

乙部町健康増進計画
中間評価アンケート結果

令和 6 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、性別、身長・体重、等	8
II.食生活について	11
III.運動や普段の身体活動について	17
IV.睡眠や休養、こころの健康について	19
V.歯の健康について	21
VI.お酒について	22
VII.タバコについて	23
VIII.健康状態について	25
IX.健康診断について	27

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	29
②乙部町健康増進計画アンケート結果	31
1.食事について	31
2.運動について	33
3.たばこ、アルコールについて	34
4.歯について	35
5.こころについて	36

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	38
②乙部町健康増進計画アンケート結果	41
1.食事について	41
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
6.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)

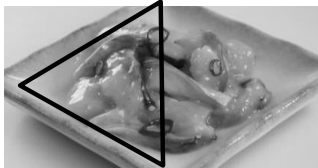
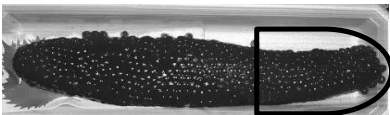
◆あてはまる選択肢の数字を○で囲んでください。

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>①</td> <td>2</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>豆類や大豆類 (とうふ,おから,油あげなど)</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>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>1</td> <td>2</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>魚介類 (焼魚,刺身,イカ,ツブなど)</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>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>1</td> <td>2</td> <td>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>1</td> <td>2</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>果物類</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>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。 (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】 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。 (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】 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) (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】 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 1 6	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。 (伝統食：くじら汁、ふきんこ餅汁、つぼっこ汁、かたこもち など) ① はい ② いいえ
Ⅲ. 運動や普段の身体活動についてお聞きます。	
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。 ① 生活の大半を座って過ごし、活動量は多くない。 ② 座って過ごすことが多いが、立つて行う作業や歩行などで体を動かす。 ③ 立つて行う作業、力仕事、畑仕事、歩行などで活動量は多い。
問2-1	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 ※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。
問2-2	「はい」と答えた方にお聞きます。運動の種類を教えてください。(あてはまるものすべて) 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 ()
問 3	徒歩で5分程度の距離の移動に車を利用しますか。 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
Ⅳ. 睡眠や休養、こころの健康についてお聞きます。	
問 1	睡眠で休養が十分にとれていますか。 ① はい ② いいえ
問 2	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
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。 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
問3-2	「①、②」と答えた方にお聞きます。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) 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 ()
問 4	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。)

問 5	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） 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（ ）	
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。	① はい ② いいえ
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。 ① 毎食後 ② 1日2回 ③ 1日1回 ④ 1日1回未満	
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。	① はい ② いいえ
問 3	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
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。（あてはまるものすべて） 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 歯ぐきを押すと膿が出る 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（ ）	
問 5	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 <u>28本</u> 。親知らずを入れると <u>32本</u> あります。	
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。 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	
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。（飲まない方は「1合未満」に○） ① 1合未満 ② 1～2合未満 ③ 2～3合未満 ④ 3合以上	
アルコール換算表  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		
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。 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	

問1-2	「①現在吸っている」という方にお聞きます。 7) いつから、どのくらい吸っていますか。 () 歳から () 本/日 8) タバコをやめたいと思いますか。 ① はい ② いいえ 9) タバコに関する健康情報で、知りたい情報はありますか。(いくつでも) 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

配布数	R2	回答数	率	R5	回答数	率
25歳～59歳	1,265	383	30.2%	1,016	285	28.1%
60歳～79歳	835	414	49.6%	826	329	39.8%
計	2,100	797	38.0%	1,842	614	33.3%

回答率がR2より5%減りました。

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		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
男性	13	54%	27	52%	38	49%	53	40%	68	47%	83	45%	282	46%
女性	11	46%	25	48%	40	51%	78	60%	77	53%	100	54%	331	54%
無回答	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	1	1%	1	0%
合計	24	100%	52	100%	78	100%	131	100%	145	100%	184	100%	614	100%

男女の回答割合は、「男性」46%（R2：42%）、「女性」54%（R2：58%）で前回と同じ程度。

年齢は「20代」3.9%（R2：9.5%）、「30代」8.5%（R2：9.8%）、「40代」12.7%（R2：13.8%）、「50代以上」74.9%はR2と同様の割合です。

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%	0	0%	1	3%	1	2%	1	1%	1	1%	4	1%
ふつう	7	54%	17	63%	20	53%	23	43%	28	41%	43	52%	138	49%
肥満	6	46%	10	37%	17	45%	28	53%	39	57%	35	42%	135	48%
無回答	0	0%	0	0%	0	0%	1	2%	0	0%	4	5%	5	2%
合計	13	100%	27	100%	38	100%	53	100%	68	100%	83	100%	282	100%

R2の「20代肥満」18%が、R5は46%と増えています。R2「70代肥満」29%が、R5は42%と増えています。

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	18%	3	12%	6	15%	6	8%	4	5%	7	7%	28	8%
ふつう	8	73%	17	68%	23	58%	48	62%	46	60%	54	54%	196	59%
肥満	1	9%	4	16%	9	23%	21	27%	26	34%	32	32%	93	28%
無回答	0	0%	1	4%	2	5%	3	4%	1	1%	7	7%	14	4%
合計	11	100%	25	100%	40	100%	78	100%	77	100%	100	100%	331	100%

R2の「20代肥満」21%が、R5は9%と減っている。「やせ」は11%から18%へ微増しています。

全体の割合は変化ありません。

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	8%	3	6%	7	9%	7	5%	5	3%	8	4%	32	5%
ふつう	15	63%	34	65%	43	55%	71	54%	74	51%	98	53%	335	55%
肥満	7	29%	14	27%	26	33%	49	37%	65	45%	67	36%	228	37%
無回答	0	0%	1	2%	2	3%	4	3%	1	1%	11	6%	19	3%
合計	24	100%	52	100%	78	100%	131	100%	145	100%	184	100%	614	100%

全体の割合は変化ありません。

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	18	75%	44	85%	61	78%	85	65%	98	68%	120	65%	426	69%
姫川・旭岱・富岡	0	0%	4	8%	4	5%	10	8%	11	8%	18	10%	47	8%
鳥山・栄浜・元和	5	21%	1	2%	5	6%	18	14%	14	10%	15	8%	58	9%
三ツ谷・潮見 花磯・豊浜	1	4%	3	6%	8	10%	17	13%	20	14%	31	17%	80	13%
無回答	0	0%	0	0%	0	0%	1	1%	2	1%	0	0%	3	0%
合計	24	100%	52	100%	78	100%	131	100%	145	100%	184	100%	614	100%

R2と大きな差はありません。

問5 家族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	7	29%	6	12%	8	10%	21	16%	22	15%	42	23%	106	17%
夫婦世帯	4	17%	15	29%	28	36%	62	47%	81	56%	110	60%	300	49%
2世代	7	29%	22	42%	27	35%	28	21%	33	23%	21	11%	138	22%
3世代以上	1	4%	2	4%	8	10%	8	6%	4	3%	4	2%	27	4%
その他	4	17%	5	10%	7	9%	11	8%	3	2%	6	3%	36	6%
無回答	1	4%	2	4%	0	0%	1	1%	2	1%	1	1%	7	1%
合計	24	100%	52	100%	78	100%	131	100%	145	100%	184	100%	614	100%

R2と大きな差はありません。

70代以上は独居か夫婦世帯で83%です。

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	21	91%	48	92%	64	82%	113	86%	89	61%	52	28%	387	63%
仕事なし	2	9%	3	6%	10	13%	15	11%	48	33%	121	66%	199	32%
無回答	0	0%	1	2%	4	5%	3	2%	8	6%	11	6%	27	4%
合計	23	100%	52	100%	78	100%	131	100%	145	100%	184	100%	613	100%

「50代」R2:68%が86%、「60代」44%が61%とあがっています。女性の就労が増えました。

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。

	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	1	4.8%	1	2.1%	4	6.3%	5	4.4%	6	6.7%	10	19.2%	27	7.0%
建設	1	4.8%	0	0.0%	8	12.5%	8	7.1%	15	16.9%	10	19.2%	42	10.9%
製造	1	4.8%	1	2.1%	2	3.1%	4	3.5%	3	3.4%	1	1.9%	12	3.1%
電気・ガス	0	0.0%	2	4.2%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	2	0.5%
運輸	0	0.0%	0	0.0%	2	3.1%	3	2.7%	5	5.6%	1	1.9%	11	2.8%
情報通信	1	4.8%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	1	0.3%
商業	0	0.0%	4	8.3%	3	4.7%	9	8.0%	9	10.1%	5	9.6%	30	7.8%
金融	0	0.0%	0	0.0%	2	3.1%	2	1.8%	0	0.0%	0	0.0%	4	1.0%
保険	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	1	0.9%	0	0.0%	0	0.0%	1	0.3%
医療・介護・福祉	3	14.3%	8	16.7%	9	14.1%	25	22.1%	13	14.6%	3	5.8%	61	15.8%
公務員	10	47.6%	24	50.0%	14	21.9%	23	20.4%	5	5.6%	0	0.0%	76	19.6%
パート	3	14.3%	5	10.4%	12	18.8%	20	17.7%	21	23.6%	15	28.8%	76	19.6%
その他	1	4.8%	2	4.2%	8	12.5%	12	10.6%	11	12.4%	7	13.5%	41	10.6%
無回答	0	0.0%	1	2.1%	0	0.0%	1	0.9%	1	1.1%	0	0.0%	3	0.8%
人数	21	100.0%	48	100.0%	64	100.0%	113	100.0%	89	100.0%	52	100.0%	387	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	14	58%	29	56%	58	74%	95	73%	112	77%	147	80%	455	74%
いいえ	9	38%	17	33%	17	22%	23	18%	18	12%	12	7%	96	16%
無回答	1	4%	6	12%	3	4%	13	10%	15	10%	25	14%	63	10%
合計	24	100%	52	100%	78	100%	131	100%	145	100%	184	100%	614	100%

