

中井町  
健康に関する町民意識調査

結果報告書

令和4年3月  
中井町



# もくじ

<b>I. 調査概要</b> .....	<b>1</b>
<b>II. 調査結果</b> .....	<b>3</b>
■ 調査対象者のことについて .....	4
■ 健康について .....	11
■ 栄養・食生活について .....	26
■ 遊び・運動について .....	39
■ 睡眠について .....	48
■ 心の健康について.....	54
■ たばこ・お酒について .....	70
■ 薬物について .....	81
■ 歯について .....	82
■ 性のことについて.....	90
■ 日ごろの活動について .....	91
<b>III. 調査票</b> .....	<b>92</b>



## I. 調査概要

### ■ 調査の目的

令和5年3月に計画期間が終了する「中井町健康増進計画」の見直しの資料とするために、健康づくりや食育に関する町民の意識や意向についての調査を行いました。

### ■ 調査の項目

調査の項目	調査の種類				
	乳幼児期	学童期	思春期	青壮年期	高齢期
あなたのお子さんについて	◎				
あなたのことについて		◎	◎	◎	◎
お子さんの健康について	◎				
あなたの健康について		◎	◎	◎	◎
お子さんの食事について	◎				
食事について		◎			
栄養・食生活について			◎	◎	◎
お子さんの遊びについて	◎				
運動について		◎	◎	◎	◎
お子さんの睡眠について	◎				
睡眠について		◎	◎	◎	◎
育児をしている方の休養・睡眠・心の健康について	◎				
心の健康について		◎	◎	◎	◎
家族の喫煙状況について	◎				
たばこ・お酒について		◎	◎		
たばこについて				◎	◎
お酒について				◎	◎
薬物について			◎		
お子さんの歯について	◎				
歯について		◎	◎	◎	◎
性のことについて			◎		
日ごろの活動について					◎
中井町の健康に関する取り組みについて（自由記述）	◎	◎	◎	◎	◎

## ■ 調査の方法

調査の種類	対象者	対象数
乳幼児期	町内在住の未就学児童の男女（回答は保護者）	274 人
学童期	町内在住の小学校児童の男女	364 人
思春期	町内在住の 13～19 歳の男女	647 人
青壮年期	町内在住の 20～64 歳の男女	4,616 人
高齢期	町内在住の 65 歳以上の男女	3,229 人

調査方法：郵送配布・郵送回収（学童期のみ、学校配布・学校回収）

調査期間：令和 3 年 11 月 8 日～令和 3 年 11 月 24 日

## ■ 回収状況

調査の種類	送付数	回収数	有効回収数	有効回収率
乳幼児期	274 人	161 票	161 票	58.7%
学童期	364 人	286 票	286 票	78.5%
思春期	647 人	168 票	167 票	25.8%
青壮年期	921 人	301 票	301 票	32.6%
高齢期	538 人	350 票	349 票	64.8%

## ■ 報告書を読む際の注意点

- ▶ 回答は、各質問の回答者数（n）を基数とした百分率（%）で示しています。
- ▶ 百分率は小数点以下第 2 位を四捨五入して算出したため、百分率の合計が 100%にならないことがあります。
- ▶ 1 つの質問に 2 つ以上答えられる“複数回答可”の場合は、回答比率の合計が 100%を超える場合があります。
- ▶ 選択肢の文章が長い場合は、グラフやコメントでは省略して記載していることがあります。
- ▶ サンプル数が少ない場合は、コメントを割愛しています。
- ▶ 乳幼児期の質問には、子どものことを回答する質問とおもに育児をしている人（回答者）のことを回答する質問とがあります。おもに育児をしている人（回答者）のことを回答する質問については、備考欄にその旨を記載しています。注意書きがない質問は、子どものことを回答する質問です。
- ▶ 学童期の調査票は対象者の性質からひらがな表記が多くありますが、報告書上では読みやすさの観点から漢字表記にしています。（漢字表記は、他の調査票に合わせています。）
- ▶ 5 種類の調査を比較する上で、調査票ごとに選択肢の文言が異なる部分があります。報告書上は統一した選択肢で記載しています。調査票ごとの選択肢は、巻末の調査票をご参照ください。
- ▶ 1 つのグラフ内でライフステージ独自の選択肢がある場合は備考欄に記載しています。
- ▶ 【調査対象者のことについて】は、対象者の属性を聞く質問なのでライフステージ別の比較は行いません。

## Ⅱ. 調査結果

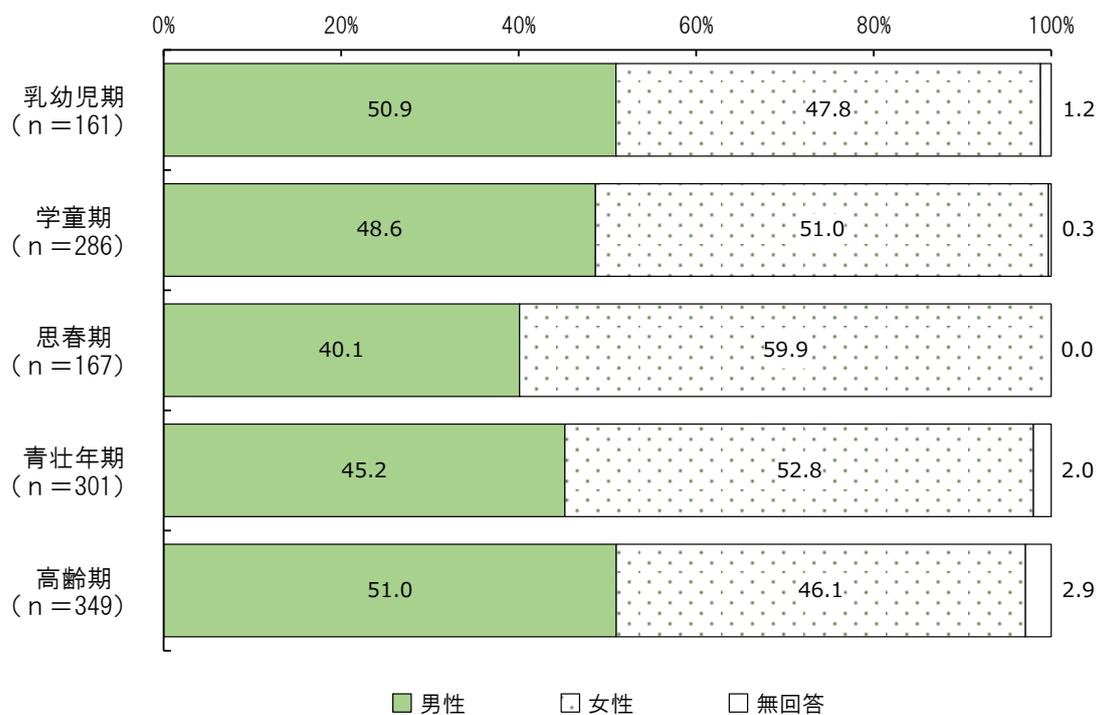
アンケートの回答者（おもに育児をしている人）					単数回答
乳幼児期	○	学童期	-	思春期	-
備考	-				



アンケートの回答者（おもに育児をしている人）は、「母親」が 86.3%と最も多く、次いで「父親」が 11.8%となっています。

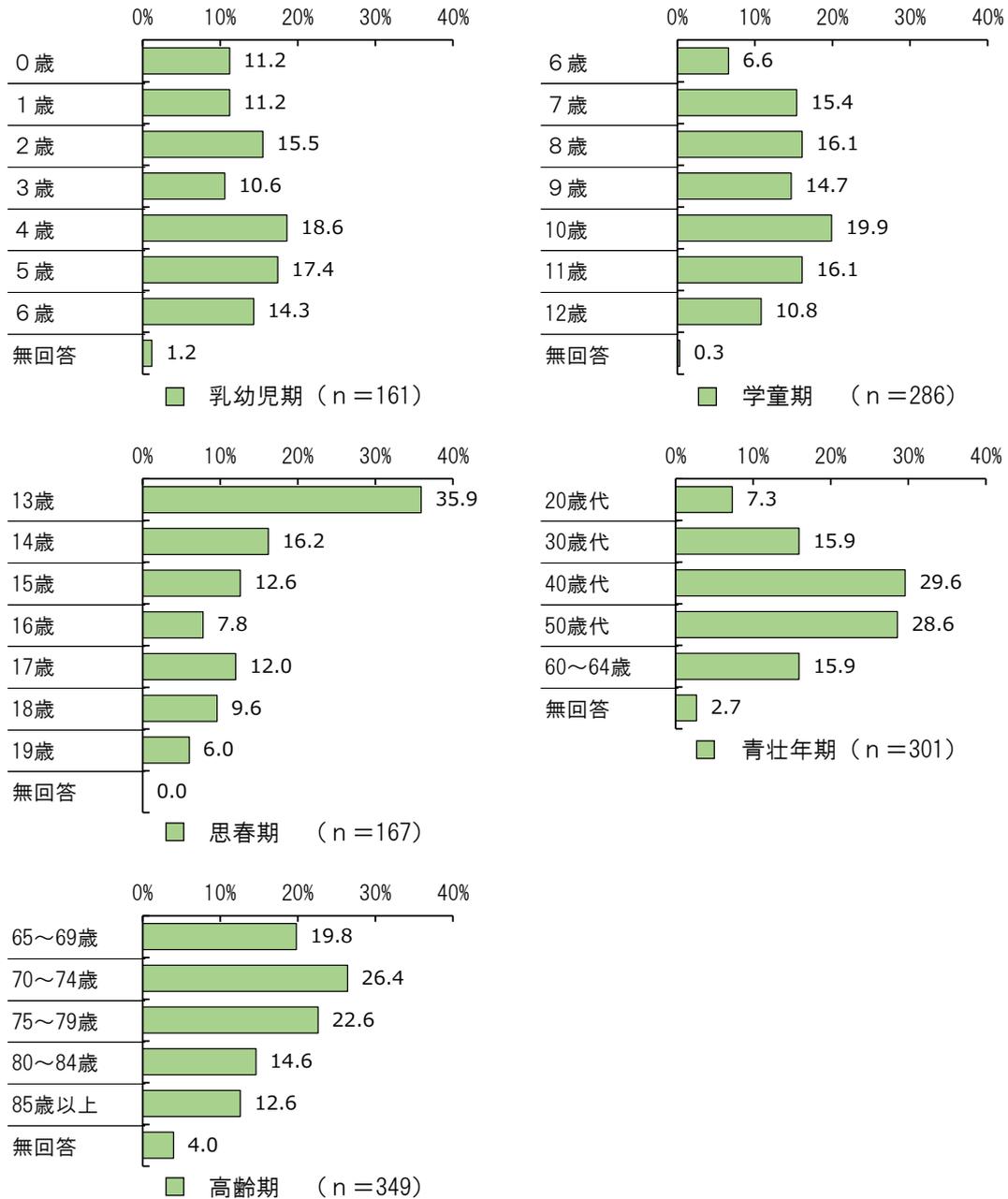
## ■ 調査対象者のことについて

性別					単数回答				
乳幼児期	問1	学童期	問1	思春期	問1	青壮年期	問1	高齢期	問1
備考	・ 思春期は「生まれてきた時の性別」、青壮年期は「戸籍上の性別」を回答しています。								



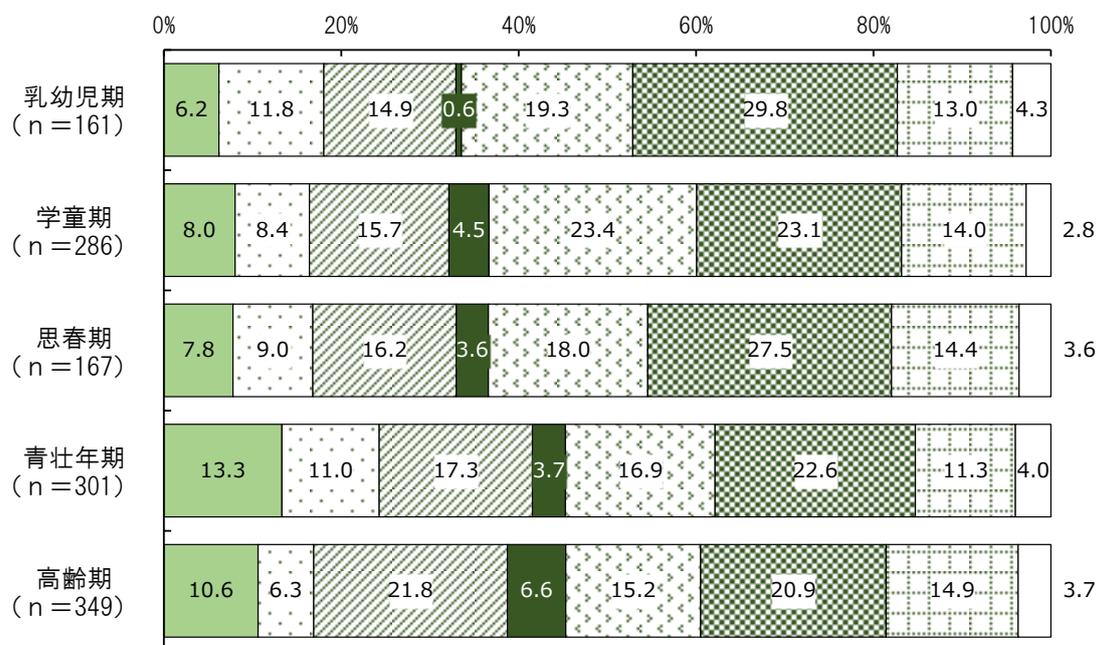
乳幼児期は、「男性」が50.9%、「女性」が47.8%となっています。  
 学童期は、「男性」が48.6%、「女性」が51.0%となっています。  
 思春期は、「男性」が40.1%、「女性」が59.9%となっています。  
 青壮年期は、「男性」が45.2%、「女性」が52.8%となっています。  
 高齢期は、「男性」が51.0%、「女性」が46.1%となっています。

年齢					単数回答				
乳幼児期	問2	学童期	問1	思春期	問1	青壮年期	問1	高齢期	問1
備考	・ 調査は年齢を数字で記入する方式で行い、単数回答の問として集計しました。								



乳幼児期は、「4歳」が18.6%と最も多くなっています。  
 学童期は、「10歳」が19.9%と最も多くなっています。  
 思春期は、「13歳」が35.9%と最も多くなっています。  
 青壮年期は、「40歳代」が29.6%と最も多くなっています。  
 高齢期は、「70~74歳」が26.4%と最も多くなっています。

お住まいの地区					単数回答				
乳幼児期	問5	学童期	問3	思春期	問1	青壮年期	問1	高齢期	問1
備考	—								



- 中村上地区（比奈窪、松本下、松本上、岩倉、雑色、鴨沢、古怒田）
- 中村南地区（半分形、大久保）
- ▨ 中村下地区（遠藤、五所宮、北田、久所、藤沢）
- 境地区（境原、本境、境別所）
- ▩ 井ノ口上地区（宮原、砂口、遠藤原）
- ▩ 井ノ口中地区（宮向、宮前、宮上、葛川）
- ▩ 井ノ口下地区（北窪、下井ノ口、五分一）
- 無回答

乳幼児期は、「井ノ口中地区」が 29.8%と最も多く、次いで「井ノ口上地区」が 19.3%、「中村下地区」が 14.9%などとなっています。

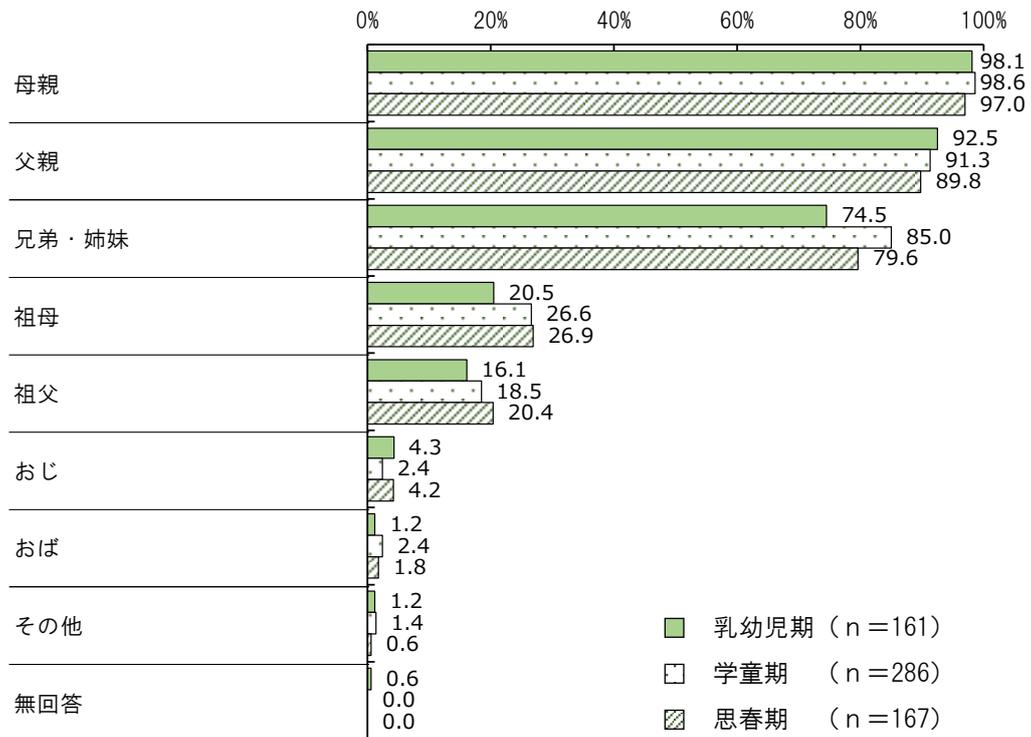
学童期は、「井ノ口上地区」が 23.4%と最も多く、次いで「井ノ口中地区」が 23.1%、「中村下地区」が 15.7%などとなっています。

思春期は、「井ノ口中地区」が 27.5%と最も多く、次いで「井ノ口上地区」が 18.0%、「中村下地区」が 16.2%などとなっています。

青壮年期は、「井ノ口中地区」が 22.6%と最も多く、次いで「中村下地区」が 17.3%、「井ノ口上地区」が 16.9%などとなっています。

高齢期は、「中村下地区」が 21.8%と最も多く、次いで「井ノ口中地区」が 20.9%、「井ノ口上地区」が 15.2%などとなっています。

一緒に住んでいる人						複数回答可			
乳幼児期	問4	学童期	問2	思春期	問2	青壮年期	—	高齢期	—
備考	—								

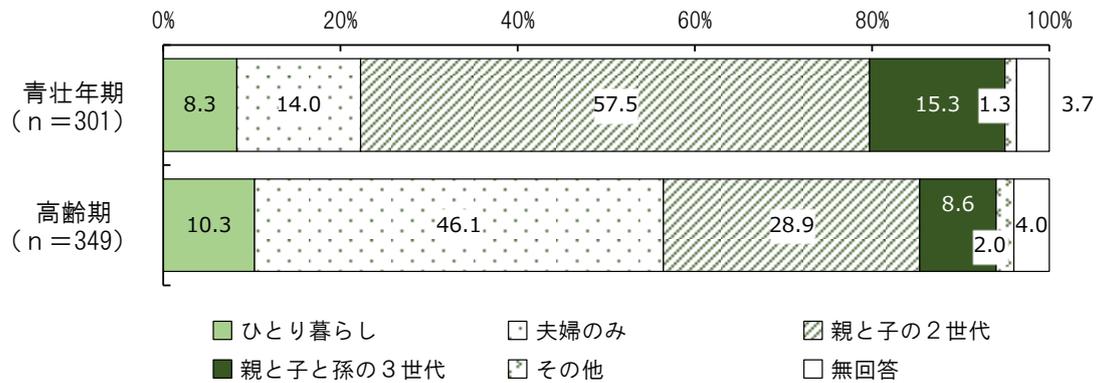


乳幼児期は、「母親」が 98.1%と最も多く、次いで「父親」が 92.5%、「兄弟・姉妹」が 74.5%などとなっています。

学童期は、「母親」が 98.6%と最も多く、次いで「父親」が 91.3%、「兄弟・姉妹」が 85.0%などとなっています。

思春期は、「母親」が 97.0%と最も多く、次いで「父親」が 89.8%、「兄弟・姉妹」が 79.6%などとなっています。

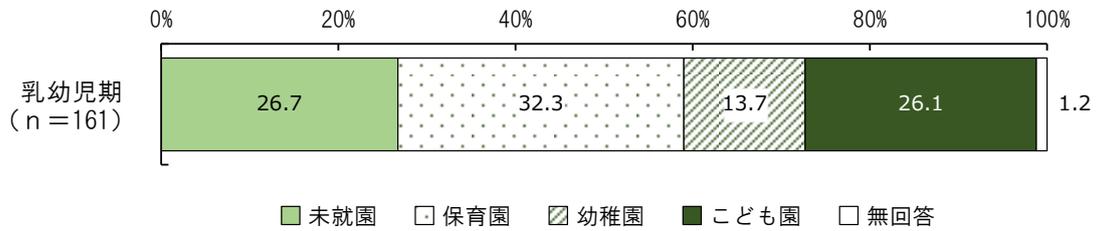
家族構成					単数回答
乳幼児期	-	学童期	-	思春期	-
備考	-			青壮年期	問2
				高齢期	問2



青壮年期は、「親と子の2世代」が57.5%と最も多く、次いで「親と子と孫の3世代」が15.3%、「夫婦のみ」が14.0%などとなっています。

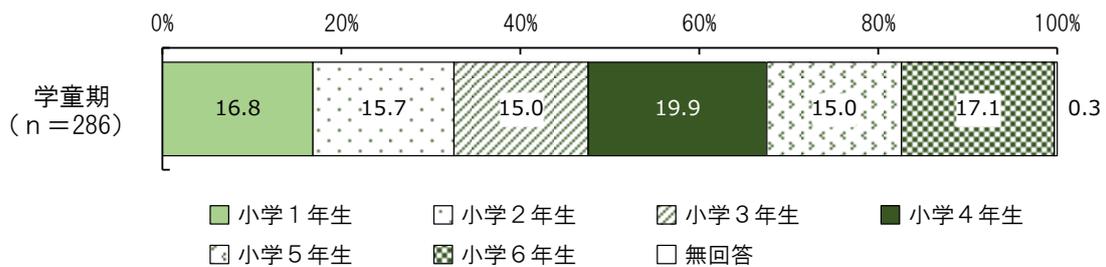
高齢期は、「夫婦のみ」が46.1%と最も多く、次いで「親と子の2世代」が28.9%、「ひとり暮らし」が10.3%などとなっています。

<b>通園先</b>					単数回答				
乳幼児期	問3	学童期	—	思春期	—	青壮年期	—	高齢期	—
備考	—								



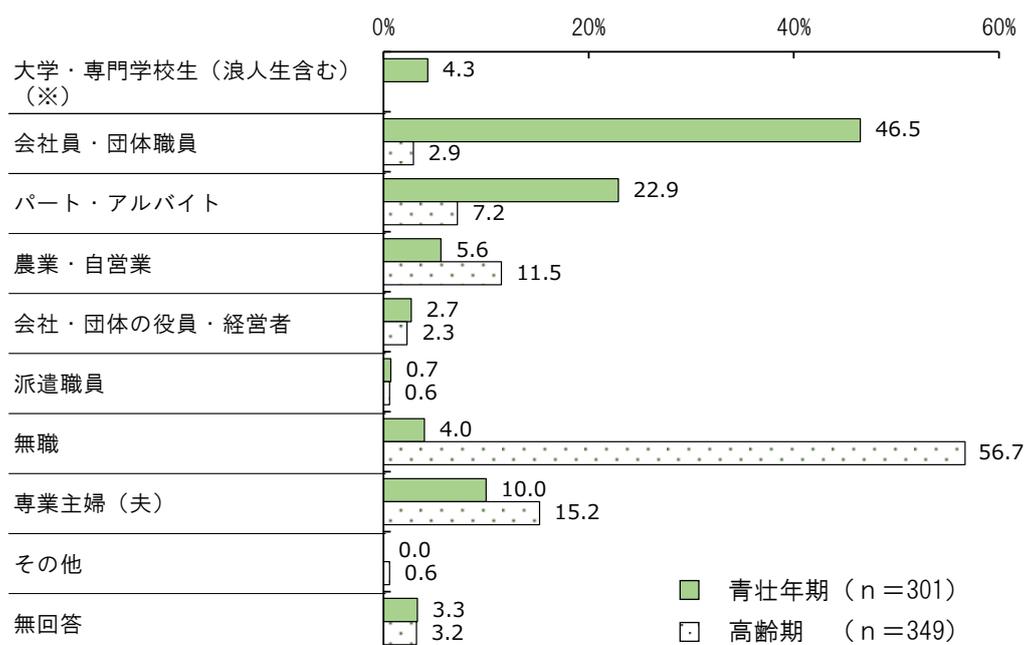
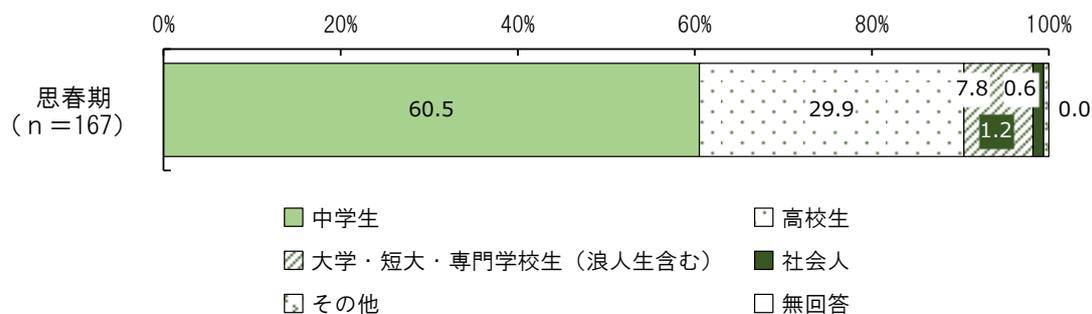
通園先は、「保育園」が 32.3%と最も多く、次いで「未就園」が 26.7%、「こども園」が 26.1%などとなっています。

<b>学年</b>					単数回答				
乳幼児期	—	学童期	問1	思春期	—	青壮年期	—	高齢期	—
備考	・ 調査は学年を数字で記入する方式で行い、単数回答の問として集計しました。								



学年は、「小学4年生」が 19.9%と最も多く、次いで「小学6年生」が 17.1%、「小学1年生」が 16.8%などとなっています。

就学・就業などの状況					単数回答
乳幼児期	-	学童期	-	思春期	問3
				青壮年期	問3
				高齢期	問3
備考	・「大学・専門学校生（浪人生含む）」は、青壮年期のみの選択肢です。				



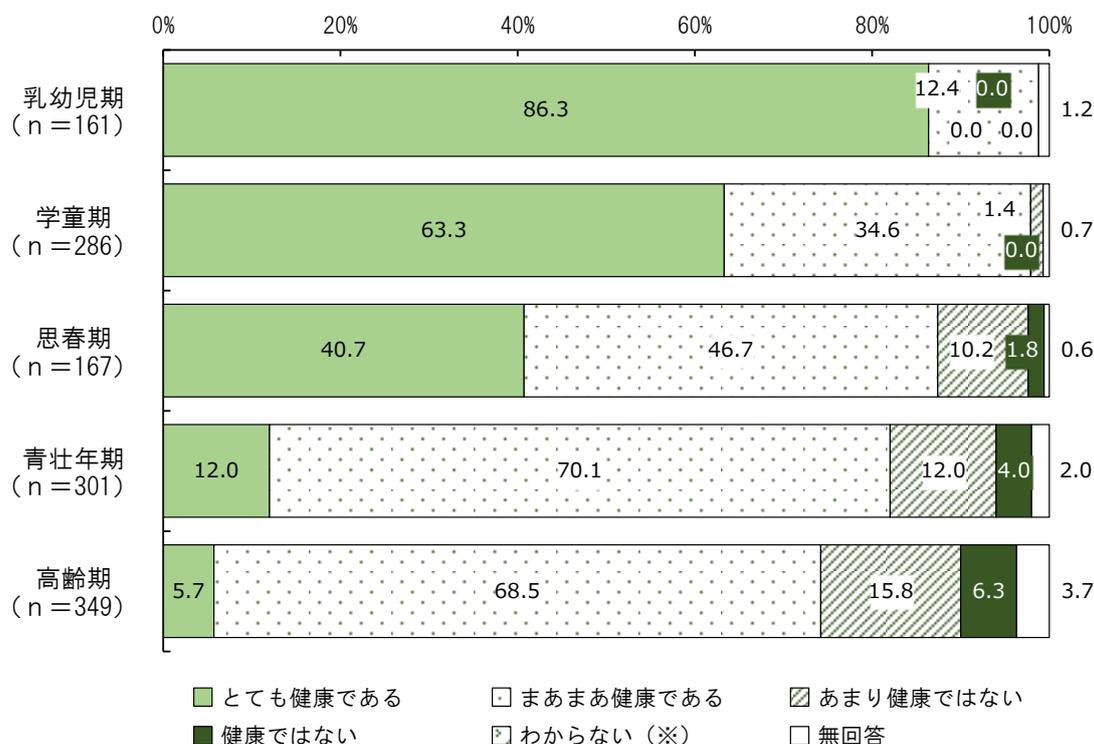
思春期は、「中学生」が60.5%と最も多く、次いで「高校生」が29.9%、「大学・短大・専門学校生（浪人生含む）」が7.8%などとなっています。

青壮年期は、「会社員・団体職員」が46.5%と最も多く、次いで「パート・アルバイト」が22.9%、「専業主婦（夫）」が10.0%などとなっています。

高齢期は、「無職」が56.7%と最も多く、次いで「専業主婦（夫）」が15.2%、「農業・自営業」が11.5%などとなっています。

■ 健康について

あなたは、自分が健康だと思いますか。					単数回答
乳幼児期	問6	学童期	問4	思春期	問4
青壮年期	問4	高齢期	問4		
備考	・「わからない」は、乳幼児期のための選択肢です。				



乳幼児期は、「とても健康である」が 86.3%と最も多く、次いで「まあまあ健康である」が 12.4%となっています。『健康である』（とても健康である+まあまあ健康である）は、98.7%となっています。

学童期は、「とても健康である」が 63.3%と最も多く、次いで「まあまあ健康である」が 34.6%、「あまり健康ではない」が 1.4%となっています。『健康である』は、97.9%となっています。

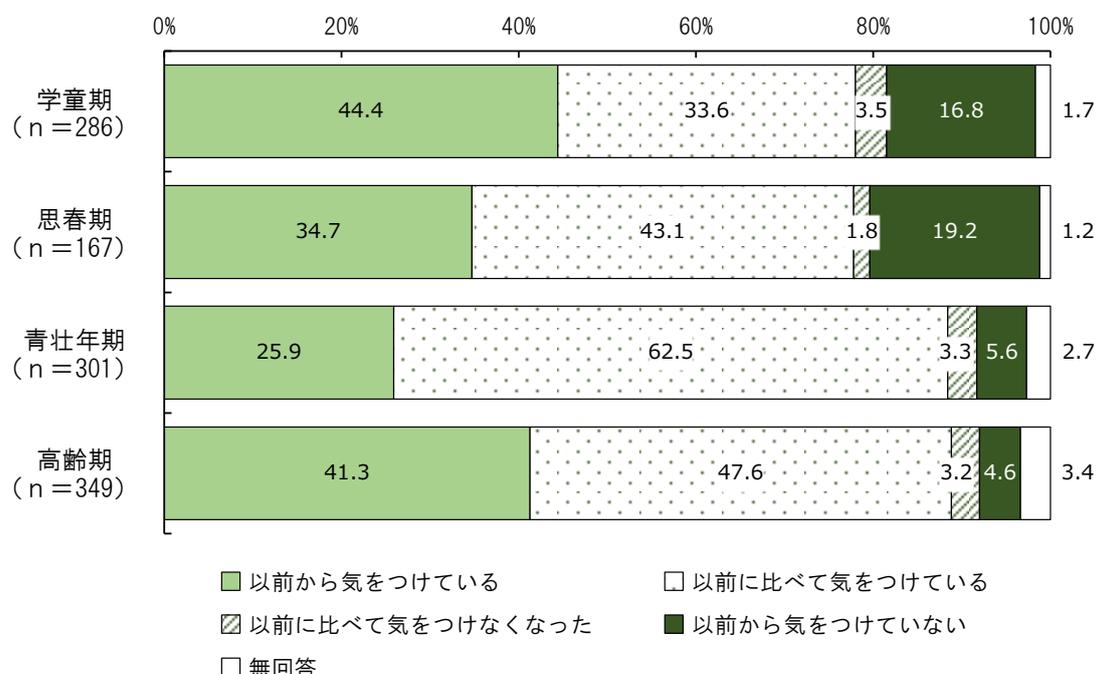
思春期は、「まあまあ健康である」が 46.7%と最も多く、次いで「とても健康である」が 40.7%、「あまり健康ではない」が 10.2%などとなっています。『健康である』は、87.4%となっています。

青壮年期は、「まあまあ健康である」が 70.1%と最も多く、次いで「とても健康である」、「あまり健康ではない」がそれぞれ 12.0%、「健康ではない」が 4.0%となっています。『健康である』は、82.1%となっています。

高齢期は、「まあまあ健康である」が 68.5%と最も多く、次いで「あまり健康ではない」が 15.8%、「健康ではない」が 6.3%などとなっています。『健康である』は、74.2%となっています。

ライフステージ別で比較してみると、ライフステージが進むほど「とても健康である」が少なく、「あまり健康ではない」が多くなっています。『健康である』は、ライフステージが進むほど少なくなっています。

<b>身体の健康に対する意識の変化についてお聞きします。</b>					単数回答				
乳幼児期	－	学童期	問5	思春期	問5	青壮年期	問5	高齢期	問5
備考	－								



学童期は、「以前から気をつけている」が 44.4%と最も多く、次いで「以前に比べて気をつけている」が 33.6%、「以前から気をつけていない」が 16.8%などとなっています。『気をつけている』（以前から気をつけている＋以前に比べて気をつけている）は、78.0%となっています。

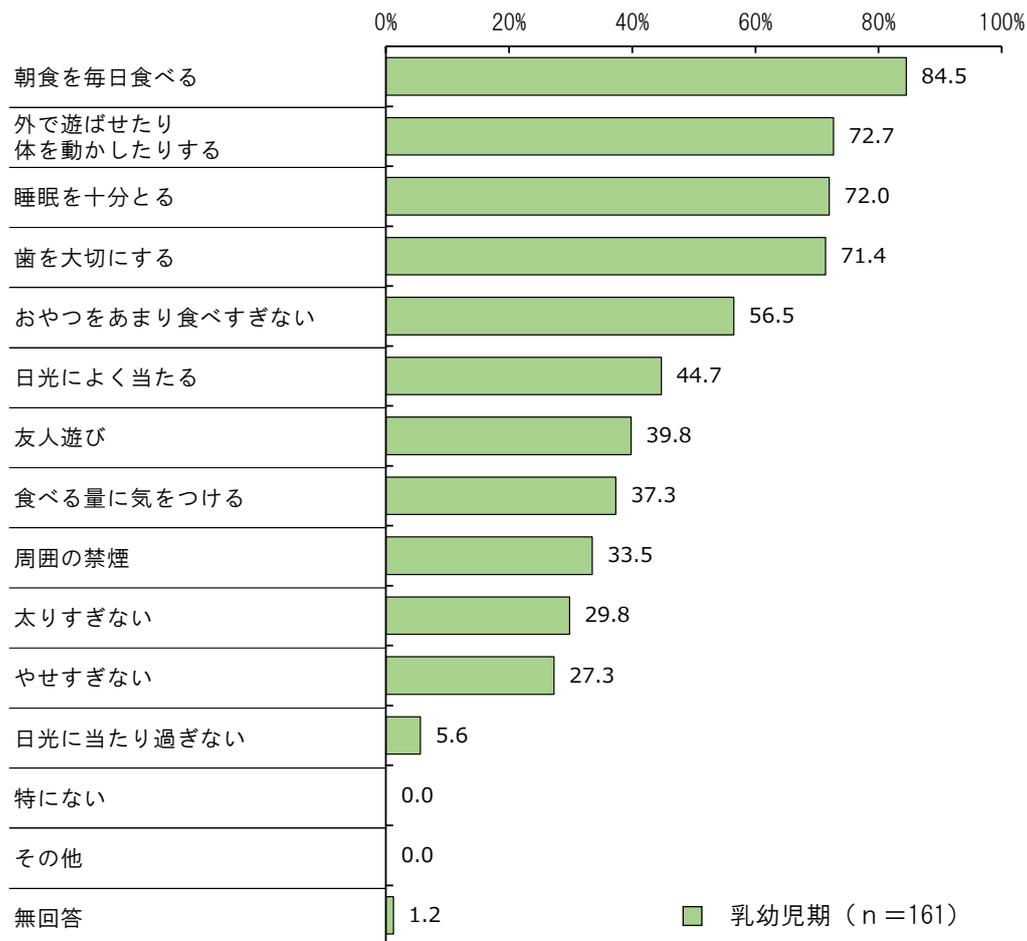
思春期は、「以前に比べて気をつけている」が 43.1%と最も多く、次いで「以前から気をつけている」が 34.7%、「以前から気をつけていない」が 19.2%などとなっています。『気をつけている』は、77.8%となっています。

青壮年期は、「以前に比べて気をつけている」が 62.5%と最も多く、次いで「以前から気をつけている」が 25.9%、「以前から気をつけていない」が 5.6%などとなっています。『気をつけている』は、88.4%となっています。

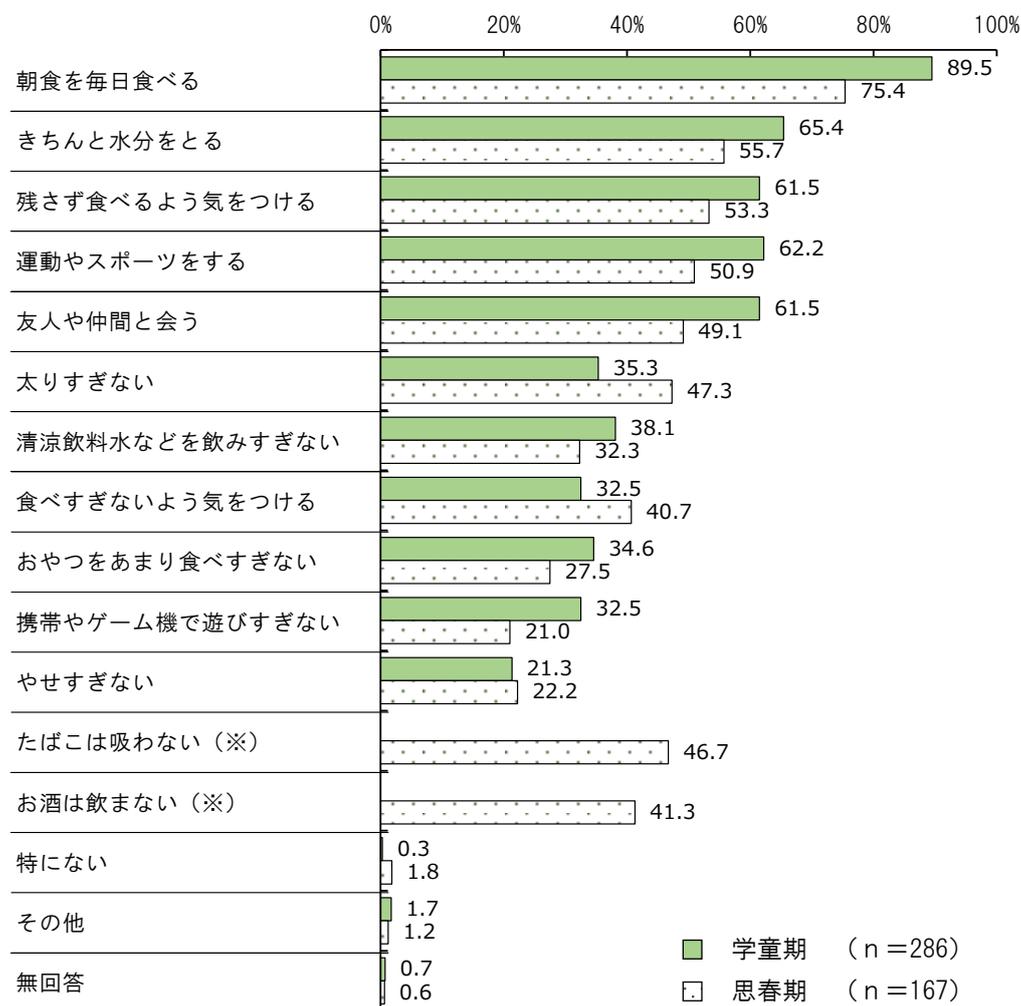
高齢期は、「以前に比べて気をつけている」が 47.6%と最も多く、次いで「以前から気をつけている」が 41.3%、「以前から気をつけていない」が 4.6%などとなっています。『気をつけている』は、88.9%となっています。

ライフステージ別で比較してみると、学童期・思春期において「以前から気をつけていない」が多くなっています。また、青壮年期において「以前から気をつけている」が少なく、「以前に比べて気をつけている」が多くなっています。『気をつけている』は、青壮年期・高齢期で多くなっています。

あなたが、心がけているものは何ですか。					複数回答可				
乳幼児期	問7	学童期	問6	思春期	問6	青壮年期	問6	高齢期	問6
備考	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 乳幼児期は「おもに育児をしている人（回答者）」が子どもに対して行っているものについて回答しています。</li> <li>・ 「たばこは吸わない」、「お酒は飲まない」は、思春期のみの選択肢です。</li> </ul>								



