

第 2 次すこやか木津川21プラン ～健康増進計画・食育推進計画～

中間評価

市民アンケート調査結果報告書

**令和 8 年 3 月
木 津 川 市**

目 次

I	調査の概要.....	1
1	調査目的.....	1
2	実施概要.....	1
3	報告書の見方.....	2
II	調査結果.....	3
II-1	乳幼児期（3歳）.....	3
1	調査対象児について.....	3
2	健康に関することについて.....	6
3	生活リズムについて.....	16
4	食習慣について.....	19
5	歯の健康に関することについて.....	37
6	喫煙に関することについて.....	41
7	育児に関することについて.....	44
8	健康づくりの取組に対する意見.....	47
9	自由意見.....	48
II-2	児童・生徒期（8歳）.....	49
1	調査対象児について.....	49
2	健康に関することについて.....	52
3	生活リズムについて.....	62
4	食習慣について.....	68
5	歯の健康に関することについて.....	88
6	喫煙に関することについて.....	92
7	育児に関することについて.....	95
8	健康づくりの取組に対する意見.....	98
9	自由意見.....	99
II-3	児童・生徒期（13歳）.....	101
1	調査対象児について.....	101
2	健康に関することについて.....	104
3	休養やストレスについて.....	117
4	食習慣について.....	124
5	運動習慣に関することについて.....	145
6	歯の健康に関することについて.....	148
7	喫煙について.....	154
8	飲酒について.....	157
9	健康づくりの取組に対する意見.....	160
10	自由意見.....	161

Ⅱ-4 成人期（18歳以上）	163
1 調査対象者について.....	163
2 健康に関することについて.....	171
3 食習慣について.....	197
4 運動習慣に関することについて.....	224
5 喫煙について.....	233
6 飲酒について.....	243
7 歯の健康に関することについて.....	246
8 ストレスや休養の習慣について.....	252
9 趣味・生きがい・地域活動に関することについて.....	263
10 健康づくりの取組に対する意見.....	269
11 自由意見.....	269

I 調査の概要

1 調査目的

本調査は、令和4年度から令和13年度までの10年間を計画期間とする「第2次すこやか木津川21プラン～健康増進計画・食育推進計画～」の施行から5か年を経過する令和8年度に向けて、3歳・8歳・13歳及び18歳以上の市民約9,000人を対象にアンケート調査を実施し、計画の中間評価と今後の目標や施策等の見直しを行うことを目的として実施しました。

2 実施概要

	調 査 区 分			
	3歳	8歳	13歳	成人 (18歳以上)
(1) 調査対象	令和3年4月2日～ 令和4年4月1日 生まれの方（全数）	平成28年4月2日～ 平成29年4月1日 生まれの方（全数）	平成23年4月2日～ 平成24年4月1日 生まれの方（全数）	18歳以上の方から 無作為抽出
	(いずれも令和7年10月1日時点で木津川市に住民票がある方)			
(2) 調査期間	令和7年10月28日～令和7年11月25日			
(3) 調査方法	郵送調査（郵送配布－郵送・WEB回収）			
(4) 配布数	674人	880人	944人	6,486人
(5) 有効回収数 [有効回収率]	353件 [52.4%]	448件 [50.9%]	337件 [35.7%]	2,887件 [44.5%]

3 報告書の見方

- (1) 図表中の「n (number of case)」は、有効標本数（集計対象者総数）を表しています。
- (2) 回答結果の割合「%」は有効標本数に対して、それぞれの回答数の割合を小数点以下第2位で四捨五入したものです。そのため、単一回答であっても合計値が100.0%にならない場合があります。また、項目同士を合算する際は、回答実数を合算した上で割合を算出しているため、図表上の数値（割合）を合算した値と異なる場合があります。
- (3) 複数回答の設問の場合、回答は選択肢ごとの有効回答数に対して、それぞれの割合を示しています。そのため、合計が100.0%を超える場合があります。
- (4) 図中に以下の表示がある場合は、複数回答を依頼した質問を示しています。
 - ・ MA % (Multiple Answer) : 回答選択肢の中からあてはまるものをすべて選択する場合
 - ・ 3LA% (3 Limited Answer) : 回答選択肢の中からあてはまるものを3つ以内で選択する場合
- (5) コンピュータ入力の都合上、図表において、回答選択肢の見出しを簡略化している場合があります。
- (6) 令和2年度に実施の前回調査と比較可能な設問については、併せて結果を掲載しています。（※なお、前回調査の結果については、再集計により、一部数値を訂正している箇所があります。）

Ⅱ 調査結果

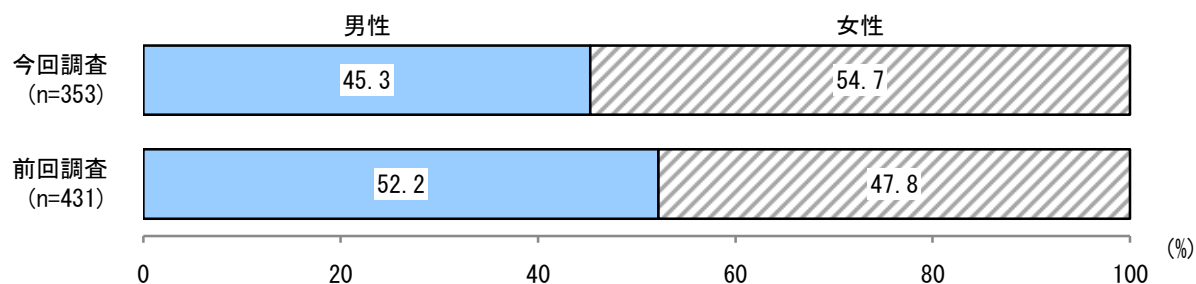
Ⅱ-1 乳幼児期（3歳）

1 調査対象児について

（１）性別

I-1. お子さんの性別を教えてください。

子どもの性別は、「男性」が45.3%、「女性」が54.7%となっています。

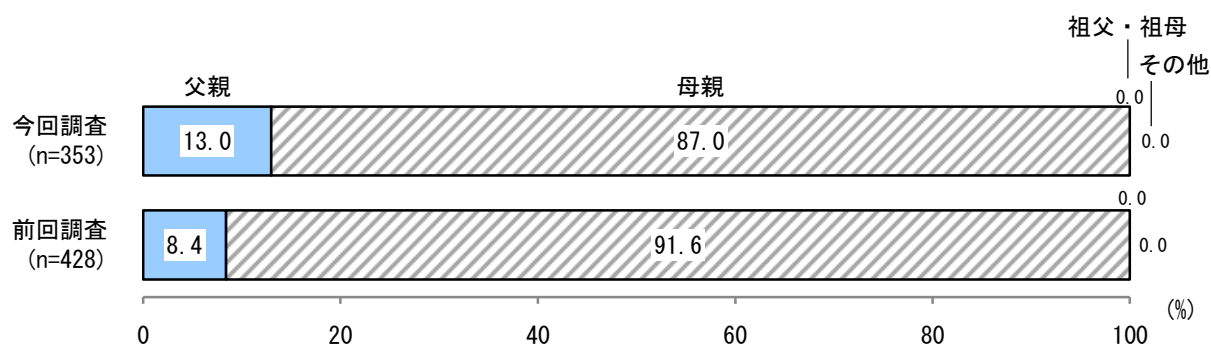


（２）アンケート回答者

I-2. このアンケートを記入された方は、お子さんからみてどなたですか。

アンケートの回答者は、「母親」が87.0%で最も多く、次いで「父親」が13.0%となっています。

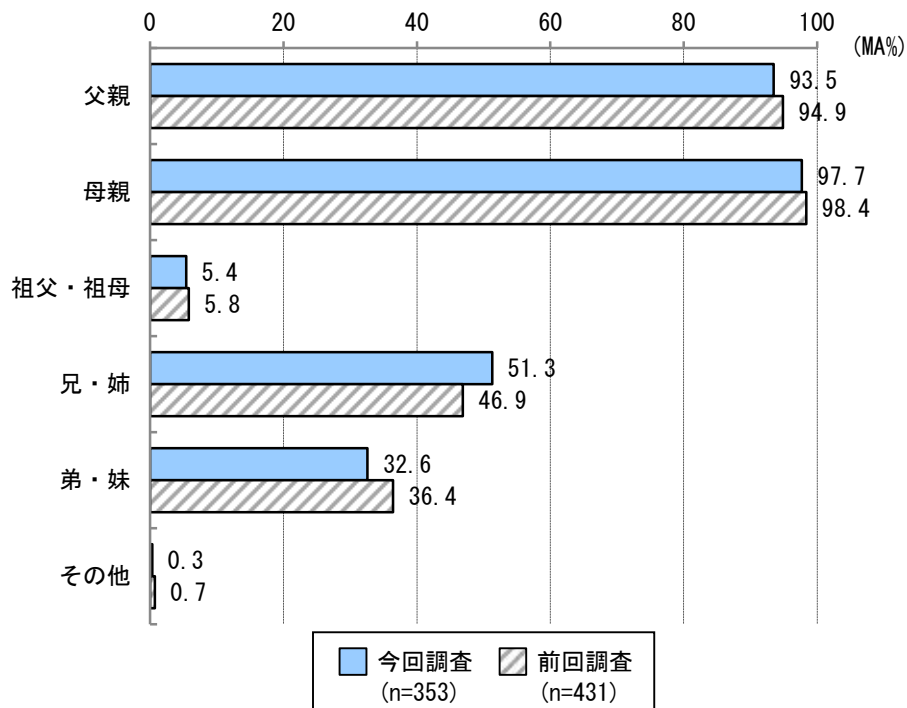
前回調査と比較すると、「父親」の割合が前回（8.4%）より4.6ポイント高くなっています。



(3) 同居家族

I-3. 現在お子さんは、お子さんからみてどなたとお住まいになっていますか。
 <複数回答>

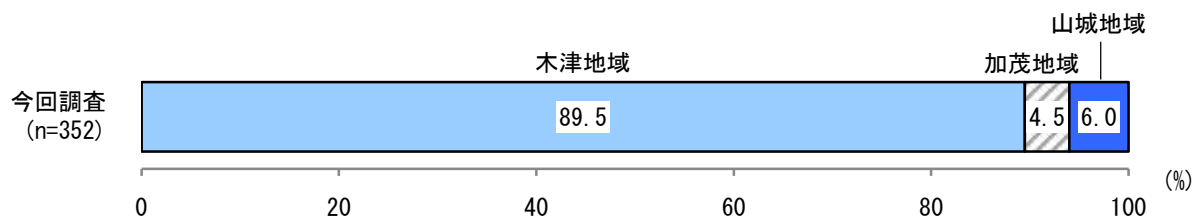
同居家族については、「母親」が97.7%で最も多く、次いで「父親」が93.5%、「兄・姉」が51.3%、「弟・妹」が32.6%となっています。



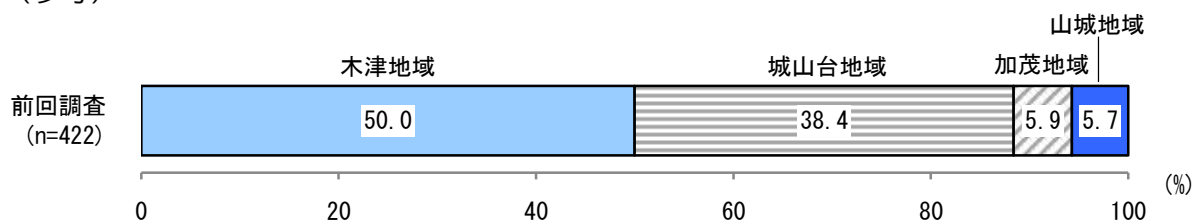
(4) 居住地域

I-4. 現在お住まいの地域はどこですか。

居住地域については、「木津地域」が89.5%で最も多く、次いで「山城地域」が6.0%、「加茂地域」が4.5%となっています。



(参考)



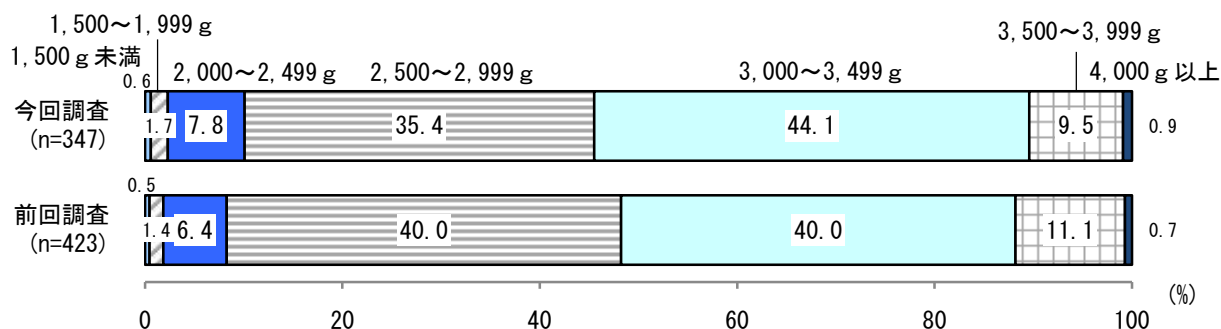
※今回調査では、「木津地域」と「城山台地域」を合わせて「木津地域」としています。

（５）出生時体重

I-5. お子さんの出生時の体重を教えてください。

出生時体重については、「3,000～3,499g」が44.1%で最も多く、次いで「2,500～2,999g」が35.4%、「3,500～3,999g」が9.5%となっています。

前回調査と比較すると、低出生体重児（2,500g未満）の割合が10.1%で、前回（8.3%）より1.8ポイント高くなっています。

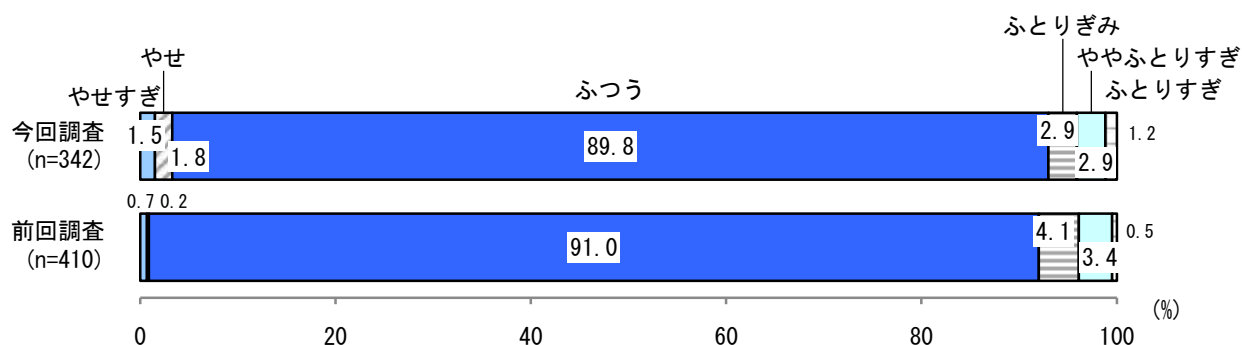


6) 肥満度

I-6. お子さんの最近測定された身長・体重を教えてください。

回答された子どもの身長・体重から算出した肥満度をみると、「ふつう」が89.8%で最も多く、次いで「ふとりぎみ」と「ややふとりすぎ」がそれぞれ2.9%となっています。

前回調査と比較しても、同様の傾向となっています。



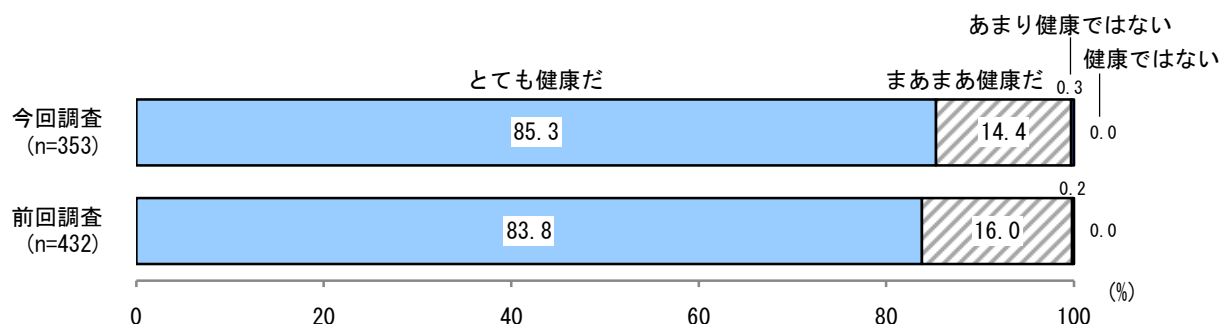
2 健康に関することについて

(1) 健康状態

Ⅱ-1. お子さんの現在の健康状態について、あてはまるもの1つに○をつけてください。

健康状態については、「とても健康だ」が85.3%で最も多く、次いで「まあまあ健康だ」が14.4%となっており、両者をあわせた『健康だ』の割合は99.7%となっています。

前回（99.8%）と比較しても、同様の傾向となっています。

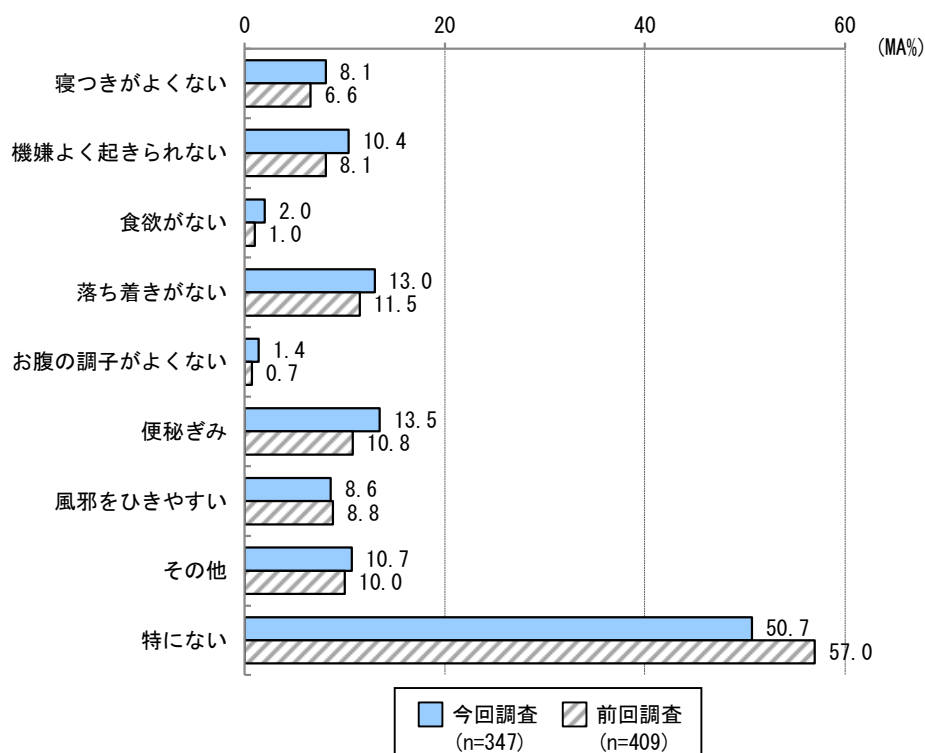


(2) 健康面で気になること

Ⅱ-2. お子さんの「健康」で気になることはどのようなことですか。＜複数回答＞

健康で気になることについては、「便秘ぎみ」が13.5%で最も多く、次いで「落ち着きがない」が13.0%、「機嫌よく起きられない」が10.4%となっています。一方、「特にない」は50.7%となっています。

前回調査と比較すると、「便秘ぎみ」の割合が前回（10.8%）より2.7ポイント、「機嫌よく起きられない」が前回（8.1%）より2.3ポイント、「寝つきがよくない」が前回（6.6%）より1.5ポイント、「落ち着きがない」が前回（11.5%）より1.5ポイント高くなっています。一方、「特にない」の割合が前回（57.0%）より6.3ポイント低くなっています。



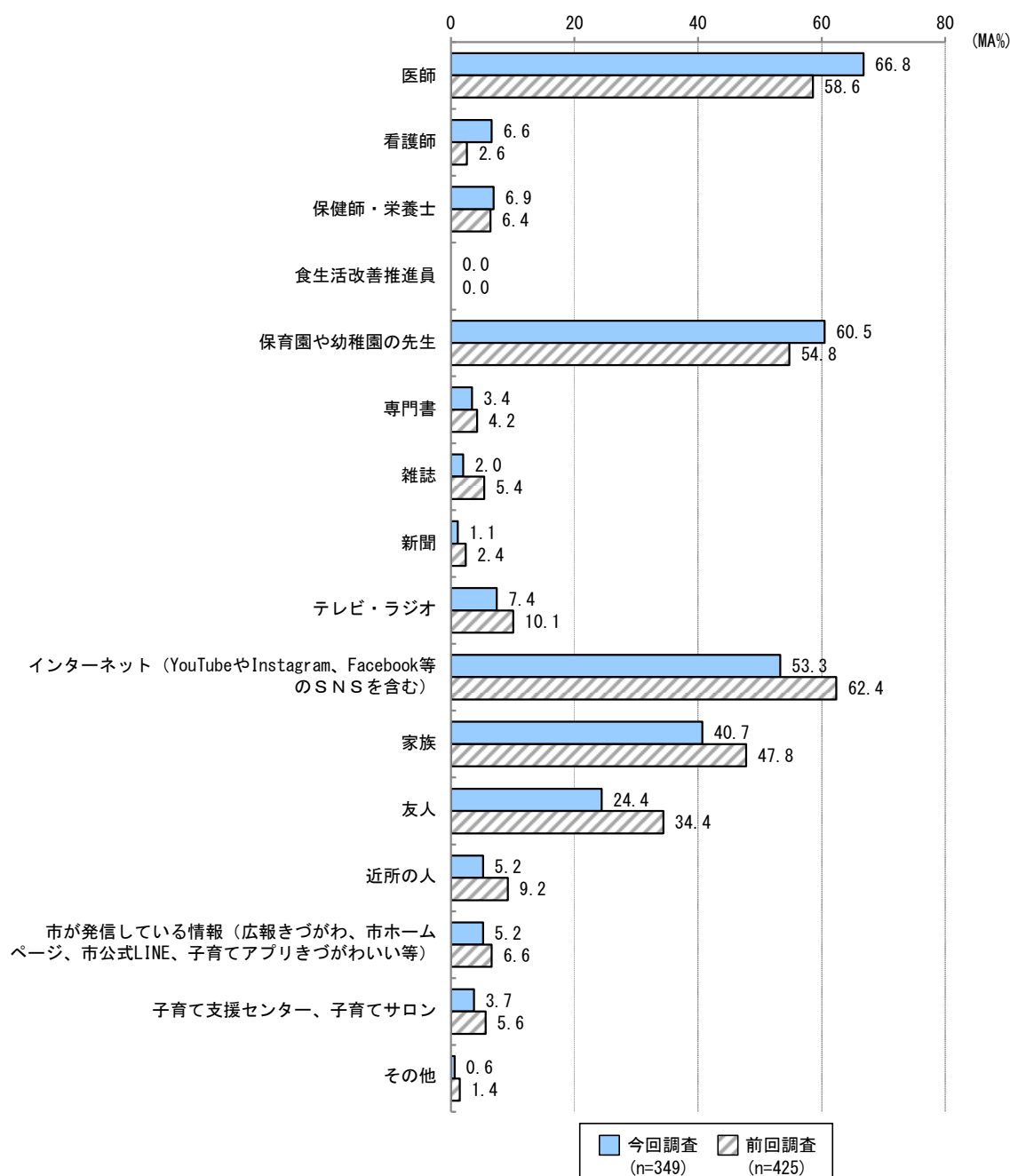
（3）健康に関する情報の入手先

Ⅱ-3. あなたは、お子さんの健康についての情報を主にどこから得ていますか。

<複数回答>

子どもの健康に関する情報の入手先については、「医師」が66.8%で最も多く、次いで「保育園や幼稚園の先生」が60.5%、「インターネット（YouTubeやInstagram、Facebook等のSNSを含む）」が53.3%となっています。

前回調査と比較すると、「医師」の割合が前回（58.6%）より8.2ポイント、「保育園や幼稚園の先生」の割合が前回（54.8%）より5.7ポイント、それぞれ高くなっています。



※前回調査の「インターネット（パソコン・スマートフォンなど）」は、今回調査では「インターネット（YouTubeやInstagram、Facebook等のSNSを含む）」に変更しています。

※前回調査の「子育て支援センター」は、今回調査では「子育て支援センター、子育てサロン」に変更しています。

※前回調査の「広報きづがわ」は、今回調査では「市が発信している情報（広報きづがわ、市ホームページ、市公式LINE、子育てアプリきづがわいい等）」に変更しています。

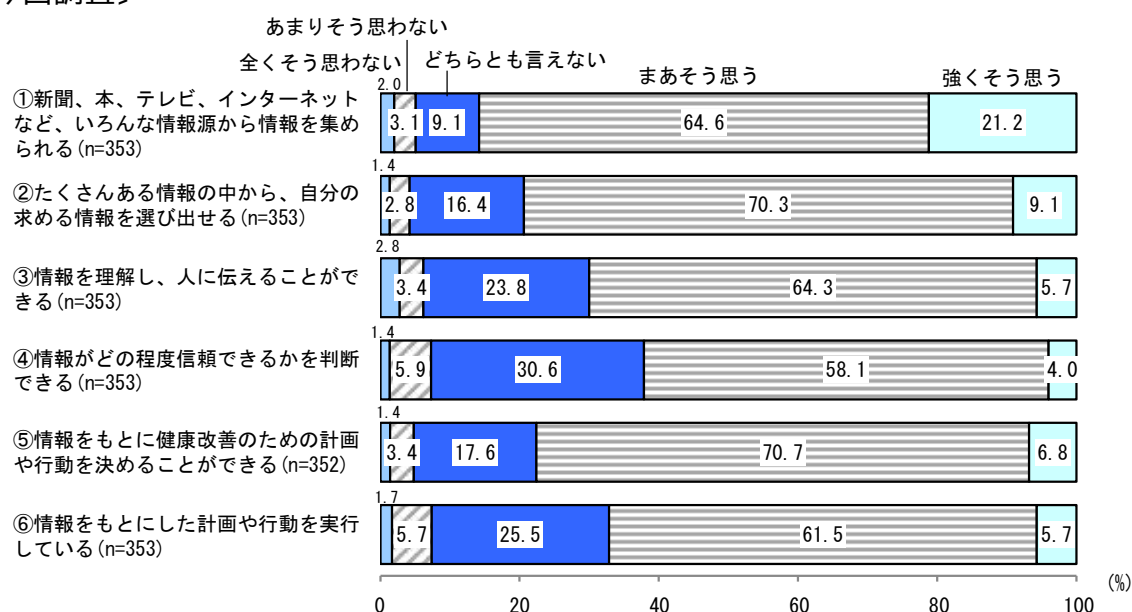
(4) 健康に関する情報の入手・活用状況

Ⅱ-4. お子さんの健康に関する情報や、あなたご自身の行動についてお聞きします。

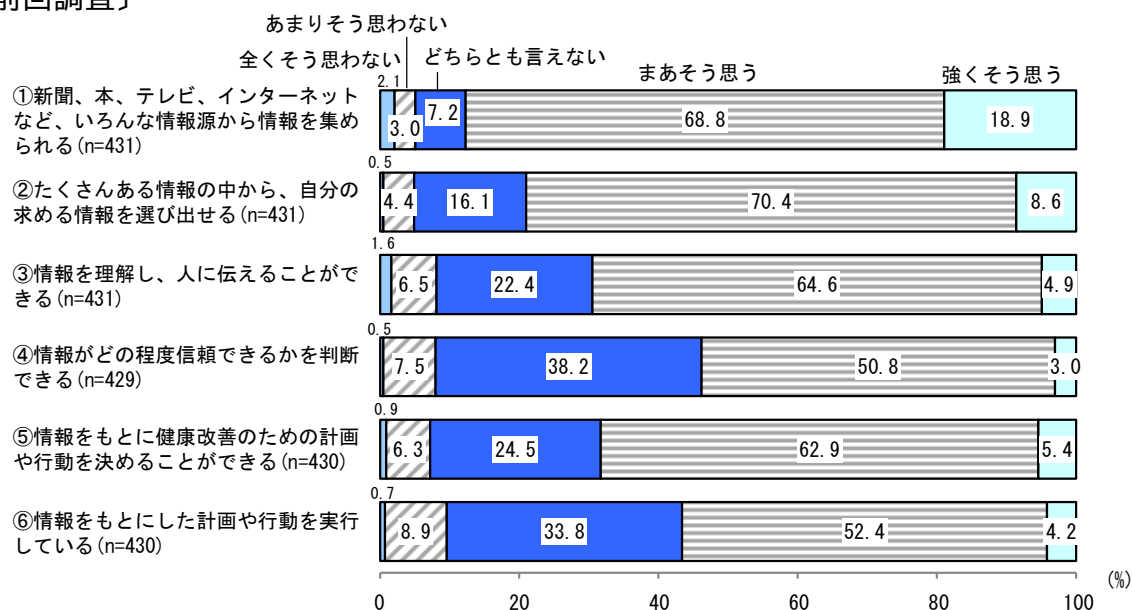
健康に関する情報の入手・活用状況についてたずねたところ、「強くそう思う」と「まあそう思う」をあわせた肯定的意見は、“①新聞、本、テレビ、インターネットなど、いろんな情報源から情報を集められる”が85.8%で最も高く、次いで“②たくさんある情報の中から、自分の求める情報を選び出せる”が79.4%、“⑤情報をもとに健康改善のための計画や行動を決めることができる”が77.5%となっています。

健康に関する情報の入手、理解、評価、活用するための能力である“ヘルス・リテラシー”について、①～⑥の各項目の回答を点数化したものから算出したところ、合計点（30点満点）の平均は22.5点となっており、前回（22.1点）よりやや高くなっています。

〔今回調査〕



〔前回調査〕



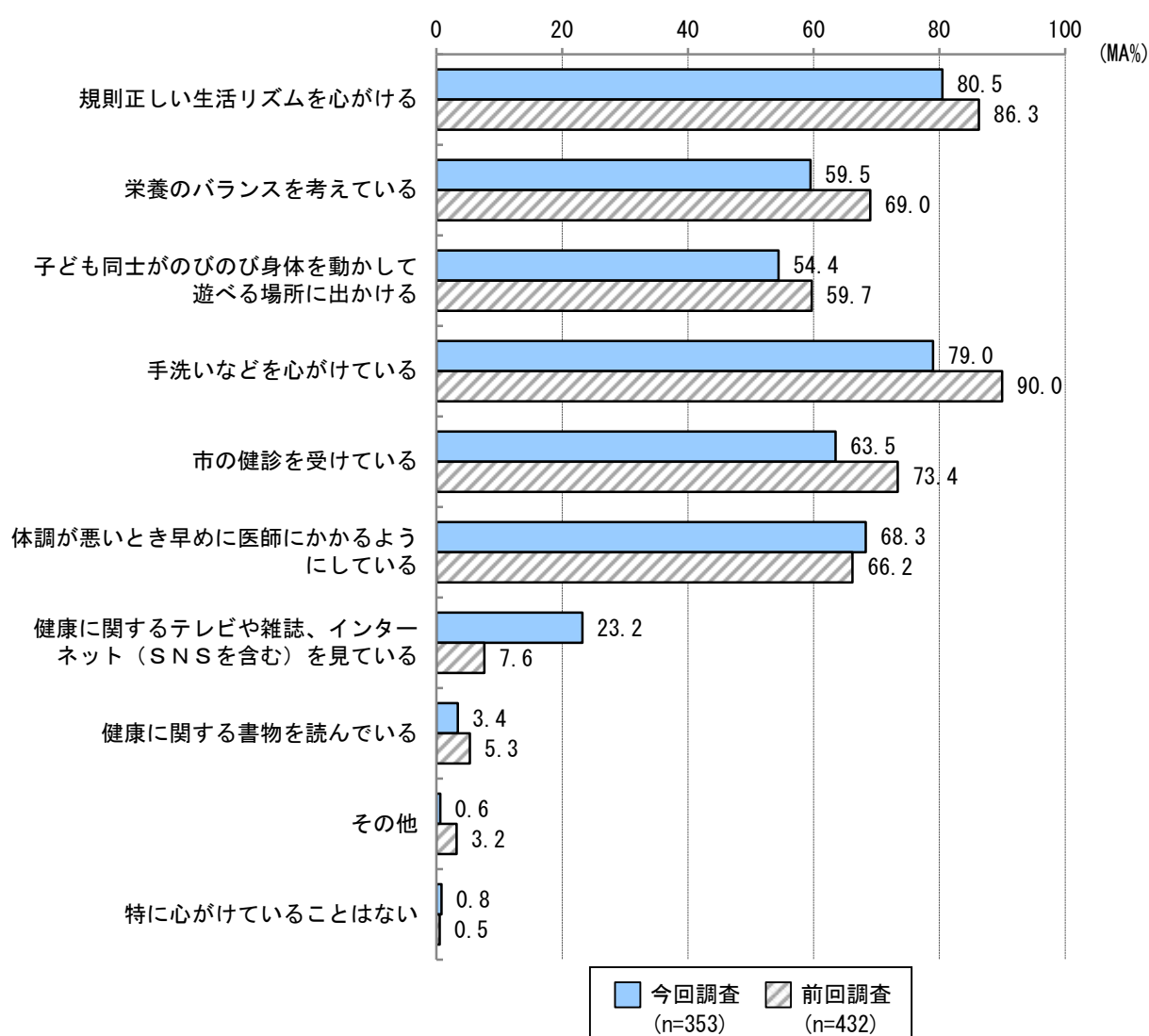
※「強くそう思う」=5点、「まあそう思う」=4点、「どちらとも言えない」=3点、「あまりそう思わない」=2点、「全くそう思わない」=1点

（５）健康づくりのために気をつけていること

Ⅱ-5. お子さんの健康で何か気をつけていることはありますか。＜複数回答＞

健康づくりのために気をつけていることについては、「規則正しい生活リズムを心がける」が80.5%で最も多く、次いで「手洗いなどを心がけている」が79.0%、「体調が悪いとき早めに医師にかかるようにしている」が68.3%となっています。

前回調査と比較すると、「健康に関するテレビや雑誌、インターネット（SNSを含む）を見ている」の割合が前回（7.6%）より15.6ポイント高くなっています。一方、「手洗いなどを心がけている」の割合が前回（90.0%）より11.0ポイント、「市の健診を受けている」の割合が前回（73.4%）より9.9ポイント、「栄養のバランスを考えている」の割合が前回（69.0%）より9.5ポイント、それぞれ低くなっています。



※前回調査の「健康に関するテレビや雑誌を見ている」は、今回調査では「健康に関するテレビや雑誌、インターネット（SNSを含む）を見ている」に変更しています。

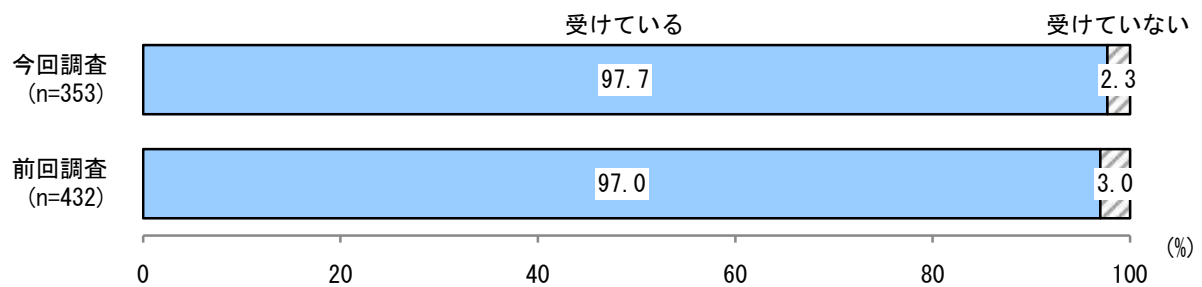
(6) 健診の受診状況

① 健診受診の有無

Ⅱ-6. お子さんは、市の健診を受けていますか。

市の健診を受けているかについては、「受けている」が97.7%で最も多く、次いで「受けていない」が2.3%となっています。

前回（97.0%）と比較しても、同様の傾向となっています。

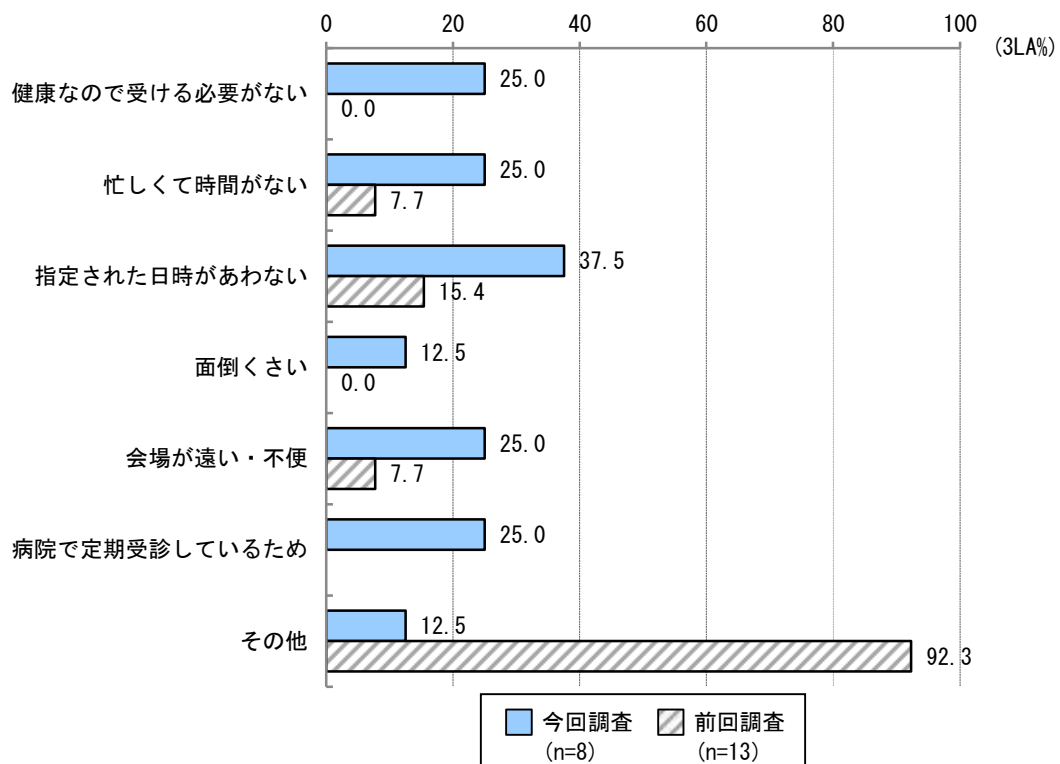


② 健診を受診しない理由

【(6)①で「受けていない」と回答した人のみ】

健診を受診しない理由は何ですか。＜複数回答（3つ以内）＞

子どもが市の健診を受けていないと回答した人（8人）に、その理由をたずねると、「指定された日時があわない」が37.5%（3人）で最も多く、次いで「健康なので受ける必要がない」、「忙しくて時間がない」、「会場が遠い・不便」、「病院で定期受診しているため」がそれぞれ25.0%（2人）となっています。



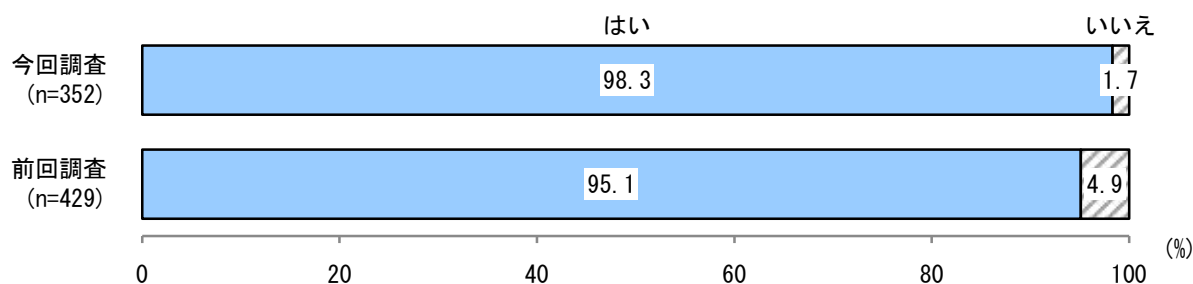
※今回調査の「病院で定期受診しているため」は新規項目です。

（7）かかりつけ医の有無

II-7. お子さんは、かかりつけ医をもっていますか。

かかりつけ医をもっているかについては、「はい」（もっている）が98.3%、「いいえ」（もっていない）が1.7%となっています。

前回調査と比較すると、「はい」（もっている）の割合が前回（95.1%）より3.2ポイント高くなっています。



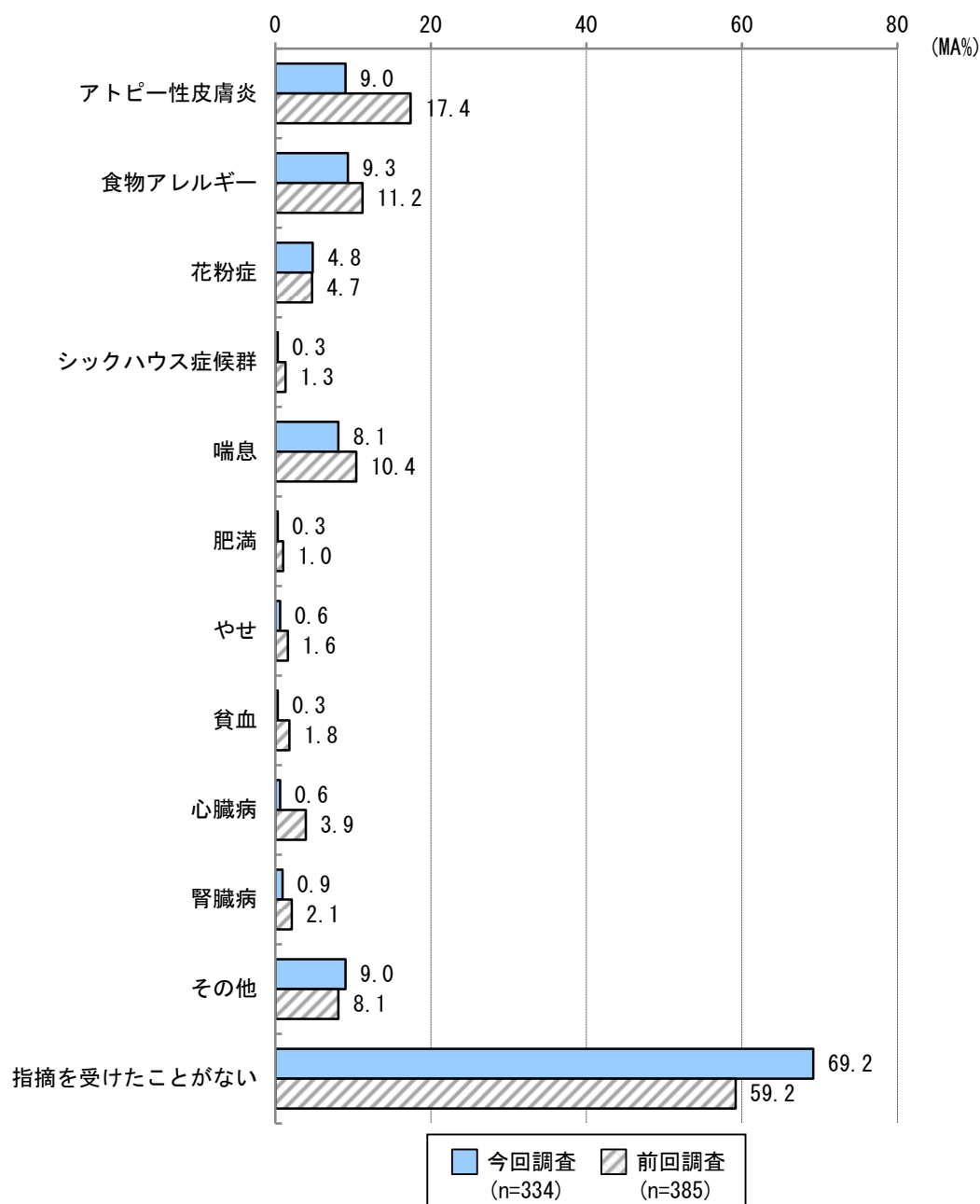
(8) 病気等の状況

① 指摘を受けたことがある病気等

Ⅱ-8. お子さんは、今までに次の病気等について、医師等から指摘を受けたことがありますか。＜複数回答＞

医師等から指摘を受けたことがある病気等については、「指摘を受けたことがない」が69.2%で最も多く、次いで「食物アレルギー」が9.3%、「アトピー性皮膚炎」が9.0%、「喘息」が8.1%となっています。

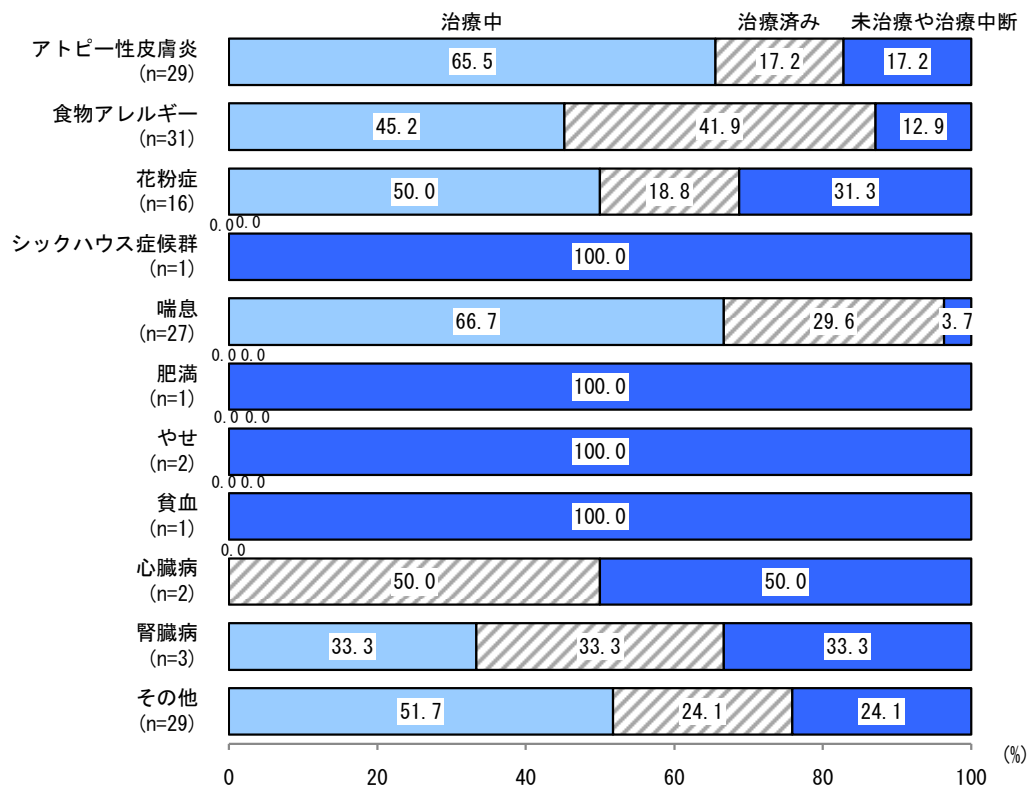
前回調査と比較すると、「指摘を受けたことがない」の割合が前回（59.2%）より10.0ポイント高くなっています。



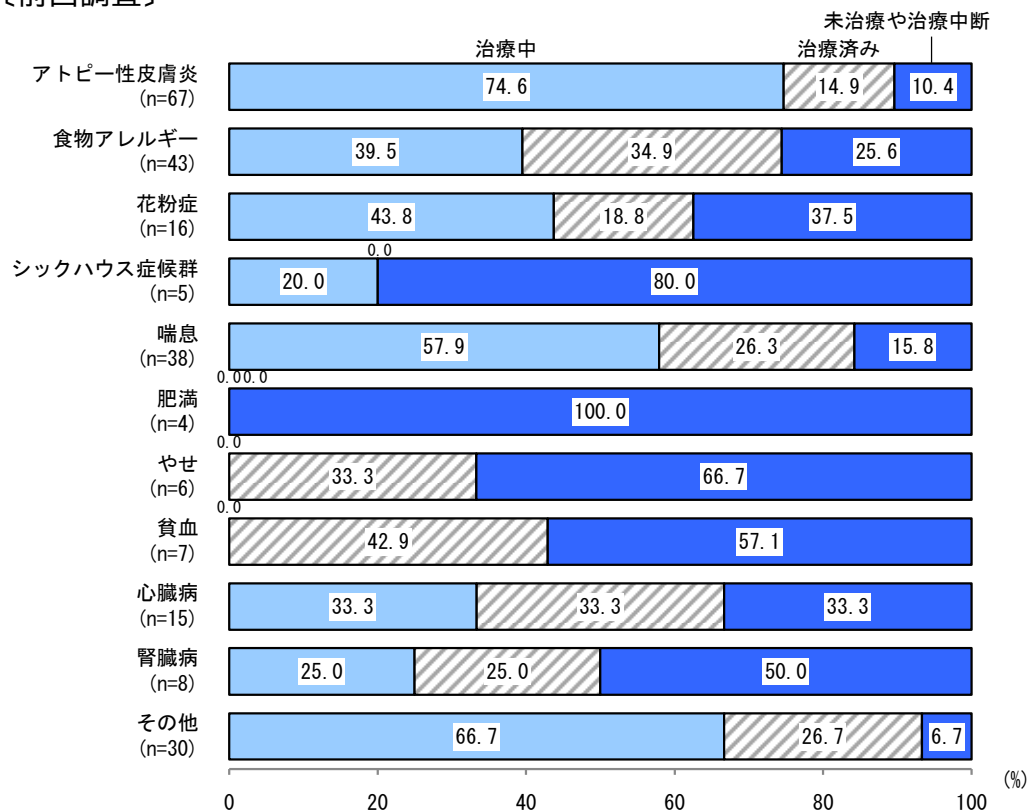
② 病気等の治療状況

医師から指摘を受けた病気等の治療状況は、回答が多かった“食物アレルギー”や“アトピー性皮膚炎”、“喘息”ではいずれも「治療中」が最も多くなっています。
前回調査と比較しても、同様の傾向となっています。

〔今回調査〕



〔前回調査〕



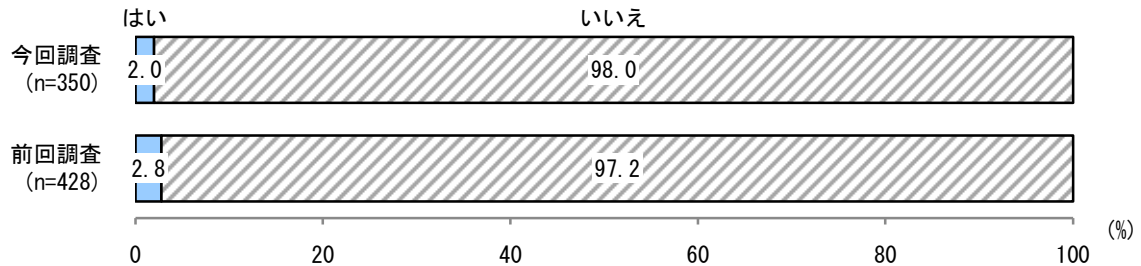
(9) 骨折した経験

① 骨折経験の有無

Ⅱ-9. お子さんは、今までに骨折（ひびを含む）をしたことがありますか。

骨折したことがあるかについては、「はい」（ある）が2.0%、「いいえ」（ない）が98.0%となっています。

前回調査と比較しても、同様の傾向となっています。

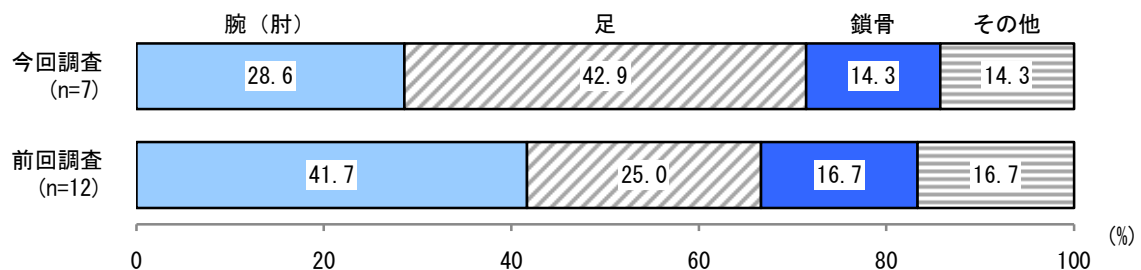


② 骨折部位

【(9)①で「はい」と回答した人のみ】

①骨折（ひびを含む）をした部位はどこですか。

骨折したことがあると回答した人（7人）に、骨折部位をたずねると、「足」が42.9%（3人）で最も多く、次いで「腕（肘）」が28.6%（2人）、「鎖骨」が14.3%（1人）となっています。



※ここでは、記述式での回答を分類して集計しています。

③ 骨折の原因

【(9)①で「はい」と回答した人のみ】

②何をしているときに骨折（ひびを含む）をしましたか。

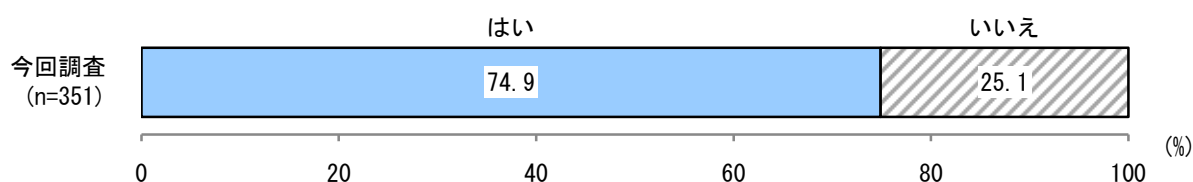
骨折したことがあると回答した人（7人）に、何をしているときに骨折したかを記述式でたずねたところ、以下のとおりとなっています。

- 自宅でお風呂に入っているとき
- ジムのマシンから落下
- 兄と遊んでいて
- ソファから飛び降りた
- 遊び場でお友達と手を繋いで、台から飛び降りた際にタイミングが合わず着地に失敗した
- ソファから落ちた
- こけたとき

(10) ヘッドホン難聴（イヤホン難聴）になるリスクの認知度

II-10. ヘッドホンやイヤホンで大きな音を長時間連続して聞き続けることが、耳が聞こえにくくなったり、耳鳴りがしたり、耳が詰まったような感じがしたりするヘッドホン難聴（イヤホン難聴）になるリスクとなることを知っていますか。

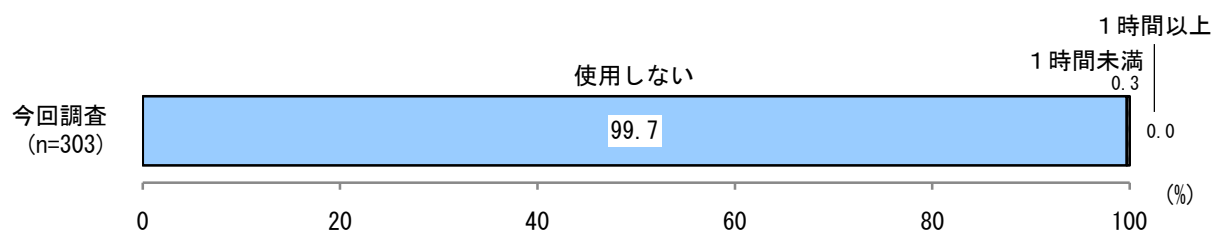
ヘッドホン難聴（イヤホン難聴）になるリスクの認知度については、「はい」（知っている）が74.9%、「いいえ」（知らない）が25.1%となっています。



(11) ヘッドホン・イヤホンの使用時間

II-11. お子さんは、ヘッドホン・イヤホンを1日何時間程度使用しますか。

ヘッドホン・イヤホンの使用時間については、「使用しない」が99.7%で最も多く、次いで「1時間未満」が0.3%となっています。



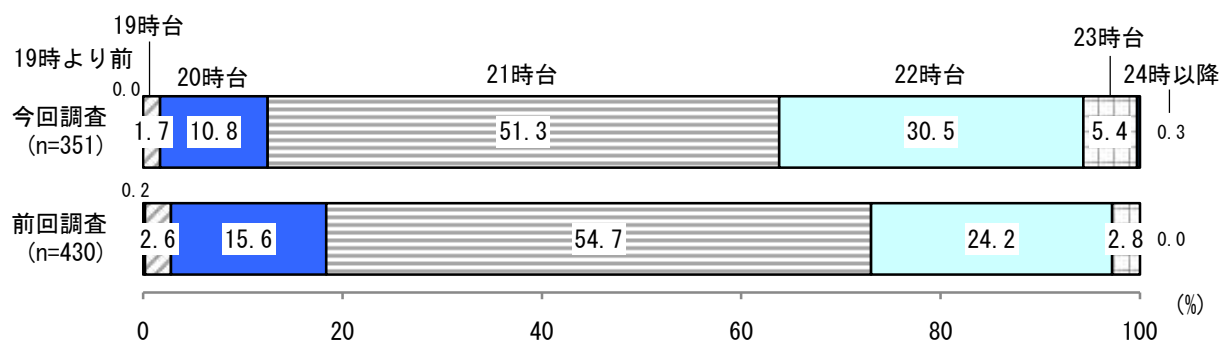
3 生活リズムについて

(1) 就寝時間

Ⅲ-1. お子さんの寝る時間は何時頃ですか。

就寝時間については、「21時台」が51.3%で最も多く、次いで「22時台」が30.5%、「20時台」が10.8%となっています。

前回調査と比較すると、「22時台」「23時台」「24時以降」をあわせた『22時以降』の割合が36.2%で、前回（27.0%）より9.2ポイント高くなっています。

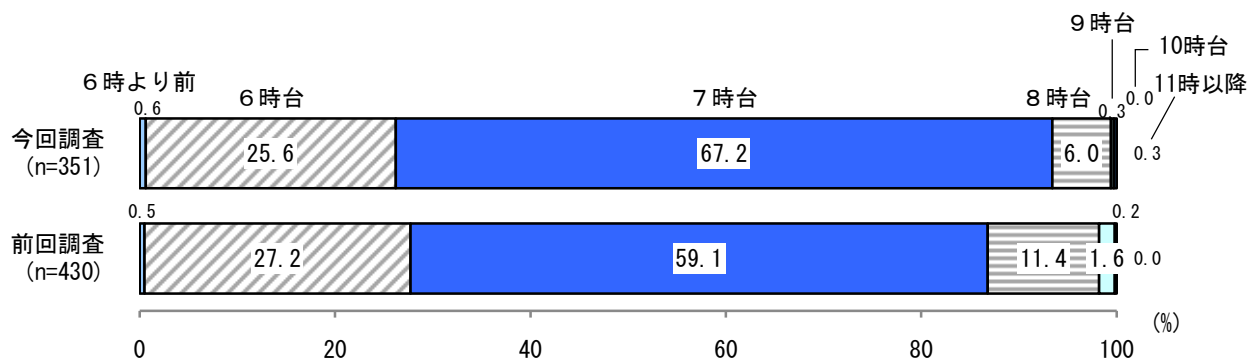


(2) 起床時間

Ⅲ-2. お子さんが朝、目を覚ます時間は何時頃ですか。

起床時間については、「7時台」が67.2%で最も多く、次いで「6時台」が25.6%、「8時台」が6.0%となっています。

前回調査と比較すると、「7時台」の割合が前回（59.1%）より8.1ポイント高くなっています。

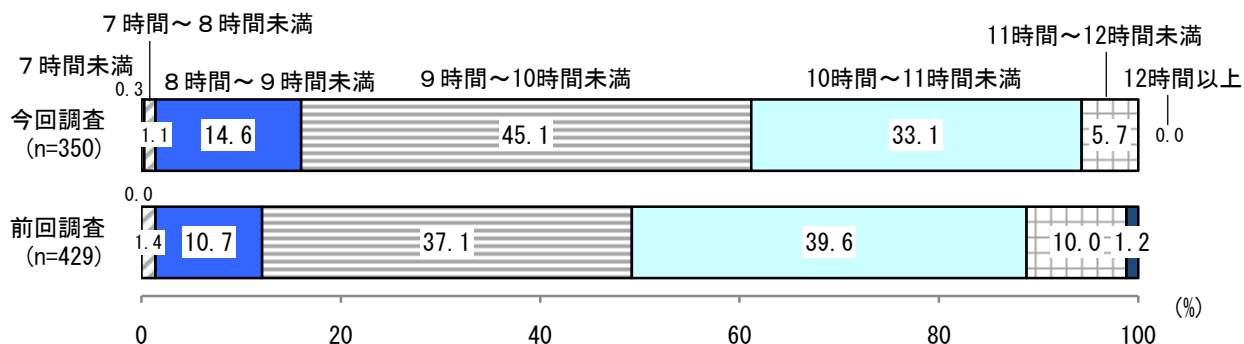


（3）睡眠時間

Ⅲ-3. お子さんは、1日に何時間くらい寝ていますか。

睡眠時間については、「9時間～10時間未満」が45.1%で最も多く、次いで「10時間～11時間未満」が33.1%、「8時間～9時間未満」が14.6%となっています。

前回調査と比較すると、「9時間～10時間未満」の割合が前回（37.1%）より8.0ポイント高くなっています。一方、「10時間～11時間」の割合が前回（39.6%）より6.5ポイント低くなっています。

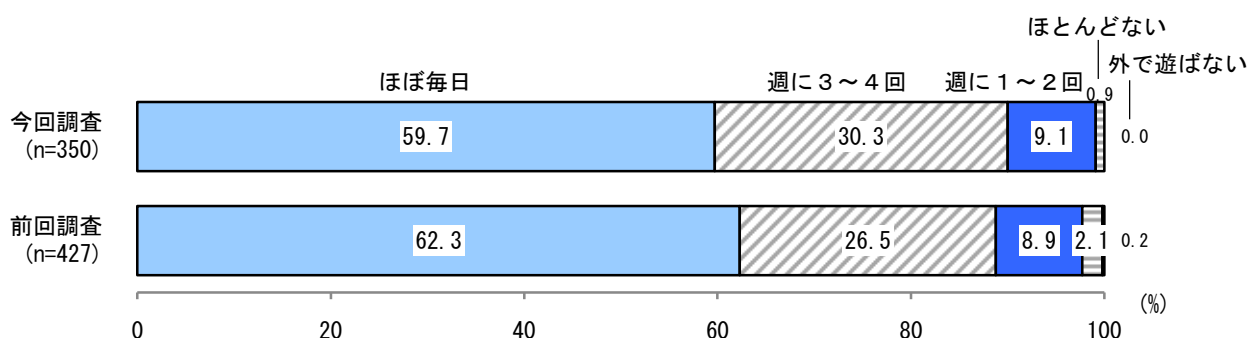


（4）外で遊ぶ頻度

Ⅲ-4. お子さんは、外遊びをしていますか。（1日1～2時間程度）

外で遊ぶ頻度については、「ほぼ毎日」が59.7%で最も多く、次いで「週に3～4回」が30.3%、「週に1～2回」が9.1%となっています。

前回調査と比較すると、「ほぼ毎日」「週に3～4回」をあわせた割合は90.0%で前回（88.8%）より1.2ポイント高くなっています。

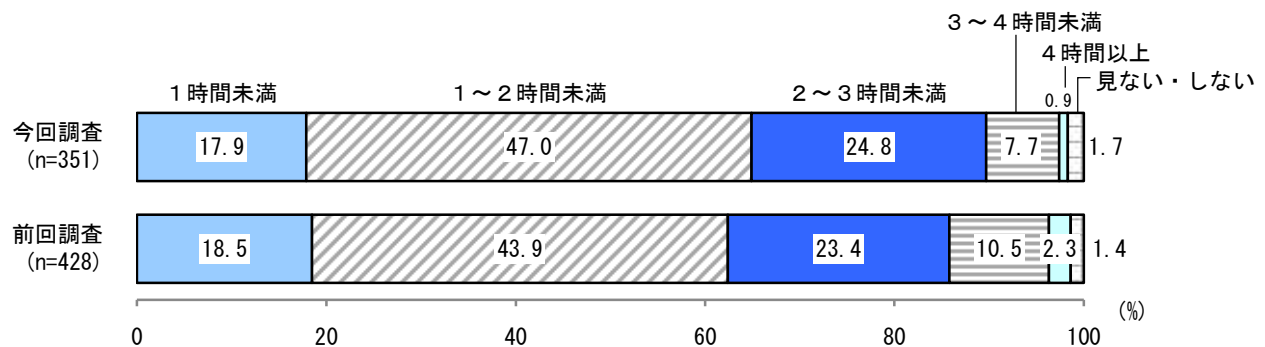


（５）テレビやゲーム等の時間数

Ⅲ-５．お子さんは、テレビや動画をみたり、ゲーム（スマートフォン・携帯用ゲーム機・ネットゲームを含む）などをする時間は1日に平均どのくらいありますか。

テレビ・動画・ゲーム等をする時間数については、「1～2時間未満」が47.0%で最も多く、次いで「2～3時間未満」が24.8%、「1時間未満」が17.9%となっています。

前回調査と比較すると、「1～2時間未満」の割合が前回（43.9%）より3.1ポイント高く、「3～4時間未満」及び「4時間以上」は前回（12.8%）より4.2ポイント低くなっています。

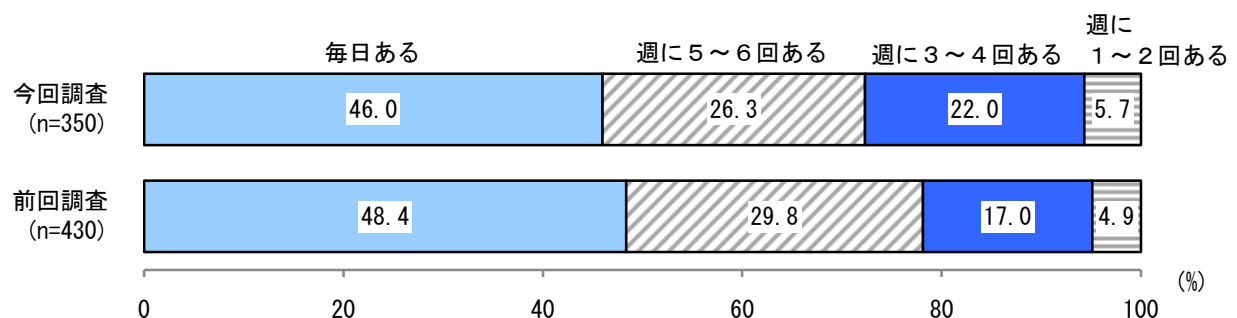


（６）排便状況

Ⅲ-６．お子さんの排便状況をお聞きます。

排便状況については、「毎日ある」が46.0%で最も多く、次いで「週に5～6回ある」が26.3%、「週に3～4回ある」が22.0%となっています。

前回調査と比較すると、「週に3～4回ある」の割合が前回（17.0%）より5.0ポイント高くなり、「毎日ある」及び「週に5～6回ある」の割合が前回（78.2%）より5.9ポイント低くなっています。



4 食習慣について

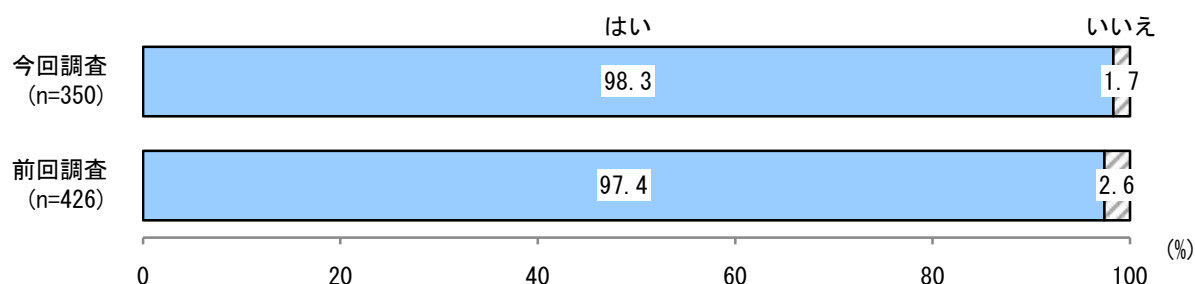
（1）1日3食の習慣の状況

① 1日3食の習慣の有無

IV-1. お子さんは、1日3食（朝食・昼食・夕食）を毎日食べていますか。

1日3食を毎日食べているかについては、「はい」（食べている）が98.3%、「いいえ」（食べていない）が1.7%となっています。

前回調査と比較しても、同様の傾向となっています。

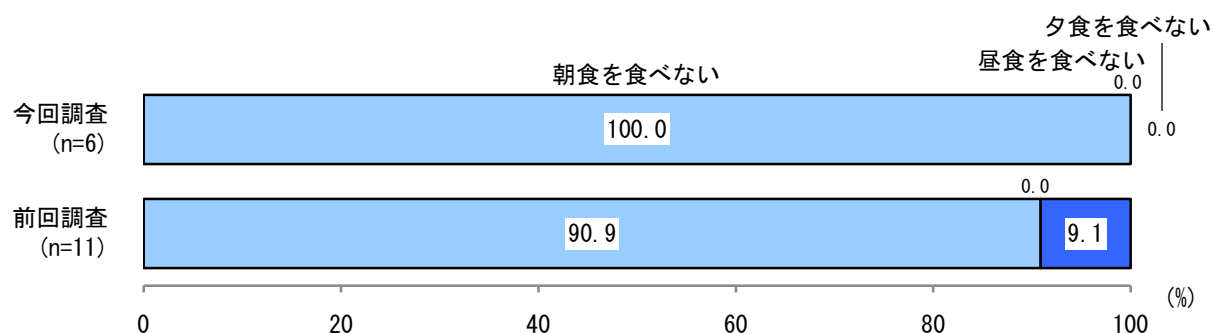


② 3食のうち抜くことがある食事

【(1)①で「いいえ」と回答した人のみ】

IV-2. ①食べないのは3食のうちどれですか。

1日3食を毎日食べていないと回答した人（6人）に、抜くことがある食事についてたずねると、「朝食を食べない」が100.0%（6人）となっています。



※「朝食と昼食を食べない」「昼食と夕食を食べない」「朝食と夕食を食べない」「3食とも食べない」はいずれも0.0%のため省略しています。

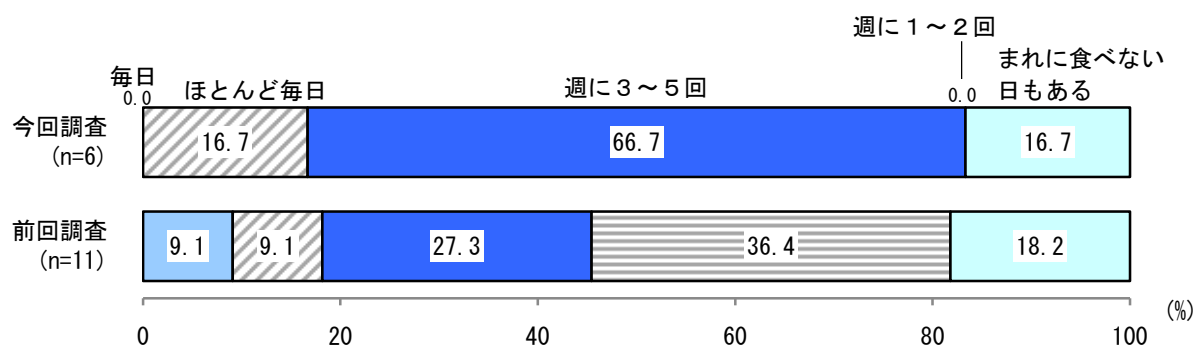
③ 食事を抜く頻度

【(1)①で「いいえ」と回答した人のみ】

②食べないのはどのくらいの頻度ですか。

1日3食を毎日食べていないと回答した人（6人）に、食事を抜く頻度についてたずねると、「週に3～5回」が66.7%（4人）で最も多く、次いで「ほとんど毎日」と「まれに食べない日もある」がそれぞれ16.7%（1人）となっています。

前回調査と比較すると、「毎日」「ほとんど毎日」「週に3～5回」をあわせた割合は83.4%で前回（45.5%）より37.9ポイント高くなっています。



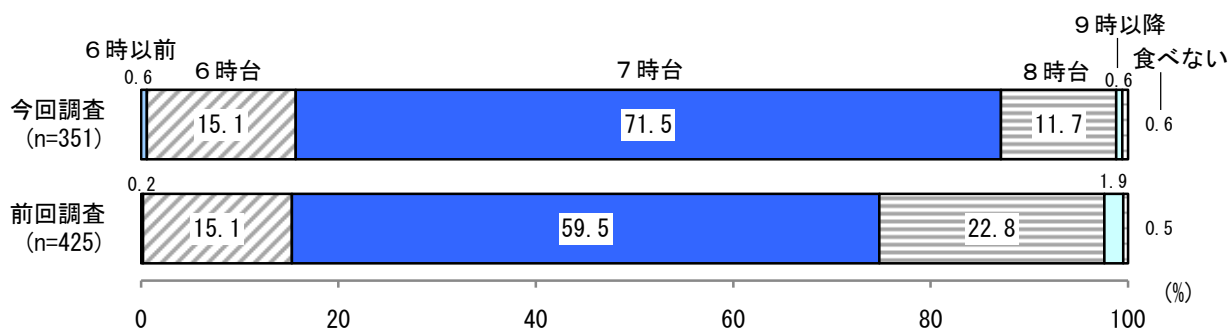
（２）朝食の状況

① 朝食の時間

IV-3. お子さんは、朝食を何時頃に食べますか。

朝食の時間については、「7時台」が71.5%で最も多く、次いで「6時台」が15.1%、「8時台」が11.7%となっています。

前回調査と比較すると、「7時台」の割合が前回（59.5%）より12.0ポイント高く、「8時台」が前回（22.8%）より11.1ポイント低くなっています。

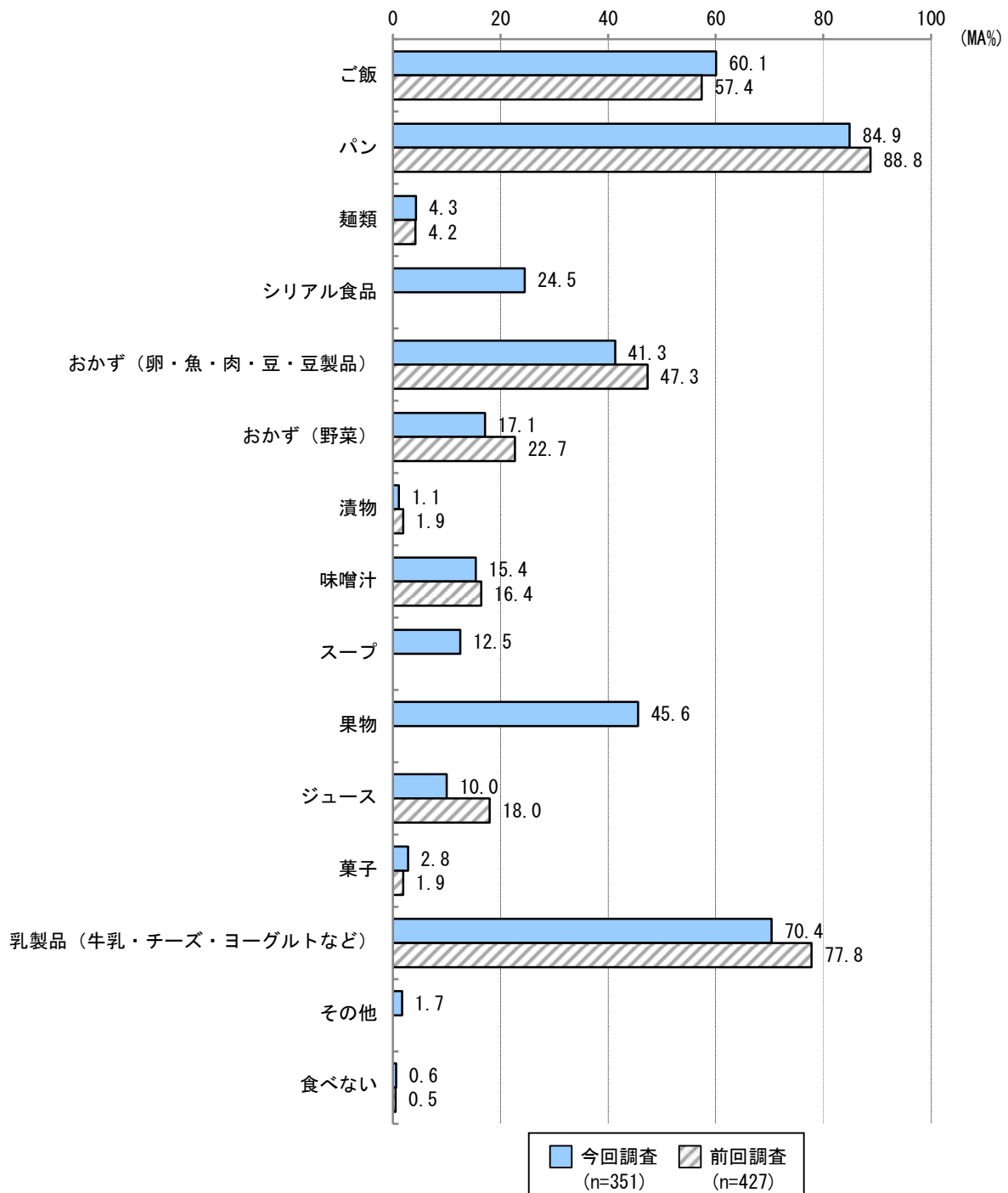


② 朝食の内容

IV-4. お子さんのふだんの朝食の内容をお聞きます。＜複数回答＞

ふだんの朝食の内容については、「パン」が84.9%で最も多く、次いで「乳製品（牛乳・チーズ・ヨーグルトなど）」が70.4%、「ご飯」が60.1%となっています。

前回調査と比較すると、「ジュース」の割合が前回（18.0%）より8.0ポイント、「乳製品（牛乳・チーズ・ヨーグルトなど）」の割合が前回（77.8%）より7.4ポイント、「おかず（卵・魚・肉・豆・豆製品）」の割合が前回（47.3%）より6.0ポイント、「おかず（野菜）」の割合が前回（22.7%）より5.6ポイント、それぞれ低くなっています。



※今回調査の「シリアル食品」「スープ」「果物」「その他」は新規項目です。

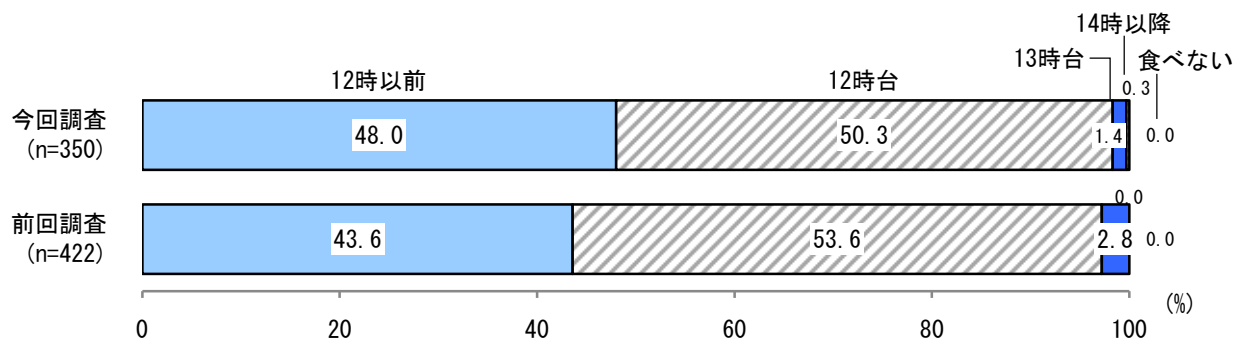
(3) 昼食の状況

① 昼食の時間

IV-5. お子さんは、昼食を何時頃に食べますか。

昼食の時間については、「12時台」が50.3%で最も多く、次いで「12時以前」が48.0%、「13時台」が1.4%となっています。

前回調査と比較すると、「12時以前」の割合が前回（43.6%）より4.4ポイント高くなっています。

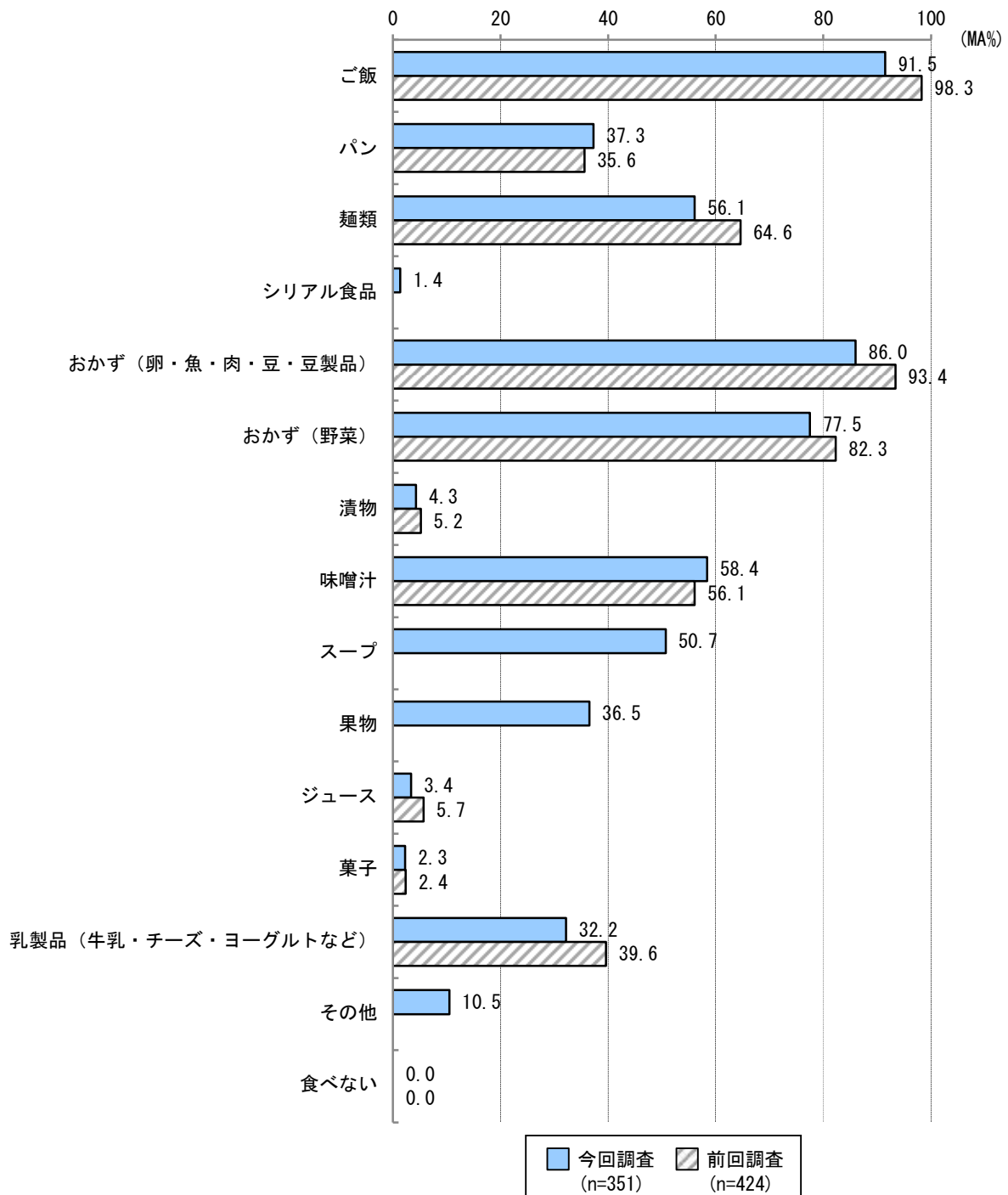


② 昼食の内容

IV-6. お子さんのふだんの昼食の内容をお聞きます。＜複数回答＞

ふだんの昼食の内容については、「ご飯」が91.5%で最も多く、次いで「おかず（卵・魚・肉・豆・豆製品）」が86.0%、「おかず（野菜）」が77.5%となっています。

前回調査と比較すると、「麺類」の割合が前回（64.6%）より8.5ポイント、「おかず（卵・魚・肉・豆・豆製品）」及び「乳製品（牛乳・チーズ・ヨーグルトなど）」の割合が前回（おかず 93.4%、乳製品 39.6%）より7.4ポイント、「おかず（野菜）」の割合が前回（77.5%）より4.8ポイント、それぞれ低くなっています。



※今回調査の「シリアル食品」「スープ」「果物」「その他」は新規項目です。

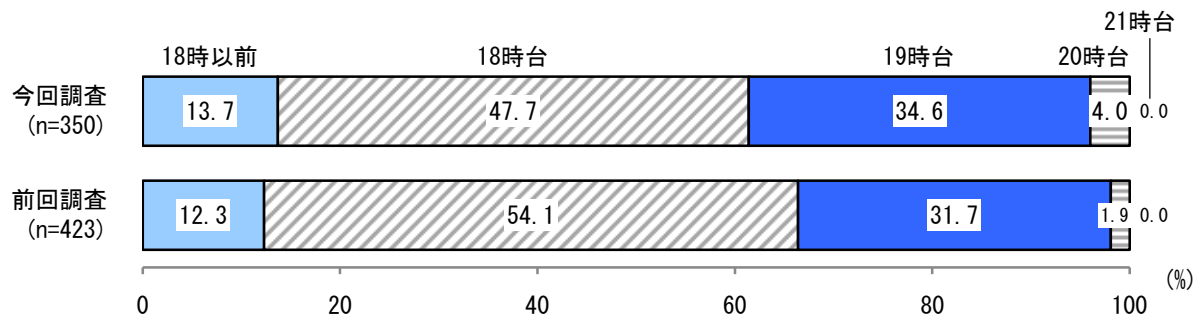
(4) 夕食の状況

① 夕食の時間

IV-7. お子さんは、夕食を何時頃に食べますか。

夕食の時間については、「18時台」が47.7%で最も多く、次いで「19時台」が34.6%、「18時以前」が13.7%となっています。

前回調査と比較すると、「18時台」の割合が前回（54.1%）より6.4ポイント低くなっています。



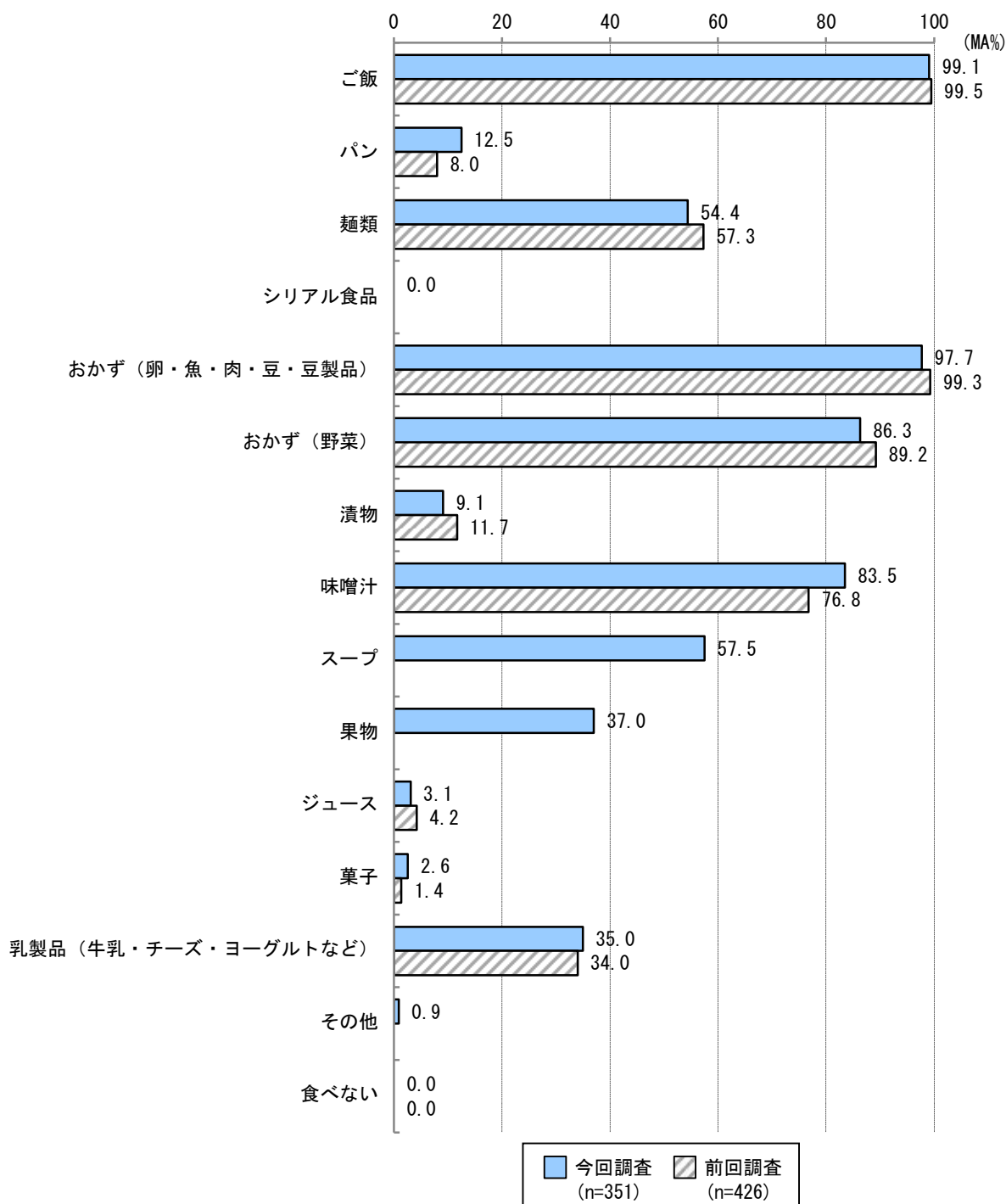
※「22時以降」と「食べない」はいずれも0.0%のため省略しています。

② 夕食の内容

IV-8. お子さんのふだんの夕食の内容をお聞きます。＜複数回答＞

ふだんの夕食の内容については、「ご飯」が99.1%で最も多く、次いで「おかず（卵・魚・肉・豆・豆製品）」が97.7%、「おかず（野菜）」が86.3%となっています。

前回調査と比較すると、「味噌汁」の割合が前回（76.8%）より6.7ポイント高くなっており、「おかず（野菜）」の割合が前回（89.2%）より2.9ポイント低くなっています。



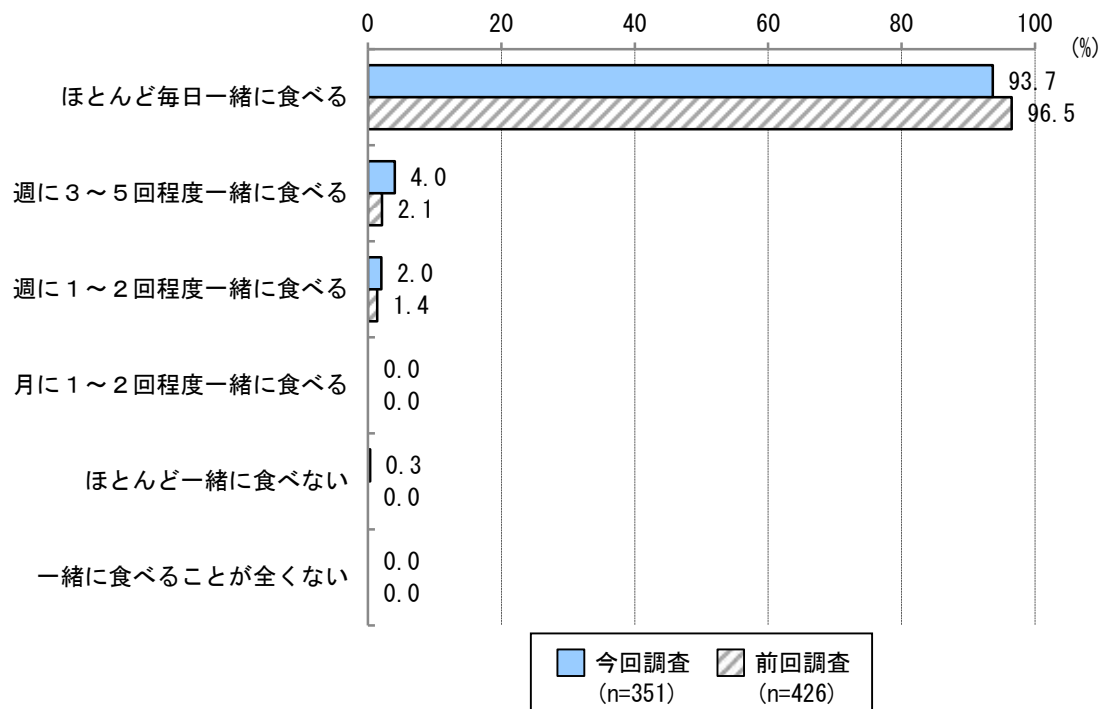
※今回調査の「シリアル食品」「スープ」「果物」「その他」は新規項目です。

(5) 家族と食事をする頻度

IV-9. お子さんは、ふだんどのくらいの頻度で家族と一緒に食事をしますか。

家族と一緒に食事をする頻度については、「ほとんど毎日一緒に食べる」が93.7%で最も多く、次いで「週に3～5回程度一緒に食べる」が4.0%、「週に1～2回程度一緒に食べる」が2.0%となっています。

前回調査と比較すると、「ほとんど毎日一緒に食べる」の割合が前回（96.5%）より2.8ポイント低くなっています。



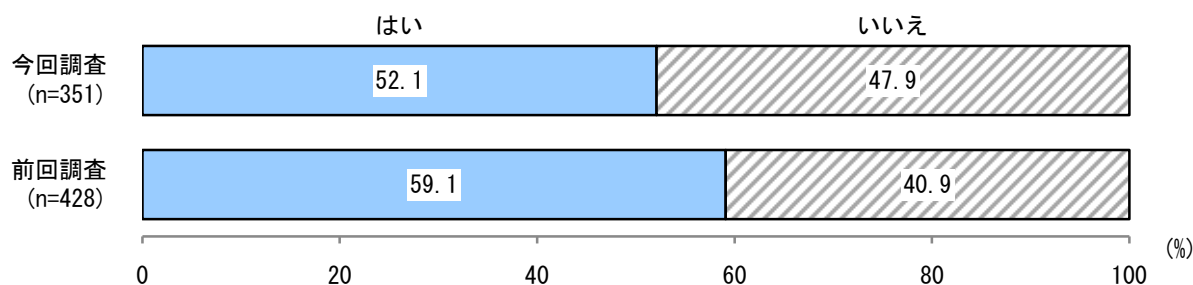
（６）食事中のテレビの視聴状況

① 食事中のテレビの視聴有無

IV-10. お子さんの食事にテレビや動画をつけていますか。

食事中のテレビや動画の視聴有無については、「はい」（つけている）が52.1%、「いいえ」（つけていない）が47.9%となっています。

前回調査と比較すると、「はい」の割合が前回（59.1%）より7.0ポイント低くなっています。



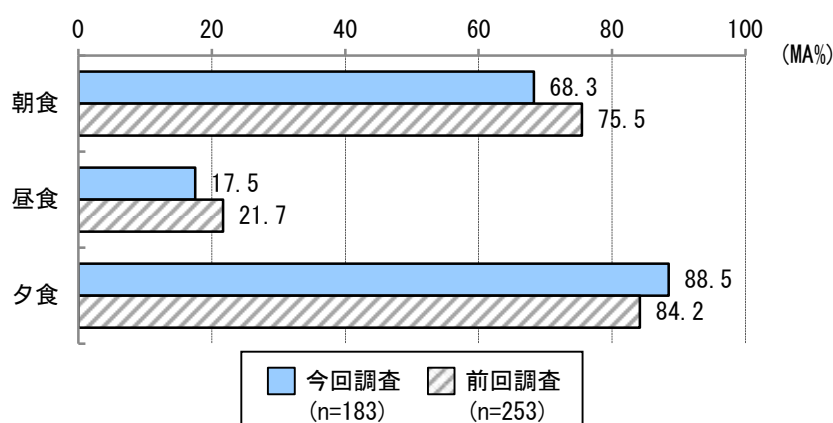
② テレビをつけながらとる食事

【(6)①で「はい」と回答した人のみ】

IV-11. それはいつですか。＜複数回答＞

食事にテレビや動画をつけていると回答した人に、それはいつかをたずねると、「夕食」が88.5%で最も多く、次いで「朝食」が68.3%、「昼食」が17.5%となっています。

前回調査と比較すると、「朝食」の割合が前回（75.5%）より7.2ポイント、「昼食」の割合が前回（21.7%）より4.2ポイント、それぞれ低くなっています。

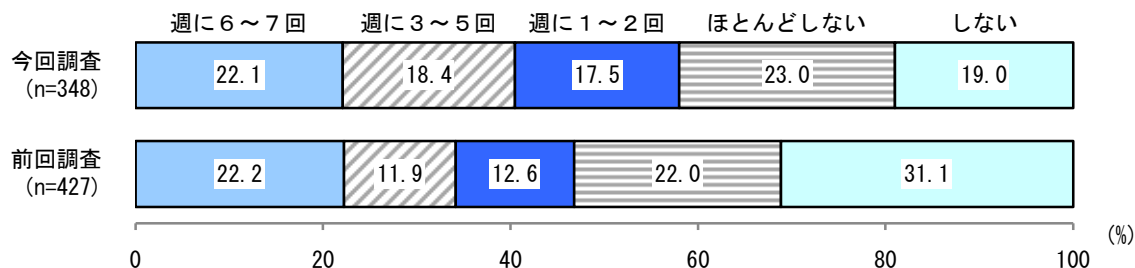


(7) 夕食後の間食の頻度

IV-12. お子さんは、夕食後に何か食べたり、飲んだりしますか。

夕食後の間食の頻度については、「ほとんどしない」が23.0%で最も多く、次いで「週に6～7回」が22.1%、「しない」が19.0%となっており、「週に6～7回」「週に3～5回」「週に1～2回」をあわせた『週に1回以上』の割合が58.0%を占めています。

前回調査と比較すると、『週に1回以上』の割合が11.3ポイント高くなっています。

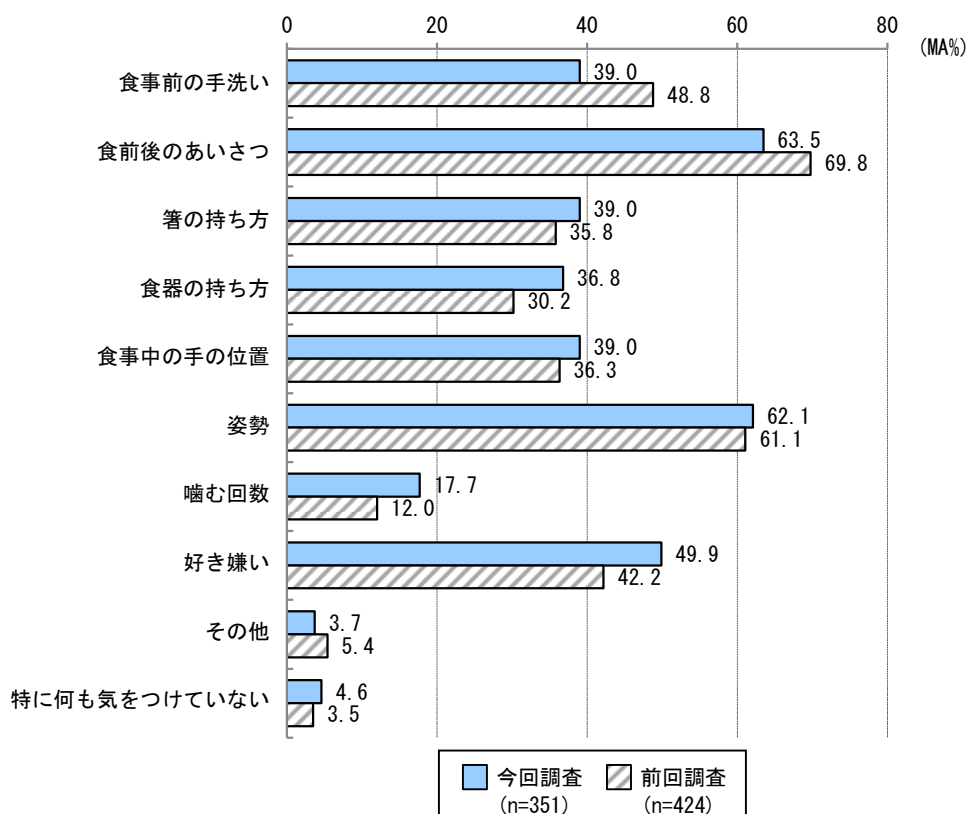


(8) 食事に関して気をつけていること

IV-13. お子さんに対して、気をつけていることは何ですか。＜複数回答＞

食事に関して気をつけていることについては、「食前後のあいさつ」が63.5%で最も多く、次いで「姿勢」が62.1%、「好き嫌い」が49.9%となっています。

前回調査と比較すると、「好き嫌い」の割合が前回（42.2%）より7.7ポイント、「食器の持ち方」の割合が前回（30.2%）より6.6ポイント、それぞれ高くなっており、「食事前の手洗い」の割合が、前回（48.8%）より、9.8ポイント低くなっています。



（9）好きな料理・嫌いな食べ物

IV-14. お子さんの好きな料理を上位3つまでご記入ください。

IV-15. お子さんの嫌いな食べ物（料理名ではなく食材）を上位3つまでご記入ください。
 <複数回答（3つまで）>

好きな料理としては、男女とも「から揚げ」（男性61人、女性64人）が最も多く、次いで「カレーライス」（男性45人、女性43人）となっています。

一方、嫌いな食べ物としては、男性は「野菜類（全般）」（39人）が最も多く、次いで「ピーマン」（36人）となっています。女性では「ピーマン」（56人）が最も多く、次いで「なす」（39人）となっています。

■好きな料理（上位10品）

男 性		
〔1位〕	から揚げ	61人
〔2位〕	カレーライス	45人
〔3位〕	ハンバーグ	40人
〔4位〕	うどん	21人
〔5位〕	玉子焼き（玉子料理） 餃子	19人
〔7位〕	オムライス	18人
〔8位〕	ラーメン	15人
〔9位〕	スパゲッティ・パスタ	14人
〔10位〕	納豆・納豆まき	11人

女 性		
〔1位〕	から揚げ	64人
〔2位〕	カレーライス	43人
〔3位〕	うどん	33人
〔4位〕	ハンバーグ	29人
〔5位〕	玉子焼き（玉子料理）	26人
〔6位〕	オムライス	23人
〔7位〕	餃子 魚介（魚料理全般）	21人
〔9位〕	ラーメン	20人
〔10位〕	味噌汁、豚汁	18人

■嫌いな食べ物（上位10品）

男 性		
〔1位〕	野菜類（全般）	39人
〔2位〕	ピーマン	36人
〔3位〕	トマト	32人
〔4位〕	なす	23人
〔5位〕	きのこ類（全般）	20人
〔6位〕	肉類（全般）	16人
〔7位〕	ほうれんそう	10人
〔8位〕	きゅうり	9人
〔9位〕	魚類（全般） 果物 玉ねぎ	8人

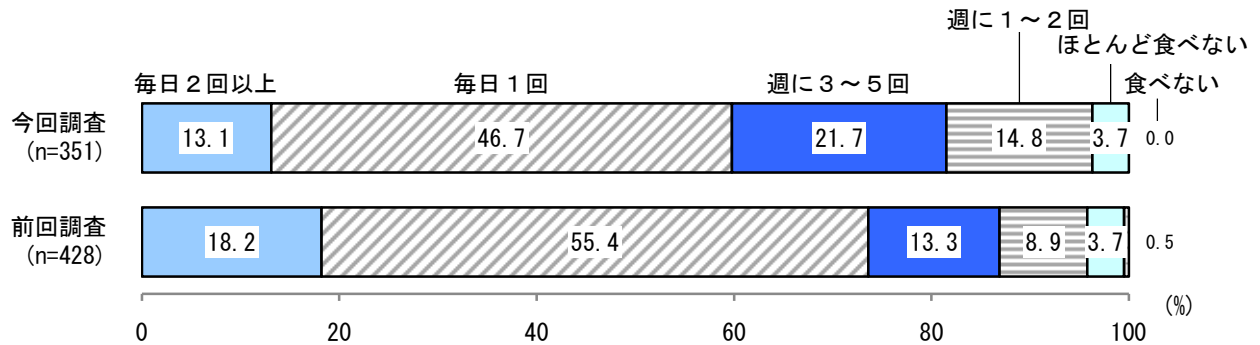
女 性		
〔1位〕	ピーマン	56人
〔2位〕	なす	39人
〔3位〕	トマト	28人
〔4位〕	野菜類（全般）	27人
〔5位〕	きのこ類（全般）	22人
〔6位〕	肉類（全般）	20人
〔7位〕	ねぎ	15人
〔8位〕	小松菜	11人
〔9位〕	牛乳	9人
〔10位〕	魚類（全般） キャベツ	8人

(10) 菓子類・アイスクリーム類を食べる頻度

IV-16. お子さんは、お菓子やアイスクリームをどのくらいの頻度で食べますか。

お菓子やアイスクリームを食べる頻度については、「毎日1回」が46.7%で最も多く、次いで「週に3～5回」が21.7%、「週に1～2回」が14.8%となっています。

前回調査と比較すると、「毎日1回」「毎日2回以上」をあわせた『毎日1回』以上の割合が（73.6%）より13.8ポイント低くなっています。

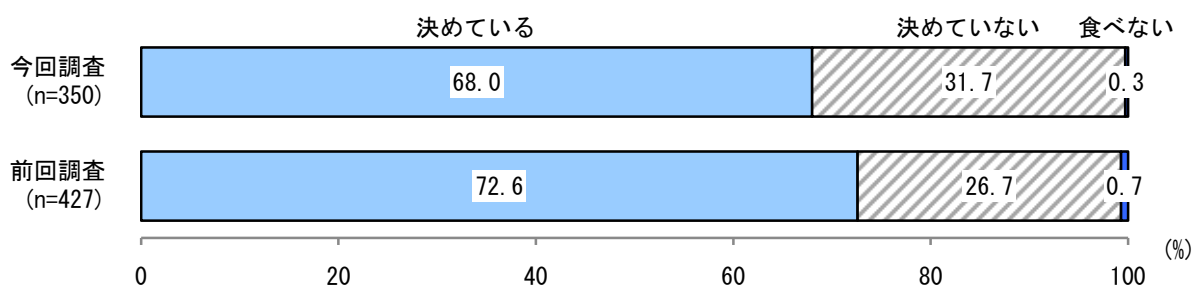


(11) おやつ時間の有無

IV-17. お子さんは、おやつ時間を決めていますか。

おやつ時間を決めているかについては、「決めている」が68.0%で最も多く、次いで「決めていない」が31.7%、「食べない」が0.3%となっています。

前回調査と比較すると、「決めていない」の割合が前回（26.7%）より5.0ポイント高くなっています。

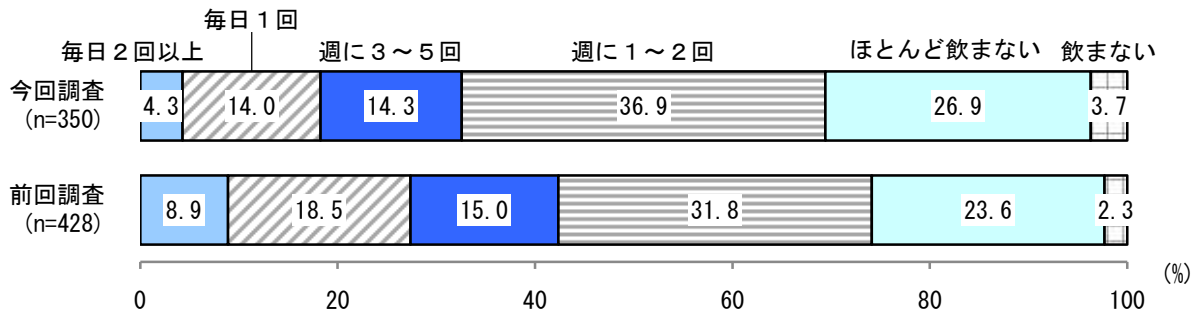


(12) ジュース・清涼飲料水を飲む頻度

IV-18. お子さんは、ジュース・清涼飲料水をどのくらいの頻度で飲みますか。

ジュース・清涼飲料水を飲む頻度については、「週に1～2回」が36.9%で最も多く、次いで「ほとんど飲まない」が26.9%、「週に3～5回」が14.3%となっています。

前回調査と比較すると、「毎日1回」「毎日2回以上」をあわせた『毎日1回以上』の割合が前回（27.4%）より9.1ポイント低くなっています。

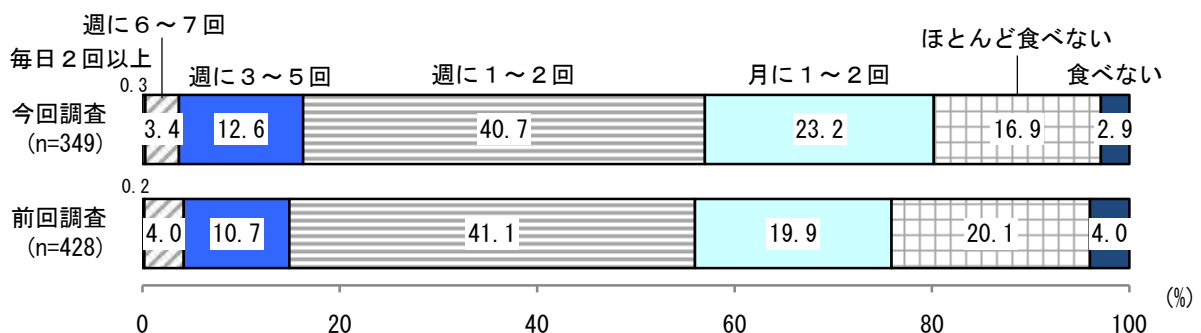


(13) インスタント食品等の利用頻度

IV-19. お子さんは、市販のインスタント・レトルト・冷凍食品をどのくらいの頻度で食べますか。

市販のインスタント・レトルト・冷凍食品の利用頻度については、「週に1～2回」が40.7%で最も多く、次いで「月に1～2回」が23.2%、「ほとんど食べない」が16.9%となっています。

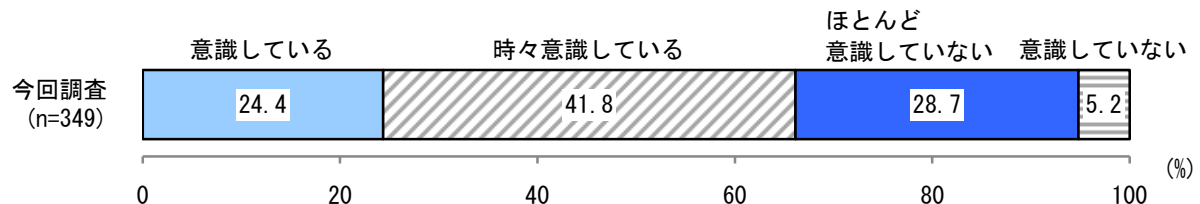
前回調査と比較すると、「ほとんど食べない」「食べない」をあわせた『食べない』(19.8%)の割合が前回（24.1%）より4.3ポイント低くなっています。



(14) 子どもの料理の味付けを薄味にする意識

IV-20. お子さんの料理の味付けは、薄味を意識していますか。

子どもの料理の味付けは薄味を意識しているかについては、「時々意識している」が41.8%で最も多く、次いで「ほとんど意識していない」が28.7%、「意識している」が24.4%で、「意識している」「時々意識している」をあわせた『薄味を意識している』割合は66.2%となっています。

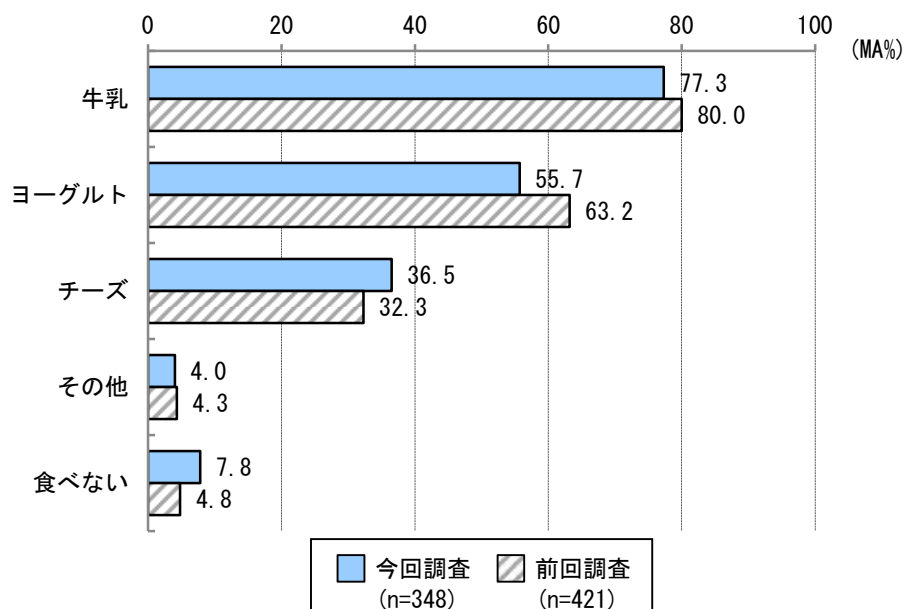


(15) 牛乳・乳製品の摂取量

IV-21. お子さんは、牛乳・乳製品を1日あたり平均すると、どのくらいとりますか。 <複数回答>

牛乳・乳製品の摂取量については、「牛乳」が77.3%で最も多く、次いで「ヨーグルト」が55.7%、「チーズ」が36.5%となっています。

前回調査と比較すると、「チーズ」の割合が前回（32.3%）より4.2ポイント高くなっており、「ヨーグルト」の割合が前回（63.2%）より7.5ポイント、「牛乳」の割合が前回（80.0%）より2.7ポイント、それぞれ低くなっています。



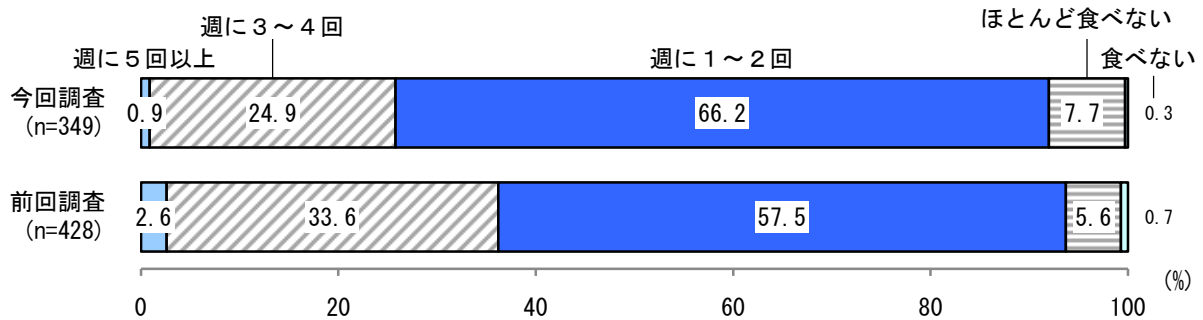
（16）魚食の状況

① 魚を食べる頻度

IV-22. お子さんが、魚を食べる回数はどのくらいありますか。

魚を食べる頻度については、「週に1～2回」が66.2%で最も多く、次いで「週に3～4回」が24.9%、「ほとんど食べない」が7.7%となっています。

前回調査と比較すると、「週に1～2回」の割合が前回（57.5%）より8.7ポイント高くなっており、「週に3～4回」「週に5回以上」をあわせた『週に3回以上』の割合が前回（36.2%）より10.4ポイント低くなっています。



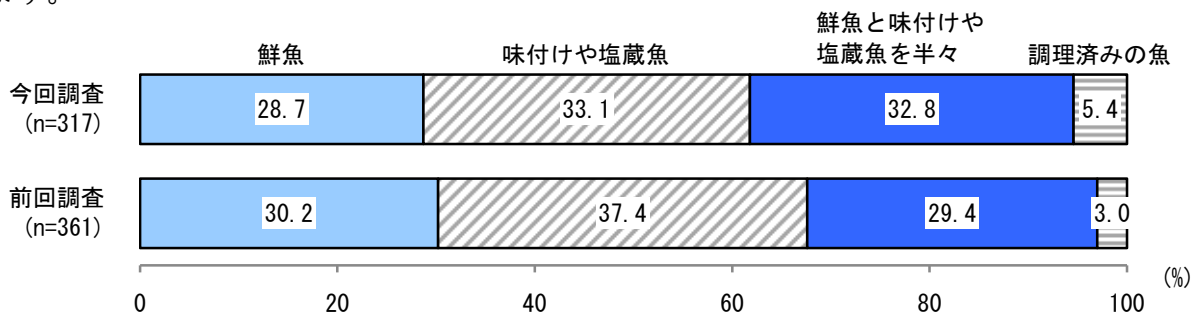
② 魚を購入する際の加工度

【(16)①で「週に5回以上」「週に3～4回」「週に1～2回」のいずれかに回答した人のみ】

IV-23. お子さんのために、どんな魚を最も多く買って調理しますか。

魚を週1回以上食べると回答した人に、どんな魚を最も多く買って調理するかについてたずねると、「味付けや塩蔵魚」が33.1%で最も多く、次いで「鮮魚と味付けや塩蔵魚を半々」が32.8%、「鮮魚」が28.7%となっています。

前回調査と比較すると、「味付けや塩蔵魚」の割合が前回（37.4%）より4.3ポイント低くなっており、「鮮魚と味付けや塩蔵魚を半々」の割合が前回（29.4%）より3.4ポイント、「調理済みの魚」の割合が前回（3.0%）より2.4ポイント、それぞれ高くなっています。

