

乙部町健康増進計画 アンケート結果



令和 2 年 3 月
乙部町

目次

1.乙部町健康増進計画アンケート(25才以上対象)

①乙部町健康増進計画アンケート質問用紙	1
②乙部町健康増進計画アンケート結果	8
I.年齢、身長・体重、性別 等	8
II.食生活について	10
III.運動や普段の身体活動について	17
IV.睡眠や休養、心の健康について	18
V.歯の健康について	20
VI.お酒について	21
VII.タバコについて	22
VIII.健康状態について	24
IX.健康診断について	26

2.乙部町健康増進計画アンケート(小学生)

①乙部町健康増進計画アンケート質問用紙	28
②乙部町健康増進計画アンケート結果	30
1.食事について	30
2.運動について	32
3.たばこ、アルコールについて	33
4.歯について	34
5.こころについて	34

3.乙部町健康増進計画アンケート(中学生)

①乙部町健康増進計画アンケート質問用紙	37
②乙部町健康増進計画アンケート結果	40
1.食事について	40
2.運動について	43
3.たばこ、アルコールについて	44
4.歯について	45
5.ストレスについて	45
5.その他について	48

乙部町健康増進計画 アンケート

(25才以上対象)

◆あてはまる選択肢の数字を○で囲んでください。

I. あなた自身のことについて教えてください。																																	
問1	年齢を教えてください。 () 才																																
問2	性別を教えてください。 ① 男性 ② 女性																																
問3	身長・体重を教えてください。(おおよそで構いません) () cm () Kg																																
問4	お住まいの地区はどちらですか。 ① 滝瀬・元町・緑町・館浦地区 ② 姫川・旭岱・富岡地区 ③ 鳥山・栄浜・元和地区 ④ 三ツ谷・潮見・花磯・豊浜地区																																
問5	家族構成を教えてください。 ① 一人暮らし ② 夫婦世帯 ③ 2世代 ④ 3世代以上 ⑤ その他																																
問6-1	現在、お仕事はされていますか。 ① はい ② いいえ																																
問6-2	「①はい」と答えた方にお聞きます。お仕事の業種はどれにあてはまりますか。 ① 農林漁業 ② 建設 ③ 製造 ④ 電気・ガス ⑤ 運輸 ⑥ 情報通信 ⑦ 商業 ⑧ 金融 ⑨ 保険 ⑩ 医療・介護・福祉 ⑪ 公務員 ⑫ パート ⑬ その他 ()																																
II. 食生活についてお聞きます。																																	
問1	食事は1日3食とっていますか。 ① はい ② いいえ																																
問2	朝食は食べますか。 ※菓子、果物、乳製品、栄養ドリンク、ジュースのみの場合は朝食に含みません。 ① ほぼ毎日食べる (週6日以上) ② どちらともいえない (週3~5日) ③ ほとんど食べない (週2日以下)																																
問3	寝る前2時間以内に夕食をとることが週3回以上ありますか。 ① はい ② いいえ																																
問4	1週間で次のそれぞれの食べ物について、最も当てはまるところに○を付けてください。																																
	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>ほぼ毎日食べる</th> <th>週に3~5回食べる</th> <th>ほとんど食べない</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>【記入例】豆類や大豆類</td> <td style="text-align: center;">○ 1</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">3</td> </tr> <tr> <td>豆類や大豆類 (とうふ,おから,油あげなど)</td> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">3</td> </tr> <tr> <td>牛乳や乳製品 (ヨーグルト,チーズ,スキムミルクなど)</td> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">3</td> </tr> <tr> <td>魚介類 (焼魚,刺身,イカ,ツブなど)</td> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">3</td> </tr> <tr> <td>肉類・ソーセージ類 (豚肉,牛肉,鶏肉,レバーなど)</td> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">3</td> </tr> <tr> <td>野菜類・きのこ・海藻類 (ほうれん草,玉ねぎ,しいたけ,わかめなど)</td> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">3</td> </tr> <tr> <td>果物類</td> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">3</td> </tr> </tbody> </table>		ほぼ毎日食べる	週に3~5回食べる	ほとんど食べない	【記入例】豆類や大豆類	○ 1	2	3	豆類や大豆類 (とうふ,おから,油あげなど)	1	2	3	牛乳や乳製品 (ヨーグルト,チーズ,スキムミルクなど)	1	2	3	魚介類 (焼魚,刺身,イカ,ツブなど)	1	2	3	肉類・ソーセージ類 (豚肉,牛肉,鶏肉,レバーなど)	1	2	3	野菜類・きのこ・海藻類 (ほうれん草,玉ねぎ,しいたけ,わかめなど)	1	2	3	果物類	1	2	3
	ほぼ毎日食べる	週に3~5回食べる	ほとんど食べない																														
【記入例】豆類や大豆類	○ 1	2	3																														
豆類や大豆類 (とうふ,おから,油あげなど)	1	2	3																														
牛乳や乳製品 (ヨーグルト,チーズ,スキムミルクなど)	1	2	3																														
魚介類 (焼魚,刺身,イカ,ツブなど)	1	2	3																														
肉類・ソーセージ類 (豚肉,牛肉,鶏肉,レバーなど)	1	2	3																														
野菜類・きのこ・海藻類 (ほうれん草,玉ねぎ,しいたけ,わかめなど)	1	2	3																														
果物類	1	2	3																														

II. 食生活について（つづき）

問5	コンビニやスーパーの惣菜・お弁当を利用しますか。	① ほぼ毎日利用する	② しばしば利用する (2~3日おき)	③ ときどき利用する (週1回程度)	④ あまり利用しない (週1回より少ない)
問6	外食をしますか。	① ほぼ毎日する	② しばしばする (2~3日おき)	③ ときどきする (週1回程度)	④ あまりしない (週1回より少ない)
問7	みそ汁やスープ・麺類などの汁物を、1日2食以上食べることが、週4日以上ありますか。	① はい ② いいえ			
問8	漬物を食べる頻度を教えてください。	① ほぼ毎日食べる	② しばしば食べる (週2~3日程度)	③ ときどき食べる (週1回程度)	④ あまり食べない (週1回より少ない)
(量)	食べる時は、1日にどのくらいの量が、例と比べて教えてください。	① 多い ② 同じ程度 ③ 少ない			
	【例】 たくあん、きゅうりなら3切れ 白菜漬なら小皿1杯				
					
問9	塩辛、切り込みなど塩蔵品を食べますか。	① ほぼ毎日食べる	② しばしば食べる (週2~3日程度)	③ ときどき食べる (週1回程度)	④ あまり食べない (週1回より少ない)
(量)	食べる時は、1日にどのくらいの量が、例と比べて教えてください。	① 多い ② 同じ程度 ③ 少ない			
	【例】 塩辛や切り込み、大さじ1杯				
					
問10	たらこ、すじこ、数の子など魚卵を食べますか。(頻度と1日分の量を教えてください)	① ほぼ毎日食べる	② しばしば食べる (週2~3日程度)	③ ときどき食べる (週1回程度)	④ あまり食べない (週1回より少ない)
(量)	食べる時は、1日にどのくらいの量が、例と比べて教えてください。	① 多い ② 同じ程度 ③ 少ない			
	【例】 たらこなら1/2腹 筋子なら1/3腹				
					

II. 食生活について（つづき）

問 1 1 ちくわ、かまぼこ、魚肉ソーセージなど、魚介の加工食品を食べますか。（頻度と1日分の量を教えてください）

(頻度) ① ほぼ毎日食べる ② しばしば食べる (週2～3日程度) ③ ときどき食べる (週1回程度) ④ あまり食べない (週1回より少ない)

(量) 食べる時は、1日にどのくらいの量が、例と比べて教えてください。 ① 多い ② 同じ程度 ③ 少ない

【例】 かまぼこなら3切れ



ちくわなら
2本

魚肉ソーセージなら1本

問 1 2 糖分の含まれる飲み物を飲みますか。（頻度と1日分の量を教えてください）

(頻度) ① ほぼ毎日飲む ② しばしば飲む (週2～3日程度) ③ ときどき飲む (週1回程度) ④ あまり飲まない (週1回より少ない)

(1日量) ① 250ml以下 ② 500ml程度 ③ 500ml～1ℓ以内 ④ 1ℓ以上

※糖分の含まれる飲み物の例

炭酸飲料、果汁ジュース、野菜ジュース、コーヒーや紅茶（無糖を除く）、スポーツ飲料、乳酸菌飲料、栄養ドリンク、黒酢・果実酢飲料 など

問 1 3 間食をしますか。（頻度と1日分の量を教えてください）

(頻度) ① ほぼ毎日食べる ② しばしば食べる (2～3日おき) ③ ときどき食べる (週1回程度) ④ あまり食べない (週1回より少ない)

(1日量) ① 片手の半分以下 ② 片手の半分くらい ③ 片手分くらい ④ 片手以上

【目安：③片手分の量】



問 1 4 あなたは乙部の食材を積極的に食べていますか。 ① はい ② いいえ

※『地産地消』とは、地元の食材を地元で消費する取組みのことを言います。

問 1 5 『地産地消』を進めていくために、あなたが必要だと思うものを教えてください。（あてはまるものすべて）

- ① スーパーや商店に地元農産物コーナーを設置する
- ② 農産物直売所の充実を図る
- ③ 飲食店で、地元農産物をより多く利用する
- ④ 給食で、地元農産物をより多く利用する
- ⑤ 地元農産物のPR・宣伝（地産地消フェアやパンフレット提供等）をする
- ⑥ 地元農産物の品質（鮮度・安全性・おいしさ等）や生産量を高める
- ⑦ わからない
- ⑧ その他（)
- ⑨ 地産地消の必要はない
理由： ()

問16	<p>家庭で乙部町の伝統食を食べる機会が毎年1回以上ありますか。</p> <p>(伝統食：くじら汁、ふきんご餅汁、つぼっこ汁、かたこもち など)</p> <p>① はい ② いいえ</p>
-----	--

Ⅲ. 運動や普段の身体活動についてお聞きします。

問1	<p>日常生活の仕事や家事などでの活動量はどのくらいですか。</p> <p>① 生活の大半を座って過ごし、活動量は多くない。</p> <p>② 座って過ごすことが多いが、立って行う作業や歩行などで体を動かす。</p> <p>③ 立って行う作業、力仕事、畑仕事、歩行などで活動量が多い。</p>
問2-1	<p>1年以上継続している運動習慣はありますか。 ① はい ② いいえ</p> <p>※運動習慣とは、1回30分以上の運動で週2回以上の実施しているものを指します。</p>
問2-2	<p>「はい」と答えた方にお聞きします。運動の種類を教えてください。(あてはまるものすべて)</p> <p>① ウォーキング・ノルディックウォーキング ② ジョギング ③ 自転車 ④ 筋力トレーニング ⑤ ラジオ体操 ⑥ エアロビクスなどの有酸素運動 ⑦ ヨガ・ストレッチ ⑧ フォークダンス・社交ダンス ⑨ 団体球技(野球、サッカー、バレーなど) ⑩ ゴルフ・パークゴルフ ⑪ 卓球・バドミントン ⑫ 健康器具を使った運動(バランスボール、ジョーバ、ステッパーなど) ⑬ その他()</p>
問3	<p>徒歩で5分程度の距離の移動に車を利用しますか。</p> <p>① ほぼ毎回利用する ② 利用することが多い ③ 利用しないことが多い ④ ほとんど利用しない</p>

Ⅳ. 睡眠や休養、こころの健康についてお聞きします。

問1	<p>睡眠で休養が十分にとれていますか。 ① はい ② いいえ</p>
問2	<p>眠るために、アルコール類を利用することがありますか。 ① はい ② いいえ</p>
問3-1	<p>最近1カ月でイライラ、不安、気持ちの落ち込みなどのストレスを感じましたか。</p> <p>① ほぼ毎日感じた ② しばしば感じた ③ ときどき感じた ④ ほとんど感じなかった</p>
問3-2	<p>「①、②」と答えた方にお聞きします。ストレスを感じたのはどんなことですか。(あてはまるものすべて)</p> <p>① 家族について ② 友人について ③ 健康面について ④ 仕事について ⑤ 介護について ⑥ 経済面について ⑦ 子どもについて ⑧ その他()</p>
問4	<p>現在のあなたのストレス(イライラ・不安・気持ちの落ち込みなど)を感じている度合いについて、 当てはまる数字に○をつけて下さい。 (あなたの基準で構いません。)</p> <div style="text-align: center;"> <p>ストレスを ←感じない 0 1 2 3 4 5 強く感じる →</p> </div>

問5	<p>普段ストレスを感じた時に、どう対処していますか。(あてはまるものすべて)</p> <p>① 家族や友人、職場の同僚など身近な人に悩みを聞いてもらう ② 医師やカウンセラーなど心の健康に関する専門家に相談する ③ 弁護士や司法書士、公的機関の相談員などに相談する ④ できるだけ休養をとるようにする ⑤ 趣味や仕事など他のことで気を紛らわせる ⑥ 特になにもしない ⑦ その他 ()</p>
----	--

問6	<p>町や保健所で実施している、こころの健康相談を知っていますか。 ① はい ② いいえ</p>
----	--

V. 歯の健康についてお聞きします。

問1	<p>歯磨きの頻度を教えてください。</p> <p>① 毎食後 ② 1日2回 ③ 1日1回 ④ 1日1回未満</p>
----	---

問2	<p>デンタルフロス(糸ようじも含む)や、歯間ブラシは使用していますか。 ① はい ② いいえ</p>
----	---

問3	<p>半年に1回、年1回など定期的に歯科健診を受けていますか。 ① はい ② いいえ</p>
----	--

問4	<p>歯ぐきの状態について、以下のような症状はありますか。(あてはまるものすべて)</p> <p>① 歯ぐきが腫れる ② 歯ぐきから血が出る ③ 歯ぐきが下がったように感じる ④ 歯ぐきを押しと膿が出る ⑤ 歯がぐらぐらしている ⑥ 歯周病の治療をしている ⑦ 何も症状はない ⑧ その他 ()</p>
----	---

問5	<p>自分の歯は何本ありますか？(入れ歯、差し歯を除く。銀歯、つめものは含む) ※成人の歯は28本。親知らずを入れると32本あります。 ① 本 ② わからない</p>
----	--

VI. お酒についてお聞きします。

問1	<p>普段、アルコール類を飲む頻度はどのくらいですか。</p> <p>① ほぼ毎日 ② 週4～5回 ③ 週2～3回 ④ 週1回程度 ⑤ それ以下</p>
----	--

問2	<p>1日に平均して飲む量は、日本酒換算でどのくらいですか。(飲まない方は「1合未満」に○)</p> <p>① 1合未満 ② 1～2合未満 ③ 2～3合未満 ④ 3合以上</p>
	<p>アルコール換算表</p>  <p>日本酒1合 = ビール大ビン1本 = ワイングラス2杯 = 焼酎0.5合 = ウイスキーW1杯</p>

