健康づくりと食育に関する
アンケート調査
結果報告書

令和７年９月
上里町

目　　次

Ⅰ. 調査の概要 1
【１】調査目的 1
【２】調査の種類と実施方法 1
【３】回収結果 1
【４】報告書をみる際の注意 2
Ⅱ. 調査結果（18 歳以上） 3
【１】あなた自身のことについて 3
（１）性別 3
（２）年齢 3
（３）居住地区 4
（４）職業 4
（５）家族構成 5
【２】健康について 6
（１）現在の健康状態 6
（２）ＢＭＩ 7
（３）現在の体型の主観 9
（４）やせすぎ・太りすぎが健康に良くないという認識 10
【３】食生活について 11
（１）朝食の摂取頻度 11
（２）咀嚼状況 12
（３）適切な食事内容・量の把握 13
（４）バランスのとれた食事の摂取状況 14
（５）野菜の入った料理の摂取状況 15
（６）１日あたりの野菜摂取量 16
（７）塩分摂取量の注意 17
（８）共食の機会 18
（９）食習慣に該当するもの 19
(10) 日ごろの外食頻度 20
(11) カロリーや栄養成分表示の確認 21
(12) 上里町の農産物の購入状況 22
(13) 上里町の農産物を購入しない理由 23
(14) 上里町の郷土料理や日本の行事食を伝承する大切さ 24
(15) 食育についての関心 25
(16) 日ごろの食生活で栄養バランス等への配慮 26
(17) 健全で豊かな食生活を送るために今後知りたい情報 27
(18) 食育の推進にかかわるボランティア活動の参加状況 29
(19) 参加している食育に関するボランティア 30
【４】身体活動（運動、行動）について 31
（１）日ごろの歩くことへの心がけ 31
（２）日ごろの運動習慣 32

（３）平均的な歩数 34
（４）こむぎっち体操の認知 35
（５）こむぎっち体操を行なった経験 36
（６）社会活動の参加頻度 37
（７）健康管理の為の利用端末 38
（８）「かみさと　たまる健★幸マイレージ」事業について 39
【５】休養、心の健康について 40
（１）朝の起床感覚 40
（２）睡眠時間 41
（３）睡眠補助の使用 42
（４）生きがいの有無 44
（５）悩み事を相談できる相手 45
（６）１か月の間にストレスを感じたこと 46
（７）ストレスの解消方法 47
【６】飲酒・喫煙について 48
（１）飲酒の頻度と量 48
（２）妊娠・授乳中の飲酒が胎児・乳児に影響を及ぼす認識 51
（３）喫煙状況 52
（４）１日あたりの喫煙本数 53
（５）喫煙時の周囲への配慮 54
（６）受動喫煙頻度 55
【７】歯の健康について 56
（１）歯の本数 56
（２）歯みがきの回数 57
（３）歯ブラシ以外の清掃用具の使用 58
（４）定期的な歯科検診の受診状況 59
（５）口腔の健康のために気をつけていること 60
【８】生活習慣病・がんについて 62
（１）健（検）診の受診状況 62
（２）健（検）診を受けていない理由 63
（３）メタボリックシンドロームの認知 65
（４）ロコモティブシンドロームの認知 66
（５）ＣＯＰＤの認知 67
（６）フレイルの認知 68
【９】健康づくりについて 69
（１）上里町が実施する健康づくりに関する事業の参加経験 69
Ⅲ．調査結果のまとめ（18 歳以上） 70
（１）健康について 70
（２）食生活について 70
（３）身体活動（運動、行動）について 71
（４）休養、心の健康について 71
（５）飲酒・喫煙について 71
（６）歯の健康について 72

（７）生活習慣病・がんについて 72
（８）健康づくりについて 72
Ⅳ. 調査結果（小学生） 73
【１】あなた自身のことについて 73
（１）性別 73
（２）同居家族 74
（３）肥満度 75
【２】健康について 76
（１）健康状態 76
【３】食生活について 77
（１）朝食 77
（２）よくかんで食事をする 78
（３）共食の機会 79
（４）主食・主菜・副菜を３つそろえて食べる頻度 80
（５）自分の体型について 81
（６）思春期のやせすぎが健康に与える影響について 82
（７）食育について 83
（８）家事の手伝いについて 85
（９）食事のあいさつについて 86
（10）農作物に触れる機会について 87
（11）「地産地消」という言葉について 88
【４】身体活動（運動・行動）について 89
（１）授業外の運動について 89
（２）こむぎっち体操について 90
（３）地域行事の参加について 91
【５】休養、心の健康について 92
（１）心の健康について 92
（２）悩みごとの相談相手について 94
（３）一日のデジタル端末利用時間 95
（４）起床時について 96
（５）入眠時間について 97
（６）睡眠時間について 98
（７）夢中になれるものについて 99
【６】飲酒・喫煙について 100
（１）喫煙について 100
（２）副流煙について 102
（３）飲酒について 103
【７】歯の健康について 105
（１）歯みがきについて 105
（２）歯ブラシ以外の清掃用具について 106
（３）歯の検診や指導について 107
（４）歯の治療について 109
（５）歯周病について 110

Ⅴ. 調査結果のまとめ（小学生）. 111
（１）あなた自身のことについて. 111
（２）健康について. 111
（３）食生活について. 111
（４）身体活動（運動・行動）について. 111
（５）休養、心の健康について. 111
（６）飲酒・喫煙について. 112
（７）歯の健康について. 112
Ⅵ. 調査結果（中学生）. 113
【１】あなた自身のことについて 113
（１）性別. 113
（２）同居家族. 114
（３）肥満度. 115
【２】健康について 116
（１）健康状態. 116
【３】食生活について 117
（１）朝食. 117
（２）よくかんで食事をする. 118
（３）共食の機会. 119
（４）主食・主菜・副菜を３つそろえて食べる頻度. 120
（５）自分の体型について. 121
（６）思春期のやせすぎが健康に与える影響について. 122
（７）食育について. 123
（８）家事の手伝いについて. 125
（９）食事のあいさつについて. 126
(10) 農作物に触れる機会について. 127
(11)「地産地消」という言葉について. 128
【４】身体活動（運動・行動）について 129
（１）授業外の運動について. 129
（２）こむぎっち体操について. 130
（３）地域行事の参加について. 131
【５】休養、心の健康について 132
（１）心の健康について. 132
（２）悩みごとの相談相手について. 134
（３）一日のデジタル端末利用時間. 135
（４）起床時について. 136
（５）入眠時間について. 137
（６）睡眠時間について. 138
（７）夢中になれるものについて. 139
【６】飲酒・喫煙について 140
（１）喫煙について. 140
（２）副流煙について. 142
（３）飲酒について. 143

【７】歯の健康について 145
（１）歯みがきについて 145
（２）歯ブラシ以外の清掃用具について 146
（３）歯の検診や指導について 147
（４）歯の治療について 149
（５）歯周病について 150
Ⅶ. 調査結果のまとめ（中学生） 151
（１）あなた自身のことについて 151
（２）健康について 151
（３）食生活について 151
（４）身体活動（運動・行動）について 151
（５）休養、心の健康について 151
（６）飲酒・喫煙について 152
（７）歯の健康について 152

Ⅰ．調査の概要

【１】調査目的

本調査は、健康増進法に基づく「市町村健康増進計画」と、食育基本法に基づく「市町村食育推進計画」を一体化した「上里町健康づくり推進総合計画」が令和７年度に計画期間が終了することから、町民の皆様の健康づくりや食育に関する意識や生活状況を把握し、第２期の計画策定を行う目的で実施しました。

【２】調査の種類と実施方法

調査対象	上里町に居住する18歳以上の方	上里町に居住する中学生	上里町に居住する小学生
配布数	2,100人を無作為抽出	242人を無作為抽出	233人を無作為抽出
調査方法	郵送配布・郵送回収・WEB回答	学校依頼配布・WEB回答	学校依頼配布・WEB回答
調査期間	令和７年７月	令和７年７月	令和７年７月

【３】回収結果

配布数	回収数	有効回収数
2,100人	640人 （回収率　30.5%）	636人 （回収率　30.3%）
242人（中学生）	134人 （回収率　55.4%）	134人 （回収率　55.4%）
233人（小学生）	213人 （回収率　91.4%）	213人 （回収率　91.4%）

【４】報告書をみる際の注意

・回答項目の比率はすべて百分率（%）で表し、小数点以下第２位を四捨五入して算出しているため、合計が100.0%にならない場合があります。また、複数回答については、合計が100.0%を超える場合があります。

・図表中の「ｎ＝○○」とは、集計対象者総数（または分類別の該当対象者数）を示しています。

・グラフに関しては、単数回答は帯グラフ、複数回答は棒グラフとなっています。棒グラフは、すべて割合による降順となっています。

・帯グラフは0.0%表記を省略しています。

・報告書では、単純集計において割合の高い上位の項目と、クロス集計において項目に差や傾向がみられたものについてコメントを載せています。

・調査結果（18歳以上）の表中の記号の意味は以下の通りです。

全体値より	○：20%以上高い	●：20%以上低い
	△：10%以上20%未満高い	▲：10%以上20%未満低い

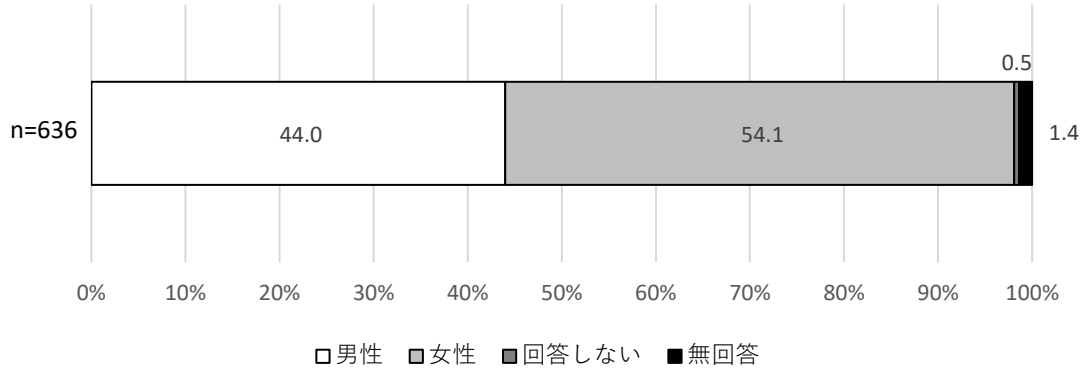
Ⅱ．調査結果（18 歳以上）

【１】あなた自身のことについて

（１）性別

問１　性別をお答えください。

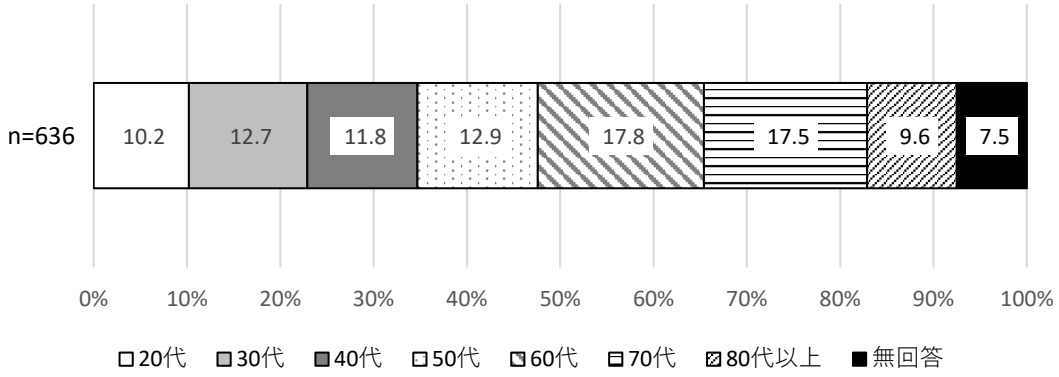
性別については、全体では「女性」の割合が54.1％で、「男性」（44.0％）を上回っています。



（２）年齢

問２　令和７年３月31日時点でのあなたの年齢をお書きください。

年齢については、全体では「60代」の割合が17.8％で最も高く、次いで「70代」（17.5％）、「50代」（12.9％）などの順となっています。

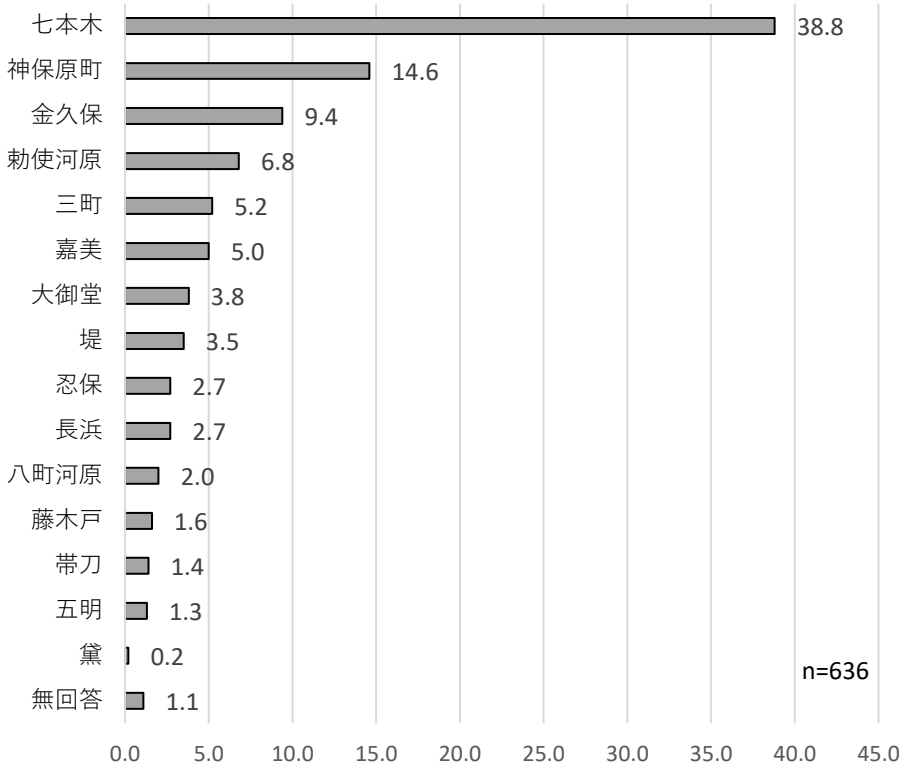


※「20 代」には 18 歳・19 歳を含む

（３）居住地区

問３　あなたのお住まいの地区（大字）は、どちらですか。

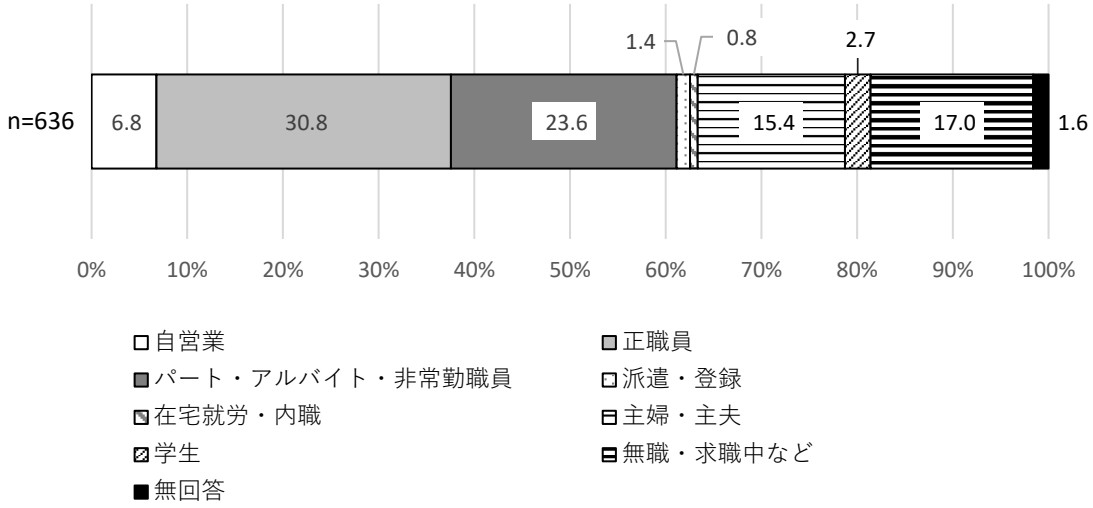
居住地区については、全体では「七本木」の割合が38.8％で最も高く、次いで「神保原町」（14.6％）、「金久保」（9.4％）などの順となっています。



（４）職業

問４　あなたの仕事の形態を教えてください。

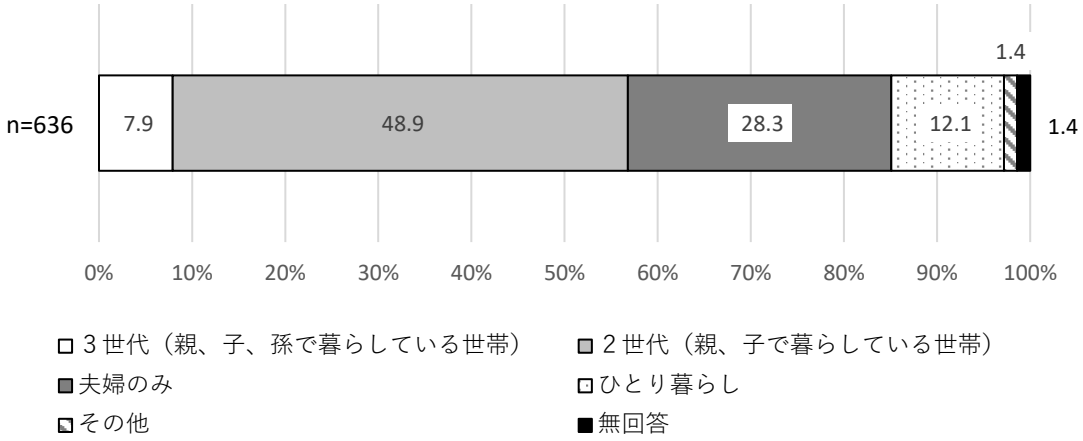
職業については、全体では「正職員」の割合が30.8％で最も高く、次いで「パート・アルバイト・非常勤職員」（23.6％）、「無職・求職中」（17.0％）などの順となっています。



（５）家族構成

問５　あなたの家族構成を教えてください。

家族構成については、全体では「２世代（親、子で暮らしている世帯)」の割合が48.9％で最も高く、次いで「夫婦のみ」(28.3％)、「ひとり暮らし」(12.1％）などの順となっています。



【２】健康について

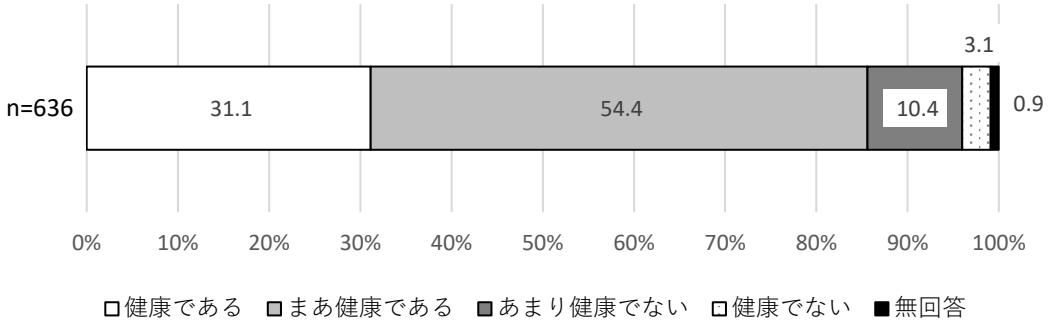
（１）現在の健康状態

問６　あなたの現在の健康状態について、どう感じていますか。

現在の健康状態については、全体では「健康である」（31.1%）と「まあ健康である」（54.4%）を合わせた“健康”の割合が85.5%で、「あまり健康でない」（10.4%）と「健康でない」（3.1%）を合わせた“不健康”（13.5%）を大きく上回っています。

性別でみると、“健康”の割合は女性が87.5%で、男性（84.7%）に比べてやや高くなっています。

年齢別でみると、「健康である」の割合は年齢層があがるにつれ減少していく傾向にあります。



合計：n 項目：%		合計	健康である	まあ健康である	あまり健康でない	健康でない	無回答
全体		636	31.1	54.4	10.4	3.1	0.9
性別	男性	280	29.3	55.4	11.1	3.6	0.7
	女性	344	33.7	53.8	9.6	2.9	0.0
年代別	20代	65	△47.7	47.7	3.1	1.5	0.0
	30代	81	△45.7	▲43.2	11.1	0.0	0.0
	40代	75	33.3	57.3	8.0	1.3	0.0
	50代	82	25.6	63.4	7.3	3.7	0.0
	60代	113	25.7	60.2	10.6	3.5	0.0
	70代	111	▲19.8	58.6	16.2	4.5	0.9
	80代以上	61	▲14.8	60.7	16.4	8.2	0.0
性・年代別	男性　20代	28	△50.0	▲42.9	3.6	3.6	0.0
	男性　30代	33	39.4	45.5	15.2	0.0	0.0
	男性　40代	27	25.9	△66.7	7.4	0.0	0.0
	男性　50代	40	27.5	57.5	12.5	2.5	0.0
	男性　60代	48	29.2	62.5	4.2	4.2	0.0
	男性　70代	52	▲15.4	59.6	15.4	7.7	1.9
	男性　80代以上	30	▲16.7	53.3	△23.3	6.7	0.0
	女性　20代	35	△48.6	48.6	2.9	0.0	0.0
	女性　30代	46	○52.2	▲41.3	6.5	0.0	0.0
	女性　40代	48	37.5	52.1	8.3	2.1	0.0
	女性　50代	42	23.8	△69.0	2.4	4.8	0.0
	女性　60代	64	23.4	57.8	15.6	3.1	0.0
	女性　70代	58	24.1	58.6	15.5	1.7	0.0
	女性　80代以上	31	▲12.9	△67.7	9.7	9.7	0.0

（２）ＢＭＩ

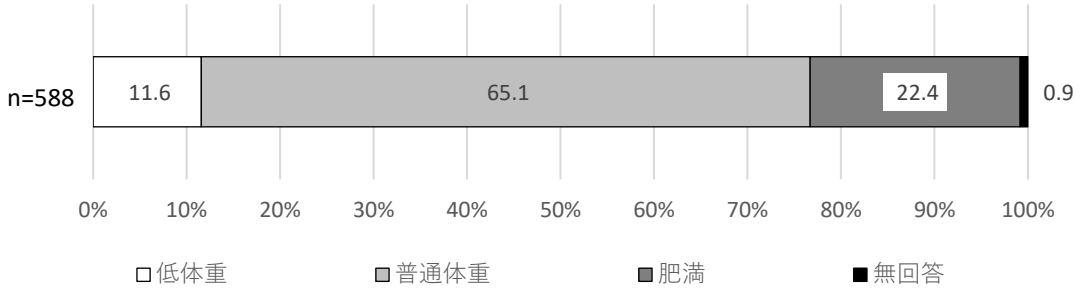
問７　あなたの身長と体重を教えてください。

＊ＢＭＩとは肥満度を表す指標で、[体重（ｋｇ）]÷[身長（ｍ）の２乗]で求め、22 を「標準体重」とします。
判定基準は 18.5 未満を「低体重」、18.5 以上 25 未満を「普通体重」、25 以上を「肥満」とします。
ただし、65 歳以上では、「普通体重」を BMI20.0 以上 25.0 未満として判定しています。

ＢＭＩについては、全体では「普通体重」の割合が65.1％で最も高く、次いで「肥満」(22.4％)、「低体重」(11.6％）の順となっています。

性別でみると、「肥満」の割合は男性が27.9％で、女性（18.5％）に比べて高くなっています。

年齢別でみると、「低体重」の割合は70代が21.6％と他の年齢層に比べて高くなっており、「肥満」の割合は30代が30.9％と他の年齢層に比べて高くなっています。



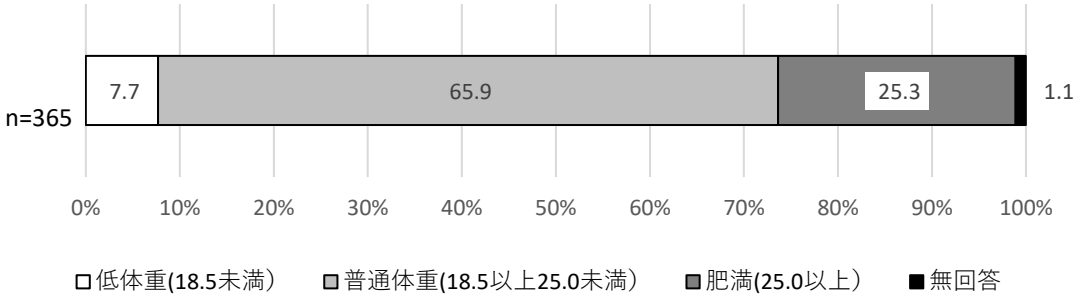
合計：n 項目：%		合計	低体重(18.5未満)	普通体重(18.5以上25.0未満)	肥満(25.0以上)	無回答
全体		588	11.6	65.1	22.4	0.9
性別	男性	258	8.1	64.0	27.9	0.0
	女性	324	13.9	66.0	18.5	1.5
年代別	20代	65	13.8	69.2	16.9	0.0
	30代	81	4.9	64.2	30.9	0.0
	40代	75	10.7	61.3	24.0	4.0
	50代	82	7.3	62.2	29.3	1.2
	60代	113	8.8	69.0	21.2	0.9
	70代	111	△21.6	64.0	14.4	0.0
	80代以上	61	11.5	65.6	23.0	0.0
性・年代別	男性　20代	28	7.1	71.4	21.4	0.0
	男性　30代	33	6.1	63.6	30.3	0.0
	男性　40代	27	7.4	59.3	△33.3	0.0
	男性　50代	40	▲0.0	62.5	△37.5	0.0
	男性　60代	48	8.3	62.5	29.2	0.0
	男性　70代	52	13.5	67.3	19.2	0.0
	男性　80代以上	30	13.3	60.0	26.7	0.0
	女性　20代	35	17.1	68.6	14.3	0.0
	女性　30代	46	4.3	63.0	△32.6	0.0
	女性　40代	48	12.5	62.5	18.8	6.3
	女性　50代	42	14.3	61.9	21.4	2.4
	女性　60代	64	9.4	73.4	15.6	1.6
	女性　70代	58	△27.6	62.1	▲10.3	0.0
	女性　80代以上	31	9.7	71.0	19.4	0.0

＜年齢による標準値の違い＞

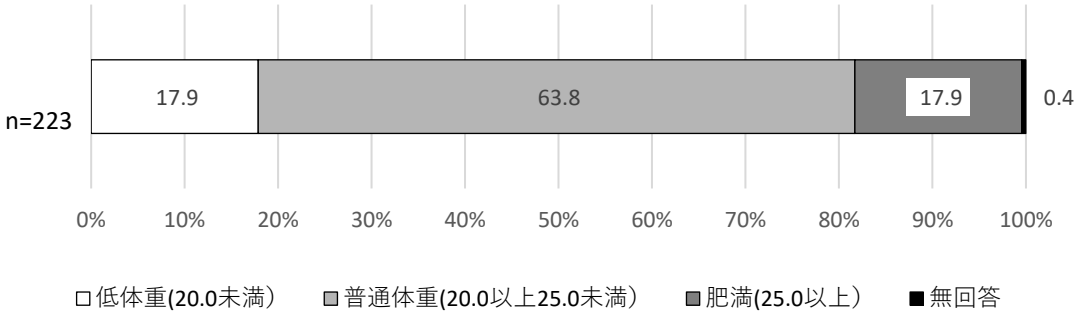
18～64 歳と 65 歳以上に区分したＢＭＩをみると、「低体重」の割合が 18～64 歳（7.7%）に対して 65 歳以上（17.9%）と、65 歳以上の「低体重」の割合が高くなっています。

また、「肥満」の割合が 18～64 歳（25.3%）に対して 65 歳以上（17.9%）と、18～64 歳以上の「肥満」の割合が高くなっています。

【18～64 歳】



【65 歳以上】



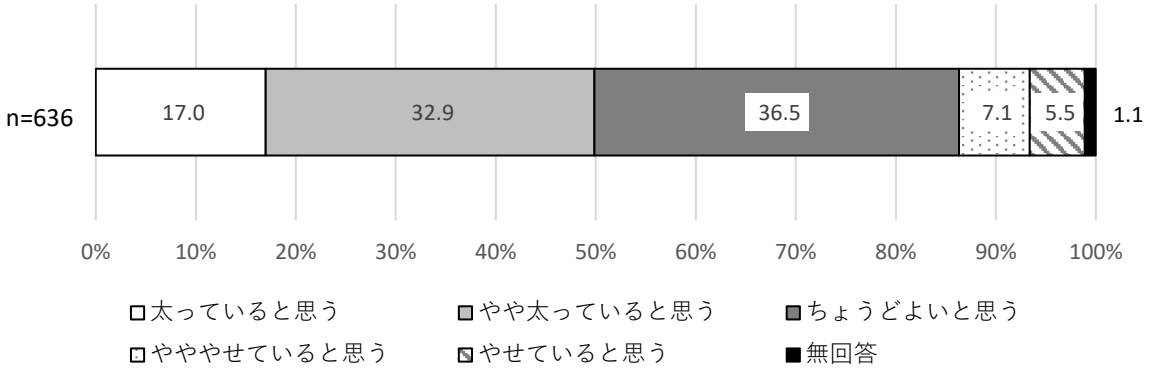
（３）現在の体型の主観

問８　あなたは、現在の体型をどう思いますか。

現在の体型の主観については、全体では「太っていると思う」（17.0%）と「やや太っていると思う」（32.9%）を合わせた“太っている”の割合が49.9%で、「ややややせていると思う」（7.1%）と「やせていると思う」（5.5%）を合わせた“やせている”（12.6%）を上回っています。なお、「ちょうどよいと思う」の割合は36.5%となっています。

性別でみると、“太っている”の割合は女性が54.1%で、男性（45.3%）に比べてやや高くなっています。

年齢別でみると、“太っている”の割合は30代・50代が６割を超え、他の年齢層に比べてやや高くなっています。



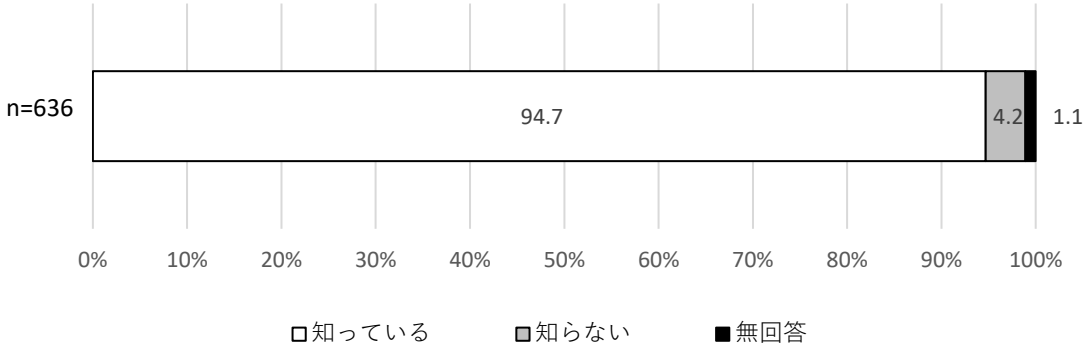
合計：n 項目：%		合計	太っていると思う	やや太っていると思う	ちょうどよいと思う	ややややせていると思う	やせていると思う	無回答
全体		636	17.0	32.9	36.5	7.1	5.5	1.1
性別	男性	280	15.7	29.6	40.0	6.8	7.1	0.7
	女性	344	18.3	35.8	34.3	7.3	4.1	0.3
年代別	20代	65	15.4	40.0	35.4	4.6	4.6	0.0
	30代	81	△28.4	33.3	27.2	3.7	7.4	0.0
	40代	75	21.3	33.3	29.3	8.0	6.7	1.3
	50代	82	18.3	42.7	29.3	6.1	2.4	1.2
	60代	113	15.0	33.6	44.2	6.2	0.9	0.0
	70代	111	11.7	26.1	43.2	9.9	9.0	0.0
	80代以上	61	8.2	26.2	△50.8	8.2	6.6	0.0
性・年代別	男性　20代	28	17.9	28.6	42.9	3.6	7.1	0.0
	男性　30代	33	21.2	30.3	27.3	3.0	△18.2	0.0
	男性　40代	27	25.9	25.9	▲25.9	14.8	7.4	0.0
	男性　50代	40	12.5	△45.0	40.0	0.0	0.0	2.5
	男性　60代	48	14.6	29.2	△52.1	4.2	0.0	0.0
	男性　70代	52	13.5	25.0	40.4	11.5	9.6	0.0
	男性　80代以上	30	▲3.3	▲16.7	○60.0	10.0	10.0	0.0
	女性　20代	35	14.3	△45.7	31.4	5.7	2.9	0.0
	女性　30代	46	△32.6	37.0	▲26.1	4.3	0.0	0.0
	女性　40代	48	18.8	37.5	31.3	4.2	6.3	2.1
	女性　50代	42	23.8	40.5	▲19.0	11.9	4.8	0.0
	女性　60代	64	15.6	37.5	37.5	7.8	1.6	0.0
	女性　70代	58	10.3	27.6	△46.6	8.6	6.9	0.0
	女性　80代以上	31	12.9	35.5	41.9	6.5	3.2	0.0

（４）やせすぎ・太りすぎが健康に良くないという認識

問９　あなたは、どの世代においても、やせすぎ・太りすぎが健康に良くないことを知っていますか。

やせすぎ・太りすぎが健康に良くないという認識については、全体では「知っている」の割合が94.7%で、ほとんどを占めています。なお、「知らない」の割合は4.2%となっています。

いずれの属性も「知っている」の割合が約９割を占めています。



合計：n 項目：%		合計	知っている	知らない	無回答
全体		636	94.7	4.2	1.1
性別	男性	280	92.9	6.1	1.1
	女性	344	96.5	2.9	0.6
年代別	20代	65	89.2	10.8	0.0
	30代	81	97.5	2.5	0.0
	40代	75	94.7	5.3	0.0
	50代	82	91.5	4.9	3.7
	60代	113	94.7	4.4	0.9
	70代	111	97.3	1.8	0.9
	80代以上	61	96.7	3.3	0.0
性・年代別	男性　20代	28	85.7	△14.3	0.0
	男性　30代	33	97.0	3.0	0.0
	男性　40代	27	88.9	11.1	0.0
	男性　50代	40	90.0	5.0	5.0
	男性　60代	48	91.7	8.3	0.0
	男性　70代	52	96.2	1.9	1.9
	男性　80代以上	30	96.7	3.3	0.0
	女性　20代	35	91.4	8.6	0.0
	女性　30代	46	97.8	2.2	0.0
	女性　40代	48	97.9	2.1	0.0
	女性　50代	42	92.9	4.8	2.4
	女性　60代	64	96.9	1.6	1.6
	女性　70代	58	98.3	1.7	0.0
	女性　80代以上	31	96.8	3.2	0.0

【３】食生活について

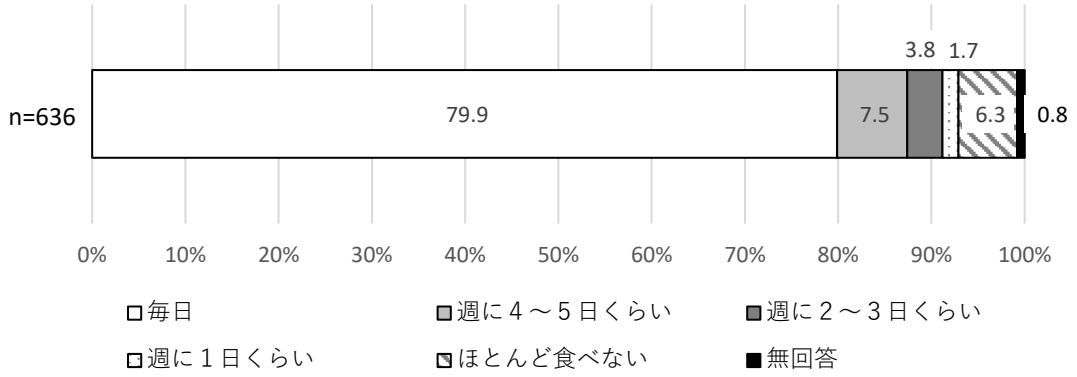
（１）朝食の摂取頻度

問10　あなたは、朝食を食べていますか。

朝食の摂取頻度については、全体では「毎日」の割合が79.9%で最も高く、次いで「週に４～５日くらい」（7.5%）、「ほとんど食べない」（6.3%）などの順となっています。

性別でみると、「毎日」と「週に４～５日くらい」を合わせた“週に４日以上”は女性が91.6%と、男性（82.9%）に比べてやや高くなっています。

年齢別でみると、「毎日」の割合は年齢があがるにつれ増加していく傾向にあります。



合計：n 項目：%		合計	毎日	週に４～５日くらい	週に２～３日くらい	週に１日くらい	ほとんど食べない	無回答
全体		636	79.9	7.5	3.8	1.7	6.3	0.8
性別	男性	280	75.0	7.9	5.4	2.5	7.9	1.4
	女性	344	84.0	7.6	2.0	1.2	5.2	0.0
年代別	20代	65	▲60.0	△18.5	3.1	4.6	13.8	0.0
	30代	81	▲66.7	14.8	7.4	0.0	11.1	0.0
	40代	75	72.0	6.7	9.3	2.7	8.0	1.3
	50代	82	80.5	4.9	2.4	1.2	8.5	2.4
	60代	113	85.8	6.2	0.9	1.8	5.3	0.0
	70代	111	△95.5	2.7	0.0	0.9	0.0	0.9
	80代以上	61	△96.7	1.6	0.0	0.0	1.6	0.0
性・年代別	男性　20代	28	●46.4	△21.4	3.6	7.1	△21.4	0.0
	男性　30代	33	○60.6	12.1	9.1	0.0	△18.2	0.0
	男性　40代	27	○63.0	3.7	△18.5	3.7	7.4	3.7
	男性　50代	40	77.5	5.0	2.5	2.5	7.5	5.0
	男性　60代	48	79.2	12.5	0.0	2.1	6.3	0.0
	男性　70代	52	△94.2	1.9	0.0	1.9	0.0	1.9
	男性　80代以上	30	△96.7	3.3	0.0	0.0	0.0	0.0
	女性　20代	35	71.4	17.1	0.0	2.9	8.6	0.0
	女性　30代	46	71.7	17.4	4.3	0.0	6.5	0.0
	女性　40代	48	77.1	8.3	4.2	2.1	8.3	0.0
	女性　50代	42	83.3	4.8	2.4	0.0	9.5	0.0
	女性　60代	64	△90.6	1.6	1.6	1.6	4.7	0.0
	女性　70代	58	△96.6	3.4	0.0	0.0	0.0	0.0
	女性　80代以上	31	△96.8	0.0	0.0	0.0	3.2	0.0

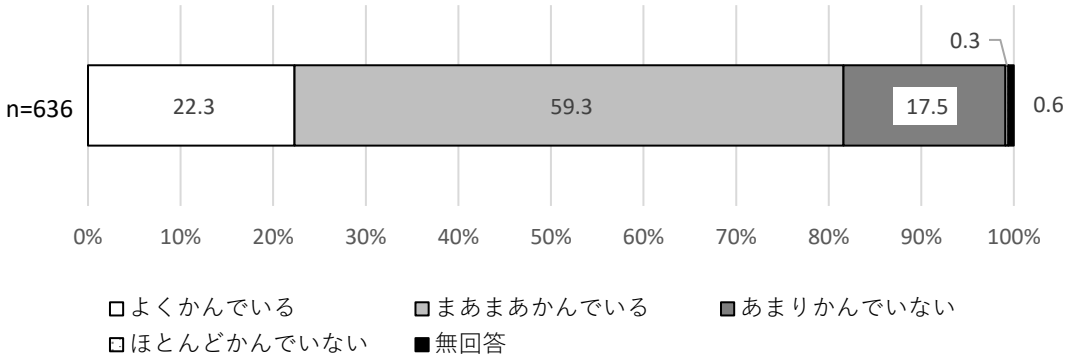
（２）咀嚼状況

問11　あなたは、よくかんで食事をとっていますか。

咀嚼状況については、全体では「よくかんでいる」(22.3%) と「まあまあかんでいる」(59.3%) を合わせた“かんでいる”の割合が81.6%で、「あまりかんでいない」(17.5%) と「ほとんどかんでいない」(0.3%) を合わせた“かんでいない” (17.8%) を大きく上回っています。

性別でみると、“かんでいない”の割合は男性が20.7%で、女性 (15.7%) に比べてやや高くなっています。

年齢別でみると、“かんでいない”の割合は30代が25.9%で、他の年齢層に比べてやや高くなっています。



合計：n 項目：%		合計	よくかんでいる	まあまあかんでいる	あまりかんでいない	ほとんどかんでいない	無回答
全体		636	22.3	59.3	17.5	0.3	0.6
性別	男性	280	21.8	56.8	20.0	0.7	0.7
	女性	344	22.7	61.3	15.7	0.0	0.3
年代別	20代	65	27.7	52.3	20.0	0.0	0.0
	30代	81	16.0	58.0	25.9	0.0	0.0
	40代	75	21.3	57.3	20.0	1.3	0.0
	50代	82	18.3	58.5	22.0	0.0	1.2
	60代	113	25.7	57.5	15.9	0.9	0.0
	70代	111	25.2	61.3	11.7	0.0	1.8
	80代以上	61	21.3	68.9	9.8	0.0	0.0
性・年代別	男性　20代	28	25.0	50.0	25.0	0.0	0.0
	男性　30代	33	15.2	51.5	△33.3	0.0	0.0
	男性　40代	27	14.8	59.3	22.2	3.7	0.0
	男性　50代	40	15.0	55.0	△27.5	0.0	2.5
	男性　60代	48	27.1	52.1	18.8	2.1	0.0
	男性　70代	52	30.8	57.7	9.6	0.0	1.9
	男性　80代以上	30	20.0	66.7	13.3	0.0	0.0
	女性　20代	35	28.6	54.3	17.1	0.0	0.0
	女性　30代	46	17.4	63.0	19.6	0.0	0.0
	女性　40代	48	25.0	56.3	18.8	0.0	0.0
	女性　50代	42	21.4	61.9	16.7	0.0	0.0
	女性　60代	64	25.0	60.9	14.1	0.0	0.0
	女性　70代	58	20.7	63.8	13.8	0.0	1.7
	女性　80代以上	31	22.6	△71.0	▲6.5	0.0	0.0

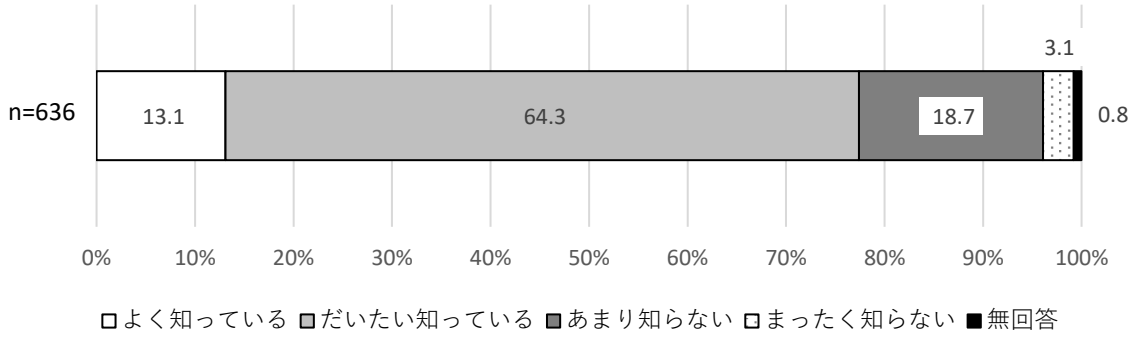
（３）適切な食事内容・量の把握

問12　あなたにとっての適切な食事内容、量を知っていますか。

適切な食事内容・量の把握については、全体では「よく知っている」（13.1%）と「だいたい知っている」（64.3%）を合わせた“知っている”の割合が77.4%で、「あまり知らない」（18.7%）と「まったく知らない」（3.1%）を合わせた“知らない”（21.8%）を大きく上回っています。

性別でみると、“知っている”の割合は男性が74.3%で、女性（79.7%）に比べてやや低くなっています。

年齢別でみると、“知らない”の割合は20代が35.4%で、他の年齢層に比べてやや高くなっています。



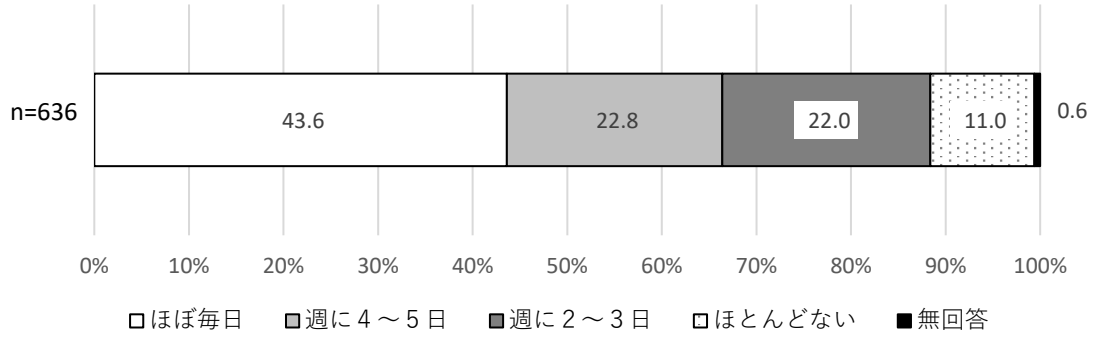
合計：n 項目：%		合計	よく知っている	だいたい知っている	あまり知らない	まったく知らない	無回答
全体		636	13.1	64.3	18.7	3.1	0.8
性別	男性	280	12.5	61.8	21.1	3.6	1.1
	女性	344	13.1	66.6	17.2	2.9	0.3
年代別	20代	65	15.4	▲49.2	27.7	7.7	0.0
	30代	81	6.2	66.7	24.7	2.5	0.0
	40代	75	18.7	▲53.3	24.0	4.0	0.0
	50代	82	8.5	70.7	15.9	3.7	1.2
	60代	113	10.6	67.3	18.6	2.7	0.9
	70代	111	16.2	72.1	10.8	0.0	0.9
	80代以上	61	13.1	73.8	11.5	1.6	0.0
性・年代別	男性　20代	28	14.3	●39.3	△35.7	10.7	0.0
	男性　30代	33	▲3.0	72.7	21.2	3.0	0.0
	男性　40代	27	7.4	63.0	25.9	3.7	0.0
	男性　50代	40	▲2.5	△77.5	15.0	2.5	2.5
	男性　60代	48	16.7	56.3	25.0	2.1	0.0
	男性　70代	52	19.2	65.4	13.5	0.0	1.9
	男性　80代以上	30	16.7	63.3	16.7	3.3	0.0
	女性　20代	35	14.3	57.1	22.9	5.7	0.0
	女性　30代	46	8.7	63.0	26.1	2.2	0.0
	女性　40代	48	△25.0	▲47.9	22.9	4.2	0.0
	女性　50代	42	14.3	64.3	16.7	4.8	0.0
	女性　60代	64	6.3	△75.0	14.1	3.1	1.6
	女性　70代	58	13.8	△77.6	▲8.6	0.0	0.0
	女性　80代以上	31	9.7	△83.9	▲6.5	0.0	0.0

（４）バランスのとれた食事の摂取状況

問13　あなたは、主食（ごはん、パン、めん類等）・主菜（卵、肉、魚、大豆・大豆製品等が主体のおかず）・副菜（野菜、海藻、いも類等が主体のおかず）を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。

バランスのとれた食事の摂取状況については、全体では「ほぼ毎日」の割合が43.6％で最も高く、次いで「週に４～５回」（22.8％）、「週に２～３回」（22.0％）などの順となっています。

年齢別でみると、「ほとんどない」の割合は30代が21.0％で、他の年齢層に比べて高くなっています。



合計：n 項目：%		合計	ほぼ毎日	週に４～５日	週に２～３日	ほとんどない	無回答
全体		636	43.6	22.8	22.0	11.0	0.6
性別	男性	280	43.9	21.1	21.1	12.9	1.1
	女性	344	42.7	25.0	22.7	9.6	0.0
年代別	20代	65	43.1	13.8	26.2	16.9	0.0
	30代	81	▲33.3	16.0	29.6	△21.0	0.0
	40代	75	38.7	30.7	21.3	9.3	0.0
	50代	82	47.6	20.7	19.5	11.0	1.2
	60代	113	47.8	23.9	17.7	10.6	0.0
	70代	111	50.5	27.0	19.8	1.8	0.9
	80代以上	61	50.8	26.2	18.0	3.3	1.6
性・年代別	男性　20代	28	35.7	17.9	21.4	△25.0	0.0
	男性　30代	33	▲24.2	18.2	30.3	△27.3	0.0
	男性　40代	27	37.0	29.6	18.5	14.8	0.0
	男性　50代	40	50.0	17.5	22.5	7.5	2.5
	男性　60代	48	△58.3	18.8	12.5	10.4	0.0
	男性　70代	52	48.1	25.0	25.0	▲0.0	1.9
	男性　80代以上	30	50.0	20.0	20.0	6.7	3.3
	女性　20代	35	48.6	▲11.4	31.4	8.6	0.0
	女性　30代	46	41.3	15.2	26.1	17.4	0.0
	女性　40代	48	39.6	31.3	22.9	6.3	0.0
	女性　50代	42	45.2	23.8	16.7	14.3	0.0
	女性　60代	64	39.1	28.1	21.9	10.9	0.0
	女性　70代	58	51.7	29.3	15.5	3.4	0.0
	女性　80代以上	31	51.6	32.3	16.1	▲0.0	0.0

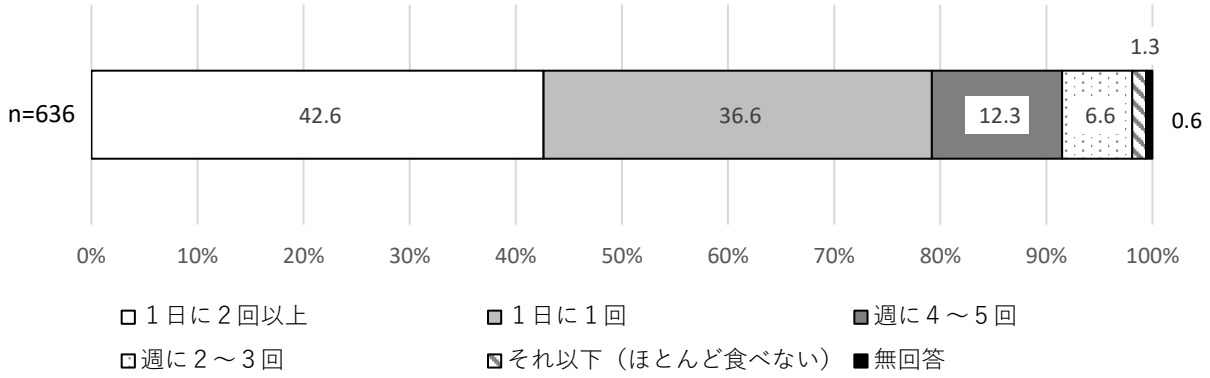
（５）野菜の入った料理の摂取状況

問14　あなたは、どのくらいの頻度で野菜の入った料理を食べますか。

野菜の入った料理の摂取状況については、全体では「１日に２回以上」の割合が42.6％で最も高く、次いで「１日に１回」（36.6％）、「週に４～５回」（12.3％）などの順となっています。

性別でみると、「１日に２回以上」の割合は女性が48.3％で、男性（35.7％）に比べて高くなっています。

年齢別でみると、「１日に２回以上」と「１日に１回」を合わせた割合が、20代と30代が８割を下回っており、他の年齢層に比べてやや低くなっています。



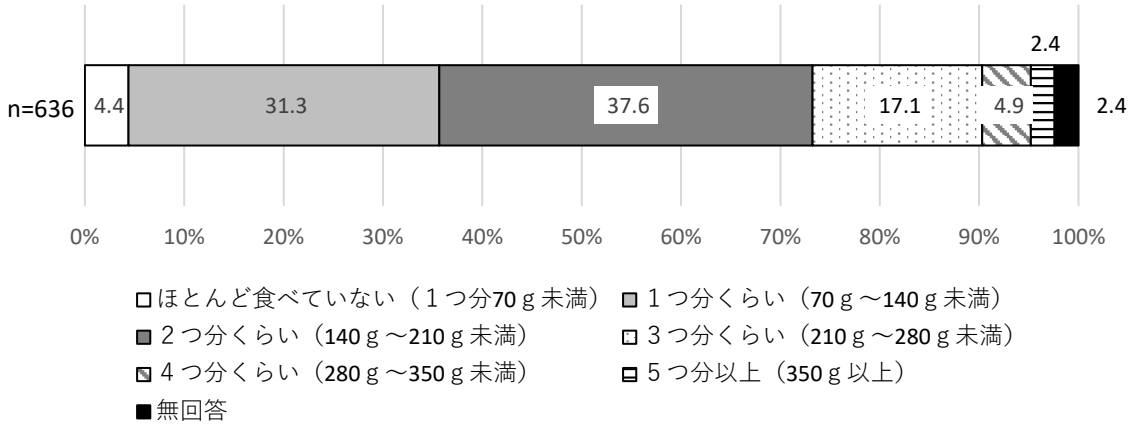
合計：n 項目：％		合計	１日に２回以上	１日に１回	週に４～５回	週に２～３回	それ以下（ほとんど食べない）	無回答
全体		636	42.6	36.6	12.3	6.6	1.3	0.6
性別	男性	280	35.7	36.1	17.1	7.5	2.5	1.1
	女性	344	48.3	36.6	8.7	6.1	0.3	0.0
年代別	20代	65	40.0	32.3	20.0	4.6	3.1	0.0
	30代	81	▲30.9	44.4	14.8	7.4	2.5	0.0
	40代	75	38.7	42.7	10.7	6.7	1.3	0.0
	50代	82	43.9	37.8	8.5	7.3	0.0	2.4
	60代	113	46.0	35.4	10.6	8.0	0.0	0.0
	70代	111	48.6	34.2	9.9	6.3	0.0	0.9
	80代以上	61	△54.1	27.9	13.1	3.3	1.6	0.0
性・年代別	男性　20代	28	▲25.0	39.3	△25.0	3.6	7.1	0.0
	男性　30代	33	●21.2	42.4	21.2	12.1	3.0	0.0
	男性　40代	27	37.0	37.0	11.1	11.1	3.7	0.0
	男性　50代	40	42.5	37.5	7.5	7.5	0.0	5.0
	男性　60代	48	37.5	33.3	16.7	12.5	0.0	0.0
	男性　70代	52	38.5	42.3	15.4	1.9	0.0	1.9
	男性　80代以上	30	46.7	▲23.3	△23.3	3.3	3.3	0.0
	女性　20代	35	51.4	▲25.7	17.1	5.7	0.0	0.0
	女性　30代	46	39.1	43.5	10.9	4.3	2.2	0.0
	女性　40代	48	39.6	45.8	10.4	4.2	0.0	0.0
	女性　50代	42	45.2	38.1	9.5	7.1	0.0	0.0
	女性　60代	64	△53.1	35.9	6.3	4.7	0.0	0.0
	女性　70代	58	△58.6	▲25.9	5.2	10.3	0.0	0.0
	女性　80代以上	31	△61.3	32.3	3.2	3.2	0.0	0.0

（６）１日あたりの野菜摂取量

問15　１日に平均してあなたはどのくらい野菜を食べていますか。

１日あたりの野菜摂取量については、全体では「２つ分くらい（140ｇ～210ｇ未満）」の割合が37.6%で最も高く、次いで「１つ分くらい（70ｇ～140ｇ未満）」(31.3%)、「３つ分くらい（210ｇ～280ｇ未満）」(17.1%)、などの順となっています。

年齢別でみると、「ほとんど食べていない（70ｇ未満）」と「１つ分くらい（70ｇ～140ｇ未満）」を合わせた割合は30代が46.9%で、他の年齢層に比べてやや高くなっています。