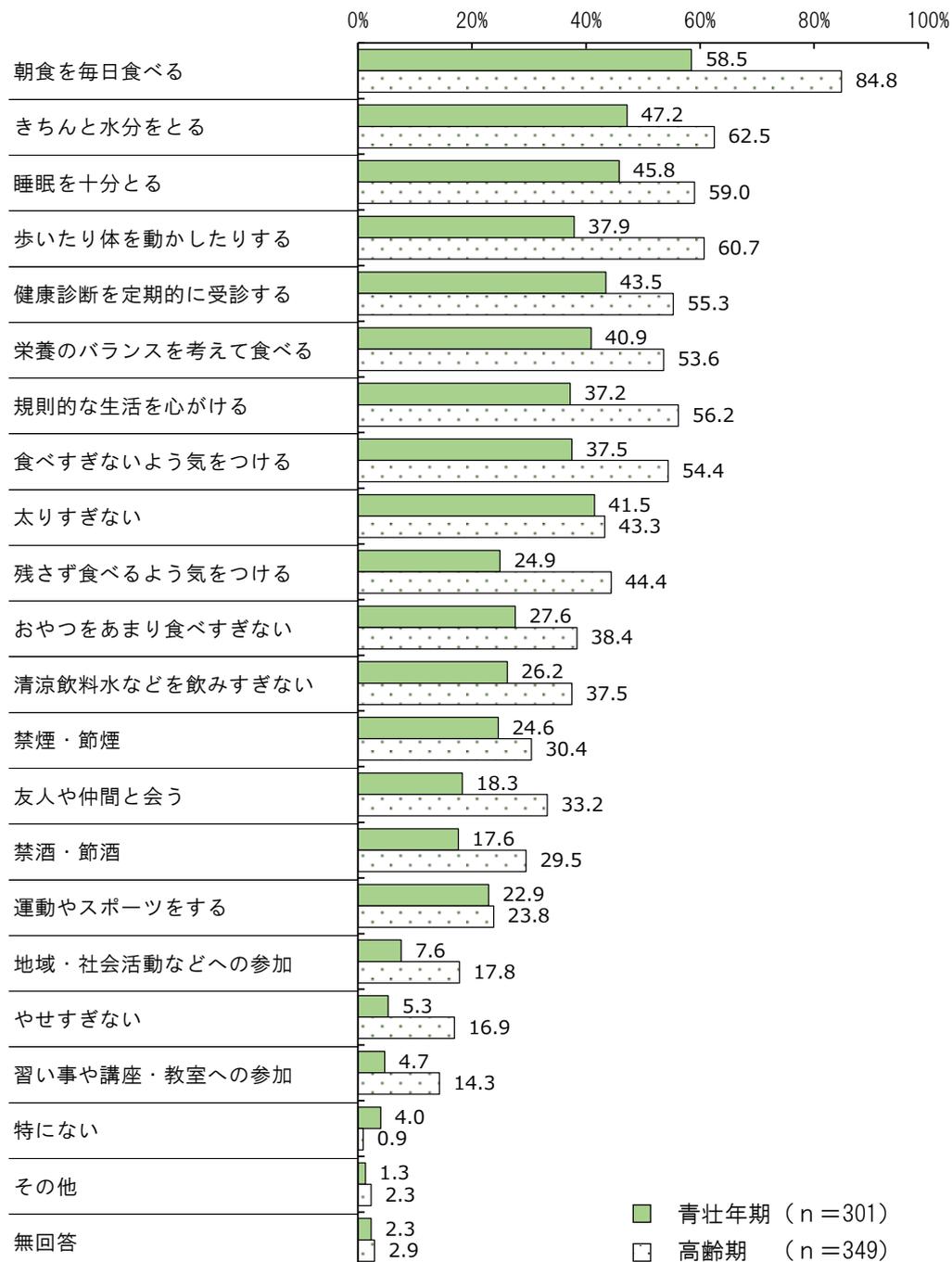
乳幼児期は、「朝食を毎日食べる」が 84.5%と最も多く、次いで「外で遊ばせたり体を動かしたりする」が 72.7%、「睡眠を十分とる」が 72.0%などとなっています。『心がけているものがある』（全体 100%－特にない－無回答）は、98.8%となっています。



学童期は、「朝食を毎日食べる」が 89.5%と最も多く、次いで「きちんと水分をとる」が 65.4%、「運動やスポーツをする」が 62.2%などとなっています。『心がけているものがある』は、99.0%となっています。

思春期は、「朝食を毎日食べる」が 75.4%と最も多く、次いで「きちんと水分をとる」が 55.7%、「残さず食べるよう気をつける」が 53.3%などとなっています。『心がけているものがある』は、97.6%となっています。

ライフステージ別で比較してみると、学童期において「朝食を毎日食べる」、「きちんと水分をとる」、「残さず食べるよう気をつける」、「運動やスポーツをする」などが多く、思春期において「太りすぎない」、「食べすぎないように気をつける」が多くなっています。『心がけているものがある』には、大きな差異はみられません。

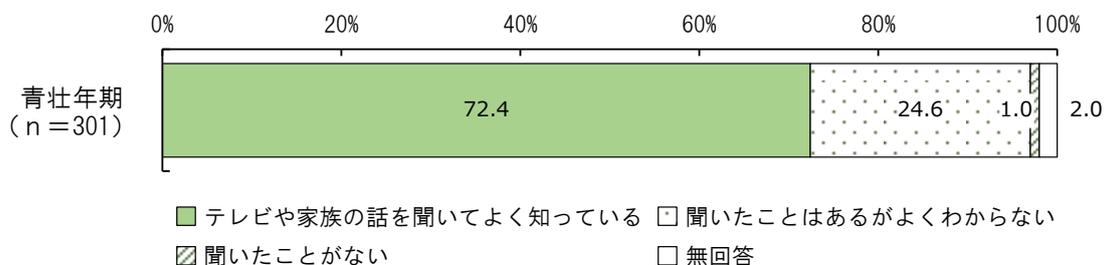


青壮年期は、「朝食を毎日食べる」が 58.5%と最も多く、次いで「きちんと水分をとる」が 47.2%、「睡眠を十分とる」が 45.8%などとなっています。『心がけているものがある』は、93.7%となっています。

高齢期は、「朝食を毎日食べる」が 84.8%と最も多く、次いで「きちんと水分をとる」が 62.5%、「歩いたり体を動かしたりする」が 60.7%などとなっています。『心がけているものがある』は、96.2%となっています。

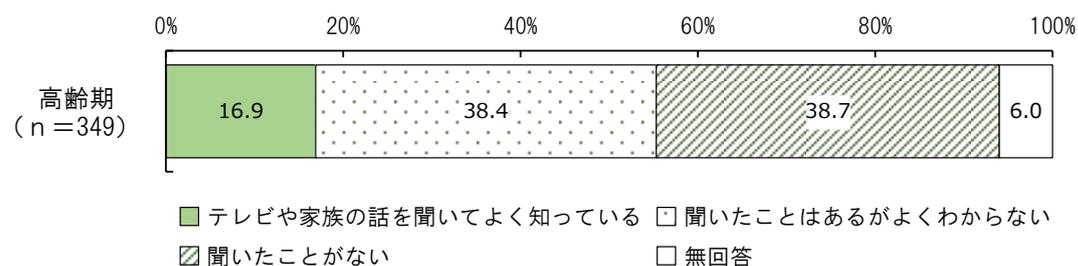
ライフステージ別で比較してみると、高齢期において「朝食を毎日食べる」、「きちんと水分をとる」、「睡眠を十分とる」などが多くなっています。『心がけているものがある』には、大きな差異はみられません。

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）を知っていますか。					単数回答
乳幼児期	-	学童期	-	思春期	-
備考	-	青壮年期	問7	高齢期	-



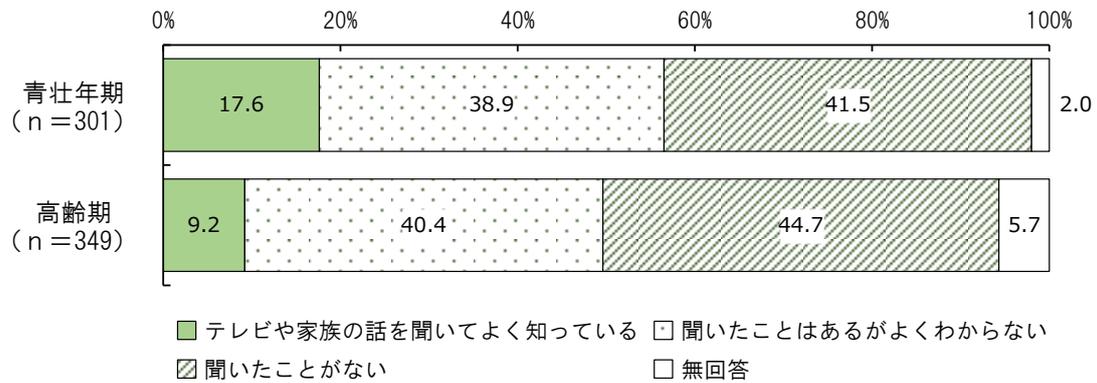
メタボリックシンドロームの認知状況は、「テレビや家族の話を聞いてよく知っている」が72.4%と最も多く、次いで「聞いたことはあるがよくわからない」が24.6%、「聞いたことがない」が1.0%となっています。

ロコモティブシンドローム（運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態）を知っていますか。					単数回答
乳幼児期	-	学童期	-	思春期	-
備考	-	青壮年期	-	高齢期	問7



ロコモティブシンドロームの認知状況は、「聞いたことがない」が38.7%と最も多く、次いで「聞いたことはあるがよくわからない」が38.4%、「テレビや家族の話を聞いてよく知っている」が16.9%となっています。

COPD（慢性閉塞性肺疾患）を知っていますか。					単数回答
乳幼児期	-	学童期	-	思春期	-
				青壮年期	問8
				高齢期	問8
備考	-				

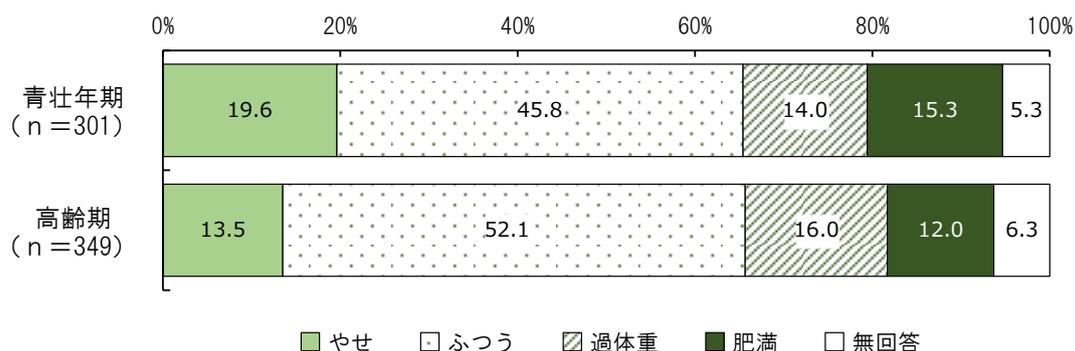
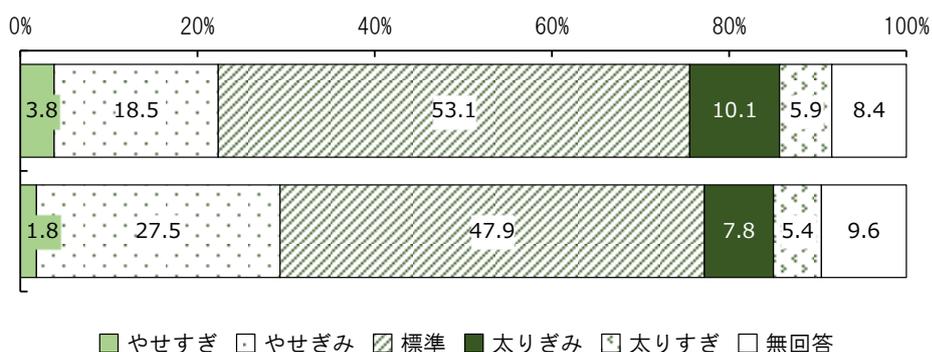
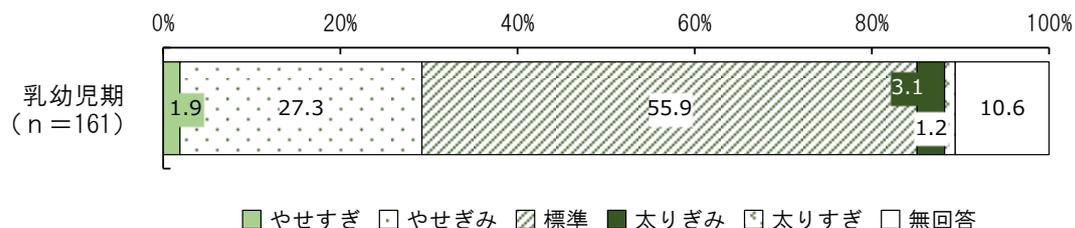


青壮年期は、「聞いたことがない」が41.5%と最も多く、次いで「聞いたことはあるがよくわからない」が38.9%、「テレビや家族の話を聞いてよく知っている」が17.6%となっています。

高齢期は、「聞いたことがない」が44.7%と最も多く、次いで「聞いたことはあるがよくわからない」が40.4%、「テレビや家族の話を聞いてよく知っている」が9.2%となっています。

ライフステージ別で比較してみると、青壮年期において「テレビや家族の話を聞いてよく知っている」が多くなっています。

あなたの現在の体型を教えてください。					単数回答				
乳幼児期	問2	学童期	問7	思春期	問7	青壮年期	問9	高齢期	問9
備考	<ul style="list-style-type: none"> <li>調査は身長・体重を数字で記入する方式で行い、算出した発育状態・肥満度を単数回答の間として集計しました。</li> <li>乳幼児期はカウプ指数、学童期・思春期はローレル指数、青壮年期・高齢期はBMIで、発育状態・肥満度を算出しています。（詳しい算出方法は次ページ）</li> </ul>								



乳幼児期は、「標準」が55.9%と最も多く、次いで「やせぎみ」が27.3%、「太りぎみ」が3.1%などとなっています。『やせぎみ』（やせすぎ+やせぎみ）は29.2%、『太りぎみ』（太りすぎ+太りぎみ）は4.3%となっています。

学童期は、「標準」が53.1%と最も多く、次いで「やせぎみ」が18.5%、「太りぎみ」が10.1%などとなっています。『やせぎみ』は22.3%、『太りぎみ』は16.0%となっています。

思春期は、「標準」が47.9%と最も多く、次いで「やせぎみ」が27.5%、「太りぎみ」が7.8%などとなっています。『やせぎみ』は29.3%、『太りぎみ』は13.2%となっています。

青壮年期は、「ふつう」が45.8%と最も多く、次いで「やせ」が19.6%、「肥満」が15.3%などとなっています。『やせぎみ』（やせ）は19.6%、『太りぎみ』（肥満+過体重）は29.3%となっています。

高齢期は、「ふつう」が52.1%と最も多く、次いで「過体重」が16.0%、「やせ」が13.5%などとなっています。『やせぎみ』は13.5%、『太りぎみ』は28.0%となっています。

ライフステージ別で比較してみると、乳幼児期・学童期・思春期において『やせぎみ』が多く、青壮年期・高齢期において『太りぎみ』が多くなっています。

### カウプ指数 $\text{体重 (kg)} / \text{身長 (m)}^2$

発育状態	カウプ指数 (乳幼児期)
やせすぎ	13 未満
やせぎみ	13 以上 15 未満
標準	15 以上 19 未満
太りぎみ	19 以上 22 未満
太りすぎ	22 以上

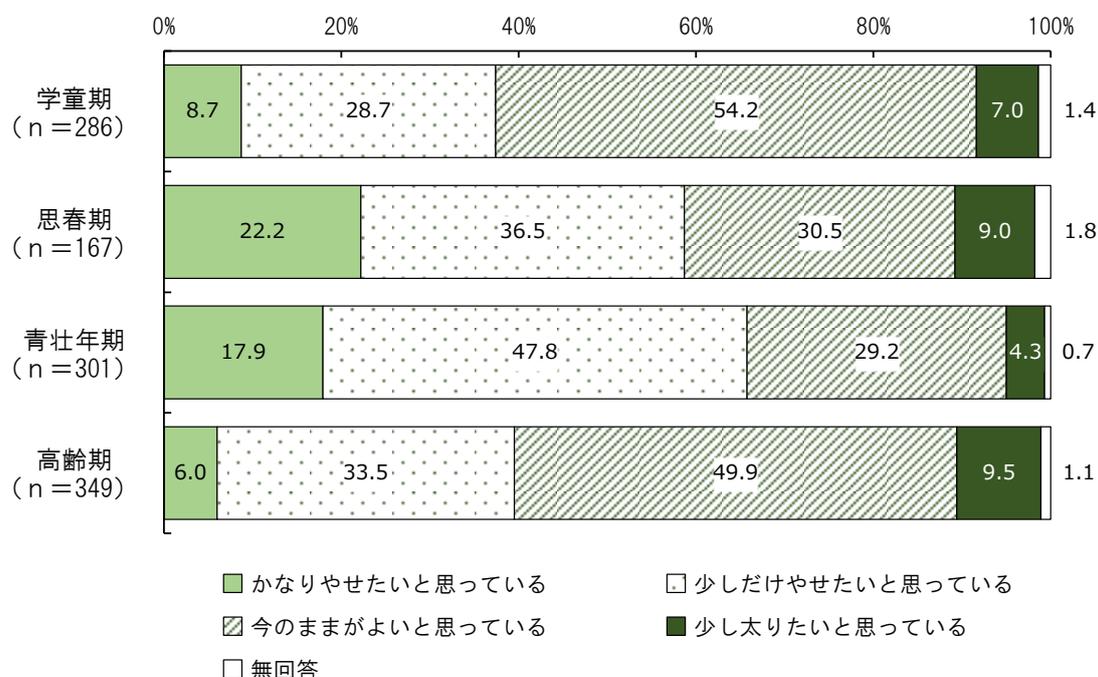
### ローレル指数 $(\text{体重 (kg)} / \text{身長 (cm)}^3) \times 10^7$

発育状態	ローレル指数 (学童期・思春期)
やせすぎ	100 未満
やせぎみ	100 以上 115 未満
標準	115 以上 145 未満
太りぎみ	145 以上 160 未満
太りすぎ	160 以上

### BMI $\text{体重 (kg)} / \text{身長 (m)}^2$

肥満度	BMI (青壮年期・高齢期)
やせ	19.8 未満
ふつう	19.8 以上 24.2 未満
過体重	24.2 以上 26.5 未満
肥満	26.5 以上

自分の体型については、どのようにしたいと思っていますか。					単数回答				
乳幼児期	－	学童期	問8	思春期	問8	青壮年期	問10	高齢期	問10
備考	－								



学童期は、「今のままだがよいと思っている」が 54.2%と最も多く、次いで「少しだけやせたいと思っている」が 28.7%、「かなりやせたいと思っている」が 8.7%などとなっています。『やせたいと思っている』（かなりやせたいと思っている＋少しだけやせたいと思っている）は、37.4%となっています。

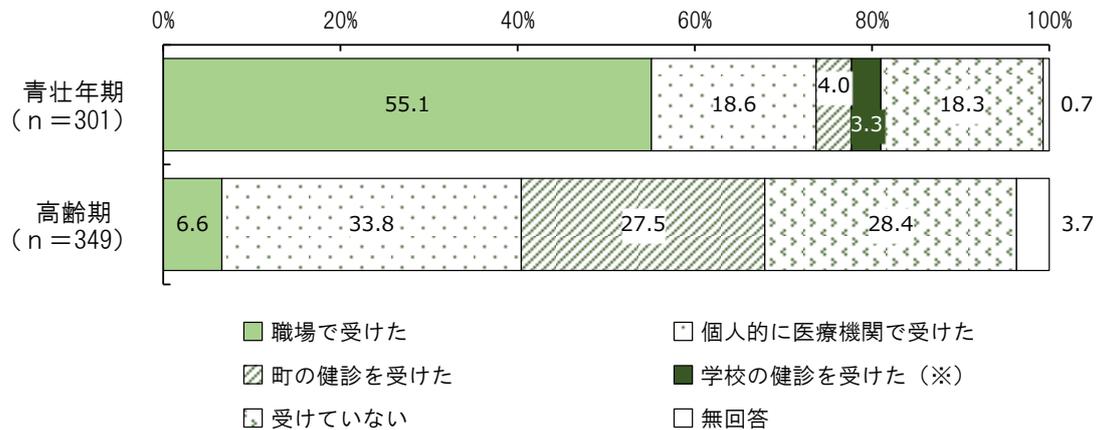
思春期は、「少しだけやせたいと思っている」が 36.5%と最も多く、次いで「今のままだがよいと思っている」が 30.5%、「かなりやせたいと思っている」が 22.2%などとなっています。『やせたいと思っている』は、58.7%となっています。

青壮年期は、「少しだけやせたいと思っている」が 47.8%と最も多く、次いで「今のままだがよいと思っている」が 29.2%、「かなりやせたいと思っている」が 17.9%などとなっています。『やせたいと思っている』は、65.7%となっています。

高齢期は、「今のままだがよいと思っている」が 49.9%と最も多く、次いで「少しだけやせたいと思っている」が 33.5%、「少し太りたいと思っている」が 9.5%などとなっています。『やせたいと思っている』は、39.5%となっています。

ライフステージ別で比較してみると、学童期において「今のままだがよいと思っている」が多く、思春期において「かなりやせたいと思っている」が多くなっています。また、青壮年期において「少しだけやせたいと思っている」が多くなっています。『やせたいと思っている』は、思春期・青壮年期で多くなっています。

過去1年間に健康診断や人間ドックを受けましたか。					単数回答
乳幼児期	-	学童期	-	思春期	-
				青壮年期	問 11
				高齢期	問 11
備考	・「学校の健診を受けた」は、青壮年期のみの選択肢です。				

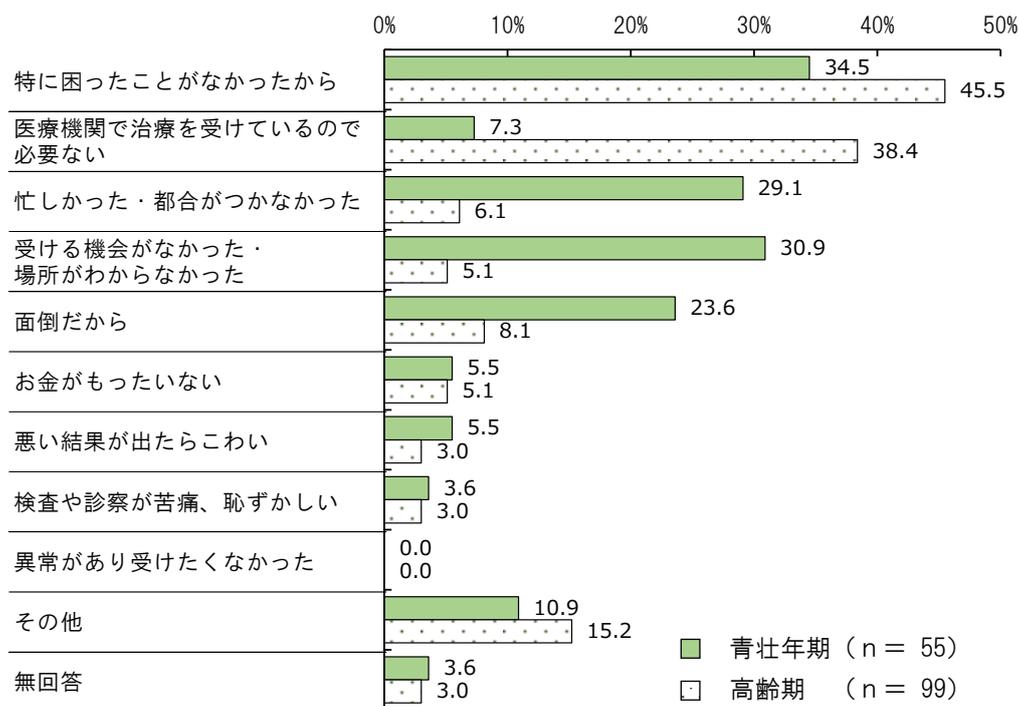


青壮年期は、「職場で受けた」が 55.1%と最も多く、次いで「個人的に医療機関で受けた」が 18.6%、「受けていない」が 18.3%などとなっています。『受けた』（職場で受けた＋個人的に医療機関で受けた＋町の健診を受けた＋学校の健診を受けた）は、81.0%となっています。

高齢期は、「個人的に医療機関で受けた」が 33.8%と最も多く、次いで「受けていない」が 28.4%、「町の健診を受けた」が 27.5%などとなっています。『受けた』（職場で受けた＋個人的に医療機関で受けた＋町の健診を受けた）は、67.9%となっています。

ライフステージ別で比較してみると、青壮年期において「職場で受けた」が多く、高齢期において「個人的に医療機関で受けた」、「町の健診を受けた」、「受けていない」が多くなっています。『受けた』は、青壮年期の方が 13.1 ポイント高くなっています。

健康診断や人間ドックを受けていない理由は何ですか。					複数回答可
乳幼児期	-	学童期	-	思春期	-
				青壮年期	問 11-2
					高齢期
備考	・【過去1年間に健康診断や人間ドックを受けましたか。】で、「受けていない」と回答した方が対象の質問です。				

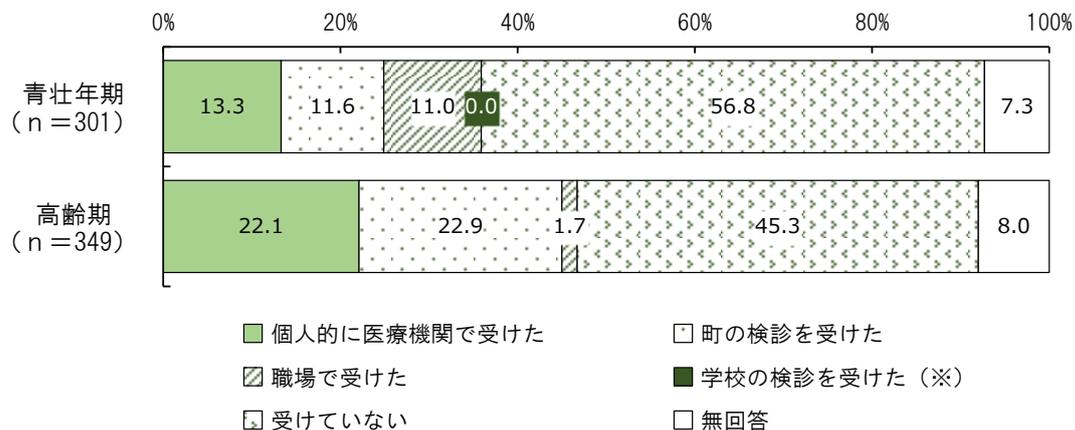


青壮年期は、「特に困ったことがなかったから」が 34.5%と最も多く、次いで「受ける機会がなかった・場所がわからなかった」が 30.9%、「忙しかった・都合がつかなかった」が 29.1%などとなっています。

高齢期は、「特に困ったことがなかったから」が 45.5%と最も多く、次いで「医療機関で治療を受けているので必要ない」が 38.4%、「その他」が 15.2%などとなっています。

ライフステージ別で比較してみると、青壮年期において「忙しかった・都合がつかなかった」、「受ける機会がなかった・場所がわからなかった」、「面倒だから」が多く、高齢期において「特に困ったことがなかったから」、「医療機関で治療を受けているので必要ない」が多くなっています。

過去1年間にがん検診を受けましたか。					単数回答
乳幼児期	－	学童期	－	思春期	－
				青壮年期	問 11
				高齢期	問 11
備考	・「学校の検診を受けた」は、青壮年期のみの選択肢です。				

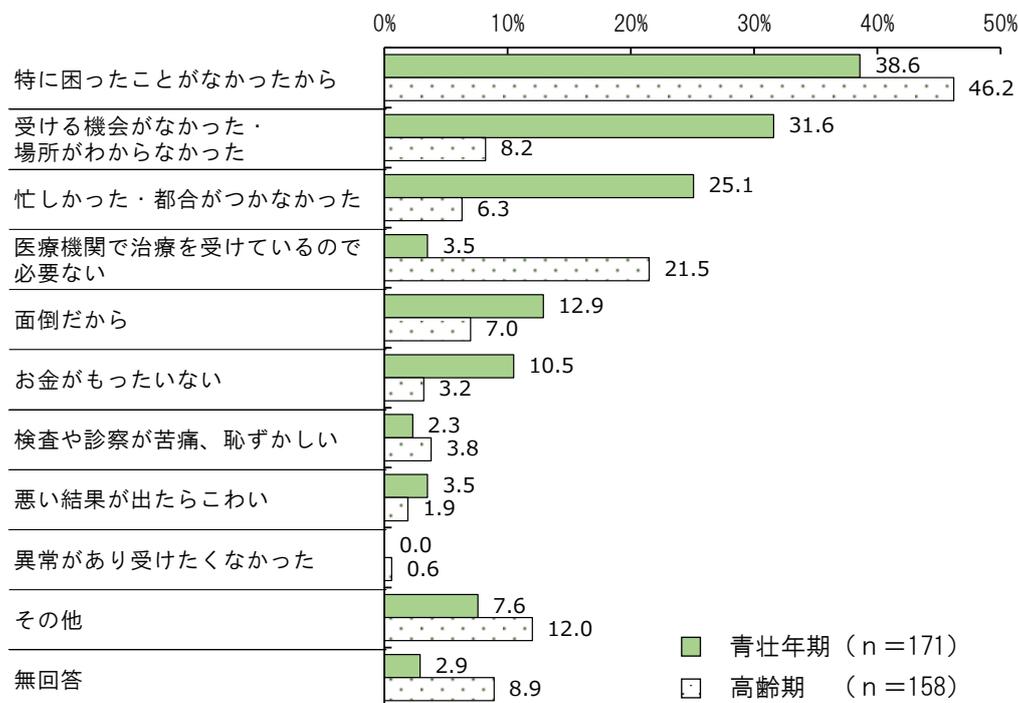


青壮年期は、「受けていない」が56.8%と最も多く、次いで「個人的に医療機関で受けた」が13.3%、「町の検診を受けた」が11.6%などとなっています。『受けた』（個人的に医療機関で受けた＋町の検診を受けた＋職場で受けた＋学校の検診を受けた）は、35.9%となっています。

高齢期は、「受けていない」が45.3%と最も多く、次いで「町の検診を受けた」が22.9%、「個人的に医療機関で受けた」が22.1%などとなっています。『受けた』（個人的に医療機関で受けた＋町の検診を受けた＋職場で受けた）は、46.7%となっています。

ライフステージ別で比較してみると、青壮年期において「職場で受けた」、「受けていない」が多く、高齢期において「個人的に医療機関で受けた」、「町の検診を受けた」が多くなっています。『受けた』は、高齢期の方が10.8ポイント高くなっています。

がん検診を受けていない理由は何ですか。					複数回答可
乳幼児期	-	学童期	-	思春期	-
				青壮年期	問 11-2
					高齢期
備考	・ 【過去1年間にがん検診を受けましたか。】で、「受けていない」と回答した方が対象の質問です。				

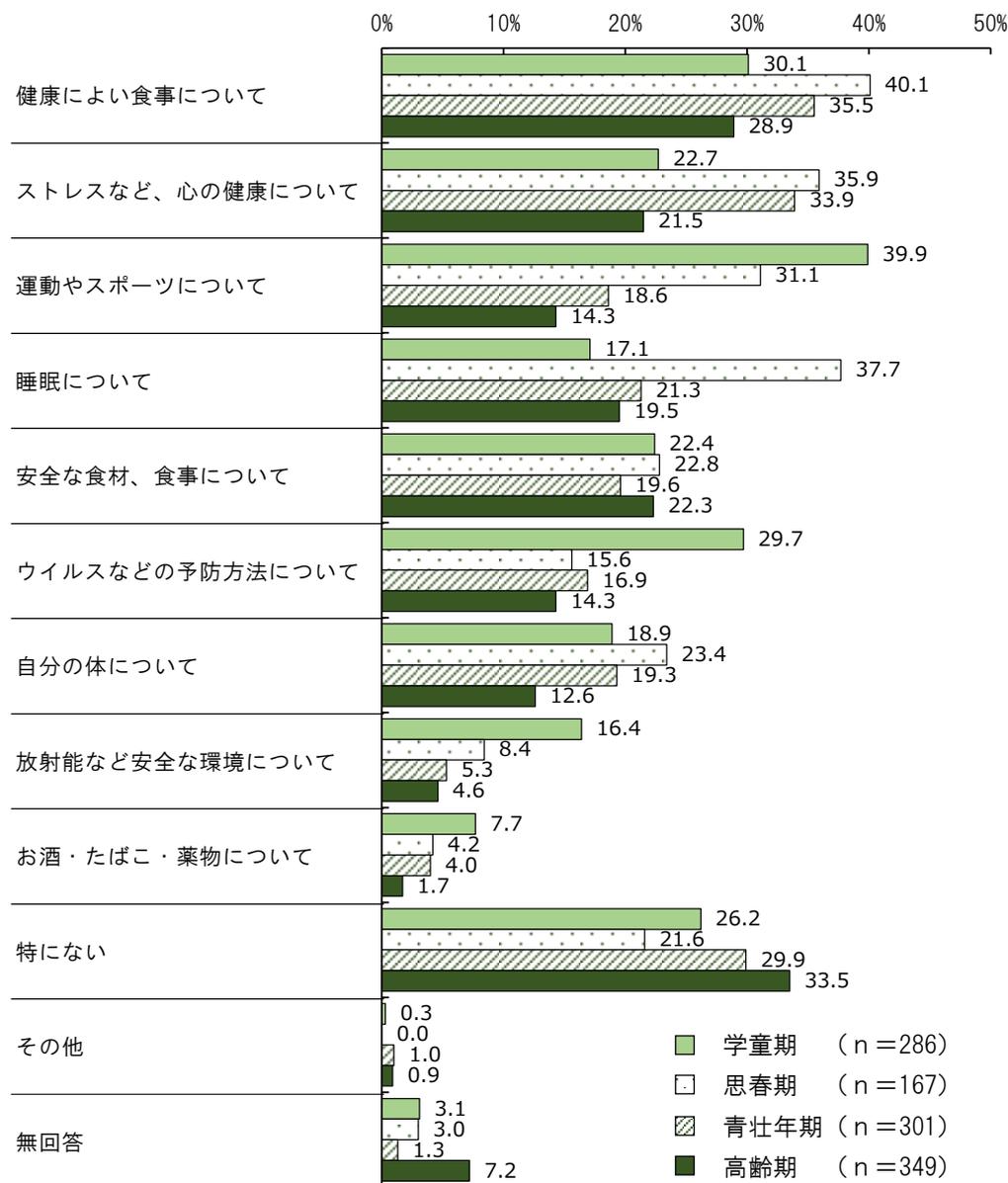


青壮年期は、「特に困ったことがなかったから」が 38.6%と最も多く、次いで「受ける機会がなかった・場所がわからなかった」が 31.6%、「忙しかった・都合がつかなかった」が 25.1%などとなっています。

高齢期は、「特に困ったことがなかったから」が 46.2%と最も多く、次いで「医療機関で治療を受けているので必要ない」が 21.5%、「その他」が 12.0%などとなっています。

ライフステージ別で比較してみると、青壮年期において「受ける機会がなかった・場所がわからなかった」、「忙しかった・都合がつかなかった」、「面倒だから」などが多く、高齢期において「特に困ったことがなかったから」、「医療機関で治療を受けているので必要ない」が多くなっています。

健康のために、知りたいことや教えてほしいことなどがありますか。					複数回答可
乳幼児期	－	学童期	問9	思春期	問9
				青壮年期	問12
				高齢期	問12
備考	－				



学童期は、「運動やスポーツについて」が 39.9%と最も多く、次いで「健康によい食事について」が 30.1%、「ウイルスなどの予防方法について」が 29.7%などとなっています。

思春期は、「健康によい食事について」が 40.1%と最も多く、次いで「睡眠について」が 37.7%、「ストレスなど、心の健康について」が 35.9%などとなっています。

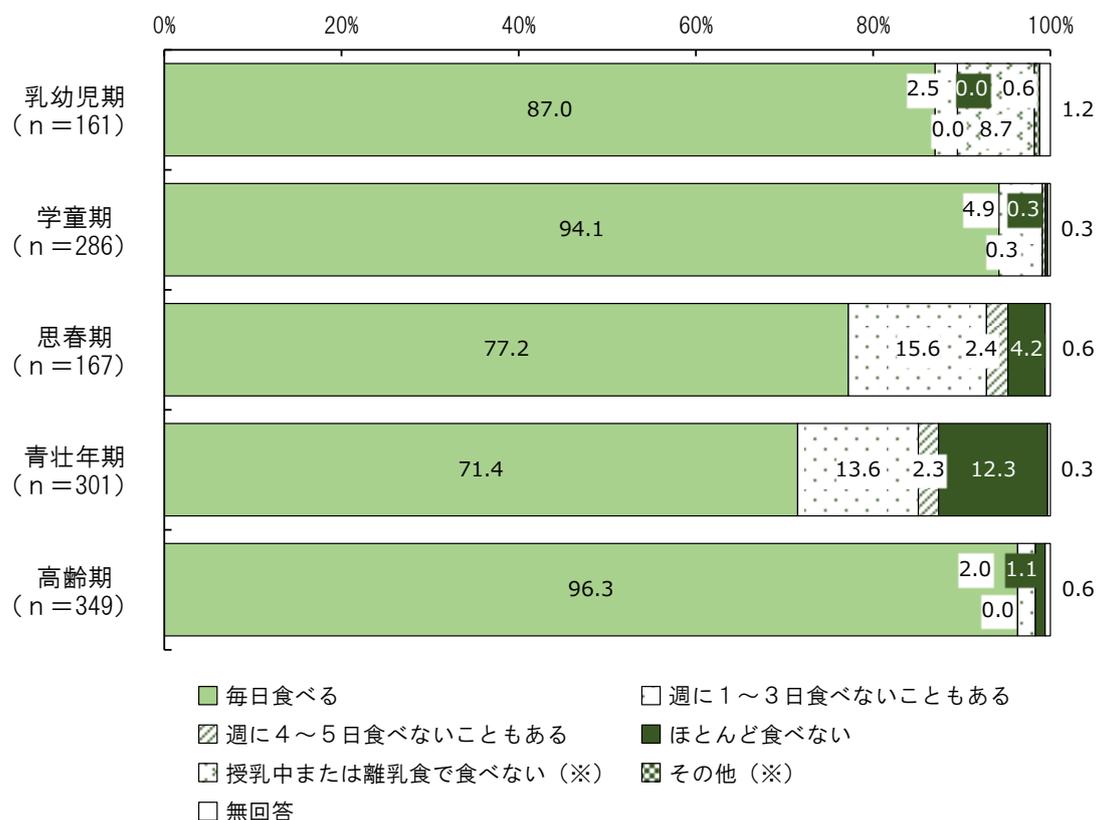
青壮年期は、「健康によい食事について」が 35.5%と最も多く、次いで「ストレスなど、心の健康について」が 33.9%、「特にない」が 29.9%などとなっています。

高齢期は、「特にない」が 33.5%と最も多く、次いで「健康によい食事について」が 28.9%、「安全な食材、食事について」が 22.3%などとなっています。

ライフステージ別で比較してみると、ライフステージが進むほど「運動やスポーツについて」、「放射能など安全な環境について」が少なくなっています。また、学童期において「ウイルスなどの予防方法について」が多く、思春期において「睡眠について」などが多くなっています。思春期・青壮年期においては「ストレスなど、心の健康について」が多くなっています。

## ■ 栄養・食生活について

あなたは、朝食を食べていますか。					単数回答				
乳幼児期	問8	学童期	問10	思春期	問10	青壮年期	問13	高齢期	問13
備考	・「授乳中または離乳食で食べない」、「その他」は、乳幼児期のための選択肢です。								



乳幼児期は、「毎日食べる」が87.0%と突出しています。

学童期は、「毎日食べる」が94.1%と突出しています。

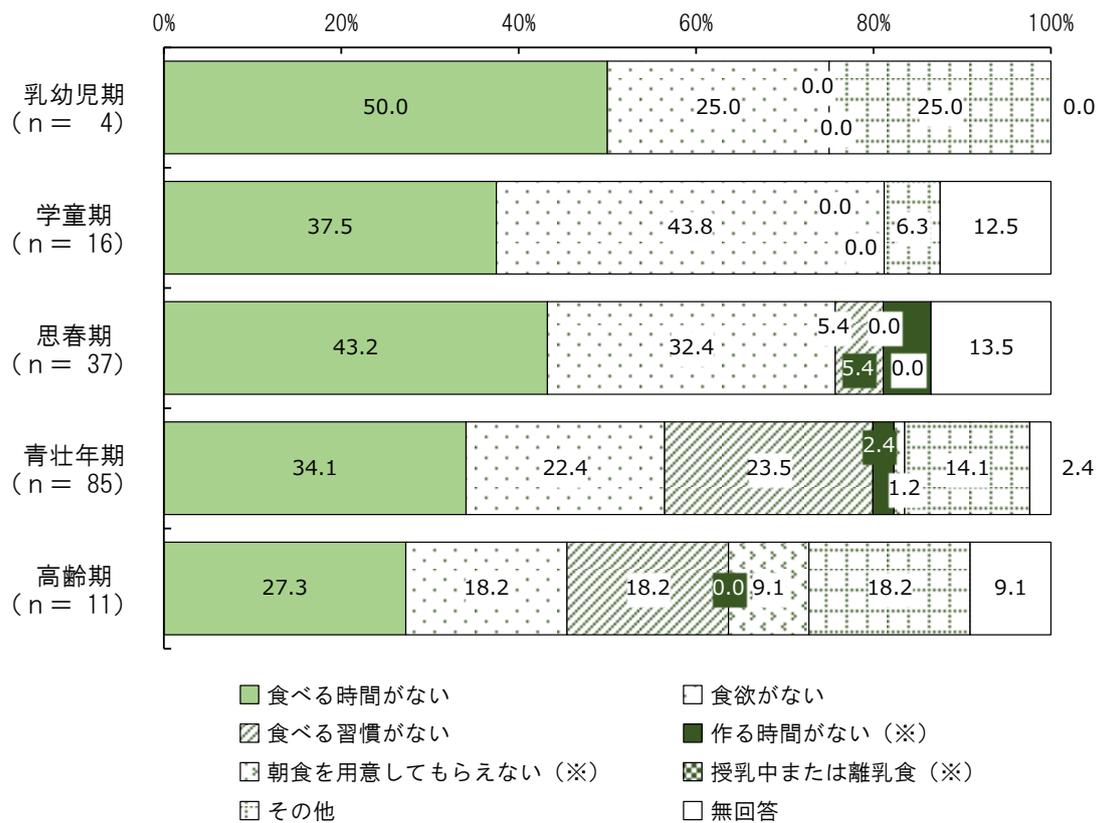
思春期は、「毎日食べる」が77.2%と最も多く、次いで「週に1~3日食べないこともある」が15.6%、「ほとんど食べない」が4.2%などとなっています。

