

小野町「健康意識調査」結果報告書

平成 29 年 10 月

福島県 小野町

目 次

第1章 調査実施の概要	3
1 調査の目的.....	3
2 調査の設計.....	3
(1) 調査票の種類と調査対象者等.....	3
3 調査の実施方法と配布・回収状況.....	3
(1) 調査時期と調査方法.....	3
(2) 調査の配布・回収状況からみた調査信頼度.....	3
4 報告書の見方について.....	4
5 課題のまとめ.....	4
第2章 健康意識調査（一般住民用）	13
1 回答者の基本属性.....	13
(1) 性別と年齢.....	13
(2) 職業.....	14
(3) 家族構成.....	14
1 健康について.....	15
(1) 現在の健康状態.....	15
(2) 肥満状況（BMI）.....	15
(3) 健康管理.....	16
(4) 有病状況.....	17
(5) 健診（検診）の受診状況.....	19
2 食生活について.....	22
(1) 適正体重とBMI（体格指数）.....	22
(2) 食生活の問題点.....	23
(3) 基本の食習慣.....	24
3 身体活動や運動について.....	27
(1) 日常の運動.....	27
(2) 地域活動等への参加.....	29
4 こころの健康について.....	30
(1) 不安や悩み ストレスについて.....	30
(2) うつ病について.....	31
(3) 気分転換.....	33
5 睡眠について.....	34
6 飲酒について.....	35
(1) 飲酒の頻度と飲酒量.....	35
(2) 適正飲酒量.....	35

7	喫煙について.....	36
	(1) 喫煙習慣.....	36
	(2) 受動喫煙.....	37
	(3) 健康に与える影響.....	38
8	歯の健康について.....	39
	(1) 歯科受診.....	39
	(2) 歯みがきについて.....	40
9	保健事業について.....	41
第3章	健康意識調査（小・中・高生及び保護者、乳幼児保護者・妊産婦用）	45
1	回答者の基本属性.....	45
	(1) 性別・年齢と同居人.....	45
2	健康について.....	46
	(1) 現在の健康状態.....	46
	(2) 肥満状況（BMI）.....	46
	(3) 睡眠について.....	47
3	食生活について.....	48
4	歯の健康について.....	54
5	運動について.....	56
6	こころの健康について.....	57
7	スマートフォン、ゲーム機について.....	59
8	飲酒・喫煙について.....	59
9	育児について.....	61
資料編	アンケート調査票	65
1	小野町健康意識調査（一般住民用）.....	65
2	小野町健康意識調査（小・中・高生及び保護者、乳幼児保護者・妊産婦用）.....	72

第 1 章

調査実施の概要

第1章 調査実施の概要

1 調査の目的

小野町では、「すこやか」みんなが輝き、健やかでふれあうまちづくり、「はぐくみ」人を育み、豊かさが息づくまちづくり、の方向に沿って様々な取り組みを行っております。その取り組みの一つとして、この度「小野町健康増進計画」を策定することとなり、計画策定に関する基礎資料を得る目的で、皆様の健康状態や生活習慣等をお伺いするアンケート調査を実施いたしました。

2 調査の設計

(1) 調査票の種類と調査対象者等

調査対象者の調査内容は、以下のとおりです。

図表1.1 調査票の種類と対象者

①調査票「健康意識調査」(一般住民用)	
調査対象者	平成29年8月1日現在、小野町内にお住まいの1,000名を対象(無作為抽出)
調査件数	1,000件
②調査票「健康意識調査」(小・中・高生及び保護者、乳幼児保護者・妊産婦用)	
調査対象者	平成29年8月1日現在、小野町内にお住まいの小・中・高生及び保護者、乳幼児保護者・妊産婦1,000名を対象(無作為抽出)
調査件数	1,000件

3 調査の実施方法と配布・回収状況

(1) 調査時期と調査方法

町民意識調査は、平成29年8月21日～平成29年9月1日にかけて実施しました。調査方法は、住民基本台帳の中から一定条件のもとで無作為に抽出した対象者宛に、郵送方式により調査票を配布・回収しました。

(2) 調査の配布・回収状況からみた調査信頼度

調査によるそれぞれの配布・回収状況は、以下のとおりです。

図表1.2 調査票の配布・回収状況

調査票区分	配布数	有効回収数	回収率
「健康意識調査」(一般住民用)	1,000	422	42.2%
「健康意識調査」(小・中・高生及び保護者、乳幼児保護者・妊産婦用)	888	268	30.2%

4 報告書の見方について

調査結果の数値については、小数点第2位以下を四捨五入しているため、内訳を合計しても100%に合致しない場合があります。

5 課題のまとめ

調査で得られた健康づくりについての町民の意向や評価をまとめ、分析した結果、下記のようになりました。

分析1 健康について

<一般住民>

- 適正体重に近づけるために「食事や栄養に注意している」方が約6割、BMIが「標準（18.5以上～25未満）」の方が6割弱となっておりますが、BMIが「肥満（25以上）」の方も3割弱となっていることから、食事や栄養に対する意識づけが重要です。〈問1～2〉
- 定期的に治療をしている病気が「ある」方が5割強を占め、特に有病者の半数以上が「高血圧症」の治療をしているほか、「脂質異常症」が2割弱、「心疾患」が1割弱と生活習慣病に罹患している方が多い状況です。〈問3～3-1〉
- 特定健診の受診状況では、「受けていない」方が2割を超えており、そのうち6割強の方が「医者にかかっている（入院中・通院中）」を理由に挙げています。〈問6～7-1〉
- がん検診の受診状況では、「今まで一度も受診したことがない」方が2割を超えており、そのうち約3割の方が「医者に診てもらっているため」を理由に挙げています。〈問9～9-1〉

<小・中・高生及び保護者、乳幼児保護者・妊産婦>

- BMIは、「標準（18.5以上25未満）」が約5割弱を占めており、「肥満（25以上）」は1割以下となっております。

<まとめ>

- 特定健診を受診しやすい環境を整備し、健診の受診勧奨とともに生活習慣の見直しなど個々の健康づくりに向けた多様な実践方法など、情報提供の充実が求められます。そのためにも、健診を受けない理由として挙がっている項目を検討し、特定健診の意義をより具体的に住民に発信するなど、健康診断に対する正しい認識の定着を図り、健康に対する関心を高める工夫が必要です。

分析2 食生活について

<一般住民>

- 食生活に問題があると回答している方が約4割います。そのうち8割以上の方が、食生活を改善したいと思っており、「バランスのとれた食事をとる」「食べ過ぎない」「カロリーを抑える」等を改善したい点として挙げています。〈問12～12-2〉
- 朝食をとらない方、1日3食とらない日がほとんど毎日という方は1割以下です。〈問13～13-1〉
- 外食や加工食品を選ぶ際に栄養成分表示を「あまり見ない」、「見たことがない」方が合わせて6割弱となり、表示を見る方よりも多くなっています。〈問15〉
- 食事の内容では、主食、主菜、副菜を「ほとんど食べない」方、1日に野菜料理を「ほとんど食べない」方がいずれも1割以下です。〈問16～17-1〉
- 減塩について「塩、味噌、醤油などの調味料の使用量を控えている」方が7割弱となっていますが、漬物を「ほぼ毎日」食べる方が4割弱となっています。〈問18～19〉

<小・中・高生及び保護者、乳幼児保護者・妊産婦>

- 朝食をとらない方、1日3食とらない日がほとんど毎日という方を合わせると1割以下です。〈問8～8-1〉
- 外食の頻度では8割以上の方が「ほとんどない」、「月に1～3回」、「2～3ヶ月に1回」と回答しており、外食の頻度は少ない様子がうかがえます。〈問12〉
- 甘い飲み物を飲む頻度は、3割強の方が「ほぼ毎日」と回答しており、糖分の過剰摂取に注意が必要です。〈問13〉
- 調理済みの食品やインスタント食品を食べる頻度では、週に1回以上が7割弱となっており、過剰摂取に注意が必要です。〈問16〉
- 食生活に問題があると思うと回答した方は3割を超えています。そのうち、9割弱の方が食生活を改善したいと思っており、「バランスのとれた食事をとる」「甘いものを控える」「間食を減らす(とらない)」「食べ過ぎない」等を改善したい点として挙げています。〈問18～18-2〉

<まとめ>

- 多忙などの理由で容易に食の健康は疎かになるため、栄養に対する意識の向上、食事を摂る時間や減塩の意識づけなど食生活の改善に向けて情報提供の工夫が求められます。

分析3 身体活動や運動について

<一般住民>

○日常の運動を、「いつもしている」と「時々している」と回答した方を合わせると5割を超えています。そのうち9割弱の方が1日30分以上の運動を月に1回以上行っています。

<問20～20-1>

○「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」について、「言葉も意味も知っている」方は2割弱です。ほとんどの方がロコモティブシンドロームについて、よく知らない状況です。〈問22〉

○地域の行事や活動に「参加している」、「たまに参加している」と回答した方を合わせると6割弱です。〈問23〉

○地域の人たちとのつながりが「強い方だと思う」、「どちらかといえば強い方だと思う」と回答した方が合わせて4割弱ですが、「どちらかといえば弱い方だと思う」、「弱い方だと思う」と回答した方は4割を超えています。〈問24〉

<小学生・中学生・高等学校生>

○体育の授業は好きだと回答した方が7割を超えており、「ほとんど毎日（週に3日以上）」運動やスポーツをしている方は5割弱となっています。一方、運動をしない方は約1割となっています。〈問21・22〉

<まとめ>

○ロコモティブシンドロームについて周知度が低く、運動習慣のない方も約4割いる状況です。健康増進、並びに生活習慣病のリスク軽減のための情報提供対策に加え、運動推奨を図る必要があります。

分析4 こころの健康について

<一般住民>

○この1か月間の悩みや心配ごとが、「大いにあった」、「多少あった」と回答した方が合わせて約5割です。不満や悩み、ストレスなどの内容は、「仕事上のこと」、「自分の健康・病気」、「家族の健康・病気」、「家族との関係」を挙げています。〈問26～26-1〉

○過去1か月の間に「いつも」、「たいてい」「神経過敏に感じた」と回答した方が1割程度おり、ストレスに直面している方々も少なからず存在することがうかがえます。〈問27〉

○気分転換する時間が、「あまりない」「まったくない」と回答した方が合わせて約2割となっています。〈問30〉

○悩み・不安・苦労などの解決が十分にできていない方が1割強いることから、行政による相談支援が重要です。〈問31〉

＜小・中・高生及び保護者、乳幼児保護者・妊産婦＞

○ストレスを「毎日感じている」、「時々感じている」と回答した方が合わせて6割弱となり、主なストレスの原因に「学校生活」、「友人関係」、「家庭」、「成績」を挙げています。

〈問28〉

○心配事や悩み事を聞いてくれる人が「家族（親や兄弟等）」、「友人や知人」と回答した方を合わせると約半数おり、悩み事の相談をできる相手が身近にいることがうかがえます。

〈問29〉

○気分転換する時間が「あまりない」、「まったくない」と回答した方を合わせると1割以下となっています。〈問30〉

○悩み・不安・苦勞などの解決が十分にできていない方が1割強存在していることから、スクールカウンセラーなどによる相談支援が重要です。〈問31〉

＜まとめ＞

○こころの健康を維持するためにも相談支援の周知を図り、身近な存在として相談しやすい体制づくりが求められます。

分析5 睡眠について

＜一般住民＞

○平均睡眠時間が「5時間未満」、「5時間台」と少ない方は合わせて約2割となっています。

〈問32〉

○睡眠で十分な休養がとれていると回答した方は2割弱です。眠りを助けるために睡眠補助品（睡眠剤・安定剤）やアルコールなどを使う頻度が「しばしばある」「常にある」方を合わせると1割強となっています。〈問34〉

＜小・中・高生及び保護者、乳幼児保護者・妊産婦＞

○平均睡眠時間が「5時間以上6時間未満」、「5時間未満」と少ない方は合わせて2割弱となっています。〈問7〉

＜まとめ＞

○良質な睡眠には個人差があるものの、睡眠不足傾向の方、睡眠で休養が十分とれていない方も存在することから、運動をする習慣を身につけたり、安眠を促す方法など個々人にあった健康法を取り入れられるよう、幅広い情報提供が求められます。

分析6 飲酒について

<一般住民>

○お酒・アルコール類を「ほとんど飲まない（飲めない）」方が半数を占めています。また、「節度ある適度な飲酒」を「知っている」方が4割以上となっています。その一方で、「ほぼ毎日」、「週3～5日程度飲む」方が合わせて約4分の1となり、「節度ある適度な飲酒」の認知状況を「知らない」方が4割弱となっています。〈問35・36〉

<中学生・高等学校生>

○飲酒経験がない方が9割弱、飲酒経験がある方は1割以下となっています。〈問36・37〉

<まとめ>

○飲酒に対する正しい知識の周知徹底とともに、適度な飲酒習慣について意識向上を図る必要があります。

分析7 喫煙について

<一般住民>

○喫煙者は1割強で、そのうち「やめたいと思う」、「やめたくないが、本数は減らしたい」という意向の方が7割以上います。一方で、「やめたいとは思わない」方が2割以上います。なお、喫煙によってかかりやすくなると思う病気として、8割以上の方が「肺がん」を挙げており、喫煙が健康に与える影響を認知しています。〈問37・37-2～38〉

○家族に喫煙者がいると回答した方が4割弱程度です。非喫煙者がいる部屋でたばこを吸わないなどの配慮をしている家庭が6割弱となっています。〈問39・39-1〉

○COPD（慢性閉塞性肺疾患）については、「言葉も意味も知っている」と回答した方は2割弱にとどまり、「言葉も意味も知らない」と回答した方が半数を占めています。〈問40〉

<小学生・中学生・高等学校生>

○家族に喫煙者がいると回答した方が4割を超えています。非喫煙者がいる部屋でたばこを吸わないなどの配慮をしている家庭が7割弱となっています。〈問33・33-1〉

○中学生・高等学校生において、ほぼ全員が喫煙経験はないと回答しています。たばこが及ぼす周囲へのリスクについて、知っていると回答した方は9割を超えています。〈問34・35〉

<まとめ>

○喫煙が健康に与える影響等の情報が浸透し、肺がん等、健康への悪影響を認識している喫煙者が多く、非喫煙者も多いです。一方で「やめたいとは思わない」喫煙者もいることから、喫煙による健康被害の周知徹底を図るとともに、健康リスク回避に向けた対策が必要となります。

分析8 歯の健康について

<一般住民>

- 歯の健康に気をつけていると回答した方が約6割いますが、歯科医院等で歯石除去や歯面清掃を受けたと回答した方は、3割程度となっています。〈問41～42〉
- 「噛めない食べ物が多い」、「噛んで食べることはできない」と回答した方を合わせると1割以下です。〈問47〉
- 口腔ケアについては、歯ブラシ以外の清掃用具（糸ようじ・歯間ブラシ等）を使用している方が2割以上いますが、使用していない方も6割以上います。〈問45〉
- 自分の歯の本数が「24本以上」の方が3割を超えていますが、「9本以下」の方も2割以上います。〈問46〉

<小・中・高生及び保護者、乳幼児保護者・妊産婦>

- 歯間清掃具（歯間ブラシ、デンタルフロスなど）を使用していない方が7割を超えています。〈問24〉
- フッ素洗口や塗布など、むし歯予防に関する施術をしたことがあると回答した方が7割を超えており、施術の場所は「学校」と回答した方が7割弱、「歯科医院」と回答した方が6割弱となっています。〈問25・25-1〉

<まとめ>

- できる限り自分の歯で食べることができ、健康でいきいきとした生活を送るためにも、歯の健康づくりへの取組が重要です。むし歯や歯周疾患の予防のため、ライフステージにあわせた歯の健康づくりについて周知する必要があります。

分析9 保険事業について

<一般住民>

- 力をいれて推進すべき保健事業に「高齢者の介護予防事業」と回答した方が3割強、「各種生活習慣病予防健診」と回答した方が2割います。

分析10 スマートフォン、ゲーム機について

<小学生・中学生。高等学校生>

- 自分専用のスマホ・携帯電話やパソコン、ゲーム機を持っていると回答した方が6割弱います。
- 1日に「5時間以上」、「4時間以上5時間未満」使用している方が約1割います。

＜まとめ＞

- スマートフォン・携帯電話の画面を長時間見続けることは、不眠や疲労につながります。適切な使用時間を守るような取り組みが求められます。また、インターネット上の犯罪や迷惑行為の被害者になる可能性や、加害者になる可能性もあり、安全にインターネットや携帯端末などを利活用する情報リテラシーの周知も重要です

分析 11 育児について

＜乳幼児保護者・妊産婦＞

- お子さんの成長・発達・病気のことでの心配が「ある」、「少しある」回答した方は合わせて5割弱います。
- 育児についての不安や悩みの解決方法に「配偶者・パートナーに相談する」方は8割以上、「親、きょうだいに相談する」方、「子どものいる友人に相談する」方はそれぞれ6割以上います。また「インターネットを利用して、相談コーナーに書き込んだり、同じような悩みを検索したりする」方も4割弱います。

＜まとめ＞

- お子さんの成長・発達・病気のことでの心配ごとを抱えていらっしゃる方が多くおり、不安や悩みの解決は身近な方に相談している姿が見えます。また、インターネット上に不安や悩みの解決策を求めている方も少なくありません。ただし、必ずしも正確な情報や解決策が得られるとも限らないため、行政機関の情報発信が求められます。

第 2 章
健康意識調査
(一般住民用)

第2章 健康意識調査（一般住民用）

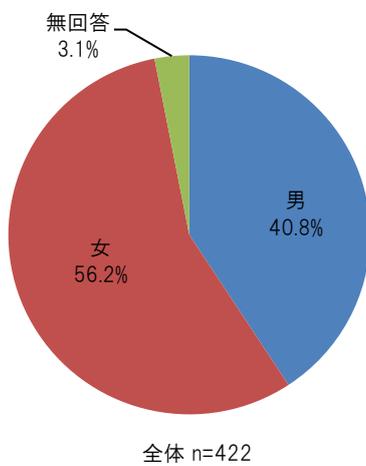
1 回答者の基本属性

（1）性別と年齢

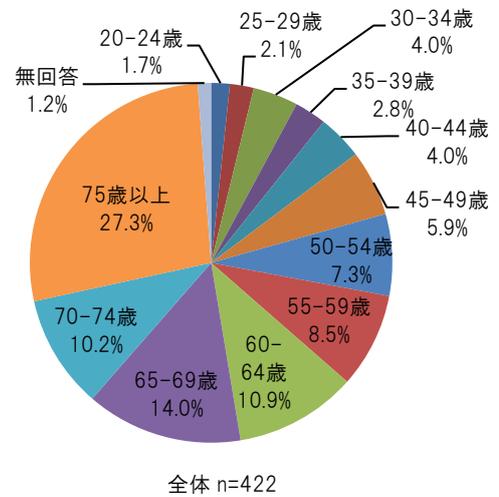
○回答者の性別をみると、「男性」（40.8%）、「女性」（56.2%）です。

○年齢をみると、「75歳以上」（27.3%）が最も多く、次いで「65-69歳」（14.0%）、「60-64歳」（10.9%）、「70-74歳」（10.2%）、「55-59歳」（8.5%）、「50-54歳」（7.3%）、「45-49歳」（5.9%）の順となっています。

基本項目1 性別

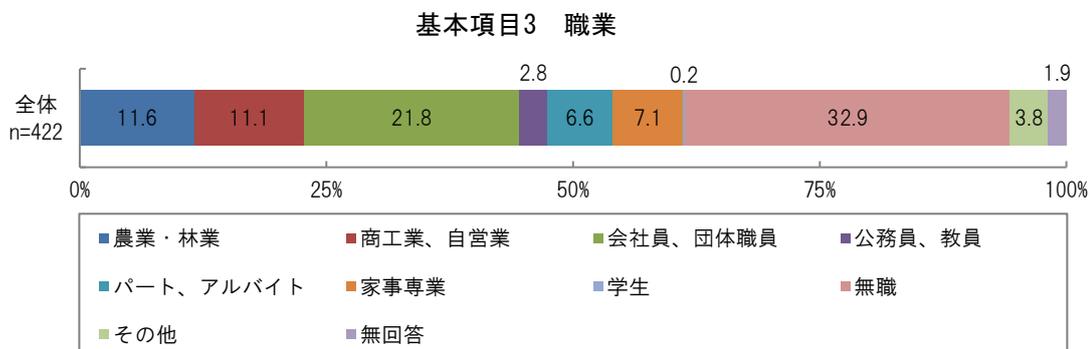


基本項目2 年齢



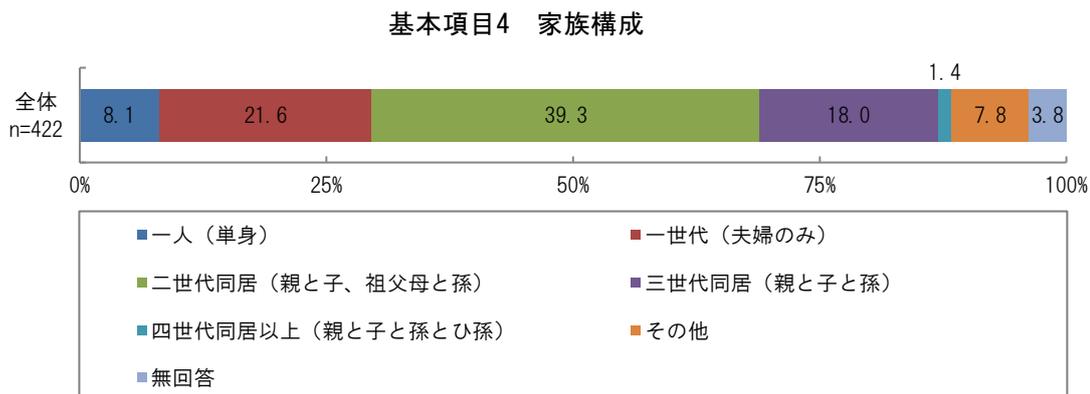
(2) 職業

○回答者の職業をみると、「無職」(32.9%)が最も多く、次いで「会社員、団体職員」(21.8%)、「農業、林業」(11.6%)の順となっています。



(3) 家族構成

○家族構成をみると、「二世世代同居(親と子、祖父母と孫)」(39.3%)が最も多く、次いで「一世代(夫婦のみ)」(21.6%)、「三世世代同居(親と子と孫)」(18.0%)、「一人(単身)」(8.1%)の順となっています。

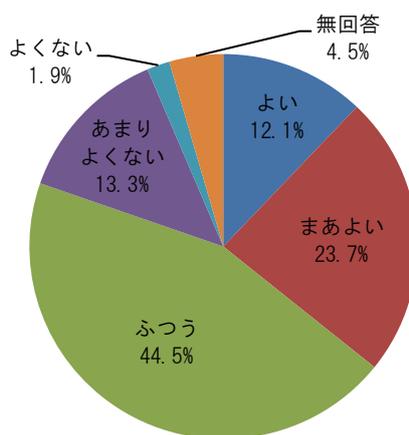


1 健康について

(1) 現在の健康状態

○回答者の健康状態をみると、「ふつう」(44.5%)が最も多く、次いで「まあよい」(23.7%)、「あまりよくない」(13.3%)の順となっています。

問2 現在の健康状態

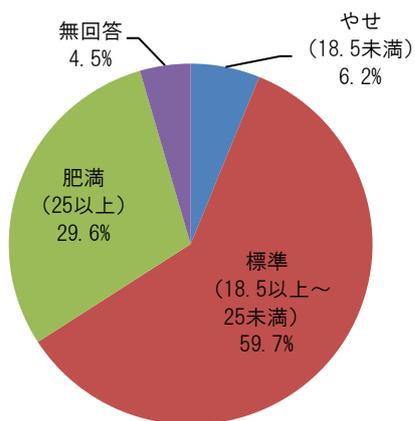


全体 n=422

(2) 肥満状況 (BMI)

