

亀岡市健康づくりに関するアンケート調査 結果報告書

令和7年3月
亀岡市

目次

I. 調査の概要	1
1. 調査の目的	2
2. 調査の概要	2
II. 調査結果	5
1. 乳幼児	6
1. お子さまのことについて	6
2. お子さまの生活習慣について	10
3. お子さまの食生活について	13
4. お子さまの歯について	22
5. たばこについて	26
6. お子さまとの過ごし方について	27
7. その他	32
2. 小・中学生	35
1. ご自身のことについて	35
2. 生活習慣について	40
3. 食生活について	46
4. 歯について	57
5. 運動について	59
6. たばこやお酒について	61
7. 電子機器の使用について	64
8. こころの健康について	71
9. その他	73
3. 一般・高校生世代	75
1. ご自身のことについて	75
2. 健康の状況について	83
3. 食生活について	87
4. 運動習慣について	100
5. ストレスや休養について	105
6. 歯について	119
7. 情報端末の使用について	124
8. お酒やたばこについて	128
9. 地域とのかかわりや生きがいについて	133
10. がん検診や健診について	139
III. 調査票	147
1. 乳幼児	148
2. 小・中学生	154
3. 一般・高校生世代	161

I. 調査の概要

1. 調査の目的

本調査は、「第2次亀岡市健康増進計画」改定にあたり、市民の健康づくりの実践状況などの実態を把握し、計画に反映するための貴重な資料とするため実施しました。

2. 調査の概要

(1) 乳幼児

1) 調査の対象

- 【乳幼児健診】 亀岡市に居住する乳幼児の保護者（11 か月児健診）：188 人
亀岡市に居住する乳幼児の保護者（1 歳 6 か月児健診）：175 人
亀岡市に居住する乳幼児の保護者（3 歳児健診）：201 人
【年長児】 亀岡市に居住する年長児（5 歳児）の保護者：202 人
（市立保育所・こども園の全園および私立こども園の2園）

2) 調査の方法

- 【乳幼児健診】 乳幼児健診時の調査票配布・回収およびインターネットからの回答
【年長児】 年長児クラスでの調査票配布・インターネットからの回答

3) 調査の期間

- 【乳幼児健診】 令和6年9月5日～12月20日（各健診月2回実施）
【年長児】 令和6年9月20日～12月20日（各園に配布後、随時実施）

4) 配布・回収の状況

	総数	11 か月児 健診	1 歳 6 か月児 健診	3 歳児健診	年長児 (5 歳児)
配布数	766	188	175	201	202
回収数（ネット）	250	68	41	28	113
回収数（紙）	409	111	123	171	-
総回収数	659	179	164	199	113
回収率	86.0%	95.2%	93.7%	99.0%	55.9%

※年齢不明者が4名いるため、それぞれの回収数の合計が総回収数と一致しない

(2) 小・中学生

1) 調査の対象

- 亀岡市に居住する小学生（5年生）：747人
亀岡市に居住する中学生（2年生）：804人

2) 調査の方法

インターネットからの回答

3) 調査の期間

令和6年10月7日～12月9日

4) 配布・回収の状況

	総数	小学生（5年生）	中学生（2年生）
配布数	1551	747	804
回収数（ネット）	713	446	258
回収数（紙）	—	—	—
総回収数	713	446	258
回収率	46.0%	59.7%	32.1%

※年齢不明者が9名いるため、小学生と中学生の回収数の合計が総回収数と一致しない

(3) 一般・高校生世代

1) 調査の対象

亀岡市に居住する20～75歳までの市民の無作為抽出（5歳きざみ）：2,400人

亀岡市に居住する高校生（2年生世代）：200人

2) 調査の方法

郵送による配布・回収およびインターネットからの回答

3) 調査の期間

令和6年10月15日～11月8日

4) 配布・回収の状況

	総数	一般（20～75歳までの市民の無作為抽出（5歳きざみ））	高校生（2年生世代）
配布数	2600	2400	200
回収数（ネット）	213	196	15
回収数（紙）	577	555	16
総回収数	790	751	31
重複回答者	1	1	0
最終回収数	789	750	31
回収率	30.3%	31.3%	15.5%

※年齢不明者が8名いるため、一般と高校生の回収数の合計が総回収数と一致しない

(4) 報告書の見方

- ・ 回答結果の割合「%」は、有効サンプル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、単数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。このことは、本報告書内の分析文、グラフ、表においても反映しています。
- ・ 複数回答（複数の選択肢から2つ以上の選択肢を選ぶ方式）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。
- ・ 図表中の「n (number of case)」は、集計対象者総数（回答者限定設問においては限定条件に該当する人）を表しています。

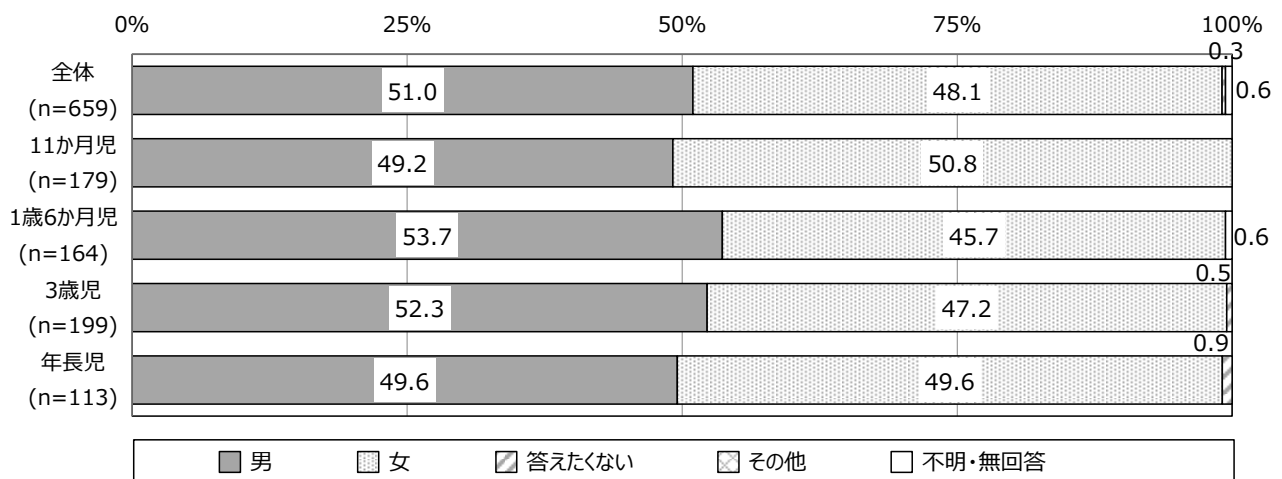
Ⅱ. 調査結果

1. 乳幼児

1. お子さまのことについて

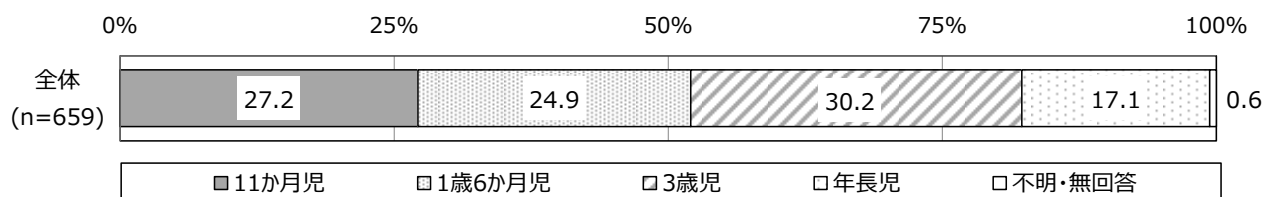
● お子さまの性別

「男」が51.0%、「女」が48.1%となっています。



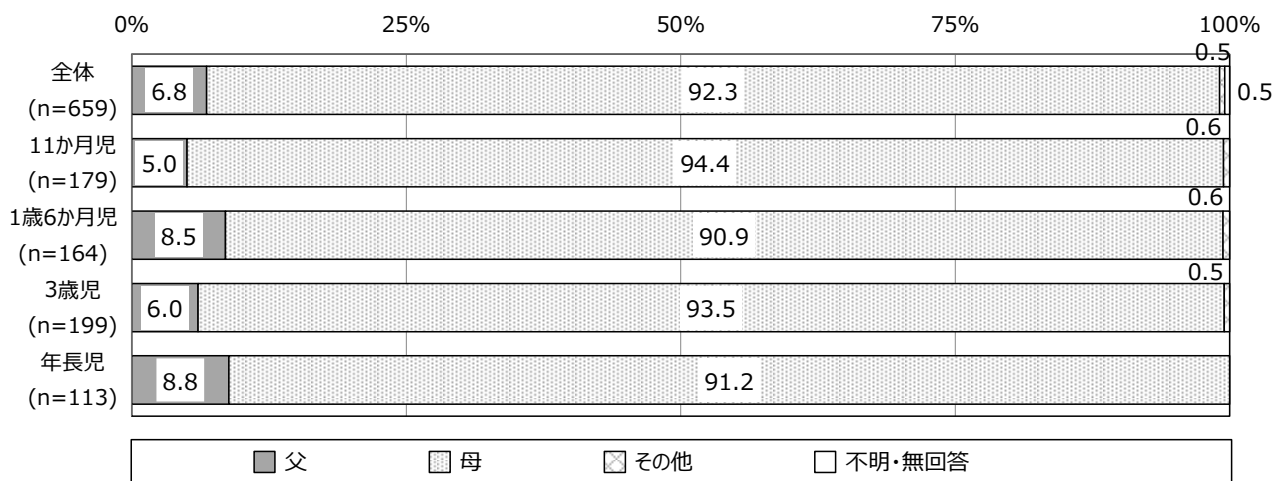
● お子さまの年齢

「11か月児」が27.2%、「1歳6か月児」が24.9%、「3歳児」が30.2%、「年長児」が17.1%となっています。



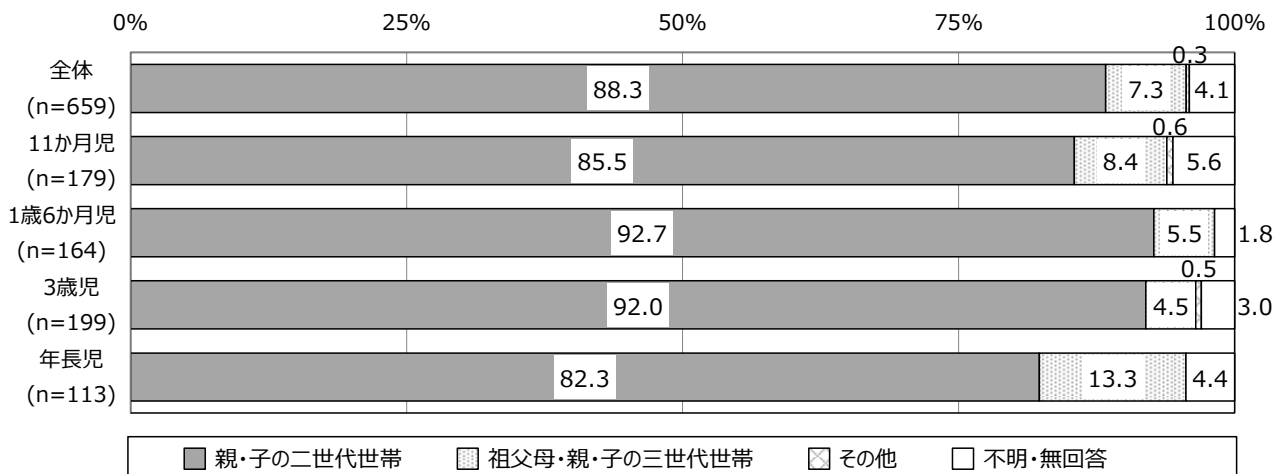
● お子さまからみた回答者

「母」が92.3%と最も高く、次いで「父」が6.8%となっています。



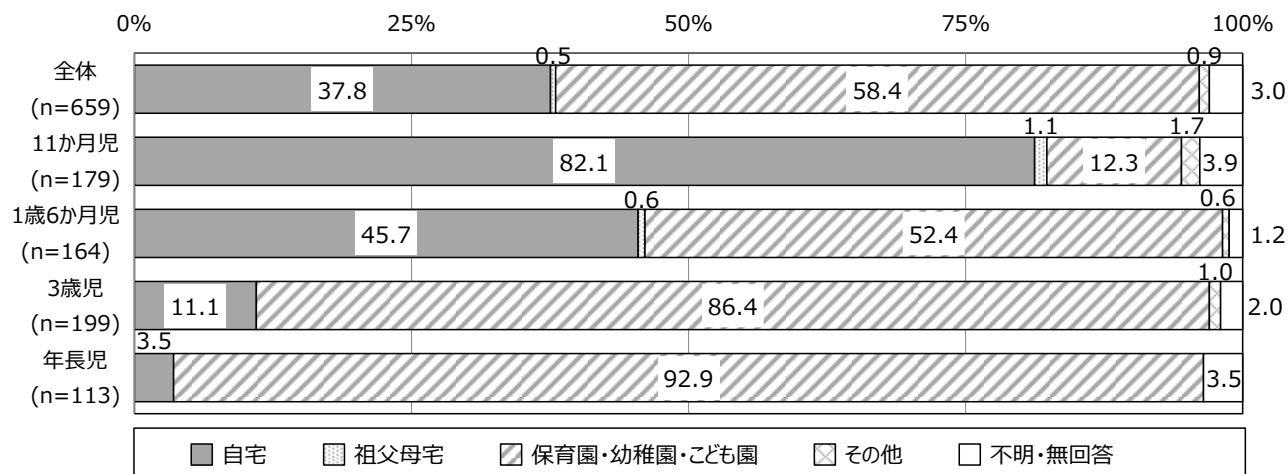
● 家族構成

「親・子の二世代世帯」が88.3%と最も高く、次いで「祖父母・親・子の三世代世帯」が7.3%となっています。



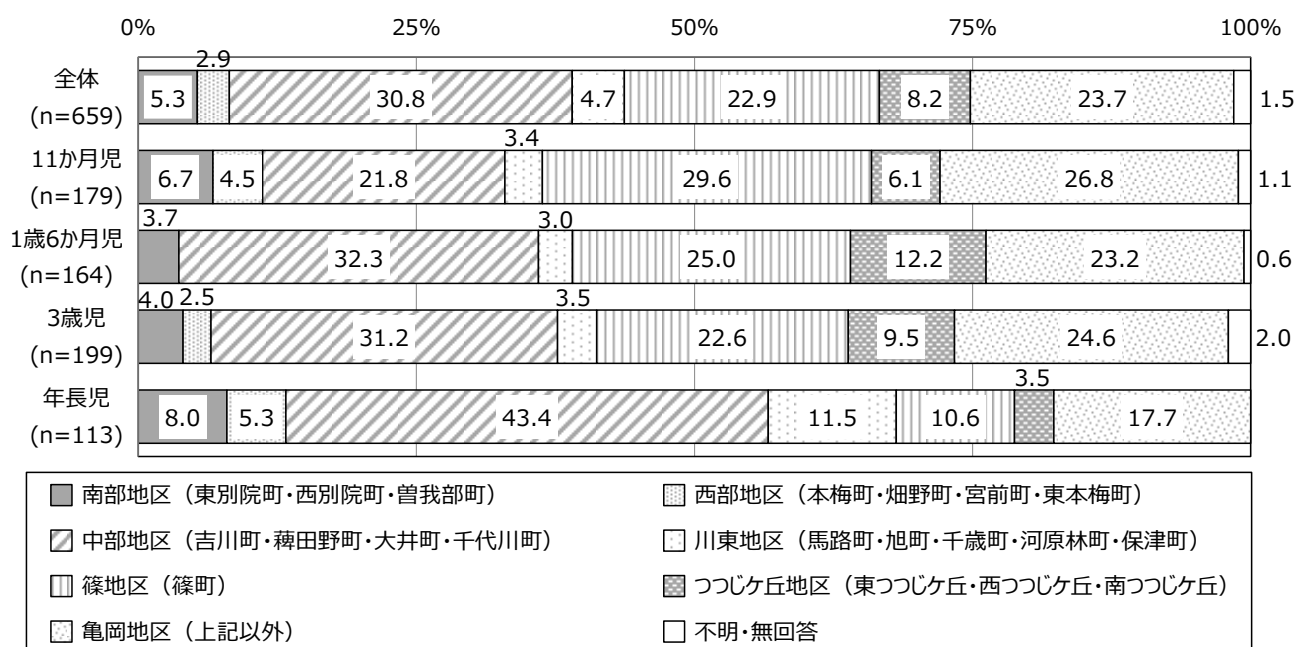
● 日中はどこで過ごしていますか

「保育園・幼稚園・こども園」が58.4%と最も高く、次いで「自宅」が37.8%、「祖父母宅」が0.5%となっています。



● 居住地域

「中部地区（吉川町・萩田野町・大井町・千代川町）」が30.8%と最も高く、次いで「亀岡地区」が23.7%、「篠地区（篠町）」が22.9%となっています。

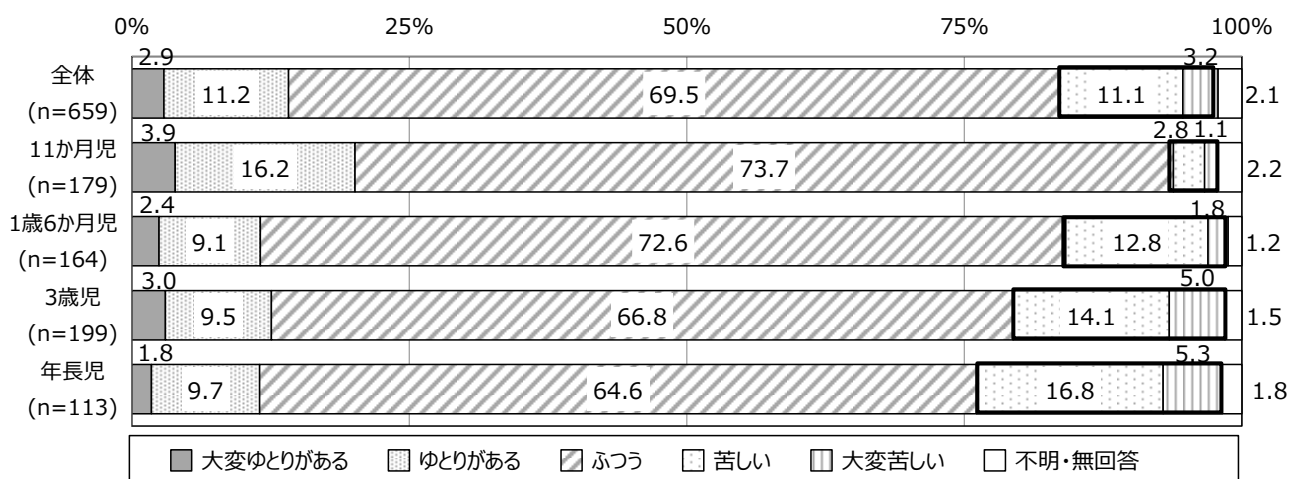


※年長児については、市立保育所・こども園の全園に加え、私立大井こども園および千代川こども園の2園にて実施したため、「中部地区」の割合が高い結果となっている。

● 暮らしの状況

「ふつう」が69.5%と最も高く、次いで「ゆとりがある」が11.2%、「苦しい」が11.1%となっています。

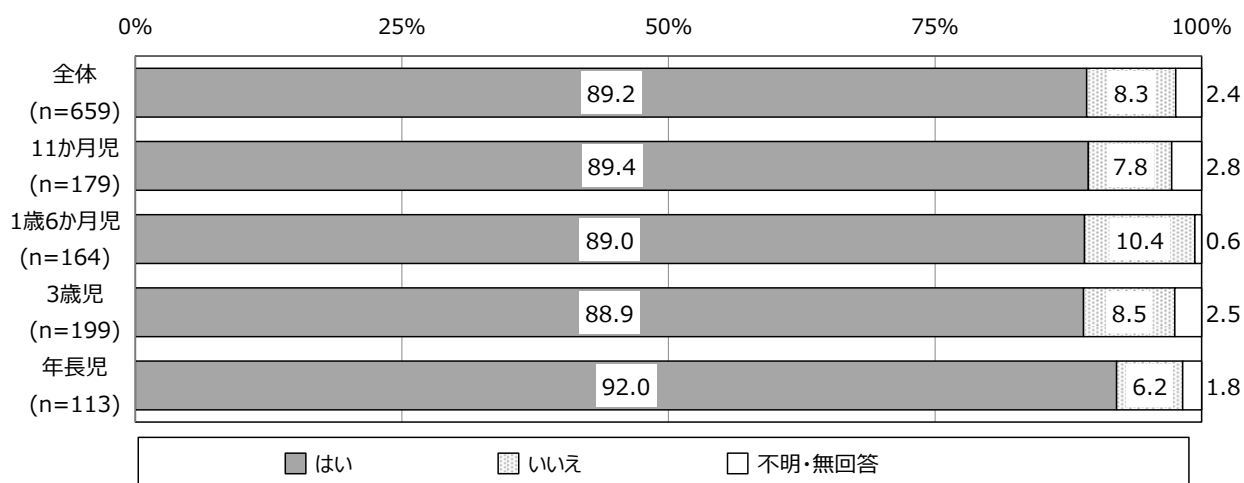
年齢別にみると、『苦しい』（「苦しい」と「大変苦しい」の合計）の割合は、年齢が上がるほど高くなっています。



2. お子さまの生活習慣について

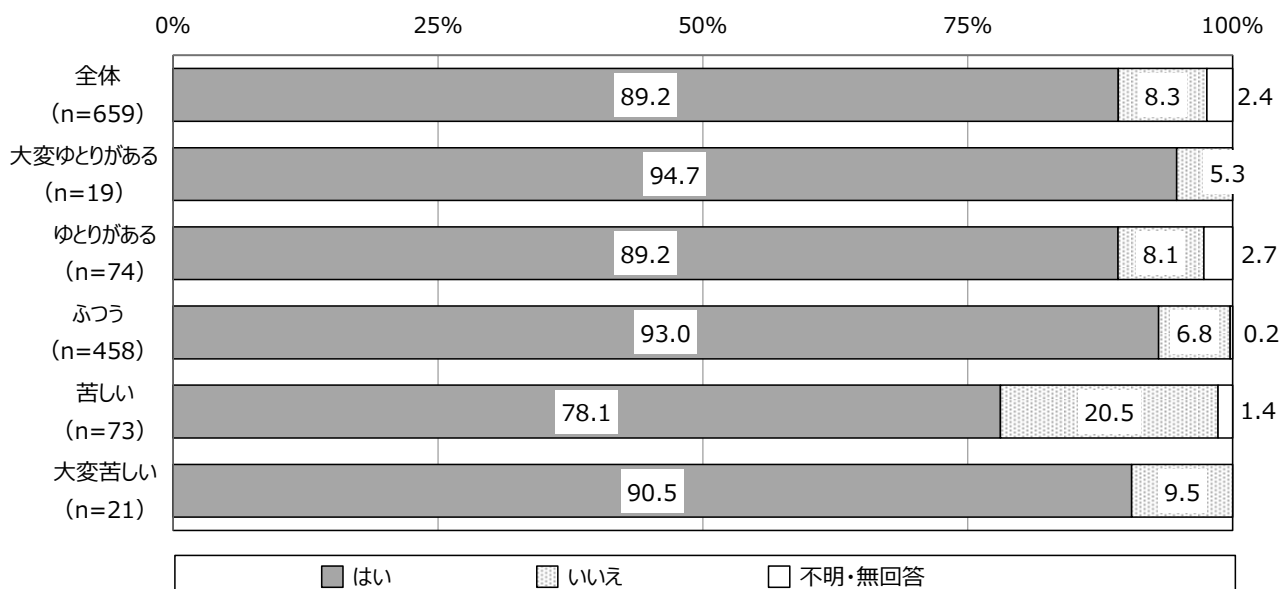
問1 お子さまの生活リズムは規則正しいですか。【どちらかに○】

「はい」が89.2%、「いいえ」が8.3%となっています。
年齢別にみると、いずれの年代においても「はい」が約9割となっています。



■暮らしの状況×お子さまの生活リズムは規則正しいですか

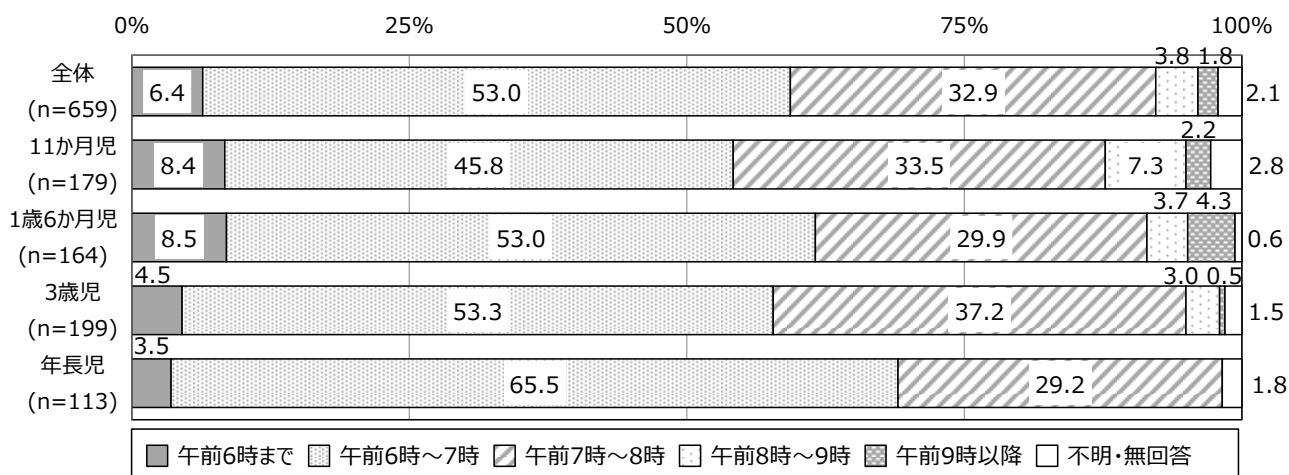
「暮らしの状況」の回答状況別にみると、いずれにおいても「はい」の割合が最も高くなっていますが、「苦しい」において「いいえ」の割合が約2割となっています。



問2 お子さまの起きる時間は何時ごろですか。【〇は1つだけ】

「午前6時～7時」が53.0%と最も高く、次いで「午前7時～8時」が32.9%、「午前6時まで」が6.4%、「午前8時～9時」が3.8%となっています。

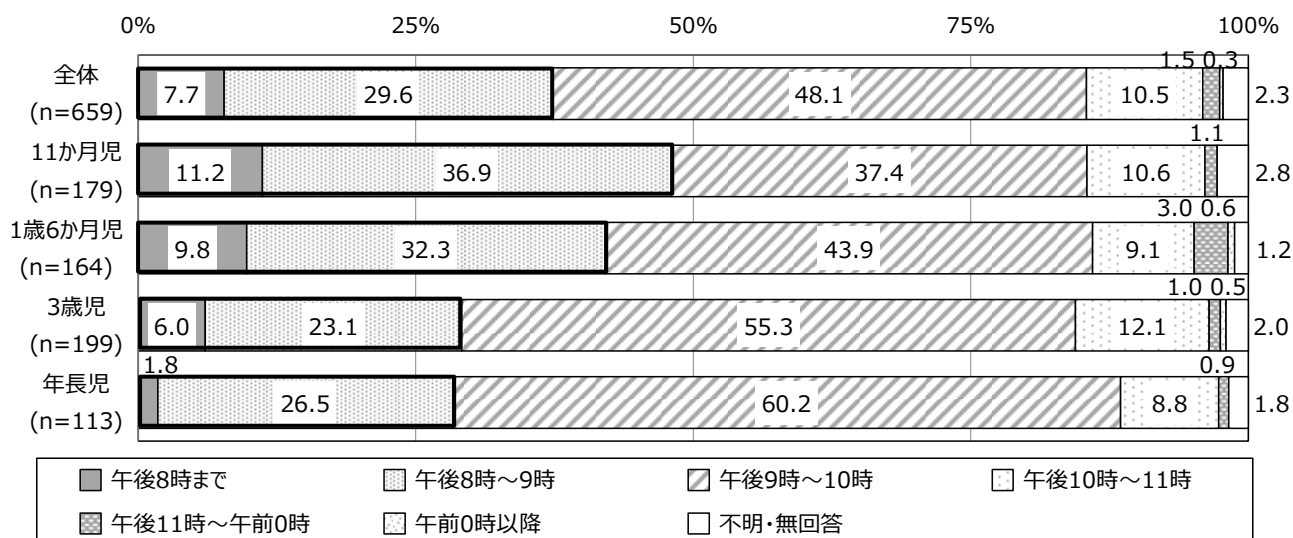
年齢別にみると、いずれの年代においても「午前6時～7時」が最も高くなっています。



問3 お子さまの寝る時間は何時ごろですか。【〇は1つだけ】

「午後9時～10時」が48.1%と最も高く、次いで「午後8時～9時」が29.6%、「午後10時～11時」が10.5%、「午後8時まで」が7.7%となっています。

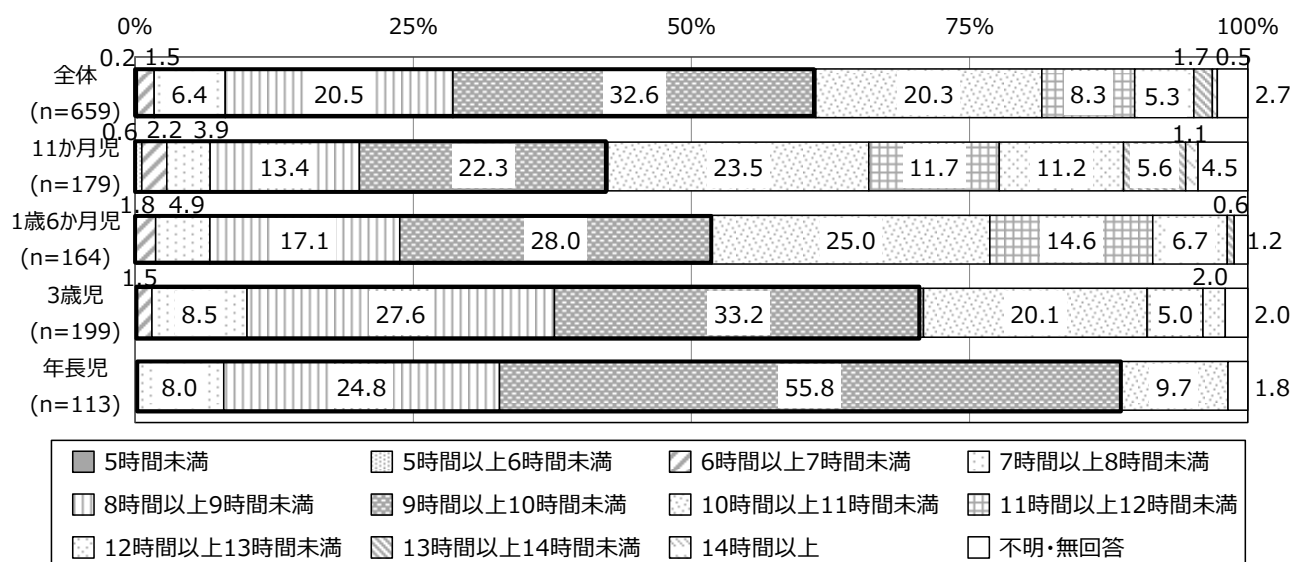
年齢別にみると、『午後9時まで』の割合は、11か月児で48.1%、1歳6か月児で42.1%、3歳児で29.1%、年長児で28.3%と年齢が上がるほど低くなっています。



問4 お子さまの睡眠時間はどれくらいですか。【○は1つだけ】

「9時間以上10時間未満」が32.6%と最も高く、次いで「8時間以上9時間未満」が20.5%、「10時間以上11時間未満」が20.3%となっています。

年齢別にみると、『10時間未満』の割合は、11か月児で42.4%、1歳6か月児で51.8%、3歳児で70.8%、年長児で88.6%となっています。

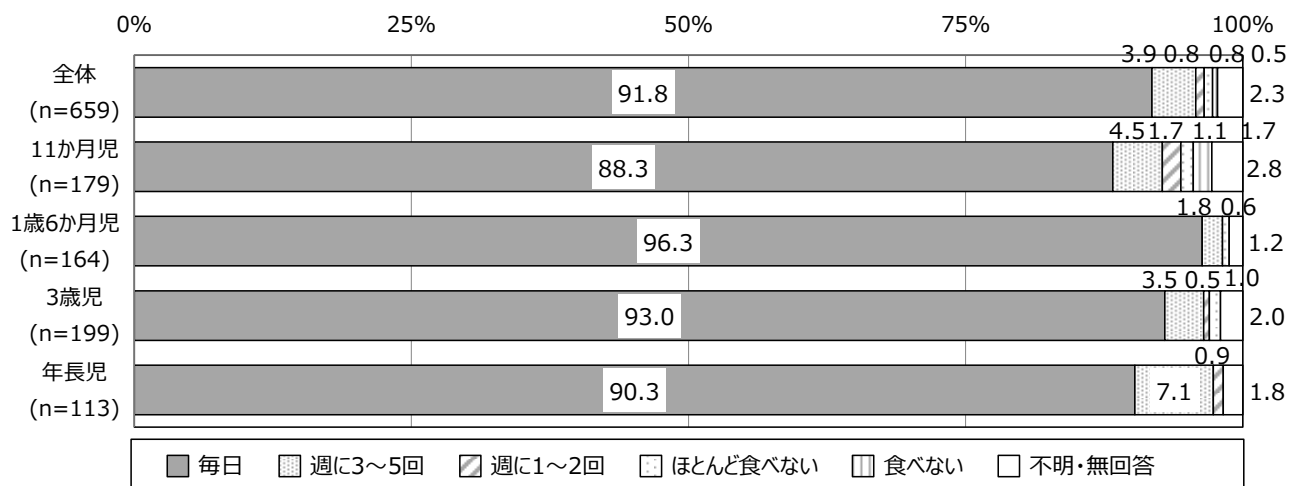


3. お子さまの食生活について

問 5-1 お子さまは朝食を食べますか。【○は1つだけ】

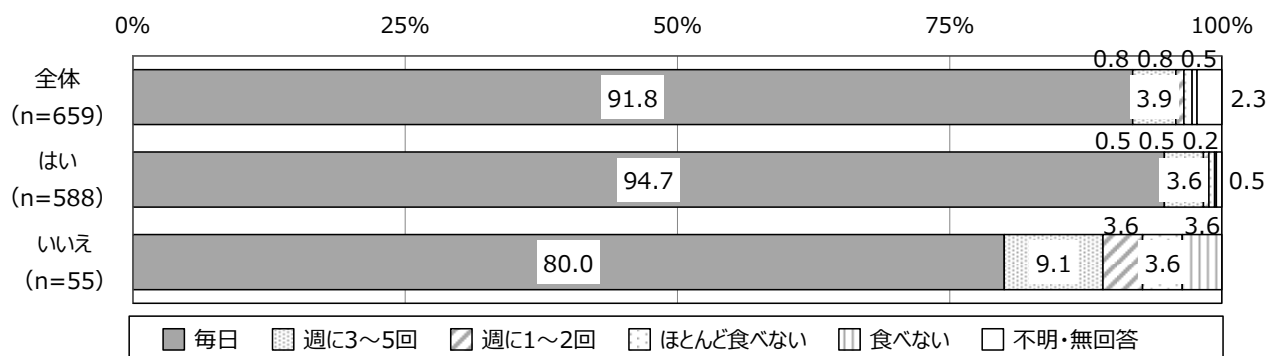
「毎日」が91.8%と最も高く、次いで「週に3～5回」が3.9%、「週に1～2回」が0.8%、「ほとんど食べない」が0.8%、「食べない」が0.5%となっています。

年齢別にみると、いずれの年代においても「毎日」が最も高くなっています。



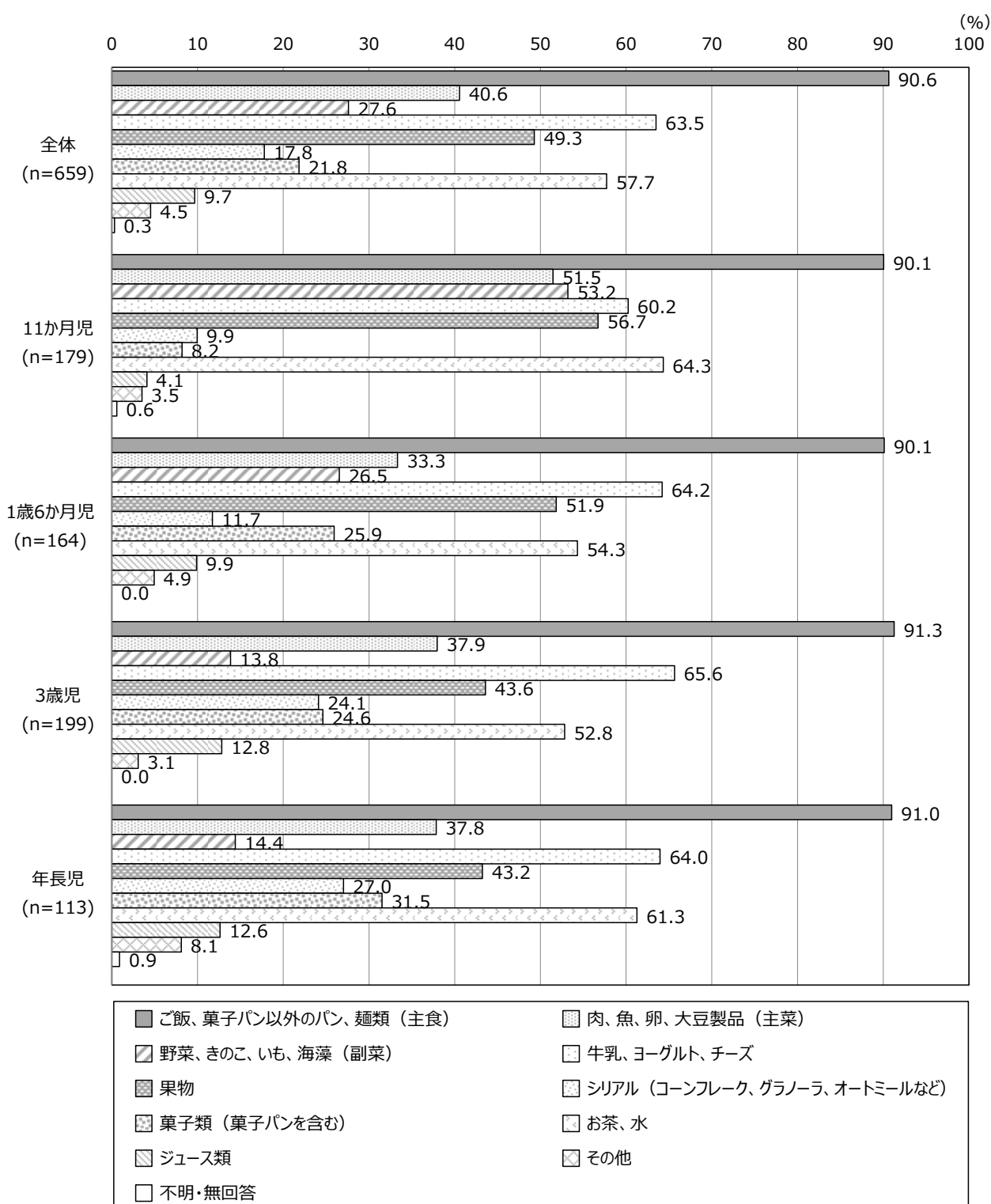
■お子さまの生活リズムは規則正しいですか（問1） × お子さまは朝食を食べますか

「お子さまの生活リズムは規則正しいですか」の回答状況別にみると、「毎日」の割合は、「いいえ」の方が低く、8割となっています。



問5-2 (問5-1で「食べない」以外を回答した人に対して) といったものを食べていますか。【あてはまる番号すべてに○】

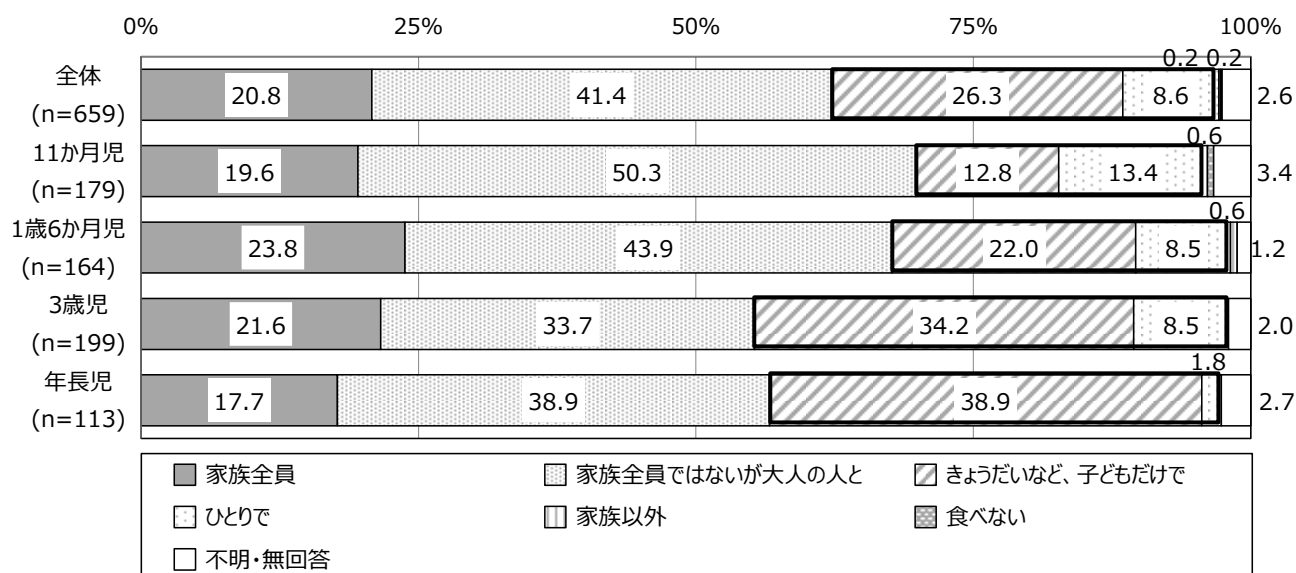
「ご飯、菓子パン以外のパン、麺類（主食）」が90.6%と最も高く、次いで「牛乳、ヨーグルト、チーズ」が63.5%、「お茶、水」が57.7%となっています。なお、「肉、魚、卵、大豆製品（主菜）」は40.6%、「野菜、きのこ、いも、海藻（副菜）」は27.6%に留まっています。年齢別にみると、「野菜、きのこ、いも、海藻（副菜）」の割合は、3歳児で13.8%、年長児で14.4%と低くなっています。



問 5-3 朝食をだれと食べますか。【〇は1つだけ】

「家族全員ではないが大人の人と」が41.4%と最も高く、次いで「きょうだいなど、子どもだけで」が26.3%、「家族全員」が20.8%、「ひとりで」が8.6%となっています。

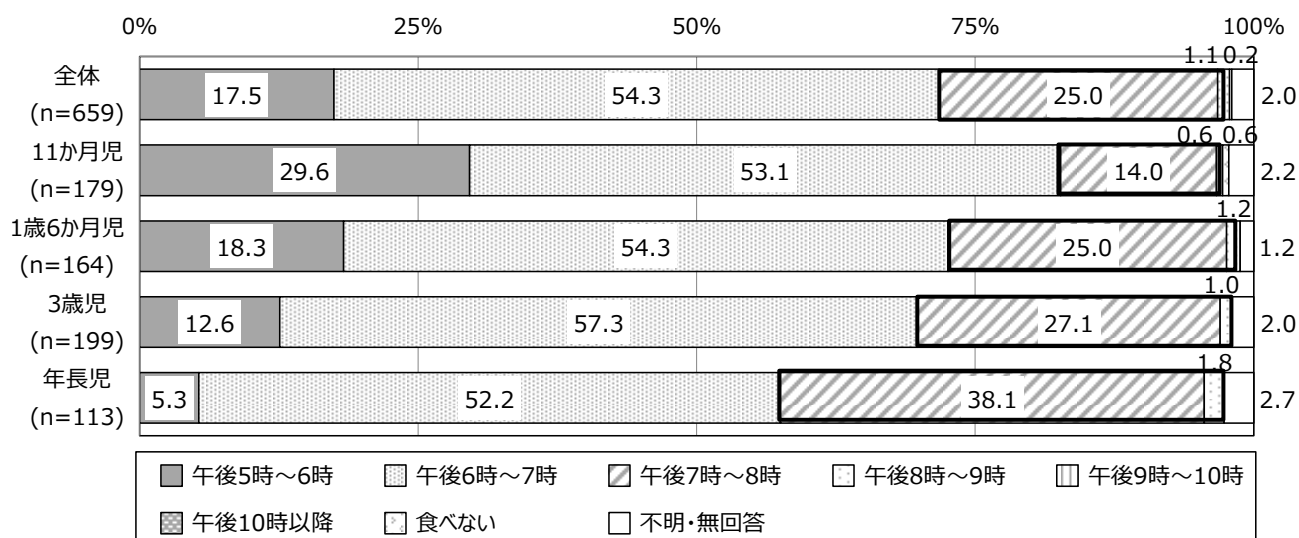
年齢別にみると、『子どもだけ』（「きょうだいなど、子どもだけで」と「ひとりで」の合計）の割合は、11か月児で26.2%、1歳6か月児で30.5%、3歳児で42.7%、年長児で40.7%となっています。



問 6-1 お子さまは夕食を何時ごろ食べますか。【〇は1つだけ】

「午後6時～7時」が54.3%と最も高く、次いで「午後7時～8時」が25.0%、「午後5時～6時」が17.5%、「午後8時～9時」が1.1%となっています。

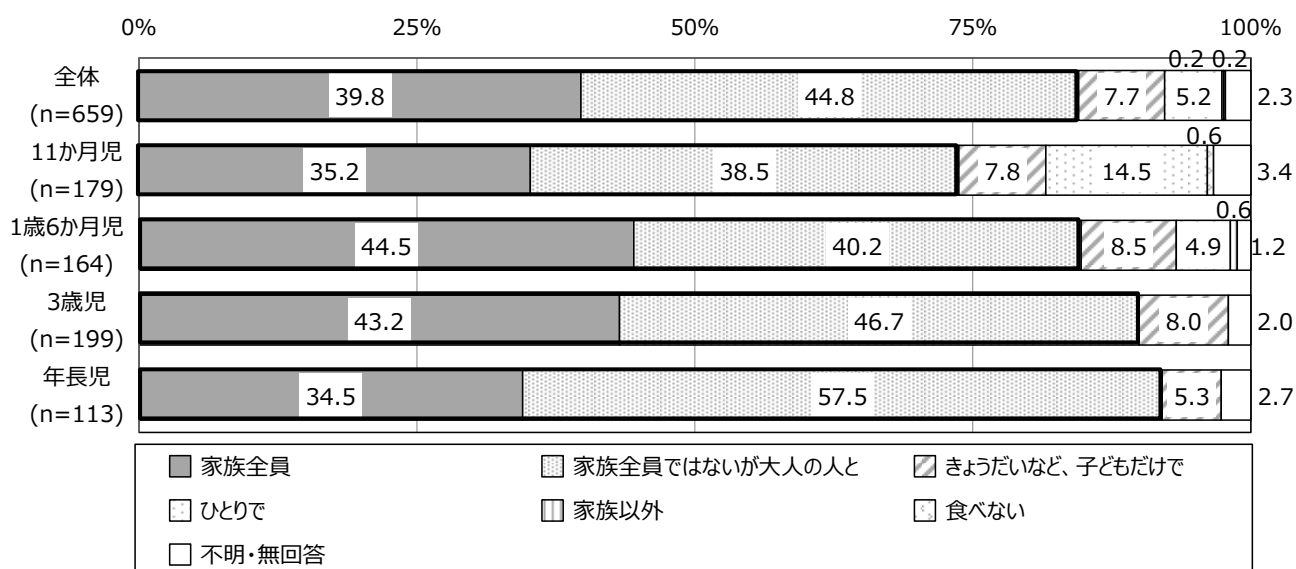
年齢別にみると、『午後7時以降』の割合は、11か月児で15.2%、1歳6か月児で26.2%、3歳児で28.1%、年長児で39.9%と、年齢が上がるほど高い傾向にあります。



問 6-2 お子さまは、夕食をだれと食べますか。【○は1つだけ】

「家族全員ではないが大人の人と」が 44.8%と最も高く、次いで「家族全員」が 39.8%、「きょうだいなど、子どもだけで」が 7.7%、「ひとりで」が 5.2%となっています。

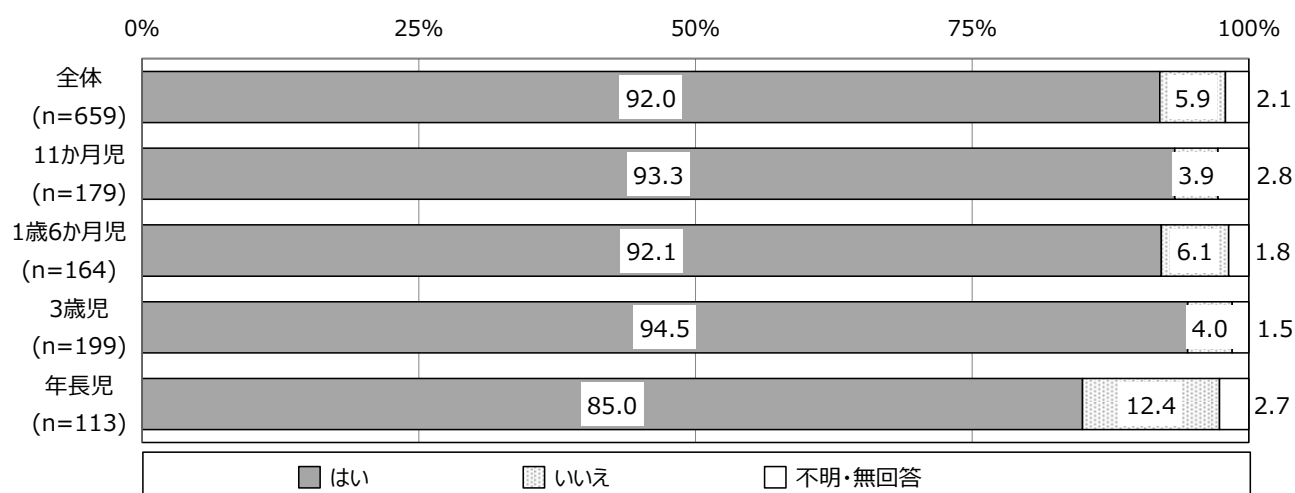
年齢別にみると、「家族全員」と「家族全員ではないが大人の人と」の割合の合計は、11 か月児で 73.7%、1 歳 6 か月児で 84.7%、3 歳児で 89.9%、年長児で 92.0%となっています。



問 7 バランスの良い食事となるよう気をつけていますか。【どちらかに○】

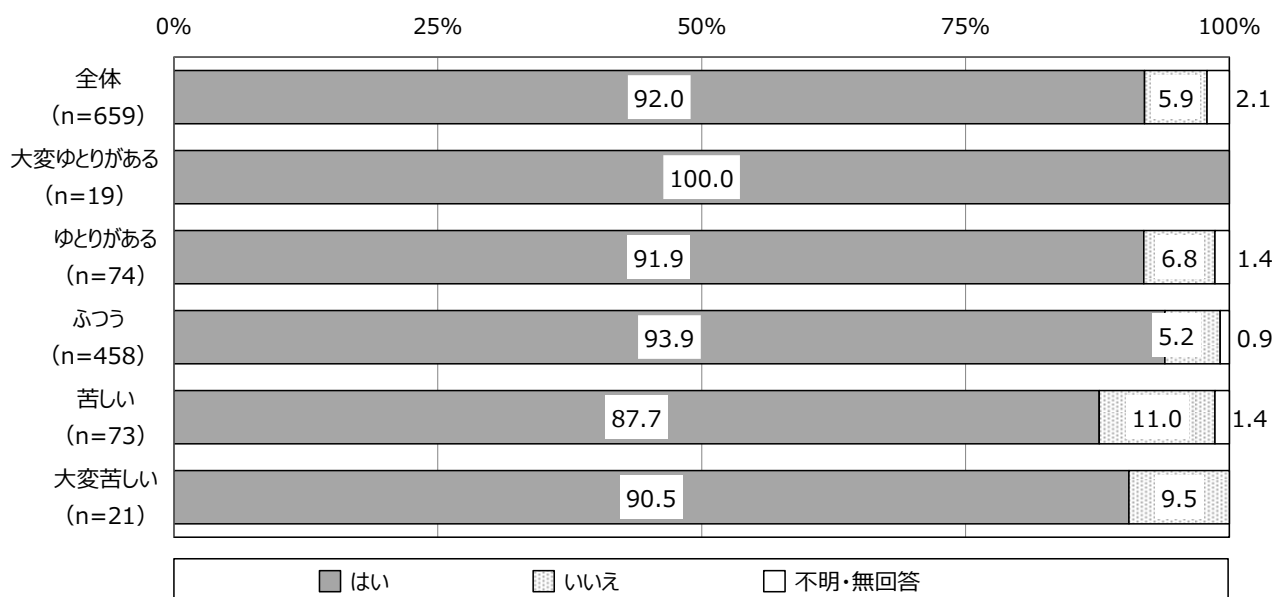
「はい」が 92.0%、「いいえ」が 5.9%となっています。

年齢別にみると、いずれの年代においても「はい」が高くなっていますが、年長児では「いいえ」が 1 割を超えています。



■暮らしの状況×バランスの良い食事となるよう気をつけていますか

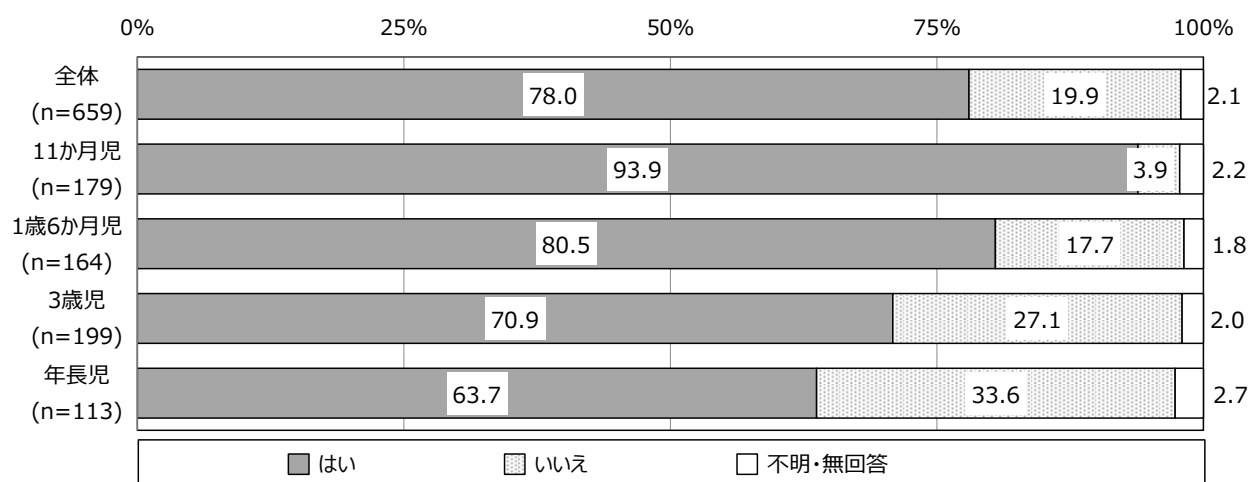
「暮らしの状況」の回答状況別にみると、いずれにおいても「はい」の割合が約9割となっています。また、「苦しい」「大変苦しい」において、「いいえ」の割合が約1割となっています。



問8 素材の味を活かし、薄味で食べられるよう心がけていますか。【どちらかに○】

「はい」が78.0%、「いいえ」が19.9%となっています。

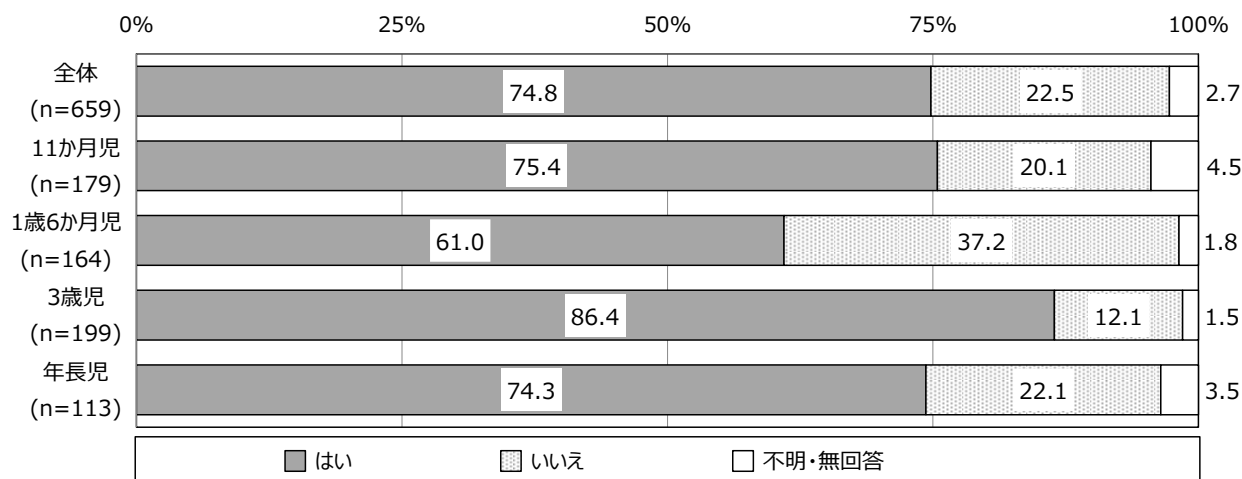
年齢別にみると、年齢が上がるほど「いいえ」の割合が高くなっており、年長児では「いいえ」が3割を超えています。



問9 お子さまはよくかんで食べていますか。【どちらかに○】

「はい」が74.8%、「いいえ」が22.5%となっています。

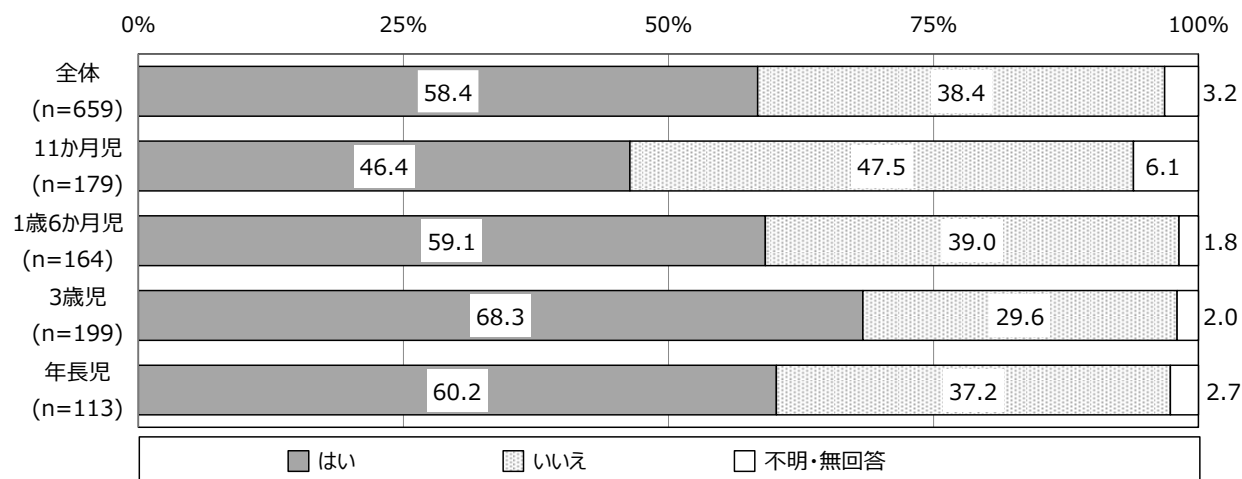
年齢別にみると、いずれの年代においても「はい」が高くなっていますが、1歳6か月児では「いいえ」が約4割となっています。



問10 おやつ（間食）の量を決めていますか。【どちらかに○】

「はい」が58.4%、「いいえ」が38.4%となっています。

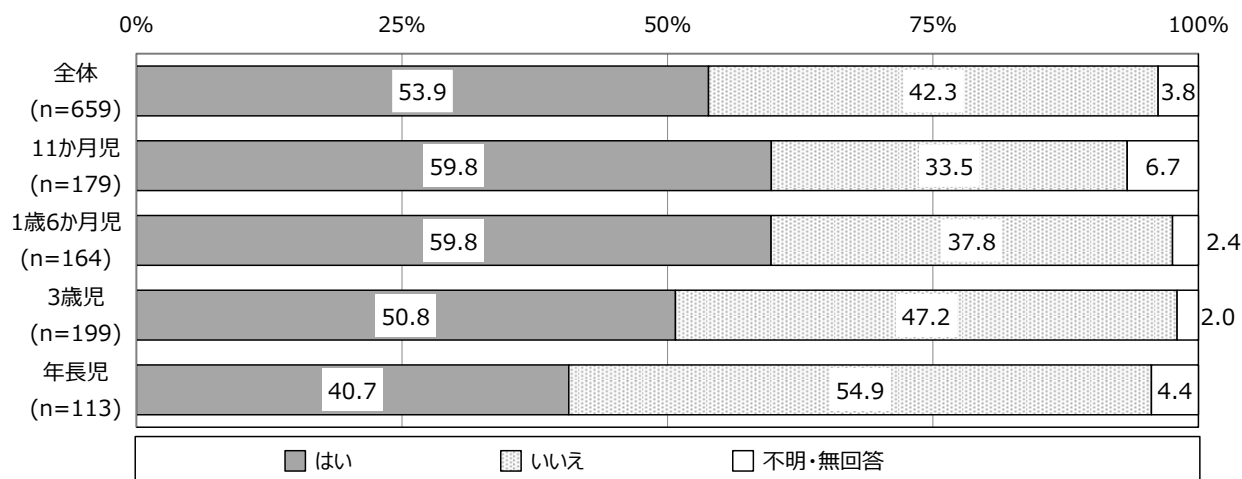
年齢別にみると、1歳6か月児・3歳児・年長児において「はい」が高くなっています。



問 11 おやつ（間食）の内容を考えて与えていますか。【どちらかに○】

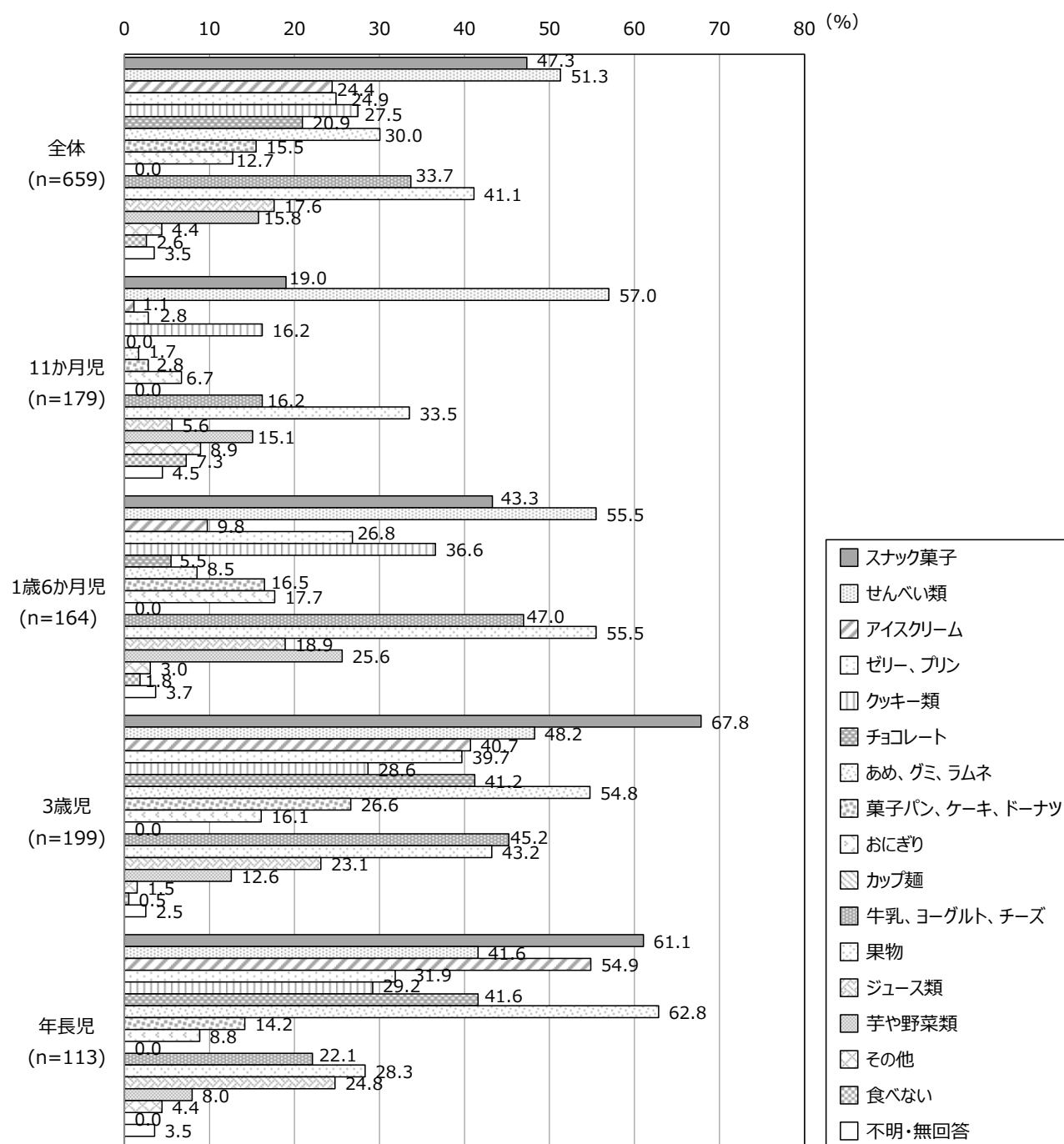
「はい」が53.9%、「いいえ」が42.3%となっています。

年齢別にみると、年齢が上がるほど「いいえ」の割合が高くなっており、年長児では「いいえ」が5割を超えています。



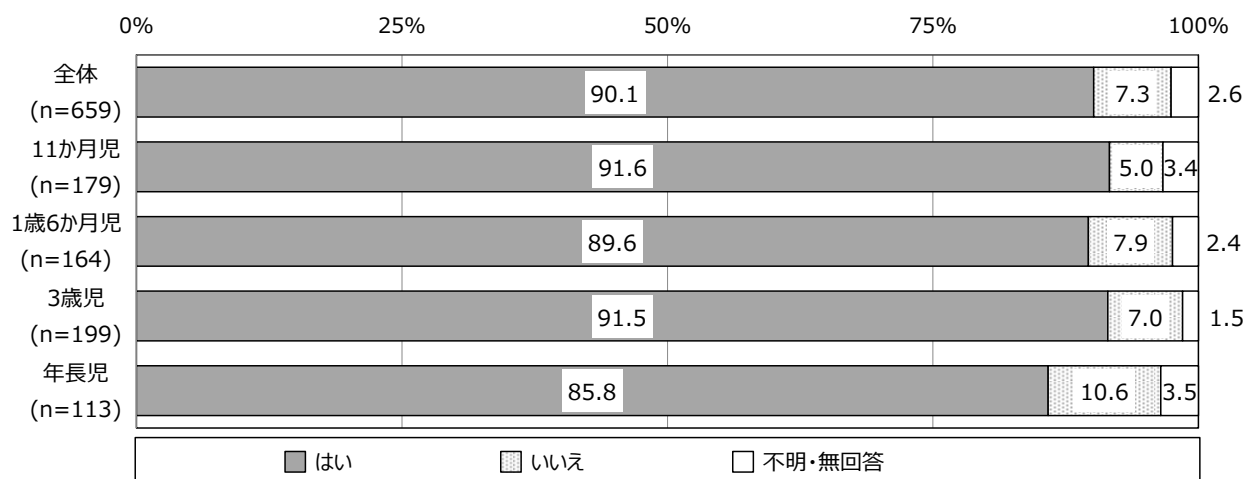
問12 おやつ（間食）でよく食べるものは何ですか。【あてはまる番号すべてに○】

「せんべい類」が51.3%と最も高く、次いで「スナック菓子」が47.3%、「果物」が41.1%、「牛乳、ヨーグルト、チーズ」が33.7%、「あめ、グミ、ラムネ」が30.0%となっています。また、乳幼児の間食は食事で不足しがちな栄養を補う点から望ましい、果物や牛乳等乳製品以外の食品として、芋や野菜類15.8%、おにぎり12.7%となっています。



問 13 ジュース類を控え、水分はお茶や水を与えるようにしていますか。【どちらかに ○】

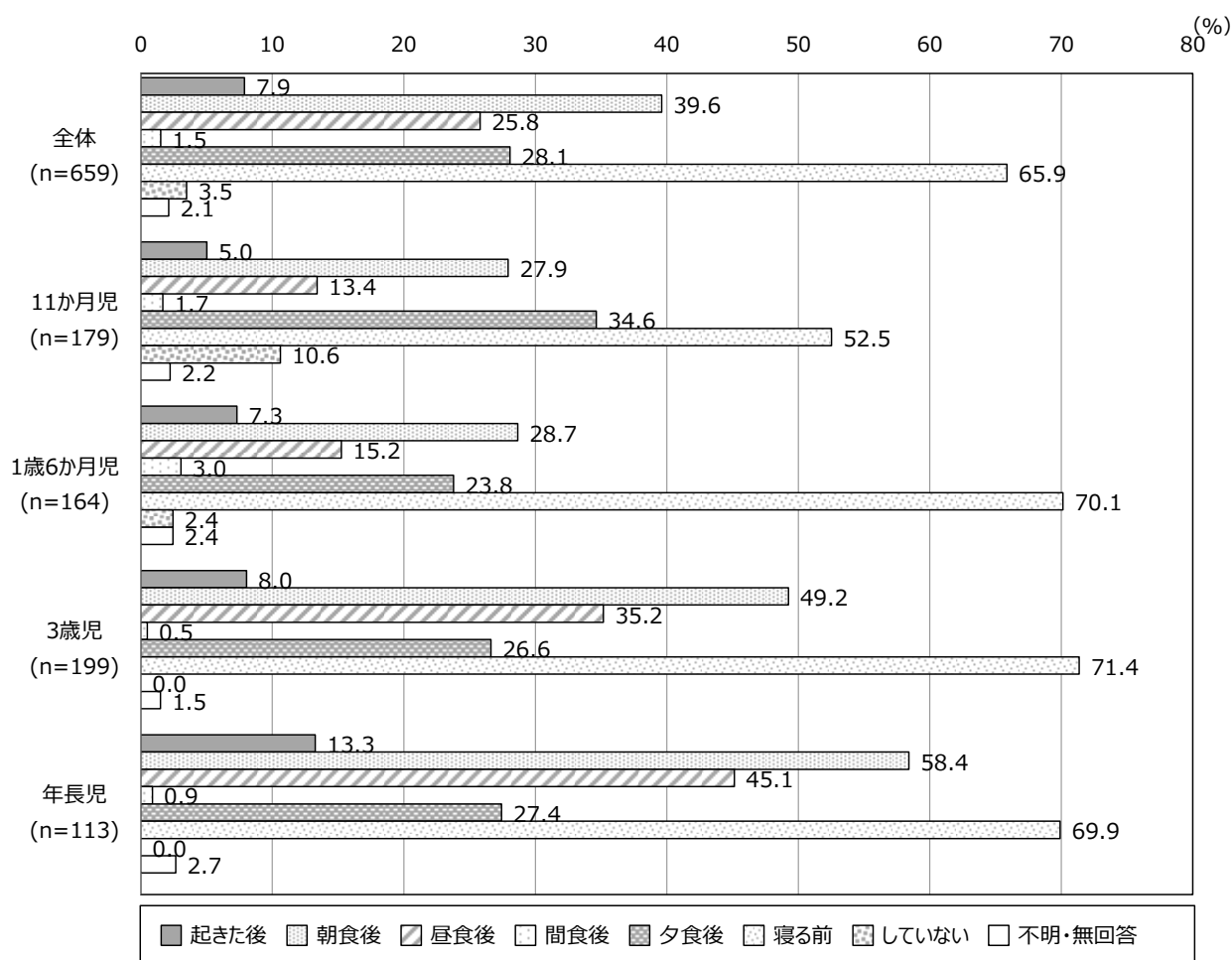
「はい」が90.1%、「いいえ」が7.3%となっています。
年齢別にみると、いずれの年代においても「はい」が高くなっています。