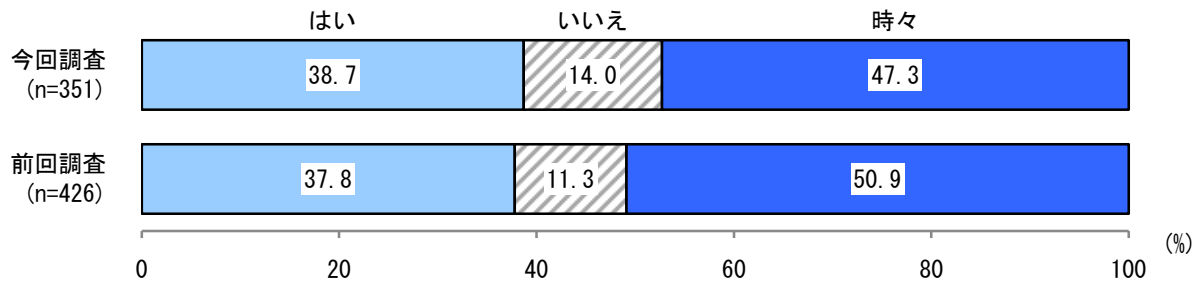


(17) 食事の手伝いの有無

IV-24. お子さんは、食事に関してお手伝い（お茶碗並べ・盛りつけ・片付け・切ったりちぎったり混ぜたり等）をしていますか。

食事の手伝いをしているかについては、「時々」が47.3%で最も多く、次いで「はい」（している）が38.7%、「いいえ」（していない）が14.0%となっています。

前回調査と比較すると、「はい」「時々」をあわせた『食事に関してお手伝いをしている』割合が、前回（88.7%）より2.7ポイント低くなっています。

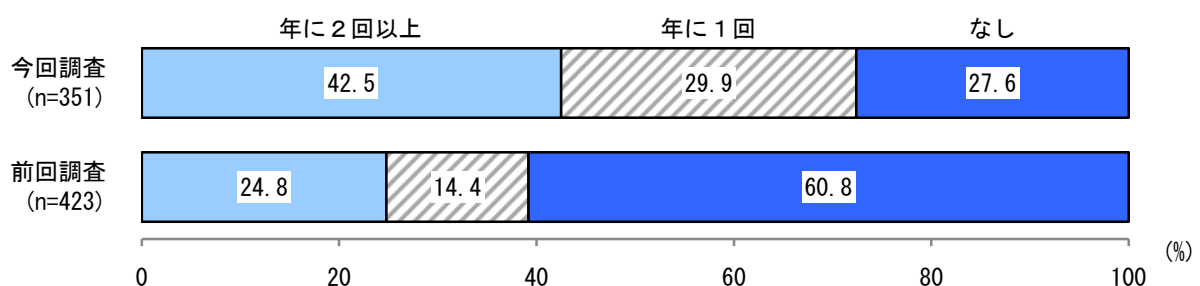


(18) 農作業をする機会の有無

IV-25. お子さんは、農作業（田植え・水管理・種まき・収穫その他）をする機会がありますか。

農作業をする機会の有無については、「年に2回以上」が42.5%で最も多く、次いで「年に1回」が29.9%、「なし」が27.6%となっています。

前回調査と比較すると、「年に1回」「年に2回以上」をあわせた『年に1回以上』の割合が前回（39.2%）より33.2ポイント高くなっています。

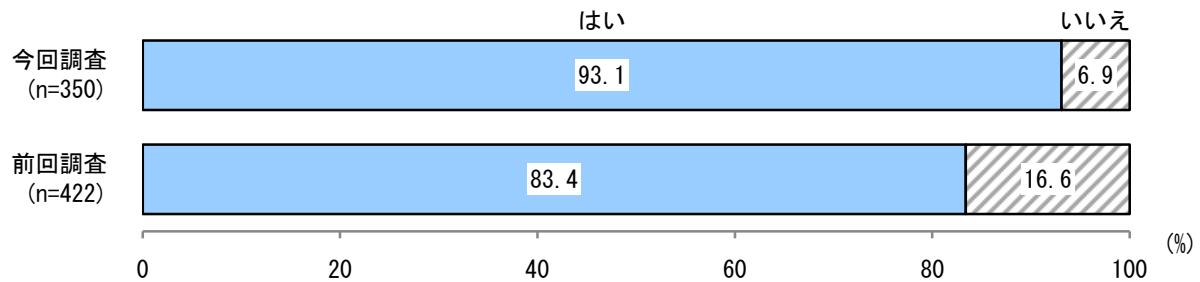


（19）農業・酪農・漁業等を体験させたい意向の有無

IV-26. お子さんに、米・野菜・酪農・果樹・漁業・きのこ作り等の体験をさせたいと思いますか。

子どもに農業・酪農・漁業等を体験させたいかについては、「はい」（させたい）が93.1%、「いいえ」（させたくない）が6.9%となっています。

前回調査と比較すると、「はい」（させたい）の割合が前回（83.4%）より9.7ポイント高くなっています。

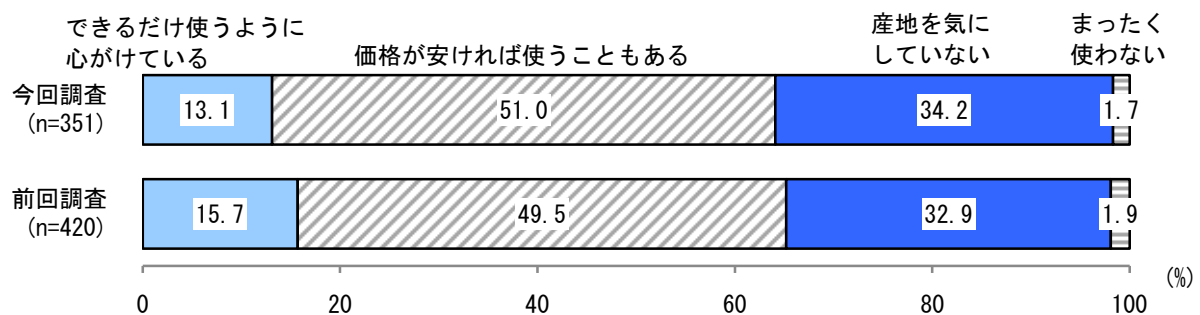


（20）地元産食材の使用状況

IV-27. お子さんの食事に地元産（京都府内産）の野菜や果物を使うようにしていますか。

地元産食材の使用状況については、「価格が安ければ使うこともある」が51.0%で最も多く、次いで「産地を気にしていない」が34.2%、「できるだけ使うように心がけている」が13.1%となっています。

前回調査と比較しても、同様の傾向となっています。

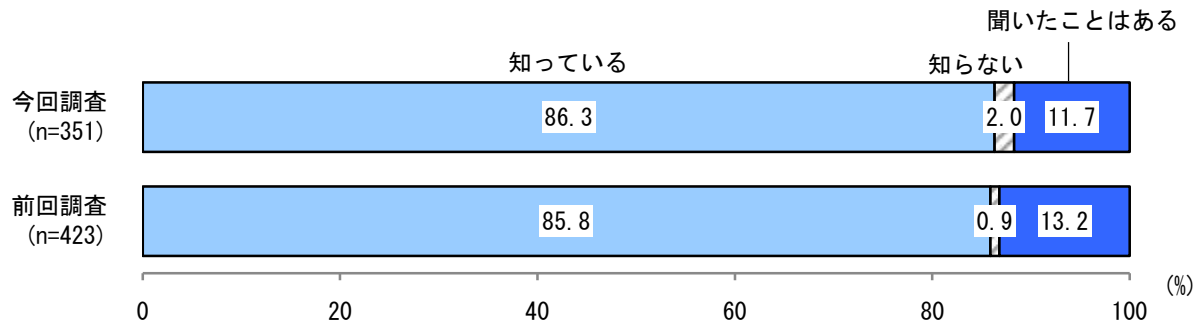


(21) 食育の認知度

IV-28. 保護者の方は、「食育」という言葉を知っていますか。

保護者の「食育」という言葉の認知度については、「知っている」が86.3%で最も多く、次いで「聞いたことはある」が11.7%、「知らない」が2.0%となっています。

前回調査と比較しても、同様の傾向となっています。



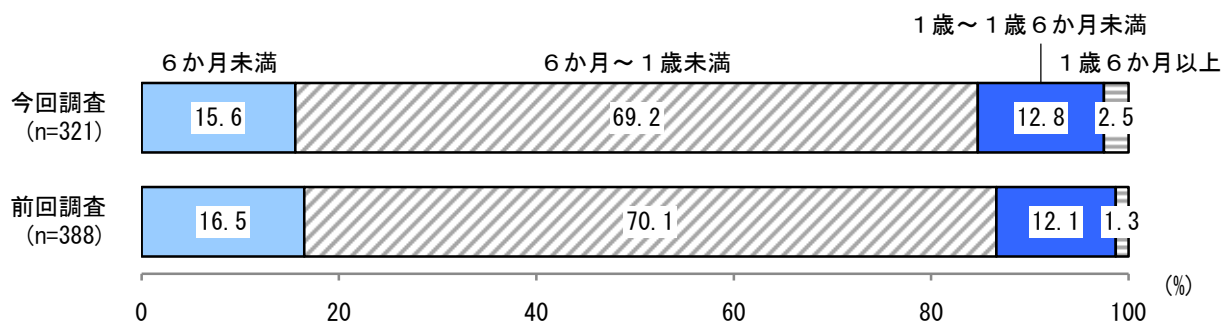
5 歯の健康に関することについて

（１）歯が生え始めた時期

V-1. お子さんの最初の歯が生えたのはいつ頃でしたか。

歯が生え始めた時期については、「6か月～1歳未満」が69.2%で最も多く、次いで「6か月未満」が15.6%、「1歳～1歳6か月未満」が12.8%となっています。

前回調査と比較しても、同様の傾向となっています。

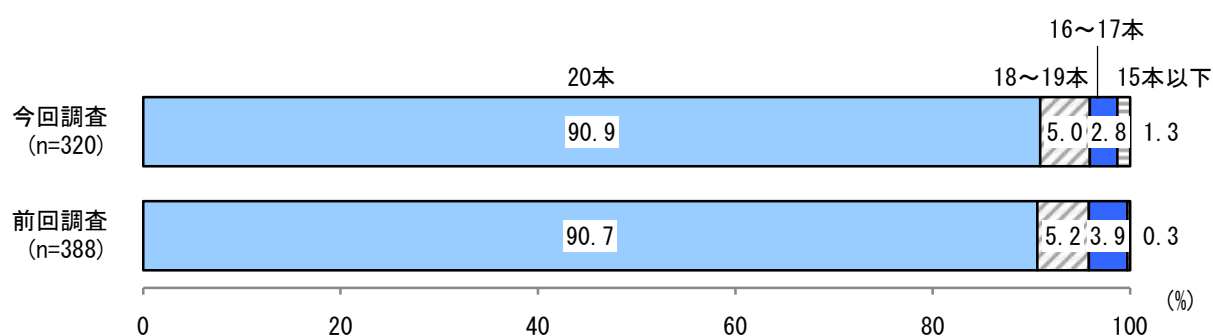


（２）歯の本数

V-2. お子さんの歯は現在何本生えていますか。（乳歯は全部で20本です。）

歯の本数については、「20本」が90.9%で最も多く、次いで「18～19本」が5.0%、「16～17本」が2.8%となっています。

前回調査と比較しても、同様の傾向となっています。



(3) むし歯の状況

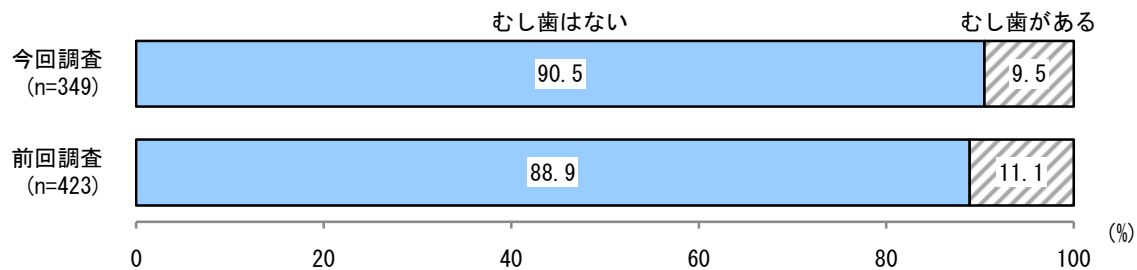
① むし歯の有無

V-3. お子さんのむし歯についてお聞きます。

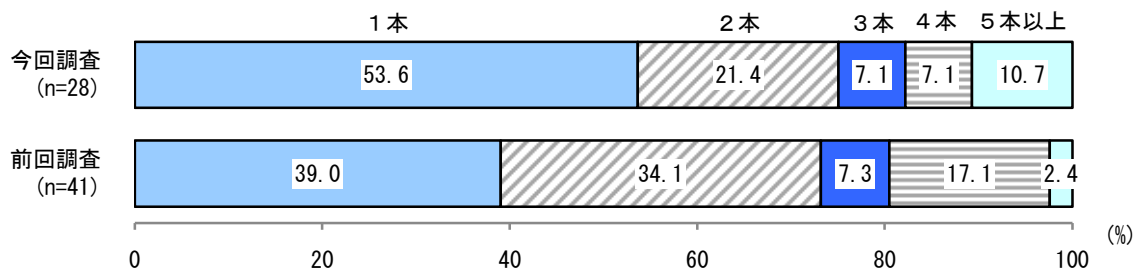
むし歯の有無については、「むし歯はない」が90.5%、「むし歯がある」が9.5%となっています。

前回調査と比較しても、同様の傾向となっています。

「むし歯がある」と回答した人に、むし歯の本数をたずねると、「1本」が53.6%で最も多く、次いで「2本」が21.4%、「5本以上」が10.7%となっています。



〔むし歯の本数〕



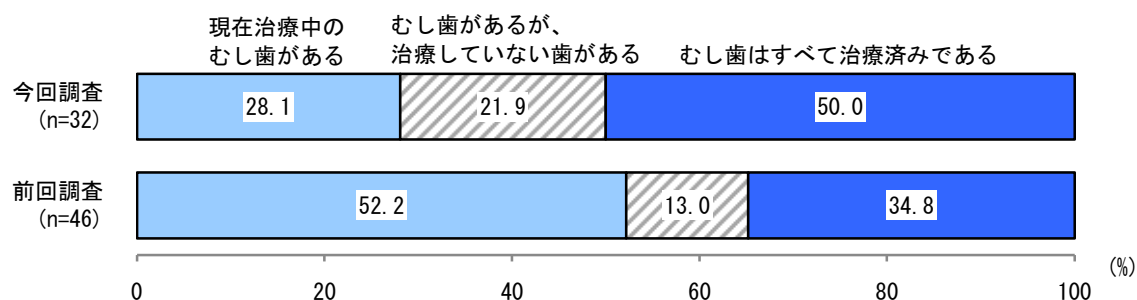
② むし歯の治療状況

【(3)①で「むし歯がある」と回答した人のみ】

V-4. そのむし歯を治療していますか。

「むし歯がある」と回答した人に、むし歯の治療状況をたずねると、「むし歯はすべて治療済みである」が50.0%で最も多く、次いで「現在治療中のむし歯がある」が28.1%、「むし歯があるが、治療していない歯がある」が21.9%となっています。

前回調査と比較すると、「現在治療中のむし歯がある」の割合が前回 (52.2%) より24.1ポイント低く、「むし歯はすべて治療済みである」の割合が前回 (34.8%) より15.2ポイント高くなっています。



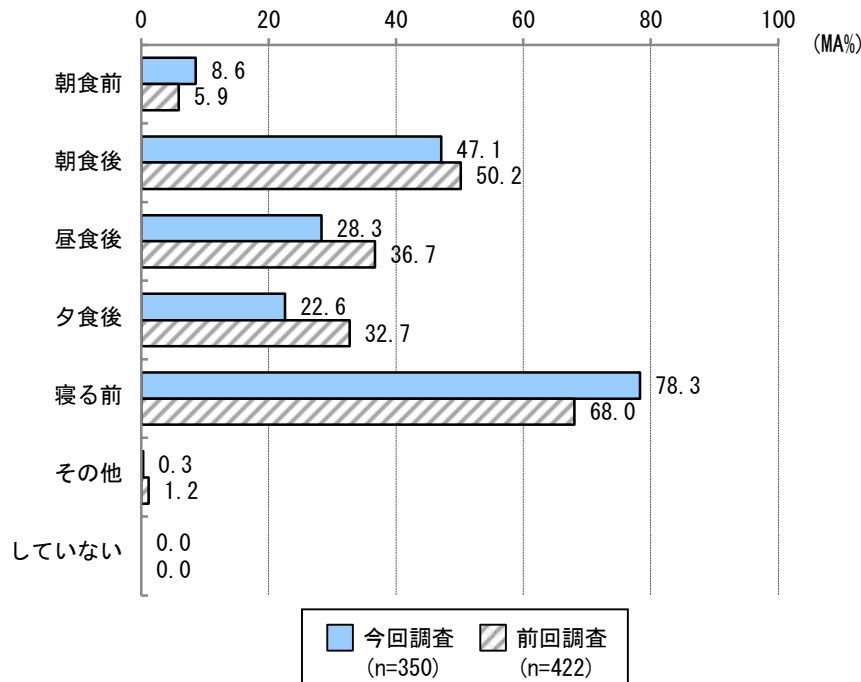
（４）歯みがきの状況

① 歯みがきのタイミング

V-5. お子さんの歯みがきは、いつしていますか。＜複数回答＞

歯みがきをするタイミングについては、「寝る前」が78.3%で最も多く、次いで「朝食後」が47.1%、「昼食後」が28.3%となっています。

前回調査と比較すると、「寝る前」の割合が前回（68.0%）より10.3ポイント高くなっており、「昼食後」の割合が前回（36.7%）より8.4ポイント、「夕食後」の割合が前回（32.7%）より10.1ポイント、それぞれ低くなっています。



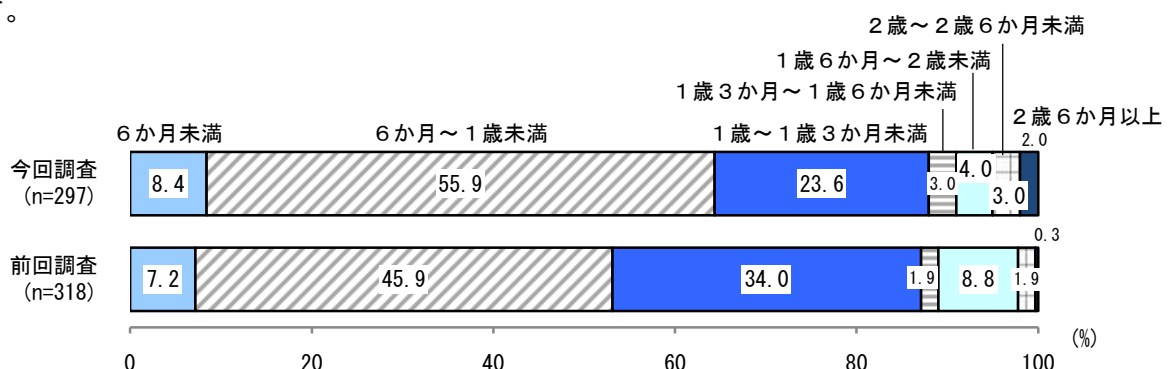
② 歯みがきを始めた時期

【(4)①で「していない」以外を回答した人のみ】

V-6. お子さんの歯みがきを始めたのはいつ頃ですか。

歯みがきをしていると回答した人に、歯みがきを始めた時期についてたずねると、「6か月～1歳未満」が55.9%で最も多く、次いで「1歳～1歳3か月未満」が23.6%、「6か月未満」が8.4%となっています。

前回調査と比較すると、「6か月～1歳未満」の割合が前回（45.9%）より10.0ポイント高く、「1歳～1歳3か月未満」の割合が前回（34.0%）より10.4ポイント低くなっています。

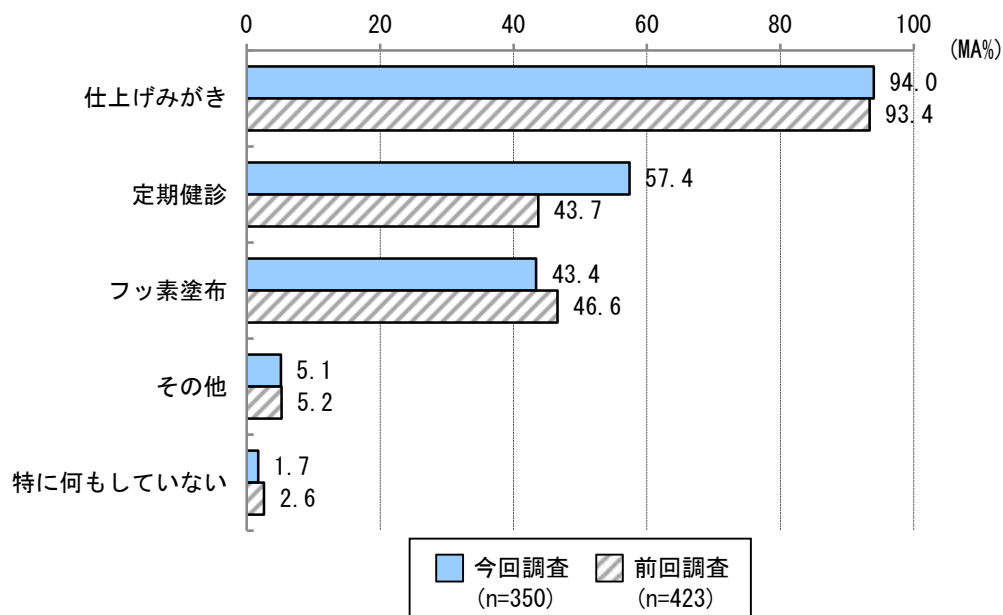


(5) むし歯予防のためにやっていること

V-7. むし歯予防のために何か行っていることはありますか。＜複数回答＞

むし歯予防のために行っていることについては、「仕上げみがき」が94.0%で最も多く、次いで「定期健診」が57.4%、「フッ素塗布」が43.4%となっています。

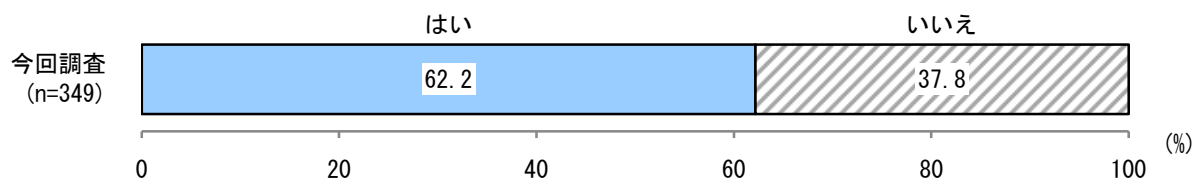
前回調査と比較すると、「定期健診」の割合が前回(43.7%)より13.7ポイント高くなっています。



(6) かかりつけ歯科医院の有無

V-8. お子さんはかかりつけの歯科医院がありますか。

かかりつけの歯科医院の有無については、「はい」(ある)が62.2%、「いいえ」(ない)が37.8%となっています。



6 喫煙に関することについて

（1）家庭内での喫煙状況

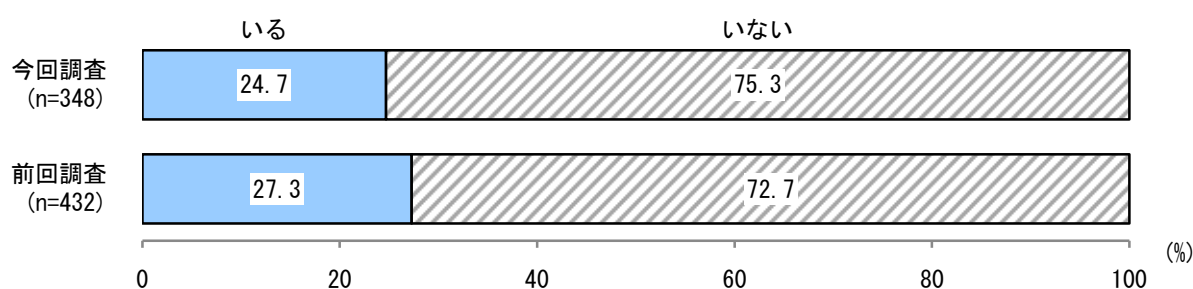
① 家庭内喫煙者の有無

VI-1. ご家族であなたを含めてタバコを吸っている方はいますか。

ここで言う「タバコ」とは、電子タバコ、加熱式タバコ等を含みます。

家族内に喫煙者がいるかについては、「いる」が24.7%、「いない」が75.3%となっています。

前回調査と比較すると、「いる」の割合が前回（27.3%）より2.6ポイント低くなっています。



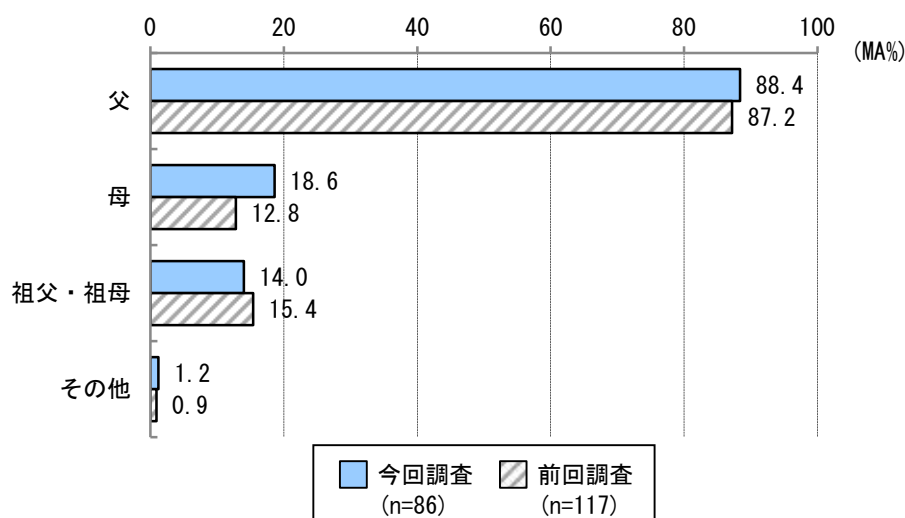
② 喫煙者の続柄

【(1)①で「いる」と回答した人のみ】

VI-2. ①タバコを吸っている方は、お子さんからみてどなたですか。＜複数回答＞

家族内に喫煙者がいると回答した人に、その喫煙者の続柄をたずねると、「父」が88.4%で最も多く、次いで「母」が18.6%、「祖父・祖母」が14.0%となっています。

前回調査と比較すると、「母」の割合が前回（12.8%）より5.8ポイント高くなっています。

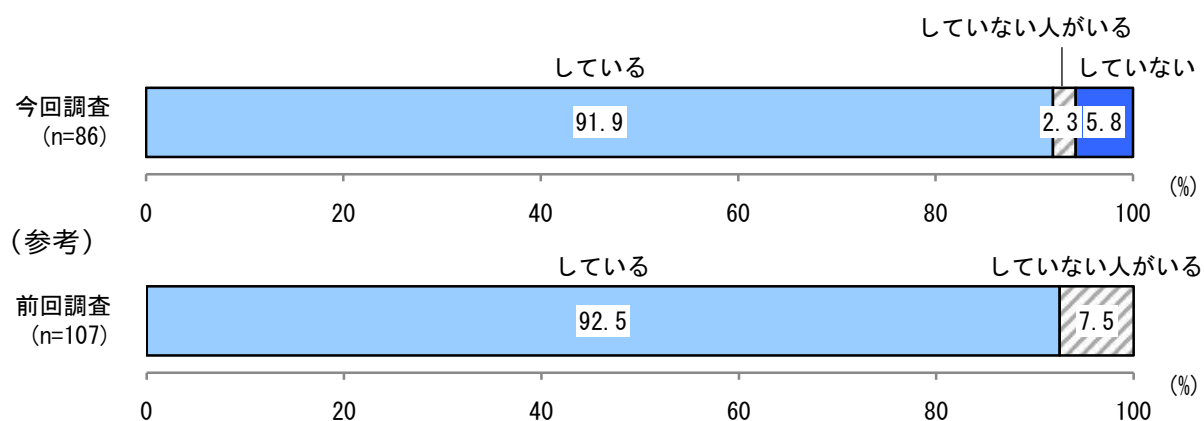


③ 受動喫煙対策の有無

【(1)①で「いる」と回答した人のみ】

②タバコを吸っている方は、家の中でタバコを吸う場所と時間の工夫（分煙）をしていますか。

家族内に喫煙者がいると回答した人に、家の中でタバコを吸う場所と時間の工夫をしているかについてたずねると、「している」が91.9%で最も多く、次いで「していない」が5.8%、「していない人がある」が2.3%となっています。



※今回調査の「していない」は新規項目です。

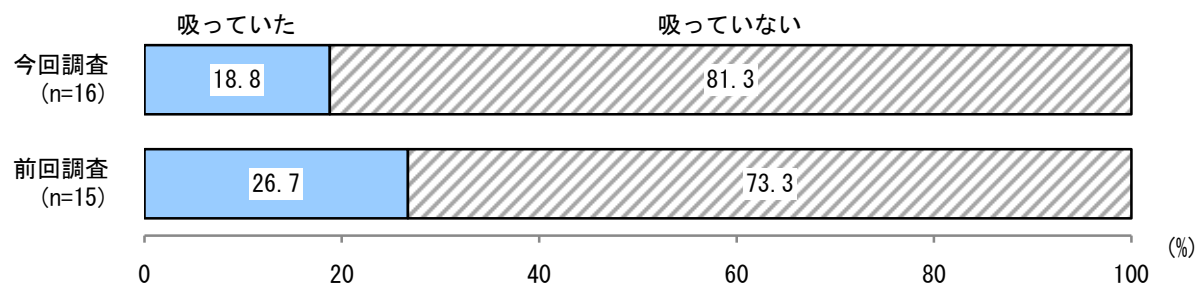
④ 妊娠中の喫煙の有無

【(1)②で「母」と回答した人のみ】

VI-3. お子さんを妊娠中にタバコを吸っておられましたか。

母が喫煙していると回答した人に、妊娠中に喫煙していたかをたずねると、「吸っていた」が18.8%、「吸っていない」が81.3%となっています。

前回調査と比較すると、「吸っていた」の割合が前回（26.7%）より7.9ポイント低くなっています。



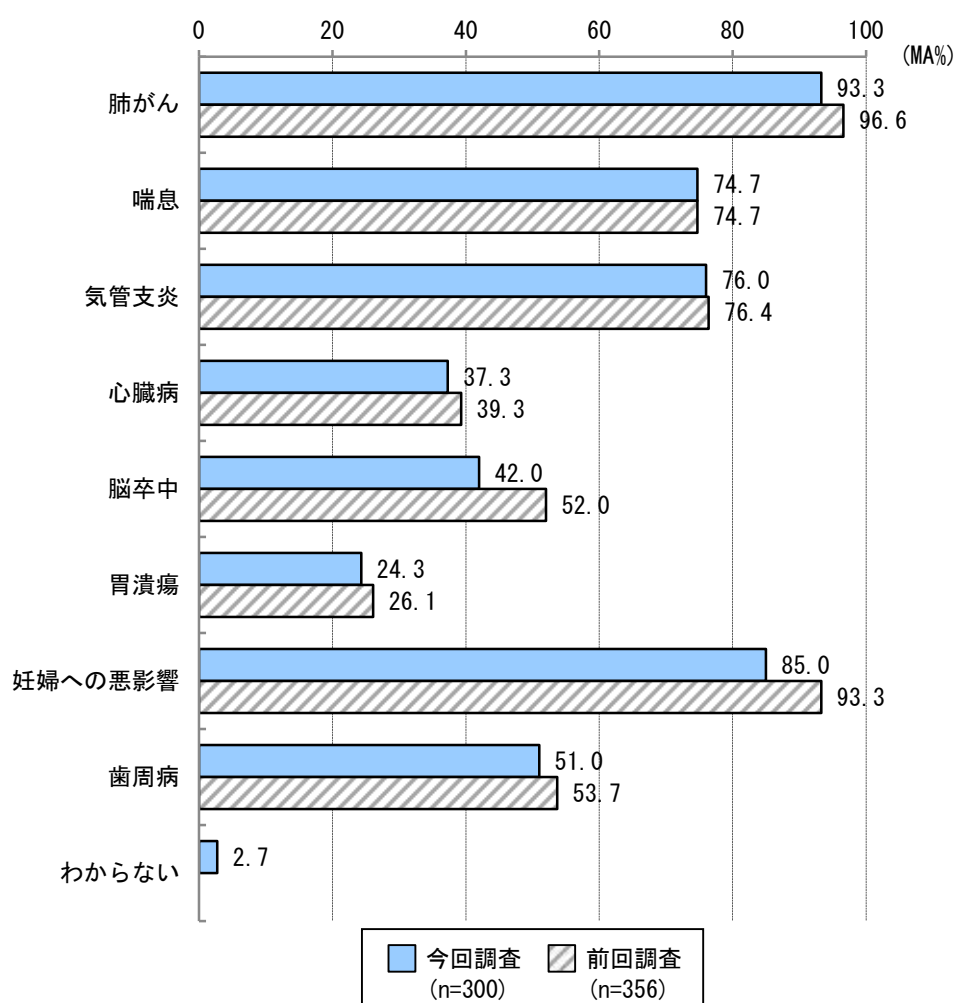
（２）喫煙による健康影響があると思うもの

VI-4. タバコを吸うことで自分や周囲に影響のあるものは何だと思いますか。

<複数回答>

喫煙による健康影響があると思うものについては、「肺がん」が93.3%で最も多く、次いで「妊婦への悪影響」が85.0%、「気管支炎」が76.0%、「喘息」が74.7%となっています。

前回調査と比較すると、「脳卒中」の割合が前回（52.0%）より10.0ポイント、「妊婦への悪影響」の割合が前回（93.3%）より8.3ポイント、それぞれ低くなっています。



※今回調査の「わからない」は新規項目です。

7 育児に関することについて

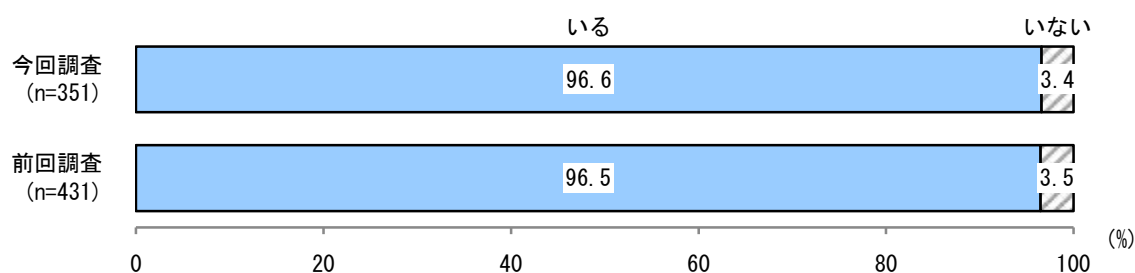
(1) 育児協力者の状況

① 育児協力者の有無

VII-1. 育児を一緒にしてくれる人はいますか。

育児を一緒にしてくれる人の有無については、「いる」が96.6%、「いない」が3.4%となっています。

前回調査と比較しても、同様の傾向となっています。



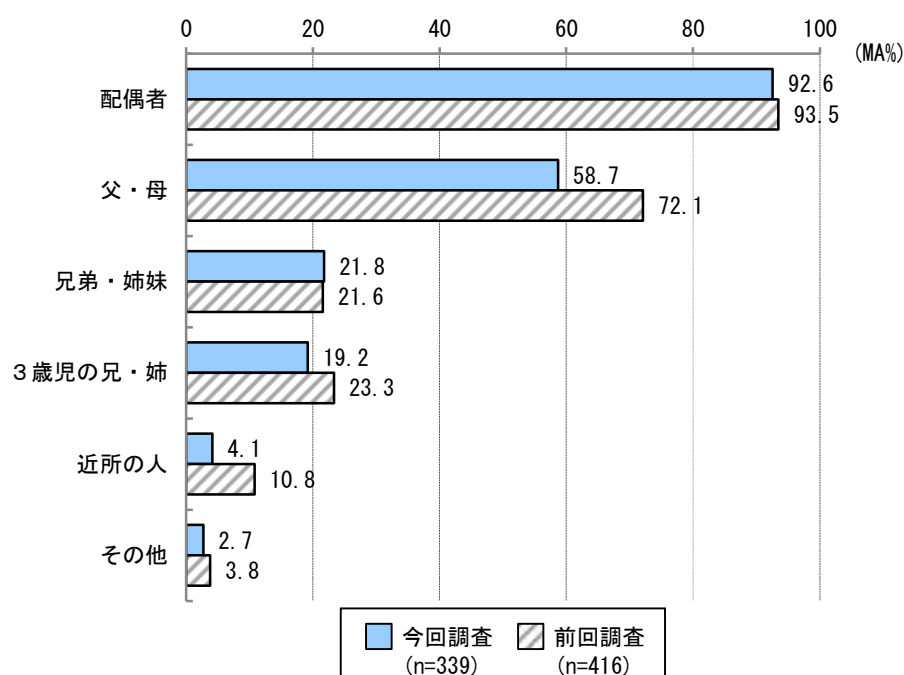
② 育児協力者の続柄等

【(1)①で「いる」と回答した人のみ】

VII-2. それは、あなたからみてどなたですか。＜複数回答＞

育児を一緒にしてくれる人がいると回答した人に、一緒に育児をしてくれる人の続柄をたずねると、「配偶者」が92.6%で最も多く、次いで「父・母」が58.7%、「兄弟・姉妹」が21.8%となっています。

前回調査と比較すると、「父・母」の割合が前回（72.1%）より13.4ポイント低くなっています。



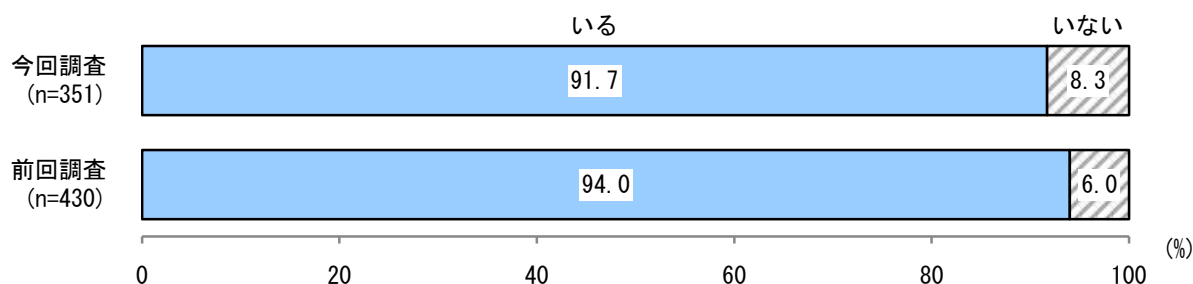
（２）育児支援者や相談者の状況

① 育児支援者や相談者の有無

VII-3. 育児負担を軽減するために、周囲に相談できる人やサポートをしてくれる人はいいますか。

周囲に相談できる人やサポートしてくれる人の有無については、「いる」が91.7%、「いない」が8.3%となっています。

前回調査と比較すると、「いる」の割合が前回（94.0%）より2.3ポイント低くなっています。



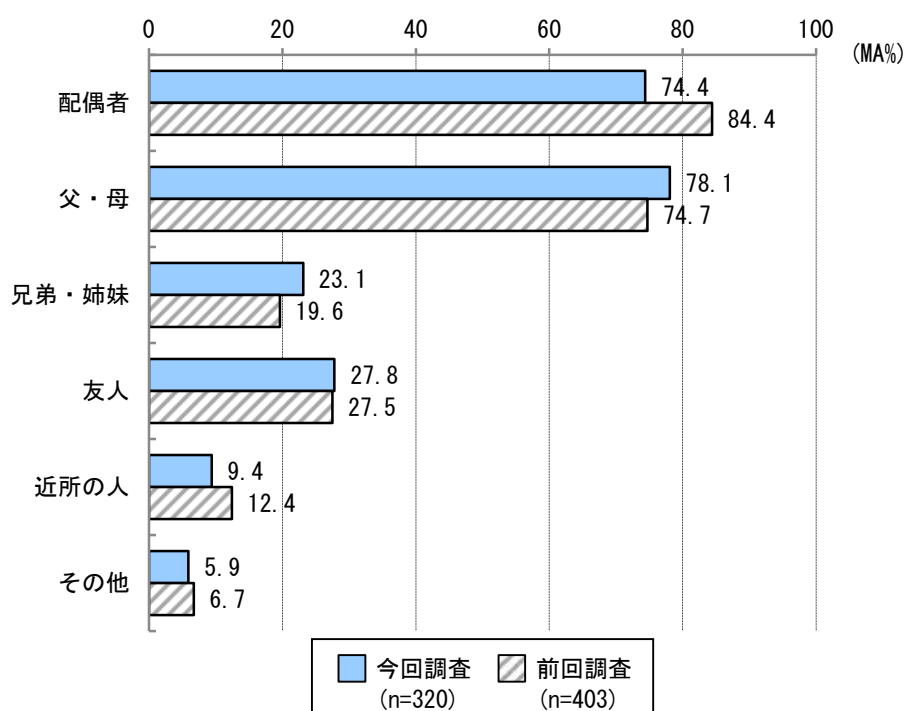
② 育児支援者や相談者の続柄等

【(2)①で「いる」と回答した人のみ】

VII-4. それは、あなたからみてどなたですか。＜複数回答＞

周囲に相談できる人やサポートしてくれる人がいると回答した人に、その人の続柄をたずねると、「父・母」が78.1%で最も多く、次いで「配偶者」が74.4%、「友人」が27.8%となっています。

前回調査と比較すると、「配偶者」の割合が前回（84.4%）より10.0ポイント低くなっています。

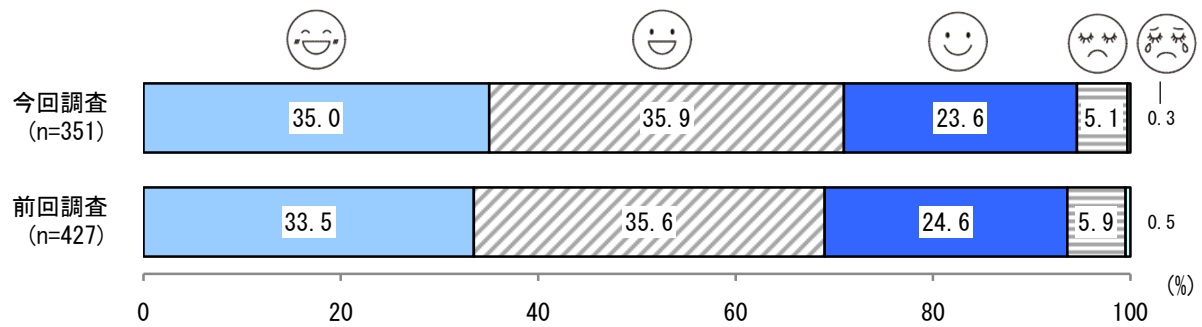


(3) 育児に対する気持ち

VII-5. 育児に対する今の気持ちに近いものはどれですか。

育児に対する今の気持ちについては、「😊」が35.9%で最も多く、次いで「😊」が35.0%、「😄」が23.6%となっています。

前回調査と比較しても、同様の傾向となっています。



8 健康づくりの取組に対する意見

VII-6. お子さんが健やかに成長するために行政や市民が行う健康づくりの取組みについて、ご意見やアイデアなどがありましたらご記入ください。

健康づくりの取組に対する意見やアイデアについての自由記述は、78人から挙げられました。

そのうち、主な意見を抜粋・要約しています。

主な意見
公園等の遊び場を増やしてほしい。もっといろんなイベントをしてほしい。
幼稚園（木津川市立）で給食の有難さを感じています。現在は年長の兄は給食ですが、年少の妹は週3回お弁当です。お弁当だとどうしても栄養バランスが偏ったり、特に働いている親は朝の限られた時間で作るのに負担を感じている人も多いと思います。年少児から給食があると栄養バランスもとれてとてもありがたいです。
食育イベント（調理や野菜収穫）やみんなで食事をするイベントがあれば子どもと参加したい。
インフルエンザの予防接種を無料にしてほしいです。
親子で楽しめる気軽なイベントや居場所が近くにあると良い。
雨でも子どもがのびのびと遊べる室内施設や、体操教室などが近くにできると嬉しいです。
市民まつりの中に、地元の食材を使った飲食店や試食コーナーがあると、子どもたちにも意識づけがしやすい。
近くに車で行きやすい図書館がほしいです（細い道を通るのではなく）。昔の子ども会でのイベント（芋ほりや果物狩り）などができるといいような！
野菜嫌いなので、おすすめのレシピなどを広報などで配布してもらえると嬉しい。 この年代で取っておいた方がいい栄養、食材を教えてほしい。
定期健診を頻繁にしてほしい。
無料で歯科定期検診を実施してもらいたいです。
総合遊具のある公園が木津川市にもあれば、子どもも大人も嬉しいと思います。
遊具のある公園を増やしてほしい。土日祝預けられる保育サービスがほしい。
地元のお野菜やお米、お魚やお肉をバランスよく食べさせたいが物価が高い。習い事もさせてやりたいが、日々の生活でお金のやりくりが大変。
低年齢からの親子クッキングの機会がもっと沢山あると嬉しいです。
保育園での歯磨きをしてほしい。歯ブラシを持って行っているが、娘はしてなさそう。
市内のスーパーに地産地消コーナーがいくつかあってありがたいです。

9 自由意見

お気づきの点がありましたらこの欄にご記入ください。

意見、要望についての自由記述は、15人から挙げられました。
そのうち、主な意見を抜粋・要約しています。

主な意見
木津川市は子ども達もたくさんいて、子育てしやすい市だなと思います。市役所の職員さん方も、いつ伺っても丁寧な対応で感謝します。1つお願いがあるとしたら、乳児健診で使用している保健センターを改築しませんか？ 施設が古く、子どもが多く行く場所なのに、トイレが古く…。子どもが怖がりトイレに行けません。保健センターにすくすくと遊べる場所（支援センターのようなもの）もあればいいないつも思っています。木津川市市民となり、5年。元気で素敵で美しい街並みのこの木津川市で今後も過ごしていきたいと思います。
子育ての支援が少ない。支援センター？など相談するのも限られた時間枠しかない。仕事をしていると、平日は利用できないから、専業主婦のために存在しているとは思っていない。他の地域では子育て費用を負担してくれることが増えているのに遅れていると感じる（給食費、医療費など）。
食育に力を入れたくても物価高もあり、有機産物を買うことがなかなかできません。農薬の少ない身体に優しいものを子ども達には食べさせたいです。支援がほしい。
小学生になると、保育園より登園時間が遅くなり、仕事の時間を遅らせることになってますが、時短が使えるのは子どもが保育園の間だけなので、働き方が難しくなると、不安です。
木津川市はこんなに子どもが多いのに、小さな公園しかないし、室内でも遊べるところもない。せっかく子どもが多いのだからこの機を逃さず、しっかり財政をあててほしい。しっかり取り組んで、子育てに優しい市として今後続けて行ってほしい。
制度づくりや遊び場の提供もありますが、あまり利活用できていません。子どもに行きたいと言わせるようにしてください。せっかくの取組が活用されないほうが勿体ないです。 トランポリンのようなスポーティな施設も期待します。

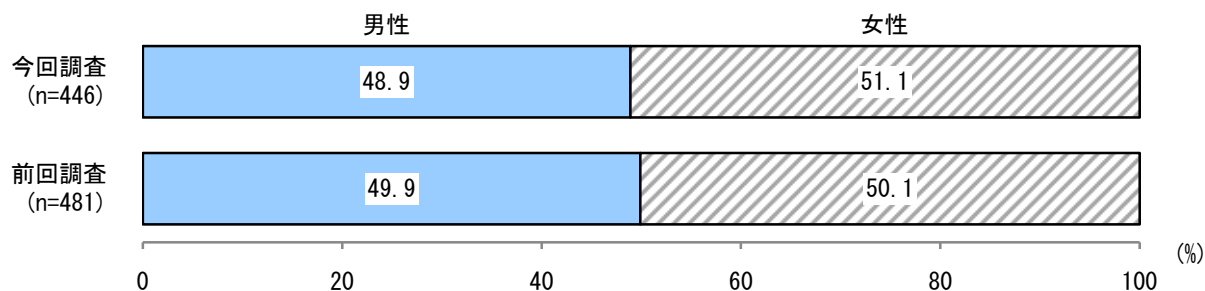
Ⅱ-2 児童・生徒期（8歳）

1 調査対象児について

（1）性別

I-1. お子さんの性別を教えてください。

子どもの性別は、「男性」が48.9%、「女性」が51.1%となっています。

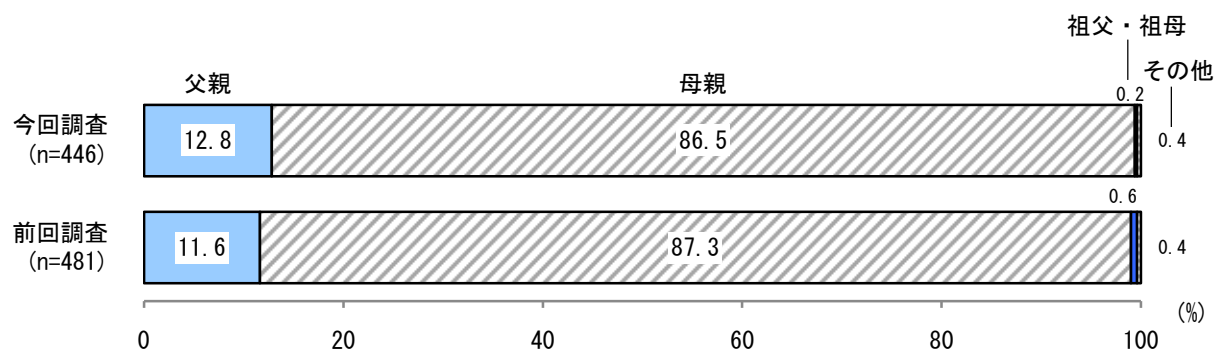


（2）アンケート回答者

I-2. このアンケートを記入された方は、お子さんからみてどなたですか。

アンケートの回答者は、「母親」が86.5%で最も多く、次いで「父親」が12.8%、「祖父・祖母」が0.2%となっています。

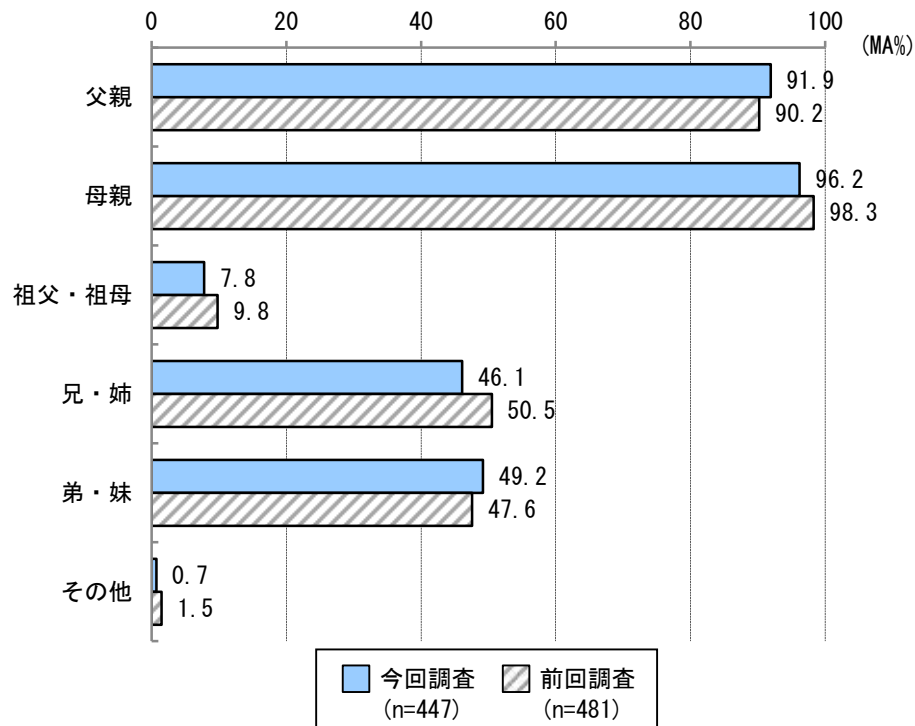
前回調査と比較しても、同様の傾向となっています。



(3) 同居家族

I-3. 現在お子さんは、お子さんからみてどなたとお住まいになっていますか。
 <複数回答>

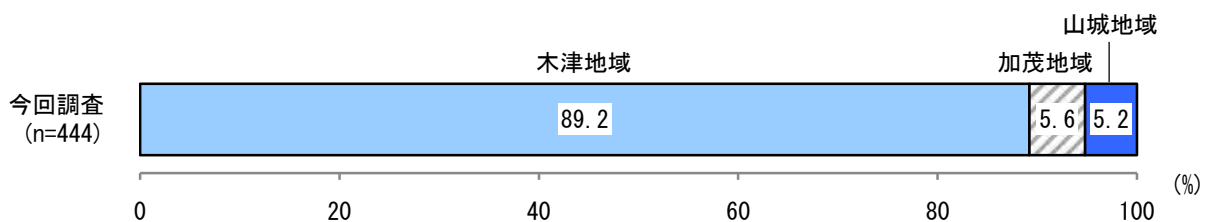
同居家族については、「母親」が96.2%で最も多く、次いで「父親」が91.9%、「弟・妹」が49.2%、「兄・姉」が46.1%となっています。



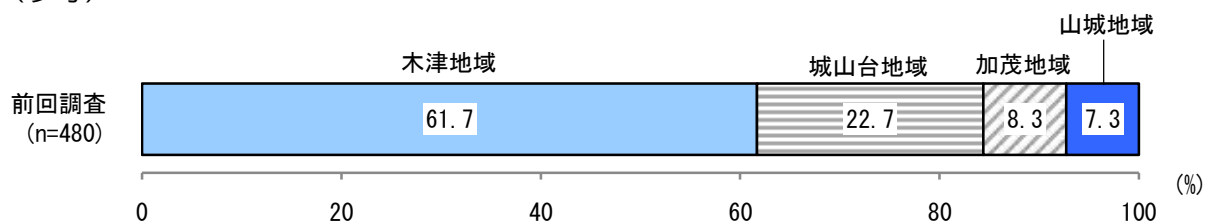
(4) 居住地域

I-4. 現在お住まいの地域はどこですか。

居住地域については、「木津地域」が89.2%で最も多く、次いで「加茂地域」が5.6%、「山城地域」が5.2%となっています。



(参考)



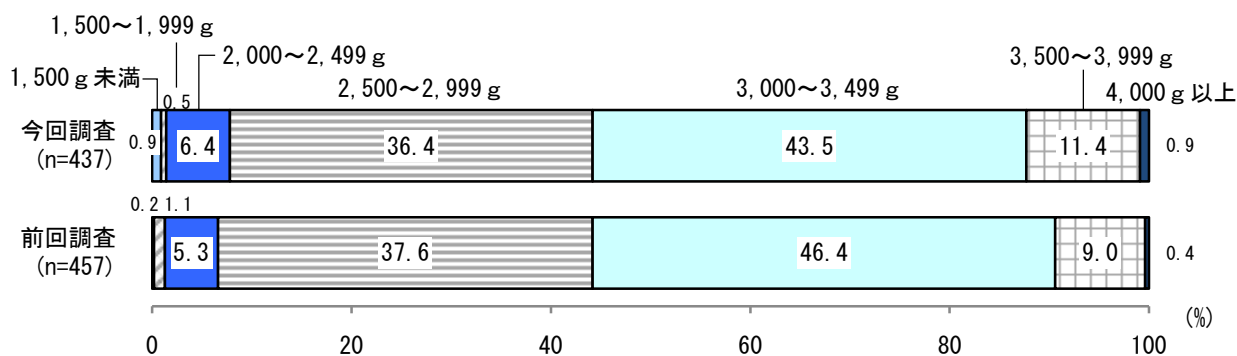
※今回調査では、「木津地域」と「城山台地域」を合わせて「木津地域」としています。

（５）出生時体重

I-5. お子さんの出生時の体重を教えてください。

出生時体重については、「3,000～3,499g」が43.5%で最も多く、次いで「2,500～2,999g」が36.4%、「3,500～3,999g」が11.4%となっています。

前回調査と比較すると、低出生体重児（2,500g未満）の割合が7.8%で、前回（6.6%）より1.2ポイント高くなっています。

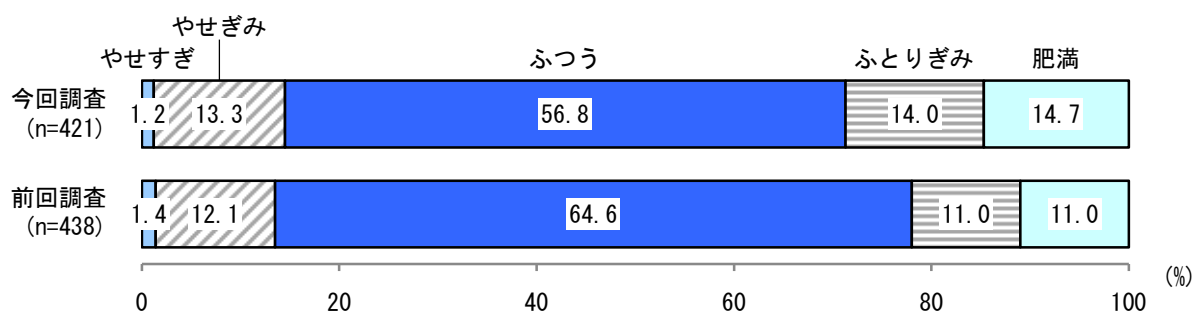


（６）肥満度

I-6. お子さんの最近測定された身長・体重を教えてください。

回答された子どもの身長・体重から算出した肥満度をみると、「ふつう」が56.8%で最も多く、次いで「肥満」が14.7%、「ふとりぎみ」が14.0%となっています。

前回調査と比較すると、「ふつう」の割合が前回（64.6%）より7.8ポイント低く、「肥満」が前回（11.0%）より3.7ポイント、「ふとりぎみ」が前回（11.0%）より3.0ポイント、それぞれ高くなっています。



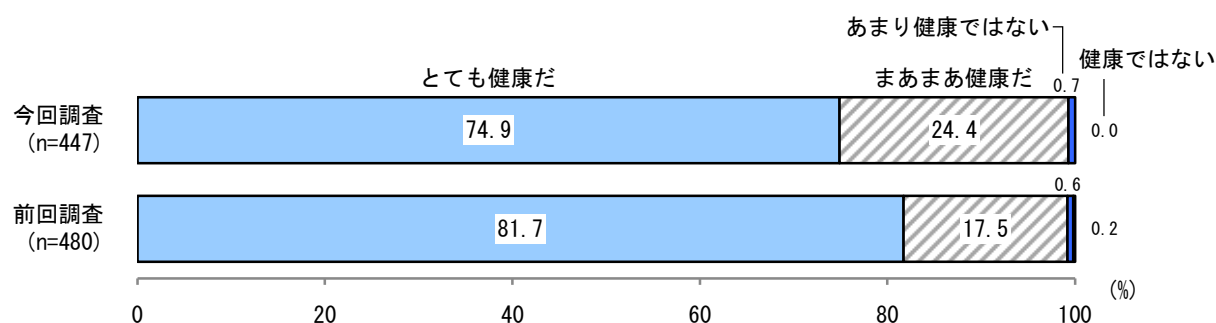
2 健康に関することについて

(1) 健康状態

Ⅱ-1. お子さんの現在の健康状態について、あてはまるもの1つに○をつけてください。

健康状態については、「とても健康だ」が74.9%で最も多く、次いで「まあまあ健康だ」が24.4%となっており、両者をあわせた『健康だ』の割合は99.3%となっています。

前回調査と比較すると、「とても健康だ」の割合が前回（81.7%）より6.8ポイント低くなっています。

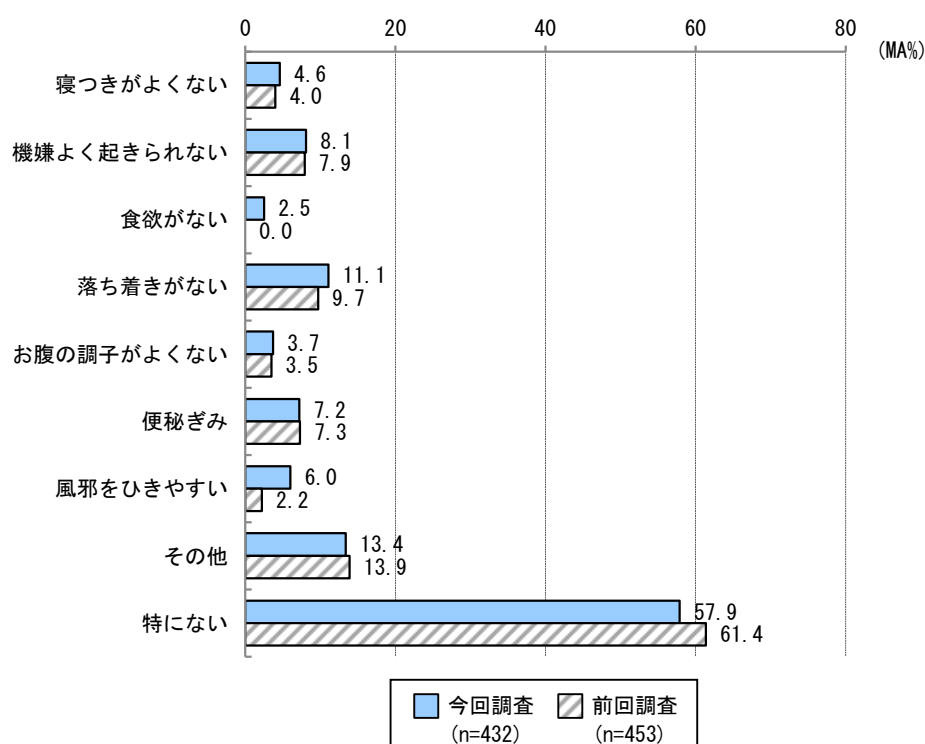


(2) 健康面で気になること

Ⅱ-2. お子さんの「健康」で気になることはどのようなことですか。＜複数回答＞

健康で気になることについては、「落ち着きがない」が11.1%で最も多く、次いで「機嫌よく起きられない」が8.1%、「便秘ぎみ」が7.2%となっています。一方、「特にない」は57.9%となっています。

前回調査と比較すると、「風邪をひきやすい」の割合が前回（2.2%）より3.8ポイント、「落ち着きがない」の割合が前回（9.7%）より1.4ポイント高くなっています。



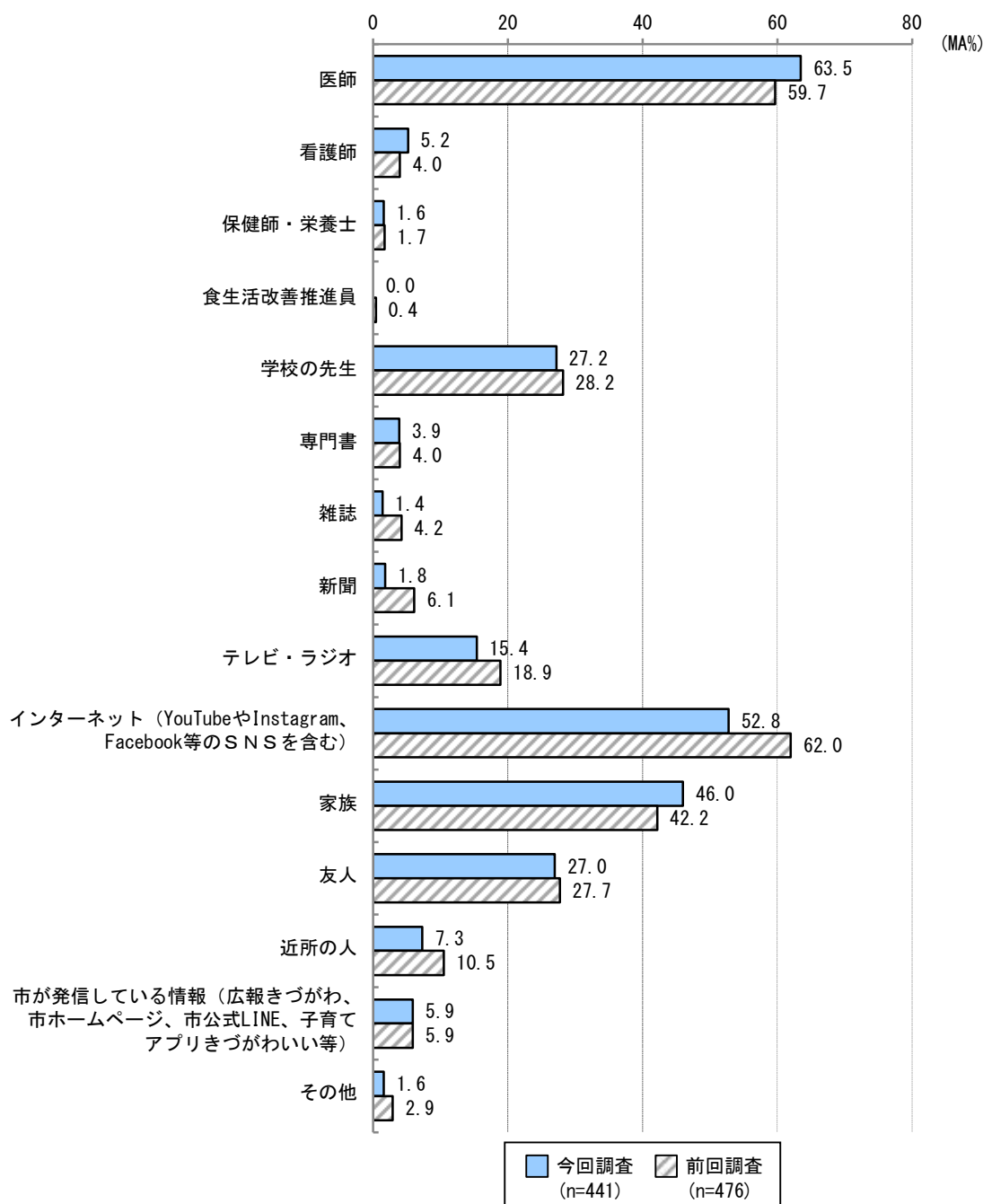
（３）健康に関する情報の入手先

Ⅱ-3. あなたは、お子さんの健康についての情報を主にどこから得ていますか。

<複数回答>

子どもの健康に関する情報の入手先については、「医師」が63.5%で最も多く、次いで「インターネット（YouTubeやInstagram、Facebook等のSNSを含む）」が52.8%、「家族」が46.0%となっています。

前回調査と比較すると、「インターネット（YouTubeやInstagram、Facebook等のSNSを含む）」の割合が前回（62.0%）より9.2ポイント低くなっています。



※前回調査の「インターネット（パソコン・スマートフォンなど）」は、今回調査では「インターネット（YouTubeやInstagram、Facebook等のSNSを含む）」に変更しています。

※前回調査の「広報きづがわ」は、今回調査では「市が発信している情報（広報きづがわ、市ホームページ、市公式LINE、子育てアプリきづがわいい等）」に変更しています。

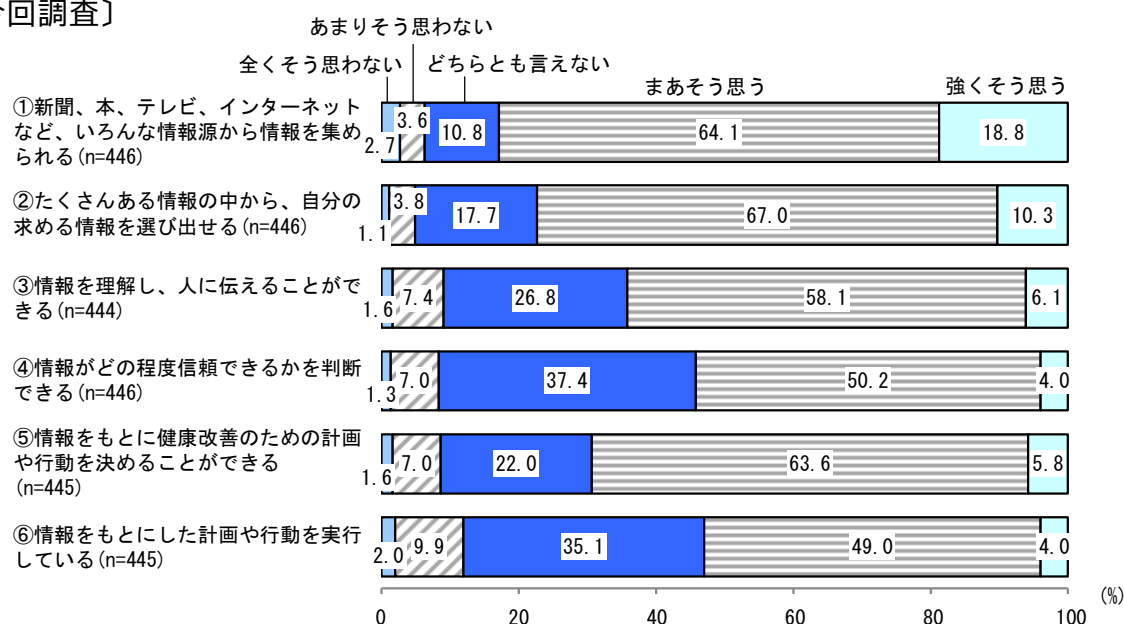
(4) 健康に関する情報の入手・活用状況

Ⅱ-4. お子さんの健康に関する情報や、あなたご自身の行動についてお聞きます。

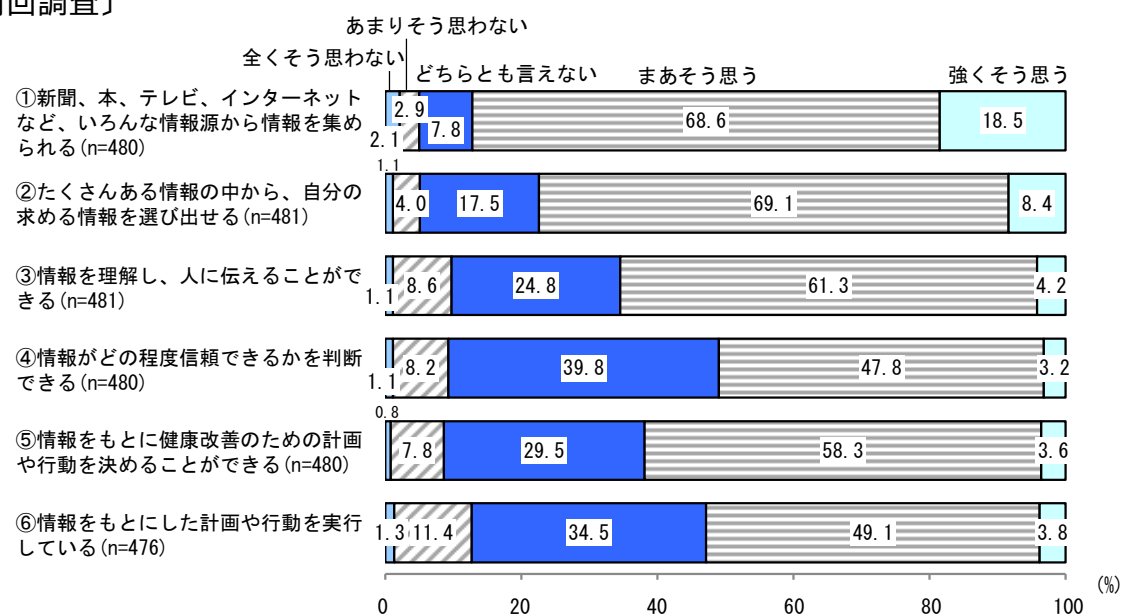
健康に関する情報の入手・活用状況についてたずねたところ、「強くそう思う」と「まあそう思う」をあわせた肯定的意見は、“①新聞、本、テレビ、インターネットなど、いろんな情報源から情報を集められる”が82.9%で最も高く、次いで“②たくさんある情報の中から、自分の求める情報を選び出せる”が77.3%、“⑤情報をもとに健康改善のための計画や行動を決めることができる”が69.4%となっています。

健康に関する情報の入手、理解、評価、活用するための能力である“ヘルス・リテラシー”について、①～⑥の各項目の回答を点数化したものから算出したところ、合計点（30点満点）の全体平均は21.9点となっており、前回（21.8点）と比較しても、同様の傾向となっています。

〔今回調査〕



〔前回調査〕



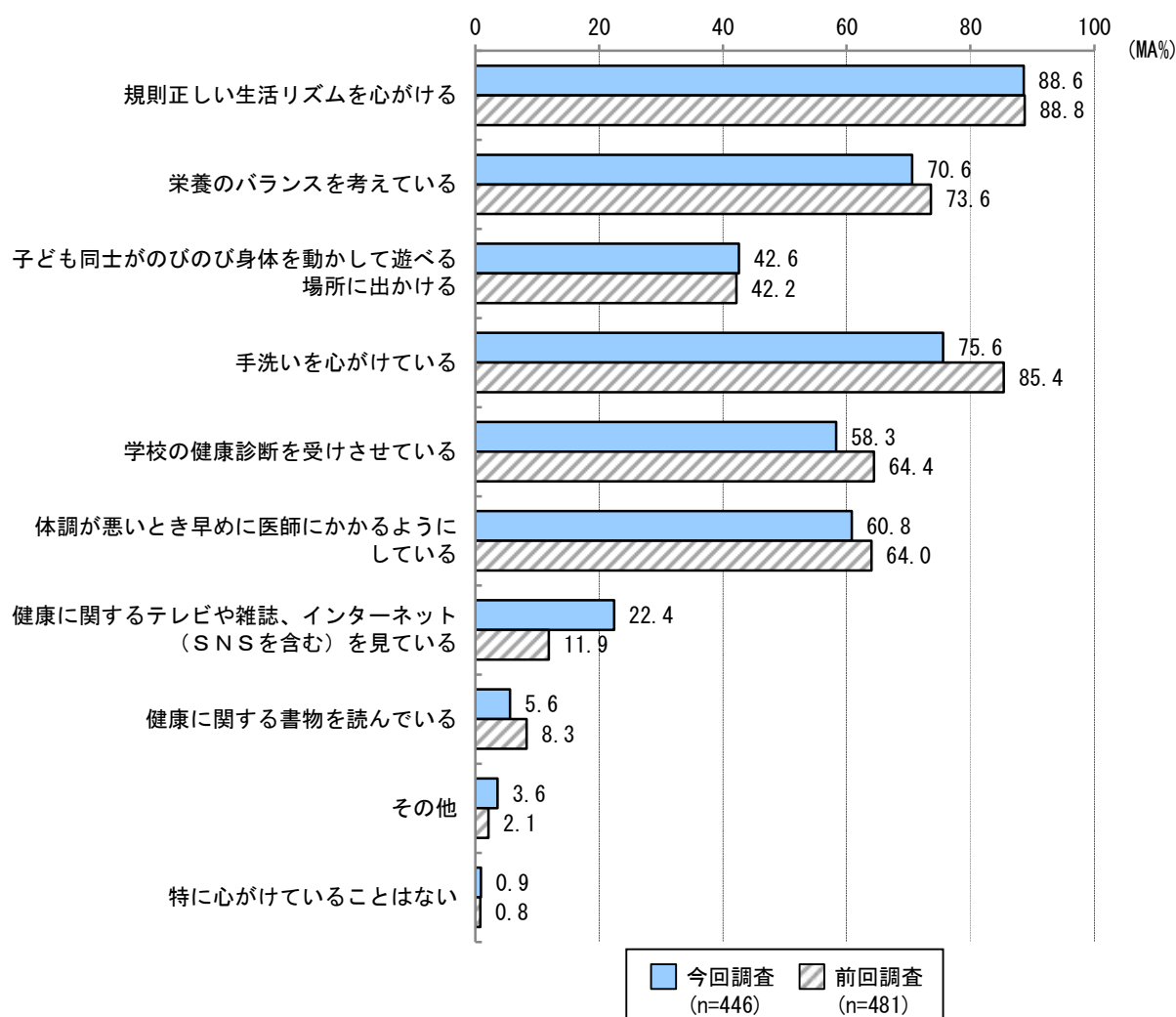
※「強くそう思う」=5点、「まあそう思う」=4点、「どちらとも言えない」=3点、「あまりそう思わない」=2点、「全くそう思わない」=1点

（５）健康づくりのために気をつけていること

Ⅱ-5. お子さんの健康で何か気をつけていることはありますか。＜複数回答＞

健康づくりのために気をつけていることについては、「規則正しい生活リズムを心がける」が88.6%で最も多く、次いで「手洗いを心がけている」が75.6%、「栄養のバランスを考えている」が70.6%となっています。

前回調査と比較すると、「健康に関するテレビや雑誌、インターネット（SNSを含む）を見ている」の割合が前回（11.9%）より10.5ポイント高くなっています。



※前回調査の「健康に関するテレビや雑誌を見ている」は、今回調査では「健康に関するテレビや雑誌、インターネット（SNSを含む）を見ている」に変更しています。

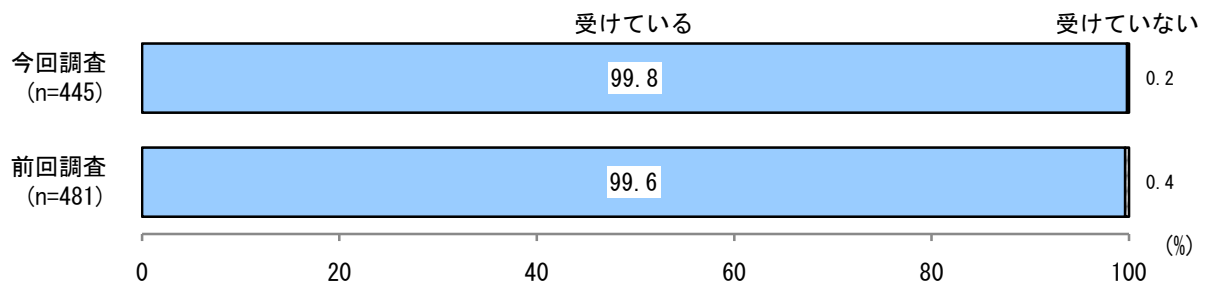
（６）健診の受診状況

① 健診受診の有無

Ⅱ-６．お子さんは、学校の健康診断を受けていますか。

学校の健康診断を受けているかについては、「受けている」が99.8%、「受けていない」が0.2%となっています。

前回調査と比較しても、同様の傾向となっています。



② 健診を受診しない理由

【(6)①で「受けていない」と回答した人のみ】

健康診断を受診しない理由は何ですか。

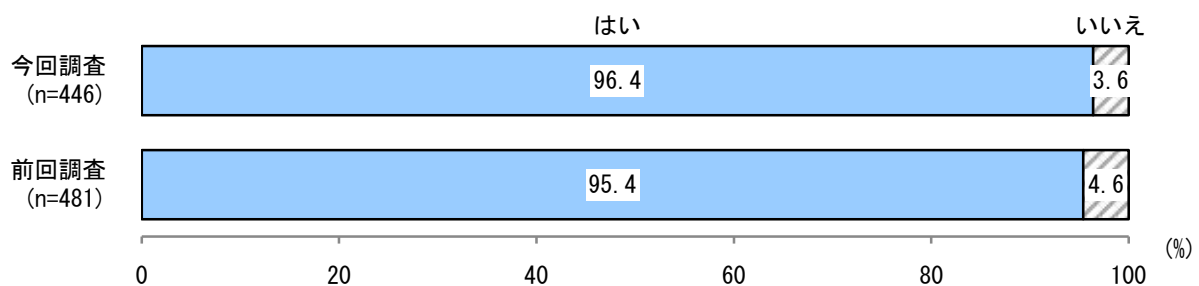
学校の健康診断を受けていないと回答した人の受診しない理由は、「健康診断がありません。」(1人)のみでした。

（７）かかりつけ医の有無

Ⅱ-７．お子さんは、かかりつけ医をもっていますか。

かかりつけ医をもっているかについては、「はい」(もっている)が96.4%、「いいえ」(もっていない)が3.6%となっています。

前回調査と比較しても、同様の傾向となっています。



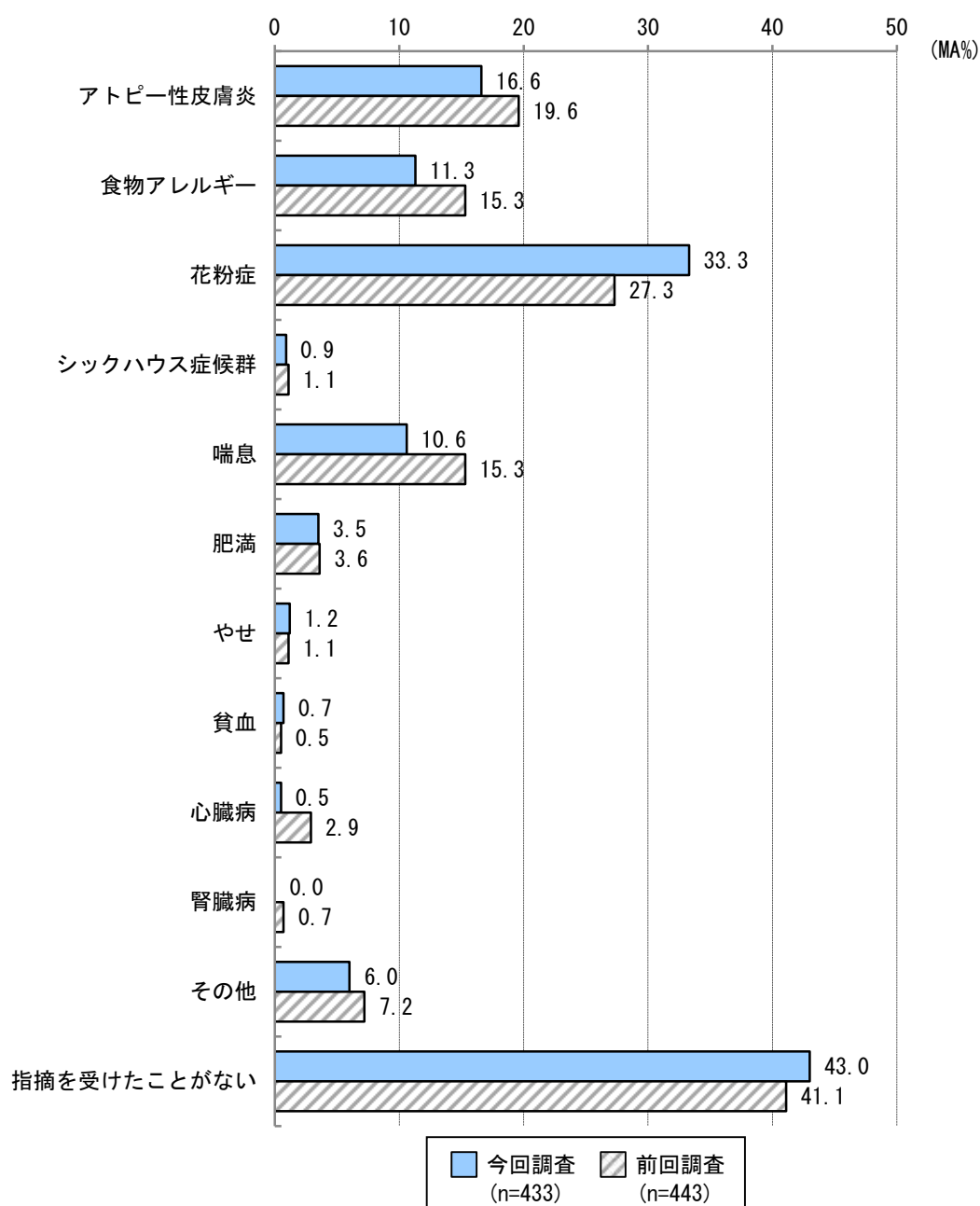
（８）病気等の状況

① 指摘を受けたことがある病気等

II-8. お子さんは、今までに次の病気等について、医師等から指摘を受けたことがありますか。＜複数回答＞

医師等から指摘を受けたことがある病気等については、「指摘を受けたことがない」が43.0%で最も多く、次いで「花粉症」が33.3%、「アトピー性皮膚炎」が16.6%、「食物アレルギー」が11.3%となっています。

前回調査と比較すると、「花粉症」の割合が前回（27.3%）より6.0ポイント高くなっています。

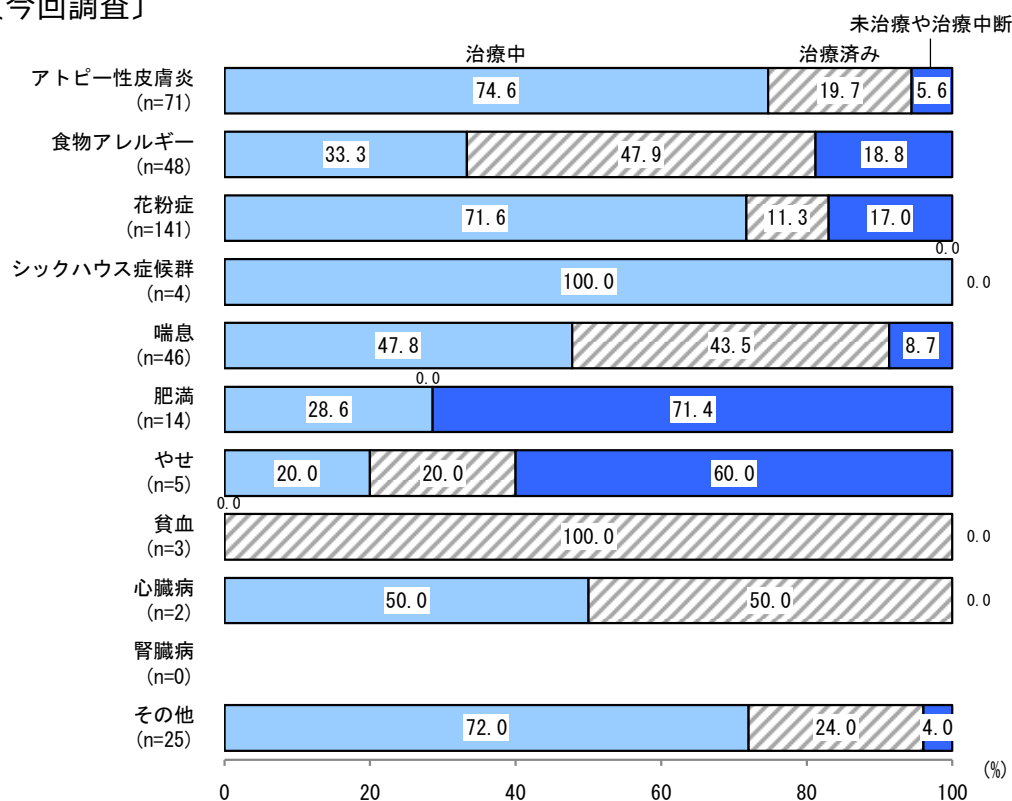


② 病気等の治療状況

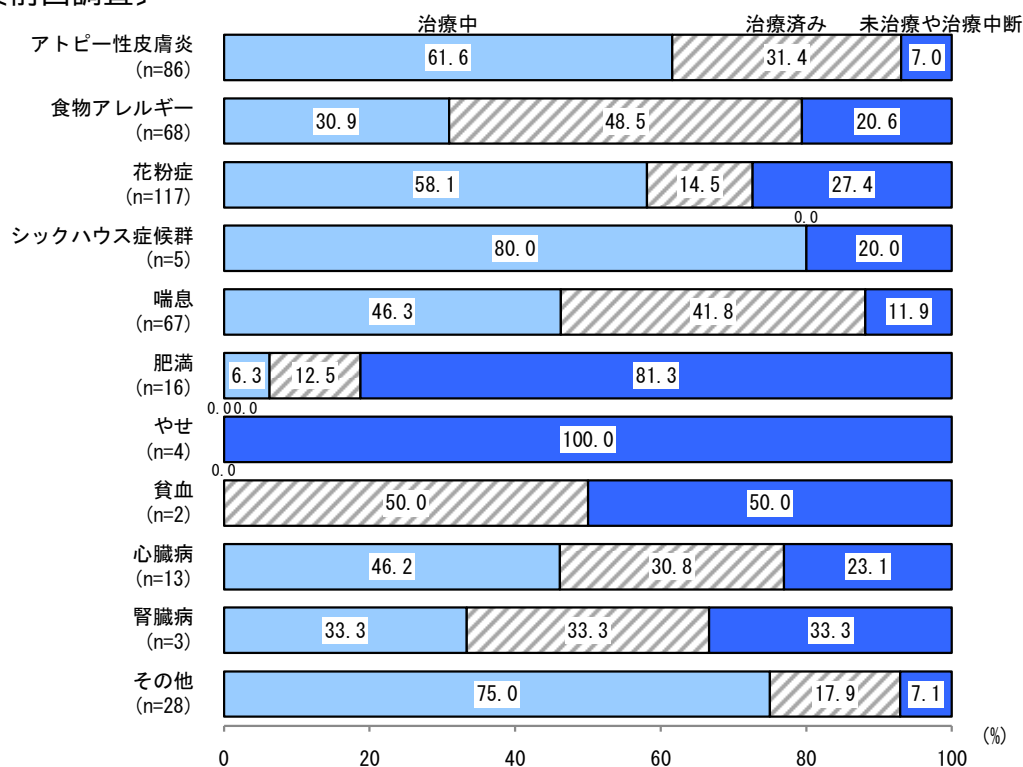
医師から指摘を受けた病気等の治療状況は、回答が多かった“花粉症”や“アトピー性皮膚炎”ではいずれも「治療中」が最も多く、“食物アレルギー”では「治療済み」が最も多くなっています。

前回調査と比較しても、同様の傾向となっています。

〔今回調査〕



〔前回調査〕



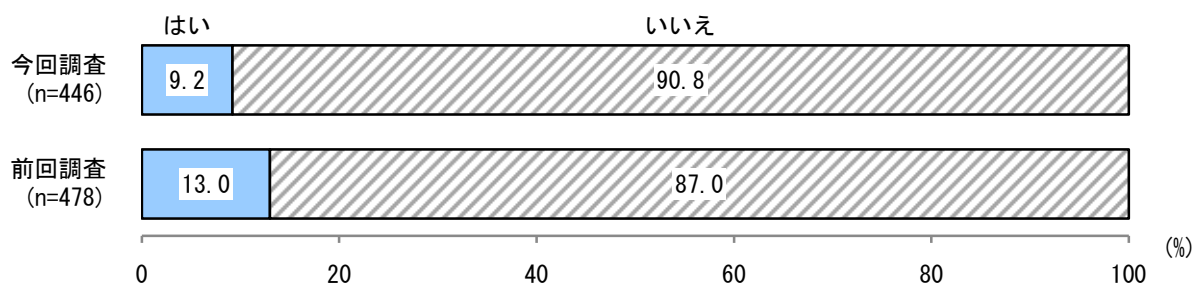
（９）骨折した経験の有無

① 骨折経験の有無

Ⅱ-9. お子さんは、今までに骨折（ひびを含む）をしたことがありますか。

骨折したことがあるかについては、「はい」（ある）が9.2%、「いいえ」（ない）が90.8%となっています。

前回調査と比較すると、「はい」（ある）の割合が前回（13.0%）より3.8ポイント低くなっています。

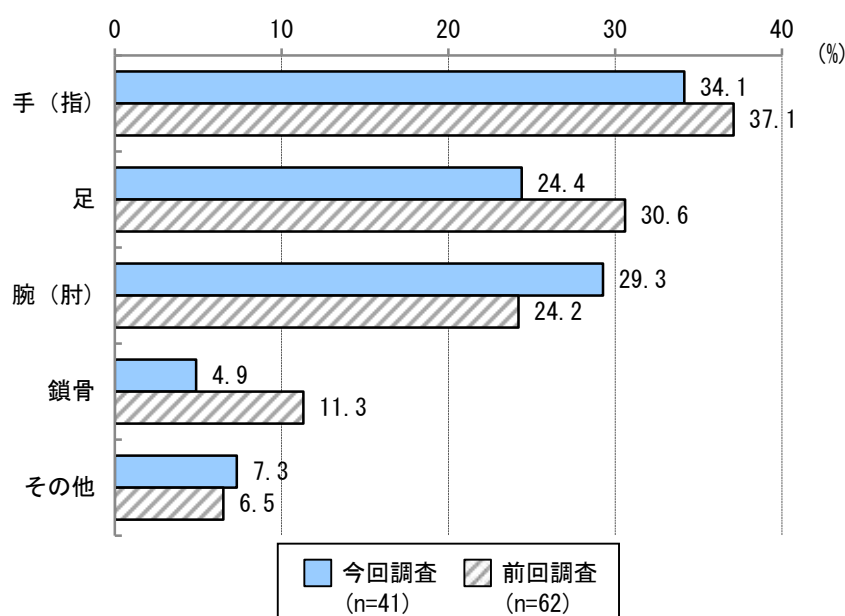


② 骨折部位

【(9)①で「はい」と回答した人のみ】

①骨折（ひびを含む）をした部位はどこですか。

骨折したことがあると回答した人に、骨折部位をたずねると、「手（指）」が34.1%で最も多く、次いで「腕（肘）」が29.3%、「足」が24.4%となっています。



※ここでは、記述式での回答を分類して集計しています。

③ 骨折の原因

【(9)①で「はい」と回答した人のみ】

②何をしているときに骨折（ひびを含む）をしましたか。

骨折したことがあると回答した人に、何をしているときに骨折したかを記述式でたずねました。意見分類ごとの件数は以下のとおりとなっています。

骨折の原因	件数
遊んでいるとき	15
転倒	7
転落	7
学校の授業・保育園・幼稚園	4
運動中	3
その他	4
無回答	1

（10）ヘッドホン難聴（イヤホン難聴）になるリスクの認知度

Ⅱ-10. ヘッドホンやイヤホンで大きな音を長時間連続して聞き続けることが、耳が聞こえにくくなったり、耳鳴りがしたり、耳が詰まったような感じがしたりするヘッドホン難聴（イヤホン難聴）になるリスクとなることを知っていますか。

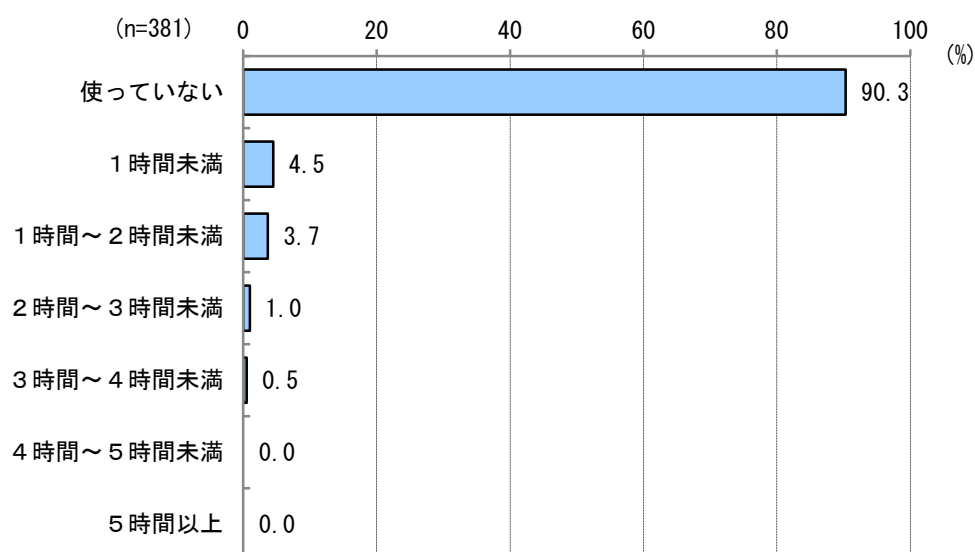
ヘッドホン難聴（イヤホン難聴）になるリスクの認知度については、「はい」（知っている）が78.1%、「いいえ」（知らない）が21.9%となっています。



（11）ヘッドホン・イヤホンの使用時間

Ⅱ-11. お子さんは、ヘッドホン・イヤホンを1日何時間程度使用しますか。

ヘッドホン・イヤホンの使用時間については、「使っていない」が90.3%で最も多く、次いで「1時間未満」が4.5%、「1時間～2時間未満」が3.7%となっています。



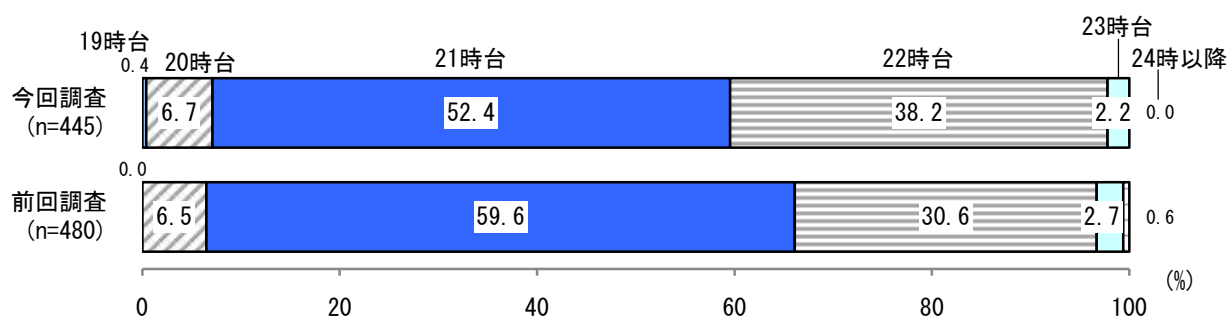
3 生活リズムについて

(1) 就寝時間

Ⅲ-1. お子さんの寝る時間は何時頃ですか。

就寝時間については、「21時台」が52.4%で最も多く、次いで「22時台」が38.2%、「20時台」が6.7%となっています。

前回調査と比較すると、「22時台」「23時台」「24時以降」をあわせた『22時以降』の割合が40.4%で、前回（33.9%）より6.5ポイント高くなっています。

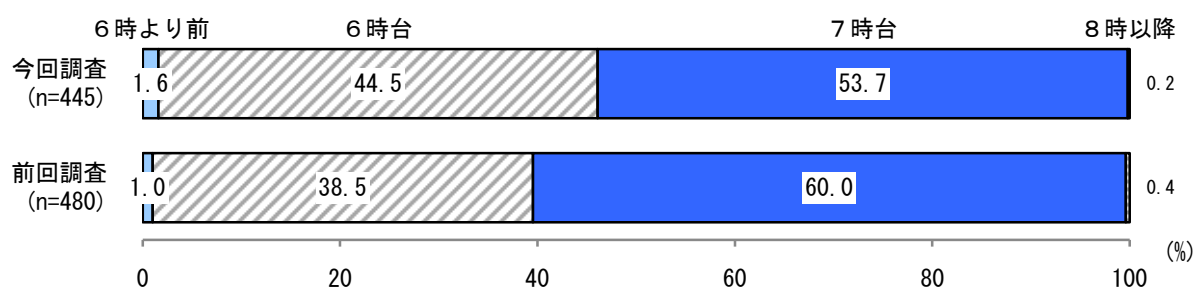


(2) 起床時間

Ⅲ-2. お子さんが朝、目を覚ます時間は何時頃ですか。

起床時間については、「7時台」が53.7%で最も多く、次いで「6時台」が44.5%、「6時より前」が1.6%となっています。

前回調査と比較すると、「6時台」の割合が前回（38.5%）より6.0ポイント高くなっています。

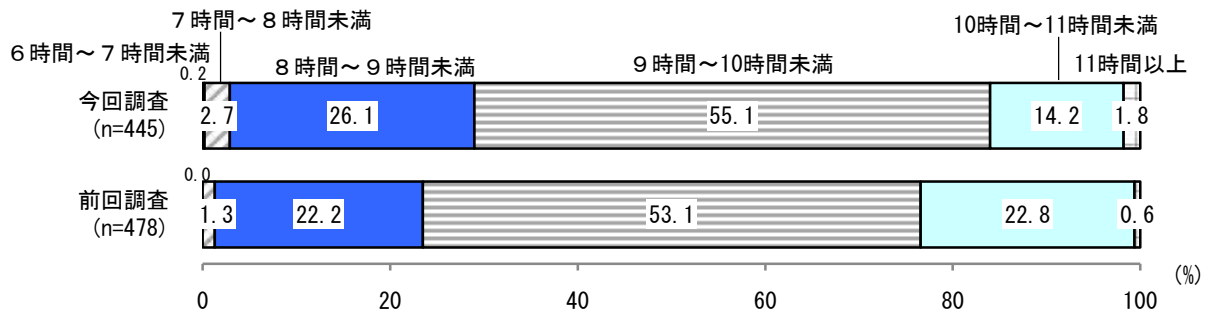


（３）睡眠時間

Ⅲ-3. お子さんは、1日に何時間くらい寝ていますか。

睡眠時間については、「9時間～10時間未満」が55.1%で最も多く、次いで「8時間～9時間未満」が26.1%、「10時間～11時間未満」が14.2%となっています。

前回調査と比較すると、「10時間～11時間未満」の割合が前回（22.8%）より8.6ポイント減少しています。



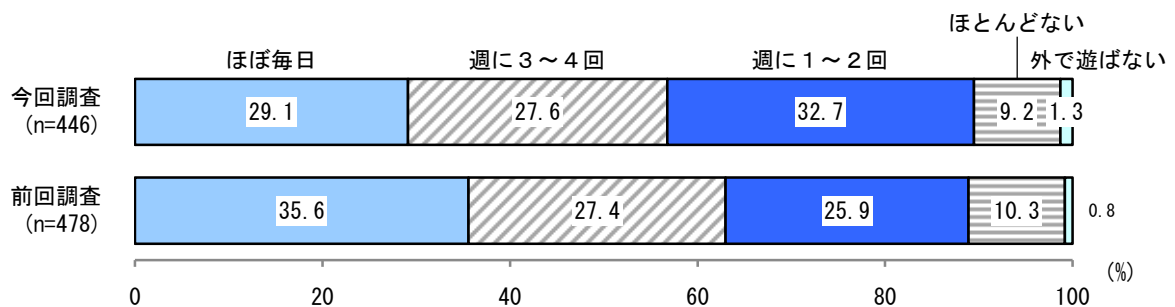
（４）外での遊びの状況

① 外遊びの頻度

Ⅲ-4. お子さんは、外遊びをしていますか。（1日1～2時間程度）

外遊びの頻度については、「週に1～2回」が32.7%で最も多く、次いで「ほぼ毎日」が29.1%、「週に3～4回」が27.6%となっています。

前回調査と比較すると、「週に1～2回」の割合が前回（25.9%）より6.8ポイント高く、「ほぼ毎日」の割合が前回（35.6%）より6.5ポイント低くなっています。



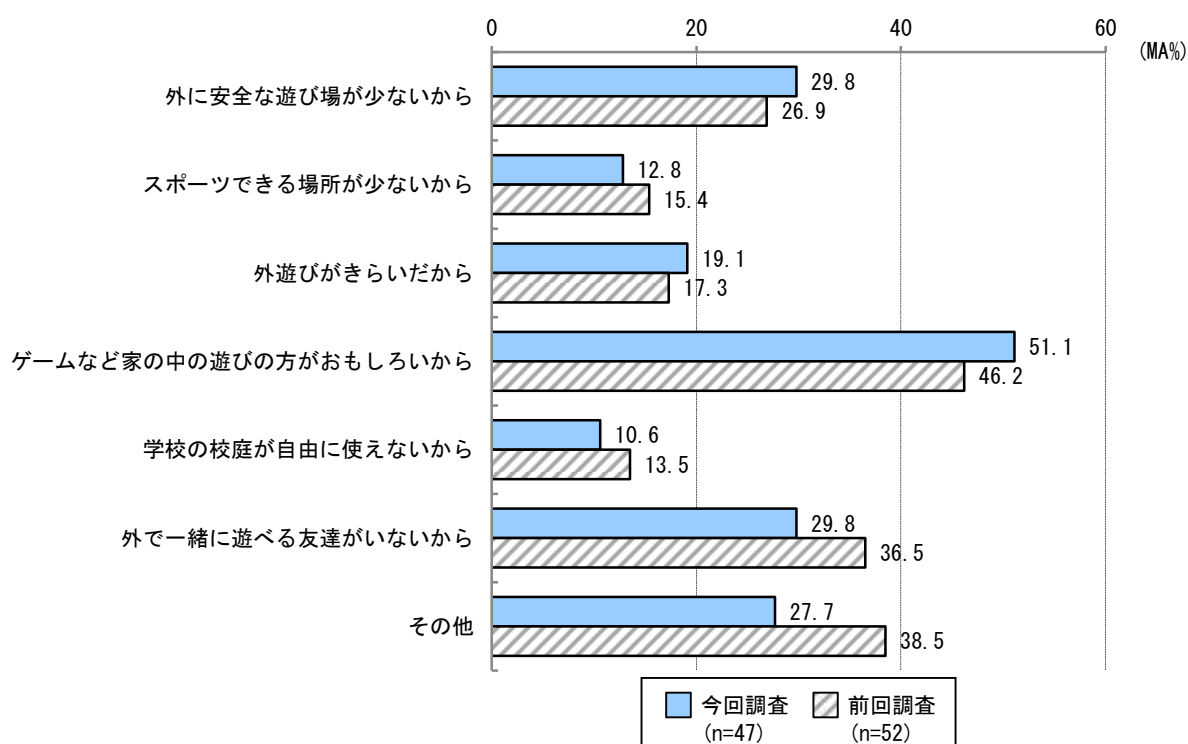
② 外で遊ぶことが少ない理由

【(4)①で「ほとんどない」「外で遊ばない」と回答した人のみ】

どうして外で遊ぶことが少ないのですか。＜複数回答＞

外で遊ぶことが少ないと回答した人に、その理由についてたずねると、「ゲームなど家の中の遊びの方がおもしろいから」が51.1%で最も多く、次いで「外に安全な遊び場が少ないから」と「外で一緒に遊べる友達がいらないから」がそれぞれ29.8%となっています。

前回調査と比較すると、「ゲームなど家の中の遊びの方がおもしろいから」の割合が前回（46.2%）より4.9ポイント高く、「外で一緒に遊べる友達がいらないから」の割合が前回（36.5%）より6.7ポイント低くなっています。

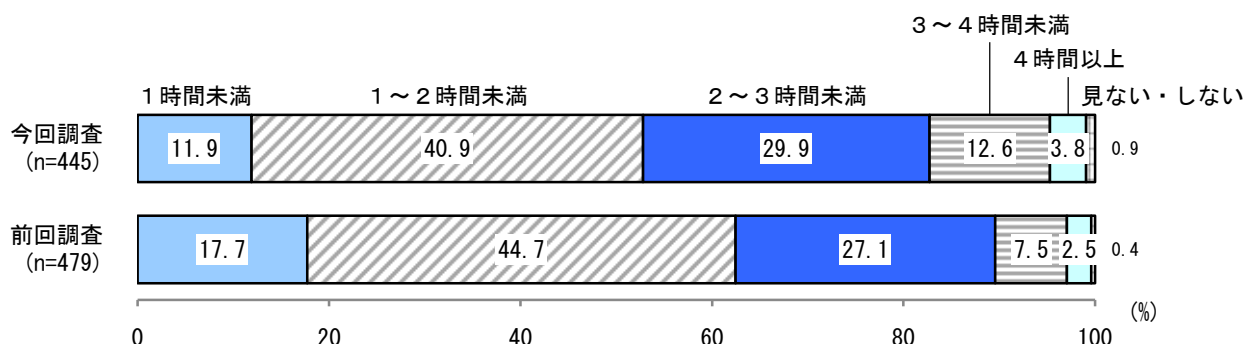


(5) テレビやゲーム等の時間数

Ⅲ-5. お子さんは、テレビや動画をみたり、ゲーム（スマートフォン・携帯用ゲーム機・ネットゲームを含む）などをする時間は1日に平均どのくらいありますか。

テレビ・動画・ゲーム等をする時間数については、「1～2時間未満」が40.9%で最も多く、次いで「2～3時間未満」が29.9%、「3～4時間未満」が12.6%となっています。

前回調査と比較すると、「3～4時間未満」の割合が前回（7.5%）より5.1ポイント高くなっています。



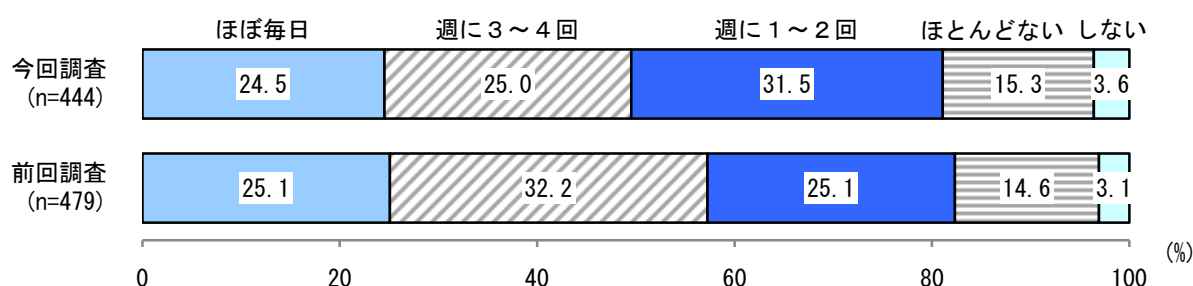
（6）運動やスポーツの状況

① 運動やスポーツの頻度

Ⅲ-6. お子さんは、放課後から寝るまでの間、身体を動かして遊んだり、スポーツをしたりしますか。

身体を動かして遊んだり、スポーツをする頻度については、「週に1～2回」が31.5%で最も多く、次いで「週に3～4回」が25.0%、「ほぼ毎日」が24.5%となっています。

前回調査と比較すると、「週に1～2回」の割合が前回（25.1%）より6.4ポイント高く、「週に3～4回」の割合が前回（32.2%）より7.2ポイント低くなっています。



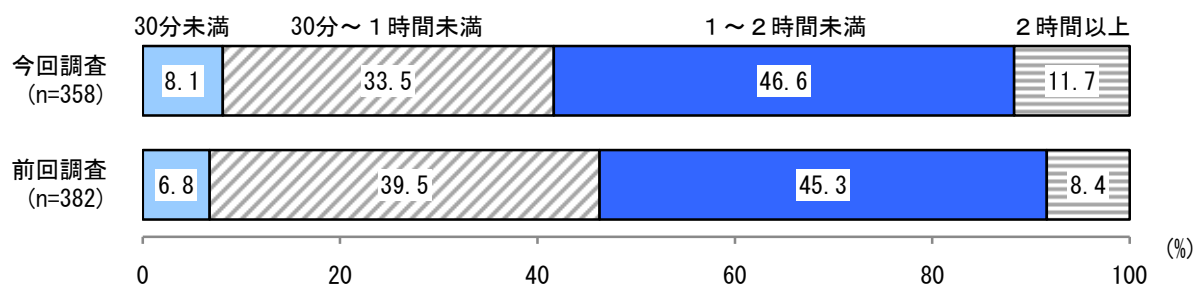
② 運動やスポーツの時間数

【(6)①で「ほぼ毎日」「週3～4回」「週に1～2回」のいずれかに回答した人のみ】

それは1日に平均どのくらいしますか。

週に1回以上身体を動かして遊んだり、スポーツをしていると回答した人に、1日に平均どのくらいしているかをたずねると、「1～2時間未満」が46.6%で最も多く、次いで「30分～1時間未満」が33.5%となっています。

前回調査と比較すると、「30分～1時間未満」の割合が前回（39.5%）より6.0ポイント低くなっており、「2時間以上」の割合が前回（8.4%）より3.3%高くなっています。

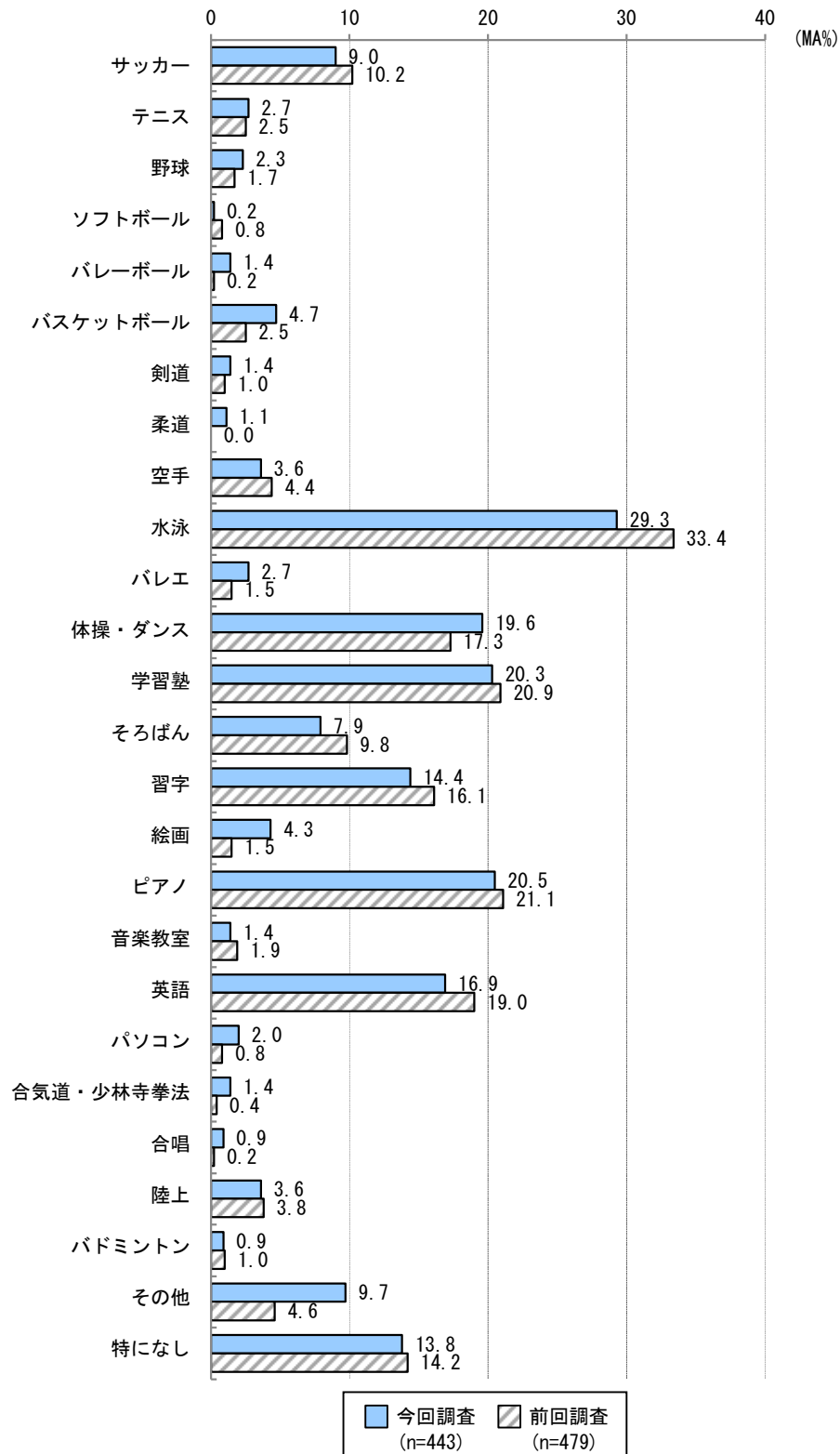


(7) 習い事の状況

Ⅲ-7. お子さんが今習っているもの、通っているものがありますか。＜複数回答＞

習い事については、「水泳」が29.3%で最も多く、次いで「ピアノ」が20.5%、「学習塾」が20.3%となっています。

前回調査と比較すると、「絵画」の割合が前回（1.5%）より2.8ポイント高く、「水泳」の割合が前回（33.4%）より4.1ポイント低くなっています。

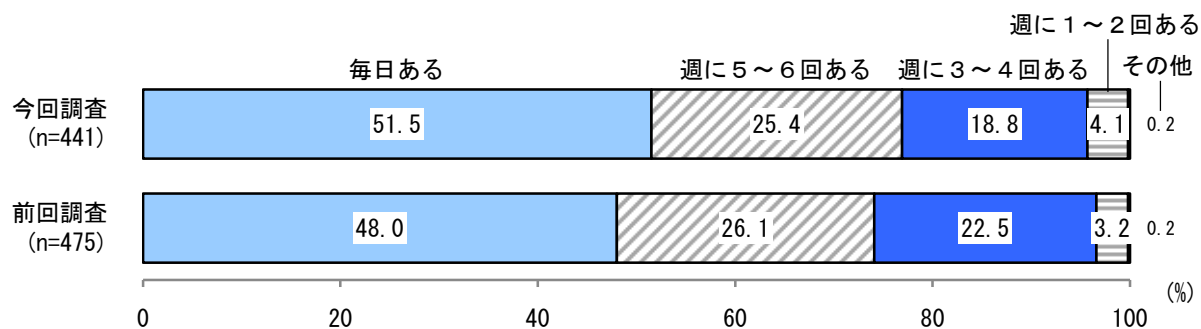


（８）排便状況

Ⅲ-8. お子さんの排便状況をお聞きます。

排便状況については、「毎日ある」が51.5%で最も多く、次いで「週に5～6回ある」が25.4%、「週に3～4回ある」が18.8%となっています。

前回調査と比較すると、「毎日ある」の割合が前回（48.0%）より3.5ポイント高くなっています。



4 食習慣について

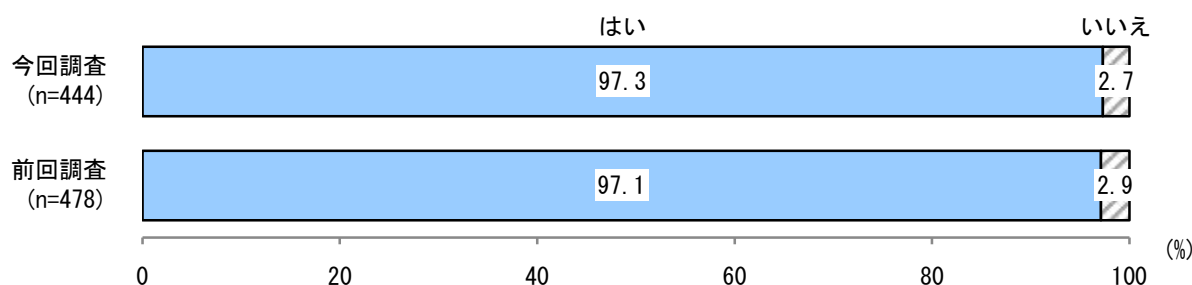
(1) 1日3食の習慣の状況

① 1日3食の習慣の有無

IV-1. お子さんは、1日3食（朝食・昼食・夕食）を毎日食べていますか。

1日3食を毎日食べているかについては、「はい」（食べている）が97.3%、「いいえ」（食べていない）が2.7%となっています。

前回調査と比較しても、同様の傾向となっています。



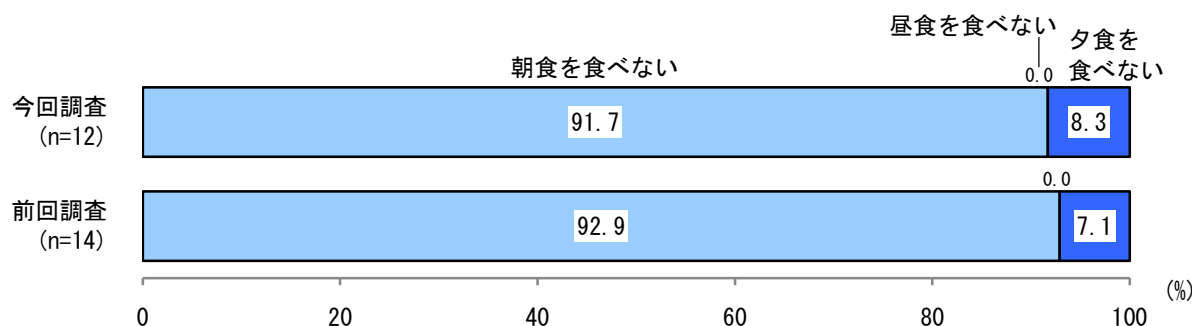
② 3食のうち抜くことがある食事

【(1)①で「いいえ」と回答した人のみ】

IV-2. ①食べないのは3食のうちどれですか。

1日3食を毎日食べていないと回答した人に、3食のうち抜くことがある食事をたずねると、「朝食を食べない」が91.7%（11人）で最も多く、次いで「夕食を食べない」が8.3%（1人）となっています。

