

白岡市健康についてのアンケート
調査結果報告書

令和5年度

白 岡 市

目 次

第1章 調査の概要.....	1
1. 調査の目的	1
2. 調査の種類と対象	1
3. 調査の実施方法と時期	1
4. 回収結果	2
5. 集計と表記	2
第2章 調査結果の概要	3
第3章 調査結果の分析	11
I 一般調査.....	11
1. 回答者について	11
(1) 性別	11
(2) 年齢	11
(3) 職業	12
(4) 世帯状況	12
2. 健康に関する意識などについて	13
(1) 身長・体重－BMI 値	13
(2) 理想の体重－理想体重によるBMI 値	15
(3) 主観的健康感	17
(4) 健康意識	18
(5) 健康に関する情報の入手先	19
(6) 地域活動参加状況	20
(7) 地域とのつながりの強さ	22
(8) なし梨キャンペーンの認知度	24
(9) かかりつけ医療機関の有無と診療科目	25
(10) かかりつけ歯科医療機関の有無	26
(11) 医療について改善・充実してほしいこと	27
3. 健診・検診について	29
(1) 健診の受診状況と健診を受けていない理由	29
(2) がん検診の受診状況とがん検診を受けていない理由.....	32
4. 歯について	35
(1) 歯の本数	35
(2) 歯科健診の受診状況	36
(3) 咀嚼の状況	37
5. 食生活について	38
(1) 三食を食べる意識の有無	38
(2) 主食・主菜・副菜のそろった食事の頻度	38
(3) 1日にとる野菜料理の量	39
(4) 果物を食べる頻度	40
(5) 塩分の1日の推奨摂取量の認知状況	40
(6) 親しい人と食事をする頻度	41
(7) 家庭で伝統料理を食べる頻度	42
(8) 伝えたい料理や食	42
(9) 食育の関心度	43
5. 運動について	44

(1) 健康のために身体を動かしている意識の有無	44
(2) 運動習慣の状況	46
(3) ロコモティブシンドロームの認知度	46
(4) 1日の歩数	47
(5) 運動をするために必要なこと	48
6. 休養やこころの健康について	50
(1) 睡眠時間	50
(2) 睡眠による休養の状況	51
(3) 不安やストレスの有無	52
(4) 不安やストレスの原因	54
(5) 不安やストレスの解消	56
(6) こころの状態	58
(7) 気軽に相談できる人の有無	59
(8) こころの健康の専門相談機関の認知度	60
(9) ゲートキーパーの認知状況	61
(10) 事業所におけるメンタルヘルスケア	62
(11) 週あたり労働時間	63
7. たばことお酒について	64
(1) 喫煙状況と喫煙をやめたい意向	64
(2) 受動喫煙の状況	65
(3) COPDの認知度	66
(4) 飲酒状況と1日あたり飲酒量	67
II 16～19歳調査.....	68
1. 回答者について	68
(1) 性別	68
(2) 年齢	68
(3) 身長・体重－BMI値	69
(4) 理想の体重－理想体重によるBMI値	70
2. 食生活について	71
(1) 朝食の現状	71
(2) 夕食の現状	71
3. 睡眠・休養・こころの健康について	72
(1) 睡眠時間	72
(2) 睡眠による休養の状況	73
(3) 不安やストレスの有無	74
(4) 悩みごとの相談相手	75
(5) 悩みごとの相談窓口の認知状況	76
(6) 平日のインターネットの使用時間（勉強・仕事以外）	77
(7) インターネットを使うときのルール	78
4. 喫煙と飲酒について	79
(1) 喫煙経験の有無	79
(2) 喫煙の害の認知状況	79
(3) 飲酒経験の有無	80
(4) 20歳未満の人の飲酒の害の認知状況	80
III 小学生・中学生調査.....	81
1. 回答者について	81
(1) 性別	81
2. 食生活について	82

(1) 朝食の現状	82
(2) 夕食の現状	83
3. 睡眠・休養・こころの健康について	84
(1) 睡眠時間	84
(2) 平日のインターネットの使用時間（勉強以外）	85
(3) インターネットを使うときのルール	86
(4) 不安やストレスの有無	87
(5) 悩みごとの相談相手	88
(6) 悩みごとの相談窓口の認知状況	89
4. 受動喫煙について	90
(1) 家庭での受動喫煙の状況	90
第4章 アンケート結果による指標の検証.....	91
資料1 自由意見.....	106
資料2 調査票	118

第1章 調査の概要

1. 調査の目的

「第3次 しらおか はびすイッチ プラン（第3次白岡市健康増進計画・第3次白岡市食育推進計画・第2次白岡市自殺対策計画）」の策定にあたり、市民の生活実態や健康づくりへの意識などを把握することを目的とします。

2. 調査の種類と対象

項 目		対 象
①一般調査		20歳以上の市民から2,000名を無作為抽出
②16～19歳調査		16歳から19歳の市民から500名を無作為抽出
③小学生・中学生調査	小学生	市内小学校の5年生全員
	中学生	市内中学校の2年生全員

3. 調査の実施方法と時期

項 目	調査方法	調査時期
①一般調査	郵送配布・郵送回収及びインターネットによる回答	令和5年10月19日～12月15日
②16～19歳調査		
③小学生・中学生調査	インターネットによる回答	令和5年10月～11月

4. 回収結果

項目	調査数	有効回収数		回収率	
①一般調査	2,000	851	郵送	600	42.6%
			インターネット	251	
②16～19歳調査	500	155	郵送	71	31.0%
			インターネット	84	
③小学生・中学生調査					
小学生	446	428		96.0%	
中学生	410	367		89.5%	

5. 集計と表記

(1) 回答率

回答は、質問ごとに各項目の回答者数を回答者総数で除し、百分率(%)で表示しました。算出された回答率は、小数点第2位を四捨五入し、小数点第1位まで表示しています。そのため、質問によっては、1人の回答者が1つだけ回答する場合(単数回答)でも、回答率の合計が100%にならないものもあります。

また、1人の回答者が2つ以上の回答をしてもよい場合(複数回答)では、回答率の合計は100%を上回ることもあります。

(2) 表記

表、グラフ中では、回答率(%)とともに、その設問に回答すべき数(回答者総数)も表示しています。ただし、スペースの都合により省略している場合もあります。

また、表、グラフ、本文中において、回答選択肢の表記は、スペースの都合により簡略化している場合があります。

第2章 調査結果の概要

1. 一般調査

○回答者の構成について

性別では、男性が43.0%、女性が55.2%で、女性が多くなっています。

年齢別では、「20歳代」が7.3%、「30歳代」が11.3%、「40歳代」が12.7%、「50歳代」が16.9%、「60歳代」が16.8%、「70歳代」が20.8%、「80歳以上」が12.9%となっています。60歳代以上が約半数を占めています。

職業別では、「勤め人」が32.9%、次に「無職」が24.2%、「家事専業」17.0%、「パート・アルバイト」が16.2%となっています。

世帯状況では、「2世代世帯（親と子）」が51.4%で最も多く、約半数を占めています。次に、「夫婦のみ世帯」が28.8%となっています。

○健康に関する意識などについて

身長と体重からBMI値を算出して集計をしました。その結果、「低体重（やせ）」が8.3%、「ふつう」が67.0%、「肥満」が18.8%となっています。これを性・年齢別にみると、「肥満」が男性の20歳代と30歳代では約2割、男性の40歳代、50歳代、60歳代では3割以上で多くなっています。また、女性の20歳代では、「低体重（やせ）」が25.8%で他の年代より多くなっています。

さらに理想とする体重と現在の身長を使ってBMI値を算出して集計したところ、「低体重（やせ）」が6.7%、「ふつう」が82.4%、「肥満」が3.6%となっています。

現在の体重によるBMI値の割合と比較すると、「ふつう」は約15ポイント増え、反対に「肥満」は約15ポイント減っています。理想とする体重によるBMI値を性・年齢別にみると、男性ではすべての年代で「ふつう」が8割以上で多くなっています。女性では、「低体重（やせ）」の割合が、20歳代や30歳代で2割台を占めるなど、若い年代で「低体重（やせ）」を理想とする傾向がみられます。

現在の健康状態については、「とても健康である」（11.8%）、「まあ健康である」（65.7%）を合わせると、約8割が“健康である”としています。これを年齢別にみると、どの年代でも“健康である”という割合が多く、特に20歳代では「とても健康である」が2割を超えて他の年代より多くなっています。

『健康』とはどのようなものかについては、「心が健やかなこと」が70.9%で最も多く、次に「体が丈夫で調子がよいこと」が69.9%、「病気でないこと」が68.9%となっています。心の健康に対する意識が高まっていることがうかがえます。

健康や健康づくりに関する情報をどこから得ているかについては、「新聞・テレビ・雑誌」が52.5%で最も多く、次に「インターネット」が47.8%、「友人・知人との話題」が36.5%となっています。これを年齢別にみると、20歳代から50歳代では「インターネット」が約7割で最も多く、60歳代以上では「新聞・テレビ・雑誌」が6割台で最も多くなっています。また、70歳代と80歳以上では「友人・知人との話題」も多く4割台となっています。年代によって、情報の入手先が異なっていることがわかります。

この1年間に、個人または友人、あるいはグループや団体で自主的に行われている地域活動に参加したかについては、「健康・スポーツ」が21.4%で最も多く、次に「趣味」

が13.5%、「地域行事」が 8.5%となっています。一方、「活動・参加したものはなし」は50.9%で、約半数が地域の活動に参加しなかったとしています。これを性・年齢別にみると、男性の20歳代から50歳代、女性の20歳代から60歳代では、「活動・参加したものはなし」が5割以上を占めて多くなっています。また、参加しているものでは、男性ではすべての年代で「健康・スポーツ」が多く、女性では、20歳代で「趣味」、50歳代以上では「健康・スポーツ」が多くなっています。

自分と地域の人たちとのつながりの強さについては、「強い方だと思う」(2.2%)、「どちらかといえば強い方だと思う」(20.7%)を合わせると、“地域とのつながりが強いと思う人”は約2割となっています。一方、「どちらかといえば弱い方だと思う」(25.6%)、「弱い方だと思う」(37.4%)を合わせると、“地域とのつながりが弱いと思う人”は約6割で多くなっています。年齢別にみても、すべての年代で“地域とのつながりが弱いと思う人”の割合が多く、特に、30歳代から50歳代では約7割を占めています。

なし梨キャンペーンの認知度については、「内容について知っている」(10.7%)、「名前は聞いたことがある」(29.8%)を合わせると、約4割が“知っている”としています。一方、「知らない」は57.9%となっています。これを年齢別にみると、“知っている”という割合が、20歳代では21.0%で少ないものの、30歳代、40歳代、70歳代、80歳以上では4割台となっています。

かかりつけの医療機関については、「市内にある」が67.2%で、その診療科目は「内科」が93.5%で多くなっています。また、かかりつけの医療機関が「市外にある」は28.6%で、その診療科目は「内科」が49.4%となっています。市外のかかりつけの医療機関の診療科目は、内科や外科、整形外科以外の「その他」の回答が41.2%で、その内容としては、眼科や皮膚科、心療内科などがありました。一方、「かかりつけはない」は16.3%となっています。

かかりつけの歯科医療機関があるかについては「市内にある」が60.9%、「市外にある」が22.1%、「かかりつけはない」が16.3%となっています。

医療について、改善・充実してほしいことについては、「休日の診療体制」が34.4%で最も多く、次に「身近で診てもらえる医療機関」が24.6%、「予防接種の費用の補助」が21.6%、「医療費の補助」が20.8%、「夜間の診療体制」が19.2%となっています。年齢別にみると、20歳代から50歳代までは「休日の診療体制」が4割から5割で最も多く、60歳代では「休日の診療体制」と「医療費の補助」が3割台で多くなっています。70歳代では「医療機関への交通手段」、80歳以上では「身近で診てもらえる医療機関」と「医療機関への交通手段」が多くなっています。また、30歳代では「小児の休日・夜間の救急医療体制」が44.8%で多くなっています。

○健診・検診について

この1年間に、健康診査（特定健診・後期高齢者健診を含む）を受けたかについては、「市の健診で受けた」が22.2%、「職場の健診で受けた」が34.5%、「人間ドックで受けた」が10.5%で、これらを合わせると67.2%となっています。一方、「受けていない」は26.7%となっています。年齢別にみると、20歳代から50歳代では「職場の健診で受けた」が5割から6割で多く、70歳代と80歳以上では「市の健診で受けた」が4割台で多くなっています。

健診を受けていない理由は、「治療中で医療機関にかかっているから」が36.6%で最も多く、次に「めんどうだから」が16.3%、「日時が自分の都合に合わなかったから」が10.6%となっています。年齢別にみると、40歳代では「費用がかかるから」が31.6%、50歳代では「めんどうだから」が26.1%で多く、60歳代以上では「治療中で医療機関にかかっているから」が4割から6割で多くなっています。

この1年間に、がん検診（胃がん、肺がん、大腸がん、子宮がん、乳がんのいずれか）を受けたかについては、「市の検診で受けた」が16.9%、「職場の検診で受けた」が14.0%、「人間ドックで受けた」が9.4%となっています。一方、「受けていない」は52.4%で約半数となっています。年齢別にみると、「受けていない」は、20歳代で80.6%、30歳代で58.3%と多くなっていますが、60歳代では38.5%に減少しています。40歳代では「職場の検診で受けた」が31.5%、70歳代では「市の検診で受けた」が24.3%となっています。

がん検診を受けていない理由は、「めんどうだから」が16.4%で最も多く、次に「治療中で医療機関にかかっているから」が15.5%、「日時が自分の都合に合わなかったから」が15.2%となっています。また、「特に理由はない」は26.9%となっています。年齢別にみると、20歳代、60歳代、70歳代では「特に理由はない」が約3割で最も多くなっています。30歳代では「日時が自分の都合に合わなかったから」と「検診の対象ではないから」がそれぞれ23.2%、40歳代では「めんどうだから」が28.0%、50歳代では「日時が自分の都合に合わなかったから」が35.8%となっています。80歳以上では「治療中で医療機関にかかっているから」が38.9%となっています。

○歯について

自分の歯が何本あるかについては、「全部ある（28本以上）」が35.0%、「ほとんどある（24～27本）」が27.5%となっており、これらを合わせると“ほぼ自分の歯である”という人が約6割となっています。年齢別にみると、若い年代ほど「全部ある（28本以上）」の割合が多く、年代が上がるのに従ってその割合は減少しています。80歳以上では「ほとんどない（1～9本）」が18.2%、「まったくない（0本）」が12.7%となっています。

この1年間の歯科健診の受診状況については、「受けた」が56.8%、「受けていない」が41.0%となっています。

咀嚼の状況については、「何でもかんで食べることができる」が85.5%で多くなっています。これを年齢別にみると、20歳代から50歳代では「何でもかんで食べることができる」が9割以上となっていますが、その割合は60歳代以上では年代が上がるのにしたがって減少し、80歳以上では67.3%となっています。

○食生活について

朝・昼・夜の三食を食べることに気をつけて食事をしているかについては、「はい」が78.3%で多く、「いいえ」は18.1%となっています。

主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日2回以上あるのは週に何日あるかについては、「ほとんど毎日食べる」が54.1%を占めています。また、「週に4～5日食べる」が20.8%、「週に2～3日食べる」が16.6%となっています。

1日何皿分の野菜料理を食べているかについては、「5皿以上」が3.4%、「3～4皿」が43.8%、「2皿以下」が43.0%となっており、「3～4皿」が多くなっています。

果物を食べる日については、「ほとんど毎日食べる」が27.8%で多く、「週に4～5日

食べる」が15.2%、「週に2～3日食べる」が18.2%となっています。

塩分の1日の推奨摂取量7gを知っているかについては、「はい」が60.0%、「いいえ」が38.0%となっています。

ふだんの食生活の中で、家族や友人など親しい人と食事をする機会がどれくらいあるかについては、「ほぼ毎日ある」が64.6%、「週4～5日はある」が5.2%となっています。約7割は、週の半分以上で親しい人と食事をする機会があることがわかります。

家庭で伝統料理を食べているかについては、「けっこう食べる」が38.0%、「あまり食べない」が44.9%、「食べない」が13.0%となっています。

子どもや次の世代に伝えたい家庭料理、伝統料理、行事食、地域の食などがあるかについては、「伝えたい料理や食があり、伝えている」が17.0%、「伝えたい料理や食があり、今後伝えていきたい」が34.9%となっています。

食育の関心度については、「ある」(25.3%)、「どちらかといえばある」(40.3%)を合わせると、“関心がある”という人が約7割を占めて多くなっています。一方、「どちらかといえばない」(21.4%)、「ない」(9.2%)を合わせると“関心がない”という人は約3割となっています。これを年齢別にみると、30歳代では“関心がある”という割合が約8割が多くなっています。

○運動について

健康のために意識して身体を動かすようにしているかについては、「している」(36.8%)、「どちらかといえばしている」(25.1%)を合わせると、“動かすようにしている”という人は約6割となっています。これを性・年齢別にみると、男性では、“動かすようにしている”という割合が、20歳代、50歳代、60歳代では約7割、80歳以上では約8割と多くなっています。女性では“動かすようにしている”という割合は、20歳代と30歳代では約4割にとどまっていますが、70歳代以上では増加して約7割となっています。

1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上続けているかという運動習慣については、「はい」が43.0%で、“運動習慣がある”という人は約4割となっています。一方、「いいえ」は55.7%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）」について知っているかについては、「内容について知っている」(17.4%)、「名前は聞いたことがある」(21.6%)を合わせると、“知っている”という人は約4割となっています。

1日にどれくらい歩いているかについては、「1,000歩未満」が12.3%、「1,000～3,000歩未満」が18.2%、「3,000～5,000歩未満」が19.3%、「5,000～7,000歩未満」が17.7%となっています。また、「7,000～9,000歩未満」は11.5%、「9,000～11,000歩未満」は3.9%、「11,000歩以上」は2.8%となっており、これらを合わせると7,000歩以上の割合は約2割となっています。

心身の健康のために運動をするとき、特に必要だと思うことについては、「自分のやる気」が62.2%で最も多く、次に「気軽に運動できる施設・場所」が49.7%、「体質や体力にあった方法」が47.6%となっています。さらに、「運動したことの効果がわかること」が30.4%、「適切な指導」が24.1%と続いています。これを年齢別にみると、すべての年代で「自分のやる気」が最も多くなっています。また30歳代では、「親子でできること」が20.8%、「託児があること」が18.8%で、他の年代より多く、20歳代、30

歳代、50歳代では、「気軽に運動できる施設・場所」が約6割で多くなっています。

○休養やこころの健康について

1日の睡眠時間については、「5時間以上～6時間未満」が34.2%、「6時間以上～7時間未満」が32.7%で多くなっています。また、「5時間未満」は9.3%となっています。これを年齢別にみると、30歳代から50歳代では「5時間未満」が1割台、50歳代では「5時間以上～6時間未満」が47.9%で、他の年代より多くなっています。

この1か月間、睡眠で休養が充分とれているかについては、「充分とれている」(18.2%)、「まあまあとれている」(55.6%)を合わせると、“とれている”という人は約7割となっています。一方、「あまりとれていない」(22.6%)、「まったくとれていない」(2.8%)を合わせると、“とれていない”という人は25.4%となっています。

不安、悩み、ストレスがあるかについては、「とてもある」(20.2%)、「少しある」(51.0%)を合わせると、“ある”という人が約7割となっています。年齢別にみると、不安、悩み、ストレスが“ある”という人は、男女ともに30歳代から50歳代で約8割を占めて多くなっています。

不安、悩み、ストレスを感じる主な原因については、「自分の健康、病気等」が41.8%で最も多く、次に「家族の健康、病気、介護等」が35.7%、「仕事上のこと」が33.1%となっています。これを性別にみると、男性では「自分の健康、病気等」と「仕事上のこと」が多く、女性では、「家族の健康、病気、介護等」と「自分の健康、病気等」が多くなっています。また女性では、「子育てに関する問題」が16.2%で、男性の割合より11ポイント多くなっています。年齢別にみると、20歳代から50歳代では「仕事上のこと」が5割から6割で最も多く、60歳代以上では「自分の健康、病気等」が5割台で多くなっています。また、20歳代と30歳代では「経済的な問題」が4割台、30歳代と40歳代では「子育てに関する問題」が3割から4割で多くなっています。

不安、悩み、ストレスを解消できているかについては、「解消できている」(20.4%)、「少し解消できている」(44.4%)を合わせると、“解消できている”という人が約6割となっています。一方、「あまり解消できていない」(24.3%)、「まったく解消できていない」(5.4%)を合わせると、“解消できていない”という人は約3割となっています。

不安、悩み、ストレスをどのように解消しているかについては、「人と話す」が52.2%で最も多く、次に「趣味・運動」が49.1%、「食事・買い物」が38.9%となっています。これを性別にみると、男性では「趣味・運動」が55.8%で最も多く、女性では「人と話す」が67.0%で最も多くなっています。

こころの状態について項目別にたずねました。その結果、『①神経過敏に感じましたか』や『⑤何をするのもおっくうだと感じましたか』といった項目では、「いつも感じる」、「たいてい感じる」、「ときどき感じる」、「少しだけ感じる」とした割合が比較的多くなっていました。『⑦死にたいと思っただけのことがありますか』では、「いつも感じる」が1.5%、「たいてい感じる」が1.8%となっており、“死にたい”と感じたことがある人がわずかながらみられます。

日頃の困ったことや心配なことを気軽に相談できる人がいるかについては、「いる」が81.7%、「いない」が16.2%となっています。

相談相手については、「家族・親族」が88.6%で最も多く、次に「友人・恋人」が46.5%、「職場の上司・同僚」が12.1%となっています。

こころの健康について、専門的な相談先を知っているかについては、「知っている」が22.6%、「知らない」が73.2%となっています。これを年齢別にみると、20歳代と50歳代では「知っている」が3割台で多くなっていますが、70歳代以上では約1割となっています。

ゲートキーパーを知っているかについては、「知っている」が8.6%、「知らない」が88.8%となっています。

現在働いている人（勤め人、パート・アルバイト、自営業、農林業）に、勤務している事業所において、心の健康対策（メンタルヘルスケア）に取り組んでいるかをたずねたところ、「取り組んでいる」が48.4%となっています。

さらに、1週間あたりの平均的な労働時間については、「40時間未満」が42.2%、「40時間以上～50時間未満」が37.8%、「50時間以上～60時間未満」が12.3%、「60時間以上」が4.7%となっています。

○たばことお酒について

喫煙状況については、「毎日吸う」（9.2%）、「ときどき吸っている」（1.2%）を合わせると、「喫煙している」という人は約1割となっています。

現在喫煙している人に、たばこをやめたいと思うかをたずねたところ、「やめたい」が18.2%、「本数を減らしたい」が31.8%となっています。

この1か月間の受動喫煙の頻度について項目別にたずねたところ、『①家庭』では、「ない」が70.3%で多くなっています。また、『④路上、公園』では、「ほぼ毎日」（1.4%）と「ときどき」（21.2%）を合わせると22.6%で多くなっています。

「COPD（シー・オー・ピー・ディー）（慢性閉塞性肺疾患）」については、「どんな病気か知っている」（13.5%）、「名前は聞いたことがある」（19.2%）を合わせると、「知っている」という人は約3割となっています。

飲酒状況については、「毎日飲んでいる」（15.7%）、「週5～6日飲んでいる」（4.5%）を合わせると、「ほぼ毎日飲んでいる」という人は約2割となっています。

「毎日飲んでいる」、「週5～6日飲んでいる」、「週3～4日飲んでいる」、「週1～2日飲んでいる」、「月に1～3日飲んでいる」という人に、飲酒量をたずねたところ、「1合（180ml）未満」が44.4%、「1合以上2合（360ml）未満」が31.8%で、これらを合わせると「2合未満の飲酒量」という人が約8割となっています。

2. 16～19歳調査

○回答者の構成について

性別では、男性が42.6%、女性が55.5%で、女性が多くなっています。

○やせと肥満の状況について

身長と体重からBMI値を算出して集計をしました。その結果、「低体重（やせ）」が19.4%、「ふつう」が74.2%、「肥満」が2.6%となっています。これを性別にみると、男性では「低体重（やせ）」が18.2%、「ふつう」が74.2%、女性では「低体重（やせ）」が20.9%、「ふつう」が74.4%となっています。

さらに理想とする体重と現在の身長を使ってBMI値を算出して集計したところ、「低体重（やせ）」が25.8%、「ふつう」が67.1%、「肥満」が1.9%となっています。

現在の体重によるBMI値の割合と比較すると、「低体重（やせ）」が約6ポイント増

えています。性別にみると、女性の「低体重（やせ）」が37.2%で、実際の体重による「低体重（やせ）」の割合より約16ポイント多くなっています。

○食生活について

「朝食」をいつも食べているかについては、「食べている」が70.3%、「食べない時がある」が19.4%、「食べていない」が9.7%となっています。

「夕食」をいつもどのように食べるが多いかについては、「家族そろって食べる」が61.9%、「おとなの家族と食べる」が13.5%、「子どもだけで食べる」が1.9%となっており、「誰かと一緒に食べている」という割合が77.3%となっています。

○睡眠・休養・こころの健康について

1日の睡眠時間については、「5時間以上～6時間未満」が41.3%、「6時間以上～7時間未満」が33.5%となっています。また、「5時間未満」は6.5%となっています。

この1か月間、睡眠で休養が充分とれているかについては、「充分とれている」(22.6%)、「まあまあとれている」(49.7%)を合わせると、“とれている”という人が約7割となっています。一方、「あまりとれていない」(24.5%)、「まったくとれていない」(2.6%)を合わせると、“とれていない”という人は約3割となっています。

不安、悩み、ストレスがあるかについては、「とてもある」(14.2%)、「少しある」(51.6%)を合わせると、“ある”という人が約7割となっています。

日頃の不安や悩みごとを誰に相談しているかについては、「父母」と「友だち」がそれぞれ64.5%で最も多くなっています。また、「だれにも相談しない・できない」は11.0%となっています。

悩みごとやつらいことの相談窓口を知っているかについては、「知っている」が79.4%、「知らない」が20.0%となっています。

平日に、勉強や仕事以外でインターネットを使う時間は、「5時間以上」が23.2%で最も多くなっています。また、「2時間以上～3時間未満」が19.4%、「3時間以上～4時間未満」が22.6%となっています。

インターネットを使うときのルールについては、「個人情報をもれないようにする」が49.7%で最も多く、次に「ゲームやアプリの料金や課金」が43.2%、「困ったときには保護者に相談する」が32.3%となっています。

○喫煙と飲酒について

喫煙経験については、「この1か月間に吸ったことがある」と「1か月よりも前に吸ったことがある」がそれぞれ0.6%、「ない」が96.8%となっており、喫煙経験のある割合は少なくなっています。

たばこを吸うと体に害があると思うかについては、「害がある」が90.3%、「多少はある」が5.2%となっています。

飲酒経験については、「この1か月間に飲んだことがある」が3.9%、「1か月よりも前に飲んだことがある」が4.5%で、飲酒経験のある割合は8.4%となっています。また、「ない」は89.7%となっています。

20歳未満の人がお酒を飲むことは、体に害があると思うかについては、「害がある」が67.1%、「多少はある」が26.5%となっています。

3. 小学生・中学生調査

○回答者の構成について

性別では、男が49.9%、女が48.4%となっています。

○食生活について

「朝食」をいつも食べているかについては、「食べている」が、小学5年生では96.0%、中学2年生では92.4%となっています。

「夕食」をいつもどのように食べることが多いかについては、「家族そろって食べる」が小学5年生では68.7%、中学2年生では65.9%で多くなっています。一方、「一人で食べる」は、小学5年生で4.2%、中学2年生で10.6%となっています。

○睡眠・休養・こころの健康について

1日の睡眠時間については、小学5年生は「8時間以上」が45.3%で多くなっています。中学2年生については、「6時間以上～7時間未満」が34.3%、「7時間以上～8時間未満」が33.8%となっています。

平日（学校がある日）に、勉強以外でインターネットを使う時間については、小学5年生では、「1時間未満」が30.8%、「1時間以上～2時間未満」が29.0%となっています。中学2年生では、「1時間以上～2時間未満」が30.2%、「2時間以上～3時間未満」が28.6%となっています。中学2年生のほうが使用時間が長くなっています。

インターネットを使うときのルールについては、小学5年生では「ゲームやアプリの料金や課金」が56.8%、「使う時間」が56.1%で多く、中学2年生では「ゲームやアプリの料金や課金」が63.5%、「個人情報をもれないようにする」が58.6%で多くなっています。

不安、悩み、ストレスがあるかについては、「とてもある」と「少しある」を合わせると、小学5年生、中学2年生ともに約5割が不安やストレスが“ある”としています。

日頃の不安や悩みごとを誰に相談しているかについては、小学5年生では、「父母（お父さん、お母さん）」が62.9%で最も多く、次に「友だち」が44.9%となっています。中学2年生では、「友だち」が52.9%で最も多く、次に「父母（お父さん、お母さん）」が49.9%となっています。一方、「誰にも相談しない・できない」は、小学5年生で19.9%、中学2年生で19.1%となっています。

子どものSOSのための相談窓口を知っているかについては、「知っている」が、小学5年生では64.3%、中学2年生では68.9%となっています。

○受動喫煙について

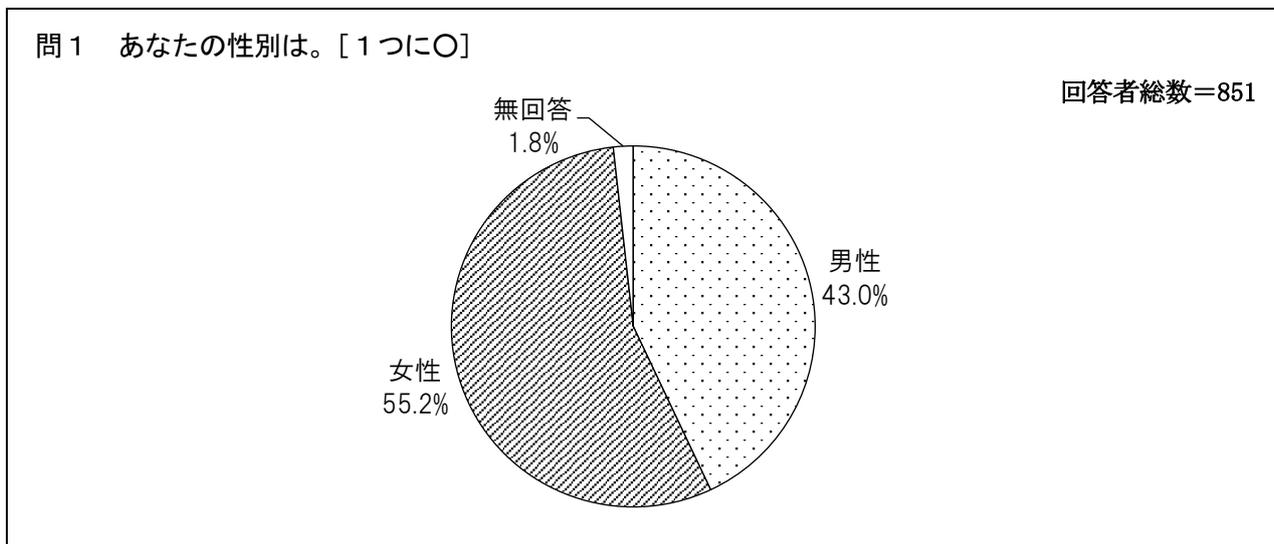
家族にたばこを吸う人がいるかについては、「たばこを吸う家族はいない」が小学5年生では64.3%、中学2年生では54.2%となっています。また、「家の中でたばこを吸う家族がいる」は、小学5年生では15.0%、中学2年生では18.8%となっています。

第3章 調査結果の分析

I 一般調査

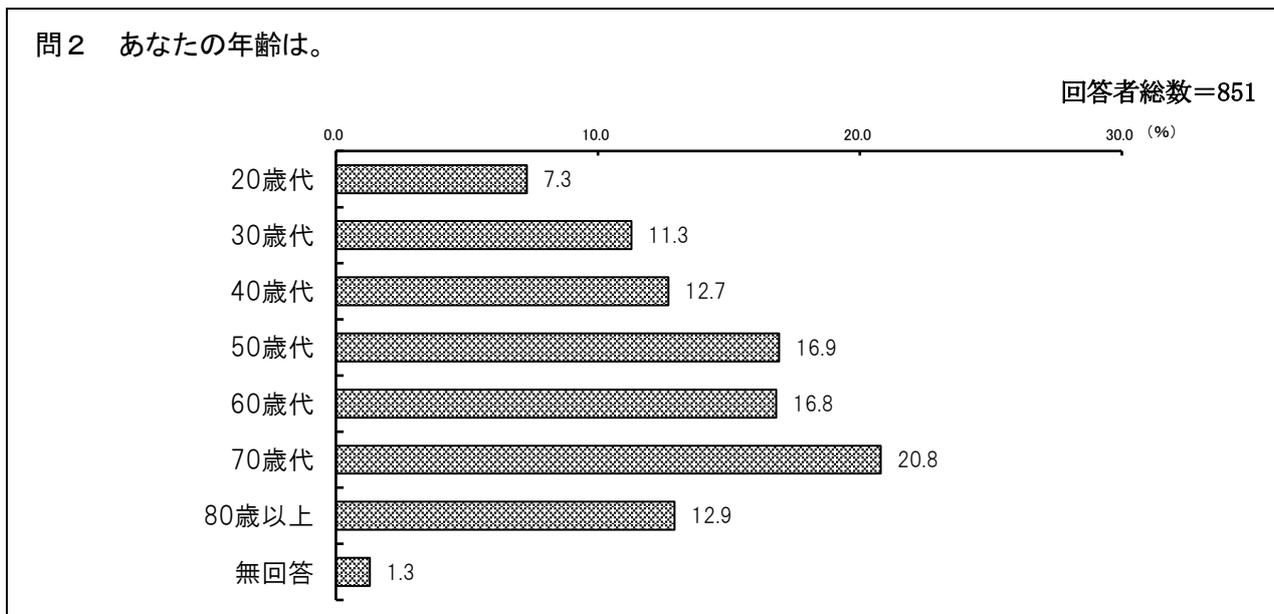
1. 回答者について

(1) 性別



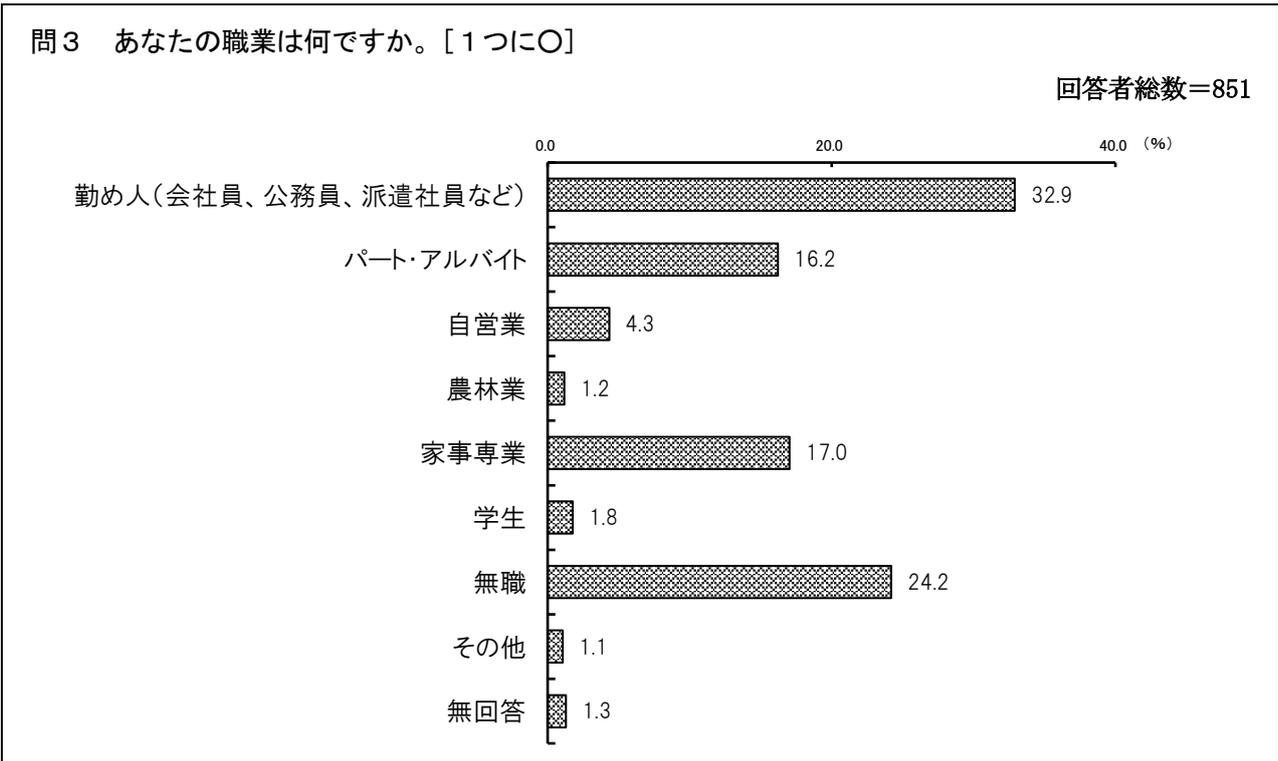
回答者の構成比をみると、「男性」が43.0%、「女性」が55.2%となっています。

(2) 年齢



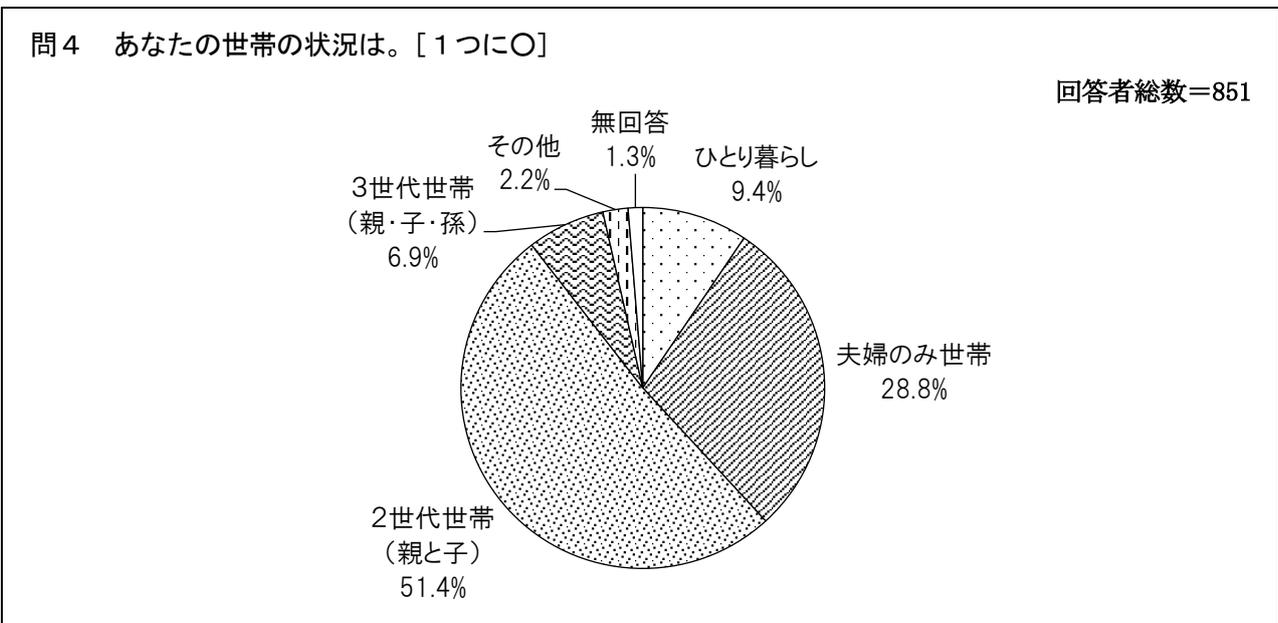
年齢別にみると、「20歳代」が7.3%、「30歳代」が11.3%、「40歳代」が12.7%、「50歳代」が16.9%、「60歳代」が16.8%、「70歳代」が20.8%、「80歳以上」が12.9%となっています。70歳代が多くなっています。

(3) 職業



職業をみると、「勤め人」が32.9%で最も多く、次に「無職」が24.2%、「家事専業」17.0%、「パート・アルバイト」が16.2%となっています。

(4) 世帯状況



世帯状況をみると、「2世代世帯(親と子)」が51.4%で最も多く、約半数を占めています。次に、「夫婦のみ世帯」が28.8%となっています。

2. 健康に関する意識などについて

(1) 身長・体重－BMI 値

“ふつう” が67.0%

問5 あなたの身長と体重をご記入ください。

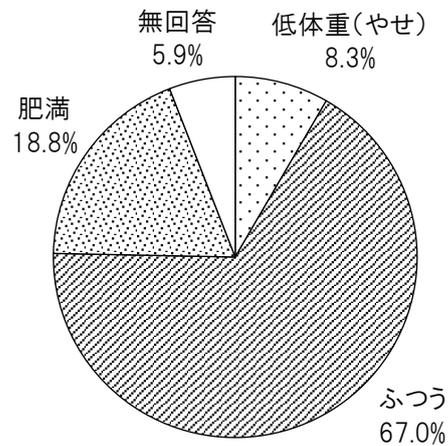
回答者総数=851

身長と体重で、BMI 値を算出

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}}$$



18.5未満=低体重 (やせ)
18.5～25.0未満=ふつう
25.0以上=肥満



身長と体重をたずねて、BMI 値を算出して集計をしました。その結果「低体重 (やせ)」が 8.3%、「ふつう」が67.0%、「肥満」が18.8%となっています。

なお、今回の調査で得られた身長と体重の平均値は、以下の表のようになっています。

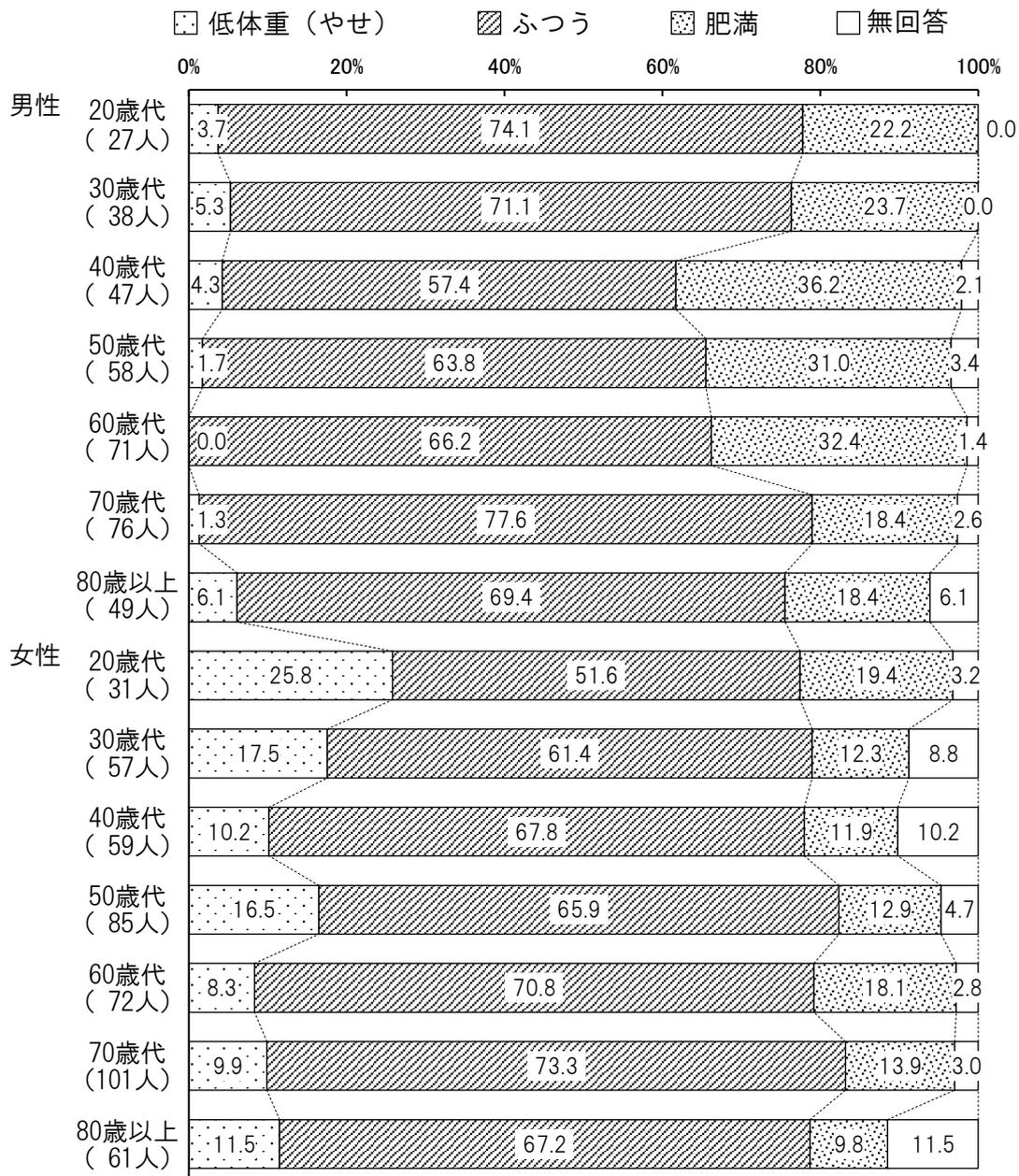
【平均値】

項目		回答者数 (人)	身長 (cm)	体重 (kg)
男性	20歳代	27	172.1	67.8
	30歳代	38	170.7	65.8
	40歳代	47	172.1	75.0
	50歳代	57	171.0	69.0
	60歳代	70	169.5	69.2
	70歳代	76	165.9	63.1
	80歳以上	46	163.6	61.5
女性	20歳代	30	158.3	53.3
	30歳代	55	158.0	53.5
	40歳代	55	160.6	55.8
	50歳代	81	157.5	53.5
	60歳代	70	156.0	54.4
	70歳代	98	152.7	51.5
	80歳以上	56	150.5	49.9

