以上1時間30分未満 (6,000歩以上9,000歩未満)	91 (20.1)
4 1時間30分以上 (9,000歩以上)	51 (11.3)
5 身体的理由で歩けない	8 (1.8)
6 無回答	3 (0.7)

問9-1 あなたは、自分の健康のために歩くことや運動することが必要であると感じていますか。(○は1つ) 単位:人 (%)

総数	452
1 はい	408 (90.3)
2 いいえ	11 (2.4)
3 どちらともいえない	30 (6.6)
4 無回答	3 (0.7)

**【問9-1で「1 はい」とお答えの方にお聞きします】**

問9-2 自分の健康のために、歩くことや運動(1回30分以上)をしていますか。

(○は1つ)

単位:人 (%)

総数	408
1 ほとんど毎日している	117 (28.7)
2 週2~5回程度している	124 (30.4)
3 週1回程度している	64 (15.7)
4 月に1~2回程度している	28 (6.9)
5 年数回程度している	25 (6.1)
6 まったくしていない	47 (11.5)
7 無回答	3 (0.7)

## 【問9-2で「1」・「2」・「3」に○をした方にお聞きします】

問9-3 どのくらい継続できていますか。(○は1つ) 単位:人(%)

	総数	305
1	3か月未満	30 (9.8)
2	3～6か月未満	31 (10.2)
3	6か月～1年未満	20 (6.6)
4	1年以上	216 (70.8)
5	無回答	8 (2.6)

◆30分以上の運動を週2日、1年以上の継続 単位:人(%)

	全体	20～64歳		65歳以上		
		男性	女性	男性	女性	
	総数	452	106	142	100	90
1	運動習慣あり	180 (39.8)	38 (35.8)	43 (30.3)	54 (54.0)	43 (47.8)
2	運動習慣なし	259 (57.3)	67 (63.2)	96 (67.6)	44 (44.0)	43 (47.8)
3	無回答	13 (2.9)	1 (0.9)	3 (2.1)	2 (2.0)	4 (4.4)

## 【問9-2で「4」・「5」・「6」に○をした方にお聞きします】

問9-4 どんな条件があれば、定期的に(週1回以上程度)歩くことや運動ができると思いますか。(あてはまるものすべてに○) 単位:人(%)

	総数	100
1	運動の具体的な方法を教えてもらえればできる	8 (8.0)
2	仲間がいればできる	23 (23.0)
3	専門家の指導があればできる	12 (12.0)
4	痛みがなければ(膝・腰痛など)	17 (17.0)
5	自分にあった運動の情報(サークル・施設など)を見つけられればできる	27 (27.0)
6	その他	42 (42.0)
7	無回答	1 (1.0)

問10 ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは、「筋肉、関節、骨など、人が移動するために使う運動器官の障害によって、日常生活で人や道具の助けが必要な状態やその一歩手前の状態」をいいます。あなたは、この内容を知っていましたか。(○は1つ) 単位:人(%)

	総数	452
1	内容を知っていた	74 (16.4)
2	言葉は聞いたことがあるが、内容は知らない	88 (19.5)
3	知らない	276 (61.1)
4	無回答	14 (3.1)
	ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を知っている割合(「1」+「2」)	162 (35.8)

## 栄養・食事について、お伺いします。

問11-1 あなたは、いつも誰と食事をしていきますか。朝食と夕食についてそれぞれ選んでください。(○はア・イそれぞれに1つ)

ア 朝食

単位：人 (%)

総数	452
1 家族全員で食べる	104 ( 23.0)
2 家族の誰かと食べる	116 ( 25.7)
3 家族以外の誰かと食べる	3 ( 0.7)
4 一人で食べる	190 ( 42.0)
5 食べない	26 ( 5.8)
6 無回答	13 ( 2.9)

イ 夕食

単位：人 (%)

総数	452
1 家族全員で食べる	173 ( 38.3)
2 家族の誰かと食べる	152 ( 33.6)
3 家族以外の誰かと食べる	6 ( 1.3)
4 一人で食べる	101 ( 22.3)
5 食べない	3 ( 0.7)
6 無回答	17 ( 3.8)

**【問11-1で「ア 朝食」を「5 食べない」に○をした方にお聞きします】**

問11-2 朝食を食べない理由を教えてください。(あてはまるものすべてに○)

単位：人 (%)

総数	26
1 時間がないから	5 ( 19.2)
2 食べない習慣だから	15 ( 57.7)
3 ダイエットのため	1 ( 3.8)
4 家族が食べないから	1 ( 3.8)
5 食欲がないから	8 ( 30.8)
6 節約のため	0 ( 0.0)
7 その他	2 ( 7.7)
8 無回答	0 ( 0.0)

問12 あなたは、ふだんゆっくりよく噛んで食べていますか。(○は1つ)

単位：人 (%)

総数	452
1 ゆっくりよく噛んで食べている	41 ( 9.1)
2 どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べている	154 ( 34.1)
3 どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べていない	179 ( 39.6)
4 ゆっくりよく噛んで食べていない	61 ( 13.5)
5 無回答	17 ( 3.8)

問13 あなたは、野菜を1日どれくらい食べていますか。(○は1つ)

※皿は小鉢1個分程度(約70g:握りこぶし小1つ程度)と考えてください。また、肉料理などの付け合せの副菜野菜も含めてお答えください。

単位：人 (%)

総数	452
1 ほとんど食べない	29 ( 6.4)
2 1～2皿	265 ( 58.6)
3 3～4皿	121 ( 26.8)
4 5～6皿	19 ( 4.2)
5 7皿以上	3 ( 0.7)
6 無回答	15 ( 3.3)
野菜の摂取量 350g以上	22 ( 4.9)

◆野菜の平均摂取量

(換算 ほとんど食べない:0g、1～2皿:105g、3～4皿:245g、5～6皿:385g、7皿以上:490g)

総数	452 人
1 有効回答数	437 人
2 平均値	151.6 g

問14 あなたは、主食・主菜・副菜の3つをバランスよくそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。(○は1つ)

※「主食」とは…ご飯、パン、めん類などの穀類

「主菜」とは…魚、肉、卵、大豆製品などを中心に使った料理

「副菜」とは…野菜、海草、きのこ類などを使った料理

単位：人 (%)

総数	452
1 ほとんど毎日食べる	204 ( 45.1)
2 週に4～5日食べる	105 ( 23.2)
3 週に2～3日食べる	95 ( 21.0)
4 ほとんど食べない	32 ( 7.1)
5 無回答	16 ( 3.5)

2 調査結果 (1) 成人調査

問15 あなたは、日ごろから塩分をとり過ぎないように気をつけていますか。(○は1つ)

単位：人 (%)

総数	452
1 気をつけている	112 ( 24.8)
2 どちらかといえば気をつけている	195 ( 43.1)
3 どちらかといえば気をつけていない	90 ( 19.9)
4 気をつけていない	39 ( 8.6)
5 無回答	16 ( 3.5)

問16-1 あなたは、自分の現在の食事をどのように思いますか。(○は1つ)

単位：人 (%)

総数	452
1 たいへん良い	30 ( 6.6)
2 良い	238 ( 52.7)
3 少し問題がある	143 ( 31.6)
4 問題がある	24 ( 5.3)
5 無回答	17 ( 3.8)

【問16-1で「3」または「4」に○をした方にお聞きします。】

問16-2 どんな点が問題だと思えますか。(あてはまるものすべてに○) 単位：人 (%)

総数	167
1 欠食をしている	26 ( 15.6)
2 牛乳やヨーグルトをほとんどとっていない	46 ( 27.5)
3 野菜をあまり食べていない	76 ( 45.5)
4 揚げ物を多く食べる	48 ( 28.7)
5 一度にたくさん食べる	34 ( 20.4)
6 就寝前(2時間以内)に食事をとっている	47 ( 28.1)
7 食事の時間が不規則	46 ( 27.5)
8 栄養補助食品に頼っている	11 ( 6.6)
9 その他	23 ( 13.8)
10 無回答	1 ( 0.6)

問17 あなたは、食事以外に間食(夜食を含む)をしますか。(○は1つ) 単位：人 (%)

総数	452
1 ほとんどしない	151 ( 33.4)
2 週に2~3回くらい食べる	147 ( 32.5)
3 1日1~2回食べる	120 ( 26.5)
4 1日3回以上食べる	16 ( 3.5)
5 無回答	18 ( 4.0)

問18 あなたは、食品を購入するときに気をつけているのはどれですか。

(あてはまるものすべてに○)

単位：人 (%)

	総数	452
1	原材料	153 ( 33.8)
2	原産地	190 ( 42.0)
3	栽培方法 (有機・無機)	37 ( 8.2)
4	食品添加物の使用	110 ( 24.3)
5	賞味期限・消費期限	309 ( 68.4)
6	メーカー名	85 ( 18.8)
7	アレルギー表示	23 ( 5.1)
8	遺伝子組み換え原料の使用	67 ( 14.8)
9	栄養成分	104 ( 23.0)
10	確認していない	66 ( 14.6)
11	無回答	17 ( 3.8)

問19 あなたは、外食 (飲食店での食事) をどのくらい利用していますか。(○は1つ)

単位：人 (%)

	総数	452
1	毎日2回以上	2 ( 0.4)
2	毎日1回	6 ( 1.3)
3	週4～6回	14 ( 3.1)
4	週2～3回	55 ( 12.2)
5	週1回	77 ( 17.0)
6	週1回未満	170 ( 37.6)
7	まったく利用しない	109 ( 24.1)
8	無回答	19 ( 4.2)

問20 あなたは、市販の弁当や惣菜をどのくらい利用していますか。(○は1つ)

単位：人 (%)

	総数	452
1	毎日2回以上	2 ( 0.4)
2	毎日1回	16 ( 3.5)
3	週4～6回	32 ( 7.1)
4	週2～3回	94 ( 20.8)
5	週1回	77 ( 17.0)
6	週1回未満	140 ( 31.0)
7	まったく利用しない	77 ( 17.0)
8	無回答	14 ( 3.1)

2 調査結果 (1) 成人調査

問21 あなたは、ここ1か月以内に町内産や県内産の食材を購入しましたか。(○は1つ)

単位：人 (%)

総数	452
1 町内産を購入した	82 ( 18.1)
2 県内産を購入した	69 ( 15.3)
3 県内産も町内産も購入した	114 ( 25.2)
4 町内産も県内産も購入していない(県外産を購入した)	29 ( 6.4)
5 わからない	141 ( 31.2)
6 無回答	17 ( 3.8)

問22 あなたは、食べ物を無駄にしないように取り組んでいることはありますか。

(あてはまるものすべてに○)

単位：人 (%)

総数	452
1 料理を作り過ぎない	147 ( 32.5)
2 残さず食べる	301 ( 66.6)
3 残った料理を別の料理に作り替えるなど、工夫して食べる	136 ( 30.1)
4 冷凍保存を活用する	236 ( 52.2)
5 日頃から冷蔵庫等の食材の種類・量・期限表示を確認する	141 ( 31.2)
6 「賞味期限」を過ぎてもすぐに捨てるのではなく、自分で食べられるか判断する	250 ( 55.3)
7 小分け商品、少量パック商品、バラ売り等食べ切れる量を購入する	127 ( 28.1)
8 商品棚の手前に並ぶ期限の近い商品を購入する	48 ( 10.6)
9 期限間近による値引き商品・ポイント還元の商品を率先して選ぶ	156 ( 34.5)
10 飲食店等で注文し過ぎない	93 ( 20.6)
11 外食時には、小盛りメニュー等希望に沿った量で料理を提供する店舗を選ぶ	25 ( 5.5)
12 その他	4 ( 0.9)
13 取り組んでいることはない	18 ( 4.0)
14 無回答	4 ( 0.9)

問23 あなたは、「食育」に関心がありますか。(○は1つ)

※食育とは、さまざま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できる人を育てることを言います。

単位：人 (%)

