



## 参 考 资 料

# 1 愛西市の現状

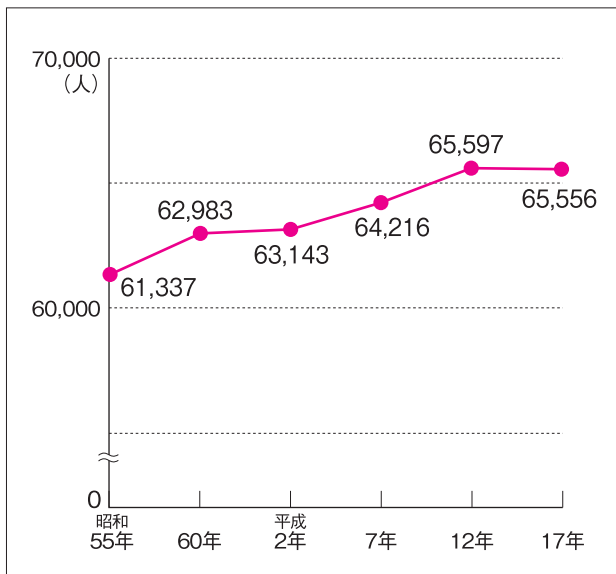
## 【人口の動向】

愛西市の平成17年の人口は65,556人です。昭和55年から微増傾向にありましたが、近年は横ばいです。

愛西市の年齢3区分別人口割合は、0～14歳の人口割合が減少し、65歳以上が増加し続けています。国、愛知県と比較すると、平成17年の愛西市の0～14歳の人口割合は高くなっています。

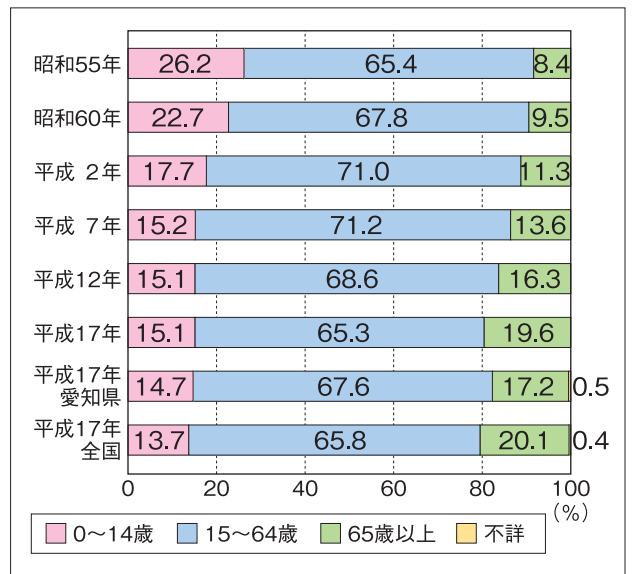
愛西市の平均寿命を国、愛知県と比較すると、男性では長く、女性では短くなっています。

(1) 人口の推移



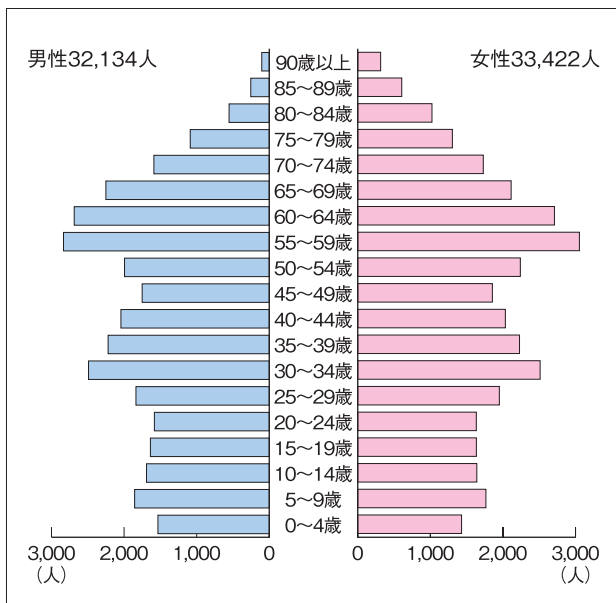
資料：国勢調査

(2) 年齢3区分別人口割合



資料：国勢調査

(3) 性別、年齢別人口 (平成17年)



資料：国勢調査

(4) 平均寿命 (平成12～16年)

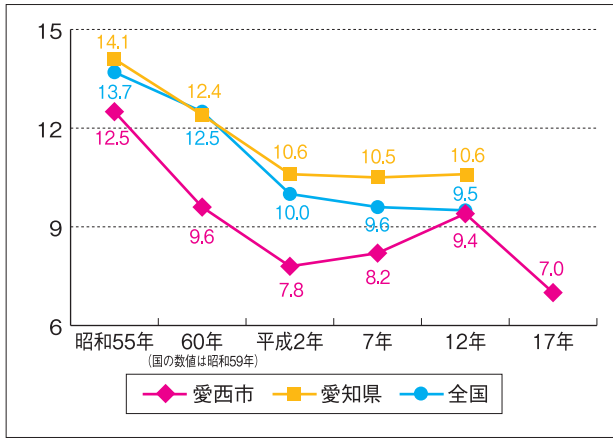
	男性	女性
愛西市	78.59歳	84.42歳
愛知県	78.10歳	84.72歳
全国	77.93歳	85.01歳

資料：愛知県衛生研究所

## 【出生率・死亡率】

愛西市の出生率は、国、愛知県より低い値で推移しています。死亡率は、愛知県より高くなっていますが、国とはほぼ近い値で推移しています。

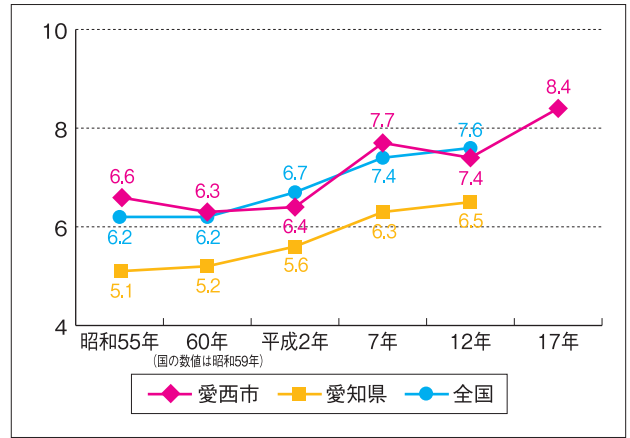
(5) 出生率の年次推移



資料：津島保健所事業概要

$$\text{出生率} = \frac{\text{出生数}}{\text{人口}} \times 1,000$$

(6) 死亡率の年次推移



資料：津島保健所事業概要

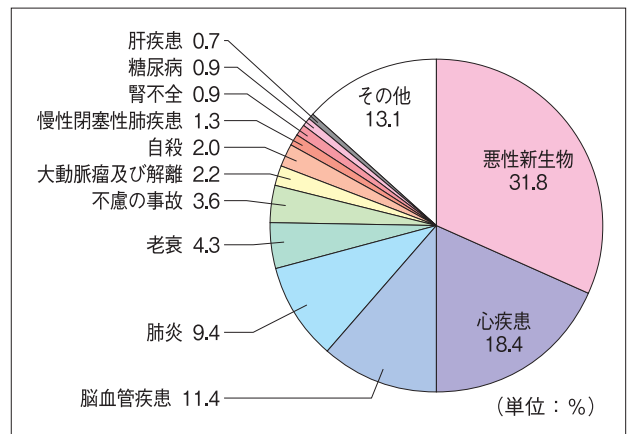
$$\text{死亡率} = \frac{\text{死亡数}}{\text{人口}} \times 1,000$$

## 【死亡原因】

平成17年の主要死因について、死亡全体に占める割合で見ると、悪性新生物が最も高く、心疾患、脳血管疾患と続きます。この3疾患の死亡を合わせると、死亡全体の61.6%になります。

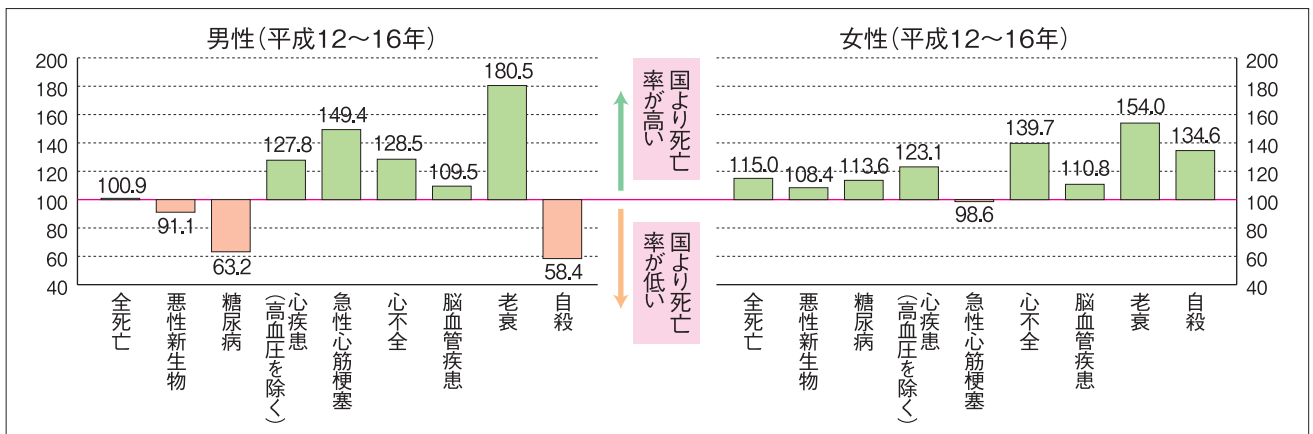
標準化死亡比 (SMR) でみると、男性では老衰と心疾患が高く、女性では老衰と急性心筋梗塞を除く心疾患、自殺が高くなっています。

(7) 死因別死亡割合 (平成17年)



資料：津島保健所事業概要

(8) 標準化死亡比 (SMR)



資料：愛知県衛生研究所

### 【用語説明】 標準化死亡比 (standardized mortality ratio : SMR)

年齢構成の差異を基準の死亡率で調整した値 (期待死亡数) に対する現実の死亡数の比。主に小領域の比較に用いる。

$$\text{SMR} = \frac{\text{観察集団の現実の死亡数}}{(\text{基準となる人口集団の年齢別死亡率} \times \text{観察集団の年齢別人口}) \text{の総和}} \times 100$$

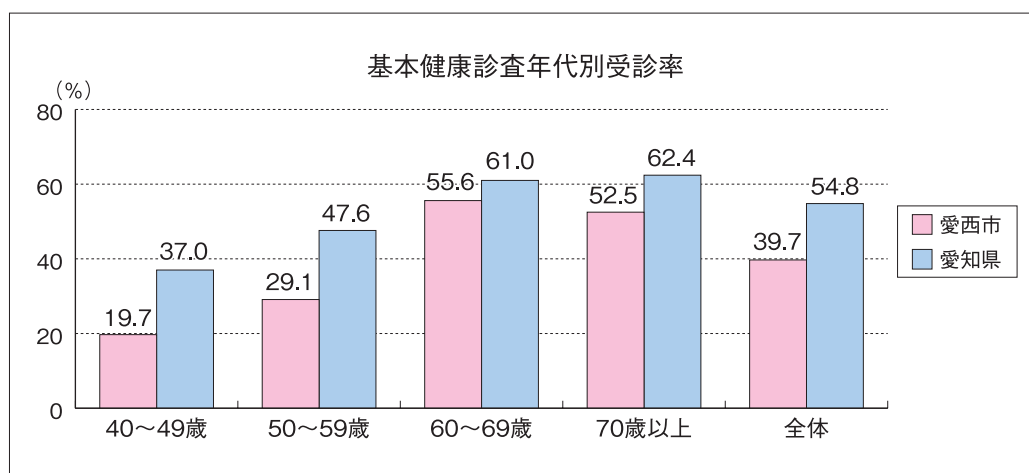
## 【健康状況】

愛西市が実施する基本健康診査の受診率は、59歳までは30%未満ですが、60歳以上になると50%以上に増加します。受診率を愛知県と比較すると、どの年代も愛知県より低くなっています。

検査結果をみると、どの疾患も年齢があがるにつれて有所見者の割合は高くなる傾向があります。愛知県と比較すると、愛西市は高血圧や高脂血症、心障害の有所見者の割合が高くなっています。

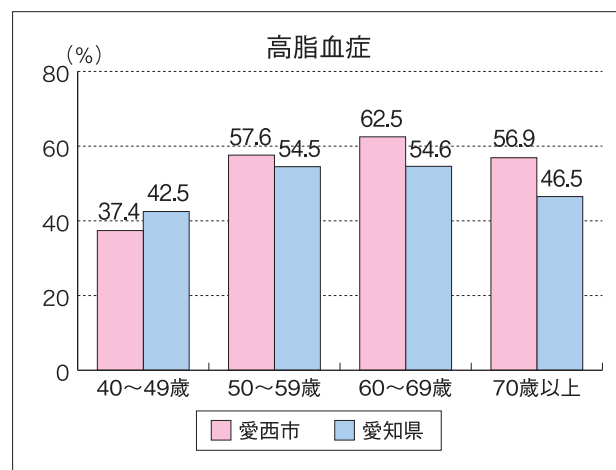
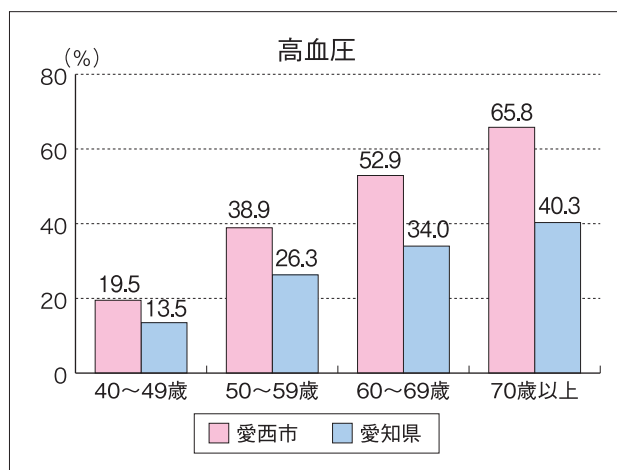
### (9) 基本健康診査結果 (平成17年度)

	対象者数 (人) A	基本健康診 査受診者数 (人) B	受診率 (%) C (B/A)	D 基本健康診査判定区分 (Bの内訳) (人)			
				異 常 認めず	要指 導 (a)	要指 導 (b)	要医 療
40～49歳	4,340	853	19.7	154	225	282	192
50～59歳	5,812	1,694	29.1	228	445	607	414
60～69歳	5,498	3,058	55.6	279	768	1,242	769
70歳以上	4,819	2,529	52.5	159	670	1,138	562
合 計	20,469	8,134	39.7	820	2,108	3,269	1,937

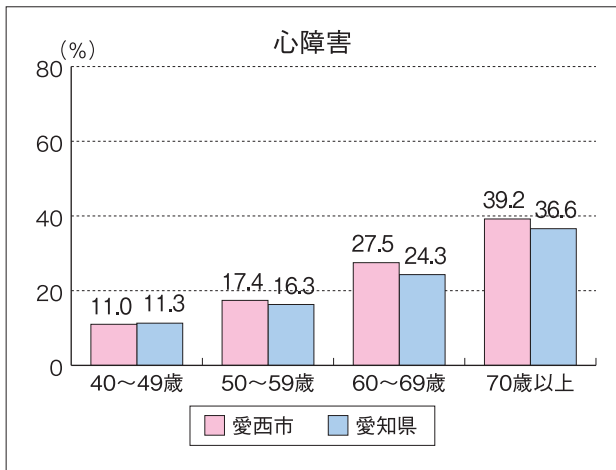
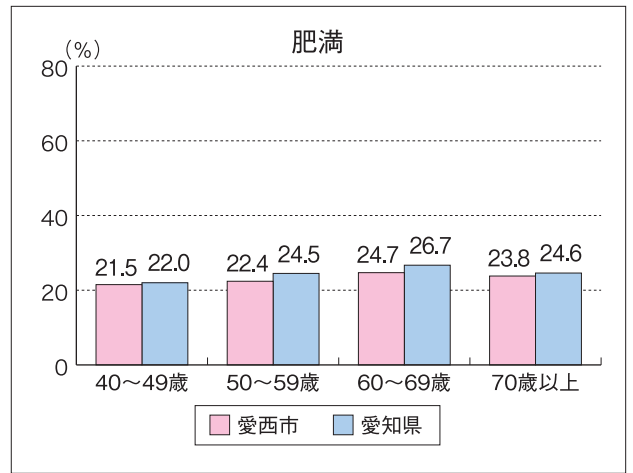
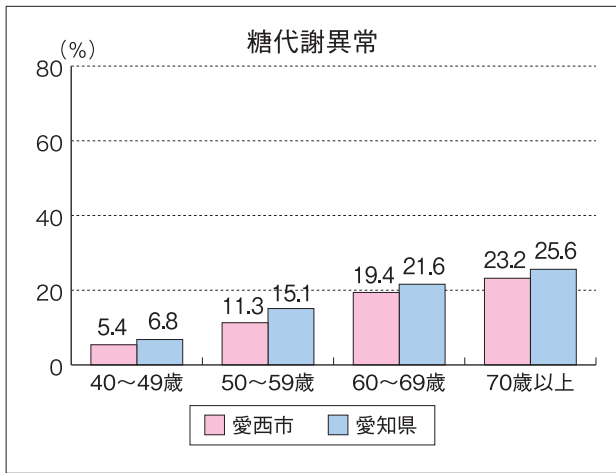


資料：愛西市 (平成17年度)、老人保健法による基本健康診査の結果報告・愛知県健康福祉部 (平成16年度)

### ●検査結果別有所見者 (要指導・要医療者)



資料：愛西市 (平成17年度)、老人保健法による基本健康診査の結果報告・愛知県健康福祉部 (平成16年度)



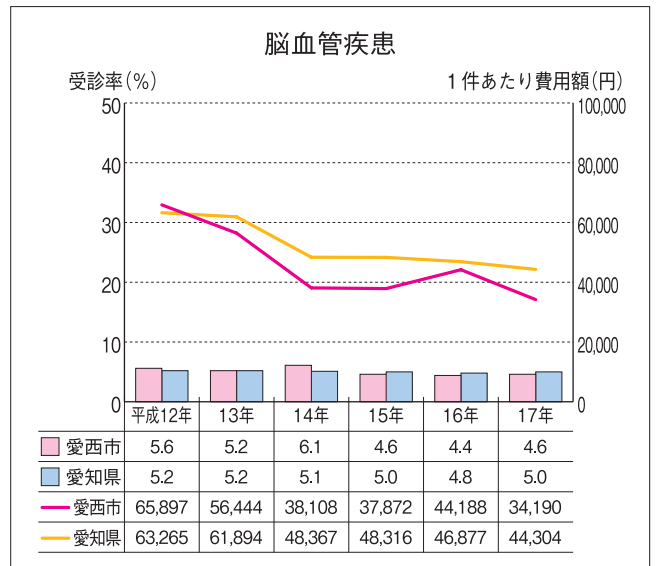
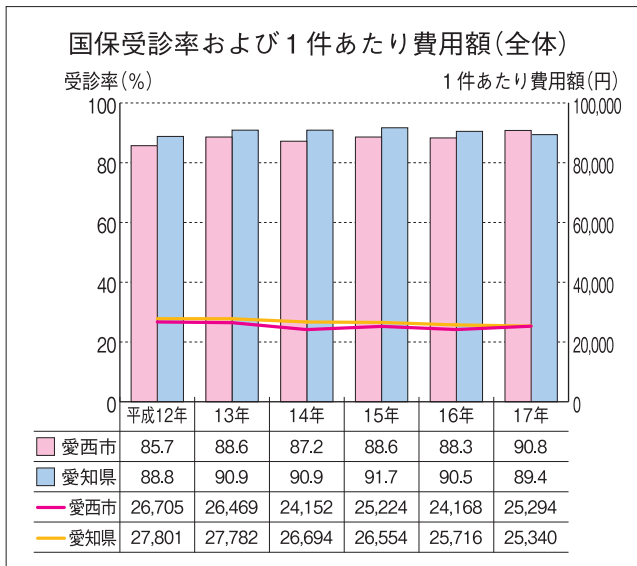
資料：愛西市（平成17年度）、老人保健法による基本健康診査の結果報告・愛知県健康福祉部（平成16年度）

## 【医療状況】

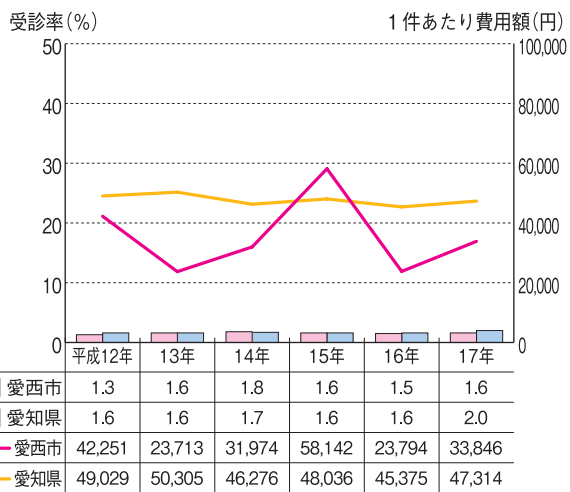
国民健康保険（以下、国保）受診率は、高血圧性疾患と歯および歯の支持組織の疾患が10%を超えており、他の疾患より高くなっています。受診率の推移をみると、どの疾患もほぼ横ばいです。1件あたり費用額は、腎不全が他の疾患よりもかなり高額になっています。