4. お子さまの歯について

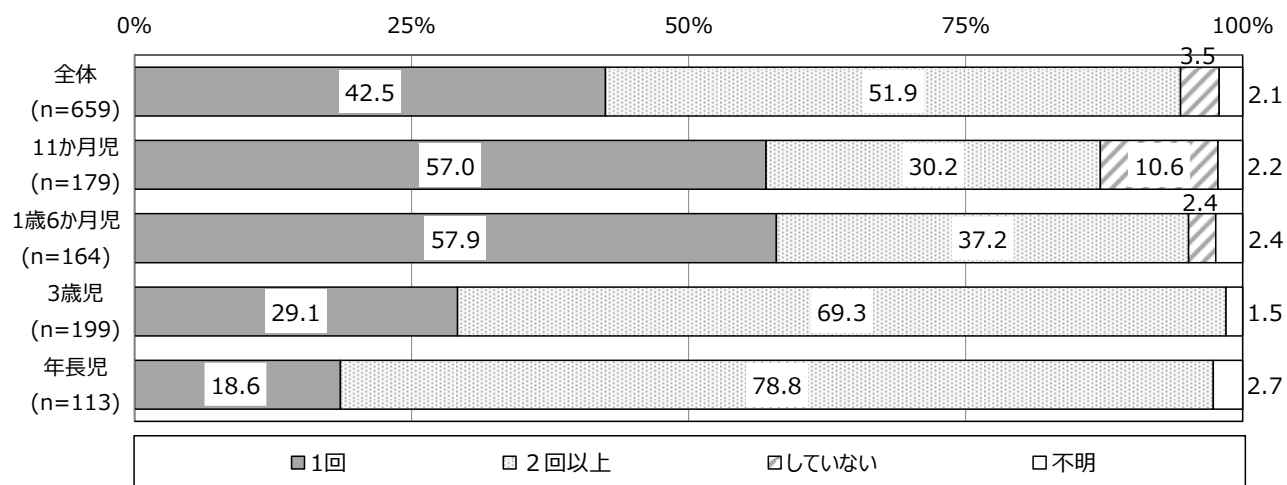
問 14 いつ歯みがきをしていますか。【あてはまる番号すべてに○】

「寝る前」が65.9%で最も高く、次いで「朝食後」が39.6%、「夕食後」が28.1%、「昼食後」が25.8%、「起きた後」が7.9%となっています。



【1日あたりの歯みがきの回数】

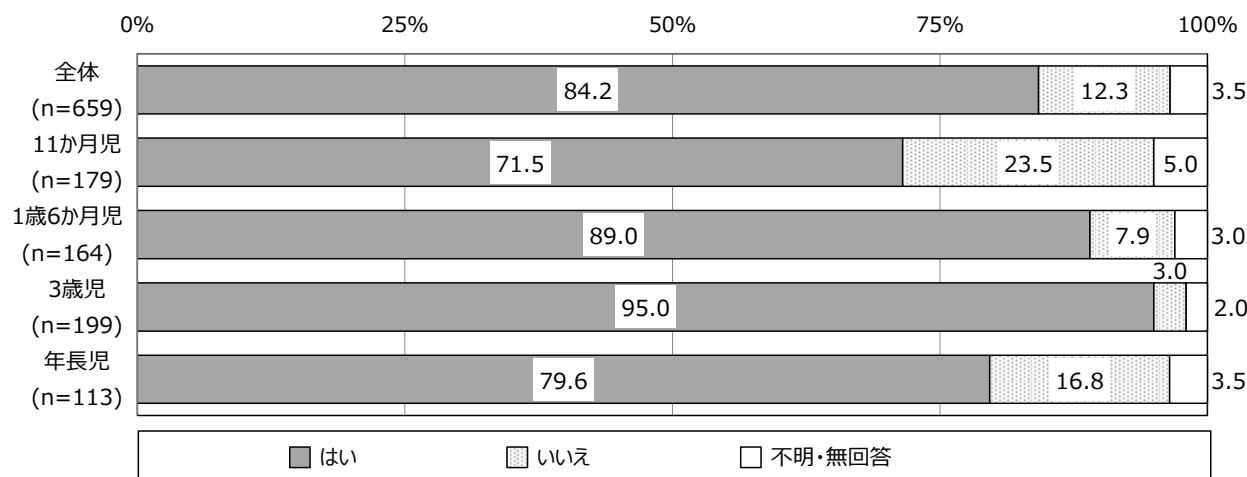
1日あたりの歯みがきの回数を見ると、「2回以上」歯みがきをしている割合は、3歳児で69.3%、年長児で78.8%となっています。



問 15 仕上げみがきをしていますか。【どちらかに○】

「はい」が84.2%、「いいえ」が12.3%となっています。

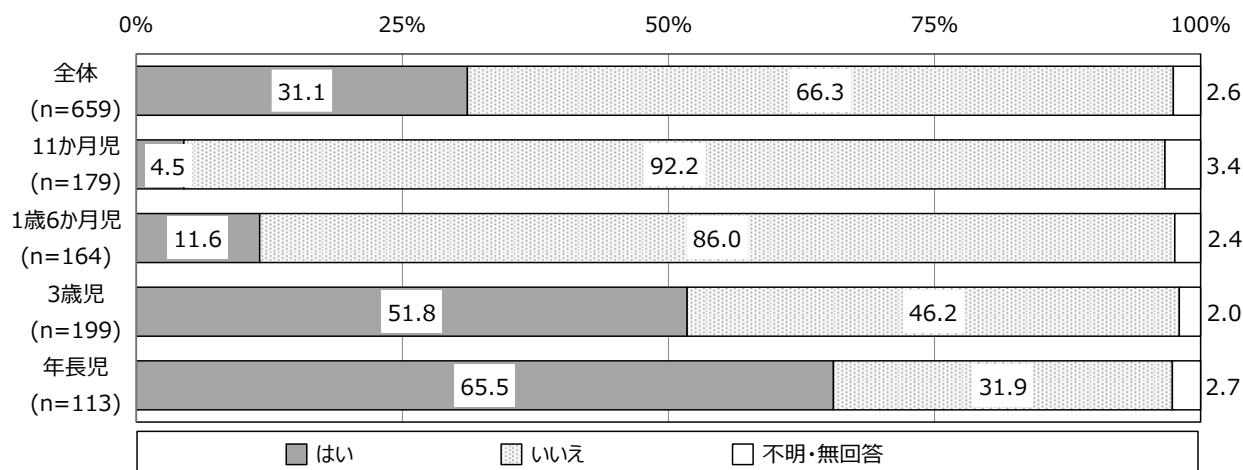
年齢別にみると、いずれの年代においても「はい」が高くなっていますが、年長児では「いいえ」が16.8%と高くなっています。



問 16 定期的に歯科検診を受けていますか。【どちらかに○】

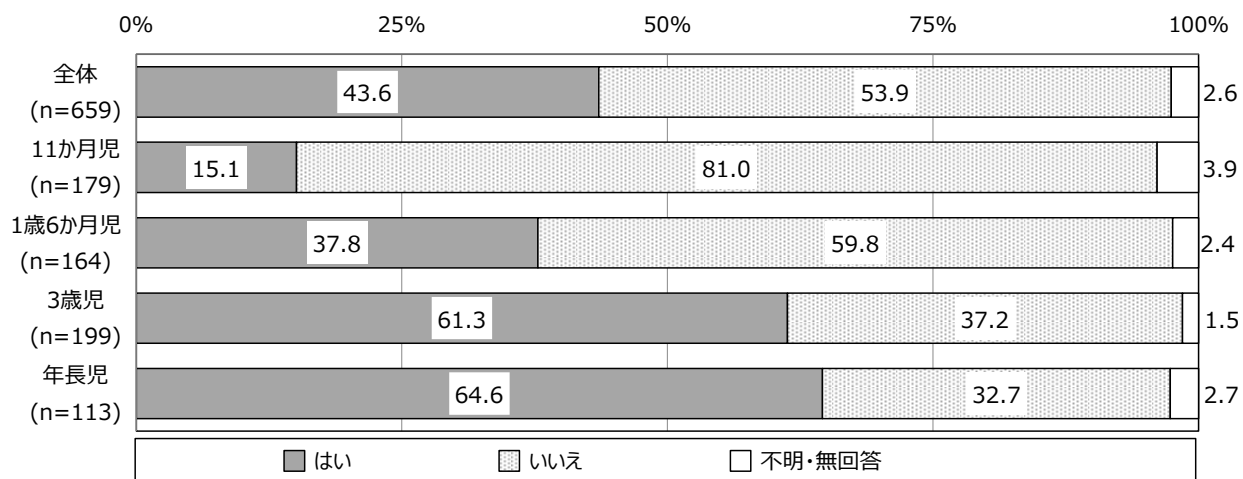
「はい」が31.1%、「いいえ」が66.3%となっています。

年齢別にみると、「はい」が3歳児で51.8%、年長児で65.5%となっています。



問 17 フッ化物塗布を使用し、むし歯を予防していますか。【どちらかに○】

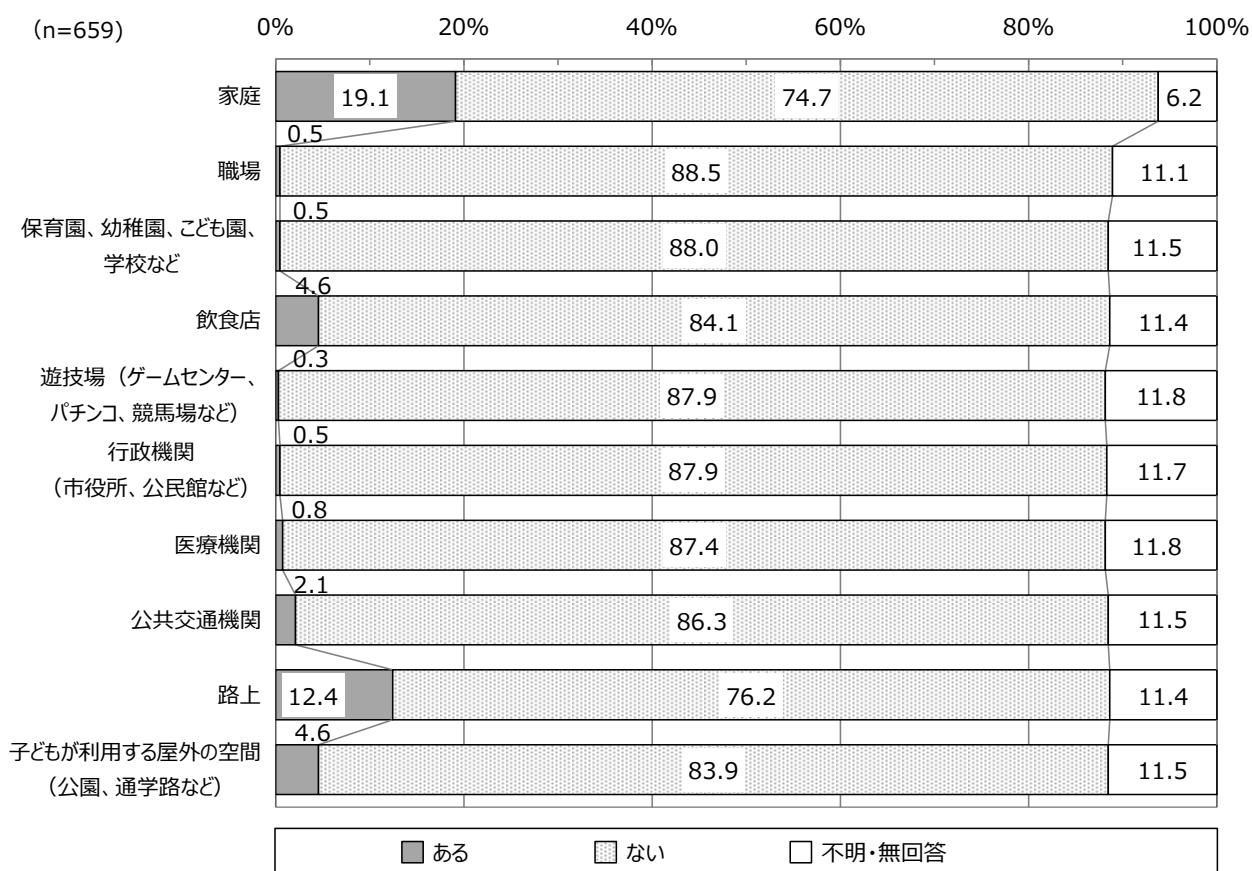
「はい」が43.6%、「いいえ」が53.9%となっています。
年齢別にみると、「はい」が3歳児・年長児で6割を超えています。



5. たばこについて

問 18 お子さまは、周りからたばこの煙を吸う機会（受動喫煙）がありますか。次のア～コすべての場所についてあてはまる番号を選んでください。【それぞれどちらかに○】

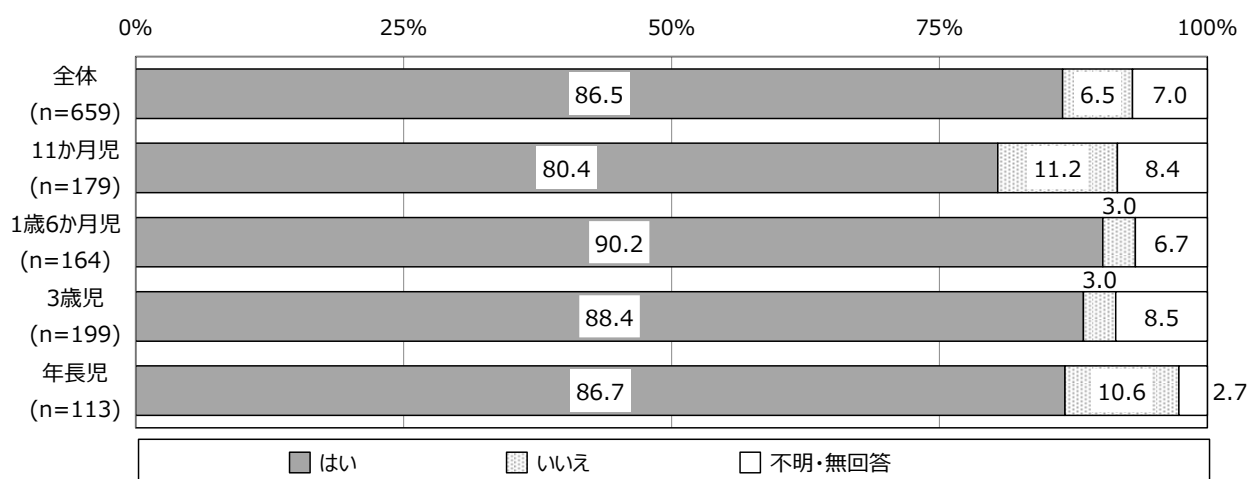
「ある」の割合は、「家庭」で19.1%と最も高く、次いで「路上」が12.4%、「飲食店」・「子どもが利用する屋外の空間（公園、通学路など）」が4.6%となっています。



6. お子さまとの過ごし方について

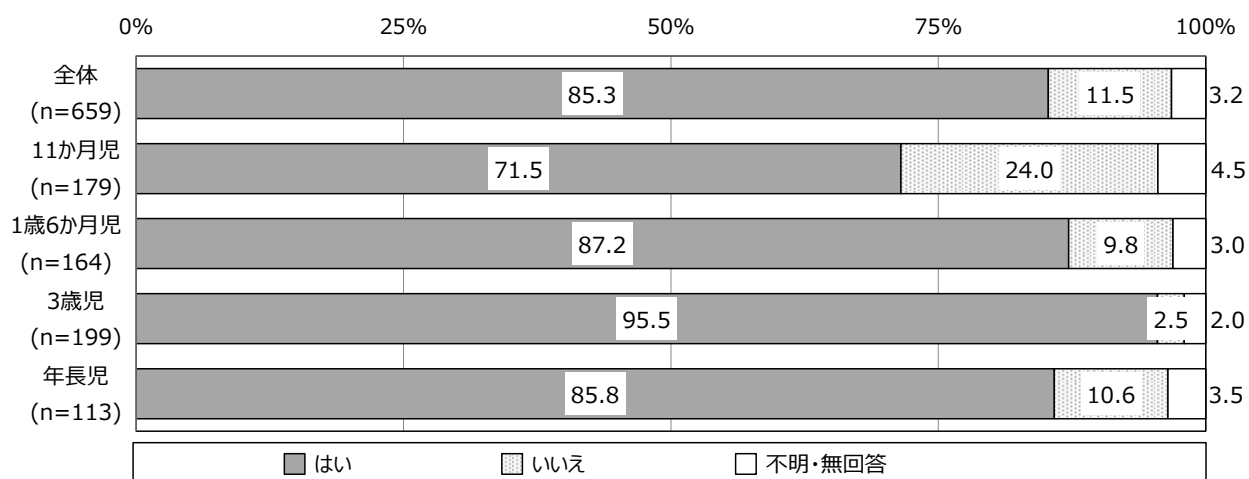
問 19 外遊びや体を動かす機会をつくっていますか（散歩も含む）。【どちらかに○】

「はい」が86.5%、「いいえ」が6.5%となっています。
年齢別にみると、いずれの年代においても「はい」が高くなっています。



問 20 他の子どもとふれ合う機会をつくっていますか。【どちらかに○】

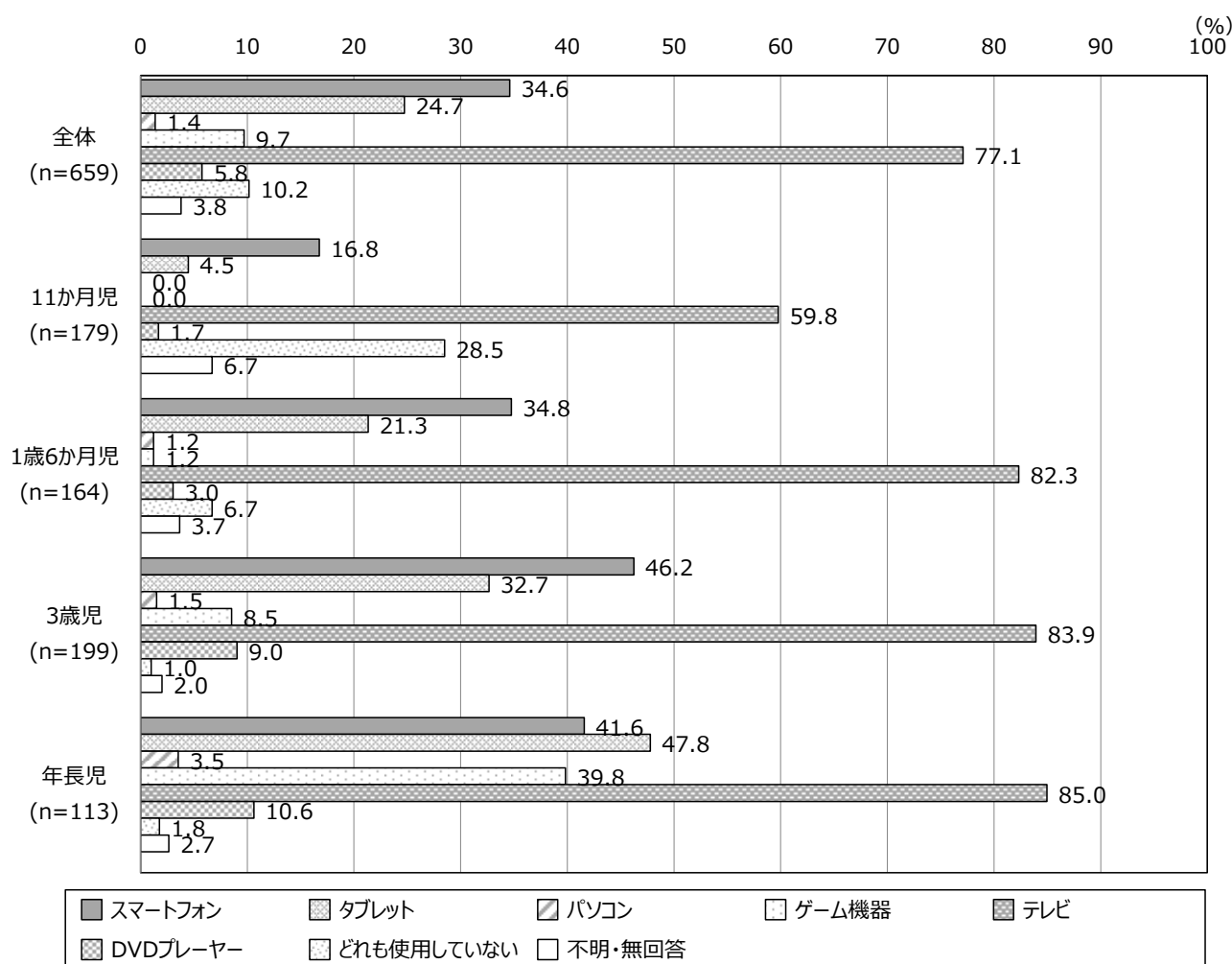
「はい」が85.3%、「いいえ」が11.5%となっています。
年齢別にみると、いずれの年代においても「はい」が高くなっています。



問 21-1 お子さまは、下のような電子機器を使用していますか。【あてはまる番号すべて選ぶ】

「テレビ」が77.1%と最も高く、次いで「スマートフォン」が34.6%、「タブレット」が24.7%、「どれも使用していない」が10.2%となっています。

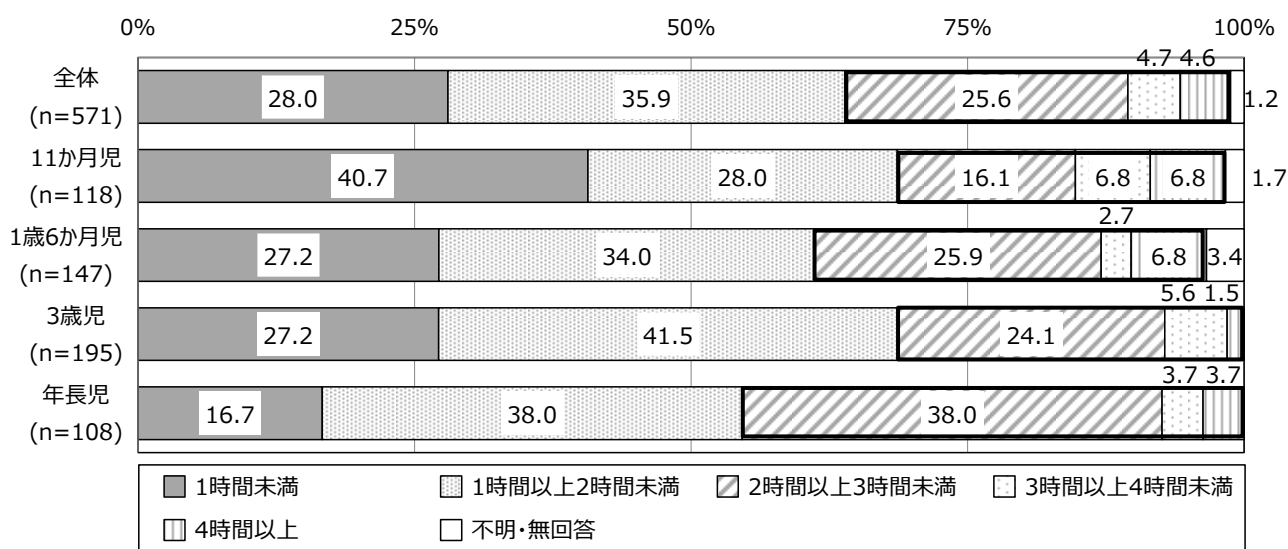
年齢別にみると、いずれの年代においても「テレビ」が最も高くなっています。「スマートフォン」は11か月児で16.8%、1歳6か月児で34.8%、3歳児で46.2%、年長児で41.6%となっています。



問 21-2 （問 21-1 でいずれかの電子機器を使用していると回答した人に対して） お子
さまは電子機器を 1 日にどれくらいの時間使用していますか。【○は 1 つだ
け】

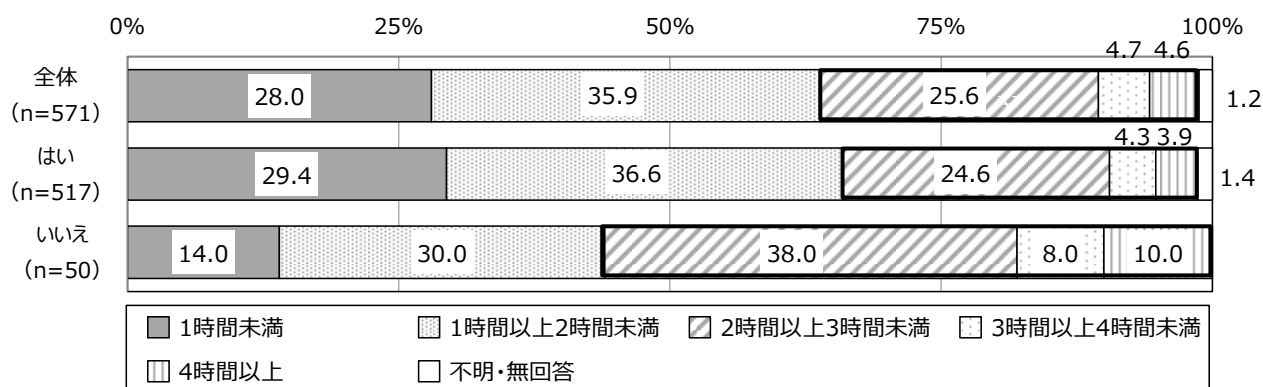
「1 時間以上 2 時間未満」が 35.9%と最も高く、次いで「1 時間未満」が 28.0%、「2 時間以上 3 時間未満」が 25.6%、「3 時間以上 4 時間未満」が 4.7%、「4 時間以上」が 4.6%となっています。

年齢別にみると、『2 時間以上』は、11 か月児で 29.7%、1 歳 6 か月児で 35.4%、3 歳児で 31.2%、年長児で 45.4%となっています。



■お子さまの生活リズムは規則正しいですか（問 1） × お子さまは電子機器を 1 日にどれくらいの時間使用していますか

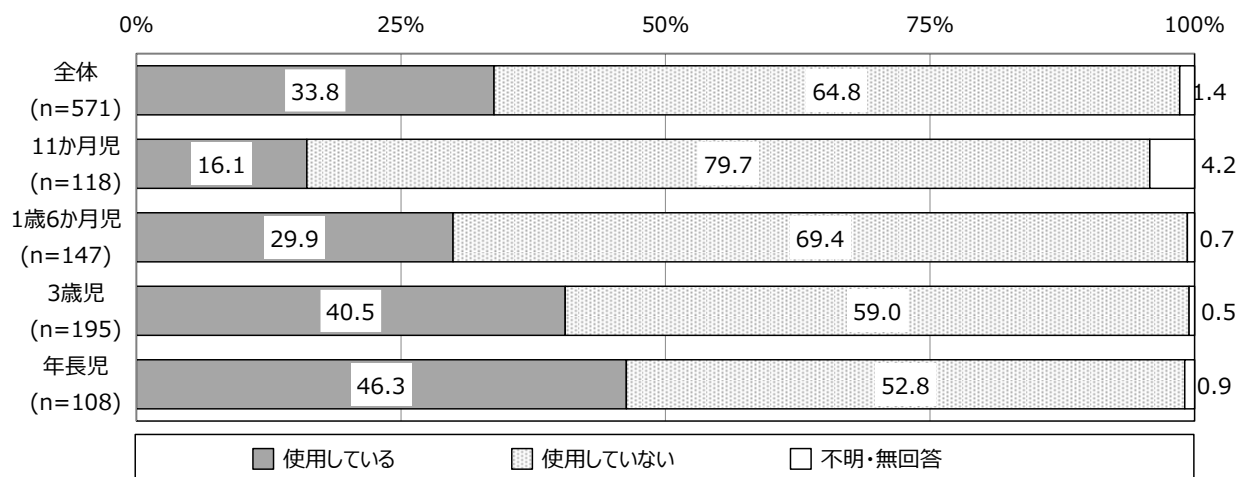
「お子さまの生活リズムは規則正しいですか」の回答状況別にみると、『2 時間以上』の割合は、「はい」で 32.8%、「いいえ」で 56.0%となっています。



問 21-3 （問 21-1 でいずれかの電子機器を使用していると回答した人に対して）お子さまは寝る直前まで電子機器を使用していますか。【どちらかに○】

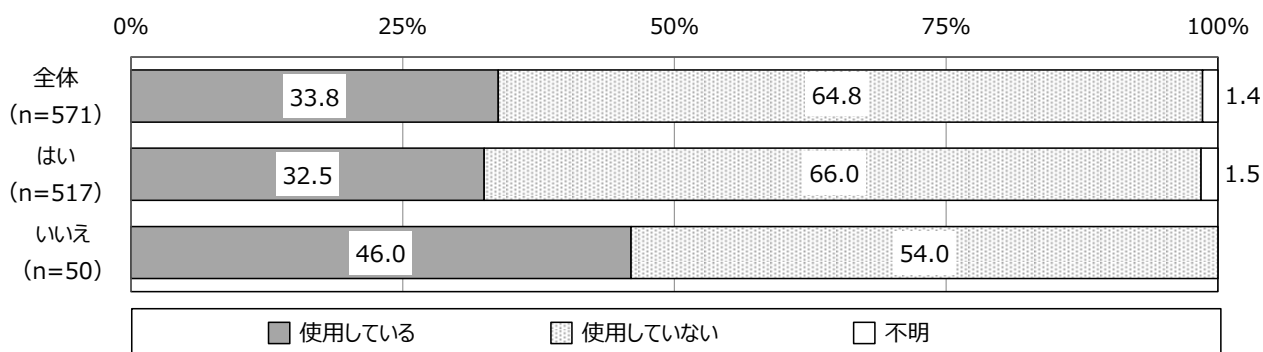
「使用している」が 33.8%、「使用していない」が 64.8%となっています。

年齢別にみると、年齢が上がるほど「使用している」の割合が高くなっており、年長児では約 5 割となっています。



■お子さまの生活リズムは規則正しいですか（問 1） × お子さまは寝る直前まで電子機器を使用していますか

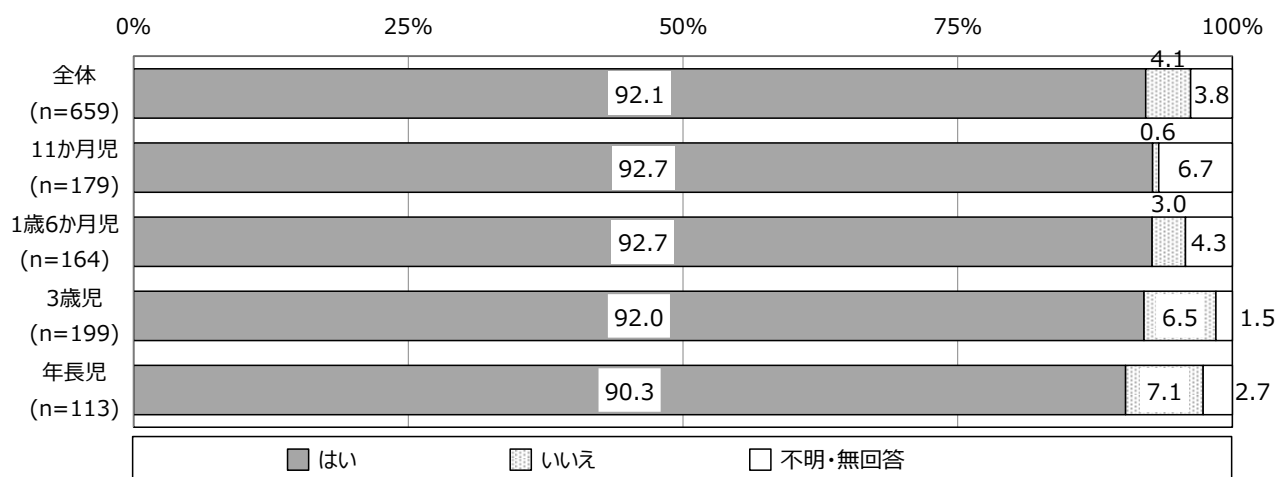
「お子さまの生活リズムは規則正しいですか」の回答状況別にみると、「使用している」の割合は、「はい」で 32.5%、「いいえ」で 46.0%となっています。



問 22-1 親子で楽しく遊ぶ機会がありますか。【どちらかに○】

「はい」が92.1%、「いいえ」が4.1%となっています。

年齢別にみると、いずれの年代においても「はい」が高く、約9割となっています。



問 22-2 (問 22-1 で楽しく遊ぶ機会があると回答した人に対して) どんな遊びをしていますか。ご自由にご記入ください。

年齢別にみると、11か月児では「ふれあい・スキンシップ系」の回答数が最も多く、1歳6か月児・3歳児・年長児では「体を使った遊び・運動系」の回答数が最も多くなっています。

内容	回答数			
	11か月児 (n=112)	1歳6か月児 (n=116)	3歳児 (n=140)	年長児 (n=76)
体を使った遊び・運動系	57	109	156	84
ふれあい・スキンシップ系	68	37	9	4
音楽・リズム系	29	22	12	2
知育・読み聞かせ系	33	38	59	56
おもちゃ・遊具系	50	50	75	24
ごっこ遊び系	3	18	64	19
施設・お出かけ系	6	7	8	5
創作系	1	13	44	34
その他	2	7	7	2

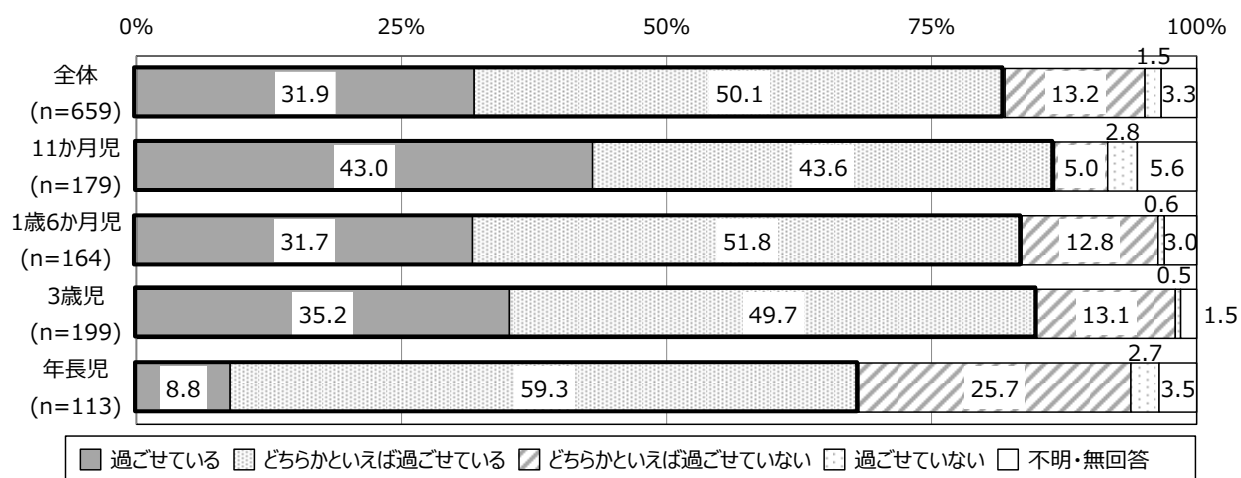
- ・体を使った遊び・運動系：はいはい、かけっこ、かくれんぼ、散歩、公園、自転車、各種スポーツなど
- ・ふれあい・スキンシップ系：ふれあい、いないいないばあ、抱っこ、手遊び、まねっこなど
- ・音楽・リズム系：歌を歌う、手遊び、音楽、おどるなど
- ・知育・読み聞かせ系：絵本、読み聞かせ、しりとり、かるた、カード遊びなど
- ・おもちゃ・遊具系：おもちゃ、つみき、ブロック、人形など
- ・ごっこ遊び系：おにごっこ、おままごとなど
- ・施設・お出かけ系：かめまるランド・かめおかっこひろば・支援センター・児童館等、遊園地、ハイキング、キャンプなど
- ・創作系：お絵描き、ぬり絵、粘土、おやつ作りなど
- ・その他：室内遊び、動物と遊ぶなど

7. その他

問 23 ゆったりとした気持ちでお子さまと過ごせていますか。【〇は1つだけ】

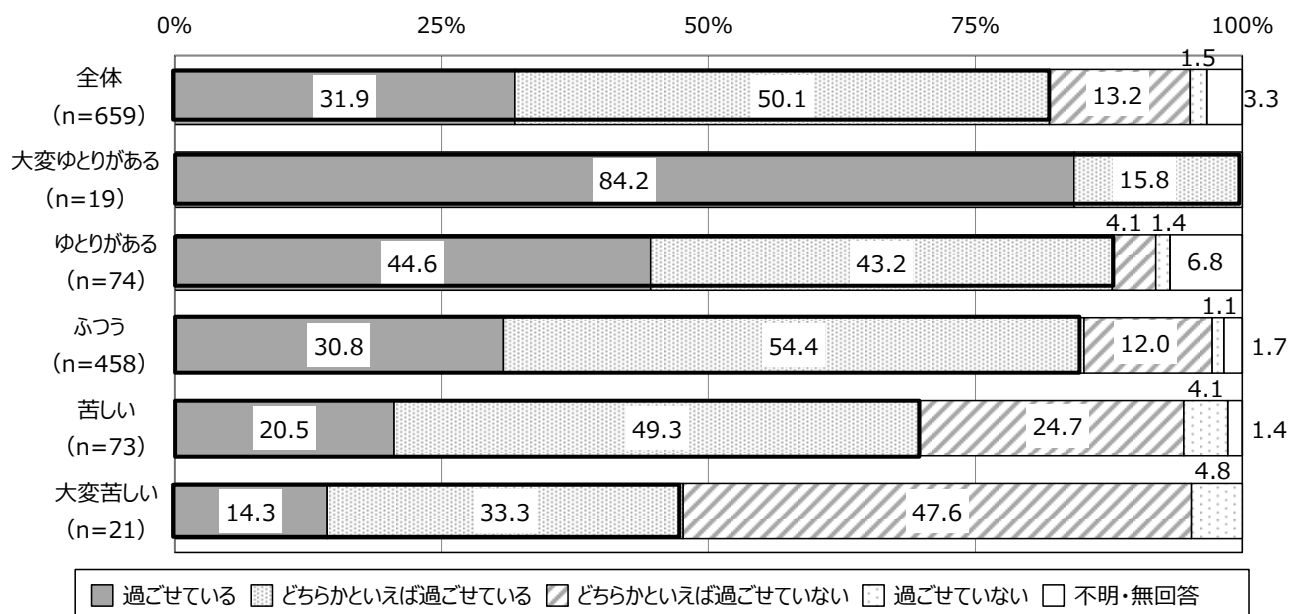
『過ごせている』（「過ごせている」と「どちらかといえば過ごせている」の合計）の割合は82.0%、
『過ごせていない』（「過ごせていない」と「どちらかといえば過ごせていない」の合計）の割合は
14.7%となっています。

年齢別にみると、『過ごせている』の割合は、11か月児で86.6%、1歳6か月児で83.5%、3歳児で
84.9%、年長児で68.1%となっています。



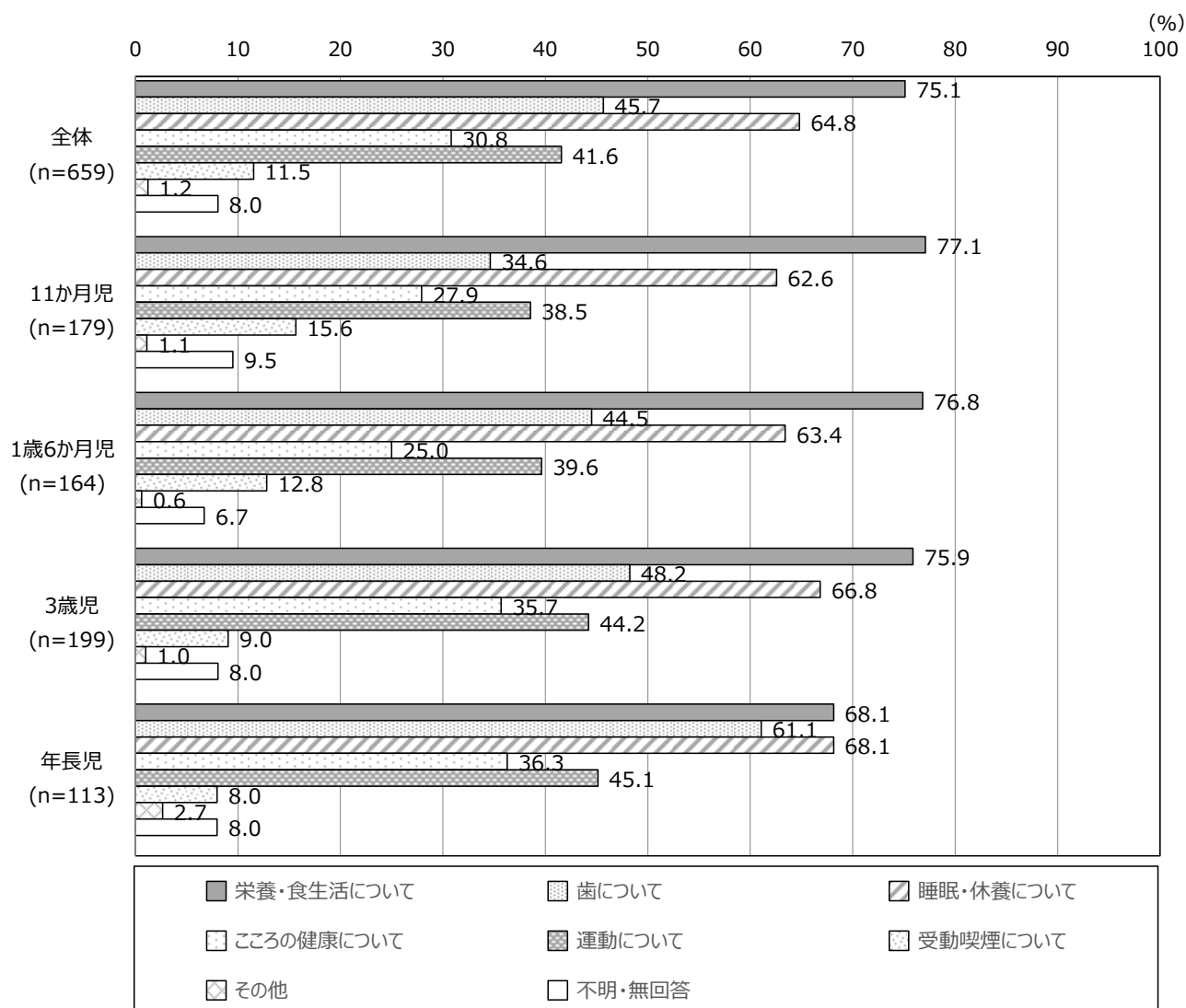
■暮らしの状況×ゆったりとした気持ちでお子さまと過ごせていますか

「暮らしの状況」の回答状況別にみると、『過ごせている』の割合は、生活のゆとりがあるほど高い
傾向にあります。



問 24 お子さまの健康について気を付けていることがありますか。【あてはまる番号すべてに○】

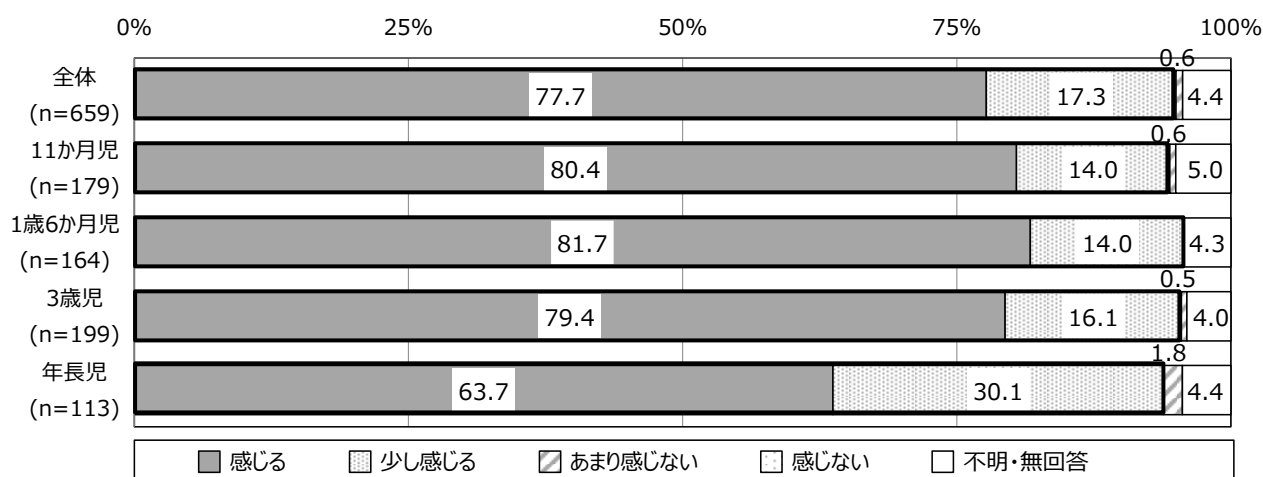
「栄養・食生活について」が75.1%で最も高く、次いで「睡眠・休養について」が64.8%、「歯について」が45.7%、「運動について」が41.6%、「こころの健康について」が30.8%、「受動喫煙について」が11.5%となっています。



問 25 お子さまは、健康で笑顔で安心して過ごせていると感じますか。【〇は1つだけ】

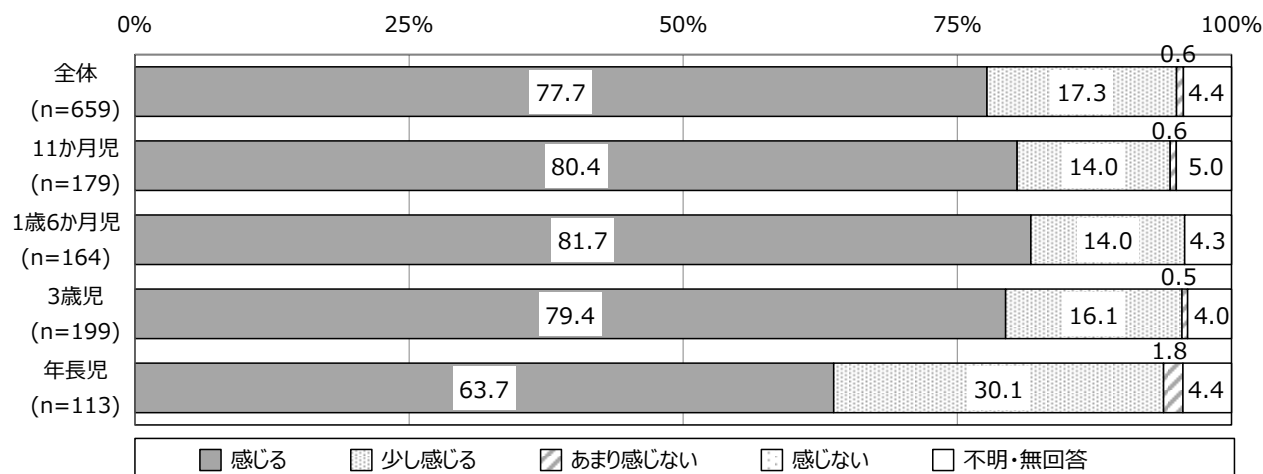
『感じる』（「感じる」と「少し感じる」の合計）の割合は 95.0%、『感じない』（「あまり感じない」と「感じない」の合計）の割合は 0.6%となっています。

年齢別にみると、いずれの年代においても「感じる」が高くなっていますが、年長児では比較的低く約 6 割となっています。



■暮らしの状況×お子さまは、健康で笑顔で安心して過ごせていると感じますか

「暮らしの状況」の回答状況別にみると、「感じる」の割合は生活のゆとりがあるほど高い傾向があります。



2. 小・中学生

1. ご自身のことについて

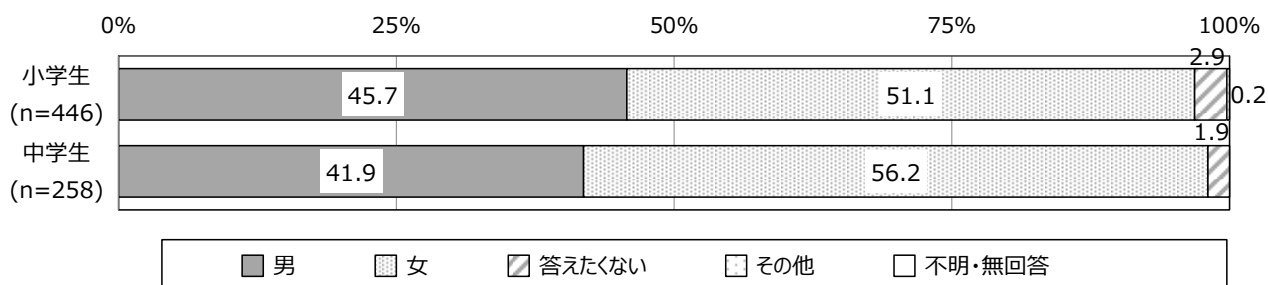
問1 あなたの性別について教えてください。【1つだけ選ぶ】

◆小学生◆

「男」が45.7%、「女」が51.1%となっています。

◆中学生◆

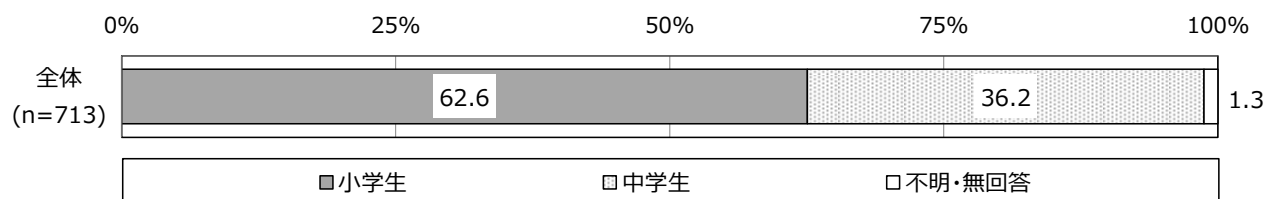
「男」が41.9%、「女」が56.2%となっています。



問2 あなたの年齢について教えてください。【数字を入力】

※年齢から学年に振り分け

「小学生」が62.6%、「中学生」が36.2%となっています。



問3 あなたの通っている学校はどこですか。【1つだけ選ぶ】

通っている小学校・中学校は次のとおりとなっています。

◆小学生◆

			合計	問3 通っている学校								
				亀岡 小学校	安詳 小学校	東別院 小学校	西別院 小学校	曾我部 小学校	吉川 小学校	蔦田野 小学校	大井 小学校	千代川 小学校
問2 年齢	小学生	(人)	446	21	110	4	3	20	3	1	30	47
		(%)	100.0	4.7	24.7	0.9	0.7	4.5	0.7	0.2	6.7	10.5
			合計	保津 小学校	つつじヶ丘 小学校	城西 小学校	詳徳 小学校	南つつじヶ 丘小学校	亀岡川東 学園	育親学園	不明・ 無回答	
問2 年齢	小学生	(人)	446	9	90	36	24	17	24	7	0	
		(%)	100.0	2.0	20.2	8.1	5.4	3.8	5.4	1.6	0.0	

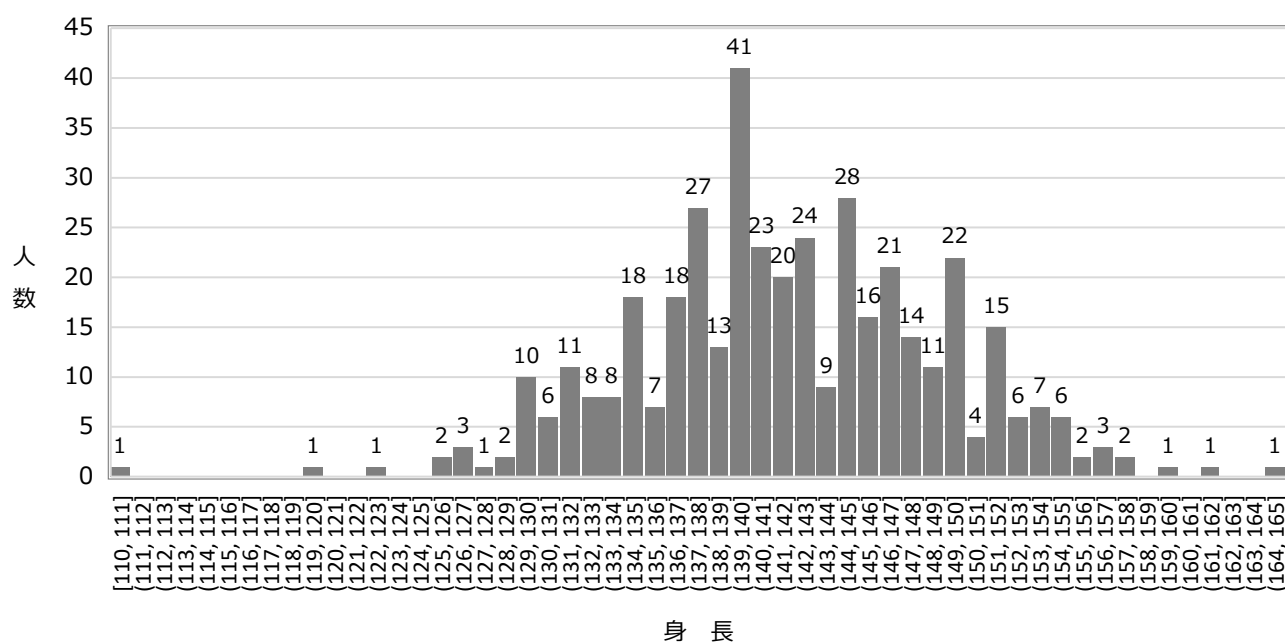
◆中学生◆

			合計	問3 通っている学校							
				亀岡川東 学園	育親学園	亀岡 中学校	南桑 中学校	東輝 中学校	大成 中学校	詳徳 中学校	不明・ 無回答
問2 年齢	中学生	(人)	258	24	11	15	45	17	79	58	9
		(%)	100.0	9.3	4.3	5.8	17.4	6.6	30.6	22.5	3.5

問4 あなたの身長は何cmですか。【数字を入力】

◆小学生◆

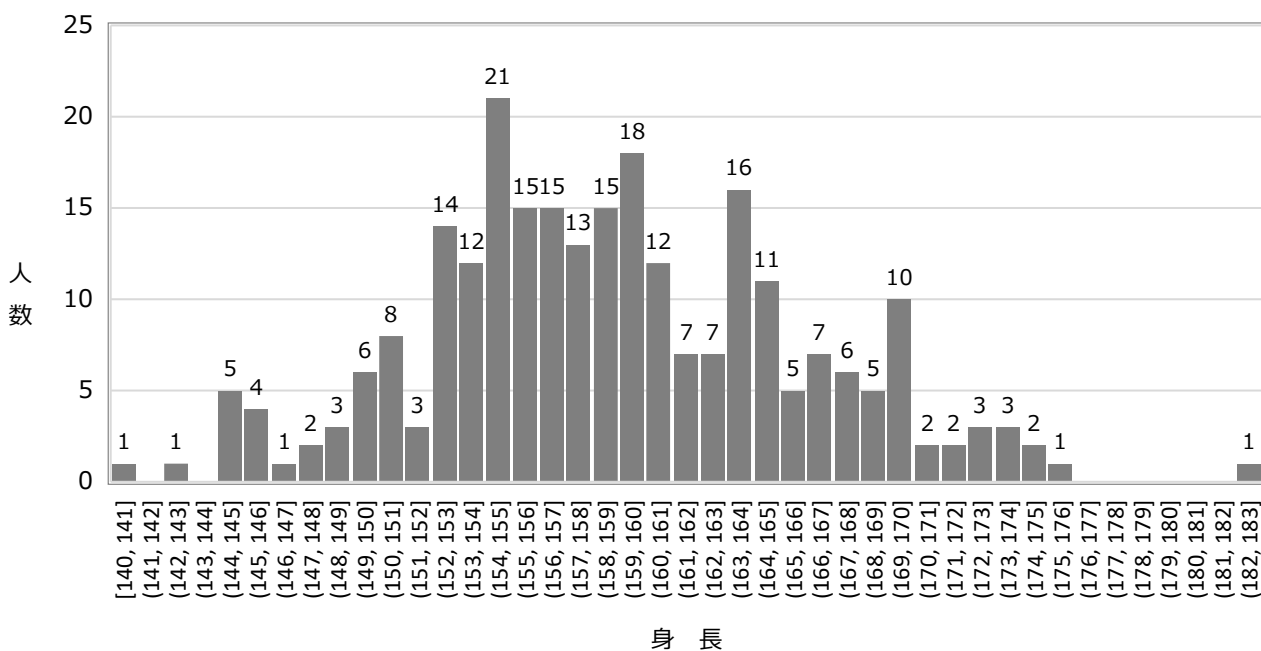
身長の度数分布をみると、「139-140」cmが最も多くなっています。



【中央値：142】

◆中学生◆

身長の度数分布をみると、「154-155」cmが最も多くなっています。

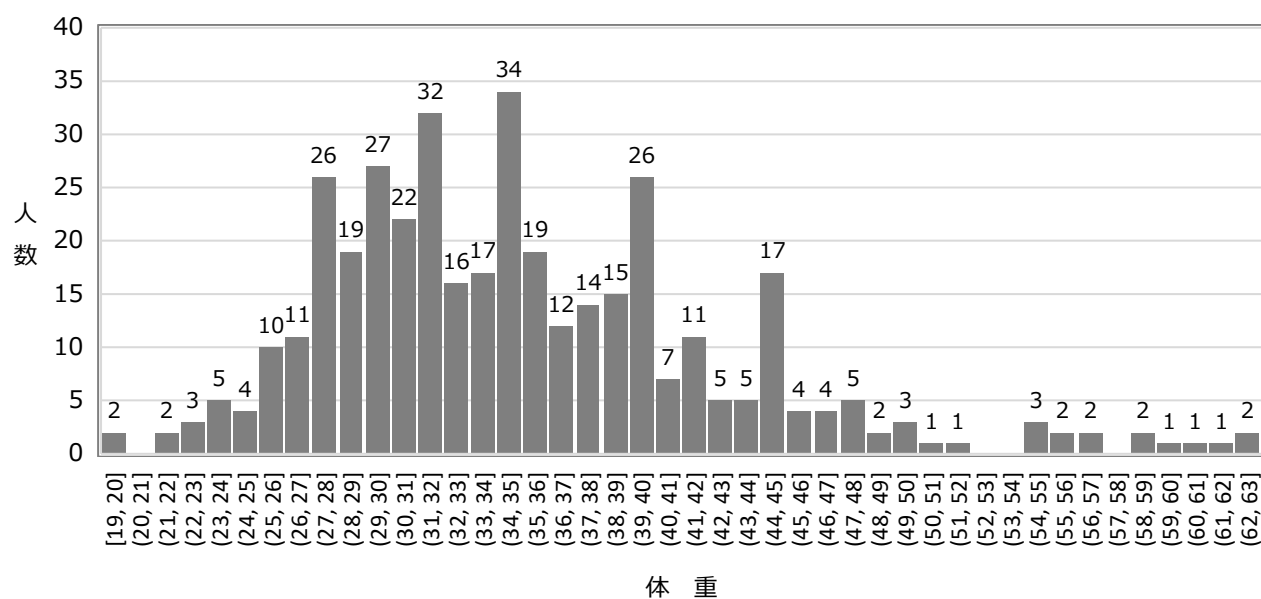


【中央値：159】

問5 あなたの体重は何kgですか。【数字を入力】

◆小学生◆

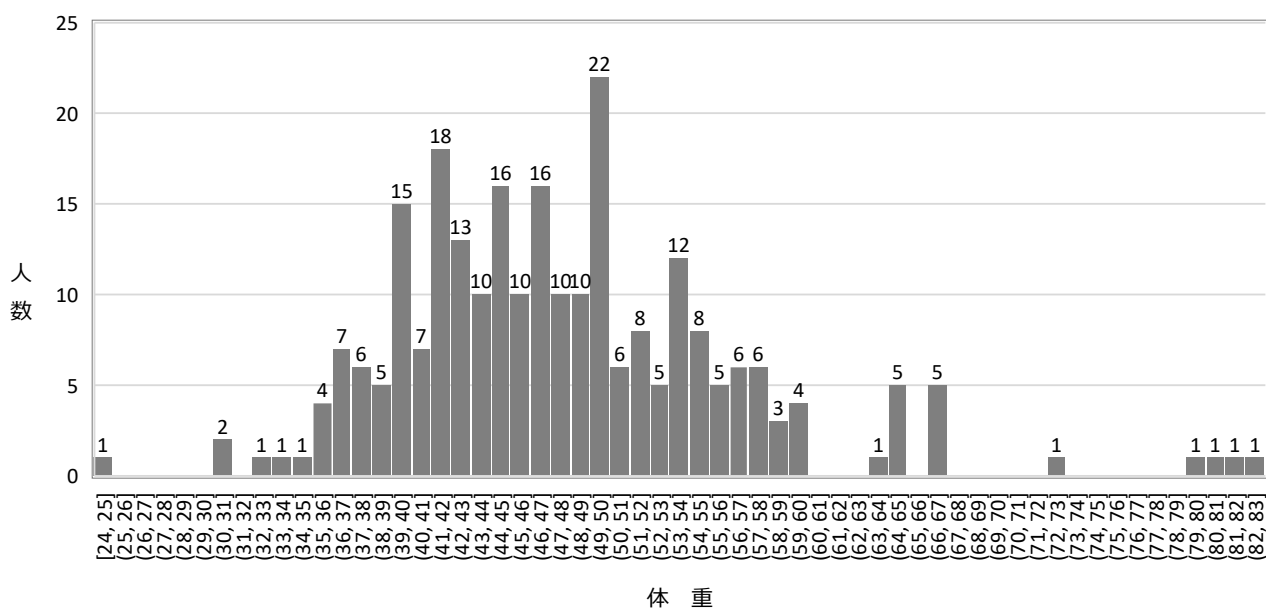
体重の度数分布をみると、「34-35」kgが最も多くなっています。



【中央値：35】

◆中学生◆

体重の度数分布をみると、「49-50」kg が最も多くなっています。



【中央値：47】

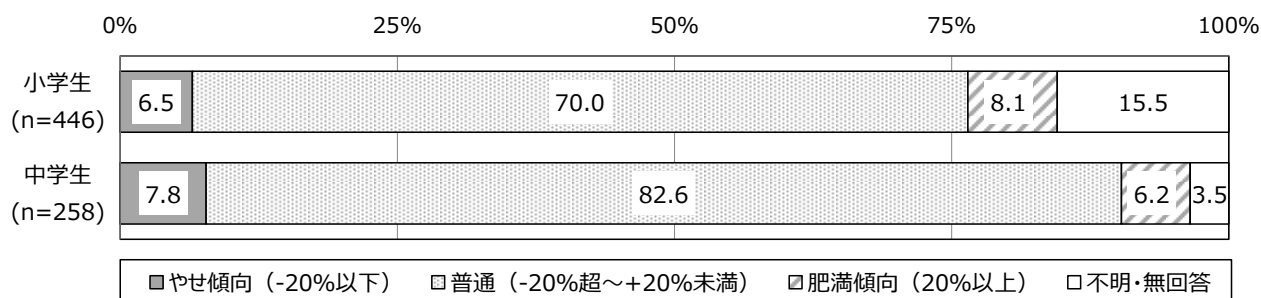
【肥満度】

◆小学生◆

「普通（-20%超～+20%未満）」が 70.0%と最も高く、次いで「肥満傾向（20%以上）」が 8.1%、「やせ傾向（-20%以下）」が 6.5%となっています。「不明・無回答」は 15.5%です。

◆中学生◆

「普通（-20%超～+20%未満）」が 82.6%と最も高く、次いで「やせ傾向（-20%以下）」が 7.8%、「肥満傾向（20%以上）」が 6.2%となっています。「不明・無回答」は 3.5%です。



■性別×肥満度

◆小学生◆

性別で見ると、「肥満傾向（20%以上）」の割合は、「男」「女」とともに 8.3%となっています。また、「やせ傾向（-20%以下）」の割合は、「女」の方が高くなっています。

(%)

		合計 (人)	BMI			
			やせ傾向 (-20% 以下)	普通 (-20%超 ～+20% 未満)	肥満傾向 (20% 以上)	不明・ 無回答
男	小学生	204	5.9	73.0	8.3	12.7
女	小学生	228	7.5	71.5	8.3	12.7

◆中学生◆

性別で見ると、「肥満傾向（20%以上）」の割合は、「男」において 7.4%、「女」において 5.5%となっており、「男」の方が高くなっています。また、「やせ傾向（-20%以下）」の割合は、「女」の方が高く、9.0%となっています。

(%)

		合計 (人)	BMI			
			やせ傾向 (-20% 以下)	普通 (-20%超 ～+20% 未満)	肥満傾向 (20% 以上)	不明・ 無回答
男	中学生	108	6.5	85.2	7.4	0.9
女	中学生	145	9.0	83.4	5.5	2.1

2. 生活習慣について

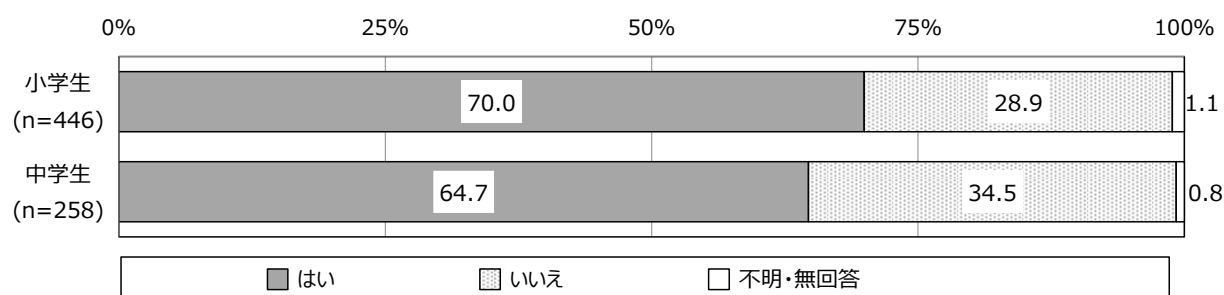
問6 生活リズムは規則正しいですか。【どちらかを選ぶ】

◆小学生◆

「はい」が70.0%、「いいえ」が28.9%となっています。

◆中学生◆

「はい」が64.7%、「いいえ」が34.5%となっています。



■性別×生活リズムは規則正しいですか

◆小学生◆

性別でみると、「いいえ」の割合は、「男」において26.0%、「女」において31.1%となっており、「女」の方が高くなっています。

			(%)		
			問6 生活リズムは規則正しいか		
			はい	いいえ	不明・無回答
性別	学年	合計 (人)			
男	小学生	204	72.5	26.0	1.5
女	小学生	228	68.0	31.1	0.9

◆中学生◆

性別でみると、「いいえ」の割合は、「男」において26.9%、「女」において39.3%となっており、「女」の方が高くなっています。

			(%)		
			問6 生活リズムは規則正しいか		
			はい	いいえ	不明・無回答
性別	学年	合計 (人)			
男	中学生	108	71.3	26.9	1.9
女	中学生	145	60.7	39.3	0.0

問7 あなたは何時ごろに起きますか。【それぞれ1つだけ選ぶ】

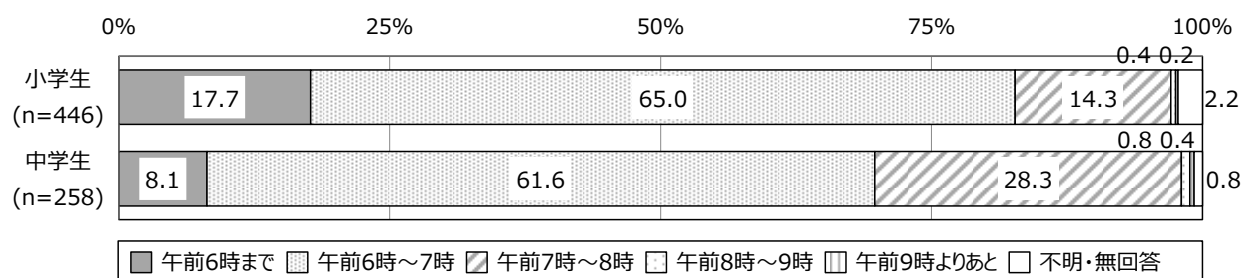
(1) 平日

◆小学生◆

「午前6時～7時」が65.0%と最も高く、次いで「午前6時まで」が17.7%、「午前7時～8時」が14.3%となっています。

◆中学生◆

「午前6時～7時」が61.6%と最も高く、次いで「午前7時～8時」が28.3%、「午前6時まで」が8.1%となっています。



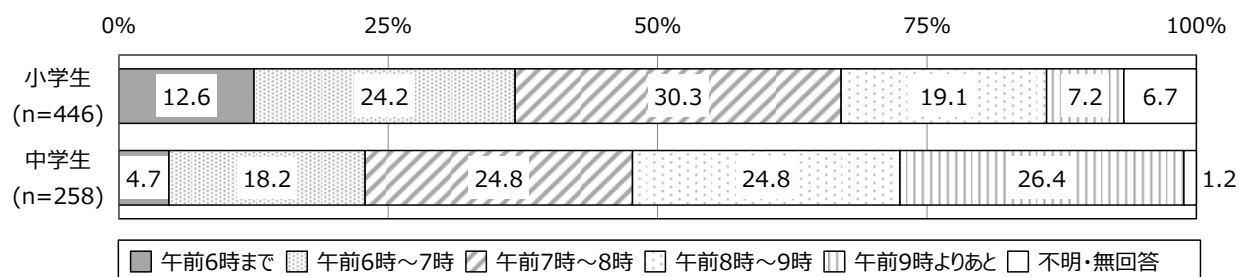
(2) 休日

◆小学生◆

「午前7時～8時」が30.3%と最も高く、次いで「午前6時～7時」が24.2%、「午前8時～9時」が19.1%、「午前6時まで」が12.6%となっています。

◆中学生◆

「午前9時よりあと」が26.4%と最も高く、次いで「午前7時～8時」と「午前8時～9時」が24.8%、「午前6時～7時」が18.2%となっています。



問 8 あなたは何時ごろに寝ますか。【それぞれ1つだけ選ぶ】

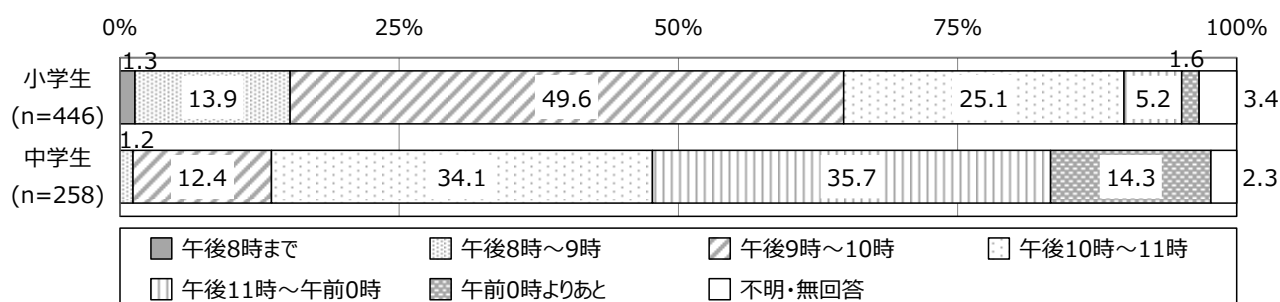
(1) 平日

◆小学生◆

「午後9時～10時」が49.6%と最も高く、次いで「午後10時～11時」が25.1%、「午後8時～9時」が13.9%となっています。

◆中学生◆

「午後11時～午前0時」が35.7%と最も高く、次いで「午後10時～11時」が34.1%、「午前0時よりあと」が14.3%となっています。



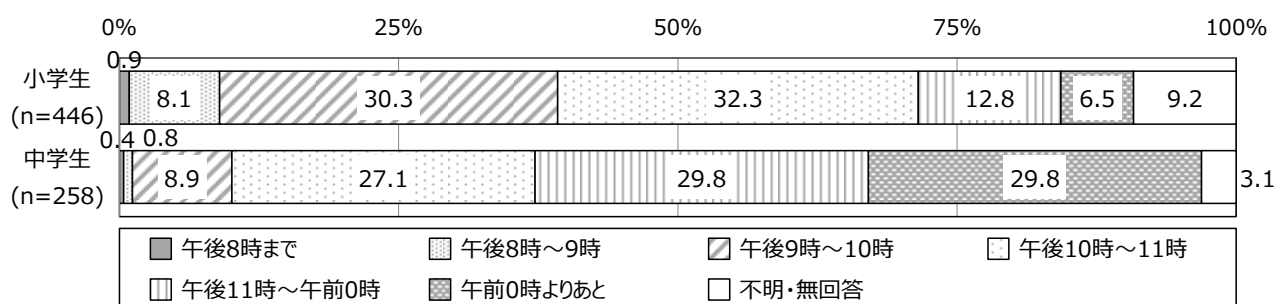
(2) 休日

◆小学生◆

「午後10時～11時」が32.3%と最も高く、次いで「午後9時～10時」が30.3%、「午後11時～午前0時」が12.8%となっています。

◆中学生◆

「午後11時～午前0時」と「午前0時よりあと」が29.8%と最も高く、次いで「午後10時～11時」が27.1%、「午後9時～10時」が8.9%となっています。



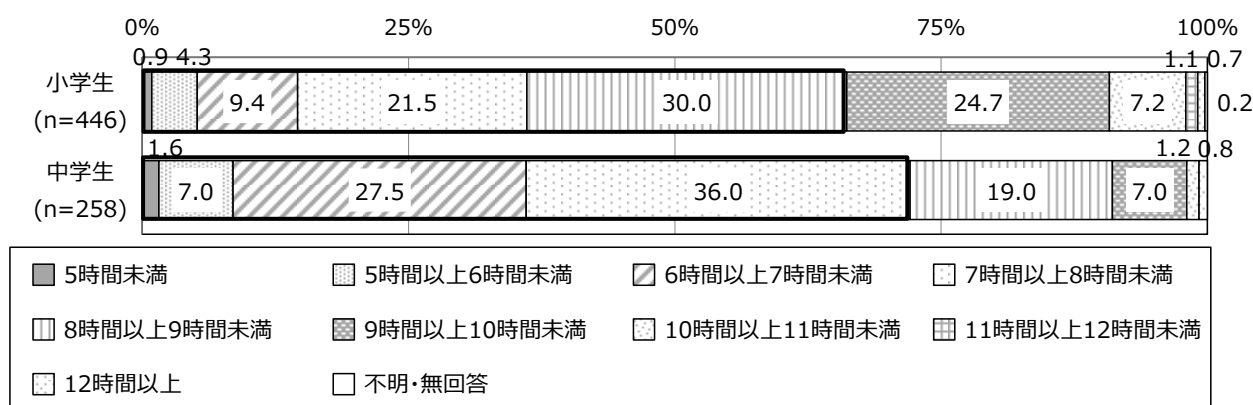
問9-1 あなたの睡眠（すいみん）時間はどれくらいですか。【1つだけ選ぶ】

◆小学生◆

「8時間以上9時間未満」が30.0%と最も高く、次いで「9時間以上10時間未満」が24.7%、「7時間以上8時間未満」が21.5%となっています。『9時間未満』の割合は、66.1%となっています。