前回調査と比較しても、同様の傾向となっています。



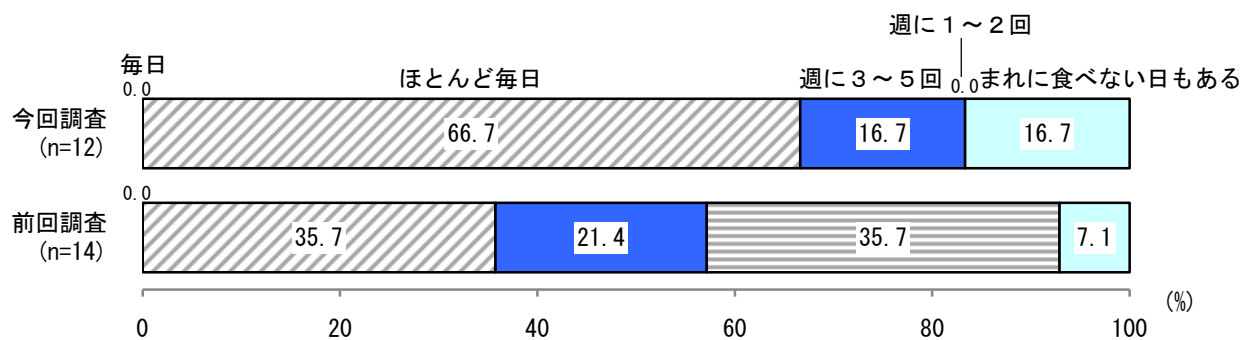
※「朝食と昼食を食べない」「昼食と夕食を食べない」「朝食と夕食を食べない」「3食とも食べない」はいずれも0.0%のため省略しています。

③ 食事を抜く頻度

【(1)①で「いいえ」と回答した人のみ】

②食べないのはどのくらいの頻度ですか。

1日3食を毎日食べていないと回答した人（12人）に、食事を抜く頻度をたずねると、「ほとんど毎日」が66.7%（8人）で最も多く、次いで「週に3～5回」と「まれに食べない日もある」がそれぞれ16.7%（2人）となっています。



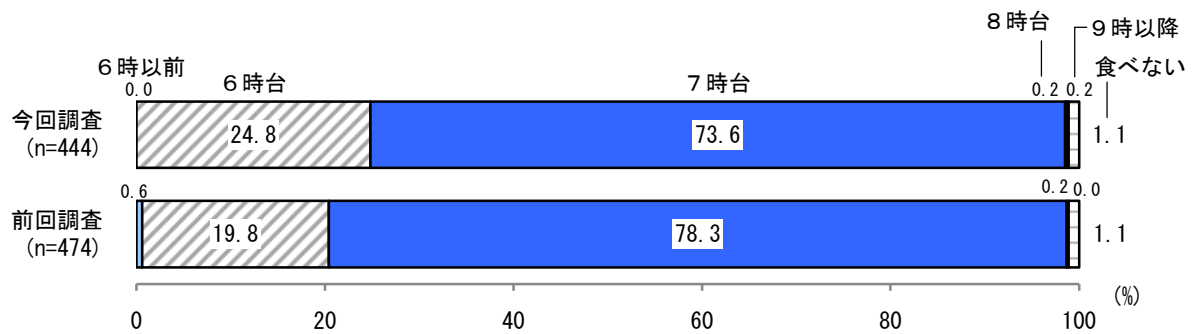
(2) 朝食の状況

① 朝食の時間

IV-3. お子さんは、朝食を何時頃に食べますか。

朝食の時間については、「7時台」が73.6%で最も多く、次いで「6時台」が24.8%、「食べない」が1.1%となっています。

前回調査と比較すると、「6時台」の割合が前回（19.8%）より5.0ポイント高くなっています。

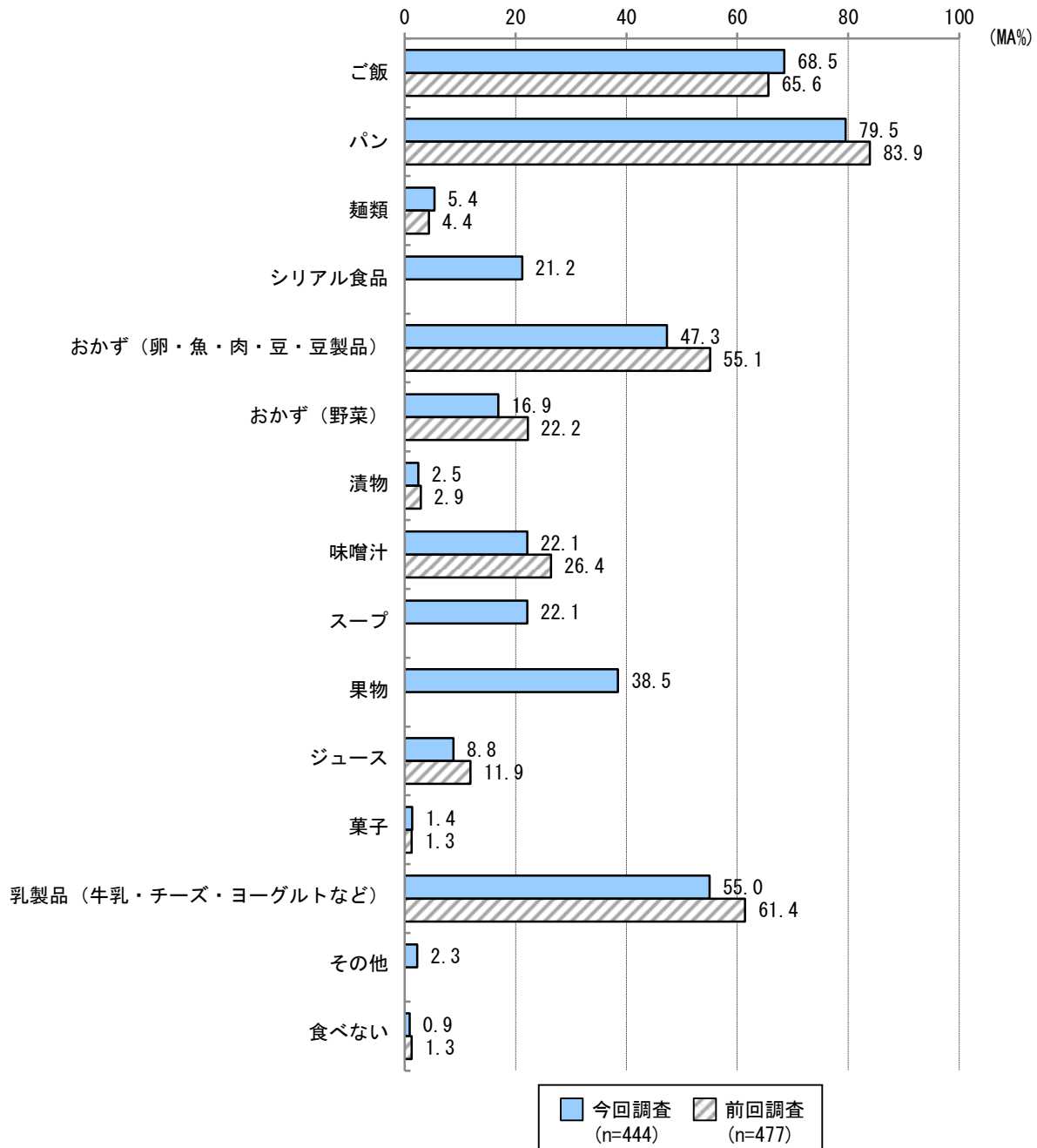


② 朝食の内容

IV-4. お子さんのふだんの朝食の内容をお聞きます。＜複数回答＞

ふだんの朝食の内容については、「パン」が79.5%で最も多く、次いで「ご飯」が68.5%、「乳製品（牛乳・チーズ・ヨーグルトなど）」が55.0%となっています。

前回調査と比較すると、「おかず（卵・魚・肉・豆・豆製品）」の割合が前回（55.1%）より7.8ポイント、「乳製品（牛乳・チーズ・ヨーグルトなど）」の割合が前回（61.4%）より6.4ポイント、「おかず（野菜）」の割合が前回（22.2%）より5.3ポイント、それぞれ低くなっています。



※今回調査の「シリアル食品」「スープ」「果物」「その他」は新規項目です。

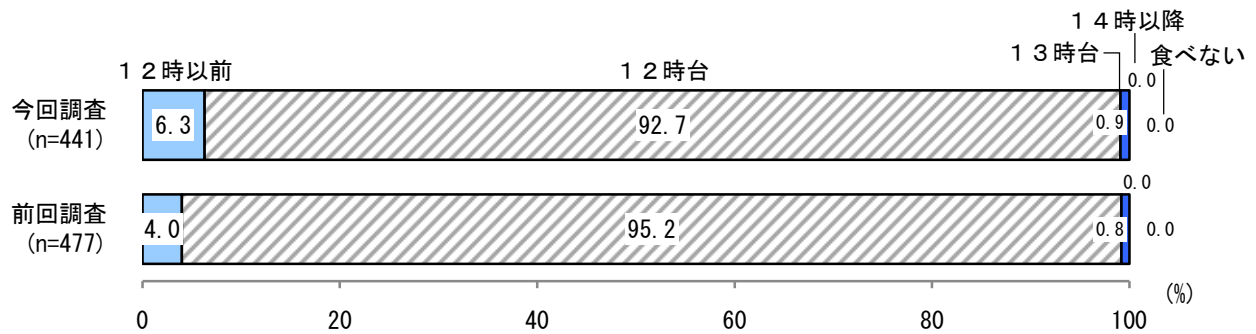
(3) 昼食の状況

① 昼食の時間

IV-5. お子さんは、昼食を何時頃に食べますか。

昼食の時間については、「12時台」が92.7%で最も多く、次いで「12時以前」が6.3%、「13時台」が0.9%となっています。

前回調査と比較すると、「12時以前」の割合が前回（4.0%）より2.3ポイント高く、「12時台」の割合が前回（95.2%）より2.5ポイント減少しています。

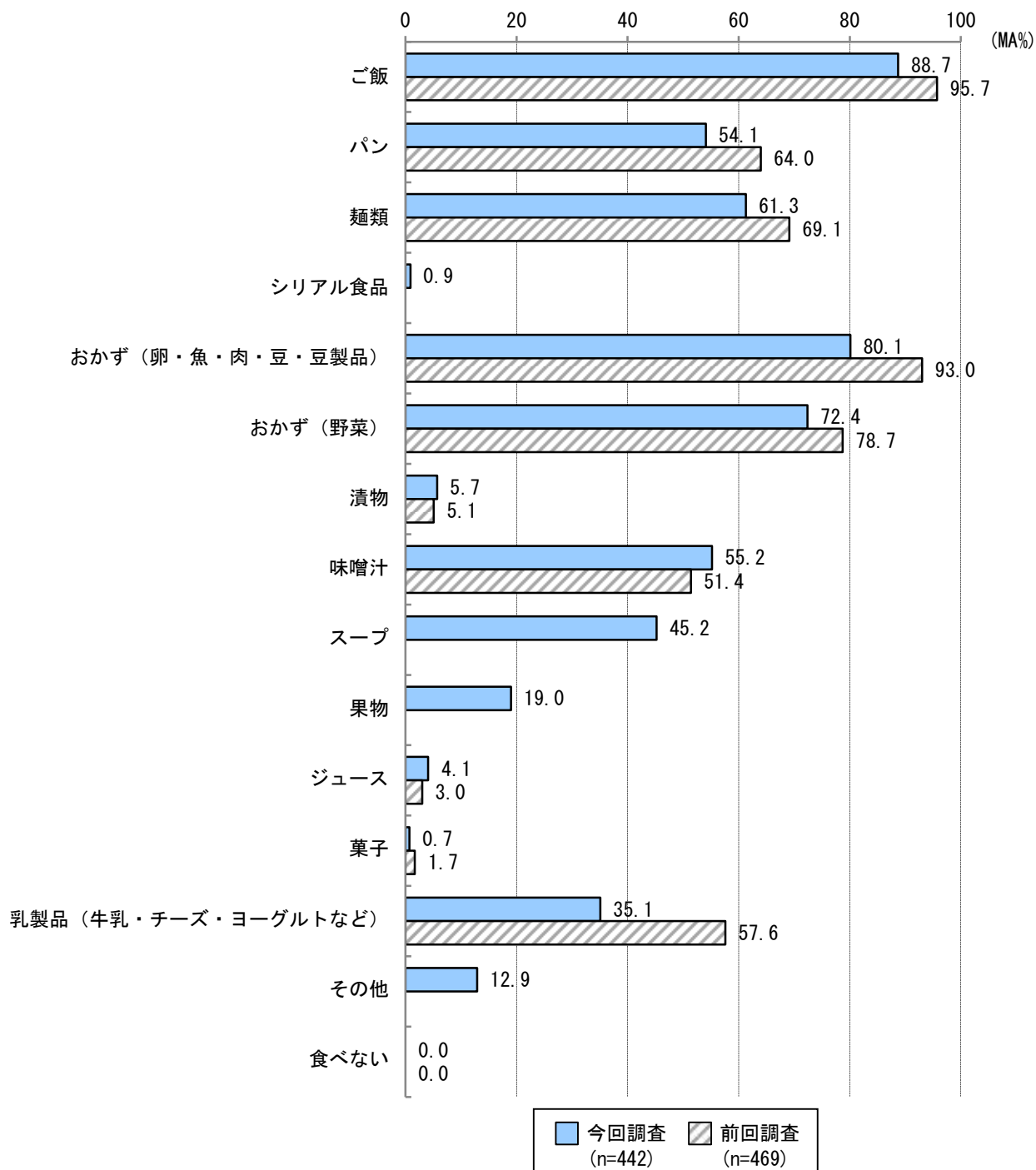


② 昼食の内容

IV-6. お子さんのふだんの昼食の内容をお聞きます。＜複数回答＞

ふだんの昼食の内容については、「ご飯」が88.7%で最も多く、次いで「おかず（卵・魚・肉・豆・豆製品）」が80.1%、「おかず（野菜）」が72.4%となっています。

前回調査と比較すると、「乳製品（牛乳・チーズ・ヨーグルトなど）」の割合が前回（57.6%）より22.5ポイント、「おかず（卵・魚・肉・豆・豆製品）」の割合が前回（93.0%）より12.9ポイント、「おかず（野菜）」の割合が前回（78.7%）より6.3ポイント、それぞれ低くなっています。



※今回調査の「シリアル食品」「スープ」「果物」「その他」は新規項目です。

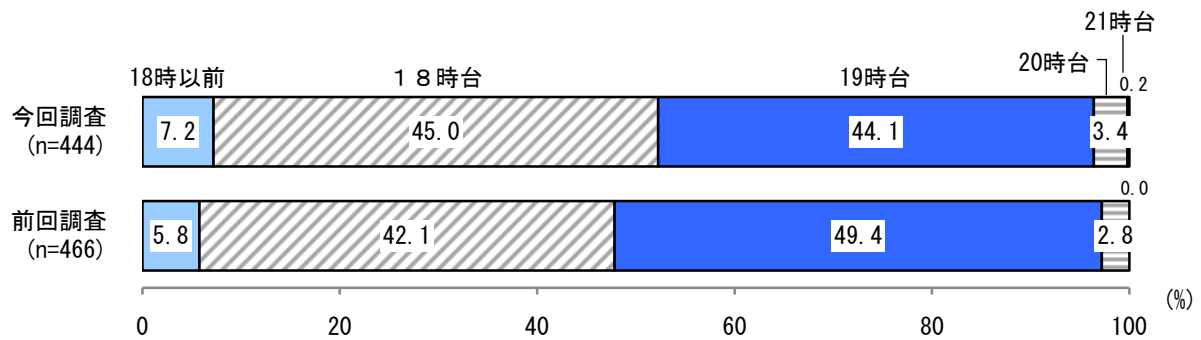
(4) 夕食の状況

① 夕食の時間

IV-7. お子さんは、夕食を何時頃に食べますか。

夕食の時間については、「18時台」が45.0%で最も多く、次いで「19時台」が44.1%、「18時以前」が7.2%となっています。

前回調査と比較すると、「19時台」の割合が前回（49.4%）より5.3ポイント低くなっています。



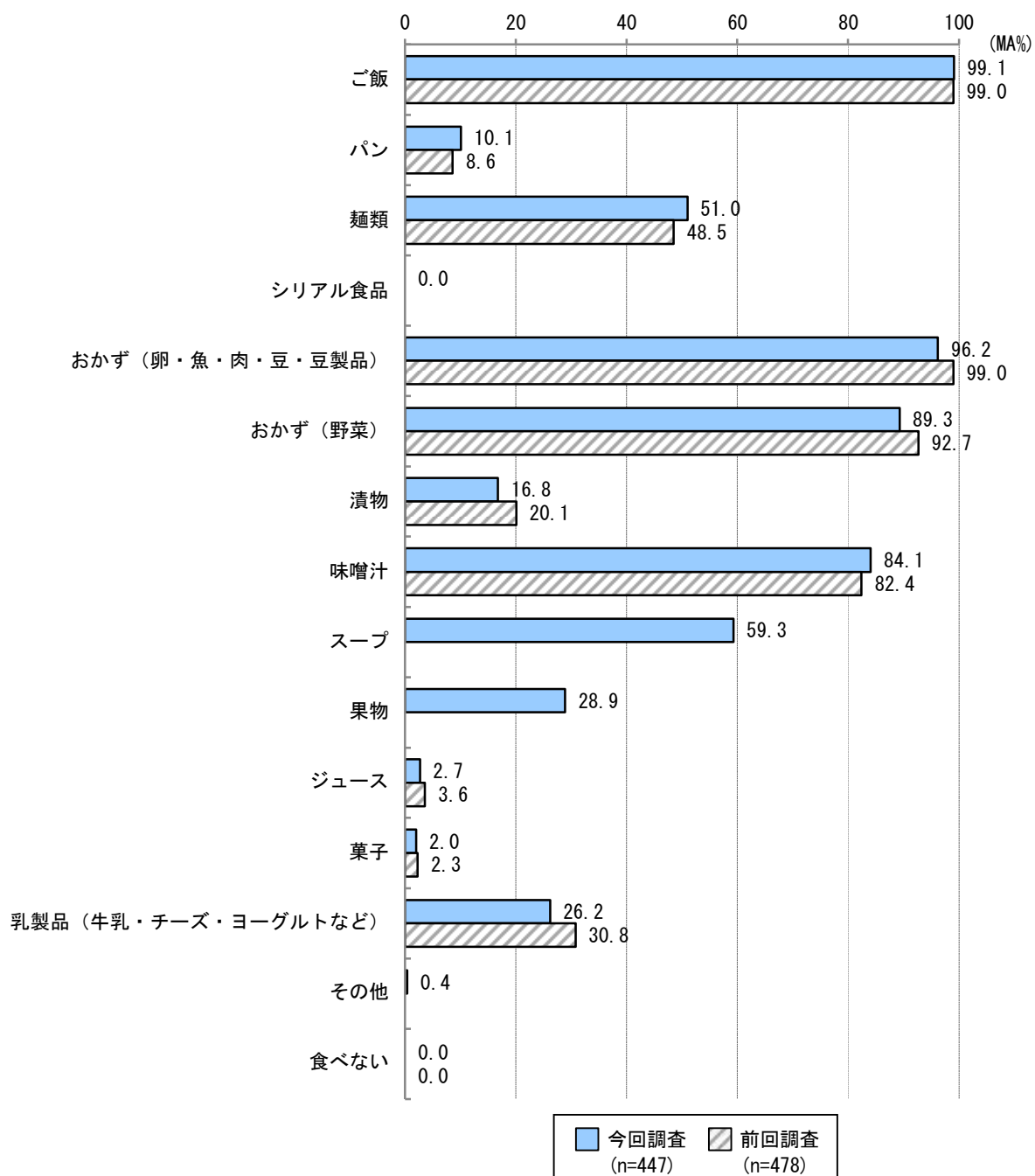
※「22時以降」と「食べない」はいずれも0.0%のため省略しています。

② 夕食の内容

IV-8. お子さんのふだんの夕食の内容をお聞きます。＜複数回答＞

ふだんの夕食の内容については、「ご飯」が99.1%で最も多く、次いで「おかず（卵・魚・肉・豆・豆製品）」が96.2%、「おかず（野菜）」が89.3%となっています。

前回調査と比較すると、「乳製品（牛乳・チーズ・ヨーグルトなど）」の割合が前回（30.8%）より4.6ポイント、「おかず（野菜）」の割合が前回（92.7%）より3.4ポイント、「おかず（卵・魚・肉・豆・豆製品）」の割合が前回（99.0%）より2.8ポイント、それぞれ低くなっています。



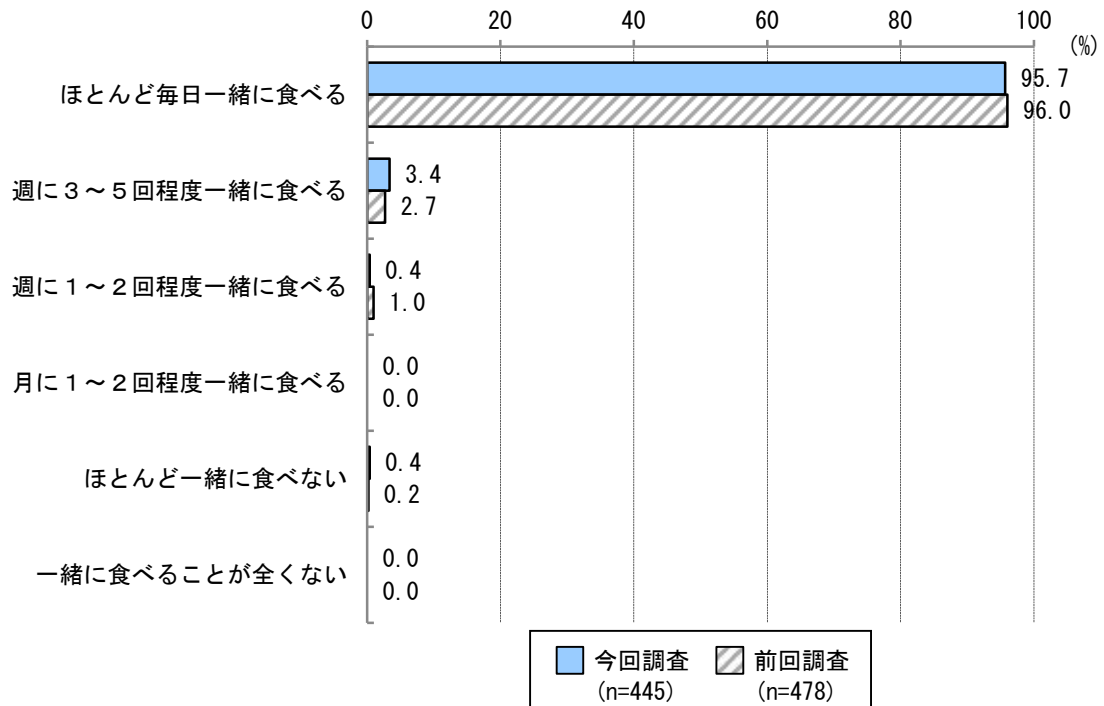
※今回調査の「シリアル食品」「スープ」「果物」「その他」は新規項目です。

(5) 家族と食事をする頻度

IV-9. お子さんは、ふだんどのくらいの頻度で家族と一緒に食事をしますか。

家族と一緒に食事をする頻度については、「ほとんど毎日一緒に食べる」が95.7%で最も多く、次いで「週に3～5回程度一緒に食べる」が3.4%となっています。

前回調査と比較しても、同様の傾向となっています。



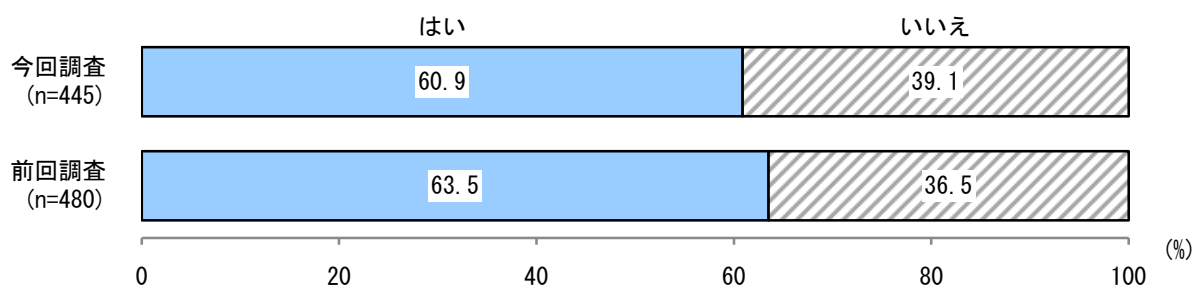
（６）食事中のテレビの視聴状況

① 食事中のテレビの視聴有無

IV-10. お子さんの食事中にテレビや動画をつけていますか。

食事中のテレビや動画の視聴有無については、「はい」（つけている）が60.9%、「いいえ」（つけていない）が39.1%となっています。

前回調査と比較しても、同様の傾向となっています。



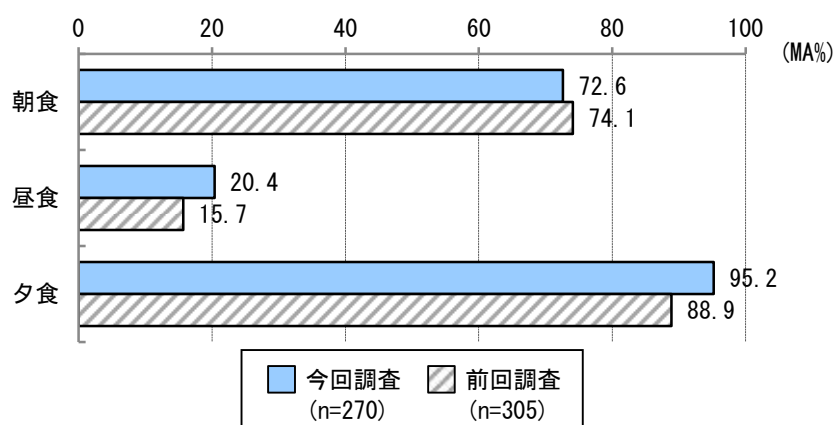
② テレビをつけながらとる食事

【(6)①で「はい」と回答した人のみ】

IV-11. それはいつですか。＜複数回答＞

食事中にテレビや動画をつけていると回答した人に、それはいつかをたずねると、「夕食」が95.2%で最も多く、次いで「朝食」が72.6%、「昼食」が20.4%となっています。

前回調査と比較すると、「夕食」の割合が前回（88.9%）より6.3ポイント高くなっています。

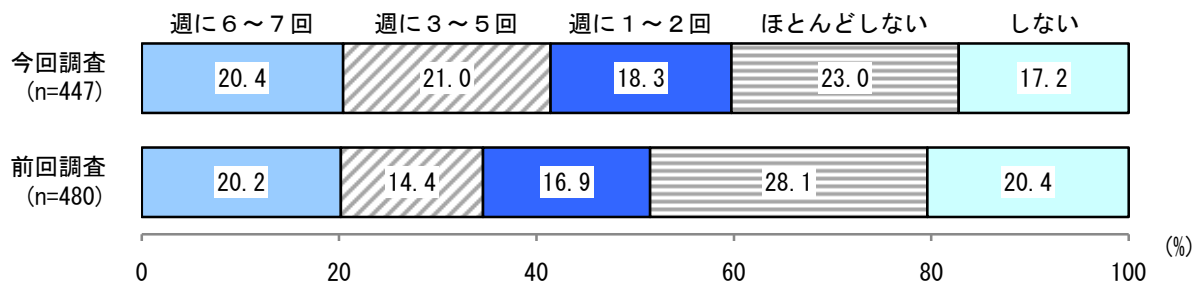


(7) 夕食後の間食の頻度

IV-12. お子さんは、夕食後に何か食べたり、飲んだりしますか。

夕食後の間食の頻度については、「ほとんどしない」が23.0%で最も多く、次いで「週に3～5回」が21.0%、「週に6～7回」が20.4%となっています。

前回調査と比較すると、「週に3～5回」「週に6～7回」をあわせた『週に3～5回以上』の割合が前回（34.6%）より6.8ポイント高くなっています。

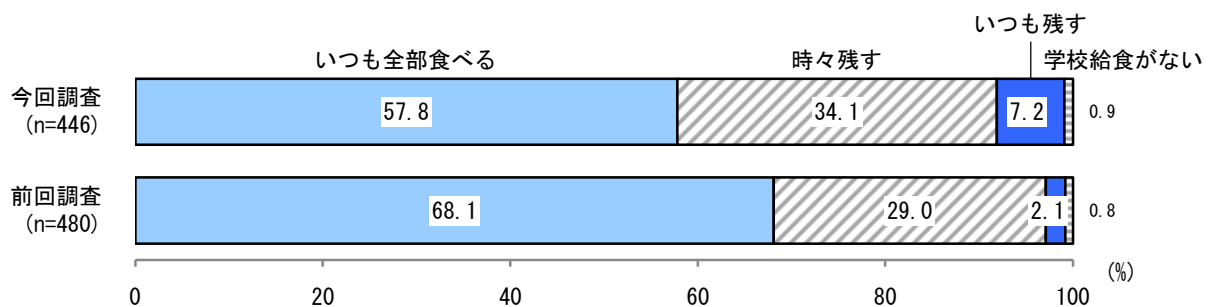


(8) 学校給食の食べ残しの状況

IV-13. お子さんは、学校給食を全部食べますか。

学校給食の食べ残しの状況については、「いつも全部食べる」が57.8%で最も多く、次いで「時々残す」が34.1%、「いつも残す」が7.2%となっており、「時々残す」「いつも残す」をあわせた『残す』の割合は41.3%となっています。

前回調査と比較すると、「いつも全部食べる」の割合が前回（68.1%）より10.3ポイント低く、『残す』の割合が前回（31.1%）より10.2ポイント高くなっています。

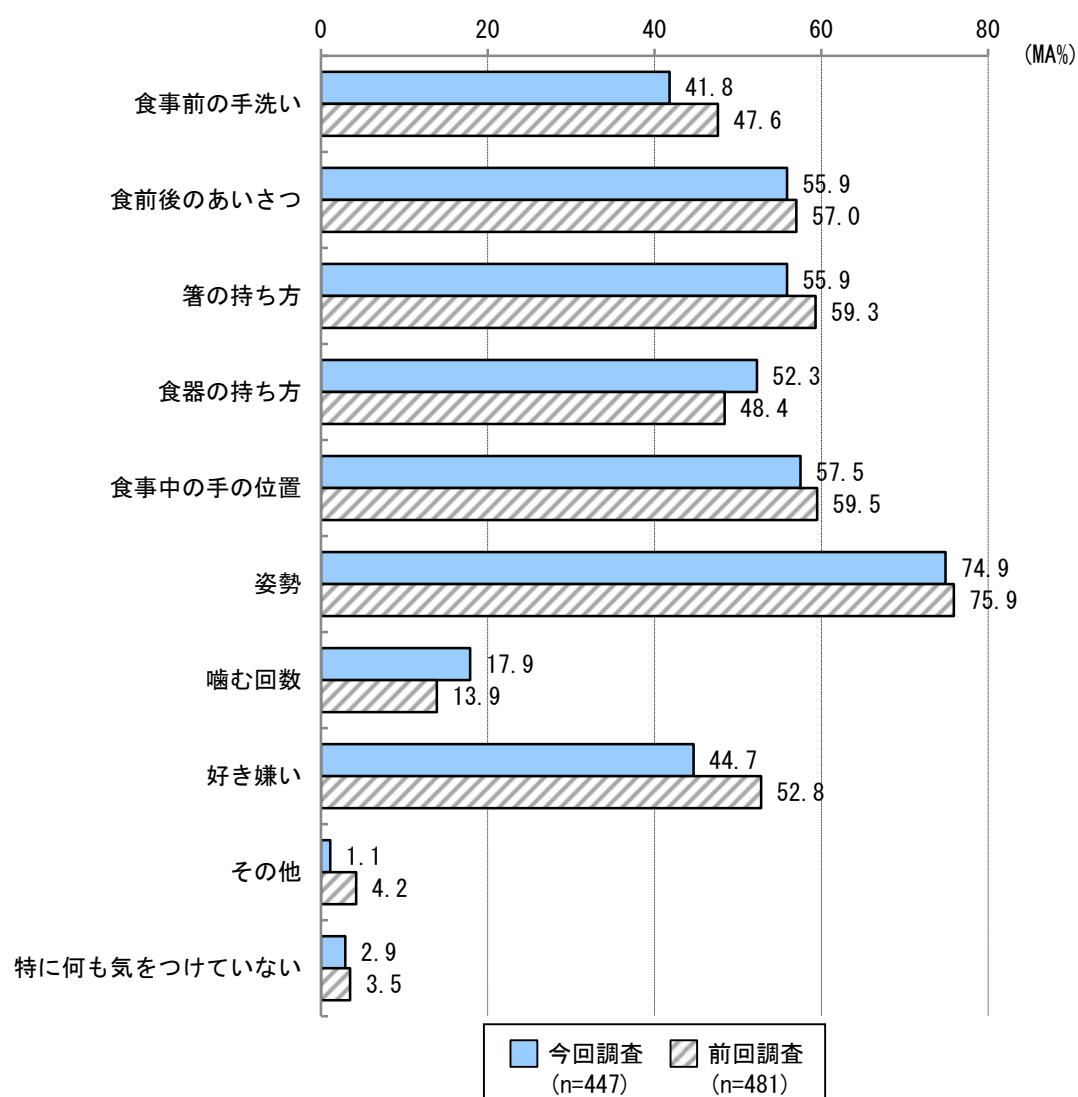


（９）食事に関して気をつけていること

IV-14. お子さんに対して、気をつけていることは何ですか。＜複数回答＞

食事に関して気をつけていることについては、「姿勢」が74.9%で最も多く、次いで「食事中の手の位置」が57.5%、「食前後のあいさつ」と「箸の持ち方」がそれぞれ55.9%となっています。

前回調査と比較すると、「噛む回数」の割合が前回（13.9%）より4.0ポイント、「食器の持ち方」の割合が前回（48.4%）より3.9ポイント、それぞれ高くなっており、「好き嫌い」の割合が前回（42.8%）より8.1ポイント低くなっています。



(10) 好きな料理・嫌いな食べ物

IV-15. お子さんの好きな料理を上位3つまでご記入ください。

IV-16. お子さんの嫌いな食べ物（料理名ではなく食材）を上位3つまでご記入ください。
 <複数回答（3つまで）>

好きな料理としては、男女ともに、「カレーライス」（男性85人、女性64人）、「から揚げ」（男性78人、女性68人）、「ハンバーグ」（男性57人、女性63人）が上位3位となっています。

一方、嫌いな食べ物としては、男女ともに「なす」（男性58人、女性52人）、「ピーマン」（男性46人、女性55人）が上位2位となっており、次いで男性は「トマト」（42人）、女性は「きのこ類（全般）」（48人）となっています。

■好きな料理（上位10品）

男 性			女 性		
〔1位〕	カレーライス	85人	〔1位〕	から揚げ	68人
〔2位〕	から揚げ	78人	〔2位〕	カレーライス	64人
〔3位〕	ハンバーグ	57人	〔3位〕	ハンバーグ	63人
〔4位〕	ラーメン	41人	〔4位〕	オムライス	61人
	寿司		〔5位〕	ラーメン	36人
〔6位〕	オムライス	28人	〔6位〕	寿司	28人
〔7位〕	焼肉、ステーキ	22人	〔7位〕	餃子	22人
〔8位〕	餃子	18人	〔8位〕	スパゲッティ・パスタ	17人
〔9位〕	スパゲッティ・パスタ	13人	〔9位〕	ポテト、フライドポテト	15人
	うどん			鶏肉料理	
	魚（魚料理全般）				
	肉（肉料理全般）				
	チャーハン				

■嫌いな食べ物（上位10品）

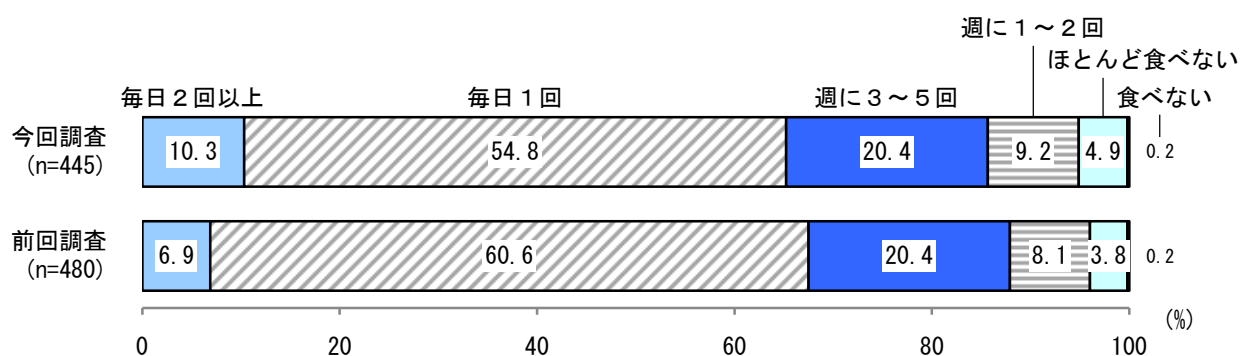
男 性			女 性		
〔1位〕	なす	58人	〔1位〕	ピーマン	55人
〔2位〕	ピーマン	46人	〔2位〕	なす	52人
〔3位〕	トマト	42人	〔3位〕	きのこ類（全般）	48人
〔4位〕	きのこ類（全般）	39人	〔4位〕	トマト	35人
〔5位〕	ゴーヤ	20人	〔5位〕	魚類（全般）	17人
〔6位〕	かぼちゃ	16人	〔6位〕	ゴーヤ	16人
〔7位〕	野菜類（全般）	14人	〔7位〕	ねぎ	15人
〔8位〕	しいたけ	13人	〔8位〕	しいたけ	14人
〔9位〕	きゅうり	11人		人参	
〔10位〕	芋類	9人	〔10位〕	かぼちゃ	13人

（11）菓子類・アイスクリーム類を食べる頻度

IV-17. お子さんは、お菓子やアイスクリームをどのくらいの頻度で食べますか。

お菓子やアイスクリームを食べる頻度については、「毎日1回」が54.8%で最も多く、次いで「週に3～5回」が20.4%、「毎日2回以上」が10.3%となっています。

前回調査と比較すると、「毎日1回」の割合が前回（60.6%）より5.8ポイント低くなっており、「毎日2回以上」の割合が前回（6.9%）と比較して3.4ポイント高くなっています。

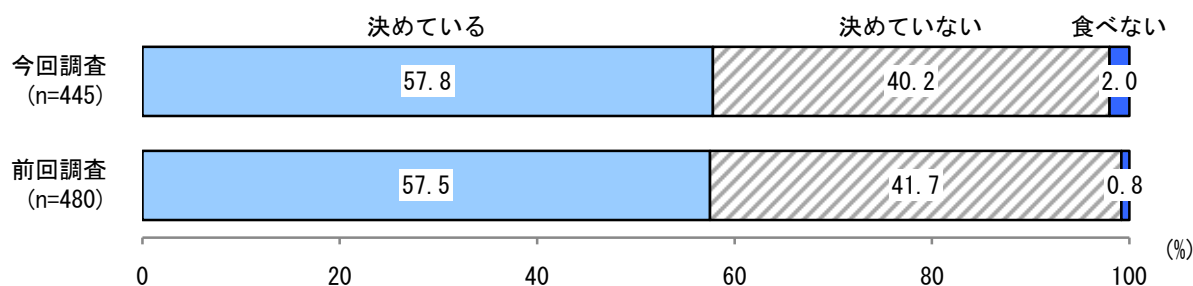


（12）おやつ時間の有無

IV-18. お子さんは、おやつ時間を決めていますか。

おやつ時間を決めているかについては、「決めている」が57.8%で最も多く、次いで「決めていない」が40.2%、「食べない」が2.0%となっています。

前回調査と比較しても、同様の傾向となっています。

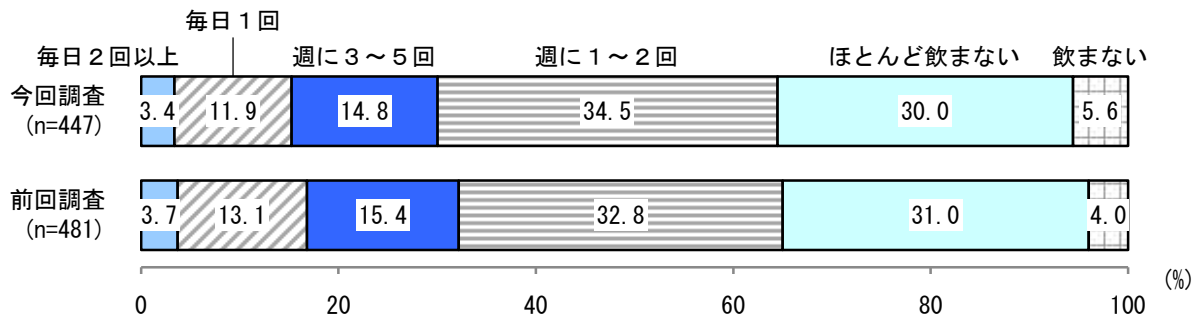


(13) ジュース・清涼飲料水を飲む頻度

IV-19. お子さんは、ジュース・清涼飲料水をどのくらいの頻度で飲みますか。

ジュース・清涼飲料水を飲む頻度については、「週に1～2回」が34.5%で最も多く、次いで「ほとんど飲まない」が30.0%、「週に3～5回」が14.8%となっています。

前回調査と比較しても、同様の傾向となっています。

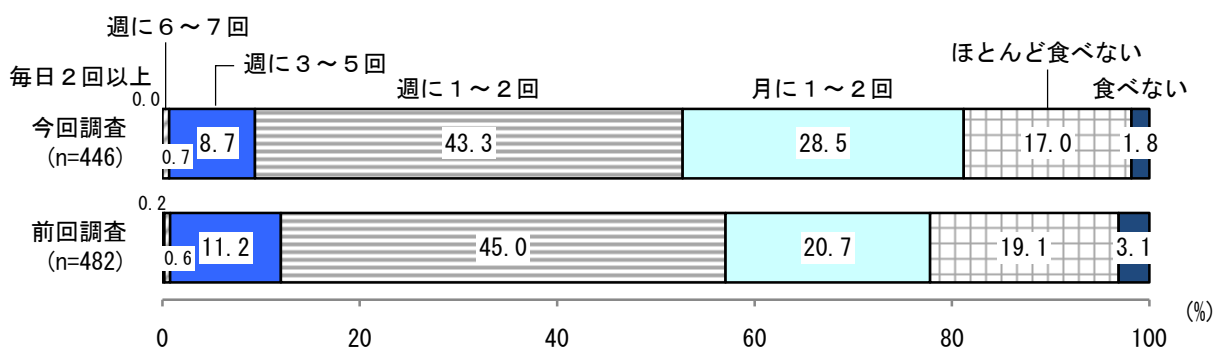


(14) インスタント食品等の利用頻度

IV-20. お子さんは、市販のインスタント・レトルト・冷凍食品をどのくらいの頻度で食べますか。

市販のインスタント・レトルト・冷凍食品の利用頻度については、「週に1～2回」が43.3%で最も多く、次いで「月に1～2回」が28.5%、「ほとんど食べない」が17.0%となっています。

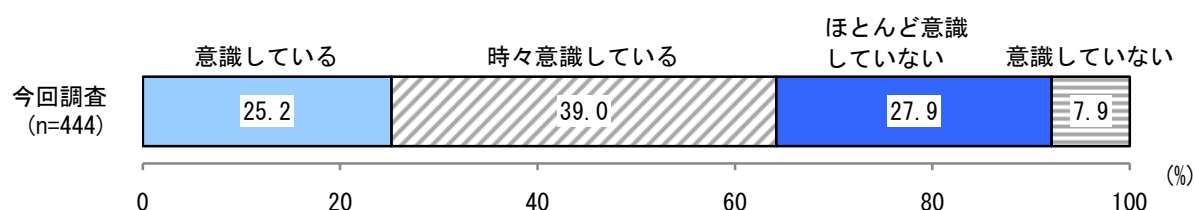
前回調査と比較すると、「ほとんど食べない」「食べない」をあわせた『食べない』（18.8%）の割合が前回（22.2%）より3.4ポイント低くなっています。



（15）子どもの料理の味付けを薄味にする意識

IV-21. お子さんの料理の味付けは、薄味を意識していますか。

子どもの料理の味付けは薄味を意識しているかについては、「時々意識している」が39.0%で最も多く、次いで「ほとんど意識していない」が27.9%、「意識している」が25.2%で、「意識している」「時々意識している」をあわせた『薄味を意識している』割合は64.2%となっています。

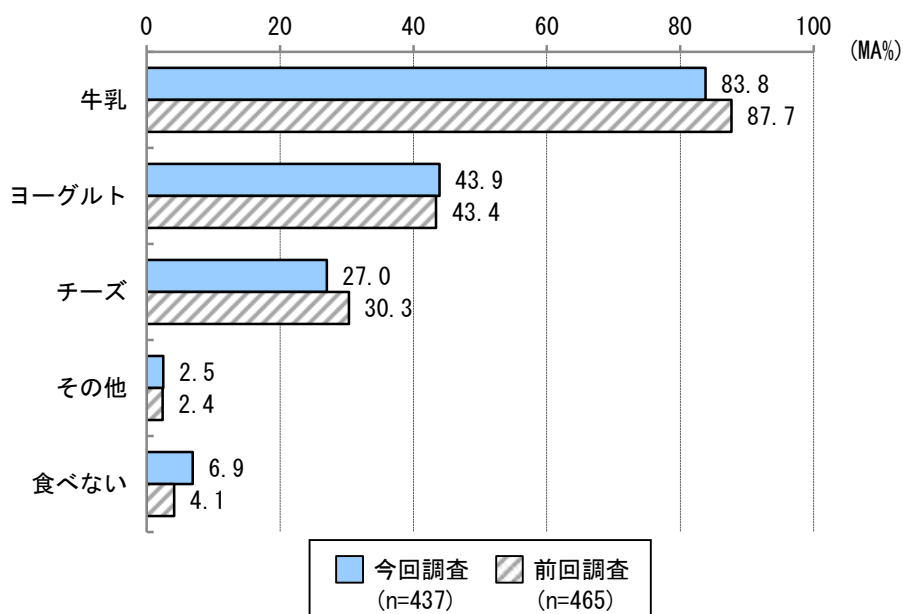


（16）牛乳・乳製品の摂取量

IV-22. お子さんは、牛乳・乳製品を1日あたり平均すると、どのくらいとりますか。 <複数回答>

牛乳・乳製品の摂取量については、「牛乳」が83.8%で最も多く、次いで「ヨーグルト」が43.9%、「チーズ」が27.0%となっています。

前回調査と比較すると、「牛乳」の割合が前回（87.7%）より3.9ポイント、「チーズ」の割合が前回（30.3%）より3.3ポイント、それぞれ低くなっています。



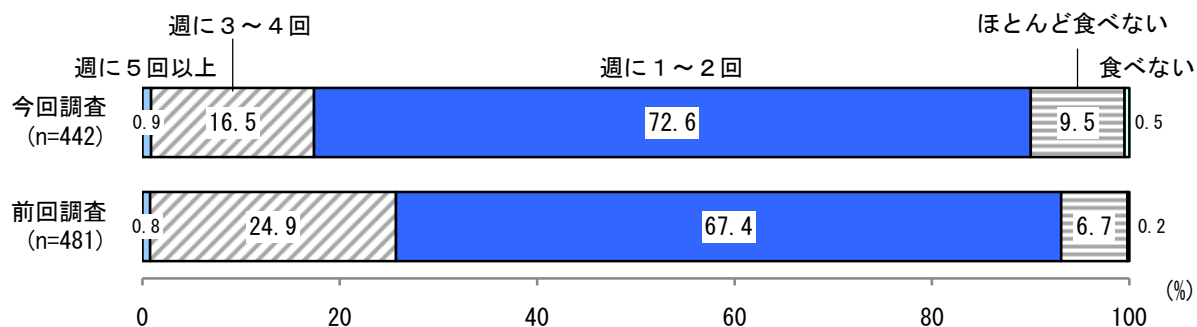
(17) 魚食の状況

① 魚を食べる頻度

IV-23. お子さんが、魚を食べる回数はどのくらいありますか。

魚を食べる頻度については、「週に1～2回」が72.6%で最も多く、次いで「週に3～4回」が16.5%、「ほとんど食べない」が9.5%となっています。

前回調査と比較すると、「週に3～4回」「週に5回以上」をあわせた『週に3回以上』の割合が前回（25.7%）より8.3ポイント低く、「週に1～2回」の割合が前回（67.4%）より5.2ポイント高くなっています。



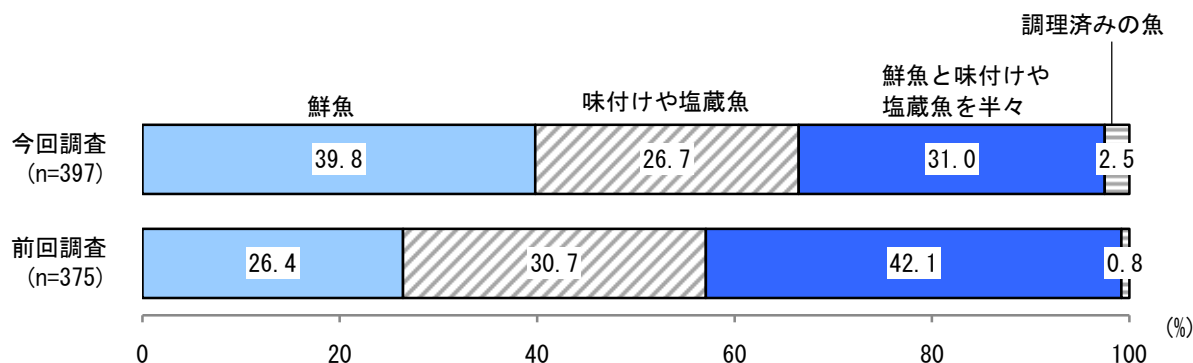
② 魚を購入する際の加工度

【(17)①で「週に5回以上」「週に3～4回」「週に1～2回」のいずれかに回答した人のみ】

IV-24. お子さんのために、どんな魚を最も多く買って調理しますか。

魚を週1回以上食べると回答した人に、どんな魚を最も多く買って調理するかについてたずねると、「鮮魚」が39.8%で最も多く、次いで「鮮魚と味付けや塩蔵魚を半々」が31.0%、「味付けや塩蔵魚」が26.7%、「調理済みの魚」が2.5%となっています。

前回調査と比較すると、「鮮魚」の割合が前回（26.4%）より13.4ポイント高くなっています。

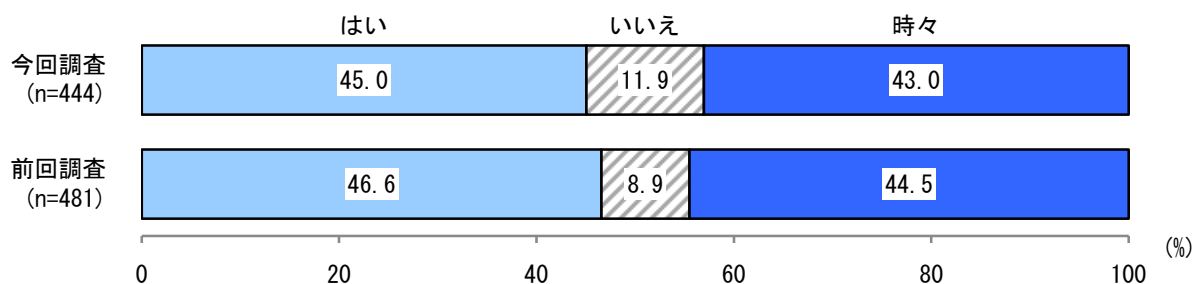


（18）食事の手伝いの有無

IV-25. お子さんは、食事に関してお手伝い（お茶碗並べ・盛りつけ・片付け・切ったりちぎったり混ぜたり等）をしていますか。

食事の手伝いをしているかについては、「はい」（している）が45.0%で最も多く、次いで「時々」が43.0%、「いいえ」（していない）が11.9%となっています。

前回調査と比較しても、同様の傾向となっています。

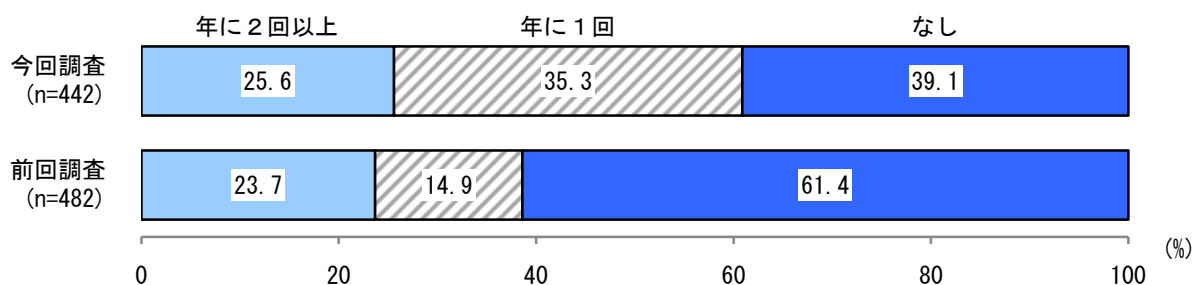


（19）農作業をする機会の有無

IV-26. お子さんは、農作業（田植え・水管理・種まき・収穫その他）をする機会がありますか。

農作業をする機会の有無については、「なし」が39.1%で最も多く、次いで「年に1回」が35.3%、「年に2回以上」が25.6%となっています。

前回調査と比較すると、「年に1回」「年に2回以上」をあわせた『年に1回以上』の割合が前回（38.6%）より22.3ポイント高くなっています。

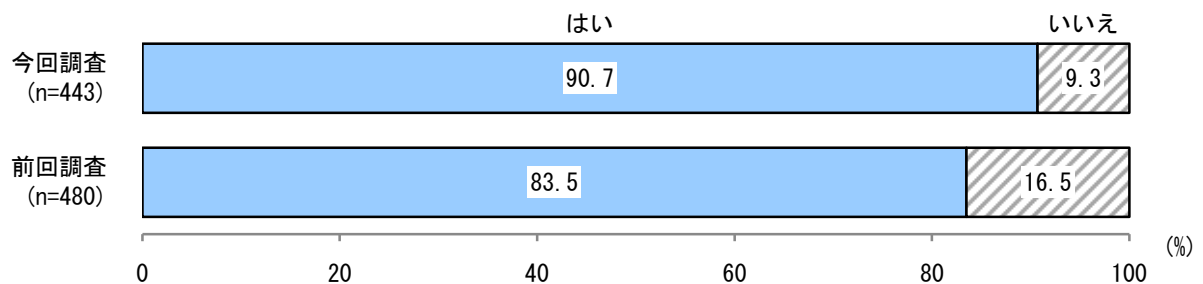


(20) 農業・酪農・漁業等を体験させたい意向の有無

IV-27. お子さんに、米・野菜・酪農・果樹・漁業・きのこ作り等の体験をさせたいと思いますか。

子どもに農業・酪農・漁業等を体験させたいかについては、「はい」(させたい)が90.7%、「いいえ」(させたくない)が9.3%となっています。

前回調査と比較すると、「はい」(させたい)の割合が前回(83.5%)より7.2ポイント高くなっています。

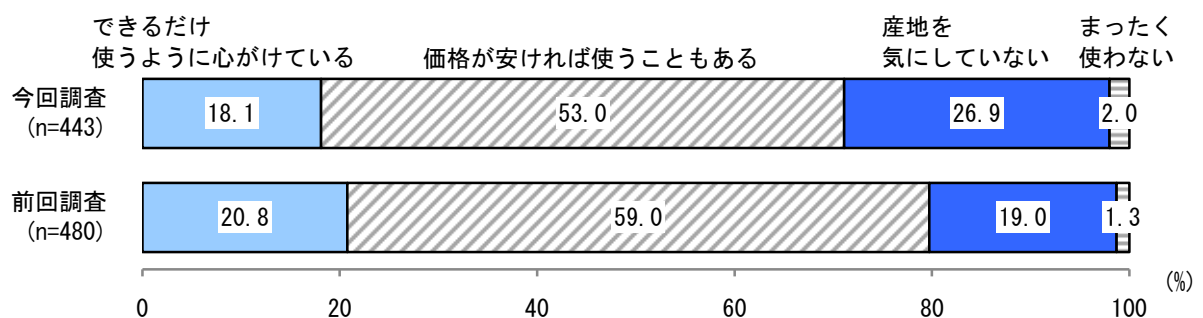


(21) 地元産食材の使用状況

IV-28. お子さんの食事に地元産(京都府内産)の野菜や果物を使うようにしていますか。

地元産食材の使用状況については、「価格が安ければ使うこともある」が53.0%で最も多く、次いで「産地を気にしていない」が26.9%、「できるだけ使うように心がけている」が18.1%となっています。

前回調査と比較すると、「産地を気にしていない」の割合が前回(19.0%)より7.9ポイント高くなっています。

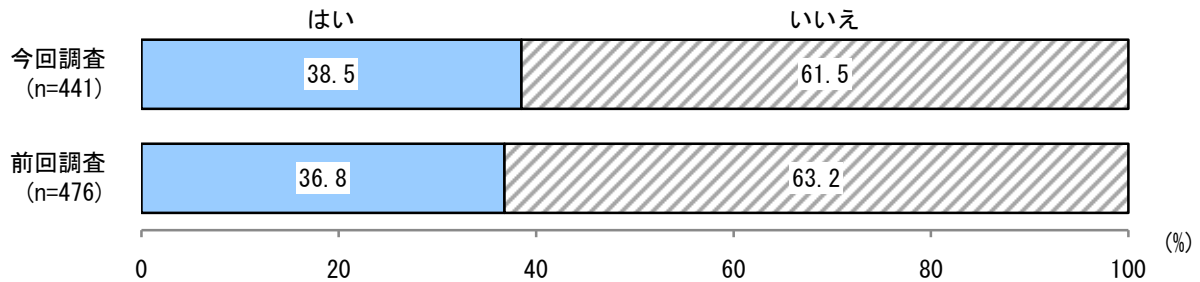


（22）市特産の野菜や果物の認知有無

IV-29. お子さんは木津川市特産の野菜や果物を知っていますか。

子どもは木津川市特産の野菜や果物を知っているかについては、「はい」（知っている）が38.5%、「いいえ」（知らない）が61.5%となっています。

前回調査と比較しても、同様の傾向となっています。

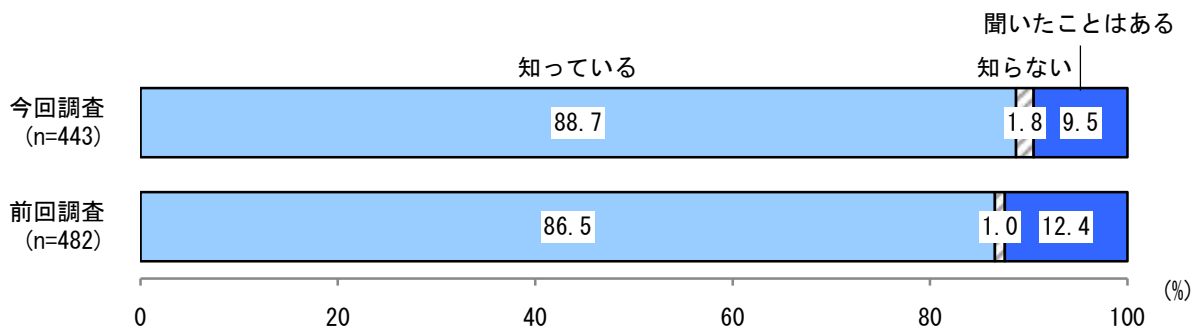


（23）食育の認知度

IV-30. 保護者の方は、「食育」という言葉を知っていますか。

保護者の「食育」という言葉の認知度については、「知っている」が88.7%で最も多く、次いで「聞いたことはある」が9.5%、「知らない」が1.8%となっています。

前回調査と比較すると、「知っている」の割合が前回（86.5%）より2.2ポイント高くなっています。



5 歯の健康に関することについて

(1) むし歯の状況

① むし歯の有無

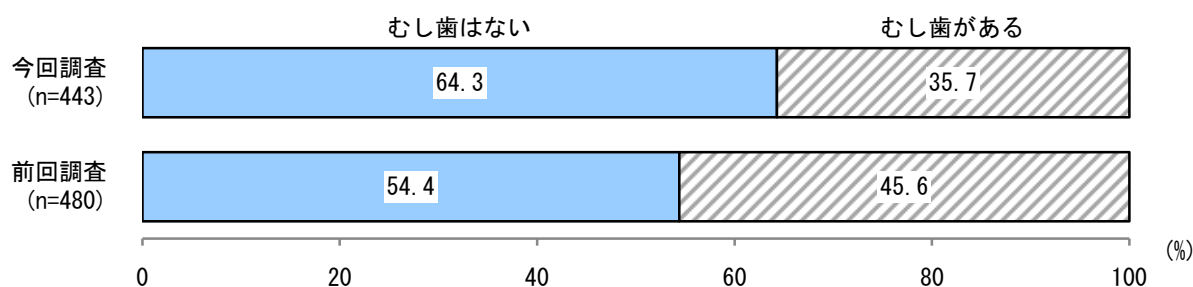
V-1. お子さんのむし歯についてお聞きます。

むし歯の有無については、「むし歯はない」が64.3%、「むし歯がある」が35.7%となっています。

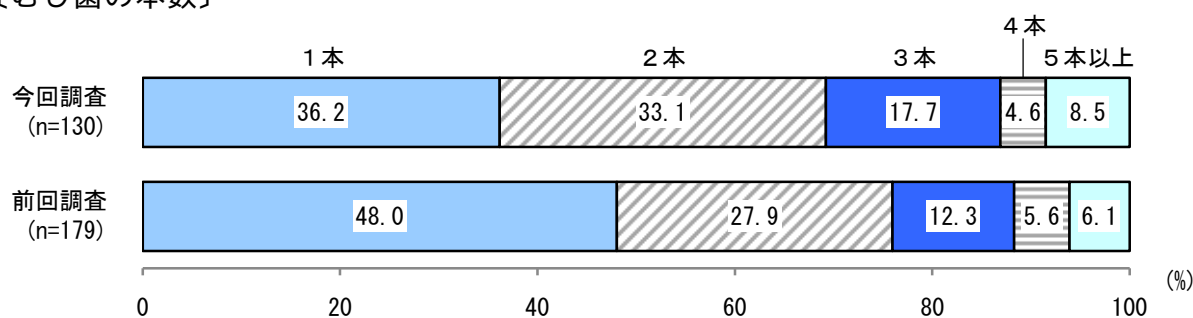
前回調査と比較すると、「むし歯はない」の割合が前回（54.4%）より9.9ポイント高くなっています。

「むし歯がある」と回答した人に、むし歯の本数をたずねると、「1本」が36.2%で最も多く、次いで「2本」が33.1%、「3本」が17.7%となっています。

前回調査と比較すると、「1本」の割合が前回（48.0%）より11.8ポイント低く、「3本」の割合が前回（12.3%）より5.4ポイント、「2本」の割合が前回（27.9%）より5.2ポイント、それぞれ高くなっています。



〔むし歯の本数〕



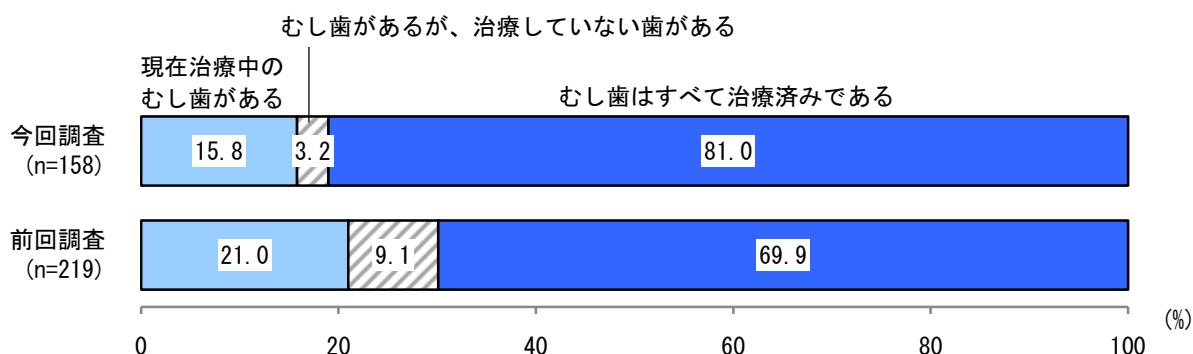
② むし歯の治療状況

【(1)①で「むし歯がある」と回答した人のみ】

V-2. そのむし歯を治療していますか。

「むし歯がある」と回答した人に、むし歯の治療状況をたずねると、「むし歯はすべて治療済みである」が81.0%で最も多く、次いで「現在治療中のむし歯がある」が15.8%、「むし歯があるが、治療していない歯がある」が3.2%となっています。

前回調査と比較すると、「むし歯はすべて治療済みである」の割合が前回（69.9%）より11.1ポイント高くなっています。

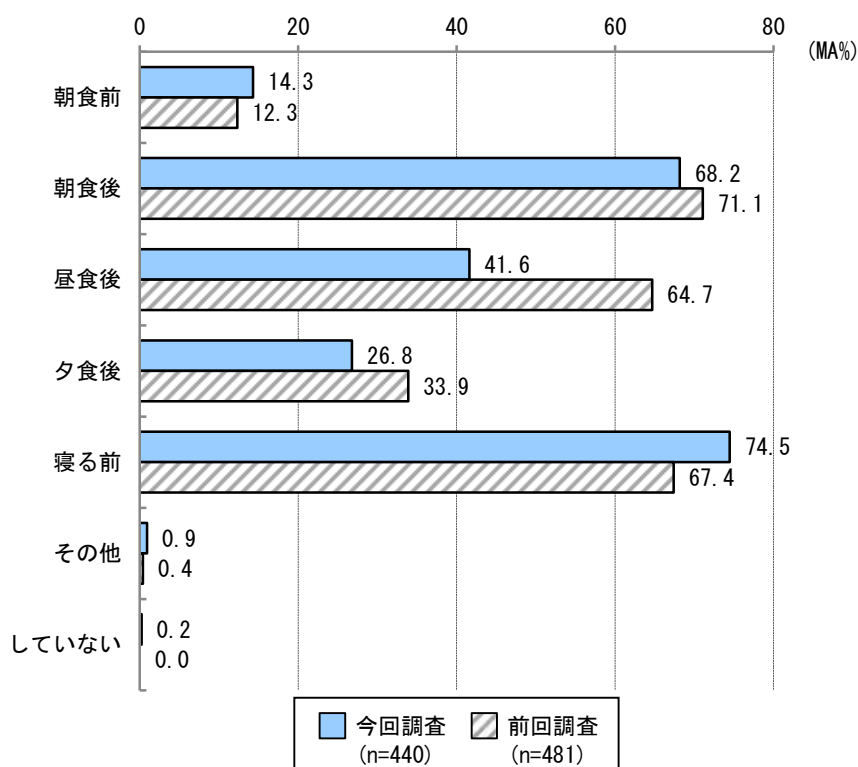


(2) 歯みがきのタイミング

V-3. お子さんは、歯みがきをいつしていますか。＜複数回答＞

歯みがきをするタイミングについては、「寝る前」が74.5%で最も多く、次いで「朝食後」が68.2%、「昼食後」が41.6%となっています。

前回調査と比較すると、「昼食後」の割合が前回（64.7%）より23.1ポイント、「夕食後」の割合が前回（33.9%）より7.1ポイント、それぞれ低くなっています。



(3) 仕上げ歯みがきの状況

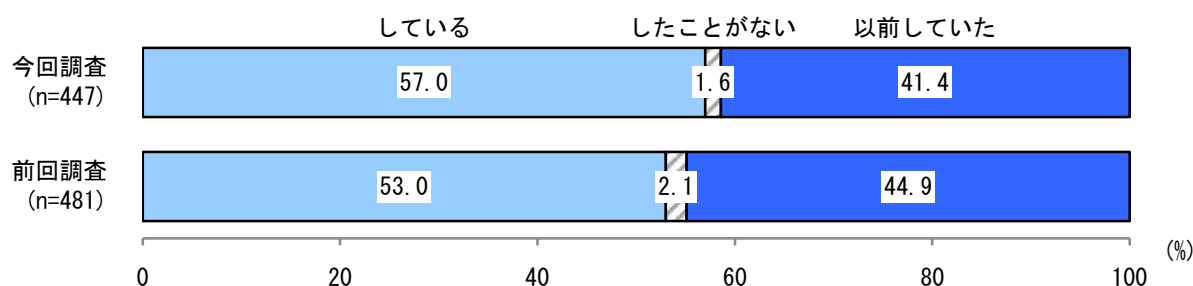
V-4. お子さんの歯は、大人が仕上げみがきをしていますか。

大人が仕上げみがきをしているかについては、「している」が57.0%で最も多く、次いで「以前していた」が41.4%、「したことがない」が1.6%となっています。

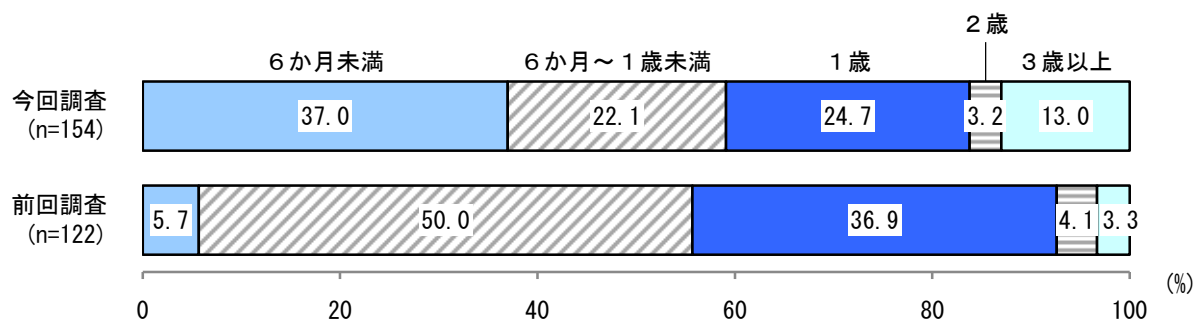
前回調査と比較すると、「している」の割合が前回（53.0%）より4.0ポイント高くなっています。

仕上げみがきを「以前していた」と回答した人に、していた時期をたずねると、始めた年齢は「6か月未満」が37.0%で最も多く、次いで「1歳」が24.7%、「6か月～1歳未満」が22.1%となっています。また、終えた年齢は「6歳」が37.4%で最も多く、次いで「7歳」が29.7%となっています。

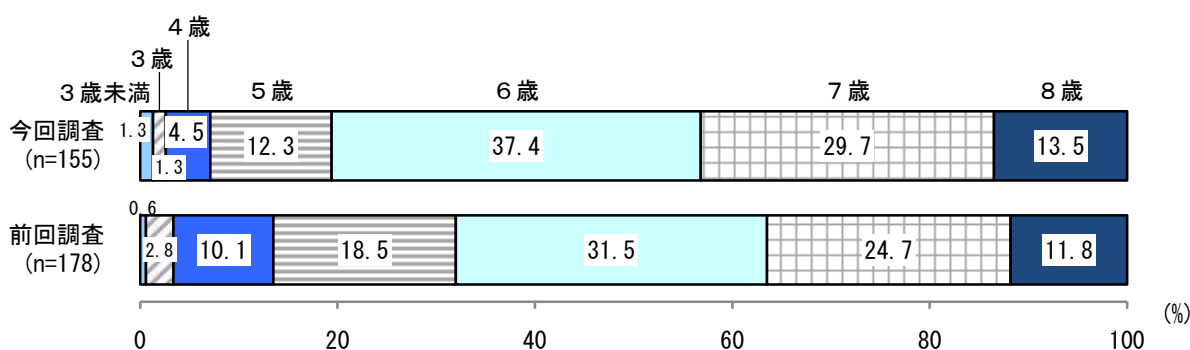
前回調査と比較すると、始めた年齢では「6か月未満」の割合が前回（5.7%）より31.3ポイント高くなっています。また、終えた年齢では「6歳」の割合が前回（31.5%）より5.9ポイント高くなっています。



〔仕上げみがきをしていた時期『始めた年齢』〕



〔仕上げみがきをしていた時期『終えた年齢』〕

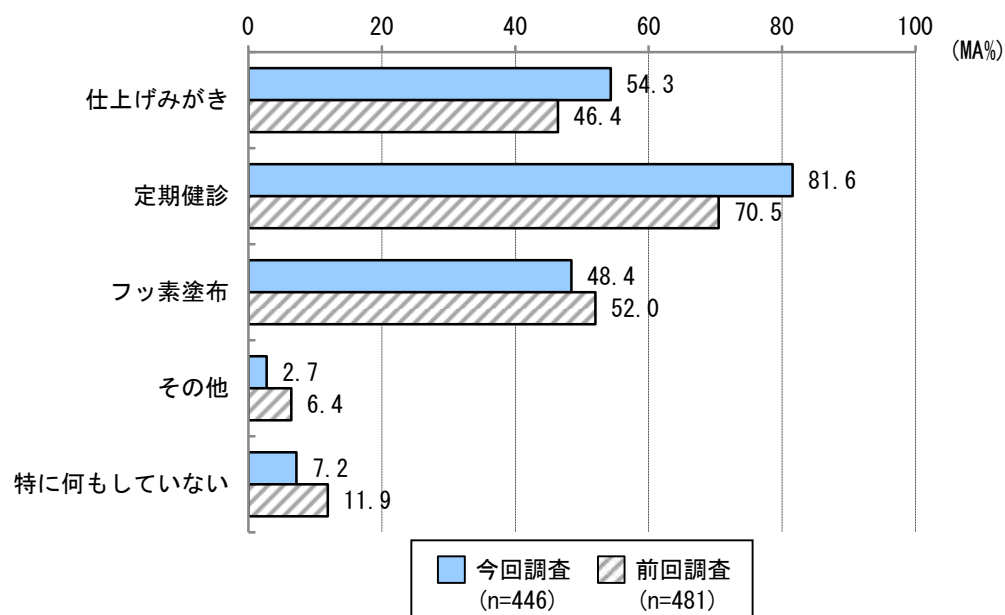


（４）むし歯予防のためにやっていること

V-5. むし歯予防のために何か行っていることはありますか。＜複数回答＞

むし歯予防のために行っていることについては、「定期健診」が81.6%で最も多く、次いで「仕上げみがき」が54.3%、「フッ素塗布」が48.4%となっています。

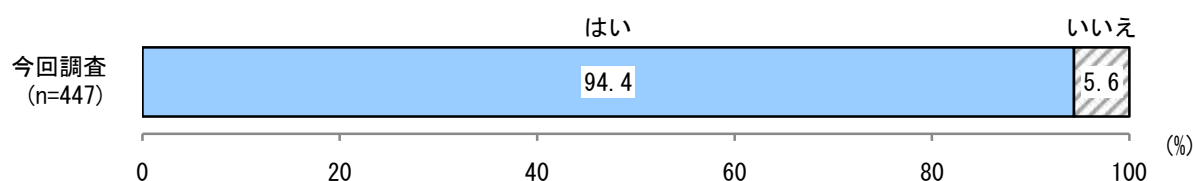
前回調査と比較すると、「定期健診」の割合が前回（70.5%）より11.1ポイント、「仕上げみがき」の割合が前回（46.4%）より7.9ポイント、それぞれ高くなっています。



（５）かかりつけ歯科医院の有無

V-6. お子さんは、かかりつけの歯科医院がありますか。

かかりつけの歯科医院の有無については、「はい」（ある）が94.4%、「いいえ」（ない）が5.6%となっています。



6 喫煙に関することについて

(1) 家庭内での喫煙状況

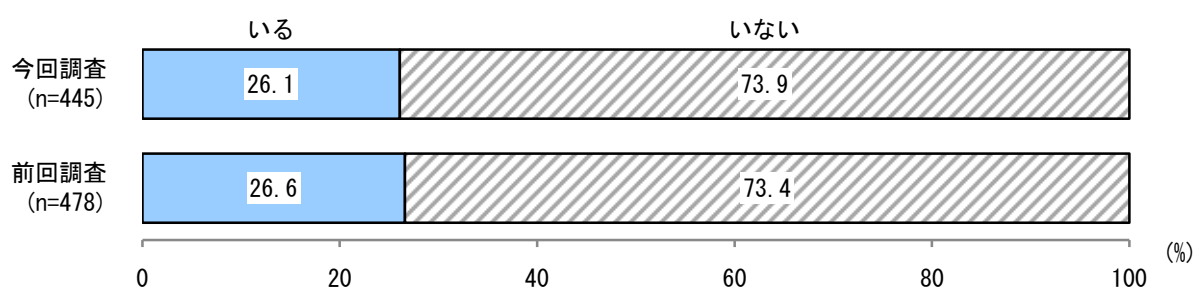
① 家庭内喫煙者の有無

VI-1. ご家族であなたを含めてタバコを吸っている方はいますか。

ここで言う「タバコ」とは、電子タバコ、加熱式タバコ等を含みます。

家族内に喫煙者がいるかについては、「いる」が26.1%、「いない」が73.9%となっています。

前回調査と比較しても、同様の傾向となっています。



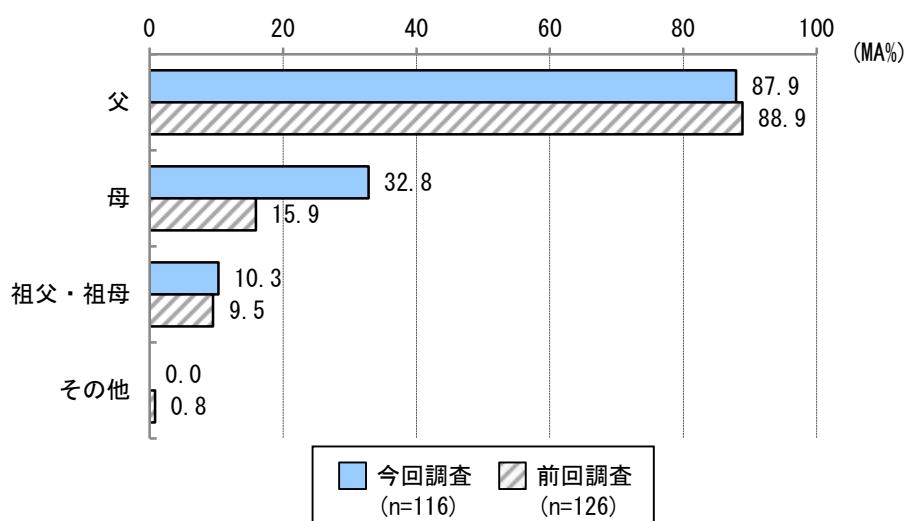
② 喫煙者の続柄

【(1)①で「いる」と回答した人のみ】

VI-2. ①タバコを吸っている方は、お子さんからみてどなたですか。＜複数回答＞

家族内に喫煙者がいると回答した人に、その喫煙者の続柄をたずねると、「父」が87.9%で最も多く、次いで「母」が32.8%、「祖父・祖母」が10.3%となっています。

前回調査と比較すると、「母」の割合が前回（15.9%）より16.9ポイント高くなっています。



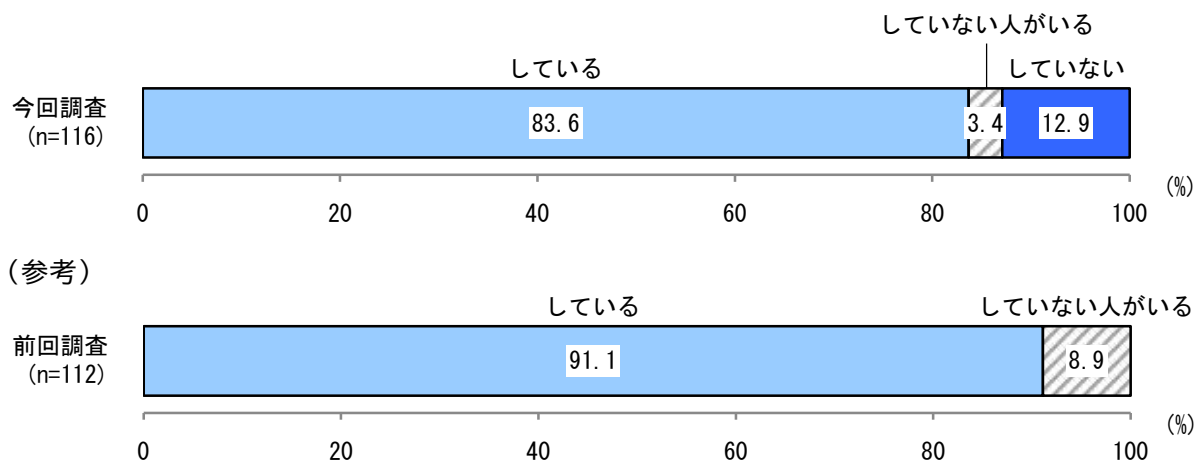
③ 受動喫煙対策の有無

【(1)①で「いる」と回答した人のみ】

②タバコを吸っている方は、家の中でタバコを吸う場所と時間の工夫（分煙）をしていますか。

家族内に喫煙者がいると回答した人に、家の中でタバコを吸う場所と時間の工夫をしているかについてたずねると、「している」が83.6%で最も多く、次いで「していない」が12.9%、「していない人がいる」が3.4%となっています。

前回調査と比較すると、「している」の割合が前回（91.1%）より7.5ポイント低くなっています。



※今回調査の「していない」は新規項目です。

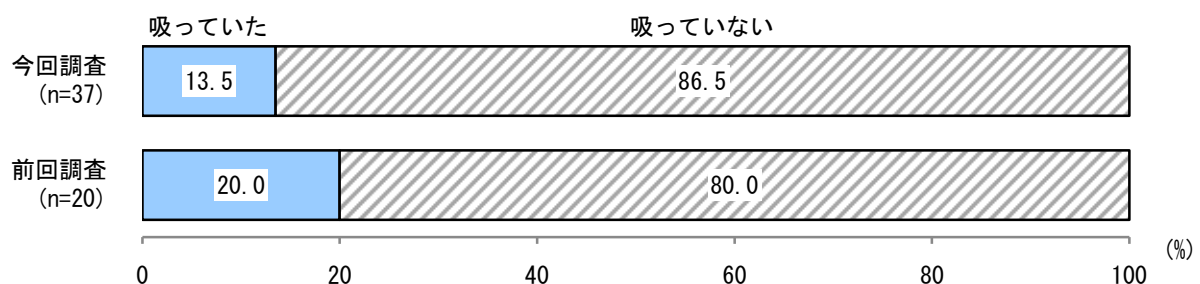
④ 妊娠中の喫煙の有無

【(1)②で「母」と回答した人のみ】

VI-3. お子さんを妊娠中にタバコを吸っておられましたか。

母が喫煙していると回答した人に、妊娠中に喫煙していたかをたずねると、「吸っていた」が13.5%、「吸っていない」が86.5%となっています。

前回調査と比較すると、「吸っていた」の割合が前回（20.0%）より6.5ポイント低くなっています。



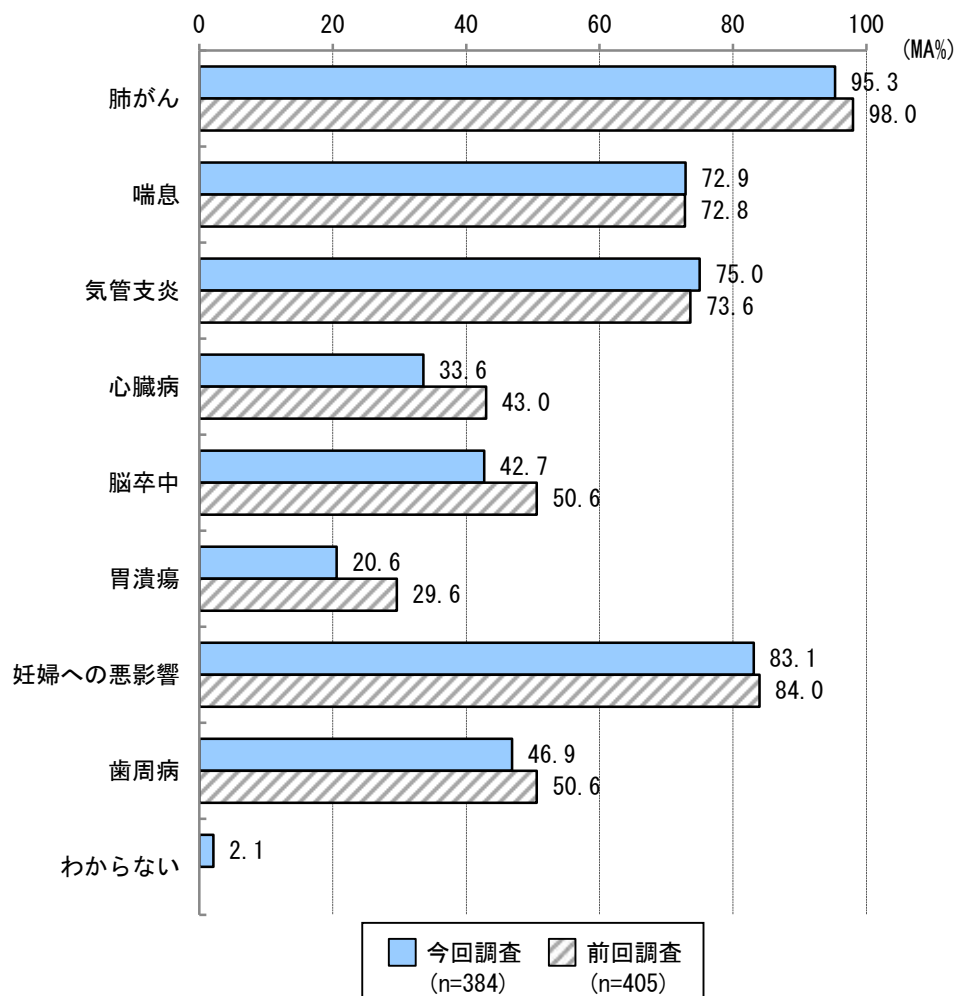
(2) 喫煙による健康影響があると思うもの

VI-4. タバコを吸うことで自分や周囲に影響のあるものは何だと思いますか。

<複数回答>

喫煙による健康影響があると思うものについては、「肺がん」が95.3%で最も多く、次いで「妊婦への悪影響」が83.1%、「気管支炎」が75.0%、「喘息」が72.9%となっています。

前回調査と比較すると、「心臓病」の割合が前回（43.0%）より9.4ポイント、「胃潰瘍」の割合が前回（29.6%）より9.0ポイント、「脳卒中」の割合が前回（50.6%）より7.9ポイント低くなっています。



※今回調査の「わからない」は新規項目です。

7 育児に関することについて

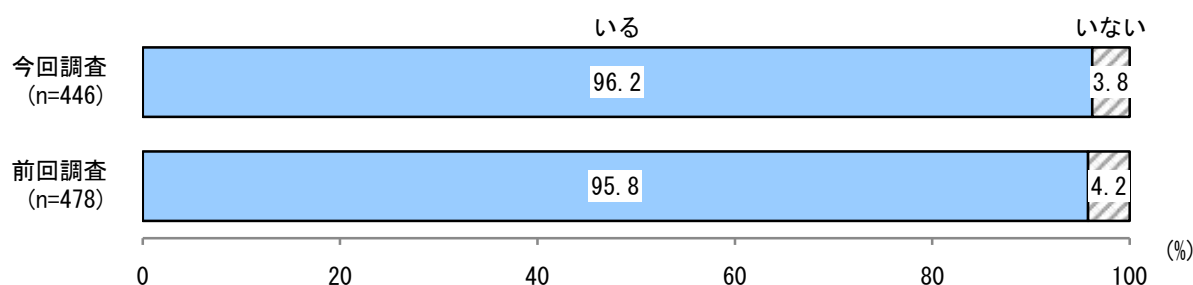
（1）育児協力者の状況

① 育児協力者の有無

VII-1. 育児を一緒にしてくれる人はいますか。

育児を一緒にしてくれる人の有無については、「いる」が96.2%、「いない」が3.8%となっています。

前回調査と比較しても、同様の傾向となっています。



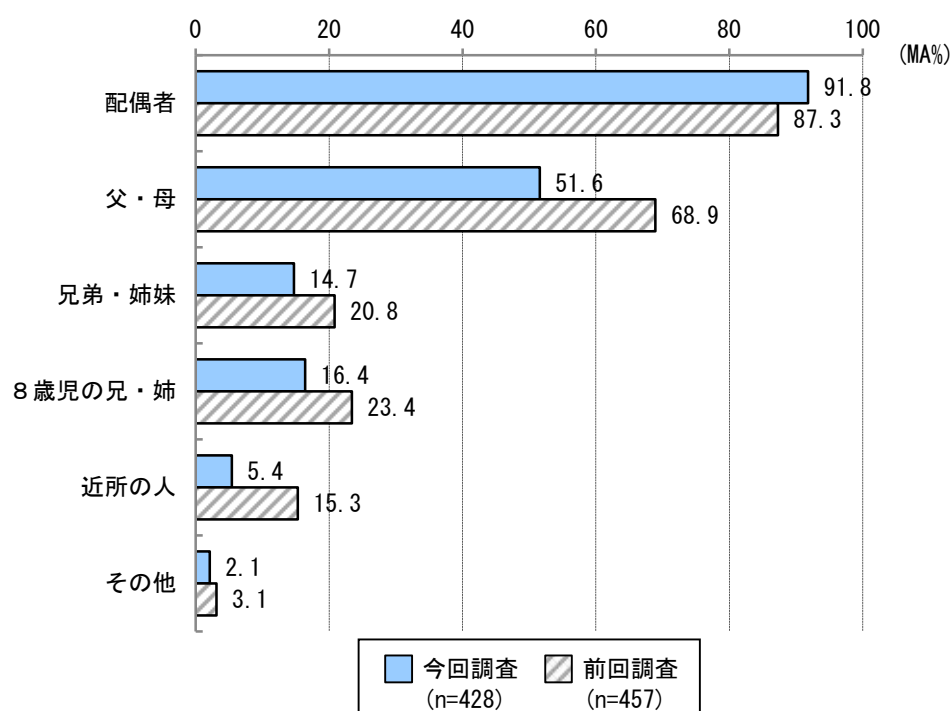
② 育児協力者の続柄等

【(1)①で「いる」と回答した人のみ】

VII-2. それはあなたからみてどなたですか。＜複数回答＞

育児を一緒にしてくれる人がいると回答した人に、一緒に育児をしてくれる人の続柄をたずねると、「配偶者」が91.8%で最も多く、次いで「父・母」が51.6%、「8歳児の兄・姉」が16.4%となっています。

前回調査と比較すると、「父・母」の割合が前回（68.9%）より17.3ポイント、「近所の人」の割合が前回（15.3%）より9.9ポイント、それぞれ低くなっています。



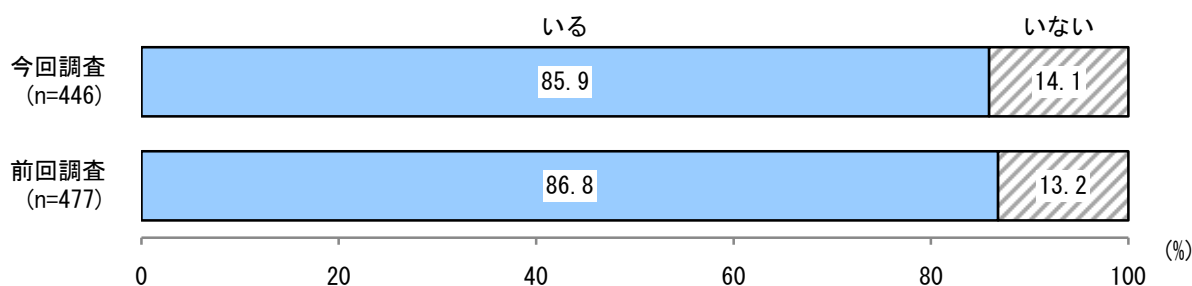
(2) 育児支援者や相談者の状況

① 育児支援者や相談者の有無

VII-3. 育児負担を軽減するために、周囲に相談できる人やサポートをしてくれる人はいいますか。

周囲に相談できる人やサポートしてくれる人の有無については、「いる」が85.9%、「いない」が14.1%となっています。

前回調査と比較しても、同様の傾向となっています。



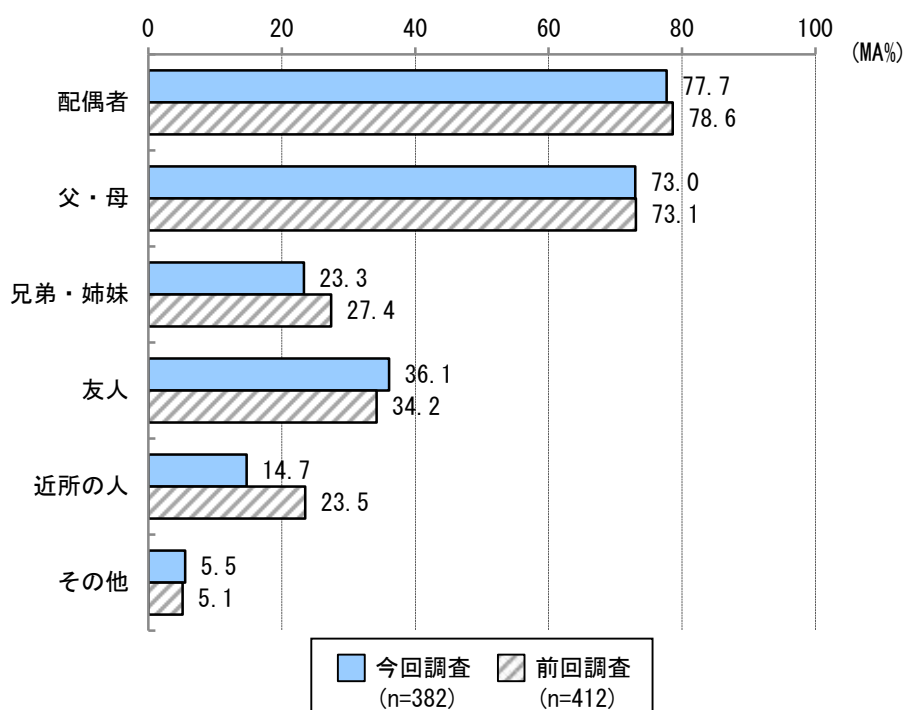
② 育児支援者や相談者の続柄等

【(2)①で「いる」と回答した人のみ】

VII-4. それはあなたからみてどなたですか。＜複数回答＞

周囲に相談できる人やサポートしてくれる人がいると回答した人に、その人の続柄をたずねると、「配偶者」が77.7%で最も多く、次いで「父・母」が73.0%、「友人」が36.1%となっています。

前回調査と比較すると、「近所の人」の割合が前回（23.5%）より8.8ポイント、「兄弟・姉妹」の割合が前回（27.4%）より4.1ポイント、それぞれ低くなっています。

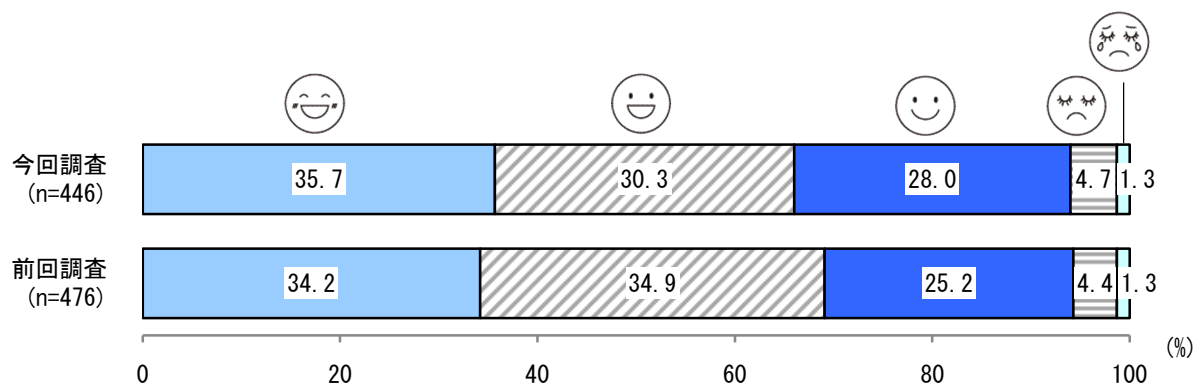


（3）育児に対する気持ち

VII-5. 育児に対する今の気持ちに近いものはどれですか。

育児に対する今の気持ちについては、「😊」が35.7%で最も多く、次いで「😊」が30.3%、「😄」が28.0%となっています。

前回調査と比較すると、「😄」の割合が前回（25.2%）より2.8ポイント高くなっており、「😊」の割合が前回（34.9%）より4.6ポイント低くなっています。



8 健康づくりの取組に対する意見

VII-6. お子さんが健やかに成長するために行政や市民が行う健康づくりの取組みについて、ご意見やアイデアなどがありましたらご記入ください。

健康づくりの取組に対する意見やアイデアについての自由記述は、111人から挙げられました。

そのうち、主な意見を抜粋・要約しています。

主な意見
小学校のトイレが汚く、不衛生であるという話を娘たちから聞きます(人数の割に数も少なく並んでいるとのこと)。トイレをがまんしている子が少なくないようです。
公園の遊具をもっと増やしてほしい。大人も使用できる健康器具なども公園にあればいいのと思います。
子どもと一緒に楽しくみれる健康に関する動画配信があると嬉しいです。
歯の矯正に対する補助があると嬉しいです。歯並びは口の健康に大きく関わると言われているのに対処しようとすると高額です。少額でも子どもの矯正に補助があれば、矯正をはじめのハードルが低くなると思います。
学校の給食時間が短すぎて食べられないことが多い。もう少し食事時間を延ばせるようにしてほしい。
子ども達が制限なく自由に遊べる場所を増やしてほしい。今は公園でもボール遊びが禁止なので…校庭は広さに限りがあるので思いきり動けない。
定期的に行っていただいている「PLAYFUL PARK (プレイフル パーク)」はいつもありがたく利用させていただいています。ぜひ継続をおねがいしたいです。小学生と親が参加できる健康づくりのイベントもぜひおねがいます。アンケートにあった農業体験の催しが市主催であればぜひ参加したいです。
幼児、小、中学生への給食提供について保護者負担が上昇しても良いので、これまで同様の質、量を維持してもらえるとありがたいです。
家の近くに公園がないので、お友だちと自由に集まって安心して遊べる場が家以外にほしい。最近、暑さ、寒さ、熊が出る等で公園も難しいので、室内遊び場があればいいのにな、と思う。
お料理教室など子どもも参加型でもっとイベントをしてほしい。
インフルエンザ予防接種の子どもへの補助があれば嬉しい。子どもは2回接種必要なのでお年寄りより負担が大きい。
・速く走るコツ教室など、プロが講師で教える単回のイベント ・最近は夏暑過ぎて外遊びができないので、公立体育館等やホールなど暑くない場所の子どもへの無料開放
水泳、カヤックなどでできればいいなと思います。
ボール遊びができる場所を設けてほしい。

9 自由意見

お気づきの点がありましたらこの欄にご記入ください。

意見、要望についての自由記述は、19人から挙げられました。
そのうち、主な意見を抜粋・要約しています。

主な意見
木津川市で行っているスポーツチームなどの応援をもっと行政が行うべきである。夢をもてる環境づくり。心から健やかになれるように子育て支援をもっと行うべきである。
毎日車で（高齢者の）送迎などの仕事をしているのですが道が狭い所が多く、所々交通の整備をしていただくと、子どもの安全にもつながると思います。
この調査の結果が次の「良いこと」につながることを期待します。よろしくお願いします。
昔と違って、家の前でボール遊びが気軽にできなくなりました。公園でもボールは禁止と学校のルールであります。子ども達がのびのびと外遊びできる環境が少なすぎます。
城山台は小学校の遊具も少なく、公園の遊具も少ないのではないかと思います。
体育館にエアコンが無く、夏場は体育の時間が非常に短い。暑すぎるため、外遊びも困難である。体育の時間を増やすためにも小学校にもエアコンの設置をしてほしい。
有料で良いので長期休暇中に学童で給食やお弁当を出してほしい。
発達障がいの子を育てています。普段は、子のできないことを受容して子育てをしています。設問に対して、あらためて定型発達の子と自分の子の状態がかけ離れている部分があるので、選択肢を選ぶことを、どれを選べば良いのか、難しく感じるがありました。
学校支給のタブレットは自宅常備にしてほしい。 自宅学習でやる気になっているときにタブレットがなく、長続きしない。 学校使用アプリを自宅用タブレットでも共有して、タブレットの持ち運びをなしにしたい。健康アプリとして縄飛びの回数を記録するなど外遊びへの促しを。
体を動かせるようなイベントや体験型イベントを増やしてほしいです。提示方法について、学校を通してのお知らせなど、より目につきやすい形で提示していただけると助かります。



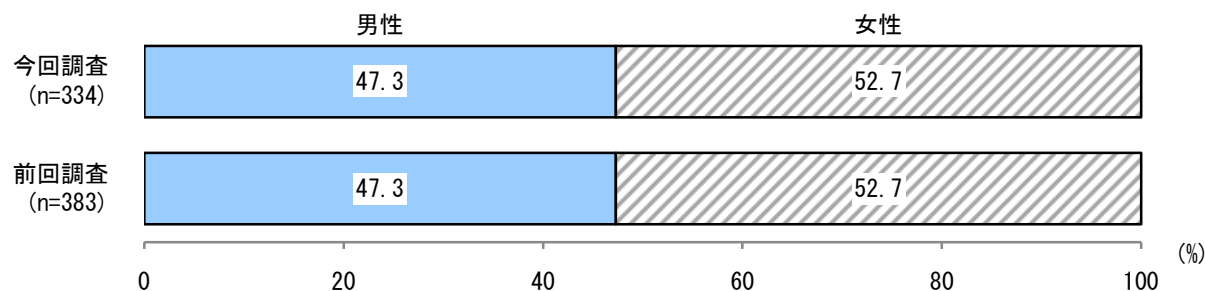
Ⅱ-3 児童・生徒期（13歳）

1 調査対象児について

（１）性別

I-1. あなたの性別はどちらですか。

回答者の性別は、「男性」が47.3%、「女性」が52.7%となっています。

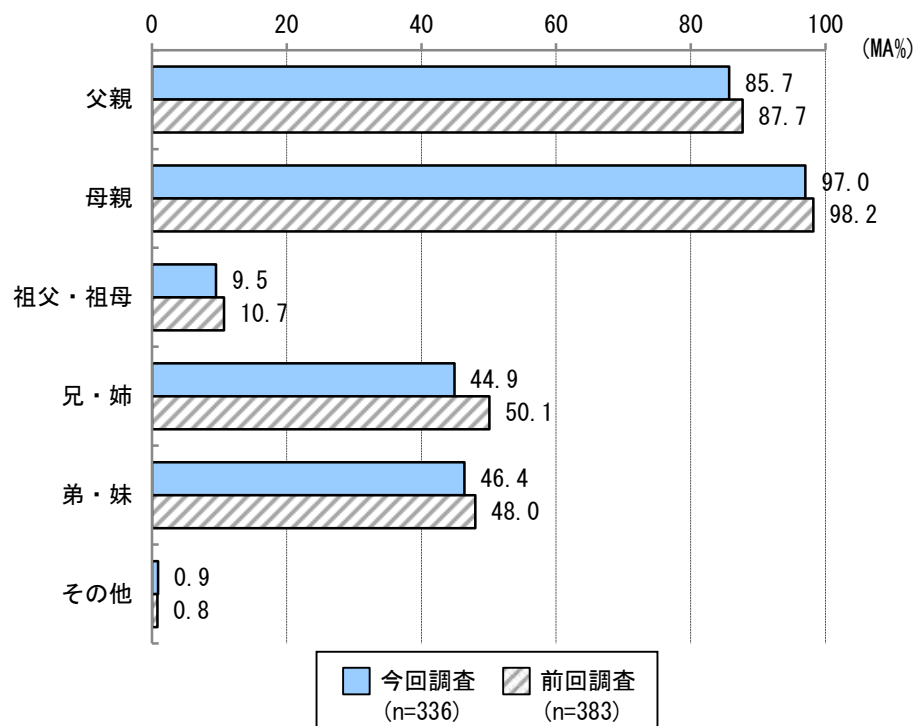


（２）同居家族

I-2. 現在、あなたはどなたと住んでいますか。

同居家族については、「母親」が97.0%で最も多く、次いで「父親」が85.7%、「弟・妹」が46.4%、「兄・姉」が44.9%となっています。

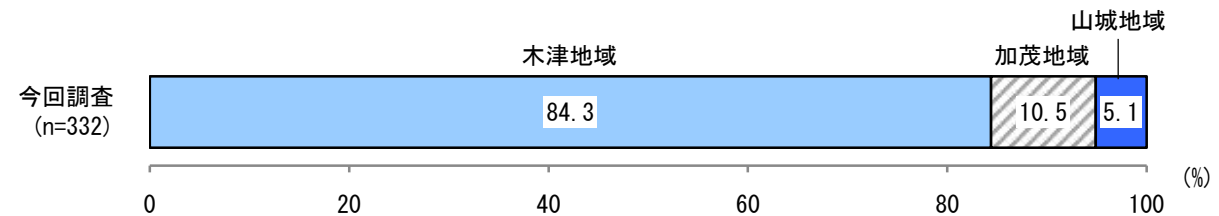
前回調査と比較すると、「兄・姉」の割合が前回（50.1%）より5.2ポイント低くなっています。



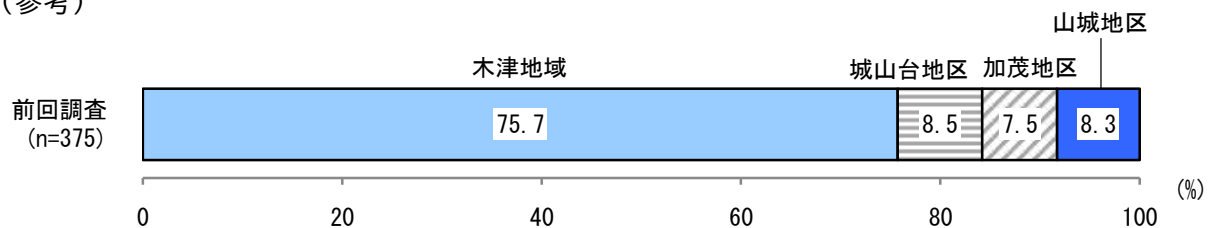
(3) 居住地域

I-3. 現在お住まいの地域はどこですか。

居住地域については、「木津地域」が84.3%で最も多く、次いで「加茂地域」が10.5%、「山城地域」が5.1%となっています。



(参考)



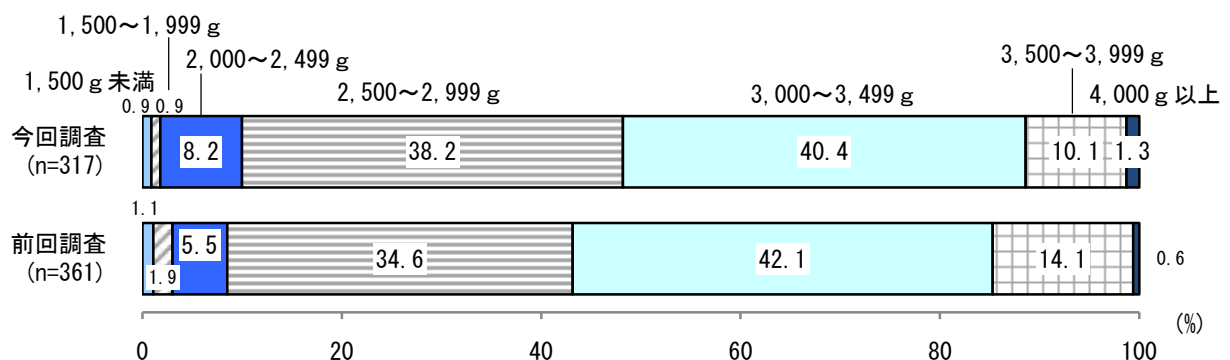
※今回調査では、「木津地域」と「城山台地域」を合わせて「木津地域」としています。

(4) 出生時体重

I-4. あなたの出生時の体重を教えてください。

出生時体重については、「3,000～3,499g」が40.4%で最も多く、次いで「2,500～2,999g」が38.2%、「3,500～3,999g」が10.1%となっています。

前回調査と比較すると、低出生体重児（2,500g未満）の割合が10.0%で、前回（8.5%）より1.5ポイント高くなっています。

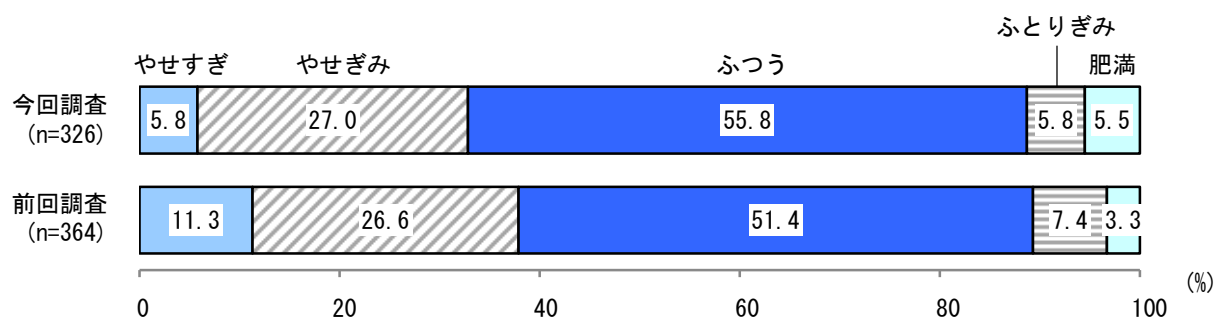


（５）肥満度

I-5. あなたの最近測定した身長・体重を教えてください。

回答された子どもの身長・体重から算出した肥満度をみると、「ふつう」が55.8%で最も多く、次いで「やせぎみ」が27.0%、「やせすぎ」と「ふとりぎみ」がそれぞれ5.8%となっています。

前回調査と比較すると、「やせすぎ」の割合が前回（11.3%）より5.5ポイント低くなっています。

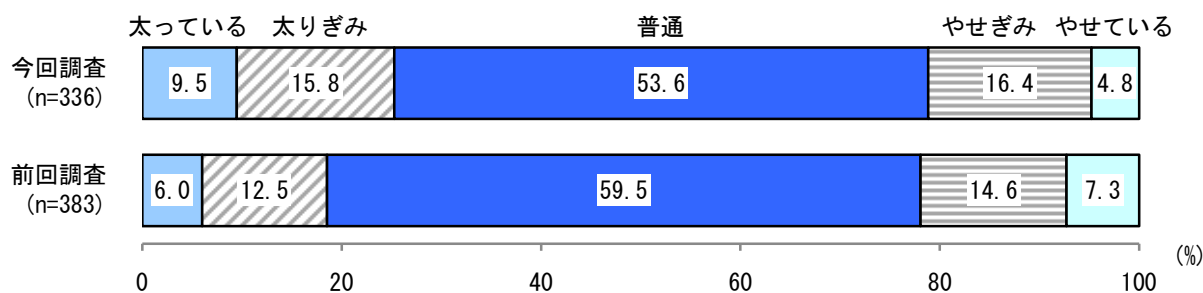


（６）主観的体型評価

I-6. あなたは、現在のご自分の体型をどう思いますか。

現在の自分の体型については、「普通」が53.6%で最も多く、次いで「やせぎみ」が16.4%、「太りぎみ」が15.8%となっています。

前回調査と比較すると、「太っている」（9.5%）の割合が前回（6.0%）より3.5ポイント、「太りぎみ」の割合が前回（12.5%）より3.3ポイント、それぞれ高くなっています。



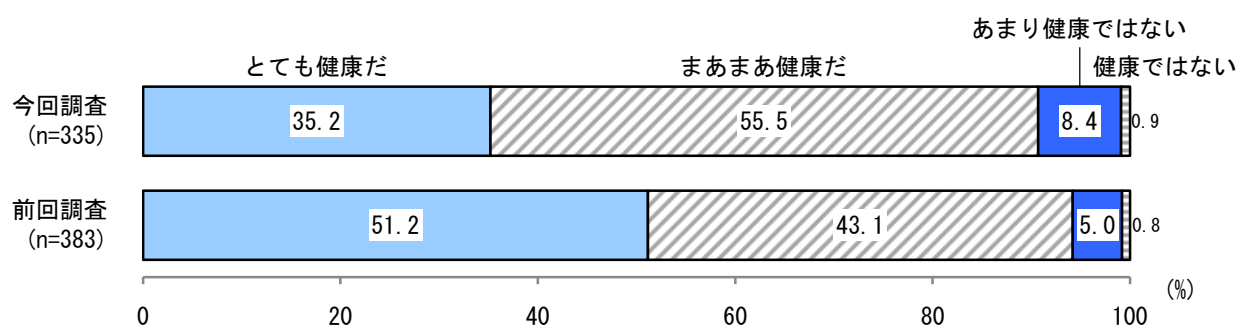
2 健康に関することについて

(1) 主観的健康観

Ⅱ-1. あなたは、ふだん、ご自分で健康だと思いますか。

自分で健康だと思うかについては、「まあまあ健康だ」が55.5%で最も多く、次いで「とても健康だ」が35.2%となっており、両者をあわせた『健康だ』の割合は90.7%となっています。

前回調査と比較すると、「とても健康だ」の割合が前回（51.2%）より16.0ポイント低く、『健康だ』の割合も前回（94.3%）より3.6ポイント低くなっています。

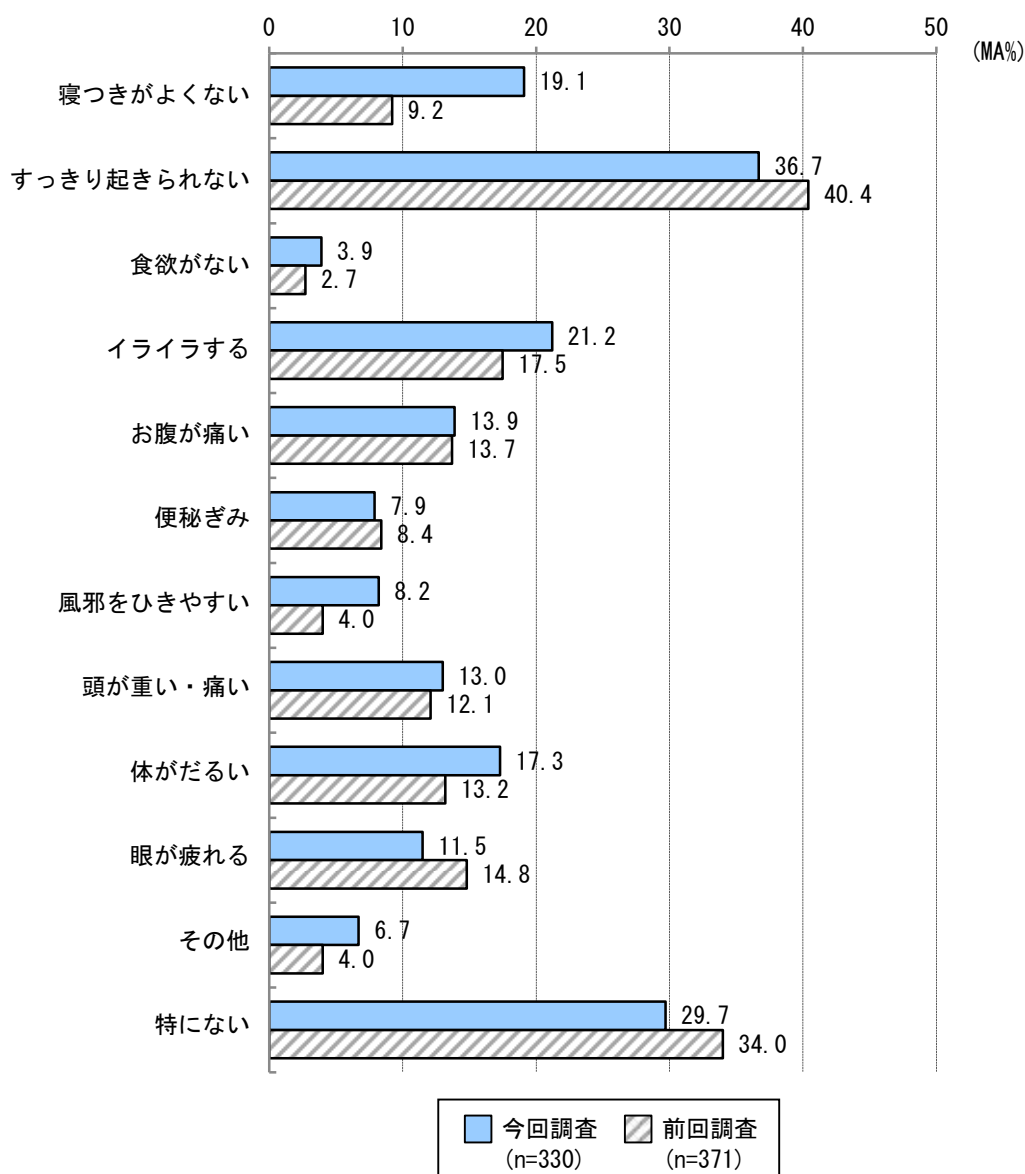


（２）健康面で気になること

Ⅱ-2. あなたの「健康」で気になることはどのようなことですか。＜複数回答＞

健康で気になることについては、「すっきり起きられない」が36.7%で最も多く、次いで「イライラする」が21.2%、「寝つきがよくない」が19.1%となっています。

前回調査と比較すると、「寝つきがよくない」の割合が前回（9.2%）より9.9ポイント、「風邪をひきやすい」（8.2%）の割合が前回（4.0%）より4.2ポイント高くなっています。

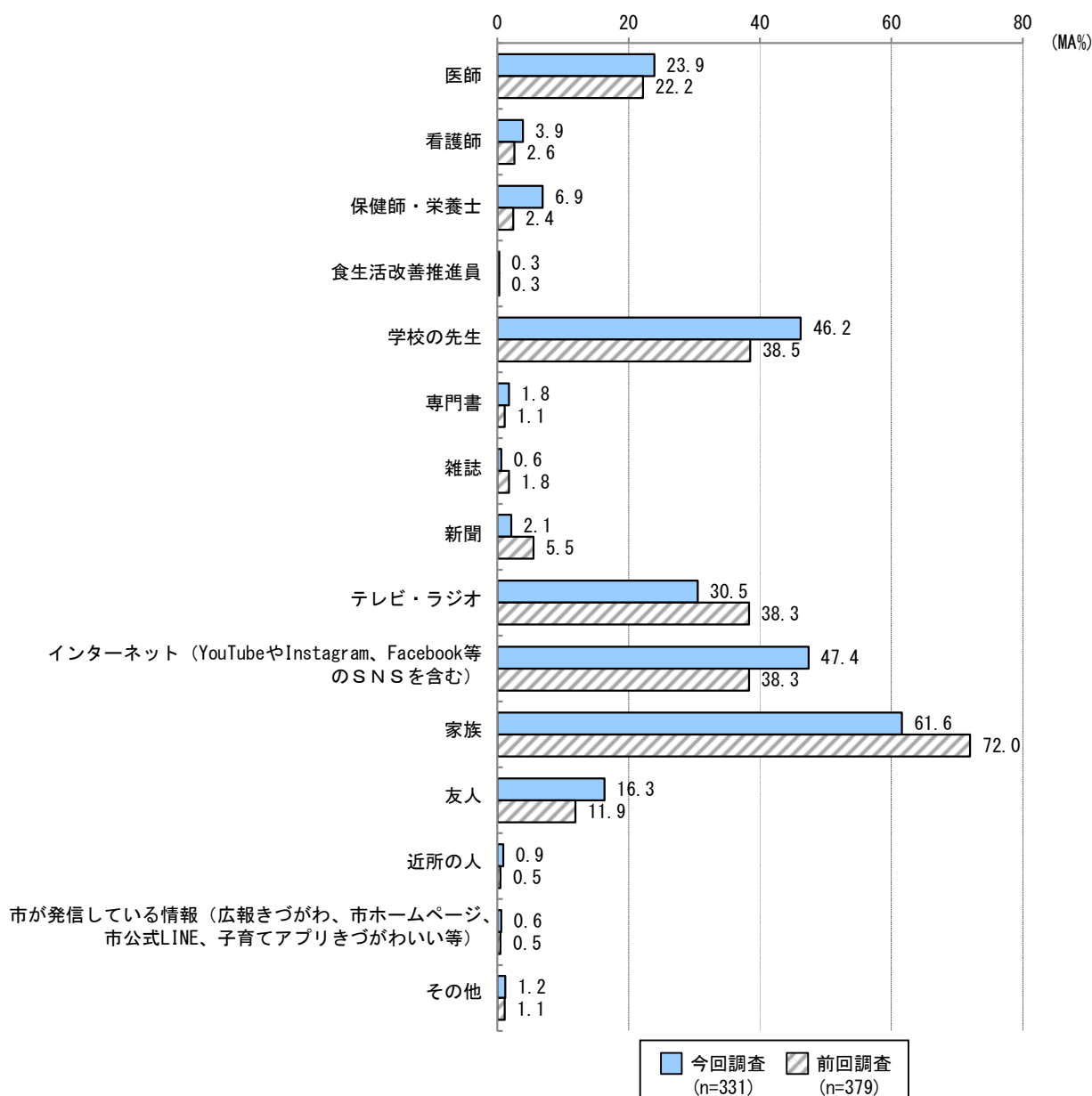


(3) 健康に関する情報の入手先

Ⅱ-3. あなたは、健康についての情報を主にどこから得ていますか。＜複数回答＞

健康に関する情報の入手先については、「家族」が61.6%で最も多く、次いで「インターネット（YouTubeやInstagram、Facebook等のSNSを含む）」が47.4%、「学校の先生」が46.2%となっています。