### (10) 国保受診率および1件あたり費用額の推移（5月診療分）

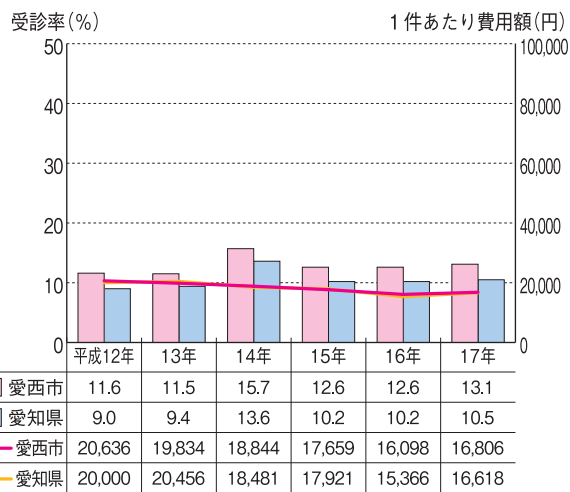
棒グラフは国保受診率、折れ線グラフは1件あたりの費用額を示す。



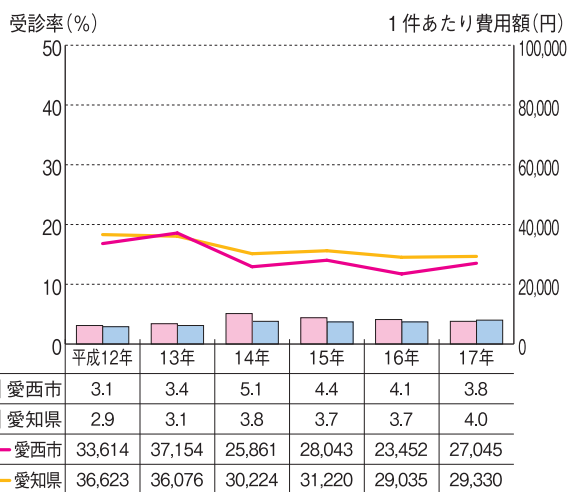
### 虚血性心疾患



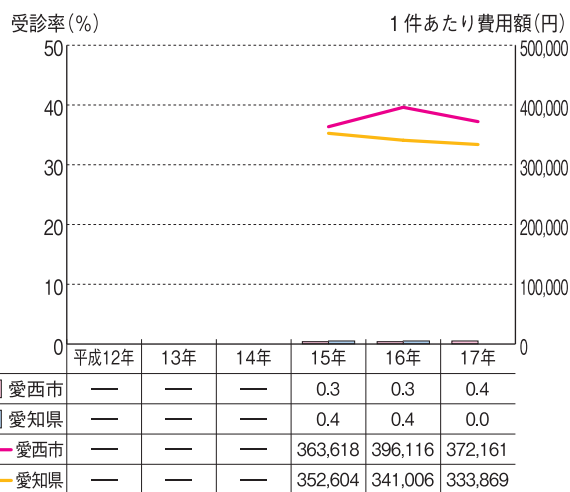
### 高血圧性疾患



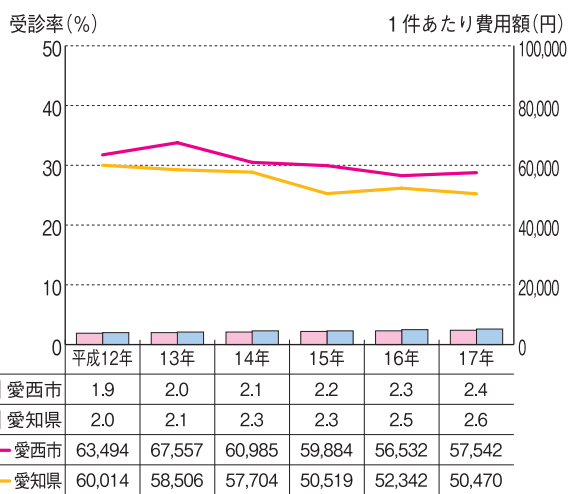
### 糖尿病



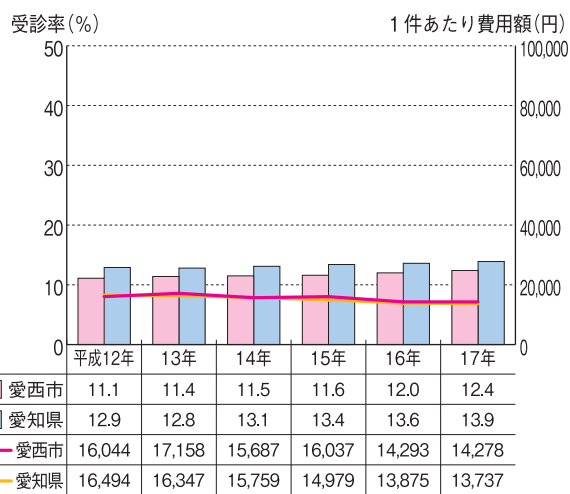
### 腎不全



### 精神および行動の障害



### 歯および歯の支持組織の疾患



## 2

# 計画策定段階で出された意見

愛西市健康日本21計画策定委員会および愛西市健康日本21計画策定作業部会で出された意見は、計画の基礎となる考え方として、また、推進の具体策として取り入れました。しかし、多岐にわたる意見を全て取り入れることはできませんでした。ここでは、計画策定段階でどのような意見が出されたのかを紹介します。また、これらの意見は、今後の状況に応じて活用していきたいと思えます。

## 1. 栄養

### 知識や態度、価値観に関すること

- 健康づくりの基礎として栄養は大切ですが、毎日の調理や食事を楽しむためには、調理したものを家族が喜んで食べてくれたり、家族そろって食事を楽しめる環境づくりをしたりすることが効果的。
- 調理から食事までを、家族と一緒に楽しむことが大切。
- 生活習慣病を予防するためには、規則正しく食べる、適量を食べる、塩分・脂肪分を摂りすぎないことなどが大切。
- 理想は手づくりだが「コンビニのものでも食べたらまし」が現実である。また、朝食を食べない人も増えている。校長先生が「朝食を食べる」約束を児童にさせた学校もある。

### 健康に対する行動・生活習慣に関すること

- 食習慣は、家族の状況によって左右されやすい。また、食習慣に問題が多い家庭では子どもの食事にも同様の問題が起こりやすく、逆に、食事時間や食事内容が好ましい家庭では子どもの食事に問題が起こりにくい。
- 健康のため、地元でとれた新鮮な旬の食材を使って食事づくりをする。
- 楽しく食事をするために、家族が交流しながら調理をしたり、一緒に食事をする。
- 働く女性の増加や仕事の都合で帰宅時間が遅いため、食事をとる時間が夜遅くなる人が増えている。また、夜食をとる習慣の人や朝食抜きの人が増えている。

### 行動を起こすときに支えとなるもの

〔現在あるもの〕

- 学校での食育や児童館でのおやつづくりの体験など、子どもの頃から食事について学ぶ機会。
- 家庭の中で食事を楽しめる雰囲気。
- 栄養に関する正しい知識を得るためや料理のレパトリーを広げるための講習会など、身近に参加できる機会。



第10回策定作業部会 出席者

[あるとよいもの]

- いろいろな世代や生活背景（一人暮らしや高齢者世帯）の人に、食育をする機会と手段（PTAなどの団体活用・イベントの活用・レシピの配布）があるとよい。

## 2. 運動

### 知識や態度、価値観に関すること

- 適度に体を動かすことが大切。
- 毎日の散歩など、気軽にできる運動を少しの時間でもするとよい。
- 生活に必要な筋力を、低下させないようにすることが大切。
- 農業など、体を使う仕事に従事している人の中には、わざわざ仕事以外に運動をする必要はないと思っている人がいる。

### 健康に対する行動・生活習慣に関すること

- 仕事を優先するために、運動する時間を持つことができない。
- 食後に毎日歩くなど、生活の中に運動を取り入れている。
- ゴルフやスキーなど、やりたい時に運動するが、無理はしない。
- 身近で、誰にでもできる運動（家族ぐるみで歩く）をしている。
- グラウンドゴルフなど、趣味のスポーツを仲間と一緒にしている。
- 仕事や生活では使わない筋肉も、まんべんなく動かしている。
- 近所までならなるべく歩く。例えば、1つ前の駅で降りて目的地まで歩くなど。
- 老人が小学生の通学に付き合くと、足腰が丈夫になる。
- スポーツジムを活用している。

### 行動を起こすときに支えとなるもの

[現在あるもの]

- 一緒に歩く仲間がいる（友人、妻、夫など）。
- ストレス解消ができる運動のサークルが身近にある。

[あるとよいもの]

- 運動したいときに、気軽に立ち寄れる身近な運動施設。
- 公園に健康遊具を設置したり、運動施設の器具を充実させるとよい。
- 年齢など、個人に合わせた指導のできるスタッフを育成し、運動施設に配置するとよい。
- 家の近くの会場で活動する、子どもを連れて参加できる体操やバレーボールなどの健康づくりグループ。
- 一人暮らしの高齢者や男性が、体を動かすための機会や場所。
- 市独自の体操（リズム体操）。



第10回策定作業部会 出席者



## 3. こころ・休養

### 知識や態度、価値観に関すること

- ストレスの感じ方は人それぞれで、環境によっても影響される。ストレスは心だけでなく、身体にも影響を及ぼし、病気の原因にもなる。
- 運動や趣味の活動など、ストレスを解消する方法はいろいろあるが、人とのコミュニケーションをとることが大切。
- 家族を含め、地域みんなが顔見知りで大きな声で挨拶できる関係ができるとよい。
- 心の問題に対する予防対策が遅れている。悩みがあっても、どこに相談したらよいかかわからない。また、悩みを聞いても、どのように対応したらよいかかわからない。
- 誰もが、自分にとってのストレスの対処法や相談する相手、場所がわかっているとよい。

### 健康に対する行動・生活習慣に関すること

- コミュニティ行事を通じて、親子の交流ができています。
- SOS信号を受け止める人（受け手）がいて、初めてSOS信号を発信できる。
- マッサージは手技だけでなく、話を聞いてもらうことで心がほぐれ、体もほぐれる。
- 短時間でも良く眠れば、朝の目覚めがよい。
- 家族で寝る時間を決めて協力しあうと、それが習慣になり早く寝ることができる。

### 行動を起こすときに支えとなるもの

〔現在あるもの〕

- ウォーキング大会に参加して、気分転換できた。
- 夜間開催のスポーツ教室は、参加しやすい。
- 市の社会教育事業の中でも体験型の教室は、ふれあいの機会が多い。
- 高校の中に休養室というものが設置されていて、許可を得て、休養（睡眠）に使用してもよいことになっている。

〔あるとよいもの〕

- 初めての人も参加しやすい講座。
- コミュニティを活用した仲間づくり。
- 必要な時は、心の専門の医師がいて気軽に相談できる場所。
- 昼寝のできる時間と場所。



第10回策定作業部会 出席者

## 4. たばこ

### 知識や態度、価値観に関すること

- 喫煙は、本人だけでなく周囲の人にも受動喫煙させてしまう。さらに、煙の臭いが、人を不快にさせる。
- 禁煙中は、何か楽しみを見つけることが大切。

- 喫煙者も、喫煙が体に害であることは理解している。禁煙するためには、ニコチン依存症から抜け出るための本人の意志が必要。
- 未成年者が喫煙するきっかけは、交友関係から断れないという理由が多い。また、広告宣伝で喫煙を格好良いものとして扱うことで、若い女性を含め、興味や憧れで喫煙する人がいる。
- 喫煙マナーとして、会議などでは時間と場所を決めて喫煙し、人混みの中では周囲に気を配る必要がある。また、道路にポイ捨てや歩きたばこをしないことが大切。

## 健康に対する行動・生活習慣に関すること

- 節煙・分煙に心がけている。
- 学校職員は、校舎外で喫煙している。また、市職員も、施設外で喫煙している。
- 家族にたばこの煙を吸わせないように屋外で吸っている。
- 家族から禁煙するようすすめられても、なかなか禁煙できない。しかし、自分が何かの病気にかかると、禁煙を始める人もいる。
- 喫煙していた親が、子どものために健康でいることが大切だと感じ、禁煙した。

## 行動を起こすときに支えとなるもの

[現在あるもの]

- 小学校の頃から、喫煙しないための教育をしている。
- 分煙や禁煙を促すための家族からの声かけ。

[あるとよいもの]

- 喫煙している未成年者に対し、大人が注意できる環境。
- 禁煙した人の体験談を聞けるとよい。
- 職場で、気持ちを分かち合える禁煙者同士の仲間ができるとよい。
- 禁煙を1年継続した人に対し、表彰などの企画があるとよい。
- 病院にいかななくても、気軽に禁煙ができるグッズがあるとよい。



第10回策定作業部会 出席者

## 5. アルコール

### 知識や態度、価値観に関すること

- かなり低い年齢の頃から、大人がお正月などの機会に飲酒をすすめる家庭がある。
- 多量飲酒者は、飲酒の量と回数を減らすとよい。
- リラックスするために、飲む人がいる。
- アルコールの種類と量で酔い方のレベルを知り、適度な飲酒の方法を知ることが大切。

### 健康に対する行動・生活習慣に関すること

- 適度な飲酒に努める。
- 休肝日を設ける。

## 行動を起こすときに支えとなるもの

[現在あるもの]

- 多量飲酒をしなため、家族からの声かけ。

[あるとよいもの]

- 飲酒の体験談。

## 6. 歯

### 知識や態度、価値観に関すること

- どんなものでも、おいしく食べることができるのは幸せなこと。
- 歯を失うのは、むし歯が原因だと思っていた。しかし、歯周病が原因で、歯を失うことがあることを知った。
- 子育て中は何かと忙しいが、自分の歯の健康を守ることも大切。
- 小さな子どものむし歯予防には、毎日の仕上げみがきが大切。
- 喫煙が、歯周病に影響するとは知らなかった。

### 健康に対する行動・生活習慣に関すること

- 夜寝る前は、時間をかけて丁寧に歯をみがいている。
- 歯科医院で歯みがき指導を受けたあと、しばらくたつと自己流になるため、定期的に通っている。
- 歯周病を予防するために、歯間ブラシなど歯と歯の間を清掃する補助道具を使用している。
- 幼い頃からよく噛んで食べることが大切だと思い、家族の食事にはよく噛んで食べられるような食材や調理をしている。



第10回策定作業部会 出席者

### 行動を起こすときに支えとなるもの

[現在あるもの]

- 家に新しい歯ブラシが常備しており、家族が自由に替えられる環境がある。
- 歯科医院で、自分に合った歯みがきの方法や歯間ブラシの使い方を教わった。
- 自分の誕生日に定期健診の勧奨ハガキが来るため、忘れずに受けることができる。

[あるとよいもの]

- 歯がある人や若い人に8020を目標に掲げても実感がわかないため、いま実践できそうな目標があるとよい。
- 歯の健康づくりのための時間がもてたり、定期健康診査を必要なときに受けられるような職場環境があるとよい。

# 3

## 「健康に関するアンケート」結果

### 概要

#### 1. 調査の目的

愛西市民の健康の状況や生活習慣を把握し、きらり☆あいさい21(愛西市健康日本21計画) 策定のための基礎資料とする。

#### 2. 調査の概要および結果

一般市民	対象	16～84歳
	抽出方法	平成18年6月1日現在、愛西市の住民基本台帳から無作為に抽出
	対象者数	10,000人
	調査方法	郵送により配布、回収
	調査期間	平成18年7月1～12日
	調査内容	(1) 年齢・性別・世帯の状況・健康意識 (2) 栄養 (3) 運動 (4) ところ・休養 (5) たばこ (6) アルコール (7) 歯
回収状況		回収数(率) 3,764件(37.6%)
児童・生徒	対象	小学3年生・6年生、中学3年生
	抽出方法	愛西市内の小中学校に通う小学3年生・6年生、中学3年生のうち、各学年100～120人程度
	対象者数	小学3年生 109人 小学6年生 120人 中学3年生 117人
	調査方法	小中学校の教室内で実施 教師により配布、回収
	調査期間	平成18年7月10～14日
	調査内容	(1) 年齢・性別・世帯の状況・健康意識 (2) 栄養 (3) 運動 (4) ところ・休養 (5) たばこ (6) アルコール (7) 歯
回収状況		回収数(率) 346件(100%)

## 愛西市民の健康に関するアンケート

お答えは、あてはまる答えの番号または数字、および内容を右側 **回答欄** の ( ) の中に記入してください。

### 問 1 あなたの満年齢・性別を教えてください。

N=3,746                      年齢 満 ( ) 歳  
性別 1,639(43.8) 男      2,107(56.2) 女

### 問 2 あなたのお住まいの地区を教えてください。

N=3,754      1,753(46.7) 佐屋地区                      456(12.1) 立田地区  
                    255( 6.8) 八開地区                              1,290(34.4) 佐織地区

### 問 3 お宅のご家族は、このように分類した場合どれにあたりますか。

N=3,745              197( 5.3) 1人世帯                              826(22.1) 1世代世帯(夫婦だけ)  
                            1,610(43.0) 2世代世帯(親と子)                      956(25.5) 3世代世帯(親と子と孫)  
                            47( 1.3) その他の世帯(祖父母と孫)      109( 2.8) その他世帯

### 問 4 あなたのご職業は何ですか。パートタイマーや内職をしている方も勤め人としてお答えください。 勤め人で、「6. その他」を選んだ方は内容も記入してください。

N=3,040

自 営 業	207( 6.8) 農林漁業 126( 4.1) 商工サービス業 124( 4.1) 自由業	…………▶ <b>問 5 以降へ</b>
勤 め 人	539(17.7) 事務職(主に机上業務) 602(19.8) 労務職(主に体を使う仕事) 284( 9.3) その他(内容 :                      )	…………▶ <b>問 4 - 1 以降へ</b>
無 職	675(22.2) 家事専業 149( 4.9) 学生 334(11.1) その他	…………▶ <b>問 5 以降へ</b>

### 問 4 - 1 勤務形態は、次のどれにあたりますか。

N=1,398              863(61.7) 正規職員                              397(28.4) 非正規職員  
                            138( 9.9) 内職・その他

**問4-2 1日の平均労働時間は何時間位ですか。**

N=1,406	150(10.7)	5時間未満	120( 8.5)	5時間
	108( 7.7)	6時間	110( 7.8)	7時間
	508(36.1)	8時間	173(12.3)	9時間
	133( 9.5)	10時間	104( 7.4)	11時間以上

**問4-3 夜勤はありますか。**

N=1,406	164(11.7)	ある	1,242(88.3)	ない
---------	-----------	----	-------------	----

**問5 あなたは、健康だと思えますか。**

N=3,677	1,090(29.6)	そう思う
	1,666(45.3)	どちらかといえばそう思う
	541(14.7)	どちらかというところそう思わない
	380(10.4)	そう思わない

**問6 あなたは現在、医療機関にかかって治療を受けている病気がありますか。**

N=3,708	1,738(46.9)	ある	1,970(53.1)	ない
---------	-------------	----	-------------	----

**問7 あなたは、過去1年間に健康診断(がん検診などを含む)を受けましたか。**

N=3,714	2,461(66.3)	受けた	1,253(33.7)	受けなかった
---------	-------------	-----	-------------	--------

**問8 あなたの身長・体重を教えてください。**

N=3,655	身長( . ) cm	体重( . ) kg
---------	------------	------------

**【食事についてお尋ねします】**

**問9 あなたは、毎日の食事ではいろいろな種類の食品を食べていますか。あてはまる番号を1つ選んでください。**

N=3,620	2,491(68.8)	いろいろな種類の食品を食べている	.....▶	問10以降へ
	871(24.1)	ややかたよっている	}.....▶	問9-1以降へ
	154( 4.3)	かなりかたよっている		
	104( 2.8)	わからない	.....▶	問10以降へ

**問9-1 それはどうしてですか。主なものを1つ選んでください。「6. その他」を選んだ方は、内容も記入してください。**

N=932	433(46.5)	好き嫌いがあるから
	124(13.3)	体重を減らしたり、維持するために食べるものを決めているから
	4( 0.4)	美容のために食べるものを決めているから
	171(18.3)	外食が多いから
	50( 5.4)	病気の治療や予防のために医師から食べるものを決められているから
150(16.1)	その他(内容: )	

問10 あなたは、1日の食事をどのようにとっていますか。あてはまる番号を1つ選んでください。

- |         |              |                             |       |          |
|---------|--------------|-----------------------------|-------|----------|
| N=3,668 | 2,692 (73.4) | ほぼ決まった時間に3回の食事をとっている        | } ……▶ | 問11以降へ   |
|         | 499 (13.6)   | 3回の食事はとっているが、時間は不規則であることが多い |       |          |
|         | 249 ( 6.8)   | 3回の食事以外に、夜食や間食をすることが多い      |       |          |
|         | 77 ( 2.1)    | 3回の食事がとれないことが多い             | } ……▶ | 問10-1以降へ |
|         | 65 ( 1.8)    | 食事は2回までにしている                |       |          |
|         | 86 ( 2.3)    | 食事の回数が不規則である                |       |          |