総数	452
1 関心がある	97 ( 21.5)
2 どちらかといえば関心がある	180 ( 39.8)
3 どちらかといえば関心がない	87 ( 19.2)
4 関心がない	43 ( 9.5)
5 わからない	41 ( 9.1)
6 無回答	4 ( 0.9)
食育に関心がある割合(「1」+「2」)	277 ( 61.3)

問24 あなたは、「伝統食」や「行事食」などの食文化を大切にしていますか。

(○は1つ)

単位：人 (%)

総数	452
1 大切にしている	47 ( 10.4)
2 どちらかといえば大切にしている	183 ( 40.5)
3 どちらかといえば大切にしていない	58 ( 12.8)
4 意識していない	157 ( 34.7)
5 無回答	7 ( 1.5)

### お酒（アルコール）について、お伺いします。

問25-1 あなたは、お酒（洋酒、日本酒、ビールなど）をどの程度飲みますか。

(○は1つ)

単位：人 (%)

総数	452
1 毎日飲む	81 ( 17.9)
2 週に5～6日飲む	18 ( 4.0)
3 週に3～4日飲む	28 ( 6.2)
4 週に1～2日飲む	62 ( 13.7)
5 それ以下	82 ( 18.1)
6 まったく飲まない	176 ( 38.9)
7 無回答	5 ( 1.1)

**【問25-1で「1」・「2」・「3」・「4」・「5」に○をした方にお聞きします。】**

問25-2 日本酒に換算して、1日平均してどれくらい飲んでいきますか。(○は1つ)

※日本酒1合=ビール大瓶1本(633ml)=ワイン2杯(120ml×2杯)=ウイスキーダブル1杯(60ml)  
 缶ビール500mlは0.8合、350mlは0.5合、焼酎(25度)1杯(120ml)は1合とします

単位：人 (%)

総数	271
1 1合未満	119 ( 43.9)
2 1合ぐらい	72 ( 26.6)
3 2合ぐらい	46 ( 17.0)
4 3合ぐらい	19 ( 7.0)
5 4合ぐらい	6 ( 2.2)
6 5合以上	3 ( 1.1)
7 無回答	6 ( 2.2)

◆生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している割合 単位：人 (%)

	男性	女性
総数	211	236
1 生活習慣病のリスク高める量を飲酒している割合	48 ( 22.7)	38 ( 16.1)
2 上記以外	159 ( 75.4)	191 ( 80.9)
3 無回答	4 ( 1.9)	7 ( 3.0)

喫煙（電子たばこ含む）について、お伺いします。

問26-1 あなたは、たばこを吸いますか。(○は1つ) 単位：人 (%)

総数	452
1 吸う	61 ( 13.5)
2 以前吸っていたが、やめた	70 ( 15.5)
3 吸わない	317 ( 70.1)
4 無回答	4 ( 0.9)

【問26-1で「1 吸う」に○をした方にお聞きします。】

問26-2 あなたは、たばこをやめたいと思いますか。(○は1つ) 単位：人 (%)

総数	61
1 やめたい	15 ( 24.6)
2 吸う本数を減らしたい	28 ( 45.9)
3 やめたくない	14 ( 23.0)
4 無回答	4 ( 6.6)

◆禁煙意向者を除いた喫煙割合 単位：人 (%)

総数	452
1 禁煙意向者を除いた喫煙割合	46 ( 10.2)
2 上記以外	402 ( 88.9)
3 無回答	4 ( 0.9)

【問26-1で「1 吸う」に○をした方にお聞きします。】

問26-3 たばこを吸うときに、周囲の人の受動喫煙に気がついていますか。

(○は1つ)

単位：人 (%)

総数	61
1 いつも気がついている	32 ( 52.5)
2 気がつかうことが多い	24 ( 39.3)
3 あまり気がつかわない	3 ( 4.9)
4 気がつかわない	1 ( 1.6)
5 受動喫煙という言葉知らない	0 ( 0.0)
6 無回答	1 ( 1.6)

問27 あなたは、COPD (慢性閉塞性肺疾患) について知っていますか。(○は1つ)

※COPD…病名ではなく、肺気腫や慢性気管支炎などの閉塞性肺疾患などの総称

単位：人 (%)

総数	452
1 言葉も内容も知っている	97 ( 21.5)
2 言葉は聞いたことがある	153 ( 33.8)
3 まったく聞いたことがない	189 ( 41.8)
4 無回答	13 ( 2.9)
COPD (慢性閉塞性肺疾患) の認知度 (「1」+「2」)	250 ( 55.3)

### 歯の健康について、お伺いします。

問28 あなたの自分の歯は、何本ありますか。(数字を記入)

※親知らず、入れ歯、ブリッジ、インプラントは含みません。さし歯は含みます。  
親知らずを除くと全部で28本が正常ですが、28本より多かったり少なかったりすることもあります。

単位：人 (%)

総数	452
1 0本	7 ( 1.5)
2 1～9本	20 ( 4.4)
3 10～19本	40 ( 8.8)
4 20～23本	52 ( 11.5)
5 24～27本	118 ( 26.1)
6 28本以上	180 ( 39.8)
7 無回答	35 ( 7.7)

#### ◆歯の平均本数

総数	452 人
1 有効回答数	417 人
2 平均値	23.8 本

#### ◆60歳で24歯以上の割合

単位：人 (%)

総数	11
1 60歳で24歯以上の割合	9 ( 81.8)
2 上記以外	2 ( 18.2)
3 無回答	0 ( 0.0)

2 調査結果 (1) 成人調査

問29 あなたの歯や口の状態について、あてはまるものをお答えください。

(あてはまるものすべてに○)

単位：人 (%)

総数	452
1 なんでも噛んで食べることができる	368 ( 81.4)
2 むし歯がない (治療済みも含む)	200 ( 44.2)
3 飲み込みにくいことがある	23 ( 5.1)
4 歯ぐきが下がって歯の根が出ている	67 ( 14.8)
5 歯ぐきを押しと膿が出る	3 ( 0.7)
6 歯がぐらぐらする	22 ( 4.9)
7 歯科医師に歯周病 (歯槽膿漏) と言われ、治療している	27 ( 6.0)
8 その他	22 ( 4.9)
9 無回答	14 ( 3.1)

◆50歳以上で咀嚼が良好な割合

単位：人 (%)

総数	290
1 50歳以上で咀嚼が良好な割合「なんでも噛んで食べることができる」	220 ( 75.9)
2 上記以外	59 ( 20.3)
3 無回答	11 ( 3.8)

問30 あなたが、歯や口の健康のために気をつけていることは何ですか。

(あてはまるものすべてに○)

単位：人 (%)

総数	452
1 1日1回以上は歯 (義歯) をていねいに磨いている	344 ( 76.1)
2 歯ブラシのほかに、デンタルフロス (糸ようじ) や歯間ブラシを使う	215 ( 47.6)
3 フッ素を利用している (歯磨剤・塗布・洗口など)	100 ( 22.1)
4 口の中を自分で観察するようにしている	67 ( 14.8)
5 定期的に歯石を取ってもらう	173 ( 38.3)
6 口や舌の体操をしている	27 ( 6.0)
7 歯みがき指導を毎年定期的に受けている	45 ( 10.0)
8 よく噛んで食べるようにしている	131 ( 29.0)
9 間食や甘い物を控えている	68 ( 15.0)
10 その他	8 ( 1.8)
11 特にない	22 ( 4.9)
12 無回答	8 ( 1.8)

問31 あなたは、歯科健診を受けていますか。(○は1つ)

単位：人 (%)

総数	452
1 定期的に年1回以上受けている	191 ( 42.3)
2 数年に1度受けている	91 ( 20.1)
3 受けていない	159 ( 35.2)
4 無回答	11 ( 2.4)

## 休養と心の健康について、お伺いします。

問32 あなたの平均睡眠時間はどのくらいですか。(○は1つ) 単位：人 (%)

総数	452
1 5時間未満	38 ( 8.4)
2 5時間以上6時間未満	142 ( 31.4)
3 6時間以上7時間未満	147 ( 32.5)
4 7時間以上8時間未満	88 ( 19.5)
5 8時間以上9時間未満	21 ( 4.6)
6 9時間以上	6 ( 1.3)
7 無回答	10 ( 2.2)

問33 あなたは、普段の睡眠で休養が十分取れていると思いますか。(○は1つ)

単位：人 (%)

総数	452
1 十分取れている	115 ( 25.4)
2 ある程度取れている	204 ( 45.1)
3 あまり取れていない	97 ( 21.5)
4 取れていない	25 ( 5.5)
5 無回答	11 ( 2.4)
睡眠による休養を十分とれていない割合(「3」+「4」)	122 ( 27.0)

問34 あなたは、眠りを助けるためにアルコールを飲むことがありますか。(○は1つ)

単位：人 (%)

総数	452
1 ほとんど毎日飲む	50 ( 11.1)
2 週に数回飲むことがある	19 ( 4.2)
3 月に数回飲むことがある	19 ( 4.2)
4 飲まない	356 ( 78.8)
5 無回答	8 ( 1.8)

2 調査結果 (1) 成人調査

問35 あなたは、この1年間に、町内会や地域行事、ボランティア活動、スポーツや趣味などのグループ活動への参加や就労、就学をしていますか。

(あてはまるものすべてに○)

単位：人(%)

総数		452
1	町内会や地域行事などの活動	56 (12.4)
2	ボランティア活動	25 (5.5)
3	スポーツ関係のグループ活動	51 (11.3)
4	趣味関係のグループ活動	48 (10.6)
5	その他のグループ活動	21 (4.6)
6	仕事に就いている	112 (24.8)
7	就学している	1 (0.2)
8	その他	13 (2.9)
9	活動・参加したものはなし	223 (49.3)
10	無回答	20 (4.4)

◆何らかの地域活動をしている高齢者の割合

		男性	女性
総数		120	107
1	何らかの地域活動をしている (「1」から「8」のいずれかを選択)	69 (57.5)	51 (47.7)
2	活動・参加したものはなし	43 (35.8)	46 (43.0)
3	無回答	8 (6.7)	10 (9.3)

問36-1 あなたは、毎日の生活の中でイライラやストレスを感じることがありますか。(○は1つ)

単位：人(%)

総数		452
1	感じる	88 (19.5)
2	時々感じる	175 (38.7)
3	あまり感じない	123 (27.2)
4	ほとんど感じない	54 (11.9)
5	無回答	12 (2.7)

【問36-1で「1」または「2」に○をした方にお聞きします。】

問36-2 あなたは、そのイライラやストレスを解消できていますか。(○は1つ) 単位：人(%)

総数		263
1	解消できている	29 (11.0)
2	ある程度は解消できている	151 (57.4)
3	あまり解消できていない	62 (23.6)
4	解消できていない	18 (6.8)
5	無回答	3 (1.1)

問37-1 あなたは、今まで「死にたい」と考えたことはありますか。(○は1つ) 単位：人 (%)

	総数	
1	ない	288 ( 63.7)
2	答えたくない	44 ( 9.7)
3	一度だけある	16 ( 3.5)
4	複数回ある	66 ( 14.6)
5	無回答	38 ( 8.4)

【問37-1で「3」または「4」に○をした方にお聞きします。】

問37-2 あなたが「死にたい」と考えた原因を選んでください。

(あてはまるものすべてに○)

単位：人 (%)