◆中学生◆

「7時間以上8時間未満」が36.0%と最も高く、次いで「6時間以上7時間未満」が27.5%、「8時間以上9時間未満」が19.0%となっています。『8時間未満』の割合は、72.1%となっています。



■性別×あなたの睡眠時間はどれくらいですか

◆小学生◆

性別でみると、男女ともに「8時間以上9時間未満」が最も高く、「男」において33.3%、「女」において28.1%となっています。『9時間未満』の割合は、「男」において64.6%、「女」において67.2%となっています。

			問9-1 睡眠時間 (%)									
		合計 (人)	5時間未満	5時間以上 6時間未満	6時間以上 7時間未満	7時間以上 8時間未満	8時間以上 9時間未満	9時間以上 10時間未満	10時間以上 11時間未満	11時間以上 12時間未満	12時間以上	不明・ 無回答
男	小学生	204	1.0	2.9	7.8	19.6	33.3	27.0	6.9	0.5	0.5	0.5
女	小学生	228	0.9	5.3	10.1	22.8	28.1	22.8	7.5	1.8	0.9	0.0

◆中学生◆

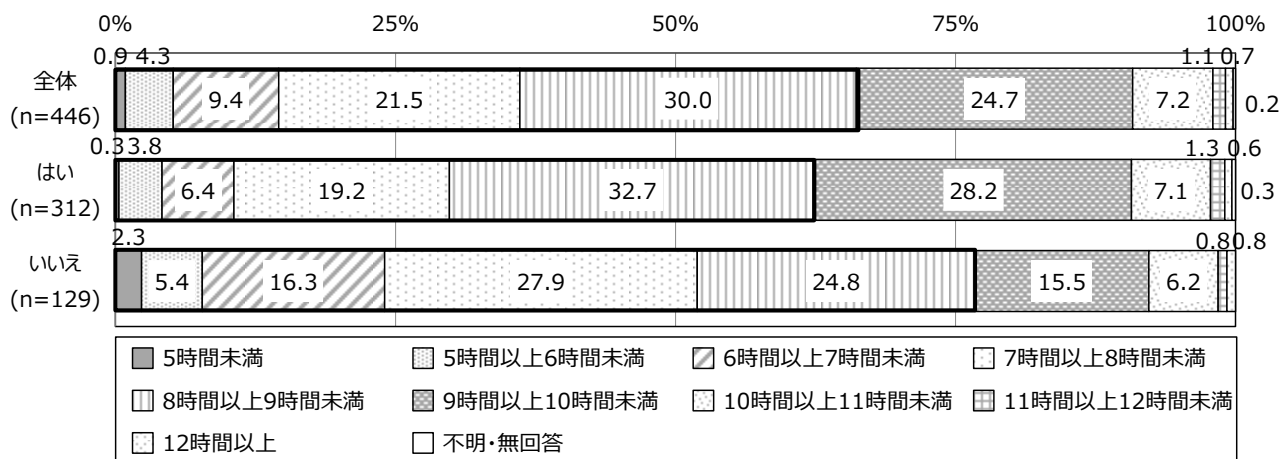
性別でみると、「7時間以上8時間未満」が最も高く、「男」において38.9%、「女」において34.5%となっています。『8時間未満』の割合は、「男」において65.8%、「女」において75.9%となっています。

			問9-1 睡眠時間 (%)									
		合計 (人)	5時間未満	5時間以上 6時間未満	6時間以上 7時間未満	7時間以上 8時間未満	8時間以上 9時間未満	9時間以上 10時間未満	10時間以上 11時間未満	11時間以上 12時間未満	12時間以上	不明・ 無回答
男	中学生	108	0.0	1.9	25.0	38.9	23.1	8.3	1.9	0.0	0.9	0.0
女	中学生	145	2.8	11.0	27.6	34.5	16.6	6.2	0.7	0.0	0.7	0.0

■生活リズムは規則正しいですか（問 6）×あなたの睡眠時間はどれくらいですか

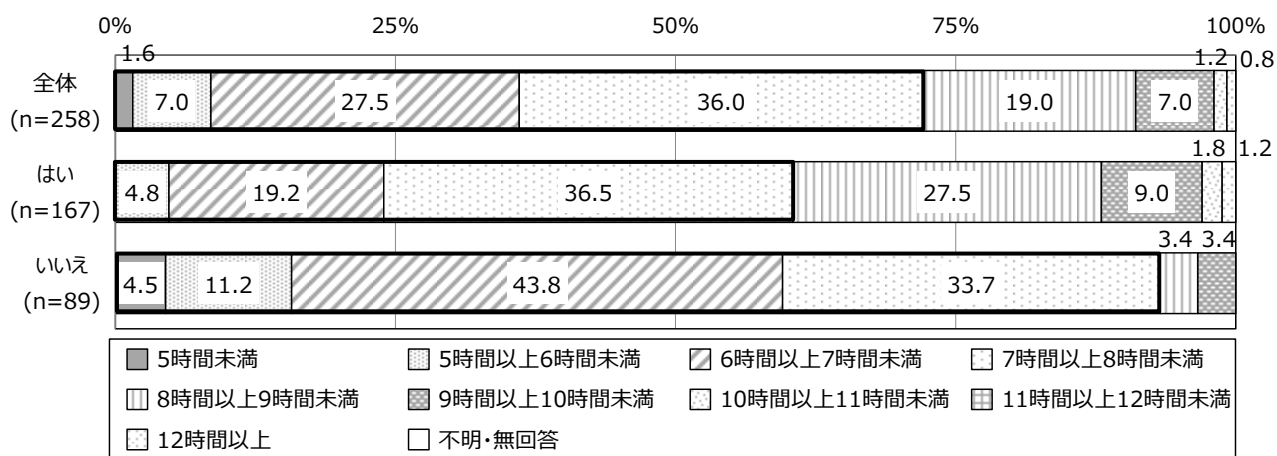
◆小学生◆

「生活リズムは規則正しいですか」の回答状況別にみると、『9 時間未満』の割合は「はい」において 62.4%、「いいえ」において 76.7%となっています。



◆中学生◆

「生活リズムは規則正しいですか」の回答状況別にみると、『8 時間未満』の割合は「はい」において 60.5%、「いいえ」において 93.2%となっています。



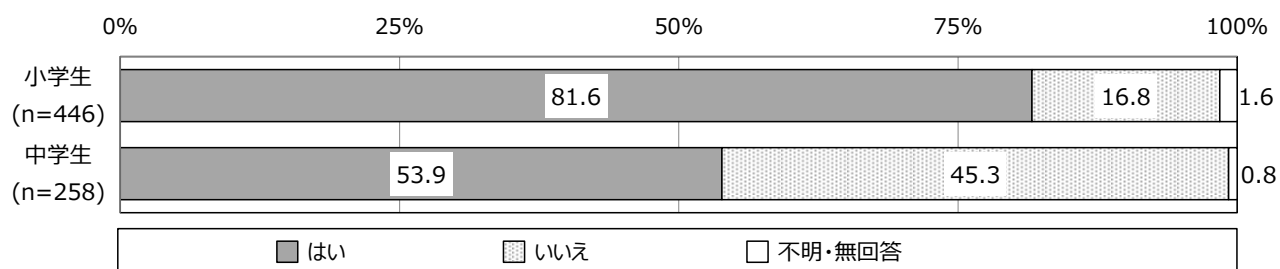
問 9-2 あなたの睡眠（すいみん）時間は、十分ですか。【どちらかを選ぶ】

◆小学生◆

「はい」が81.6%、「いいえ」が16.8%となっています。

◆中学生◆

「はい」が53.9%、「いいえ」が45.3%となっています。



3. 食生活について

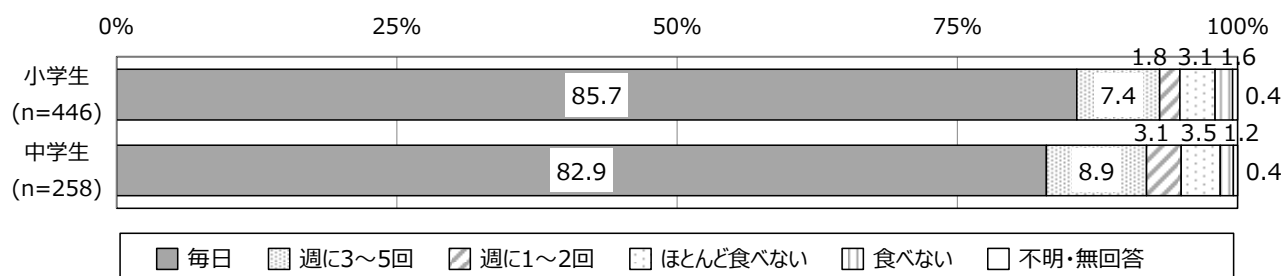
問 10-1 あなたは朝食を食べますか。【1 つだけ選ぶ】

◆小学生◆

「毎日」が 85.7%と最も高く、次いで「週に 3～5 回」が 7.4%、「週に 1～2 回」が 1.8%となっています。『食べない』（「ほとんど食べない」と「食べない」の合計）の割合は、4.7%となっています。

◆中学生◆

「毎日」が 82.9%と最も高く、次いで「週に 3～5 回」が 8.9%、「ほとんど食べない」が 3.5%となっています。『食べない』（「ほとんど食べない」と「食べない」の合計）の割合は、4.7%となっています。



■性別×あなたは朝食を食べますか

◆小学生◆

性別でみると、『食べない』（「ほとんど食べない」と「食べない」の合計）の割合は、「男」において 4.4%、「女」において 3.9%となっており、「男」の方が高くなっています。

			問10-1 朝食を食べるか					
			合計 (人)	毎日	週に3～5回	週に1～2回	ほとんど 食べない	食べない
男	小学生	204	87.3	5.9	2.5	2.9	1.5	0.0
女	小学生	228	86.0	7.9	1.3	2.6	1.3	0.9

◆中学生◆

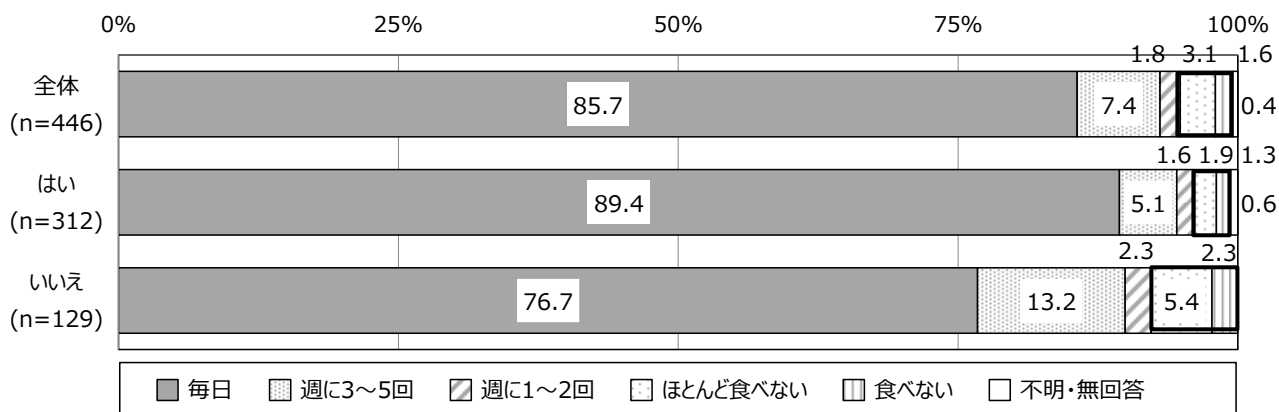
性別でみると、『食べない』（「ほとんど食べない」と「食べない」の合計）の割合は、「男」において 2.8%、「女」において 6.2%となっており、「女」の方が高くなっています。

			問10-1 朝食を食べるか					
			合計 (人)	毎日	週に3～5回	週に1～2回	ほとんど 食べない	食べない
男	中学生	108	89.8	5.6	1.9	1.9	0.9	0.0
女	中学生	145	77.2	11.7	4.1	4.8	1.4	0.7

■生活リズムは規則正しいですか（問 6）×あなたは朝食を食べますか

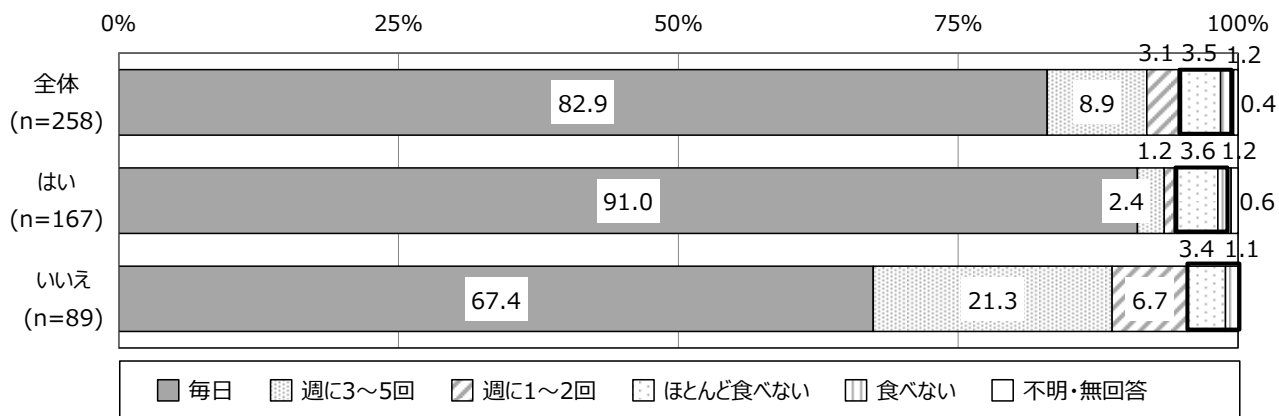
◆小学生◆

「生活リズムは規則正しいですか」の回答状況別にみると、いずれにおいても「毎日」の割合が最も高くなっていますが、「いいえ」において『食べない』（「ほとんど食べない」と「食べない」の合計）の割合は7.7%となっています。



◆中学生◆

「生活リズムは規則正しいですか」の回答状況別にみると、いずれにおいても「毎日」の割合が最も高くなっていますが、「はい」においては91.0%、「いいえ」においては67.4%と差がみられます。



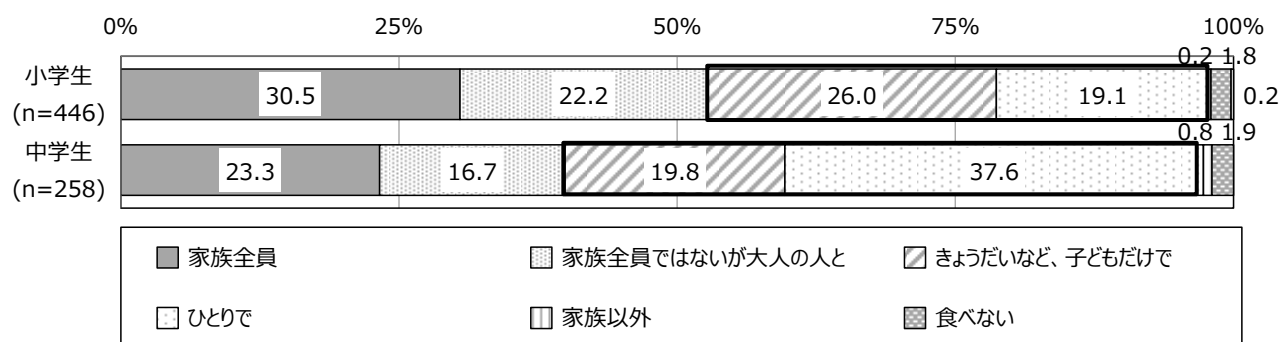
問 10-2 朝食をだれと食べますか。【1 つだけ選ぶ】

◆小学生◆

「家族全員」が 30.5%と最も高く、次いで「きょうだいなど、子どもだけで」が 26.0%、「家族全員ではないが大人の人と」が 22.2%、「ひとりで」が 19.1%となっています。『子どもだけ』（「きょうだいなど、子どもだけで」と「ひとりで」の合計）は、45.1%となっています

◆中学生◆

「ひとりで」が 37.6%と最も高く、次いで「家族全員」が 23.3%、「きょうだいなど、子どもだけで」が 19.8%、「家族全員ではないが大人の人と」が 16.7%となっています。『子どもだけ』（「きょうだいなど、子どもだけで」と「ひとりで」の合計）は、57.4%となっています



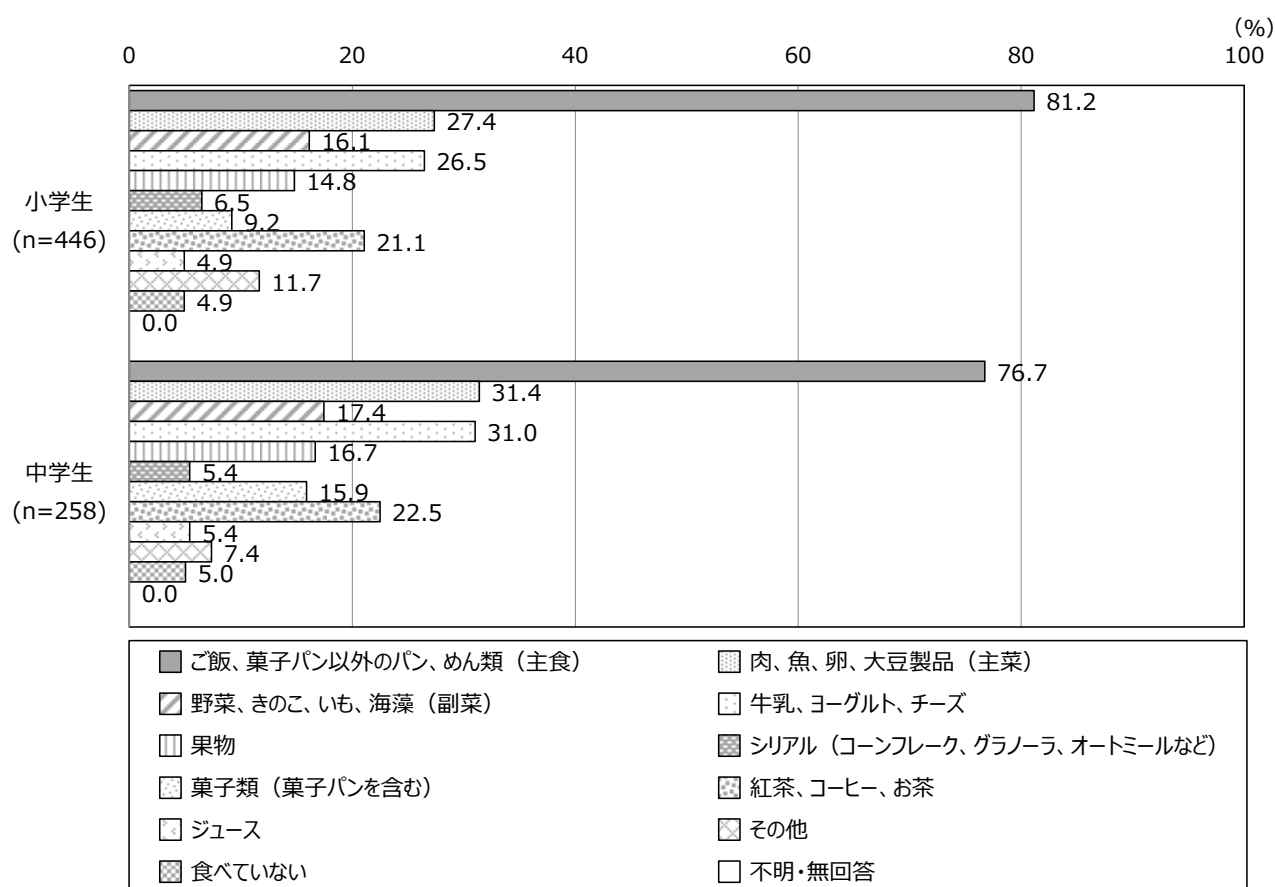
問 11 あなたは今日の朝食で何を食べましたか。【あてはまる番号すべて選ぶ】

◆小学生◆

「ご飯、菓子パン以外のパン、めん類（主食）」が 81.2%と最も高く、次いで「肉、魚、卵、大豆製品（主菜）」が 27.4%、「牛乳、ヨーグルト、チーズ」が 26.5%となっています。なお、「野菜、きのこ、いも、海藻（副菜）」は 16.1%となっています。

◆中学生◆

「ご飯、菓子パン以外のパン、めん類（主食）」が 76.7%と最も高く、次いで「肉、魚、卵、大豆製品（主菜）」が 31.4%、「牛乳、ヨーグルト、チーズ」が 31.0%となっています。なお、「野菜、きのこ、いも、海藻（副菜）」は 17.4%となっています。



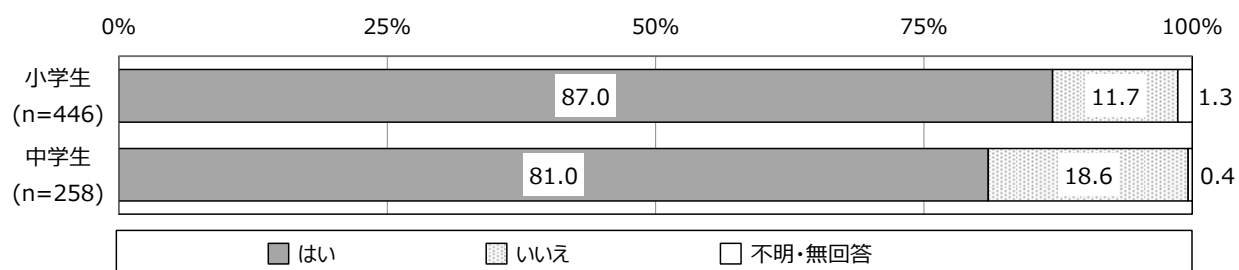
問 12 よくかんで食べていますか。【どちらかを選ぶ】

◆小学生◆

「はい」 87.0%、「いいえ」 11.7%となっています。

◆中学生◆

「はい」 81.0%、「いいえ」 18.6%となっています。



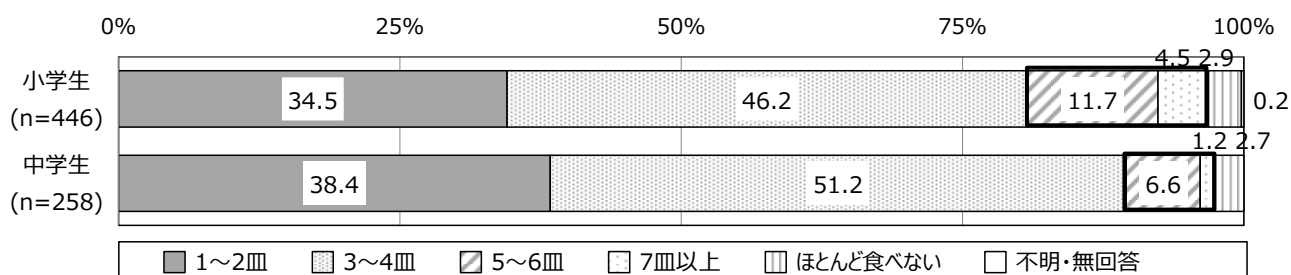
問13 1日に野菜料理を皿数で数えると何皿食べていますか。写真を参考にお答えください。【1つだけ選ぶ】

◆小学生◆

「3～4皿」が46.2%と最も高く、次いで「1～2皿」が34.5%、『5～6皿以上』が16.2%となっています。また、「ほとんど食べない」は2.9%です。

◆中学生◆

「3～4皿」が51.2%と最も高く、次いで「1～2皿」が38.4%、『5～6皿以上』が7.8%となっています。また、「ほとんど食べない」は2.7%です。



■性別×1日に野菜料理を皿数で数えると何皿食べていますか

◆小学生◆

性別でみると、「ほとんど食べない」の割合は、「男」において2.5%、「女」において3.5%となっており、「女」の方が高くなっています。

		(%)						
		合計 (人)	問13 1日に野菜料理を皿数で数えると何皿食べているか					
			1～2皿	3～4皿	5～6皿	7皿以上	ほとんど 食べない	不明・ 無回答
男	小学生	204	35.3	46.1	10.3	5.9	2.5	0.0
女	小学生	228	33.3	46.1	13.2	3.5	3.5	0.4

◆中学生◆

性別でみると、「ほとんど食べない」の割合は、「男」において1.9%、「女」において3.4%となっており、「女」の方が高くなっています。

		問13 1日に野菜料理を皿数で数えると何皿食べているか						(%)
		合計 (人)	1～2皿	3～4皿	5～6皿	7皿以上	ほとんど 食べない	不明・ 無回答
男	中学生		108	40.7	46.3	8.3	2.8	1.9
女	中学生	145	36.6	54.5	5.5	0.0	3.4	0.0

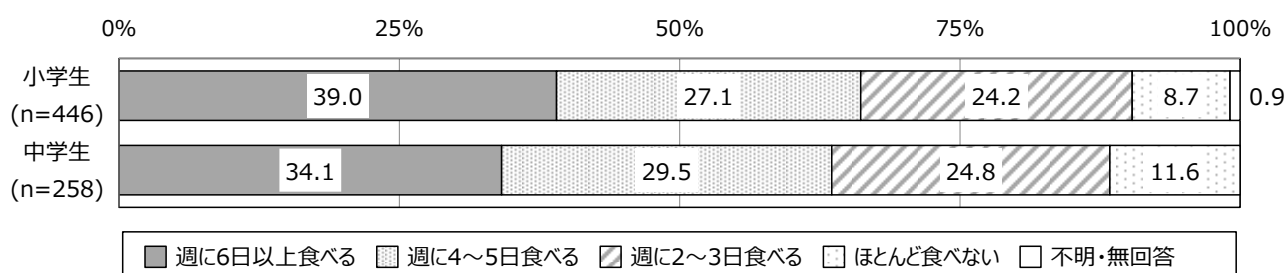
問 14-1 おやつ（間食）を食べますか。【1 つだけ選ぶ】

◆小学生◆

「週に 6 日以上食べる」が 39.0%と最も高く、次いで「週に 4～5 日食べる」が 27.1%、「週に 2～3 日食べる」が 24.2%となっています。

◆中学生◆

「週に 6 日以上食べる」が 34.1%と最も高く、次いで「週に 4～5 日食べる」が 29.5%、「週に 2～3 日食べる」が 24.8%となっています。



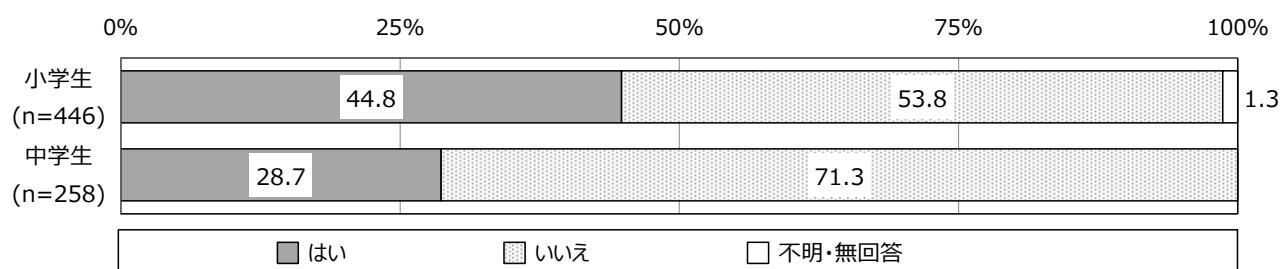
問 14-2 おやつ（間食）の量を決めていますか。【どちらかを選ぶ】

◆小学生◆

「はい」が 44.8%、「いいえ」が 53.8%となっています。

◆中学生◆

「はい」が 28.7%、「いいえ」が 71.3%となっています。



問 14-3 おやつ（間食）でよく食べるものは何ですか？【あてはまる番号すべて選ぶ】

◆小学生◆

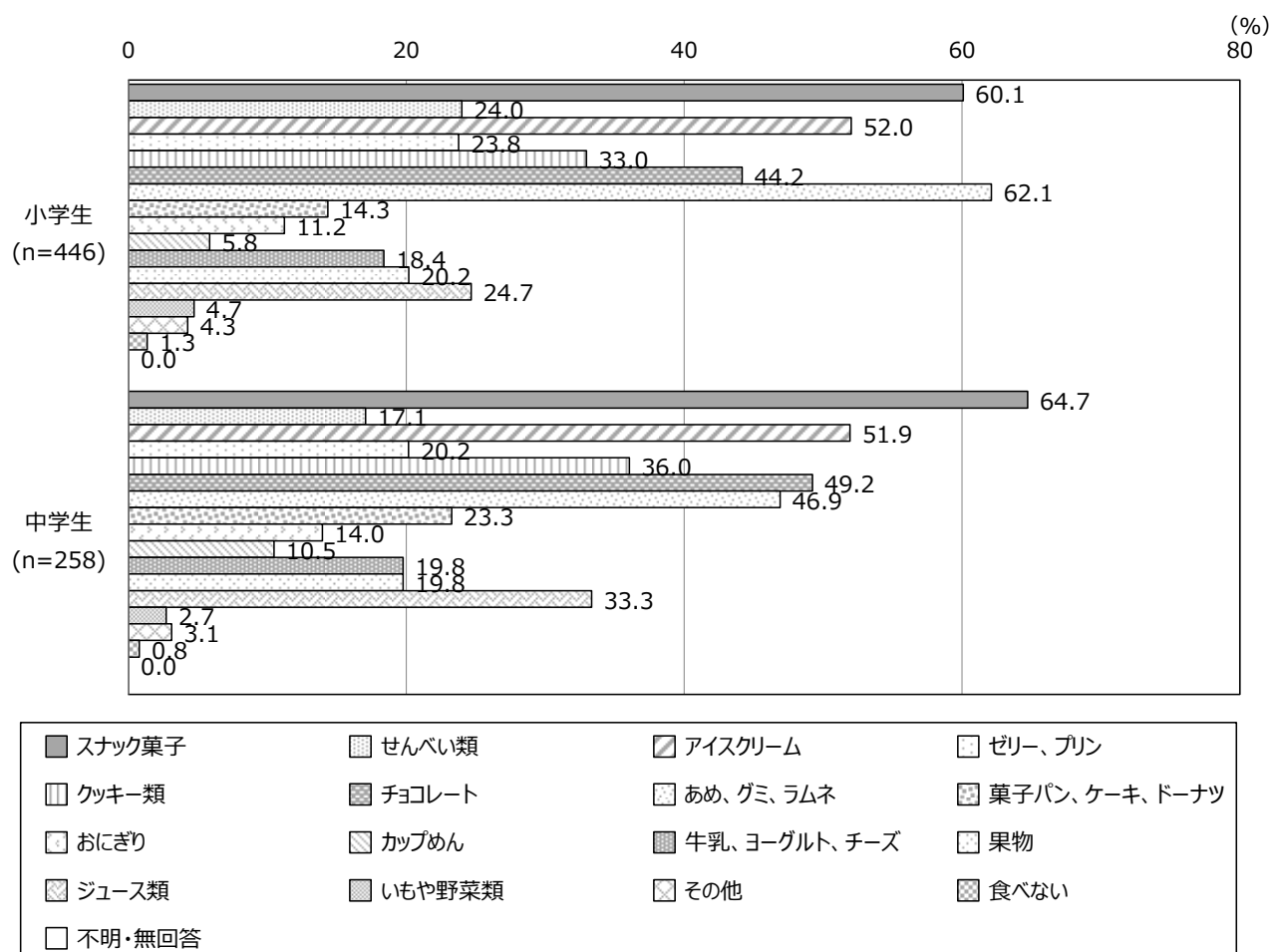
「あめ、グミ、ラムネ」が62.1%と最も高く、次いで「スナック菓子」が60.1%、「アイスクリーム」が52.0%、「チョコレート」が44.2%、「クッキー類」が33.0%となっています。

また、食事で不足しがちな栄養を補う間食例では、果物20.2%、牛乳等乳製品18.4%、おにぎり11.2%、芋や野菜類4.7%となっています。

◆中学生◆

「スナック菓子」が64.7%と最も高く、次いで「アイスクリーム」が51.9%、「チョコレート」が49.2%、「あめ、グミ、ラムネ」が46.9%、「クッキー類」が36.0%、「ジュース類」が33.3%となっています。

また、食事で不足しがちな栄養を補う間食例では、果物19.8%、牛乳等乳製品19.8%、おにぎり14.0%、芋や野菜類2.7%となっています。



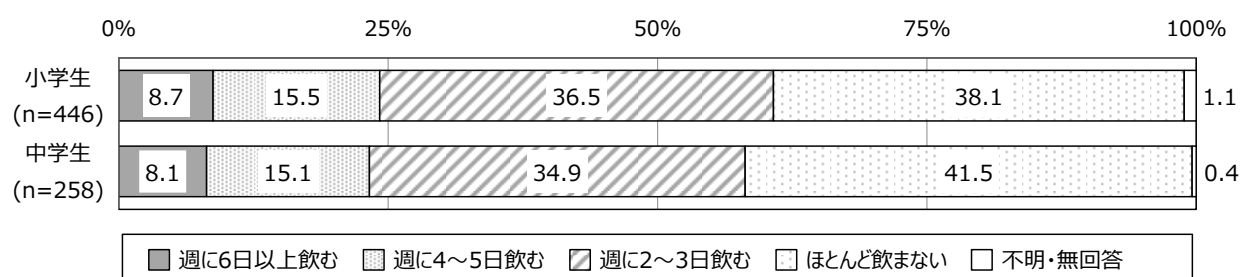
問 15 食事の時やおやつ（間食）に、ジュース、炭酸飲料、スポーツドリンクなどの甘い飲み物を、1 週間のうちどのくらい飲みますか。【1 つだけ選ぶ】

◆小学生◆

「ほとんど飲まない」が 38.1%と最も高く、次いで「週に 2～3 日飲む」が 36.5%、「週に 4～5 日飲む」が 15.5%、「週に 6 日以上飲む」が 8.7%となっています。

◆中学生◆

「ほとんど飲まない」が 41.5%と最も高く、次いで「週に 2～3 日飲む」が 34.9%、「週に 4～5 日飲む」が 15.1%、「週に 6 日以上飲む」が 8.1%となっています。



問 16-1 あなたは夕食を何時ごろ食べますか。【1 つだけ選ぶ】

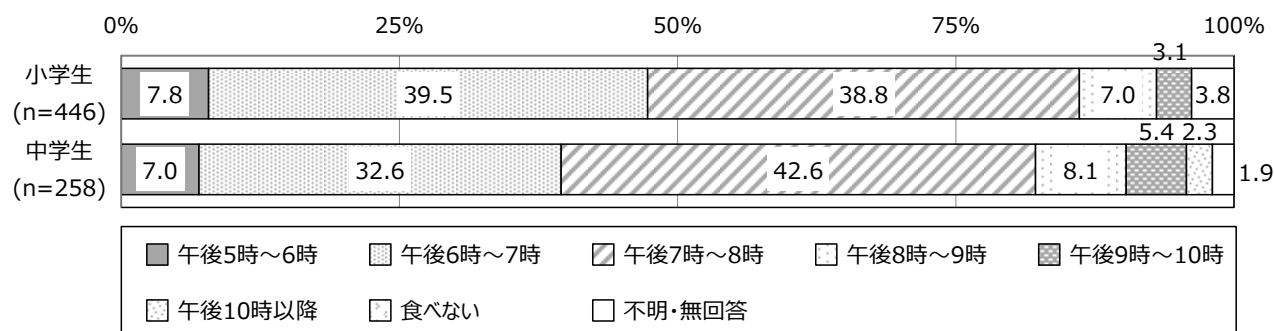
(1) 平日

◆小学生◆

「午後 6 時～7 時」が 39.5%と最も高く、次いで「午後 7 時～8 時」が 38.8%、「午後 5 時～6 時」が 7.8%、「午後 8 時～9 時」が 7.0%となっています。

◆中学生◆

「午後 7 時～8 時」が 42.6%と最も高く、次いで「午後 6 時～7 時」が 32.6%、「午後 8 時～9 時」が 8.1%、「午後 5 時～6 時」が 7.0%となっています。



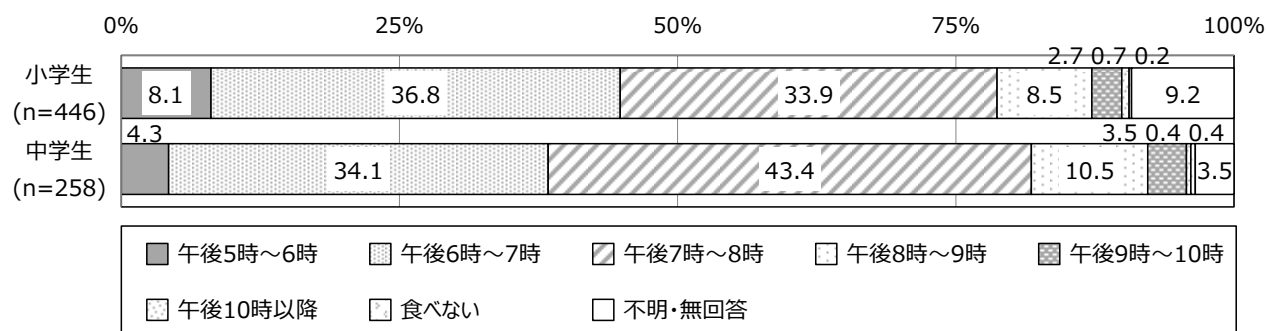
(2) 休日

◆小学生◆

「午後6時～7時」が36.8%と最も高く、次いで「午後7時～8時」が33.9%、「午後8時～9時」が8.5%、「午後5時～6時」が8.1%となっています。

◆中学生◆

「午後7時～8時」が43.4%と最も高く、次いで「午後6時～7時」が34.1%、「午後8時～9時」が10.5%、「午後5時～6時」が4.3%となっています。



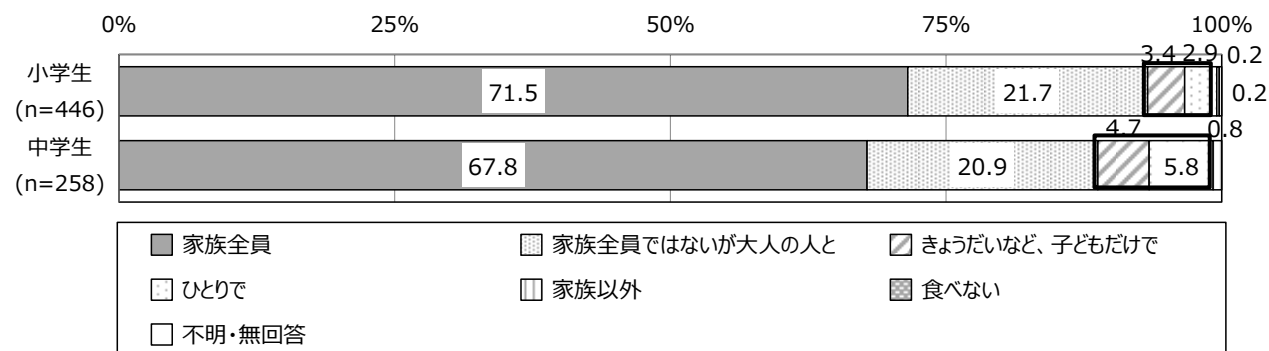
問 16-2 あなたは、夕食をだれと食べますか。【1つだけ選ぶ】

◆小学生◆

「家族全員」が71.5%と最も高く、次いで「家族全員ではないが大人の人と」が21.7%、「きょうだいなど、子どもだけで」が3.4%、「ひとりで」が2.9%となっています。『子どもだけ』（「きょうだいなど、子どもだけで」と「ひとりで」の合計）は、6.3%となっています。

◆中学生◆

「家族全員」が67.8%と最も高く、次いで「家族全員ではないが大人の人と」が20.9%、「ひとりで」が5.8%、「きょうだいなど、子どもだけで」が4.7%となっています。『子どもだけ』（「きょうだいなど、子どもだけで」と「ひとりで」の合計）は、10.5%となっています。



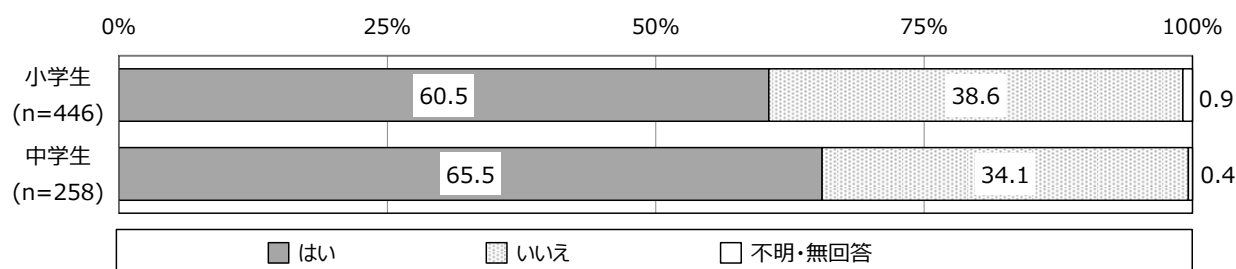
問 17 あなたは自分だけで料理を作ることができますか。（インスタント食品やレトルト食品などほとんど出来上がったものは料理に含めません。）【どちらかを選ぶ】

◆小学生◆

「はい」が60.5%、「いいえ」が38.6%となっています。

◆中学生◆

「はい」が65.5%、「いいえ」が34.1%となっています。



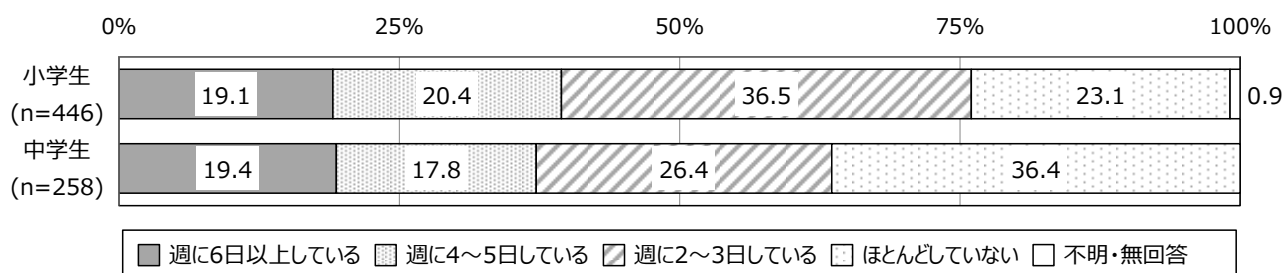
問 18 あなたは家で、食事の用意や片付け、食材の買い出しや料理のお手伝いのうち、どれか1つ以上していますか。【1つだけ選ぶ】

◆小学生◆

「週に2～3日している」が36.5%と最も高く、次いで「ほとんどしていない」が23.1%、「週に4～5日している」が20.4%となっています。

◆中学生◆

「ほとんどしていない」が36.4%と最も高く、次いで「週に2～3日している」が26.4%、「週に6日以上している」が19.4%となっています。



4. 歯について

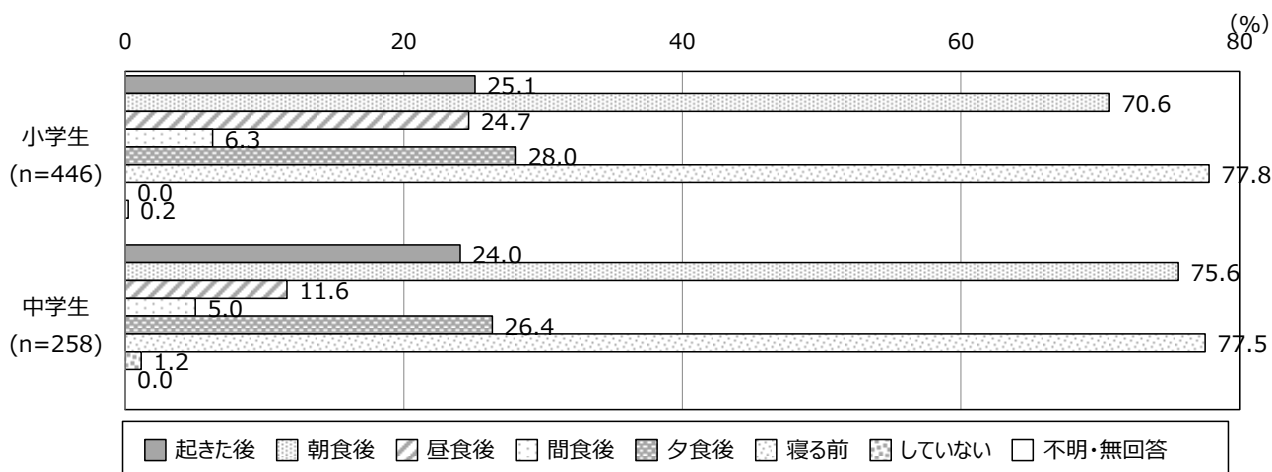
問 19 いつ歯みがきをしていますか。【あてはまる番号すべて選ぶ】

◆小学生◆

「寝る前」が 77.8%と最も高く、次いで「朝食後」が 70.6%、「夕食後」が 28.0%、「起きた後」が 25.1%となっています。

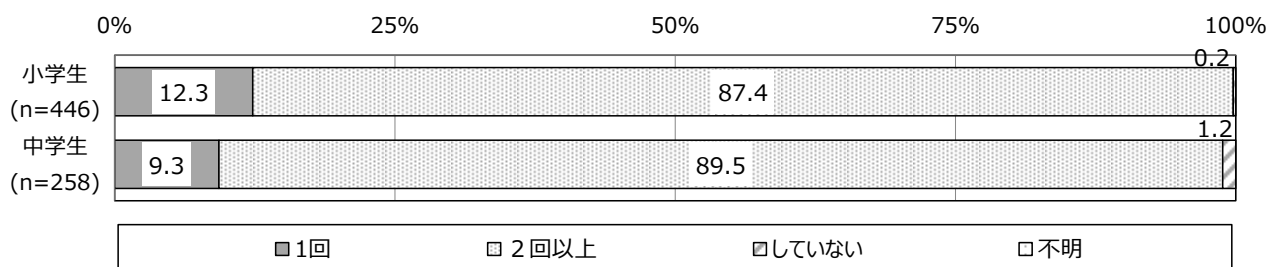
◆中学生◆

「寝る前」が 77.5%と最も高く、次いで「朝食後」が 75.6%、「夕食後」が 26.4%、「起きた後」が 24.0%となっています。



【1日あたりの歯みがきの回数】

1日あたりの歯みがきの回数をみると、「2回以上」歯みがきをしている割合は、小学生で 87.4%、中学生で 89.5%となっています。



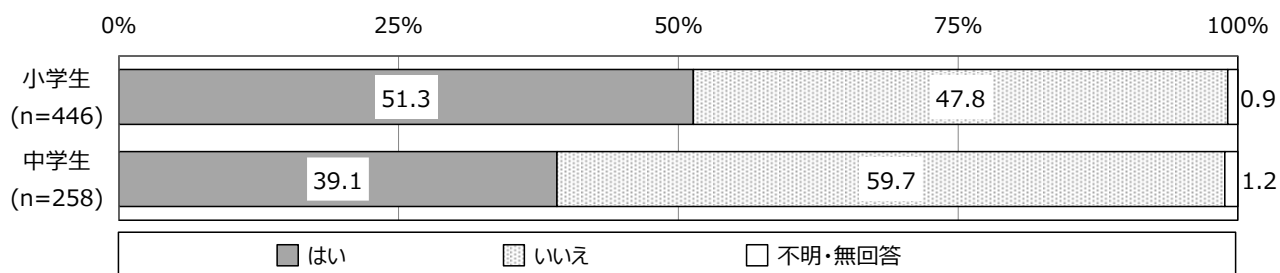
問 20 歯ブラシの他に歯間部のそうじ用具（糸ようじ・歯間ブラシなど）を使っていますか。【どちらかを選ぶ】

◆小学生◆

「はい」が51.3%、「いいえ」が47.8%となっています。

◆中学生◆

「はい」が39.1%、「いいえ」が59.7%となっています。



5. 運動について

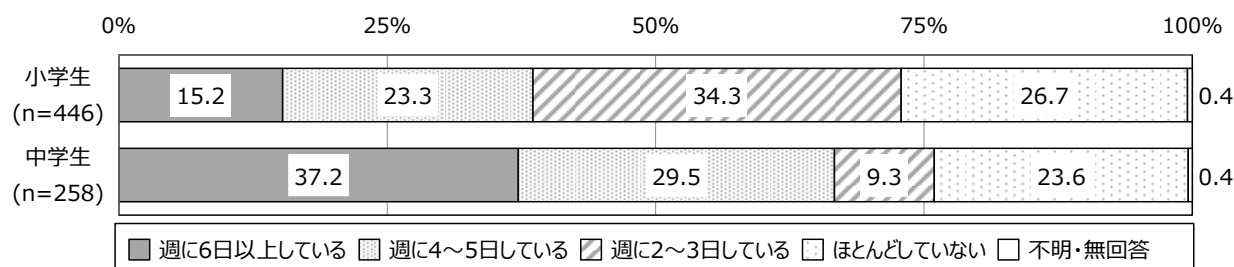
問21 体育の授業以外で運動やスポーツをしていますか。【1つだけ選ぶ】

◆小学生◆

「週に2～3日している」が34.3%と最も高く、次いで「ほとんどしていない」が26.7%、「週に4～5日している」が23.3%となっています。

◆中学生◆

「週に6日以上している」が37.2%と最も高く、次いで「週に4～5日している」が29.5%、「ほとんどしていない」が23.6%となっています。



■性別×体育の授業以外で運動やスポーツをしていますか

◆小学生◆

性別でみると、「ほとんどしていない」の割合は、「男」において16.7%、「女」において35.1%となっており、「女」の方が高くなっています。

							(%)
		合計 (人)	問21 体育の授業以外で運動やスポーツをしているか				
			週に6日以 上している	週に4～5日 している	週に2～3日 している	ほとんどし ていない	不明・ 無回答
男	小学生	204	20.1	33.3	29.9	16.7	0.0
女	小学生	228	10.5	14.9	39.0	35.1	0.4

◆中学生◆

性別でみると、「ほとんどしていない」の割合は、「男」において13.0%、「女」において31.0%となっており、「女」の方が高くなっています。

(%)

			合計 (人)	週に6日 以上 している	週に4～5日 している	週に2～3日 している	ほとん どし てい ない	不明・ 無回 答
男	中学生		108	48.1	32.4	5.6	13.0	0.9
女	中学生		145	29.7	27.6	11.7	31.0	0.0

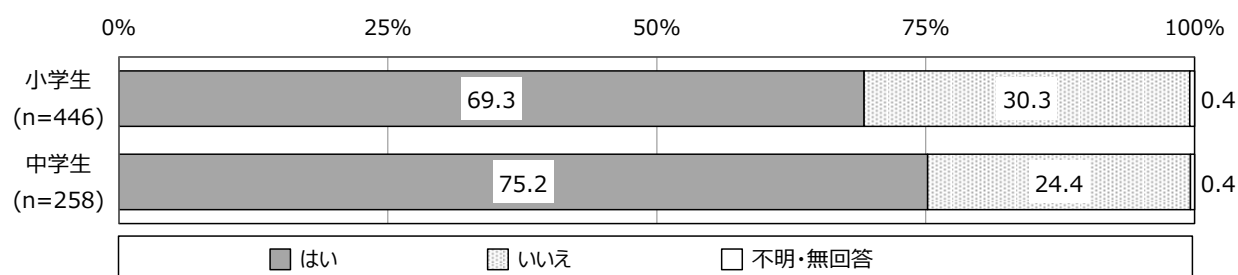
問 22 あなたは運動・スポーツで体を動かすことが好きですか。【どちらかを選ぶ】

◆小学生◆

「はい」が69.3%、「いいえ」が30.3%となっています。

◆中学生◆

「はい」が75.2%、「いいえ」が24.4%となっています。



■性別×あなたは運動・スポーツで体を動かすことが好きですか

◆小学生◆

性別でみると、「いいえ」の割合は、「男」において16.7%、「女」において42.1%となっており、「女」の方が高くなっています。

(%)

		合計 (人)	問22 運動・スポーツで体を動かすことが好きか		
			はい	いいえ	不明・ 無回答
男	小学生	204	82.8	16.7	0.5
女	小学生	228	57.9	42.1	0.0

◆中学生◆

性別でみると、「いいえ」の割合は、「男」において13.0%、「女」において32.4%となっており、「女」の方が高くなっています。

(%)

		合計 (人)	問22 運動・スポーツで体を動かすことが好きか		
			はい	いいえ	不明・ 無回答
男	中学生	108	86.1	13.0	0.9
女	中学生	145	67.6	32.4	0.0

6. たばこやお酒について

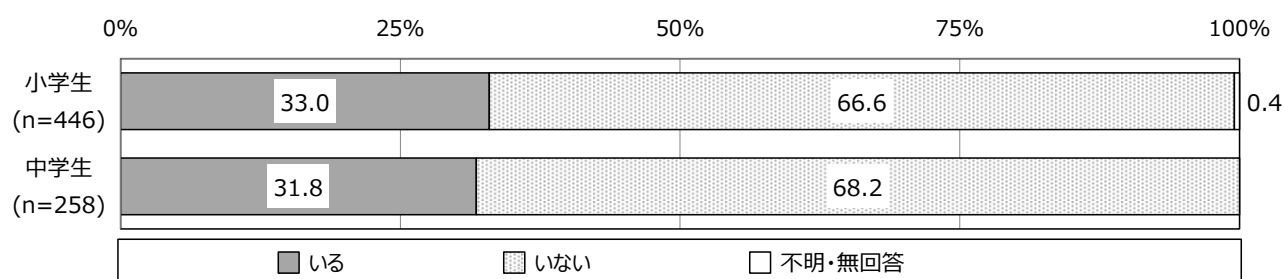
問 23 家族のなかでたばこを吸（す）う人はいますか。【どちらかを選ぶ】

◆小学生◆

「いる」が 33.0%、「いない」が 66.6%となっています。

◆中学生◆

「いる」が 31.8%、「いない」が 68.2%となっています。



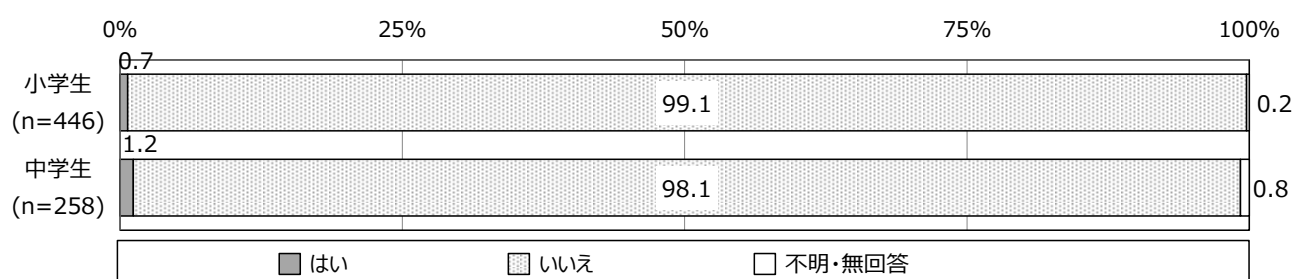
問 24 あなたはたばこをすすめられたことがありますか。【どちらかを選ぶ】

◆小学生◆

「はい」が 0.7%、「いいえ」が 99.1%となっています。

◆中学生◆

「はい」が 1.2%、「いいえ」が 98.1%となっています。



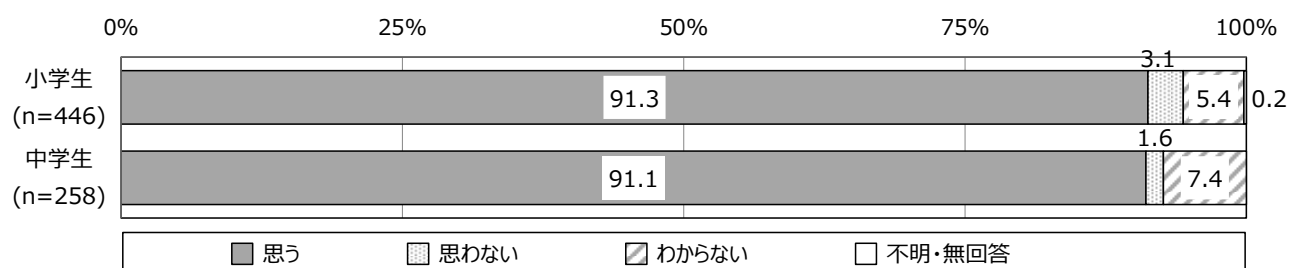
問 25 あなたは、たばこが体に悪いと思いますか。【1 つだけ選ぶ】

◆小学生◆

「思う」が 91.3%、「思わない」が 3.1%、「わからない」5.4%となっています。

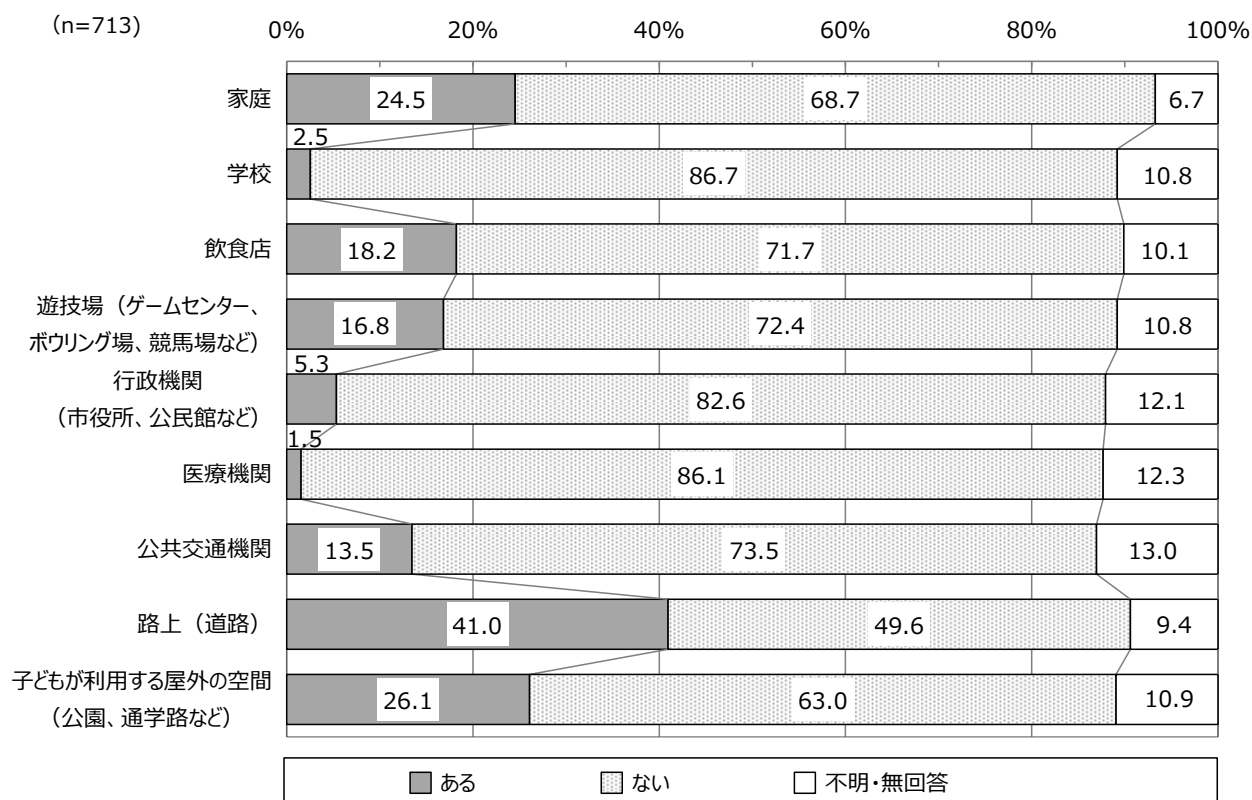
◆中学生◆

「思う」が 91.1%、「思わない」が 1.6%、「わからない」7.4%となっています。



問 26 あなたは周りからたばこの煙（けむり）を吸う機会（受動喫煙-じゅうどうきつえん-）がありますか。次のア～ケのすべての場所についてあてはまる番号を選んでください。【それぞれどちらかを選ぶ】

「ある」の割合は、「路上」で 41.0%と最も高く、次いで「子どもが利用する屋外の空間（公園、通学路など）」が 26.1%、「家庭」が 24.5%となっています。



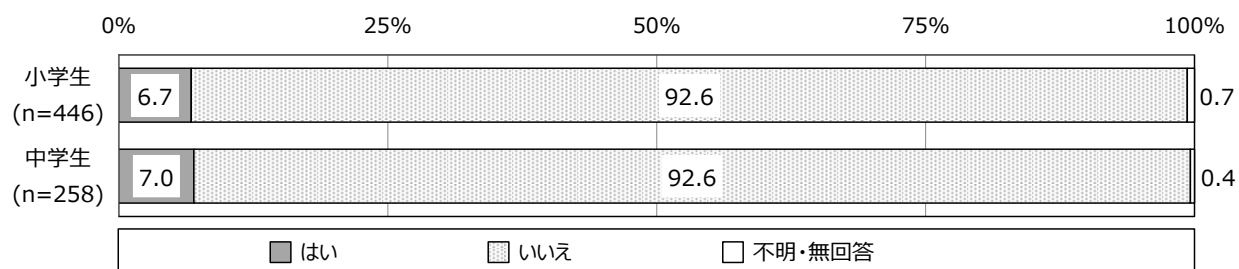
問 27 あなたはお酒をすすめられたことがありますか。【どちらかを選ぶ】

◆小学生◆

「はい」が 6.7%、「いいえ」が 92.6%となっています。

◆中学生◆

「はい」が 7.0%、「いいえ」が 92.6%となっています。



7. 電子機器の使用について

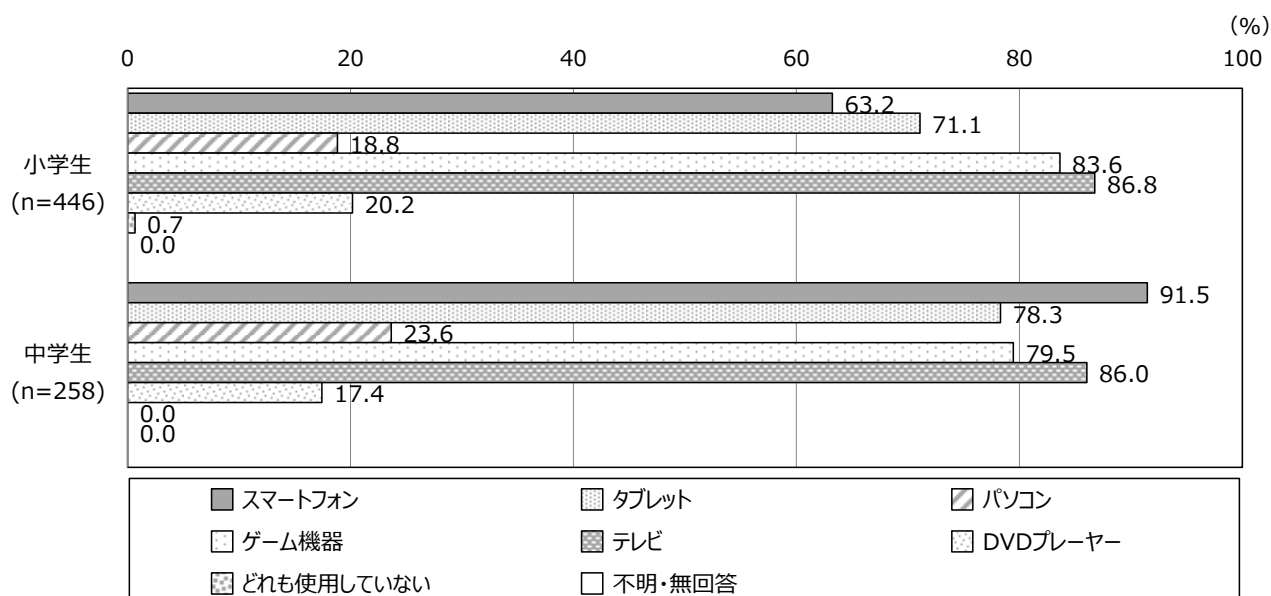
問 28-1 あなたは下のような電子機器を使用していますか。【あてはまる番号すべて選ぶ】

◆小学生◆

「テレビ」が 86.8%と最も高く、次いで「ゲーム機器」が 83.6%、「タブレット」が 71.1%、「スマートフォン」が 63.2%となっています。

◆中学生◆

「スマートフォン」が 91.5%と最も高く、次いで「テレビ」が 86.0%、「ゲーム機器」が 79.5%、「タブレット」が 78.3%となっています。



問 28-2 （問 28-1 でいずれかの電子機器を使用していると回答した人に対して）あなたは家で電子機器を1日にどれくらいの時間使用していますか。【それぞれ1つだけ選ぶ】

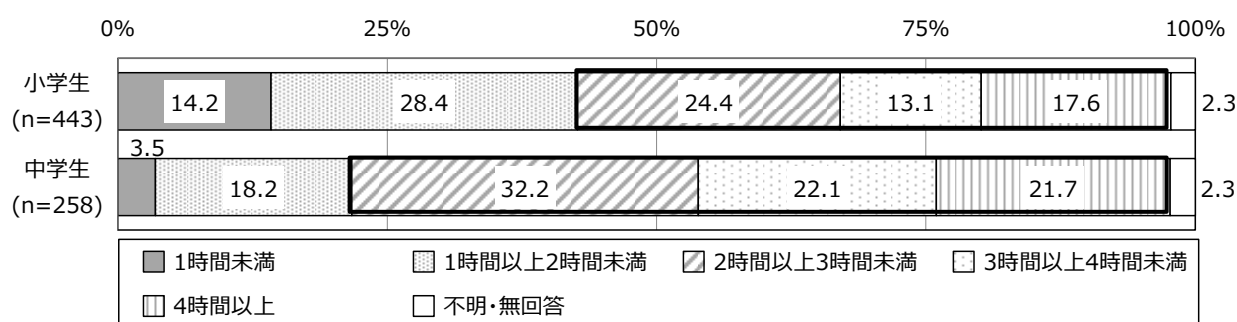
（1）平日

◆小学生◆

「1時間以上2時間未満」が28.4%と最も高く、次いで「2時間以上3時間未満」が24.4%、「4時間以上」が17.6%、「1時間未満」が14.2%となっています。『2時間以上』の割合は、55.1%となっています。

◆中学生◆

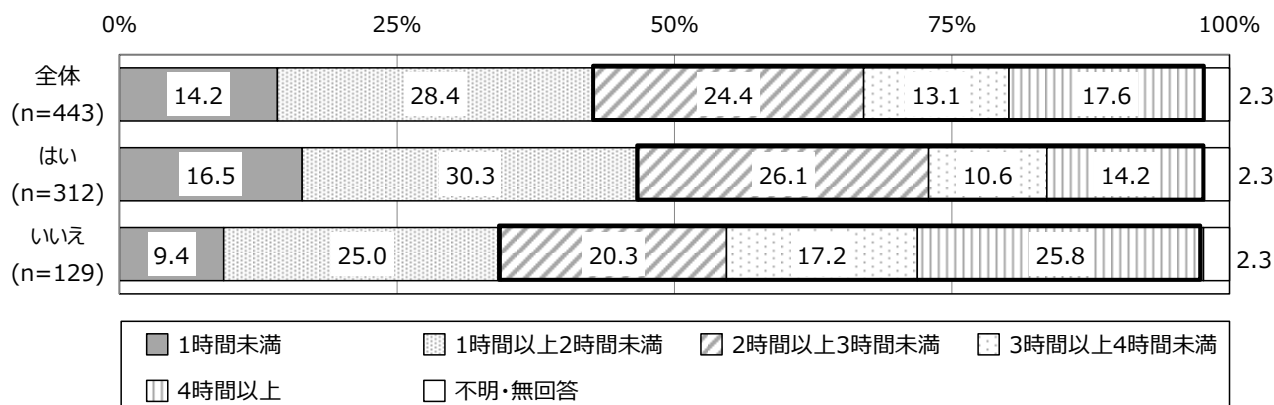
「2時間以上3時間未満」が32.2%と最も高く、次いで「3時間以上4時間未満」が22.1%、「4時間以上」が21.7%、「1時間以上2時間未満」が18.2%となっています。『2時間以上』の割合は、76.0%となっています。



■生活リズムは規則正しいですか（問 6）×あなたは家で電子機器を1日にどれくらいの時間使用していますか

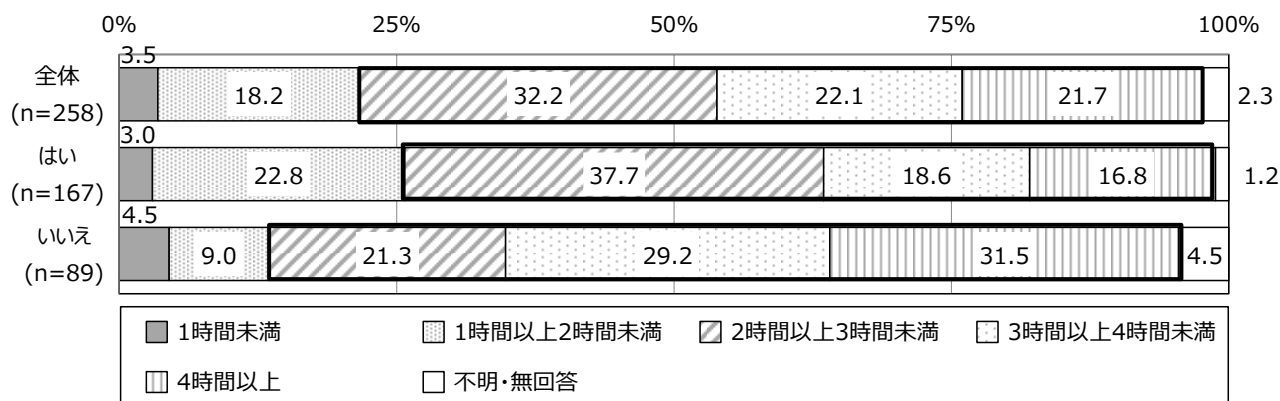
◆小学生◆

「生活リズムは規則正しいですか」の回答状況別にみると、電子機器の使用が『2時間以上』の割合は「はい」において50.9%、「いいえ」において63.3%となっています。また、「4時間以上」の割合は「はい」において14.2%、「いいえ」において25.8%となっています。