問10-1 それはどうしてですか。主なものを1つ選んでください。「5. その他」を選んだ方は、内容も記入してください。

- |       |           |                    |
|-------|-----------|--------------------|
| N=216 | 92 (42.6) | 食事をとる時間がないから       |
|       | 39 (18.1) | 食欲がないことがあるから       |
|       | 12 ( 5.6) | 体重を減らせたり維持できると思うから |
|       | 53 (24.5) | 自分の体調に合っているから      |
|       | 20 ( 9.2) | その他 (内容： )         |

問11 あなたは、1回の食事で食べる量に気をつけていますか。あてはまる番号を1つ選んでください。

- |         |              |                          |       |          |
|---------|--------------|--------------------------|-------|----------|
| N=3,665 | 2,053 (56.0) | 多すぎないように、少なすぎないように心がけている | } ……▶ | 問12以降へ   |
|         | 1,330 (36.3) | 特に気にせず、食べたいだけ食べている       |       |          |
|         | 282 ( 7.7)   | 意識して食べる量を少なくしている         | ……▶   | 問11-1以降へ |

問11-1 それはどうしてですか。主なものを1つ選んでください。「5. その他」を選んだ方は、内容も記入してください。

- |       |            |                         |
|-------|------------|-------------------------|
| N=260 | 14 ( 5.4)  | 体調がよくなったり、よくなりそうだから     |
|       | 60 (23.1)  | 生活習慣病の予防のため             |
|       | 118 (45.4) | 体重を減らしたり、維持したいから        |
|       | 61 (23.5)  | 病気の治療や予防のために医師に言われているから |
|       | 7 ( 2.6)   | その他 (内容： )              |

問12 あなたは、日ごろから健康の維持・増進のために食事の内容に気をつけていますか。

- |         |              |                        |       |             |
|---------|--------------|------------------------|-------|-------------|
| N=3,631 | 1,226 (33.8) | いつも気をつけている             | } ……▶ | 問12-1、13以降へ |
|         | 1,651 (45.5) | 時々気をつけている              |       |             |
|         | 66 ( 1.8)    | 以前は気をつけていたが、現在は気にしていない | } ……▶ | 問12-2以降へ    |
|         | 688 (18.9)   | 特に気をつけたことがない           |       |             |

問12-1 気をつけている内容はどのようなことですか。あてはまる全ての番号を選んでください。「6. その他」を選んだ方は、内容も記入してください。

N=2,624      1,393(53.1) 塩分を控えるようにしている  
1,422(54.2) 肉、卵、バター等の脂肪・コレステロールを多く含む食品を食べ過ぎないようにしている  
1,212(46.2) 糖分をとり過ぎないようにしている  
1,433(54.6) 牛乳、小魚、わかめ等のカルシウムを多く含む食品を食べるようにしている  
1,581(60.3) ほうれん草、にんじん等の色の濃い野菜や生野菜を食べるようにしている  
145( 5.5) その他(内容： )

問12-2 それはどうしてですか。主なものを1つを選んでください。「7. その他」を選んだ方は、内容も記入してください。

N=633      223(35.2) 必要ないと思うから  
52( 8.2) 外食が多いから  
186(29.4) めんどうだから  
21( 3.3) 家庭の協力が得られないから  
70(11.1) 医師から特に言われていないから  
12( 1.9) 効果があると思えないから  
69(10.9) その他(内容： )

問13 あなたは、朝食を食べますか。

N=3,737      3,385(90.6) ほとんど毎日食べる      113( 3.0) 週4～5日食べる  
80( 2.1) 週2～3日食べる      159( 4.3) ほとんど食べない

問14 あなたは、自分の適正体重を認識し、体重コントロールを実践していますか。

N=3,683      1,671(45.4) 実践している      2,012(54.6) 実践していない

問15 1日最低1食きちんとした食事を、家族等2人以上で30分以上かけてとっていますか。

N=3,683      2,318(62.9) とっている      1,365(37.1) とっていない

問16 あなたは、外食しますか。(持ち帰り弁当等を含みます。)

N=3,680      184( 5.0) 毎日外食する      205( 5.6) 週に4～5回外食する  
439(11.9) 週に2～3回外食する      1,722(46.8) 週に1回以下外食する  
1,130(30.7) 外食しない

【運動についてお尋ねします】

問17 あなたは、ご自分の体力についてどのように感じていますか。

N=3,726      287( 7.7) 体力には自信がある      2,333(62.6) 体力は普通である  
1,106(29.7) 体力に不安がある



**問18 あなたは、1回30分以上で週2回以上の運動を1年以上続けていますか。**

N=3,623	826(22.8)	1年以上前から継続した運動をしている	}	.....▶	問18-1～問18-4、 問19以降へ
	191( 5.3)	継続した運動をしているが、始めて1年未満である			
	2,606(71.9)	継続した運動はしていない		.....▶	問18-5以降へ

**問18-1 運動をするようになったきっかけはどのようなことからですか。主なものを1つ選んでください。「5. その他」を選んだ方は、内容も記入してください。**

N=952	223(23.4)	テレビ・新聞・雑誌等を見て、健康によいことがわかったから
	67( 7.0)	家族からすすめられたから
	101(10.6)	友人からすすめられたから
	161(16.9)	病気の治療や予防のため医師に言われたから
	159(16.7)	その他(内容： )
	241(25.4)	特にきっかけはない

**問18-2 現在、行っている理由はどのようなことですか。あてはまる全ての番号を選んでください。**

N=933	718(77.0)	健康の維持・増進のため	133(14.3)	医師から言われたから
	257(27.5)	ストレス解消のため	316(33.9)	好きだから
	60( 6.4)	美容のため	43( 4.6)	付き合いのため
	28( 3.0)	職業だから	42( 4.5)	その他

**問18-3 あなたが、ふだん運動している場所はどこですか。あてはまる全ての番号を選んでください。**

N=936	157(16.8)	民間のスポーツ施設	275(29.4)	公共のスポーツ施設
	92( 9.8)	公園	416(44.4)	道路
	190(20.3)	自宅	106(11.3)	その他

**問18-4 あなたが、行っている運動と今後行ってみたい運動を表1 運動種類からそれぞれ主なものを3つ選んでください。**

【表1 運動種類】	
N=943	行っている運動
	592(62.8) ウォーキング
	41( 4.3) 野球
	41( 4.3) バレーボール
	47( 5.0) 卓球
	103(10.9) 水泳
	17( 1.8) 社交ダンス
	24( 2.5) バドミントン
	250(26.5) 体操(ストレッチ・ヨガ・エアロビクス・健康体操)
	163(17.3) 筋力トレーニング
	111(11.8) サイクリング
	17( 1.8) サッカー
	50( 5.3) テニス
	110(11.7) ゴルフ
	53( 5.6) グラウンドゴルフ
	19( 2.0) バasketボール
	94(10.0) その他

N=694 今後行いたい運動

104(15.0) ウォーキング	74(10.7) サイクリング
14( 2.0) 野球	22( 3.2) サッカー
18( 2.6) バレーボール	47( 6.8) テニス
71(10.2) 卓球	41( 5.9) ゴルフ
167(24.1) 水泳	59( 8.5) グラウンドゴルフ
57( 8.2) 社交ダンス	17( 2.4) バスケットボール
33( 4.8) バドミントン	
239(34.4) 体操(ストレッチ・ヨガ・エアロビクス・健康体操)	
161(23.2) 筋力トレーニング	34( 4.9) その他
113(16.3) 今後行いたい運動はない	

**問18-5 運動をしていない理由は何ですか。あてはまる全ての番号を選んでください。**

N=2,455	56( 2.3) 医師などから運動を制限されているから
	248(10.1) 運動するときに支障となるけがや痛みがあるから
	898(36.6) めんどうだから
	494(20.1) 身近な施設がないから
	351(14.3) 特に運動する必要がないから
	49( 2.0) 効果があると思えないから
	287(11.7) 運動はきらいだから
1,209(49.2)	時間に余裕がないから
	288(11.7) 費用がかかるから
	185( 7.5) 運動はしているが、1回30分以上で週2回以上の運動を1年以上継続していない
	163( 6.6) その他

**問18-6 今後行ってみたい運動を、問18-4の表1運動種類から主なものを3つを選んでください。**

**【表1 運動種類】**

N=2,098 今後行いたい運動

1,116(53.2) ウォーキング	402(19.2) サイクリング
99( 4.7) 野球	79( 3.8) サッカー
101( 4.8) バレーボール	253(12.1) テニス
158( 7.5) 卓球	245(11.7) ゴルフ
672(32.0) 水泳	110( 5.2) グラウンドゴルフ
131( 6.2) 社交ダンス	61( 2.9) バスケットボール
165( 7.9) バドミントン	
1,104(52.6) 体操(ストレッチ・ヨガ・エアロビクス・健康体操)	
607(28.9) 筋力トレーニング	93( 4.4) その他
120( 5.7) 今後行いたい運動はない	

【ストレス・睡眠についてお尋ねします】

問19 あなたは、最近1か月間に、ストレスを感じましたか。

N=3,603	849(23.6)	おおいに感じる	} ……▶	問19-1～問19-2へ
	1,633(45.3)	多少感じる		
	922(25.6)	あまり感じない	} ……▶	問21以降へ
	199( 5.5)	まったく感じない		

問19-1 ストレスの具体的な内容は何ですか。あてはまる全ての番号を選んでください。「7.その他」を選んだ方は内容も記入してください。

N=2,282	1,133(49.6)	仕事に関する事	1,095(48.0)	人との関係
	724(31.7)	生きがい・将来のこと	649(28.4)	自分の健康・病気に関する事
	565(24.8)	収入・家計・借金	293(12.8)	こどもの教育
	152(6.7)	その他（内容： )		

問19-2 自分なりのストレス解消方法を持っていますか。

N=2,432	1,317(54.1)	持っている	……▶	問19-3以降へ
	444(18.3)	持っていない	……▶	問19-4以降へ
	671(27.6)	どちらともいえない	……▶	問20以降へ

問19-3 それはどのようなストレス解消方法ですか。あてはまる全ての番号を選んでください。「12.その他」を選んだ方は、内容も記入してください。

N=1,302	480(36.9)	コーヒー、紅茶、お茶を飲む	
	245(18.8)	何か食べる	
	298(22.9)	お酒を飲む	
	638(49.0)	誰かに話を聴いてもらう	
	156(12.0)	たばこを吸う	
	353(27.1)	旅行、ドライブ	
	239(18.4)	スポーツをする	
	192(14.7)	ひとりで静かにしている	
	463(35.6)	買い物に出かける	
	333(25.6)	音楽を聴く	
	50( 3.8)	リラクゼーション・自律訓練法	
	242(18.6)	その他（内容： )	

問19-4 自分なりのストレス解消方法を持っていない理由として、あてはまる全ての番号を選んでください。

N=394	273(69.3)	解決方法がわからない	116(29.4)	時間がない
	105(26.6)	お金がない	76(19.3)	仲間がない
	30( 7.6)	その他		

問20 ストレスが生じたときの相談相手は誰ですか。表2 相談相手からあてはまる全ての番号を選んでください。「8. それ以外」を選んだ方は、相談相手が誰かも記入してください。

N=2,681	
1,704 (63.6) 家族	1,564 (58.3) 友人・知人
128 ( 4.8) 職場の上司	21 ( 0.8) 学校の先生
31 ( 1.2) 公的な機関の相談員	165 ( 6.2) 病院・診療所の医師など
64 ( 2.4) テレビ・ラジオ・新聞・インターネットなどの相談コーナー	
78 ( 2.9) それ以外 (誰に :	)
57 ( 2.1) 相談したいが、ためらっている	
48 ( 1.8) 相談したいが、相談先がわからない	
213 ( 7.9) 相談する必要がない	

問21 今後ストレスが生じたとき誰に相談しようと思いますか。問20の表2 相談相手の1～8のなかからあてはまる全ての番号を選んでください。「8. それ以外」を選んだ方は、相談相手が誰かも記入してください。

【表2 相談相手】	
N=2,669	
1,951 (73.1) 家族	1,662 (62.3) 友人・知人
170 ( 6.4) 職場の上司	37 ( 1.4) 学校の先生
182 ( 6.8) 公的な機関の相談員	424 (15.9) 病院・診療所の医師など
52 ( 1.9) テレビ・ラジオ・新聞・インターネットなどの相談コーナー	
75 ( 2.8) それ以外 (誰に :	)

問22 ストレスを解消するために施設を利用したり、行事に参加されたことがありますか。

N=3,463      560 (16.2) はい      ……▶

2,903 (83.8) いいえ      ……▶

問22-1 次の中で利用、参加されたものはありますか。あてはまる全ての番号を選んでください。

N=546	272 (49.8) 運動活動の場	178 (32.6) 文化活動の場
	213 (39.0) 入浴の場	23 ( 4.2) 相談の場
	59 (10.8) 医療の場	106 (19.4) 地域活動の場
	41 ( 7.5) その他	

問23 あなたは、趣味がありますか。

N=3,637      2,657 (73.1) ある      980 (26.9) ない



(2) 最も大きな理由を、(1)の選択肢から1つ選んでください。

- N=618      336(54.4) たばこは健康にわるいと思うから
- 73(11.8) 自分の体の具合がわるくなったから
- 32( 5.2) 家族の健康を守るため
- 4( 0.6) やめられなくなるのがこわいから
- 20( 3.2) 家族や友人にやめるようにすすめられたから
- 36( 5.8) 医者や看護師、保健師などにやめるようすすめられたから
- 18( 2.9) たばこを吸える場所が少なくなったから(公共の場所など)
- 6( 1.0) 職場で吸えなくなったから
- 15( 2.4) たばこを吸うと他人に迷惑をかけるから
- 60( 9.7) たばこ代がかかるから
- 18( 3.0) その他(内容: \_\_\_\_\_)

**問27 あなたは、どういうことがたばこをやめたり、本数を減らす助けになる(助けになった)と思いますか。あてはまる全ての番号を選んでください。**

- N=2,663      2,499(93.8) 自分の意志
- 651(24.4) 家族や友人の協力
- 445(16.7) 医師や看護師、保健師などの継続的な指導や支え
- 372(14.0) 一緒に禁煙する仲間
- 174( 6.5) 具体的な禁煙方法がわかるパンフレットや手引き
- 465(17.5) やめたり、本数を減らしたときのイライラなどを軽くする薬(ニコチンの入ったガムなど)

**問28 次の病気のうち、たばこが影響すると知っているものはどれですか。あてはまる全ての番号を選んでください。**

- |         |                  |                    |
|---------|------------------|--------------------|
| N=3,447 | 3,372(97.8) 肺がん  | 2,139(62.1) ぜんそく   |
|         | 2,284(66.3) 気管支炎 | 1,524(44.2) 心臓病    |
|         | 1,407(40.8) 脳卒中  | 940(27.3) 胃かいよう    |
|         | 923(26.8) 歯周病    | 2,405(69.8) 妊娠への影響 |

**【お酒についてお尋ねします】**

**問29 あなたは、お酒を飲んだことがありますか。ある方は初めて飲んだ年齢を記入してください。**

- N=3,543      3,016(85.1) ある……▶ (      )歳頃      527(14.9) ない

**問30 あなたは、お酒をどのくらいの割合で飲みますか。あてはまる番号を1つ選んでください。**

- |         |                       |  |
|---------|-----------------------|--|
| N=3,332 | 658(19.8) 毎日          | } ……▶ <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">問30-1以降へ</span> |
|         | 168( 5.0) 週5~6回       |  |
|         | 201( 6.0) 週3~4回       |  |
|         | 318( 9.6) 週1~2回       |  |
|         | 421(12.6) 月に1~2回      |  |
|         | 179( 5.4) 以前飲んでしたがやめた | } ……▶ <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">問31以降へ</span>   |
|         | 1,387(41.6) ほとんど飲まない  |  |

**問30-1 お酒を飲む量はどのくらいですか。日本酒に換算して。**

N=1,724	505(29.3)	0.5合未満	547(31.7)	0.5～1合未満
	316(18.3)	1～1.5合	158(9.2)	1.5～2合
	124(7.2)	2～3合	45(2.6)	3～4合
	29(1.7)	4合以上		

<参考：1日平均純アルコールで約20gのお酒への換算の目安>

お酒の種類	ビール	清酒	ウィスキー・ブランデー	焼酎(35度)	ワイン
量	中瓶 1本程度	1合 180ml	ダブル 60ml	0.5合 90ml	2杯 240ml

**問31 「節度ある適度な飲酒」として、1日平均ビール中瓶1本程度（純アルコールで20g）とされていますが、あなたはこのことを知っていますか。**

N=3,342      1,667(49.9) 知っていた      1,675(50.1) 知らなかった

**【歯についてお尋ねします】**

**問32 現在、あなたの歯は何本ありますか。（親知らずは含みません。さし歯は自分の歯として数えます。）**

N=3,098      (      ) 本

**問33 あなたは、歯みがきをしますか。**

N=3,623	3,333(92.0)	毎日みがく	} ……▶	問33-1以降へ
	249(6.9)	みがかない日もある		
	41(1.1)	みがかない	……▶	問35以降へ

**問33-1 みがく方は、いつみがきますか。あてはまる全ての番号を選んでください。**

N=3,533	1,557(44.1)	朝起きたとき	1,886(53.4)	朝食後
	667(18.9)	昼食後	759(21.5)	夕食後
	2,173(61.5)	夜寝る前	128(3.6)	その他

**問34 あなたは、歯みがきにどのくらい時間をかけますか。**

N=3,570	2,048(57.4)	3分以下	1,286(36.0)	3～5分
	236(6.6)	5分以上		

**問35 あなたは、歯の健康管理としてどのようなことを実践していますか。あてはまる全ての番号を選んでください。**

N=3,633

- 3,375(92.9) 自分の歯ブラシがある
- 2,267(62.4) 歯みがきを1日2回以上している
- 1,927(53.0) かかりつけの歯科医院がある
- 1,410(38.8) 歯の治療は早めに受けるようにしている
- 953(26.2) フッ素入りの歯みがき剤を使用している
- 689(19.0) デンタルフロス、歯間ブラシなどの歯の間を清掃する器具を使用している
- 672(18.5) 定期的に歯科の健康診査を受ける
- 77(2.1) 何もしていない

**問36 あなたの歯の状態などに関する質問です。あてはまる全ての番号を選んでください。**

- N=3,470
- 1,022 (29.5) むし歯がある
  - 1,018 (29.3) 歯ぐきが腫れることがある
  - 1,054 (30.4) 歯がしみることがある
  - 1,124 (32.4) 歯ぐきから血がでることがある
  - 961 (27.7) 間食をよくする
  - 525 (15.1) 夜、歯をみがいた後、食べたり飲んだりすることがある
  - 705 (20.3) 上記に当てはまるものはない

**問37 むし歯や歯周病で歯を失うことが、生活のどのようなことに影響すると思いますか。あてはまる全ての番号を選んでください。**

- N=3,421
- 3,067 (89.7) 噛みごたえのあるもの、かじりつくものなど噛むことに不都合を感じる
  - 1,844 (53.9) はっきりと話せない、歌いにくいなど発音が不明瞭になる
  - 1,468 (42.9) 歯や口がいつも気になり、残っている歯も不快に感じる
  - 2,031 (59.4) 人に見える部分の歯を失うと、口元や表情などの外見上のことばかりでなく、心理的につらい
  - 1,657 (48.4) 入れ歯が合わない、噛みにくい、発音が気になるなどの不都合を感じる
  - 573 (16.7) 入れ歯は温度差が伝わりにくいため、熱い飲み物が飲み込みにくい
  - 1,407 (41.1) 歯を失う原因の一つである歯周病は、糖尿病、脳梗塞、心筋梗塞、肺炎などの全身疾患を引き起こす原因にもなる
  - 100 ( 2.9) その他

**問38 あなたは、8020(ハチマルニイマル) 運動を知っていますか。**

- N=3,573
- 2,517 (70.4) 知っている ……………▶ 問38-1へ
  - 1,056 (29.6) 知らない

**問38-1 8020(ハチマルニイマル) 運動とは、どのようなものだと思いますか。あてはまる全ての番号を選んでください。**

- N=2,490
- 339 (13.6) 「80歳で自分の歯が20本以上ある人に、市や県が歯の表彰をする」ための運動である
  - 2,301 (92.4) 「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動で、いつまでもおいしく噛めることを目標としているものである
  - 7 ( 0.3) その他

ご協力ありがとうございました



# 健康に関するアンケート

答えは、あてはまる答えの番号または数字を右の回答欄の( )の中に記入してください。

問1 あなたの年齢・性別を教えてください。

N=109  
年齢( )歳  
性別 52(47.7) 男 57(52.3) 女

問2 あなたといっしょに住んでいる人はだれですか。あてはまるすべての番号を書いてください。

N=108  
103(95.4) お父さん・お母さん 42(38.9) おじいさん・おばあさん  
99(91.7) きょうだい 3( 2.8) その他

問3 あなたは、健康だと思いますか。

N=108  
76(70.4) そう思う 26(24.1) どちらかといえば、そう思う  
5( 4.6) どちらかというと、そう思わない  
1( 0.9) そう思わない

問4 朝ごはんを毎日食べていますか。

N=108  
101(93.5) 毎日食べている 6( 5.6) 何日か食べない日がある  
1( 0.9) 食べないことが多い

問5 ふだん家では、家族と一緒に食事をしていますか。

N=108  
65(60.2) 家族そろって食べることが多い  
42(38.9) 家族の誰かと食べることが多い  
0( 0.0) 一人で食べることが多い  
1( 0.9) その他