合計：n 項目：%		合計	ほとんど食べていない（１つ分70ｇ未満）	１つ分くらい（70ｇ～140ｇ未満）	２つ分くらい（140ｇ～210ｇ未満）	３つ分くらい（210ｇ～280ｇ未満）	４つ分くらい（280ｇ～350ｇ未満）	５つ分以上（350ｇ以上）	無回答
全体		636	4.4	31.3	37.6	17.1	4.9	2.4	2.4
性別	男性	280	6.8	33.9	38.6	12.9	3.6	1.8	2.5
	女性	344	2.6	29.4	36.0	20.9	6.1	2.9	2.0
年代別	20代	65	6.2	30.8	46.2	12.3	3.1	1.5	0.0
	30代	81	6.2	40.7	29.6	14.8	3.7	3.7	1.2
	40代	75	5.3	24.0	40.0	20.0	6.7	4.0	0.0
	50代	82	3.7	36.6	31.7	19.5	4.9	2.4	1.2
	60代	113	5.3	31.9	34.5	20.4	6.2	1.8	0.0
	70代	111	0.9	27.9	40.5	19.8	3.6	2.7	4.5
	80代以上	61	1.6	23.0	44.3	11.5	8.2	0.0	11.5
性・年代別	男性　20代	28	10.7	28.6	46.4	14.3	0.0	0.0	0.0
	男性　30代	33	9.1	○54.5	▲18.2	▲6.1	6.1	3.0	3.0
	男性　40代	27	7.4	22.2	△48.1	14.8	3.7	3.7	0.0
	男性　50代	40	5.0	35.0	35.0	17.5	0.0	5.0	2.5
	男性　60代	48	8.3	27.1	43.8	14.6	6.3	0.0	0.0
	男性　70代	52	1.9	34.6	42.3	13.5	0.0	1.9	5.8
	男性　80代以上	30	3.3	36.7	36.7	▲6.7	10.0	0.0	6.7
	女性　20代	35	2.9	34.3	45.7	8.6	5.7	2.9	0.0
	女性　30代	46	4.3	28.3	39.1	21.7	2.2	4.3	0.0
	女性　40代	48	4.2	25.0	35.4	22.9	8.3	4.2	0.0
	女性　50代	42	2.4	38.1	28.6	21.4	9.5	0.0	0.0
	女性　60代	64	3.1	34.4	28.1	25.0	6.3	3.1	0.0
	女性　70代	58	0.0	22.4	37.9	25.9	6.9	3.4	3.4
	女性　80代以上	31	0.0	●9.7	△51.6	16.1	6.5	0.0	△16.1

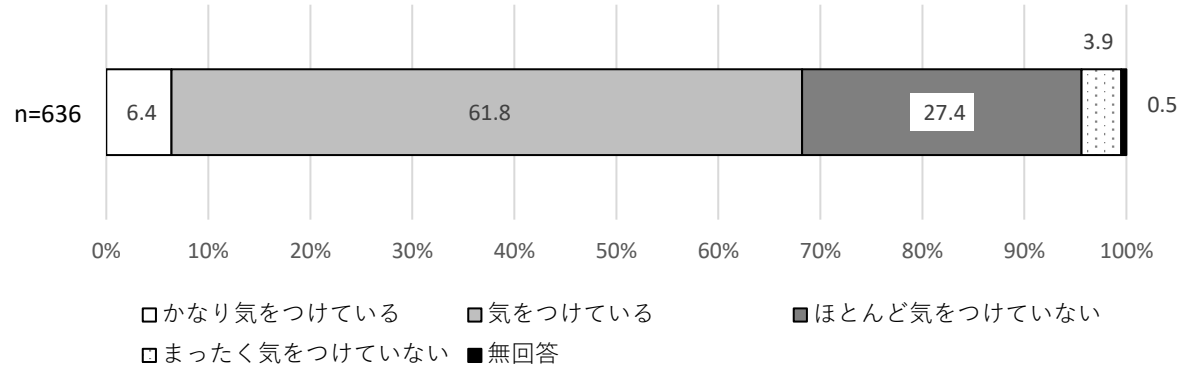
（７）塩分摂取量の注意

問16　あなたは普段の食生活において、塩分のとり過ぎに気をつけていますか。

塩分摂取量の注意については、全体では「かなり気をつけている」(6.4%) と「気をつけている」(61.8%) を合わせた“気をつけている”の割合が68.2%で、「ほとんど気をつけていない」(27.4%) と「まったく気をつけていない」(3.9%) を合わせた“気をつけていない”(31.3%) を上回っています。

性別でみると、“気をつけている”の割合は女性が72.9%で、男性 (62.5%) に比べて高くなっています。

年齢別でみると、“気をつけていない”の割合は20代・30代が約５割となっており、他の層に比べて高くなっています。



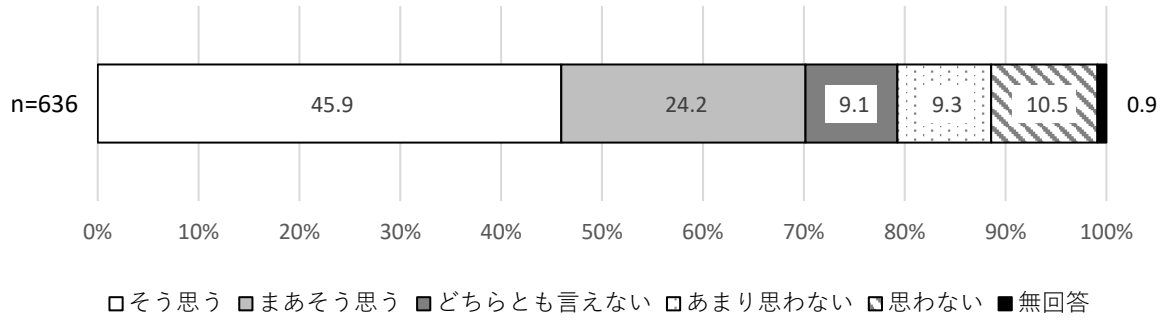
合計：n 項目：%		合計	かなり気をつけている	気をつけている	ほとんど気をつけていない	まったく気をつけていない	無回答
全体		636	6.4	61.8	27.4	3.9	0.5
性別	男性	280	7.9	54.6	30.0	6.8	0.7
	女性	344	5.5	67.4	25.3	1.7	0.0
年代別	20代	65	0.0	▲50.8	△41.5	7.7	0.0
	30代	81	0.0	▲49.4	△43.2	7.4	0.0
	40代	75	4.0	68.0	22.7	5.3	0.0
	50代	82	4.9	56.1	△37.8	0.0	1.2
	60代	113	12.4	61.9	23.9	1.8	0.0
	70代	111	9.0	△76.6	▲11.7	1.8	0.9
	80代以上	61	11.5	70.5	▲16.4	1.6	0.0
性・年代別	男性　20代	28	0.0	53.6	32.1	△14.3	0.0
	男性　30代	33	0.0	▲42.4	△39.4	△18.2	0.0
	男性　40代	27	3.7	70.4	▲14.8	11.1	0.0
	男性　50代	40	5.0	▲45.0	○47.5	0.0	2.5
	男性　60代	48	△16.7	▲50.0	29.2	4.2	0.0
	男性　70代	52	3.8	71.2	21.2	1.9	1.9
	男性　80代以上	30	△20.0	60.0	20.0	0.0	0.0
	女性　20代	35	0.0	▲45.7	○51.4	2.9	0.0
	女性　30代	46	0.0	54.3	△45.7	0.0	0.0
	女性　40代	48	4.2	66.7	27.1	2.1	0.0
	女性　50代	42	4.8	66.7	28.6	0.0	0.0
	女性　60代	64	9.4	△71.9	18.8	0.0	0.0
	女性　70代	58	13.8	△81.0	●3.4	1.7	0.0
	女性　80代以上	31	3.2	△80.6	▲12.9	3.2	0.0

（８）共食の機会

問17　あなたは、食事を家族や周囲の人と一緒に食べることが多いほうだと思いますか。

共食の機会については、全体では「そう思う」（45.9%）と「まあそう思う」（24.2%）を合わせた“共食機会が多い”（70.1%）で、「あまり思わない」（9.3%）と「思わない」（10.5%）を合わせた“共食機会が少ない”（19.8%）を大きく上回っています。なお、「どちらとも言えない」の割合は9.1%となっています。

年齢別でみると、“共食機会が多い”の割合は20・30代が約８割となっており、他の年齢層に比べて高くなっています。



合計：n 項目：%		合計	そう思う	まあそう思う	どちらとも言えない	あまり思わない	思わない	無回答
全体		636	45.9	24.2	9.1	9.3	10.5	0.9
性別	男性	280	42.9	26.1	9.6	8.9	11.4	1.1
	女性	344	48.3	23.0	8.4	9.6	10.2	0.6
年代別	20代	65	52.3	29.2	6.2	3.1	9.2	0.0
	30代	81	49.4	27.2	9.9	3.7	9.9	0.0
	40代	75	40.0	28.0	5.3	9.3	16.0	1.3
	50代	82	▲35.4	28.0	15.9	11.0	7.3	2.4
	60代	113	42.5	24.8	8.0	11.5	13.3	0.0
	70代	111	53.2	14.4	9.0	12.6	9.9	0.9
	80代以上	61	50.8	16.4	11.5	9.8	9.8	1.6
性・年代別	男性　20代	28	39.3	32.1	7.1	7.1	14.3	0.0
	男性　30代	33	39.4	27.3	12.1	9.1	12.1	0.0
	男性　40代	27	▲33.3	29.6	3.7	11.1	△22.2	0.0
	男性　50代	40	▲35.0	32.5	12.5	10.0	7.5	2.5
	男性　60代	48	45.8	27.1	8.3	4.2	14.6	0.0
	男性　70代	52	51.9	19.2	9.6	9.6	7.7	1.9
	男性　80代以上	30	50.0	16.7	16.7	6.7	6.7	3.3
	女性　20代	35	△62.9	25.7	5.7	0.0	5.7	0.0
	女性　30代	46	△56.5	28.3	6.5	0.0	8.7	0.0
	女性　40代	48	43.8	27.1	6.3	8.3	12.5	2.1
	女性　50代	42	▲35.7	23.8	19.0	11.9	7.1	2.4
	女性　60代	64	40.6	23.4	7.8	15.6	12.5	0.0
	女性　70代	58	53.4	▲10.3	8.6	15.5	12.1	0.0
	女性　80代以上	31	51.6	16.1	6.5	12.9	12.9	0.0

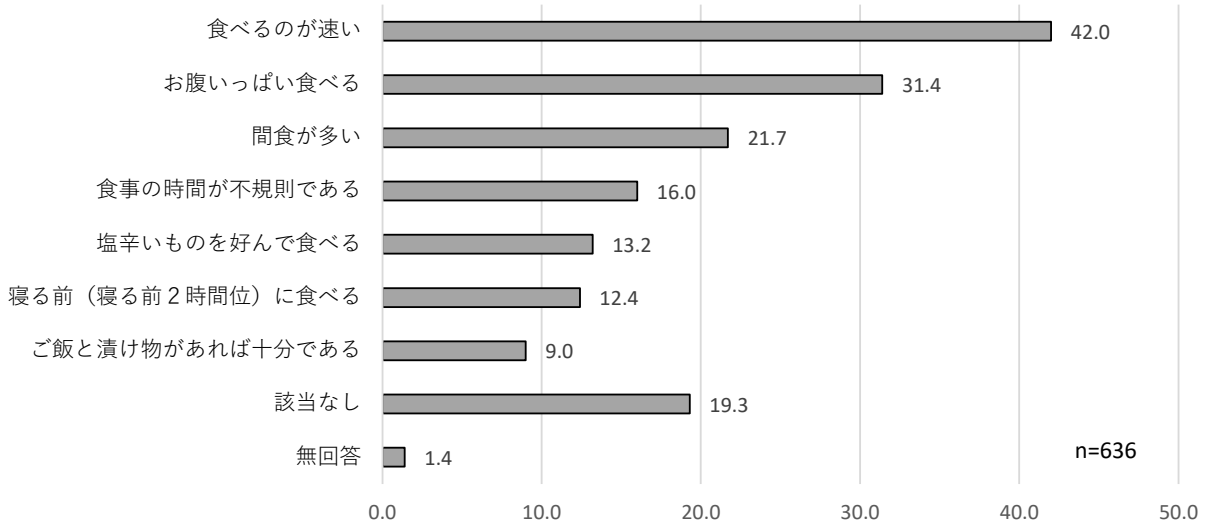
（９）食習慣に該当するもの

問18　あなたの食習慣について該当するものを選んでください。【複数回答】

食習慣に該当するものについては、全体では「食べるのが速い」の割合が42.0%で最も高く、次いで「お腹いっぱい食べる」（31.4%）、「間食が多い」（21.7%）などの順となっています。

性別でみると、「間食が多い」の割合は女性が28.2%で、男性（13.9%）に比べて高く、「食べるのが早い」の割合は男性が47.9%で、女性（37.5%）に比べて高くなっています。

年齢別でみると、「お腹いっぱい食べる」と「食事の時間が不規則である」の割合は、年齢があがるにつれ減少していく傾向にあります。



合計：n 項目：%		合計	食べるのが速い	お腹いっぱい食べる	間食が多い	塩辛いものを好んで食べる	ご飯と漬け物があれば十分である	食事の時間が不規則である	寝る前（寝る前２時間位）に食べる	該当なし	無回答
全体		636	42.0	31.4	21.7	13.2	9.0	16.0	12.4	19.3	1.4
性別	男性	280	47.9	30.4	13.9	18.9	10.0	17.1	17.5	15.7	2.5
	女性	344	37.5	33.1	28.2	9.0	7.8	15.7	8.7	21.8	0.3
年代別	20代	65	36.9	△49.2	23.1	23.1	10.8	△30.8	20.0	12.3	0.0
	30代	81	50.6	△45.7	△32.1	11.1	9.9	23.5	13.6	▲7.4	1.2
	40代	75	46.7	33.3	26.7	14.7	4.0	21.3	20.0	▲9.3	0.0
	50代	82	47.6	34.1	18.3	15.9	13.4	22.0	14.6	14.6	2.4
	60代	113	37.2	▲21.2	22.1	9.7	8.8	8.0	6.2	△30.1	0.9
	70代	111	41.4	21.6	14.4	10.8	5.4	▲4.5	9.0	28.8	1.8
	80代以上	61	36.1	▲14.8	16.4	11.5	13.1	6.6	6.6	27.9	1.6
性・年代別	男性　20代	28	46.4	○57.1	21.4	△28.6	14.3	○39.3	△25.0	10.7	0.0
	男性　30代	33	45.5	36.4	18.2	15.2	9.1	△33.3	21.2	▲9.1	3.0
	男性　40代	27	△59.3	33.3	▲11.1	22.2	0.0	△29.6	△29.6	▲3.7	0.0
	男性　50代	40	△60.0	32.5	20.0	22.5	10.0	20.0	15.0	10.0	2.5
	男性　60代	48	37.5	22.9	12.5	12.5	10.4	▲0.0	10.4	27.1	2.1
	男性　70代	52	46.2	▲15.4	▲9.6	17.3	9.6	7.7	17.3	23.1	3.8
	男性　80代以上	30	46.7	▲13.3	▲3.3	16.7	16.7	▲3.3	3.3	23.3	3.3
	女性　30代	46	△54.3	○54.3	△39.1	8.7	8.7	17.4	8.7	▲6.5	0.0
	女性　40代	48	39.6	33.3	△35.4	10.4	6.3	16.7	14.6	12.5	0.0
	女性　50代	42	35.7	35.7	16.7	9.5	16.7	23.8	14.3	19.0	2.4
	女性　60代	64	35.9	▲20.3	29.7	7.8	7.8	14.1	3.1	△32.8	0.0
	女性　70代	58	37.9	27.6	19.0	5.2	1.7	▲1.7	▲1.7	△32.8	0.0
	女性　80代以上	31	▲25.8	▲16.1	29.0	6.5	9.7	9.7	9.7	△32.3	0.0

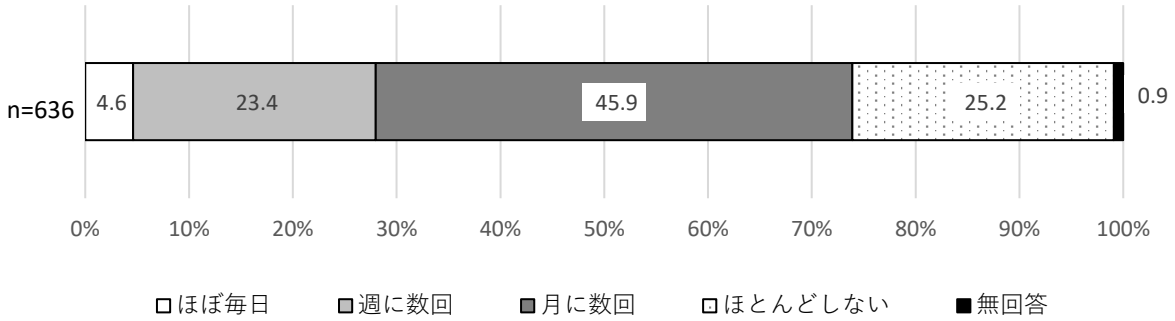
（10）日ごろの外食頻度

問19　あなたは、日ごろ外食をどのくらいしますか。

日ごろの外食頻度については、全体では「月に数回」の割合が45.9%で最も高く、次いで「ほとんどしない」（25.2%）、「週に数回」（23.4%）などの順となっています。

性別でみると、「ほぼ毎日」と「週に数回」を合わせた『週に数回以上』の割合は男性が31.8%で、女性（25.3%）に比べて高くなっています。

年齢別でみると、50代以上の年代で『週に数回以上』の割合が低くなっています。



合計：n 項目：%		合計	ほぼ毎日	週に数回	月に数回	ほとんどしない	無回答
全体		636	4.6	23.4	45.9	25.2	0.9
性別	男性	280	7.9	23.9	39.3	27.5	1.4
	女性	344	2.0	23.3	52.0	22.4	0.3
年代別	20代	65	4.6	32.3	43.1	20.0	0.0
	30代	81	9.9	33.3	43.2	▲12.3	1.2
	40代	75	8.0	30.7	49.3	▲12	0.0
	50代	82	6.1	17.1	48.8	26.8	1.2
	60代	113	3.5	17.7	52.2	25.7	0.9
	70代	111	0.0	13.5	41.4	△44.1	0.9
	80代以上	61	3.3	18.0	41.0	△36.1	1.6
性・年代別	男性　20代	28	10.7	25.0	42.9	21.4	0.0
	男性　30代	33	△15.2	30.3	39.4	▲15.2	0.0
	男性　40代	27	11.1	○48.1	▲33.3	▲7.4	0.0
	男性　50代	40	10.0	17.5	40.0	30.0	2.5
	男性　60代	48	8.3	20.8	37.5	31.3	2.1
	男性　70代	52	0.0	▲7.7	44.2	○46.2	1.9
	男性　80代以上	30	6.7	20.0	36.7	33.3	3.3
	女性　20代	35	0.0	△37.1	45.7	17.1	0.0
	女性　30代	46	6.5	△37.0	45.7	▲8.7	2.2
	女性　40代	48	6.3	20.8	△58.3	▲14.6	0.0
	女性　50代	42	2.4	16.7	△57.1	23.8	0.0
	女性　60代	64	0.0	15.6	△64.1	20.3	0.0
	女性　70代	58	0.0	19.0	39.7	△41.4	0.0
	女性　80代以上	31	0.0	16.1	45.2	△38.7	0.0

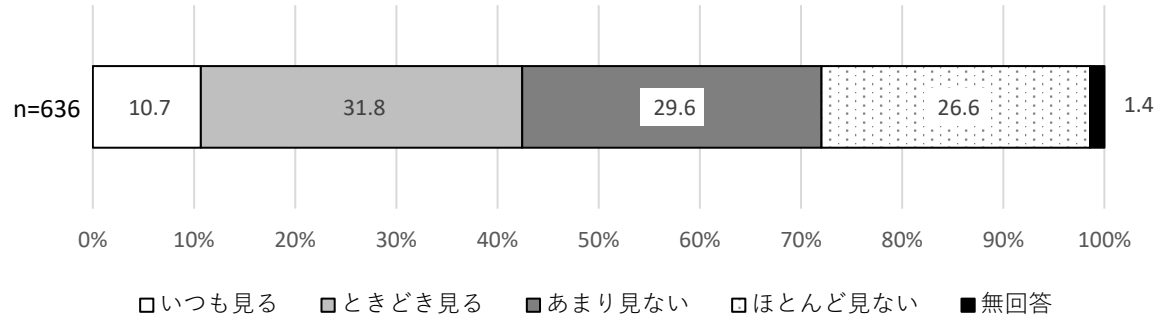
(11) カロリーや栄養成分表示の確認

問20　あなたは、外食するときや食品を購入するとき、カロリーや栄養成分表示を見ますか。

カロリーや栄養成分表示の確認については、全体では「あまり見ない」(29.6%) と「ほとんど見ない」(26.6%) を合わせた“見ない”の割合が56.2%で、「いつも見る」(10.7%) と「ときどき見る」(31.8%) を合わせた“見る” (42.5%) を上回っています。

性別でみると、“見る”の割合は女性が51.7%で、男性 (31.1%) に比べて高くなっています。

年齢別でみると、「ほとんど見ない」の割合は20代が43.1%で、他の年齢層に比べて高くなっています。



合計：n 項目：%		合計	いつも見る	ときどき見る	あまり見ない	ほとんど見ない	無回答
全体		636	10.7	31.8	29.6	26.6	1.4
性別	男性	280	5.7	25.4	32.1	35.7	1.1
	女性	344	14.8	36.9	27.3	19.5	1.5
年代別	20代	65	7.7	27.7	20.0	△43.1	1.5
	30代	81	7.4	34.6	35.8	22.2	0.0
	40代	75	13.3	33.3	22.7	28.0	2.7
	50代	82	11.0	35.4	28.0	24.4	1.2
	60代	113	13.3	40.7	29.2	16.8	0.0
	70代	111	12.6	▲18.9	△42.3	24.3	1.8
	80代以上	61	3.3	27.9	36.1	29.5	3.3
性・年代別	男性　20代	28	▲0.0	▲21.4	▲10.7	○64.3	3.6
	男性　30代	33	9.1	▲15.2	39.4	36.4	0.0
	男性　40代	27	14.8	25.9	29.6	29.6	0.0
	男性　50代	40	▲0.0	30.0	37.5	32.5	0.0
	男性　60代	48	6.3	35.4	29.2	29.2	0.0
	男性　70代	52	3.8	▲13.5	△46.2	34.6	1.9
	男性　80代以上	30	▲0.0	30.0	△40.0	26.7	3.3
	女性　20代	35	14.3	34.3	25.7	25.7	0.0
	女性　30代	46	6.5	△50.0	32.6	▲10.9	0.0
	女性　40代	48	12.5	37.5	▲18.8	27.1	4.2
	女性　50代	42	△21.4	40.5	▲19.0	16.7	2.4
	女性　60代	64	18.8	△45.3	28.1	▲7.8	0.0
	女性　70代	58	△20.7	24.1	37.9	▲15.5	1.7
	女性　80代以上	31	6.5	25.8	32.3	32.3	3.2

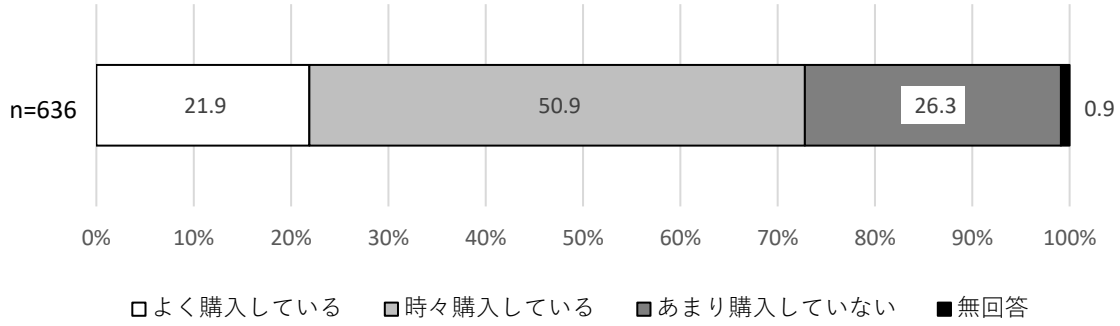
(12) 上里町の農産物の購入状況

問21　あなたの家庭では、上里町の農産物を購入していますか。

上里町の農産物の購入状況については、全体では「よく購入している」(21.9%) と「時々購入している」(50.9%) を合わせた“購入している”の割合が72.8%で、「あまり購入していない」(26.3%) を上回っています。

性別でみると、“購入している”の割合は女性が80.9%で、男性 (63.3%) に比べて高くなっています。

年齢別でみると、「よく購入している」の割合は20代・30代の年齢層がともに２割以下となっており、他の年齢層に比べて低くなっています。



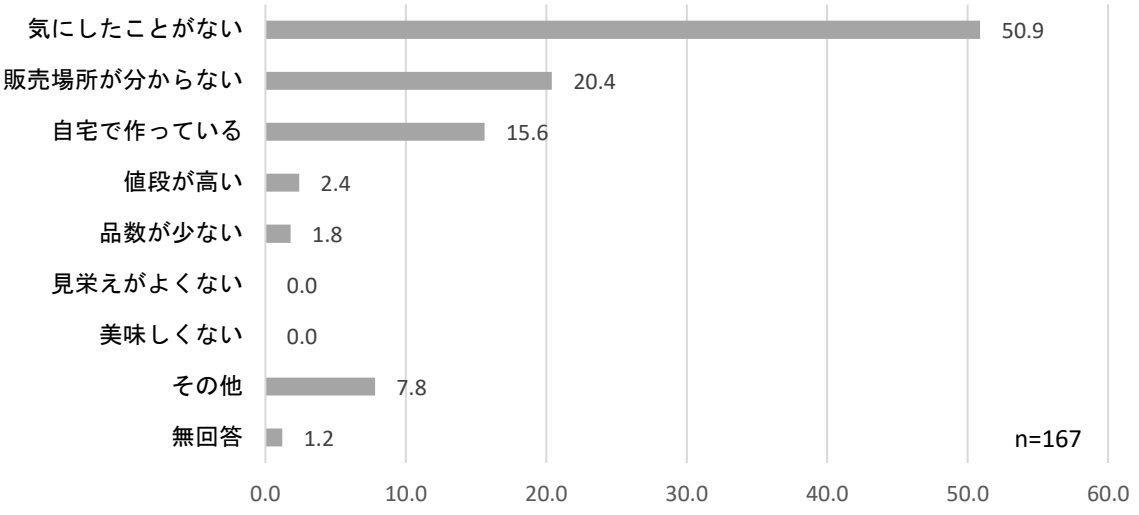
合計：n 項目：%		合計	よく購入している	時々購入している	あまり購入していない	無回答
全体		636	21.9	50.9	26.3	0.9
性別	男性	280	20.4	42.9	36.1	0.7
	女性	344	23.3	57.6	18.3	0.9
年代別	20代	65	16.9	43.1	△40.0	0.0
	30代	81	14.8	50.6	33.3	1.2
	40代	75	25.3	48.0	25.3	1.3
	50代	82	23.2	53.7	23.2	0.0
	60代	113	24.8	58.4	16.8	0.0
	70代	111	25.2	55.0	18.9	0.9
	80代以上	61	24.6	45.9	26.2	3.3
性・年代別	男性　20代	28	25.0	●25.0	○50.0	0.0
	男性　30代	33	12.1	▲39.4	○48.5	0.0
	男性　40代	27	18.5	▲40.7	△40.7	0.0
	男性　50代	40	25.0	▲40.0	35.0	0.0
	男性　60代	48	25.0	50.0	25.0	0.0
	男性　70代	52	21.2	50.0	26.9	1.9
	男性　80代以上	30	23.3	43.3	30.0	3.3
	女性　20代	35	▲11.4	57.1	31.4	0.0
	女性　30代	46	17.4	58.7	21.7	2.2
	女性　40代	48	29.2	52.1	16.7	2.1
	女性　50代	42	21.4	△66.7	▲11.9	0.0
	女性　60代	64	25.0	△64.1	▲10.9	0.0
	女性　70代	58	27.6	60.3	▲12.1	0.0
	女性　80代以上	31	25.8	48.4	22.6	3.2

（13）上里町の農産物を購入しない理由

問21で「あまり購入していない」と回答された方にお聞きします。
問21－１　購入していない理由は何ですか。

上里町の農産物を購入しない理由については、全体では「気にしたことがない」の割合が50.9％で最も高く、次いで「販売場所が分からない」（20.4％）、「自宅で作っている」（15.6％）などの順となっています。

年齢別でみると、「自宅で作っている」の割合は70代が28.6％、80代以上が43.8％と、他の年齢層に比べて高くなっています。



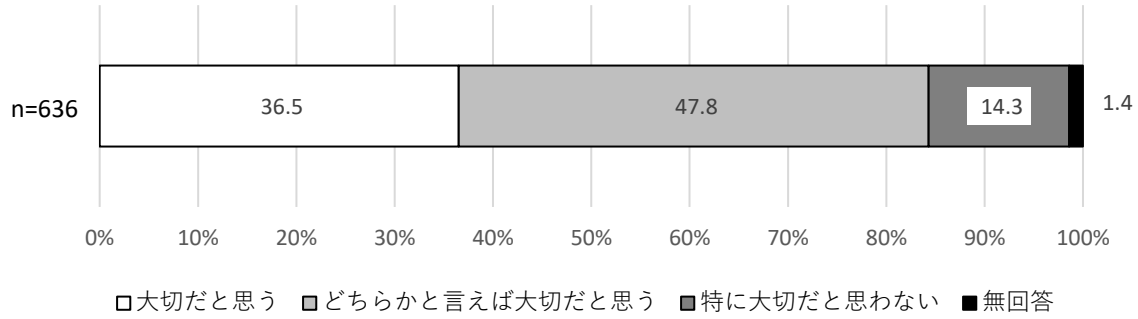
合計：n 項目：%		合計	販売場所が分からない	値段が高い	美味しくない	品数が少ない	見栄えがよくない	自宅で作っている	気にしたことがない	その他	無回答
全体		167	20.4	2.4	0.0	1.8	0.0	15.6	50.9	7.8	1.2
性別	男性	101	16.8	1.0	0.0	2.0	0.0	20.8	54.5	4.0	1.0
	女性	63	23.8	4.8	0.0	1.6	0.0	7.9	46.0	14.3	1.6
年代別	20代	26	23.1	0.0	0.0	0.0	0.0	15.4	57.7	3.8	0.0
	30代	27	22.2	3.7	0.0	0.0	0.0	7.4	51.9	11.1	3.7
	40代	19	△31.6	0.0	0.0	0.0	0.0	10.5	47.4	5.3	5.3
	50代	19	10.5	5.3	0.0	0.0	0.0	15.8	△68.4	0.0	0.0
	60代	19	21.1	0.0	0.0	0.0	0.0	10.5	57.9	10.5	0.0
	70代	21	▲4.8	0.0	0.0	9.5	0.0	△28.6	▲38.1	△19.0	0.0
	80代以上	16	18.8	0.0	0.0	6.3	0.0	○43.8	●18.8	12.5	0.0
性・年代別	男性　20代	14	14.3	0.0	0.0	0.0	0.0	21.4	57.1	7.1	0.0
	男性　30代	16	18.8	0.0	0.0	0.0	0.0	12.5	56.3	6.3	6.3
	男性　40代	11	27.3	0.0	0.0	0.0	0.0	9.1	54.5	9.1	0.0
	男性　50代	14	●0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	21.4	○78.6	0.0	0.0
	男性　60代	12	▲8.3	0.0	0.0	0.0	0.0	8.3	○75.0	8.3	0.0
	男性　70代	14	▲7.1	0.0	0.0	7.1	0.0	○42.9	42.9	0.0	0.0
	男性　80代以上	9	22.2	0.0	0.0	11.1	0.0	○55.6	●11.1	0.0	0.0
	女性　20代	11	27.3	0.0	0.0	0.0	0.0	9.1	△63.6	0.0	0.0
	女性　30代	10	20.0	10.0	0.0	0.0	0.0	▲0.0	50.0	△20.0	0.0
	女性　40代	8	△37.5	0.0	0.0	0.0	0.0	12.5	▲37.5	0.0	△12.5
	女性　50代	5	△40.0	△20.0	0.0	0.0	0.0	▲0.0	▲40.0	0.0	0.0
	女性　60代	7	○42.9	0.0	0.0	0.0	0.0	14.3	●28.6	14.3	0.0
	女性　70代	7	●0.0	0.0	0.0	△14.3	0.0	▲0.0	●28.6	○57.1	0.0
	女性　80代以上	7	14.3	0.0	0.0	0.0	0.0	△28.6	●28.6	○28.6	0.0

(14) 上里町の郷土料理や日本の行事食を伝承する大切さ

問22　上里町の郷土料理（地粉うどんなど）や日本の行事食（おせち料理など）について、次世代へ伝えることが大切だと思いますか。

上里町の郷土料理や日本の行事食を伝承する大切さについては、全体では「大切だと思う」（36.5%）と「どちらかと言えば大切だと思う」（47.8%）を合わせた“大切だと思う”の割合が84.3%で、「特に大切だと思わない」（14.3%）を大きく上回っています。

性別でみると、“大切だと思う”の割合は女性が87.8%で、男性（79.7%）に比べてやや高くなっています。



合計：n 項目：%		合計	大切だと思う	どちらかと言えば大切だと思う	特に大切だと思わない	無回答
全体		636	36.5	47.8	14.3	1.4
性別	男性	280	33.6	46.1	19.3	1.1
	女性	344	39.0	48.8	10.8	1.5
年代別	20代	65	30.8	55.4	12.3	1.5
	30代	81	35.8	53.1	11.1	0.0
	40代	75	40.0	46.7	12.0	1.3
	50代	82	34.1	50.0	13.4	2.4
	60代	113	38.9	42.5	17.7	0.9
	70代	111	33.3	45.0	19.8	1.8
	80代以上	61	37.7	49.2	11.5	1.6
性・年代別	男性　20代	28	28.6	53.6	14.3	3.6
	男性　30代	33	36.4	45.5	18.2	0.0
	男性　40代	27	40.7	△37.0	22.2	0.0
	男性　50代	40	30.0	55.0	12.5	2.5
	男性　60代	48	33.3	45.8	20.8	0.0
	男性　70代	52	26.9	44.2	△26.9	1.9
	男性　80代以上	30	36.7	46.7	16.7	0.0
	女性　20代	35	34.3	54.3	11.4	0.0
	女性　30代	46	37.0	56.5	6.5	0.0
	女性　40代	48	39.6	52.1	6.3	2.1
	女性　50代	42	38.1	45.2	14.3	2.4
	女性　60代	64	43.8	39.1	15.6	1.6
	女性　70代	58	37.9	46.6	13.8	1.7
	女性　80代以上	31	38.7	51.6	6.5	3.2

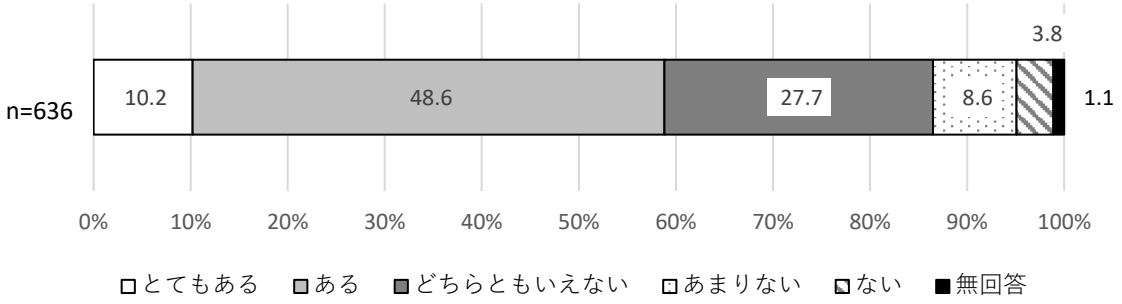
（15）食育についての関心

問23　あなたは、「食育」について関心がありますか。

食育についての関心については、全体では「とてもある」（10.2%）と「ある」（48.6%）を合わせた“関心がある”の割合が58.8%で、「あまりない」（8.6%）と「ない」（3.8%）を合わせた“関心がない”（12.4%）を上回っています。なお、「どちらともいえない」の割合は27.7%となっています。

性別でみると、“関心がある”の割合は女性が65.4%で、男性（50.0%）に比べて高くなっています。

年齢別でみると、“関心がある”の割合は40代が70.7%で、他の年齢層と比べて高くなっています。



合計：n 項目：%		合計	とてもある	ある	どちらともいえない	あまりない	ない	無回答
全体		636	10.2	48.6	27.7	8.6	3.8	1.1
性別	男性	280	7.5	42.5	31.8	11.1	6.1	1.1
	女性	344	12.2	53.2	24.7	7.0	2.0	0.9
年代別	20代	65	12.3	43.1	24.6	10.8	7.7	1.5
	30代	81	12.3	49.4	24.7	6.2	6.2	1.2
	40代	75	10.7	△60.0	18.7	6.7	2.7	1.3
	50代	82	4.9	48.8	34.1	6.1	6.1	0.0
	60代	113	8.8	50.4	30.1	8.8	1.8	0.0
	70代	111	8.1	47.7	27.9	11.7	1.8	2.7
	80代以上	61	11.5	42.6	32.8	11.5	1.6	0.0
性・年代別	男性　20代	28	10.7	▲35.7	21.4	14.3	△14.3	3.6
	男性　30代	33	12.1	▲33.3	36.4	9.1	6.1	3.0
	男性　40代	27	3.7	△59.3	22.2	11.1	3.7	0.0
	男性　50代	40	▲0.0	55.0	30.0	7.5	7.5	0.0
	男性　60代	48	10.4	39.6	37.5	8.3	4.2	0.0
	男性　70代	52	3.8	42.3	34.6	13.5	3.8	1.9
	男性　80代以上	30	10.0	▲33.3	△40.0	13.3	3.3	0.0
	女性　20代	35	14.3	45.7	28.6	8.6	2.9	0.0
	女性　30代	46	13.0	△60.9	▲15.2	4.3	6.5	0.0
	女性　40代	48	14.6	△60.4	▲16.7	4.2	2.1	2.1
	女性　50代	42	9.5	42.9	△38.1	4.8	4.8	0.0
	女性　60代	64	7.8	△59.4	23.4	9.4	0.0	0.0
	女性　70代	58	12.1	51.7	22.4	10.3	0.0	3.4
	女性　80代以上	31	12.9	51.6	25.8	9.7	0.0	0.0

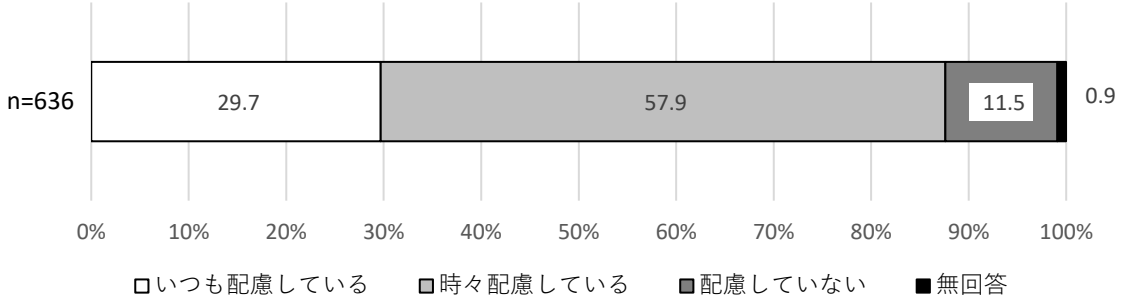
(16) 日ごろの食生活で栄養バランス等への配慮

問24　あなたは、日ごろの食生活で栄養バランス等に配慮していますか。

日ごろの食生活で栄養バランス等への配慮については、全体では「いつも配慮している」(29.7%)と「時々配慮している」(57.9%) を合わせた“配慮している”の割合が87.6%で、「配慮していない」(11.5%) を大きく上回っています。

性別でみると、“配慮している”の割合は女性が93.6%で、男性 (80.3%) に比べて高くなっています。

年齢別でみると、「配慮していない」の割合は20代・30代が約２割で、他の年齢層に比べてやや高くなっています。



合計：n 項目：%		合計	いつも配慮している	時々配慮している	配慮していない	無回答
全体		636	29.7	57.9	11.5	0.9
性別	男性	280	20.7	59.6	18.9	0.7
	女性	344	36.6	57.0	5.5	0.9
年代別	20代	65	21.5	60.0	18.5	0.0
	30代	81	32.1	▲46.9	21.0	0.0
	40代	75	26.7	62.7	8.0	2.7
	50代	82	35.4	62.2	2.4	0.0
	60代	113	31.9	57.5	10.6	0.0
	70代	111	33.3	55.9	9.0	1.8
	80代以上	61	32.8	55.7	9.8	1.6
性・年代別	男性　20代	28	▲14.3	50.0	○35.7	0.0
	男性　30代	33	▲18.2	48.5	○33.3	0.0
	男性　40代	27	▲11.1	△70.4	18.5	0.0
	男性　50代	40	25.0	△75.0	▲0.0	0.0
	男性　60代	48	29.2	54.2	16.7	0.0
	男性　70代	52	21.2	61.5	15.4	1.9
	男性　80代以上	30	23.3	56.7	16.7	3.3
	女性　20代	35	25.7	△68.6	5.7	0.0
	女性　30代	46	△43.5	▲45.7	10.9	0.0
	女性　40代	48	35.4	58.3	2.1	4.2
	女性　50代	42	△45.2	50.0	4.8	0.0
	女性　60代	64	34.4	59.4	6.3	0.0
	女性　70代	58	△44.8	50.0	3.4	1.7
	女性　80代以上	31	△41.9	54.8	3.2	0.0

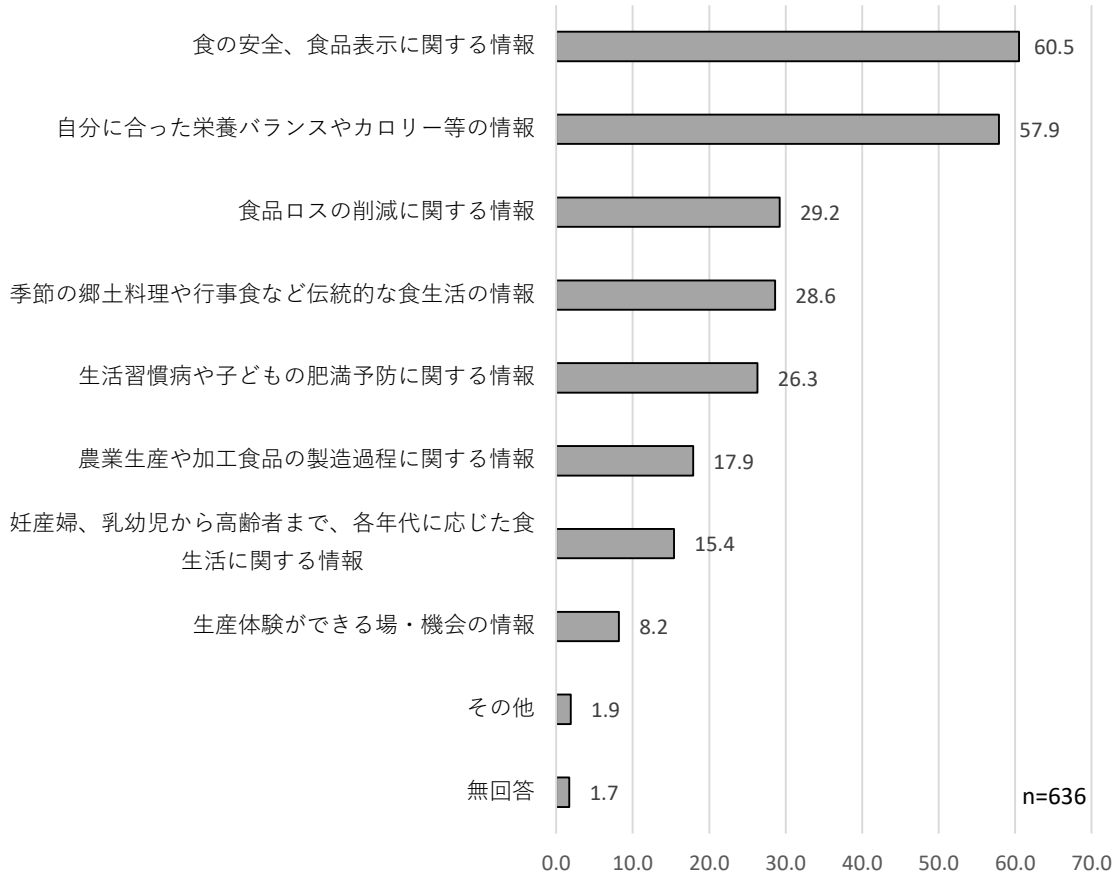
(17) 健全で豊かな食生活を送るために今後知りたい情報

問25　あなたは、健全で豊かな食生活を送るために、今後どういう情報を知りたいですか。
【複数回答】

健全で豊かな食生活を送るために今後知りたい情報については、全体では「食の安全、食品表示に関する情報」の割合が60.5%で最も高く、次いで「自分に合った栄養バランスやカロリー等の情報」(57.9%)、「食品ロスの削減に関する情報」(29.2%) などの順となっています。

性別でみると、「食の安全、食品表示に関する情報」の割合は女性が64.5%で、男性 (55.4%) に比べて高くなっています。また、「妊産婦、乳幼児から高齢者まで、各年代に応じた食生活に関する情報」の割合も女性が18.9%で、男性 (10.4%) に比べて高くなっています。

年齢別でみると、「季節の郷土料理や行事食など伝統的な食生活の情報」の割合は20代が16.9%と他の年齢層に比べて低くなっています。また、「食の安全、食品表示に関する情報」の割合は、年齢があがるにつれ増加していく傾向にあります。



合計：n 項目：%		合計	季節の郷土料理や行事食など伝統的な食生活の情報	食の安全、食品表示に関する情報	自分に合った栄養バランスやカロリー等の情報	生活習慣病や子どもの肥満予防に関する情報	食品ロスの削減に関する情報	農業生産や加工食品の製造過程に関する情報	妊産婦、乳幼児から高齢者まで、各年代に応じた食生活に関する情報	生産体験ができる場・機会の情報	その他	無回答
全体		636	28.6	60.5	57.9	26.3	29.2	17.9	15.4	8.2	1.9	1.7
性別	男性	280	31.4	55.4	58.2	23.6	31.4	20.7	10.4	6.4	2.1	1.1
	女性	344	27.0	64.5	58.1	28.8	27.6	16.0	18.9	9.3	1.7	2.0
年代別	20代	65	▲16.9	50.8	56.9	33.8	30.8	9.2	18.5	9.2	3.1	0.0
	30代	81	33.3	53.1	53.1	30.9	25.9	9.9	16.0	17.3	1.2	1.2
	40代	75	36.0	57.3	▲46.7	△37.3	34.7	24.0	12.0	14.7	4.0	1.3
	50代	82	35.4	65.9	58.5	24.4	36.6	22.0	15.9	8.5	2.4	0.0
	60代	113	23.9	68.1	67.3	19.5	25.7	20.4	19.5	5.3	0.0	1.8
	70代	111	24.3	65.8	59.5	21.6	24.3	19.8	11.7	2.7	2.7	2.7
	80代以上	61	31.1	68.9	50.8	▲14.8	27.9	19.7	8.2	0.0	1.6	4.9
性・年代別	男性　20代	28	▲14.3	▲50	50.0	35.7	35.7	17.9	10.7	7.1	7.1	0.0
	男性　30代	33	36.4	▲42.4	51.5	30.3	27.3	▲6.1	▲0.0	△21.2	3.0	0.0
	男性　40代	27	○51.9	▲.44.4	51.9	29.6	29.6	22.2	11.1	11.1	0.0	0.0
	男性　50代	40	27.5	△72.5	60.0	25.0	32.5	△30.0	17.5	5.0	0.0	0.0
	男性　60代	48	29.2	64.6	56.3	▲14.6	37.5	27.1	12.5	4.2	0.0	0.0
	男性　70代	52	26.9	55.8	63.5	19.2	26.9	17.3	9.6	1.9	5.8	1.9
	男性　80代以上	30	33.3	63.3	53.3	20.0	30.0	20.0	6.7	0.0	0.0	6.7
	女性　20代	35	20.0	51.4	62.9	34.3	28.6	▲2.9	22.9	8.6	0.0	0.0
	女性　30代	46	32.6	58.7	54.3	30.4	26.1	13.0	△26.1	15.2	0.0	2.2
	女性　40代	48	27.1	64.6	▲43.8	△41.7	37.5	25.0	12.5	16.7	6.3	2.1
	女性　50代	42	△42.9	59.5	57.1	23.8	△40.5	14.3	14.3	11.9	4.8	0.0
	女性　60代	64	20.3	△71.9	△76.6	23.4	▲17.2	15.6	23.4	6.3	0.0	3.1
	女性　70代	58	22.4	△74.1	55.2	24.1	20.7	22.4	13.8	3.4	0.0	3.4
	女性　80代以上	31	29.0	△74.2	48.4	▲9.7	25.8	19.4	9.7	0.0	3.2	3.2

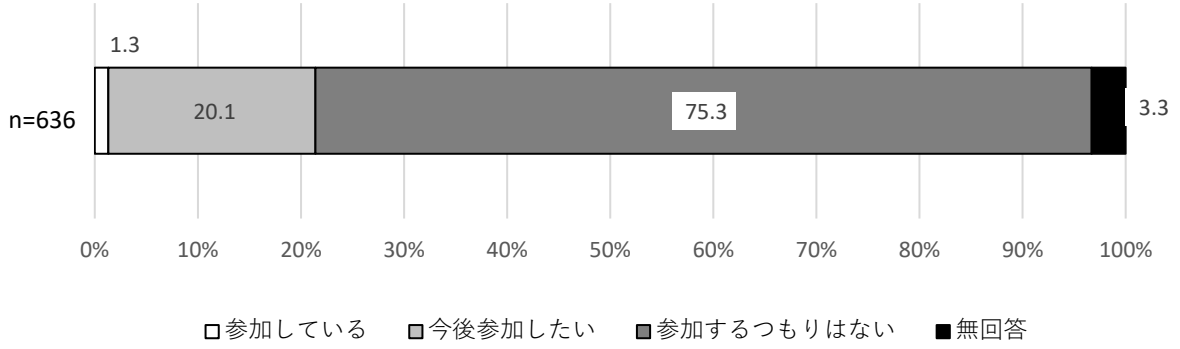
(18) 食育の推進にかかわるボランティア活動の参加状況

問26　あなたは、食育の推進にかかわるボランティア活動に参加していますか。

食育の推進にかかわるボランティア活動の参加状況については、全体では「参加するつもりはない」の割合が75.3%で最も高く、次いで「今後参加したい」(20.1%)、「参加している」(1.3%)の順となっています。

性別でみると、「今後参加したい」の割合は女性が24.1%で、男性（15.0%）に比べて高くなっています。

年齢別でみると、「今後参加したい」の割合は40代が30.7%で、他の年齢層に比べて高くなっています。

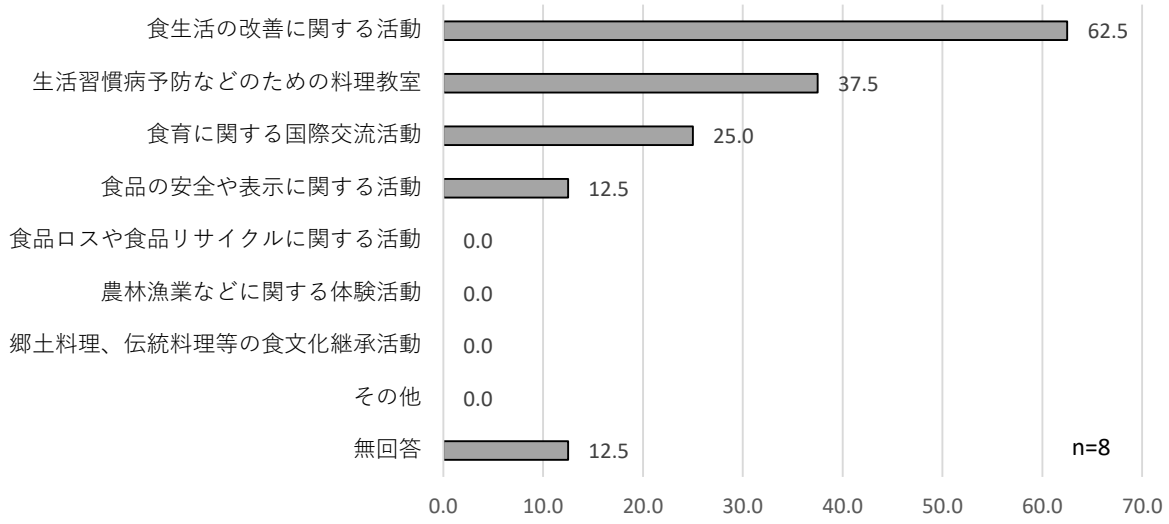


合計：n 項目：%		合計	参加している	今後参加したい	参加するつもりはない	無回答
全体		636	1.3	20.1	75.3	3.3
性別	男性	280	0.4	15.0	82.5	2.1
	女性	344	2.0	24.1	70.1	3.8
年代別	20代	65	1.5	18.5	80.0	0.0
	30代	81	0.0	22.2	77.8	0.0
	40代	75	0.0	△30.7	68.0	1.3
	50代	82	1.2	22.0	76.8	0.0
	60代	113	0.9	19.5	76.1	3.5
	70代	111	3.6	13.5	79.3	3.6
	80代以上	61	1.6	11.5	70.5	△16.4
性・年代別	男性　20代	28	3.6	14.3	82.1	0.0
	男性　30代	33	0.0	21.2	78.8	0.0
	男性　40代	27	0.0	14.8	85.2	0.0
	男性　50代	40	0.0	▲2.5	○97.5	0.0
	男性　60代	48	0.0	16.7	81.3	2.1
	男性　70代	52	0.0	13.5	84.6	1.9
	男性　80代以上	30	0.0	13.3	73.3	△13.3
	女性　20代	35	0.0	17.1	82.9	0.0
	女性　30代	46	0.0	23.9	76.1	0.0
	女性　40代	48	0.0	△39.6	▲58.3	2.1
	女性　50代	42	2.4	○40.5	▲57.1	0.0
	女性　60代	64	1.6	21.9	71.9	4.7
	女性　70代	58	6.9	13.8	74.1	5.2
	女性　80代以上	31	3.2	▲9.7	67.7	△19.4

（19）参加している食育に関するボランティア

問26で「参加している」と回答された方にお聞きします。
問26－１　どのような食育に関するボランティアに参加していますか。【複数回答】

参加している食育に関するボランティアについては、全体では「食生活の改善に関する活動」の割合が62.5％（５人）と最も高くなっています。それ以外では「生活習慣病予防などのための料理教室」が37.5％（３人）、「食育に関する国際交流活動」25.0％（２人）となっています。



合計：n 項目：％		合計	郷土料理、伝統料理等の食文化継承活動	農林漁業などに関する体験活動	食生活の改善に関する活動	生活習慣病予防などのための料理教室	食品ロスや食品リサイクルに関する活動	食品の安全や表示に関する活動	食育に関する国際交流活動	その他	無回答
全体		8	0.0	0.0	62.5	37.5	0.0	12.5	25.0	0.0	12.5
性別	男性	1	0.0	0.0	●0.0	●0.0	0.0	▲0.0	○100.0	0.0	▲0.0
	女性	7	0.0	0.0	71.4	42.9	0.0	14.3	▲14.3	0.0	14.3
年代別	20代	1	0.0	0.0	●0.0	●0.0	0.0	▲0.0	○100.0	0.0	▲0.0
	30代	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	40代	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	50代	1	0.0	0.0	●0.0	●0.0	0.0	▲0.0	○100.0	0.0	▲0.0
	60代	1	0.0	0.0	○100.0	●0.0	0.0	▲0.0	●0.0	0.0	▲0.0
	70代	4	0.0	0.0	△75.0	△50.0	0.0	▲0.0	●0.0	0.0	△25.0
	80代以上	1	0.0	0.0	○100.0	○100.0	0.0	○100.0	●0.0	0.0	▲0.0
性・年代別	男性　20代	1	0.0	0.0	●0.0	●0.0	0.0	▲0.0	○100.0	0.0	▲0.0
	男性　30代	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	男性　40代	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	男性　50代	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	男性　60代	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	男性　70代	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	男性　80代以上	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	女性　20代	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	女性　30代	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	女性　40代	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	女性　50代	1	0.0	0.0	●0.0	●0.0	0.0	▲0.0	○100.0	0.0	▲0.0
	女性　60代	1	0.0	0.0	○100.0	●0.0	0.0	▲0.0	●0.0	0.0	▲0.0
	女性　70代	4	0.0	0.0	△75.0	△50.0	0.0	▲0.0	●0.0	0.0	△25.0
	女性　80代以上	1	0.0	0.0	○100.0	○100.0	0.0	○100.0	●0.0	0.0	▲0.0