◆中学生◆

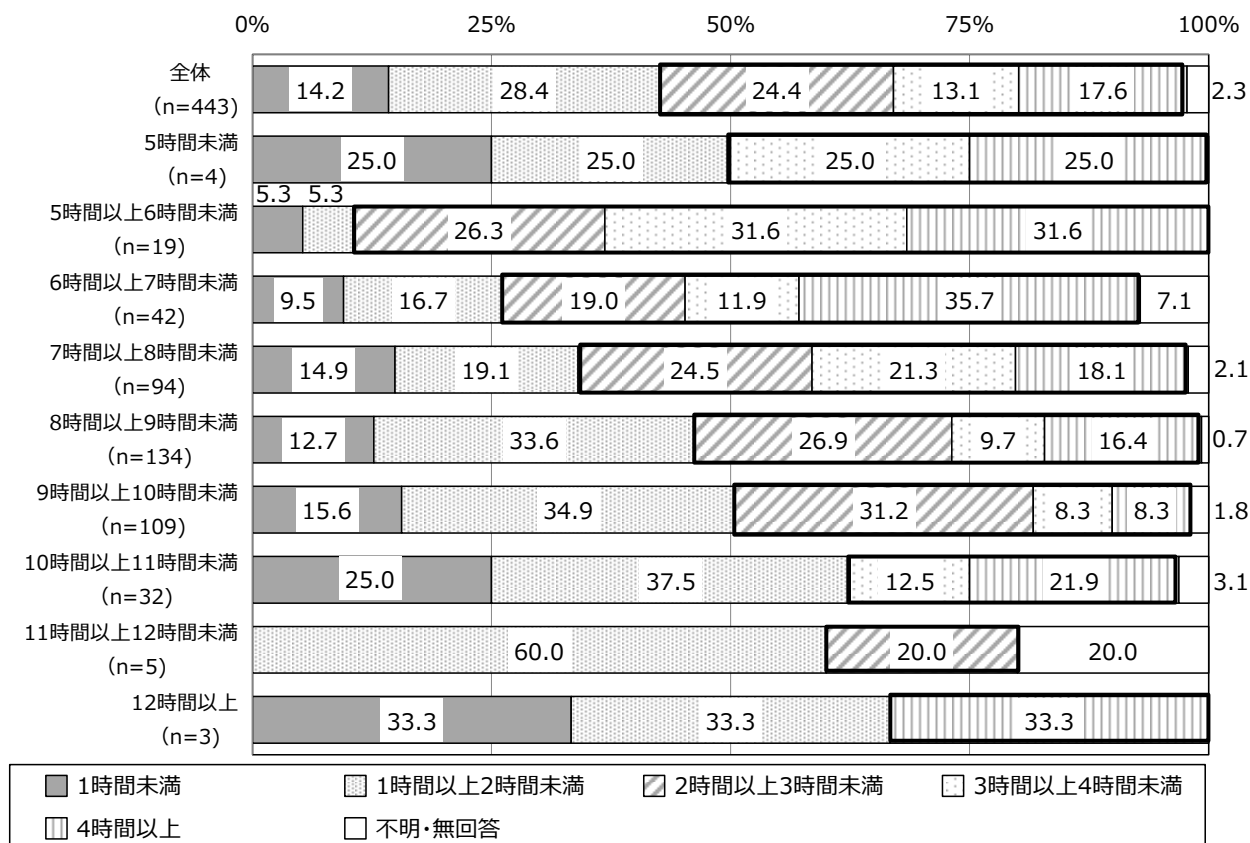
「生活リズムは規則正しいですか」の回答状況別にみると、電子機器の使用が『2 時間以上』の割合は「はい」において 73.1%、「いいえ」において 82.0%となっています。また、「4 時間以上」の割合は「はい」において 16.8%、「いいえ」において 31.5%となっています。



■あなたの睡眠時間はどれくらいですか（問 9-1）×あなたは家で電子機器を1日にどれくらいの時間使用していますか

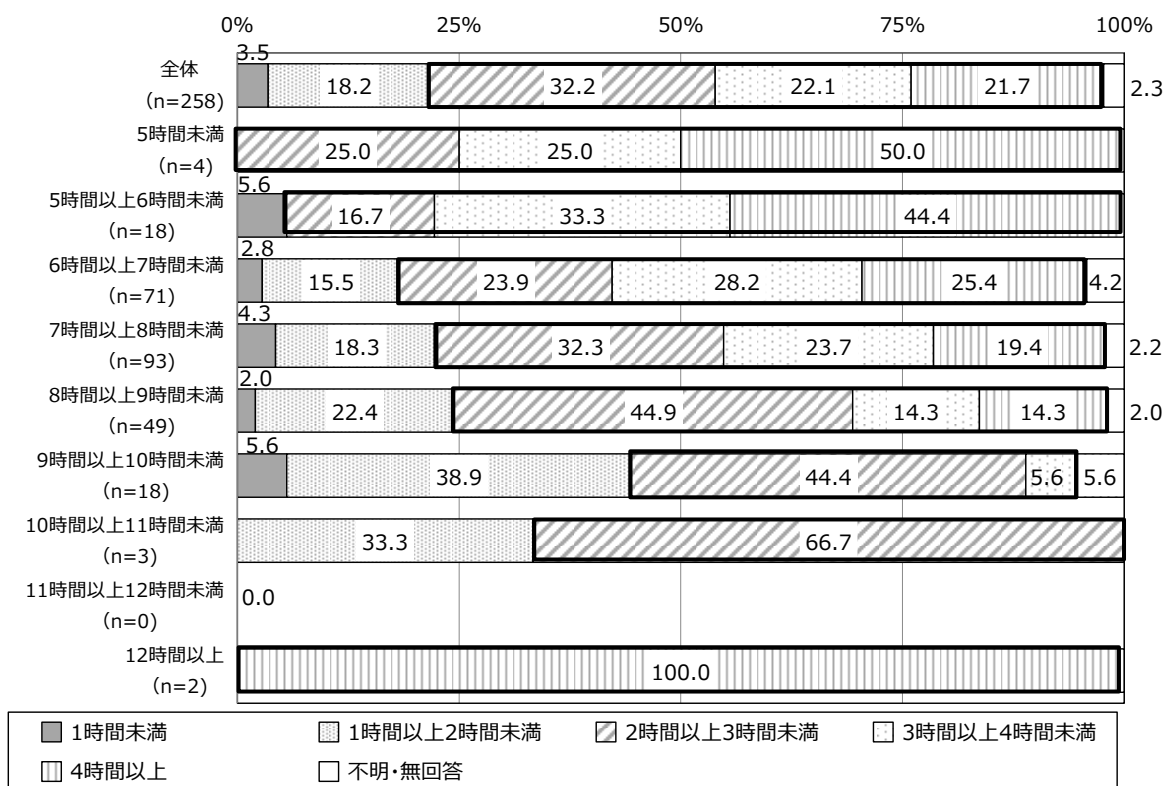
◆小学生◆

「あなたの睡眠時間はどれくらいですか」の回答状況別にみると、電子機器の使用が『2 時間以上』の割合は以下のようになっています。



◆中学生◆

「あなたの睡眠時間はどれくらいですか」の回答状況別にみると、電子機器の使用が『2 時間以上』の割合は以下のようになっています。



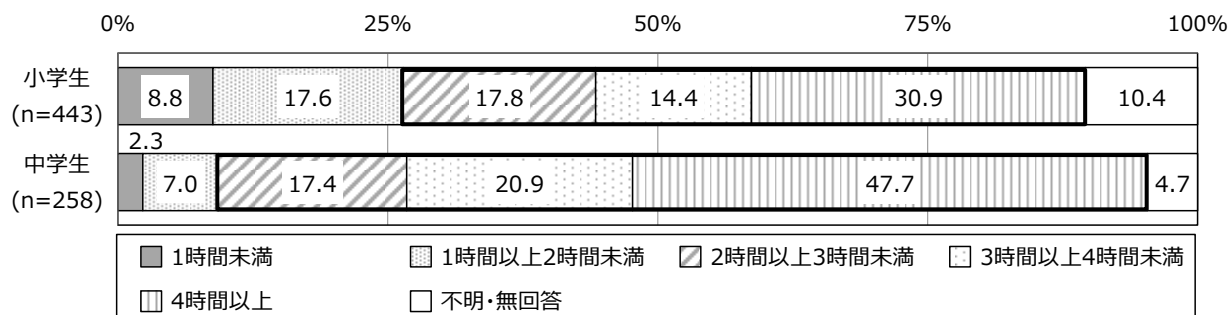
(2) 休日

◆小学生◆

「4 時間以上」が 30.9%と最も高く、次いで「2 時間以上 3 時間未満」が 17.8%、「1 時間以上 2 時間未満」が 17.6%、「3 時間以上 4 時間未満」が 14.4%となっています。『2 時間以上』の割合は、63.1%となっています。

◆中学生◆

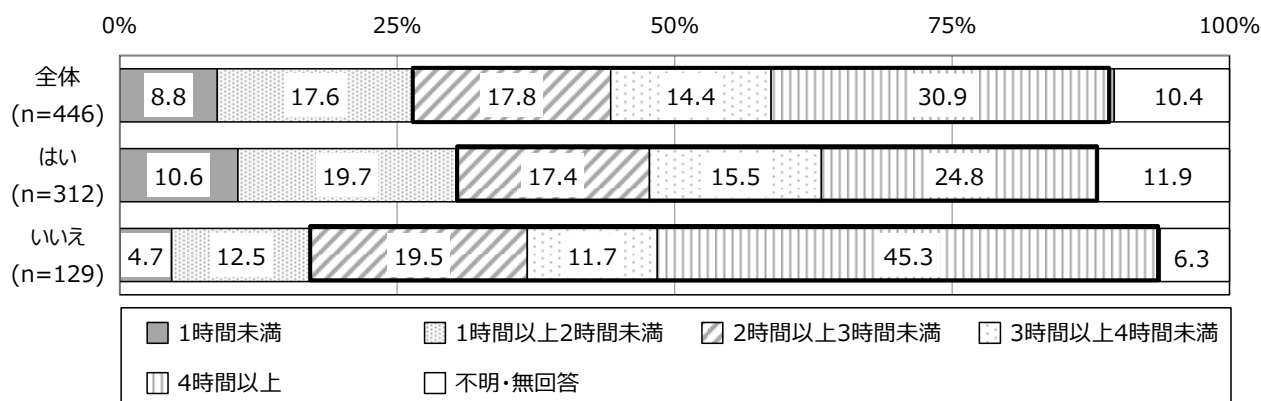
「4 時間以上」が 47.7%と最も高く、次いで「3 時間以上 4 時間未満」が 20.9%、「2 時間以上 3 時間未満」が 17.4%、「1 時間以上 2 時間未満」が 7.0%となっています。『2 時間以上』の割合は、86.0%となっています。



■生活リズムは規則正しいですか（問 6）×あなたは家で電子機器を1日にどれくらいの時間使用していますか

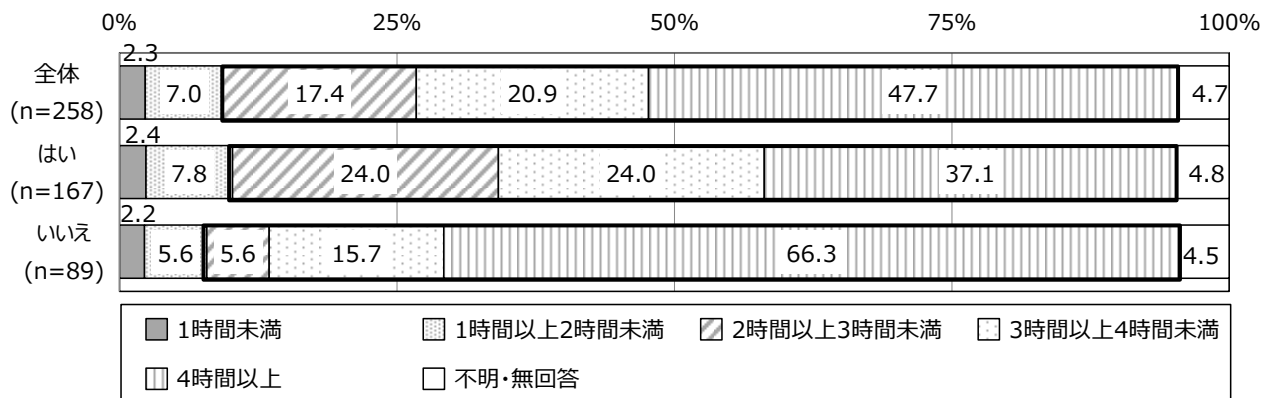
◆小学生◆

「生活リズムは規則正しいですか」の回答状況別にみると、電子機器の使用が『2 時間以上』の割合は「はい」において 57.7%、「いいえ」において 76.5%となっています。また、「4 時間以上」の割合は「はい」において 24.8%、「いいえ」において 45.3%となっています。



◆中学生◆

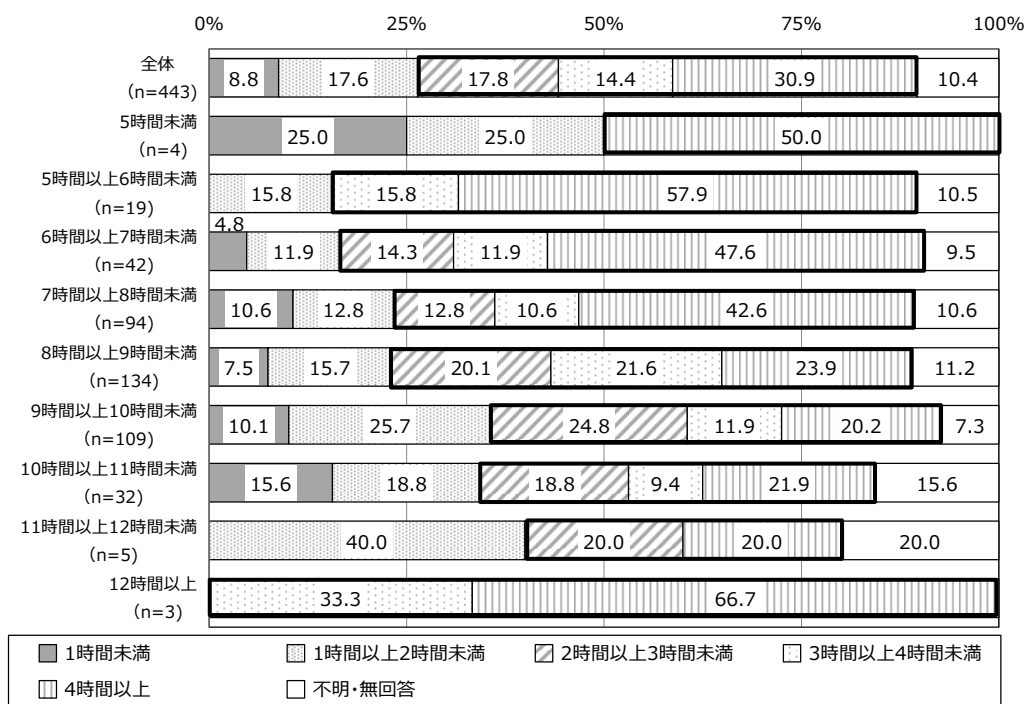
「生活リズムは規則正しいですか」の回答状況別にみると、電子機器の使用が『2 時間以上』の割合は「はい」において 85.1%、「いいえ」において 87.6%となっています。また、「4 時間以上」の割合は「はい」において 37.1%、「いいえ」において 66.3%となっています。



■あなたの睡眠時間はどれくらいですか（問 9-1）×あなたは家で電子機器を1日にどれくらいの時間使用していますか

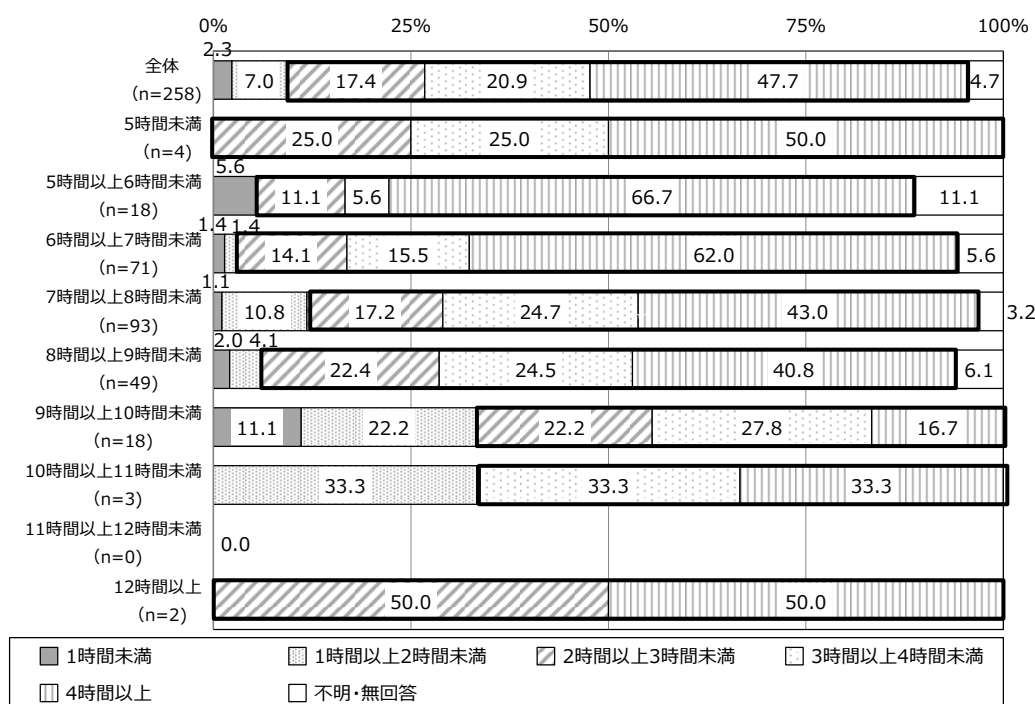
◆小学生◆

「あなたの睡眠時間はどれくらいですか」の回答状況別にみると、電子機器の使用が『2 時間以上』の割合は以下のようにになっています。



◆中学生◆

「あなたの睡眠時間はどれくらいですか」の回答状況別にみると、電子機器の使用が『2 時間以上』の割合は以下のようにになっています。



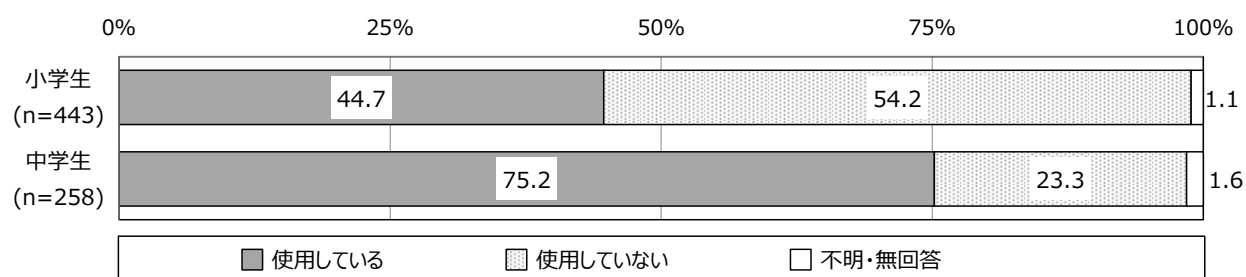
問 28-3 （問 28-1 でいずれかの電子機器を使用していると回答した人に対して）寝る直前まで電子機器を使用していますか。【どちらかを選ぶ】

◆小学生◆

「使用している」が 44.7%、「使用していない」が 54.2%となっています。

◆中学生◆

「使用している」が 75.2%、「使用していない」が 23.3%となっています。



8. こころの健康について

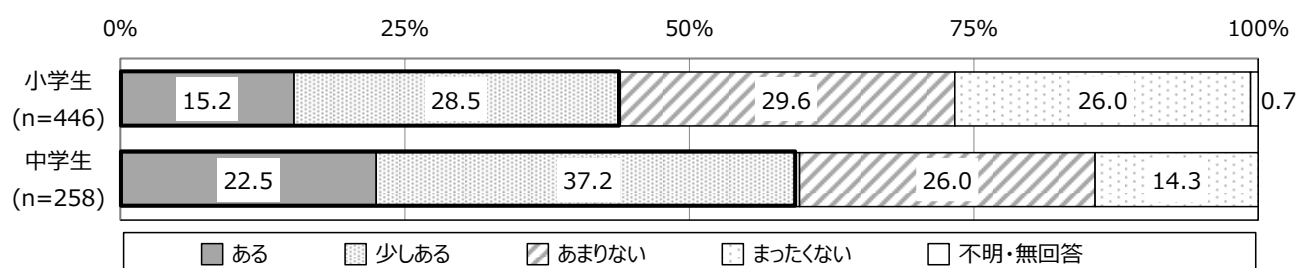
問29 あなたは、日ごろの生活の中で不安や悩み（なやみ）がありますか。【1つだけ選ぶ】

◆小学生◆

『ある』（「ある」と「少しある」の合計）の割合は43.7%、『ない』（「あまりない」と「まったくない」の合計）の割合は55.6%となっています。

◆中学生◆

『ある』（「ある」と「少しある」の合計）の割合は59.7%、『ない』（「あまりない」と「まったくない」の合計）の割合は40.3%となっています。



■性別×あなたは、日ごろの生活の中で不安や悩みがありますか

◆小学生◆

性別でみると、『ある』（「ある」と「少しある」の合計）の割合は、「男」において38.7%、「女」において48.7%となっており、「女」の方が高くなっています。

								(%)
			合計 (人)	問29 日ごろの生活の中で不安や悩みがあるか				
				ある	少しある	あまりない	まったく ない	不明・ 無回答
男	小学生	204	9.3	29.4	32.4	28.4	0.5	
女	小学生	228	19.3	29.4	27.2	23.7	0.4	

◆中学生◆

性別でみると、『ある』（「ある」と「少しある」の合計）の割合は、「男」において44.5%、「女」において70.3%となっており、「女」の方が高くなっています。

			(%)				
		合計 (人)	問29 日ごろの生活の中で不安や悩みがあるか				
			ある	少しある	あまりない	まったく ない	不明・ 無回答
男	中学生	108	16.7	27.8	37.0	18.5	0.0
女	中学生	145	25.5	44.8	18.6	11.0	0.0

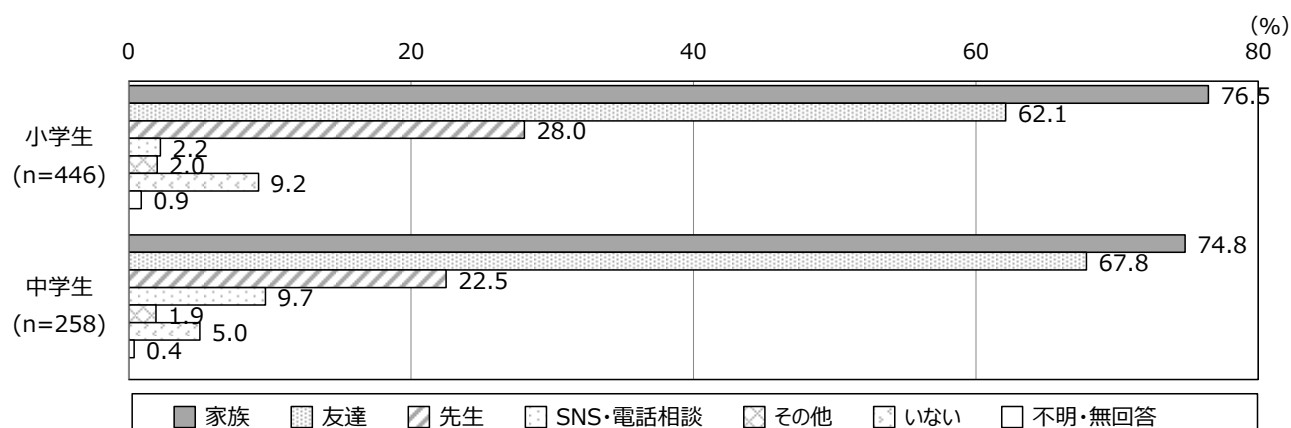
問 30 あなたは、不安や悩み（なやみ）があるときに相談できる人はいますか。【あてはまる番号すべて選ぶ】

◆小学生◆

「家族」が76.5%と最も高く、次いで「友達」が62.1%、「先生」が28.0%、「SNS・電話相談」が2.2%となっています。また、相談できる人が「いない」が9.2%となっています。

◆中学生◆

「家族」が74.8%と最も高く、次いで「友達」が67.8%、「先生」が22.5%、「SNS・電話相談」が9.7%となっています。また、相談できる人が「いない」が5.0%となっています。



9. その他

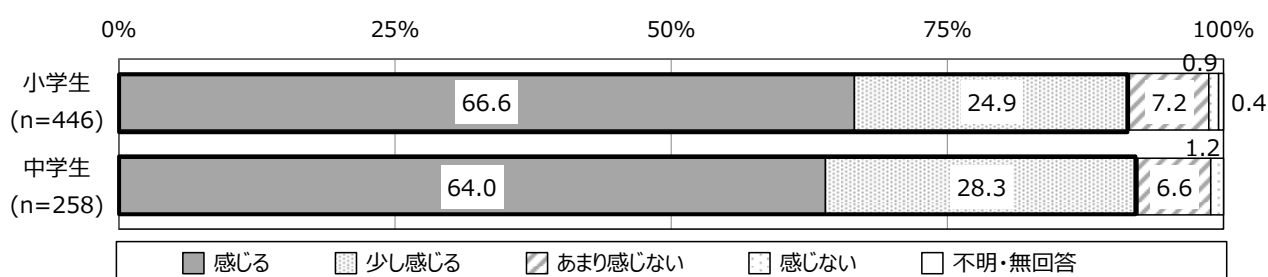
問 31 あなたは、健康で笑顔で安心して過（す）ごせていると感じますか。【1 つだけ選ぶ】

◆小学生◆

『感じる』（「感じる」と「少し感じる」の合計）の割合は 91.5%、『ない』（「あまり感じない」と「感じない」の合計）の割合は 8.1%となっています。

◆中学生◆

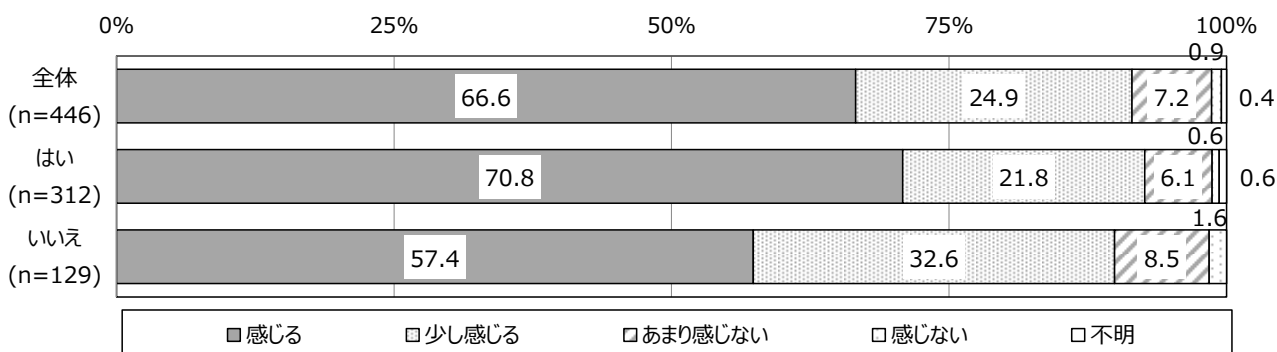
『感じる』（「感じる」と「少し感じる」の合計）の割合は 92.3%、『ない』（「あまり感じない」と「感じない」の合計）の割合は 7.8%となっています。



■生活リズムは規則正しいですか（問 6）×あなたは、健康で笑顔で安心して過ごせていると感じますか

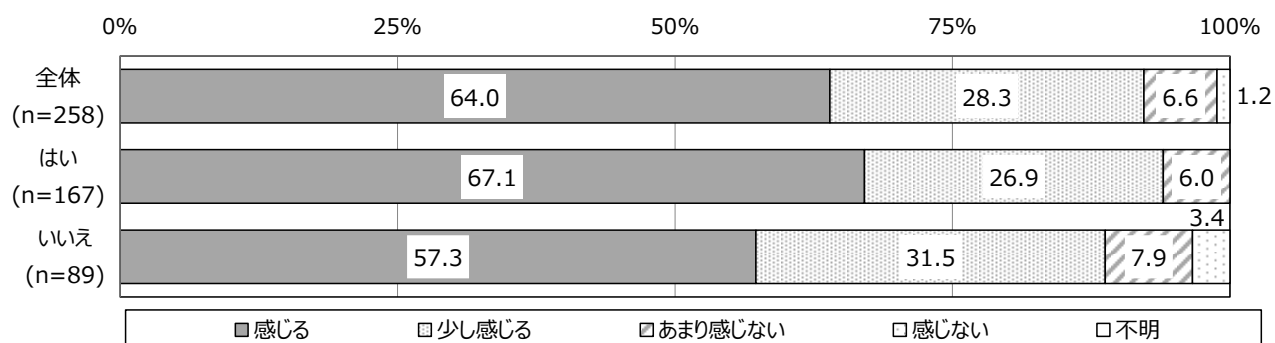
◆小学生◆

「生活リズムは規則正しいですか」の回答状況別にみると、「感じる」の割合は、「はい」において 70.8%、「いいえ」において 57.4%となっています。



◆中学生◆

「生活リズムは規則正しいですか」の回答状況別にみると、「感じる」の割合は、「はい」において67.1%、「いいえ」において57.3%となっています。

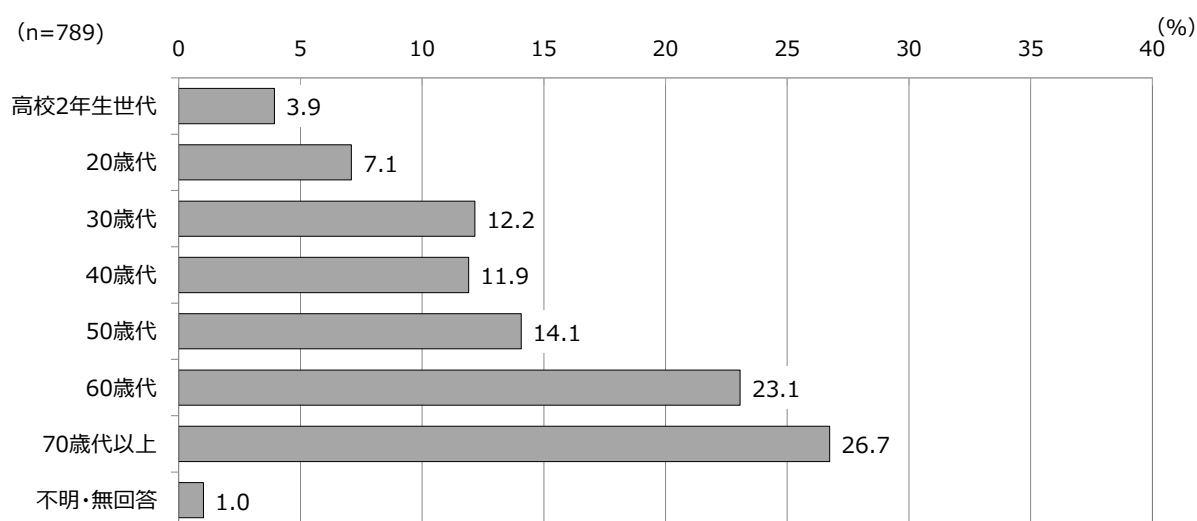


3. 一般・高校生世代

1. ご自身のことについて

● 年齢

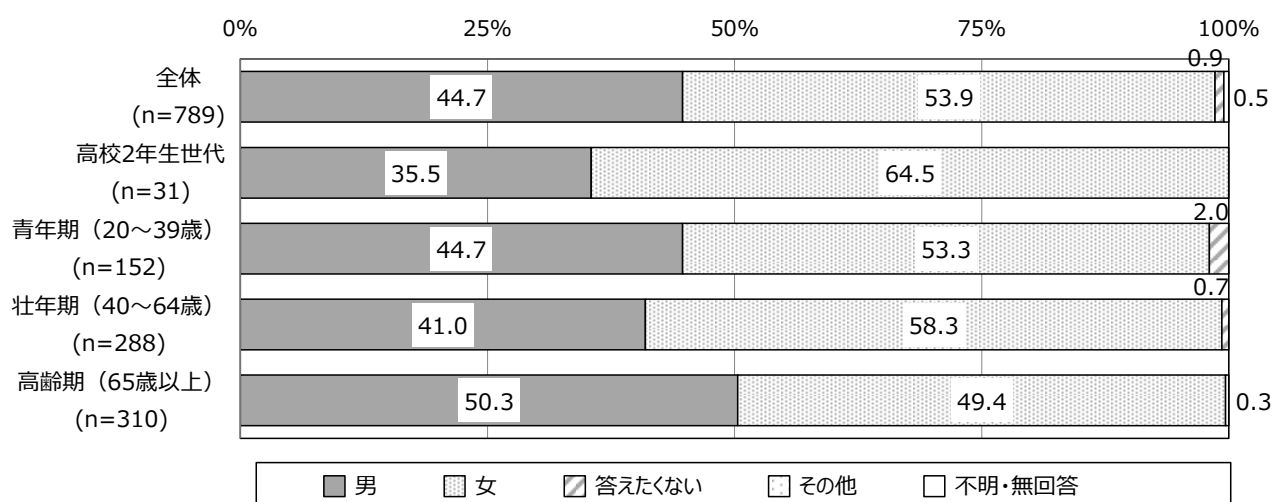
「70歳代以上」が26.7%と最も高く、次いで「60歳代」が23.1%、「50歳代」が14.1%となっています。「高校2年生世代」は3.9%となっています。



● 性別【○は1つ】

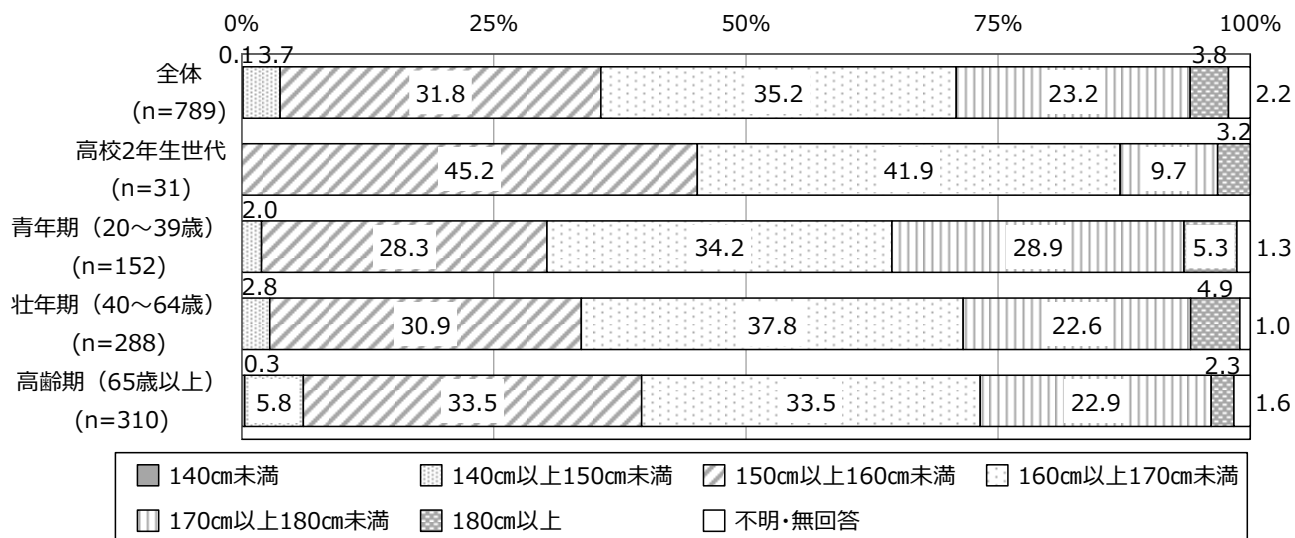
「男」が44.7%、「女」が53.9%となっています。

ライフステージ別にみると、「女」の割合は、高校2年生世代で64.5%、壮年期で58.3%と比較的高くなっています。



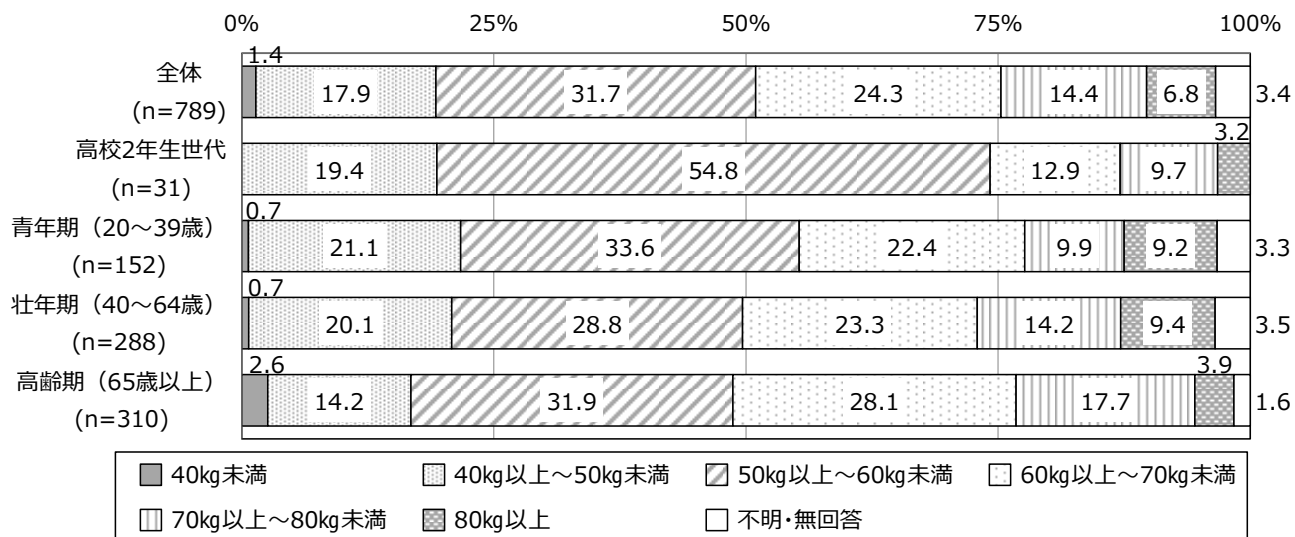
● 身長

「160 cm以上 170 cm未満」が 35.2%と最も高く、次いで「150 cm以上 160 cm未満」が 31.8%、「170 cm以上 180 cm未満」が 23.2%となっています。



● 体重

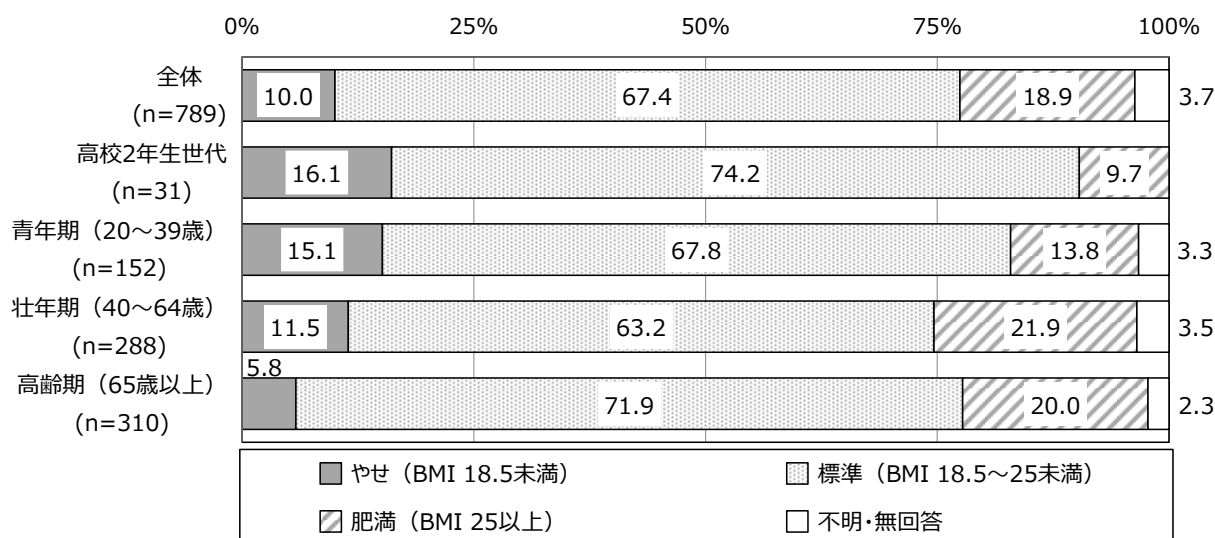
「50 kg以上～60 kg未満」が 31.7%と最も高く、次いで「60 kg以上～70 kg未満」が 24.3%、「40 kg以上～50 kg未満」が 17.9%となっています。



【BMI】

「標準（BMI18.5～25未満）」が67.4%と最も高く、「肥満（BMI25以上）」が18.9%、「やせ（BMI18.5未満）」が10.0%となっています。

ライフステージ別にみると、「肥満（BMI25以上）」の割合が、壮年期・高齢期で約2割となっています。



■性別×ライフステージ別

性別・ライフステージ別にみると、「男」において、「肥満（BMI25以上）」の割合は、壮年期で最も高く33.9%、次いで高齢期で28.8%となっています。「女」において、「やせ（BMI18.5未満）」の割合は、青年期で最も高く18.5%、次いで壮年期で16.1%となっています。

		合計 (人)	BMI				(%)
			やせ (BMI 18.5未満)	標準 (BMI 18.5～25)	肥満 (BMI 25 以上)	不明・ 無回答	
男	全体	353	4.5	67.1	27.5	0.8	
	高校2年生世代	11	18.2	72.7	9.1	0.0	
	青年期（20～39歳）	68	11.8	70.6	16.2	1.5	
	壮年期（40～64歳）	118	4.2	60.2	33.9	1.7	
	高齢期（65歳以上）	156	0.6	70.5	28.8	0.0	
女	全体	425	14.6	68.9	12.2	4.2	
	高校2年生世代	20	15.0	75.0	10.0	0.0	
	青年期（20～39歳）	81	18.5	66.7	12.3	2.5	
	壮年期（40～64歳）	168	16.1	65.5	13.7	4.8	
	高齢期（65歳以上）	153	11.1	73.9	11.1	3.9	

■性別×ライフステージ別（低栄養傾向）

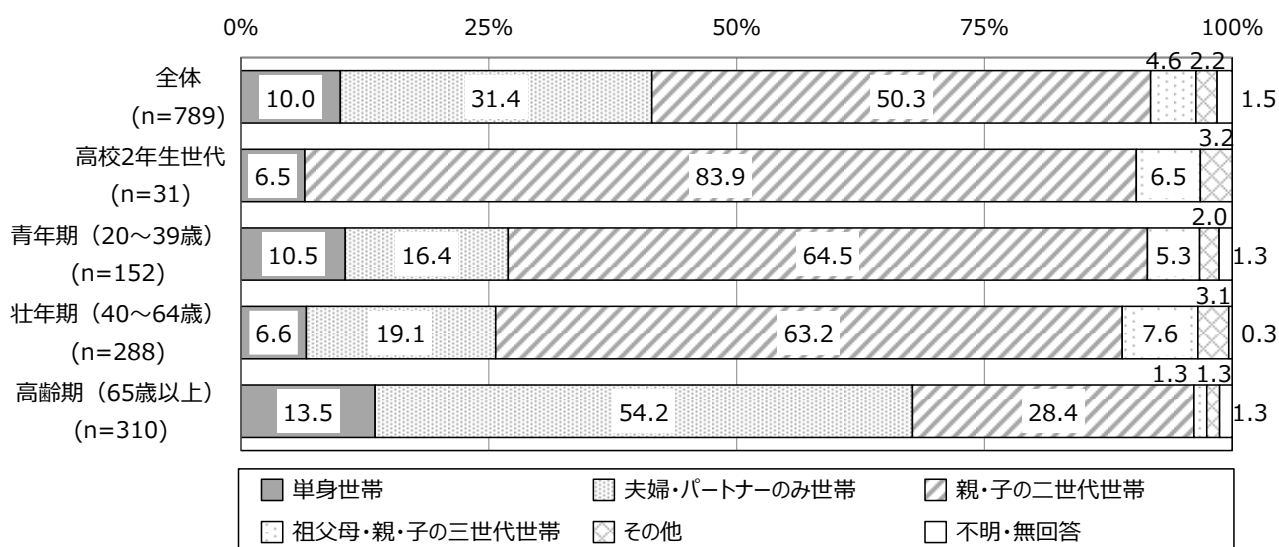
性別・ライフステージ別にみると、「男」において、「低栄養傾向（BMI 20 以下）」の割合は前期高齢期で 10.6%、後期高齢期で 7.7%となっています。「女」において、「低栄養傾向（BMI 20 以下）」の割合は前期高齢期で 25.7%、後期高齢期で 30.8%となっており、「女」の方が高くなっています。

(%)

		合計 (人)	BMI②		
			低栄養傾向 (BMI 20 以下)	BMI20を超 える	不明・ 無回答
男	前期高齢期（65～74歳）	104	10.6	89.4	0.0
	後期高齢期（75歳以上）	52	7.7	92.3	0.0
女	前期高齢期（65～74歳）	101	25.7	69.3	5.0
	後期高齢期（75歳以上）	52	30.8	67.3	1.9

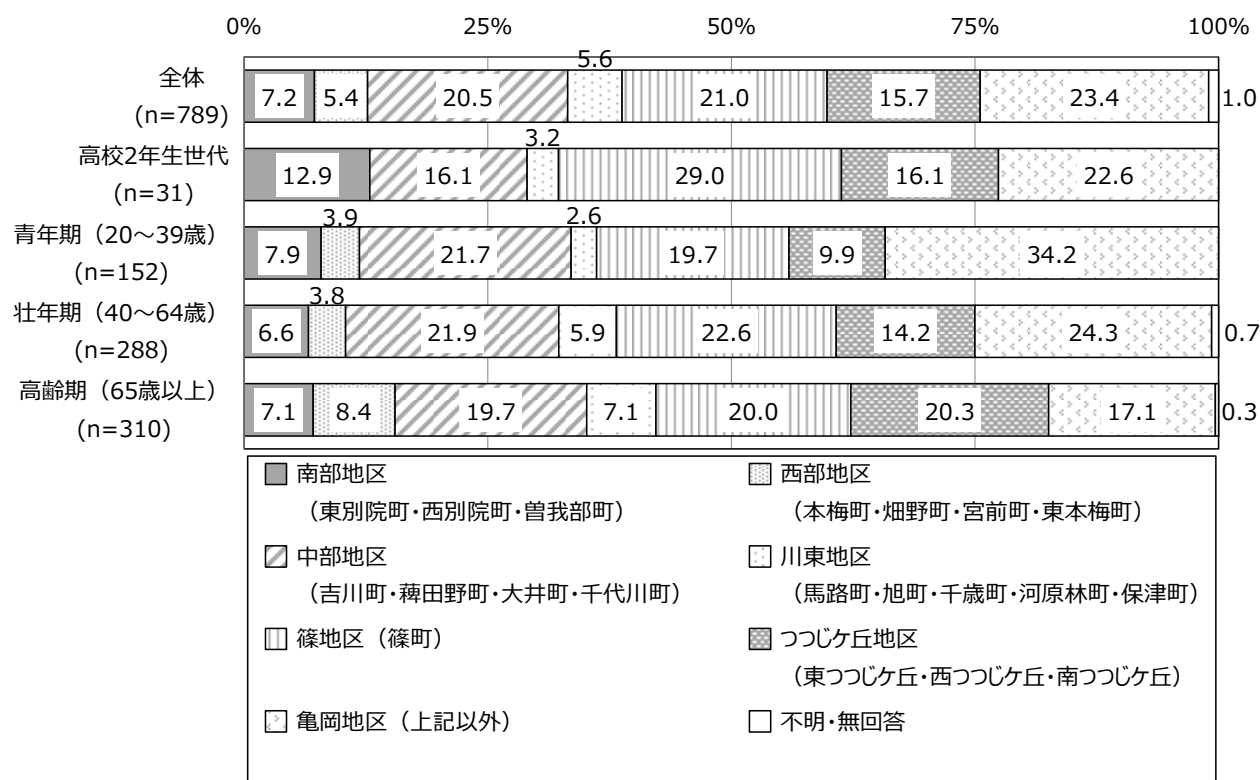
● 家族構成【〇は1つ】

「親・子の二世帯世帯」が 50.3%と最も高く、次いで「夫婦・パートナーのみ世帯」が 31.4%、「単身世帯」が 10.0%、「祖父母・親・子の三世帯世帯」が 4.6%となっています。



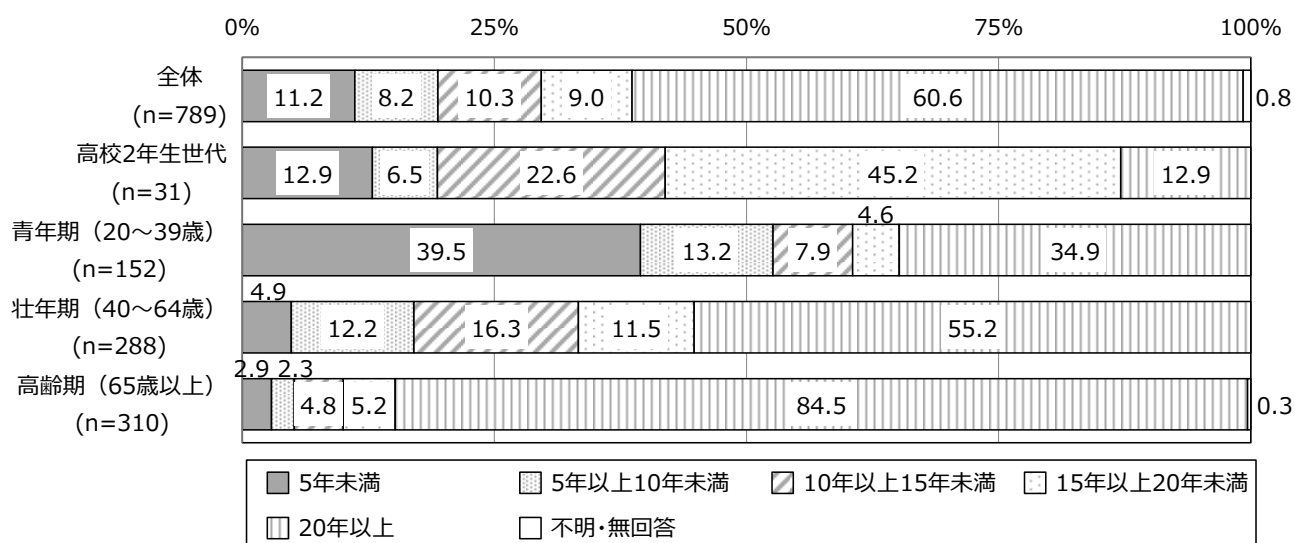
● 居住地域【〇は1つ】

「亀岡地区」が23.4%、「篠地区（篠町）」が21.0%、「中部地区（吉川町・穂田野町・大井町・千代川町）」が20.5%、「つつじヶ丘地区（東つつじヶ丘・西つつじヶ丘・南つつじヶ丘）」が15.7%となっています。



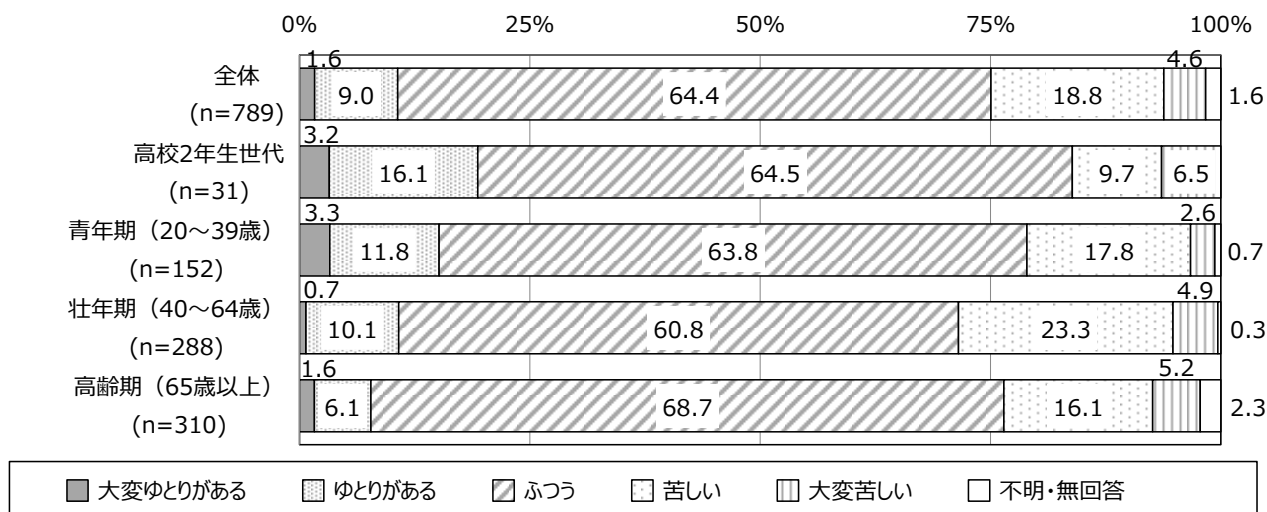
● 居住年数【〇は1つ】

「20年以上」が60.6%と最も高く、次いで「5年未満」が11.2%、「10年以上15年未満」が10.3%となっています。



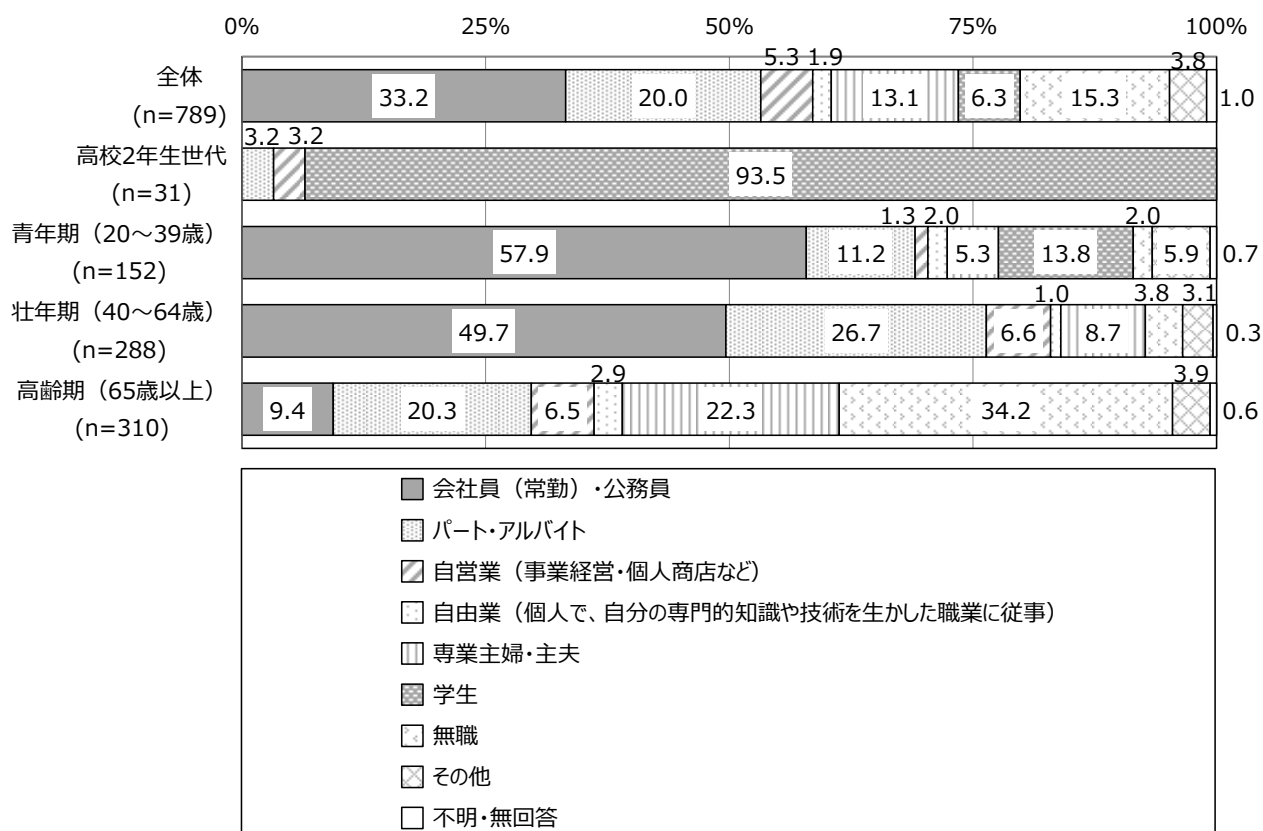
● 暮らしの状況【〇は1つ】

「ふつう」が64.4%と最も高く、次いで「苦しい」が18.8%、「ゆとりがある」が9.0%となっています。



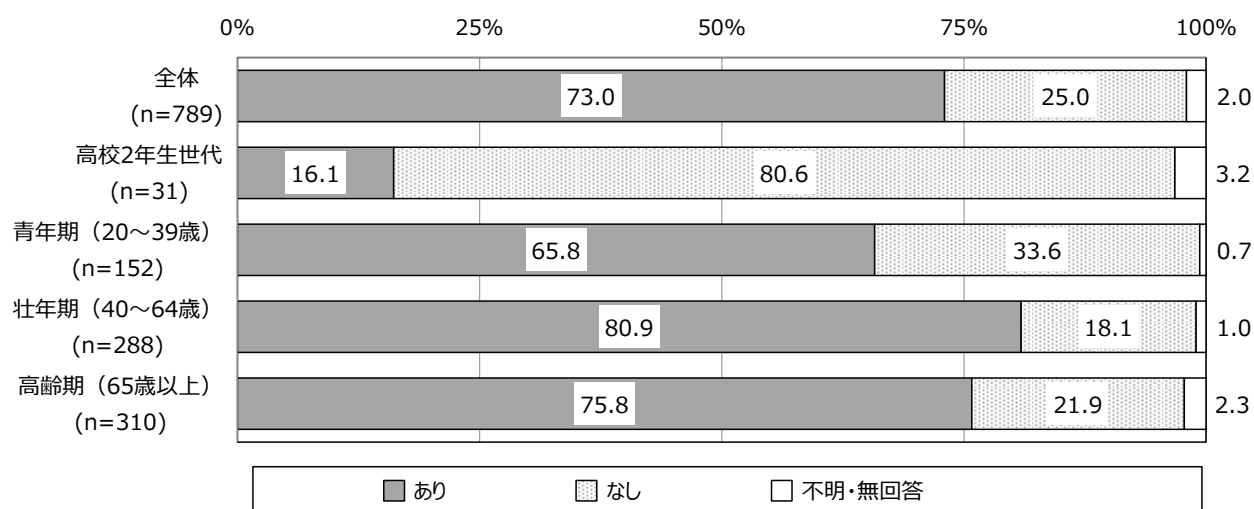
● 職業【〇は1つ】

「会社員（常勤）・公務員」が33.2%と最も高く、次いで「パート・アルバイト」が20.0%、「無職」が15.3%となっています。



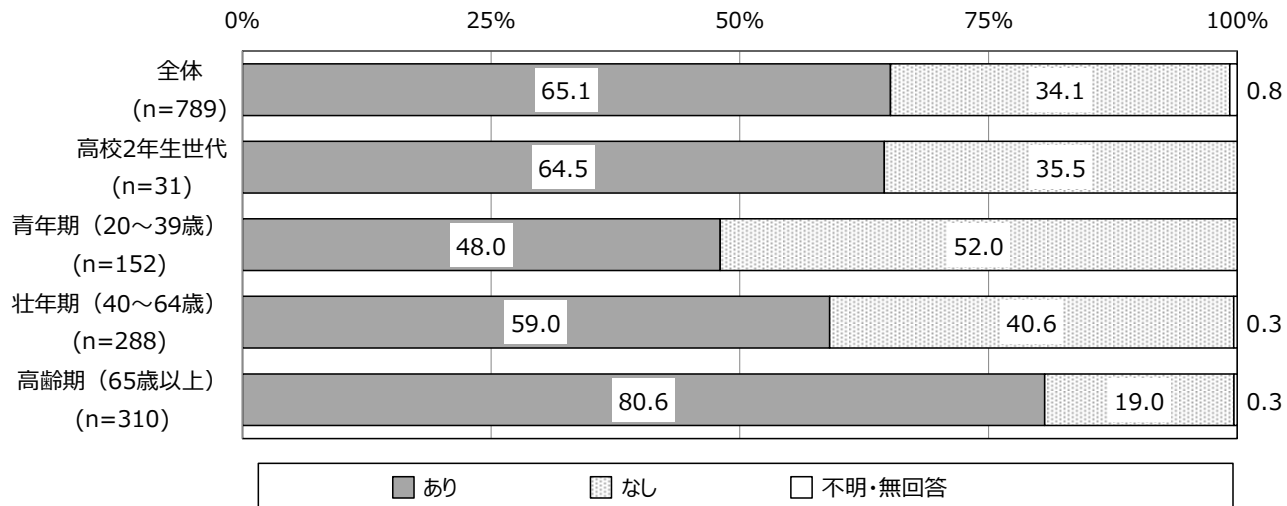
● 家事労働【〇は1つ】

「あり」が73.0%、「なし」が25.0%となっています。



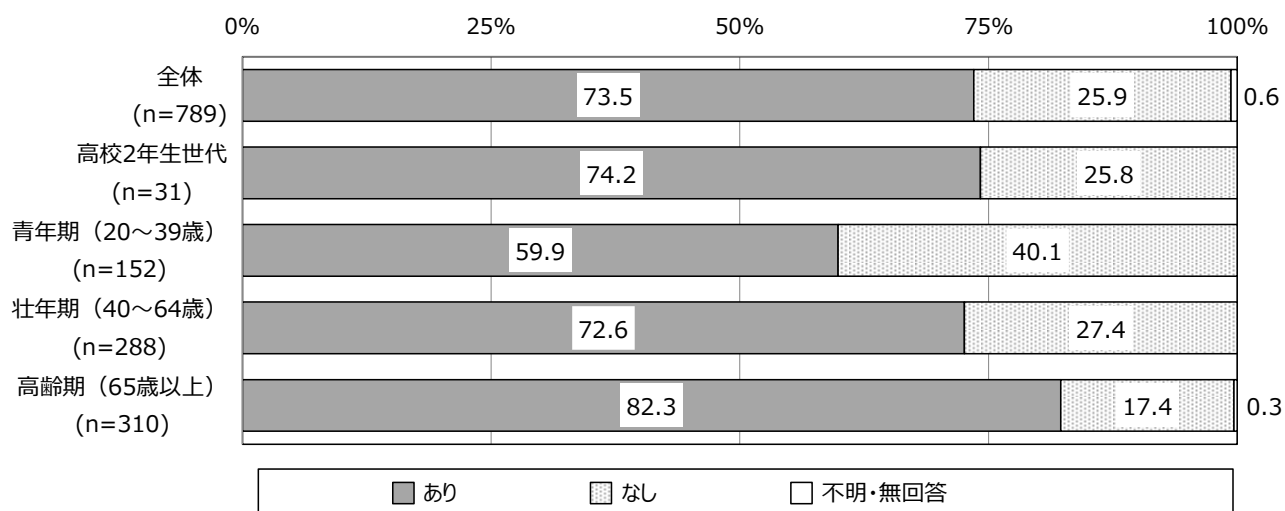
● かかりつけ医の有無【〇は1つ】

「あり」が65.1%、「なし」が34.1%となっています。



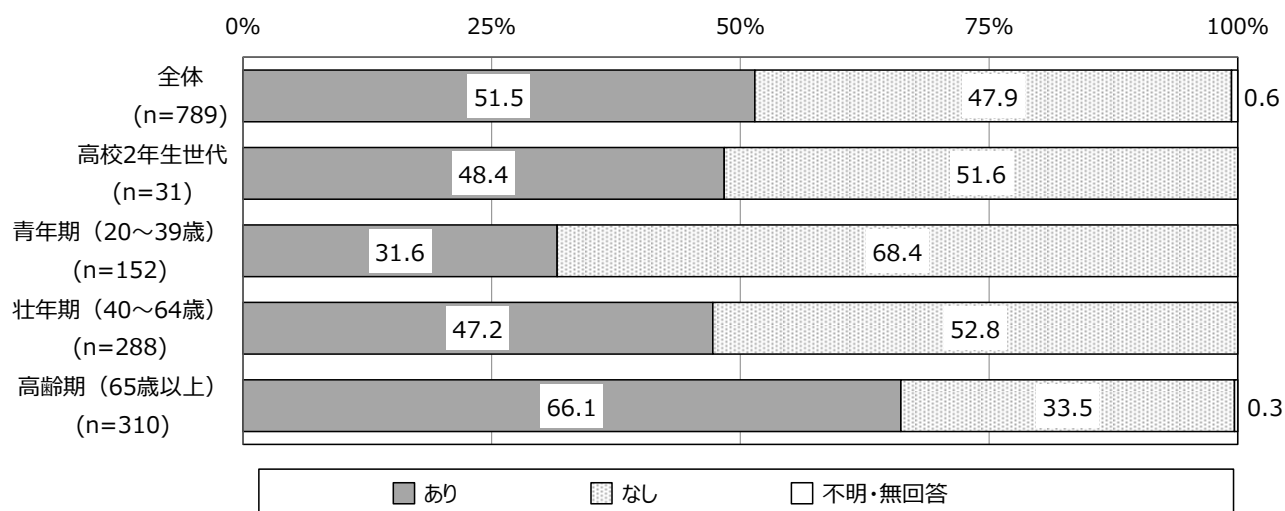
● かかりつけ歯科医の有無【〇は1つ】

「あり」が73.5%、「なし」が25.9%となっています。



● かかりつけ薬局の有無【〇は1つ】

「あり」が51.5%、「なし」が47.9%となっています。

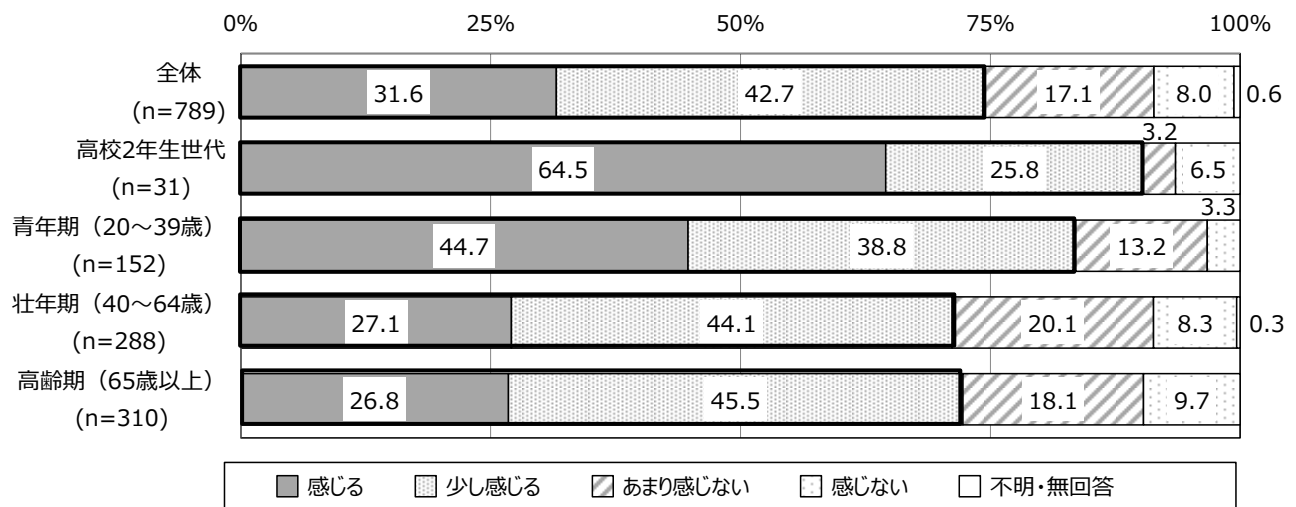


2. 健康の状況について

問1 あなたは、健康で笑顔で安心して過ごせていると感じますか。【○は1つだけ】

『感じる』（「感じる」と「少し感じる」の合計）の割合は74.3%、『ない』（「あまり感じない」と「感じない」の合計）の割合は25.1%となっています。

ライフステージ別にみると、『感じる』の割合は、高校2年生世代で90.3%、青年期で83.5%、壮年期で71.2%、高齢期で72.3%となっています。



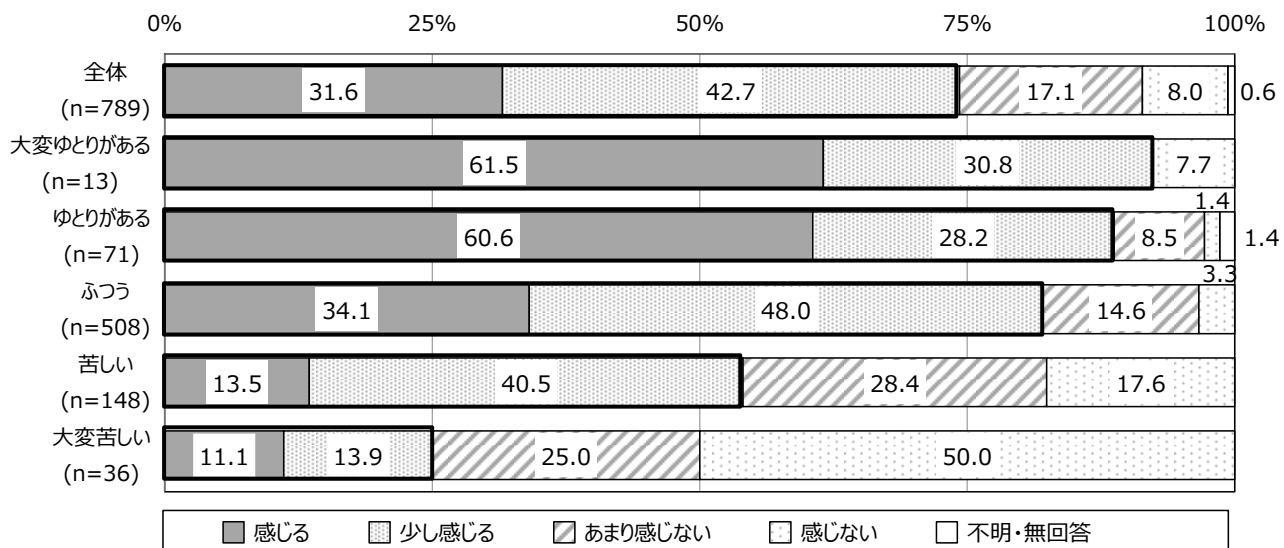
■性別×ライフステージ別

性別・ライフステージ別にみると、「男」において、『感じる』の割合は、高校2年生世代で最も高く100.0%、次いで青年期で79.4%となっています。「女」において、『感じる』の割合は、青年期で最も高く86.4%、次いで高校2年生世代で85.0%となっています。

		合計 (人)	問1 健康で笑顔で安心して過ごせていると感じるか (%)				
			感じる	少し感じる	あまり感じ ない	感じない	不明・ 無回答
男	全体	353	28.0	44.5	19.0	8.5	0.0
	高校2年生世代	11	72.7	27.3	0.0	0.0	0.0
	青年期（20～39歳）	68	45.6	33.8	17.6	2.9	0.0
	壮年期（40～64歳）	118	19.5	50.0	22.0	8.5	0.0
	高齢期（65歳以上）	156	23.7	46.2	18.6	11.5	0.0
女	全体	425	34.8	41.9	15.8	7.3	0.2
	高校2年生世代	20	60.0	25.0	5.0	10.0	0.0
	青年期（20～39歳）	81	43.2	43.2	9.9	3.7	0.0
	壮年期（40～64歳）	168	32.7	40.5	18.5	7.7	0.6
	高齢期（65歳以上）	153	30.1	44.4	17.6	7.8	0.0