○回答者のBMIをみると、「標準(18.5以上25未満)」(59.7%)が最も多く、次いで「肥満(25以上)」(29.6%)、「やせ(18.5未満)」(6.2%)の順となっています。

基本項目5 BMI

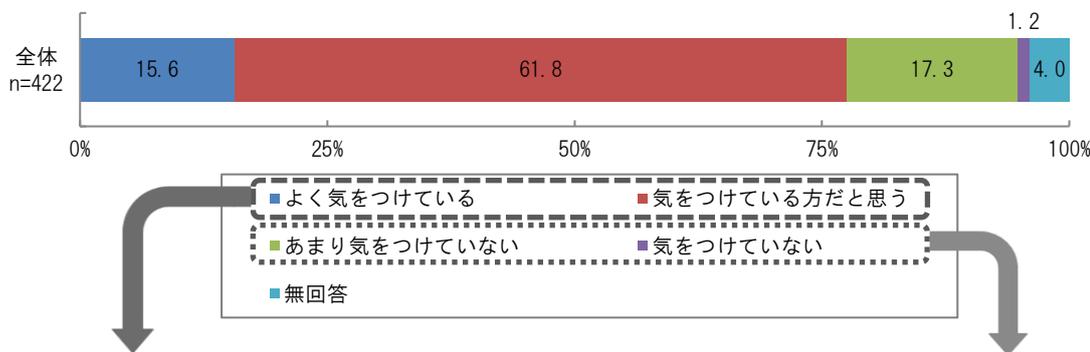


全体 n=422

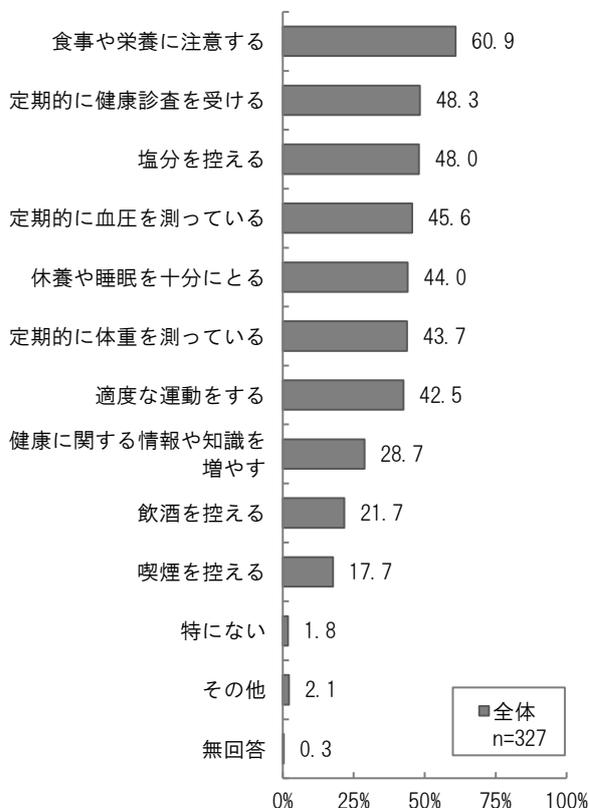
(3) 健康管理

- 健康への気づかいをみると、「よく気をつけている」(15.6%)、「気をつけている方だと思う」(61.8%)を合わせた77.4%の方が健康に気をつけていると回答しています。
- 健康のために行っていることは、「食事や栄養に注意する」(60.9%)が最も多く、次いで「定期的に健康診査を受ける」(48.3%)、「塩分を控える」(48.0%)、「定期的に血圧を測っている」(45.6%)の順となっています。
- 健康に気をつけていないと回答した方の主な理由は、「好きなように生活していきたいから」(25.6%)が最も多くなっています。また、「特に理由はない」と回答した方は、42.3%となっています。

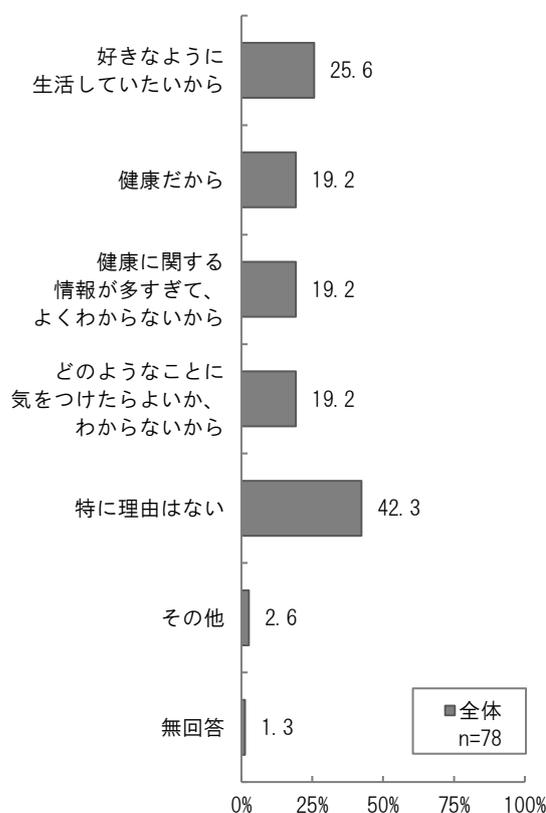
問1 普段、自分の健康に気をつけているか



問1-1 現在、健康のために行っていること



問1-2 健康に気をつけていない理由

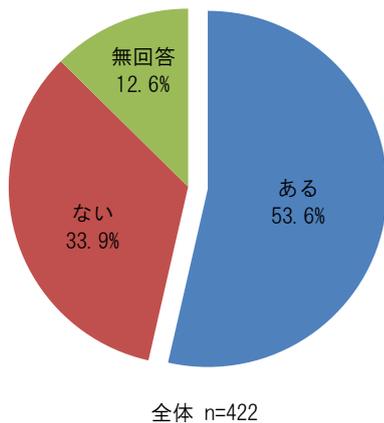


(4) 有病状況

○現在治療している病気の有無をみると、「ある」と回答した方は、53.6%となっています。

○現在治療中の病気があると回答した方においては、「高血圧症」(55.8%)が最も多く、次いで「骨関節疾患」(20.4%)、「脂質異常症」(19.9%)、「眼科疾患」(19.0%)、「糖尿病」(15.9%)となり、生活習慣病に罹患している回答者が多い状況です。

問3 現在、定期的に治療している病気



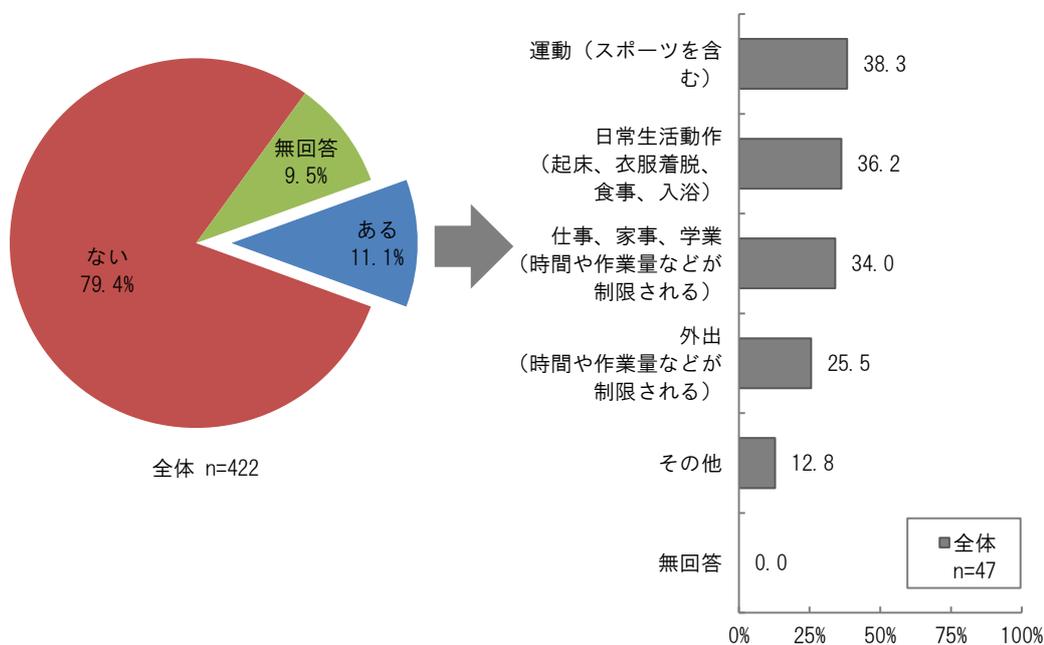
問3-1 現在治療中の病気



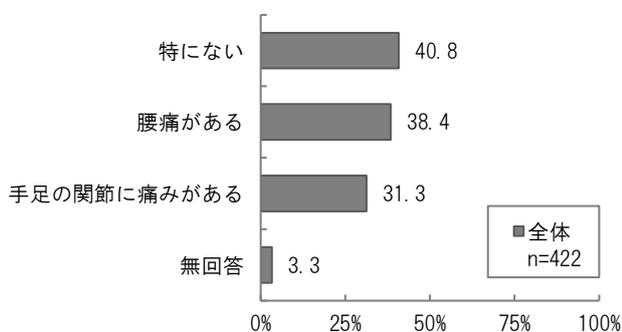
- 健康上の問題による仕事や運動への影響の有無をみると、「ある」と回答した方は、11.1%となっています。
- 健康上の問題による仕事や運動への影響があると回答した方の主な影響は、「運動（スポーツを含む）」（38.3%）が最も多く、次いで「日常生活動作（起床、衣服着脱、食事、入浴）」（36.2%）、「仕事、家事、学業（時間や作業量などが制限される）」（34.0%）の順となっています。
- 腰痛や手足の関節痛の症状をみると、「腰痛がある」（38.4%）と回答した方が最も多く、次いで「手足の関節に痛みがある」（31.3%）となっています。また、「特にない」と回答した方は、40.8%となっています。

問4 健康上の問題による仕事や運動への影響

問4-1 どのような影響があるか



問5 腰痛や手足の関節痛の症状

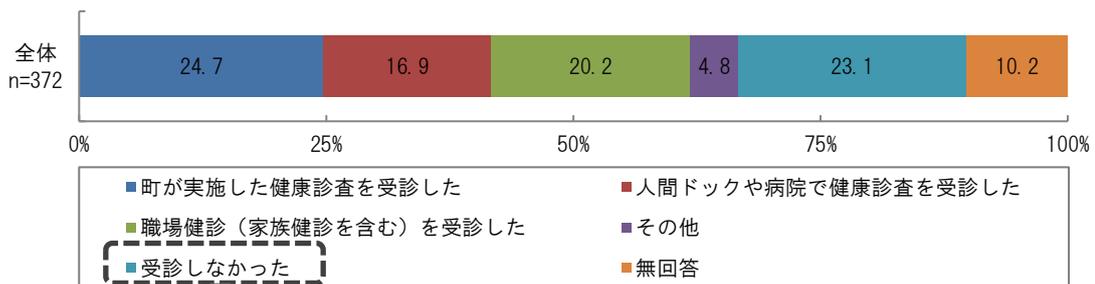


(5) 健診（検診）の受診状況

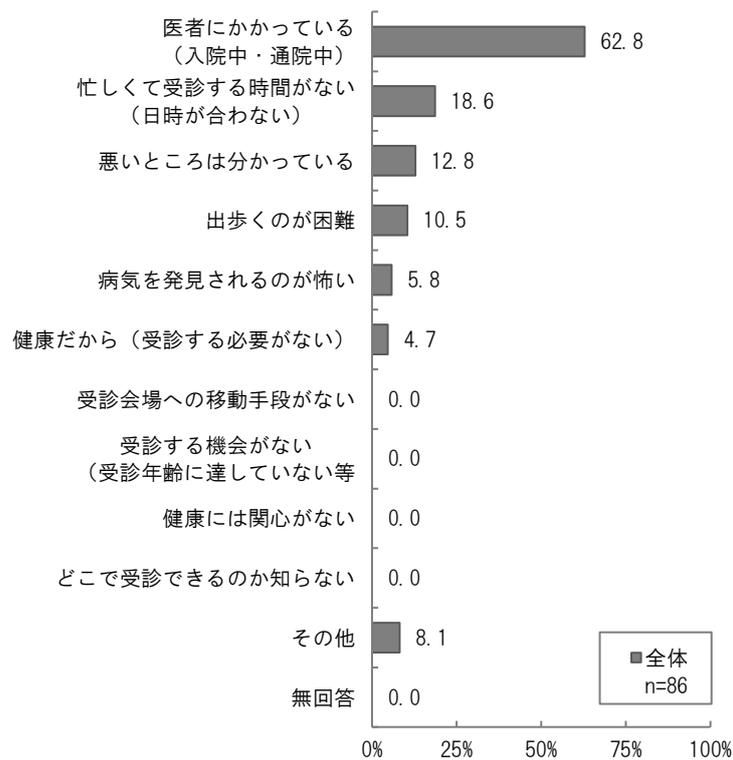
○40歳以上の特定健診受診状況をみると、「町が実施した健康診査を受診した」（24.7%）が最も多く、次いで「受診しなかった」（23.1%）、「職場健診（家族健診を含む）を受診した」（20.2%）、「人間ドックや病院で健康診査を受診した」（16.9%）の順となっています。

○受診しなかった主な理由をみると、「医者にかかっている（入院中・通院中）」（62.8%）と回答した方が最も多くなっています。

問6 特定健診の受診状況（40歳以上）

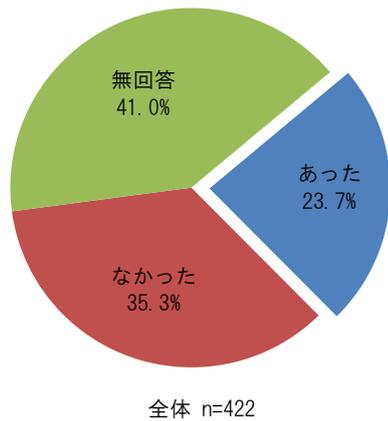


問6-1 受診しなかった主な理由

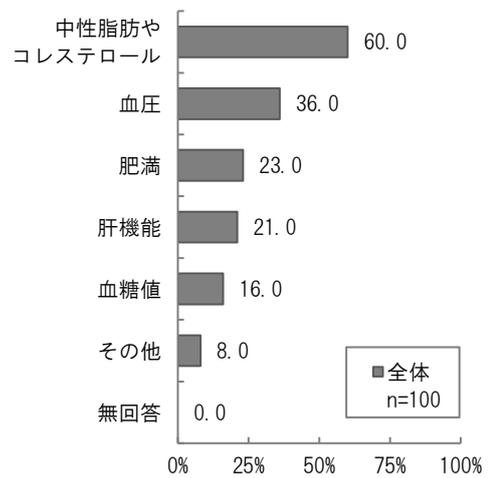


- 特定健診結果での所見について、「あった」と回答した方は、23.7%となっています。
- 所見があった項目は「中性脂肪やコレステロール」(60.0%)が最も多く、次いで「血圧」(36.0%)、「肥満」(23.0%)の順となっています。
- メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の周知状況をみると、「言葉も意味も知っている」と回答した方が64.2%となり、6割以上の方に周知されています。

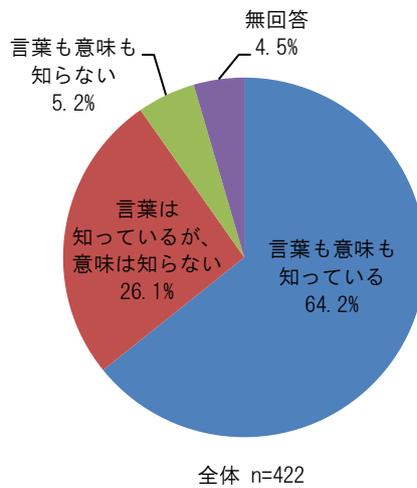
問7 特定健診結果での所見



問7-1 所見があった項目



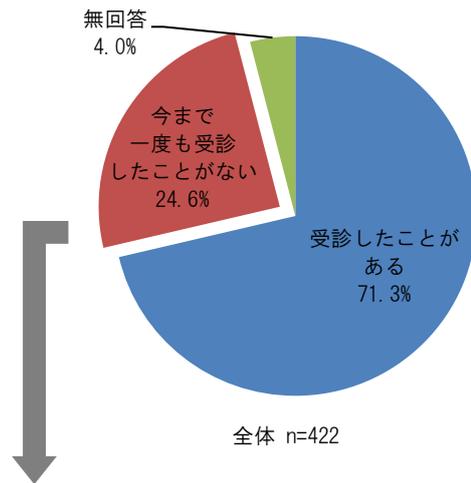
問8 メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の周知状況



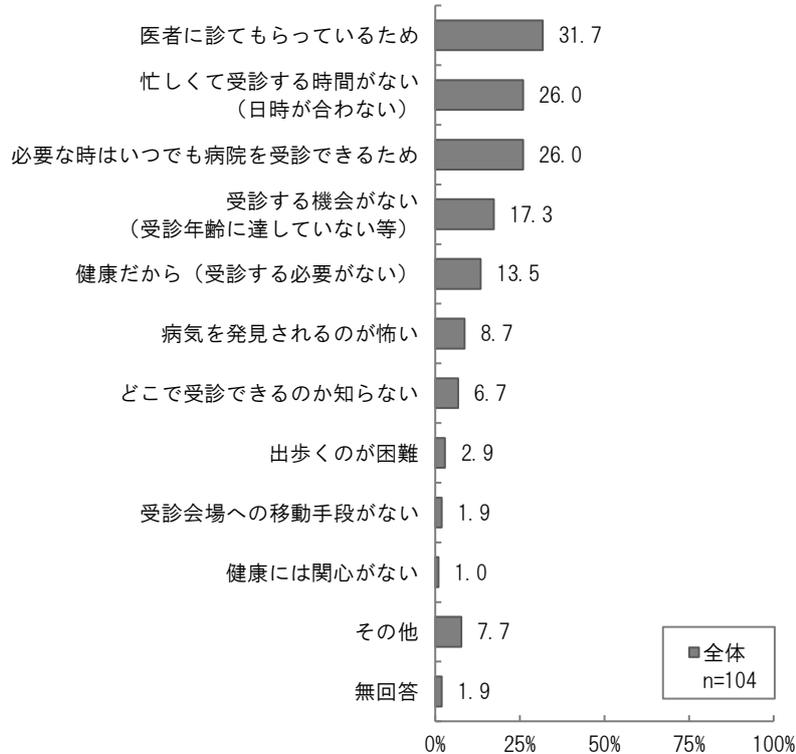
○がん検診の受診状況を見ると、「受診したことがある」（71.3%）が最も多くなっています。

○がん検診を受診していない理由は、「医者に診てもらっているため」（31.7%）が最も多く、次いで「忙しくて受診する時間がない（日時が合わない）」「心配な時はいつでも病院を受診できるため」（各26.0%）、「受診する機会がない（受診年齢に達していない等）」（17.3%）の順になっています。

問9 職場や町のがん検診の受診状況



問9-1 がん検診を受診しなかった主な理由



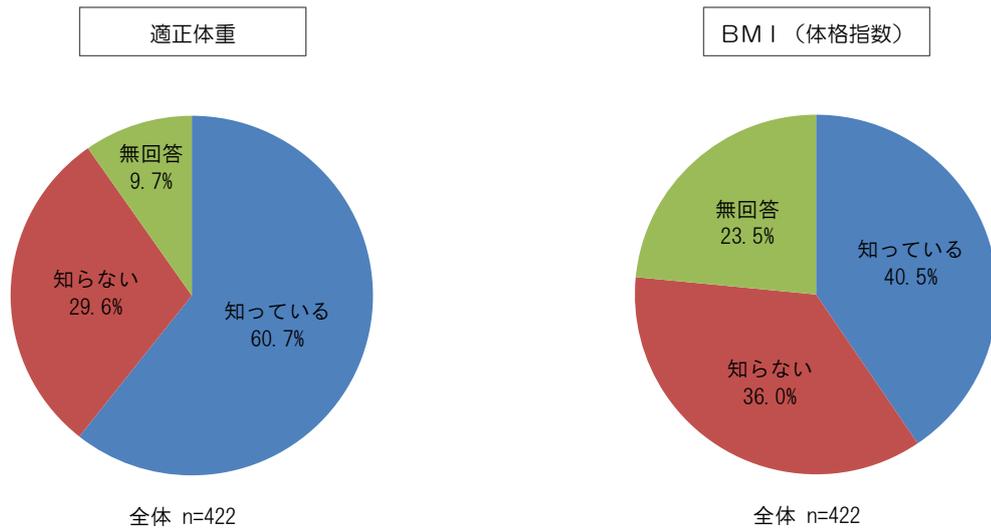
2 食生活について

(1) 適正体重とBMI（体格指数）

○適正体重の周知状況をみると、適正体重を「知っている」と回答した方は、60.7%となり半数以上を占めています。

○一方、BMI（体格指数）を「知っている」と回答した方は、40.5%となっています。

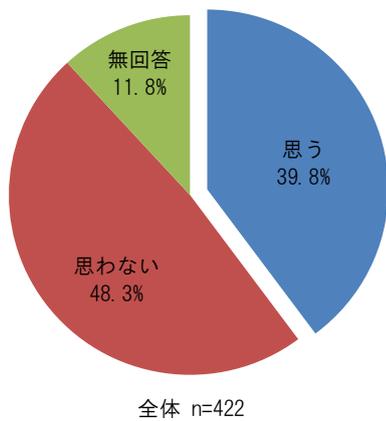
問11 適正体重とBMI（体格指数）の周知状況



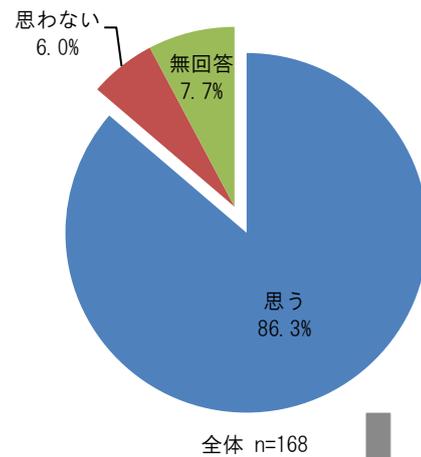
(2) 食生活の問題点

- 食生活に問題があると思うと回答した方は、39.8%となっています。
- 食生活を改善したいと思うと回答した方は、86.3%となっています。
- 食生活で改善したい点を見ると、「バランスのとれた食事をとる」(57.2%)が最も多く、次いで「食べ過ぎない」(43.4%)、「カロリーを抑える」(37.9%)、「甘いものを控える」(35.2%)の順となっています。