前回調査と比較すると、「インターネット（YouTubeやInstagram、Facebook等のSNSを含む）」の割合が前回（38.3%）より9.1ポイント、「学校の先生」の割合が前回（38.5%）より7.7ポイント、それぞれ高くなっています。



※前回調査の「インターネット（パソコン・スマートフォンなど）」は、今回調査では「インターネット（YouTubeやInstagram、Facebook等のSNSを含む）」に変更しています。

※前回調査の「広報きづがわ」は、今回調査では「市が発信している情報（広報きづがわ、市ホームページ、市公式LINE、子育てアプリきづがわいい等）」に変更しています。

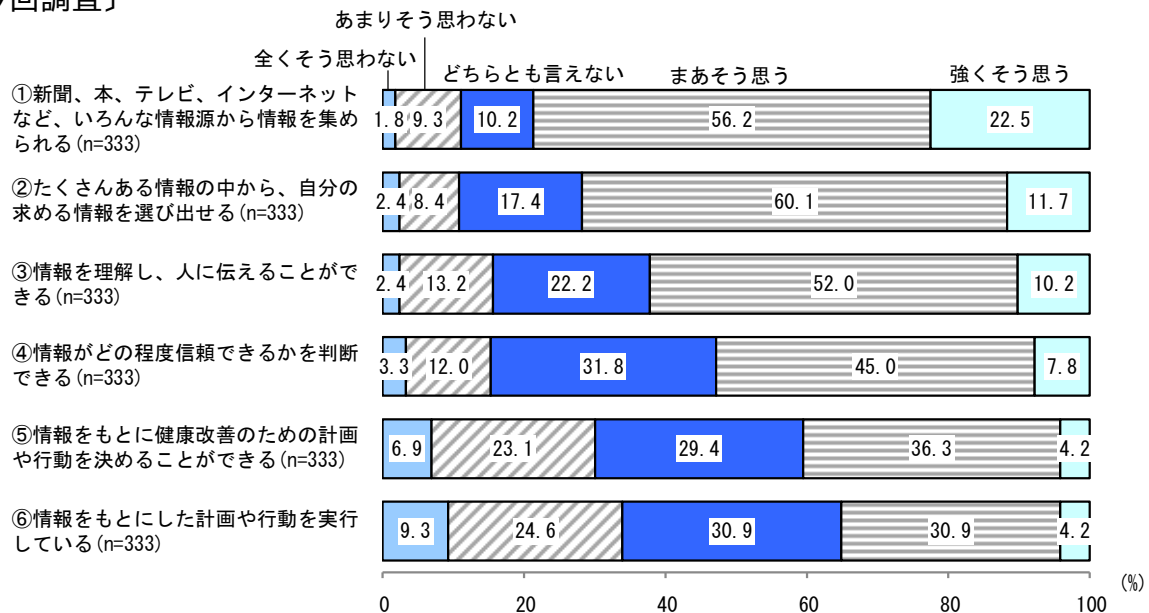
（４）健康に関する情報の入手・活用状況

Ⅱ-4. 健康に関する情報や、あなたご自身の行動についてお聞きします。

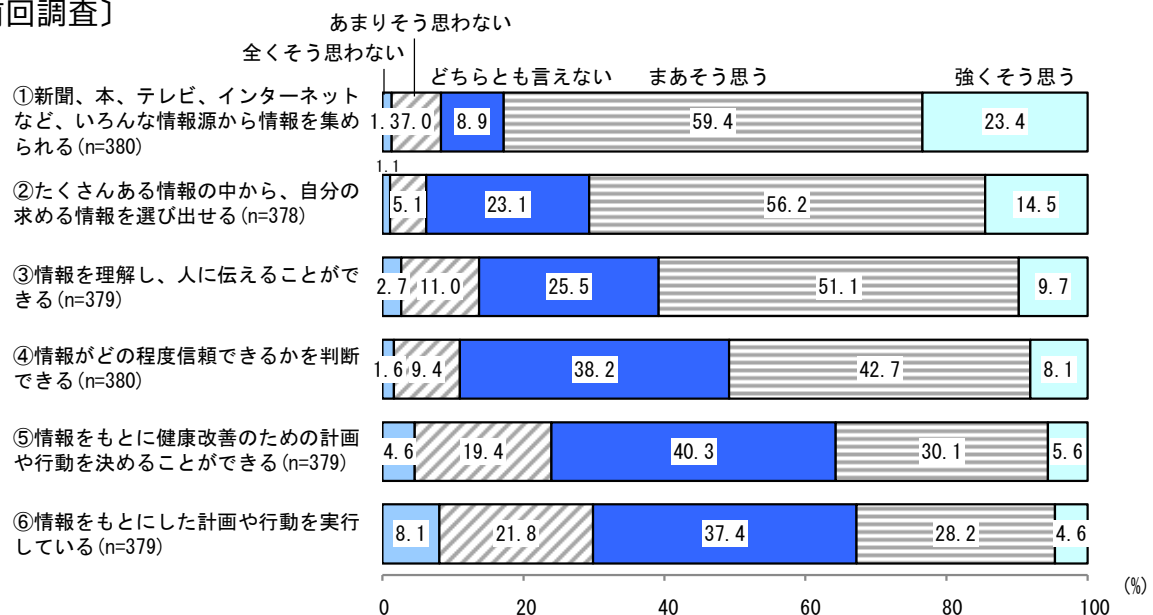
健康に関する情報の入手・活用状況についてたずねたところ、「強くそう思う」と「まあそう思う」をあわせた肯定的意見は、“①新聞、本、テレビ、インターネットなど、いろんな情報源から情報を集められる”が78.7%で最も高く、次いで“②たくさんある情報の中から、自分の求める情報を選び出せる”が71.8%、“③情報を理解し、人に伝えることができる”が62.2%となっています。

健康に関する情報の入手、理解、評価、活用するための能力である“ヘルス・リテラシー”について、①～⑥の各項目の回答を点数化したものから算出したところ、合計点（30点満点）の全体平均は20.6点となっており、前回（20.9点）と比較しても、同様の傾向となっています。

〔今回調査〕



〔前回調査〕



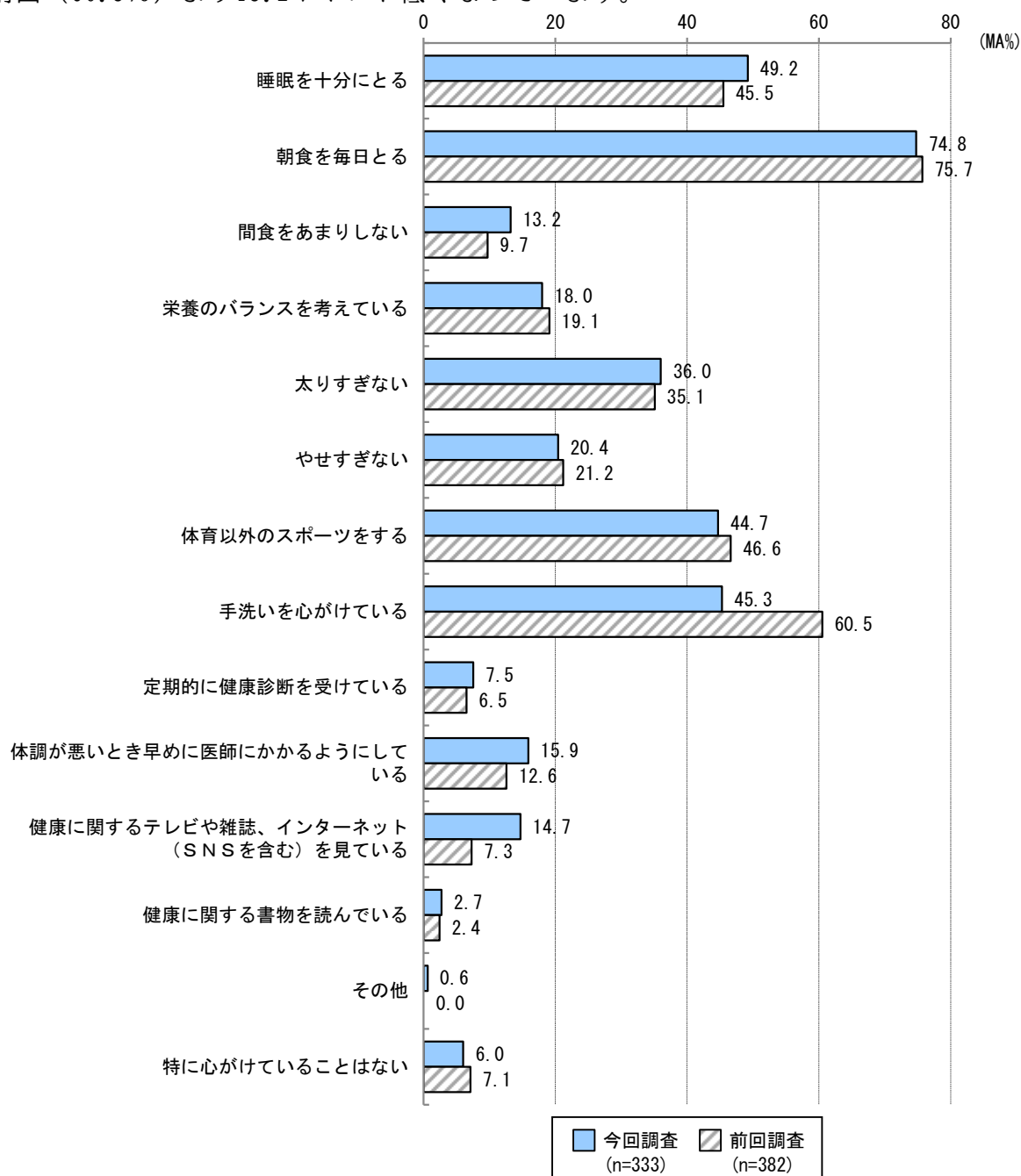
※「強くそう思う」=5点、「まあそう思う」=4点、「どちらとも言えない」=3点、「あまりそう思わない」=2点、「全くそう思わない」=1点

(5) 健康づくりのために気をつけていること

Ⅱ-5. あなたは、ご自身の健康づくりのために何か気をつけていることはありますか。
 <複数回答>

健康づくりのために気をつけていることについては、「朝食を毎日とる」が74.8%で最も多く、次いで「睡眠を十分にとる」が49.2%、「手洗いを心がけている」が45.3%となっています。

前回調査と比較すると、「健康に関するテレビや雑誌、インターネット（SNSを含む）を見ている」（14.7%）の割合が前回（7.3%）より7.4ポイント、「間食をあまりしない」の割合が前回（9.7%）より3.5ポイントそれぞれ高く、「手洗いを心がけている」の割合が前回（60.5%）より15.2ポイント低くなっています。



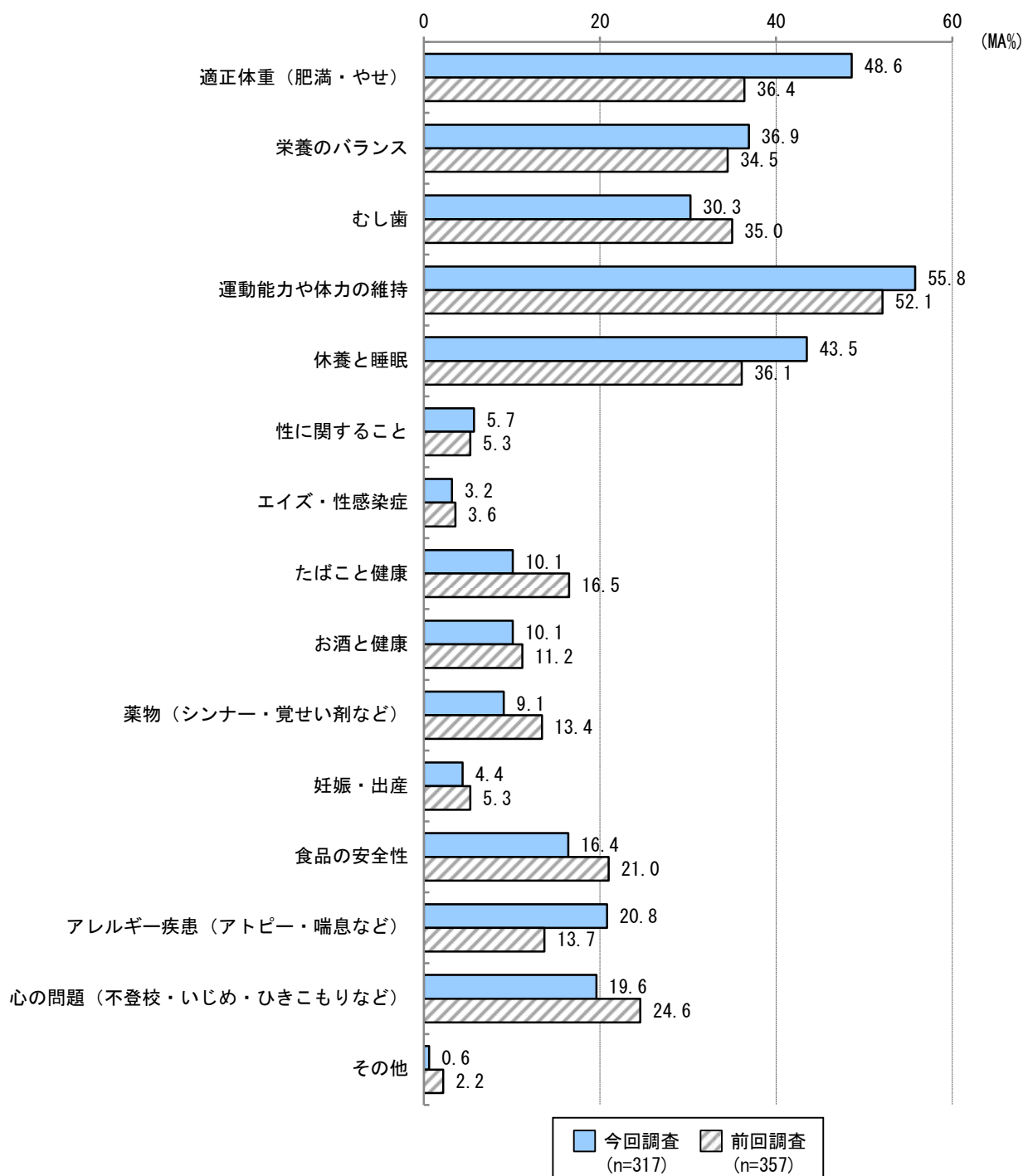
※前回調査の「健康に関するテレビや雑誌を見ている」は、今回調査では「健康に関するテレビや雑誌、インターネット（SNSを含む）を見ている」に変更しています。

（6）健康について関心があること

Ⅱ-6. あなたが健康について関心があることは何ですか。＜複数回答＞

健康について関心があることについては、「運動能力や体力の維持」が55.8%で最も多く、次いで「適正体重（肥満・やせ）」が48.6%、「休養と睡眠」が43.5%となっています。

前回調査と比較すると、「適正体重（肥満・やせ）」の割合が前回（36.4%）より12.2ポイント、「休養と睡眠」の割合が前回（36.1%）より7.4ポイント、「アレルギー疾患（アトピー・喘息など）」（20.8%）の割合が前回（13.7%）より7.1ポイント高くなっています。



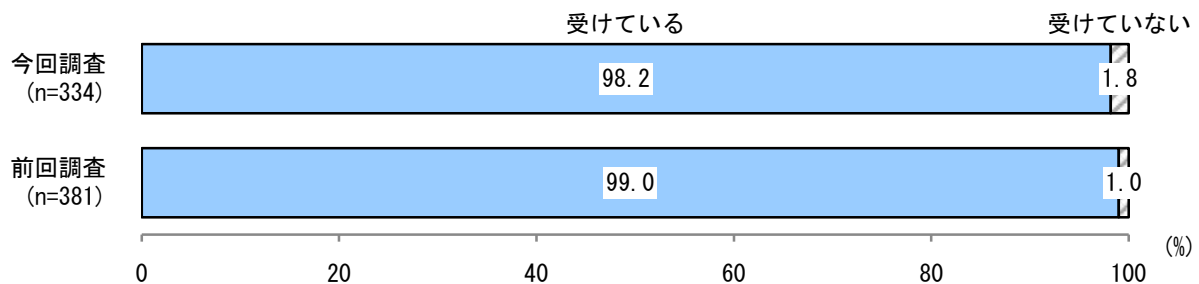
(7) 健診の受診状況

① 学校の健診受診の有無

Ⅱ-7. あなたは学校の健康診断を受けていますか。

学校の健康診断を受けているかについては、「受けている」が98.2%、「受けていない」が1.8%となっています。

前回調査と比較しても、同様の傾向となっています。



② 健診を受診していない理由

【(7)①で「受けていない」と回答した人のみ】

健康診断を受けない理由は何ですか。

学校の健診を受診していないと回答した人に、その理由をたずねると、以下のとおりとなっています。

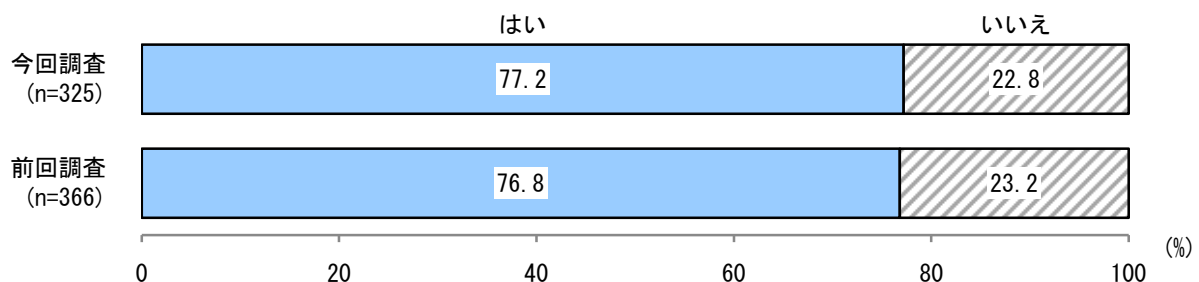
健診を受診していない理由
不登校のため（計 5 件）
学校に健康診断がない

(8) かかりつけ医の有無

Ⅱ-8. あなたはかかりつけ医をもっていますか。

かかりつけ医をもっているかについては、「はい」（もっている）が77.2%、「いいえ」（もっていない）が22.8%となっています。

前回調査と比較しても、同様の傾向となっています。



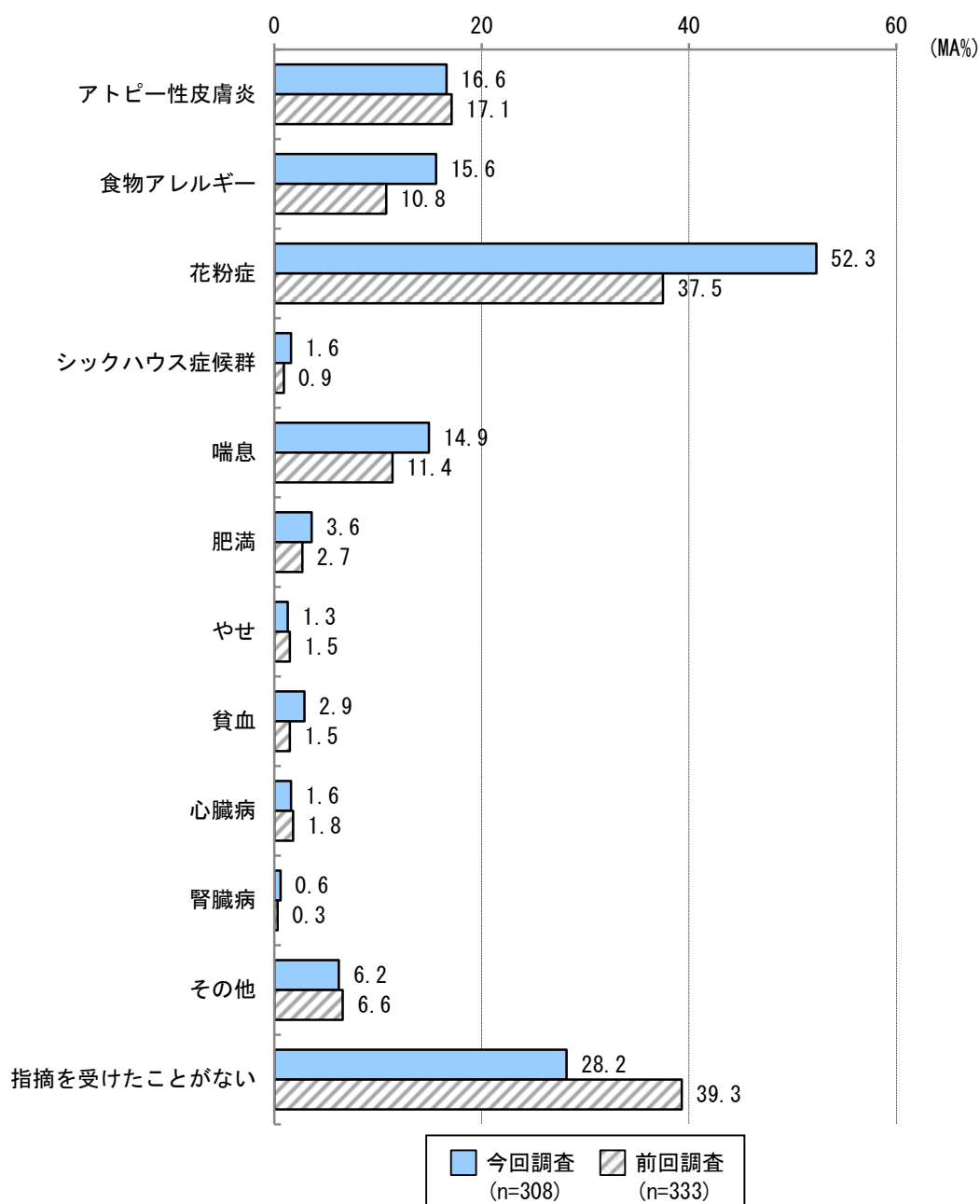
（９）病気等の状況

① 指摘を受けたことがある病気等

Ⅱ-9. 今までに、次の病気等について、医師等から指摘を受けたことがありますか。
 <複数回答>

医師等から指摘を受けたことがある病気等については、「花粉症」が52.3%で最も多く、次いで「指摘を受けたことがない」が28.2%、「アトピー性皮膚炎」が16.6%、「食物アレルギー」が15.6%となっています。

前回調査と比較すると、「花粉症」の割合が前回（37.5%）より14.8ポイント高くなっています。

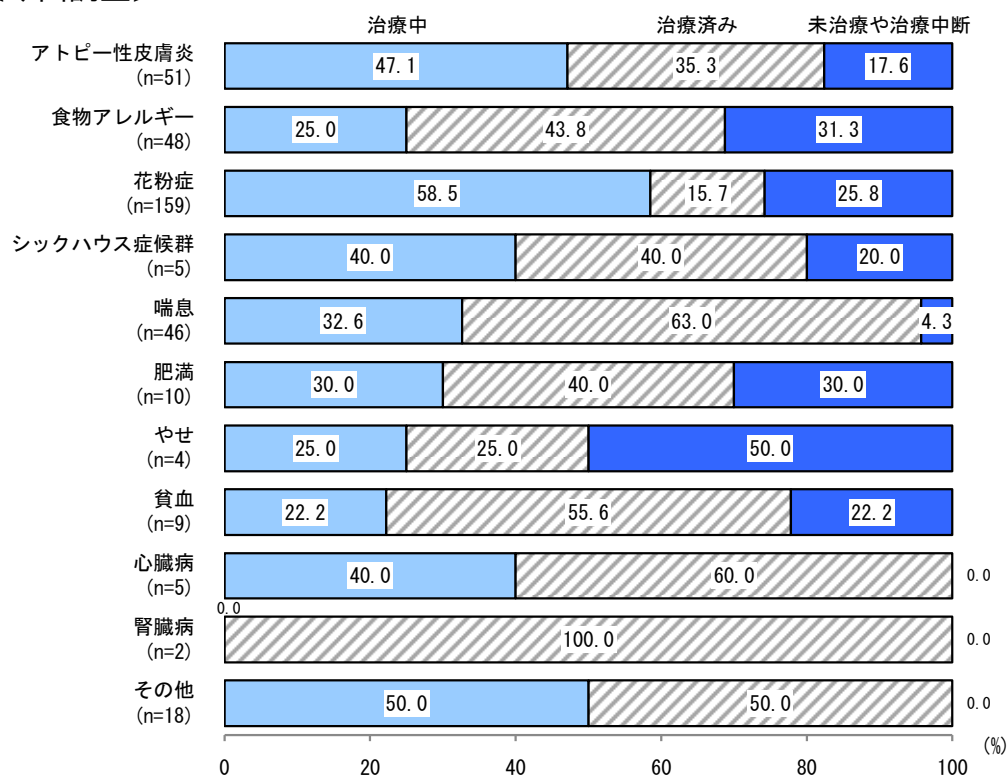


② 病気等の治療状況

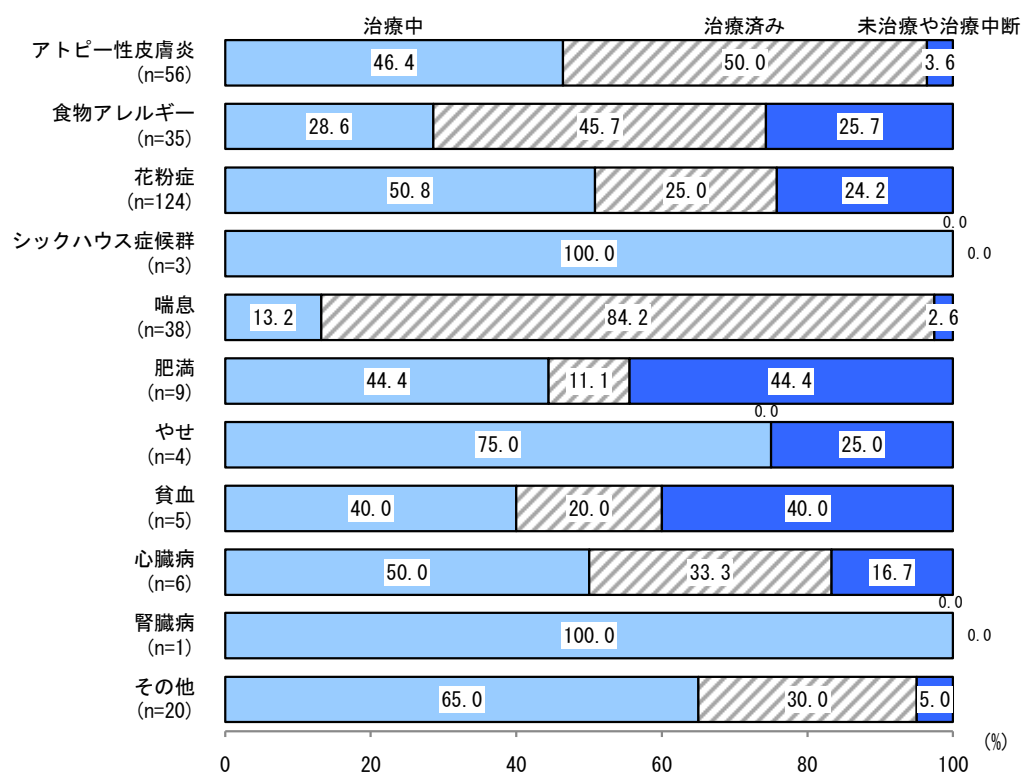
医師から指摘を受けた病気等の治療状況は、回答が多かった“アトピー性皮膚炎”や“花粉症”ではいずれも「治療中」が最も多くなっています。

前回調査と比較すると、“花粉症”の「治療中」の割合が前回（50.8%）より7.7ポイント高くなっています。

〔今回調査〕



〔前回調査〕



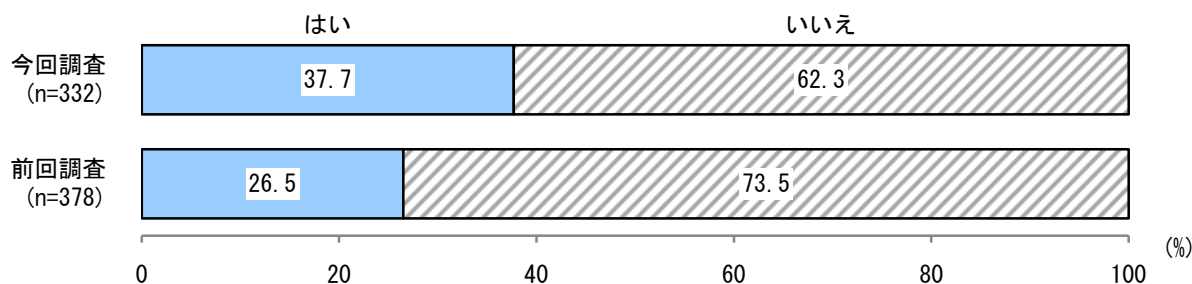
（10）骨折した経験

① 骨折経験の有無

II-10. あなたは今までに骨折（ひびを含む）をしたことがありますか。

骨折したことがあるかについては、「はい」（ある）が37.7%、「いいえ」（ない）が62.3%となっています。

前回調査と比較すると、「はい」（ある）の割合が前回（26.5%）より11.2ポイント高くなっています

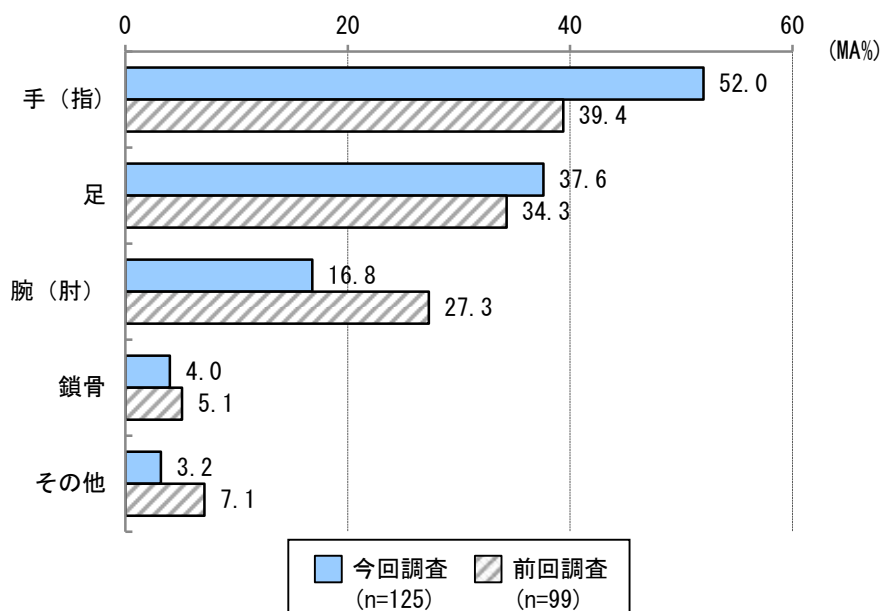


② 骨折部位

【(10)①で「はい」と回答した人のみ】

①骨折（ひびを含む）をした部位はどこですか。

骨折したことがあると回答した人に、骨折部位をたずねると、「手（指）」が52.0%で最も多く、次いで「足」が37.6%、「腕（肘）」が16.8%となっています。



※ここでは、記述式での回答を分類して集計しています。

③ 骨折の原因

【(10)①で「はい」と回答した人のみ】

②何をしているときに骨折（ひびを含む）をしましたか。

骨折したことがあると回答した人に、何をしているときに骨折したかを記述式でたずねました。意見分類ごとの件数は以下のとおりとなっています。

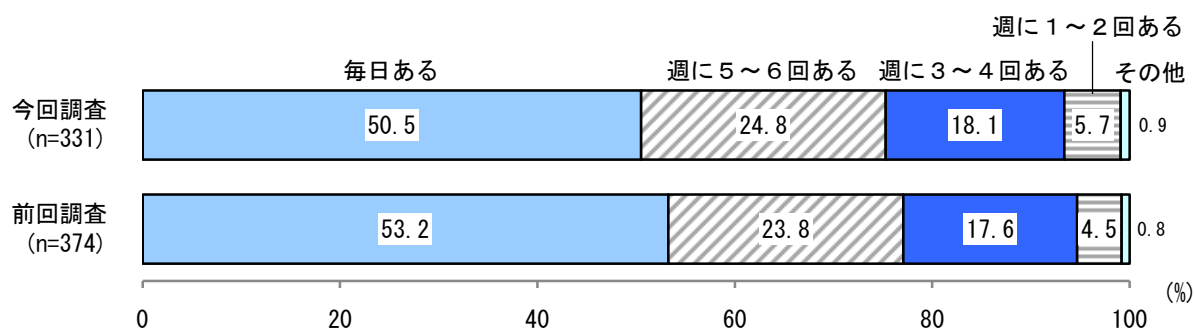
骨折の原因	件数
球技（体育の授業含む）	38
遊んでいて	26
授業中・学校で	15
スポーツ	10
家庭内で	9
転倒	9
自転車	4
ドアに挟んだ・ぶつけた	4
階段で	3
走っていて	3
ぶつけた	2
その他	8
延べ件数	131件

（11）排便状況

Ⅱ-11. 排便状況をお聞きます。

排便状況については、「毎日ある」が50.5%で最も多く、次いで「週に5～6回ある」が24.8%、「週に3～4回ある」が18.1%となっています。

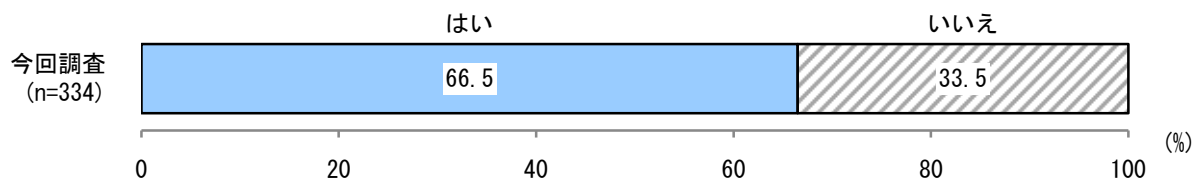
前回調査と比較しても、同様の傾向となっています。



（12）ヘッドホン難聴（イヤホン難聴）になるリスクの認知度

Ⅱ-12. ヘッドホンやイヤホンで大きな音を長時間連続して聞き続けることが、耳が聞こえにくくなったり、耳鳴りがしたり、耳が詰まったような感じがしたりするヘッドホン難聴（イヤホン難聴）になるリスクとなることを知っていますか。

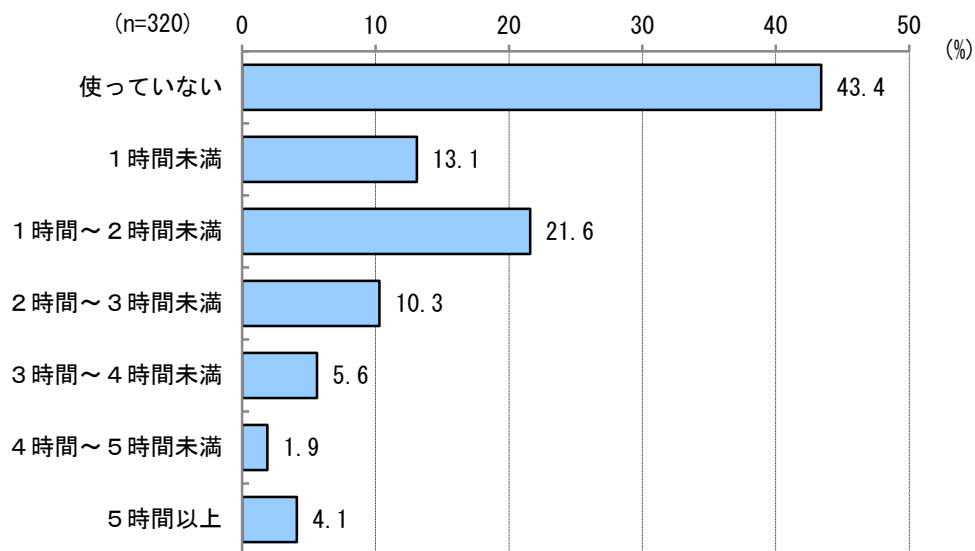
ヘッドホン難聴（イヤホン難聴）になるリスクの認知度については、「はい」（知っている）が66.5%、「いいえ」（知らない）が33.5%となっています。



(13) ヘッドホン・イヤホンの使用時間

Ⅱ-13. あなたは、ヘッドホン・イヤホンを1日何時間程度使用しますか。

ヘッドホン・イヤホンの使用時間については、「使っていない」が43.4%で最も多く、次いで「1時間～2時間未満」が21.6%、「1時間未満」が13.1%となっています。



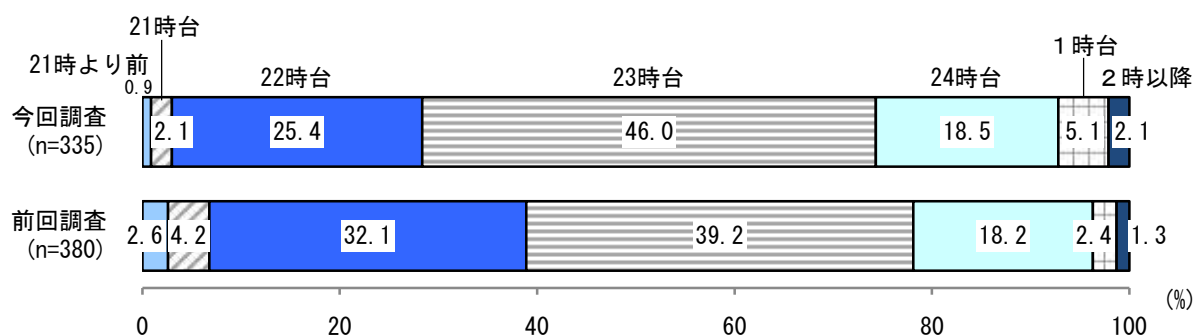
3 休養やストレスについて

（1）就寝時間

Ⅲ-1. あなたの寝る時間は何時頃ですか。

就寝時間については、「23時台」が46.0%で最も多く、次いで「22時台」が25.4%、「24時台」が18.5%となっています。

前回調査と比較すると、「23時台」「24時台」「1時台」「2時以降」をあわせた『23時以降』の割合が71.7%で、前回（61.1%）より10.6ポイント高くなっています。

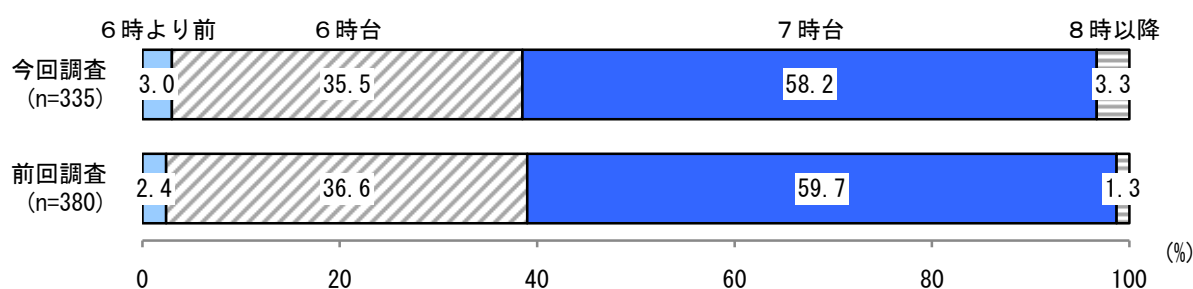


（2）起床時間

Ⅲ-2. あなたが朝、目を覚ます時間は何時頃ですか。

起床時間については、「7時台」が58.2%で最も多く、次いで「6時台」が35.5%、「8時以降」が3.3%、「6時より前」が3.0%となっています。

前回調査と比較しても、同様の傾向となっています。

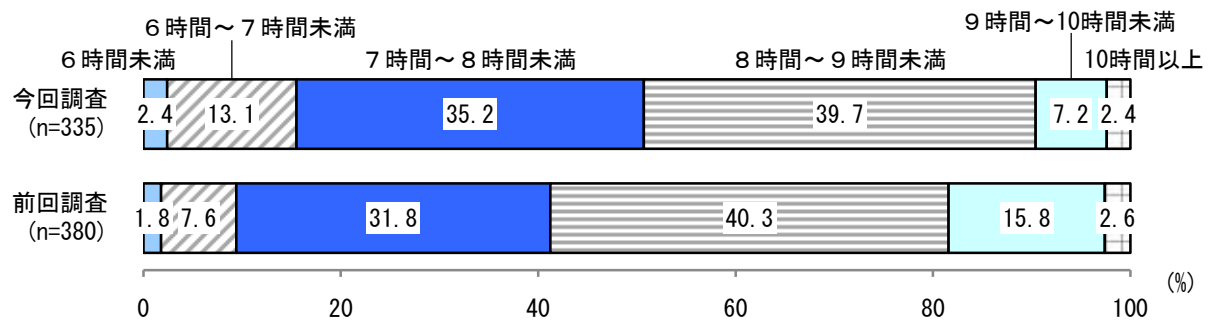


(3) 睡眠時間

Ⅲ-3. あなたは、1日に何時間くらい寝ていますか。

睡眠時間については、「8時間～9時間未満」が39.7%で最も多く、次いで「7時間～8時間未満」が35.2%、「6時間～7時間未満」が13.1%となっています。

前回調査と比較すると、「6時間未満」「6時間～7時間未満」「7時間～8時間未満」をあわせた『8時間未満』の割合が50.7%で、前回（41.2%）より9.5ポイント高くなっています。

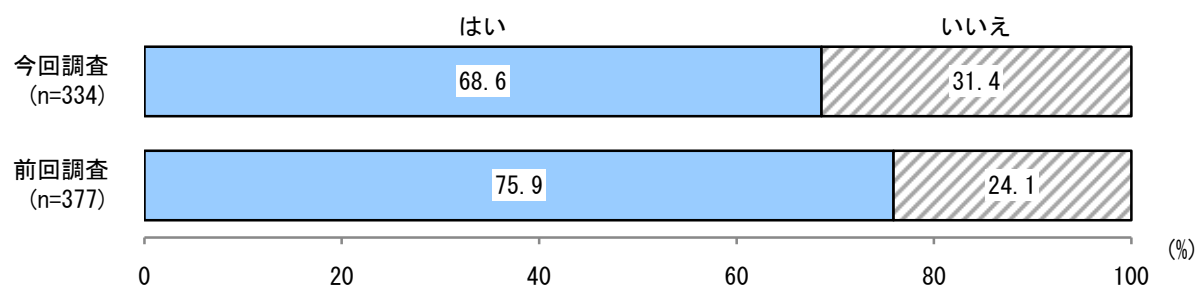


(4) 睡眠による休養の充足感の有無

Ⅲ-4. あなたは、睡眠によって十分な休養がとれていますか。

睡眠による十分な休養がとれているかについては、「はい」（とれている）が68.6%、「いいえ」（とれていない）が31.4%となっています。

前回調査と比較すると、「いいえ」（とれていない）の割合が前回（24.1%）より7.3ポイント高くなっています。



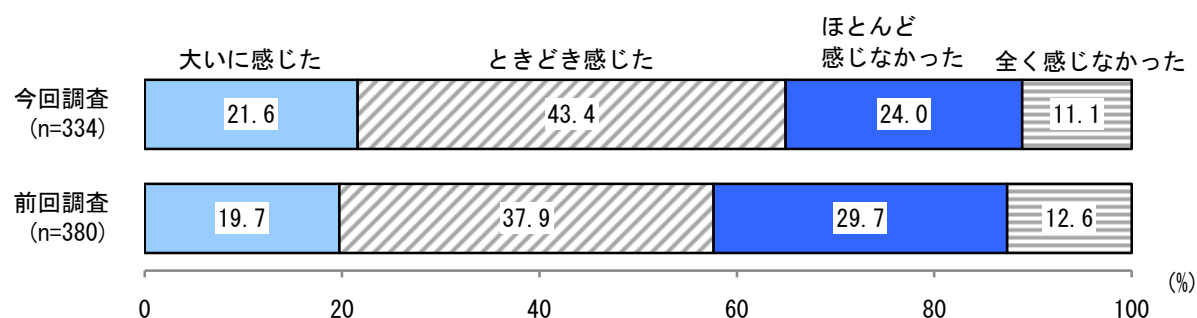
（５）ストレスの状況

① ストレスの度合い

Ⅲ-5. あなたは、最近、ストレスを感じたことはありますか。

最近、ストレスを感じたことはあるかについては、「時々感じた」が43.4%で最も多く、次いで「ほとんど感じなかった」が24.0%、「大いに感じた」が21.6%で、「大いに感じた」「時々感じた」をあわせた『ストレスを感じた』割合は65.0%となっています。

前回調査と比較すると、『ストレスを感じた』割合が前回（57.6%）より7.4ポイント高くなっています。



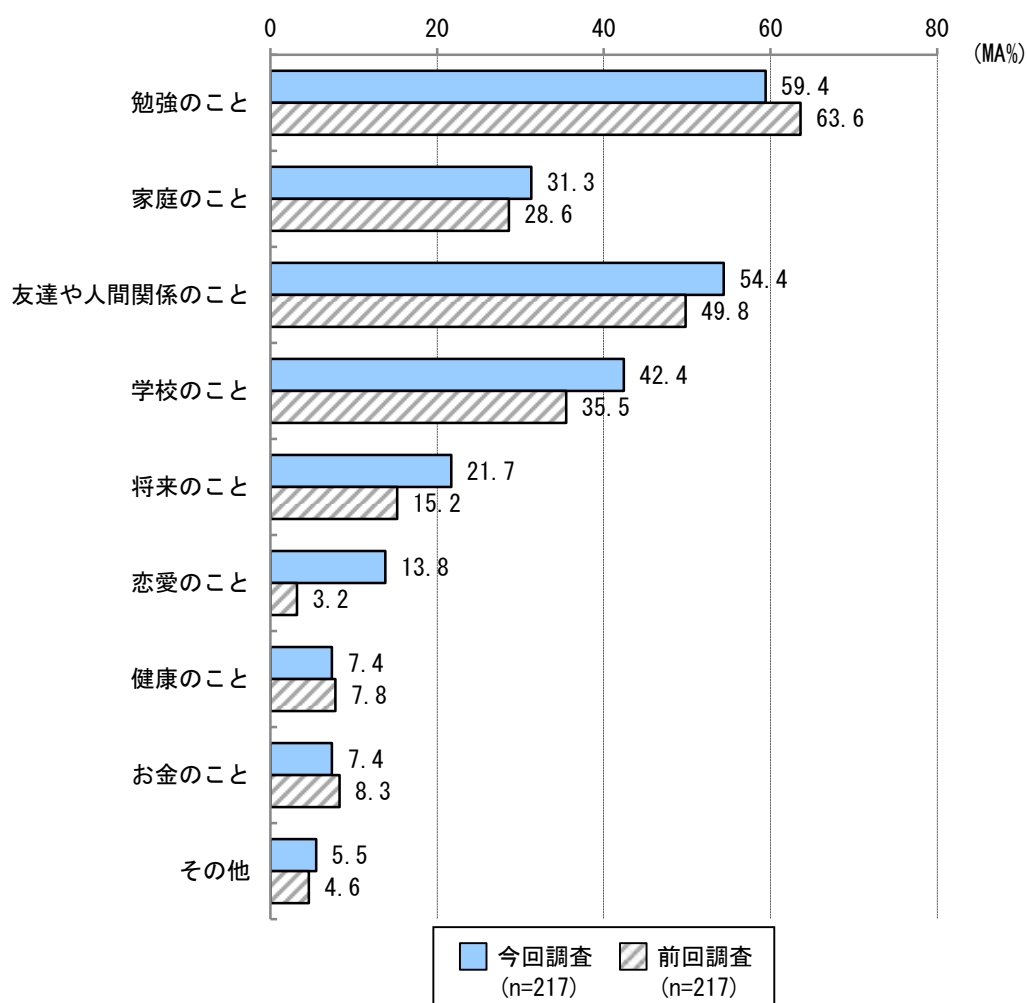
② ストレスの原因

【(5)①で「大いに感じた」「時々感じた」のいずれかを回答した人のみ】

Ⅲ-6. ストレスの原因は、どういう理由ですか。＜複数回答＞

最近、ストレスを感じたと回答した人に、その原因についてたずねると、「勉強のこと」が59.4%で最も多く、次いで「友達や人間関係のこと」が54.4%、「学校のこと」が42.4%となっています。

前回調査と比較すると、「恋愛のこと」(13.8%)の割合が前回(3.2%)より10.6ポイント、「学校のこと」の割合が前回(35.5%)より6.9ポイント、「将来のこと」(21.7%)の割合が前回(15.2%)より6.5ポイント高くなっています。



（６）悩みやストレスを感じた際の対処

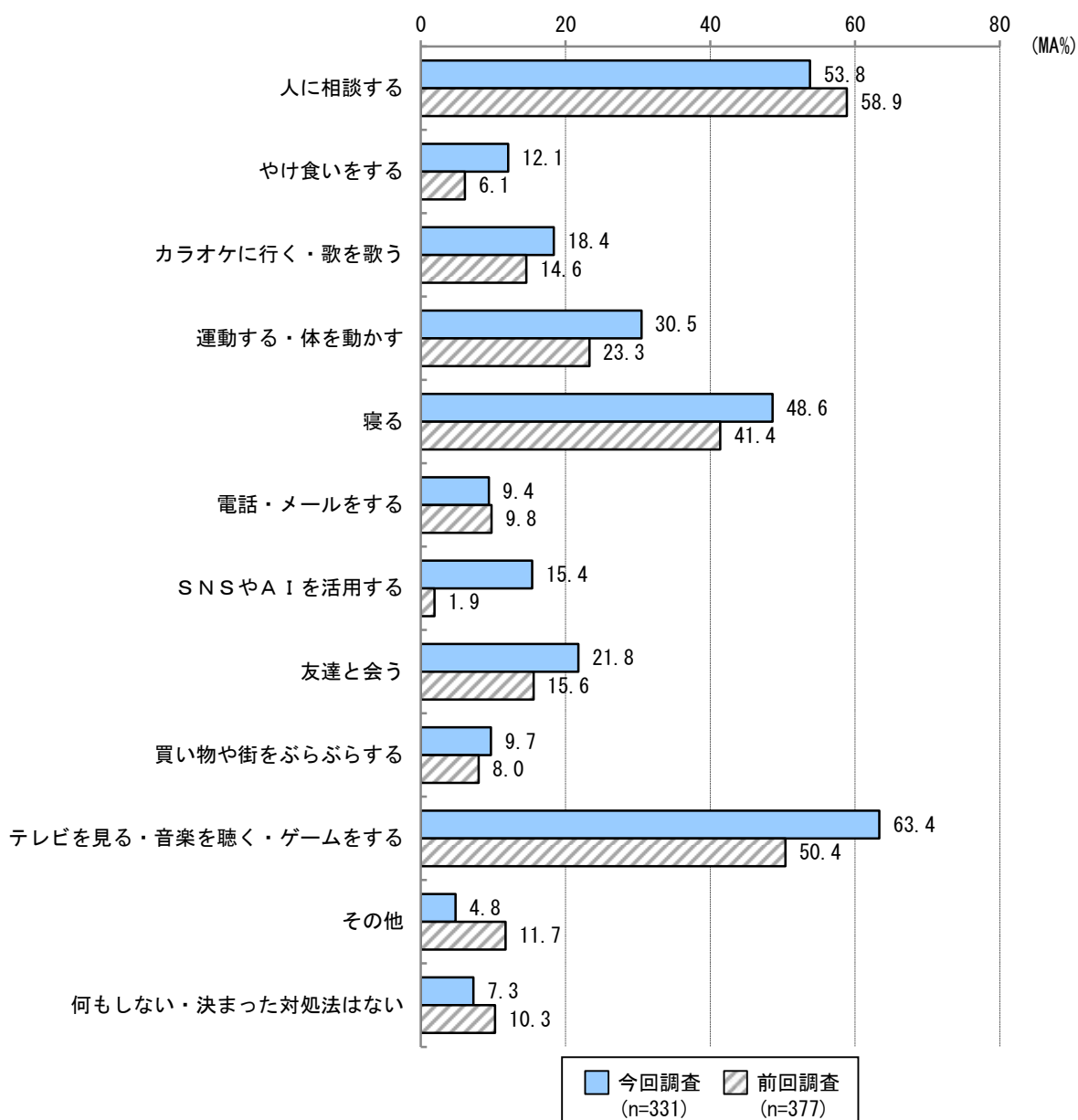
① 悩みやストレスの対処方法

Ⅲ-7. あなたは、悩みやストレスを感じたときにどのように対処しますか。

<複数回答>

悩みやストレスを感じたときの対処方法については、「テレビを見る・音楽を聴く・ゲームをする」が63.4%で最も多く、次いで「人に相談する」が53.8%、「寝る」が48.6%となっています。

前回調査と比較すると、「SNSやAIを活用する」（15.4%）の割合が前回（1.9%）より13.5ポイント、「テレビを見る・音楽を聴く・ゲームをする」の割合が前回（50.4%）より13.0ポイント、「寝る」の割合が前回（41.4%）より7.2ポイント高くなっています。



※前回調査の「ネットの書き込みをする」は、今回調査の「SNSやAIを活用する」に変更しています。

※前回調査の「買い物や街をぶらつく」は、今回調査の「買い物や街をぶらぶらする」に変更しています。

※前回調査の「テレビを見る・音楽を聴く」は、今回調査の「テレビを見る・音楽を聴く・ゲームをする」に変更しています。

※前回調査の「特に何もしない」は、今回調査の「何もしない・決まった対処法はない」に変更しています。

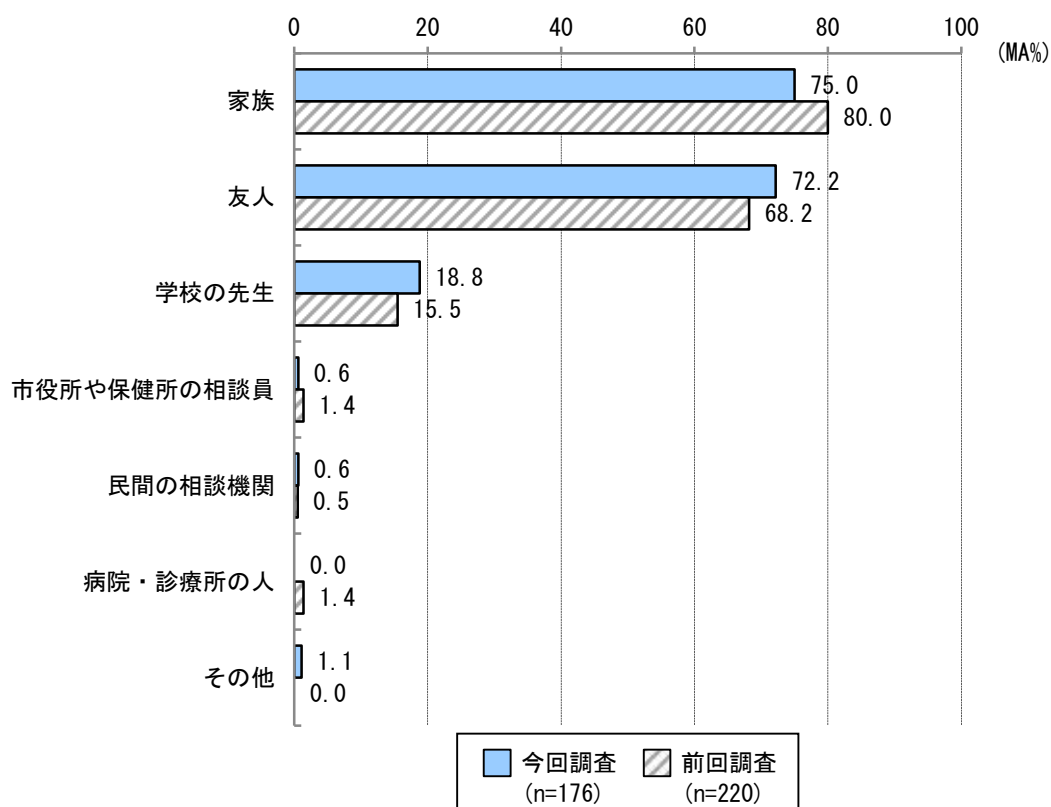
② 悩みやストレスの相談相手

【(6)①で「人に相談する」と回答した人のみ】

誰に相談しますか。＜複数回答＞

悩みやストレスを感じた時に「人に相談する」と回答した人に、その相談相手についてたずねると、「家族」が75.0%で最も多く、次いで「友人」が72.2%、「学校の先生」が18.8%となっています。

前回調査と比較すると、「友人」の割合が前回（68.2%）より4.0ポイント高く、「家族」の割合が前回（80.0%）より5.0ポイント低くなっています。

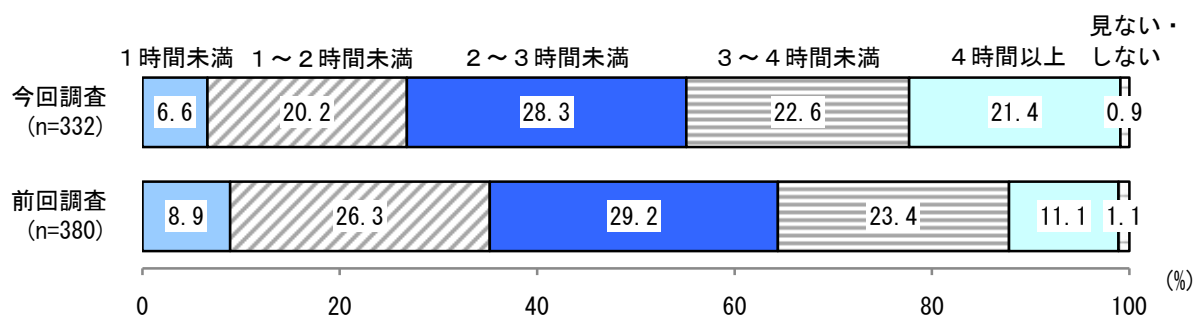


（7）テレビやゲーム等の時間数

Ⅲ-8. あなたは、テレビや動画をみたり、ゲーム（スマートフォン・携帯用ゲーム機・ネットゲームなどを含む）などをする時間は1日に平均どのくらいありますか。

テレビ・動画・ゲーム等をする時間数については、「2～3時間未満」が28.3%で最も多く、次いで「3～4時間未満」が22.6%、「4時間以上」が21.4%となっています。

前回調査と比較すると、「3～4時間未満」「4時間以上」をあわせた『3時間以上』の割合が前回（34.5%）より9.5ポイント高くなっています。

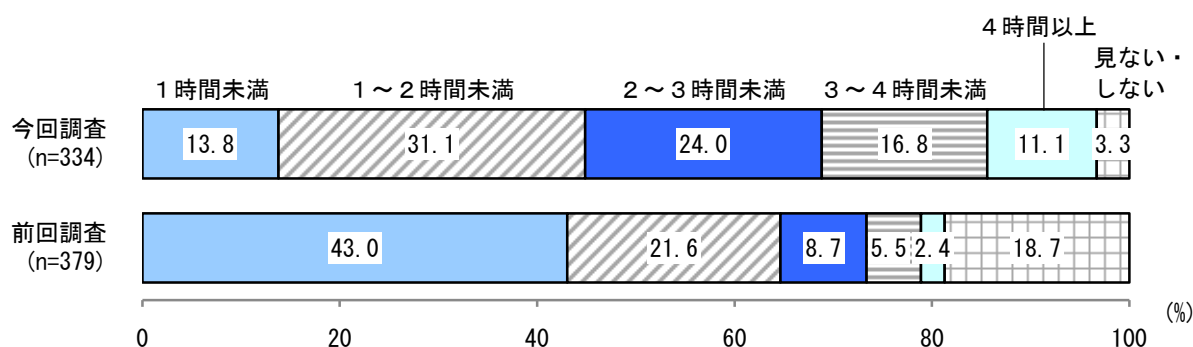


（8）SNSの利用時間

Ⅲ-9. あなたは、SNS（YouTubeやInstagram、LINE、Facebook等）をする時間は1日に平均どのくらいありますか。

SNSの利用時間については、「1～2時間未満」が31.1%で最も多く、次いで「2～3時間未満」が24.0%、「3～4時間未満」が16.8%となっています。

前回調査と比較すると、「2～3時間未満」の割合が前回（8.7%）より15.3ポイント、「3～4時間未満」の割合が前回（5.5%）より11.3ポイント、「1～2時間未満」の割合が前回（21.6%）より9.5ポイント高くなっています。



4 食習慣について

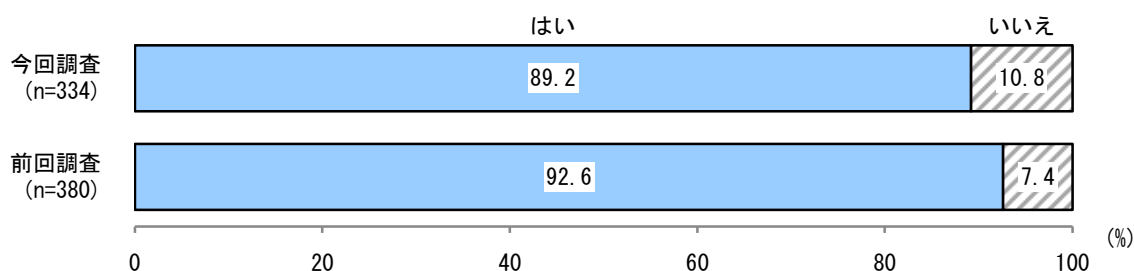
(1) 1日3食の習慣の状況

① 1日3食の習慣の有無

IV-1. あなたは、1日3食（朝食・昼食・夕食）を毎日食べていますか。

1日3食を毎日食べているかについては、「はい」（食べている）が89.2%、「いいえ」（食べていない）が10.8%となっています。

前回調査と比較すると、「はい」（食べている）の割合が前回（92.6%）より3.4ポイント低くなっています。



② 3食のうち抜くことがある食事

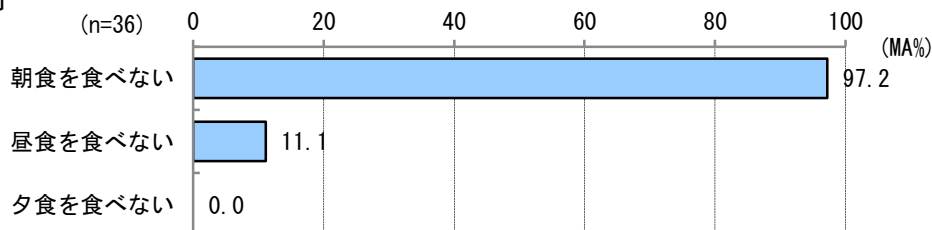
【(1)①で「いいえ」と回答した人のみ】

IV-2. ①食べないのは3食のうちどれですか。

1日3食を毎日食べていないと回答した人に、3食のうち抜くことがある食事をたずねると、「朝食を食べない」が97.2%で最も多く、次いで「昼食を食べない」が11.1%となっています。

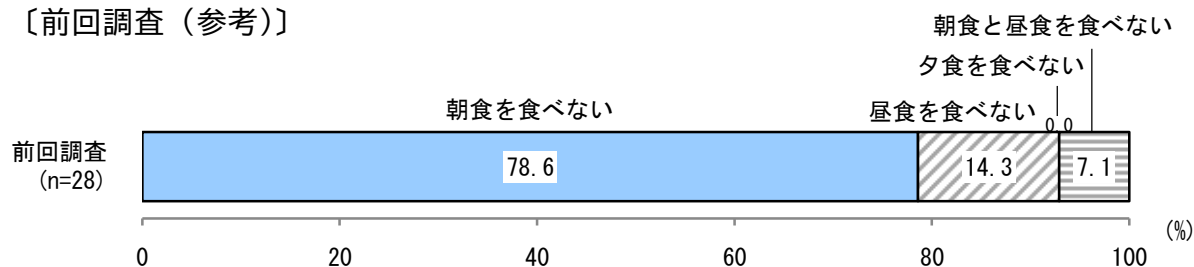
前回調査と比較すると、「朝食を食べない」「朝食と昼食を食べない」をあわせた『朝食を食べない』割合が、前回（85.7%）より11.5ポイント高くなっています。

〔今回調査〕



※複数回答に変更しています。

〔前回調査（参考）〕



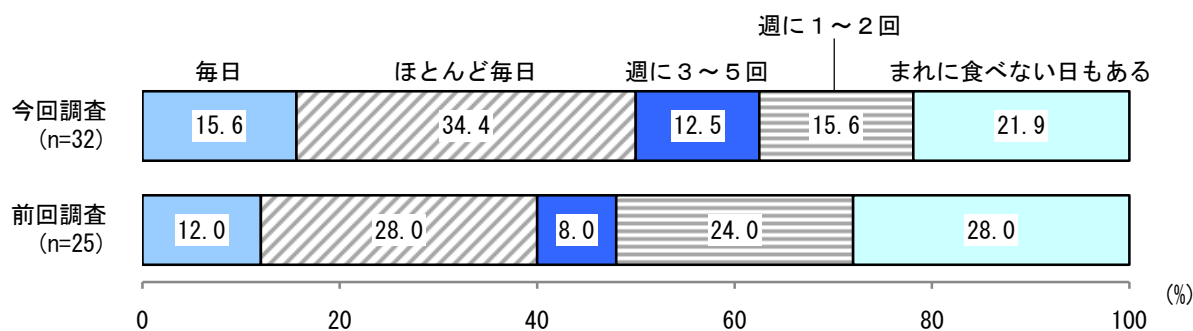
※前回調査の「昼食と夕食を食べない」、「朝食と夕食を食べない」、「3食とも食べない」は0.0%のため省略しています。

③ 食事を抜く頻度

【(1)①で「いいえ」と回答した人のみ】

②食べないのはどのくらいの頻度ですか。

1日3食を毎日食べていないと回答した人に、食事を抜く頻度をたずねると、「ほとんど毎日」が34.4%で最も多く、次いで「まれに食べない日もある」が21.9%、「毎日」と「週に1～2回」がそれぞれ15.6%となっています。

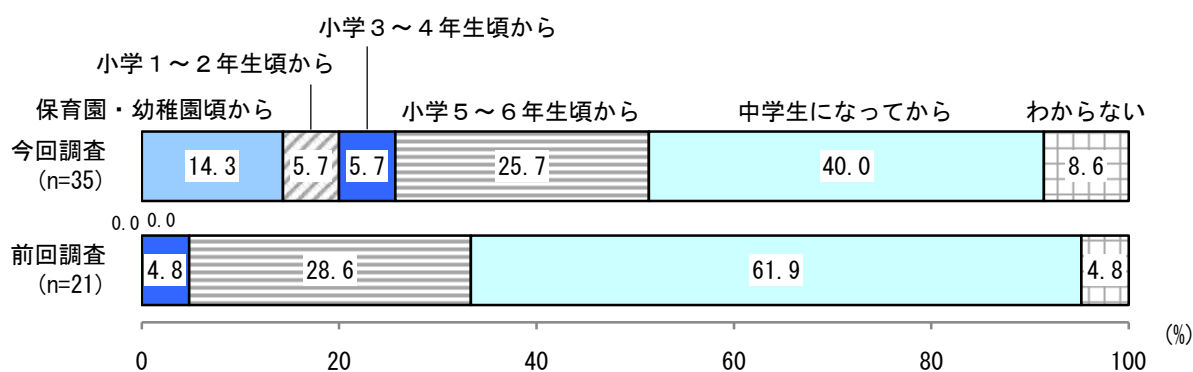


④ 朝食を抜くようになった時期

【(1)②で「朝食を食べない」と回答した人のみ】

IV-3. いつ頃から朝食を食べないことがあるようになりましたか。

朝食を食べないことがあると回答した人に、朝食を抜くようになった時期をたずねると、「中学生になってから」が40.0%で最も多く、次いで「小学5～6年生頃から」が25.7%、「保育園・幼稚園頃から」が14.3%となっています。



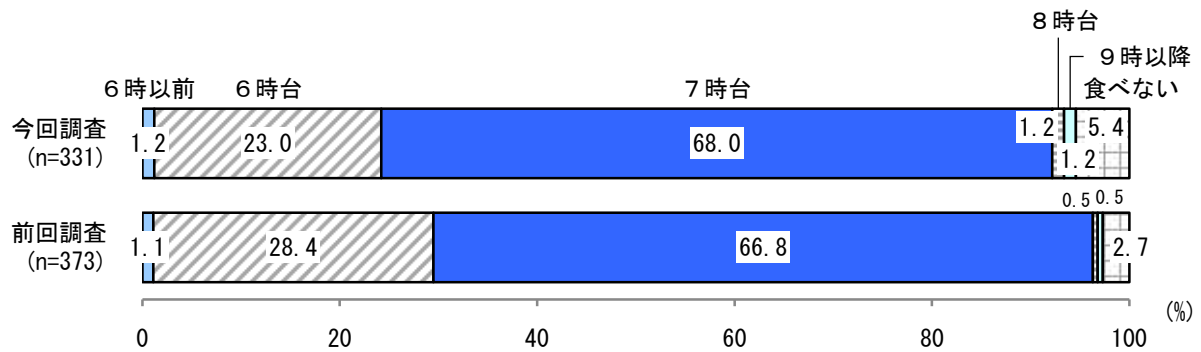
(2) 朝食の状況

① 朝食の時間

IV-4. あなたは、朝食を何時頃に食べますか。

朝食の時間については、「7時台」が68.0%で最も多く、次いで「6時台」が23.0%、「食べない」が5.4%となっています。

前回調査と比較すると、「6時台」の割合が前回（28.4%）より5.4ポイント低く、「食べない」の割合が前回（2.7%）より2.7ポイント高くなっています。

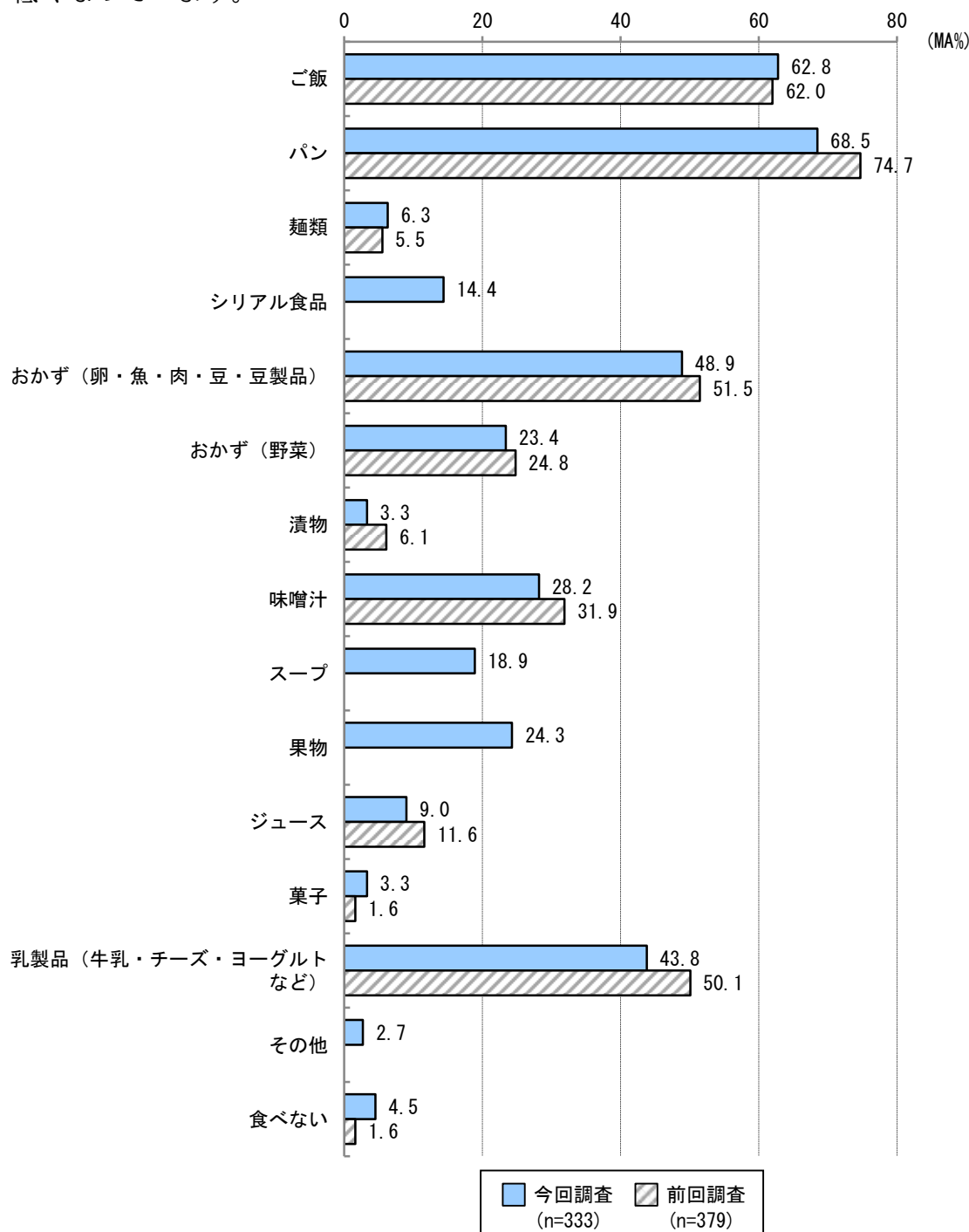


② 朝食の内容

IV-5. あなたのふだんの朝食の内容をお聞きます。＜複数回答＞

ふだんの朝食の内容については、「パン」が68.5%で最も多く、次いで「ご飯」が62.8%、「おかず（卵・魚・肉・豆・豆製品）」が48.9%となっています。

前回調査と比較すると、「乳製品（牛乳・チーズ・ヨーグルトなど）」（43.8%）の割合が前回（50.1%）より6.3ポイント、「おかず（卵・魚・肉・豆・豆製品）」の割合が前回（51.5%）より2.6ポイント、「おかず（野菜）」の割合が前回（24.8%）より1.4ポイント、低くなっています。



※今回調査の「シリアル食品」「スープ」「果物」「その他」は新規項目です。

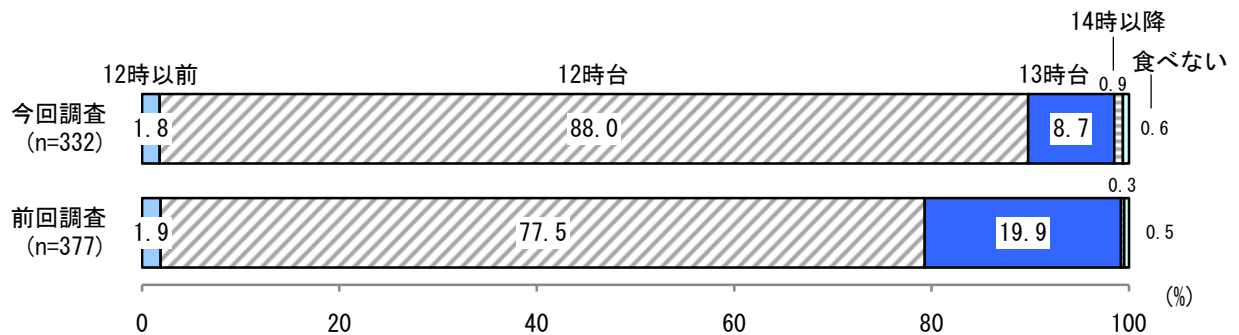
(3) 昼食の状況

① 昼食の時間

IV-6. あなたは、昼食を何時頃に食べますか。

昼食の時間については、「12時台」が88.0%で最も多く、次いで「13時台」が8.7%となっています。

前回調査と比較すると、「12時台」の割合が前回（77.5%）より10.5ポイント高くなっています。

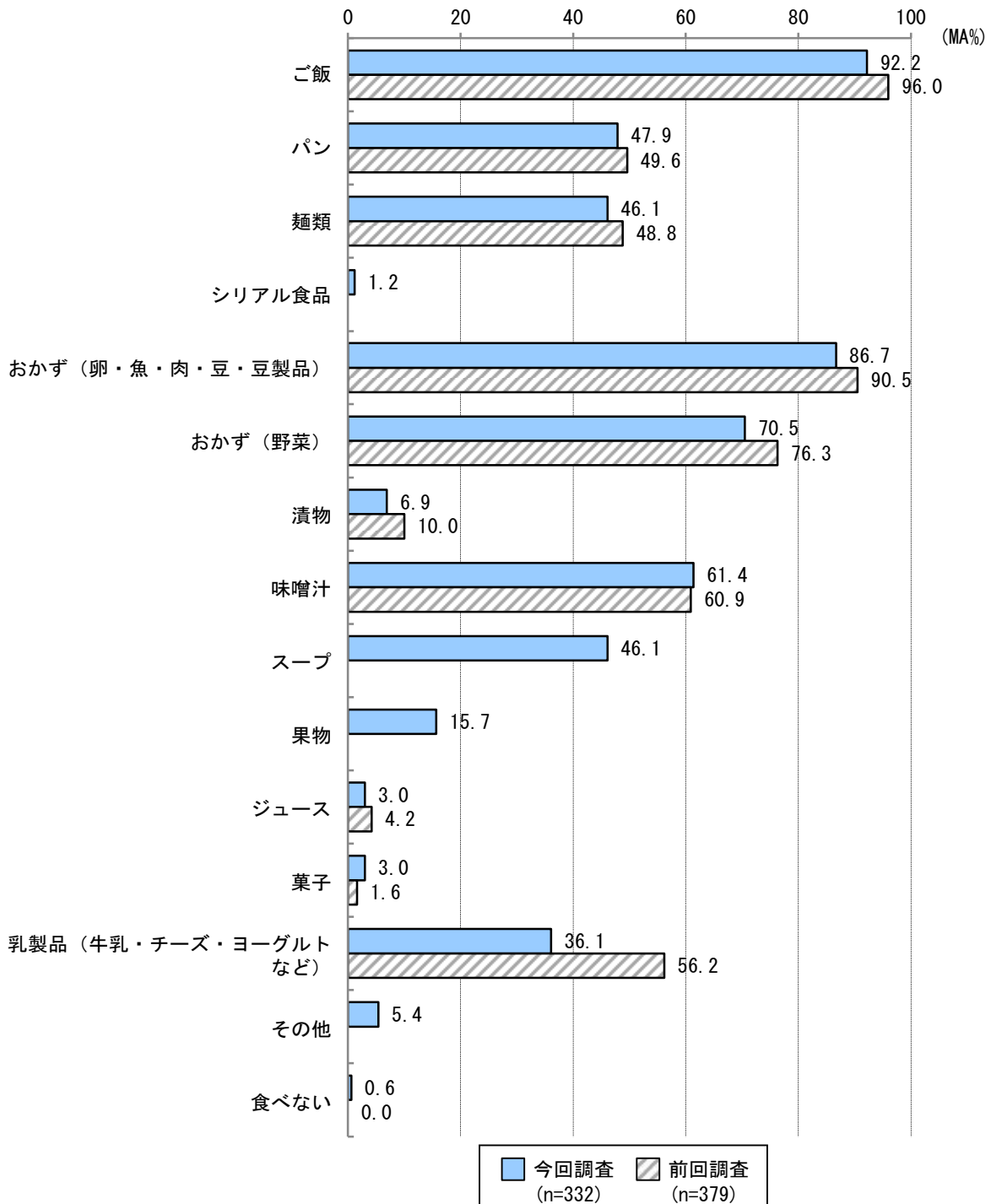


② 昼食の内容

IV-7. あなたのふだんの昼食の内容をお聞きます。＜複数回答＞

ふだんの昼食の内容については、「ご飯」が92.2%で最も多く、次いで「おかず（卵・魚・肉・豆・豆製品）」が86.7%、「おかず（野菜）」が70.5%となっています。

前回調査と比較すると、「乳製品（牛乳・チーズ・ヨーグルトなど）」（36.1%）の割合が前回（56.2%）より20.1ポイント、「おかず（野菜）」の割合が前回（76.3%）より5.8ポイント、「おかず（卵・魚・肉・豆・豆製品）」の割合が前回（90.5%）より3.8ポイント、低くなっています。



※今回調査の「シリアル食品」「スープ」「果物」「その他」は新規項目です。

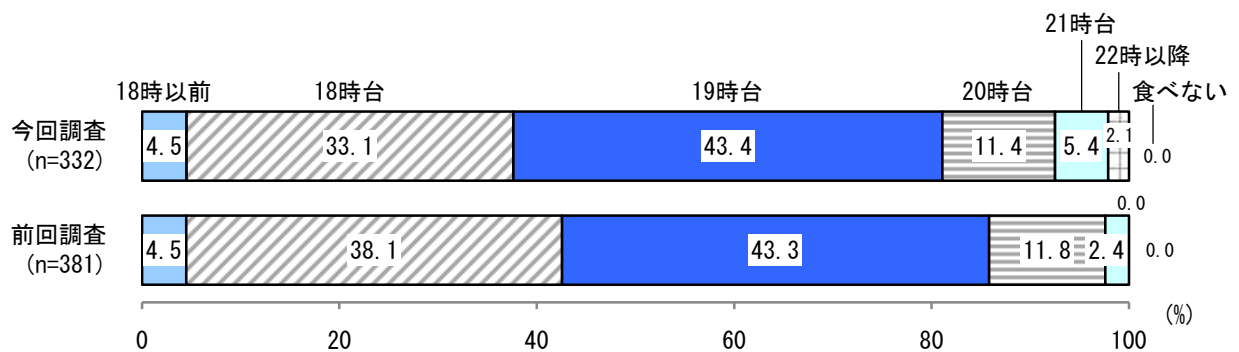
(4) 夕食の状況

① 夕食の時間

IV-8. あなたは、夕食を何時頃に食べますか。

夕食の時間については、「19時台」が43.4%で最も多く、次いで「18時台」が33.1%、「20時台」が11.4%となっています。

前回調査と比較すると、「18時台」の割合が前回（38.1%）より5.0ポイント低くなっており、「20時台」「21時台」「22時以降」をあわせた『20時台以降』の割合が、前回（14.2%）より4.7ポイント高くなっています。

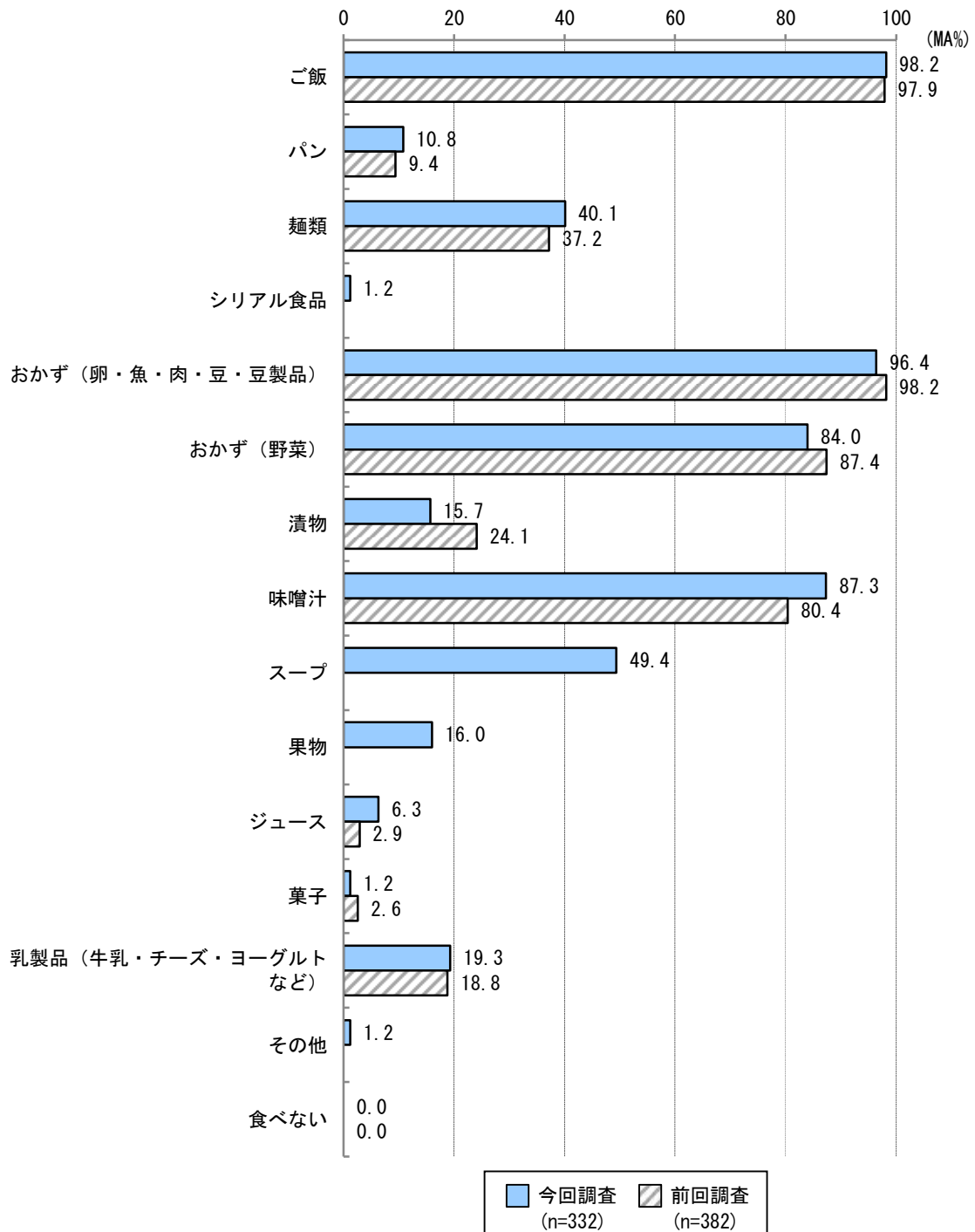


② 夕食の内容

IV-9. あなたのふだんの夕食の内容をお聞きます。＜複数回答＞

ふだんの夕食の内容については、「ご飯」が98.2%で最も多く、次いで「おかず（卵・魚・肉・豆・豆製品）」が96.4%、「味噌汁」が87.3%、「おかず（野菜）」が84.0%となっています。

前回調査と比較すると、「おかず（野菜）」の割合が前回（87.4%）より3.4ポイント、「おかず（卵・魚・肉・豆・豆製品）」の割合が前回（98.2%）より1.8ポイント、それぞれ低くなっています。



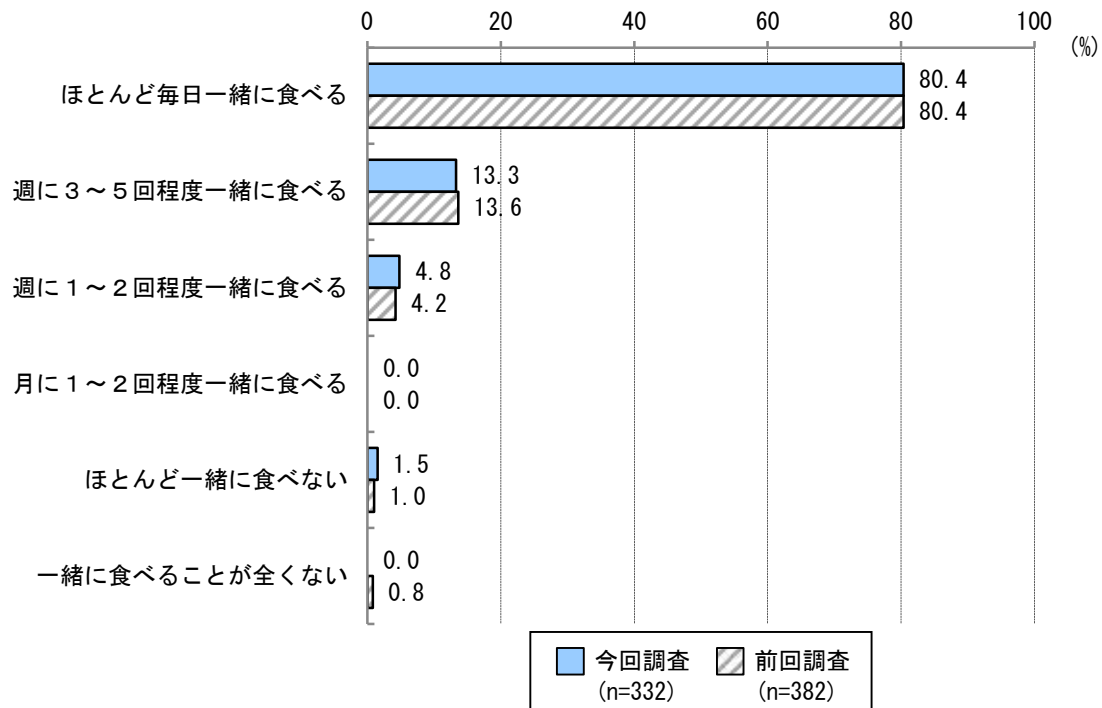
※今回調査の「シリアル食品」「スープ」「果物」「その他」は新規項目です。

(5) 家族と食事をする頻度

IV-10. あなたは、ふだんどのくらいの頻度で家族と一緒に食事をしますか。

家族と一緒に食事をする頻度については、「ほとんど毎日一緒に食べる」が80.4%で最も多く、次いで「週に3～5回程度一緒に食べる」が13.3%、「週に1～2回程度一緒に食べる」が4.8%となっています。

前回調査と比較しても、同様の傾向となっています。



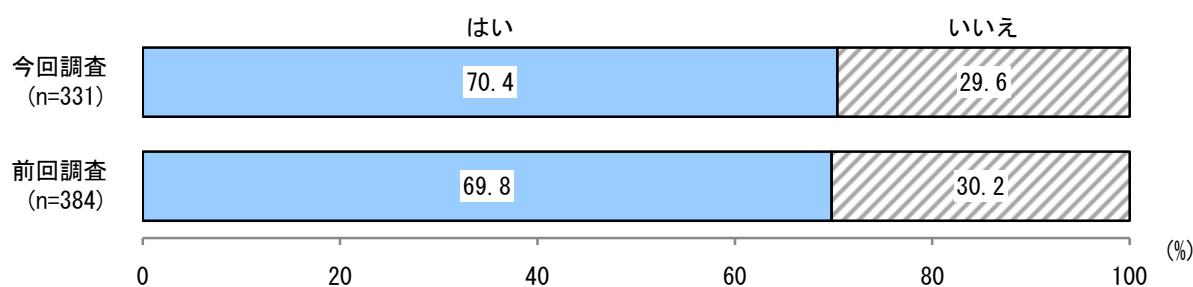
（６）食事中のテレビの視聴状況

① 食事中のテレビの視聴有無

IV-11. あなたは、食事中にテレビや動画を見ていますか。

食事中のテレビや動画の視聴有無については、「はい」（つけている）が70.4%、「いいえ」（つけていない）が29.6%となっています。

前回調査と比較しても、同様の傾向となっています。



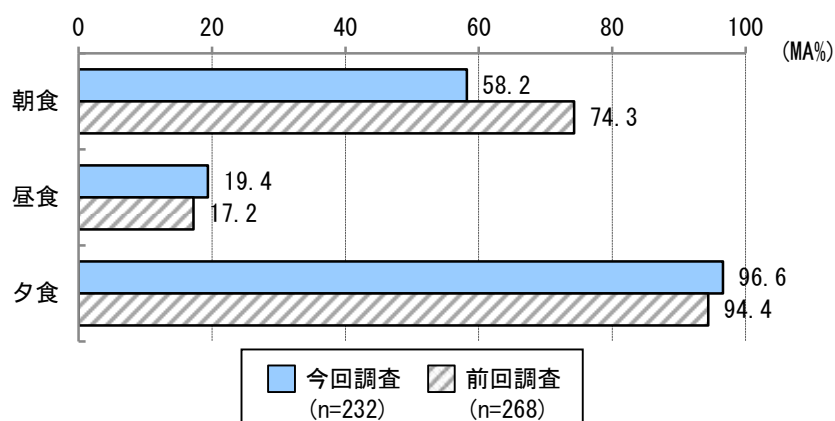
② テレビをつけながらとる食事

【(6)①で「はい」と回答した人のみ】

IV-12. それはいつですか。＜複数回答＞

食事中にテレビや動画をつけていると回答した人に、それはいつかをたずねると、「夕食」が96.6%で最も多く、次いで「朝食」が58.2%、「昼食」が19.4%となっています。

前回調査と比較すると、「朝食」の割合が前回（74.3%）より16.1ポイント低くなっています。

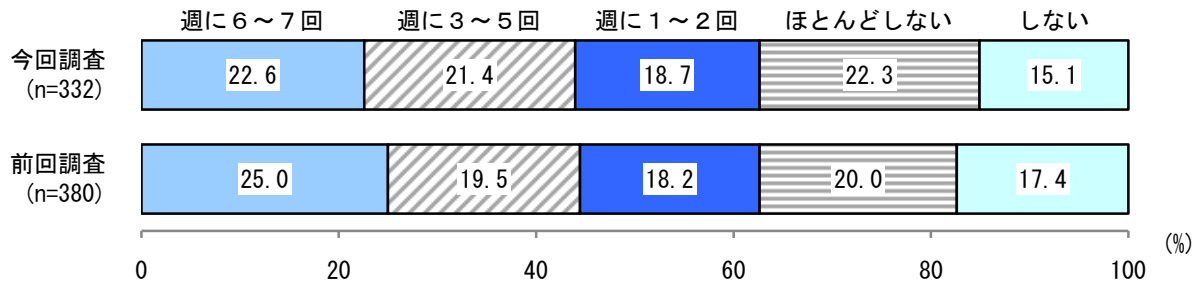


(7) 夕食後の間食の頻度

IV-13. あなたは、夕食後に何か食べたり、飲んだりしますか。

夕食後の間食の頻度については、「週に6～7回」が22.6%で最も多く、次いで「ほとんどしない」が22.3%、「週に3～5回」が21.4%となっています。

前回調査と比較しても、同様の傾向となっています。

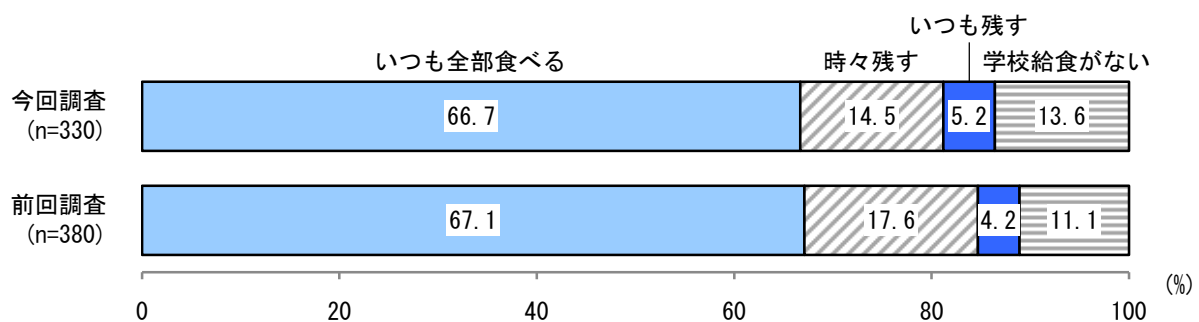


(8) 学校給食の食べ残しの状況

IV-14. あなたは、学校給食を全部食べますか。

学校給食の食べ残しの状況については、「いつも全部食べる」が66.7%で最も多く、次いで「時々残す」が14.5%、「学校給食がない」が13.6%となっており、「時々残す」「いつも残す」をあわせた『残す』の割合は19.7%となっています。

前回調査と比較しても、同様の傾向となっています。

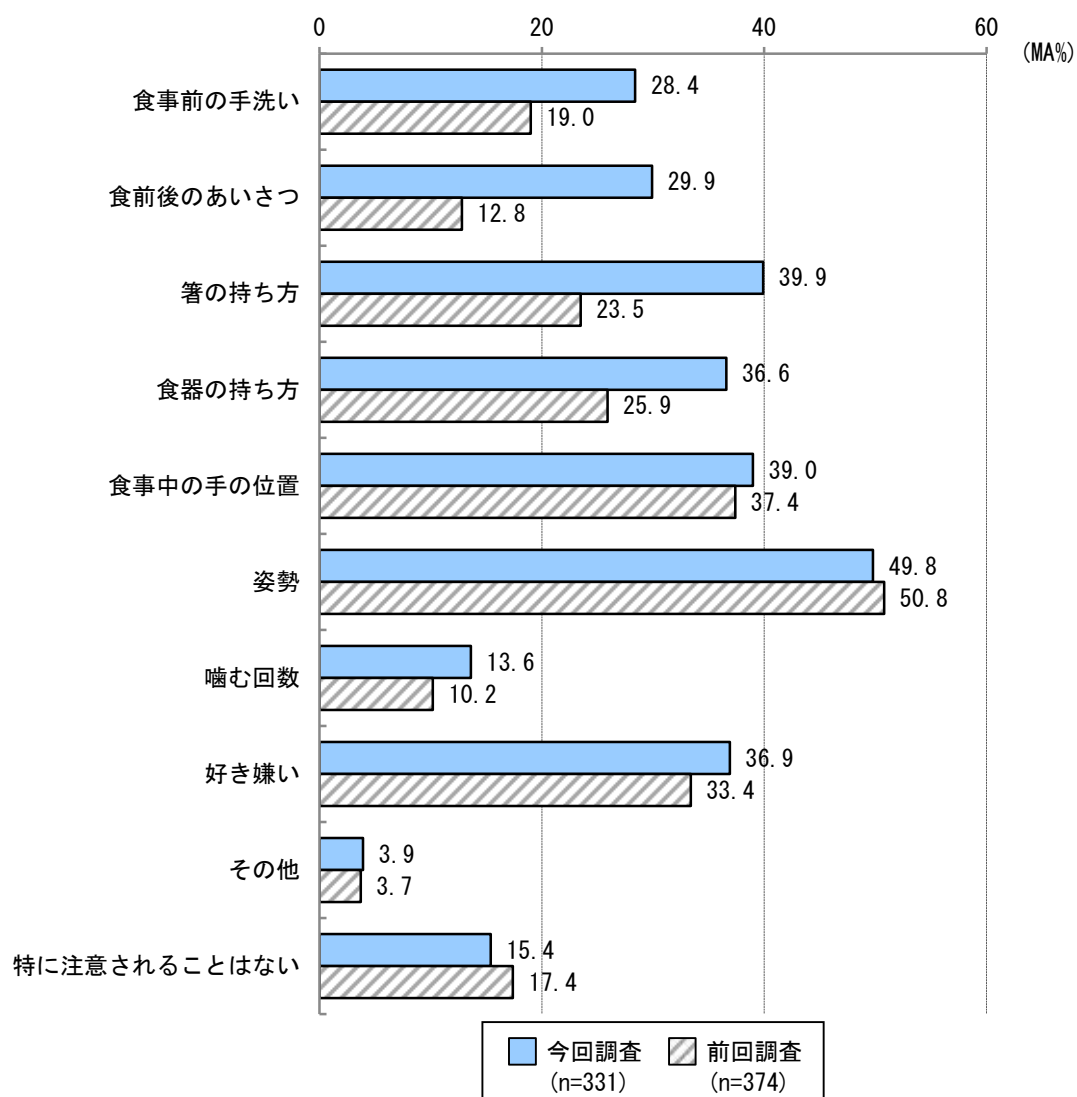


（９）食事に関して注意されること

IV-15. 食事に関して、あなたは家族からどんなことに気をつけるようによく言われますか。＜複数回答＞

食事に関して注意されることについては、「姿勢」が49.8%で最も多く、次いで「箸の持ち方」が39.9%、「食事時の手の位置」が39.0%となっています。

前回調査と比較すると、「食前後のあいさつ」（29.9%）の割合が前回（12.8%）より17.1ポイント、「箸の持ち方」の割合が前回（23.5%）より16.4ポイント、「食器の持ち方」（36.6%）の割合が前回（25.9%）より10.7ポイント高くなっています



(10) 好きな料理・嫌いな食べ物

IV-16. あなたの好きな料理を上位3つまでご記入ください。

IV-17. あなたの嫌いな食べ物（料理名ではなく食材）を上位3つまでご記入ください。
 <複数回答（3つまで）>

好きな料理としては、男性は「から揚げ」（56人）が最も多く、次いで「カレーライス」（41人）、「ラーメン」（36人）が上位3位となっています。女性では「ハンバーグ」（41人）が最も多く、次いで「から揚げ」（38人）、「カレーライス」（34人）となっています。

一方、嫌いな食べ物としては、男女ともに「ゴーヤ」（男性35人、女性44人）が最も多く、次いで男性は「トマト」（30人）、「なす」（25人）、女性は「きのこ類（全般）」（39人）、「トマト」と「なす」（ともに26人）となっています。

■好きな料理（上位10品）

男 性		
〔1位〕	から揚げ	56人
〔2位〕	カレーライス	41人
〔3位〕	ラーメン	36人
〔4位〕	寿司	35人
〔5位〕	ハンバーグ	22人
〔6位〕	焼肉、ステーキ	17人
〔7位〕	餃子	16人
〔8位〕	かつ（かつ丼、とんかつ、さしみかつなど）	15人
〔9位〕	スパゲッティ・パスタ	14人
〔10位〕	オムライス	12人

女 性		
〔1位〕	ハンバーグ	41人
〔2位〕	から揚げ	38人
〔3位〕	カレーライス	34人
〔4位〕	スパゲッティ・パスタ	26人
〔5位〕	オムライス	24人
〔6位〕	ラーメン	22人
〔7位〕	寿司	20人
〔8位〕	うどん	19人
〔9位〕	グラタン・ドリア	17人
〔10位〕	焼肉、ステーキ 味噌汁・豚汁	11人

■嫌いな食べ物（上位10品）

男 性		
〔1位〕	ゴーヤ	35人
〔2位〕	トマト	30人
〔3位〕	なす	25人
〔4位〕	きのこ類（全般）	24人
〔5位〕	ピーマン	16人
〔6位〕	魚類（全般）	9人
〔7位〕	セロリ	8人
	鶏肉	8人
〔9位〕	しいたけ	7人
〔10位〕	アボカド	6人
	かぼちゃ	6人

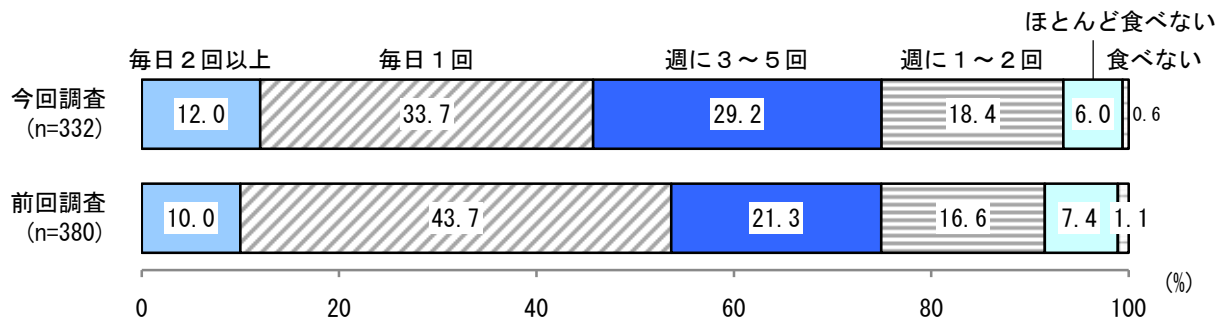
女 性		
〔1位〕	ゴーヤ	44人
〔2位〕	きのこ類（全般）	39人
〔3位〕	トマト	26人
	なす	26人
〔5位〕	ピーマン	25人
〔6位〕	魚類（全般）	23人
〔7位〕	しいたけ	13人
〔8位〕	レバー	12人
〔9位〕	人参	10人
〔10位〕	納豆	8人
	肉類（全般）	8人

（11）菓子類・アイスクリーム類を食べる頻度

IV-18. あなたは、お菓子やアイスクリームをどのくらいの頻度で食べますか。

お菓子やアイスクリームを食べる頻度については、「毎日1回」が33.7%で最も多く、次いで「週に3～5回」が29.2%、「週に1～2回」が18.4%となっています。

前回調査と比較すると、「毎日1回」「毎日2回以上」をあわせた『毎日1回以上』の割合が前回（53.7%）より8.0ポイント低くなっています。

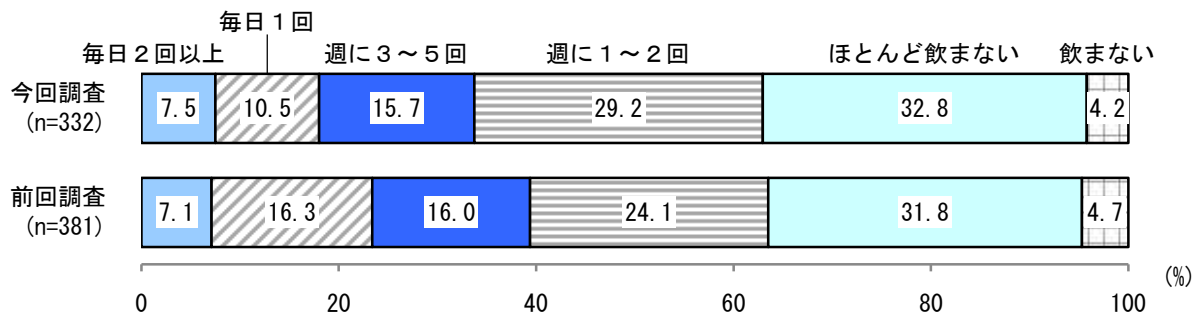


（12）ジュース・清涼飲料水を飲む頻度

IV-19. あなたは、ジュース・清涼飲料水をどのくらいの頻度で飲みますか。

ジュース・清涼飲料水を飲む頻度については、「ほとんど飲まない」が32.8%で最も多く、次いで「週に1～2回」が29.2%、「週に3～5回」が15.7%となっています。

前回調査と比較すると、「毎日1回」「毎日2回以上」をあわせた『毎日1回以上』の割合が前回（23.4%）より5.4ポイント低くなっています。



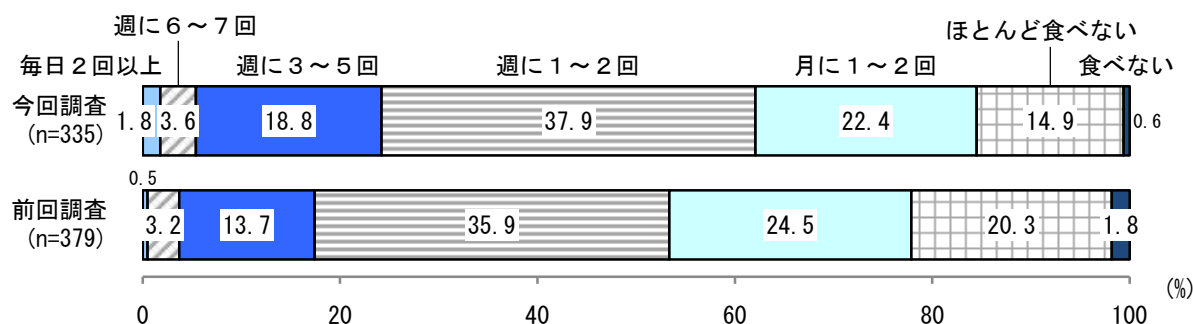
(13) 総菜・インスタント・レトルト・冷凍食品の利用状況

① インスタント食品等の利用頻度

IV-20. あなたは、市販の総菜・インスタント・レトルト・冷凍食品をどのくらいの頻度で食べますか。

市販の総菜、インスタント・レトルト・冷凍食品の利用頻度については、「週に1～2回」が37.9%で最も多く、次いで「月に1～2回」が22.4%、「週に3～5回」が18.8%となっています。

前回調査と比較すると、「週に3～5回」「週に6～7回」「毎日2回以上」をあわせた『週に3～5回以上』の割合が前回（17.4%）より6.8ポイント高くなっています。

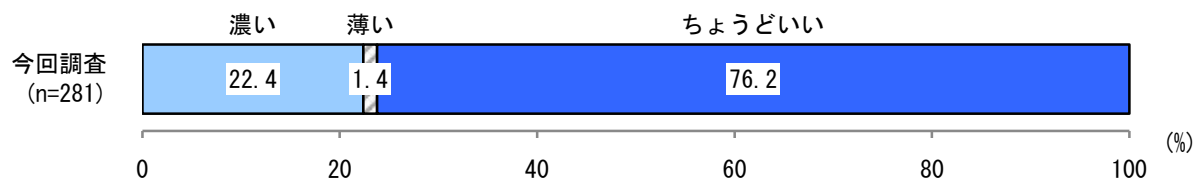


② 総菜・インスタント・レトルト・冷凍食品の味の濃さ

【(1)①で「毎日2回以上」「週に6～7回」「週に3～5回」「週に1～2回」「月に1～2回」のいずれかに回答した人のみ】

IV-21. それらの味付けはどのように感じますか。

市販の総菜、インスタント・レトルト・冷凍食品を月に1回以上食べていると回答した人に、それらの味付けについてたずねると、「ちょうどいい」が76.2%で最も多く、次いで「濃い」が22.4%、「薄い」が1.4%となっています。

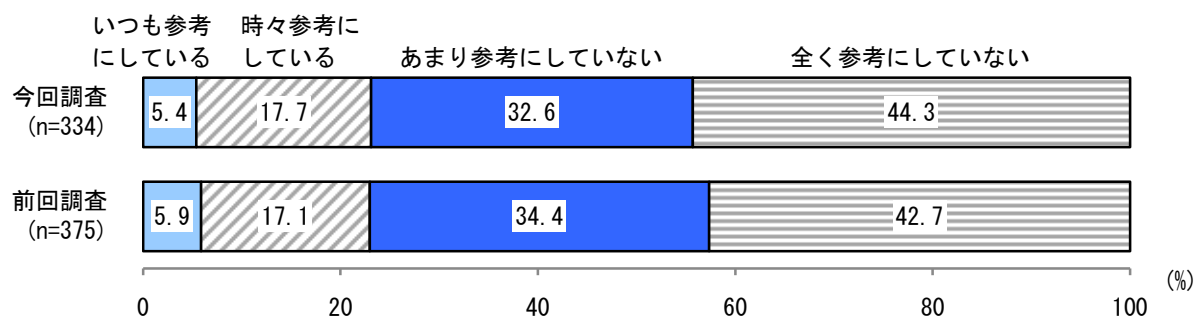


（14）栄養成分表示の参考度

IV-22. あなたは食品を購入するときや、外食の際に栄養成分表示を参考にしていますか。

食品の購入時や外食の際に栄養成分表示を参考にしているかについては、「全く参考にしていない」が44.3%で最も多く、次いで「あまり参考にしていない」が32.6%、「時々参考にしている」が17.7%となっており、「いつも参考にしている」（5.4%）と「時々参考にしている」をあわせた『参考にしている』の割合は23.1%となっています。

前回調査と比較しても、同様の傾向となっています。

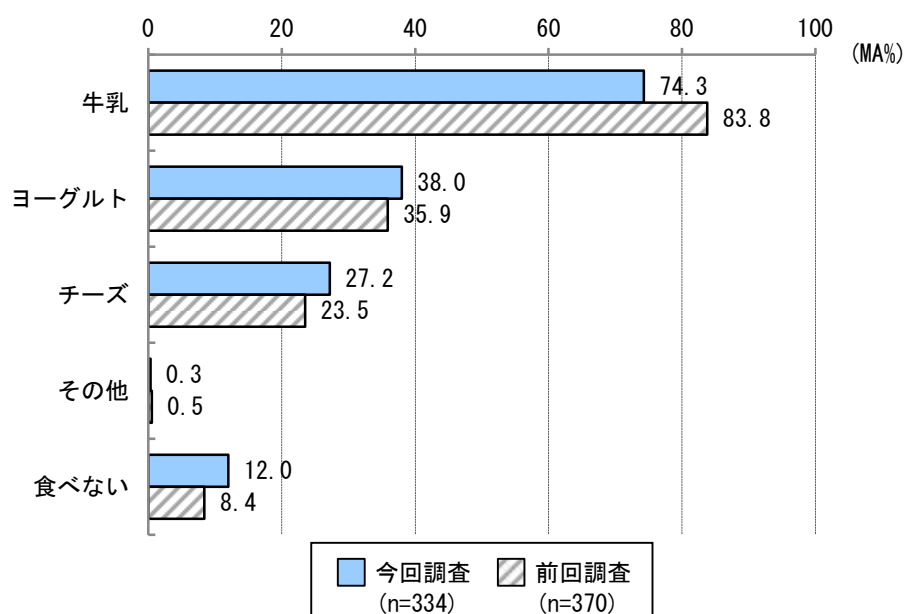


（15）牛乳・乳製品の摂取量

IV-23. あなたは、牛乳・乳製品を1日あたり平均すると、どのくらいとりますか。 ＜複数回答＞

牛乳・乳製品の摂取量については、「牛乳」が74.3%で最も多く、次いで「ヨーグルト」が38.0%、「チーズ」が27.2%となっています。

前回調査と比較すると、「牛乳」の割合が前回（83.8%）より9.5ポイント低くなっています。



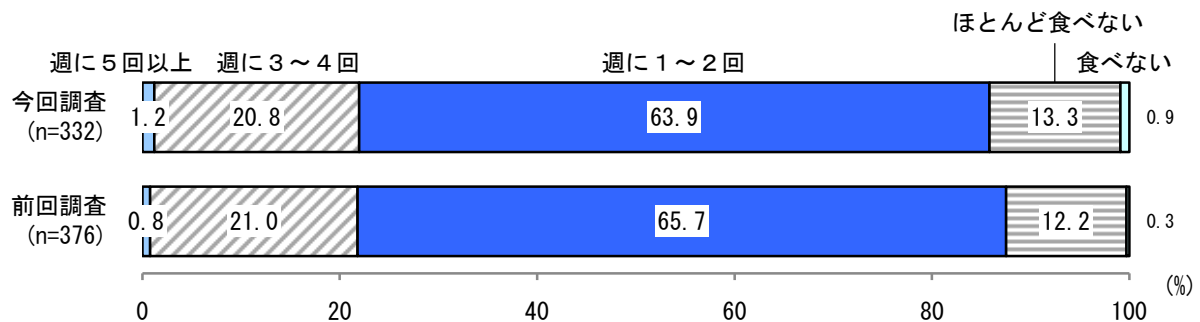
(16) 魚食の状況

① 魚を食べる頻度

IV-24. あなたが魚を食べる回数はどのくらいありますか。

魚を食べる頻度については、「週に1～2回」が63.9%で最も多く、次いで「週に3～4回」が20.8%、「ほとんど食べない」が13.3%となっています。

前回調査と比較しても、同様の傾向となっています。



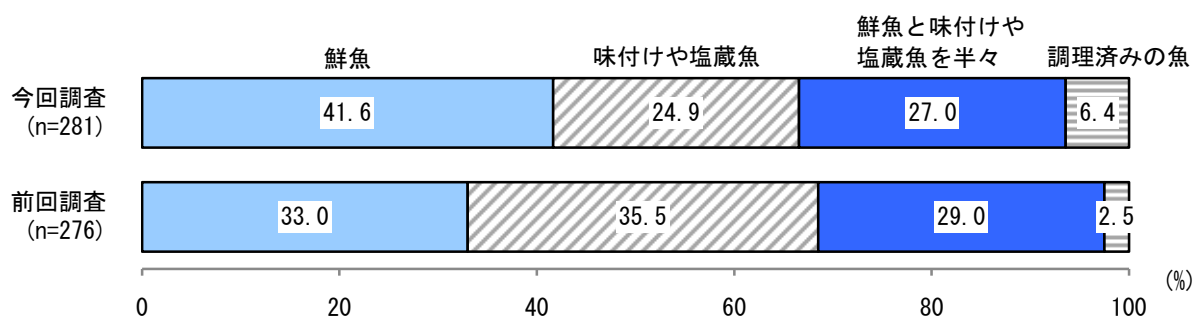
② 魚を購入する際の加工度

【(16)①で「週に5回以上」「週に3～4回」「週に1～2回」のいずれかに回答した人のみ】

IV-25. 調理をされる方に聞いてお答えください。どんな魚を最も多く買って調理しますか。

魚を週1回以上食べると回答した人に、どんな魚を最も多く買って調理するかについてたずねると、「鮮魚」が41.6%で最も多く、次いで「鮮魚と味付けや塩蔵魚を半々」が27.0%、「味付けや塩蔵魚」が24.9%となっています。