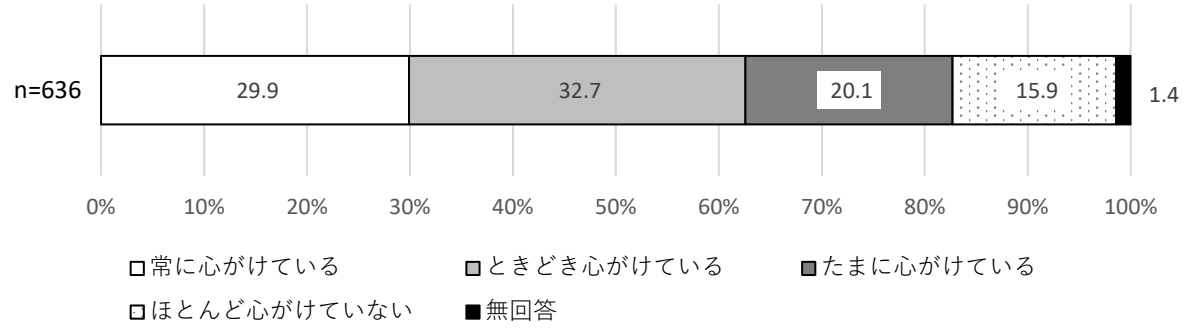
【４】身体活動（運動、行動）について

（１）日ごろの歩くことへの心がけ

問27　あなたは、日ごろ、歩くことを心がけていますか。

日ごろの歩くことへの心がけについては、全体では「常に心がけている」（29.9%）と「ときどき心がけている」（32.7%）と「たまに心がけている」（20.1%）を合わせた“心がけている”の割合が82.7%で、「ほとんど心がけていない」（15.9%）を大きく上回っています。

年齢別でみると、「ほとんど心がけていない」の割合は30代が25.9%で、他の年齢層に比べてやや高くなっています。



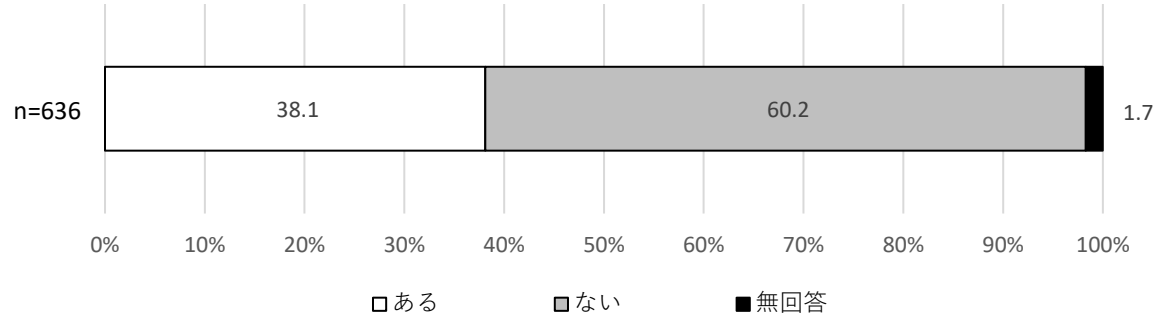
合計：n 項目：%		合計	常に心がけている	ときどき心がけている	たまに心がけている	ほとんど心がけていない	無回答
全体		636	29.9	32.7	20.1	15.9	1.4
性別	男性	280	32.9	29.3	19.3	17.9	0.7
	女性	344	27.6	36.0	20.6	14.0	1.7
年代別	20代	65	23.1	36.9	21.5	18.5	0.0
	30代	81	▲19.8	32.1	22.2	△25.9	0.0
	40代	75	21.3	30.7	25.3	21.3	1.3
	50代	82	28.0	31.7	19.5	20.7	0.0
	60代	113	35.4	29.2	24.8	9.7	0.9
	70代	111	38.7	36.0	12.6	11.7	0.9
	80代以上	61	△41.0	32.8	11.5	6.6	8.2
性・年代別	男性　20代	28	25.0	28.6	17.9	△28.6	0.0
	男性　30代	33	24.2	30.3	24.2	21.2	0.0
	男性　40代	27	▲18.5	29.6	25.9	△25.9	0.0
	男性　50代	40	27.5	30.0	17.5	25.0	0.0
	男性　60代	48	△43.8	29.2	14.6	12.5	0.0
	男性　70代	52	△40.4	28.8	15.4	13.5	1.9
	男性　80代以上	30	△40.0	33.3	20.0	3.3	3.3
	女性　20代	35	22.9	△42.9	25.7	8.6	0.0
	女性　30代	46	▲17.4	32.6	21.7	△28.3	0.0
	女性　40代	48	22.9	31.3	25.0	18.8	2.1
	女性　50代	42	28.6	33.3	21.4	16.7	0.0
	女性　60代	64	29.7	29.7	△31.3	7.8	1.6
	女性　70代	58	37.9	△43.1	10.3	8.6	0.0
	女性　80代以上	31	△41.9	32.3	▲3.2	9.7	△12.9

（２）日ごろの運動習慣

問28　あなたは、日ごろ、運動する習慣がありますか。

日ごろの運動習慣については、全体では「ない」の割合が60.2%で、「ある」（38.1%）を上回っています。

年齢別でみると、「ない」の割合は20代・30代が７割以上で、他の年齢層に比べてやや高くなっています。



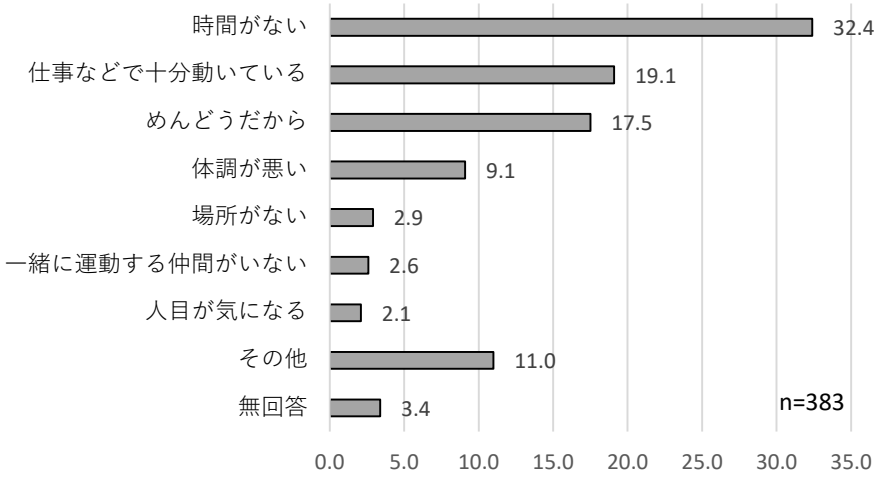
合計：n 項目：%		合計	ある	ない	無回答
全体		636	38.1	60.2	1.7
性別	男性	280	41.1	57.5	1.4
	女性	344	36.3	61.9	1.7
年代別	20代	65	29.2	△70.8	0.0
	30代	81	▲24.7	△75.3	0.0
	40代	75	32.0	66.7	1.3
	50代	82	41.5	58.5	0.0
	60代	113	40.7	59.3	0.0
	70代	111	△48.6	▲48.6	2.7
	80代以上	61	47.5	▲44.3	8.2
性・年代別	男性　20代	28	39.3	60.7	0.0
	男性　30代	33	30.3	69.7	0.0
	男性　40代	27	40.7	59.3	0.0
	男性　50代	40	40.0	60.0	0.0
	男性　60代	48	47.9	52.1	0.0
	男性　70代	52	42.3	53.8	3.8
	男性　80代以上	30	46.7	▲50.0	3.3
	女性　20代	35	▲22.9	△77.1	0.0
	女性　30代	46	▲21.7	△78.3	0.0
	女性　40代	48	▲27.1	△70.8	2.1
	女性　50代	42	42.9	57.1	0.0
	女性　60代	64	35.9	64.1	0.0
	女性　70代	58	△55.2	▲43.1	1.7
	女性　80代以上	31	△48.4	●38.7	△12.9

問28-1　運動習慣がない理由は何ですか。

運動習慣がない理由について、全体では「時間がない」の割合が32.4%で最も高く、次いで「仕事などで十分動いている」(19.1%)、「めんどうだから」(17.5%) などの順になっています。

性別でみると、男性は「仕事などで十分動いている」が22.4%で女性 (16.9%) よりもやや高くなっています。

年代別にみると、「体調が悪い」の割合は、年齢があがるにつれ増加していく傾向にあります。



合計：n 項目：%		合計	めんどうだから	時間がない	場所がない	一緒に運動する仲間がいない	体調が悪い	人目が気になる	仕事などで十分働いている	その他	無回答
全体		383	17.5	32.4	2.9	2.6	9.1	2.1	19.1	11.0	3.4
性別	男性	161	19.9	34.2	3.7	2.5	8.7	1.9	22.4	5.0	1.9
	女性	213	16.0	30.0	2.3	2.8	9.4	1.9	16.9	16.0	4.7
年代別	20代	46	17.4	△50.0	0.0	0.0	4.3	2.2	19.6	2.2	4.3
	30代	61	26.2	△45.9	6.6	0.0	0.0	0.0	11.5	9.8	0.0
	40代	50	16.0	△46.0	2.0	8.0	2.0	4.0	18.0	4.0	0.0
	50代	48	18.8	39.6	2.1	0.0	4.2	2.1	14.6	12.5	6.3
	60代	67	9.0	△13.4	3.0	3.0	16.4	1.5	△31.3	14.9	7.5
	70代	54	20.4	△14.8	1.9	0.0	△20.4	3.7	18.5	14.8	5.6
	80代以上	27	△7.4	●3.7	3.7	△14.8	○29.6	0.0	14.8	△25.9	0.0
性・年代別	男性　20代	17	11.8	41.2	0.0	0.0	5.9	5.9	△29.4	5.9	0.0
	男性　30代	23	△30.4	34.8	△13.0	0.0	0.0	0.0	13.0	8.7	0.0
	男性　40代	16	18.8	○56.3	6.3	6.3	0.0	0.0	12.5	△0.0	0.0
	男性　50代	24	20.8	△50.0	4.2	0.0	0.0	0.0	20.8	4.2	0.0
	男性　60代	25	8.0	△16.0	0.0	0.0	16.0	4.0	○40.0	8.0	8.0
	男性　70代	28	△32.1	△21.4	0.0	0.0	14.3	3.6	21.4	3.6	3.6
	男性　80代以上	15	13.3	●6.7	0.0	△20.0	○33.3	0.0	20.0	6.7	0.0
	女性　20代	27	22.2	△51.9	0.0	0.0	3.7	0.0	14.8	△0.0	7.4
	女性　30代	36	25.0	△50.0	2.8	0.0	0.0	0.0	11.1	11.1	0.0
	女性　40代	34	14.7	41.2	0.0	8.8	2.9	5.9	20.6	5.9	0.0
	女性　50代	24	16.7	29.2	0.0	0.0	8.3	4.2	△8.3	20.8	12.5
	女性　60代	41	△7.3	●12.2	4.9	4.9	17.1	0.0	26.8	19.5	7.3
	女性　70代	25	8.0	●8.0	4.0	0.0	△24.0	4.0	16.0	△28.0	8.0
	女性　80代以上	12	△0.0	●0.0	8.3	8.3	△25.0	0.0	△8.3	○50.0	0.0

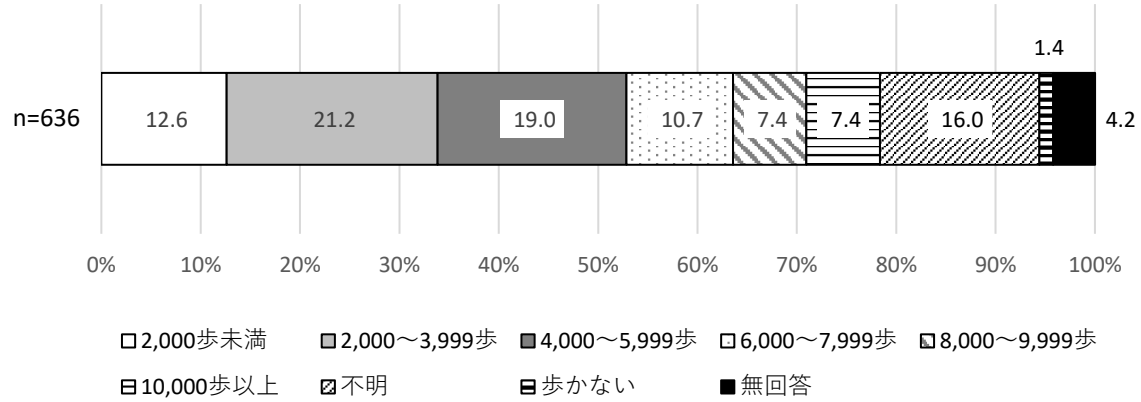
（３）平均的な歩数

問29　あなたの１日の平均的な歩数をおしえてください。

１日の平均的な歩数を見ると、全体では「2,000～3,999歩」が21.2%で最も高く、次いで「4,000～5,999歩」（19.0%）、「2,000歩未満」（12.6%）などの順になっています。

性別では「10,000歩以上」の男性は11.8%であり、女性（4.1%）を上回っています。

年代別でみると、20代の「10,000歩以上」は21.5%で、他の年齢層に比べて高くなっています。



合計：n 項目：%		合計	2,000歩未満	2,000～3,999歩	4,000～5,999歩	6,000～7,999歩	8,000～9,999歩	10,000歩以上	不明	歩かない	無回答
全体		636	12.6	21.2	19.0	10.7	7.4	7.4	16.0	1.4	4.2
性別	男性	280	11.4	18.2	19.3	11.1	10.4	11.8	13.2	1.8	2.9
	女性	344	13.4	23.8	18.6	10.5	5.2	4.1	18.3	0.9	5.2
年代別	20代	65	7.7	16.9	21.5	10.8	4.6	△21.5	9.2	1.5	6.2
	30代	81	16.0	19.8	21.0	9.9	6.2	9.9	16.0	0.0	1.2
	40代	75	5.3	14.7	16.0	14.7	12.0	6.7	22.7	2.7	5.3
	50代	82	12.2	17.1	18.3	12.2	8.5	11.0	18.3	0.0	2.4
	60代	113	11.5	21.2	16.8	15.0	7.1	4.4	20.4	0.9	2.7
	70代	111	13.5	24.3	18.9	8.1	9.0	0.9	15.3	3.6	6.3
	80代以上	61	△24.6	24.6	23.0	4.9	3.3	1.6	8.2	1.6	8.2
性・年代別	男性　20代	28	3.6	14.3	10.7	7.1	7.1	○39.3	7.1	0.0	10.7
	男性　30代	33	15.2	△9.1	△33.3	12.1	3.0	15.2	12.1	0.0	0.0
	男性　40代	27	3.7	△7.4	22.2	14.8	△22.2	7.4	14.8	3.7	3.7
	男性　50代	40	10.0	17.5	12.5	12.5	12.5	15.0	17.5	0.0	2.5
	男性　60代	48	10.4	18.8	18.8	14.6	8.3	10.4	16.7	2.1	0.0
	男性　70代	52	13.5	21.2	17.3	11.5	13.5	0.0	13.5	5.8	3.8
	男性　80代以上	30	△23.3	26.7	20.0	6.7	6.7	3.3	10.0	0.0	3.3
	女性　20代	35	11.4	20.0	25.7	14.3	2.9	8.6	11.4	2.9	2.9
	女性　30代	46	15.2	28.3	10.9	8.7	8.7	6.5	19.6	0.0	2.2
	女性　40代	48	6.3	18.8	12.5	14.6	6.3	6.3	△27.1	2.1	6.3
	女性　50代	42	14.3	16.7	23.8	11.9	4.8	7.1	19.0	0.0	2.4
	女性　60代	64	12.5	21.9	15.6	15.6	6.3	0.0	23.4	0.0	4.7
	女性　70代	58	13.8	27.6	20.7	5.2	5.2	1.7	17.2	0.0	8.6
	女性　80代以上	31	△25.8	22.6	25.8	3.2	0.0	0.0	6.5	3.2	12.9

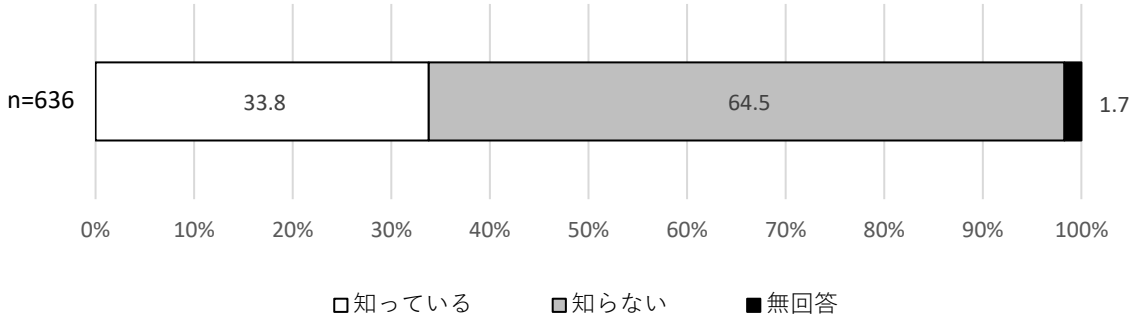
（４）こむぎっち体操の認知

問30　あなたは、「こむぎっち体操」を知っていますか。

こむぎっち体操の認知については、全体では「知らない」の割合が64.5％で、「知っている」（33.8％）を上回っています。

性別でみると、「知っている」は女性が38.7％で、男性（28.2％）に比べて高くなっています。

年齢別でみると、「知らない」の割合は50代が７割以上、60代が８割以上と、他の年齢層に比べて高くなっています。



合計：n 項目：％		合計	知っている	知らない	無回答
全体		636	33.8	64.5	1.7
性別	男性	280	28.2	70.0	1.8
	女性	344	38.7	59.9	1.5
年代別	20代	65	△47.7	▲52.3	0.0
	30代	81	42.0	58.0	0.0
	40代	75	36.0	64.0	0.0
	50代	82	25.6	73.2	1.2
	60代	113	▲16.8	△82.3	0.9
	70代	111	37.8	58.6	3.6
	80代以上	61	34.4	59.0	6.6
性・年代別	男性　20代	28	39.3	60.7	0.0
	男性　30代	33	30.3	69.7	0.0
	男性　40代	27	33.3	66.7	0.0
	男性　50代	40	25.0	△75.0	0.0
	男性　60代	48	▲18.8	△81.3	0.0
	男性　70代	52	28.8	65.4	5.8
	男性　80代以上	30	▲20.0	73.3	6.7
	女性　20代	35	○57.1	●42.9	0.0
	女性　30代	46	△50.0	▲50.0	0.0
	女性　40代	48	37.5	62.5	0.0
	女性　50代	42	26.2	71.4	2.4
	女性　60代	64	▲15.6	△82.8	1.6
	女性　70代	58	△46.6	▲51.7	1.7
	女性　80代以上	31	△48.4	▲45.2	6.5

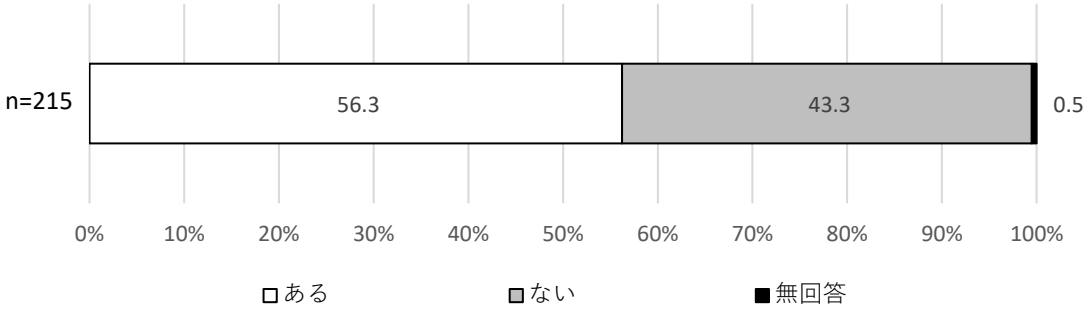
（５）こむぎっち体操を行なった経験

問30で「知っている」と回答された方にお聞きします。
問30－１　あなたは、「こむぎっち体操」を実際に行なったことがありますか。

こむぎっち体操を行なった経験については、全体では「ある」の割合が56.3％で、「ない」(43.3％)を上回っています。

性別でみると、「ある」の割合は女性が57.9％で、男性（53.2％）に比べてやや高くなっています。

年齢別でみると、「ある」の割合は30～50代がともに５割以下となっており、他の年齢層と比べて低くなっています。



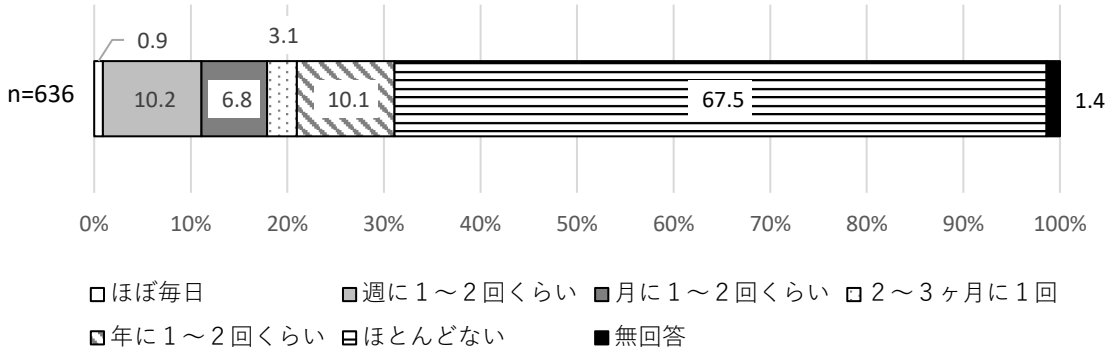
合計：n 項目：%		合計	ある	ない	無回答
全体		215	56.3	43.3	0.5
性別	男性	79	53.2	45.6	1.3
	女性	133	57.9	42.1	0.0
年代別	20代	31	61.3	38.7	0.0
	30代	34	▲41.2	△58.8	0.0
	40代	27	48.1	51.9	0.0
	50代	21	47.6	47.6	4.8
	60代	19	57.9	42.1	0.0
	70代	42	52.4	47.6	0.0
	80代以上	21	61.9	38.1	0.0
性・年代別	男性　20代	11	63.6	36.4	0.0
	男性　30代	10	▲40.0	△60.0	0.0
	男性　40代	9	▲44.4	△55.6	0.0
	男性　50代	10	●30.0	△60.0	10.0
	男性　60代	9	△66.7	▲33.3	0.0
	男性　70代	15	46.7	△53.3	0.0
	男性　80代以上	6	●33.3	○66.7	0.0
	女性　20代	20	60.0	40.0	0.0
	女性　30代	23	▲43.5	△56.5	0.0
	女性　40代	18	50.0	50.0	0.0
	女性　50代	11	63.6	36.4	0.0
	女性　60代	10	50.0	50.0	0.0
	女性　70代	27	55.6	44.4	0.0
	女性　80代以上	15	△73.3	▲26.7	0.0

（６）社会活動の参加頻度

問31　あなたは、社会活動（ボランティア・自治会活動・趣味サークルなど）に参加することがありますか。

社会活動の参加頻度については、全体では「ほとんどない」の割合が67.5%で最も高く、次いで「週に１～２回くらい」(10.2%)、「年に１～２回くらい」(10.1%) などの順となっています。

年齢別でみると、「週に１～２回くらい」の割合は70代が18.0%、80代以上が23.0%で、他の年齢層と比較して高くなっています。



合計：n 項目：%		合計	ほぼ毎日	週に１～２回くらい	月に１～２回くらい	２～３ヶ月に１回	年に１～２回くらい	ほとんどない	無回答
全体		636	0.9	10.2	6.8	3.1	10.1	67.5	1.4
性別	男性	280	1.8	10.0	5.0	4.6	12.1	65.7	0.7
	女性	344	0.3	10.8	8.4	2.0	8.4	68.6	1.5
年代別	20代	65	1.5	3.1	3.1	4.6	9.2	△78.5	0.0
	30代	81	0.0	3.7	2.5	0.0	7.4	△86.4	0.0
	40代	75	0.0	6.7	5.3	5.3	8.0	74.7	0.0
	50代	82	0.0	8.5	8.5	6.1	17.1	58.5	1.2
	60代	113	0.0	8.8	8.0	0.0	10.6	70.8	1.8
	70代	111	3.6	18.0	10.8	5.4	11.7	▲49.5	0.9
	80代以上	61	0.0	△23.0	8.2	1.6	3.3	59.0	4.9
性・年代別	男性　20代	28	3.6	3.6	3.6	3.6	3.6	△82.1	0.0
	男性　30代	33	0.0	3.0	6.1	0.0	9.1	△81.8	0.0
	男性　40代	27	0.0	7.4	11.1	3.7	11.1	66.7	0.0
	男性　50代	40	0.0	15.0	5.0	10.0	17.5	▲52.5	0.0
	男性　60代	48	0.0	8.3	2.1	0.0	18.8	68.8	2.1
	男性　70代	52	5.8	11.5	3.8	9.6	15.4	▲51.9	1.9
	男性　80代以上	30	0.0	20.0	6.7	3.3	6.7	63.3	0.0
	女性　20代	35	0.0	2.9	2.9	5.7	14.3	74.3	0.0
	女性　30代	46	0.0	4.3	0.0	0.0	6.5	○89.1	0.0
	女性　40代	48	0.0	6.3	2.1	6.3	6.3	△79.2	0.0
	女性　50代	42	0.0	2.4	11.9	2.4	16.7	64.3	2.4
	女性　60代	64	0.0	9.4	12.5	0.0	4.7	71.9	1.6
	女性　70代	58	1.7	△24.1	△17.2	1.7	8.6	●46.6	0.0
	女性　80代以上	31	0.0	△25.8	9.7	0.0	▲0.0	▲54.8	9.7

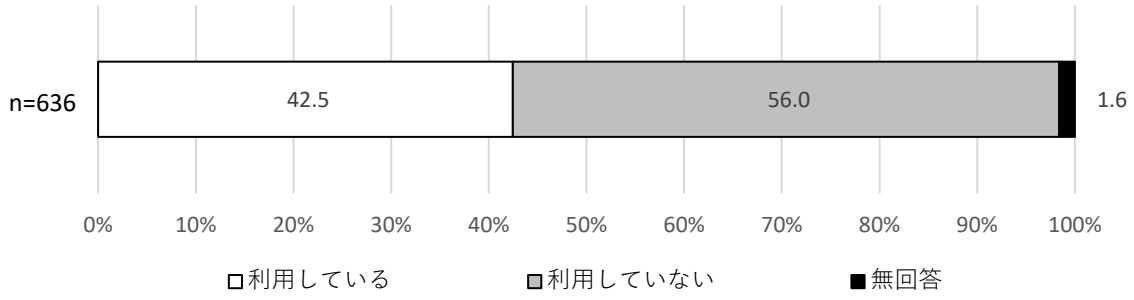
（７）健康管理の為の利用端末

問32　健康管理にスマートフォンアプリやウェアラブル端末（歩数計、スマートウォッチなど）を利用していますか。

健康管理にスマートフォンやウェアラブル端末（歩数計、スマートウォッチなど）を利用するかなどの利用状況については、「利用している」が42.5%で「利用していない」56.0%を下回っています。

性別でみると、「利用していない」の割合は男性が59.3%で、女性（53.8%）に比べてやや高くなっています。

年齢別でみると、「利用している」の割合は、年齢があがるにつれ減少していく傾向にあります。



合計：n 項目：%		合計	利用している	利用していない	無回答
全体		636	42.5	56.0	1.6
性別	男性	280	40.4	59.3	0.4
	女性	344	44.2	53.8	2.0
年代別	20代	65	△56.9	▲43.1	0.0
	30代	81	45.7	54.3	0.0
	40代	75	40.0	60.0	0.0
	50代	82	41.5	57.3	1.2
	60代	113	39.8	59.3	0.9
	70代	111	36.9	60.4	2.7
	80代以上	61	▲26.2	△68.9	4.9
性・年代別	男性　20代	28	△53.6	46.4	0.0
	男性　30代	33	45.5	54.5	0.0
	男性　40代	27	44.4	55.6	0.0
	男性　50代	40	42.5	57.5	0.0
	男性　60代	48	37.5	62.5	0.0
	男性　70代	52	▲25.0	△73.1	1.9
	男性　80代以上	30	▲30.0	△70.0	0.0
	女性　20代	35	△57.1	▲42.9	0.0
	女性　30代	46	47.8	52.2	0.0
	女性　40代	48	37.5	62.5	0.0
	女性　50代	42	40.5	57.1	2.4
	女性　60代	64	40.6	57.8	1.6
	女性　70代	58	48.3	48.3	3.4
	女性　80代以上	31	▲22.6	△67.7	9.7

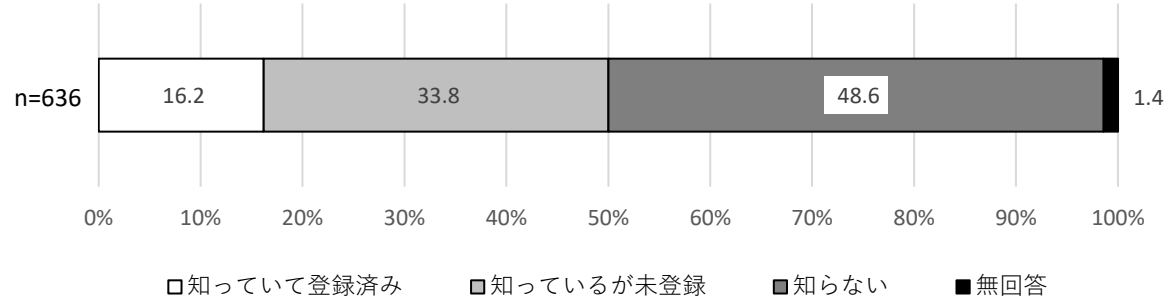
（８）「かみさと　たまる健★幸マイレージ」事業について

問33　「かみさと　たまる健★幸マイレージ」事業を知っていますか。

「かみさと　たまる健★幸マイレージ」事業については、全体では「知らない」の割合が48.6％で、「知っているが未登録」（33.8％）、「知っていて登録済み」（16.2％）などと比べて高くなっています。

性別でみると、「知らない」の割合は男性が63.6％で、女性（36.6％）に比べて高くなっています。

年齢別でみると、「知らない」の割合は、20代が67.7％と他の年齢層に比べ高くなっています。



合計：n 項目：％		合計	知っていて登録済み	知っているが未登録	知らない	無回答
全体		636	16.2	33.8	48.6	1.4
性別	男性	280	11.4	24.3	△63.6	0.7
	女性	344	20.1	41.9	▲36.6	1.5
年代別	20代	65	▲4.6	27.7	△67.7	0.0
	30代	81	19.8	32.1	48.1	0.0
	40代	75	16.0	28.0	56.0	0.0
	50代	82	19.5	34.1	45.1	1.2
	60代	113	18.6	40.7	39.8	0.9
	70代	111	21.6	38.7	▲37.8	1.8
	80代以上	61	14.8	41.0	39.3	4.9
性・年代別	男性　20代	28	7.1	▲21.4	●71.4	0.0
	男性　30代	33	12.1	▲18.2	●69.7	0.0
	男性　40代	27	7.4	●7.4	●85.2	0.0
	男性　50代	40	15.0	30.0	55.0	0.0
	男性　60代	48	14.6	25.0	△60.4	0.0
	男性　70代	52	9.6	36.5	51.9	1.9
	男性　80代以上	30	20.0	30.0	46.7	3.3
	女性　20代	35	▲2.9	31.4	△65.7	0.0
	女性　30代	46	26.1	43.5	▲30.4	0.0
	女性　40代	48	20.8	39.6	39.6	0.0
	女性　50代	42	23.8	38.1	▲35.7	2.4
	女性　60代	64	20.3	△53.1	●25.0	1.6
	女性　70代	58	△32.8	41.4	●24.1	1.7
	女性　80代以上	31	9.7	△51.6	▲32.3	6.5

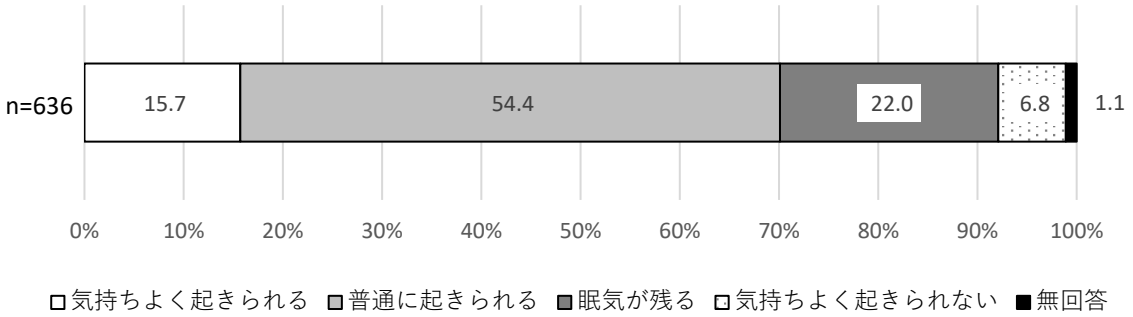
【５】休養、心の健康について

（１）朝の起床感覚

問34　あなたは、朝、気持ちよく起きられますか。

朝の起床感覚については、全体では「普通に起きられる」の割合が54.4％で最も高く、次いで「眠気が残る」（22.0％）、「気持ちよく起きられる」（15.7％）などの順となっています。

年齢別でみると、20代の「眠気が残る」と「気持ちよく起きられない」の割合が、それぞれ40.0％と15.4％で、他の年齢層に比べ高くなっています。



合計：n 項目：%		合計	気持ちよく起きられる	普通に起きられる	眠気が残る	気持ちよく起きられない	無回答
全体		636	15.7	54.4	22.0	6.8	1.1
性別	男性	280	16.1	56.8	21.1	5.4	0.7
	女性	344	16.0	52.6	22.4	7.8	1.2
年代別	20代	65	16.9	●27.7	△40.0	15.4	0.0
	30代	81	6.2	58.0	30.9	4.9	0.0
	40代	75	9.3	58.7	22.7	9.3	0.0
	50代	82	9.8	58.5	28.0	2.4	1.2
	60代	113	21.2	60.2	▲10.6	6.2	1.8
	70代	111	22.5	60.4	▲9.9	6.3	0.9
	80代以上	61	△26.2	54.1	▲8.2	8.2	3.3
性・年代別	男性　20代	28	25.0	●25.0	△32.1	△17.9	0.0
	男性　30代	33	6.1	57.6	△33.3	3.0	0.0
	男性　40代	27	7.4	63.0	22.2	7.4	0.0
	男性　50代	40	12.5	△65.0	22.5	0.0	0.0
	男性　60代	48	25.0	54.2	16.7	4.2	0.0
	男性　70代	52	19.2	△65.4	▲11.5	1.9	1.9
	男性　80代以上	30	20.0	56.7	▲10.0	10.0	3.3
	女性　20代	35	11.4	●31.4	○45.7	11.4	0.0
	女性　30代	46	6.5	56.5	30.4	6.5	0.0
	女性　40代	48	10.4	56.3	22.9	10.4	0.0
	女性　50代	42	7.1	52.4	△33.3	4.8	2.4
	女性　60代	64	18.8	64.1	▲6.3	7.8	3.1
	女性　70代	58	△25.9	55.2	▲8.6	10.3	0.0
	女性　80代以上	31	△32.3	51.6	▲6.5	6.5	3.2

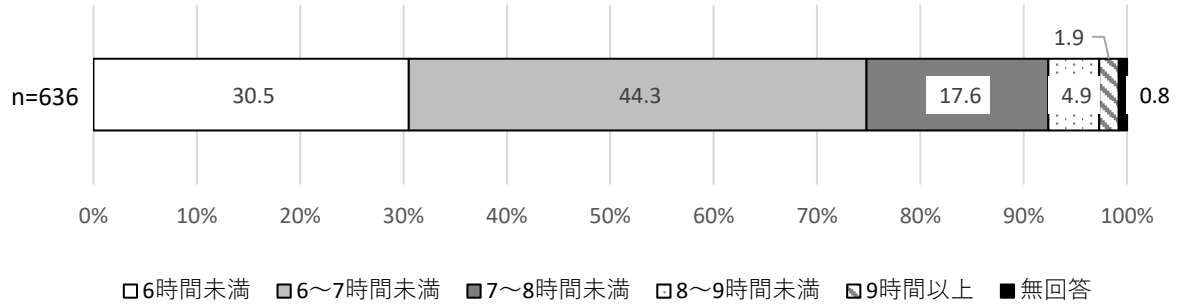
（２）睡眠時間

問35　あなたのふだんの睡眠時間はどのくらいですか。

睡眠時間については、全体では「6～7時間未満」の割合が44.3％で最も高く、次いで「6時間未満」（30.5％）、「7～8時間未満」（17.6％）の順となっています。

性別でみると、「6時間未満」の割合は女性が32.8％で、男性（26.8％）に比べて高くなっています。

年齢別でみると、「6時間未満」の割合は30代が39.5％、40代が40.0％で、他の年齢層に比べて高くなっています。



合計：n 項目：％		合計	6時間未満	6～7時間未満	7～8時間未満	8～9時間未満	9時間以上	無回答
全体		636	30.5	44.3	17.6	4.9	1.9	0.8
性別	男性	280	26.8	46.1	18.2	5.4	2.9	0.7
	女性	344	32.8	43.0	17.7	4.7	1.2	0.6
年代別	20代	65	35.4	47.7	12.3	3.1	1.5	0.0
	30代	81	39.5	40.7	16.0	3.7	0.0	0.0
	40代	75	40.0	50.7	▲5.3	4.0	0.0	0.0
	50代	82	35.4	41.5	19.5	2.4	0.0	1.2
	60代	113	30.1	46.9	19.5	2.7	0.0	0.9
	70代	111	▲14.4	45.0	24.3	9.0	6.3	0.9
	80代以上	61	29.5	39.3	19.7	3.3	6.6	1.6
性・年代別	男性　20代	28	35.7	50.0	14.3	0.0	0.0	0.0
	男性　30代	33	△45.5	39.4	12.1	3.0	0.0	0.0
	男性　40代	27	37.0	48.1	▲7.4	7.4	0.0	0.0
	男性　50代	40	35.0	45.0	20.0	0.0	0.0	0.0
	男性　60代	48	20.8	△56.3	20.8	2.1	0.0	0.0
	男性　70代	52	●7.7	40.4	△28.8	13.5	7.7	1.9
	男性　80代以上	30	▲16.7	43.3	16.7	6.7	△13.3	3.3
	女性　20代	35	31.4	48.6	11.4	5.7	2.9	0.0
	女性　30代	46	32.6	43.5	19.6	4.3	0.0	0.0
	女性　40代	48	△41.7	52.1	▲4.2	2.1	0.0	0.0
	女性　50代	42	35.7	38.1	19.0	4.8	0.0	2.4
	女性　60代	64	35.9	40.6	18.8	3.1	0.0	1.6
	女性　70代	58	20.7	48.3	20.7	5.2	5.2	0.0
	女性　80代以上	31	△41.9	35.5	22.6	0.0	0.0	0.0

（３）睡眠補助の使用

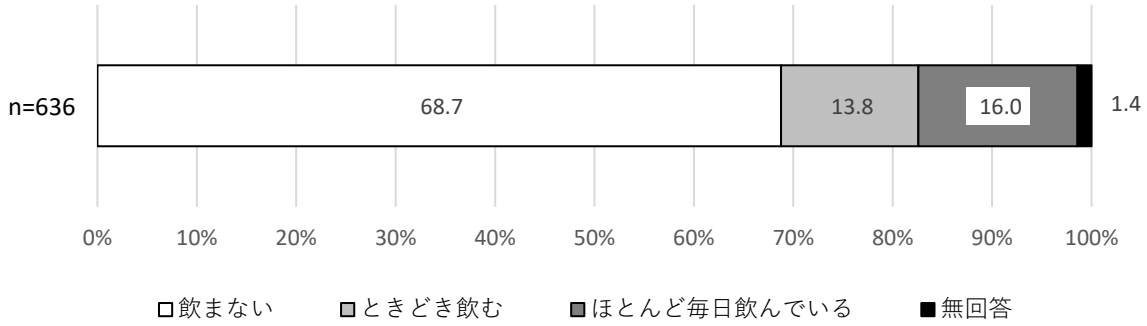
問36　あなたは、睡眠を助けるためアルコールを飲んだり、睡眠薬や精神安定剤などを使用しますか。

ア．アルコール

睡眠補助としてのアルコールの摂取については、全体では「飲まない」の割合が68.7％で最も高く、次いで「ほとんど毎日飲んでいる」(16.0％)、「ときどき飲む」(13.8％) の順となっています。

性別でみると、「ときどき飲む」と「ほとんど毎日飲んでいる」を合わせた“飲む”の割合は男性が40.7％で、女性（20.9％）に比べて高くなっています。

年齢別でみると、「ほとんど毎日飲んでいる」の割合は50代が24.4％、70代が22.5％で、他の年齢層に比べて高くなっています。

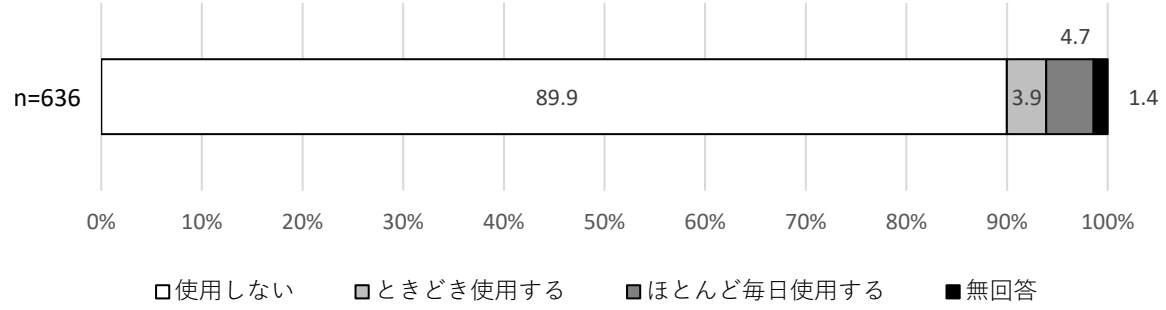


合計：n 項目：%		合計	飲まない	ときどき飲む	ほとんど毎日飲んでいる	無回答
全体		636	68.7	13.8	16.0	1.4
性別	男性	280	▲58.6	15.0	25.7	0.7
	女性	344	77.3	13.1	7.8	1.7
年代別	20代	65	76.9	15.4	7.7	0.0
	30代	81	77.8	12.3	9.9	0.0
	40代	75	68.0	17.3	14.7	0.0
	50代	82	63.4	11.0	24.4	1.2
	60代	113	67.3	14.2	17.7	0.9
	70代	111	65.8	9.9	22.5	1.8
	80代以上	61	62.3	16.4	14.8	6.6
性・年代別	男性　20代	28	67.9	△25.0	7.1	0.0
	男性　30代	33	63.6	12.1	24.2	0.0
	男性　40代	27	▲51.9	22.2	25.9	0.0
	男性　50代	40	▲55.0	10.0	△35.0	0.0
	男性　60代	48	▲58.3	14.6	△27.1	0.0
	男性　70代	52	▲53.8	7.7	○36.5	1.9
	男性　80代以上	30	▲50.0	20.0	△26.7	3.3
	女性　20代	35	△85.7	8.6	▲5.7	0.0
	女性　30代	46	△87.0	13.0	▲.0.0	0.0
	女性　40代	48	77.1	14.6	8.3	0.0
	女性　50代	42	71.4	11.9	14.3	2.4
	女性　60代	64	73.4	14.1	10.9	1.6
	女性　70代	58	75.9	12.1	10.3	1.7
	女性　80代以上	31	74.2	12.9	▲3.2	9.7

イ．睡眠薬や精神安定剤など

睡眠補助として睡眠薬や精神安定剤などの使用については、全体では「使用しない」の割合が89.9%で最も高く、次いで「ほとんど毎日使用する」(4.7%)、「ときどき使用する」(3.9%) の順となっています。

年齢別でみると、“使用する”の割合は80代以上が21.3%で、他の年齢層に比べて高くなっています。



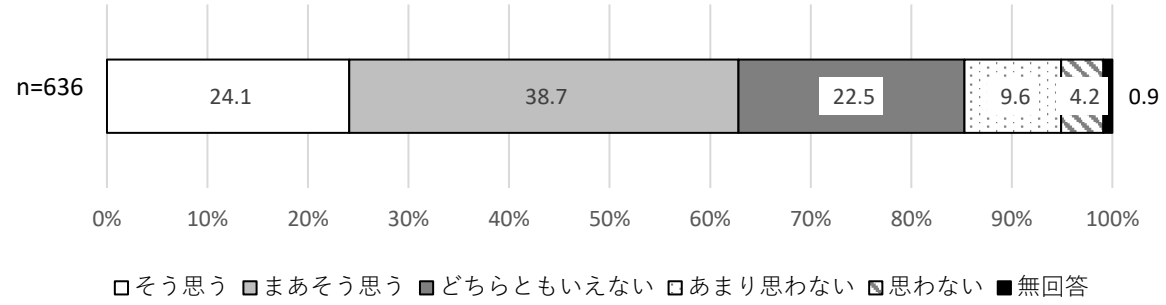
合計：n 項目：%		合計	使用しない	ときどき使用する	ほとんど毎日使用する	無回答
全体		636	89.9	3.9	4.7	1.4
性別	男性	280	91.1	3.9	3.9	1.1
	女性	344	89.2	3.8	5.5	1.5
年代別	20代	65	90.8	3.1	6.2	0.0
	30代	81	93.8	3.7	2.5	0.0
	40代	75	93.3	1.3	5.3	0.0
	50代	82	89.0	3.7	4.9	2.4
	60代	113	94.7	3.5	0.9	0.9
	70代	111	88.3	3.6	6.3	1.8
	80代以上	61	▲73.8	9.8	11.5	4.9
性・年代別	男性　20代	28	92.9	7.1	0.0	0.0
	男性　30代	33	90.9	3.0	6.1	0.0
	男性　40代	27	96.3	0.0	3.7	0.0
	男性　50代	40	87.5	5.0	5.0	2.5
	男性　60代	48	95.8	4.2	0.0	0.0
	男性　70代	52	88.5	1.9	5.8	3.8
	男性　80代以上	30	80.0	10.0	10.0	0.0
	女性　20代	35	88.6	0.0	11.4	0.0
	女性　30代	46	95.7	4.3	0.0	0.0
	女性　40代	48	91.7	2.1	6.3	0.0
	女性　50代	42	90.5	2.4	4.8	2.4
	女性　60代	64	93.8	3.1	1.6	1.6
	女性　70代	58	87.9	5.2	6.9	0.0
	女性　80代以上	31	●67.7	9.7	12.9	9.7

（４）生きがいの有無

問37　あなたは、生きがいを持っていると思いますか。

生きがいを持っているについては、全体では「そう思う」(24.1%) と「まあそう思う」(38.7%) を合わせた“生きがいがある”の割合が62.8%で、「あまり思わない」(9.6%) と「思わない」(4.2%) を合わせた“生きがいがない”（13.8%）を上回っています。なお、「どちらともいえない」の割合は22.5%となっています。

年齢別でみると、“生きがいがある”の割合は、年齢があがるにつれ減少していく傾向にあります。



合計：n 項目：%		合計	そう思う	まあそう思う	どちらともいえない	あまり思わない	思わない	無回答
全体		636	24.1	38.7	22.5	9.6	4.2	0.9
性別	男性	280	22.9	38.6	25.4	7.5	4.6	1.1
	女性	344	25.6	38.1	20.3	11.3	4.1	0.6
年代別	20代	65	△41.5	30.8	13.8	7.7	6.2	0.0
	30代	81	24.7	42.0	18.5	6.2	8.6	0.0
	40代	75	26.7	41.3	18.7	10.7	2.7	0.0
	50代	82	14.6	△48.8	26.8	6.1	2.4	1.2
	60代	113	18.6	39.8	23.9	11.5	5.3	0.9
	70代	111	25.2	29.7	30.6	9.9	3.6	0.9
	80代以上	61	19.7	31.1	26.2	△19.7	0.0	3.3
性・年代別	男性　20代	28	△42.9	▲25.0	17.9	7.1	7.1	0.0
	男性　30代	33	24.2	33.3	24.2	6.1	12.1	0.0
	男性　40代	27	▲11.1	△55.6	25.9	7.4	0.0	0.0
	男性　50代	40	15.0	△50.0	27.5	7.5	0.0	0.0
	男性　60代	48	22.9	43.8	22.9	4.2	6.3	0.0
	男性　70代	52	26.9	▲26.9	△32.7	7.7	3.8	1.9
	男性　80代以上	30	20.0	▲26.7	30.0	16.7	0.0	6.7
	女性　20代	35	△42.9	34.3	▲8.6	8.6	5.7	0.0
	女性　30代	46	26.1	45.7	15.2	6.5	6.5	0.0
	女性　40代	48	△35.4	33.3	14.6	12.5	4.2	0.0
	女性　50代	42	14.3	47.6	26.2	4.8	4.8	2.4
	女性　60代	64	15.6	35.9	25.0	17.2	4.7	1.6
	女性　70代	58	24.1	32.8	29.3	10.3	3.4	0.0
	女性　80代以上	31	19.4	35.5	22.6	△22.6	0.0	0.0

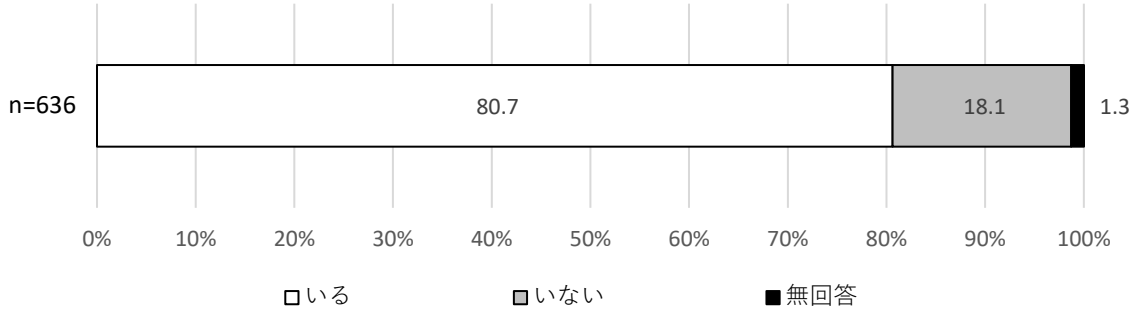
（５）悩み事を相談できる相手

問38　あなたは、悩み事を相談できる相手がいますか。

悩み事を相談できる相手については、全体では「いる」の割合が80.7%で、「いない」（18.1%）を大きく上回っています。

性別でみると、「いる」の割合は女性が85.8%で、男性（74.6%）に比べて高くなっています。

年齢別でみると、「いない」の割合は50代が23.2%で、他の年齢層に比べてやや高くなっています。



合計：n 項目：%		合計	いる	いない	無回答
全体		636	80.7	18.1	1.3
性別	男性	280	74.6	23.9	1.4
	女性	344	85.8	13.4	0.9
年代別	20代	65	81.5	18.5	0.0
	30代	81	82.7	17.3	0.0
	40代	75	78.7	21.3	0.0
	50代	82	75.6	23.2	1.2
	60代	113	82.3	15.9	1.8
	70代	111	79.3	18.9	1.8
	80代以上	61	82.0	14.8	3.3
性・年代別	男性　20代	28	71.4	△28.6	0.0
	男性　30代	33	▲69.7	△30.3	0.0
	男性　40代	27	▲70.4	△29.6	0.0
	男性　50代	40	77.5	22.5	0.0
	男性　60代	48	75.0	22.9	2.1
	男性　70代	52	75.0	23.1	1.9
	男性　80代以上	30	80.0	13.3	6.7
	女性　20代	35	△91.4	8.6	0.0
	女性　30代	46	△91.3	8.7	0.0
	女性　40代	48	83.3	16.7	0.0
	女性　50代	42	73.8	23.8	2.4
	女性　60代	64	87.5	10.9	1.6
	女性　70代	58	82.8	15.5	1.7
	女性　80代以上	31	83.9	16.1	0.0

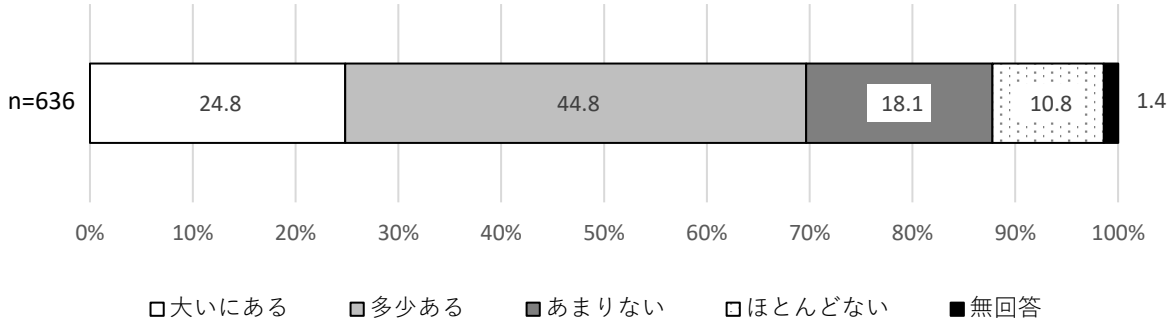
（６）１か月の間にストレスを感じたこと

問39　この１か月の間に、不満・悩み・苦労などストレスを感じたことはありますか。

１か月の間にストレスを感じたことについては、全体では「大いにある」（24.8%）と「多少ある」（44.8%）を合わせた“ストレスを感じる”の割合が69.6%で、「あまりない」（18.1%）と「ほとんどない」（10.8%）を合わせた“ストレスを感じない”（28.9%）を上回っています。

性別でみると、“ストレスを感じる”の割合は女性が73.8%で、男性（64.7%）に比べて高くなっています。

年齢別でみると、“ストレスを感じる”の割合は、年齢があがるにつれ減少していく傾向にあります。



合計：n 項目：%		合計	大いにある	多少ある	あまりない	ほとんどない	無回答
全体		636	24.8	44.8	18.1	10.8	1.4
性別	男性	280	25.4	39.3	20.7	13.9	0.7
	女性	344	24.4	49.4	16.0	8.4	1.7
年代別	20代	65	△35.4	50.8	▲7.7	6.2	0.0
	30代	81	33.3	48.1	11.1	7.4	0.0
	40代	75	29.3	46.7	10.7	10.7	2.7
	50代	82	34.1	39.0	17.1	7.3	2.4
	60代	113	17.7	47.8	23.0	10.6	0.9
	70代	111	▲9.0	41.4	27.9	18.9	2.7
	80代以上	61	▲14.8	41.0	△29.5	14.8	0.0
性・年代別	男性　20代	28	○50.0	39.3	▲3.6	7.1	0.0
	男性　30代	33	△42.4	▲30.3	15.2	12.1	0.0
	男性　40代	27	25.9	44.4	14.8	11.1	3.7
	男性　50代	40	27.5	35.0	25.0	12.5	0.0
	男性　60代	48	▲8.3	45.8	△29.2	16.7	0.0
	男性　70代	52	▲11.5	40.4	23.1	△23.1	1.9
	男性　80代以上	30	▲13.3	36.7	△36.7	13.3	0.0
	女性　20代	35	20.0	△62.9	11.4	5.7	0.0
	女性　30代	46	28.3	△60.9	▲6.5	4.3	0.0
	女性　40代	48	31.3	47.9	8.3	10.4	2.1
	女性　50代	42	△40.5	42.9	9.5	2.4	4.8
	女性　60代	64	25.0	48.4	18.8	6.3	1.6
	女性　70代	58	▲6.9	41.4	△32.8	15.5	3.4
	女性　80代以上	31	16.1	45.2	22.6	16.1	0.0

（７）ストレスの解消方法

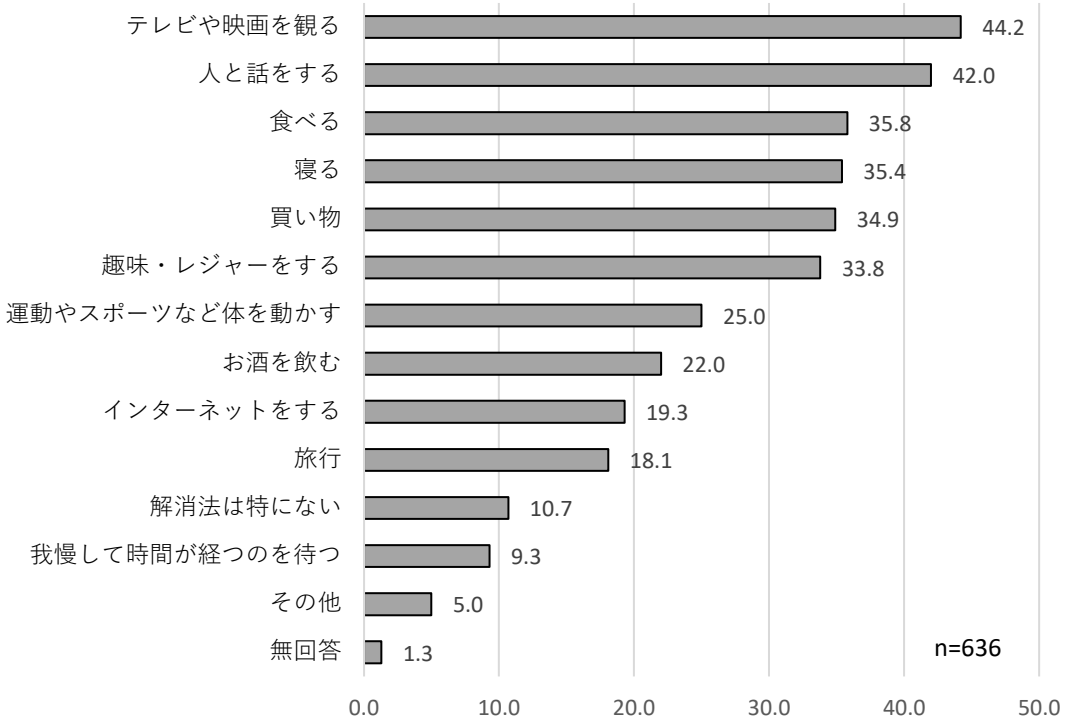
問40　あなたはどのようにしてストレスを解消していますか。【複数回答】

ストレスの解消方法については、全体では「テレビや映画を観る」の割合が44.2%で最も高く、次いで「人と話をする」（42.0）、「食べる」（35.8%）などの順となっています。