	総数	
1	職場や学校での人間関係の不和	23 ( 28.0)
2	職場や学校でのいじめ	5 ( 6.1)
3	家族関係の不和	26 ( 31.7)
4	家族の病気・依存症・精神疾患	3 ( 3.7)
5	子育ての悩み	7 ( 8.5)
6	家族等からの虐待・暴力	4 ( 4.9)
7	家族の死亡	4 ( 4.9)
8	両親の離婚	1 ( 1.2)
9	自分の離婚	6 ( 7.3)
10	男女交際の問題	4 ( 4.9)
11	友人関係の問題	6 ( 7.3)
12	孤独	15 ( 18.3)
13	看護・介護疲れ	2 ( 2.4)
14	労働環境の悪さ(長時間労働・賃金不払い等)	7 ( 8.5)
15	漠然とした将来の不安	31 ( 37.8)
16	精神疾患(うつ病)	9 ( 11.0)
17	精神疾患(その他)	7 ( 8.5)
18	病気・障害	7 ( 8.5)
19	依存症(アルコール・ギャンブル・薬物)	0 ( 0.0)
20	ひきこもり	3 ( 3.7)
21	生活困窮	8 ( 9.8)
22	職場環境の変化(配置転換など)	6 ( 7.3)
23	成績・進路・進学に関する悩み	7 ( 8.5)
24	負債・事業不振・倒産・失業	3 ( 3.7)
25	答えたくない	7 ( 8.5)
26	その他	4 ( 4.9)
27	無回答	0 ( 0.0)

【問37-1で「3」または「4」に○をした方にお聞きします。】

問37-3 自殺を試みたことはありますか。(○は1つ) 単位：人 (%)

総数	82
1 ない	58 ( 70.7)
2 答えたくない	9 ( 11.0)
3 一度だけある	9 ( 11.0)
4 複数回ある	4 ( 4.9)
5 無回答	2 ( 2.4)

問38 あなたが、もしも身近な人から「死にたい」と打ち明けられた時、どのような行動をしたいと思いますか。(あてはまるものすべてに○) 単位：人 (%)

総数	452
1 ひたすら耳を傾けて聞く	279 ( 61.7)
2 相談にのらない、もしくは話題を変える	8 ( 1.8)
3 「死んではいけない」と説得する	103 ( 22.8)
4 「つまらないことは考えるな」と叱る	34 ( 7.5)
5 「がんばって生きよう」と励ます	97 ( 21.5)
6 「死にたいくらい辛いんだね」と共感する	136 ( 30.1)
7 「医師など専門家に相談したほうが良い」と提案する	144 ( 31.9)
8 その他	14 ( 3.1)
9 わからない	67 ( 14.8)
10 無回答	12 ( 2.7)

問39 あなたは、「ゲートキーパー」を知っていましたか。(○は1つ)

※ゲートキーパーとは、自殺の危険を示すサインや悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守ることができる人のことを言います。単位：人 (%)

総数	452
1 知っていた	55 ( 12.2)
2 知らなかった	389 ( 86.1)
3 無回答	8 ( 1.8)

問40-1 あなた自身やあなたの家族に、「ひきこもり」の方はいますか。(○は1つ)

※ひきこもりとは、仕事や学校に行かず、かつ家族以外の人との交流をほとんどせずに6か月以上続けて自宅に引きこもっている状態を言います。単位：人 (%)

総数	452
1 はい	20 ( 4.4)
2 いいえ	415 ( 91.8)
3 無回答	17 ( 3.8)

## 【問40-1で「1」に○をした方にお聞きします。】

問40-2 ひきこもりの方の性別を教えてください。(○は1つ) 単位：人(%)

	総数	20
1	男性	15 ( 75.0)
2	女性	3 ( 15.0)
3	答えたくない	2 ( 10.0)
4	無回答	0 ( 0.0)

## 【問40-1で「1」に○をした方にお聞きします。】

問40-3 ひきこもりの方の年代を教えてください。(○は1つ) 単位：人(%)

	総数	20
1	10歳未満	0 ( 0.0)
2	10歳代～20歳代	5 ( 25.0)
3	30歳代～40歳代	11 ( 55.0)
4	50歳代～60歳代	2 ( 10.0)
5	70歳以上	2 ( 10.0)
6	無回答	0 ( 0.0)

## 【問40-1で「1」に○をした方にお聞きします。】

問40-4 ひきこもりの状態にある期間を教えてください。(○は1つ) 単位：人(%)

	総数	20
1	1年未満	4 ( 20.0)
2	1～5年未満	6 ( 30.0)
3	5～10年未満	3 ( 15.0)
4	10年以上	6 ( 30.0)
5	無回答	1 ( 5.0)

## 【問40-1で「1」に○をした方にお聞きします。】

問40-5 ひきこもりに至ったきっかけを教えてください。

(あてはまるものすべてに○)

単位：人(%)

	総数	20
1	不登校	5 ( 25.0)
2	就職できなかった	3 ( 15.0)
3	仕事でのつまずき	5 ( 25.0)
4	家族や家庭環境の問題	6 ( 30.0)
5	病気になった	5 ( 25.0)
6	人間関係	5 ( 25.0)
7	その他	0 ( 0.0)
8	わからない	4 ( 20.0)
9	無回答	1 ( 5.0)

【問40-1で「1」に○をした方にお聞きします。】

問40-6 ひきこもりの相談状況について教えてください。(○は1つ) 単位:人(%)

総数	20
1 相談したことがある、または現在相談している	12 ( 60.0)
2 相談先を知っているが、相談したことはない	3 ( 15.0)
3 相談先が分からない	3 ( 15.0)
4 無回答	2 ( 10.0)

問41 あなたは、こころの健康や悩みの相談先として、知っているものがありますか。  
(あてはまるものすべてに○) 単位:人(%)

総数	452
1 保健センター(町)	157 ( 34.7)
2 子育て世代包括支援センター(町)	56 ( 12.4)
3 地域包括支援センター(町)	83 ( 18.4)
4 埼玉葛北地区基幹相談支援センター	5 ( 1.1)
5 埼玉県こころの電話(県)	70 ( 15.5)
6 埼玉いのちの電話(県)	110 ( 24.3)
7 幸手保健所(県)	25 ( 5.5)
8 精神保健福祉センター(県)	15 ( 3.3)
9 にんしんSOS埼玉(県)	8 ( 1.8)
10 子どもスマイルネット(県)	17 ( 3.8)
11 こころのサポート@埼玉(県)	24 ( 5.3)
12 親と子どもの悩みごと相談@埼玉(県)	12 ( 2.7)
13 こころの健康相談統一ダイヤル(国)	35 ( 7.7)
14 よりそいホットライン(国)	27 ( 6.0)
15 アスポート相談支援センター埼玉東部(県社協)	5 ( 1.1)
16 その他	11 ( 2.4)
17 いずれも知らない	160 ( 35.4)
18 無回答	38 ( 8.4)

## 疾病予防・健康診断等について、お伺いします。

問42-1 あなたは、最近1年間（子宮頸がん・乳がんは2年以内）に、以下の健康診断や検診を受けましたか。ア～カのそれぞれについて○を1つ付けてください。

ア 血圧・検尿・血液検査などの健康診断 単位：人（％）

	全体	男性	女性
総数	452	211	236
1 町の検診で受けた	99 ( 21.9)	48 ( 22.7)	49 ( 20.8)
2 職場の検診で受けた	154 ( 34.1)	79 ( 37.4)	74 ( 31.4)
3 人間ドック等で受けた	43 ( 9.5)	24 ( 11.4)	19 ( 8.1)
4 個人的に受けた	79 ( 17.5)	25 ( 11.8)	53 ( 22.5)
5 受けなかった	53 ( 11.7)	21 ( 10.0)	31 ( 13.1)
6 無回答	24 ( 5.3)	14 ( 6.6)	10 ( 4.2)
受診割合（「1」～「4」）	375 ( 83.0)	176 ( 83.4)	195 ( 82.6)

注) 全体には性別「答えたくない」「無回答」を含むため、男性と女性の合計と一致しない

イ 胃がん検診 単位：人（％）

	全体	男性	女性
総数	452	211	236
1 町の検診で受けた	42 ( 9.3)	27 ( 12.8)	15 ( 6.4)
2 職場の検診で受けた	37 ( 8.2)	22 ( 10.4)	15 ( 6.4)
3 人間ドック等で受けた	40 ( 8.8)	20 ( 9.5)	20 ( 8.5)
4 個人的に受けた	27 ( 6.0)	15 ( 7.1)	11 ( 4.7)
5 受けなかった	204 ( 45.1)	74 ( 35.1)	127 ( 53.8)
6 無回答	102 ( 22.6)	53 ( 25.1)	48 ( 20.3)
受診割合（「1」～「4」）	146 ( 32.3)	84 ( 39.8)	61 ( 25.8)

注) 全体には性別「答えたくない」「無回答」を含むため、男性と女性の合計と一致しない

ウ 肺がん検診 単位：人（％）

	全体	男性	女性
総数	452	211	236
1 町の検診で受けた	41 ( 9.1)	23 ( 10.9)	18 ( 7.6)
2 職場の検診で受けた	42 ( 9.3)	23 ( 10.9)	19 ( 8.1)
3 人間ドック等で受けた	35 ( 7.7)	17 ( 8.1)	18 ( 7.6)
4 個人的に受けた	21 ( 4.6)	9 ( 4.3)	12 ( 5.1)
5 受けなかった	198 ( 43.8)	76 ( 36.0)	119 ( 50.4)
6 無回答	115 ( 25.4)	63 ( 29.9)	50 ( 21.2)
受診割合（「1」～「4」）	139 ( 30.8)	72 ( 34.1)	67 ( 28.4)

注) 全体には性別「答えたくない」「無回答」を含むため、男性と女性の合計と一致しない

2 調査結果 (1) 成人調査

エ 大腸がん検診

単位：人（％）

	全体	男性	女性
総数	452	211	236
1 町の検診で受けた	57 ( 12.6)	30 ( 14.2)	27 ( 11.4)
2 職場の検診で受けた	49 ( 10.8)	24 ( 11.4)	25 ( 10.6)
3 人間ドック等で受けた	37 ( 8.2)	18 ( 8.5)	19 ( 8.1)
4 個人的に受けた	30 ( 6.6)	15 ( 7.1)	14 ( 5.9)
5 受けなかった	186 ( 41.2)	73 ( 34.6)	110 ( 46.6)
6 無回答	93 ( 20.6)	51 ( 24.2)	41 ( 17.4)
受診割合（「1」～「4」）	173 ( 38.3)	87 ( 41.2)	85 ( 36.0)

注) 全体には性別「答えたくない」「無回答」を含むため、男性と女性の合計と一致しない

オ 子宮頸がん検診（女性のみ、2年以内の受診）

単位：人（％）

総数	236
1 町の検診で受けた	34 ( 14.4)
2 職場の検診で受けた	23 ( 9.7)
3 人間ドック等で受けた	17 ( 7.2)
4 個人的に受けた	27 ( 11.4)
5 受けなかった	91 ( 38.6)
6 無回答	44 ( 18.6)
受診割合（1～4）	101 ( 42.8)

カ 乳がん検診（女性のみ、2年以内の受診）

単位：人（％）

総数	236
1 町の検診で受けた	26 ( 11.0)
2 職場の検診で受けた	27 ( 11.4)
3 人間ドック等で受けた	15 ( 6.4)
4 個人的に受けた	20 ( 8.5)
5 受けなかった	105 ( 44.5)
6 無回答	43 ( 18.2)
受診割合（1～4）	88 ( 37.3)

## 【問42-1で、いずれかの健診・検診で「5」とお答えの方にお聞きします。】

問42-2 受けていない理由は何ですか。(あてはまるものすべてに○) 単位:人(%)

総数	237
1 入院中または治療中・経過観察等で受診している	15 ( 6.3)
2 健康状態に自信があり、必要性を感じない	36 ( 15.2)
3 悪いと言われるのが怖いから	18 ( 7.6)
4 検査内容が十分だと思わないから	8 ( 3.4)
5 健康診断や検査の場所が身近にないから	12 ( 5.1)
6 健康診断や検査の受け方がわからないから	9 ( 3.8)
7 経済的な理由から(健康診断や検査の料金が高いから)	11 ( 4.6)
8 忙しくて受ける時間がなかったから	55 ( 23.2)
9 受けようと思っていたが、いつの間にか忘れてしまった	59 ( 24.9)
10 健康診断や検査の場所や日時を知らなかったから	11 ( 4.6)
11 その他	50 ( 21.1)
12 無回答	21 ( 8.9)