VII. タバコについてお聞きします。

問1-1	<p>喫煙状況についてお聞きします。</p> <p>① 現在吸っている ② 過去に吸っていたがやめた ③ 元々吸わない</p>
------	---

問1-2	「①現在吸っている」という方にお聞きます。 ア) いつから、どのくらい吸っていますか。 () 歳から () 本/日 イ) タバコをやめたいと思いますか。 ① はい ② いいえ ウ) タバコに関する健康情報で、知りたい情報はありますか。(いくつかも) ① 健康への害について ② こどもや家族の健康に及ぼす影響について ③ 禁煙外来について ④ 禁煙補助具(ニコチンガム、ニコチンパッチなど)について ⑤ 禁煙のメリットについて ⑥ 特になし ⑦ その他()
問2-1	あなたはこの1か月間に、自分以外の人が吸っていたタバコの煙を吸う機会(受動喫煙)がありましたか。 ① はい ② いいえ
問2-2	「はい」と答えた方にお聞きます。それはどこですか。(あてはまるものすべて) ① 家庭 ② 職場 ③ 飲食店 ④ 子供が利用する場所 ⑤ その他()
問3	タバコを吸うことによって、病気の発症や悪化に影響すると思うものはどれですか。(あてはまるものすべて) ① がん(口腔、咽頭、食道、肺など) ② 心筋梗塞や狭心症 ③ 脳卒中 ④ ぜんそく ⑤ 慢性閉塞性肺疾患(COPD) ⑥ 歯周病 ⑦ 低体重の赤ちゃんの出生 ⑧ 乳幼児突然死症候群(SIDS)
VIII. 健康状態についてお聞きます。	
問1	ご自身の現在の健康状態をどのように感じていますか。 ① よい ② まあよい ③ ふつう ④ あまりよくない ⑤ よくない
問2	現在、治療中の病気はありますか。(あてはまるものすべて) ① 特になし ② 高血圧 ③ 脂質異常症(高脂血症) ④ 糖尿病 ⑤ 脳血管疾患(脳出血、脳梗塞など) ⑥ 心臓病(狭心症、心筋梗塞、ペースメーカーの使用など) ⑦ がん ⑧ 肝臓病 ⑨ 腎臓病 ⑩ 呼吸器疾患 ⑪ 痛風(高尿酸血症) ⑫ うつ ⑬ 整形の疾患(膝、腰、肩など) ⑭ その他()
問3	ご自身の健康のために、気をつけていることを教えてください。(最大3つまで) ① バランスの良い食事 ② うす味にする ③ 間食をしない ④ 十分な睡眠・休養 ⑤ うがい・手洗い ⑥ 体を動かす ⑦ 健診(検診)を受ける ⑧ ストレスをためない ⑨ 禁煙 ⑩ 休肝日を設ける ⑪ トクホ(特定保健用食品)商品の利用 ⑫ 栄養補助食品(サプリメント等)の利用 ⑬ 特になにもしていない ⑭ その他()
IX. 健康診断についてお聞きます。	
問1-1	生活習慣病予防のための血液検査等(特定健診、職場健診など)を、年に1回受診していますか。 ※人間ドック等で受診している場合も含まれます。 ① はい ② いいえ

成人アンケート結果

I. あなた自身のことについて教えてください。

問1 年齢を教えてください

問2 性別を教えてください

	20代		30代		40代		50代		60代		70代以上		年齢無回答		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
男性	17	47%	36	46%	48	44%	66	42%	94	43%	72	37%	2	67%	335	42%
女性	19	53%	42	54%	62	56%	90	58%	124	57%	123	63%	0	0%	460	58%
無回答	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	1	1%	1	33%	2	0%
合計	36	100%	78	100%	110	100%	156	100%	218	100%	196	100%	3	100%	797	100%

このアンケートは、男女の回答割合は「男性」42%、「女性」が58%で、年齢は「20代」9.5%、30代9.8%、「40代」13.8%、50代以上が7割を占めており、若い層の回答割合が少ないです。

問3 身長・体重を教えてください

男性															
	20代		30代		40代		50代		60代		70代以上		合計		
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	
やせ	0	0%	1	3%	0	0%	0	0%	3	3%	0	0%	4	1%	
ふつう	13	76%	21	58%	24	50%	33	50%	49	52%	50	69%	190	57%	
肥満	3	18%	13	36%	23	48%	32	48%	39	41%	21	29%	131	39%	
無回答	1	6%	1	3%	1	2%	1	2%	3	3%	1	1%	8	2%	
合計	17	100%	36	100%	48	100%	66	100%	94	100%	72	100%	333	100%	

女性															
	20代		30代		40代		50代		60代		70代以上		合計		
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	
やせ	2	11%	8	19%	3	5%	6	7%	6	5%	4	3%	29	6%	
ふつう	12	63%	22	52%	38	61%	62	69%	73	59%	72	59%	279	61%	
肥満	4	21%	10	24%	19	31%	17	19%	41	33%	38	31%	129	28%	
無回答	1	5%	2	5%	2	3%	5	6%	4	3%	9	7%	23	5%	
合計	19	100%	42	100%	62	100%	90	100%	124	100%	123	100%	460	100%	

合計															
	20代		30代		40代		50代		60代		70代以上		合計		
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	
やせ	2	6%	9	12%	3	3%	6	4%	10	5%	4	2%	34	4%	
ふつう	25	69%	43	55%	63	57%	96	62%	121	56%	124	63%	472	59%	
肥満	7	19%	23	29%	41	37%	48	31%	80	37%	58	30%	257	32%	
無回答	2	6%	3	4%	3	3%	6	4%	7	3%	10	5%	31	4%	
合計	36	100%	78	100%	110	100%	156	100%	218	100%	196	100%	794	100%	

身長、体重をたずね、BMI(体重÷身長÷身長)を計算しました。BMIが25以上を肥満としています。肥満者が20代→30代→40代と年代がすすむごとに約10%ずつ増加しています。働き盛り世代の体重管理が必要です。

30代のみ痩せの割合が1割を超えており体重のばらつきがあります。30代の体重管理が不十分なようです。

体重増加により若いうちから糖尿病・高血圧のリスクがあります。

問4 お住いの地区はどちらですか。

	20代		30代		40代		50代		60代		70代以上		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
滝瀬・元町 緑町・館浦	27	75%	56	72%	78	71%	96	62%	157	72%	114	58%	528	66%
姫川・旭岱・富岡	4	11%	5	6%	4	4%	12	8%	12	6%	19	10%	56	7%
鳥山・栄浜・元和	5	14%	9	12%	10	9%	26	17%	13	6%	29	15%	92	12%
三ツ谷・潮見 花磯・豊浜	0	0%	8	10%	16	15%	22	14%	34	16%	34	17%	114	14%
無回答	0	0%	0	0%	2	2%	0	0%	2	1%	0	0%	4	1%
合計	36	100%	78	100%	110	100%	156	100%	218	100%	196	100%	794	100%

問5 同居されているご家族の構成を教えてください。

	20代		30代		40代		50代		60代		70代以上		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
一人暮らし	9	25%	8	10%	9	8%	15	10%	26	12%	39	20%	106	13%
夫婦世帯	8	22%	26	33%	41	37%	72	46%	143	66%	115	59%	405	51%
2世代	14	39%	31	40%	39	35%	53	34%	27	12%	24	12%	188	24%
3世代以上	2	6%	7	9%	9	8%	5	3%	8	4%	6	3%	37	5%
その他	3	8%	6	8%	9	8%	10	6%	11	5%	8	4%	47	6%
無回答	0	0%	0	0%	3	3%	1	1%	3	1%	4	2%	11	1%
合計	36	100%	78	100%	110	100%	156	100%	218	100%	196	100%	794	100%

夫婦世帯が半数、一人暮らしが1割、2世帯が2割程度となっています。

問6-1 現在、お仕事はされていますか。

	20代		30代		40代		50代		60代		70代以上		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
仕事あり	29	81%	64	82%	88	80%	106	68%	97	44%	39	20%	423	53%
仕事なし	4	11%	10	13%	15	14%	32	21%	98	45%	137	70%	296	37%
無回答	3	8%	4	5%	7	6%	18	12%	23	11%	20	10%	75	9%
合計	36	100%	78	100%	110	100%	156	100%	218	100%	196	100%	794	100%

問6-2 「①はい」と答えた方にお聞きします。お仕事の業種はどれにあてはまりますか。

	20代		30代		40代		50代		60代		70代以上		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
農林漁業	3	10.3%	5	7.4%	8	8.4%	8	6.5%	13	10.7%	14	31.8%	51	10.6%
建設	1	3.4%	3	4.4%	13	13.7%	9	7.3%	14	11.5%	2	4.5%	42	8.7%
製造	2	6.9%	1	1.5%	3	3.2%	7	5.7%	5	4.1%	0	0.0%	18	3.7%
電気・ガス	0	0.0%	2	2.9%	0	0.0%	0	0.0%	1	0.8%	0	0.0%	3	0.6%
運輸	0	0.0%	1	1.5%	7	7.4%	4	3.3%	2	1.6%	2	4.5%	16	3.3%
情報通信	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
商業	1	3.4%	5	7.4%	2	2.1%	3	2.4%	9	7.4%	8	18.2%	28	5.8%
金融	0	0.0%	0	0.0%	1	1.1%	3	2.4%	11	9.0%	0	0.0%	15	3.1%
保険	0	0.0%	1	1.5%	1	1.1%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	2	0.4%
医療・介護・福祉	4	13.8%	13	19.1%	11	11.6%	18	14.6%	7	5.7%	1	2.3%	54	11.2%
公務員	12	41.4%	22	32.4%	22	23.2%	22	17.9%	14	11.5%	2	4.5%	94	19.5%
パート	2	6.9%	10	14.7%	19	20.0%	27	22.0%	31	25.4%	11	25.0%	100	20.8%
その他	4	13.8%	4	5.9%	6	6.3%	20	16.3%	14	11.5%	3	6.8%	51	10.6%
無回答	0	0.0%	1	1.5%	2	2.1%	2	1.6%	1	0.8%	1	2.3%	7	1.5%
合計	29	100.0%	68	100.0%	95	100.0%	123	100.0%	122	100.0%	44	100.0%	481	100.0%

II. 食生活についてお聞きします。

問1 食事は1日3食とっていますか。

	20代		30代		40代		50代		60代		70代以上		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
はい	23	64%	57	73%	75	68%	114	73%	174	80%	150	77%	593	75%
いいえ	10	28%	19	24%	28	25%	24	15%	19	9%	9	5%	109	14%
無回答	3	8%	2	3%	7	6%	18	12%	25	11%	37	19%	92	12%
合計	36	100%	78	100%	110	100%	156	100%	218	100%	196	100%	794	100%

若い世代のほうが欠食率が高いです。50代頃より7割以上が1日3食とっています。

問2 朝食は食べますか。

※菓子、果物、乳製品、栄養ドリンク、ジュースのみの場合は朝食に含みません

	20代		30代		40代		50代		60代		70代以上		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
ほぼ食べる	22	61%	52	67%	75	68%	116	74%	190	87%	185	94%	640	81%
どちらともいえない	7	19%	11	14%	12	11%	19	12%	12	6%	2	1%	63	8%
ほとんど食べない	7	19%	15	19%	21	19%	18	12%	15	7%	4	2%	80	10%
無回答	0	0%	0	0%	2	2%	3	2%	1	0%	5	3%	11	1%
合計	36	100%	78	100%	110	100%	156	100%	218	100%	196	100%	794	100%

20代は朝食を食べない人(どちらともいえないも含む)が約40%です。

年代が上がると「ほぼ食べる」が多くなります。

問3 寝る前2時間以内に夕食をとることが週3回以上ありますか。

	20代		30代		40代		50代		60代		70代以上		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
はい	5	14%	16	21%	22	20%	37	24%	31	14%	43	22%	154	19%
いいえ	27	75%	56	72%	72	65%	96	62%	156	72%	123	63%	530	67%
無回答	4	11%	6	8%	16	15%	23	15%	31	14%	30	15%	110	14%
合計	36	100%	78	100%	110	100%	156	100%	218	100%	196	100%	794	100%

年代が上がると若干増加しています。働く年代は仕事にて夕食時間が遅くなる傾向が影響していると考えられます。若い年代が就寝時間が遅い、高齢となると寝る時間が早くなる影響も考えられます。

問4 1週間で次のそれぞれの食べ物について、最もあてはまる場所に○を付けてください。

豆腐や大豆類

	20代		30代		40代		50代		60代		70代以上		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
ほぼ毎日食べる	3	8%	16	24%	22	20%	33	21%	47	22%	66	34%	187	24%
週に3~5回食べる	26	72%	42	62%	70	64%	100	64%	148	68%	109	56%	495	63%
ほとんど食べない	6	17%	7	10%	16	15%	18	12%	16	7%	5	3%	68	9%
無回答	1	3%	3	4%	2	2%	5	3%	7	3%	16	8%	34	4%
合計	36	100%	68	100%	110	100%	156	100%	218	100%	196	100%	784	100%

「ほぼ毎日食べる」と回答した人が最も多かったのは70代以上です。

牛乳や乳製品

	20代		30代		40代		50代		60代		70代以上		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
ほぼ毎日食べる	14	39%	23	29%	41	37%	73	47%	106	49%	104	53%	361	45%
週に3～5回食べる	15	42%	30	38%	39	35%	43	28%	70	32%	48	24%	245	31%
ほとんど食べない	6	17%	23	29%	27	25%	37	24%	39	18%	32	16%	164	21%
無回答	1	3%	2	3%	3	3%	3	2%	3	1%	12	6%	24	3%
合計	36	100%	78	100%	110	100%	156	100%	218	100%	196	100%	794	100%

30代で「ほとんど食べない」が29%です。

全体で摂取割合が8割を超えており、牛乳や乳製品は食べている方が多いようです。

魚介類

	20代		30代		40代		50代		60代		70代以上		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
ほぼ毎日食べる	1	3%	2	3%	10	9%	19	12%	45	21%	51	26%	128	16%
週に3～5回食べる	1	3%	6	8%	69	63%	120	77%	154	71%	125	64%	475	60%
ほとんど食べない	19	53%	51	65%	29	26%	14	9%	19	9%	13	7%	145	18%
無回答	15	42%	19	24%	2	2%	3	2%	0	0%	7	4%	46	6%
合計	36	100%	78	100%	110	100%	156	100%	218	100%	196	100%	794	100%

若い世代の魚離れ(20代は5割、30代は6割が食べない)があります。

肉類・ソーセージ類

	20代		30代		40代		50代		60代		70代以上		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
ほぼ毎日食べる	16	44%	35	45%	45	41%	34	22%	35	16%	23	12%	188	24%
週に3～5回食べる	19	53%	37	47%	60	55%	113	72%	157	72%	147	75%	533	67%
ほとんど食べない	1	3%	6	8%	4	4%	7	4%	23	11%	15	8%	56	7%
無回答	0	0%	0	0%	1	1%	2	1%	3	1%	11	6%	17	2%
合計	36	100%	78	100%	110	100%	156	100%	218	100%	196	100%	794	100%

全ての世代で肉類摂取割合(毎日、週に3～5日合わせて)が8割を超えているが、60代から割合が低くなっています。食事嗜好の変化や生活習慣病予防意識が影響していることが考えられます。

野菜類・きのこ・海藻類

	20代		30代		40代		50代		60代		70代以上		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
ほぼ毎日食べる	14	39%	39	50%	51	46%	65	42%	97	44%	99	51%	365	46%
週に3~5回食べる	19	53%	33	42%	55	50%	86	55%	117	54%	87	44%	397	50%
ほとんど食べない	2	6%	4	5%	3	3%	3	2%	3	1%	4	2%	19	2%
無回答	1	3%	2	3%	1	1%	2	1%	1	0%	6	3%	13	2%
合計	36	100%	78	100%	110	100%	156	100%	218	100%	196	100%	794	100%