30代の「いいえ」R2: 24%、R5: 33%と増えています。全体の割合は変わりありません。

20代、30代の欠食が多いです。

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	14	58%	32	62%	51	65%	104	79%	120	83%	175	95%	496	81%
どちらともいえない	4	17%	7	13%	9	12%	7	5%	13	9%	4	2%	44	7%
ほとんど食べない	6	25%	13	25%	17	22%	20	15%	12	8%	5	3%	73	12%
無回答	0	0%	0	0%	1	1%	0	0%	0	0%	0	0%	1	0%
合計	24	100%	52	100%	78	100%	131	100%	145	100%	184	100%	614	100%

R2と変わりありません。

若い年代ほど朝食をとっていません。70代以上は9割とっています。

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	6	25%	16	31%	16	21%	35	27%	16	11%	38	21%	127	21%
いいえ	15	63%	31	60%	57	73%	87	66%	113	78%	114	62%	417	68%
無回答	3	13%	5	10%	5	6%	9	7%	16	11%	32	17%	70	11%
合計	24	100%	52	100%	78	100%	131	100%	145	100%	184	100%	614	100%

R2と変わりありません。

働く年代は仕事で夕食時間が遅くなり、高齢になると就寝時間が早くなる傾向にあることが背景にあると考えられます。

問4 1週間で次のそれぞれの食べ物について、最も当てはまるところに○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	13%	5	10%	15	19%	25	19%	26	18%	54	29%	128	21%
週に3～5回食べる	15	63%	33	63%	47	60%	79	60%	96	66%	110	60%	380	62%
ほとんど食べない	4	17%	12	23%	15	19%	24	18%	20	14%	14	8%	89	14%
無回答	2	8%	2	4%	1	1%	3	2%	3	2%	6	3%	17	3%
合計	24	100%	52	100%	78	100%	131	100%	145	100%	184	100%	614	100%

R2と変わりありません。

○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	8	33%	20	38%	30	38%	58	44%	63	43%	99	54%	278	45%
週に3～5回食べる	10	42%	19	37%	29	37%	48	37%	53	37%	54	29%	213	35%
ほとんど食べない	5	21%	12	23%	19	24%	22	17%	29	20%	27	15%	114	19%
無回答	1	4%	1	2%	0	0%	3	2%	0	0%	4	2%	9	1%
合計	24	100%	52	100%	78	100%	131	100%	145	100%	184	100%	614	100%

R2と変わりありません。

○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	4%	4	8%	6	8%	10	8%	21	14%	44	24%	86	14%
週に3～5回食べる	12	50%	32	62%	55	71%	99	76%	107	74%	128	70%	433	71%
ほとんど食べない	10	42%	15	29%	16	21%	20	15%	16	11%	9	5%	86	14%
無回答	1	4%	1	2%	1	1%	2	2%	1	1%	3	2%	9	1%
合計	24	100%	52	100%	78	100%	131	100%	145	100%	184	100%	614	100%

R2:20代「週に3～5」3%が50%へ、30代も8%が62%へと、若い人が魚を食べるようになっていきます。

魚を「週3～5回食べる」が6割から7割になりました。

○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	5	21%	26	50%	31	40%	29	22%	30	21%	26	14%	147	24%
週に3～5回食べる	17	71%	25	48%	44	56%	91	69%	106	73%	141	77%	424	69%
ほとんど食べない	1	4%	0	0%	3	4%	9	7%	9	6%	14	8%	36	6%
無回答	1	4%	1	2%	0	0%	2	2%	0	0%	3	2%	7	1%
合計	24	100%	52	100%	78	100%	131	100%	145	100%	184	100%	614	100%

R2:20代「毎日」44%から、R5:21%へ減少、「週3～5」R2:53%からR5:71%へ増えています。他年代は同じくらいです。

○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	7	29%	24	46%	36	46%	52	40%	70	48%	89	48%	278	45%
週に3～5回食べる	15	63%	23	44%	35	45%	71	54%	70	48%	88	48%	302	49%
ほとんど食べない	1	4%	4	8%	7	9%	6	5%	5	3%	5	3%	28	5%
無回答	1	4%	1	2%	0	0%	2	2%	0	0%	2	1%	6	1%
合計	24	100%	52	100%	78	100%	131	100%	145	100%	184	100%	614	100%

R2と変わりありません。

「毎日」「週3～5」で9割と高いです。

○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	2	11%	4	8%	7	9%	22	17%	28	19%	58	32%	121	20%
週に3～5回食べる	15	79%	13	25%	28	36%	54	41%	76	52%	105	57%	291	48%
ほとんど食べない	1	5%	34	65%	43	55%	53	40%	40	28%	17	9%	188	31%
無回答	1	5%	1	2%	0	0%	2	2%	1	1%	4	2%	9	1%
合計	19	100%	52	100%	78	100%	131	100%	145	100%	184	100%	609	100%

R2:20代「週3～5」39%が79%と倍になりました。他は同じ割合です。

「ほとんど食べない」30代、40代が半数超えています。

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	2	8%	6	12%	4	5%	5	4%	3	2%	1	1%	21	3%
しばしば利用する	8	33%	11	21%	15	19%	23	18%	20	14%	8	4%	85	14%
ときどき利用する	9	38%	20	38%	30	38%	50	38%	51	35%	60	33%	220	36%
あまり利用しない	4	17%	15	29%	29	37%	53	40%	71	49%	112	61%	284	46%
無回答	1	4%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	3	2%	4	1%
合計	24	100%	52	100%	78	100%	131	100%	145	100%	184	100%	614	100%

R2:30代「ほぼ毎日」1%が12%、「しばしば」14%が21%とやや増加です。70代「ときどき」17%が33%増加しています。

テレビ番組でコンビニの惣菜を取り上げ身近になっているとも考えられます。上手に利用するといいいのではと考えます。

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	0	0%	1	2%	0	0%	1	1%	1	1%	0	0%	3	0%
しばしばする	0	0%	2	4%	1	1%	2	2%	2	1%	0	0%	7	1%
ときどきする	16	67%	21	40%	16	21%	26	20%	29	20%	19	10%	127	21%
あまりしない	7	29%	28	54%	61	78%	102	78%	113	78%	163	89%	474	77%
無回答	1	4%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	2	1%	3	0%
合計	24	100%	52	100%	78	100%	131	100%	145	100%	184	100%	614	100%

R2と変わりありません。若い年代は「時々」が多く、40代以上は「あまりしない」が多いです。

一人暮らしの高齢者は孤食になりがちです。

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	11	46%	20	38%	32	41%	44	34%	72	50%	104	57%	283	46%
いいえ	12	50%	31	60%	43	55%	80	61%	69	48%	70	38%	305	50%
無回答	1	4%	1	2%	3	4%	7	5%	4	3%	10	5%	26	4%
合計	24	100%	52	100%	78	100%	131	100%	145	100%	184	100%	614	100%

50代の「いいえ」が6割と減塩意識が高くなっていると考えられます。

問8（頻度）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	0	0%	4	8%	5	6%	10	8%	33	23%	55	30%	117	19%
しばしば食べる	3	13%	7	13%	12	15%	36	27%	36	25%	41	22%	153	25%
ときどき食べる	7	29%	14	27%	26	33%	36	27%	32	22%	38	21%	153	25%
あまり食べない	13	54%	27	52%	35	45%	49	37%	44	30%	46	25%	186	30%
無回答	1	4%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	4	2%	5	1%
合計	24	100%	52	100%	78	100%	131	100%	145	100%	184	100%	614	100%

R2と変わりありません。若い年代は「あまり食べない」が多く、高齢になると食べる機会が増えています。

問8（量）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。

【例】たくあん、きゅうりなら3切れ、白菜漬なら小皿1杯

	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	2	9%	6	12%	15	19%	21	16%	24	17%	28	15%	81	8%
同じ程度	10	45%	19	37%	30	38%	60	46%	66	46%	85	46%	246	25%
少ない	4	18%	21	40%	26	33%	35	27%	45	31%	55	30%	175	17%
無回答	6	27%	6	12%	7	9%	15	11%	10	7%	16	9%	502	50%
合計	22	100%	52	100%	78	100%	131	100%	145	100%	184	100%	1004	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（頻度）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%	2	4%	0	0%	0	0%	1	1%	3	2%	18	3%
しばしば食べる	1	4%	2	4%	6	8%	6	5%	10	7%	19	10%	65	11%
ときどき食べる	5	22%	12	23%	15	19%	27	21%	26	18%	45	24%	143	23%
あまり食べない	16	70%	36	69%	56	72%	98	75%	106	73%	116	63%	383	62%
無回答	1	4%	0	0%	1	1%	0	0%	2	1%	1	1%	5	1%
合計	23	100%	52	100%	78	100%	131	100%	145	100%	184	100%	614	100%

塩蔵品は「あまり食べない」方が多いです。

問9（量） 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。

【例】 塩辛や切り込み、大さじ1杯

	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	2	9%	7	13%	12	15%	7	5%	12	8%	7	4%	35	6%
同じ程度	9	39%	17	33%	27	35%	45	34%	38	26%	55	30%	174	28%
少ない	7	30%	21	40%	28	36%	57	44%	71	49%	86	47%	264	43%
無回答	5	22%	7	13%	11	14%	22	17%	24	17%	36	20%	140	23%
合計	23	100%	52	100%	78	100%	131	100%	145	100%	184	100%	613	100%

R2と変わりありません。

問10（頻度） 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%	1	2%	0	0%	1	1%	3	2%	2	1%	16	3%
しばしば食べる	1	4%	5	10%	10	13%	14	11%	12	8%	27	15%	88	14%
ときどき食べる	8	35%	12	23%	22	28%	33	25%	52	36%	50	27%	185	30%
あまり食べない	13	57%	34	65%	46	59%	82	63%	77	53%	101	55%	317	52%
無回答	1	4%	0	0%	0	0%	1	1%	1	1%	4	2%	7	1%
合計	23	100%	52	100%	78	100%	131	100%	145	100%	184	100%	613	100%