性別でみると、「人と話をする」の割合は女性が55.8%で、男性（25.4%）に比べて高くなっています。また、「買い物」「食べる」の割合も女性が男性に比べて高くなっています。一方で「お酒を飲む」の割合は男性（31.8%）が女性（14.2%）に比べて高くなっています。

年齢別でみると、「解消法は特にない」の割合は、70代（19.8%）と80代以上（23.0%）が、他の年齢層に比べて高くなっています。

。



合計：n 項目：%		合計	運動やスポーツなど体を動かす	テレビや映画を観る	旅行	寝る	お酒を飲む	買い物	人と話をする	食べる	趣味・レジャーをする	インターネットをする	我慢して時間が経つのを待つ	その他	解消法は特にない	無回答
全体		636	25.0	44.2	18.1	35.4	22.0	34.9	42.0	35.8	33.8	19.3	9.3	5.0	10.7	1.3
性別	男性	280	27.1	40.4	17.5	36.4	31.8	▲19.6	▲25.4	▲23.6	35.0	22.1	8.6	5.7	15.7	1.4
	女性	344	23.8	47.7	18.9	34.3	14.2	△46.8	△55.8	△46.2	32.6	16.9	9.6	4.7	6.7	0.6
年代別	20代	65	23.1	▲30.8	18.5	△47.7	16.9	43.1	▲30.8	△52.3	○53.8	21.5	10.8	6.2	9.2	0.0
	30代	81	18.5	53.1	17.3	△48.1	19.8	△48.1	△53.1	△54.3	30.9	△34.6	12.3	6.2	6.2	0.0
	40代	75	22.7	41.3	13.3	△46.7	22.7	41.3	38.7	△50.7	37.3	28.0	6.7	8.0	4.0	0.0
	50代	82	34.1	50.0	15.9	34.1	31.7	▲20.7	▲30.5	30.5	28.0	20.7	13.4	2.4	4.9	1.2
	60代	113	24.8	45.1	27.4	▲19.5	20.4	33.6	45.1	29.2	37.2	15.0	8.0	5.3	12.4	0.9
	70代	111	29.7	45.0	18.0	26.1	21.6	27.0	45.0	▲23.4	32.4	▲4.5	2.7	6.3	19.8	2.7
	80代以上	61	21.3	49.2	9.8	▲23.0	13.1	34.4	42.6	●14.8	▲18.0	▲4.9	16.4	1.6	△23.0	1.6
性・年代別	男性　20代	28	28.6	●21.4	21.4	35.7	14.3	28.6	●17.9	42.9	○60.7	21.4	14.3	10.7	14.3	0.0
	男性　30代	33	21.2	△57.6	15.2	42.4	△33.3	27.3	▲30.3	36.4	36.4	△30.3	9.1	△15.2	6.1	0.0
	男性　40代	27	25.9	▲33.3	14.8	△51.9	29.6	29.6	●18.5	29.6	40.7	△37.0	11.1	11.1	11.1	0.0
	男性　50代	40	△42.5	△55.0	17.5	37.5	△40.0	▲15.0	●20.0	30.0	37.5	△30.0	10.0	0.0	7.5	0.0
	男性　60代	48	29.2	▲33.3	27.1	▲18.8	△33.3	●12.5	▲27.1	●10.4	37.5	18.8	6.3	2.1	16.7	0.0
	男性　70代	52	25.0	42.3	13.5	30.8	△36.5	●11.5	▲30.8	●15.4	28.8	▲5.8	5.8	7.7	△26.9	5.8
	男性　80代以上	30	16.7	36.7	10.0	40.0	23.3	▲23.3	▲23.3	●10.0	▲16.7	10.0	13.3	0.0	○33.3	3.3
	女性　20代	35	20.0	40.0	17.1	○57.1	20.0	△54.3	42.9	○60.0	△45.7	20.0	8.6	2.9	5.7	0.0
	女性　30代	46	17.4	52.2	19.6	△50.0	▲10.9	○60.9	○67.4	○69.6	28.3	△39.1	13.0	0.0	6.5	0.0
	女性　40代	48	20.8	45.8	12.5	43.8	18.8	△47.9	50.0	○62.5	35.4	22.9	4.2	6.3	▲0.0	0.0
	女性　50代	42	26.2	45.2	14.3	31.0	23.8	26.2	40.5	31.0	▲19.0	11.9	16.7	4.8	2.4	2.4
	女性　60代	64	21.9	53.1	△28.1	▲20.3	▲10.9	△48.4	△59.4	42.2	37.5	12.5	9.4	7.8	9.4	1.6
	女性　70代	58	34.5	46.6	22.4	▲22.4	▲8.6	41.4	△58.6	31.0	36.2	▲3.4	0.0	5.2	12.1	0.0
	女性　80代以上	31	25.8	△61.3	9.7	●6.5	▲3.2	△45.2	△61.3	▲19.4	▲19.4	▲0.0	△19.4	3.2	12.9	0.0

【６】飲酒・喫煙について

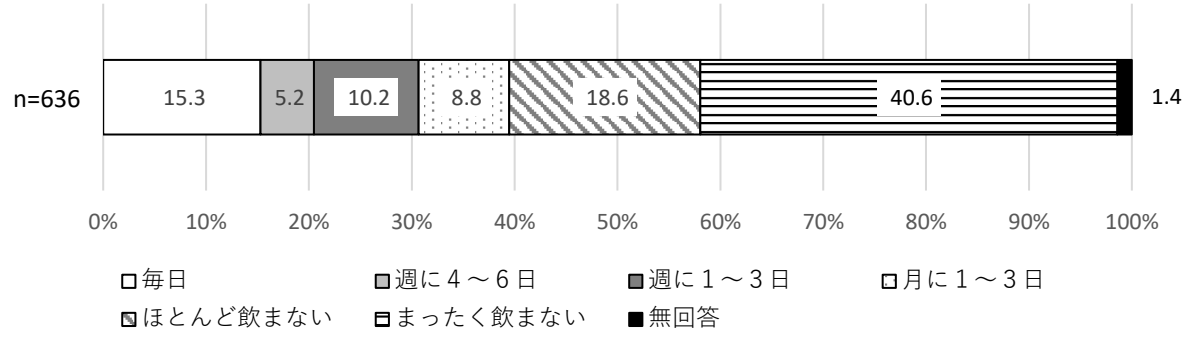
（１）飲酒の頻度と量

問41　あなたはどのくらい飲酒していますか。

飲酒頻度については、全体では「まったく飲まない」の割合が40.6%で最も高く、次いで「ほとんど飲まない」（18.6%）、「毎日」（15.3%）などの順となっています。

性別でみると、「まったく飲まない」の割合は女性が49.4%で、男性（29.6%）に比べて高くなっています。

年齢別でみると、「毎日」の割合は50代・70代が２割以上となっており、他の年齢層に比べて高くなっています。



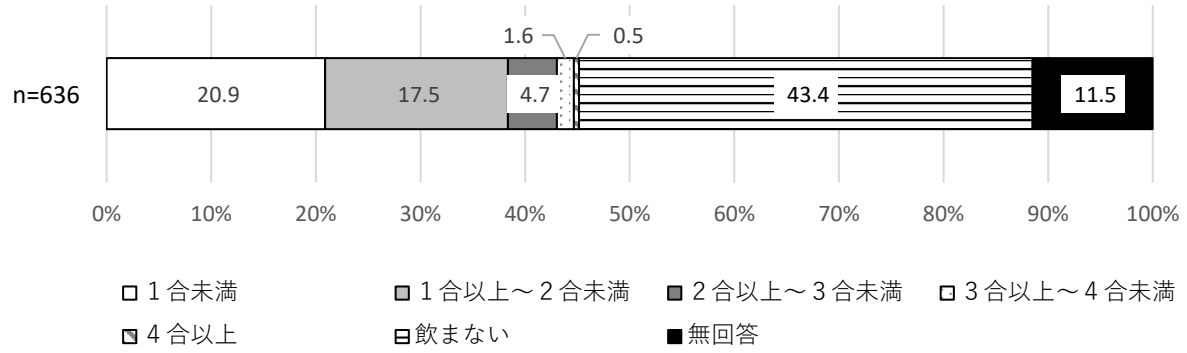
合計：n 項目：%		合計	毎日	週に４～６日	週に１～３日	月に１～３日	ほとんど飲まない	まったく飲まない	無回答
全体		636	15.3	5.2	10.2	8.8	18.6	40.6	1.4
性別	男性	280	△27.1	5.7	12.5	8.2	15.7	▲29.6	1.1
	女性	344	5.5	4.7	8.7	9.6	20.9	49.4	1.2
年代別	20代	65	7.7	3.1	15.4	12.3	15.4	46.2	0.0
	30代	81	12.3	2.5	4.9	14.8	△30.9	33.3	1.2
	40代	75	13.3	5.3	9.3	9.3	24.0	38.7	0.0
	50代	82	23.2	6.1	8.5	2.4	18.3	39.0	2.4
	60代	113	17.7	4.4	14.2	5.3	18.6	38.9	0.9
	70代	111	21.6	6.3	9.9	2.7	13.5	45.0	0.9
	80代以上	61	11.5	6.6	6.6	8.2	▲8.2	△55.7	3.3
性・年代別	男性　20代	28	7.1	3.6	△25.0	10.7	14.3	39.3	0.0
	男性　30代	33	△27.3	0.0	6.1	12.1	27.3	▲27.3	0.0
	男性　40代	27	△29.6	7.4	3.7	14.8	18.5	▲25.9	0.0
	男性　50代	40	△35.0	5.0	7.5	5.0	20.0	▲25.0	2.5
	男性　60代	48	△31.3	6.3	16.7	2.1	16.7	▲27.1	0.0
	男性　70代	52	○38.5	7.7	11.5	1.9	11.5	▲28.8	0.0
	男性　80代以上	30	23.3	6.7	6.7	13.3	▲6.7	36.7	6.7
	女性　20代	35	5.7	2.9	8.6	14.3	17.1	△51.4	0.0
	女性　30代	46	▲2.2	4.3	4.3	17.4	△32.6	37.0	2.2
	女性　40代	48	▲4.2	4.2	12.5	6.3	27.1	45.8	0.0
	女性　50代	42	11.9	7.1	9.5	0.0	16.7	△52.4	2.4
	女性　60代	64	7.8	3.1	12.5	7.8	20.3	46.9	1.6
	女性　70代	58	6.9	5.2	8.6	3.4	15.5	△58.6	1.7
	女性　80代以上	31	▲0.0	6.5	6.5	3.2	9.7	○74.2	0.0

ア．１日あたりの飲酒量

１日あたりの飲酒量については、全体では「飲まない」の割合が43.4％で最も高く、次いで「１合未満」（20.9％）、「１合以上～２合未満」（17.5％）などの順となっています。

性別でみると、「飲まない」の割合は女性が52.0％で、男性（32.5％）に比べて高くなっています。

年齢別でみると、20代の「飲まない」の割合は56.9％で、他の年齢層に比べて高くなっています。



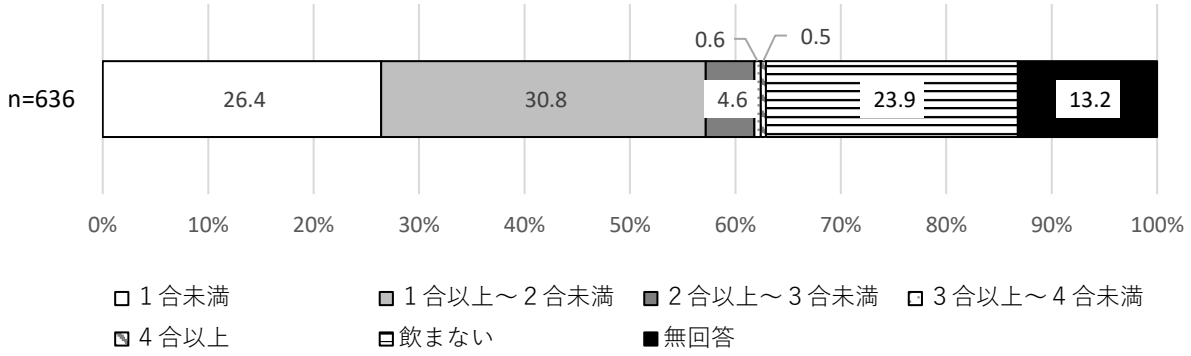
合計：n 項目：％		合計	１合未満	１合以上～２合未満	２合以上～３合未満	３合以上～４合未満	４合以上	飲まない	無回答
全体		636	20.9	17.5	4.7	1.6	0.5	43.4	11.5
性別	男性	280	20.7	26.8	7.9	3.2	1.1	▲32.5	7.9
	女性	344	21.5	10.2	2.0	0.3	0.0	52.0	14.0
年代別	20代	65	12.3	20.0	3.1	0.0	1.5	△56.9	6.2
	30代	81	28.4	18.5	0.0	1.2	1.2	44.4	6.2
	40代	75	20.0	20.0	4.0	4.0	0.0	40.0	12.0
	50代	82	17.1	14.6	13.4	1.2	0.0	42.7	11.0
	60代	113	17.7	19.5	4.4	1.8	0.9	45.1	10.6
	70代	111	17.1	19.8	5.4	0.0	0.0	40.5	17.1
	80代以上	61	29.5	▲6.6	0.0	0.0	0.0	44.3	19.7
性・年代別	男性　20代	28	14.3	25.0	0.0	0.0	3.6	46.4	10.7
	男性　30代	33	18.2	△36.4	0.0	3.0	3.0	▲33.3	6.1
	男性　40代	27	14.8	△29.6	11.1	7.4	0.0	▲29.6	7.4
	男性　50代	40	22.5	20.0	△17.5	2.5	0.0	▲30.0	7.5
	男性　60代	48	16.7	△29.2	10.4	4.2	2.1	▲33.3	4.2
	男性　70代	52	19.2	△30.8	11.5	0.0	0.0	▲28.8	9.6
	男性　80代以上	30	○43.3	10.0	0.0	0.0	0.0	▲30.0	16.7
	女性　20代	35	11.4	14.3	5.7	0.0	0.0	○65.7	2.9
	女性　30代	46	△37.0	▲6.5	0.0	0.0	0.0	50.0	6.5
	女性　40代	48	22.9	14.6	0.0	2.1	0.0	45.8	14.6
	女性　50代	42	11.9	9.5	9.5	0.0	0.0	△54.8	14.3
	女性　60代	64	18.8	12.5	0.0	0.0	0.0	53.1	15.6
	女性　70代	58	15.5	10.3	0.0	0.0	0.0	50.0	△24.1
	女性　80代以上	31	16.1	▲3.2	0.0	0.0	0.0	△58.1	△22.6

イ．節度ある飲酒量

イ．節度ある飲酒量については、全体では「１合以上～２合未満」の割合が30.8％で最も高く、次いで「１合未満」（26.4％）、「飲まない」（23.9％）などの順となっています。

性別でみると、「１合以上～２合未満」の割合は男性が37.9％で、女性（25.6％）に比べて高くなっています。

年齢別でみると、「飲まない」の割合は80代以上が37.7％で、他の年齢層に比べて高くなっています。



合計：n 項目：％		合計	１合未満	１合以上～２合未満	２合以上～３合未満	３合以上～４合未満	４合以上	飲まない	無回答
全体		636	26.4	30.8	4.6	0.6	0.5	23.9	13.2
性別	男性	280	25.7	37.9	4.3	0.4	1.1	21.1	9.6
	女性	344	27.6	25.6	4.9	0.9	0.0	25.9	15.1
年代別	20代	65	30.8	33.8	4.6	1.5	3.1	23.1	△3.1
	30代	81	23.5	39.5	4.9	0.0	0.0	25.9	6.2
	40代	75	25.3	△41.3	2.7	0.0	0.0	18.7	12.0
	50代	82	△36.6	24.4	3.7	1.2	0.0	24.4	9.8
	60代	113	27.4	27.4	6.2	0.9	0.9	26.5	10.6
	70代	111	24.3	25.2	5.4	0.9	0.0	19.8	△24.3
	80代以上	61	△13.1	23.0	1.6	0.0	0.0	△37.7	△24.6
性・年代別	男性　20代	28	25.0	32.1	3.6	0.0	7.1	25.0	7.1
	男性　30代	33	18.2	36.4	9.1	0.0	0.0	24.2	12.1
	男性　40代	27	22.2	○55.6	3.7	0.0	0.0	14.8	3.7
	男性　50代	40	△40.0	32.5	2.5	0.0	0.0	15.0	10.0
	男性　60代	48	27.1	35.4	2.1	0.0	2.1	27.1	6.3
	男性　70代	52	26.9	32.7	7.7	1.9	0.0	19.2	11.5
	男性　80代以上	30	16.7	33.3	0.0	0.0	0.0	26.7	△23.3
	女性　20代	35	△37.1	34.3	5.7	2.9	0.0	20.0	△0.0
	女性　30代	46	28.3	△41.3	2.2	0.0	0.0	26.1	△2.2
	女性　40代	48	27.1	33.3	2.1	0.0	0.0	20.8	16.7
	女性　50代	42	33.3	△16.7	4.8	2.4	0.0	33.3	9.5
	女性　60代	64	28.1	21.9	9.4	1.6	0.0	25.0	14.1
	女性　70代	58	22.4	△19.0	3.4	0.0	0.0	19.0	○36.2
	女性　80代以上	31	△9.7	△12.9	3.2	0.0	0.0	○48.4	△25.8

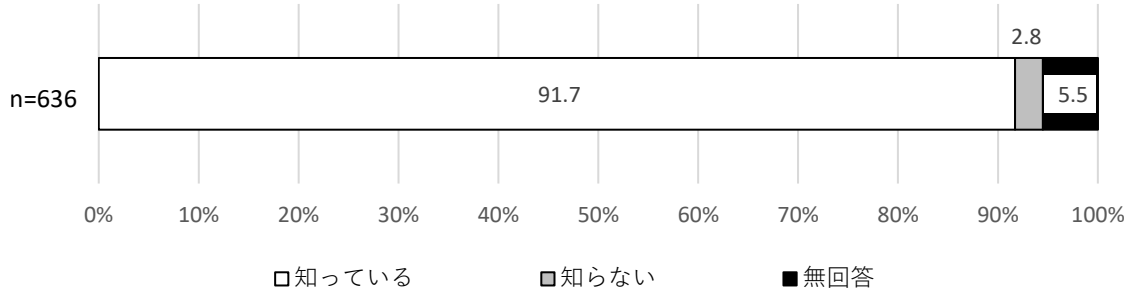
（２）妊娠・授乳中の飲酒が胎児・乳児に影響を及ぼす認識

問42　あなたは、妊娠中や授乳中の飲酒が胎児や赤ちゃんに影響を与えることを知っていますか。

妊娠・授乳中の飲酒が胎児・乳児に影響を及ぼす認識については、全体では「知っている」の割合が91.7%で、ほとんどを占めています。なお、「知らない」の割合は2.8%となっています。

性別でみると、「知っている」の割合は女性が95.6%で、男性（87.1%）に比べて高くなっています。

年齢別でみると、「知っている」の割合は70代（87.4%）と80代以上（73.8%）が、他の年齢層に比べて低くなっています。



合計：n 項目：%		合計	知っている	知らない	無回答
全体		636	91.7	2.8	5.5
性別	男性	280	87.1	5.7	7.1
	女性	344	95.6	0.6	3.8
年代別	20代	65	98.5	1.5	0.0
	30代	81	93.8	4.9	1.2
	40代	75	94.7	1.3	4.0
	50代	82	95.1	2.4	2.4
	60代	113	94.7	3.5	1.8
	70代	111	87.4	3.6	9.0
	80代以上	61	▲73.8	1.6	△24.6
性・年代別	男性　20代	28	96.4	3.6	0.0
	男性　30代	33	93.9	6.1	0.0
	男性　40代	27	88.9	3.7	7.4
	男性　50代	40	92.5	5.0	2.5
	男性　60代	48	89.6	8.3	2.1
	男性　70代	52	84.6	7.7	7.7
	男性　80代以上	30	●56.7	3.3	○40.0
	女性　20代	35	100.0	0.0	0.0
	女性　30代	46	93.5	4.3	2.2
	女性　40代	48	97.9	0.0	2.1
	女性　50代	42	97.6	0.0	2.4
	女性　60代	64	98.4	0.0	1.6
	女性　70代	58	89.7	0.0	10.3
	女性　80代以上	31	90.3	0.0	9.7

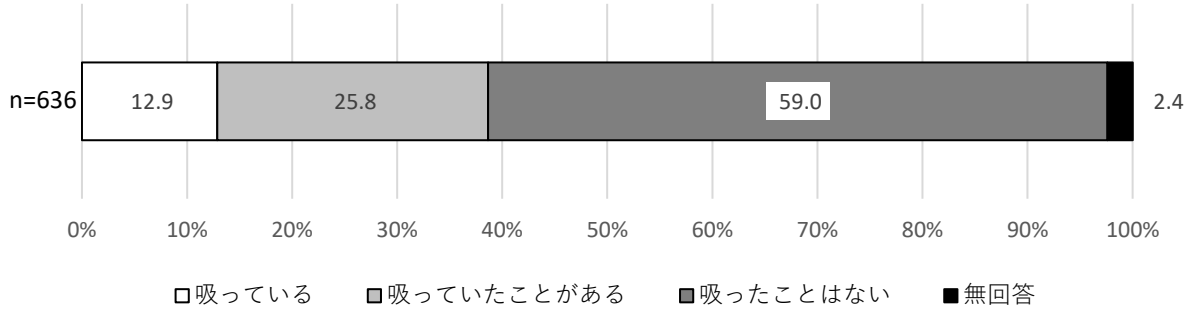
（３）喫煙状況

問43　あなたは、たばこ（加熱式たばこを含む）を吸っていますか。

喫煙状況については、全体では「吸ったことはない」の割合が59.0％で最も高く、次いで「吸っていたことがある」（25.8％）、「吸っている」（12.9％）の順となっています。

性別でみると、「吸ったことはない」の割合は女性が77.6％で、男性（37.1％）に比べて高くなっています。

年齢別でみると、「吸っている」の割合は30代（23.5％）と40代（22.7％）が２割以上となっており、他の年齢層に比べて高くなっています。



合計：n 項目：％		合計	吸っている	吸っていたことがある	吸ったことはない	無回答
全体		636	12.9	25.8	59.0	2.4
性別	男性	280	21.1	△39.6	●37.1	2.1
	女性	344	6.1	▲14.2	△77.6	2.0
年代別	20代	65	16.9	21.5	61.5	0.0
	30代	81	△23.5	▲11.1	64.2	1.2
	40代	75	22.7	24.0	50.7	2.7
	50代	82	7.3	30.5	59.8	2.4
	60代	113	12.4	35.4	51.3	0.9
	70代	111	8.1	35.1	54.1	2.7
	80代以上	61	▲1.6	24.6	67.2	6.6
性・年代別	男性　20代	28	△25.0	17.9	57.1	0.0
	男性　30代	33	○45.5	21.2	●33.3	0.0
	男性　40代	27	○48.1	29.6	●18.5	3.7
	男性　50代	40	12.5	△42.5	▲42.5	2.5
	男性　60代	48	16.7	○54.2	●29.2	0.0
	男性　70代	52	13.5	○63.5	●23.1	0.0
	男性　80代以上	30	3.3	△43.3	▲40.0	△13.3
	女性　20代	35	8.6	22.9	68.6	0.0
	女性　30代	46	6.5	●2.2	○89.1	2.2
	女性　40代	48	8.3	20.8	68.8	2.1
	女性　50代	42	▲2.4	19.0	△76.2	2.4
	女性　60代	64	9.4	21.9	67.2	1.6
	女性　70代	58	3.4	▲8.6	○82.8	5.2
	女性　80代以上	31	▲0.0	▲6.5	○93.5	0.0

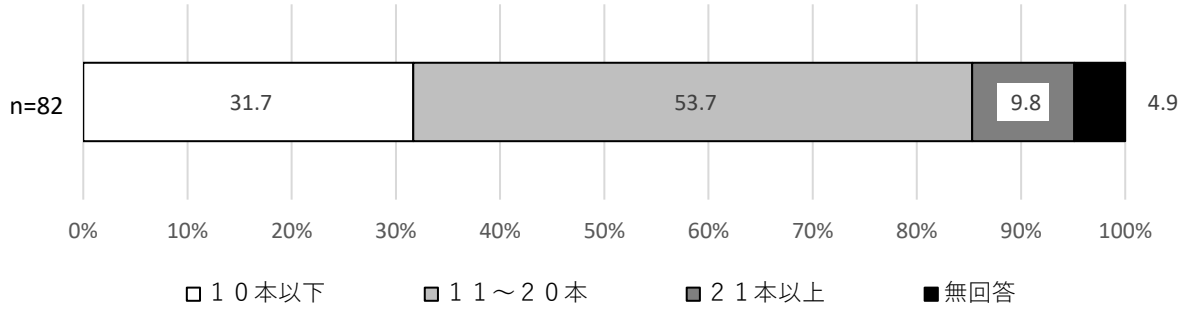
（４） １日あたりの喫煙本数

問43で「吸っている」と回答された方にお聞きします。
問43－１　あなたは、１日平均何本のたばこを吸っていますか。

１日あたりの喫煙本数については、全体では「11～20本」の割合が53.7％で最も高く、次いで「10本以下」（31.7％）、「21本以上」（9.8％）の順となっています。

性別でみると、「21本以上」の割合は男性が13.6％で、女性（0.0％）に比べて高くなっています。

年齢別でみると、「21本以上」の割合は70代が22.2％で、他の年齢層に比べてやや高くなっています。



合計：n 項目：％		合計	１０本以下	１１～２０本	２１本以上	無回答
全体		82	31.7	53.7	9.8	4.9
性別	男性	59	30.5	52.5	13.6	3.4
	女性	21	38.1	52.4	0.0	9.5
年代別	20代	11	27.3	63.6	9.1	0.0
	30代	19	26.3	△42.1	15.8	△15.8
	40代	17	23.5	△70.6	5.9	0.0
	50代	6	33.3	50.0	16.7	0.0
	60代	14	28.6	△64.3	0.0	7.1
	70代	9	22.2	55.6	△22.2	0.0
	80代以上	1	○100.0	●0.0	0.0	0.0
性・年代別	男性　20代	7	28.6	57.1	14.3	0.0
	男性　30代	15	△20.0	46.7	△20.0	13.3
	男性　40代	13	23.1	△69.2	7.7	0.0
	男性　50代	5	△20.0	60.0	△20.0	0.0
	男性　60代	8	37.5	62.5	0.0	0.0
	男性　70代	7	28.6	△42.9	△28.6	0.0
	男性　80代以上	1	○100.0	●0.0	0.0	0.0
	女性　20代	3	33.3	△66.7	0.0	0.0
	女性　30代	3	○66.7	●0.0	0.0	○33.3
	女性　40代	4	25.0	○75.0	0.0	0.0
	女性　50代	1	○100.0	●0.0	0.0	0.0
	女性　60代	6	△16.7	△66.7	0.0	△16.7
	女性　70代	2	●0.0	○100.0	0.0	0.0
	女性　80代以上	-	●0.0	●0.0	0.0	0.0

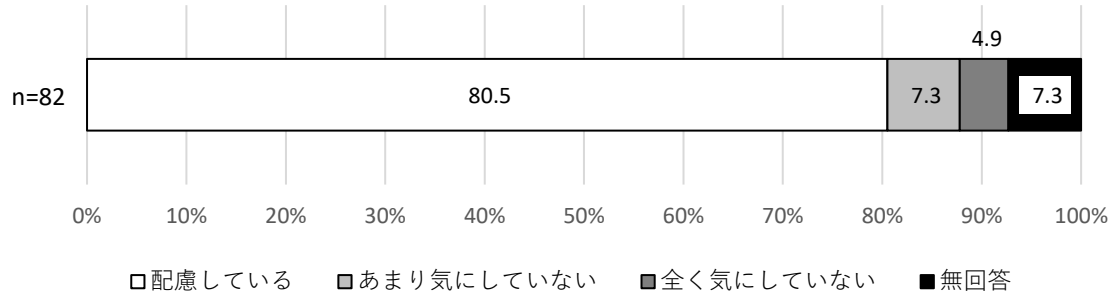
（５）喫煙時の周囲への配慮

問43で「吸っている」と回答された方にお聞きします。
問43－２　あなたは、たばこを吸うときに分煙するなど、周りの人に配慮していますか。

喫煙時の周囲への配慮については、全体では「配慮している」の割合が80.5%で最も高く、次いで「あまり気にしていない」(7.3%)、「全く気にしていない」(4.9%）の順となっています。

性別でみると、「全く気にしていない」の割合は男性が6.8%で、女性（0.0%）に比べて高くなっています。

年齢別でみると、「あまり気にしていない」の割合は40代が17.6%で、他の年齢層に比べて高くなっています。



合計：n 項目：%		合計	配慮している	あまり気にしていない	全く気にしていない	無回答
全体		82	80.5	7.3	4.9	7.3
性別	男性	59	78.0	8.5	6.8	6.8
	女性	21	85.7	4.8	0.0	9.5
年代別	20代	11	72.7	9.1	9.1	9.1
	30代	19	84.2	5.3	5.3	5.3
	40代	17	▲64.7	△17.6	5.9	11.8
	50代	6	△100.0	0.0	0.0	0.0
	60代	14	78.6	0.0	7.1	14.3
	70代	9	88.9	11.1	0.0	0.0
	80代以上	1	△100.0	0.0	0.0	0.0
性・年代別	男性　20代	7	●57.1	14.3	14.3	14.3
	男性　30代	15	80.0	6.7	6.7	6.7
	男性　40代	13	▲61.5	15.4	7.7	15.4
	男性　50代	5	△100.0	0.0	0.0	0.0
	男性　60代	8	87.5	0.0	12.5	0.0
	男性　70代	7	85.7	14.3	0.0	0.0
	男性　80代以上	1	△100.0	0.0	0.0	0.0
	女性　20代	3	△100.0	0.0	0.0	0.0
	女性　30代	3	△100.0	0.0	0.0	0.0
	女性　40代	4	75.0	△25.0	0.0	0.0
	女性　50代	1	△100.0	0.0	0.0	0.0
	女性　60代	6	▲66.7	0.0	0.0	○33.3
	女性　70代	2	△100.0	0.0	0.0	0.0
	女性　80代以上	-	●0.0	0.0	0.0	0.0

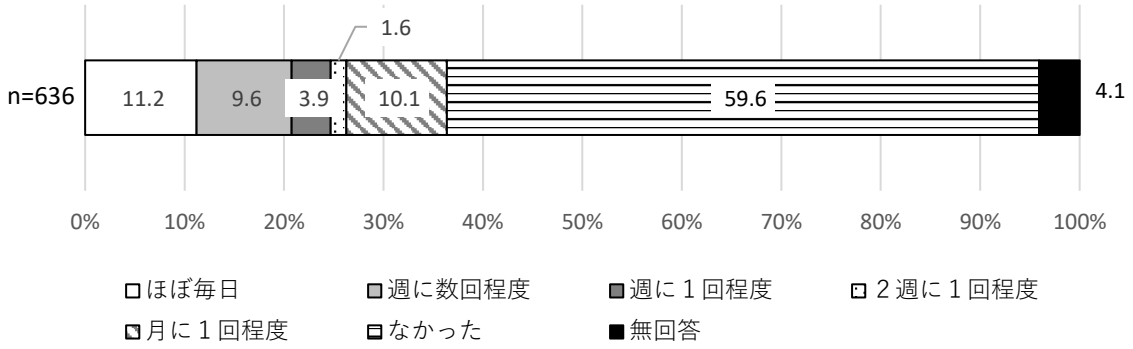
（６）受動喫煙頻度

問44　あなたはこの１か月の間に、自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会（受動喫煙）がありましたか。

受動喫煙頻度については、全体では「なかった」の割合が59.6%で最も高く、次いで「ほぼ毎日」（11.2%）、「月に１回程度」（10.1%）などの順となっています。

性別でみると、「なかった」の割合は女性が67.2%で、男性（50.0%）に比べて高くなっています。

年齢別でみると、「ほぼ毎日」の割合は20～40代が約２割となっており、他の年齢層に比べて高くなっています。



合計：n 項目：%		合計	ほぼ毎日	週に数回程度	週に１回程度	２週に１回程度	月に１回程度	なかった	無回答
全体		636	11.2	9.6	3.9	1.6	10.1	59.6	4.1
性別	男性	280	14.3	11.8	5.7	0.7	13.6	50.0	3.9
	女性	344	9.0	7.8	2.6	2.3	7.3	67.2	3.8
年代別	20代	65	△21.5	12.3	6.2	0.0	10.8	▲49.2	0.0
	30代	81	21.0	16.0	2.5	2.5	11.1	▲44.4	2.5
	40代	75	20.0	14.7	1.3	4.0	8.0	50.7	1.3
	50代	82	4.9	7.3	3.7	2.4	14.6	64.6	2.4
	60代	113	8.8	7.1	6.2	0.9	7.1	67.3	2.7
	70代	111	3.6	3.6	6.3	0.0	7.2	△73.0	6.3
	80代以上	61	4.9	4.9	0.0	0.0	3.3	△72.1	△14.8
性・年代別	男性　20代	28	△21.4	14.3	10.7	0.0	10.7	▲42.9	0.0
	男性　30代	33	○33.3	15.2	3.0	0.0	12.1	●36.4	0.0
	男性　40代	27	○33.3	△25.9	3.7	3.7	11.1	●22.2	0.0
	男性　50代	40	7.5	5.0	5.0	0.0	17.5	62.5	2.5
	男性　60代	48	10.4	10.4	6.3	0.0	14.6	56.3	2.1
	男性　70代	52	3.8	7.7	9.6	0.0	13.5	61.5	3.8
	男性　80代以上	30	6.7	3.3	0.0	0.0	▲0.0	66.7	△23.3
	女性　20代	35	△22.9	11.4	2.9	0.0	11.4	51.4	0.0
	女性　30代	46	13.0	17.4	2.2	4.3	8.7	50.0	4.3
	女性　40代	48	12.5	8.3	0.0	4.2	6.3	66.7	2.1
	女性　50代	42	2.4	9.5	2.4	4.8	11.9	66.7	2.4
	女性　60代	64	7.8	4.7	6.3	1.6	1.6	△75.0	3.1
	女性　70代	58	3.4	0.0	3.4	0.0	1.7	○82.8	8.6
	女性　80代以上	31	3.2	6.5	0.0	0.0	6.5	△77.4	6.5

【７】歯の健康について

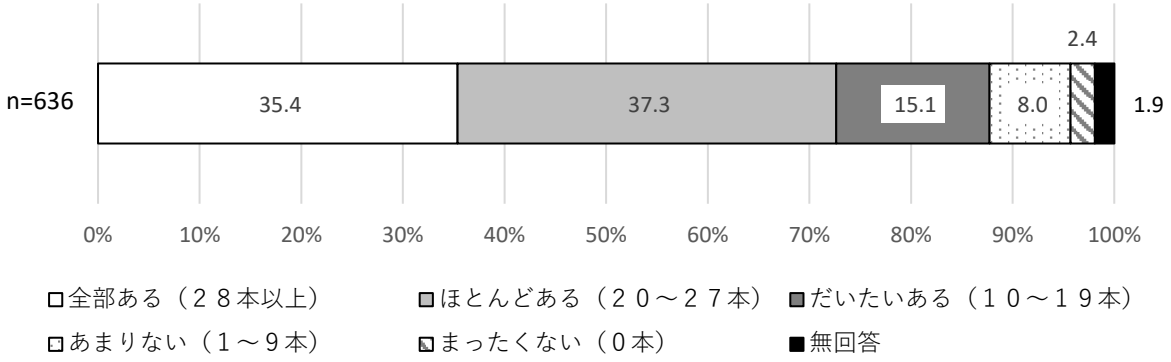
（１）歯の本数

問45　あなたの歯は、何本ありますか。差し歯は本数に数えますが、入れ歯やインプラントは除きます。

歯の本数については、全体では「ほとんどある」の割合が37.3％で最も高く、次いで「全部ある」(35.4％)、「だいたいある」(15.1％) などの順となっています。

性別でみると、「ほとんどある」の割合は女性が43.0％で、男性（30.0％）に比べて高くなっています。

年齢別でみると、「全部ある」の割合は年齢があがるにつれ減少していく傾向にあります。



合計：n 項目：％		合計	全部ある（２８本以上）	ほとんどある（２０～２７本）	だいたいある（１０～１９本）	あまりない（１～９本）	まったくない（０本）	無回答
全体		636	35.4	37.3	15.1	8.0	2.4	1.9
性別	男性	280	34.3	30.0	18.2	12.5	3.9	1.1
	女性	344	36.6	43.0	12.8	4.7	1.2	1.7
年代別	20代	65	○72.3	27.7	▲0.0	0.0	0.0	0.0
	30代	81	○64.2	29.6	▲3.7	0.0	0.0	2.5
	40代	75	40.0	42.7	13.3	2.7	0.0	1.3
	50代	82	30.5	43.9	20.7	2.4	0.0	2.4
	60代	113	▲19.5	46.0	23.0	8.8	0.9	1.8
	70代	111	●9.0	43.2	23.4	△18.9	4.5	0.9
	80代以上	61	●4.9	31.1	21.3	△24.6	△14.8	3.3
性・年代別	男性　20代	28	○82.1	▲17.9	▲0.0	0.0	0.0	0.0
	男性　30代	33	△54.5	36.4	9.1	0.0	0.0	0.0
	男性　40代	27	37.0	33.3	△29.6	0.0	0.0	0.0
	男性　50代	40	30.0	35.0	△27.5	5.0	0.0	2.5
	男性　60代	48	▲16.7	39.6	△29.2	12.5	2.1	0.0
	男性　70代	52	●9.6	32.7	21.2	○30.8	5.8	0.0
	男性　80代以上	30	●3.3	▲20.0	13.3	○33.3	○23.3	6.7
	女性　20代	35	○65.7	34.3	▲0.0	0.0	0.0	0.0
	女性　30代	46	○73.9	▲23.9	▲0.0	0.0	0.0	2.2
	女性　40代	48	41.7	△47.9	▲4.2	4.2	0.0	2.1
	女性　50代	42	31.0	△52.4	14.3	0.0	0.0	2.4
	女性　60代	64	▲21.9	△50.0	18.8	6.3	0.0	3.1
	女性　70代	58	●8.6	△51.7	△25.9	8.6	3.4	1.7
	女性　80代以上	31	●6.5	41.9	△29.0	16.1	6.5	0.0

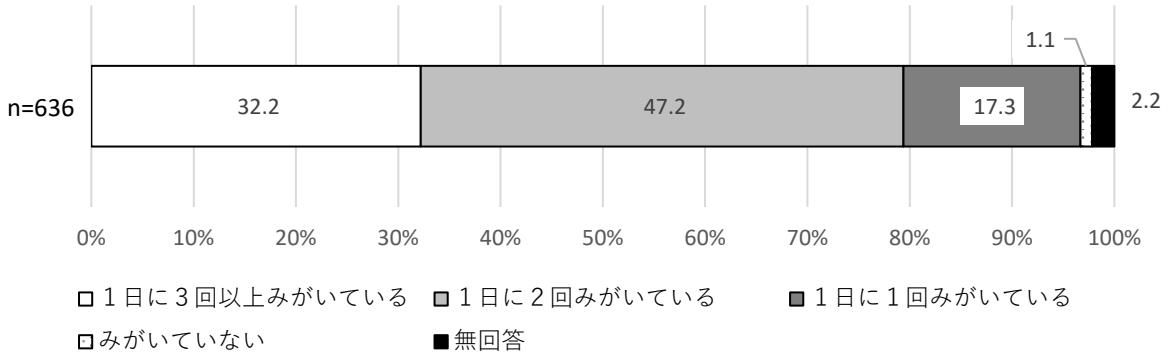
（２）歯みがきの回数

問46　あなたは、毎日歯をみがいていますか。

歯みがきの回数については、全体では「１日に２回みがいている」の割合が47.2%で最も高く、次いで「１日に３回以上みがいている」(32.2%)、「１日に１回みがいている」(17.3%) などの順となっています。

性別でみると、「１日に２回みがいている」と「１日に３回以上みがいている」を合わせた“１日に２回以上みがいている”の割合は女性が88.7%で、男性(68.3%)に比べて高くなっています。

年齢別でみると、“１日に２回以上みがいている”の割合は、20代が約９割と他の年齢層に比べ高くなっています。



合計：n 項目：%		合計	１日に３回以上みがいている	１日に２回みがいている	１日に１回みがいている	みがいていない	無回答
全体		636	32.2	47.2	17.3	1.1	2.2
性別	男性	280	25.4	42.9	△27.9	1.4	2.5
	女性	344	37.5	51.2	9.0	0.9	1.5
年代別	20代	65	29.2	△60.0	10.8	0.0	0.0
	30代	81	29.6	46.9	19.8	1.2	2.5
	40代	75	△42.7	38.7	17.3	1.3	0.0
	50代	82	35.4	47.6	13.4	0.0	3.7
	60代	113	32.7	53.1	13.3	0.0	0.9
	70代	111	28.8	45.0	23.4	1.8	0.9
	80代以上	61	26.2	39.3	23.0	3.3	8.2
性・年代別	男性　20代	28	25.0	50.0	25.0	0.0	0.0
	男性　30代	33	▲18.2	42.4	△33.3	3.0	3.0
	男性　40代	27	25.9	48.1	25.9	0.0	0.0
	男性　50代	40	27.5	50.0	17.5	0.0	5.0
	男性　60代	48	33.3	45.8	20.8	0.0	0.0
	男性　70代	52	25.0	▲32.7	○38.5	3.8	0.0
	男性　80代以上	30	23.3	●26.7	△33.3	3.3	△13.3
	女性　20代	35	31.4	○68.6	▲0.0	0.0	0.0
	女性　30代	46	37.0	52.2	8.7	0.0	2.2
	女性　40代	48	△52.1	▲33.3	12.5	2.1	0.0
	女性　50代	42	△42.9	45.2	9.5	0.0	2.4
	女性　60代	64	32.8	△57.8	7.8	0.0	1.6
	女性　70代	58	32.8	55.2	10.3	0.0	1.7
	女性　80代以上	31	29.0	51.6	12.9	3.2	3.2

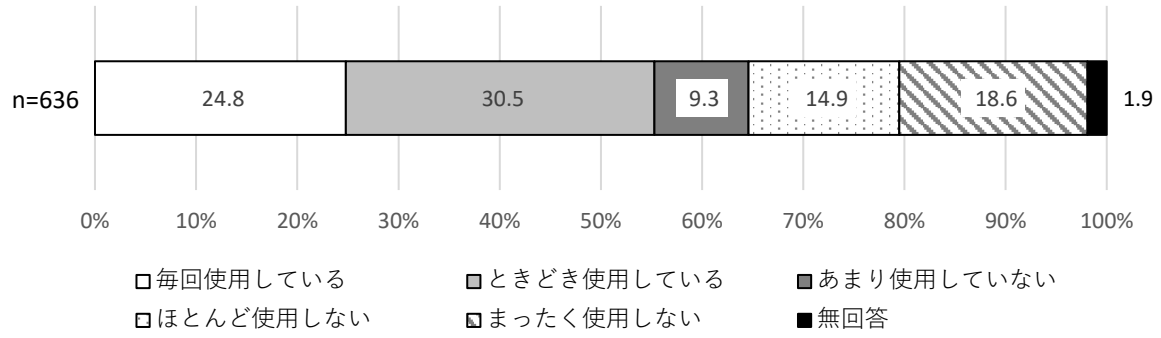
（３）歯ブラシ以外の清掃用具の使用

問47　あなたは、歯をみがくとき、歯ブラシ以外の清掃用具（歯間ブラシや糸ようじ等）を使用しますか。

歯ブラシ以外の清掃用具の使用については、全体では「ときどき使用している」の割合が30.5％で最も高く、次いで「毎回使用している」（24.8％）、「まったく使用しない」（18.6％）などの順となっています。

性別でみると、「毎回使用している」と「ときどき使用している」を合わせた“使用している”の割合は女性が66.2％で、男性（42.1％）に比べて高くなっています。

年齢別でみると、「あまり使用していない」と「ほとんど使用しない」と「まったく使用しない」を合わせた“使用していない”の割合は20代が60.0％で、他の年齢層に比べて高くなっています。



合計：n 項目：％		合計	毎回使用している	ときどき使用している	あまり使用していない	ほとんど使用しない	まったく使用しない	無回答
全体		636	24.8	30.5	9.3	14.9	18.6	1.9
性別	男性	280	18.2	23.9	11.1	20.0	25.0	1.8
	女性	344	29.9	36.3	8.1	11.0	13.1	1.5
年代別	20代	65	▲12.3	27.7	13.8	23.1	23.1	0.0
	30代	81	▲14.8	△46.9	6.2	12.3	18.5	1.2
	40代	75	32.0	28.0	14.7	13.3	12.0	0.0
	50代	82	20.7	32.9	7.3	17.1	19.5	2.4
	60代	113	33.6	32.7	9.7	10.6	12.4	0.9
	70代	111	32.4	▲19.8	7.2	18.0	21.6	0.9
	80代以上	61	24.6	24.6	8.2	11.5	23.0	8.2
性・年代別	男性　20代	28	▲10.7	▲14.3	10.7	△28.6	△35.7	0.0
	男性　30代	33	▲12.1	36.4	12.1	18.2	21.2	0.0
	男性　40代	27	22.2	22.2	○29.6	18.5	▲7.4	0.0
	男性　50代	40	15.0	30.0	10.0	15.0	27.5	2.5
	男性　60代	48	25.0	27.1	12.5	14.6	20.8	0.0
	男性　70代	52	26.9	▲15.4	3.8	△26.9	26.9	0.0
	男性　80代以上	30	▲13.3	▲16.7	10.0	13.3	△33.3	△13.3
	女性　20代	35	▲14.3	37.1	17.1	17.1	14.3	0.0
	女性　30代	46	17.4	○56.5	2.2	8.7	13.0	2.2
	女性　40代	48	△37.5	31.3	6.3	10.4	14.6	0.0
	女性　50代	42	26.2	35.7	4.8	19.0	11.9	2.4
	女性　60代	64	△39.1	37.5	7.8	7.8	▲6.3	1.6
	女性　70代	58	△36.2	24.1	10.3	10.3	17.2	1.7
	女性　80代以上	31	△35.5	32.3	6.5	9.7	12.9	3.2

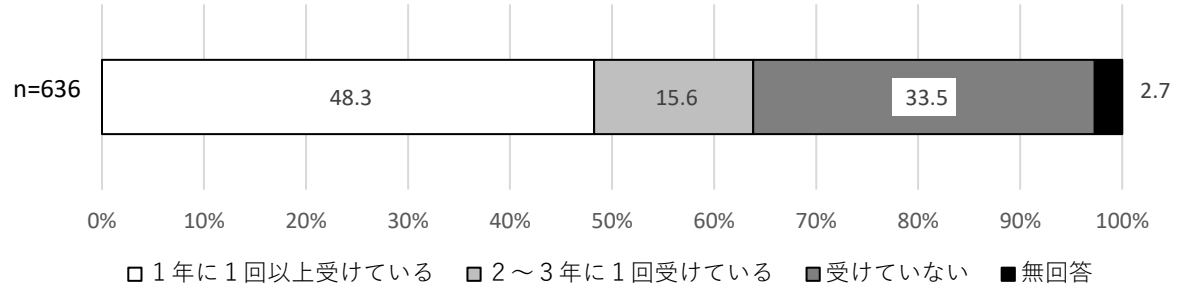
（４）定期的な歯科検診の受診状況

問48　あなたは、定期的に歯の検診を受けていますか。

定期的な歯科検診の受診状況については、全体では「１年に１回以上受けている」の割合が48.3%で最も高く、次いで「受けていない」(33.5%)、「２～３年に１回受けている」(15.6%）の順となっています。

性別でみると、「受けていない」の割合は男性が42.9%で、女性（25.0%）に比べて高くなっています。

年齢別でみると、「１年に１回以上受けている」の割合は20代が４割以下となっており、他の年齢層に比べて低くなっています。



合計：n 項目：%		合計	１年に１回以上受けている	２～３年に１回受けている	受けていない	無回答
全体		636	48.3	15.6	33.5	2.7
性別	男性	280	42.5	13.2	42.9	1.4
	女性	344	54.1	17.7	25.0	3.2
年代別	20代	65	38.5	24.6	36.9	0.0
	30代	81	54.3	17.3	27.2	1.2
	40代	75	46.7	18.7	32.0	2.7
	50代	82	50.0	12.2	35.4	2.4
	60代	113	54.9	13.3	30.1	1.8
	70代	111	47.7	14.4	34.2	3.6
	80代以上	61	44.3	8.2	41.0	6.6
性・年代別	男性　20代	28	▲32.1	△28.6	39.3	0.0
	男性　30代	33	54.5	18.2	27.3	0.0
	男性　40代	27	▲33.3	11.1	△51.9	3.7
	男性　50代	40	45.0	▲5.0	△47.5	2.5
	男性　60代	48	47.9	10.4	41.7	0.0
	男性　70代	52	42.3	11.5	△46.2	0.0
	男性　80代以上	30	▲33.3	6.7	△53.3	6.7
	女性　20代	35	45.7	20.0	34.3	0.0
	女性　30代	46	56.5	17.4	23.9	2.2
	女性　40代	48	54.2	22.9	▲20.8	2.1
	女性　50代	42	54.8	19.0	23.8	2.4
	女性　60代	64	△60.9	15.6	▲20.3	3.1
	女性　70代	58	53.4	17.2	▲22.4	6.9
	女性　80代以上	31	54.8	9.7	29.0	6.5

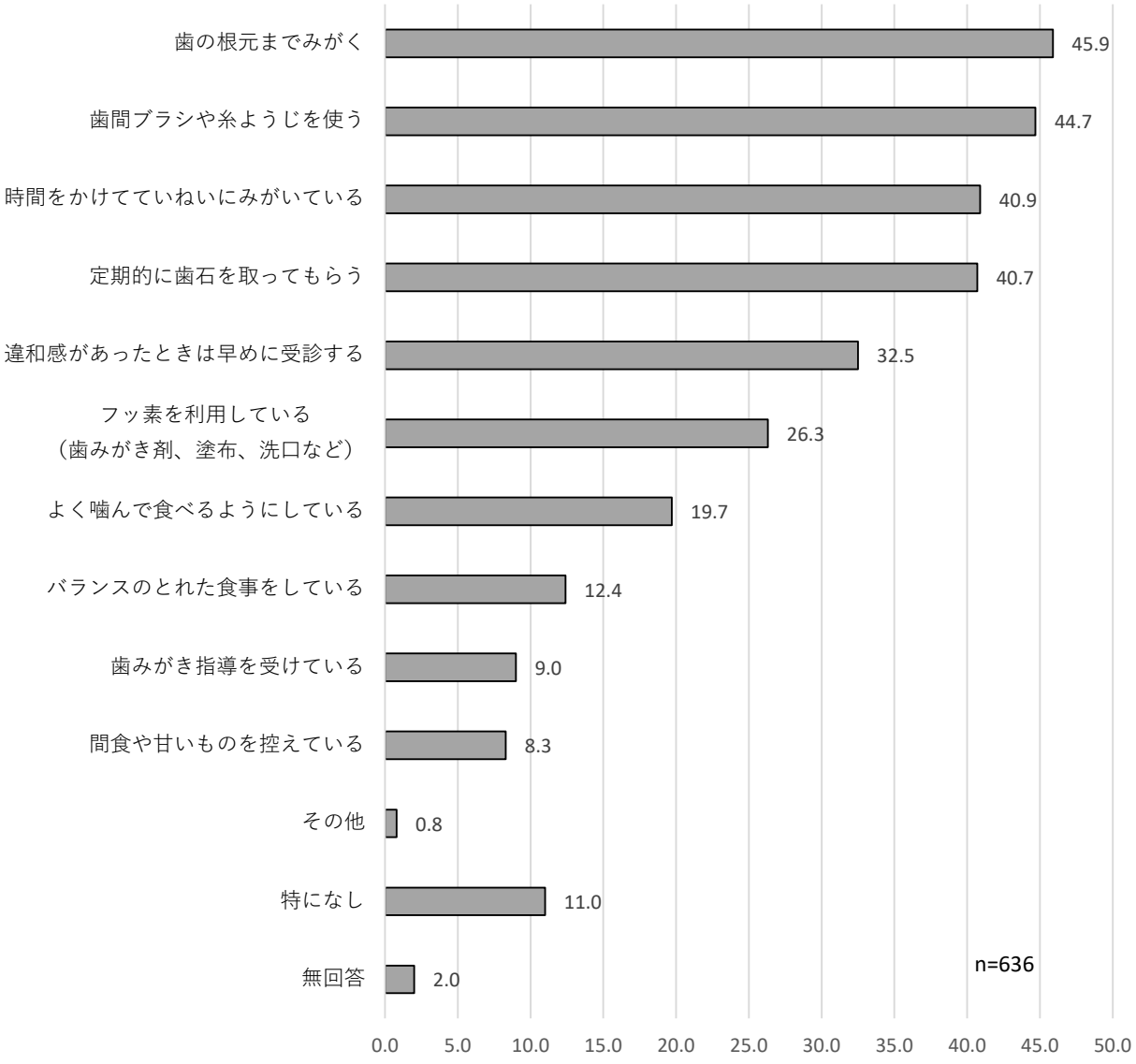
（５）口腔の健康のために気をつけていること

問49　あなたは、歯や口の健康のために、気をつけていることはありますか。【複数回答】

口腔の健康のために気をつけていることについては、全体では「歯の根元までみがく」の割合が45.9％で最も高く、次いで「歯間ブラシや糸ようじを使う」（44.7％）、「時間をかけてていねいにみがいている」（40.9％）などの順となっています。

性別でみると、「違和感があったときは早めに受診する」の割合は女性が42.7％で、男性（20.4％）に比べて高くなっています。

年齢別でみると、「違和感があったときは早めに受診する」の割合は20代が16.9％と、他の年齢層に比べ低くなっています。また、「歯間ブラシや糸ようじを使う」の割合は20代が29.2％、80代以上が32.8％と、他の年齢層に比べ低くなっています。