野菜・きのこ・海藻類の摂取頻度は高いです。

果物類

	20代		30代		40代		50代		60代		70代以上		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
ほぼ毎日食べる	3	8%	7	9%	9	8%	22	14%	61	28%	62	32%	164	21%
週に3~5回食べる	14	39%	22	28%	46	42%	79	51%	112	51%	106	54%	379	48%
ほとんど食べない	18	50%	47	60%	52	47%	52	33%	40	18%	15	8%	224	28%
無回答	1	3%	2	3%	3	3%	3	2%	5	2%	13	7%	27	3%
合計	36	100%	78	100%	110	100%	156	100%	218	100%	196	100%	794	100%

20代~40代の果物離れが見られます。

問5 コンビニやスーパーの惣菜・お弁当を利用しますか。

	20代		30代		40代		50代		60代		70代以上		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
ほぼ利用する	4	11%	1	1%	8	7%	3	2%	4	2%	2	1%	22	3%
しばしば利用する	9	25%	11	14%	24	22%	27	18%	18	8%	10	5%	99	13%
ときどき利用する	11	31%	36	46%	31	28%	48	31%	52	24%	34	17%	212	27%
あまり利用しない	12	33%	30	38%	46	42%	67	44%	134	61%	142	72%	431	54%
無回答	0	0%	0	0%	1	1%	8	5%	10	5%	8	4%	27	3%
合計	36	100%	78	100%	110	100%	153	100%	218	100%	196	100%	791	100%

惣菜、お弁当などの利用率は若い年代のほうが高くなっています。70代はあまり利用しないが72%です。

問6 外食をしますか。

	20代		30代		40代		50代		60代		70代以上		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
ほぼ毎日する	2	6%	1	1%	2	2%	1	1%	2	1%	0	0%	8	1%
しばしばする	4	11%	3	4%	8	7%	1	1%	3	1%	3	2%	22	3%
ときどきする	12	33%	25	32%	23	21%	37	24%	43	20%	12	6%	152	19%
あまりしない	18	50%	49	63%	76	69%	117	75%	162	74%	167	85%	589	74%
無回答	0	0%	0	0%	1	1%	0	0%	8	4%	14	7%	23	3%
合計	36	100%	78	100%	110	100%	156	100%	218	100%	196	100%	794	100%

外食する割合はどの年代も「あまりしない」が多いです。

問7 みそ汁やスープ・麺類などの汁物を、1日2食以上食べることが、週4日以上ありますか。

	20代		30代		40代		50代		60代		70代以上		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
はい	16	44%	37	47%	54	49%	87	56%	126	58%	129	66%	449	57%
いいえ	20	56%	40	51%	54	49%	66	42%	79	36%	49	25%	308	39%
無回答	0	0%	1	1%	2	2%	3	2%	13	6%	18	9%	37	5%
合計	36	100%	78	100%	110	100%	156	100%	218	100%	196	100%	794	100%

年代が上がるほど「はい」と回答する割合が増えている。汁物はとり方により塩分の摂り過ぎにつながります。

問8 漬物を食べる頻度を教えてください。

	20代		30代		40代		50代		60代		70代以上		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
ほぼ毎日食べる	2	6%	7	9%	11	10%	24	15%	57	26%	72	37%	173	22%
しばしば食べる	3	8%	11	14%	17	15%	38	24%	52	24%	47	24%	168	21%
ときどき食べる	11	31%	23	29%	34	31%	35	22%	46	21%	38	19%	187	24%
あまり食べない	20	56%	37	47%	47	43%	59	38%	58	27%	31	16%	252	32%
無回答	0	0%	0	0%	1	1%	0	0%	5	2%	8	4%	14	2%
合計	36	100%	78	100%	110	100%	156	100%	218	100%	196	100%	794	100%

年代が上がると漬物を食べる頻度の割合が増えています。
高齢者に食事に漬物を加える習慣がある、味覚の変化で塩分の多いものを好むことが多くなるためと考えられます。

問8Ⅱ 食べる時は、1日にどのくらいの量か、例と比べて教えてください。

	20代		30代		40代		50代		60代		70代以上		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
多い	3	8%	18	23%	19	17%	31	20%	30	14%	21	11%	122	9%
同じ程度	19	53%	27	35%	49	45%	62	40%	98	45%	77	39%	332	24%
少ない	7	19%	25	32%	28	25%	48	31%	73	33%	64	33%	245	18%
無回答	7	19%	8	10%	14	13%	15	10%	17	8%	34	17%	699	50%
合計	36	100%	78	100%	110	100%	156	100%	218	100%	196	100%	1398	100%

漬物を例と同じ程度食べる人は漬物だけで塩分1g以上摂取しています。

問9 塩辛、切込みなど塩蔵品を食べますか。

	20代		30代		40代		50代		60代		70代以上		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
ほぼ毎日食べる	0	0%	0	0%	1	1%	2	1%	4	2%	1	1%	8	1%
しばしば食べる	1	3%	2	3%	5	5%	15	10%	16	7%	19	10%	58	7%
ときどき食べる	8	22%	22	28%	29	26%	27	17%	48	22%	52	27%	186	23%
あまり食べない	27	75%	54	69%	74	67%	112	72%	145	67%	112	57%	524	66%
無回答	0	0%	0	0%	1	1%	0	0%	5	2%	12	6%	18	2%
合計	36	100%	78	100%	110	100%	156	100%	218	100%	196	100%	794	100%

「あまり食べない」が66%で塩蔵品は食べる機会は少ないようです。

問9Ⅱ 食べる時は、1日にどのくらいの量か、例と比べて教えてください。

	20代		30代		40代		50代		60代		70代以上		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
多い	3	8%	20	26%	10	9%	15	10%	15	7%	7	4%	70	9%
同じ程度	10	28%	23	29%	38	35%	42	27%	63	29%	45	23%	221	28%
少ない	16	44%	23	29%	39	35%	70	45%	92	42%	88	45%	328	41%
無回答	7	19%	12	15%	23	21%	29	19%	48	22%	56	29%	175	22%
合計	36	100%	78	100%	110	100%	156	100%	218	100%	196	100%	794	100%

大量に食べる食品類ではないため量は多くないようです。

問10 たらこ、すじこ、数の子など魚卵を食べますか。

	20代		30代		40代		50代		60代		70代以上		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
ほぼ毎日食べる	0	0%	2	3%	3	3%	5	3%	3	1%	1	1%	14	2%
しばしば食べる	3	8%	8	10%	18	16%	27	17%	24	11%	18	9%	98	12%
ときどき食べる	13	36%	27	35%	26	24%	40	26%	73	33%	79	40%	258	32%
あまり食べない	20	56%	41	53%	61	55%	84	54%	111	51%	88	45%	405	51%
無回答	0	0%	0	0%	2	2%	0	0%	7	3%	10	5%	19	2%
合計	36	100%	78	100%	110	100%	156	100%	218	100%	196	100%	794	100%

しばしば食べる割合が40、50代で2割近くになっています。全体では「あまり食べない」が半数です。

問10Ⅱ 食べる時は、1日にどのくらいの量か、例と比べて教えてください。

	20代		30代		40代		50代		60代		70代以上		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
多い	5	14%	13	17%	12	11%	15	10%	17	8%	2	1%	64	8%
同じ程度	12	33%	34	44%	42	38%	60	38%	69	32%	48	24%	265	33%
少ない	14	39%	20	26%	39	35%	58	37%	99	45%	106	54%	336	42%
無回答	5	14%	11	14%	17	15%	23	15%	33	15%	40	20%	129	16%
合計	36	100%	78	100%	110	100%	156	100%	218	100%	196	100%	794	100%

年代が上ると量が少なくなっています。

問11 ちくわ、かまぼこ、魚肉ソーセージなど、魚介の加工食品を食べますか。

	20代		30代		40代		50代		60代		70代以上		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
ほぼ毎日食べる	0	0%	4	5%	3	3%	4	3%	4	2%	1	1%	16	2%
しばしば食べる	9	25%	19	24%	24	22%	43	28%	39	18%	42	21%	176	22%
ときどき食べる	12	33%	21	27%	55	50%	75	48%	113	52%	96	49%	372	47%
あまり食べない	15	42%	34	44%	26	24%	33	21%	58	27%	44	22%	210	26%
無回答	0	0%	0	0%	2	2%	1	1%	4	2%	13	7%	20	3%
合計	36	100%	78	100%	110	100%	156	100%	218	100%	196	100%	794	100%

魚介の加工食品も食塩量が多いです。「あまり食べない」は20、30代は4割。40代以降は2割の人があまり食べていません。若い世代が食べない傾向にあります。

問11Ⅱ 食べる時は、1日にどのくらいの量か、例と比べて教えてください。

	20代		30代		40代		50代		60代		70代以上		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
多い	1	3%	6	8%	4	4%	3	2%	6	3%	5	3%	25	3%
同じ程度	18	50%	39	50%	61	55%	83	53%	84	39%	64	33%	349	44%
少ない	13	36%	26	33%	38	35%	67	43%	111	51%	100	51%	355	45%
無回答	4	11%	7	9%	7	6%	3	2%	17	8%	27	14%	65	8%
合計	36	100%	78	100%	110	100%	156	100%	218	100%	196	100%	794	100%

全体の4割が例と同じ程度となっています。

問12 糖分の含まれる飲み物を飲みますか。

	20代		30代		40代		50代		60代		70代以上		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
ほぼ毎日飲む	15	42%	25	32%	27	25%	47	30%	58	27%	40	20%	212	27%
しばしば飲む	9	25%	17	22%	27	25%	35	22%	37	17%	34	17%	159	20%
ときどき飲む	5	14%	17	22%	22	20%	27	17%	42	19%	45	23%	158	20%
あまり飲まない	7	19%	19	24%	32	29%	47	30%	78	36%	71	36%	254	32%
無回答	0	0%	0	0%	2	2%	0	0%	3	1%	6	3%	11	1%
合計	36	100%	78	100%	110	100%	156	100%	218	100%	196	100%	794	100%

20代の約7割が摂取頻度が高く、ペットボトル飲料に慣れているためと考えられます。
各年代とも頻度が高いです。

問12Ⅱ 1日量

	20代		30代		40代		50代		60代		70代以上		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
250ml以下	13	36%	35	45%	36	33%	70	45%	124	57%	86	44%	364	46%
500ml程度	14	39%	31	40%	48	44%	61	39%	34	16%	32	16%	220	28%
500ml～1ℓ以内	6	17%	6	8%	10	9%	6	4%	16	7%	5	3%	49	6%
1ℓ以上	0	0%	0	0%	1	1%	2	1%	0	0%	2	1%	5	1%
無回答	3	8%	6	8%	15	14%	17	11%	44	20%	71	36%	156	20%
合計	36	100%	78	100%	110	100%	156	100%	218	100%	196	100%	794	100%

総合の500ml程度が約3割おり、ペットボトルを飲み干すこととなります。
70代以上の無回答の割合が高く、1日量の意識が薄いかもしれません。

問13 間食をしますか。

	20代		30代		40代		50代		60代		70代以上		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
ほぼ毎日食べる	14	39%	25	32%	41	37%	38	24%	58	27%	42	21%	218	27%
しばしば食べる	10	28%	28	36%	31	28%	53	34%	65	30%	49	25%	236	30%
ときどき食べる	6	17%	15	19%	17	15%	34	22%	48	22%	46	23%	166	21%
あまり食べない	6	17%	10	13%	19	17%	31	20%	40	18%	47	24%	153	19%
無回答	0	0%	0	0%	2	2%	0	0%	7	3%	12	6%	21	3%
合計	36	100%	78	100%	110	100%	156	100%	218	100%	196	100%	794	100%

半数以上は間食の習慣があります。

問13Ⅱ 1日量

	20代		30代		40代		50代		60代		70代以上		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
片手の半分以下	5	14%	8	10%	5	5%	30	19%	23	11%	27	14%	98	12%
片手の半分以上	6	17%	19	24%	24	22%	21	13%	41	19%	33	17%	144	18%
片手分くらい	15	42%	32	41%	42	38%	68	44%	92	42%	57	29%	306	39%
片手以上	7	19%	15	19%	24	22%	24	15%	33	15%	17	9%	120	15%
無回答	3	8%	4	5%	15	14%	13	8%	29	13%	62	32%	126	16%
合計	36	100%	78	100%	110	100%	156	100%	218	100%	196	100%	794	100%

毎日食べる頻度が高い40代が食べる量も多くなっています。40代で間食が加わりBMIが高くなる可能性があります。

◎甘辛い食生活、糖分の多い間食・ジュースが高血糖・高血圧・肥満を引き起こしている可能性があります。

問14 あなたは乙部の食材を積極的に食べていますか。

	20代		30代		40代		50代		60代		70代以上		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
はい	9	25%	27	35%	38	35%	59	38%	83	38%	89	45%	305	38%
いいえ	27	75%	51	65%	64	58%	89	57%	103	47%	56	29%	390	49%
無回答	0	0%	0	0%	8	7%	8	5%	32	15%	51	26%	99	12%
合計	36	100%	78	100%	110	100%	156	100%	218	100%	196	100%	794	100%

総合の約4割が乙部町の食材を食べています。

乙部町の食材を購入できる場所が少ない現状があります。70代以上は趣味で畑仕事している野菜も含まれているのかもしれませんが。

問15 『地産地消』を進めていくために、あなたが必要だと思うものを教えてください。

	20代		30代		40代		50代		60代		70代以上		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
スーパーや商店に地元農産物コーナーを設置する	27	75%	49	63%	74	67%	98	63%	135	62%	108	55%	491	62%
農産物直売所の充実を図る	21	58%	43	55%	67	61%	102	65%	142	65%	96	49%	471	59%
飲食店で、地元農産物をより多く利用する	17	47%	27	35%	47	43%	46	29%	57	26%	25	13%	219	28%
給食で、地元農産物をより多く利用する	15	42%	39	50%	60	55%	73	47%	94	43%	50	26%	331	42%
地元農産物のPR・宣伝(地産地消フェアやパンフレット提供等)をする	13	36%	23	29%	35	32%	55	35%	67	31%	53	27%	246	31%
地元農産物の品質(鮮度・安全性・おいしさ等)や生産量を高める	11	31%	19	24%	41	37%	45	29%	81	37%	66	34%	263	33%
わからない	3	8%	5	6%	3	3%	9	6%	13	6%	16	8%	49	6%
その他	2	6%	8	10%	5	5%	5	3%	7	3%	2	1%	29	4%
地産地消の必要はない	0	0%	0	0%	1	1%	0	0%	2	1%	1	1%	4	1%
無回答	0	0%	1	1%	5	5%	1	1%	13	6%	28	14%	48	6%
合計	36	100%	78	100%	110	100%	156	100%	218	100%	196	100%	794	100%

乙部町の食材を手にする機会を増やすためには小売店などで地元産であるというPRが大切です。

問16 家庭で乙部町の伝統食を食べる機会が毎年1回以上ありますか。

	20代		30代		40代		50代		60代		70代以上		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
はい	17	47%	54	69%	77	70%	112	72%	162	74%	145	74%	567	71%
いいえ	19	53%	24	31%	30	27%	43	28%	49	22%	39	20%	204	26%
無回答	0	0%	0	0%	3	3%	1	1%	7	3%	12	6%	23	3%
合計	36	100%	78	100%	110	100%	156	100%	218	100%	196	100%	794	100%