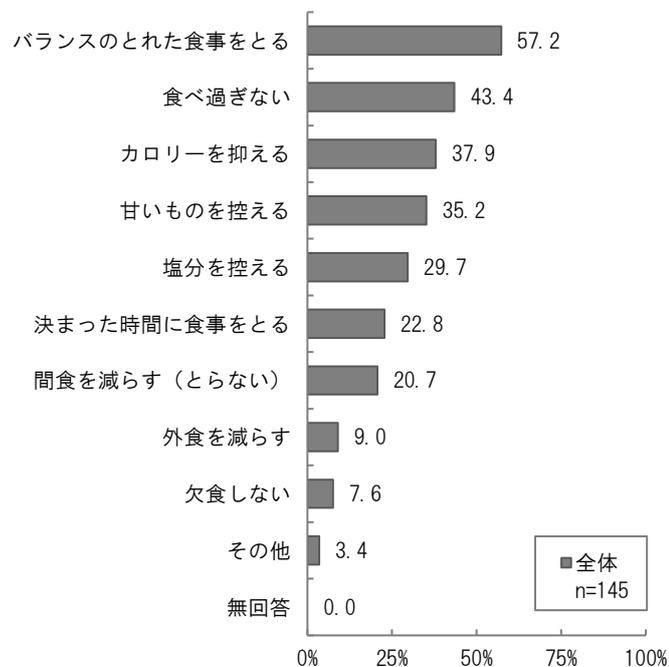
問12 食生活に問題があると思うか



問12-1 食生活を改善したいと思うか



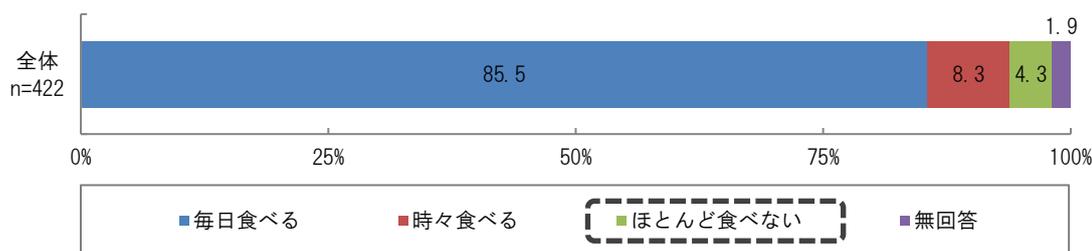
問12-2 食生活で改善したい点



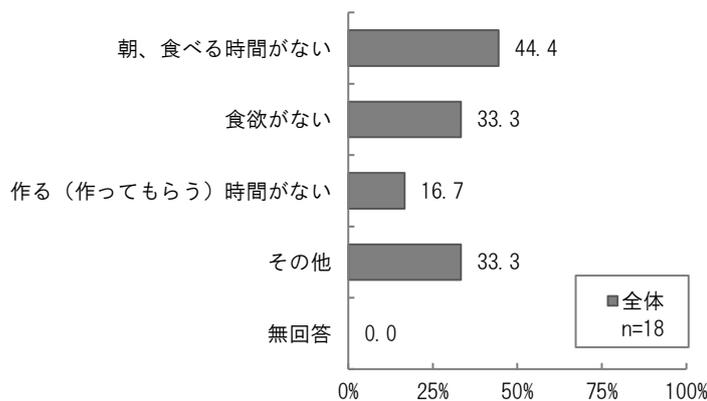
(3) 基本の食習慣

- 1週間のうち朝食を食べる頻度をみると、「毎日食べる」方が85.5%となっています。また、「ほとんど食べない」方は、4.3%となっています。
- 「ほとんど食べない」方の朝食をとらない主な理由は、「朝、食べる時間がない」(44.4%)が最も多くなっています。
- 家族や友人等と食事をする頻度をみると、「毎日1食以上」(51.2%)が最も多く、次いで「週に4～5日」(10.7%)、「週に2～3日」(7.6%)の順となっています。また、「ほとんどない」と回答した方は、16.1%となっています。

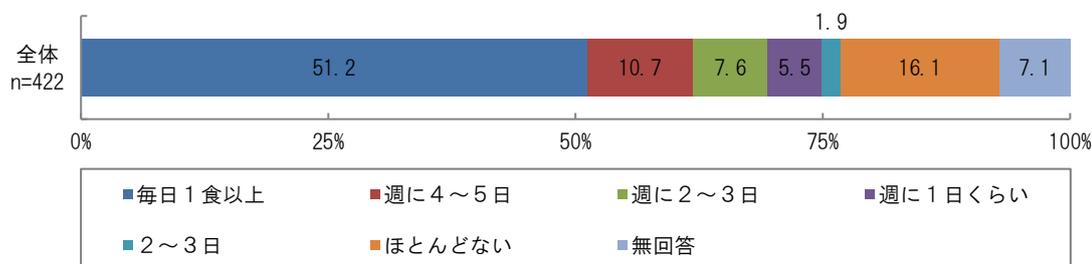
問13 1週間のうち、朝食を食べる頻度



問13-1 朝食をとらない理由



問14 適量の食事を家族や友人等とゆっくり時間をかけてとる頻度



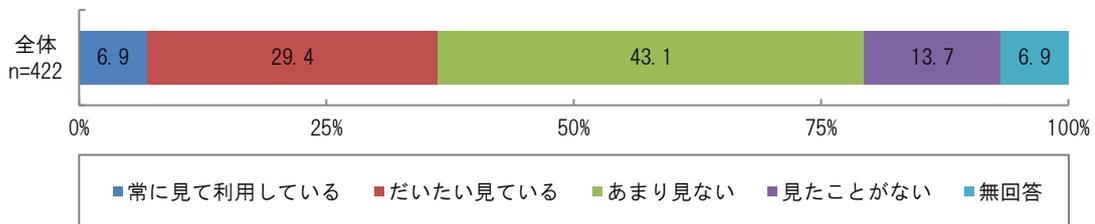
○外食や加工食品購入時の栄養成分表示の利用状況をみると、「あまり見ない」(43.1%)が最も多く、次いで「だいたい見ている」(29.4%)、「見たことがない」(13.7%)となっています。また、「常に見て利用している」方は、6.9%となっています。

○主食・主菜・副菜がそろっている頻度をみると、「ほとんど毎日」(49.8%)が最も多く、次いで「週に2~3日」(20.4%)、「週に4~5日」(19.7%)となっています。また、「ほとんど食べない」方は、6.6%となっています。

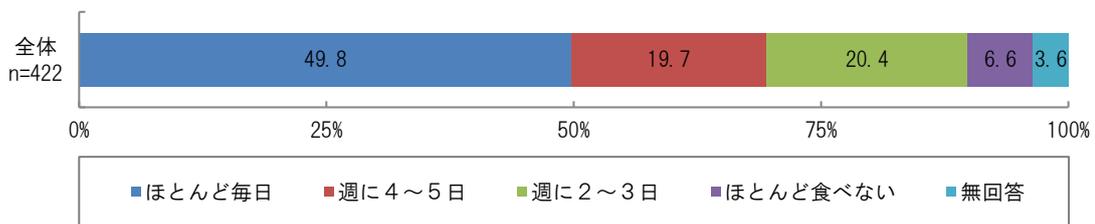
○1日にとる野菜料理の量をみると、「1~2皿」の方が59.5%で最も多くなっています。また、「ほとんど食べない」方は、5.2%となっています。

○1日にとる緑黄色野菜の量をみると、「1~2皿」の方が76.5%で最も多くなっています。また、「ほとんど食べない」と回答した方は、4.4%となっています。

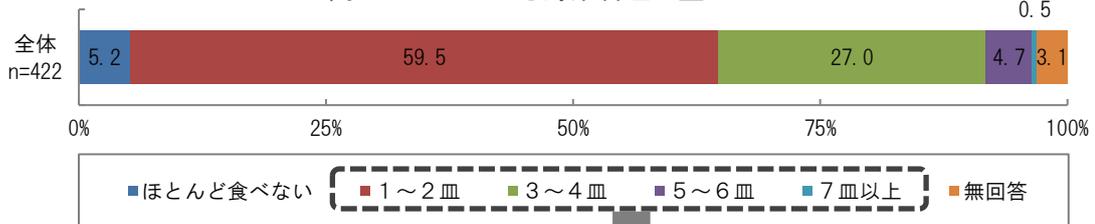
問15 外食や加工食品購入時、栄養成分表示の利用状況



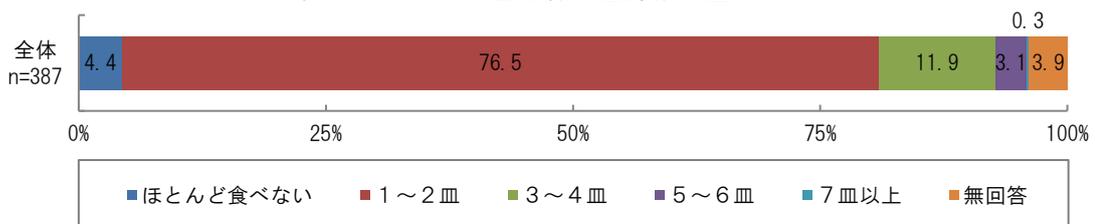
問16 1日に2回以上、主食・主菜・副菜がそろっている頻度



問17 1日にとる野菜料理の量

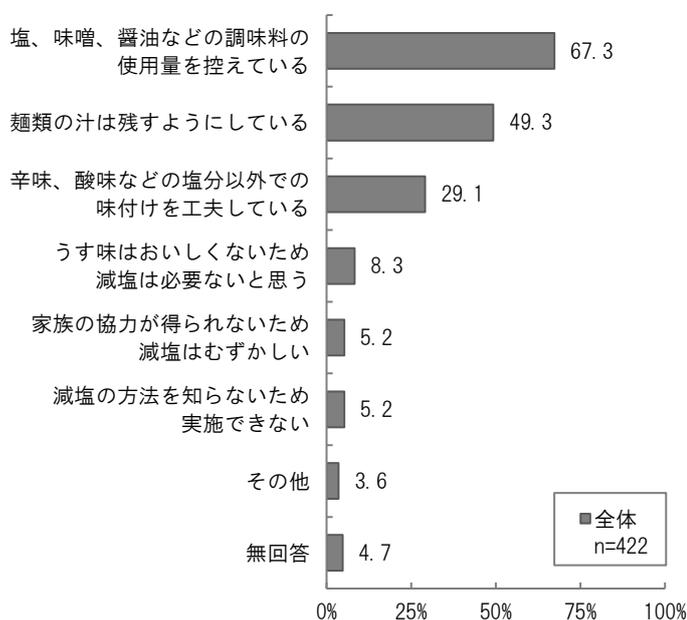


問17-1 1日にとる緑黄色野菜の量

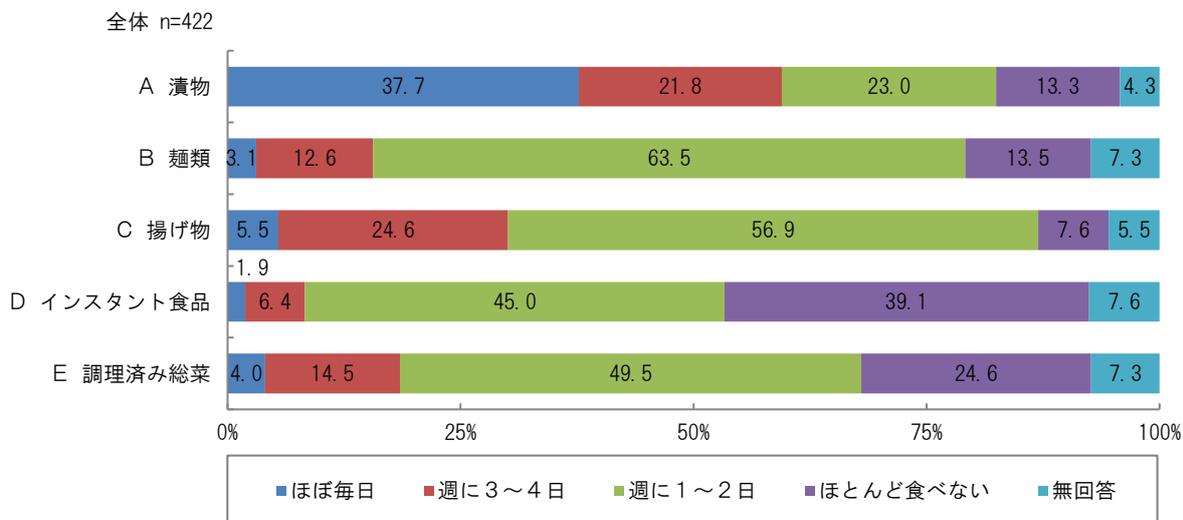


- 減塩の取組状況をみると、「塩、味噌、醤油などの調味料の使用量を控えている」(67.3%) が最も多く、次いで「麺類の汁は残すようにしている」(49.3%)、「辛味、酸味などの塩分以外での味付けを工夫している」(29.1%) の順となっています。
- 食品の摂取頻度をみると、「ほぼ毎日」摂取する頻度が多い食品は“A 漬物”で37.7% となっています。
- 「週に1～2日」摂取する頻度が多い食品は“B 麺類”(63.5%) が最も多く、次いで“C 揚げ物”(56.9%)、「E 調理済み惣菜」(49.5%)、「D インスタント食品」(45.0%)、「A 漬物」(23.0%) の順となっています。

問18 減塩の取組状況



問19 各食品の摂取頻度



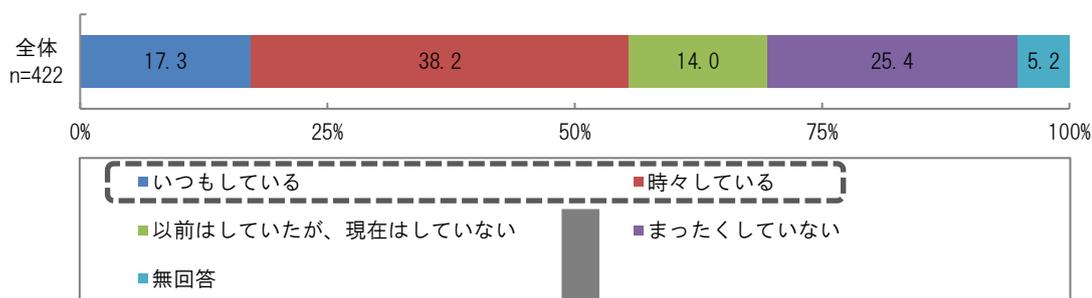
3 身体活動や運動について

(1) 日常の運動

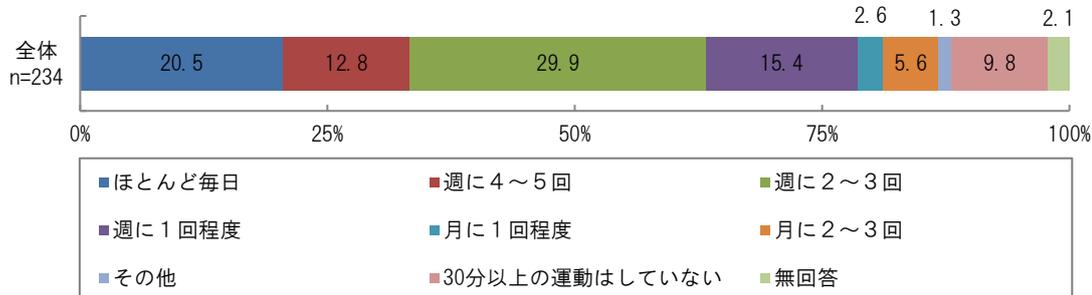
○日常生活での運動についてみると、「いつもしている」(17.3%)と「時々している」(38.2%)を合わせた55.5%の方が運動をしています。

○運動をしていると回答した方の、1日30分以上運動する頻度は、「週に2~3回」(29.9%)が最も多く、次いで「ほとんど毎日」(20.5%)、「週に1回程度」(15.4%)の順となっています。

問20 日常生活での運動（ウォーキング、ストレッチ、その他の運動など）について

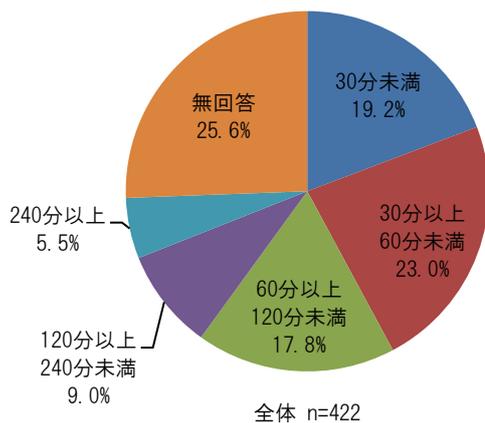


問20-1 1日30分以上運動する頻度

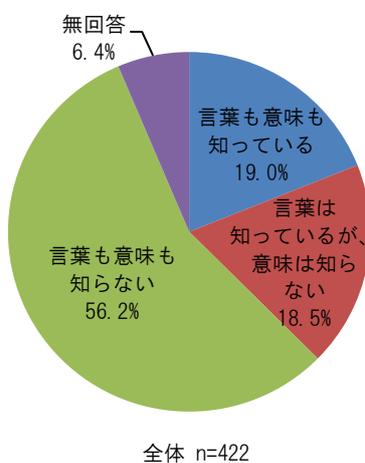


- 日常生活で1日に歩く時間をみると、「30分以上60分未満」(23.0%)が最も多く、次いで「30分未満」(19.2%)、「60分以上120分未満」(17.8%)、「120分以上240分未満」(9.0%)、「240分以上」(5.5%)の順となっています。
- 「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」の周知状況をみると、「言葉も意味も知らない」方が56.2%と最も多くなっています。また、「言葉も意味も知っている」方が19.0%となっています。

問21 日常生活で1日に歩く時間



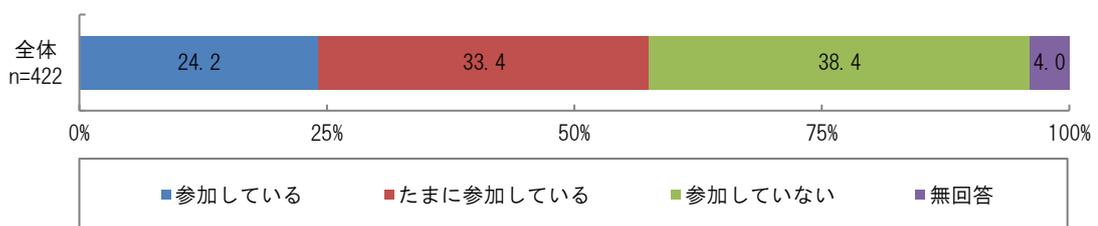
問22 ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の周知状況



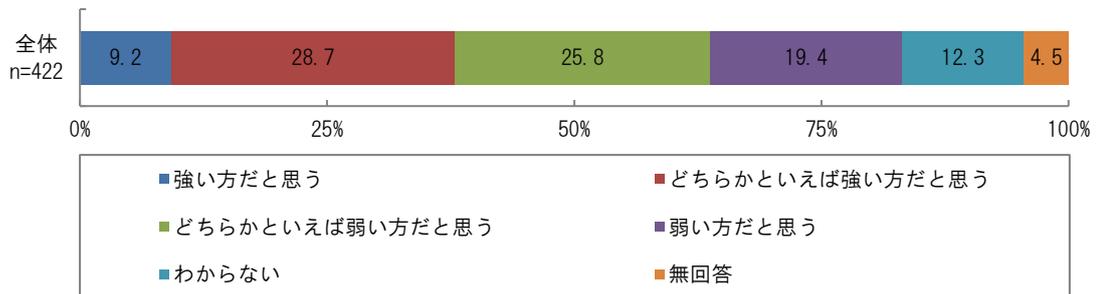
(2) 地域活動等への参加

- 地域の行事や活動への参加状況をみると、「参加していない」(38.4%)が最も多く、次いで「たまに参加している」(33.4%)、「参加している」(24.2%)の順となっています。
- 地域の人たちとのつながりをみると、「どちらかといえば強い方だと思う」(28.7%)が最も多く、次いで「どちらかといえば弱い方だと思う」(25.8%)、「弱い方だと思う」(19.4%)、「強い方だと思う」(9.2%)の順となっています。
- 健康や医療サービス関係のボランティア活動への参加状況をみると、「したことはない」方が、80.1%で最も多くなっています。

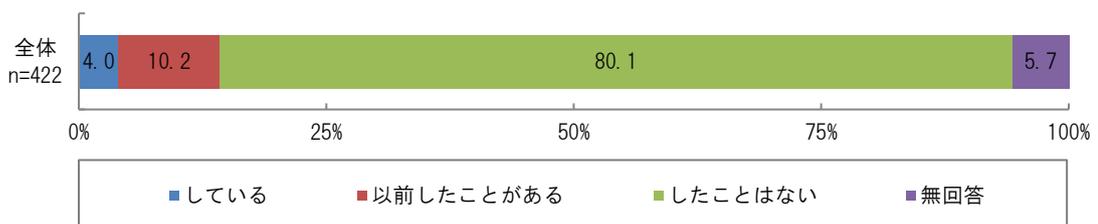
問23 地域の行事や活動への参加状況



問24 地域の人たちとのつながり



問25 健康や医療サービス関係のボランティア活動への参加状況



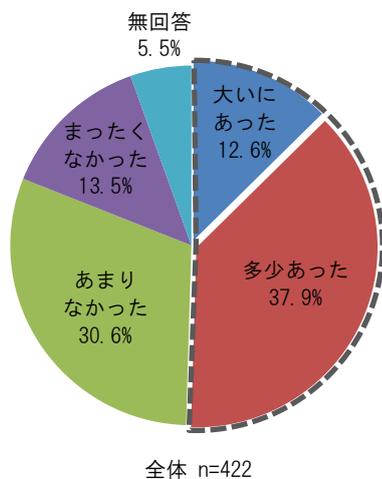
4 こころの健康について

(1) 不安や悩み、ストレスについて

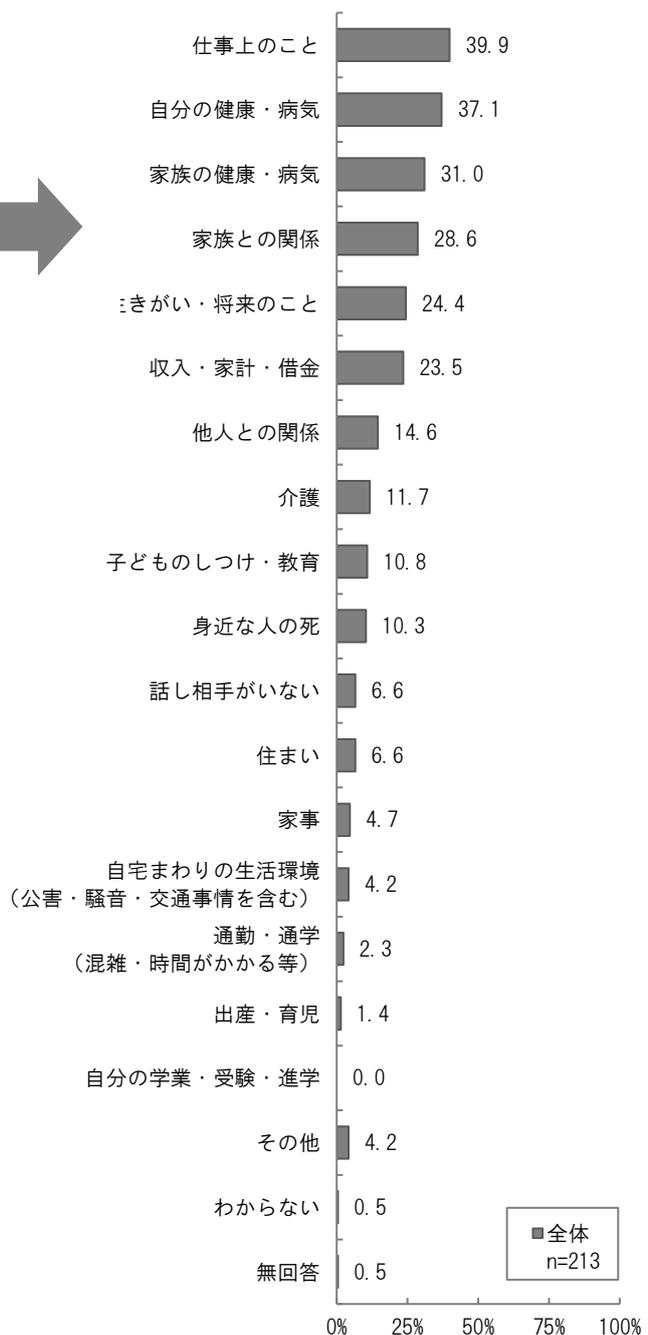
○この1か月の悩みや心配ごとの状況をみると、「大いにあった」(12.6%)と「多少あった」(37.9%)を合わせると50.5%となっています。

○不満や悩み、ストレスなどの内容をみると、「仕事上のこと」(39.9%)が最も多く、次いで「自分の健康・病気」(37.1%)、「家族の健康・病気」(31.0%)、「家族との関係」(28.6%)の順となっています。