合計：n 項目：%		合計	時間をかけてていねいにみがいている	歯の根元までみがく	歯間ブラシや糸ようじを使う	フッ素を利用している（歯みがき剤、塗布、洗口など）	定期的に歯石を取ってもらう	歯みがき指導を受けている	違和感があったときは早めに受診する	バランスのとれた食事をしている	よく噛んで食べるようにしている	間食や甘いものを控えている	その他	特になし	無回答
全体		636	40.9	45.9	44.7	26.3	40.7	9.0	32.5	12.4	19.7	8.3	0.8	11.0	2.0
性別	男性	280	33.6	40.7	▲32.5	19.3	35.7	6.1	▲20.4	8.6	17.9	9.3	1.1	18.6	2.1
	女性	344	45.9	50.3	54.4	31.7	45.9	11.3	△42.7	15.4	21.2	7.3	0.6	5.2	1.5
年代別	20代	65	50.8	49.2	▲29.2	16.9	32.3	3.1	▲16.9	12.3	13.8	4.6	0.0	13.8	0.0
	30代	81	40.7	50.6	51.9	30.9	40.7	9.9	33.3	7.4	9.9	3.7	1.2	9.9	1.2
	40代	75	44.0	42.7	49.3	34.7	42.7	6.7	37.3	10.7	20.0	9.3	0.0	6.7	0.0
	50代	82	34.1	37.8	41.5	22.0	41.5	11.0	24.4	17.1	11.0	11.0	0.0	18.3	2.4
	60代	113	44.2	49.6	△55.8	31.9	△51.3	10.6	39.8	9.7	26.5	8.0	0.0	3.5	0.9
	70代	111	36.0	48.6	45.9	23.4	36.0	9.9	36.0	14.4	27.0	13.5	3.6	15.3	1.8
	80代以上	61	▲27.9	36.1	▲32.8	21.3	39.3	8.2	39.3	16.4	23.0	6.6	0.0	11.5	8.2
性・年代別	男性　20代	28	42.9	46.4	●21.4	▲14.3	35.7	3.6	●7.1	14.3	10.7	3.6	0.0	△21.4	0.0
	男性　30代	33	39.4	45.5	▲30.3	24.2	36.4	6.1	▲15.2	▲0.0	▲9.1	3.0	3.0	18.2	0.0
	男性　40代	27	33.3	40.7	37.0	29.6	33.3	7.4	▲18.5	7.4	22.2	△18.5	0.0	14.8	0.0
	男性　50代	40	▲22.5	▲27.5	37.5	▲15.0	▲30.0	2.5	▲17.5	12.5	▲5.0	7.5	0.0	△30.0	2.5
	男性　60代	48	37.5	43.8	43.8	20.8	43.8	4.2	25.0	6.3	18.8	6.3	0.0	6.3	0.0
	男性　70代	52	32.7	36.5	40.4	▲15.4	34.6	7.7	▲17.3	9.6	26.9	17.3	3.8	△28.8	1.9
	男性　80代以上	30	●13.3	▲33.3	●13.3	16.7	▲30.0	6.7	36.7	6.7	26.7	10.0	0.0	13.3	△13.3
	女性　20代	35	△54.3	51.4	▲34.3	17.1	31.4	2.9	25.7	11.4	17.1	5.7	0.0	8.6	0.0
	女性　30代	46	39.1	52.2	○69.6	△37.0	45.7	13.0	△45.7	13.0	10.9	4.3	0.0	4.3	2.2
	女性　40代	48	50.0	43.8	△56.3	△37.5	47.9	6.3	△47.9	12.5	18.8	4.2	0.0	2.1	0.0
	女性　50代	42	45.2	47.6	45.2	28.6	△52.4	△19.0	31.0	21.4	16.7	14.3	0.0	7.1	2.4
	女性　60代	64	48.4	54.7	△64.1	△40.6	△57.8	15.6	△51.6	12.5	△32.8	9.4	0.0	1.6	1.6
	女性　70代	58	39.7	△60.3	50.0	29.3	37.9	12.1	○53.4	19.0	27.6	10.3	3.4	3.4	1.7
	女性　80代以上	31	41.9	38.7	51.6	25.8	48.4	9.7	41.9	△25.8	19.4	3.2	0.0	9.7	3.2

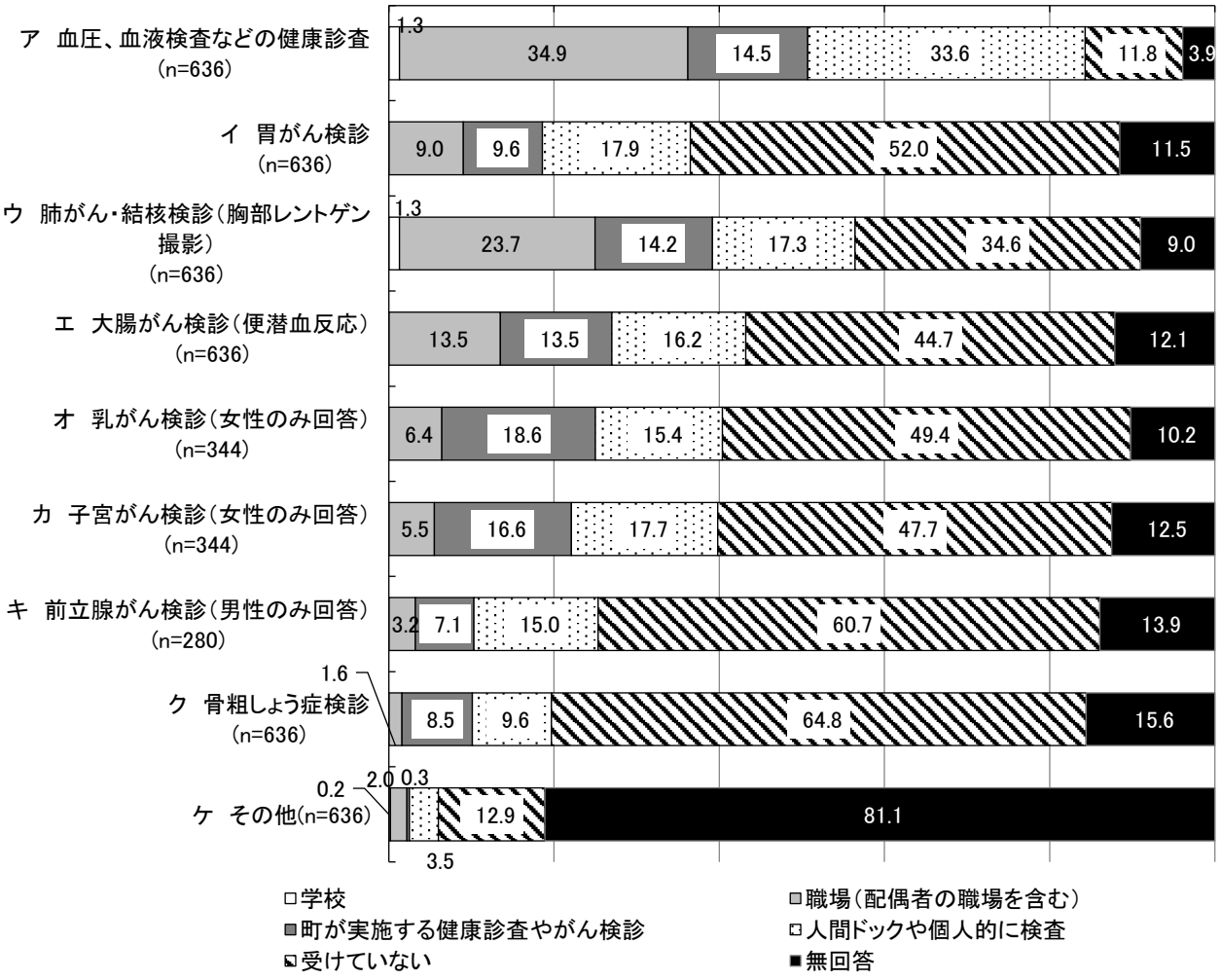
【８】生活習慣病・がんについて

（１）健（検）診の受診状況

問50　あなたは、過去１年以内（子宮がん、乳がん検診については、２年以内）に、健康診断やがん検診を受けていますか。

健（検）診の受診状況については、『ア．血圧、血液検査などの健康診査』の受診率が84.3%で最も高く、次いで『ウ．肺がん・結核検診』(56.5%)、『エ．大腸がん検診』(43.2%) などの順となっています。

また、女性のみの検診の受診率は『オ．乳がん検診』が40.4%、『カ．子宮がん検診』が39.8%、男性のみの検診の受診率は『キ．前立腺がん』が25.3%となっています。



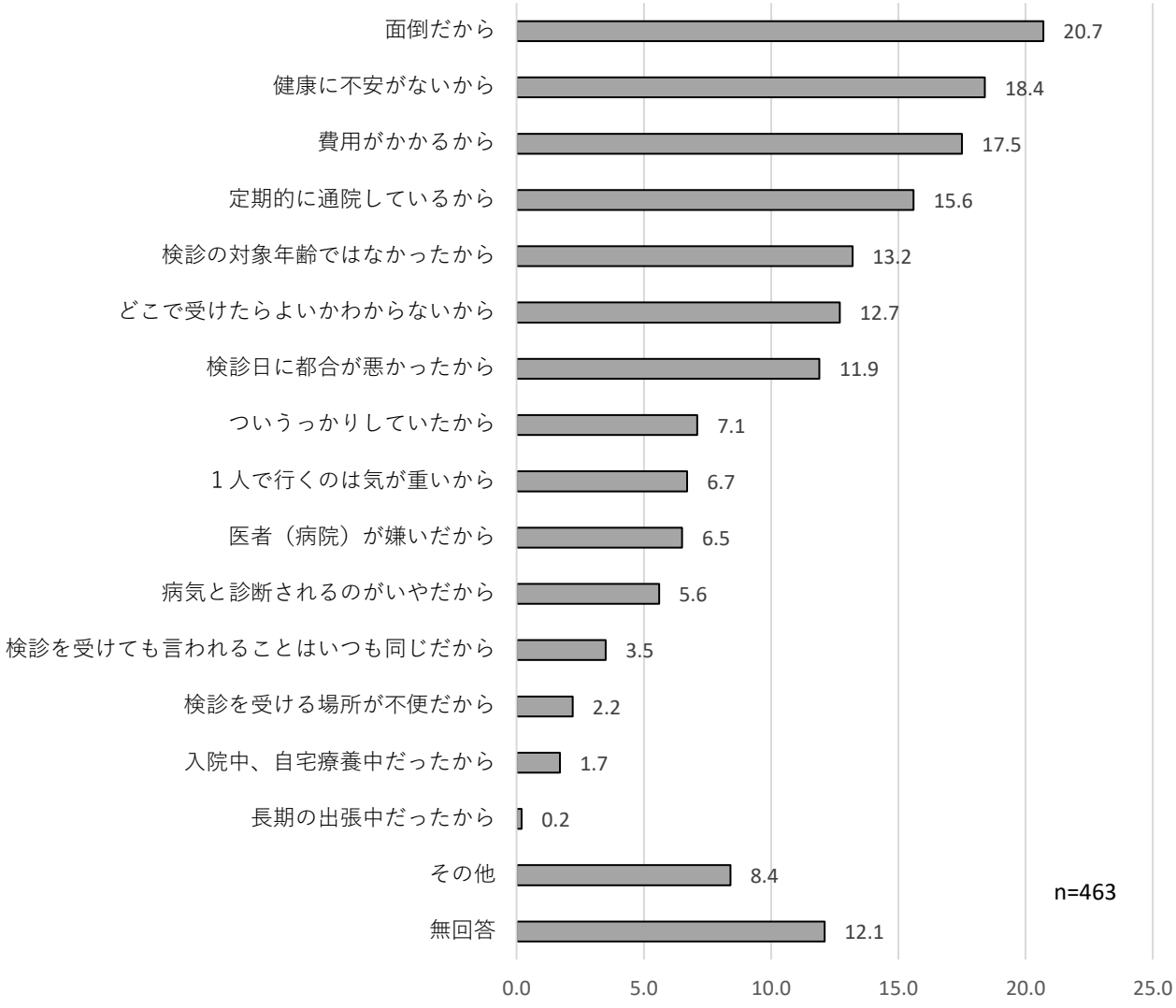
（２）健（検）診を受けていない理由

問50の『ク．その他』を除く健（検）診で一つでも「受けていない」と回答された方にお聞きします。
問50－１　受けていない理由は何ですか。【複数回答】

健(検)診を受けていない理由については、全体では「面倒だから」の割合が20.7％で最も高く、次いで「健康に不安がないから」(18.4％)、「費用がかかるから」(17.5％) などの順となっています。

性別でみると、「１人で行くのは気が重いから」の割合は女性が9.6％で、男性 (2.6％) に比べて高くなっています。

年齢別でみると、「定期的に通院しているから」の割合は、70代と80代以上が特に高くなっています。また、「面倒だから」の割合は20代が30.0％で、他の年齢層に比べて高くなっています。



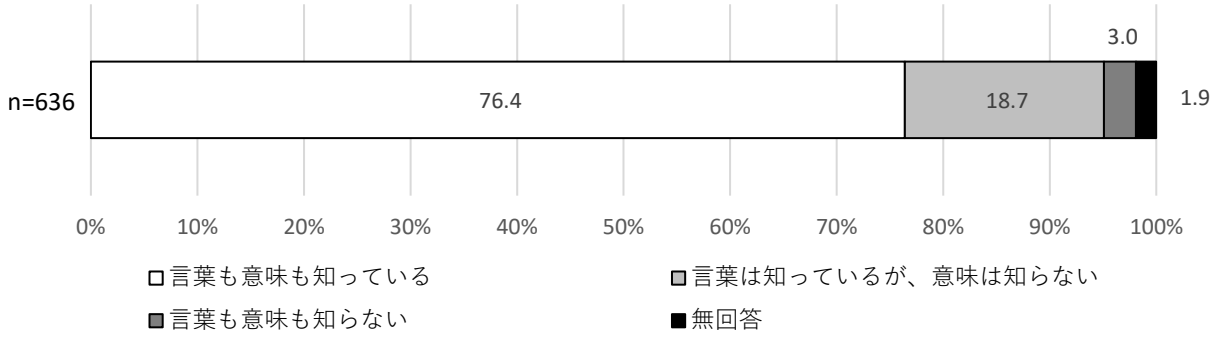
合計：n 項目：%		合計	健康に不安がないから	どこで受けたらよいかわからないから	検診を受ける場所が不便だから	検診日に都合が悪かったから	費用がかかるから	面倒だから	１人で行くのは気が重いから	ついうっかりしていたから	医者（病院）が嫌いだから	病気と診断されるのがいやだから	検診を受けても言われることはいつも同じだから	入院中、自宅療養中だったから	定期的に通院しているから	長期の出張中だったから	検診の対象年齢ではなかったから	その他	無回答
全体		463	18.4	12.7	2.2	11.9	17.5	20.7	6.7	7.1	6.5	5.6	3.5	1.7	15.6	0.2	13.2	8.4	12.1
性別	男性	196	16.3	14.3	0.5	9.2	20.4	23.0	2.6	5.1	6.6	5.1	4.1	1.5	16.8	0.5	11.2	7.1	14.8
	女性	260	20.0	11.2	3.5	13.8	15.0	18.8	9.6	8.5	6.5	5.8	2.7	1.9	14.6	0.0	14.2	9.2	10.4
年代別	20代	60	21.7	10.0	0.0	8.3	23.3	30.0	6.7	3.3	8.3	3.3	1.7	1.7	▲5.0	0.0	○33.3	10.0	18.3
	30代	72	18.1	13.9	1.4	12.5	△27.8	23.6	5.6	8.3	8.3	4.2	1.4	0.0	▲4.2	0.0	6.9	12.5	20.8
	40代	62	16.1	16.1	3.2	14.5	19.4	17.7	3.2	8.1	4.8	6.5	1.6	0.0	▲3.2	0.0	14.5	9.7	12.9
	50代	60	16.7	15.0	1.7	20.0	△30.0	25.0	13.3	8.3	10.0	13.3	8.3	1.7	10.0	1.7	5.0	6.7	3.3
	60代	71	21.1	12.7	2.8	14.1	11.3	16.9	5.6	15.5	9.9	8.5	0.0	4.2	14.1	0.0	9.9	8.5	5.6
	70代	73	12.3	11.0	4.1	6.8	▲1.4	16.4	5.5	5.5	1.4	2.7	8.2	4.1	○41.1	0.0	6.8	11.0	5.5
	80代以上	23	26.1	4.3	4.3	4.3	▲0.0	▲8.7	8.7	0.0	0.0	0.0	4.3	0.0	○73.9	0.0	8.7	0.0	8.7
性・年代別	男性　20代	25	16.0	16.0	0.0	12.0	24.0	○44.0	4.0	4.0	8.0	4.0	4.0	0.0	▲0.0	0.0	○40.0	8.0	16.0
	男性　30代	28	21.4	7.1	0.0	3.6	△35.7	△35.7	3.6	3.6	14.3	7.1	3.6	0.0	▲3.6	0.0	3.6	10.7	14.3
	男性　40代	22	22.7	△22.7	0.0	9.1	13.6	13.6	0.0	9.1	4.5	0.0	4.5	0.0	▲0.0	0.0	9.1	0.0	△22.7
	男性　50代	29	13.8	17.2	0.0	13.8	○44.8	24.1	6.9	6.9	13.8	△17.2	6.9	0.0	10.3	3.4	3.4	6.9	6.9
	男性　60代	28	17.9	14.3	0.0	10.7	17.9	14.3	3.6	7.1	7.1	7.1	0.0	3.6	25.0	0.0	7.1	7.1	10.7
	男性　70代	34	8.8	8.8	2.9	5.9	▲2.9	17.6	0.0	5.9	0.0	0.0	5.9	5.9	○47.1	0.0	5.9	14.7	8.8
	男性　80代以上	9	△33.3	11.1	0.0	▲0.0	▲0.0	●0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	11.1	0.0	○55.6	0.0	▲0.0	0.0	△22.2
	女性　20代	33	27.3	6.1	0.0	6.1	21.2	21.2	9.1	0.0	9.1	3.0	0.0	3.0	9.1	0.0	△27.3	9.1	21.2
	女性　30代	42	16.7	14.3	2.4	16.7	21.4	16.7	4.8	11.9	4.8	2.4	0.0	0.0	▲4.8	0.0	9.5	14.3	△26.2
	女性　40代	40	12.5	12.5	5.0	17.5	22.5	20.0	5.0	7.5	5.0	10.0	0.0	0.0	▲5.0	0.0	17.5	15.0	7.5
	女性　50代	31	19.4	12.9	3.2	△25.8	16.1	25.8	△19.4	9.7	6.5	9.7	9.7	3.2	9.7	0.0	6.5	6.5	▲0.0
	女性　60代	43	23.3	11.6	4.7	16.3	▲0.0	18.6	7.0	△20.9	11.6	9.3	0.0	4.7	7.0	0.0	11.6	9.3	2.3
	女性　70代	38	15.8	13.2	5.3	7.9	▲0.0	13.2	10.5	5.3	2.6	2.6	10.5	2.6	△34.2	0.0	7.9	7.9	2.6
	女性　80代以上	14	21.4	▲0.0	7.1	7.1	▲0.0	14.3	14.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	○85.7	0.0	14.3	0.0	▲0.0

（３）メタボリックシンドロームの認知

問51　あなたは、「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」という言葉や意味を知っていますか。

メタボリックシンドロームの認知については、全体では「言葉も意味も知っている」の割合が76.4%で最も高く、次いで「言葉は知っているが、意味は知らない」(18.7%)、「言葉も意味も知らない」(3.0%) の順となっています。

年齢別でみると、「言葉も意味も知っている」の割合は80代以上が55.7%で、他の年齢層に比べて低くなっています。



合計：n 項目：%		合計	言葉も意味も知っている	言葉は知っているが、意味は知らない	言葉も意味も知らない	無回答
全体		636	76.4	18.7	3.0	1.9
性別	男性	280	75.4	18.6	3.6	2.5
	女性	344	77.9	18.9	2.3	0.9
年代別	20代	65	75.4	21.5	3.1	0.0
	30代	81	75.3	23.5	1.2	0.0
	40代	75	84.0	14.7	1.3	0.0
	50代	82	80.5	18.3	0.0	1.2
	60代	113	82.3	14.2	1.8	1.8
	70代	111	77.5	16.2	4.5	1.8
	80代以上	61	●55.7	24.6	11.5	8.2
性・年代別	男性　20代	28	75.0	17.9	7.1	0.0
	男性　30代	33	81.8	18.2	0.0	0.0
	男性　40代	27	85.2	11.1	3.7	0.0
	男性　50代	40	80.0	17.5	0.0	2.5
	男性　60代	48	75.0	18.8	4.2	2.1
	男性　70代	52	73.1	19.2	5.8	1.9
	男性　80代以上	30	●53.3	26.7	6.7	△13.3
	女性　20代	35	74.3	25.7	0.0	0.0
	女性　30代	46	69.6	28.3	2.2	0.0
	女性　40代	48	83.3	16.7	0.0	0.0
	女性　50代	42	81.0	19.0	0.0	0.0
	女性　60代	64	△87.5	10.9	0.0	1.6
	女性　70代	58	82.8	12.1	3.4	1.7
	女性　80代以上	31	▲58.1	22.6	△16.1	3.2

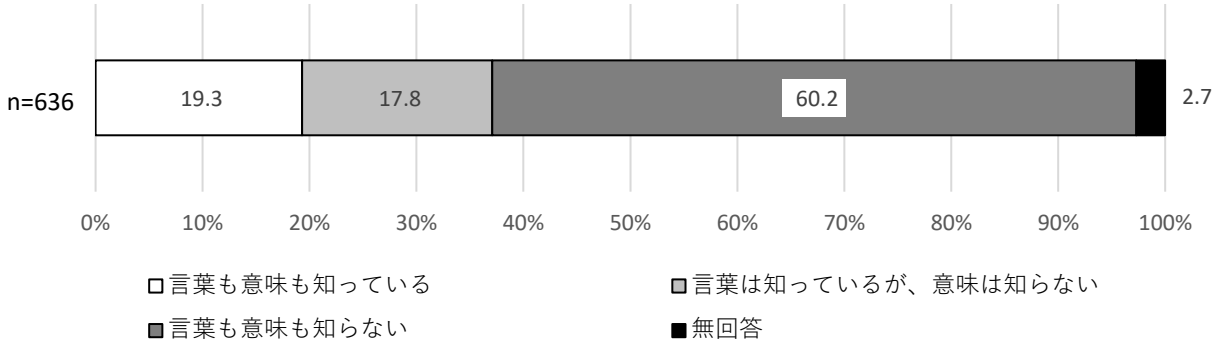
（４）ロコモティブシンドロームの認知

問52　あなたは、「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」という言葉や意味を知っていますか。

ロコモティブシンドロームの認知については、全体では「言葉も意味も知らない」の割合が60.2%で最も高く、次いで「言葉も意味も知っている」（19.3%）、「言葉は知っているが、意味は知らない」（17.8%）の順となっています。

性別でみると、「言葉も意味も知らない」の男性の割合は66.1%で、女性（55.5%）に比べて高くなっています。

年齢別でみると、「言葉も意味も知っている」の割合は70代が30.6%で、他の年齢層に比べて高くなっています。



合計：n 項目：%		合計	言葉も意味も知っている	言葉は知っているが、意味は知らない	言葉も意味も知らない	無回答
全体		636	19.3	17.8	60.2	2.7
性別	男性	280	16.1	14.3	66.1	3.6
	女性	344	21.8	21.2	55.5	1.5
年代別	20代	65	13.8	13.8	△72.3	0.0
	30代	81	16.0	19.8	63.0	1.2
	40代	75	24.0	13.3	62.7	0.0
	50代	82	17.1	22.0	59.8	1.2
	60代	113	18.6	14.2	65.5	1.8
	70代	111	△30.6	20.7	▲45.0	3.6
	80代以上	61	▲8.2	21.3	59.0	11.5
性・年代別	男性　20代	28	10.7	14.3	△75.0	0.0
	男性　30代	33	24.2	9.1	63.6	3.0
	男性　40代	27	14.8	11.1	△74.1	0.0
	男性　50代	40	20.0	10.0	67.5	2.5
	男性　60代	48	16.7	12.5	68.8	2.1
	男性　70代	52	17.3	17.3	63.5	1.9
	男性　80代以上	30	▲6.7	20.0	53.3	△20.0
	女性　20代	35	17.1	14.3	68.6	0.0
	女性　30代	46	10.9	△28.3	60.9	0.0
	女性　40代	48	29.2	14.6	56.3	0.0
	女性　50代	42	14.3	△33.3	52.4	0.0
	女性　60代	64	20.3	15.6	62.5	1.6
	女性　70代	58	○41.4	24.1	●29.3	5.2
	女性　80代以上	31	9.7	22.6	64.5	3.2

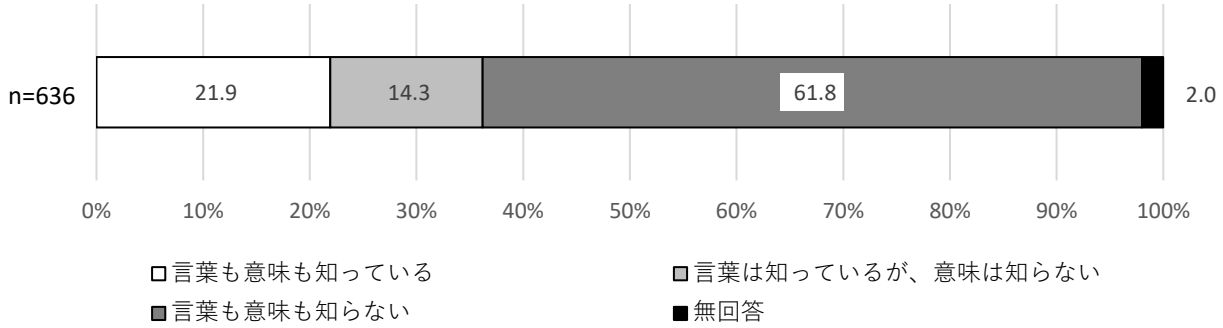
（５）ＣＯＰＤの認知

問53　あなたは、「ＣＯＰＤ（慢性閉塞性肺疾患）」という言葉や意味を知っていますか。

ＣＯＰＤの認知については、全体では「言葉も意味も知らない」の割合が61.8％で最も高く、次いで「言葉も意味も知っている」（21.9％）、「言葉は知っているが、意味は知らない」（14.3％）の順となっています。

性別でみると、「言葉も意味も知らない」の男性の割合は68.6％で、女性（57.0％）に比べて高くなっています。

年齢別でみると、「言葉も意味も知っている」の割合は50代が31.7％で、他の年齢層に比べてやや高くなっています。



合計：n 項目：％		合計	言葉も意味も知っている	言葉は知っているが、意味は知らない	言葉も意味も知らない	無回答
全体		636	21.9	14.3	61.8	2.0
性別	男性	280	15.4	13.2	68.6	2.9
	女性	344	26.5	15.7	57.0	0.9
年代別	20代	65	18.5	15.4	66.2	0.0
	30代	81	22.2	13.6	64.2	0.0
	40代	75	25.3	17.3	57.3	0.0
	50代	82	31.7	9.8	57.3	1.2
	60代	113	15.9	11.5	71.7	0.9
	70代	111	24.3	14.4	59.5	1.8
	80代以上	61	14.8	16.4	57.4	11.5
性・年代別	男性　20代	28	▲7.1	17.9	△75.0	0.0
	男性　30代	33	15.2	15.2	69.7	0.0
	男性　40代	27	14.8	18.5	66.7	0.0
	男性　50代	40	25.0	5.0	67.5	2.5
	男性　60代	48	14.6	8.3	△75.0	2.1
	男性　70代	52	19.2	13.5	67.3	0.0
	男性　80代以上	30	▲10.0	6.7	63.3	△20.0
	女性　20代	35	25.7	14.3	60.0	0.0
	女性　30代	46	28.3	13.0	58.7	0.0
	女性　40代	48	31.3	16.7	52.1	0.0
	女性　50代	42	△38.1	14.3	▲47.6	0.0
	女性　60代	64	17.2	14.1	68.8	0.0
	女性　70代	58	27.6	15.5	53.4	3.4
	女性　80代以上	31	19.4	△25.8	▲51.6	3.2

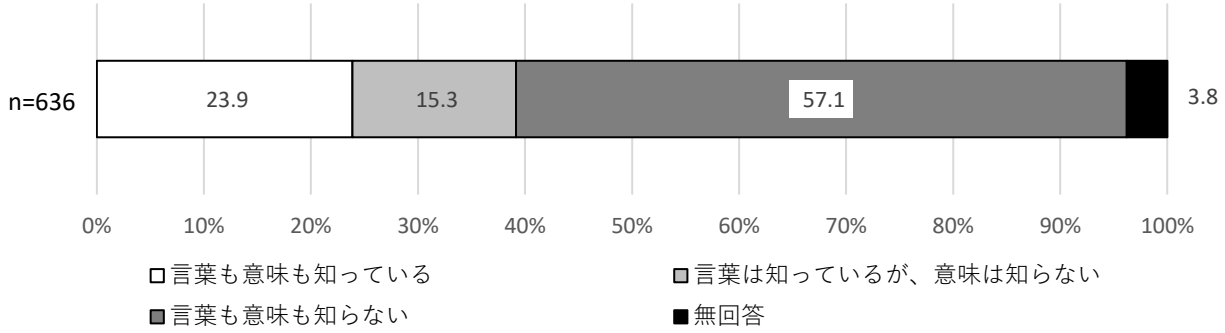
（６）フレイルの認知

問54　あなたは、「フレイル」という言葉や意味を知っていますか。

フレイルの認知については、全体では「言葉も意味も知らない」の割合が57.1%で最も高く、次いで「言葉も意味も知っている」（23.9%）、「言葉は知っているが、意味は知らない」（15.3%）の順となっています。

性別でみると、「言葉も意味も知らない」の割合は男性が64.6%で、女性（51.2%）に比べて高くなっています。

年齢層別でみると、「言葉も意味も知っている」の割合は20～30代の年齢層がともに２割未満にとどまり、他の年齢層に比べて低くなっています。



合計：n 項目：%		合計	言葉も意味も知っている	言葉は知っているが、意味は知らない	言葉も意味も知らない	無回答
全体		636	23.9	15.3	57.1	3.8
性別	男性	280	18.9	12.1	64.6	4.3
	女性	344	27.6	18.0	51.2	3.2
年代別	20代	65	▲10.8	9.2	○78.5	1.5
	30代	81	16.0	14.8	△69.1	0.0
	40代	75	21.3	18.7	60.0	0.0
	50代	82	20.7	23.2	54.9	1.2
	60代	113	27.4	15.0	54.9	2.7
	70代	111	△36.9	11.7	▲42.3	9.0
	80代以上	61	24.6	19.7	▲42.6	13.1
性・年代別	男性　20代	28	▲7.1	17.9	△75.0	0.0
	男性　30代	33	18.2	9.1	△72.7	0.0
	男性　40代	27	14.8	14.8	△70.4	0.0
	男性　50代	40	15.0	17.5	65.0	2.5
	男性　60代	48	22.9	8.3	△68.8	0.0
	男性　70代	52	25.0	7.7	57.7	9.6
	男性　80代以上	30	20.0	13.3	▲46.7	△20.0
	女性　20代	35	14.3	▲2.9	○80.0	2.9
	女性　30代	46	15.2	19.6	65.2	0.0
	女性　40代	48	25.0	20.8	54.2	0.0
	女性　50代	42	26.2	△28.6	▲45.2	0.0
	女性　60代	64	31.3	20.3	▲43.8	4.7
	女性　70代	58	○46.6	15.5	●29.3	8.6
	女性　80代以上	31	29.0	△25.8	▲38.7	6.5

【９】健康づくりについて

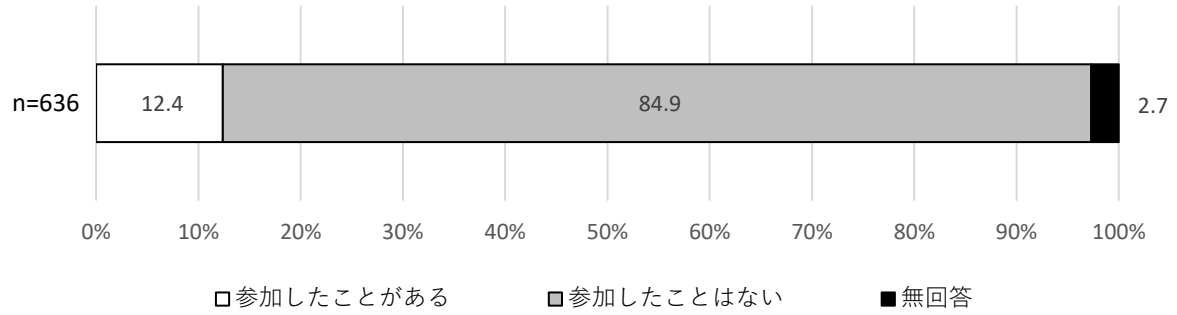
（１）上里町が実施する健康づくりに関する事業の参加経験

問55　上里町が実施する健康づくりに関する教室やイベント等に参加したことがありますか。

上里町が実施する健康づくりに関する事業の参加経験については、全体では「参加したことはない」の割合が84.9%で、「参加したことがある」（12.4%）を大きく上回っています。

性別でみると、「参加したことがある」の割合は女性が15.7%で、男性（8.2%）に比べて高くなっています。

年齢別でみると、「参加したことがある」の割合は70代が25.2%と他の年齢層に比べ高くなっています。



合計：n 項目：%		合計	参加したことがある	参加したことはない	無回答
全体		636	12.4	84.9	2.7
性別	男性	280	8.2	89.6	2.1
	女性	344	15.7	81.4	2.9
年代別	20代	65	4.6	△95.4	0.0
	30代	81	7.4	92.6	0.0
	40代	75	10.7	89.3	0.0
	50代	82	8.5	90.2	1.2
	60代	113	10.6	85.0	4.4
	70代	111	△25.2	▲70.3	4.5
	80代以上	61	19.7	▲72.1	8.2
性・年代別	男性　20代	28	3.6	△96.4	0.0
	男性　30代	33	6.1	93.9	0.0
	男性　40代	27	3.7	△96.3	0.0
	男性　50代	40	7.5	90.0	2.5
	男性　60代	48	8.3	91.7	0.0
	男性　70代	52	13.5	82.7	3.8
	男性　80代以上	30	13.3	76.7	10.0
	女性　20代	35	5.7	94.3	0.0
	女性　30代	46	8.7	91.3	0.0
	女性　40代	48	14.6	85.4	0.0
	女性　50代	42	9.5	90.5	0.0
	女性　60代	64	12.5	79.7	7.8
	女性　70代	58	○36.2	●58.6	5.2
	女性　80代以上	31	△25.8	▲67.7	6.5

Ⅲ．調査結果のまとめ（18 歳以上）

（１）健康について

●ＢＭＩについて、低体重の割合は女性（13.9%）の方が男性（8.1%）よりやや高く、肥満の割合は男性（27.9%）の方が女性（18.5%）より高くなっています。また、年代別では30代の肥満の割合が30.9%、70代の低体重の割合が21.6%と、他の層に比べて高くなっていることから、特定の層に向けた啓発が求められます。（問７）

●やせすぎや太りすぎが健康に良くないということはほとんどの方が知っていますが、現在の自分の体形については、ＢＭＩでは低体重と普通体重の合計の割合が７割以上であるにもかかわらず“太っている”と回答した割合が49.9%と、認知的なズレが生じています。やせ願望・やせ志向についての情報提供や啓発が必要です。（問８，９）

（２）食生活について

●朝食の摂取頻度については、全体では「毎日」の割合が 79.9%で最も高く、次いで「週に 4～5 日くらい」（7.5%）、「ほとんど食べない」（6.3%）などの順となっています。また朝食を欠食する割合（「毎日」以外）は 20～30 歳代男性が特に高い傾向にあるため、世代に合わせた啓発が必要です。（問 10）

●適切な食事内容・量の把握については、“知っている”の割合が77.4%で前回アンケート調査時よりも増加傾向です。しかし、主食・主菜・副菜のそろった食事の摂取は、６割以上が「週に４～５回」以上摂取しているものの、「週に２～３回」（22.0%）、「ほとんどない」（11.0%）となっており、この傾向は20～30代にみられやすいことから、バランスのとれた食事の摂取の大事さについて周知徹底していくことが求められます。（問12, 13）

●塩分摂取について、“気をつけていない”割合が31.3%となっていて、特に20～30代でその傾向が顕著となっているため、注意が必要です。（問16）

●共食の機会については、“共食機会が多い”（70.1%）が“共食機会が少ない”（19.8%）を大きく上回っています。共食の機会は規則正しい食生活の形成につながります。共食の機会を増やせるよう啓発が必要です。（問 17）

●カロリーや栄養成分表示の確認について、“見ない”割合が56.2%と“見る”（42.5%）を上回っています。また、男性の“見ない”割合が67.8%に対して、女性の“見ない”割合が46.8%と、男性の方が見ない傾向がみられます。自分の健康状態等に合わせつつ、カロリーや栄養成分表示を参考にしながら外食や食品購入することを啓発していくことが求められます。（問20）

●上里町の農産物について、「あまり購入していない」割合が26.3%で、その理由として「気にしたことがない」の割合が50.9%となっています。また、町の郷土料理や行事食について、「特に大切だと思わない」割合が14.3%となっています。地産地消の推進に向けた情報提供や意識の高揚のほか、郷土料理や行事食への意識を高めることで郷土への愛着に結びつきます。（問21, 22）

●食育の関心については、“関心がある”の割合が 58.8%で半数を上回っており、以前のアンケートと比較しても増加傾向にあります。しかし、依然として目標の 80%には届いていないため、啓発の継続が必要です。（問 23）

●健全で豊かな食生活を送るために今後知りたい情報として、「食の安全、食品表示に関する情報」、「自分に合った栄養バランスやカロリー等の情報」が約60%、「食品ロスの削減に関する情報」、「季節の郷土料理や行事食など伝統的な食生活の情報」が約30%となっており、これらの情報提供が求められています。（問25）

（３）身体活動（運動、行動）について

●日ごろ歩くことを心がけているかについて、“心がけている”割合が82.7%となっており、約８割の人が歩くことを心がけています。一方で、日ごろ運動する習慣については、「ある」が38.1%、「ない」が60.2%となっています。歩くことを心がけてはいるものの、運動習慣がない人が多いことがうかがえます。まずは、生活活動や運動強度の低いもの、日常生活の中で体を動かせるようなものについて促進していくなどの検討が必要です。（問27、28）

●こむぎっち体操について、「知らない」割合が64.5%となっています。こむぎっち体操の認知度を高めることと、普段の生活の中で実践してもらい身体活動につなげるといった取組が求められます。（問30）

●社会活動の参加頻度については、全体では「ほとんどない」の割合が 67.5%で最も高く、次いで「年に 1～2 回くらい」（10.1%）、「週に 1～2 回くらい」（10.2%）などの順となっています。多くの方の社会活動への参加は地域の活性化につながります。参加しやすい環境づくりの検討が必要です。（問 31）

（４）休養、心の健康について

●朝の起床感覚で、「眠気が残る」（22.0%）、「気持ちよく起きられない」（6.8%）となっており、睡眠補助についてアルコールを「ほとんど毎日飲んでいる」（16.0%）、睡眠薬や精神安定剤などを「ほとんど毎日使用する」（4.7%）など、しっかりとした休養を取るのが難しくなってきている傾向がみられます。心の健康を保つための支援について検討をする必要があります。

（問34, 36）

●“生きがいがない”（13.8%）、悩み事を相談できる相手が「いない」（18.1%）方への支援が必要です。生きがいを見つけることができるきっかけの提供や、専門職や専門機関等の相談先についての周知徹底などが求められます。（問37、38）

●ストレス解消法について、「テレビや映画を観る」（44.2%）、「人と話をする」（42.0%）、「食べる」（35.8%）などのほか、「解消法は特にない」（10.7%）となっています。男性は「お酒を飲む」が高く、女性は「買い物」「人と話をする」「食べる」が高い傾向となっています。ストレスを解消することは重要であるため、その人なりの解消法が見つけられるよう支援をしていくことが求められます。（問40）

（５）飲酒・喫煙について

●飲酒の頻度については、毎日飲む割合が15.3%、週に４～６日飲む割合が5.2%となっており、１日あたりの飲酒量は１合未満が20.9%となっています。また、節度ある飲酒量の認識として国が推奨している節度ある飲酒量より多い量を回答した方が男性（２合以上）で5.8%、女性（１合以上）で31.4%います。節度のある飲酒についての情報提供が必要です。（問41）

●喫煙状況については、全体では「吸ったことはない」の割合が 59.0%で最も高く、次いで「吸っていたことがある」（25.8%）、「吸っている」（12.9%）の順となっています。「吸っている」人では、１日平均「11～20 本」（53.7%）、「10 本以下」（31.7%）、「21 本以上」（9.8%）となっており、喫煙時に周囲に配慮している割合は 80.5%となっています。引き続き禁煙に向けた取組を進めるとともに、受動喫煙への配慮についても促進していくことが重要です。（問 43、43-1、43-2）

（６）歯の健康について

●歯の本数については、20本以上あれば食生活にほぼ満足できるとされており、その割合は72.7％でした。また、評価指標にある「60歳代で20本以上の自分の歯を有する人の割合」は65.5％となっています。歯の健康は全身の健康に影響します。引き続き啓発していくことが必要です。
（問45）

●歯みがきの頻度は、１日に３回以上が32.2％、１日に２回が47.2％となっていますが、歯間ブラシ等の歯ブラシ以外の清掃用具の使用については、「まったく使用しない」（18.6％）、「ほとんど使用しない」（14.9％）となっています。また、定期的な歯科検診を受けていない割合が33.5％となっています。歯磨きのほかにも、歯間ブラシ等の使用や定期的な歯科検診受診の重要性等について情報提供を行い、意識の向上を図ることが必要です。（問46、47、48）

●咀嚼状況については、全体では「よくかんでいる」（22.3％）と「まあまあかんでいる」（59.3％）を合わせた“かんでいる”の割合が 81.6％で、「あまりかんでいない」（17.5％）と「ほとんどかんでいない」（0.3％）を合わせた“かんでいない”（17.8％）を大きく上回っています。（問 11）

（７）生活習慣病・がんについて

●健（検）診の受診率は、血圧や血液検査の健康診査は84.3％となっていますが、がん検診では、肺がん・結核検診が56.5％、大腸がん検診が43.2％などなっています。受診しない理由としては、「面倒だから」、「健康に不安がないから」、「費用がかかるから」がそれぞれ約２割となっています。受診率向上を図るための方策について、検討を続ける必要があります。（問50、50-1）

●言葉や意味について、「言葉も意味も知らない」と回答した割合は、メタボリックシンドロームが3.0％、ロコモティブシンドロームが60.2％、ＣＯＰＤが61.8％、フレイルが57.1％となっています。メタボリックシンドローム以外の言葉についての周知の強化が求められます。
（問51、52、53、54）

（８）健康づくりについて

●町が実施する健康づくりに関する教室やイベント等への参加は、「参加したことはない」が84.9％となっています。町民の興味・関心が高い内容の教室やイベント等の開催、インターネットを活用するやり方など、今日的な開催方法についても検討をしていく必要があります。（問55）

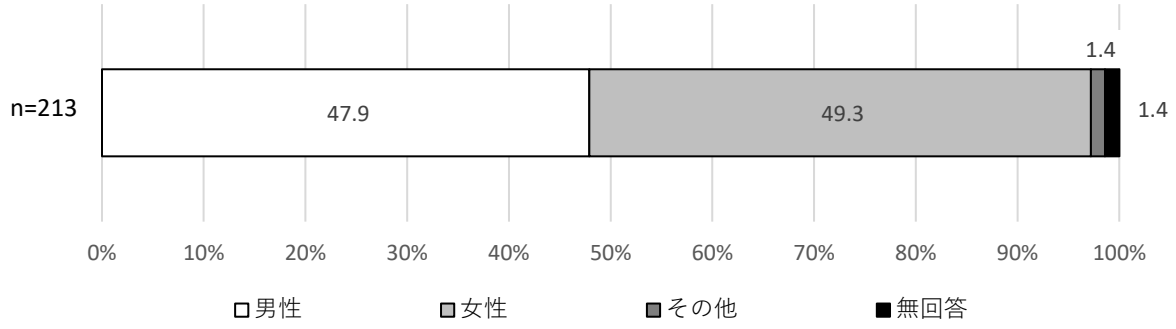
Ⅳ. 調査結果（小学生）

【１】あなた自身のことについて

（１）性別

問１　性別をお答えください。

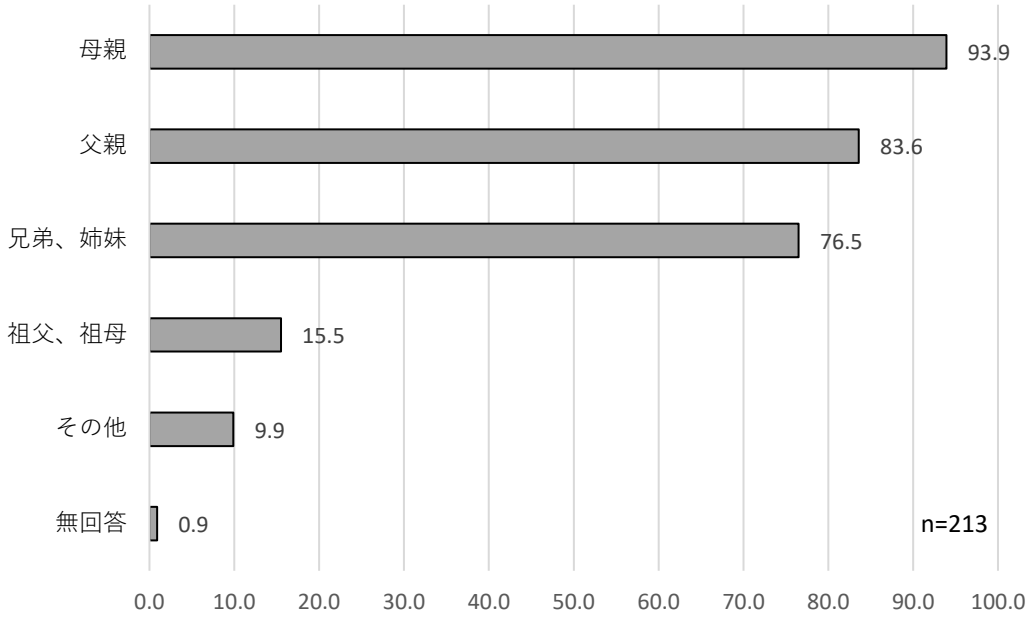
性別については、全体では「女性」の割合が49.3％で、「男性」（47.9％）を上回っています。



（２）同居家族

問２　あなたは現在、だれといっしょに住んでいますか。

だれといっしょに住んでいるかについては、全体では「母親」の割合が93.9%で最も高く、ついで「父親」(83.6%)、「兄弟、姉妹」(76.5%) となっています。



【性別クロス】

上段:度数 下段:%	問2　あなたは現在、だれといっしょに住んでいますか。						
	父親	母親	兄弟、姉妹	祖父、祖母	その他	無回答	合計
男性	81	97	79	18	12	-	102
	79.4	95.1	77.5	17.6	11.8	-	100.0
女性	94	100	81	15	9	-	105
	89.5	95.2	77.1	14.3	8.6	-	100.0
その他	2	2	2	-	-	-	3
	66.7	66.7	66.7	-	-	-	100.0
無回答	1	1	1	-	-	2	3
	33.3	33.3	33.3	-	-	66.7	100.0
全体	178	200	163	33	21	2	213
	83.6	93.9	76.5	15.5	9.9	0.9	100.0

（３）肥満度

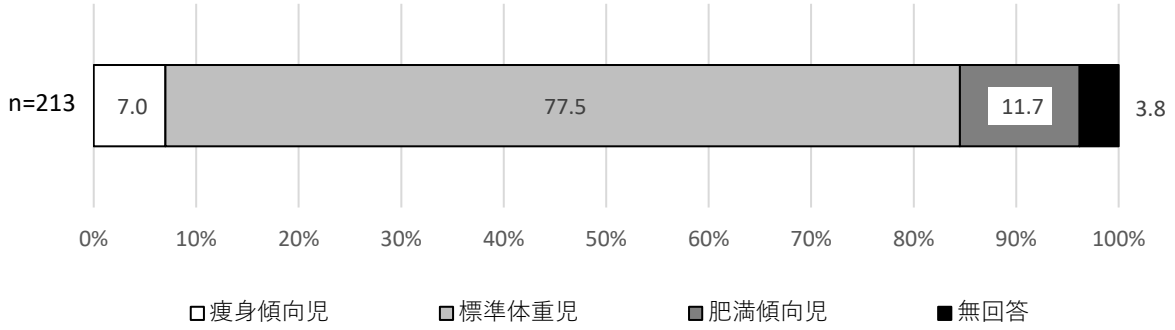
問３　あなたの身長と体重を教えてください。

肥満度については、全体では「標準体重児」の割合が77.5%で最も高く、ついで「肥満傾向児」（11.7%）、「痩身傾向児」（7.0%）となっています。

性別でみると、「肥満傾向児」の割合は男性が19.6%で、女性（4.8%）に比べて高くなっています。

※肥満度（過体重度）
＝〔実測体重(kg）－身長別標準体重(kg)〕／身長別標準体重(kg）×100（%）

肥満度 20%以上：肥満傾向児　　肥満度-20%以下：痩身傾向児



【性別クロス】

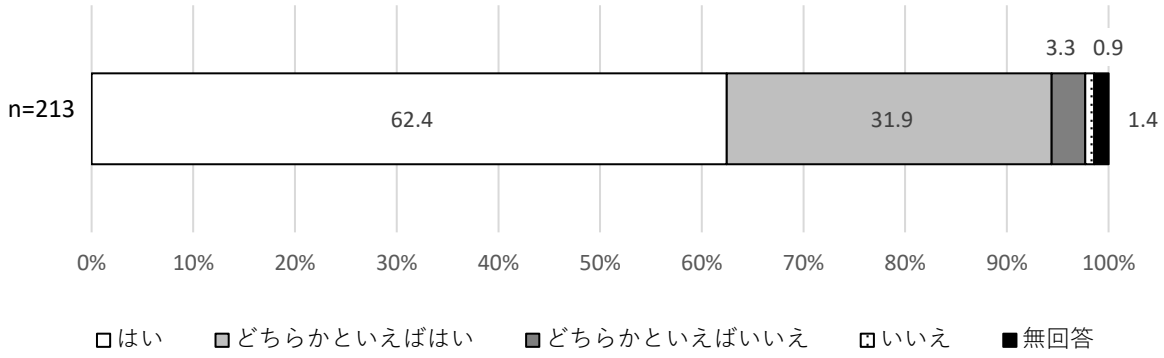
上段:度数 下段:%	問3＃3　あなたの肥満度を教えてください。				
	痩身傾向児	標準体重児	肥満傾向児	無回答	合計
男性	6 5.9	73 71.6	20 19.6	3 2.9	102 100.0
女性	9 8.6	88 83.8	5 4.8	3 2.9	105 100.0
その他	- -	3 100.0	- -	- -	3 100.0
無回答	- -	1 33.3	- -	2 66.7	3 100.0
全体	15 7.0	165 77.5	25 11.7	8 3.8	213 100.0

【２】健康について

（１）健康状態

問４　健康状態はよいと思いますか。

健康状態については、「はい」(62.4%) と「どちらかといえばはい」(31.9%) を合わせた”健康だと思う”割合が94.3%で、「どちらかといえばいいえ」(3.3%) と「いいえ」(0.9%) を合わせた”健康でない”(4.2%) を大きく上回っています。



【性別クロス】

上段:度数 下段:%	問4　健康状態はよいと思いますか。					
	はい	どちらかといえばはい	どちらかといえばいいえ	いいえ	無回答	合計
男性	62 60.8	35 34.3	4 3.9	1 1.0	- -	102 100.0
女性	68 64.8	32 30.5	3 2.9	1 1.0	1 1.0	105 100.0
その他	2 66.7	1 33.3	- -	- -	- -	3 100.0
無回答	1 33.3	- -	- -	- -	2 66.7	3 100.0
全体	133 62.4	68 31.9	7 3.3	2 0.9	3 1.4	213 100.0

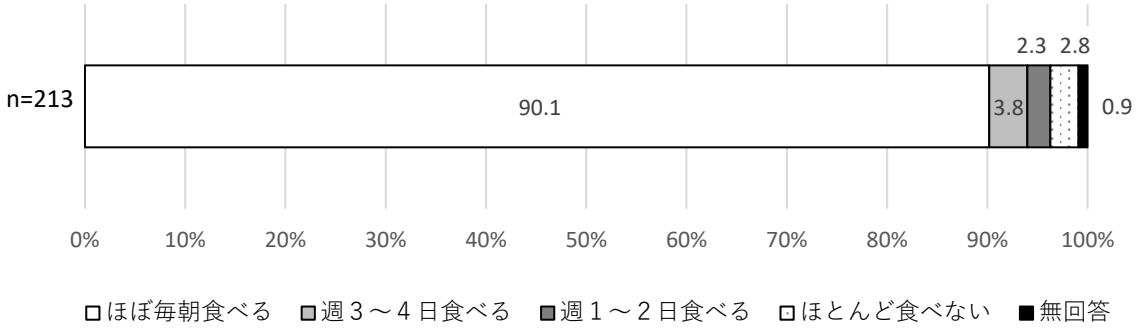
【３】食生活について

（１）朝食

問５　あなたはいつも朝食を食べていますか。

朝食については、全体で「ほぼ毎朝食べる」が90.1％と高く、次いで「週３～４日食べる」(3.8％)、「ほとんど食べない」(2.8％) となっています。

性別でみると、「ほぼ毎朝食べる」の割合は女性が94.3％で、男性 (87.3％) に比べて高くなっています。



【性別クロス】

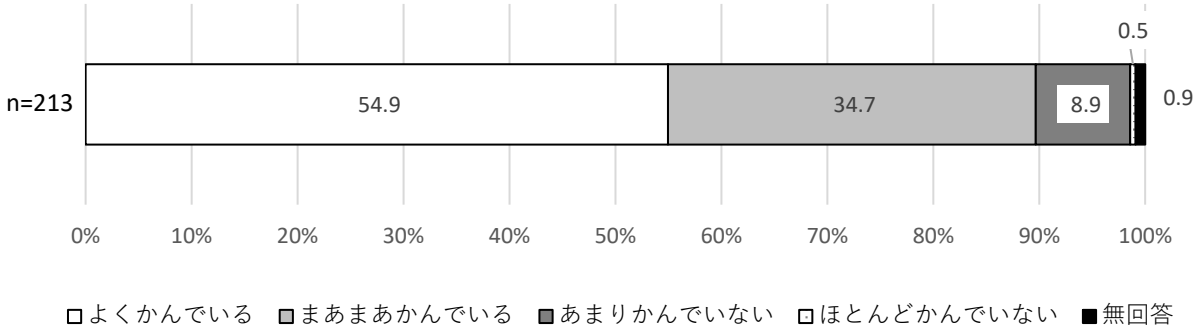
上段:度数 下段:%	問５　あなたはいつも朝食を食べていますか。					
	ほぼ毎朝食べる	週３～４日食べる	週１～２日食べる	ほとんど食べない	無回答	合計
男性	89 87.3	4 3.9	5 4.9	4 3.9	- -	102 100.0
女性	99 94.3	4 3.8	- -	2 1.9	- -	105 100.0
その他	3 100.0	- -	- -	- -	- -	3 100.0
無回答	1 33.3	- -	- -	- -	2 66.7	3 100.0
全体	192 90.1	8 3.8	5 2.3	6 2.8	2 0.9	213 100.0

（２）よくかんで食事をする

問６　あなたはよくかんで食事をとっていますか。

よくかんで食事をすることについては、「よくかんでいる」(54.9%) と「まあまあかんでいる」(34.7%) を合わせた”かんでいる”割合が89.6%で、「あまりかんでいない」(8.9%) と「ほとんどかんでいない」(0.5%) を合わせた”かんでいない” (9.4%) を大きく上回っています。

性別でみると、「よくかんでいる」の割合は女性が61.0%で、男性 (49.0%) に比べて高くなっています。



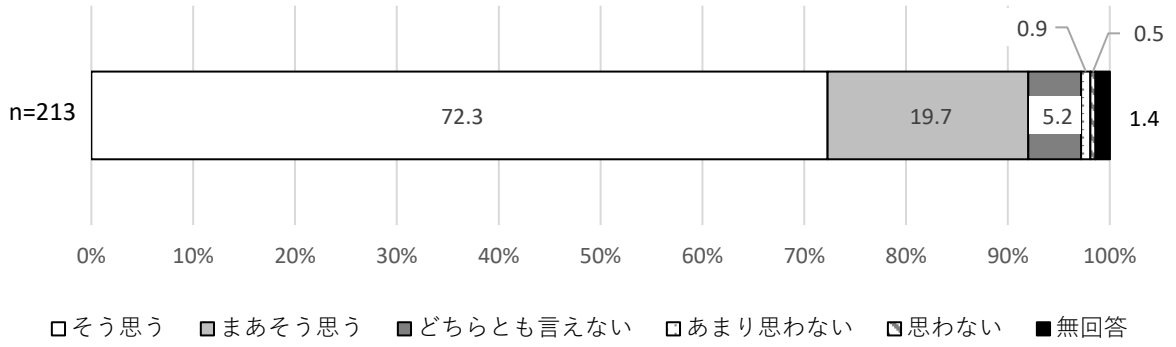
【性別クロス】

上段:度数 下段:%	問６　あなたはよくかんで食事をとっていますか。					
	よくかんでいる	まあまあかんでいる	あまりかんでいない	ほとんどかんでいない	無回答	合計
男性	50 49.0	42 41.2	9 8.8	1 1.0	- -	102 100.0
女性	64 61.0	32 30.5	9 8.6	- -	- -	105 100.0
その他	2 66.7	- -	1 33.3	- -	- -	3 100.0
無回答	1 33.3	- -	- -	- -	2 66.7	3 100.0
全体	117 54.9	74 34.7	19 8.9	1 0.5	2 0.9	213 100.0

（３）共食の機会

問７　あなたは食事を家族や周囲の人といっしょに食べることが多いほうだと思いますか。

共食の機会については、「そう思う」（72.3%）と「まあそう思う」（19.7%）を合わせた”いっしょに食べることが多い”割合が92.0%で、「あまり思わない」（0.9%）と「思わない」（0.5%）を合わせた”いっしょに食べることが多くない”（1.4%）を大きく上回っています。