青壮年期は、「毎日食べる」が71.4%と最も多く、次いで「週に1~3日食べないこともある」が13.6%、「ほとんど食べない」が12.3%などとなっています。

高齢期は、「毎日食べる」が96.3%と突出しています。

ライフステージ別で比較してみると、思春期・青壮年期において「毎日食べる」が少なく、「週に1~3日食べないこともある」が多くなっています。また、青壮年期において「ほとんど食べない」が多くなっています。

朝食を食べていない理由は何ですか。					単数回答				
乳幼児期	問9	学童期	問11	思春期	問10-2	青壮年期	問13-2	高齢期	問13-2
備考	<ul style="list-style-type: none"> <li>・【あなたは、朝食を食べていますか。】で、「週に1～3日食べないこともある」、「週に4～5日食べないこともある」、「ほとんど食べない」と回答した方が対象の質問です。</li> <li>・「授乳中または離乳食」は、乳幼児期のみを選択肢です。</li> <li>・「朝食を用意してもらえない」は、学童期・思春期・青壮年期・高齢期のみを選択肢です。</li> <li>・「作る時間がない」は、思春期・青壮年期・高齢期のみを選択肢です。</li> </ul>								



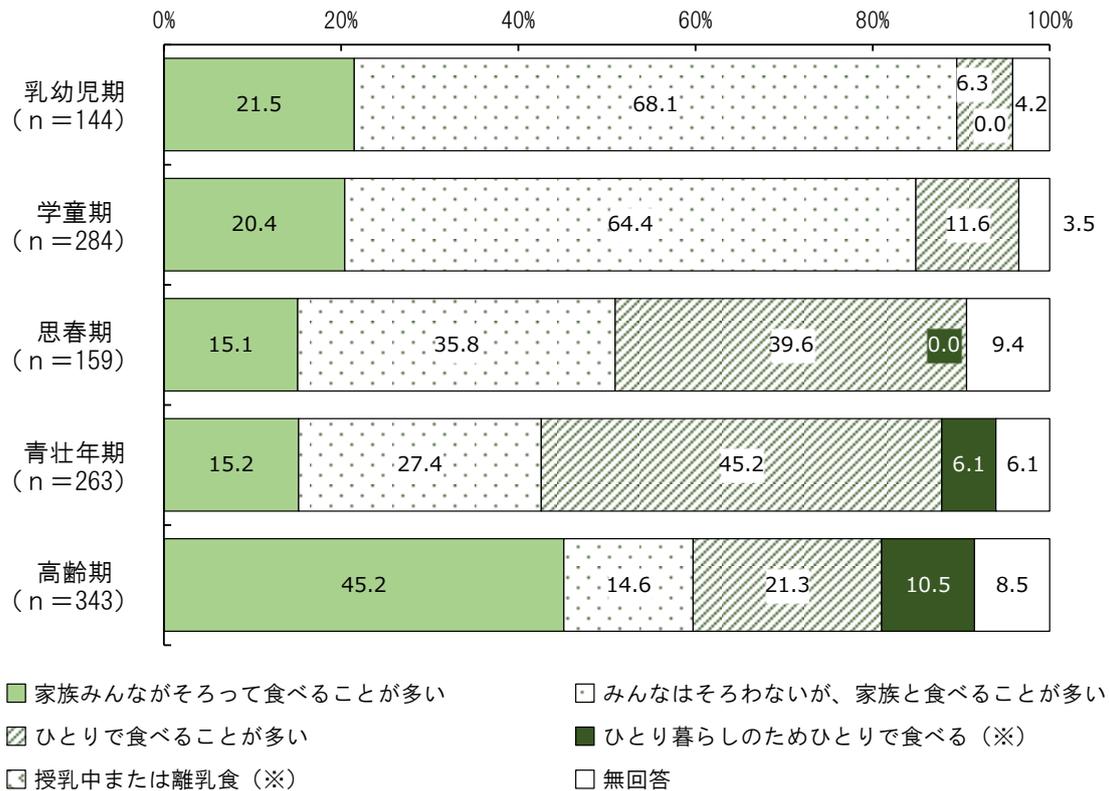
思春期は、「食べる時間がない」が43.2%と最も多く、次いで「食欲がない」が32.4%、「食べる習慣がない」、「作る時間がない」がそれぞれ5.4%となっています。

青壮年期は、「食べる時間がない」が34.1%と最も多く、次いで「食べる習慣がない」が23.5%、「食欲がない」が22.4%などとなっています。

ライフステージ別で比較してみると、思春期において「食べる時間がない」、「食欲がない」が多く、青壮年期において「食べる習慣がない」、「その他」が多くなっています。

(乳幼児期・学童期・高齢期は、サンプル数が少ないため、コメントを割愛します。)

朝食を家族と一緒に食べますか。					単数回答				
乳幼児期	問 10	学童期	問 12	思春期	問 11	青壮年期	問 13-3	高齢期	問 13-3
備考	<ul style="list-style-type: none"> <li>・【あなたは、朝食を食べていますか。】で、「毎日食べる」、「週に1～3日食べないこともある」、「週に4～5日食べないこともある」と回答した方が対象の質問です。</li> <li>・「授乳中または離乳食」は、乳幼児期のみ選択肢です。</li> <li>・「ひとり暮らしのためひとりで食べる」は、思春期・青壮年期・高齢期のみ選択肢です。</li> </ul>								



乳幼児期は、「みんなはそろわないが、家族と食べるが多い」が 68.1%と最も多く、次いで「家族みんながそろって食べるが多い」が 21.5%、「ひとりで食べるが多い」が 6.3%となっています。

学童期は、「みんなはそろわないが、家族と食べるが多い」が 64.4%と最も多く、次いで「家族みんながそろって食べるが多い」が 20.4%、「ひとりで食べるが多い」が 11.6%となっています。

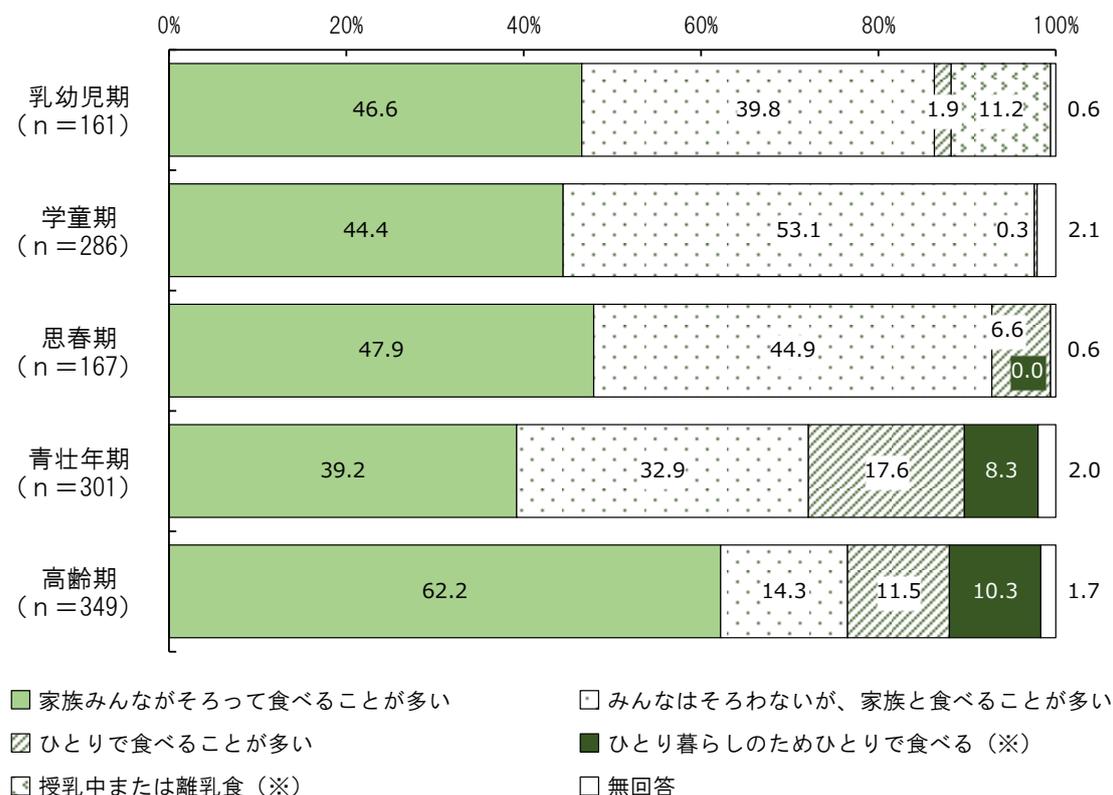
思春期は、「ひとりで食べるが多い」が 39.6%と最も多く、次いで「みんなはそろわないが、家族と食べるが多い」が 35.8%、「家族みんながそろって食べるが多い」が 15.1%となっています。

青壮年期は、「ひとりで食べるが多い」が 45.2%と最も多く、次いで「みんなはそろわないが、家族と食べるが多い」が 27.4%、「家族みんながそろって食べるが多い」が 15.2%などとなっています。

高齢期は、「家族みんながそろって食べるが多い」が 45.2%と最も多く、次いで「ひとりで食べるが多い」が 21.3%、「みんなはそろわないが、家族と食べるが多い」が 14.6%などとなっています。

ライフステージ別で比較してみると、ライフステージが進むほど「みんなはそろわないが、家族と食べるが多い」が少なく、「ひとり暮らしのためひとりで食べる」が多くなっています。また、青壮年期において「ひとりで食べるが多い」が多く、高齢期において「家族みんながそろって食べるが多い」が多くなっています。

夕食を家族と一緒に食べますか。					単数回答				
乳幼児期	問 11	学童期	問 13	思春期	問 12	青壮年期	問 14	高齢期	問 14
備考	・「授乳中または離乳食」は、乳幼児期のみの選択肢です。 ・「ひとり暮らしのためひとりで食べる」は、思春期・青壮年期・高齢期のみの選択肢です。								



乳幼児期は、「家族みんながそろって食べるが多い」が46.6%と最も多く、次いで「みんなはそろわないが、家族と食べるが多い」が39.8%、「授乳中または離乳食」が11.2%などとなっています。

学童期は、「みんなはそろわないが、家族と食べるが多い」が53.1%と最も多く、次いで「家族みんながそろって食べるが多い」が44.4%、「ひとりで食べるが多い」が0.3%となっています。

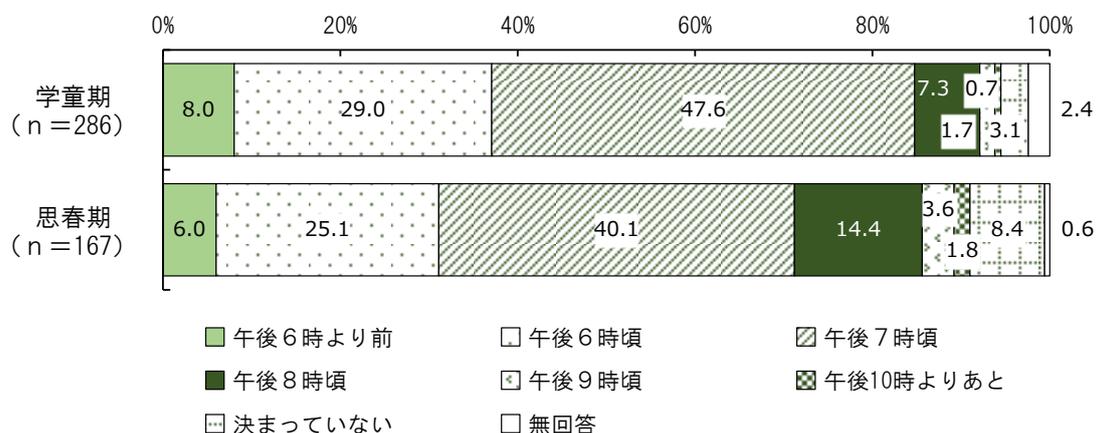
思春期は、「家族みんながそろって食べるが多い」が47.9%と最も多く、次いで「みんなはそろわないが、家族と食べるが多い」が44.9%、「ひとりで食べるが多い」が6.6%となっています。

青壮年期は、「家族みんながそろって食べるが多い」が39.2%と最も多く、次いで「みんなはそろわないが、家族と食べるが多い」が32.9%、「ひとりで食べるが多い」が17.6%などとなっています。

高齢期は、「家族みんながそろって食べるが多い」が62.2%と最も多く、次いで「みんなはそろわないが、家族と食べるが多い」が14.3%、「ひとりで食べるが多い」が11.5%などとなっています。

ライフステージ別で比較してみると、ライフステージが進むほど「ひとり暮らしのためひとりで食べる」が多くなっています。また、学童期において「みんなはそろわないが、家族と食べるが多い」が多く、青壮年期・高齢期において「ひとりで食べるが多い」が多くなっています。高齢期においては「家族みんながそろって食べるが多い」が多くなっています。

夕食は、だいたい何時ごろ食べますか。					単数回答				
乳幼児期	-	学童期	問 14	思春期	問 12-2	青壮年期	-	高齢期	-
備考	-								

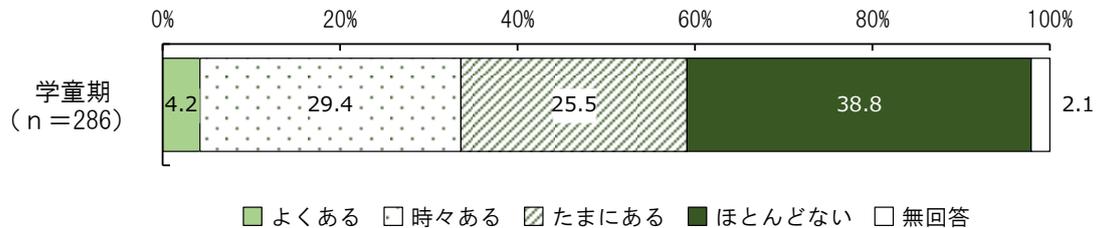


学童期は、「午後7時頃」が47.6%と最も多く、次いで「午後6時頃」が29.0%、「午後6時より前」が8.0%などとなっています。

思春期は、「午後7時頃」が40.1%と最も多く、次いで「午後6時頃」が25.1%、「午後8時頃」が14.4%などとなっています。

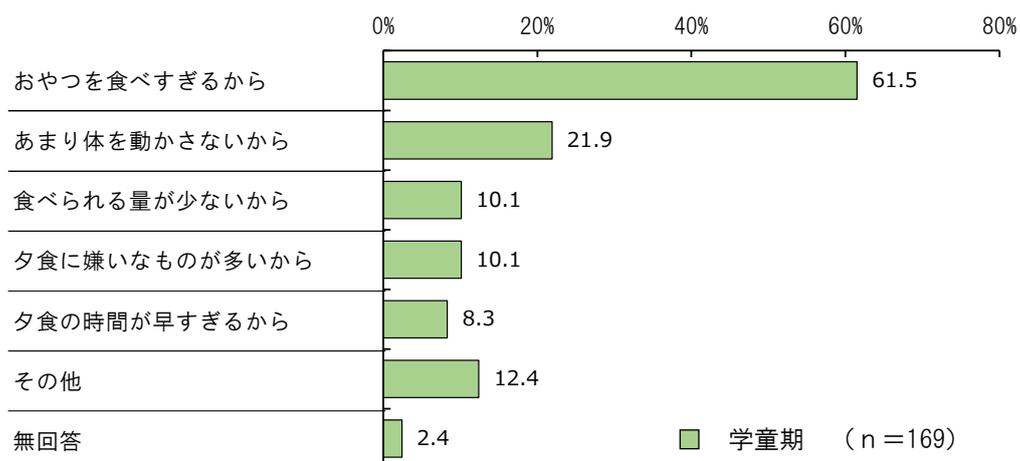
ライフステージ別で比較してみると、学童期において「午後7時頃」が多く、思春期において「午後8時頃」、「決まっていない」が多くなっています。

夕食時、おなかが空いていないことがありますか。					単数回答
乳幼児期	－	学童期	問 15	思春期	－
備考	－				－



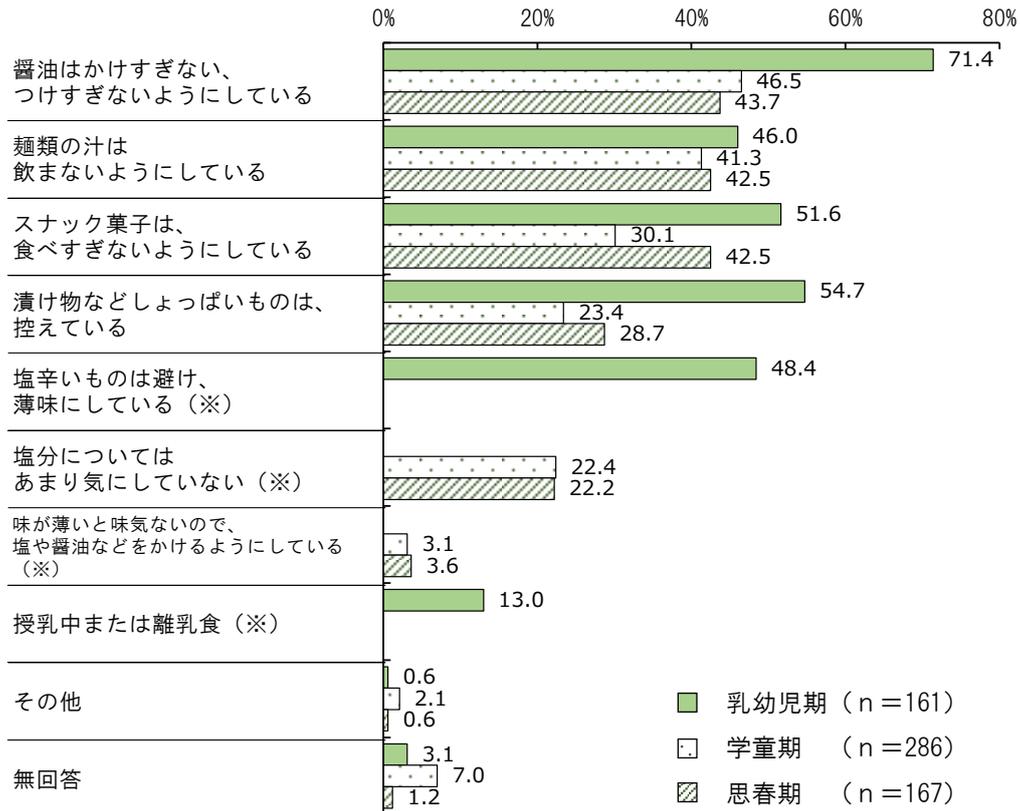
夕食時に空腹でないことの有無は、「ほとんどない」が 38.8%と最も多く、次いで「時々ある」が 29.4%、「たまにある」が 25.5%などとなっています。『ある』（よくある＋時々ある＋たまにある）は、59.1%となっています。

夕食時、おなかが空いていないことがあるのはなぜですか。					複数回答可
乳幼児期	－	学童期	問 16	思春期	－
備考	・【夕食時、おなかが空いていないことがありますか。】で、「よくある」、「時々ある」、「たまにある」と回答した方が対象の質問です。				－



夕食時に空腹でない理由は、「おやつを食べすぎるから」が 61.5%と最も多く、次いで「あまり体を動かさないから」が 21.9%、「その他」が 12.4%などとなっています。

普段の食事は、塩分に気をつけていますか。						複数回答可			
乳幼児期	問 12	学童期	問 17	思春期	問 13	青壮年期	問 15	高齢期	問 15
備考	・乳幼児期は「おもに育児をしている人（回答者）」が子どもの食事で気をつけているものについて回答しています。 ・「塩辛いものは避け、薄味にしている」、「授乳中または離乳食」は、乳幼児期のみ選択肢です。 ・「塩分についてはあまり気にしていない」、「味が薄いと味気ないので、塩や醤油などをかけるようにしている」は、学童期・思春期のみ選択肢です。								

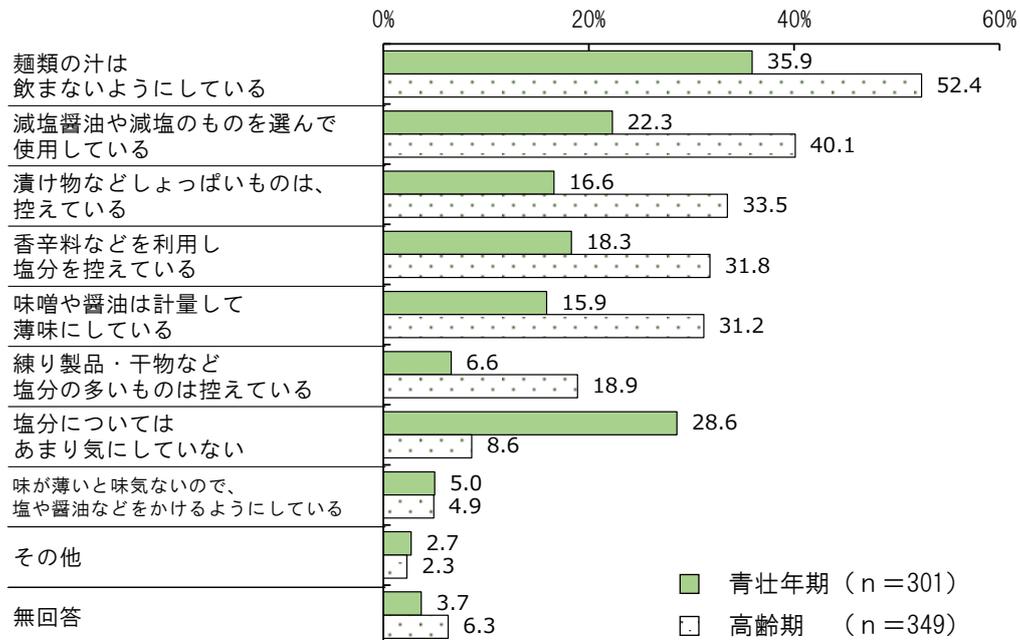


乳幼児期は、「醤油はかけすぎない、つけすぎないようにしている」が71.4%と最も多く、次いで「漬物などしょっぱいものは、控えている」が54.7%、「スナック菓子は、食べすぎないようにしている」が51.6%などとなっています。『塩分に気をつけている』（全体100%－授乳中または離乳食－無回答）は、83.9%となっています。

学童期は、「醤油はかけすぎない、つけすぎないようにしている」が46.5%と最も多く、次いで「麺類の汁は飲まないようにしている」が41.3%、「スナック菓子は、食べすぎないようにしている」が30.1%などとなっています。『塩分に気をつけている』（全体100%－塩分についてはあまり気にしていない－味が薄いと味気ないので、塩や醤油などをかけるようにしている－無回答）は、67.5%となっています。

思春期は、「醤油はかけすぎない、つけすぎないようにしている」が43.7%と最も多く、次いで「麺類の汁は飲まないようにしている」、「スナック菓子は、食べすぎないようにしている」がそれぞれ42.5%、「漬物などしょっぱいものは、控えている」が28.7%などとなっています。『塩分に気をつけている』は、73.0%となっています。

ライフステージ別で比較してみると、ライフステージが進むほど「醤油はかけすぎない、つけすぎないようにしている」が少なくなっています。また、乳幼児期において「スナック菓子は、食べすぎないようにしている」、「漬物などしょっぱいものは、控えている」が多くなっています。『塩分に気をつけている』は、乳幼児期で多く、学童期で少なくなっています。

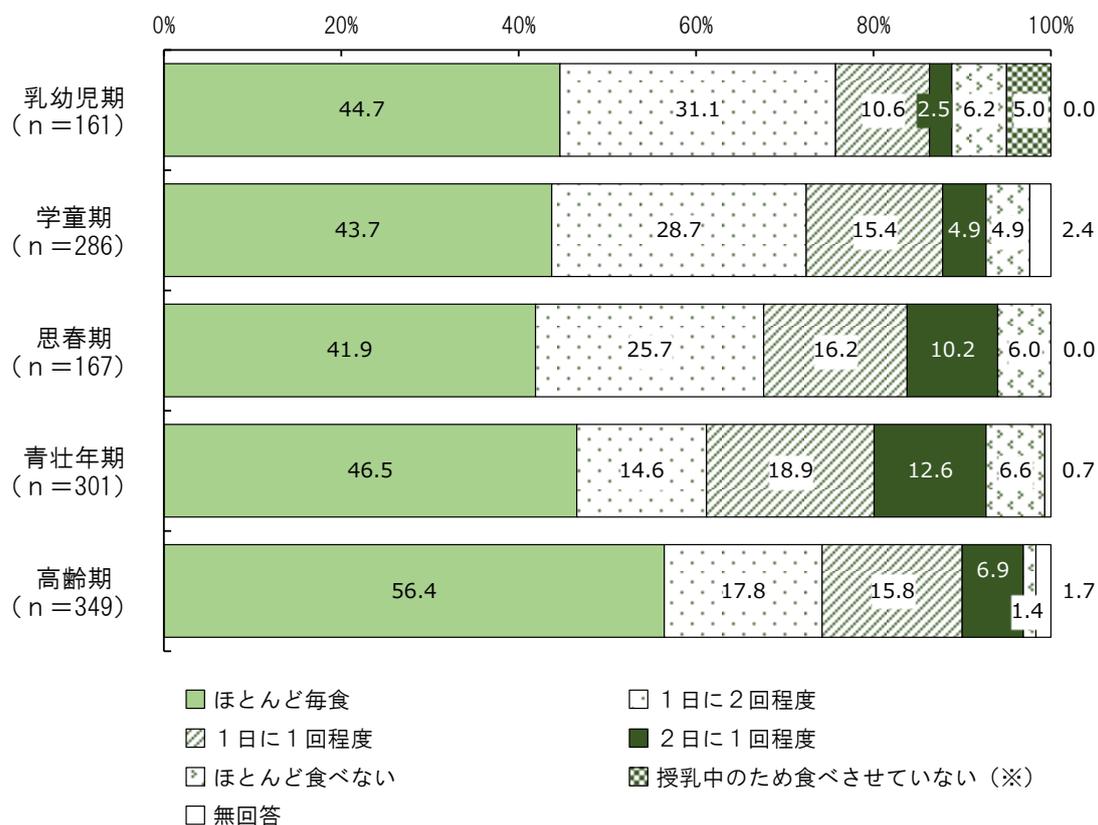


青壮年期は、「麺類の汁は飲まないようにしている」が 35.9%と最も多く、次いで「塩分についてはあまり気にしていない」が 28.6%、「減塩醤油や減塩のものを選んで使用している」が 22.3%などとなっています。『塩分に気をつけている』（全体 100%－塩分についてはあまり気にしていない－味が薄いと味気ないので、塩や醤油などをかけるようにしている－無回答）は、62.7%となっています。

高齢期は、「麺類の汁は飲まないようにしている」が 52.4%と最も多く、次いで「減塩醤油や減塩のものを選んで使用している」が 40.1%、「漬け物などしょっぱいものは、控えている」が 33.5%などとなっています。『塩分に気をつけている』は、80.2%となっています。

ライフステージ別で比較してみると、青壮年期において「塩分についてはあまり気にしていない」が多く、高齢期において「麺類の汁は飲まないようにしている」、「減塩醤油や減塩のものを選んで使用している」、「漬け物などしょっぱいものは、控えている」などが多くなっています。『塩分に気をつけている』は、高齢期の方が 17.5 ポイント高くなっています。

あなたは、野菜料理をどのくらい食べますか。					単数回答
乳幼児期 問 13	学童期 問 18	思春期 問 14	青壮年期 問 16	高齢期 問 16	
備考	・「授乳中のため食べさせていない」は、乳幼児期のための選択肢です。				



乳幼児期は、「ほとんど毎食」が44.7%と最も多く、次いで「1日に2回程度」が31.1%、「1日に1回程度」が10.6%などとなっています。

学童期は、「ほとんど毎食」が43.7%と最も多く、次いで「1日に2回程度」が28.7%、「1日に1回程度」が15.4%などとなっています。

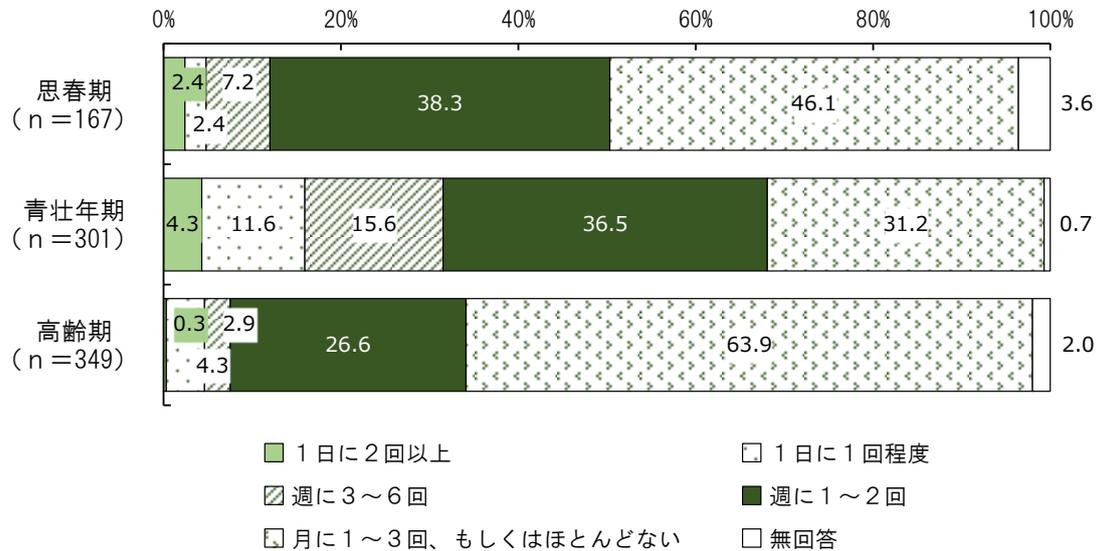
思春期は、「ほとんど毎食」が41.9%と最も多く、次いで「1日に2回程度」が25.7%、「1日に1回程度」が16.2%などとなっています。

青壮年期は、「ほとんど毎食」が46.5%と最も多く、次いで「1日に1回程度」が18.9%、「1日に2回程度」が14.6%などとなっています。

高齢期は、「ほとんど毎食」が56.4%と最も多く、次いで「1日に2回程度」が17.8%、「1日に1回程度」が15.8%などとなっています。

ライフステージ別で比較してみると、乳幼児期において「1日に2回程度」が多く、思春期・青壮年期において「2日に1回程度」が多くなっています。また、高齢期において「ほとんど毎食」が多くなっています。

外食をしたり、市販のお弁当やお惣菜を買って食べることはありますか。					単数回答	
乳幼児期	-	学童期	-	思春期 問 15	青壮年期 問 17	高齢期 問 17
備考	-					



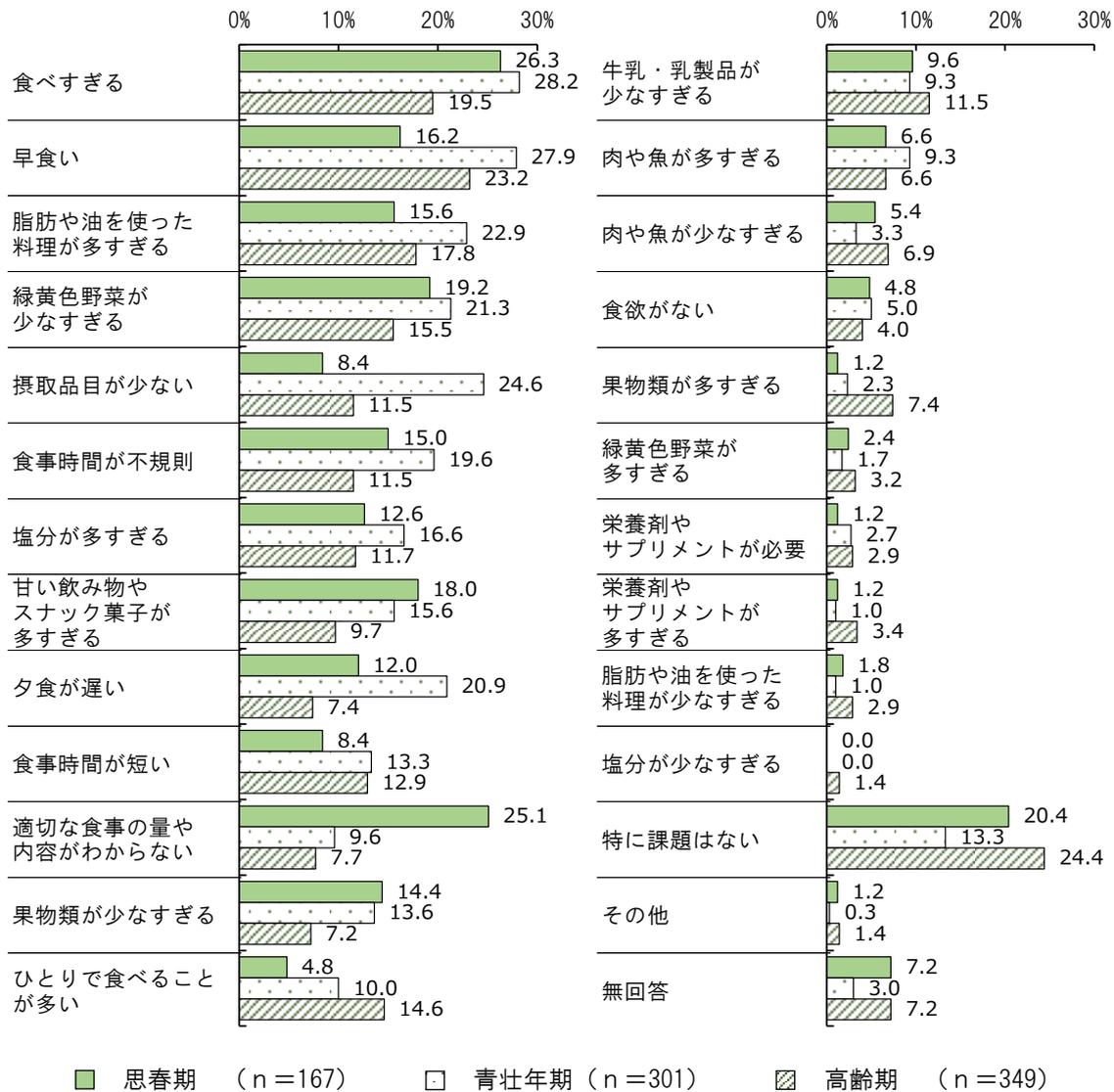
思春期は、「月に1~3回、もしくはほとんどない」が46.1%と最も多く、次いで「週に1~2回」が38.3%、「週に3~6回」が7.2%などとなっています。

青壮年期は、「週に1~2回」が36.5%と最も多く、次いで「月に1~3回、もしくはほとんどない」が31.2%、「週に3~6回」が15.6%などとなっています。

高齢期は、「月に1~3回、もしくはほとんどない」が63.9%と最も多く、次いで「週に1~2回」が26.6%、「1日に1回程度」が4.3%などとなっています。

ライフステージ別で比較してみると、ライフステージが進むほど「週に1~2回」が少なくなっています。また、青壮年期において「1日に1回程度」、「週に3~6回」が多く、高齢期において「月に1~3回、もしくはほとんどない」が多くなっています。

食生活の課題や問題と思われることは何ですか。						複数回答可			
乳幼児期	-	学童期	-	思春期	問 16	青壮年期	問 18	高齢期	問 18
備考	-								



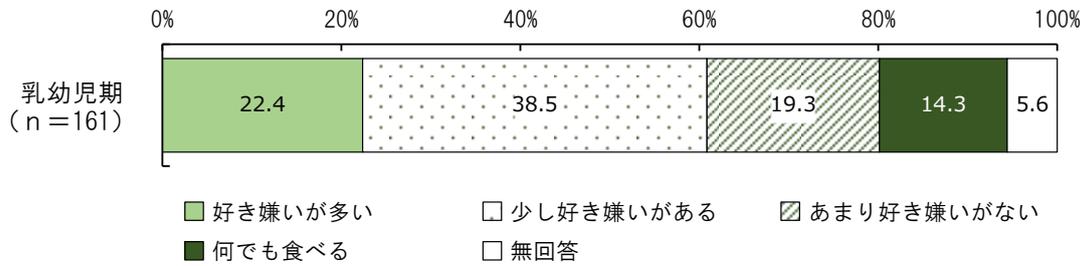
思春期は、「食べすぎる」が 26.3%と最も多く、次いで「適切な食事の量や内容がわからない」が 25.1%、「特に課題はない」が 20.4%などとなっています。『課題がある』(全体 100% - 特に課題はない - 無回答)は、72.4%となっています。

青壮年期は、「食べすぎる」が 28.2%と最も多く、次いで「早食い」が 27.9%、「摂取品目が少ない」が 24.6%などとなっています。『課題がある』は、83.7%となっています。

高齢期は、「特に課題はない」が 24.4%と最も多く、次いで「早食い」が 23.2%、「食べすぎる」が 19.5%などとなっています。『課題がある』は、68.4%となっています。

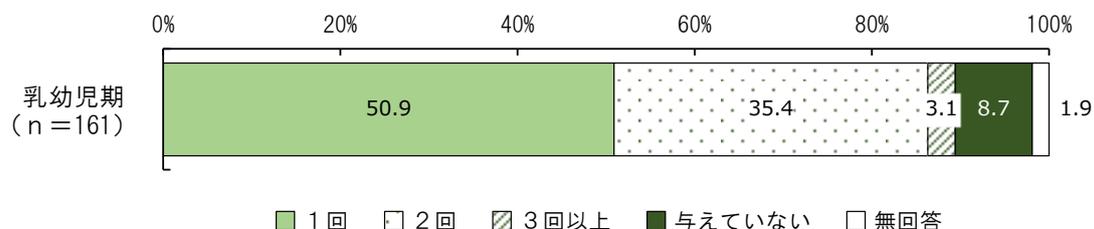
ライフステージ別で比較してみると、ライフステージが進むほど「ひとりで食べることが多い」が多く、「適切な食事の量や内容がわからない」、「果物類が少なすぎる」、「甘い飲み物やスナック菓子が多すぎる」が少なくなっています。また、思春期において「早食い」が少なく、高齢期において「食べすぎる」が少なくなっています。青壮年期においては「脂肪や油を使った料理が多すぎる」、「緑黄色野菜が少なすぎる」、「摂取品目が少ない」などが少なくなっています。『課題がある』は、青壮年期で多く、高齢期で少なくなっています。

お子さんは、好き嫌いがありますか。					単数回答
乳幼児期	問 14	学童期	－	思春期	－
備考	－				



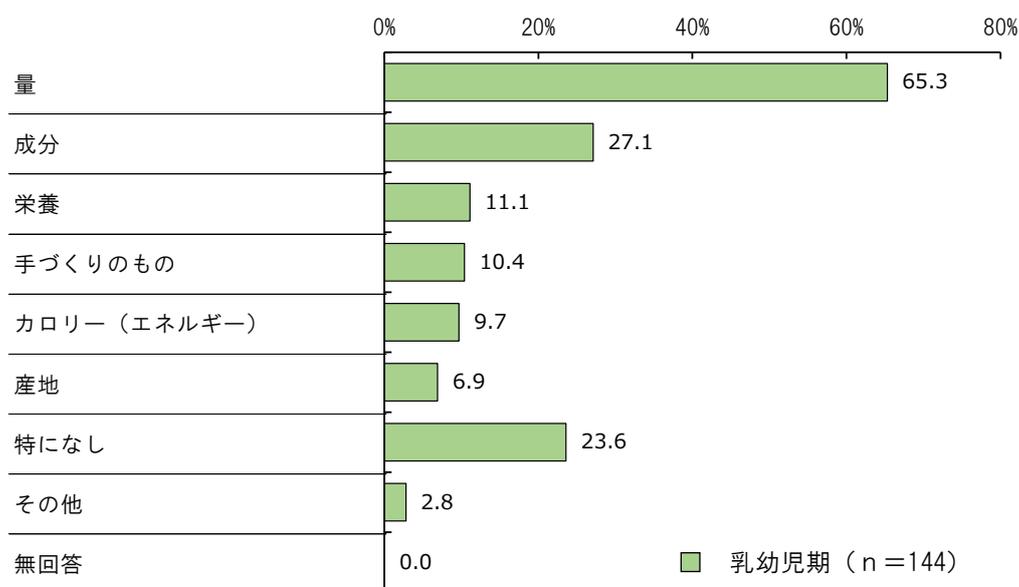
好き嫌いの有無は、「少し好き嫌いがある」が 38.5%と最も多く、次いで「好き嫌が多い」が 22.4%、「あまり好き嫌いがない」が 19.3%などとなっています。『好き嫌いがある』（好き嫌が多い＋少し好き嫌いがある）は、60.9%となっています。

おやつは1日何回ですか。					単数回答
乳幼児期	問 15	学童期	—	思春期	—
備考	—				



おやつ回数は、「1回」が50.9%と最も多く、次いで「2回」が35.4%、「与えていない」が8.7%などとなっています。

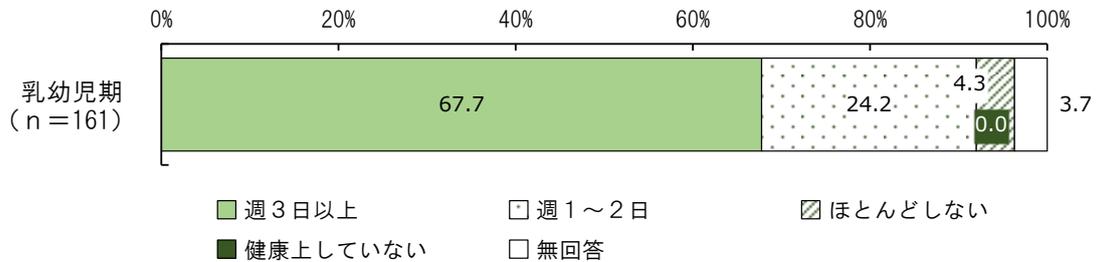
おやつはどのようなものに気をつけていますか。					複数回答可
乳幼児期	問 16	学童期	—	思春期	—
備考	・ 【おやつは1日何回ですか。】で、「1回」、「2回」、「3回以上」と回答した方が対象の質問です。				