R2と変わりありません。

問10（量） 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。

【例】 たらこなら1/2腹、筋子なら1/3腹

	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	4%	9	17%	9	12%	9	7%	9	6%	9	5%	39	6%
同じ程度	8	35%	18	35%	29	37%	47	36%	53	37%	62	34%	205	33%
少ない	9	39%	20	38%	30	38%	61	47%	63	43%	86	47%	271	44%
無回答	5	22%	5	10%	10	13%	14	11%	20	14%	27	15%	98	16%
合計	23	100%	52	100%	78	100%	131	100%	145	100%	184	100%	613	100%

問11（頻度） 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	1	4%	4	8%	2	3%	1	1%	2	1%	9	5%	19	3%
しばしば食べる	2	9%	6	12%	17	22%	33	25%	41	28%	41	22%	140	23%
ときどき食べる	8	35%	22	42%	32	41%	64	49%	76	52%	90	49%	292	48%
あまり食べない	11	48%	20	38%	27	35%	33	25%	25	17%	41	22%	157	26%
無回答	1	4%	0	0%	0	0%	0	0%	1	1%	3	2%	5	1%
合計	23	100%	52	100%	78	100%	131	100%	145	100%	184	100%	613	100%

「しばしば食べる」が20代でR2:25%、R5:9%と減少です。30代もR2:24%がR5:12%と減少です。

60代がR2:18%がR5:28%と増えています。

問11（量） 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。

【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

	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	4%	6	12%	4	5%	6	5%	2	1%	9	5%	42	7%
同じ程度	10	43%	28	54%	33	42%	61	47%	87	60%	67	36%	268	44%
少ない	9	39%	13	25%	26	33%	53	40%	46	32%	92	50%	227	37%
無回答	3	13%	5	10%	4	5%	11	8%	10	7%	16	9%	76	12%
合計	23	100%	52	100%	78	100%	131	100%	145	100%	184	100%	613	100%

R2と変わりありません。

問12（頻度） 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	2	9%	18	35%	18	23%	37	28%	34	23%	36	20%	145	24%
しばしば飲む	14	61%	11	21%	15	19%	20	15%	23	16%	44	24%	127	21%
ときどき飲む	4	17%	8	15%	14	18%	18	14%	28	19%	45	24%	117	19%
あまり飲まない	0	0%	14	27%	31	40%	55	42%	59	41%	56	30%	215	35%
無回答	3	13%	1	2%	0	0%	1	1%	1	1%	3	2%	9	1%
合計	23	100%	52	100%	78	100%	131	100%	145	100%	184	100%	613	100%

20代「しばしば」R2:25%が61%と倍以上に増加しています。

問12（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	2	9%	20	38%	34	44%	54	41%	64	44%	91	49%	265	43%
500ml程度	14	61%	22	42%	32	41%	51	39%	43	30%	41	22%	203	33%
500ml～1ℓ以内	4	17%	6	12%	7	9%	9	7%	12	8%	4	2%	42	7%
1ℓ以上	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	1	1%	2	1%	3	0%
無回答	3	13%	4	8%	5	6%	17	13%	25	17%	46	25%	100	16%
合計	23	100%	52	100%	78	100%	131	100%	145	100%	184	100%	613	100%

20代で500ml程度 R2:39%がR5:61%、60代もR2:16%がR5:30%と増加しています。

問13（頻度） 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	6	26%	19	37%	24	31%	29	22%	39	27%	49	27%	166	27%
しばしば食べる	4	17%	11	21%	26	33%	47	36%	43	30%	54	29%	185	30%
ときどき食べる	5	22%	14	27%	17	22%	31	24%	36	25%	47	26%	150	24%
あまり食べない	6	26%	8	15%	11	14%	23	18%	26	18%	28	15%	102	17%
無回答	2	9%	0	0%	0	0%	1	1%	1	1%	6	3%	10	2%
合計	23	100%	52	100%	78	100%	131	100%	145	100%	184	100%	613	100%

R2と変わりなし。半数以上は間食の習慣があります。

問13（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	3	13%	4	8%	10	13%	15	11%	17	12%	26	14%	75	12%
片手の半分くらい	4	17%	10	19%	6	8%	25	19%	23	16%	27	15%	95	15%
片手分くらい	8	35%	19	37%	38	49%	52	40%	72	50%	73	40%	262	43%
片手以上	5	22%	15	29%	19	24%	19	15%	19	13%	20	11%	97	16%
無回答	3	13%	4	8%	5	6%	20	15%	14	10%	38	21%	84	14%
合計	23	100%	52	100%	78	100%	131	100%	145	100%	184	100%	613	100%

R2と変わりありません。

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	3	13%	21	40%	20	26%	38	29%	55	38%	71	39%	208	34%
いいえ	19	83%	31	60%	57	73%	86	66%	77	53%	73	40%	343	56%
無回答	1	4%	0	0%	1	1%	7	5%	13	9%	40	22%	62	10%
合計	23	100%	52	100%	78	100%	131	100%	145	100%	184	100%	613	100%

「いいえ」が微増です。乙部の食材を購入する場が少ないためでしょうか。

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	14	58%	34	65%	47	60%	96	73%	89	61%	91	49%	371	60%
農産物直売所の充実を図る	9	38%	34	65%	41	53%	81	62%	86	59%	114	62%	365	59%
飲食店で、地元農産物をより多く利用する	8	33%	19	37%	27	35%	55	42%	32	22%	37	20%	178	29%
給食で、地元農産物をより多く利用する	9	38%	23	44%	35	45%	61	47%	49	34%	53	29%	230	37%
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	9	38%	17	33%	21	27%	41	31%	41	28%	56	30%	185	30%
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	3	13%	20	38%	14	18%	47	36%	50	34%	68	37%	202	33%
わからない	4	17%	5	10%	12	15%	8	6%	7	5%	18	10%	54	9%
その他	1	4%	3	6%	6	8%	9	7%	4	3%	3	2%	26	4%
地産地消の必要はない	0	0%	0	0%	0	0%	2	2%	0	0%	4	2%	6	1%
無回答	2	8%	1	2%	0	0%	2	2%	8	6%	16	9%	29	5%
人数	24	100%	52	100%	78	100%	131	100%	145	100%	184	100%	614	100%

R2と変わりありません。

乙部町の食材を手にてできる機会を増やすためには小売店などで地元産でPRが大切です。

『鳥山野菜直売店』は、短絡路通行となり、本町地区からは距離的に遠くなりました。

『たごまる』(NPOひまわり野菜等直売所)が営業もされ、町内農家の野菜も取り扱っています。

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。

(伝統食:くじら汁、ふきんこ餅汁、つぼっこ汁、かたこもち など)

	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	39%	34	65%	44	56%	88	67%	89	61%	133	72%	397	65%
いいえ	14	61%	18	35%	34	44%	43	33%	54	37%	48	26%	211	34%
無回答	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	2	1%	3	2%	5	1%
合計	23	100%	52	100%	78	100%	131	100%	145	100%	184	100%	613	100%

各年代とも「いいえ」が微増です。

高齢者大学の郷土料理教室がコロナ禍で開催出来なかったこと、多世代が集まる機会(高齢者宅に帰省するなど)が減ったことが影響していると考えられます。

Ⅲ. 運動や普段の身体活動についてお聞きます。

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。	8	33%	12	23%	13	17%	26	20%	15	10%	19	10%	93	15%
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。	14	58%	19	37%	38	49%	45	34%	64	44%	85	46%	265	43%
立って行う作業、力仕事、畑仕事、歩行などで活動量は多い。	2	8%	20	38%	27	35%	59	45%	64	44%	70	38%	242	39%
無回答	0	0%	1	2%	0	0%	1	1%	2	1%	10	5%	14	2%
合計	24	100%	52	100%	78	100%	131	100%	145	100%	184	100%	614	100%

20代の「座って過ごす」がR2:19%がR5:33%と若い年代の活動量が低くなっています。

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	38%	9	17%	18	23%	20	15%	39	27%	70	38%	165	27%
いいえ	15	63%	42	81%	60	77%	111	85%	104	72%	101	55%	433	71%
無回答	0	0%	1	2%	0	0%	0	0%	2	1%	13	7%	16	3%
合計	24	100%	52	100%	78	100%	131	100%	145	100%	184	100%	614	100%

20代の「はい」R2:25%、R5:38%と増えています。40代もR2:12%、R5:23%と増えています。

問2-2 「はい」と答えた方にお聞きます。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	4	44%	4	44%	7	39%	5	25%	22	56%	40	57%	82	108%
ジョギング	1	11%	1	11%	1	6%	2	10%	3	8%	5	7%	13	17%
自転車	1	11%	1	11%	0	0%	1	5%	6	15%	7	10%	16	21%
筋力トレーニング	5	56%	2	22%	5	28%	3	15%	2	5%	14	20%	31	41%
ラジオ体操	0	0%	0	0%	0	0%	1	5%	5	13%	0	0%	6	8%
エアロビクスなどの有酸素運動	0	0%	0	0%	2	11%	0	0%	0	0%	6	9%	8	11%
ヨガ・ストレッチ	1	11%	1	11%	4	22%	4	20%	3	8%	1	1%	14	18%
フォークダンス・社交ダンス	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	3	8%	0	0%	3	4%
団体球技(野球、サッカー、バレーなど)	2	22%	0	0%	4	22%	3	15%	3	8%	6	9%	18	24%
ゴルフ・パークゴルフ	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	2	5%	2	3%	4	5%
卓球・バドミントン	1	11%	0	0%	0	0%	1	5%	3	8%	7	10%	12	16%
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)	0	0%	0	0%	2	11%	1	5%	5	13%	2	3%	10	13%
その他	0	0%	0	0%	0	0%	2	10%	2	5%	0	0%	4	5%
無回答	0	0%	0	0%	0	0%	3	15%	0	0%	3	4%	6	8%
合計	9	100%	9	100%	18	100%	20	100%	39	100%	70	100%	76	100%

50代、60代のウォーキングが減っています。R2は50代 52%、60代 70%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	8	33%	14	27%	22	28%	36	27%	34	23%	16	9%	130	21%
利用することが 多い	7	29%	12	23%	29	37%	55	42%	53	37%	44	24%	200	33%
利用しないこと が多い	4	17%	10	19%	14	18%	17	13%	31	21%	42	23%	118	19%
ほとんど利用 しない	5	21%	16	31%	12	15%	22	17%	26	18%	74	40%	155	25%
無回答	0	0%	0	0%	1	1%	1	1%	1	1%	8	4%	11	2%
合計	24	100%	52	100%	78	100%	131	100%	145	100%	184	100%	614	100%