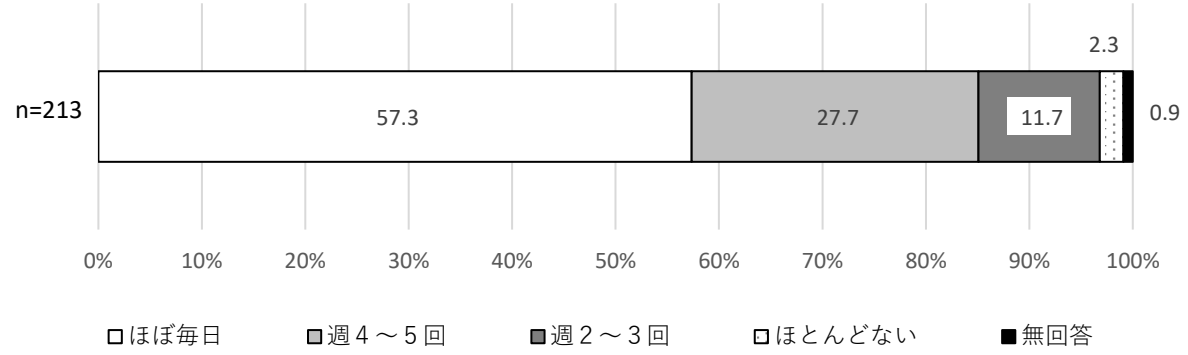
【性別クロス】

上段:度数 下段:%	問７　あなたは食事を家族や周囲の人といっしょに食べることが多いほうだと思いますか。						
	そう思う	まあそう思う	どちらとも言えない	あまり思わない	思わない	無回答	合計
男性	71 69.6	24 23.5	5 4.9	1 1.0	1 1.0	- -	102 100.0
女性	81 77.1	17 16.2	5 4.8	1 1.0	- -	1 1.0	105 100.0
その他	1 33.3	1 33.3	1 33.3	- -	- -	- -	3 100.0
無回答	1 33.3	- -	- -	- -	- -	2 66.7	3 100.0
全体	154 72.3	42 19.7	11 5.2	2 0.9	1 0.5	3 1.4	213 100.0

（４）主食・主菜・副菜を３つそろえて食べる頻度

問８　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回ありますか。

主食・主菜・副菜を３つそろえて食べる頻度ついては、全体で「ほぼ毎日」が57.3%と高く、次いで「週４～５回」(27.7%)、「週２～３日食べる」(11.7%) となっています。



【性別クロス】

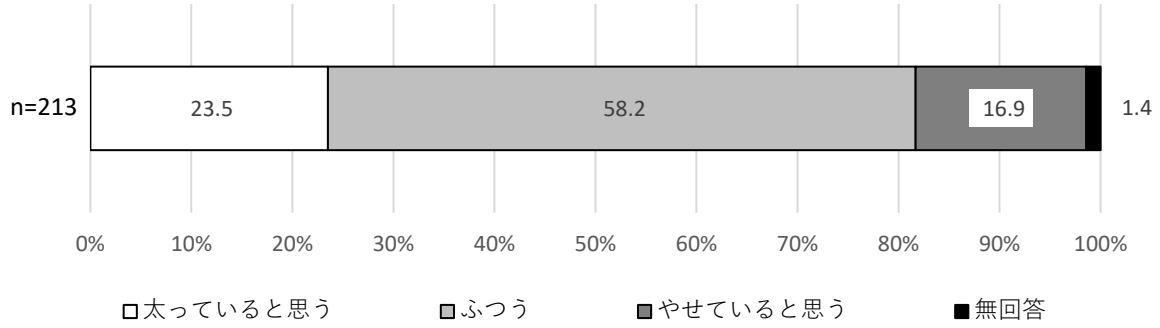
上段:度数 下段:%	問８　主食・主菜・副菜を３つそろえて食べることが１日２回以上あるのは週に何回ありますか。					
	ほぼ毎日	週４～５回	週２～３回	ほとんどない	無回答	合計
男性	60	27	12	3	-	102
	58.8	26.5	11.8	2.9	-	100.0
女性	61	30	12	2	-	105
	58.1	28.6	11.4	1.9	-	100.0
その他	-	2	1	-	-	3
	-	66.7	33.3	-	-	100.0
無回答	1	-	-	-	2	3
	33.3	-	-	-	66.7	100.0
全体	122	59	25	5	2	213
	57.3	27.7	11.7	2.3	0.9	100.0

（５）自分の体型について

問９　あなたは自分の体型をどう思いますか。

自分の体型については、全体で「ふつう」が58.2%と高く、次いで「太っていると思う」(23.5%)、「やせていると思う」（16.9%）となっています。

性別でみると、「ふつう」の割合は女性が63.8%と、男性（53.9%）と比較して高くなっています。



【性別クロス】

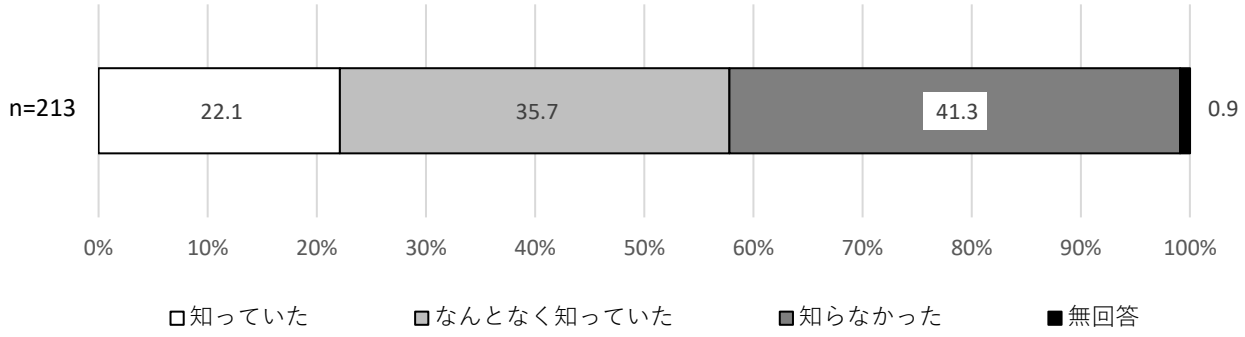
上段:度数 下段:%	問９　あなたは自分の体型をどう思いますか。				
	太っている と思う	ふつう	やせている と思う	無回答	合計
男性	26 25.5	55 53.9	20 19.6	1 1.0	102 100.0
女性	24 22.9	67 63.8	14 13.3	- -	105 100.0
その他	- -	1 33.3	2 66.7	- -	3 100.0
無回答	- -	1 33.3	- -	2 66.7	3 100.0
全体	50 23.5	124 58.2	36 16.9	3 1.4	213 100.0

（６）思春期のやせすぎが健康に与える影響について

問１０　体型を気にしてやせすぎることは、過食症や拒食症などの摂食障害、女性は将来、骨粗しょう症や子どもを産んだ時に低体重児の出産につながりやすいなど、さまざまな健康被害を招くおそれがあります。あなたは、思春期のやせすぎが健康によくないということを知っていましたか。

思春期のやせすぎが健康に与える影響については、全体で「知らなかった」が41.3%と高く、次いで「なんとなく知っていた」(35.7%)、「知っていた」(22.1%) となっています。

性別でみると、「知らなかった」の割合は男性が50.0%と、女性 (35.2%) と比較して高くなっています。



【性別クロス】

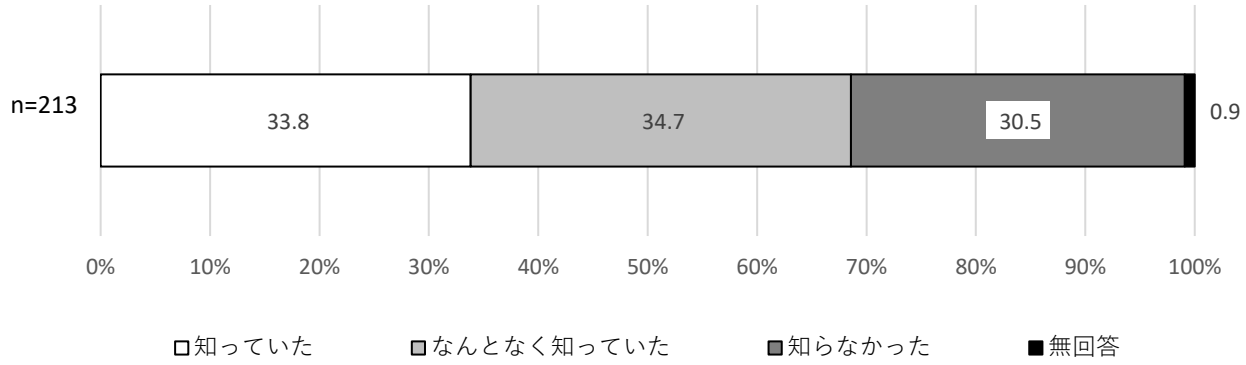
上段:度数 下段:%	問１０　体型を気にしてやせすぎることは、過食症（かしょくしょう）や拒食症（きょしょくしょう）などの摂食障害（せっしょくしょうがい）、女性は将来、骨粗しょう症（こつそしょうしょう）や子どもを産んだ時に低体重児の出産につながりやすいなど、さまざまな健康被害（けんこうひがい）を招くおそれがあります。あなたは、思春期のやせすぎが健康によくないということを知っていましたか。 知っていた	なんとなく知っていた	知らなかった	無回答	合計
男性	23 22.5	28 27.5	51 50.0	- -	102 100.0
女性	23 21.9	45 42.9	37 35.2	- -	105 100.0
その他	1 33.3	2 66.7	- -	- -	3 100.0
無回答	- -	1 33.3	- -	2 66.7	3 100.0
全体	47 22.1	76 35.7	88 41.3	2 0.9	213 100.0

（７）食育について

問11　あなたは「食育」という言葉やその意味を知っていますか。

食育については、全体で「なんとなく知っていた」が34.7%と高く、次いで「知っていた」(33.8%)、「知らなかった」(30.5%) となっています。

性別でみると、「知らなかった」の割合は女性が34.3%と、男性 (28.4%) と比較してやや高くなっています。



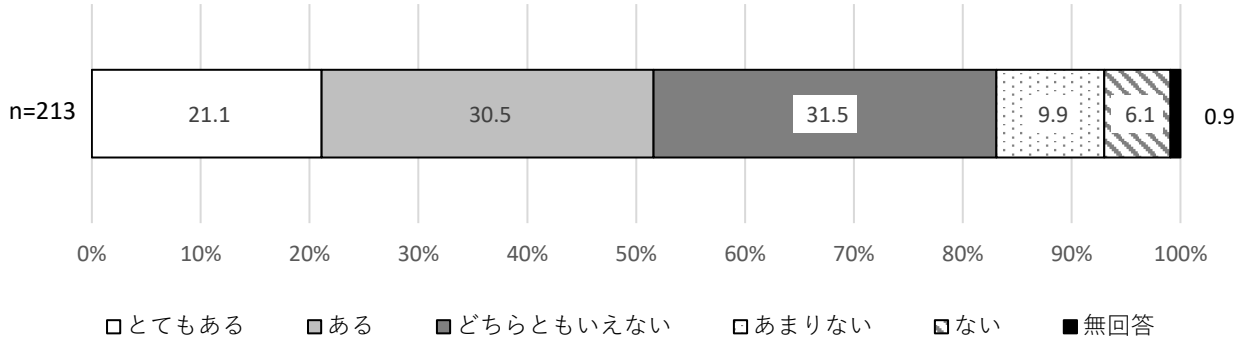
【性別クロス】

上段:度数 下段:%	問１１　あなたは「食育」という言葉やその意味を知っていますか。				
	知っていた	なんとなく知っていた	知らなかった	無回答	合計
男性	34 33.3	39 38.2	29 28.4	- -	102 100.0
女性	35 33.3	34 32.4	36 34.3	- -	105 100.0
その他	3 100.0	- -	- -	- -	3 100.0
無回答	- -	1 33.3	- -	2 66.7	3 100.0
全体	72 33.8	74 34.7	65 30.5	2 0.9	213 100.0

問12　あなたは「食育」について関心がありますか。

食育への関心については、全体で「どちらともいえない」が31.5%と高く、次いで「ある」(30.5%)、「とてもある」(21.1%) となっています。

性別でみると、「ある」の割合は女性が34.3%と、男性 (26.5%) と比較してやや高くなっています。



【性別クロス】

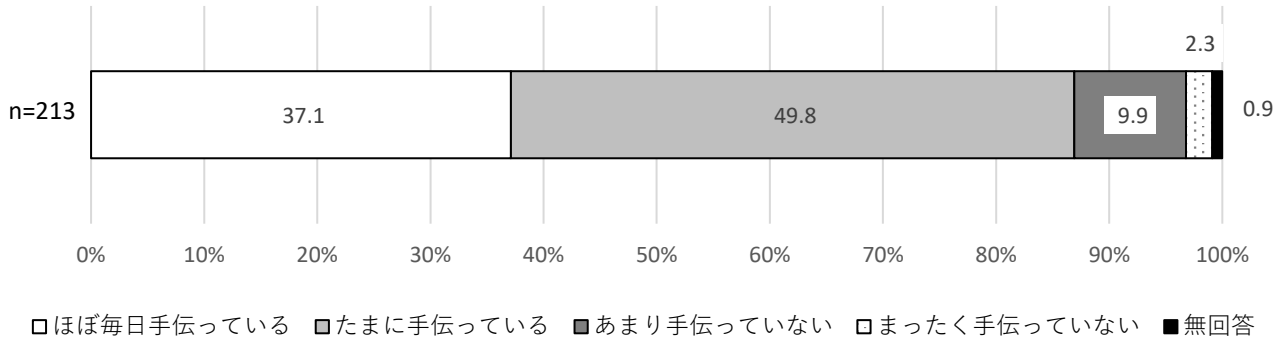
上段:度数 下段:%	問１２　あなたは「食育」について関心がありますか。						
	とてもある	ある	どちらともいえない	あまりない	ない	無回答	合計
男性	21 20.6	27 26.5	33 32.4	12 11.8	9 8.8	- -	102 100.0
女性	22 21.0	36 34.3	34 32.4	9 8.6	4 3.8	- -	105 100.0
その他	2 66.7	1 33.3	- -	- -	- -	- -	3 100.0
無回答	- -	1 33.3	- -	- -	- -	2 66.7	3 100.0
全体	45 21.1	65 30.5	67 31.5	21 9.9	13 6.1	2 0.9	213 100.0

（８）家事の手伝いについて

問13　あなたは家で食事の準備やかたづけを手伝うことがありますか。

家事の手伝いについては「ほぼ毎日手伝っている」(37.1%) と「たまに手伝っている」(49.8%) を合わせた”手伝っている”割合が86.9%で、「あまり手伝っていない」(9.9%) と「まったく手伝っていない」(2.3%) を合わせた”手伝っていない” (12.2%) を大きく上回っています。

性別でみると、「ほぼ毎日手伝っている」の割合は、女性が41.9%と男性 (32.4%) よりも高くなっています。



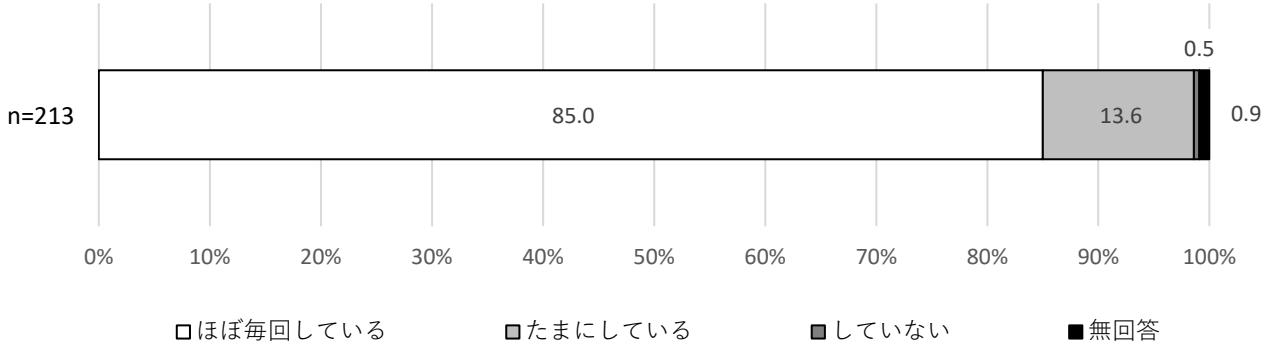
【性別クロス】

上段:度数 下段:%	問１３　あなたは家で食事の準備やかたづけを手伝うことがありますか。					
	ほぼ毎日手伝っている	たまに手伝っている	あまり手伝っていない	まったく手伝っていない	無回答	合計
男性	33 32.4	56 54.9	9 8.8	4 3.9	- -	102 100.0
女性	44 41.9	48 45.7	12 11.4	1 1.0	- -	105 100.0
その他	1 33.3	2 66.7	- -	- -	- -	3 100.0
無回答	1 33.3	- -	- -	- -	2 66.7	3 100.0
全体	79 37.1	106 49.8	21 9.9	5 2.3	2 0.9	213 100.0

（９）食事のあいさつについて

問14　あなたは「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつをしていますか。

食事のあいさつについては、全体で「ほぼ毎回している」が85.0%と高く、次いで「たまにしている」（13.6%）、「していない」（0.5%）となっています。



【性別クロス】

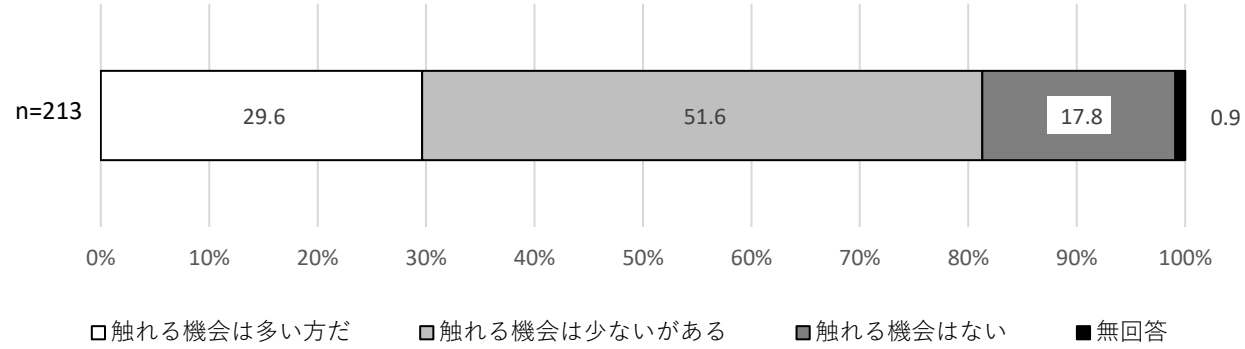
上段:度数 下段:%	問１４　あなたは「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつをしていますか。				
	ほぼ毎回している	たまにしている	していない	無回答	合計
男性	88 86.3	13 12.7	1 1.0	- -	102 100.0
女性	89 84.8	16 15.2	- -	- -	105 100.0
その他	3 100.0	- -	- -	- -	3 100.0
無回答	1 33.3	- -	- -	2 66.7	3 100.0
全体	181 85.0	29 13.6	1 0.5	2 0.9	213 100.0

（10）農作物に触れる機会について

問15　畑に生えている状態の野菜や果物など自然の食材に触（ふ）れる機会はありますか。

農作物に触れる機会については、全体で「触れる機会は少ないがある」が51.6%と高く、次いで「触れる機会は多い方だ」（29.6%）、「触れる機会はない」（17.8%）となっています。

性別でみると、「触れる機会は少ないがある」の割合は女性が55.2%と、男性（49.0%）と比較してやや高くなっています。



【性別クロス】

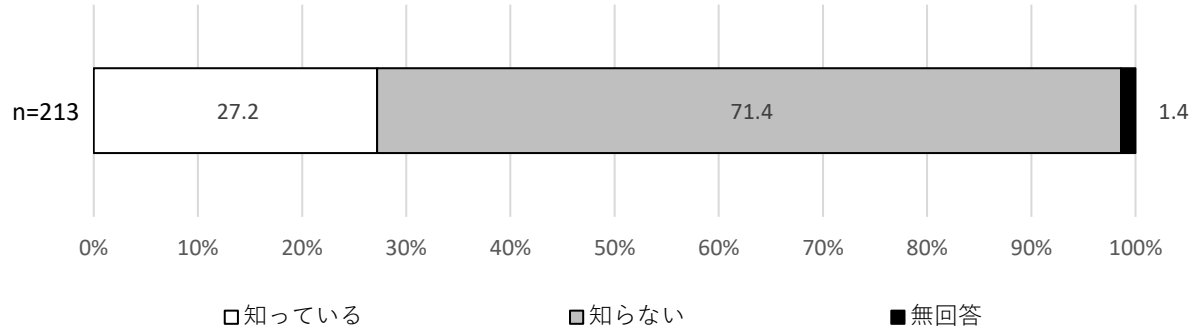
上段:度数 下段:%	問１５　畑に生えている状態の野菜や果物など自然の食材に触（ふ）れる機会はありますか。				
	触れる機会は多い方だ	触れる機会は少ないがある	触れる機会はない	無回答	合計
男性	32 31.4	50 49.0	20 19.6	- -	102 100.0
女性	29 27.6	58 55.2	18 17.1	- -	105 100.0
その他	2 66.7	1 33.3	- -	- -	3 100.0
無回答	- -	1 33.3	- -	2 66.7	3 100.0
全体	63 29.6	110 51.6	38 17.8	2 0.9	213 100.0

(11)「地産地消」という言葉について

問16　あなたは「地産地消（ちさんちしょう)」という言葉を知っていますか。

「地産地消」という言葉については、全体で「知らない」が71.4%と高く、次いで「知っている」(27.2%) となっています。

性別でみると、「知っている」の割合は男性32.4%と、女性 (21.9%) と比較して高くなっています。



【性別クロス】

上段:度数	問１６　あなたは「地産地消（ちさんちしょう）」という言葉を知っていますか。			
下段:%	知っている	知らない	無回答	合計
男性	33	69	-	102
	32.4	67.6	-	100.0
女性	23	81	1	105
	21.9	77.1	1.0	100.0
その他	2	1	-	3
	66.7	33.3	-	100.0
無回答	-	1	2	3
	-	33.3	66.7	100.0
全体	58	152	3	213
	27.2	71.4	1.4	100.0

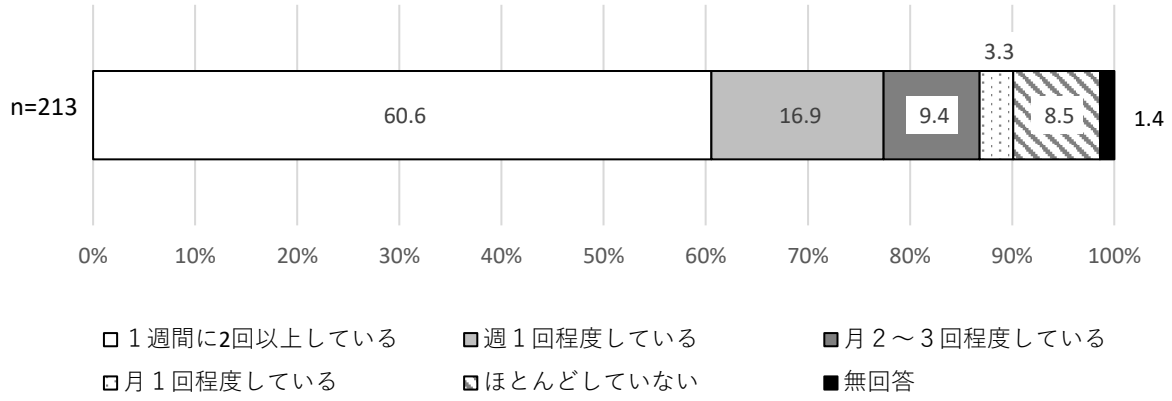
【４】身体活動（運動・行動）について

（１）授業外の運動について

問17　あなたは学校の体育の授業以外で、1日30分以上の運動（体を動かす遊びやクラブ活動）をどれくらいしていますか。

授業外の運動については、全体で「１週間に２回以上している」が60.6%と高く、次いで「週１回程度している」（16.9%）、「月２～３回程度している」（9.4%）となっています。

性別でみると、「１週間に２回以上している」の割合は男性67.6%と、女性（54.3%）と比較して高くなっています。



【性別クロス】

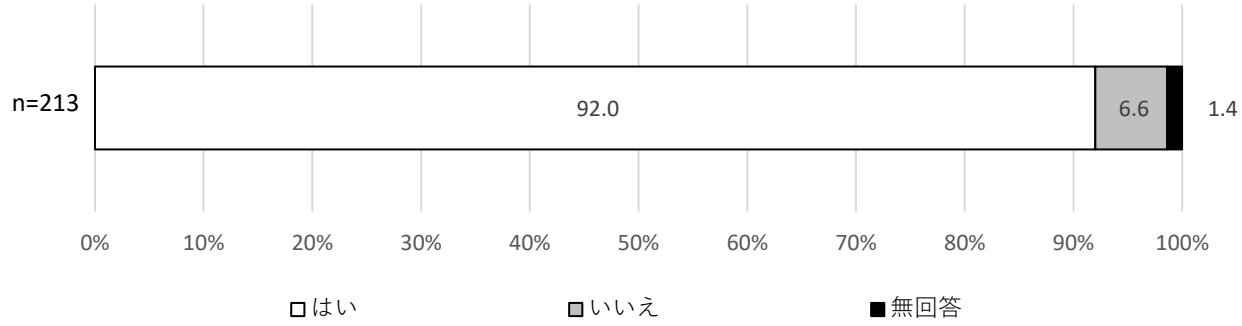
上段:度数 下段:%	問１７　あなたは学校の体育の授業以外で、1日30分以上の運動（体を動かす遊びやクラブ活動）をどれくらいしていますか。						
	１週間に2回以上している	週１回程度している	月２～３回程度している	月１回程度している	ほとんどしていない	無回答	合計
男性	69 67.6	12 11.8	7 6.9	3 2.9	11 10.8	- -	102 100.0
女性	57 54.3	24 22.9	12 11.4	4 3.8	7 6.7	1 1.0	105 100.0
その他	3 100.0	- -	- -	- -	- -	- -	3 100.0
無回答	- -	- -	1 33.3	- -	- -	2 66.7	3 100.0
全体	129 60.6	36 16.9	20 9.4	7 3.3	18 8.5	3 1.4	213 100.0

（２）こむぎっち体操について

問18　あなたはこむぎっち体操を知っていますか。

こむぎっち体操を知っているかについては、全体で「はい」が92.0%と高く、９割以上を占めています。

性別でみると、「はい」の割合は女性が96.2%と、男性（91.2%）と比較して高くなっています。



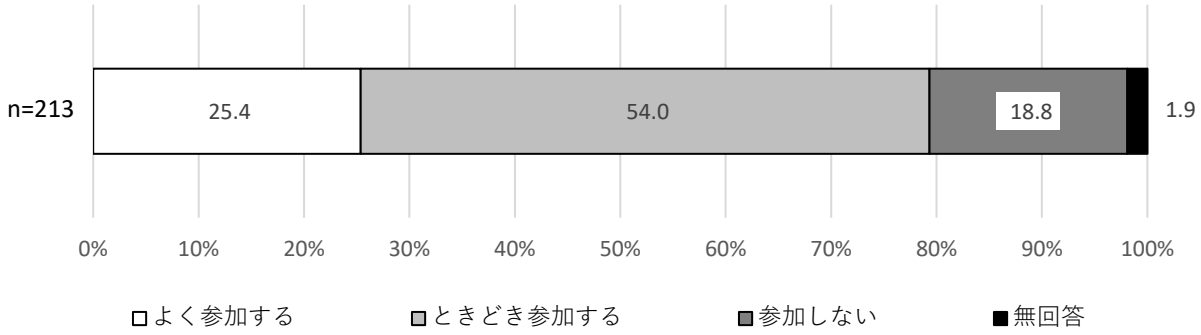
【性別クロス】

上段:度数 下段:%	問１８　あなたはこむぎっち体操（たいそう）を知っていますか。			
	はい	いいえ	無回答	合計
男性	93 91.2	8 7.8	1 1.0	102 100.0
女性	101 96.2	4 3.8	- -	105 100.0
その他	1 33.3	2 66.7	- -	3 100.0
無回答	1 33.3	- -	2 66.7	3 100.0
全体	196 92.0	14 6.6	3 1.4	213 100.0

（３）地域行事の参加について

問１９　あなたは地域の行事（お祭り、清掃活動など）に参加しますか。

地域行事の参加については、全体で「ときどき参加する」が54.0%と高く、次いで「よく参加する」(25.4%)、「参加しない」(18.8%) となっています。



【性別クロス】

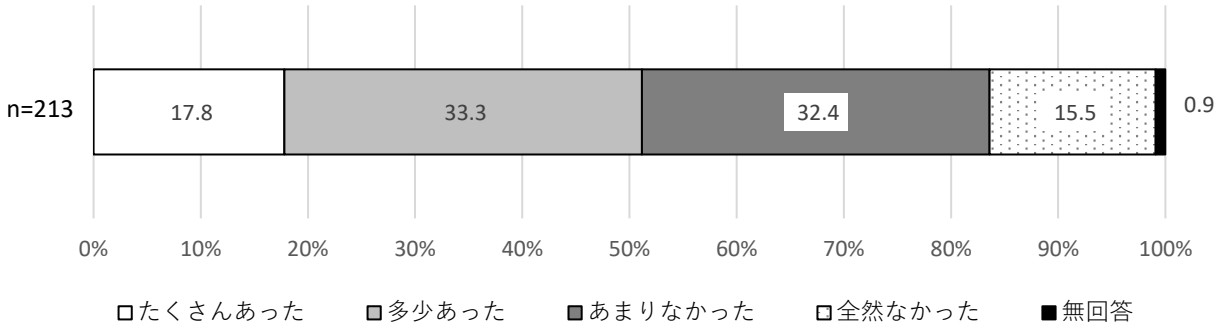
上段:度数 下段:%	問１９　あなたは地域（ちいき）の行事（お祭り、清掃（せいそう）活動など）に参加しますか。				
	よく参加する	ときどき参加する	参加しない	無回答	合計
男性	26 25.5	55 53.9	20 19.6	1 1.0	102 100.0
女性	26 24.8	60 57.1	18 17.1	1 1.0	105 100.0
その他	1 33.3	- -	2 66.7	- -	3 100.0
無回答	1 33.3	- -	- -	2 66.7	3 100.0
全体	54 25.4	115 54.0	40 18.8	4 1.9	213 100.0

【５】休養、心の健康について

（１）心の健康について

問20　あなたは、この１か月間に、不安や悩み、ストレスを感じることがありましたか。

この１か月間に、不安や悩み、ストレスを感じることがあったかについては、全体で「多少あった」が33.3％と高く、次いで「あまりなかった」（32.4％）、「たくさんあった」（17.8％）となっています。



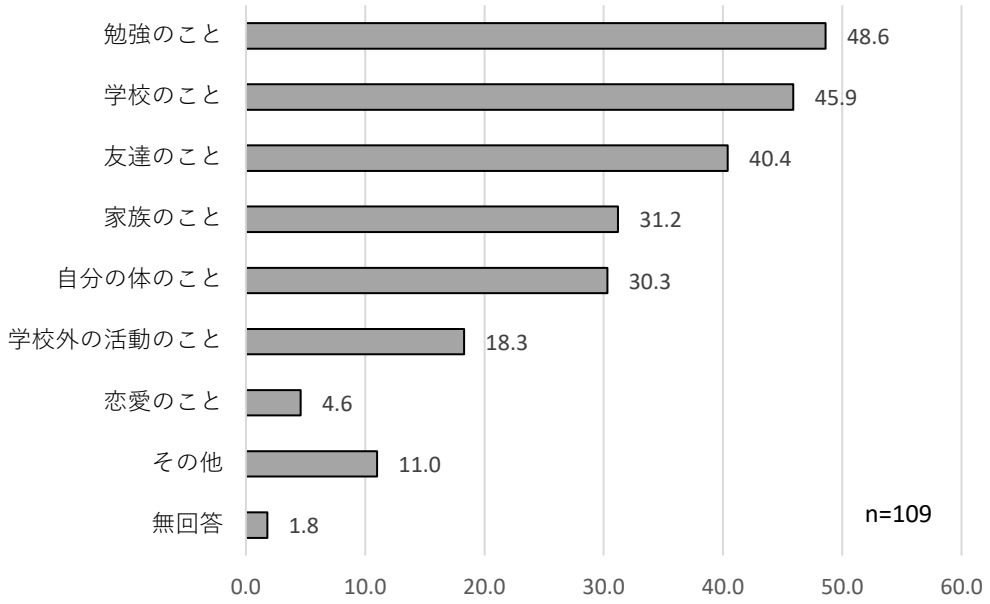
【性別クロス】

上段:度数 下段:%	問２０　あなたは、この１か月間に、不安や悩（なや）み、ストレスを感じることがありましたか。					
	たくさんあった	多少あった	あまりなかった	全然なかった	無回答	合計
男性	16 15.7	37 36.3	33 32.4	16 15.7	- -	102 100.0
女性	20 19.0	34 32.4	34 32.4	17 16.2	- -	105 100.0
その他	2 66.7	- -	1 33.3	- -	- -	3 100.0
無回答	- -	- -	1 33.3	- -	2 66.7	3 100.0
全体	38 17.8	71 33.3	69 32.4	33 15.5	2 0.9	213 100.0

問20-１　その内容は、どのようなことですか。

不安や悩み・ストレスの内容については、全体で「勉強の事」が48.6%と最も高く、次いで「学校のこと」(45.9%)、「友達のこと」(40.4%) となっています。

性別でみると、「自分の体のこと」の割合は女性が48.1%と、男性 (13.2%) と比較して高くなっています。



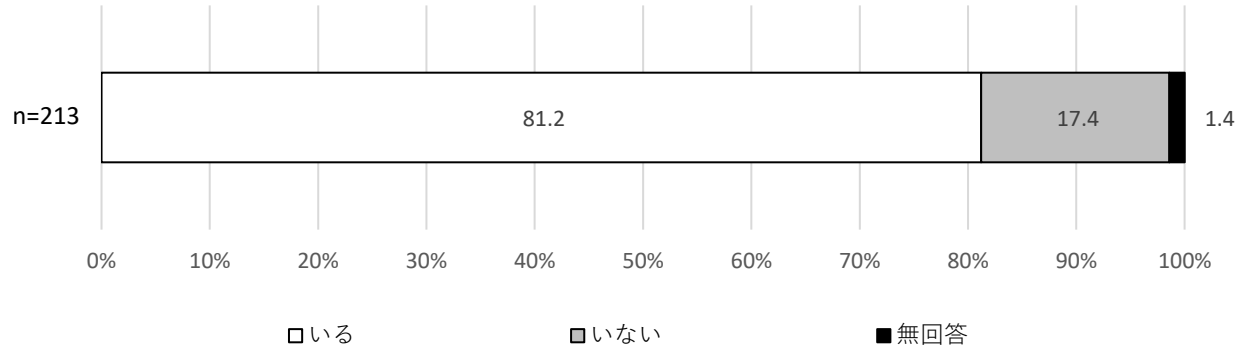
【性別クロス】

上段:度数 下段:%	問２０-１　その内容は、どのようなことですか。									
	学校のこと	勉強のこと	友達のこと	家族のこと	恋愛のこと	自分の体のこと	学校外の活動のこと	その他（　）	無回答	合計
男性	21 39.6	25 47.2	17 32.1	14 26.4	1 1.9	7 13.2	9 17.0	7 13.2	2 3.8	53 100.0
女性	27 50.0	27 50.0	25 46.3	20 37.0	4 7.4	26 48.1	11 20.4	5 9.3	- -	54 100.0
その他	2 100.0	1 50.0	2 100.0	- -	- -	- -	- -	- -	- -	2 100.0
無回答	- -	- -	- -	- -	- -	- -	- -	- -	- -	- -
全体	50 45.9	53 48.6	44 40.4	34 31.2	5 4.6	33 30.3	20 18.3	12 11.0	2 1.8	109 100.0

（２）悩みごとの相談相手について

問21　あなたは悩みごとを相談できる相手がいますか。

悩みごとを相談できる相手については、全体で「いる」が81.2%と高く、次いで「いない」(17.4%)となっています。



【性別クロス】

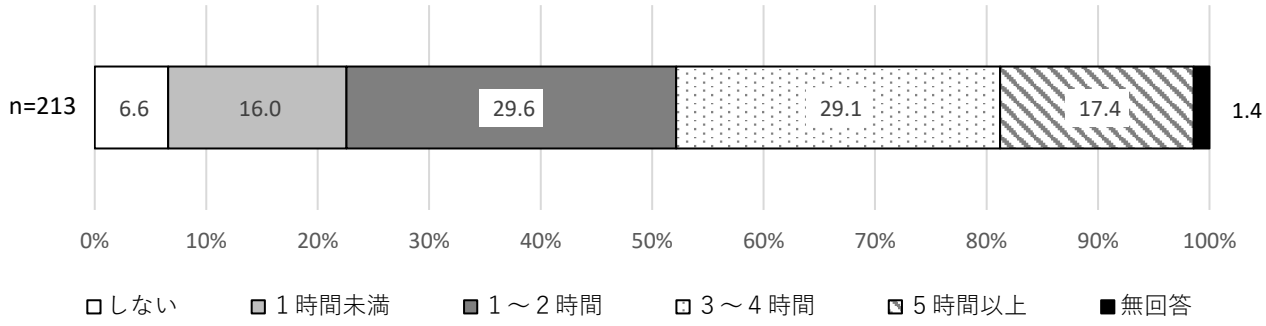
上段:度数 下段:%	問２１　あなたは悩みごとを相談できる相手がいますか。			
	いる	いない	無回答	合計
男性	83 81.4	18 17.6	1 1.0	102 100.0
女性	87 82.9	18 17.1	- -	105 100.0
その他	2 66.7	1 33.3	- -	3 100.0
無回答	1 33.3	- -	2 66.7	3 100.0
全体	173 81.2	37 17.4	3 1.4	213 100.0

（３）一日のデジタル端末利用時間

問22　あなたは、一日平均して、スマートフォンやタブレット、パソコン、ゲームをだいたい何時間くらいしていますか。

一日のデジタル端末利用時間については、全体で「１～２時間」が29.6%と高く、次いで「３～４時間」（29.1%）、「５時間以上」（17.4%）となっています。

性別でみると、「１時間未満」の割合は女性19.0%と、男性（13.7%）と比較して高くなっています。



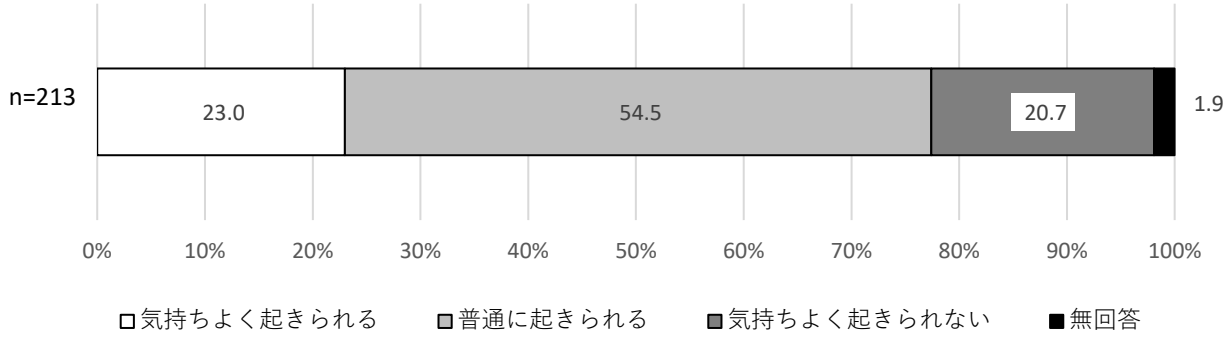
【性別クロス】

上段:度数	問２２　あなたは、一日平均して、スマートフォンやタブレット、パソコン、ゲームをだいたい何時間くらいしていますか。						
下段:%	しない	１時間未満	１～２時間	３～４時間	５時間以上	無回答	合計
男性	6	14	33	29	19	1	102
	5.9	13.7	32.4	28.4	18.6	1.0	100.0
女性	7	20	29	31	18	-	105
	6.7	19.0	27.6	29.5	17.1	-	100.0
その他	1	-	-	2	-	-	3
	33.3	-	-	66.7	-	-	100.0
無回答	-	-	1	-	-	2	3
	-	-	33.3	-	-	66.7	100.0
全体	14	34	63	62	37	3	213
	6.6	16.0	29.6	29.1	17.4	1.4	100.0

（４）起床時について

問23　あなたは朝、気持ちよく起きられますか。

起床時については、全体で「普通に起きられる」が54.5%と高く、次いで「気持ちよく起きられる」(23.0%)、「気持ちよく起きられない」(20.7%) となっています。



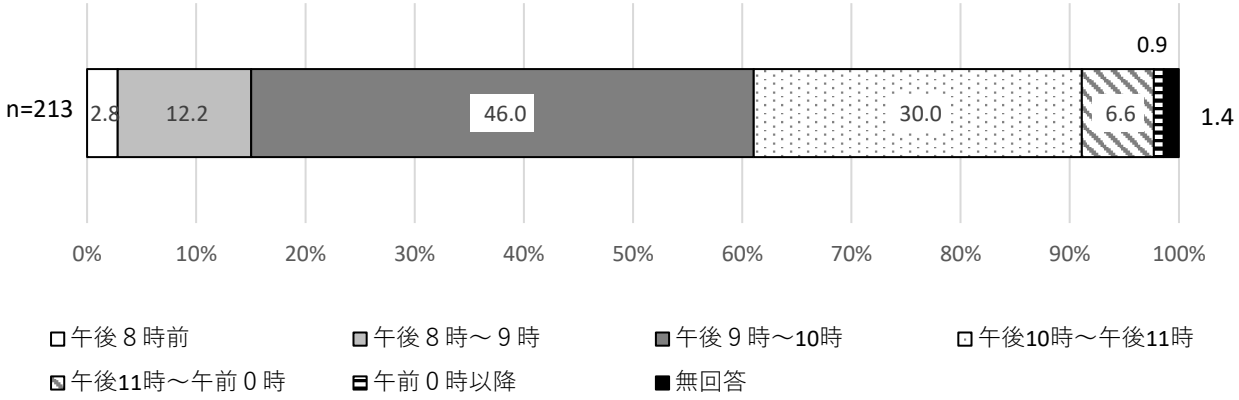
【性別クロス】

上段:度数 下段:%	問２３　あなたは朝、気持ちよく起きられますか。				
	気持ちよく起きられる	普通に起きられる	気持ちよく起きられない	無回答	合計
男性	26 25.5	56 54.9	19 18.6	1 1.0	102 100.0
女性	23 21.9	57 54.3	24 22.9	1 1.0	105 100.0
その他	- -	2 66.7	1 33.3	- -	3 100.0
無回答	- -	1 33.3	- -	2 66.7	3 100.0
全体	49 23.0	116 54.5	44 20.7	4 1.9	213 100.0

（５）入眠時間について

問24　あなたがふだん寝（ね）る時間は何時ごろが多いですか。

入眠時間については、全体で「午後９時～10時」が46.0％と高く、次いで「午後10時～午後11時」(30.0％)、「午後８時～９時」(12.2％) となっています。



【性別クロス】

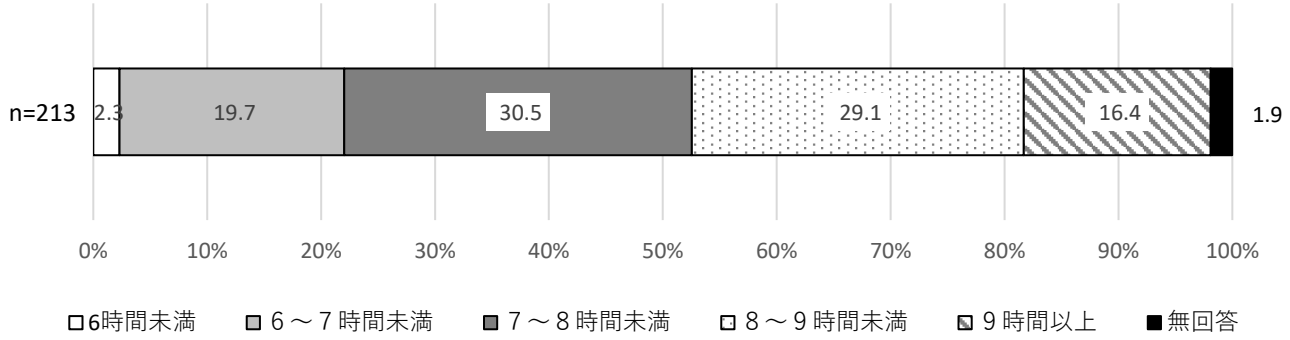
上段:度数 下段:%	問２４　あなたがふだん寝（ね）る時間は何時ごろが多いですか。							
	午後８時前	午後８時～９時	午後９時～10時	午後10時～午後11時	午後11時～午前０時	午前０時以降	無回答	合計
男性	2	13	48	29	8	1	1	102
	2.0	12.7	47.1	28.4	7.8	1.0	1.0	100.0
女性	4	12	48	34	6	1	-	105
	3.8	11.4	45.7	32.4	5.7	1.0	-	100.0
その他	-	1	1	1	-	-	-	3
	-	33.3	33.3	33.3	-	-	-	100.0
無回答	-	-	1	-	-	-	2	3
	-	-	33.3	-	-	-	66.7	100.0
全体	6	26	98	64	14	2	3	213
	2.8	12.2	46.0	30.0	6.6	0.9	1.4	100.0

（６）睡眠時間について

問25　ふだんの睡眠時間はどれくらいですか。

睡眠時間については、全体で「７～８時間未満」が30.5％と高く、次いで「８～９時間未満」(29.1％)、「６～７時間未満」(19.7％) となっています。

性別でみると、「９時間以上」の割合は女性が20.0％と、男性（13.7％）と比較して高くなっています。



【性別クロス】

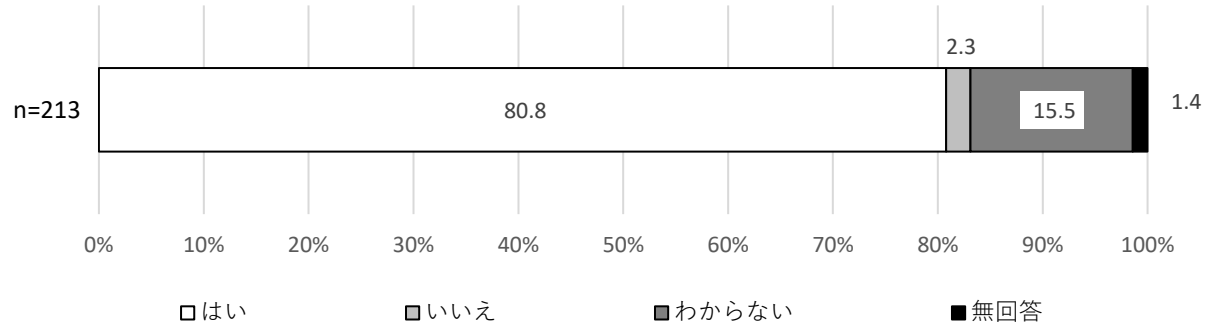
上段:度数 下段:%	問２５　ふだんの睡眠（すいみん）時間はどれくらいですか。						
	6時間未満	６～７時間未満	７～８時間未満	８～９時間未満	９時間以上	無回答	合計
男性	4 3.9	21 20.6	33 32.4	29 28.4	14 13.7	1 1.0	102 100.0
女性	1 1.0	20 19.0	30 28.6	32 30.5	21 20.0	1 1.0	105 100.0
その他	- -	1 33.3	1 33.3	1 33.3	- -	- -	3 100.0
無回答	- -	- -	1 33.3	- -	- -	2 66.7	3 100.0
全体	5 2.3	42 19.7	65 30.5	62 29.1	35 16.4	4 1.9	213 100.0

（７）夢中になれるものについて

問26　あなたは一生懸命（いっしょうけんめい）うちこめるもの、あるいは夢中になれるものがありますか。

夢中になれるものについては、全体で「はい」が80.8%と高く、次いで「わからない」(15.5%)、「いいえ」(2.3%) となっています。

性別でみると、「はい」の割合は女性が84.8%と、男性 (79.4%) と比較してやや高くなっています。



【性別クロス】

上段:度数 下段:%	問２６　ああなたは一生懸命（いっしょうけんめい）うちこめるもの、あるいは夢中になれるものがありますか。				
	はい	いいえ	わからない	無回答	合計
男性	81 79.4	4 3.9	16 15.7	1 1.0	102 100.0
女性	89 84.8	1 1.0	15 14.3	- -	105 100.0
その他	2 66.7	- -	1 33.3	- -	3 100.0
無回答	- -	- -	1 33.3	2 66.7	3 100.0
全体	172 80.8	5 2.3	33 15.5	3 1.4	213 100.0

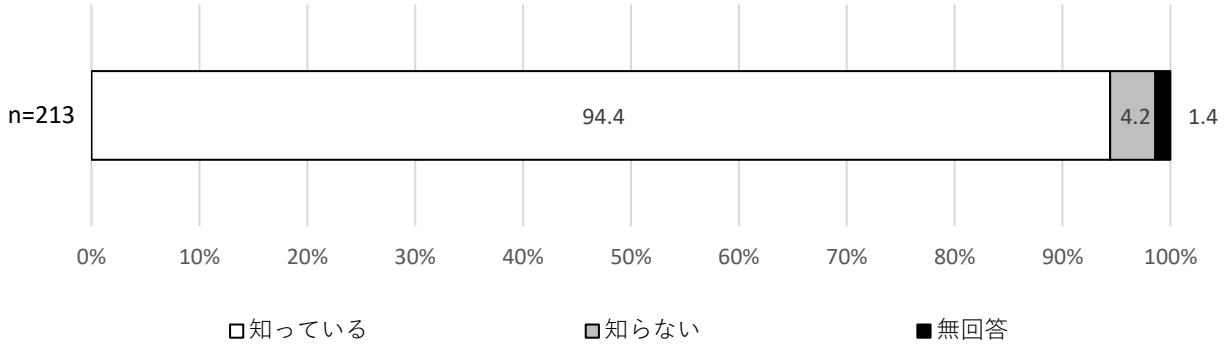
【６】飲酒・喫煙について

（１）喫煙について

問27　あなたは20歳になるまでは、たばこをすってはいけないことを知っていますか。

喫煙については、全体で「知っている」が94.4%と高く、次いで「知らない」(4.2%）となっています。

性別でみると、「知っている」の割合は女性が99.0%と、男性（91.2%）と比較して高くなっています。



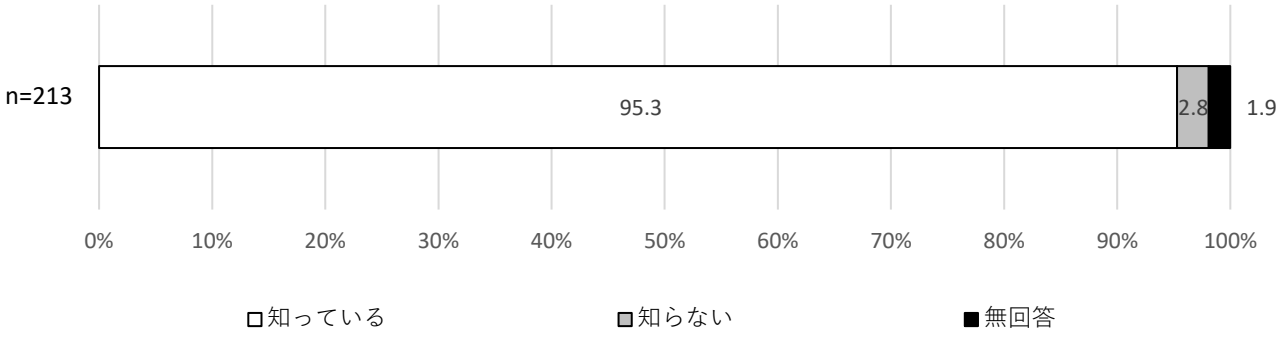
【性別クロス】

上段:度数	問２７　あなたは20歳になるまでは、たばこをすってはいけないことを知っていますか。			
下段:%	知っている	知らない	無回答	合計
男性	93	8	1	102
	91.2	7.8	1.0	100.0
女性	104	1	-	105
	99.0	1.0	-	100.0
その他	3	-	-	3
	100.0	-	-	100.0
無回答	1	-	2	3
	33.3	-	66.7	100.0
全体	201	9	3	213
	94.4	4.2	1.4	100.0

問28　あなたはたばこが健康に良くないことを知っていますか。

たばこの健康への影響については、全体で「知っている」が95.3%と高く、次いで「知らない」(2.8%) となっています。

性別でみると、「知っている」の割合は女性が99.0%と、男性 (93.1%) と比較して高くなっています。



【性別クロス】

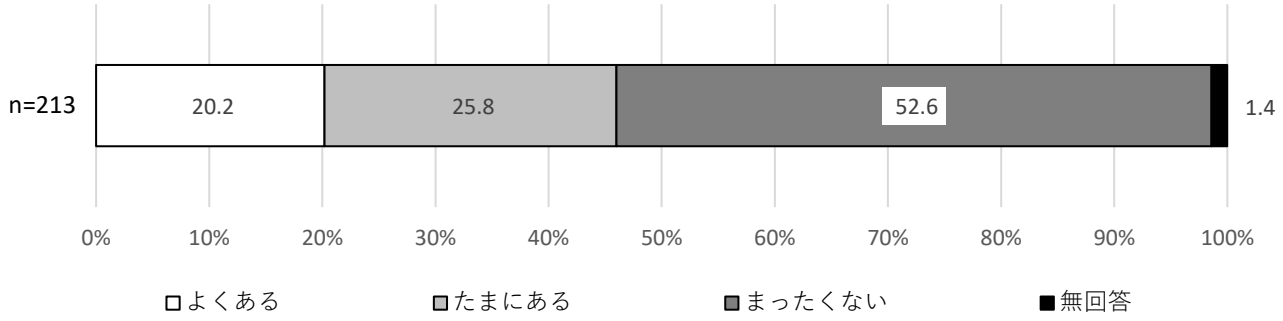
上段:度数	問２８　あなたはたばこが健康に良くないことを知っていますか。			
下段:%	知っている	知らない	無回答	合計
男性	95	6	1	102
	93.1	5.9	1.0	100.0
女性	104	-	1	105
	99.0	-	1.0	100.0
その他	3	-	-	3
	100.0	-	-	100.0
無回答	1	-	2	3
	33.3	-	66.7	100.0
全体	203	6	4	213
	95.3	2.8	1.9	100.0

（２）副流煙について

問29　あなたは家族やほかの人がすうたばこの煙をすう機会がありますか。

喫煙については、全体で「まったくない」が52.6％と高く、「たまにある」(25.8％)、「よくある」(20.2％) となっています。

性別でみると、「たまにある」の割合は女性が28.6％と、男性 (23.5％) と比較して高くなっています。



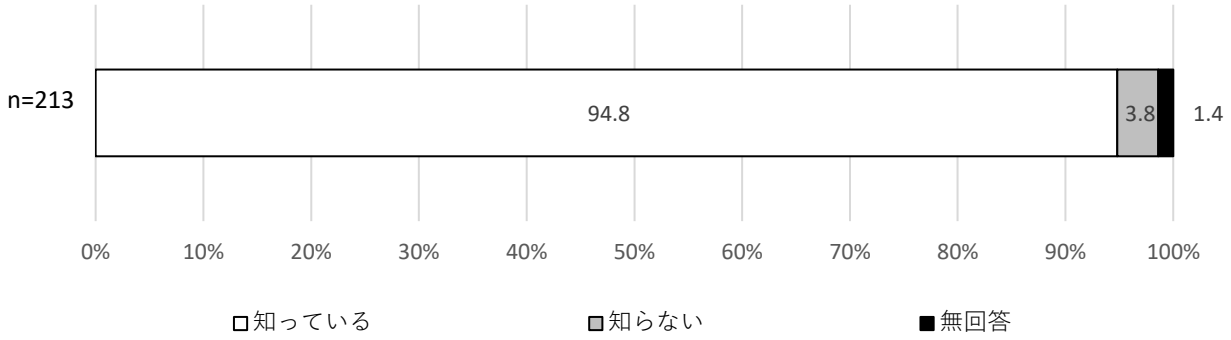
【性別クロス】

上段:度数	問２９　あなたは家族やほかの人がすうたばこの煙（けむり）をすう機会がありますか。				
下段:%	よくある	たまにある	まったくない	無回答	合計
男性	22	24	55	1	102
	21.6	23.5	53.9	1.0	100.0
女性	19	30	56	-	105
	18.1	28.6	53.3	-	100.0
その他	2	-	1	-	3
	66.7	-	33.3	-	100.0
無回答	-	1	-	2	3
	-	33.3	-	66.7	100.0
全体	43	55	112	3	213
	20.2	25.8	52.6	1.4	100.0

（３）飲酒について

問30　あなたは20歳になるまでは、お酒を飲んではいけないことを知っていますか。

飲酒については、全体で「知っている」が94.8%と高く、「知らない」(3.8%) となっています。
性別でみると、「知っている」の割合は女性が99.0%と、男性 (92.2%) と比較して高くなっています。