おやつで気をつけているものは、「量」が65.3%と最も多く、次いで「成分」が27.1%、「特になし」が23.6%などとなっています。

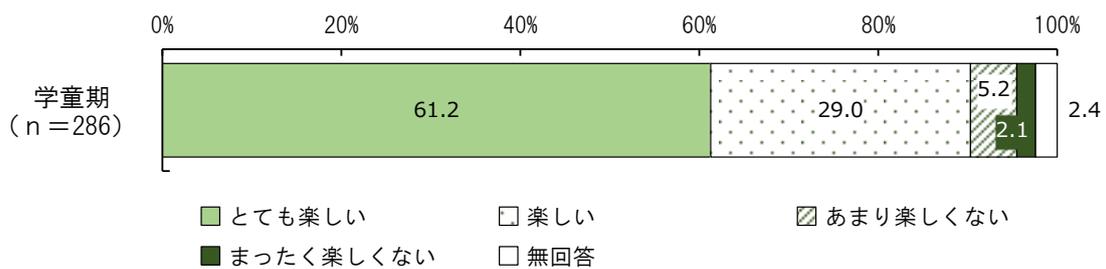
■ 遊び・運動について

外遊びをさせていますか。					単数回答
乳幼児期	問 17	学童期	—	思春期	—
備考	—				



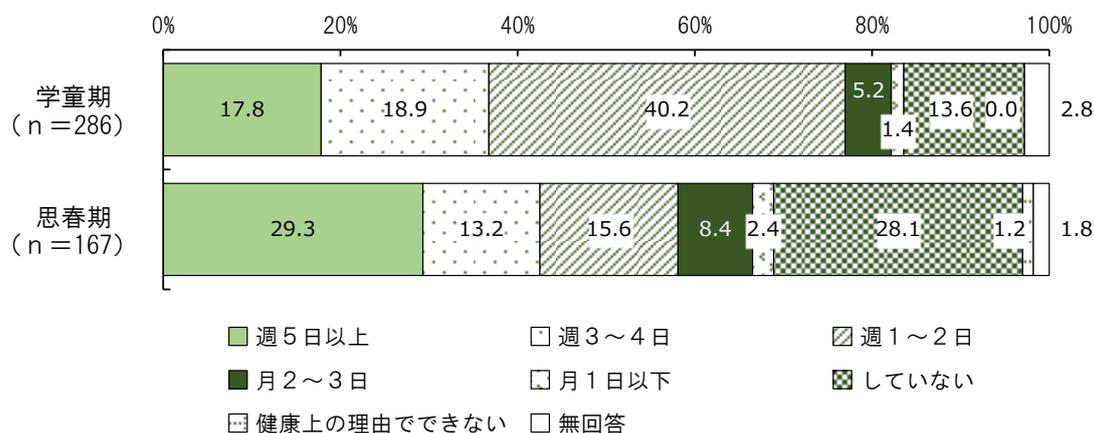
外遊びの頻度は、「週3日以上」が67.7%と最も多く、次いで「週1～2日」が24.2%、「ほとんどしない」が4.3%となっています。『週1日以上』(週3日以上+週1～2日)は、91.9%となっています。

あなたは、運動やスポーツをすることが楽しいですか。					単数回答
乳幼児期	—	学童期	問 19	思春期	—
備考	—				



運動やスポーツをすることが楽しいかについては、「とても楽しい」が61.2%と最も多く、次いで「楽しい」が29.0%、「あまり楽しくない」が5.2%などとなっています。『楽しい』(とても楽しい+楽しい)は、90.2%となっています。

あなたは、学校の体育の授業以外に運動やスポーツをしていますか。					単数回答				
乳幼児期	-	学童期	問 20	思春期	問 17	青壮年期	-	高齢期	-
備考	-								

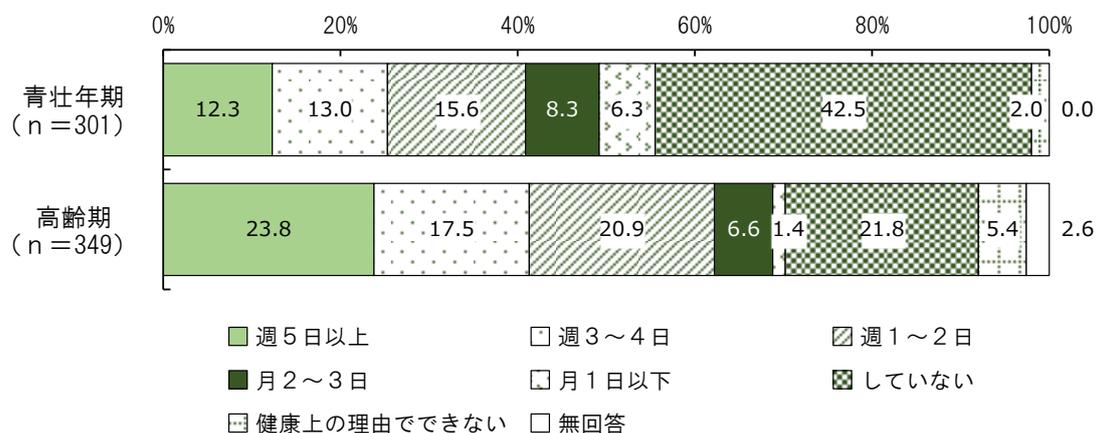


学童期は、「週1~2日」が40.2%と最も多く、次いで「週3~4日」が18.9%、「週5日以上」が17.8%などとなっています。『週1日以上』(週5日以上+週3~4日+週1~2日)は、76.9%となっています。

思春期は、「週5日以上」が29.3%と最も多く、次いで「していない」が28.1%、「週1~2日」が15.6%などとなっています。『週1日以上』は、58.1%となっています。

ライフステージ別で比較してみると、学童期において「週3~4日」、「週1~2日」が多く、思春期において「週5日以上」、「していない」が多くなっています。『週1日以上』は、学童期の方が18.8ポイント高くなっています。

日頃から日常生活の中で、運動を1日30分以上していますか。					単数回答
乳幼児期	-	学童期	-	思春期	-
青壮年期	問 19	高齢期	問 19		
備考	-				

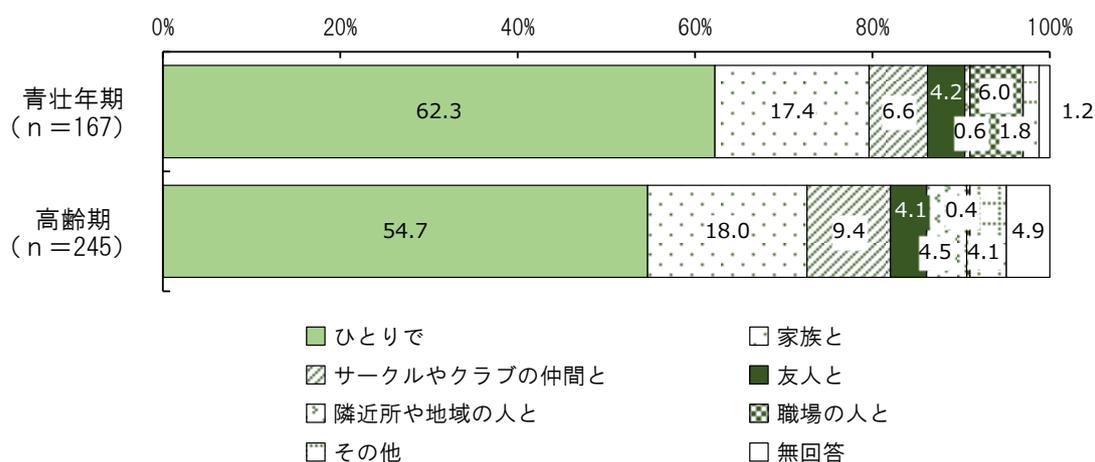


青壮年期は、「していない」が42.5%と最も多く、次いで「週1~2日」が15.6%、「週3~4日」が13.0%などとなっています。『週1日以上』（週5日以上+週3~4日+週1~2日）は、40.9%となっています。

高齢期は、「週5日以上」が23.8%と最も多く、次いで「していない」が21.8%、「週1~2日」が20.9%などとなっています。『週1日以上』は、62.2%となっています。

ライフステージ別で比較してみると、青壮年期において「していない」が多く、高齢期において「週5日以上」、「週1~2日」が多くなっています。『週1日以上』は、高齢期の方が21.3ポイント高くなっています。

誰と行うことが多いですか。					単数回答
乳幼児期	-	学童期	-	思春期	-
				青壮年期	問 19-2
				高齢期	問 19-2
備考	・【日頃から日常生活の中で、運動を1日30分以上していますか。】で、「週5日以上」、「週3～4日」、「週1～2日」、「月2～3日」、「月1日以下」と回答した方が対象の質問です。				

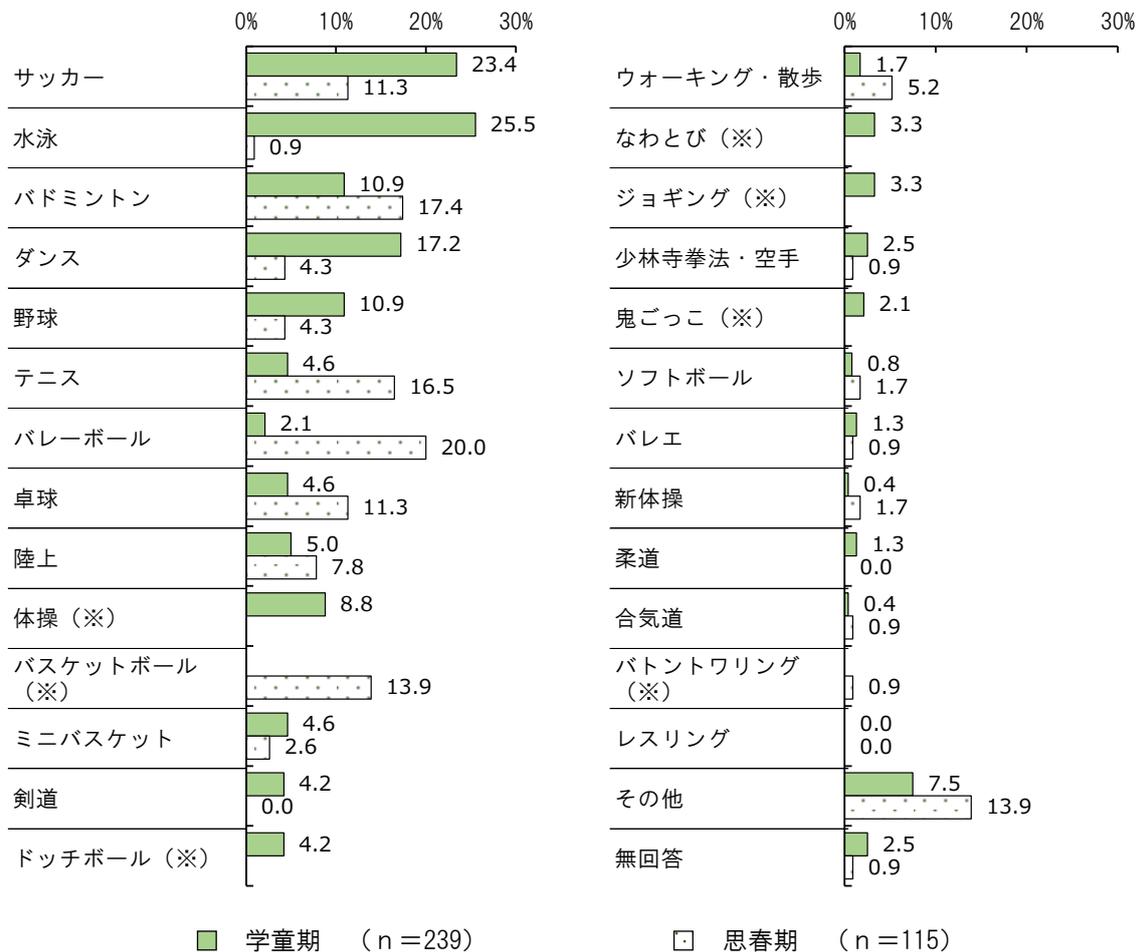


青壮年期は、「ひとりで」が62.3%と最も多く、次いで「家族と」が17.4%、「サークルやクラブの仲間と」が6.6%などとなっています。

高齢期は、「ひとりで」が54.7%と最も多く、次いで「家族と」が18.0%、「サークルやクラブの仲間と」が9.4%などとなっています。

ライフステージ別で比較してみると、青壮年期において「ひとりで」、「職場の人と」が多くなっています。

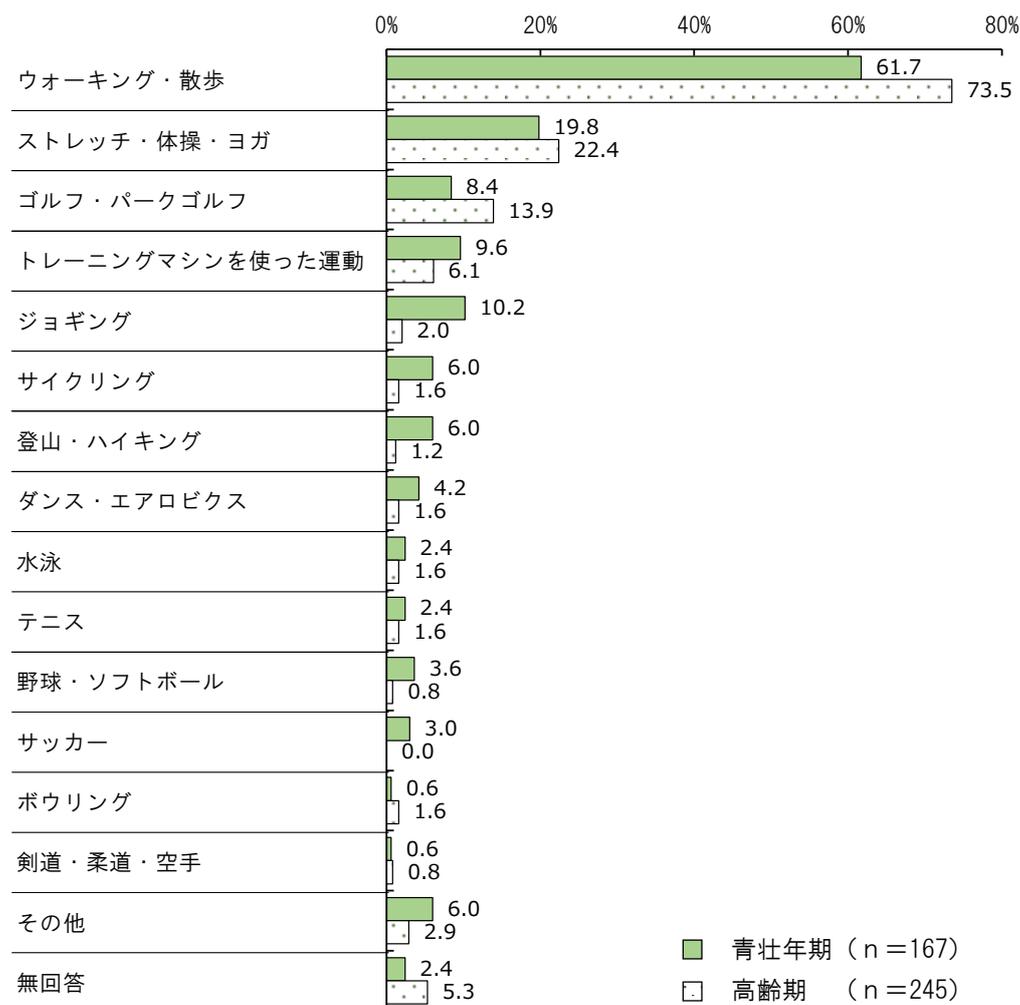
おこなっている運動やスポーツは何ですか。					複数回答可
乳幼児期	－	学童期 問 21	思春期 問 18	青壮年期 問 19-3	高齢期 問 19-3
備考		<ul style="list-style-type: none"> <li>学童期・思春期は【あなたは、学校の体育の授業以外に運動やスポーツをしていますか。】で、「週5日以上」、「週3～4日」、「週1～2日」、「月2～3日」、「月1日以下」と回答した方が対象の質問です。</li> <li>青壮年期・高齢期は【日頃から日常生活の中で、運動を1日30分以上していますか。】で、「週5日以上」、「週3～4日」、「週1～2日」、「月2～3日」、「月1日以下」と回答した方が対象の質問です。</li> <li>学童期の「ダンス」、「テニス」、「体操」、「ドッチボール」、「ウォーキング・散歩」、「なわとび」、「ジョギング」、「鬼ごっこ」は、その他の具体的な内容に多く記載されていたため、集計時に追加した選択肢です。</li> <li>思春期の「ダンス」、「ウォーキング・散歩」は、その他の具体的な内容に多く記載されていたため、集計時に追加した選択肢です。</li> <li>「体操」、「ドッチボール」、「なわとび」、「ジョギング」、「鬼ごっこ」は、学童期のみを選択肢です。</li> <li>「バスケットボール」、「バトントワリング」は、思春期のみを選択肢です。</li> <li>思春期の選択肢は「少林寺拳法」、「空手」ですが、他種類と比較するために2つの選択肢を合算した「少林寺拳法・空手」という選択肢にしています。</li> </ul>			



学童期は、「水泳」が25.5%と最も多く、次いで「サッカー」が23.4%、「ダンス」が17.2%などとなっています。

思春期は、「バレーボール」が20.0%と最も多く、次いで「バドミントン」が17.4%、「テニス」が16.5%などとなっています。

ライフステージ別で比較してみると、学童期において「サッカー」、「水泳」、「ダンス」などが多く、思春期において「バドミントン」、「テニス」、「バレーボール」などが多くなっています。

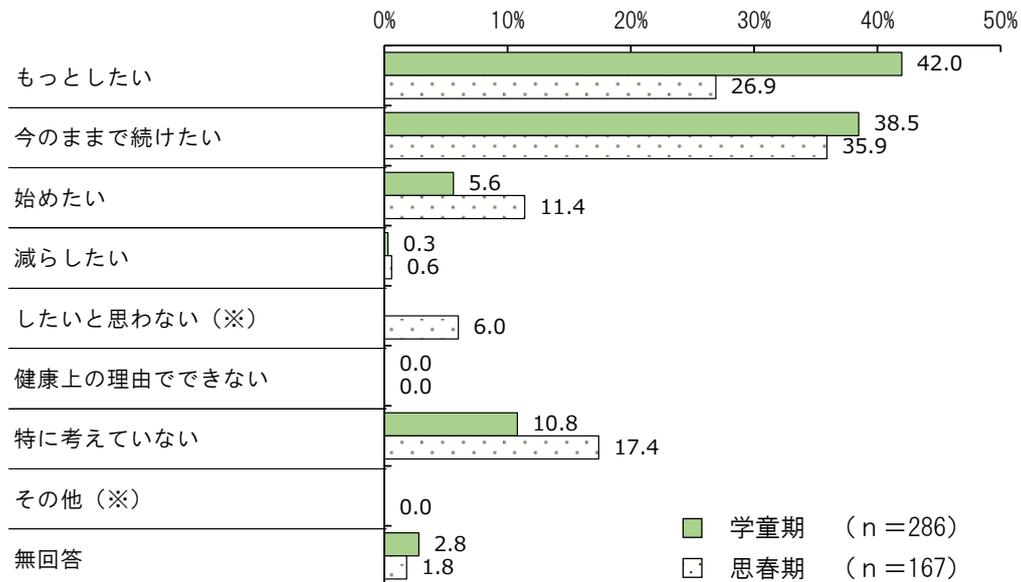


青壮年期は、「ウォーキング・散歩」が 61.7%と最も多く、次いで「ストレッチ・体操・ヨガ」が 19.8%、「ジョギング」が 10.2%などとなっています。

高齢期は、「ウォーキング・散歩」が 73.5%と最も多く、次いで「ストレッチ・体操・ヨガ」が 22.4%、「ゴルフ・パークゴルフ」が 13.9%などとなっています。

ライフステージ別で比較してみると、青壮年期において「ジョギング」が多く、高齢期において「ウォーキング・散歩」、「ゴルフ・パークゴルフ」が多くなっています。

あなたは、今後、どのくらい運動をしたいと思いますか。					単数回答
乳幼児期	—	学童期	問 22	思春期	問 19
備考	・ 「したいと思わない」、「その他」は、思春期のみの選択肢です。				

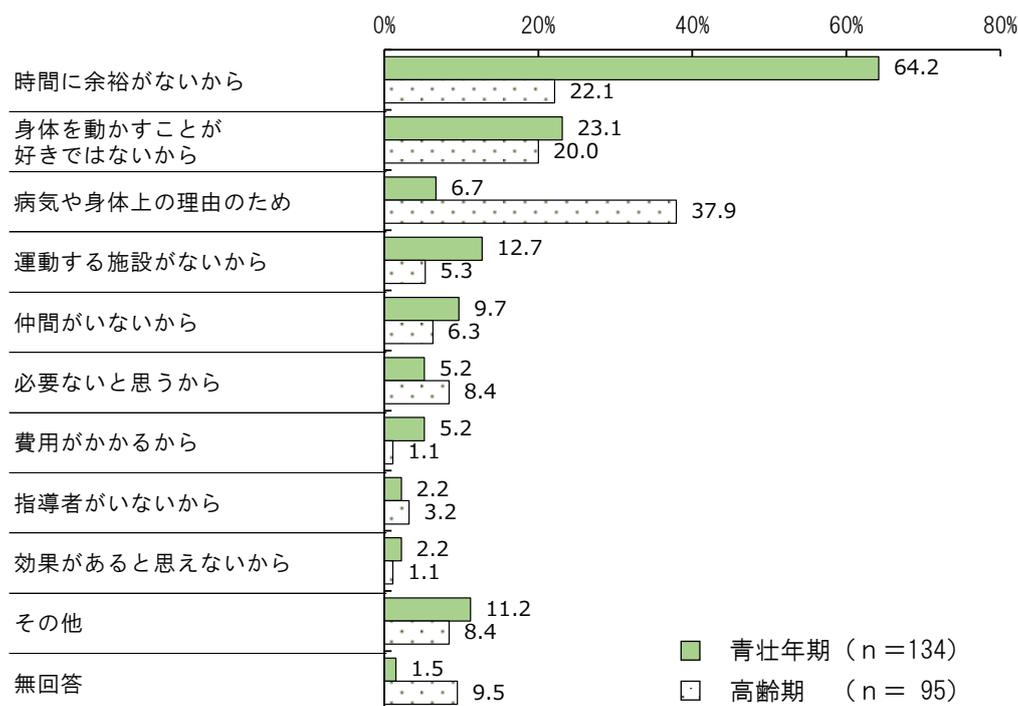


学童期は、「もっとしたい」が42.0%と最も多く、次いで「今のままで続けたい」が38.5%、「特に考えていない」が10.8%などとなっています。『現状維持・増やしたい』（もっとしたい+今のままで続けたい+始めたい）は、86.1%となっています。

思春期は、「今のままで続けたい」が35.9%と最も多く、次いで「もっとしたい」が26.9%、「特に考えていない」が17.4%などとなっています。『現状維持・増やしたい』は、74.2%となっています。

ライフステージ別で比較してみると、学童期において「もっとしたい」が多く、思春期において「始めたい」、「特に考えていない」が多くなっています。『現状維持・増やしたい』は、学童期の方が11.9ポイント高くなっています。

運動をしてない方、または、ほとんど運動をしてない方の理由は何ですか。					複数回答可
乳幼児期	-	学童期	-	思春期	-
				青壮年期	問 20
				高齢期	問 20
備考	・【日頃から日常生活の中で、運動を1日30分以上していますか。】で、「していない」、「健康上の理由でできない」と回答した方が対象の質問です。				

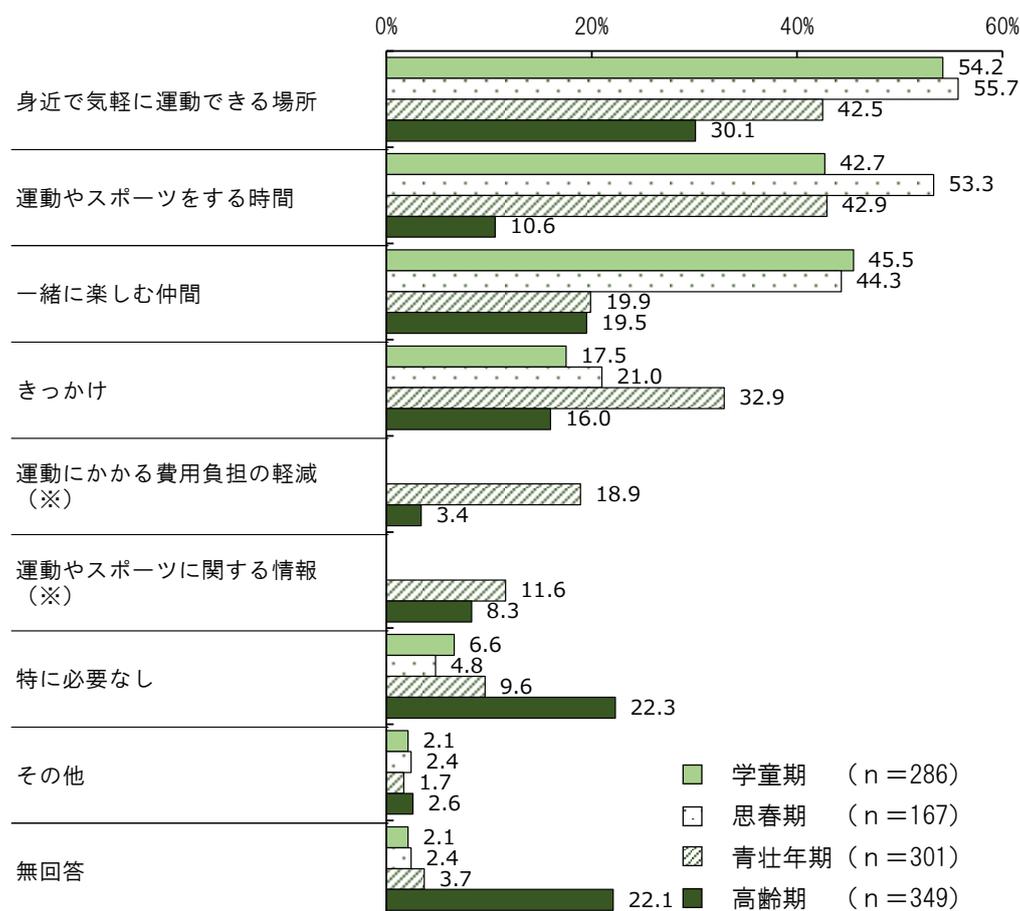


青壮年期は、「時間に余裕がないから」が64.2%と最も多く、次いで「身体を動かすことが好きではないから」が23.1%、「運動する施設がないから」が12.7%などとなっています。

高齢期は、「病気や身体上の理由のため」が37.9%と最も多く、次いで「時間に余裕がないから」が22.1%、「身体を動かすことが好きではないから」が20.0%などとなっています。

ライフステージ別で比較してみると、青壮年期において「時間に余裕がないから」、「運動する施設がないから」が多く、高齢期において「病気や身体上の理由のため」が多くなっています。

今後、運動を続けていく（または新たに始める）ために、必要なことは何ですか。					複数回答可
乳幼児期	－	学童期 問 23	思春期 問 20	青壮年期 問 21	高齢期 問 21
備考	・「運動にかかる費用負担の軽減」、「運動やスポーツに関する情報」は、青壮年期・高齢期のみの選択肢です。				



学童期は、「身近で気軽に運動できる場所」が 54.2%と最も多く、次いで「一緒に楽しむ仲間」が 45.5%、「運動やスポーツをする時間」が 42.7%などとなっています。

思春期は、「身近で気軽に運動できる場所」が 55.7%と最も多く、次いで「運動やスポーツをする時間」が 53.3%、「一緒に楽しむ仲間」が 44.3%などとなっています。

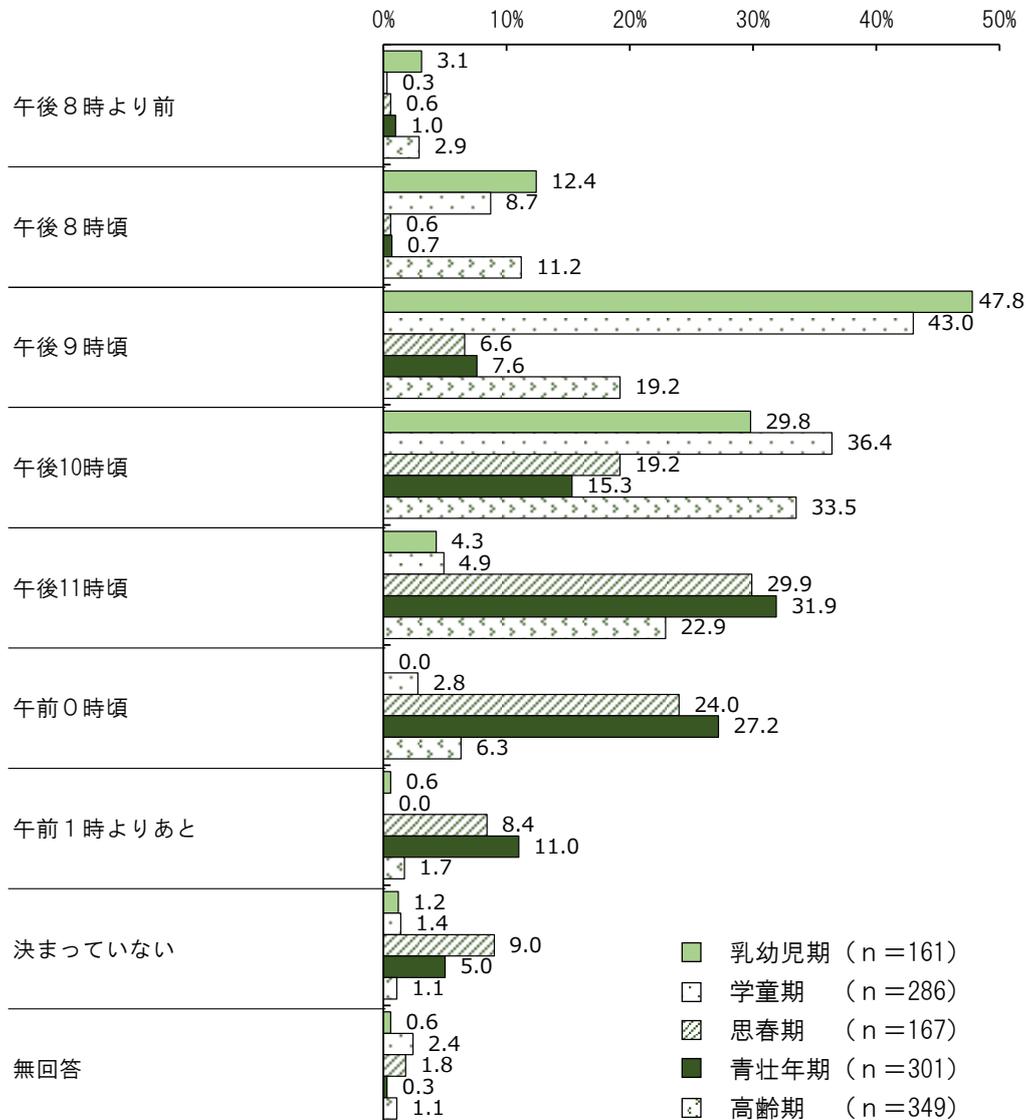
青壮年期は、「運動やスポーツをする時間」が 42.9%と最も多く、次いで「身近で気軽に運動できる場所」が 42.5%、「きっかけ」が 32.9%などとなっています。

高齢期は、「身近で気軽に運動できる場所」が 30.1%と最も多く、次いで「特に必要なし」が 22.3%、「一緒に楽しむ仲間」が 19.5%などとなっています。

ライフステージ別で比較してみると、ライフステージが進むほど「一緒に楽しむ仲間」が少なくなっています。また、青壮年期において「きっかけ」、「運動にかかる費用負担の軽減」が多くなっています。高齢期においては「身近で気軽に運動できる場所」、「運動やスポーツをする時間」が少なく、「特に必要なし」が多くなっています。

## ■ 睡眠について

平日の寝る時間は、だいたい何時ごろですか。					単数回答				
乳幼児期	問 18	学童期	問 24	思春期	問 21	青壮年期	問 22	高齢期	問 22
備考	—								



乳幼児期は、『午後10時より前』(午後8時より前+午後8時頃+午後9時頃)は63.3%、『午後10～11時台』(午後10時頃+午後11時頃)は34.1%、『午前0時以降』(午前0時頃+午前1時よりあと)は0.6%となっています。

学童期は、『午後10時より前』は52.0%、『午後10～11時台』は41.3%、『午前0時以降』は2.8%となっています。

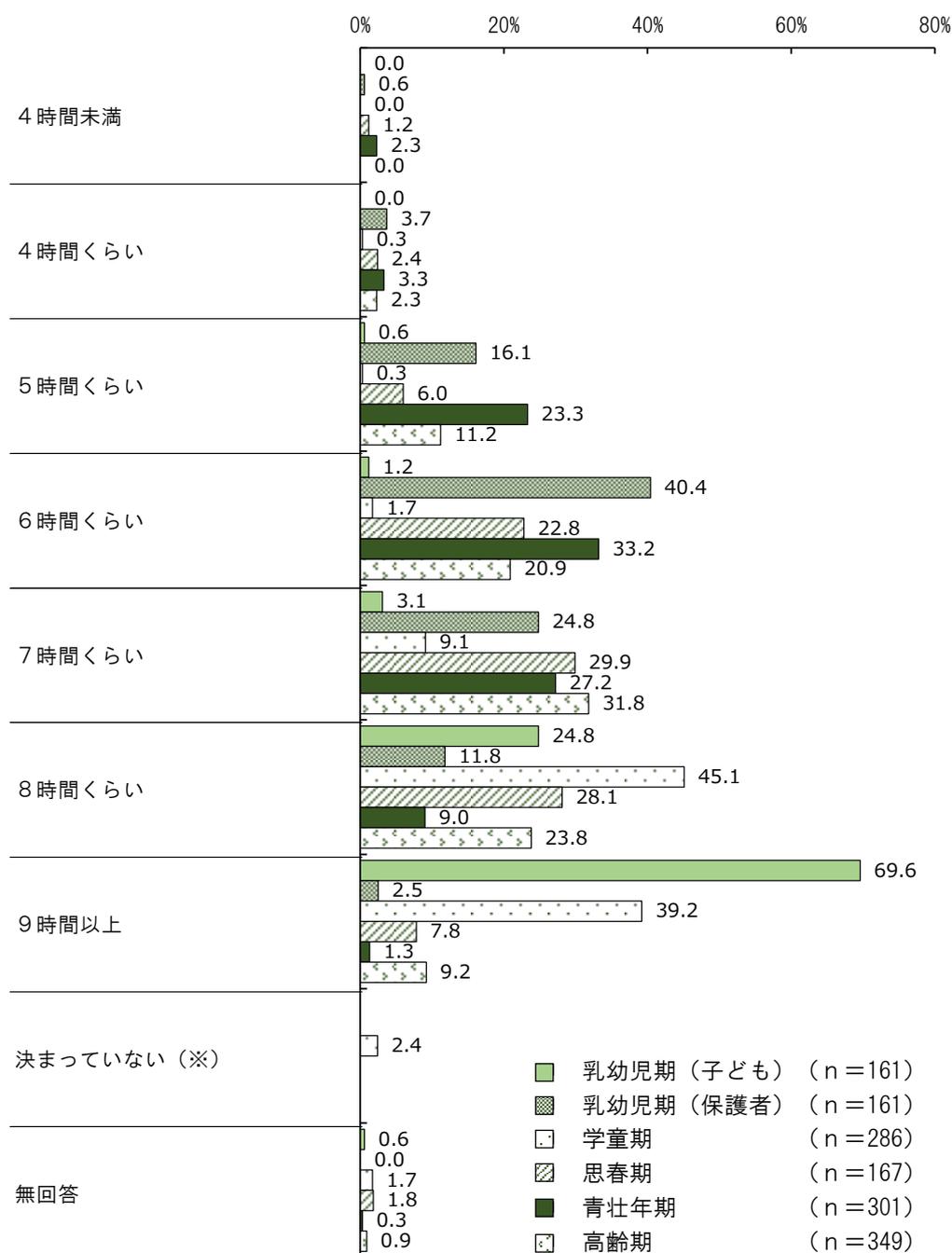
思春期は、『午後10時より前』は7.8%、『午後10～11時台』は49.1%、『午前0時以降』は32.4%となっています。

青壮年期は、『午後10時より前』は9.3%、『午後10～11時台』は47.2%、『午前0時以降』は38.2%となっています。

高齢期は、『午後10時より前』は33.3%、『午後10～11時台』は56.4%、『午前0時以降』は8.0%となっています。

ライフステージ別で比較してみると、『午後10時より前』は乳幼児期・学童期で多く、『午後10～11時台』は高齢期で多く、『午前0時以降』は思春期・青壮年期で多くなっています。

平日の睡眠時間は、だいたいどのくらいですか。					単数回答				
乳幼児期	問19・問25	学童期	問25	思春期	問22	青壮年期	問23	高齢期	問23
備考	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 乳幼児期は、問19で「子どもの睡眠時間」、問25で「おもに育児をしている人（回答者）の睡眠時間」を回答しています。ここでは便宜上「保護者」と表示しています。</li> <li>・ 「決まっていない」は、学童期のみを選択肢です。</li> <li>・ 乳幼児期の問25の選択肢は「9時間」、「10時間以上」ですが、他種類と比較するために2つの選択肢を合算した「9時間以上」という選択肢にしています。</li> </ul>								



乳幼児期(子ども)は、『6時間未満』(4時間未満+4時間くらい+5時間くらい)は0.6%、『6時間以上8時間未満』(6時間くらい+7時間くらい)は4.3%、『8時間以上』(8時間くらい+9時間以上)は94.4%となっています。

乳幼児期(保護者)は、『6時間未満』は20.4%、『6時間以上8時間未満』は65.2%、『8時間以上』は14.3%となっています。

学童期は、『6時間未満』は0.6%、『6時間以上8時間未満』は10.8%、『8時間以上』は84.3%となっています。

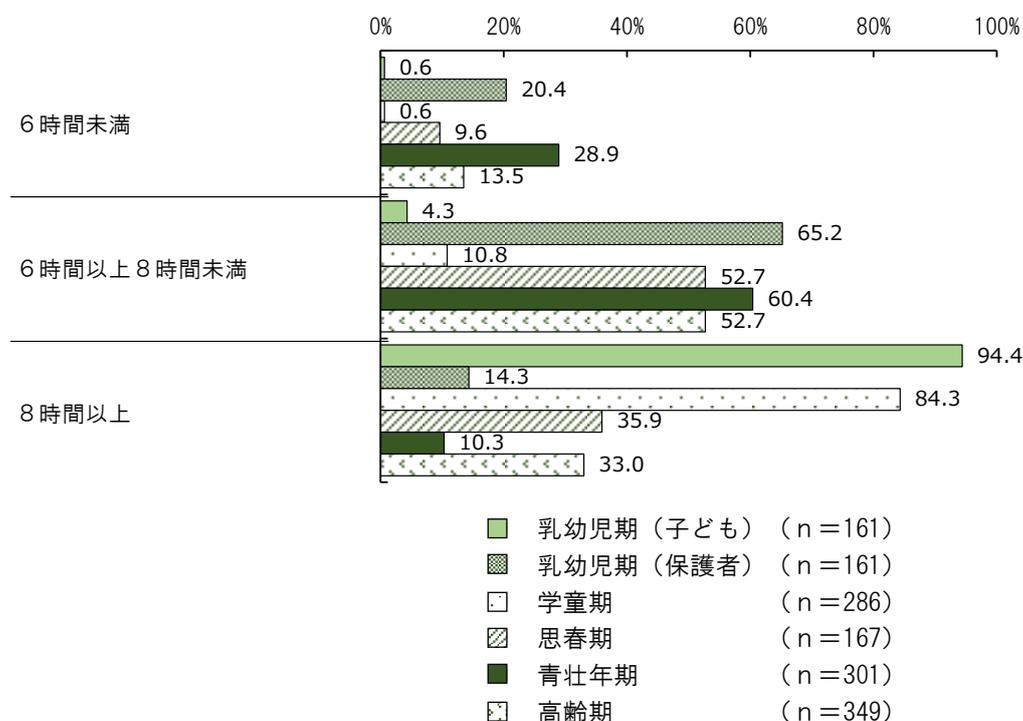
思春期は、『6時間未満』は9.6%、『6時間以上8時間未満』は52.7%、『8時間以上』は35.9%となっています。