各年代とも食べる機会が半数以上です。

Ⅲ. 運動や普段の身体活動についてお聞きします。

問1 日常生活の仕事や家事などでの活動量はどのくらいですか。

	20代		30代		40代		50代		60代		70代以上		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
生活の大半を座って過ごし、活動量は多くない。	7	19%	16	21%	27	25%	30	19%	32	15%	18	9%	130	16%
座って過ごすことが多いが、立って行う作業や歩行などで体を動かす。	17	47%	28	36%	39	35%	62	40%	98	45%	86	44%	330	42%
立って行う作業、力仕事、畑仕事、歩行などで活動量は多い。	12	33%	33	42%	40	36%	63	40%	74	34%	74	38%	296	37%
無回答	0	0%	1	1%	4	4%	1	1%	14	6%	18	9%	38	5%
合計	36	100%	78	100%	110	100%	156	100%	218	100%	196	100%	794	100%

どの年代も座って過ごす時間が長いが多いです。70代以上の方が畑仕事で動いています。

問2-1 1年以上継続している運動習慣はありますか。

	20代		30代		40代		50代		60代		70代以上		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
はい	9	25%	9	12%	13	12%	29	19%	50	23%	76	39%	186	23%
いいえ	27	75%	68	87%	94	85%	126	81%	159	73%	102	52%	576	73%
無回答	0	0%	1	1%	3	3%	1	1%	9	4%	18	9%	32	4%
合計	36	100%	78	100%	110	100%	156	100%	218	100%	196	100%	794	100%

運動習慣のない人がほとんどです。

70代以上は運動習慣がある割合が多いのは、健康のために運動意識が高いと考えられます。
30、40代は仕事で忙しいため低いのか、まだ運動の意識が低いためとも考えられます。

問2-2 「はい」と答えた方にお聞きします。運動の種類を教えてください。

	20代		30代		40代		50代		60代		70代以上		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
ウォーキング・ノルディックウォーキング	3	33%	2	22%	4	31%	15	52%	35	70%	41	54%	100	132%
ジョギング	0	0%	5	56%	0	0%	2	7%	5	10%	10	13%	22	29%
自転車	0	0%	0	0%	1	8%	4	14%	4	8%	7	9%	16	21%
筋力トレーニング	1	11%	5	56%	4	31%	0	0%	7	14%	5	7%	22	29%
ラジオ体操	0	0%	0	0%	3	23%	1	3%	7	14%	23	30%	34	45%
エアロビクスなどの有酸素運動	0	0%	0	0%	0	0%	1	3%	0	0%	0	0%	1	1%
ヨガ・ストレッチ	2	22%	1	11%	2	15%	1	3%	3	6%	2	3%	11	14%
フォークダンス・社交ダンス	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
団体球技(野球、サッカー、バレーなど)	4	44%	3	33%	3	23%	8	28%	1	2%	0	0%	19	25%
ゴルフ・パークゴルフ	0	0%	0	0%	1	8%	3	10%	5	10%	3	4%	12	16%
卓球・バドミントン	3	33%	0	0%	0	0%	1	3%	4	8%	1	1%	9	12%
健康器具を使った運動(バランスボール、ジョーバ、ステッパーなど)	1	11%	1	11%	0	0%	2	7%	3	6%	6	8%	13	17%
その他	0	0%	0	0%	1	8%	3	10%	2	4%	4	5%	10	13%
無回答	0	0%	0	0%	1	8%	1	3%	1	2%	6	8%	9	12%
人数	9	100%	9	100%	13	100%	29	100%	50	100%	76	100%	76	100%

時間や場所を選ばないウォーキングの割合が多いです。

問3 徒歩で5分程度の距離の移動に車を利用しますか。

	20代		30代		40代		50代		60代		70代以上		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
ほぼ毎回利用する	4	11%	16	21%	34	31%	33	21%	42	19%	17	9%	146	18%
利用することが多い	12	33%	30	38%	39	35%	55	35%	74	34%	38	19%	248	31%
利用しないことが多い	10	28%	20	26%	22	20%	39	25%	36	17%	35	18%	162	20%
ほとんど利用しない	10	28%	12	15%	13	12%	23	15%	51	23%	88	45%	197	25%
無回答	0	0%	0	0%	2	2%	6	4%	15	7%	18	9%	41	5%
合計	36	100%	78	100%	110	100%	156	100%	218	100%	196	100%	794	100%

20代から40代になるにつれ車の利用割合が増し、その後は減少します。

IV 睡眠や休養、心の健康についてお聞きします。

問1 睡眠で休養が十分にとれていますか。

	20代		30代		40代		50代		60代		70代以上		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
はい	29	81%	49	63%	59	54%	108	69%	164	75%	137	70%	546	69%
いいえ	7	19%	27	35%	48	44%	47	30%	47	22%	42	21%	218	27%
無回答	0	0%	2	3%	3	3%	1	1%	7	3%	17	9%	30	4%
合計	36	100%	78	100%	110	100%	156	100%	218	100%	196	100%	794	100%

20代→30代→40代と10%ずつ割合が下がります。仕事などで悩みも多い年代です。働き盛りで睡眠の問題が発生している心配があります。

問2 寝るために、アルコール類を利用することがありますか。

	20代		30代		40代		50代		60代		70代以上		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
はい	3	8%	12	15%	25	23%	30	19%	30	14%	19	10%	119	15%
いいえ	33	92%	65	83%	82	75%	125	80%	179	82%	158	81%	642	81%
無回答	0	0%	1	1%	3	3%	1	1%	9	4%	19	10%	33	4%
合計	36	100%	78	100%	110	100%	156	100%	218	100%	196	100%	794	100%

40代で2割超と多くなります。仕事で責任が多くなる世代です。上記の睡眠の問題を飲酒で解決しようとしている心配があります。

問3-1 最近1カ月でイライラ、不安、気持ちの落ち込みなどのストレスを感じましたか。

	20代		30代		40代		50代		60代		70代以上		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
ほぼ毎日感じた	5	14%	23	29%	14	13%	23	15%	12	6%	10	5%	87	11%
しばしば感じた	13	36%	24	31%	19	17%	31	20%	36	17%	23	12%	146	18%
ときどき感じた	14	39%	18	23%	49	45%	73	47%	98	45%	70	36%	322	41%
ほとんど感じなかった	4	11%	13	17%	24	22%	28	18%	67	31%	78	40%	214	27%
無回答	0	0%	0	0%	4	4%	1	1%	5	2%	15	8%	25	3%
合計	36	100%	78	100%	110	100%	156	100%	218	100%	196	100%	794	100%

20代、30代が多くストレスを感じています。

問3-2 「①、②」と答えた方にお聞きします。ストレスを感じたのはどんなことですか。

	20代		30代		40代		50代		60代		70代以上		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
家族について	4	22%	19	40%	11	33%	28	52%	20	42%	11	33%	93	40%
友人について	0	0%	1	2%	1	3%	3	6%	2	4%	2	6%	9	4%
健康面について	2	11%	4	9%	4	12%	12	22%	15	31%	13	39%	50	21%
仕事について	15	83%	39	83%	27	82%	34	63%	19	40%	3	9%	137	59%
介護について	0	0%	0	0%	1	3%	7	13%	7	15%	2	6%	17	7%
経済面について	3	17%	4	9%	4	12%	12	22%	21	44%	8	24%	52	22%
子どもについて	1	6%	7	15%	3	9%	7	13%	6	13%	4	12%	28	12%
その他	1	6%	1	2%	2	6%	0	0%	0	0%	2	6%	6	3%
無回答	0	0%	1	2%	0	0%	1	2%	3	6%	2	6%	7	3%
人数	18	100%	47	100%	33	100%	54	100%	48	100%	33	100%	233	100%

ストレスとして仕事6割、家族4割、健康と経済が2割と答えています。

うつ病になる要因(死別、家族不和、介護疲れ、人間関係)につながるのではないのでしょうか。

問4 現在のあなたのストレス(イライラ・不安・気分の落ち込みなど)を感じている度合いについて、当てはまる数字に○をつけて下さい

	20代		30代		40代		50代		60代		70代以上		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
0	3	8%	6	8%	3	3%	5	3%	13	6%	21	11%	51	6%
1	10	28%	17	22%	35	32%	34	22%	66	30%	43	22%	205	26%
2	6	17%	19	24%	40	36%	63	40%	80	37%	56	29%	264	33%
3	9	25%	12	15%	16	15%	25	16%	31	14%	23	12%	116	15%
4	7	19%	14	18%	4	4%	15	10%	9	4%	5	3%	54	7%
5	1	3%	9	12%	5	5%	9	6%	3	1%	1	1%	28	4%
無回答	0	0%	1	1%	7	6%	5	3%	16	7%	47	24%	76	10%
合計	36	100%	78	100%	110	100%	156	100%	218	100%	196	100%	794	100%

ストレス度⑤は30代が高く、④も20代、30代が高くなっています。

働き盛り世代のストレスが高くなっています。

問5 普段ストレスを感じた時に、どう対処していますか。

	20代		30代		40代		50代		60代		70代以上		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
家族や友人、職場の同僚など身近な人に悩みを聞いてもらう	17	47%	30	38%	45	41%	53	34%	60	28%	23	12%	228	29%
医師やカウンセラーなど心の健康に関する専門家に相談する	0	0%	0	0%	3	3%	2	1%	2	1%	2	1%	9	1%
弁護士や司法書士、公的機関の相談員などに相談する	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
できるだけ休養をとるようにする	11	31%	19	24%	27	25%	37	24%	38	17%	44	22%	176	22%
趣味や仕事など他のことで気を紛らわせる	22	61%	40	51%	53	48%	76	49%	91	42%	69	35%	351	44%
特になにもしない	6	17%	22	28%	24	22%	27	17%	66	30%	46	23%	191	24%
その他	3	8%	7	9%	4	4%	6	4%	3	1%	4	2%	27	3%
無回答	0	0%	1	1%	10	9%	7	4%	17	8%	50	26%	85	11%
合計	36	100%	78	100%	110	100%	156	100%	218	100%	196	100%	794	100%

他のことで気を紛らわせるが4割あり、飲酒などであれば心配です。

※30代のストレスが心配されます。

問6 町や保健所で実施している、こころの健康相談を知っていますか。

	20代		30代		40代		50代		60代		70代以上		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
はい	11	31%	14	18%	39	35%	43	28%	76	35%	71	36%	254	32%
いいえ	22	61%	56	72%	58	53%	92	59%	125	57%	88	45%	441	56%
無回答	3	8%	8	10%	13	12%	21	13%	17	8%	37	19%	99	12%
合計	36	100%	78	100%	110	100%	156	100%	218	100%	196	100%	794	100%

公共の相談機関を知らない人が約6割いました。

V 歯の健康についてお聞きします。

問1 歯磨きの頻度を教えてください。

	20代		30代		40代		50代		60代		70代以上		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
毎食後	7	19%	25	32%	29	26%	46	29%	62	28%	54	28%	223	28%
1日2回	20	56%	42	54%	58	53%	81	52%	104	48%	83	42%	388	49%
1日1回	8	22%	9	12%	16	15%	27	17%	40	18%	31	16%	131	16%
1日1回未満	1	3%	1	1%	2	2%	0	0%	6	3%	6	3%	16	2%
無回答	0	0%	1	1%	5	5%	2	1%	6	3%	22	11%	36	5%
合計	36	100%	78	100%	110	100%	156	100%	218	100%	196	100%	794	100%

20代の毎食後の割合が低めです。

問2 デンタルフロス(糸ようじも含む)や、歯間ブラシは使用していますか。

	20代		30代		40代		50代		60代		70代以上		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
はい	11	31%	36	46%	46	42%	85	54%	97	44%	72	37%	347	44%
いいえ	25	69%	41	53%	60	55%	67	43%	117	54%	100	51%	410	52%
無回答	0	0%	1	1%	4	4%	4	3%	4	2%	24	12%	37	5%
合計	36	100%	78	100%	110	100%	156	100%	218	100%	196	100%	794	100%

どの年代も半数以上が使用していません。

問3 半年に1回、年1回など定期的に歯科検診を受けていますか。

	20代		30代		40代		50代		60代		70代以上		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
はい	6	17%	16	21%	26	24%	46	29%	44	20%	37	19%	175	22%
いいえ	29	81%	61	78%	78	71%	104	67%	164	75%	126	64%	562	71%
無回答	1	3%	1	1%	6	5%	6	4%	10	5%	33	17%	57	7%
合計	36	100%	78	100%	110	100%	156	100%	218	100%	196	100%	794	100%

定期的な歯科検診を受けていない人の割合が7~8割と多いです。町内に歯科医院不在が要因のひとつと考えられます。

問4 歯ぐきの状態について、以下のような症状はありますか。

	20代		30代		40代		50代		60代		70代以上		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
歯ぐきが腫れる	4	11%	6	8%	13	12%	21	13%	20	9%	12	6%	76	10%
歯ぐきから血が出る	5	14%	16	21%	17	15%	27	17%	30	14%	9	5%	104	13%
歯ぐきが腫れる下がったように感じる	1	3%	7	9%	30	27%	58	37%	53	24%	27	14%	176	22%
歯ぐきを押しすと膿が出る	2	6%	1	1%	1	1%	1	1%	0	0%	0	0%	5	1%
歯がぐらぐらしている	0	0%	1	1%	3	3%	18	12%	18	8%	15	8%	55	7%
歯周病の治療をしている	2	6%	1	1%	4	4%	11	7%	9	4%	9	5%	36	5%
何も症状はない	18	50%	44	56%	41	37%	43	28%	76	35%	64	33%	286	36%
その他	2	6%	0	0%	1	1%	3	2%	13	6%	8	4%	27	3%
無回答	6	17%	8	10%	16	15%	17	11%	37	17%	66	34%	150	19%
人数	36	100%	78	100%	110	100%	156	100%	218	100%	196	100%	794	100%

歯ぐきの不調の症状なし36%、歯ぐきの下がりが22%あります。

歯科検診率が低いので、自覚症状がないが、病気が潜んでいる場合があります。

問5 自分の歯は何本ありますか？

	20代		30代		40代		50代		60代		70代以上		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
5本以下	0	0%	0	0%	0	0%	3	2%	36	17%	40	20%	79	10%
6～10本	0	0%	0	0%	0	0%	8	5%	39	18%	30	15%	77	10%
11～15本	0	0%	0	0%	0	0%	12	8%	26	12%	9	5%	47	6%
16～20本	0	0%	1	1%	4	4%	15	10%	21	10%	16	8%	57	7%
21～25本	1	3%	5	6%	11	10%	26	17%	26	12%	15	8%	84	11%
26本以上	23	64%	45	58%	55	50%	47	30%	17	8%	11	6%	198	25%
分からない	12	33%	25	32%	35	32%	38	24%	28	13%	18	9%	156	20%
無回答	0	0%	2	3%	5	5%	7	4%	25	11%	57	29%	96	12%
合計	36	100%	78	100%	110	100%	156	100%	218	100%	196	100%	794	100%

自分の歯が何本あるかわからない人がいます。自分の歯についての関心が薄いようです。

VI お酒についてお聞きします。

問1 普段、アルコール類を飲む頻度はどのくらいですか。

	20代		30代		40代		50代		60代		70代以上		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
ほぼ毎日	4	11%	12	15%	24	22%	49	31%	33	15%	26	13%	148	19%
週4～5回	2	6%	5	6%	6	5%	10	6%	9	4%	7	4%	39	5%
週2～3回	4	11%	6	8%	14	13%	18	12%	17	8%	14	7%	73	9%
週1回程度	4	11%	10	13%	12	11%	8	5%	15	7%	10	5%	59	7%
それ以下	21	58%	44	56%	46	42%	65	42%	125	57%	80	41%	381	48%
無回答	1	3%	1	1%	8	7%	6	4%	19	9%	59	30%	94	12%
合計	36	100%	78	100%	110	100%	156	100%	218	100%	196	100%	794	100%