性・年齢別にみると、男性の20歳代と30歳代では「ふつう」が約7割で多く、「肥満」は約2割となっています。男性の40歳代、50歳代、60歳代では「肥満」が3割以上で多くなっています。

また、女性の20歳代では「ふつう」が51.6%で、「低体重（やせ）」が25.8%で他の年代より多く、「肥満」も19.4%と多くなっています。女性の30歳代と50歳代では、「低体重（やせ）」が約2割となっています。

【性・年齢別】



(2) 理想の体重—理想体重によるBMI値

“ふつう”が82.4%

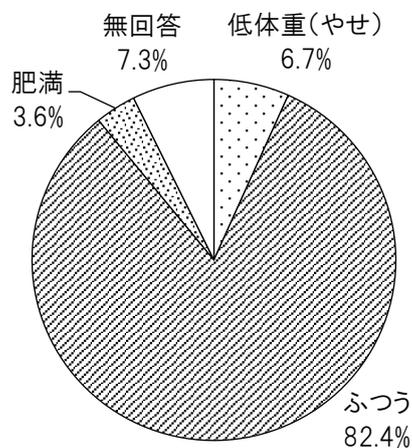
問6 あなたの身長で、あなたが理想と考える体重はどれくらいですか。

回答者総数=851

身長と理想の体重で、BMI値を算出

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}}$$

↓
18.5未満=低体重(やせ)
18.5~25.0未満=ふつう
25.0以上=肥満



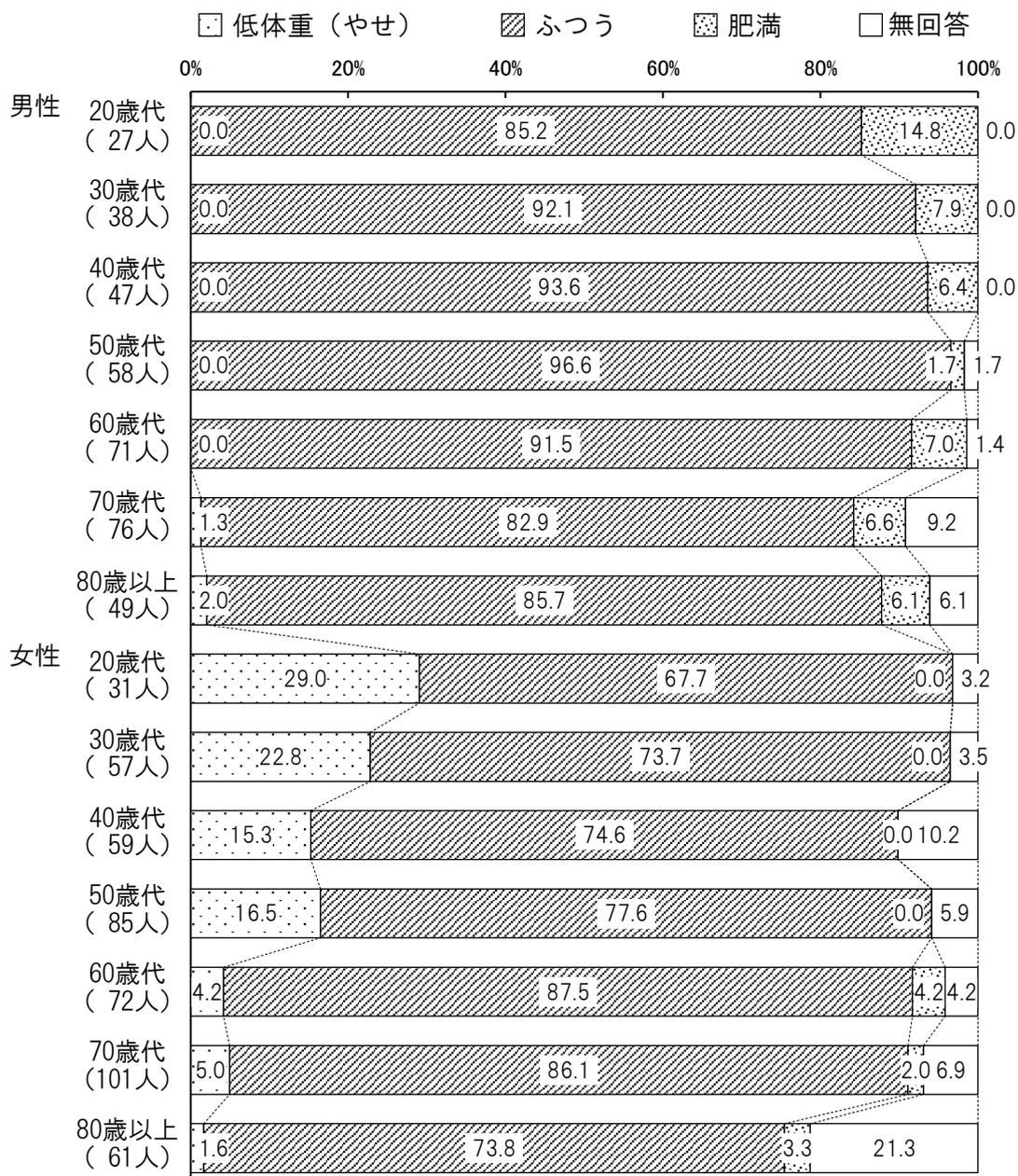
理想の体重をたずね、現在の身長を使ってBMI値を算出し集計しました。その結果、「低体重(やせ)」が6.7%、「ふつう」が82.4%、「肥満」が3.6%となっています。

問5の現在の体重との割合を比較すると、「ふつう」は約15ポイント増え、反対に「肥満」は約15ポイント減っています。

性・年齢別にみると、男性ではすべての年代で「ふつう」が8割以上で多くなっています。

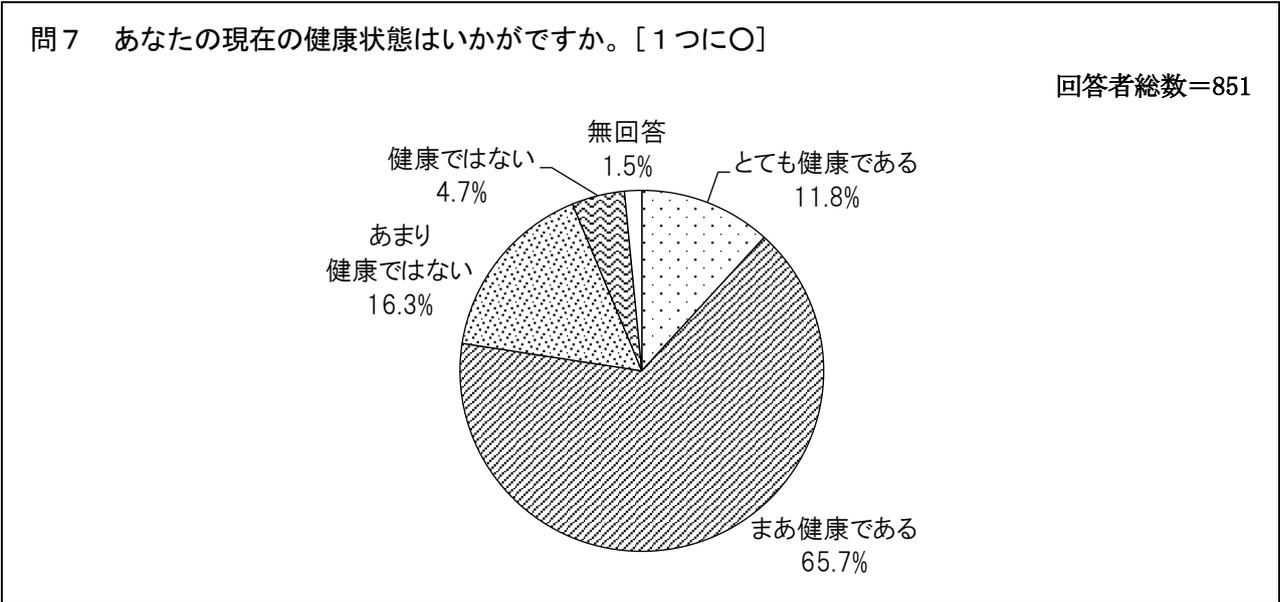
一方、女性では、どの年代でも「ふつう」が多いものの、「低体重（やせ）」の割合が、20歳代で29.0%、30歳代で22.8%を占めるなど、若い年代で「低体重（やせ）」を理想とする割合が多くなっています。

【性・年齢別】



(3) 主観的健康感

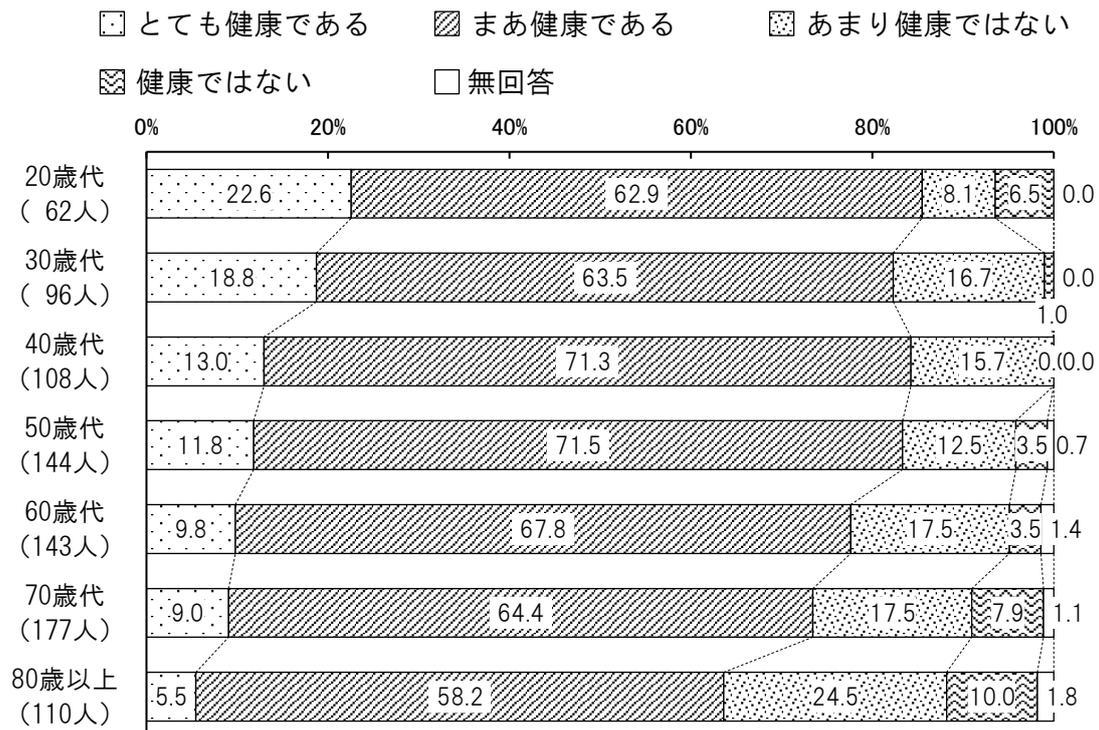
“健康である”が約8割



現在の健康状態については、「とても健康である」が11.8%、「まあ健康である」が65.7%で、これらを合わせると77.5%となり、約8割が“健康である”としています。一方、「あまり健康ではない」は16.3%、「健康ではない」は4.7%で、“健康ではない”は21.0%となっています。

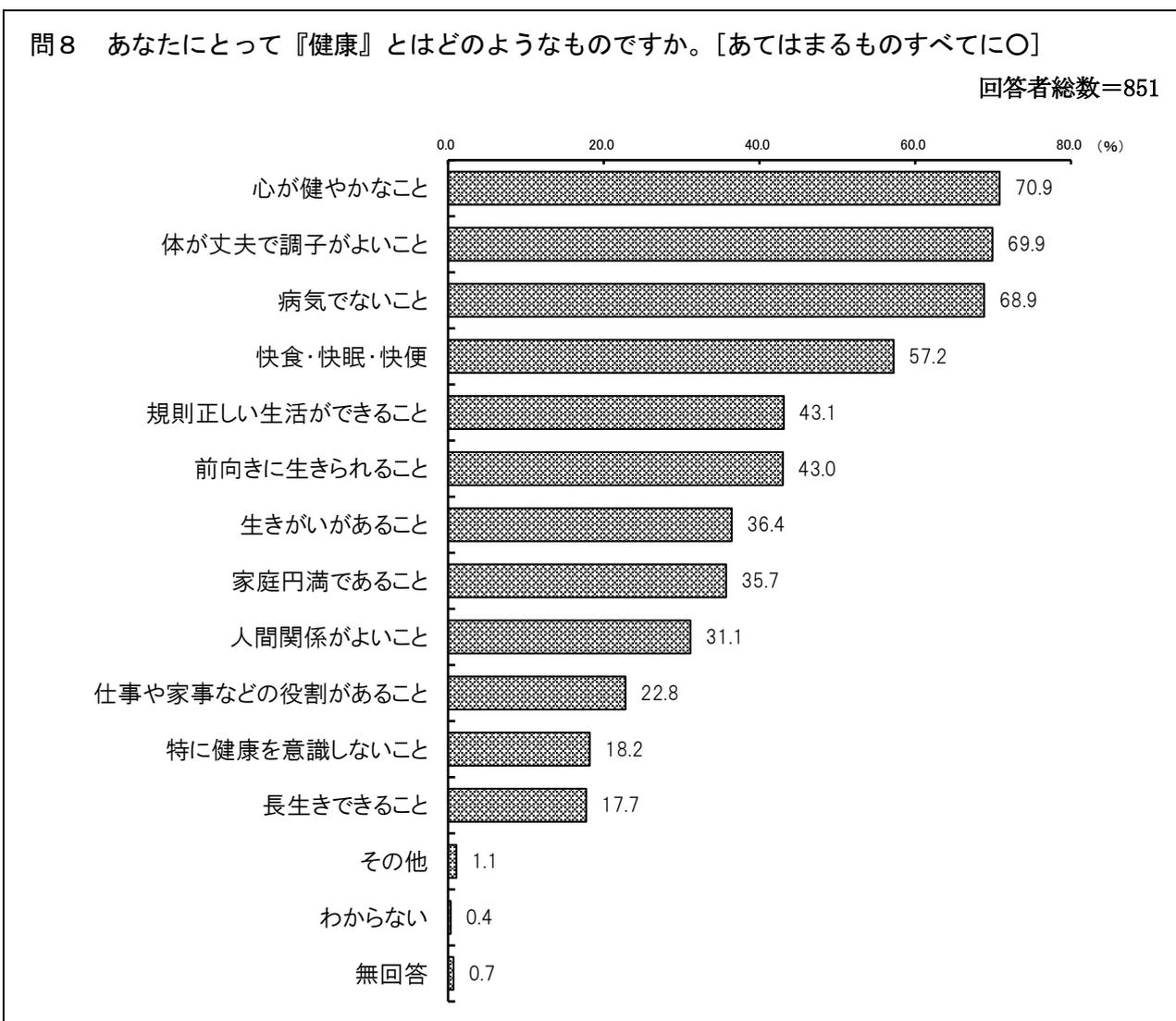
年齢別にみると、どの年代でも“健康である”という割合が多くなっています。20歳代では「とても健康である」が22.6%で、2割を超えて多くなっています。

【年齢別】



(4) 健康意識

“心が健やかなこと”が70.9%、“体が丈夫で調子がよいこと”が69.9%



『健康』とはどのようなものかについては、「心が健やかなこと」が70.9%で最も多く、次に「体が丈夫で調子がよいこと」が69.9%、「病気でないこと」が68.9%となっています。心の健康と身体的な状態がともに多くあげられています。

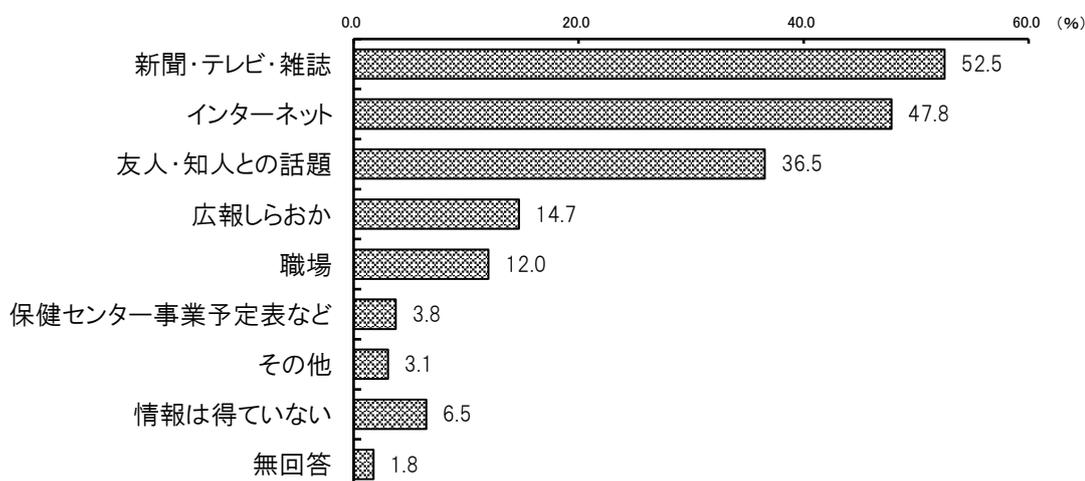
(5) 健康に関する情報の入手先

“新聞・テレビ・雑誌”が52.5%、“インターネット”が47.8%

問9 ふだん、健康や健康づくりに関する情報をどこから得ていますか。

[主なものを2つ以内で○]

回答者総数=851



健康や健康づくりに関する情報をどこから得ているかについては、「新聞・テレビ・雑誌」が52.5%で最も多く、次に「インターネット」が47.8%、「友人・知人との話題」が36.5%となっています。

年齢別にみると、20歳代から50歳代では「インターネット」が約7割で最も多く、60歳代以上では「新聞・テレビ・雑誌」が6割台で多くなっています。また、70歳代と80歳以上では「友人・知人との話題」も多く4割台となっています。

【年齢別】

単位：%

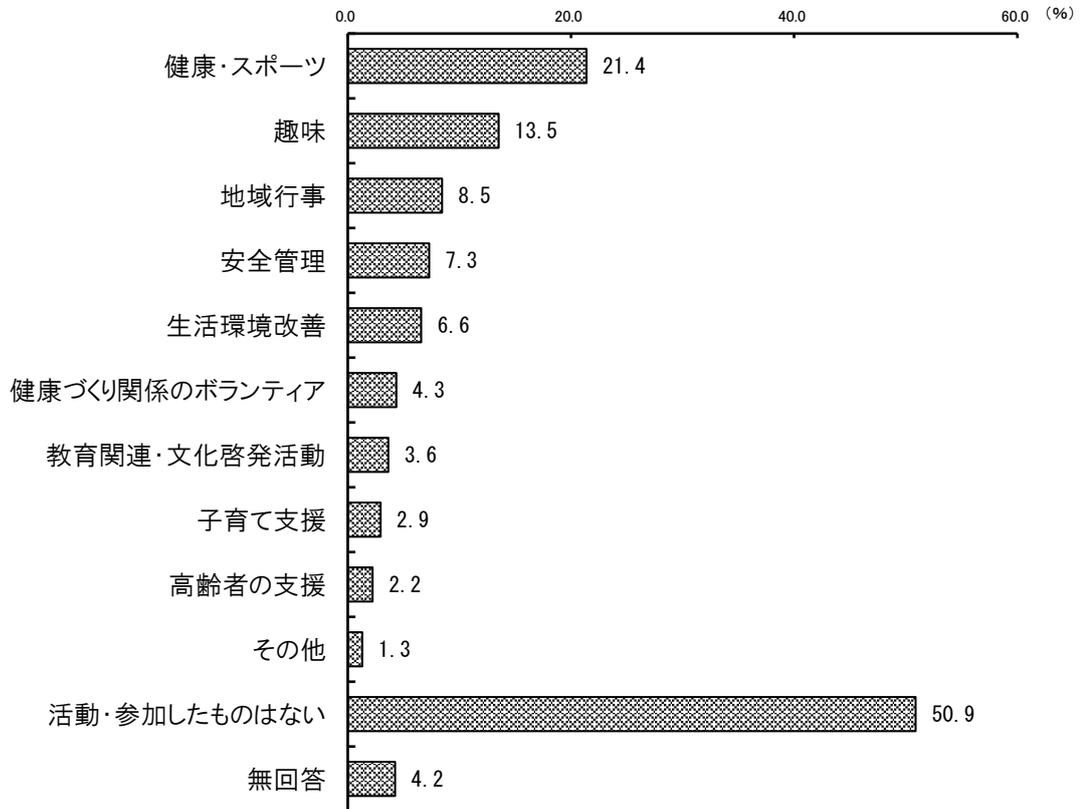
項目	新聞・テレビ・雑誌	インターネット	友人・知人との話題	広報しらおか	職場	保健センター事業予定表など	その他	情報は得ていない	無回答
20歳代 (62人)	21.0	67.7	30.6	9.7	12.9	0.0	8.1	21.0	0.0
30歳代 (96人)	34.4	74.0	28.1	11.5	21.9	2.1	1.0	10.4	0.0
40歳代 (108人)	40.7	70.4	30.6	14.8	17.6	0.9	2.8	4.6	0.9
50歳代 (144人)	46.5	66.7	34.7	7.6	25.7	1.4	1.4	5.6	0.0
60歳代 (143人)	63.6	51.7	35.7	18.2	7.7	4.2	1.4	4.2	0.0
70歳代 (177人)	68.9	20.9	48.0	14.7	3.4	5.6	0.6	5.1	2.3
80歳以上 (110人)	66.4	6.4	40.9	25.5	0.0	10.0	10.9	3.6	3.6

(6) 地域活動参加状況

“健康・スポーツ”が21.4%、“活動・参加したものはなし”は50.9%

問10 あなたは、この1年間に、個人または友人と、あるいはグループや団体で自主的に行われている、次のような地域活動に参加したことがありますか。[あてはまるものすべてに○]

回答者総数=851



健康・スポーツ（体操、歩こう会、健だま、グラウンドゴルフ等）
趣味（手工芸、俳句、詩吟、陶芸、カラオケなど）
地域行事（白岡まつりなどの地域の催しもの世話等）
安全管理（交通安全、防犯、自主防災等）
生活環境改善（環境美化、緑化推進、まちづくり等）
健康づくり関係のボランティア（献血、食生活改善、患者の話し相手など）
教育関連・文化啓発活動（学習会、子ども会の育成、郷土芸能の伝承等）
子育て支援（保育への手伝い、愛育会等）
高齢者の支援（家事援助、移送等）

この1年間に、個人または友人、あるいはグループや団体で自主的に行われている地域活動に参加したかについては、「健康・スポーツ」が21.4%で最も多く、次に「趣味」が13.5%、「地域行事」が8.5%となっています。

一方、「活動・参加したものはなし」は50.9%で、約半数が地域の活動に参加しなかったとしています。

性・年齢別にみると、男性の20歳代から50歳代、女性の20歳代から60歳代では、「活動・参加したものはなし」が5割以上を占めて多くなっています。

また、参加しているものでは、男性ではすべての年代で「健康・スポーツ」が多く、女性では、20歳代で「趣味」、50歳代以上では「健康・スポーツ」が多くなっています。

【性・年齢別】

単位：％

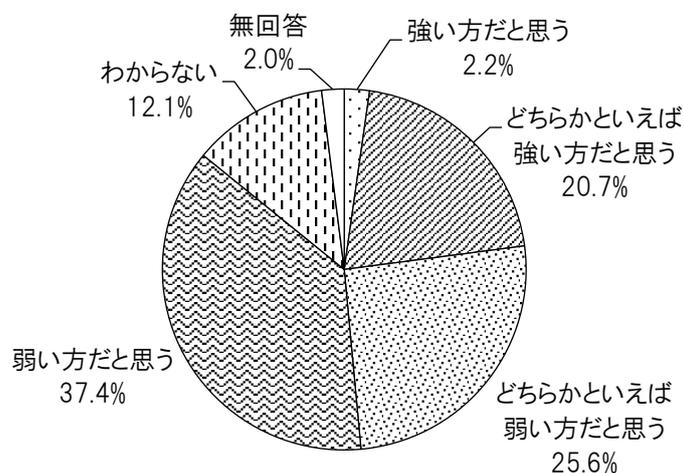
項目		健康・スポーツ	趣味	地域行事	安全管理	生活環境改善	健康づくり関係のボランティア	活動 教育関連・文化啓発	子育て支援	高齢者の支援	その他	活動・参加したものはなし	無回答
男性	20歳代 (27人)	22.2	14.8	7.4	0.0	7.4	11.1	0.0	0.0	3.7	0.0	59.3	0.0
	30歳代 (38人)	21.1	7.9	18.4	5.3	0.0	13.2	2.6	0.0	2.6	2.6	50.0	0.0
	40歳代 (47人)	17.0	4.3	14.9	8.5	10.6	8.5	2.1	2.1	0.0	2.1	59.6	0.0
	50歳代 (58人)	15.5	8.6	8.6	1.7	6.9	5.2	0.0	0.0	1.7	1.7	55.2	5.2
	60歳代 (71人)	28.2	8.5	8.5	9.9	14.1	5.6	1.4	1.4	5.6	0.0	47.9	1.4
	70歳代 (76人)	19.7	15.8	13.2	17.1	6.6	0.0	5.3	1.3	2.6	1.3	44.7	3.9
	80歳以上 (49人)	30.6	24.5	8.2	20.4	8.2	4.1	6.1	4.1	4.1	0.0	38.8	6.1
女性	20歳代 (31人)	16.1	25.8	6.5	0.0	3.2	6.5	3.2	3.2	3.2	0.0	51.6	0.0
	30歳代 (57人)	7.0	5.3	14.0	0.0	3.5	0.0	1.8	8.8	0.0	1.8	66.7	1.8
	40歳代 (59人)	10.2	8.5	1.7	10.2	3.4	1.7	11.9	3.4	0.0	1.7	59.3	1.7
	50歳代 (85人)	16.5	10.6	8.2	5.9	9.4	4.7	7.1	5.9	3.5	0.0	58.8	1.2
	60歳代 (72人)	23.6	12.5	6.9	8.3	5.6	4.2	4.2	4.2	2.8	1.4	58.3	1.4
	70歳代 (101人)	34.7	23.8	5.0	4.0	5.0	4.0	3.0	3.0	1.0	2.0	33.7	7.9
	80歳以上 (61人)	31.1	19.7	3.3	4.9	4.9	3.3	0.0	1.6	1.6	3.3	45.9	11.5

(7) 地域とのつながりの強さ

“弱いと思う人”が約6割

問11 ご自分と地域の人たちとのつながりは、強い方だと思えますか。[1つに○]

回答者総数=851



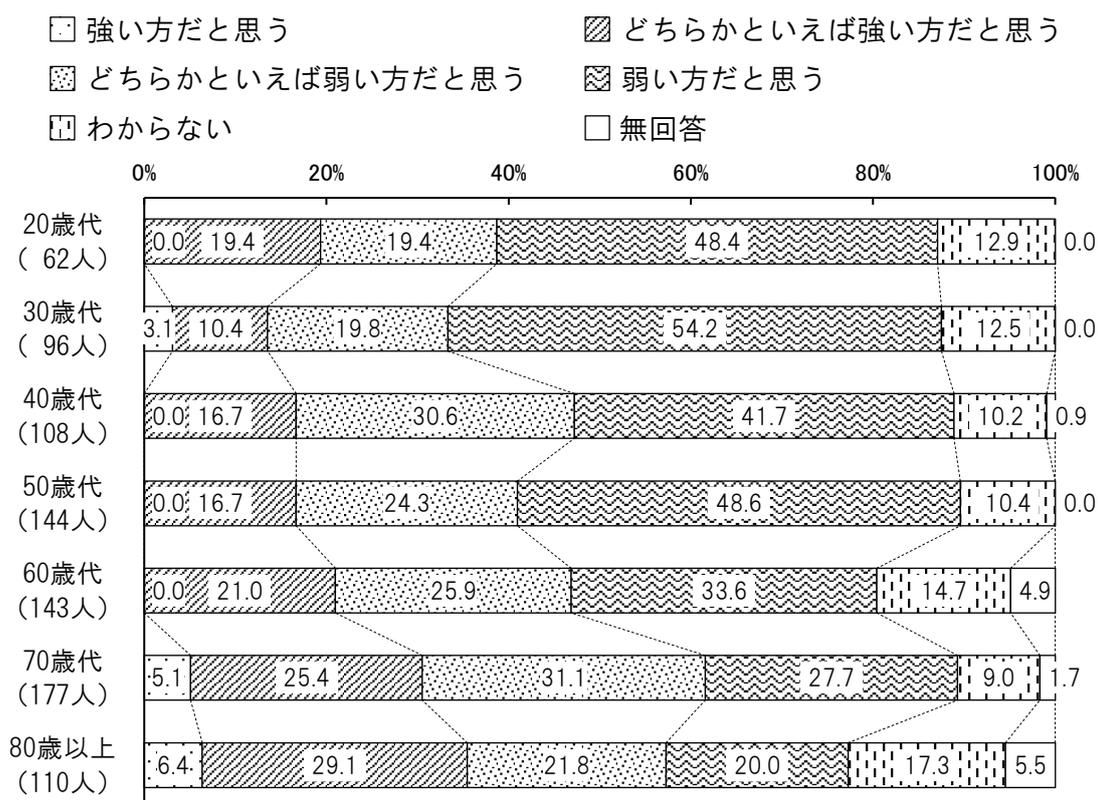
自分と地域の人たちとのつながりの強さについては、「強い方だと思う」が 2.2%、「どちらかといえば強い方だと思う」が20.7%で、これらを合わせると“地域とのつながりが強いと思う人”は22.9%となっています。一方、「どちらかといえば弱い方だと思う」は25.6%、「弱い方だと思う」は37.4%で、これらを合わせると“地域とのつながりが弱いと思う人”は63.0%で多く、約6割となっています。

年齢別にみると、すべての年代で「弱い方だと思う」と「どちらかといえば弱い方だと思う」を合わせた“地域とのつながりが弱いと思う人”の割合が多くなっています。

特に、30歳代から50歳代では約7割を占めています。

一方、70歳代と80歳以上では、“地域とのつながりが強いと思う人”も3割以上で、他の年代より多くなっています。

【年齢別】



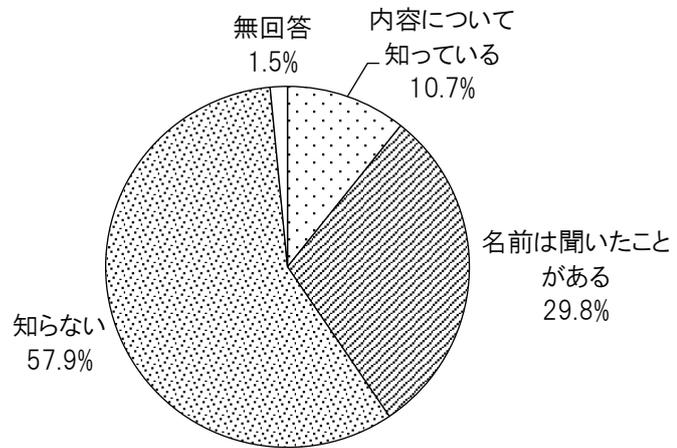
(8) なし梨キャンペーンの認知度

“知っている”が約4割

問12 保健センターでは、健康づくりへの意識を高めていただけるよう、「なし梨キャンペーン」を行っています。あなたは、「なし梨キャンペーン」を知っていますか。[1つに〇]

回答者総数=851

◆なし梨キャンペーンは、自分や周囲の人の健康を振り返っていただくため、「〇〇は、なしよ」と健康に関する様々なテーマを、広報やポスター等で発信するものです。

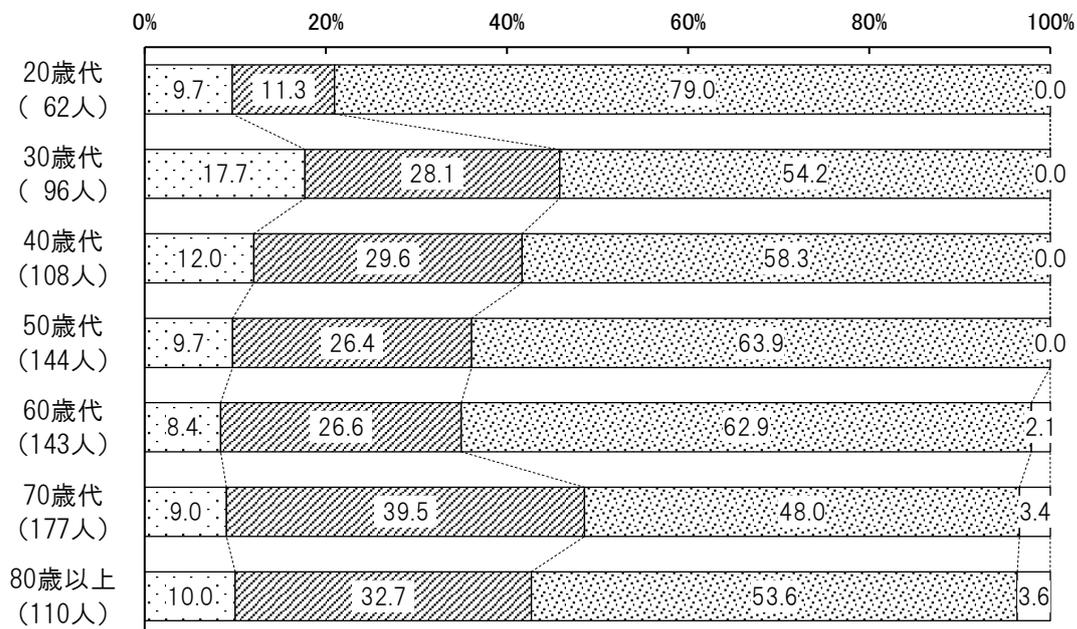


なし梨キャンペーンの認知度については、「内容について知っている」が10.7%、「名前は聞いたことがある」が29.8%で、これらを合わせると40.5%となり、約4割が“知っている”としています。一方、「知らない」は57.9%となっています。

年齢別にみると、「内容について知っている」と「名前は聞いたことがある」を合わせた“知っている”という割合が、20歳代では21.0%で少ないものの、30歳代、40歳代、70歳代、80歳以上では4割台で多くなっています。

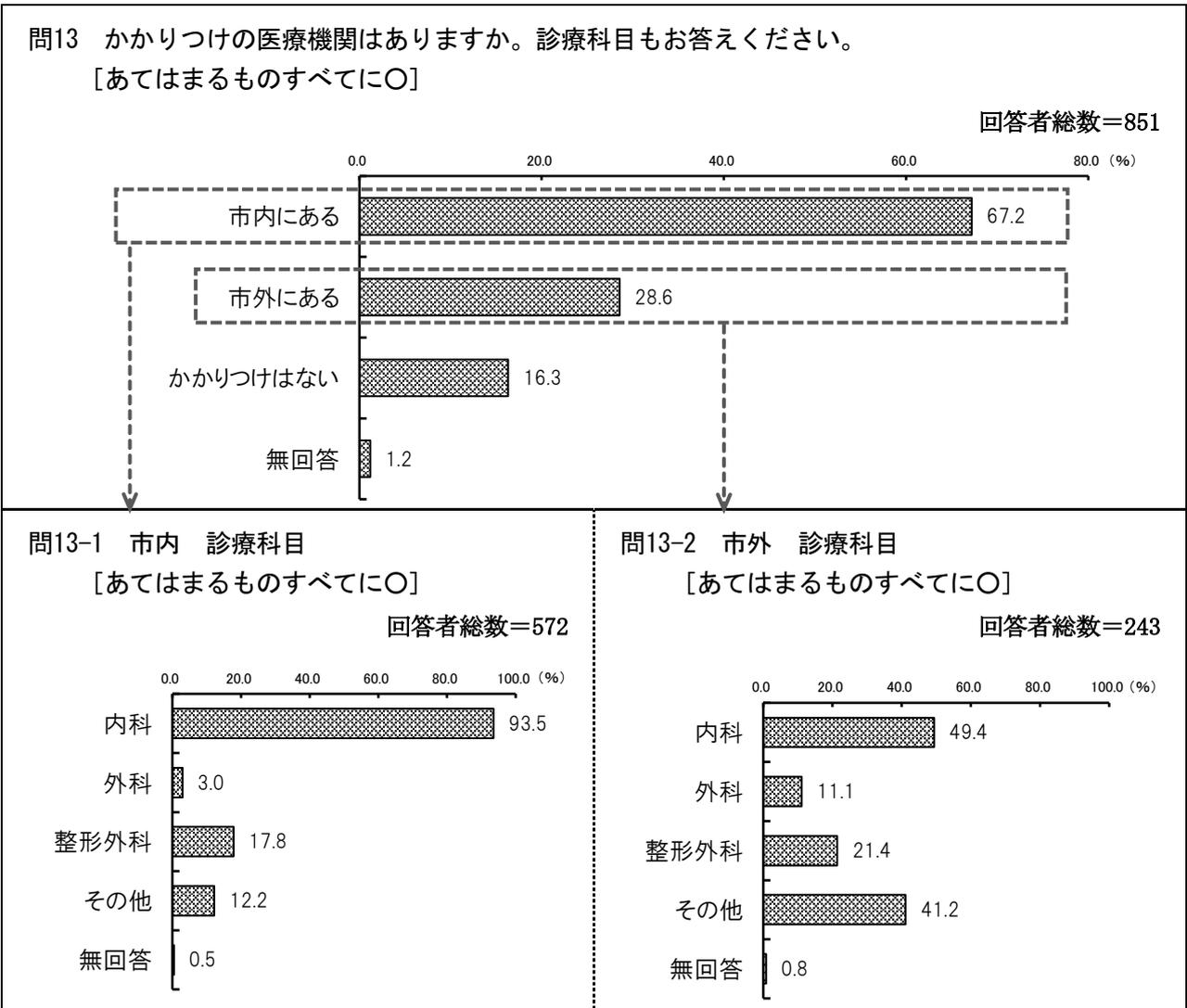
【年齢別】

内容について知っている 名前は聞いたことがある
 知らない 無回答



(9) かかりつけ医療機関の有無と診療科目

かかりつけの医療機関が“市内にある”が67.2%



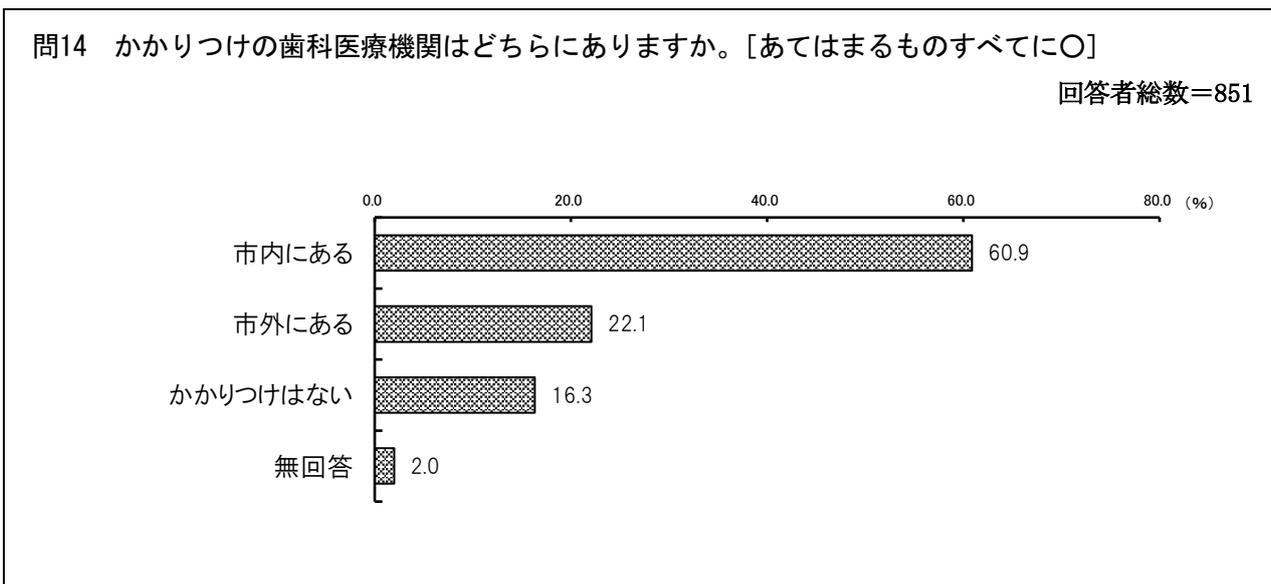
かかりつけの医療機関については、「市内にある」が67.2%で、診療科目では「内科」が93.5%で多くなっています。

また、かかりつけの医療機関が「市外にある」は28.6%で、「内科」が49.4%、「その他」が41.2%となっています。その他の記載欄には、眼科や皮膚科、心療内科などがありました。

一方、「かかりつけはない」は16.3%となっています。

(10) かかりつけ歯科医療機関の有無

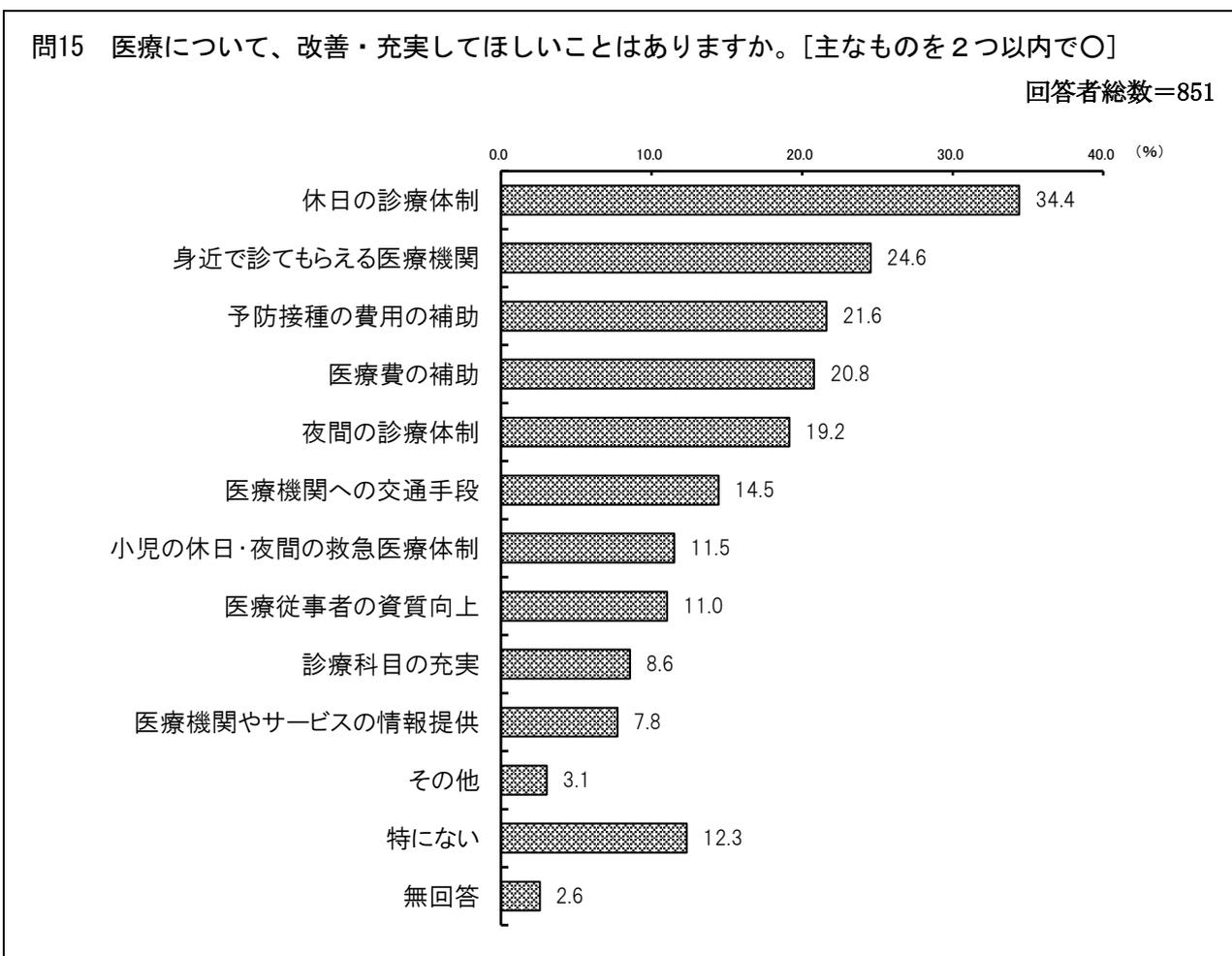
かかりつけの歯科医療機関が“市内にある”が60.9%



かかりつけの歯科医療機関があるかについては「市内にある」が60.9%、「市外にある」が22.1%となっています。一方、「かかりつけはない」は16.3%となっています。

(11) 医療について改善・充実してほしいこと

“休日の診療体制”が34.4%



医療について、改善・充実してほしいことについては、「休日の診療体制」が34.4%で最も多く、次に「身近で診てもらえる医療機関」が24.6%、「予防接種の費用の補助」が21.6%、「医療費の補助」が20.8%、「夜間の診療体制」が19.2%となっています。

年齢別にみると、20歳代から50歳代までは「休日の診療体制」が4割から5割で最も多く、60歳代では「休日の診療体制」と「医療費の補助」が3割台で多くなっています。