前回調査と比較すると、「鮮魚」の割合が前回（33.0%）より8.6ポイント高くなっています。

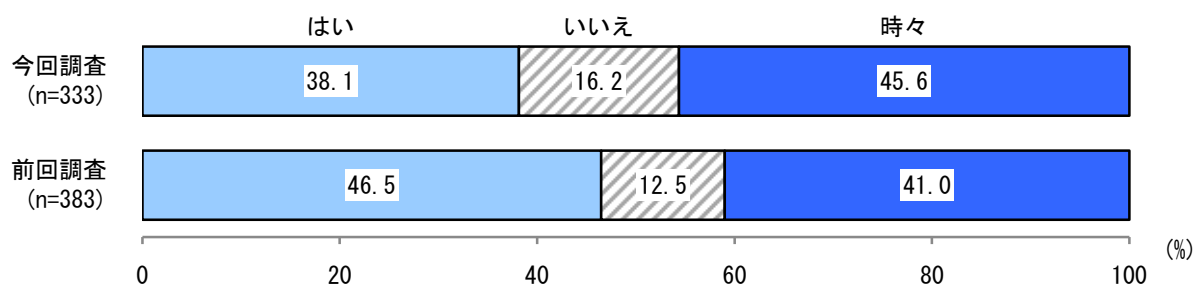


（17）食事の手伝いの有無

IV-26. あなたは食事に関してお手伝い（お茶碗並べ・盛りつけ・片付け・切ったりちぎったり混ぜたり等）をしていますか。

食事の手伝いをしているかについては、「時々」が45.6%で最も多く、次いで「はい」（している）が38.1%、「いいえ」（していない）が16.2%となっています。

前回調査と比較すると、「はい」（している）の割合が前回（46.5%）より8.4ポイント低くなっています。

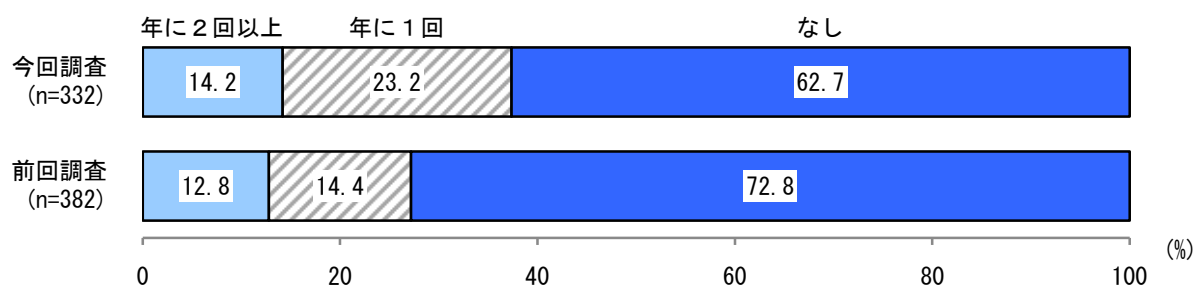


（18）農作業をする機会の有無

IV-27. あなたは、農作業（田植え・水管理・種まき・収穫その他）をする機会がありますか。

農作業をする機会の有無については、「なし」が62.7%で最も多く、次いで「年に1回」が23.2%、「年に2回以上」が14.2%となっています。

前回調査と比較すると、「年に1回」「年に2回以上」をあわせた『年に1回以上』の割合が前回（27.2%）より10.2ポイント高くなっています。

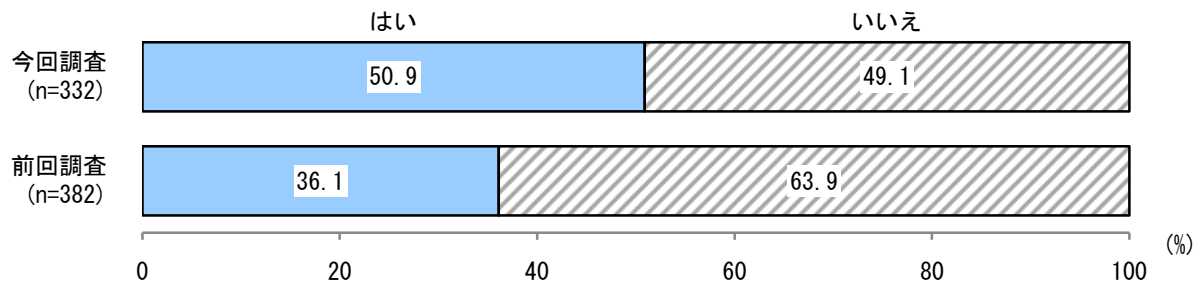


(19) 農業・酪農・漁業等の体験意向の有無

IV-28. あなたは、米・野菜・酪農・果樹・漁業・きのこ作り等の体験をしたいと思いますか。

農業・酪農・漁業等を体験したいかについては、「はい」(したい)が50.9%、「いいえ」(したくない)が49.1%となっています。

前回調査と比較すると、「はい」(したい)の割合が前回(36.1%)より14.8ポイント高くなっています。



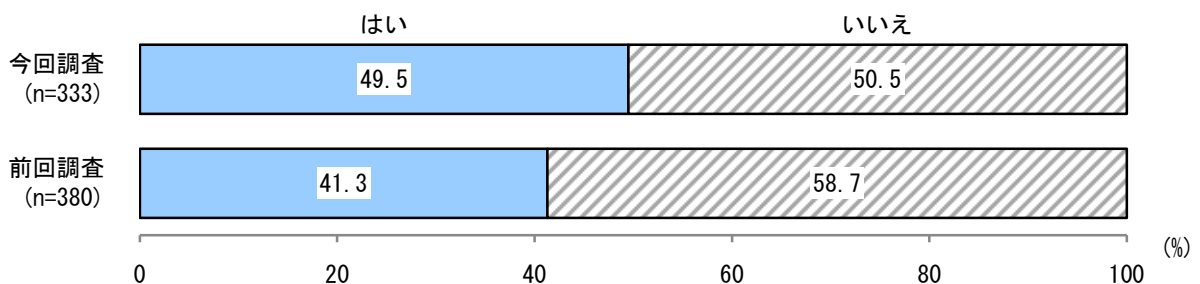
(20) 市特産の野菜や果物の認知状況

① 市特産の野菜や果物の認知有無

IV-29. あなたは、木津川市特産の野菜や果物などを知っていますか。

木津川市特産の野菜や果物を知っているかについては、「はい」(知っている)が49.5%、「いいえ」(知らない)が50.5%となっています。

前回調査と比較すると、「はい」(知っている)の割合が前回(41.3%)より8.2ポイント高くなっています。



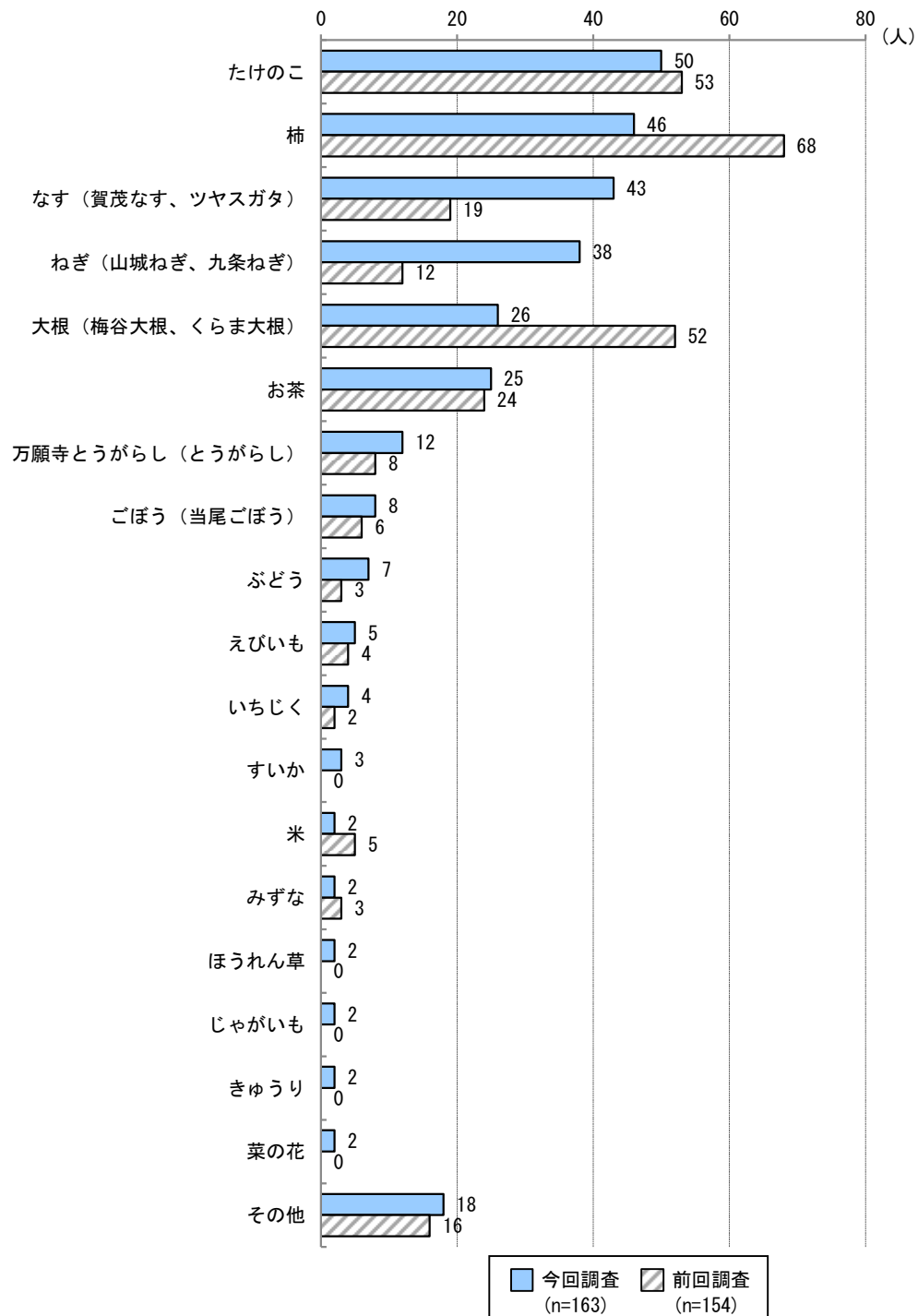
② 市特産として知っている野菜や果物

【(20)①で「はい」と回答した人のみ】

IV-30. それは何ですか。＜複数回答＞

木津川市特産の野菜や果物を知っているとは回答した人に、知っている特産物をたずねると、「たけのこ」が50人で最も多く、次いで「柿」が46人、「なす」が43人となっています。

前回調査と比較すると、「ねぎ」（38人）が前回（12人）より26人、「なす」が前回（19人）より24人、それぞれ増加しています。



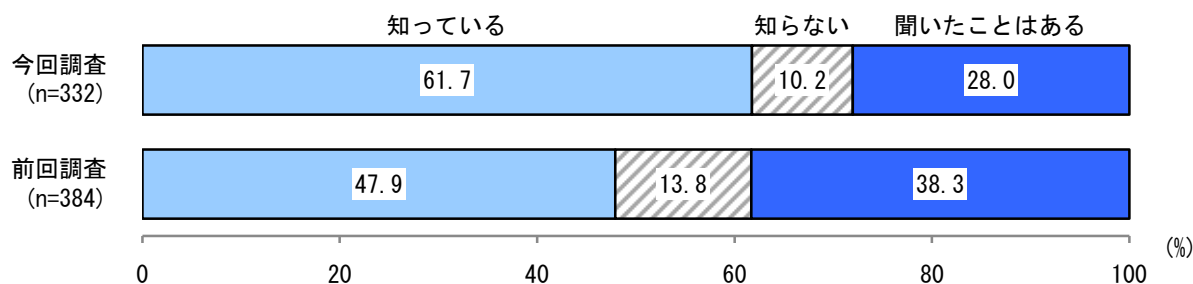
※ここでは、記述式での回答を分類して集計しています。

(21) 食育の認知度

IV-31. あなたは「食育」という言葉を知っていますか。

「食育」という言葉の認知度については、「知っている」が61.7%で最も多く、次いで「聞いたことはある」が28.0%、「知らない」が10.2%となっています。

前回調査と比較すると、「知っている」の割合が前回（47.9%）より13.8ポイント高くなっています。

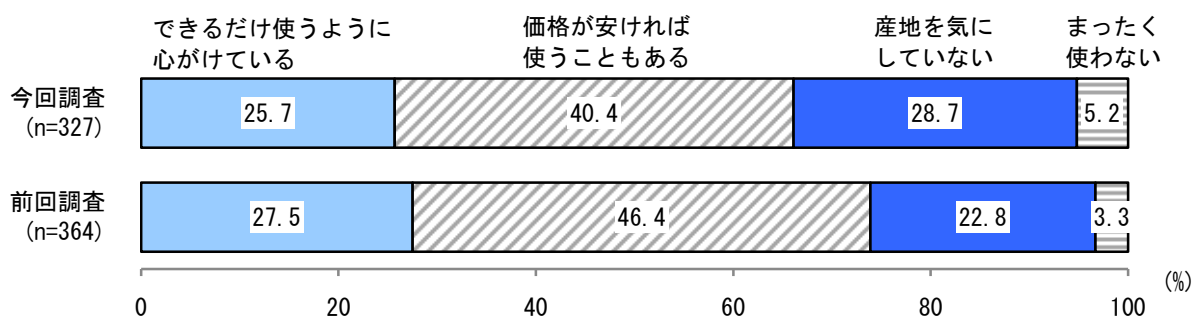


(22) 地元産食材の使用状況

IV-32. あなたの食事に地元産（京都府内産）の野菜や果物は使われていますか。

地元産食材の使用状況については、「価格が安ければ使うこともある」が40.4%で最も多く、次いで「産地を気にしていない」が28.7%、「できるだけ使うように心がけている」が25.7%となっています。

前回調査と比較すると、「産地を気にしていない」の割合が前回（22.8%）より5.9ポイント高く、「価格が安ければ使うこともある」の割合が前回（46.4%）より6.0ポイント低くなっています。



5 運動習慣に関することについて

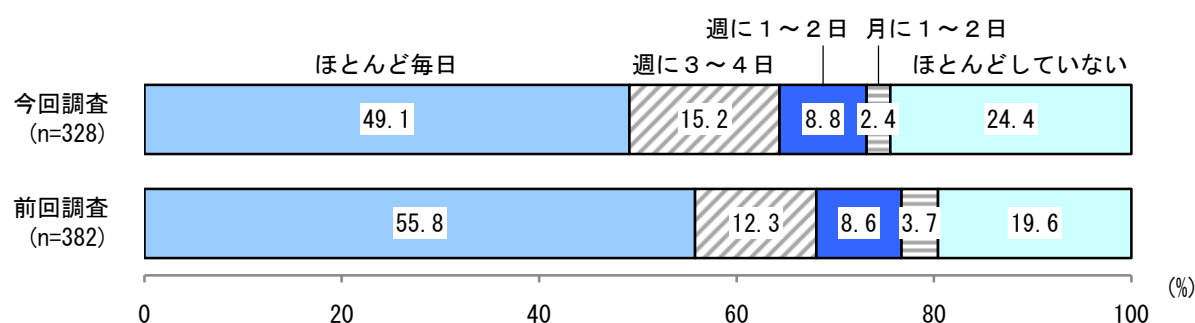
（１）運動習慣の状況

① 運動の頻度

V-1. あなたは体育の授業以外に運動（部活動やスポーツ関連の習い事など）をどのくらいしていますか。

体育の授業以外の運動頻度については、「ほとんど毎日」が49.1%で最も多く、次いで「ほとんどしていない」が24.4%、「週に3～4日」が15.2%となっています。

前回調査と比較すると、「ほとんど毎日」の割合が前回（55.8%）より6.7ポイント低くなっています。一方、「ほとんどしていない」の割合が前回（19.6%）より4.8ポイント高くなっています。



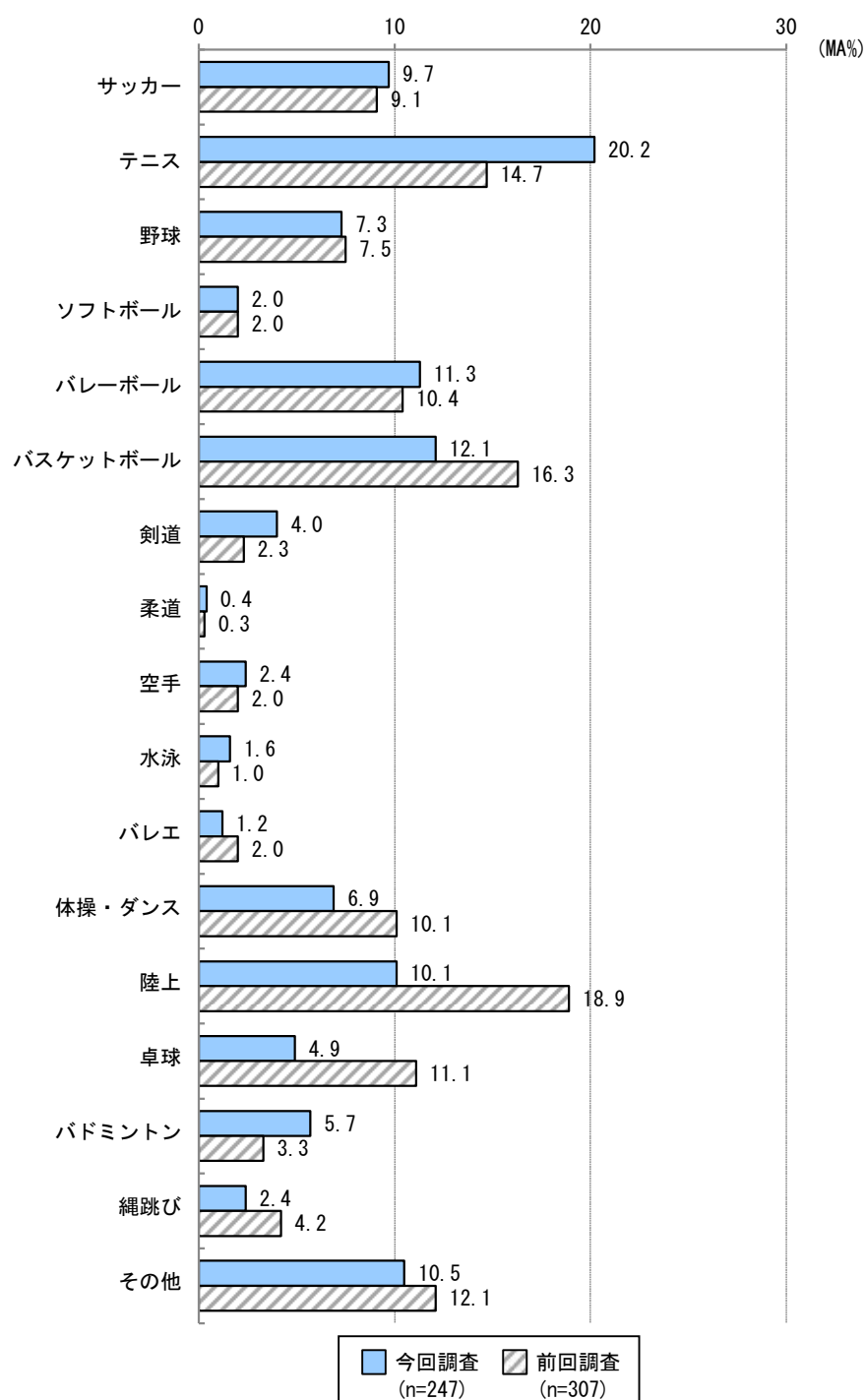
② 運動の内容

【(1)①で「ほとんどしていない」以外と回答した人のみ】

V-2. ①その運動は、どんな運動ですか。＜複数回答＞

運動を月1回以上していると回答した人に、している運動についてたずねると、「テニス」が20.2%で最も多く、次いで「バスケットボール」が12.1%、「バレーボール」が11.3%となっています。

前回調査と比較すると、「テニス」の割合が前回（14.7%）より5.5ポイント高く、「陸上」（10.1%）の割合が前回（18.9%）より8.8ポイント、「卓球」（4.9%）の割合が前回（11.1%）より6.2ポイント、それぞれ低くなっています。



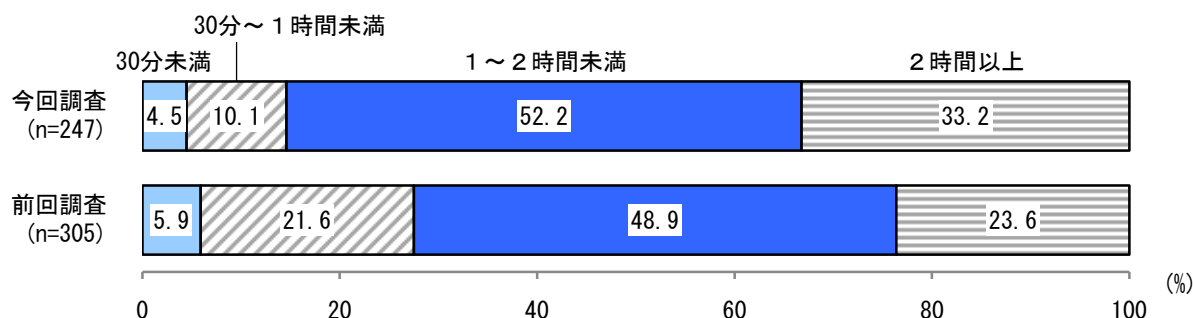
③ 運動の時間数

【(1)①で「ほとんどしていない」以外と回答した人のみ】

②その運動は、1日に平均どのくらいの時間していますか。

運動を月1回以上していると回答した人に、その運動の1日あたりの時間数についてたずねると、「1～2時間未満」が52.2%で最も多く、次いで「2時間以上」が33.2%、「30分～1時間未満」が10.1%となっています。

前回調査と比較すると、「2時間以上」の割合が前回（23.6%）より9.6ポイント高くなっています。



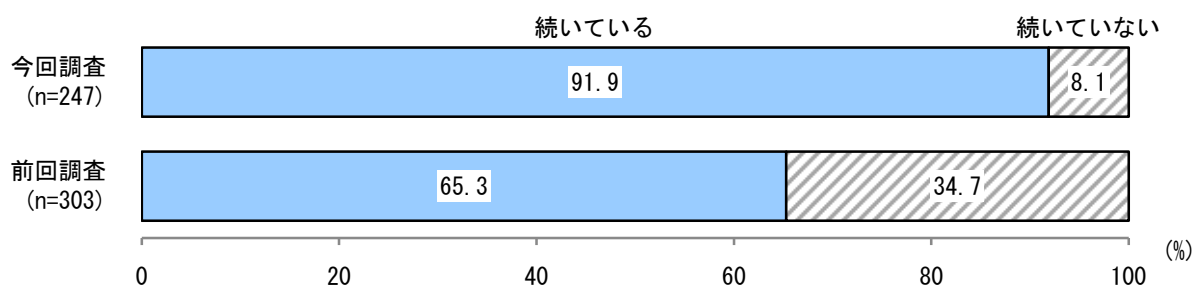
④ 運動習慣の1年以上の継続有無

【(1)①で「ほとんどしていない」以外と回答した人のみ】

③その運動は、1年以上続いていますか。

運動を月1回以上していると回答した人に、その運動は1年以上続いているかについてたずねると、「続いている」が91.9%、「続いていない」が8.1%となっています。

前回調査と比較すると、「続いている」の割合が前回（65.3%）より26.6ポイント高くなっています。

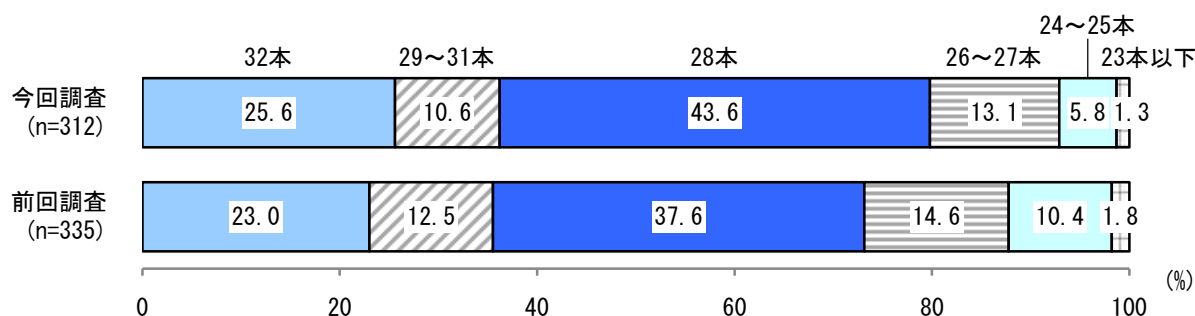


6 歯の健康に関することについて

(1) 歯の本数

VI-1. あなたの歯は現在何本ありますか。

歯の本数については、「28本」が43.6%で最も多く、次いで「32本」が25.6%、「26～27本」が13.1%となっています。



(2) むし歯の状況

① むし歯の有無

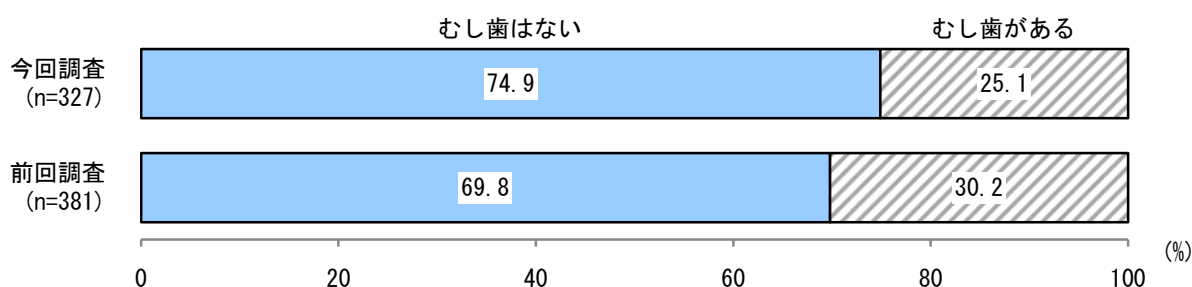
VI-2. あなたのむし歯についてお聞きします。

むし歯の有無については、「むし歯はない」が74.9%、「むし歯がある」が25.1%となっています。「むし歯がある」人のむし歯の本数は、「1本」と「2本」がそれぞれ30.4%で最も多くなっています。

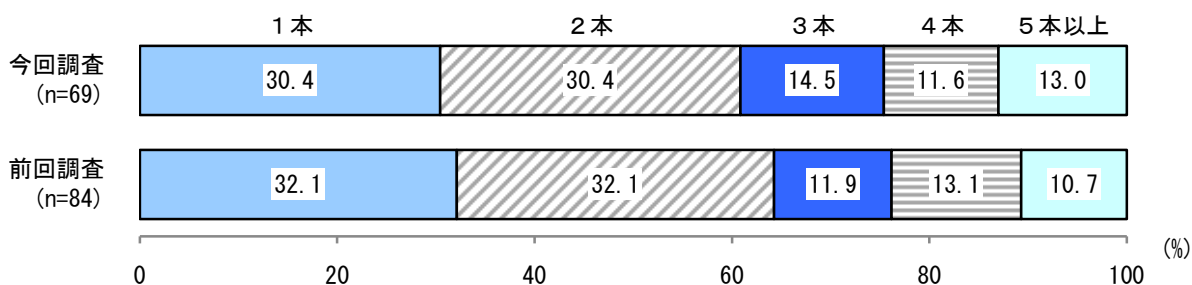
前回調査と比較すると、「むし歯はない」の割合が前回（69.8%）より5.1ポイント高くなっています。

むし歯の本数では、前回調査と比較しても、同様の傾向となっています。

〔むし歯の有無〕



〔むし歯の本数〕



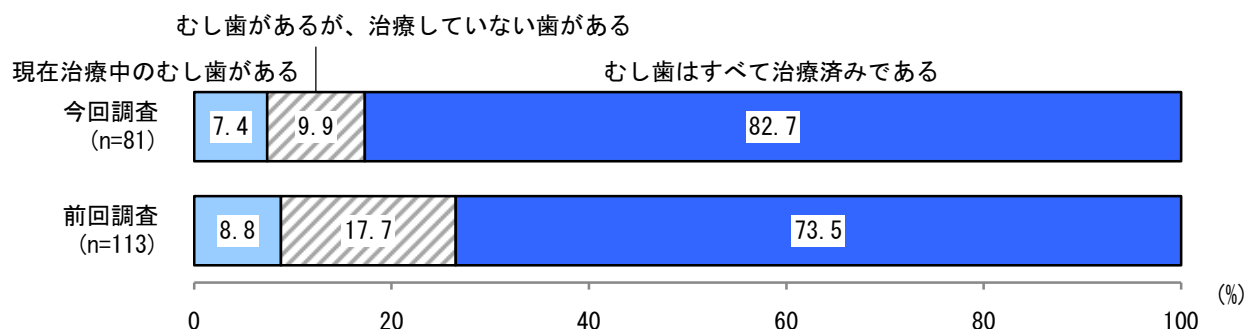
② むし歯の治療状況

【(2)①で「むし歯がある」と回答した人のみ】

VI-3. そのむし歯を治療していますか。

むし歯があると回答した人に、むし歯の治療状況についてたずねると、「むし歯はすべて治療済みである」が82.7%で最も多く、次いで「むし歯があるが、治療していない歯がある」が9.9%、「現在治療中のむし歯がある」が7.4%となっています。

前回調査と比較すると、「むし歯はすべて治療済みである」の割合が前回（73.5%）より9.2ポイント高くなっています。

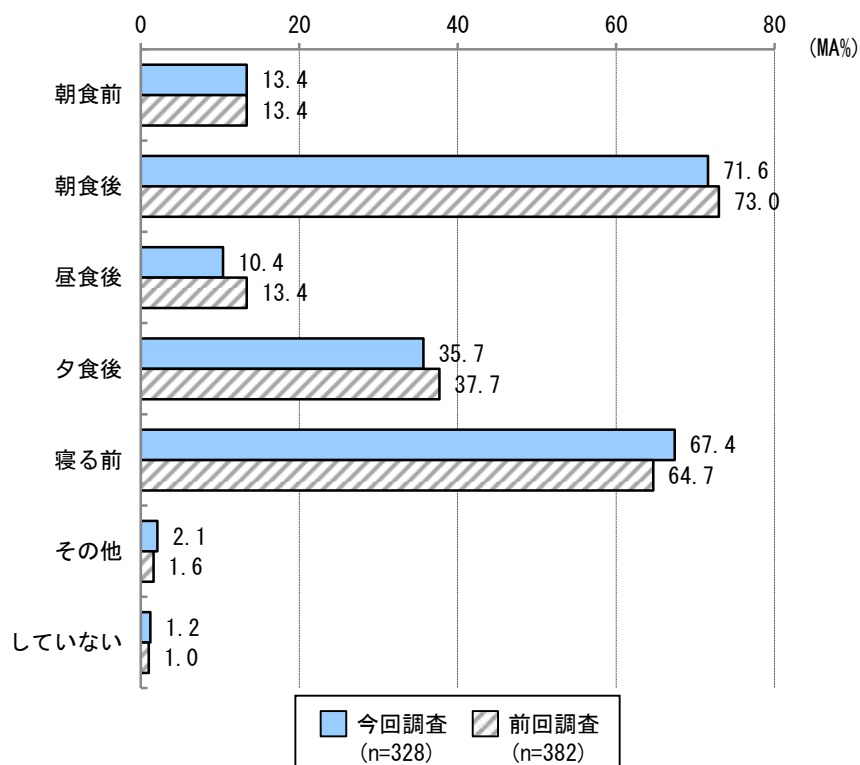


(3) 歯みがきのタイミング

VI-4. あなたは、歯みがきをいつしていますか。＜複数回答＞

歯みがきをするタイミングについては、「朝食後」が71.6%で最も多く、次いで「寝る前」が67.4%、「夕食後」が35.7%となっています。

前回調査と比較すると、「昼食後」（10.4%）の割合が前回（13.4%）より3.0ポイント低くなっています。

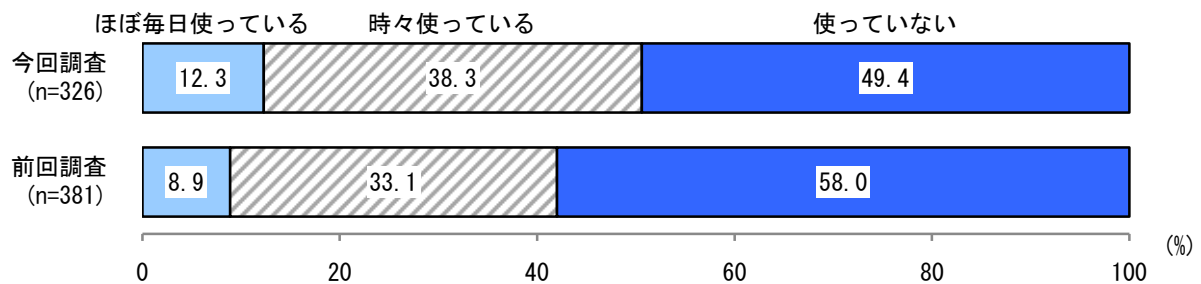


(4) 歯間清掃器具の使用状況

VI-5. あなたは、歯みがきのときに、デンタルフロスや歯間ブラシなど歯と歯の間を清掃するための器具を使っていますか。

デンタルフロスや歯間ブラシなどの歯間清掃器具の使用状況については、「使っていない」が49.4%で最も多く、次いで「時々使っている」が38.3%、「ほぼ毎日使っている」が12.3%となっています。

前回調査と比較すると、「ほぼ毎日使っている」の割合が前回（8.9%）より3.4ポイント、「時々使っている」の割合が前回（33.1%）より5.2ポイント、それぞれ高くなっています。

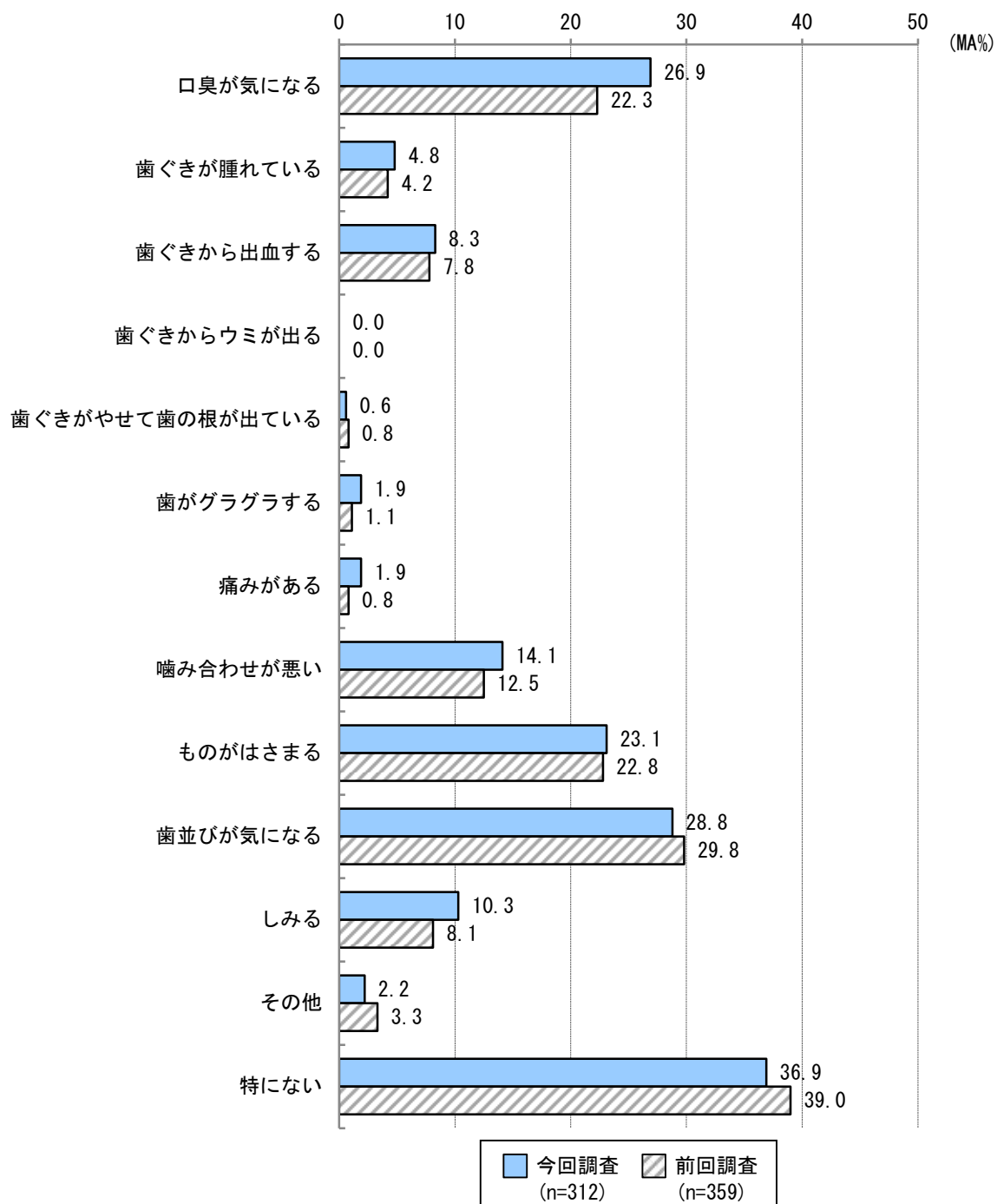


（５）歯に関する困りごと

VI-6. 現在、あなたの歯のことで困っていることはありますか。＜複数回答＞

歯のことで困っていることについては、「特にない」が36.9%で最も多く、次いで「歯並びが気になる」が28.8%、「口臭が気になる」が26.9%、「ものがはさまる」が23.1%となっています。

前回調査と比較すると、「口臭が気になる」の割合が前回（22.3%）より4.6ポイント高くなっています。

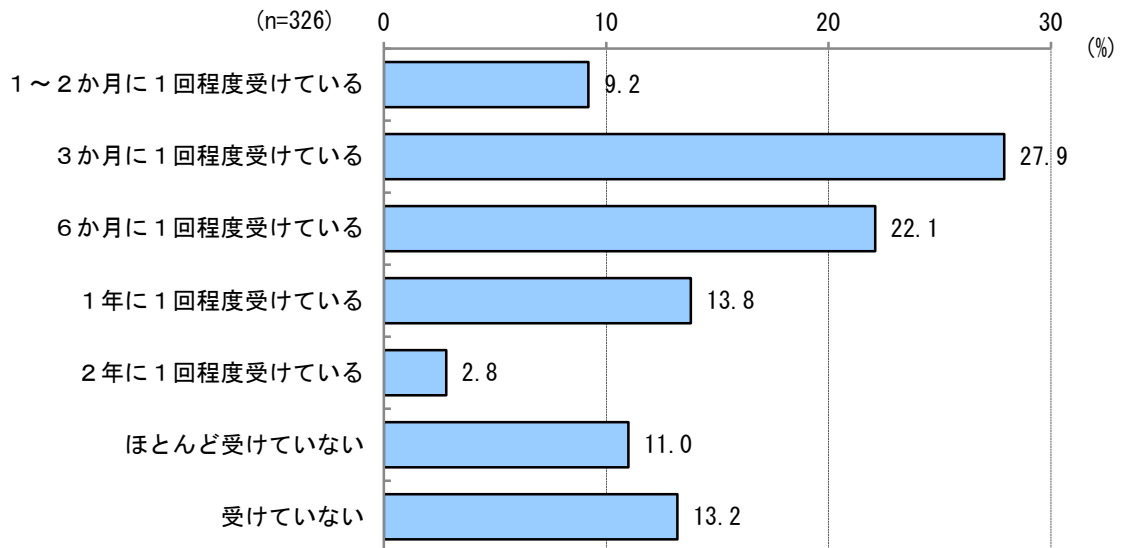


(6) 歯石除去や歯科健診の頻度

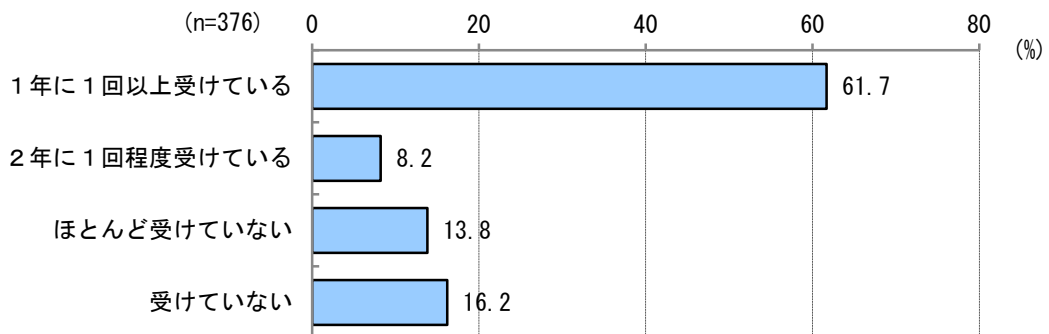
VI-7. あなたは、歯の健康を守るために定期的に歯石をとってもらったり、歯科健診を受けていますか。

歯石除去や歯科健診の頻度については、「3か月に1回程度受けている」が27.9%で最も多く、次いで「6か月に1回程度受けている」が22.1%、「1年に1回程度受けている」が13.8%となっています。

〔今回調査〕



〔前回調査（参考）〕



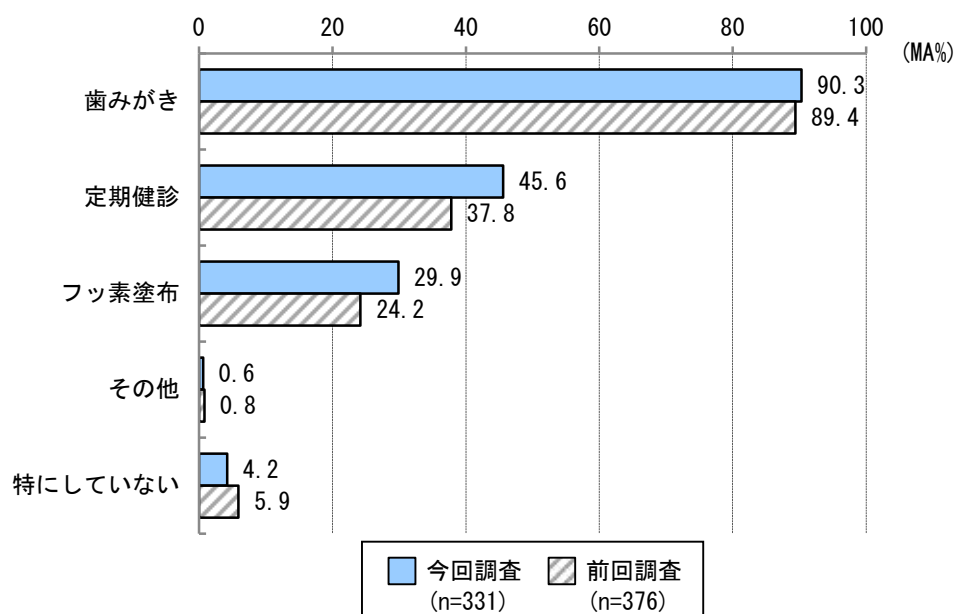
※今回調査では選択肢を変更しています。

（7）むし歯予防のためにやっていること

VI-8. あなたは、むし歯予防のために何かしていることはありますか。＜複数回答＞

むし歯予防のためにしていることについては、「歯みがき」が90.3%で最も多く、次いで「定期健診」が45.6%、「フッ素塗布」が29.9%となっています。

前回調査と比較すると、「定期健診」の割合が前回（37.8%）より7.8ポイント、「フッ素塗布」の割合が前回（24.2%）より5.7ポイント、それぞれ高くなっています。



7 喫煙について

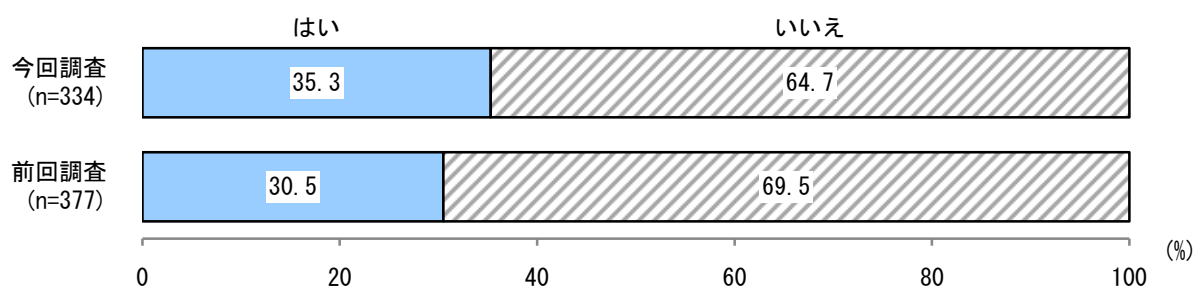
(1) 身近な喫煙者の有無

VII-1. あなたの身近にタバコを吸っている人はいますか。

ここで言う「タバコ」とは、電子タバコ、加熱式タバコ等を含みます。

身近に喫煙者がいるかについては、「はい」(いる)が35.3%、「いいえ」(いない)が64.7%となっています。

前回調査と比較すると、「はい」(いる)の割合が前回(30.5%)より4.8ポイント高くなっています。

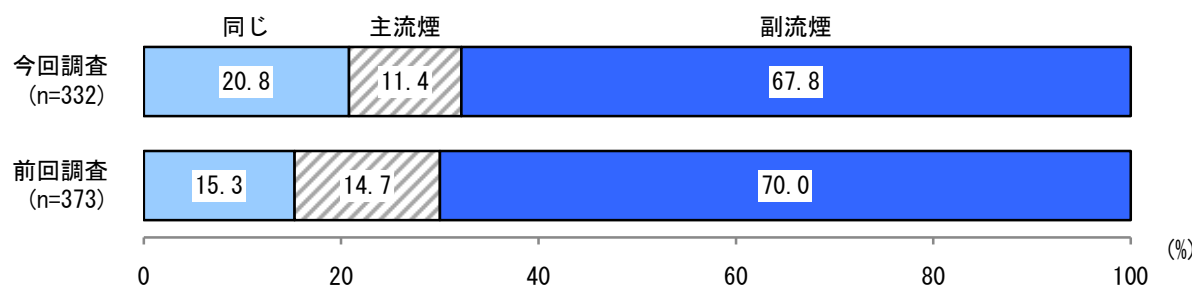


(2) タバコで有害物質含有量が多いと思う煙

VII-2. あなたは、タバコを吸う人が口から吸い込む煙(主流煙)と、タバコの手から立ち上る煙(副流煙)とでは、どちらの方が有害物質をたくさん出していると思いますか。

主流煙と副流煙ではどちらの方がより有害物質を出しているかについては、「副流煙」が67.8%で最も多く、次いで「同じ」が20.8%、「主流煙」が11.4%となっています。

前回調査と比較すると、「同じ」の割合が前回(15.3%)より5.5ポイント高くなっています。



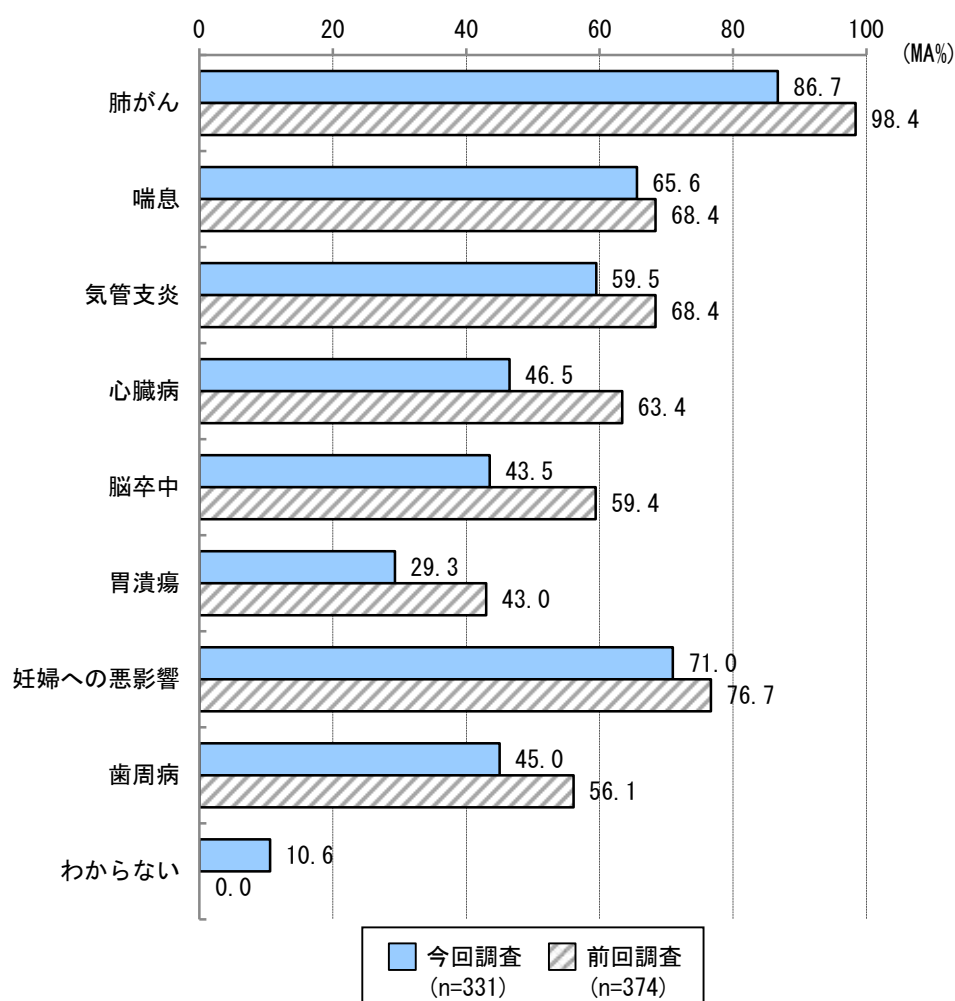
（３）喫煙による健康影響があると思うもの

VII-3. タバコを吸うことで自分や周囲に影響のあるものは何だと思いますか。

<複数回答>

喫煙による健康影響があるものについては、「肺がん」が86.7%で最も多く、次いで「妊婦への悪影響」が71.0%、「喘息」が65.6%、「気管支炎」が59.5%となっています。

前回調査と比較すると、いずれの項目も前回調査より割合が低く、「心臓病」(46.5%)の割合が前回(63.4%)より16.9ポイント、「脳卒中」(43.5%)の割合が前回(59.4%)より15.9ポイント、「胃潰瘍」(29.3%)の割合が前回(43.0%)より13.7ポイント、それぞれ低くなっています。

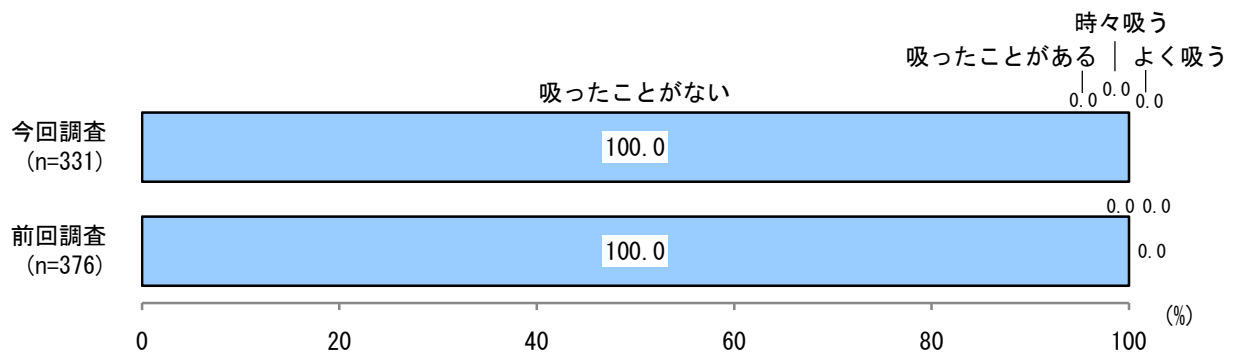


(4) 喫煙状況

① 喫煙経験

VII-4. あなたは、タバコを吸ったことがありますか。

タバコを吸ったことがあるかについては、すべての回答者が「吸ったことがない」(100.0%)と回答しており、前回調査と同様でした。



② 喫煙時期

【(4)①で「吸ったことがある」「時々吸う」「よく吸う」のいずれかに回答した人のみ】

VII-5. ①初めてタバコを吸った年齢は何歳ですか。

③ 禁煙意向

【(4)①で「吸ったことがある」「時々吸う」「よく吸う」のいずれかに回答した人のみ】

②タバコをやめたいと思いますか。

④ 喫煙のきっかけ

【(4)①で「吸ったことがある」「時々吸う」「よく吸う」のいずれかに回答した人のみ】

③初めて吸ったきっかけは何ですか。

⑤ 喫煙をすすめられた相手

【(4)③で「人にすすめられた」と回答した人のみ】

④誰にすすめられましたか。

※今回調査、前回調査ともに、いずれも喫煙経験者が0人 (n=0) のため省略

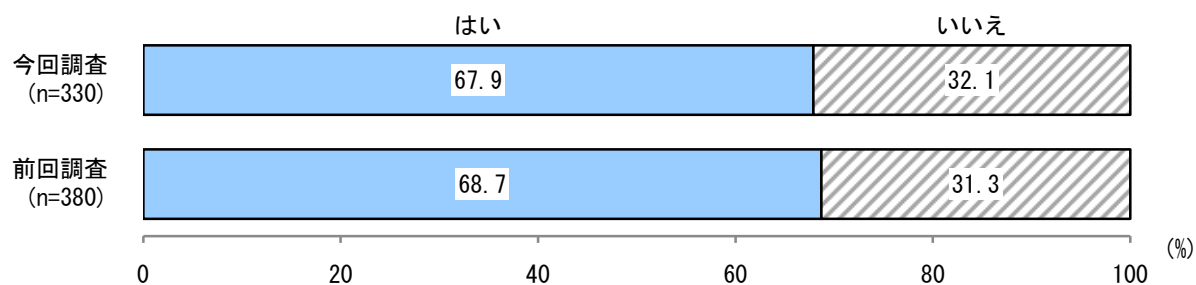
8 飲酒について

（１）身近に飲酒習慣のある人の有無

VIII-1. あなたの身近にお酒を飲む習慣のある人はいますか。

身近に飲酒習慣のある人の有無については、「はい」（いる）が67.9%、「いいえ」（いない）が32.1%となっています。

前回調査と比較しても、同様の傾向となっています。



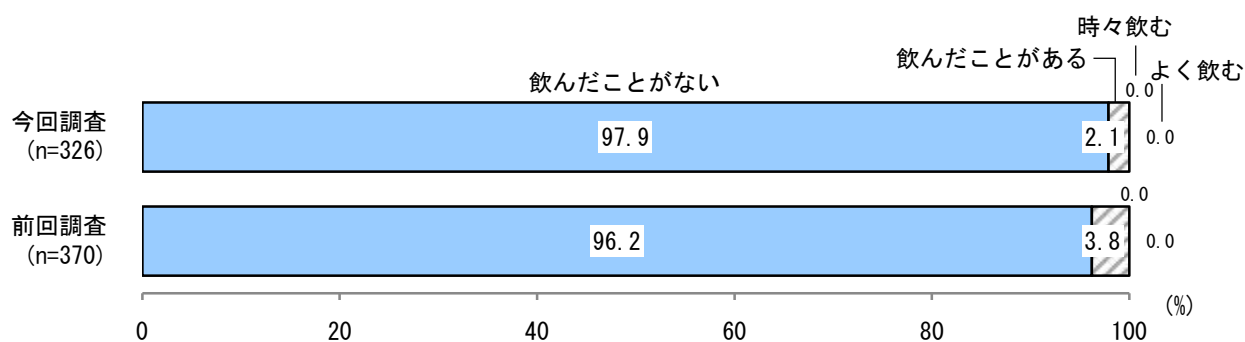
（２）飲酒状況

① 飲酒経験

VIII-2. あなたは、お酒を飲んだことがありますか。

飲酒の経験があるかについては、「飲んだことがない」が97.9%で最も多く、次いで「飲んだことがある」が2.1%となっています。

前回調査と比較しても、同様の傾向となっています。

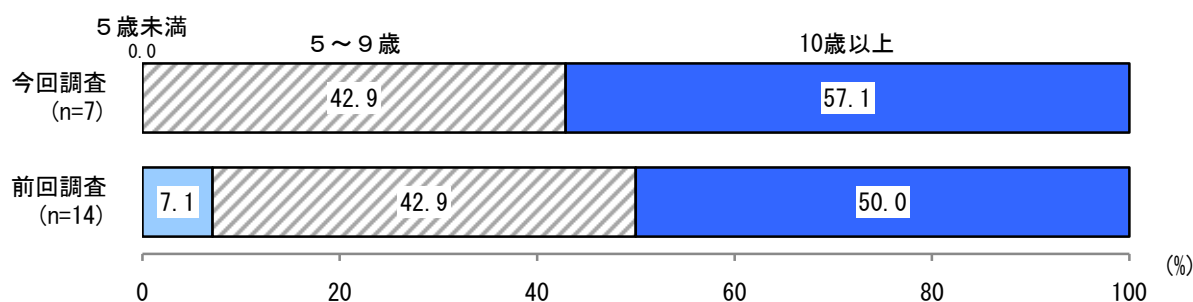


② 飲酒時期

【(2)①で「飲んだことがある」「時々飲む」「よく飲む」のいずれかに回答した人のみ】

VIII-3. ①初めて飲んだ年齢は何歳ですか。

飲酒経験があると回答した人（7人）に、初めて飲んだ年齢をたずねると、「10歳以上」が57.1%（4人）で最も多く、次いで「5～9歳」が42.9%（3人）となっています。

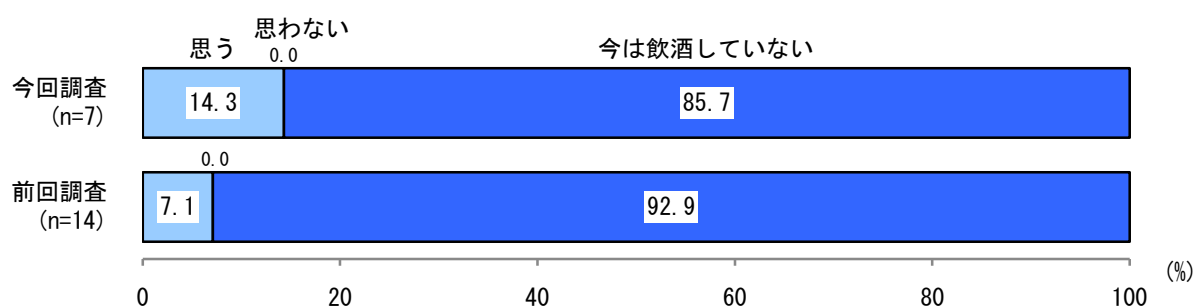


③ 禁酒意向

【(2)①で「飲んだことがある」「時々飲む」「よく飲む」のいずれかに回答した人のみ】

②お酒をやめたいと思いますか。

飲酒経験があると回答した人（7人）に、お酒をやめたいかについてたずねると、「今は飲酒していない」が85.7%（6人）で最も多く、次いで「思う」が14.3%（1人）となっています。

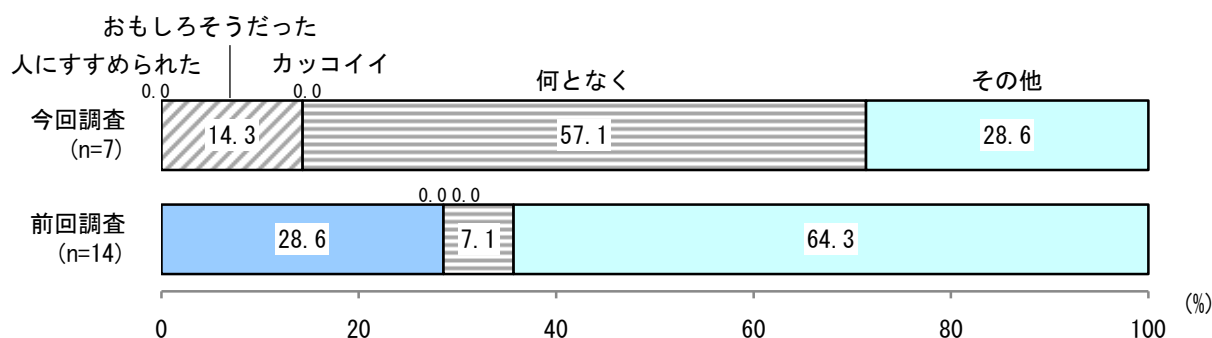


④ 飲酒のきっかけ

【(2)①で「飲んだことがある」「時々飲む」「よく飲む」のいずれかに回答した人のみ】

③初めて飲んだきっかけは何ですか。

飲酒経験があると回答した人（7人）に、初めて飲酒したきっかけをたずねると、「何となく」が57.1%（4人）で最も多く、次いで「おもしろそうだった」が14.3%（1人）となっています。

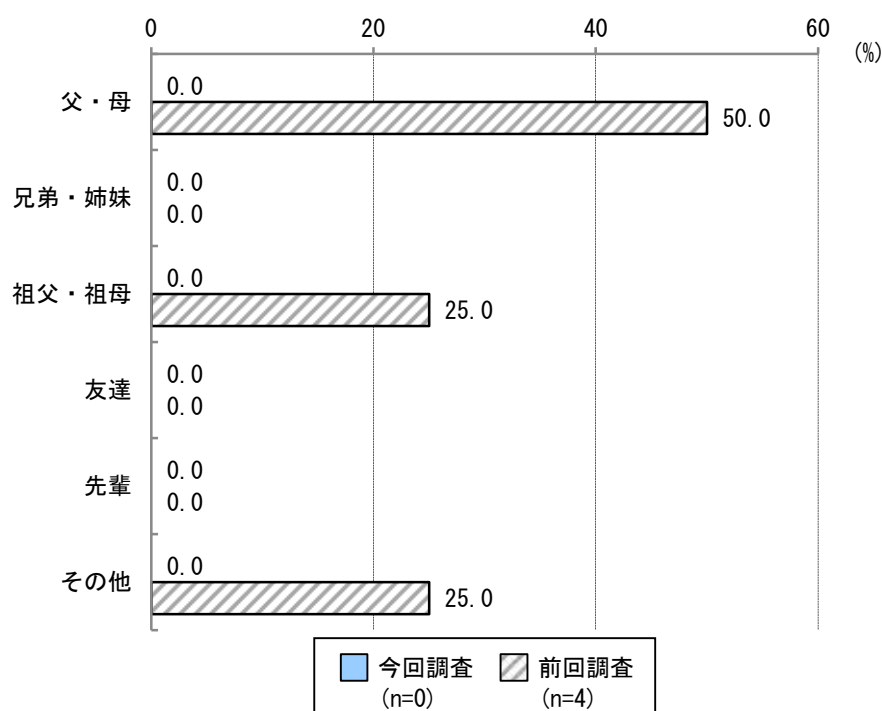


⑤ 飲酒をすすめられた相手

【(2)③で「人におすすめされた」と回答した人のみ】

④それは誰ですか。

飲酒経験がある人の、初めて飲酒したきっかけで人におすすめされたと回答した人はいませんでした。



9 健康づくりの取組に対する意見

IX-1. あなたが健康であるために行政や市民が行う健康づくりの取組について、ご意見やアイデアなどがありましたらご記入ください。

健康づくりの取組に対する意見やアイデアについての自由記述は、43人から挙げられました。

そのうち、主な意見を抜粋・要約しています。

主な意見
・朝さんぽチャレンジ→歩数を競う。・学校や会社で「ストレッチタイム」導入。 ・自転車で通いやすいまちづくり→自転車道を整備。
インフルエンザのワクチン無償化。
木津川市に運動ができる大型の施設や公園芝のグラウンドなどを作ると健康でいられると思う。
毎朝ラジオ体操。
無料歯科検診(クリーニング、ホワイトニング)。
何を行っているのかがいまいちわからないので、行政や市民が行う取組について書いたものを配ってほしいです。
地域で運動する機会をもっと作ったらいいと思います。秋まつりでやっているスポーツ体験など。
地域内での散歩などが良いかと思います。地域を知ってもらうきっかけや少し早歩きしたりすると運動にもなります。
もっと積極的に学校同士で運動大会をしたり交流するべきだと思います。
キレイキレイキャンペーン・歯をキレイにするためのイベント・キレイだと認められるとスタンプ get (スタンプは週ごとに違うと○)・スタンプを集めると何か get (景品)
城址公園のテニスコートや、梅美台のテニスコートを借りるときの、鍵を受け取る場所を、中央体育館ではなく、市役所や、公園の近くの施設に置くなどしてほしいです。
歯ブラシを家族分支給する。
マラソンを実施する。
地域の物を使った食材で給食のメニューを考えたり、調理実習してみる。
地域でスポーツ大会とか運動系のお祭りをしてほしいです。
子どもも楽しめるような、健康について学べるイベントを作ると良いと考える。
運動を続けられないので、続けやすい環境(公園など)が近くにあったら助かります。

10 自由意見

お気づきの点がありましたらこの欄にご記入ください。

意見、要望についての自由記述は、6人から挙げられました。
そのうち、主な意見を抜粋・要約しています。

主な意見
小さいときから、食生活を意識して大切にしてきました。成長につれ、自身で購入して食べたり、ファストフードを食べるようになるので、健康に気を付け、身体に良い物を食べてほしいと思います。



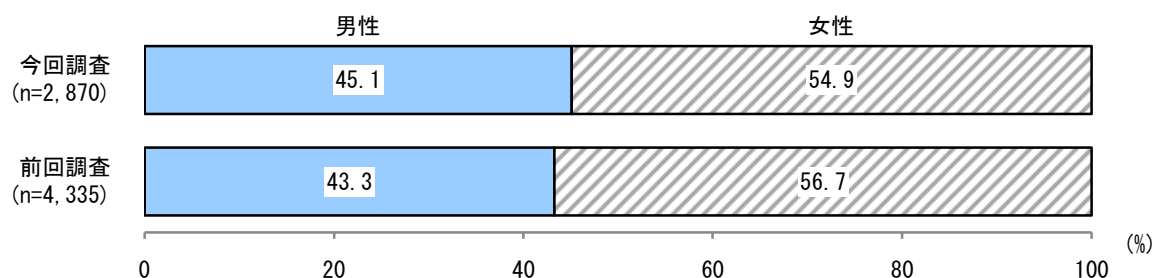
Ⅱ-4 成人期（18歳以上）

1 調査対象者について

（１）性別

I-1. あなたの性別はどちらですか。

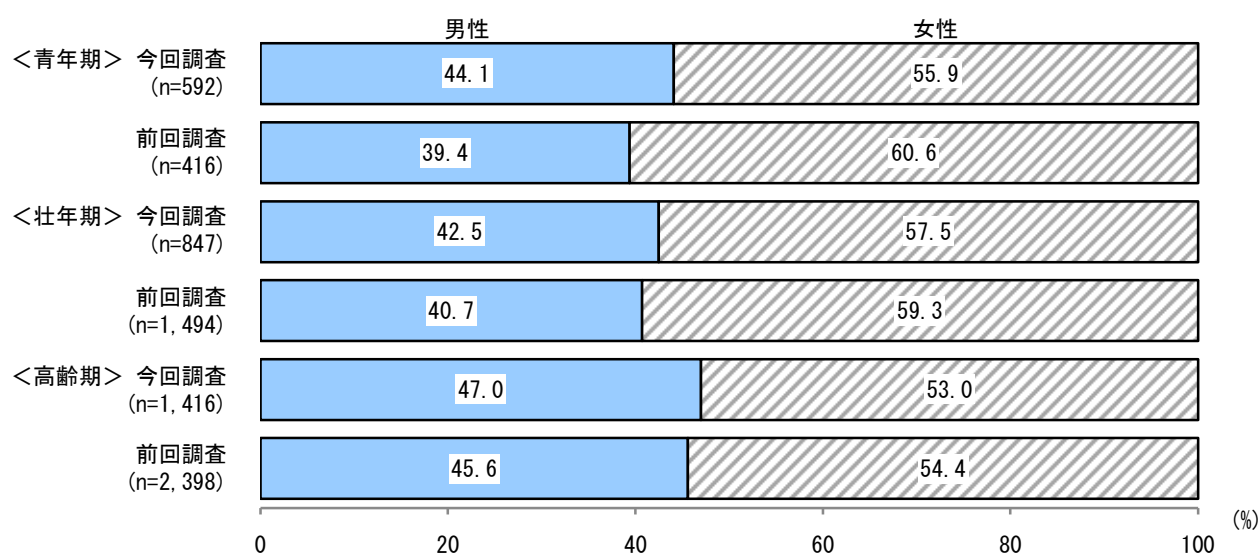
回答者の性別は、「男性」が45.1%、「女性」が54.9%となっています。



年齢区分別でみると、いずれの年齢区分も「男性」より「女性」のほうが高くなっています。

前回調査と比較すると、「男性」の割合は青年期（44.1%）で前回（39.4%）より4.7ポイント高くなっています。

【年齢区分別 性別】

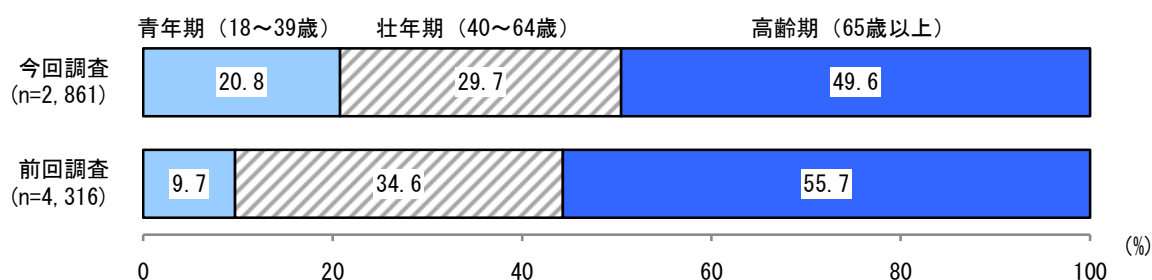


(2) 年齢

I-2. あなたの現在の年齢を教えてください。

回答者の年齢は、「高齢期（65歳以上）」が49.6%で最も多く、次いで「壮年期（40～64歳）」が29.7%、「青年期（18～39歳）」が20.8%となっています。

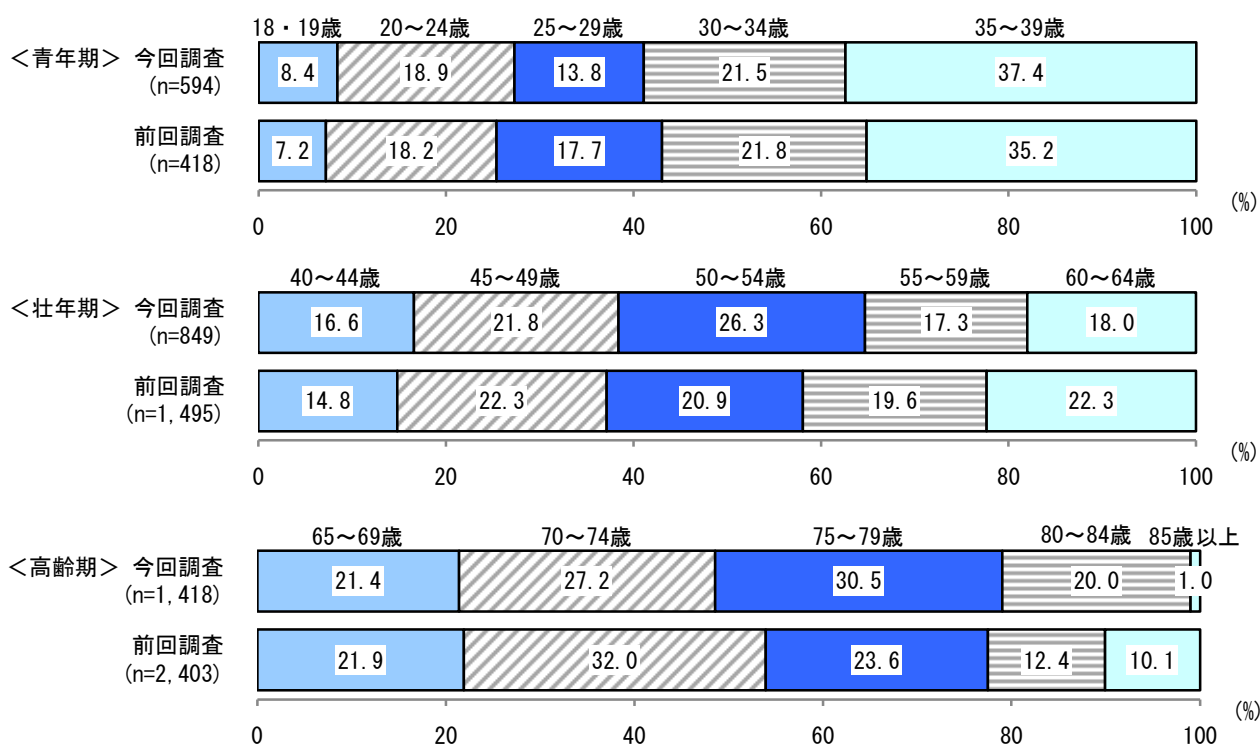
前回調査と比較すると、「青年期（18～39歳）」の割合が前回（9.7%）より11.1ポイント高くなっています。



年齢区分別でみると、青年期では「35～39歳」が37.4%で最も多く、壮年期では「50～54歳」が26.3%、高齢期では「75～79歳」が30.5%で最も多くなっています。

前回調査と比較すると、高齢期では「80～84歳」（20.0%）の割合が前回（12.4%）より7.6ポイント、「75～79歳」（30.5%）の割合が前回（23.6%）より6.9ポイント高くなっています。

【年齢区分別 年齢】

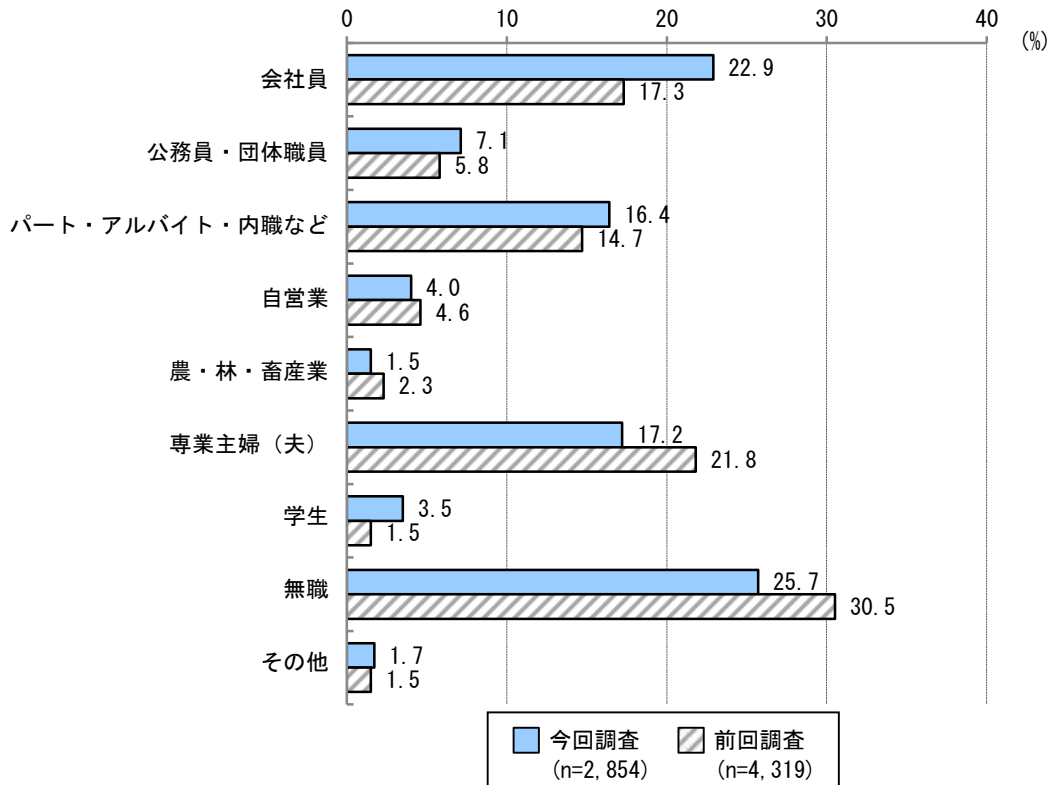


（３）職業

I-3. あなたの主な職業は何ですか。

回答者の職業については、「無職」が25.7%で最も多く、次いで「会社員」が22.9%、「専業主婦（夫）」が17.2%となっています。

前回調査と比較すると、「会社員」の割合が前回（17.3%）より5.6ポイント高くなっています。



年齢区分別でみると、青年期と壮年期では「会社員」（青年期39.7%、壮年期40.8%）が最も多く、高齢期では「無職」（48.1%）が最も多くなっています。

前回調査と比較すると、壮年期では「会社員」の割合が前回（34.2%）より6.6ポイント高くなっています。

【年齢区分別 職業】

（単位：％）

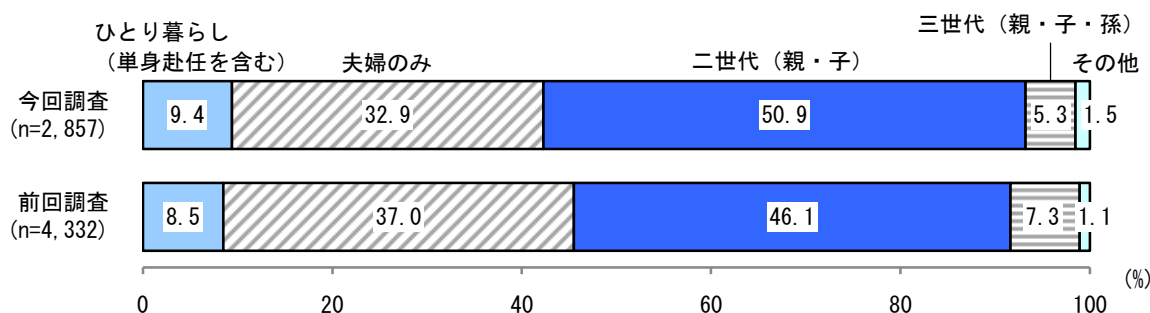
		n	会社員	公務員・団体職員	パート・アルバイト・内職など	自営業	農・林・畜産業	専業主婦（夫）	学生	無職	その他
<青年期>	今回調査	594	39.7	13.0	16.3	3.0	0.5	4.7	16.8	3.0	2.9
	前回調査	418	37.1	11.7	17.5	3.8	0.2	6.9	15.3	4.8	2.6
<壮年期>	今回調査	843	40.8	12.5	25.6	5.0	0.5	10.2	—	3.9	1.5
	前回調査	1,487	34.2	12.5	24.7	5.7	1.0	15.6	0.1	4.6	1.6
<高齢期>	今回調査	1,402	5.1	1.5	10.8	3.8	2.6	26.7	—	48.1	1.4
	前回調査	2,384	3.4	0.7	8.1	4.0	3.4	28.3	—	51.0	1.2

(4) 家族構成

I-4. 現在、あなたが暮らしている家族はどのような構成ですか。

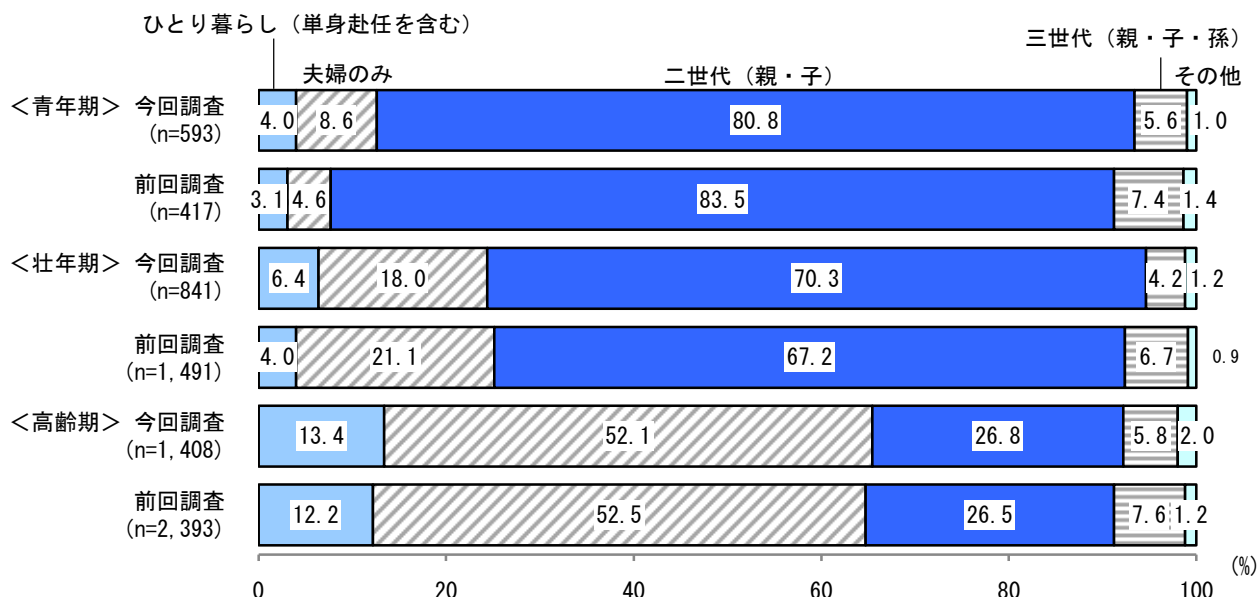
家族構成は、「二世世代（親・子）」が50.9%で最も多く、次いで「夫婦のみ」が32.9%、「ひとり暮らし（単身赴任を含む）」が9.4%となっています。

前回調査と比較すると、「二世世代（親・子）」の割合が前回（46.1%）より4.8ポイント高くなっています。



年齢区分別でみると、「夫婦のみ」の割合は、青年期（8.6%）では前回（4.6%）より4.0ポイント高くなっており、壮年期（18.0%）では前回（21.1%）より3.1ポイント低くなっています。

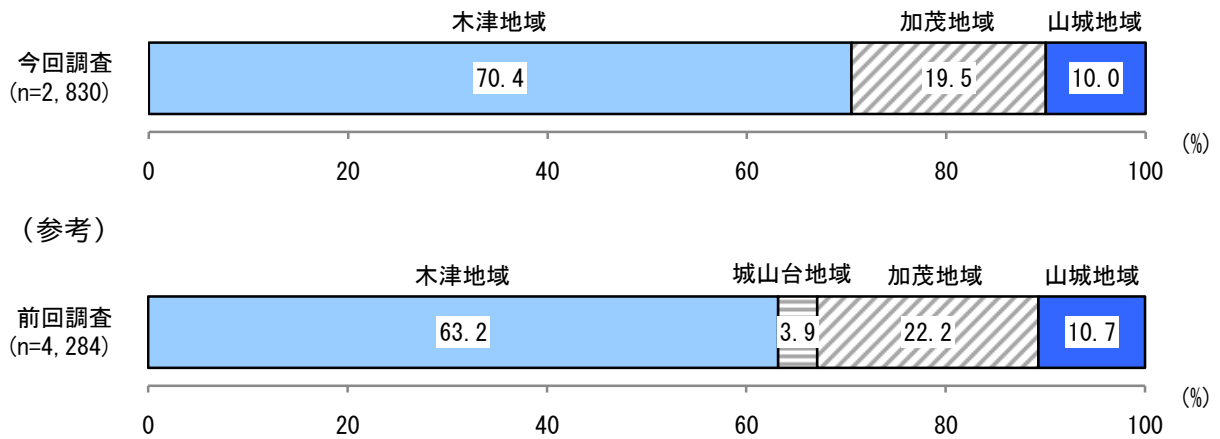
【年齢区分別 家族構成】



（５）居住地域

I-5. 現在お住まいの地域はどこですか。

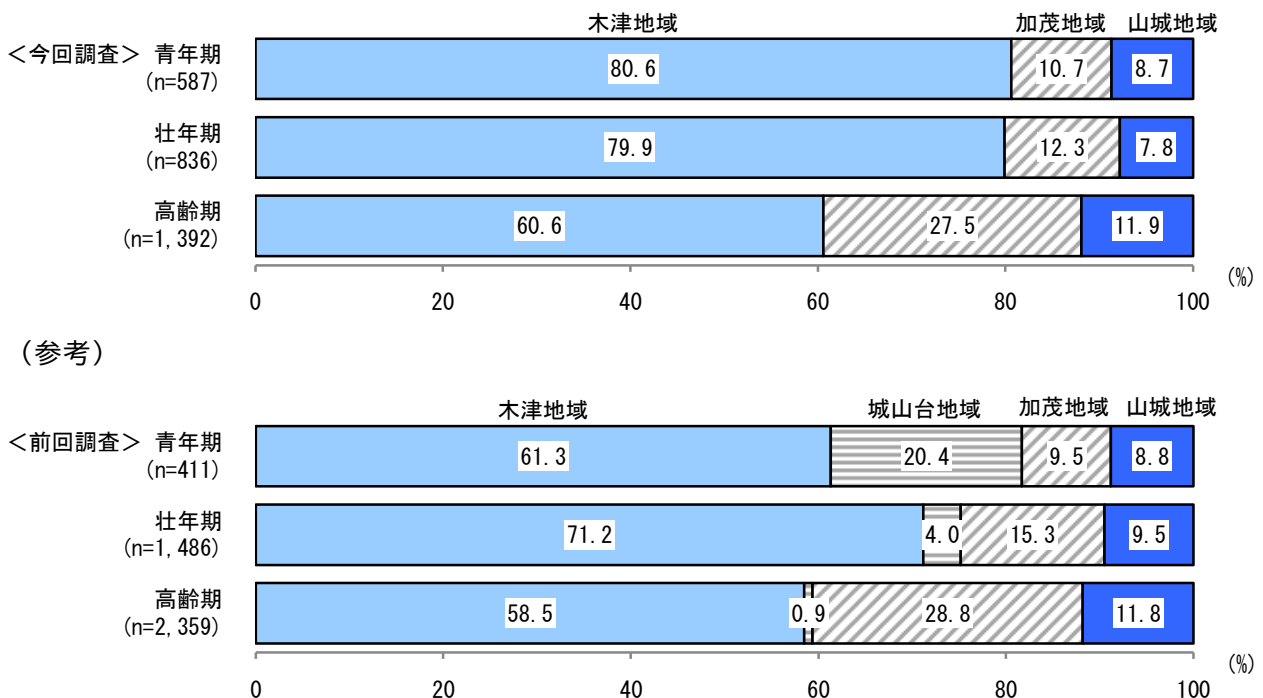
居住地域については、「木津地域」が70.4%で最も多く、次いで「加茂地域」が19.5%、「山城地域」が10.0%となっています。



※今回調査では、「木津地域」と「城山台地域」を合わせて「木津地域」としています。

年齢区分別でみると、若い年代ほど「木津地域」の割合が高く、加茂地域と山城地域では高齢期で最も高くなっています。

【年齢区分別 居住地域】

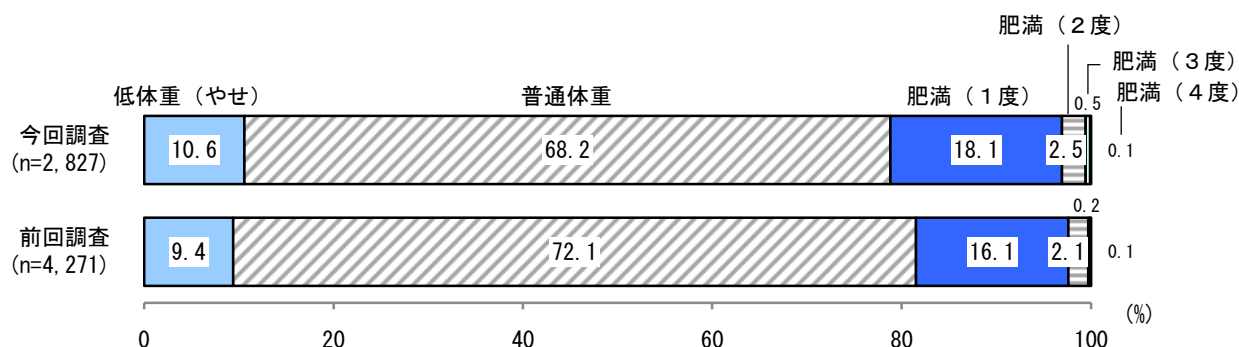


(6) 肥満度

I-6. あなたの身長・体重はどのくらいですか。

身長・体重から算出したBMIを分類した結果をみると、「普通体重」が68.2%で最も多く、『肥満』の割合（「肥満（1度）」～「肥満（4度）」の合計）は21.2%となっています。

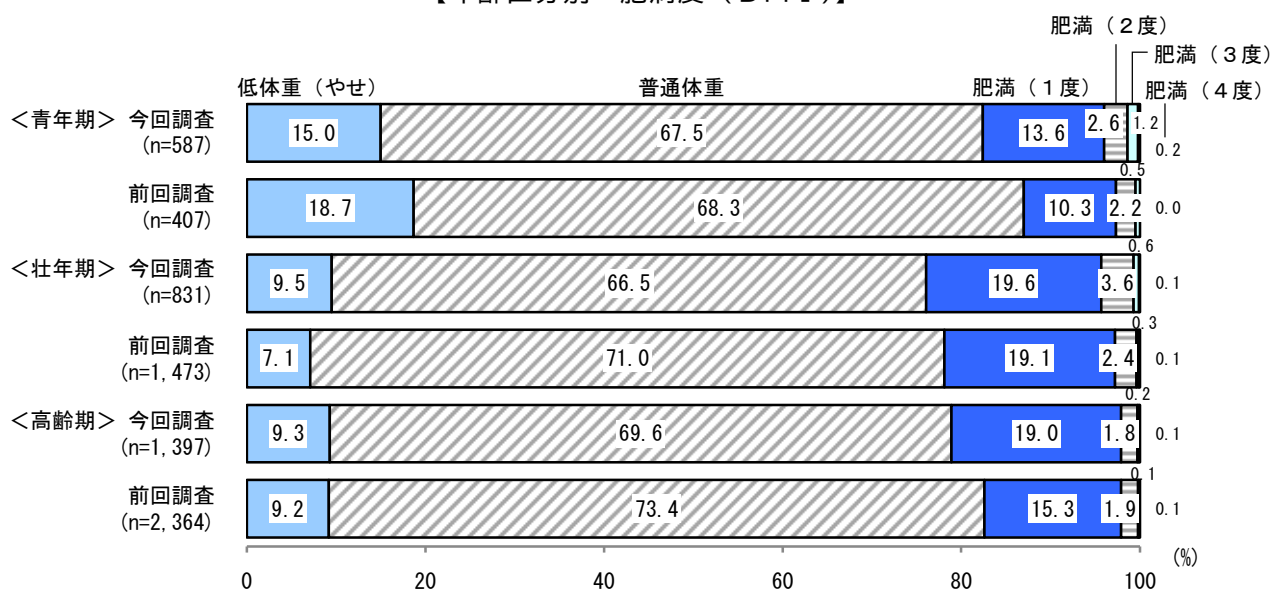
前回調査と比較すると、『肥満』の割合が前回（18.5%）より2.7ポイント高くなっています。



年齢区分別でみると、『肥満』の割合は壮年期が23.9%で最も高く、次いで高齢期が21.1%、青年期が17.6%となっています。

前回調査と比較すると、青年期の『肥満』の割合が前回（13.0%）より4.6ポイント高くなっています。

【年齢区分別 肥満度（BMI）】

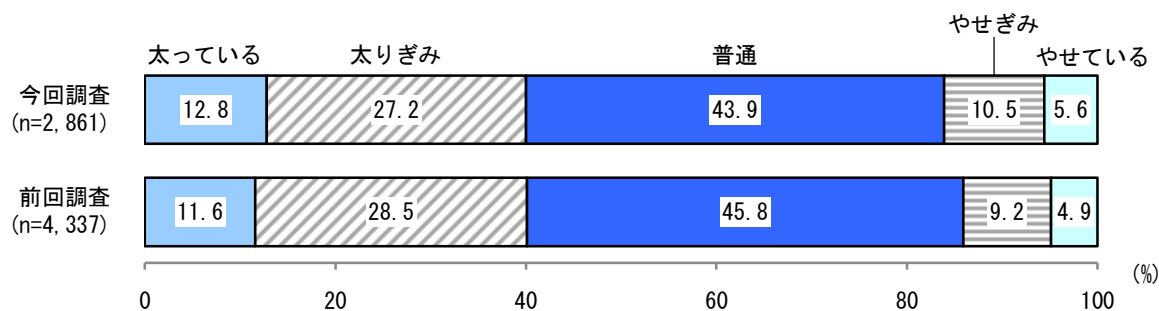


（7）主観的体型評価

I-7. あなたは、現在のご自身の体型をどう思いますか。

主観的にみた自分の体型については、「普通」が43.9%で最も多く、次いで「太りぎり」が27.2%、「太っている」が12.8%となっています。

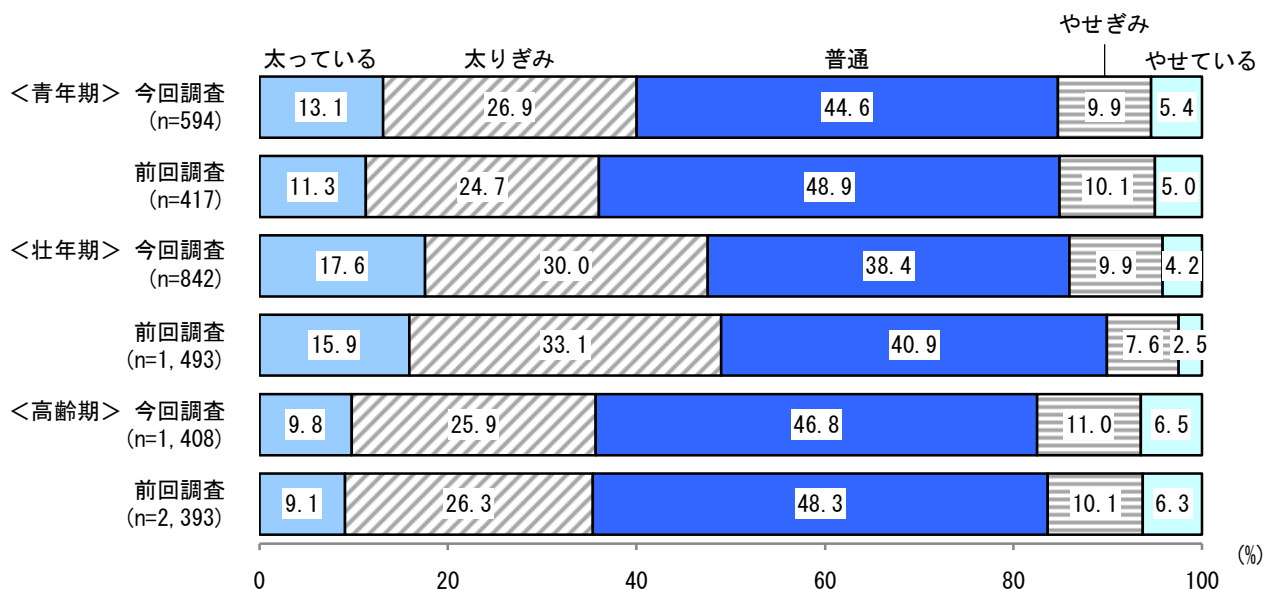
前回調査と比較しても、同様の傾向となっています。



年齢区分別でみると、「太っている」、「太りぎり」の割合はいずれも壮年期で最も高く、「やせぎみ」、「やせている」の割合はいずれも高齢期で最も高くなっています。

前回調査と比較すると、青年期の「太っている」、「太りぎり」の割合はいずれも前回より高くなっています。

【年齢区分別 主観的体型評価】

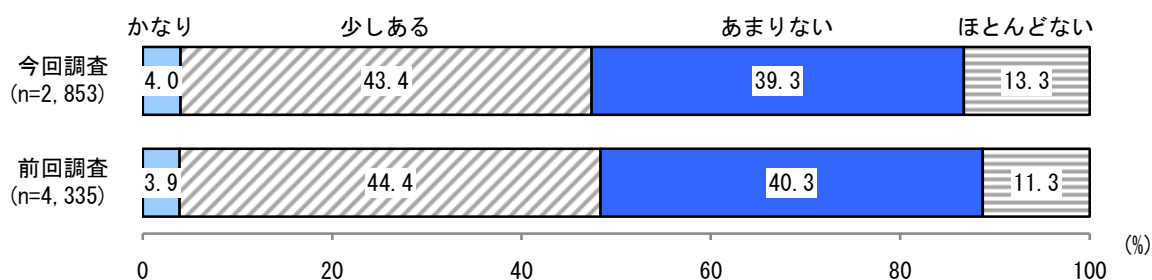


(8) 経済的ゆとり感

I-8. あなたのここ半年の生活は、経済的にゆとりがありますか。

経済的にゆとりがあるかについては、「少しある」が43.4%で最も多く、次いで「あまりない」が39.3%、「ほとんどない」が13.3%となっており、「かなり」「少しある」をあわせた『ゆとりがある』の割合は47.4%となっています。

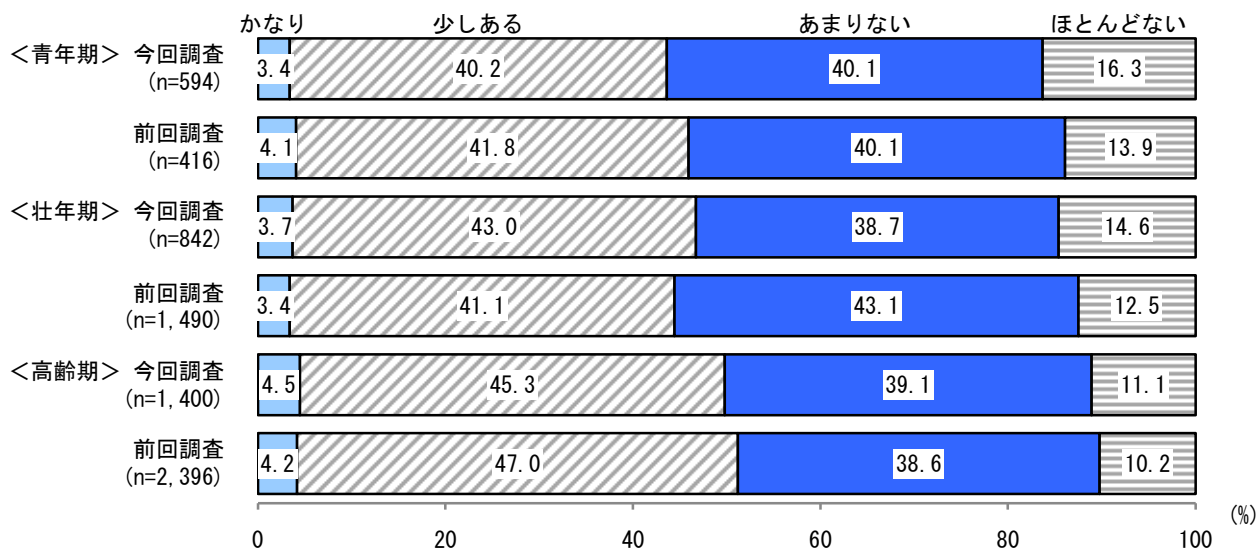
前回調査と比較しても、同様の傾向となっています。



年齢区分別でみると、『ゆとりがある』の割合は年齢が上がるほど高くなり、高齢期が49.8%で最も高くなっています。

前回調査と比較しても、同様の傾向となっていますが、『ゆとりがある』の割合は青年期と高齢期では前回調査よりやや低くなっています。

【年齢区分別 経済的ゆとり感】



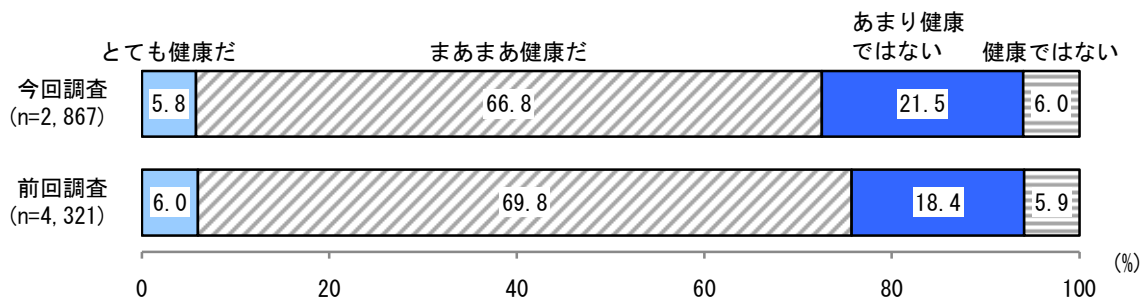
2 健康に関することについて

（1）主観的健康観

Ⅱ-1. あなたは、ふだん、ご自分で健康だと思いますか。

主観的健康観については、「まあまあ健康だ」が66.8%で最も多く、次いで「あまり健康ではない」が21.5%、「健康ではない」が6.0%となっており、「とても健康だ」（5.8%）と「まあまあ健康だ」をあわせた『健康だ』は72.6%となっています。

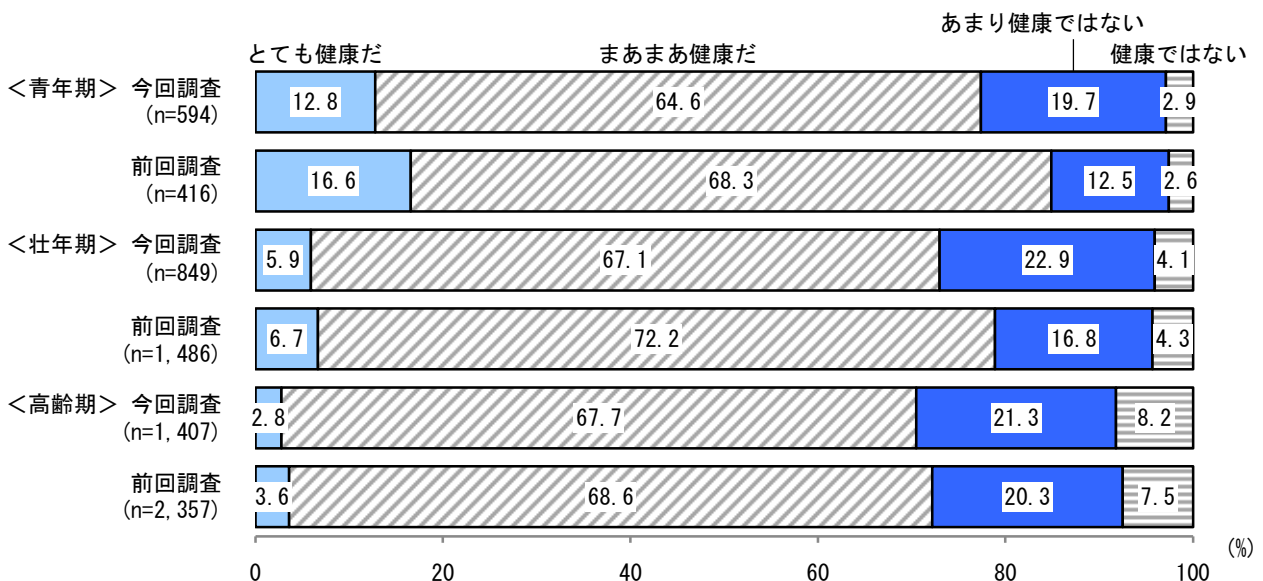
前回調査と比較すると、『健康だ』の割合が前回（75.8%）より3.2ポイント低くなっています。



年齢区分別でみると、『健康だ』の割合は青年期が77.4%で最も高く、年齢が上がるほど割合が低くなっています。

前回調査と比較すると、『健康だ』の割合は青年期では前回（84.9%）より7.5ポイント、壮年期（73.0%）では前回（78.9%）より5.9ポイント、それぞれ低くなっています。

【年齢区分別 主観的健康観】



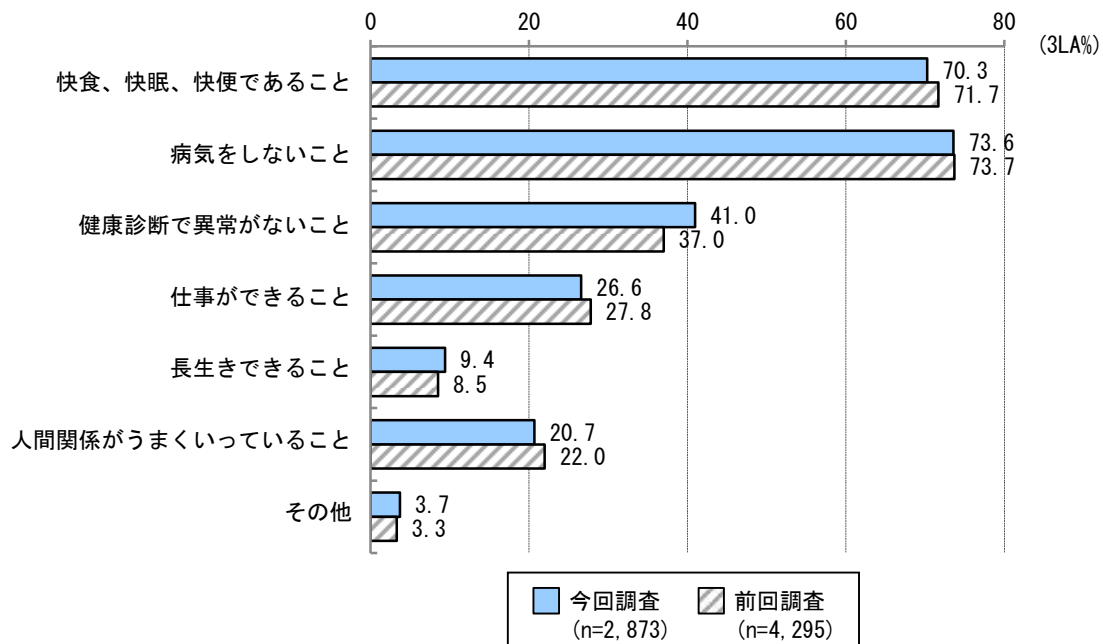
(2) 健康のとらえ方

Ⅱ-2. あなたにとって、「健康」とはどのような状態だと思いますか。

<複数回答（3つまで）>

「健康」のとらえ方については、「病気をしないこと」が73.6%で最も多く、次いで「快食、快眠、快便であること」が70.3%、「健康診断で異常がないこと」が41.0%となっています。

前回調査と比較すると、「健康診断で異常がないこと」の割合が前回（37.0%）より4.0ポイント高くなっています。



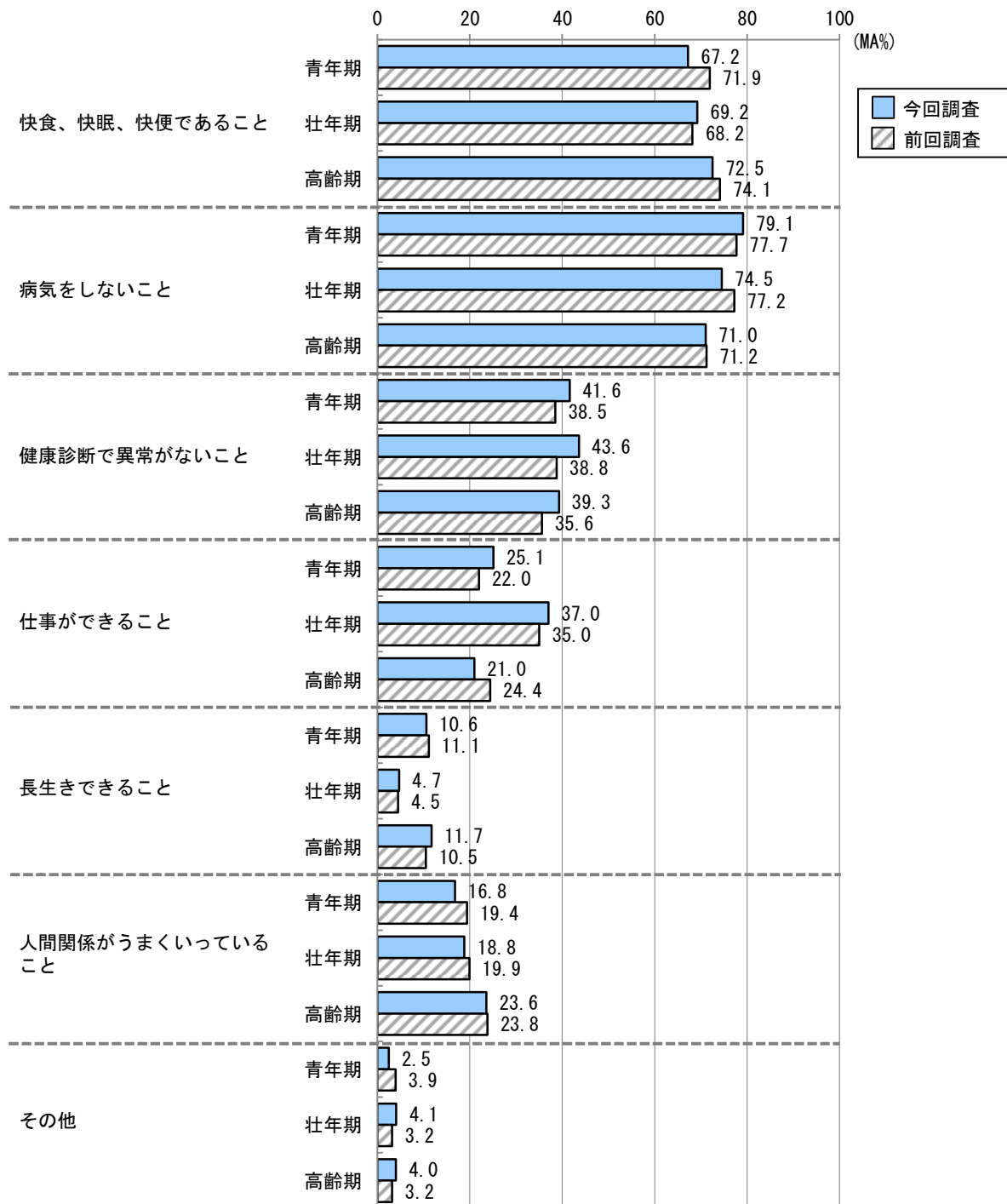
年齢区分別でみると、青年期と壮年期では「病気をしないこと」（青年期79.1%、壮年期74.5%）が最も多いですが、高齢期では「快食、快眠、快便であること」（72.5%）が最も多くなっています。

前回調査と比較すると、「健康診断で異常がないこと」の割合はいずれの年代も前回より高くなっています。

【年齢区分別 健康のとらえ方①】

		n	る快食、快眠、快便であること	病気をしないこと	健康診断で異常がないこと	仕事ができること	長生きできること	人間関係がうまくいっていること	その他
<青年期>	今回調査	594	67.2	79.1	41.6	25.1	10.6	16.8	2.5
	前回調査	413	71.9	77.7	38.5	22.0	11.1	19.4	3.9
<壮年期>	今回調査	848	69.2	74.5	43.6	37.0	4.7	18.8	4.1
	前回調査	1,473	68.2	77.2	38.8	35.0	4.5	19.9	3.2
<高齢期>	今回調査	1,414	72.5	71.0	39.3	21.0	11.7	23.6	4.0
	前回調査	2,348	74.1	71.2	35.6	24.4	10.5	23.8	3.2

【年齢区分別 健康のとらえ方②】

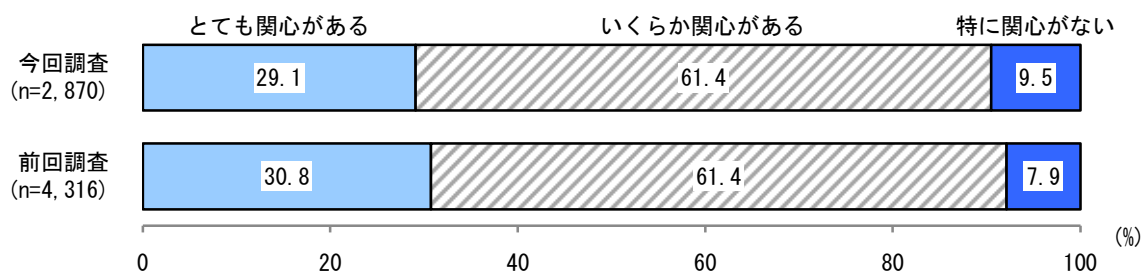


(3) 健康づくりの関心度

Ⅱ-3. あなたは、ご自身の健康づくりに関心がありますか。

健康づくりへの関心度については、「いくらか関心がある」が61.4%で最も多く、次いで「とても関心がある」が29.1%、「特に関心がない」が9.5%となっており、「とても関心がある」「いくらか関心がある」をあわせた『関心がある』の割合は90.5%となっています。

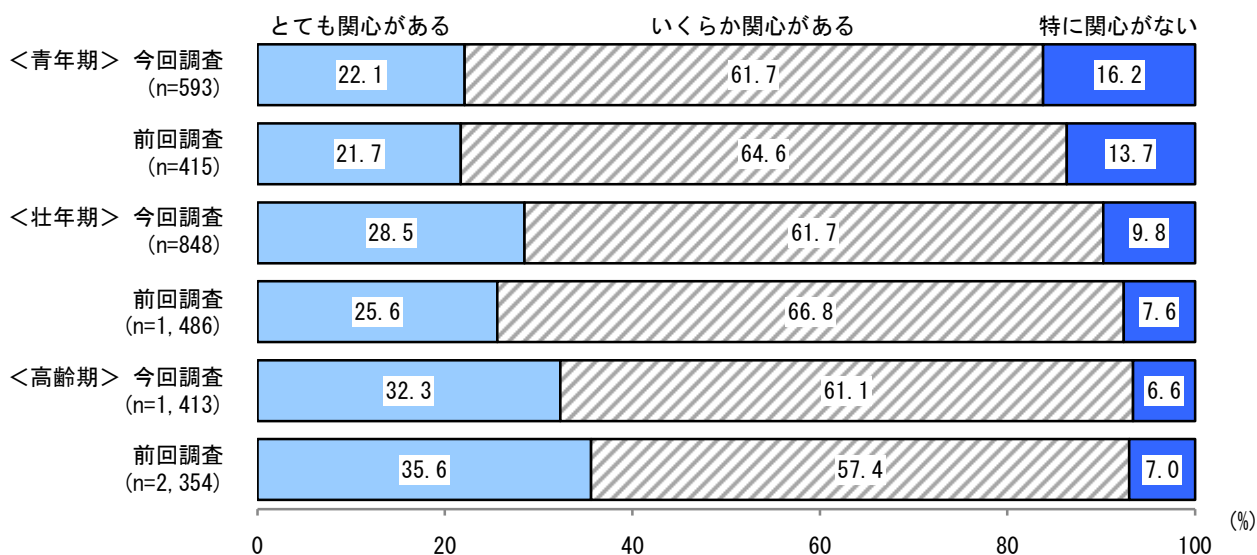
前回調査と比較しても、同様の傾向となっています。



年齢区分別でみると、「とても関心がある」の割合は年齢が上がるほど高くなり、高齢期が32.3%で最も高くなっています。

前回調査と比較すると、『関心がある』の割合は青年期と壮年期では前回よりやや低くなっています。

【年齢区分別 健康づくりの関心度】

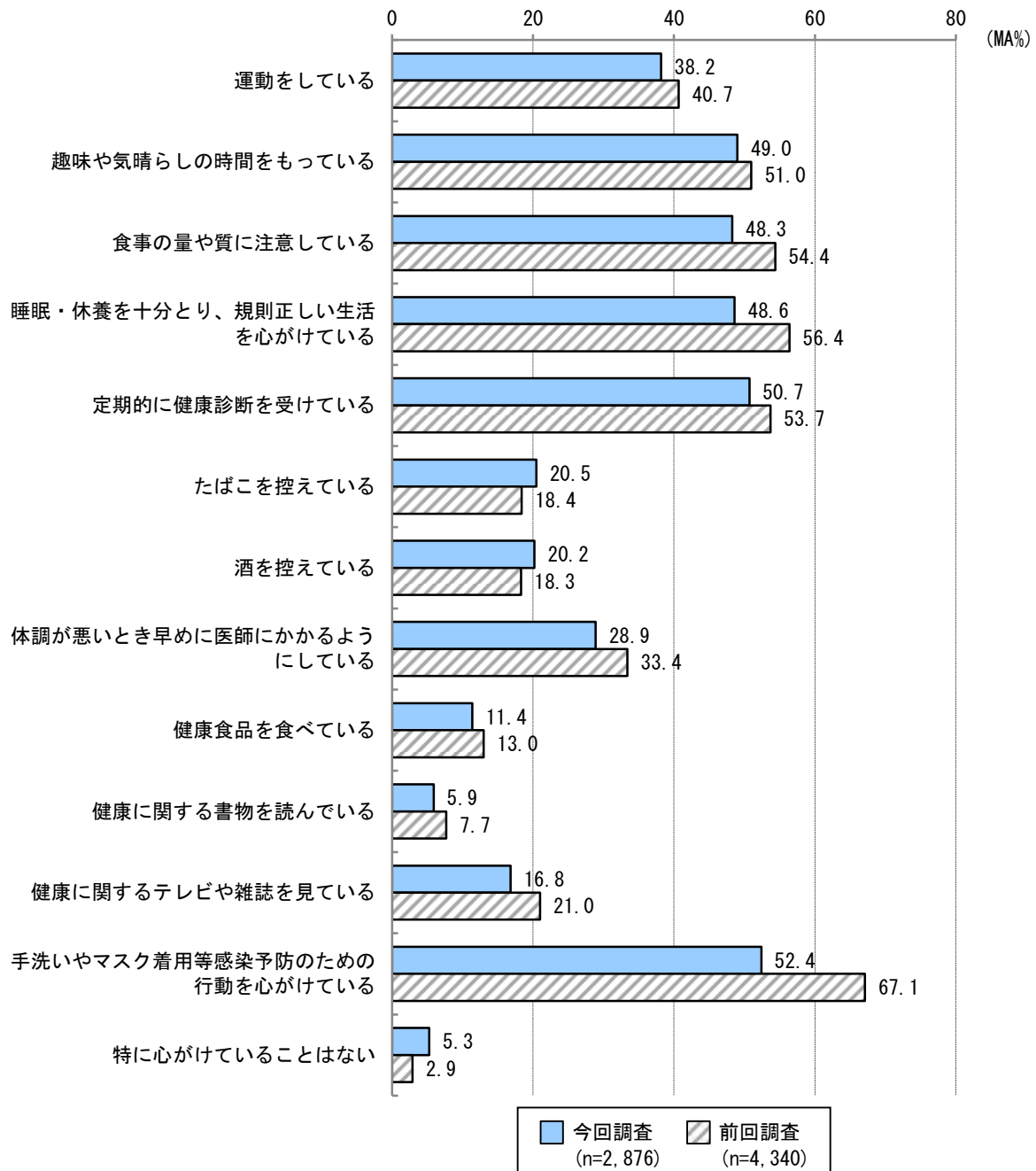


（４）健康づくりのために実行していること

Ⅱ-4. あなたは、ご自身の健康づくりのために実行しているものはありますか。
 <複数回答>

健康づくりのために実行していることについては、「手洗いやマスク着用等感染予防のための行動を心がけている」が52.4%で最も多く、次いで「定期的に健康診断を受けている」が50.7%、「趣味や気晴らしの時間をもっている」が49.0%となっています。

前回調査と比較すると、「手洗いやマスク着用等感染予防のための行動を心がけている」の割合が前回（67.1%）より14.7ポイント、「睡眠・休養を十分とり、規則正しい生活を心がけている」（48.6%）の割合が前回（56.4%）より7.8ポイント、それぞれ低くなっています。



※前回調査の「うがいや手洗いをしよう心がけている」は、今回調査では「手洗いやマスク着用等感染予防のための行動を心がけている」に変更しています。

年齢区分別でみると、青年期では「趣味や気晴らしの時間をもっている」が51.0%で最も多く、壮年期と高齢期では「定期的に健康診断を受けている」（壮年期52.0%、高齢期61.9%）が最も多くなっています。

前回調査と比較すると、いずれの年代も「手洗いやマスク着用等感染予防のための行動を心がけている」の割合が前回より低く、青年期と壮年期では20ポイント以上と差が大きくなっています。