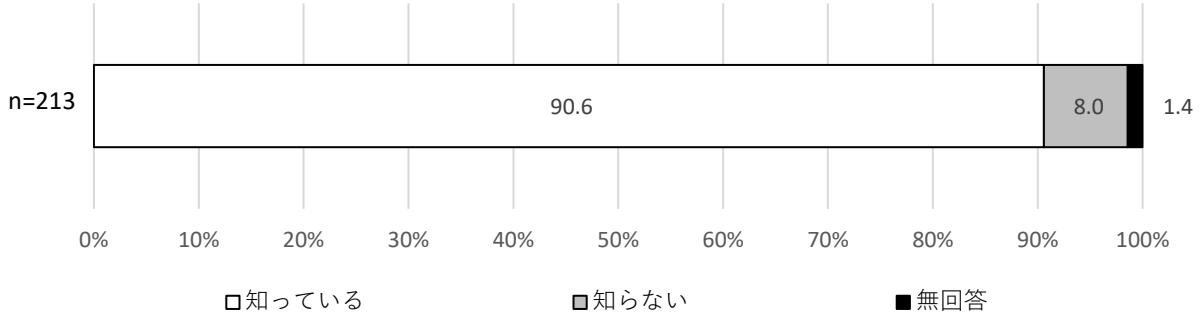
【性別クロス】

上段:度数 下段:%	問３０　あなたは20歳になるまでは、お酒を飲んではいけないことを知っていますか。			
	知っている	知らない	無回答	合計
男性	94 92.2	7 6.9	1 1.0	102 100.0
女性	104 99.0	1 1.0	- -	105 100.0
その他	3 100.0	- -	- -	3 100.0
無回答	1 33.3	- -	2 66.7	3 100.0
全体	202 94.8	8 3.8	3 1.4	213 100.0

問31　あなたはこどもがお酒を飲むと体や脳の成長に良くないことを知っていますか。

お酒の健康への影響については、全体で「知っている」が90.6%と高く、次いで「知らない」(8.0%) となっています。

性別でみると、「知っている」の割合は女性が93.3%と、男性 (89.2%) と比較してやや高くなっています。



【性別クロス】

上段:度数	問３１　あなたはこどもがお酒を飲むと体や脳（のう）の成長に良くないことを知っていますか。			
下段:%	知っている	知らない	無回答	合計
男性	91	10	1	102
	89.2	9.8	1.0	100.0
女性	98	7	-	105
	93.3	6.7	-	100.0
その他	3	-	-	3
	100.0	-	-	100.0
無回答	1	-	2	3
	33.3	-	66.7	100.0
全体	193	17	3	213
	90.6	8.0	1.4	100.0

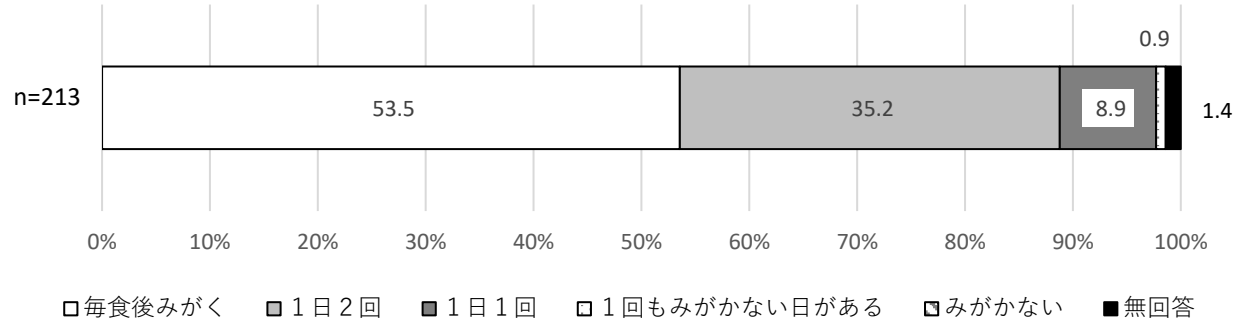
【７】歯の健康について

（１）歯みがきについて

問32　あなたは歯みがきをどのくらいしていますか。

歯みがきの頻度については、全体で「毎食後みがく」が53.5％と高く、次いで「１日２回」(35.2％)、「１日１回」(8.9％) となっています。

性別でみると、「毎食後みがく」の割合は女性が60.0％と、男性（48.0％）と比較してやや高くなっています。



【性別クロス】

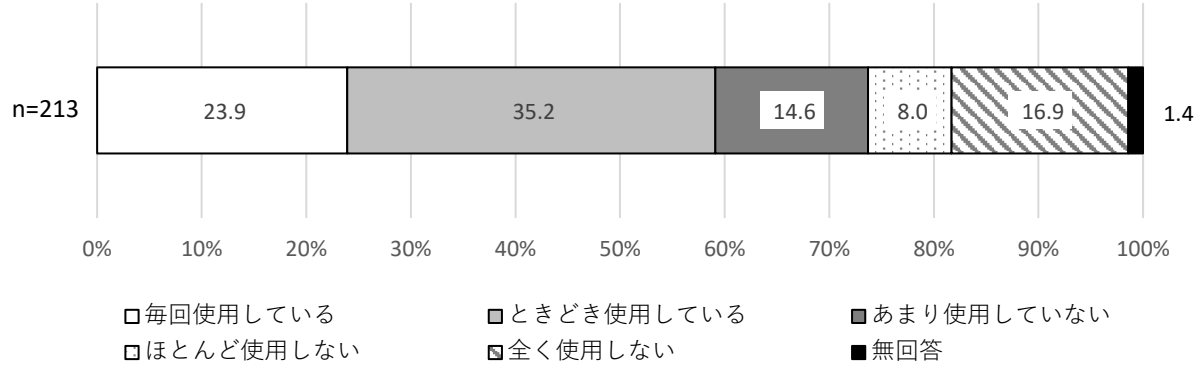
上段:度数	問３２　あなたは歯みがきをどのくらいしていますか。						
下段:%	毎食後みがく	１日２回	１日１回	１回もみがかない日がある	みがかない	無回答	合計
男性	49	40	10	2	-	1	102
	48.0	39.2	9.8	2.0	-	1.0	100.0
女性	63	33	9	-	-	-	105
	60.0	31.4	8.6	-	-	-	100.0
その他	1	2	-	-	-	-	3
	33.3	66.7	-	-	-	-	100.0
無回答	1	-	-	-	-	2	3
	33.3	-	-	-	-	66.7	100.0
全体	114	75	19	2	-	3	213
	53.5	35.2	8.9	0.9	-	1.4	100.0

（２）歯ブラシ以外の清掃用具について

問33　あなたは歯をみがくとき、歯ブラシ以外の清掃用具（歯間ブラシや糸ようじ等）を使用しますか。

歯ブラシ以外の清掃用具については、全体で「ときどき使用している」が35.2%と高く、次いで「毎回使用している」(23.9%)、「全く使用していない」(16.9%) となっています。

性別でみると、「ときどき使用している」の割合は女性が38.1%と、男性 (31.4%) と比較して高くなっています。



【性別クロス】

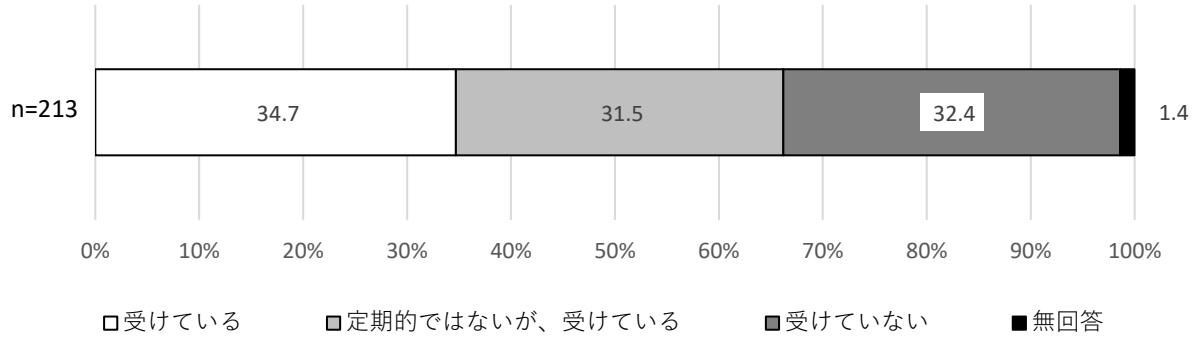
上段:度数 下段:%	問３３　あなたは歯をみがくとき、歯ブラシ以外の清掃用具（歯間ブラシや糸ようじ等）を使用しますか。						
	毎回使用している	ときどき使用している	あまり使用していない	ほとんど使用しない	全く使用しない	無回答	合計
男性	26 25.5	32 31.4	16 15.7	6 5.9	21 20.6	1 1.0	102 100.0
女性	24 22.9	40 38.1	15 14.3	11 10.5	15 14.3	- -	105 100.0
その他	1 33.3	2 66.7	- -	- -	- -	- -	3 100.0
無回答	- -	1 33.3	- -	- -	- -	2 66.7	3 100.0
全体	51 23.9	75 35.2	31 14.6	17 8.0	36 16.9	3 1.4	213 100.0

（３）歯の検診や指導について

問34　あなたは治療以外で、定期的に歯科医院で検診を受けたり、ブラッシングの指導を受けていますか。

歯の検診や指導については、全体で「受けている」が34.7%と高く、次いで「受けていない」(32.4%)、「定期的ではないが、受けている」(31.5%) となっています。

性別でみると、「受けている」の割合は女性が41.9%と、男性 (27.5%) と比較して高くなっています。



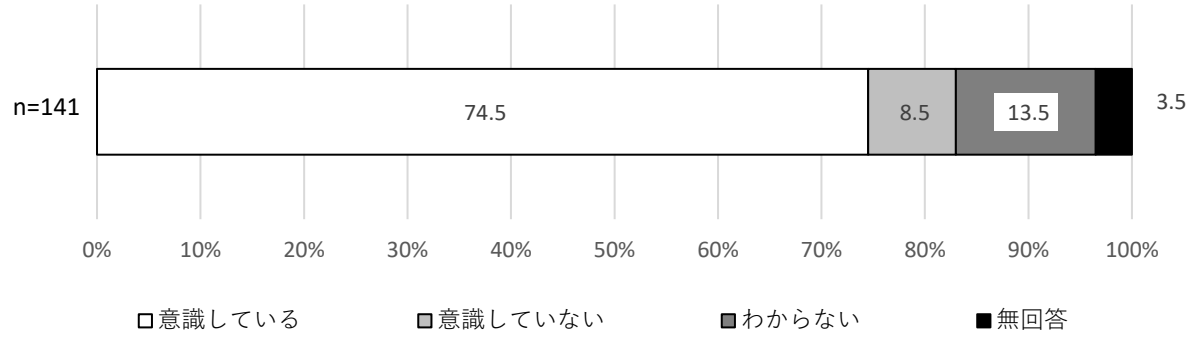
【性別クロス】

上段:度数 下段:%	問３４　あなたは治療（ちりょう）以外で、定期的に歯科医院で検診（けんしん）を受けたり、ブラッシングの指導を受けていますか。				
	受けている	定期的ではないが、受けている	受けていない	無回答	合計
男性	28 27.5	33 32.4	40 39.2	1 1.0	102 100.0
女性	44 41.9	33 31.4	28 26.7	- -	105 100.0
その他	2 66.7	- -	1 33.3	- -	3 100.0
無回答	- -	1 33.3	- -	2 66.7	3 100.0
全体	74 34.7	67 31.5	69 32.4	3 1.4	213 100.0

問34-1　あなたは教わったことを意識して歯をみがいていますか。

教わったことを意識して歯を磨いているかについては、全体で「意識している」が74.5%と高く、次いで「わからない」(13.5%)、「意識していない」(8.5%) となっています。

性別でみると、「意識していない」の割合は男性が13.1%と、女性 (5.2%) と比較して高くなっています。



【性別クロス】

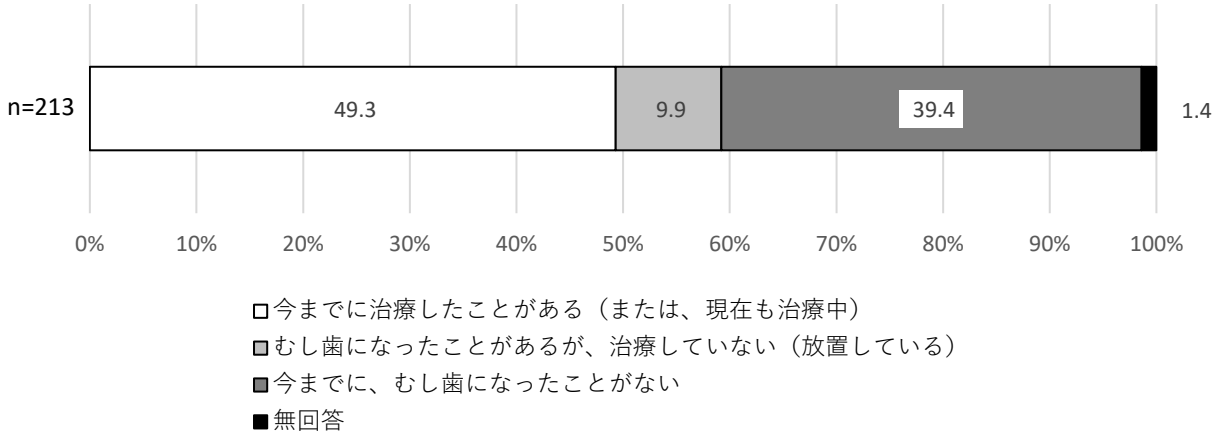
上段:度数 下段:%	問３４-１　あなたは教わったことを意識して歯をみがいていますか。				
	意識している	意識していない	わからない	無回答	合計
男性	43 70.5	8 13.1	8 13.1	2 3.3	61 100.0
女性	59 76.6	4 5.2	11 14.3	3 3.9	77 100.0
その他	2 100.0	- -	- -	- -	2 100.0
無回答	1 100.0	- -	- -	- -	1 100.0
全体	105 74.5	12 8.5	19 13.5	5 3.5	141 100.0

（４）歯の治療について

問35　あなたはむし歯の治療をしていますか。

歯の治療については、全体で「今までに治療したことがある（または、現在も治療中）」が49.3％と高く、次いで「今までに、むし歯になったことがない」（39.4％）、「むし歯になったことがあるが、治療していない（放置している）」（9.9％）となっています。

性別でみると、「今までに治療したことがある（または、現在も治療中）」の割合は女性が54.3％と、男性（45.1％）と比較して高くなっています。



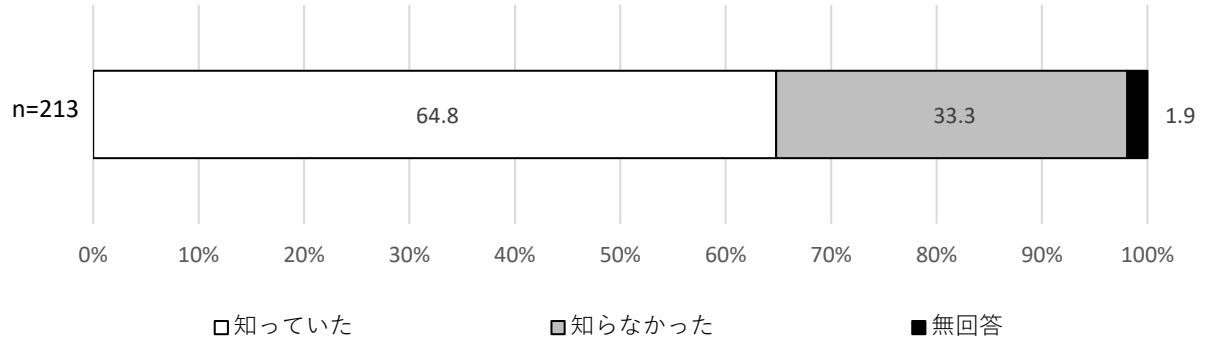
【性別クロス】

上段:度数 下段:%	問３５　あなたはむし歯の治療（ちりょう）をしていますか。				
	今までに治療したことがある（または、現在も治療中）	むし歯になったことがあるが、治療していない（放置している）	今までに、むし歯になったことがない	無回答	合計
男性	46 45.1	12 11.8	43 42.2	1 1.0	102 100.0
女性	57 54.3	9 8.6	39 37.1	- -	105 100.0
その他	2 66.7	- -	1 33.3	- -	3 100.0
無回答	- -	- -	1 33.3	2 66.7	3 100.0
全体	105 49.3	21 9.9	84 39.4	3 1.4	213 100.0

（５）歯周病について

問36　あなたは歯の手入れが行きとどかないことで、むし歯がなくても歯周病になることを知っていますか。

歯周病については、全体で「知っていた」が64.8％と高く、次いで「知らなかった」(33.3％)となっています。



【性別クロス】

上段:度数 下段:%	問３６　あなたは歯の手入れが行きとどかないことで、むし歯がなくても歯周病になることを知っていますか。			
	知っていた	知らなかった	無回答	合計
男性	68 66.7	33 32.4	1 1.0	102 100.0
女性	67 63.8	37 35.2	1 1.0	105 100.0
その他	2 66.7	1 33.3	- -	3 100.0
無回答	1 33.3	- -	2 66.7	3 100.0
全体	138 64.8	71 33.3	4 1.9	213 100.0

Ⅴ．調査結果のまとめ（小学生）

（１）あなた自身のことについて

●同居家族について、母親と同居している児童が93.9%、父親と同居している児童が83.6%となっており、父親との同居率が母親より約10ポイント低くなっています。これは、ひとり親世帯等の存在を示唆しており、家庭環境の多様化がうかがえます。家庭環境の違いが児童の健康習慣や食生活に与える影響を考慮した、きめ細かな健康支援が必要です。（問２）

●肥満度について、痩身傾向児が7.0%、標準体重児が77.5%、肥満傾向児が11.7%となっています。一方、体型認識では、標準体重児が多数を占めるにも関わらず、「太っていると思う」と回答した児童が23.5%となっており、実際の体格と自己認識にズレが生じています。適切な体型認識に関する指導が必要です。（問３，９）

（２）健康について

●自身の健康に関する認識について、「はい（良い）」が62.4%、「どちらかといえばはい（良い）」が31.9%と概ね健康状態については良好であることがうかがえます。一方で、「どちらかといえばいいえ（良くない）」が3.3%、「いいえ（良くない）」が0.9%と少ないながらも健康状態が良くない回答が見受けられます。児童の健康状態について検査を促す施策が必要です。（問４）

（３）食生活について

●朝食摂取状況は良好で、「ほぼ毎朝食べる」児童が90.1%と高い割合を示していますが、「ほとんど食べない」児童も2.8%存在し、継続的な指導が求められます。（問５）

●主食・主菜・副菜がそろった食事については、「ほぼ毎日」が57.3%、「週４～５回」が27.7%と比較的良好ですが、「週２～３回」（11.7%）、「ほとんどない」（2.3%）の児童もおり、バランスの取れた食事の重要性について継続的な啓発が必要です。（問８）

（４）身体活動（運動・行動）について

●1日30分以上の運動について、「週２回以上している」児童が60.6%と過半数を占める一方、「ほとんどしていない」児童も8.5%存在します。運動習慣の定着に向けた取り組みの推進が必要です。（問17）

（５）休養、心の健康について

●この1か月間に不安や悩み、ストレスを「たくさんあった」（17.8%）、「多少あった」（33.3%）と回答した児童が半数以上を占めており、心の健康に関する支援が重要です。（問20）

●悩みごとを相談できる相手が「いない」と回答した児童が17.4%おり、相談体制の充実が求められます。（問21）

●朝の起床感については、「気持ちよく起きられない」児童が20.7%となっており、睡眠の質の改善が課題です。（問23）

（６）飲酒・喫煙について

●受動喫煙について、「よくある」(20.2%) となっており、喫煙者に向けた啓発が求められます。(問29)

（７）歯の健康について

●歯磨きの頻度は、「毎食後みがく」が53.5%、「１日２回」が35.2%と良好な結果を示していますが、歯ブラシ以外の清掃用具について、「全く使用しない」(16.9%)、「ほとんど使用しない」(8.0%) となっており、歯間ブラシ等の使用について指導が必要です。(問32, 33)

●定期的な歯科検診を「受けていない」児童が32.4%となっており、定期検診の重要性について啓発していくことが求められます。(問34)

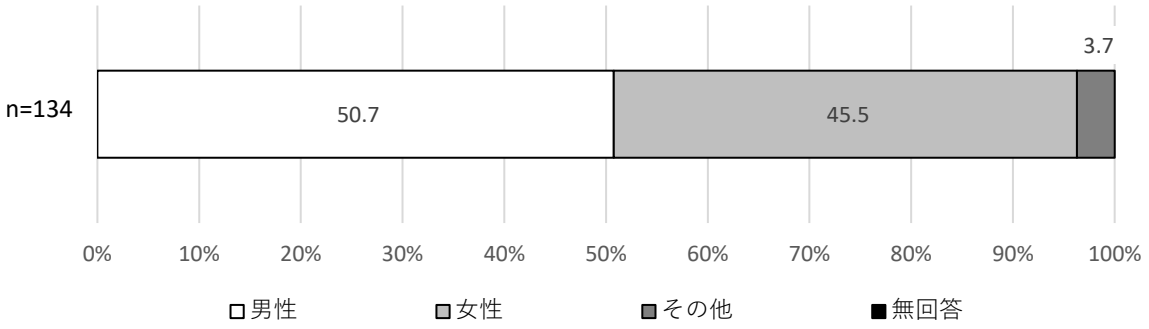
Ⅵ. 調査結果（中学生）

【１】あなた自身のことについて

（１）性別

問１　性別をお答えください。

性別については、全体では「男性」の割合が50.7％で、「女性」（45.5％）を上回っています。

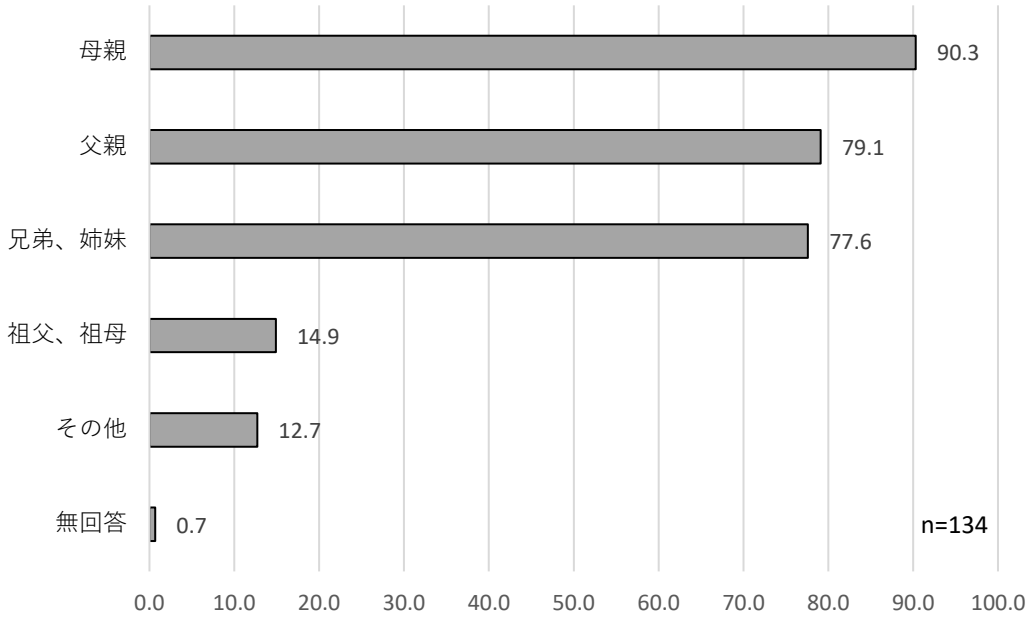


（２）同居家族

問２　あなたは現在、だれといっしょに住んでいますか。

だれといっしょに住んでいるかについては、全体では「母親」の割合が90.3％で最も高く、ついで「父親」（79.1％）、「兄弟、姉妹」（77.6％）となっています。

性別でみると、「父親」の割合は男性が86.8％で、女性（72.1％）に比べて高くなっています。



【性別クロス】

上段:度数	問２　あなたは現在、だれといっしょに住んでいますか。						
下段:%	父親	母親	兄弟、姉妹	祖父、祖母	その他	無回答	合計
男性	59	63	55	12	8	-	68
	86.8	92.6	80.9	17.6	11.8	-	100.0
女性	44	55	45	7	9	-	61
	72.1	90.2	73.8	11.5	14.8	-	100.0
その他	3	3	4	1	-	1	5
	60.0	60.0	80.0	20.0	-	20.0	100.0
無回答	-	-	-	-	-	-	-
	-	-	-	-	-	-	-
全体	106	121	104	20	17	1	134
	79.1	90.3	77.6	14.9	12.7	0.7	100.0

（３）肥満度

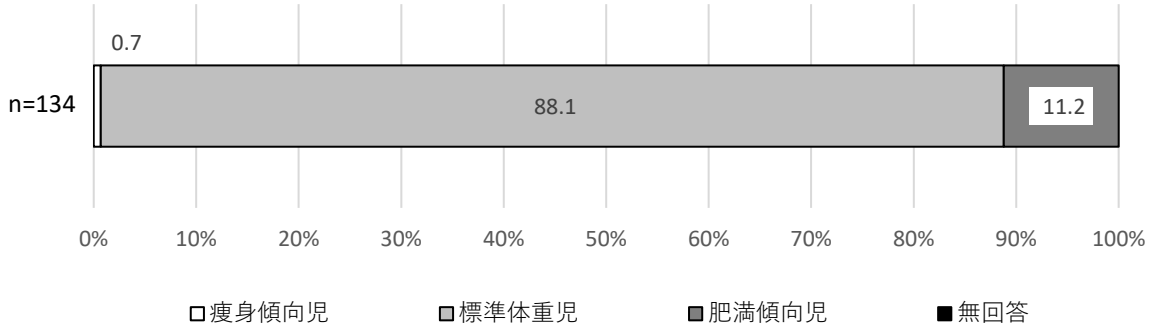
問３　あなたの身長と体重を教えてください。

肥満度については、全体では「標準体重児」の割合が88.1％で最も高く、ついで「肥満傾向児」（11.2％）、「痩身傾向児」（0.7％）となっています。

性別でみると、「肥満傾向児」の割合は女性が13.1％で、男性（7.4％）に比べて高くなっています。

※肥満度（過体重度）
＝〔実測体重(kg）－身長別標準体重(kg)〕／身長別標準体重(kg）×100（％）

肥満度 20%以上：肥満傾向児　　肥満度-20%以下：痩身傾向児



【性別クロス】

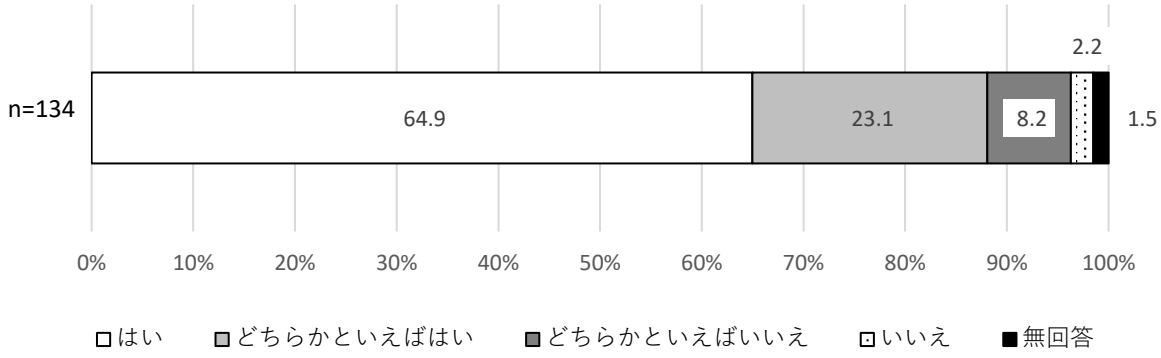
上段:度数	問3＃3　あなたの肥満度を教えてください。				
下段:%	痩身傾向児	標準体重児	肥満傾向児	無回答	合計
男性	1	62	5	-	68
	1.5	91.2	7.4	-	100.0
女性	-	53	8	-	61
	-	86.9	13.1	-	100.0
その他	-	3	2	-	5
	-	60.0	40.0	-	100.0
無回答	-	-	-	-	-
	-	-	-	-	-
全体	1	118	15	-	134
	0.7	88.1	11.2	-	100.0

【２】健康について

（１）健康状態

問４　健康状態はよいと思いますか。

健康状態については、「はい」（64.9%）と「どちらかといえばはい」（23.1%）を合わせた”健康だと思う”割合が88.0%で、「どちらかといえばいいえ」（8.2%）と「いいえ」（2.2%）を合わせた”健康でない”（10.4%）を大きく上回っています。



【性別クロス】

上段:度数 下段:%	問4　健康状態はよいと思いますか。					
	はい	どちらかといえばはい	どちらかといえばいいえ	いいえ	無回答	合計
男性	45 66.2	16 23.5	5 7.4	1 1.5	1 1.5	68 100.0
女性	40 65.6	14 23.0	5 8.2	2 3.3	- -	61 100.0
その他	2 40.0	1 20.0	1 20.0	- -	1 20.0	5 100.0
無回答	- -	- -	- -	- -	- -	- -
全体	87 64.9	31 23.1	11 8.2	3 2.2	2 1.5	134 100.0

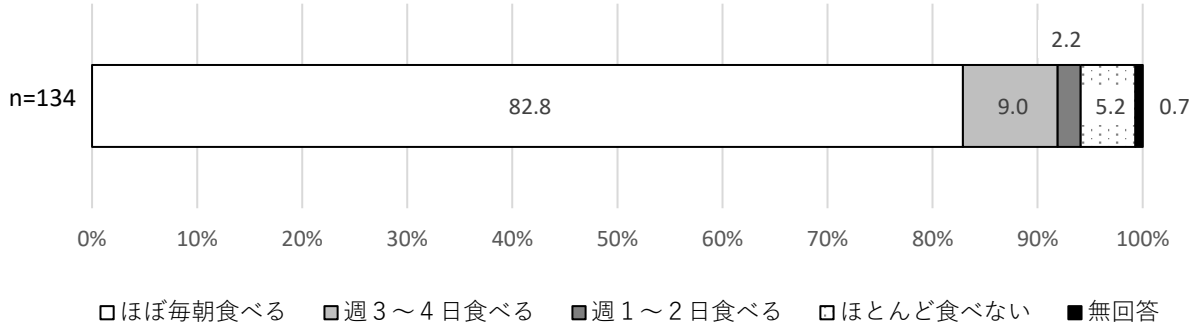
【３】食生活について

（１）朝食

問５　あなたはいつも朝食を食べていますか。

朝食については、全体で「ほぼ毎朝食べる」が82.8％と高く、次いで「週３～４日食べる」(9.0％)、「週１～２日食べる」(2.2％) となっています。

性別でみると、「ほとんど食べない」の割合は男性が7.4％で、女性 (3.3％) に比べてやや高くなっています。



【性別クロス】

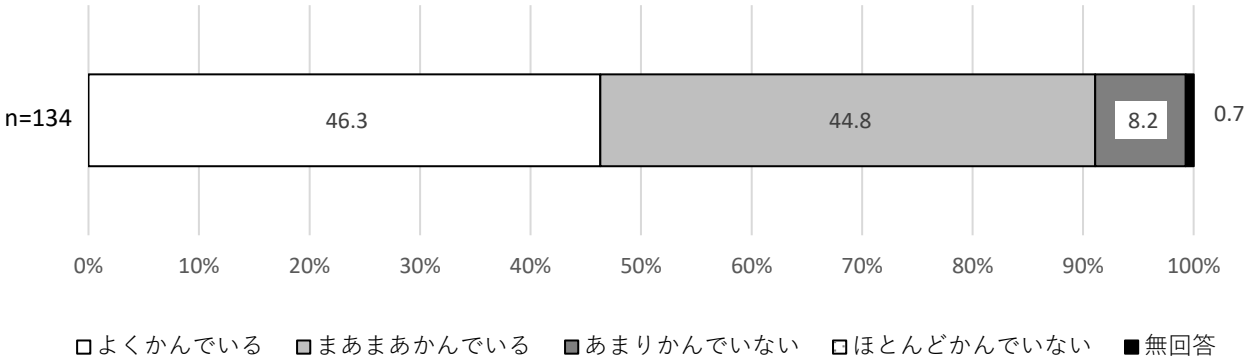
上段:度数 下段:%	問５　あなたはいつも朝食を食べていますか。					
	ほぼ毎朝食べる	週３～４日食べる	週１～２日食べる	ほとんど食べない	無回答	合計
男性	57 83.8	6 8.8	- -	5 7.4	- -	68 100.0
女性	50 82.0	6 9.8	3 4.9	2 3.3	- -	61 100.0
その他	4 80.0	- -	- -	- -	1 20.0	5 100.0
無回答	- -	- -	- -	- -	- -	- -
全体	111 82.8	12 9.0	3 2.2	7 5.2	1 0.7	134 100.0

（２）よくかんで食事をする

問６　あなたはよくかんで食事をとっていますか。

よくかんで食事をすることについては、「よくかんでいる」(46.3%) と「まあまあかんでいる」(44.8%) を合わせた”かんでいる”割合が91.1%で、「あまりかんでいない」(8.2%) と「ほとんどかんでいない」(0.0%) を合わせた”かんでいない” (8.2%) を大きく上回っています。

性別でみると、”かんでいる”の割合は女性が96.7%で、男性 (86.8%) に比べて高くなっています。



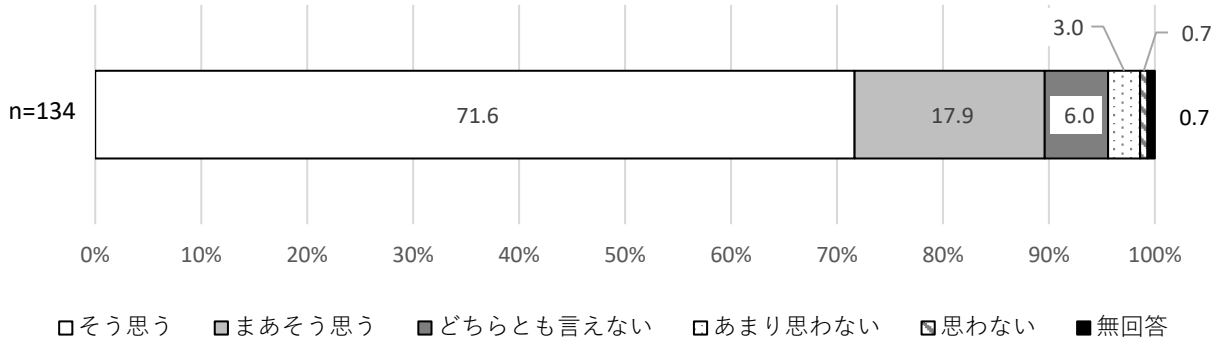
【性別クロス】

上段:度数 下段:%	問６　あなたはよくかんで食事をとっていますか。					
	よくかんでいる	まあまあかんでいる	あまりかんでいない	ほとんどかんでいない	無回答	合計
男性	35 51.5	24 35.3	9 13.2	- -	- -	68 100.0
女性	25 41.0	34 55.7	2 3.3	- -	- -	61 100.0
その他	2 40.0	2 40.0	- -	- -	1 20.0	5 100.0
無回答	- -	- -	- -	- -	- -	- -
全体	62 46.3	60 44.8	11 8.2	- -	1 0.7	134 100.0

（３）共食の機会

問７　あなたは食事を家族や周囲の人といっしょに食べることが多いほうだと思いますか。

共食の機会については、「そう思う」（71.6%）と「まあそう思う」（17.9%）を合わせた”いっしょに食べることが多い”割合が89.5%で、「あまり思わない」（3.0%）と「思わない」（0.7%）を合わせた”いっしょに食べることが多くない”（3.7%）を大きく上回っています。



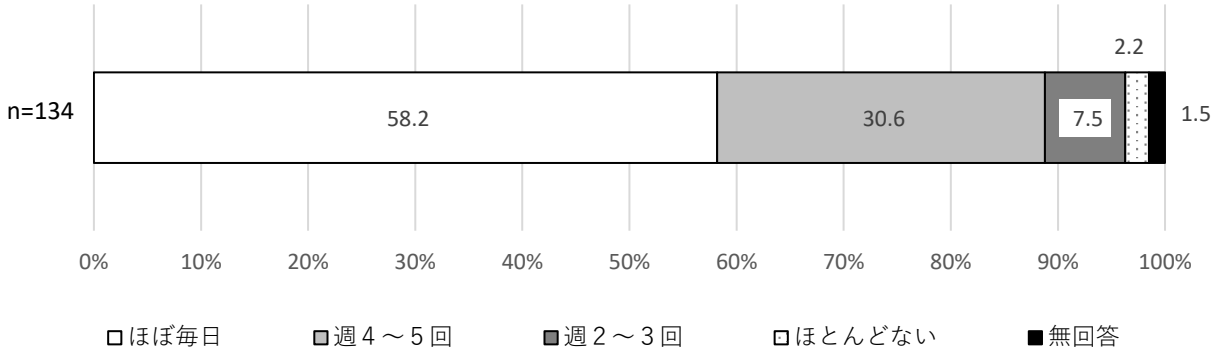
【性別クロス】

上段:度数 下段:%	問７　あなたは食事を家族や周囲の人といっしょに食べることが多いほうだと思いますか。						
	そう思う	まあそう思う	どちらとも言えない	あまり思わない	思わない	無回答	合計
男性	50 73.5	11 16.2	4 5.9	3 4.4	- -	- -	68 100.0
女性	43 70.5	12 19.7	4 6.6	1 1.6	1 1.6	- -	61 100.0
その他	3 60.0	1 20.0	- -	- -	- -	1 20.0	5 100.0
無回答	- -	- -	- -	- -	- -	- -	- -
全体	96 71.6	24 17.9	8 6.0	4 3.0	1 0.7	1 0.7	134 100.0

（４）主食・主菜・副菜を３つそろえて食べる頻度

問８　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回ありますか。

主食・主菜・副菜を３つそろえて食べる頻度ついては、全体で「ほぼ毎日」が58.2％と高く、次いで「週４～５回」（30.6％）、「週２～３日食べる」（7.5％）となっています。



【性別クロス】

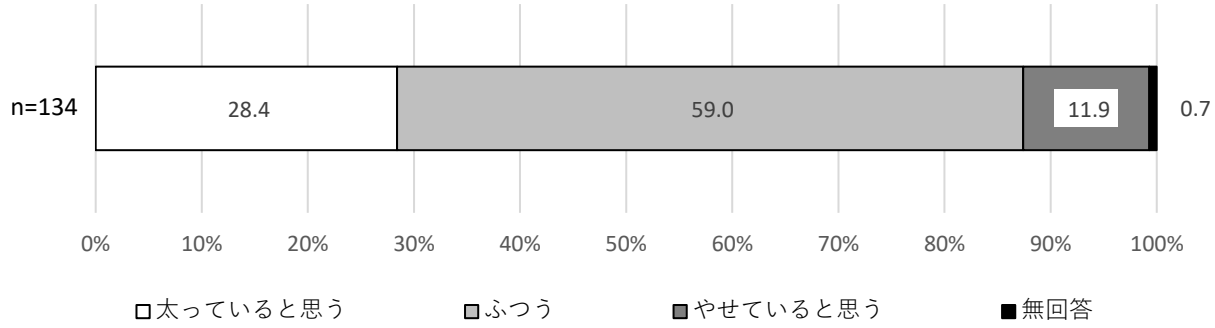
上段:度数 下段:%	問８　主食・主菜・副菜を３つそろえて食べることが１日２回以上あるのは週に何回ありますか。					
	ほぼ毎日	週４～５回	週２～３回	ほとんどない	無回答	合計
男性	39 57.4	21 30.9	5 7.4	2 2.9	1 1.5	68 100.0
女性	35 57.4	20 32.8	5 8.2	1 1.6	- -	61 100.0
その他	4 80.0	- -	- -	- -	1 20.0	5 100.0
無回答	- -	- -	- -	- -	- -	- -
全体	78 58.2	41 30.6	10 7.5	3 2.2	2 1.5	134 100.0

（５）自分の体型について

問９　あなたは自分の体型をどう思いますか。

自分の体型については、全体で「ふつう」が59.0％と高く、次いで「太っていると思う」(28.4％)、「やせていると思う」（11.9％）となっています。

性別でみると、「やせていると思う」の割合は男性が19.1％と、女性（4.9％）と比較して高くなっています。



【性別クロス】

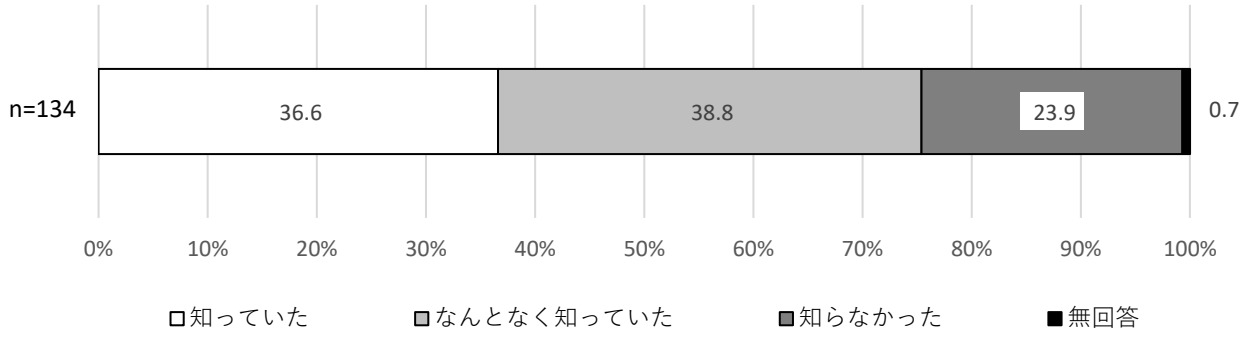
上段:度数 下段:%	問９　あなたは自分の体型をどう思いますか。				
	太っている と思う	ふつう	やせている と思う	無回答	合計
男性	18 26.5	37 54.4	13 19.1	- -	68 100.0
女性	17 27.9	41 67.2	3 4.9	- -	61 100.0
その他	3 60.0	1 20.0	- -	1 20.0	5 100.0
無回答	- -	- -	- -	- -	- -
全体	38 28.4	79 59.0	16 11.9	1 0.7	134 100.0

（６）思春期のやせすぎが健康に与える影響について

問１０　体型を気にしてやせすぎることは、過食症や拒食症などの摂食障害、女性は将来、骨粗しょう症や子どもを産んだ時に低体重児の出産につながりやすいなど、さまざまな健康被害を招くおそれがあります。あなたは、思春期のやせすぎが健康によくないということを知っていましたか。

思春期のやせすぎが健康に与える影響については、全体で「なんとなく知っていた」が38.8%と高く、次いで「知っていた」(36.6%)、「知らなかった」(23.9%）となっています。

性別でみると、「なんとなく知っていた」の割合は女性が42.6%と、男性（33.8%）と比較して高くなっています。



【性別クロス】

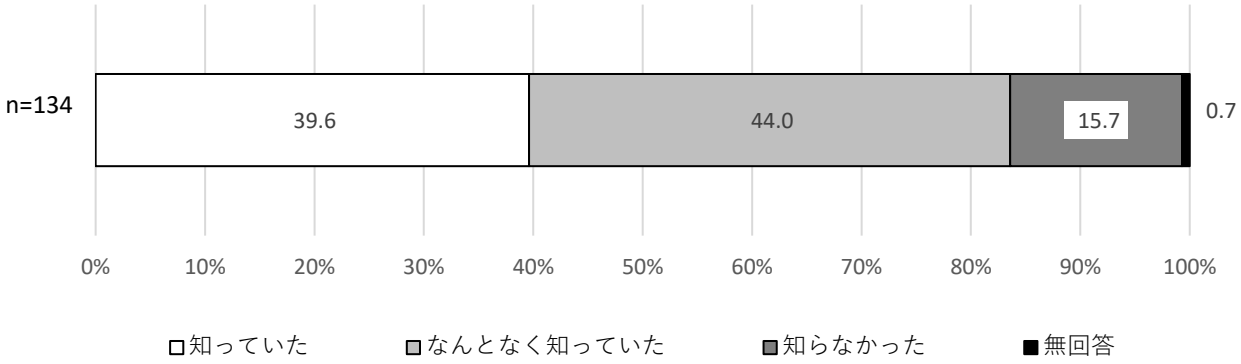
上段:度数 下段:%	問１０　体型を気にしてやせすぎることは、過食症（かしょくしょう）や拒食症（きょしょくしょう）などの摂食障害（せっしょくしょうがい）、女性は将来、骨粗しょう症（こつそしょうしょう）や子どもを産んだ時に低体重児の出産につながりやすいなど、さまざまな健康被害（けんこうひがい）を招くおそれがあります。あなたは、思春期のやせすぎが健康によくないということを知っていましたか。				
	知っていた	なんとなく知っていた	知らなかった	無回答	合計
男性	26 38.2	23 33.8	19 27.9	- -	68 100.0
女性	23 37.7	26 42.6	12 19.7	- -	61 100.0
その他	- -	3 60.0	1 20.0	1 20.0	5 100.0
無回答	- -	- -	- -	- -	- -
全体	49 36.6	52 38.8	32 23.9	1 0.7	134 100.0

（７）食育について

問11　あなたは「食育」という言葉やその意味を知っていますか。

食育については、全体で「なんとなく知っていた」が44.0％と高く、次いで「知っていた」(39.6％)、「知らなかった」(15.7％) となっています。

性別でみると、「なんとなく知っていた」の割合は女性が52.5％と、男性 (36.8％) と比較して高くなっています。



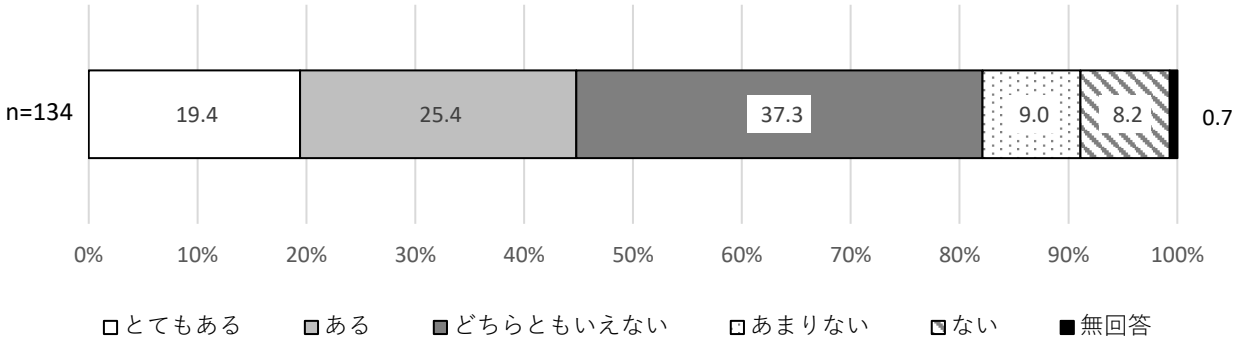
【性別クロス】

上段:度数 下段:%	問１１　あなたは「食育」という言葉やその意味を知っていますか。				
	知っていた	なんとなく知っていた	知らなかった	無回答	合計
男性	32 47.1	25 36.8	11 16.2	- -	68 100.0
女性	21 34.4	32 52.5	8 13.1	- -	61 100.0
その他	- -	2 40.0	2 40.0	1 20.0	5 100.0
無回答	- -	- -	- -	- -	- -
全体	53 39.6	59 44.0	21 15.7	1 0.7	134 100.0

問12　あなたは「食育」について関心がありますか。

食育への関心については、全体で「どちらともいえない」が37.3%と高く、次いで「ある」(25.4%)、「とてもある」(19.4%) となっています。

性別でみると、「どちらともいえない」の割合は女性が47.5%と、男性 (27.9%) と比較して高くなっています。



【性別クロス】

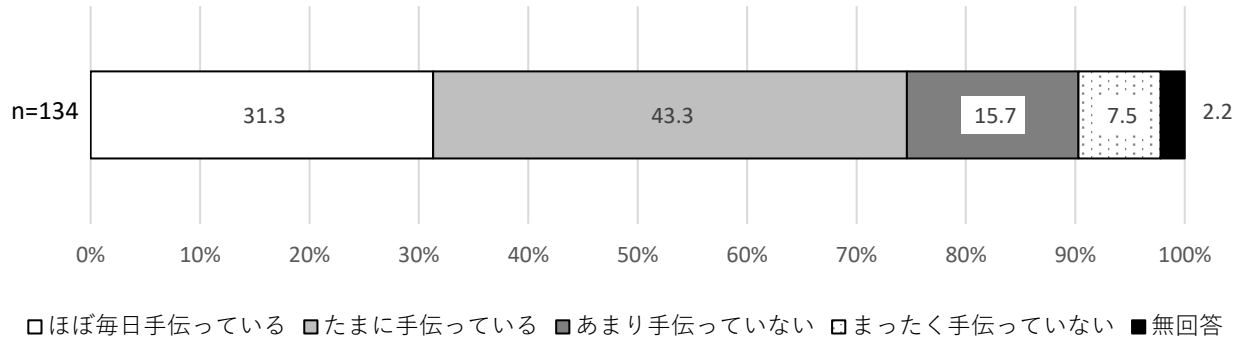
上段:度数 下段:%	問１２　あなたは「食育」について関心がありますか。						
	とてもある	ある	どちらともいえない	あまりない	ない	無回答	合計
男性	16 23.5	20 29.4	19 27.9	6 8.8	7 10.3	- -	68 100.0
女性	10 16.4	12 19.7	29 47.5	6 9.8	4 6.6	- -	61 100.0
その他	- -	2 40.0	2 40.0	- -	- -	1 20.0	5 100.0
無回答	- -	- -	- -	- -	- -	- -	- -
全体	26 19.4	34 25.4	50 37.3	12 9.0	11 8.2	1 0.7	134 100.0

（８）家事の手伝いについて

問13　あなたは家で食事の準備やかたづけを手伝うことがありますか。

家事の手伝いについては「ほぼ毎日手伝っている」(31.3%) と「たまに手伝っている」(43.3%) を合わせた”手伝っている”割合が74.6%で、「あまり手伝っていない」(15.7%) と「まったく手伝っていない」(7.5%) を合わせた”手伝っていない” (23.2%) を大きく上回っています。

性別でみると、「たまに手伝っている」の割合は、女性が54.1%と男性 (33.8%) よりも高くなっています。



【性別クロス】

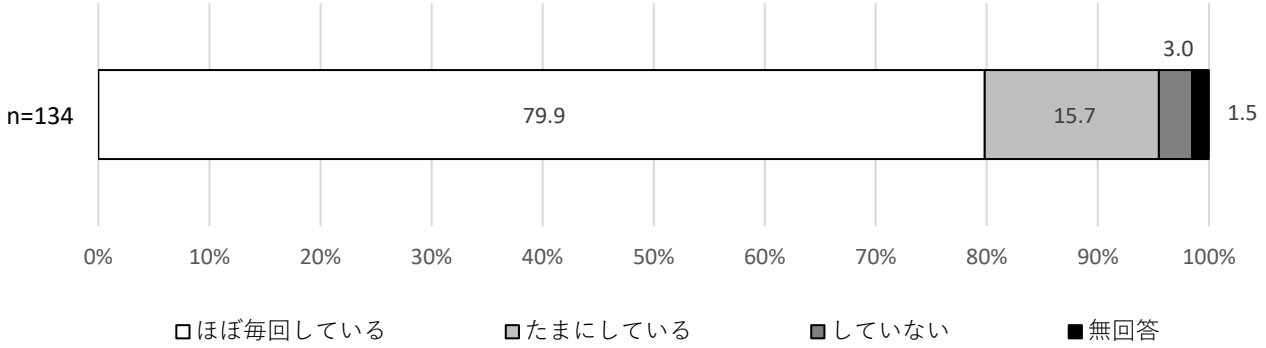
上段:度数 下段:%	問１３　あなたは家で食事の準備やかたづけを手伝うことがありますか。					
	ほぼ毎日手伝っている	たまに手伝っている	あまり手伝っていない	まったく手伝っていない	無回答	合計
男性	20 29.4	23 33.8	14 20.6	9 13.2	2 2.9	68 100.0
女性	21 34.4	33 54.1	6 9.8	1 1.6	- -	61 100.0
その他	1 20.0	2 40.0	1 20.0	- -	1 20.0	5 100.0
無回答	- -	- -	- -	- -	- -	- -
全体	42 31.3	58 43.3	21 15.7	10 7.5	3 2.2	134 100.0

（９）食事のあいさつについて

問14　あなたは「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつをしていますか。

食事のあいさつについては、全体で「ほぼ毎回している」が79.9％と高く、次いで「たまにしている」（15.7％）、「していない」（3.0％）となっています。

性別でみると、「ほぼ毎回している」の割合は女性が83.6％と、男性（76.5％）と比較して高くなっています。



【性別クロス】

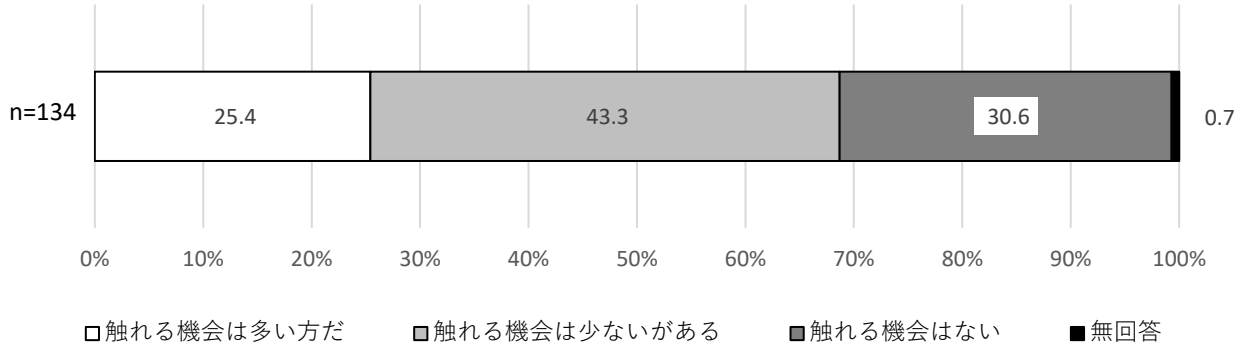
上段:度数 下段:%	問１４　あなたは「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつをしていますか。				
	ほぼ毎回している	たまにしている	していない	無回答	合計
男性	52 76.5	11 16.2	4 5.9	1 1.5	68 100.0
女性	51 83.6	10 16.4	- -	- -	61 100.0
その他	4 80.0	- -	- -	1 20.0	5 100.0
無回答	- -	- -	- -	- -	- -
全体	107 79.9	21 15.7	4 3.0	2 1.5	134 100.0

（10）農作物に触れる機会について

問15　畑に生えている状態の野菜や果物など自然の食材に触（ふ）れる機会はありますか。

農作物に触れる機会については、全体で「触れる機会は少ないがある」が43.3%と高く、次いで「触れる機会はない」（30.6%）、「触れる機会は多い方だ」（25.4%）となっています。

性別でみると、「触れる機会は多い方だ」の割合は男性が27.9%と、女性（23.0%）と比較してやや高くなっています。



【性別クロス】

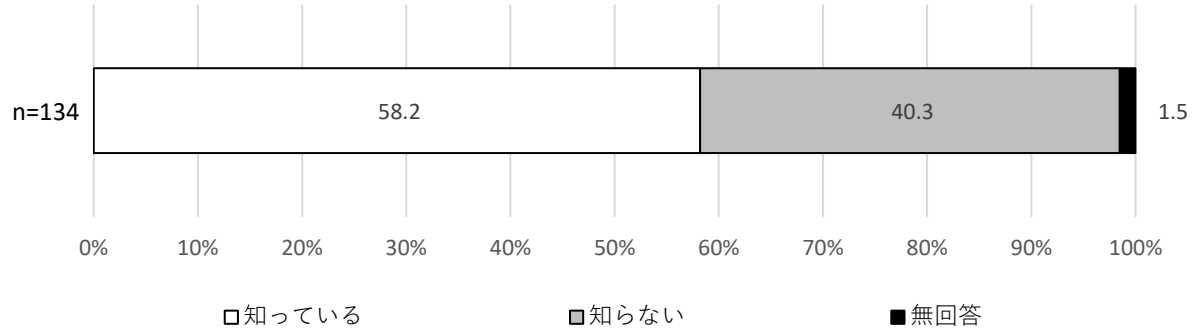
上段:度数 下段:%	問１５　畑に生えている状態の野菜や果物など自然の食材に触（ふ）れる機会はありますか。				
	触れる機会は多い方だ	触れる機会は少ないがある	触れる機会はない	無回答	合計
男性	19 27.9	28 41.2	21 30.9	- -	68 100.0
女性	14 23.0	27 44.3	20 32.8	- -	61 100.0
その他	1 20.0	3 60.0	- -	1 20.0	5 100.0
無回答	- -	- -	- -	- -	- -
全体	34 25.4	58 43.3	41 30.6	1 0.7	134 100.0