70歳代では「医療機関への交通手段」が27.1%で多く、80歳以上では「身近で診てもらえる医療機関」と「医療機関への交通手段」が約3割となっています。

また、30歳代では「小児の休日・夜間の救急医療体制」も多く、44.8%となっています。

【年齢別】

単位：%

項目	休日の診療体制	身近で診てもらえる医療機関	予防接種の費用の補助	医療費の補助	夜間の診療体制	医療機関への交通手段	小児の休日・夜間の救急医療体制	医療従事者の資質向上	診療科目の充実	医療機関やサービスの情報提供	その他	特になし	無回答
20歳代 (62人)	37.1	14.5	24.2	29.0	19.4	8.1	9.7	12.9	4.8	1.6	1.6	19.4	0.0
30歳代 (96人)	49.0	29.2	20.8	13.5	29.2	4.2	44.8	9.4	10.4	10.4	5.2	10.4	0.0
40歳代 (108人)	52.8	21.3	20.4	17.6	23.1	6.5	26.9	11.1	9.3	6.5	5.6	6.5	0.0
50歳代 (144人)	45.1	26.4	30.6	23.6	22.2	11.1	2.1	14.6	9.7	9.0	4.9	9.7	0.7
60歳代 (143人)	34.3	21.0	24.5	35.7	20.3	7.7	6.3	11.9	8.4	7.0	0.0	11.9	3.5
70歳代 (177人)	15.8	23.7	16.4	15.8	13.6	27.1	4.0	9.0	10.7	7.9	2.8	13.6	6.8
80歳以上 (110人)	19.1	31.8	15.5	10.0	9.1	28.2	0.0	8.2	4.5	10.0	1.8	19.1	3.6

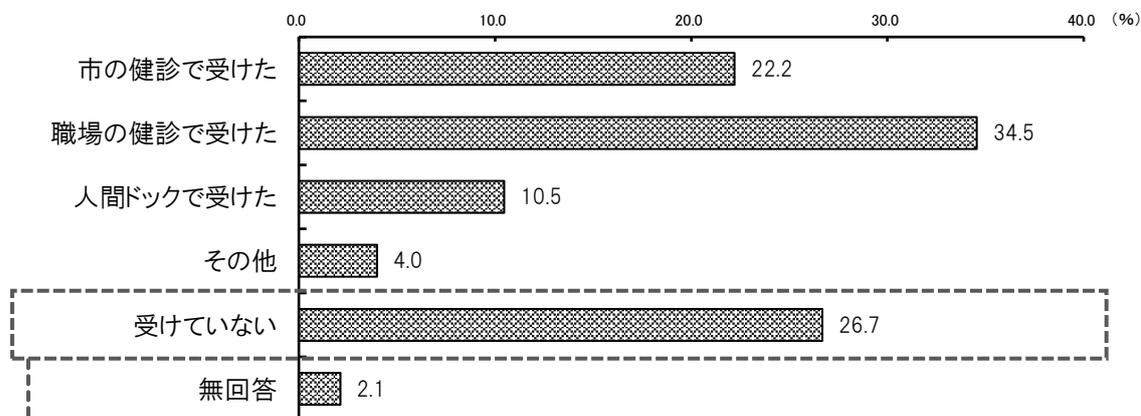
3. 健診・検診について

(1) 健診の受診状況と健診を受けていない理由

健診を“受けていない”が26.7%

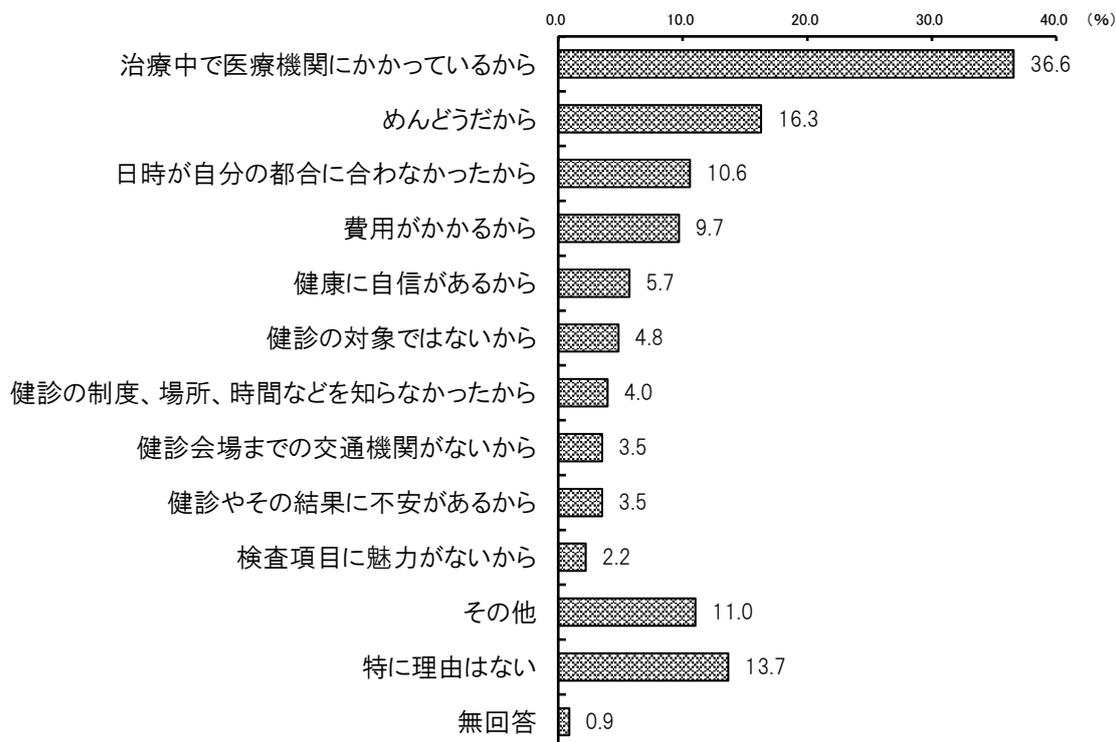
問16 この1年間に、健診（特定健診・後期高齢者健診を含む）を受けましたか。[1つに○]

回答者総数=851



問17 健診を受けていない理由は何ですか。[2つ以内で○]

回答者総数=227



この1年間に、健康診査（特定健診・後期高齢者健診を含む）を受けたかについては、「市の健診で受けた」が22.2%、「職場の健診で受けた」が34.5%、「人間ドックで受けた」が10.5%で、これらを合わせると67.2%となっています。一方、「受けていない」は26.7%となっています。

健診を「受けていない」とした人にその理由をたずねたところ、「治療中で医療機関にかかっているから」が36.6%で最も多く、次に「めんどうだから」が16.3%、「日時が自分の都合に合わなかったから」が10.6%となっています。

健診の受診状況を年齢別にみると、20歳代から50歳代では「職場の健診で受けた」が5割から6割で多く、70歳代と80歳以上では「市の健診で受けた」が4割台で多くなっています。

【年齢別（健診の受診状況）】

単位：%

項目	市の健診で受けた	職場の健診で受けた	人間ドックで受けた	その他	受けていない	無回答
20歳代（62人）	0.0	51.6	0.0	11.3	37.1	0.0
30歳代（96人）	6.3	58.3	7.3	0.0	28.1	0.0
40歳代（108人）	7.4	63.0	10.2	0.9	17.6	0.9
50歳代（144人）	6.9	57.6	18.1	1.4	16.0	0.0
60歳代（143人）	22.4	31.5	18.9	2.8	21.7	2.8
70歳代（177人）	44.1	4.0	8.5	6.2	33.3	4.0
80歳以上（110人）	47.3	0.0	1.8	7.3	39.1	4.5

健診を受けていない理由を年齢別にみると、40歳代では「費用がかかるから」が31.6%、50歳代では「めんどうだから」が26.1%で多く、60歳代以上では「治療中で医療機関にかかっているから」が4割から6割で多くなっています。

【年齢別（健診を受けていない理由）】

単位：%

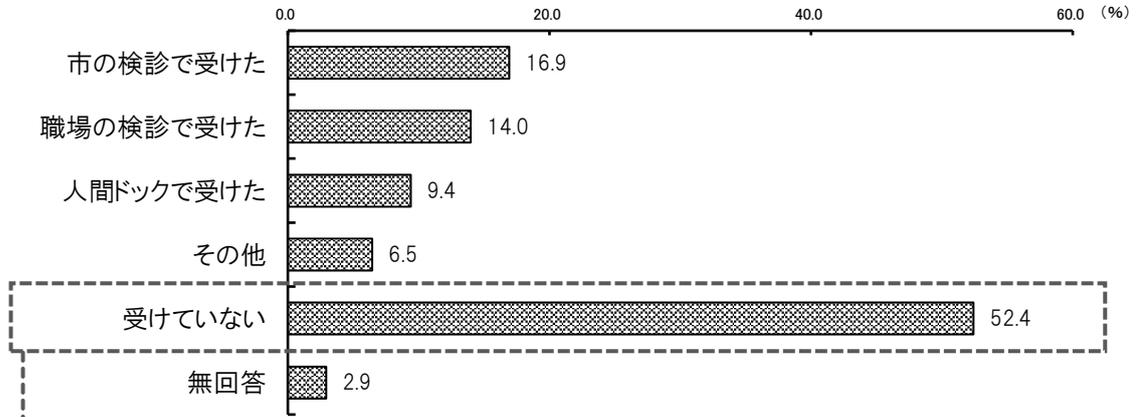
項目	治療中で医療機関にかかっているから	めんどうだから	日時が自分の都合に合わなかったから	費用がかかるから	健康に自信があるから	健診の対象ではないから	健診の制度、場所、時間などを知らなかったから	健診会場までの交通機関がないから	健診やその結果に不安があるから	検査項目に魅力がないから	その他	特に理由はない	無回答
20歳代 (62人)	4.3	26.1	8.7	21.7	13.0	13.0	4.3	0.0	0.0	0.0	13.0	30.4	0.0
30歳代 (96人)	0.0	22.2	25.9	14.8	11.1	14.8	7.4	0.0	0.0	0.0	25.9	22.2	0.0
40歳代 (108人)	10.5	10.5	21.1	31.6	0.0	5.3	5.3	5.3	10.5	0.0	15.8	10.5	0.0
50歳代 (144人)	21.7	26.1	21.7	13.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	4.3	13.0	13.0	4.3
60歳代 (143人)	41.9	16.1	9.7	3.2	3.2	0.0	0.0	3.2	6.5	3.2	6.5	16.1	0.0
70歳代 (177人)	55.9	16.9	1.7	1.7	3.4	0.0	1.7	3.4	5.1	3.4	10.2	8.5	1.7
80歳以上 (110人)	62.8	4.7	4.7	2.3	9.3	7.0	9.3	9.3	2.3	2.3	2.3	7.0	0.0

(2) がん検診の受診状況とがん検診を受けていない理由

がん検診を“受けていない”が52.4%

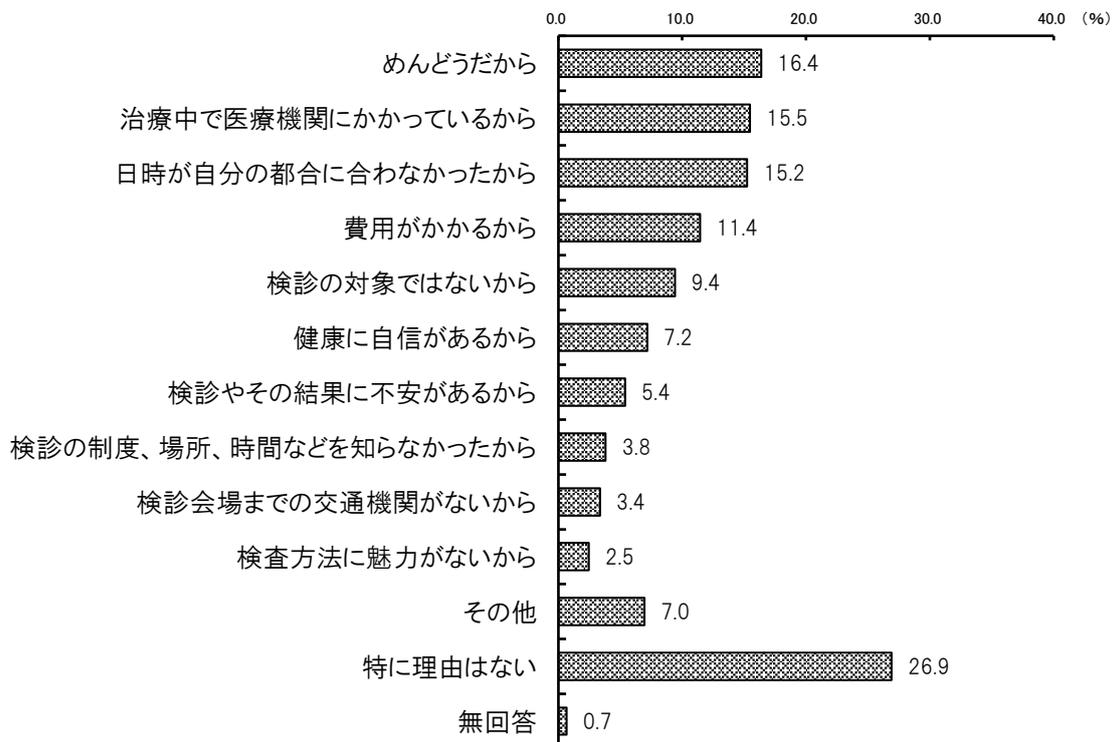
問18 この1年間に、がん検診（胃がん、肺がん、大腸がん、子宮がん、乳がんのいずれか）を受けましたか。[あてはまるものすべてに○]

回答者総数=851



問19 がん検診を受けていない理由は何ですか。[2つ以内で○]

回答者総数=446



この1年間に、がん検診（胃がん、肺がん、大腸がん、子宮がん、乳がんのいずれか）を受けたかについては、「市の検診で受けた」が16.9%、「職場の検診で受けた」が14.0%、「人間ドックで受けた」が9.4%となっています。一方、「受けていない」は52.4%で約半数となっています。

がん検診を「受けていない」とした人にその理由をたずねたところ、「めんどうだから」が16.4%で最も多く、次に「治療中で医療機関にかかっているから」が15.5%、「日時が自分の都合に合わなかったから」が15.2%となっています。また、「特に理由はない」は26.9%となっています。

がん検診の受診状況を年齢別にみると、「受けていない」は、20歳代で80.6%、30歳代で58.3%と多くなっていますが、60歳代では38.5%に減少しています。40歳代では「職場の検診で受けた」が31.5%、70歳代では「市の検診で受けた」が24.3%となっています。

【年齢別（がん検診の受診状況）】

単位：%

項目	市の検診で受けた	職場の検診で受けた	人間ドックで受けた	その他	受けていない	無回答
20歳代（62人）	6.5	8.1	0.0	4.8	80.6	1.6
30歳代（96人）	11.5	19.8	5.2	5.2	58.3	0.0
40歳代（108人）	10.2	31.5	10.2	5.6	46.3	0.9
50歳代（144人）	13.2	22.2	14.6	5.6	46.5	0.0
60歳代（143人）	21.7	15.4	16.8	7.7	38.5	4.2
70歳代（177人）	24.3	2.3	9.6	7.9	51.4	6.2
80歳以上（110人）	20.9	0.0	1.8	7.3	65.5	4.5

がん検診を受けていない理由を年齢別にみると、20歳代、60歳代、70歳代では「特に理由はない」が約3割で最も多くなっています。30歳代では「日時が自分の都合に合わなかったから」と「検診の対象ではないから」がそれぞれ23.2%、40歳代では「めんどうだから」が28.0%、50歳代では「日時が自分の都合に合わなかったから」が35.8%となっています。80歳以上では「治療中で医療機関にかかっているから」が38.9%となっています。

【年齢別（がん検診を受けていない理由）】

単位：%

項目	めんどうだから	治療中で医療機関にかかっているから	日時が自分の都合に合わなかったから	費用がかかるから	検診の対象ではないから	健康に自信があるから	検診やその結果に不安があるから	検診の制度、場所、時間などを知らなかったから	検診会場までの交通機関がないから	検査方法に魅力がないから	その他	特に理由はない	無回答
20歳代 (62人)	22.0	0.0	14.0	16.0	26.0	14.0	4.0	6.0	2.0	0.0	4.0	28.0	0.0
30歳代 (96人)	19.6	0.0	23.2	21.4	23.2	3.6	1.8	5.4	0.0	0.0	10.7	19.6	0.0
40歳代 (108人)	28.0	6.0	18.0	20.0	14.0	8.0	4.0	2.0	4.0	4.0	8.0	16.0	0.0
50歳代 (144人)	22.4	7.5	35.8	11.9	3.0	3.0	6.0	6.0	0.0	4.5	3.0	25.4	0.0
60歳代 (143人)	18.2	18.2	16.4	10.9	5.5	5.5	5.5	3.6	1.8	5.5	9.1	25.5	0.0
70歳代 (177人)	9.9	22.0	5.5	4.4	1.1	9.9	8.8	1.1	5.5	1.1	11.0	34.1	1.1
80歳以上 (110人)	4.2	38.9	1.4	2.8	4.2	6.9	5.6	4.2	8.3	1.4	2.8	31.9	2.8

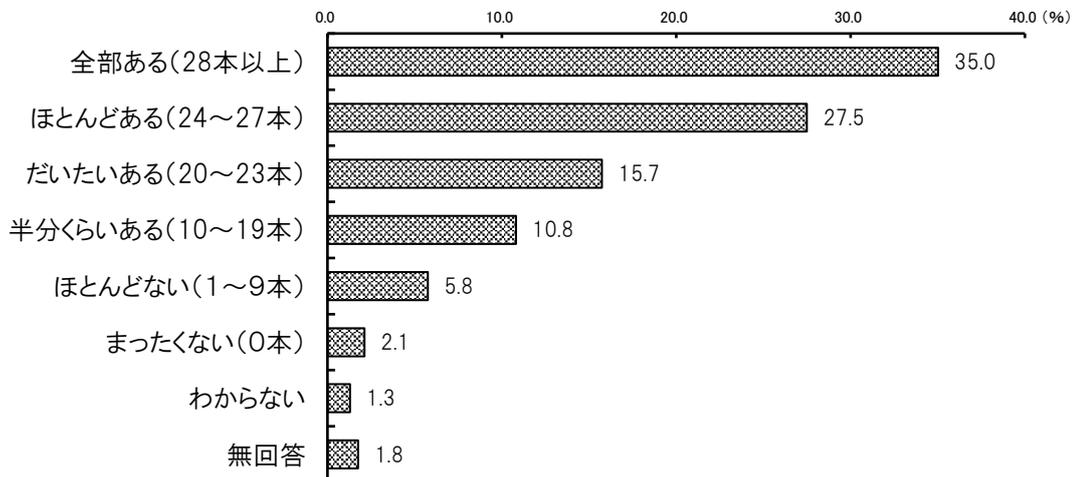
4. 歯について

(1) 歯の本数

“ほぼ自分の歯である” が約6割

問20 あなたは、ご自分の歯が何本ありますか。(通常は、親しらずの4本を含め32本です)
[1つに○]

回答者総数=851



自分の歯が何本あるかについては、「全部ある (28本以上)」が35.0%、「ほとんどある (24~27本)」が27.5%となっており、これらを合わせると“ほぼ自分の歯である”という人が62.5%で、約6割となっています。一方、「まったくない (0本)」は 2.1%となっています。

年齢別にみると、若い年代ほど「全部ある (28本以上)」の割合が多く、年代が上がるのに従ってその割合は減少しています。80歳以上では「ほとんどない (1~9本)」が18.2%、「まったくない (0本)」が12.7%となっています。

【年齢別】

単位：%

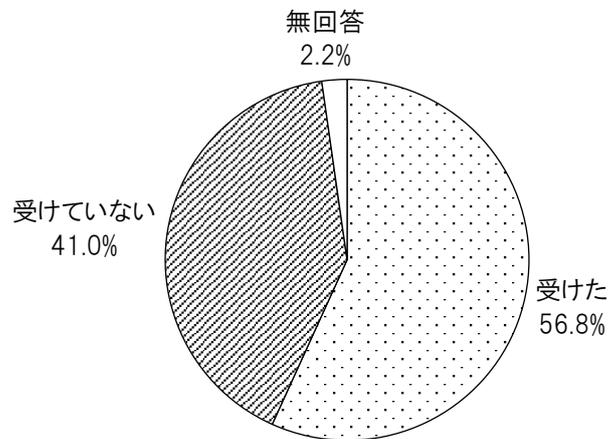
項目	全部ある (28本以上)	ほとんどある (24~27本)	だいたいある (20~23本)	半分くらいある (10~19本)	ほとんどない (1~9本)	まったくない (0本)	わからない	無回答
20歳代 (62人)	75.8	16.1	3.2	0.0	0.0	0.0	1.6	3.2
30歳代 (96人)	72.9	18.8	4.2	2.1	0.0	0.0	2.1	0.0
40歳代 (108人)	57.4	29.6	7.4	0.9	0.0	0.0	2.8	1.9
50歳代 (144人)	43.1	42.4	10.4	2.8	0.7	0.0	0.7	0.0
60歳代 (143人)	16.1	43.4	19.6	14.0	4.9	0.0	0.0	2.1
70歳代 (177人)	10.2	22.0	29.9	22.0	10.7	2.3	0.6	2.3
80歳以上 (110人)	10.9	9.1	21.8	21.8	18.2	12.7	1.8	3.6

(2) 歯科健診の受診状況

“受けた”が56.8%

問21 あなたは、この1年間に歯科健診（治療目的は除く）を受けましたか。[1つに○]

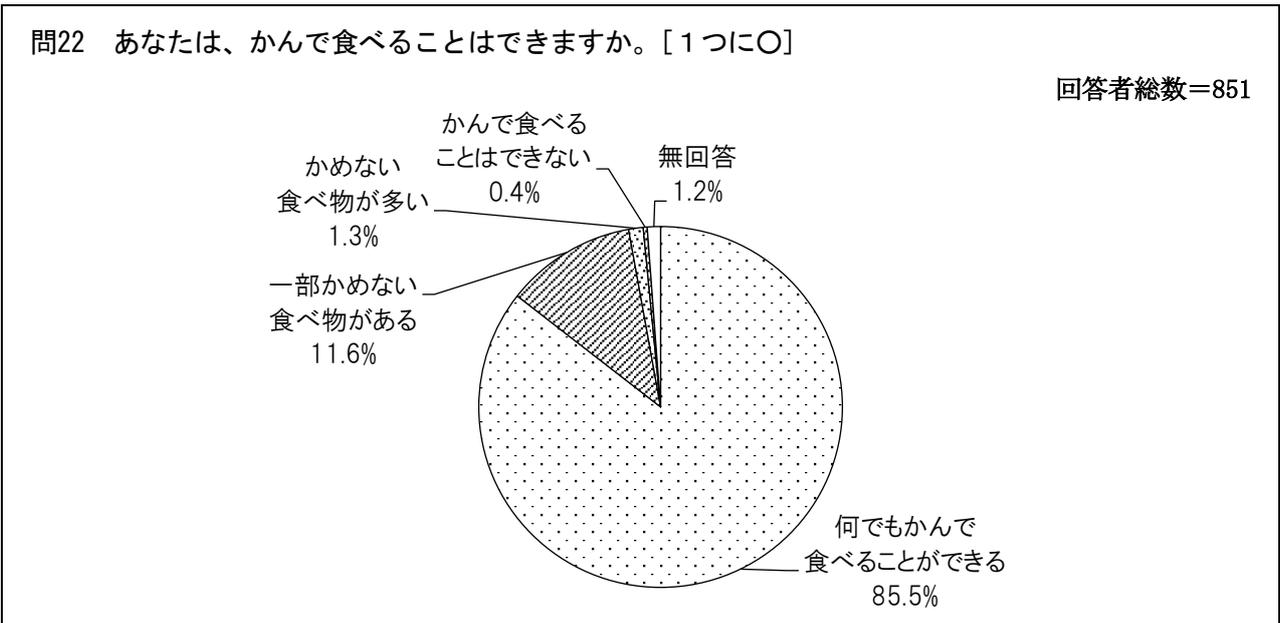
回答者総数=851



この1年間の歯科健診の受診状況については、「受けた」が56.8%、「受けていない」が41.0%となっています。

(3) 咀嚼の状況

“何でもかんで食べることができる”が85.5%



咀嚼の状況については、「何でもかんで食べることができる」が85.5%で多くなっています。「一部かめない食べ物がある」は11.6%、「かめない食べ物が多い」は1.3%、「かんで食べることはできない」は0.4%となっています。

年齢別にみると、20歳代から50歳代では「何でもかんで食べることができる」が9割以上となっています。「何でもかんで食べることができる」の割合は、60歳代以上では年代が上がるのにしたがって減少し、80歳以上では67.3%となっています。

【年齢別】

単位：%

項目	何でもかんで食べることができる	一部かめない食べ物がある	かめない食べ物が多い	かんで食べることはできない	無回答
20歳代（62人）	91.9	3.2	1.6	0.0	3.2
30歳代（96人）	95.8	3.1	0.0	0.0	1.0
40歳代（108人）	98.1	0.9	0.0	0.0	0.9
50歳代（144人）	94.4	5.6	0.0	0.0	0.0
60歳代（143人）	83.9	11.2	2.1	0.7	2.1
70歳代（177人）	75.1	21.5	2.3	0.6	0.6
80歳以上（110人）	67.3	27.3	2.7	0.9	1.8

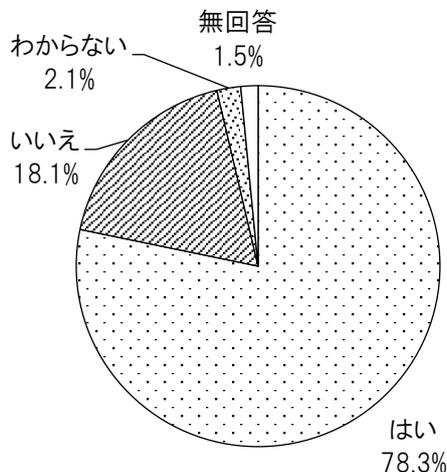
5. 食生活について

(1) 三食を食べる意識の有無

“三食を食べることに気をつけている”が78.3%

問23 あなたは、朝・昼・夜の三食を食べることに気をつけて食事をしていますか。[1つに○]

回答者総数=851



朝・昼・夜の三食を食べることに気をつけて食事をしているかについては、「はい」が78.3%で多く、「いいえ」は18.1%となっています。

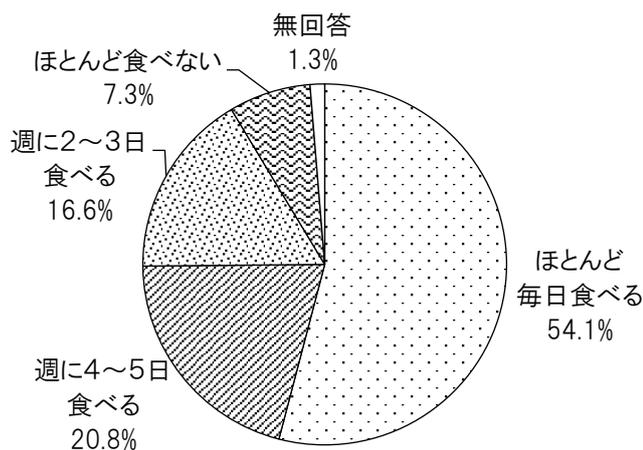
(2) 主食・主菜・副菜のそろった食事の頻度

“ほとんど毎日食べる”が54.1%

問24 あなたは、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。[1つに○]

回答者総数=851

「主食」：米、パン、めん類などの穀類
「主菜」：魚や肉、卵、大豆製品などを使った料理
「副菜」：野菜などを使った料理



主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日2回以上あるのは週に何日あるかについては、「ほとんど毎日食べる」が54.1%を占めています。また、「週に4~5日食べる」が20.8%、「週に2~3日食べる」が16.6%となっています。

一方、「ほとんど食べない」が7.3%となっています。

(3) 1日にとる野菜料理の量

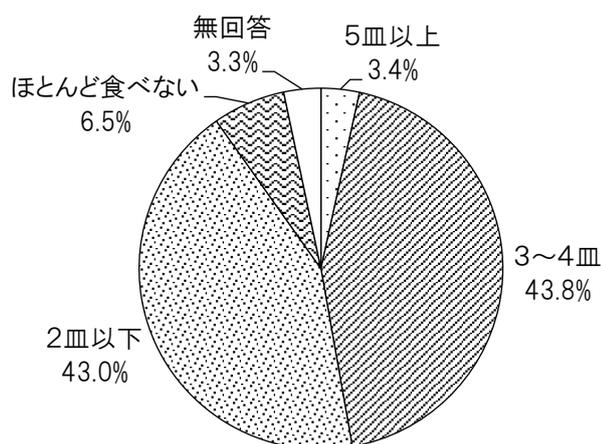
“3～4皿”が43.8%

問25 成人に必要な1日の野菜（芋を除く）の量は350g以上といわれています。あなたは、野菜料理1皿70gとして、1日何皿分の野菜料理を食べていると思いますか。下記を参考に、お答えください。ただし、野菜ジュースは数えません（あくまでも補助的な食品のため）。[1つに○]

回答者総数=851

◇ 野菜70gの目安 ◇

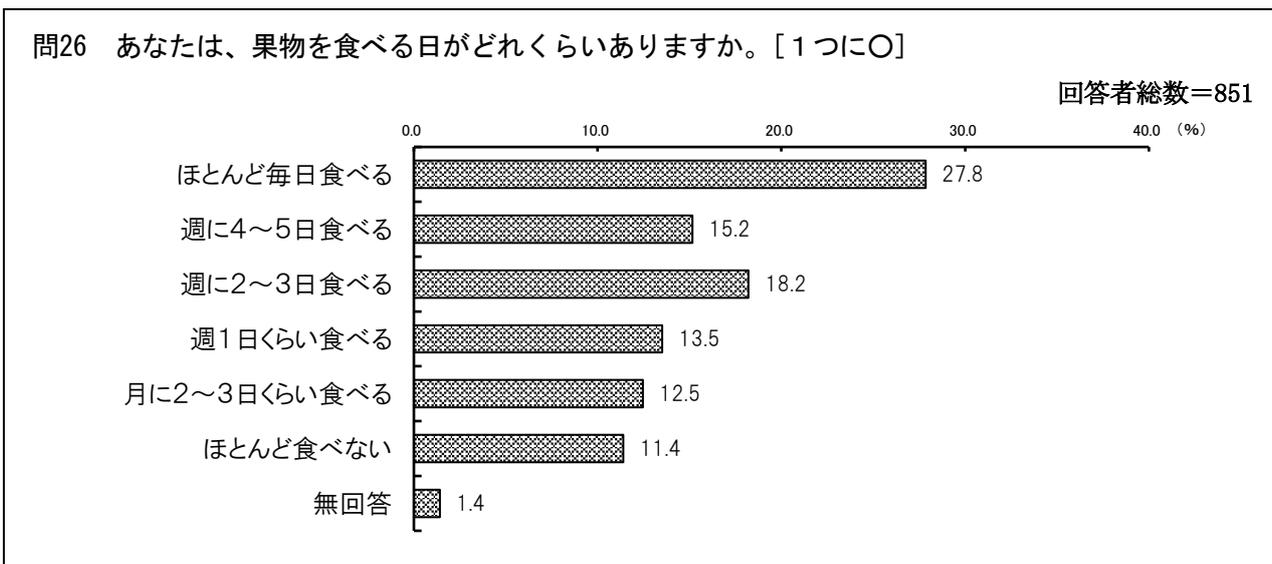
- けんちん汁（大根・人参・ねぎ・ごぼう）お椀1杯
- 生野菜のサラダ（レタス・キュウリ・トマト）中皿1杯
- 青菜のおひたし（ほうれん草）小鉢1杯
- 大根の煮物 小鉢1杯



1日何皿分の野菜料理を食べているかについては、「5皿以上」が3.4%、「3～4皿」が43.8%、「2皿以下」が43.0%となっており、「3～4皿」が多くなっています。一方、「ほとんど食べない」は6.5%となっています。

(4) 果物を食べる頻度

“毎日食べる”が27.8%

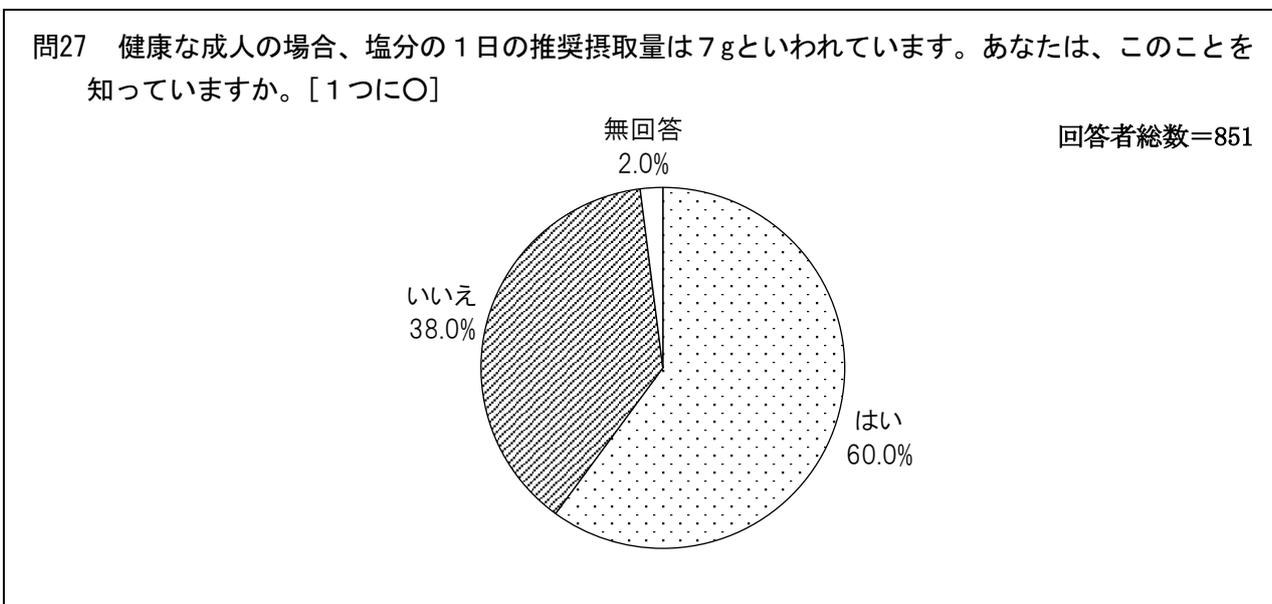


果物を食べる日については、「ほとんど毎日食べる」が27.8%で多く、「週に4~5日食べる」が15.2%、「週に2~3日食べる」が18.2%となっています。

一方、「ほとんど食べない」は11.4%となっています。

(5) 塩分の1日の推奨摂取量の認知状況

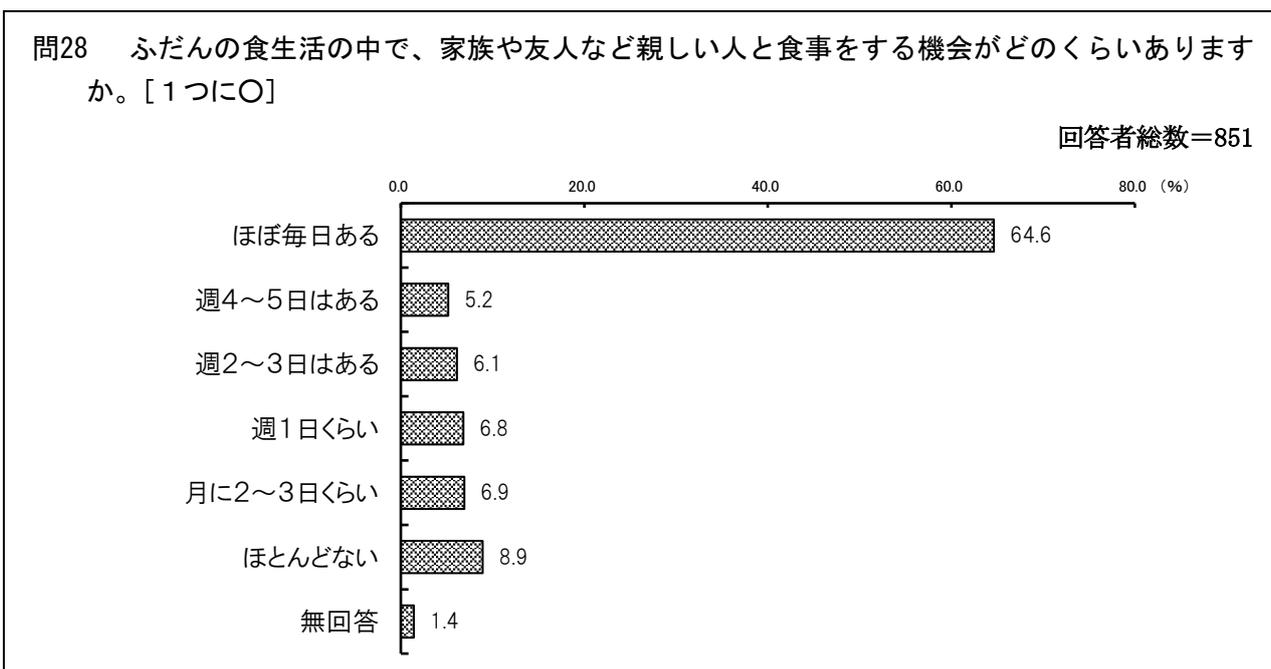
“塩分の1日の推奨摂取量を知っている”が60.0%



塩分の1日の推奨摂取量が7gといわれていることを知っているかについては、「はい」が60.0%、「いいえ」が38.0%となっています。

(6) 親しい人と食事をする頻度

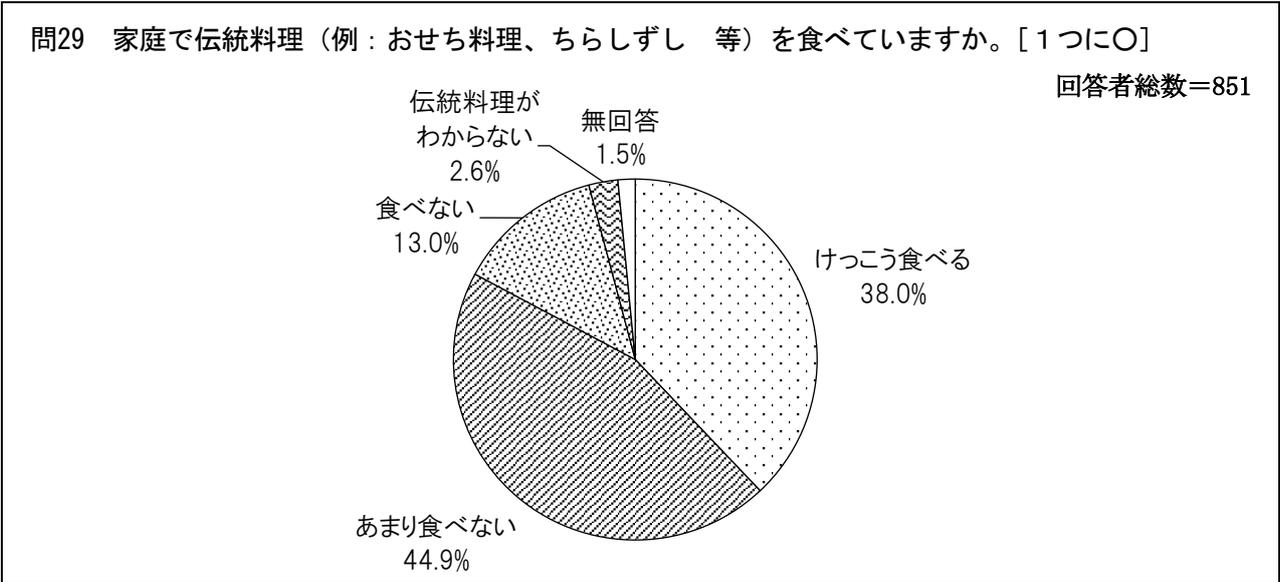
“ほぼ毎日”が64.6%



ふだんの食生活の中で、家族や友人など親しい人と食事をする機会がどれくらいあるかについては、「ほぼ毎日ある」が64.6%で多く、「週4～5日はある」は5.2%となっています。これらを合わせると、約7割は週の半分以上親しい人と食事をする機会があることがわかります。一方、「ほとんどない」は8.9%となっています。

(7) 家庭で伝統料理を食べる頻度

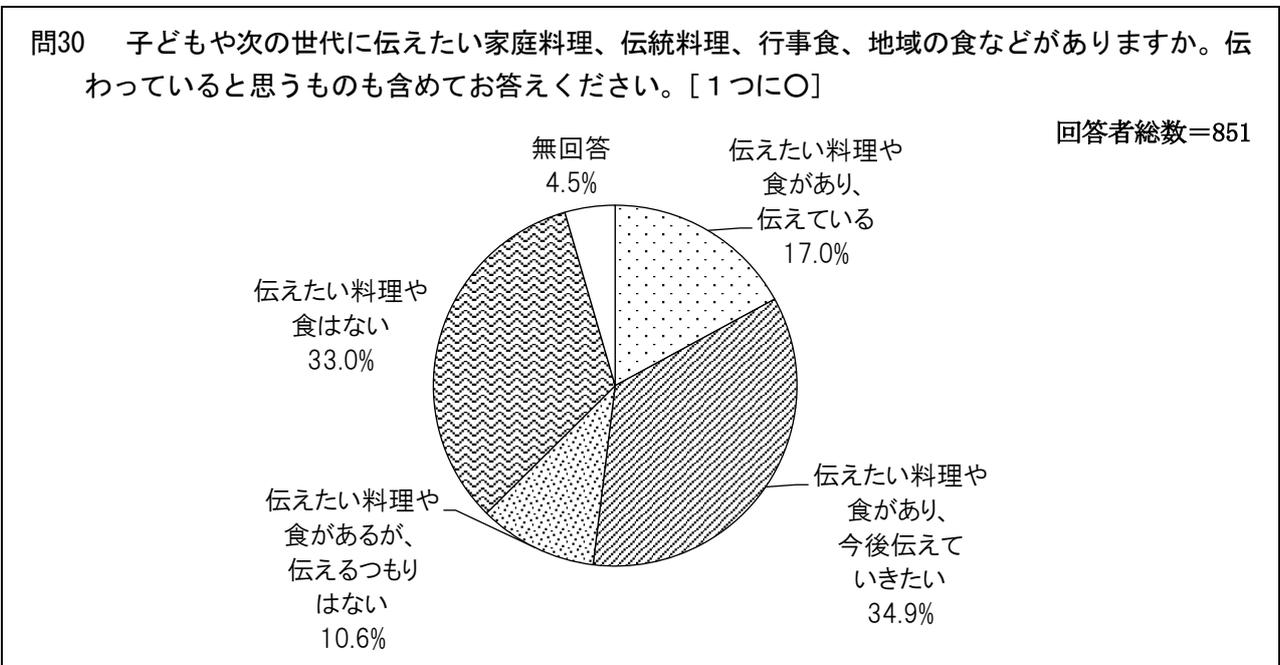
“けっこう食べる”が38.0%



家庭で伝統料理を食べているかについては、「けっこう食べる」が38.0%、「あまり食べない」が44.9%、「食べない」が13.0%となっています。また、「伝統料理がわからない」は2.6%となっています。

(8) 伝えたい料理や食

“伝えたい料理や食があり、今後伝えていきたい”が34.9%



子どもや次の世代に伝えたい家庭料理、伝統料理、行事食、地域の食などがあるかについては、「伝えたい料理や食があり、伝えていきたい」が34.9%、「伝えたい料理や食はない」が33.0%、「伝えたい料理や食があり、伝えている」が17.0%、「伝えたい料理や食があるが、伝えるつもりはない」が10.6%、「無回答」が4.5%となっています。

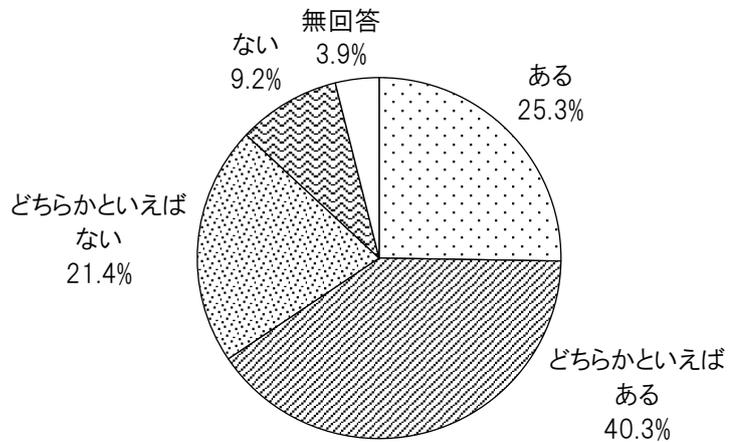
(9) 食育の関心度

“関心がある”が約7割

問31 「食育」に関心がありますか。[1つに○]

回答者総数=851

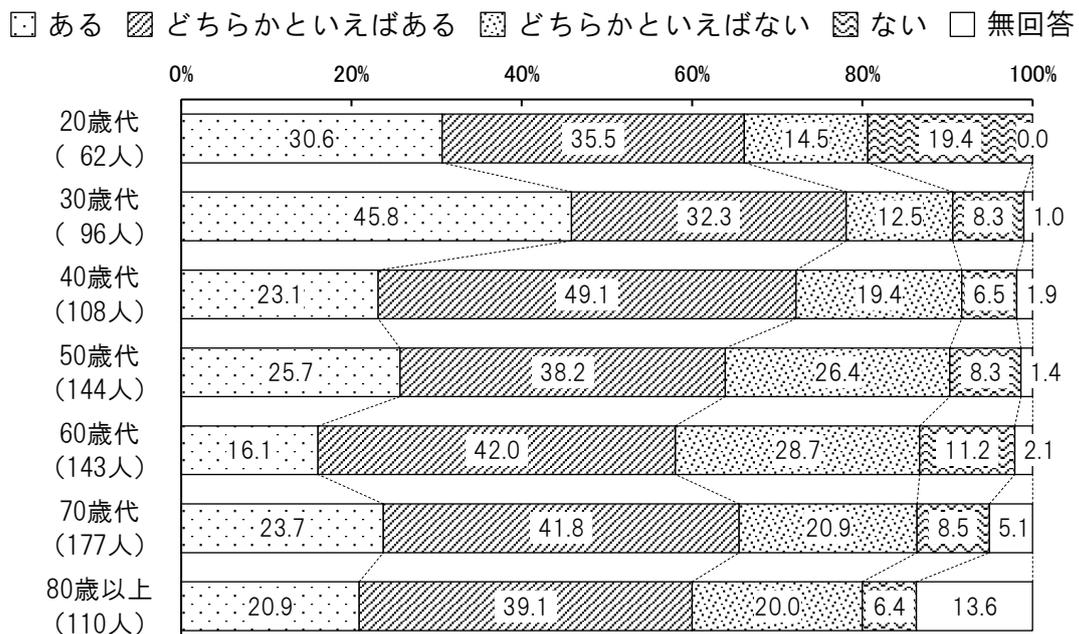
◆食育は、「赤ちゃんから高齢者まで生涯にわたる食の営み」（健康づくり）、「生産から食卓まで」（食べ物の循環）、さらに、地域の産業、文化、交流など、食を通じて生きる力を育むための幅広い事柄が含まれている概念です。