問6 家庭で食事作りをしますか。

N=108  
8( 7.4) 自分で作ることもある 36(33.4) よくお手伝いをする  
55(50.9) 時々お手伝いをする 9( 8.3) ほとんどしない

問7 ふだん学校の体育以外に、何かスポーツや運動をしていますか。

N=107  
59(55.1) 週に4日以上している }  
28(26.2) 週に2~3日している } .....▶ 問8へつづく  
13(12.1) 週に1日している }  
7( 6.6) していない } .....▶ 問7-1へつづく

問7-1 スポーツをしていないのはなぜですか。あてはまる番号を3つまで選んでください。

N=6	1(16.7) 勉強 <small>べんきょう</small> が忙 <small>いそが</small> しい	1(16.7) 家の手伝 <small>てつだ</small> いが忙 <small>いそが</small> しい
	1(16.7) 時間 <small>じかん</small> がない	3(50.0) 運動施設 <small>うんどうしせつ</small> ・場所 <small>ばしょ</small> がない
	0(0.0) 病 <small>びょう</small> 気 <small>き</small> ・けが <small>(のため)</small>	2(33.3) めんどうだから
	3(50.0) 一緒 <small>いっしょ</small> にやる人がいない	0(0.0) お金 <small>かね</small> がかかる
	4(66.7) やりたい運動 <small>うんどう</small> がない	1(16.7) スポーツがきらい
	0(0.0) その他	

問8 授業後じゆぎょうごや土曜日どようび・日曜日にちようびによく遊ぶ場所ぼしよはどこですか。あてはまる番号を2つまで選んでください。

N=106	24(22.6) 学校のグラウンド	6(5.7) 学校以外 <small>いがい</small> のグラウンド
	37(34.9) 公園 <small>こうえん</small>	63(59.4) 自分の家
	42(39.6) 友だちの家	3(2.8) 空き地 <small>あきち</small>
	6(5.7) 道路 <small>どうろ</small>	8(7.5) スーパーマーケット
	8(7.5) ゲームセンター	15(14.2) その他

問9 今いま、心配しんぱいごとや悩なやんでいることがありますか。

N=109	19(17.4) ある ……▶ <input type="text" value="問9-1へつづく"/>
	90(82.6) ない ……▶ <input type="text" value="問10へつづく"/>

問9-1 あなたが相談そうだんしたいと思うことは、どのようなことですか。あてはまるすべての番号を選んでください。

N=19	5(26.3) 勉強 <small>べんきょう</small> や成績 <small>せいせき</small> のこと	5(26.3) 友人 <small>ゆうじん</small> のこと
	0(0.0) 異性 <small>いせい</small> のこと	10(52.6) 家庭 <small>かてい</small> や家族 <small>かぞく</small> のこと
	7(36.8) 将来 <small>しょうらい</small> のこと	9(47.4) 自分の性格 <small>せいかく</small> や身体 <small>からだ</small> のこと
	8(42.1) その他	

問10 あなたは、悩みなやみや心配しんぱいごとがあったら、だれ(どこ)に相談そうだんしますか。あてはまるすべての番号を選んでください。

N=101	67(66.3) お父さん	80(79.2) お母さん
	26(25.7) きょうだい	28(27.7) おじいさん・おばあさん
	15(14.9) 学校の先生	21(20.8) 友人 <small>ゆうじん</small> ・先輩 <small>せんぱい</small>
	2(2.0) インターネット、ラジオ、電話 <small>でんわ</small>	
	5(5.0) その他	6(5.9) だれにも相談 <small>そうだん</small> しない

問11 あなたは、ふだん何時なんじごろに寝ねますか。

N=108	30(27.8) 午後9時より前	52(48.1) 午後9時から10時前
	23(21.3) 午後10時から11時前	0(0.0) 午後11時から午前0時前
	1(0.9) 午前0時から1時前	2(1.9) 午前1時から2時前
	0(0.0) 午前2時以降 <small>いこう</small>	

問12 朝、すっきり目が覚めますか。

N=108 43(39.8) すっきり目が覚める 56(51.9) 少し眠い  
9( 8.3) 眠くてなかなか起きられない

問13 あなたは、朝起きたとき、家族とあいさつをしますか。

N=108 67(62.0) する 23(21.3) だいたいする  
10( 9.3) あまりしない 8( 7.4) しない

問14 あなたは、近所の人にあいさつをしますか。

N=107 61(57.0) する 31(29.0) だいたいする  
10( 9.3) あまりしない 5( 4.7) しない

問15 あなたは、子ども会の行事など地域の行事に参加していますか。

N=106 72(67.9) よく参加している 21(19.8) 時々参加している  
4( 3.8) あまり参加していない 9( 8.5) 参加していない

問16 タバコを吸うと、体に悪いと思いますか。

N=107 8( 7.5) 体に悪いとは思わない  
2( 1.9) 多少は悪いだろうが、大した  
ことは無いと思う  
94(87.8) 体に悪いと思う  
3( 2.8) わからない

…………▶ 問17へつづく

…………▶ 問16-1へつづく

問16-1 タバコを吸うと、体のどこに害があると思いますか。あてはまるすべての番号を選んでください。

N=96 77(80.2) 肺 42(43.8) 呼吸の道  
54(56.3) 心臓 29(30.2) 脳の血管  
47(49.0) 胃 21(21.9) 歯ぐき  
60(62.5) おなかの赤ちゃん

問17 あなたのまわりの人で、タバコを吸っている人がいますか。あてはまるすべての番号を選んでください。

N=41 24(58.5) お父さん 5(12.2) お母さん  
1( 2.4) お兄さん 1( 2.4) お姉さん  
13(31.7) おじいさん・おばあさん  
2( 4.9) 一緒にすんでいるおじいさん・おばさん  
1( 2.4) 友だち 0( 0.0) 先輩  
19(46.3) 学校の先生 2( 4.9) その他  
7(17.1) だれも吸っていない

問18 あなたは、何歳からタバコを吸っていいか知っていますか。知っている人は、吸ってもいい年齢も書いてください。

N=108 70(64.8) 知っている ……………▶ ( ) 歳から  
38(35.2) 知らない

問19 あなたは、今までにお酒を一口でも飲んだことがありますか。

N=107 70(65.4) ない 37(34.6) ある

問20 あなたは何歳からお酒を飲んでいいか知っていますか。知っている人は、飲んでいい年齢も書いてください。

N=108 73(67.6) 知っている ……▶ ( )歳から  
35(32.4) 知らない

問21 あなたは、歯みがきをしますか。

N=106 84(79.2) 毎日みがく ……▶ みがく回数 1日( )回  
21(19.8) みがかない日もある  
1( 1.0) みがかない

問22 あなたは、自分の歯の健康のために気をつけていることはありますか。あてはまるすべての番号を選んでください。

N=107 83(77.6) 毎日歯みがきをしている  
63(58.9) 鏡などを使って、自分の歯や歯肉の様子を観察している  
47(43.9) おやつやの時間や食べる回数を決めている  
51(47.7) 飲み物はジュースではなく、お茶や牛乳を選んでる  
30(28.0) フッ素入りの歯みがき剤を使っている  
40(37.4) 歯医者さんで定期健診を受けている  
58(54.2) むし歯の治療は早めに受けている  
6( 5.6) その他  
2( 1.9) 何もしていない

問23 あなたは、8020(ハチマルニイマル)運動を知っていますか。

N=107 31(29.0) 知っている 76(71.0) 知らない

問24 歯周病(歯肉炎)を知っていますか。

N=107 32(29.9) 病気について知っている  
48(44.9) 名前だけは聞いたことがある  
27(25.2) 知らない

ご協力ありがとうございました

# 健康に関するアンケート

答えは、あてはまる答えの番号または数字を右の 回答欄 の ( ) の中に記入してください。

**問1 あなたの年齢・性別を教えてください。**

N=120                      年齢 ( ) 歳  
性別 58(48.3) 男                      62(51.7) 女

**問2 あなたといっしょに住んでいる人はだれですか。あてはまるすべての番号を書いてください。**

N=120                      118(98.3) お父さん・お母さん                      56(46.7) おじいさん・おばあさん  
                                    103(85.8) きょうだい                                      11( 9.2) その他

**問3 あなたは、健康だと思いますか。**

N=120                      34(28.3) そう思う                                      72(60.0) どちらかといえば、そう思う  
                                    14(11.7) どちらかというと、そう思わない  
                                    0( 0.0) そう思わない

**問4 朝ごはんを毎日食べていますか。**

N=120                      103(85.8) 毎日食べている                                      13(10.8) 何日か食べない日がある  
                                    4( 3.4) 食べないことが多い

**問5 ふだん家では、家族と一緒に食事をしていますか。**

N=120                      63(52.5) 家族そろって食べる人が多い  
                                    54(45.0) 家族の誰かと食べる人が多い  
                                    3( 2.5) 一人で食べる人が多い  
                                    0( 0.0) その他

**問6 家庭で食事作りをしますか。**

N=120                      11( 9.2) 自分で作ることもある                                      15(12.5) よくお手伝いをする  
                                    77(64.2) 時々お手伝いをする                                      17(14.1) ほとんどしない

**問7 ふだん学校の体育以外に、何かスポーツや運動をしていますか。**

N=120                      35(29.2) 週に4日以上している }  
                                    49(40.8) 週に2～3日している } .....▶ 問8へつづく  
                                    20(16.7) 週に1日している }  
                                    16(13.3) していない } .....▶ 問7-1へつづく

問7-1 スポーツをしていないのはなぜですか。あてはまる番号を3つまで選んでください。

- |      |                    |                   |
|------|--------------------|-------------------|
| N=16 | 1(6.3) 勉強が忙しい      | 1(6.3) 家の手伝いが忙しい  |
|      | 5(31.3) 時間がない      | 1(6.3) 運動施設・場所がない |
|      | 1(6.3) 病気・けが(のため)  | 8(50.0) めんどうだから   |
|      | 4(25.0) 一緒にやる人がいない | 0(0.0) お金がかかる     |
|      | 11(68.8) やりたい運動がない | 9(56.3) スポーツがきらい  |
|      | 2(12.5) その他        |                   |

問8 授業後や土曜日・日曜日によく遊ぶ場所はどこですか。あてはまる番号を2つまで選んでください。

- |       |                   |                     |
|-------|-------------------|---------------------|
| N=118 | 35(29.7) 学校のグラウンド | 18(15.3) 学校以外のグラウンド |
|       | 31(26.3) 公園       | 54(45.8) 自分の家       |
|       | 43(36.4) 友だちの家    | 1(0.8) 空き地          |
|       | 8(6.8) 道路         | 9(7.6) スーパーマーケット    |
|       | 12(10.2) ゲームセンター  | 18(15.3) その他        |

問9 今、心配ごとや悩んでいることがありますか。

- |       |                  |          |
|-------|------------------|----------|
| N=120 | 48(40.0) ある ………▶ | 問9-1へつづく |
|       | 72(60.0) ない ………▶ | 問10へつづく  |

問9-1 あなたが相談したいと思うことは、どのようなことですか。あてはまるすべての番号を選んでください。

- |      |                      |                   |
|------|----------------------|-------------------|
| N=48 | 21(43.8) 勉強や成績のこと    | 20(41.7) 友人のこと    |
|      | 8(16.7) 異性のこと        | 12(25.0) 家庭や家族のこと |
|      | 20(41.7) 将来のこと       | 9(18.8) 部活動のこと    |
|      | 24(50.0) 自分の性格や身体のこと | 11(22.9) その他      |

問10 あなたは、悩みや心配ごとがあったら、だれ(どこ)に相談しますか。あてはまるすべての番号を選んでください。

- |       |                       |                     |
|-------|-----------------------|---------------------|
| N=113 | 24(21.2) お父さん         | 59(52.2) お母さん       |
|       | 19(16.8) きょうだい        | 11(9.7) おじいさん・おばあさん |
|       | 7(6.2) 学校の先生          | 47(41.6) 友人・先輩      |
|       | 9(8.0) インターネット、ラジオ、電話 |                     |
|       | 3(2.7) その他            | 24(21.2) だれにも相談しない  |

問11 あなたは、ふだん何時ごろに寝ますか。

- |       |                      |                       |
|-------|----------------------|-----------------------|
| N=119 | 1(0.8) 午後9時より前       | 36(30.3) 午後9時から10時前   |
|       | 57(47.9) 午後10時から11時前 | 20(16.8) 午後11時から午前0時前 |
|       | 5(4.2) 午前0時から1時前     | 0(0.0) 午前1時から2時前      |
|       | 0(0.0) 午前2時以降        |                       |

問12 朝、すっきり目が覚めますか。

N=119            20(16.8) すっきり目が覚める            73(61.3) 少し眠い  
                    26(21.9) 眠くてなかなか起きられない

問13 あなたは、朝起きたとき、家族とあいさつをしますか。

N=119            55(46.2) する            32(26.9) だいたいする  
                    26(21.8) あまりしない            6( 5.1) しない

問14 あなたは、近所の人にあいさつをしますか。

N=119            58(48.8) する            50(42.0) だいたいする  
                    8( 6.7) あまりしない            3( 2.5) しない

問15 あなたは、子ども会の行事など地域の行事ちいき きょうじに参加していますか。

N=119            67(56.3) よく参加している            30(25.2) 時々参加している  
                    15(12.6) あまり参加していない            7( 5.9) 参加していない

問16 あなたは、今までにタバコを一口でも吸ったことがありますか。

N=117            113(96.6) ない ……………▶ 問17以降へ

                    4( 3.4) ある ……………▶ 問16-1以降へ

問16-1 あなたが、タバコを初めて吸ったのはいつ頃ですか。あてはまる番号を1つだけ選んでください。

N= 2            1(50.0) 小学校4年生以下            1(50.0) 小学校5年生  
                    0( 0.0) 小学校6年生

問16-2 初めて、タバコを吸ったきっかけは何ですか。あてはまる番号を1つだけ選んでください。

N= 2            2(100.0) 好奇心こうきしんから            0( 0.0) カッコいいから  
                    0( 0.0) イライラしていたから            0( 0.0) 大人の仲間入りがしたくて  
                    0( 0.0) 友だちにすすめられて            0( 0.0) 先輩せんぱいにすすめられて  
                    0( 0.0) 親にすすめられて            0( 0.0) きょうだいにすすめられて  
                    0( 0.0) それ以外の人にすすめられて  
                    0( 0.0) なんとなく            0( 0.0) その他

問16-3 あなたがタバコを吸うことを、お父さん・お母さんなどおうちの人には注意しますか。

N= 2            1(50.0) はい  
                    0( 0.0) いいえ  
                    1(50.0) お父さん、お母さんなど、おうちの人にはタバコを吸うことを知らない

問17 タバコを吸うと、体に悪いと思いますか。

- |       |                       |       |          |
|-------|-----------------------|-------|----------|
| N=117 | 2( 1.7) 体に悪いとは思わない    | …………▶ | 問18以降へ   |
|       | 2( 1.7) 多少は悪いだろうが、大した | }     | …………▶    |
|       | ことはないと思う              |       |          |
|       | 112(95.7) 体に悪いと思う     |       | 問17-1以降へ |
|       | 1( 0.9) わからない         |       |          |

問17-1 タバコを吸うと、体のどこに害があると思いますか。あてはまるすべての番号を選んでください。

- |       |                   |               |
|-------|-------------------|---------------|
| N=114 | 112(98.2) 肺       | 52(45.6) 呼吸の道 |
|       | 74(64.9) 心臓       | 48(42.1) 脳の血管 |
|       | 42(36.8) 胃        | 64(56.1) 歯ぐき  |
|       | 67(58.8) おなかの赤ちゃん |               |

問18 あなたのまわりの人で、タバコを吸っている人がいますか。あてはまるすべての番号を選んでください。

- |       |                           |               |
|-------|---------------------------|---------------|
| N=118 | 54(45.8) お父さん             | 19(16.1) お母さん |
|       | 1( 0.8) お兄さん              | 0( 0.0) お姉さん  |
|       | 30(25.4) おじいさん・おばあさん      |               |
|       | 9( 7.6) 一緒にすんでいるおじさん・おばさん |               |
|       | 0( 0.0) 友だち               | 2( 1.7) 先輩    |
|       | 43(36.4) 学校の先生            | 21(17.8) その他  |
|       | 24(20.3) だれも吸っていない        |               |

問19 あなたは何歳からタバコを吸っていいか知っていますか。知っている人は、吸ってもいい年齢も書いてください。

- |       |                |       |        |
|-------|----------------|-------|--------|
| N=118 | 84(71.2) 知っている | …………▶ | ( )歳から |
|       | 34(28.8) 知らない  |       |        |

問20 あなたは、今までにお酒を一口でも飲んだことがありますか。

- |       |             |             |
|-------|-------------|-------------|
| N=120 | 62(51.7) ない | 58(48.3) ある |
|-------|-------------|-------------|

問21 あなたは何歳からお酒を飲んでいいか知っていますか。知っている人は、飲んでいい年齢も書いてください。

- |       |                 |       |        |
|-------|-----------------|-------|--------|
| N=119 | 107(89.9) 知っている | …………▶ | ( )歳から |
|       | 12(10.1) 知らない   |       |        |

問22 あなたは、歯みがきをしますか。

- |       |                    |       |              |
|-------|--------------------|-------|--------------|
| N=120 | 96(80.0) 毎日みがく     | …………▶ | みがく回数 1日( )回 |
|       | 24(20.0) みがかない日もある |       |              |
|       | 0( 0.0) みがかない      |       |              |



問23 あなたは、自分の歯の健康のために気をつけていることはありますか。あてはまるすべての番号を選んでください。

- N=120
- 84(70.0) 毎日歯みがきをしている
  - 58(48.3) 鏡かがみなどを使って、自分の歯や歯肉しにくの様子を観察している
  - 23(19.2) おやつの時間や食べる回数を決めている
  - 24(20.0) 飲み物はジュースではなく、お茶や牛乳を選んでいる
  - 55(45.8) フッ素入りの歯みがき剤を使っている
  - 29(24.2) 歯医者さんで定期健診ていきけんしんを受けている
  - 54(45.0) むし歯の治療は早めに受けている
  - 17(14.2) その他
  - 3( 2.5) 何もしていない

問24 あなたは、8020(ハチマルニイマル) 運動を知っていますか。

- N=120
- 67(55.8) 知っている
  - 53(44.2) 知らない

問25 歯周病ししゅうびょう (歯肉炎しにくえん)を知っていますか。

- N=120
- 68(56.7) 病気について知っている
  - 50(41.7) 名前だけは聞いたことがある
  - 2( 1.6) 知らない

ご協力ありがとうございました

## 健康に関するアンケート

答えは、あてはまる答えの番号または数字を右の「回答欄」の( )の中に記入してください。

### 問1 あなたの年齢・性別を教えてください。

N=117                      年齢( )歳  
性別 66(56.4) 男                      51(43.6) 女

### 問2 あなたといっしょに住んでいる人はだれですか。あてはまるすべての番号を書いてください。

N=117                      117(100.0) お父さん・お母さん                      62(53.0) おじいさん・おばあさん  
104(88.9) きょうだい                      2( 1.7) その他

### 問3 あなたは、健康だと思いますか。

N=117                      48(41.0) そう思う                      47(40.2) どちらかといえば、そう思う  
14(12.0) どちらかという、そう思わない  
8( 6.8) そう思わない

### 問4 朝ごはんを毎日食べていますか。

N=117                      101(86.3) 毎日食べている                      10(8.6) 何日か食べない日がある  
6( 5.1) 食べないことが多い

### 問5 ふだん家では、家族と一緒に食事をしていますか。

N=117                      40(34.2) 家族そろって食べることが多い  
68(58.1) 家族の誰かと食べるが多い  
7( 6.0) 一人で食べるが多い  
2( 1.7) その他

### 問6 家庭で食事作りをしますか。

N=116                      17(14.7) 自分で作ることもある                      5( 4.3) よくお手伝いをする  
35(30.2) 時々お手伝いをする                      59(50.8) ほとんどしない

### 問7 ふだん学校の体育以外に、何かスポーツや運動をしていますか。

N=117                      89(76.1) 週に4日以上している }  
2( 1.7) 週に2～3日している } .....▶ 問8以降へ  
5( 4.3) 週に1日している }  
21(17.9) していない } .....▶ 問7-1以降へ

**問7-1** スポーツをしていないのはなぜですか。あてはまる番号を3つまで選んでください。

- |      |                    |                    |
|------|--------------------|--------------------|
| N=21 | 2(9.5) 勉強が忙しい      | 1(4.8) 家の手伝いが忙しい   |
|      | 10(47.6) 時間がない     | 3(14.3) 運動施設・場所がない |
|      | 0(0.0) 病気・けが(のため)  | 13(61.9) めんどうだから   |
|      | 5(23.8) 一緒にやる人がいない | 2(9.5) お金がかかる      |
|      | 10(47.6) やりたい運動がない | 6(28.6) スポーツがきらい   |
|      | 2(9.5) その他         |                    |

**問8** 授業後や土曜日・日曜日によく遊ぶ場所はどこですか。あてはまる番号を2つまで選んでください。

- |       |                   |                    |
|-------|-------------------|--------------------|
| N=116 | 16(13.8) 学校のグラウンド | 2(1.7) 学校以外のグラウンド  |
|       | 6(5.2) 公園         | 71(61.2) 自分の家      |
|       | 53(45.7) 友だちの家    | 0(0.0) 空き地         |
|       | 1(0.9) 道路         | 21(18.1) スーパーマーケット |
|       | 36(31.0) ゲームセンター  | 19(16.4) その他       |