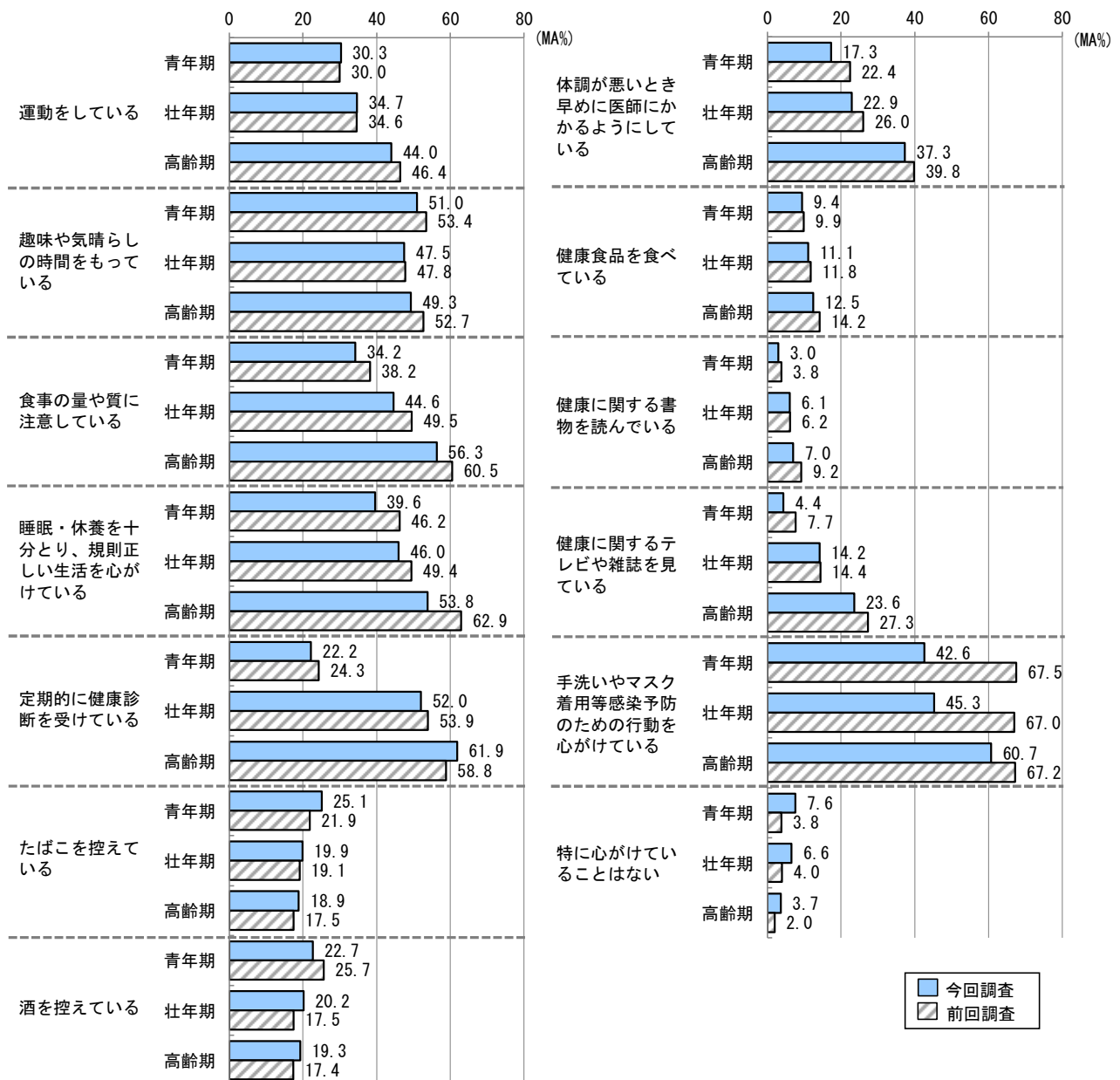
【年齢区分別 健康づくりのために実行していること①】

(単位：MA%)

		n	運動をしている	趣味や気晴らしの時間をもっている	食事の量や質に注意している	睡眠・休養を十分とり、規則正しい生活を心がけている	定期的に健康診断を受けている	たばこを控えている	酒を控えている	医師に調子が悪いときに早めに医療にかかるようにしている	健康食品を食べている	健康に関する書物を読んでいる	健康に関するテレビや雑誌を見ている	手洗いやマスクの着用等感染予防のための行動を心がけている	特に心がけていることはない
<青年期>	今回調査	594	30.3	51.0	34.2	39.6	22.2	25.1	22.7	17.3	9.4	3.0	4.4	42.6	7.6
	前回調査	416	30.0	53.4	38.2	46.2	24.3	21.9	25.7	22.4	9.9	3.8	7.7	67.5	3.8
<壮年期>	今回調査	848	34.7	47.5	44.6	46.0	52.0	19.9	20.2	22.9	11.1	6.1	14.2	45.3	6.6
	前回調査	1,488	34.6	47.8	49.5	49.4	53.9	19.1	17.5	26.0	11.8	6.2	14.4	67.0	4.0
<高齢期>	今回調査	1,408	44.0	49.3	56.3	53.8	61.9	18.9	19.3	37.3	12.5	7.0	23.6	60.7	3.7
	前回調査	2,372	46.4	52.7	60.5	62.9	58.8	17.5	17.4	39.8	14.2	9.2	27.3	67.2	2.0

※前回調査の「うがいや手洗いをしよう心がけている」は、今回調査では「手洗いやマスク着用等感染予防のための行動を心がけている」に変更しています。

【年齢区分別 健康づくりのために実行していること②】



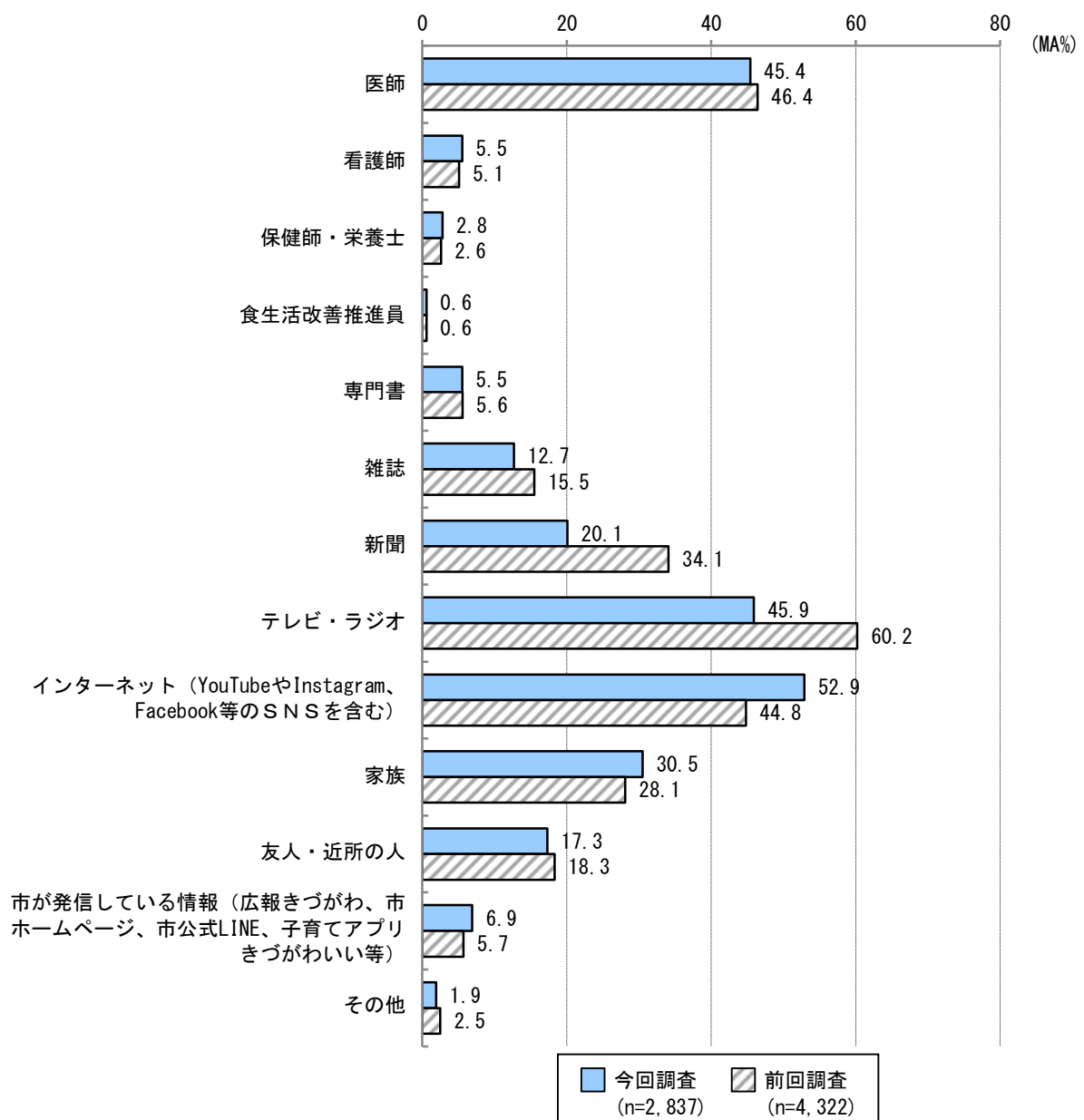
※前回調査の「うがいや手洗いをしよう心がけている」は、今回調査では「手洗いやマスク着用等感染予防のための行動を心がけている」に変更しています。

(5) 健康に関する情報の入手先

Ⅱ-5. あなたは、健康についての知識を主にどこから得ていますか。＜複数回答＞

健康に関する情報の入手先については、「インターネット（YouTubeやInstagram、Facebook等のSNSを含む）」が52.9%で最も多く、次いで「テレビ・ラジオ」が45.9%、「医師」が45.4%となっています。

前回調査と比較すると、「インターネット（YouTubeやInstagram、Facebook等のSNSを含む）」の割合が前回（44.8%）より8.1ポイント高くなっており、「テレビ・ラジオ」の割合が前回（60.2%）より14.3ポイント、「新聞」（20.1%）の割合が前回（34.1%）より14.0ポイント、それぞれ低くなっています。



※前回調査の「インターネット（パソコン・スマートフォンなど）」は、今回調査では「インターネット（YouTubeやInstagram、Facebook等のSNSを含む）」に変更しています。

※前回調査の「広報きづがわ」は、今回調査では「市が発信している情報（広報きづがわ、市ホームページ、市公式LINE、子育てアプリきづがわいい等）」に変更しています。

年齢区分別でみると、青年期と壮年期では「インターネット（YouTubeやInstagram、Facebook等のSNSを含む）」（青年期74.5%、壮年期69.7%）が最も多く、高齢期では「テレビ・ラジオ」（57.4%）が最も多くなっています。

前回調査と比較すると、「新聞」の割合は壮年期（10.1%）では前回（25.3%）より15.2ポイント、高齢期（33.3%）では前回（44.6%）より11.3ポイント、また、「テレビ・ラジオ」の割合は青年期（25.3%）では前回（47.1%）より21.8ポイント、壮年期（41.3%）では前回（54.5%）より13.2ポイント、それぞれ低くなっています。

【年齢区分別 健康に関する情報の入手先】

		n	医師	看護師	保健師・栄養士	食生活改善推進員	専門書	雑誌	新聞
<青年期>	今回調査	585	28.9	6.0	2.6	0.3	6.5	4.8	2.9
	前回調査	414	24.2	5.6	2.4	-	5.3	7.7	5.6
<壮年期>	今回調査	842	36.5	6.7	3.3	0.8	7.2	13.9	10.1
	前回調査	1,486	35.7	5.5	3.0	0.2	7.5	16.3	25.3
<高齢期>	今回調査	1,385	57.3	4.4	2.5	0.6	4.1	15.3	33.3
	前回調査	2,358	56.9	4.7	2.3	1.0	4.6	16.4	44.6

（単位：MA%）

		n	テレビ・ラジオ	インターネット（YouTubeやInstagram、Facebook等のSNSを含む）	家族	友人・近所の人	市が発信している情報（広報きづがわ、市ホームページ、市公式LINE、子育てアプリきづがわいい等）	その他
<青年期>	今回調査	585	25.3	74.5	37.8	12.5	2.7	2.7
	前回調査	414	47.1	76.3	35.7	15.0	0.2	3.9
<壮年期>	今回調査	842	41.3	69.7	28.1	17.2	4.3	2.3
	前回調査	1,486	54.5	68.6	25.1	15.7	3.0	1.9
<高齢期>	今回調査	1,385	57.4	33.9	28.8	19.4	10.1	1.3
	前回調査	2,358	66.1	24.6	28.8	20.5	8.5	2.7

※前回調査の「インターネット（パソコン・スマートフォンなど）」は、今回調査では「インターネット（YouTubeやInstagram、Facebook等のSNSを含む）」に変更しています。

※前回調査の「広報きづがわ」は、今回調査では「市が発信している情報（広報きづがわ、市ホームページ、市公式LINE、子育てアプリきづがわいい等）」に変更しています。

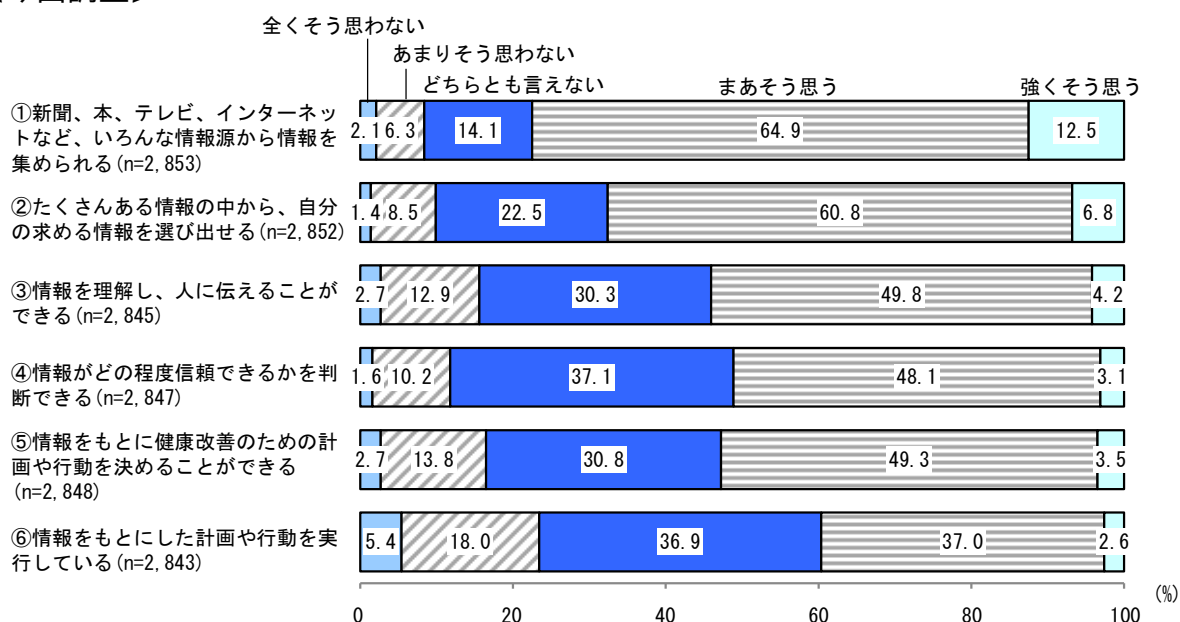
(6) 健康に関する情報の入手・活用状況

Ⅱ-6. 健康に関する情報や、あなたご自身の行動についてお聞きます。

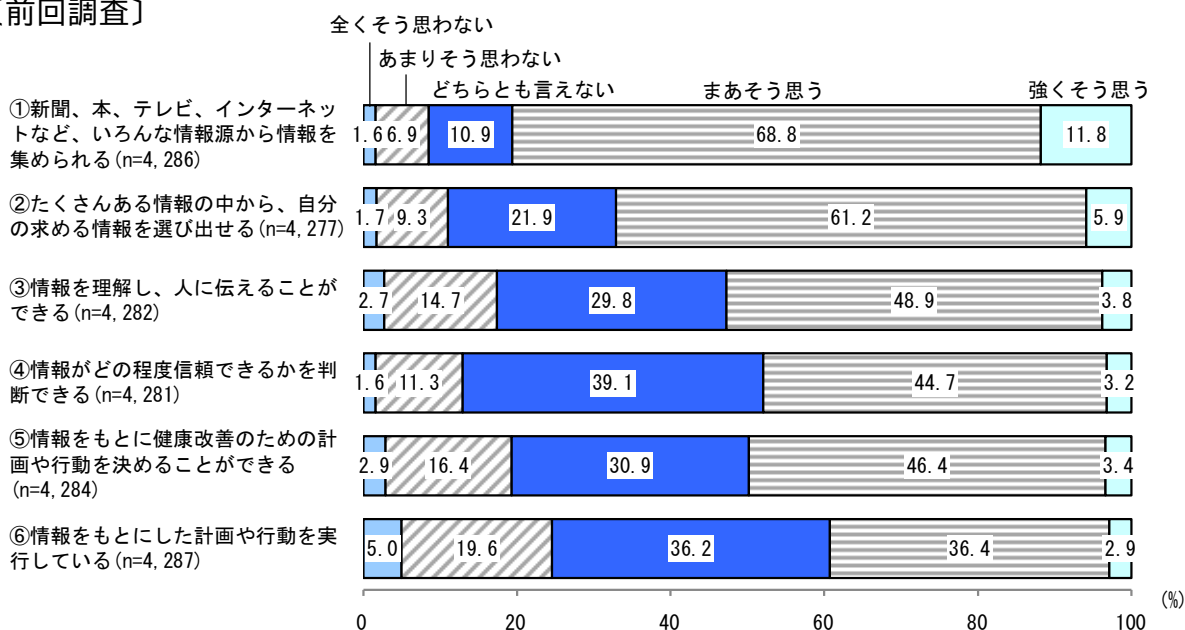
健康に関する情報の入手・活用状況についてたずねたところ、「強くそう思う」と「まあそう思う」をあわせた肯定的意見は、“①新聞、本、テレビ、インターネットなど、いろんな情報源から情報を集められる”が77.4%で最も高く、次いで“②たくさんある情報の中から、自分の求める情報を選び出せる”が67.6%、“③情報を理解し、人に伝えることができる”が54.0%となっています。

健康に関する情報の入手、理解、評価、活用するための能力である“ヘルス・リテラシー”について、①～⑥の各項目の回答を点数化したものから算出したところ、合計点（30点満点）の全体平均は20.7点となっており、前回（20.6点）と比較しても、同様の傾向となっています。

〔今回調査〕



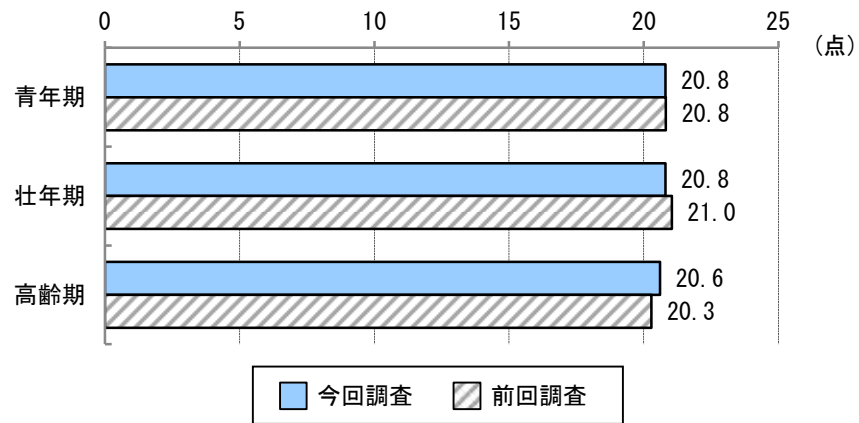
〔前回調査〕



年齢区分別に、ヘルス・リテラシー尺度（合計点数）をみると、青年期と壮年期でそれぞれ20.8点、高齢期で20.6点となっています。

前回調査と比較すると、高齢期の割合が前回（20.3点）よりやや高くなっています。

【年齢区分別 ヘルス・リテラシー】



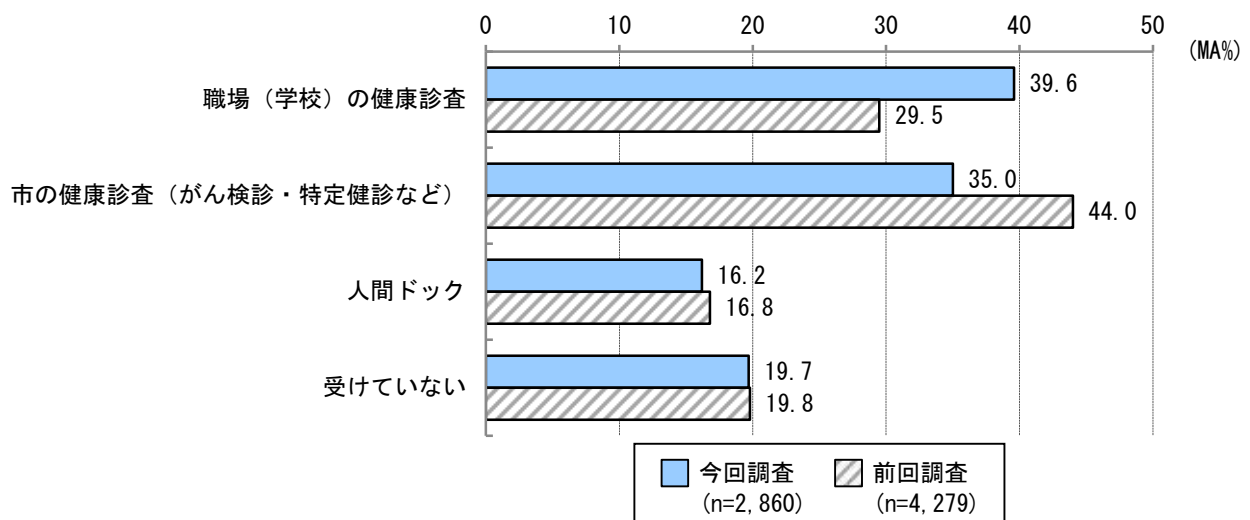
(7) 健診の受診状況

① 受診している健診

Ⅱ-7. あなたは、定期的に（年に1回程度）健康診査を受けていますか。＜複数回答＞

定期的に受診している健診については、「職場（学校）の健康診査」が39.6%で最も多く、次いで「市の健康診査（がん検診・特定健診など）」が35.0%、「受けていない」が19.7%となっています。

前回調査と比較すると、「職場（学校）の健康診査」の割合が前回（29.5%）より10.1ポイント高くなっています。



年齢区分別でみると、青年期と壮年期では「職場（学校）の健康診査」（青年期72.2%、壮年期63.9%）が最も多く、高齢期では「市の健康診査（がん検診・特定健診など）」（53.2%）が最も多くなっています。

前回調査と比較すると、「職場（学校）の健康診査」の割合はいずれの年代も前回より高くなっており、壮年期では前回（53.7%）より10.2ポイント高くなっています。

【年齢区分別 受診している健診】

（単位：MA%）

		n	職場（学校） の健康診査	市の健康診査 （がん検診・特 定健診など）	人間ドック	受けていない
<青年期>	今回調査	593	72.2	6.7	6.1	20.4
	前回調査	416	67.3	9.6	4.8	24.0
<壮年期>	今回調査	847	63.9	24.8	18.2	11.3
	前回調査	1,485	53.7	30.8	19.1	12.6
<高齢期>	今回調査	1,396	10.9	53.2	19.3	24.5
	前回調査	2,317	7.6	58.4	17.6	23.7

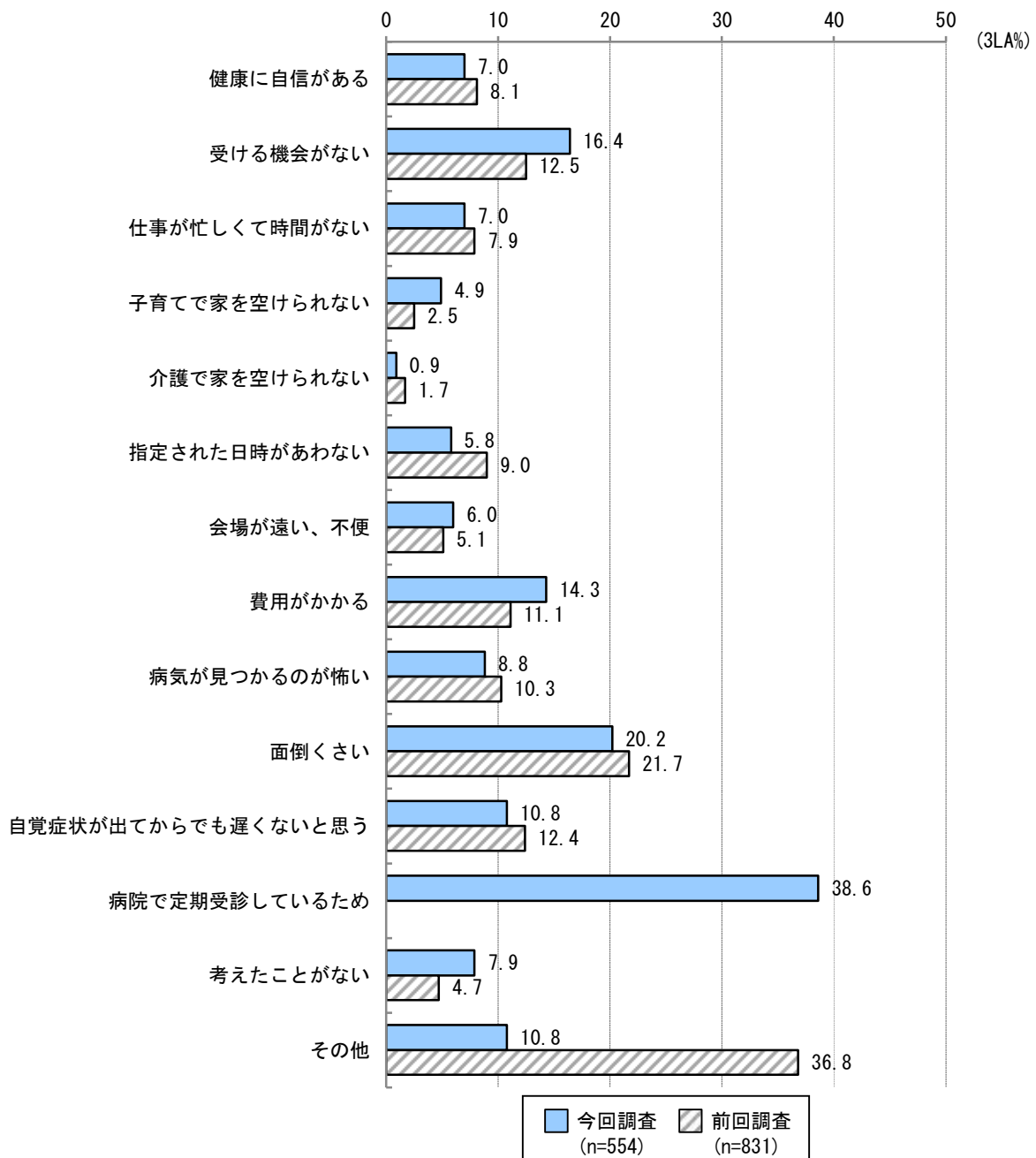
② 健診を受診しない理由

【(7)①で「受けていない」と回答した人のみ】

健康診査を受けない理由は何ですか。＜複数回答（3つまで）＞

健診を受けていないと回答した人に、その理由をたずねると、「病院で定期受診しているため」が38.6%で最も多く、次いで「面倒くさい」が20.2%、「受ける機会がない」が16.4%となっています。

前回調査と比較すると、「受ける機会がない」の割合が前回（12.5%）より3.9ポイント、「費用がかかる」（14.3%）の割合が前回（11.1%）より3.2ポイント高くなっています。



※今回調査の「病院で定期受診しているため」は新規項目です。

年齢区分別でみると、青年期では「受ける機会がない」が56.7%で最も多く、壮年期では「面倒くさい」(30.5%)、高齢期では「病院で定期受診しているため」(55.1%)が最も多くなっています。

前回調査と比較すると、壮年期の「会場が遠い、不便」(10.5%)の割合が前回(3.2%)より7.3ポイント高くなっています。

【年齢区分別 健診を受診しない理由】

(単位：3LA%)

		n	健康に自信がある	受ける機会がない	仕事で忙しくて時間が	子育てで家を空けられ	介護で家を空けられな	指定された日時があわ	会場が遠い、不便	費用がかかる	病気が見つかるのが怖	面倒くさい	自覚症状が出てからで	病院で定期受診してい	考えたことがない	その他
<青年期>	今回調査	120	2.5	56.7	11.7	16.7	0.8	3.3	1.7	38.3	3.3	20.0	1.7	7.5	15.0	5.0
	前回調査	98	5.1	56.1	13.3	15.3	-	3.1	2.0	37.8	5.1	23.5	3.1		3.1	9.2
<壮年期>	今回調査	95	4.2	12.6	17.9	7.4	1.1	18.9	10.5	12.6	11.6	30.5	10.5	20.0	6.3	11.6
	前回調査	185	6.5	9.7	21.1	3.2	2.7	18.9	3.2	13.0	13.5	28.6	7.6		4.3	29.7
<高齢期>	今回調査	336	9.5	3.3	2.4	-	0.9	3.0	6.0	6.0	10.1	17.3	14.0	55.1	6.0	12.8
	前回調査	537	9.1	5.8	2.6	-	1.7	6.7	6.3	5.2	10.1	18.6	15.5		4.7	45.1

※今回調査の「病院で定期受診しているため」は新規項目です。

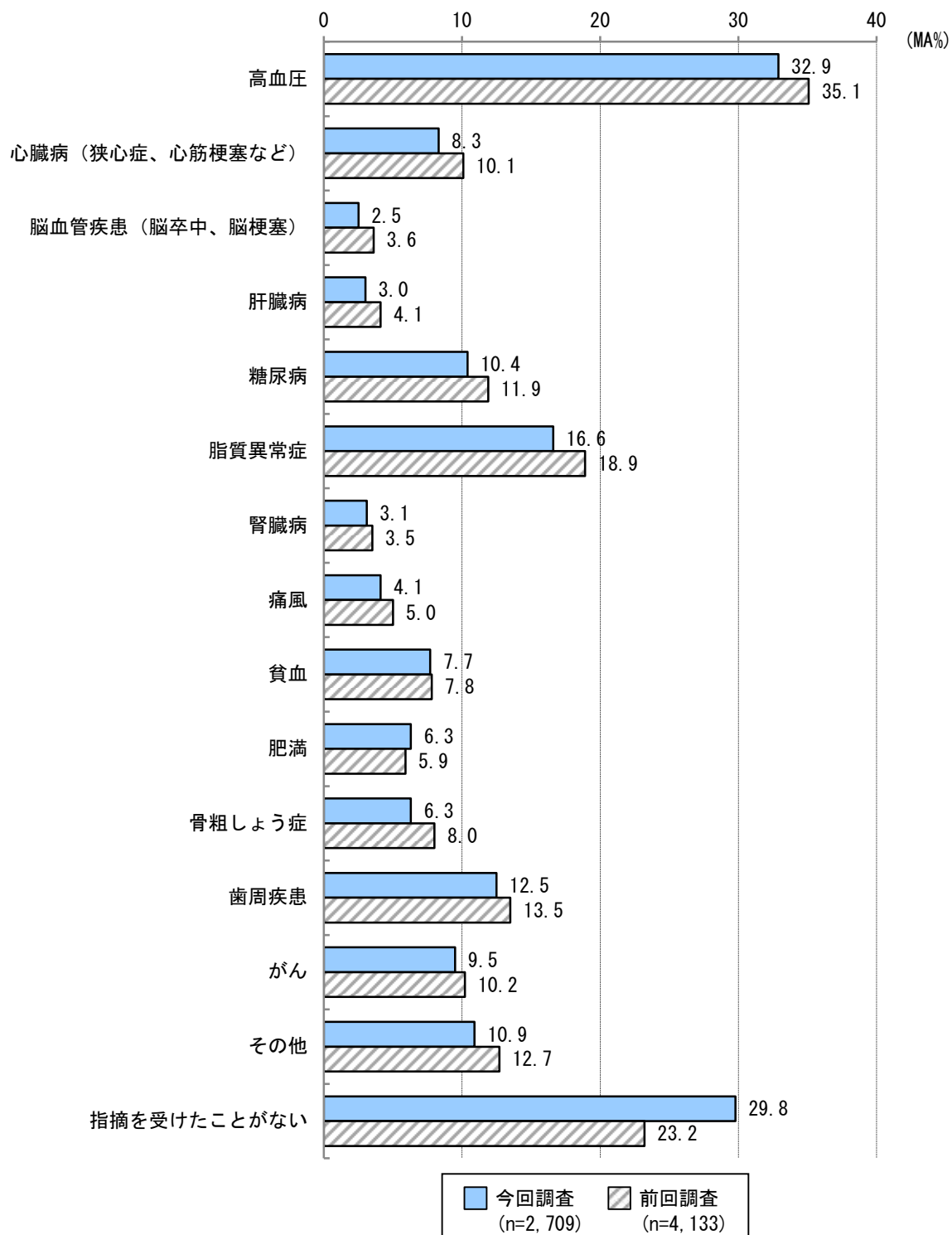
（８）病気等の状況

① 指摘を受けたことがある病気等

Ⅱ-8. 今までに、次の病気等について、医師等から指摘を受けたことがありますか。
 <複数回答>

医師等から指摘を受けたことがある病気等については、「高血圧」が32.9%で最も多く、次いで「脂質異常症」が16.6%、「歯周疾患」が12.5%となっています。

前回調査と比較しても、同様の傾向となっています。



年齢区分別でみると、青年期と壮年期では「指摘を受けたことがない」（青年期71.5%、壮年期36.8%）が最も多く、高齢期では「高血圧」（51.0%）が最も多くなっています。

前回調査と比較すると、壮年期の「指摘を受けたことがない」の割合が前回（33.1%）より3.7ポイント高くなっています。

（単位：MA%）

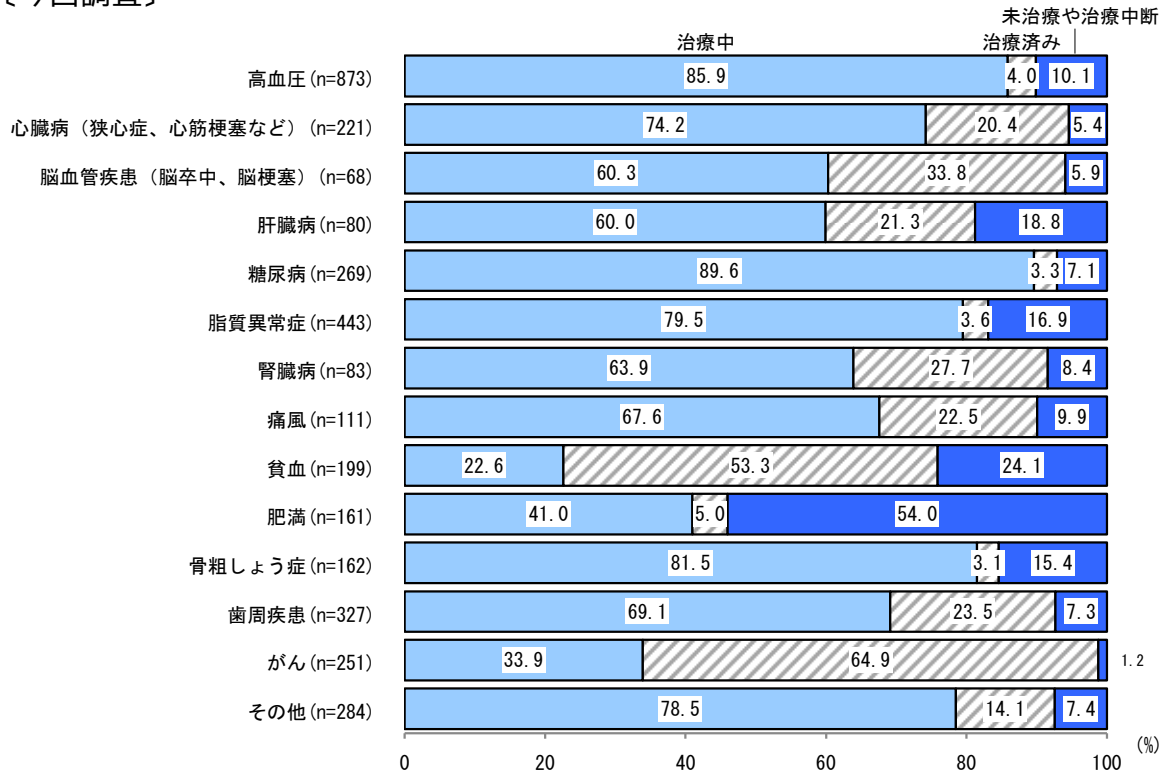
		n	高血圧	心臓病（狭心症、心筋梗塞など）	脳血管疾患（脳卒中、脳梗塞）	肝臓病	糖尿病	脂質異常症	腎臓病	痛風	貧血	肥満	骨粗しょう症	歯周疾患	がん	その他	指摘を受けたことがない
<青年期>	今回調査	529	3.0	1.3	0.4	0.9	1.1	3.2	0.8	0.6	9.8	5.1	-	3.2	0.8	5.9	71.5
	前回調査	372	2.4	2.7	0.3	1.3	1.3	1.9	0.5	0.8	7.5	5.9	-	4.3	1.3	6.2	71.8
<壮年期>	今回調査	801	21.5	3.1	1.0	2.7	6.1	15.7	1.6	3.9	11.0	10.7	2.0	9.6	4.5	9.4	36.8
	前回調査	1,391	22.1	3.6	1.7	3.5	6.5	15.3	2.0	4.2	12.1	7.8	1.9	10.7	6.1	11.4	33.1
<高齢期>	今回調査	1,356	51.0	14.2	4.4	3.9	16.8	22.5	4.6	5.5	4.9	4.3	11.2	17.7	15.9	13.8	9.6
	前回調査	2,311	48.2	15.2	5.1	5.0	16.5	23.7	4.8	6.2	5.2	4.8	12.9	16.6	14.2	14.4	9.6

② 病気等の治療状況

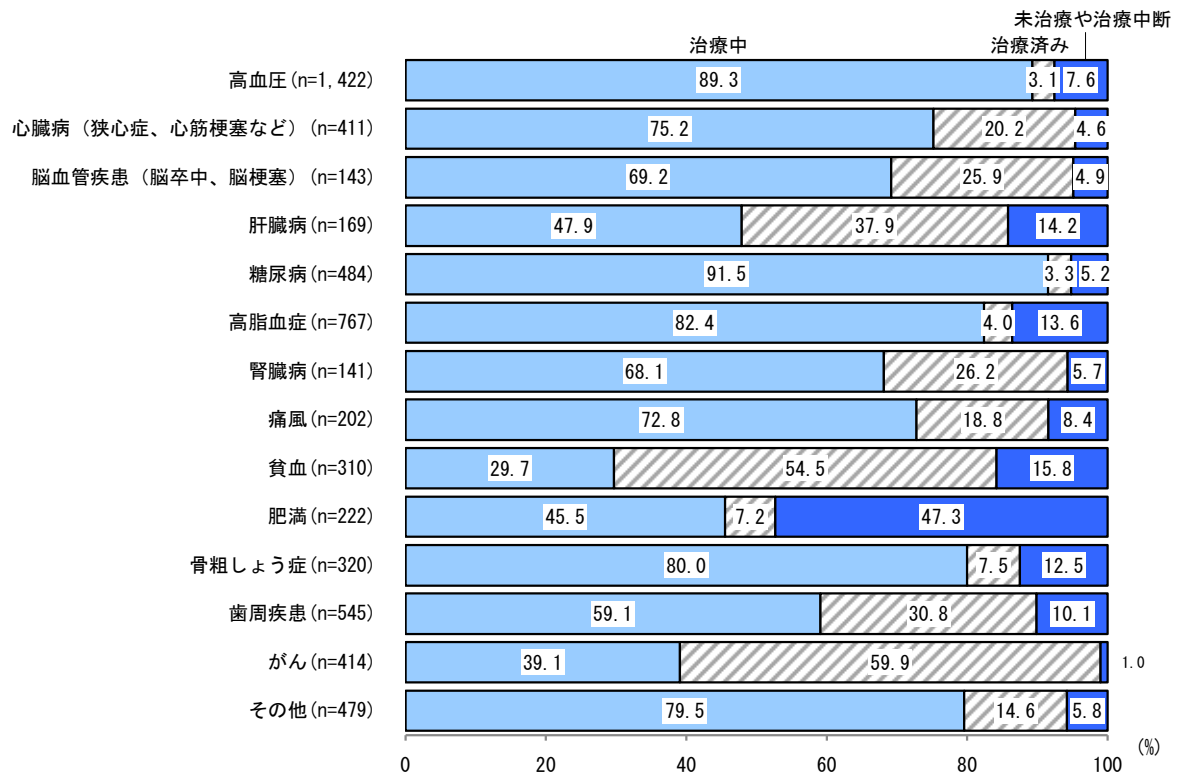
医師から指摘を受けた病気等の治療状況は、貧血とがんでは「治療済み」、肥満では「未治療や治療中断」が最も多く、それ以外は「治療中」が最も多くなっています。

前回調査と比較しても、同様の傾向となっています。

〔今回調査〕



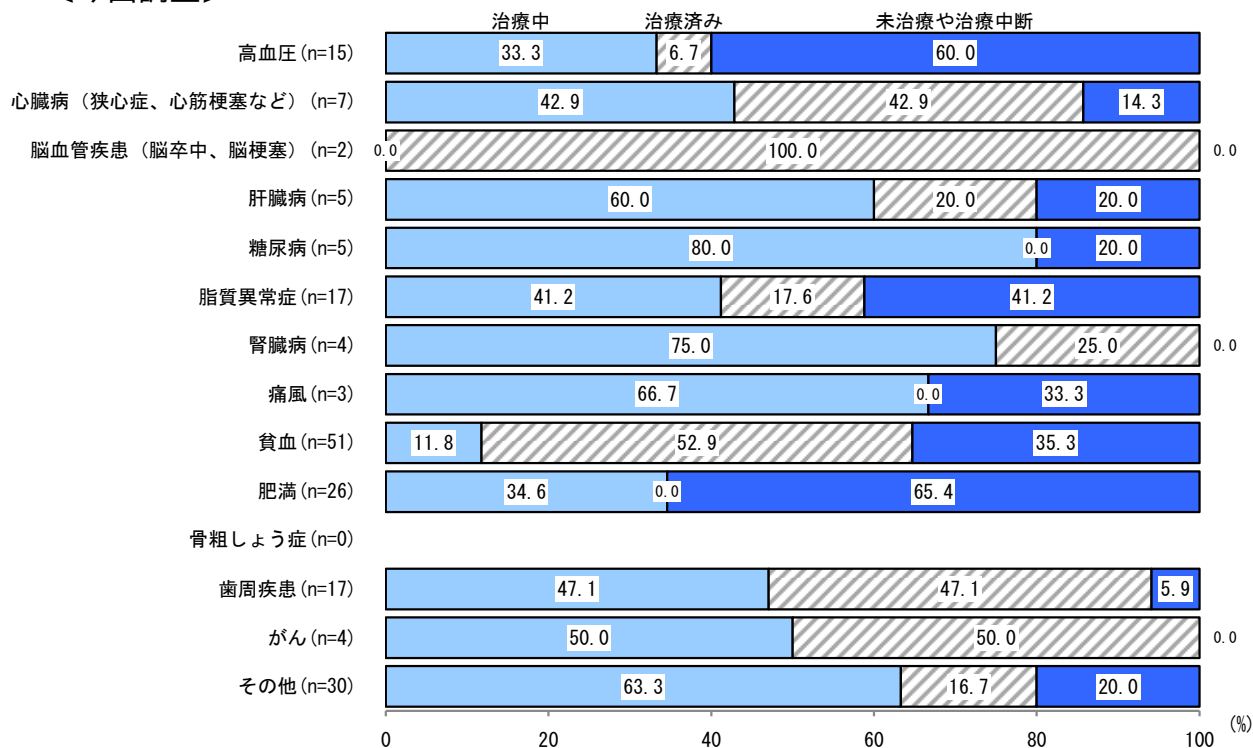
〔前回調査〕



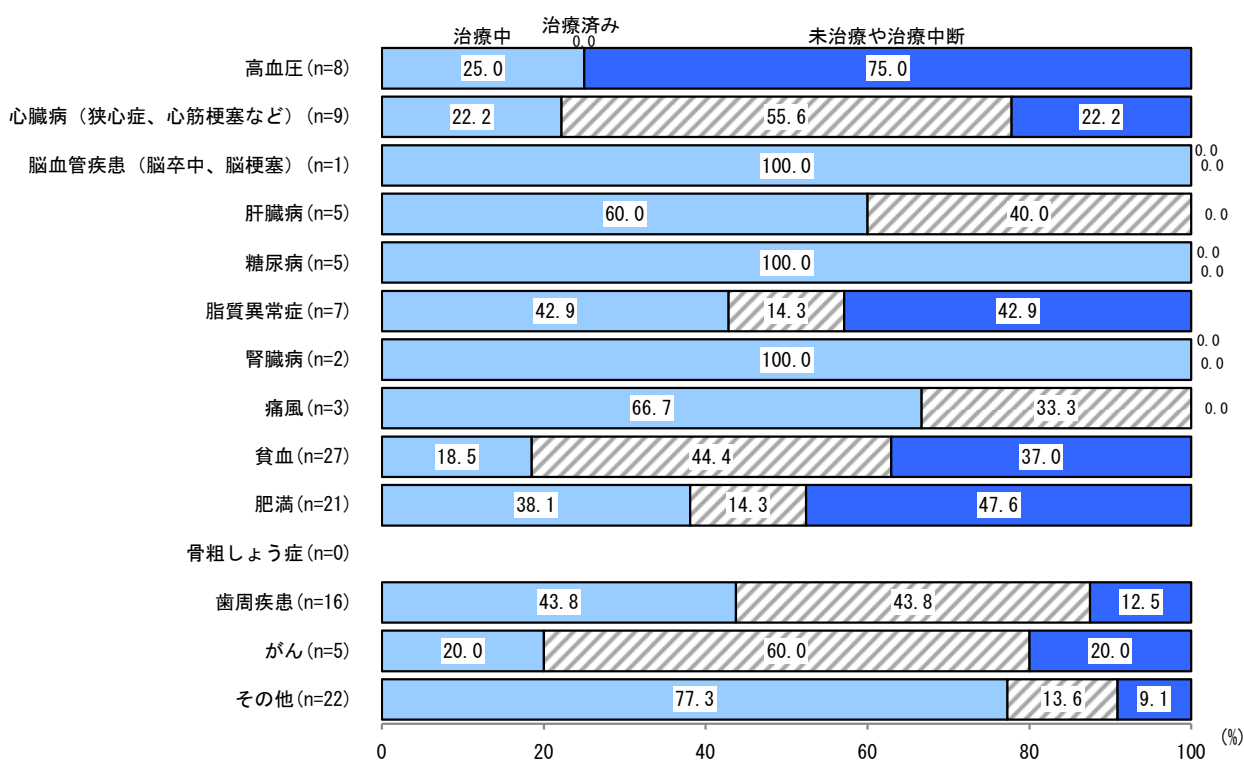
年齢区分別に、青年期の結果をみると、高血圧と肥満では「未治療や治療中断」が最も多くなっています。

【年齢区分（青年期）別 病気等の治療状況】

〔今回調査〕



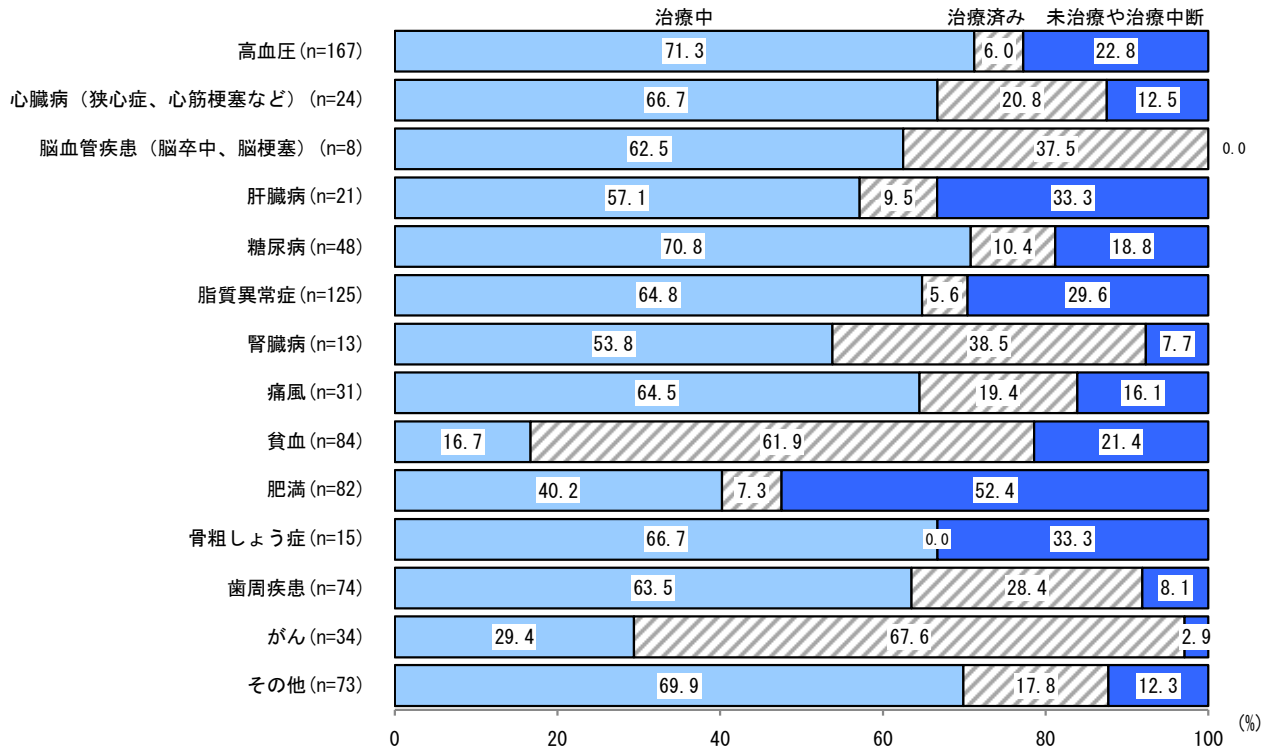
〔前回調査〕



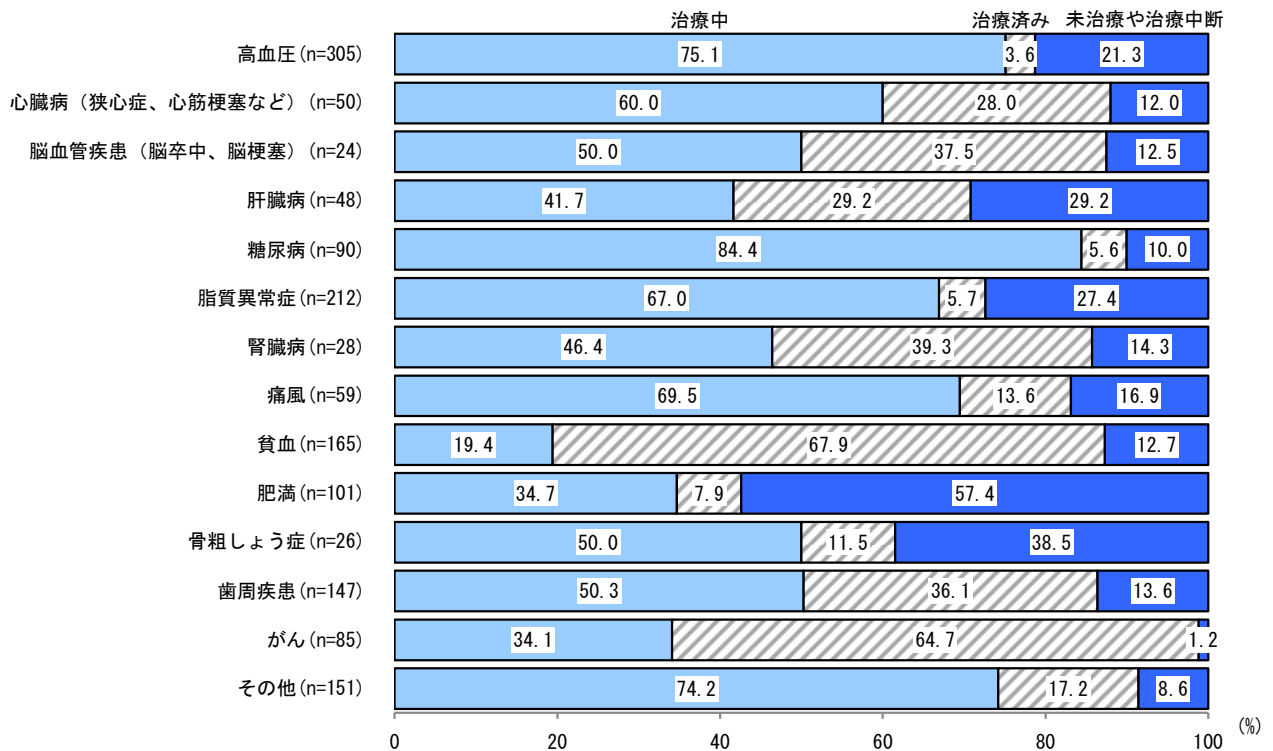
年齢区分別に、壮年期の結果をみると、貧血とがんは「治療済み」が最も多く、それぞれ6割台となっています。

【年齢区分（壮年期）別 病気等の治療状況】

〔今回調査〕



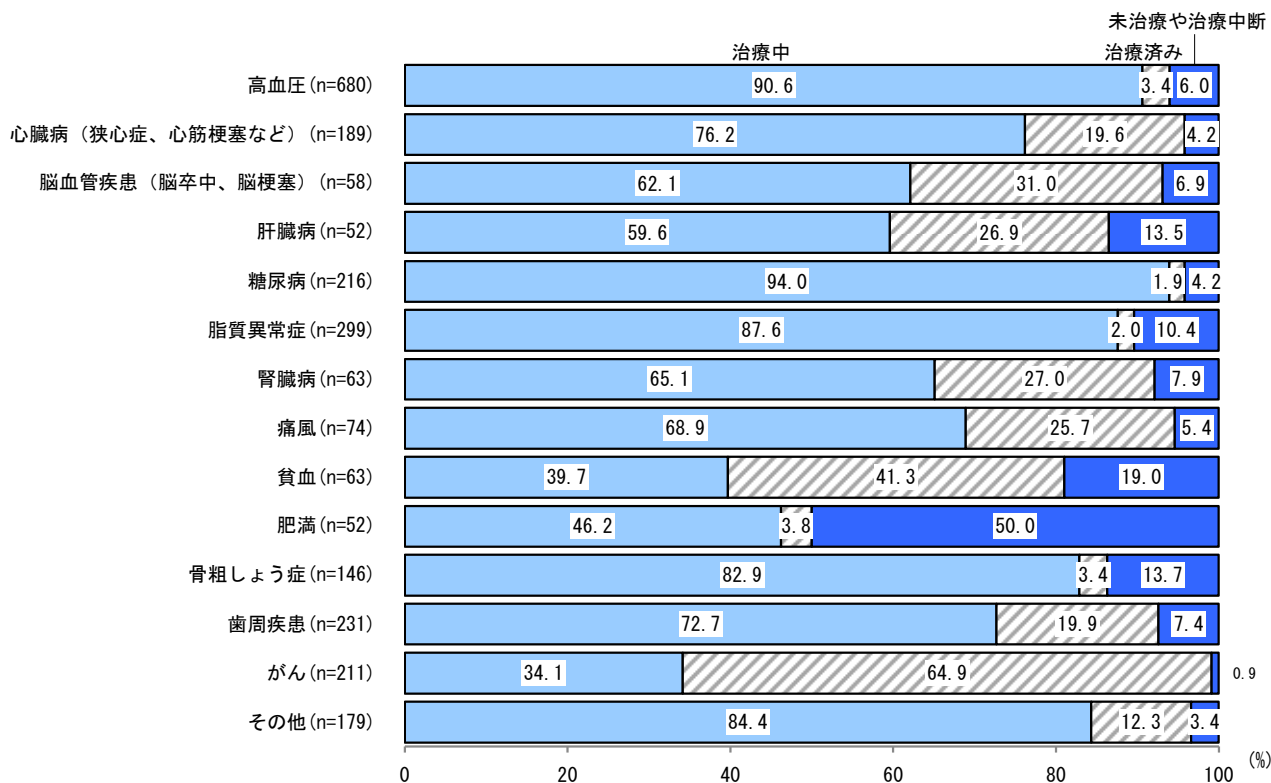
〔前回調査〕



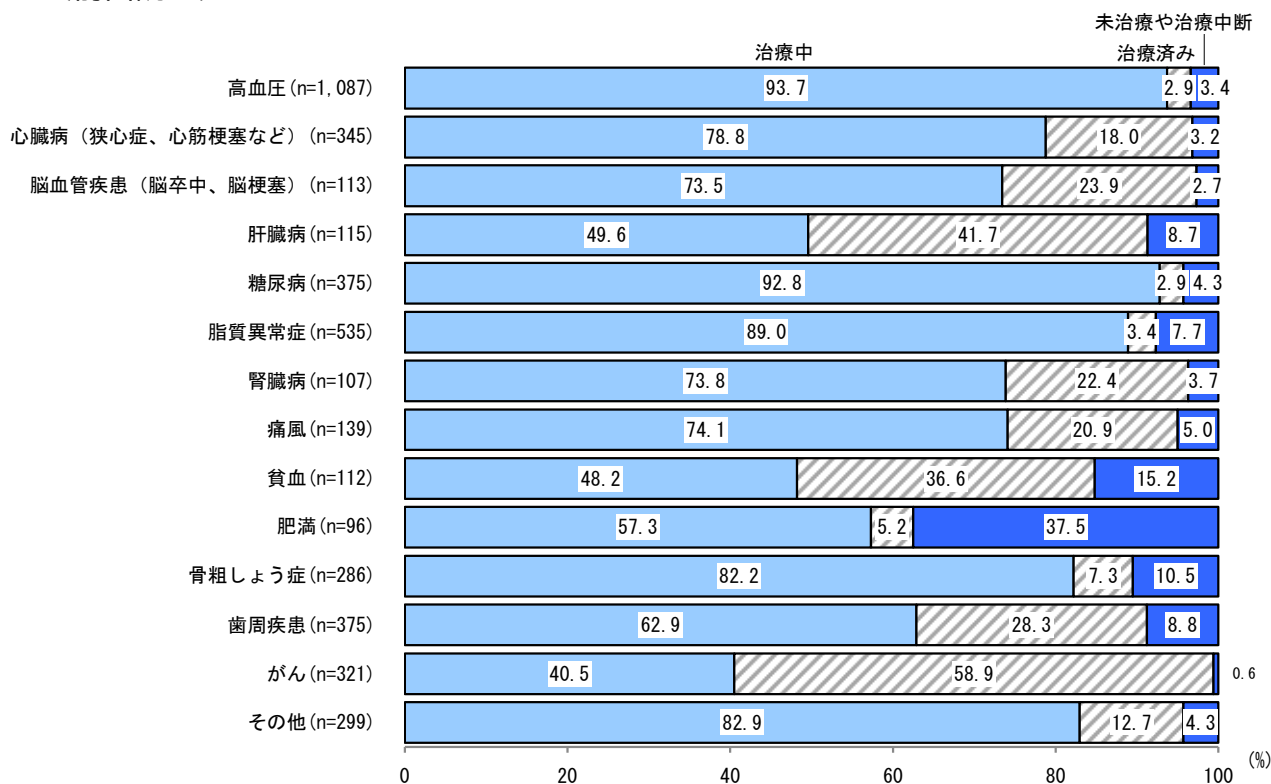
年齢区分別に、高齢期の結果をみると、「未治療や治療中断」の割合は肥満が50.0%で最も高く、「治療済み」の割合はがんが64.9%で最も高くなっています。

【年齢区分（高齢期）別 病気等の治療状況】

〔今回調査〕



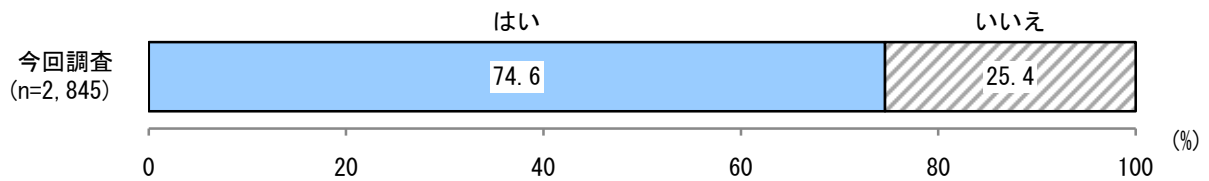
〔前回調査〕



（９）ヘッドホン難聴（イヤホン難聴）になるリスクの認知度

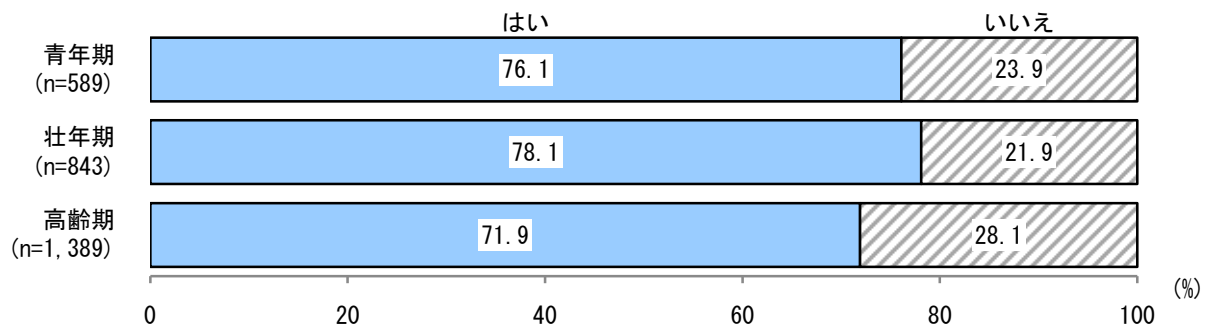
Ⅱ-9. ヘッドホンやイヤホンで大きな音を長時間連続して聞き続けることが、耳が聞こえにくくなったり、耳鳴りがしたり、耳が詰まったような感じがしたりするヘッドホン難聴（イヤホン難聴）になるリスクとなることを知っていますか。

ヘッドホン難聴（イヤホン難聴）になるリスクの認知度については、「はい」（知っている）が74.6%、「いいえ」（知らない）が25.4%となっています。



年齢区分別でみると、「はい」（知っている）は壮年期が78.1%で最も高く、次いで青年期が76.1%、高齢期が71.9%となっています。

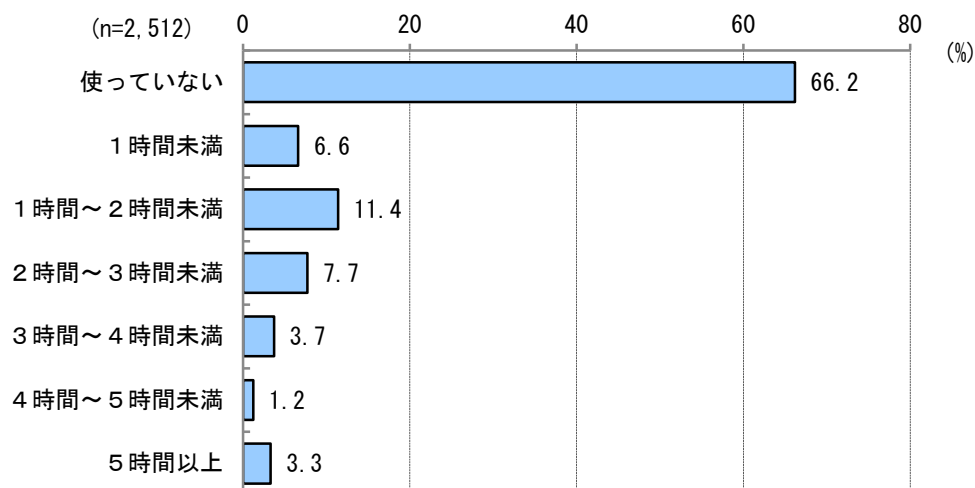
【年齢区分別 ヘッドホン難聴（イヤホン難聴）になるリスクの認知度】



(10) ヘッドホン・イヤホンの使用時間

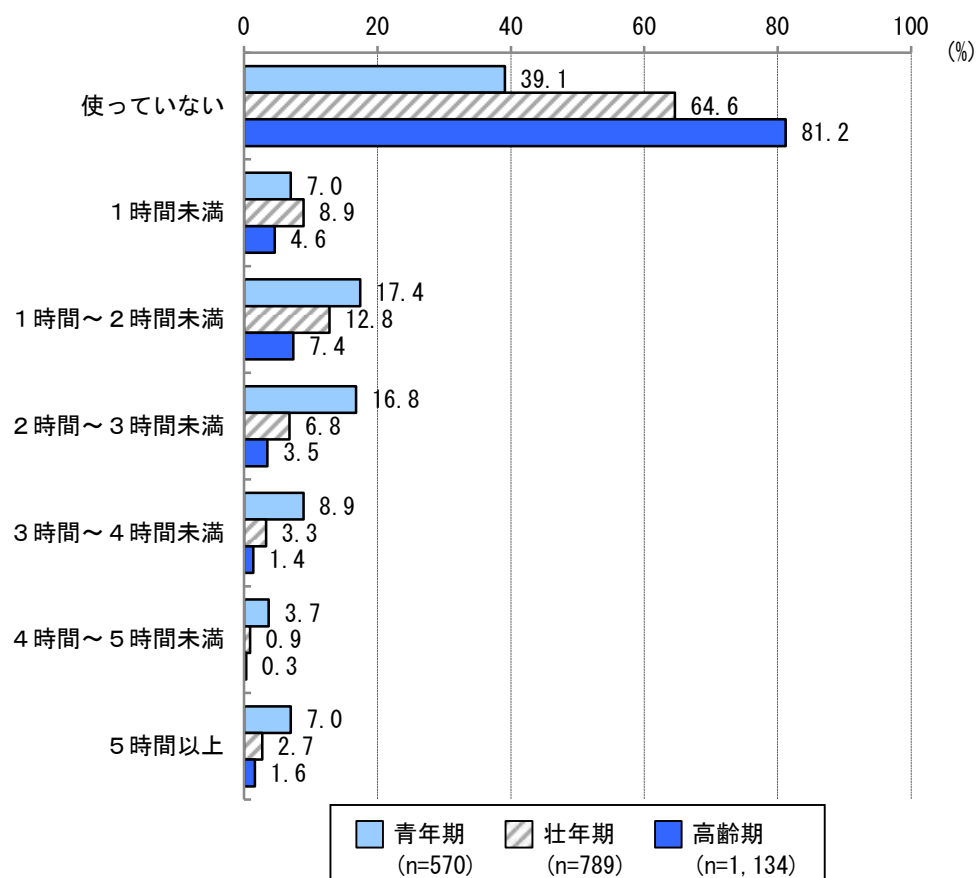
Ⅱ-10. あなたは、ヘッドホン・イヤホンを1日何時間程度使用しますか。

ヘッドホン・イヤホンの使用時間については、「使っていない」が66.2%で最も多く、次いで「1時間～2時間未満」が11.4%、「2時間～3時間未満」が7.7%となっています。



年齢区分別でみると、「使っていない」の割合は年齢が上がるほど高く、高齢期が81.2%で最も高くなっています。1時間以上使用している人は、いずれも青年期が最も高い割合となっています。

【年齢区分別 ヘッドホン・イヤホンの使用時間】

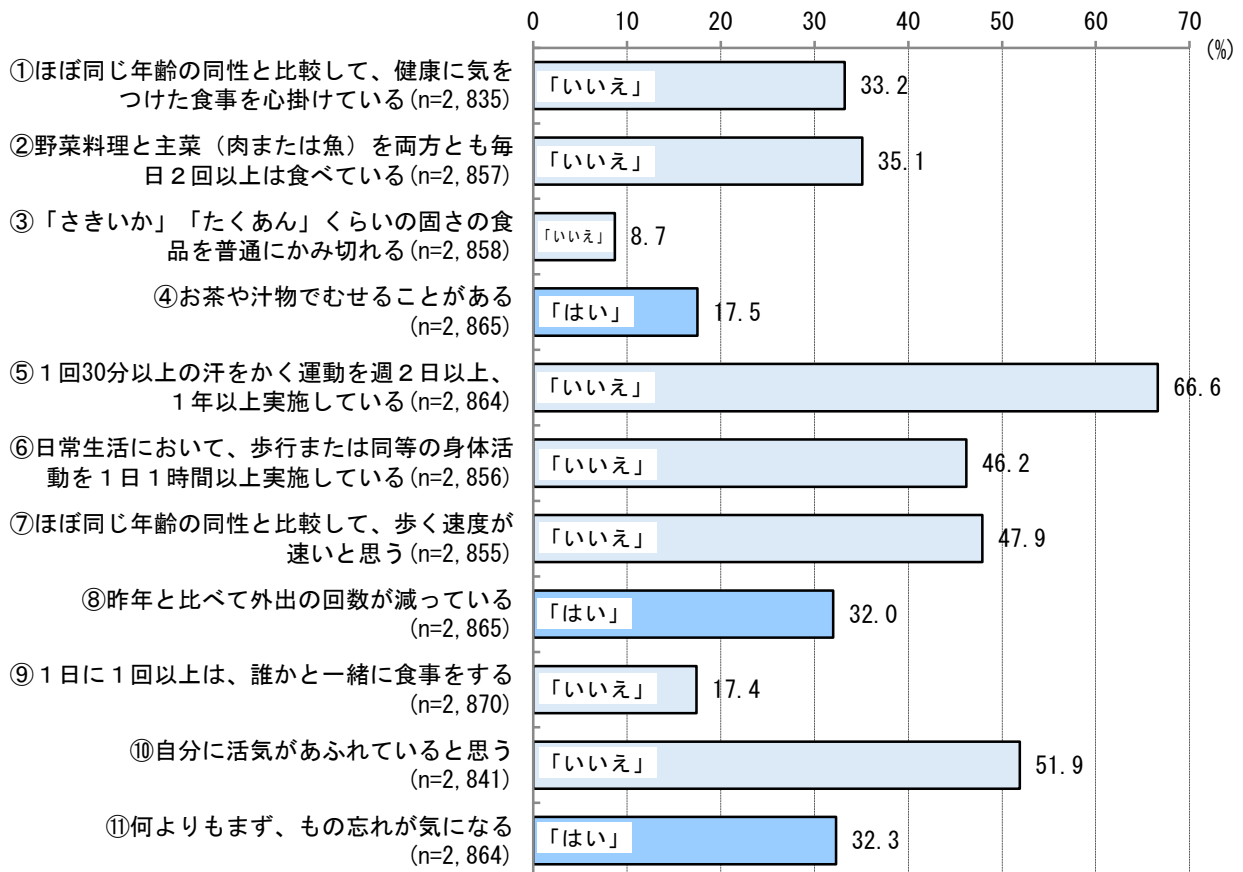


(11) フレイルチェック

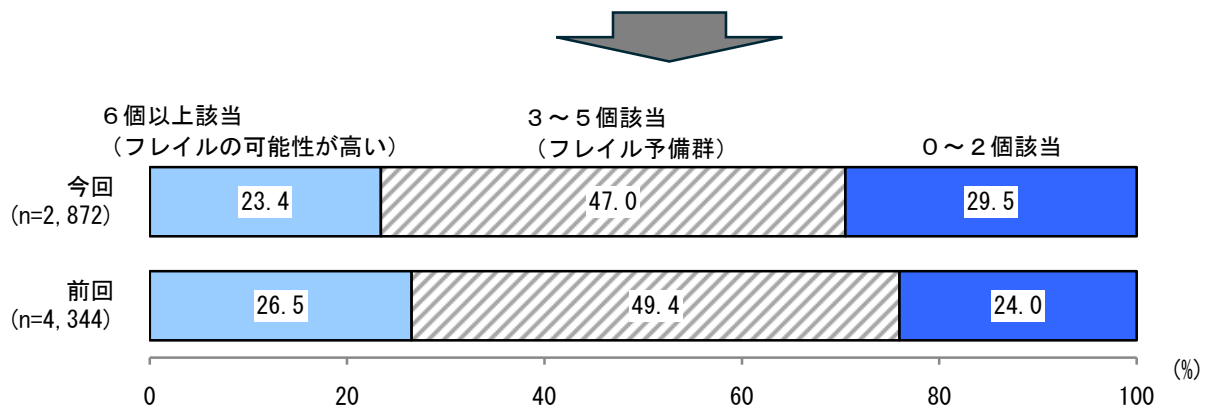
Ⅱ-11. フレイルについてお聞きします。

フレイルチェックとして、各項目(11項目)において対象となる選択肢※の該当個数(計)を算出したところ、「6個以上該当（フレイルの可能性が高い）」が23.4%、「3～5個該当（フレイル予備群）」が47.0%となっています。

前回調査と比較すると、「0～2個該当（フレイルの可能性が低い）」の割合が前回(24.0%)より5.5ポイント高くなっています。



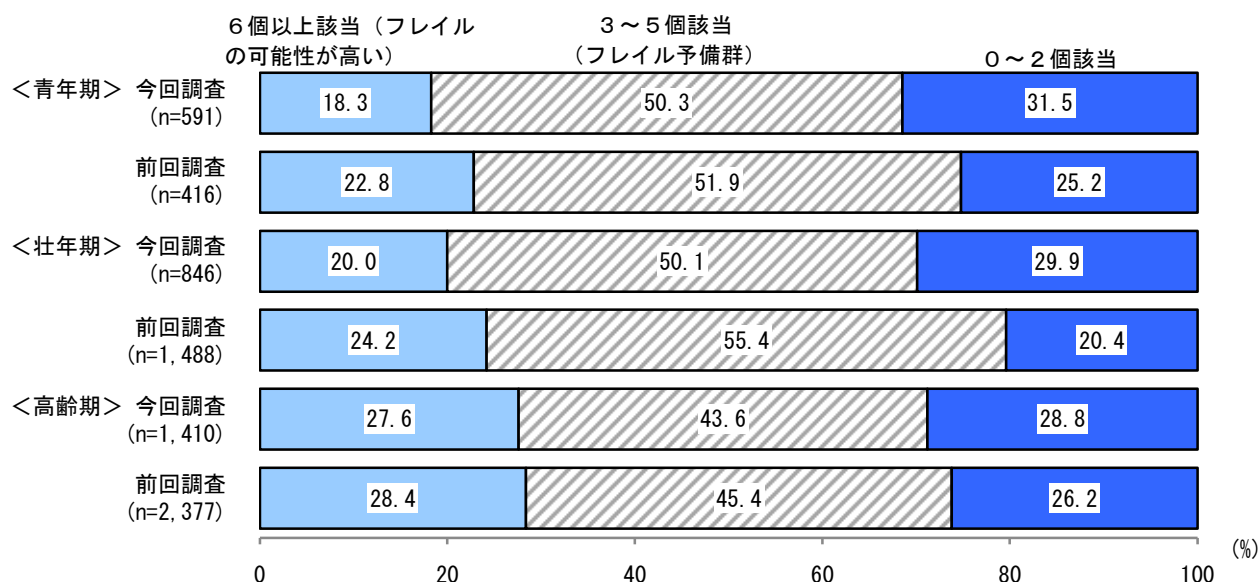
※項目①・②・③・⑤・⑥・⑦・⑨・⑩＝「いいえ」、項目④・⑧・⑪＝「はい」



年齢区分別でみると、「6個以上該当（フレイルの可能性が高い）」の割合は年齢が上がるほど高くなり、高齢期が27.6%と最も高く、壮年期が20.0%、青年期が18.3%となっています。

前回調査と比較すると、「6個以上該当（フレイルの可能性が高い）」の割合はいずれの年代も前回より低い割合となっています。

【年齢区分別 フレイルチェック（イレブンチェック）】

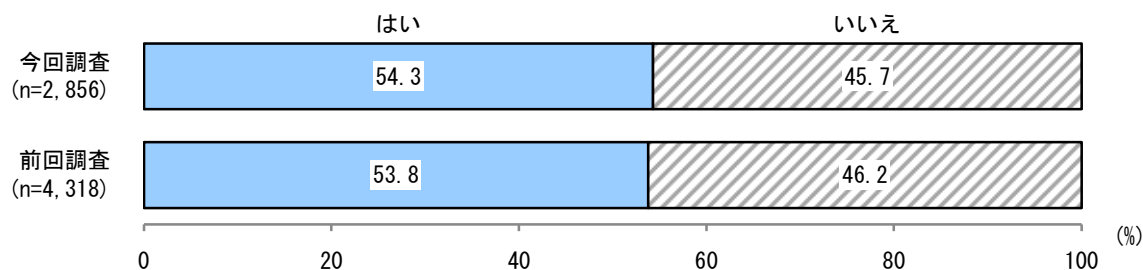


(12) 積極的な外出の有無

Ⅱ-12. あなたは積極的に外出する方ですか。

積極的に外出するかについては、「はい」（積極的に外出する）が54.3%、「いいえ」（積極的には外出しない）が45.7%となっています。

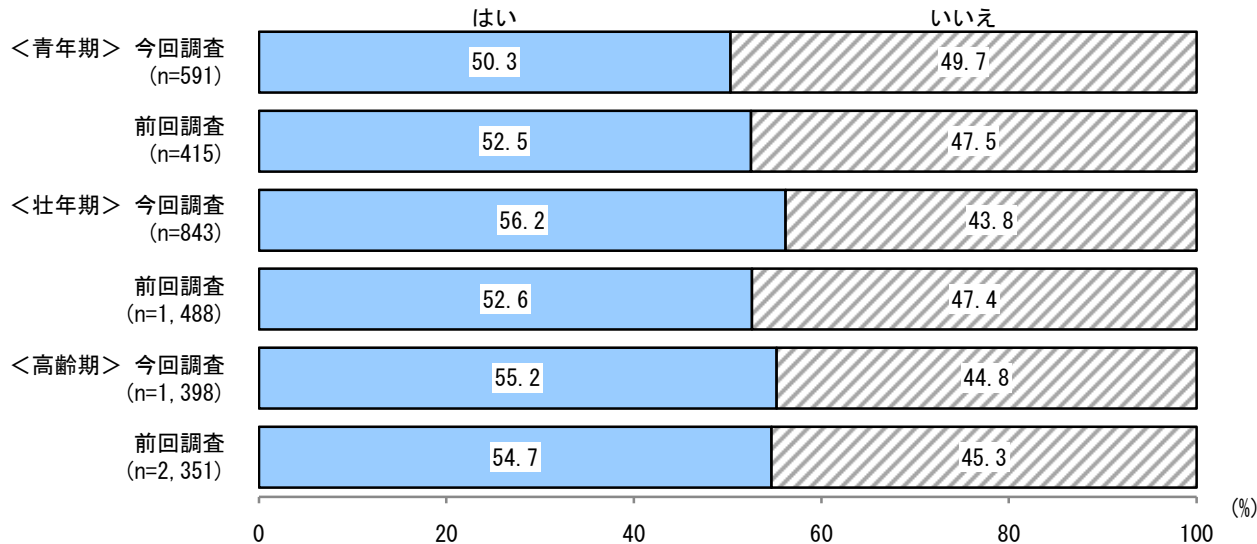
前回調査と比較しても、同様の傾向となっています。



年齢区分別でみると、いずれの年代も「いいえ」（積極的には外出しない）より「はい」（積極的に外出する）のほうがやや多く、壮年期の割合が56.2%で最も高くなっています。

前回調査と比較すると、壮年期の「はい」（積極的に外出する）の割合が前回（52.6%）より3.6ポイント高くなっています。

【年齢区分別 積極的な外出の有無】

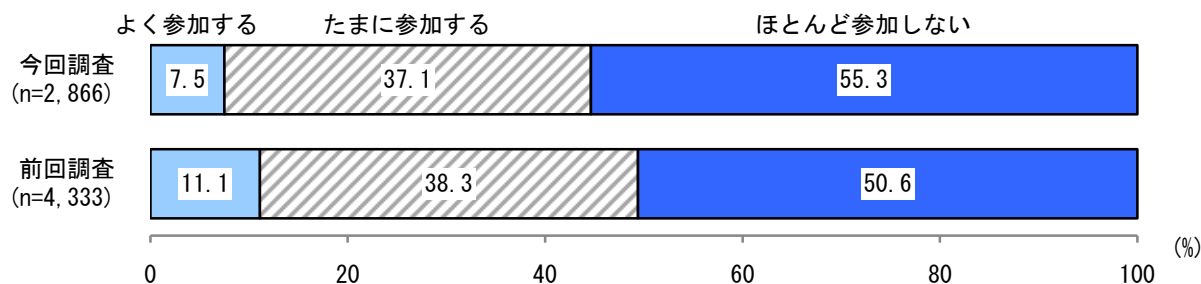


(13) 地区の催しや行事への参加状況

Ⅱ-13. あなたは、地区の催しや行事に参加していますか。

地区の催しや行事への参加状況については、「ほとんど参加しない」が55.3%で最も多く、次いで「たまに参加する」が37.1%、「よく参加する」が7.5%となっています。

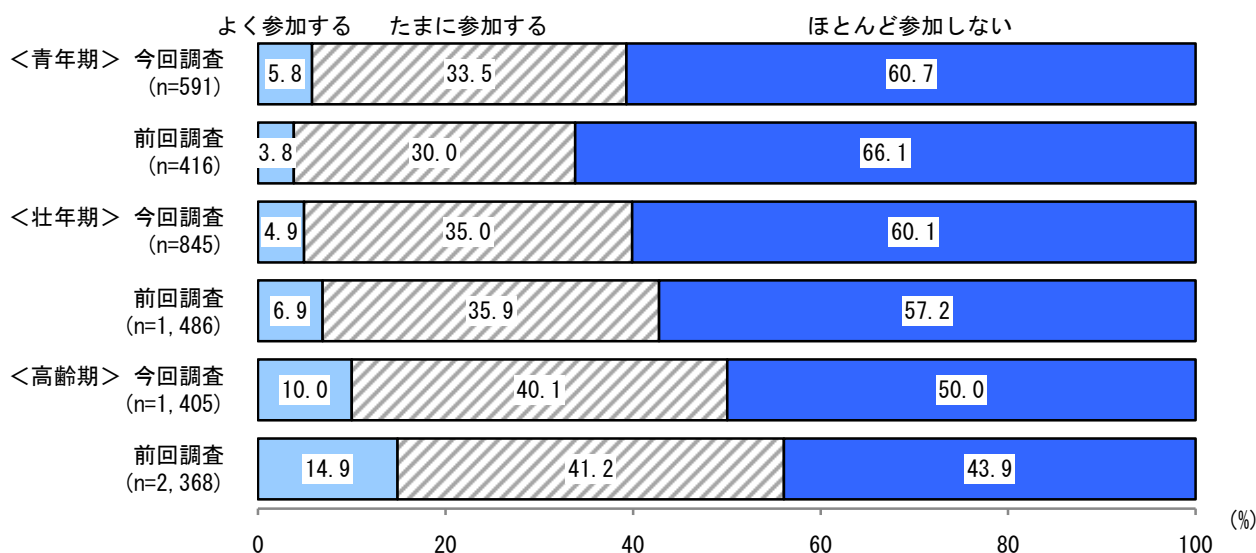
前回調査と比較すると、「ほとんど参加しない」の割合が前回（50.6%）より4.7ポイント高くなっています。



年齢区分別でみると、「ほとんど参加しない」の割合は年齢が上がるほど低くなっており、青年期が60.7%で最も高くなっています。

前回調査と比較すると、高齢期の「ほとんど参加しない」（50.0%）の割合が前回（43.9%）より6.1ポイント高くなっています。

【年齢区分別 地区の催しや行事への参加状況】



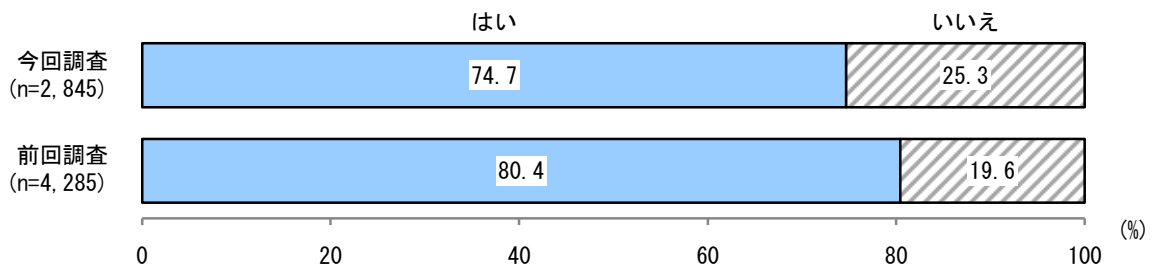
3 食習慣について

（1）適切な食事バランスへの心がけ

Ⅲ-1. あなたが健康であるための適切な食事のバランスを心がけていますか。

適切な食事のバランスを心がけているかについては、「はい」（心がけている）が74.7%、「いいえ」（心がけていない）が25.3%となっています。

前回調査と比較すると、「はい」（心がけている）の割合が前回（80.4%）より5.7ポイント低くなっています。

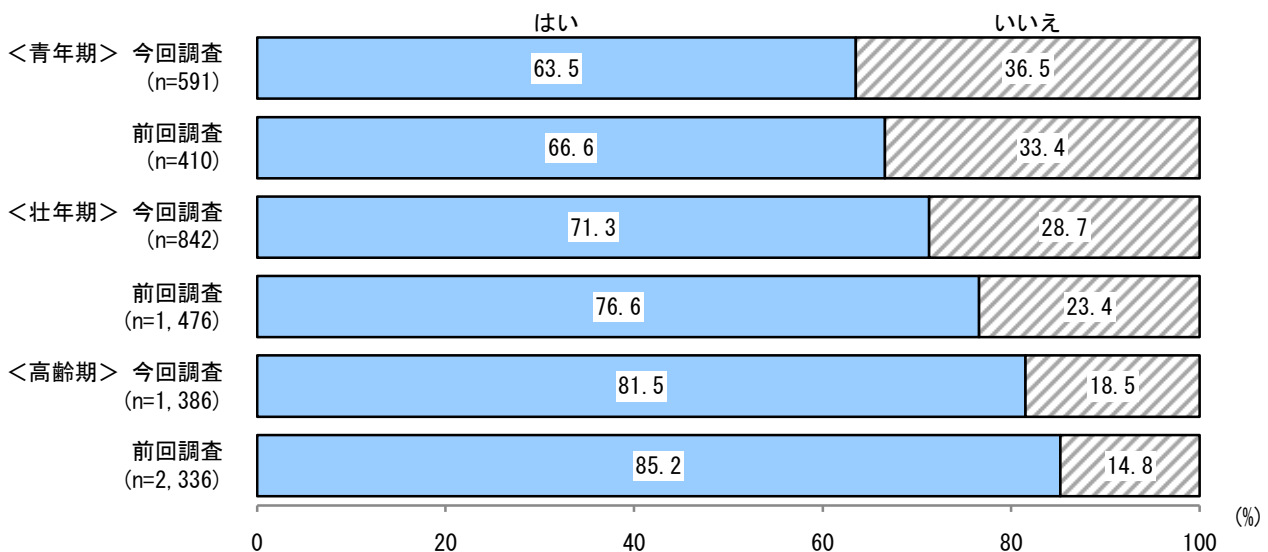


※前回調査では、「あなたは食事の量や内容に気をつけていますか。」という質問であり、多少意味合いが異なるため、比較はしていますが注意が必要です。

年齢区分別でみると、「はい」（心がけている）の割合は年齢が上がるほど割合が高くなっており、高齢期が81.5%で最も高くなっています。

前回調査と比較すると、「はい」（心がけている）の割合はいずれの年代も前回より低く、なかでも壮年期（71.3%）が前回（76.6%）より5.3ポイント低くなっています。

【年齢区分別 適切な食事バランスへの心がけ】



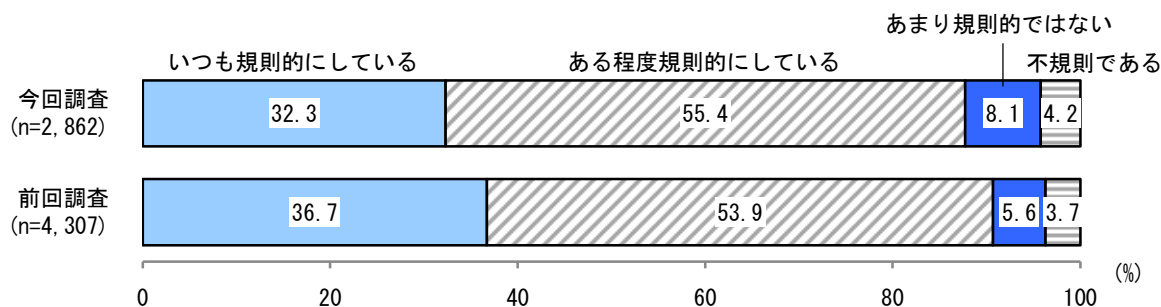
※前回調査では、「あなたは食事の量や内容に気をつけていますか。」という質問であり、多少意味合いが異なるため、比較はしていますが注意が必要です。

(2) 規則的な食事時間の状況

Ⅲ-2. あなたの食事の時間は規則的ですか。

規則的な食事時間の状況については、「ある程度規則的にしている」が55.4%で最も多く、次いで「いつも規則的にしている」が32.3%、「あまり規則的ではない」が8.1%となっています。

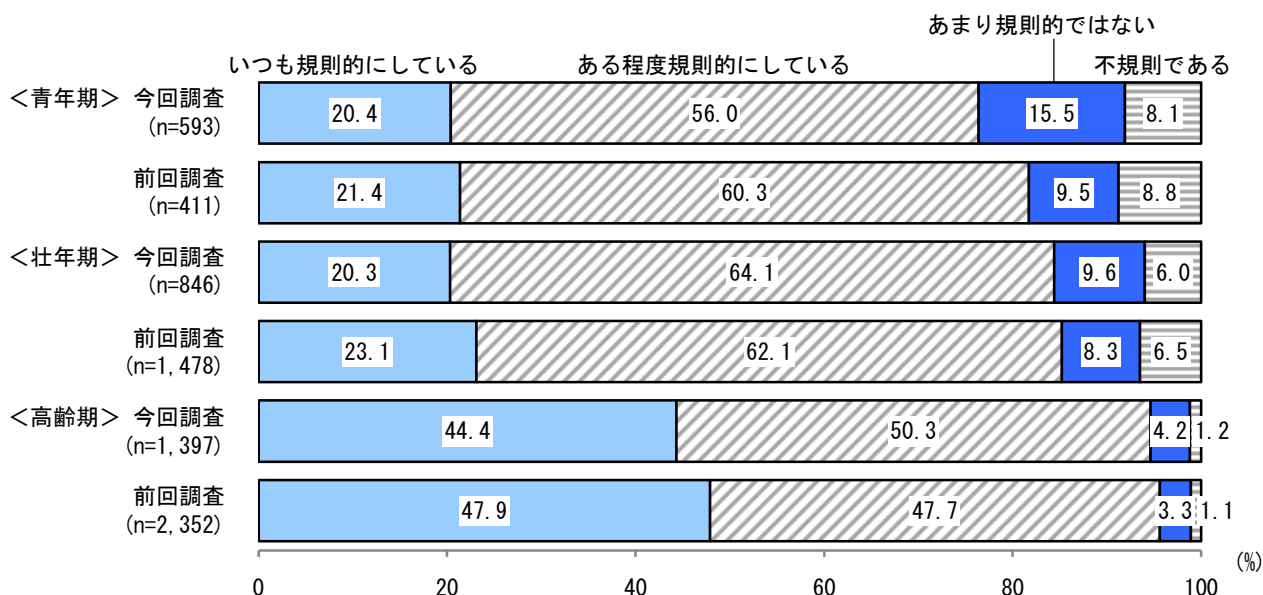
前回調査と比較すると「あまり規則的ではない」「不規則である」をあわせた『不規則である』の割合が前回（9.3%）より3.0ポイント高くなっています。



年齢区分別でみると、『不規則である』の割合は若い年代ほど割合が高く、青年期が23.6%で最も高くなっています。

前回調査と比較すると、青年期の『不規則である』の割合が前回（18.3%）より5.3ポイント高くなっています。

【年齢区分別 規則的な食事時間の状況】



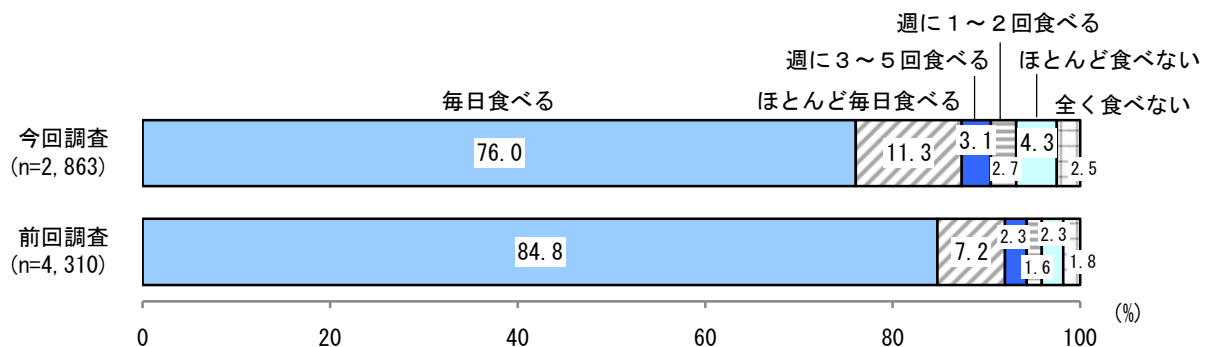
（３）朝食の状況

① 朝食を食べる頻度

Ⅲ-3. 朝食を食べていますか。

朝食を食べているかについては、「毎日食べる」が76.0%で最も多く、次いで「ほとんど毎日食べる」が11.3%、「ほとんど食べない」が4.3%となっており、「週に3～5回食べる」「週に1～2回食べる」「ほとんど食べない」「全く食べない」をあわせた割合『毎日食べない』の割合は12.6%となっています。

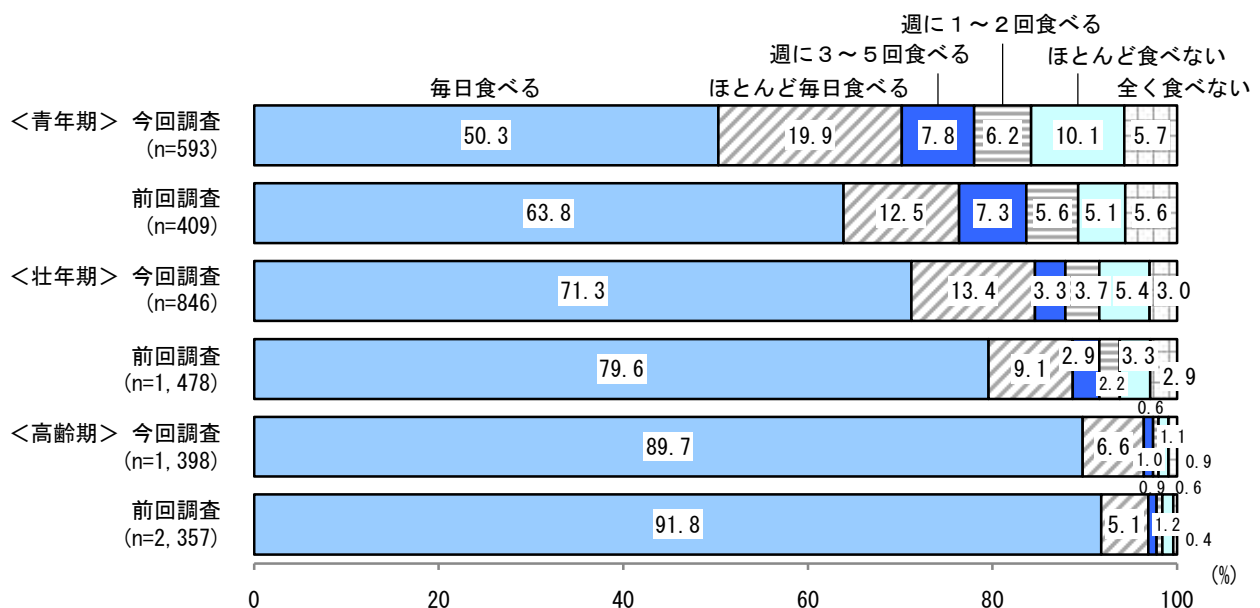
前回調査と比較すると、「毎日食べる」の割合が前回（84.8%）より8.8ポイント低く、『毎日食べない』の割合が前回（8.0%）より4.6ポイント高くなっています。



年齢区分別でみると、「毎日食べる」の割合は年齢が上がるほど高く、高齢期が89.7%で最も高くなっています。一方、『毎日食べない』の割合は若い年代ほど割合が高く、青年期が29.8%で最も高くなっています。

前回調査と比較すると、「毎日食べる」の割合がいずれの年代も前回より低く、青年期の『毎日食べない』の割合が前回（23.6%）より6.2ポイント高くなっています。

【年齢区分別 朝食を食べる頻度】



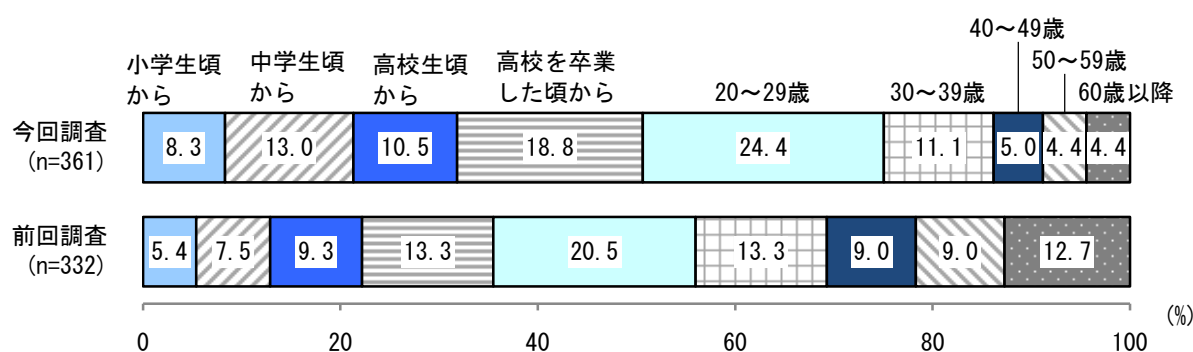
② 朝食を抜くようになった時期

【(3)①で「週に3～5回食べる」「週に1～2回食べる」「ほとんど食べない」「全く食べない」と回答した人のみ】

Ⅲ-4. いつ頃から朝食を食べないことがあるようになりましたか。

朝食を毎日食べないと回答した人に、朝食を抜くようになった時期についてたずねると、「20～29歳」が24.4%で最も多く、次いで「高校を卒業した頃から」が18.8%、「中学生頃から」が13.0%となっています。

前回調査と比較すると、「中学生頃から」と「高校を卒業した頃から」の割合が前回よりそれぞれ5.5ポイント高くなっています。



年齢区分別でみると、青年期・壮年期は「20～29歳」（青年期31.3%、壮年期19.4%）が最も多く、高齢期は「60歳以降」（28.8%）が最も多くなっています。

前回調査と比較すると、青年期の「高校を卒業した頃から」（27.3%）の割合が前回（18.8%）より8.5ポイント高く、高齢期の「中学生頃から」（15.4%）の割合が前回（4.4%）より11.0ポイント高くなっています。

【年齢区分別 朝食を抜くようになった時期】

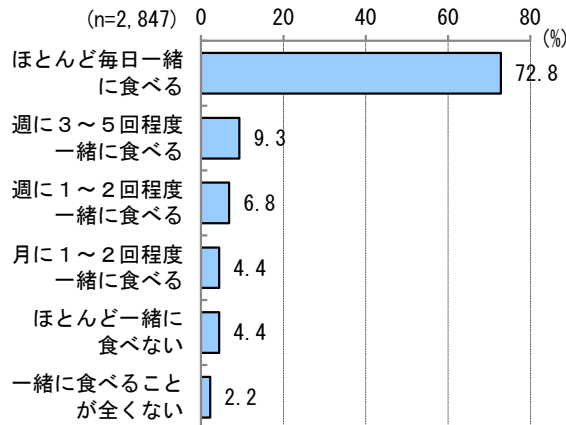
		(単位：%)									
		n	小学生頃 から	中学生頃 から	高校生頃 から	高校を卒業 した頃から	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60歳以降
<青年期>	今回調査	176	6.8	14.2	10.8	27.3	31.3	9.7	—	—	—
	前回調査	96	5.2	7.3	15.6	18.8	36.5	16.7	—	—	—
<壮年期>	今回調査	129	10.9	10.9	10.9	14.0	19.4	12.4	12.4	8.5	0.8
	前回調査	163	4.9	9.2	8.0	14.1	16.0	15.3	17.2	15.3	—
<高齢期>	今回調査	52	5.8	15.4	7.7	1.9	15.4	11.5	3.8	9.6	28.8
	前回調査	68	7.4	4.4	2.9	2.9	7.4	4.4	2.9	5.9	61.8

（４）家族や友人と食事をする頻度

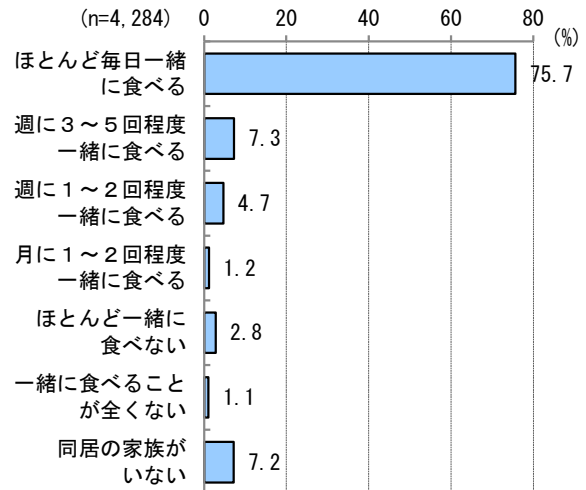
Ⅲ-5. あなたは、ふだんどのくらいの頻度で家族や友人と一緒に食事をしますか。

家族や友人と食事をする頻度については、「ほとんど毎日一緒に食べる」が72.8%で最も多く、次いで「週に3～5回程度一緒に食べる」が9.3%、「週に1～2回程度一緒に食べる」が6.8%となっています。

〔今回調査〕



〔前回調査（参考）〕

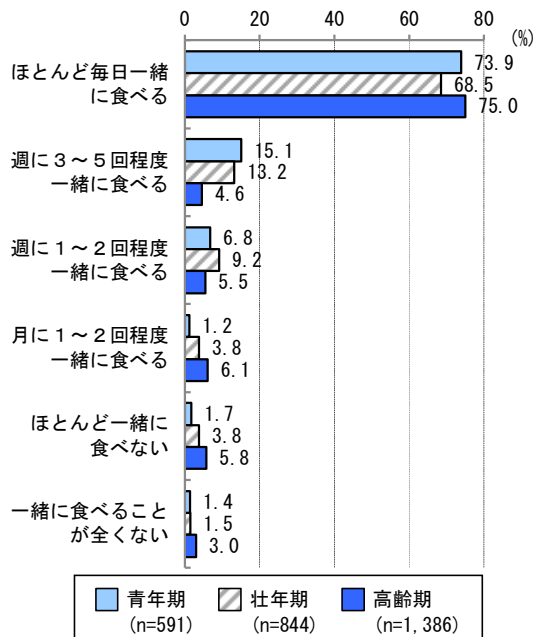


※前回調査の「同居の家族がいない」は、今回調査では設けていません。

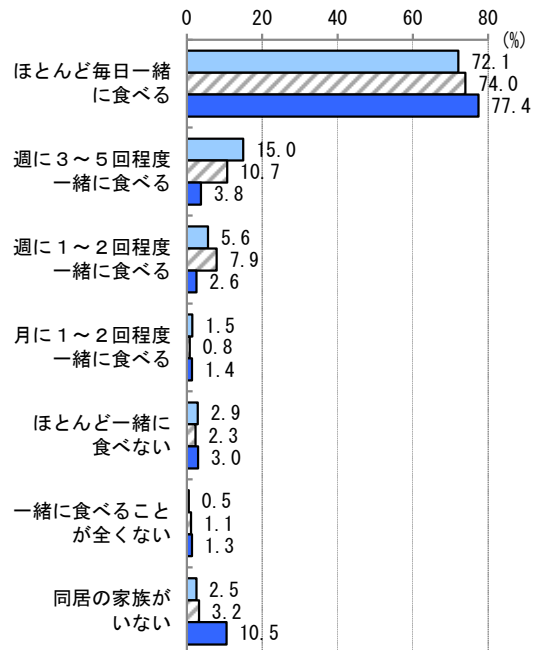
年齢区分別でみると、「月に1～2回程度一緒に食べる」、「ほとんど一緒に食べない」、「一緒に食べることが全くない」の割合はいずれも年齢が上がるほど割合が高くなっています。

【年齢区分別 家族や友人と食事をする頻度】

〔今回調査〕



〔前回調査（参考）〕



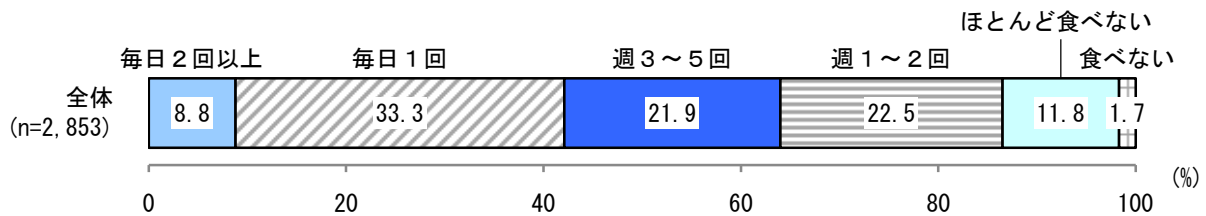
※前回調査の「同居の家族がいない」は、今回調査では設けていません。

(5) 菓子類・アイスクリーム類を食べている状況

① 菓子類・アイスクリーム類を食べる頻度

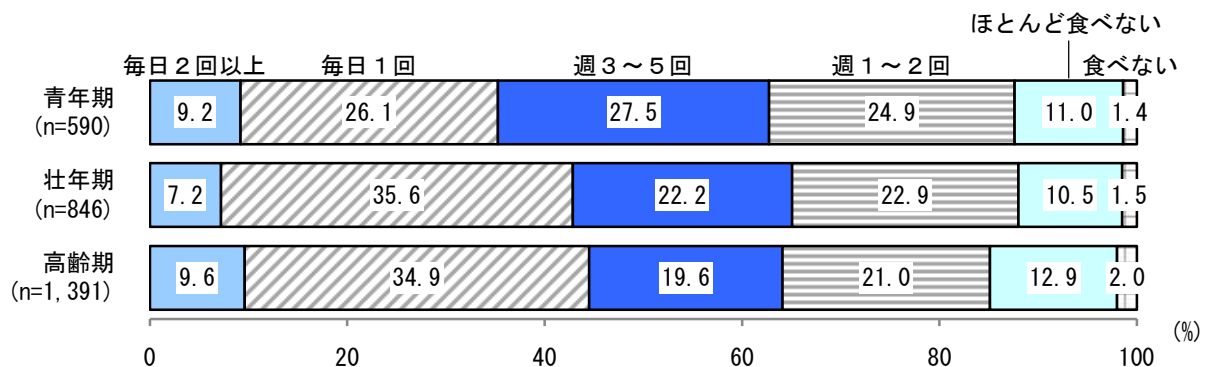
Ⅲ-6. あなたは、お菓子やアイスクリームをどのくらいの頻度で食べますか。

お菓子やアイスクリームを食べる頻度については、「毎日1回」が33.3%で最も多く、次いで「週1～2回」が22.5%、「週3～5回」が21.9%となっています。



年齢区分別でみると、「毎日2回以上」の割合は高齢期が9.6%で最も高く、「毎日1回」の割合は壮年期が35.6%で最も高くなっています。

【年齢区分別 菓子類・アイスクリーム類を食べる頻度】

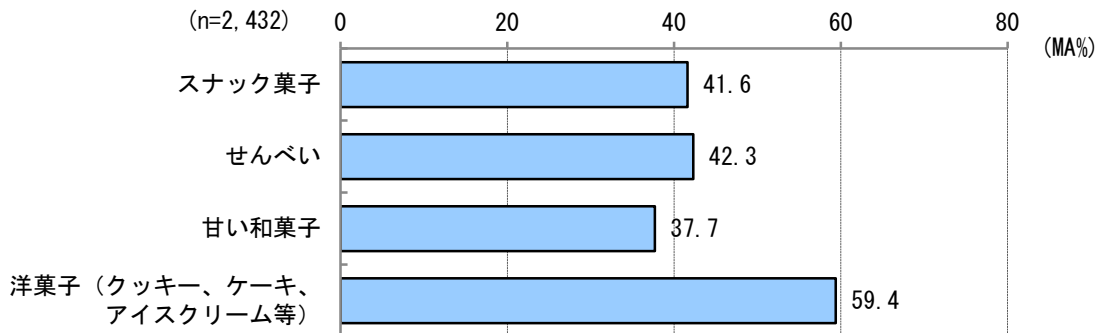


② 菓子類・アイスクリーム類で食べているもの

【(5)①で「毎日2回以上」「毎日1回」「週3～5回」「週1～2回」と回答した人のみ】

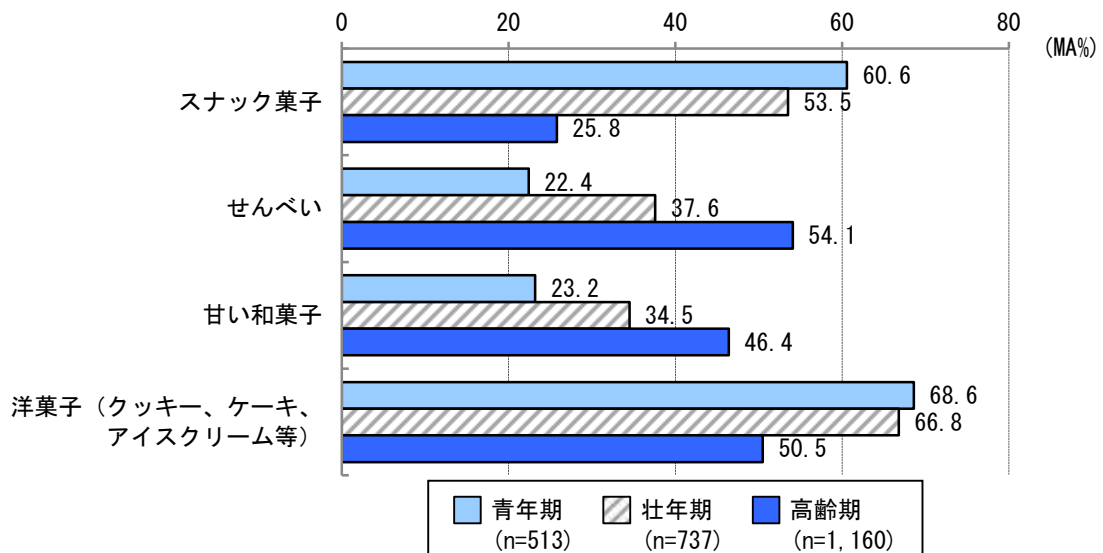
Ⅲ-7. どんなものを食べることが多いですか。＜複数回答＞

お菓子やアイスクリームを週に1回以上食べると回答した人に、食べているお菓子をたずねると、「洋菓子（クッキー、ケーキ、アイスクリーム等）」が59.4%で最も多く、次いで「せんべい」が42.3%、「スナック菓子」が41.6%、「甘い和菓子」が37.7%となっています。



年齢区分別でみると、「スナック菓子」と「洋菓子（クッキー、ケーキ、アイスクリーム等）」は若い年代ほど割合が高く、「せんべい」と「甘い和菓子」は年齢が上がるほど割合が高くなっています。

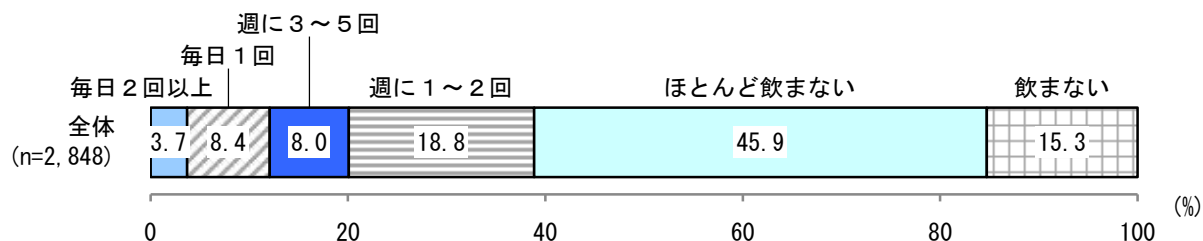
【年齢区分別 菓子類・アイスクリーム類で食べているもの】



(6) ジュース・清涼飲料水を飲む頻度

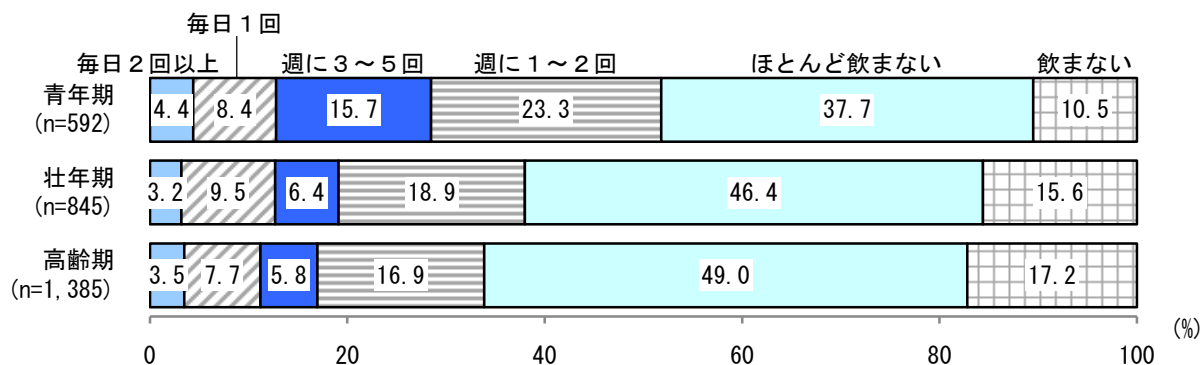
Ⅲ-8. あなたは、ジュース・清涼飲料水をどのくらいの頻度で飲みますか。

ジュース・清涼飲料水を飲む頻度については、「ほとんど飲まない」が45.9%で最も多く、次いで「週に1～2回」が18.8%、「飲まない」が15.3%となっています。



年齢区分別でみると、「週に1～2回」「週に3～5回」「毎日1回」「毎日2回以上」をあわせた『週に1～2回以上』の割合はいずれも若い年代ほど割合が高くなっています。

【年齢区分別 ジュース・清涼飲料水を飲む頻度】

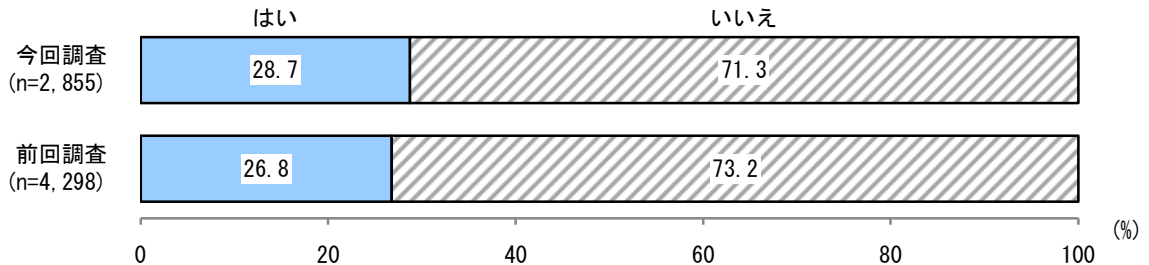


（7）就寝前2時間以内の夕食の有無

Ⅲ-9. 就寝前の2時間以内に夕食をとることが週1～3回以上ありますか。

就寝前2時間以内に夕食をとることについては、「はい」（ある）が28.7%、「いいえ」（ない）が71.3%となっています。

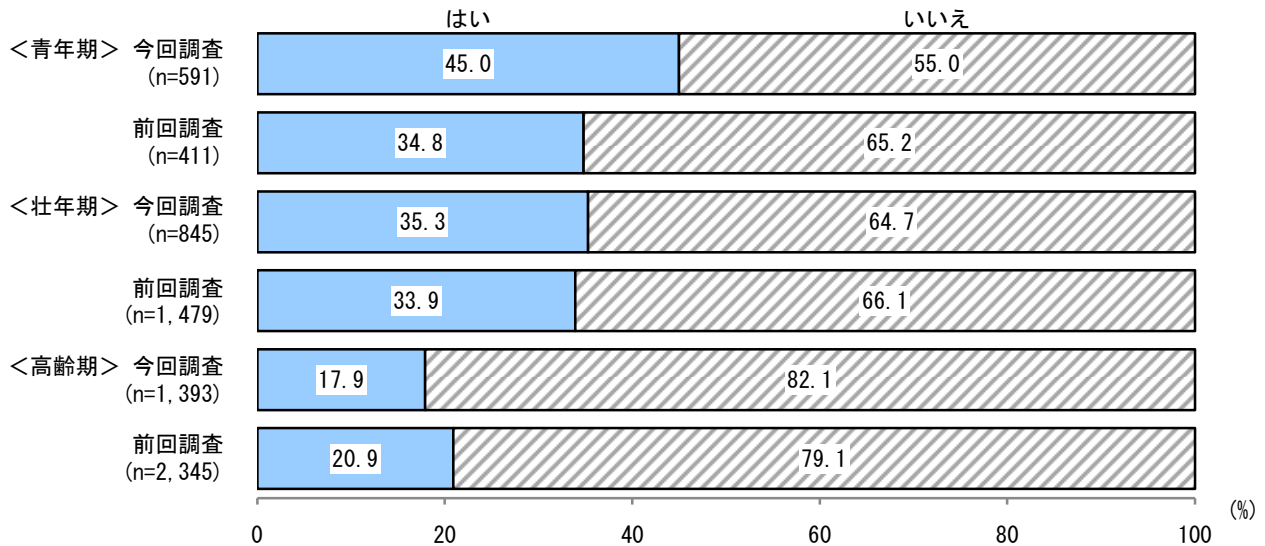
前回調査と比較しても、同様の傾向となっています。



年齢区分別でみると、「はい」（ある）の割合は若い年代ほど高く、青年期が45.0%で最も高くなっています。

前回調査と比較すると、青年期の「はい」（ある）の割合が前回（34.8%）より10.2ポイント高くなっています。

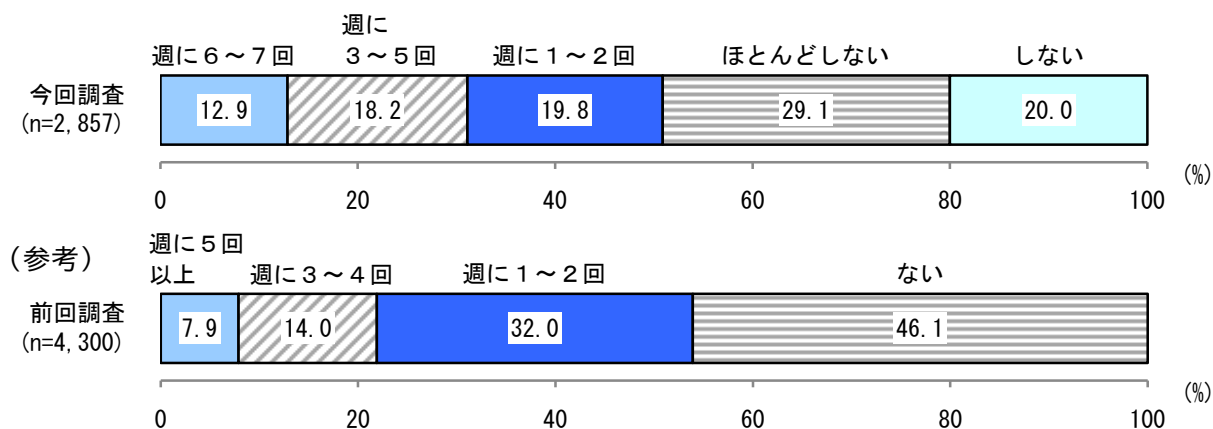
【年齢区分別 就寝前2時間以内の夕食の有無】



(8) 夕食後の間食の頻度

Ⅲ-10. あなたは、夕食後に何か食べたり、飲んだりしますか。

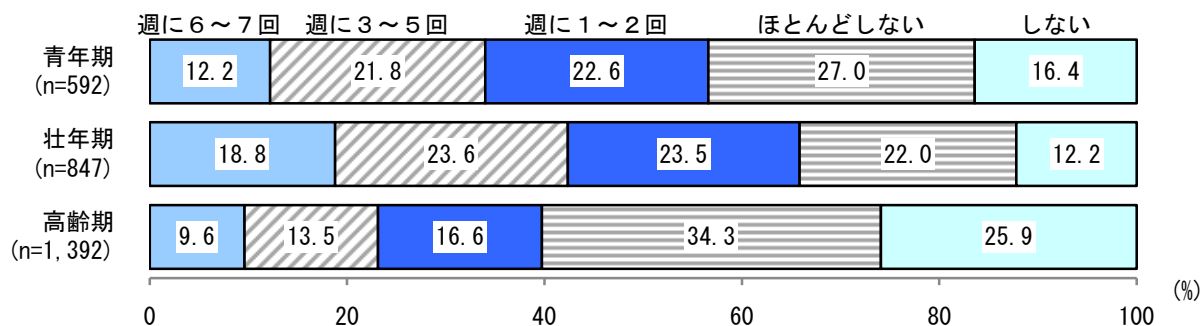
夕食後に食べたり飲んだりするかについては、「ほとんどしない」が29.1%で最も多く、次いで「しない」が20.0%、「週に1～2回」が19.8%となっています。