食育の関心度については、「ある」が25.3%、「どちらかといえばある」が40.3%で、これらを合わせると“関心がある”という人は65.6%となり、約7割を占めて多くなっています。一方、「どちらかといえばない」は21.4%、「ない」は9.2%で、これらを合わせると“関心がない”という人は30.6%となっています。

年齢別にみると、30歳代では“関心がある”という割合が約8割で多くなっています。一方、60歳代では“関心がある”が約6割にとどまり、“関心がない”が約4割で多くなっています。

【年齢別】



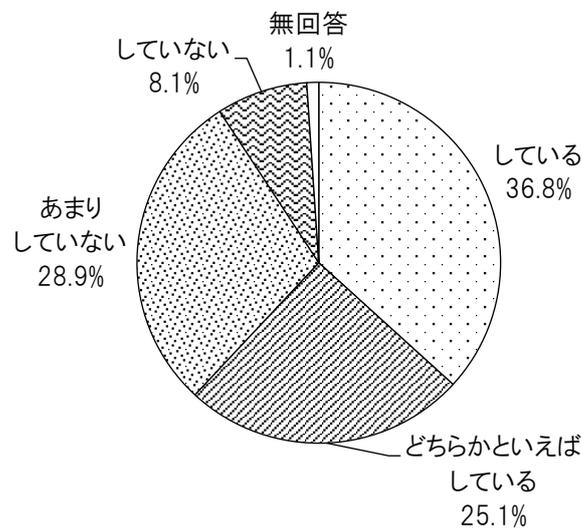
5. 運動について

(1) 健康のために身体を動かしている意識の有無

“動かすようにしている”が約6割

問32 あなたは、健康のために意識して身体を動かすようにしていますか。[1つに○]

回答者総数=851

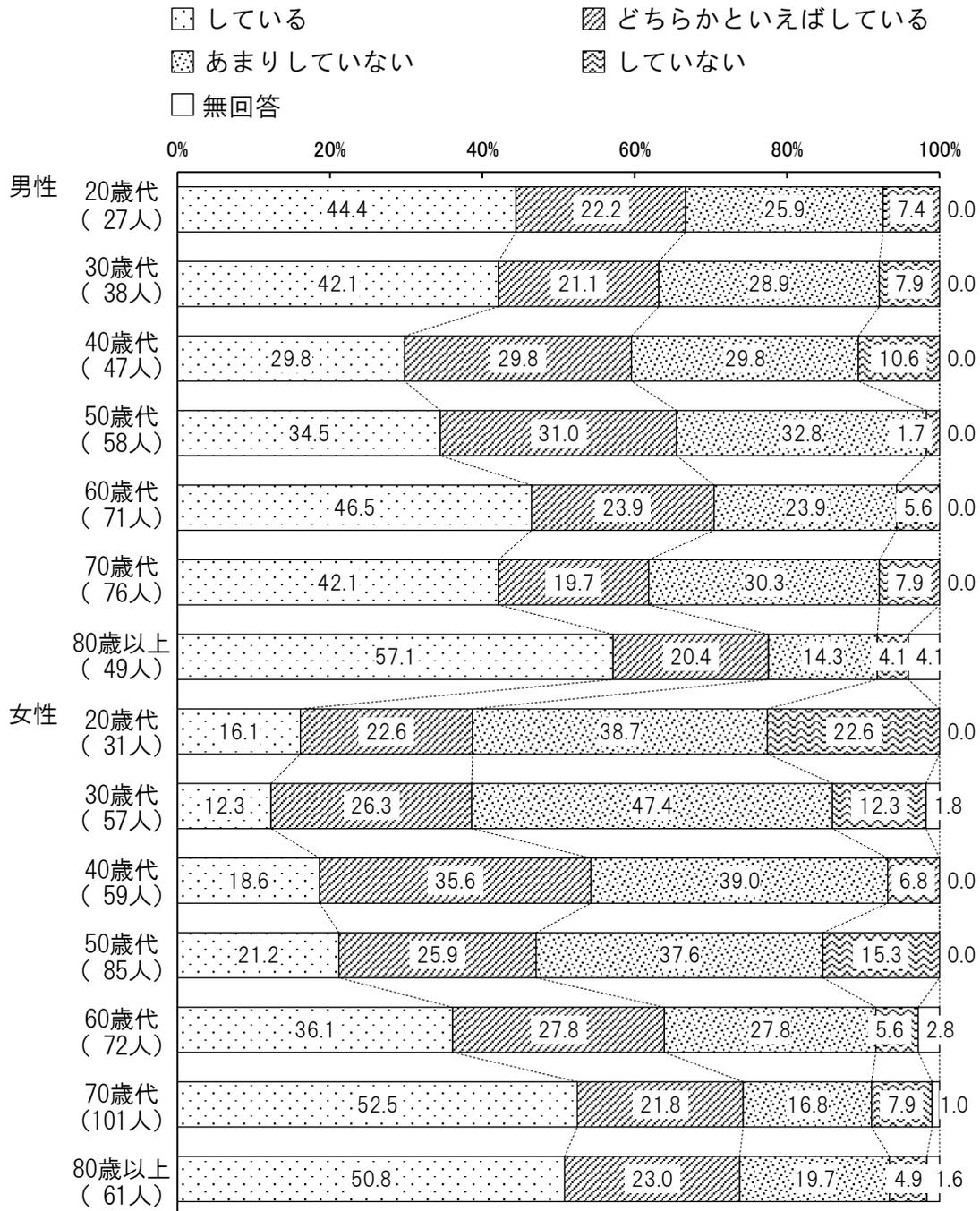


健康のために意識して身体を動かすようにしているかについては、「している」が36.8%、「どちらかといえばしている」が25.1%で、これらを合わせると“動かすようにしている”という人は61.9%で、約6割となっています。一方「あまりしていない」は28.9%、「していない」は8.1%で、“動かすようにしていない”という人は37.0%となっています。

性・年齢別にみると、男性では、“動かすようにしている”という割合が、20歳代、50歳代、60歳代では約7割、80歳以上では約8割となっています。

女性では“動かすようにしている”という割合は、20歳代と30歳代では約4割となっていますが、70歳代以上では増加し、約7割となっています。

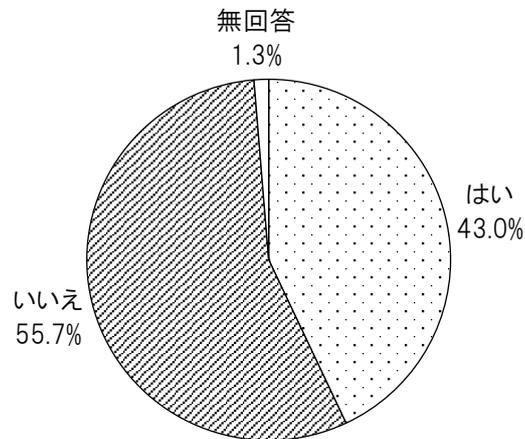
【性・年齢別】



(2) 運動習慣の状況

“運動習慣がある”が43.0%

問33 あなたは、1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上続けていますか。
[どちらかに○]



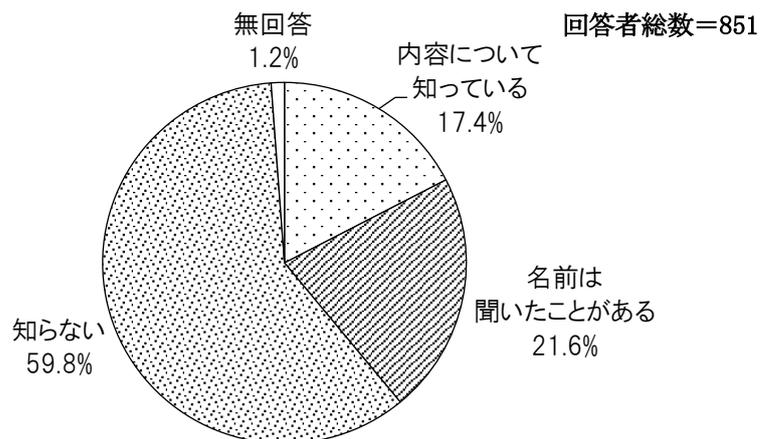
1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上続けているかという運動習慣については、「はい」が43.0%で、“運動習慣がある”という人は約4割となっています。一方、「いいえ」は55.7%となっています。

(3) ロコモティブシンドロームの認知度

“知っている”が約4割

問34 あなたは、「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」について知っていますか。
[1つに○]

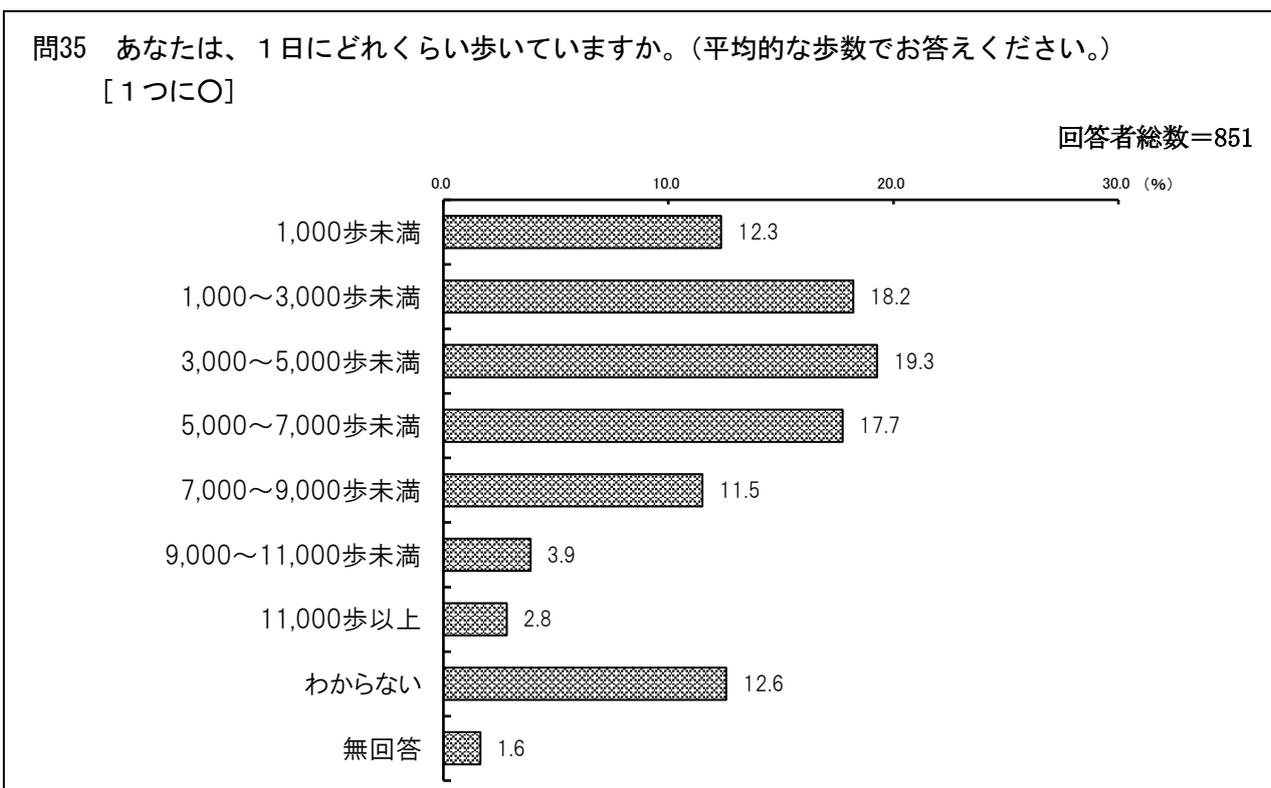
◆ロコモティブシンドローム（運動器症候群）は、骨、関節、筋肉などの運動器の働きが衰え、生活の自立度が低下し、介護が必要になったり、ねたきりになる可能性が高い状態をいいます。



「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」について知っているかについては、「内容について知っている」が17.4%、「名前を聞いたことがある」が21.6%となっており、これらを合わせると“知っている”という人は39.0%で、約4割となっています。一方、「知らない」は59.8%となっています。

(4) 1日の歩数

“7,000歩以上”が約2割



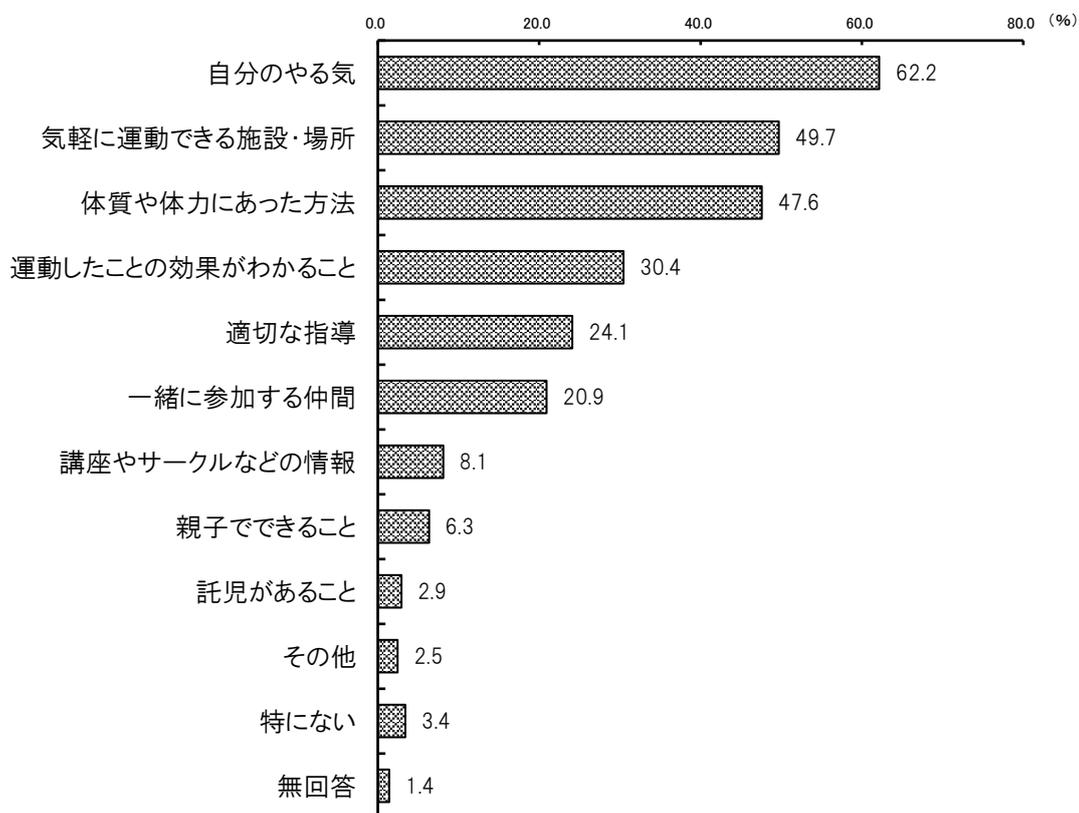
1日にどれくらい歩いているかについては、「1,000歩未満」が12.3%、「1,000～3,000歩未満」が18.2%、「3,000～5,000歩未満」が19.3%、「5,000～7,000歩未満」が17.7%となっています。また、「7,000～9,000歩未満」は11.5%、「9,000～11,000歩未満」は3.9%、「11,000歩以上」は2.8%となっており、これらを合わせると7,000歩以上の割合は18.2%で、約2割となっています。

(5) 運動をするために必要なこと

“自分のやる気”が62.2%

問36 あなたが、健康のために運動をするとき、特に必要だと思うことは何ですか。
[あてはまるものすべてに○]

回答者総数=851



心身の健康のために運動をするとき、特に必要だと思うことについては、「自分のやる気」が62.2%で最も多く、次に「気軽に運動できる施設・場所」が49.7%、「体質や体力にあった方法」が47.6%となっています。さらに、「運動したことの効果がわかること」が30.4%、「適切な指導」が24.1%と続いています。

年齢別にみると、すべての年代で「自分のやる気」が最も多く、5割から7割となっています。

また30歳代では、「親子でできること」が20.8%、「託児があること」が18.8%で、他の年代より多くなっています。20歳代、30歳代、50歳代では、「気軽に運動できる施設・場所」が約6割で多くなっています。

【年齢別】

単位：%

項目	自分のやる気	気軽に運動できる施設・場所	体質や体力にあった方法	運動したことの効果がわかること	適切な指導	一緒に参加する仲間	講座やサークルなどの情報	親子でできること	託児があること	その他	特にない	無回答
20歳代 (62人)	61.3	61.3	58.1	43.5	37.1	27.4	1.6	11.3	4.8	1.6	3.2	0.0
30歳代 (96人)	62.5	58.3	35.4	30.2	24.0	20.8	5.2	20.8	18.8	3.1	0.0	1.0
40歳代 (108人)	65.7	49.1	51.9	38.0	21.3	17.6	7.4	12.0	2.8	3.7	1.9	0.0
50歳代 (144人)	71.5	56.3	56.3	41.0	25.7	19.4	6.9	4.9	0.0	2.1	1.4	0.7
60歳代 (143人)	65.7	52.4	50.3	29.4	24.5	16.1	9.8	2.1	0.7	2.1	4.2	0.7
70歳代 (177人)	55.9	46.3	43.5	22.6	26.6	21.5	9.0	1.1	0.0	2.8	6.8	1.1
80歳以上 (110人)	53.6	30.9	40.9	16.4	15.5	27.3	11.8	1.8	0.0	1.8	4.5	5.5

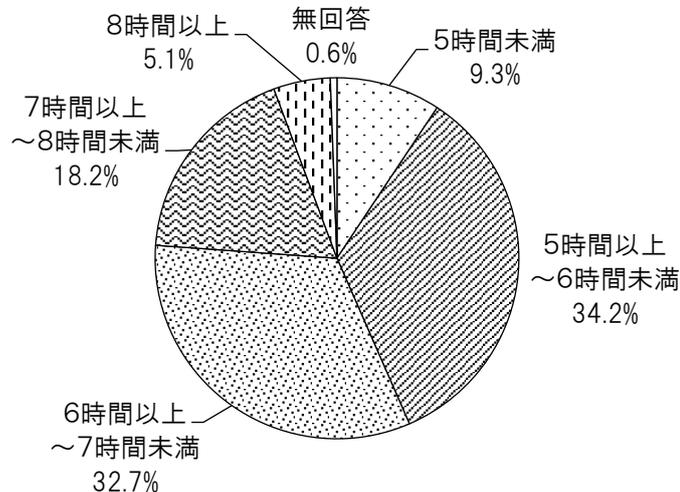
6. 休養やこころの健康について

(1) 睡眠時間

“5時間以上～6時間未満”が34.2%

問37 1日の睡眠時間は平均何時間くらいですか。[1つに〇]

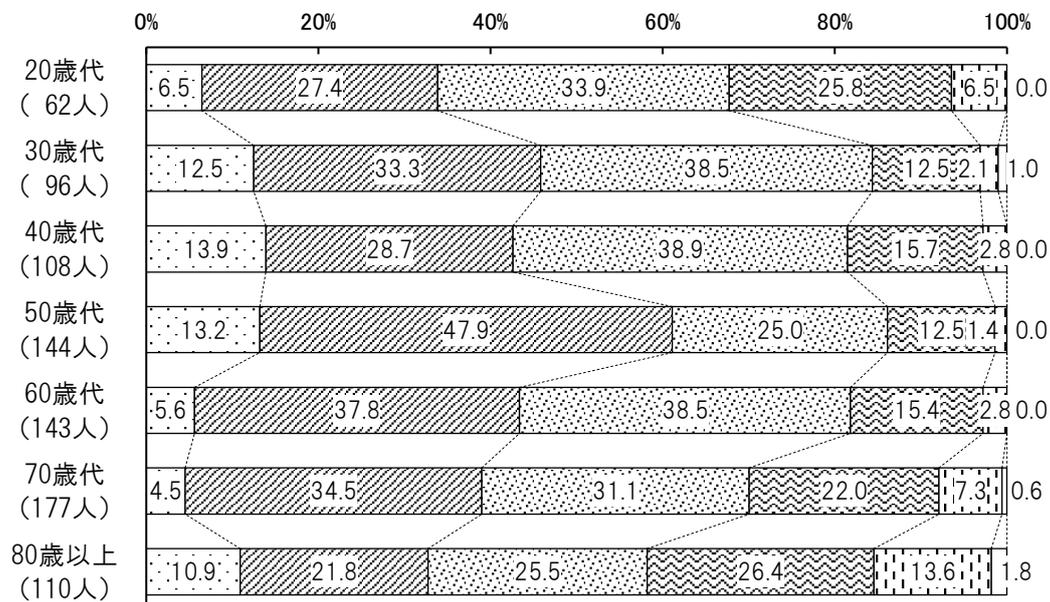
回答者総数=851



1日の睡眠時間については、「5時間未満」が9.3%、「5時間以上～6時間未満」が34.2%、「6時間以上～7時間未満」が32.7%、「7時間以上～8時間未満」が18.2%、「8時間以上」が5.1%となっています。

年齢別にみると、30歳代から50歳代では「5時間未満」が1割台となっており、さらに50歳代では「5時間以上～6時間未満」が47.9%を占めて他の年代より多くなっています。

【年齢別】

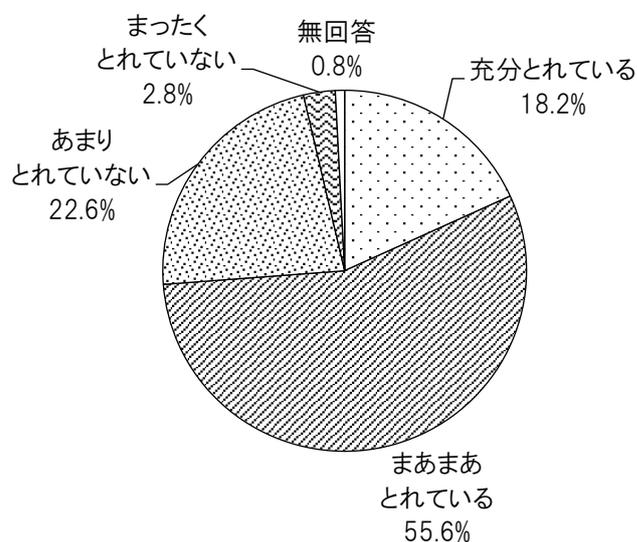


(2) 睡眠による休養の状況

“とれている”が約7割

問38 この1か月間、あなたは睡眠で休養が充分とれていますか。[1つに○]

回答者総数=851



この1か月間、睡眠で休養が充分とれているかについては、「充分とれている」が18.2%、「まあまあとれている」が55.6%となっており、これらを合わせると“とれている”という人が73.8%で、約7割となっています。

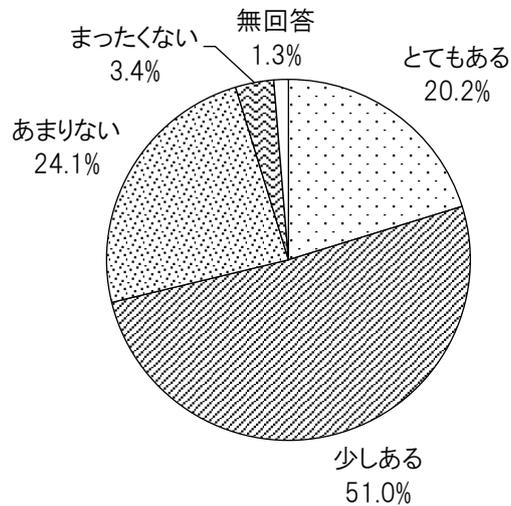
一方、「あまりとれていない」は22.6%、「まったくとれていない」は2.8%となっており、“とれていない”という人は25.4%となっています。

(3) 不安やストレスの有無

“ある”が約7割

問39 不安、悩み、ストレスがありますか。[1つに○]

回答者総数=851

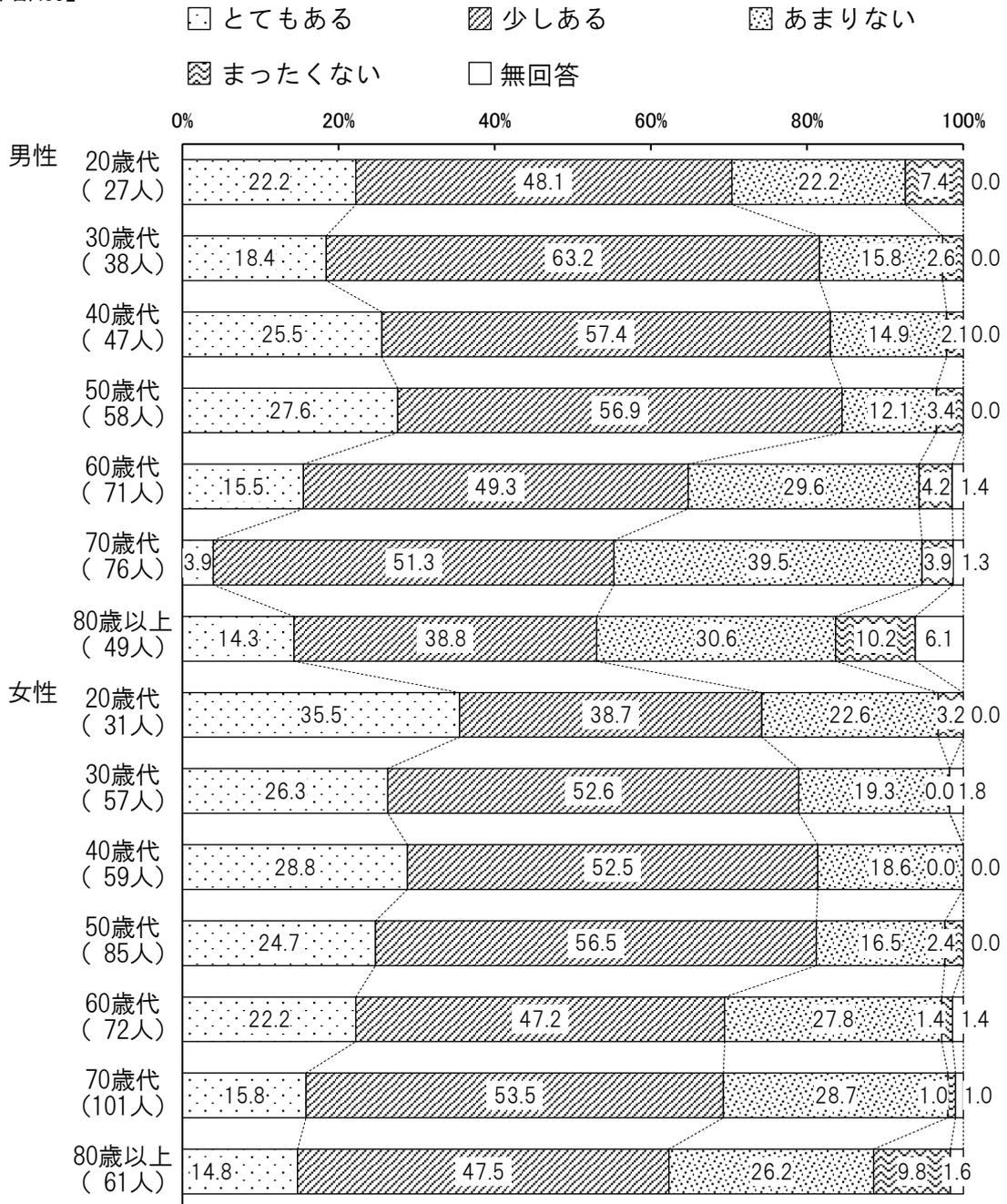


不安、悩み、ストレスがあるかについては、「とともある」が20.2%、「少しある」が51.0%となっており、これらを合わせると“ある”という人が71.2%で、約7割となっています。

一方、「あまりない」は24.1%、「まったくない」は3.4%で、“ない”という人は27.5%となっています。

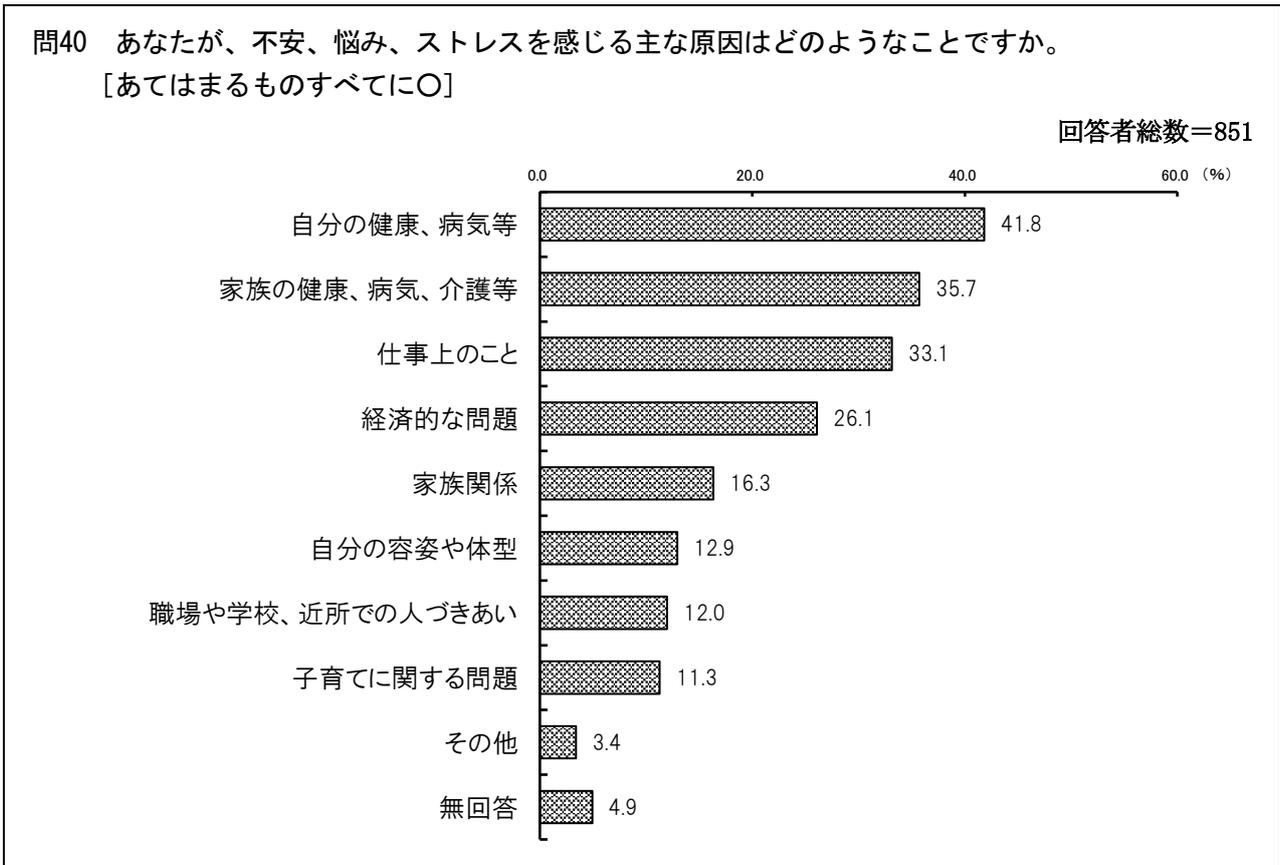
年齢別にみると、不安、悩み、ストレスが“ある”という人が、男女ともに30歳代か50歳代で約8割を占めて多くなっています。

【性・年齢別】



(4) 不安やストレスの原因

“自分の健康、病気等”が41.8%



不安、悩み、ストレスを感じる主な原因については、「自分の健康、病気等」が41.8%で最も多く、次に「家族の健康、病気、介護等」が35.7%、「仕事上のこと」が33.1%となっています。

性別にみると、男性では「自分の健康、病気等」と「仕事上のこと」がそれぞれ42.6%で最も多くなっています。女性では、「家族の健康、病気、介護等」が42.8%で最も多く、次に「自分の健康、病気等」が41.7%となっています。また、女性では、「子育てに関する問題」が16.2%で男性の割合より11ポイント多くなっています。

【性別】

単位：%

項目	自分の健康、 病気等	家族の健康、 病気、 介護等	仕事上のこと	経済的な問題	家族関係	自分の容姿や体型	職場や学校、 近所で のうつきあい	子育てに関する問題	その他	無回答
男性 (366人)	42.6	27.6	42.6	27.0	13.1	9.6	11.5	4.9	2.5	5.2
女性 (470人)	41.7	42.8	26.2	26.0	18.9	15.7	12.1	16.2	3.8	4.5

年齢別にみると、20歳代から50歳代では「仕事上のこと」が5割から6割で最も多く、60歳代以上では「自分の健康、病気等」が5割台で多くなっています。

また、20歳代と30歳代では「経済的な問題」が4割台、30歳代と40歳代では「子育てに関する問題」が3割から4割で多くなっています。

【年齢別】

単位：%

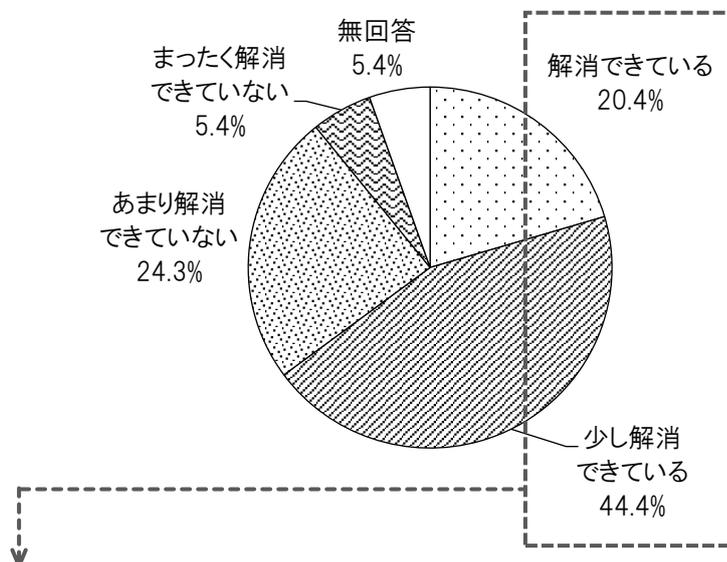
項目	自分の健康、 病気等	家族の健康、 病気、 介護等	仕事上のこと	経済的な問題	家族関係	自分の容姿や体型	職場や学校、 近所で のうつきあい	子育てに関する問題	その他	無回答
20歳代 (62人)	16.1	21.0	61.3	40.3	19.4	32.3	30.6	12.9	9.7	1.6
30歳代 (96人)	21.9	20.8	58.3	44.8	22.9	21.9	19.8	37.5	1.0	2.1
40歳代 (108人)	31.5	30.6	51.9	31.5	16.7	14.8	21.3	26.9	0.9	1.9
50歳代 (144人)	31.3	41.7	54.2	26.4	14.6	15.3	13.9	12.5	4.2	0.7
60歳代 (143人)	53.8	44.8	26.6	27.3	15.4	9.8	10.5	0.7	3.5	3.5
70歳代 (177人)	57.1	39.0	6.8	16.9	16.4	5.1	2.8	1.7	1.7	7.9
80歳以上 (110人)	57.3	39.1	0.9	10.0	13.6	7.3	0.9	0.0	4.5	14.5

(5) 不安やストレスの解消

“解消できている” 約6割

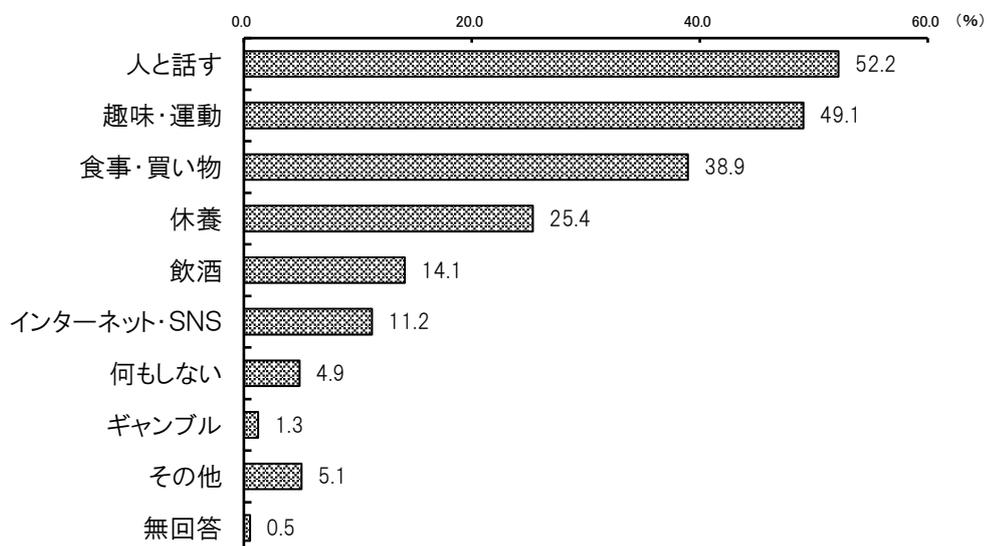
問41 あなたは、不安、悩み、ストレスを解消できていますか。[1つに○]

回答者総数=851



問42 あなたは、不安、悩み、ストレスをどのように解消していますか。
[あてはまるものすべてに○]

回答者総数=552



不安、悩み、ストレスを解消できているかについては、「解消できている」が20.4%、「少し解消できている」が44.4%となっており、これらを合わせると“解消できている”という人が64.8%で、約6割となっています。

一方、「あまり解消できていない」は24.3%、「まったく解消できていない」は5.4%で、“解消できていない”という人は29.7%となっています。

不安、悩み、ストレスをどのように解消しているかについては、「人と話す」が52.2%で最も多く、次に「趣味・運動」が49.1%、「食事・買い物」が38.9%となっています。

性別にみると、男性では「趣味・運動」が55.8%で最も多く、女性では「人と話す」が67.0%で最も多くなっています。

【性別】

単位：%

項目	人と話す	趣味・運動	食事・買い物	休養	飲酒	インターネット・SNS	ギャンブル	何もしない	その他	無回答
男性 (366人)	33.9	55.8	28.8	24.9	20.2	14.2	2.1	6.0	2.6	0.4
女性 (470人)	67.0	44.0	47.2	25.2	9.7	9.1	0.6	3.9	6.5	0.6

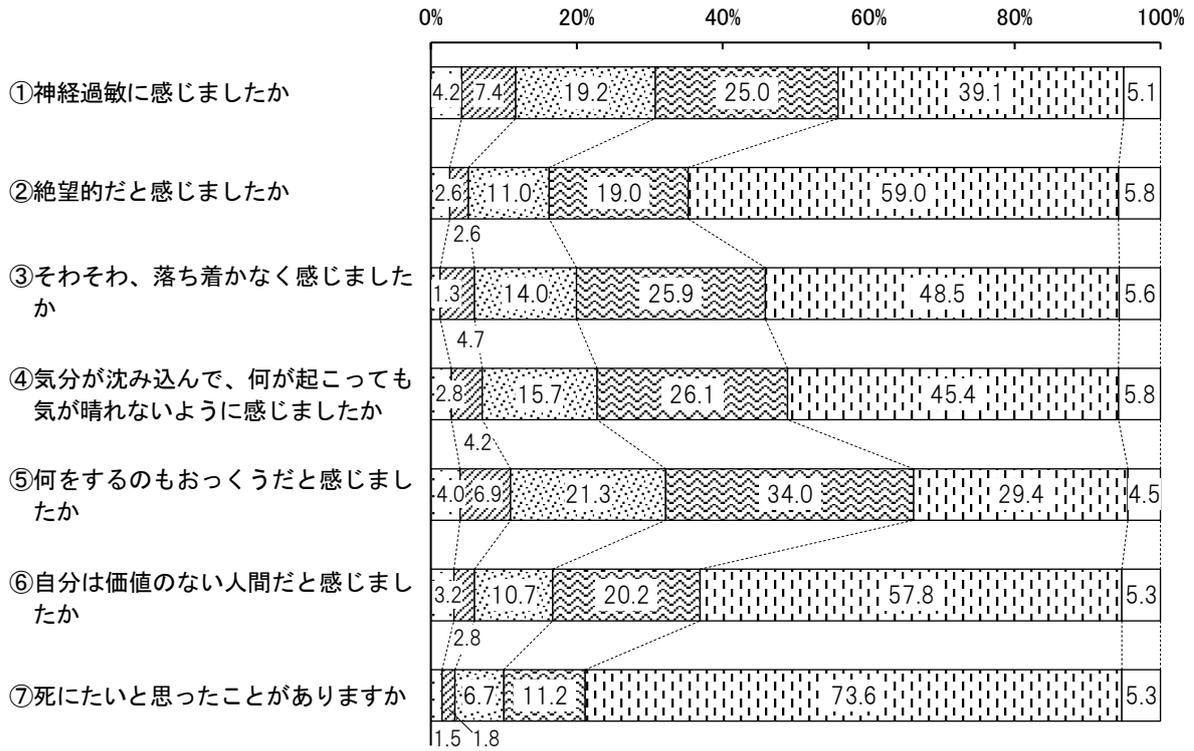
(6) こころの状態

いつも“神経過敏を感じる”という人が 4.2%

問43 この1か月間、次の①から⑦のように感じたことがありますか。あてはまる番号を選んでください。[それぞれ1つに○]

回答者総数=851

□ いつも感じる ▨ たいてい感じる ▩ ときどき感じる
 ▨ 少しだけ感じる □ まったく感じない □ 無回答



こころの状態について項目別にたずねました。その結果、「いつも感じる」、「たいてい感じる」、「ときどき感じる」、「少しだけ感じる」とした割合が比較的多かったのは、『①神経過敏に感じましたか』や『⑤何をするのもおっくうだと感じましたか』といった項目です。

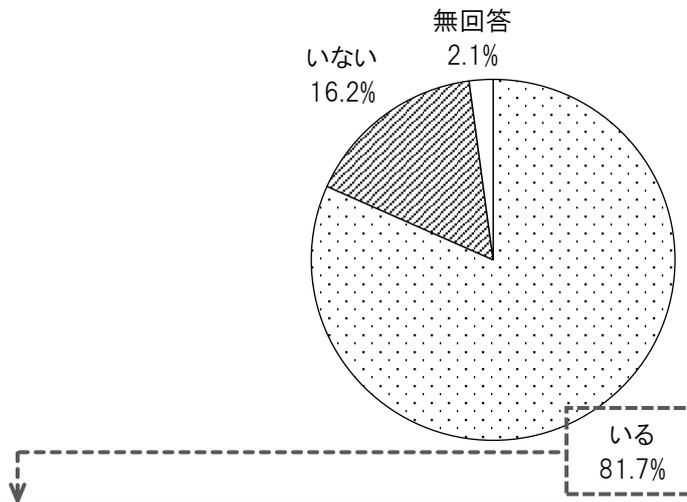
また、『⑦死にたいと思ったことがありますか』では、「まったく感じない」が73.6%で多くなっていますが、「いつも感じる」が1.5%、「たいてい感じる」が1.8%となっており、“死にたい”と感じたことがある人がわずかながらみられます。

(7) 気軽に相談できる人の有無

相談相手が“いる”が81.7%

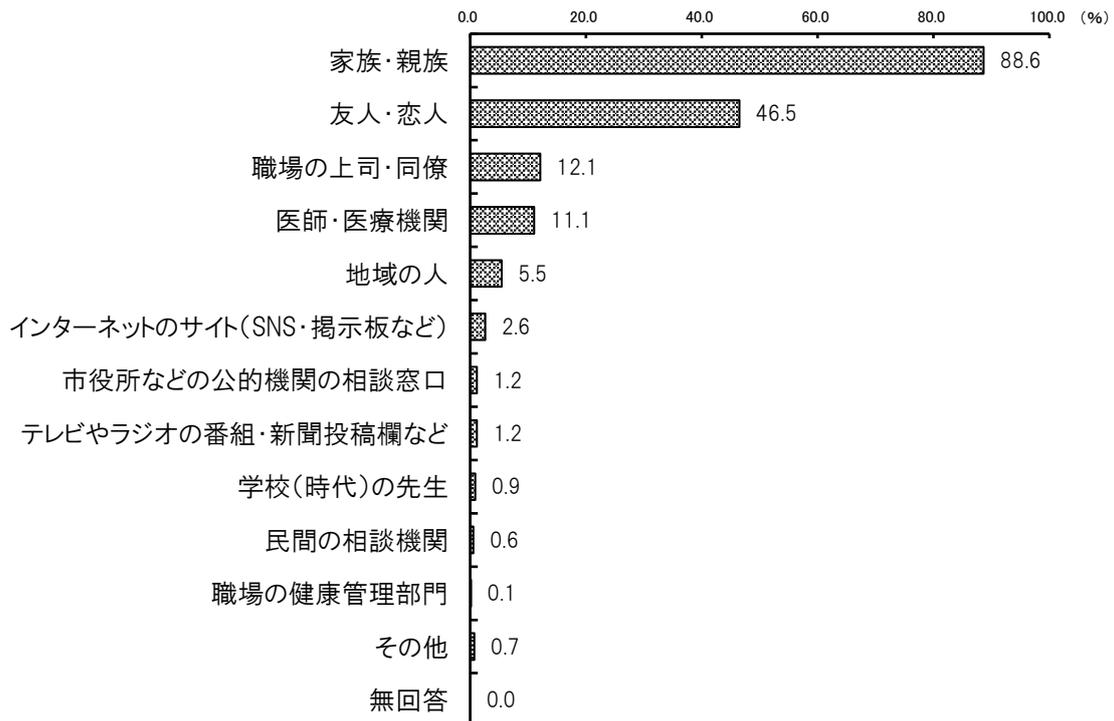
問44 日頃の困ったことや心配なことを気軽に相談できる人がいますか。[1つに○]