■暮らしの状況×あなたは、健康で笑顔で安心して過ごせていると感じますか

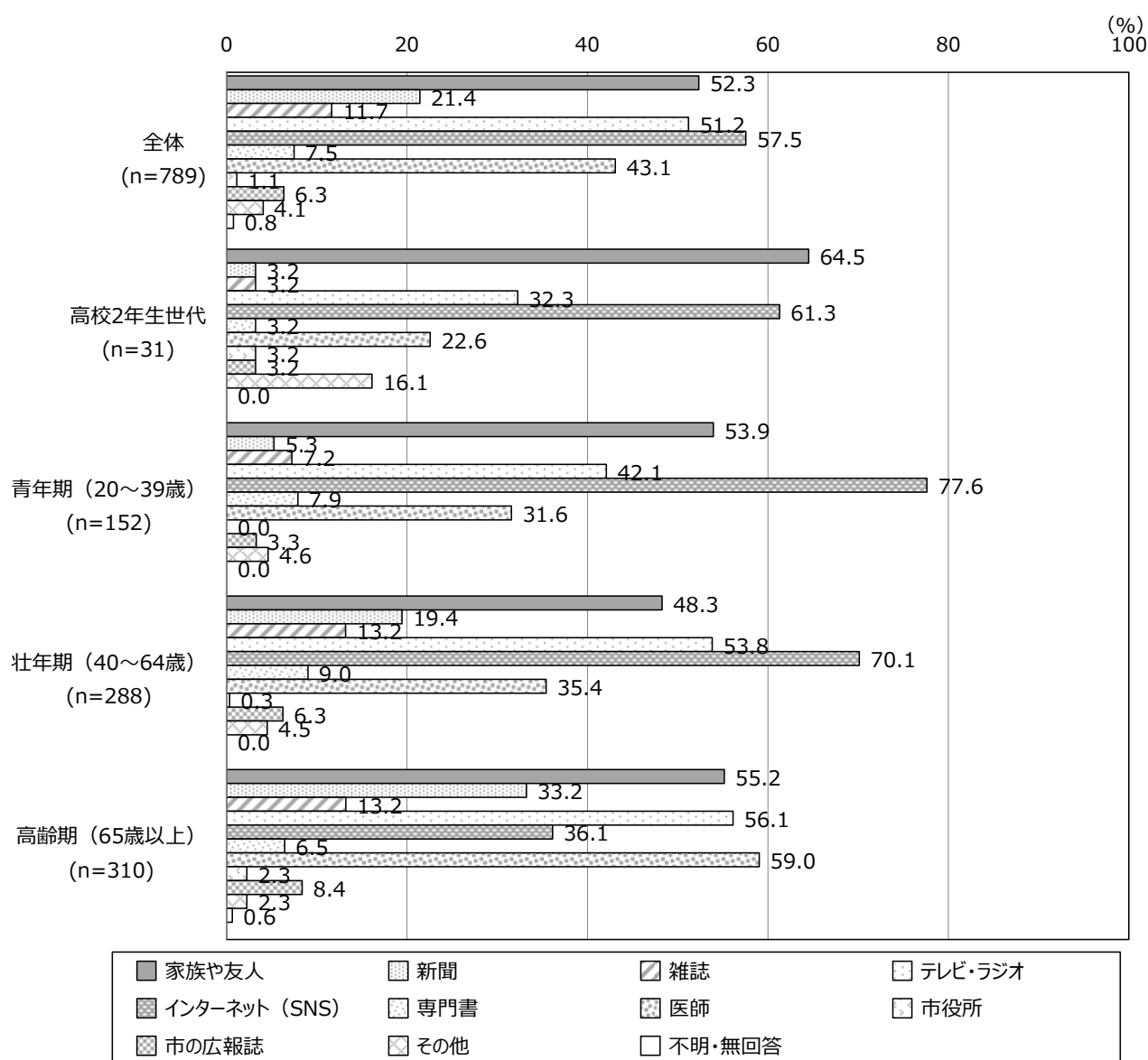
「暮らしの状況」の回答状況別にみると、『感じる』の割合は、暮らしの状況にゆとりがあるほど高くなっています。



問2 あなたは健康に関する知識を主にどこから得ていますか。【あてはまる番号すべてに○】

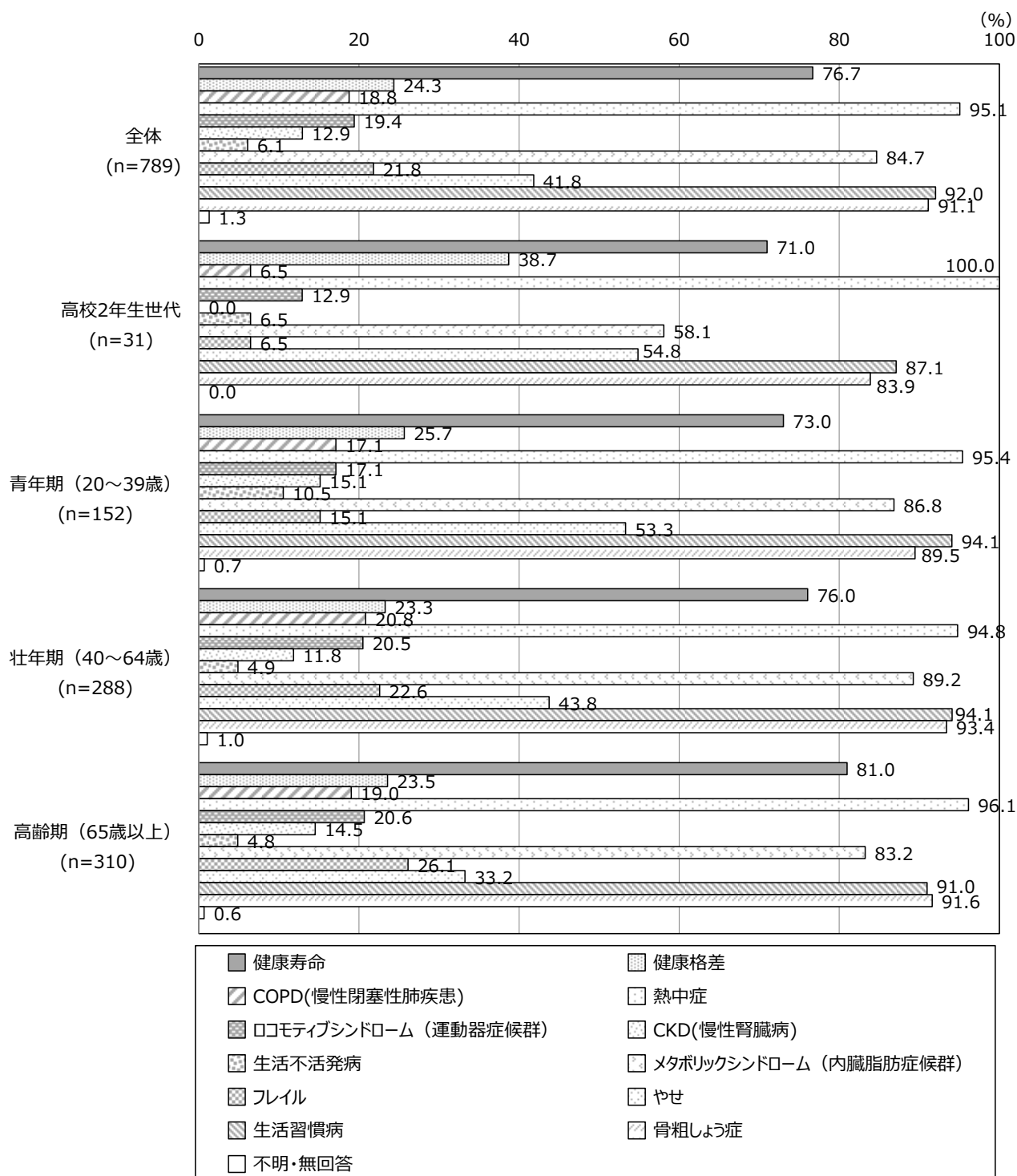
「インターネット（SNS）」が57.5%と最も高く、次いで「家族や友人」が52.3%、「テレビ・ラジオ」が51.2%となっています。

ライフステージ別にみると、高校2年生世代では「家族や友人」、青年期・壮年期では「インターネット」、高齢期では「医師」の割合が最も高くなっています。



問3 健康に関する言葉で、知っているものがありますか。【あてはまる番号すべてに○】

「熱中症」が95.1%と最も高く、次いで「生活習慣病」が92.0%、「骨粗しょう症」が91.1%となっています。

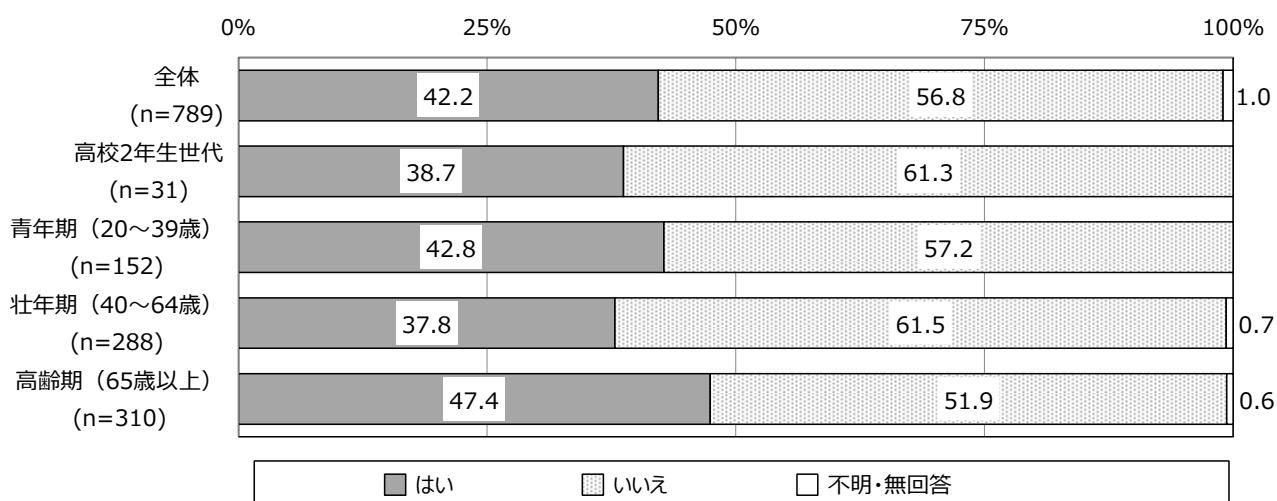


3. 食生活について

問 4-1 野菜の1日の目標摂取量（350g）を知っていますか。【どちらかに○】

「はい」が42.2%、「いいえ」が56.8%となっています。

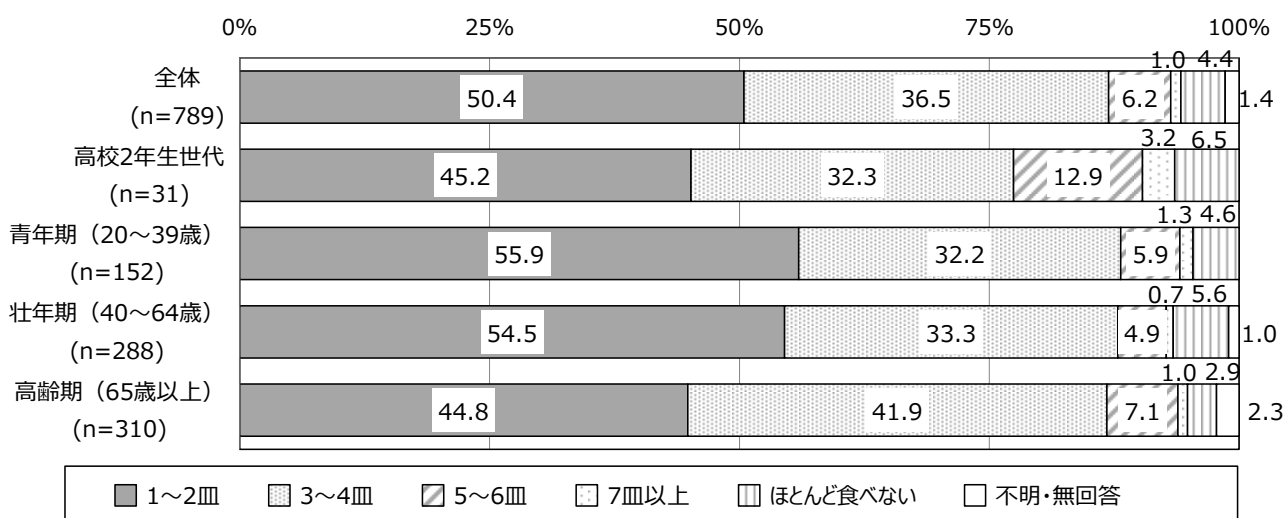
ライフステージ別にみると、いずれの年代においても「いいえ」の割合が高くなっています。



問 4-2 1日に野菜料理を皿数で数えると何皿食べていますか。写真を参考にお答えください。【○は1つだけ】

「1～2皿」が50.4%と最も高く、次いで「3～4皿」が36.5%となっています。

ライフステージ別にみると、いずれの年代においても「1～2皿」の割合が最も高くなっており、青年期・壮年期では5割を超えています。



■性別×ライフステージ別

性別・ライフステージ別にみると、「男」において、いずれの年代においても「1～2皿」の割合が最も高くなっています。「女」において、高校2年生世代・青年期・壮年期で「1～2皿」の割合が最も高く、高齢期では「3～4皿」が最も高くなっています。

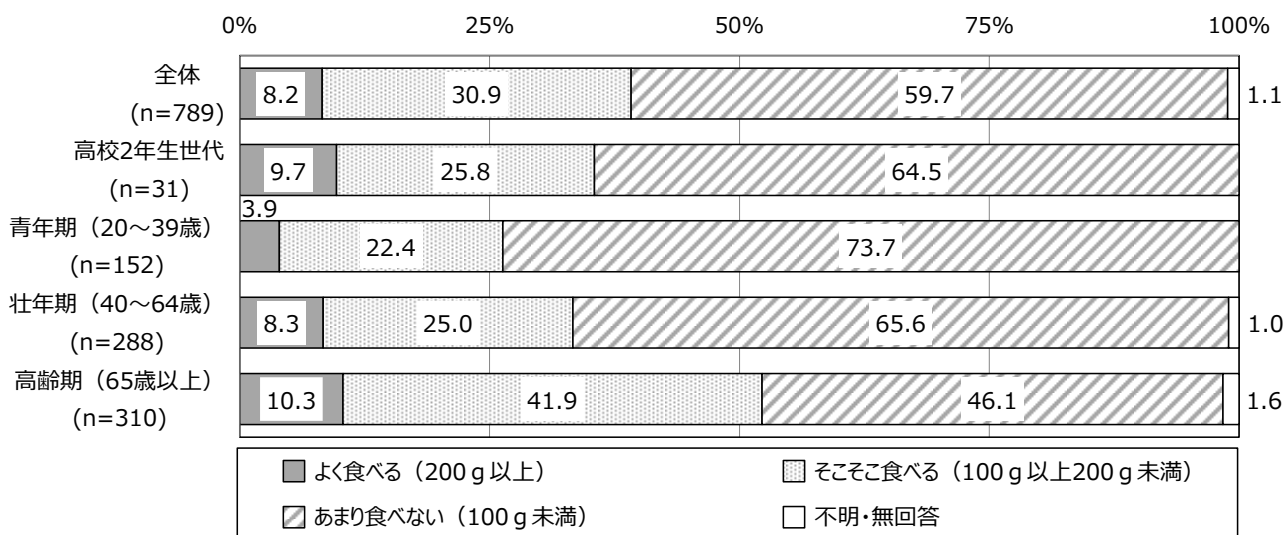
(%)

		合計 (人)	問4-2 1日に野菜料理を何皿食べているか					
			1～2皿	3～4皿	5～6皿	7皿以上	ほとんど 食べない	不明・ 無回答
男	全体	353	57.5	31.2	4.8	0.6	5.1	0.8
	高校2年生世代	11	45.5	27.3	27.3	0.0	0.0	0.0
	青年期（20～39歳）	68	61.8	30.9	4.4	1.5	1.5	0.0
	壮年期（40～64歳）	118	60.2	24.6	5.1	0.0	10.2	0.0
	高齢期（65歳以上）	156	54.5	36.5	3.2	0.6	3.2	1.9
女	全体	425	44.2	41.4	7.5	1.4	3.8	1.6
	高校2年生世代	20	45.0	35.0	5.0	5.0	10.0	0.0
	青年期（20～39歳）	81	49.4	34.6	7.4	1.2	7.4	0.0
	壮年期（40～64歳）	168	50.6	39.9	4.8	1.2	1.8	1.8
	高齢期（65歳以上）	153	34.6	47.7	11.1	1.3	2.6	2.6

問4-3 果物を1日にどのくらい食べていますか。【○は1つだけ】

「あまり食べない（100g未満）」が59.7%と最も高く、次いで「そこそこ食べる（100g以上200g未満）」が30.9%となっています。

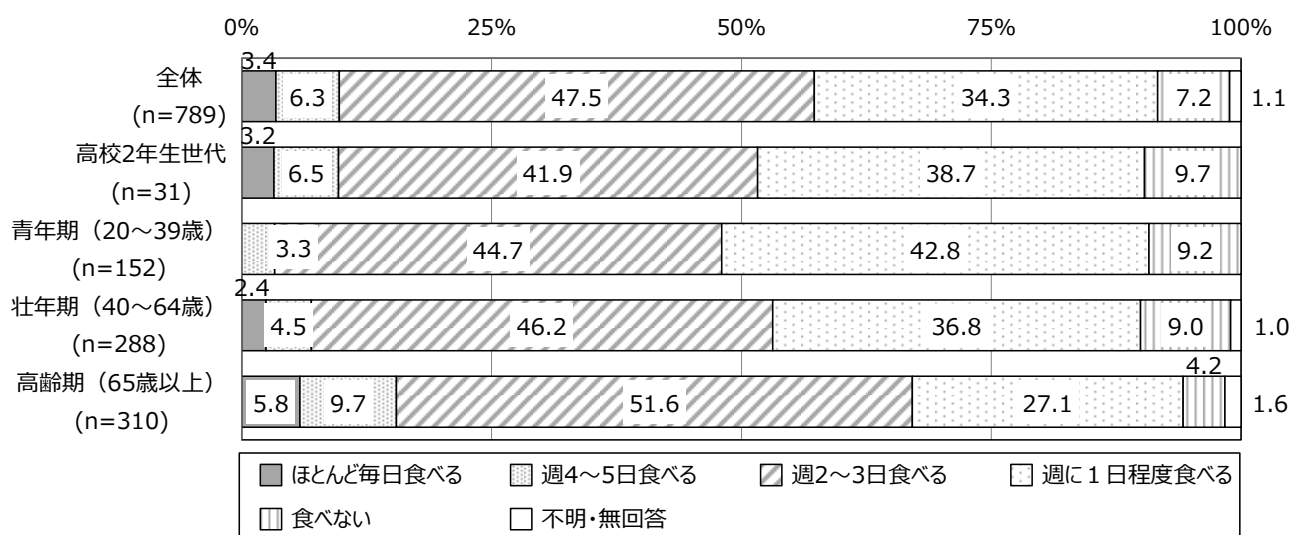
ライフステージ別にみると、いずれの年代においても「あまり食べない（100g未満）」の割合が最も高くなっています。



問 4-4 魚を週にどのくらい食べていますか。【〇は1つだけ】

「週 2～3 日食べる」が 47.5%と最も高く、次いで「週に 1 日程度食べる」が 34.3%となっています。

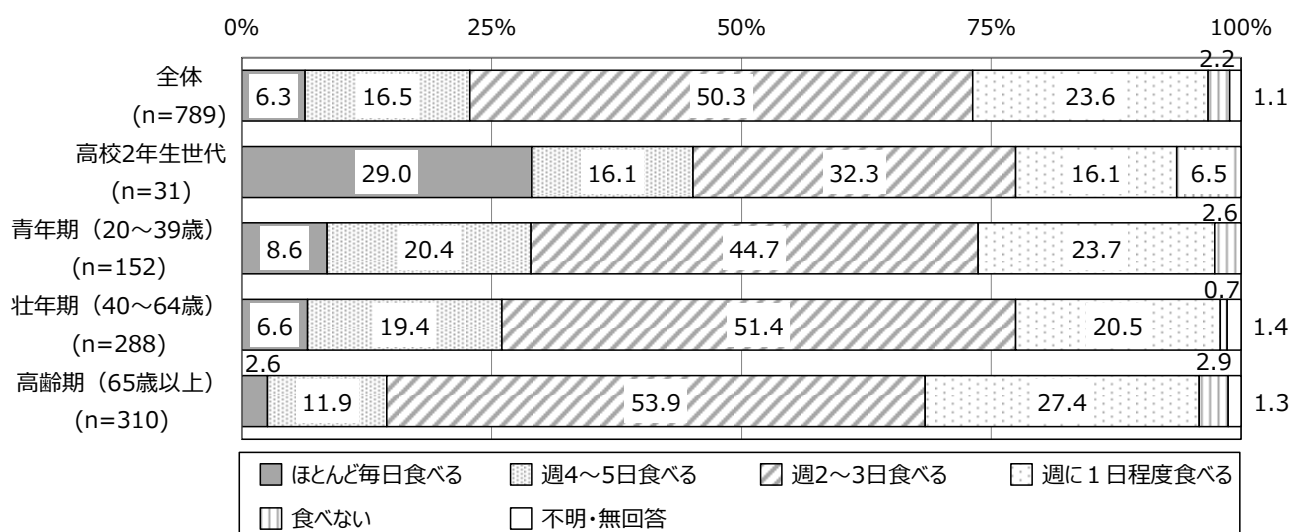
ライフステージ別にみると、いずれの年代においても「週 2～3 日食べる」の割合が最も高くなっています。また、高校 2 年生世代・青年期・壮年期では「食べない」の割合が約 1 割となっています。



問 4-5 油もの（揚げ物や油をたくさん使った炒め物）や油っこい肉類などを週にどのくらい食べていますか。【〇は1つだけ】

「週 2～3 日食べる」が 50.3%と最も高く、次いで「週に 1 日程度食べる」が 23.6%、「週 4～5 日食べる」が 16.5%となっています。

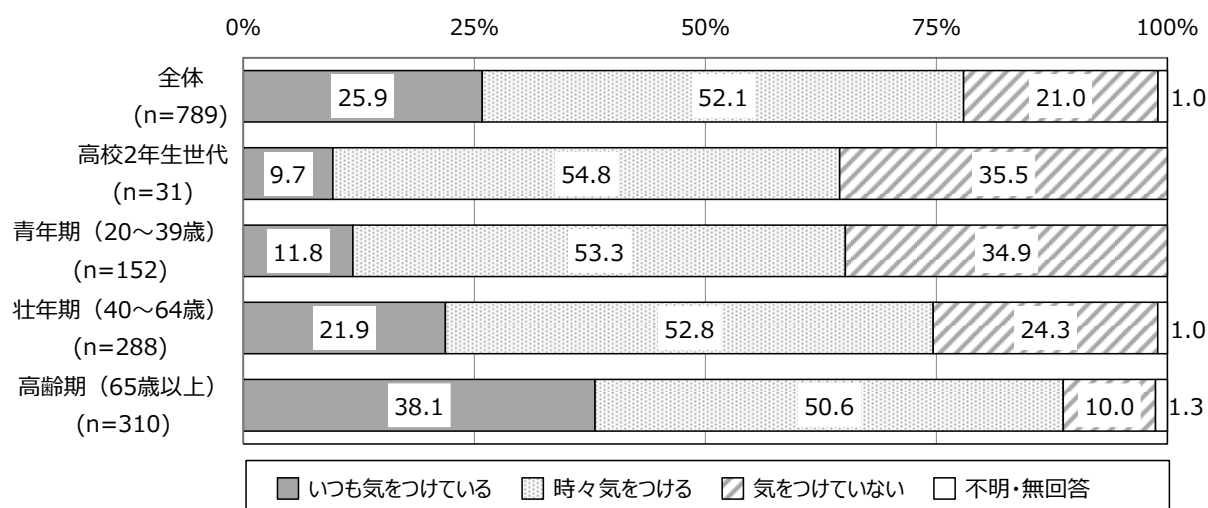
ライフステージ別にみると、いずれの年代においても「週 2～3 日食べる」の割合が最も高くなっています。また、高校 2 年生世代では「ほとんど毎日食べる」の割合が約 3 割となっています。



問 4-6 塩分のとりすぎに気をつけていますか。【○は1つだけ】

「時々気をつける」が 52.1%と最も高く、次いで「いつも気をつけている」が 25.9%、「気をつけていない」が 21.0%となっています。

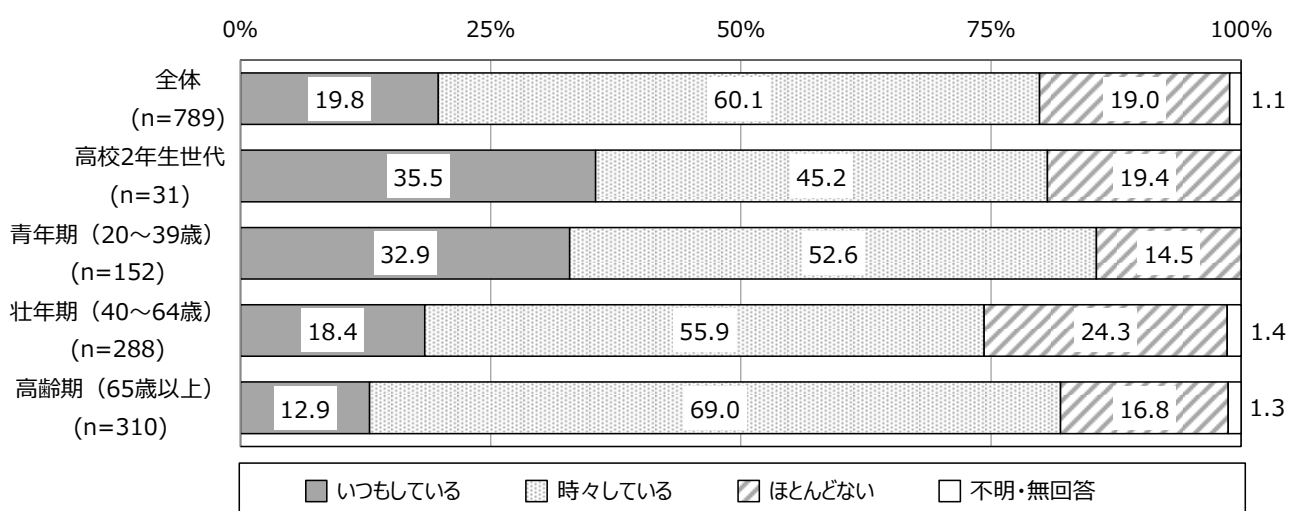
ライフステージ別にみると、いずれの年代においても「時々気を付ける」の割合が最も高くなっています。また、高齢期では「いつも気をつけている」の割合が約 4 割となっています。



問 4-7 砂糖・糖分の多い食べ物や飲み物をよく食べたり、飲んだりしますか。【○は1つだけ】

「時々している」が 60.1%と最も高く、次いで「いつもしている」が 19.8%、「ほとんどない」が 19.0%となっています。

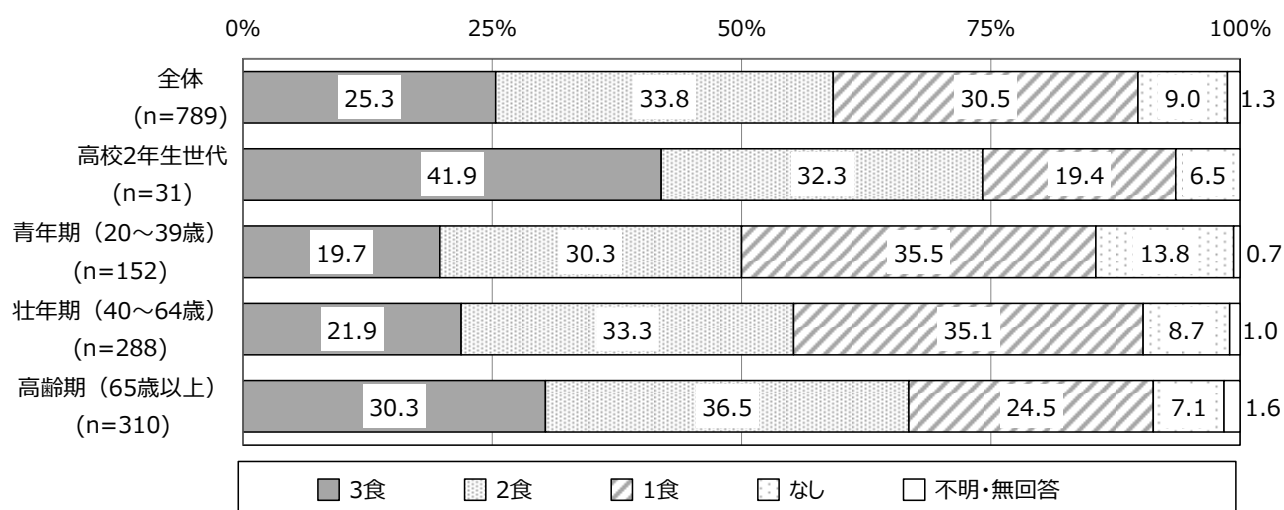
ライフステージ別にみると、いずれの年代においても「時々している」の割合が最も高くなっています。高校2年生世代・青年期では「いつもしている」の割合が 3 割を超えています。



問5 1日のうち何食バランスを考えた食事食べていますか。【〇は1つだけ】

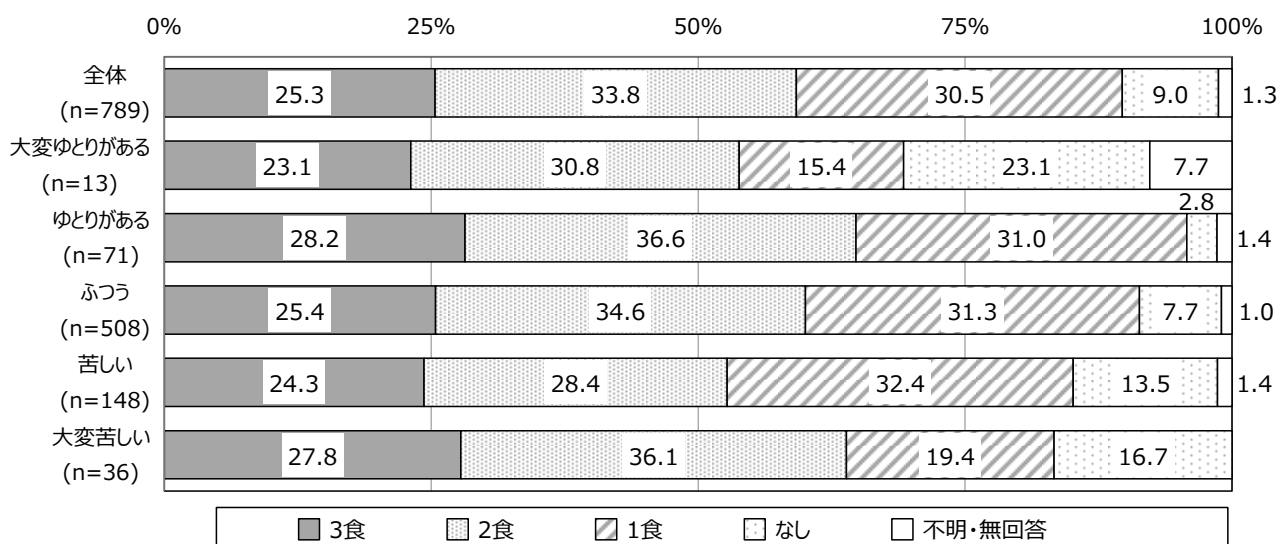
「2食」が33.8%と最も高く、次いで「1食」が30.5%となっています。

ライフステージ別にみると、高校2年生世代では「3食」の割合が最も高く41.9%、次いで高齢期で30.3%となっています。青年期・壮年期では「1食」の割合が3割を超えています。



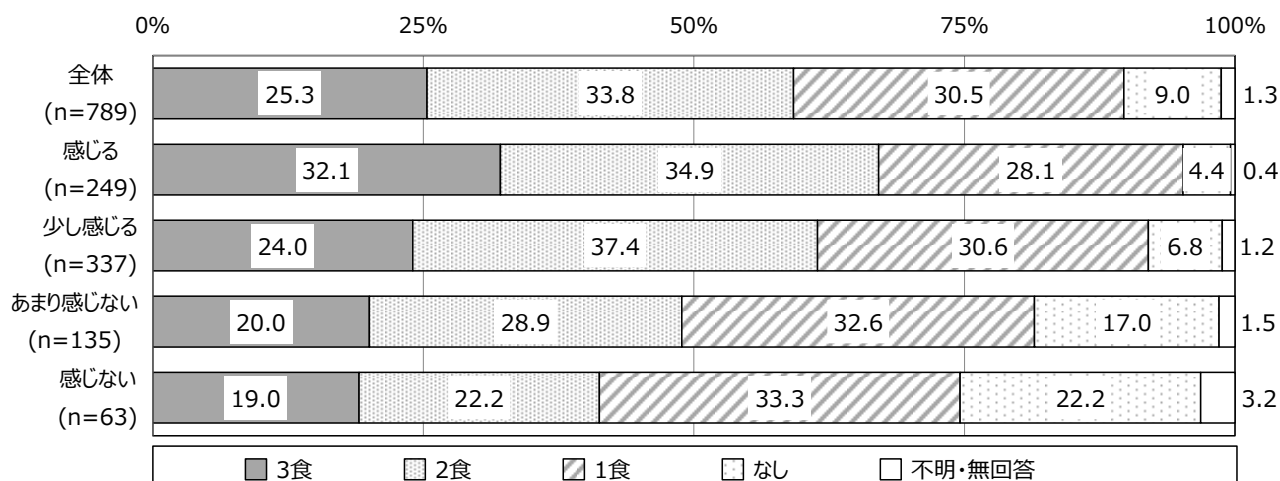
■暮らしの状況×1日のうち何食バランスを考えた食事食べていますか

「暮らしの状況」の回答状況別にみると、「なし」の割合は、「大変ゆとりがある」で23.1%、次いで「大変苦しい」で16.7%となっています。



■あなたは、健康で笑顔で安心して過ごせていると感じますか（問1）×1日のうち何食バランスを考えた食事食べていますか

「あなたは、健康で笑顔で安心して過ごせていると感じますか」の回答状況別にみると、健康で笑顔で安心して過ごせていると感じるほど、「3食」バランスを考えた食事食べている割合が高い傾向にあります。



■性別×ライフステージ別

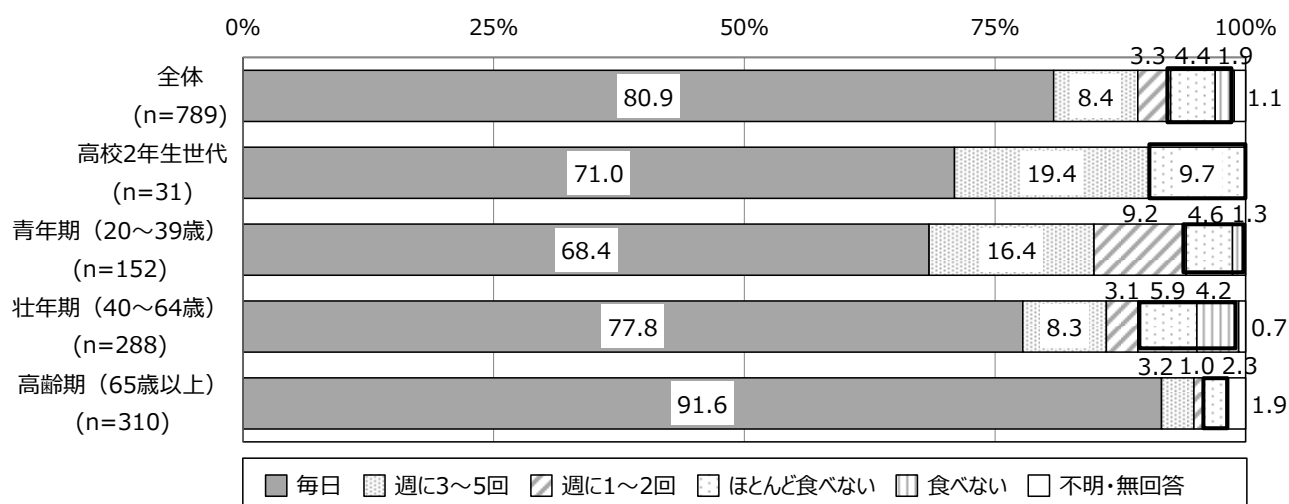
性別・ライフステージ別にみると、「男」において、「1食」の割合は、青年期で最も高く 35.3%となっています。「女」において、「1食」の割合は、壮年期で最も高くなっています。

			問5 1日のうち何食バランスを考えた食事食べているか					(%)
			合計 (人)	3食	2食	1食	なし	不明・ 無回答
男	全体		353	28.3	33.1	25.8	12.2	0.6
	高校2年生世代		11	63.6	27.3	9.1	0.0	0.0
	青年期 (20～39歳)		68	25.0	30.9	35.3	8.8	0.0
	壮年期 (40～64歳)		118	22.9	33.1	28.0	16.1	0.0
	高齢期 (65歳以上)		156	31.4	34.6	21.2	11.5	1.3
女	全体		425	23.1	35.1	34.1	6.1	1.6
	高校2年生世代		20	30.0	35.0	25.0	10.0	0.0
	青年期 (20～39歳)		81	14.8	30.9	35.8	17.3	1.2
	壮年期 (40～64歳)		168	21.4	33.9	39.3	3.6	1.8
	高齢期 (65歳以上)		153	28.8	38.6	28.1	2.6	2.0

問 6-1 あなたは朝食を週何回食べますか。【○は1つだけ】

「毎日」が80.9%と最も高く、次いで「週に3～5回」が8.4%となっています。『食べない』（「ほとんど食べない」と「食べない」の合計）の割合は、6.3%となっています。

ライフステージ別にみると、『食べない』の割合は、高校2年生世代で9.7%、青年期で5.9%、壮年期で10.1%、高齢期で2.3%となっています。



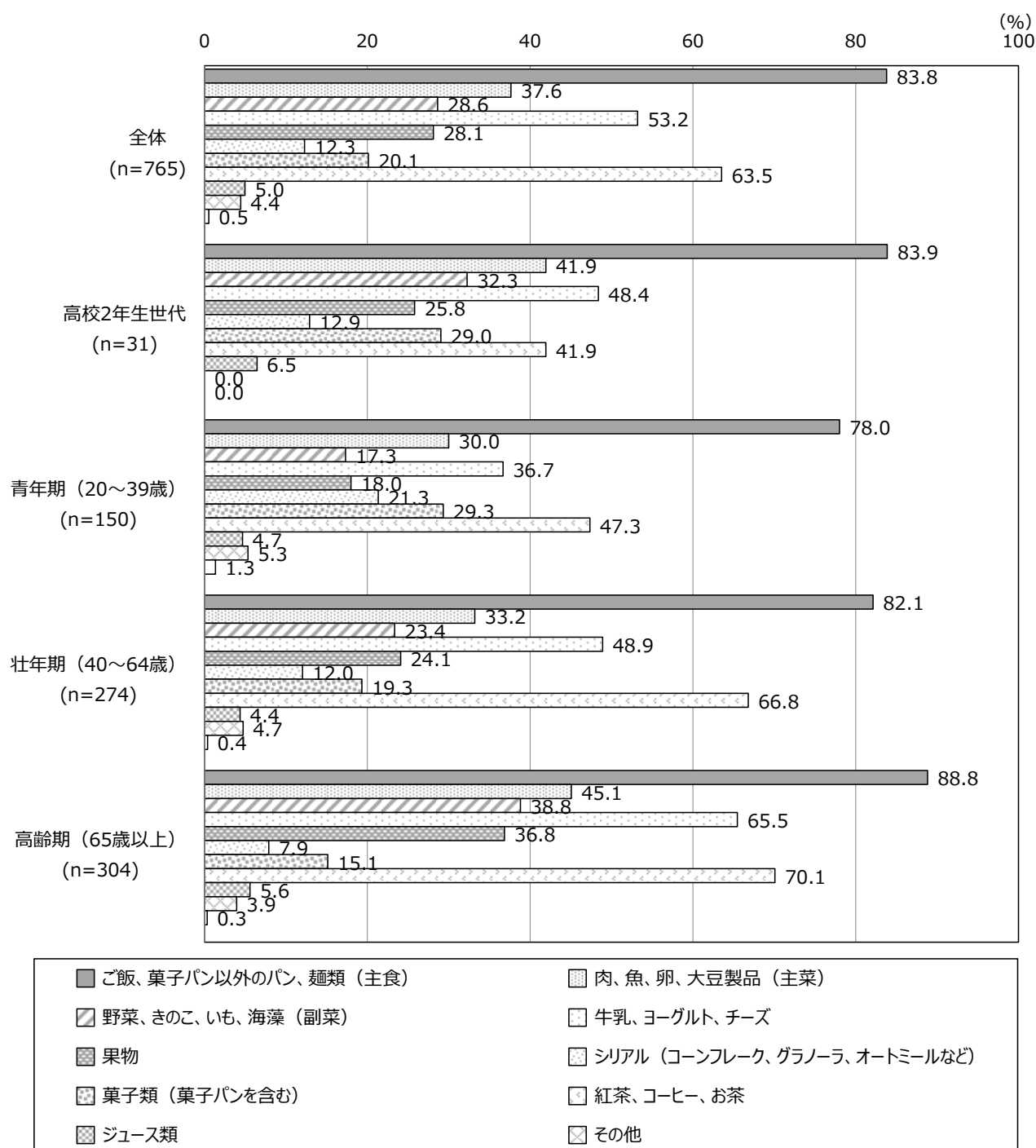
■性別×ライフステージ別

性別・ライフステージ別にみると、「男」において、『食べない』の割合は、高校2年生世代で最も高く18.2%となっています。「女」において、『食べない』の割合は、壮年期で最も高く7.8%となっています。

			問6-1 朝食を週何回食べるか					
			合計 (人)	毎日	週に3～5回	週に1～2回	ほとんど 食べない	食べない
男	全体	353	77.9	9.9	3.7	5.9	2.0	0.6
	高校2年生世代	11	54.5	27.3	0.0	18.2	0.0	0.0
	青年期 (20～39歳)	68	64.7	17.6	8.8	7.4	1.5	0.0
	壮年期 (40～64歳)	118	72.0	10.2	4.2	8.5	5.1	0.0
	高齢期 (65歳以上)	156	89.7	5.1	1.3	2.6	0.0	1.3
女	全体	425	83.8	7.3	2.8	3.1	1.6	1.4
	高校2年生世代	20	80.0	15.0	0.0	5.0	0.0	0.0
	青年期 (20～39歳)	81	71.6	16.0	8.6	2.5	1.2	0.0
	壮年期 (40～64歳)	168	81.5	7.1	2.4	4.2	3.6	1.2
	高齢期 (65歳以上)	153	93.5	1.3	0.7	2.0	0.0	2.6

問 6-2 (問 6-1 で朝食を食べる(「毎日」、「週に 3~5 回」、「週に 1~2 回」、「ほとんど食べない」)のいずれかを回答した人に対して) といったものを食べていますか。【あてはまる番号すべてに○】

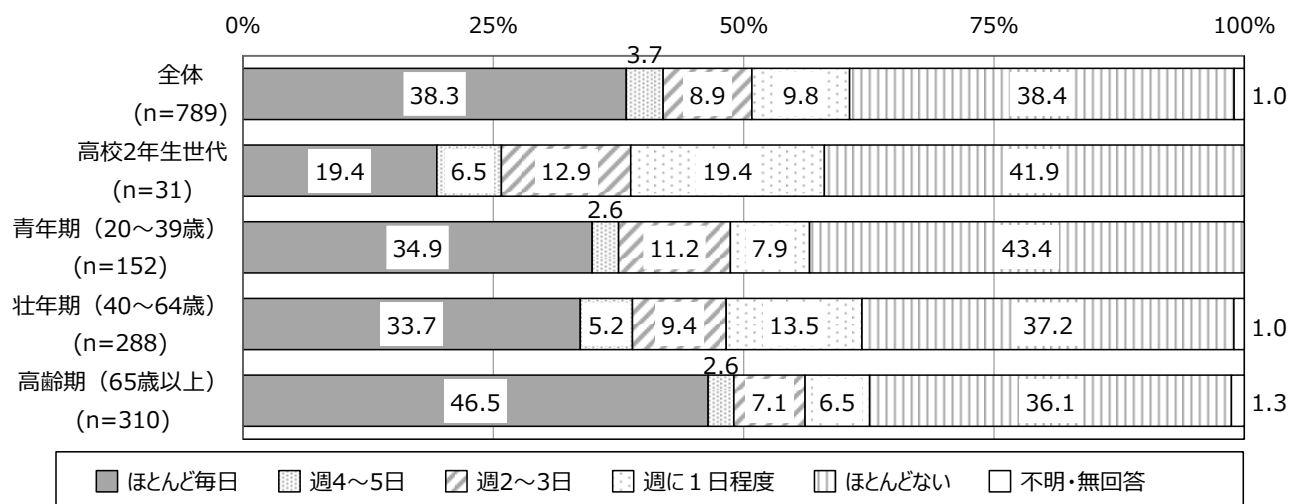
「ご飯、菓子パン以外のパン、麺類(主食)」が 83.8%と最も高く、次いで「紅茶、コーヒー、お茶」が 63.5%、「牛乳、ヨーグルト、チーズ」が 53.2%となっています。なお、「肉、魚、卵、大豆製品(主菜)」は 37.6%、「野菜、きのこ、いも、海藻(副菜)」は 28.6%となっています。



問 7-1 家族や友人など誰かと一緒に「朝食」を食べるのは週に何日くらいですか。【○は1つだけ】

「ほとんどない」が38.4%と最も高く、次いで「ほとんど毎日」が38.3%となっています。

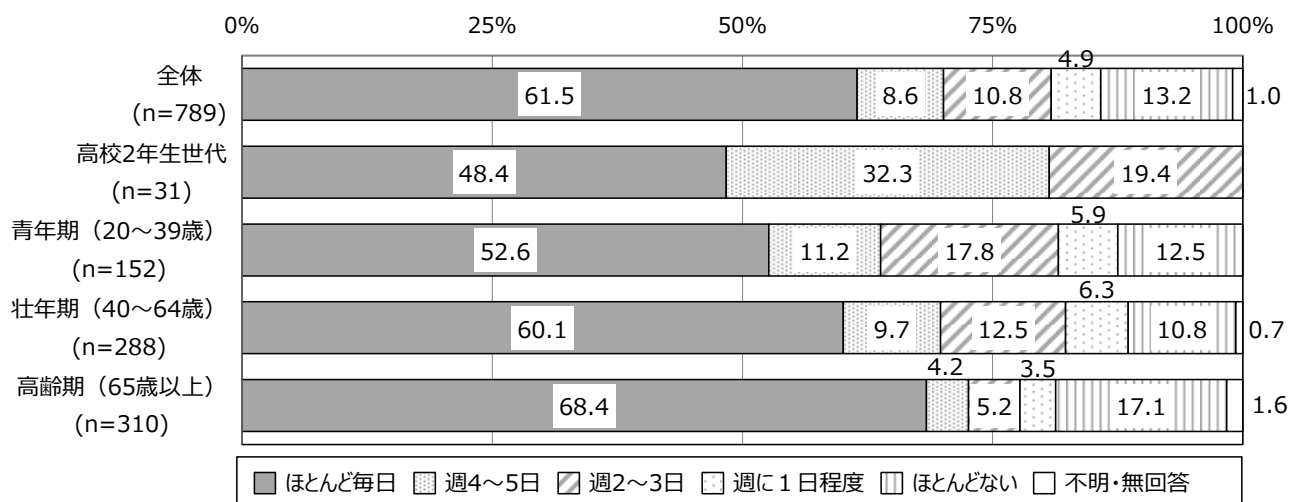
ライフステージ別にみると、高校2年生世代・青年期・壮年期では「ほとんどない」の割合が最も高く、高齢期では「ほとんど毎日」の割合が最も高くなっています。



問 7-2 家族や友人など誰かと一緒に「夕食」を食べるのは週に何日くらいですか。【○は1つだけ】

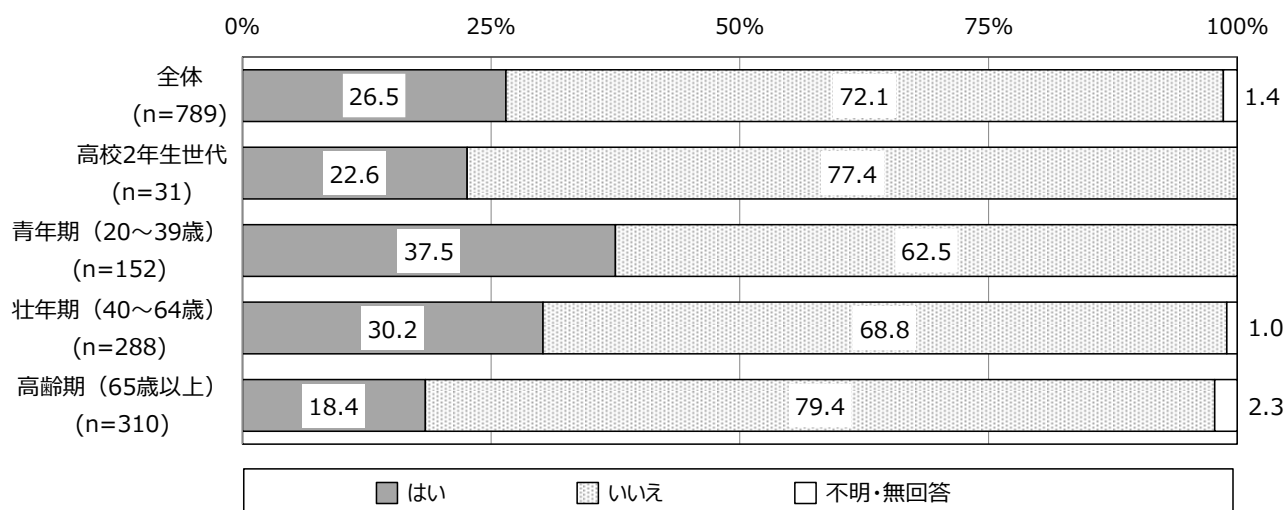
「ほとんど毎日」が61.5%と最も高く、次いで「ほとんどない」が13.2%、「週2～3日」が10.8%となっています。

ライフステージ別にみると、いずれの年代においても「ほとんど毎日」の割合が最も高く、年代が上がるほど高い傾向にあります。また、「ほとんどない」の割合は高齢者で最も高く、17.1%となっています。



問 8 就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ありますか。【どちらかに○】

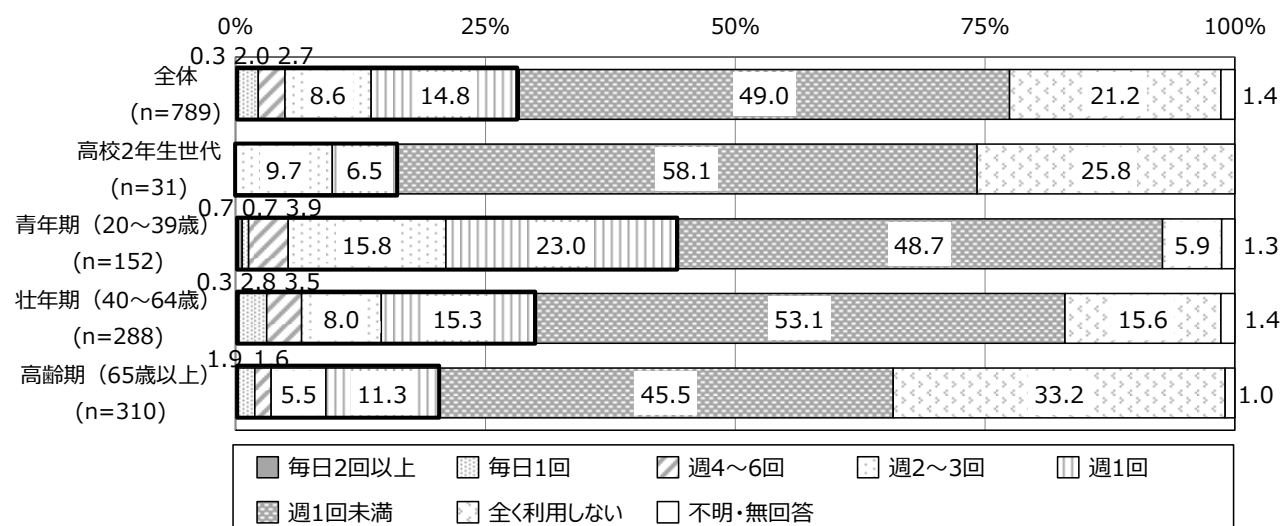
「はい」が26.5%、「いいえ」が72.1%となっています。
ライフステージ別にみると、青年期・壮年期で比較的「はい」の割合が高くなっています。



問 9 外食回数はどれくらいですか。【○は1つだけ】

「週1回未満」が49.0%と最も高く、次いで「全く利用しない」が21.2%、「週1回」が14.8%となっています。

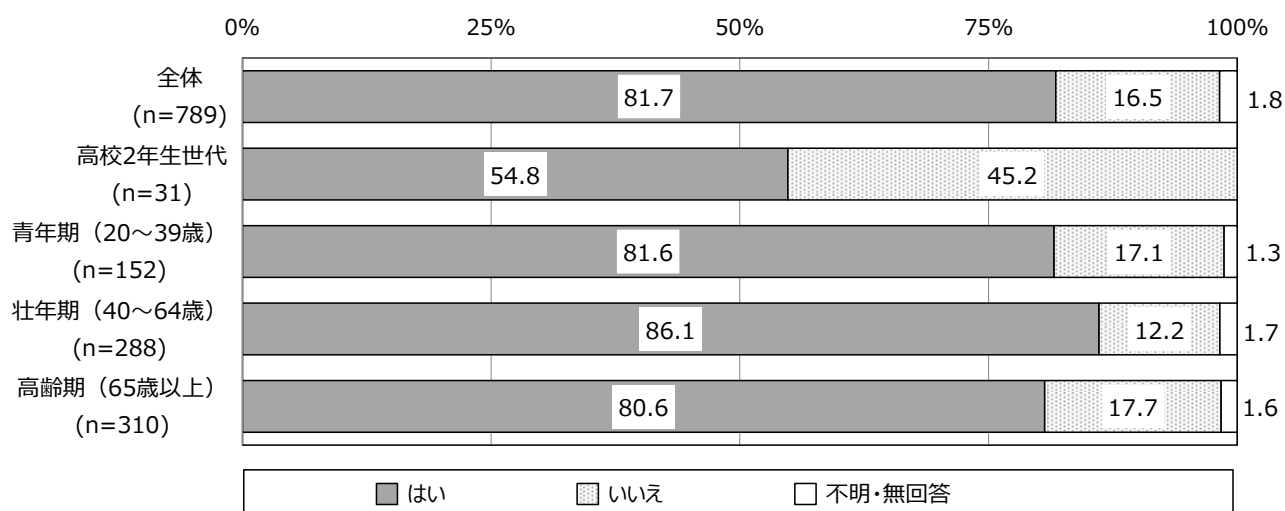
ライフステージ別にみると、『週1回以上』（「毎日2回以上」、「毎日1回」、「週4~6回」、「週2~3回」、「週1回」の合計）の割合は、青年期で比較的高くなっています。



問 10 食事を自分でつくることができますか。【どちらかに○】

「はい」が81.7%、「いいえ」が16.5%となっています。

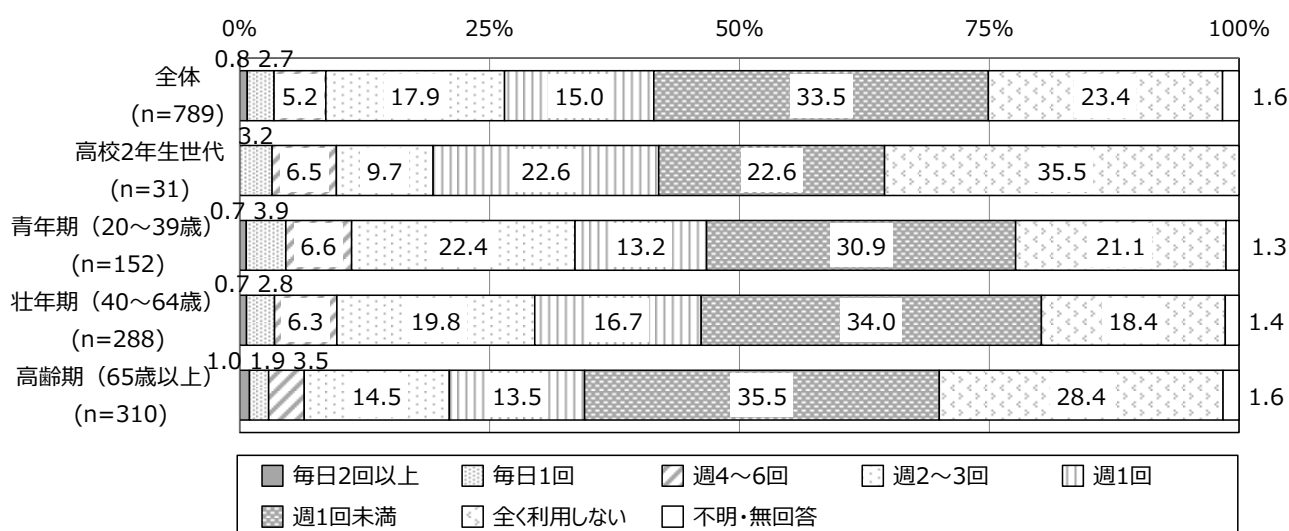
ライフステージ別にみると、いずれの年代においても「はい」の割合が高くなっています。



問 11 持ち帰りの弁当や惣菜をどのくらい利用していますか。【○は1つだけ】

「週1回未満」が33.5%と最も高く、次いで「全く利用しない」が23.4%、「週2～3回」が17.9%となっています。

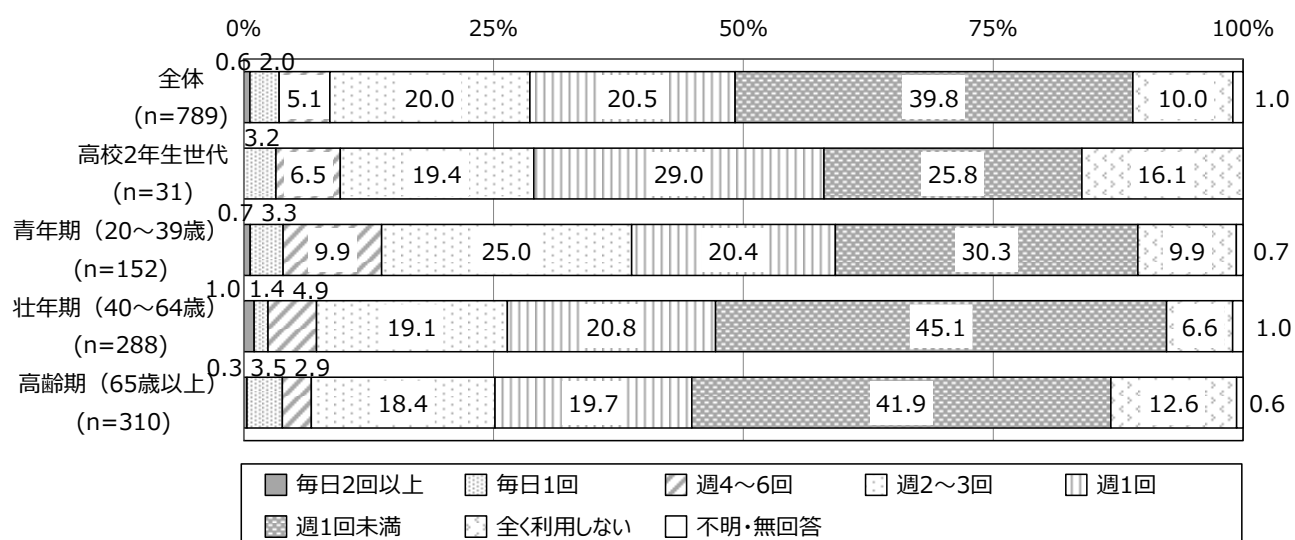
ライフステージ別にみると、高校2年生世代では「全く利用しない」の割合が最も高く、青年期・壮年期・高齢期では「週1回未満」の割合が最も高くなっています。



問 12 温めたり、お湯を入れてすぐ食べられる食品（インスタント食品、レトルト食品、冷凍食品など）をどのくらい利用していますか。【○は1つだけ】

「週1回未満」が39.8%と最も高く、次いで「週1回」が20.5%、「週2～3回」が20.0%となっています。

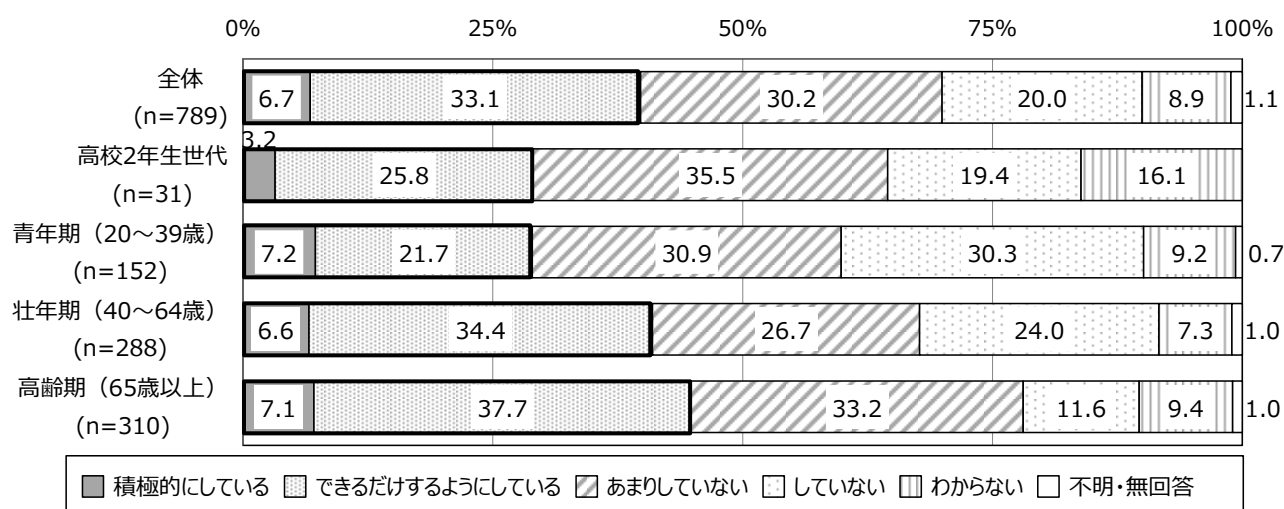
ライフステージ別にみると、高校2年生世代では「週1回」の割合、青年期・壮年期・高齢期では「週1回未満」の割合が最も高くなっています。



問13 あなたは、日頃から、「食育」を何らかの形で実践していますか。【○は1つだけ】

『している』（「積極的にしている」と「できるだけするようにしている」の合計）の割合は39.8%、
『していない』（「あまりしていない」と「していない」の合計）の割合は50.2%となっています。

ライフステージ別にみると、『している』の割合は、高校2年生世代で29.0%、青年期で28.9%、壮年期で41.0%、高齢期で44.8%となっています。



■性別×ライフステージ別

性別・ライフステージ別にみると、「男」において、『していない』の割合は、青年期で最も高く63.3%となっています。「女」において、『していない』の割合は、青年期で最も高く60.5%となっています。

(%)

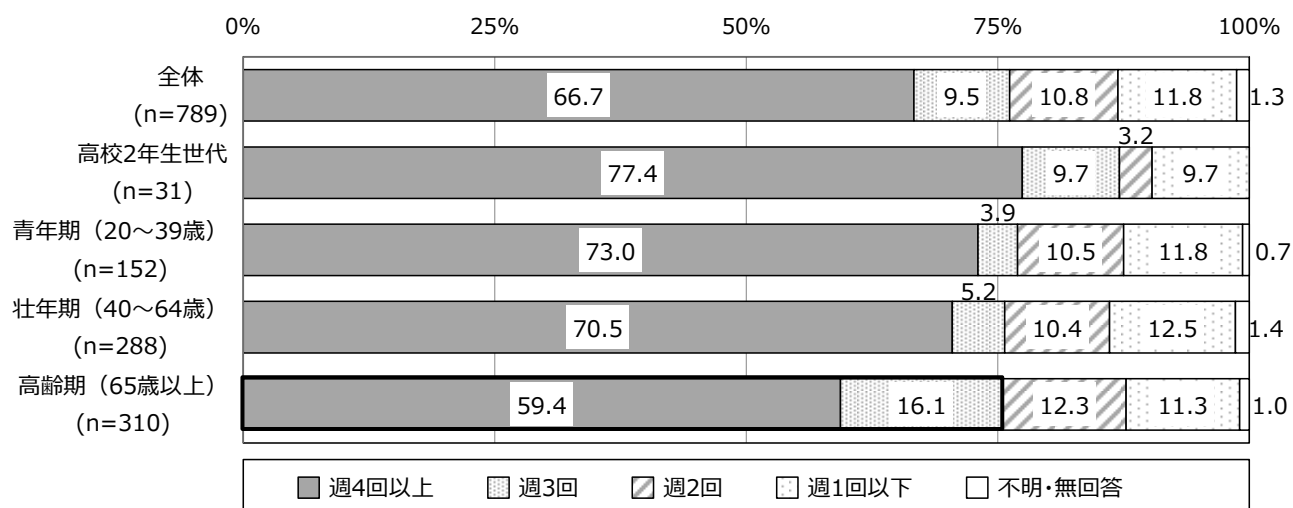
		合計 (人)	問13 「食育」を実践しているか					
			積極的に している	できるだけ するように している	あまり していない	していない	わからない	不明・ 無回答
男	全体	353	4.0	25.2	32.9	24.9	12.2	0.8
	高校2年生世代	11	0.0	36.4	36.4	18.2	9.1	0.0
	青年期（20～39歳）	68	4.4	20.6	32.4	30.9	10.3	1.5
	壮年期（40～64歳）	118	1.7	28.0	27.1	33.1	10.2	0.0
	高齢期（65歳以上）	156	5.8	24.4	37.2	16.7	14.7	1.3
女	全体	425	8.9	40.0	28.5	16.0	5.6	0.9
	高校2年生世代	20	5.0	20.0	35.0	20.0	20.0	0.0
	青年期（20～39歳）	81	8.6	23.5	29.6	30.9	7.4	0.0
	壮年期（40～64歳）	168	10.1	39.3	26.8	16.7	5.4	1.8
	高齢期（65歳以上）	153	8.5	51.6	29.4	6.5	3.3	0.7

4. 運動習慣について

問 14 外出頻度はどのくらいですか（通院を除く）。【○は1つだけ】

「週4回以上」が66.7%と最も高く、次いで「週2回」が10.8%となっています。

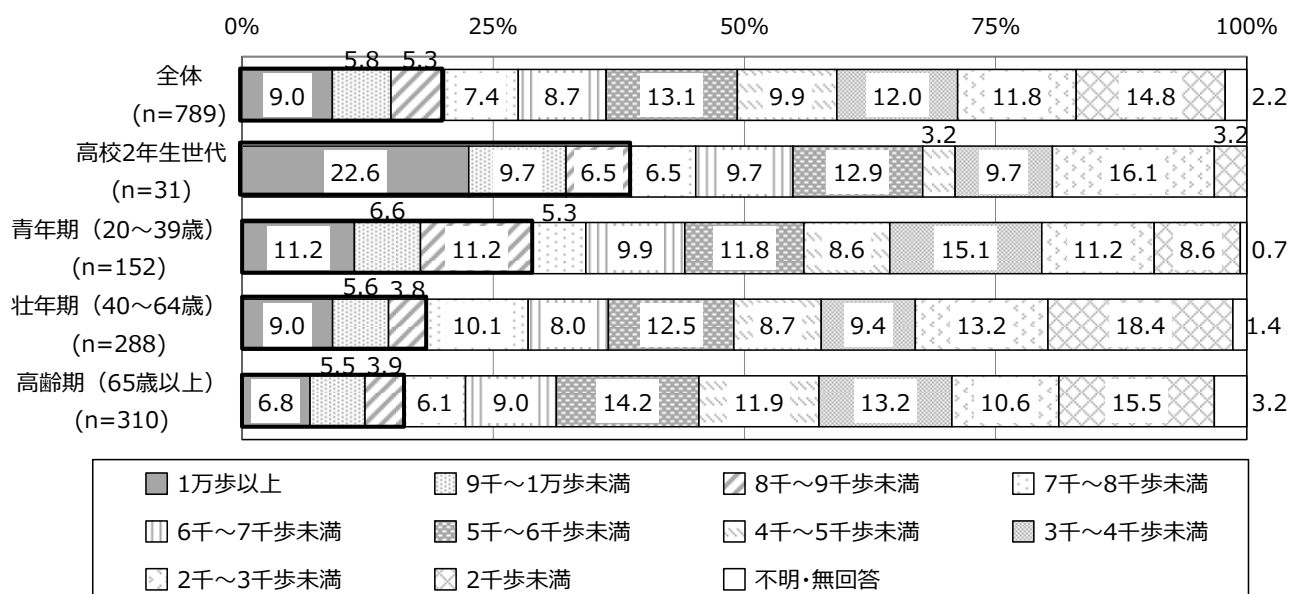
ライフステージ別にみると、いずれの年代においても「週4回以上」の割合が最も高くなっています。高齢期で『週3回以上』外出する人の割合は、75.5%となっています。



問 15 1日の歩数はどれくらいですか。【○は1つだけ】

「2千歩未満」が14.8%と最も高く、次いで「5千~6千歩未満」が13.1%、「3千~4千歩未満」が12.0%となっています。

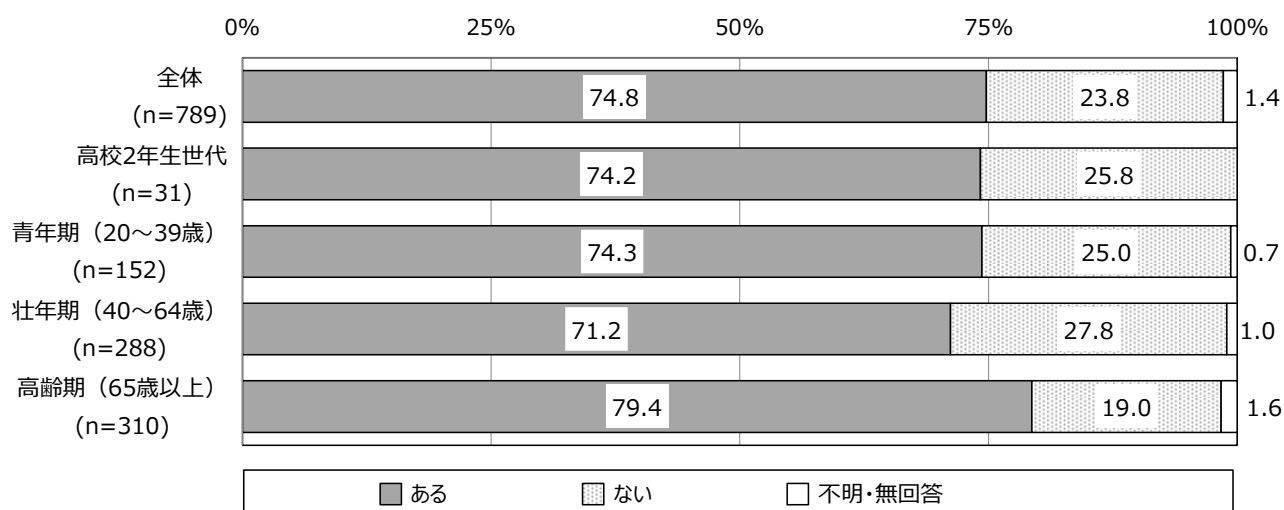
ライフステージ別にみると、『8千歩以上』の割合は、高校2年生世代で38.8%、青年期で29.0%、壮年期で18.4%、高齢期で16.2%となっています。