**問9** 今、心配ごとや悩んでいることがありますか。

- |       |             |  |
|-------|-------------|--|
| N=116 | 66(56.9) ある | ………▶ <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">問9-1以降へ</span> |
|       | 50(43.1) ない | ………▶ <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">問10以降へ</span>  |

**問9-1** あなたが相談したいと思うことは、どのようなことですか。あてはまるすべての番号を選んでください。

- |      |                      |                   |
|------|----------------------|-------------------|
| N=64 | 50(78.1) 勉強や成績のこと    | 22(34.4) 友人のこと    |
|      | 22(34.4) 異性のこと       | 12(18.8) 家庭や家族のこと |
|      | 29(45.3) 将来のこと       | 23(35.9) 部活動のこと   |
|      | 21(32.8) 自分の性格や身体のこと | 12(18.8) その他      |

**問10** あなたは、悩みや心配ごとがあったら、だれ(どこ)に相談しますか。あてはまるすべての番号を選んでください。

- |       |                       |                    |
|-------|-----------------------|--------------------|
| N=112 | 7(6.3) お父さん           | 34(30.4) お母さん      |
|       | 14(12.5) きょうだい        | 4(3.6) おじいさん・おばあさん |
|       | 9(8.0) 学校の先生          | 73(65.2) 友人・先輩     |
|       | 4(3.6) インターネット、ラジオ、電話 |                    |
|       | 3(2.7) その他            | 22(19.6) だれにも相談しない |

**問11** あなたは、ふだん何時ごろに寝ますか。

- |       |                      |                       |
|-------|----------------------|-----------------------|
| N=117 | 1(0.9) 午後9時より前       | 4(3.4) 午後9時から10時前     |
|       | 28(23.9) 午後10時から11時前 | 45(38.5) 午後11時から午前0時前 |
|       | 25(21.4) 午前0時から1時前   | 8(6.8) 午前1時から2時前      |
|       | 6(5.1) 午前2時以降        |                       |



問16-4 初めて、タバコを吸ったきっかけは何ですか。あてはまる番号を1つだけ選んでください。

- N=10
- 2(20.0) 好奇心から
  - 0( 0.0) カッコいいから
  - 0( 0.0) イライラしていたから
  - 0( 0.0) 大人の仲間入りがしたくて
  - 1(10.0) 友だちにすすめられて
  - 2(20.0) 先輩にすすめられ
  - 1(10.0) 親にすすめられて
  - 0( 0.0) きょうだいにすすめられて
  - 0( 0.0) それ以外の人にすすめられて
  - 3(30.0) なんとなく
  - 1(10.0) その他

問16-5 あなたがタバコを吸うことを、お父さん・お母さんなどおうちの人には注意しますか。

- N=10
- 7(70.0) はい
  - 3(30.0) いいえ
  - 0( 0.0) お父さん、お母さんなど、おうちの人にはタバコを吸うことを知らない

問17 タバコを吸うと、体に悪いと思いますか。

- N=116
- 4( 3.4) 体に悪いとは思わない
  - 6( 5.2) 多少は悪いだろうが、大したことはないと思う
  - 104(89.7) 体に悪いと思う
  - 2( 1.7) わからない
- .....▶ 問18以降へ
- } .....▶ 問17-1以降へ

問17-1 タバコを吸うと、体のどこに害があると思いますか。あてはまるすべての番号を選んでください。

- N=106
- 101(95.3) 肺がん
  - 53(50.0) 気管支炎
  - 38(35.8) 脳卒中
  - 41(38.7) 歯周病
  - 39(36.8) ぜんそく
  - 47(44.3) 心臓病
  - 24(22.6) 胃かいよう
  - 83(78.3) 妊娠への影響

問18 あなたのまわりの人で、タバコを吸っている人がいますか。あてはまるすべての番号を選んでください。

- N=115
- 62(53.9) お父さん
  - 7( 6.1) お兄さん
  - 27(23.5) おじいさん・おばあさん
  - 3( 2.6) 一緒にすんでいるおじさん・おばさん
  - 15(13.0) 友だち
  - 41(35.7) 学校の先生
  - 15(13.0) だれも吸っていない
  - 16(13.9) お母さん
  - 2( 1.7) お姉さん
  - 9( 7.8) 先輩
  - 10( 8.7) その他



**問23 あなたは、歯みがきをしますか。**

N=117            102(87.2) 毎日みがく ………▶ みがく回数 1日( )回  
14(12.0) みがかない日もある  
1( 0.8) みがかない

**問24 あなたは、自分の歯の健康のために気をつけていることはありますか。あてはまるすべての番号を選んでください。**

N=115            91(79.1) 毎日歯みがきをしている  
31(27.0) 鏡などを使って、自分の歯や歯肉の様子を観察している  
11( 9.6) おやつやの時間や食べる回数を決めている  
27(23.5) 飲み物はジュースではなく、お茶や牛乳を選んでいる  
38(33.0) フッ素入りの歯みがき剤を使っている  
14(12.3) 歯医者さんで定期健診を受けている  
29(25.4) むし歯の治療は早めに受けている  
5( 4.3) その他  
7( 6.1) 何もしていない

**問25 あなたは、8020(ハチマルニイマル) 運動を知っていますか。**

N=117            70(59.8) 知っている                            47(40.2) 知らない

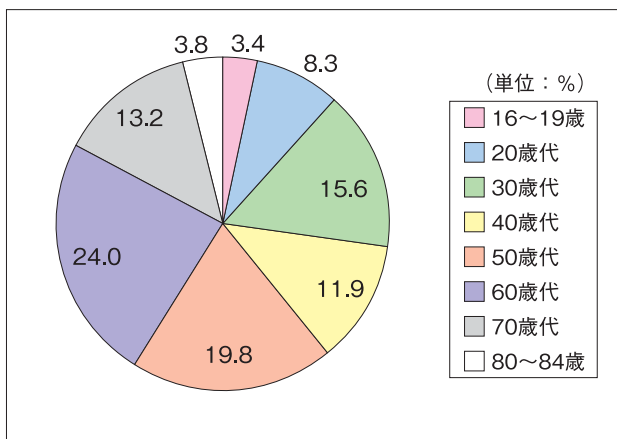
**問26 歯周病(歯肉炎)を知っていますか。**

N=117            55(47.0) 病気について知っている  
57(48.7) 名前だけは聞いたことがある  
5( 4.3) 知らない

ご協力ありがとうございました

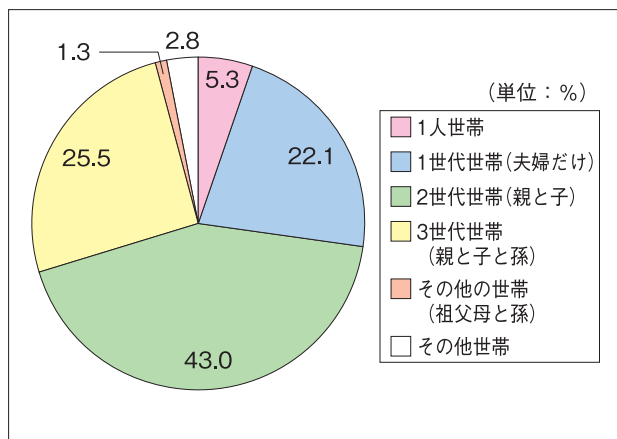
ここでは、「健康に関するアンケート」に答えていただいた方たちの背景や「第2章 分野別の取り組み」の現状と課題でふれたアンケート項目の結果を中心に載せています。

(1) あなたの満年齢を教えてください。



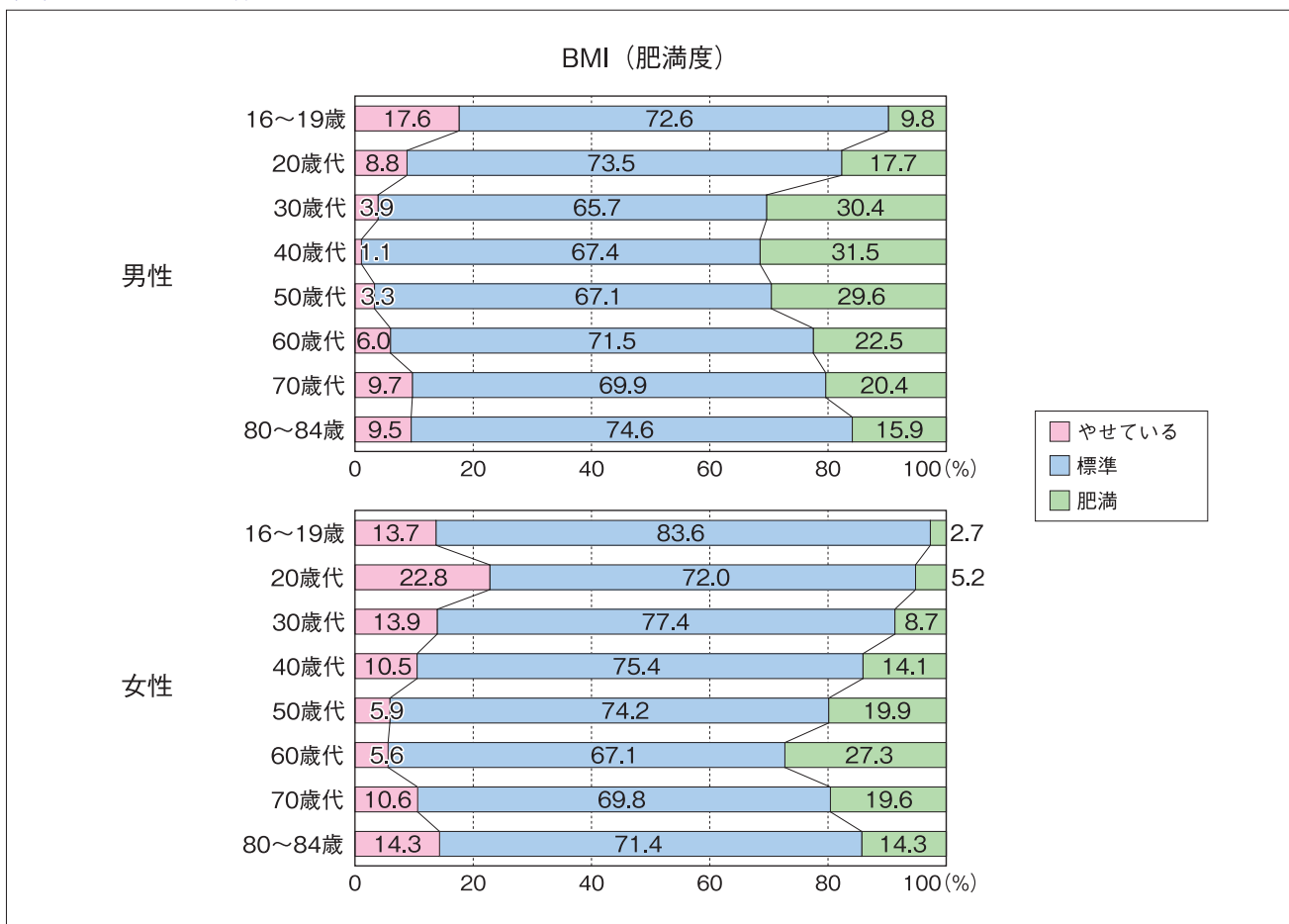
一般用アンケートに答えた人の年齢は、60歳代が24.0%で最も多く、次いで50歳代が19.8%、30歳代が15.6%です。

(2) お宅のご家族は、このように分類した場合どれにあたりますか。



家族構成は、親と子の2世代世帯が43.0%で最も多く、次いで親と子と孫の3世代世帯が25.5%、夫婦だけの1世代世帯が22.1%です。

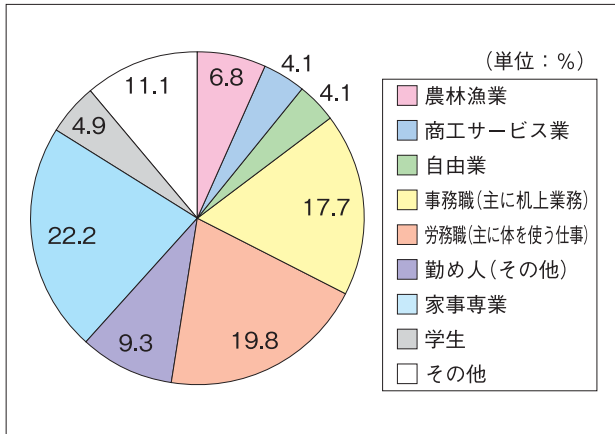
(3) あなたの身長・体重を教えてください。



男性では30~50歳代の約30%の人が肥満です。女性では60歳代が27.3%で肥満の割合が最も高くなっています。

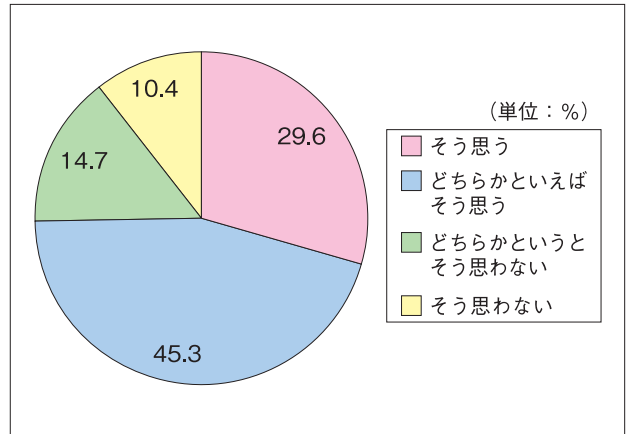


(4) あなたのご職業は何ですか。パートタイマーや内職をしている方も勤め人としてお答えください。



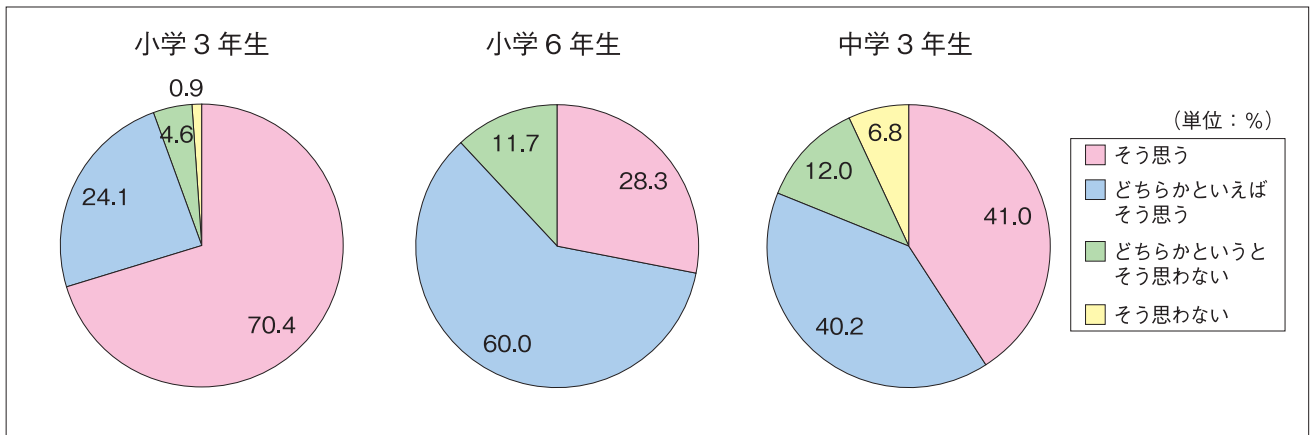
職業は家事専業が22.2%で最も多く、次いで労務職が19.8%、事務職が17.7%です。

(5) あなたは、健康だと思いますか。



自分のことを健康だと思うかについて、「そう思う」と答えた人は29.6%です。「どちらかといえばそう思う」を合わせると、74.9%が健康だと思うと答えています。

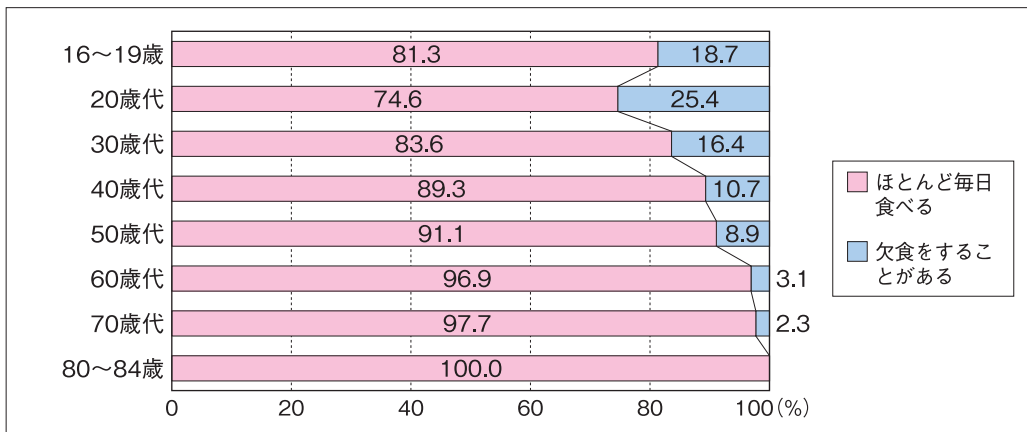
(6) あなたは、健康だと思いますか。



自分のことを健康だと思うかについて、「そう思う」と答えた子どもは、小学3年生が70.4%、小学6年生が28.3%、中学3年生が41.0%でした。「どちらかといえばそう思う」を合わせると、小学3年生の94.5%、小学6年生の88.3%、中学3年生の81.2%が、健康だと思うと答えています。

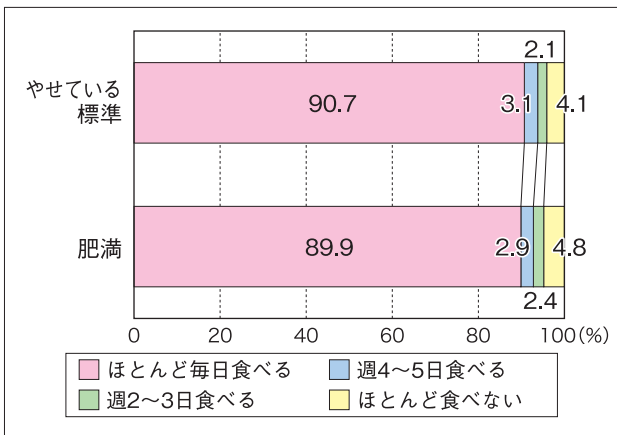
## 栄養

(7) あなたは、朝食を食べますか。



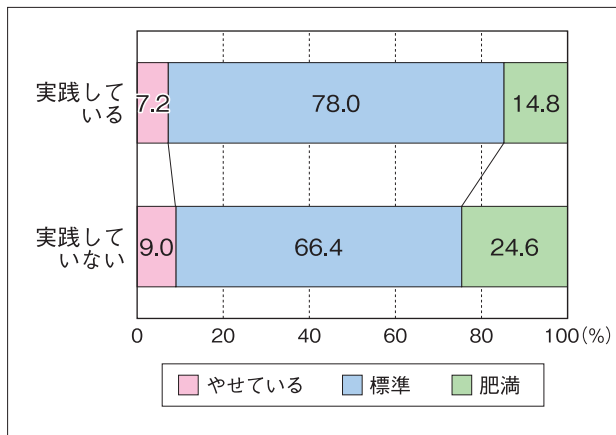
16歳以上の人で朝食を欠食をすることがある人は、20歳代が25.4%で全ての年代の中で最も割合が高くなっています。

(8) あなたは、朝食を食べますか。《BMI(肥満度)別》



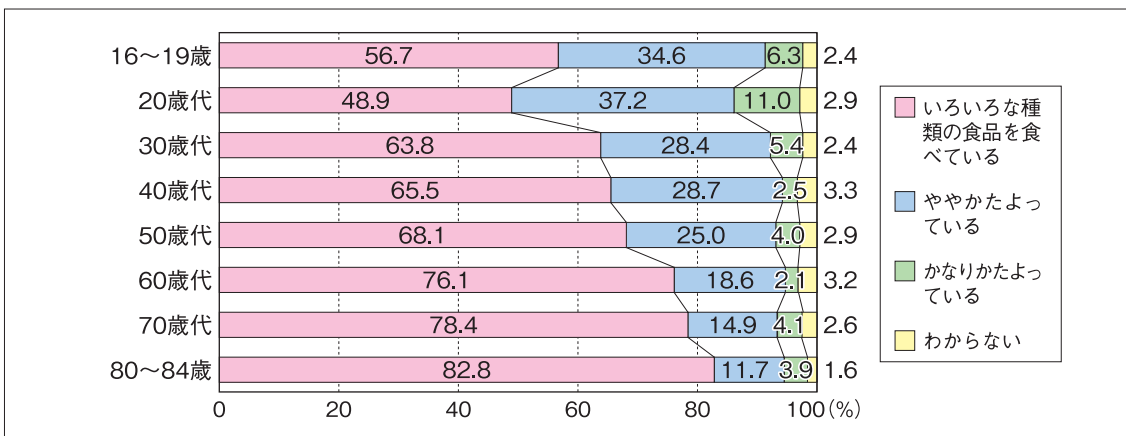
肥満の人は、やせている・標準の人より朝食を欠食する傾向があります。

(9) あなたは、自分の適正体重を認識し、体重コントロールを実践していますか。《BMI(肥満度)別》



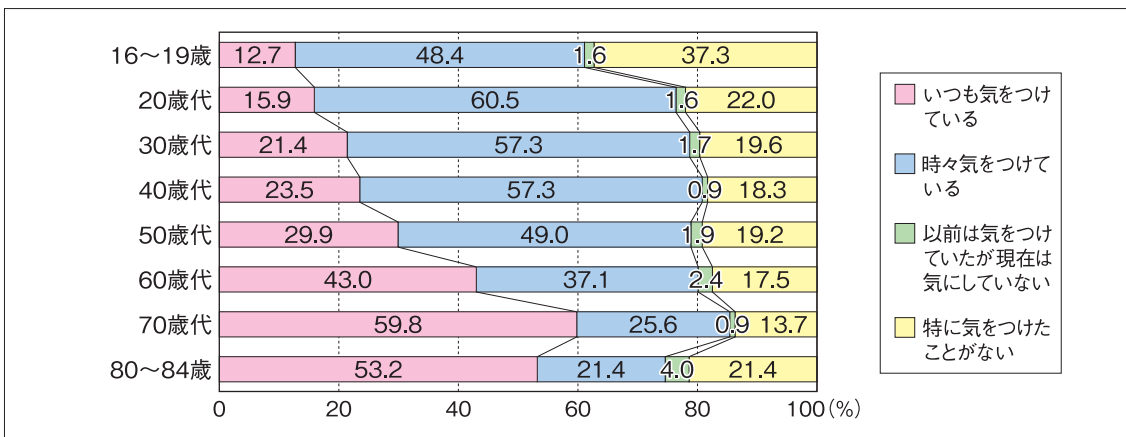
メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)を予防する視点からも重要になる体重コントロールについて、適正体重を認識して実践している人のうち、肥満の人は14.8%です。一方、体重コントロールを実践していない人で、肥満の人は24.6%です。