問26 この1か月の悩みや心配ごとの状況



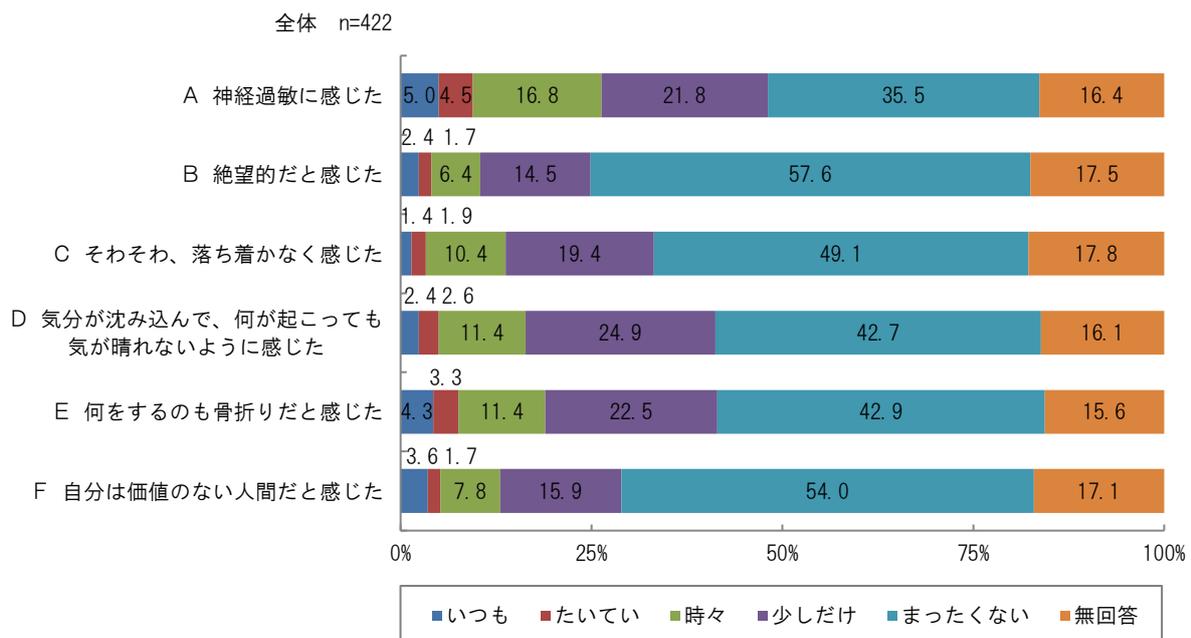
問26-1 不満や悩み、ストレスなどの内容



(2) うつ病について

- 過去1か月間の心の状態をみると、「いつも」「たいてい」「神経過敏に感じた”方を合わせると9.5%となっています。一方で、「まったくない」方が35.5%となっています。
- 「いつも」「たいてい」「絶望的だと感じた”方を合わせると4.1%となっています。また、「まったくない」方が57.6%となっています。
- 「いつも」「たいてい」「そわそわ、落ち着かなく感じた”方を合わせると3.3%となっています。また、「まったくない」方が49.1%となっています。
- 「いつも」「たいてい」「気分が沈み込んで、何が起ころっても気が晴れないように感じた”方を合わせると5.0%となっています。また、「まったくない」方が42.7%となっています。
- 「いつも」「たいてい」「何をやるのも骨おりだと感じた”方を合わせると7.6%となっています。また、「まったくない」方が42.9%となっています。
- 「いつも」「たいてい」「自分は価値のない人間だと感じた”方を合わせると5.3%となっています。また、「まったくない」方が54.0%となっています。

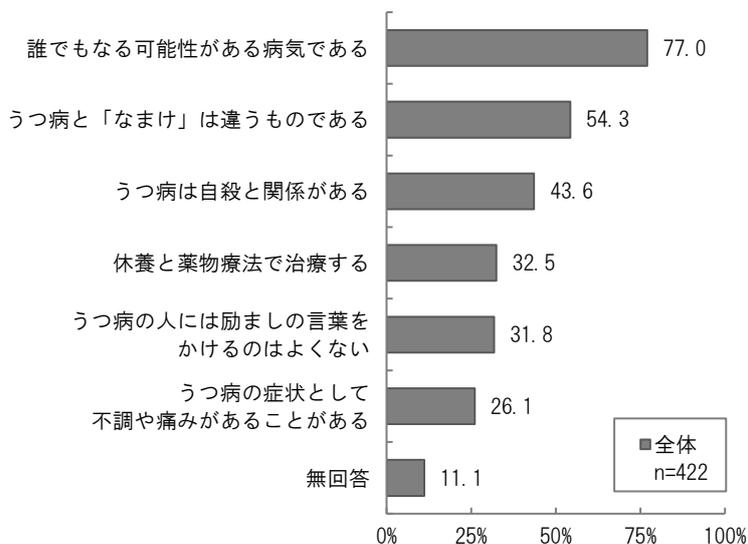
問27 過去1か月間の心の状態



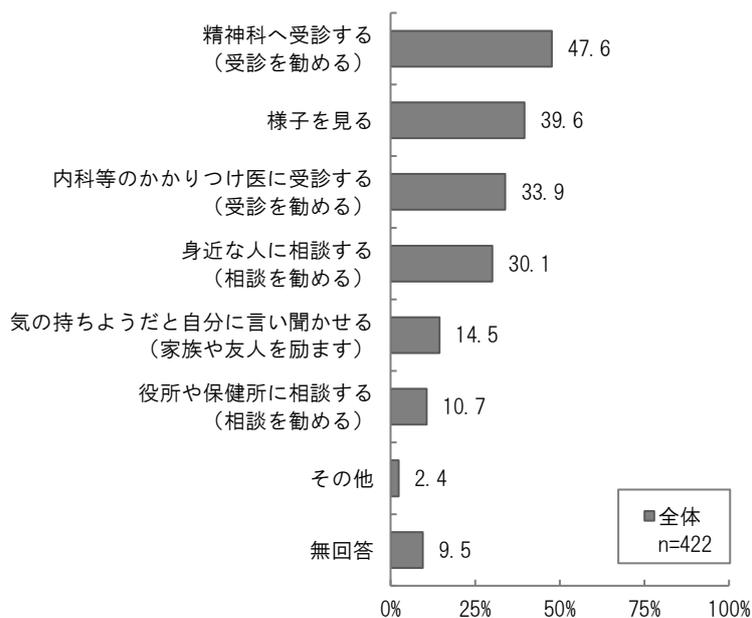
○うつ病について、正しいと思うことをみると、「誰でもなる可能性がある病気である」(77.0%)が最も多く、次いで「うつ病と“なまけ”とは違うものである」(54.3%)、「うつ病は自殺と関係がある」(43.6%)、「休養と薬物療法で治療する」(32.5%)の順となっています。

○自分や家族・友人にうつ病の疑いがある場合の対処法をみると、「精神科へ受診する(受診を勧める)」(47.6%)が最も多く、次いで「様子を見る」(39.6%)、「内科等のかかりつけ医に受診する(受診を勧める)」(33.9%)、「身近な人に相談する(相談を勧める)」(30.1%)の順となっています。

問28 うつ病について、正しいと思うこと



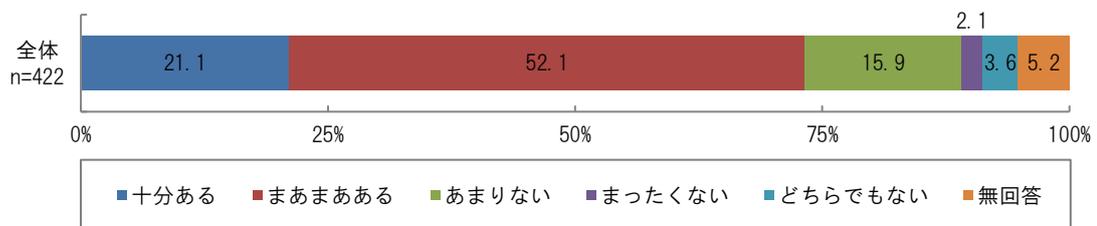
問29 自分や家族・友人にうつ病の疑いがある場合の対処法



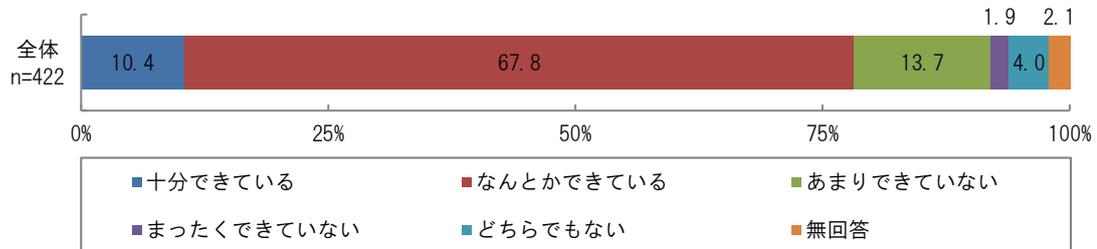
(3) 気分転換

- 気分転換する時間の状況をみると、「まあまあある」(52.1%)が最も多くなっています。
- 悩み・不安・苦労などを自分で解決できるかをみると、「なんとかできている」(67.8%)が最も多くなっています。

問30 気分転換する時間の状況



問31 悩み・不安・苦労などの自己解決



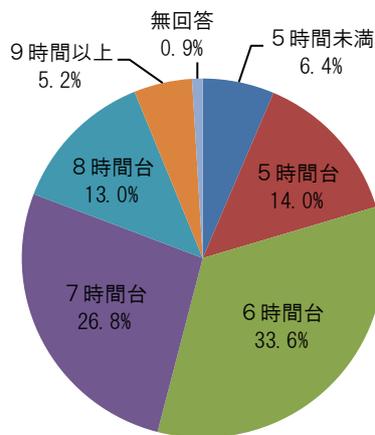
5 睡眠について

○普段の平均睡眠時間をみると、「6時間台」(33.6%) が最も多く、次いで「7時間台」(26.8%)、「5時間台」(14.0%)、「8時間台」(13.0%) の順となっています。

○睡眠による十分な休養がとれているかをみると、「だいたいとれている」(59.7%) 方が最も多くなっています。

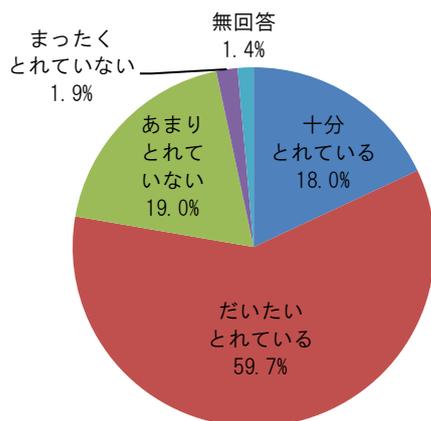
○睡眠補助品やアルコールなどの使用状況をみると、「全くない」(59.0%) 方が最も多く、半数以上となっています。また、「常にある」方は、11.6%となっています。

問32 普段の平均睡眠時間



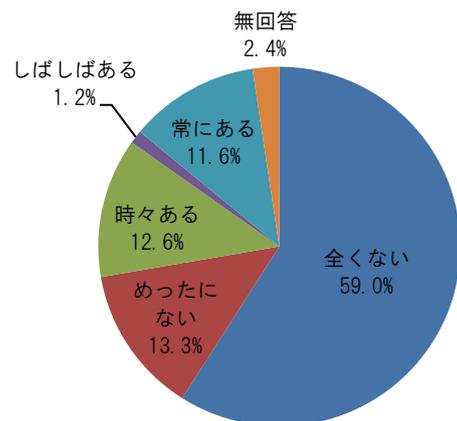
全体 n=422

問33 睡眠による十分な休養



全体 n=422

問34 睡眠補助品やアルコールなどの使用状況



全体 n=422

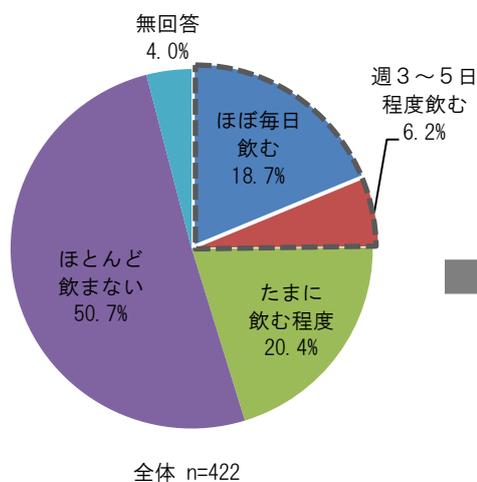
6 飲酒について

(1) 飲酒の頻度と飲酒量

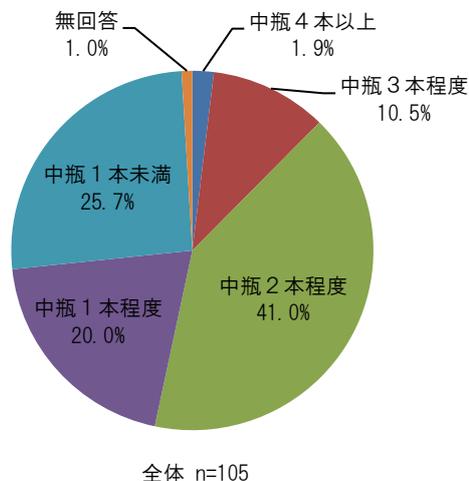
○アルコール類を飲む頻度をみると、「ほとんど飲まない（飲めない）」（50.7%）が最も多く、次いで「たまに飲む程度」（20.4%）、「ほぼ毎日飲む」（18.7%）の順となっています。

○1日あたりに飲む量は、「中瓶2本程度」（41.0%）が最も多く、次いで「中瓶1本未満」（25.7%）、「中瓶1程度」（20.0%）の順となっています。

問35 アルコール類を飲む頻度



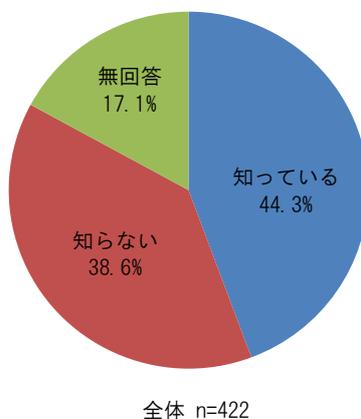
問35-1 1日当たりの飲酒量（ビール中瓶換算）



(2) 適正飲酒量

○「節度ある適度な飲酒」の周知状況をみると、「知っている」方が44.3%となっています。

問36 「節度ある適度な飲酒」の周知状況



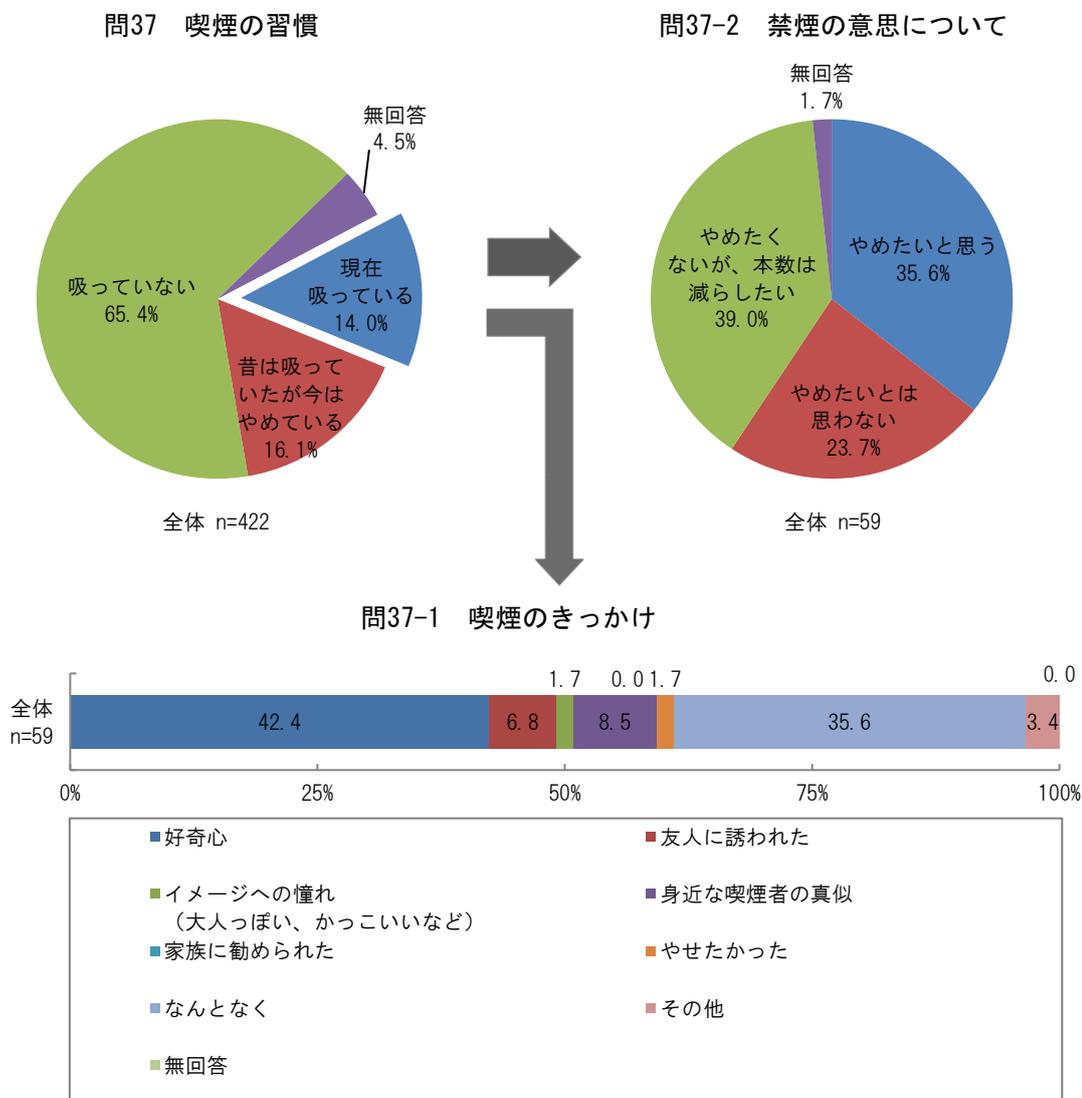
7 喫煙について

(1) 喫煙習慣

○喫煙の習慣をみると、「吸っていない」(65.4%) が最も多く、次いで「昔は吸っていたが、今はやめている」(16.1%)、「現在吸っている」(14.0%) の順となっています。

○禁煙の意思について、「やめたくないが、本数は減らしたい」(39.0%) が最も多く、次いで、「やめたいと思う」(35.6%)、「やめたいとは思わない」(23.7%) の順となっています。

○喫煙のきっかけをみると、「好奇心」(42.4%) が最も多く、次いで「なんとなく」(35.6%) となっています。

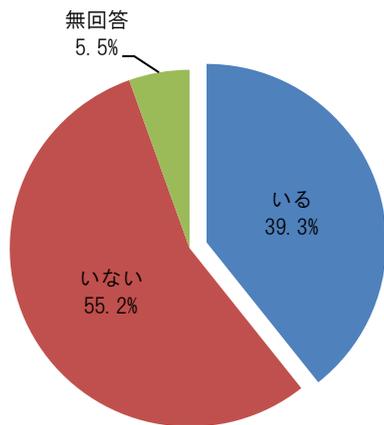


(2) 受動喫煙

○喫煙習慣のある家族について、家族に喫煙者が「いる」と回答した方が39.3%となっています。また、「いない」と回答した方は、55.2%で全体の半数以上となっています。

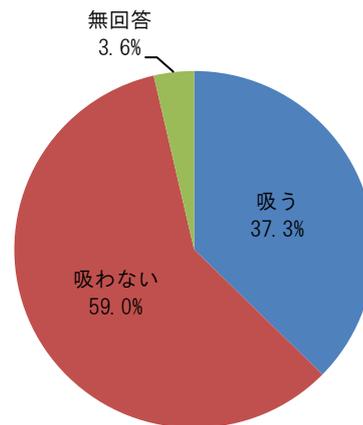
○家族が同じ部屋でたばこを吸うかをみると、「吸う」方が37.3%となっています。また、「吸わない」(59.0%)方は、全体の半数以上となっています。

問39 喫煙習慣のある家族について



全体 n=422

問39-1 同じ部屋での喫煙状況



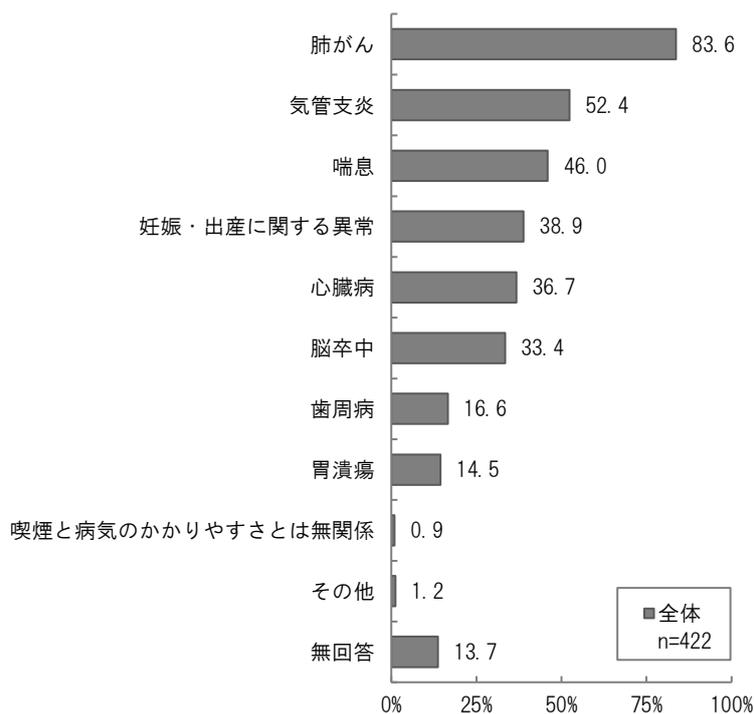
全体 n=166

(3) 健康に与える影響

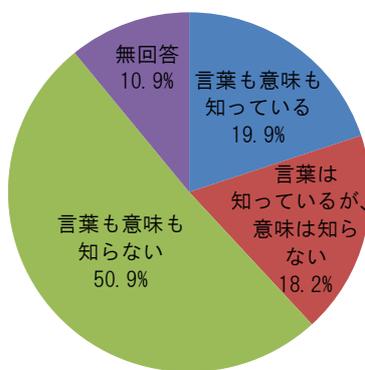
○喫煙によってかかりやすくなると思う病気をみると、「肺がん」(83.6%)が最も多く、次いで「気管支炎」(52.4%)、「喘息」(46.0%)、「妊娠・出産に関する異常」(38.9%)、「心臓病」(36.7%)、「脳卒中」(33.4%)の順となっています。

○COPD(慢性閉塞性肺疾患)の周知状況をみると、「言葉も意味も知らない」が50.9%で半数以上となっています。また、「言葉も意味も知っている」方は、19.9%となっています。