問 16 散歩やウォーキングなどによい場所がありますか。【どちらかに○】

「ある」が 74.8%、「ない」が 23.8%となっています。

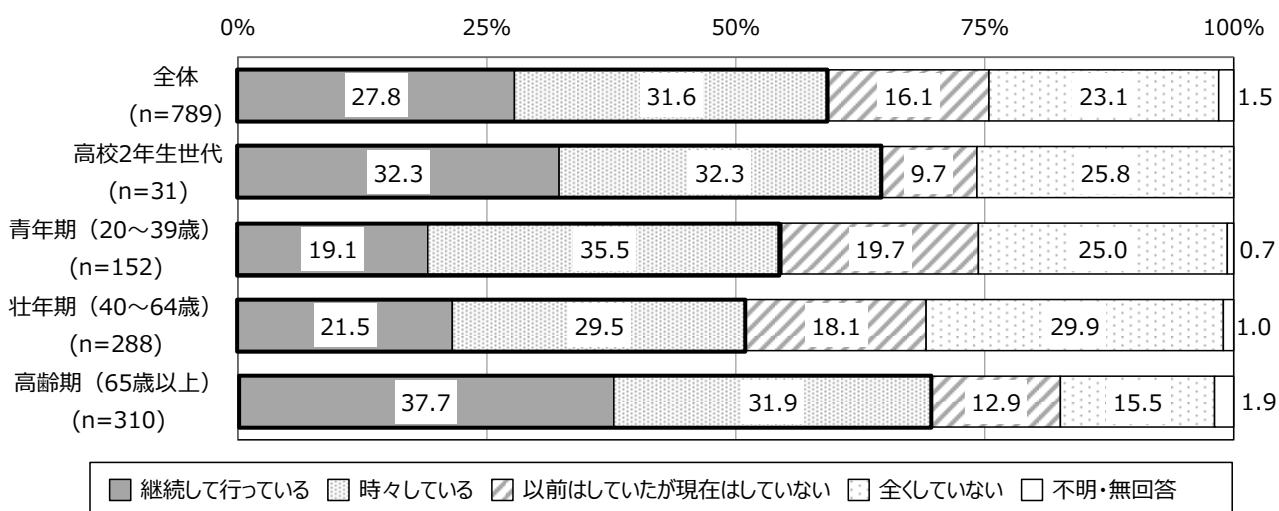
ライフステージ別にみると、いずれの年代においても「ある」の割合が最も高くなっています。



問 17-1 あなたは、日頃、自分の健康づくりのために意識的に運動をしていますか。【○は1つだけ】

『している』（「継続して行っている」と「時々している」の合計）の割合は 59.4%、『していない』（以前はしていたが現在はしていない」と「全くしていない」の合計）の割合は 39.2%となっています。

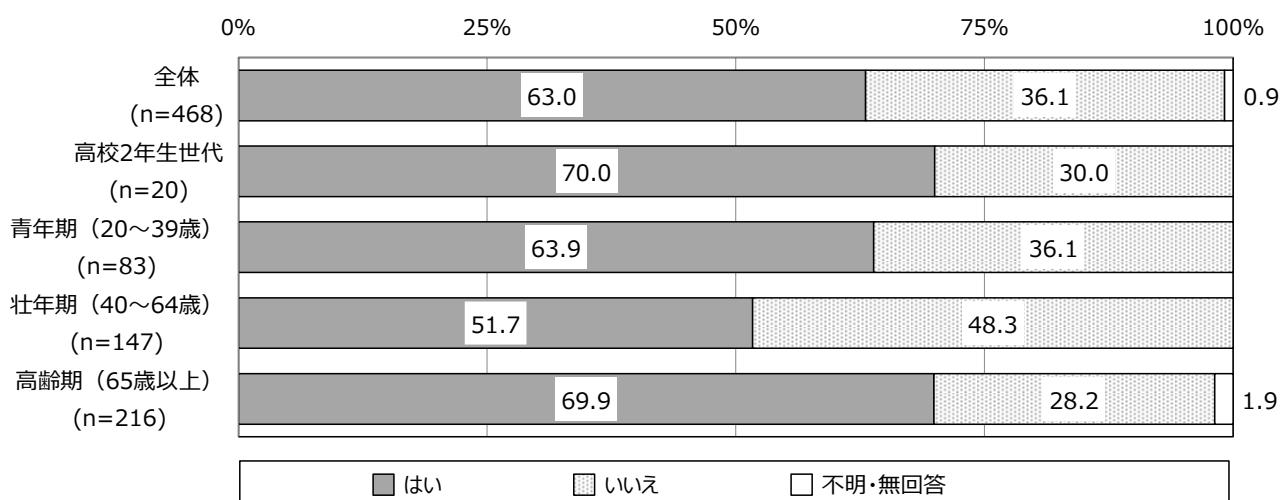
ライフステージ別にみると、『している』の割合は、高校2年生世代で 64.6%、青年期で 54.6%、壮年期で 51.0%、高齢期で 69.6%となっています。



問 17-2 （問 17-1 で自分の健康づくりのために意識的に運動を『している』と回答した人に対して）1 回 30 分以上の運動（ウォーキングを含む）を週に 2 回以上行っていますか。【どちらかに○】

「はい」が 63.0%、「いいえ」が 36.1%となっています。

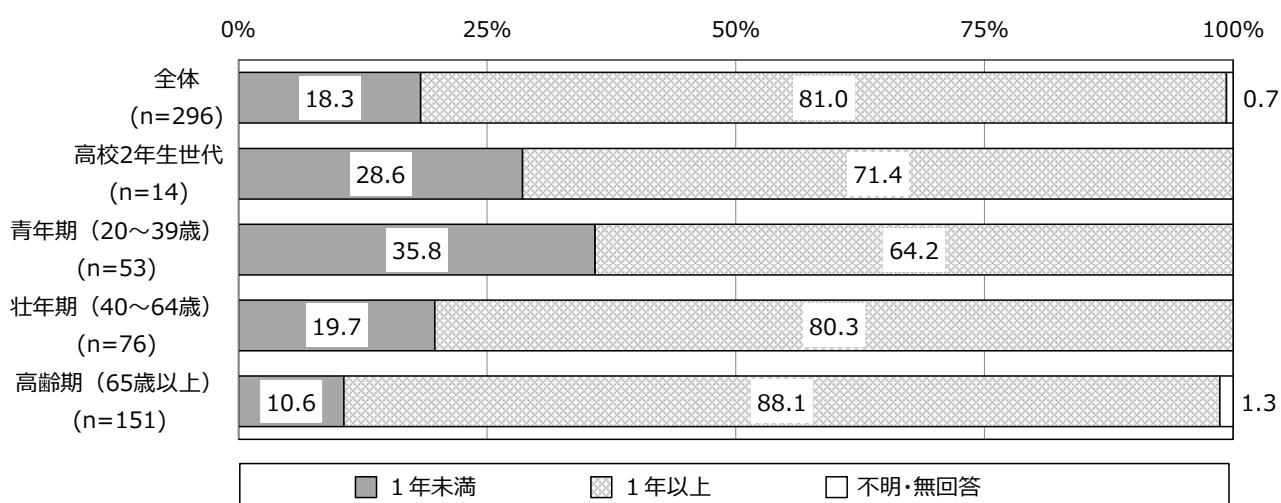
ライフステージ別にみると、壮年期で「いいえ」の割合が 48.3%と高くなっています。



問 17-3 （問 17-2 で 1 回 30 分以上の運動（ウォーキングを含む）を週に 2 回以上行っていると回答した人に対して）運動はどのくらい続けていますか。【どちらかに○】

「1 年以上」が 81.0%、「1 年未満」が 18.3%となっています。

ライフステージ別にみると、いずれの年代においても「1 年以上」の割合が高くなっています。



■性別×ライフステージ別

性別・ライフステージ別にみると、「男」において、「1年以上」の割合は、高齢期で最も高く 91.5% となっています。「女」において、「1年以上」の割合は、高齢期で最も高く 85.0%となっています。

(%)

		合計 (人)	問17-3 運動はどのくらい続けているか		
			1年未満	1年以上	不明・ 無回答
男	全体	141	14.2	85.1	0.7
	高校2年生世代	6	33.3	66.7	0.0
	青年期（20～39歳）	28	28.6	71.4	0.0
	壮年期（40～64歳）	36	13.9	86.1	0.0
	高齢期（65歳以上）	71	7.0	91.5	1.4
女	全体	154	22.1	77.3	0.6
	高校2年生世代	8	25.0	75.0	0.0
	青年期（20～39歳）	25	44.0	56.0	0.0
	壮年期（40～64歳）	40	25.0	75.0	0.0
	高齢期（65歳以上）	80	13.8	85.0	1.3

【運動習慣のある人（1回30分以上の運動を週2回以上、1年以上継続している人）】

1回30分以上の運動を週2回以上、かつ1年以上継続している人の割合を青壮年期・高齢期で比較すると、「男」「女」とともに、青壮年期で低くなっています。

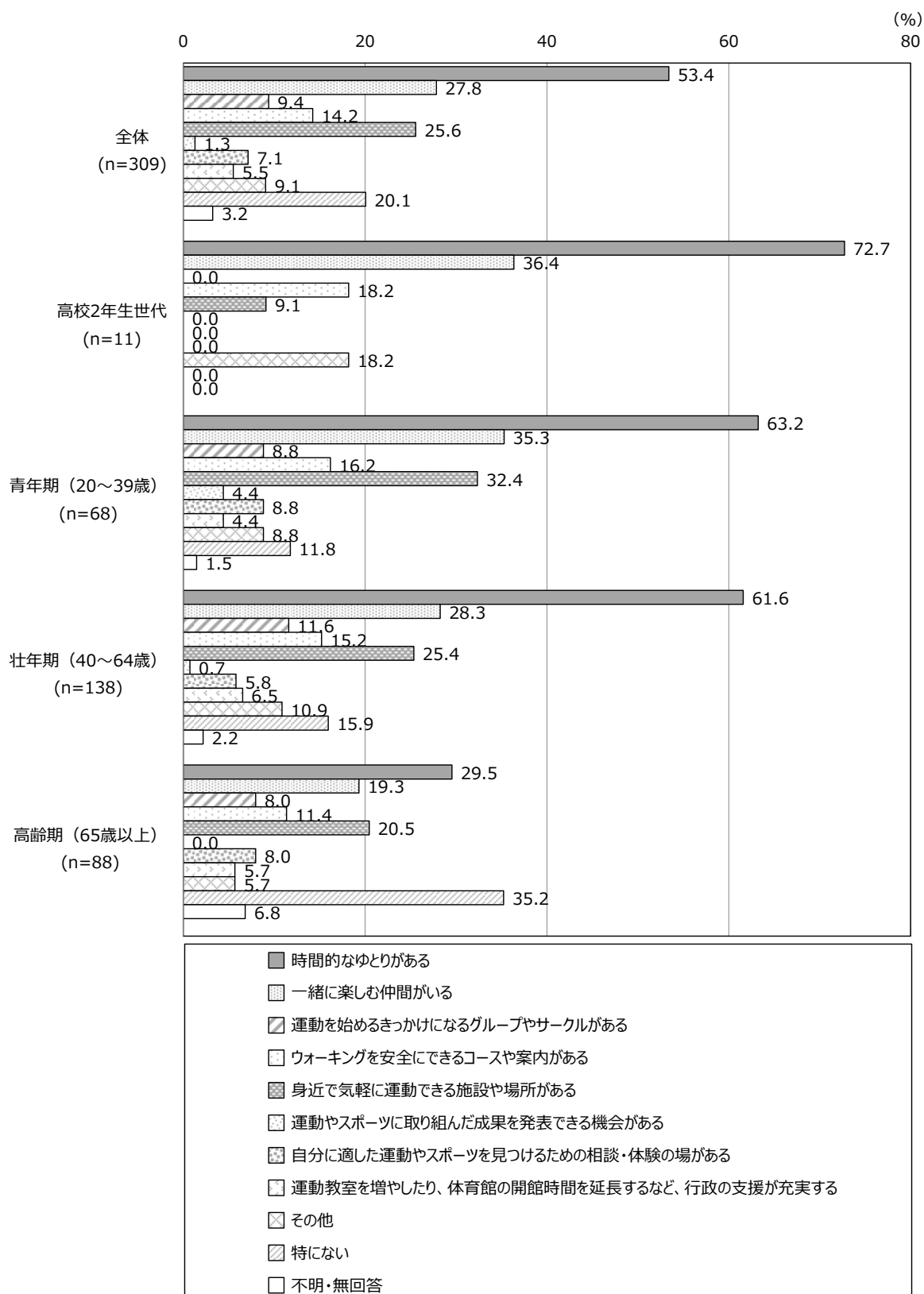
また、令和5年度国民健康栄養調査の結果と比較すると、「男」の青壮年期、「女」の青壮年期・高齢期で国より低くなっています。

	青壮年期（20～64歳）		高齢期（65歳以上）	
	亀岡市	国	亀岡市	国
男	27.4% (n=186)	28.5%	41.7% (n=156)	43.8%
女	17.7% (n=249)	22.7%	44.4% (n=153)	35.0%

資料：国民健康栄養調査（令和5年度）

問 17-4 （問 17-1 で自分の健康づくりのために意識的に運動を『していない』と回答した人に対して）どんなことがあれば運動しようと思いますか。【あてはまる番号すべてに○】

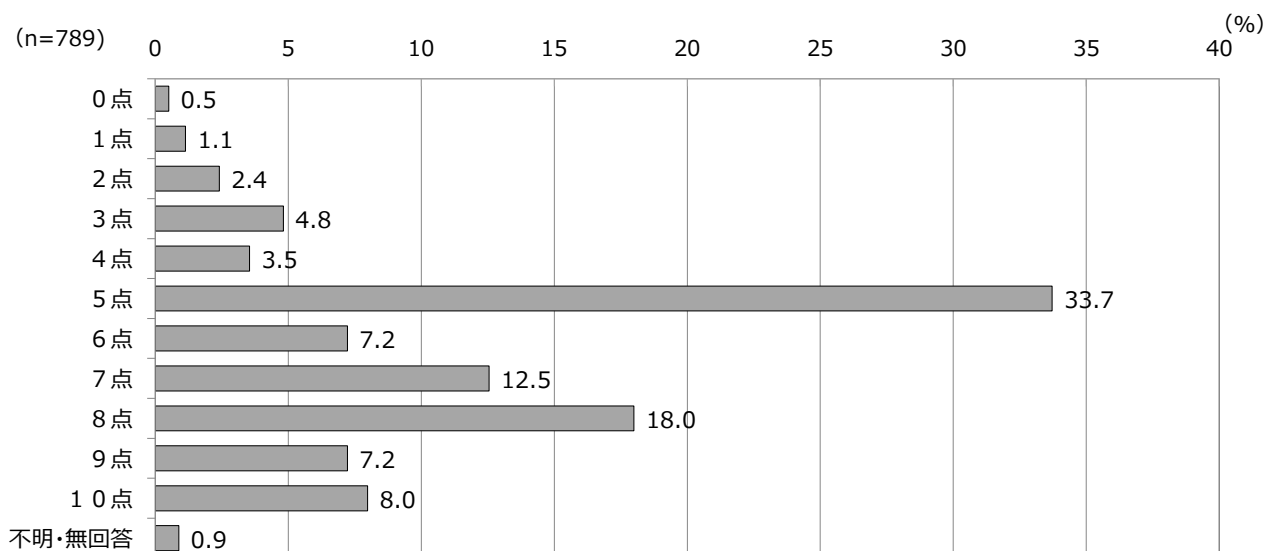
「時間的なゆとりがある」が 53.4%と最も高く、次いで「一緒に楽しむ仲間がいる」が 27.8%、「身近で気軽に運動できる施設や場所がある」が 25.6%となっています。



5. ストレスや休養について

問18 現在、あなたは幸せだと思いますか。「とても幸せ」を10点、「とても不幸」を0点とすると、何点くらいになると思いますか。【〇は1つだけ】

「5点」が33.7%と最も高く、次いで「8点」が18.0%、「7点」が12.5%と、5点以上と回答する人が高くなっています。



■性別×ライフステージ別

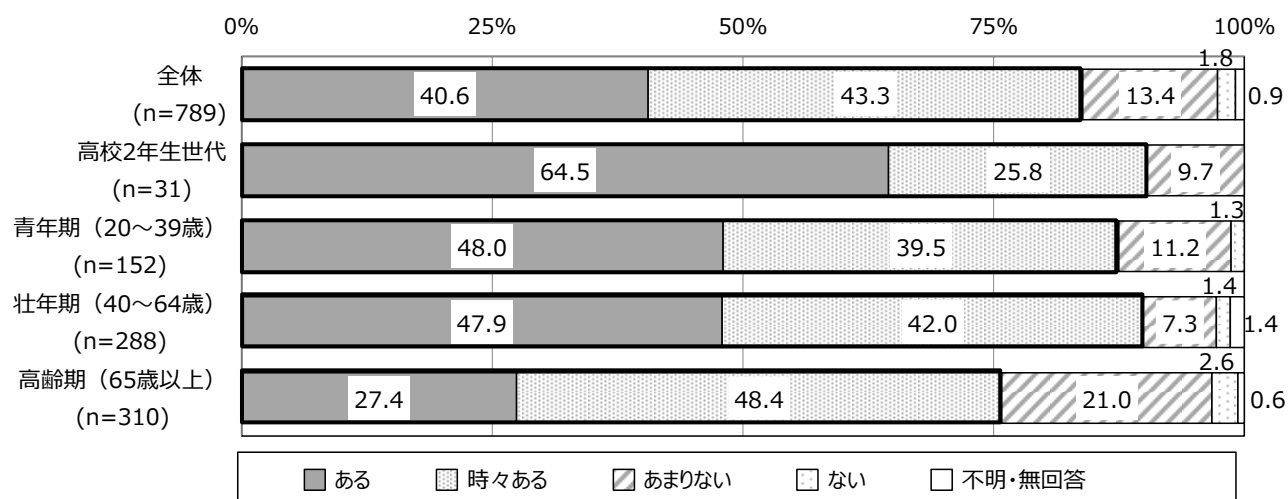
性別・ライフステージ別にみると、以下のようになっています。

		合計 (人)	問18 幸せだと思うか											
			0点	1点	2点	3点	4点	5点	6点	7点	8点	9点	10点	不明・ 無回答
男	全体	353	0.6	2.0	2.8	5.4	2.8	33.1	8.8	13.0	18.1	6.8	6.2	0.3
	高校2年生世代	11	0.0	0.0	0.0	0.0	9.1	9.1	27.3	18.2	18.2	18.2	0.0	0.0
	青年期 (20～39歳)	68	0.0	1.5	0.0	7.4	0.0	20.6	13.2	20.6	20.6	5.9	10.3	0.0
	壮年期 (40～64歳)	118	1.7	2.5	5.1	5.9	5.1	32.2	9.3	8.5	19.5	4.2	5.1	0.8
	高齢期 (65歳以上)	156	0.0	1.9	2.6	4.5	1.9	41.0	5.1	12.8	16.0	8.3	5.8	0.0
女	全体	425	0.2	0.5	1.9	4.2	4.2	33.9	6.1	12.5	18.1	7.5	9.6	1.2
	高校2年生世代	20	0.0	0.0	5.0	5.0	0.0	10.0	10.0	15.0	35.0	0.0	20.0	0.0
	青年期 (20～39歳)	81	0.0	0.0	1.2	4.9	4.9	23.5	4.9	11.1	23.5	8.6	17.3	0.0
	壮年期 (40～64歳)	168	0.0	0.0	1.2	4.2	4.8	36.3	6.5	16.7	15.5	7.7	5.4	1.8
	高齢期 (65歳以上)	153	0.7	1.3	2.6	3.9	3.9	38.6	5.9	8.5	16.3	7.8	9.2	1.3

問19 ストレスを感じることがありますか。【〇は1つだけ】

『ある』（「ある」と「時々ある」の合計）の割合は83.9%、『ない』（「あまりない」と「ない」の合計）の割合は15.2%となっています。

ライフステージ別にみると、『ある』の割合は、高校2年生世代で90.3%、青年期で87.5%、壮年期で89.9%、高齢期で75.8%となっています。



■性別×ライフステージ別

性別・ライフステージ別にみると、「男」において、『ある』の割合は、壮年期で最も高く89.0%となっています。「女」において、『ある』の割合は、高校2年生世代で最も高く95.0%となっています。

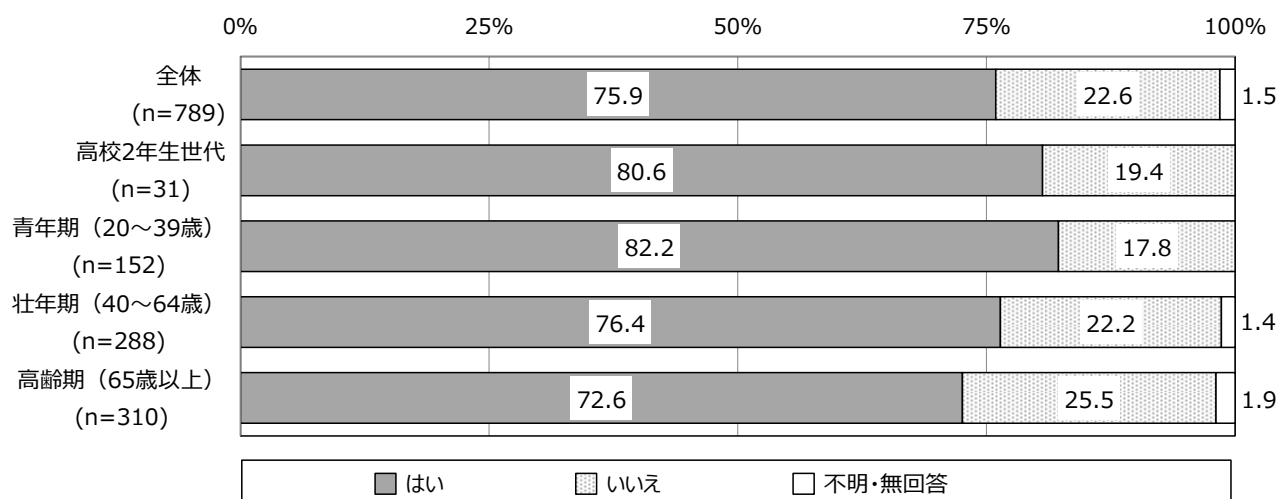
(%)

		合計 (人)	問19 ストレスを感じることがあるか				
			ある	時々ある	あまりない	ない	不明・ 無回答
男	全体	353	34.0	45.6	17.3	2.8	0.3
	高校2年生世代	11	45.5	36.4	18.2	0.0	0.0
	青年期（20～39歳）	68	39.7	45.6	11.8	2.9	0.0
	壮年期（40～64歳）	118	44.9	44.1	8.5	1.7	0.8
	高齢期（65歳以上）	156	22.4	47.4	26.3	3.8	0.0
女	全体	425	45.6	41.6	10.6	0.9	1.2
	高校2年生世代	20	75.0	20.0	5.0	0.0	0.0
	青年期（20～39歳）	81	55.6	33.3	11.1	0.0	0.0
	壮年期（40～64歳）	168	49.4	41.1	6.5	1.2	1.8
	高齢期（65歳以上）	153	32.7	49.0	15.7	1.3	1.3

問 20 リフレッシュできる機会をつくっていますか。【どちらかに○】

「はい」が75.9%、「いいえ」が22.6%となっています。

ライフステージ別にみると、いずれの年代においても「はい」の割合が高くなっています。



■性別×ライフステージ別

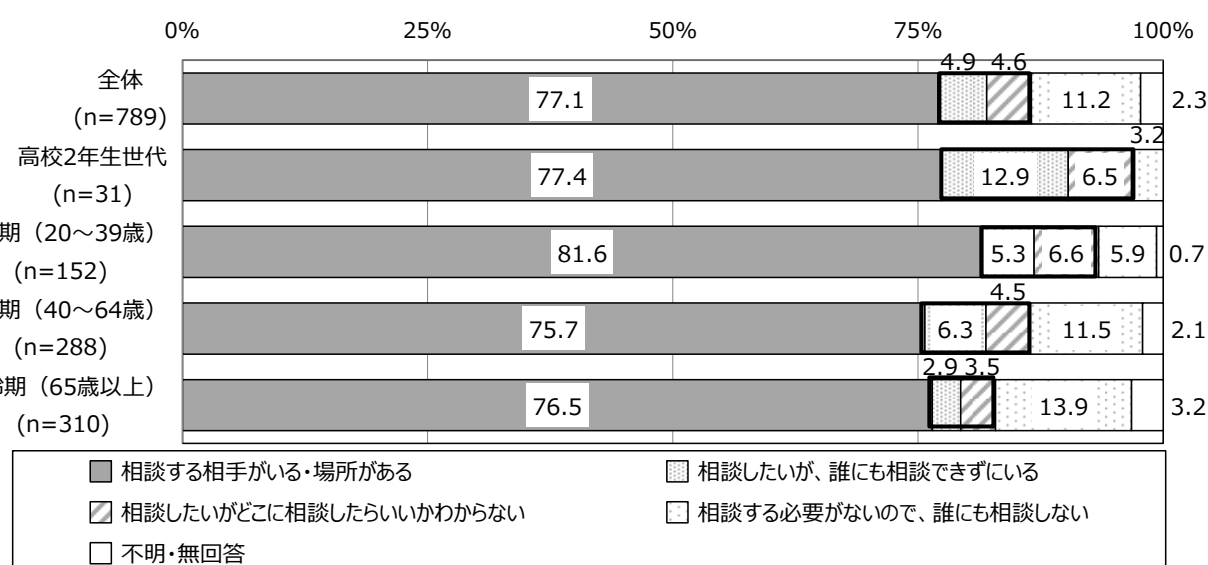
性別・ライフステージ別にみると、「男」において、「いいえ」の割合は、高齢期で最も高く28.2%となっています。「女」において、「いいえ」の割合は、高齢期で最も高く22.2%となっています。

		合計 (人)	問20 リフレッシュできる機会をつくっているか			(%)
			はい	いいえ	不明・ 無回答	
男	全体	353	72.8	26.1	1.1	
	高校2年生世代	11	72.7	27.3	0.0	
	青年期（20～39歳）	68	79.4	20.6	0.0	
	壮年期（40～64歳）	118	72.9	26.3	0.8	
	高齢期（65歳以上）	156	69.9	28.2	1.9	
女	全体	425	79.1	19.3	1.6	
	高校2年生世代	20	85.0	15.0	0.0	
	青年期（20～39歳）	81	84.0	16.0	0.0	
	壮年期（40～64歳）	168	79.8	18.5	1.8	
	高齢期（65歳以上）	153	75.8	22.2	2.0	

問 21-1 あなたは悩みや不安を抱えたときに、相談する相手はいますか。もしくは相談する場所がありますか。【〇は1つだけ】

「相談する相手がいる・場所がある」が77.1%と最も高く、次いで「相談する必要がないので、誰にも相談しない」が11.2%、「相談したいが、誰にも相談できずにいる」が4.9%、「相談したいがどこに相談したらいいかわからない」が4.6%となっています。

ライフステージ別にみると、『相談できていない』（「相談したいが、誰にも相談できずにいる」と「相談したいがどこに相談したらいいかわからない」の合計）の割合は、年齢が下がるほど高くなる傾向があります。



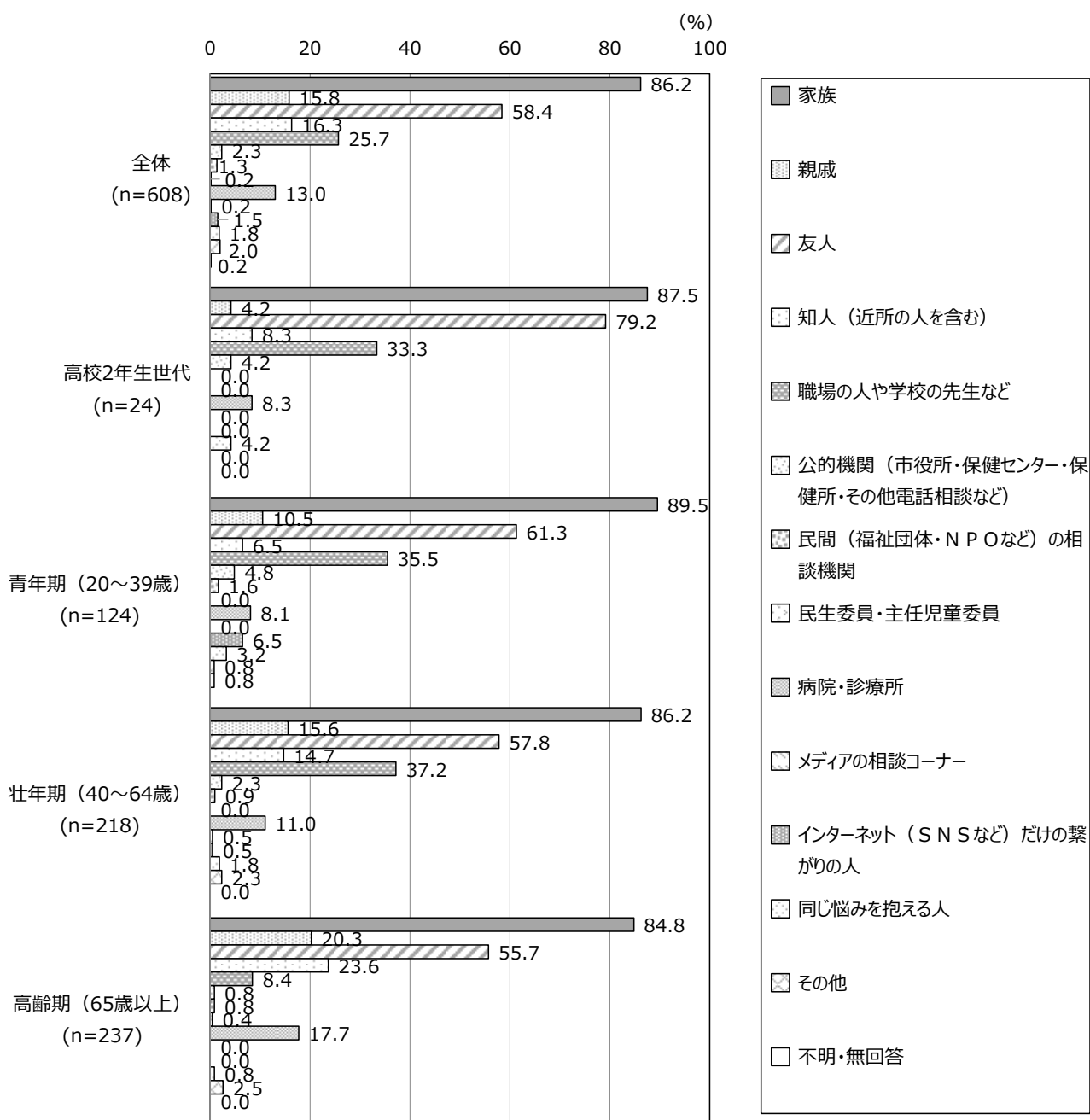
■性別×ライフステージ別

性別・ライフステージ別にみると、「男」「女」とともに、『相談できていない』の割合は、年齢が下がるほど高くなる傾向があります。

			問21-1 悩みや不安を相談する相手や場所があるか				
			合計 (人)	相談する相 手がいる・ 場所がある	相談したい が、誰にも 相談できず にいる	相談したい がどこに相 談したら いいかわか らない	相談する必 要がないの で、誰にも 相談しない
男	全体	353	69.1	4.8	6.5	17.3	2.3
	高校2年生世代	11	72.7	18.2	0.0	9.1	0.0
	青年期 (20～39歳)	68	75.0	4.4	10.3	8.8	1.5
	壮年期 (40～64歳)	118	67.8	6.8	6.8	16.1	2.5
	高齢期 (65歳以上)	156	67.3	2.6	5.1	22.4	2.6
女	全体	425	84.2	5.2	2.8	5.9	1.9
	高校2年生世代	20	80.0	10.0	10.0	0.0	0.0
	青年期 (20～39歳)	81	86.4	6.2	3.7	3.7	0.0
	壮年期 (40～64歳)	168	81.5	6.0	2.4	8.3	1.8
	高齢期 (65歳以上)	153	86.3	3.3	2.0	5.2	3.3

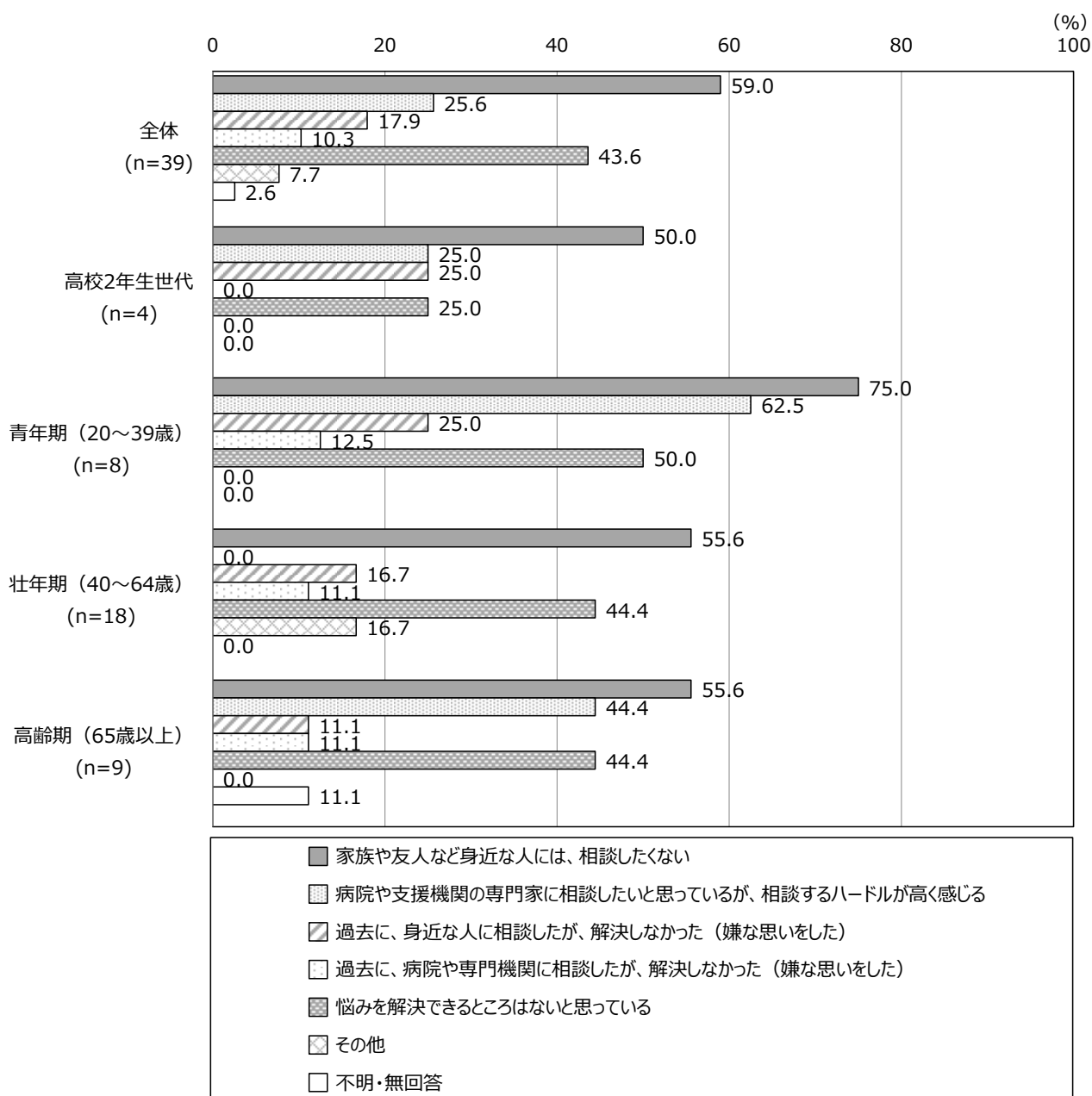
問 21-2 （問 21-1 で「相談する相手がいる・場所がある」と回答した人に対して）相談する相手や場所について、あてはまる番号を選んでください。【あてはまる番号すべてに○】

「家族」が 86.2%と最も高く、次いで「友人」が 58.4%、「職場の人や学校の先生など」が 25.7%となっています。



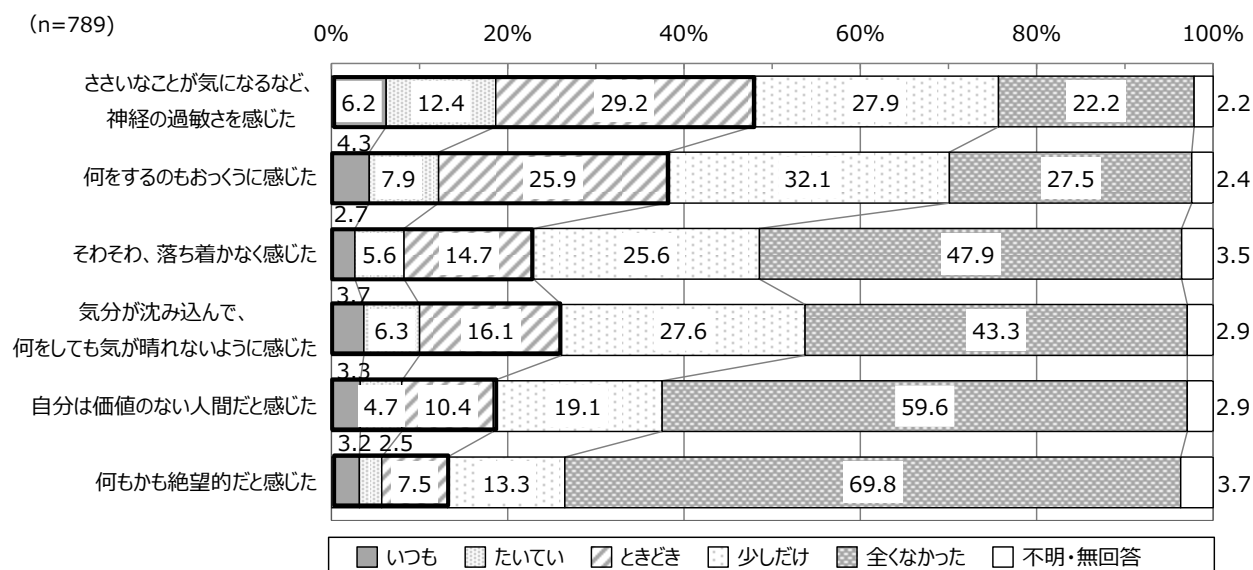
問 21-3 （問 21-1 で「相談したいが、誰にも相談できずにいる」と回答した人に対し
て）その理由はなぜですか。【あてはまる番号すべてに○】

「家族や友人など身近な人には、相談したくない」が 59.0%と最も高く、次いで「悩みを解決できる
ところはないと思っている」が 43.6%、「病院や支援機関の専門家に相談したいと思っているが、相談
するハードルが高く感じる」が 25.6%となっています。



問 22 次のそれぞれの質問について、過去 1 か月の間における心のありようはどうでしたか。次のア～カについて、あてはまる番号（1 いつも、2 たいてい、3 ときどき、4 少しだけ、5 全くなかった）を 1 つ選んで○印をつけてください。【それぞれ○は 1 つだけ】

こころの健康測定指標（K6）について、「いつも」、「たいてい」及び「ときどき」を合わせた構成比をみると、「ささいなことが気になるなど、神経の過敏さを感じた」が 47.8%と最も高く、次いで「何をするのもおっくうに感じた」が 38.1%となっています。



※「こころの健康測定指標（K6）」は、米国の Kessler らによって、うつ病・不安障がいなどの精神疾患をスクリーニングすることを目的として開発され、一般住民を対象とした調査で心理的ストレスを含む何らかの精神的な問題の程度を表す指標として広く利用されています。

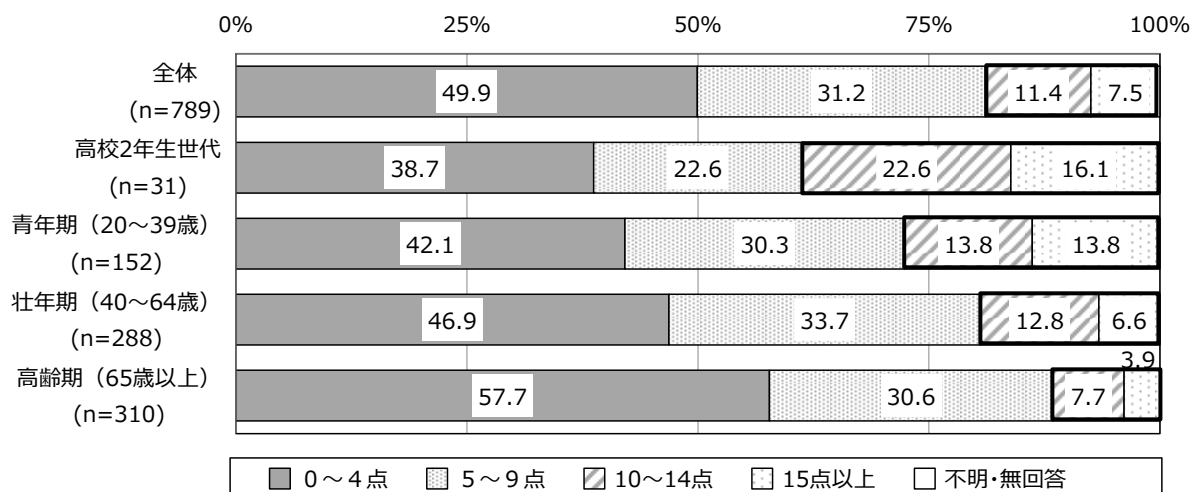
6 つの質問（「神経過敏に感じましたか」、「絶望的だと感じましたか」、「そろそろ、落ち着かなく感じましたか」、「気分が沈み込んで、何が起こっても気が晴れないように感じましたか」、「何をするのもおっくうに感じたか」、「自分は価値のない人間だと感じましたか」）について、5 段階（「まったくなかった」（0 点）、「すこしだけ」（1 点）、「ときどき」（2 点）、「たいてい」（3 点）、「いつも」（4 点））で点数化します。

合計点数が高いほど、精神的な問題がより重い可能性があると考えられており、10 点以上の者の頻度は、気分障がい、不安障がいと同等の状態の頻度の推定値と考えることができます。

【こころの健康測定指標（K6）の点数化】

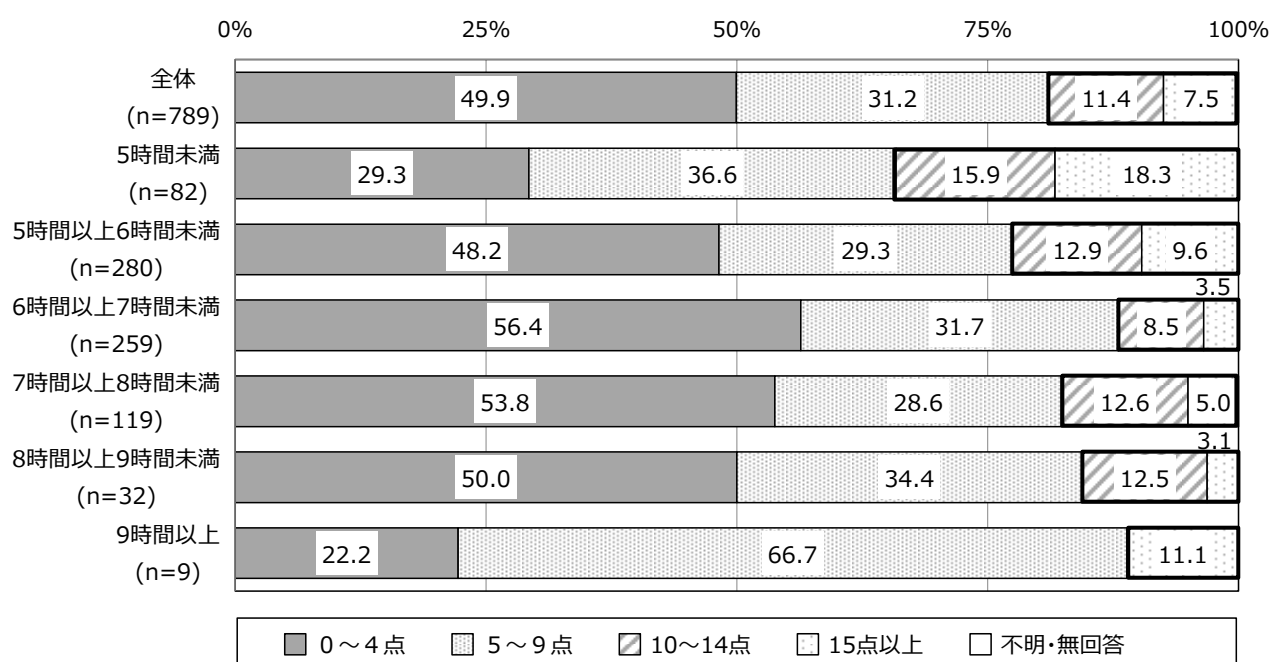
こころの健康測定指標（K6）の点数化による気分障がい・不安障がいの状況について、前ページ下欄注釈の算出方法に基づき点数化しました。「0～4点」が49.9%、「5～9点」が31.2%、「10～14点」が11.4%、「15点以上」が7.5%となっています。

ライフステージ別にみると、10点以上の割合は、年代が下がるほど高い傾向にあり、高校2年生世代で最も高く、約4割となっています。



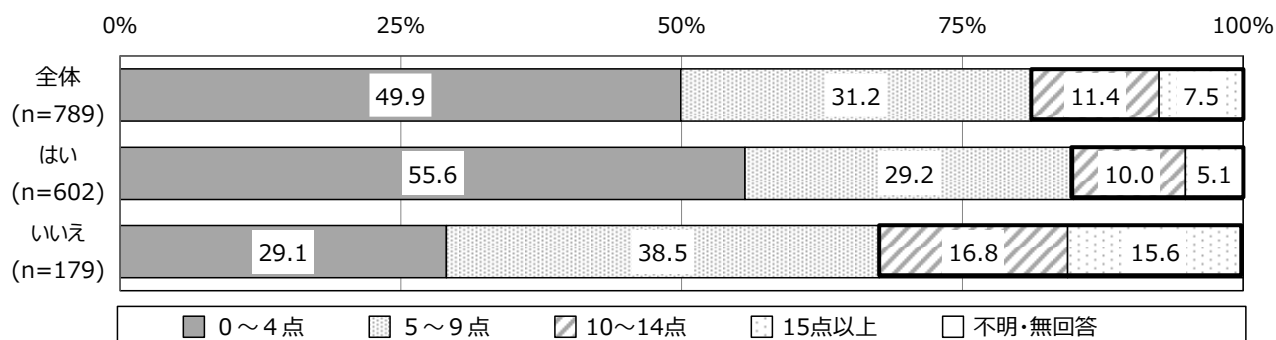
■あなたの睡眠時間はどれくらいですか（問23）×K6 合計点数

「あなたの睡眠時間はどれくらいですか」の回答状況別にみると、10点以上の割合は、「5時間未満」において34.2%、「5時間以上6時間未満」において22.5%となっています。



■生活リズムは規則正しいですか（問 25）×K6 合計点数

「生活リズムは規則正しいですか」の回答状況別にみると、10 点以上の割合は、「いいえ」で 32.4% となっています。



■性別×ライフステージ別

性別・ライフステージ別にみると、「男」において、10 点以上の割合は、高校 2 年生世代で最も高く 27.3%、次いで青年期で 25.0%となっています。「女」において、10 点以上の割合は、高校 2 年生世代で最も高く 45.0%、次いで青年期で 29.6%となっています。

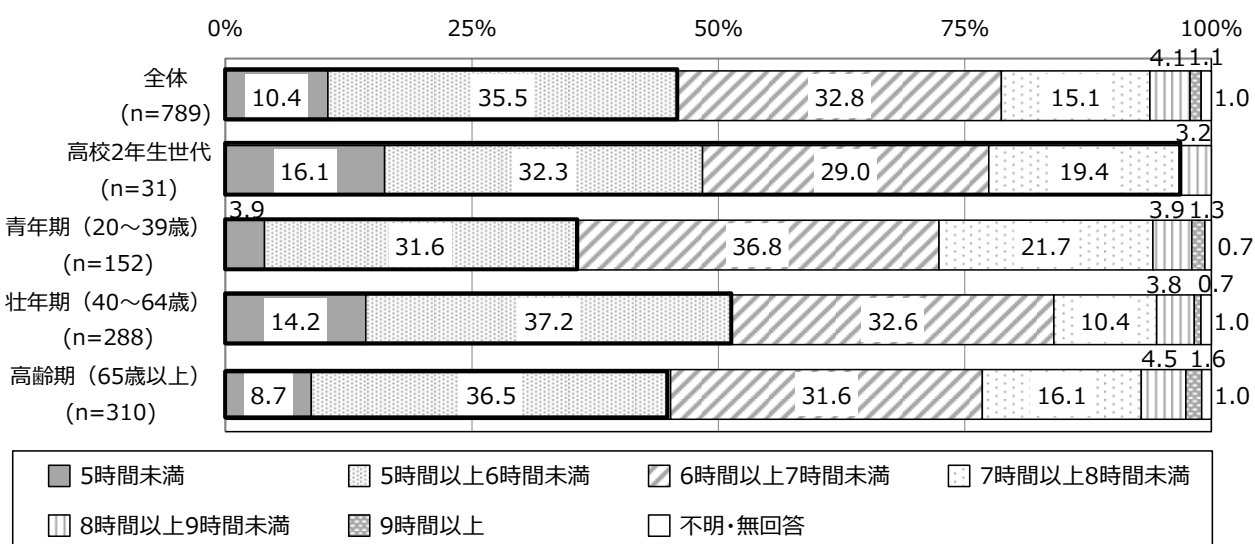
(%)

		合計 (人)	K6合計点数				
			0～4点	5～9点	10～14点	15点以上	不明・ 無回答
男	全体	353	52.7	30.0	9.6	7.6	0.0
	高校2年生世代	11	54.5	18.2	9.1	18.2	0.0
	青年期（20～39歳）	68	44.1	30.9	16.2	8.8	0.0
	壮年期（40～64歳）	118	49.2	32.2	9.3	9.3	0.0
	高齢期（65歳以上）	156	59.0	28.8	7.1	5.1	0.0
女	全体	425	47.5	32.9	12.5	7.1	0.0
	高校2年生世代	20	30.0	25.0	30.0	15.0	0.0
	青年期（20～39歳）	81	39.5	30.9	12.3	17.3	0.0
	壮年期（40～64歳）	168	45.8	35.1	14.3	4.8	0.0
	高齢期（65歳以上）	153	56.2	32.7	8.5	2.6	0.0

問 23 あなたの睡眠時間はどれくらいですか。【〇は1つだけ】

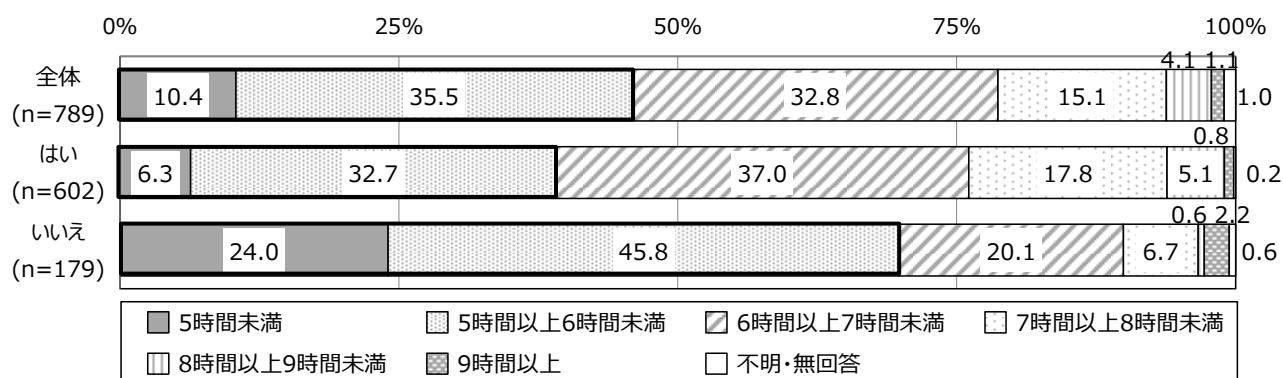
「5時間以上～6時間未満」が35.5%と最も高く、次いで「6時間以上～7時間未満」が32.8%、「7時間以上～8時間未満」が15.1%、「5時間未満」が10.4%となっています。

ライフステージ別にみると、『6時間未満』の割合は、青年期で35.5%、壮年期で51.4%、高齢期で45.2%となっています。また、高校2年生世代の『8時間未満』の割合は、96.8%となっています。



■生活リズムは規則正しいですか（問 25）×睡眠時間

「生活リズムは規則正しいですか」の回答状況別にみると、『6時間未満』の割合は、「はい」において39.0%、「いいえ」において69.8%となっています。



■性別×ライフステージ別

性別・ライフステージ別にみると、「男」において、『6時間未満』の割合は、壮年期で最も高く52.5%、次いで高齢期で44.2%となっています。「女」において、『6時間未満』の割合は、壮年期で最も高く50.0%、次いで高齢期で45.8%となっています。

また、高校2年生世代の『8時間未満』の割合は、「男」において91.0%、「女」において100.0%となっています。

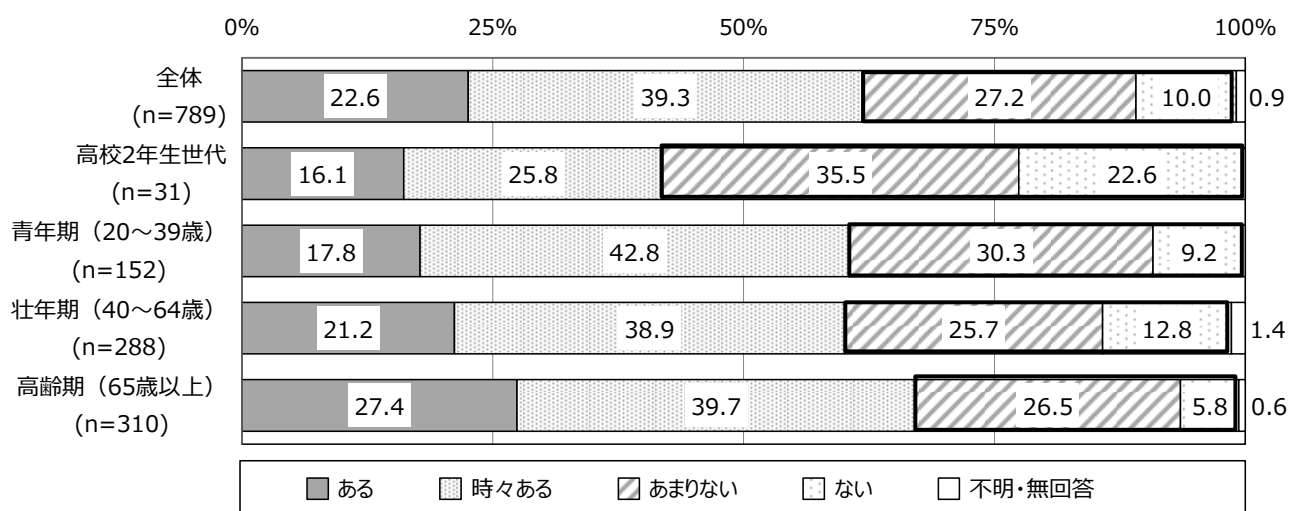
(%)

		合計 (人)	問23 睡眠時間						
			5時間未満	5時間以上6時間未満	6時間以上7時間未満	7時間以上8時間未満	8時間以上9時間未満	9時間以上	不明・無回答
男	全体	353	11.0	35.1	32.3	15.6	4.0	1.4	0.6
	高校2年生世代	11	18.2	36.4	27.3	9.1	9.1	0.0	0.0
	青年期（20～39歳）	68	1.5	36.8	38.2	19.1	1.5	2.9	0.0
	壮年期（40～64歳）	118	16.1	36.4	33.9	8.5	4.2	0.0	0.8
	高齢期（65歳以上）	156	10.9	33.3	28.8	19.9	4.5	1.9	0.6
女	全体	425	9.6	35.3	33.9	14.8	4.2	0.9	1.2
	高校2年生世代	20	15.0	30.0	30.0	25.0	0.0	0.0	0.0
	青年期（20～39歳）	81	6.2	25.9	37.0	23.5	6.2	0.0	1.2
	壮年期（40～64歳）	168	13.1	36.9	32.1	11.9	3.6	1.2	1.2
	高齢期（65歳以上）	153	5.9	39.9	34.6	12.4	4.6	1.3	1.3

問 24 目覚めた時、十分に眠れた感覚がありますか。【○は1つだけ】

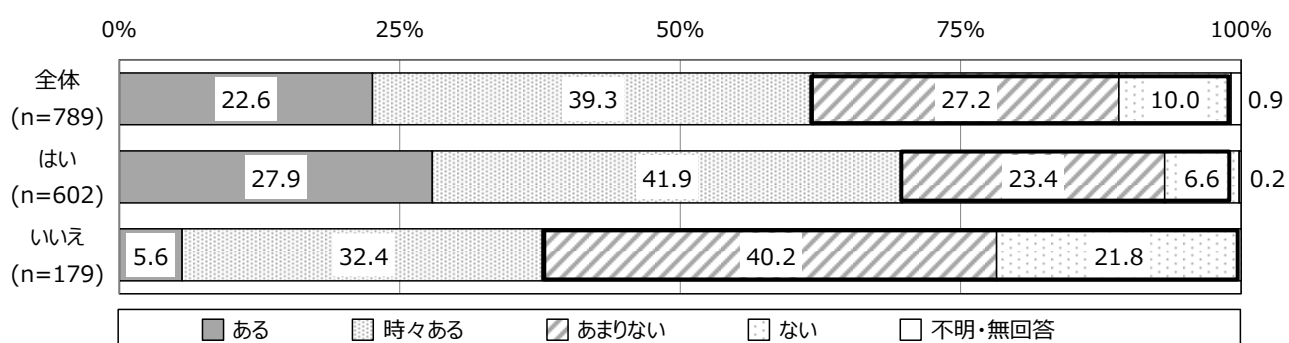
『ある』（「ある」と「時々ある」の合計）の割合は 61.9%、『ない』（「あまりない」と「ない」の合計）の割合は 37.2%となっています。

ライフステージ別にみると、『ない』の割合は、高校2年生世代で 58.1%、青年期で 39.5%、壮年期で 38.5%、高齢期で 32.3%となっています。



■生活リズムは規則正しいですか（問 25）×目覚めた時、十分に眠れた感覚がありますか

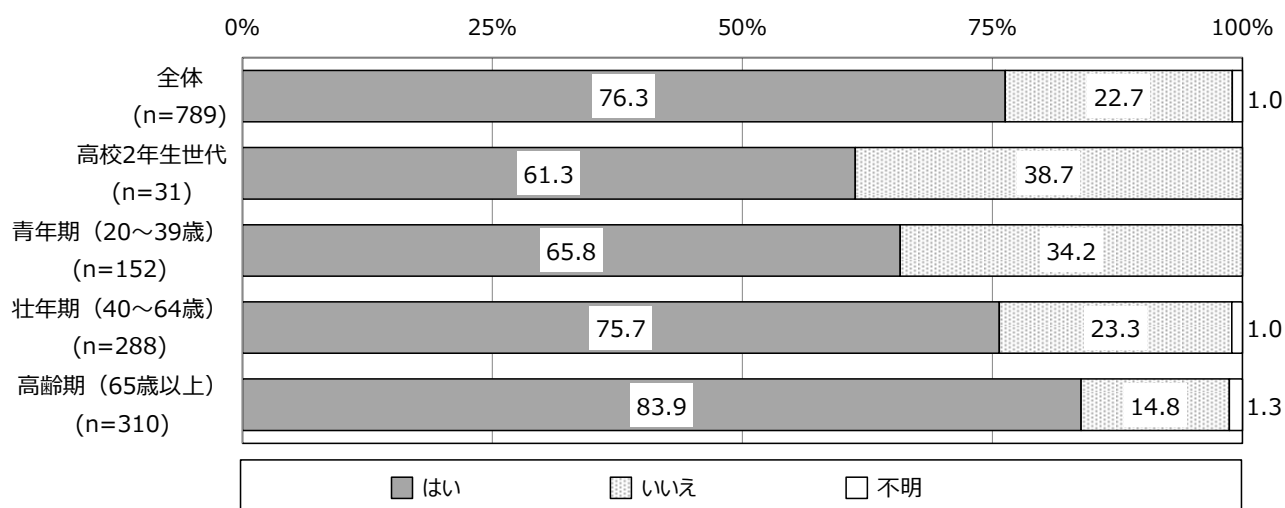
「生活リズムは規則正しいですか」の回答状況別にみると、『ない』の割合は、「はい」において 30.0%、「いいえ」において 62.0%となっています。



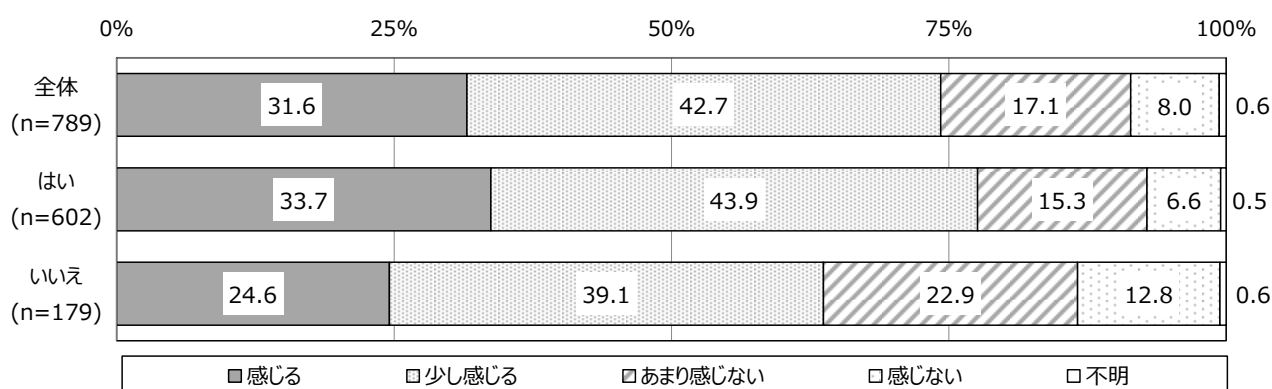
問 25 生活リズムは規則正しいですか。【どちらかに○】

「はい」が76.3%、「いいえ」が22.7%となっています。

ライフステージ別にみると、年齢が上がるほど「はい」の割合が高くなっています。



■あなたは、健康で笑顔で安心して過ごせていると感じますか（問1）×生活リズムは規則正しいですか
「生活リズムは規則正しいですか」の回答状況別にみると、「感じる」の割合は、「はい」において33.7%、「いいえ」において24.6%となっています。



■性別×ライフステージ別

性別・ライフステージ別にみると、「男」において、「はい」の割合は、高齢期で最も高く 83.3%となっています。「女」において、「はい」の割合は、高齢期で最も高く 84.3%となっています。

(%)

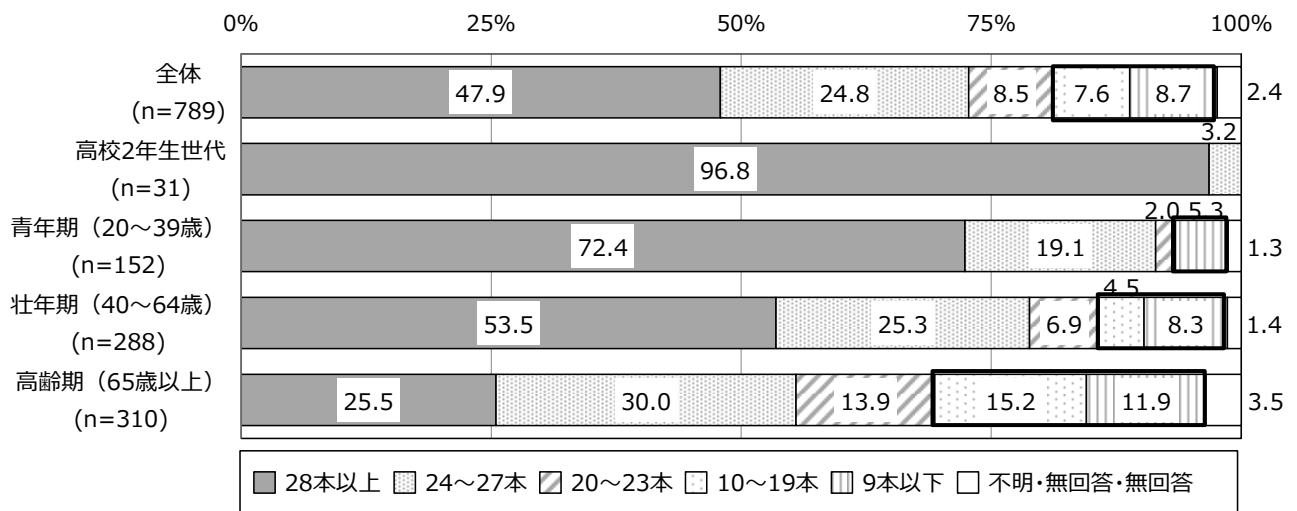
		合計 (人)	問25 生活リズムは規則正しいか		
			はい	いいえ	不明・ 無回答
男	全体	353	74.5	24.6	0.8
	高校2年生世代	11	54.5	45.5	0.0
	青年期（20～39歳）	68	64.7	35.3	0.0
	壮年期（40～64歳）	118	70.3	28.8	0.8
	高齢期（65歳以上）	156	83.3	15.4	1.3
女	全体	425	78.1	20.9	0.9
	高校2年生世代	20	65.0	35.0	0.0
	青年期（20～39歳）	81	66.7	33.3	0.0
	壮年期（40～64歳）	168	79.8	19.0	1.2
	高齢期（65歳以上）	153	84.3	14.4	1.3

6. 歯について

問 26 ご自分の歯（さし歯を含む）は何本ありますか。【○は1つだけ】

「28本以上」が47.9%と最も高く、次いで「24～27本」が24.8%、「9本以下」が8.7%となっています。

ライフステージ別にみると、『19本以下』の割合は、高齢期で27.1%、壮年期で12.8%となっています。



■性別×ライフステージ別

性別・ライフステージ別にみると、「男」において、『19本以下』の割合は、前期高齢期で28.9%、後期高齢期で44.2%となっています。「女」において、『19本以下』の割合は、前期高齢期で17.8%、後期高齢期で25.0%となっています。

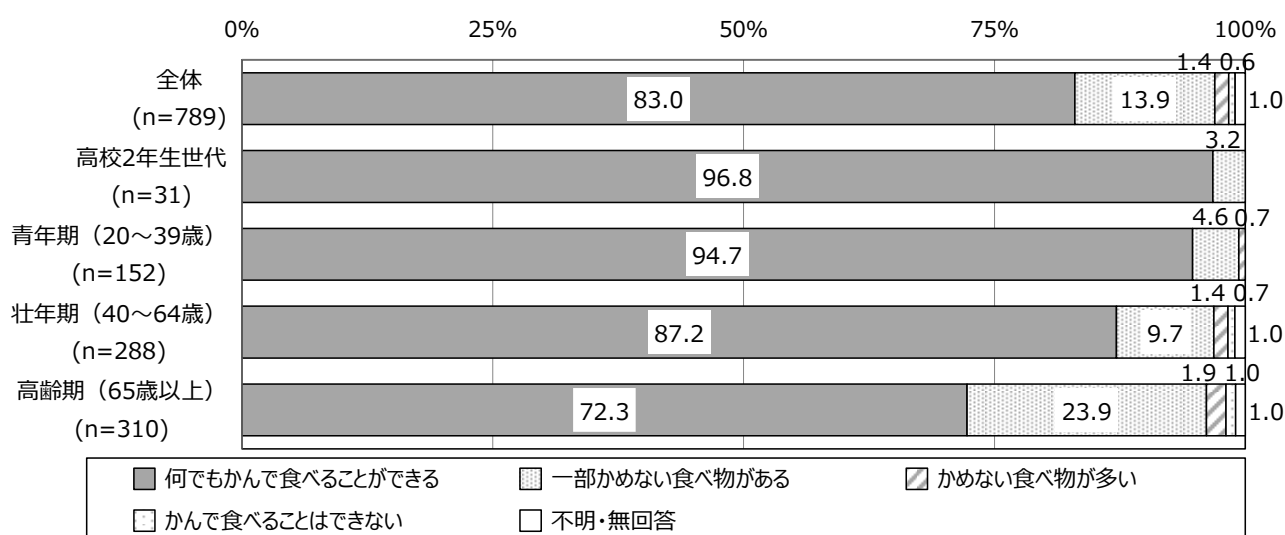
(%)

			問26 自分の歯は何本あるか					
			合計 (人)	28本以上	24～27本	20～23本	10～19本	9本以下 不明・ 無回答
男	全体	353	45.9	22.4	9.6	10.2	11.0	0.8
	高校2年生世代	11	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	青壮年期 (20～64歳)	186	61.8	19.9	5.9	3.8	8.1	0.5
	前期高齢期 (65～74歳)	104	25.0	31.7	13.5	18.3	10.6	1.0
	後期高齢期 (75歳以上)	52	19.2	17.3	17.3	19.2	25.0	1.9
女	全体	425	49.6	27.1	7.5	5.6	7.1	3.1
	高校2年生世代	20	95.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	青壮年期 (20～64歳)	249	58.6	25.3	4.8	2.4	6.8	2.0
	前期高齢期 (65～74歳)	101	29.7	37.6	10.9	7.9	9.9	4.0
	後期高齢期 (75歳以上)	52	25.0	25.0	17.3	19.2	5.8	7.7

問27 何でもかんで食べることができますか。【〇は1つだけ】

「何でもかんで食べることができる」が83.0%と最も高く、次いで「一部かめない食べ物がある」が13.9%、「かんで食べることはできない」が0.6%となっています。

ライフステージ別にみると、「何でもかんで食べることができる」の割合は高齢期で72.3%と、年齢が上がるほど低くなっています。



■性別×ライフステージ別

性別・ライフステージ別にみると、「男」において、「何でもかんで食べることができる」の割合は、前期高齢期で71.2%、後期高齢期で63.5%となっています。「女」において、「何でもかんで食べることができる」の割合は、前期高齢期で79.2%、後期高齢期で71.2%となっています。

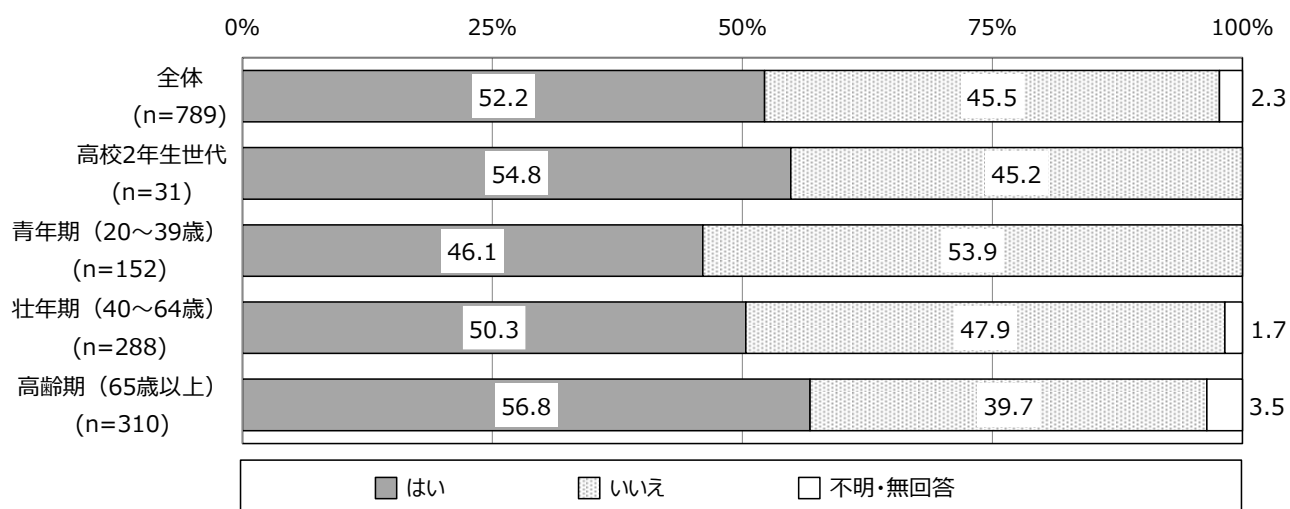
(%)