問43 あなたは、健康づくり・食育の取組で、行政としてどこに力を入れていくと良いと思いますか。(あてはまるものすべてに○) 単位:人(%)

総数	452
1 健康づくり・食育に関する知識・情報の提供	142 ( 31.4)
2 健康づくりの教室等の健康教育の開催	56 ( 12.4)
3 生活習慣病予防などの料理教室	57 ( 12.6)
4 心の健康に関する知識・情報の提供	120 ( 26.5)
5 健康に関する相談ができる機会の提供	84 ( 18.6)
6 運動プログラム(運動指導)の提供	73 ( 16.2)
7 健康診断・がん検診の実施日・時間の拡充(土・日や夜間の開催)	148 ( 32.7)
8 健康づくりを行う市民グループの育成や活動支援	30 ( 6.6)
9 健康づくりに取り組む仲間と出会う機会の提供	57 ( 12.6)
10 運動施設(スポーツ施設・公園、ウォーキングコース)などの環境整備	166 ( 36.7)
11 食育イベント	46 ( 10.2)
12 広報やホームページで食育の特集など啓発やPRをする	56 ( 12.4)
13 学校給食で地元農産物の利用を促進する	93 ( 20.6)
14 直売所など地元農産物を購入できる場所の情報を発信する	109 ( 24.1)
15 市民参加型の体験農園などを増やす	41 ( 9.1)
16 学校・保育園などでの作物栽培・料理の機会を増やす	73 ( 16.2)
17 郷土料理、伝統料理などの優れた食文化の継承に取り組む	57 ( 12.6)
18 食品ロスの削減など環境に配慮した取組の啓発やPR	87 ( 19.2)
19 その他	23 ( 5.1)
20 特にない	54 ( 11.9)
21 無回答	27 ( 6.0)

2 調査結果 (2) 未成年調査

(2) 未成年調査

問1 あなたの性別を教えてください。(○は1つ) 単位：人(%)

	総数	90
1	男性	43 (47.8)
2	女性	45 (50.0)
3	答えたくない	2 (2.2)
4	無回答	0 (0.0)

問2 あなたが、一緒に住んでいる家族は誰ですか。(あてはまるものすべてに○)

単位：人(%)

	総数	90
1	父	85 (94.4)
2	母	89 (98.9)
3	兄弟姉妹	76 (84.4)
4	祖父	7 (7.8)
5	祖母	14 (15.6)
6	その他	1 (1.1)
7	一人暮らし	0 (0.0)
8	無回答	0 (0.0)

問3 あなたの身長と体重を教えてください。(数字を記入)

	①身長	②体重	◆BMI値
	総数	90 人	90 人
1	有効回答数	90 人	89 人
2	平均値	164.2 cm	56.8 kg
			21.1

※BMI値 = 「体重 (kg)」 ÷ 「身長 (m)」 ÷ 「身長 (m)」

◆BMI 3区分

単位：人(%)

	総数	90
1	18.5未満	16 (17.8)
2	18.5以上25.0未満	65 (72.2)
3	25.0以上	8 (8.9)
4	算出不可 (身長または体重のどちらかのみ回答)	1 (1.1)
5	無回答	0 (0.0)

問4 あなたは、現在の自分の健康状態をどのように感じていますか。(○は1つ)

単位：人 (%)

総数	90
1 とても健康だと思う	35 ( 38.9)
2 まあまあ健康だと思う	28 ( 31.1)
3 健康だと思う	16 ( 17.8)
4 あまり健康だと思わない	9 ( 10.0)
5 健康だと思わない	2 ( 2.2)
6 無回答	0 ( 0.0)

問5 あなたは、学校の授業以外で、運動(部活・習い事を含む)を週にどれくらいしていますか。(○は1つ)

単位：人 (%)

総数	90
1 週に5日以上	28 ( 31.1)
2 週に3～4日	14 ( 15.6)
3 週に1～2日	13 ( 14.4)
4 ほとんどしていない	35 ( 38.9)
5 無回答	0 ( 0.0)

問6-1 あなたは、いつも誰と食事をしていますか。朝食と夕食についてそれぞれ選んでください。(○はア・イそれぞれに1つ)

ア 朝食

単位：人 (%)

総数	90
1 家族全員で食べる	7 ( 7.8)
2 家族の誰かと食べる	37 ( 41.1)
3 家族以外の誰かと食べる	0 ( 0.0)
4 一人で食べる	44 ( 48.9)
5 食べない	2 ( 2.2)
6 無回答	0 ( 0.0)

イ 夕食

単位：人 (%)

総数	90
1 家族全員で食べる	26 ( 28.9)
2 家族の誰かと食べる	54 ( 60.0)
3 家族以外の誰かと食べる	0 ( 0.0)
4 一人で食べる	8 ( 8.9)
5 食べない	0 ( 0.0)
6 無回答	2 ( 2.2)

【問6-1で「ア 朝食」を「5 食べない」に○をした方にお聞きします。】

問6-2 朝食を食べない理由を教えてください。(あてはまるものすべてに○)

単位：人(%)

総数	2
1 時間がないから	1 ( 50.0)
2 食べない習慣だから	0 ( 0.0)
3 ダイエットのため	1 ( 50.0)
4 家族が食べないから	0 ( 0.0)
5 食欲がないから	0 ( 0.0)
6 節約のため	0 ( 0.0)
7 その他	1 ( 50.0)
8 無回答	0 ( 0.0)

問7 あなたは、野菜は1日に何食食べていますか。(○は1つ) 単位：人(%)

総数	90
1 3食	27 ( 30.0)
2 2食	41 ( 45.6)
3 1食	20 ( 22.2)
4 0食(野菜は食べない)	2 ( 2.2)
5 無回答	0 ( 0.0)

問8 あなたは、主食・主菜・副菜の3つをバランスよくそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。(○は1つ)

※「主食」とは…ご飯、パン、めん類などの穀類

「主菜」とは…魚、肉、卵、大豆製品などを中心に使った料理

「副菜」とは…野菜、海藻、きのこ類などを使った料理

単位：人(%)

総数	90
1 ほとんど毎日食べる	48 ( 53.3)
2 週に4～5日食べる	19 ( 21.1)
3 週に2～3日食べる	15 ( 16.7)
4 ほとんど食べない	8 ( 8.9)
5 無回答	0 ( 0.0)

問9 あなたは、ふだんゆっくりよく噛んで食べていますか。(○は1つ)

単位：人 (%)

総数	90
1 ゆっくりよく噛んで食べている	25 ( 27.8)
2 どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べている	34 ( 37.8)
3 どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べていない	21 ( 23.3)
4 ゆっくりよく噛んで食べていない	10 ( 11.1)
5 無回答	0 ( 0.0)

問10 あなたは、食事以外に間食(夜食を含む)をしますか。(○は1つ)

単位：人 (%)

総数	90
1 ほとんどしていない	14 ( 15.6)
2 週に2~3回くらい食べる	39 ( 43.3)
3 1日1~2回食べる	36 ( 40.0)
4 1日3回以上食べる	1 ( 1.1)
5 無回答	0 ( 0.0)

問11 あなたは、外食(飲食店での食事)をどのくらい利用していますか。(○は1つ)

単位：人 (%)

総数	90
1 毎日2回以上	0 ( 0.0)
2 毎日1回	0 ( 0.0)
3 週4~6回	1 ( 1.1)
4 週2~3回	4 ( 4.4)
5 週1回	17 ( 18.9)
6 週1回未満	51 ( 56.7)
7 まったく利用しない	16 ( 17.8)
8 無回答	1 ( 1.1)

問12 あなたは、食事づくりやお手伝い(買い物・調理・配膳・後片付け等)をしますか。(○は1つ)

単位：人 (%)

総数	90
1 毎日する	14 ( 15.6)
2 時々する	52 ( 57.8)
3 まったくしない	24 ( 26.7)
4 無回答	0 ( 0.0)

2 調査結果 (2) 未成年調査

問13 あなたの家での喫煙・分煙状況をお聞きします。(○は1つ) 単位：人(%)

	総数	90
1	喫煙者はいない	56 ( 62.2)
2	喫煙者はあるが、分煙している	29 ( 32.2)
3	喫煙者はあるが、分煙していない	5 ( 5.6)
4	無回答	0 ( 0.0)

問14 あなたの歯をみがく頻度を教えてください。(○は1つ) 単位：人(%)

	総数	90
1	1日に3回以上	26 ( 28.9)
2	1日に2回	48 ( 53.3)
3	1日に1回	11 ( 12.2)
4	みがかない日もある	4 ( 4.4)
5	ほとんどみがかない	1 ( 1.1)
6	無回答	0 ( 0.0)

問15 あなたは、歯のことで気をつけていることはありますか。

(あてはまるものすべてに○)

単位：人(%)

	総数	90
1	丁寧にみがく	59 ( 65.6)
2	フッ素入り歯磨き粉を使う	27 ( 30.0)
3	定期健診を受ける	25 ( 27.8)
4	フッ素を塗る	3 ( 3.3)
5	歯や歯ぐきを点検する	16 ( 17.8)
6	飲食内容に気をつける	5 ( 5.6)
7	デンタルフロスを使う	9 ( 10.0)
8	その他	1 ( 1.1)
9	特にない	13 ( 14.4)
10	無回答	0 ( 0.0)

問16 あなたは、楽しいことややりがいのあることはありますか。

(あてはまるものすべてに○)

単位：人 (%)

	総数	
	90	
1	趣味	64 ( 71.1)
2	勉強	13 ( 14.4)
3	習い事	2 ( 2.2)
4	スポーツ	25 ( 27.8)
5	家族のつながりや団らん	20 ( 22.2)
6	友だちとのつきあい	50 ( 55.6)
7	地域活動、ボランティアなど社会的な活動	2 ( 2.2)
8	その他	3 ( 3.3)
9	特にない	5 ( 5.6)
10	無回答	0 ( 0.0)

問17-1 あなたは、毎日の生活の中でイライラやストレスを感じることがありますか。(○は1つ)

単位：人 (%)

	総数	
	90	
1	感じる	25 ( 27.8)
2	時々感じる	37 ( 41.1)
3	あまり感じない	20 ( 22.2)
4	ほとんど感じない	7 ( 7.8)
5	無回答	1 ( 1.1)

【問17-1で「1」または「2」に○をした方にお聞きします。】

問17-2 特に、どんなことにイライラやストレスを感じますか。

(あてはまるものすべてに○)

単位：人 (%)

	総数	
	62	
1	勉強・成績	38 ( 61.3)
2	入試や進路	26 ( 41.9)
3	友人関係	22 ( 35.5)
4	職場関係	3 ( 4.8)
5	家族関係	17 ( 27.4)
6	身体的なこと	10 ( 16.1)
7	その他	9 ( 14.5)
8	無回答	0 ( 0.0)

2 調査結果 (2) 未成年調査

問18-1 あなたは、今まで「死にたい」と思ったことはありますか。(○は1つ)

単位：人(%)

総数	90
1 ない	53 ( 58.9)
2 答えたくない	15 ( 16.7)
3 一度だけある	7 ( 7.8)
4 複数回ある	13 ( 14.4)
5 無回答	2 ( 2.2)

【問18-1で「3」または「4」に○をした方にお聞きします。】

問18-2 あなたが、「死にたい」と考えた原因を選んでください。

(あてはまるものすべてに○)

単位：人(%)

総数	20
1 勉強・成績	6 ( 30.0)
2 入試や進路	5 ( 25.0)
3 友人関係	10 ( 50.0)
4 教師との関係	2 ( 10.0)
5 いじめ	4 ( 20.0)
6 男女交際の問題	0 ( 0.0)
7 家庭の問題	3 ( 15.0)
8 病気や健康問題	2 ( 10.0)
9 仕事や職場関係	1 ( 5.0)
10 生活苦	3 ( 15.0)
11 その他	3 ( 15.0)
12 特にない	1 ( 5.0)
13 答えたくない	0 ( 0.0)
14 無回答	0 ( 0.0)

問19 あなたは、ふだん、何時に寝て何時に起きますか。(○をつけ、数字を記入)