(10) あなたは、毎日の食事でいろいろな種類の食品を食べていますか。



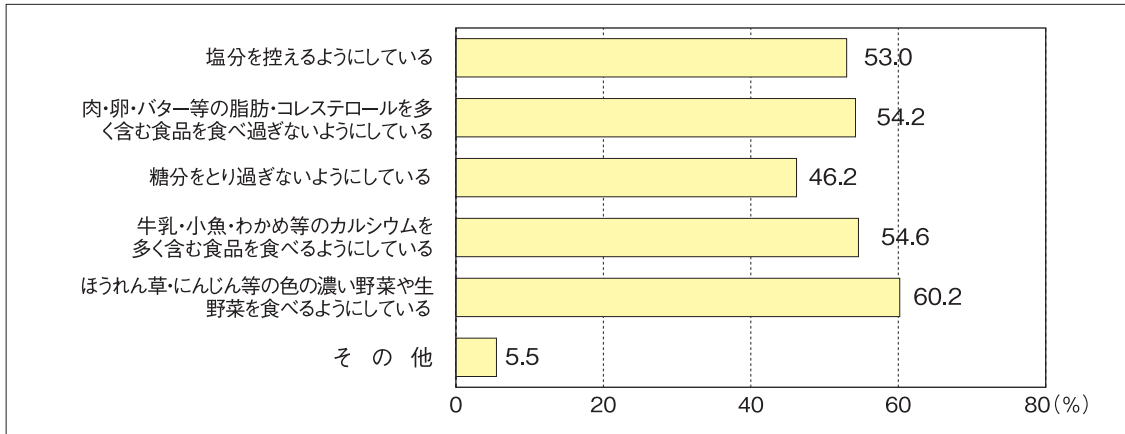
16~19歳および20~30歳代では、毎日の食事でいろいろな種類の食品を食べている人の割合は低くなっています。

(11) あなたは、日ごろから健康の維持・増進のために食事の内容に気をつけていますか。



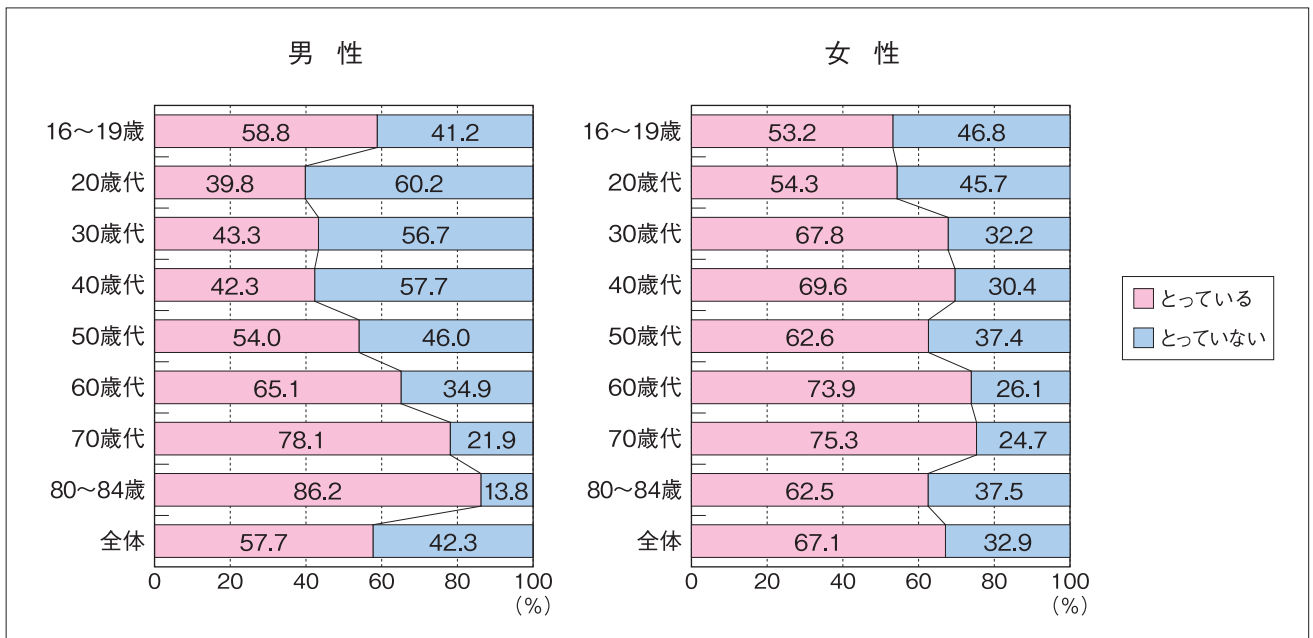
食事の内容にいつも気をつけている人は、若い人ほど割合が低くなっています。

(12) 食事の内容で気をつけているのはどのようなことですか。あてはまるものを全てを選んでください。



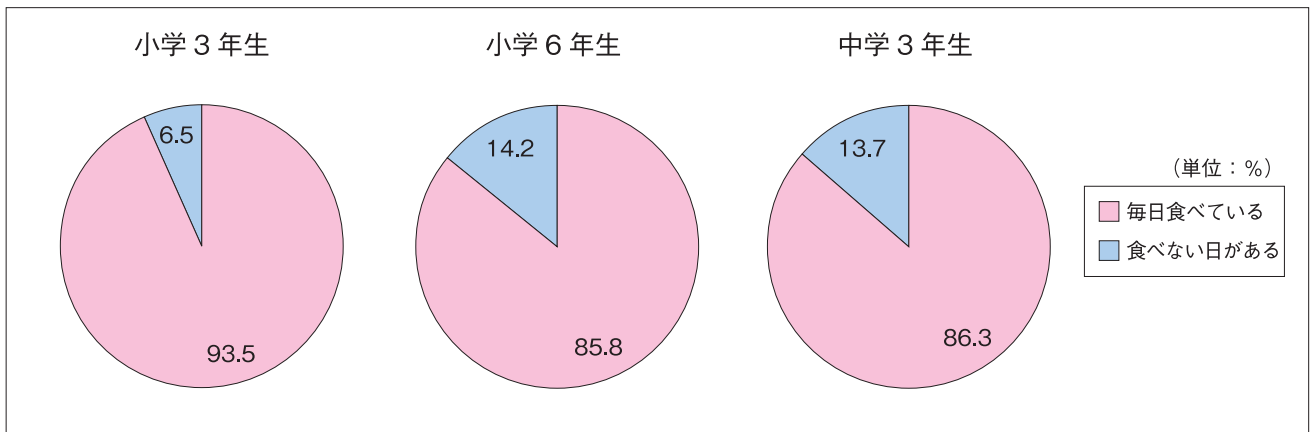
食事の内容で気をつけていることとしては、半数以上の人々が塩分や脂肪・コレステロールを控えるようにしている、カルシウムを多く含む食品や野菜を食べるようにしていると答えています。

(13) 1日最低1食きちんとした食事を、家族等2人以上で30分以上かけてとっていますか。



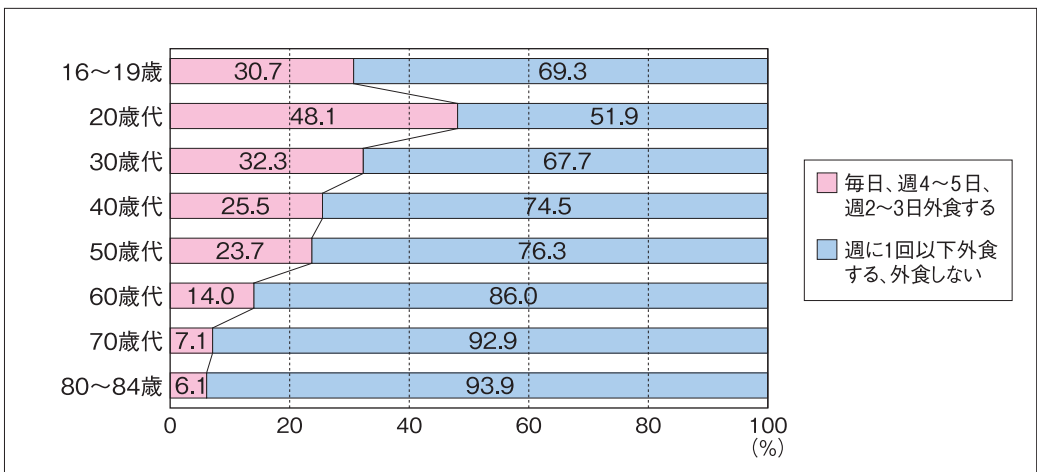
16歳以上の人では、「1日最低1食きちんとした食事を、家族等2人以上で30分以上かけてとっている」のは、男性で57.7%、女性で67.1%です。年代別では、男性は20歳代が39.8%、女性は16~19歳が53.2%と最も割合が低くなっています。

(14) 朝ごはんを毎日食べていますか。



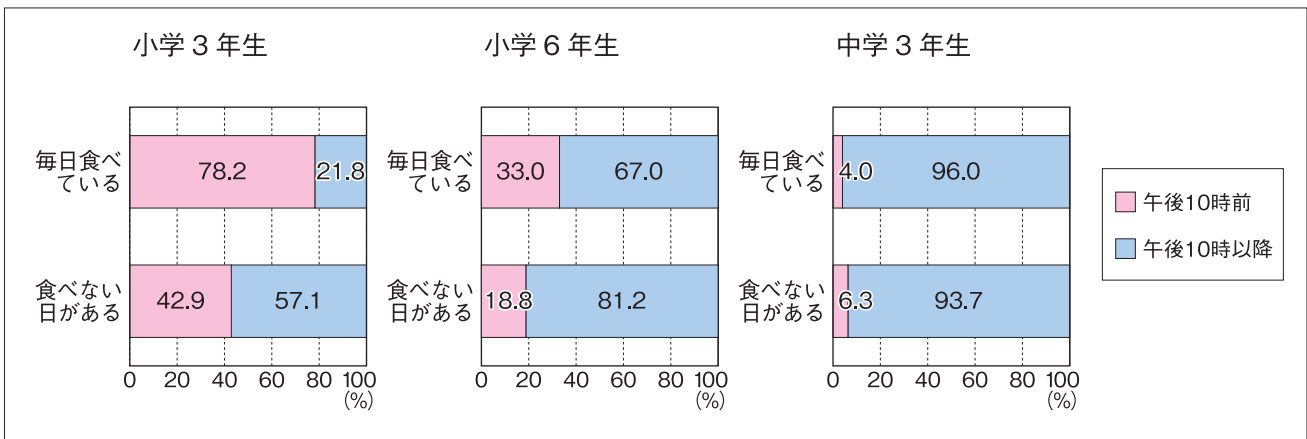
小中学生では、朝食を食べない日がある子どもは、小学3年生が6.5%、小学6年生が14.2%、中学3年生が13.7%です。

(15) あなたは、外食しますか。(持ち帰り弁当等を含みます。)



16~19歳および20~30歳代では、週に2~3日以上外食する人が多く、特に20歳代では48.1%と最も割合が高くなっています。

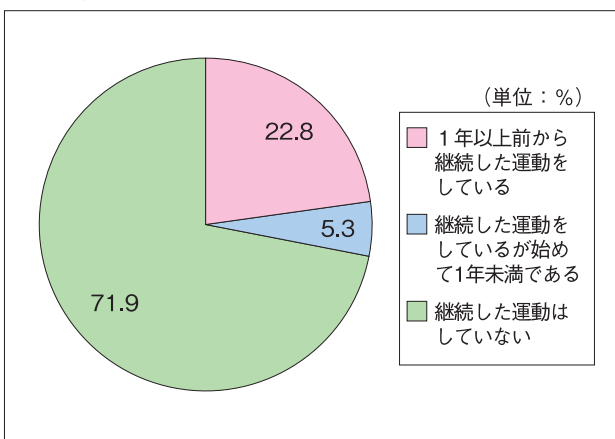
(16) 朝ごはんを毎日食べていますか。(就寝時間別)



小学生では、朝食を毎日食べる子どもは、午後10時前に就寝する割合が高くなっています。

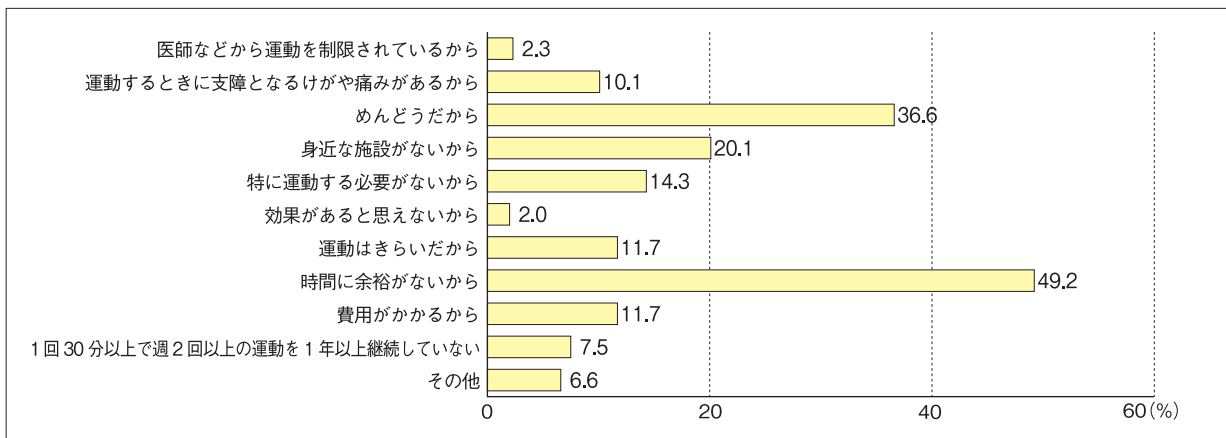
## 運動

(17) あなたは、1回30分以上で週2回以上の運動を1年以上続けていますか。



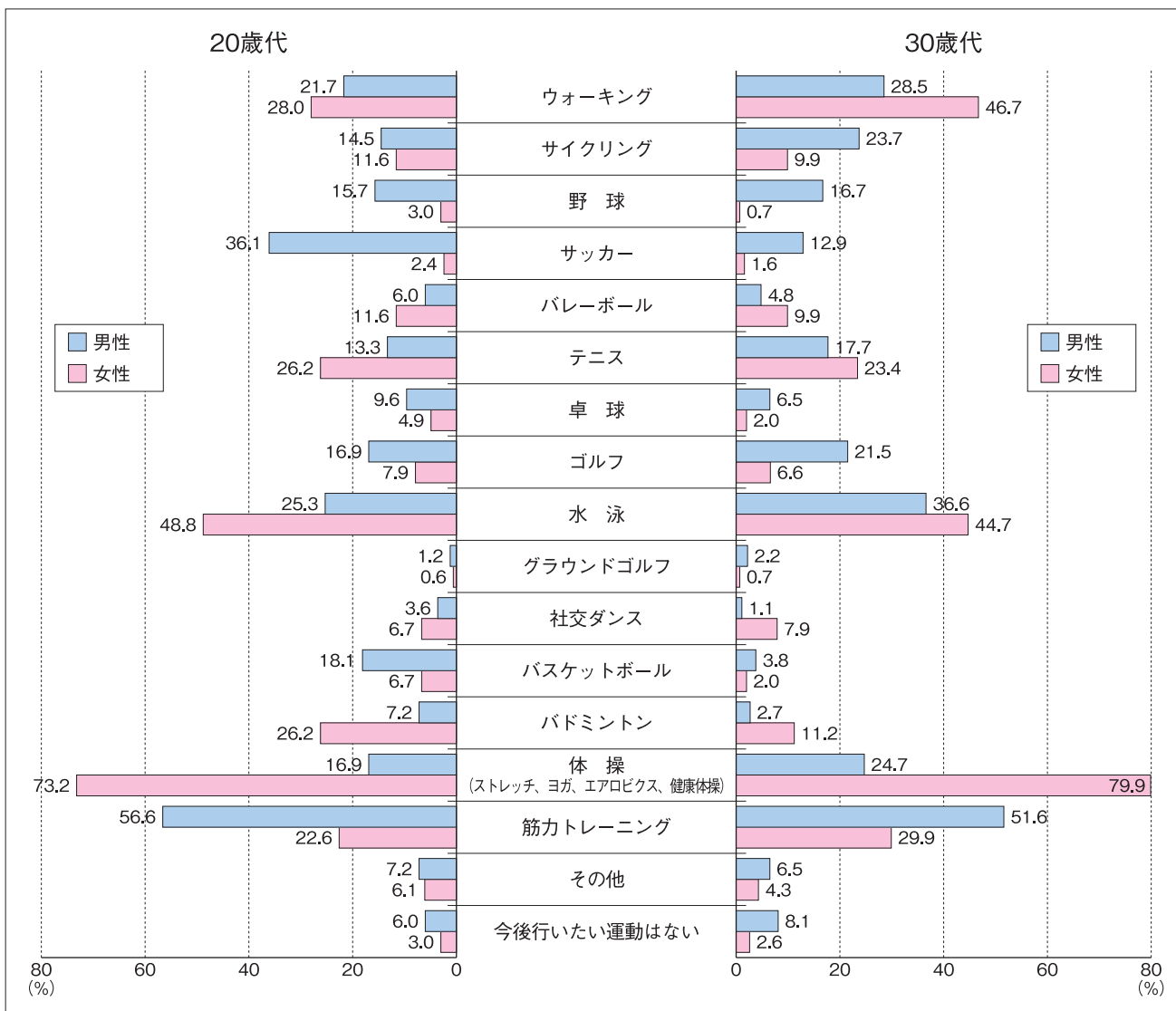
16歳以上の人で継続した運動(1回30分以上で週2回以上の運動を1年以上継続)をしている人は、全体の22.8%です。

(18) 運動していない理由は何ですか。あてはまるもの全てを選んでください。



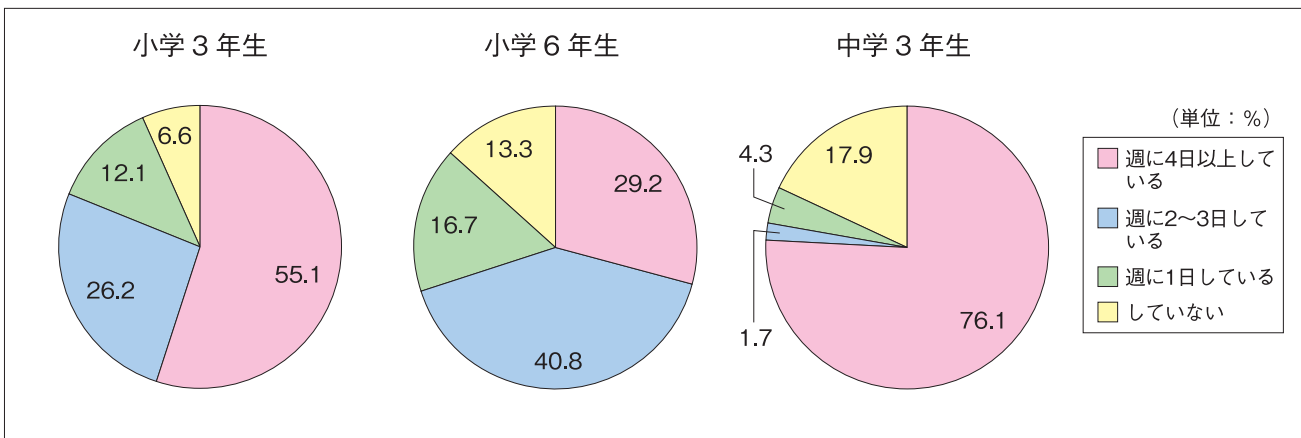
運動していない理由は、「時間に余裕がないから」が49.2%で最も多く、次いで「めんどうだから」が36.6%です。