青壮年期は、『6時間未満』は28.9%、『6時間以上8時間未満』は60.4%、『8時間以上』は10.3%となっています。

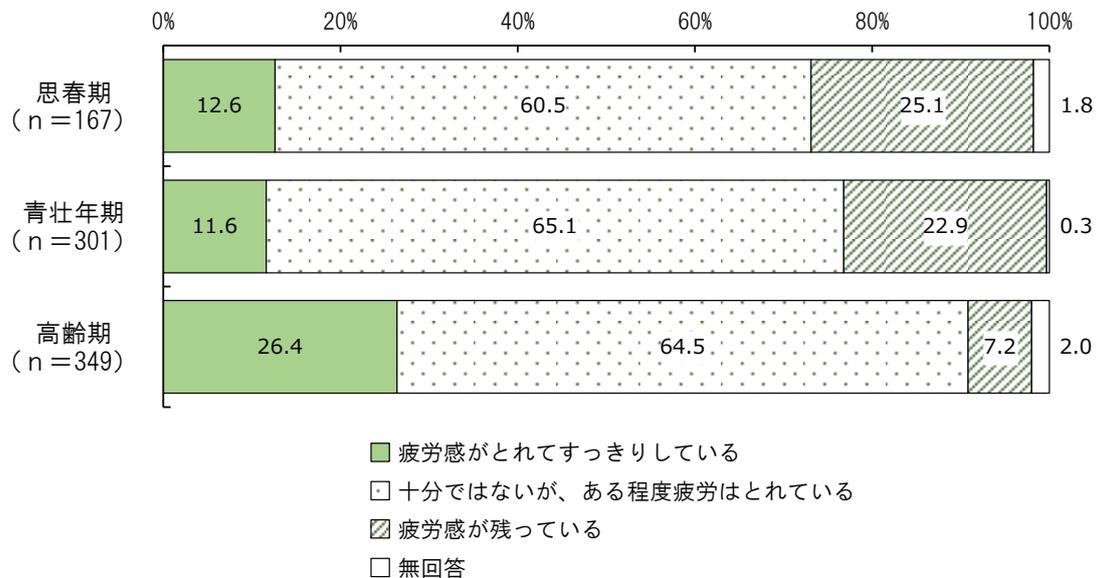
高齢期は、『6時間未満』は13.5%、『6時間以上8時間未満』は52.7%、『8時間以上』は33.0%となっています。

ライフステージ別で比較してみると、『6時間未満』、『6時間以上8時間未満』は乳幼児期(保護者)・青壮年期で多く、『8時間以上』は乳幼児期(子ども)・学童期で多くなっています。

《参考》



朝、目覚めた時の状況はどうか。					単数回答	
乳幼児期	－	学童期	－	思春期 問 23	青壮年期 問 24	高齢期 問 24
備考	－					



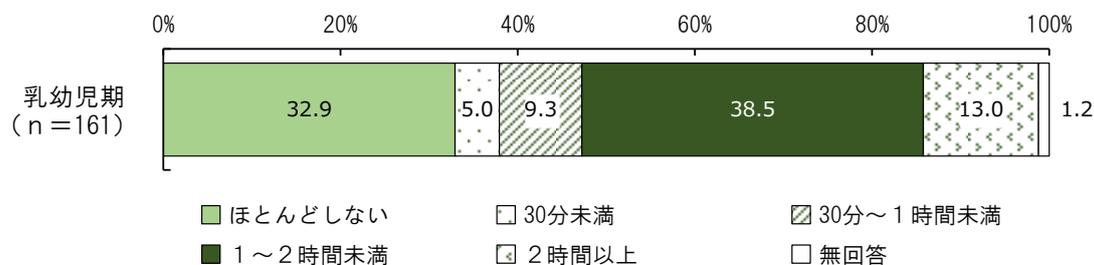
思春期は、「十分ではないが、ある程度疲労はとれている」が 60.5%と最も多く、次いで「疲労感が残っている」が 25.1%、「疲労感がとれてすっきりしている」が 12.6%となっています。

青壮年期は、「十分ではないが、ある程度疲労はとれている」が 65.1%と最も多く、次いで「疲労感が残っている」が 22.9%、「疲労感がとれてすっきりしている」が 11.6%となっています。

高齢期は、「十分ではないが、ある程度疲労はとれている」が 64.5%と最も多く、次いで「疲労感がとれてすっきりしている」が 26.4%、「疲労感が残っている」が 7.2%となっています。

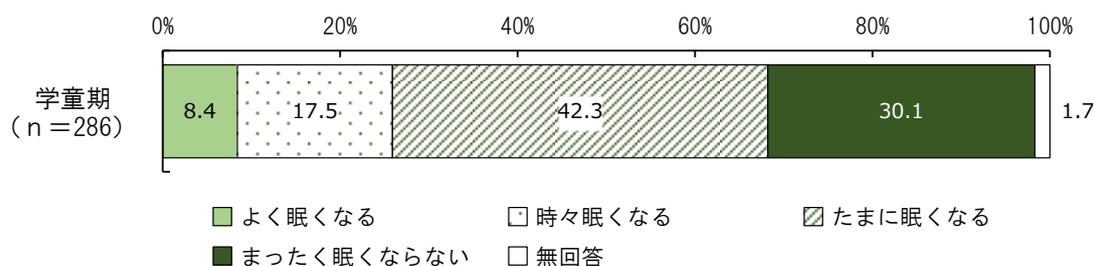
ライフステージ別で比較してみると、ライフステージが進むほど「疲労感が残っている」が少なくなっています。また、高齢期において「疲労感がとれてすっきりしている」が多くなっています。

お子さんの昼寝時間はどのくらいですか。					単数回答
乳幼児期	問 20	学童期	—	思春期	—
備考	—	青壮年期	—	高齢期	—



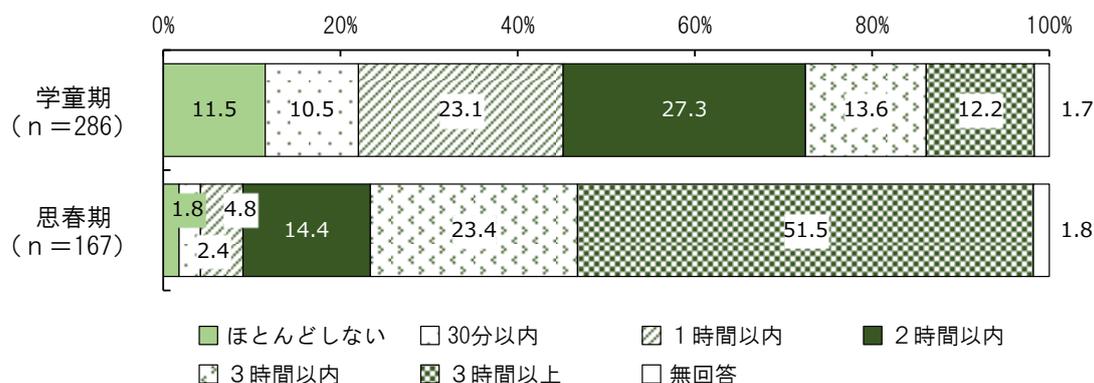
昼寝時間は、「1～2時間未満」が38.5%と最も多く、次いで「ほとんどしない」が32.9%、「2時間以上」が13.0%などとなっています。

授業中に眠くなることはありますか。					単数回答
乳幼児期	—	学童期	問 26	思春期	—
備考	—	青壮年期	—	高齢期	—



授業中に眠くなることの有無は、「たまに眠くなる」が42.3%と最も多く、次いで「まったく眠くならない」が30.1%、「時々眠くなる」が17.5%などとなっています。『眠くなる』（よく眠くなる＋時々眠くなる＋たまに眠くなる）は、68.2%となっています。

ゲーム機、携帯電話、タブレット、パソコンなどを使う時間は1日にどのくらいですか。(※学校の授業などでの時間は除く)						単数回答	
乳幼児期	—	学童期	問 27	思春期	問 24	—	
備考	—					高年齢期	—



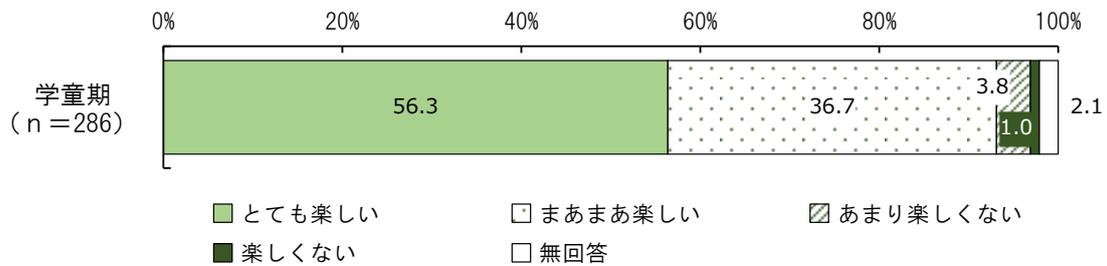
学童期は、「2時間以内」が27.3%と最も多く、次いで「1時間以内」が23.1%、「3時間以内」が13.6%などとなっています。『1時間以上』(2時間以内+3時間以内+3時間以上)は、53.1%となっています。

思春期は、「3時間以上」が51.5%と最も多く、次いで「3時間以内」が23.4%、「2時間以内」が14.4%などとなっています。『1時間以上』は、89.3%となっています。

ライフステージ別で比較してみると、学童期において「ほとんどしない」、「30分以内」、「1時間以内」、「2時間以内」が多く、思春期において「3時間以内」、「3時間以上」が多くなっています。『1時間以上』は、思春期の方が36.2ポイント高くなっています。

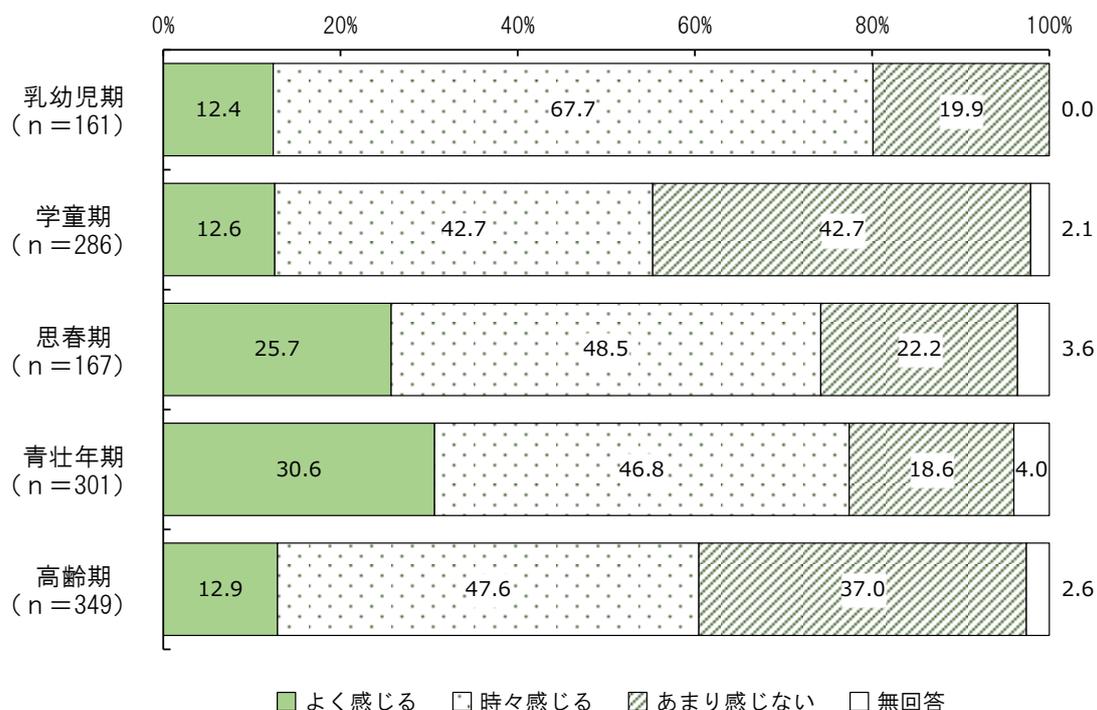
## ■ 心の健康について

毎日、楽しいですか。					単数回答
乳幼児期	—	学童期	問 28	思春期	—
備考	—	青壮年期	—	高齢期	—



毎日、楽しいかについては、「とても楽しい」が 56.3%と最も多く、次いで「まあまあ楽しい」が 36.7%、「あまり楽しくない」が 3.8%などとなっています。『楽しい』（とても楽しい+まあまあ楽しい）は、93.0%となっています。

ここ1年くらいで、日常生活で悩みや不安、ストレスを感じていますか。					単数回答
乳幼児期 問 26	学童期 問 29	思春期 問 25	青壮年期 問 25	高齢期 問 25	
備考	・ 乳幼児期は「おもに育児をしている人（回答者）」について回答しています。				



乳幼児期は、「時々感じる」が 67.7%と最も多く、次いで「あまり感じない」が 19.9%、「よく感じる」が 12.4%となっています。『感じる』（よく感じる+時々感じる）は、80.1%となっています。

学童期は、「時々感じる」、「あまり感じない」がそれぞれ 42.7%と最も多く、次いで「よく感じる」が 12.6%となっています。『感じる』は、55.3%となっています。

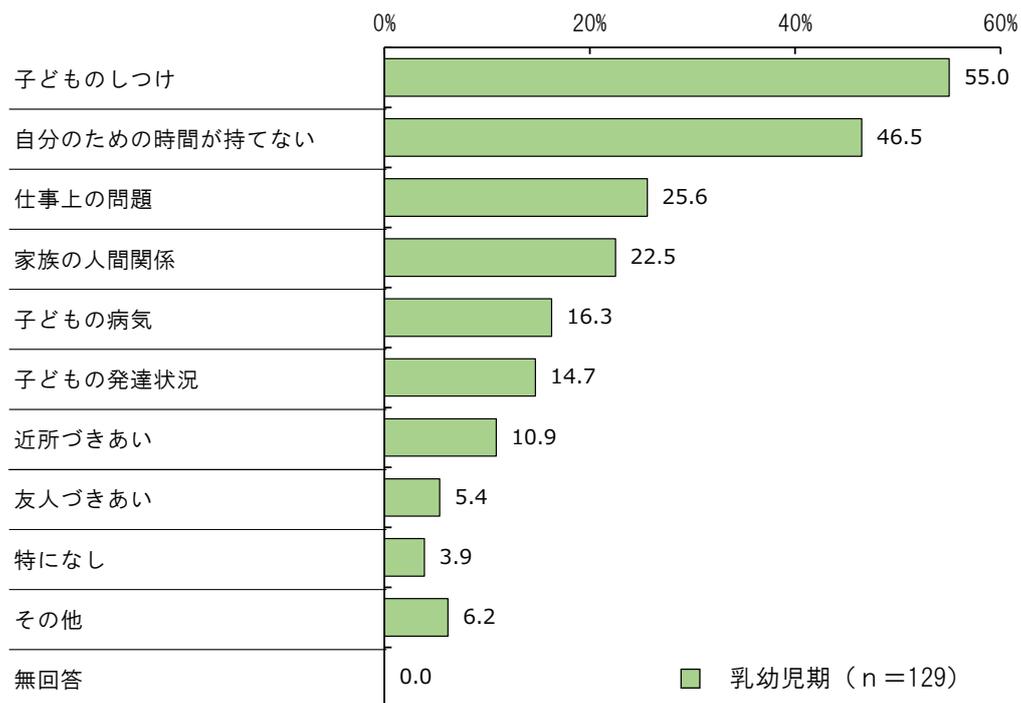
思春期は、「時々感じる」が 48.5%と最も多く、次いで「よく感じる」が 25.7%、「あまり感じない」が 22.2%となっています。『感じる』は、74.2%となっています。

青壮年期は、「時々感じる」が 46.8%と最も多く、次いで「よく感じる」が 30.6%、「あまり感じない」が 18.6%となっています。『感じる』は、77.4%となっています。

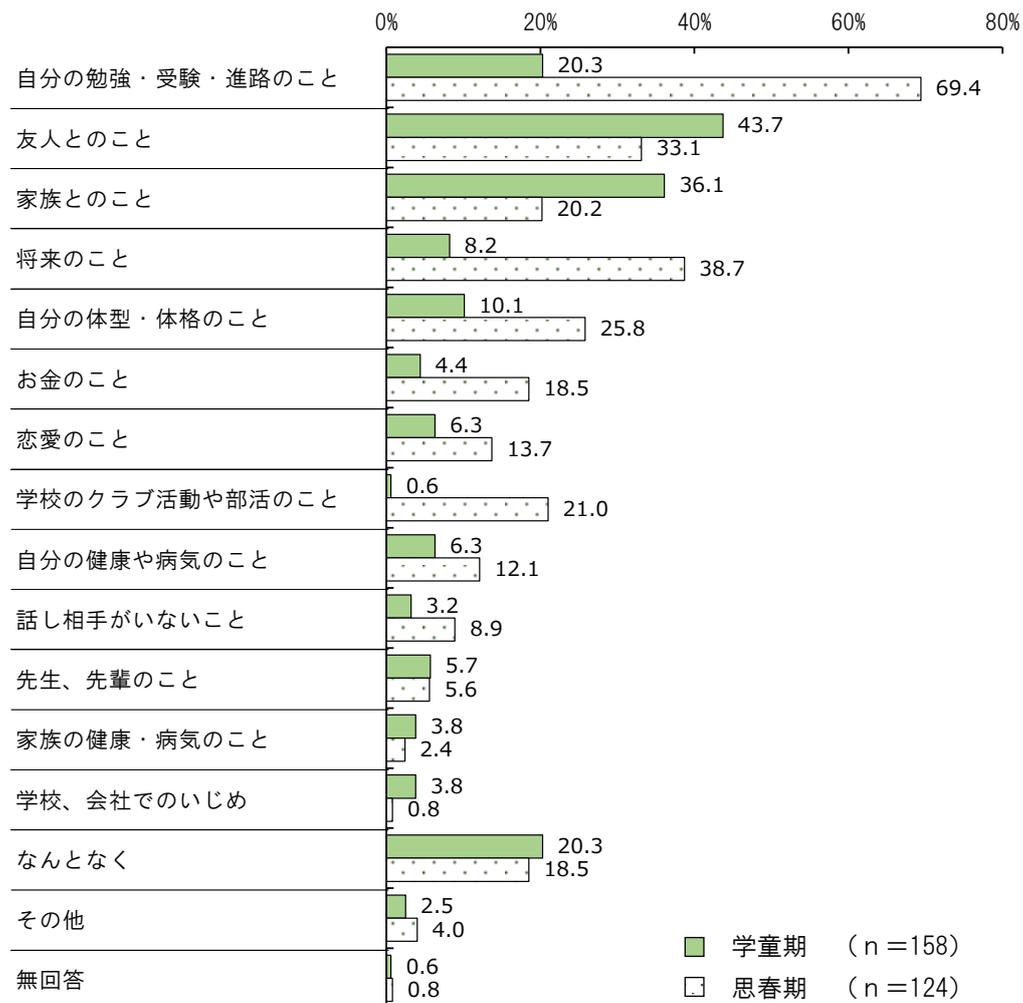
高齢期は、「時々感じる」が 47.6%と最も多く、次いで「あまり感じない」が 37.0%、「よく感じる」が 12.9%となっています。『感じる』は、60.5%となっています。

ライフステージ別で比較してみると、乳幼児期において「時々感じる」が多く、学童期において「あまり感じない」が多くなっています。また、青壮年期において「よく感じる」が多くなっています。『感じる』は、乳幼児期で多く、学童期で少なくなっています。

どのようなことで悩みや不安、ストレスを感じますか。					複数回答可				
乳幼児期	問 27	学童期	問 30	思春期	問 26	青壮年期	問 26	高齢期	問 26
備考	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 【ここ1年くらいで、日常生活で悩みや不安、ストレスを感じていますか。】で、「よく感じる」、「時々感じる」と回答した方が対象の質問です。</li> <li>・ 乳幼児期は「おもに育児をしている人（回答者）」について回答しています。</li> </ul>								



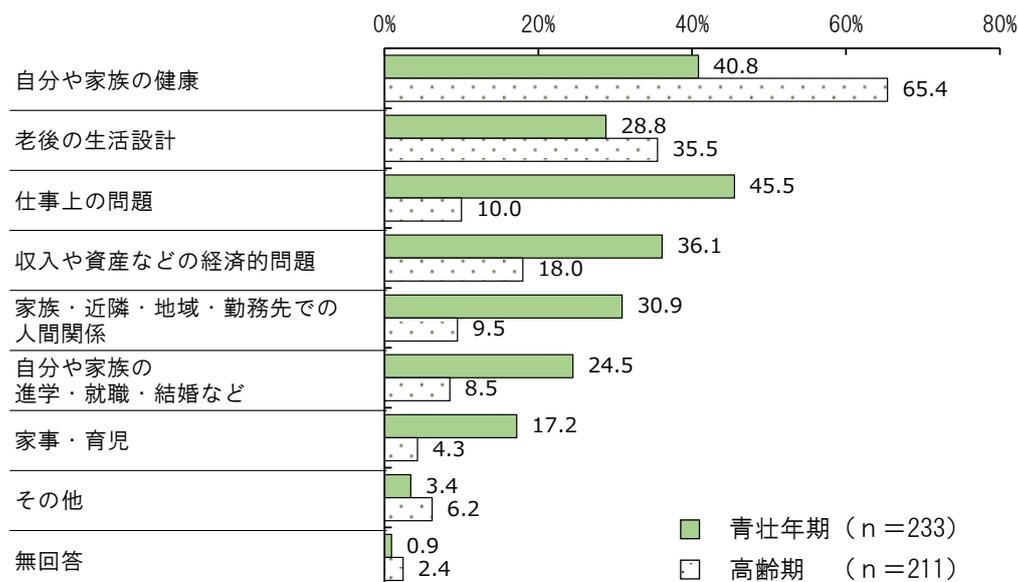
乳幼児期は、「子どものしつけ」が 55.0%と最も多く、次いで「自分のための時間が持てない」が 46.5%、「仕事上の問題」が 25.6%などとなっています。



学童期は、「友人とのこと」が43.7%と最も多く、次いで「家族とのこと」が36.1%、「自分の勉強・受験・進路のこと」、「なんとなく」がそれぞれ20.3%などとなっています。

思春期は、「自分の勉強・受験・進路のこと」が69.4%と最も多く、次いで「将来のこと」が38.7%、「友人とのこと」が33.1%などとなっています。

ライフステージ別で比較してみると、学童期において「友人とのこと」、「家族とのこと」が多く、思春期において「自分の勉強・受験・進路のこと」、「将来のこと」、「自分の体型・体格のこと」などが多くなっています。

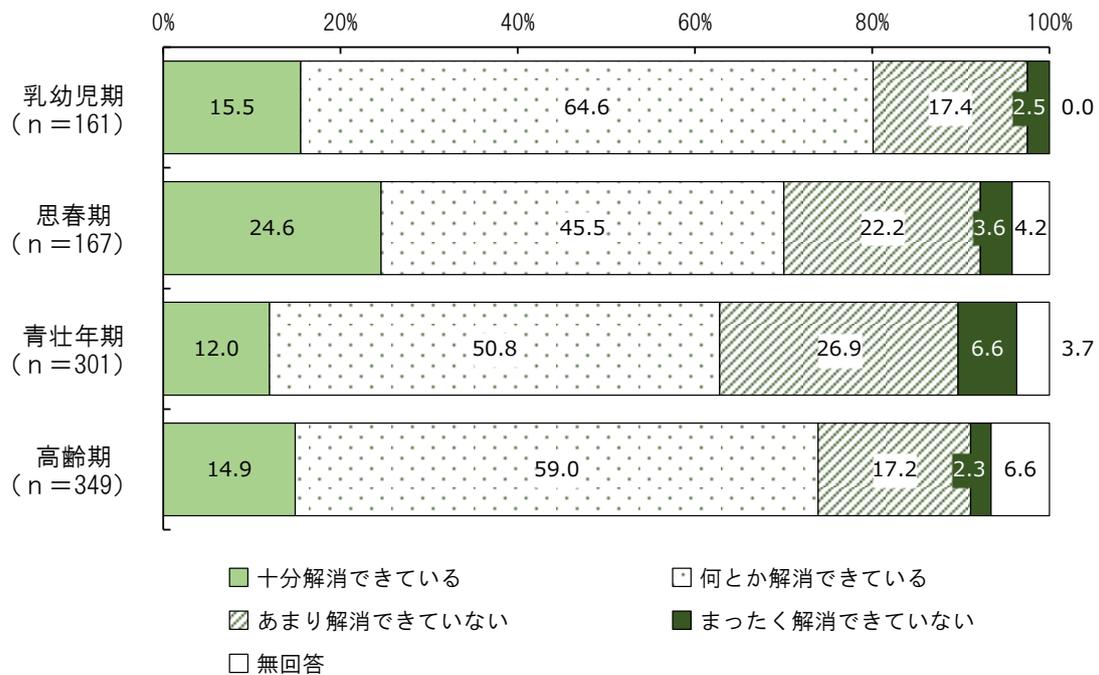


青壮年期は、「仕事上の問題」が 45.5%と最も多く、次いで「自分や家族の健康」が 40.8%、「収入や資産などの経済的問題」が 36.1%などとなっています。

高齢期は、「自分や家族の健康」が 65.4%と最も多く、次いで「老後の生活設計」が 35.5%、「収入や資産などの経済的問題」が 18.0%などとなっています。

ライフステージ別で比較してみると、青壮年期において「仕事上の問題」、「収入や資産などの経済的問題」、「家族・近隣・地域・勤務先での人間関係」などが多く、高齢期において「自分や家族の健康」、「老後の生活設計」が多くなっています。

ここ1か月間を振り返り、あなたは悩みや不安、ストレスを解消できていると思いますか。					単数回答
乳幼児期	問 29	学童期	—	思春期	問 28
				青壮年期	問 28
				高齢期	問 28
備考	・ 乳幼児期は「おもに育児をしている人（回答者）」について回答しています。				



乳幼児期は、「何とか解消できている」が 64.6%と最も多く、次いで「あまり解消できていない」が 17.4%、「十分解消できている」が 15.5%などとなっています。『解消できている』（十分解消できている＋何とか解消できている）は、80.1%となっています。

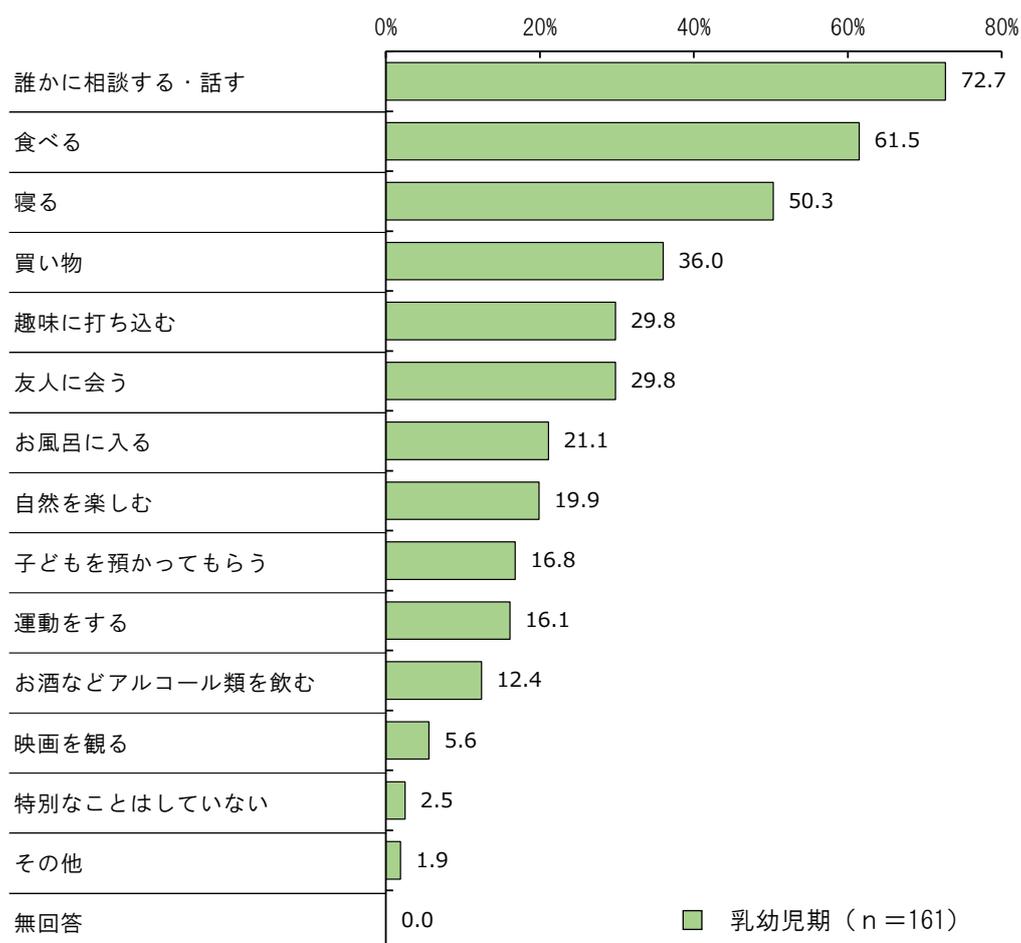
思春期は、「何とか解消できている」が 45.5%と最も多く、次いで「十分解消できている」が 24.6%、「あまり解消できていない」が 22.2%などとなっています。『解消できている』は、70.1%となっています。

青壮年期は、「何とか解消できている」が 50.8%と最も多く、次いで「あまり解消できていない」が 26.9%、「十分解消できている」が 12.0%などとなっています。『解消できている』は、62.8%となっています。

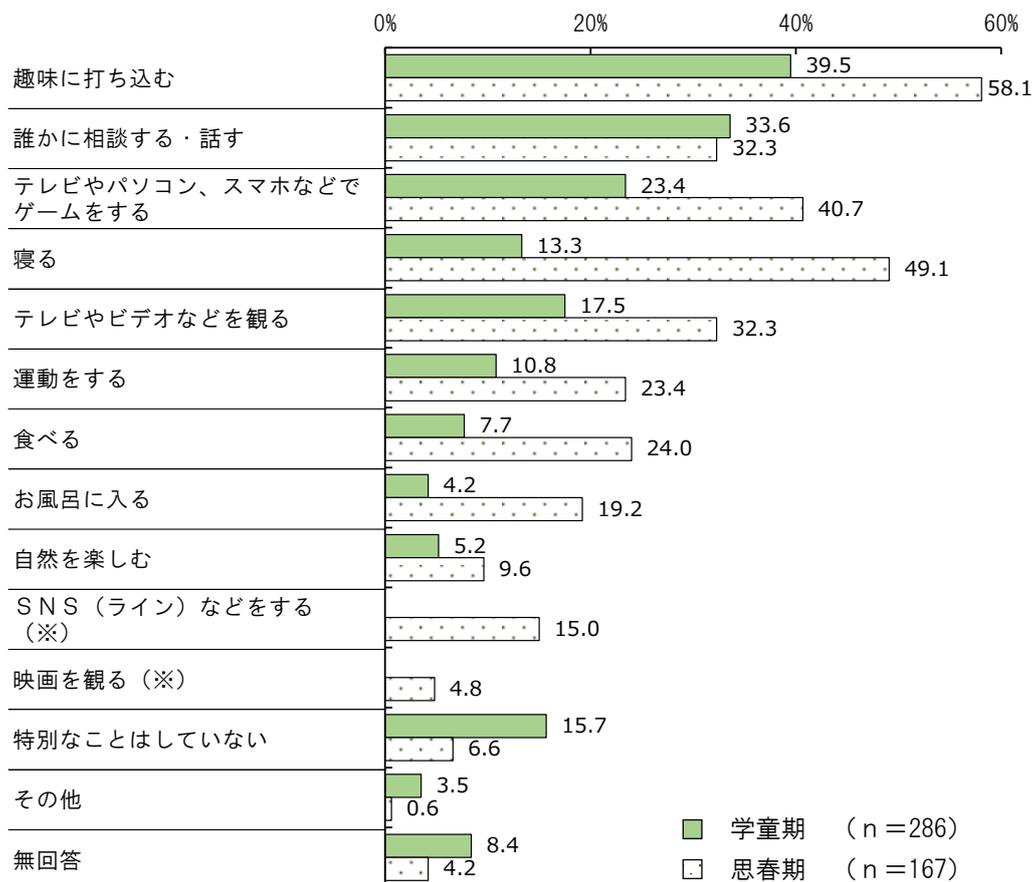
高齢期は、「何とか解消できている」が 59.0%と最も多く、次いで「あまり解消できていない」が 17.2%、「十分解消できている」が 14.9%などとなっています。『解消できている』は、73.9%となっています。

ライフステージ別で比較してみると、乳幼児期において「何とか解消できている」が多く、思春期において「十分解消できている」が多くなっています。また、思春期・青壮年期において「あまり解消できていない」が多くなっています。『解消できている』は、乳幼児期で多く、青壮年期で少なくなっています。

悩みや不安、ストレスをどのように解消していますか。					複数回答可				
乳幼児期	問 30	学童期	問 31	思春期	問 27	青壮年期	問 27	高齢期	問 27
備考	・乳幼児期は「おもに育児をしている人（回答者）」について回答しています。 ・「SNS（ライン）などをやる」、「映画を観る」は、思春期のみの選択肢です。								



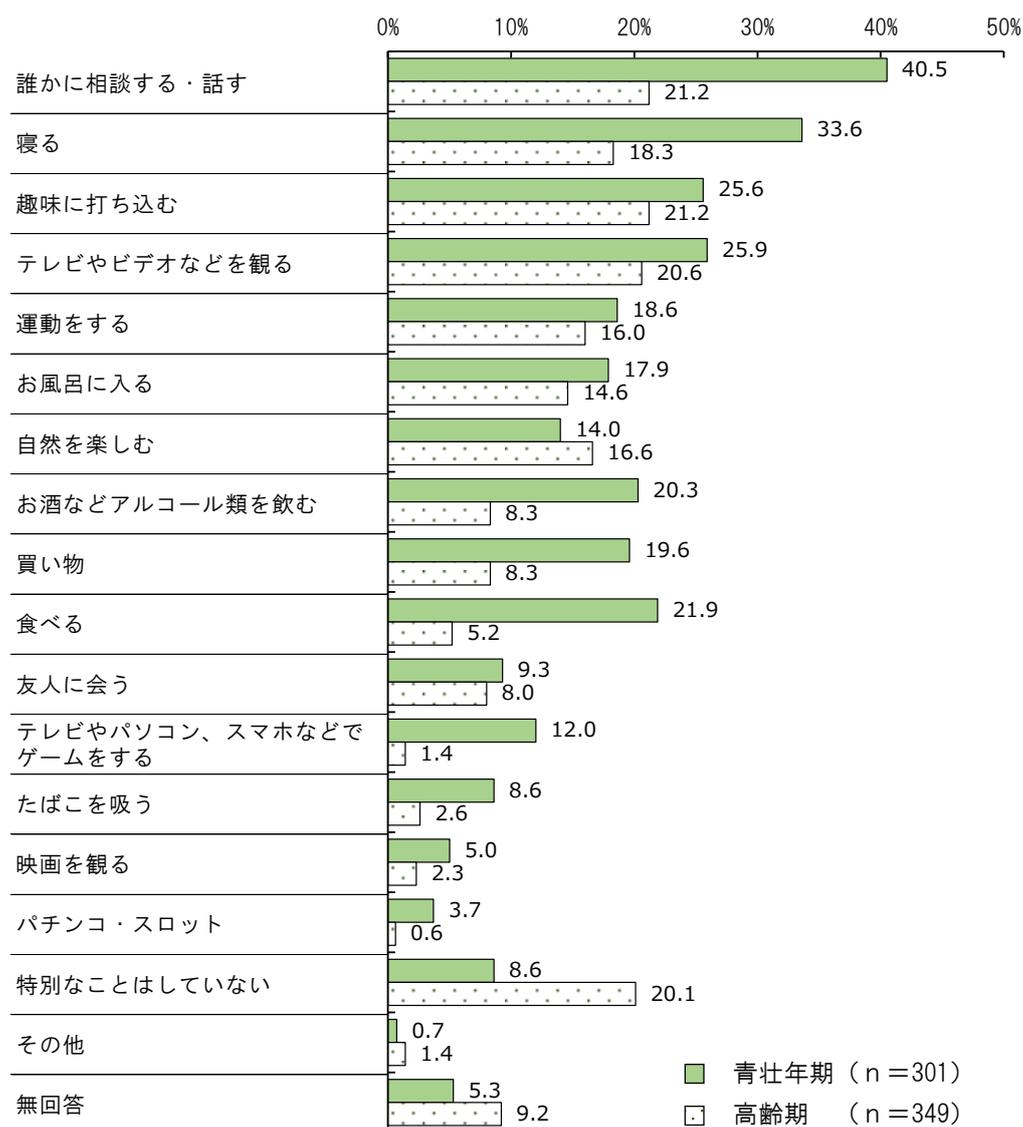
乳幼児期は、「誰かに相談する・話す」が72.7%と最も多く、次いで「食べる」が61.5%、「寝る」が50.3%などとなっています。



学童期は、「趣味に打ち込む」が 39.5%と最も多く、次いで「誰かに相談する・話す」が 33.6%、「テレビやパソコン、スマホなどでゲームをする」が 23.4%などとなっています。

思春期は、「趣味に打ち込む」が 58.1%と最も多く、次いで「寝る」が 49.1%、「テレビやパソコン、スマホなどでゲームをする」が 40.7%などとなっています。

ライフステージ別で比較してみると、学童期において「特別なことはしていない」が多く、思春期において「趣味に打ち込む」、「テレビやパソコン、スマホなどでゲームをする」、「寝る」などが多くなっています。

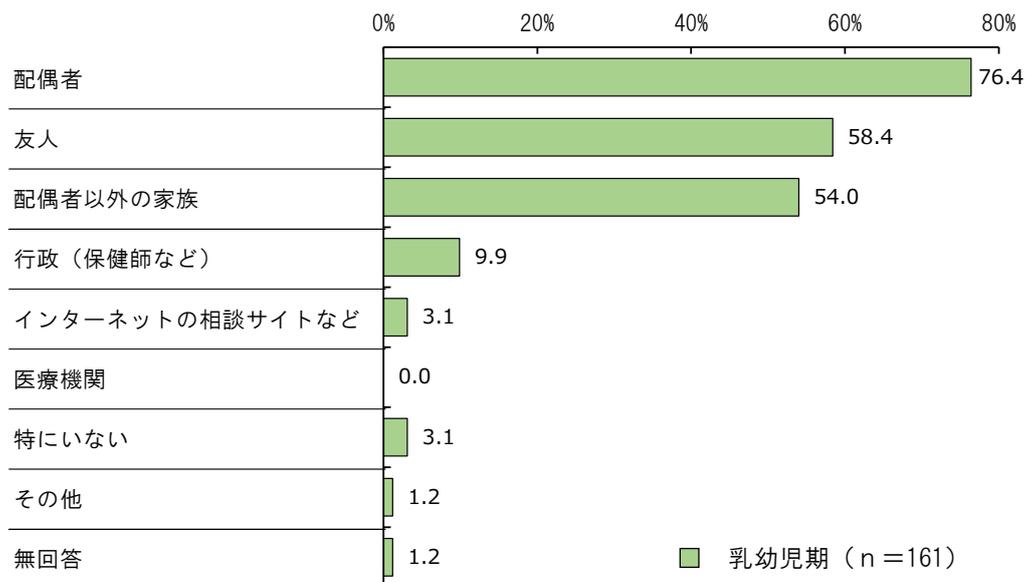


青壮年期は、「誰かに相談する・話す」が 40.5%と最も多く、次いで「寝る」が 33.6%、「テレビやビデオなどを観る」が 25.9%などとなっています。

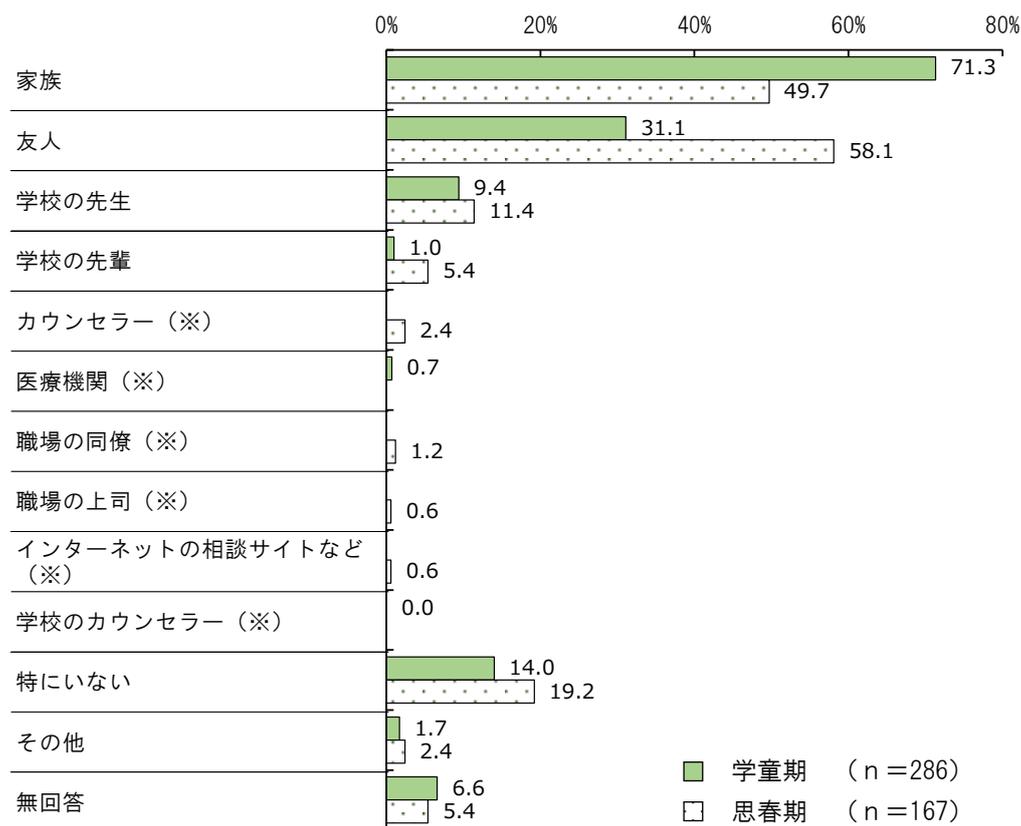
高齢期は、「誰かに相談する・話す」、「趣味に打ち込む」がそれぞれ 21.2%と最も多く、次いで「テレビやビデオなどを観る」が 20.6%、「特別なことはしていない」が 20.1%などとなっています。

ライフステージ別で比較してみると、青壮年期において「誰かに相談する・話す」、「寝る」、「テレビやビデオなどを観る」などが多く、高齢期において「特別なことはしていない」が多くなっています。