ア 寝る時刻

単位：人(%)

総数	90
1 午後9時よりも前	1 ( 1.1)
2 午後9時台	1 ( 1.1)
3 午後10時台	14 ( 15.6)
4 午後11時台	34 ( 37.8)
5 午前0時台	28 ( 31.1)
6 午前1時台	5 ( 5.6)
7 午前2時よりも後	6 ( 6.7)
8 無回答	1 ( 1.1)

## イ 起きる時刻

単位：人 (%)

	総数	90
1	午前6時よりも前	11 ( 12.2)
2	午前6時台	51 ( 56.7)
3	午前7時台	21 ( 23.3)
4	午前8時台	1 ( 1.1)
5	午前9時台	0 ( 0.0)
6	午前10時台	2 ( 2.2)
7	午前11時よりも後	3 ( 3.3)
8	無回答	1 ( 1.1)

## ◆睡眠時間区分

単位：人 (%)

	総数	90
1	5時間未満	5 ( 5.6)
2	5時間以上6時間未満	7 ( 7.8)
3	6時間以上7時間未満	23 ( 25.6)
4	7時間以上8時間未満	38 ( 42.2)
5	8時間以上9時間未満	8 ( 8.9)
6	9時間以上	7 ( 7.8)
7	無回答	2 ( 2.2)
	平均睡眠時間 (無回答を除く)	7.2 時間

問20 あなたは、学校や塾以外で、テレビやゲーム、タブレットやスマートフォン等を使用している時間は1日合計どのくらいですか。(○はア・イそれぞれに1つ)

## ア 平日

単位：人 (%)

	総数	90
1	1時間未満	4 ( 4.4)
2	1～2時間未満	15 ( 16.7)
3	2～3時間未満	28 ( 31.1)
4	3時間以上	43 ( 47.8)
5	無回答	0 ( 0.0)

## イ 休日

単位：人 (%)

	総数	90
1	1時間未満	2 ( 2.2)
2	1～2時間未満	6 ( 6.7)
3	2～3時間未満	13 ( 14.4)
4	3時間以上	67 ( 74.4)
5	無回答	2 ( 2.2)

(3) 中学生調査

問1 あなたの中学校はどちらですか。(○は1つ) 単位：人 (%)

	総数	213
1	前原中学校	56 (26.3)
2	須賀中学校	46 (21.6)
3	百間中学校	111 (52.1)
4	無回答	0 (0.0)

問2 あなたの性別を教えてください。(○は1つ) 単位：人 (%)

	総数	213
1	男性	104 (48.8)
2	女性	106 (49.8)
3	答えたくない	3 (1.4)
4	無回答	0 (0.0)

問3 あなたが、一緒に住んでいる家族は誰ですか。(あてはまるものすべてに○)

単位：人 (%)

	総数	213
1	父	195 (91.5)
2	母	211 (99.1)
3	兄弟姉妹	179 (84.0)
4	祖父	23 (10.8)
5	祖母	29 (13.6)
6	その他	20 (9.4)
7	無回答	0 (0.0)

問4 あなたの身長と体重を教えてください。(数字を記入)

	①身長	②体重	◆BMI値
	総数	213 人	213 人
1	有効回答数	207 人	206 人
2	平均値	159.2 cm	49.7 kg
			19.6

※BMI値 = 「体重 (kg)」 ÷ 「身長 (m)」 ÷ 「身長 (m)」

◆BMI 3区分

単位：人 (%)

	総数	213
1	18.5未満	83 (39.0)
2	18.5以上25.0未満	115 (54.0)
3	25.0以上	7 (3.3)
4	算出不可 (身長または体重のどちらかのみ)の回答)	3 (1.4)
5	無回答	5 (2.3)

## ◆身長別標準体重により算出した肥満度区分

単位：人（％）

総数	213
1 50%以上 高度肥満	2 ( 0.9)
2 30~50%未満 中等度肥満	6 ( 2.8)
3 20~30%未満 軽度肥満	10 ( 4.7)
4 -20~20%未満	178 ( 83.6)
5 -20%未満	17 ( 8.0)
6 無回答	0 ( 0.0)

問5 あなたは、学校の授業以外で、運動（部活・習い事を含む）を週にどれくらい  
していますか。（○は1つ）

単位：人（％）

総数	213
1 週に5日以上	135 ( 63.4)
2 週に3~4日	23 ( 10.8)
3 週に1~2日	28 ( 13.1)
4 ほとんどしていない	27 ( 12.7)
5 無回答	0 ( 0.0)

問6 あなたは、学校の授業以外で、運動（部活・習い事を含む）を週に何分間して  
いますか。（○は1つ）

単位：人（％）

総数	213
1 週に30分未満	13 ( 6.1)
2 週に30分以上60分未満	19 ( 8.9)
3 週に60分以上	152 ( 71.4)
4 ほとんどしていない	23 ( 10.8)
5 無回答	6 ( 2.8)

問7-1 あなたは、いつも誰と食事をしていますか。朝食と夕食についてそれぞれ  
選んでください。（○はア・イそれぞれに1つ）

ア 朝食

単位：人（％）

総数	213
1 家族全員で食べる	60 ( 28.2)
2 家族の誰かと食べる	91 ( 42.7)
3 家族以外の誰かと食べる	2 ( 0.9)
4 一人で食べる	56 ( 26.3)
5 食べない	4 ( 1.9)
6 無回答	0 ( 0.0)

イ 夕食

単位：人 (%)

	総数	
1	家族全員で食べる	109 ( 51.2)
2	家族の誰かと食べる	88 ( 41.3)
3	家族以外の誰かと食べる	1 ( 0.5)
4	一人で食べる	14 ( 6.6)
5	食べない	0 ( 0.0)
6	無回答	1 ( 0.5)

【問7-1で「ア 朝食」を「5 食べない」に○をした方にお聞きします。】

問7-2 朝食を食べない理由を教えてください。(あてはまるものすべてに○)

単位：人 (%)

	総数	
1	時間がないから	2 ( 50.0)
2	食べない習慣だから	2 ( 50.0)
3	ダイエットのため	0 ( 0.0)
4	家族が食べないから	0 ( 0.0)
5	食欲がないから	4 (100.0)
6	その他	1 ( 25.0)
7	無回答	0 ( 0.0)

問8 あなたは、野菜は1日に何食食べていますか。(○は1つ) 単位：人 (%)

	総数	
1	3食	75 ( 35.2)
2	2食	110 ( 51.6)
3	1食	25 ( 11.7)
4	0食(野菜は食べない)	3 ( 1.4)
5	無回答	0 ( 0.0)

問9 あなたは、主食・主菜・副菜の3つをバランスよくそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。(○は1つ)

※「主食」とは…ご飯、パン、めん類などの穀類

「主菜」とは…魚、肉、卵、大豆製品などを中心に使った料理

「副菜」とは…野菜、海草、きのこ類などを使った料理

単位：人 (%)

	総数	
1	ほとんど毎日食べる	122 ( 57.3)
2	週に4~5日食べる	50 ( 23.5)
3	週に2~3日食べる	34 ( 16.0)
4	ほとんど食べない	7 ( 3.3)
5	無回答	0 ( 0.0)

問10 あなたは、ふだんゆっくりよく噛んで食べていますか。(○は1つ)

単位：人(%)

総数	213
1 ゆっくりよく噛んで食べている	55 ( 25.8)
2 どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べている	105 ( 49.3)
3 どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べていない	40 ( 18.8)
4 ゆっくりよく噛んで食べていない	13 ( 6.1)
5 無回答	0 ( 0.0)

問11 あなたは、食事のあいさつ(いただきます、ごちそうさま)はしていますか。

(○は1つ)

単位：人(%)

総数	213
1 必ずする	164 ( 77.0)
2 だいたいする	38 ( 17.8)
3 あまりしない	9 ( 4.2)
4 まったくしない	1 ( 0.5)
5 無回答	1 ( 0.5)

問12 あなたは、食事以外に間食(夜食を含む)をしますか。(○は1つ)

単位：人(%)

総数	213
1 ほとんどしない	62 ( 29.1)
2 週に2~3回くらい食べる	88 ( 41.3)
3 1日1~2回食べる	50 ( 23.5)
4 1日3回以上食べる	11 ( 5.2)
5 無回答	2 ( 0.9)

2 調査結果 (3) 中学生調査

問13 あなたが、よく食べるおやつは何ですか。(あてはまるものすべてに○)

単位：人 (%)

総数	213
1 スナック菓子	109 ( 51.2)
2 チョコレート	101 ( 47.4)
3 あめ	57 ( 26.8)
4 ガム	41 ( 19.2)
5 果物	77 ( 36.2)
6 せんべい	55 ( 25.8)
7 クッキー	61 ( 28.6)
8 アイス	149 ( 70.0)
9 いも類	20 ( 9.4)
10 菓子パン	61 ( 28.6)
11 乳製品	64 ( 30.0)
12 その他	27 ( 12.7)
13 おやつは食べない	10 ( 4.7)
14 無回答	1 ( 0.5)

問14-1 あなたは、水・お茶・牛乳以外の飲み物は何を飲んでいますか。

(あてはまるものすべてに○)

単位：人 (%)

総数	213
1 果汁ジュース	106 ( 49.8)
2 スポーツ飲料	99 ( 46.5)
3 炭酸飲料	111 ( 52.1)
4 乳酸菌飲料	63 ( 29.6)
5 その他	20 ( 9.4)
6 ほとんど飲まない	40 ( 18.8)
7 無回答	1 ( 0.5)

【問14-1で「6」以外に○をした方にお聞きします。】

問14-2 それらの飲み物を、1日でどのくらいの量を飲みますか。(○は1つ)

単位：人 (%)

総数	172
1 紙パック1本 (200ml)	54 ( 31.4)
2 1缶 (350ml)	39 ( 22.7)
3 ペットボトル1本 (500ml)	50 ( 29.1)
4 ペットボトル2本以上	22 ( 12.8)
5 無回答	7 ( 4.1)

問15 あなたは、食事づくりやお手伝い（買い物・調理・配膳・後片付け等）をしますか。（○は1つ） 単位：人（％）

総数	213
1 毎日する	76 ( 35.7)
2 時々する	120 ( 56.3)
3 まったくしない	17 ( 8.0)
4 無回答	0 ( 0.0)

問16 あなたの家でたばこを吸う人はいますか。また、吸う人は分煙していますか。（○は1つ）

※分煙とは、たばこを吸う場所と吸わない場所とに分けることです。 単位：人（％）

総数	213
1 たばこを吸う人は、いない	107 ( 50.2)
2 たばこを吸う人はいるが、分煙している	65 ( 30.5)
3 たばこを吸う人はいるが、分煙していない	26 ( 12.2)
4 わからない	15 ( 7.0)
5 無回答	0 ( 0.0)

問17 あなたの歯をみがく頻度を教えてください。（○は1つ） 単位：人（％）

総数	213
1 1日に3回以上	161 ( 75.6)
2 1日に2回	48 ( 22.5)
3 1日に1回	2 ( 0.9)
4 みがかない日もある	1 ( 0.5)
5 ほとんどみがかない	0 ( 0.0)
6 無回答	1 ( 0.5)

問18 あなたは、歯のことで気をつけていることはありますか。

（あてはまるものすべてに○）

単位：人（％）

総数	213
1 丁寧にみがく	172 ( 80.8)
2 フッ素入り歯磨き粉を使う	99 ( 46.5)
3 フッ素を塗る	12 ( 5.6)
4 歯や歯ぐきを点検する	48 ( 22.5)
5 飲食内容に気をつける	19 ( 8.9)
6 デンタルフロスを使う	42 ( 19.7)
7 その他	10 ( 4.7)
8 特にない	17 ( 8.0)
9 無回答	0 ( 0.0)

問19 あなたは、楽しいことややりがいのあることはありますか。

(あてはまるものすべてに○)

単位：人 (%)