問38 喫煙によってかかりやすくなると思う病気



問40 COPD(慢性閉塞性肺疾患)の周知状況



全体 n=422

8 歯の健康について

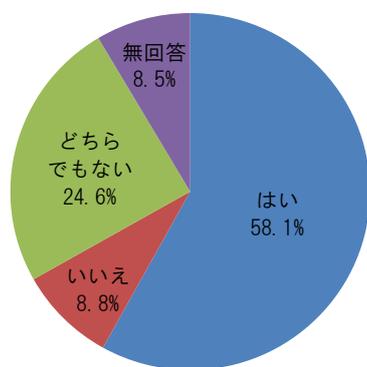
(1) 歯科受診

○歯の健康に気をつけているかをみると、「はい」(58.1%)が最も多くなっています。

○この1年間で歯石除去や歯面清掃を歯科医院等で受けたかをみると、「受けていない」(61.1%)が最も多くなっています。

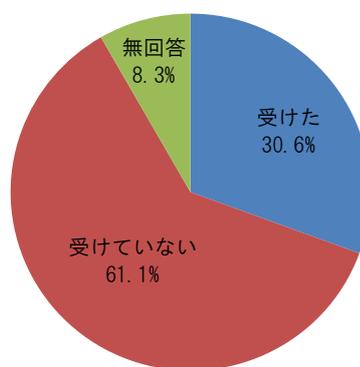
○1年間の歯科検診について、「受けていない」(58.3%)が最も多くなっています。

問41 歯の健康に気をつけている



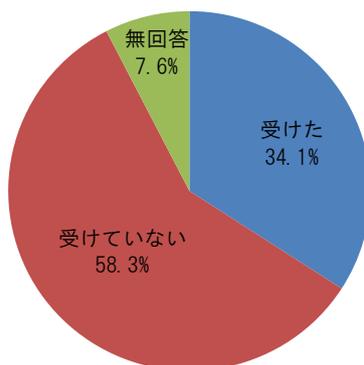
全体 n=422

問42 この1年間で歯石除去や歯面清掃を歯科医院等で受けたか



全体 n=422

問43 1年間の歯科検診について



全体 n=422

(2) 歯みがきについて

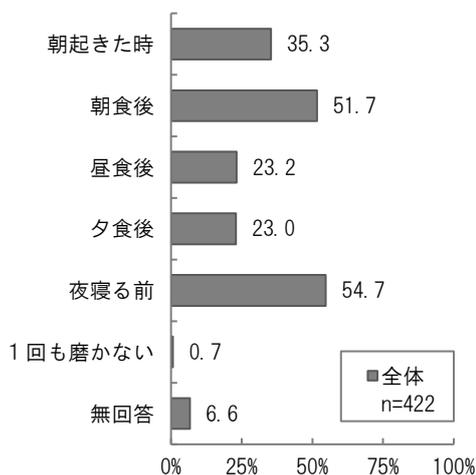
○歯を磨くタイミングをみると、「夜寝る前」(54.7%)が最も多く、次いで「朝食後」(51.7%)、「朝起きた時」(35.3%)、「昼食後」(23.2%)、「夕食後」(23.0%)の順となっています。また、「1回も磨かない」と回答した方は、0.7%となっています。

○歯間清掃具(糸ようじ、歯間ブラシ等)の使用をみると、「使用していない」(65.4%)が最も多くなっています。

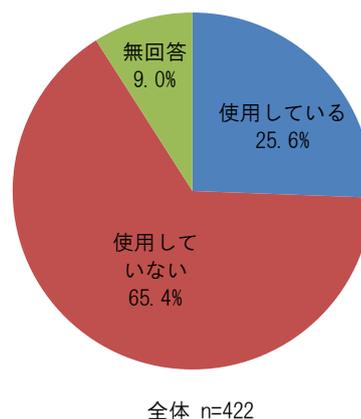
○現在残っている歯の本数(入れ歯、義歯を除く)をみると、「19~10本」(19.4%)が最も多く、次いで「9~1本」(18.2%)、「28本以上」(18.0%)の順となっています。

○噛んで食べる時の状態をみると、「何でも噛んで食べることができる」方が64.2%で半数以上となっています。また、「噛めない食べ物が多い」(3.8%)と「噛んで食べることはできない」(0.2%)方を合わせると4.0%となっています。

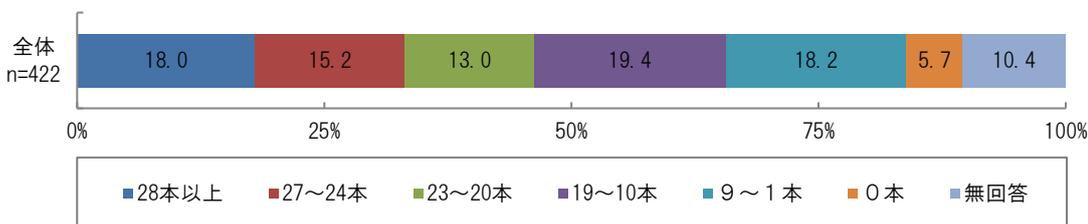
問44 歯を磨くタイミング



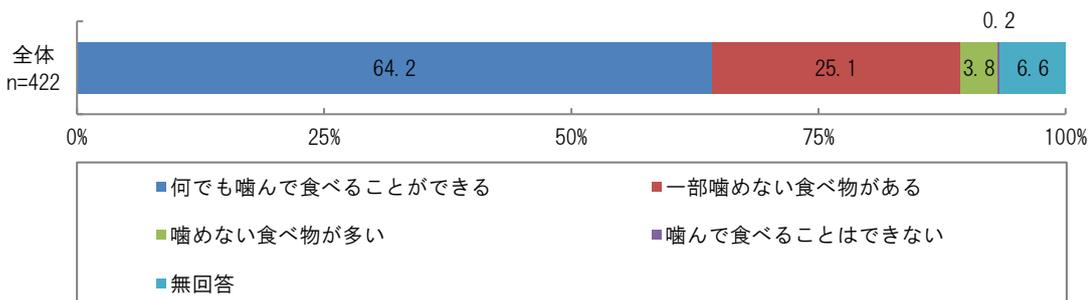
問45 歯間清掃具(糸ようじ、歯間ブラシ等)を使用しているか



問46 現在残っている歯の本数(入れ歯、義歯を除く)

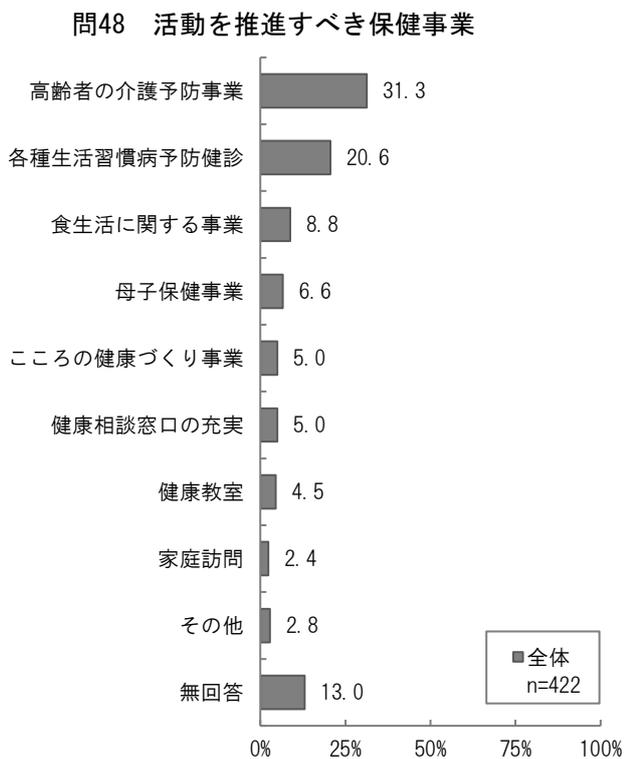


問47 噛んで食べる時の状態



9 保健事業について

○活動を推進すべき保健事業をみると、「高齢者の介護予防事業」(31.3%)が最も多く、次いで「各種生活習慣病予防健診」(20.6%)、「食生活に関する事業」(8.8%)、「母子保健事業」(6.6%)の順となっています。



第 3 章

健康意識調査

(小・中・高生及び保護者、乳幼児保護者・妊産婦用)

第3章 健康意識調査

(小・中・高生及び保護者、乳幼児保護者・妊産婦用)

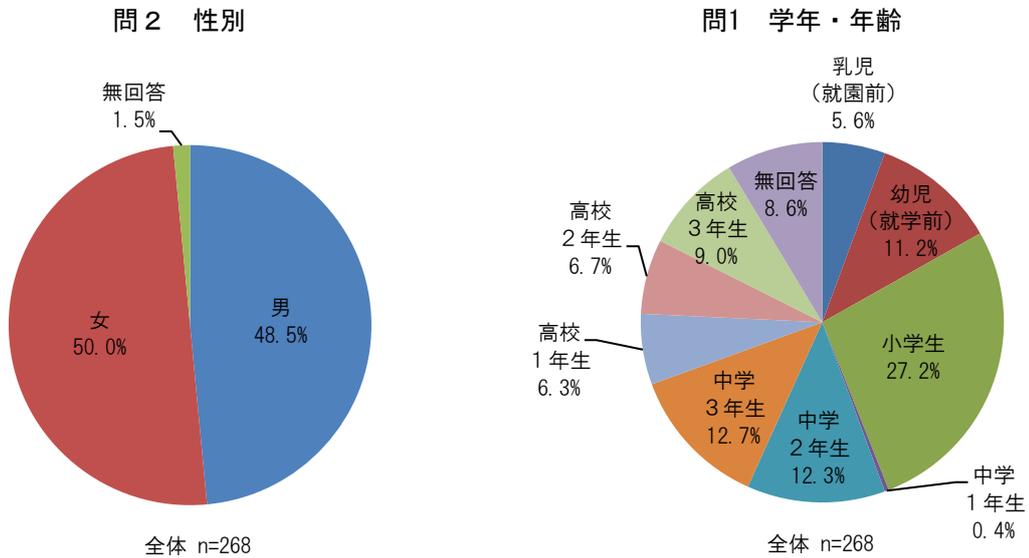
1 回答者の基本属性

(1) 性別・年齢と同居人

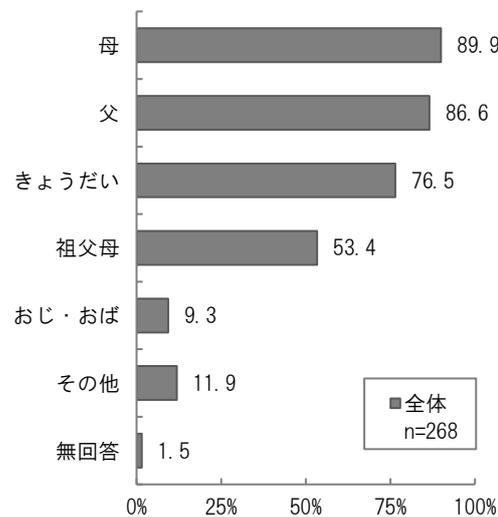
○性別をみると、男性が48.5%、女性50.0%です。

○学年・年齢をみると、「小学生」(27.2%)が最も多く、次いで「中学3年生」(12.7%)、「中学2年生」(12.3%)、「幼児(就学前)」(11.2%)、「高校3年生」(9.0%)、「高校2年生」(6.7%)の順となっています。

○家族(同居している人)をみると、「母」(89.9%)が最も多く、次いで「父」(86.6%)、「きょうだい」(76.5%)、「祖父母」(53.4%)、「おじ・おば」(9.3%)の順になっています。



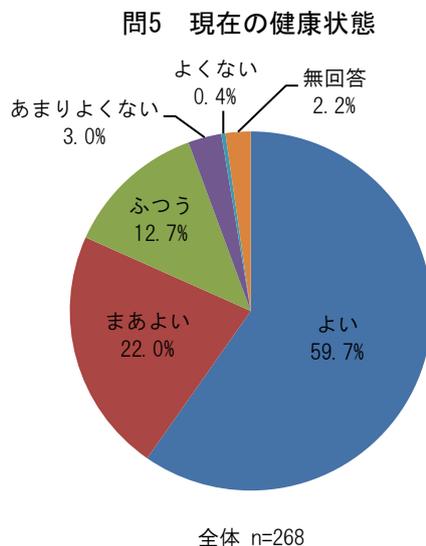
問4 同居している人



2 健康について

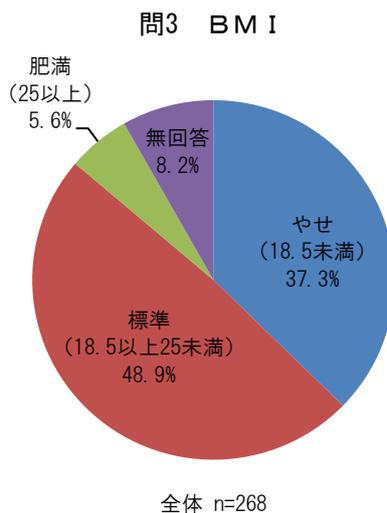
(1) 現在の健康状態

○現在の健康状態をみると、「よい」(59.7%) が最も多く、次いで「まあよい」(22.0%)、「ふつう」(12.7%)、「あまりよくない」(3.0%)、「よくない」(0.4%) の順となっています。



(2) 肥満状況 (BMI)

○BMI をみると、「標準 (18.5以上25未満)」(48.9%) が最も多く、次いで「やせ (18.5未満)」(37.3%)、「肥満 (25以上)」(5.6%)、の順となっています。

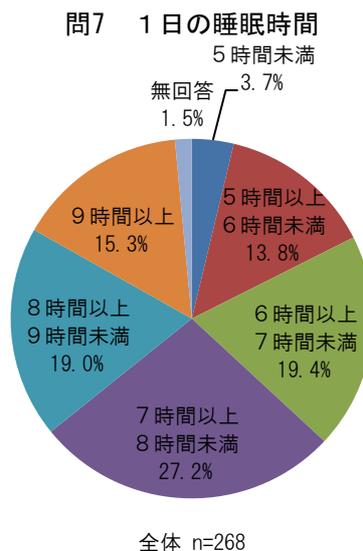
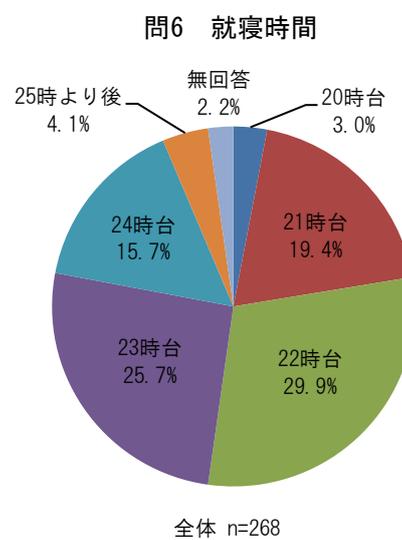
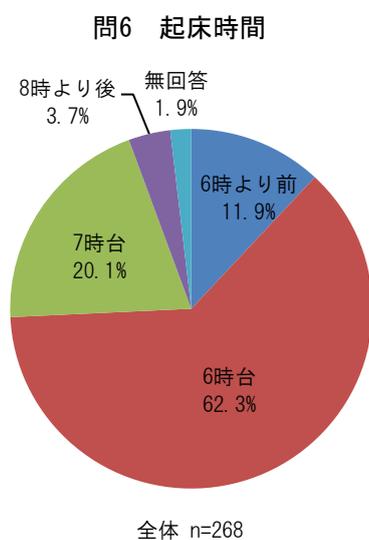


(3) 睡眠について

○起床時間をみると、「6時台」(62.3%) が最も多く、次いで「7時台」(20.1%)、「6時より前」(11.9%)、「8時より後」(3.7%) の順となっています。

○就寝時間をみると、「22時台」(29.9%) が最も多く、次いで「23時台」(25.7%)、「21時台」(19.4%)、「24時台」(15.7%)、「25時より後」(4.1%)、「20時台」(3.0%) の順となっています。

○1日の睡眠時間をみると、「7時間以上8時間未満」(27.2%) が最も多く、次いで「6時間以上7時間未満」(19.4%)、「8時間以上9時間未満」(19.0%)、「9時間以上」(15.3%)、「5時間以上6時間未満」(13.8%)、「5時間未満」(3.7%) の順となっています。



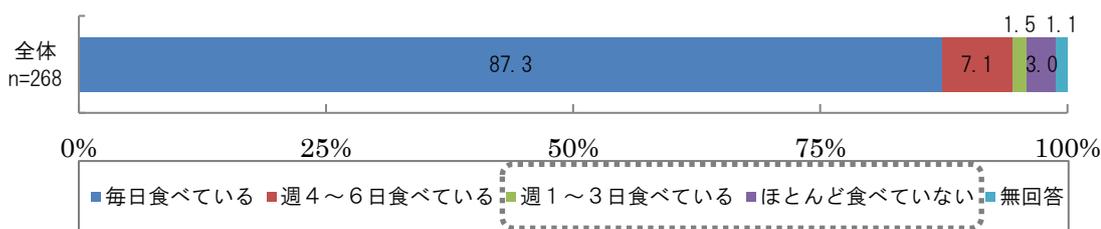
3 食生活について

○朝食を食べる頻度をみると、「毎日食べている」方が87.3%となっています。

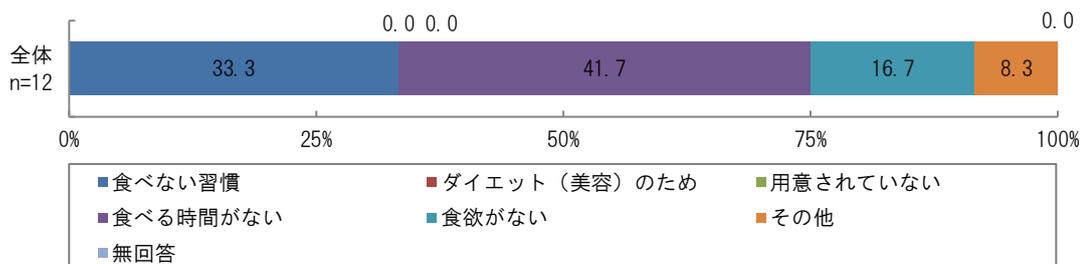
○朝食をとらない主な理由をみると、「食べる時間がない」(41.7%)が最も多く、次いで「食べない習慣」(33.3%)、「食欲がない」(16.7%)の順となっています。

○夕食の時間をみると、「午後7時台」(53.4%)と最も多く、次いで「午後8時台」(19.0%)、「午後6時台」(18.3%)の順となっています。

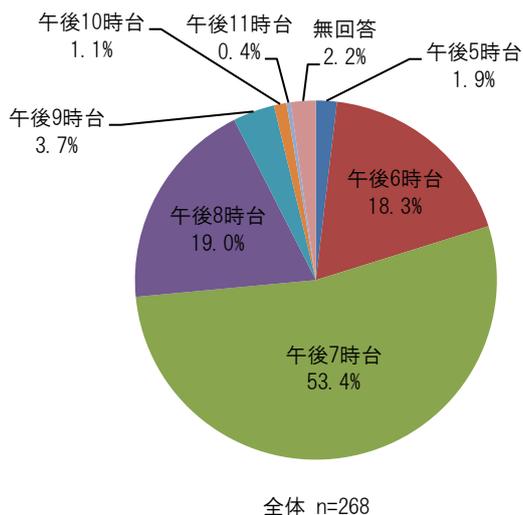
問8 朝食を食べる頻度



問8-1 朝食をとらない理由



問9 夕食の時間

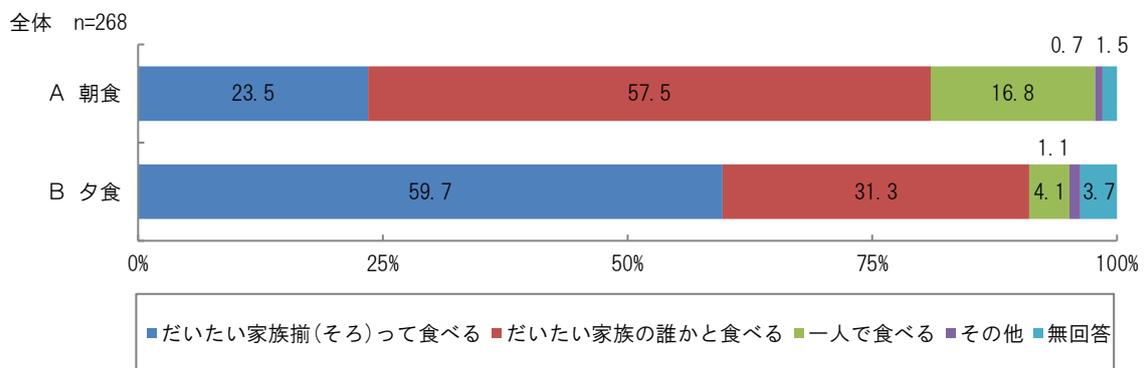


○誰と食事をするかをみると、“朝食”では「だいたい家族の誰かと食べる」方が57.5%と最も多くなっています。“夕食”では「だいたい家族揃(そろ)って食べる」方が59.7%で最も多くなっています。また、「一人で食べる」と回答した方は“朝食”で16.8%、“夕食”で4.1%となっています。

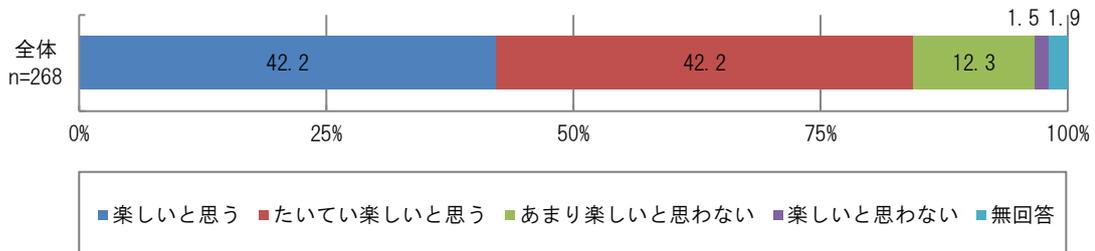
○毎日の食事を楽しいと思うかをみると、「楽しいと思う」「たいてい楽しいと思う」(各42.2%)が最も多く、次いで「あまり楽しいと思わない」(12.3%)、「楽しいと思わない」(1.5%)の順となっています。

○外食の頻度をみると、「月に1～3回」(57.5%)が最も多く、次いで「2～3ヶ月に1回」(14.6%)、「週に1回以上」(8.6%)の順となっています。また、「ほとんど外食しない」と回答した方は18.3%となっています。

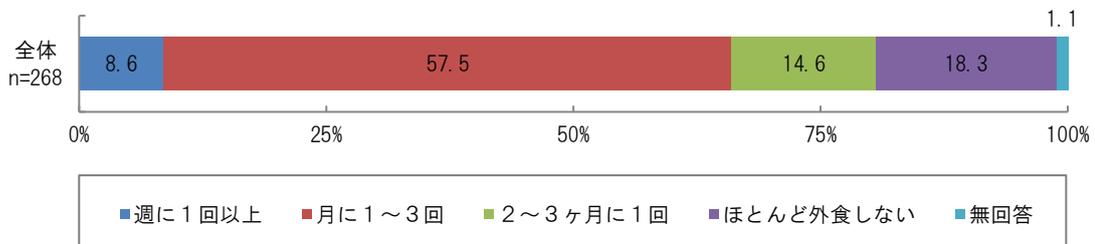
問10-1・10-2 誰と食事をするか



問11 毎日の食事を楽しいと思うか



問12 外食の頻度

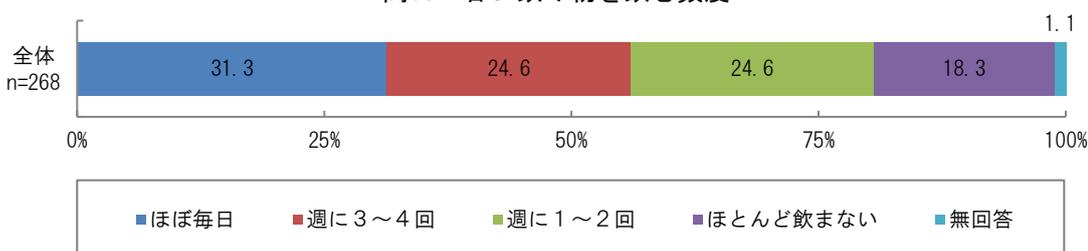


○甘い飲み物を飲む頻度をみると、「ほぼ毎日」(31.3%)が最も多く、次いで「週に3～4回」「週に1～2回」(各24.6%)となっています。また、「ほとんど飲まない」と回答した方は18.3%となっています。