(19) 今後行ってみたい運動を、3つ選んでください。



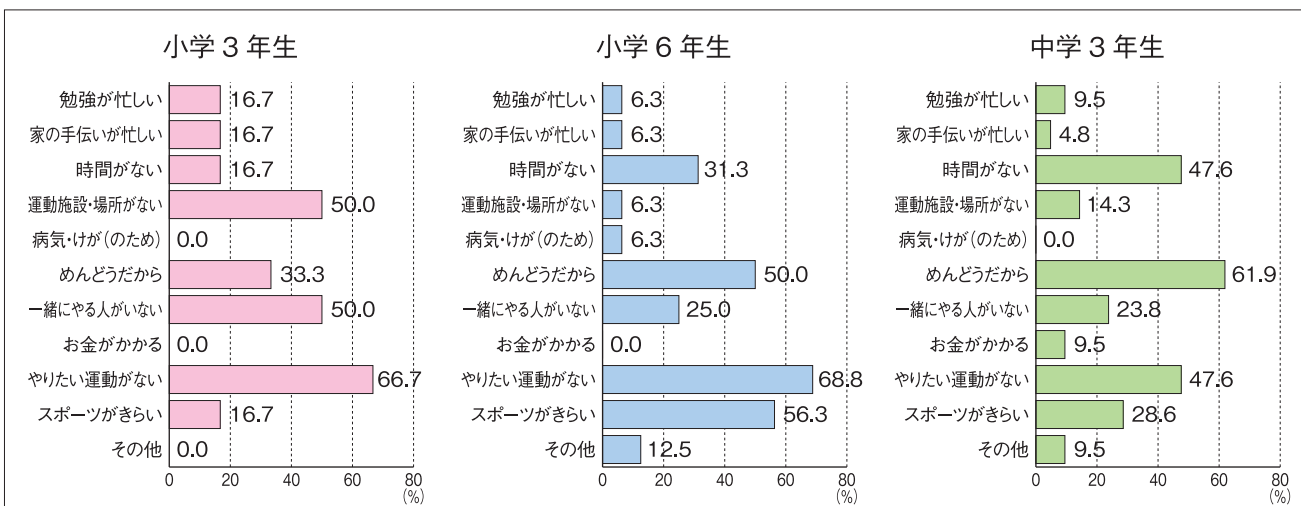
継続した運動をしていない人が、今後行ってみたいと思う運動は、20～30歳代の男性では、筋力トレーニング (20歳代56.6%、30歳代51.6%) やサッカー (20歳代36.1%)、水泳 (30歳代36.6%) の割合が高くなっています。20～30歳代の女性では、体操 (ストレッチ・ヨガ・エアロビクス・健康体操) (20歳代73.2%、30歳代79.9%) や水泳 (20歳代48.8%)、ウォーキング (30歳代46.7%) の割合が高くなっています。

(20) ふだん学校の体育以外に、何かスポーツや運動をしていますか。



学校の体育以外に、スポーツや運動をしていない子どもは、小学3年生が6.6%、小学6年生が13.3%、中学3年生が17.9%です。

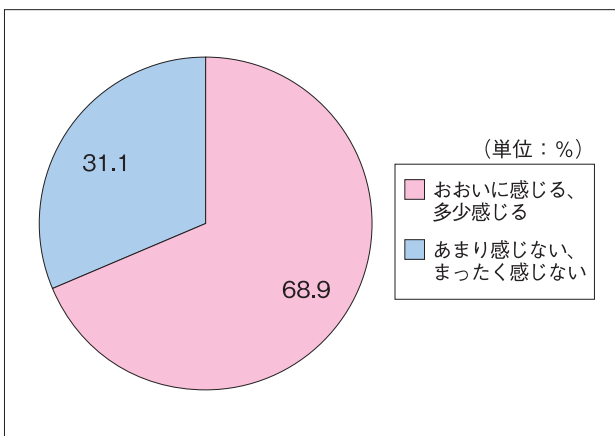
(21) スポーツをしていないのはなぜですか。あてはまるものを3つまで選んでください。



スポーツをしていない理由として、小学3年生と小学6年生では「やりたい運動がない」が最も多く(小学3年生66.7%、小学6年生68.8%)、中学3年生では「めんどうだから」が61.9%で最も多くなっています。

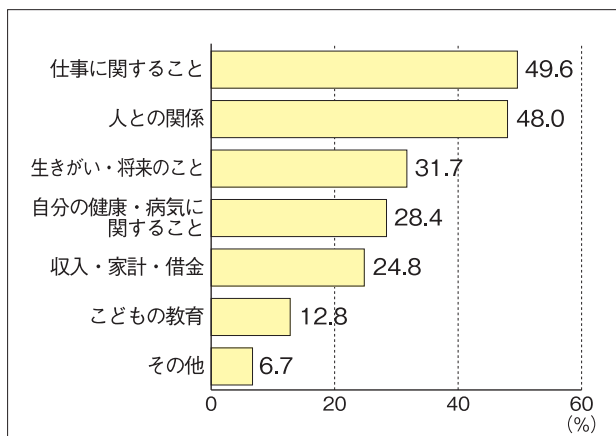
## こころ・休養

(22) あなたは、最近1か月間に、ストレスを感じましたか。



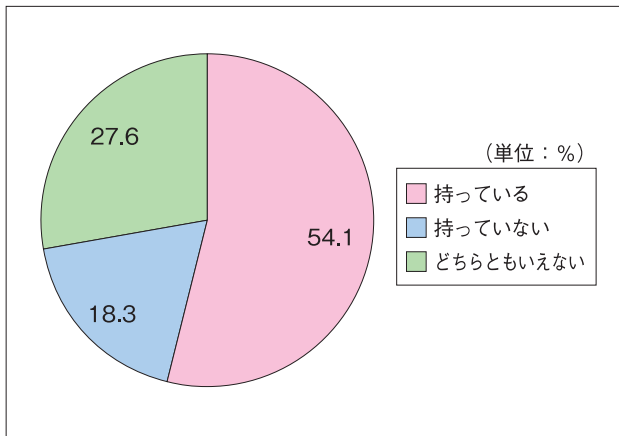
16歳以上の人で最近1か月間にストレスを感じた人は、68.9%です。

(23) ストレスの具体的な内容は何か。あてはまるものを全てを選んでください。



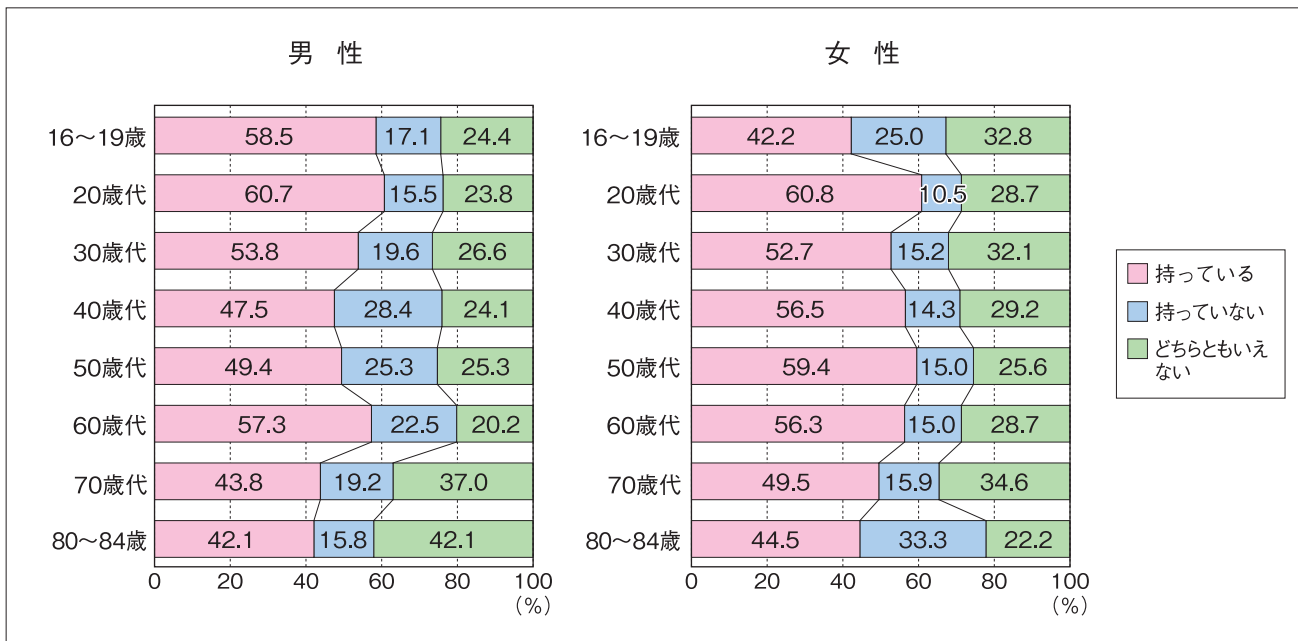
ストレスを感じる対象は、仕事(49.6%)と、人との関係(48.0%)が上位を占めます。

(24) 自分なりのストレス解消方法を持っていますか。



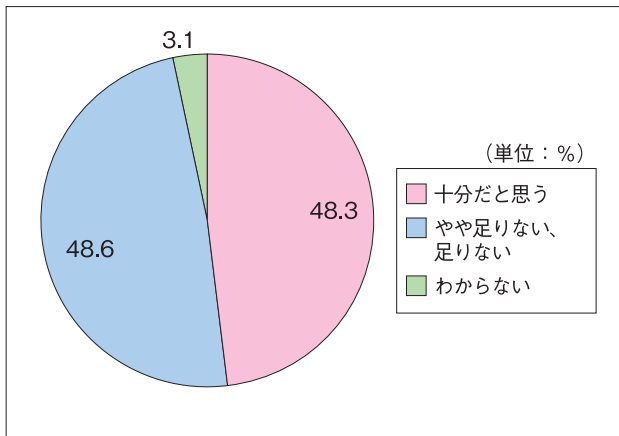
ストレスを感じた人のうち、ストレス解消方法を持っている人は、54.1%にとどまっています。

(25) 自分なりのストレス解消方法を持っていますか。



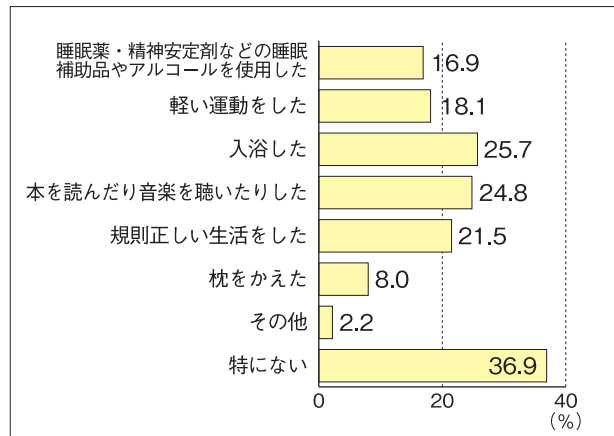
解消方法を持っていない人は、特に男性の40歳代が28.4%、50歳代が25.3%、女性の80~84歳が33.3%と割合が高くなっています。

(26) 日ごろの睡眠は、あなたにとって十分だと思いますか。



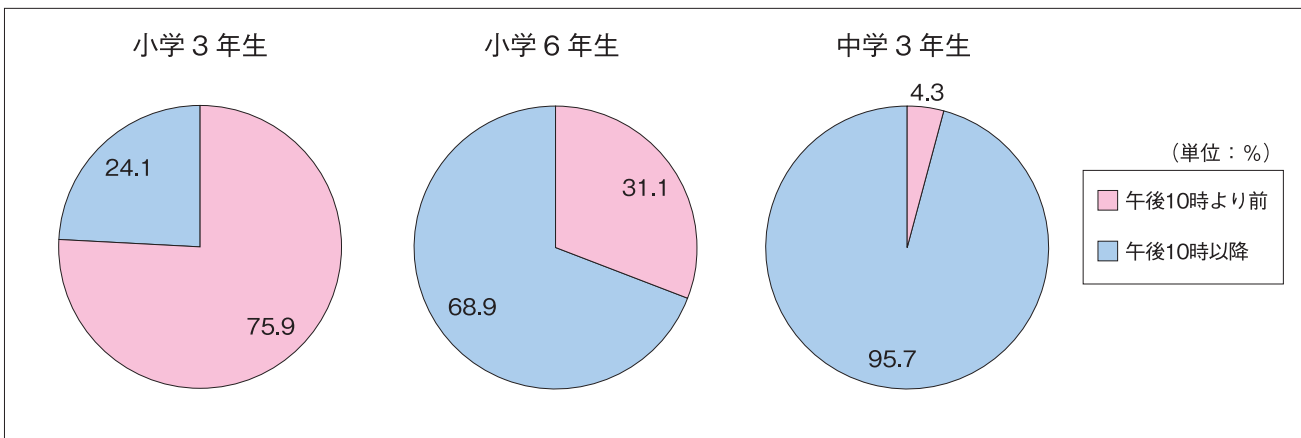
16歳以上の人で睡眠が十分にとれていないと思う人は、48.6%です。

(27) 十分な睡眠を得るために、実行したことはありますか。あてはまるもの全てを選んでください。



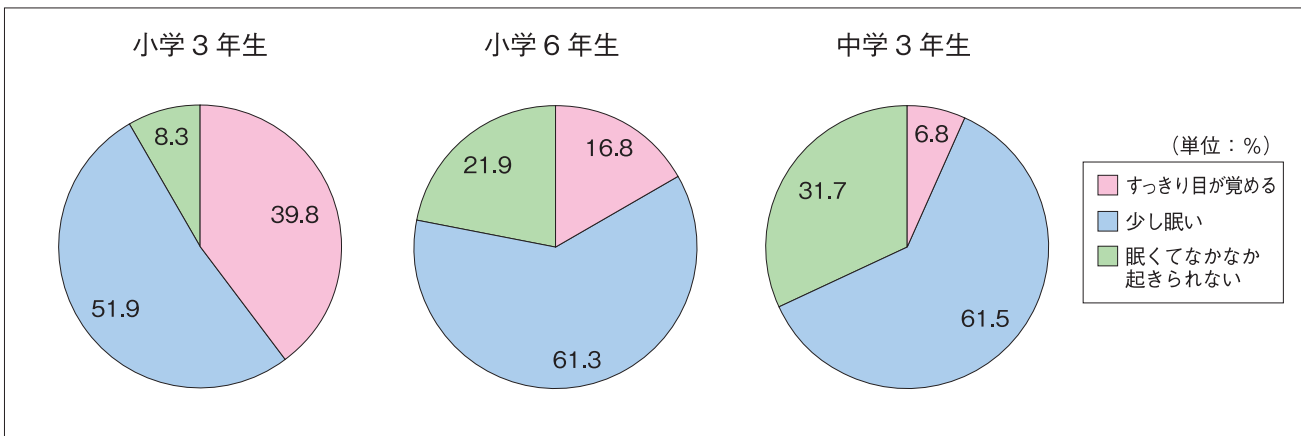
十分な睡眠を得るために実行したことは、「入浴」が25.7%、「本を読んだり音楽を聴いたりした」が24.8%です。

(28) あなたは、ふだん何時ごろに寝ますか。



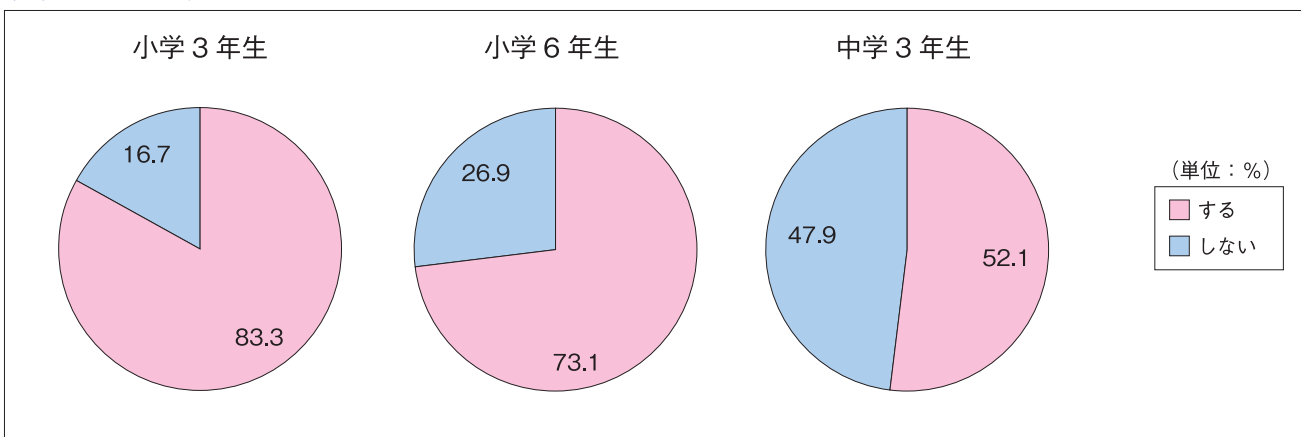
夜10時以降に寝る子どもは、小学3年生が24.1%、小学6年生が68.9%、中学3年生が95.7%と学年が上がるにつれて割合が高くなっています。