	総数	
	213	
1	趣味	182 ( 85.4)
2	勉強	39 ( 18.3)
3	習い事	59 ( 27.7)
4	スポーツ	105 ( 49.3)
5	家族のつながりや団らん	66 ( 31.0)
6	友だちとのつきあい	129 ( 60.6)
7	地域活動、ボランティアなど社会的な活動	10 ( 4.7)
8	その他	19 ( 8.9)
9	特にない	8 ( 3.8)
10	無回答	1 ( 0.5)

問20-1 あなたは、毎日の生活の中でイライラやストレスを感じることがありますか。

(○は1つ)

単位：人 (%)

	総数	
	213	
1	感じる	74 ( 34.7)
2	時々感じる	76 ( 35.7)
3	あまり感じない	45 ( 21.1)
4	ほとんど感じない	18 ( 8.5)
5	無回答	0 ( 0.0)

【問20-1で「1」または「2」に○をした方にお聞きします。】

問20-2 特に、どんなことにイライラやストレスを感じますか。

(○は1つ)

単位：人 (%)

	総数	
	150	
1	勉強・成績	64 ( 42.7)
2	入試や進路	2 ( 1.3)
3	友人関係	30 ( 20.0)
4	家族関係	26 ( 17.3)
5	身体的なこと	8 ( 5.3)
6	その他	18 ( 12.0)
7	無回答	2 ( 1.3)

問21-1 あなたは、今まで「つらくて追いつめられた気持ち」になったことはありますか。(○は1つ) 単位：人 (%)

	総数	213
1	ない	87 ( 40.8)
2	答えたくない	25 ( 11.7)
3	一度だけある	24 ( 11.3)
4	複数回ある	77 ( 36.2)
5	無回答	0 ( 0.0)

【問21-1で「3」または「4」に○をした方にお聞きします。】

問21-2 あなたが、「つらくて追いつめられた気持ち」になった原因を選んでください。(あてはまるものすべてに○) 単位：人 (%)

	総数	101
1	勉強・成績	56 ( 55.4)
2	入試や進路	19 ( 18.8)
3	友人関係	39 ( 38.6)
4	教師との関係	8 ( 7.9)
5	いじめ	17 ( 16.8)
6	男女交際の問題	3 ( 3.0)
7	家庭の問題	27 ( 26.7)
8	病気や健康問題	7 ( 6.9)
9	生活苦	17 ( 16.8)
10	その他	18 ( 17.8)
11	特にない	3 ( 3.0)
12	答えたくない	8 ( 7.9)
13	無回答	0 ( 0.0)

問22 あなたは、ふだん、何時に寝て何時に起きますか。(○はア・イそれぞれに1つ)

ア 寝る時刻 単位：人 (%)

	総数	213
1	午後9時よりも前	3 ( 1.4)
2	午後9時台	14 ( 6.6)
3	午後10時台	65 ( 30.5)
4	午後11時台	70 ( 32.9)
5	午前0時台	42 ( 19.7)
6	午前1時台	10 ( 4.7)
7	午前2時よりも後	9 ( 4.2)
8	無回答	0 ( 0.0)

2 調査結果 (3) 中学生調査

イ 起きる時刻 単位：人 (%)

	総数	213
1	午前6時よりも前	25 ( 11.7)
2	午前6時台	111 ( 52.1)
3	午前7時台	76 ( 35.7)
4	午前8時台	0 ( 0.0)
5	午前9時よりも後	1 ( 0.5)
6	無回答	0 ( 0.0)

◆睡眠時間区分 単位：人 (%)

	総数	213
1	5時間未満	3 ( 1.4)
2	5時間以上6時間未満	12 ( 5.6)
3	6時間以上7時間未満	27 ( 12.7)
4	7時間以上8時間未満	76 ( 35.7)
5	8時間以上9時間未満	64 ( 30.0)
6	9時間以上10時間未満	29 ( 13.6)
7	10時間以上	2 ( 0.9)
8	無回答	0 ( 0.0)
	平均睡眠時間 (無回答を除く)	7.3 時間

問23 あなたは、学校や塾以外で、テレビやゲーム、タブレットやスマートフォン等を使用している時間は、1日合計どのくらいですか。

(○はア・イそれぞれに1つ)

ア 平日 単位：人 (%)

	総数	213
1	1時間未満	19 ( 8.9)
2	1～2時間未満	65 ( 30.5)
3	2～3時間未満	65 ( 30.5)
4	3時間以上	64 ( 30.0)
5	無回答	0 ( 0.0)

イ 休日 単位：人 (%)

	総数	213
1	1時間未満	3 ( 1.4)
2	1～2時間未満	28 ( 13.1)
3	2～3時間未満	48 ( 22.5)
4	3時間以上	134 ( 62.9)
5	無回答	0 ( 0.0)

## (4) 小学生調査

問1 あなたの小学校はどちらですか。(○は1つ) 単位：人 (%)

	総数	242
1	百間小学校	54 ( 22.3)
2	須賀小学校	46 ( 19.0)
3	東小学校	62 ( 25.6)
4	笠原小学校	78 ( 32.2)
5	無回答	2 ( 0.8)

問2 あなたの性別を教えてください。(○は1つ) 単位：人 (%)

	総数	242
1	男性	116 ( 47.9)
2	女性	120 ( 49.6)
3	答えたくない	3 ( 1.2)
4	無回答	3 ( 1.2)

問3 あなたが、一緒に住んでいる家族はだれですか。(あてはまるものすべてに○)

単位：人 (%)

	総数	242
1	父	220 ( 90.9)
2	母	238 ( 98.3)
3	兄弟姉妹	192 ( 79.3)
4	おじいちゃん	21 ( 8.7)
5	おばあちゃん	30 ( 12.4)
6	その他	14 ( 5.8)
7	無回答	1 ( 0.4)

問4 あなたの身長と体重を教えてください。(数字を記入)

	①身長	②体重	◆BMI値
	総数	242 人	242 人
1	有効回答数	221 人	211 人
2	平均値	140.6 cm	35.4 kg
			17.9

※BMI値 = 「体重 (kg)」 ÷ 「身長 (m)」 ÷ 「身長 (m)」

2 調査結果 (4) 小学生調査

◆BMI 3区分

単位：人 (%)

	総数	242
1	18.5 未満	140 ( 57.9)
2	18.5 以上 25.0 未満	64 ( 26.4)
3	25.0 以上	7 ( 2.9)
4	算出不可 (身長または体重のどちらかのみ)の回答)	12 ( 5.0)
5	無回答	19 ( 7.9)

◆身長別標準体重により算出した肥満度区分

単位：人 (%)

	総数	242
1	50%以上 高度肥満	5 ( 2.1)
2	30~50%未満 中等度肥満	7 ( 2.9)
3	20~30%未満 軽度肥満	12 ( 5.0)
4	-20~20%未満	172 ( 71.1)
5	-20%未満	15 ( 6.2)
6	無回答	31 ( 12.8)

問5 あなたは、学校の授業以外で、運動(クラブ・習い事・外遊びを含む)を週にどれくらいしていますか。(○は1つ) 単位：人 (%)

	総数	242
1	週に5日以上	64 ( 26.4)
2	週に3~4日	85 ( 35.1)
3	週に1~2日	72 ( 29.8)
4	ほとんどしていない	19 ( 7.9)
5	無回答	2 ( 0.8)

問6 あなたは、学校の授業以外で、運動(クラブ・習い事・外遊びを含む)を週に何分間していますか。(○は1つ) 単位：人 (%)

	総数	242
1	週に30分未満	25 ( 10.3)
2	週に30分以上60分未満	57 ( 23.6)
3	週に60分以上	135 ( 55.8)
4	ほとんどしていない	15 ( 6.2)
5	無回答	10 ( 4.1)

問7-1 あなたは、いつもだれと食事をしていきますか。朝食と夕食について  
それぞれ選んでください。(○はア・イそれぞれに1つ)

## ア 朝食

単位：人 (%)

	総数	
	242	
1	家族全員で食べる	88 ( 36.4)
2	家族の誰かと食べる	113 ( 46.7)
3	家族以外の誰かと食べる	0 ( 0.0)
4	一人で食べる	36 ( 14.9)
5	食べない	2 ( 0.8)
6	無回答	3 ( 1.2)

## イ 夕食

単位：人 (%)

	総数	
	242	
1	家族全員で食べる	140 ( 57.9)
2	家族の誰かと食べる	89 ( 36.8)
3	家族以外の誰かと食べる	1 ( 0.4)
4	一人で食べる	9 ( 3.7)
5	食べない	0 ( 0.0)
6	無回答	3 ( 1.2)

【問7-1で「ア 朝食」を「5 食べない」に○をした方にお聞きします。】

問7-2 朝食を食べない理由を教えてください。(あてはまるものすべてに○)

単位：人 (%)

	総数	
	2	
1	時間がないから	1 ( 50.0)
2	食べない習慣だから	2 (100.0)
3	ダイエットのため	0 ( 0.0)
4	家族が食べないから	0 ( 0.0)
5	食欲がないから	2 (100.0)
6	その他	0 ( 0.0)
7	無回答	0 ( 0.0)

問8 あなたは、野菜は1日に何食食べていますか。(○は1つ) 単位：人 (%)

	総数	
	242	
1	3食	111 ( 45.9)
2	2食	95 ( 39.3)
3	1食	31 ( 12.8)
4	0食(野菜は食べない)	2 ( 0.8)
5	無回答	3 ( 1.2)

2 調査結果 (4) 小学生調査

問9 あなたは、主食・主菜・副菜の3つをバランスよくそろえて食べるのが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。(○は1つ)

※「主食」とは…ご飯、パン、めん類などのこく類

「主菜」とは…魚、肉、卵、大豆製品などを中心に使った料理

「副菜」とは…野菜、海そう、きのこ類などを使った料理

単位：人 (%)

総数	242
1 ほとんど毎日食べる	150 ( 62.0)
2 週に4～5日食べる	52 ( 21.5)
3 週に2～3日食べる	30 ( 12.4)
4 ほとんど食べない	8 ( 3.3)
5 無回答	2 ( 0.8)

問10 あなたは、ふだんゆっくりよくかんで食べていますか。(○は1つ)

単位：人 (%)

総数	242
1 ゆっくりよく噛んで食べている	114 ( 47.1)
2 どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べている	89 ( 36.8)
3 どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べていない	29 ( 12.0)
4 ゆっくりよく噛んで食べていない	8 ( 3.3)
5 無回答	2 ( 0.8)

問11 あなたは、食事のあいさつ(いただきます、ごちそうさま)はしていますか。

(○は1つ)

単位：人 (%)

総数	242
1 必ずする	168 ( 69.4)
2 だいたいする	57 ( 23.6)
3 あまりしない	14 ( 5.8)
4 まったくしない	0 ( 0.0)
5 無回答	3 ( 1.2)

問12 あなたは、食事以外に間食(夜食を含む)をしますか。(○は1つ)

単位：人 (%)

総数	242
1 ほとんどしない	102 ( 42.1)
2 週に2～3回くらい食べる	75 ( 31.0)
3 1日1～2回食べる	44 ( 18.2)
4 1日3回以上食べる	15 ( 6.2)
5 無回答	6 ( 2.5)

問13 あなたが、よく食べるおやつは何ですか。(あてはまるものすべてに○)

単位：人 (%)

総数	242
1 スナック菓子	110 ( 45.5)
2 チョコレート	102 ( 42.1)
3 あめ	79 ( 32.6)
4 ガム	52 ( 21.5)
5 果物	57 ( 23.6)
6 せんべい	49 ( 20.2)
7 クッキー	77 ( 31.8)
8 アイス	151 ( 62.4)
9 いも類	17 ( 7.0)
10 菓子パン	29 ( 12.0)
11 乳製品	40 ( 16.5)
12 その他	31 ( 12.8)
13 おやつは食べない	9 ( 3.7)
14 無回答	3 ( 1.2)

問14-1 あなたは、水・お茶・牛乳以外の飲み物は何を飲んでいきますか。

(あてはまるものすべてに○)