			問27 何でもかんで食べることができるか				
			合計 (人)	何でもかんで 食べることが できる	一部かめな い食べ物がある	かめない食 べ物が多い	かんで食べ ることはで きない
男	全体	353	81.6	14.7	2.0	1.1	0.6
	高校2年生世代	11	90.9	9.1	0.0	0.0	0.0
	青壮年期 (20～64歳)	186	91.9	5.4	1.1	1.1	0.5
	前期高齢期 (65～74歳)	104	71.2	26.0	1.9	0.0	1.0
	後期高齢期 (75歳以上)	52	63.5	26.9	5.8	3.8	0.0
女	全体	425	84.7	13.2	0.9	0.2	0.9
	高校2年生世代	20	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	青壮年期 (20～64歳)	249	88.4	9.6	1.2	0.0	0.8
	前期高齢期 (65～74歳)	101	79.2	18.8	1.0	0.0	1.0
	後期高齢期 (75歳以上)	52	71.2	25.0	0.0	1.9	1.9

問 28-1 定期的に歯科健診を受けていますか。【どちらかに○】

「はい」が52.2%、「いいえ」が45.5%となっています。

ライフステージ別にみると、「いいえ」の割合が青年期で5割を超えています。



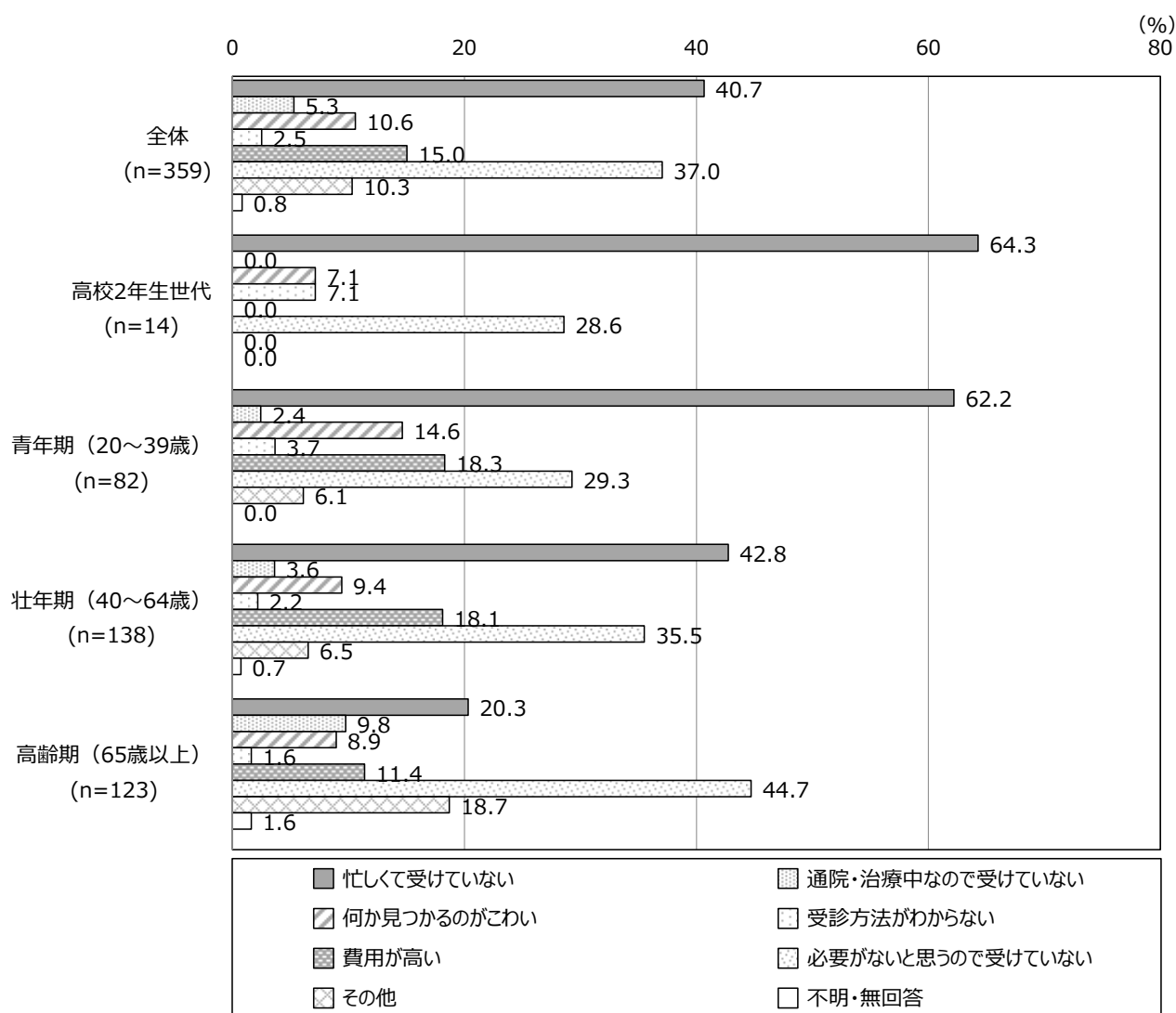
■性別×ライフステージ別

性別・ライフステージ別にみると、「男」において、「いいえ」の割合は、青年期で最も高く66.2%、次いで壮年期で58.5%となっています。「女」において、「いいえ」の割合は、高校2年生世代で最も高く55.0%となっています。

			(%)		
			問28-1 定期的に歯科健診を受けているか		
			はい	いいえ	不明・無回答
男	全体	353	46.2	53.0	0.8
	高校2年生世代	11	72.7	27.3	0.0
	青年期 (20～39歳)	68	33.8	66.2	0.0
	壮年期 (40～64歳)	118	41.5	58.5	0.0
	高齢期 (65歳以上)	156	53.2	44.9	1.9
女	全体	425	57.6	39.3	3.1
	高校2年生世代	20	45.0	55.0	0.0
	青年期 (20～39歳)	81	56.8	43.2	0.0
	壮年期 (40～64歳)	168	56.5	40.5	3.0
	高齢期 (65歳以上)	153	60.8	34.0	5.2

問 28-2 （問 28-1 で定期的に歯科健診を受けていないと回答した人に対して）受けていない理由は何ですか。【あてはまる番号すべてに○】

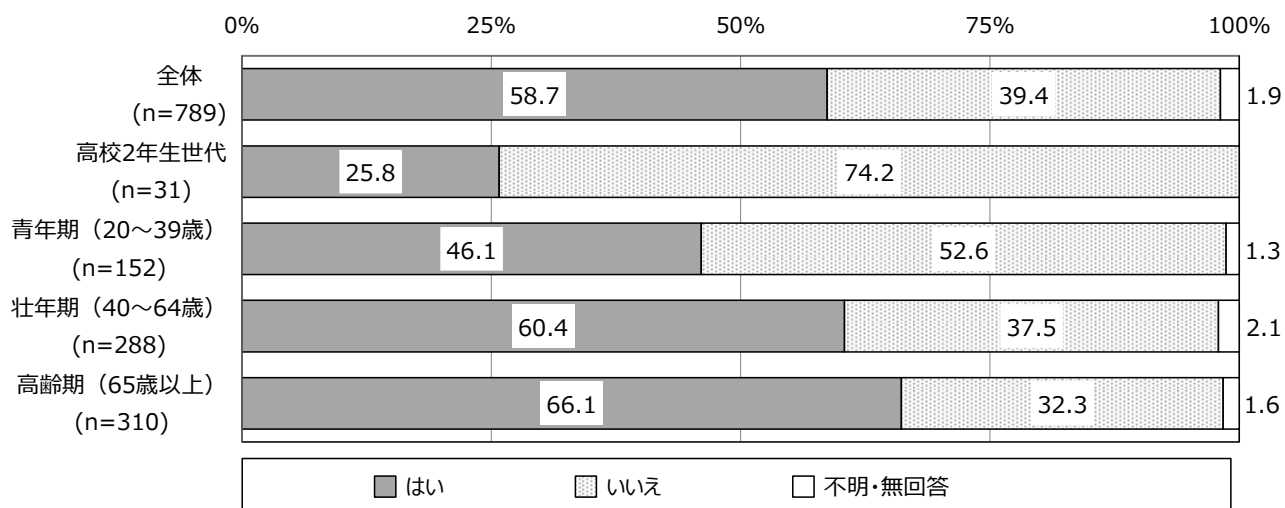
「忙しくて受けていない」が40.7%で最も高く、次いで「必要がないと思うので受けていない」が37.0%、「費用が高い」が15.0%となっています。



問 29 歯ブラシの他に歯間部の清掃用具（糸ようじ・歯間ブラシなど）を使っていますか。【どちらかに○】

「はい」が58.7%、「いいえ」が39.4%となっています。

ライフステージ別にみると、「いいえ」の割合が高校2年生世代で7割を超え、年齢が下がるほど高くなっています。

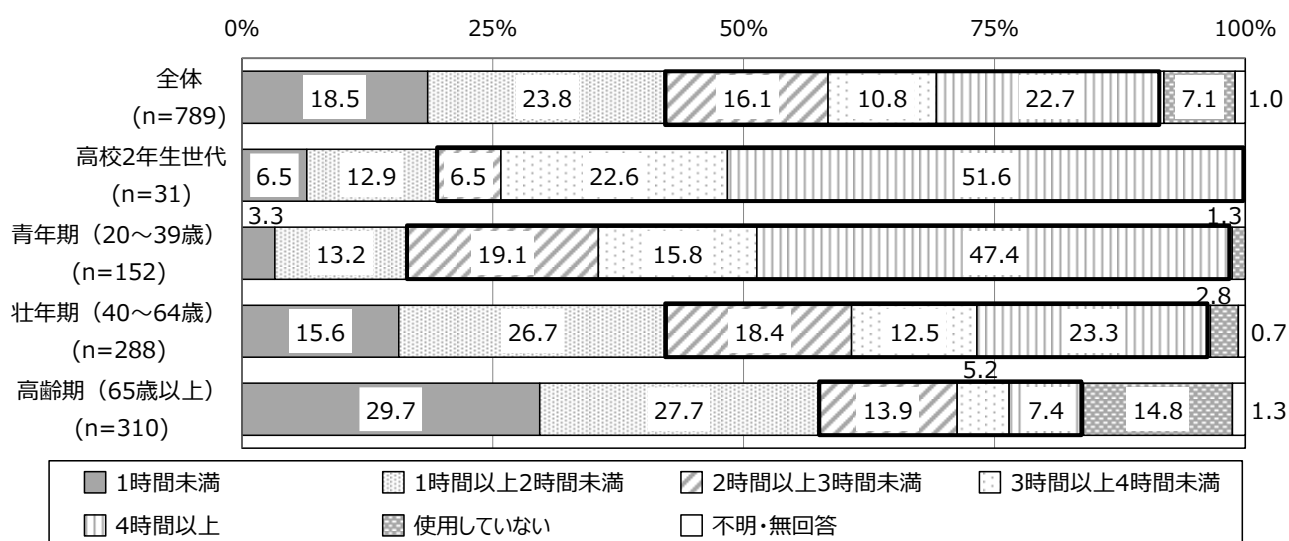


7. 情報端末の使用について

問 30-1 あなたはゲーム機やスマートフォンやパソコンなど、インターネットを使った情報端末を1日にどれくらいの時間使用していますか。【○は1つだけ】

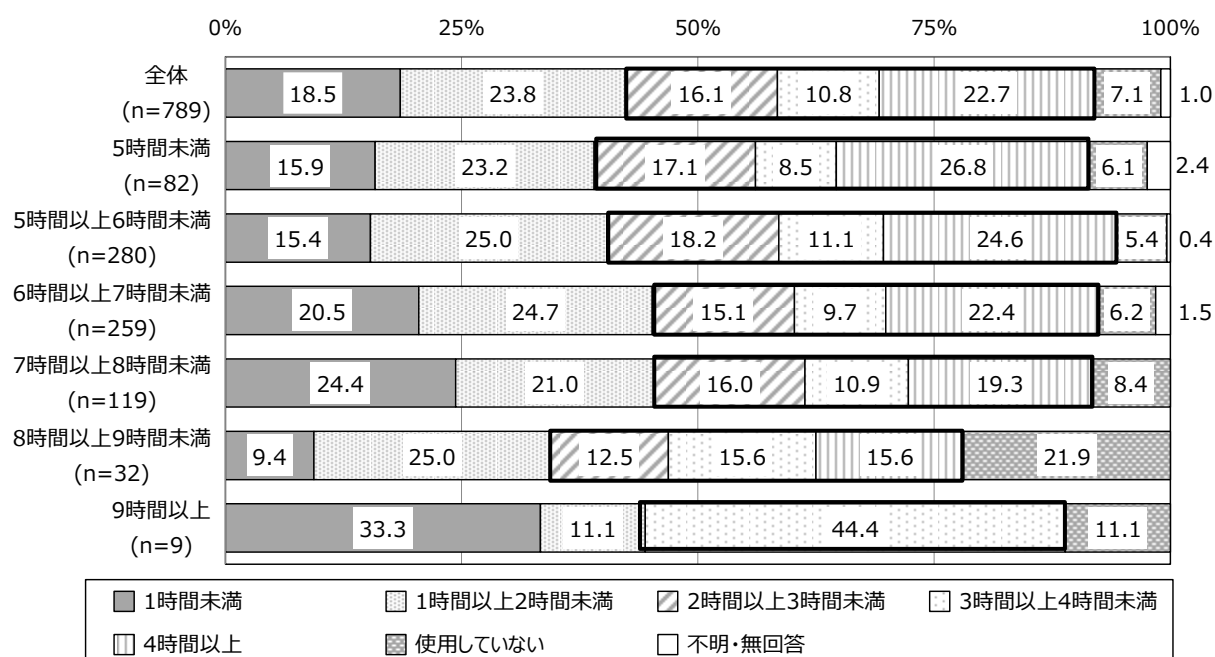
「1時間以上2時間未満」が23.8%と最も高く、次いで「4時間以上」が22.7%、「1時間未満」が18.5%となっています。

ライフステージ別にみると、『2時間以上』の割合は、高校2年生世代で80.7%、青年期で82.3%、壮年期で54.2%、高齢期で26.5%となっています。



■あなたの睡眠時間はどれくらいですか（問 23）×情報端末を1日にどれくらいの時間使用していますか

「あなたの睡眠時間はどれくらいですか」の回答状況別にみると、情報端末の使用が『2時間以上』の割合は、睡眠時間が「5時間以上6時間未満」で最も高く、53.9%となっています。



■性別×ライフステージ別

性別・ライフステージ別にみると、「男」において、情報端末の使用が『2 時間以上』の割合は、高校 2 年生世代で最も高く 90.9%、次いで青年期で 82.3%となっています。「女」において、情報端末の使用が『2 時間以上』の割合は、青年期で最も高く 81.5%、次いで高校 2 年生世代で 75.0%となっています。

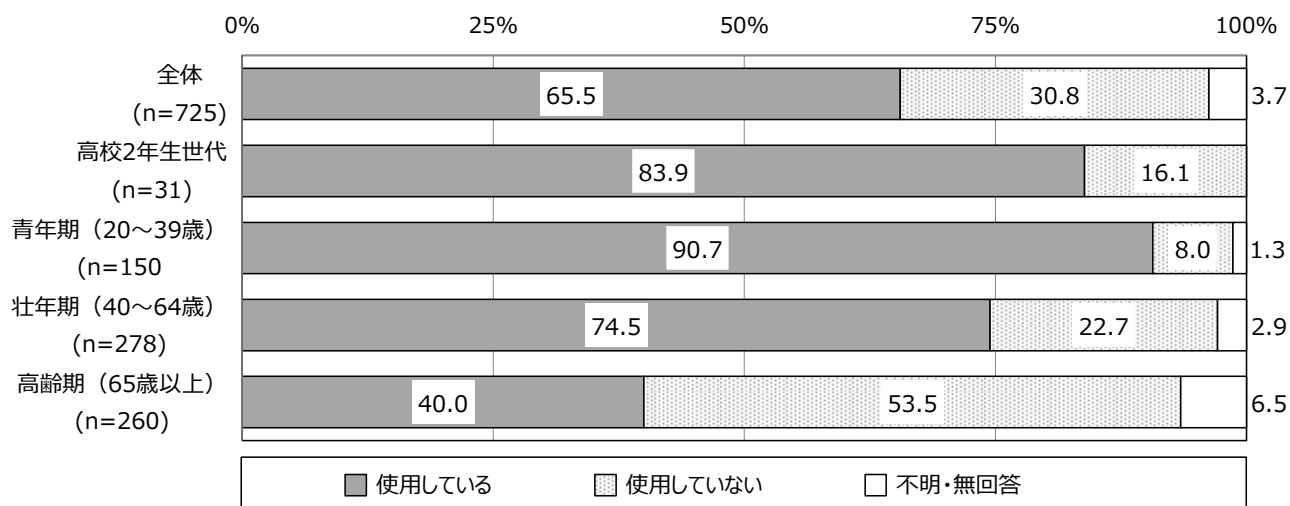
(%)

		合計 (人)	問30-1 情報端末の1日あたりの使用時間						
			1時間未満	1時間以上 2時間未満	2時間以上 3時間未満	3時間以上 4時間未満	4時間以上	使用して いない	不明・ 無回答
男	全体	353	17.0	22.4	15.9	10.2	28.9	5.4	0.3
	高校2年生世代	11	0.0	9.1	18.2	9.1	63.6	0.0	0.0
	青年期（20～39歳）	68	5.9	10.3	17.6	11.8	52.9	1.5	0.0
	壮年期（40～64歳）	118	8.5	23.7	17.8	14.4	33.1	2.5	0.0
	高齢期（65歳以上）	156	29.5	27.6	13.5	6.4	12.8	9.6	0.6
女	全体	425	19.8	25.6	16.2	10.8	17.9	8.5	1.2
	高校2年生世代	20	10.0	15.0	0.0	30.0	45.0	0.0	0.0
	青年期（20～39歳）	81	1.2	16.0	19.8	18.5	43.2	1.2	0.0
	壮年期（40～64歳）	168	20.2	29.2	18.5	11.3	16.7	3.0	1.2
	高齢期（65歳以上）	153	30.1	28.1	14.4	3.9	2.0	19.6	2.0

問 30-2 （問 30-1 で情報端末の使用時間を回答した人に対して）寝る直前まで情報端末を使用していますか。【どちらかに○】

「使用している」が 65.5%、「使用していない」が 30.8%となっています。

ライフステージ別にみると、「使用している」の割合が高校 2 年生世代・青年期で 8 割を超えています。



■性別×ライフステージ別

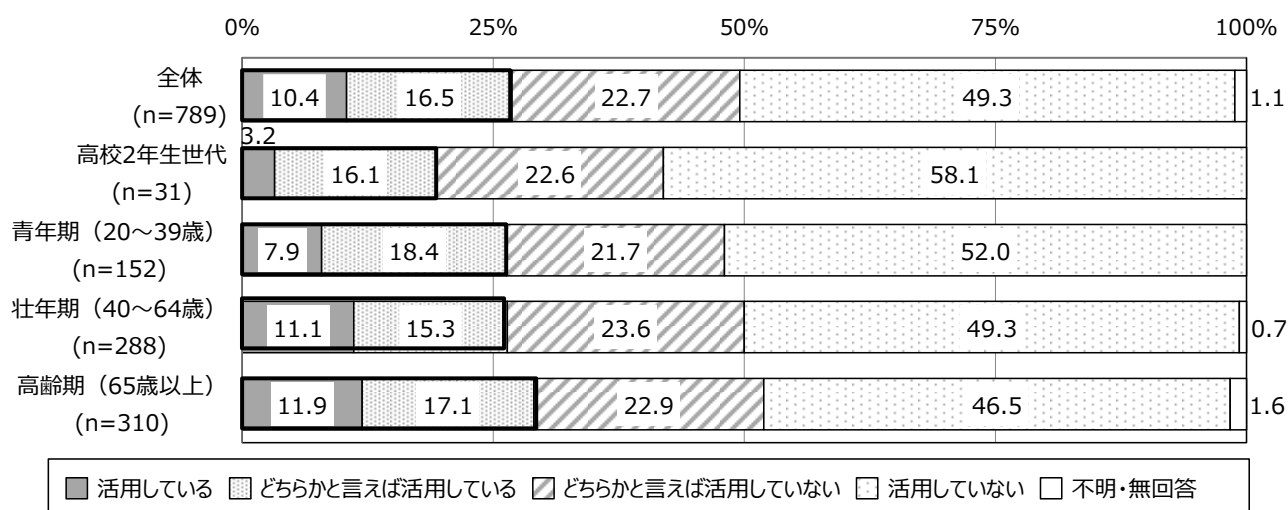
性別・ライフステージ別にみると、「男」において、「使用している」の割合は、高校 2 年生世代で最も高く 100.0%、次いで青年期で 92.5%となっています。「女」において、「使用している」の割合は、青年期で最も高く 88.8%、次いで高校 2 年生世代で 75.0%となっています。

			(%)		
		合計 (人)	問30-2 寝る直前まで情報端末を使用しているか		
			使用して いる	使用して いない	不明・ 無回答
男	全体	333	68.5	29.7	1.8
	高校2年生世代	11	100.0	0.0	0.0
	青年期（20～39歳）	67	92.5	7.5	0.0
	壮年期（40～64歳）	115	82.6	15.7	1.7
	高齢期（65歳以上）	140	42.9	54.3	2.9
女	全体	384	62.5	32.0	5.5
	高校2年生世代	20	75.0	25.0	0.0
	青年期（20～39歳）	80	88.8	8.8	2.5
	壮年期（40～64歳）	161	68.3	28.0	3.7
	高齢期（65歳以上）	120	36.7	52.5	10.8

問 31-1 あなたは健康に関するアプリを意識的に活用していますか。【〇は1つだけ】

『活用している』（「活用している」と「どちらかと言えば活用している」の合計）の割合は26.9%、
『活用していない』（「どちらかと言えば活用していない」と「活用していない」の合計）の割合は
72.0%となっています。

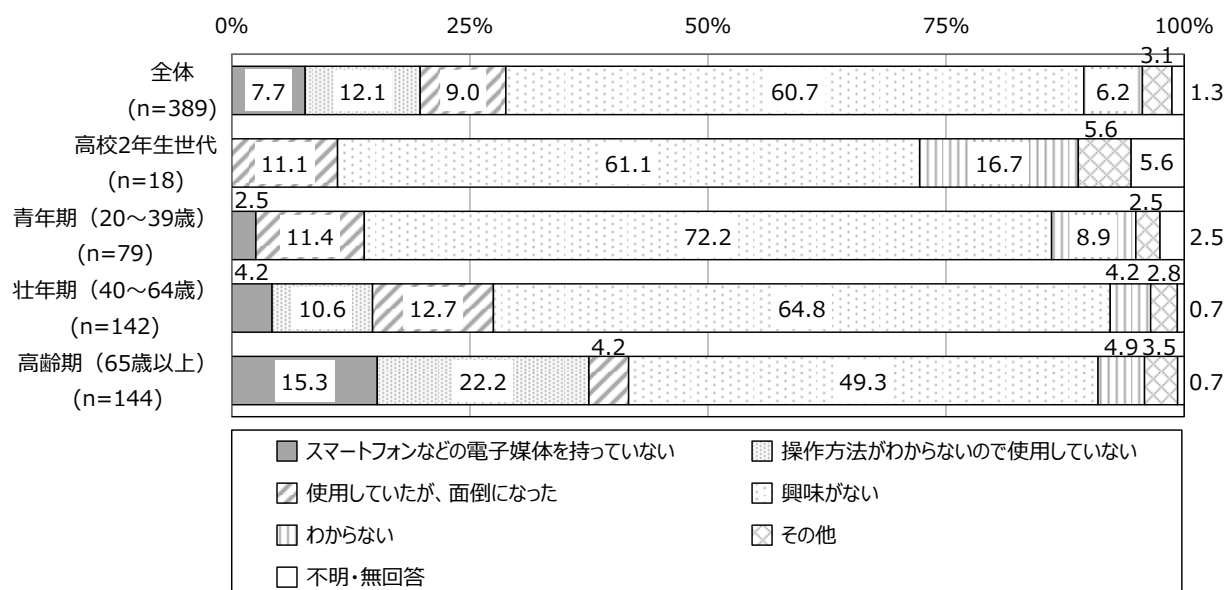
ライフステージ別にみると、『活用している』の割合は、高校2年生世代で19.3%、青年期で
26.3%、壮年期で26.4%、高齢期で29.0%となっています。



問 31-2 （問 31-1 で健康に関するアプリを意識的に「活用していない」と回答した人に対して）活用していない理由はどのようなことですか。【〇は1つだけ】

「興味がない」が60.7%と最も高く、次いで「操作方法がわからないので使用していない」が
12.1%、「使用していたが、面倒になった」が9.0%となっています。

ライフステージ別にみると、いずれの年代においても「興味がない」の割合が最も高くなっていま
す。

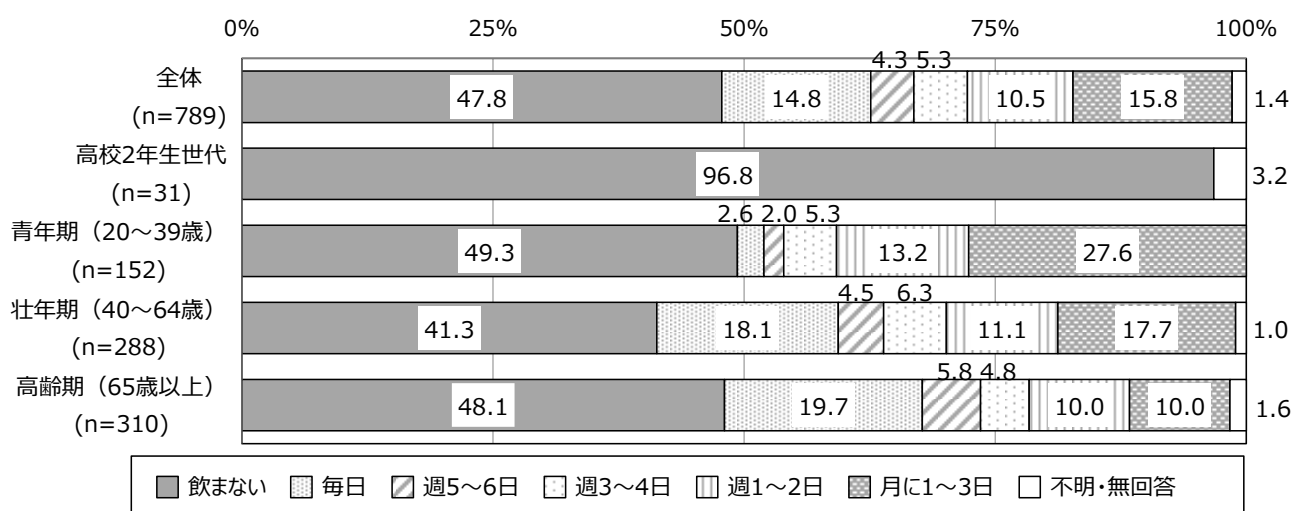


8. お酒やたばこについて

問 32-1 あなたは週に何日くらいお酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲みますか。【〇は1つだけ】

「飲まない」が47.8%と最も高く、次いで、「月に1～3日」が15.8%、「毎日」が14.8%となっています。

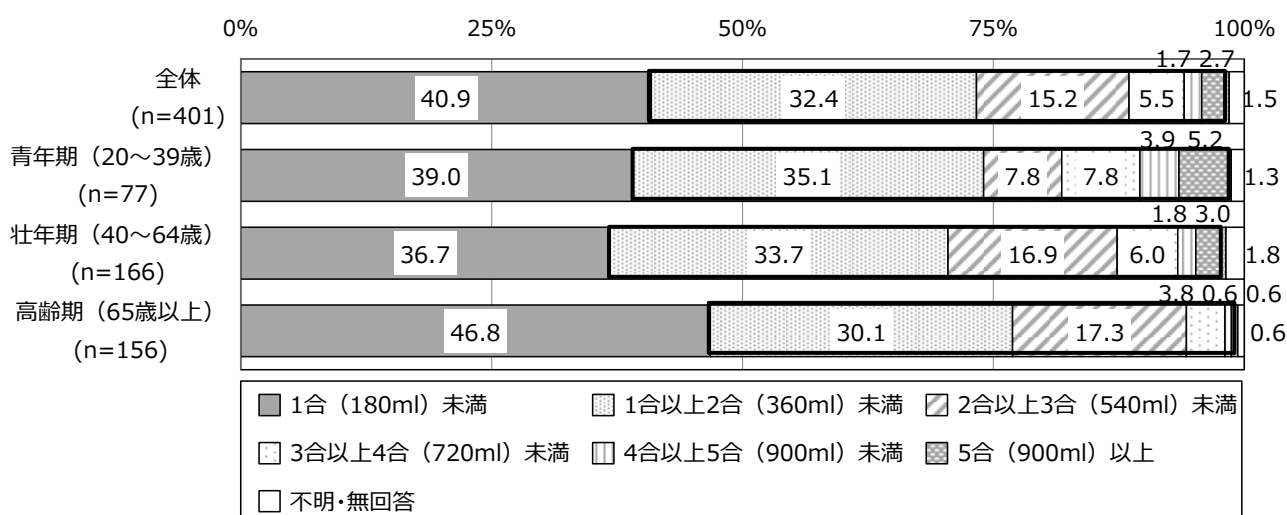
ライフステージ別にみると、壮年期・高齢期では「毎日」の割合が比較的高くなっています。



問 32-2 （問 32-1 で「飲まない」以外を回答した人に対して）1日に飲むアルコールの分量は平均どれくらいですか。清酒に換算してあてはまるものを選んでください。【〇は1つだけ】

「1合（180ml）未満」が40.9%と最も高く、次いで「1合以上2合（360ml）未満」が32.4%となっています。

ライフステージ別にみると、『1合以上』の割合は、青年期で59.8%、壮年期で61.4%、高齢期で52.4%となっています。



【生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人】

「男」「女」とともに全体の1割を超える人が生活習慣病のリスクを高める量を飲酒しています。

	全体
男 (n=342)	13.5%
女 (n=402)	11.9%

(生活習慣病のリスクを高める量：1日当たりの純アルコール摂取量が男性 40g 以上、女性 20g 以上)

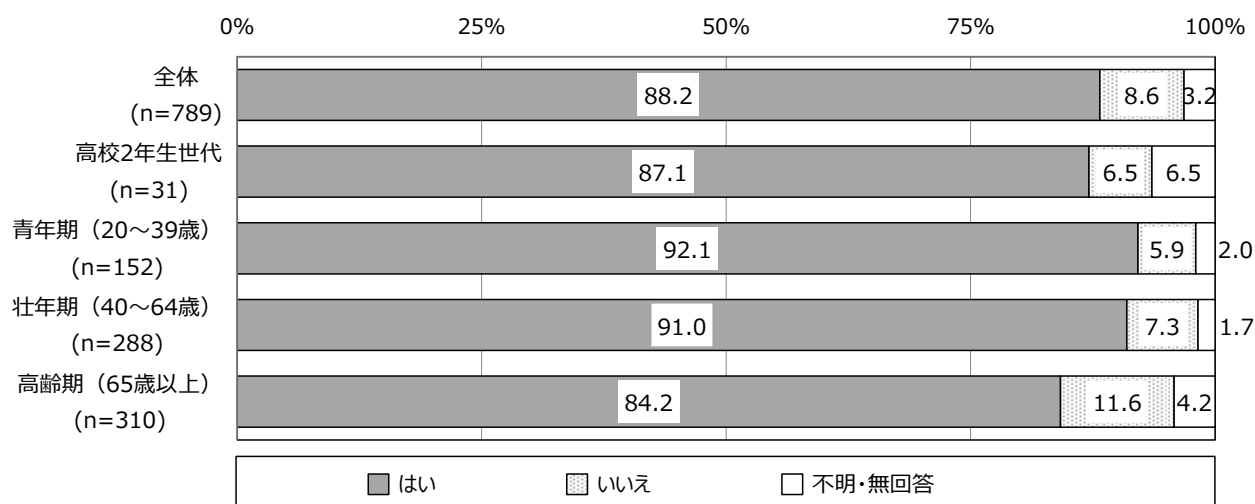
男性：「毎日×2 合以上」＋「週 5～6 日×2 合以上」＋「週 3～4 日×3 合以上」＋「週 1～2 日以上×5 合以上」＋「月 1～3 日×5 合以上」

女性：「毎日×1 合以上」＋「週 5～6 日×1 合以上」＋「週 3～4 日×1 合以上」＋「週 1～2 日以上×3 合以上」＋「月 1～3 日×5 合以上」

問 33 飲酒が生活習慣病リスクを高めることを知っていますか。【どちらかに○】

「はい」が 88.2%、「いいえ」が 8.6%となっています。

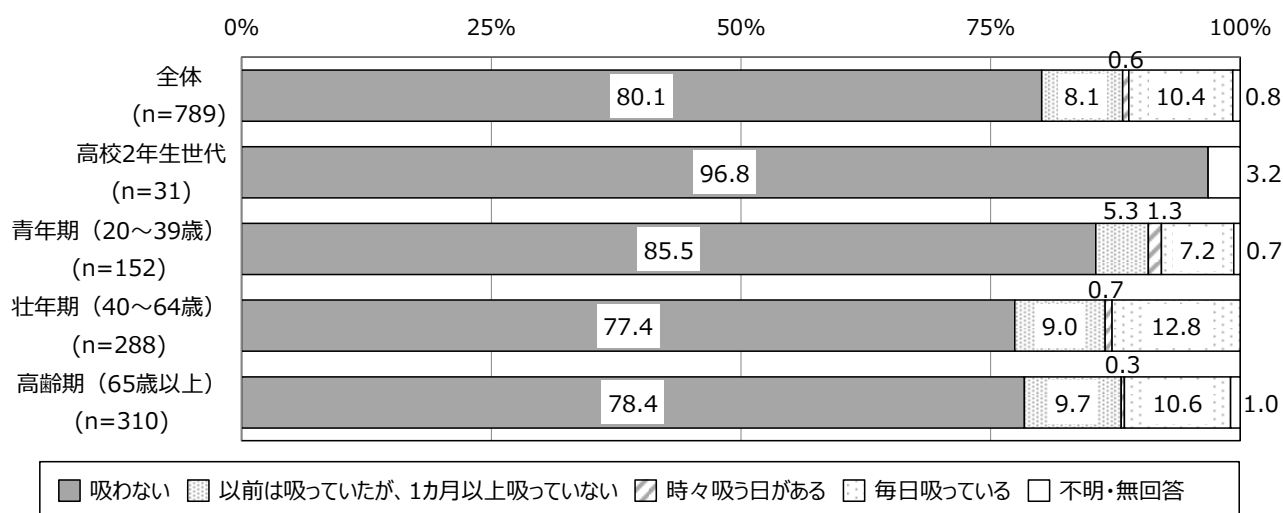
ライフステージ別にみると、高齢期で「いいえ」の割合が比較的高くなっています。



問 34-1 あなたはたばこを吸いますか。【○は1つだけ】

「吸わない」が80.1%と最も高く、次いで「毎日吸っている」が10.4%、以前は吸っていたが、1カ月以上吸っていない」が8.1%となっています。

ライフステージ別にみると、「毎日吸っている」の割合は、青年期で7.2%、壮年期で12.8%、高齢期で10.6%となっています。



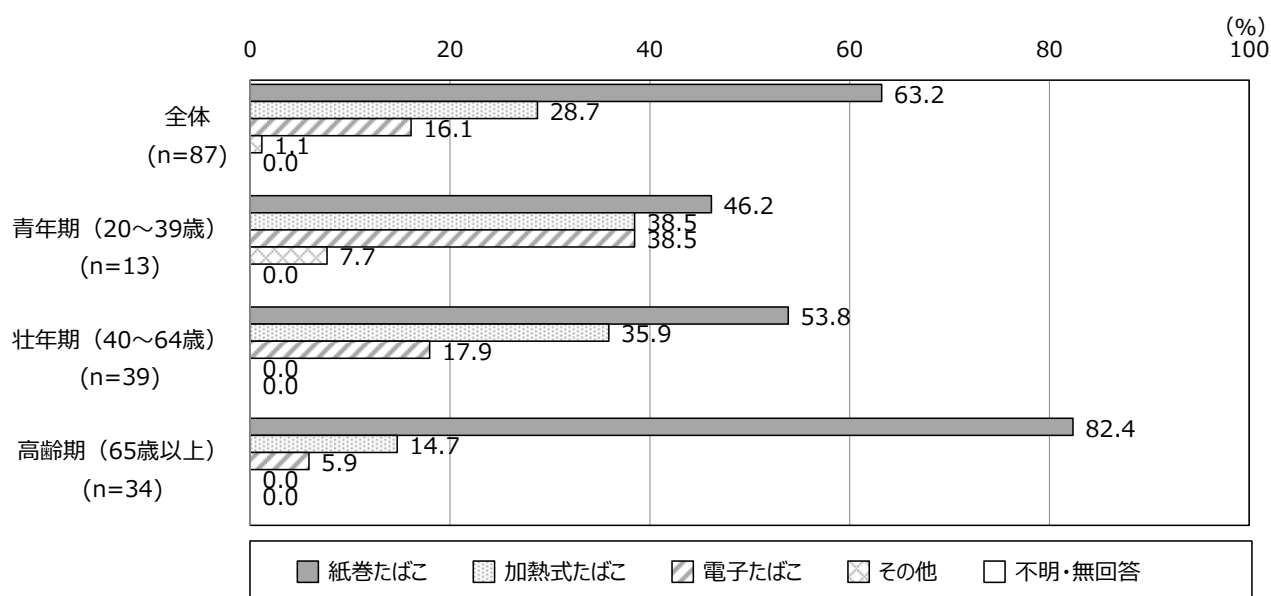
■性別×ライフステージ別

性別・ライフステージ別にみると、「男」において、「毎日吸っている」の割合は、壮年期で最も高く22.9%となっています。「女」において、「毎日吸っている」の割合は、壮年期で最も高く6.0%となっています。

			(%)				
		合計 (人)	問34-1 たばこを吸うか				
			吸わない	以前は吸っていたが、 1カ月以上	時々吸う 日がある	毎日 吸っている	不明・ 無回答
男	全体	353	68.3	12.5	1.4	17.0	0.8
	高校2年生世代	11	90.9	0.0	0.0	0.0	9.1
	青年期（20～39歳）	68	80.9	4.4	2.9	11.8	0.0
	壮年期（40～64歳）	118	61.9	13.6	1.7	22.9	0.0
	高齢期（65歳以上）	156	66.0	16.0	0.6	16.0	1.3
女	全体	425	90.1	4.7	0.0	4.7	0.5
	高校2年生世代	20	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	青年期（20～39歳）	81	88.9	6.2	0.0	3.7	1.2
	壮年期（40～64歳）	168	88.1	6.0	0.0	6.0	0.0
	高齢期（65歳以上）	153	91.5	3.3	0.0	4.6	0.7

問 34-2 （問 34-1 で「時々吸う日がある」、「毎日吸っている」のいずれかを回答した人に対して）吸っているたばこの種類は何ですか。【あてはまる番号すべてに○】

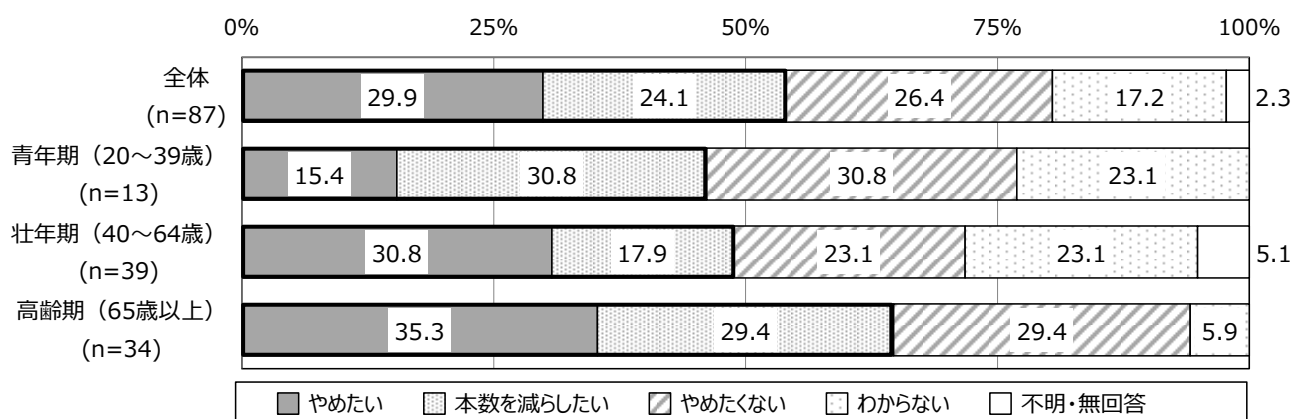
「紙巻たばこ」が 63.2%と最も高く、次いで「加熱式たばこ」が 28.7%、「電子たばこ」が 16.1%となっています。



問 34-3 （問 34-1 で「時々吸う日がある」、「毎日吸っている」のいずれかを回答した人に対して）やめたいと思いますか。【○は1つだけ】

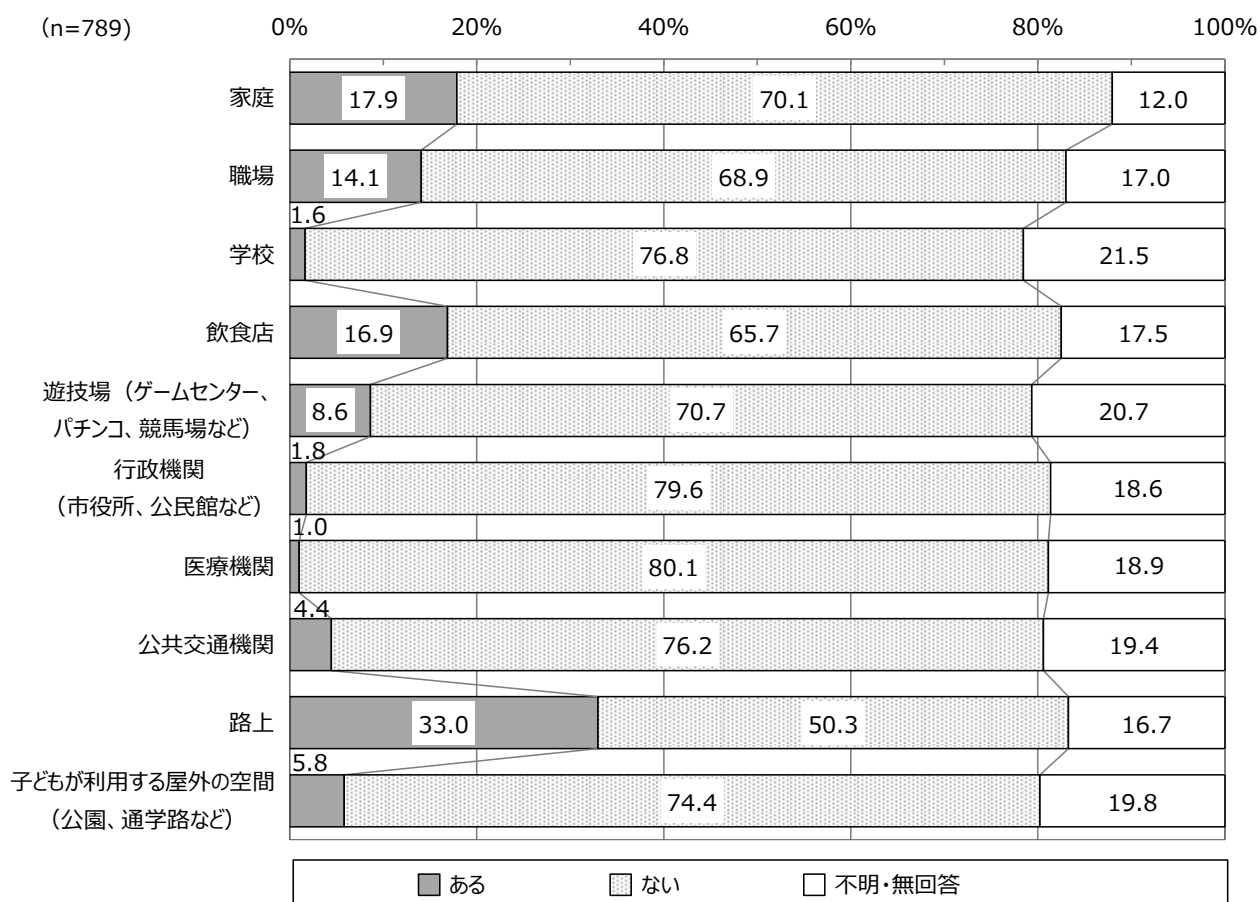
「やめたい」が 29.9%と最も高く、次いで「やめたくない」が 26.4%、「本数を減らしたい」が 24.1%、「わからない」が 17.2%となっています。『改善したい』（「やめたい」と「本数を減らしたい」の合計）の割合は、約 5 割となっています。

ライフステージ別にみると、「やめたい」の割合は、青年期で 15.4%、壮年期で 30.8%、高齢期で 35.3%となっています。



問 35 あなたは周りからたばこの煙を吸う機会（受動喫煙）がありますか。次のア～コのすべての場所についてあてはまる番号を選んでください。【それぞれどちらかに○】

「ある」の割合は、「路上」で 33.0%と最も高く、次いで「家庭」が 17.9%、「飲食店」が 16.9%となっています。

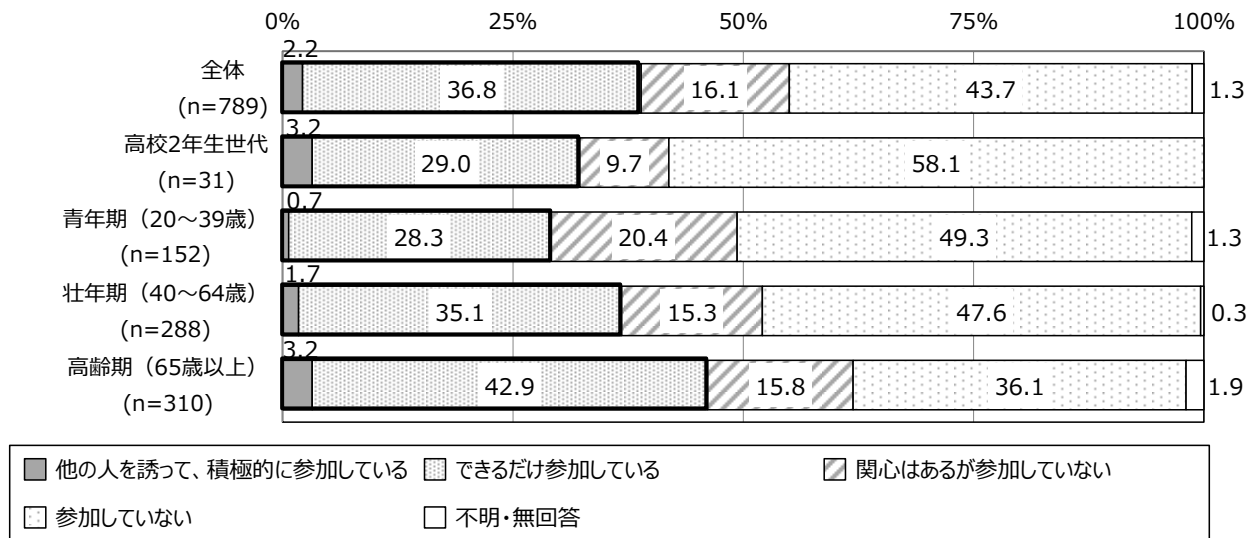


9. 地域とのかかわりや生きがいについて

問 36-1 地域の行事に参加していますか。【〇は1つだけ】

『参加している』（「他の人を誘って、積極的に参加している」と「できるだけ参加している」の合計）の割合は 39.0%、『参加していない』（「関心はあるが参加していない」と「参加していない」の合計）の割合は 59.8%となっています。

ライフステージ別にみると、『参加している』の割合は、高校2年生世代で 32.2%、青年期で 29.0%、壮年期で 36.8%、高齢期で 46.1%となっています。



■性別×ライフステージ別

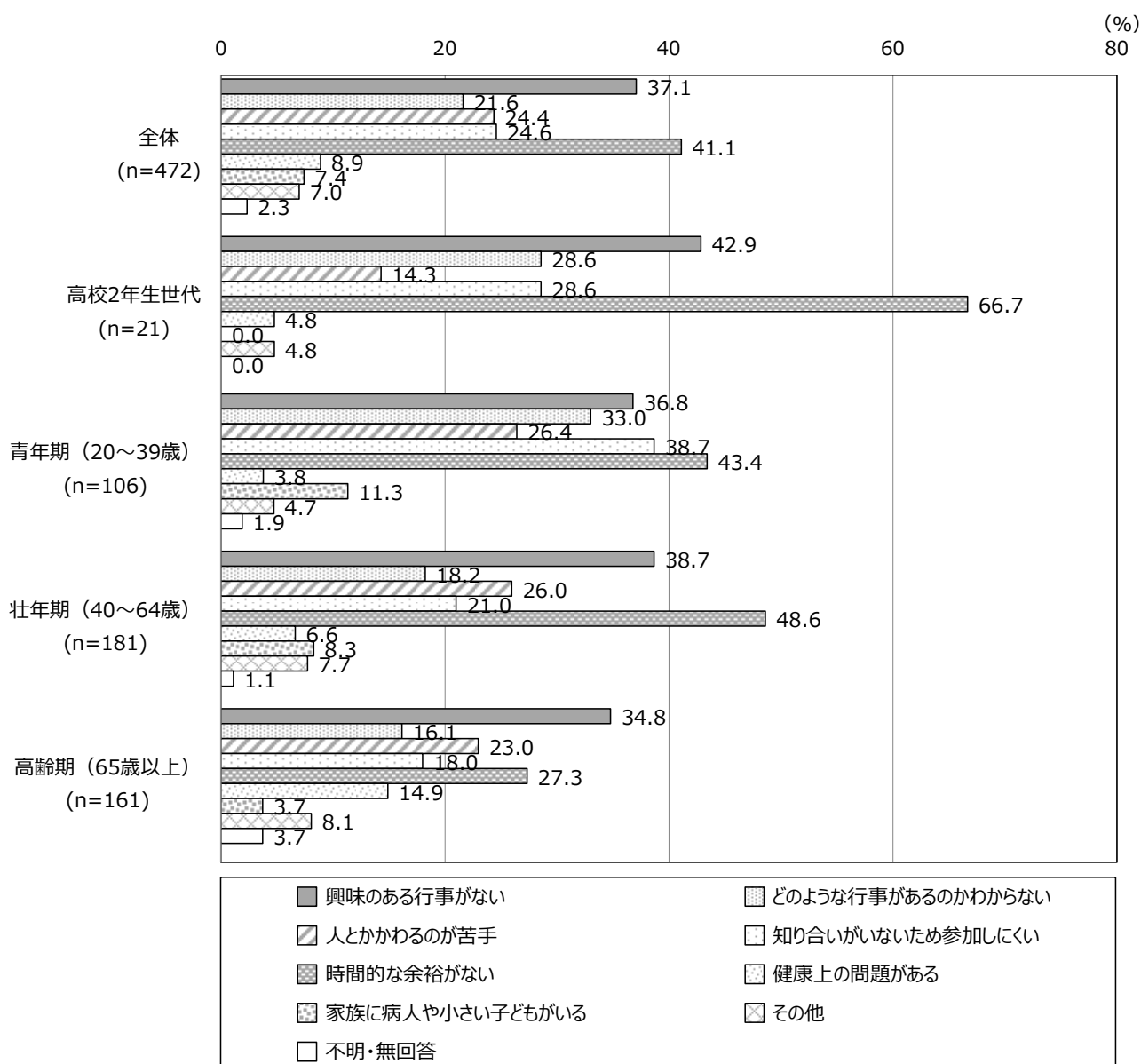
性別・ライフステージ別にみると、「男」において、「参加していない」の割合は、青年期で最も高く 51.5%となっています。「女」において、「参加していない」の割合は、高校2年生世代で最も高く 65.0%となっています。

(%)

		合計 (人)	問36-1 地域の行事に参加しているか				
			他の人を 誘って、積 極的に参加	できるだけ 参加してい る	関心はある が参加して いない	参加して いない	不明・ 無回答
男	全体	353	3.4	38.0	17.0	40.5	1.1
	高校2年生世代	11	9.1	36.4	9.1	45.5	0.0
	青年期（20～39歳）	68	1.5	27.9	19.1	51.5	0.0
	壮年期（40～64歳）	118	3.4	38.1	17.8	40.7	0.0
	高齢期（65歳以上）	156	3.8	42.3	16.0	35.3	2.6
女	全体	425	1.2	36.5	15.5	45.6	1.2
	高校2年生世代	20	0.0	25.0	10.0	65.0	0.0
	青年期（20～39歳）	81	0.0	29.6	21.0	46.9	2.5
	壮年期（40～64歳）	168	0.6	33.3	13.7	51.8	0.6
	高齢期（65歳以上）	153	2.6	43.8	15.7	36.6	1.3

問 36-2 （問 36-1 で「関心はあるが参加していない」、「参加していない」のいずれかを回答した人に対して）参加していない理由は何ですか。【あてはまる番号すべてに○】

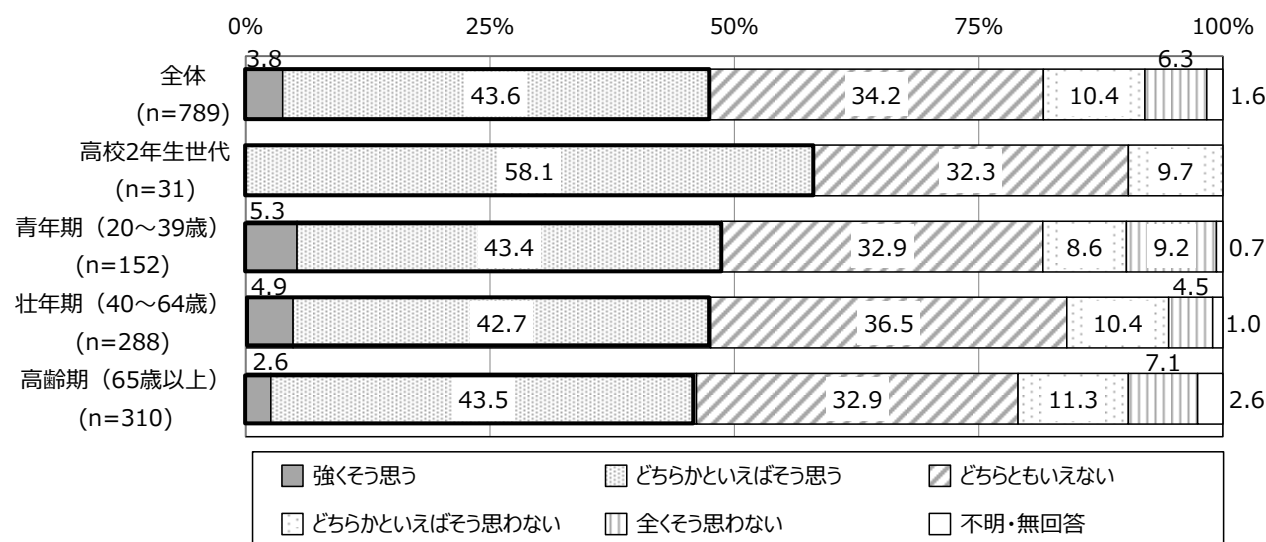
「時間的な余裕がない」が 41.1%と最も高く、次いで「興味のある行事がない」が 37.1%、「知り合いがいないため参加しにくい」が 24.6%、「人とかかわるのが苦手」が 24.4%となっています。



問 37 あなたのお住まいの地域の人々はお互いに助け合っていると思いますか。【○は1つだけ】

『そう思う』（「強くそう思う」と「どちらかといえばそう思う」の合計）の割合は47.4%、『そう思わない』（「どちらかといえばそう思わない」と「全くそう思わない」の合計）の割合は16.7%となっています。

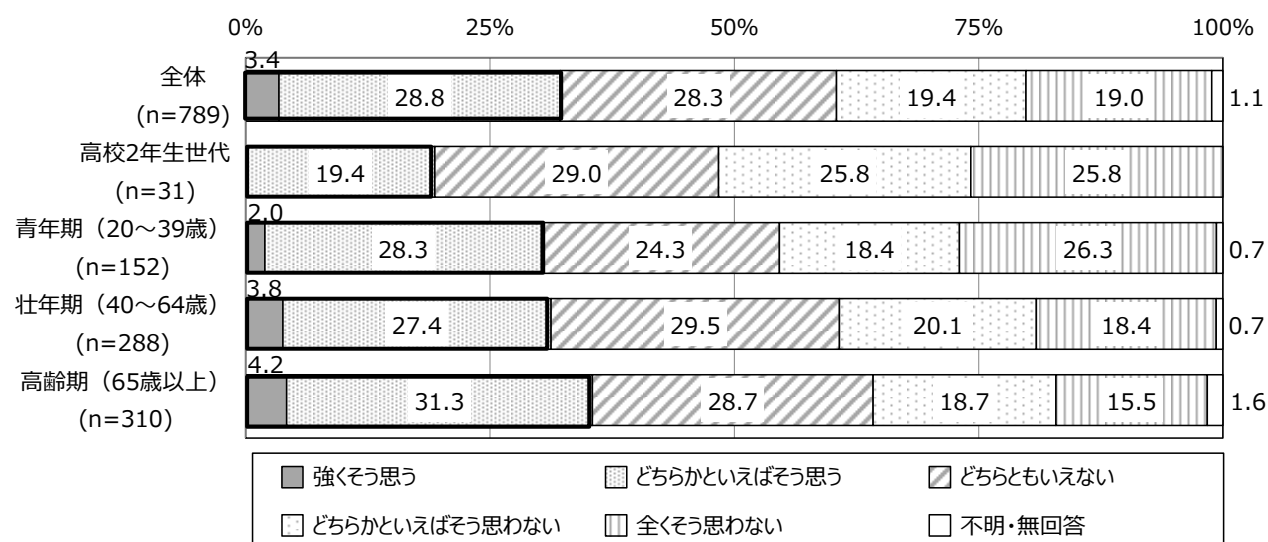
ライフステージ別にみると、『そう思う』の割合は、高校2年生世代で58.1%、青年期で48.7%、壮年期で47.6%、高齢期で46.1%となっています。



問 38-1 地域や所属するコミュニティ（職場などを含む）での食事会などの機会があれば、参加したいと思いますか。【○は1つだけ】

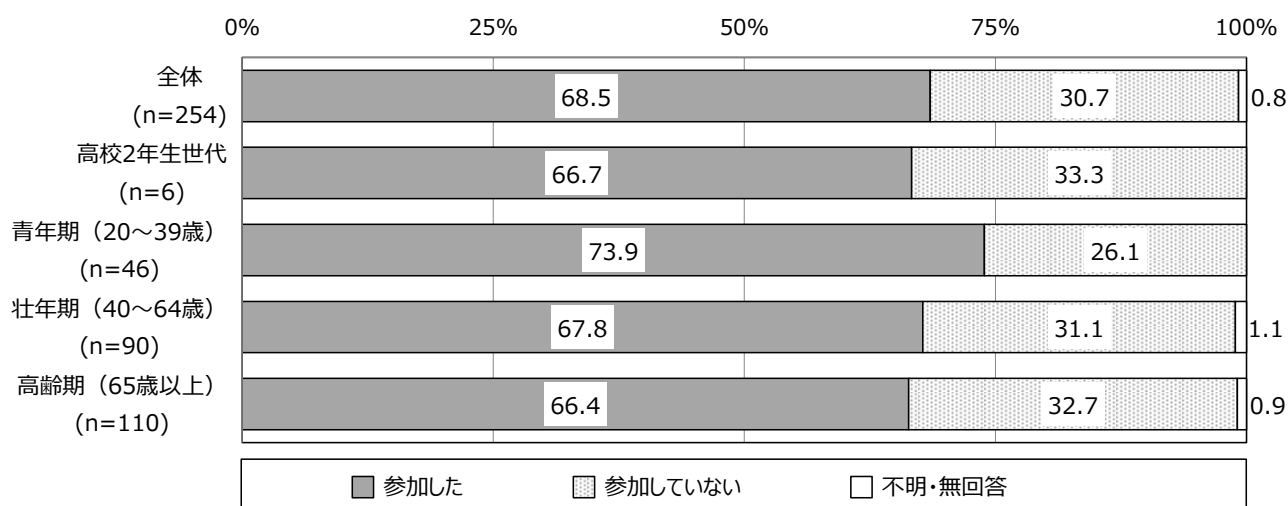
『そう思う』（「強くそう思う」と「どちらかといえばそう思う」の合計）の割合は32.2%、『そう思わない』（「どちらかといえばそう思わない」と「全くそう思わない」の合計）の割合は38.4%となっています。

ライフステージ別にみると、『そう思う』の割合は、年代が上がるほど高い傾向にあります。



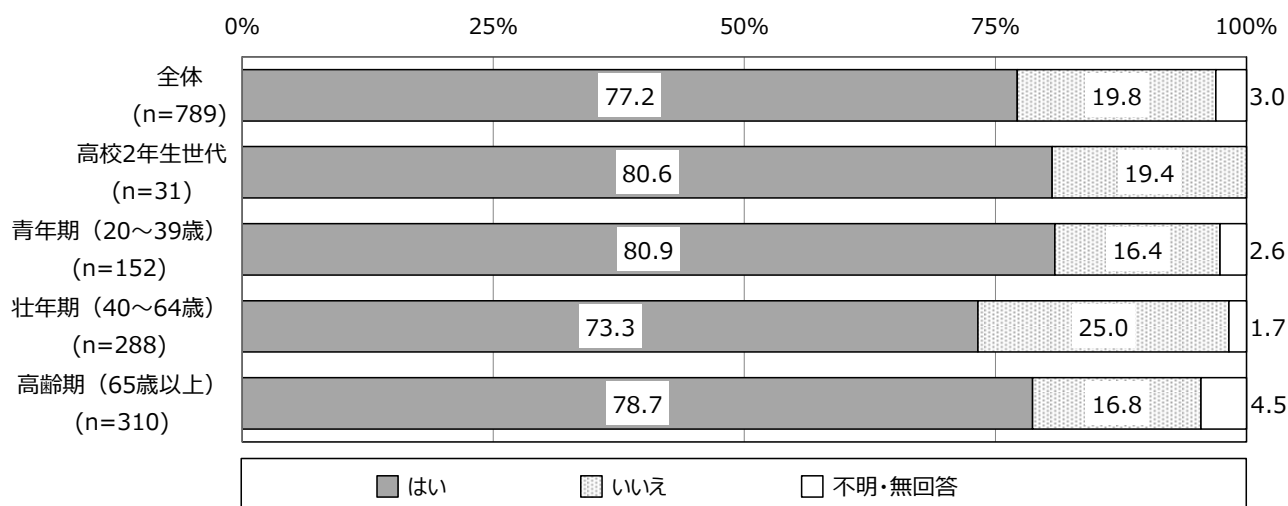
問 38-2 (問 38-1 で「強くそう思う」、「どちらかといえばそう思う」のいずれかを回答した人に対して) 過去1年間に、地域や所属コミュニティでの食事会などに参加しましたか。【どちらかに○】

「参加した」が 68.5%、「参加していない」が 30.7%となっています。
ライフステージ別にみると、いずれの年代においても「参加した」の割合が6割を超えています。



問 39-1 あなたは何か「生きがい」を持っていますか。【どちらかに○】

「はい」が 77.2%、「いいえ」が 19.8%となっています。
ライフステージ別にみると、壮年期で「いいえ」の割合が高くなっています。



■性別×ライフステージ別

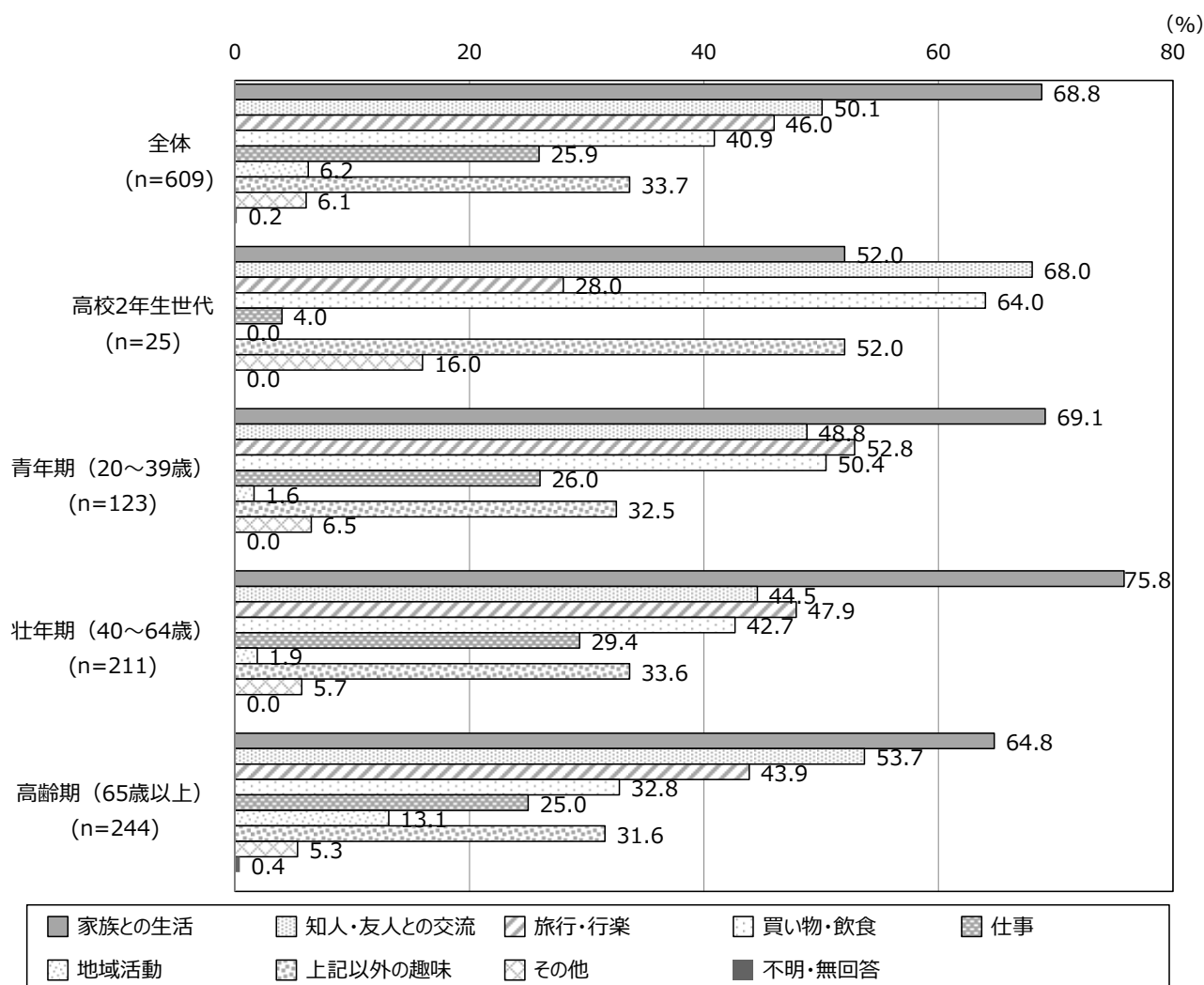
性別・ライフステージ別にみると、「男」において、「いいえ」の割合は、高校2年生世代で最も高く36.4%、次いで壮年期で28.0%となっています。「女」において、「いいえ」の割合は、壮年期で最も高く22.0%、次いで青年期で16.0%となっています。

(%)

		合計 (人)	問39-1 「生きがい」を持っているか		
			はい	いいえ	不明・ 無回答
男	全体	353	75.1	21.5	3.4
	高校2年生世代	11	63.6	36.4	0.0
	青年期（20～39歳）	68	80.9	16.2	2.9
	壮年期（40～64歳）	118	70.3	28.0	1.7
	高齢期（65歳以上）	156	76.9	17.9	5.1
女	全体	425	79.5	17.9	2.6
	高校2年生世代	20	90.0	10.0	0.0
	青年期（20～39歳）	81	81.5	16.0	2.5
	壮年期（40～64歳）	168	76.2	22.0	1.8
	高齢期（65歳以上）	153	80.4	15.7	3.9

問 39-2 （問 39-で「生きがい」を持っていると回答した人に対して）それはどんなことですか。【あてはまる番号すべてに○】

「家族との生活」が 68.8%と最も高く、次いで「知人・友人との交流」が 50.1%、「旅行・行楽」が 46.0%、「買い物・飲食」が 40.9%となっています。

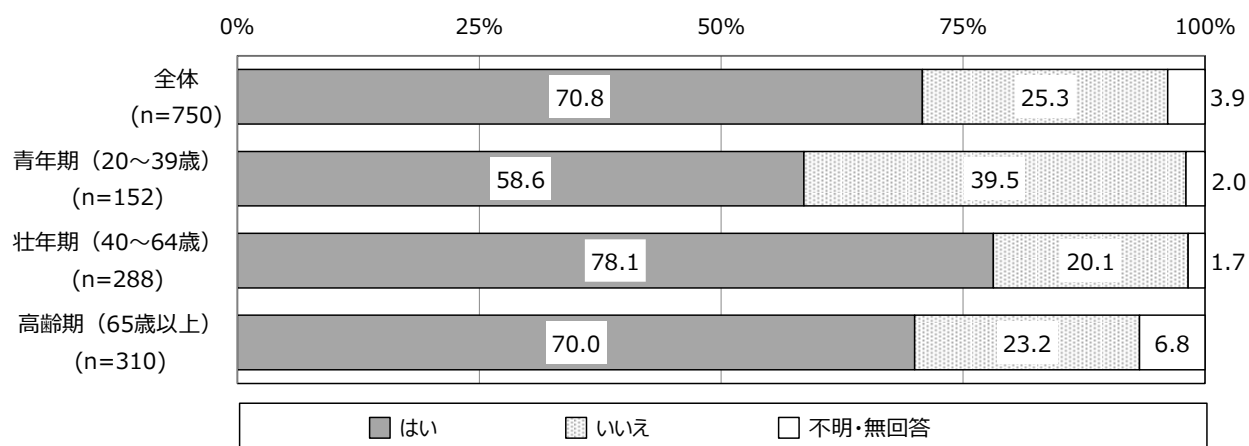


10. がん検診や健診について

問 40 定期的に健（検）診を受けていますか。【どちらかに○】

「はい」が70.8%、「いいえ」が25.3%となっています。

ライフステージ別に見ると、「いいえ」の割合が青年期で約4割と高くなっています。



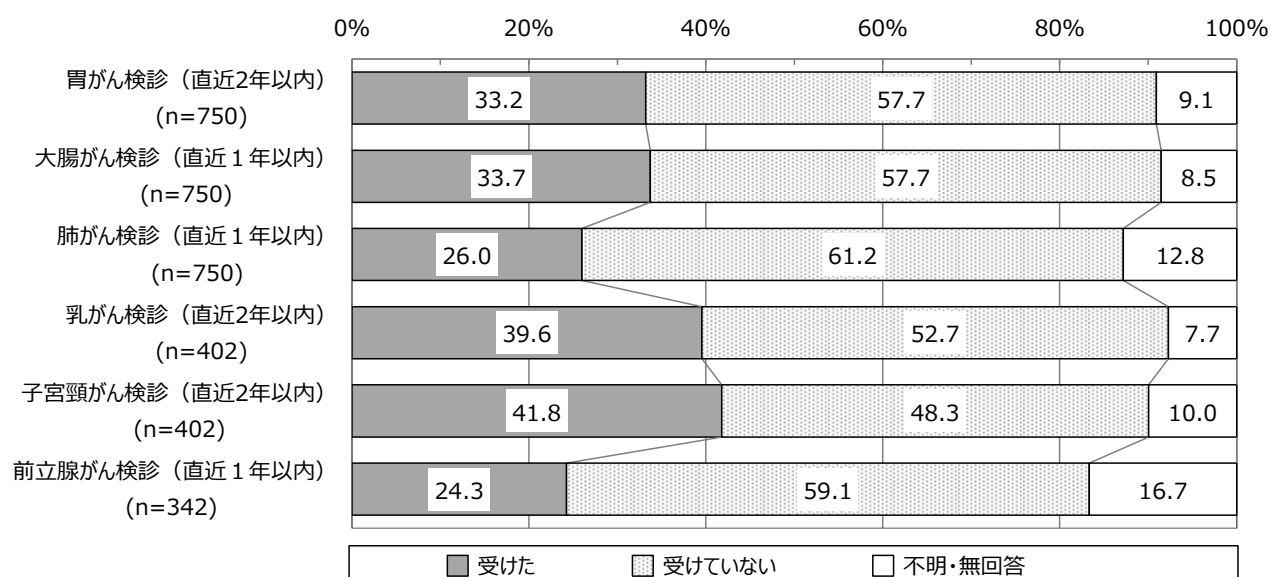
■性別×ライフステージ別

性別・ライフステージ別に見ると、「男」において、「いいえ」の割合は、青年期で最も高く38.2%となっています。「女」においても、「いいえ」の割合は、青年期で最も高く39.5%となっています。