若い世代の方が飲酒頻度は少なめです。50代の「ほぼ毎日」と回答した割合が31%と最も多いです。

問2 1日に平均して飲む量は、日本酒換算でどのくらいですか。

	20代		30代		40代		50代		60代		70代以上		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
1合未満	16	44%	30	38%	57	52%	74	47%	124	57%	93	47%	394	50%
1～2合未満	7	19%	21	27%	17	15%	40	26%	29	13%	26	13%	140	18%
2～3合未満	4	11%	10	13%	15	14%	19	12%	18	8%	8	4%	74	9%
3合以上	2	6%	7	9%	7	6%	11	7%	7	3%	1	1%	35	4%
無回答	7	19%	10	13%	14	13%	12	8%	40	18%	68	35%	151	19%
合計	36	100%	78	100%	110	100%	156	100%	218	100%	196	100%	794	100%

1合未満が多いです。

VII タバコについてお聞きします。

問1-1 喫煙状況についてお聞きします。

	20代		30代		40代		50代		60代		70代以上		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
現在吸っている	3	8%	23	29%	27	25%	48	31%	36	17%	15	8%	152	19%
過去に吸っていたが辞めた	6	17%	18	23%	36	33%	50	32%	70	32%	49	25%	229	29%
元々吸わない	26	72%	36	46%	43	39%	56	36%	103	47%	113	58%	377	47%
無回答	1	3%	1	1%	4	4%	2	1%	9	4%	19	10%	36	5%
合計	36	100%	78	100%	110	100%	156	100%	218	100%	196	100%	794	100%

20代が少なく、50代が多いです。禁煙教育や分煙が効果あったのではないかと考えられます。

問1-2 「現在吸っている」という方にお聞きします。

ア)いつからどのくらい吸っていますか。

・何歳から

	20代		30代		40代		50代		60代		70代以上		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
20歳未満	0	0%	4	17%	11	41%	9	19%	3	8%	3	20%	30	20%
20歳以上	2	67%	17	74%	16	59%	37	77%	31	86%	11	73%	114	75%
無回答	1	33%	2	9%	0	0%	2	4%	2	6%	1	7%	8	5%
合計	3	100%	23	100%	27	100%	48	100%	36	100%	15	100%	152	100%

・1日に吸う本数

	20代		30代		40代		50代		60代		70代以上		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
10本未満	1	33%	2	9%	0	0%	2	4%	2	6%	0	0%	7	5%
10本～20本	2	67%	17	74%	23	85%	38	79%	20	56%	14	93%	114	75%
21本以上	0	0%	3	13%	4	15%	7	15%	10	28%	0	0%	24	16%
無回答	0	0%	1	4%	0	0%	1	2%	4	11%	1	7%	7	5%
合計	3	100%	23	100%	27	100%	48	100%	36	100%	15	100%	152	100%

たばこは1箱程度の方が多いです。

イ)タバコをやめたいと思いますか。

	20代		30代		40代		50代		60代		70代以上		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
はい	0	0%	13	57%	12	44%	25	52%	16	44%	7	47%	73	48%
いいえ	3	100%	8	35%	15	56%	21	44%	15	42%	6	40%	68	45%
無回答	0	0%	2	9%	0	0%	2	4%	5	14%	2	13%	11	7%
合計	3	100%	23	100%	27	100%	48	100%	36	100%	15	100%	152	100%

どちらも半々程度の回答です。

ウ) タバコに関する健康情報で、知りたい情報はありますか。

	20代		30代		40代		50代		60代		70代以上		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
健康への害について	0	0%	0	0%	6	22%	9	19%	3	8%	2	13%	20	13%
子どもや家族の健康に及ぼす影響について	0	0%	1	4%	2	7%	5	10%	4	11%	3	20%	15	10%
禁煙外来について	0	0%	5	22%	4	15%	11	23%	2	6%	1	7%	23	15%
禁煙補助具(ニコチンガム、ニコチンパッチなど)について	0	0%	4	17%	2	7%	10	21%	3	8%	1	7%	20	13%
禁煙のメリットについて	0	0%	1	4%	1	4%	2	4%	2	6%	4	27%	10	7%
特になし	2	67%	12	52%	10	37%	16	33%	15	42%	4	27%	59	39%
その他	0	0%	0	0%	0	0%	1	2%	1	3%	0	0%	2	1%
無回答	1	33%	5	22%	5	19%	8	17%	11	31%	4	27%	34	22%
人数	3	100%	23	100%	27	100%	48	100%	36	100%	15	100%	152	100%

たばこに関しては健康に関する情報が普及しており、特になしが4割でした。

問2-1 あなたはこの1か月間に、自分以外の人吸っていたタバコの煙を吸う機会(受動喫煙)がありましたか

	20代		30代		40代		50代		60代		70代以上		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
はい	27	75%	56	72%	76	69%	95	61%	113	52%	67	34%	434	55%
いいえ	8	22%	19	24%	27	25%	54	35%	80	37%	95	48%	283	36%
無回答	1	3%	3	4%	7	6%	7	4%	25	11%	34	17%	77	10%
合計	36	100%	78	100%	110	100%	156	100%	218	100%	196	100%	794	100%

問2-2 「はい」と答えた方にお聞きします。それはどこですか。

	20代		30代		40代		50代		60代		70代以上		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
家庭	9	33%	20	36%	17	22%	31	33%	39	35%	23	34%	139	32%
職場	8	30%	22	39%	35	46%	44	46%	29	26%	14	21%	152	35%
飲食店	14	52%	21	38%	32	42%	31	33%	34	30%	14	21%	146	34%
子どもが利用する場所	0	0%	1	2%	2	3%	1	1%	0	0%	5	7%	9	2%
その他	3	11%	5	9%	10	13%	8	8%	19	17%	9	13%	54	12%
無回答	0	0%	0	0%	1	1%	3	3%	3	3%	8	12%	15	3%
人数	27	100%	56	100%	76	100%	95	100%	113	100%	67	100%	434	100%

半数以上が受動喫煙「あり」です。家庭や職場など毎日過ごす場所が多かったです。若い世代の受動喫煙機会は多いです。周囲の人や場所での分煙が不十分のようです。

問3 タバコを吸うことによって、病気の発症や悪化に影響すると思うものはどれですか。

	20代		30代		40代		50代		60代		70代以上		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
がん(口腔、咽頭、食道、肺など)	29	81%	64	82%	85	77%	123	79%	150	69%	106	54%	557	70%
心筋梗塞や狭心症	24	67%	50	64%	77	70%	100	64%	129	59%	81	41%	461	58%
脳卒中	21	58%	39	50%	61	55%	71	46%	78	36%	53	27%	323	41%
ぜんそく	21	58%	45	58%	65	59%	91	58%	107	49%	83	42%	412	52%
慢性閉塞性肺疾患(COPD)	13	36%	37	47%	53	48%	57	37%	70	32%	54	28%	284	36%
歯周病	15	42%	24	31%	40	36%	44	28%	46	21%	15	8%	184	23%
低体重の赤ちゃんの出生	12	33%	43	55%	39	35%	48	31%	61	28%	23	12%	226	28%
乳幼児突然死症候群(SIDS)	7	19%	27	35%	29	26%	26	17%	20	9%	10	5%	119	15%
無回答	1	3%	6	8%	11	10%	16	10%	40	18%	63	32%	137	17%
人数	36	100%	78	100%	110	100%	156	100%	218	100%	196	100%	794	100%

1位 がん 2位 心筋梗塞・狭心症 3位ぜんそくと多かったです。
赤ちゃんへの影響については認知度が低いようです。

VIII. 健康状態についてお聞きします。

問1 ご自身の現在の健康状態をどのように感じていますか。

	20代		30代		40代		50代		60代		70代以上		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
よい	6	17%	13	17%	5	5%	16	10%	21	10%	18	9%	79	10%
まあよい	14	39%	19	24%	19	17%	26	17%	37	17%	26	13%	141	18%
ふつう	14	39%	31	40%	60	55%	82	53%	119	55%	94	48%	400	50%
あまりよくない	2	6%	13	17%	21	19%	23	15%	29	13%	34	17%	122	15%
よくない	0	0%	1	1%	2	2%	4	3%	1	0%	6	3%	14	2%
無回答	0	0%	1	1%	3	3%	5	3%	11	5%	18	9%	38	5%
合計	36	100%	78	100%	110	100%	156	100%	218	100%	196	100%	794	100%

20代から40代にかけて割合が下がっていき、40代からは概ね横並びです。
20代はほぼ健康とっており、30代からは同じくらいの割合です。

問2 現在、治療中の病気はありますか。

	20代		30代		40代		50代		60代		70代以上		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
特になし	24	67%	58	74%	51	46%	56	36%	43	20%	22	11%	254	32%
高血圧	0	0%	0	0%	10	9%	42	27%	87	40%	90	46%	229	29%
脂質異常症 (高脂血症)	0	0%	0	0%	10	9%	15	10%	24	11%	15	8%	64	8%
糖尿病	1	3%	1	1%	0	0%	13	8%	33	15%	26	13%	74	9%
脳血管疾患 (脳出血、脳 梗塞など)	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	3	1%	4	2%	7	1%
心臓病(狭心 症、心筋梗 塞、ペース メーカーの 使用など)	1	3%	2	3%	1	1%	5	3%	19	9%	20	10%	48	6%
がん	0	0%	0	0%	1	1%	4	3%	8	4%	6	3%	19	2%
肝臓病	0	0%	1	1%	1	1%	2	1%	4	2%	4	2%	12	2%
腎臓病	0	0%	0	0%	0	0%	3	2%	0	0%	5	3%	8	1%
呼吸器疾患	0	0%	1	1%	3	3%	10	6%	6	3%	9	5%	29	4%
痛風(高尿酸 血症)	0	0%	0	0%	4	4%	10	6%	9	4%	10	5%	33	4%
うつ	0	0%	2	3%	1	1%	3	2%	1	0%	3	2%	10	1%
整形の疾患 (膝、腰、肩 など)	2	6%	1	1%	9	8%	14	9%	31	14%	52	27%	109	14%
その他	2	6%	4	5%	11	10%	8	5%	16	7%	14	7%	55	7%
無回答	9	25%	8	10%	19	17%	19	12%	22	10%	27	14%	104	13%
人数	36	100%	78	100%	110	100%	156	100%	218	100%	196	100%	794	100%

全体では、1位 特になし、2位 高血圧、3位 整形(膝、腰、肩など)、4位 糖尿病
5位 糖質異常症となっています。年代があがると1割程度ずつ特になしが減っていきます。

問3 ご自身の健康のために、気をつけていることを教えてください。

	20代		30代		40代		50代		60代		70代以上		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
バランスの良い 食事	14	39%	34	44%	39	35%	60	38%	97	44%	86	44%	330	42%
うす味にする	4	11%	13	17%	24	22%	47	30%	78	36%	87	44%	253	32%
間食をしない	3	8%	1	1%	12	11%	11	7%	23	11%	18	9%	68	9%
十分な睡眠・休 養	16	44%	32	41%	44	40%	74	47%	89	41%	68	35%	323	41%
うがい・手洗い	8	22%	18	23%	26	24%	40	26%	40	18%	52	27%	184	23%
体を動かす	14	39%	18	23%	10	9%	37	24%	71	33%	63	32%	213	27%
健診(検診)を受 ける	2	6%	3	4%	23	21%	37	24%	43	20%	42	21%	150	19%
ストレスをためな い	7	19%	12	15%	23	21%	20	13%	33	15%	28	14%	123	15%
禁煙	3	8%	2	3%	2	2%	11	7%	7	3%	6	3%	31	4%
休肝日を設ける	1	3%	3	4%	5	5%	13	8%	8	4%	7	4%	37	5%
トクホ(特定保健 用食品)商品の 利用	4	11%	3	4%	6	5%	5	3%	1	0%	1	1%	20	3%
栄養補給食品 (サプリメント等) の利用	4	11%	8	10%	15	14%	14	9%	11	5%	14	7%	66	8%
特になしにして いない	5	14%	21	27%	14	13%	22	14%	17	8%	20	10%	99	12%
その他	1	3%	1	1%	1	1%	1	1%	1	0%	2	1%	7	1%
無回答	1	3%	2	3%	4	4%	4	3%	12	6%	16	8%	39	5%
人数	36	100%	78	100%	110	100%	156	100%	218	100%	196	100%	794	100%

1位 バランスの良い食事 2位 十分な睡眠・休養 3位 体を動かす

IX 健康診断についてお聞きします。

問1-1 生活習慣病予防のための血液検査等(特定健診、職場健診など)を、年に1回受診していますか。※人間ドッグ等で受診している場合も含みます。

	20代		30代		40代		50代		60代		70代以上		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
はい	22	61%	53	68%	79	72%	122	78%	158	72%	125	64%	559	70%
いいえ	14	39%	24	31%	27	25%	31	20%	48	22%	46	23%	190	24%
無回答	0	0%	1	1%	4	4%	3	2%	12	6%	25	13%	45	6%
合計	36	100%	78	100%	110	100%	156	100%	218	100%	196	100%	794	100%

7割の人が受診しています。働く年代は、年代が上がると受診率も上がります。70代で下がるのは病院受診者が増えるためと考えられます。50代は歯科の割合も高く、健康意識が高まっています。

問1-2 「②いいえ」と答えた方にお聞きします。受けていない理由を教えてください。

	20代		30代		40代		50代		60代		70代以上		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
忙しくて時間が取れない	1	7%	9	38%	8	30%	8	26%	9	19%	3	7%	38	20%
自覚症状がない	6	43%	3	13%	8	30%	6	19%	18	38%	14	30%	55	29%
面倒だから	5	36%	4	17%	6	22%	8	26%	8	17%	7	15%	38	20%
通院中だから	0	0%	0	0%	2	7%	11	35%	15	31%	21	46%	49	26%
必要性を感じないから	3	21%	4	17%	0	0%	2	6%	5	10%	4	9%	18	9%
日程が合わない	1	7%	3	13%	3	11%	5	16%	7	15%	3	7%	22	12%
料金が安い	1	7%	5	21%	6	22%	3	10%	3	6%	2	4%	20	11%
受け方が分からない	1	7%	2	8%	3	11%	2	6%	1	2%	0	0%	9	5%
検査に対しての不安がある	0	0%	0	0%	2	7%	5	16%	5	10%	5	11%	17	9%
結果を聞くのが心配	0	0%	2	8%	1	4%	2	6%	3	6%	7	15%	15	8%
その他	1	7%	1	4%	2	7%	3	10%	2	4%	0	0%	9	5%
無回答	0	0%	1	4%	1	4%	1	3%	4	8%	13	28%	20	11%
人数	14	100%	24	100%	27	100%	31	100%	48	100%	46	100%	190	100%

検診を受けない理由は、1位 自覚症状なし30%、2位 通院中25%、3位 時間がない・面倒 約20%となっています。

問2-1 下記のがん検診の中で、定期的に受診している健診に、○をつけて下さい。

	20代		30代		40代		50代		60代		70代以上		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
胃がん検診 (胃バリウム 検査)	0	0%	12	15%	35	32%	59	38%	82	38%	77	39%	265	33%
肺がん検診 (胸部レント ゲン検査)	2	6%	17	22%	40	36%	73	47%	89	41%	77	39%	298	38%
大腸がん検 診(検便)	0	0%	10	13%	39	35%	63	40%	85	39%	71	36%	268	34%
無回答	34	94%	59	76%	42	38%	53	34%	95	44%	87	44%	370	47%
人数	36	100%	78	100%	110	100%	156	100%	218	100%	196	100%	794	100%