50代が「利用することが多い」R2:35%が、R5:42%に増加しました。

20代～60代とも「ほぼ毎日」「利用することが多い」をあわせると半数以上になり、車を利用する機会が多い傾向にあります。

Ⅳ. 睡眠や休養、こころ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	14	58%	35	67%	42	54%	83	63%	104	72%	140	76%	418	68.1%
いいえ	10	42%	17	33%	35	45%	48	37%	39	27%	37	20%	186	30.3%
無回答	0	0%	0	0%	1	1%	0	0%	2	1%	7	4%	10	1.6%
合計	24	100%	52	100%	78	100%	131	100%	145	100%	184	100%	614	100.0%

20代「はい」がR2・81%がR5・58%と減っています。20代～60代の「いいえ」が3割前後と働き盛りの睡眠の質が課題となっています。

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	4	17%	6	12%	15	19%	27	21%	26	18%	25	14%	103	17%
いいえ	20	83%	46	88%	63	81%	104	79%	118	81%	155	84%	506	82%
無回答	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	1	1%	4	2%	5	1%
合計	24	100%	52	100%	78	100%	131	100%	145	100%	184	100%	614	100%

20代「はい」R2・8%がR5・17%、40代、50代、60代に2割程度います。
アルコールは睡眠の質を低下させると言われています。

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	4	17%	13	25%	12	15%	15	11%	7	5%	4	2%	55	9%
しばしば感じた	9	38%	13	25%	22	28%	37	28%	25	17%	21	11%	127	21%
ときどき感じた	8	33%	14	27%	28	36%	51	39%	68	47%	79	43%	248	40%
ほとんど感じなかった	3	13%	12	23%	16	21%	28	21%	44	30%	76	41%	179	29%
無回答	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	1	1%	4	2%	5	1%
合計	24	100%	52	100%	78	100%	131	100%	145	100%	184	100%	614	100%

R2と差はありません。
50代まではストレスを感じている方が多いです。

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	2	15%	7	27%	5	15%	17	33%	11	34%	9	36%	51	28%
友人について	3	23%	3	12%	2	6%	1	2%	3	9%	2	8%	14	8%
健康面について	6	46%	4	15%	8	24%	11	21%	10	31%	13	52%	52	29%
仕事について	10	77%	21	81%	26	76%	42	81%	15	47%	4	16%	118	65%
介護について	0	0%	1	4%	1	3%	6	12%	4	13%	0	0%	12	7%
経済面について	1	8%	3	12%	6	18%	9	17%	7	22%	5	20%	31	17%
子どもについて	1	8%	5	19%	6	18%	2	4%	3	9%	2	8%	19	10%
その他	1	8%	0	0%	1	3%	1	2%	2	6%	1	4%	6	3%
無回答	0	0%	1	4%	0	0%	0	0%	2	6%	0	0%	3	2%
人数	13	100%	26	100%	34	100%	52	100%	32	100%	25	100%	182	100%

R2と変わりありません。
「仕事」はどの年代も多いです。20代、60代からの「健康面」も多くなっています。

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	13%	5	10%	3	4%	7	5%	11	8%	23	13%	52	8.5%
1	2	8%	15	29%	22	28%	43	33%	49	34%	65	35%	196	31.9%
2	8	33%	14	27%	27	35%	36	27%	43	30%	63	34%	191	31.1%
3	6	25%	8	15%	10	13%	27	21%	21	14%	9	5%	81	13.2%
4	3	13%	4	8%	8	10%	13	10%	10	7%	4	2%	42	6.8%
5	2	8%	5	10%	5	6%	5	4%	2	1%	1	1%	20	3.3%
無回答:6	0	0%	1	2%	3	4%	0	0%	9	6%	19	10%	32	5.2%
合計	24	100%	52	100%	78	100%	131	100%	145	100%	184	100%	614	100.0%

R2と変わりありません。

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	7	29%	24	46%	29	37%	53	40%	41	28%	30	21%	184	32.0%
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%	1	2%	0	0%	1	1%	0	0%	5	3%	7	1.2%
弁護士や司法書士、公的機関の相談員などに相談する	1	4%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	1	1%	2	0.3%
できるだけ休養をとるようにする	10	42%	22	42%	20	26%	27	21%	35	24%	37	26%	151	26.3%
趣味や仕事など他のことで気を紛らわせる	12	50%	28	54%	37	47%	68	52%	60	41%	72	50%	277	48.2%
特になにもしない	9	38%	7	13%	19	24%	36	27%	51	35%	44	30%	166	28.9%
その他	0	0%	2	4%	3	4%	2	2%	4	3%	8	6%	19	3.3%
無回答	0	0%	2	4%	1	1%	0	0%	4	3%	29	20%	36	6.3%
人数	24	100%	52	100%	78	100%	131	100%	145	100%	145	100%	575	100.0%

R2と変わらないが、「身近な人に悩みを聞いてもらう」の20代がR2:47%が、R5:29%と減少しています。

身近な人に相談が減っています。

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	7	29%	22	42%	21	27%	46	35%	50	34%	78	42%	224	36%
いいえ	14	58%	28	54%	53	68%	74	56%	84	58%	80	43%	333	54%
無回答	3	13%	2	4%	4	5%	11	8%	11	8%	26	14%	57	9%
合計	24	100%	52	100%	78	100%	131	100%	145	100%	184	100%	614	100%

R2と変わらない状態です。

毎月の広報おとべカレンダーにも掲載していますが(月1回開催)、『こころの健康相談』の認知度が低いようです。

広報おとべだけの周知だけでは、住民に届いていません。

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	6	25%	13	25%	28	36%	45	34%	37	26%	60	33%	189	31%
1日2回	16	67%	33	63%	41	53%	61	47%	71	49%	66	36%	288	47%
1日1回	2	8%	6	12%	8	10%	23	18%	34	23%	40	22%	113	18%
1日1回未満	0	0%	0	0%	1	1%	1	1%	3	2%	7	4%	12	2%
無回答	0	0%	0	0%	0	0%	1	1%	0	0%	11	6%	12	2%
合計	24	100%	52	100%	78	100%	131	100%	145	100%	184	100%	614	100%

R2と変わりありません。

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	5	21%	21	40%	45	58%	83	63%	72	50%	87	47%	313	51%
いいえ	19	79%	31	60%	33	42%	48	37%	73	50%	79	43%	283	46%
無回答	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	18	10%	18	3%
合計	24	100%	52	100%	78	100%	131	100%	145	100%	184	100%	614	100%

R2より、「はい」がやや増加しています。

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	10	42%	20	38%	35	45%	50	38%	55	38%	57	31%	227	37%
いいえ	14	58%	30	58%	43	55%	80	61%	89	61%	112	61%	368	60%
無回答	0	0%	2	4%	0	0%	1	1%	1	1%	15	8%	19	3%
合計	24	100%	52	100%	78	100%	131	100%	145	100%	184	100%	614	100%

「はい」がR2:22%、R5:37%に増加しています。町内の歯科医院ができた背景があります。

「いいえ」が6割います。健診の必要性の周知は必要です。

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	2	8%	4	8%	10	13%	18	14%	5	3%	15	8%	54	9%
歯ぐきから血が出る	4	17%	9	17%	16	21%	17	13%	19	13%	10	5%	75	12%
歯ぐきが腫れる 下がったように 感じる	2	8%	6	12%	20	26%	42	32%	46	32%	31	17%	147	24%
歯ぐきを押すと 膿が出る	0	0%	1	2%	0	26%	0	0%	3	2%	1	1%	25	4%
歯がぐらぐらして いる	0	0%	0	0%	1	0%	4	3%	5	3%	8	4%	17	3%
歯周病の治療を している	0	0%	1	2%	4	1%	6	5%	12	8%	16	9%	36	6%
何も症状はない	15	63%	24	46%	29	5%	53	40%	53	37%	67	36%	216	35%
その他	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	7	5%	10	5%	17	3%
無回答	2	8%	11	21%	10	13%	10	8%	70	48%	44	24%	147	24%
人数	24	100%	52	100%	78	100%	131	100%	145	100%	184	100%	614	100%

R2と大きな差はありません。歯周病の治療割合も変化ありません。

40代から歯茎の不調を感じる方が出始めています。

問5 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)

	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%	2	2%	12	8%	27	15%	41	7%
6～10本	0	0%	0	0%	0	0%	6	5%	12	8%	25	14%	43	7%
11～15本	0	0%	0	0%	0	0%	1	1%	12	8%	12	7%	25	4%
16～20本	0	0%	0	0%	0	0%	8	6%	16	11%	21	11%	45	7%
21～25本	1	4%	4	8%	6	8%	18	14%	22	15%	16	9%	67	11%
26本以上	11	46%	28	54%	37	47%	49	37%	19	13%	16	9%	160	26%
分からない	12	50%	18	35%	34	44%	42	32%	41	28%	27	15%	174	28%
無回答	0	0%	2	4%	1	1%	5	4%	11	8%	40	22%	59	10%
合計	24	100%	52	100%	78	100%	131	100%	145	100%	184	100%	614	100%

自分の歯の本数がわからないが、3割います。(特に20代 50%、40代44%)

VI. お酒についてお聞きます。

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	3	13%	8	15%	23	29%	36	27%	38	26%	32	17%	140	22.8%
週4～5回	0	0%	3	6%	5	6%	10	8%	7	5%	7	4%	32	5.2%
週2～3回	2	8%	11	21%	9	12%	13	10%	9	6%	11	6%	55	9.0%
週1回程度	5	21%	5	10%	7	9%	9	7%	9	6%	11	6%	46	7.5%
それ以下	14	58%	25	48%	33	42%	61	47%	79	54%	100	54%	312	50.8%
無回答	0	0%	0	0%	1	1%	2	2%	3	2%	23	13%	29	4.7%
合計	24	100%	52	100%	78	100%	131	100%	145	100%	184	100%	614	100%