回答者総数=851



問45 それは誰ですか。[あてはまるものすべてに○]

回答者総数=695



日頃の困ったことや心配なことを気軽に相談できる人がいるかについては、「いる」が81.7%、「いない」が16.2%となっています。

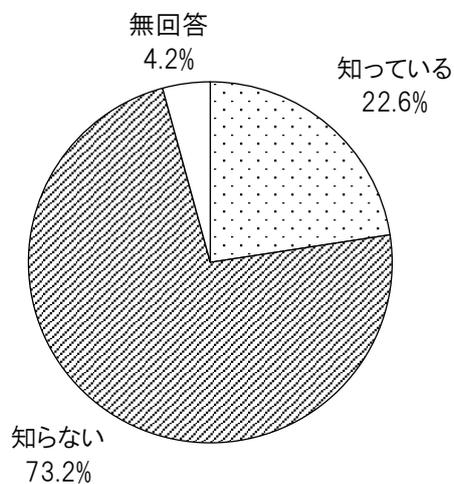
相談相手については、「家族・親族」が88.6%で最も多く、次に「友人・恋人」が46.5%、「職場の上司・同僚」が12.1%となっています。

(8) こころの健康の専門相談機関の認知度

“知っている”が22.6%

問46 こころの健康について、専門的な相談先を知っていますか。[どちらかに○]

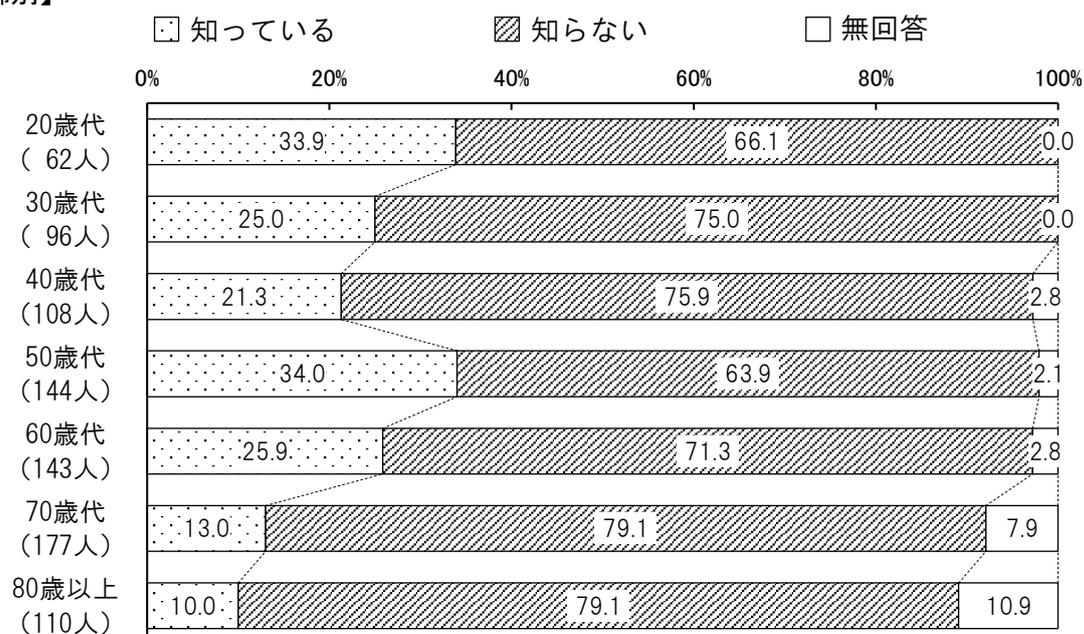
回答者総数=851



こころの健康について、専門的な相談先を知っているかについては、「知っている」が22.6%、「知らない」が73.2%となっています。

年齢別にみると、20歳代と50歳代では「知っている」が3割台で多くなっていますが、70歳代以上では約1割となっています。

【年齢別】



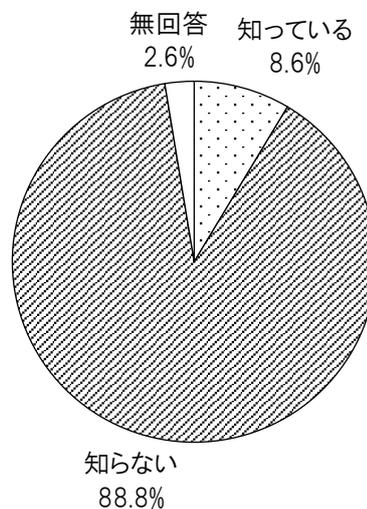
(9) ゲートキーパーの認知状況

“知っている”が 8.6%

問47 ゲートキーパーを知っていますか。[1つに○]

回答者総数=851

◆ゲートキーパーとは、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、見守る人のことです。特別な資格は必要ありません。誰もがゲートキーパーになることができます。



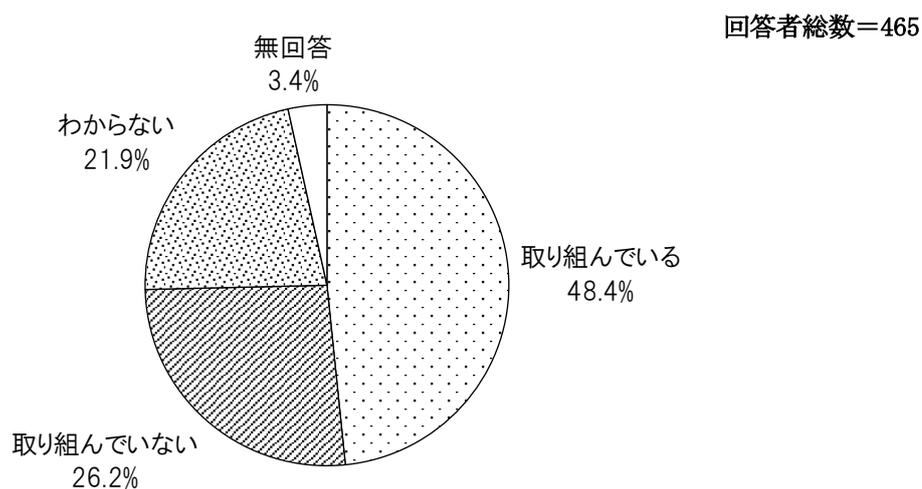
ゲートキーパーを知っているかについては、「知っている」が 8.6%、「知らない」が 88.8%となっています。

(10) 事業所におけるメンタルヘルスケア

“取り組んでいる”が48.4%

【問48～49は、問3で「1 勤め人」、「2 パート・アルバイト」、「3 自営業」、「4 農林業」と回答した方にうかがいます。そのほかの方は、問50へ進んでください。】

問48 あなたが勤務している事業所では、こころの健康対策（メンタルヘルスケア）として、相談対応の体制整備、教育研修・情報提供などについて、取り組んでいますか。[1つに○]



現在働いている人（勤め人、「パート・アルバイト、自営業、農林業」）に、勤務している事業所において、心の健康対策（メンタルヘルスケア）に取り組んでいるかをたずねたところ、「取り組んでいる」が48.4%、「取り組んでいない」が26.2%となっています。また、「わからない」が21.9%となっています。

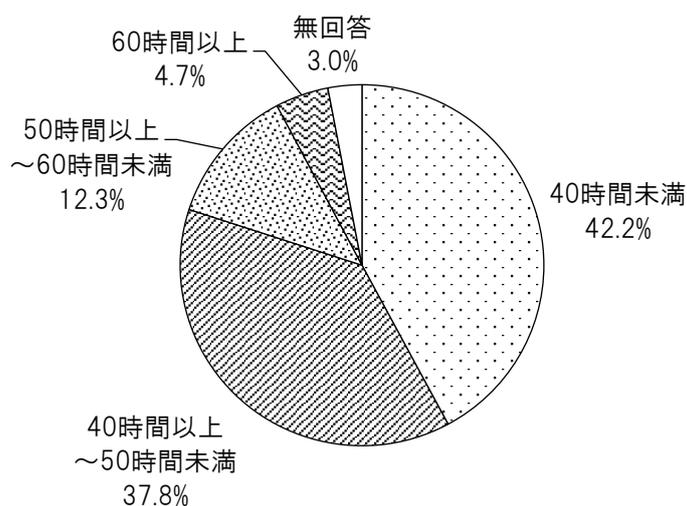
(11) 週あたり労働時間

“40時間未満”が42.2%

【問48～49は、問3で「1 勤め人」、「2 パート・アルバイト」、「3 自営業」、「4 農林業」と回答した方にうかがいます。そのほかの方は、問50へ進んでください。】

問49 あなたの、1週間あたりの平均的な労働時間はどれくらいですか。[1つに○]

回答者総数=465



現在働いている人（勤め人、パート・アルバイト、自営業、農林業）に、1週間あたりの平均的な労働時間をたずねたところ、「40時間未満」が42.2%、「40時間以上～50時間未満」が37.8%、「50時間以上～60時間未満」が12.3%、「60時間以上」が4.7%となっています。

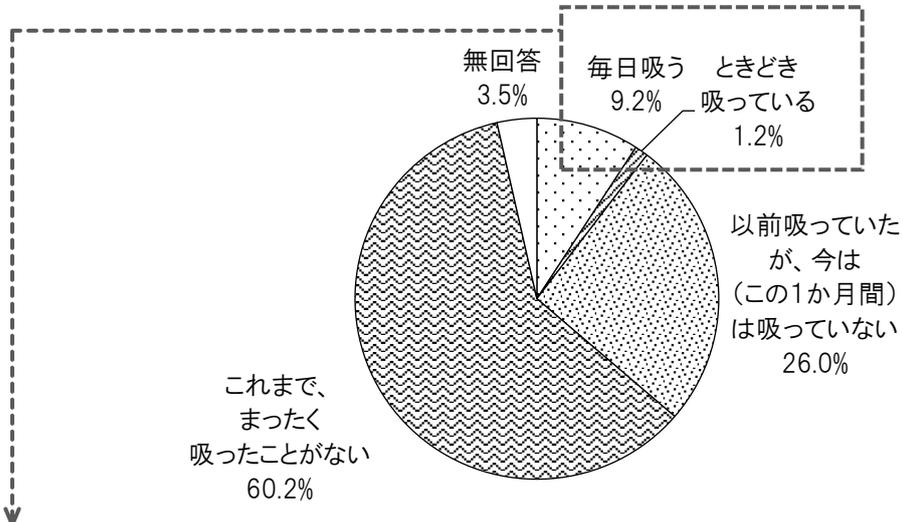
7. たばことお酒について

(1) 喫煙状況と喫煙をやめたい意向

“喫煙している”という人が約1割

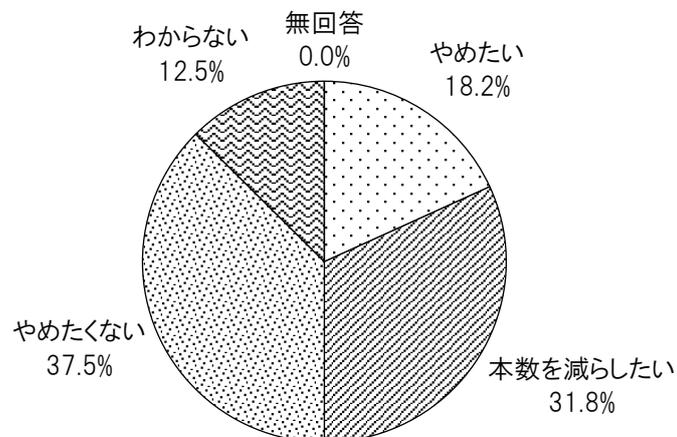
問50 あなたは、たばこを吸いますか。[1つに○]

回答者総数=851



問51 あなたは、たばこをやめたいと思いますか。[1つに○]

回答者総数=88



喫煙状況については、「毎日吸う」が 9.2%、「ときどき吸っている」が 1.2%となっており、これらを合わせると“喫煙している”という人は10.4%で、約1割となっています。また、「以前吸っていたが、今は（この1か月間）は吸っていない」は26.0%、「これまで、まったく吸ったことがない」は60.2%となっています。

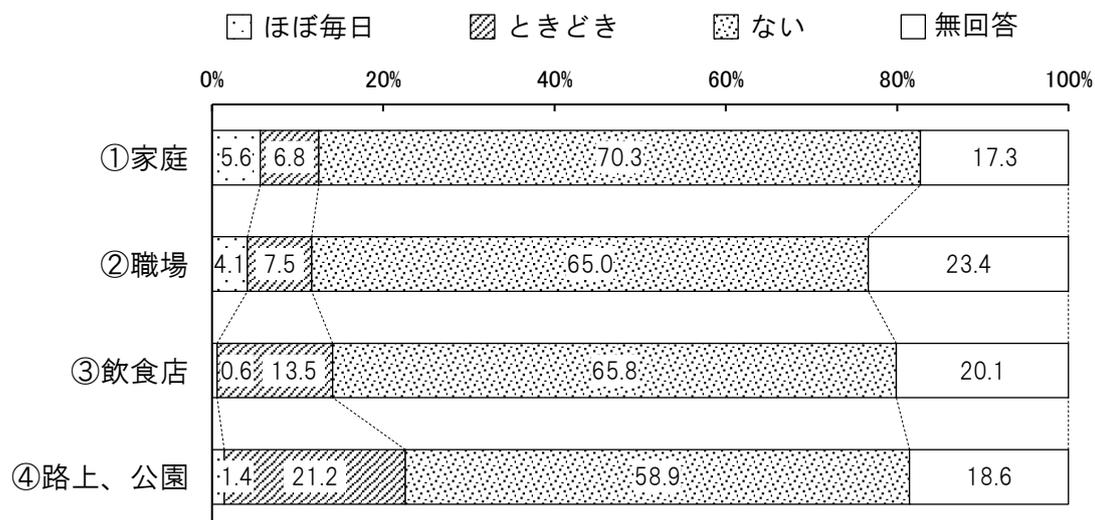
現在喫煙している人に、たばこをやめたいと思うかをたずねたところ、「やめたい」が18.2%、「本数を減らしたい」が31.8%となっています。一方、「やめたくない」は37.5%となっています。

(2) 受動喫煙の状況

路上や公園で“ときどき”が21.2%

問52 次の①から④において、この1か月の受動喫煙（他人のたばこの煙をわずかでも吸ってしまふこと）の頻度について、あてはまる番号を選んでください。[それぞれ1つに〇]

回答者総数=851



この1か月の受動喫煙の頻度について項目別にたずねたところ、『①家庭』では、「ない」が70.3%で多くなっています。また、『④路上、公園』では、「ほぼ毎日」が1.4%、「ときどき」が21.2%で、これらを合わせると22.6%となり、多くなっています。

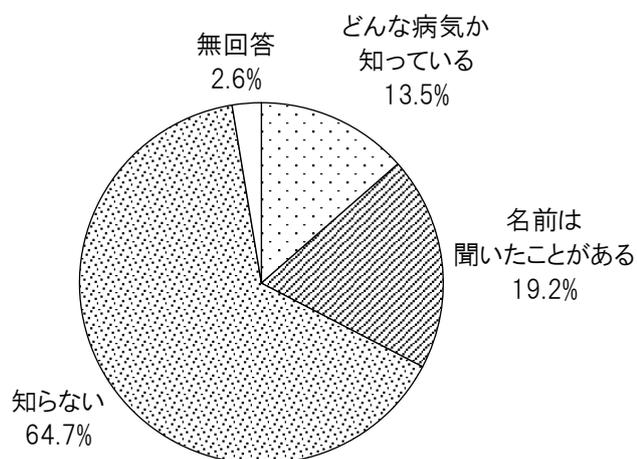
(3) COPDの認知度

“知っている”が約3割

問53 あなたは、「COPD（シー・オー・ピー・ディー）（慢性閉塞性肺疾患）」について知っていますか。[1つに〇]

回答者総数=851

◆COPD（慢性閉塞性肺疾患）は、主に長期の喫煙によってもたらされる肺の炎症性疾患で、咳・痰・息切れの症状がみられるもので、肺気腫、慢性気管支炎が含まれます。



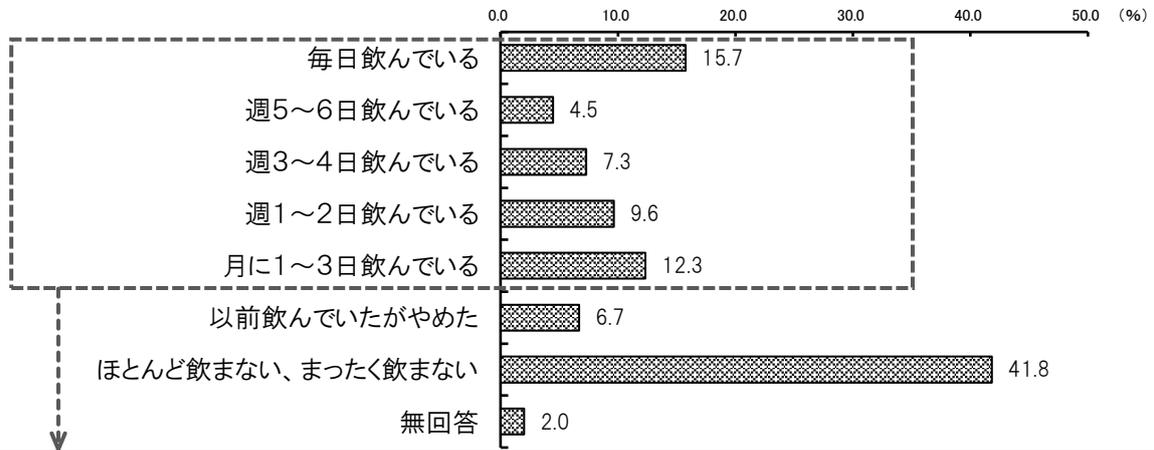
「COPD（シー・オー・ピー・ディー）（慢性閉塞性肺疾患）」について知っているかについては、「どんな病気か知っている」が13.5%、「名前を聞いたことがある」が19.2%となっており、これらを合わせると“知っている”という人は32.7%で、約3割となっています。一方、「知らない」は64.7%と多くなっています。

(4) 飲酒状況と1日あたり飲酒量

“ほぼ毎日飲んでいる”が約2割

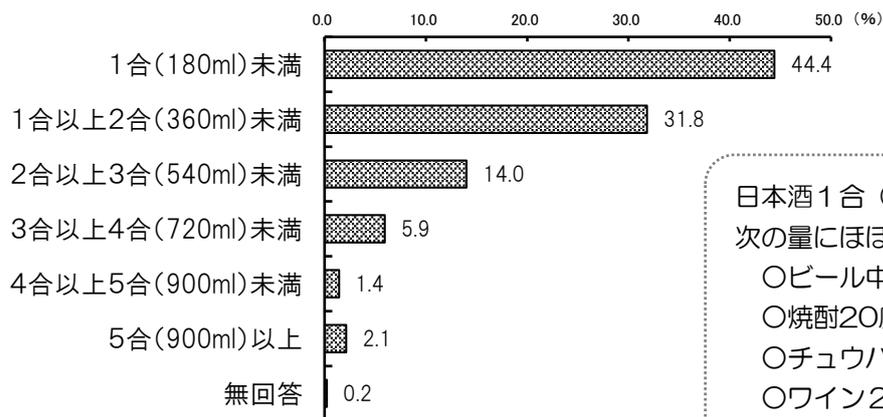
問54 あなたは、お酒類（ビール、日本酒、焼酎、ワイン、ウイスキーなどの酒類）を飲みますか。[1つに○]

回答者総数=851



問55 お酒を飲む日は、1日あたり平均してどれくらいの量を飲みますか。[1つに○]

回答者総数=421



日本酒1合(180ml)は、次の量にほぼ相当します。
 ○ビール中ビン1本(500ml)
 ○焼酎20度(135ml)
 ○チューハイ7度(350ml)
 ○ワイン2杯(240ml)
 ○ウイスキーダブル1杯(60ml)

飲酒状況については、「毎日飲んでいる」が15.7%、「週5~6日飲んでいる」が4.5%で、これらを合わせると“ほぼ毎日飲んでいる”という人は20.2%で、約2割となっています。

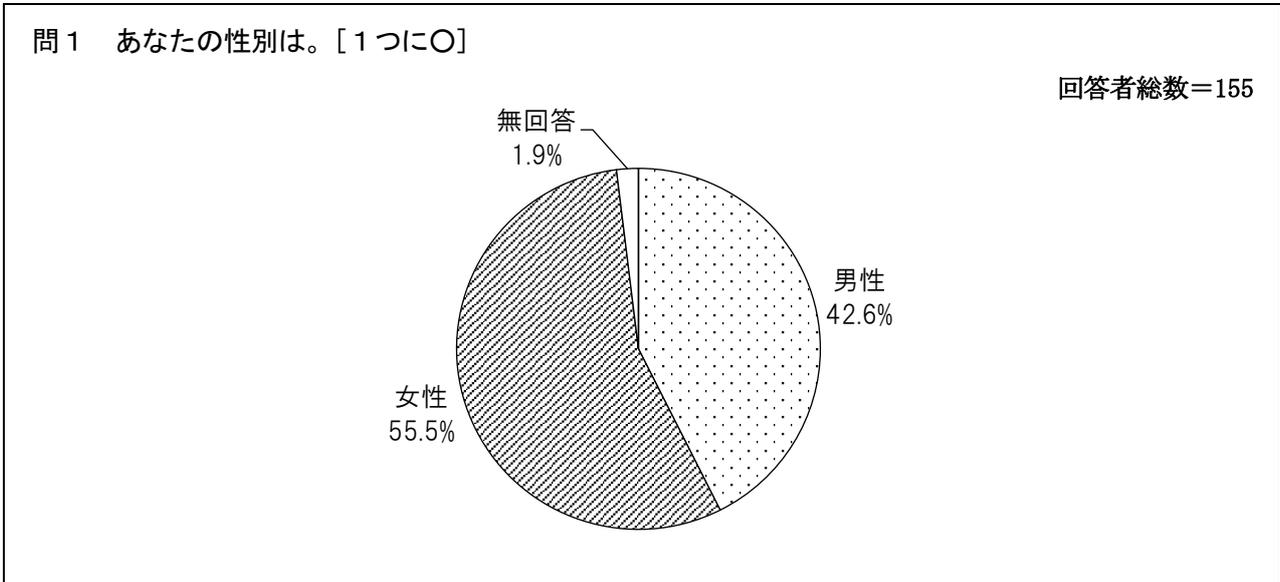
一方、「ほとんど飲まない、まったく飲まない」は41.8%となっています。

「毎日飲んでいる」、「週5~6日飲んでいる」、「週3~4日飲んでいる」、「週1~2日飲んでいる」、「月に1~3日飲んでいる」という人に、飲酒量をたずねたところ、「1合(180ml)未満」が44.4%、「1合以上2合(360ml)未満」が31.8%で、これらを合わせると“2合未満の飲酒量”という人が約8割となっています。

Ⅱ 16～19歳調査

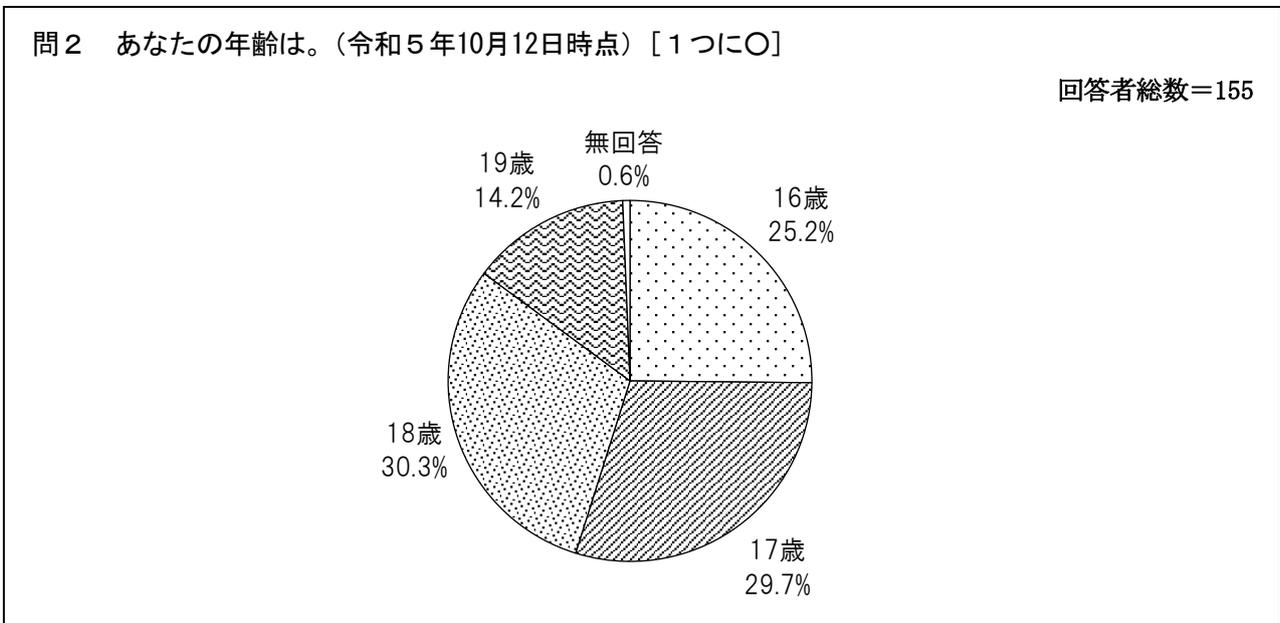
1. 回答者について

(1) 性別



性別は、「男性」が42.6%、「女性」が55.5%となっています。

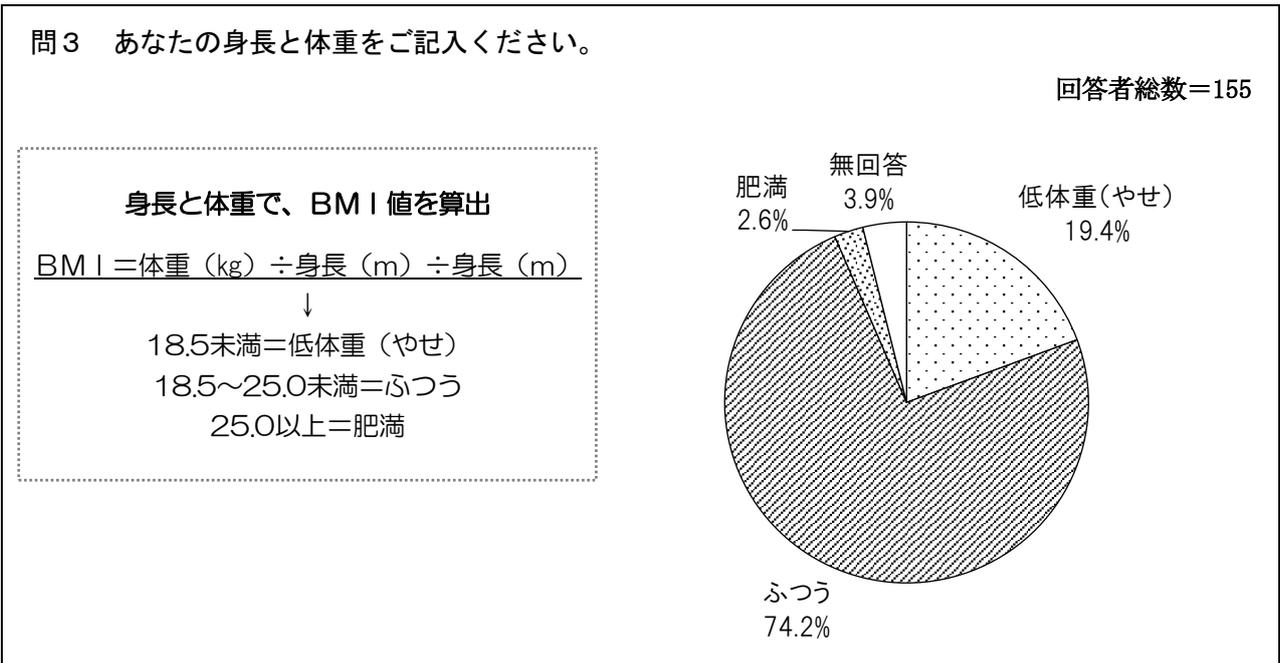
(2) 年齢



年齢は、「16歳」が25.2%、「17歳」が29.7%、「18歳」が30.3%、「19歳」が14.2%となっています。

(3) 身長・体重－BMI 値

“ふつう” が74.2%



身長と体重をたずねて、BMI 値を算出して集計をしました。その結果「低体重 (やせ)」が19.4%、「ふつう」が74.2%、「肥満」が 2.6%となっています。

性別にみると、男性では「低体重 (やせ)」が18.2%、「ふつう」が74.2%、女性では「低体重 (やせ)」が20.9%、「ふつう」が74.4%となっています。

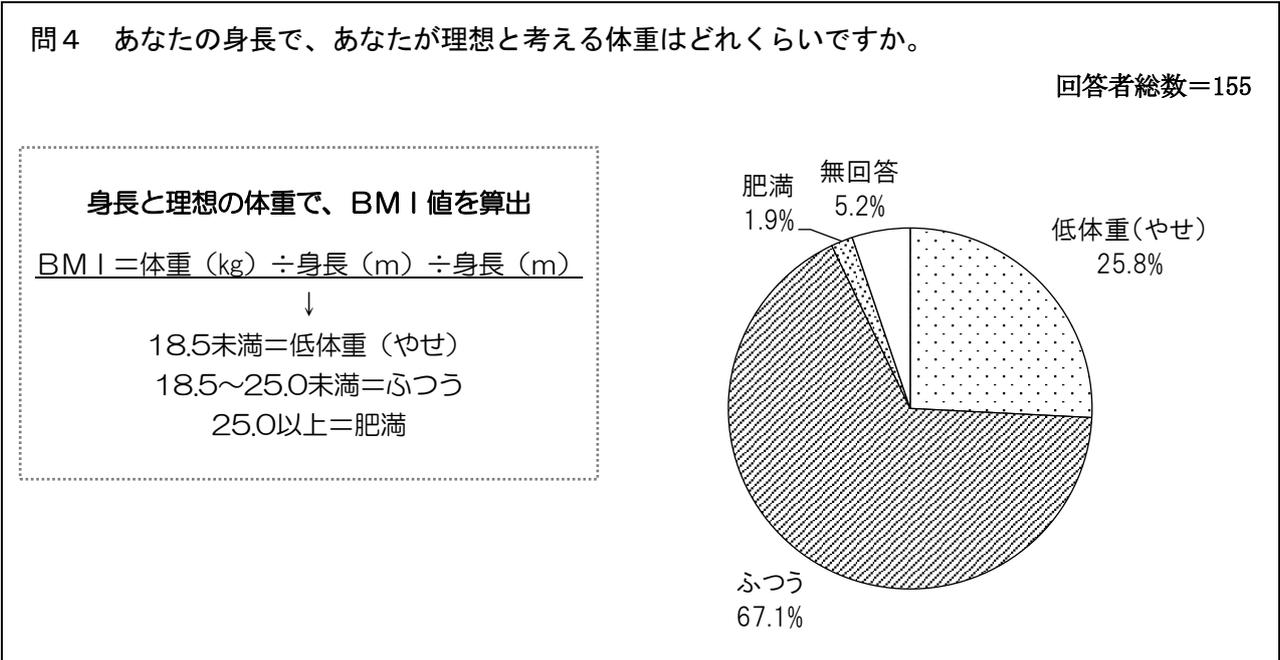
【性別】

単位：%

項目	低体重 (やせ)	ふつう	肥満	無回答
男性 (66人)	18.2	74.2	3.0	4.5
女性 (86人)	20.9	74.4	2.3	2.3

(4) 理想の体重—理想体重によるBMI値

“ふつう”が67.1%



理想の体重をたずね、現在の身長を使ってBMI値を算出し集計しました。その結果、「低体重 (やせ)」が25.8%、「ふつう」が67.1%、「肥満」が 1.9%となっています。

問3の現在の体重との割合を比較すると、「低体重 (やせ)」が約6ポイント増えています。

性別にみると、男性では「ふつう」が77.3%となっています。一方、女性では「低体重 (やせ)」が37.2%、「ふつう」が60.5%となっています。女性の「低体重 (やせ)」については、実際の体重によるBMI値の「低体重 (やせ)」の割合より約16ポイント多くなっています。

【性別】

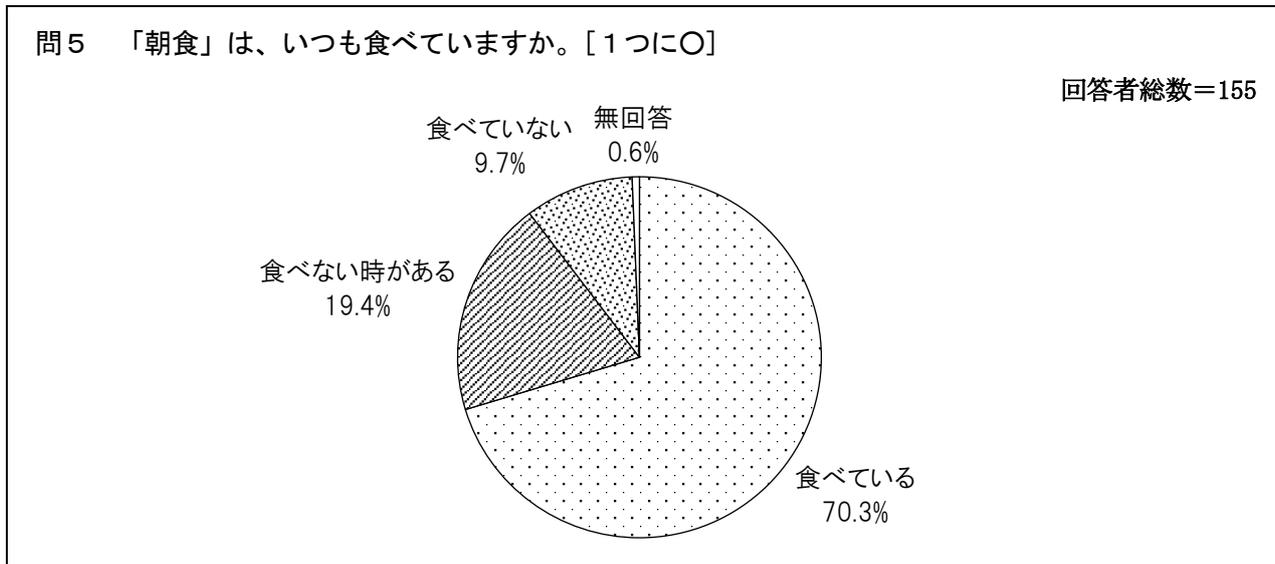
単位：%

項目	低体重 (やせ)	ふつう	肥満	無回答
男性 (66人)	10.6	77.3	4.5	7.6
女性 (86人)	37.2	60.5	0.0	2.3

2. 食生活について

(1) 朝食の現状

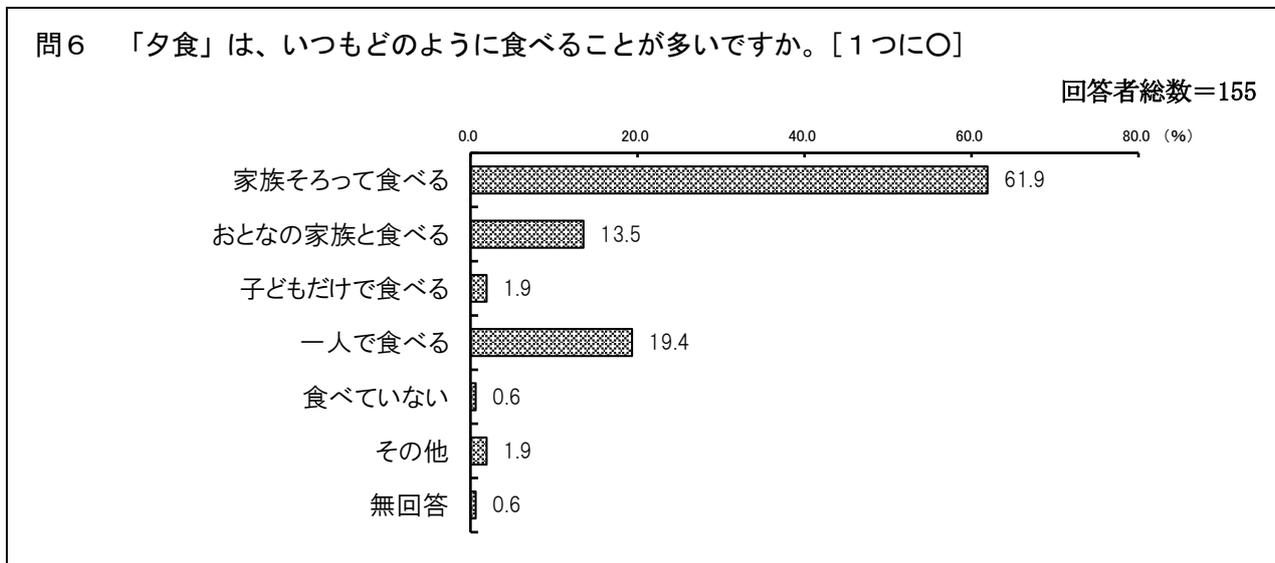
“食べている”が70.3%



「朝食」をいつも食べているかについては、「食べている」が70.3%、「食べない時がある」が19.4%、「食べていない」が9.7%となっています。

(2) 夕食の現状

“家族そろって食べる”が61.9%



「夕食」をいつもどのように食べることが多いかについては、「家族そろって食べる」が61.9%、「おとなの家族と食べる」が13.5%、「子どもだけで食べる」が1.9%となっており、“誰かと一緒に食べている”という割合が77.3%となっています。

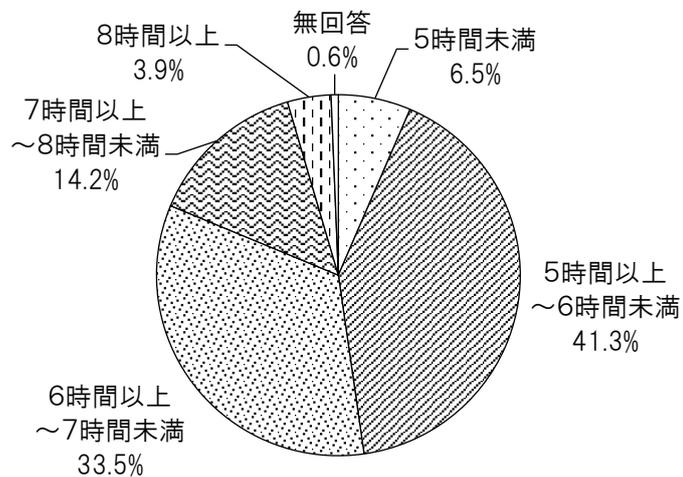
3. 睡眠・休養・こころの健康について

(1) 睡眠時間

“5時間以上～6時間未満”が41.3%

問7 1日の睡眠時間は平均何時間くらいですか。[1つに○]

回答者総数=155



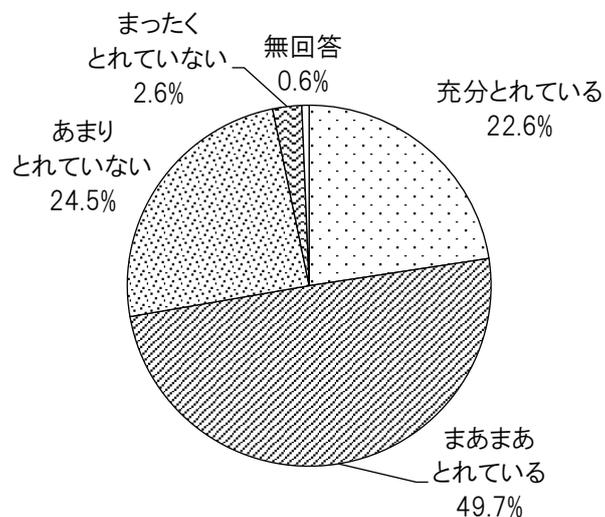
1日の睡眠時間については、「5時間未満」が6.5%、「5時間以上～6時間未満」が41.3%、「6時間以上～7時間未満」が33.5%、「7時間以上～8時間未満」が14.2%、「8時間以上」が3.9%となっています。

(2) 睡眠による休養の状況

“とれている”が約7割

問8 この1か月間、あなたは睡眠で休養が充分とれていますか。[1つに○]

回答者総数=155



この1か月間、睡眠で休養が充分とれているかについては、「充分とれている」が22.6%、「まあまあとれている」が49.7%となっており、これらを合わせると“とれている”という人が72.3%で、約7割となっています。

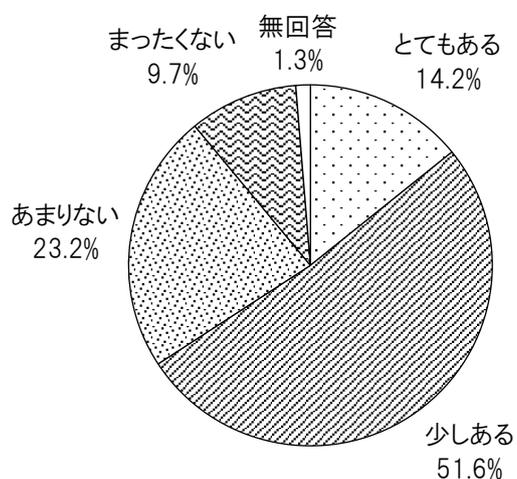
一方、「あまりとれていない」は24.5%、「まったくとれていない」は2.6%となっており、“とれていない”という人は27.1%となっています。

(3) 不安やストレスの有無

“ある”が約7割

問9 不安、悩み、ストレスがありますか。[1つに○]

回答者総数=155

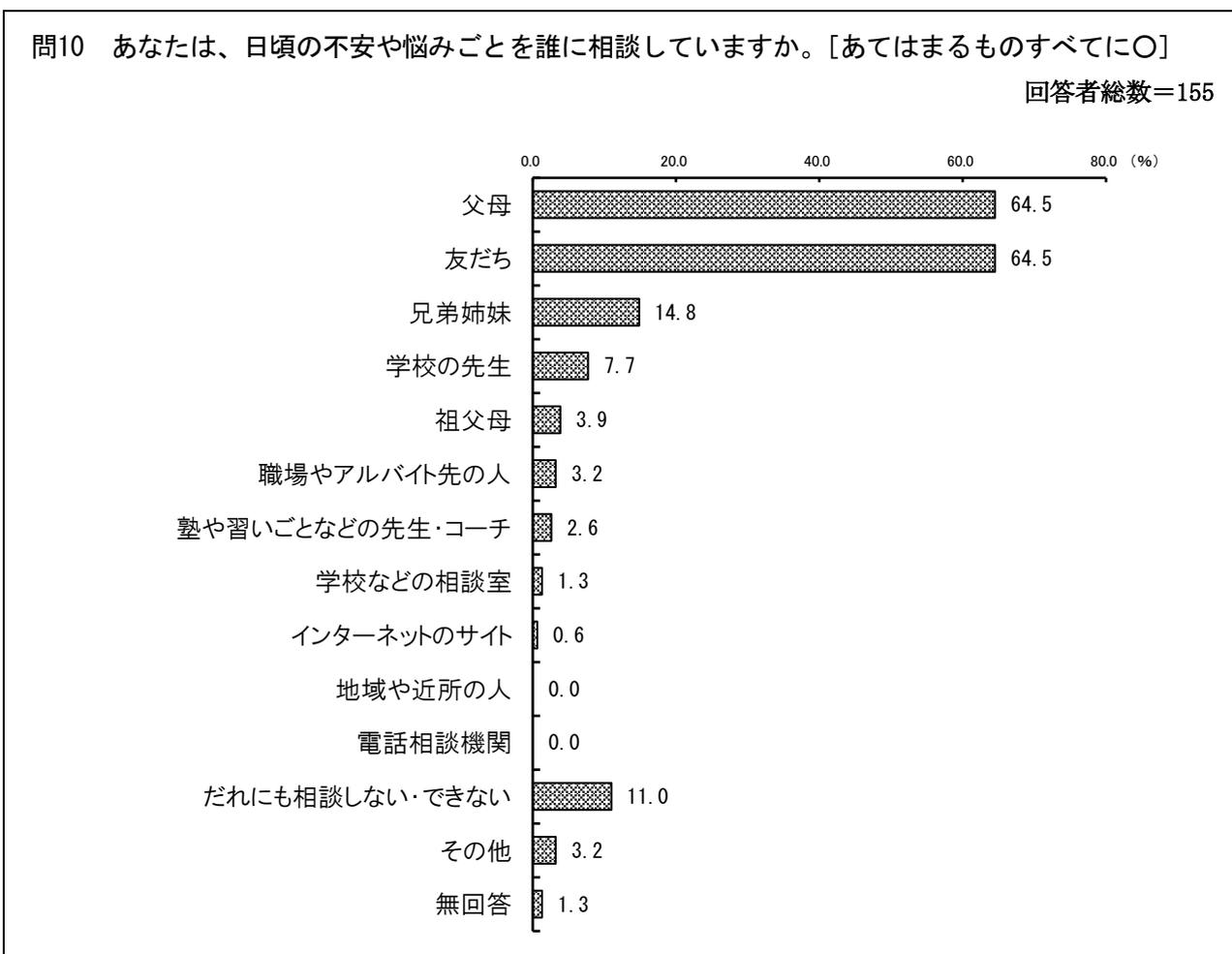


不安、悩み、ストレスがあるかについては、「とともある」が14.2%、「少しある」が51.6%となっており、これらを合わせると“ある”という人が65.8%で、約7割となっています。

一方、「あまりない」は23.2%、「まったくない」は9.7%で、これらを合わせると“ない”という人は32.9%となっています。

(4) 悩みごとの相談相手

“父母”と“友だち”がそれぞれ64.5%



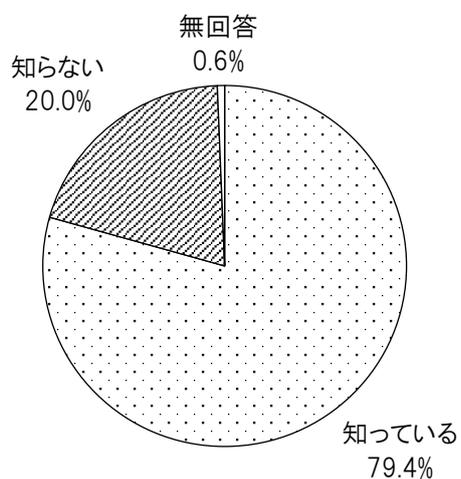
日頃の不安や悩みごとを誰に相談しているかについては、「父母」と「友だち」がそれぞれ64.5%で最も多く、次に「兄弟姉妹」が14.8%となっています。
また、「だれにも相談しない・できない」は11.0%となっています。