・女性のみ

	20代		30代		40代		50代		60代		70代以上		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
乳がん検診 (マンモグラ フィ検査・医 師の視触診)	1	5%	5	12%	30	48%	45	50%	45	36%	23	19%	149	32%
子宮がん検 診(頸部細 胞診)	4	21%	16	38%	33	53%	33	37%	36	29%	14	11%	136	30%
無回答	14	74%	24	57%	16	26%	31	34%	54	44%	58	47%	197	43%
人数	19	100%	42	100%	62	100%	90	100%	124	100%	123	100%	460	100%

肺がん検診の対象年齢は20歳、胃がん検診の対象年齢は40歳からです。

全体的にアンケート提出者の3割が受診しています。

問2-2 ①～⑤のいずれの検診も受けていない方にお聞きします。

受けていない理由を教えてください

	20代		30代		40代		50代		60代		70代以上		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
忙しくて時間 がとれない	4	12%	17	29%	20	48%	10	19%	12	13%	1	1%	64	17%
自覚症状が ない	10	29%	10	17%	14	33%	12	23%	24	25%	14	16%	84	23%
面倒だから	7	21%	6	10%	13	31%	14	26%	6	6%	5	6%	51	14%
通院中だか ら	0	0%	1	2%	0	0%	5	9%	19	20%	27	31%	52	14%
必要性を感じ ないから	10	29%	7	12%	4	10%	0	0%	5	5%	8	9%	34	9%
日程が合わ ない	2	6%	7	12%	4	10%	10	19%	9	9%	1	1%	33	9%
料金が高い	4	12%	5	8%	7	17%	8	15%	5	5%	1	1%	30	8%
受け方が分 からない	3	9%	2	3%	1	2%	3	6%	2	2%	1	1%	12	3%
検査に対し ての不安が ある	2	6%	1	2%	1	2%	6	11%	6	6%	4	5%	20	5%
結果を聞くの が心配	1	3%	3	5%	0	0%	8	15%	4	4%	5	6%	21	6%
その他	0	0%	2	3%	3	7%	1	2%	1	1%	4	5%	11	3%
無回答	12	35%	38	64%	76	181%	119	225%	155	163%	141	162%	541	146%
人数	34	100%	59	100%	42	100%	53	100%	95	100%	87	100%	370	100%

自覚症状がないからと、時間がないの割合が高いです。

検診の意義を周知し無自覚の人の受診率を上げることが必要です。

小学生 アンケート

質問に○をしてください。また、大きな四角には答えを書いてください。

学 年	小学()年生	性 別	男・女
-----	---------	-----	-----

◆いっしょに住んでいる人はだれですか？○をしてください。

お父さん、お母さん、きょうだい、おじいちゃん、おばあちゃん、

その他

1 食事について

① 1日3食ごはんを食べていますか？

ア、はい

イ、いいえ



② 朝ごはんをたべますか？

ア、毎日たべる

イ、週に3～4回たべる

ウ、ほとんどたべない

③ ②でイ、ウと答えた人に聞きます。

朝ごはんをたべないのはなぜですか？

ア、おなかがすかないから

イ、時間がないから
じゅんぴ

ウ、ごはんの準備ができていないから

エ、太るのがいやだから

オ、その他

④ 毎日のごはんで野菜を食べていますか？

ア、1日3回たべている

イ、1日2回たべている

ウ、1日1回たべている

エ、ほとんどたべていない

⑤ 自分ひとりでごはんをたべることがありますか？

ア、ない

イ、週に1, 2回ある

ウ、よくある

⑥ 朝・昼・夜ごはん以外におかしをたべたり、ジュースを飲むことはありますか？

ア、ほとんどたべない

イ、毎日たべる

ウ、週に3～4回たべる

⑦ おやつ時間はきまっていますか？

ア、きまっている

イ、きまっていない

⑧ 乙部町でとれる野菜や魚にはどのようなものがあるかわかりますか？

野菜

魚

でんとうしょく

⑨ おうちで乙部の伝統食をたべたことがありますか？

ア、ある

イ、ない

さんべいじる
くじら汁、三平汁、かたこもち、
ふきんこ汁、つぼっこ汁 など

2 運動について

① 学校がおわってから夜ごはんまで何をしていますか？

あてはまるものすべてに○をしてください。

ア、ゲーム

イ、スポーツ

ウ、外遊び

エ、家族の遊び・おしゃべり

オ、習い事

カ、家の手伝い

キ、テレビ・DVD

ク、携帯・スマホ

ケ、ねる



② 体育の授業以外で1日1時間以上体を動かしていますか？

(少年団なども含みます)

ア、ほぼ毎日動かしている

イ、週に2～3日動かしている

ウ、週に1日程度動かしている

エ、あまり動かしていない

3 たばこ、アルコールについて

① いっしょに住んでいる人の中でタバコを吸う人はいますか？

ア、いる

イ、いない

右上へつづく

うらへつづく

② ①でアと答えた人に聞きます。吸っているのはだれですか？
吸ってる人みんなに○をつけてください。

- ア、お父さん
- イ、お母さん
- ウ、きょうだい
- エ、おじいちゃん
- オ、おばあちゃん
- カ、その他

③ 自分がおとなになったらタバコを吸いたいと思いますか？

- ア、吸うと思う
- イ、吸わないと思う
- ウ、どちらともいえない

④ 自分がおとなになったらお酒を飲みたいと思いますか？

- ア、飲むと思う
- イ、飲まないと思う
- ウ、どちらともいえない

4 歯について

① 歯磨きは1日に何回しますか？歯みがきをする時間のすべてに○をつけてください。

- ア、おきた時
- イ、朝ごはんを食べたあと
- ウ、昼ごはんを食べたあと
- エ、夜ごはんを食べたあと
- オ、ねる前
- カ、とくに決まっていない



② 大人の人にどのくらい、しあげ磨きをしてもらっていますか？

- ア、毎日してもらっている
- イ、週に2~3日してもらっている
- ウ、してもらっていない

5 こころについて

① 心配なことやなやんでいることはありますか？

- ア、ない
- イ、ある



それはなんですか？

あてはまるものすべてに○をしてください。

ア、家族について	イ、先生について
ウ、友達について	エ、しょうらいについて
オ、自分のからだについて	カ、自分の性格について
キ、勉強について	ク、その他

右上へつづく

② なやみを相談できる人はいますか？

- ア、いる
- イ、いない
- ウ、わからない

③ なやみを感じたときに、どのようなことをしますか？

あてはまるものすべてに○をしてください。

- ア、友達とおしゃべり
- イ、スポーツをしたり音楽を聞く
- ウ、家族や先生にそうだんする
- エ、ねる
- オ、なにもしない
- カ、その他

④ 夜はぐっすり眠れますか？

- ア、はい
- イ、いいえ

⑤ 何もやる気がおこらないことがありますか？

- ア、ない
- イ、ときどきある
- ウ、いつもある



⑥ イライラすることがありますか？

- ア、ない
- イ、ときどきある
- ウ、いつもある

以上でアンケートはおわりです。

ご協力ありがとうございました。



小学生アンケート結果

【学年・性別】

	小学3年生		小学4年生		小学5年生		小学6年生		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
男子	15	48%	5	29%	18	62%	14	48%	52	49%
女子	16	52%	12	71%	11	38%	15	52%	54	51%
無回答	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
合計	31	100%	17	100%	29	100%	29	100%	106	100%

1 食事について

① 1日3食ごはんを食べていますか？

	小学3年生		小学4年生		小学5年生		小学6年生		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
はい	27	87%	14	82%	27	93%	25	86%	93	88%
いいえ	4	13%	3	18%	2	7%	4	14%	13	12%
無回答	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
合計	31	100%	17	100%	29	100%	29	100%	106	100%

② 朝ごはんを食べますか？

	小学3年生		小学4年生		小学5年生		小学6年生		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
毎日食べる	27	87%	14	82%	21	72%	23	79%	85	80%
週に3～4回食べる	3	10%	2	12%	6	21%	4	14%	15	14%
ほとんど食べない	1	3%	1	6%	2	7%	2	7%	6	6%
無回答	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
合計	31	100%	17	100%	29	100%	29	100%	106	100%

平日は食べるが、土日はゆっくり寝ていて、朝食を食べない子もいると考えられます。

③ ②でイ、ウと答えた人に聞きます。朝ごはんを食べないのはなぜですか？

	小学3年生		小学4年生		小学5年生		小学6年生		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
おなかがすかないから	2	50%	1	50%	4	50%	3	50%	10	50%
時間がないから	0	0%	1	50%	3	38%	1	17%	5	25%
ごはんの準備ができていないから	1	25%	0	0%	1	13%	0	0%	2	10%
太るのがいやだから	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
その他	1	25%	1	50%	0	0%	1	17%	3	15%
無回答	0	0%	0	0%	0	0%	1	17%	1	5%
合計	4	100%	2	100%	8	100%	6	100%	20	100%

朝おなかが空かないのは起きる時間が遅い、夜食を食べていることが考えられます。

④ 毎日のごはんで野菜をたべていますか？

	小学3年生		小学4年生		小学5年生		小学6年生		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
1日3回たべている	5	16%	6	35%	6	21%	2	7%	19	18%
1日2回たべている	12	39%	5	29%	10	34%	15	52%	42	40%
1日1回たべている	9	29%	2	12%	9	31%	10	34%	30	28%
ほとんどたべていない	5	16%	4	24%	4	14%	2	7%	15	14%
無回答	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
合計	31	100%	17	100%	29	100%	29	100%	106	100%

野菜は毎日食べています。量の確認は出来ていません。食べない子は好き嫌いか食卓に出ないかが考えられます。

⑤ 自分ひとりでごはんを食べることがありますか？

	小学3年生		小学4年生		小学5年生		小学6年生		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
ない	22	71%	15	88%	18	62%	18	62%	73	69%
週に1, 2回ある	7	23%	2	12%	10	34%	10	34%	29	27%
よくある	2	6%	0	0%	1	3%	1	3%	4	4%
無回答	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
合計	31	100%	17	100%	29	100%	29	100%	106	100%

家族と一緒にほとんどです。

⑥ 朝・昼・夜ごはん以外におかしをたべたり、ジュースを飲むことはありますか？

	小学3年生		小学4年生		小学5年生		小学6年生		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
ほとんどたべない	6	19%	1	6%	6	21%	5	17%	18	17%
毎日たべる	13	42%	3	18%	10	34%	7	24%	33	31%
週に3～4回たべる	12	39%	13	76%	12	41%	17	59%	54	51%
無回答	0	0%	0	0%	1	3%	0	0%	1	1%
合計	31	100%	17	100%	29	100%	29	100%	106	100%

おかし、ジュースを口にする機会が多いようです。

⑦ おやつ時間はきまっていますか？

	小学3年生		小学4年生		小学5年生		小学6年生		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
きまっている	11	35%	4	24%	5	17%	7	24%	27	25%
きまっていない	20	65%	13	76%	23	79%	22	76%	78	74%
無回答	0	0%	0	0%	1	3%	0	0%	1	1%
合計	31	100%	17	100%	29	100%	29	100%	106	100%

おやつ時間は決まっていない子が3/4程度います。

⑧ 乙部町でとれる野菜や魚にはどのようなものがあるかわかりますか？

野菜	人数	割合	魚	人数	割合
アスパラ	39	37%	スケソウダラ	45	42%
ゆり根	38	36%	イカ	27	25%
トマト	24	23%	サケ	24	23%
人数	106	100%	人数	106	100%

※複数記入により数が多い上位3項目を抜粋

⑨ おうちで乙部の伝統食をたべたことがありますか？

	小学3年生		小学4年生		小学5年生		小学6年生		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
ある	18	58%	13	76%	23	79%	25	86%	79	75%
ない	13	42%	4	24%	5	17%	4	14%	26	25%
無回答	0	0%	0	0%	1	3%	0	0%	1	1%
合計	31	100%	17	100%	29	100%	29	100%	106	100%

伝統食は食べている子が多いです。

2 運動について

① 学校がおわってから夜ごはんまで何をしていますか？

あてはまるものすべてに○をしてください。

	小学3年生		小学4年生		小学5年生		小学6年生		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
ゲーム	20	65%	7	41%	17	59%	14	48%	58	55%
スポーツ	8	26%	9	53%	8	28%	9	31%	34	32%
外遊び	19	61%	8	47%	17	59%	18	62%	62	58%
家での遊び・おしゃべり	10	32%	11	65%	19	66%	21	72%	61	58%
習い事	11	35%	9	53%	12	41%	16	55%	48	45%
家の手伝い	7	23%	9	53%	6	21%	11	38%	33	31%
テレビ・DVD	19	61%	11	65%	16	55%	21	72%	67	63%
携帯・スマホ	5	16%	7	41%	9	31%	13	45%	34	32%
ねる	7	23%	3	18%	4	14%	4	14%	18	17%
無回答	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
合計	31	100%	17	100%	29	100%	29	100%	106	100%

テレビ・DVDやゲームをして過ごしている小学生が多い一方で、外遊びや習い事をして過ごしている割合も多くみられます。

② 体育の授業以外で1日1時間以上体を動かしていますか？〔少年団なども含みます〕

	小学3年生		小学4年生		小学5年生		小学6年生		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
ほぼ毎日動かしている	15	48%	9	53%	15	52%	9	31%	48	45%
週に2～3日動かしている	9	29%	4	24%	8	28%	11	38%	32	30%
週に1日程度動かしている	4	13%	2	12%	5	17%	4	14%	15	14%
あまり動かしていない	3	10%	1	6%	1	3%	5	17%	10	9%
無回答	0	0%	1	6%	0	0%	0	0%	1	1%
合計	31	100%	17	100%	29	100%	29	100%	106	100%

1日1時間以上は45%、週2～3は30%となっています。週1からあまり動かさないで合わせて2割となっています。

3 たばこ、アルコールについて

① いっしょに住んでいる人の中でタバコを吸う人はいますか？

	小学3年生		小学4年生		小学5年生		小学6年生		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
いる	21	68%	14	82%	20	69%	18	62%	73	69%
いない	10	32%	2	12%	9	31%	11	38%	32	30%
無回答	0	0%	1	6%	0	0%	0	0%	1	1%
合計	31	100%	17	100%	29	100%	29	100%	106	100%

たばこを吸う人が7割と多いです。

② ①でアと答えた人に聞きます。吸っているのはだれですか？

吸ってる人みんなに○をつけてください。

	小学3年生		小学4年生		小学5年生		小学6年生		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
お父さん	13	62%	8	57%	16	80%	12	67%	49	67%
お母さん	8	38%	3	21%	5	25%	9	50%	25	34%
きょうだい	2	10%	1	7%	0	0%	0	0%	3	4%
おじいちゃん	4	19%	2	14%	3	15%	0	0%	9	12%
おばあちゃん	1	5%	3	21%	1	5%	1	6%	6	8%
その他	2	10%	2	14%	1	5%	1	6%	6	8%
無回答	5	24%	2	14%	0	0%	0	0%	7	10%
合計	21	100%	14	100%	20	100%	18	100%	73	100%

家族の中で父親が約70%、母親が30%たばこを吸っています。

③ 自分がおとなになったらタバコを吸いたいと思いますか？

	小学3年生		小学4年生		小学5年生		小学6年生		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
吸うと思う	0	0%	1	6%	3	10%	0	0%	4	4%
吸わないと思う	27	87%	13	76%	23	79%	26	90%	89	84%
どちらともいえない	4	13%	3	18%	3	10%	2	7%	12	11%
無回答	0	0%	0	0%	0	0%	1	3%	1	1%
合計	31	100%	17	100%	29	100%	29	100%	106	100%