20代、30代の頻度は低いです。40代、50代で「毎日」が3割います。

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	14	58%	23	44%	39	50%	54	41%	75	52%	94	51%	299	49%
1～2合未満	2	8%	12	23%	14	18%	24	18%	23	16%	26	14%	101	16%
2～3合未満	0	0%	4	8%	14	18%	27	21%	18	12%	13	7%	76	12%
3合以上	5	21%	6	12%	8	10%	7	5%	6	4%	1	1%	33	5%
無回答	3	13%	7	13%	3	4%	19	15%	23	16%	50	27%	105	17%
合計	24	100%	52	100%	78	100%	131	100%	145	100%	184	100%	614	100%

1合未満が半数です。

20代の3合以上がR2:6%がR5:21%に増えています。

VII. タバコについてお聞きます。

問1-1 喫煙状況についてお聞きます。

	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	5	21%	13	25%	24	31%	34	26%	36	25%	15	8%	127	20.7%
過去に吸っていたが辞めた	1	4%	3	6%	24	31%	50	38%	53	37%	75	41%	206	33.6%
元々吸わない	18	75%	36	69%	29	37%	47	36%	54	37%	88	48%	272	44.3%
無回答	0	0%	0	0%	1	1%	0	0%	2	1%	6	3%	9	1.5%
合計	24	100%	52	100%	78	100%	131	100%	145	100%	184	100%	614	100%

「吸っている」20代 R2:8%がR5:21%と増加しています。「元々吸わない」30代 R2:46%がR5:69%と増加です。

禁煙した人が減少しています。(20代R2:17%がR5:4%、30代はR2:23%がR5:6%)

問1-2 「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%	0	0%	1	4%	5	15%	7	19%	2	13%	15	12%
20歳以上	4	80%	10	77%	21	88%	28	82%	28	78%	12	80%	103	81%
無回答	1	20%	3	23%	2	8%	1	3%	1	3%	1	7%	9	7%
合計	5	100%	13	100%	24	100%	34	100%	36	100%	15	100%	127	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	2	40%	4	31%	1	4%	6	18%	1	3%	0	0%	14	11%
10本～20本	2	40%	6	46%	16	67%	27	79%	28	78%	12	80%	91	72%
21本以上	0	0%	1	8%	4	17%	1	3%	5	14%	2	13%	13	10%
無回答	1	20%	2	15%	3	13%	0	0%	2	6%	1	7%	9	7%
合計	5	100%	13	100%	24	100%	34	100%	36	100%	15	100%	127	100%

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	1	20%	5	38%	16	67%	15	44%	11	31%	4	27%	52	41%
いいえ	2	40%	7	54%	8	33%	17	50%	24	67%	8	53%	66	52%
無回答	2	40%	1	8%	0	0%	2	6%	1	3%	3	20%	9	7%
合計	5	100%	13	100%	24	100%	34	100%	36	100%	15	100%	127	100%

「やめたい」R2 20代 0%から20%、40代が44%から67%へ増加しています。

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%	3	13%	2	6%	2	6%	1	7%	8	6%
子どもや家族の健康に及ぼす影響について	0	0%	0	0%	2	8%	0	0%	0	0%	0	0%	2	2%
禁煙外来について	0	0%	0	0%	1	4%	3	9%	3	8%	0	0%	7	6%
禁煙補助具(ニコチンガム、ニコチンパッチ等)について	0	0%	2	15%	4	17%	1	3%	3	8%	1	7%	11	9%
禁煙のメリットについて	0	0%	0	0%	2	8%	1	3%	2	6%	1	7%	6	5%
特になし	4	80%	3	23%	15	63%	22	65%	20	56%	9	60%	73	57%
その他	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	1	3%	0	0%	1	1%
無回答	1	20%	8	62%	3	13%	5	15%	8	22%	3	20%	28	22%
人数	5	100%	13	100%	24	100%	34	100%	36	100%	15	100%	127	100%

「特になし」が39%から57%へ増加。健康情報は知っているが、禁煙につながるかは難しいようです。

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。

	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	14	58%	31	60%	45	58%	64	49%	59	41%	42	23%	255	42%
いいえ	6	25%	18	35%	29	37%	62	47%	80	55%	113	61%	308	50%
無回答	4	17%	3	6%	4	5%	5	4%	6	4%	29	16%	51	8%
合計	24	100%	52	100%	78	100%	131	100%	145	100%	184	100%	614	100%

「はい」がR2:55%からR5:42%へ減少。分煙の広まりや、集まりの参加が少なかった状況が考えられます。

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	5	36%	6	19%	12	27%	24	38%	31	53%	12	29%	90	35%
職場	5	36%	10	32%	22	49%	64	100%	23	39%	14	33%	138	54%
飲食店	4	29%	15	48%	11	24%	26	41%	3	5%	7	17%	66	26%
子どもが利用する場所	0	0%	0	0%	2	4%	11	17%	0	0%	0	0%	13	5%
その他	3	21%	4	13%	3	7%	0	0%	7	12%	7	17%	24	9%
無回答	0	0%	0	0%	1	2%	1	2%	0	0%	30	71%	32	13%
人数	14	100%	31	100%	45	100%	64	100%	59	100%	42	100%	255	100%

「職場」がR2:35%から、R5:54%へ増えています。

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)	20	83%	41	79%	61	78%	97	74%	108	74%	122	66%	449	73%
心筋梗塞や狭心症	8	33%	35	67%	42	54%	83	63%	90	62%	85	46%	343	56%
脳卒中	8	33%	24	46%	41	53%	68	52%	61	42%	59	32%	261	43%
ぜんそく	13	54%	29	56%	41	53%	81	62%	76	52%	87	47%	327	53%
慢性閉塞性肺疾患(COPD)	5	21%	25	48%	29	37%	64	49%	50	34%	49	27%	222	36%
歯周病	7	29%	20	38%	26	33%	50	38%	34	23%	27	15%	164	27%
低体重の赤ちゃんの出生	5	21%	27	52%	30	38%	48	37%	37	26%	27	15%	174	28%
乳幼児突然死症候群(SIDS)	5	21%	15	29%	20	26%	27	21%	17	12%	10	5%	94	15%
無回答	2	8%	4	8%	7	9%	8	6%	18	12%	44	24%	83	14%
人数	24	100%	52	100%	78	100%	131	100%	145	100%	184	100%	614	100%

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	4	17%	14	27%	10	13%	6	5%	10	7%	12	7%	56	9%
まあよい	2	8%	14	27%	14	18%	36	27%	33	23%	33	18%	132	21%
ふつう	15	63%	17	33%	43	55%	64	49%	78	54%	104	57%	321	52%
あまりよくない	3	13%	6	12%	10	13%	21	16%	18	12%	26	14%	84	14%
よくない	0	0%	1	2%	1	1%	3	2%	3	2%	2	1%	10	2%
無回答	0	0%	0	0%	0	0%	1	1%	3	2%	7	4%	11	2%
合計	24	100%	52	100%	78	100%	131	100%	145	100%	184	100%	614	100%

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	17	71%	36	69%	40	51%	57	44%	38	26%	31	17%	219	36%
高血圧	1	4%	0	0%	11	14%	36	27%	60	41%	100	54%	208	34%
脂質異常症(高脂血症)	0	0%	1	2%	7	9%	20	15%	22	15%	25	14%	75	12%
糖尿病	1	4%	0	0%	3	4%	11	8%	23	16%	42	23%	80	13%
脳血管疾患(脳出血、脳梗塞など)	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	4	3%	4	2%	8	1%
心臓病(狭心症、心筋梗塞、ペースメーカーの使用など)	0	0%	0	0%	3	4%	6	5%	4	3%	31	17%	44	7%
がん	1	4%	0	0%	0	0%	6	5%	2	1%	4	2%	13	2%
肝臓病	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	4	3%	3	2%	7	1%
腎臓病	1	4%	0	0%	1	1%	0	0%	1	1%	5	3%	8	1%
呼吸器疾患	0	0%	3	6%	1	1%	4	3%	7	5%	4	2%	19	3%
痛風(高尿酸血症)	0	0%	0	0%	5	6%	4	3%	5	3%	5	3%	19	3%
うつ	1	4%	0	0%	3	4%	5	4%	1	1%	0	0%	10	2%
整形の疾患(膝、腰、肩など)	0	0%	2	4%	4	5%	10	8%	19	13%	27	15%	62	10%
その他	0	0%	2	4%	7	9%	9	7%	12	8%	13	7%	43	7%
無回答	4	17%	8	15%	8	10%	8	6%	11	8%	11	6%	50	8%
人数	24	100%	52	100%	78	100%	131	100%	145	100%	184	100%	614	100%

R2より、高血圧、脂質異常症(高脂血症)、糖尿病の割合が微増しました。

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	5	21%	23	44%	30	38%	53	40%	61	42%	79	54%	251	32%
うす味にする	2	8%	5	10%	14	18%	32	24%	61	42%	86	59%	200	25%
間食をしない	0	0%	10	19%	9	12%	15	11%	22	15%	25	17%	81	10%
十分な睡眠・休養	9	38%	25	48%	26	33%	63	48%	64	44%	69	48%	256	32%
うがい・手洗い	4	17%	18	35%	13	17%	40	31%	31	21%	52	36%	158	20%
体を動かす	6	25%	14	27%	19	24%	29	22%	39	27%	67	46%	174	22%
健診(検診)を受ける	4	17%	5	10%	14	18%	32	24%	36	25%	54	37%	145	18%
ストレスをためない	6	25%	9	17%	7	9%	23	18%	25	17%	23	16%	93	12%
禁煙	3	13%	5	10%	4	5%	6	5%	2	1%	2	1%	22	3%
休肝日を設ける	2	8%	4	8%	5	6%	6	5%	4	3%	7	5%	28	4%
トクホ(特定保健用食品)商品の利用	0	0%	1	2%	3	4%	4	3%	4	3%	6	4%	18	2%
栄養補給食品(サプリメント等)の利用	4	17%	9	17%	6	8%	14	11%	16	11%	11	8%	60	8%
特になにもしていない	3	13%	7	13%	12	15%	17	13%	13	9%	10	7%	62	8%
その他	0	0%	0	0%	3	4%	2	2%	1	1%	1	1%	7	1%
無回答	2	8%	1	2%	3	4%	2	2%	2	1%	7	5%	17	2%
人数	24	100%	52	100%	78	100%	131	100%	145	100%	145	100%	794	100%