(5) 悩みごとの相談窓口の認知状況

“知っている”が79.4%

問11 悩みごとやつらいことの相談にのってくれる、相談窓口を知っていますか。[1つに○]
(「埼玉県こころの電話」、「あなたのいばしょ」、「いのちのSOS」、「ライフリンク」、「いのちの電話」など)

回答者総数=155



悩みごとやつらいことの相談にのってくれる、相談窓口を知っているかについては、「知っている」が79.4%、「知らない」が20.0%となっています。

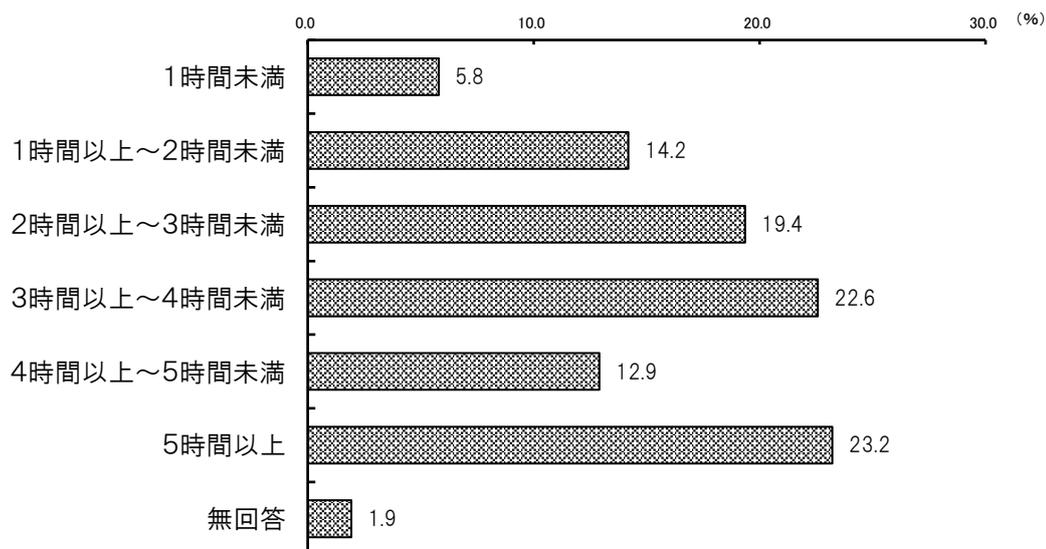
(6) 平日のインターネットの使用時間（勉強・仕事以外）

“5時間以上”が23.2%、“3時間以上～4時間未満”が22.6%

問12 平日に、勉強や仕事以外でインターネットを使う時間は、1日に何時間くらいですか。
[1つに○]

◆「インターネットを使う」とは
→ サイトをみる、メール、SNS、動画、音楽、オンラインゲームなど

回答者総数=155



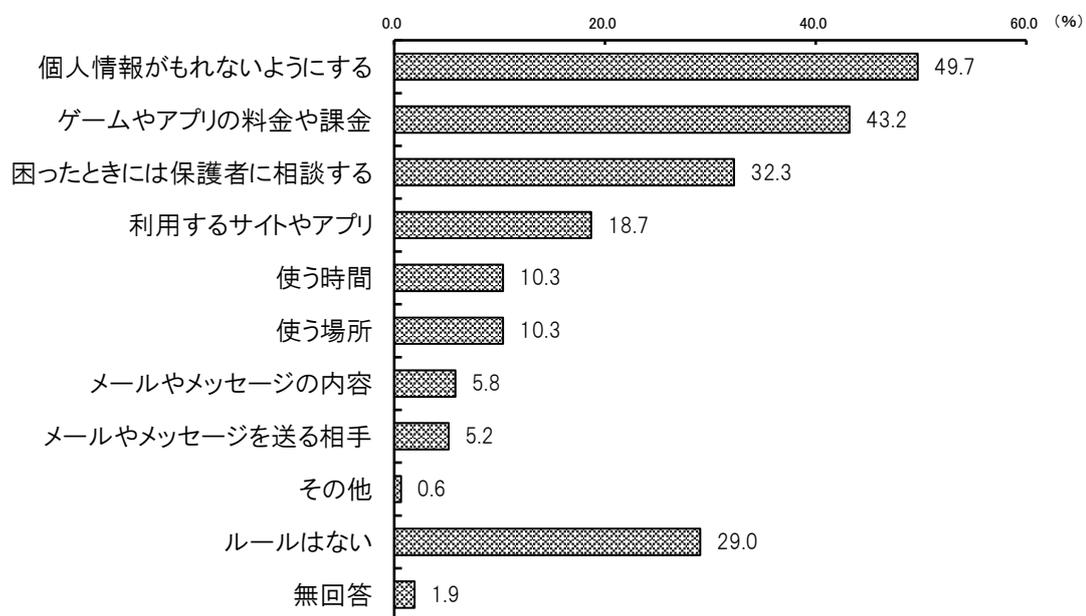
平日に、勉強や仕事以外でインターネットを使う時間は、「1時間未満」が5.8%、「1時間以上～2時間未満」が14.2%、「2時間以上～3時間未満」が19.4%、「3時間以上～4時間未満」が22.6%、「4時間以上～5時間未満」が12.9%、「5時間以上」が23.2%となっています。「5時間以上」が最も多くなっています。

(7) インターネットを使うときのルール

“個人情報をもれないようにする”が49.7%

問13 インターネットを使うときのルールがありますか。[あてはまるものすべてに○]

回答者総数=155



インターネットを使うときのルールについては、「個人情報をもれないようにする」が49.7%で最も多く、次に「ゲームやアプリの料金や課金」が43.2%、「困ったときには保護者に相談する」が32.3%となっています。

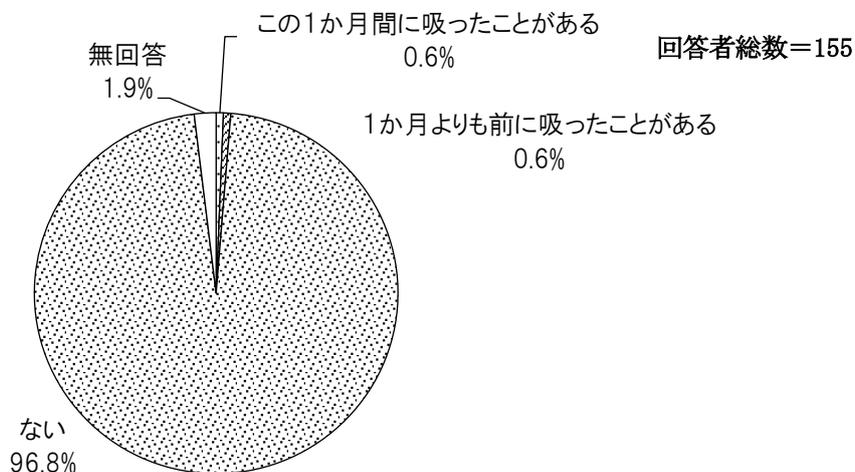
4. 喫煙と飲酒について

(1) 喫煙経験の有無

“ない”が96.8%

問14 あなたは、今までに、たばこ（加熱式たばこも含む）を吸ったことがありますか。

[1つに○]



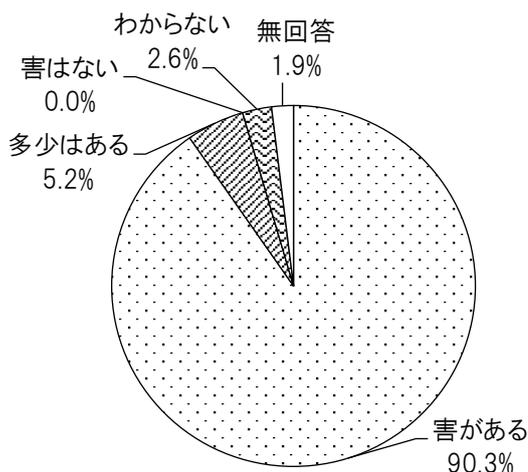
喫煙経験については、「この1か月間に吸ったことがある」と「1か月よりも前に吸ったことがある」がそれぞれ 0.6%、「ない」が96.8%となっており、喫煙経験のある割合は少なくなっています。

(2) 喫煙の害の認知状況

“害がある”が90.3%

問15 たばこ（加熱式たばこも含む）を吸うと、体に害があると思いますか。[1つに○]

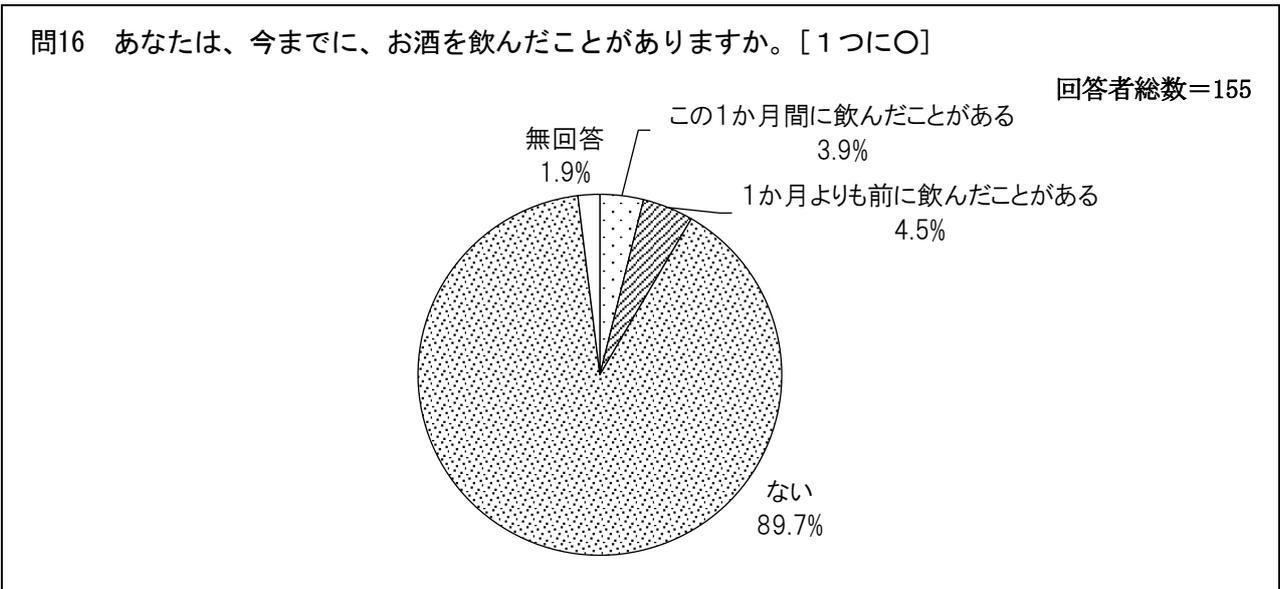
回答者総数=155



たばこを吸うと体に害があると思うかについては、「害がある」が90.3%、「多少はある」が 5.2%となっています。

(3) 飲酒経験の有無

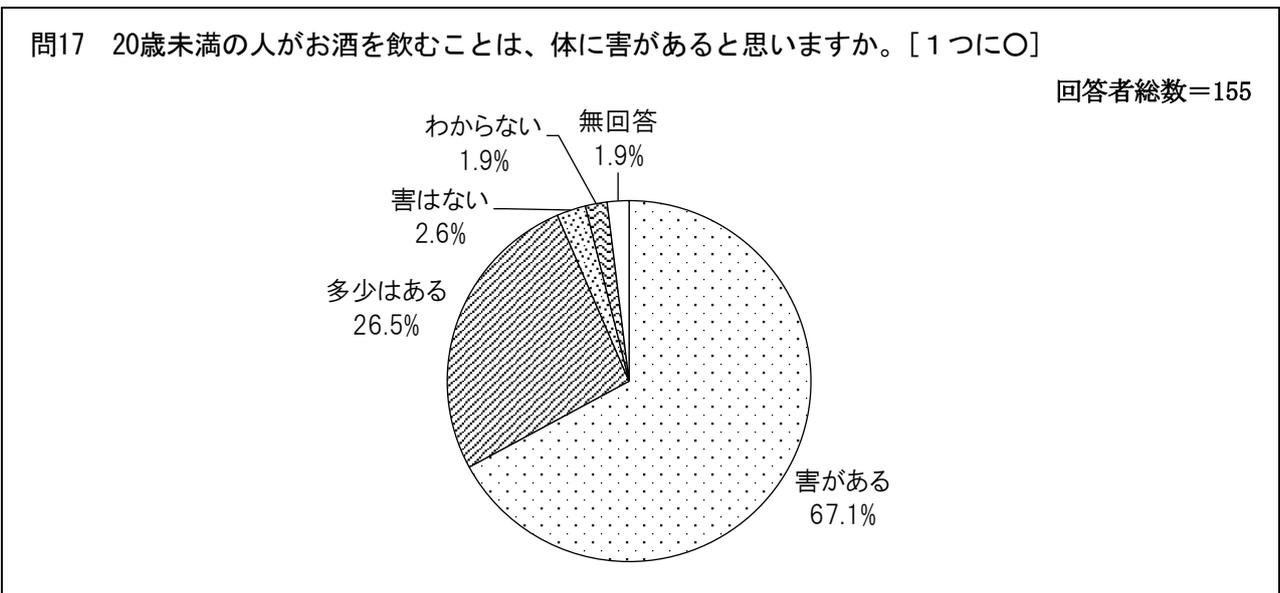
“ない”が89.7%



飲酒経験については、「この1か月に飲んだことがある」が3.9%、「1か月よりも前に飲んだことがある」が4.5%で、飲酒経験のある割合は8.4%となっています。また、「ない」は89.7%となっています。

(4) 20歳未満の人の飲酒の害の認知状況

“害がある”が67.1%

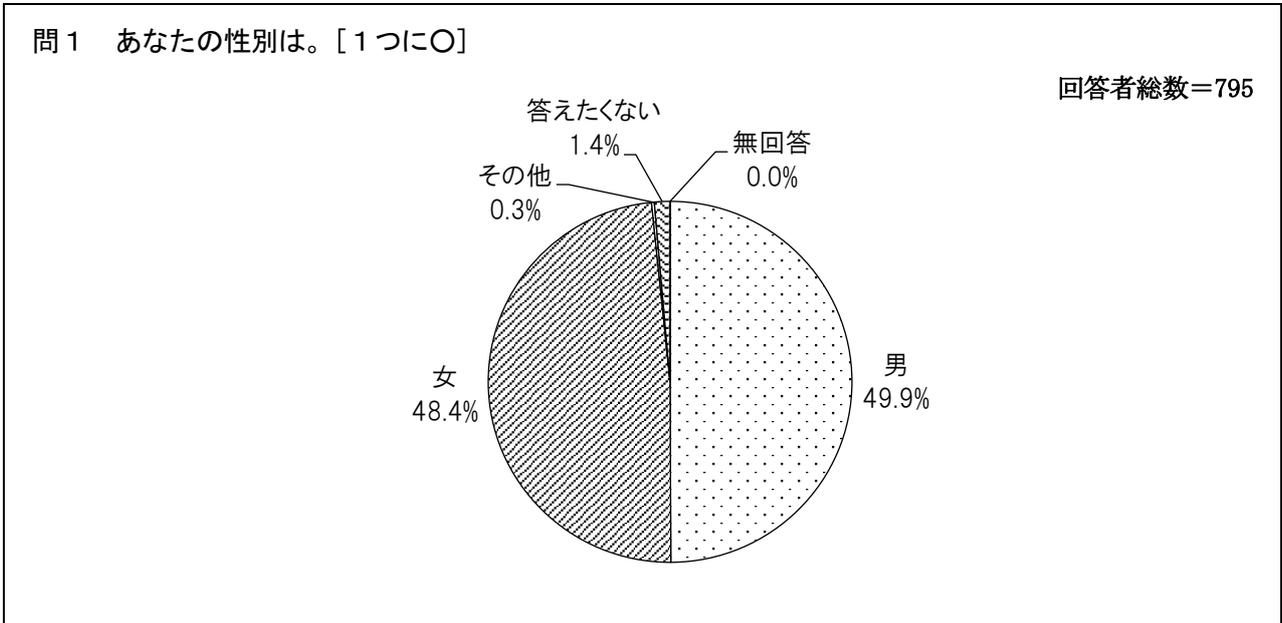


20歳未満の人がお酒を飲むことは、体に害があると思うかについては、「害がある」が67.1%、「多少はある」が26.5%となっています。一方、「害はない」は2.6%となっています。

Ⅲ 小学生・中学生調査

1. 回答者について

(1) 性別

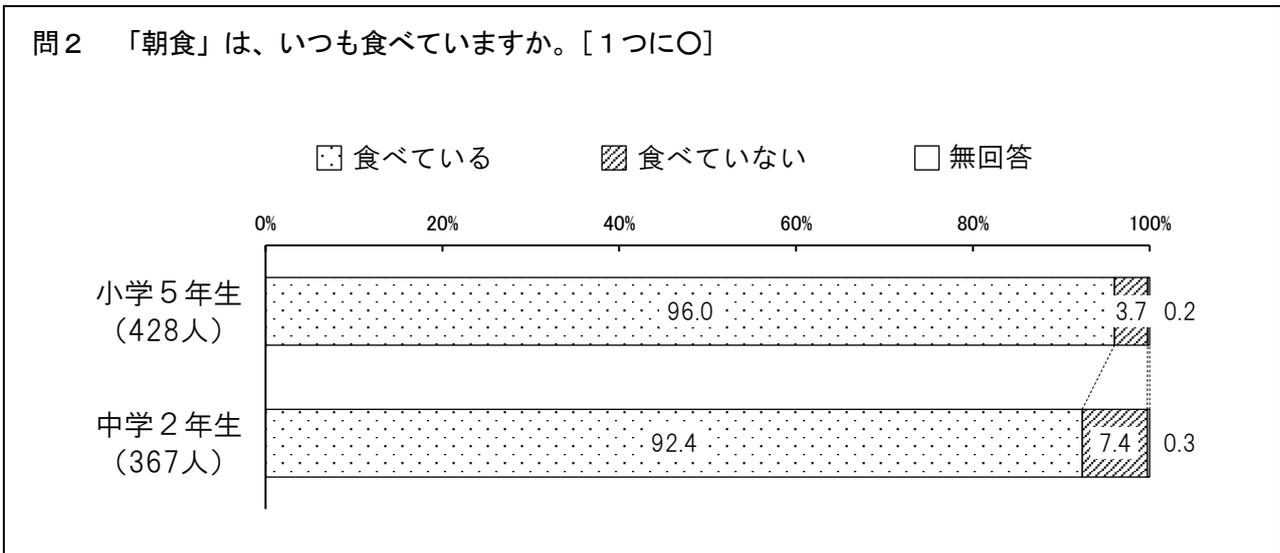


性別は、「男性」が49.9%、「女性」が48.4%となっています。

2. 食生活について

(1) 朝食の現状

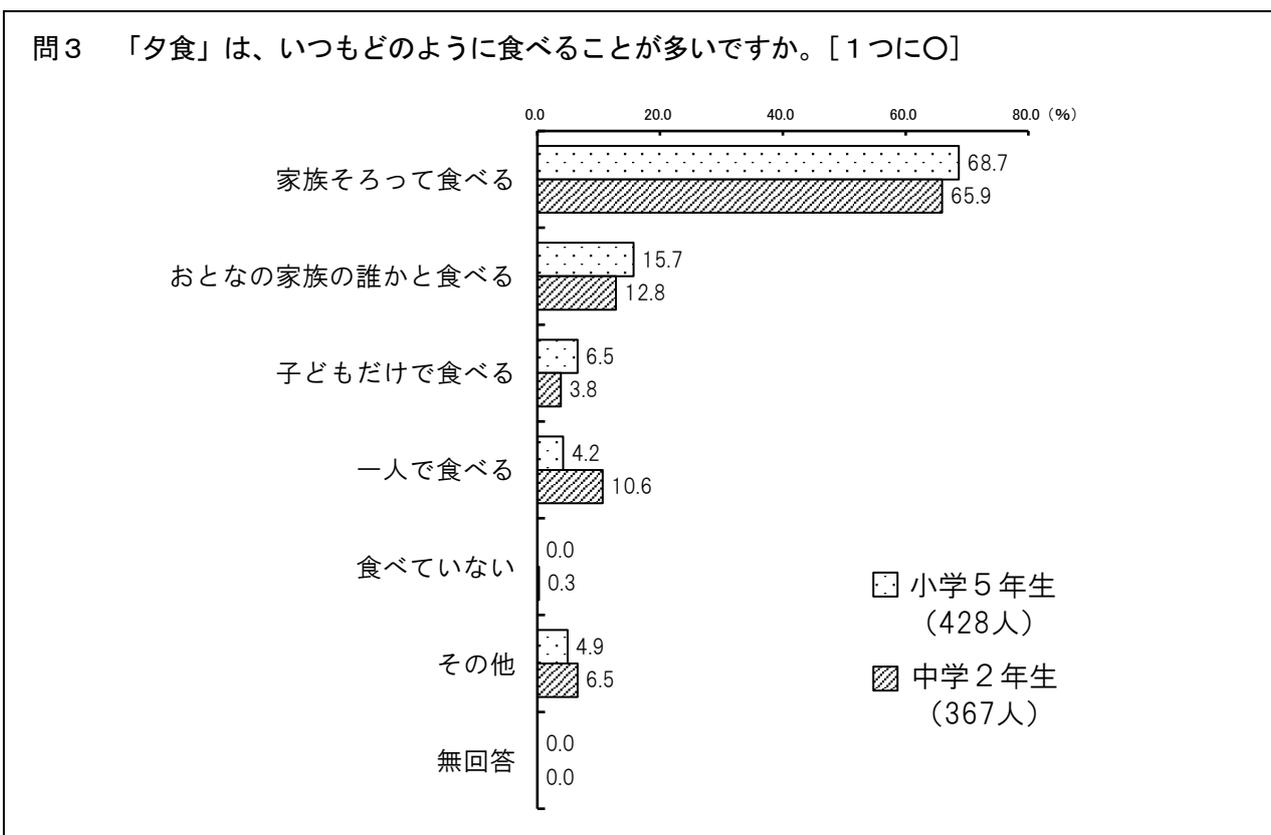
“食べている”が9割以上



「朝食」をいつも食べているかについては、「食べている」が、小学5年生では96.0%、中学2年生では92.4%となっています。

(2) 夕食の現状

“家族そろって食べる”が小学5年生で68.7%、中学2年生で65.9%



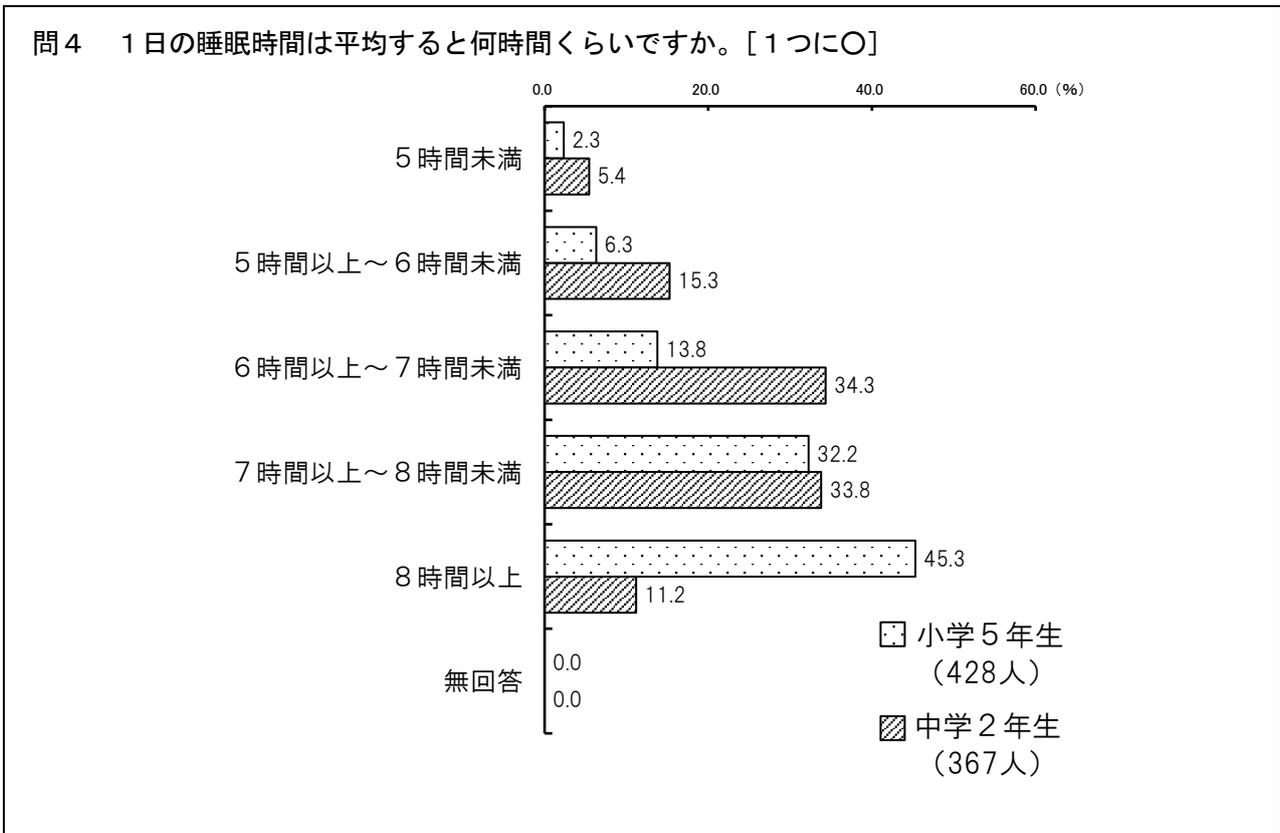
「夕食」をいつもどのように食べることが多いかについては、「家族そろって食べる」が小学5年生では68.7%、中学2年生では65.9%で多くなっています。また、「おとなの家族の誰かと食べる」も小学5年生で15.7%、中学2年生で12.8%となっています。

一方、「一人で食べる」は、小学5年生で4.2%、中学2年生で10.6%となっています。

3. 睡眠・休養・こころの健康について

(1) 睡眠時間

小学5年生は“8時間以上”が45.3%、中学2年生は“6時間以上～7時間未満”が34.3%



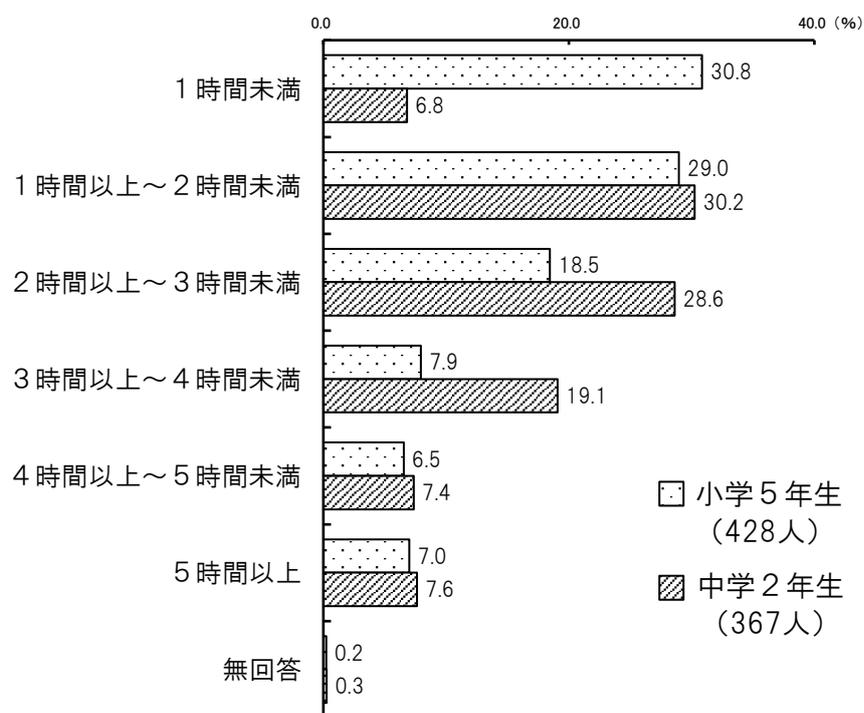
1日の睡眠時間については、小学5年生については「8時間以上」が45.3%で多くなっています。中学2年生については、「6時間以上～7時間未満」が34.3%、「7時間以上～8時間未満」が33.8%となっています。

(2) 平日のインターネットの使用時間（勉強以外）

小学5年生は“1時間未満”が30.8%、中学2年生は“1時間以上～2時間未満”が30.2%

問5 平日（学校がある日）に、勉強以外でインターネットを使う時間は、1日に何時間くらいですか。[1つに○]

◆「インターネットを使う」とは
→ サイトをみる、メール、SNS、動画、音楽、オンラインゲームなど

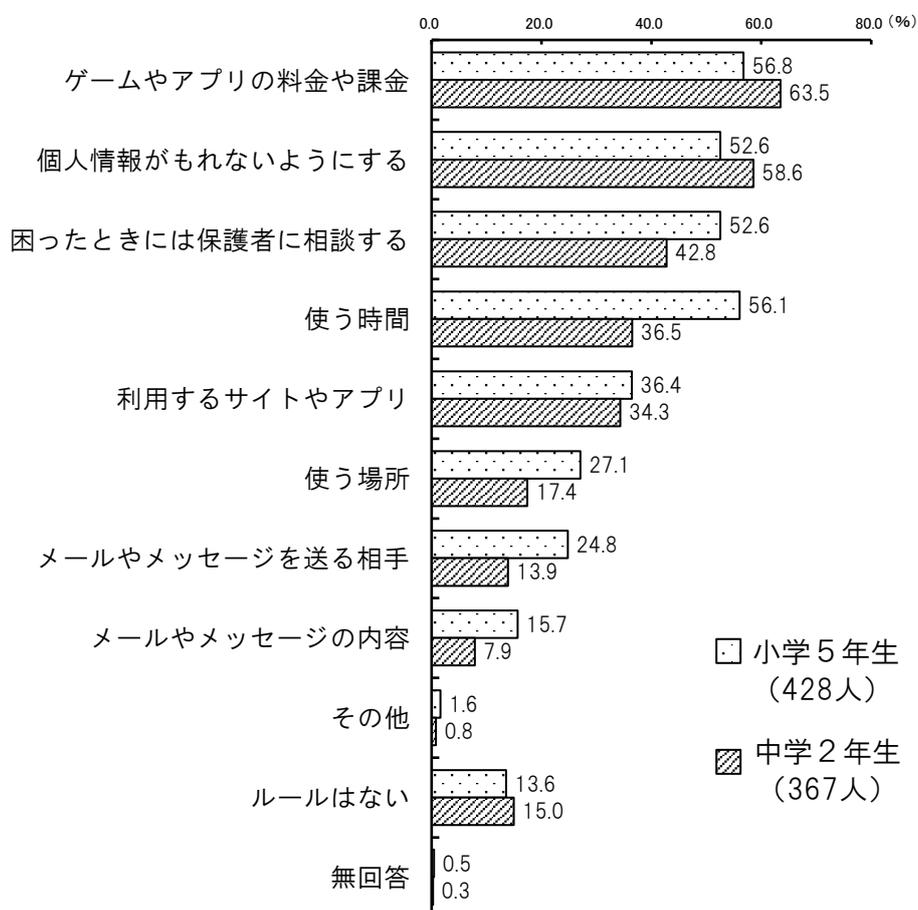


平日（学校がある日）に、勉強以外でインターネットを使う時間については、小学5年生では、「1時間未満」が30.8%、「1時間以上～2時間未満」が29.0%となっています。中学2年生では、「1時間以上～2時間未満」が30.2%、「2時間以上～3時間未満」が28.6%となっています。中学2年生のほうが使用時間が長くなっています。

(3) インターネットを使うときのルール

“ゲームやアプリの料金や課金”が約6割

問6 インターネットを使うときのルールがありますか。[あてはまるものすべてに○]



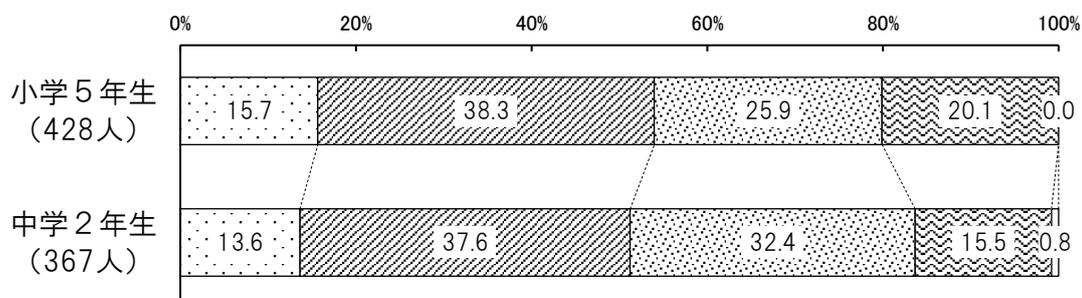
インターネットを使うときのルールについては、小学5年生では「ゲームやアプリの料金や課金」が56.8%、「使う時間」が56.1%で多くなっています。中学2年生では「ゲームやアプリの料金や課金」が63.5%、「個人情報がもれないようにする」が58.6%で多くなっています。

(4) 不安やストレスの有無

“ある”が約5割

問7 不安、悩み、ストレスがありますか。[1つに○]

□ とてもある ▨ 少しある ▩ あまりない ▪ まったくない □ 無回答

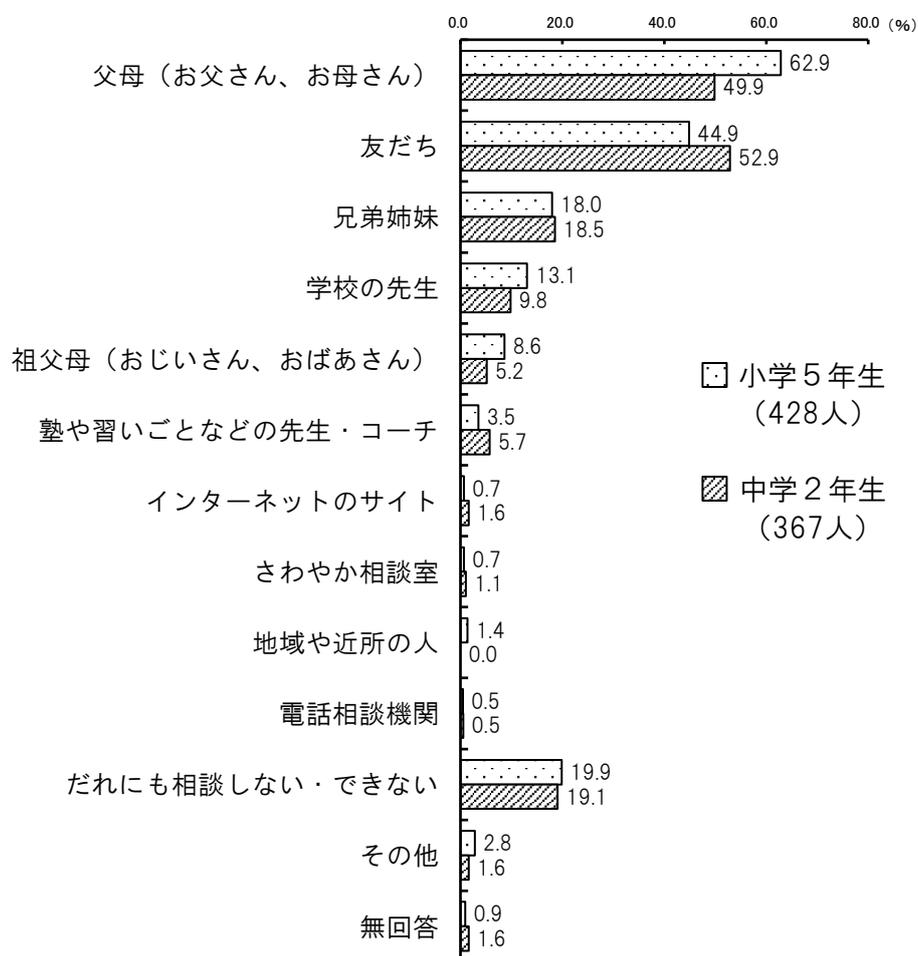


不安、悩み、ストレスがあるかについては、小学5年生では「とてもある」が15.7%、「少しある」が38.3%となっています。中学2年生では「とてもある」が13.6%、「少しある」が37.6%となっています。小学5年生、中学2年生ともに約5割が不安やストレスが“ある”としています。

(5) 悩みごとの相談相手

小学5年生は“お父さん、お母さん”が62.9%、中学2年生は“友だち”が52.9%

問8 あなたは、日頃の不安や悩みごとを誰に相談していますか。[あてはまるものすべてに○]



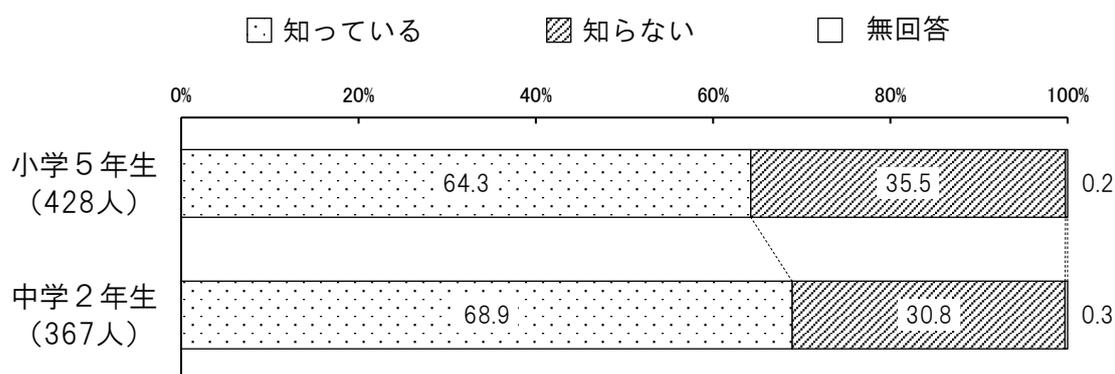
日頃の不安や悩みごとを誰に相談しているかについては、小学5年生では、「父母（お父さん、お母さん）」が62.9%で最も多く、次に「友だち」が44.9%となっています。中学2年生では、「友だち」が52.9%で最も多く、次に「父母（お父さん、お母さん）」が49.9%となっています。

一方、「誰にも相談しない・できない」は、小学5年生で19.9%、中学2年生で19.1%となっています。

(6) 悩みごとの相談窓口の認知状況

“知っている”が6割台

問9 悩みごとやつらいことの相談にのってくれる、子どものSOSのための相談窓口を知っていますか。[1つに○]
(「子どもスマイルネット」、「埼玉県こころの電話」、「こどもの人権110番」、「いのちの電話」、「189」など)

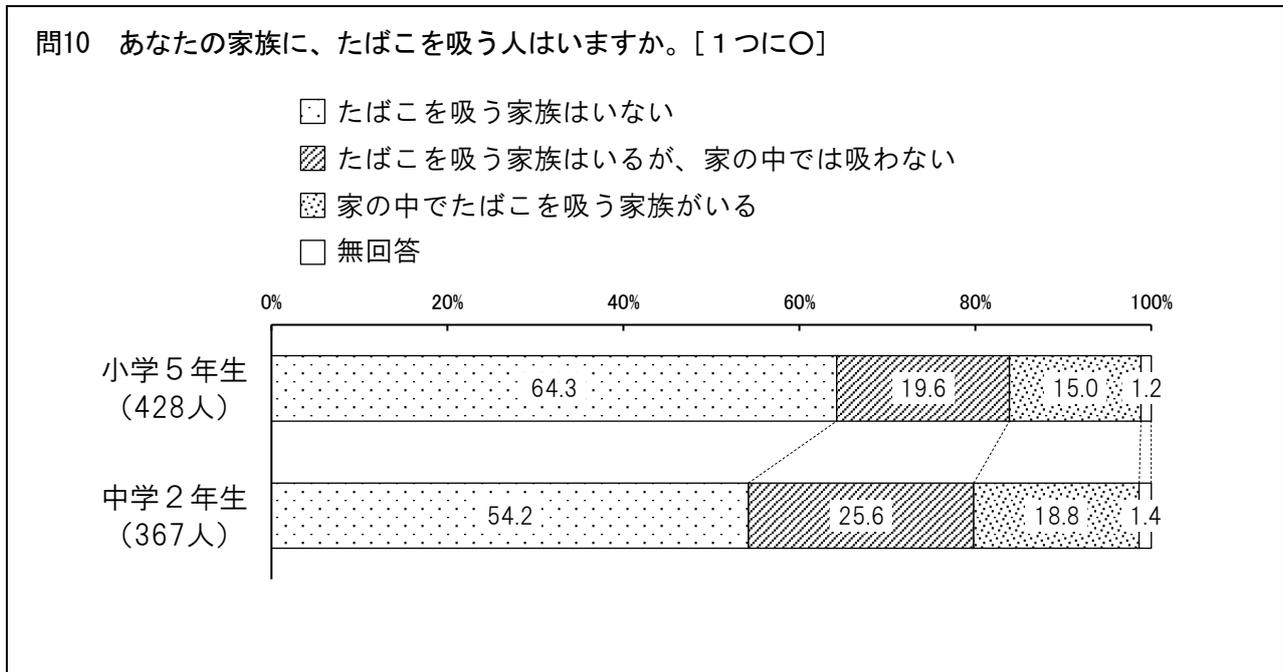


悩みごとやつらいことの相談にのってくれる、子どものSOSのための相談窓口を知っているかについては、「知っている」が、小学5年生では64.3%、中学2年生では68.9%となっています。

4. 受動喫煙について

(1) 家庭での受動喫煙の状況

“たばこを吸う家族はいない”は、小学5年生で64.3%、中学2年生で54.2%



家族にたばこを吸う人がいるかについては、「たばこを吸う家族はいない」が小学5年生では64.3%、中学2年生では54.2%となっています。また、「家の中でたばこを吸う家族がいる」は、小学5年生では15.0%、中学2年生では18.8%となっています。

第4章 アンケート結果による指標の検証

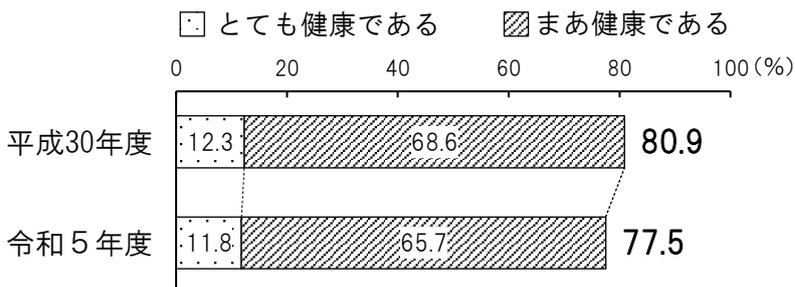
『第2次 しらおか はぴすイッチ プラン』（計画期間：令和2年度から令和6年度）では、「IV 第2次プランの展開」において分野ごとに指標を設定しています。指標のうち、アンケート調査に係る項目について、結果をまとめました。

◎：目標達成
○：目標には達していませんが、改善傾向

『第1章 健康意識の向上』

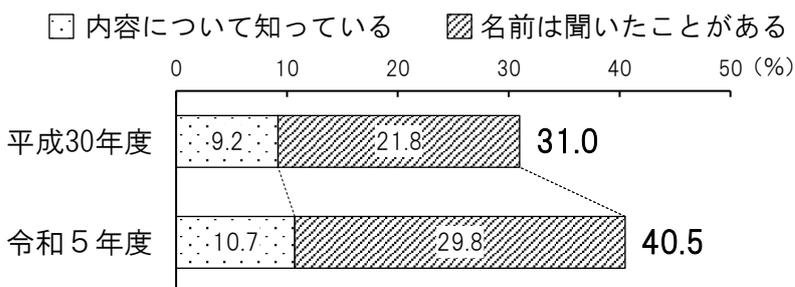
指 標	対 象	H30年度	目 標 (R6年度)	→	現状値 (R5年度)
“健康である”という人の割合の増加	全体	80.9%	増加		77.5%

*現在の健康状態が、「とても健康である」、「まあ健康である」の割合の合計
[一般調査 問7]



指 標	対 象	H30年度	目 標 (R6年度)	→	現状値 (R5年度)
なし梨キャンペーン認知度	全体	31.0%	40%		40.5% ◎

*なし梨キャンペーンについて、「内容について知っている」、「名前は聞いたことがある」の割合の合計
[一般調査 問12]



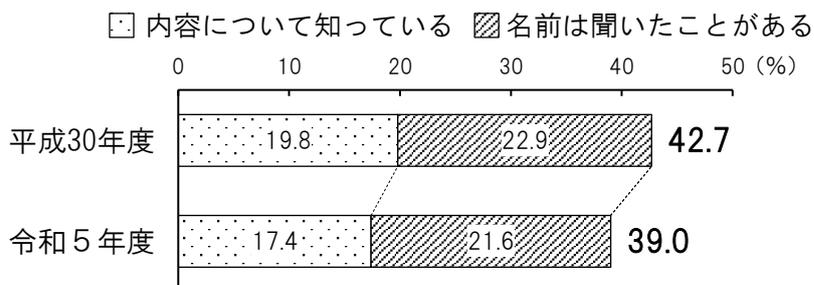
『第2章 第2次健康増進計画（健康づくりの取組）』

（1）身体活動・運動

指 標	対 象	H30年度	目 標 (R6年度)	現状値 (R5年度)
ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を認知している人の割合の増加	全体	42.7%	50%	39.0%