たばこは「吸わないと思う」と回答した子が8割います。

④ 自分がおとなになったらお酒を飲みたいと思いますか？

	小学3年生		小学4年生		小学5年生		小学6年生		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
飲むと思う	11	35%	3	18%	8	28%	14	48%	36	34%
飲まないと思う	16	52%	11	65%	12	41%	8	28%	47	44%
どちらともいえない	3	10%	3	18%	9	31%	6	21%	21	20%
無回答	1	3%	0	0%	0	0%	1	3%	2	2%
合計	31	100%	17	100%	29	100%	29	100%	106	100%

たばこよりはイメージが良いためか「飲むと思う」と答えた子が4割です。

4 歯について

① 歯磨きは1日に何回しますか？歯みがきをする時間のすべてに○をつけてください。

	小学3年生		小学4年生		小学5年生		小学6年生		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
おきた時	2	6%	3	18%	7	24%	8	28%	20	19%
朝ごはんを食べたあと	22	71%	11	65%	24	83%	21	72%	78	74%
昼ごはんを食べたあと	28	90%	13	76%	25	86%	25	86%	91	86%
夜ごはんを食べたあと	11	35%	9	53%	14	48%	11	38%	45	42%
ねる前	20	65%	11	65%	16	55%	17	59%	64	60%
とくに決まっていない	2	6%	2	12%	1	3%	1	3%	6	6%
無回答	0	0%	0	0%	0	0%	1	3%	1	1%
合計	31	100%	17	100%	29	100%	29	100%	106	100%

「夜ごはんを食べたあと」の回答が42%と低い傾向にありますが、「ねる前」の回答が60%となっているため就寝前までに歯磨きをする習慣はついていると考えられます。

② 大人の人にどのくらい、仕上げ磨きをしてもらっていますか？

	小学3年生		小学4年生		小学5年生		小学6年生		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
毎日してもらっている	6	19%	3	18%	1	3%	3	10%	13	12%
週に2~3日してもらっている	3	10%	2	12%	1	3%	1	3%	7	7%
してもらっていない	22	71%	12	71%	26	90%	24	83%	84	79%
無回答	0	0%	0	0%	1	3%	1	3%	2	2%
合計	31	100%	17	100%	29	100%	29	100%	106	100%

小学生の高学年になるにつれて仕上げ磨きをしてもらう割合が低くなっています。小学校卒業まで継続した仕上げ磨きに習慣を呼びかけることが必要です。

5 ころについて

① 心配なことやなやんでいることはありますか？

	小学3年生		小学4年生		小学5年生		小学6年生		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
ない	10	32%	8	47%	17	59%	19	66%	54	51%
ある	21	68%	9	53%	12	41%	9	31%	51	48%
無回答	0	0%	0	0%	0	0%	1	3%	1	1%
合計	31	100%	17	100%	29	100%	29	100%	106	100%

心配なことやなやんでいることがある子が小学3年生で最も高く62%という結果でした。

①-2それはなんですか？あてはまるものすべてに○をしてください。

	小学3年生		小学4年生		小学5年生		小学6年生		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
家族について	7	33%	2	22%	0	0%	1	11%	10	20%
先生について	1	5%	1	11%	0	0%	0	0%	2	4%
友達について	4	19%	4	44%	2	17%	1	11%	11	22%
しょうらいについて	9	43%	0	0%	6	50%	5	56%	20	39%
自分のからだについて	12	57%	0	0%	1	8%	2	22%	15	29%
自分の性格について	2	10%	0	0%	1	8%	3	33%	6	12%
勉強について	6	29%	2	22%	5	42%	5	56%	18	35%
その他	2	10%	0	0%	1	8%	1	11%	4	8%
無回答	1	5%	2	22%	3	25%	2	22%	8	16%
合計	21	100%	9	100%	12	100%	9	100%	51	100%

「しょうらいについて」が39%、次いで「勉強について」が35%、「自分のからだについて」が29%という結果でした。

② なやみを相談できる人はいますか？

	小学3年生		小学4年生		小学5年生		小学6年生		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
いる	20	65%	10	59%	20	69%	19	66%	69	65%
いない	2	6%	2	12%	1	3%	3	10%	8	8%
わからない	9	29%	5	29%	7	24%	6	21%	27	25%
無回答	0	0%	0	0%	1	3%	1	3%	2	2%
合計	31	100%	17	100%	29	100%	29	100%	106	100%

6割以上が相談できる人がいると回答しています。

③ なやみを感じたときに、どのようなことをしますか？あてはまるものすべてに○をしてください。

	小学3年生		小学4年生		小学5年生		小学6年生		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
友達とおしゃべり	15	48%	5	29%	18	62%	23	79%	61	58%
スポーツをしたり音楽を聞く	11	35%	0	0%	5	17%	14	48%	30	28%
家族や先生にそうだんする	14	45%	7	41%	10	34%	11	38%	42	40%
ねる	7	23%	3	18%	7	24%	4	14%	21	20%
なにもしない	11	35%	6	35%	2	7%	3	10%	22	21%
その他	6	19%	0	0%	5	17%	2	7%	13	12%
無回答	0	0%	0	0%	0	0%	1	3%	1	1%
合計	31	100%	17	100%	29	100%	29	100%	106	100%

悩みを積極的に解決する行動をとるよりは、紛らわす行動をとる子が多いです。

④ 夜はぐっすり眠れますか？

	小学3年生		小学4年生		小学5年生		小学6年生		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
はい	19	61%	15	88%	23	79%	26	90%	83	78%
いいえ	12	39%	2	12%	5	17%	2	7%	21	20%
無回答	0	0%	0	0%	1	3%	1	3%	2	2%
合計	31	100%	17	100%	29	100%	29	100%	106	100%

眠れない子が2割程います。ゲームやネットが影響している可能性もあります。

⑤ 何もやる気がおこらないことがありますか？

	小学3年生		小学4年生		小学5年生		小学6年生		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
ない	8	26%	5	29%	9	31%	8	28%	30	28%
ときどきある	22	71%	8	47%	15	52%	18	62%	63	59%
いつもある	1	3%	4	24%	5	17%	2	7%	12	11%
無回答	0	0%	0	0%	0	0%	1	3%	1	1%
合計	31	100%	17	100%	29	100%	29	100%	106	100%

時々やる気がおこらない子が約6割います。

⑥ イライラすることがありますか？

	小学3年生		小学4年生		小学5年生		小学6年生		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
ない	0	0%	2	12%	4	14%	0	0%	6	6%
ときどきある	19	61%	9	53%	18	62%	25	86%	71	67%
いつもある	12	39%	5	29%	7	24%	3	10%	27	25%
無回答	0	0%	1	6%	0	0%	1	3%	2	2%
合計	31	100%	17	100%	29	100%	29	100%	106	100%

「ときどきある」と回答した子は全体で67%と多く、次いで「いつもある」と回答した子が25%となっています。

中学生 アンケート

質問に○をしてください。また、大きな四角には答えを書いてください。

学 年	中学()年生	性 別	男・女
-----	---------	-----	-----

◆一緒に住んでいる人は誰ですか？○をしてください。

父 母 兄弟(姉妹) 祖父 祖母
その他

1 食事について

⑩ 1日3食ごはんを食べていますか？

ア, はい
イ, いいえ



⑪ 朝ごはんを食べますか？

ア, 毎日食べる
イ, 週に3~4回食べる
ウ, ほとんど食べない

⑫ ②でイ、ウと答えた人に聞きます。

朝ごはんを食べないのはなぜですか？

ア, おなかが空かないから
イ, 時間がないから
ウ, ごはんの準備ができていないから
エ, 太るのが嫌だから
オ, その他

⑬ 毎日のごはんで野菜を食べていますか？

ア, 1日3回食べている
イ, 1日2回食べている
ウ, 1日1回食べている
エ, ほとんど食べていない

⑭ 自分ひとりでごはんを食べることがありますか？

ア, ない
イ, 週に1, 2回ある
ウ, よくある

⑮ 朝・昼・夜ごはん以外にお菓子を食ったり、ジュースを飲むことはありますか？

ア, ほとんど食べない
イ, 毎日食べる
ウ, 週に3~4回食べる

⑯ おやつ時間は決まっていますか？

ア, 決まっている
イ, 決まっていない

⑰ 乙部町でとれる野菜や魚にはどのようなものがあるかわかりますか？

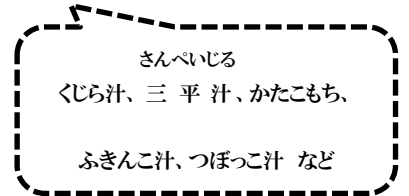
野菜

魚

でんとうしよく

⑱ 家で乙部の伝統食をたべたことがありますか？

ア, ある
イ, ない



2 運動について

① 放課後から夕食まで何をしていますか？(1年を通して平均的なこと)あてはまるものすべてに○をしてください。

ア, ゲーム
イ, 部活(運動系・文科系)
ウ, 家での遊び・おしゃべり
エ, 習い事
オ, 家事の手伝い
カ, テレビ・DVD
キ, 携帯・スマホ
ク, 寝る



② 体育の授業以外で1日1時間以上体を動かしていますか？

(少年団なども含みます)

ア, ほぼ毎日動かしている
イ, 週に2~3日動かしている
ウ, 週に1日程度動かしている
エ, あまり動かしていない

3 たばこ、アルコールについて

⑤ 一緒に住んでいる人の中でタバコを吸う人はいますか？

ア, いる イ, いない

右上へつづく

裏へつづく

⑥ ①でアと答えた人に聞きます。吸っているのは誰ですか？

吸ってる人すべてに○をつけてください。

- ア, 父 イ, 母
- ウ, 兄弟姉妹 エ, 祖父
- オ, 祖母
- カ, その他

⑦ 自分が大人になったらタバコを吸いたいと思いますか？

- ア, 吸うと思う
- イ, 吸わないと思う
- ウ, どちらともいえない

⑧ 自分が大人になったらお酒を飲みたいと思いますか？

- ア, 飲むと思う
- イ, 飲まないと思う
- ウ, どちらともいえない

4 歯について

③ 歯磨きは1日に何回しますか？歯みがきをする時間のすべてに○

をつけてください。

- ア, 起床時
- イ, 朝食後
- ウ, 昼食後
- エ, 夕食後
- オ, ねる前
- カ, とくに決まっていない

5 ストレスについて

① 心配なことや悩んでいることはありますか？

- ア, ない
- イ, ある



それはなんですか？

あてはまるものすべてに○をしてください。

ア, 家族について	イ, 先生について
ウ, 友達について	エ, 将来について
オ, 自分の体について	カ, 自分の性格について
キ, 勉強について	ク, その他

② 悩みを相談できる人はいますか？

- ア, いる
- イ, いない
- ウ, わからない

③ 悩みやストレスを感じたときに、どのようなことをしますか？

あてはまるものすべてに○をしてください。

- ア, 友達とおしゃべり
- イ, スポーツをしたり音楽を聞く
- ウ, 家族や先生に相談する
- エ, 寝る
- オ, 何もしない
- カ, その他

④ 夜はぐっすり眠れますか？

- ア, はい
- イ, いいえ

⑤ 朝なかなか起きられず、午前中、からだの調子が悪いことが

- ありますか？
- ア, ない
- イ, ときどきある
- ウ, いつもある



⑥ 食べたくない時がありますか？

- ア, ない
- イ, ときどきある
- ウ, いつもある

⑦ からだのだるさや疲れやすさを感じることはありますか？

- ア, ない
- イ, ときどきある
- ウ, いつもある

⑧ 何もやる気がおこらないことがありますか？

- ア, ない
- イ, ときどきある
- ウ, いつもある

⑨ イライラすることがありますか？

- ア, ない
- イ, ときどきある
- ウ, いつもある

7 その他について

① 今自分は、幸せだと思いますか？

- ア, すごく幸せ
- イ, まあまあ幸せ
- ウ, あまり幸せではない
- エ, 幸せではない

② 自分のことが好きですか？

- ア, はい
- イ, いいえ
- ウ, わからない



③ 今、夢中になっているものはありますか？

あてはまるものすべてに○をしてください。

- ア, 勉強 イ, 部活 ウ, スポーツ
- エ, 音楽 オ, 読書 カ, 映画・DVD
- キ, テレビ ク, ゲーム ケ, 友達付き合い
- コ, 携帯・スマホ サ, インターネット シ, 特にない
- ス, その他

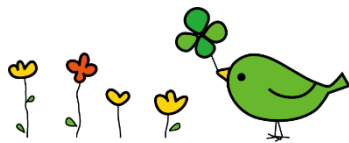
④ 普段、健康のために自分で心がけているものはありますか？

あてはまるものすべてに○をしてください。

- ア, 睡眠を十分とる イ, 1日3食食べる
- ウ, 栄養のバランスや食べる量に気をつける
- エ, 太りすぎない オ, 痩せすぎない
- カ, 体育の他に定期的な運動をする
- キ, 歯磨きをする ク, 規則正しい生活をする
- ケ, 毎日楽しく過ごす
- コ, 特にない
- サ, その他

以上でアンケートは終了です。

ご協力ありがとうございました。



中学生アンケート結果

【学年・性別】

	中学1年生		中学2年生		中学3年生		無回答		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
男子	10	43%	16	40%	11	44%	0	0%	37	42%
女子	13	57%	24	60%	14	56%	0	0%	51	57%
無回答	0	0%	0	0%	0	0%	1	100%	1	1%
合計	23	100%	40	100%	25	100%	1	100%	89	100%

1 食事について

① 1日3食ごはんを食べていますか？

	中学1年生		中学2年生		中学3年生		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
はい	22	96%	34	85%	23	92%	79	90%
いいえ	1	4%	5	13%	2	8%	8	9%
無回答	0	0%	1	3%	0	0%	1	1%
合計	23	100%	40	100%	25	100%	88	100%

② 朝ごはんを食べますか？

	中学1年生		中学2年生		中学3年生		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
毎日食べる	20	87%	31	78%	19	76%	70	80%
週に3～4回食べる	2	9%	5	13%	4	16%	11	13%
ほとんど食べない	1	4%	3	8%	2	8%	6	7%
無回答	0	0%	1	3%	0	0%	1	1%
合計	23	100%	40	100%	25	100%	88	100%

「毎日食べる」と回答した生徒は、1年生で87%に対し、2年生で78%、3年生で76%と学年が上がるごとに朝食欠食割合が高くなっています。

③ ②でイ、ウと答えた人に聞きます。朝ごはんを食べないのはなぜですか？

	中学1年生		中学2年生		中学3年生		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
おなかが空かないから	1	33%	3	38%	2	33%	6	35%
時間がないから	2	67%	3	38%	2	33%	7	41%
ごはんの準備ができていないから	0	0%	1	13%	0	0%	1	6%
太るのが嫌だから	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
その他	0	0%	1	13%	2	33%	3	18%
無回答	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
人数	3	100%	8	100%	6	100%	17	100%

おなかが空かないのは起きるのが遅いことや、夜食をしている可能性が考えられます。

④ 毎日のごはんで野菜を食べていますか？

	中学1年生		中学2年生		中学3年生		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
1日3回食べている	4	17%	7	18%	6	24%	17	19%
1日2回食べている	9	39%	19	48%	14	56%	42	48%
1日1回食べている	5	22%	12	30%	4	16%	21	24%
ほとんど食べていない	3	13%	2	5%	1	4%	6	7%
無回答	2	9%	0	0%	0	0%	2	2%
合計	23	100%	40	100%	25	100%	88	100%