1. 2位 十分な睡眠、休養・バランスの良い食事 3 うす味となっています。

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	19	79%	44	85%	57	73%	105	80%	101	70%	132	72%	458	75%
いいえ	3	13%	8	15%	19	24%	24	18%	37	26%	46	25%	137	22%
無回答	2	8%	0	0%	2	3%	2	2%	7	5%	6	3%	19	3%
合計	24	100%	52	100%	78	100%	131	100%	145	100%	184	100%	614	100%

「はい」がR2:20代 61%、R5: 79%、30代 R2:68%、R5: 85% 70代 R2:64%、R5:72%と増加しています。

R5は、乙部町国保病院外来において、特定健診の受診のすすめが行われました。

問1-2 「②いいえ」と答えた方にお聞きます。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	0	0%	4	50%	9	47%	11	46%	11	8%	2	1%	37	11%
自覚症状がない	2	67%	0	0%	2	11%	3	13%	8	6%	8	6%	23	7%
面倒だから	1	33%	2	25%	3	16%	6	25%	7	5%	7	5%	26	8%
通院中だから	0	0%	0	0%	1	5%	3	13%	13	9%	19	13%	36	10%
必要性を感じないから	1	33%	0	0%	2	11%	2	8%	6	4%	3	2%	14	4%
日程が合わない	1	33%	0	0%	6	32%	4	17%	3	2%	1	1%	15	4%
料金が安い	0	0%	0	0%	0	0%	3	13%	2	1%	0	0%	5	1%
受け方が分からない	0	0%	2	25%	3	16%	1	4%	0	0%	0	0%	6	2%
検査に対しての不安がある	0	0%	0	0%	2	11%	0	0%	2	1%	4	3%	8	2%
結果を聞くのが心配	0	0%	0	0%	1	5%	1	4%	1	1%	5	3%	8	2%
その他	0	0%	1	13%	1	5%	0	0%	1	1%	2	1%	5	1%
無回答	0	0%	2	25%	1	5%	1	4%	2	1%	12	8%	18	5%
人数	3	100%	8	100%	19	100%	24	100%	145	100%	145	100%	344	100%

年代別では「忙しくて」が30代から50代で多いです。60代、70代の「通院中だから」「自覚症状なし」が減少しました。

20代では「必要性を感じない」「日程が合わない」で3割でした。

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%	6	12%	31	40%	50	38%	46	32%	73	40%	206	34%
肺がん検診 (胸部レントゲン検査)	2	9%	12	23%	31	40%	61	47%	57	39%	93	51%	256	42%
大腸がん検診 (検便)	1	4%	6	12%	32	41%	53	40%	50	34%	73	40%	215	35%
無回答	21	91%	8	15%	38	49%	58	44%	72	50%	71	39%	268	44%
人数	23	100%	52	100%	78	100%	131	100%	145	100%	184	100%	613	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)	0	0%	8	32%	22	55%	36	46%	21	27%	19	19%	106	32%
子宮がん検診 (頸部細胞診)	6	55%	13	52%	25	63%	33	42%	19	25%	15	15%	111	34%
無回答	5	45%	12	48%	13	33%	38	49%	52	68%	77	77%	197	60%
人数	11	100%	25	100%	40	100%	78	100%	77	100%	100	100%	331	100%

問2-2 ①～⑤のいずれかの検診も受けていない方にお聞きます。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	1	6%	10	37%	10	42%	12	27%	10	16%	2	3%	45	18%
自覚症状がない	4	25%	7	26%	6	25%	13	30%	19	30%	14	20%	63	26%
面倒だから	1	6%	5	19%	5	21%	16	36%	11	17%	8	12%	46	19%
通院中だから	0	0%	0	0%	23	96%	1	2%	9	14%	18	26%	51	21%
必要性を感じないから	3	19%	3	11%	4	17%	4	9%	5	8%	9	13%	28	11%
日程が合わない	0	0%	3	11%	6	25%	7	16%	8	13%	1	1%	25	10%
料金が安い	2	13%	7	26%	1	4%	5	11%	5	8%	1	1%	21	9%
受け方が分からない	3	19%	4	15%	1	4%	2	5%	3	5%	0	0%	13	5%
検査に対しての不安がある	0	0%	1	4%	0	0%	3	7%	5	8%	6	9%	15	6%
結果を聞くのが心配	0	0%	0	0%	1	4%	1	2%	2	3%	2	3%	6	2%
その他	0	0%	0	0%	0	0%	1	2%	1	2%	4	6%	6	2%
無回答	5	31%	9	33%	5	21%	8	18%	13	20%	28	41%	68	28%
人数	16	100%	27	100%	24	100%	44	100%	64	100%	69	100%	244	100%

全体では、1位 自覚症状がない 2位 通院中だから 3位 面倒だから 4位 忙しい

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食ごはんをたべていますか？

- 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

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たべていますか？

- 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

右上へつづく

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

⑨ おうちで乙部の^{でんとうしょく}伝統食をたべたことがありますか？

- ア、ある
イ、ない

くじら汁、^{さんべいじる}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、家での遊び・おしゃべり
オ、^{ならいごと}習い事
カ、家の手伝い
キ、テレビ・DVD
ク、^{けいたい}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

うらへつづく

- ① 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

- ② 自分がおとなになったらタバコを吸いたいですか？

ア、吸うと思う
イ、吸わないと思う
ウ、どちらともいえない

- ③ 自分がおとなになったらお酒を飲みたいですか？

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

- 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

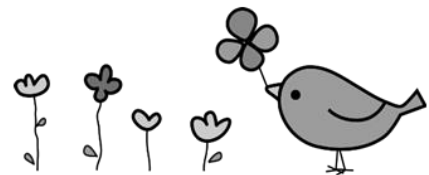


- ⑥ イライラすることがありますか？

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。



【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	8	53%	12	63%	9	75%	11	50%	40	59%
女子	7	47%	7	37%	3	25%	11	50%	28	41%
無回答	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
合計	15	100%	19	100%	12	100%	22	100%	68	100%

1 食事について

① 1日3食ごはんをたべていますか？

	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
はい	14	93%	18	95%	12	100%	21	95%	65	96%
いいえ	1	7%	1	5%	0	0%	1	5%	3	4%
無回答	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
合計	15	100%	19	100%	12	100%	22	100%	68	100%

・「はい」R2:87. 7%、R5:96%で増加しています。

② 朝ごはんをたべますか？

	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
毎日たべる	15	100%	17	89%	12	100%	21	95%	65	96%
週に3～4回たべる	0	0%	1	5%	0	0%	1	5%	2	3%
ほとんどたべない	0	0%	1	5%	0	0%	0	0%	1	1%
無回答	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
合計	15	100%	19	100%	12	100%	22	100%	68	100%

・「毎日食べる」は、R2:80. 2%、R5:96%で増加しています。

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？

	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	0	0%	1	50%	0	0%	1	100%	2	50%
時間がないから	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
ごはんの準備ができていないから	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
太るのがいやだから	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
その他	1	100%	0	0%	0	0%	0	0%	1	25%
無回答	0	0%	1	50%	0	0%	0	0%	1	25%
合計	1	100%	2	100%	0	0%	1	100%	4	100%

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	33%	3	16%	3	25%	4	18%	15	22%
1日2回たべている	5	33%	11	58%	7	58%	9	41%	32	47%
1日1回たべている	4	27%	4	21%	2	17%	3	14%	13	19%
ほとんどたべていない	1	7%	1	5%	0	0%	6	27%	8	12%
無回答	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
合計	15	100%	19	100%	12	100%	22	100%	68	100%

・「1日3回たべている」はR2:17. 9%、R5:22%で増加しています。

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	12	80%	14	74%	7	58%	12	55%	45	66%
週に1, 2回ある	1	7%	4	21%	4	33%	5	23%	14	21%
よくある	2	13%	1	5%	1	8%	5	23%	9	13%
無回答	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
合計	15	100%	19	100%	12	100%	22	100%	68	100%

・「週1, 2回」と「よくある」R2:31. 1%、R5:34%で大きな差はありません。

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	4	27%	5	26%	2	17%	4	18%	15	22%
毎日たべる	7	47%	7	37%	3	25%	7	32%	24	35%
週に3～4回たべる	4	27%	7	37%	6	50%	11	50%	28	41%
無回答	0	0%	0	0%	1	8%	0	0%	1	1%
合計	15	100%	19	100%	12	100%	22	100%	68	100%

・低学年は捕食としてのおやつ役割があります。

⑦ おやつの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	6	40%	9	47%	2	17%	5	23%	22	32%
きまっていない	9	60%	10	53%	10	83%	17	77%	46	68%
無回答	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
合計	15	100%	19	100%	12	100%	22	100%	68	100%

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
アスパラガス	41	60.3%	サケ	26	38.2%
ゆり根	18	26.5%	ホッケ	11	16.2%
いちご	13	19.1%	ナマコ	9	13.2%
トマト	12	17.6%	タラ(スケソを含む)	8	11.8%
黒千石大豆	10	14.7%	ウニ	7	10.3%
豆(大豆を含む)	9	13.2%	ヒラメ	7	10.3%
ブロッコリー	8	11.8%	マス	6	8.8%
じゃがいも	7	10.3%	ホタテ	6	8.8%
回答者数	68		回答者数	68	

※複数回答により数が多い項目を抜粋。(割合は回答/回答者数)

・R2は＜野菜＞アスパラ、ゆり根、トマトの順です。

・R2は＜魚＞タラ、イカ、サケの順です。

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	7	47%	8	42%	8	67%	15	68%	38	56%
ない	7	47%	11	58%	3	25%	7	32%	28	41%
無回答	1	7%	0	0%	1	8%	0	0%	2	3%
合計	15	100%	19	100%	12	100%	22	100%	68	100%