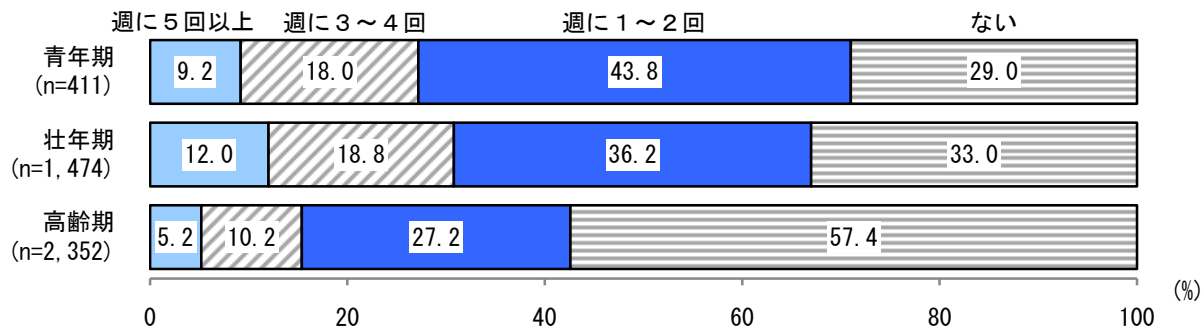
年齢区分別でみると、「週に6～7回」、「週に3～5回」、「週に1～2回」をあわせた『週に1～2回以上』の割合は壮年期で最も高くなっています。

【年齢区分別 夕食後の間食の頻度】

〔今回調査〕



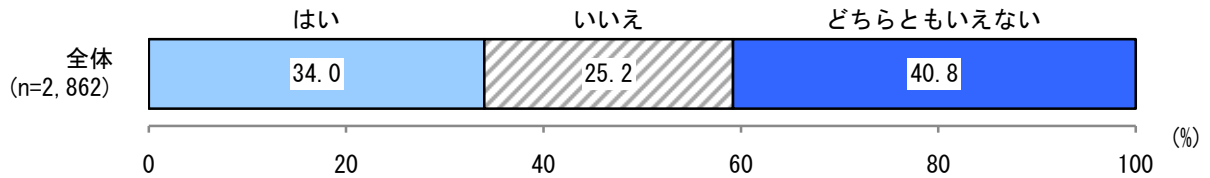
〔前回調査 (参考)〕



（9）ゆっくりよくかむこと

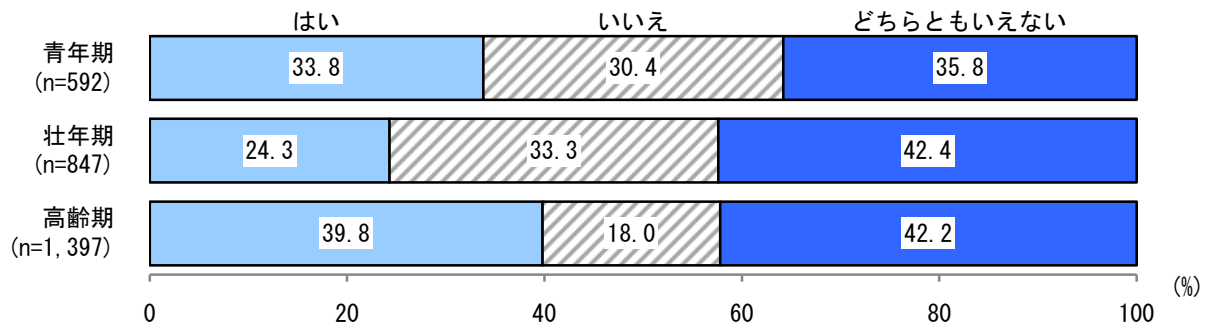
Ⅲ-11. あなたは、ふだんの食生活において、ゆっくりよくかんで食べていますか。

ゆっくりよくかむことについては、「どちらともいえない」が40.8%で最も多く、次いで「はい」（ゆっくりよくかんでいる）が34.0%、「いいえ」（ゆっくりよくかんでいない）が25.2%となっています。



年齢区分別でみると、「はい」（ゆっくりよくかんでいる）の割合は、高齢期が39.8%で最も高く、次いで青年期が33.8%、壮年期が24.3%となっています。

【年齢区分別 ゆっくりよくかむこと】



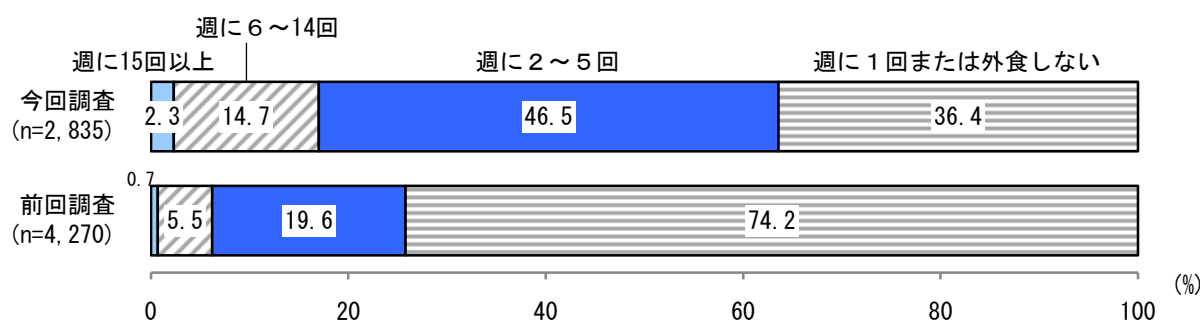
(10) 外食・インスタント・総菜・レトルト食品の利用状況

① 外食・インスタント・総菜・レトルト食品の利用頻度

Ⅲ-12. あなたは、外食・インスタント食品・市販の総菜・レトルト食品をどのくらいの頻度で利用しますか。

外食・インスタント・総菜・レトルト食品の利用頻度については、「週に2～5回」が46.5%で最も多く、次いで「週に1回または外食しない」が36.4%、「週に6～14回」が14.7%となっています。

前回調査と比較すると、「週に2～5回」「週に6～14回」「週に15回以上」をあわせた『週に2～5回以上』の割合が前回（25.8%）より37.7ポイント高くなっています。

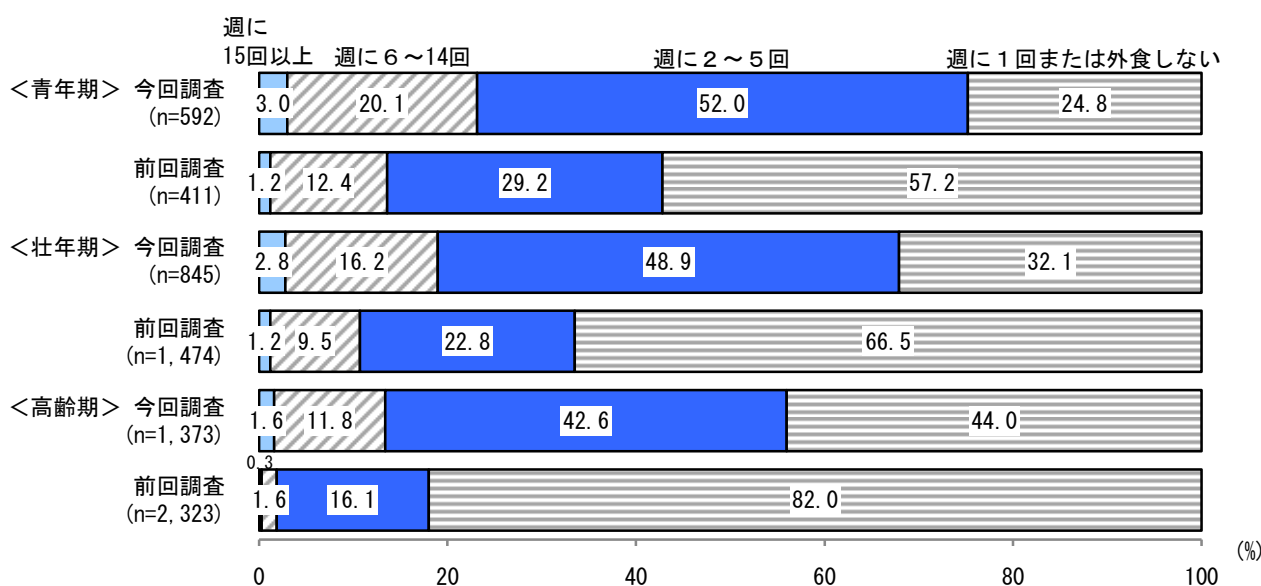


※前回調査では「あなたはふだんどのくらいの頻度で外食をしますか。」という質問であり、インスタントや総菜、レトルト食品は含まれないので注意が必要です。

年齢区分別でみると、「週に2～5回」「週に6～14回」「週に15回以上」をあわせた『週に2～5回以上』の割合はいずれも青年期が最も高くなっています。

前回調査と比較すると、「週に1回または外食しない」の割合はいずれの年代も前回より3割以上低くなっています。

【年齢区分別 外食・インスタント・総菜・レトルト食品の利用頻度】

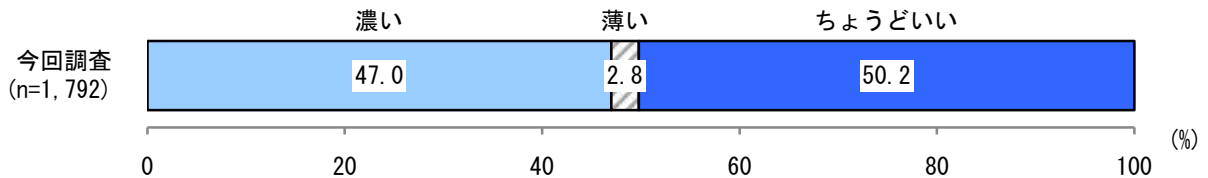


② 外食・インスタント・総菜・レトルト食品の味付けの感想

【(10)①で「週に15回以上」「週に6～14回」「週に2～5回」と回答した人のみ】

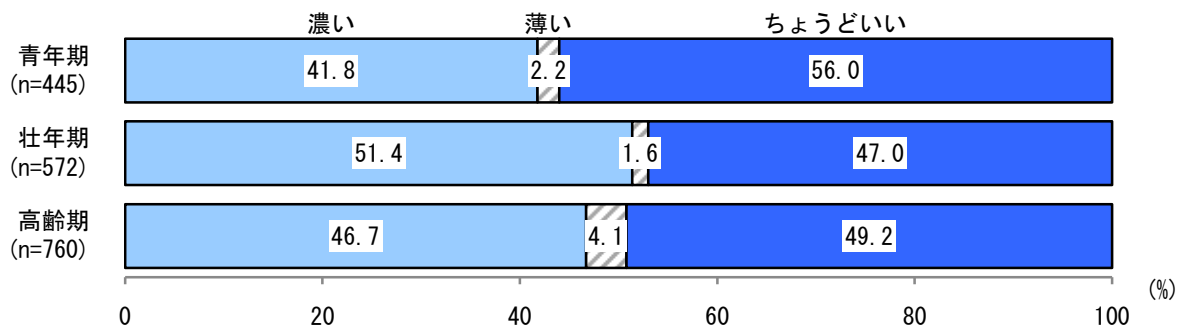
Ⅲ-13. それらの味付けはどのように感じますか。

外食・インスタント・総菜・レトルト食品を週に2回以上食べていると回答した人に、それらの味付けについてたずねると、「ちょうどいい」が50.2%で最も多く、次いで「濃い」が47.0%、「薄い」が2.8%となっています。



年齢区分別でみると、「濃い」の割合は壮年期が51.4%で最も高く、次いで高齢期が46.7%、青年期が41.8%となっています。

【年齢区分別 外食・インスタント・総菜・レトルト食品の味付けの感想】

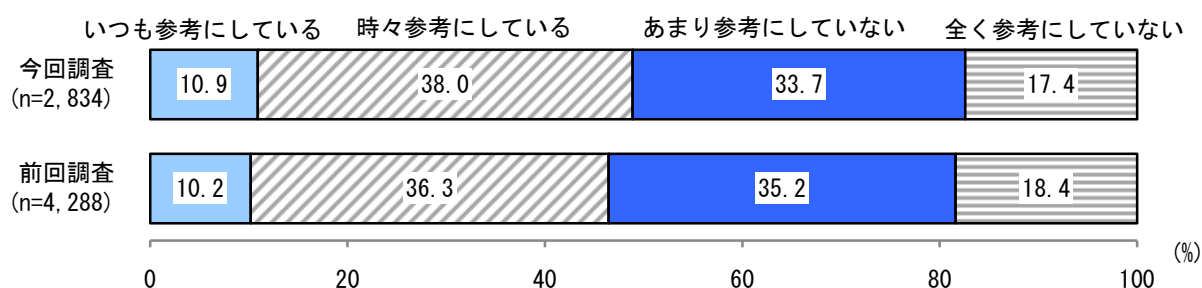


(11) 栄養成分表示の参考度

Ⅲ-14. あなたは、食品を購入するときや、外食の際に栄養成分表示を参考にしていますか。

食品の購入ときや外食の際に栄養成分表示を参考にしているかについては、「時々参考にしている」が38.0%で最も多く、次いで「あまり参考にしていない」が33.7%、「全く参考にしていない」が17.4%、となっており、「いつも参考にしている」(10.9%)と「時々参考にしている」をあわせた『参考にしている』の割合は48.9%となっています。

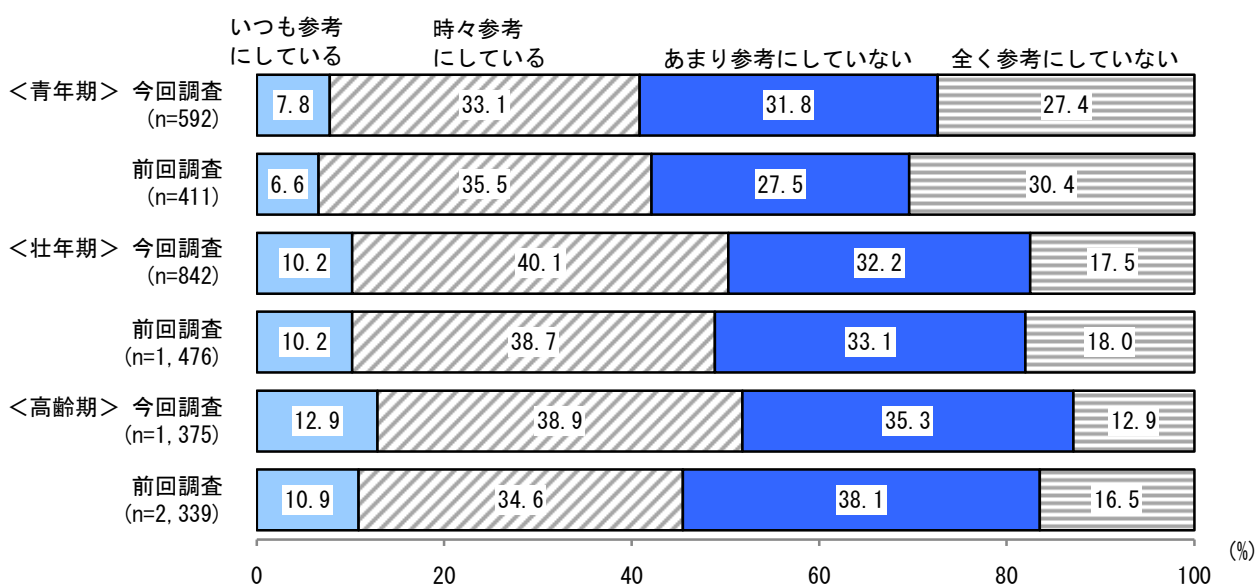
前回調査と比較しても、同様の傾向となっています。



年齢区分別でみると、『参考にしている』の割合は高齢期が51.8%で最も高く、次いで壮年期が50.3%となっています。

前回調査と比べると、高齢期の『参考にしている』の割合が前回(45.5%)より6.3ポイント高くなっています。

【年齢区分別 栄養成分表示の参考度】

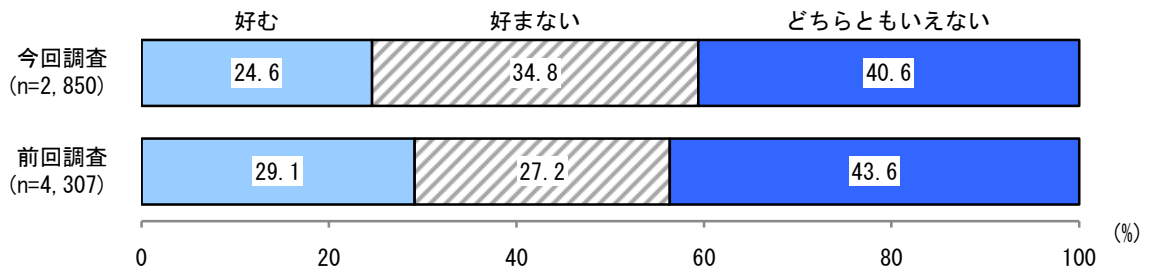


(12) 脂っこい料理の嗜好

Ⅲ-15. あなたは、あぶらっこい料理を好みますか。

脂っこい料理を好むかについては、「どちらともいえない」が40.6%で最も多く、次いで「好まない」が34.8%、「好む」が24.6%となっています。

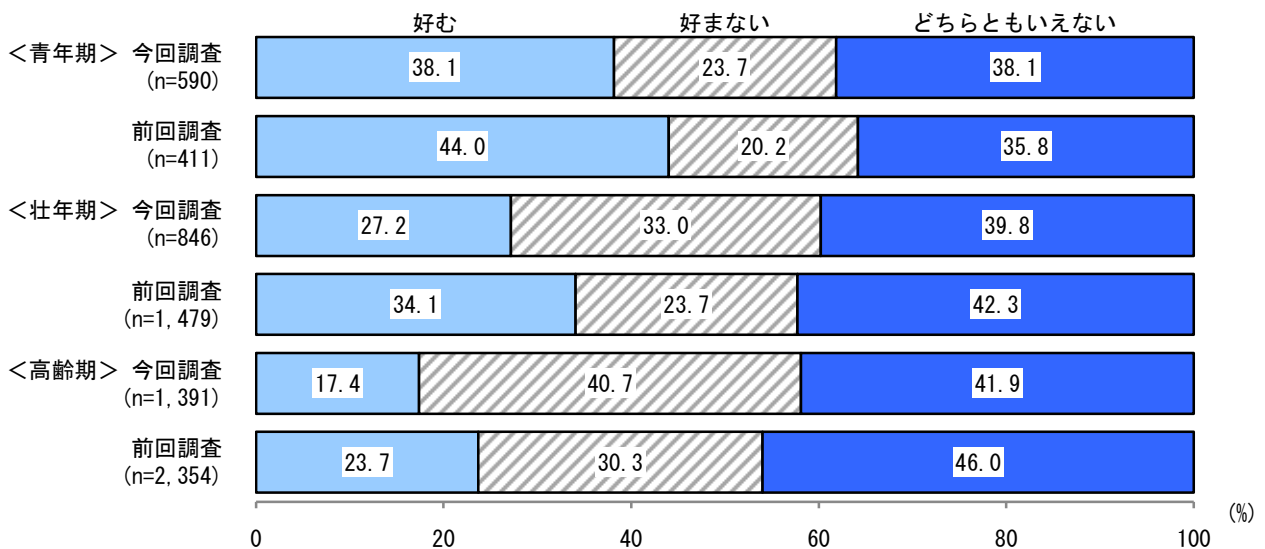
前回調査と比較すると、「好む」の割合が前回（29.1%）より4.5ポイント低くなっています。



年齢区分別でみると、「好む」の割合は若い年代ほど高く、青年期が38.1%で最も高くなっています。

前回調査と比較すると、「好む」の割合はいずれの年代も前回より低く、壮年期（27.2%）では前回（34.1%）より6.9ポイント低くなっています。

【年齢区分別 脂っこい料理の嗜好】

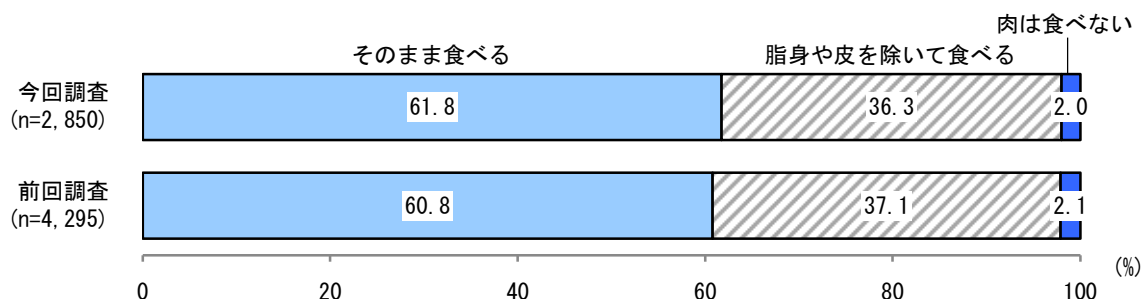


(13) 肉の脂身の処理有無

Ⅲ-16. あなたは、肉を食べるとき、脂身（牛・豚・鶏の脂身や皮の部分）を食べますか。

肉を食べるときの脂身については、「そのまま食べる」が61.8%で最も多く、次いで「脂身や皮を除いて食べる」が36.3%となっています。

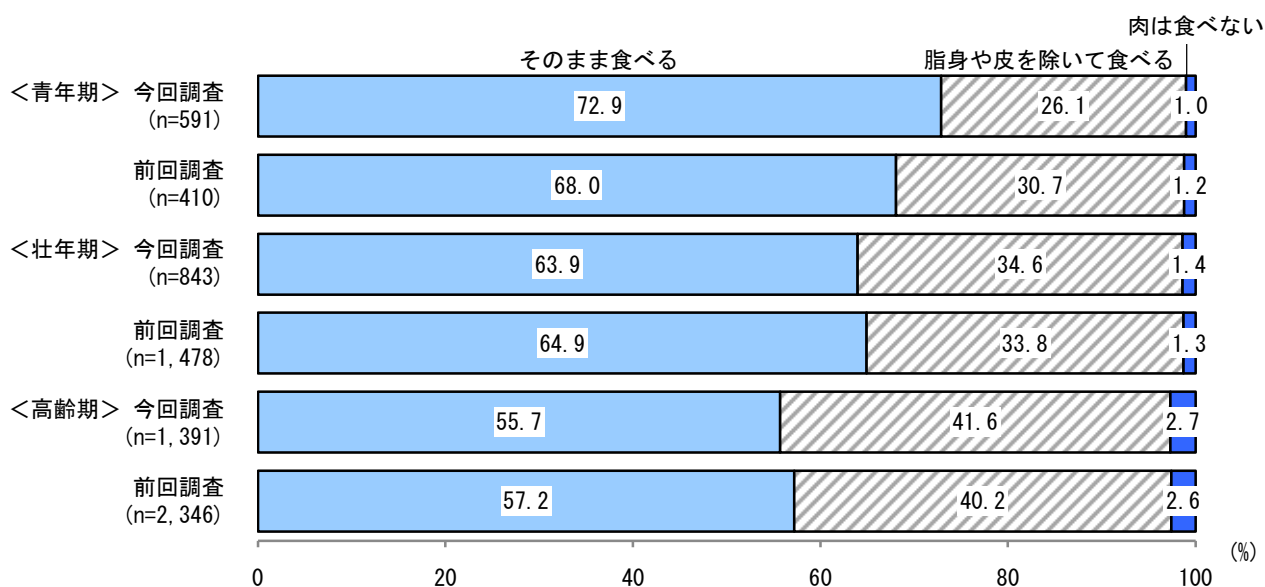
前回調査と比較しても、同様の傾向となっています。



年齢区分別でみると、「脂身や皮を除いて食べる」の割合は年齢が上がるほど高く、高齢期が41.6%で最も高くなっています。

前回調査と比較すると、青年期の「脂身や皮を除いて食べる」の割合が前回（30.7%）より4.6ポイント低くなっています。

【年齢区分別 肉の脂身の処理有無】

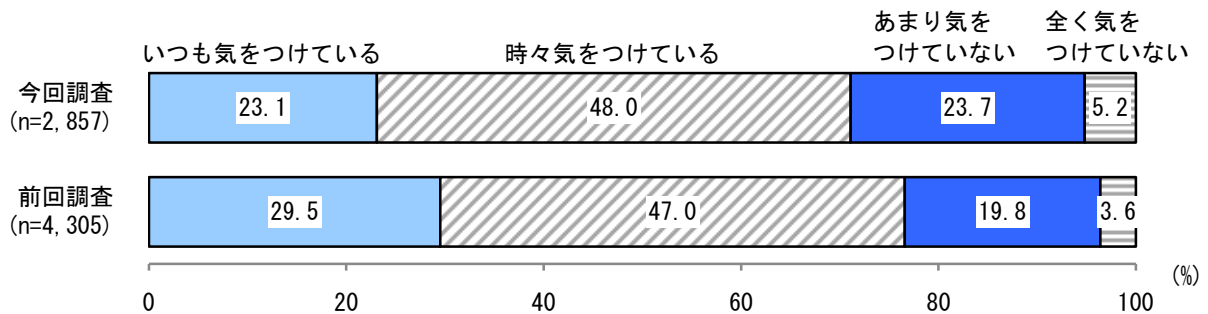


(14) 塩分の取りすぎに対する意識

Ⅲ-17. あなたは、塩分の取りすぎに気をつけていますか。

塩分の取りすぎに対する意識については、「時々気をつけている」が48.0%で最も多く、次いで「あまり気をつけていない」が23.7%、「いつも気をつけている」が23.1%となっており、「いつも気をつけている」「時々気をつけている」をあわせた『気をつけている』の割合は71.1%となっています。

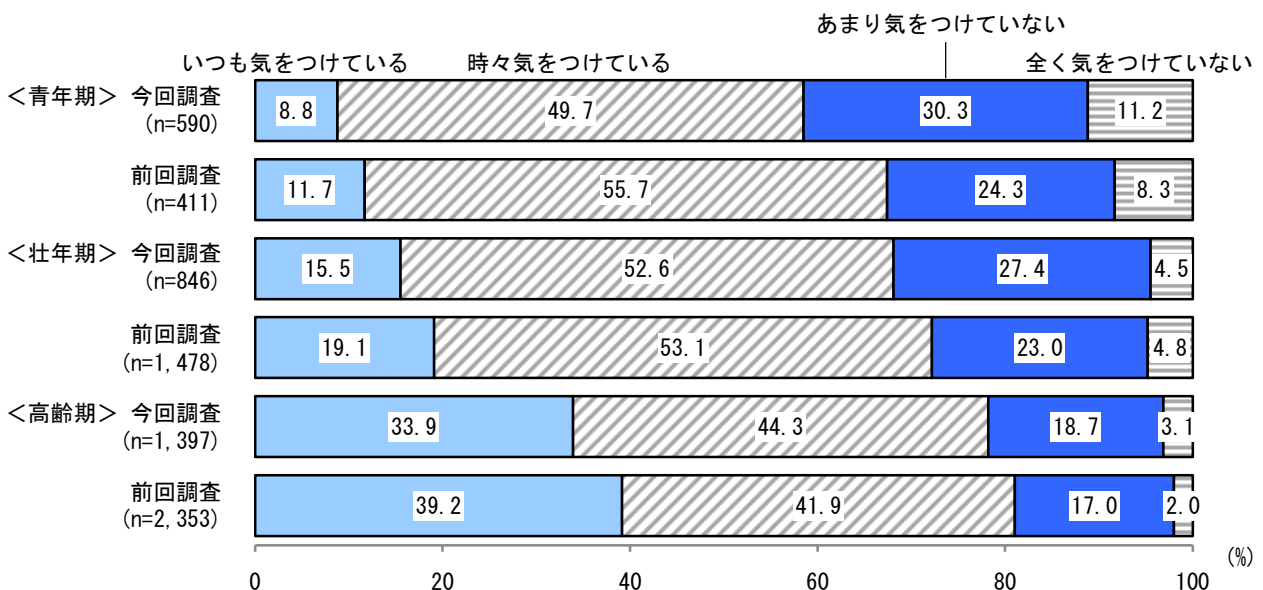
前回調査と比較すると、『気をつけている』の割合が前回（76.5%）より5.4ポイント低くなっています。



年齢区分別でみると、『気をつけている』の割合は年齢が上がるほど割合が高く、高齢期が78.2%で最も高くなっています。

前回調査と比較すると、『気をつけている』の割合はいずれの年代も前回より低く、青年期（58.5%）は前回（67.4%）より8.9ポイント低くなっています。

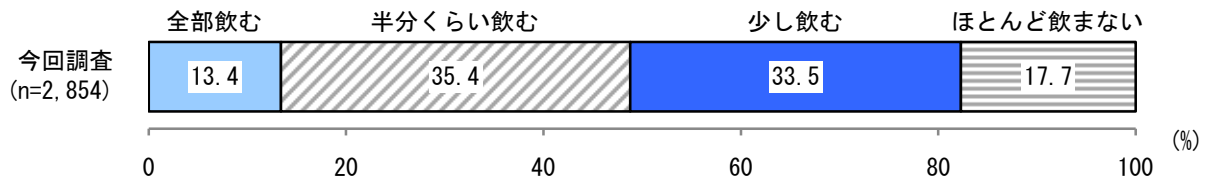
【年齢区分別 塩分の取りすぎに対する意識】



(15) 麺類のスープや汁を飲む量

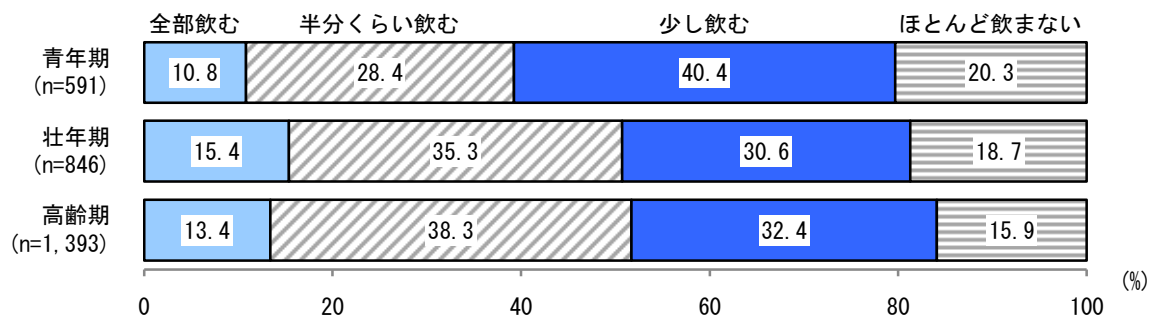
Ⅲ-18. あなたは、麺類（うどん・そば・ラーメン等）のスープや汁を飲みますか。

麺類のスープや汁を飲むかについては、「半分くらい飲む」が35.4%で最も多く、次いで「少し飲む」が33.5%、「ほとんど飲まない」が17.7%となっています。



年齢区分別でみると「全部飲む」の割合は壮年期が15.4%で最も高く、「半分くらい飲む」の割合は高齢期が38.3%で最も高くなっています。

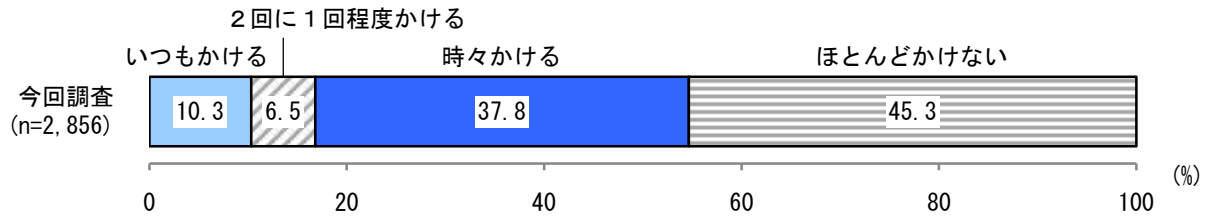
【年齢区分別 麺類のスープや汁を飲む量】



（16）料理に調味料をかける頻度

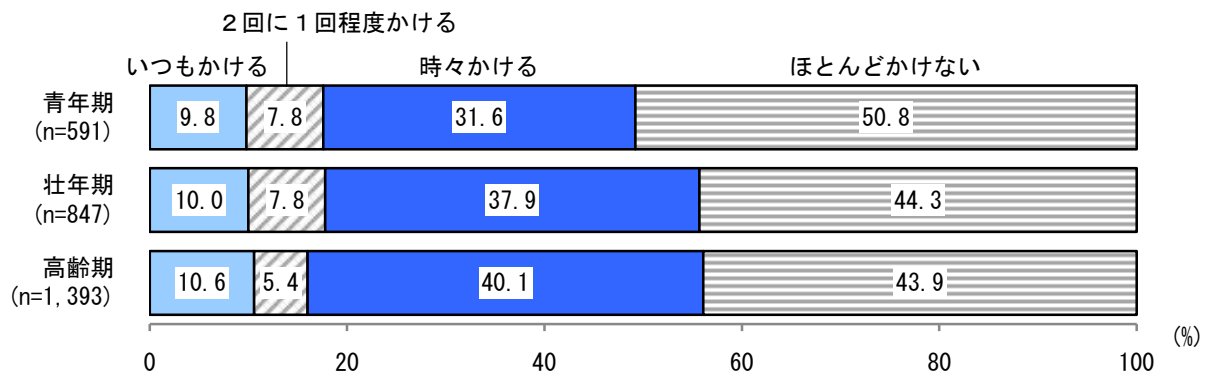
Ⅲ-19. あなたは、調理後の料理にしょうゆ、塩、タレ、ソース等の調味料をかける頻度はどのくらいですか。

料理に調味料をかける頻度については、「ほとんどかけない」が45.3%で最も多く、次いで「時々かける」が37.8%、「いつもかける」が10.3%となっています。



年齢区分別でみると、「ほとんどかけない」の割合は若い年代ほど高く、青年期が50.8%で最も高くなっています。

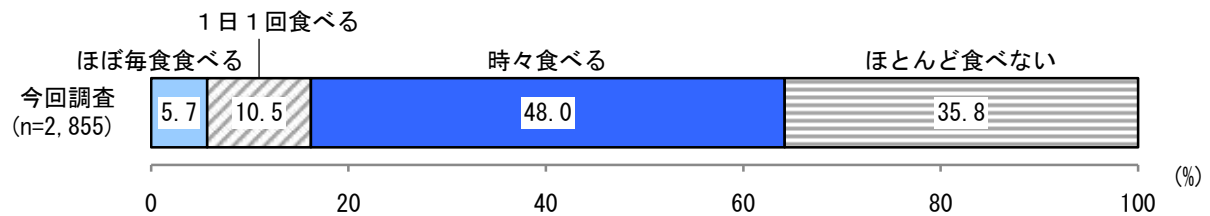
【年齢区分別 料理に調味料をかける頻度】



(17) 漬物を食べる頻度

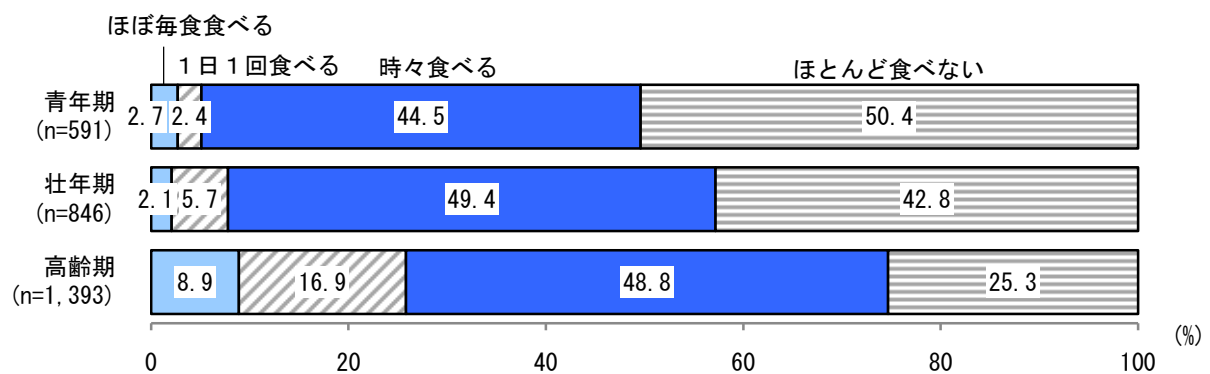
Ⅲ-20. 漬物を食べる頻度はどのくらいですか。

漬物を食べる頻度については、「時々食べる」が48.0%で最も多く、次いで「ほとんど食べない」が35.8%、「1日1回食べる」が10.5%となっています。



年齢区分別でみると、「ほとんど食べない」の割合は若い年代ほど高く、青年期が50.4%で最も高くなっています。

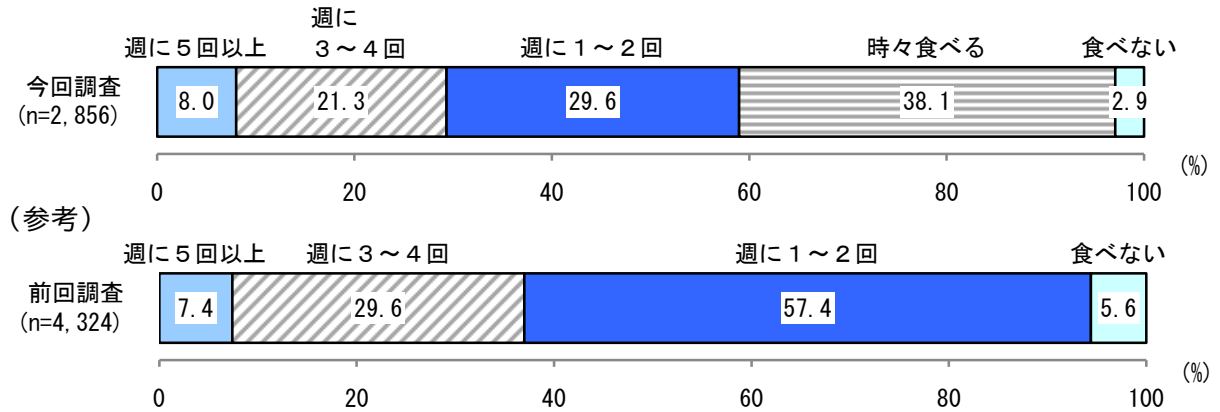
【年齢区分別 漬物を食べる頻度】



（18）魚や獣肉の加工品を食べる頻度

Ⅲ-21. あなたが、ウィンナー・ベーコン・さつまあげ・ちくわなど魚や獣肉の加工品を食べる回数はどのくらいありますか。

魚や獣肉の加工品を食べる頻度については、「時々食べる」が38.1%で最も多く、次いで「週に1～2回」が29.6%、「週に3～4回」が21.3%となっています。

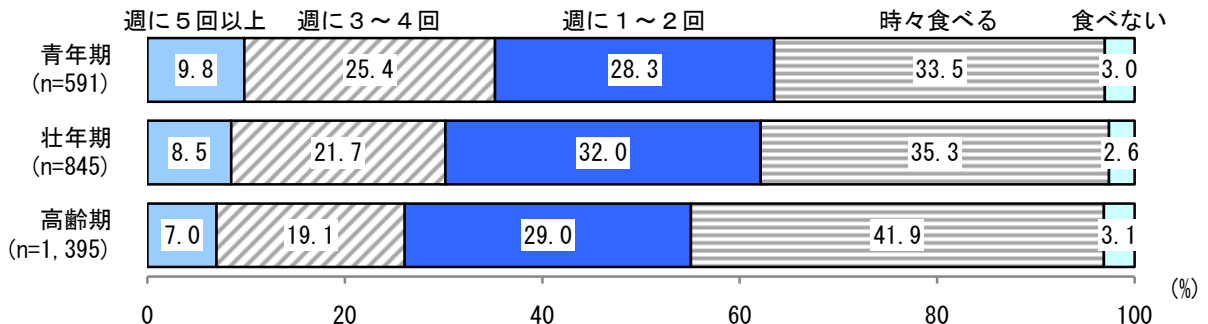


※今回調査の「時々食べる」は新規項目です。

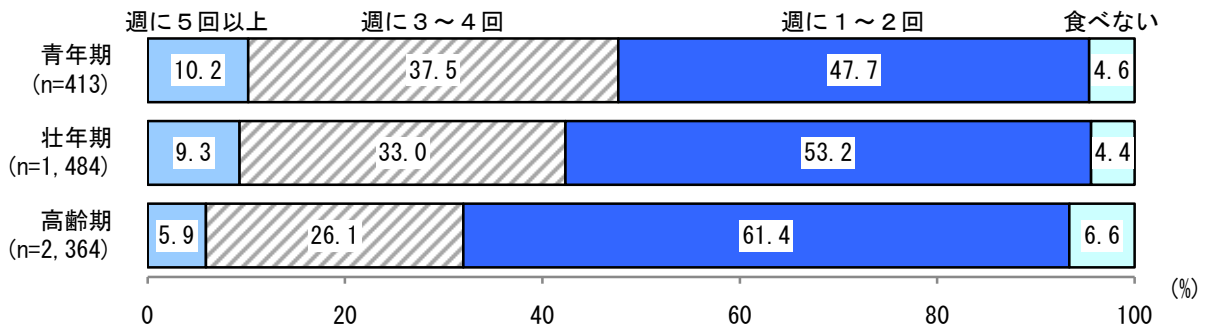
年齢区分別でみると、「週に5回以上」、「週に3～4回」をあわせた『週に3回以上』の割合は若い年代ほど高く、青年期で最も高くなっています。

【年齢区分別 魚や獣肉の加工品を食べる頻度】

〔今回調査〕



〔前回調査（参考）〕



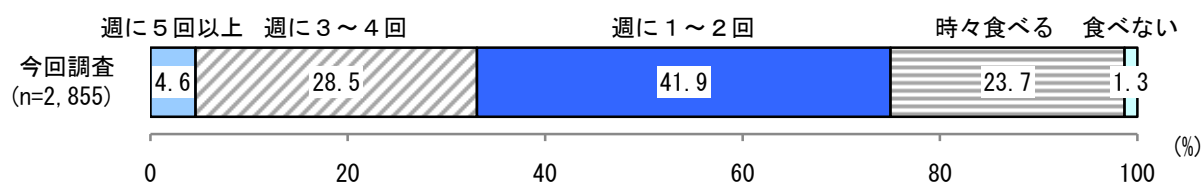
※今回調査の「時々食べる」は新規項目です。

(19) 魚食の状況

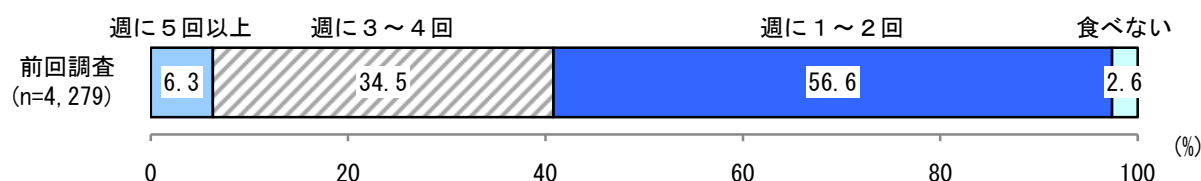
① 魚を食べる頻度

Ⅲ-22. あなたが魚を食べる回数はどのくらいありますか。

魚を食べる頻度については、「週に1～2回」が41.9%で最も多く、次いで「週に3～4回」が28.5%、「時々食べる」が23.7%、「週に5回以上」が4.6%、「食べない」が1.3%となっています。



(参考)

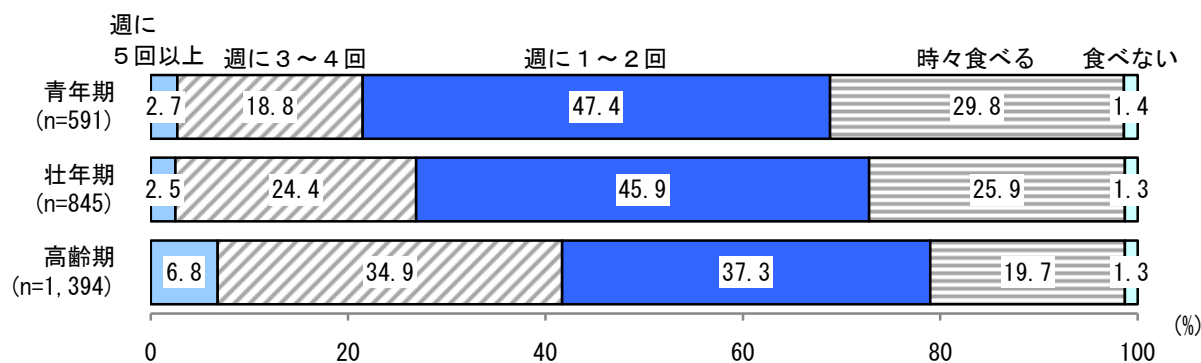


※今回調査の「時々食べる」は新規項目です。

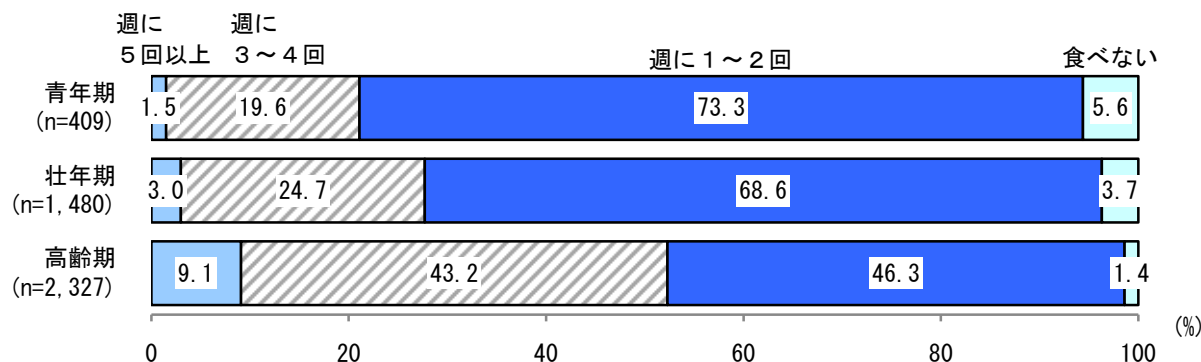
年齢区分別でみると、「週に3～4回」「週に5回以上」をあわせた『週に3回以上』の割合は年齢が上がるほど高く、高齢期で最も高くなっています。

【年齢区分別 魚を食べる頻度】

〔今回調査〕



〔前回調査 (参考)〕



※今回調査の「時々食べる」は新規項目です。

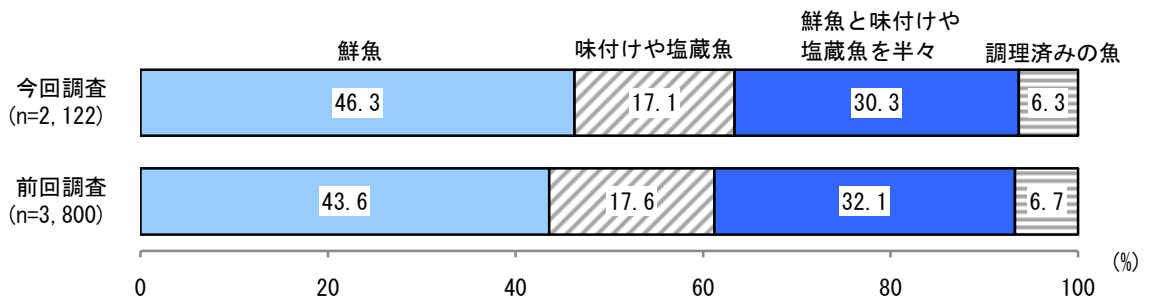
② 魚を購入する際の加工度

【(20)①で「週に5回以上」「週に3～4回」「週に1～2回」と回答した人のみ】

Ⅲ-23. どんな魚をよく買いますか。

魚を週1回以上食べると回答した人に、どんな魚を買うかについては、「鮮魚」が46.3%で最も多く、次いで「鮮魚と味付けや塩蔵魚を半々」が30.3%、「味付けや塩蔵魚」が17.1%となっています。

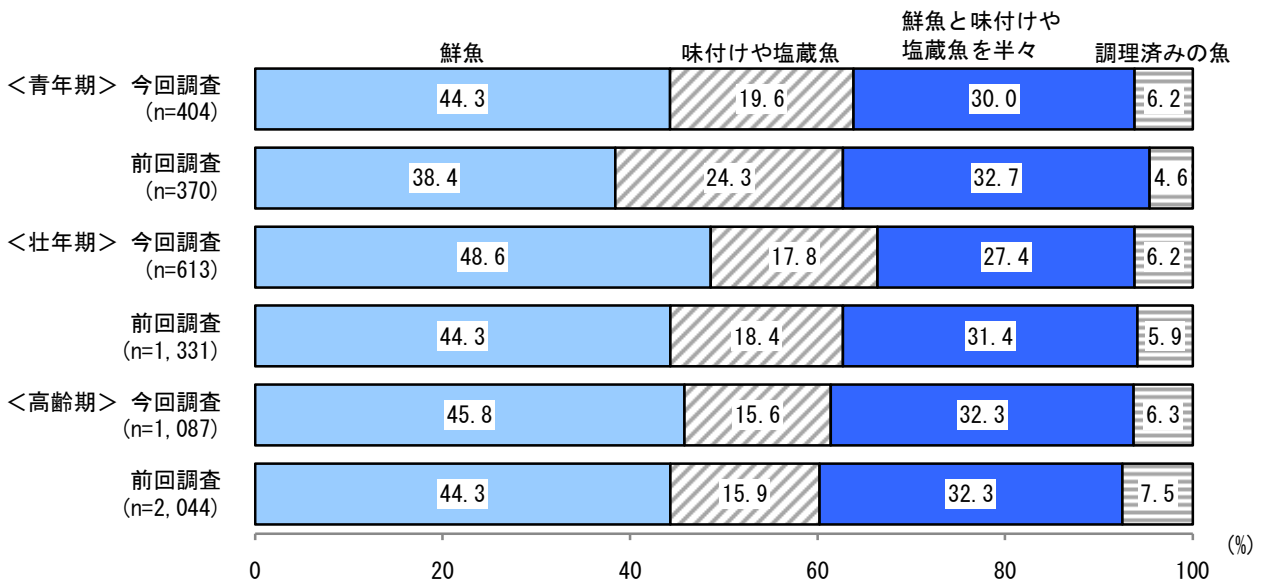
前回調査と比較しても、同様の傾向となっています。



年齢区分別でみると、「味付けや塩蔵魚」の割合は若い年齢ほど高くなっています。

前回調査と比較すると、「鮮魚」の割合は青年期（44.3%）が前回（38.4%）より5.9ポイント、壮年期（48.6%）が前回（44.3%）より4.3ポイント、それぞれ高くなっています。

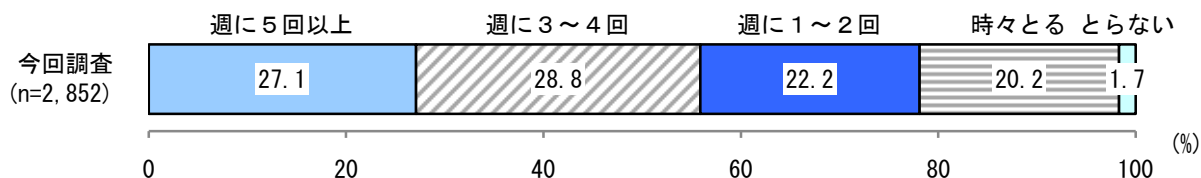
【年齢区分別 魚を購入する際の加工度】



(20) 大豆・大豆製品をとる頻度

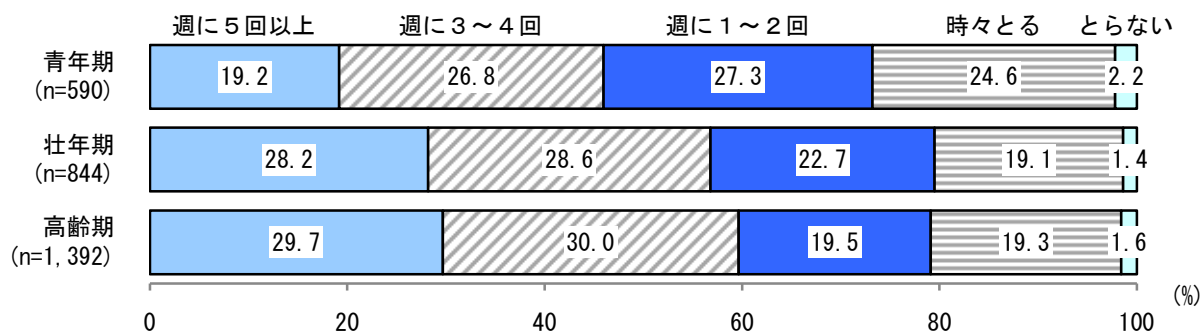
Ⅲ-24. あなたが大豆・大豆製品をとる回数はどのくらいありますか。

大豆・大豆製品をとる頻度については、「週に3～4回」が28.8%で最も多く、次いで「週に5回以上」が27.1%、「週に1～2回」が22.2%となっています。



年齢区分別でみると、「週に5回以上」「週に3～4回」をあわせた『週3回以上』の割合は年齢が上がるほど高く、「週に1～2回」、「時々とる」、「とらない」の割合は青年期で最も高くなっています。

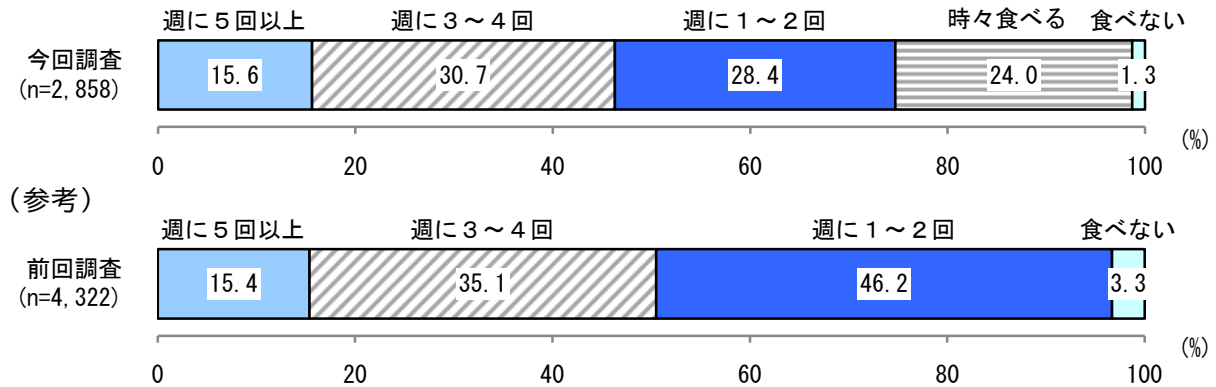
【年齢区分別 大豆・大豆製品をとる頻度】



(21) 海草・きのこ・こんにゃくを食べる頻度

Ⅲ-25. あなたが海藻類・きのこ類・こんにゃくを食べる回数はどのくらいありますか。

海草・きのこ・こんにゃくを食べる頻度については、「週に3～4回」が30.7%で最も多く、次いで「週に1～2回」が28.4%、「時々食べる」が24.0%となっています。

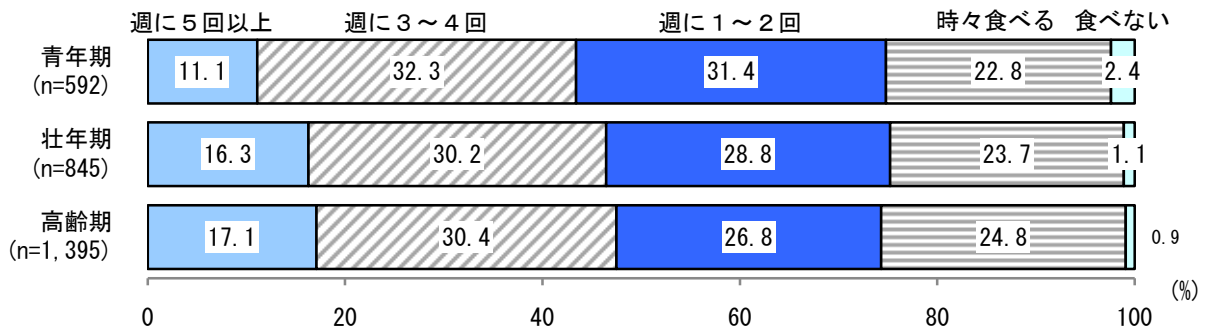


※今回調査の「時々食べる」は新規項目です。

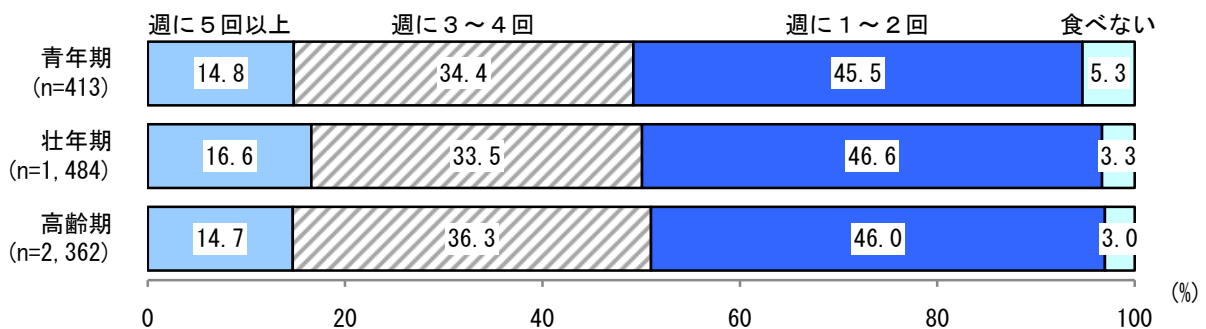
年齢区分別でみると、「週に3～4回」「週に5回以上」をあわせた『週に3回以上』の割合は年齢が上がるほど高くなっています。

【年齢区分別 海草・きのこ・こんにゃくを食べる頻度】

〔今回調査〕



〔前回調査（参考）〕



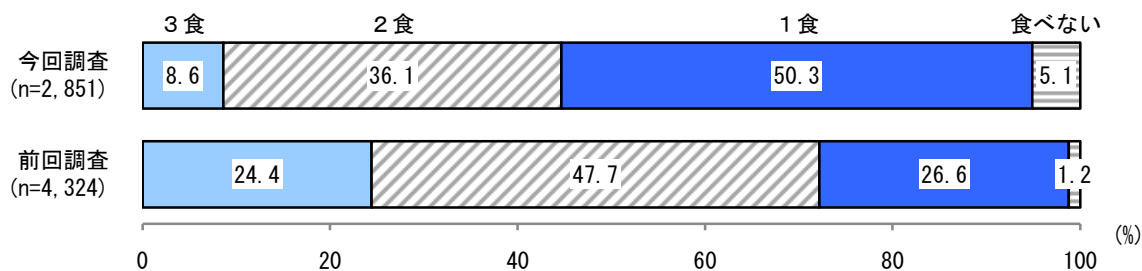
※今回調査の「時々食べる」は新規項目です。

(22) 1皿以上の野菜のおかずを食べる頻度

Ⅲ-26. あなたは、1日何回の食事に1皿以上の野菜のおかずを食べますか。

1皿以上の野菜のおかずを食べる頻度については、「1食」が50.3%で最も多く、次いで「2食」が36.1%、「3食」が8.6%となっています。

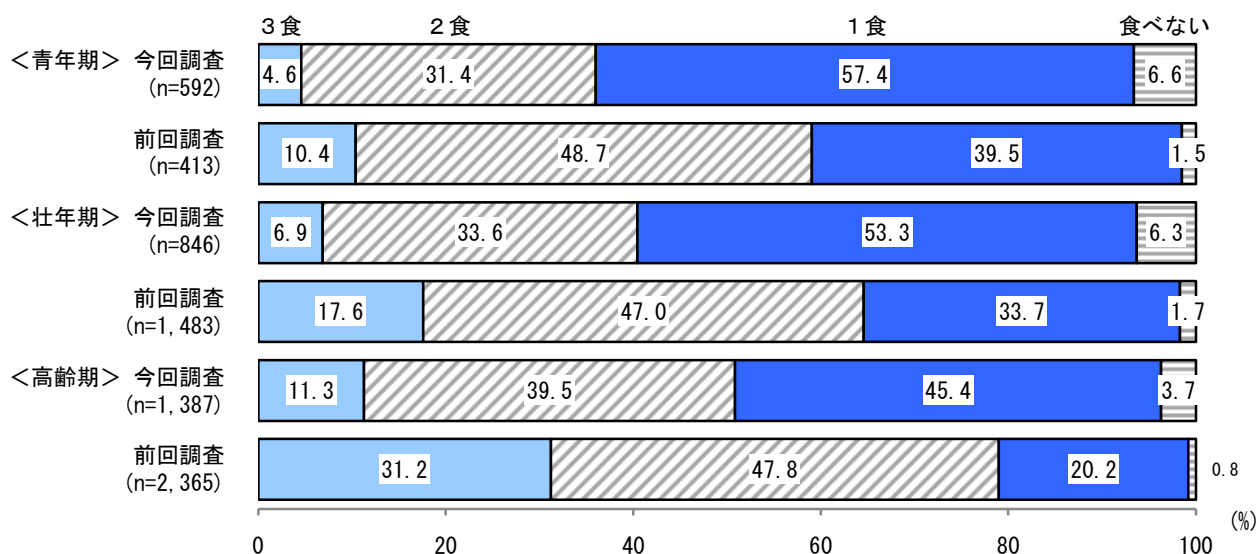
前回調査と比較すると、「3食」の割合が前回（24.4%）より15.8ポイント低くなっています。



年齢区分別でみると、「3食」の割合は年齢が上がるほど高く、高齢期が11.3%で最も高くなっています。

前回調査と比較すると、「3食」、「2食」の割合はいずれの年代も前回より低くなっています。

【年齢区分別 1皿以上の野菜のおかずを食べる頻度】

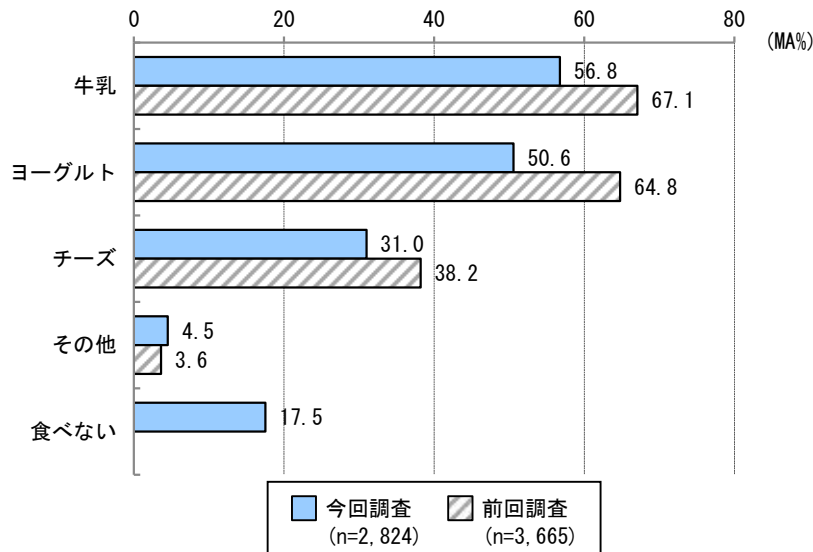


(23) 牛乳・乳製品の摂取量

Ⅲ-27. あなたは、牛乳・乳製品を1日あたり平均すると、どのくらいとりますか。
 <複数回答>

牛乳・乳製品の摂取量については、「牛乳」が56.8%で最も多く、次いで「ヨーグルト」が50.6%、「チーズ」が31.0%となっています。

前回調査と比較すると、いずれの項目も前回より割合が低く、「ヨーグルト」の割合が前回（64.8%）より14.2ポイント、「牛乳」の割合が前回（67.1%）より10.3ポイント、それぞれ低くなっています。



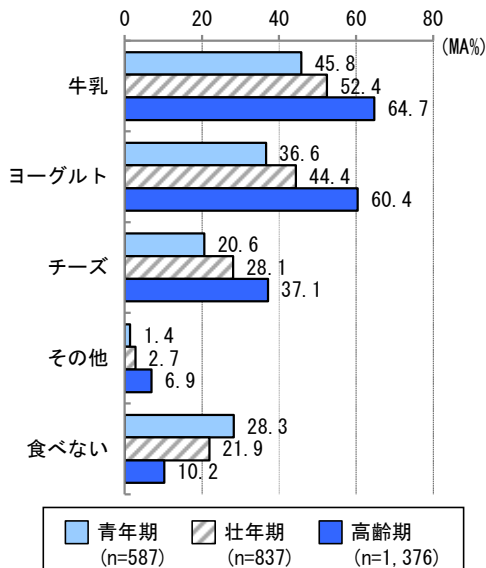
※今回調査の「食べない」は新規項目です。

年齢区分別でみると、いずれの項目も年齢が上がるほど割合が高く、高齢期で最も高くなっています。

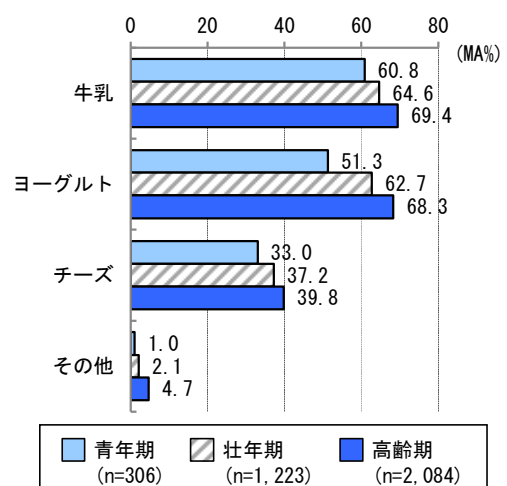
前回調査と比較すると、年代を問わずいずれの項目も前回より低い割合となっています。

【年齢区分別 牛乳・乳製品の摂取量】

〔今回調査〕



〔前回調査〕



※今回調査の「食べない」は新規項目です。

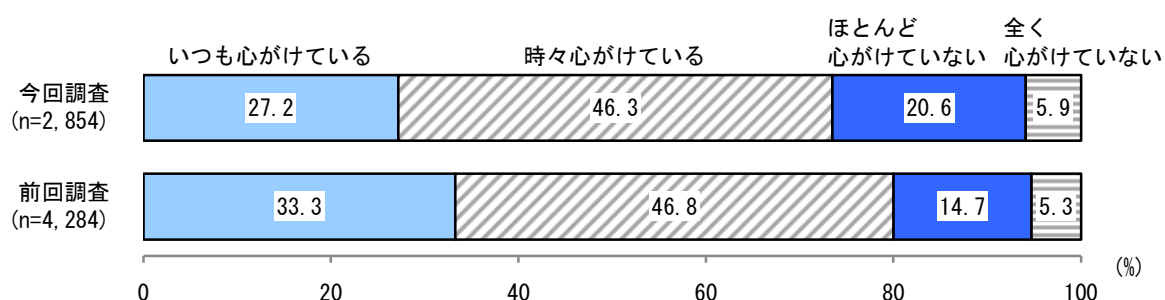
4 運動習慣に関することについて

(1) 意識的に体を動かしている状況

IV-1. あなたは、日頃から健康のため体を動かすように心がけていますか。

日頃からの体を動かすように心がけているかについては、「時々心がけている」が46.3%で最も多く、次いで「いつも心がけている」が27.2%、「ほとんど心がけていない」が20.6%となっています。

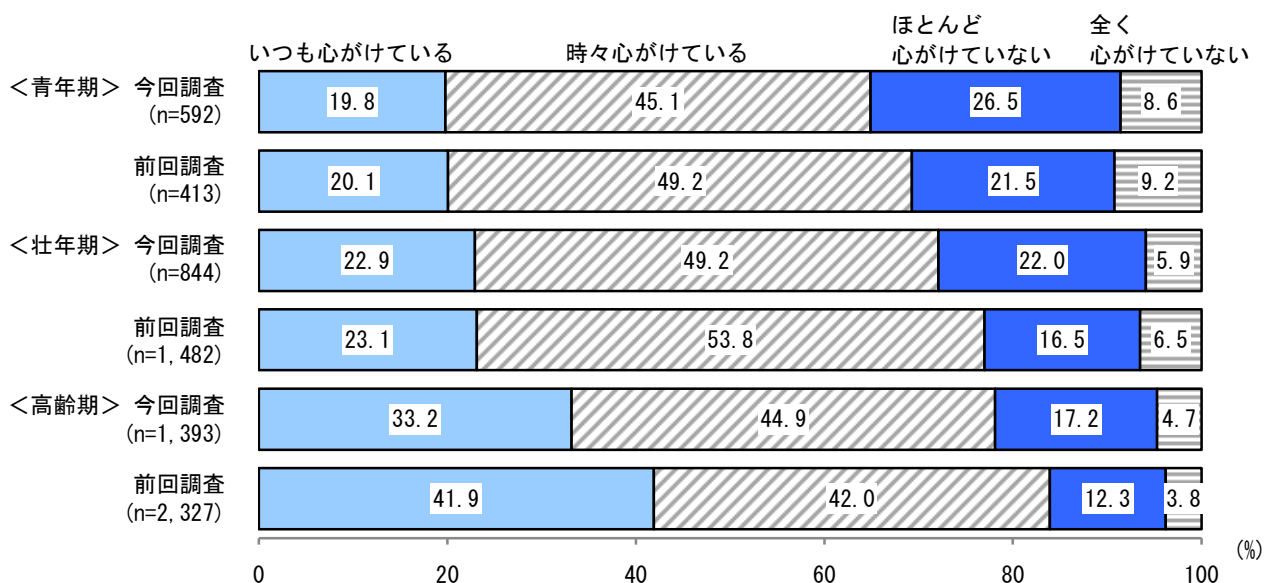
前回調査と比較すると、「ほとんど心がけていない」の割合が前回（14.7%）より5.9ポイント高くなっています。



年齢区分別でみると、「いつも心がけている」の割合は年齢が上がるほど割合が高く、高齢期が33.2%で最も高くなっています。一方、「ほとんど心がけていない」と「全く心がけていない」の割合は若い年代ほど高くなっています。

前回調査と比較すると、高齢期の「いつも心がけている」の割合が前回（41.9%）より8.7ポイント低くなっています。

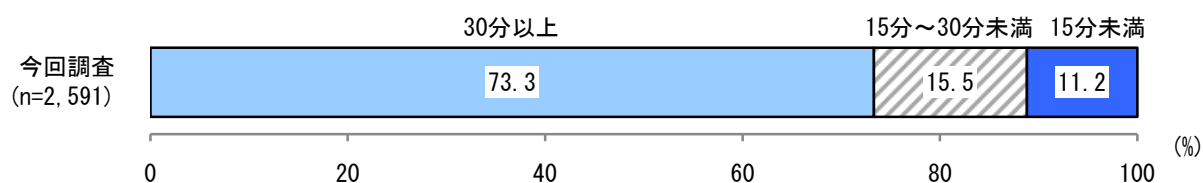
【年齢区分別 意識的に体を動かしている状況】



（２）1日の歩行時間

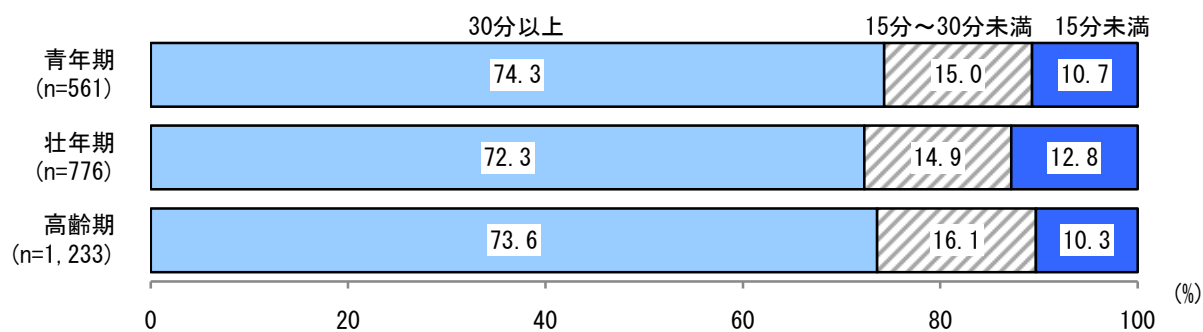
Ⅳ-2. あなたは、1日平均して何分程度歩きますか。

1日の歩行時間については、「30分以上」が73.3%で最も多く、次いで「15分～30分未満」が15.5%、「15分未満」が11.2%となっています。



年齢区分別でも、同様の傾向となっています。

【年齢区分別 1日の歩行時間】

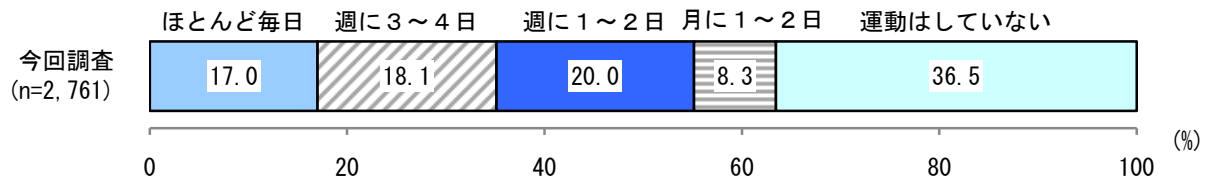


(3) 運動習慣の状況

① 1回30分以上の運動の頻度

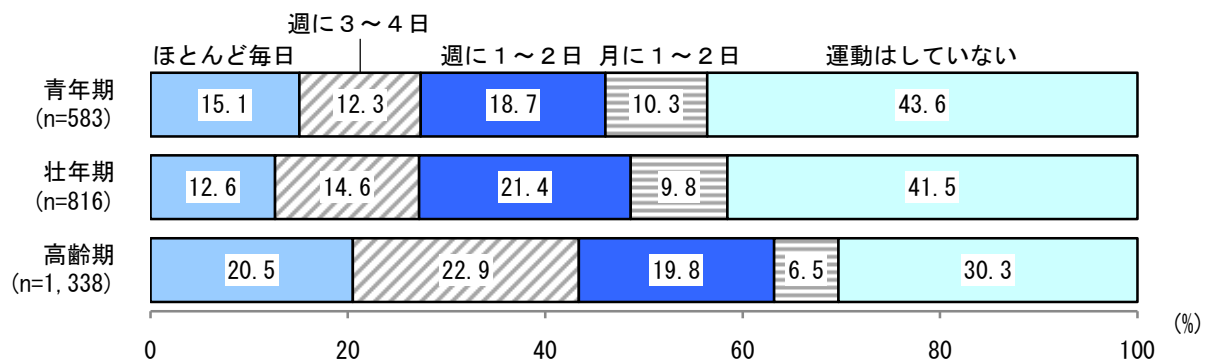
IV-3. ①あなたは、1回30分以上の運動を週にどのくらいの頻度で行っていますか。

1回30分以上の運動の頻度については、「運動はしていない」が36.5%で最も多く、次いで「週に1～2日」が20.0%、「週に3～4日」が18.1%となっています。



年齢区分別でみると、「運動はしていない」の割合は若い年代ほど高く、青年期が43.6%で最も高くなっています。

【年齢区分別 1回30分以上の運動の頻度】

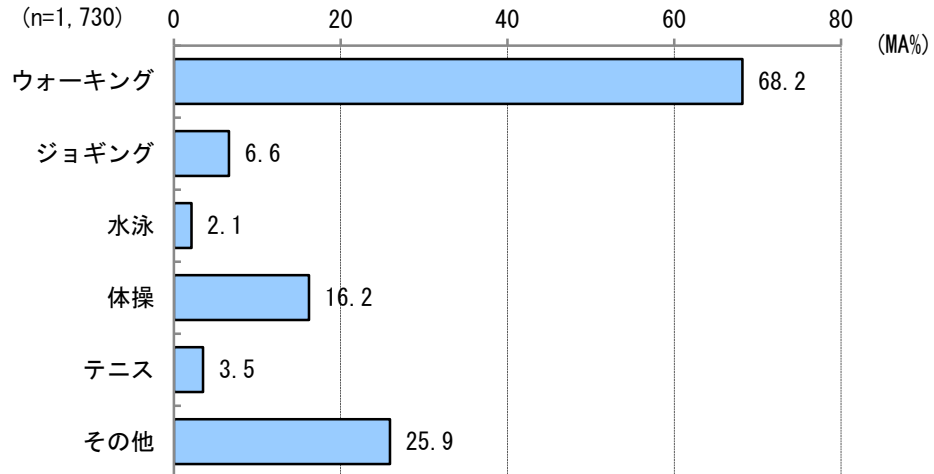


② 運動の内容

【(3)①で「ほとんど毎日」「週に3～4日」「週に1～2日」「月に1～2日」と回答した人のみ】

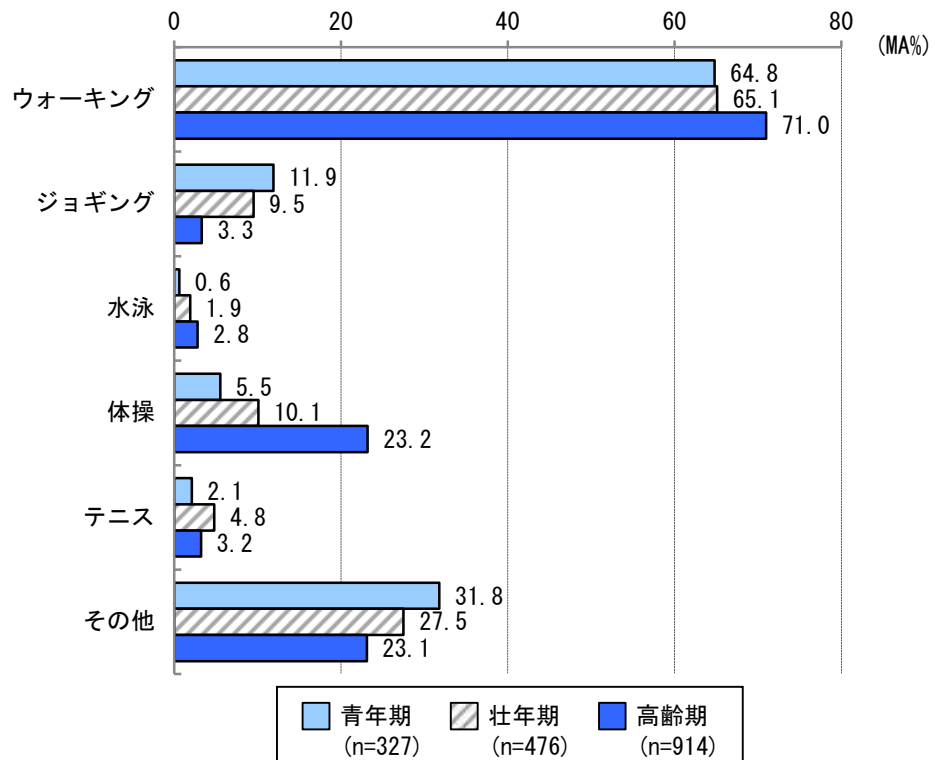
②その運動はどんな運動ですか。＜複数回答＞

月に1日以上運動していると回答した人に、している運動についてたずねると、「ウォーキング」が68.2%で最も多く、次いで「体操」が16.2%、「ジョギング」が6.6%となっています。



年齢区分別でみると、「ウォーキング」、「水泳」、「体操」の割合は高齢期で最も高く、「ジョギング」は青年期で最も高くなっています。

【年齢区分別 運動の内容】

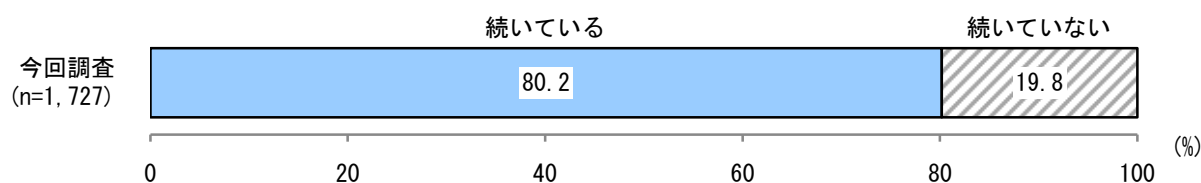


③ 運動習慣の1年以上の継続有無

【(3)①で「ほとんど毎日」「週に3～4日」「週に1～2日」「月に1～2日」と回答した人のみ】

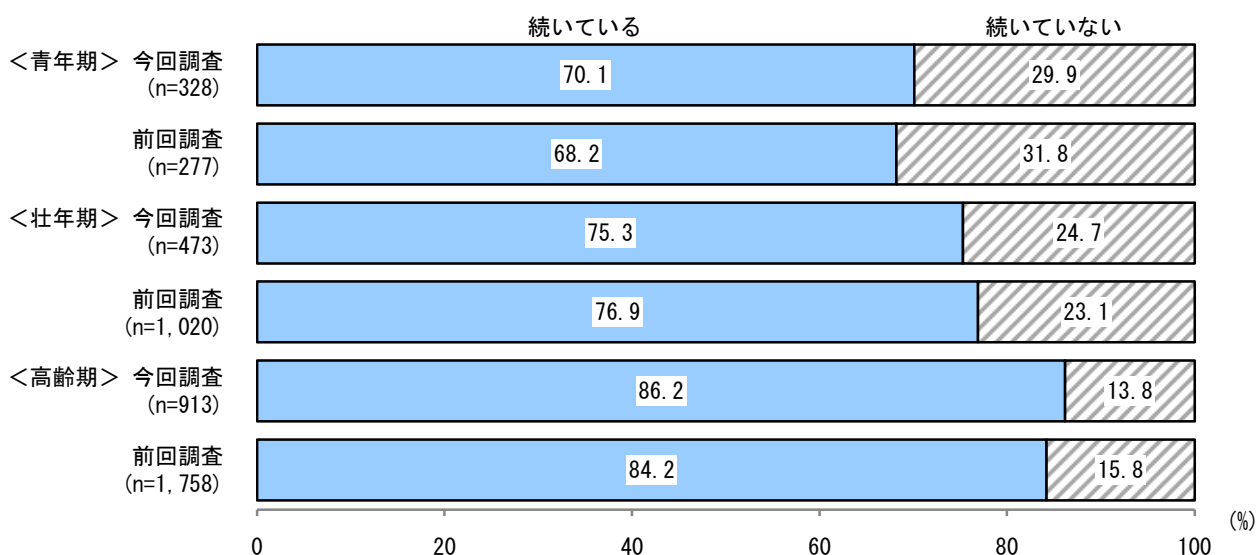
③その運動は1年以上続いていますか。

月に1日以上運動していると回答した人に、その運動を1年以上継続しているかについてたずねると、「続いている」が80.2%、「続いていない」が19.8%となっています。



年齢区分別でみると、「続いている」の割合は年齢が上がるほど割合が高く、高齢期が86.2%で最も高くなっています。

【年齢区分別 運動習慣の1年以上の継続有無】



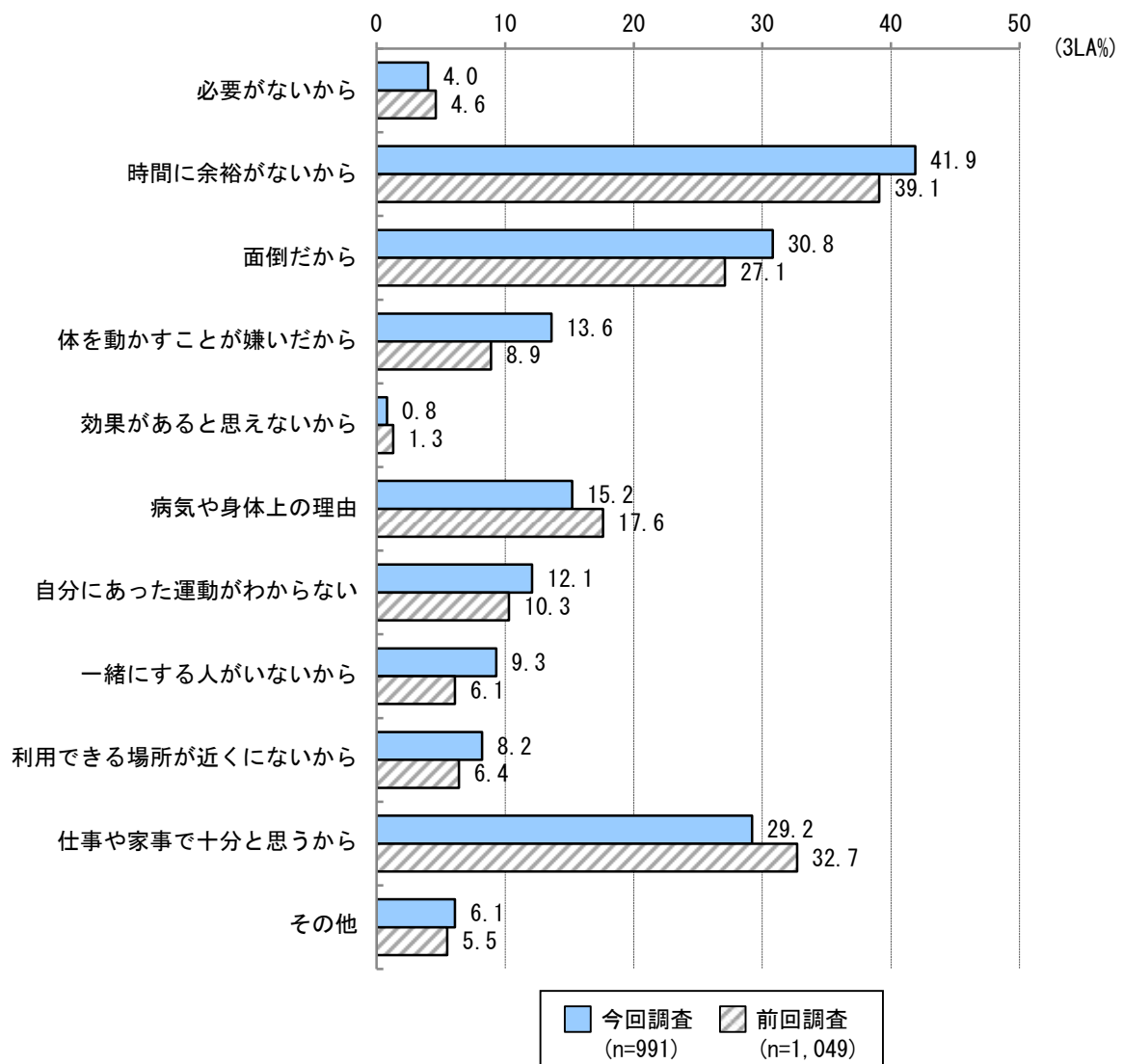
④ 運動をしていない理由

【(3)①で「運動はしていない」と回答した人のみ】

IV-4. 運動をしないのはどうしてですか。＜複数回答（3つまで）＞

運動をしていないと回答した人に、その理由をたずねると、「時間に余裕がないから」が41.9%で最も多く、次いで「面倒だから」が30.8%、「仕事や家事で十分と思うから」が29.2%となっています。

前回調査と比較すると、「体を動かすことが嫌いだから」(13.6%)の割合が前回(8.9%)より4.7ポイント、「面倒だから」の割合が前回(27.1%)より3.7ポイント、それぞれ高くなっています。



年齢区分別でみると、青年期と壮年期では「時間に余裕がないから」（青年期58.5%、壮年期56.0%）が最も多く、高齢期では「仕事や家事で十分と思うから」（35.7%）が最も多くなっています。

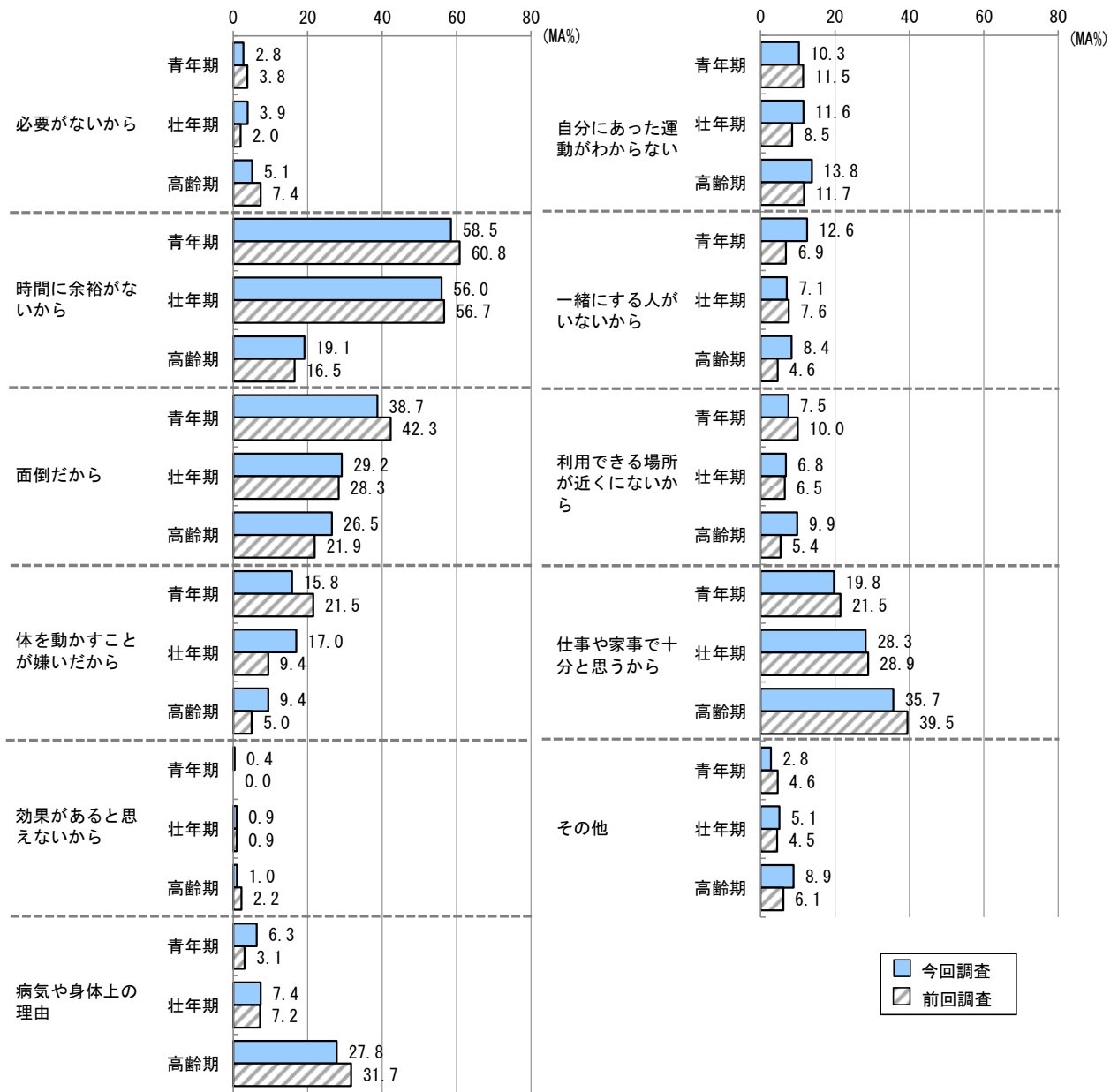
前回調査と比較すると、青年期の「一緒にする人がいないから」（12.6%）の割合が前回（6.9%）より5.7ポイント高く、壮年期の「体を動かすことが嫌いだから」（17.0%）の割合が前回（9.4%）より7.6ポイント高くなっています。

【年齢区分別 運動をしていない理由①】

（単位：3LA%）

		n	必要がないから	時間に余裕がないから	面倒だから	体を動かすことが嫌い	効果があると思えない	病気や身体上の理由	自分にあつた運動がわからない	一緒にする人がいない	利用できる場所が近く	仕事や家事で十分と思うから	その他
<青年期>	今回調査	253	2.8	58.5	38.7	15.8	0.4	6.3	10.3	12.6	7.5	19.8	2.8
	前回調査	130	3.8	60.8	42.3	21.5	—	3.1	11.5	6.9	10.0	21.5	4.6
<壮年期>	今回調査	336	3.9	56.0	29.2	17.0	0.9	7.4	11.6	7.1	6.8	28.3	5.1
	前回調査	446	2.0	56.7	28.3	9.4	0.9	7.2	8.5	7.6	6.5	28.9	4.5
<高齢期>	今回調査	392	5.1	19.1	26.5	9.4	1.0	27.8	13.8	8.4	9.9	35.7	8.9
	前回調査	461	7.4	16.5	21.9	5.0	2.2	31.7	11.7	4.6	5.4	39.5	6.1

【年齢区分別 運動をしていない理由②】

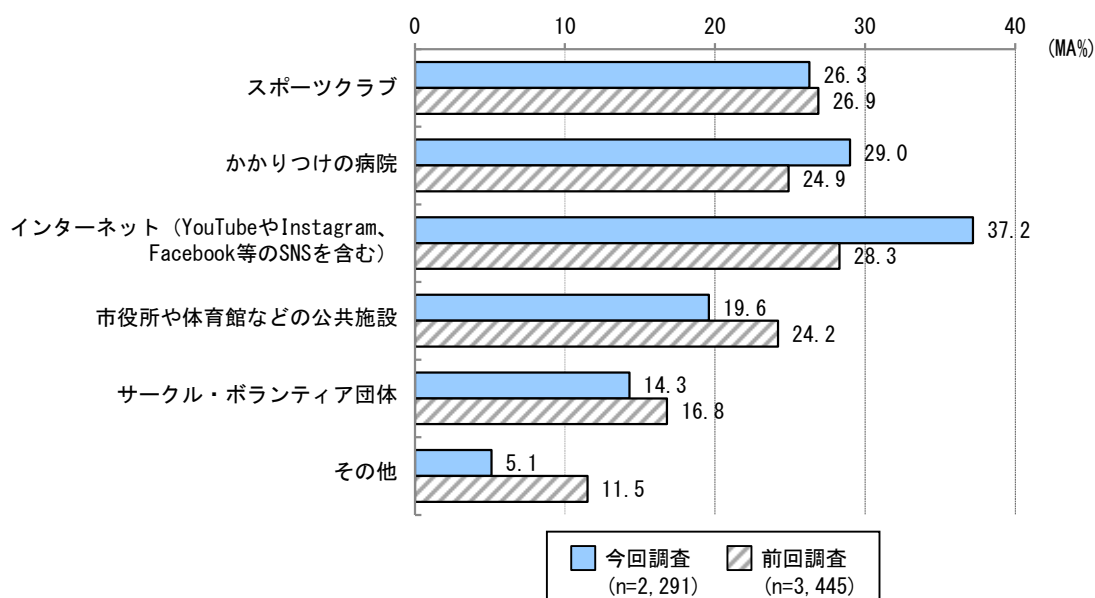


(4) 運動に関する相談先や指導先の希望

IV-5. 運動に関する相談や指導をどこで受けたいと思いますか。＜複数回答＞

運動に関する相談先や指導先の希望については、「インターネット（YouTubeやInstagram、Facebook等のSNSを含む）」が37.2%で最も多く、次いで「かかりつけの病院」が29.0%、「スポーツクラブ」が26.3%となっています。

前回調査と比較すると、「インターネット（YouTubeやInstagram、Facebook等のSNSを含む）」の割合が前回（28.3%）より8.9ポイント高くなっています。



※前回調査の「インターネット（パソコン・スマートフォンなど）」は、今回調査では「インターネット（YouTubeやInstagram、Facebook等のSNSを含む）」に変更しています。

年齢区分別でみると、青年期と壮年期では「インターネット（YouTubeやInstagram、Facebook等のSNSを含む）」（青年期56.7%、壮年期46.0%）が最も多く、高齢期は「かかりつけの病院」（36.4%）が最も多くなっています。

前回調査と比較すると、青年期の「インターネット（YouTubeやInstagram、Facebook等のSNSを含む）」の割合が前回（48.6%）より8.1ポイント、高齢期の「かかりつけの病院」の割合が前回（29.0%）より7.4ポイント、それぞれ高くなっています。

【年齢区分別 運動に関する相談先や指導先の希望】

(単位：MA%)

		n	スポーツクラブ	かかりつけの病院	インターネット (YouTubeやInstagram、Facebook等のSNSを含む)	市役所や体育館などの公共施設	サークル・ボランティア団体	その他
<青年期>	今回調査	508	33.5	17.3	56.7	9.8	6.9	3.3
	前回調査	364	43.4	16.5	48.6	11.8	9.6	6.9
<壮年期>	今回調査	724	30.5	26.4	46.0	17.0	9.4	3.5
	前回調査	1,294	33.5	21.7	40.6	20.1	11.8	8.1
<高齢期>	今回調査	1,045	20.0	36.4	22.0	25.9	21.2	6.8
	前回調査	1,744	18.2	29.0	15.1	29.9	22.1	15.0

※前回調査の「インターネット（パソコン・スマートフォンなど）」は、今回調査では「インターネット（YouTubeやInstagram、Facebook等のSNSを含む）」に変更しています。

5 喫煙について

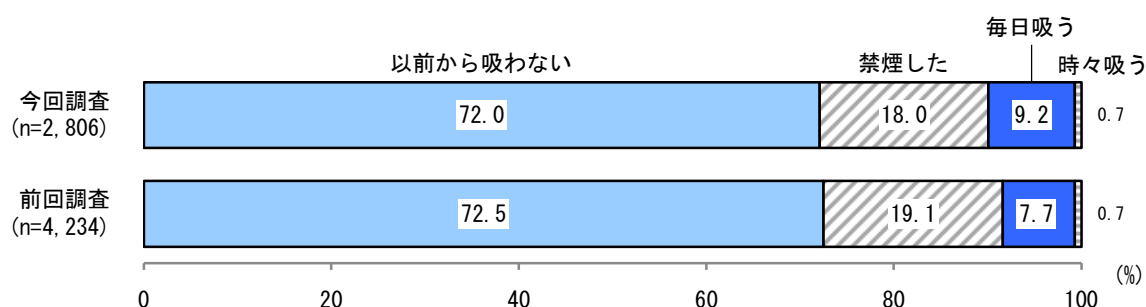
（１）喫煙状況

① 喫煙習慣の有無

V-1. あなたは、タバコを吸いますか。（この1か月間の状況でご回答ください）

喫煙習慣の有無については、「以前から吸わない」が72.0%で最も多く、次いで「禁煙した」が18.0%、「毎日吸う」が9.2%となっています。

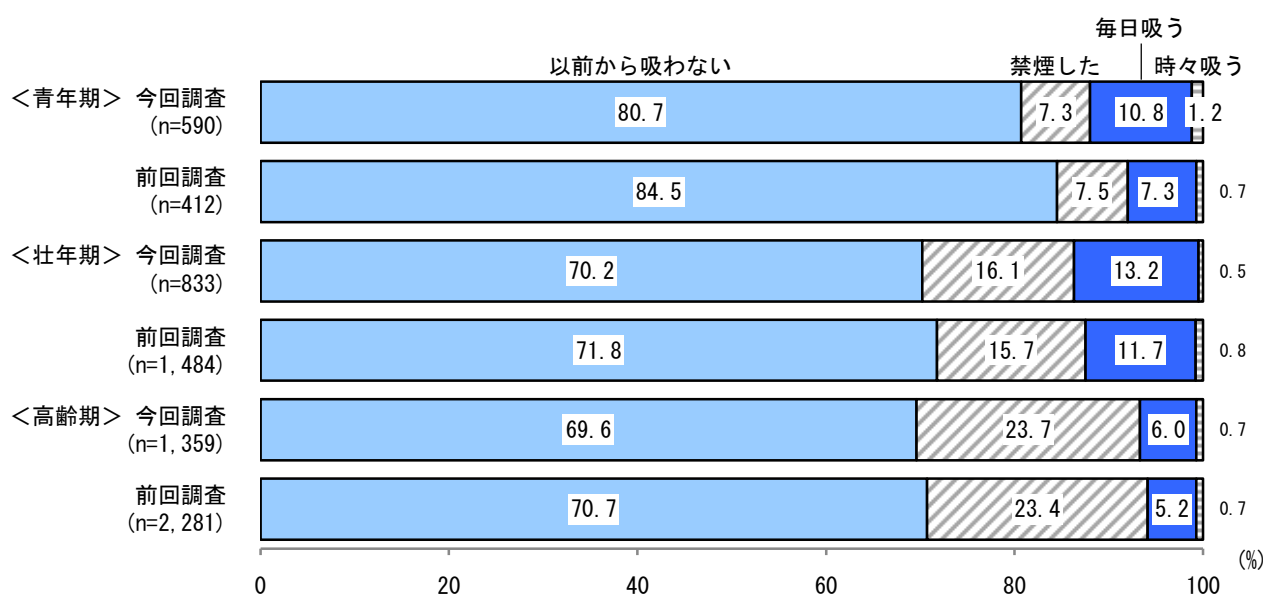
前回調査と比較しても、同様の傾向となっています。



年齢区分別でみると、「以前から吸わない」の割合は青年期が80.7%で最も高く、「毎日吸う」の割合は壮年期が13.2%で最も高くなっています。

前回調査と比較すると、青年期の「毎日吸う」（10.8%）の割合が前回（7.3%）より3.5ポイント高くなっています。

【年齢区分別 喫煙習慣の有無】

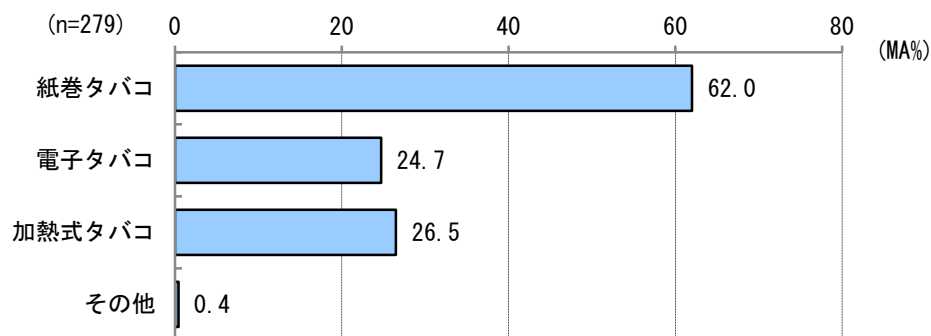


② 吸っているタバコの種類

【(1)①で「毎日吸う」「時々吸う」と回答した人のみ】

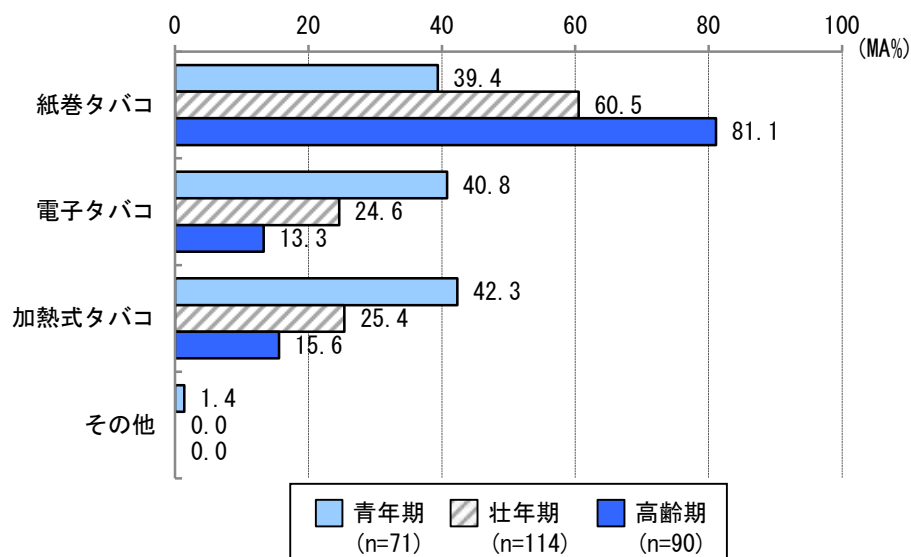
V-2. ①吸っているタバコの種類はどれですか。＜複数回答＞

タバコを吸うと回答した人に、吸っているタバコの種類をたずねると、「紙巻タバコ」が62.0%で最も多く、次いで「加熱式タバコ」が26.5%、「電子タバコ」が24.7%となっています。



年齢区別でみると、「紙巻タバコ」の割合は年齢が上がるほど割合が高く、高齢期が81.1%で最も高くなっています。一方、「電子タバコ」と「加熱式タバコ」の割合は若い年代ほど高くなっています。

【年齢区別 吸っているタバコの種類】



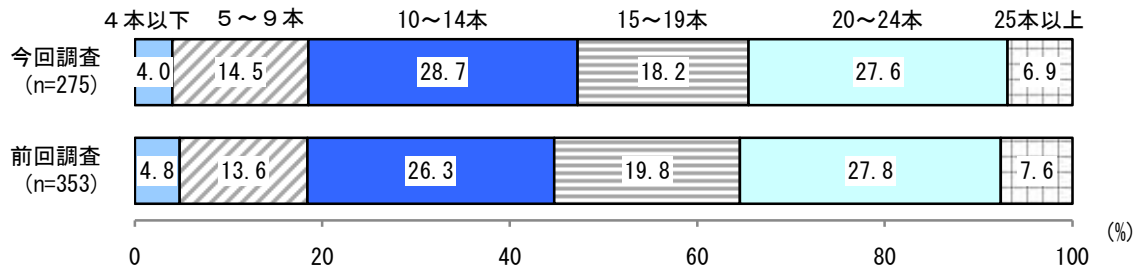
③ 喫煙本数

【(1)①で「毎日吸う」「時々吸う」と回答した人のみ】

②1日に何本吸いますか。

タバコを吸うと回答した人に、1日の喫煙本数をたずねると、「10～14本」が28.7%で最も多く、次いで「20～24本」が27.6%、「15～19本」が18.2%となっています。

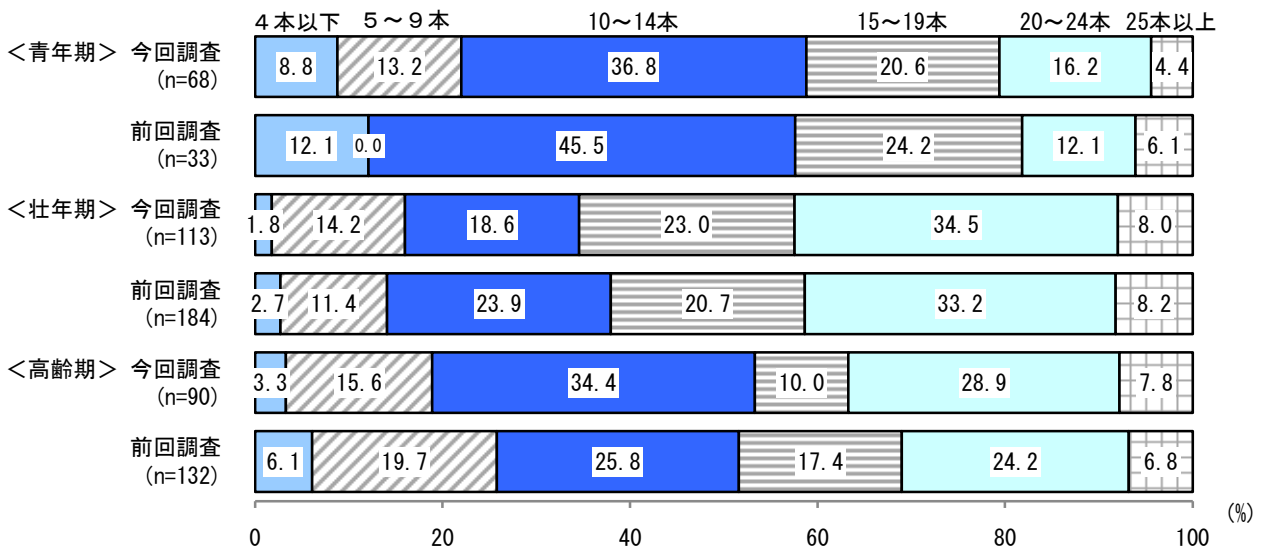
前回調査と比較しても、同様の傾向となっています。



年齢区分別でみると、青年期と高齢期では「10～14本」（青年期36.8%、高齢期34.4%）が最も多く、壮年期では「20～24本」（34.5%）が最も多くなっています。

前回調査と比較すると、高齢期の「10～14本」の割合が前回（25.8%）より8.6ポイント高くなっています。

【年齢区分別 喫煙本数】



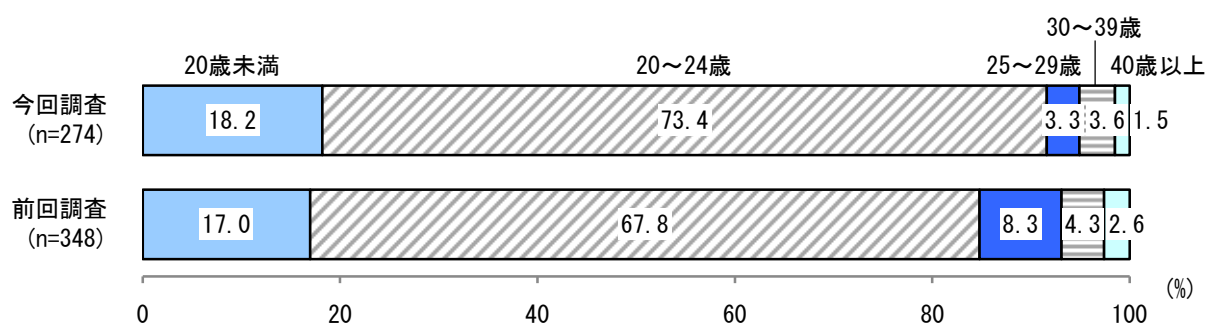
④ 習慣的に吸い始めた時期

【(1)①で「毎日吸う」「時々吸う」と回答した人のみ】

③習慣的に吸い始めたのは何歳頃からですか。

タバコを吸うと回答した人に、習慣的に吸い始めた時期をたずねると、「20～24歳」が73.4%で最も多く、次いで「20歳未満」が18.2%、「30～39歳」が3.6%となっています。

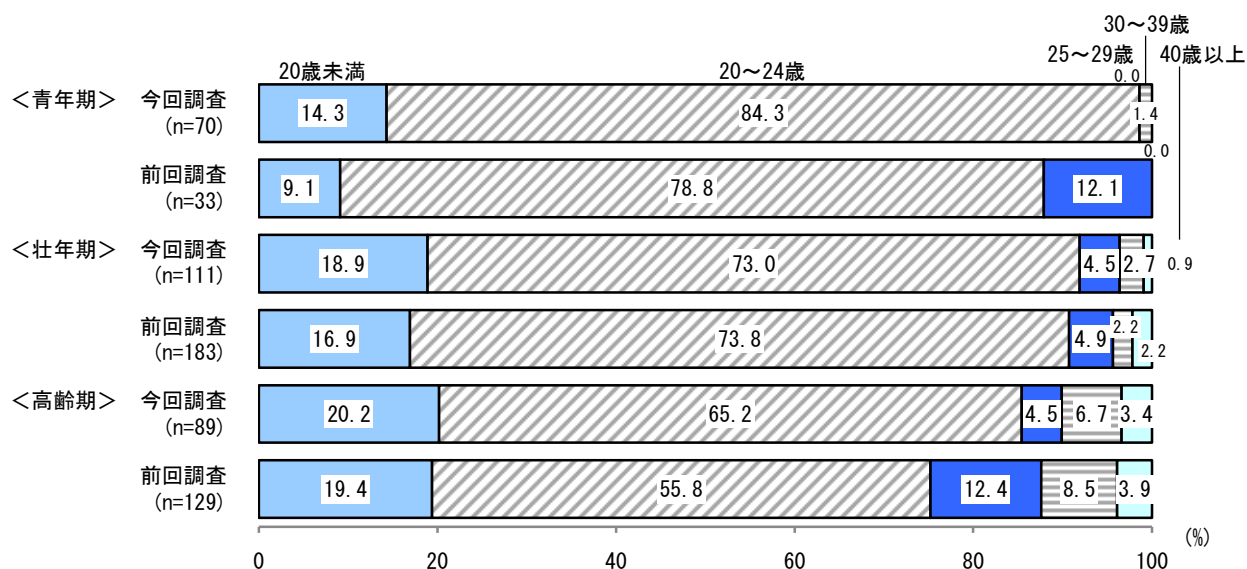
前回調査と比較すると、「20～24歳」の割合が前回（67.8%）より5.6ポイント高くなっています。



年齢区分別でみると、「20歳未満」の割合は年齢が上がるほど割合が高く、高齢期が20.2%で最も高くなっています。

前回調査と比較すると、高齢期の「20～24歳」（65.2%）の割合が前回（55.8%）より9.4ポイント高くなっています。

【年齢区分別 習慣的に吸い始めた時期】



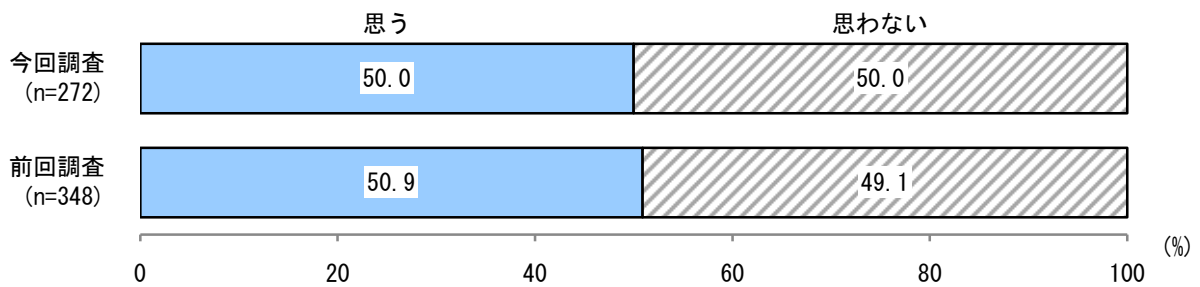
⑤ 禁煙意向

【(1)①で「毎日吸う」「時々吸う」と回答した人のみ】

④禁煙したいと思いますか。

タバコを吸うと回答した人に、禁煙したいと思うかをたずねると、「思う」と「思わない」が同率の50.0%となっています。

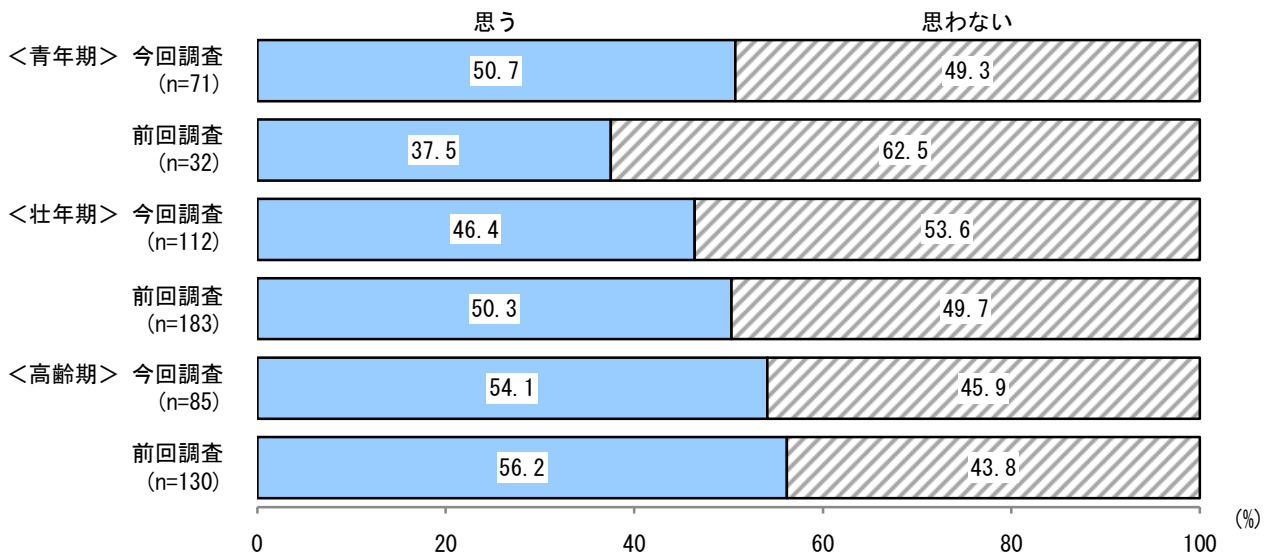
前回調査と比較しても、同様の傾向となっています。



年齢区分別でみると、「思う」の割合は高齢期が54.1%で最も高く、次いで青年期が50.7%となっています。

前回調査と比較すると、青年期の「思う」の割合が前回（37.5%）より13.2ポイント高くなっています。

【年齢区分別 禁煙意向】



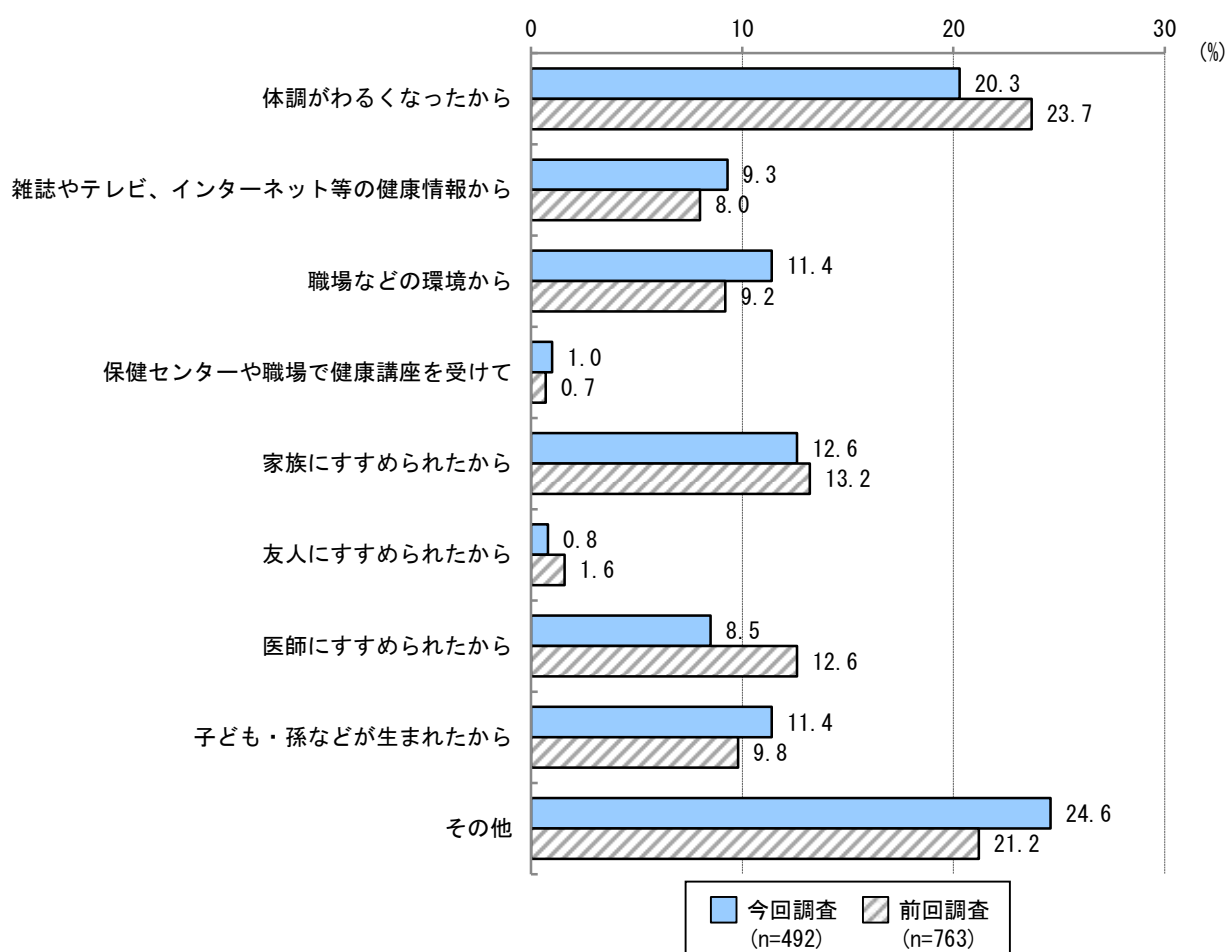
⑥ 禁煙した理由

【(1)①で「禁煙した」と回答した人のみ】

V-3. 禁煙した理由はどのようなことからですか。

禁煙したと回答した人に、その理由をたずねると、「体調がわるくなったから」が20.3%で最も多く、次いで「家族にすすめられたから」が12.6%、「職場などの環境から」と「子ども・孫などが生まれたから」がそれぞれ11.4%となっています。