*ロコモティブシンドローム（運動器症候群）について、「内容について知っている」、「名前は聞いたことがある」の割合の合計

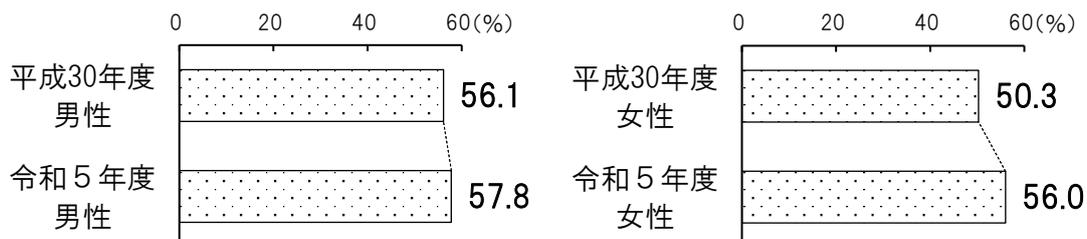
[一般調査：問34]



指 標	対 象	H30年度	目 標 (R6年度)	現状値 (R5年度)
高齢者の運動習慣者の割合の増加	高齢者 (65歳以上)	男性 56.1% 女性 50.3%	現状 維持	男性 57.8% ◎ 女性 56.0% ◎

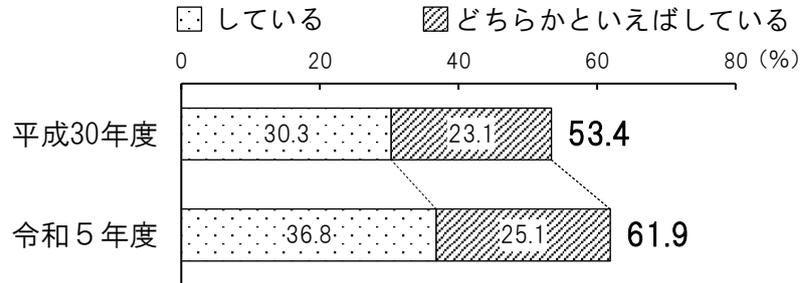
* 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上続けている高齢者の割合

[一般調査：問33]



指 標	対 象	H30年度	目 標 (R6年度)	現状値 (R5年度)
健康のために意識的に体を動かすようにしている者の割合の増加	全体	53.4%	65%	61.9% ○

*健康のために意識的に体を動かすように、「している」、「どちらかといえばしている」の割合の合計
[一般調査：問32]

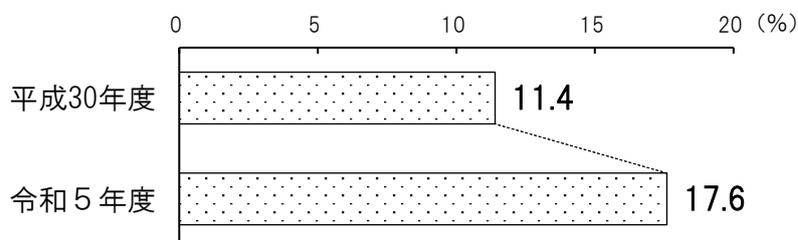


(2) 休養・こころの健康

指 標	対 象	H30年度	目 標 (R6年度)	現状値 (R5年度)
気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている人の割合の減少（6項目の質問の合計点が10点以上の割合）	全体	11.4%	減少	17.6%

* 6項目の質問の合計点が10点以上の割合

[一般調査：問43①～⑥]

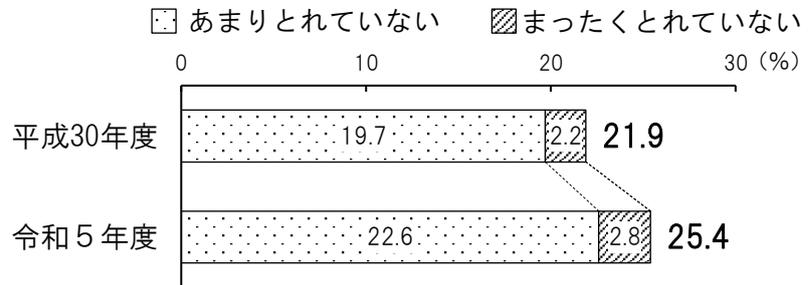


6項目の質問

項 目	いつも感じる	たいてい感じる	ときどき感じる	少しだけ感じる	まったく感じない
①神経過敏に感じましたか	4点	3点	2点	1点	0点
②絶望的だと感じましたか	4点	3点	2点	1点	0点
③そわそわ、落ち着かなく感じましたか	4点	3点	2点	1点	0点
④気分が沈み込んで、何が起っても気が晴れないように感じましたか	4点	3点	2点	1点	0点
⑤何をするのもおっくうだと感じましたか	4点	3点	2点	1点	0点
⑥自分は価値のない人間だと感じましたか	4点	3点	2点	1点	0点

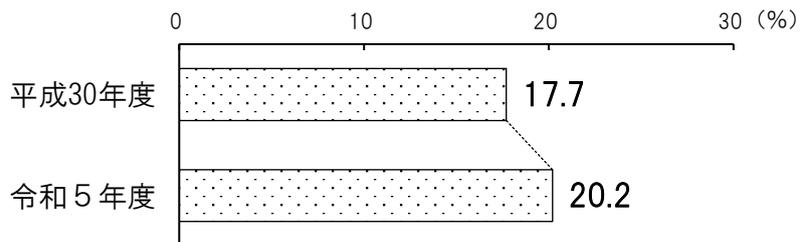
指 標	対 象	H30年度	目 標 (R6年度)	現状値 (R5年度)
睡眠による休養を十分とれていない者の割合の減少	全体	21.9%	減少	25.4%

*この1か月間、睡眠による休養を、「あまりとれていない」、「まったくとれていない」の割合の合計
[一般調査：問38]



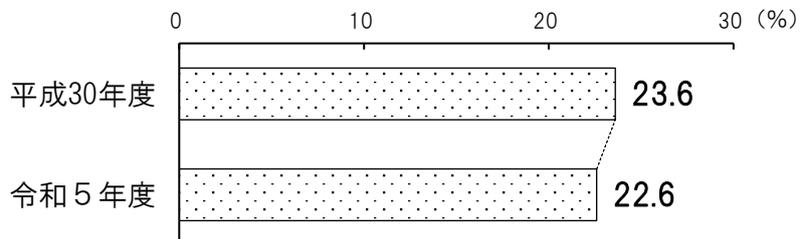
指 標	対 象	H30年度	目 標 (R6年度)	現状値 (R5年度)
不安やストレスが「とてもある」という者の割合の減少	全体	17.7%	減少	20.2%

*不安、悩み、ストレスが「とてもある」の割合
[一般調査：問39]



指 標	対 象	H30年度	目 標 (R6年度)	現状値 (R5年度)
こころの健康の専門的な相談先を知っている者の割合の増加	全体	23.6%	50%	22.6%

*こころの健康の専門的な相談先を「知っている」の割合
[一般調査：問46]



(3) 飲酒・喫煙

指 標	対 象	H30年度	目 標 (R6年度)	現状値 (R5年度)
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者 (1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上の者)の割合の減少	全体	男性 18.6% 女性 7.4%	減少	男性 13.4% ◎ 女性 9.1%

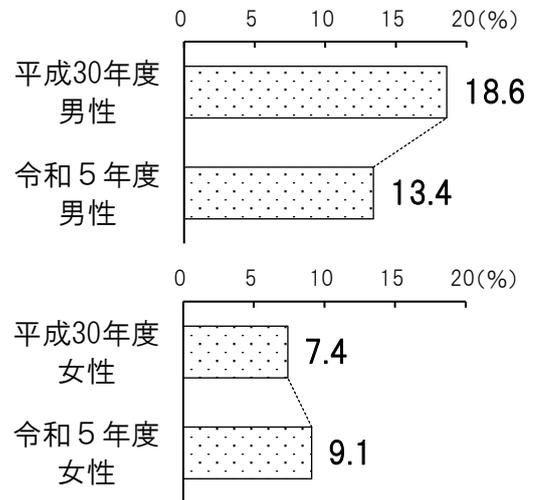
*【男性】

「毎日×2合以上」、「週5～6日×2合以上」、「週3～4日×3合以上」、「週1～2日×5合以上」、「月1～3日×5合以上」の割合

【女性】

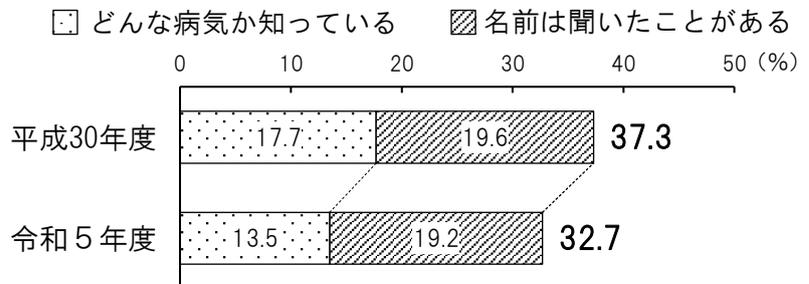
「毎日×1合以上」、「週5～6日×1合以上」、「週3～4日×1合以上」、「週1～2日×3合以上」、「月1～3日×5合以上」の割合

[一般調査：問54、55]



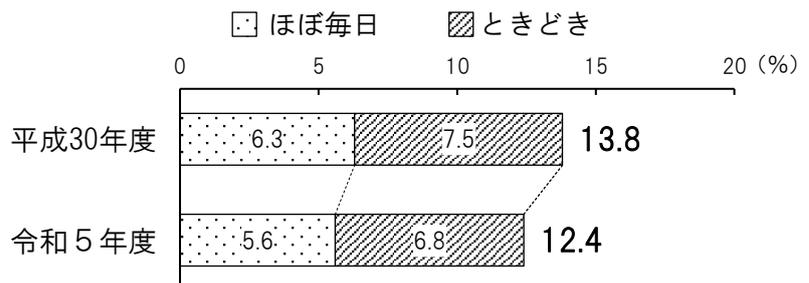
指 標	対 象	H30年度	目 標 (R6年度)	現状値 (R5年度)
COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度の向上	全体	37.3%	60%	32.7%

*COPD（慢性閉塞性肺疾患）について、「どんな病気か知っている」、「名前は聞いたことがある」の割合の合計
[一般調査：問53]



指 標	対 象	H30年度	目 標 (R6年度)	現状値 (R5年度)
家庭で受動喫煙の機会があった者の割合の減少	全体	13.8%	減少	12.4% ◎

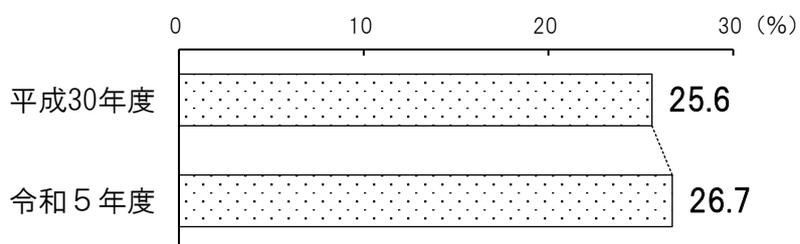
*家庭で受動喫煙の機会が「ほぼ毎日」、「ときどき」の割合の合計
[一般調査：問52-①]



(4) 健（検）診

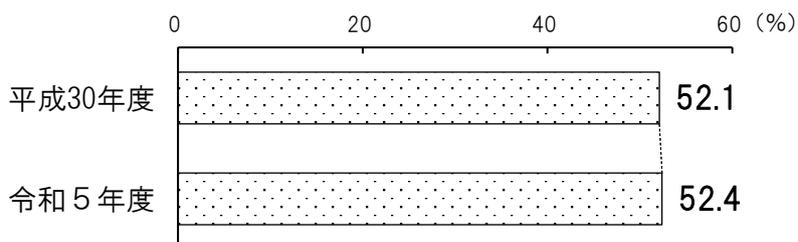
指 標	対 象	H30年度	目 標 (R6年度)	→	現状値 (R5年度)
1年間に健康診査を受けていない人の割合の減少	全体	25.6%	20%		26.7%

* 1年間に健康診査を「受けていない」の割合
[一般調査：問16]



指 標	対 象	H30年度	目 標 (R6年度)	→	現状値 (R5年度)
1年間に何らかのがん検診を受けていない人の割合の減少	全体	52.1%	40%		52.4%

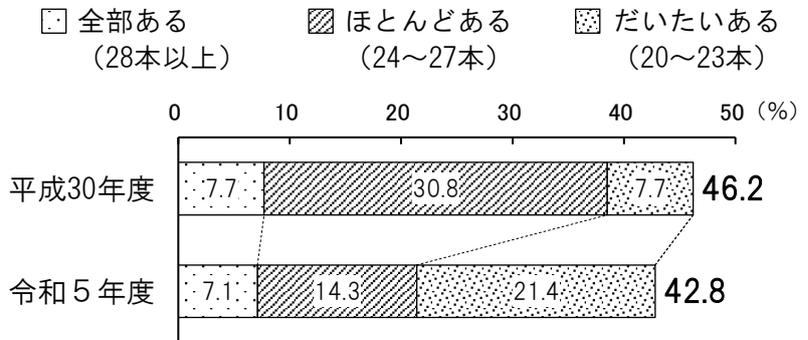
* 1年間に何らかのがん検診を「受けていない」の割合
[一般調査：問18]



(5) 歯・口腔

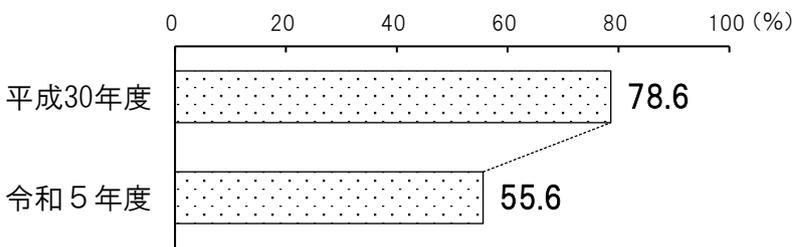
指 標	対 象	H30年度	目 標 (R6年度)	→	現状値 (R5年度)
80歳で20歯以上の自分の歯を有する者の割合の増加	80歳	46.2%	50%	→	42.8%

*80歳で、自分の歯が「全部ある
(28本以上)」、「ほとんどある
(24~27本)」、「だいたいある
(20~23本)」の割合の合計
[一般調査：問20]



指 標	対 象	H30年度	目 標 (R6年度)	→	現状値 (R5年度)
40歳で喪失歯のない者の割合の増加	40歳	78.6%	現状維持	→	55.6%

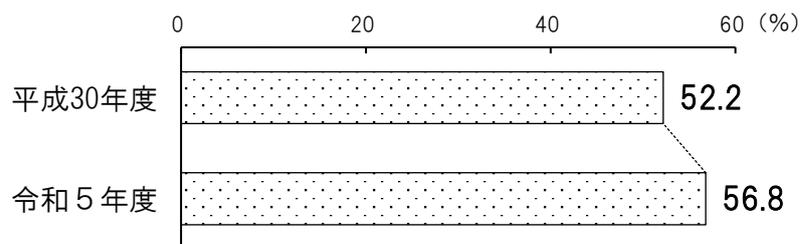
*40歳で、自分の歯が「全部ある
(28本以上)」の割合
[一般調査：問20]



注) 令和5年度の40歳の回答者総数は9人

指 標	対 象	H30年度	目 標 (R6年度)	→	現状値 (R5年度)
過去1年間に歯科健診を受診した者の割合の増加	全体	52.2%	60%	→	56.8% ○

*過去1年間に歯科健診を「受けた」の割合
[一般調査：問21]

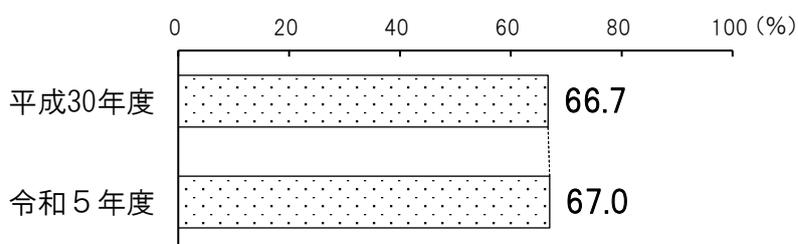


『第3章 第2次食育推進計画（食育の取組）』

（1）栄養・食生活

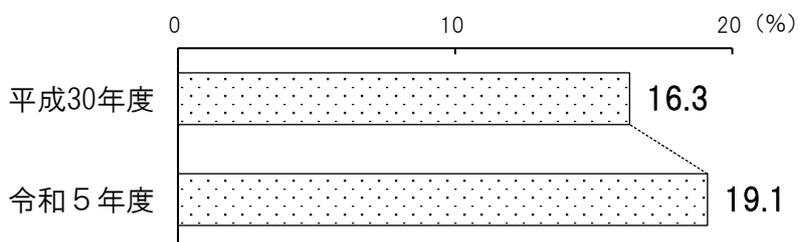
指標	対象	H30年度	目標 (R6年度)	現状値 (R5年度)
適正体重を維持している人の割合の増加	全体	66.7%	75%	67.0% ○

* BMIが18.5～25.0未満（ふつう）を維持している人の割合
[一般調査：問5]



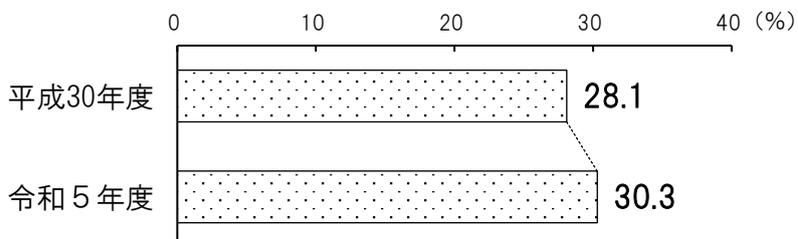
指標	対象	H30年度	目標 (R6年度)	現状値 (R5年度)
やせ（低栄養傾向 BMI 20以下）の高齢者の割合の増加の抑制	高齢者 (65歳以上)	16.3%	現状維持	19.1%

* BMIが20以下（低栄養傾向）の高齢者の割合
[一般調査：問5]



指標	対象	H30年度	目標 (R6年度)	現状値 (R5年度)
20～60歳代男性の肥満者の割合の減少	20～60歳代男性	28.1%	25%	30.3%

* BMIが25.0以上の20～60歳代男性の肥満者の割合
[一般調査：問5]

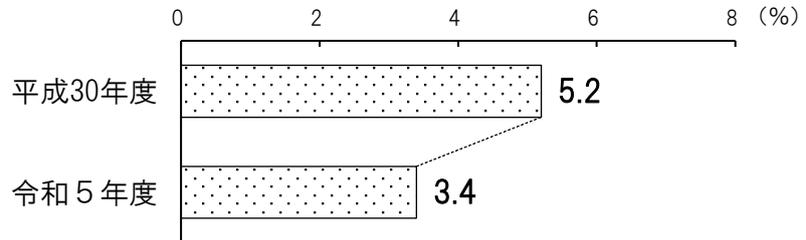


BMI

$$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)} \Rightarrow \begin{array}{l} 18.5\text{未満} = \text{低体重 (やせ)} \\ 18.5 \sim 25.0\text{未満} = \text{ふつう} \\ 25.0\text{以上} = \text{肥満} \end{array}$$

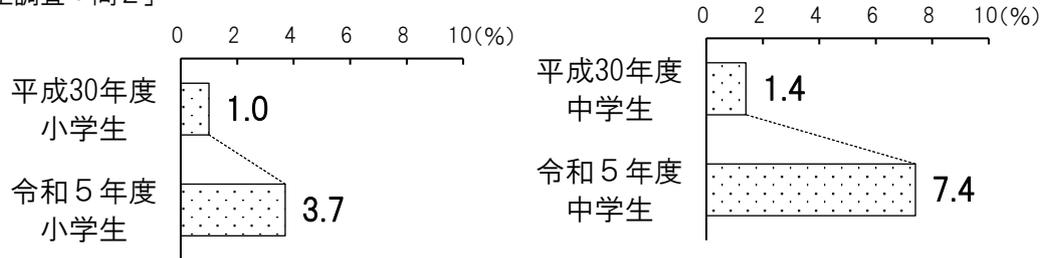
指 標	対 象	H30年度	目 標 (R6年度)	現状値 (R5年度)
1日の野菜摂取量が350g以上の割合の増加	全体	5.2%	7.5%	3.4%

* 1日に食べる野菜料理（1皿70g）が「5皿以上」の割合
 [一般調査：問25]



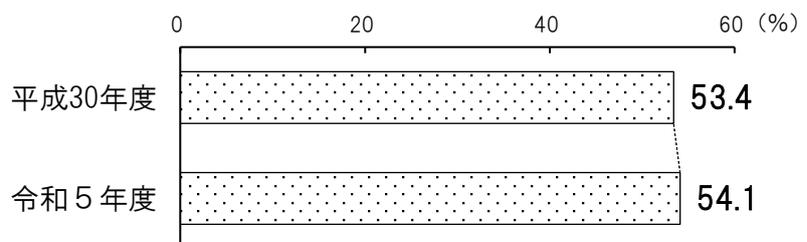
指 標	対 象	H30年度	目 標 (R6年度)	現状値 (R5年度)
朝食をいつも食べていない子どもの割合の減少	小学生 中学生	小学生 1.0% 中学生 1.4%	減少	小学生 3.7% 中学生 7.4%

*朝食をいつも食べているかについて、「食べていない」の割合
 [小学生・中学生調査：問2]



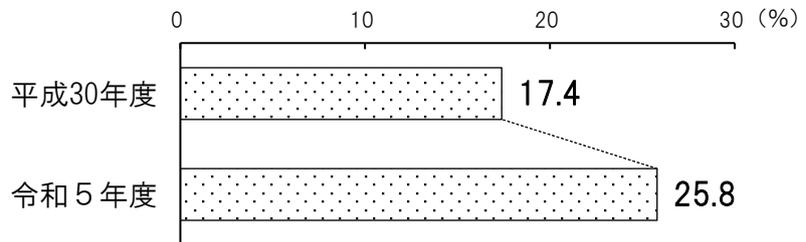
指 標	対 象	H30年度	目 標 (R6年度)	現状値 (R5年度)
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほとんど毎日食べている人の割合の増加	全体	53.4%	60%	54.1% ○

*主食・主菜・副菜を組み合わせ
 た食事を1日2回以上、「ほと
 んど毎日食べる」の割合
 [一般調査：問24]



指 標	対 象	H30年度	目 標 (R6年度)	現状値 (R5年度)
20歳代女性のやせの人の割合の減少	20歳代 女性	17.4%	現状 維持	25.8%

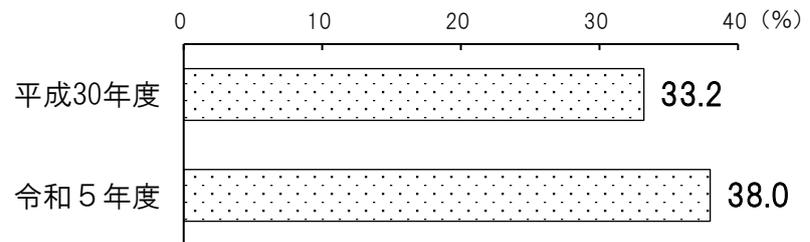
* 20歳代女性のやせ（BMIが
18.5未満）の割合
〔一般調査：問5〕



(2) 共食、食文化、感謝の心

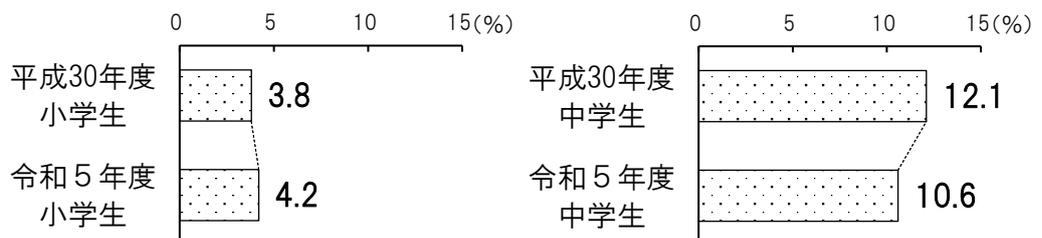
指 標	対 象	H30年度	目 標 (R6年度)	現状値 (R5年度)
家庭で伝統料理を食べている人の割合の増加	全体	33.2%	35%	38.0% ◎

* 家庭で伝統料理を「けっこう食
べる」の割合
〔一般調査：問29〕



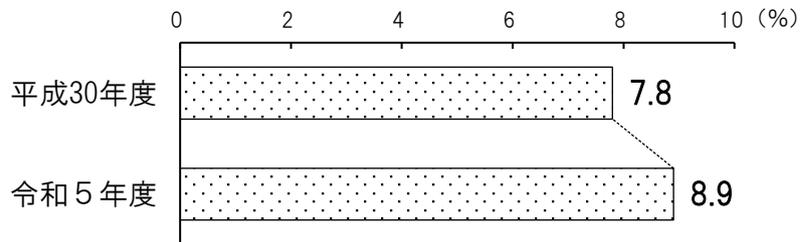
指 標	対 象	H30年度	目 標 (R6年度)	現状値 (R5年度)
夕食をいつも一人で食べる子どもの割合の減少	小学生 中学生	小学生 3.8% 中学生 12.1%	減少	小学生 4.2% 中学生 10.6% ◎

* 夕食をいつもどのように食べているかについて、「一人で食べる」の割合
〔小学生・中学生調査：問3〕



指 標	対 象	H30年度	目 標 (R6年度)	現状値 (R5年度)
親しい人と食事をするのがほとんどない人の割合の減少	全体	7.8%	減少	8.9%

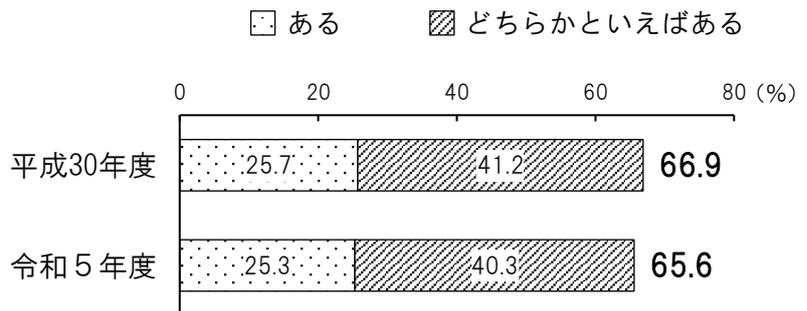
*ふだんの食生活の中で家族や友人などの親しい人と食事をする機会が「ほとんどない」の割合
[一般調査：問28]



(3) 関心、安全、地産地消

指 標	対 象	H30年度	目 標 (R6年度)	現状値 (R5年度)
食育に関心を持っている人の割合の増加	全体	66.9%	90%	65.6%

*食育に関心が、「ある」、「どちらかといえばある」の割合の合計
[一般調査：問31]



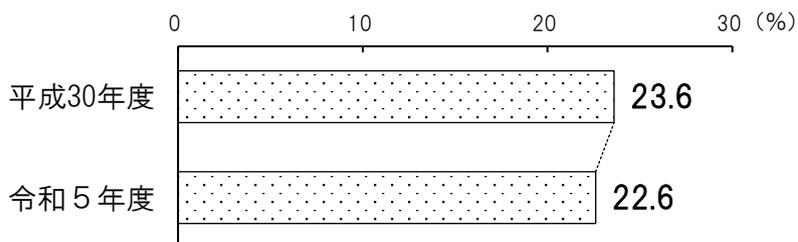
『第4章 第1次自殺対策計画（みんなでいのちを支え合う取組）』

基本施策③ 市民への啓発と周知

【再掲】

指 標	対 象	H30年度	目 標 (R6年度)	現状値 (R5年度)
こころの健康の専門的な相談先を知っている者の割合の増加	全体	23.6%	50%	22.6%

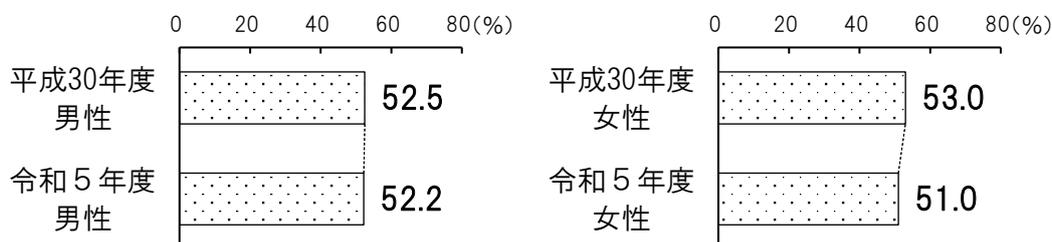
*こころの健康の専門的な相談先
を「知っている」の割合
[一般調査：問46]



基本施策④ 生きることの促進要因への支援

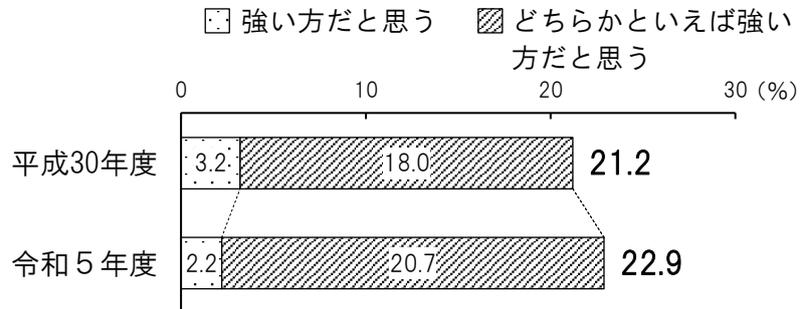
指 標	対 象	H30年度	目 標 (R6年度)	現状値 (R5年度)
何らかの地域活動をしている高齢者の割合の増加	高齢者 (65歳以上)	男性 52.5%	男性 65%	男性 52.2%
		女性 53.0%	女性 65%	女性 51.0%

*1年間に参加した地域活動で、「健康づくり関係のボランティア」、「趣味」、「健康・スポーツ」、「教育関連・文化啓発活動」、「生活環境改善」、「安全管理」、「高齢者の支援」、「子育て支援」、「地域行事」「その他」のいずれかを選択した者の割合
[一般調査：問10]



指 標	対 象	H30年度	目 標 (R6年度)	現状値 (R5年度)
自分と地域のつながりが強い方だと思ふ割合の増加	全体	21.2%	25%	22.9% ○

*自分と地域のつながりが、「強い方だと思ふ」、「どちらかといえば強い方だと思ふ」の割合の合計 [一般調査：問11]



基本施策⑤ 児童・生徒のSOSの出し方に関する教育

指 標	対 象	H30年度	目 標 (R6年度)	現状値 (R5年度)
悩みごとを誰にも相談しない・できない児童・生徒の割合の減少	小学生 中学生	小学生 19.3% 中学生 18.0%	減少	小学生 19.9% 中学生 19.1%

*日頃の不安や悩みごとを「だれにも相談しない・できない」の割合 [小学生・中学生調査：問8]



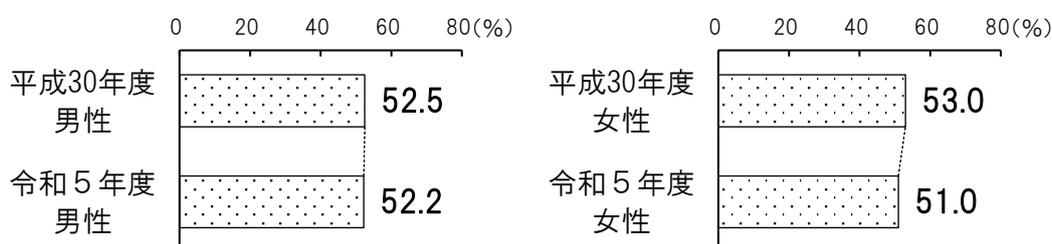
『第5章 社会環境の整備』

【再掲】

指 標	対 象	H30年度	目 標 (R6年度)	現状値 (R5年度)
何らかの地域活動をしている高齢者の割合の増加	高齢者 (65歳以上)	男性	男性	男性
		52.5%	65%	52.2%
		女性	女性	女性
		53.0%	65%	51.0%

* 1年間に参加した地域活動で、「健康づくり関係のボランティア」、「趣味」、「健康・スポーツ」、「教育関連・文化啓発活動」、「生活環境改善」、「安全管理」、「高齢者の支援」、「子育て支援」、「地域行事」「その他」のいずれかを選択した者の割合

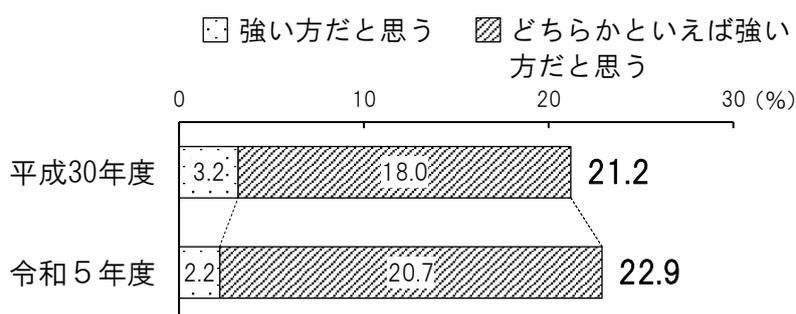
[一般調査：問10]



【再掲】

指 標	対 象	H30年度	目 標 (R6年度)	現状値 (R5年度)
自分と地域のつながりが強い方だと思う割合の増加	全体	21.2%	25%	22.9% ○

* 自分と地域のつながりが、「強い方だと思う」、「どちらかといえば強い方だと思う」の割合の合計 [一般調査：問11]



資料1 自由意見

一般調査の調査票には、健康づくりについての意見、まちづくりのアイデアなどを自由に記載していただく欄を設けたところ、様々なご意見をいただきました。

寄せられたご意見を、年代・性別に整理して掲載します。

なお、個人等を特定するような文章及び表現等については、削除・修正をしています。

年代	性別	記載内容
20歳代	男性	市内に安価で利用できるトレーニング施設がほしい。チョコザップのような民間の施設でも良い。
		公共のジムを設置してください。
		路上での歩きタバコや、タバコのポイ捨てが目立つ。
		運動、睡眠、食事を適切に取ることが重要だと考えている。
		運動量によって何かサービスが得られるなど。
		大型ショッピングモールを作って欲しいです。
		虫がすごいので草刈りは定期的にしたほうがいいのかもかもしれません。
	女性	蓮田市のパルシーの様な市民が安く利用できるスポーツクラブを作ってほしい。
		社→国保になった26才です。毎年受けていた健康診断を受けられなくなりました。(40才～特定健診があるのは知っています。)持病持ちだし、家系的(遺伝的?)に病気が毎年何かしら見つかった身としては、受けられないのは困ります。～40才の人も、国保でも健診受けたいです。(市の健診ポスターを見て頑張って何かしら受診しています。)また、生命保険会社から健康診断の結果を提出して下さいと言われるので、やはり全員が平等に健診を受けられる制度が欲しいです。若いときに見つかることで将来苦しまなくて良い病気があります。若い人だからこそ、健診を受けるべきだと思います。よろしく願いいたします。
		子育て世代のための補助金等がもらえると嬉しい。(ミルクやオムツが値上がりしているため)
		道にはみだしている植木で、車道に出て危険を感じ、とてもストレスになります。市で注意することは出来ないのでしょうか?
		育児の支援をもっとしてほしい。補助金や保育園等を充実させて頂けないと親が大変な思いをして健康を維持できません。
		不妊治療の支援をしてほしい。
		ヨガ教室Lavaができてほしい。
駅近にクリニックがほしい!(小児科希望)		
運動公園や菁莪地区に公園や遊具が少ないので、もっとほしい。スーパーなど買い物できる所も少ない。		

年代	性別	記載内容
20歳代	女性	駅前にカフェなど地域の方や市外からも人が集まるような場所を作り、地域の活性化に繋げていただきたいです。ほかにも商業施設（倉庫ではなく）や公園施設、ドックランを増やし、高齢者だけでなく若者が魅力を感じ、車を使わなくても白岡で暮らしていけるようになるようなまちづくりをお願いしたいです。（新しく出来た立石公園などは子どもたちにとっても人気で新白岡の雰囲気明るくなったと感じています。）
		白岡中学校付近の、ウォーキングロードを利用したいのですが、草が生え茂っていて利用しにくい。また夜道だと、その付近は暗いのもっと街灯をつけてほしい。
		①毎日通える距離にジムが欲しいです。②市役所の近くにある運動公園のランニングコース、体育館、プールのリニューアル。③民間企業で良いので温泉施設を誘致して欲しいです。
		新白岡駅周辺、高岩地区にスーパーマーケットを作って欲しい。
30歳代	男性	平均寿命よりも健康寿命を意識した発信に目を向け、TVだけでなくSNSの情報にも耳をかたむけてほしい。
		市を活気づけるとともに若年層流入を促すため積極的な商業施設誘致、市街化等を進めてほしい。
		青空ヨガ。素人モルック大会。
		無料若しくは一日保険程度の料金で参加できる健康イベント。白岡市内ウォーキングイベントをやってみたい。もう少し市が活性化するイベントをやってもらいたい。
		球技系（試合ではなくキャッチボールやドリブルなど）の運動ができる広場があると嬉しい。
		白岡市全体的に、老人向けの施策が多く、子どもは昔からの施設の使い回しが多く感じられる（今時の親としては使いづらい）。また、若者が遊べる施設が無い（大宮駅などに行かないと若者が遊べる場所がない）。白岡駅（西口）近くに子どもと遊べる場所、また若者が白岡市内で遊べる場所として、総合商業施設、または気軽（値段含め）に運動出来る施設が欲しいです。上記とは別に、駅前商店街がほぼ壊滅している状態なので、復活させるか新しい今時のお店を入れるなど、活発化してほしい。また逆に自然を増やしてほしい（今のままだと、駅を降りた瞬間の寂れた街感が強く、「このまま終わっていく街」という印象が強いため、心の健康に関してもマイナスとなる）。
		駅前にスポーツジムなどの誘致してはどうでしょうか？ 蓮田駅にはチョコザップできました！
		白岡に市営ジムや大きい体育館などを作って欲しい。そこで毎日何かしらの講座があるとさらに良い。（ヨガ・ストレッチ・太極拳などありふれたものでOK）白岡のジムの物はお年寄りしか使えないイメージです。蓮田のパルシーが近くにあり、ジムがありますが、あそこのジムは機械が古いのであまり行きたいと思いません。春日部のウイングハットのようなものが白岡にあればなどと思います。
		小児科が少なく、どこも混んでしまって受診するのに半日以上かかるので、小児科をもっと増やしてほしい。
高齢者の健康改善を税負担をできるだけ抑え促進し、働く世代への税制負担を軽減して欲しい。		

年代	性別	記載内容
30歳代	女性	高齢者が活動できるような施設や、地域の皆さんで集まって参加できるようなサークルみたいな活動の場所を増やしていただけたらいいなと思う。
		市内にジムとか作り、市民には1回200円とかで使える所を作ってほしい。
		子どもの夜間、休日診療が白岡には全くないので体制を整えてほしいと切に願います。
		小さい子がいるので、気軽に短い時間でも預けられる施設があると嬉しいです。
		平日ばかりなので土日イベントをした方がいいと思う
		運動が出来る施設が少ない。イベントなどもっとやってほしい。白岡市に住んでいてもつまらない
		低価格で利用できるジム施設があると嬉しいです。
		30代の子育て世帯の意見です。親と子どもで参加できる料理教室が土日で開催されていたら参加したいです。共働きで健康に気を遣った料理を考える暇もなく時間がないので手を抜きがちになってしまっている家庭も多いのではないかと思います。
		ワーキングマザーへの負担が多すぎて、健康に構う時間がありません。子連れの運動などは平日にはいけないものばかりなので、休日に開催してほしいです。また、子どもの年齢制限があると、兄弟を連れて行けないので、幅広く受け入れて欲しいです。市内に小児科が2つしかなく、大変混雑しています。予約も取れず、受診できません。中央病院ですと、大きい病院なので費用が追加されてしまいます。地域に偏らず、クリニックを配置して欲しいのと共に、小児科を増やして欲しいです。
	育児をしてる身として夜間の病院がほぼ市外しかなく苦しい思いをしたことがたくさんあります。あとは気軽に運動するための広場や公園がなく、あってもそこに行くまでの歩道が少ないので怖いです。子どもたちも車道で遊んだりしていてかなり怖いです。わたしもようやく車を手にしてから、子どもと一緒に運動をしに総合運動場や公園に行けるようになりましたし、その運動する場所へのアクセスの悪さも良くないと思います。	
楽しんで取り組めるものや、取り組んだことでポイントなどが貯まるものがあると意欲がわくと思います。私は時間を作ることが難しいので、短時間で取り組めるものなどを提案してもらえると嬉しいです。		
性別不明	生活保護の人は無料で、普通の人よりも手厚い健診を受けられるのはおかしいと思う。普通の健康な人も保険適応もしくは市からの補助金で健診や人間ドックを受けられるようにしてほしい。	
40歳代	男性	3on3など、バスケットボールが出来る（屋外で）場所があったり、他さまざまな体を動かせるスポーツグラウンドが格安で（1時間あたり500円）使用出来るといった環境施設がほしいと思います。
		もっと市が提案etcをして健康づくりをやるべきだ！菁莪VS大山のソフトボール大会など。柴山沼もっとメジャーにするイベントをやるべきだ（埼玉2位の沼なのだから）。行動する白岡市に期待します！
		私たちの地域にも電車、バスといった交通手段がほしい。

年代	性別	記載内容
40歳代	男性	柴山沼にランニングコースを作っていただきたい。あわせて、距離表示を設置していただきたい（スタート位置を含む）。
		市政に興味がある人を増やしていかなければこのアンケートも意味をなさないと思いますし、人事が年齢ではなく沢山のアイデアのもと白岡市としてやっていかなければ孤立し、滅ぶ市の一つとなるような気がします。年齢関係なく市民で動かしていくべき！
		スポーツジムを作って欲しい。
		産まれてから死ぬまで白岡で心身共に元気で過ごせる様な市運営をお願いします。最近流行りのパブリックコメントやタウンホールミーティング等で、市民参加型でより良くなっていく事が実感できると良いかなと思います。頑張ってください。
		歩きタバコや禁止区域での路上喫煙をやめてもらいたいです。
		医療の完全無償化が出来たら低所得者も気兼ねなく診断を受けられるのではないかと思います。実現は難しいと思いますが前向きなご検討をお願いします。
		筋トレなど市の提供する安価で利用できる施設が地域ごとに欲しい
	女性	公園を充実させてほしい。子どもと遊びやすい環境づくりをお願いします。
		駅前に有るチャレンジショップとして使われていた店舗で、福祉事業所さんで作られた商品等を売るようなショップが定期的に有ったら嬉しいです！結構おいしいクッキーや珈琲等作ってらっしゃる事業所さんが多いので皆さんに知ってもらえたらと思いました。
		自転車通行帯の整備。市営のスポーツジム。子どもと遊べる体育館（バスケ、バドミントン、卓球etc）。児童センターは15～20分で時間も決まっています利用しづらい。
		近くにジムや温泉（スーパー銭湯）などが白岡にはなく、不便さを感じる事があります。リラックスできる施設があると、もっと住みやすいと思います。
		ひとりでも生活出来る環境（例：賃貸…保証人なしとか）。選挙の立候補者の年齢基準（若く）…法改正 人生経験が少ない部分は年配者がフォローする等。災害対策（水…側溝等←今は大丈夫でも）。市内放送が聞き取りづらいことがあります（何を言っているのか分からず）。駅の掲示板は、情報を得ることが出来、有難いです。有難うございます。お弁当、お惣菜、お菓子等、減塩調味料や糖質を抑えた商品が出ているので、全国で健康に気をつけたものが出てくれば良いなと思います。
		昨年白岡に転入してきたが、町内会やPTA活動にストレスを感じている。本当に必要な活動だけ残し、無理に仕事を作り出さないでほしい。
		オーガニックのレストランやお店が出来ると良いなと思います。
本人が回答できないような質問が沢山あり、回答に困った。		
コミセンや海洋センターで行っているイベントに参加してみたいと思っても、平日の昼間の時間帯が多いので働いている人も参加できるような土・日にもイベントを作ってほしい。		
小児科や病院が少なく混んでいるので、もっと増やしてほしいです。大きな公園も作ってほしいです。いつも市外で子どもが遊んでいるので市内にあったらいいと思います。		

年代	性別	記載内容
40歳代	女性	<p>・小さい子が遊ぶ公園はあるが、小学校高学年の子が思い切り遊べる場所が少ない。その為、インターネットで検索して大きい子でも楽しめそうな県内の様々な公園に行ったりしている。高学年の子～大人まで楽しめるような難易度の高い遊具や、大規模なアスレチック公園があったら嬉しい（パークールやSASUKEのようなイメージ）。そこに道の駅のようなお店や、飲食店などあったらもっと魅力的で市外からも遊びに来る人が増えると思う。</p> <p>・市役所となり大きな広場があるが、遊具なども少なく、人影もまばらで、活用しきれない感じがする。</p> <p>・難しいかもしれないが、久喜の毎日興業アリーナや蓮田のパルシーのような大きな体育館施設ができれば嬉しい。子どもがスポ少で活動しているが、卒業入学シーズンは体育館が使えなくなるので市外の施設の場所の確保が大変。</p> <p>・夏場の小学校体育館の暑さが過酷すぎて、練習にならない。エアコン設置は難しいかもしれないが、在校生の為にもどうにかもう少し暑さ対策ができないものか。</p> <p>・こもれびの森の多目的ホールや、軽スポーツ室など借りたいと思うが、近隣の同程度の施設に比べ、利用料がかなり高額である。施設の稼働率がどの程度なのかわからないが、せめて、近隣施設のように利用者が未成年の場合は半額になるなどの措置があれば借りやすくなる。</p> <p>・ボール遊びできる場所も少ないので、せっかく公園を作るならフェンスを高くするなどボールが出にくい工夫があったら嬉しい。</p> <p>子どもが運動しやすいように、気軽に遊べる人工芝のグラウンドが欲しい</p> <p>コロナの接種券を送って頂き、会場もたくさんあって助かります。今後ともお願いいたします。</p> <p>子どもが思いっきり体を動かして遊べる遊具を公園に設置するのはどうですか？豊洲公園の遊具がまさにそれで、子ども達が楽しそうに体を動かし遊んでいるのが印象的でした。ドーナツ型のグルグル回る遊具は、特にハマって遊んでいて、白岡にもあったら子ども達が喜んで遊ぶだろうなと思いました。</p> <p>パルシーが来年春から2年間使用できなくなるため、都度払いで気軽に行けるジムが無くなるのが残念です。高齢者向けのジム（篠津分館等）で使用していない曜日を一般開放してもらえると嬉しいです。</p> <p>1. 歩く際使う公衆トイレの整備をする。街中は綺麗ですが、薄暗いトイレは使うのが怖いです。2. 古いドブ板の整備。高齢の人がよく傾いているふたのちょっとした出っ張りにつまずいて転んで血を流していました。3. 元白岡市保健所の前にある植物園のようなグリーンスポットの整備。どんどん家が増えていく中で、緑が残っているのは心が和みます。ベンチがあるのも素敵と思います。4. 散歩途中に座れる陽射し避け付きのベンチを、長い道の途中や見晴らしの良いところに設置すると休憩できて素敵です。5. 市民プールの値段を下げるか補助があると良い。月会費の設定5000円位が嬉しい。</p> <p>夜でも（暗くても）安心してウォーキングできる街灯を増やしてほしい。暗くて怖い。</p>