悩みや不安、ストレスについて相談する人はいますか。					複数回答可				
乳幼児期	問 31	学童期	問 32	思春期	問 29	青壮年期	問 29	高齢期	問 29
備考	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 乳幼児期は「おもに育児をしている人（回答者）」について回答しています。</li> <li>・ 「医療機関」、「学校のカウンセラー」は、学童期のみの選択肢です。</li> <li>・ 「カウンセラー」、「職場の同僚」、「職場の上司」、「インターネットの相談サイトなど」は、思春期のみの選択肢です。</li> </ul>								



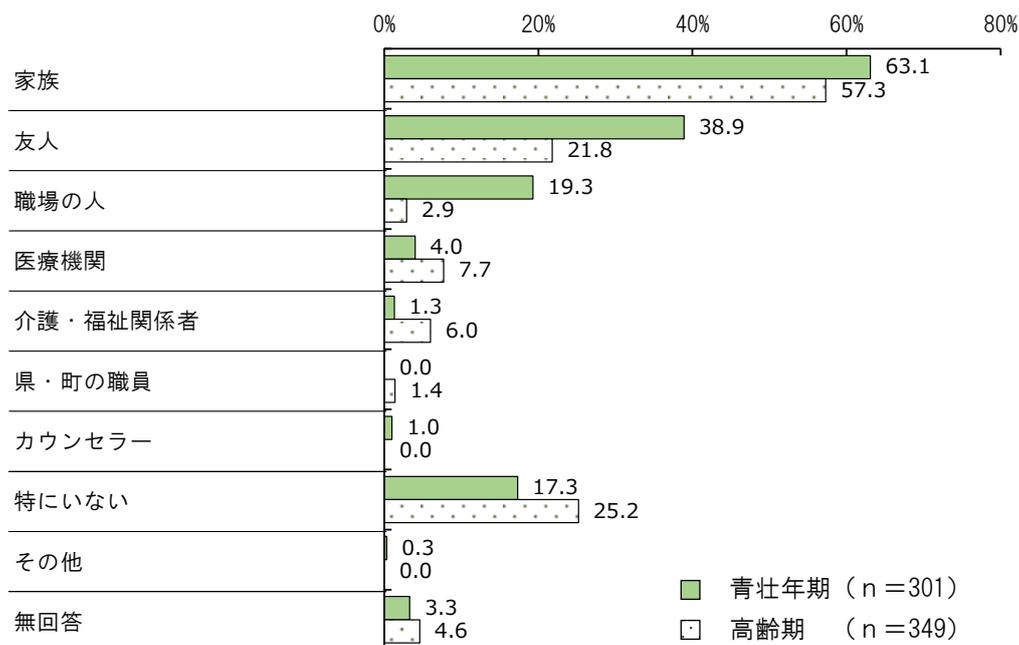
乳幼児期は、「配偶者」が76.4%と最も多く、次いで「友人」が58.4%、「配偶者以外の家族」が54.0%などとなっています。



学童期は、「家族」が71.3%と最も多く、次いで「友人」が31.1%、「特にいない」が14.0%などとなっています。

思春期は、「友人」が58.1%と最も多く、次いで「家族」が49.7%、「特にいない」が19.2%などとなっています。

ライフステージ別で比較してみると、学童期において「家族」が多く、思春期において「友人」、「特にいない」が多くなっています。

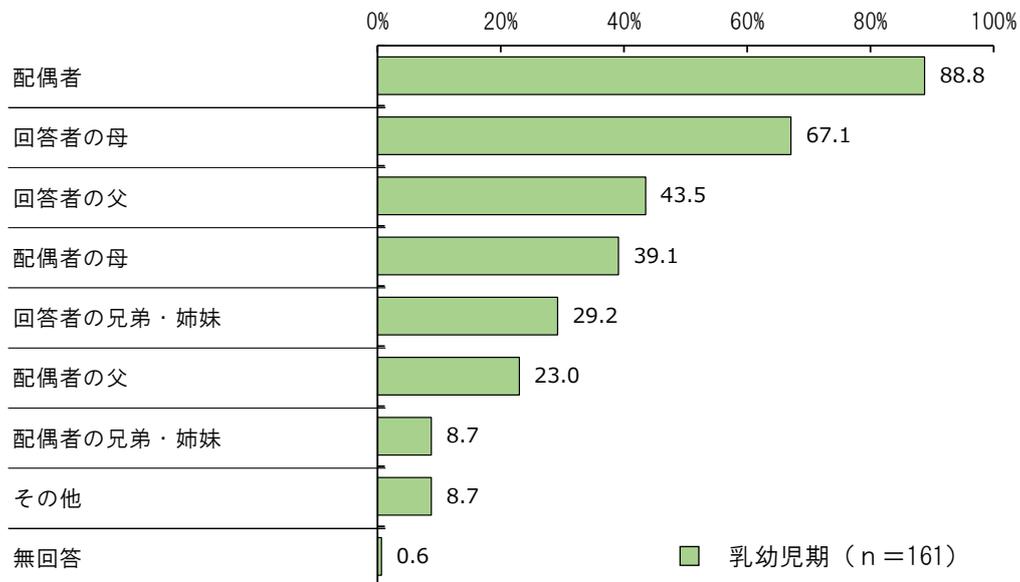


青壮年期は、「家族」が63.1%と最も多く、次いで「友人」が38.9%、「職場の人」が19.3%などとなっています。

高齢期は、「家族」が57.3%と最も多く、次いで「特にない」が25.2%、「友人」が21.8%などとなっています。

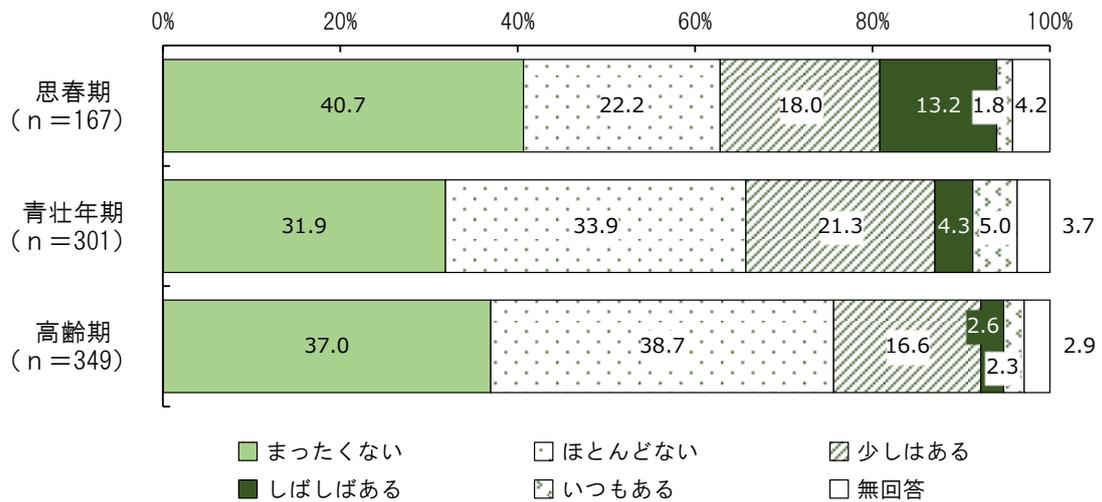
ライフステージ別で比較してみると、青壮年期において「家族」、「友人」、「職場の人」が多く、高齢期において「特にない」が多くなっています。

子育てで協力してくれる人はいますか。					複数回答可
乳幼児期	問 28	学童期	－	思春期	－
備考	・ 乳幼児期は「おもに育児をしている人（回答者）」について回答しています。				



子育ての協力者は、「配偶者」が88.8%と最も多く、次いで「回答者の母」が67.1%、「回答者の父」が43.5%などとなっています。

ここ1年間で、憂鬱で生きているのが辛くなる時がありましたか。					単数回答
乳幼児期	-	学童期	-	思春期	問 30
				青壮年期	問 30
				高齢期	問 30
備考	-				



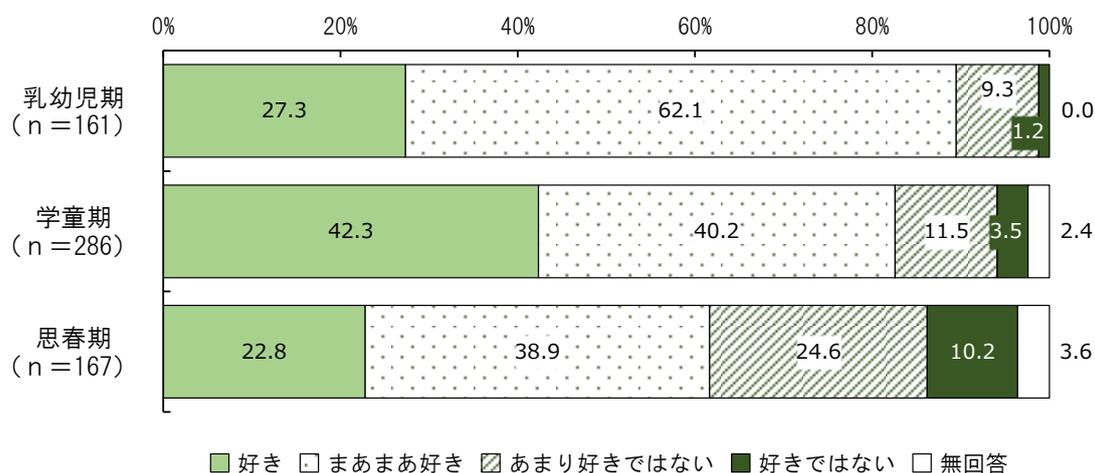
思春期は、「まったくない」が40.7%と最も多く、次いで「ほとんどない」が22.2%、「少しはある」が18.0%などとなっています。『ある』（いつもある+しばしばある+少しはある）は、33.0%となっています。

青壮年期は、「ほとんどない」が33.9%と最も多く、次いで「まったくない」が31.9%、「少しはある」が21.3%などとなっています。『ある』は、30.6%となっています。

高齢期は、「ほとんどない」が38.7%と最も多く、次いで「まったくない」が37.0%、「少しはある」が16.6%などとなっています。『ある』は、21.5%となっています。

ライフステージ別で比較してみると、ライフステージが進むほど「ほとんどない」が多く、「しばしばある」が少なくなっています。また、思春期において「まったくない」が多くなっています。『ある』は、ライフステージが進むほど少なくなっています。

自分のことが好きですか。					単数回答				
乳幼児期	問 32	学童期	問 33	思春期	問 31	青壮年期	—	高齢期	—
備考	・ 乳幼児期は「おもに育児をしている人（回答者）」について回答しています。								



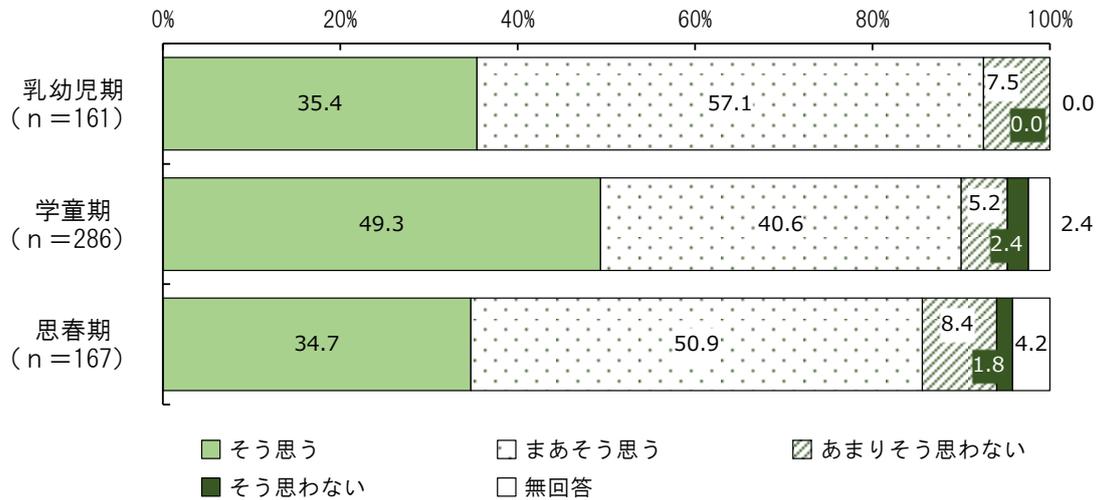
乳幼児期は、「まあまあ好き」が62.1%と最も多く、次いで「好き」が27.3%、「あまり好きではない」が9.3%などとなっています。『好き』（好き+まあまあ好き）は、89.4%となっています。

学童期は、「好き」が42.3%と最も多く、次いで「まあまあ好き」が40.2%、「あまり好きではない」が11.5%などとなっています。『好き』は、82.5%となっています。

思春期は、「まあまあ好き」が38.9%と最も多く、次いで「あまり好きではない」が24.6%、「好き」が22.8%などとなっています。『好き』は、61.7%となっています。

ライフステージ別で比較してみると、ライフステージが進むほど「まあまあ好き」が少なく、「あまり好きではない」、「好きではない」が多くなっています。また、学童期において「好き」が多くなっています。『好き』は、ライフステージが進むほど少なくなっています。

あなたは、まわりの人から大切にされていると思いますか。						単数回答			
乳幼児期	問 33	学童期	問 34	思春期	問 32	青壮年期	—	高齢期	—
備考	・ 乳幼児期は「おもに育児をしている人（回答者）」について回答しています。								



乳幼児期は、「まあそう思う」が57.1%と最も多く、次いで「そう思う」が35.4%、「あまりそう思わない」が7.5%となっています。『思う』（そう思う+まあそう思う）は、92.5%となっています。

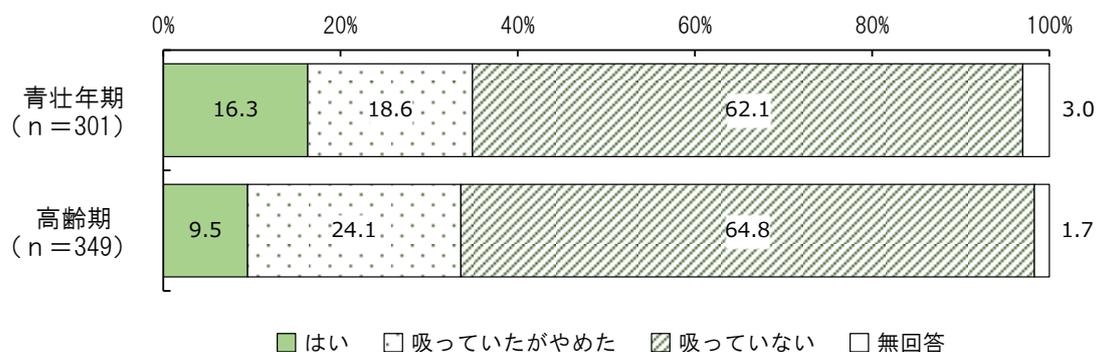
学童期は、「そう思う」が49.3%と最も多く、次いで「まあそう思う」が40.6%、「あまりそう思わない」が5.2%などとなっています。『思う』は、89.9%となっています。

思春期は、「まあそう思う」が50.9%と最も多く、次いで「そう思う」が34.7%、「あまりそう思わない」が8.4%などとなっています。『思う』は、85.6%となっています。

ライフステージ別で比較してみると、学童期において「そう思う」が多く、「まあそう思う」が少なくなっています。『思う』は、ライフステージが進むほど少なくなっています。

## ■ たばこ・お酒について

あなたは、たばこを吸っていますか。					単数回答
乳幼児期	-	学童期	-	思春期	-
備考	-			青壮年期	問 31
				高齢期	問 31

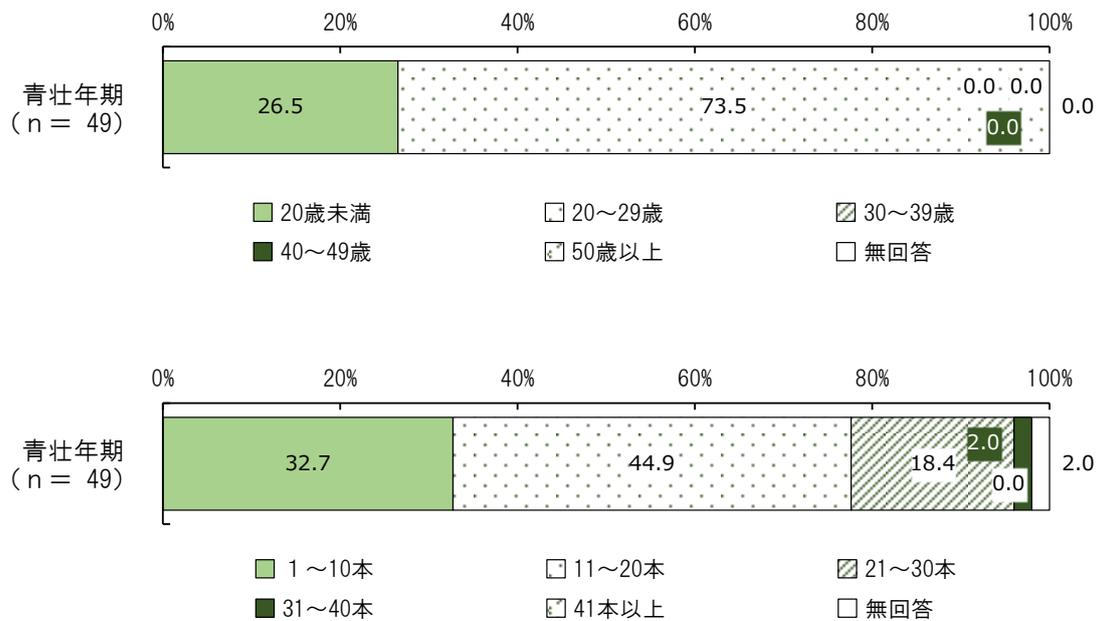


青壮年期は、「吸っていない」が62.1%と最も多く、次いで「吸っていたがやめた」が18.6%、「はい」が16.3%となっています。

高齢期は、「吸っていない」が64.8%と最も多く、次いで「吸っていたがやめた」が24.1%、「はい」が9.5%となっています。

ライフステージ別で比較してみると、青壮年期において「はい」が多く、高齢期において「吸っていたがやめた」が多くなっています。

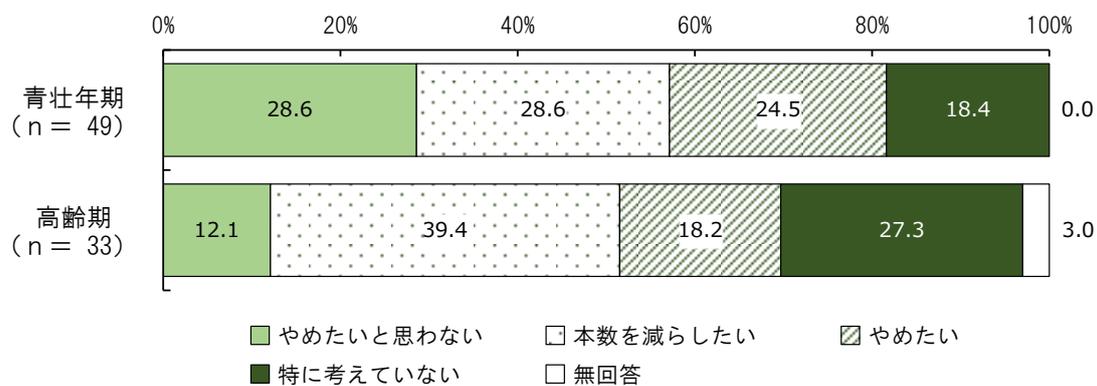
何歳から1日何本くらいタバコを吸っていますか。					単数回答
乳幼児期	-	学童期	-	思春期	-
				青壮年期 問31-2	高齢期
備考	<ul style="list-style-type: none"> <li>・【あなたは、タバコを吸っていますか。】で、「はい」と回答した方が対象の質問です。</li> <li>・調査は年齢と本数を数字で記入する方式で行い、それぞれ単数回答の間として集計しました。</li> </ul>				



喫煙を始めた年齢は、「20~29歳」が73.5%と最も多く、次いで「20歳未満」が26.5%となっています。

1日あたりの喫煙本数は、「11~20本」が44.9%と最も多く、次いで「1~10本」が32.7%、「21~30本」が18.4%などとなっています。

今後吸うことをやめたいと思いますか。					単数回答
乳幼児期	-	学童期	-	思春期	-
				青壮年期	問 31-3
				高齢期	問 31-2
備考	・【あなたは、たばこを吸っていますか。】で、「はい」と回答した方が対象の質問です。				

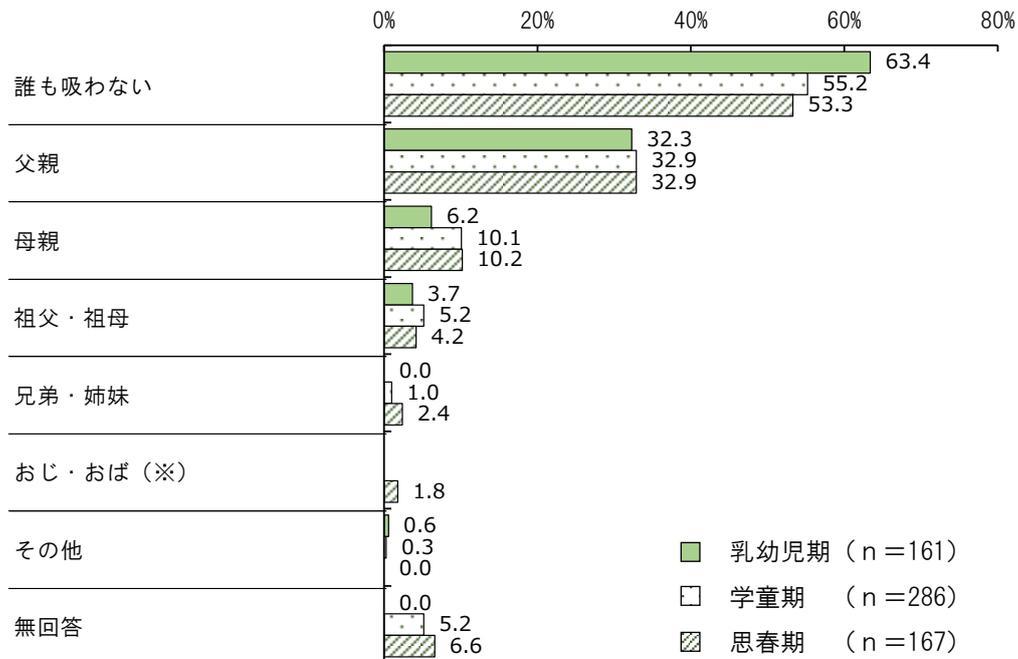


青壮年期は、「やめたいと思わない」、「本数を減らしたい」がそれぞれ28.6%と最も多く、次いで「やめたい」が24.5%、「特に考えていない」が18.4%となっています。

高齢期は、「本数を減らしたい」が39.4%と最も多く、次いで「特に考えていない」が27.3%、「やめたい」が18.2%などとなっています。

ライフステージ別で比較してみると、青壮年期において「やめたいと思わない」、「やめたい」が多く、高齢期において「本数を減らしたい」、「特に考えていない」が多くなっています。

あなたの家族にたばこを吸う人はいますか。					複数回答可
乳幼児期	問 23	学童期	問 35	思春期	問 33
青壮年期	—	高齢期	—	—	—
備考	・ 「おじ・おば」は、思春期のみの選択肢です。				



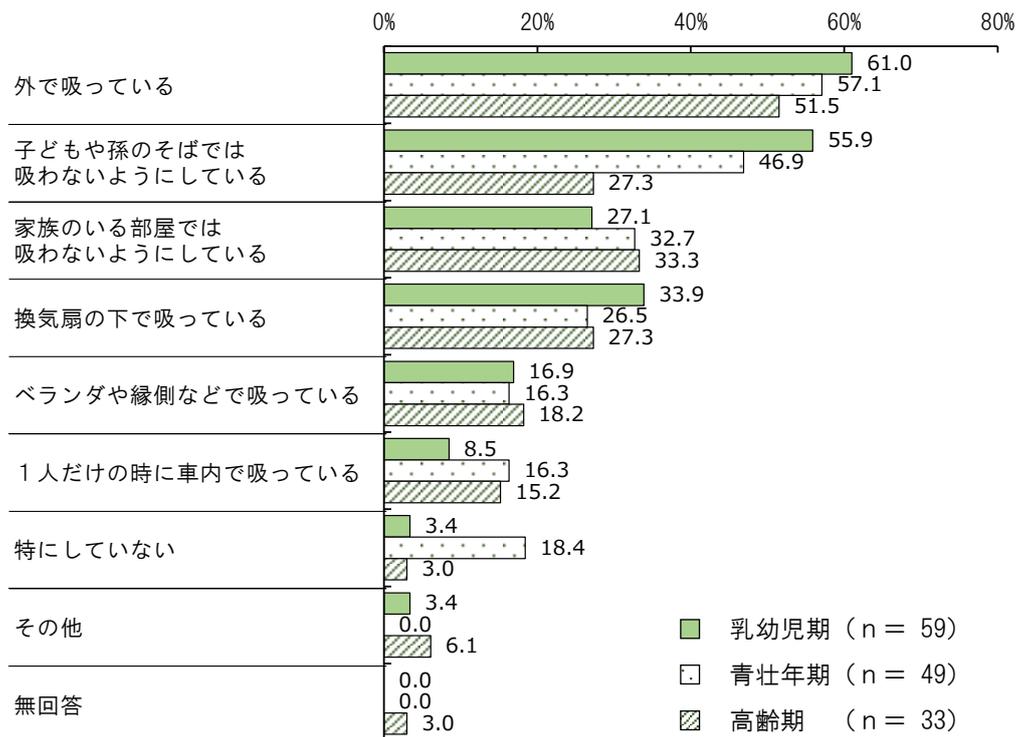
乳幼児期は、「誰も吸わない」が63.4%と最も多く、次いで「父親」が32.3%、「母親」が6.2%などとなっています。

学童期は、「誰も吸わない」が55.2%と最も多く、次いで「父親」が32.9%、「母親」が10.1%などとなっています。

思春期は、「誰も吸わない」が53.3%と最も多く、次いで「父親」が32.9%、「母親」が10.2%などとなっています。

ライフステージ別で比較してみると、ライフステージが進むほど「誰も吸わない」が少なくなっています。

たばこを吸う場所や周囲への気遣いなどをどのようにしていますか。					複数回答可				
乳幼児期	問 24	学童期	－	思春期	－	青壮年期	問 31－4	高齢期	問 31－3
備考	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 乳幼児期は【あなたの家族にたばこを吸う人はいますか。】で、「父親」、「母親」、「祖父・祖母」、「兄弟・姉妹」、「その他」と回答した方が対象の質問です。</li> <li>・ 青壮年期・高齢期は【あなたは、たばこを吸っていますか。】で、「はい」と回答した方が対象の質問です。</li> <li>・ 乳幼児期は『たばこを吸う同居家族』が子どもに対して行っているものについて回答しています。</li> </ul>								



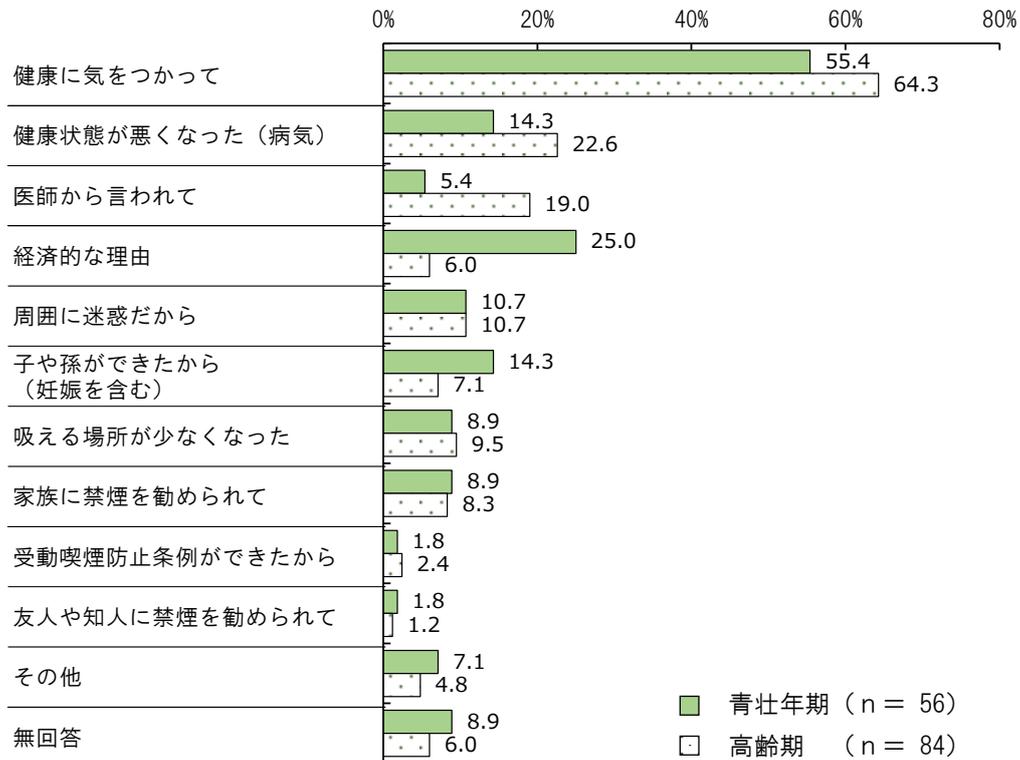
乳幼児期は、「外で吸っている」が61.0%と最も多く、次いで「子どもや孫のそばでは吸わないようにしている」が55.9%、「換気扇の下で吸っている」が33.9%などとなっています。

青壮年期は、「外で吸っている」が57.1%と最も多く、次いで「子どもや孫のそばでは吸わないようにしている」が46.9%、「家族のいる部屋では吸わないようにしている」が32.7%などとなっています。

高齢期は、「外で吸っている」が51.5%と最も多く、次いで「家族のいる部屋では吸わないようにしている」が33.3%、「子どもや孫のそばでは吸わないようにしている」、「換気扇の下で吸っている」がそれぞれ27.3%などとなっています。

ライフステージ別で比較してみると、ライフステージが進むほど「子どもや孫のそばでは吸わないようにしている」、「外で吸っている」が少なく、「家族のいる部屋では吸わないようにしている」が多くなっています。また、乳幼児期において「換気扇の下で吸っている」が多く、「1人だけの時に車内で吸っている」が少なくなっています。青壮年期においては「特にしていない」が多くなっています。

やめた理由は何ですか。					複数回答可
乳幼児期	－	学童期	－	思春期	－
青壮年期	問 32	高齡期	問 32		
備考	・ 【あなたは、たばこを吸っていますか。】で、「吸っていたがやめた」と回答した方が対象の質問です。				

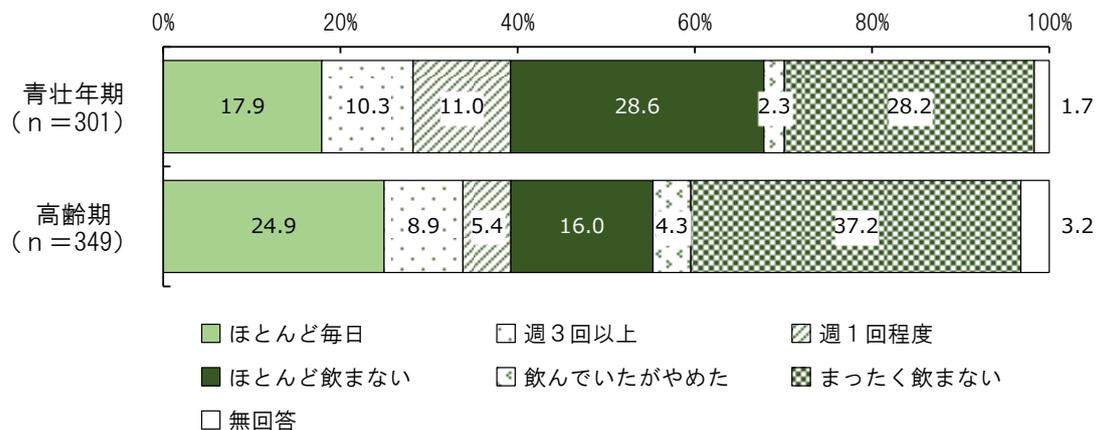


青壮年期は、「健康に気をつけて」が55.4%と最も多く、次いで「経済的な理由」が25.0%、「健康状態が悪くなった (病気)」、「子や孫ができたから (妊娠を含む)」がそれぞれ14.3%などとなっています。

高齡期は、「健康に気をつけて」が64.3%と最も多く、次いで「健康状態が悪くなった (病気)」が22.6%、「医師から言われて」が19.0%などとなっています。

ライフステージ別で比較してみると、青壮年期において「経済的な理由」、「子や孫ができたから (妊娠を含む)」が多く、高齡期において「健康に気をつけて」、「健康状態が悪くなった (病気)」、「医師から言われて」が多くなっています。

お酒などアルコール類をどのくらいのペースで飲みますか。					単数回答
乳幼児期	-	学童期	-	思春期	-
備考	-			青壮年期	問 33
				高齢期	問 33

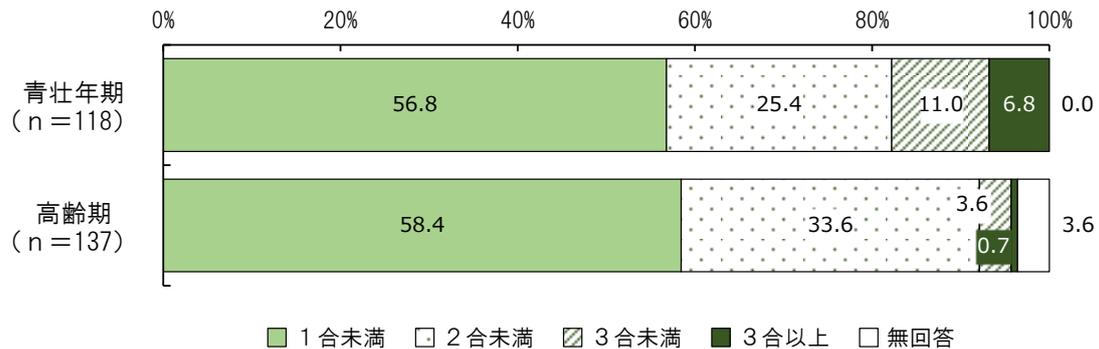


青壮年期は、「ほとんど飲まない」が 28.6%と最も多く、次いで「まったく飲まない」が 28.2%、「ほとんど毎日」が 17.9%などとなっています。『週1回以上』（ほとんど毎日＋週3回以上＋週1回程度）は、39.2%となっています。

高齢期は、「まったく飲まない」が 37.2%と最も多く、次いで「ほとんど毎日」が 24.9%、「ほとんど飲まない」が 16.0%などとなっています。『週1回以上』は、39.2%となっています。

ライフステージ別で比較してみると、青壮年期において「週1回程度」、「ほとんど飲まない」が多く、高齢期において「ほとんど毎日」、「まったく飲まない」が多くなっています。『週1回以上』には、大きな差異はみられません。

1回あたりに飲むお酒の量は日本酒に換算してどのくらいですか。					単数回答				
乳幼児期	-	学童期	-	思春期	-	青壮年期	問 33-2	高齢期	問 33-2
備考	<ul style="list-style-type: none"> <li>・【お酒などアルコール類をどのくらいのペースで飲みますか。】で、「ほとんど毎日」、「週3回以上」、「週1回程度」と回答した方が対象の質問です。</li> <li>・換算：ビール大びん1本（633ml）＝酒1合</li> </ul>								

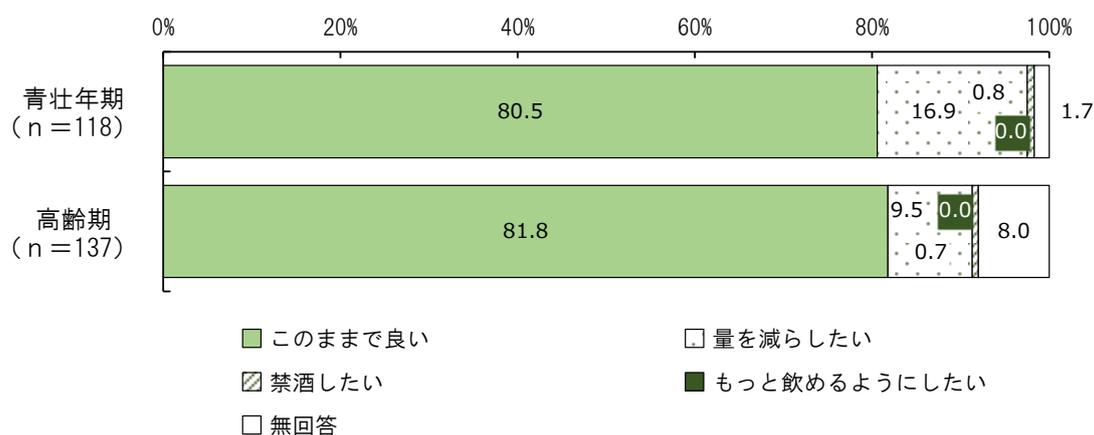


青壮年期は、「1合未満」が56.8%と最も多く、次いで「2合未満」が25.4%、「3合未満」が11.0%などとなっています。『1合以上』（2合未満＋3合未満＋3合以上）は、43.2%となっています。

高齢期は、「1合未満」が58.4%と最も多く、次いで「2合未満」が33.6%、「3合未満」が3.6%などとなっています。『1合以上』は、37.9%となっています。

ライフステージ別で比較してみると、青壮年期において「3合未満」、「3合以上」が多く、高齢期において「2合未満」が多くなっています。『1合以上』は、青壮年期の方が5.3ポイント高くなっています。

お酒をやめたい、または、量を減らしたいと思いますか。					単数回答
乳幼児期	-	学童期	-	思春期	-
				青壮年期 問 33-3	高齢期 問 33-3
備考	・【お酒などアルコール類をどのくらいのペースで飲みますか。】で、「ほとんど毎日」、「週3回以上」、「週1回程度」と回答した方が対象の質問です。				

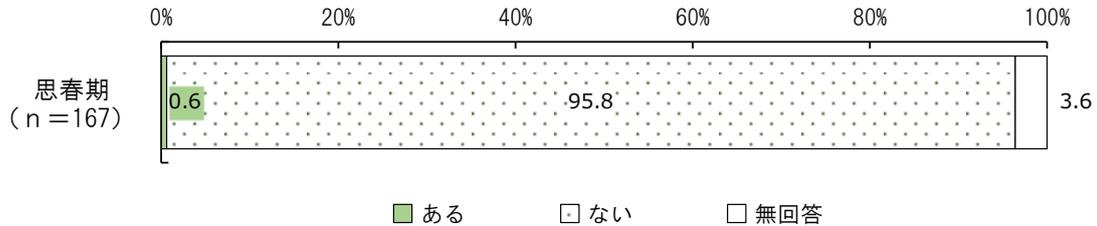


青壮年期は、「このままで良い」が 80.5%と最も多く、次いで「量を減らしたい」が 16.9%、「禁酒したい」が 0.8%となっています。

高齢期は、「このままで良い」が 81.8%と突出しています。

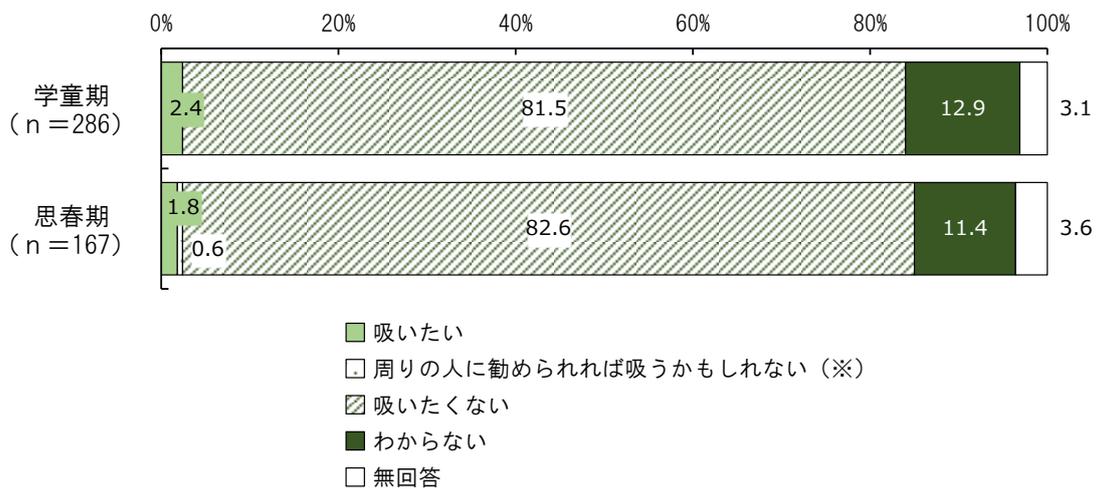
ライフステージ別で比較してみると、青壮年期において「量を減らしたい」が多くなっています。

あなたは、たばこを吸ったことがありますか。					単数回答			
乳幼児期	－	学童期	－	思春期 問 34	青壮年期	－	高齢期	－
備考	－							



喫煙経験の有無は、「ある」が0.6%、「ない」が95.8%となっています。

あなたは、20歳になったらたばこを吸いたと思いますか。					単数回答			
乳幼児期	－	学童期 問 36	思春期 問 35	青壮年期	－	高齢期	－	
備考	・「周りの人に勧められれば吸うかもしれない」は、思春期のみの選択肢です。							