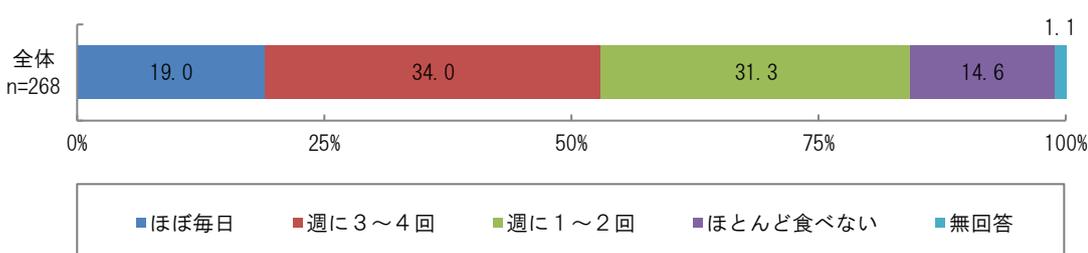
○甘いお菓子を食べる頻度をみると、「週に3～4回」(34.0%)が最も多く、次いで「週に1～2回」(31.3%)、「ほぼ毎日」(19.0%)となっています。また、「ほとんど食べない」と回答した方は14.6%となっています。

○スナック菓子を食べる頻度をみると、「週に1～2回」(42.2%)が最も多く、次いで「週に3～4回」(19.0%)、「ほぼ毎日」(3.0%)となっています。また、「ほとんど食べない」と回答した方は34.3%となっています。

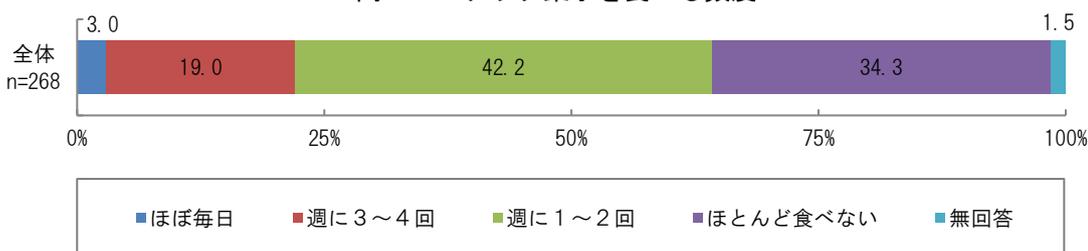
問13 甘い飲み物を飲む頻度



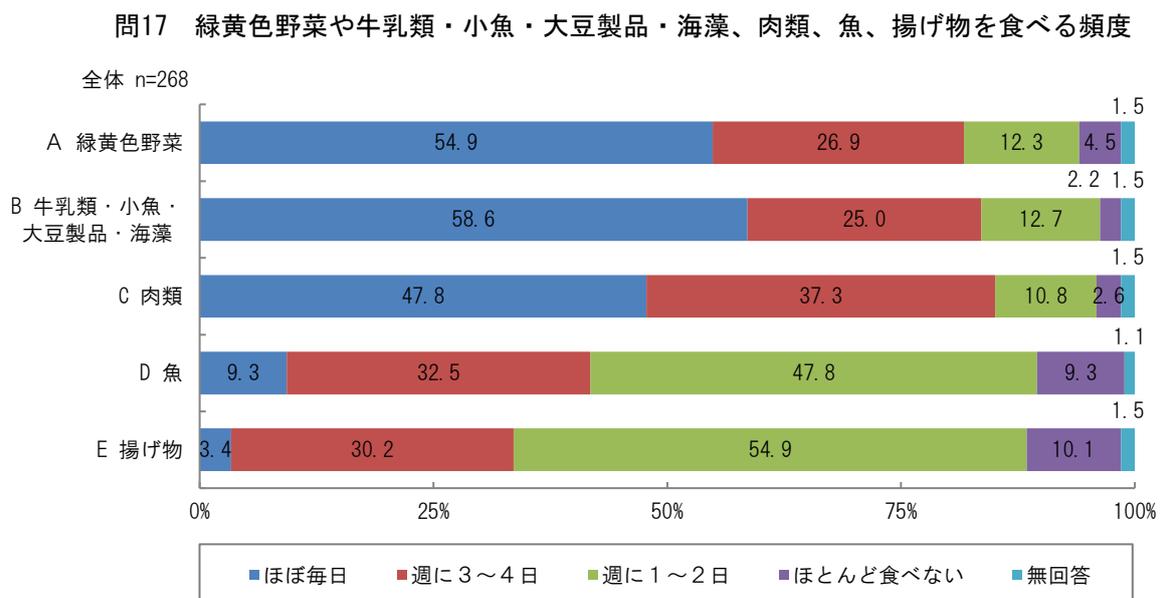
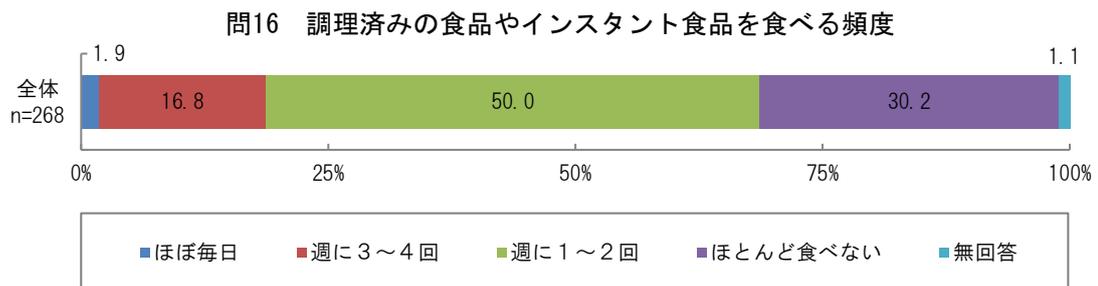
問14 甘いお菓子を食べる頻度



問15 スナック菓子を食べる頻度

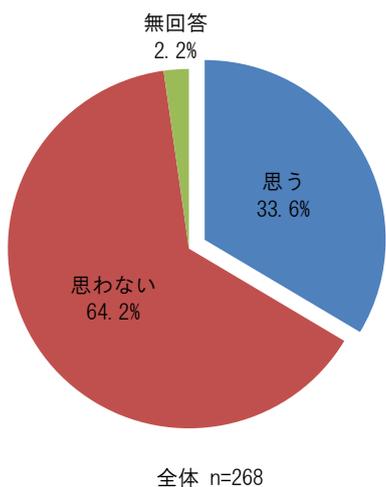


- 調理済みの食品やインスタント食品を食べる頻度をみると、「週に1～2回」（50.0%）が最も多く、次いで「週に3～4回」（16.8%）、「ほぼ毎日」（1.9%）の順となっています。また、「ほとんど食べない」と回答した方は30.2%となっています。
- 緑黄色野菜や牛乳類・小魚・大豆製品・海藻、肉類、魚、揚げ物を食べる頻度をみると、「ほぼ毎日」と回答した方が多い項目は、“B 牛乳類・小魚・大豆製品・海藻”（58.6%）、“A 緑黄色野菜”（54.9%）、“C 肉類”（47.8%）となっています。
- 「週に1～2日」と回答した方が多い項目は、“E 揚げ物”（54.9%）、“D 魚”（47.8%）となっています。

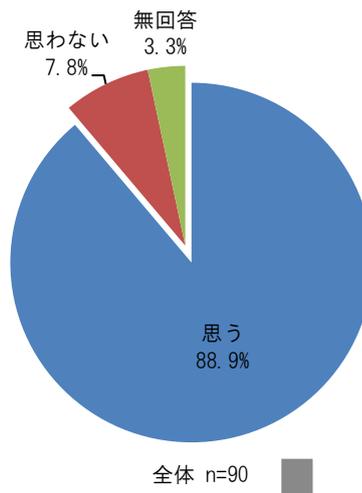


- 食生活に問題があると思うかをみると、「思う」と回答した方が33.6%となっています。
- 食生活を改善したいと思うと回答した方は88.9%となっています。
- 食生活で改善したい点をみると、「バランスのとれた食事をとる」(70.0%)が最も多く、次いで「甘いものを控える」(36.3%)、「間食を減らす(とらない)」(30.0%)、「食べ過ぎない」(28.8%)、「決まった時間に食事をとる」「カロリーを抑える」(各17.5%)、「塩分を控える」(15.0%)の順となっています。

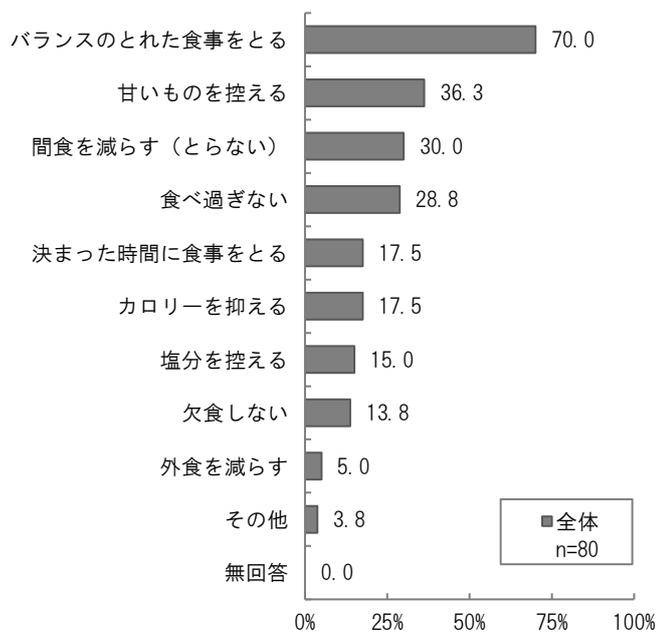
問18 食生活に問題があると思うか



問18-1 食生活を改善したいと思うか



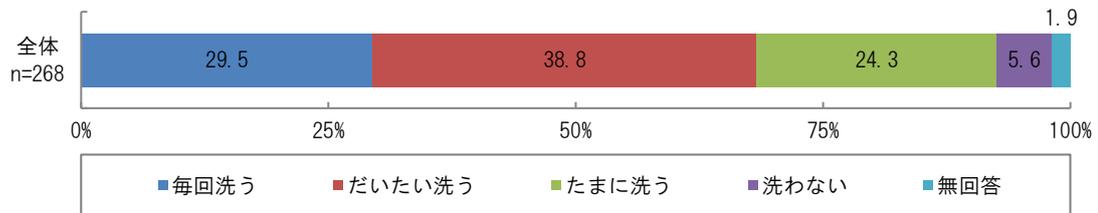
問18-2 食生活で改善したい点



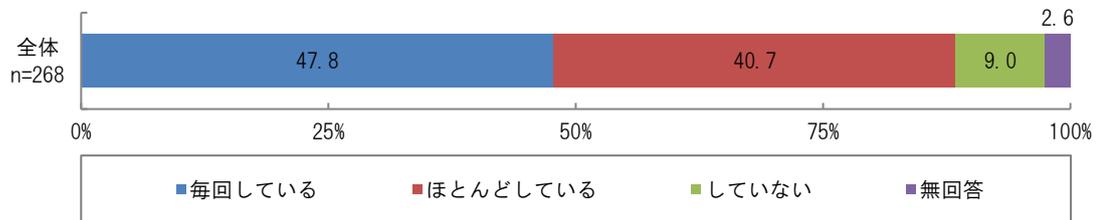
○食事の前に手を洗っているかをみると、「だいたい洗う」(38.8%)が最も多く、次いで「毎回洗う」(29.5%)、「たまに洗う」(24.3%)の順となっています。また、「洗わない」と回答した方は5.6%となっています。

○食事の前後にあいさつをしているかをみると、「毎回している」(47.8%)が最も多くなっています。また、「していない」と回答した方は9.0%となっています。

問19 食事の前に手を洗っているか



問20 食事の前後にあいさつをしているか



4 歯の健康について

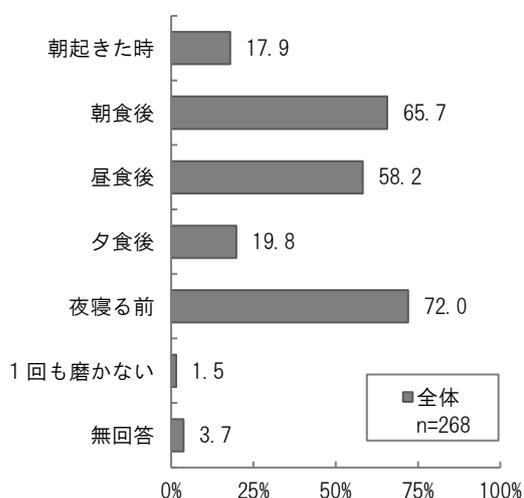
○歯を磨くタイミングをみると、「夜寝る前」(72.0%)が最も多く、次いで「朝食後」(65.7%)、「昼食後」(58.2%)、「夕食後」(19.8%)、「朝起きた時」(17.9%)の順となっています。また、「1回も磨かない」と回答した方は1.5%となっています。

○歯間清掃具(歯間ブラシ・デンタルフロスなど)を使用しているかでは、「いいえ」と回答した方が75.7%で最も多くなっています。

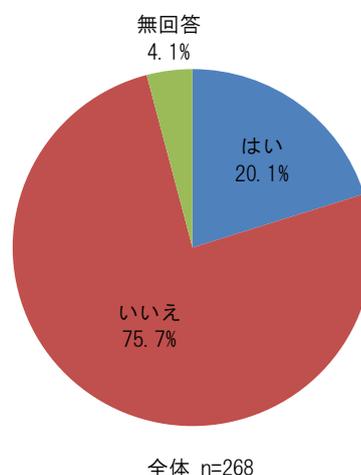
○フッ素に関することをしたことがあるかをみると、「はい」と回答した方が74.6%となっています。

○フッ素に関することをどこでしたかでは、「学校」(67.5%)が最も多くなっています。

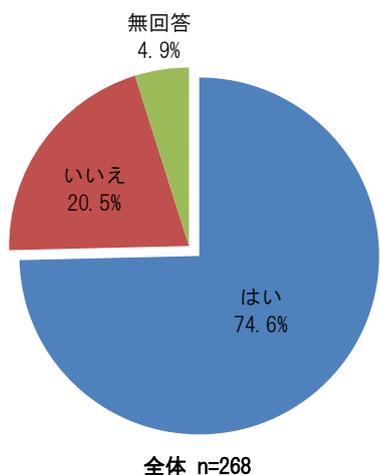
問44 歯を磨くタイミング



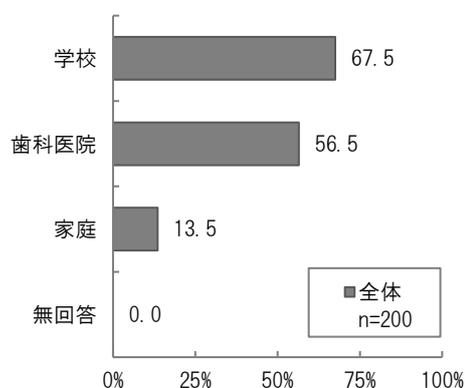
問45 歯間清掃具(歯間ブラシ・デンタルフロスなど)を使用しているか



問25 フッ素に関することをしたことがあるか



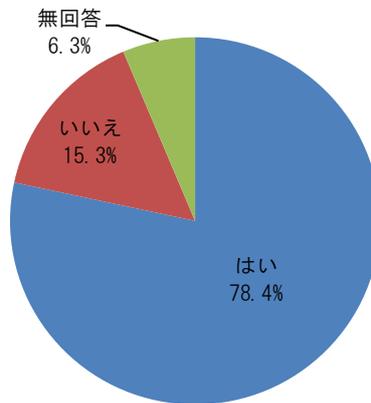
問25-1 フッ素に関することをどこでしたか



○かかりつけ歯科医がいるかをみると、「はい」と回答した方が78.4%で最も多くなっています。

○お子さんの歯の仕上げみがきの状況をみると、「毎回する」と回答した方が51.1%で半数以上となっています。

問26 かかりつけ歯科医がいるか

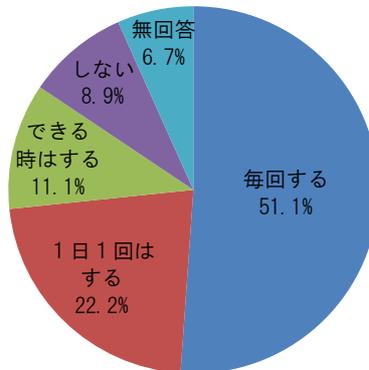


全体 n=268

問1で「1. 乳児(就園前)」「2. 幼児(就学前)」に回答の方 ※乳幼児の保護者、妊産婦の方



問27 歯の仕上げみがきの状況



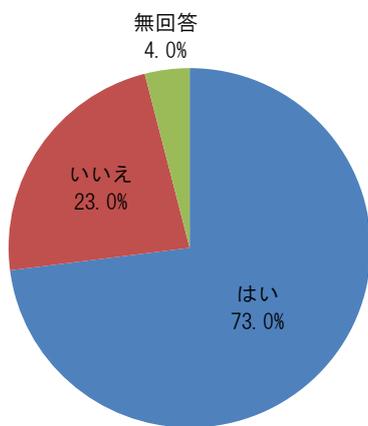
全体 n=45

5 運動について

【問1で「3」～「9」に回答した小学生、中学生、高等学校生の方】

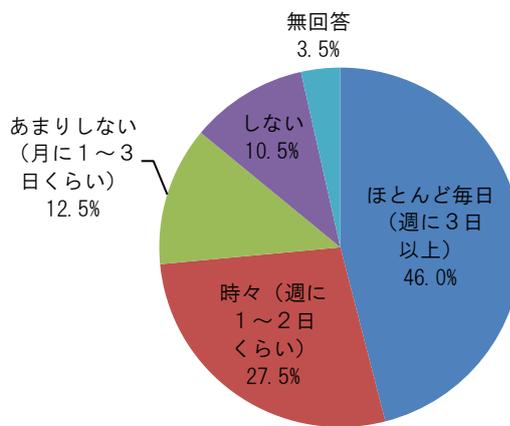
○体育の授業は好きかをみると、「はい」と回答した方が73.0%で最も多くなっています。
 ○運動やスポーツをどのくらいするかをみると、「ほとんど毎日(週に3日以上)」(46.0%)が最も多く、次いで「時々(週に1～2日くらい)」(27.5%)、「あまりしない(月に1～3日くらい)」(12.5%)の順となっています。また、「しない」と回答した方は10.5%となっています。

問21 体育の授業は好きか



全体 n=200

問22 運動やスポーツをどのくらいするか



全体 n=200

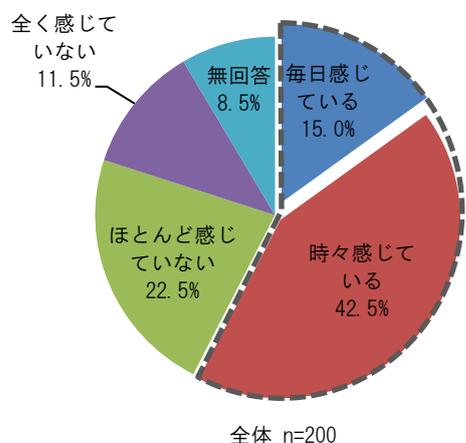
6 こころの健康について

○ストレスを感じているかをみると、「時々感じている」と回答した方が42.5%となっています。

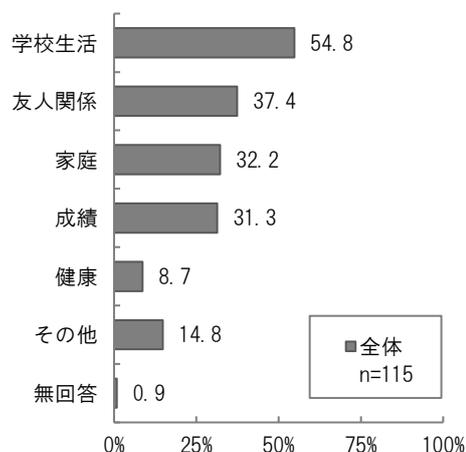
○ストレスの原因について、「学校生活」(54.8%)が最も多く、次いで「友人関係」(37.4%)、「家庭」(32.2%)、「成績」(31.3%)、「健康」(8.7%)の順となっています。

○心配事や悩み事を聞いてくれる人をみると、「家族(親や兄弟等)」(50.7%)が最も多く、次いで「友人や知人」(49.6%)、「学校の先輩・後輩」(9.0%)の順になっています。また、「いない」と回答した方は5.6%となっています。

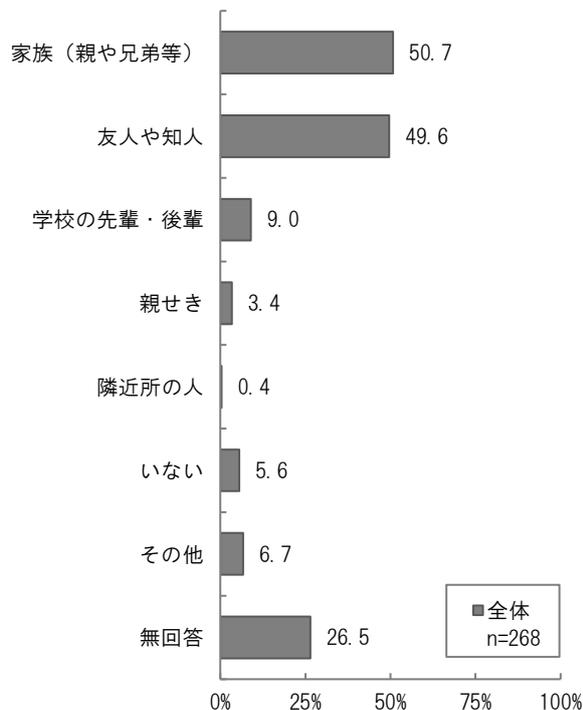
問28 ストレスを感じているか



問28-1 ストレスの原因について



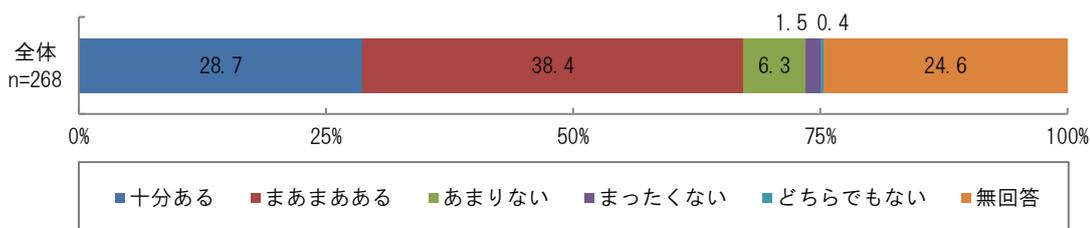
問29 心配事や悩み事を聞いてくれる人



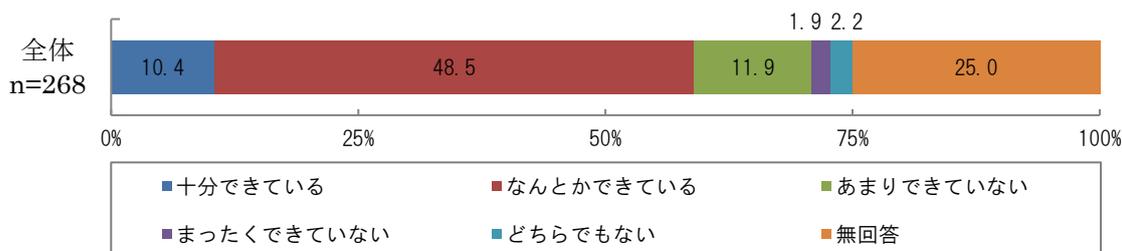
○気分転換する時間の状況をみると、「まあまあある」(38.4%)が最も多く、次いで「十分ある」(28.7%)、「あまりない」(6.3%)、「まったくない」(1.5%)の順となっています。