毎日野菜はとっているようです。

⑤ 自分ひとりでごはんを食べることがありますか？

	中学1年生		中学2年生		中学3年生		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
ない	10	43%	22	55%	17	68%	49	56%
週に1, 2回ある	11	48%	12	30%	6	24%	29	33%
よくある	2	9%	6	15%	2	8%	10	11%
無回答	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
合計	23	100%	40	100%	25	100%	88	100%

小学生より孤食が増えています。

⑥ 朝・昼・夜ごはん以外にお菓子を食べたり、ジュースを飲むことはありますか？

	中学1年生		中学2年生		中学3年生		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
ほとんど食べない	8	35%	13	33%	5	20%	26	30%
毎日食べる	5	22%	10	25%	7	28%	22	25%
週に3～4回食べる	10	43%	17	43%	13	52%	40	45%
無回答	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
合計	23	100%	40	100%	25	100%	88	100%

食べない人が小学生より増えている。部活動などで余暇時間が少ないのが原因と考えられます。

⑦ おやつ時間は決まっていますか？

	中学1年生		中学2年生		中学3年生		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
決まっている	4	17%	1	3%	1	4%	6	7%
決まっていない	19	83%	39	98%	24	96%	82	93%
無回答	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
合計	23	100%	40	100%	25	100%	88	100%

小学生より自主性が高まる年代ということもあり、「決まっていない」と回答したものが93%と高い結果となっています。将来の生活習慣に関わる正しい知識の普及が必要となります。

⑧ 乙部町でとれる野菜や魚にはどのようなものがありますか？

野菜	人数	割合	魚	人数	割合
ゆり根	68	77%	スケソウダラ	66	75%
アスパラ	67	76%		43	49%
ブロッコリー	37	42%	鮭	39	44%
人数	88	100%	人数	88	100%

※複数回答のため、数が多い上位3項目を抜粋

⑨ 家で乙部の伝統食を食べたことがありますか？

	中学1年生		中学2年生		中学3年生		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
ある	19	83%	36	90%	22	88%	77	88%
ない	3	13%	3	8%	3	12%	9	10%
無回答	1	4%	1	3%	0	0%	2	2%
合計	23	100%	40	100%	25	100%	88	100%

郷土料理教室の取り組みもあり、ほとんどが食べています。残り10人は認識していないのではないかと考えられます。

2 運動について

- ① 放課後から夕食まで何をしていますか？(1年を通して平均的なこと)
 あてはまるものすべてに○をしてください。

	中学1年生		中学2年生		中学3年生		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
ゲーム	8	35%	16	40%	14	56%	38	43%
部活(運動系・文科系)	20	87%	36	90%	25	100%	81	92%
家での遊び・おしゃべり	4	17%	12	30%	10	40%	26	30%
習い事	11	48%	10	25%	5	20%	26	30%
家事の手伝い	6	26%	11	28%	7	28%	24	27%
テレビ・DVD	5	22%	13	33%	19	76%	37	42%
携帯・スマホ	4	17%	12	30%	19	76%	35	40%
寝る	6	26%	10	25%	6	24%	22	25%
無回答	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
人数	23	100%	40	100%	25	100%	88	100%

携帯・スマホが多くなってきています。

- ② 体育の授業以外で1日1時間以上体を動かしていますか？(少年団なども含みます)

	中学1年生		中学2年生		中学3年生		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
ほぼ毎日動かしている	15	65%	25	63%	12	48%	52	59%
週に2~3日動かしている	3	13%	6	15%	6	24%	15	17%
週に1日程度動かしている	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
あまり動かしていない	2	9%	5	13%	5	20%	12	14%
無回答	3	13%	4	10%	2	8%	9	10%
合計	23	100%	40	100%	25	100%	88	100%

部活のため毎日運動している子が多くなっていますが、約1割が体をあまり動かしていません。

3 たばこ、アルコールについて

① 一緒に住んでいる人の中でタバコを吸う人はいますか？

	中学1年生		中学2年生		中学3年生		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
いる	10	43%	24	60%	14	56%	48	55%
いない	13	57%	16	40%	11	44%	40	45%
無回答	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
合計	23	100%	40	100%	25	100%	88	100%

家族の半数が吸っているようです。

② ①でアと答えた人に聞きます。吸っているのは誰ですか？
吸ってる人すべてに○をつけてください。

	中学1年生		中学2年生		中学3年生		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
父	7	70%	19	79%	9	64%	35	73%
母	4	40%	11	46%	7	50%	22	46%
兄弟姉妹	0	0%	0	0%	1	7%	1	2%
祖父	1	10%	2	8%	0	0%	3	6%
祖母	1	10%	2	8%	1	7%	4	8%
その他	0	0%	1	4%	1	7%	2	4%
無回答	0	0%	2	8%	0	0%	2	4%
人数	10	100%	24	100%	14	100%	48	100%

親世代30～50代の喫煙率が高いためかと考えられます。

③ 自分が大人になったらタバコを吸いたと思いますか？

	中学1年生		中学2年生		中学3年生		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
吸うと思う	1	4%	0	0%	3	12%	4	5%
吸わないと思う	19	83%	34	85%	19	76%	72	82%
どちらともいえない	3	13%	4	10%	3	12%	10	11%
無回答	0	0%	2	5%	0	0%	2	2%
合計	23	100%	40	100%	25	100%	88	100%

約85%が吸わないと思っています。

④ 自分が大人になったらお酒を飲みたいと思いますか？

	中学1年生		中学2年生		中学3年生		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
飲むと思う	5	22%	17	43%	17	68%	39	44%
飲まないと思う	9	39%	9	23%	4	16%	22	25%
どちらともいえない	9	39%	12	30%	4	16%	25	28%
無回答	0	0%	2	5%	0	0%	2	2%
合計	23	100%	40	100%	25	100%	88	100%

「飲まないと思う」と回答した生徒は、25%と低い結果となっています。

4 歯について

① 歯磨きは1日に何回しますか？歯みがきをする時間のすべてに○をつけてください。

	中学1年生		中学2年生		中学3年生		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
起床時	7	30%	7	18%	7	28%	21	24%
朝食後	20	87%	28	70%	20	80%	68	77%
昼食後	22	96%	32	80%	23	92%	77	88%
夕食後	8	35%	6	15%	3	12%	17	19%
ねる前	13	57%	30	75%	18	72%	61	69%
とくに決まっていない	0	0%	2	5%	1	4%	3	3%
無回答	0	0%	1	3%	0	0%	1	1%
人数	23	100%	40	100%	25	100%	88	100%

「夕食後」の割合が19%と低い値となっていますが、ねる前が69%となっているため、就寝前までに歯磨きをする習慣はついていると考えられます。

5 ストレスについて

① 心配なことや悩んでいることはありますか？

	中学1年生		中学2年生		中学3年生		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
ない	19	83%	20	50%	6	24%	45	51%
ある	4	17%	16	40%	19	76%	39	44%
無回答	0	0%	4	10%	0	0%	4	5%
合計	23	100%	40	100%	25	100%	88	100%

①-2 それはなんですか？あてはまるものすべてに○をしてください。

	中学1年生		中学2年生		中学3年生		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
家族について	0	0%	3	19%	2	11%	5	13%
先生について	0	0%	3	19%	2	11%	5	13%
友達について	1	25%	7	44%	4	21%	12	31%
将来について	2	50%	14	88%	11	58%	27	69%
自分の体について	1	25%	1	6%	2	11%	4	10%
自分の性格について	1	25%	5	31%	3	16%	9	23%
勉強について	3	75%	15	94%	16	84%	34	87%
その他	0	0%	6	38%	4	21%	10	26%
無回答	1	25%	0	0%	0	0%	1	3%
人数	4	100%	16	100%	19	100%	39	100%

「勉強について」が87%と最も高く、次いで「将来について」69%、「友達について」31%となっています。

② 悩みを相談できる人はいますか？

	中学1年生		中学2年生		中学3年生		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
いる	19	83%	24	60%	14	56%	57	65%
いない	0	0%	2	5%	1	4%	3	3%
わからない	4	17%	11	28%	10	40%	25	28%
無回答	0	0%	3	8%	0	0%	3	3%
合計	23	100%	40	100%	25	100%	88	100%

「わからない」と回答した生徒は、全体で28%です。相談相手がいないことが考えられます。家庭や学校でのコミュニケーションを深め、生徒の悩みに寄り添える環境づくりが必要となります。

③ 悩みやストレスを感じたときに、どのようなことをしますか？

あてはまるものすべてに○をしてください。

	中学1年生		中学2年生		中学3年生		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
友達とおしゃべり	7	30%	18	45%	8	32%	33	38%
スポーツをしたり音楽を聞く	12	52%	22	55%	19	76%	53	60%
家族や先生に相談する	3	13%	7	18%	5	20%	15	17%
寝る	9	39%	17	43%	12	48%	38	43%
何もしない	8	35%	3	8%	5	20%	16	18%
その他	2	9%	9	23%	3	12%	14	16%
無回答	0	0%	2	5%	0	0%	2	2%
人数	23	100%	40	100%	25	100%	88	100%

「スポーツをしたり音楽を聞く」が60%、次いで「寝る」と回答した生徒が43%という結果になりました。

④ 夜はぐっすり眠れますか？

	中学1年生		中学2年生		中学3年生		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
はい	19	83%	29	73%	23	92%	71	81%
いいえ	4	17%	9	23%	2	8%	15	17%
無回答	0	0%	2	5%	0	0%	2	2%
合計	23	100%	40	100%	25	100%	88	100%

全体では8割の生徒がぐっすり眠ることができていますが、中学2年生で7割と一番低い結果となりました。

⑤ 朝なかなか起きられず、午前中、からだの調子が悪いことがありますか？

	中学1年生		中学2年生		中学3年生		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
ない	13	57%	14	35%	12	48%	39	44%
ときどきある	9	39%	20	50%	12	48%	41	47%
いつもある	1	4%	4	10%	1	4%	6	7%
無回答	0	0%	2	5%	0	0%	2	2%
合計	23	100%	40	100%	25	100%	88	100%

朝の不調を感じる生徒が半数以上います。朝食欠食も午前中の不調に関係していると考えられます。

⑥ 食べたくない時がありますか？

	中学1年生		中学2年生		中学3年生		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
ない	15	65%	14	35%	10	40%	39	44%
ときどきある	7	30%	24	60%	13	52%	44	50%
いつもある	1	4%	0	0%	2	8%	3	3%
無回答	0	0%	2	5%	0	0%	2	2%
合計	23	100%	40	100%	25	100%	88	100%

食べたくない時が「時々ある」が50%あります。学年が上がるごとに「いつもある」「ときどきある」の回答割合が高くなる傾向にあります。

⑦ からだのだるさや疲れやすさを感じるがありますか？

	中学1年生		中学2年生		中学3年生		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
ない	3	13%	5	13%	1	4%	9	10%
ときどきある	14	61%	20	50%	16	64%	50	57%
いつもある	6	26%	13	33%	8	32%	27	31%
無回答	0	0%	2	5%	0	0%	2	2%
合計	23	100%	40	100%	25	100%	88	100%

だるさや疲れなど不調を感じる子が多いです。

⑧ 何もやる気がおこらないことがありますか？

	中学1年生		中学2年生		中学3年生		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
ない	5	22%	6	15%	0	0%	11	13%
ときどきある	16	70%	25	63%	18	72%	59	67%
いつもある	2	9%	7	18%	7	28%	16	18%
無回答	0	0%	2	5%	0	0%	2	2%
合計	23	100%	40	100%	25	100%	88	100%

⑨ イライラすることがありますか？

	中学1年生		中学2年生		中学3年生		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
ない	4	17%	3	8%	1	4%	8	9%
ときどきある	15	65%	28	70%	17	68%	60	68%
いつもある	4	17%	7	18%	7	28%	18	20%
無回答	0	0%	2	5%	0	0%	2	2%
合計	23	100%	40	100%	25	100%	88	100%

全体で「ときどきある」68%、「いつもある」20%という結果になっています。心の不安定さがみられる年代です。イライラの解決方法など情報提供が必要となります。

7 その他について

① 今自分は、幸せだと思いますか？

	中学1年生		中学2年生		中学3年生		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
すごく幸せ	5	22%	8	20%	5	20%	18	20%
まあまあ幸せ	12	52%	25	63%	19	76%	56	64%
あまり幸せではない	6	26%	5	13%	1	4%	12	14%
幸せではない	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
無回答	0	0%	2	5%	0	0%	2	2%
合計	23	100%	40	100%	25	100%	88	100%

あまり幸せではないと思う子どももいます。

② 自分のことが好きですか？

	中学1年生		中学2年生		中学3年生		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
はい	4	17%	5	13%	5	20%	14	16%
いいえ	5	22%	8	20%	4	16%	17	19%
わからない	14	61%	25	63%	16	64%	55	63%
無回答	0	0%	2	5%	0	0%	2	2%
合計	23	100%	40	100%	25	100%	88	100%

わからないが一番多い、思春期だからでしょうか。

③ 今、夢中になっているものはありますか？あてはまるものすべてに○をしてください。

	中学1年生		中学2年生		中学3年生		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
勉強	3	13%	5	13%	5	20%	13	15%
部活	11	48%	17	43%	10	40%	38	43%
スポーツ	8	35%	6	15%	10	40%	24	27%
音楽	11	48%	29	73%	19	76%	59	67%
読書	5	22%	7	18%	7	28%	19	22%
映画・DVD	3	13%	7	18%	9	36%	19	22%
テレビ	5	22%	13	33%	7	28%	25	28%
ゲーム	7	30%	20	50%	10	40%	37	42%
友達付き合い	3	13%	8	20%	4	16%	15	17%
携帯・スマホ	3	13%	13	33%	16	64%	32	36%
インターネット	6	26%	15	38%	9	36%	30	34%
特にない	1	4%	2	5%	0	0%	3	3%
その他	3	13%	2	5%	4	16%	9	10%
無回答	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
合計	23	100%	40	100%	25	100%	88	100%

「音楽」67%で最も高く、「部活」43%、「ゲーム」が42%、「携帯・スマホ」36%、「インターネット」34%という結果になりました。

④ 普段、健康のために自分で心がけているものはありますか？あてはまるものすべてに○をしてください。

	中学1年生		中学2年生		中学3年生		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
睡眠を十分とる	13	57%	18	45%	13	52%	44	50%
1日3食食べる	13	57%	26	65%	16	64%	55	63%
栄養のバランスや食べる量に気をつける	4	17%	9	23%	6	24%	19	22%
太りすぎない	8	35%	15	38%	11	44%	34	39%
痩せすぎない	2	9%	5	13%	5	20%	12	14%
体育の他に定期的な運動をする	7	30%	10	25%	5	20%	22	25%
歯磨きをする	9	39%	25	63%	21	84%	55	63%
規則正しい生活をする	8	35%	13	33%	6	24%	27	31%
毎日楽しく過ごす	7	30%	22	55%	14	56%	43	49%
特にない	2	9%	5	13%	1	4%	8	9%
その他	1	4%	1	3%	0	0%	2	2%
無回答	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
合計	23	100%	40	100%	25	100%	88	100%

中学1年生は「睡眠」と「食事」、中学2年生・3年生で「食事」と「歯磨き」を健康のための意識しています。全体としては「歯磨き」63%、「食事」63%、「睡眠」50%という結果になっています。