(11)「地産地消」という言葉について

問16　あなたは「地産地消（ちさんちしょう)」という言葉を知っていますか。

「地産地消」という言葉については、全体で「知っている」が58.2%と高く、次いで「知らない」(40.3%) となっています。

性別でみると、「知っている」の割合は男性63.2%と、女性 (54.1%) と比較して高くなっています。



【性別クロス】

上段:度数 下段:%	問１６　あなたは「地産地消（ちさんちしょう）」という言葉を知っていますか。			
	知っている	知らない	無回答	合計
男性	43 63.2	25 36.8	- -	68 100.0
女性	33 54.1	27 44.3	1 1.6	61 100.0
その他	2 40.0	2 40.0	1 20.0	5 100.0
無回答	- -	- -	- -	- -
全体	78 58.2	54 40.3	2 1.5	134 100.0

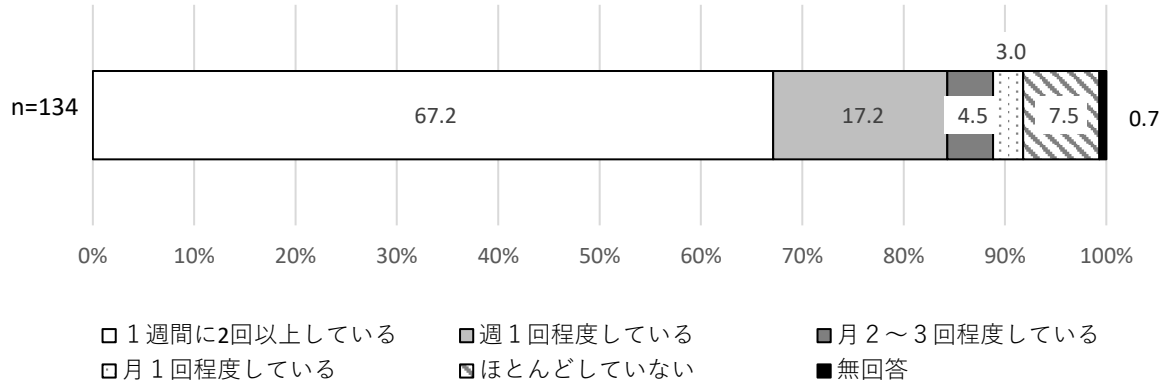
【４】身体活動（運動・行動）について

（１）授業外の運動について

問17　あなたは学校の体育の授業以外で、1日30分以上の運動（体を動かす遊びやクラブ活動）をどれくらいしていますか。

授業外の運動については、全体で「１週間に２回以上している」が67.2%と高く、次いで「週１回程度している」（17.2%）、「ほとんどしていない」（7.5%）となっています。

性別でみると、「１週間に２回以上している」の割合は男性80.9%と、女性（55.7%）と比較して高くなっています。



【性別クロス】

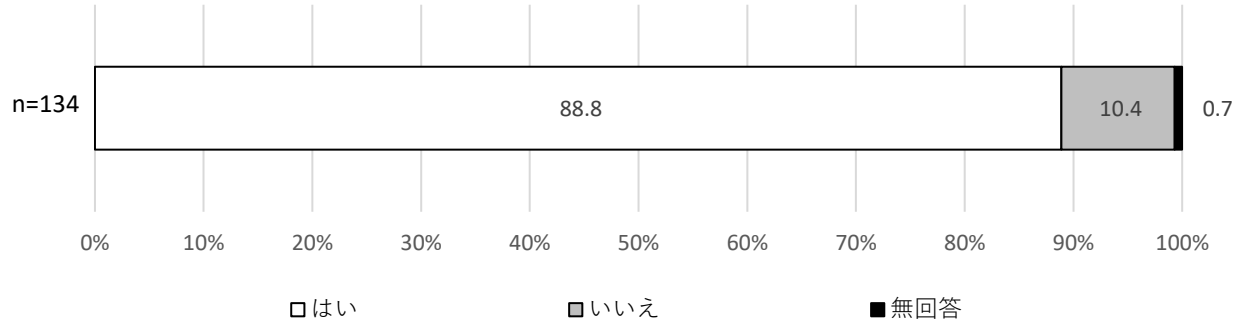
上段:度数 下段:%	問１７　あなたは学校の体育の授業以外で、1日30分以上の運動（体を動かす遊びやクラブ活動）をどれくらいしていますか。						
	１週間に2回以上している	週１回程度している	月２～３回程度している	月１回程度している	ほとんどしていない	無回答	合計
男性	55 80.9	7 10.3	4 5.9	- -	2 2.9	- -	68 100.0
女性	34 55.7	14 23.0	2 3.3	4 6.6	7 11.5	- -	61 100.0
その他	1 20.0	2 40.0	- -	- -	1 20.0	1 20.0	5 100.0
無回答	- -	- -	- -	- -	- -	- -	- -
全体	90 67.2	23 17.2	6 4.5	4 3.0	10 7.5	1 0.7	134 100.0

（２）こむぎっち体操について

問18　あなたはこむぎっち体操（たいそう）を知っていますか。

こむぎっち体操を知っているかについては、全体で「はい」が88.8%と高く、８割以上を占めています。

性別でみると、「はい」の割合は女性が96.7%と、男性（82.4%）と比較して高くなっています。



【性別クロス】

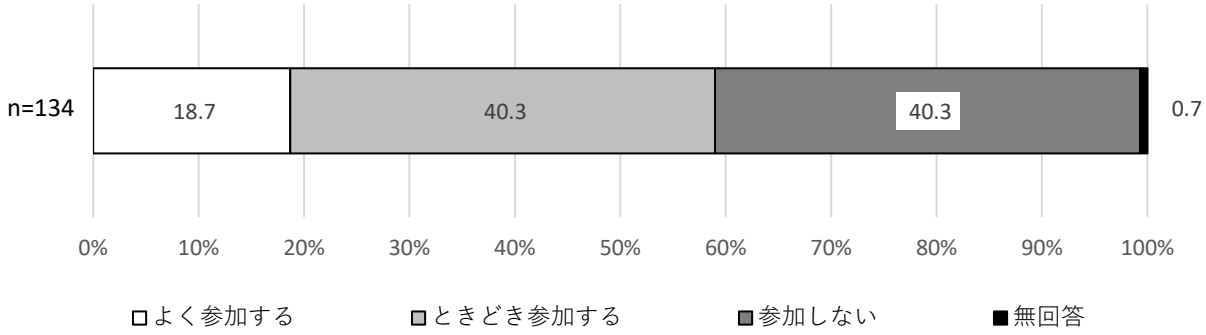
上段:度数 下段:%	問１８　あなたはこむぎっち体操（たいそう）を知っていますか。			
	はい	いいえ	無回答	合計
男性	56 82.4	12 17.6	- -	68 100.0
女性	59 96.7	2 3.3	- -	61 100.0
その他	4 80.0	- -	1 20.0	5 100.0
無回答	- -	- -	- -	- -
全体	119 88.8	14 10.4	1 0.7	134 100.0

（３）地域行事の参加について

問１９　あなたは地域の行事（お祭り、清掃活動など）に参加しますか。

地域行事の参加については、全体で「ときどき参加する」と「参加しない」がともに40.3％と最も高くなっており、「よく参加する」（18.7％）となっています。

性別でみると、「よく参加する」の割合は男性29.4％と、女性（8.2％）と比較して高くなっています。



【性別クロス】

上段:度数 下段:%	問１９　あなたは地域（ちいき）の行事（お祭り、清掃（せいそう）活動など）に参加しますか。				
	よく参加する	ときどき参加する	参加しない	無回答	合計
男性	20 29.4	19 27.9	29 42.6	- -	68 100.0
女性	5 8.2	33 54.1	23 37.7	- -	61 100.0
その他	- -	2 40.0	2 40.0	1 20.0	5 100.0
無回答	- -	- -	- -	- -	- -
全体	25 18.7	54 40.3	54 40.3	1 0.7	134 100.0

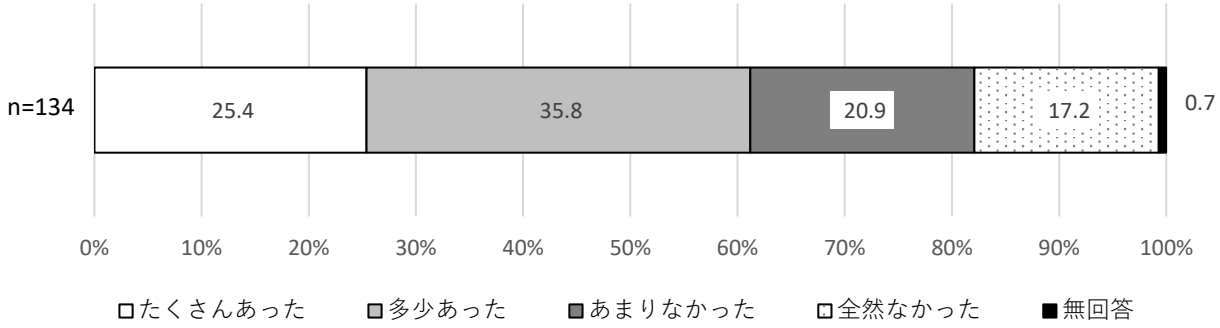
【５】休養、心の健康について

（１）心の健康について

問20　あなたは、この１か月間に、不安や悩（なや）み、ストレスを感じることがありましたか。

この１か月間に、不安や悩み、ストレスを感じることがあったかについては、全体で「多少あった」が35.8％と高く、次いで「たくさんあった」（25.4％）、「あまりなかった」（20.9％）となっています。

性別でみると、「全然なかった」の割合は男性26.5％と、女性（8.2％）と比較して高くなっています。



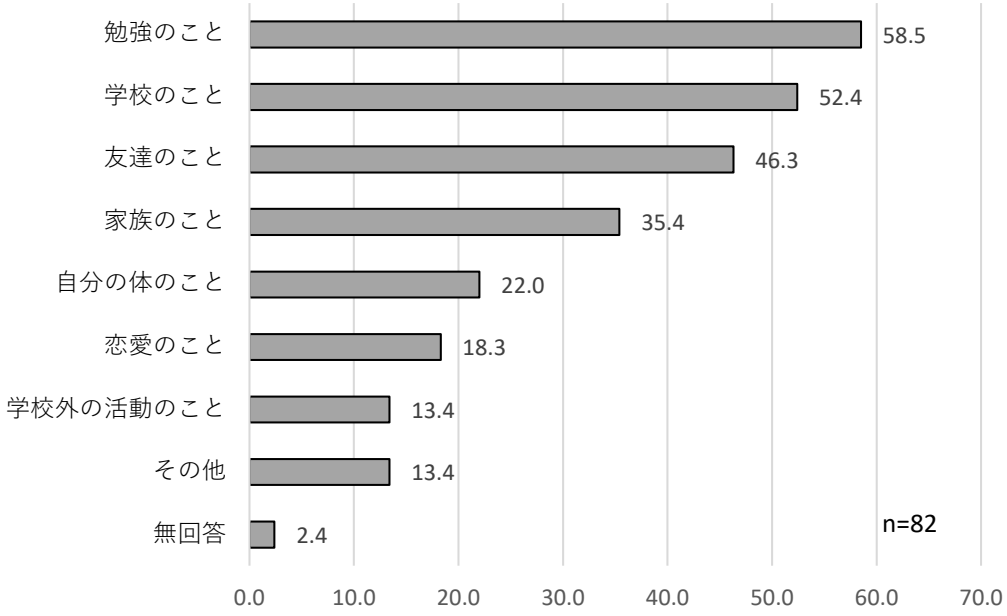
【性別クロス】

上段:度数 下段:%	問２０　あなたは、この１か月間に、不安や悩（なや）み、ストレスを感じることがありましたか。					
	たくさんあった	多少あった	あまりなかった	全然なかった	無回答	合計
男性	15 22.1	21 30.9	14 20.6	18 26.5	- -	68 100.0
女性	17 27.9	26 42.6	13 21.3	5 8.2	- -	61 100.0
その他	2 40.0	1 20.0	1 20.0	- -	1 20.0	5 100.0
無回答	- -	- -	- -	- -	- -	- -
全体	34 25.4	48 35.8	28 20.9	23 17.2	1 0.7	134 100.0

問20-１　その内容は、どのようなことですか。

不安や悩み・ストレスの内容については、全体で「勉強の事」が58.5%と最も高く、次いで「学校のこと」(52.4%)、「友達のこと」(46.3%) となっています。

性別でみると、「友達のこと」の割合は女性が55.8%と、男性 (36.1%) と比較して高くなっています。



【性別クロス】

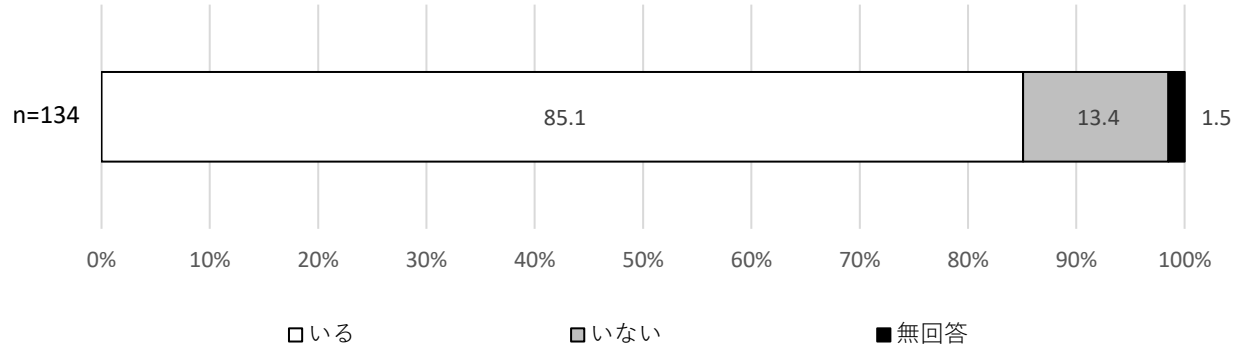
上段:度数 下段:%	問２０-１　その内容は、どのようなことですか。									
	学校のこと	勉強のこと	友達のこと	家族のこと	恋愛のこと	自分の体のこと	学校外の活動のこと	その他	無回答	合計
男性	17 47.2	22 61.1	13 36.1	9 25.0	4 11.1	5 13.9	6 16.7	7 19.4	1 2.8	36 100.0
女性	24 55.8	24 55.8	24 55.8	19 44.2	11 25.6	12 27.9	5 11.6	2 4.7	1 2.3	43 100.0
その他	2 66.7	2 66.7	1 33.3	1 33.3	- -	1 33.3	- -	2 66.7	- -	3 100.0
無回答	- -	- -	- -	- -	- -	- -	- -	- -	- -	- -
全体	43 52.4	48 58.5	38 46.3	29 35.4	15 18.3	18 22.0	11 13.4	11 13.4	2 2.4	82 100.0

（２）悩みごとの相談相手について

問21　あなたは悩みごとを相談できる相手がいますか。

悩みごとを相談できる相手については、全体で「いる」が85.1％と高く、次いで「いない」(13.4％)となっています。

性別でみると、「いる」の割合は女性が88.5％と、男性（82.4％）と比較して高くなっています。



【性別クロス】

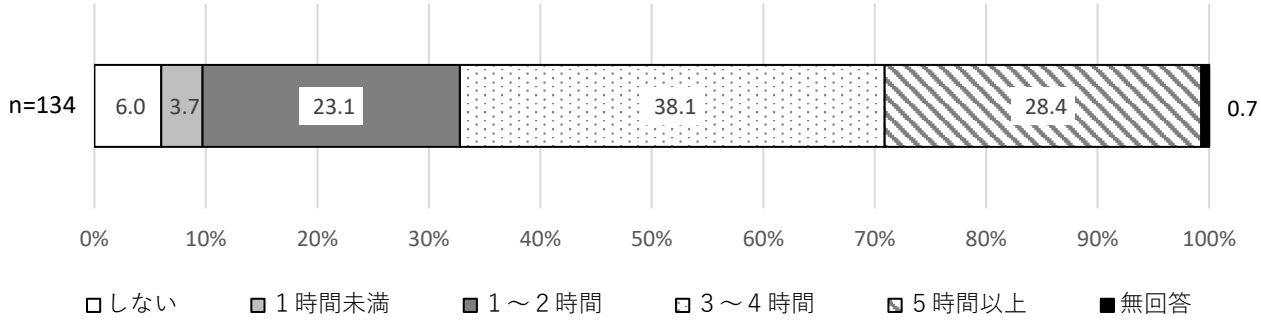
上段:度数 下段:%	問２１　あなたは悩みごとを相談できる相手がいますか。			
	いる	いない	無回答	合計
男性	56 82.4	11 16.2	1 1.5	68 100.0
女性	54 88.5	7 11.5	- -	61 100.0
その他	4 80.0	- -	1 20.0	5 100.0
無回答	- -	- -	- -	- -
全体	114 85.1	18 13.4	2 1.5	134 100.0

（３）一日のデジタル端末利用時間

問22　あなたは、一日平均して、スマートフォンやタブレット、パソコン、ゲームをだいたい何時間くらいしていますか。

一日のデジタル端末利用時間については、全体で「３～４時間」が38.1%と高く、次いで「５時間以上」(28.4%)、「１～２時間」(23.1%) となっています。

性別でみると、「５時間以上」の割合は男性36.8%と、女性 (21.3%) と比較して高くなっています。



【性別クロス】

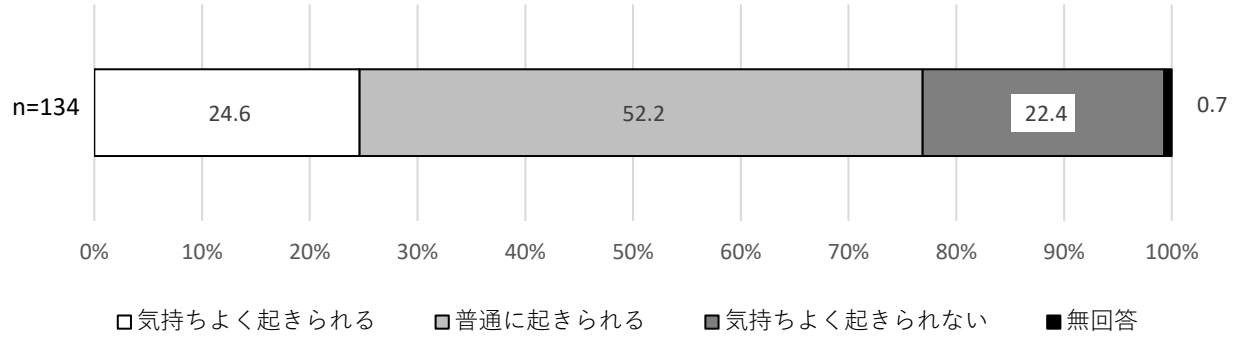
上段:度数	問２２　あなたは、一日平均して、スマートフォンやタブレット、パソコン、ゲームをだいたい何時間くらいしていますか。						
下段:%	しない	１時間未満	１～２時間	３～４時間	５時間以上	無回答	合計
男性	4	1	13	25	25	-	68
	5.9	1.5	19.1	36.8	36.8	-	100.0
女性	4	3	16	25	13	-	61
	6.6	4.9	26.2	41.0	21.3	-	100.0
その他	-	1	2	1	-	1	5
	-	20.0	40.0	20.0	-	20.0	100.0
無回答	-	-	-	-	-	-	-
	-	-	-	-	-	-	-
全体	8	5	31	51	38	1	134
	6.0	3.7	23.1	38.1	28.4	0.7	100.0

（４）起床時について

問23　あなたは朝、気持ちよく起きられますか。

起床時については、全体で「普通に起きられる」が52.2%と高く、次いで「気持ちよく起きられる」(24.6%)、「気持ちよく起きられない」(22.4%) となっています。

性別でみると、「気持ちよく起きられる」の割合は男性38.2%と、女性 (9.8%) と比較して高くなっています。



【性別クロス】

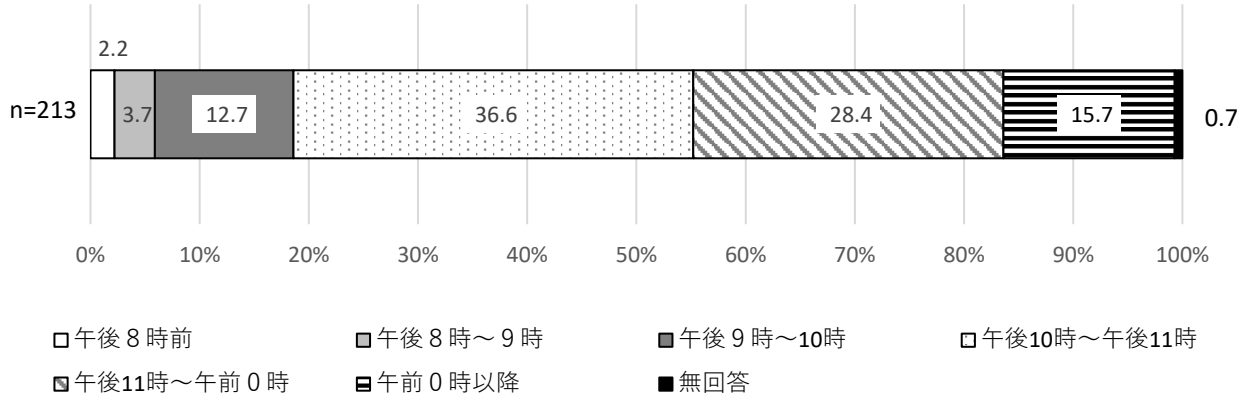
上段:度数 下段:%	問２３　あなたは朝、気持ちよく起きられますか。				
	気持ちよく起きられる	普通に起きられる	気持ちよく起きられない	無回答	合計
男性	26 38.2	28 41.2	14 20.6	- -	68 100.0
女性	6 9.8	40 65.6	15 24.6	- -	61 100.0
その他	1 20.0	2 40.0	1 20.0	1 20.0	5 100.0
無回答	- -	- -	- -	- -	- -
全体	33 24.6	70 52.2	30 22.4	1 0.7	134 100.0

（５）入眠時間について

問24　あなたがふだん寝る時間は何時ごろが多いですか。

入眠時間については、全体で「午後10時～午後11時」が36.6％と高く、次いで「午後11時～午前０時」（28.4％）、「午前０時以降」（12.7％）となっています。

性別でみると、「午後11時～午前０時」の割合は女性が34.4％と、男性（22.1％）と比較して高くなっています。



【性別クロス】

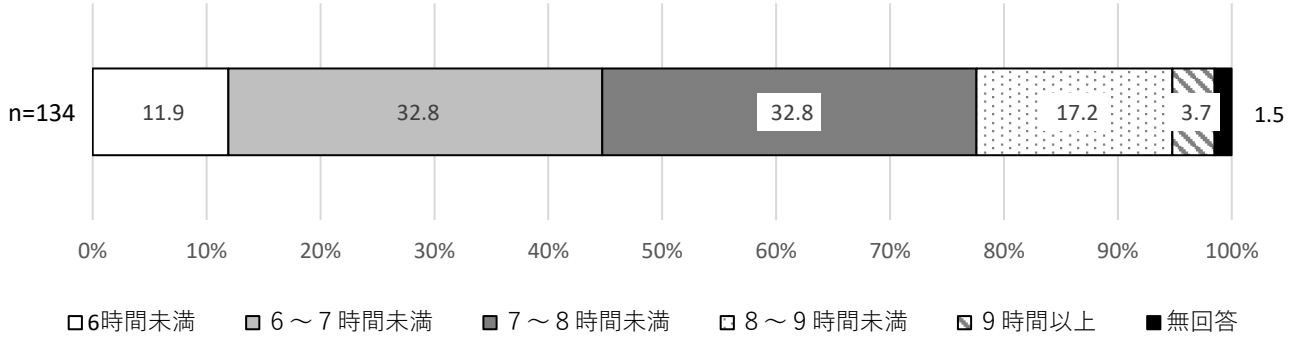
上段:度数 下段:%	問２４　あなたがふだん寝（ね）る時間は何時ごろが多いですか。							
	午後８時前	午後８時～９時	午後９時～10時	午後10時～午後11時	午後11時～午前０時	午前０時以降	無回答	合計
男性	3 4.4	3 4.4	8 11.8	29 42.6	15 22.1	10 14.7	- -	68 100.0
女性	- -	1 1.6	9 14.8	19 31.1	21 34.4	11 18.0	- -	61 100.0
その他	- -	1 20.0	- -	1 20.0	2 40.0	- -	1 20.0	5 100.0
無回答	- -	- -	- -	- -	- -	- -	- -	- -
全体	3 2.2	5 3.7	17 12.7	49 36.6	38 28.4	21 15.7	1 0.7	134 100.0

（６）睡眠時間について

問25　ふだんの睡眠時間はどれくらいですか。

睡眠時間については、全体で「７～８時間未満」と「６～７時間未満」が32.8%と同値で高く、次いで「８～９時間未満」(17.2%)、「６時間未満」(11.9%) となっています。

性別でみると、「８～９時間未満」の割合は男性が22.1%と、女性 (11.5%) と比較して高くなっています。



【性別クロス】

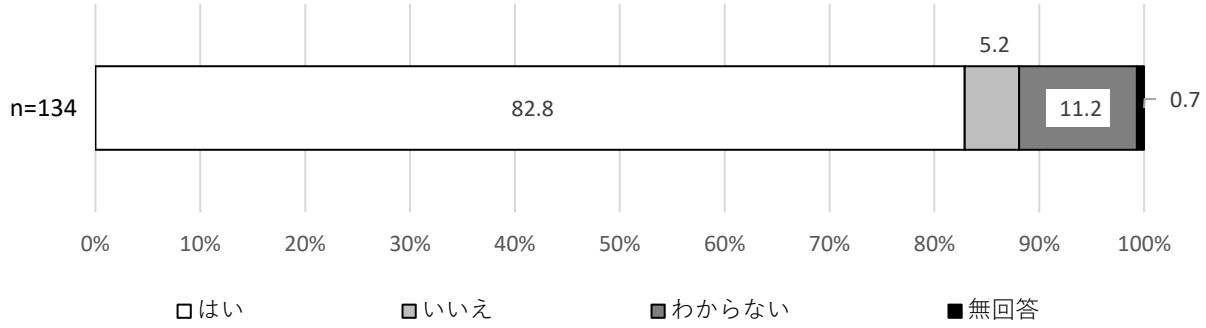
上段:度数 下段:%	問２５　ふだんの睡眠（すいみん）時間はどれくらいですか。						
	6時間未満	６～７時間未満	７～８時間未満	８～９時間未満	９時間以上	無回答	合計
男性	7 10.3	20 29.4	21 30.9	15 22.1	4 5.9	1 1.5	68 100.0
女性	9 14.8	22 36.1	22 36.1	7 11.5	1 1.6	- -	61 100.0
その他	- -	2 40.0	1 20.0	1 20.0	- -	1 20.0	5 100.0
無回答	- -	- -	- -	- -	- -	- -	- -
全体	16 11.9	44 32.8	44 32.8	23 17.2	5 3.7	2 1.5	134 100.0

（７）夢中になれるものについて

問26　あなたは一生懸命（いっしょうけんめい）うちこめるもの、あるいは夢中になれるものがありますか。

夢中になれるものについては、全体で「はい」が82.8％と高く、次いで「わからない」(11.2％)、「いいえ」(5.2％) となっています。

性別でみると、「はい」の割合は男性が89.7％と、女性（78.7％）と比較してやや高くなっています。



【性別クロス】

上段:度数	問２６　ああなたは一生懸命（いっしょうけんめい）うちこめるもの、あるいは夢中になれるものがありますか。				
下段:%	はい	いいえ	わからない	無回答	合計
男性	61	2	5	-	68
	89.7	2.9	7.4	-	100.0
女性	48	5	8	-	61
	78.7	8.2	13.1	-	100.0
その他	2	-	2	1	5
	40.0	-	40.0	20.0	100.0
無回答	-	-	-	-	-
	-	-	-	-	-
全体	111	7	15	1	134
	82.8	5.2	11.2	0.7	100.0

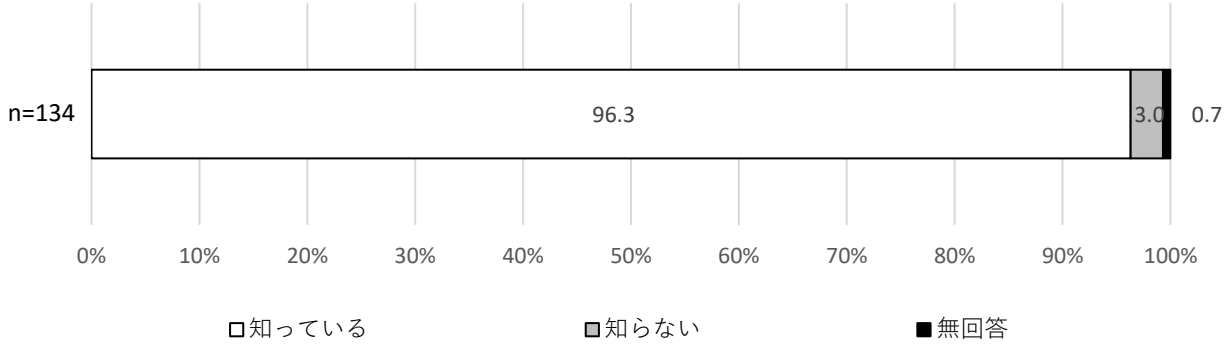
【６】飲酒・喫煙について

（１）喫煙について

問27　あなたは20歳になるまでは、たばこをすってはいけないことを知っていますか。

喫煙については、全体で「知っている」が96.3%と高く、次いで「知らない」(3.0%)、「知らない」(2.3%) となっています。

性別でみると、「知っている」の割合は女性が100.0%と、男性 (94.1%) と比較して高くなっています。

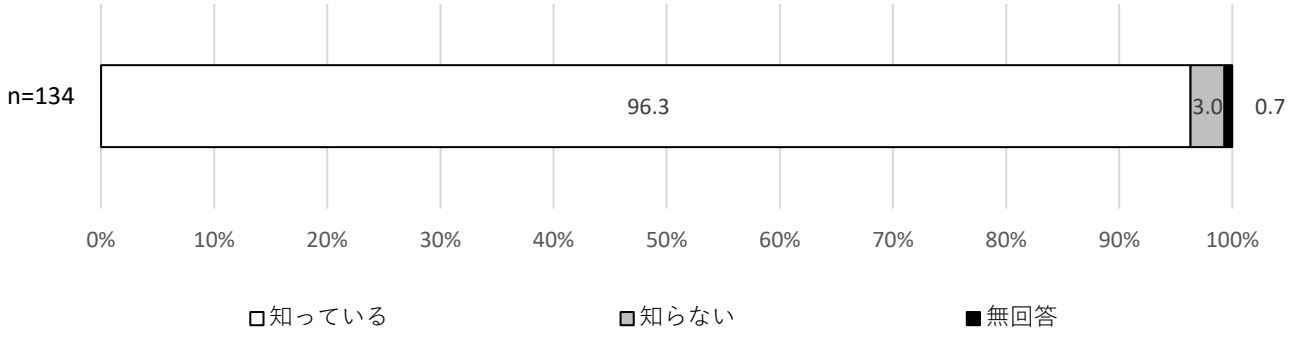


【性別クロス】

上段:度数 下段:%	問２７　あなたは20歳になるまでは、たばこをすってはいけないことを知っていますか。			
	知っている	知らない	無回答	合計
男性	64 94.1	4 5.9	- -	68 100.0
女性	61 100.0	- -	- -	61 100.0
その他	4 80.0	- -	1 20.0	5 100.0
無回答	- -	- -	- -	- -
全体	129 96.3	4 3.0	1 0.7	134 100.0

問28　あなたはたばこが健康に良くないことを知っていますか。

たばこの健康への影響については、全体で「知っている」が96.3%と高く、次いで「知らない」(3.0%) となっています。



【性別クロス】

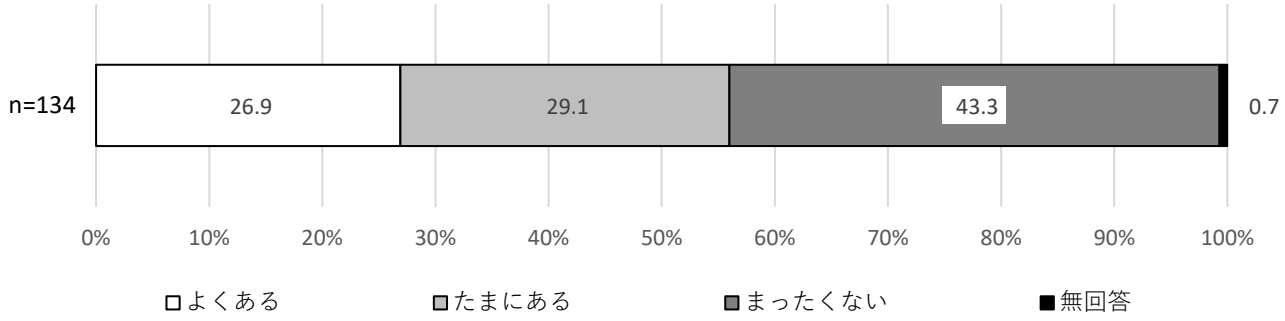
上段:度数 下段:%	問２８　あなたはたばこが健康に良くないことを知っていますか。			
	知っている	知らない	無回答	合計
男性	66 97.1	2 2.9	- -	68 100.0
女性	59 96.7	2 3.3	- -	61 100.0
その他	4 80.0	- -	1 20.0	5 100.0
無回答	- -	- -	- -	- -
全体	129 96.3	4 3.0	1 0.7	134 100.0

（２）副流煙について

問29　あなたは家族やほかの人がすうたばこの煙（けむり）をすう機会がありますか。

受動喫煙については、全体で「まったくない」が43.3%と高く、「たまにある」(29.1%)、「よくある」(26.9%) となっています。

性別でみると、「まったくない」の割合は女性が47.5%と、男性 (39.7%) と比較して高くなっています。



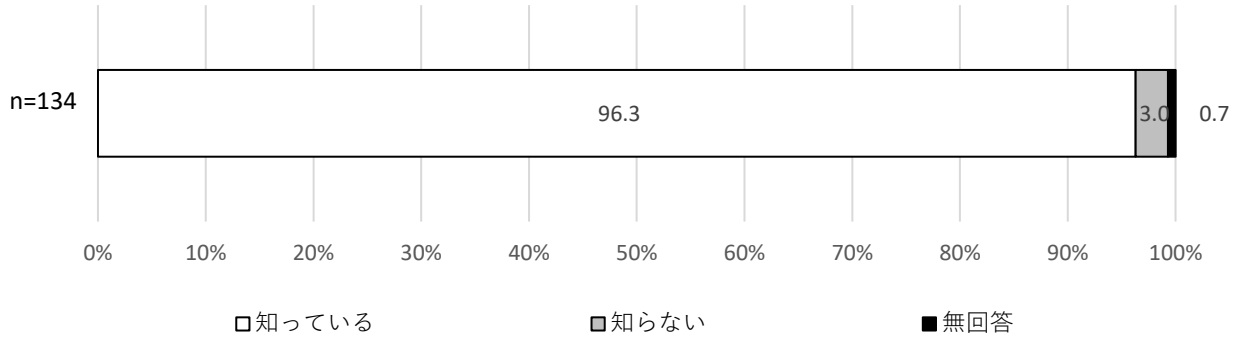
【性別クロス】

上段:度数 下段:%	問２９　あなたは家族やほかの人がすうたばこの煙（けむり）をすう機会がありますか。				
	よくある	たまにある	まったくない	無回答	合計
男性	20 29.4	21 30.9	27 39.7	- -	68 100.0
女性	16 26.2	16 26.2	29 47.5	- -	61 100.0
その他	- -	2 40.0	2 40.0	1 20.0	5 100.0
無回答	- -	- -	- -	- -	- -
全体	36 26.9	39 29.1	58 43.3	1 0.7	134 100.0

（３）飲酒について

問30　あなたは20歳になるまでは、お酒を飲んではいけないことを知っていますか。

飲酒については、全体で「知っている」が96.3%と高く、「知らない」(3.0%) となっています。
性別でみると、「知っている」の割合は女性が100.0%と、男性 (94.1%) と比較して高くなっています。



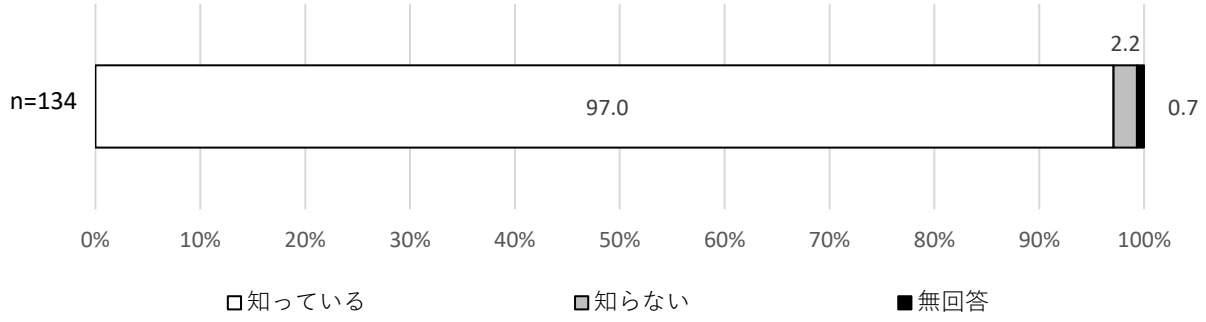
【性別クロス】

上段:度数 下段:%	問３０　あなたは20歳になるまでは、お酒を飲んではいけないことを知っていますか。			
	知っている	知らない	無回答	合計
男性	64 94.1	4 5.9	- -	68 100.0
女性	61 100.0	- -	- -	61 100.0
その他	4 80.0	- -	1 20.0	5 100.0
無回答	- -	- -	- -	- -
全体	129 96.3	4 3.0	1 0.7	134 100.0

問31　あなたはこどもがお酒を飲むと体や脳（のう）の成長に良くないことを知っていますか。

お酒の健康への影響については、全体で「知っている」が97.0%と高く、次いで「知らない」(2.2%) となっています。

性別でみると、「知っている」の割合は女性が100.0%と、男性 (95.6%) と比較して高くなっています。



【性別クロス】

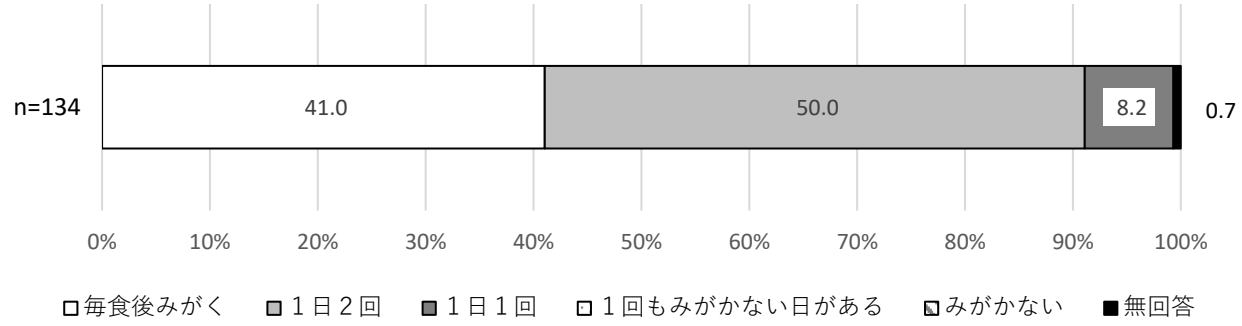
上段:度数 下段:%	問３１　あなたはこどもがお酒を飲むと体や脳（のう）の成長に良くないことを知っていますか。			
	知っている	知らない	無回答	合計
男性	65 95.6	3 4.4	- -	68 100.0
女性	61 100.0	- -	- -	61 100.0
その他	4 80.0	- -	1 20.0	5 100.0
無回答	- -	- -	- -	- -
全体	130 97.0	3 2.2	1 0.7	134 100.0

【７】歯の健康について

（１）歯みがきについて

問32　あなたは歯みがきをどのくらいしていますか。

歯みがきの頻度については、全体で「１日２回」が50.0％と高く、次いで「毎食後みがく」(41.0％)、「１日１回」(8.2％) となっています。



【性別クロス】

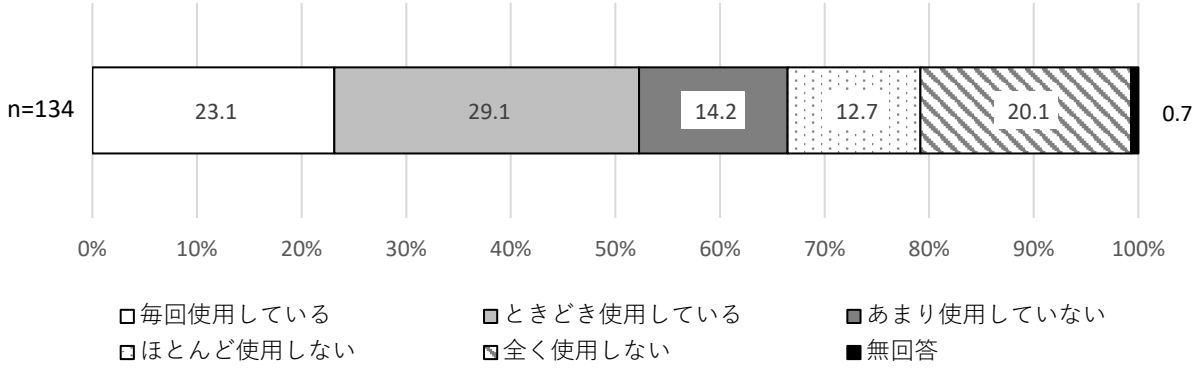
上段:度数 下段:%	問３２　あなたは歯みがきをどのくらいしていますか。						
	毎食後みがく	１日２回	１日１回	１回もみがかない日がある	みがかない	無回答	合計
男性	27 39.7	35 51.5	6 8.8	- -	- -	- -	68 100.0
女性	26 42.6	31 50.8	4 6.6	- -	- -	- -	61 100.0
その他	2 40.0	1 20.0	1 20.0	- -	- -	1 20.0	5 100.0
無回答	- -	- -	- -	- -	- -	- -	- -
全体	55 41.0	67 50.0	11 8.2	- -	- -	1 0.7	134 100.0

（２）歯ブラシ以外の清掃用具について

問33　あなたは歯をみがくとき、歯ブラシ以外の清掃用具（歯間ブラシや糸ようじ等）を使用しますか。

歯ブラシ以外の清掃用具については、全体で「ときどき使用している」が29.1%と高く、次いで「毎回使用している」(23.1%)、「全く使用しない」(20.1%) となっています。

性別でみると、「ときどき使用している」の割合は女性が39.3%と、男性 (20.6%) と比較して高くなっています。



【性別クロス】

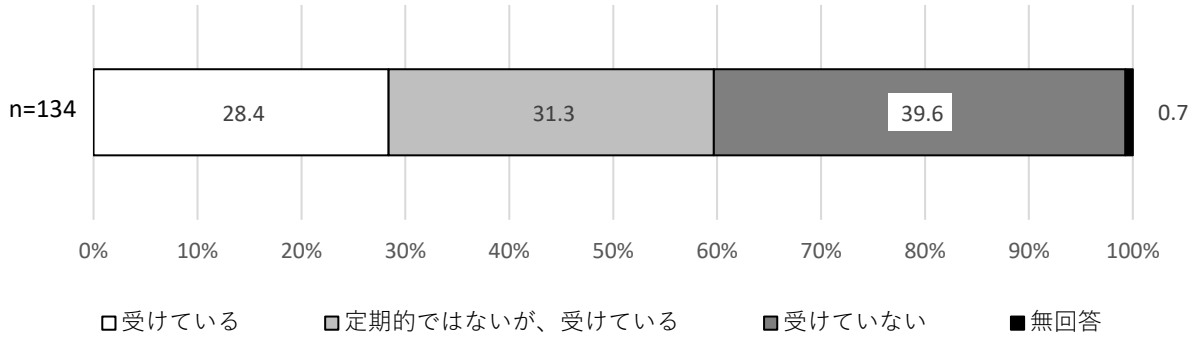
上段:度数 下段:%	問３３　あなたは歯をみがくとき、歯ブラシ以外の清掃用具（歯間ブラシや糸ようじ等）を使用しますか。						
	毎回使用している	ときどき使用している	あまり使用していない	ほとんど使用しない	全く使用しない	無回答	合計
男性	18 26.5	14 20.6	10 14.7	10 14.7	16 23.5	- -	68 100.0
女性	11 18.0	24 39.3	8 13.1	7 11.5	11 18.0	- -	61 100.0
その他	2 40.0	1 20.0	1 20.0	- -	- -	1 20.0	5 100.0
無回答	- -	- -	- -	- -	- -	- -	- -
全体	31 23.1	39 29.1	19 14.2	17 12.7	27 20.1	1 0.7	134 100.0

（３）歯の検診や指導について

問34　あなたは治療（ちりょう）以外で、定期的に歯科医院で検診（けんしん）を受けたり、ブラッシングの指導を受けていますか。

歯の検診や指導については、全体で「受けていない」が39.6%と高く、次いで「定期的ではないが、受けている」(31.3%)、「受けている」(28.4%) となっています。

性別でみると、「定期的ではないが、受けている」の割合は女性が36.1%と、男性 (27.9%) と比較して高くなっています。



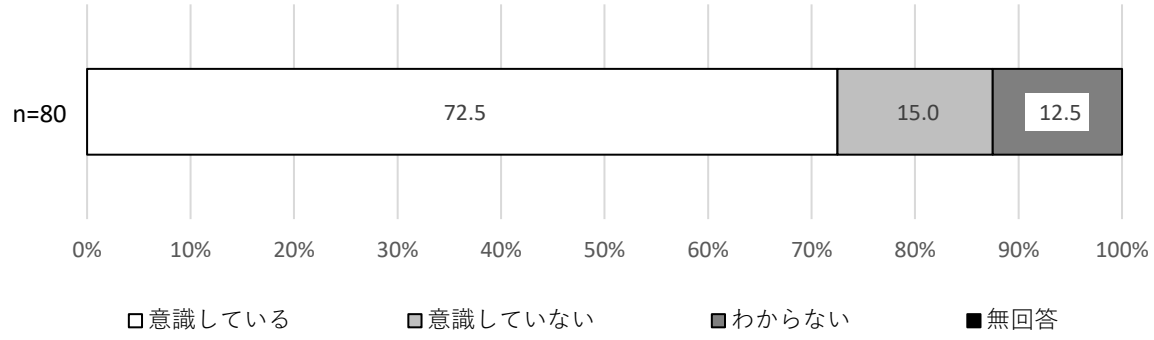
【性別クロス】

上段:度数 下段:%	問３４　あなたは治療（ちりょう）以外で、定期的に歯科医院で検診（けんしん）を受けたり、ブラッシングの指導を受けていますか。				
	受けている	定期的ではないが、受けている	受けていない	無回答	合計
男性	21 30.9	19 27.9	28 41.2	- -	68 100.0
女性	17 27.9	22 36.1	22 36.1	- -	61 100.0
その他	- -	1 20.0	3 60.0	1 20.0	5 100.0
無回答	- -	- -	- -	- -	- -
全体	38 28.4	42 31.3	53 39.6	1 0.7	134 100.0

問34-1　あなたは教わったことを意識して歯をみがいていますか。

教わったことを意識して歯を磨くことについては、全体で「意識している」が72.5%と高く、次いで「意識していない」(15.0%)、「わからない」(12.5%) となっています。

性別でみると、「意識していない」の割合は男性が22.5%と、女性 (7.7%) と比較して高くなっています。



【性別クロス】

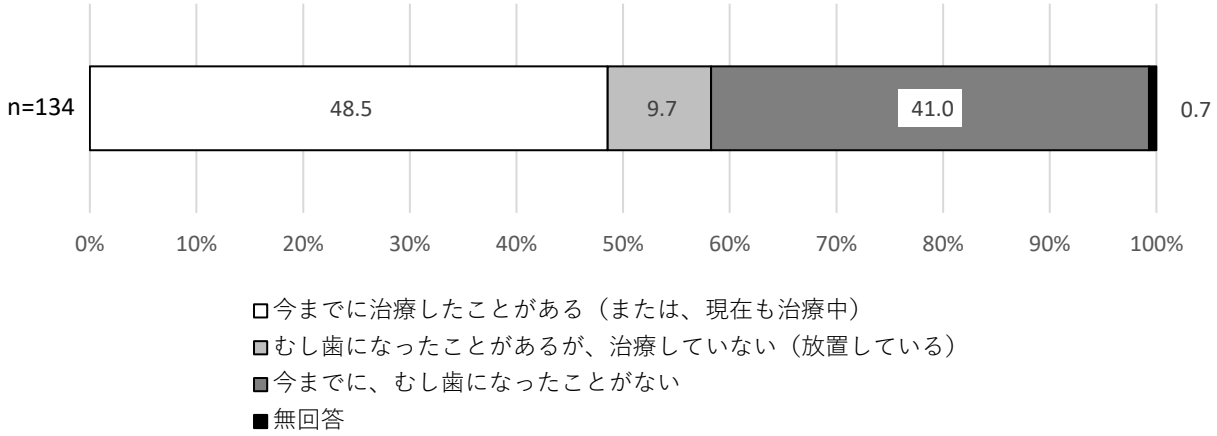
上段:度数 下段:%	問３４-１　あなたは教わったことを意識して歯をみがいていますか。				
	意識している	意識していない	わからない	無回答	合計
男性	27 67.5	9 22.5	4 10.0	- -	40 100.0
女性	31 79.5	3 7.7	5 12.8	- -	39 100.0
その他	- -	- -	1 100.0	- -	1 100.0
無回答	- -	- -	- -	- -	- -
全体	58 72.5	12 15.0	10 12.5	- -	80 100.0

（４）歯の治療について

問35　あなたはむし歯の治療（ちりょう）をしていますか。

歯の治療については、全体で「今までに治療したことがある（または、現在も治療中）」が48.5％と高く、次いで「今までに、むし歯になったことがない」（41.0％）、「むし歯になったことがあるが、治療していない（放置している）」（9.7％）となっています。

性別でみると、「今までに、むし歯になったことがない」の割合は女性が49.2％と、男性（32.4％）と比較して高くなっています。



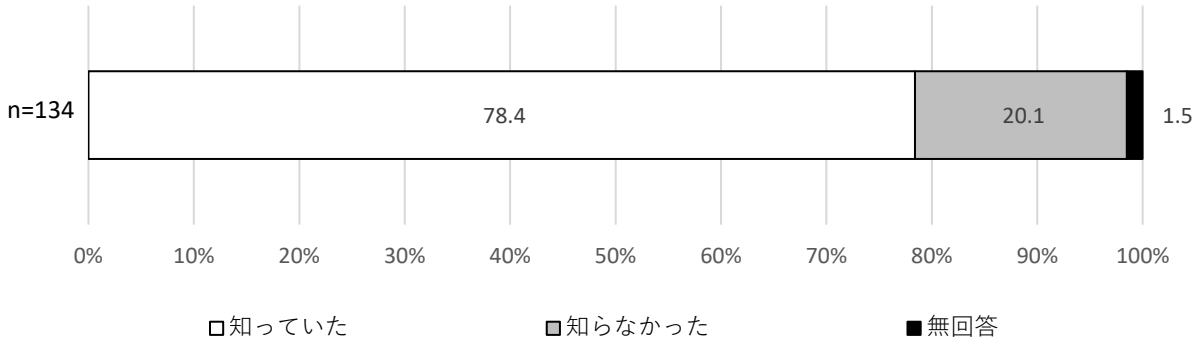
【性別クロス】

上段:度数 下段:%	問３５　あなたはむし歯の治療（ちりょう）をしていますか。				
	今までに治療したことがある（または、現在も治療中）	むし歯になったことがあるが、治療していない（放置している）	今までに、むし歯になったことがない	無回答	合計
男性	36 52.9	10 14.7	22 32.4	- -	68 100.0
女性	28 45.9	3 4.9	30 49.2	- -	61 100.0
その他	1 20.0	- -	3 60.0	1 20.0	5 100.0
無回答	- -	- -	- -	- -	- -
全体	65 48.5	13 9.7	55 41.0	1 0.7	134 100.0

（５）歯周病について

問36　あなたは歯の手入れが行きとどかないことで、むし歯がなくても歯周病になることを知っていますか。

歯周病については、全体で「知っていた」が78.4％と高く、次いで「知らなかった」(20.1％)となっています。



【性別クロス】

上段:度数 下段:%	問３６　あなたは歯の手入れが行きとどかないことで、むし歯がなくても歯周病になることを知っていますか。			
	知っていた	知らなかった	無回答	合計
男性	53 77.9	14 20.6	1 1.5	68 100.0
女性	49 80.3	12 19.7	- -	61 100.0
その他	3 60.0	1 20.0	1 20.0	5 100.0
無回答	- -	- -	- -	- -
全体	105 78.4	27 20.1	2 1.5	134 100.0

Ⅶ. 調査結果のまとめ（中学生）

（１）あなた自身のことについて

●同居家族について、母親と同居している生徒が90.3%、父親と同居している生徒が79.1%となっており、小学生と比較して父親との同居率が4.5ポイント低下しています。これは、家庭環境の変化やひとり親世帯の増加傾向を示している可能性があります。（問２）

●体型認識では、標準体重児が大多数を占めるにも関わらず、「太っていると思う」と回答した生徒が28.4%と小学生の23.5%から4.9ポイント増加しており、思春期における体型への関心の高まりと自己認識のズレが顕著に表れています。適切な体型認識に関する指導がより重要となります。（問３，９）

（２）健康について

●自身の健康に関する認識について、「どちらかといえばいいえ」が8.2%、「いいえ」が2.2%と小学生よりも健康状態が良くない回答が多くなっています。児童の健康状態について検査を促す施策が必要です。（問４）

（３）食生活について

●朝食摂取状況は、「ほぼ毎朝食べる」生徒が82.8%と小学生の90.1%から7.3ポイント低下しており、中学生期における朝食摂取習慣の悪化が懸念されます。「ほとんど食べない」生徒も5.2%と小学生の2.8%から増加しており、継続的な指導強化が必要です。（問５）

●主食・主菜・副菜がそろった食事については、「ほぼ毎日」が58.2%、「週４～５回」が30.6%と比較的良好な結果を示していますが、朝食同様、継続的な啓発が重要です。（問８）

（４）身体活動（運動・行動）について

●1日30分以上の運動について、「週２回以上している」生徒が67.2%と小学生の60.6%から6.6ポイント向上しており、部活動等の影響で運動習慣が改善していることがうかがえます。一方、「ほとんどしていない」生徒も7.5%存在し、引き続き運動習慣定着の推進が重要です。（問17）

（５）休養、心の健康について

●この1か月間に不安や悩み、ストレスを「たくさんあった」（25.4%）、「多少あった」（35.8%）と回答した生徒が6割以上を占めており、小学生より心理的負担が増加しています。思春期における心の健康支援の重要性が浮き彫りになっています。（問20）

●悩みごとを相談できる相手が「いない」と回答した生徒が13.4%おり、相談体制の充実が求められます。（問21）

●一日のデジタル端末利用時間については、「３～４時間」（38.1%）、「５時間以上」（28.4%）と、小学生の「３～４時間」（29.1%）、「５時間以上」（17.4%）より高くなっており、デジタル端末の適切な利用時間に関するの指導が重要です。また、睡眠時間は６時間未満が11.9%、６～７時間未満が32.8%となっており、成長期における睡眠時間確保の指導が必要です。（問23、25）

●朝の起床感については、「気持ちよく起きられない」生徒が 22.4%となっており、小学生の 20.7%とほぼ同水準です。睡眠時間は 6 時間未満が 11.9%、6～7 時間未満が 32.8%となっており、成長期における適切な睡眠時間確保の指導が必要です。(問 23、25)

（６）飲酒・喫煙について

●受動喫煙について、「よくある」(26.9%) と小学生より約７ポイント多くなっており、喫煙者に向けた啓発が求められます。(問29)

（７）歯の健康について

●歯磨きの頻度は、「毎食後みがく」が41.0%、「１日２回」が50.0%と良好な結果を示していますが、歯ブラシ以外の清掃用具について、「全く使用しない」(20.1%)、「ほとんど使用しない」(12.7%) となっており、歯間ブラシ等の使用について指導が必要です。(問32, 33)

●定期的な歯科検診を「受けていない」児童が39.6%と小学生より多くなっており、定期検診の重要性について啓発していくことが求められます。(問34)

健康づくりと食育に関するアンケート調査
結果報告書

令和７年９月
上里町

〒369-0306　埼玉県児玉郡上里町七本木 307
上里町保健センター
TEL：0495-33-2550
FAX：0495-33-2986