○悩み・不安・苦勞などがあるとき、自己解決できるかをみると、「なんとかできている」(48.5%)が最も多く、次いで「あまりできていない」(11.9%)、「十分できている」(10.4%)、「まったくできていない」(1.9%)の順となっています。

問30 気分転換する時間の状況



問31 悩み・不安・苦勞などの自己解決

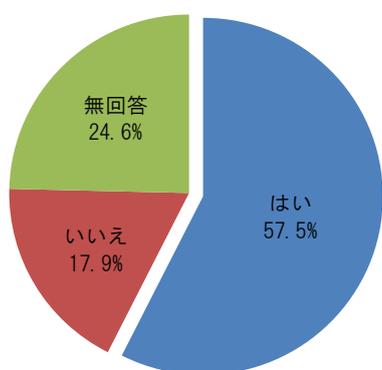


7 スマートフォン、ゲーム機について

○自分専用のスマホ・携帯電話やパソコン、ゲーム機を持っているかでは、「はい」と回答した方が57.5%で最も多くなっています。

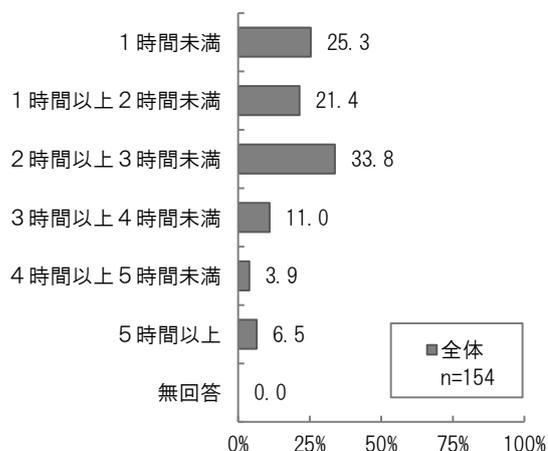
○1日の使用時間をみると、「2時間以上3時間未満」(33.8%)が最も多く、次いで「1時間未満」(25.3%)、「1時間以上2時間未満」(21.4%)、「3時間以上4時間未満」(11.0%)の順となっています。

問32 自分専用のスマホ・携帯電話やパソコン、ゲーム機を持っているか



全体 n=268

問32-1 1日の使用時間

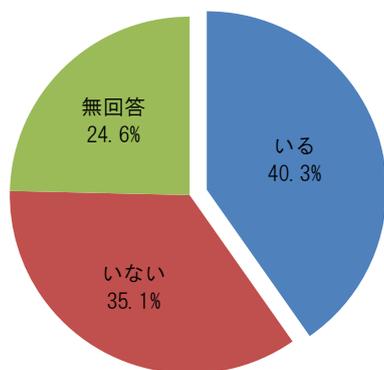


8 飲酒・喫煙について

○喫煙習慣のある家族についてみると、家族に喫煙者が「いる」(40.3%)が最も多くなっています。

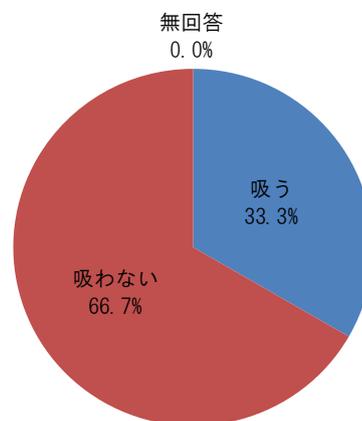
○家族が同じ部屋での喫煙状況をみると、「吸わない」と回答した方が66.7%で最も多くなっています。

問33 喫煙習慣のある家族について



全体 n=268

問33-1 同じ部屋での喫煙状況



全体 n=108

【問1で「4」～「9」に回答した中学生、高等学校生の方】

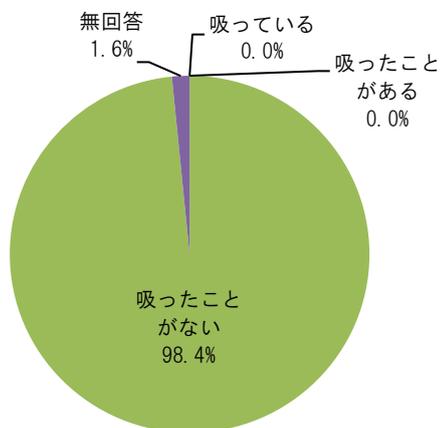
○たばこを吸ったことがあるかをみると、「吸ったことがない」と回答した方が、98.4%で最も多くなっています。

○たばこが及ぼす周囲へのリスクを知っているかをみると、「はい」が93.7%で最も多くなっています。

○飲酒したことがあるかをみると、「飲んだことがない」と回答した方が、89.0%で最も多くなっています。また、「飲んだことがある」と回答した方は、8.7%となっています。

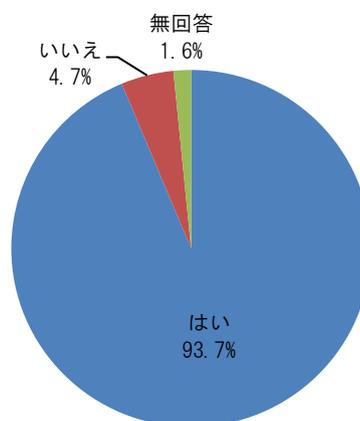
○飲酒のリスクを知っているかをみると、「はい」と回答した方が、88.2%で最も多くなっています。

問34 たばこを吸ったことがあるか



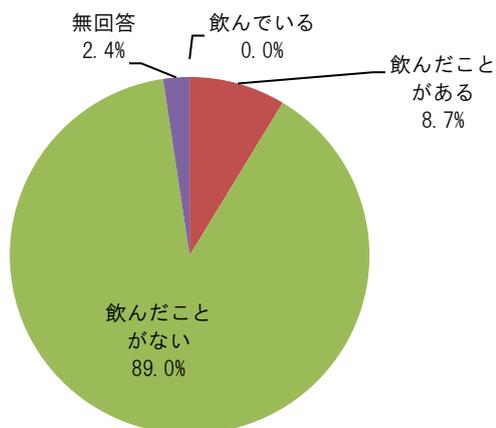
全体 n=127

問35 たばこが及ぼす周囲へのリスクを知っているか



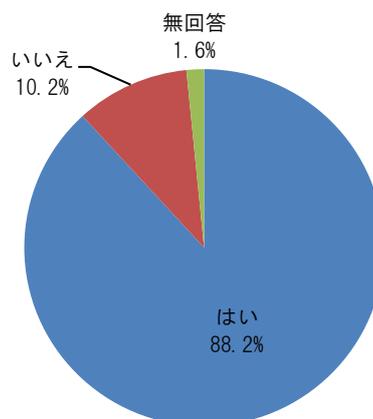
全体 n=127

問36 飲酒したことがあるか



全体 n=127

問35 飲酒のリスクを知っているか



全体 n=127

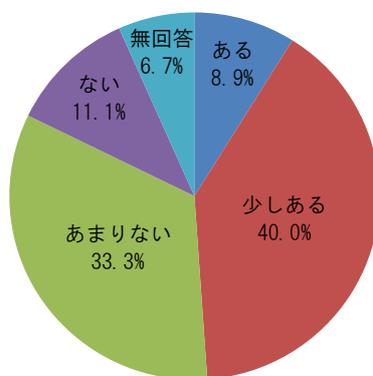
9 育児について

【問1で「1」～「2」に回答した乳幼児の保護者、妊産婦の方】

○子どもの成長・発達・病気のことでの心配があるかをみると、「少しある」(40.0%)が最も多くなっています。

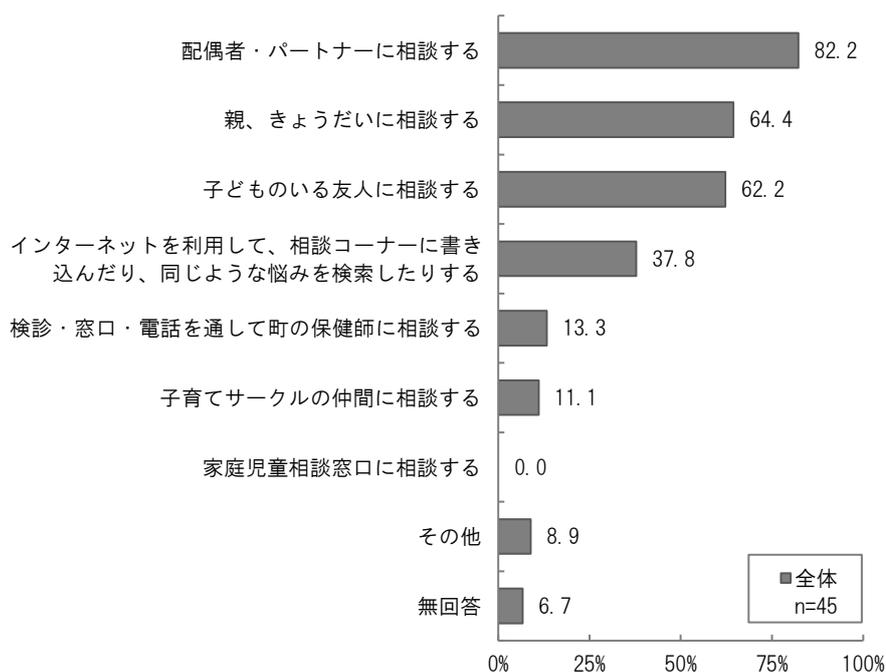
○育児についての不安や悩みの解決方法をみると、「配偶者・パートナーに相談する」(82.2%)が最も多く、次いで「親、きょうだいに相談する」(64.4%)、「子どものいる友人に相談する」(62.2%)、「インターネットを利用して、相談コーナーに書き込んだり、同じような悩みを検索したりする」(37.8%)の順となっています。

問38 子どもの成長・発達・病気のことでの心配があるか



全体 n=45

問39 育児についての不安や悩みの解決方法



資料編
アンケート調査票

資料編 アンケート調査票

1 小野町健康意識調査（一般住民用）

統計分析のために必要となりますので、まずは下記の基本項目についてお答えください。

基本項目 1 性別 (○は1つ)
 1. 男 2. 女

基本項目 2 年齢 (7月1日現在) (○は1つ)
 1. 20-24 歳 2. 25-29 歳 3. 30-34 歳 4. 35-39 歳
 5. 40-44 歳 6. 45-49 歳 7. 50-54 歳 8. 55-59 歳
 9. 60-64 歳 10. 65-69 歳 11. 70-74 歳 12. 75 歳以上

基本項目 3 職業 (○は1つ)
 1. 農業・林業 2. 商工業、自営業 3. 会社員、団体職員
 4. 公務員、教員 5. パート、アルバイト 6. 家事専業
 7. 学生 8. 無職 9. その他 ()

基本項目 4 家族構成 (○は1つ)
 1. 一人(単身) 2. 一世代(夫婦のみ)
 3. 二世代同居(親と子、祖父母と孫) 4. 三世代同居(親と子と孫)
 5. 四世代以上同居(親と子と孫とひ孫) 6. その他 ()

基本項目 5 身長、体重をお答えください。
 身長 () cm 体重 () kg

【健康状態等についておたずねします】
 問1 普段、ご自分の健康について気をつけていますか。(○は1つ)
 1. よく気をつけている 2. 気をつけている方だと思ふ →問1-1ハ
 3. あまり気をつけていない 4. 気をつけていない →問1-2ハ

問1-1 問1で「1. よく気をつけている」「2. 気をつけている方だと思ふ」と回答した方におたずねします。現在、健康のために何か行っていますか。(○はいくつでも)
 1. 食事や栄養に注意する 2. 飲酒を控える
 3. 喫煙を控える 4. 塩分を控える
 5. 定期的に健康診査を受ける 6. 適度な運動をする
 7. 定期的に体重を測っている 8. 定期的に血圧を測っている
 9. 休養や睡眠を十分にとる 10. 健康に関する情報や知識を増やす
 11. その他 () 12. 特にない

A

健康意識調査

～アンケート調査ご協力のお願い～

日頃より町政の推進並びに保健行政にご理解とご協力をいただき、厚くお礼申し上げます。

さて、町では、「すこやか」みんなが輝き、健やかであらまらづくり、「はぐくみ」人を育み、豊かさが息づくまちづくりの方向に沿って様々な取り組みを行っております。その取り組みの一つとして、この度「小野町健康増進計画」を策定することとなり、計画策定に関する基礎資料を得る目的で、皆様の健康状態や生活習慣等をお伺いするアンケート調査を実施いたします。

この調査は、町内にお住まいの方から1,000名を無作為で選ばせていただき実施します。なお、この調査は無記名で回答していただくものです。調査の実施にあたっては、個人情報や回答内容等は慎重に取り扱い、本調査以外の目的で使用することはありません。お忙しいところ誠に恐縮ですが、調査の趣意をご理解いただき、ご協力くださいますようお願い申し上げます。

平成29年8月
 小野町長 大和田 昭

<ご記入にあたってのお願い>

- ◆質問には、あて名のご本人様がお答えください。ただし、何らかの事情でご本人が回答できない場合は、ご家族またはご本人と日常最もよく関わっておられる方がお答えください。
- ◆回答は、平成29年8月1日現在でお答えください。
- ◆ご記入は、濃いえんぴつまたは黒のボールペン・万年筆でお願いいたします。
- ◆時間ごとに、あてはまる番号に○をつけてください。設問によって、お選びいただく数が異なります。また、数値等をご記入いただく設問もあります。
- ◆ご不明な点がございましたら、お問い合わせください。

ご記入後、お手数ですが、このアンケートを同封の返信用封筒に入れ、
9月1日(金)までに 郵便ポストにご投函ください。

<お問い合わせ先>
 小野町 健康福祉課
 電話：0247-72-6934 FAX：0247-72-3121

問1-2 問1で「3. あまり気をつけていない」「4. 気をつけていない」と回答した方におたずねします。その理由は何か。(Oはいくつでも)

1. 健康だから	2. 好きないように生活してないから
3. 健康に関する情報が多すぎて、よくわからなから	4. どのようなことに気をつけたいかわからないから
5. その他 ()	6. 特に理由はない

問2 あなたの現在の健康状態はいかがですか。(Oは1つ)

1. よい	2. まあよい	3. 悪く
4. あまりよくない	5. よくない	

問3 現在、定期的に治療をしている病気がありますか。(Oは1つ)

1. ある	2. ない
-------	-------

問3-1 問3で「1. ある」と回答した方におたずねします。具体的な病名は何か。(Oはいくつでも)

1. 高血圧症	2. 脳卒中 (脳梗塞、脳出血、くも膜下出血など)
3. 心疾患 (心不全、狭心症、心筋梗塞、不整脈など)	4. 肝疾患 (肝炎、肝硬変など)
5. 腎疾患 (腎炎、腎不全など)	6. 糖尿病
7. 貧血	8. 肺疾患 (肺結核、肺炎など)
9. 呼吸器疾患 (気管支炎、喘息など)	10. 脂質異常症 (コレステロール・中性脂肪など)
11. 胃・腸疾患 (胃潰瘍、十二指腸潰瘍、胃炎、大腸ポリープ、大腸炎など)	12. 骨関節疾患 (リウマチ、骨折、腰痛、肩関節痛、骨粗しょう症、変形性関節症など)
13. 婦人科疾患 (子宮筋腫など)	14. がん
15. 認知症	16. 精神疾患
17. 眼科疾患	18. その他 ()

問4 現在、職場上の問題で日常生活において、仕事や運動が制限されるなどの影響がありますか。(Oは1つ)

1. ある	2. ない
-------	-------

問4-1 問4で「1. ある」と回答した方におたずねします。どのような影響がありますか。(Oはいくつでも)

1. 日常生活動作 (起床、衣服着脱、食事、入浴)
2. 外出 (時間や作業量などが制限される)
3. 仕事、家事、学業 (時間や作業量などが制限される)
4. 運動 (スポーツを含む)
5. その他 ()

問5 あなたは最近、腰痛や手足の関節に痛みがあるなどの症状がありますか。(Oは2つまで)

1. 腰痛がある	2. 手足の関節に痛みがある
3. 特にない	

問6 40歳以上の方におたずねします。平成28年4月から平成29年3月にかけての1年間に、特定健診を受診しましたか。ただし、疾病等の治療を目的とした受診は含みません。(Oは1つ)

1. 町が実施した健康診査を受診した
2. 人間ドックや病院で健康診査を受診した
3. 職場健診 (家族健診を含む) を受診した
4. その他 ()
5. 受診しなかった

問6-1 問6で「5. 受診しなかった」と回答した方におたずねします。特定健診を受診しなかった主な理由は何か。(Oは3つまで)

1. 忙しくて受診する時間がない (日時が合わない)	
2. 医者にかかっている (入院中・通院中)	
3. 出歩くのが困難	4. 受診会場への移動手段がない
5. 受診する機会がない (受診年齢に達していない等)	
6. 病気を発覚されるのが怖い	7. 健康だから (受診する必要がない)
8. 健康には関心がない	9. 悪いところは分かっている
10. どこで受診できるかわからない	11. その他 ()

問7 特定健診の結果で何か所見がありましたか。(Oは1つ)

1. あった	2. なかった
--------	---------

問7-1 問7で「1. あった」と回答した方におたずねします。具体的にどのような項目ですか。(Oはいくつでも)

1. 肥満	2. 血圧
3. 血糖値	4. 中性脂肪やコレステロール
5. 肝機能	6. その他 ()

問8 あなたは、メタリックサウンドルーム* (内臓脂肪症候群) という言葉やその意味を知っていますか。(Oは1つ)

1. 言葉も意味も知っている	2. 言葉は知っているが、意味は知らない
3. 言葉も意味も知らない	

*メタリックサウンドルームは、内臓脂肪が蓄積することによって、血圧や血中の脂質濃度を上げ、心臓や血管などの生活習慣病を改善しなければ、心筋梗塞や脳卒中などが起こりやすくなる状態のことです。

問9 あなたは、今までに職場や町のがん検診を受診したことがありますか。(Oは1つ)

1. 受診したことがある	2. 今まで一度も受診したことがない
→問10へ	→問9-1へ

問9-1 問9で「2. 今まで一度も受診したことがない」と回答した方におたずねします。がん検診を受診しなかった主な理由は何ですか。(Oは3つまで)

1. 忙しくて受診する時間がない(日時が合わない)	2. 医者に診てもらっているため	3. 出歩くのが困難	4. 受診会場への移動手段がない
5. 受診する機会がない(受診年齢に達していない等)	6. 病気を発見されるのが怖い	7. 健康だから(受診する必要がない)	8. 健康には関心がない
9. 心配な時はいつでも病院を受診できるため	10. どこで受診できるのかわからない	11. その他()	

問10 問9で「1. 受診したことがある」と回答した方におたずねします。平成27年4月から平成29年3月にかけての2年間に、がん検診を受診しましたか。ただし、疾病等の治療を目的とした受診は含みません。(それぞれOは1つ)

	受診した	2年以上受診していない
① 胃がん	1	2
② 肺がん	1	2
③ 大腸がん	1	2
④ 乳がん(女性のみ)	1	2
⑤ 子宮(頸)がん(女性のみ)	1	2

問11 ご自分の適正体重やBMI(体格指数)をご存知ですか。(Oは1つ)

<適正体重>	1. 知っている	2. 知らない
<BMI※>	1. 知っている	2. 知らない

※BMIは「ボディ・マス・インデックス」といわれ、「体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)」で計算される体格指数で、身長と体重のバランスをいいます。病気になりにくい数値は22とされています。

問12 ご自分の食生活に問題があると思いますか。(Oは1つ)

1. 思う	2. 思わない
-------	---------

問12-1 問12で「1. 思う」と回答した方におたずねします。ご自分の食生活を改善したいと思いませんか。(Oは1つ)

1. 思う	2. 思わない
-------	---------

問12-2 問12-1で「1. 思う」と回答した方におたずねします。改善したいのは主にどのようなことですか。(Oは3つまで)

1. パランスのとれた食事をとる	2. 決まった時間に食事をとる
3. 欠食しない	4. 外食を減らす
5. カロリーを抑える	6. 塩分を控える
7. 甘いものを控える	8. 食べ過ぎない
9. 間食を減らす(とらない)	10. その他()

問13 1週間のうちで朝食を食べる日は何日くらいありますか。(Oは1つ)

1. 毎日食べる	2. 時々食べる
3. ほとんど食べない	→問13-1へ

問10-1 問10の一つでも「2. 2年以上受診していない」と回答した方におたずねします。がん検診を受診しなかった主な理由は何ですか。(Oは3つまで)

1. 忙しくて受診する時間がない(日時が合わない)	2. 医者に診てもらっているため	3. 出歩くのが困難	4. 受診会場への移動手段がない
5. 受診する機会がない(受診年齢に達していない等)	6. 病気を発見されるのが怖い	7. 健康だから(受診する必要がない)	8. 健康には関心がない
9. 心配な時はいつでも病院を受診できるため	10. どこで受診できるのかわからない	11. その他()	

【食生活についておたずねします】

問11 ご自分の適正体重やBMI(体格指数)をご存知ですか。(Oは1つ)

<適正体重>	1. 知っている	2. 知らない
<BMI※>	1. 知っている	2. 知らない

※BMIは「ボディ・マス・インデックス」といわれ、「体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)」で計算される体格指数で、身長と体重のバランスをいいます。病気になりにくい数値は22とされています。

問12 ご自分の食生活に問題があると思いますか。(Oは1つ)

1. 思う	2. 思わない
-------	---------

問12-1 問12で「1. 思う」と回答した方におたずねします。ご自分の食生活を改善したいと思いませんか。(Oは1つ)

1. 思う	2. 思わない
-------	---------

問12-2 問12-1で「1. 思う」と回答した方におたずねします。改善したいのは主にどのようなことですか。(Oは3つまで)

1. パランスのとれた食事をとる	2. 決まった時間に食事をとる
3. 欠食しない	4. 外食を減らす
5. カロリーを抑える	6. 塩分を控える
7. 甘いものを控える	8. 食べ過ぎない
9. 間食を減らす(とらない)	10. その他()

問13 1週間のうちで朝食を食べる日は何日くらいありますか。(Oは1つ)

1. 毎日食べる	2. 時々食べる
3. ほとんど食べない	→問13-1へ

問 13-1 問 13 で「3. ほとんど食べない」と回答した方におたずねします。朝食をとらない理由は何か。(Oはいくつでも)

1. 朝、食べる時間がない	2. 作る(作ってもらう)時間がない
3. 食欲がない	4. その他()

問 14 通常の食事や、家族や友人等と共に、ゆっくり時間をかけてとるとはどの程度ありますか。(Oは1つ)

1. 毎日1食以上	2. 週に4~5日	3. 週に2~3日
4. 週に1日ぐらい	5. 2~3日	6. ほとんどない

問 15 外食や加工食品を購入する際、その栄養成分表示を利用しますか。(Oは1つ)

1. 常に見て利用している	2. だいたい見ている
3. あまり見ない	4. 見たことがない

問 16 主食・主菜・副菜*を3つ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。(Oは1つ)

1. ほとんど毎日	2. 週に4~5日
3. 週に2~3日	4. ほとんど食べない

※主食：米、パン、麺類など 主菜：魚や肉、卵、大豆製品など 副菜：野菜などを使った料理など

問 17 あなたは普段、1日に野菜料理(野菜を主な材料とした料理)を何皿程度食べていますか。1皿は小鉢1皿程度とを考えてください。(Oは1つ)

1. ほとんど食べない	2. 1~2皿	3. 3~4皿
4. 5~6皿	5. 7皿以上	6. 8皿以上

問 17-1 問 17 で「2. 1~2皿」「3. 3~4皿」「4. 5~6皿」「5. 7皿以上」と回答した方におたずねします。そのうち、緑黄色野菜*は何皿程度食べていますか。(Oは1つ)