・前回「ある」は75%であり伝統食に触れる機会が減っています。

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	9	60%	11	58%	9	75%	20	91%	49	72%
スポーツ	9	60%	7	37%	8	67%	9	41%	33	49%
外遊び	6	40%	9	47%	5	42%	5	23%	25	37%
家での遊び・おしゃべり	5	33%	10	53%	7	58%	9	41%	31	46%
習い事	9	60%	8	42%	8	67%	9	41%	34	50%
家の手伝い	6	40%	4	21%	6	50%	7	32%	23	34%
テレビ・DVD	4	27%	11	58%	4	33%	9	41%	28	41%
携帯・スマホ	6	40%	5	26%	7	58%	6	27%	24	35%
ねる	3	20%	1	5%	1	8%	3	14%	8	12%
無回答	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
合計	15	100%	19	100%	12	100%	22	100%	68	100%

・全体数の外遊び(R2:58%)、家でおしゃべり(R2:58%)が減少しました。

・ゲームの割合が増加しました。(R2:55%)

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	7	47%	6	32%	8	67%	5	23%	26	38%
週に2～3日動かしている	5	33%	9	47%	3	25%	9	41%	26	38%
週に1日程度動かしている	2	13%	3	16%	0	0%	2	9%	7	10%
あまり動かしていない	1	7%	1	5%	1	8%	6	27%	9	13%
無回答	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
合計	15	100%	19	100%	12	100%	22	100%	68	100%

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	8	53%	10	53%	6	50%	12	55%	36	53%
いない	7	47%	9	47%	6	50%	10	45%	32	47%
無回答	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
合計	15	100%	19	100%	12	100%	22	100%	68	100%

・R2の「いる」は68. 5%、R5:53%で減少はしています。

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	8	100%	4	40%	6	30%	12	67%	30	41%
お母さん	7	88%	5	50%	4	20%	7	39%	23	32%
きょうだい	2	25%	0	0%	4	20%	7	39%	13	18%
おじいちゃん	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
おばあちゃん	1	13%	3	30%	2	10%	2	11%	8	11%
その他	1	13%	0	0%	0	0%	1	6%	2	3%
無回答	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
合計	8	100%	10	100%	20	100%	18	100%	73	100%

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	1	7%	1	5%	1	8%	2	9%	5	7%
吸わないと思う	11	73%	16	84%	10	83%	16	73%	53	78%
どちらともいえない	3	20%	2	11%	1	8%	4	18%	10	15%
無回答	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
合計	15	100%	19	100%	12	100%	22	100%	68	100%

・「吸う」は、R2:4%、R5:7%と若干数ですがいます。

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	4	27%	6	32%	5	42%	13	59%	28	41%
飲まないと思う	10	67%	9	47%	3	25%	6	27%	28	41%
どちらともいえない	1	7%	4	21%	4	33%	3	14%	12	18%
無回答	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
合計	15	100%	19	100%	12	100%	22	100%	68	100%

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	4	27%	3	16%	2	17%	2	9%	11	16%
朝ごはんを食べたあと	14	93%	16	84%	9	75%	19	86%	58	85%
昼ごはんを食べたあと	11	73%	14	74%	6	50%	13	59%	44	65%
夜ごはんを食べたあと	7	47%	5	26%	7	58%	12	55%	31	46%
ねる前	10	67%	14	74%	7	58%	13	59%	44	65%
とくに決まっていない	1	7%	1	5%	1	8%	0	0%	3	4%
無回答	0	0%	0	0%	0	0%	1	5%	1	1%
合計	15	100%	19	100%	12	100%	22	100%	68	100%

- ・昼食後の歯磨きが、R2: 86%と比較して減少しています。
- ・朝食後の歯磨きはR2: 74%と比較して増加傾向にあります。

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？

	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	2	13%	6	32%	0	0%	1	5%	9	13%
週に2～3日してもらっている	1	7%	3	16%	0	0%	0	0%	4	6%
してもらっていない	12	80%	10	53%	12	100%	21	95%	55	81%
無回答	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
合計	15	100%	19	100%	12	100%	22	100%	68	100%

- ・小学生では仕上げ磨きを卒業しているようです。

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？

	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	67%	14	74%	9	75%	12	55%	45	66%
ある	5	33%	5	26%	3	25%	10	45%	23	34%
無回答	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
合計	15	100%	19	100%	12	100%	22	100%	68	100%

①-2 ①で「ある」と答えた場合、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	0	0%	0	0%	1	33%	2	20%	3	8%
先生について	0	0%	0	0%	0	0%	2	20%	2	5%
友達について	3	60%	1	20%	0	0%	4	40%	8	21%
しょうらいについて	1	20%	3	60%	1	33%	3	30%	8	21%
自分のからだについて	0	0%	2	40%	1	33%	1	10%	4	11%
自分の性格について	1	20%	2	40%	0	0%	2	20%	5	13%
勉強について	3	60%	0	0%	2	67%	1	10%	6	16%
その他	1	20%	0	0%	0	0%	1	10%	2	5%
無回答	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
合計	5	100%	5	100%	3	100%	10	100%	38	100%

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	12	80%	16	84%	9	75%	18	82%	55	81%
いない	2	13%	0	0%	1	8%	2	9%	5	7%
わからない	1	7%	2	11%	2	17%	2	9%	7	10%
無回答	0	0%	1	5%	0	0%	0	0%	1	1%
合計	15	100%	19	100%	12	100%	22	100%	68	100%

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	4	27%	4	21%	4	33%	15	68%	27	40%
スポーツをしたり音楽を聞く	6	40%	10	53%	4	33%	11	50%	31	46%
家族や先生にそうだんする	9	60%	12	63%	4	33%	12	55%	37	54%
ねる	2	13%	3	16%	1	8%	8	36%	14	21%
なにもしない	2	13%	4	21%	4	33%	0	0%	10	15%
その他	0	0%	2	11%	1	8%	4	18%	7	10%
無回答	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
合計	15	100%	19	100%	12	100%	22	100%	68	100%

・「友達とおしゃべり」は(R2:58%)減少しています。

・「スポーツをしたり音楽を聞く」は(R2:28%)増加しています。

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	13	87%	17	89%	10	83%	18	82%	58	85%
いいえ	2	13%	2	11%	2	17%	4	18%	10	15%
無回答	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
合計	15	100%	19	100%	12	100%	22	100%	68	100%

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	7	47%	7	37%	3	25%	4	18%	21	31%
ときどきある	8	53%	12	63%	8	67%	17	77%	45	66%
いつもある	0	0%	0	0%	0	0%	1	5%	1	1%
無回答	0	0%	0	0%	1	8%	0	0%	1	1%
合計	15	100%	19	100%	12	100%	22	100%	68	100%

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	4	27%	3	16%	2	17%	4	18%	13	19%
ときどきある	5	33%	15	79%	7	58%	14	64%	41	60%
いつもある	6	40%	1	5%	3	25%	4	18%	14	21%
無回答	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
合計	15	100%	19	100%	12	100%	22	100%	68	100%

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

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



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？

- 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

④ 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

⑤ 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

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？

- ア、ほとんど食べない
イ、毎日食べる
ウ、週に3～4回食べる

⑦ 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

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

⑨ 家で乙部の^{でんとうしょく}伝統食をたべたことがありますか？

- ア、ある
イ、ない

くじら汁、^{さんぺいじる}三平汁、かたこもち、
ふきんこ汁、つぼこ汁 など

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

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？

- ア、いる イ、いない

裏へつづく

右上へつづく

- ① 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

- ② 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

- ③ 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

- 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、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いますか？

ア、いる
イ、いない
ウ、わからない

右上へつづく

- 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

6 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

次へつづく

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
ス, その他

--

① 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？

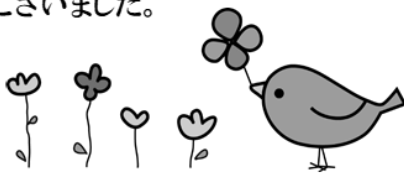
あてはまるものすべてに○をしてください。

- 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
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。



【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	9	45%	12	50%	5	45%	0	0%	26	47%
女子	11	55%	12	50%	6	55%	0	0%	29	53%
無回答	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
合計	20	100%	24	100%	11	100%	0	0%	55	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	18	90%	20	83%	9	82%	47	85%
いいえ	2	10%	4	17%	2	18%	8	15%
無回答	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
合計	20	100%	24	100%	11	100%	55	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	17	85%	15	63%	8	73%	40	73%
週に3～4回食べる	2	10%	4	17%	2	18%	8	15%
ほとんど食べない	1	5%	4	17%	0	0%	5	9%
無回答	0	0%	1	4%	1	9%	2	4%
合計	20	100%	24	100%	11	100%	55	100%

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%	5	63%	1	50%	7	54%
時間がないから	2	67%	1	13%	1	50%	4	31%
ごはんの準備ができていないから	0	0%	1	13%	0	0%	1	8%
太るのが嫌だから	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
その他	0	0%	1	13%	0	0%	1	8%
無回答	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
人数	3	100%	8	100%	2	100%	13	100%

・「おなかが空かない」(R2:35%)が増加しました。

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	20%	4	17%	2	18%	10	18%
1日2回食べている	11	55%	15	63%	5	45%	31	56%
1日1回食べている	3	15%	3	13%	2	18%	8	15%
ほとんど食べていない	2	10%	2	8%	2	18%	6	11%
無回答	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
合計	20	100%	24	100%	11	100%	55	100%

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	12	60%	10	42%	3	27%	25	45%
週に1, 2回ある	5	25%	9	38%	4	36%	18	33%
よくある	2	10%	4	17%	4	36%	10	18%
無回答	1	5%	1	4%	0	0%	2	4%
合計	20	100%	24	100%	11	100%	55	100%

・割合はR2と変動ありません。

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	7	35%	7	29%	2	18%	16	29%
毎日食べる	2	10%	7	29%	5	45%	14	25%
週に3～4回食べる	11	55%	10	42%	4	36%	25	45%
無回答		0%		0%		0%	0	0%
合計	20	100%	24	100%	11	100%	55	100%