		合計 (人)	問40 定期的に健（検）診を受けているか (%)		
			はい	いいえ	不明・ 無回答
男	全体	342	74.6	23.1	2.3
	青年期（20～39歳）	68	61.8	38.2	0.0
	壮年期（40～64歳）	118	83.9	16.1	0.0
	高齢期（65歳以上）	156	73.1	21.8	5.1
女	全体	402	68.4	26.4	5.2
	青年期（20～39歳）	81	56.8	39.5	3.7
	壮年期（40～64歳）	168	75.0	22.0	3.0
	高齢期（65歳以上）	153	67.3	24.2	8.5

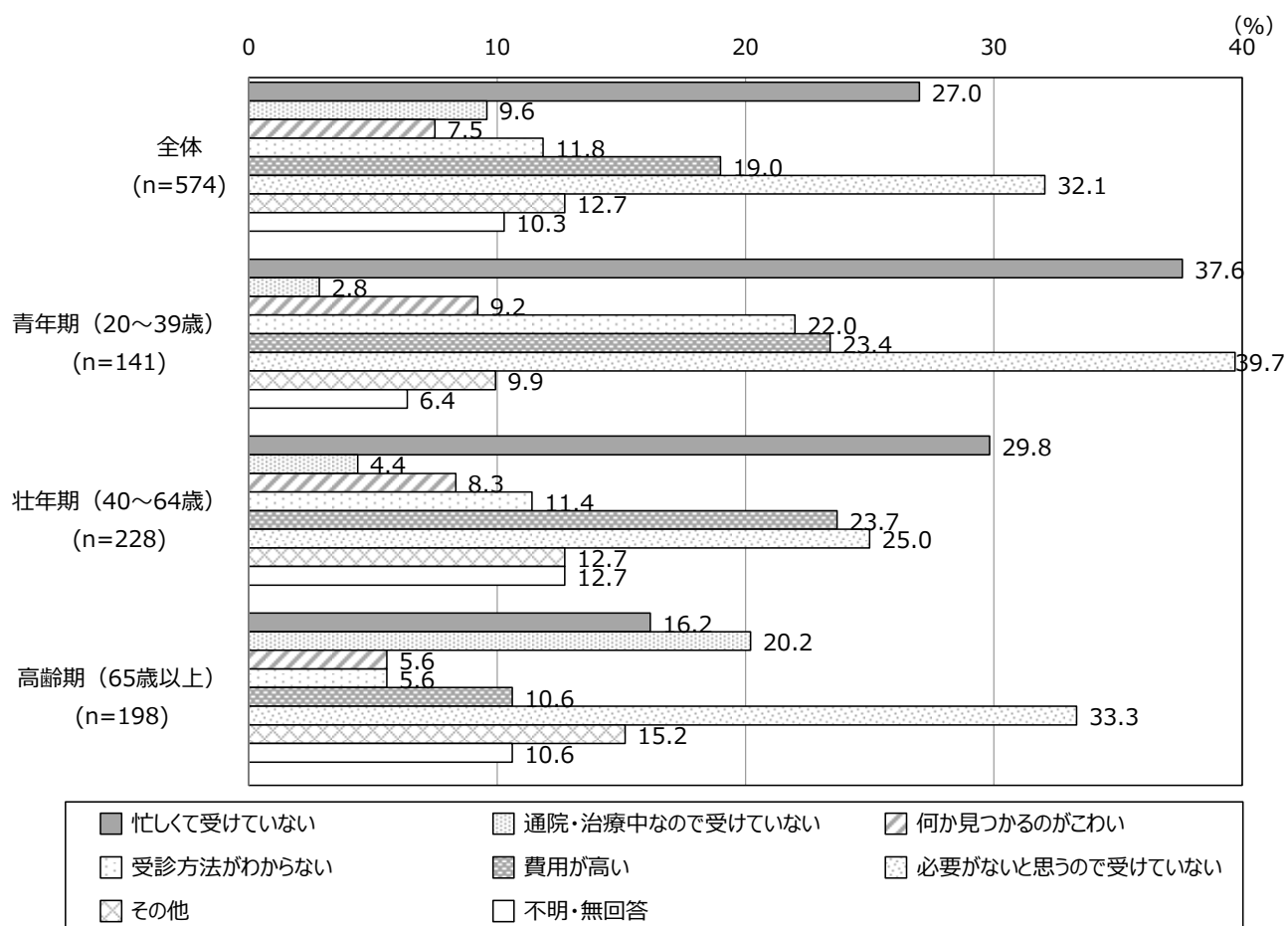
問 41-1 下記のがん検診を受けたことがありますか。【それぞれどちらかに○】

「受けた」の割合は、「胃がん検診（直近2年以内）」で33.2%、「大腸がん検診（直近1年以内）」で33.7%、「肺がん検診（直近1年以内）」で26.0%、「乳がん検診（直近2年以内）」で39.6%、「子宮頸がん検診（直近2年以内）」で41.8%、「前立腺がん検診（直近1年以内）」で24.3%となっています。



問 41-2 （問 41-1 でいずれかの項目で「受けていない」と回答した人に対して）受けていない理由は何ですか。【あてはまる番号すべてに○】

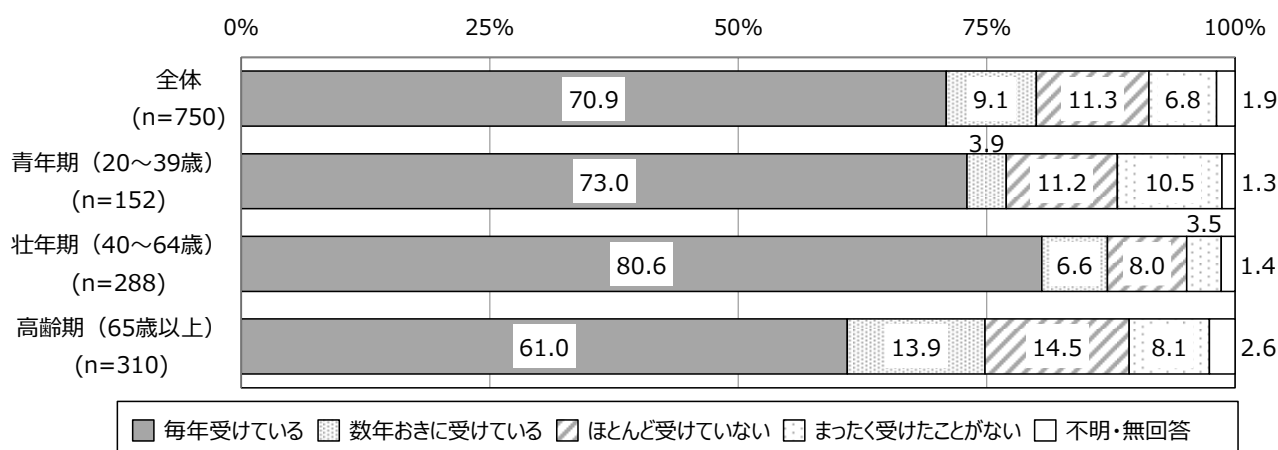
「必要がないと思うので受けていない」が 32.1%と最も高く、次いで「忙しくて受けていない」が 27.0%、「費用が高い」が 19.0%となっています。



問 42-1 あなたは特定健診や職場の健診などの健康診断を受けていますか。【〇は1つだけ】

「毎年受けている」が70.9%と最も高く、次いで「数年おきに受けている」が9.1%、「ほとんど受けていない」が11.3%、「まったく受けたことがない」が6.8%となっています。

ライフステージ別にみると、「毎年受けている」の割合が壮年期で8割と最も高くなっています。



■性別×ライフステージ別

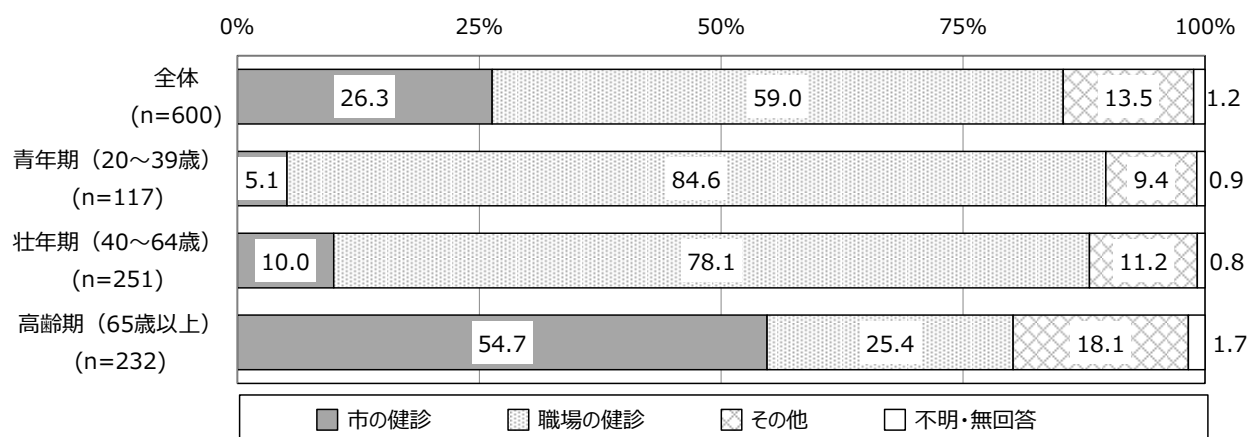
性別・ライフステージ別にみると、「男」において、『受けていない』（「ほとんど受けていない」と「まったく受けたことがない」の合計）の割合は、高齢期で最も高く23.1%、次いで青年期で17.6%となっています。「女」において、『受けていない』の割合は、青年期で最も高く24.6%、次いで高齢期で22.2%となっています。

			(%)				
			問42-1 特定健診や職場の健診などの健康診断を受けているか				
		合計 (人)	毎年 受けている	数年おきに 受けている	ほとんど 受けて いない	まったく受 けたことが ない	不明・ 無回答
男	全体	342	75.4	5.8	9.9	7.0	1.8
	青年期 (20~39歳)	68	77.9	2.9	8.8	8.8	1.5
	壮年期 (40~64歳)	118	89.0	2.5	5.9	2.5	0.0
	高齢期 (65歳以上)	156	64.1	9.6	13.5	9.6	3.2
女	全体	402	67.4	11.7	12.4	6.7	1.7
	青年期 (20~39歳)	81	69.1	4.9	12.3	12.3	1.2
	壮年期 (40~64歳)	168	75.0	8.9	9.5	4.2	2.4
	高齢期 (65歳以上)	153	58.2	18.3	15.7	6.5	1.3

問 42-2 （問 42-1 で「毎年受けている」、「数年おきに受けている」のいずれかを回答した人に対して）どこで受けていますか。【〇は1つだけ】

「職場の健診」が 59.0%と最も高く、次いで「市の健診」が 26.3%となっています。

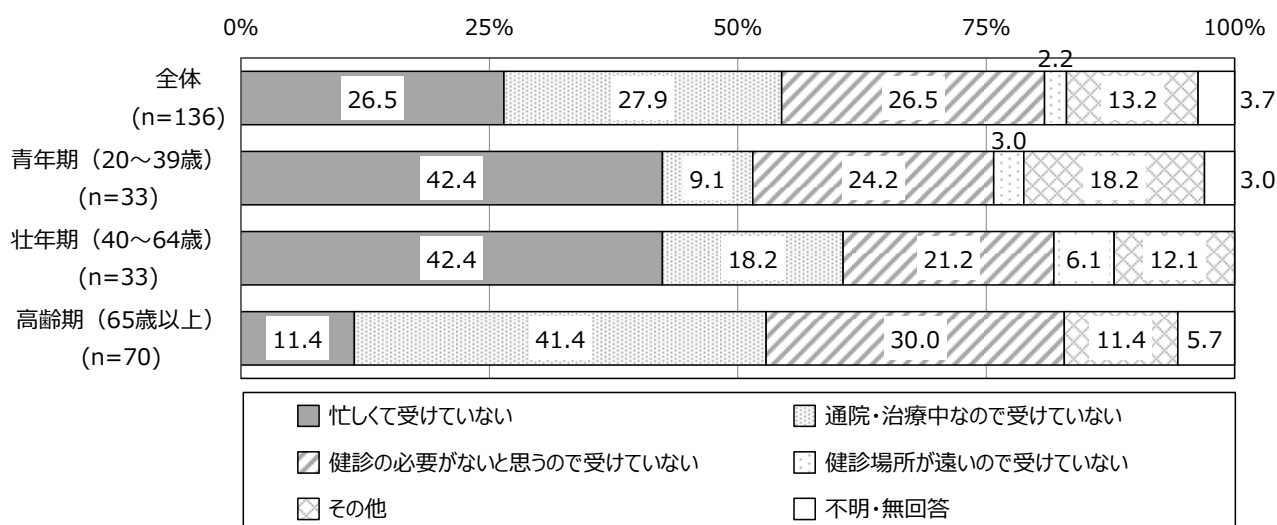
ライフステージ別にみると、青年期・壮年期では「職場の健診」の割合が最も高く、高齢期では「市の健診」の割合が最も高くなっています。



問 42-3 （問 42-1 で「ほとんど受けていない」、「まったく受けたことがない」のいずれかを回答した人に対して）受けていない理由は何ですか。【〇は1つだけ】

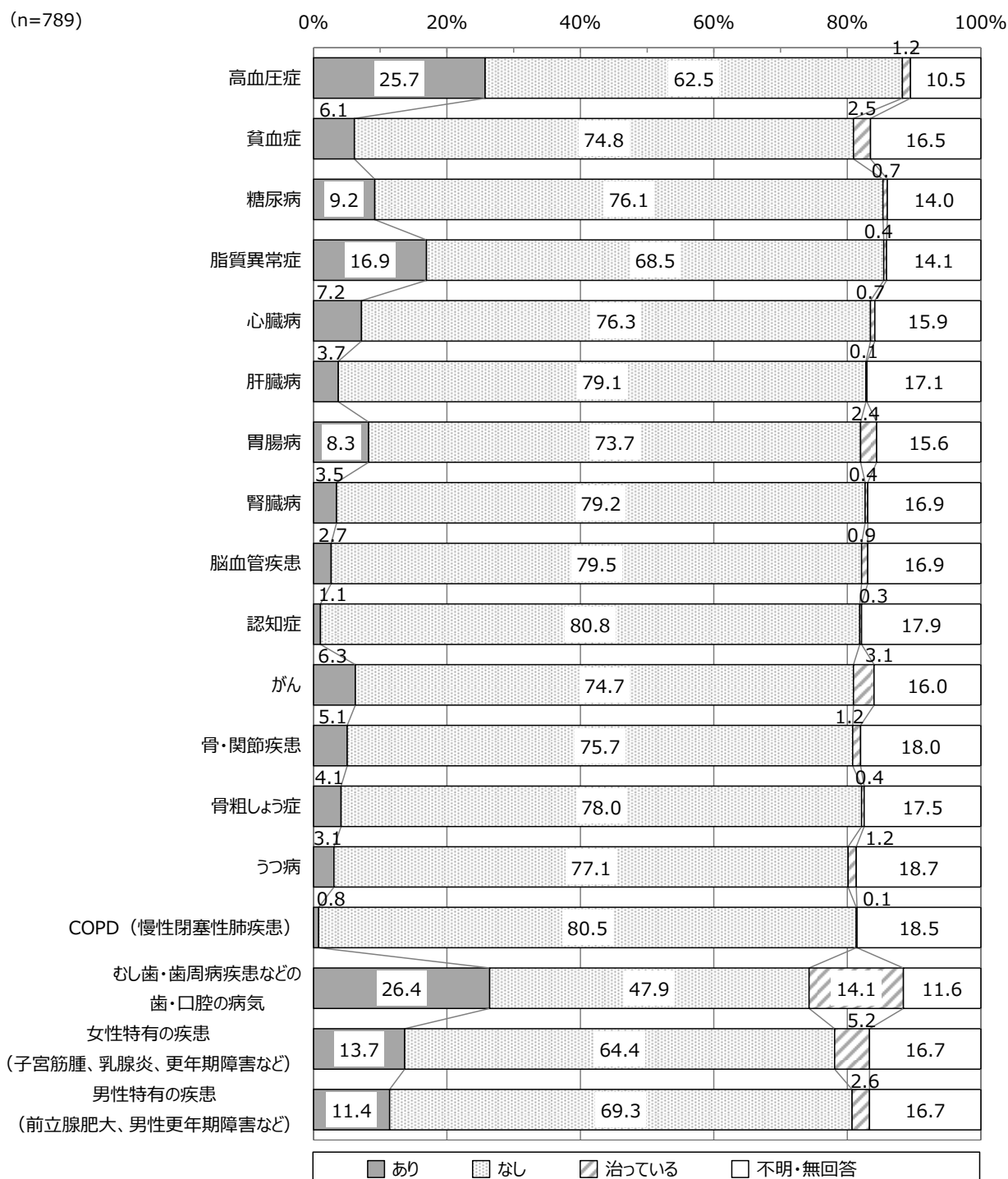
「通院・治療中なので受けていない」が 27.9%と最も高く、次いで「忙しくて受けていない」、「健診の必要がないと思うので受けていない」がともに 26.5%、「健診場所が遠いので受けていない」が 13.2%となっています。

ライフステージ別にみると、青年期・壮年期では「忙しくて受けていない」の割合が最も高く、高齢期では「通院・治療中なので受けていない」の割合が最も高くなっています。



問 43 定期的に受診している病気の有無について、次の各項目それぞれについてお答えください。【それぞれ○は1つだけ】

「むし歯・歯周病疾患などの歯・口腔の病気」が26.4%と最も高く、次いで「高血圧症」が25.7%、「脂質異常症」が16.9%、「女性特有の疾患（子宮筋腫、乳腺炎、更年期障害など）」が13.7%となっています。



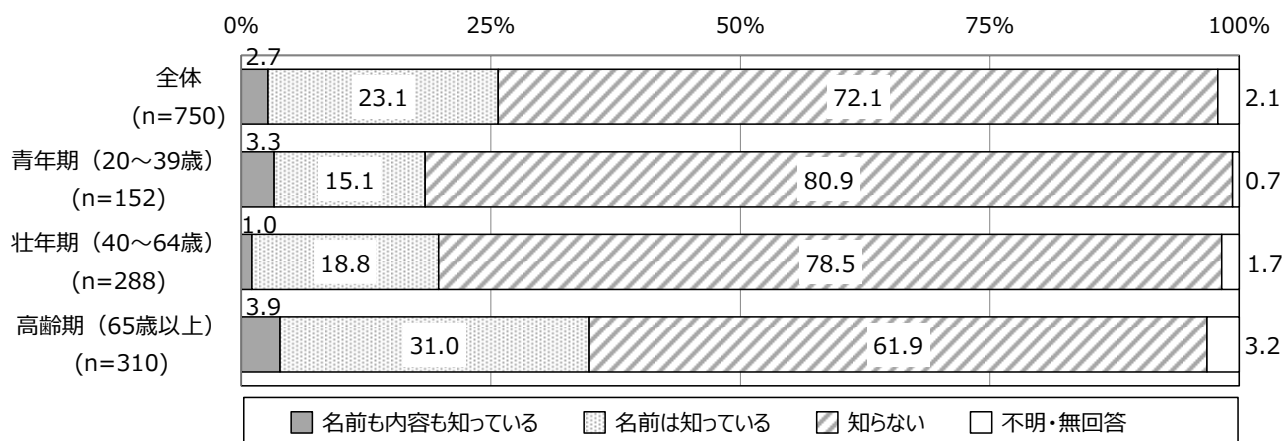
※女性特有の疾患（子宮筋腫、乳腺炎、更年期障害など）・・・n=402

男性特有の疾患（前立腺肥大、男性更年期障害など）・・・n=342

問 44 あなたは、「かめおか健康プラン2 1（亀岡市健康増進計画）」を知っていますか。【○は1つだけ】

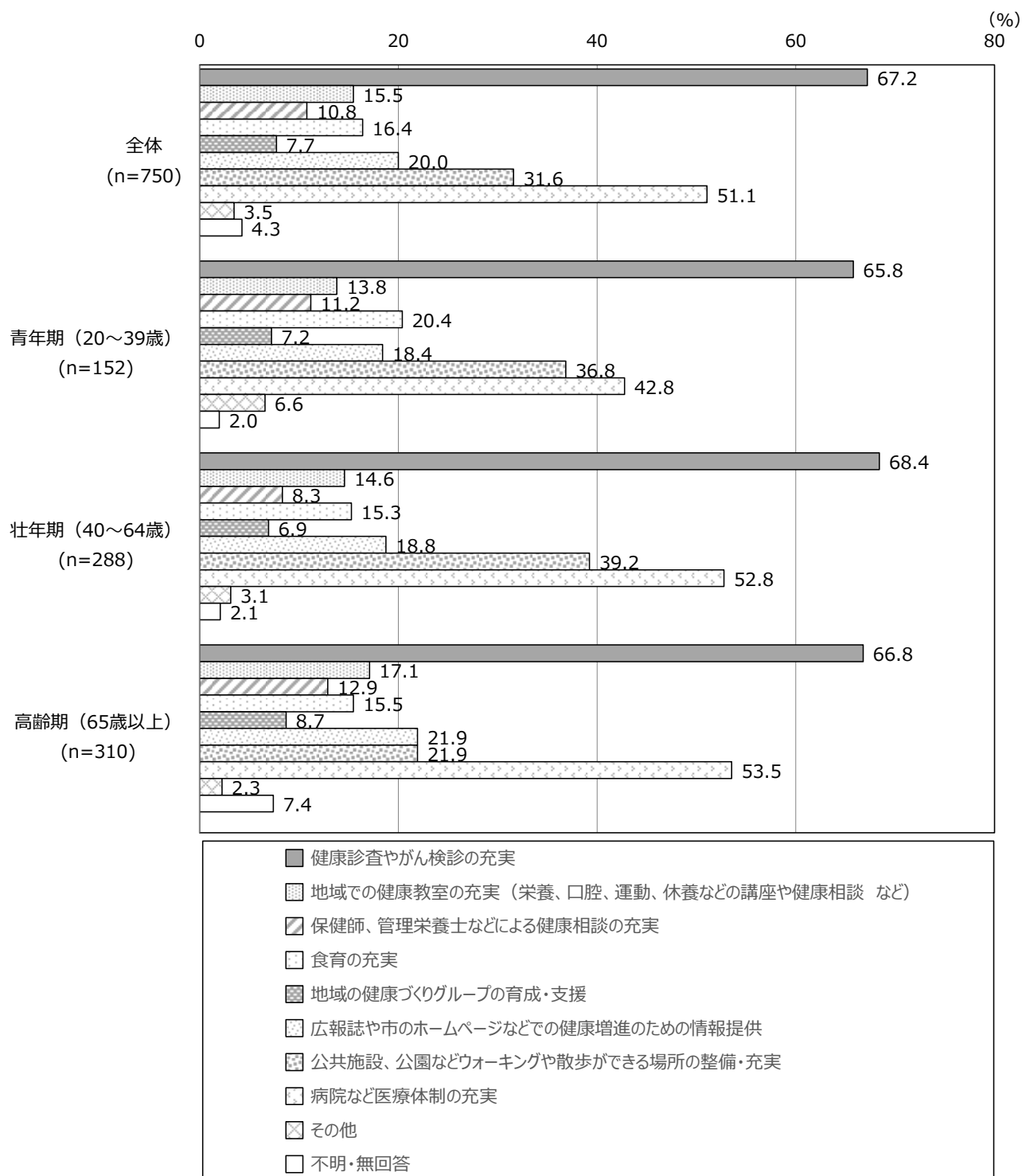
「知らない」が72.1%と最も高く、次いで「名前は知っている」が23.1%、「名前も内容も知っている」が2.7%となっています。

ライフステージ別にみると、「知らない」の割合が青年期・壮年期で約8割となっています。



問 45 今後、行政が市民一人ひとりの病気予防や健康増進を支援するために、どのようなことが重要だと思いますか。【重要度が高いと思うもの3つまでに○】

「健康診査やがん検診の充実」が67.2%と最も高く、次いで「病院など医療体制の充実」が51.1%、「公共施設、公園などウォーキングや散歩ができる場所の整備・充実」が31.6%となっています。



Ⅲ. 調査票

1. 乳幼児

【乳幼児の保護者用】

亀岡市健康づくりに関するアンケート調査

このアンケートは、亀岡市の健康づくりに役立てるものです。健診に来られたお子さまの生活の様子に近いものを選んで、数字に○をつけてください。

お子さまの性別	1. 男 2. 女 3. 答えたくない 4. その他（ ）
お子さまの年齢	（ ）歳（ ）か月 ※数字で記入してください
お子さまからみた回答者	1. 父 2. 母 3. その他（ ）
家族構成	1. 親・子の二世帯世帯 2. 祖父母・親・子の三世帯世帯 3. その他（ ）
日中はどこで過ごしていますか	1. 自宅 2. 祖父母宅 3. 保育園・幼稚園・こども園 4. その他（ ）
居住地域	1. 南部地区（東別院町・西別院町・曾我部町） 2. 西部地区（本梅町・畑野町・宮前町・東本梅町） 3. 中部地区（吉川町・蔦田野町・大井町・千代川町） 4. 川東地区（馬路町・旭町・千歳町・河原林町・保津町） 5. 篠地区（篠町） 6. つつじヶ丘地区（東つつじヶ丘・西つつじヶ丘・南つつじヶ丘） 7. 亀岡地区（上記以外）
暮らしの状況	1. 大変ゆとりがある 2. ゆとりがある 3. ふつう 4. 苦しい 5. 大変苦しい

問1 お子さまの生活リズムは規則正しいですか。(どちらかに○)

- 1 はい 2 いいえ

問2 お子さまの起きる時間は何時ごろですか。(○は1つだけ)

- | | | | |
|---|------------|---|------------|
| 1 | 午前 6 時まで | 2 | 午前 6 時～7 時 |
| 3 | 午前 7 時～8 時 | 4 | 午前 8 時～9 時 |
| 5 | 午前 9 時以降 | | |

問3 お子さまの寝る時間は何時ごろですか。(○は1つだけ)

- | | |
|------------------|----------------|
| 1 午後 8 時まで | 2 午後 8 時～9 時 |
| 3 午後 9 時～10 時 | 4 午後 10 時～11 時 |
| 5 午後 11 時～午前 0 時 | 6 午前 0 時以降 |

問4 お子さまの睡眠時間はどれくらいですか。(○は1つだけ)

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 1 5 時間未満 | 2 5 時間以上 6 時間未満 |
| 3 6 時間以上 7 時間未満 | 4 7 時間以上 8 時間未満 |
| 5 8 時間以上 9 時間未満 | 6 9 時間以上 10 時間未満 |
| 7 10 時間以上 11 時間未満 | 8 11 時間以上 12 時間未満 |
| 9 12 時間以上 13 時間未満 | 10 13 時間以上 14 時間未満 |
| 11 14 時間以上 | |

問5-1 お子さまは朝食を食べますか。(○は1つだけ)

- | | |
|------------|------------|
| 1 毎日 | 2 週に 3～5 回 |
| 3 週に 1～2 回 | 4 ほとんど食べない |
| 5 食べない | |

問5-2 問5-1 で1、2、3、4のいずれかを選択した人におたずねします。どういったものを食べていますか。(あてはまる番号すべてに○)

- | | |
|--------------------------------|---|
| 1 ご飯、菓子パン以外のパン、麺類（主食） | |
| 2 肉、魚、卵、大豆製品（主菜） | |
| 3 野菜、きのこ、いも、海藻（副菜） | |
| 4 牛乳、ヨーグルト、チーズ | |
| 5 果物 | |
| 6 シリアル（コーンフレーク、グラノーラ、オートミールなど） | |
| 7 菓子類（菓子パンを含む） | |
| 8 お茶、水 | |
| 9 ジュース類 | |
| 10 その他（ | ） |

問5-3 朝食をだれと食べますか。(○は1つだけ)

- | | |
|------------------|------------------|
| 1 家族全員 | 2 家族全員ではないが大人の人と |
| 3 きょうだいなど、子どもだけで | 4 ひとりで |
| 5 家族以外 | 6 食べない |

問6-1 お子さまは夕食を何時ごろ食べますか。(○は1つだけ)

- | | |
|------------|-----------|
| 1 午後5時～6時 | 2 午後6時～7時 |
| 3 午後7時～8時 | 4 午後8時～9時 |
| 5 午後9時～10時 | 6 午後10時以降 |
| 7 食べない | |

問6-2 お子さまは、夕食をだれと食べますか。(○は1つだけ)

- | | |
|------------------|------------------|
| 1 家族全員 | 2 家族全員ではないが大人の人と |
| 3 きょうだいなど、子どもだけで | 4 ひとりで |
| 5 家族以外 | 6 食べない |

問7 バランスの良い食事となるよう気をつけていますか。(どちらかに○)

- | | |
|------|-------|
| 1 はい | 2 いいえ |
|------|-------|

問8 素材の味を活かし、薄味で食べられるよう心がけていますか。(どちらかに○)

- | | |
|------|-------|
| 1 はい | 2 いいえ |
|------|-------|

問9 お子さまはよくかんで食べていますか。(どちらかに○)

- | | |
|------|-------|
| 1 はい | 2 いいえ |
|------|-------|

問10 おやつ(間食)の量を決めていますか。(どちらかに○)

- | | |
|------|-------|
| 1 はい | 2 いいえ |
|------|-------|

問11 おやつ(間食)の内容を考えて与えていますか。(どちらかに○)

- | | |
|------|-------|
| 1 はい | 2 いいえ |
|------|-------|

問12 おやつ(間食)でよく食べるものは何ですか。(あてはまる番号すべてに○)

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1 スナック菓子 | 2 せんべい類 |
| 3 アイスcream | 4 ゼリー、プリン |
| 5 クッキー類 | 6 チョコレート |
| 7 あめ、グミ、ラムネ | 8 菓子パン、ケーキ、ドーナツ |
| 9 おにぎり | 10 カップ麺 |
| 11 牛乳、ヨーグルト、チーズ | 12 果物 |
| 13 ジュース類 | 14 芋や野菜類 |
| 15 その他 () | 16 食べない |

問13 ジュース類を控え、水分はお茶や水を与えるようにしていますか。(どちらかに○)

- 1 はい 2 いいえ

問14 いつ歯みがきをしていますか。(あてはまる番号すべてに○)

- 1 起きた後 2 朝食後 3 昼食後
4 間食後 5 夕食後 6 寝る前
7 していない

問15 仕上げみがきをしていますか。(どちらかに○)

- 1 はい 2 いいえ

問16 定期的に歯科検診を受けていますか。(どちらかに○)

- 1 はい 2 いいえ

問17 フッ化物塗布を使用し、むし歯を予防していますか。(どちらかに○)

- 1 はい 2 いいえ

問18 お子さまは、周りからたばこの煙を吸う機会(受動喫煙)がありますか。次のア～コのすべての場所についてあてはまる番号を選んでください。(それぞれどちらかに○)

	項目	煙を吸う機会	
ア	家庭	1. ある	2. ない
イ	職場	1. ある	2. ない
ウ	保育園、幼稚園、こども園、学校など	1. ある	2. ない
エ	飲食店	1. ある	2. ない
オ	遊技場(ゲームセンター、パチンコ、競馬場など)	1. ある	2. ない
カ	行政機関(市役所、公民館など)	1. ある	2. ない
キ	医療機関	1. ある	2. ない
ク	公共交通機関	1. ある	2. ない
ケ	路上	1. ある	2. ない
コ	子どもが利用する屋外の空間(公園、通学路など)	1. ある	2. ない

問19 外遊びや体を動かす機会をつくっていますか(散歩も含む)。(どちらかに○)

- 1 はい 2 いいえ

問20 他の子どもとふれ合う機会をつくっていますか。(どちらかに○)

1 はい

2 いいえ

問21-1 お子さまは、下のような電子機器を使用していますか。
(あてはまる番号すべてに○)

1 スマートフォン

2 タブレット

3 パソコン

4 ゲーム機器

5 テレビ

6 DVD プレーヤー

7 どれも使用していない

問21-2 問21-1 で1～6のいずれかを選択した人におたずねします。お子さまは電子機器を1日にどれくらいの時間使用していますか。(○は1つだけ)

1 1 時間未満

2 1 時間以上 2 時間未満

3 2 時間以上 3 時間未満

4 3 時間以上 4 時間未満

5 4 時間以上

問21-3 問21-1 で1～6のいずれかを選択した人におたずねします。お子さまは寝る直前まで電子機器を使用していますか。(どちらかに○)

1 使用している

2 使用していない

問22-1 親子で楽しく遊ぶ機会がありますか。(どちらかに○)

1 はい

2 いいえ

問22-2 問22-1で1を選択した人におたずねします。どんな遊びをしていますか。ご自由にご記入ください。

問23 ゆったりとした気持ちでお子さまと過ごせていますか。(○は1つだけ)

1 過ごせている

2 どちらかといえば過ごせている

3 どちらかといえば過ごせていない

4 過ごせていない

問24 お子さまの健康について気を付けていることがありますか。(あてはまる番号すべてに○)

- | | | | |
|---|------------|---|------------|
| 1 | 栄養・食生活について | 2 | 歯について |
| 3 | 睡眠・休養について | 4 | こころの健康について |
| 5 | 運動について | 6 | 受動喫煙について |
| 7 | その他（ | | ） |

問25 お子さまは、健康で笑顔で安心して過ごせていると感じますか。(○は1つだけ)

- 1 感じる 2 少し感じる
3 あまり感じない 4 感じない

問26 最後に、健康づくりに関するご意見がありましたら、ご自由にお書きください。

ご協力ありがとうございました。

2. 小・中学生

【 小・中・義務教育学校児童生徒用 】

亀岡市健康づくりに関するアンケート調査

このアンケートは、亀岡市の健康づくりに役立てるものです。あなたの生活の様子に近いものを選んでください。

※回答が終わったら「確認」ボタンを押してください。

問1 あなたの性別について教えてください。(1つだけ選ぶ)

- | | |
|----------|--------------------------------|
| ① 男 | ② 女 |
| ③ 答えたくない | ④ その他 () |

問2 あなたの年齢について教えてください。(数字を入力)

() 歳

問3 あなたの通っている学校はどこですか。(1つだけ選ぶ)

- | | |
|------------|-------------|
| ① 亀岡小学校 | ② 安詳小学校 |
| ③ 東別院小学校 | ④ 西別院小学校 |
| ⑤ 曾我部小学校 | ⑥ 吉川小学校 |
| ⑦ 藤田野小学校 | ⑧ 大井小学校 |
| ⑨ 千代川小学校 | ⑩ 保津小学校 |
| ⑪ つつじヶ丘小学校 | ⑫ 城西小学校 |
| ⑬ 詳徳小学校 | ⑭ 南つつじヶ丘小学校 |
| ⑮ 亀岡川東学園 | ⑯ 育親学園 |
| ⑰ 亀岡中学校 | ⑱ 南桑中学校 |
| ⑲ 東輝中学校 | ⑳ 大成中学校 |
| ㉑ 詳徳中学校 | |

問4 あなたの身長は何cmですか。(数字を入力)

() c m

問5 あなたの体重は何kgですか。(数字を入力)

() k g

問6 生活リズムは規則正しいですか。(どちらかを選ぶ)

- | | |
|------|-------|
| ① はい | ② いいえ |
|------|-------|

問7 あなたは何時ごろに起きますか。(それぞれ1つだけ選ぶ)

(1)平日

- | | |
|--------------|--------------|
| ① 午前 6 時まで | ② 午前 6 時～7 時 |
| ③ 午前 7 時～8 時 | ④ 午前 8 時～9 時 |
| ⑤ 午前 9 時よりあと | |

(2)休日

- | | |
|--------------|--------------|
| ① 午前 6 時まで | ② 午前 6 時～7 時 |
| ③ 午前 7 時～8 時 | ④ 午前 8 時～9 時 |
| ⑤ 午前 9 時よりあと | |

問8 あなたは何時ごろに寝ますか。(それぞれ1つだけ選ぶ)

(1)平日

- | | |
|------------------|----------------|
| ① 午後 8 時まで | ② 午後 8 時～9 時 |
| ③ 午後 9 時～10 時 | ④ 午後 10 時～11 時 |
| ⑤ 午後 11 時～午前 0 時 | ⑥ 午前 0 時よりあと |

(2)休日

- | | |
|------------------|----------------|
| ① 午後 8 時まで | ② 午後 8 時～9 時 |
| ③ 午後 9 時～10 時 | ④ 午後 10 時～11 時 |
| ⑤ 午後 11 時～午前 0 時 | ⑥ 午前 0 時よりあと |

問9-1 あなたの睡眠(すいみん)時間はどれくらいですか。(1つだけ選ぶ)

- | | |
|-------------------|-------------------|
| ① 5 時間未満 | ② 5 時間以上 6 時間未満 |
| ③ 6 時間以上 7 時間未満 | ④ 7 時間以上 8 時間未満 |
| ⑤ 8 時間以上 9 時間未満 | ⑥ 9 時間以上 10 時間未満 |
| ⑦ 10 時間以上 11 時間未満 | ⑧ 11 時間以上 12 時間未満 |
| ⑨ 12 時間以上 | |

問9-2 あなたの睡眠(すいみん)時間は、十分ですか。(どちらかを選ぶ)

- | | |
|------|-------|
| ① はい | ② いいえ |
|------|-------|

問10-1 あなたは朝食を食べますか。(1つだけ選ぶ)

- | | |
|------------|------------|
| ① 毎日 | ② 週に 3～5 回 |
| ③ 週に 1～2 回 | ④ ほとんど食べない |
| ⑤ 食べない | |

問10-2 朝食をだれと食べますか。(1つだけ選ぶ)

- ① 家族全員
- ② 家族全員ではないが大人のひと
- ③ きょうだいなど、子どもだけで
- ④ ひとりで
- ⑤ 家族以外
- ⑥ 食べない

問11 あなたは今日の朝食で何を食べましたか。(あてはまる番号すべて選ぶ)

- ① ご飯、菓子パン以外のパン、めん類（主食）
- ② 肉、魚、卵、大豆製品（主菜）
- ③ 野菜、きのこ、いも、海藻（かいそう）（副菜）
- ④ 牛乳、ヨーグルト、チーズ
- ⑤ 果物
- ⑥ シリアル（コーンフレーク、グラノーラ、オートミールなど）
- ⑦ 菓子類（菓子パンを含む）
- ⑧ 紅茶、コーヒー、お茶
- ⑨ ジュース
- ⑩ その他（ ）
- ⑪ 食べていない

問12 よくかんで食べていますか。(どちらかを選ぶ)

- ① はい ② いいえ

問13 1日に野菜料理を皿数で数えると何皿食べていますか。写真を参考にお答えください。(1つだけ選ぶ)

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



写真にある量それぞれを、
1皿の目安(小鉢1個程度)
と考え下さい。

問14-1 おやつ(間食)を食べますか。(1つだけ選ぶ)

- ① 週に6日以上食べる ② 週に4～5日食べる
③ 週に2～3日食べる ④ ほとんど食べない

① はい ② いいえ

①	スナック菓子	②	せんべい類
③	アイスクリーム	④	ゼリー、プリン
⑤	クッキー類	⑥	チョコレート
⑦	あめ、グミ、ラムネ	⑧	菓子パン、ケーキ、ドーナツ
⑨	おにぎり	⑩	カップめん
⑪	牛乳、ヨーグルト、チーズ	⑫	果物
⑬	ジュース類	⑭	いもや野菜類
⑮	その他（ ）	⑯	食べない

① 週に6日以上飲む
② 週に4～5日飲む
③ 週に2～3日飲む
④ ほとんど飲まない

(1)平日

① 午後5時～6時	② 午後6時～7時
③ 午後7時～8時	④ 午後8時～9時
⑤ 午後9時～10時	⑥ 午後10時以降
⑦ 食べない	

① 午後 5 時～6 時
② 午後 6 時～7 時
③ 午後 7 時～8 時
④ 午後 8 時～9 時
⑤ 午後 9 時～10 時
⑥ 午後 10 時以降
⑦ 食べない

① 家族全員 ② 家族全員ではないが大人のひとと

③ きょうだいなど、子どもだけで ④ ひとりで

⑤ 家族以外 ⑥ 食べない

問17 あなたは自分だけで料理をすることができますか。(インスタント食品やレトルト食品などほとんど出来上がったものは料理に含めません。)(どちらかを選ぶ)

- ① はい ② いいえ

問18 あなたは家で、食事の用意や片付け、食材の買い出しや料理のお手伝いのうち、どれか1つ以上していますか。(1つだけ選ぶ)

- ① 週に6日以上している ② 週に4～5日している
③ 週に2～3日している ④ ほとんどしていない

問19 いつ歯みがきをしていますか。(あてはまる番号すべて選ぶ)

- ① 起きた後 ② 朝食後 ③ 昼食後
④ 間食後 ⑤ 夕食後 ⑥ 寝る前
⑦ していない

問20 歯ブラシの他に歯間部のそうじ用具(糸ようじ・歯間ブラシなど)を使っていますか。
(どちらかを選ぶ)

- ① はい ② いいえ

問21 体育の授業以外で運動やスポーツをしていますか。(1つだけ選ぶ)

- ① 週に6日以上している ② 週に4～5日している
③ 週に2～3日している ④ ほとんどしていない

問22 あなたは運動・スポーツで体を動かすことが好きですか。(どちらかを選ぶ)

- ① はい ② いいえ

問23 家族のなかでたばこを吸(す)う人はいますか。(どちらかを選ぶ)

- ① いる ② いない

問24 あなたはたばこをすすめられたことがありますか。(どちらかを選ぶ)

- ① はい ② いいえ

問25 あなたは、たばこが体に悪いと思いますか。(1つだけ選ぶ)

- ① 思う ② 思わない ③ わからない

問26 あなたは周りからたばこの煙(けむり)を吸う機会(受動喫煙-じゅうどうきつえん-)がありますか。次のア～ケのすべての場所についてあてはまる番号を選んでください。
(それぞれどちらかを選ぶ)

	項目	煙（けむり）を吸う機会
ア	家庭	①ある ②ない
イ	学校	①ある ②ない
ウ	飲食店	①ある ②ない
エ	遊技（ゆうぎ）場（ゲームセンター、ボウリング場、競馬場など）	①ある ②ない
オ	行政（ぎょうせい）機関（市役所、公民館など）	①ある ②ない
カ	医療（いりょう）機関	①ある ②ない
キ	公共交通機関	①ある ②ない
ク	路上（道路）	①ある ②ない
ケ	子どもが利用する屋外の空間（公園、通学路など）	①ある ②ない

問27 あなたはお酒をすすめられたことがありますか。(どちらかを選ぶ)

- ① はい ② いいえ

問28-1 あなたは下のような電子機器を使用していますか。(あてはまる番号すべて選ぶ)

- | | | |
|--------------|---------|-------------|
| ① スマートフォン | ② タブレット | ③ パソコン |
| ④ ゲーム機器 | ⑤ テレビ | ⑥ DVD プレーヤー |
| ⑦ どれも使用していない | | |

問28-2 問28-1で1～6のいずれかを選んだ人におたずねします。あなたは家で電子機器を1日にどれくらいの時間使用していますか。(それぞれ1つだけ選ぶ)

(1)平日

- ① 1時間未満 ② 1時間以上2時間未満
③ 2時間以上3時間未満 ④ 3時間以上4時間未満
⑤ 4時間以上

(2)休目

- ① 1時間未満 ② 1時間以上2時間未満
③ 2時間以上3時間未満 ④ 3時間以上4時間未満
⑤ 4時間以上

問28-3 問28-1で1～6のいずれかを選んだ人におたずねします。寝る直前まで電子機器を使用していますか。(どちらかを選ぶ)

- ① 使用している ② 使用していない

問29 あなたは、日ごろの生活の中で不安や悩み(なやみ)がありますか。(1つだけ選ぶ)

- | | |
|---------|----------|
| ① ある | ② 少しある |
| ③ あまりない | ④ まったくない |

問30 あなたは、不安や悩み(なやみ)があるときに相談できる人はいますか。(あてはまる番号すべて選ぶ)

- | | |
|--------------------------------|------------|
| ① 家族 | ② 友達 |
| ③ 先生 | ④ SNS・電話相談 |
| ⑤ その他 () | ⑥ いない |

問31 あなたは、健康で笑顔で安心して過(す)ごせていると感じますか。(1つだけ選ぶ)

- | | |
|-----------|---------|
| ① 感じる | ② 少し感じる |
| ③ あまり感じない | ④ 感じない |

問32 あなたは、健康づくりに関することで意見がありますか。自由に書いてください。

ご協力ありがとうございました。

3. 一般・高校生世代

亀岡市健康づくりに関するアンケート調査

※このアンケートは亀岡市の健康づくりに役立てるものです。あなたの生活の样にに近いものを選んで、数字に○をつけてください。

◆あなたご自身のことについてお伺いします。

年齢	満（ ）歳 ※数字で記入してください	性別	1. 男 2. 女 3. 答えたくない 4. その他（ ）
身長	（ ）cm ※数字で記入してください	体重	（ ）kg ※数字で記入してください
家族構成	1. 単身世帯 2. 夫婦・パートナーのみ世帯 3. 親・子の二世帯世帯 4. 祖父母・親・子の三世帯世帯 5. その他（ ）		
居住地域	1. 南部地区（東別院町・西別院町・曾我部町） 2. 西部地区（本梅町・畑野町・宮前町・東本梅町） 3. 中部地区（吉川町・蔦田野町・大井町・千代川町） 4. 川東地区（馬路町・旭町・千歳町・河原林町・保津町） 5. 篠地区（篠町） 6. つつじヶ丘地区（東つつじヶ丘・西つつじヶ丘・南つつじヶ丘） 7. 亀岡地区（上記以外）		
居住年数	1. 5年未満 2. 5年以上10年未満 3. 10年以上15年未満 4. 15年以上20年未満 5. 20年以上		
暮らしの状況	1. 大変ゆとりがある 2. ゆとりがある 3. ふつう 4. 苦しい 5. 大変苦しい		
職業	1. 会社員（常勤）・公務員 2. パート・アルバイト 3. 自営業（事業経営・個人商店など） 4. 自由業（個人で、自分の専門的知識や技術を生かした職業に従事） 5. 専業主婦・主夫 6. 学生 7. 無職 8. その他（ ）		
家事労働	1. あり 2. なし		
かかりつけ医の有無	1. あり 2. なし		
かかりつけ歯科医の有無	1. あり 2. なし		
かかりつけ薬局の有無	1. あり 2. なし		

◆あなたの健康の状況についてお伺いします。

問1 あなたは、健康で笑顔で安心して過ごせていると感じますか。(○は1つだけ)

- | | |
|-----------|---------|
| 1 感じる | 2 少し感じる |
| 3 あまり感じない | 4 感じない |

問2 あなたは健康に関する知識を主にどこから得ていますか。(あてはまる番号すべてに○)

- | | |
|----------------|------------|
| 1 家族や友人 | 2 新聞 |
| 3 雑誌 | 4 テレビ・ラジオ |
| 5 インターネット(SNS) | 6 専門書 |
| 7 医師 | 8 市役所 |
| 9 市の広報誌 | 10 その他 () |

問3 健康に関する言葉で、知っているものがありますか。(あてはまる番号すべてに○)

- | | |
|------------------------|-------------------------|
| 1 健康寿命 | 2 健康格差 |
| 3 COPD(慢性閉塞性肺疾患) | 4 熱中症 |
| 5 ロコモティブシンドローム(運動器症候群) | 6 CKD(慢性腎臓病) |
| 7 生活不活発病 | 8 メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群) |
| 9 フレイル | 10 やせ |
| 11 生活習慣病 | 12 骨粗しょう症 |

◆あなたの食生活の状況についてお伺いします。

問4-1 野菜の1日の目標摂取量(350g)を知っていますか。(どちらかに○)

- 1 はい
2 いいえ

野菜約120g(1食分)の目安



生野菜で大人の両手1杯程度



加熱した野菜で大人の片手1杯程度

問4-2 1日に野菜料理を皿数で数えると何皿食べていますか。写真を参考にお答えください。
(○は1つだけ)

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



写真にある量それぞれを、
1 皿の目安 (小鉢 1 個程度)
とお考えください。

問4-3 果物を 1 日にどのくらい食べていますか。(○は1つだけ)

- 1 よく食べる (200 g 以上)
- 2 そこそこ食べる (100 g 以上 200 g 未満)
- 3 あまり食べない (100 g 未満)

1 日の目安 (200g) は、人差し指と親指でつくった三角の中に収まる量



問4-4 魚を週にどのくらい食べていますか。(○は1つだけ)

- | | |
|--------------|---------------|
| 1 ほとんど毎日食べる | 2 週 4～5 日食べる |
| 3 週 2～3 日食べる | 4 週に 1 日程度食べる |
| 5 食べない | |



問4-5 油もの(揚げ物や油をたくさん使った炒め物)や油っこい肉類などを週にどのくらい食べていますか。(○は1つだけ)

- | | |
|--------------|---------------|
| 1 ほとんど毎日食べる | 2 週 4～5 日食べる |
| 3 週 2～3 日食べる | 4 週に 1 日程度食べる |
| 5 食べない | |

問4-6 塩分のとりすぎに気をつけていますか。(○は1つだけ)

- | | |
|--------------|-----------|
| 1 いつも気をつけている | 2 時々気をつける |
| 3 気をつけていない | |

問4-7 砂糖・糖分の多い食べ物や飲み物をよく食べたり、飲んだりしますか。(○は1つだけ)

- | | |
|-----------|----------|
| 1 いつもしている | 2 時々している |
| 3 ほとんどない | |

問5 1日のうち何食バランスを考えた食事を食べていますか。(○は1つだけ)

- | | |
|------|------|
| 1 3食 | 2 2食 |
| 3 1食 | 4 なし |

※バランスの良い食事とは、主食・主菜・副菜のそろった食事です。

主食とは、米、パン、麺類などの穀物。主菜とは、魚や肉、卵、大豆製品などを使ったメインのおかず。副菜とは、野菜、きのこ、いも、海藻などを使った料理。

問6-1 あなたは朝食を週何回食べますか。(○は1つだけ)

- | | |
|----------|------------|
| 1 毎日 | 2 週に3～5回 |
| 3 週に1～2回 | 4 ほとんど食べない |
| 5 食べない | |

問6-2 問6-1で、1～4のいずれかを選択した方におたずねします。どういったものを食べていますか。(あてはまる番号すべてに○)

- 1 ご飯、菓子パン以外のパン、麺類（主食）
- 2 肉、魚、卵、大豆製品（主菜）
- 3 野菜、きのこ、いも、海藻（副菜）
- 4 牛乳、ヨーグルト、チーズ
- 5 果物
- 6 シリアル（コーンフレーク、グラノーラ、オートミールなど）
- 7 菓子類（菓子パンを含む）
- 8 紅茶、コーヒー、お茶
- 9 ジュース類
- 10 その他（ ）

問7-1 家族や友人など誰かと一緒に「朝食」を食べるのは週に何日くらいですか。(○は1つだけ)

- | | |
|----------|----------|
| 1 ほとんど毎日 | 2 週4～5日 |
| 3 週2～3日 | 4 週に1日程度 |
| 5 ほとんどない | |

問7-2 家族や友人など誰かと一緒に「夕食」を食べるのは週に何日くらいですか。(○は1つだけ)

- | | |
|----------|----------|
| 1 ほとんど毎日 | 2 週4～5日 |
| 3 週2～3日 | 4 週に1日程度 |
| 5 ほとんどない | |

問8 就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ありますか。(どちらかに○)

- | | |
|------|-------|
| 1 はい | 2 いいえ |
|------|-------|

問9 外食回数はどれくらいですか。(○は1つだけ)

- | | | |
|-----------|--------|---------|
| 1 毎日2回以上 | 2 毎日1回 | 3 週4～6回 |
| 4 週2～3回 | 5 週1回 | 6 週1回未満 |
| 7 全く利用しない | | |

問10 食事を自分でつくることができますか。(どちらかに○)

- | | |
|------|-------|
| 1 はい | 2 いいえ |
|------|-------|

問11 持ち帰りの弁当や惣菜をどのくらい利用していますか。(○は1つだけ)

- | | | |
|-----------|--------|---------|
| 1 毎日2回以上 | 2 毎日1回 | 3 週4～6回 |
| 4 週2～3回 | 5 週1回 | 6 週1回未満 |
| 7 全く利用しない | | |

問12 温めたり、お湯を入れてすぐ食べられる食品(インスタント食品、レトルト食品、冷凍食品など)をどのくらい利用していますか。(○は1つだけ)

- | | | |
|-----------|--------|---------|
| 1 毎日2回以上 | 2 毎日1回 | 3 週4～6回 |
| 4 週2～3回 | 5 週1回 | 6 週1回未満 |
| 7 全く利用しない | | |

問13 あなたは、日頃から、「食育」を何らかの形で実践していますか。(○は1つだけ)

- | | |
|------------|------------------|
| 1 積極的にしている | 2 できるだけするようにしている |
| 3 あまりしていない | 4 していない |
| 5 わからない | |

※「食育」とは、食に関する知識やバランスの良い食を選ぶ力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。生涯にわたって心もからだも健康で、質の高い生活を送るために、子どもはもちろん、大人になってからも「食育」は大切です。

「食育」の実践には、食を通じたコミュニケーションやマナーなどの知識、自然の恵みや伝統的な食文化への理解を深めることも含まれます。

◆あなたの運動習慣についてお伺いします。

問14 外出頻度はどのくらいですか(通院を除く)。(○は1つだけ)

- | | |
|---------|---------|
| 1 週4回以上 | 2 週3回 |
| 3 週2回 | 4 週1回以下 |

問15 1日の歩数はどれくらいですか。(○は1つだけ)

- | | | |
|------------|--------------------|------------|
| 1 1万歩以上 | 2 9千～1万歩未満 | 3 8千～9千歩未満 |
| 4 7千～8千歩未満 | 5 6千～7千歩未満 | 6 5千～6千歩未満 |
| 7 4千～5千歩未満 | 8 3千～4千歩未満 | 9 2千～3千歩未満 |
| 10 2千歩未満 | *歩数の目安は、10分で約千歩です。 | |

問16 散歩やウォーキングなどにより場所はありますか。(どちらかに○)

- | | |
|------|------|
| 1 ある | 2 ない |
|------|------|

問17-1 あなたは、日頃、自分の健康づくりのために意識的に運動をしていますか。(○は1つだけ)

- | | |
|--------------------|-----------|
| 1 継続して行っている | 2 時々している |
| 3 以前はしていたが現在はしていない | 4 全くしていない |

問17-2 問17-1で、1、2のいずれかを選択した方におたずねします。1回30分以上の運動(ウォーキングを含む)を週に2回以上行っていますか。(どちらかに○)

- | | |
|------|-------|
| 1 はい | 2 いいえ |
|------|-------|

問17-3 問17-2で、1を選択した方におたずねします。運動はどのくらい続けていますか。(どちらかに○)

- | | |
|--------|--------|
| 1 1年未満 | 2 1年以上 |
|--------|--------|

問17-4 問17-1で、3、4のいずれかを選択した方におたずねします。どんなことがあれば運動しようと思いますか。(あてはまる番号すべてに○)

- | | |
|---|---------------|
| 1 時間的なゆとりがある | 2 一緒に楽しむ仲間がいる |
| 3 運動を始めるきっかけになるグループやサークルがある | |
| 4 ウォーキングを安全にできるコースや案内がある | |
| 5 身近で気軽に運動できる施設や場所がある | |
| 6 運動やスポーツに取り組んだ成果を発表できる機会がある | |
| 7 自分に適した運動やスポーツを見つけるための相談・体験の場がある | |
| 8 運動教室を増やしたり、体育館の開館時間を延長するなど、行政の支援が充実する | |
| 9 その他 () | |
| 10 特にない | |

◆あなたのストレスや休養についてお伺いします。

問18 現在、あなたは幸せだと思いますか。「とても幸せ」を 10 点、「とても不幸」を 0 点とすると、何点くらいになると思いますか。(○は1つだけ)

とても不幸	ふつう										とても幸せ
0 点	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 点	

問19 ストレスを感じることがありますか。(○は1つだけ)

- | | |
|---------|--------|
| 1 ある | 2 時々ある |
| 3 あまりない | 4 ない |

問20 リフレッシュできる機会をつくっていますか。(どちらかに○)

- | | |
|------|-------|
| 1 はい | 2 いいえ |
|------|-------|

問21-1 あなたは悩みや不安を抱えたときに、相談する相手はいますか。もしくは相談する場所がありますか。(○は1つだけ)

- | | |
|--------------------------|----------|
| 1 相談する相手がいる・場所がある | |
| 2 相談したいが、誰にも相談できずにいる | → 問21-3へ |
| 3 相談したいがどこに相談したらいいかわからない | |
| 4 相談する必要がないので、誰にも相談しない | |

問21-2 問21-1で、1を選択した方におたずねします。相談する相手や場所について、あてはまる番号を選んでください。(あてはまる番号すべてに○)

- | | |
|----------------------------------|---------------|
| 1 家族 | 2 親戚 |
| 3 友人 | 4 知人（近所の人を含む） |
| 5 職場の人や学校の先生など | |
| 6 公的機関（市役所・保健センター・保健所・その他電話相談など） | |
| 7 民間（福祉団体・NPOなど）の相談機関 | |
| 8 民生委員・主任児童委員 | |
| 9 病院・診療所 | |
| 10 メディアの相談コーナー | |
| 11 インターネット（SNSなど）だけの繋がりの人 | |
| 12 同じ悩みを抱える人 | |
| 13 その他（ ） | |

問21-3 問21-1で、2 を選択した方におたずねします。その理由はなぜですか。(あてはまる番号すべてに○)

- 1 家族や友人など身近な人には、相談したくない
- 2 病院や支援機関の専門家に相談したいと思っているが、相談するハードルが高く感じる
- 3 過去に、身近な人に相談したが、解決しなかった（嫌な思いをした）
- 4 過去に、病院や専門機関に相談したが、解決しなかった（嫌な思いをした）
- 5 悩みを解決できるところはないと思っている
- 6 その他（ ）

問22 次のそれぞれの質問について、過去1か月の間における心のありようはどうでしたか。次のア～カについて、あてはまる番号(1いつも、2たいてい、3ときどき、4少しだけ、5全くなかった)を1つ選んで○印をつけてください。(それぞれ○は1つだけ)

		いつも	たいてい	ときどき	少しだけ	全くなかった
ア	ささいなことが気になるなど、神経の過敏さを感じた	1	2	3	4	5
イ	何をするのもおっくうに感じた	1	2	3	4	5
ウ	そわそわ、落ち着かなく感じた	1	2	3	4	5
エ	気分が沈み込んで、何をしても気が晴れないように感じた	1	2	3	4	5
オ	自分は価値のない人間だと感じた	1	2	3	4	5
カ	何もかも絶望的だと感じた	1	2	3	4	5

問23 あなたの睡眠時間はどれくらいですか。(○は1つだけ)

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

問24 目覚めた時、十分に眠れた感覚がありますか。(○は1つだけ)

- | | |
|---------|--------|
| 1 ある | 2 時々ある |
| 3 あまりない | 4 ない |

問25 生活リズムは規則正しいですか。(どちらかに○)

- | | |
|------|-------|
| 1 はい | 2 いいえ |
|------|-------|

◆あなたの歯についてお伺いします。

問26 ご自分の歯(さし歯を含む)は何本ありますか。(○は1つだけ)

- | | |
|-----------|-----------|
| 1 28 本以上 | 2 24～27 本 |
| 3 20～23 本 | 4 10～19 本 |
| 5 9 本以下 | |

問27 何でもかんで食べることができますか。(○は1つだけ)

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

問28-1 定期的に歯科健診を受けていますか。(どちらかに○)

- | |
|-------|
| 1 はい |
| 2 いいえ |

問28-2 問28-1で、2を選択した方におたずねします。受けていない理由は何ですか。(あてはまる番号すべてに○)

- | | |
|--------------|--------------------|
| 1 忙しくて受けていない | 2 通院・治療中なので受けていない |
| 3 何か見つかるのが怖い | 4 受診方法がわからない |
| 5 費用が高い | 6 必要がないと思うので受けていない |
| 7 その他 () | |

問29 歯ブラシの他に歯間部の清掃用具(糸ようじ・歯間ブラシなど)を使っていますか。(どちらかに○)

- | | |
|------|-------|
| 1 はい | 2 いいえ |
|------|-------|

◆情報端末の使用についてお伺いします。

問30-1 あなたはゲーム機やスマートフォンやパソコンなど、インターネットを使った情報端末を1日にどれくらいの時間使用していますか。(○は1つだけ)

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1 1 時間未満 | 2 1 時間以上 2 時間未満 |
| 3 2 時間以上 3 時間未満 | 4 3 時間以上 4 時間未満 |
| 5 4 時間以上 | 6 使用していない |

問30-2 問30-1で1～5のいずれかを選んだ方におたずねします。寝る直前まで情報端末を使用していますか。(どちらかに○)

- | | |
|----------|-----------|
| 1 使用している | 2 使用していない |
|----------|-----------|

問31-1 あなたは健康に関するアプリを意識的に活用していますか。(○は1つだけ)

- | | |
|-------------------|------------------|
| 1 活用している | 2 どちらかと言えば活用している |
| 3 どちらかと言えば活用していない | 4 活用していない |

問31-2 問31-1で、4 を選択した方におたずねします。活用していない理由はどのようなことですか。(○は1つだけ)

- | | |
|-------------------------|-----------------------|
| 1 スマートフォンなどの電子媒体を持っていない | 2 操作方法がわからないので使用していない |
| 3 使用していたが、面倒になった | 4 興味がない |
| 5 わからない | 6 その他 () |

◆お酒やたばこについてお伺いします。

問32-1 あなたは週に何日くらいお酒(清酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲みますか。(○は1つだけ)

- | | | |
|-----------|-----------|------------|
| 1 飲まない | 2 毎日 | 3 週 5～6 日 |
| 4 週 3～4 日 | 5 週 1～2 日 | 6 月に 1～3 日 |

問32-2 問32-1で、2～6 のいずれかを選択した方におたずねします。1 日に飲むアルコールの分量は平均どれくらいですか。清酒に換算してあてはまるものを選んでください。(○は1つだけ)

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

※清酒 1 合 (アルコール度数 15 度・180ml) は、次の量にほぼ相当します。

- | | |
|-----------|------------------------------|
| ・ビール・発泡酒 | 中びん 1 本 (アルコール度数 5 度・500ml) |
| ・焼酎 | 0.6 合 (アルコール度数 25 度・約 110ml) |
| ・ワイン | 1/4 本 (アルコール度数 14 度・約 180ml) |
| ・ウイスキーダブル | 1 杯 (アルコール度数 43 度・60ml) |
| ・缶チューハイ | 1.5 缶 (アルコール度数 5 度・約 500ml) |

問33 飲酒が生活習慣病リスクを高めることを知っていますか。(どちらかに○)

- | | |
|------|-------|
| 1 はい | 2 いいえ |
|------|-------|

◆地域とのかかわりや生きがいについてお伺いします。

問36-1 地域の行事に参加していますか。(○は1つだけ)

- | | |
|----------------------|---------------|
| 1 他の人を誘って、積極的に参加している | 2 できるだけ参加している |
| 3 関心はあるが参加していない | 4 参加していない |

問36-2 問36-1で、3、4のいずれかを選択した方におたずねします。参加していない理由は何ですか。(あてはまる番号すべてに○)

- | | |
|-------------------|---------------------|
| 1 興味のある行事がない | 2 どのような行事があるのかわからない |
| 3 人とかかわるのが苦手 | 4 知り合いがいないため参加しにくい |
| 5 時間的な余裕がない | 6 健康上の問題がある |
| 7 家族に病人や小さい子どもがいる | 8 その他 () |

問37 あなたのお住まいの地域の人々はお互いに助け合っていると思いますか。(○は1つだけ)

- | | |
|-------------|------------------|
| 1 強くそう思う | 2 どちらかといえばそう思う |
| 3 どちらともいえない | 4 どちらかといえばそう思わない |
| 5 全くそう思わない | |

問38-1 地域や所属するコミュニティ(職場などを含む)での食事会などの機会があれば、参加したいと思いますか。(○は1つだけ)

- | | |
|-------------|------------------|
| 1 強くそう思う | 2 どちらかといえばそう思う |
| 3 どちらともいえない | 4 どちらかといえばそう思わない |
| 5 全くそう思わない | |

問38-2 問38-1で、1、2のいずれかを選択した方におたずねします。過去1年間に、地域や所属コミュニティでの食事会などに参加しましたか。(どちらかに○)

- | | |
|--------|-----------|
| 1 参加した | 2 参加していない |
|--------|-----------|

問39-1 あなたは何か「生きがい」を持っていますか。(どちらかに○)

- | | |
|------|-------|
| 1 はい | 2 いいえ |
|------|-------|

問39-2 問39-1で、1を選択した方におたずねします。それはどんなことですか。(あてはまる番号すべてに○)

- | | | |
|-----------|-------------|---------|
| 1 家族との生活 | 2 知人・友人との交流 | 3 旅行・行楽 |
| 4 買い物・飲食 | 5 仕事 | 6 地域活動 |
| 7 上記以外の趣味 | 8 その他 () | |

※高校生世代の方は、ここで設問は終了です。ご協力ありがとうございました。
20歳以上の方は、引き続き問40以降もご回答ください。

※ここからは、20 歳以上の方に引き続きご回答をお願いします。

◆がん検診や健診についてお伺いします。

問40 定期的に健(検)診を受けていますか。(どちらかに○)

- 1 はい 2 いいえ

問41-1 下記のがん検診を受けたことがありますか。(それぞれどちらかに○)

- | | | | | | |
|---|--|---|-----|---|--------|
| ア | 胃がん検診(直近2年以内) | 1 | 受けた | 2 | 受けていない |
| イ | 大腸がん検診(直近1年以内) | 1 | 受けた | 2 | 受けていない |
| ウ | 肺がん検診(直近1年以内) | 1 | 受けた | 2 | 受けていない |
| エ | 乳がん検診(直近2年以内) 女性のみ | 1 | 受けた | 2 | 受けていない |
| オ | 子宮頸がん検診(直近2年以内) 女性のみ | 1 | 受けた | 2 | 受けていない |
| カ | 前立腺がん検診(直近1年以内) 男性のみ | 1 | 受けた | 2 | 受けていない |
| キ | その他() | | | | |

問41-2 上記のいずれかの項目で2を選択した方におたずねします。
受けていない理由は何ですか。(あてはまる番号すべてに○)

- | | | | |
|---|-------------|---|------------------|
| 1 | 忙しくて受けていない | 2 | 通院・治療中なので受けていない |
| 3 | 何か見つかるのがこわい | 4 | 受診方法がわからない |
| 5 | 費用が高い | 6 | 必要がないと思うので受けていない |
| 7 | その他() | | |

問42-1 あなたは特定健診や職場の健診などの健康診断を受けていますか。(○は1つだけ)

- | | | | |
|---|------------|---|--------------|
| 1 | 毎年受けている | 2 | 数年おきに受けている |
| 3 | ほとんど受けていない | 4 | まったく受けたことがない |

問42-2 問42-1で、1、2 のいずれかを選択した方におたずねします。どこで受けていますか。(○は1つだけ)

- | | | | |
|---|--------|---|-------|
| 1 | 市の健診 | 2 | 職場の健診 |
| 3 | その他() | | |

問42-3 問42-1で、3、4のいずれかを選択した方におたずねします。受けていない理由は何ですか。(○は1つだけ)

- | | | | |
|---|---------------------|---|-----------------|
| 1 | 忙しくて受けていない | 2 | 通院・治療中なので受けていない |
| 3 | 健診の必要がないと思うので受けていない | 4 | 健診場所が遠いので受けていない |
| 5 | その他() | | |

問43 定期的に受診している病気の有無について、次の各項目それぞれについてお答えください。
(それぞれ○は1つだけ)

	項目	定期的な受診		
ア	高血圧症	1. あり	2. なし	3. 治っている
イ	貧血症	1. あり	2. なし	3. 治っている
ウ	糖尿病	1. あり	2. なし	3. 治っている
エ	脂質異常症	1. あり	2. なし	3. 治っている
オ	心臓病	1. あり	2. なし	3. 治っている
カ	肝臓病	1. あり	2. なし	3. 治っている
キ	胃腸病	1. あり	2. なし	3. 治っている
ク	腎臓病	1. あり	2. なし	3. 治っている
ケ	脳血管疾患	1. あり	2. なし	3. 治っている
コ	認知症	1. あり	2. なし	3. 治っている
サ	がん	1. あり	2. なし	3. 治っている
シ	骨・関節疾患	1. あり	2. なし	3. 治っている
ス	骨粗しょう症	1. あり	2. なし	3. 治っている
セ	うつ病	1. あり	2. なし	3. 治っている
ソ	COPD(慢性閉塞性肺疾患)	1. あり	2. なし	3. 治っている
タ	むし歯・歯周病疾患などの歯・口腔の病気	1. あり	2. なし	3. 治っている
チ	女性特有の疾患(子宮筋腫、乳腺炎、更年期障害など)	1. あり	2. なし	3. 治っている
ツ	男性特有の疾患(前立腺肥大、男性更年期障害※など)	1. あり	2. なし	3. 治っている
テ	その他()			

※男性更年期障害とは、男性ホルモンの減少が引き金となっていると考えられており、症状は、ほてり、冷え、うつ症状、不眠、筋力の衰え、身体のだるさ、性欲減退、ED などです。

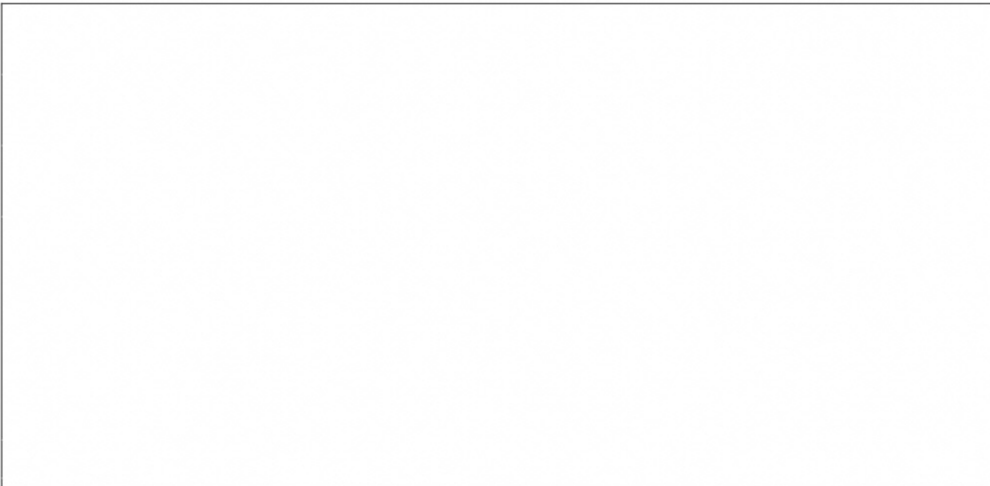
問44 あなたは、「かめおか健康プラン21(亀岡市健康増進計画)」を知っていますか。(○は1つだけ)

- 1 名前も内容も知っている 2 名前は知っている
3 知らない

問45 今後、行政が市民一人ひとりの病気予防や健康増進を支援するために、どのようなことが重要だと思いますか。(重要度が高いと思うもの3つまでに○)

- 1 健康診査やがん検診の充実
- 2 地域での健康教室の充実（栄養、口腔、運動、休養などの講座や健康相談 など）
- 3 保健師、管理栄養士などによる健康相談の充実
- 4 食育の充実
- 5 地域の健康づくりグループの育成・支援
- 6 広報誌や市のホームページなどでの健康増進のための情報提供
- 7 公共施設、公園などウォーキングや散歩ができる場所の整備・充実
- 8 病院など医療体制の充実
- 9 その他（ ）

問46 最後に、健康づくりに関するご意見ありましたら、ご自由にお書きください。



画像出典：<https://eiyoushi-hutaba.com/>

同封の返信用封筒に入れ、**11月8日(金)まで**に郵便ポストにご投函ください。

ご協力ありがとうございました。

亀岡市健康づくりに関するアンケート調査
結果報告書

令和7年3月

発行 亀岡市 健康福祉部 健康増進課

〒621-8501

京都府亀岡市安町野々神8番地

電話番号 0771-25-5004

FAX番号 0771-24-3070