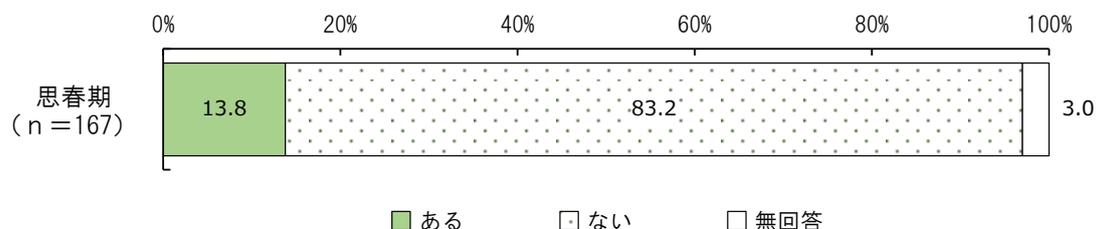


学童期は、「吸いたくない」が81.5%と最も多く、次いで「わからない」が12.9%、「吸いたい」が2.4%となっています。

思春期は、「吸いたくない」が82.6%と最も多く、次いで「わからない」が11.4%、「吸いたい」が1.8%などとなっています。

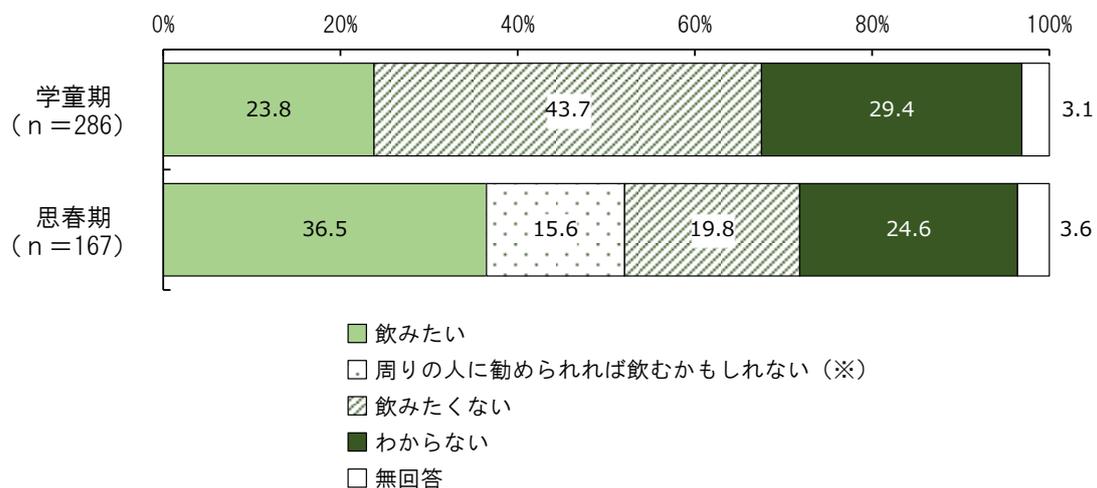
ライフステージ別で比較してみると、大きな差異はみられません。

あなたは、お酒を飲んだことがありますか。					単数回答			
乳幼児期	－	学童期	－	思春期 問 36	青壮年期	－	高齢期	－
備考	－							



飲酒経験の有無は、「ある」が13.8%、「ない」が83.2%となっています。

あなたは、20歳になったらお酒を飲みたいと思いますか。					単数回答		
乳幼児期	－	学童期 問 37	思春期 問 37	青壮年期	－	高齢期	－
備考	・「周りの人に勧められれば飲むかもしれない」は、思春期のみを選択肢です。						



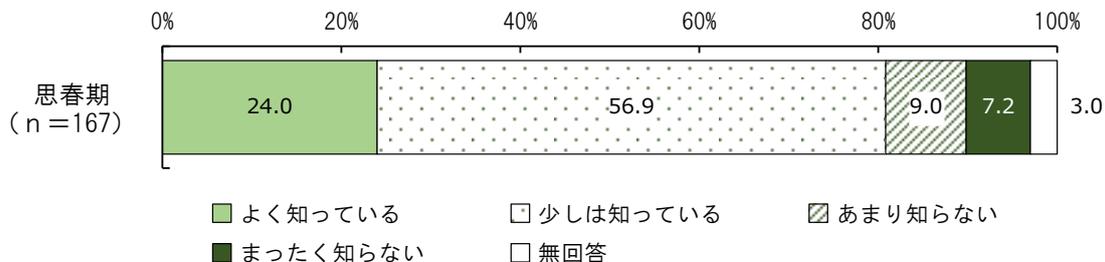
学童期は、「飲みたくない」が43.7%と最も多く、次いで「わからない」が29.4%、「飲みたい」が23.8%となっています。

思春期は、「飲みたい」が36.5%と最も多く、次いで「わからない」が24.6%、「飲みたくない」が19.8%などとなっています。

ライフステージ別で比較してみると、学童期において「飲みたくない」が多く、思春期において「飲みたい」が多くなっています。

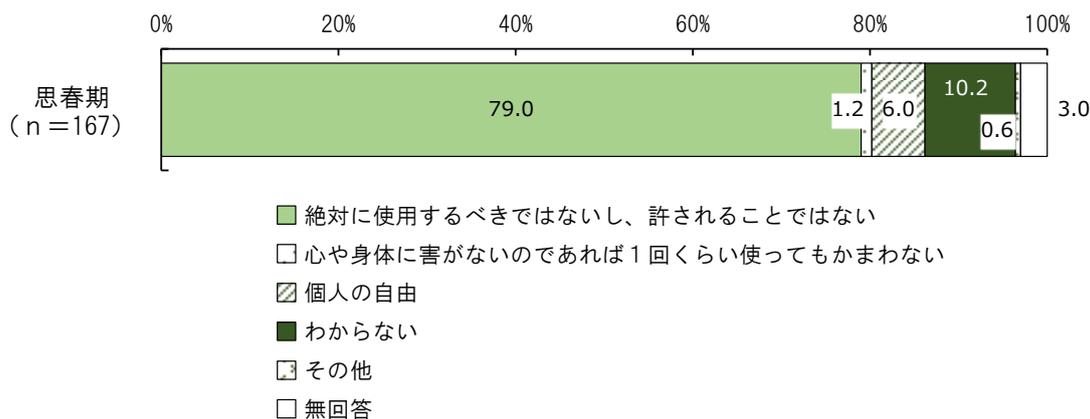
■ 薬物について

シンナー・覚せい剤などの薬物の害について知っていますか。					単数回答
乳幼児期	-	学童期	-	思春期	問 38
備考	-	青壮年期	-	高齢期	-



薬物の害についての認知状況は、「少しは知っている」が 56.9%と最も多く、次いで「よく知っている」が 24.0%、「あまり知らない」が 9.0%などとなっています。『知っている』（よく知っている＋少しは知っている）は、80.9%となっています。

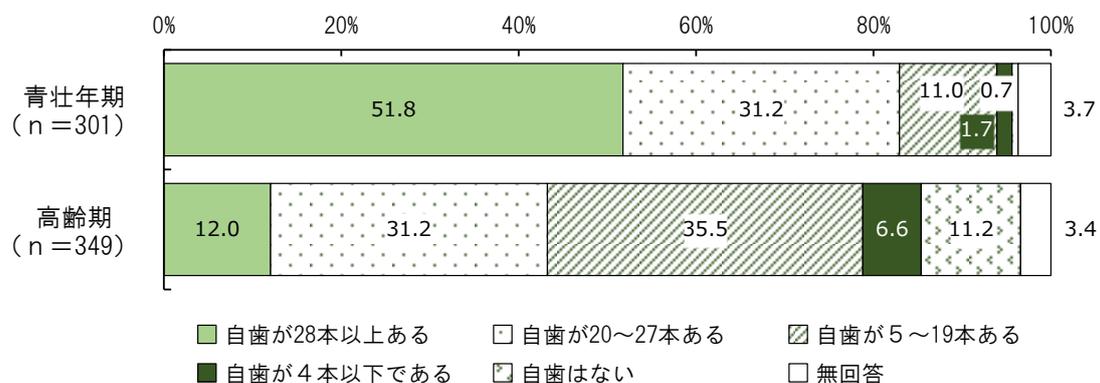
シンナー・覚せい剤などの薬物の使用について、どのように考えますか。					単数回答
乳幼児期	-	学童期	-	思春期	問 39
備考	-	青壮年期	-	高齢期	-



薬物の使用についての考えは、「絶対に使用するべきではないし、許されることではない」が 79.0%と最も多く、次いで「わからない」が 10.2%、「個人の自由」が 6.0%などとなっています。

## ■ 歯について

歯の状況は、いかがですか。					単数回答
乳幼児期	－	学童期	－	思春期	－
青壮年期	問 34	高齢期	問 34		
備考	－				

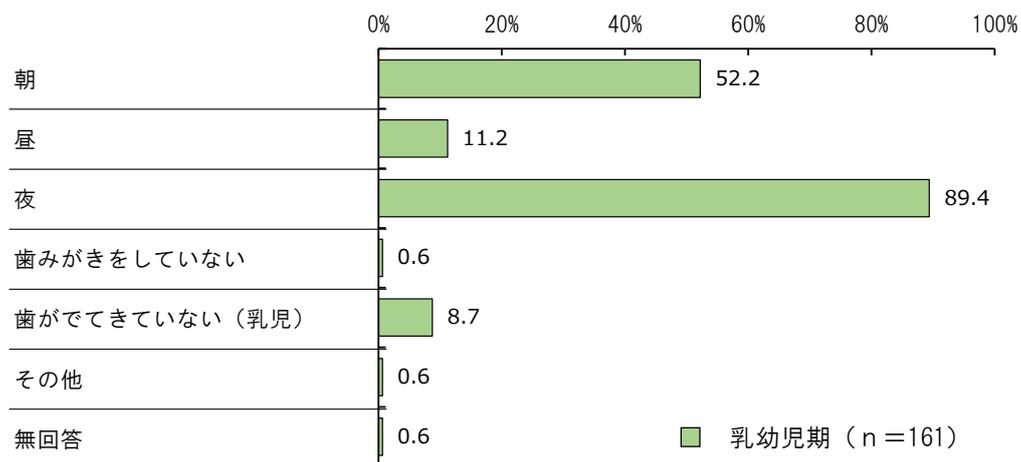


青壮年期は、「自歯が28本以上ある」が51.8%と最も多く、次いで「自歯が20～27本ある」が31.2%、「自歯が5～19本ある」が11.0%などとなっています。

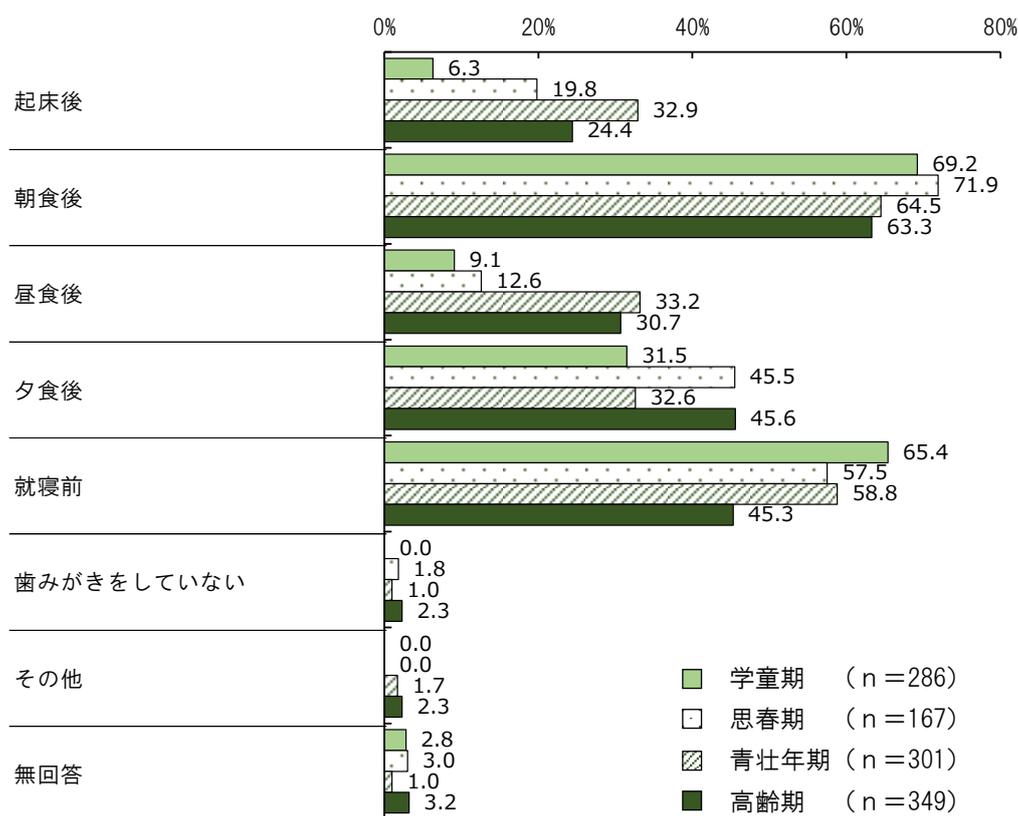
高齢期は、「自歯が5～19本ある」が35.5%と最も多く、次いで「自歯が20～27本ある」が31.2%、「自歯が28本以上ある」が12.0%などとなっています。

ライフステージ別で比較してみると、青壮年期において「自歯が28本以上ある」が多く、高齢期において「自歯が5～19本ある」、「自歯はない」が多くなっています。

あなたは、いつ歯みがきをしていますか。					複数回答可				
乳幼児期	問 21	学童期	問 38	思春期	問 40	青壮年期	問 35	高齢期	問 35
備考	・ 乳幼児期は「歯みがき・口腔内清拭（子ども本人の実施と保護者による実施を合わせて）」を回答しています。								



乳幼児期は、「夜」が 89.4%と最も多く、次いで「朝」が 52.2%、「昼」が 11.2%などとなっています。



学童期は、「朝食後」が69.2%と最も多く、次いで「就寝前」が65.4%、「夕食後」が31.5%などとなっています。

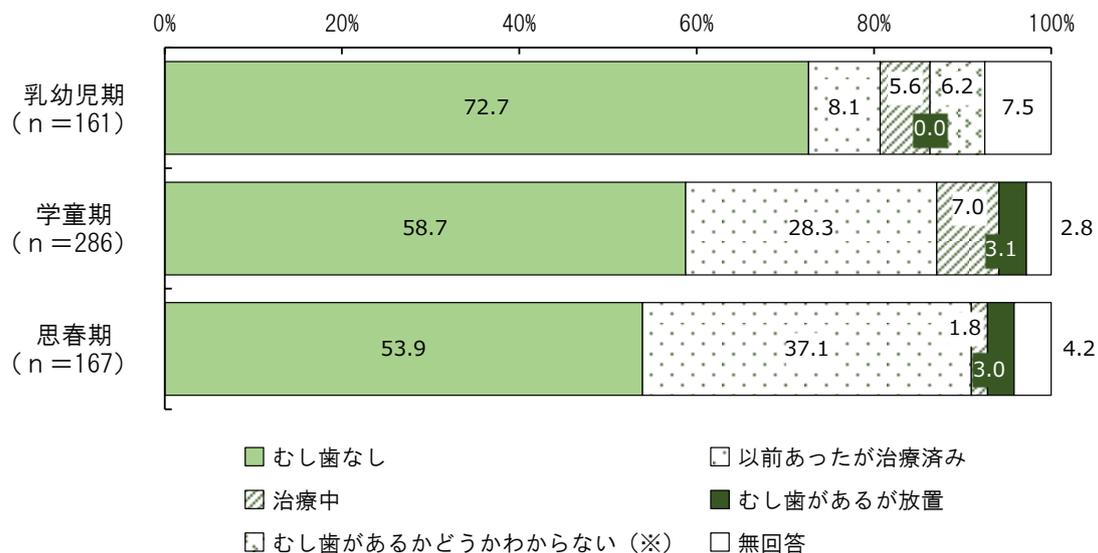
思春期は、「朝食後」が71.9%と最も多く、次いで「就寝前」が57.5%、「夕食後」が45.5%などとなっています。

青壮年期は、「朝食後」が64.5%と最も多く、次いで「就寝前」が58.8%、「昼食後」が33.2%などとなっています。

高齢期は、「朝食後」が63.3%と最も多く、次いで「夕食後」が45.6%、「就寝前」が45.3%などとなっています。

ライフステージ別で比較してみると、学童期において「昼食後」が少なく、「就寝前」が多くなっています。また、思春期において「朝食後」が多く、思春期・高齢期において「夕食後」が多くなっています。青壮年期においては「起床後」が多くなっています。

むし歯の状況はいかがですか。						単数回答			
乳幼児期	問 22	学童期	問 39	思春期	問 41	青壮年期	—	高齢期	—
備考	・ 「むし歯があるかどうかわからない」は、乳幼児期のみを選択肢です。								



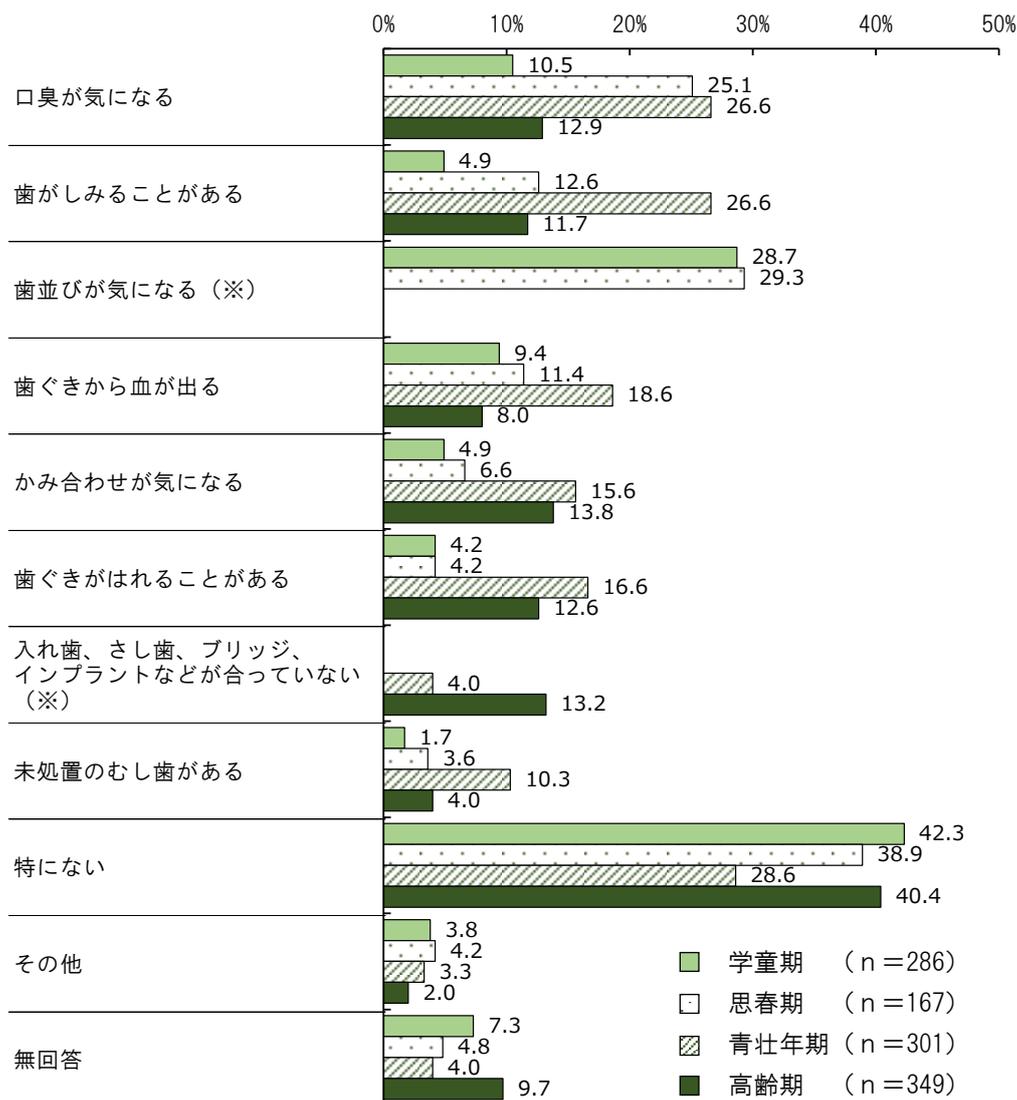
乳幼児期は、「むし歯なし」が72.7%と最も多く、次いで「以前あったが治療済み」が8.1%、「むし歯があるかどうかわからない」が6.2%などとなっています。

学童期は、「むし歯なし」が58.7%と最も多く、次いで「以前あったが治療済み」が28.3%、「治療中」が7.0%などとなっています。

思春期は、「むし歯なし」が53.9%と最も多く、次いで「以前あったが治療済み」が37.1%、「むし歯があるが放置」が3.0%などとなっています。

ライフステージ別で比較してみると、ライフステージが進むほど「むし歯なし」が少なく、「以前あったが治療済み」が多くなっています。

歯や口についてどのような症状や悩みがありますか。					複数回答可
乳幼児期	－	学童期 問 40	思春期 問 42	青壮年期 問 36	高齢期 問 36
備考	・「歯並びが気になる」は、学童期・思春期のみの選択肢です。 ・「入れ歯、さし歯、ブリッジ、インプラントなどが合っていない」は、青壮年期・高齢期のみの選択肢です。				



学童期は、「特にない」が42.3%と最も多く、次いで「歯並びが気になる」が28.7%、「口臭が気になる」が10.5%などとなっています。『歯や口に関する症状がある』（全体100%－特にない－無回答）は、50.4%となっています。

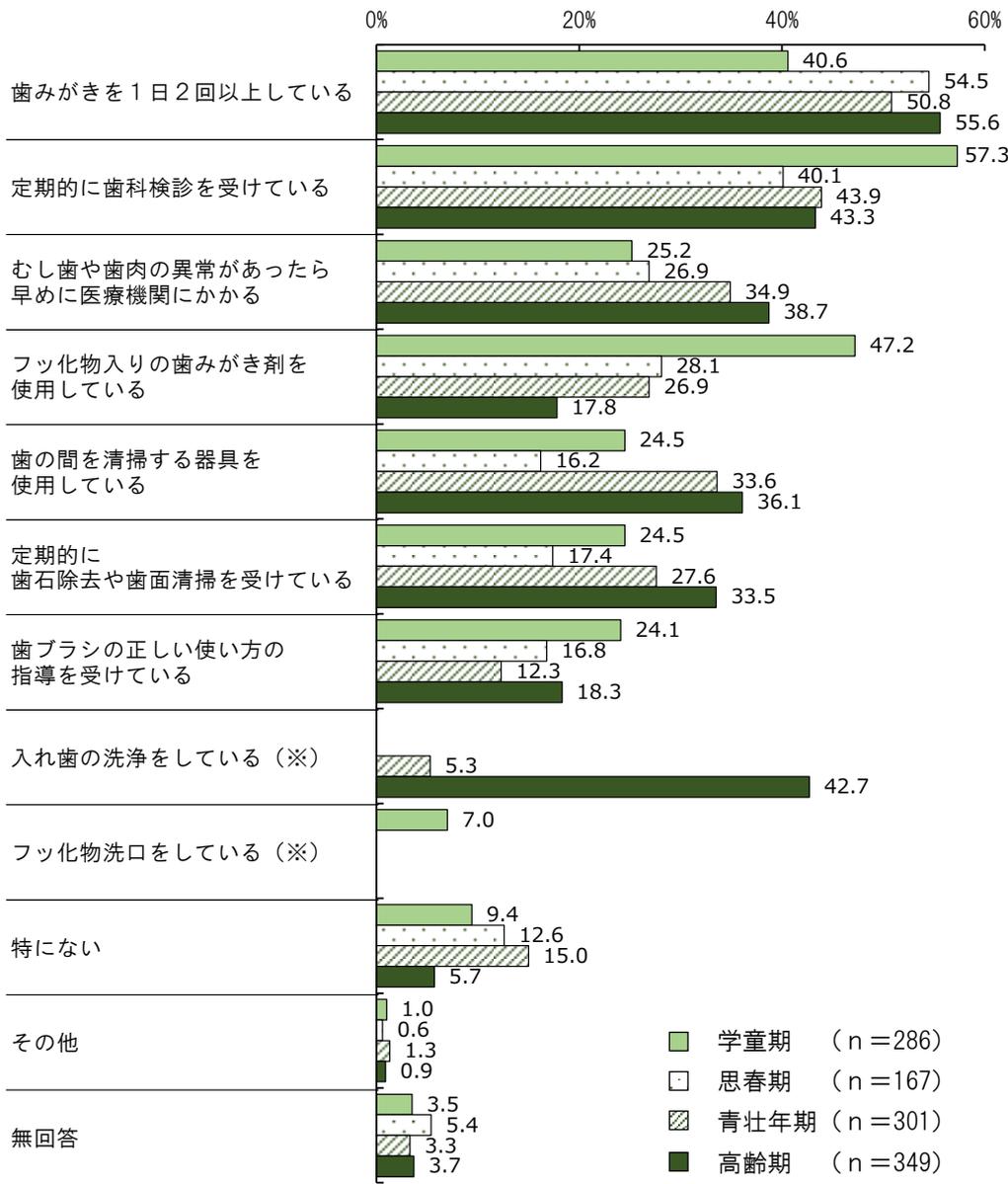
思春期は、「特にない」が38.9%と最も多く、次いで「歯並びが気になる」が29.3%、「口臭が気になる」が25.1%などとなっています。『歯や口に関する症状がある』は、56.3%となっています。

青壮年期は、「特にない」が28.6%と最も多く、次いで「口臭が気になる」、「歯がしみることがある」がそれぞれ26.6%、「歯ぐきから血が出る」が18.6%などとなっています。『歯や口に関する症状がある』は、67.4%となっています。

高齢期は、「特にない」が40.4%と最も多く、次いで「かみ合わせが気になる」が13.8%、「入れ歯、さし歯、ブリッジ、インプラントなどが合っていない」が13.2%などとなっています。『歯や口に関する症状がある』は、49.9%となっています。

ライフステージ別で比較してみると、思春期・青壮年期において「口臭が気になる」、「歯ぐきから血が出る」が多く、青壮年期・高齢期において「かみ合わせが気になる」、「歯ぐきはれることがある」が多くなっています。また、青壮年期において「歯がしみることがある」、「未処置のむし歯がある」が多く、「特にない」が少なくなっています。『歯や口に関する症状がある』は、青壮年期で多く、高齢期で少なくなっています。

歯の健康管理のために、どのようなことを実践していますか。					複数回答可
乳幼児期	－	学童期 問 41	思春期 問 43	青壮年期 問 37	高齢期 問 37
備考	・「フッ化物洗口をしている」は、学童期のみを選択肢です。 ・「入れ歯の洗浄をしている」は、青壮年期・高齢期のみを選択肢です。				



学童期は、「定期的に歯科検診を受けている」が 57.3%と最も多く、次いで「フッ化物入りの歯みがき剤を使用している」が 47.2%、「歯みがきを1日2回以上している」が 40.6%などとなっています。『歯の健康管理のために実践していることがある』（全体 100%—特になし—無回答）は、87.1%となっています。

思春期は、「歯みがきを1日2回以上している」が 54.5%と最も多く、次いで「定期的に歯科検診を受けている」が 40.1%、「フッ化物入りの歯みがき剤を使用している」が 28.1%などとなっています。『歯の健康管理のために実践していることがある』は、82.0%となっています。

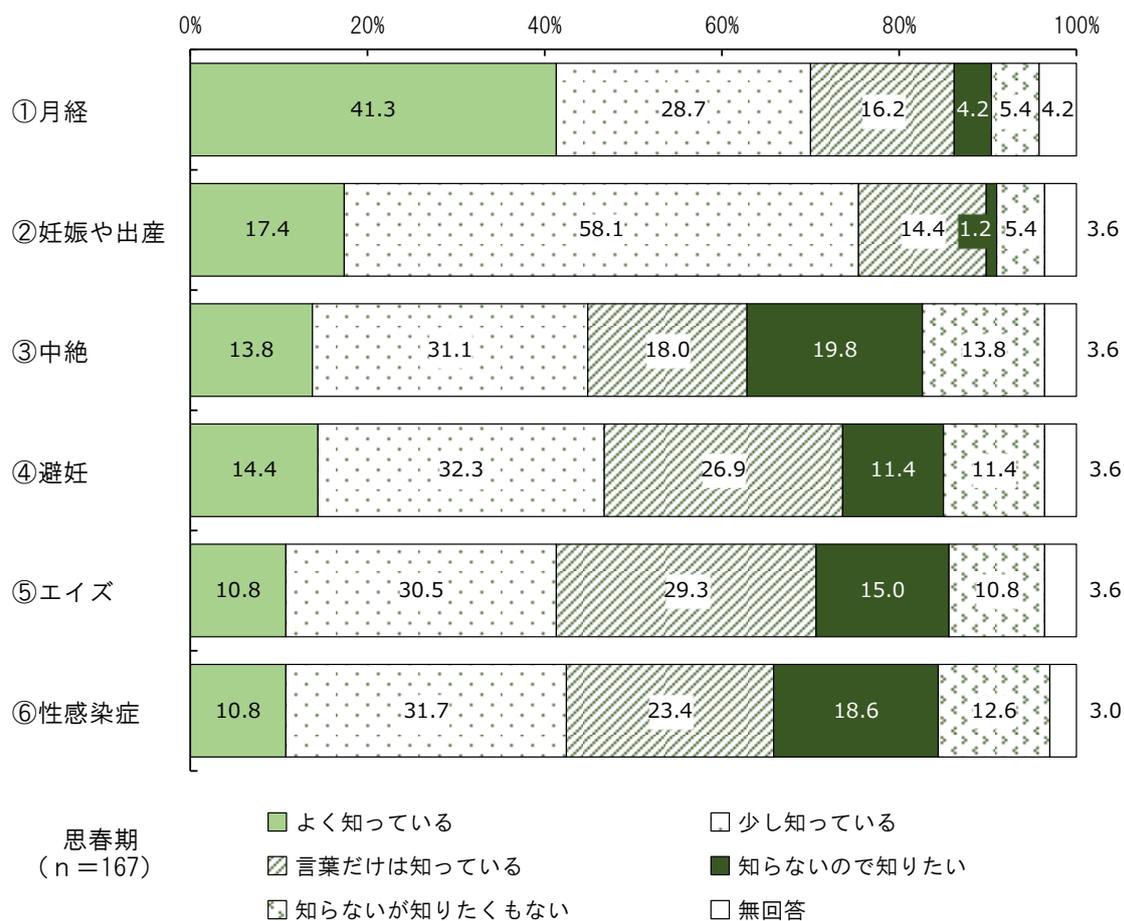
青壮年期は、「歯みがきを1日2回以上している」が 50.8%と最も多く、次いで「定期的に歯科検診を受けている」が 43.9%、「むし歯や歯肉の異常があったら早めに医療機関にかかる」が 34.9%などとなっています。『歯の健康管理のために実践していることがある』は、81.7%となっています。

高齢期は、「歯みがきを1日2回以上している」が 55.6%と最も多く、次いで「定期的に歯科検診を受けている」が 43.3%、「入れ歯の洗浄をしている」が 42.7%などとなっています。『歯の健康管理のために実践していることがある』は、90.6%となっています。

ライフステージ別で比較してみると、ライフステージが進むほど「むし歯や歯肉の異常があったら早めに医療機関にかかる」が多く、「フッ化物入りの歯みがき剤を使用している」が少なくなっています。また、学童期において「歯みがきを1日2回以上している」が少なく、「定期的に歯科検診を受けている」、「歯ブラシの正しい使い方の指導を受けている」が多くなっています。思春期においては「歯の間を清掃する器具を使用している」が少なく、思春期・青壮年期においては「特になし」が多くなっています。高齢期においては「定期的に歯石除去や歯面清掃を受けている」、「入れ歯の洗浄をしている」が多くなっています。『歯の健康管理のために実践していることがある』は、高齢期で多くなっています。

## ■ 性のことについて

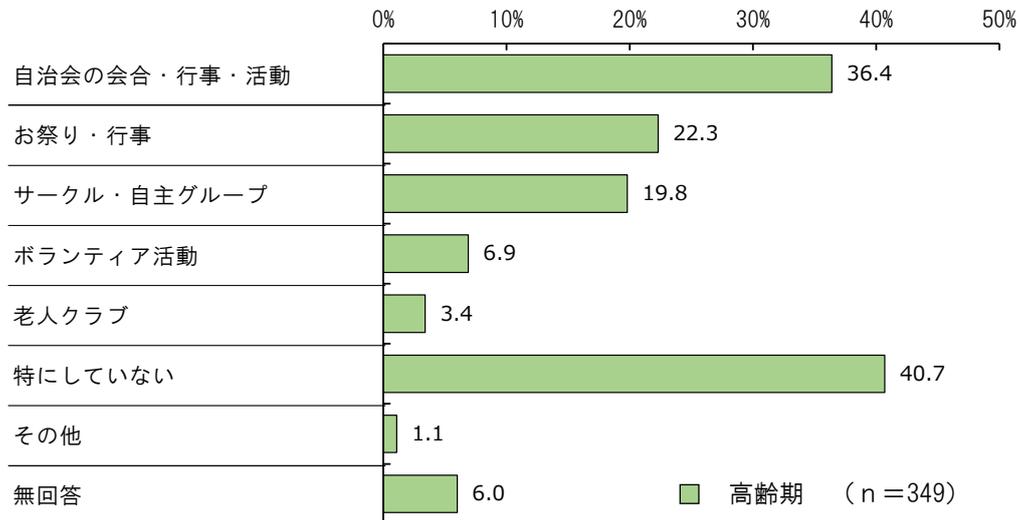
つぎの①～⑥について、どのくらい知っていますか。					単数回答				
乳幼児期	-	学童期	-	思春期	問 44	青壮年期	-	高齢期	-
備考	-								



性に関する言葉の認知状況は、《①月経》において「よく知っている」が41.3%と多くなっています。また、『知っている』（よく知っている＋少し知っている）は、《①月経》・《②妊娠や出産》において7割を超えている一方で、その他の言葉は4割程度に留まっています。

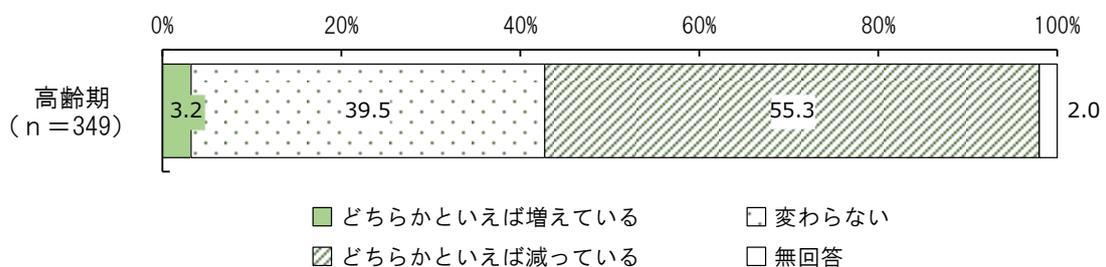
■ 日ごろの活動について

あなたは、次のような活動に参加していますか。					複数回答可				
乳幼児期	－	学童期	－	思春期	－	青壮年期	－	高齢期	問 38
備考	－								



参加している活動は、「特にしていない」が 40.7%と最も多く、次いで「自治会の会合・行事・活動」が 36.4%、「お祭り・行事」が 22.3%などとなっています。

あなたは、1年前と比べて外出の回数が増えていますか。					単数回答				
乳幼児期	－	学童期	－	思春期	－	青壮年期	－	高齢期	問 39
備考	－								



1年前と比べて外出の回数の変化は、「どちらかといえば減っている」が 55.3%と最も多く、次いで「変わらない」が 39.5%、「どちらかといえば増えている」が 3.2%となっています。

### Ⅲ. 調査票

<p style="text-align: center;">未就学児の保護者用</p> <p style="text-align: center;"><b>「健康に関する町民意識調査」 ご協力をお願い</b></p> <p>町民の皆さまには、日頃から町政の推進にご理解とご協力をいただき、厚くお礼申し上げます。</p> <p>中井町では、平成 23 年度に乳幼児から高齢者まですべての町民が、健康で明るく豊かに生活できることを目指し、「中井町健康増進計画」を策定しました。令和 5 年 3 月に計画期間が終了を迎えるため、現在計画の見直しを進めています。そこで町民の皆さまから健康づくりや食育について、ご意見をうかがい、計画に反映させていきたいと考えております。</p> <p>ご多用のところ誠に恐縮ですが、アンケート調査にご協力くださいますようお願い申し上げます。</p> <p style="text-align: right;">令和 3 年 1 1 月 中井町長 杉山祐一</p>	<p style="text-align: center;">未就学児 <b>0～6 歳（乳幼児期用）</b></p> <p style="text-align: center;">中井町健康状況調査アンケート</p> <p>※おもに育児をされる方がお答えください。</p> <p>アンケートの回答者はどなたですか。(○は1つ)</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%;">1. 母親</td> <td style="width: 25%;">2. 父親</td> <td style="width: 25%;">3. 相母</td> <td style="width: 25%;">4. 祖父</td> </tr> <tr> <td>5. 兄・姉</td> <td>6. その他</td> <td colspan="2"></td> </tr> </table> <p style="border: 1px solid black; padding: 2px;">あなたのお子さんについて</p> <p>問1 性別 (○は1つ)</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%;">1. 男</td> <td style="width: 50%;">2. 女</td> </tr> </table> <p>問2 年齢 (1歳未満は「0」とお書きください)、身長、体重をお書きください。</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%;">年齢 ( ) 歳</td> <td style="width: 25%;">身長 ( ) cm</td> <td style="width: 25%;">体重 ( ) kg</td> <td style="width: 25%;"></td> </tr> </table> <p>問3 属性 (○は1つ)</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%;">1. 未就園</td> <td style="width: 25%;">2. 保育園</td> <td style="width: 25%;">3. 幼稚園</td> <td style="width: 25%;">4. こども園</td> </tr> </table> <p>問4 お子さんからみて、一緒に住んでいる人 (○はあてはまるものすべて)</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%;">1. 母親</td> <td style="width: 25%;">2. 父親</td> <td style="width: 25%;">3. 祖母</td> <td style="width: 25%;">4. 祖父</td> </tr> <tr> <td>5. 兄弟・姉妹</td> <td>6. おじさん</td> <td>7. おばさん</td> <td>8. その他 ( )</td> </tr> </table> <p>問5 お住まいの地区 (あてはまる番号に1つ○をつけてください)</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%;">1. 中村上 地区</td> <td>(比奈窪、松本下、松本上、岩倉、雑色、鴨沢、古怒田)</td> </tr> <tr> <td>2. 中村南 地区</td> <td>(半分形、大久保)</td> </tr> <tr> <td>3. 中村下 地区</td> <td>(蓮藤、五所宮、北田、久所、藤沢)</td> </tr> <tr> <td>4. 境 地区</td> <td>(郷原、本境、境別所)</td> </tr> <tr> <td>5. 井ノ口上 地区</td> <td>(宮原、砂口、遠藤原)</td> </tr> <tr> <td>6. 井ノ口中 地区</td> <td>(宮向、宮前、宮上、葛川)</td> </tr> <tr> <td>7. 井ノ口下 地区</td> <td>(北窪、下井ノ口、五分一)</td> </tr> </table>	1. 母親	2. 父親	3. 相母	4. 祖父	5. 兄・姉	6. その他			1. 男	2. 女	年齢 ( ) 歳	身長 ( ) cm	体重 ( ) kg		1. 未就園	2. 保育園	3. 幼稚園	4. こども園	1. 母親	2. 父親	3. 祖母	4. 祖父	5. 兄弟・姉妹	6. おじさん	7. おばさん	8. その他 ( )	1. 中村上 地区	(比奈窪、松本下、松本上、岩倉、雑色、鴨沢、古怒田)	2. 中村南 地区	(半分形、大久保)	3. 中村下 地区	(蓮藤、五所宮、北田、久所、藤沢)	4. 境 地区	(郷原、本境、境別所)	5. 井ノ口上 地区	(宮原、砂口、遠藤原)	6. 井ノ口中 地区	(宮向、宮前、宮上、葛川)	7. 井ノ口下 地区	(北窪、下井ノ口、五分一)
1. 母親	2. 父親	3. 相母	4. 祖父																																						
5. 兄・姉	6. その他																																								
1. 男	2. 女																																								
年齢 ( ) 歳	身長 ( ) cm	体重 ( ) kg																																							
1. 未就園	2. 保育園	3. 幼稚園	4. こども園																																						
1. 母親	2. 父親	3. 祖母	4. 祖父																																						
5. 兄弟・姉妹	6. おじさん	7. おばさん	8. その他 ( )																																						
1. 中村上 地区	(比奈窪、松本下、松本上、岩倉、雑色、鴨沢、古怒田)																																								
2. 中村南 地区	(半分形、大久保)																																								
3. 中村下 地区	(蓮藤、五所宮、北田、久所、藤沢)																																								
4. 境 地区	(郷原、本境、境別所)																																								
5. 井ノ口上 地区	(宮原、砂口、遠藤原)																																								
6. 井ノ口中 地区	(宮向、宮前、宮上、葛川)																																								
7. 井ノ口下 地区	(北窪、下井ノ口、五分一)																																								