前回調査と比較すると、「医師にすすめられたから」(8.5%)の割合が前回(12.6%)より4.1ポイント、「体調がわるくなったから」の割合が前回(23.7%)より3.4ポイント、それぞれ低くなっています。



※前回調査の「雑誌やテレビの健康情報から」は、今回調査では「雑誌やテレビ、インターネット等の健康情報から」に変更しています。

年齢区分別でみると、「子ども・孫などが生まれたから」の割合は若い年代ほど割合が高く、青年期が42.9%で最も高くなっています。

前回調査と比較すると、青年期の「職場などの環境から」(11.9%)の割合が前回(6.5%)より5.4ポイント、青年期の「子ども・孫などが生まれたから」の割合が前回(35.5%)より7.4ポイント、それぞれ高くなっています。

【年齢区分別 禁煙した理由】

(単位：%)

		n	ら体調がわるくなつたか	報ター雑誌やネット等の健康情報	職場などの環境から	健康保健センターや職場で	ら家族にすすめられたか	ら友人にすすめられたか	ら医師にすすめられたか	れた子ども・孫などが生ま	その他
<青年期>	今回調査	42	9.5	4.8	11.9	-	14.3	-	2.4	42.9	14.3
	前回調査	31	12.9	3.2	6.5	-	16.1	-	-	35.5	25.8
<壮年期>	今回調査	132	22.7	4.5	9.8	1.5	18.2	0.8	3.0	12.1	27.3
	前回調査	223	22.4	4.0	8.1	-	15.7	2.2	4.5	15.2	27.8
<高齢期>	今回調査	311	20.9	11.9	11.9	1.0	10.0	1.0	11.9	6.4	25.1
	前回調査	499	25.1	10.0	9.6	1.0	11.6	1.4	17.2	6.0	18.0

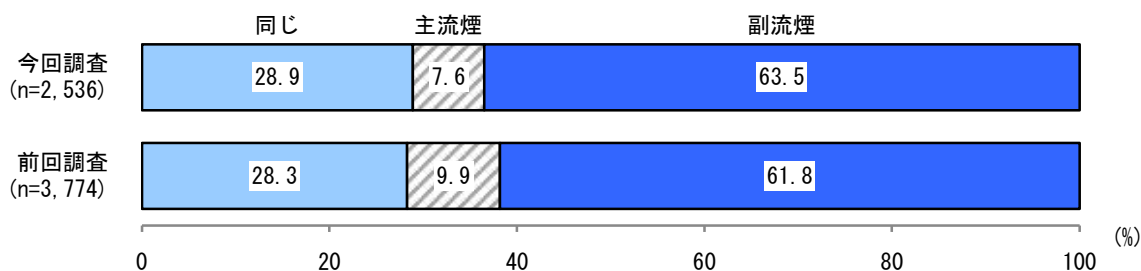
※前回調査の「雑誌やテレビの健康情報から」は、今回調査では「雑誌やテレビ、インターネット等の健康情報から」に変更しています。

(2) タバコで有害物質含有量が多いと思う煙

V-4. あなたはタバコを吸う人が口から吸い込む煙（主流煙）と、タバコの手から立ち上る煙（副流煙）とでは、どちらの方が有害物質をたくさん出していると思いますか。

主流煙と副流煙ではどちらの方が有害物質をたくさん出していると思うかについては、「副流煙」が63.5%で最も多く、次いで「同じ」が28.9%、「主流煙」が7.6%となっています。

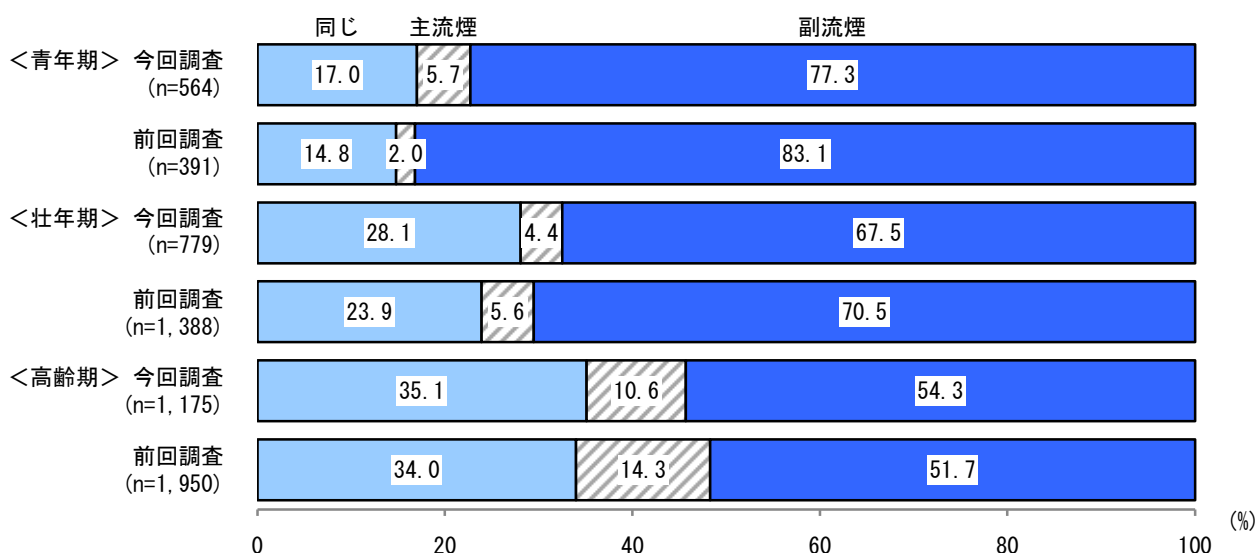
前回調査と比較しても、同様の傾向となっています。



年齢区分別でみると、「副流煙」の割合は若い年代ほど割合が高く、青年期が77.3%で最も高くなっています。一方、「同じ」の割合は年齢が上がるほど割合が高く、高齢期が35.1%で最も高くなっています。

前回調査と比較すると、「同じ」の割合はいずれの年代も前回より高くなっています。

【年齢区分別 タバコで有害物質含有量が多いと思う煙】

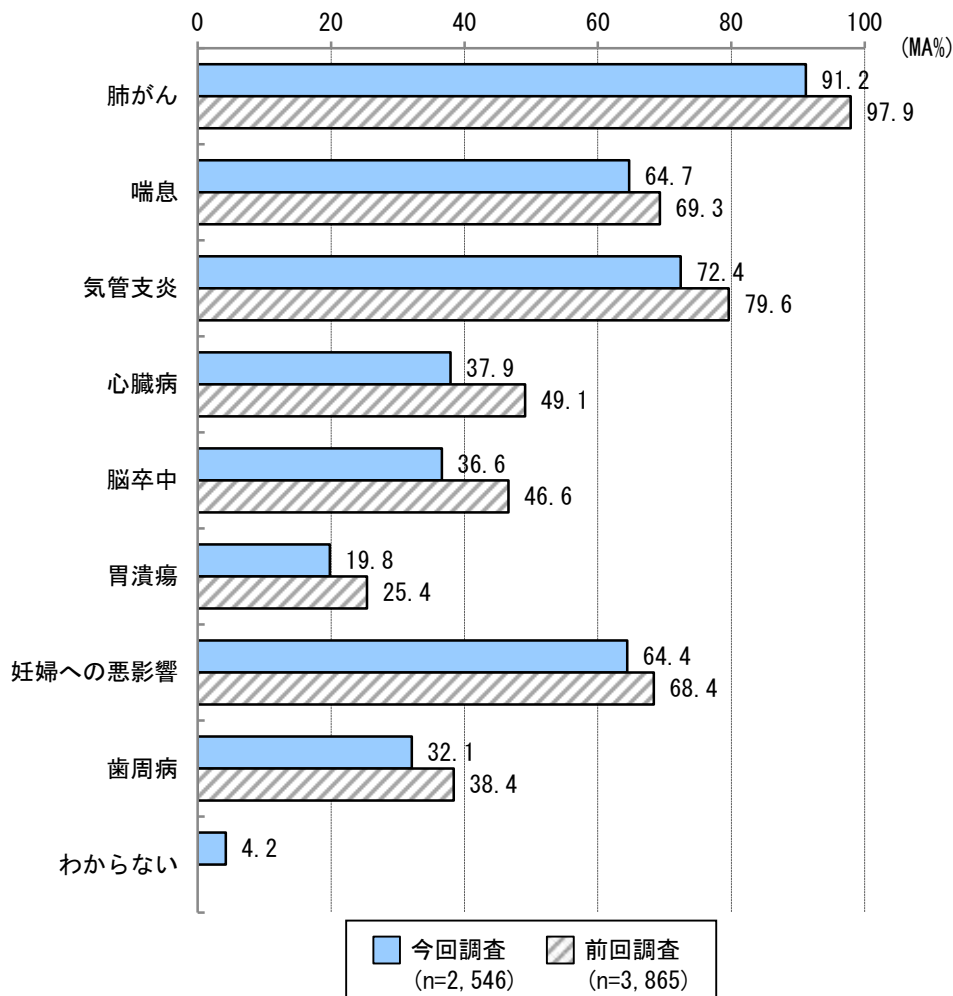


（３）喫煙による健康影響があると思うもの

V-5. タバコを吸うことで自分や周囲に影響のあるものは何だと思いませんか。
 <複数回答>

喫煙による健康影響があると思うものについては、「肺がん」が91.2%で最も多く、次いで「気管支炎」が72.4%、「喘息」が64.7%、「妊婦への悪影響」が64.4%となっています。

前回調査と比較すると、「心臓病」（37.9%）の割合が前回（49.1%）より11.2ポイント、「脳卒中」（36.6%）の割合が前回（46.6%）より10.0ポイント、それぞれ低くなっています。



※今回調査の「わからない」は新規項目です。

年齢区分別でみると、「喘息」、「心臓病」、「胃潰瘍」、「妊婦への悪影響」、「歯周病」の割合がいずれも若い年代ほど割合が高く、青年期が最も高くなっています。

前回調査と比較すると、年代を問わずいずれの項目も前回より割合が低くなっており、青年期の「歯周病」（49.6％）の割合が前回（64.8％）より15.2ポイント、壮年期、高齢期の「心臓病」（壮年期40.4％、高齢期33.3％）の割合が前回（壮年期54.4％、高齢期45.4％）よりそれぞれ14.0ポイント、12.1ポイント、低くなっています。

【年齢区分別 喫煙による健康影響があると思うもの】

(単位：MA%)

		n	肺がん	喘息	気管支炎	心臓病	脳卒中	胃潰瘍	妊婦への悪影響	歯周病	わからない
<青年期>	今回調査	567	92.8	73.0	73.4	44.3	44.1	27.9	76.2	49.6	3.7
	前回調査	392	99.0	76.5	81.6	51.0	57.1	32.4	86.5	64.8	
<壮年期>	今回調査	779	93.5	68.9	74.7	40.4	45.8	23.1	71.4	36.6	2.1
	前回調査	1,393	98.6	73.4	81.0	54.4	58.7	31.7	80.8	47.5	
<高齢期>	今回調査	1,181	89.0	58.3	70.5	33.3	27.0	13.9	54.4	20.8	5.9
	前回調査	2,032	97.2	65.3	78.5	45.4	36.7	19.8	56.6	27.2	

※今回調査の「わからない」は新規項目です。

6 飲酒について

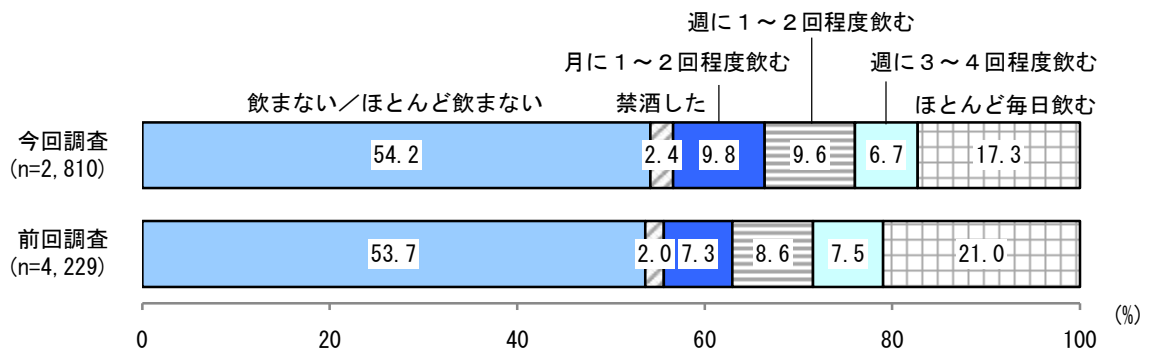
（１）飲酒習慣

① 飲酒頻度

VI-1. あなたは、お酒をどのくらいの頻度で飲みますか。

飲酒頻度については、「飲まない／ほとんど飲まない」が54.2%で最も多く、次いで「ほとんど毎日飲む」が17.3%、「月に1～2回程度飲む」が9.8%となっています。

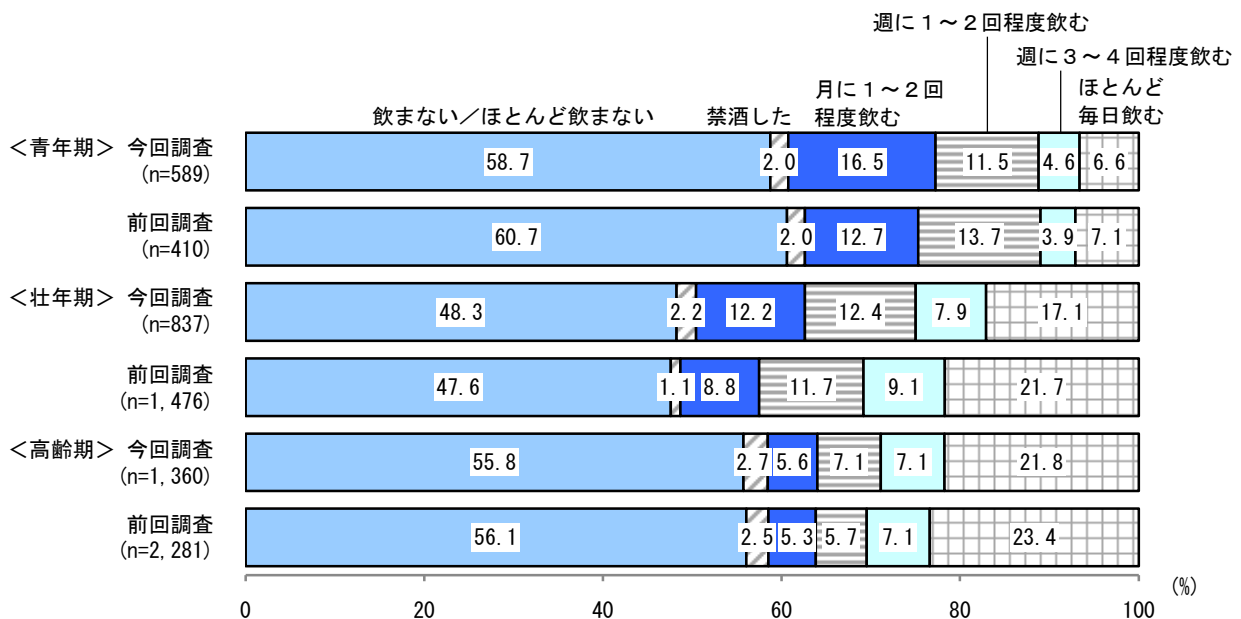
前回調査と比較すると、「ほとんど毎日飲む」の割合が前回（21.0%）より3.7ポイント低くなっています。



年齢区分別でみると、いずれの年代も「飲まない／ほとんど飲まない」の割合が最も多く、青年期が58.7%で最も高くなっています。

前回調査と比較すると、「月に1～2回程度飲む」の割合は青年期（16.5%）では前回（12.7%）より3.8ポイント、壮年期（12.2%）では前回（8.8%）より3.4ポイント、それぞれ高くなっています。

【年齢区分別 飲酒頻度】



② 純アルコール量

【(1)①で「月に1～2回程度飲む」「週に1～2回程度飲む」「週に3～4回程度飲む」「ほとんど毎日飲む」と回答した人のみ】

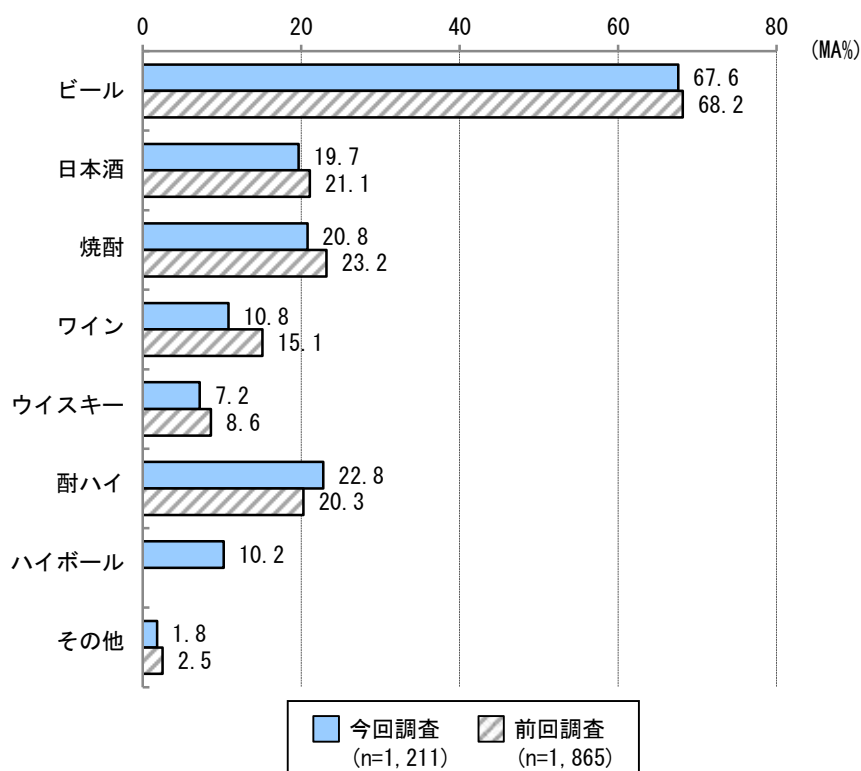
飲むときは1回あたりだいたいどの種類のものをどのくらい飲みますか。＜複数回答＞

飲酒をすると回答した人に、飲んでいるお酒の種類をたずねると、「ビール」が67.6%で最も多く、次いで「酎ハイ」が22.8%、「焼酎」が20.8%となっています。

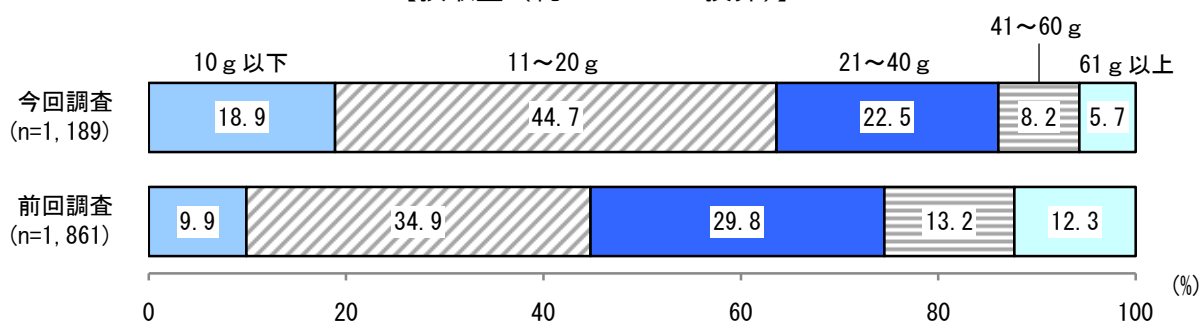
前回調査と比較すると、「ワイン」(10.8%)の割合が前回(15.1%)より4.3ポイント低くなっています。

純アルコールに換算した摂取量(合計)をみると、「11～20 g」が44.7%で最も多く、次いで「21～40 g」が22.5%、「10 g以下」が18.9%となっています。

前回調査と比較すると、「20g以下」の割合が前回(44.8%)より18.8ポイント高くなっています。



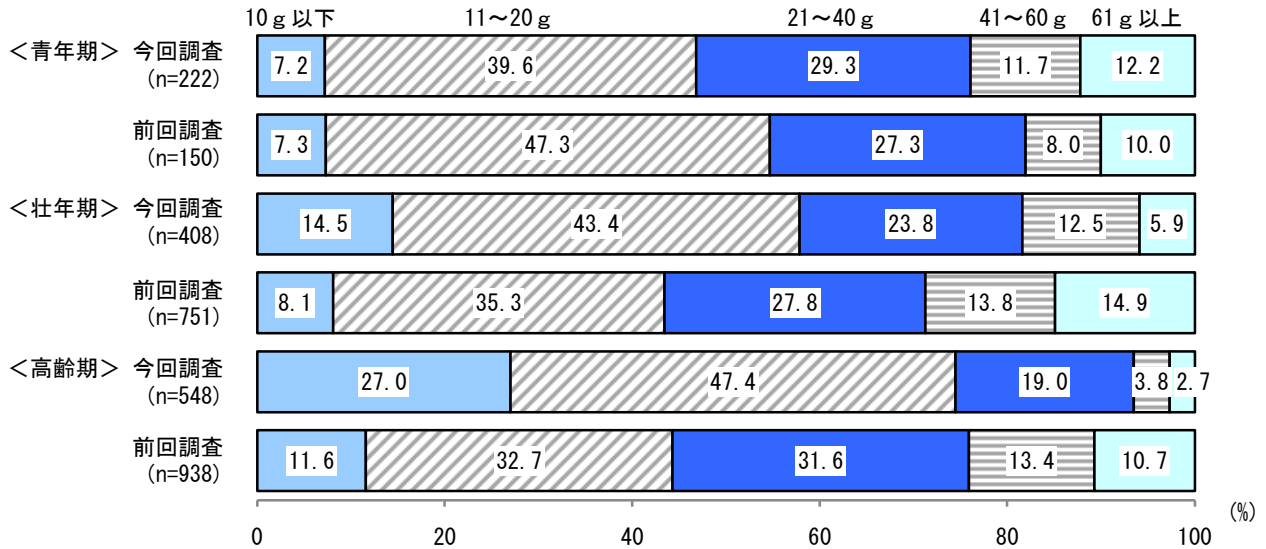
【摂取量(純アルコール換算)】



年齢区分別で純アルコール摂取量をみると、「10 g 以下」「11～20 g」をあわせた『20g 以下』の割合は年齢が上がるほど割合が高く、高齢期が最も高くなっています。

前回調査と比較すると、高齢期の『20g以下』の割合が前回（44.3%）より30.1ポイント高くなっています。

【年齢区分別 純アルコール摂取量】

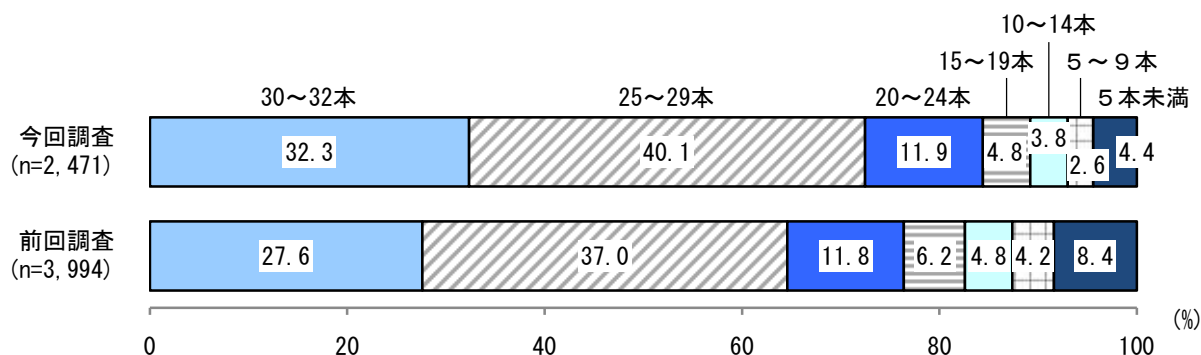


7 歯の健康に関することについて

(1) 歯の本数

VII-1. 義歯（入れ歯）を除いて、あなたの歯は現在何本ありますか。

歯の本数については、「25～29本」が40.1%で最も多く、次いで「30～32本」が32.3%、「20～24本」が11.9%となっています。



年齢区分別でみると、青年期は「30～32本」（57.9%）が最も多く、壮年期、高齢期では「25～29本」（壮年期46.9%、高齢期37.0%）が最も多くなっています。

【年齢区分別 歯の本数】

(単位：%)

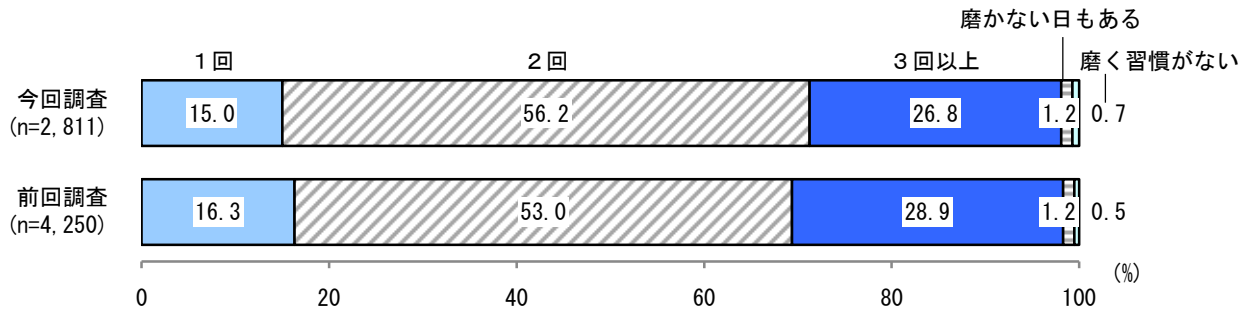
		n	30～32本	25～29本	20～24本	15～19本	10～14本	5～9本	5本未満
<青年期>	今回調査	2,471	57.9	37.6	2.9	—	—	—	1.6
	前回調査	489	55.6	35.9	0.5	—	—	—	8.0
<壮年期>	今回調査	401	40.8	46.9	8.0	1.5	0.5	0.8	1.5
	前回調査	738	39.6	44.6	7.0	1.8	1.3	0.9	4.7
<高齢期>	今回調査	1,414	17.1	37.0	17.8	8.6	7.3	4.8	7.3
	前回調査	1,226	14.6	32.2	17.1	10.3	7.9	7.1	10.7

（２）歯みがきの回数

VII-2. あなたは、1日に何回歯みがき（入れ歯も含む）をしますか。

歯みがきの回数については、「2回」が56.2%で最も多く、次いで「3回以上」が26.8%、「1回」が15.0%となっています。

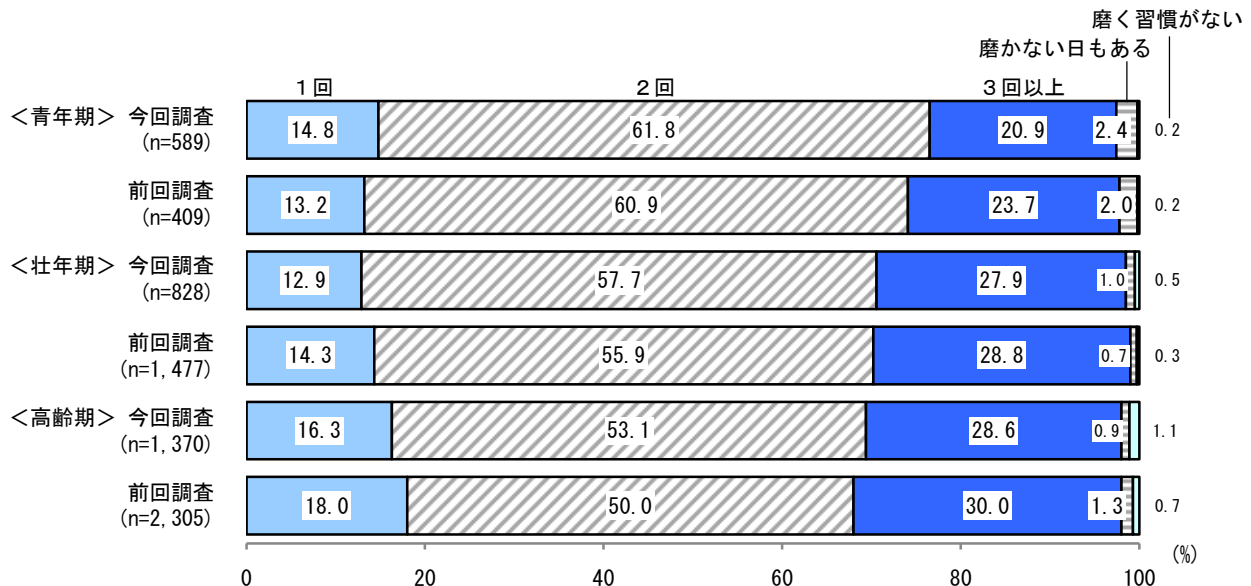
前回調査と比較すると、「2回」の割合が前回（53.0%）より3.2ポイント高くなっています。



年齢区分別でみると、「3回以上」の割合は年齢が上がるほど割合が高く、高齢期が28.6%で最も高くなっています。

前回調査と比較すると、「2回」の割合はいずれの年代も前回より高く、高齢期（53.1%）では前回（50.0%）より3.1ポイント高くなっています。

【年齢区分別 歯みがきの回数】

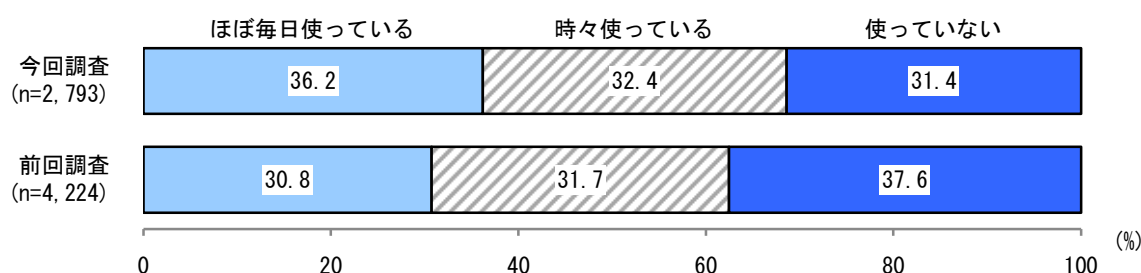


(3) 歯間清掃器具の使用状況

Ⅶ-3. あなたは、歯みがきのときに、デンタルフロスや歯間ブラシなど歯と歯の間を清掃するための器具を使っていますか。

デンタルフロスや歯間ブラシなどの歯間清掃器具の使用状況については、「ほぼ毎日使っている」が36.2%で最も多く、次いで「時々使っている」が32.4%、「使っていない」が31.4%となっています。

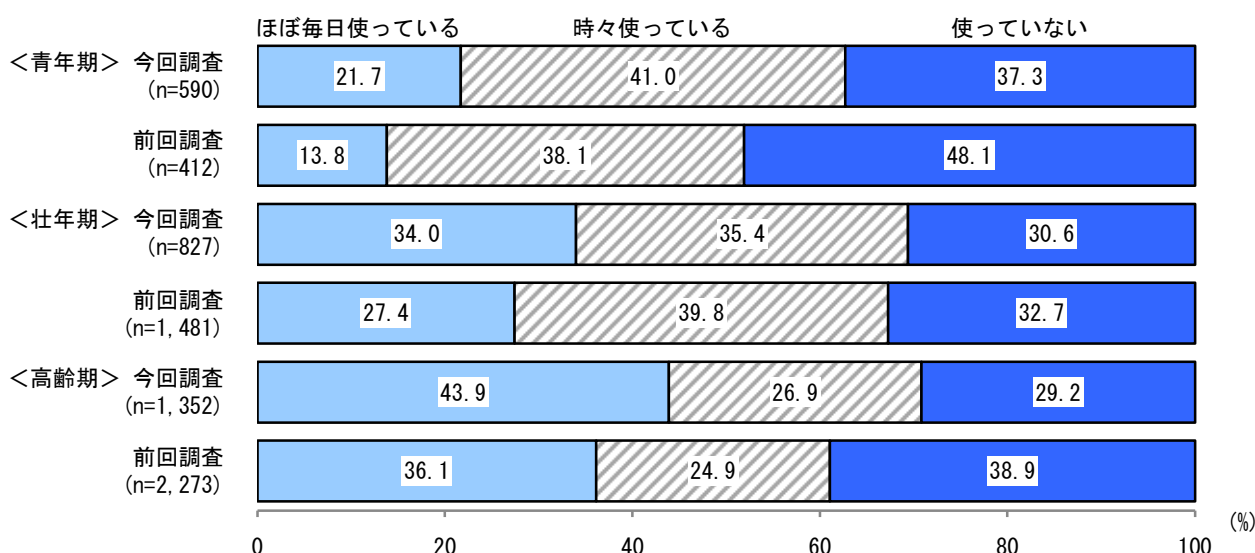
前回調査と比較すると、「ほぼ毎日使っている」の割合が前回（30.8%）より5.4ポイント高くなっています。



年齢区分別でみると、「ほぼ毎日使っている」の割合は年齢が上がるほど割合が高く、高齢期が43.9%で最も高くなっています。

前回調査と比較すると、「ほぼ毎日使っている」の割合は青年期（21.7%）では前回（13.8%）より7.9ポイント、高齢期では前回（36.1%）より7.8ポイント、壮年期（34.0%）では前回（27.4%）より6.6ポイント、それぞれ高くなっています。

【年齢区分別 歯間清掃器具の使用状況】

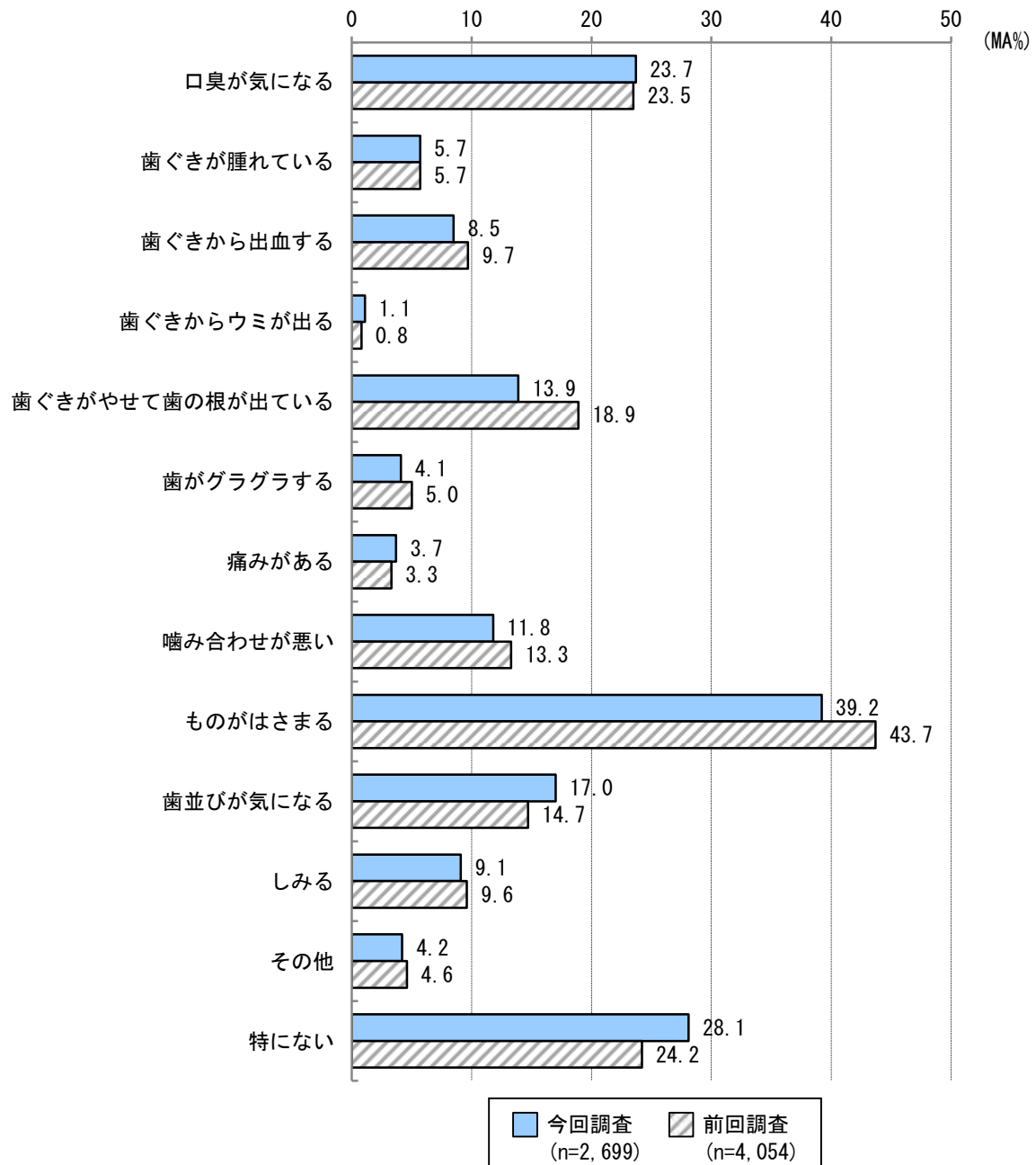


（４）歯に関する困りごと

VII-4. 現在、あなたの歯のことで困っていることはありますか。＜複数回答＞

歯に関する困りごとについては、「ものがはさまる」が39.2%で最も多く、次いで「口臭が気になる」が23.7%、「歯並びが気になる」が17.0%となっています。

前回調査と比較すると、「歯ぐきがやせて歯の根が出ている」（13.9%）の割合が前回（18.9%）より5.0ポイント、「ものがはさまる」の割合が前回（43.7%）より4.5ポイント、それぞれ低くなっています。



年齢区分別でみると、青年期では「特にない」が32.4%で最も多く、壮年期、高齢期では「ものがはさまる」（壮年期39.1%、高齢期47.9%）が最も多くなっています。

前回調査と比較すると、青年期の「特にない」の割合が前回（24.1%）より8.3ポイント高くなっています。壮年期の「ものがはさまる」の割合が前回（44.7%）より5.6ポイント、高齢期の「歯ぐきがやせて歯の根が出ている」（16.3%）の割合が前回（20.2%）より3.9ポイント、それぞれ低くなっています。

【年齢区分別 歯に関する困りごと】

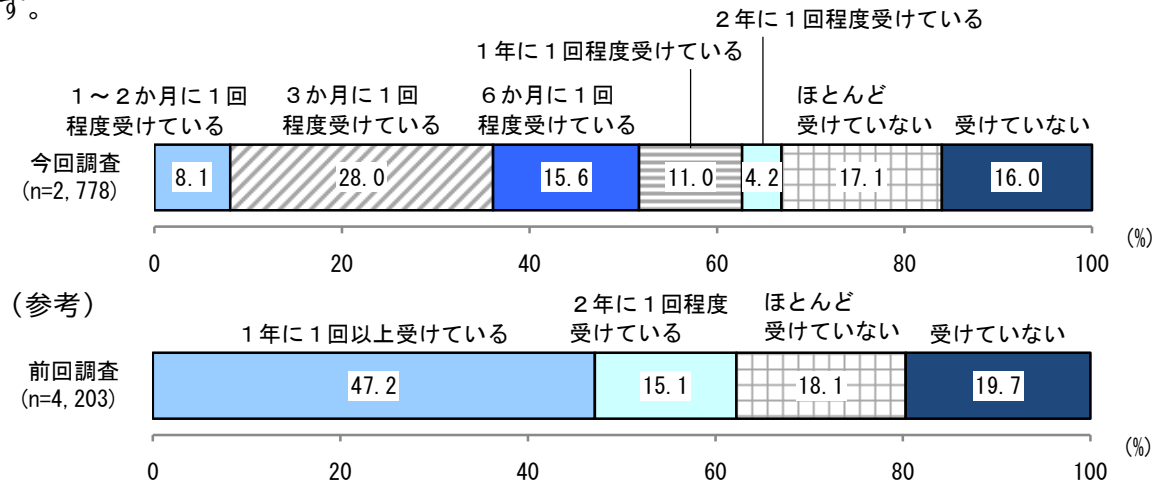
（単位：MA%）

		n	口臭が気になる	歯ぐきが腫れている	歯ぐきから出血する	歯ぐきからウミが出る	歯ぐきがやせて歯の根が出ている	歯がグラグラする	痛みがある	噛み合わせが悪い	ものがはさまる	歯並びが気になる	しみる	その他	特にない
<青年期>	今回調査	577	30.5	4.0	9.4	0.2	6.2	1.7	3.5	11.3	19.9	26.9	11.8	5.0	32.4
	前回調査	399	30.6	5.8	14.5	0.5	7.8	-	3.5	13.8	28.8	28.1	16.8	7.3	24.1
<壮年期>	今回調査	814	29.9	6.6	10.9	2.2	15.6	2.6	4.1	12.3	39.1	20.8	12.9	3.8	25.1
	前回調査	1,438	28.4	6.5	11.4	0.9	20.4	3.6	3.5	14.3	44.7	19.5	13.4	4.3	20.4
<高齢期>	今回調査	1,287	17.0	5.8	6.4	0.8	16.3	5.8	3.5	11.7	47.9	10.1	5.4	4.0	28.3
	前回調査	2,162	19.0	5.3	7.8	0.7	20.2	6.9	3.1	12.5	45.9	9.3	5.9	4.0	26.7

（５）歯石除去や歯科健診の頻度

Ⅶ-５．あなたは、歯の健康を守るために定期的に歯石をとってもらったり、歯科健診を受けていますか。

歯石除去や歯科健診の頻度については、「3か月に1回程度受けている」が28.0%で最も多く、次いで「ほとんど受けていない」が17.1%、「受けていない」が16.0%となっています。

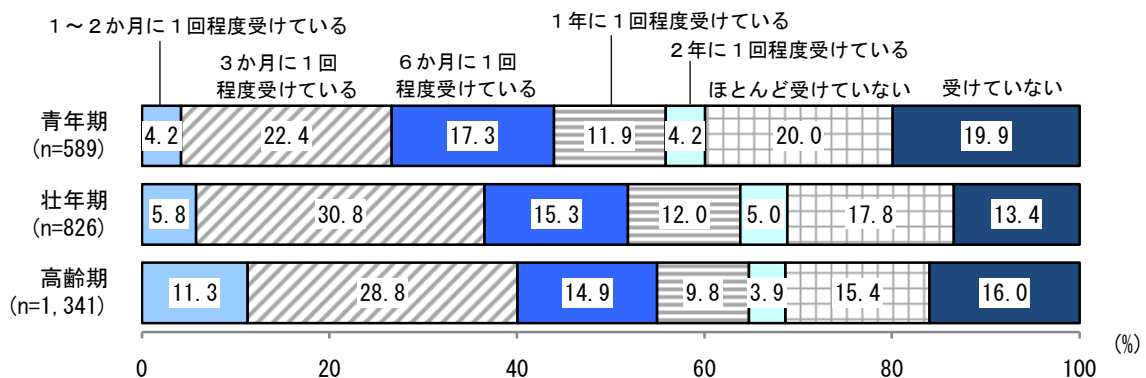


※今回調査では選択肢を変更しています。

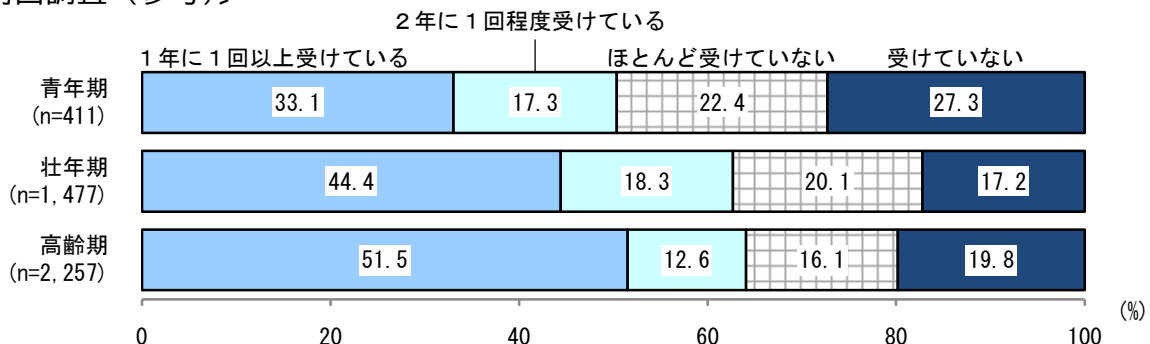
年齢区分別でみると、「1～2か月に1回程度受けている」「3か月に1回程度受けている」をあわせた『3か月に1回以上』の割合は年齢が上がるほど割合が高く、高齢期が最も高くなっています。

【年齢区分別 歯石除去や歯科健診の頻度】

〔今回調査〕



〔前回調査（参考）〕



※今回調査では選択肢を変更しています。

8 ストレスや休養の習慣について

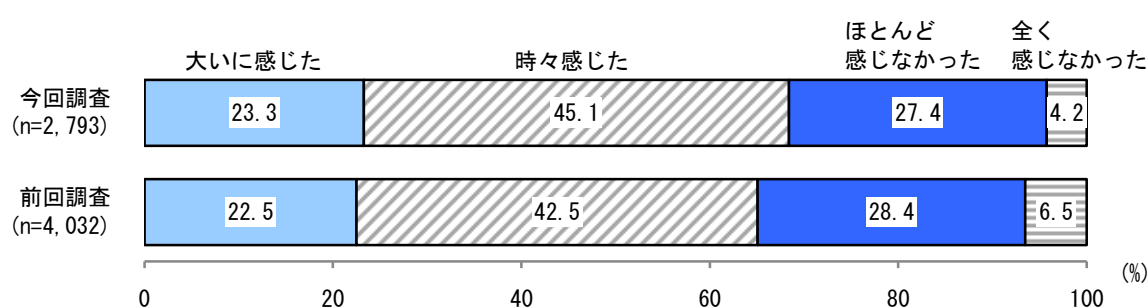
(1) ストレスの状況

① ストレスの有無

VIII-1. あなたは、最近1か月以内でストレスを感じたことはありますか。

直近1か月以内でストレスを感じたことについては、「時々感じた」が45.1%で最も多く、次いで「ほとんど感じなかった」が27.4%、「大いに感じた」が23.3%となっており、「大いに感じた」「時々感じた」をあわせた『感じた』割合は68.4%となっています。

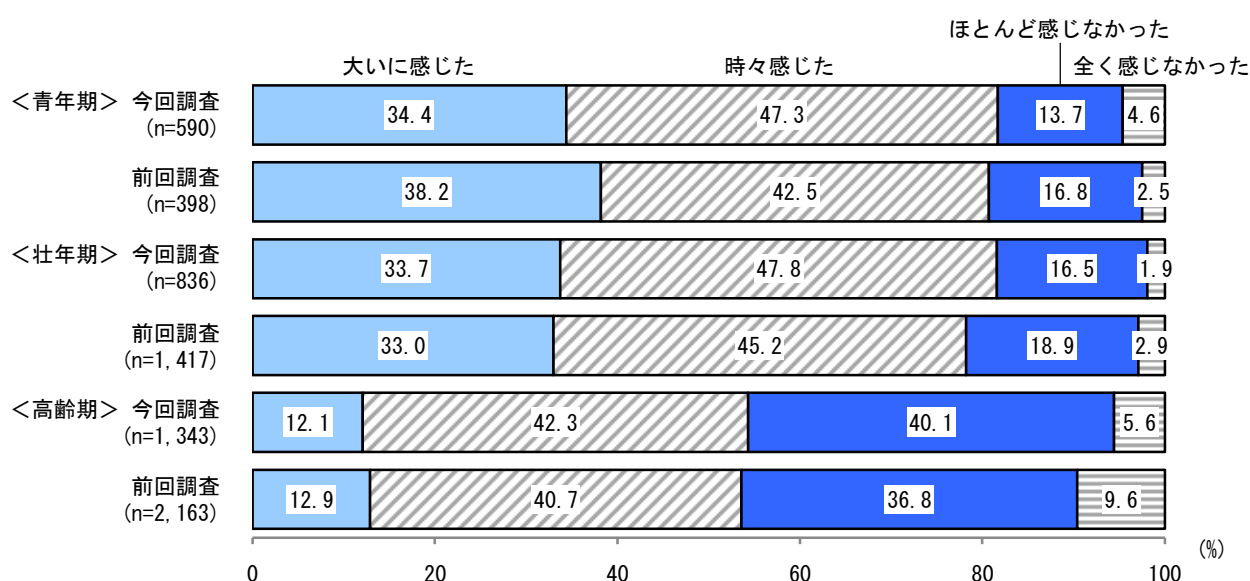
前回調査と比較すると、「時々感じた」の割合が前回（42.5%）より2.6ポイント高く、『感じた』割合も前回（65.0%）より3.4ポイント高くなっています。



年齢区分別でみると、「大いに感じた」の割合は若い年代ほど割合が高く、青年期が34.4%で最も高く、『感じた』割合も青年期が81.7%で最も高くなっています。

前回調査と比較すると、『感じた』割合はいずれの年代も前回よりやや高くなっています。

【年齢区分別 ストレスの有無】



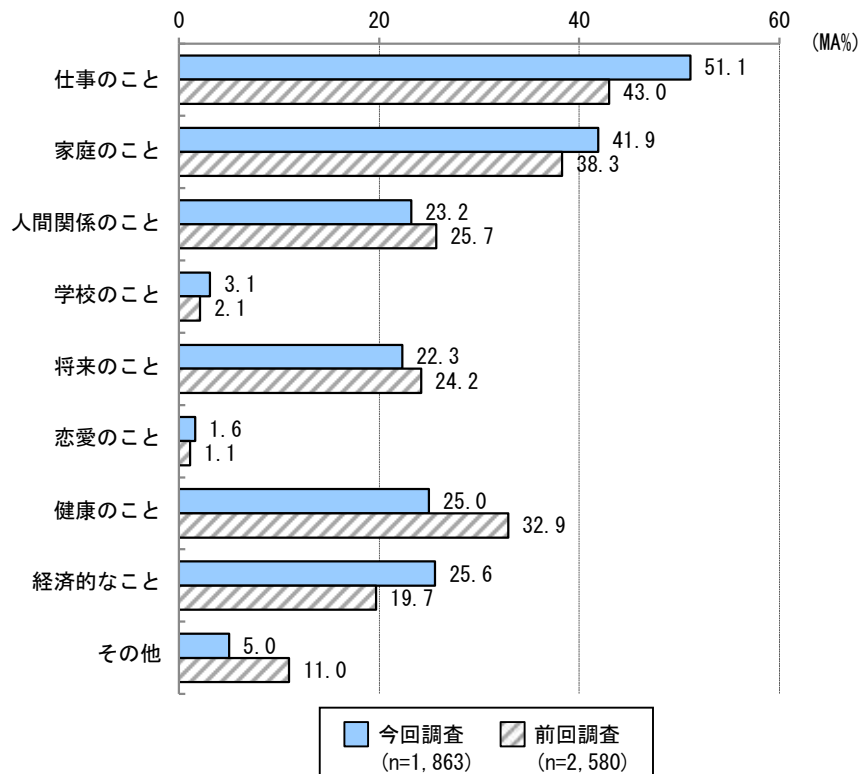
② ストレスの原因

【(1)①で「大いに感じた」「時々感じた」と回答した人のみ】

Ⅷ-2. ストレスの原因は、どういう理由ですか。＜複数回答＞

直近1か月以内でストレスを感じたと回答した人に、その原因についてたずねると、「仕事のこと」が51.1%で最も多く、次いで「家庭のこと」が41.9%、「経済的なこと」が25.6%となっています。

前回調査と比較すると、「仕事のこと」の割合が前回（43.0%）より8.1ポイント、「経済的なこと」の割合が前回（19.7%）より5.9ポイント、それぞれ高くなっています。



年齢区分別でみると、「人間関係のこと」と「経済的なこと」の割合は年齢が上がるほど割合が低く、青年期で最も高くなっています。

前回調査と比較すると青年期の「家庭のこと」（39.1%）の割合が前回（31.7%）より7.4ポイント高く、「仕事のこと」の割合が壮年期で5.3ポイント、高齢期で7.6ポイント、それぞれ高くなっています。

【年齢区分別 ストレスの原因】

(単位：MA%)											
		n	仕事のこと	家庭のこと	人間関係のこと	学校のこと	将来のこと	恋愛のこと	健康のこと	経済的なこと	その他
<青年期>	今回調査	481	65.3	39.1	28.5	10.6	25.4	4.4	11.4	30.4	2.3
	前回調査	319	66.8	31.7	30.4	11.6	34.5	6.3	19.7	24.5	5.3
<壮年期>	今回調査	672	72.5	45.1	22.6	0.7	19.0	1.2	17.3	25.3	2.8
	前回調査	1,099	67.2	41.9	28.3	1.5	20.5	0.8	22.7	22.1	9.7
<高齢期>	今回調査	695	20.9	41.2	19.9	0.1	23.5	—	41.7	22.6	9.1
	前回調査	1,129	13.3	36.7	21.9	—	25.1	—	46.7	16.1	14.0

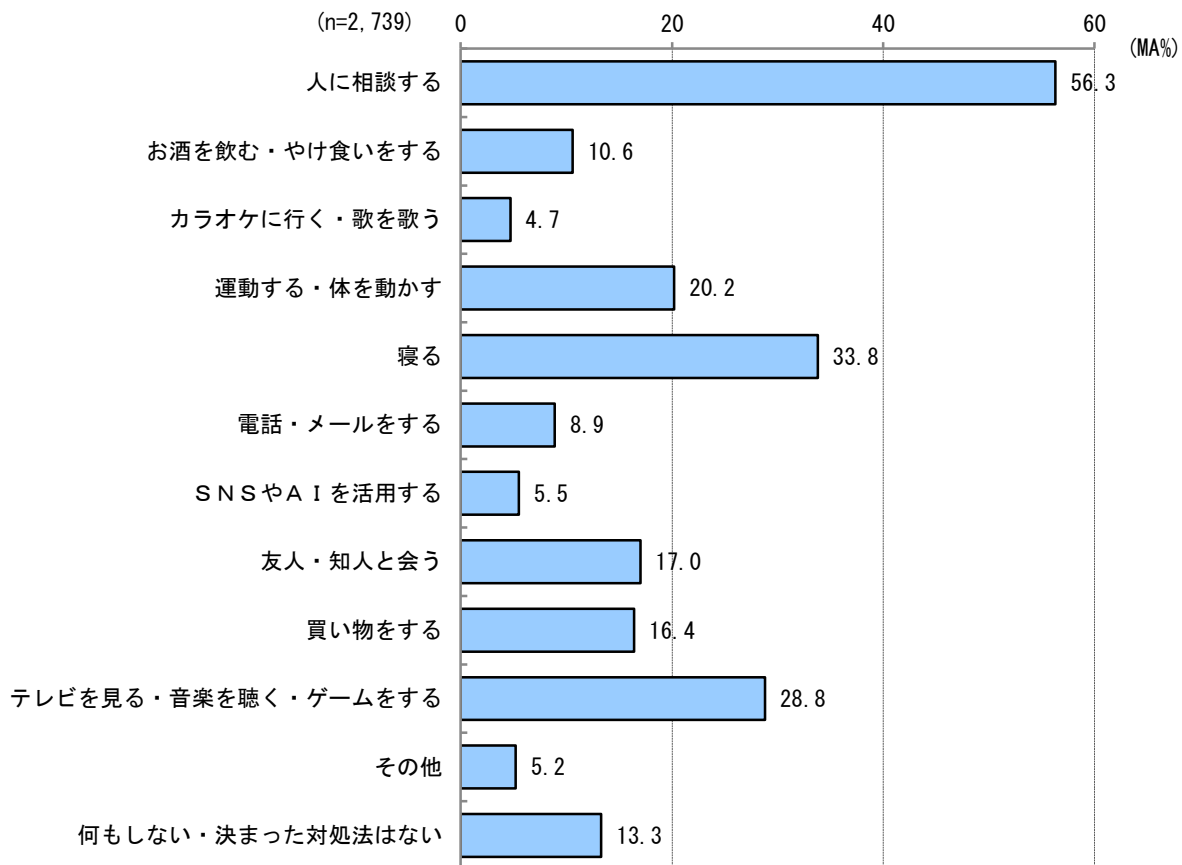
(2) 悩みやストレスを感じた際の対処

① 悩みやストレスの対処方法

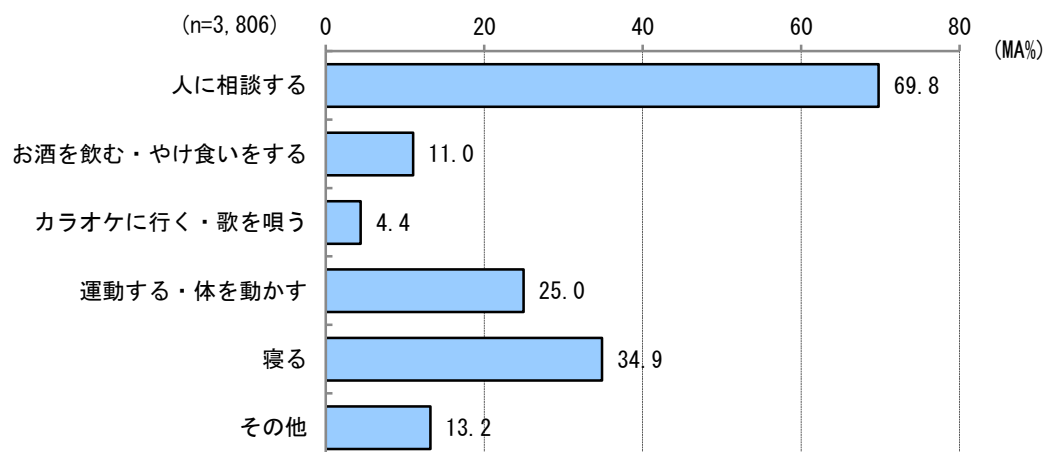
VIII-3. あなたは、悩みやストレスを感じたときにどのように対処しますか。
<複数回答>

悩みやストレスを感じたときの対処方法については、「人に相談する」が56.3%で最も多く、次いで「寝る」が33.8%、「テレビを見る・音楽を聴く・ゲームをする」が28.8%となっています。

〔今回調査〕



〔前回調査（参考）〕



※今回調査では選択肢を変更しています。

年齢区分別でみると、「お酒を飲む・やけ食いをする」、「カラオケに行く・歌を歌う」、「寝る」、「SNSやAIを活用する」、「友人・知人と会う」、「買い物をする」、「テレビを見る・音楽を聴く・ゲームをする」の割合はいずれも若い年代ほど割合が高くなっています。

【年齢区分別 悩みやストレスの対処方法】

〔今回調査〕

(単位：MA%)

	n	人に相談する	お酒を飲む・やけ食いを する	カラオケに行く・歌を 歌う	運動する・体を動かす	寝る	電話・メールをする	SNSやAIを活用する	友人・知人と会う	買い物をする	テレビを見る・音楽を 聴く・ゲームをする	その他	何も ない・決 まった 対処法 はない
<青年期>	589	53.5	17.1	9.2	18.8	50.9	7.6	12.9	22.2	26.0	38.9	6.5	8.0
<壮年期>	833	52.6	15.4	4.4	23.6	41.9	7.1	5.9	16.1	18.6	27.6	4.9	12.2
<高齢期>	1,293	59.8	4.7	2.9	18.8	20.7	10.1	1.9	15.1	10.8	24.7	4.8	16.5

〔前回調査（参考）〕

(単位：MA%)

	n	人に相談する	お酒を飲む・やけ食 いをする	カラオケに行く・歌 を唄う	運動する・体を動か す	寝る	その他
<青年期>	395	71.4	18.5	11.6	20.5	53.9	14.7
<壮年期>	1,394	67.9	17.2	3.7	22.4	41.3	13.8
<高齢期>	1,969	70.7	5.2	3.6	27.6	26.9	12.6

※今回調査では選択肢を変更しています。

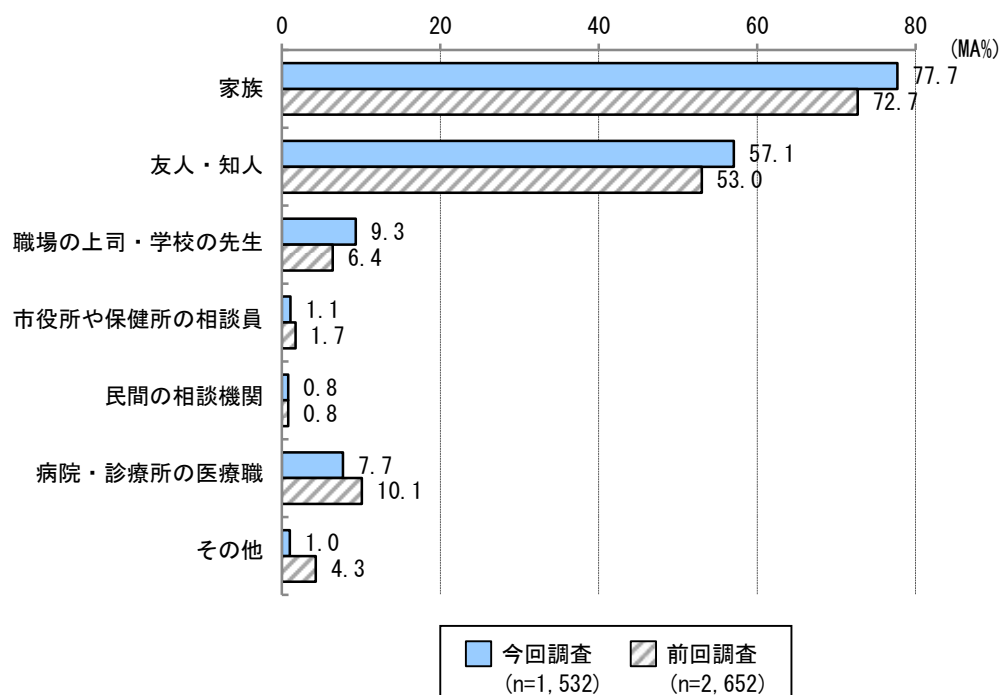
② 悩みやストレスの相談相手

【(2)①で「人に相談する」と回答した人のみ】

誰に相談しますか。＜複数回答＞

悩みやストレスを感じたときに「人に相談する」と回答した人に、その相談相手についてたずねると、「家族」が77.7%で最も多く、次いで「友人・知人」が57.1%、「職場の上司・学校の先生」が9.3%となっています。

前回調査と比較すると、「家族」の割合が前回（72.7%）より5.0ポイント高くなっています。



年齢区分別でみると、「友人・知人」の割合が若い年代ほど割合が高く、青年期が64.2%で最も高くなっています。

前回調査と比較すると、高齢期の「家族」（77.6%）の割合が前回（70.4%）より7.2ポイント高くなっています。

【年齢区分別 悩みやストレスの相談相手】

(単位: MA%)

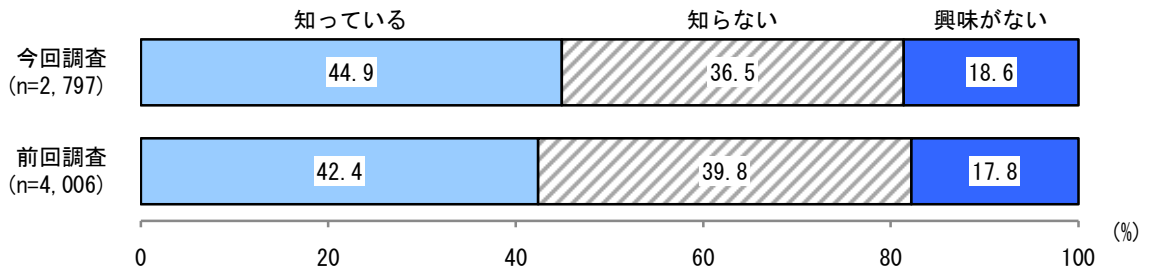
		n	家族	友人・知人	職場の上司・学校の先生	市役所や保健所の相談員	民間の相談機関	病院・診療所の医療職	その他
<青年期>	今回調査	313	79.6	64.2	15.7	0.3	0.6	2.6	1.0
	前回調査	282	77.0	67.7	20.9	-	0.7	3.9	2.5
<壮年期>	今回調査	434	76.7	62.2	18.7	0.5	0.5	6.9	1.2
	前回調査	942	75.3	59.4	10.7	1.7	0.6	6.3	3.2
<高齢期>	今回調査	769	77.6	51.6	0.9	1.7	0.9	10.0	0.8
	前回調査	1,390	70.4	45.9	0.6	2.1	0.7	14.0	5.5

（３）悩みやストレスに関する相談機関の認知度

Ⅷ-4. あなたは、悩みやストレスを相談できる人や、相談できる場所があることを知っていますか。

悩みやストレスに関する相談機関の認知度については、「知っている」が44.9%で最も多く、次いで「知らない」が36.5%、「興味がない」が18.6%となっています。

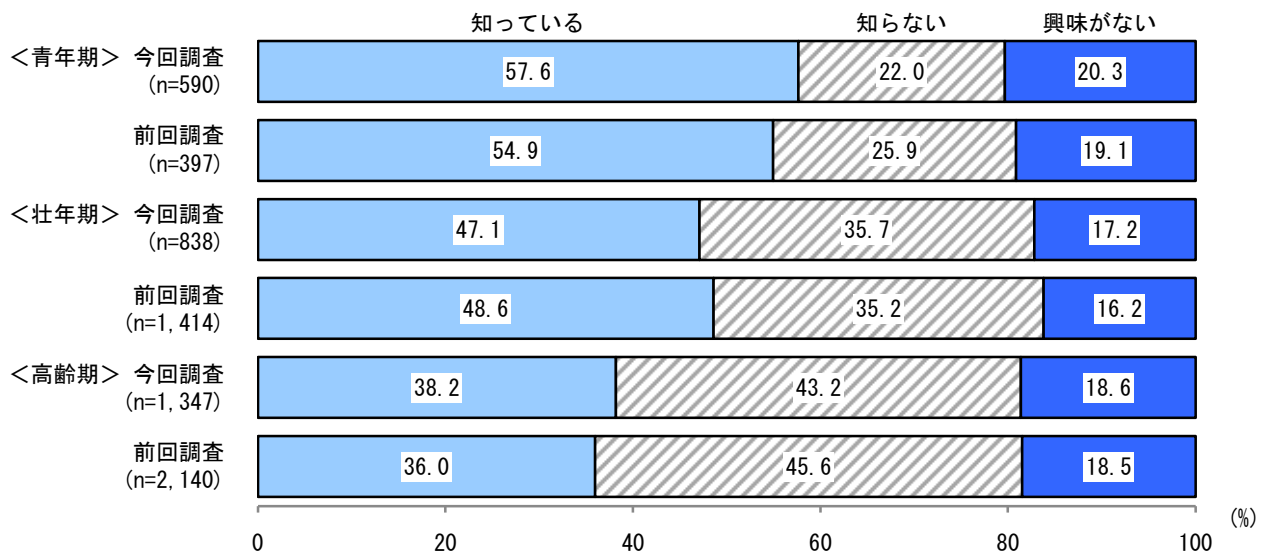
前回調査と比較すると、「知っている」の割合が前回（42.4%）より2.5ポイント高くなっています。



年齢区分別でみると、「知っている」の割合は若い年代ほど割合が高く、青年期が57.6%で最も高くなっています。

前回調査と比較すると、青年期の「知らない」（22.0%）の割合が前回（25.9%）より3.9ポイント低くなっています。

【年齢区分別 悩みやストレスに関する相談機関の認知度】

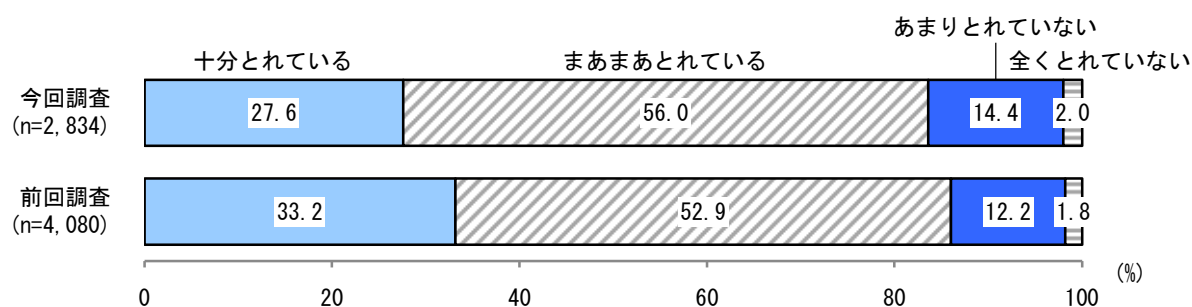


（４）休養の充足度

Ⅷ-５．最近1か月の間、休養が十分とれていますか。

休養の充足度については、「まあまあとれている」が56.0%で最も多く、次いで「十分とれている」が27.6%、「あまりとれていない」が14.4%となっており、「十分とれている」「まあまあとれている」をあわせた『とれている』の割合は83.6%となっています。

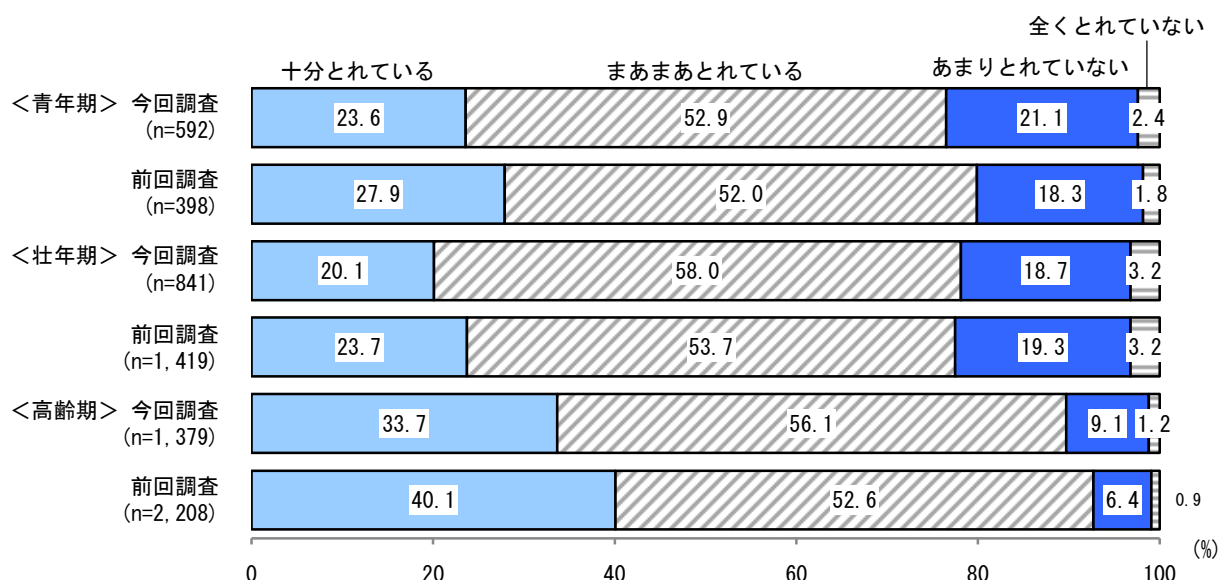
前回調査と比較すると、『とれている』の割合が前回（86.1%）より2.5ポイント低くなっています。



年齢区分別でみると、『とれている』の割合は年齢が上がるほど割合が高く、高齢期が89.8%で最も高くなっています。

前回調査と比較すると、青年期の『とれている』（76.5%）の割合が前回（79.9%）より3.4ポイント低くなっています。

【年齢区分別 休養の充足度】

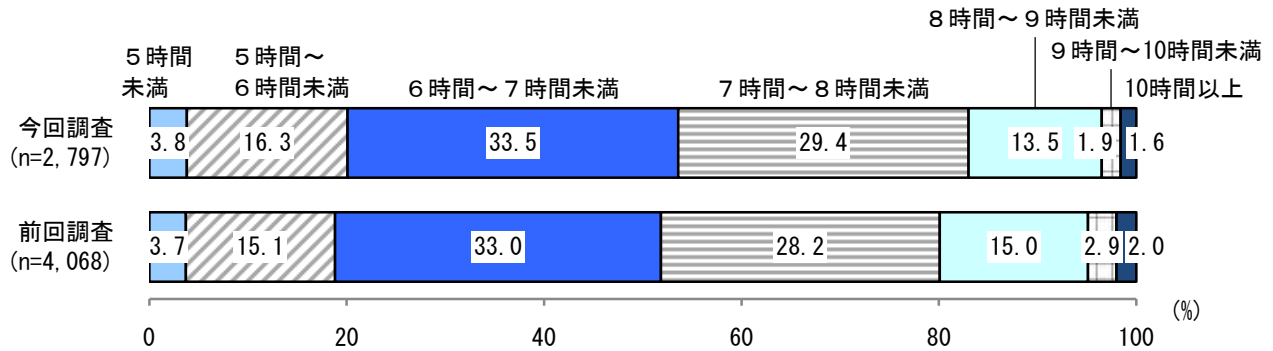


（５）睡眠時間

VIII-6. あなたは、ふだん1日にだいたい何時間寝ていますか。

睡眠時間については、「6時間～7時間未満」が33.5%で最も多く、次いで「7時間～8時間未満」が29.4%、「5時間～6時間未満」が16.3%となっています。

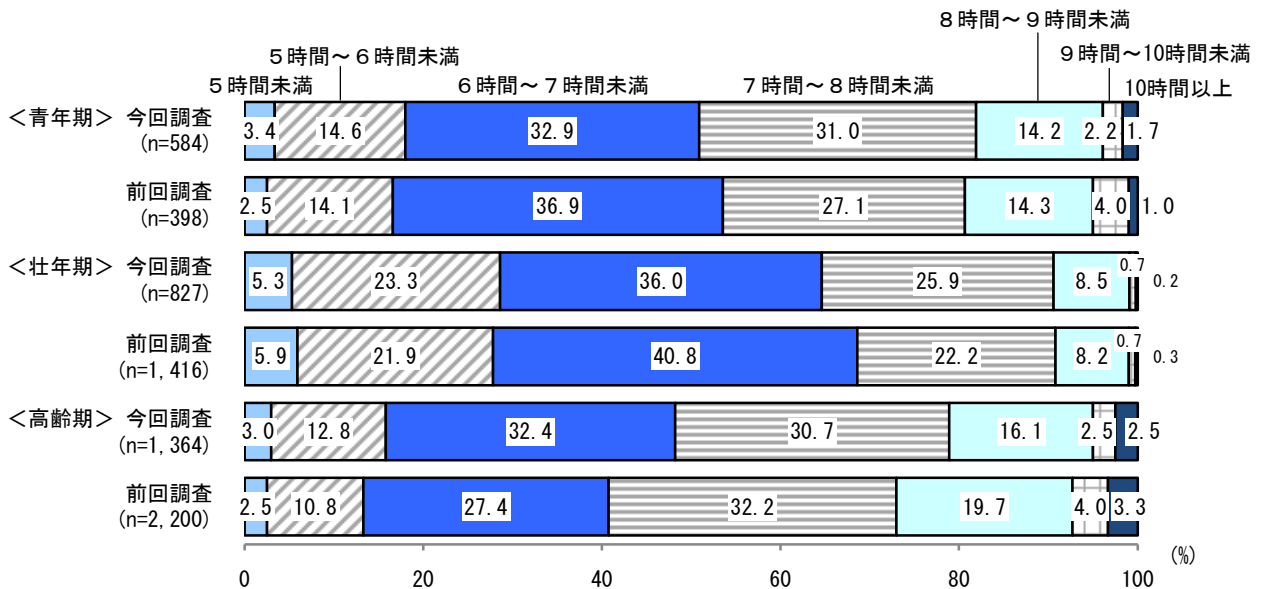
前回調査と比較しても、同様の傾向となっています。



年齢区分別でみると、「5時間未満」、「5時間～6時間未満」、「6時間～7時間未満」の割合は壮年期で最も高くなっています。

前回調査と比較すると、高齢期の「6時間～7時間未満」(32.4%)の割合が前回(27.4%)より5.0ポイント高くなっています。

【年齢区分別 睡眠時間】

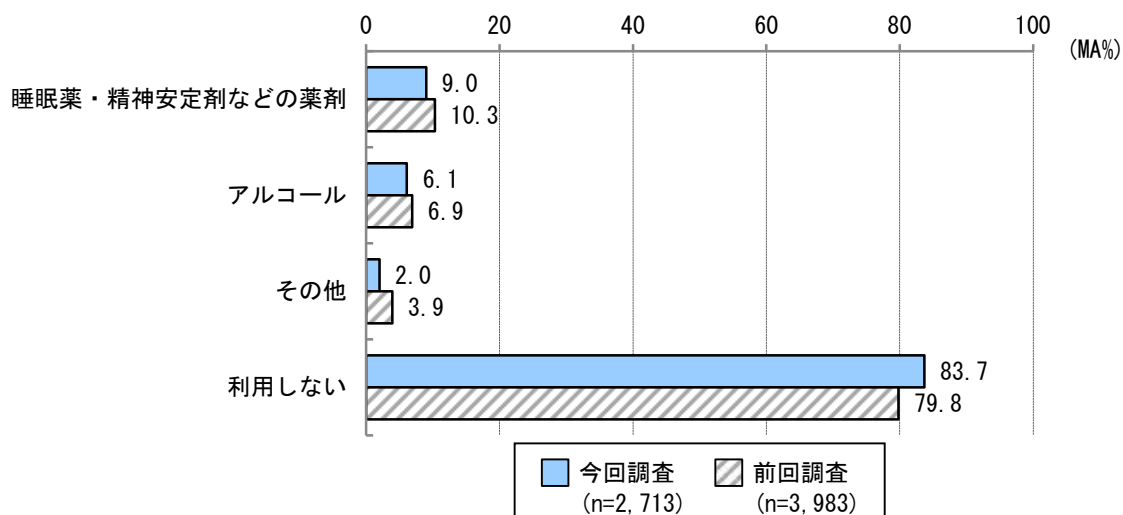


（６）睡眠を助けるために利用しているもの

Ⅷ-７．あなたは、睡眠を助けるために何か利用していますか。＜複数回答＞

睡眠を助けるために利用しているものについては、「利用しない」が83.7%で最も多く、次いで「睡眠薬・精神安定剤などの薬剤」が9.0%、「アルコール」が6.1%となっています。

前回調査と比較すると、「利用しない」の割合が前回（79.8%）より3.9ポイント高くなっています。



※前回調査の「睡眠薬・精神安定剤」は、今回調査では「睡眠薬・精神安定剤などの薬剤」に変更しています。

年齢区分別でみると、「睡眠薬・精神安定剤などの薬剤」の割合は高齢期が12.3%で最も高くなっています。

前回調査と比較しても、同様の傾向となっています。

【年齢区分別 睡眠を助けるために利用しているもの】

(単位：MA%)

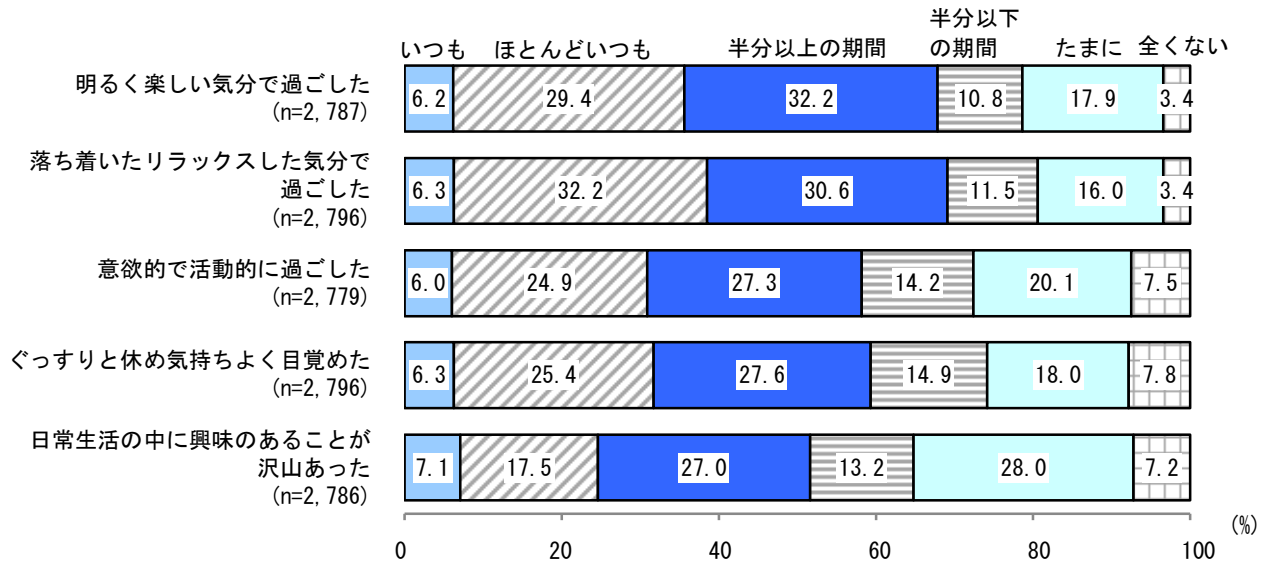
		n	睡眠薬・精神安定剤などの薬剤	アルコール	その他	利用しない
<青年期>	今回調査	581	6.2	3.1	2.1	89.0
	前回調査	397	6.8	2.5	2.8	89.2
<壮年期>	今回調査	812	6.0	7.3	1.8	85.8
	前回調査	1,384	5.6	9.5	3.7	81.9
<高齢期>	今回調査	1,299	12.3	6.5	2.0	80.0
	前回調査	2,151	13.9	6.0	4.2	76.8

※前回調査の「睡眠薬・精神安定剤」は、今回調査では「睡眠薬・精神安定剤などの薬剤」に変更しています。

（7）精神的健康状態

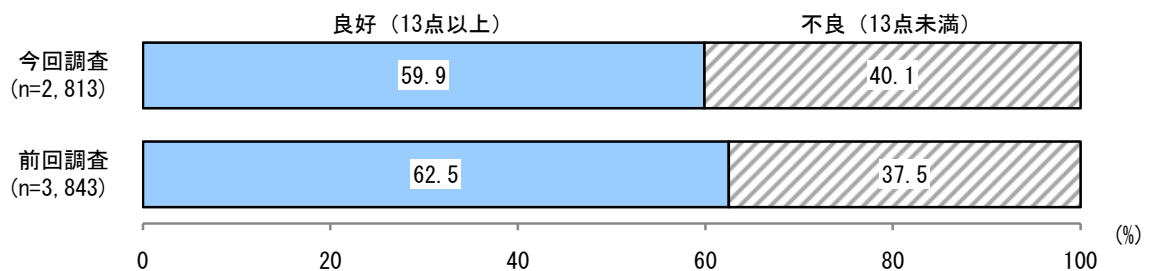
Ⅷ-8. 以下の5つの項目について、それぞれ最近の2週間のあなたの状態に最も近いもの1つに○をつけてください。

最近の2週間の状態についてたずねた結果から、精神的健康の測定指標である“WHO-5（精神的健康状態表）”に関する5項目の各回答を点数化※したもの（合計点）を算出したところ、「不良（13点未満）」が40.1%となっており、前回調査（37.5%）から2.6ポイント高くなっています。



※「いつも」=5点、「ほとんどいつも」=4点、「半分以上の期間」=3点、「半分以下の期間」=2点、「たまに」=1点、「全くない」=0点

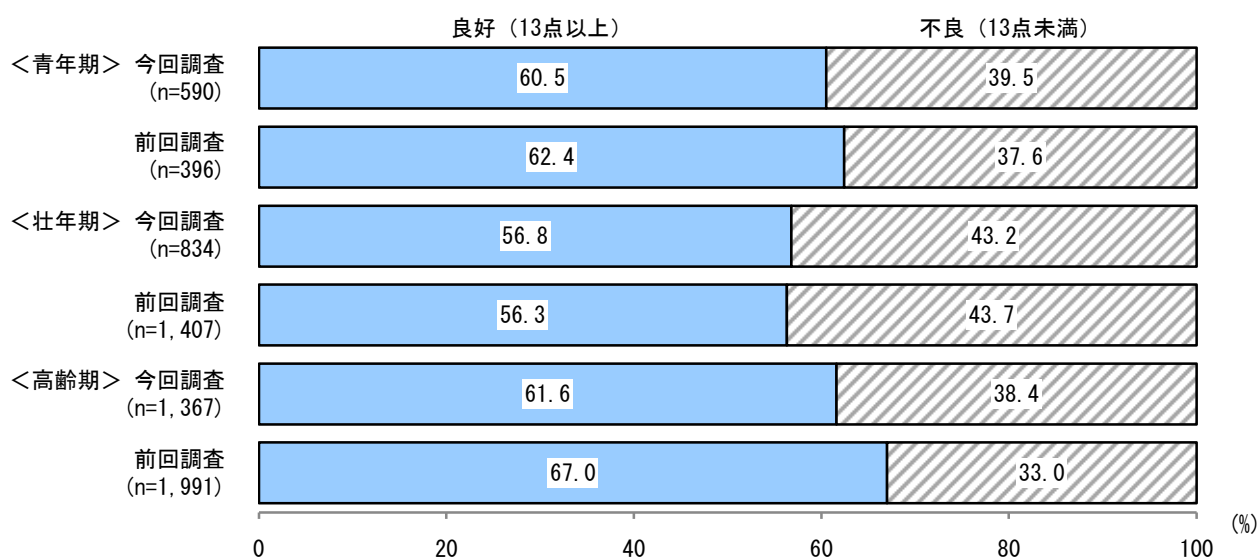
〔WHO-5（精神的健康状態表）〕



年齢区分別でみると、「不良（13点未満）」の割合は壮年期が43.2%で最も高くなっています。

前回調査と比較すると、高齢期の「不良（13点未満）」（38.4%）の割合が前回（33.0%）より5.4ポイント高くなっています。

【年齢区分別 WH0-5（精神的健康状態表）】



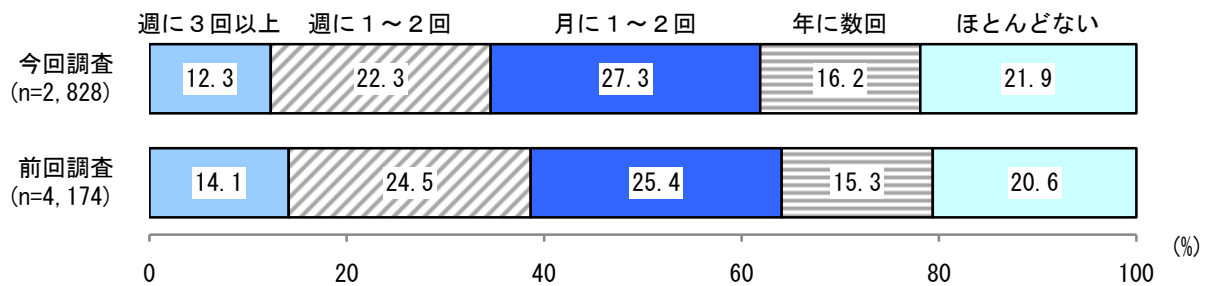
9 趣味・生きがい・地域活動に関することについて

（１）友人や近所の人とのつきあいの頻度

IX-1. あなたは、仕事以外の友人や近所の人とのつきあいがどのくらいの頻度でありますか。

友人や近所の人とのつきあいの頻度については、「月に1～2回」が27.3%で最も多く、次いで「週に1～2回」が22.3%、「ほとんどない」が21.9%となっています。

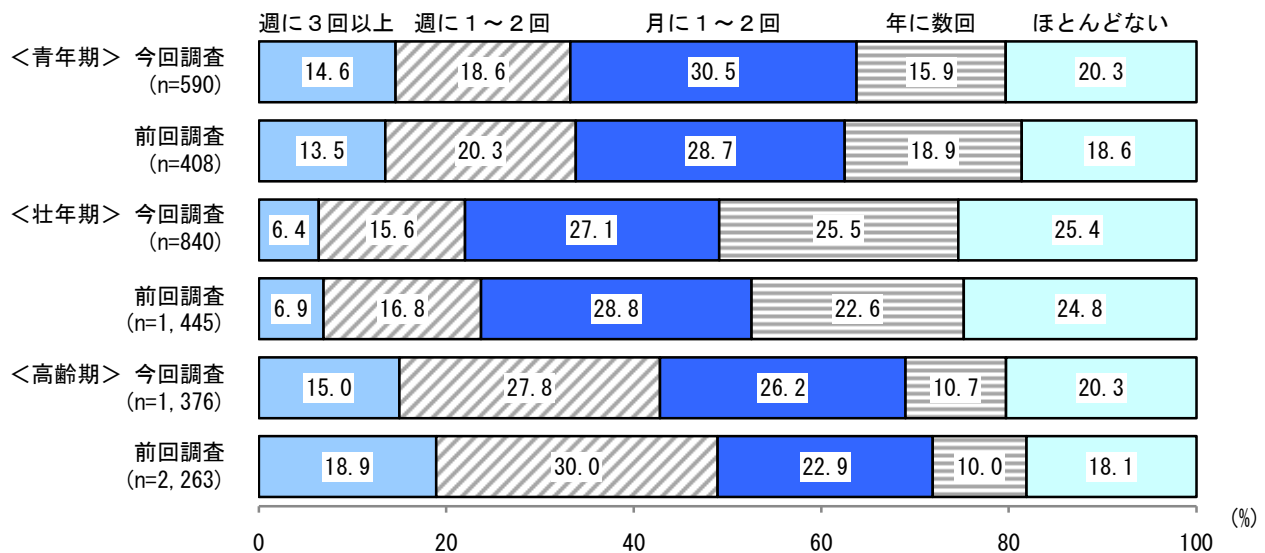
前回調査と比較しても、同様の傾向となっています。



年齢区分別でみると、「週に3回以上」、「週に1～2回」の割合は高齢期が最も高く、壮年期で最も低くなっています。

前回調査と比較すると、高齢期の「週に3回以上」（15.0%）の割合が前回（18.9%）より3.9ポイント低くなっています。

【年齢区分別 友人や近所の人とのつきあいの頻度】

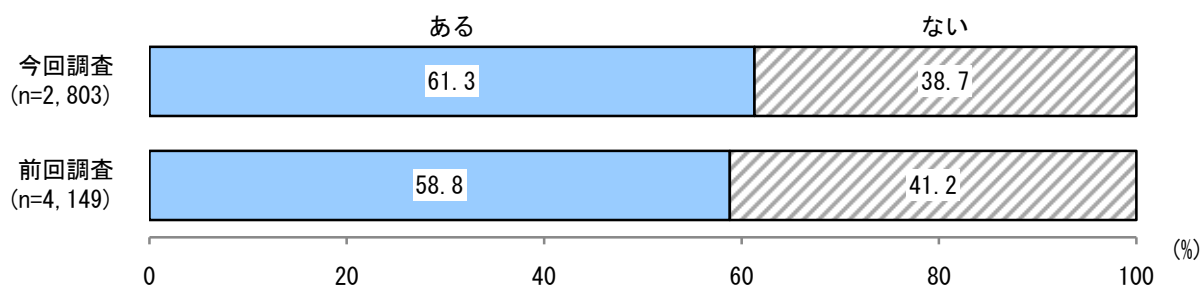


(2) 楽しみや目標を持った活動の有無

IX-2. あなたは今、楽しみや目標を持って活動していることがありますか。

楽しみや目標を持った活動の有無については、「ある」が61.3%、「ない」が38.7%となっています。

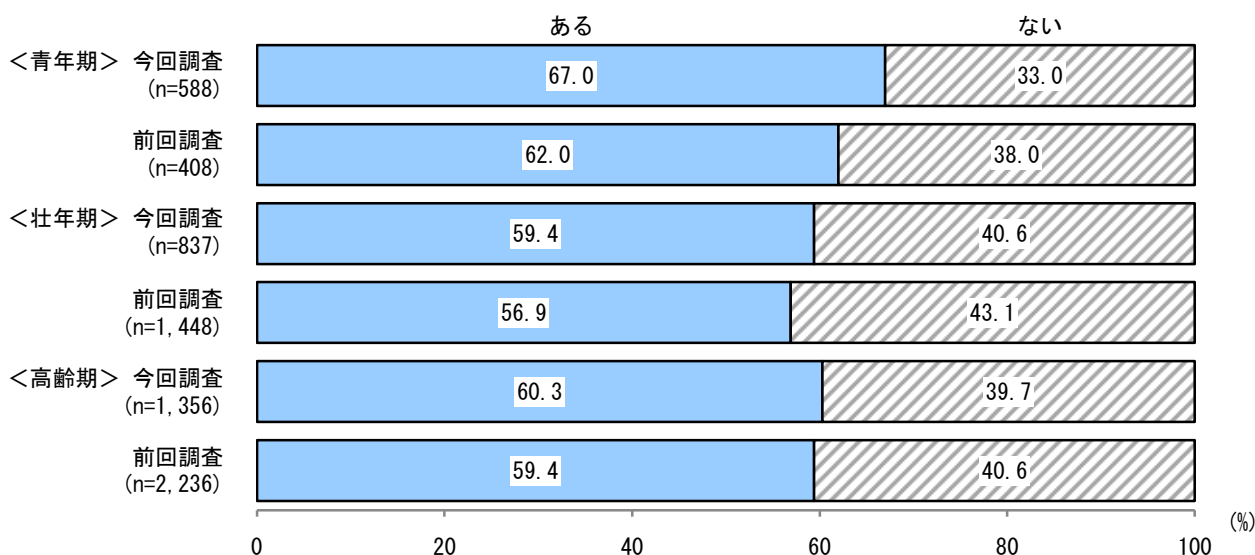
前回調査と比較すると、「ある」の割合が前回（58.8%）より2.5ポイント高くなっています。



年齢区分別でみると、「ある」の割合は青年期が67.0%で最も高く、次いで高齢期が60.3%となっています。

前回調査と比較すると、青年期の「ある」の割合が前回（62.0%）より5.0ポイント高くなっています。

【年齢区分別 楽しみや目標を持った活動の有無】

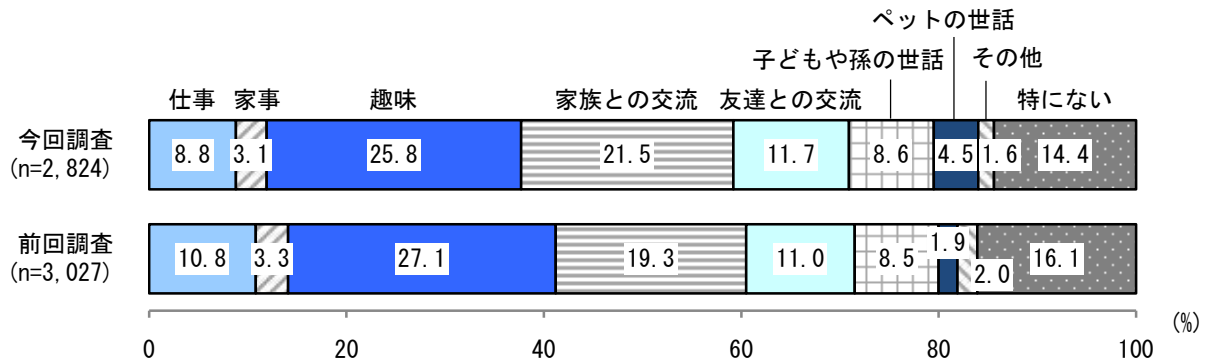


（３）最も生きがいを感じること

IX-3. あなたは、どんなときに生きがいを感じますか。

最も生きがいを感じることは、「趣味」が25.8%で最も多く、次いで「家族との交流」が21.5%、「友達との交流」が11.7%となっています。

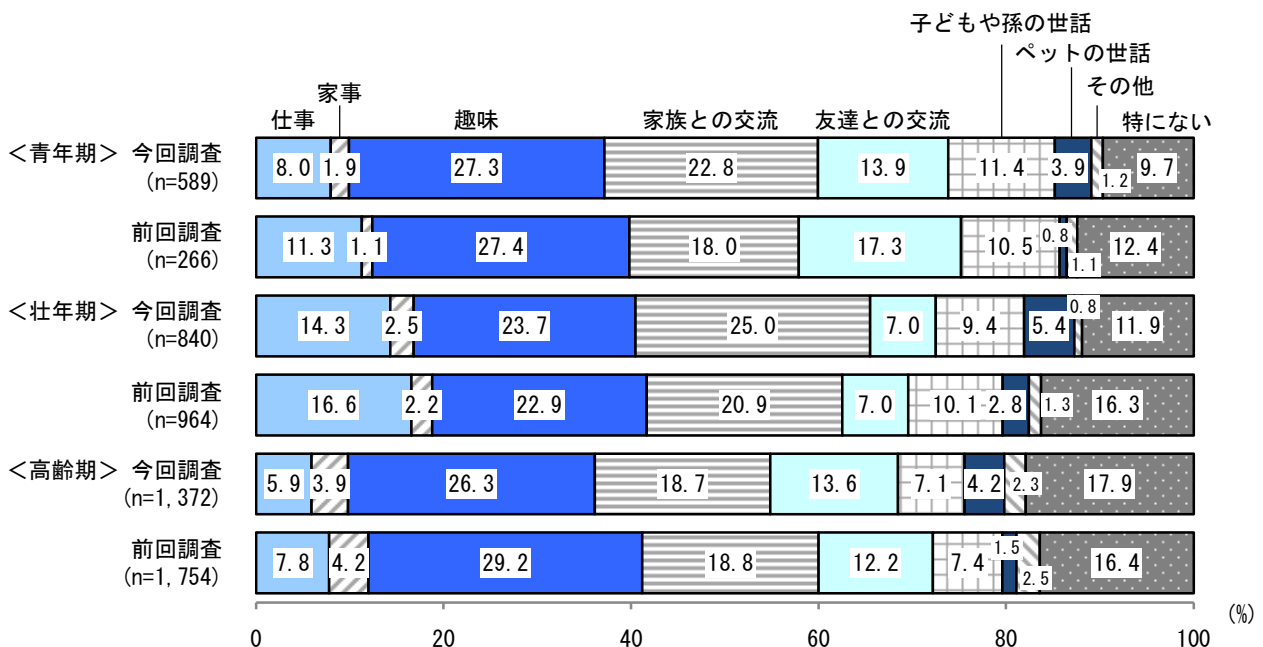
前回調査と比較しても、同様の傾向となっています。



年齢区分別でみると、「趣味」、「友達との交流」、「子どもや孫の世話」の割合はいずれも青年期で最も高く、「仕事」や「家族との交流」は壮年期で最も高くなっています。

前回調査と比較すると、「家族との交流」の割合は青年期（22.8%）では前回（18.0%）より4.8ポイント高く、壮年期（25.0%）では前回（20.9%）より4.1ポイント高くなっています。

【年齢区分別 最も生きがいを感じること】

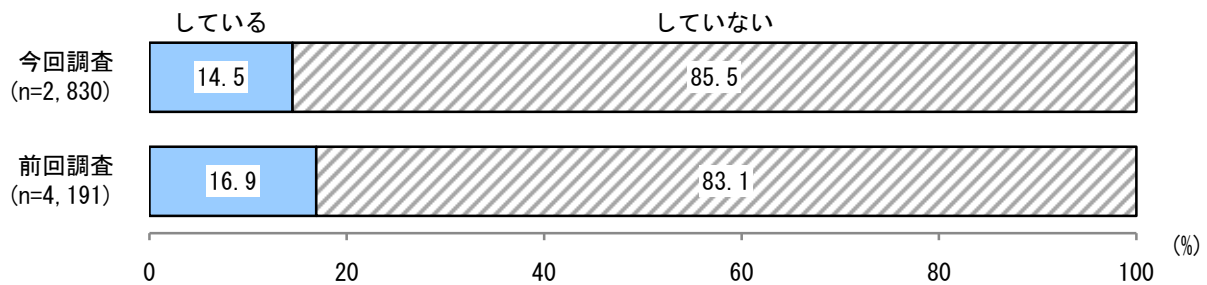


(4) 地域活動やボランティア活動への参加有無

IX-4. あなたは現在、地域活動やボランティア活動をしていますか。

地域活動やボランティア活動への参加有無については、「している」が14.5%、「していない」が85.5%となっています。

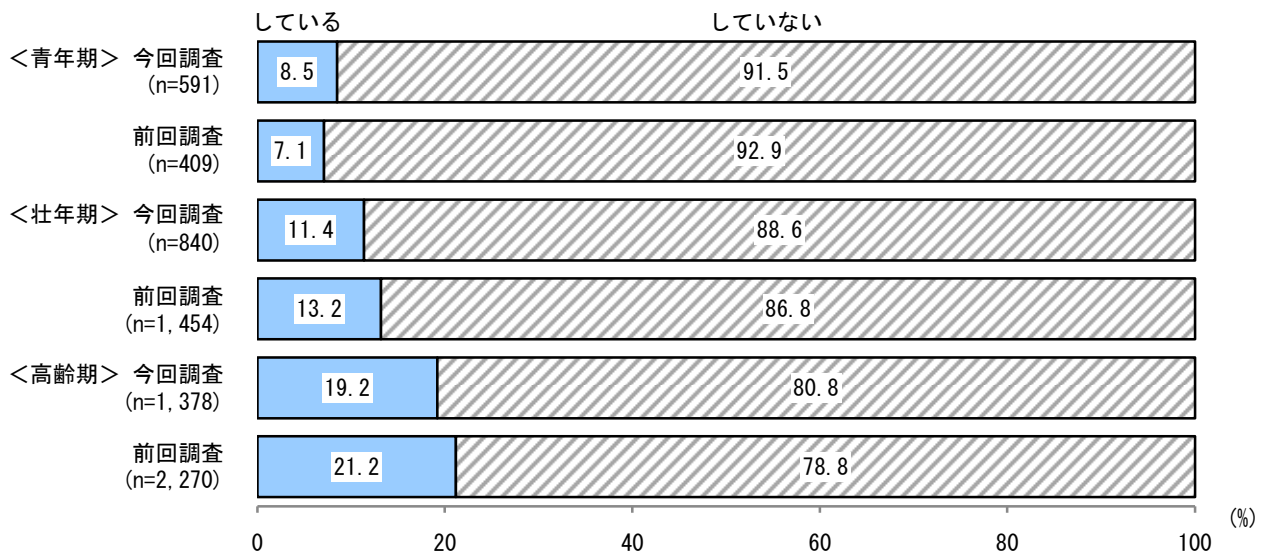
前回調査と比較しても、同様の傾向となっています。



年齢区分別でみると、「している」の割合は年齢が上がるほど割合が高く、高齢期が19.2%で最も高くなっています。

前回調査と比較しても、同様の傾向となっています。

【年齢区分別 地域活動やボランティア活動への参加有無】

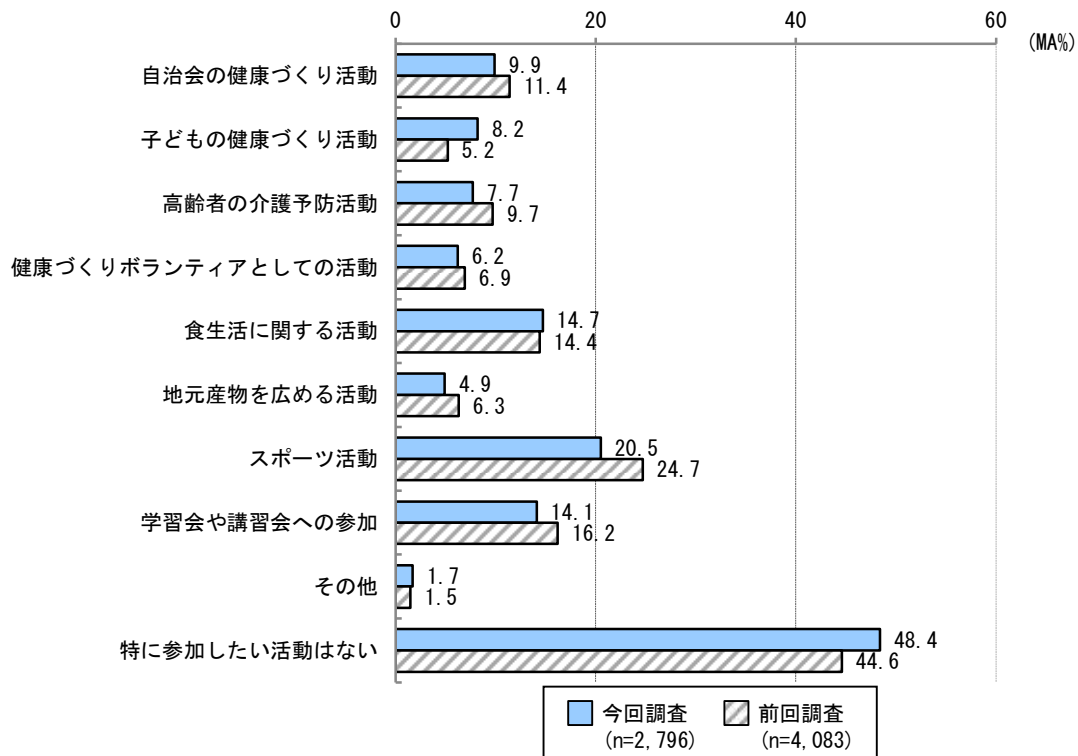


（５）健康づくりのために参加したい活動

IX-5. あなたは、どのような健康づくり活動なら参加したいですか。＜複数回答＞

健康づくり活動のために参加したい活動については、「特に参加したい活動はない」が48.4%で最も多く、次いで「スポーツ活動」が20.5%、「食生活に関する活動」が14.7%、「学習会や講習会への参加」が14.1%となっています。

前回調査と比較すると、「スポーツ活動」の割合が前回（24.7%）より4.2ポイント低くなっています。



年齢区分別でみると、「自治会の健康づくり活動」、「高齢者の介護予防活動」、「健康づくりボランティアとしての活動」、「学習会や講習会への参加」の割合は年齢が上がるほど割合が高く、高齢期が最も高くなっています。

前回調査と比較すると、壮年期の「子どもの健康づくり活動」（10.6%）の割合が前回（6.5%）より4.1ポイント高くなっています。

【年齢区分別 健康づくりのために参加したい活動】

（単位：MA%）

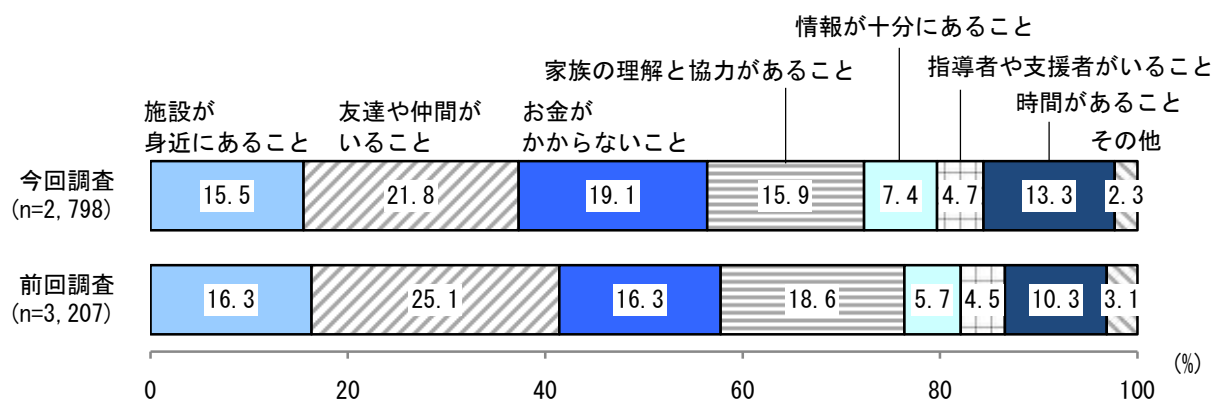
		n	自治会の健康づくり活動	子どもの健康づくり活動	高齢者の介護予防活動	健康づくりボランティアとしての活動	食生活に関する活動	地元産物を広める活動	スポーツ活動	学習会や講習会への参加	その他	特に参加したい活動はない
<青年期>	今回調査	585	6.5	20.5	1.9	4.8	14.7	4.6	25.1	7.2	1.5	48.7
	前回調査	408	4.9	21.1	2.0	3.2	11.8	6.9	32.8	9.6	1.2	44.9
<壮年期>	今回調査	838	6.9	10.6	4.1	5.7	16.5	7.5	26.0	14.7	1.2	44.6
	前回調査	1,432	6.1	6.5	5.0	7.1	16.7	8.9	29.7	17.2	1.0	44.1
<高齢期>	今回調査	1,351	13.5	1.4	12.4	7.1	13.7	3.3	15.2	16.9	2.1	50.3
	前回調査	2,186	16.1	1.6	14.4	7.5	13.4	4.5	19.9	16.8	1.8	44.9

(6) 健康づくりの維持・継続のために大切なこと

IX-6. あなたの健康づくりを維持・継続させるためには、何が最も大切だと思いますか。

健康づくりの維持・継続のために大切なことについては、「友達や仲間がいること」が21.8%で最も多く、次いで「お金がかからないこと」が19.1%、「家族の理解と協力があること」が15.9%となっています。

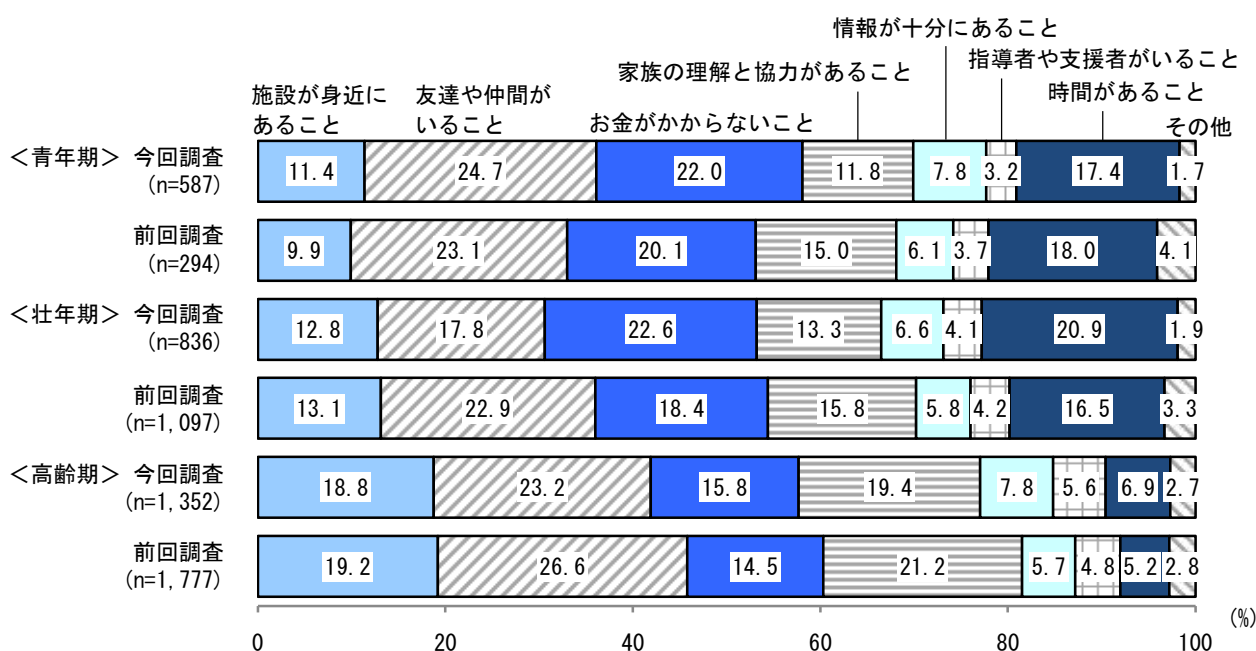
前回調査と比較すると、「時間があること」(13.3%)の割合が前回(10.3%)より3.0ポイント高くなっています。



年齢区分別でみると、「施設が身近にあること」、「家族の理解と協力があること」、「指導者や支援者がいること」の割合が年齢が上がるほど高く、高齢期が最も高くなっています。

前回調査と比較すると、壮年期の「時間があること」(20.9%)の割合が前回(16.5%)より4.4ポイント、「お金がかからないこと」(22.6%)の割合が前回(18.4%)より4.2ポイント、それぞれ高くなっています。

【年齢区分別 健康づくりの維持・継続のために大切なこと】



10 健康づくりの取組に対する意見

IX-7. あなたが健康であるために、行政や市民が行う健康づくりの取組について、ご意見やアイデアなどがありましたらご記入ください。

健康づくりの取組に対する意見やアイデアについての自由記述は、454人から挙げられました。

そのうち、主な意見を抜粋・要約しています。

主な意見（要約）
ウォーキングポイント制度の充実
健康診断を受診しやすくしたり、イベントに参加しやすくするための託児サービスの充実
スポーツ・トレーニング施設（公園やグラウンド解放を含む）の充実
交通整備を含めた、安心・安全な外出しやすい街づくり
すべての年代の人が参加できる健康づくりの取り組みの充実
男性も参加しやすい取り組みや居場所づくり
健康づくりや地域活動に関する知識や情報の、様々な媒体を用いての発信
親子や家族で参加できる健康づくりイベントの開催
予防接種の費用に対する対象や補助内容の拡充
女性の健康に関する支援の充実
スポーツ大会の開催
患者交流会や家族会など情報交換や交流の場の充実
健診・検診内容の充実
地域の薬局の機能についての啓発活動

11 自由意見

お気づきの点がありましたらこの欄にご記入ください。

意見、要望についての自由記述は、166人から挙げられました。
そのうち、主な意見を抜粋・要約しています。

主な意見
病院に行くような巡回バスがあればいいと思います。
スポーツの施設や取組は子どもが多く取り組んでいるスポーツを優先させた方が良くと思う（シニアもそれに関わることができる）。
中央体育館の施設の予約をネットでできるようにしてほしい。
親たちの世代の方々の交流が薄れているから、子どものときのように隣の人との会話、行事もほとんどない。
このアンケートに答えて良かったと実感できるような木津川市にしてほしいです。
私は、グラウンドゴルフを始めて約10年になりますが、参加人数が年々減って少し淋しい気がします。高齢による減少ですが、60～70才の人が加入してきません。若い人は他の楽しみもあるのでしょうか、グラウンドゴルフは、手軽で男女関係なく楽しめるスポーツですので、市としてもっとPRしていただけたらと思います。
老若男女が集える場が求められていると感じます。身近にそんな場所を作っていけたらいいですね。
公立小中の給食、温かい&冷たい物を食べられるようにしてあげてください。私は給食がおいしかった記憶があるので、毎日給食いややと帰って来ることが残念でした。特に夏冬。また、給食費への補助分、お弁当家庭への補助も考えていただけるとありがたいです。乳幼児～お年寄りまで、年齢制限なく集える空間を希望します。子育て支援に。放課後暑い寒い時期の遊び場に。中高生の自習に。お年寄りの集まる場に。地域の老若男女が顔を合わせる場所に。
市が主催するものは自分のニーズに合っていないものが多く参加しにくいです。自分の好きな運動を好きなときにできるというのが継続して行く大事な要素だと思います。せめて家から10～15分車で行けば利用できる施設があればと思う。
商業施設のトイレなどに市のイベント情報が貼ってあると市民がよく目にすると思います。
聴力や視力に関する質問が少なかったと感じます。耳鳴り、難聴についての取組も積極的に進めていただけると助かります。

第2次すこやか木津川21プラン～健康増進計画・食育推
進計画～

中間評価
市民アンケート調査結果報告書

発行 木津川市 健康福祉部 健康推進課
〒619-0286
京都府木津川市木津南垣外110番地9
電話 0774-75-1219 FAX 0774-72-2083

令和8年（2026年）3月