1. ほとんど食べない	2. 1~2皿	3. 3~4皿
4. 5~6皿	5. 7皿以上	6. 8皿以上

※緑黄色野菜は中玉で色の濃い野菜で、トマト、ピーマン、ほうれん草、ブロッコリー、にんじん、かぼちゃ等があります。

問 18 減塩について、あてはまるものを選んでください。(Oはいくつでも)

1. 塩、味噌、醤油などの調味料の使用量を控えている
2. 辛味、酸味などの塩分以外の味付けを工夫している
3. 種類の汁は残すようにしている
4. うす味はおいしくないため減塩は必要ないと思う
5. 家族の協力が得られないため減塩はむずかしい
6. 減塩の方法を知らないため減塩できない
7. その他()

問 19 以下の食品をどのくらい食べていますか。(それぞれOは1つ)

A. 漬物	1. ほぼ毎日	2. 週に3~4日
	3. 週に1~2日	4. ほとんど食べない
B. 麺類	1. ほぼ毎日	2. 週に3~4日
	3. 週に1~2日	4. ほとんど食べない
C. 揚げ物	1. ほぼ毎日	2. 週に3~4日
	3. 週に1~2日	4. ほとんど食べない
D. インスタント食品	1. ほぼ毎日	2. 週に3~4日
	3. 週に1~2日	4. ほとんど食べない
E. 調理済み惣菜	1. ほぼ毎日	2. 週に3~4日
	3. 週に1~2日	4. ほとんど食べない

【日常の運動についておたずねします】

問 20 あなたは、日常生活の中で、意識的に体を動かすなど運動をしていますか。(Oは1つ)

例：ウォーキング、ストレッチ、その他の運動など

1. いつもしている	2. 時々している	→ 問 20-1へ
3. 以前はしていたが、現在していない	4. まったくしていない	→ 問 20-3へ

問 20-1 問 20 で「1. いつもしている」「2. 時々している」と回答した方におたずねします。あなたは、1日30分以上の運動をどのくらいしていますか。(Oは1つ)

1. ほとんど毎日	2. 週に4~5回	3. 週に2~3回
4. 週に1回程度	5. 月に1回程度	6. 月に2~3回
7. その他()	8. 30分以上の運動はしていない	

問 20-2 問 20 で「1. いつもしている」「2. 時々している」と回答した方におたずねします。あなたは、どのような運動をしていますか。

主な運動を1つご記入ください()

問 20-3 問 20 で「3. 以前はしていたが、現在していない」「4. まったくしていない」と回答した方におたずねします。その理由は何か。

問 21 あなたは、日常生活の中で、1日およそ何分くらい歩いていますか。

約()分

問 22 あなたは、ロコモティブシンドローム*（運動障害候群）という言葉やその意味を知っていますか。(〇は1つ)

1. 言葉の意味も知っている	2. 言葉は知っているが、意味は知らない
3. 言葉の意味も知らない	

*ロコモティブシンドロームは、骨、関節、筋肉などが衰えて一人で立ち回りやすいことが困難になること、そうなる可能性が高い状態のことです。症状が進行すると寝たきりや、介護が必要になることもあります。

問 23 あなたは、地域の行事や活動に参加していますか。(〇は1つ)

1. 参加している	2. たまに参加している	3. 参加してはいない
-----------	--------------	-------------

問 24 あなたは、自分と地域の人たちのつながりが強い方だと思いますか。(〇は1つ)

1. 強い方だと思う	2. どちらかといえば強い方だと思う
3. どちらかといえば弱い方だと思う	4. 弱い方だと思う
5. わからない	

問 25 健康や医療サービスに関係したボランティア活動をしていますか。(〇は1つ)

1. している	2. 以前したことがある	3. したことはない
---------	--------------	------------

【こころの健康についておたずねします】

問 26 この1か月間に、悩んだり心配なことほどの程度ありましたか。(〇は1つ)

1. 大いにあった	2. 多少あった	→問 26-1へ
3. あまりなかった	4. まったくなかった	

問 26-1 問 26 で「1. 大いにあった」「2. 多少あった」と回答した方におたずねします。その不満や悩み、ストレスなどの内容はどのようなことですか。(〇はいくつでも)

1. 仕事のこと	2. 家族との関係	3. 他人との関係
4. 生きがい・将来のこと	5. 自分の健康・病気	6. 収入・家計・借金
7. 家族の健康・病気	8. 子どものしつけ・教育	9. 家事
10. 出産・育児	11. 介護	12. 身近な人の死
13. 自宅まわりの生活環境（公署・騒音・交通事情を含む）		
14. 運動・通学（混雑・時間がかかる等）	15. 話し相手がいらない	
16. 住まい	17. 自分の学業・受験・進学	
18. その他（	18. その他（	）
19. わからない		

問 27 次の質問について、過去1か月間ほどのようでしたか。(それぞれ〇は1つ)

	いつも	たいいてい	時々	少しだけ	まったく
A. 神経過敏に感じましたか	1	2	3	4	5
B. 絶望的に感じましたか	1	2	3	4	5
C. それぞれ、落ち着かなく感じましたか	1	2	3	4	5
D. 気分が沈み込んで、何が起ころってても気が晴れないように感じましたか	1	2	3	4	5
E. 何をしても骨おめだと感じましたか	1	2	3	4	5
F. 自分は価値のない人間だと感じましたか	1	2	3	4	5

問 28 うつ病について、正しいと思うものはどれですか。(〇はいくつでも)

1. 誰でもなる可能性がある病気である	2. うつ病は自殺と関係がある
3. うつ病と「なまけ」とは違うものである	
4. うつ病の人に励ましの言葉をかけるのはよくない	
5. うつ病の症状として不調や痛みがあることがある	
6. 休養と薬物療法で治療する	

問 29 あなたは、ご自身や家族・友人などにうつ病が疑われたら、どのようにしますか。(〇はいくつでも)

1. 様子を見る
2. 気の持ちようだと自分に言い聞かせる（家族や友人を動ます）
3. 内科等のかかりつけ医に受診する（受診を勧める）
4. 精神科へ受診する（受診を勧める）
5. 役場や保健所に相談する（相談を勧める）
6. 身近な人に相談する（相談を勧める）
7. その他（

問 30 あなたは、趣味や楽しみなどで気分転換する時間がありますか。(〇は1つ)

1. 十分ある	2. まあまあある
3. あまりない	4. まったくない
5. どちらでもない	

問 31 あなたは、悩み・不安・苦勞などがあるとき、自分で解決できていますか。(○は1つ)

- 1. 十分できている
- 2. なんとかできている
- 3. あまりできていない
- 4. まったくできていない
- 5. どちらでもない

【睡眠についておたずねします】

問 32 普段の睡眠時間は平均してどれくらいですか。(○は1つ)

- 1. 5時間未満
- 2. 5時間台
- 3. 6時間台
- 4. 7時間台
- 5. 8時間台
- 6. 9時間以上

問 33 あなたは普段の睡眠で十分な栄養がとれていますか。(○は1つ)

- 1. 十分とれている
- 2. だいたいとれている
- 3. あまりとれていない
- 4. まったくとれていない

問 34 眼力を助けるために睡眠補助品(睡眠剤・安定剤)やアルコールなどを使用することがありますか。(○は1つ)

- 1. 全くない
- 2. めったにない
- 3. 時々ある
- 4. しほしばある
- 5. 常にある

【飲酒についておたずねします】

問 35 アルコール(洋酒、日本酒、ビール、焼酎など)を飲みますか。(○は1つ)

- 1. ほぼ毎日飲む
 - 2. 週3～5日程度飲む
 - 3. たまに飲む程度
 - 4. ほとんど飲まない
- 問 35-1 へ

問 35-1 問 35 で「1. ほぼ毎日飲む」「2. 週3～5日程度飲む」と回答した方におたずねします。飲んだアルコールの量をビールに換算すると、1日にだいたいどれだけの量を飲んでいることになりましたか。(○は1つ)

- 1. 中瓶4本以上
- 2. 中瓶3本程度
- 3. 中瓶2本程度
- 4. 中瓶1本程度
- 5. 中瓶1本未満

※参考：ビール(中瓶1本分(500ml))は次の量にほぼ相当します。
 ウイスキー：ロックのダブル1杯又は水割りの2杯程度、日本酒：1合(コップ4杯)程度、
 焼酎：お湯割りの2杯程度、ワイン：ワイングラス(120ml)に1杯程度、缶チューハイ：1.5缶(520ml)

問 36 「節度ある適度な飲酒[※]」の酒量を知っていますか。(○は1つ)

- 1. 知っている
 - 2. 知らない
- ※節度ある適度な飲酒：酒量としては1日に、濃酒なら1合、ビールなら中瓶1本、焼酎なら35度で1/2合、ウイスキーならシングル2杯(60ml)とされています。(1合=180ml)

【喫煙についておたずねします】

問 37 あなたはたばこを吸いますか。(○は1つ)

- 1. 現在吸っている
- 2. 昔は吸っていたが今はやめている
- 3. 吸っていない

問 37-1 問 37 で「1. 現在吸っている」と回答した方におたずねします。あなたがたばこを吸い始めたきっかけは何でしたか。(○は1つ)

- 1. 好奇心
- 2. 友人に誘われた
- 3. イメージへの憧れ(大人っぽい、カッコいいなど)
- 4. 身近な喫煙者の真似
- 5. 家族に勧められた
- 6. やめたかった
- 7. なんとなく
- 8. その他()

問 37-2 問 37 で「1. 現在吸っている」と回答した方におたずねします。あなたは、たばこをやめたいと思っていますか。(○は1つ)

- 1. やめたいと思う
- 2. やめたいとは思わない
- 3. やめたくないが、本数は減らしたい

問 38 喫煙によって様々な病気にかかりやすくなると言われていますが、具体的にどのような病気にかかりやすくなると思いますか。(○はいくつでも)

- 1. 肺がん
- 2. 喘息
- 3. 気管支炎
- 4. 心臓病
- 5. 脳卒中
- 6. 胃潰瘍
- 7. 歯周病
- 8. 妊娠・出産に関する異常
- 9. その他()
- 10. 喫煙と病気のかかりやすさとは無関係

問 39 家族にたばこを吸う人がいますか。(○は1つ)

- 1. いる
 - 2. いない
- 問 39-1 へ

2 小野町健康意識調査

(小・中・高生及び保護者、乳幼児保護者・妊産婦用)

【すべての方におたずねします】

問1 年齢・学年を教えてください。(○は1つ)

1. 乳児(就学前)	2. 幼児(就学前)	3. 小学生
4. 中学1年生	5. 中学2年生	6. 中学3年生
7. 高校1年生	8. 高校2年生	9. 高校3年生

問2 性別を教えてください。(○は1つ)

1. 男	2. 女
------	------

問3 身長と体重を教えてください。

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

問4 一緒に住んでいる家族を教えてください。(同居している人すべてに○をつけてください)

1. 父	2. 母
3. きょうだい(本人を含めて) 人	4. 祖父母
5. おじ・おば	6. その他(誰:)

問5 現在の健康状態はいかがですか。(○は1つ)

1. よい	2. まあよい	3. ぶつう
4. あまりよくない	5. よくない	

問6 普段の起床・就寝時間を教えてください。

起床時間 () 時	就寝時間 () 時
------------	------------

問7 1日の睡眠時間は、何時間ですか。(○は1つ)

1. 5時間未満	2. 5時間以上6時間未満
3. 6時間以上7時間未満	4. 7時間以上8時間未満
5. 8時間以上9時間未満	6. 9時間以上

B

健康意識調査

～アンケート調査ご協力のお願い～

町では、町民のみなさんが「すこやか」みんなが輝き、健やかでふれあいまちづくり、「はぐくみ」人を育み、豊かさが息づくまちづくり、の方向に沿って様々な取り組みを行っております。

その取り組みのひとつとして、この度「小野町健康増進計画」を策定することとなりました。

この調査は、町内にお住まいの小・中学生や高校生のみなさん、乳幼児の保護者の方の健康状態や生活習慣をお聞きし、これからの計画づくりの参考にさせていただいたためのものであります。

このアンケートには名前を書く必要はなく、結果の集計はすべて数字で統計的に処理されるので、回答して下さったみなさんにご迷惑をおかけすることはありません。現在のあなたの状態や考えをありのままに記入してください。

平成29年8月 小野町長 大和田 昭

◆質問には、あて名のご本人様でご回答ください。ただし、何らかの事情でご本人が回答できない場合は、ご家族またはご本人と日常最もよく関わっておられる方が回答ください。

◆回答は、平成29年8月1日現在でお答えください。

◆ご記入は、濃いえんぴつまたは黒のボールペン・万年筆でお願いいたします。

◆設問ごとに、あてはまる番号に○をつけてください。設問によって、お選びいただく数が異なります。また、数値等をご記入いただく設問もあります。

◆ご不明な点がございましたら、お問い合わせください。

ご記入後、お手数ですが、このアンケートを同封の返信用封筒に入れ、**9月1日(金)までに** ご投函ください。

＜お問い合わせ先＞

小野町 健康福祉課
電話：0247-72-6934 F.AX：0247-72-3121

問8 朝食を食べていますか。(Oは1つ)

1. 毎日食べている	⇒ 問9へ
2. 週4～6日食べている	
3. 週1～3日食べている	⇒ 問8-1へ
4. ほとんど食べていない	

問8-1 問8で「3. 週1～3日食べている」、「4. ほとんど食べていない」を選んだ方にお伺いします。

朝食を食べない理由は何ですか。(Oは1つ)

1. 食べない習慣	2. ダイエット(美容)のため
3. 用立てられない	4. 食べる時間がない
5. 食欲がない	6. その他()

問9 夕食を何時頃食べていますか。

午後()時頃

問10 朝食や夕食はいつも誰と食事をしていますか。(それぞれOは1つ)

A. 朝食	1. だいたい家族揃って食べる	2. だいたい家族の誰かと食べる
	3. 一人で食べる	4. その他()
B. 夕食	1. だいたい家族揃って食べる	2. だいたい家族の誰かと食べる
	3. 一人で食べる	4. その他()

問11 毎日の食事を楽しいと思えますか。(Oは1つ)

1. 楽しいと思う	2. だいたい楽しいと思う
3. あまり楽しいと思わない	4. 楽しいと思わない

問12 どのくらいの頻度で外食をしていますか。(Oは1つ)

1. 週に1回以上	2. 月に1～3回
3. 2～3ヶ月に1回	4. ほとんど外食しない

問13 ジュース・スポーツ飲料などの甘い飲み物をどのくらい飲んでいきますか。(Oは1つ)

1. ほぼ毎日	2. 週に3～4回
3. 週に1～2回	4. ほとんど飲まない

問14 キャラメル、あめ、チョコプレート、アイスクリームなどの甘いお菓子をどのくらい食べていますか。(Oは1つ)

1. ほぼ毎日	2. 週に3～4回
3. 週に1～2回	4. ほとんど食べない

問15 ポテトチップスなどのスナック菓子をどのくらい食べていますか。(Oは1つ)

1. ほぼ毎日	2. 週に3～4回
3. 週に1～2回	4. ほとんど食べない

問16 調理済みの食品やインスタント食品をどのくらい食べていますか。(Oは1つ)

1. ほぼ毎日	2. 週に3～4回	3. 週に1～2回	4. ほとんど食べない
---------	-----------	-----------	-------------

問17 緑黄色野菜や牛乳類・小魚・大豆製品・海藻、肉類、魚、揚げ物をどのくらい食べていますか。(それぞれOは1つ)

A. 緑黄色野菜	1. ほぼ毎日	2. 週に3～4日
	3. 週に1～2日	4. ほとんど食べない
B. 牛乳類・小魚・大豆製品・海藻	1. ほぼ毎日	2. 週に3～4日
	3. 週に1～2日	4. ほとんど食べない
C. 肉類	1. ほぼ毎日	2. 週に3～4日
	3. 週に1～2日	4. ほとんど食べない
D. 魚	1. ほぼ毎日	2. 週に3～4日
	3. 週に1～2日	4. ほとんど食べない
E. 揚げ物	1. ほぼ毎日	2. 週に3～4日
	3. 週に1～2日	4. ほとんど食べない

問18 ご自分の食生活に問題があると思えますか。(Oは1つ)

1. 思う	2. 思わない
-------	---------

問18-1 問18で「1. 思う」と回答した方におたずねします。ご自分の食生活を改善したいと思えますか。(Oは1つ)

1. 思う	2. 思わない
-------	---------

問18-2 問18-1で「1. 思う」と回答した方におたずねします。改善したいのはどのようなことですか。(〇はいくつでも)

1. バランスのとれた食事をとる	2. 決まった時間に食事をとる
3. 欠食しない	4. 外食を減らす
5. カロリーを抑える	6. 塩分を抑える
7. 甘いものを控える	8. 食べ過ぎない
9. 間食を減らす(とらない)	10. その他()

問19 食事の前に手を洗っていますか。(〇は1つ)

1. 毎回洗う	2. だいたい洗う	3. たまに洗う	4. 洗わない
---------	-----------	----------	---------

問20 食事の前後にあいさついただけますか、ごちそうさまでした)をしていますか。(〇は1つ)

1. 毎回している	2. ほとんどしている	3. していない
-----------	-------------	----------

【小学生、中学生、高等学校の方におたずねします】

問21 体育の授業は好きですか。(〇は1つ)

1. はい	2. いいえ
-------	--------

問22 運動やスポーツをどのくらいしていますか。(学校の体育の授業は除きます。クラブ活動は含みます。)(〇は1つ)

1. ほとんど毎日(週に3日以上)	2. 時々(週に1~2日<5日)
3. あまりしない(月に1~3日<5日)	4. しない

【すべての方におたずねします】

問23 歯をいつ磨きますか。(〇はいくつでも)

1. 朝起きた時	2. 朝食後	3. 昼食後
4. 夕食後	5. 夜寝る前	6. 1回も磨かない

問24 歯間清掃具(歯間ブラシ、デンタルフロスなど)を使用していますか。(〇は1つ)

1. はい	2. いいえ
-------	--------

問25 歯科にまつわる予防として、フッ素に関すること(フッ素洗口、フッ素塗布、フッ素ジェルなど)をしたことがありますか。(〇は1つ)

1. はい	⇒ 問25-1 へ	2. いいえ	⇒ 問26 へ
-------	-----------	--------	---------

問25-1 問25で「1. はい」を選んだ方にお伺いします。

どこでされましたか。(〇はいくつでも)

1. 歯科医院	2. 学校
3. 家庭	

問26 かかりつけの歯科医はいますか。(〇は1つ)

1. はい	2. いいえ
-------	--------

【乳幼児の保護者、妊産婦の方におたずねします】

問27 あなたの家庭では、お子さんの歯の仕上げみがきをしますか。(〇は1つ)

1. 毎回する	2. 1日1回はする	3. できる時はする	4. しない
---------	------------	------------	--------

【小学生、中学生、高等学校の方におたずねします】

問28 現在、ストレスを感じていますか。(〇は1つ)

1. 毎日感じている	⇒ 問28-1 へ
2. 時々感じている	
3. ほとんど感じていない	⇒ 問29 へ
4. 全く感じていない	

問28-1 問28で「1. 毎日感じている」、「2. 時々感じている」を選んだ方にお伺いします。

何がストレスの原因だと思いますか。(〇はいくつでも)

1. 成績	2. 友人関係
3. 家庭	4. 学校生活
5. 健康	6. その他()

問 29 身近に、心配事や悩み事を聞いてくれる人はいますか。(Oはいくつでも)

1. 友人や知人	2. 学校の先生・後輩
3. 家族(親や兄弟等)	4. 親せき
5. 隣近所の人	6. その他()
7. いない	

問 30 あなたは、趣味や楽しみなどで気分転換する時間がありますか。(Oは1つ)

1. 十分ある	2. まあまあある
3. あまりない	4. まったくない
5. どちらでもない	

問 31 あなたは、悩み・不安・苦勞などがあるとき、自分で解決できていますか。(Oは1つ)

1. 十分できている	2. なんとかできている
3. あまりできていない	4. まったくできていない
5. どちらでもない	

問 32 自分専用のスマホ・携帯電話やパソコン、ゲーム機を持っていますか。(Oは1つ)

1. はい ⇒ 問 32-1 へ	2. いいえ ⇒ 問 33 へ
------------------	-----------------

問 32-1 問 32 で「1. はい」を選んだ方にお伺いします。
1日の使用時間はどのくらいですか。(Oはいくつでも)

1. 1時間未満	2. 1時間以上2時間未満
3. 2時間以上3時間未満	4. 3時間以上4時間未満
5. 4時間以上5時間未満	6. 5時間以上

問 33 家族にたばこを吸う人がいますか。(Oは1つ)

1. いる	2. いない
-------	--------

問 33-1 問 33 で「1. いる」と回答した方におたずねします。たばこを吸う方は、あなたのいる部屋でたばこを吸いますか。(Oは1つ)

1. 吸う	2. 吸わない
-------	---------

【中学生、高等学校生の方におたずねします】

問 34 タバコを吸ったことがありますか。(Oは1つ)

1. 吸っている	2. 吸ったことがある	3. 吸ったことがない
----------	-------------	-------------

問 35 タバコは、吸っている本人だけでなく、周りにいる人たちもタバコの煙を吸って「がん」、「心臓病」などさまざまな病気の原因となることを知っていますか。(Oは1つ)

1. はい	2. いいえ
-------	--------

問 36 お酒を飲んだことがありますか。(Oは1つ)

1. 飲んでいる	2. 飲んだことがある	3. 飲んだことがない
----------	-------------	-------------

問 37 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。(Oは1つ)

1. はい	2. いいえ
-------	--------

【乳幼児の保護者、妊産婦の方におたずねします】

問 38 あなたは、お子さんの成長・発達・病気のことで心配なことがありますか。(Oは1つ)

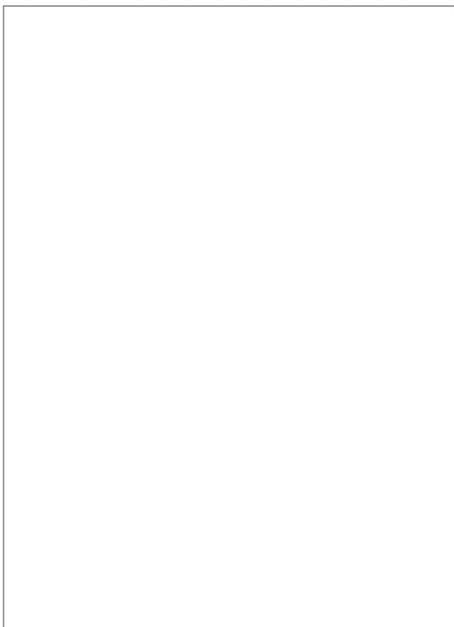
1. ある	2. 少しある	3. あまりない	4. ない
-------	---------	----------	-------

問 39 あなたは、育児についての不安や悩みをどのようにして解決していますか。(Oはいくつでも)

1. 配偶者・パートナーに相談する	2. 親、きょうだいに相談する
3. 子どものいる友人に相談する	4. 子育てサークルの仲間に相談する
5. インターネットを利用して、相談コーナーに書き込んだり、同じような悩みを検索したりする	
6. 検診・窓口・電話を通して町の保健師に相談する	
7. 家庭児童相談窓口相談する	
8. その他()	

【最後にすべての方におたずねします】

健康あるいは健康づくりについて、日頃考えていることや町へのご意見・ご要望などございましたら、ご自由にお書きください。



ご協力ありがとうございます。記入もれがないか、今一度お確かめください。
9月1日（金）までに郵便ポストに投函してください。

小野町「健康意識調査」結果報告書

発行日 平成29年10月
発行者 小野町 健康福祉課
住 所 〒963-3492 福島県田村郡小野町大字小野新町字館廻92
連絡先 TEL : 0247-72-6934 FAX : 0247-72-3121
URL : <http://www.town.ono.fukushima.jp/>