年代	性別	記載内容
40歳代	女性	駅前を充実してほしい。トレーニングジムやヨガ・ピラティスなどの教室、オイシックスのような気軽に健康食を食べられる店。あとは駅前道路アスファルトがガタガタで歩きにくい。歩道がない場所が多く散歩も運転も怖い。
		気軽にママ友とランチやお茶ができる場所がほしい
		楽しく参加しやすく健康に繋がるイベント（場所）があれば参加したい。食イベントがあれば是非参加したい。
		昼間はもちろん、休日や夜間など子どもを診てくれる病院と診療科目を増やして欲しい。先日子どもが昼間に転倒して頭を打ったが、小児科はやっている時間だが脳外はやっていない。脳外はやっているが小児科がないので子どもは見れない。病院を探すのが大変だった。結局、距離の遠い病院に行くしか無かった。
50歳代	男性	道幅が狭く、悪路が多い。歩道も無いため散歩しづらい。駅までの公共交通機関がないため不便である。
		健康について（心とからだ共に）気軽に相談できる窓口があれば良いと思う。役場・こもれび広場などに。またそういった情報の共有できる場があるとなお良い。
		トレーニングジムなどがあれば利用したい。
		白岡市で体操、ストレッチ、筋トレ、ランニング、ウォーキング企画をやって欲しい。朝のラジオ体操を1年中開催する事は出来ないか？
		高い健康保険料を払って、病院にも世話になってない。保険料が高すぎて、生活も困難。なんとかしてほしい。
		市が主催し、近隣市町なども招くようなスポーツ大会などを企画していただけると、活性化すると思います。その際、白岡の名物をアピールする必要があります。
		健康は物理的にも実際あるものだと思うが、各人の感じ方、捉え方で差異があり、余計に甘えたりしてしまう人もいると思うので、施設などの建設ではまかなえないように感じます。広義に健康に関連して、自然をなるべく残す事や、まちの発展なども相反する面があるので、そういう難しさなどをこどもにも分かるよう情報を発信したらよいのかなと生意気ですが思います。
		余りにも、健康中心のことを考えると、ストレスにもなるので、難しいです。
		駅くらいしか情報を得る場所がないので、そこで広報してもらえると良いと思います。
		運動するとマイナポイントが貰えるような仕組みがあるとやりがいがあります。
チョコザップ導入		
女性	女性	住民が気軽に通えるジムを設置してほしい。
		バリアフリー化に力を入れてほしいです。
		他の自治体で行っているところがあるようですが、歩数をポイント計上して、そのポイントを市内の店舗で使えるという制度が白岡にもあったらいいなと思います。

年代	性別	記載内容
50歳代	女性	夕方～夜に健康の為、散歩を始めました。道がとても暗いです。もっと街灯を設置して欲しい。そして車が多い道は歩道がない。
		健康教室などがあるらしいのですが、同じ顔ぶれ、世間話、うわさ話が多くて行くのが嫌という人が多いと聞いたことがあります。グループで楽しくではなく、一人でも楽しくも考えないと…。
		以前アクアピクスを受けていたが、曜日が決まってしまったため参加できなくなりました。とても残念なので曜日を増やしたり、時期によって変更していただきたいと思います。
		精神疾患を患っていて、家族以外との会話が出来ない。外出もしないし、運動も全くしない。市で精神疾患を患っている人のコミュニティの場があるときいた事はあるが、予約制だし月1回だし、心と体のバランスが良い時しか、なかなか「行ってみようかな」とも思えないから身動きとれなくて辛い。心療内科も電車のつて行かないとならないし、5～10分のカウンセリングじゃ伝えたい事、思ってる事、悩みも伝える事が出来ず、どうしていいか分からない。
		チョコザップのような気軽に利用出来るセンターがあると良いです。
		歩く歩道やサイクリングロードをきれいにして欲しい。雑草があつて入れなかったり、ジャリ道だと通れなくて残念に思ったことがあるため。
		気軽に散歩したり、体を動かせるところがもっとあるといい。夏の暑さを少しでもやわらげるため、屋根や木があるといい。また、座って話ができるような場所、飲食できる場所、レストランや軽く飲食できるお店があると、みんなで集まれるのでは…。
		自由にウエイトトレーニングできる施設等
		白岡市は専門クリニックが少ないですね。歯科医院と内科クリニックは多いと思いますが…。皮膚科・耳鼻科・婦人科・乳腺外科など、やっぱりなくては困るものです。終了時間も早いですね。それと雑草がすごいです。どこもかしこも草だらけ…窓はあけられないし洗濯物も外に干せません。涙…。アレルギー性鼻炎の私にはとても辛いし、これが一番のストレスです。※Doctorは良い方が多いです。※市役所・プール周辺の道路の草、県道のようなのですが市の判断で定期的に草刈りしてほしいです。2m超えるほどになると危険です。
		①息子が化学物質過敏症で煙草や香水の臭いで体調を崩します。知らない人も多いので白岡市内でも「香害」の周知ポスターを作って欲しいです。(特に駅や市役所などに掲示して欲しいです。)②蓮田にフィットイージーというジムが出来ましたが、健康作りやフレイル予防の為、高齢者や低所得者に補助金を検討して下さいとうれしいです。
		白岡駅西口の喫煙所を廃止して欲しい。※室内に喫煙室用の空気清浄機を置いて室外に煙が漏れないようにしている喫煙室もあるようです。このようにはできないですか？
		質問が多過ぎて、回答率が下がると思います。
		飲食店や歩きタバコによる受動喫煙が嫌。白岡市含め埼玉県内完全禁煙にしてほしい。路上にタバコ吸い殻ゴミが多すぎ。
シルバーの人だけでなく、まだ定年を迎えてない人にも、趣味だったり興味があることが共有できる場があればと思います。		
安心して入院出来る病院がほしい		

年代	性別	記載内容
60歳代	男性	篠津に住んでいますが、近くにランニング等が出来る公園や施設があると良いと思います。
		広報で健康に関する事を毎掲載してほしい。
		ゲートキーパーについては知りませんでした。これから少し学びます。
		万歩計を70才以上の人に配る。1000円ぐらいの物。
		ウォーキングで、坂道や階段など若干負荷のかかるところが有るといいな。
		味彩センターのような所を増やす。健康に良いお弁当、惣菜など食材も扱う所など
		筋力アップトレーニングマシンを気軽に使える施設を準備してほしい。
	女性	物価が上がって苦しいです。やっぱり健康のためと分かっているけど生活のために辛いです。ストレスで、たまのお酒がやめられません。意見の前にもうあきらめています…。
		各地域に体操教室を開催して欲しいです（健康体操）。定期的に行うものでなければ意味がありません。年間を通して積極的に職員さんに取り組んで欲しいです。
		広報しらおかに、かんたんにできる運動・体操などをのせてほしい。
		しっかりした病院が欲しい。
		今はいいけどあと数年たったら夫婦二人暮らしはとっても不安。認知症にはなりたくないが、こればっかしは。体調の良い日、時間がある時は歩いている。
		日常的に気軽に歩けるコースなどを作ってほしいです。活動的になれるコミュニティづくりを推進してください。
		対面式でなくても健康相談が気軽にできるシステムがあれば。軽い体操で良いので気がねなく60代でも通いやすい教室があると利用してみたい。
		せつかくのアンケート回答機会をいただきましたが、今年4月以降悪性リンパ腫の治療中で体調がすぐれず、前向きな回答をすることができませんでした。申し訳ありません。
		孫育てしていますが、白岡市内には総合遊具がひとつもなく、他市の公園に毎日車で行くことが多いです。それにゲートボールなどで使えないことも多いです。充実した公園作り、皆が安心して遊べる公園を望みます。
		現在、いきいきさぼーとで行われている筋トレのフリートレーニングに通っている。以前に比べ筋力がつき、とても体調が良くなった。このような事業は是非、ずっと続けて欲しい。
		アンケートに答えながら、いかに自分が自分の身体に向き合っていないか、よくわかりました。
		糖尿病2ヶ月ごとに1回診療、採血、採尿。半年ごとにくわしい検査。2年に1回はCT検査。3～4ヶ月に検診（歯周ポケット、歯石クリーニング）。
健康増進のための施設（スポーツジム）の建設をプール（B&G海洋センター）に併設できると良いと思います。		

年代	性別	記載内容
70歳代	男性	白岡は自然豊かな所ですが、市役所周辺に雑草が伸び放題でとても残念です。美しい街を目指してほしいです。白岡に来られる人、皆見えますよ。
		ストレスをためない事だと思う。規則正しい生活をする事が大事だと思う。
		近所に運動出来る施設があるといいなあと思います。例えば女性の行っているカーブスのような所。都合のいい時間にいつでも行けるとか、いいと思っています。
		ウォーキングロードを整備してほしい。公園を起点にKm別のコースを楽しみながらウォーキングをしたい。又、途中にベンチなどが有ると良いのですが。
		①散歩コースを倍増かつ整備してほしい。歩道や農道などは雑草だらけで使用困難。②味彩センターの規模拡充し、ファストフード店を新設、遊水池を有する総合公園（道の駅）に改造する。
		埼玉県マイレージクラブR6年3月で終了するようですが、万歩計があるので休まず今まで続けられました。県全体で続けられるのが望ましいが、無理のようであれば白岡市単独で継続できないのでしょうか？
		5ヶ月前に目眩が発症し、いまだに治っていないので禁酒しています。老人が参加できる軽いスポーツをやりたいと思います。
		気軽にだれでも話し合える場所があって、食べもの屋さんが常設され、時間の制限もなく、皆が楽しく過ごせる居心地の良い所があればいいなと思っています。
		問43は意味がよくわからなかった。
		よい町づくりにして下さい。そして素晴らしい白岡市へお願いします。
		今の時季、陽が落ちるのが早く、夕方（5、6時）歩くとき暗く、街灯を設置してほしいです。
		公園に子どもの遊具がある様におとなの健康器具が有ったら良いかな。
		真夏の時でも快適に歩く事ができる日陰の場所等の環境整備を考えてほしい。
		高度救急救命医療ができる病院を、周辺地域に作る事が望まれる。現状では全く不安。
女性	病気について、専門医等の講演（講座）。定期的に体力測定（ロコモテスト、握力など）※保健センターには行かない方の為、地域で集まっている所に出前したらよいと思います。梨なしキャンペーンは、具体的には何、活動は…。	
	家の近くに病院を作してほしい。この近辺は病院が少なすぎる。	
	白岡市の駅周辺に以前は、マクドナルドやドーナツ屋さん等があり、友人と会ってお話ししたりする場所があり良かったのですが、今はコロナの為なのか駅周辺に何も無くなってしまいました。皆と気楽にお茶を出来る所が出来たら有難いと思っています。年老いて来たので駅のエレベーター、エスカレーターは大変有難く思っています。ありがとうございます。	

年代	性別	記載内容
70歳代	女性	20年以上の介護生活の為、自分の時間は持てない（脳梗塞による右半身マヒ、失語症）。在宅での介護（週1訪問リハビリ、歯科訪問等がある）、生活全ての負担はかなり疲れる。2～3ヶ月に1度、10日程のレスパイト入院を利用する。介護をしている為、時間等においてきちんと食べた事がない。家族の為の食事作りが優先。家族の食事には気を付けている。
		COPDで在宅酸素者の介護・見送りで自分が軽いウツに。医師の勧めで運動開始、会員制のフィットネスに週3回、健康になったと思います。気軽に通える健康体操のような場所があると、年金者にはありがたいです。
		白岡の顔はどこなのでしょう？駄だとしたら華やか・色彩が足りないと思います。街に色が無いのがとても淋しいです。子ども～大人、男も女も、老若男女、例えば一日楽しめるフラワーガーデン、その中に生産者のお店や多目的に使えるホールなど。姉妹や親や友人、皆に素敵な街ね！といってもらえる、生きてる街、動いてる街、そんな市になってほしいと願ってます。
		白岡中央病院はいつごろ移転の予定ですか。
		他の町でやっている、万歩計を配りポイントを付ける健康づくりを白岡でもやって欲しい。
		私は今、頭痛めまいと病院通いをしていますが、約1ヶ月半、良くなりません。休日などに診察を希望しても、ないので困っています。買物にも困っています。車がないので近くに大型スーパーがあると助かります。（主人は免許を返納）
		白岡市営のスポーツジムがあったら最高ですね。空地がいっぱいあるようなので期待しています。
		体は食でできると思っていますから、できるだけバランスを考えている。適度な運動もしています。
		川口から越して来て4年位ですが、住みやすい所ですが余りお店も少なく大宮まで買物に行かなければならないし、ご近所のつながりもない所で、病院に行くのに1人で行けないことも多く、大きな病院が新白岡にできたらうれしく思います。いつもありがとうございます。人と接する事が好きな方ですが、地域とのつながりが無いのでご近所のつながりがあまりない。
		市販の薬やサプリメントの飲み合わせの危険度について。
		腰が悪くなって、あまり歩けなくなって、このままではいけないと思いながら病院で手術と言われるのが怖い。外出は車で買物位。買物時はカート頼み。これでは駄目ですね。あまり歩けなくても参加できるラジオ体操や太極拳など、広場みたいところで自由参加で出来ないかな？天然塩でも7gですか。
		地域ではないが個人的にジムに通っています。
ストレッチしています。		

年代	性別	記載内容
80歳以上	男性	無料で（自営業、個人事業主etc）健康診断、がん検診等受けられるようにしてほしいです。収入の少ない人は早期発見ができず、残念な結果にならないように。市内の町内の集会所や学校の校庭等、開放してボール運動、体操、レクリエーション等、みんなが楽しく体を動かせるように企画したら良いと思います。
		元の体重は49kg～50kgあった。元は144cmのところ圧迫骨折になった。白岡市宮山歯科医院にて今治療中です。レントゲンをみないとわからない。2023年1月に圧迫骨折になってから腰が痛くて、家の中で休み休み歩いている。
		駅周辺等、ベンチの設置を御願い致します。
		特にありませんが、自分はスポーツ吹矢を楽しんでいます、会場の予約に手間取ります。もう少し会場を多いといつも思っています。
		健康づくり 自覚する以外方法なし。まちづくり 自治体の担当者に期待する。
		地域交流がほしい。
		安全、安心、安定、平和
		年寄りには歩く事が一番、スポーツをやりながら楽しんで歩きましょう。
		発達障害（ADS）者に対応の窓口を開設希望します。
		シニアの健康づくりについて。上野田「健康いきいき体操カフェ」が理想と思う。ぜひ参考にして各地域に組織ができれば、「白岡市健康文化村」ができ、介護医療費に大きく貢献できる。
		街灯がなく買物して夜はこわい。冬は5時ぐらい。スーパーに行くのめできずだ。
		65才からの筋トレ教室に参加したいと思っているが、昨年運転免許証を返納したため参加できなくなった。年金生活者はタクシー使用が大変です。無料あるいは低料金で参加者を順々に拾い集めて欲しいと考えています。ご検討ください。
		白岡中央病院の移転で新病院開業の折は新しい医療機械は勿論のこと、それを扱う技術者、医者の実力を図り、週一の派遣医者でなく毎日勤務の先生方を増やして下さい。市の中核病院なので！
		町づくりはあきらかに狂っている。外部のコンサルの参加が必要。
女性	民間人としては簡単な言葉で話すことしか出来ません。町内、市内の活動は広報などの案内で知ることができるのですが、公民館やコミュニティー、勤労体育館、野球場、総合公園など直接現場に行き知ること柄ばかりで、その場所を利用したり活用する為の作業など、市民活動をする為のきっかけ作りなど、人々の生活をもっと深くかかわれる活動力が円滑であればと思う。動いているのは年寄りだけ…。	
	老老介護の時代、自分の健康に気をつけても相手の世話をしなければならぬので家から離れられない。	
	健康は自分で作るもの、そして食べる物にも考える事が大切と思っている。皆様、元気一番大切です。一人暮らしですが頑張っている所です。よろしくお願ひです。	
	コロナの関係で家に居る事が多くなり、足腰が本当に弱くなり歩けなくなりました。	

年代	性別	記載内容
80歳以上	女性	これまで長生きできたことは家族や市の方々の御尽力のおかげと思っており、感謝感謝です。
		私は高齢なので、1人で生活が出来なくなった場合に入れる施設がもっと出来たらと思います。
		白岡に住んで早や30年近くになります。静かで良い環境に永住の地になりました。しかし高齢になり免許証も返納して、又病院通いも多くなり、大変不便になりました。のりあいタクシーも予約の出来ない時や、帰宅の利用が出来ません。どうか高齢者も安心して暮らせるよう配慮をお願い致します。
		子ども孝行してます。
		無料で自由に体を動かせる、又グループ活動ができる場所があると良いと思います（広い場所）。又、室内建物等。
		全然のまない！
		地域の老人会に参加し、楽しくしている。ありがたい。老人会が楽しみです。
		高齢者が自由に参加出来る体操教室があるといいですね（公民館や区民会館等で）。
		公園に高齢者が使用出来る運動器具が有るといいなと思います。
		80才までは何でも参加していました。
		週二日デイサービスに通っておりますので、自分の健康、日常生活が送れている事に感謝しながら生活しています。
		（一日に歩く時間）25分位
		自分でできる範囲で野菜作りをしている。
年齢不明	女性	こもれびの森で健康体操をしています。利用者さんにとっても厳しい対応をされます。図書館の利用者さんとうまく（気持ち良く）利用出来るように考えて下さい。50代以上の方達が気楽に運動が出来る施設を沢山考えて下さい。
	性別不明	散歩中、歩道に草が生えて通りづらい。特に、白岡市荒井新田のトーエイの歩道は草がひどく生えているので、いつも嫌な気分になるので、ちゃんと刈って下さい。
		自分の体なので気をつけて生きるしかありません。

20歳以上

白岡市健康についてのアンケート ～ ご協力をお願い ～

日頃より、市政にご理解ご協力をいただき誠にありがとうございます。
市では、誰もが健康で安心して暮らすことができるよう、健康増進の取り組みを総合的に進めています。ついては、市民の皆様の実生活実態や健康づくりへの意識などを把握するため、アンケート調査を実施することにいたしました。

この調査にあたっては、令和5年10月12日時点で20歳以上の市民の方の中から2,000名を無作為に選ばせていただきました。調査は無記名であり、調査結果は統計的に処理するため、お答えくださった皆様に迷惑をおかけすることは一切ございません。

ご多用のお願いですが、この調査の趣旨をご理解いただき、ご協力いただきますようお願い申し上げます。

令和5年10月

白岡市長 藤井 栄一郎

回答方法は2つあります。どちらかを選んで回答してください。

必ずあて名のご本人がお答えください。

①調査票に記入して回答

調査票の記入が終わりましたら、
同封の返信用封筒に入れて
投かんしてください。
住所・氏名はお書きにならないで
結構です。

②インターネットでの回答

右のQRコードを読み取るか、
下記のURLにアクセスして
回答してください。
調査票を返送する必要はありません。



[URL] <https://enquete.cc/q/shiraokaenkou-A>

アンケートの回答は、**令和5年11月8日(水)まで**にお願いします。

～ この調査についての問い合わせ先 ～

白岡市健康福祉部健康増進課(保健センター) 電話 0480-92-1201

記入にあたって

- (1) 最初から1問ずつ、該当する全部の質問にお答えください。
- (2) 質問の内容に従い、あてはまる番号に○をつけてください。数字等を記入していただく質問もあります。
- (3) 各質問において「その他」を選ばれた場合は、() 内にその内容を具体的に記入してください。
- (4) 回答にあたって、お答えにならない項目については、無理にお答えくださる必要はありません。

あなたのことについてうかがいます。

問1 あなたの性別は。[1つに○]

1. 男性 2. 女性 3. 無回答

問2 あなたの年齢は。

□ □ 歳

問3 あなたの職業は何ですか。[1つに○]

1. 勤め人(会社員、公務員、派遣社員など) 5. 家事専業
2. パート・アルバイト 6. 学生
3. 自営業 7. 無職
4. 農林業 8. その他()

問4 あなたの世帯の状況は。[1つに○]

1. ひとり暮らし 4. 3世代世帯(親・子・孫)
2. 夫婦のみ世帯 5. その他()
3. 2世代世帯(親と子)

問5 あなたの身長と体重をご記入ください。

身長 □ □ cm 体重 □ □ kg

問6 あなたの身長で、あなたが理想と考える体重はどれくらいですか。

理想の体重 □ □ kg

1 健康に関する意識などについてうかがいます。

問7 あなたの現在の健康状態はいかがですか。[1つに○]

- 1. とても健康である
- 2. まあ健康である
- 3. あまり健康ではない
- 4. 健康ではない

問8 あなたにとって『健康』とはどのようなものですか。[あてはまるものすべてに○]

- 1. 心が健やかなこと
- 2. 仕事や家事などの役割があること
- 3. 生きがいがあること
- 4. 特に健康を意識しないこと
- 5. 病気でないこと
- 6. 快食・快眠・快便
- 7. 家庭円満であること
- 8. 体が丈夫で調子がよいこと
- 9. 人間関係がよいこと
- 10. 規則正しい生活ができること
- 11. 長生きできること
- 12. 前向きに生きられること
- 13. その他()
- 14. わからない

問9 ふだん、健康や健康づくりに関する情報をどこから得ていますか。

[主なものを2つ以内で○]

- 1. 広報しらおか
- 2. 保健センター事業予定表など
- 3. 友人・知人との話題
- 4. 職場
- 5. インターネット
- 6. 新聞・テレビ・雑誌
- 7. その他()
- 8. 情報は得ていない

問10 あなたは、この1年間に、個人または友人と、あるいはグループや団体で自主的に
 われている、次のような地域活動に参加したことがありますか。
 [あてはまるものすべてに○]

- 1. 健康づくり関係のボランティア (献血、食生活改善、患者の話し相手など)
- 2. 趣味(手工芸、俳句、詩吟、陶芸、カラオケなど)
- 3. 健康・スポーツ(体操、歩こう会、健だま、グラウンドゴルフ等)
- 4. 教育関連・文化啓発活動(学習会、子ども会の育成、郷土芸能の伝承等)
- 5. 生活環境改善(環境美化、緑化推進、まちづくり等)
- 6. 安全管理(交通安全、防犯、自主防災等)
- 7. 高齢者の支援(家事援助、移送等)
- 8. 子育て支援(保育への手伝い、愛育会等)
- 9. 地域行事(白濁まつりなどの地域の催しもの世話等)
- 10. その他()
- 11. 活動・参加したものはない

問11 ご自分と地域の人たちのつながりは、強い方だと思えますか。[1つに○]

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

問12 保健センターでは、健康づくりへの意識を高めていただけたらよう、「なし梨キャンペーン」を行っています。あなたは、「なし梨キャンペーン」を知っていますか。[1つに○]

- 1. 内容について知っている
- 2. 名前は聞いたことがある
- 3. 知らない

◆なし梨キャンペーンは、自分や周囲の人の健康を振り返っていただくため、「〇〇は、なしよ」と健康に関する様々なテーマを、広報やポスター等で発信するものです。

問13 かかりつけの医療機関はありますか。診療科目もお答えください。

[あてはまるものすべてに○]

1. 市内にある 1. 内科 3. 整形外科 2. 外科 4. その他 ()	2. 市外にある 1. 内科 3. 整形外科 2. 外科 4. その他 ()	3. かかりつけはない
---	---	-------------

問14 かかりつけの歯科医療機関はどちらにありますか。[あてはまるものすべてに○]

- 1. 市内にある
- 2. 市外にある
- 3. かかりつけはない

問15 医療について、改善・充実してほしいことはありますか。[主なものを2つ以内で○]

- 1. 身近で診てもらえる医療機関
- 2. 休日の診療体制
- 3. 夜間の診療体制
- 4. 小児の休日・夜間の救急医療体制
- 5. 診療科目の充実(科目)
- 6. 医療従事者の資質向上
- 7. 医療機関への交通手段
- 8. 医療費の補助
- 9. 予防接種の費用の補助
- 10. 医療機関やサービスの情報提供
- 11. その他()
- 12. 特にない

2 健診・検診についてうかがいます。

問16 この1年間に、健診(特定健診・後期高齢者健診を含む)を受けましたか。[1つに○]

1. 市の健診で受けた
 2. 職場の健診で受けた
 3. 人間ドックで受けた
 4. その他()
 5. 受けていない

問17 健診を受けていない理由は何ですか。[2つ以内で○]

1. 健康に自信があるから
 2. 費用がかかるから
 3. 検査項目に魅力がないから
 4. 日時が自分の都合に合わなかったから
 5. 健診会場までの交通機関がないから
 6. 健診の制度、場所、時間などを知らなかったから
 7. 健診やその結果に不安があるから
 8. 治療中で医療機関にかかっているから
 9. めんどいから
 10. 健診の対象ではないから
 11. その他()
 12. 特に理由はない

問18 この1年間に、がん検診(胃がん、肺がん、大腸がん、子宮がん、乳がんのいずれか)を受けましたか。[あてはまるものすべてに○]

1. 市の検診で受けた
 2. 職場の検診で受けた
 3. 人間ドックで受けた
 4. その他()
 5. 受けていない

問19 がん検診を受けていない理由は何ですか。[2つ以内で○]

1. 健康に自信があるから
 2. 費用がかかるから
 3. 検査方法に魅力がないから
 4. 日時が自分の都合に合わなかったから
 5. 健診会場までの交通機関がないから
 6. 検診の制度、場所、時間などを知らなかったから
 7. 検診やその結果に不安があるから
 8. 治療中で医療機関にかかっているから
 9. めんどいから
 10. 検診の対象ではないから
 11. その他()
 12. 特に理由はない

3 歯についてうかがいます。

問20 あなたは、ご自分の歯が何本ありますか。(通常は、親しらずの4本を含め32本です)
 [1つに○]

1. 全部ある(28本以上)
 2. ほとんどある(24~27本)
 3. だいたいある(20~23本)
 4. 半分くらいある(10~19本)
 5. ほとんどない(1~9本)
 6. まったくない(0本)
 7. わからない

問21 あなたは、この1年間に歯科健診(治療目的は除く)を受けましたか。[1つに○]

1. 受けた
 2. 受けていない

問22 あなたは、かんで食べることができませんか。[1つに○]

1. 何でもかんで食べることができ
 2. 一部かめない食べ物がある
 3. かめない食べ物が多い
 4. かんで食べることはできない

4 食生活についてうかがいます。

問23 あなたは、朝・昼・夜の三食を食べることに気をつけて食事をしていきますか。

[1つに○]

1. はい
 2. いいえ
 3. わからない

問24 あなたは、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。[1つに○]

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

「主食」は米、パン、めん類などの穀類
 「主菜」は魚や肉、卵、大豆製品などを使った料理
 「副菜」は野菜などを使った料理

問25 成人に必要な1日の野菜（芋を除く）の量は350g以上といわれています。あなたは、野菜料理1皿70gとして、1日何皿分の野菜料理を食べていると思いますか。下記を参考に、お答えください。ただし、野菜ジュースは数えませんが、あくまでも補助的な食品のため。[1つに○]

1. 5皿以上
2. 3～4皿
3. 2皿以下
4. ほとんど食べない

◇ 野菜70gの目安 ◇

- けんちん汁（大根・人参・ねぎ・ごぼう）お椀1杯
- 生野菜のサラダ（レタス・キウイ・トマト）中皿1杯
- 青菜のおひたし（ほうれん草）小鉢1杯
- 大根の煮物 小鉢1杯

問26 あなたは、果物を食べる日がどれくらいありますか。[1つに○]

1. ほとんど毎日食べる
2. 週に4～5日食べる
3. 週に2～3日食べる
4. 週1日くらい食べる
5. 月に2～3日くらい食べる
6. ほとんど食べない

問27 健康な成人の場合、塩分の1日の推奨摂取量は7gといわれています。あなたは、このことを知っていますか。[1つに○]

1. はい
2. いいえ

問28 ぶだんの食生活の中で、家族や友人など親しい人と食事をする機会がどのくらいありますか。[1つに○]

1. ほぼ毎日ある
2. 週4～5日はある
3. 週2～3日はある
4. 週1日くらい
5. 月に2～3日くらい
6. ほとんどない

問29 家庭で伝統料理（例：おせち料理、ちらしずし 等）を食べていますか。[1つに○]

1. けっこう食べる
2. あまり食べない
3. 食べない
4. 伝統料理がわからない

問30 子どもや次の世代に伝えたい家庭料理、伝統料理、行事食、地域の食などがありますか。伝わっていると思うものも含めてお答えください。[1つに○]

1. 伝えたい料理や食があり、伝えている
2. 伝えたい料理や食があり、今後伝えていきたい
3. 伝えたい料理や食があるが、伝えるつもりはない
4. 伝えたい料理や食はない

問31 「食育」に関心がありますか。[1つに○]

1. ある
2. どちらかといえばある
3. どちらかといえばない
4. ない

◆食育は、「赤ちゃんから高齢者まで生涯にわたる食の営み」（健康づくり）、「生産から食卓まで」（食べ物の循環）、さらに、地域の産業、文化、交流など、食を通して生きる力を育むための幅広い事柄が含まれている概念です。

5 運動についてうかがいます。

問32 あなたは、健康のために意識して身体を動かすようにしていますか。[1つに○]

1. している
2. どちらかといえばしている
3. あまりしていない
4. していない

問33 あなたは、1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上続けていますか。[1つに○]

1. はい
2. いいえ

問34 あなたは、「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」について知っていますか。[1つに○]

1. 内容について知っている
2. 名前は聞いたことがある
3. 知らない

◆ロコモティブシンドローム（運動器症候群）は、骨、関節、筋肉などの運動器の動きが衰え、生活の自立度が低下し、介護が必要になったり、ねたきりになる可能性が高い状態をいいます。

問35 あなたは、1日にどれくらい歩いていますか。（平均的な歩数でお答えください。[1つに○]

1. 1,000歩未満
2. 1,000～3,000歩未満
3. 3,000～5,000歩未満
4. 5,000～7,000歩未満
5. 7,000～9,000歩未満
6. 9,000～11,000歩未満
7. 11,000歩以上
8. わからない

問36 あなたが、健康のために運動をするとき、特に必要だと思うことは何ですか。[あてはまるものすべてに○]

1. 一緒に参加する仲間
2. 講座やサークルなどの情報
3. 親子でできること
4. 託児があること
5. 運動したことの効果がわかること
6. 適切な指導
7. 体質や体力にあった方法
8. 気軽に運動できる施設・場所
9. 自分のやる気
10. その他（ ）
11. 特になし

6 休養やこころの健康についてうかがいます。

問37 1日の睡眠時間は平均何時間くらいですか。[1つに○]

- 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

問38 この1か月間、あなたは睡眠で休養が充分とれていますか。[1つに○]

- 1. 充分とれている
- 2. まあまあとれている
- 3. あまりとれていない
- 4. まったくとれていない

問39 不安、悩み、ストレスがありますか。[1つに○]

- 1. とてもある
- 2. 少しある
- 3. あまりない
- 4. まったくない

問40 あなたが、不安、悩み、ストレスを感じる主な原因はどのようなことですか。
[あてはまるものすべてに○]

- 1. 仕事上のこと
- 2. 自分の健康、病気等
- 3. 家族の健康、病気、介護等
- 4. 職場や学校、近所での人づきあい
- 5. 経済的な問題
- 6. 家族関係
- 7. 子育てに関する問題
- 8. 自分の容姿や体型
- 9. その他()

問41 あなたは、不安、悩み、ストレスを解消できていますか。[1つに○]

- 1. 解消できている
- 2. 少し解消できている
- 3. あまり解消できていない
- 4. まったく解消できていない

問42 あなたは、不安、悩み、ストレスをどのように解消していますか。
[あてはまるものすべてに○]

- 1. 人と話す
- 2. 食事・買い物
- 3. 趣味・運動
- 4. 休養
- 5. 飲酒
- 6. キャンブル
- 7. インターネット・SNS
- 8. 何もしない
- 9. その他()

問43 この1か月間、次の①から⑦のように感じたことがありますか。あてはまる番号を選んでください。[それぞれ1つに○]

	いつも感じる	たいてい感じる	ときどき感じる	少しだけ感じる	まったく感じない
①神経過敏に感じましたか	1	2	3	4	5
②絶望的だと感じましたか	1	2	3	4	5
③それぞれ、落ち着かなく感じましたか	1	2	3	4	5
④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
⑤何をやるもおおっくうだと感じましたか	1	2	3	4	5
⑥自分は価値のない人間だと感じましたか	1	2	3	4	5
⑦死にたいと思ったことがありますか	1	2	3	4	5

問44 日頃の困ったことや心配なことを気軽に相談できる人がいますか。[1つに○]

- 1. いる
- 2. いない

問45 それは誰ですか。[あてはまるものすべてに○]

- 1. 家族・親族
- 2. 友人・恋人
- 3. 地域の人
- 4. 学校(時代)の先生
- 5. 職場の上司・同僚
- 6. 職場の健康管理部門
- 7. 医師・医療機関
- 8. 市役所などの公的機関の相談窓口
- 9. 民間の相談機関
- 10. インターネットのサイト(SNS・掲示板など)
- 11. テレビやラジオの番組・新聞投稿欄など
- 12. その他()

問46 こころの健康について、専門的な相談先を知っていますか。[1つに○]

- 1. 知っている
- 2. 知らない

問47 ゲートキーパーを知っていますか。
[1つに○]

- 1. 知っている
- 2. 知らない

◆ゲートキーパーとは、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、見守る人のことです。特別な資格は必要ありません。誰もがゲートキーパーになることができます。

【問48～49は、問3で「1 勤め人」、「2 バート・アルバイト」、「3 自営業」、「4 農林業」と回答した方にうかがいます。そのほかの方は、問50へ進んでください。】

問48 あなたが勤務している事業所では、このころの健康対策（メンタルヘルスケア）として、相談対応の体制整備、教育研修・情報提供などについて、取り組んでいますか。
[1つに○]

1. 取り組んでいる 2. 取り組んでいない 3. わからない

問49 あなたの、1週間あたりの平均的な労働時間はどれくらいですか。[1つに○]

1. 40時間未満 3. 50時間以上～60時間未満
2. 40時間以上～50時間未満 4. 60時間以上

7 たばことお酒についてうかがいます。

問50 あなたは、たばこを吸いますか。[1つに○]

1. 毎日吸う 3. 以前吸っていたが、今は（この1か月間）は吸っていない
2. ときどき吸っている 4. これまで、まったく吸ったことがない

問51 あなたは、たばこをやめたいと思いますか。[1つに○]

1. やめたい 3. やめたくない
2. 本数を減らしたい 4. わからない

問52 次の①から④において、この1か月間の受動喫煙（他人のたばこの煙をわずかも吸ってしまうこと）の頻度について、あてはまる番号を選んでください。
[それぞれ1つに○]

	受動喫煙の頻度	
	ほぼ毎日	ときどき
①家庭	1	2
②職場	1	2
③飲食店	1	2
④路上、公園	1	2

問53 あなたは、「COPD（シー・オー・ピー・ディー）（慢性閉塞性肺疾患）」について知っていますか。[1つに○]

1. どんな病気か知っている
2. 名前は聞いたことがある
3. 知らない

◆COPD（慢性閉塞性肺疾患）は、主に長年の喫煙によってもたらされる肺の炎症性疾患で、咳・痰・息切れの症状がみられるもので、肺炎腫、慢性気管支炎が含まれます。

問54 あなたは、お酒類（ビール、日本酒、焼酎、ワイン、ウイスキーなどの酒類）を飲みますか。[1つに○]

1. 毎日飲んでいる
2. 週5～6日飲んでいる
3. 週3～4日飲んでいる
4. 週1～2日飲んでいる
5. 月に1～3日飲んでいる
6. 以前飲んでいたがやめた
7. ほとんど飲まない、まったく飲まない

問55 お酒を飲む日は、1日あたり平均してどれくらいの量を飲みますか。[1つに○]

1. 1合（180ml）未満
2. 1合以上2合（360ml）未満
3. 2合以上3合（540ml）未満
4. 3合以上4合（720ml）未満
5. 4合以上5合（900ml）未満
6. 5合（900ml）以上

日本酒1合（180ml）は、次の量にほぼ相当します。
○ビール中ビン1本（500ml）
○焼酎20度（135ml）
○オチコウハイ7度（350ml）
○ワイン2杯（240ml）
○ウイスキーダブル1杯（60ml）

◆自由意見

健康づくりについての意見、まちづくりのアイデアなどがありましたら、自由に記入してください。

ご協力ありがとうございました。

白岡市健康についてのアンケート ～ ご協力をお願いします ～

日頃より、市政にご理解ご協力をいただき誠にありがとうございます。
市では、誰もが健康で安心して暮らすことができよう、健康増進の取り組みを総合的に進めています。ついては、市民の皆様の実生活実態や健康づくりへの意識などを把握するため、アンケート調査を実施することにいたしました。

この調査にあたっては、令和5年10月12日時点で16～19歳の市民の方から500名を無作為に選ばせていただきました。調査は無記名であり、調査結果は統計的に処理するため、お答えくださった皆様にご迷惑をおかけすることは一切ございません。

ご多用のおり誠に恐縮ですが、この調査の趣旨をご理解いただき、ご協力いただきますよう、よろしくお願い申し上げます。

令和5年10月

白岡市長 藤井 栄一郎

回答方法は2つあります。どちらかを選んで回答してください。

必ずあて名のご本人がお答えください。

①調査票に記入して回答

調査票の記入が終わりましたら、
同封の返信用封筒に入れて
投かんしてください。
住所・氏名はお書きにならないで
結構です。

②インターネットでの回答

右のQRコードを読み取るか、
下記のURLにアクセスして
回答してください。

調査票を返送する必要はありません。

[URL]<https://enquete.cc/q/shiraoakankenkou-B>



アンケートの回答は、**令和5年11月8日（水）まで**にお願いします。

～ この調査についての問い合わせ先 ～

白岡市健康福祉部健康増進課（保健センター） 電話 0480-92-1201

記入にあたって

- (1) 最初から1問ずつ、該当する全部の質問にお答えください。
- (2) 質問の内容に従い、あてはまる番号に○をつけてください。数字等を記入していただく質問もあります。
- (3) 各質問において「その他」を選ばれた場合は、() 内にその内容を具体的に記入してください。
- (4) 回答にあたって、お答えになりたくない項目については、無理にお答えくださる必要はありません。

問1 あなたの性別は。[1つに○]

1. 男性 2. 女性 3. 無回答

問2 あなたの年齢は。(令和5年10月12日時点) [1つに○]

1. 16歳 2. 17歳 3. 18歳 4. 19歳

問3 あなたの身長と体重をご記入ください。

身長 cm 体重 kg

問4 あなたの身長で、あなたが理想と考える体重はどれくらいですか。

理想の体重 kg

問5 「朝食」は、いつも食べていますか。[1つに○]

1. 食べている 2. 食べない時がある 3. 食べていない

問6 「夕食」は、いつもどのように食べることが多いですか。[1つに○]

1. 家族そろって食べる 4. 一人で食べる
2. おとなの家族と食べる 5. 食べていない
3. 子どもだけで食べる 6. その他 ()

問7 1日の睡眠時間は平均何時間くらいですか。[1つに○]

- 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

問8 この1か月間、あなたは睡眠で休養が充分とれていますか。[1つに○]

- 1. 充分とれている
- 2. まあまあとれている
- 3. あまりとれていない
- 4. まったくとれていない

問9 不安、悩み、ストレスがありますか。[1つに○]

- 1. とてもある
- 2. 少しある
- 3. あまりない
- 4. まったくない

問10 あなたは、日頃の不安や悩みごとを誰に相談していますか。

[あてはまるものすべてに○]

- 1. 父母
- 2. 兄弟姉妹
- 3. 祖父母
- 4. 友だち
- 5. 学校の先生
- 6. 塾や習いごとなどの先生・コーチ
- 7. 地域や近所の人
- 8. 職場やアルバイト先の人
- 9. 学校などの相談室
- 10. 電話相談機関
- 11. インターネットのサイト
- 12. だれにも相談しない・できない
- 13. その他()

問11 悩みごとやつらいことの相談にのってくれる、相談窓口を知っていますか。[1つに○]
〔埼玉県こころの電話〕、「あなたのいばしょ」、「いのちのSOS」、「ライフリンク」、「いのちの電話」など)

- 1. 知っている
- 2. 知らない

問12 平日に、勉強や仕事以外でインターネットを使う時間は、1日に何時間くらいですか。
[1つに○]

「インターネットを使う」とは → サイトをみる、メール、SNS、動画、音楽、オンラインゲームなど

- 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13 インターネットを使うときのルールがありますか。[あてはまるものすべてに○]

- 1. 使う時間
- 2. 使う場所
- 3. メールやメッセージを送る相手
- 4. メールやメッセージの内容
- 5. 利用するサイトやアプリ
- 6. ゲームやアプリの料金や課金
- 7. 個人情報をもれないようにする
- 8. 困ったときには保護者に相談する
- 9. その他()
- 10. ルールはない

問14 あなたは、今までに、たばこ(加熱式たばこも含む)を吸ったことがありますか。

[1つに○]

- 1. この1か月間に吸ったことがある
- 2. 1か月よりも前に吸ったことがある
- 3. ない

問15 たばこ(加熱式たばこも含む)を吸うと、体に害があると思いますか。[1つに○]

- 1. 害がある
- 2. 多少はある
- 3. 害はない
- 4. わからない

問16 あなたは、今までに、お酒を飲んだことがありますか。[1つに○]

- 1. この1か月間に飲んだことがある
- 2. 1か月よりも前に飲んだことがある
- 3. ない

問17 20歳未満の人がお酒を飲むことは、体に害があると思いますか。[1つに○]

- 1. 害がある
- 2. 多少はある
- 3. 害はない
- 4. わからない

～ 質問は以上です。ご協力ありがとうございました。～

白岡市健康についてのアンケート

あてはまるものに○をしてください。

■ 小学校名[1つに○]

1. 青森小学校
2. 篠津小学校
3. 大山小学校
4. 南小学校
5. 西小学校
6. 白岡東小学校
7. 答えたくない

■ 中学校名[1つに○]

1. 青森中学校
2. 篠津中学校
3. 南中学校
4. 白岡中学校
5. 答えたくない

問1 あなたの性別は。[1つに○]

1. 男
2. 女
3. その他
4. 答えたくない

問2 「朝食」は、いつも食べていますか。[1つに○]

1. 食べている
2. 食べていない

問3 「夕食」は、いつもどのように食べる事が多いですか。[1つに○]

1. 家族そろって食べる
2. おとなの家族と食べる
3. 子どもだけで食べる
4. 一人で食べる
5. 食べていない
6. その他()

問4 1日の睡眠時間は平均すると何時間くらいですか。[1つに○]

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

問5 平日(学校がある日)に、勉強以外でインターネットを使う時間は、1日に何時間くらいですか。[1つに○]

「インターネットを使う」とは → サイトをみる、メール、SNS、動画、音楽、オンラインゲームなど

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6 インターネットを使うときのルールがありますか。[あてはまるものすべてに○]

1. 使う時間
2. 使う場所
3. メールやメッセージを送る相手
4. メールやメッセージの内容
5. 利用するサイトやアプリ
6. ゲームやアプリの料金や課金
7. 個人情報情報もれないようにする
8. 困ったときには保護者に相談する
9. その他()
10. ルールはない

問7 不安、悩み、ストレスがありますか。[1つに○]

1. とてもある
2. 少しある
3. あまりない
4. まったくない

問8 あなたは、日頃の不安や悩みごとを誰に相談していますか。
 [あてはまるものすべてに○]

- | | |
|---------------------|--------------------|
| 1. 父母(お父さん、お母さん) | 7. 地域や近所の人 |
| 2. 兄弟姉妹 | 8. さわやか相談室 |
| 3. 祖父母(おじいさん、おばあさん) | 9. 電話相談機関 |
| 4. 友だち | 10. インターネットのサイト |
| 5. 学校の先生 | 11. だれにも相談しない・できない |
| 6. 塾や習いごとなどの先生・コーチ | 12. その他() |

問9 悩みごとやつらいことの相談にのってくれる、子どものSOSのための相談窓口を知っていますか。[1つに○]
 (「子どもスマイルネット」、「埼玉県こころの電話」、「こどもの人権110番」、「いのちの電話」、「189」など)

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

問10 あなたの家族に、たばこを吸う人はいますか。[1つに○]

- | |
|---------------------------|
| 1. たばこを吸う家族はいない |
| 2. たばこを吸う家族はいるが、家の中では吸わない |
| 3. 家の中でたばこを吸う家族がいる |

～ 質問は以上です。ご協力ありがとうございました。～

白岡市健康についてのアンケート
調査結果報告書

令和5年度

発行 / 白岡市

編集 / 白岡市健康福祉部健康増進課
〒349-0215
白岡市千駄野445番地（はびすしらおか）
電話0480-92-1201