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	2	10%	2	8%	0	0%	4	7%
決まっていない	18	90%	22	92%	11	100%	51	93%
無回答		0%		0%		0%	0	0%
合計	20	100%	24	100%	11	100%	55	100%

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 >			< 魚 >		
	人数	割合		人数	割合
アスパラガス	33	60.0%	サケ	20	36.4%
いちご	13	23.6%	タラ(スケソを含む)	18	32.7%
じゃがいも	11	20.0%	ホッケ	8	14.5%
ゆり根	10	18.2%	ナマコ	6	10.9%
トマト	9	16.4%	イカ	5	9.1%
黒千石	5	9.1%	ウニ	4	7.3%
回答者数	55			55	

※複数回答により数が多い項目を抜粋。(割合は回答/回答者数)

⑨ 家で乙部の伝統食をた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	12	60%	17	71%	7	64%	36	65%
ない	8	40%	7	29%	4	36%	19	35%
無回答	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
合計	20	100%	24	100%	11	100%	55	100%

・「ある」(R2:88%)が減少しました。

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	6	30%	12	50%	3	27%	21	38%
部活(運動系・文科系)	14	70%	17	71%	8	73%	39	71%
家での遊び・おしゃべり	6	30%	2	8%	1	9%	9	16%
習い事	9	45%	8	33%	4	36%	21	38%
家事の手伝い	4	20%	3	13%	2	18%	9	16%
テレビ・DVD	4	20%	5	21%	3	27%	12	22%
携帯・スマホ	12	60%	16	67%	7	64%	35	64%
寝る	5	25%	9	38%	5	45%	19	35%
無回答	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
人数	20	100%	24	100%	11	100%	55	100%

・「部活」(R2:92%)から約20%減少しました。

・「携帯・スマホ」(R2:40%)から20%増加しました。

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	10	50%	8	33%	4	36%	22	40%
週に2～3日動かしている	4	20%	7	29%	3	27%	14	25%
週に1日程度動かしている	2	10%	1	4%	2	18%	5	9%
あまり動かしていない	4	20%	5	21%	1	9%	10	18%
無回答	0	0%	3	13%	1	9%	4	7%
合計	20	100%	24	100%	11	100%	55	100%

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	9	45%	15	63%	7	64%	31	56%
いない	11	55%	9	38%	4	36%	24	44%
無回答	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
合計	20	100%	24	100%	11	100%	55	100%

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	6	67%	14	93%	5	71%	25	81%
母	4	44%	2	13%	2	29%	8	26%
兄弟姉妹	0	0%	1	7%	0	0%	1	3%
祖父	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
祖母	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
その他	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
無回答	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
人数	9	100%	15	100%	7	100%	31	100%

・「母」(R2:46%)は減少しました。

③ 自分が大人になったらタバコを吸いたいと思いますか？

	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
吸うと思う	1	5%	1	4%	1	9%	3	5%
吸わないと思う	17	85%	20	83%	9	82%	46	84%
どちらともいえない	2	10%	3	13%	1	9%	6	11%
無回答	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
合計	20	100%	24	100%	11	100%	55	100%

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	8	40%	13	54%	7	64%	28	51%
飲まないと思う	6	30%	6	25%	0	0%	12	22%
どちらともいえない	6	30%	4	17%	4	36%	14	25%
無回答	0	0%	1	4%	0	0%	1	2%
合計	20	100%	24	100%	11	100%	55	100%

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	4	20%	7	29%	1	9%	12	22%
朝食後	16	80%	17	71%	9	82%	42	76%
昼食後	15	75%	16	67%	6	55%	37	67%
夕食後	8	40%	5	21%	5	45%	18	33%
ねる前	14	70%	18	75%	4	36%	36	65%
とくに決まっていない	0	0%	0	0%	1	9%	1	2%
無回答	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
人数	20	100%	24	100%	11	100%	55	100%

- ・昼食後(R2:88%)は減少しました。
- ・夕食後(前回19%)は増加しました。

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	10	50%	11	46%	7	64%	28	51%
ある	10	50%	13	54%	4	36%	27	49%
無回答	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
合計	20	100%	24	100%	11	100%	55	100%

①-2 ①で「ある」と答えた場合、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	2	20%	5	38%	0	0%	7	26%
先生について	1	10%	4	31%	1	25%	6	22%
友達について	4	40%	7	54%	2	50%	13	48%
将来について	3	30%	7	54%	1	25%	11	41%
自分の体について	1	10%	3	23%	0	0%	4	15%
自分の性格について	3	30%	6	46%	1	25%	10	37%
勉強について	4	40%	5	38%	2	50%	11	41%
その他	1	10%	1	8%	1	25%	3	11%
無回答	0	0%	1	8%	0	0%	1	4%
人数	10	100%	13	100%	4	100%	27	100%

- ・将来について(R2:69%)、勉強について(R2:87%)から減少しました。
- ・家族について(R2:13%)、先生について(R2:13%)、友達について(R2:31%)、自分の性格について(R2:23%)で増加傾向にあります。

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	14	70%	19	79%	10	91%	43	78%
いない	2	10%	2	8%	0	0%	4	7%
わからない	4	20%	3	13%	1	9%	8	15%
無回答	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
合計	20	100%	24	100%	11	100%	55	100%

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	35%	11	46%	5	45%	23	42%
スポーツをしたり音楽を聞く	12	60%	12	50%	6	55%	30	55%
家族や先生に相談する	7	35%	4	17%	3	27%	14	25%
寝る	10	50%	14	58%	7	64%	31	56%
何もしない	3	15%	3	13%	1	9%	7	13%
その他	2	10%	5	21%	3	27%	10	18%
無回答	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
人数	20	100%	24	100%	11	100%	55	100%

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	16	80%	18	75%	11	100%	45	82%
いいえ	4	20%	6	25%	0	0%	10	18%
無回答	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
合計	20	100%	24	100%	11	100%	55	100%

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	5	25%	9	38%	7	64%	21	38%
ときどきある	13	65%	14	58%	4	36%	31	56%
いつもある	2	10%	1	4%	0	0%	3	5%
無回答	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
合計	20	100%	24	100%	11	100%	55	100%

・「ときどきある」(R2:47%)が増加しています。(R5:56%)

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	9	45%	13	54%	5	45%	27	49%
ときどきある	11	55%	10	42%	6	55%	27	49%
いつもある	0	0%	1	4%	0	0%	1	2%
無回答	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
合計	20	100%	24	100%	11	100%	55	100%

⑦ からだのだるさや疲れやすさを感じ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	3	15%	2	8%	0	0%	5	9%
ときどきある	13	65%	15	63%	11	100%	39	71%
いつもある	4	20%	7	29%	0	0%	11	20%
無回答	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
合計	20	100%	24	100%	11	100%	55	100%

・「ときどきある」(R2:57%)が、(R5:71%)に増加しています。

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	4	20%	4	17%	2	18%	10	18%
ときどきある	12	60%	16	67%	8	73%	36	65%
いつもある	4	20%	4	17%	1	9%	9	16%
無回答	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
合計	20	100%	24	100%	11	100%	55	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	1	5%	2	8%	1	9%	4	7%
ときどきある	14	70%	18	75%	9	82%	41	75%
いつもある	5	25%	4	17%	1	9%	10	18%
無回答	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
合計	20	100%	24	100%	11	100%	55	100%

6 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	25%	8	33%	8	73%	21	38%
まあまあ幸せ	12	60%	13	54%	3	27%	28	51%
あまり幸せではない	2	10%	2	8%	0	0%	4	7%
幸せではない	1	5%	1	4%	0	0%	2	4%
無回答	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
合計	20	100%	24	100%	11	100%	55	100%

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	2	10%	5	21%	6	55%	13	24%
いいえ	7	35%	7	29%	0	0%	14	25%
わからない	11	55%	12	50%	5	45%	28	51%
無回答	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
合計	20	100%	24	100%	11	100%	55	100%

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	1	5%	0	0%	0	0%	1	2%
部活	7	35%	5	21%	3	27%	15	27%
スポーツ	5	25%	6	25%	1	9%	12	22%
音楽	8	40%	13	54%	7	64%	28	51%
読書	2	10%	4	17%	2	18%	8	15%
映画・DVD	5	25%	3	13%	2	18%	10	18%
テレビ	3	15%	3	13%	2	18%	8	15%
ゲーム	11	55%	12	50%	3	27%	26	47%
友達付き合い	4	20%	6	25%	2	18%	12	22%
携帯・スマホ	10	50%	16	67%	5	45%	31	56%
インターネット	2	10%	7	29%	1	9%	10	18%
特にない	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
その他	4	20%	3	13%	2	18%	9	16%
無回答	0	0%	2	8%	0	0%	2	4%
合計	20	100%	24	100%	11	100%	55	100%

- ・勉強(R2:15%→R5:2%)、部活(R2:43%→R5:27%)減少しています。
- ・携帯・スマホ(R2:36%)から(R5:56%)増加しています。

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	7	35%	9	38%	5	45%	21	38%
1日3食食べる	12	60%	8	33%	6	55%	26	47%
栄養のバランスや食べる量に気をつける	4	20%	2	8%	2	18%	8	15%
太りすぎない	7	35%	8	33%	2	18%	17	31%
痩せすぎない	3	15%	4	17%	3	27%	10	18%
体育の他に定期的な運動をする	10	50%	5	21%	1	9%	16	29%
歯磨きをする	11	55%	4	17%	4	36%	19	35%
規則正しい生活をする	4	20%	5	21%	6	55%	15	27%
毎日楽しく過ごす	9	45%	11	46%	8	73%	28	51%
特にない	1	5%	4	17%	1	9%	6	11%
その他	0	0%	1	4%	0	0%	1	2%
無回答	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
合計	20	100%	24	100%	11	100%	55	100%

- ・「睡眠」(R2:50%→R5:38%)、「1日3食食べる」(R2:63%→R5:47%)に減少しています。
- ・「歯磨きをする」(R2:63%→R5:35%)が減少しています。