単位：人 (%)

総数	242
1 果汁ジュース	106 ( 43.8)
2 スポーツ飲料	78 ( 32.2)
3 炭酸飲料	100 ( 41.3)
4 乳酸菌飲料	62 ( 25.6)
5 その他	12 ( 5.0)
6 ほとんど飲まない	62 ( 25.6)
7 無回答	3 ( 1.2)

【問14-1で「6」以外に○をした方にお聞きします。】

問14-2 それらの飲み物を、1日でのどのくらいの量を飲みますか。(○は1つ)

単位：人 (%)

総数	177
1 紙パック1本 (200ml)	48 ( 27.1)
2 1缶 (350ml)	47 ( 26.6)
3 ペットボトル1本 (500ml)	58 ( 32.8)
4 ペットボトル2本以上	17 ( 9.6)
5 無回答	7 ( 4.0)

2 調査結果 (4) 小学生調査

問15 あなたは、食事づくりやお手伝い（買い物・料理・はしや茶わんをならべる・後片付けなど）をしますか。（○は1つ） 単位：人（％）

総数	242
1 毎日する	88 ( 36.4)
2 時々する	140 ( 57.9)
3 まったくしない	12 ( 5.0)
4 無回答	2 ( 0.8)

問16 あなたの家でたばこを吸う人はいますか。また、吸う人は分えんしていますか。（○は1つ）※分えんとは、たばこを吸う場所と吸わない場所とに分けることです。

単位：人（％）

総数	242
1 たばこを吸う人は、いない	159 ( 65.7)
2 たばこを吸う人はいるが、分煙している	46 ( 19.0)
3 たばこを吸う人はいるが、分煙していない	20 ( 8.3)
4 わからない	14 ( 5.8)
5 無回答	3 ( 1.2)

問17 あなたは、1日に何回歯をみがきますか。（○は1つ） 単位：人（％）

総数	242
1 1日に3回以上	148 ( 61.2)
2 1日に2回	70 ( 28.9)
3 1日に1回	15 ( 6.2)
4 みがかない日もある	4 ( 1.7)
5 ほとんどみがかない	2 ( 0.8)
6 無回答	3 ( 1.2)

問18 歯のことで気をつけていることはありますか。（あてはまるものすべてに○）

単位：人（％）

総数	242
1 ていねいにみがく	201 ( 83.1)
2 フッ素入り歯磨き粉を使う	101 ( 41.7)
3 フッ素をぬる	19 ( 7.9)
4 歯や歯ぐきを点検する	53 ( 21.9)
5 食べるものに気をつける	31 ( 12.8)
6 デンタルフロスを使う	51 ( 21.1)
7 その他	8 ( 3.3)
8 特にない	13 ( 5.4)
9 無回答	3 ( 1.2)

問19 あなたは、楽しいことややりがいのあることはありますか。

(あてはまるものすべてに○)

単位：人 (%)

	総数	242
1	しゅみ	161 ( 66.5)
2	勉強	50 ( 20.7)
3	習い事	112 ( 46.3)
4	スポーツ	101 ( 41.7)
5	家族のつながりや団らん	49 ( 20.2)
6	友だちとのつきあい	141 ( 58.3)
7	住んでいる地域の活動、ボランティア活動	12 ( 5.0)
8	その他	9 ( 3.7)
9	特にない	3 ( 1.2)
10	無回答	3 ( 1.2)

問20-1 あなたは、毎日の生活の中でイライラやストレス(いやだなど思うこと)を感じることはありますか。(○は1つ)

単位：人 (%)

	総数	242
1	感じる	83 ( 34.3)
2	時々感じる	79 ( 32.6)
3	あまり感じない	48 ( 19.8)
4	ほとんど感じない	30 ( 12.4)
5	無回答	2 ( 0.8)

【問20-1で「1」または「2」に○をした方にお聞きします。】

問20-2 特に、どんなことにイライラやストレス(いやだなど思うこと)を感じますか。(あてはまるものすべてに○)

単位：人 (%)

	総数	162
1	勉強・成績のこと	48 ( 29.6)
2	入試や進路のこと	6 ( 3.7)
3	友だちのこと	57 ( 35.2)
4	家族のこと	81 ( 50.0)
5	体のこと	28 ( 17.3)
6	その他	22 ( 13.6)
7	無回答	0 ( 0.0)

2 調査結果 (4) 小学生調査

問21-1 あなたは、今まで「つらくて追いつめられた気持ち」になったことはありますか。(○は1つ) 単位：人 (%)

総数	242
1 ない	122 ( 50.4)
2 答えたくない	39 ( 16.1)
3 一度だけある	17 ( 7.0)
4 何回かある	59 ( 24.4)
5 無回答	5 ( 2.1)

【問21-1で「3」または「4」に○をした方にお聞きします。】

問21-2 あなたが、「つらくて追いつめられた気持ち」になった原因を選んでください。(あてはまるものすべてに○) 単位：人 (%)

総数	76
1 勉強・成績のこと	17 ( 22.4)
2 入試や進路のこと	5 ( 6.6)
3 友だちとのこと	29 ( 38.2)
4 先生とのこと	4 ( 5.3)
5 いじめ	18 ( 23.7)
6 男女交際のこと	3 ( 3.9)
7 家庭とのこと	19 ( 25.0)
8 病気や健康のこと	14 ( 18.4)
9 生活苦	8 ( 10.5)
10 その他	3 ( 3.9)
11 特にない	4 ( 5.3)
12 答えたくない	6 ( 7.9)
13 無回答	0 ( 0.0)

問22 あなたは、ふだん、何時にねて何時に起きますか。(○はア・イそれぞれに1つ)

ア ねる時こく 単位：人 (%)

総数	242
1 午後9時よりも前	32 ( 13.2)
2 午後9時台	97 ( 40.1)
3 午後10時台	73 ( 30.2)
4 午後11時台	27 ( 11.2)
5 午前0時台	3 ( 1.2)
6 午前1時台	4 ( 1.7)
7 午前2時よりも後	1 ( 0.4)
8 無回答	5 ( 2.1)

## イ 起きる時こく 単位：人 (%)

	総数	242
1	午前6時よりも前	53 ( 21.9)
2	午前6時台	162 ( 66.9)
3	午前7時台	23 ( 9.5)
4	午前8時台	0 ( 0.0)
5	午前9時よりも後	0 ( 0.0)
6	無回答	4 ( 1.7)

## ◆睡眠時間区分 単位：人 (%)

	総数	242
1	5時間未満	1 ( 0.4)
2	5時間以上6時間未満	2 ( 0.8)
3	6時間以上7時間未満	10 ( 4.1)
4	7時間以上8時間未満	25 ( 10.3)
5	8時間以上9時間未満	87 ( 36.0)
6	9時間以上10時間未満	85 ( 35.1)
7	10時間以上	26 ( 10.7)
8	無回答	6 ( 2.5)
	平均睡眠時間 (無回答を除く)	8.3 時間

問23 あなたは、学校やじゅく以外で、テレビやゲーム、タブレットやスマートフォン等を使用している時間は1日合計どのくらいですか。(○はア・イそれぞれに1つ)

## ア 平日 単位：人 (%)

	総数	242
1	1時間未満	62 ( 25.6)
2	1～2時間未満	90 ( 37.2)
3	2～3時間未満	44 ( 18.2)
4	3時間以上	42 ( 17.4)
5	無回答	4 ( 1.7)

## イ 休日 単位：人 (%)

	総数	242
1	1時間未満	32 ( 13.2)
2	1～2時間未満	63 ( 26.0)
3	2～3時間未満	68 ( 28.1)
4	3時間以上	74 ( 30.6)
5	無回答	5 ( 2.1)

## (5) 幼児調査

問1 お子さんの性別を教えてください。(○は1つ) 単位：人 (%)

	総数	145
1	男性	71 (49.0)
2	女性	74 (51.0)
3	無回答	0 (0.0)

問2 お子さんと一緒に住んでいる家族は誰ですか。(あてはまるものすべてに○)

単位：人 (%)

	総数	145
1	父	141 (97.2)
2	母	143 (98.6)
3	兄弟姉妹	113 (77.9)
4	祖父	5 (3.4)
5	祖母	11 (7.6)
6	その他	2 (1.4)
7	無回答	0 (0.0)

問3 お子さんの身長と体重を教えてください。

	①身長	②体重	◆BMI値
	総数	145 人	145 人
1	有効回答数	127 人	127 人
2	平均値	110.1 cm	19.0 kg
			15.6

※BMI値 = 「体重 (kg)」 ÷ 「身長 (m)」 ÷ 「身長 (m)」

## ◆BMI 3区分

単位：人 (%)

	総数	145
1	18.5 未満	122 (84.1)
2	18.5 以上 25.0 未満	5 (3.4)
3	25.0 以上	0 (0.0)
4	算出不可 (身長または体重のどちらかのみ回答)	4 (2.8)
5	無回答	14 (9.7)

## ◆身長別標準体重により算出した肥満度区分

単位：人 (%)

	総数	145
1	50%以上 高度肥満	0 (0.0)
2	30~50%未満 中等度肥満	2 (1.4)
3	20~30%未満 軽度肥満	2 (1.4)
4	-20~20%未満	121 (83.4)
5	-20%未満	2 (1.4)
6	無回答	18 (12.4)

問4 お子さんのふだんの起床、就寝時間は何時ですか。

起床

単位：人（％）

総数		145
1	午前6時よりも前	3 ( 2.1)
2	午前6時台	61 ( 42.1)
3	午前7時台	67 ( 46.2)
4	午前8時台	9 ( 6.2)
5	午前9時台	0 ( 0.0)
6	午前10時台	0 ( 0.0)
7	午前11時よりも後	1 ( 0.7)
8	無回答	4 ( 2.8)

就寝

単位：人（％）

総数		145
1	午後9時よりも前	36 ( 24.8)
2	午後9時台	79 ( 54.5)
3	午後10時台	23 ( 15.9)
4	午後11時台	3 ( 2.1)
5	午前0時台	1 ( 0.7)
6	午前1時台	0 ( 0.0)
7	午前2時よりも後	0 ( 0.0)
8	無回答	3 ( 2.1)

◆睡眠時間区分

単位：人（％）

総数		145
1	8時間未満	0 ( 0.0)
2	8時間以上9時間未満	13 ( 9.0)
3	9時間以上10時間未満	52 ( 35.9)
4	10時間以上11時間未満	64 ( 44.1)
5	11時間以上12時間未満	8 ( 5.5)
6	12時間以上	3 ( 2.1)
7	無回答	5 ( 3.4)
平均睡眠時間（無回答を除く）		9.9 時間

問5-1 お子さんは、いつも誰と食事をしていますか。朝食と夕食についてそれぞれ選んでください。(○はア・イそれぞれに1つ)

## ア 朝食

単位：人 (%)

総数	145
1 家族全員で食べる	18 ( 12.4)
2 家族の誰かと食べる	111 ( 76.6)
3 家族以外の誰かと食べる	0 ( 0.0)
4 一人で食べる	16 ( 11.0)
5 食べない	0 ( 0.0)
6 無回答	0 ( 0.0)

## イ 夕食

単位：人 (%)

総数	145
1 家族全員で食べる	50 ( 34.5)
2 家族の誰かと食べる	95 ( 65.5)
3 家族以外の誰かと食べる	0 ( 0.0)
4 一人で食べる	0 ( 0.0)
5 食べない	0 ( 0.0)
6 無回答	0 ( 0.0)

【問5-1で「ア 朝食」を「5 食べない」に○をした方にお聞きします。】

問5-2 朝食を食べない理由を教えてください。(あてはまるものすべてに○)

単位：人 (%)

総数	0
1 時間がないから	0 -
2 食べない習慣だから	0 -
3 家族が食べないから	0 -
4 食欲がないから	0 -
5 その他	0 -
6 無回答	0 -

問6 お子さんは、主食・主菜・副菜の3つをバランスよくそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。(○は1つ)