(29) 朝、すっきり目が覚めますか。



朝、すっきり目が覚める子どもは、小学3年生が39.8%、小学6年生が16.8%、中学3年生が6.8%と学年が上がるにつれて割合が低くなっています。

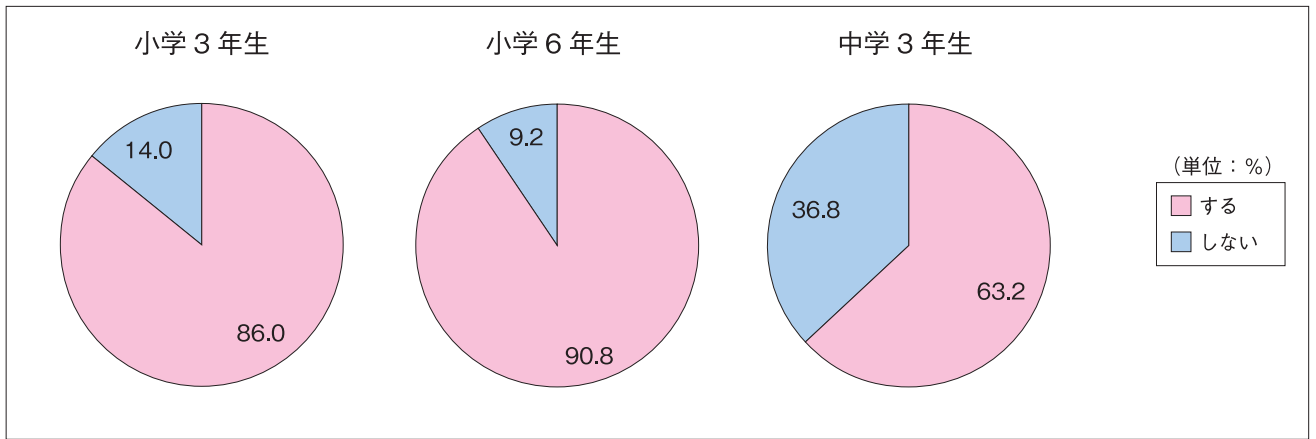
(30) あなたは、朝起きたとき、家族とあいさつをしますか。



朝起きたときに家族とあいさつをする子どもは、小学3年生が83.3%、小学6年生が73.1%、中学3年生が52.1%と学年が上がるにつれて割合が低くなっています。



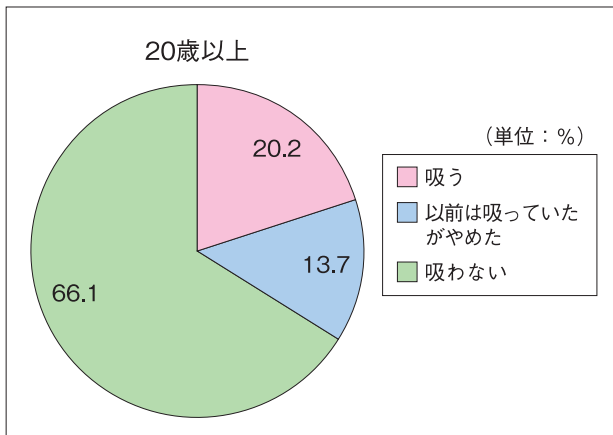
(31) あなたは、近所の人にあいさつをしますか。



近所の人とあいさつをする子どもは、小学3年生が86.0%、小学6年生が90.8%、中学3年生が63.2%です。

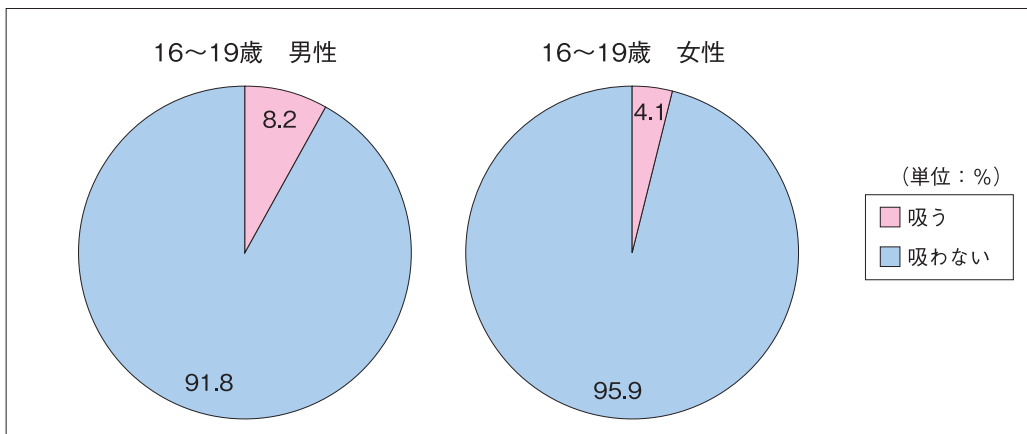
## たばこ

(32) あなたは、たばこを吸いますか。



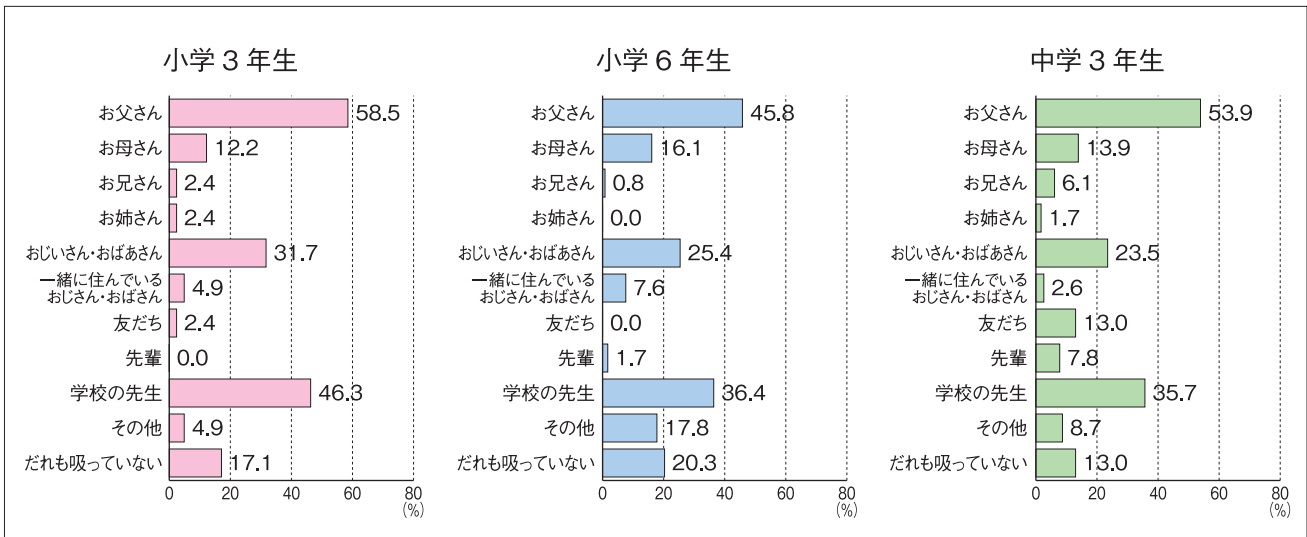
20歳以上の喫煙者は、20.2%です。

(33) あなたは、たばこを吸いますか。



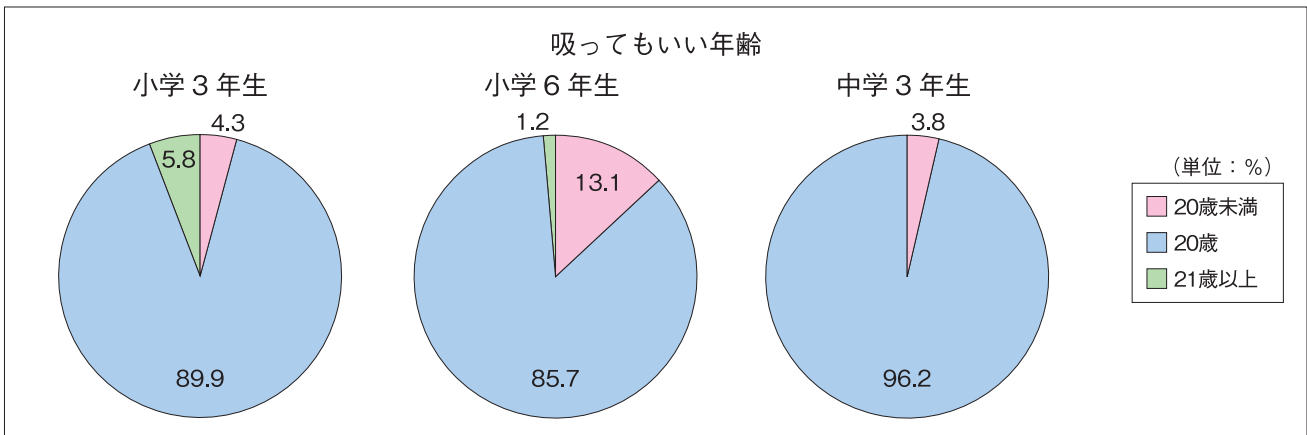
16~19歳でたばこを吸っている人を男女別で見ると、男性が8.2%、女性が4.1%となっています。

(34) あなたのまわりの人で、たばこを吸っている人がいますか。あてはまる人を選んでください。



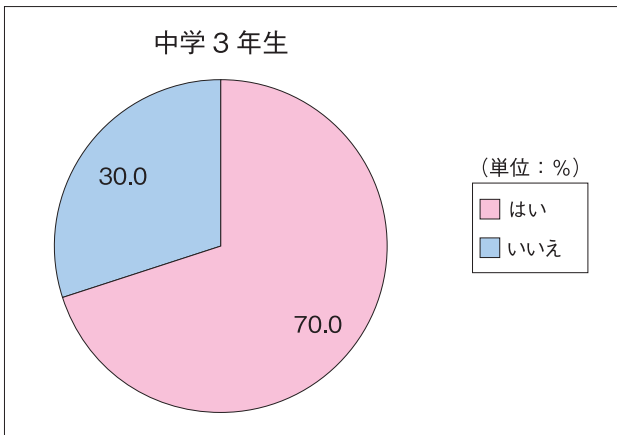
小学3年生の子どものまわりでたばこを吸っている人は、お父さんの割合が一番高く58.5%、次いで学校の先生が46.3%です。小学6年生、中学3年生でも、同様の結果となっています。

(35) あなたは、何歳からたばこを吸っていいか知っていますか。



たばこを吸っていい年齢が20歳からであることを知っている子どもは、小学3年生が89.9%、小学6年生が85.7%、中学3年生が96.2%です。

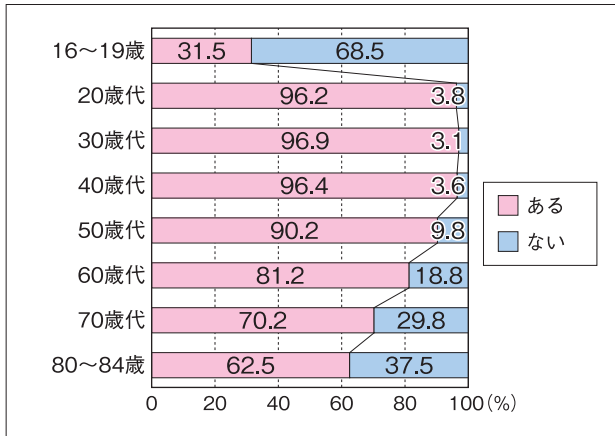
(36) あなたがたばこを吸うことを、お父さん・お母さんなどおうちの人は注意しますか。



この問いには、たばこを吸ったことが「ある」と答えた14人の子どものうち、10人が答えました。10人のうち、家族からたばこを吸うことを注意された子どもは7人(70.0%)です。

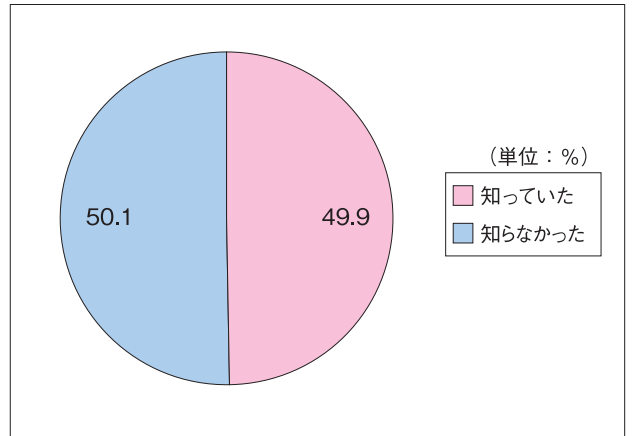
# アルコール

(37) あなたは、お酒を飲んだことがありますか。



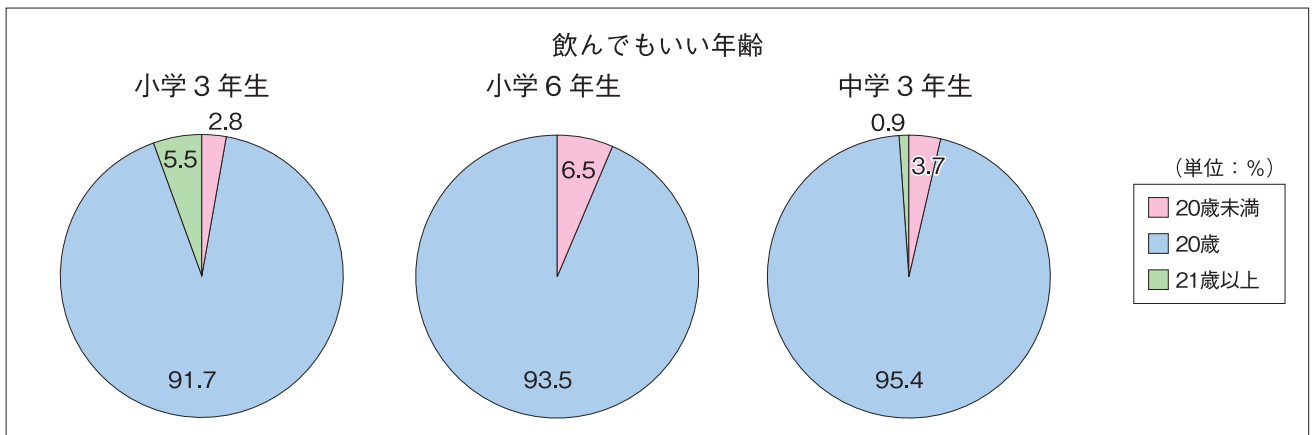
16～19歳で飲酒したことがある人は、31.5%です。

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



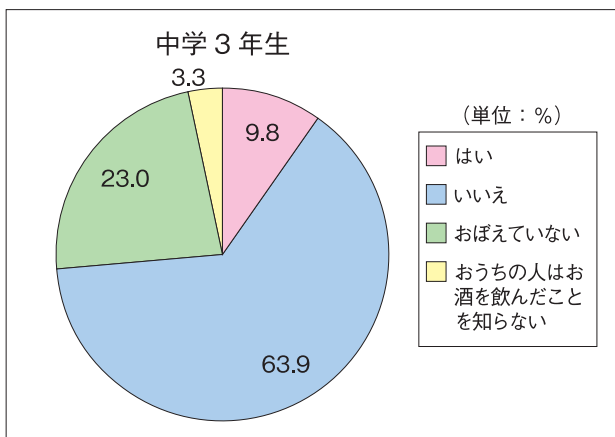
16歳以上の人で適度な飲酒量を知っている人は、49.9%です。

(39) あなたは、何歳からお酒を飲んでいいか知っていますか。



お酒を飲んでいい年齢が20歳からであることを知っている子どもは、小学3年生が91.7%、小学6年生が93.5%、中学3年生が95.4%です。

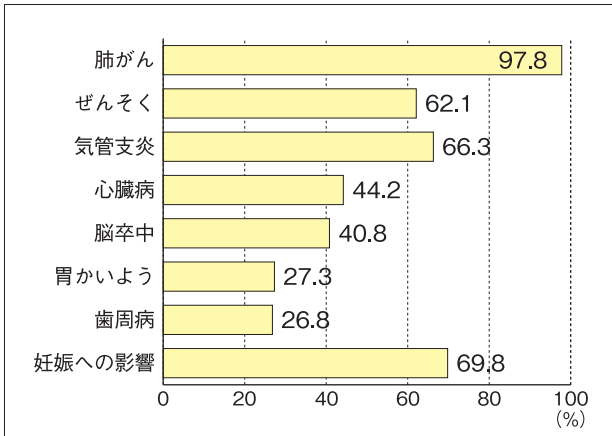
(40) あなたがお酒を飲んだとき、お父さん・お母さんなどおうちの人は注意しましたか。



この問いには、お酒を飲んだことが「ある」と答えた62人の子どものうち、61人が答えました。61人のうち、家族からお酒を飲んだことを注意された子どもは6人(9.8%)です。

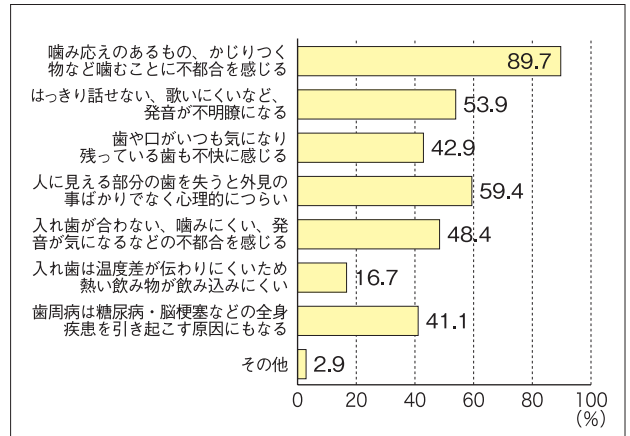
# 歯

(41) 次の病気のうち、たばこが影響すると知っているものはどれですか。あてはまるもの全てを選んでください。



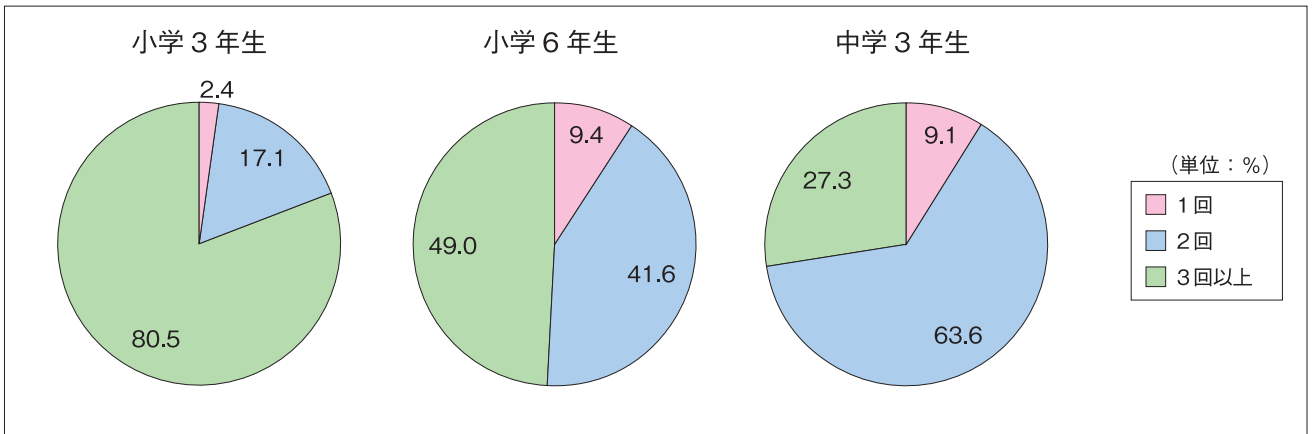
歯周病を引き起こしたり、悪化させたりする原因として喫煙があげられますが、喫煙が歯周病に影響していることを知っている人は26.8%です。

(42) むし歯や歯周病で歯を失うことが、生活のどのようなことに影響すると思いますか。あてはまるもの全てを選んでください。



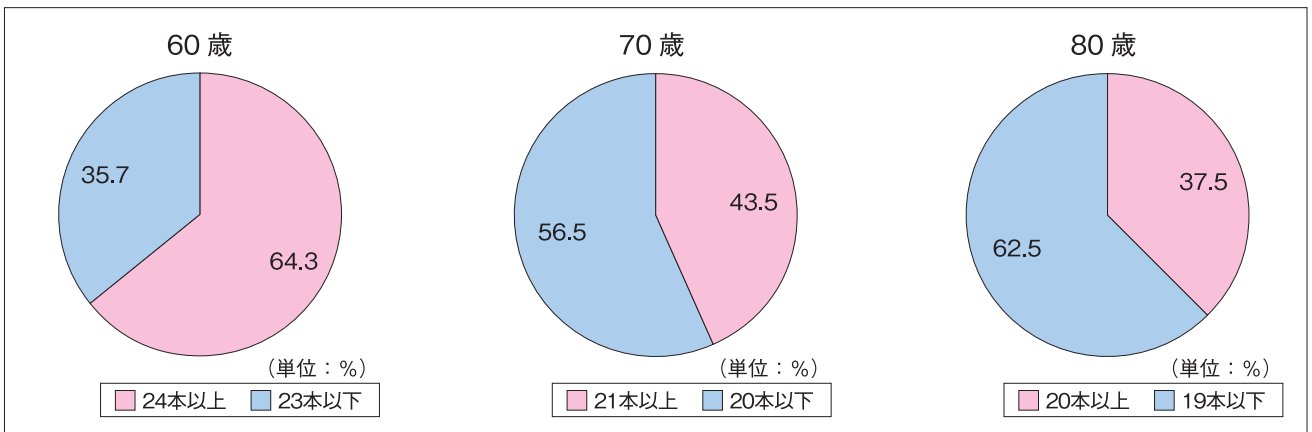
歯を失うことが生活のどのようなことに影響すると思うかについて、噛み応えがあるものなどを噛むことに不都合だと思う人は89.7%、外見上だけでなく心理的につらいと思う人は59.4%です。

(43) あなたは、歯みがきをしますか。(毎日みがく人の、1日にみがく回数)



1日3回以上歯みがきする子どもは、小学3年生が80.5%、小学6年生が49.0%、中学3年生が27.3%と学年が上がるにつれて割合が低くなっています。

(44) 現在、あなたの歯は何本ありますか。(親知らずは含みません。さし歯は自分の歯として数えます。)



60歳で24本以上の歯がある人は64.3%、70歳で21本以上の歯がある人は43.5%、80歳で20本以上の歯がある人は37.5%です。

## 4

## 愛西市健康日本21計画策定委員名簿

(順不同・敬称略)

氏 名	所 属 等
◎ 巽 あさみ	浜松医科大学医学部看護学科教授
○ 伊 藤 博 文	愛西市医師代表
柴 田 和 顯	愛知県津島保健所長
谷 澤 隆	高等学校長代表
大 宮 吉 満	愛西市議会文教福祉委員長
加 藤 隆 朗	愛西市歯科医師代表
山 田 正 治	愛西市薬剤師代表
八 木 新 一	愛西市社会福祉協議会長
田 中 充	愛西市老人クラブ連合会長
横 井 則 子	愛西市婦人会長
青 山 幹 雄	愛西市商工会長
渡 邊 哲 夫	愛西市内のコミュニティ連絡協議会代表
土 方 美津恵	愛西市健康づくり食生活改善推進協議会長
寺 本 俊 光	海部農業協同組合常務理事
恒 川 喜 子	愛知県健康づくりリーダー代表
滝 川 豊	愛西市内の小中学校長代表
竹 川 桂 子	愛西市内の保育園長代表
八 木 富 夫	愛西市教育部長
水 谷 正	愛西市福祉部長
藤 松 岳 文	愛西市市民生活部長兼保健部長

◎：委員長

○：副委員長

## 5

## 愛西市健康日本21計画策定作業部会員名簿

(順不同・敬称略)

氏 名	所 属 等
◎ 八 木 香代子 山 田 彰 子	愛西市婦人会
大 宮 國 昭 吉 田 高 久	愛西市老人クラブ連合会
荻 野 周 子 加 藤 清 子	愛西市健康づくり食生活改善推進協議会
伊 藤 道 博 岡 本 千代子	海部農業協同組合
伊 藤 光 重 田 中 三重子	愛西市商工会
三 輪 辰 美 小 林 由利江 伊 藤 恵美子	愛西市内のコミュニティ連絡協議会
後 藤 秀 子	民間事業所の管理者
石 樽 せい子 伊 東 幸 栄	愛知県健康づくりリーダー
三 輪 智 子 加 藤 直 子 黒 田 美 香	愛西市内の健康づくり自主グループ
山 口 榮 三 杉 浦 洋 治 川 口 寛 子 松 永 恵美子 伊 藤 多佳子	健康づくりに関心がある方
横 田 真 理	入園前の子どもの保護者
服 部 栄 子	保育園児の保護者
安 田 洋 子	小学生の保護者
堀 田 順 子	中学生の保護者
石 垣 和 泉 北 野 真 紀	高校生の保護者
水 谷 記代子	愛西市永和保育園
佐 藤 初 恵	愛西市佐屋西児童館
上 田 知 子	愛西市佐屋中学校
山 田 直 美	愛知県立佐織工業高等学校
中 村 慎 哉	愛西市社会福祉協議会
松 永 千 澄	愛知県津島保健所
小 山 聡 代	愛西市秘書室
大 鹿 修	愛西市企画部企画課
不 破 充 子	愛西市教育委員会学校教育課
加 藤 ゆ か	愛西市教育委員会社会教育課

◎：部会長