※「主食」とは…ご飯、パン、めん類などの穀類

「主菜」とは…魚、肉、卵、大豆製品などを中心に使った料理

「副菜」とは…野菜、海草、きのこ類などを使った料理

単位：人 (%)

	総数	145
1	ほとんど毎日食べる	96 ( 66.2)
2	週に4～5日食べる	31 ( 21.4)
3	週に2～3日食べる	11 ( 7.6)
4	ほとんど食べない	6 ( 4.1)
5	無回答	1 ( 0.7)

問7 お子さんは、野菜は1日に何食食べていますか。(○は1つ) 単位：人 (%)

	総数	145
1	3食	31 ( 21.4)
2	2食	89 ( 61.4)
3	1食	18 ( 12.4)
4	0食(野菜は食べない)	5 ( 3.4)
5	無回答	2 ( 1.4)

問8 お子さんが、よく食べるおやつは何ですか。(あてはまるものすべてに○)

単位：人 (%)

	総数	145
1	スナック菓子	99 ( 68.3)
2	チョコレート	87 ( 60.0)
3	あめ	43 ( 29.7)
4	ガム	16 ( 11.0)
5	果物	48 ( 33.1)
6	せんべい	54 ( 37.2)
7	クッキー	42 ( 29.0)
8	アイス	93 ( 64.1)
9	いも類	13 ( 9.0)
10	菓子パン	35 ( 24.1)
11	乳製品	39 ( 26.9)
12	その他	22 ( 15.2)
13	おやつは食べない	2 ( 1.4)
14	無回答	1 ( 0.7)

2 調査結果 (5) 幼児調査

問9 お子さんは、水・お茶・牛乳以外の飲み物は何を飲んでいますか。

(あてはまるものすべてに○)

単位：人 (%)

	総数	145
1	果汁ジュース	87 ( 60.0)
2	スポーツ飲料	17 ( 11.7)
3	炭酸飲料	26 ( 17.9)
4	乳酸菌飲料	72 ( 49.7)
5	その他	2 ( 1.4)
6	ほとんど飲まない	39 ( 26.9)
7	無回答	1 ( 0.7)

問10 お子さんは、食事のあいさつ (いただきます、ごちそうさま) はしていますか。

(○は1つ)

単位：人 (%)

	総数	145
1	必ずする	60 ( 41.4)
2	だいたいする	74 ( 51.0)
3	あまりしない	11 ( 7.6)
4	まったくしない	0 ( 0.0)
5	無回答	0 ( 0.0)

問11 お子さんは、食事づくりやお手伝い (食器を運ぶなど) をしますか。

(○は1つ)

単位：人 (%)

	総数	145
1	毎日する	37 ( 25.5)
2	時々する	101 ( 69.7)
3	まったくしない	4 ( 2.8)
4	させたことがない	3 ( 2.1)
5	無回答	0 ( 0.0)

問12 お子さんは、食事の時間が楽しそうですか。(○は1つ)

単位：人 (%)

	総数	145
1	とても楽しい	23 ( 15.9)
2	楽しい	65 ( 44.8)
3	ふつう	51 ( 35.2)
4	あまり楽しくない	3 ( 2.1)
5	楽しくない	2 ( 1.4)
6	無回答	1 ( 0.7)

問13 お子さんの生活習慣や食事で気になることはありますか。

(あてはまるものすべてに○)

単位：人 (%)

総数	145
1 少食	21 ( 14.5)
2 食べすぎ	4 ( 2.8)
3 食べ物の好き嫌い	55 ( 37.9)
4 おやつの食べすぎ	37 ( 25.5)
5 食事に集中しない	69 ( 47.6)
6 よくかまない	14 ( 9.7)
7 はしの持ち方	32 ( 22.1)
8 運動不足	6 ( 4.1)
9 起きる時間が遅い	8 ( 5.5)
10 寝る時間が遅い	28 ( 19.3)
11 太りすぎ	2 ( 1.4)
12 やせすぎ	3 ( 2.1)
13 その他	8 ( 5.5)
14 特にない	25 ( 17.2)
15 無回答	0 ( 0.0)

問14 あなたの家での喫煙・分煙状況をお聞きします。(○は1つ) 単位：人 (%)

総数	145
1 喫煙者はいない	112 ( 77.2)
2 喫煙者はいるが、分煙している	31 ( 21.4)
3 喫煙者はいるが、分煙していない	1 ( 0.7)
4 無回答	1 ( 0.7)

問15 お子さんは、1日何回歯みがきをしていますか。(○は1つ) 単位：人 (%)

総数	145
1 1日に3回以上	55 ( 37.9)
2 1日に2回	67 ( 46.2)
3 1日に1回	23 ( 15.9)
4 しない	0 ( 0.0)
5 無回答	0 ( 0.0)

問16 お子さんの仕上げ磨きをしていますか。(○は1つ)

単位：人 (%)

総数	145
1 している	109 ( 75.2)
2 時々している	34 ( 23.4)
3 ほとんどしない	2 ( 1.4)
4 無回答	0 ( 0.0)

問17 歯のことで気をつけていることはありますか。(あてはまるものすべてに○)

単位：人 (%)

総数	145
1 丁寧にみがく	100 ( 69.0)
2 フッ素入り歯磨き粉を使う	77 ( 53.1)
3 定期健診を受ける	81 ( 55.9)
4 フッ素を塗る	32 ( 22.1)
5 歯や歯ぐきを点検する	17 ( 11.7)
6 飲食内容に気をつける	30 ( 20.7)
7 デンタルフロスを使う	36 ( 24.8)
8 その他	3 ( 2.1)
9 特にない	4 ( 2.8)
10 無回答	1 ( 0.7)

問18 お子さんは、保育園や幼稚園以外で外遊びをしていますか。(○は1つ)

単位：人 (%)

総数	145
1 週に5日以上	18 ( 12.4)
2 週に3～4日	42 ( 29.0)
3 週に1～2日	70 ( 48.3)
4 ほとんどしていない	15 ( 10.3)
5 無回答	0 ( 0.0)

問19 お子さんが、テレビやゲーム、タブレットやスマートフォン等を使用している時間は1日合計どのくらいですか。(○はア・イそれぞれに1つ)

ア 平日

単位：人 (%)

総数	145
1 1時間未満	35 ( 24.1)
2 1～2時間未満	67 ( 46.2)
3 2～3時間未満	32 ( 22.1)
4 3時間以上	11 ( 7.6)
5 無回答	0 ( 0.0)

イ 休日

単位：人 (%)

総数	145
1 1時間未満	15 ( 10.3)
2 1～2時間未満	35 ( 24.1)
3 2～3時間未満	56 ( 38.6)
4 3時間以上	37 ( 25.5)
5 無回答	2 ( 1.4)

宮代町健康増進計画及び食育推進計画における  
健康指標の目標値への到達状況

令和5年7月

宮代町健康介護課

## ◆健康指標の目標値への到達状況

区 分	全体	取り組みの分野						
		1 歯・口腔の 健康	2 栄養・食生活	3 身体活動・ 運動	4 休養・こころ の健康	5 健診・検診	6 社会環境の 整備	
健康指標項目数	31	4	4	6	2	11	4	
評 価	◎：目標を達成した項目	4 (12.9%)	1	1	1	0	1	0
	○：目標に未達成だが 数値が改善した項目	7 (22.6%)	0	0	2	1	3	1
	△：目標に未達成で数値 が低下した項目	20 (64.5%)	3	3	3	1	7	3
	◎達成項目と○改善項目 の合計（『改善傾向』）	11 (35.5%)	1	1	3	1	3	1

○指標の目標値の到達状況は、目標を達成しているのは31項目中4項目で、全体の1割程度です。

○「◎：目標を達成した項目」と「○：目標に未達成だが数値が改善した項目」の合計（『改善傾向』）は11項目で、全体の3分の1程度です。

取り組みの分野別の『改善傾向』は、「3 身体活動・運動」は6項目中3項目と半数ですが、「5 健診・検診」は11項目中3項目と4分の1程度となっています。

## 1 歯・口腔の健康

健康指標	現状値		目標値	評価 ◎目標達成 ○未達成・改善 △低下	備考
	平成29年度	令和5年度	令和5年度		
1年間に歯科検診を受診した割合（成人）	60.6%	42.3%	65%	△	①成人問31
60歳で24歯以上の自分の歯を有する割合	69.6%	81.8%	80%	◎	①成人問28
3歳児健康診査時におし歯がない子どもの割合	93.1%	92.0%	93.1%以上	△	（令和4年度値）
2歳児親子教室への参加割合	—	21.6%	80%	△	（令和4年度値）

## 2 栄養・食生活（食育推進計画）

健康指標	現状値		目標値	評価 ◎目標達成 ○未達成・改善 △低下	備考
	平成29年度	令和5年度	令和5年度		
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の割合	47.5%	45.1%	80%	△	①成人問14
野菜の摂取量	180.1g	151.6g	350g以上	△	①成人問13
20歳代女性のやせ（BMI18.5未満）の者の割合	25.0%	7.1%	20%	◎	①成人問5
食育に関心がある割合	65.6%	61.3%	90%以上	△	①成人問23

## 3 身体活動・運動

健康指標		現状値		目標値	評価 ◎目標達成 ○未達成・改善 △低下	備考
		平成29年度	令和5年度	令和5年度		
20～64歳の運動習慣者（週2回、30分以上、1年以上の継続）の割合	男性	28.2%	35.8%	36%	○	①成人問9-1～3
	女性	28.6%	30.3%	33%	○	①成人問9-1～3
65歳以上の運動習慣者（週2回、30分以上、1年以上の継続）の割合	男性	56.6%	54.0%	58%	△	①成人問9-1～3
	女性	55.9%	47.8%	55.9%以上	△	①成人問9-1～3
ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を知っている割合		41.4%	35.8%	80%	△	①成人問10
みやしろ健康マイレージ事業参加者数		1,236人	4,193人	3,800人	◎	（令和5年6月末時点）

## 4 休養・こころの健康

健康指標		現状値		目標値	評価 ◎目標達成 ○未達成・改善 △低下	備考
		平成29年度	令和5年度	令和5年度		
睡眠による休養を十分とれていない割合		21.0%	27.0%	15%	△	①成人問33
ゲートキーパーを知っている割合		7.8%	12.2%	20%	○	①成人問39

## 5 健診・検診

健康指標			現状値		目標値	評価 ◎目標達成 ○未達成・改善 △低下	備考
			平成29年度	令和5年度	令和5年度		
1年間の健康診断受診率			78.1%	83.0%	78.1%以上	◎	①成人問42-1-ア
特定健康診査の受診率（町国保40歳～74歳）			43.4%	47.0%	60%	○	（令和3年度値）
特定保健指導の実施率			21.6%	23.0%	60%	○	（令和3年度値）
がん検診受診率	胃がん	男性	38.5%	39.8%	50%	○	①成人問42-1-イ
		女性	42.3%	25.8%	50%	△	①成人問42-1-イ
	肺がん	男性	40.2%	34.1%	50%	△	①成人問42-1-ウ
		女性	37.2%	28.4%	50%	△	①成人問42-1-ウ
	大腸がん	男性	45.1%	41.2%	50%	△	①成人問42-1-エ
		女性	43.6%	36.0%	50%	△	①成人問42-1-エ
	子宮頸がん		44.2%	42.8%	50%	△	①成人問42-1-オ
	乳がん		39.9%	37.3%	50%	△	①成人問42-1-カ

## 6 社会環境の整備

健康指標		現状値		目標値	評価 ◎目標達成 ○未達成・改善 △低下	備考
		平成29年度	令和5年度	令和5年度		
何らかの地域活動をしている高齢者の割合	男性	61.2%	57.5%	80%	△	①成人問35
	女性	51.5%	47.7%	80%	△	①成人問35
COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度		55.5%	55.3%	80%	△	①成人問27
喫煙者の割合（喫煙をやめたい者がやめる）		13.6%	13.5%	12%	○	①成人問26-1