【記入に当たってのお願い】

\* この調査票は、あて先のお子さんについてお答えください。

\* 氏名は記入しただけでなく、結構です。

\* この調査は、保護者の方がお答えください。

\* 回答は、該当する番号を、指定の数だけ○で囲んでください。また、記入するものについては、( ) 内に記入してください。

\* ご記入いただいたアンケートは、令和 3 年 1 1 月 3 0 日 (火) までに同封の返信用封筒にてご返送ください。

\* このアンケートについてのお問い合わせは下記までお願いいたします。

回答につきましては、個人を特定することなく、すべて統計的に処理します。  
また、この結果は本調査以外に使用することはありません。

問い合わせ先  
中井町健康課健康づくり班  
電話：0465-81-5546

	未就学児
<p style="text-align: center;"><b>お子さんの健康について</b></p> <p>問6 お子さんの健康状態はいかがですか。(○は1つ)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. とても健康である</li> <li>2. まあまあ健康である</li> <li>3. あまり健康ではない</li> <li>4. 健康ではない</li> <li>5. わからない</li> </ol> </div>	<p style="text-align: center;"><b>未就学児</b></p> <p>問11 お子さんは夕食を家族と一緒に食べますか。(○は1つ)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 家族みんながそろって食べることが多い</li> <li>2. みんなはそろわないが、家族と食べることが多い</li> <li>3. ひとりで食べる人が多い</li> <li>4. 授乳中または離乳食</li> </ol> </div>
<p>問7 あなたがお子さんに対して、ふだんゆかけているものに○をつけてください。(○はあてはまるものすべて)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 朝ごはんを毎日食べる</li> <li>2. 食べる量に気をつける</li> <li>3. おやつをあまり食べすぎない</li> <li>4. 太りすぎない</li> <li>5. やせすぎない</li> <li>6. よく眠る</li> <li>7. 外で遊ばせたり体を動かしたりする</li> <li>8. 友だち遊び</li> <li>9. 日光によく当たる</li> <li>10. 日光に当たり過ぎない</li> <li>11. 歯を大切に磨く</li> <li>12. 周囲の禁煙</li> <li>13. 特になし</li> <li>14. その他 ( )</li> </ol> </div>	<p>問12 お子さんのふだんの食事は、塩分に気をつけていますか。(○はあてはまるものすべて)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 塩辛いものは避け、薄味にしている</li> <li>2. 漬物など醤油はかけすぎない、つけすぎないようにしている</li> <li>3. しょっぱいものは与えすぎないようにしている</li> <li>4. 麺類の汁は、全部飲まないようにしている</li> <li>5. スナック菓子は、食べすぎないようにしている</li> <li>6. 授乳中または離乳食</li> <li>7. その他 ( )</li> </ol> </div>
<p style="text-align: center;"><b>お子さんの食事について</b></p> <p>問8 お子さんは、朝ごはんを食べていますか。(○は1つ)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 毎日食べる</li> <li>2. 週に1~3日食べないこともある</li> <li>3. 週に4~5日食べないこともある</li> <li>4. ほとんど食べない</li> <li>5. 授乳中または離乳食で食べない</li> <li>6. その他 ( )</li> </ol> </div>	<p>問13 お子さんは、野菜料理をどのくらい食べますか。(○は1つ)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ほとんど毎食</li> <li>2. 1日に2回くらい</li> <li>3. 1日に1回くらい</li> <li>4. 2日に1回くらい</li> <li>5. 授乳中のため食べさせていない</li> <li>6. ほとんど食べない</li> </ol> </div>
<p>問9 問8で2~4と回答された方、お子さんが朝食を食べない理由は何ですか。(○は1つ)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 食べる時間がない</li> <li>2. 食欲がない</li> <li>3. 食べる習慣がない</li> <li>4. 授乳中または離乳食</li> <li>5. その他 ( )</li> </ol> </div>	<p>問14 お子さんは、好き嫌いがありますか。(○は1つ)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 好き嫌いが多い</li> <li>2. 少し好き嫌いがある</li> <li>3. あまり好き嫌いが少ない</li> <li>4. 何でも食べる</li> </ol> </div>
<p>問10 問8で1~3と回答された方、お子さんは、朝食を家族と一緒に食べますか。(○は1つ)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 家族みんながそろって食べる人が多い</li> <li>2. みんなはそろわないが、家族と食べることが多い</li> <li>3. ひとりで食べる人が多い</li> <li>4. 授乳中または離乳食</li> </ol> </div>	<p>問15 おやつは1日何回ですか。(○は1つ)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 1回</li> <li>2. 2回</li> <li>3. 3回以上</li> <li>4. 与えていない</li> </ol> </div>
	<p>問16 おやつはどのようなものにご覧をつけていますか。(○はあてはまるものすべて)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 手づくりのもの</li> <li>2. カロリー（エネルギー）</li> <li>3. 量</li> <li>4. 成分</li> <li>5. 産地</li> <li>6. 栄養</li> <li>7. 特になし</li> <li>8. その他 ( )</li> </ol> </div>

未就学児

**お子さんの遊びについて**

問 17 外遊びをさせていますか。(○は1つ)

1. 週3日以上    2. 週1~2日    3. ほとんどしない    4. 健康上していない

**お子さんの睡眠について**

問 18 お子さんの寝る時間はどのくらいですか。(○は1つ)

1. 午後8時より前    2. 午後8時ごろ    3. 午後9時ごろ  
4. 午後10時ごろ    5. 午後11時ごろ    6. 午前0時ごろ  
7. 午前1時よりあと    8. 決まっていない

問 19 お子さんの睡眠時間は、平均してどのくらいですか。ただし昼寝は除く。(○は1つ)

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

問 20 お子さんの昼寝時間はどのくらいですか。(○は1つ)

1. ほとんどしない    2. 30分未満    3. 30分~1時間未満  
4. 1~2時間未満    5. 2時間以上

**お子さんの歯について**

問 21 お子さんの歯みがき・口腔内清掃はいつ行っていますか。

(自分での実施と保護者による実施を合わせて) (○はあてはまるものすべて)

1. 朝    2. 昼    3. 夜    4. 歯磨きをしていない  
5. 歯ができてきていない(乳児)    6. その他 ( )

問 22 むし歯の状況はいかがですか。(○は1つ)

1. むし歯なし    2. 以前あったが治療済み  
3. 治療中    4. むし歯があるが放置  
5. むし歯があるかどうかわからない

・ 4 ・

未就学児

**家族の喫煙状況について**

問 23 お子さんから見た同居家族でたばこを吸っている方はいますか。(○はあてはまるものすべて)

1. 誰も吸わない  
2. 父親  
3. 母親  
4. 祖父・祖母  
5. 兄弟・姉妹  
6. その他 ( )

問 24 たばこを吸っている同居家族の方は、たばこを吸う場所や周囲への気遣いなどのようにしていますか。(○はあてはまるものすべて)

1. 子どものそばでは吸わないようにしている  
2. 換気扇の下で吸っている  
3. 家族がいる部屋では吸わないようにしている  
4. ベランダや縁側などで吸っている  
5. 外で吸っている  
6. 一人だけのとき車内で吸っている  
7. 特にしていない  
8. その他 ( )

**育児をしている方の休養・睡眠・心の健康について**

問 25 育児をしているあなたは、どのくらい睡眠時間がとれていますか。(○は1つ)

1. 4時間未満    2. 4時間    3. 5時間    4. 6時間  
5. 7時間    6. 8時間    7. 9時間    8. 10時間以上

問 26 育児をしているあなたは、ここ1年ぐらいの間で悩みや不安、ストレスを感じていますか。

(○は1つ)

1. よく感じる    2. 時々感じる    3. あまり感じない

問 27 育児をしていて、どのようなことでストレスをよく感じますか。(○はあてはまるものすべて)

1. 子どもの精気    2. 子どもの発達状況    3. 子どものしつけ  
4. 近所づきあい    5. 友達づきあい    6. 家族の人間関係  
7. 仕事上の問題    8. 自分のための時間が持てない    9. 特になし  
10. その他 ( )

・ 5 ・

<p style="text-align: center;">未就学児</p> <p>問 28 子育てで協力してくれる人はいいますか。(○はあてはまるものすべて)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>1. 配偶者                      2. 配偶者の父                      3. 配偶者の母</p> <p>4. あなたの父                5. あなたの母                      6. あなたの兄弟・姉妹</p> <p>7. 配偶者の兄弟・姉妹      8. その他 (                      )</p> </div> <p>問 29 この1か月間を振り返り、あなたは悩みや不安、ストレスを解消できていると思いますか。(○は1つ)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>1. 十分解消できている            2. 何とか解消できている</p> <p>3. あまり解消できていない      4. まったく解消できていない</p> </div> <p>問 30 悩みや不安、ストレスはどうやって解消していますか。(○はあてはまるものすべて)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>1. 誰かに相談する・話す            2. 運動をする</p> <p>3. 睡眠をとる                      4. 趣味に打ち込む</p> <p>5. 自然を楽しむ                    6. 入浴する</p> <p>7. 食べる                              8. お酒を飲む</p> <p>9. ショッピング                    10. 映画を観る</p> <p>11. 友人に会う                      12. 子どもを預かってもらう</p> <p>13. 特にない                        14. その他 (                      )</p> </div> <p>問 31 悩みや不安、ストレスを相談する相手はいますか。(○はあてはまるものすべて)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>1. 配偶者                              2. 配偶者以外の家族</p> <p>3. 友人                                4. 医療機関</p> <p>5. 行政(保健師等)                    6. インターネットの相談サイトなど</p> <p>7. 特にない                        8. その他 (                      )</p> </div> <p>問 32 育児をしているあなたは、自分のことが好きですか。(○は1つ)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>1. 好き                                2. まあまあ好き                    3. あまり好きではない            4. 好きではない</p> </div> <p>問 33 育児をしているあなたは、周りの人から大切にされていると思いますか。(○は1つ)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>1. そう思う                        2. まあそう思う                    3. あまりそう思わない            4. そう思わない</p> </div>	<p style="text-align: center;">未就学児</p> <p style="text-align: center;">中井町の健康に関する取り組みについて</p> <p>問 34 健康な町づくりに対するご意見・ご要望がありましたら、ご記入ください。</p> <div style="border: 1px solid black; height: 150px; margin: 5px 0;"></div> <p style="text-align: right;">ご協力ありがとうございます。</p>
--	--

小学生用

健康づくりプランアンケート調査  
ご協力をお願い

中井町では、平成23年度に乳幼児から高齢者まですべての町民が健康で明るく過ごせることに生活できることをめざして「中井町健康増進計画」を策定しました。

現在、この計画のみなおしを進めており、小学生のみなさんから健康づくりや食育について意見を聞いて計画に反映させていきたいと考えています。ぜひ、アンケート調査にご協力ください。

令和3年11月

中井町長 杉山祐一

【記入に当たってのお願い】

- \*小学生は、ご家族の方と一緒に答えてください。
- \*回答は、該当する番号を、指定する数だけ○で囲んでください。
- また、記入するものについては、( )の中に書いてください。
- \*アンケートは、令和3年11月24日(水)までに担任の先生に渡してください。

この結果は本調査以外に使用することはありません。

問い合わせ先  
中井町健康課健康づくり班  
電話：0465-81-5546

中井町健康状況調査アンケート 7～12さい(学童期用)

※お手数ですが、保護者の方がお子さんと相談しながら、ご記入ください。

あなたのことについて

問1 せいべつ (○は1つ)、年れい (数字を書いてください)、学年 (数字を書いてください)

せいべつ	1. 男	2. 女	年れい ( ) さい	学年	小学 ( ) 年生
------	------	------	------------	----	-----------

問2 いっしょに住んでいる人 (○はあてはまるものすべて)

1. お父さん	2. お母さん	3. おじいちゃん	4. おばあちゃん
5. 兄弟・姉妹	6. おじさん	7. おばさん	8. その他 ( )

問3 お住まいの地区 (あてはまる番号に1つ○をつけてください)

1. 中村上 地区	(比奈窪、松本上、岩倉、雑色、鴨沢、古窓田)
2. 中村南 地区	(半分形、大久保)
3. 中村下 地区	(遠藤、五所宮、北田、久所、藤沢)
4. 境 地区	(境原、本郷、境別所)
5. 井ノ口上 地区	(宮原、砂口、遠藤原)
6. 井ノ口中 地区	(宮向、宮前、宮上、鶴川)
7. 井ノ口下 地区	(北窪、下井ノ口、五分一)

あなたの健康について

問4 あなたは、自分が健康だと思いますか。(○は1つ)

1. とても健康だと思う	2. まあまあ健康だと思う
3. あまり健康ではない	4. 健康ではない

問5 あなたの体の健康に対するいしきの変化についてお聞きます。(○は1つ)

1. 前から気をつけている	2. 前にくらべて気をつけている
3. 前にくらべて気をつけなくなった	4. 前から気をつけていない

	学童期
<p>問7 あなたが心がけているものに○をつけてください。(○はあてはまるものすべて)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 朝ごはんを毎日食べる</li> <li>2. 残さず食べるよう気をつける</li> <li>3. 食べすぎないよう気をつける</li> <li>4. おやつをあまり食べすぎない</li> <li>5. きちんと水分をとる</li> <li>6. ジュースや清りよう飲料水を飲みすぎない</li> <li>7. 太りすぎない</li> <li>8. やせすぎない</li> <li>9. 運動やスポーツをする</li> <li>10. けい帯やゲーム機で遊びすぎない</li> <li>11. 友達と会う・遊ぶ</li> <li>12. 特になし</li> <li>13. その他 ( )</li> </ol> </div>	<p>問13 タごはんは、家族の人といっしょに食べますか。(○は1つ)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 家族みんながそろって食べることが多い</li> <li>2. みんなはそろわないが、家族と食べることが多い</li> <li>3. ひとりで食べることが多い</li> </ol> </div>
<p>問8 自分の体けいについて、どのようにしたいかと思っていますか。(○は1つ)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. かなりやせたいと思っている</li> <li>2. 少しやせたいと思っている</li> <li>3. 今のまがよいと思っている</li> <li>4. 少し太りたいと思っている</li> </ol> </div>	<p>問14 タごはんは、だいたい何時ごろ食べますか。(○は1つ)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 午後6時より前</li> <li>2. 午後6時</li> <li>3. 午後7時</li> <li>4. 午後8時</li> <li>5. 午後9時</li> <li>6. 午後9時よりあと</li> <li>7. 決まっていない</li> </ol> </div>
<p>問9 健康のために、教えてほしいことや知りたいことはありますか。(○はあてはまるものすべて)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 健康によい食事について</li> <li>2. 安全な食材、食事について</li> <li>3. 運動やスポーツについて</li> <li>4. ストレスなど、心の健康について</li> <li>5. すいみんについて</li> <li>6. 自分の体について</li> <li>7. お酒・たばこ・薬物について</li> <li>8. ウイルスなどの予防について</li> <li>9. 安全なくらし・かんきょうについて</li> <li>10. 特になし</li> <li>11. その他 ( )</li> </ol> </div>	<p>問15 タごはんのとき、おなかが空いていないことがありますか。(○は1つ)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. よくある</li> <li>2. ときときある</li> <li>3. たまにある</li> <li>4. ほとんどない</li> </ol> </div>
<p>問10 朝ごはんを食べていますか。(○は1つ)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 毎日食べる</li> <li>2. 週に1~3日食べないこともある</li> <li>3. 週に4~5日食べないこともある</li> <li>4. ほとんど食べない</li> </ol> </div>	<p>問16 タごはんのとき、おなかが空いていないことがあるのはなぜですか。(○はあてはまるものすべて)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 食べられる量が少ないから</li> <li>2. おやつを食べすぎるから</li> <li>3. タごはんの時間が早すぎるから</li> <li>4. タごはんにきらいなものが多いから</li> <li>5. あまり体を動かさないから</li> <li>6. その他 ( )</li> </ol> </div>
<p>問11 問10で2~4と回答した方、朝ごはんを食べない理由は何ですか。(○は1つ)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 食べる時間がない</li> <li>2. 食べよがない</li> <li>3. 食べる習慣がない</li> <li>4. 用意してもらえない</li> <li>5. その他 ( )</li> </ol> </div>	<p>問17 くだんの食事は、塩分に気をつけていますか。(○はあてはまるものすべて)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. しょうゆはかけすぎない、つけすぎないようにしている</li> <li>2. 漬物などしょっぱいものは、食べすぎないようにしている</li> <li>3. めん類のしるは、全部飲まないようにしている</li> <li>4. スナック菓子は、食べすぎないようにしている</li> <li>5. 塩分についてはあまり気にしていない</li> <li>6. 味が薄いとおいしくないので、塩やしょうゆなどをかけるようにしている</li> <li>7. その他 ( )</li> </ol> </div>
<p>問12 問10で1~3と回答した方、家族の人といっしょに食べていますか。(○は1つ)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 家族みんながそろって食べることが多い</li> <li>2. みんなはそろわないが、家族と食べることが多い</li> <li>3. ひとりで食べることが多い</li> </ol> </div>	<p>問18 あなたは、野菜料理をどのくらい食べますか。(○は1つ)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ほとんど毎食</li> <li>2. 1日に2回くらい</li> <li>3. 1日に1回くらい</li> <li>4. 2日に1回くらい</li> <li>5. ほとんど食べない</li> </ol> </div>
<p>問13 問10で2~4と回答した方、朝ごはんを食べない理由は何ですか。(○は1つ)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 食べる時間がない</li> <li>2. 食べよがない</li> <li>3. 食べる習慣がない</li> <li>4. 用意してもらえない</li> <li>5. その他 ( )</li> </ol> </div>	<p>問19 あなたは、運動やスポーツをすることが楽しいですか。(○は1つ)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. とても楽しい</li> <li>2. 楽しい</li> <li>3. あまり楽しくない</li> <li>4. まったく楽しくない</li> </ol> </div>

	学童期
<u>心の健康について</u>	
問28	毎日、楽しいですか。(○は1つ) 1. とても楽しい 2. まあまあ楽しい 3. あまり楽しくない 4. 楽しくない
問29	ここ1年くらいで、なやみや不安、イライラを感じていますか。(○は1つ) 1. よく感じる 2. ときどき感じる 3. あまり感じない
問30	どのようなことで、なやみや不安、イライラを感じますか。(○はあてはまるものすべて) 1. 家族とのこと 2. 友達とのこと 3. 話し相手がないこと 4. れん愛のこと 5. 自分の健康や病気のことで 6. 将来のこと 7. 学校のクラブ活動のこと 8. 自分の勉強・受けん・進ること 9. 家族の健康・病気のことで 10. お金のこと 11. 自分の体けい・体かくのこと 12. 先生のこと 13. 学校でのいじめ 14. などなく 15. その他( )
問31	なやみや不安、イライラしたときほどのようにしていますか。(○はあてはまるものすべて) 1. だれかに相談する・話す 2. 運動をする 3. 寝る 4. 好きなことをする 5. 自然を楽しむ 6. お風呂に入る 7. 食べる 8. テレビを見る 9. テレビやパソコンでゲームをする 10. 特別なことはしていない 11. その他( )
問32	なやみや不安、イライラを相談する人はいますか。(○はあてはまるものすべて) 1. 家族 2. 友達 3. 学校のお兄さん、お姉さん 4. 学校の先生 5. 学校のカウンセラー 6. お医者さん 7. 特にない 8. その他( )
問33	自分のことが好きですか。(○は1つ) 1. 好き 2. まあまあ好き 3. あまり好きではない 4. 好きではない
問34	あなたは、まわりの人から大切にされていると思いますか。(○は1つ) 1. そう思う 2. まあそう思う 3. あまりそう思わない 4. そう思わない

	学童期
問20	あなたは、学校の体育の授業以外に運動やスポーツをしますか。(○は1つ) 1. 週5日以上 2. 週3~4日 3. 週1~2日 4. 月2~3日 5. 月1日以下 6. していない 7. 健康上の理由でできない
問21	どのような運動やスポーツをしていますか。(○はあてはまるものすべて) 1. 水泳 2. サッカー 3. 野球 4. ソフトボール 5. ミニバスケット 6. バドミントン 7. 卓球 8. バレーボール 9. 陸上 10. 新体操 11. バレー 12. 剣道 13. 柔道 14. 合気道 15. レスリング 16. 少林寺拳法・空手 17. その他( )
問22	あなたは、今後どのくらい運動をしたいと思いますか。(○は1つ) 1. もっとしたい 2. 今のままで続けたい 3. 始めたい 4. 減らしたい 5. 健康上の理由でできない 6. 特に考えていない
問23	あなたは、運動やスポーツをするためには何が必要だとおもいますか。(○はあてはまるものすべて) 1. 運動やスポーツができる場所 2. 運動やスポーツをする時間 3. いっしょにする友達 4. きっかけ 5. 特に必要なし 6. その他( )
<u>すいみんについて</u>	
問24	あなたは、学校の授業のある日のねる時間はどのくらいですか。(○は1つ) 1. 午後8時より前 2. 午後8時頃 3. 午後9時頃 4. 午後10時頃 5. 午後11時頃 6. 午前0時頃 7. 午前1時より前 8. 決まっていない
問25	あなたは、学校の授業のある日のすいみん時間はどのくらいですか。(○は1つ) 1. 4時間以内 2. 4時間くらい 3. 5時間くらい 4. 6時間以内 5. 7時間くらい 6. 8時間くらい 7. 9時間以上 8. 決まっていない
問26	授業中にねむくなることはありますか。(○は1つ) 1. よくねむくなる 2. ときどきねむくなる 3. たまにねむくなる 4. まったくねむくならない
問27	ゲーム機、けい帯電話、タブレット、パソコンなどを使う時間はどのくらいですか。 (※学校の授業での時間はのぞき、1日のおおよその合計で答えてください) (○は1つ) 1. ほとんどしない 2. 30分以内 3. 1時間以内 4. 2時間以内 5. 3時間以内 6. 3時間以上

<p style="text-align: center;">学童期</p> <p><b>たばこやお酒について</b></p> <p>問35 あなたの家族にたばこを吸う人はいますか。(○はあてはまるものすべて)</p> <p>1. お父さん    2. お母さん    3. おじいちゃん・おばあちゃん          4. お兄さん・お姉さん    5. だれも吸わない    6. その他 ( )</p> <p>問36 あなたは、20歳になったらたばこを吸いたいと思いますか。(○は1つ)</p> <p>1. 吸いたい    2. 吸いたくない    3. わからない</p> <p>問37 あなたは、20歳になったらお酒を飲みたいと思いますか。(○は1つ)</p> <p>1. 飲みたい    2. 飲みたくない    3. わからない</p> <p><b>歯について</b></p> <p>問38 いつ、歯みがきをしていますか。(○はあてはまるものすべて)</p> <p>1. 起きてすぐ    2. 朝食後    3. 昼食後    4. 夕食後          5. ねる前    6. 歯みがきをしていない    7. その他 ( )</p> <p>問39 むし歯はありますか。(○は1つ)</p> <p>1. むし歯はない    2. ちりよがが終わっている          3. 今ちりよがしている    4. むし歯はあるがそのままにしている</p> <p>問40 歯や口について、どのようななやみがありますか。(○はあてはまるものすべて)</p> <p>1. 歯ぐきがはれることがある    2. 歯がしみることもある          3. 歯ぐきから血が出ることもある    4. 口のおいが気になる          5. 治していないむし歯がある    6. かみ合わせかわるい          7. 歯ならびが気になる    8. 特にない          9. その他 ( )</p> <p>問41 むし歯予防のために、どのようなことをしていますか。(○はあてはまるものすべて)</p> <p>1. 定期的に歯科検診を受けている          2. 歯ブラシの正しい使い方の指どうを受けている          3. 定期的に歯石をとっている          4. 歯や歯ぐきの異常があったら早めに歯医者にかかる          5. 歯の間をそうじする器具をつかっている    6. 歯みがきを1日2回以上する          7. フッ化物の歯みがき剤をつかっている    8. フッ化物洗口をしている          9. 特にない          10. その他 ( )</p>	<p style="text-align: center;">学童期</p> <p><b>中井町の健康づくりへの取組くみについて</b></p> <p>問42 健康な町づくりに対する意見やお願いがあったらじかうに書いてください。</p> <div style="border: 1px solid black; height: 150px; width: 100%;"></div> <p style="text-align: right;">ご協力ありがとうございました。</p>
--	---

思番期用

## 「健康に関する町民意識調査」 ご協力をお願い

町民の皆さまには、日頃から町政の推進にご理解とご協力をいただき、厚くお礼申し上げます。

中井町では、平成 23 年度に乳幼児から高齢者まですべての町民が、健康で明るく豊かに生活できることを目指して「中井町健康増進計画」を策定しました。令和 5 年 3 月に計画期間が終了を迎えるため、現在計画の見直しを進めています。そこで町民の皆さまから健康づくりや食育についてご意見をうかがい、計画に反映させていきたいと考えております。

ご多用のところ誠に恐縮ですが、アンケート調査にご協力くださいますようお願い申し上げます。

令和 3 年 1 1 月

中井町長 杉山祐一

### 【記入に当たってのお願い】

- \* 調査票は、あて先のご本人がお答えください。
- \* 氏名は記入していただくことなく結構です。
- \* ご本人が記入できない場合は、ご家族の方が代筆されても結構です。
- \* 回答は、該当する番号を、指定の数だけ○で囲んでください。また、記入するものについては、( ) 内に記入してください。
- \* ご記入いただいたアンケートは、令和 3 年 1 1 月 3 0 日（火）までに同封の返信用封筒にてご返送ください。
- \* このアンケートについてのお問い合わせは下記までお願いします。

回答につきましては、個人を特定することなく、すべて統計的に処理します。  
また、この結果は本調査以外に使用することはありません。

問い合わせ先  
中井町健康課健康づくり班  
電話：0465-81-5546

思春期  
**中井町健康状況調査アンケート** 13～19歳(思春期用)

あなたのことについて

問1 性別 (○は1つ) (※生まれてきたときの性別をお答えください。)

性別 1. 男 2. 女

年齢 (数字を書いてください)

年齢 ( ) 歳

お住まいの地区 (あてはまる番号に1つ○をつけてください)

1. 中村上 地区	(比奈窪、松本下、松本上、岩倉、雑色、晴沢、古怒田)
2. 中村南 地区	(半分形、大久保)
3. 中村下 地区	(遠藤、五所宮、北田、久所、藤沢)
4. 境 地区	(境原、本境、境別所)
5. 井ノ口上地区	(宮原、砂口、遠藤原)
6. 井ノ口中地区	(宮向、宮前、宮上、葛川)
7. 井ノ口下地区	(北窪、下井ノ口、五分一)

問2 一緒に住んでいる人 (○はあてはまるものすべて)

1. 父親 2. 母親 3. 祖父 4. 祖母  
 5. 兄弟・姉妹 6. おじ 7. おば 8. その他 ( )

問3 就学等の状況 (○は1つ)

1. 中学生 2. 高校生 3. 大学・短大・専門学校生 (浪人生含む)  
 4. 社会人 5. その他 ( )

思春期

あなたの健康について

問4 あなたは、自分が健康だと思いますか。(○は1つ)

1. とても健康だと思う 2. まあまあ健康だと思う  
 3. あまり健康ではない 4. 健康ではない

問5 身体の健康に対する意識の変化についてお聞きます。(○は1つ)

1. 以前から気をつけている 2. 以前に比べて気をつけている  
 3. 以前に比べて気を付けなくなった 4. 以前から気を付けていない

問6 あなたが、心がけているものに○をつけてください。(○はあてはまるものすべて)

1. 朝ごはんを毎日食べる 2. 殊さず食べるよう気をつける  
 3. 食べすぎないよう気をつける 4. おやつをあまり食べすぎない  
 5. きちんと水分をとる 6. 清涼飲料水などを飲まずさない  
 7. 太りすぎない 8. やせすぎない  
 9. 運動やスポーツをする 10. 携帯やゲーム機で遊びすぎない  
 11. お酒は飲まない 12. たばこは吸わない  
 13. 友達と会う・遊ぶ 14. 特にない  
 15. その他 ( )

問7 あなたの現在の体型を教えてください。(数字でお答えください)

身長( )cm 体重( )kg

問8 自分の体型について、どのようにしたいと思っていますか。(○は1つ)

1. かなりやせたいと思っている 2. 少しやせたいと思っている  
 3. 今のままがよいと思っている 4. 少し太りたいと思っている

問9 健康のために知りたいことや教えてほしいことなどはありますか。(○はあてはまるものすべて)

1. 健康によい食事について 2. 安全な食材、食事について  
 3. 運動やスポーツについて 4. ストレスなど、心の健康について  
 5. 睡眠について 6. 自分の体について  
 7. お酒・たばこ・薬物について 8. ウイルスなどの予防方法について  
 9. 放射線など安全な環境について 10. 特にない  
 11. その他 ( )

回答期

栄養・食生活について

問10 あなたは、朝食を食べていますか。(○は1つ)

- 1. 毎日食べる
- 2. 週に1~3日食べないこともある
- 3. 週に4~5日食べないこともある
- 4. ほとんど食べない

問10-2 問10で2~4と回答した方、朝食を食べない理由は何ですか。(○は1つ)

- 1. 食べる時間がない
- 2. 食欲がない
- 3. 食べる習慣がない
- 4. 作る時間がない
- 5. 朝ごはんを用意してもらえない
- 6. その他( )

問11 問10で1~3と回答した方、朝食を家族と一緒に食べますか。(○は1つ)

- 1. 家族そろって食べることが多い
- 2. 全員ではないが複数人で食べる
- 3. ひとりで食べる人が多い
- 4. ひとり暮らしのためひとりで食べる

問12 夕食を家族と一緒に食べますか。(○は1つ)

- 1. 家族そろって食べる人が多い
- 2. 全員ではないが複数人で食べる
- 3. ひとりで食べる人が多い
- 4. ひとり暮らしのためひとりで食べる

問12-2 夕食は、だいたい何時ごろ食べますか。(○は1つ)

- 1. 午後6時より前
- 2. 午後6時頃
- 3. 午後7時頃
- 4. 午後8時頃
- 5. 午後9時頃
- 6. 午後10時よりあと
- 7. 決まっていない

問13 毎日の食事は、塩分に気をつけていますか。(○はあてはまるものすべて)

- 1. 醤油はかけすぎない、つけすぎないようにしている
- 2. 漬け物などしょっぱいものは、食べすぎないようにしている
- 3. 麺類の汁は、全部飲まないようにしている
- 4. スナック菓子は、食べすぎないようにしている
- 5. 塩分についてはあまり気にしていない
- 6. 味が薄い調味料など、塩や醤油などをかけるようにしている
- 7. その他( )

問14 あなたは、野菜料理をどのくらい食べますか。(○は1つ)

- 1. ほとんど毎食
- 2. 1日に2回程度
- 3. 1日に1回程度
- 4. 2日に1回程度
- 5. ほとんど食べない

回答期

問15 外食をしたり、市販のお弁当やお惣菜を買って食べることはありませんか。(○は1つ)

- 1. 1日に2回以上
- 2. 1日に1回程度
- 3. 週に1~2回
- 4. 週に3~6回
- 5. 月に1~3回、またはほとんどない

問16 食生活の課題や問題と聞かれることは何ですか。(○はあてはまるものすべて)

- 1. 食事時間が不規則
- 2. 夕食が遅い
- 3. 食事時間が短い
- 4. 早食い
- 5. ひとりで食べる人が多い
- 6. 食べすぎ
- 7. 食欲がない
- 8. 適切な食事の量や内容が分らない
- 9. 摂取品目が少ない
- 10. 肉や魚が多すぎる
- 11. 肉や魚が少なすぎる
- 12. 牛乳・乳製品が少なすぎる
- 13. 脂肪や油を使った料理が多すぎる
- 14. 緑黄色野菜が多すぎる
- 15. 脂肪や油を使った料理が少なすぎる
- 16. 緑黄色野菜が少なすぎる
- 17. 果物類が多すぎる
- 18. 果物類が少なすぎる
- 19. 甘い飲み物やスナック菓子が多すぎる
- 20. 塩分が多すぎる
- 21. 塩分が少なすぎる
- 22. 栄養素やサプリメントが必要
- 23. 栄養素やサプリメントが多すぎる
- 24. 特に課題はない
- 25. その他( )

運動について

問17 あなたは、学校の体育の授業以外に運動やスポーツをしていますか。(○は1つ)

- 1. 週5日以上
- 2. 週3~4日
- 3. 週1~2日
- 4. 月2~3日
- 5. 月1日以下
- 6. していない
- 7. 健康上の理由でできない

問18 問17で1~5と回答した方、どのような運動・スポーツをしていますか。(○はあてはまるものすべて)

- 1. バドミントン
- 2. テニス
- 3. ミニバスケット
- 4. バスケットボール
- 5. 野球
- 6. ソフトボール
- 7. サッカー
- 8. バレーボール
- 9. 卓球
- 10. 水泳
- 11. 陸上
- 12. バレー
- 13. 新体操
- 14. バトントワリング
- 15. 剣道
- 16. 柔道
- 17. 少林寺拳法
- 18. 空手
- 19. 合気道
- 20. レスリング
- 21. その他( )

問19 あなたは、今後、どのくらい運動をしたいと思いますか。(○は1つ)

1. もっとしたい
- 2.今のままで続けたい
3. 新しく始めたい
4. 減らしたい
5. したいと思わない
6. 健康上の理由でできない
7. 特に考えていない
8. その他 ( )

問20 あなたは、運動やスポーツをするために何が必要だと思いますか。

(○はあてはまるものすべて)

1. 運動やスポーツができる場所
2. 運動やスポーツをする時間
3. 一緒にする友達
4. きっかけ
5. 特に必要なし
6. その他 ( )

#### 睡眠について

問21 平日の寝る時間は、だいたい何時ごろですか。(○は1つ)

1. 午後8時より前
2. 午後8時頃
3. 午後9時頃
4. 午後10時頃
5. 午後11時頃
6. 午前0時頃
7. 午前1時よりあと
8. 決まっていない

問22 平日の睡眠時間は、だいたいどのくらいですか。(○は1つ)

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

問23 朝、目覚めた時の状況はどうですか？(○は1つ)

1. 疲れがとれてすっきりしている
2. 十分でないが、だいたい疲れはとれている
3. 疲れがとれていない

問24 ゲーム機、携帯電話、タブレット、パソコンなどを使う時間は1日にどのくらいですか。

(○は1つ) (※学校の授業等での時間は除く)

1. ほとんどしない
2. 30分以内
3. 1時間以内
4. 2時間以内
5. 3時間以内
6. 3時間以上

#### 心の健康について

問25 ここ1年ぐらいで、日常生活で悩みや不安、ストレスを感じていますか。(○は1つ)

1. よく感じる
2. ときどき感じる
3. あまり感じない

問26 どのようなことで悩みや不安、ストレスを感じていますか。(○はあてはまるものすべて)

1. 家族のこと
2. 友だちのこと
3. 話し相手がないこと
4. 恋愛のこと
5. 自分の健康や病気のことで
6. 将来のこと
7. 学校のクラブ活動や部活のこと
8. 勉強、受験、進路のこと
9. 家族の健康、病気のことで
10. お金のこと
11. 自分の体型、体格のこと
12. 先生、先輩のこと
13. 学校、会社でのいじめ
14. などなく
15. その他 ( )

問27 悩みや不安、ストレスはどうやって解消していますか。(○はあてはまるものすべて)

1. 誰かに相談する・話す
2. 運動をする
3. 寝る
4. 好きなことをする
5. 自然を楽しむ
6. お風呂に入る
7. 食べる
8. テレビやビデオなどを観る
9. 映画を観に行く
10. テレビやスマホなどでゲームをする
11. SNS (ライン) などをする
12. 特別なことはしていない
13. その他 ( )

問28 ここ1か月間を振り返り、あなたは悩みや不安、ストレスを解消できていると思いますか。

(○は1つ)

1. 十分解消できている
2. 何とか解消できている
3. あまり解消できていない
4. まったく解消できていない

問29 悩みや不安、ストレスについて相談する人はいますか。(○はあてはまるものすべて)

1. 家族
2. 友達
3. 学校の先輩
4. 学校の先生
5. 職場の上司
6. 職場の同僚
7. カウンセラー
8. 相談サイト
9. 特にいない
10. その他 ( )

問30 ここ1年間で、憂鬱ゆううつで生きているのが辛くなる時がありましたか。(○は1つ)

1. まったくない
2. ほとんどない
3. 少しはある
4. ときどきある
5. いつもある



思春期

性のことについて

問 44 つぎの①～⑥について、どのくらい知っていますか。(それぞれ○は1つ)

	1. よく知っている	2. 少し知っている	3. 言葉だけ知っている	4. 知らない ので知りたい	5. 知らない もない
①月経	1	2	3	4	5
②妊娠や出産	1	2	3	4	5
③中絶	1	2	3	4	5
④避妊	1	2	3	4	5
⑤エイズ	1	2	3	4	5
⑥性感染症	1	2	3	4	5

中井町の健康に関する取り組みについて

問 45 健康な町づくりに対するご意見・ご要望がありましたら、ご記入ください。

ご協力ありがとうございました。

青年期用

「健康に関する町民意識調査」  
ご協力をお願い

町民の皆さまには、日頃から町政の推進にご理解とご協力をいただき、厚くお礼申し上げます。  
中井町では、平成 23 年度に乳幼児から高齢者まですべての町民が、健康で明るく豊かに生活できることを目指して「中井町健康増進計画」を策定しました。令和 5 年 3 月に計画期間が終了を迎えるため、現在計画の見直しを進めています。そこで町民の皆さまから健康づくりや食育について、ご意見をうかがい、計画に反映させていきたいと考えております。  
ご多用のところ誠に恐縮ですが、アンケート調査にご協力くださいますようお願い申し上げます。

令和 3 年 1 1 月

中井町長 杉山祐一

【記入に当たってのお願い】

- \* 調査票は、あて先のご本人がお答えください。
- \* 氏名は記入していただくことなく結構です。
- \* ご本人が記入できない場合は、ご家族の方が代筆されても結構です。
- \* 回答は、該当する番号を、指定の数だけ○で囲んでください。また、記入するものについては、( ) 内に記入してください。
- \* ご記入いただいたアンケートは、令和 3 年 1 1 月 3 0 日 (火) までに同封の返信用封筒にてご返送ください。
- \* このアンケートについてのお問い合わせは下記までお願いします。

調査対象は、10 月 22 日現在の住民基本台帳から無作為に抽出した 20 歳以上の約 900 名の方です。回答につきましては、個人を特定することなく、すべて統計的に処理します。また、この結果は本調査以外に使用することはありません。

問い合わせ先  
中井町健康課健康づくり班  
電話：0465-81-5546

青年期用  
中井町健康状況調査アンケート 20～64歳(青年期用)

あなたのことについて

問1 性別 (○は1つ) ※戸籍上の性別を記入してください

性別	1. 男	2. 女
----	------	------

年齢 (数字を書いてください)

年齢	( ) 歳
----	-------

お住まいの地区 (あてはまる番号に1つ○をつけてください)

住まの地区	1. 中村上地区 (比奈澤、松本上、松本下、岩倉、雑色、鴨沢、古窓田)
	2. 中村南地区 (半分形、大久保)
	3. 中村下地区 (遠藤、五所宮、北田、久所、藤沢)
	4. 埴地区 (埴原、本埴、埴別所)
	5. 井ノ口上地区 (宮原、砂口、遠藤原)
	6. 井ノ口中地区 (宮向、宮前、宮上、葛川)
	7. 井ノ口下地区 (北窪、下井ノ口、五分一)

問2 家族構成 (○は1つ)

1. ひとり暮らし	2. 夫婦のみ	3. 親と子の2世代
4. 親と子と孫の3世代	5. その他 ( )	

問3 就業等の状況 (○は1つ)

就業等の状況	1. 大学、専門学校生 (浪人生含む)	2. 農業・自営業
	3. 会社員・団体職員	4. 会社・団体の役員・経営者
	5. 派遣職員	6. パート・アルバイト
	7. 無職	8. その他 ( )
		9. その他 ( )

<p style="text-align: center;">青社期</p> <p>問 4 あなたは、自分が健康だと思いますか。(○は1つ)</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%;">1. とても健康だと思う</td> <td style="width: 25%;">2. まあまあ健康だと思う</td> <td style="width: 25%;">3. あまり健康ではない</td> <td style="width: 25%;">4. 健康ではない</td> </tr> </table> <p>問 5 身体の健康に対する意識の変化についてお聞きします。(○は1つ)</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%;">1. 以前から気をつけている</td> <td style="width: 50%;">2. 以前に比べて気をつけている</td> </tr> <tr> <td>3. 以前に比べて気をつけなくなった</td> <td>4. 以前から気をつけていない</td> </tr> </table> <p>問 6 あなたが、心がけているものに○をつけてください。(○はあてはまるものすべて)</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%;">                 1. 朝ごはんを毎日食べる                  2. 食べすぎないよう気をつける                  3. 食べすぎないよう気をつける                  4. 栄養のバランスを考えて食べる                  5. おやつをあまり食べすぎない                  6. 清涼飲料水などを飲みすぎない                  7. きちんと水分をとる                  8. やせすぎない                  9. 太りすぎない                  10. 運動やスポーツをする                  11. 歩いたり体を動かしたりする                  12. 睡眠を十分とる                  13. 禁酒・節酒                  14. 禁煙・節煙                  15. 健康診断を定期的に受診する                  16. 規則的な生活をこころがける                  17. 友人や仲間と会う                  18. 習い事や講座・教室への参加                  19. 地域・社会活動などへの参加                  20. 特にな                  21. その他 ( )             </td> <td style="width: 50%;"></td> </tr> </table> <p>問 7 メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)を知っていますか。(○は1つ)</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">1. テレビや家族の話を聞いてよく知っている</td> <td style="width: 33%;">2. 聞いたことはあるがよくわからない</td> <td style="width: 33%;">3. 聞いたことがない</td> </tr> </table> <p>問 8 あなたはCOPD(慢性閉塞性肺疾患)を知っていますか。(○は1つ)</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">1. テレビや家族の話を聞いてよく知っている</td> <td style="width: 33%;">2. 聞いたことはあるがよくわからない</td> <td style="width: 33%;">3. 聞いたことがない</td> </tr> </table> <p>問 9 あなたの現在の体型を教えてください。(数字で教えてください)</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">身長 ( ) cm</td> <td style="width: 33%;">体重 ( ) kg</td> </tr> </table>	1. とても健康だと思う	2. まあまあ健康だと思う	3. あまり健康ではない	4. 健康ではない	1. 以前から気をつけている	2. 以前に比べて気をつけている	3. 以前に比べて気をつけなくなった	4. 以前から気をつけていない	1. 朝ごはんを毎日食べる 2. 食べすぎないよう気をつける 3. 食べすぎないよう気をつける 4. 栄養のバランスを考えて食べる 5. おやつをあまり食べすぎない 6. 清涼飲料水などを飲みすぎない 7. きちんと水分をとる 8. やせすぎない 9. 太りすぎない 10. 運動やスポーツをする 11. 歩いたり体を動かしたりする 12. 睡眠を十分とる 13. 禁酒・節酒 14. 禁煙・節煙 15. 健康診断を定期的に受診する 16. 規則的な生活をこころがける 17. 友人や仲間と会う 18. 習い事や講座・教室への参加 19. 地域・社会活動などへの参加 20. 特にな 21. その他 ( )		1. テレビや家族の話を聞いてよく知っている	2. 聞いたことはあるがよくわからない	3. 聞いたことがない	1. テレビや家族の話を聞いてよく知っている	2. 聞いたことはあるがよくわからない	3. 聞いたことがない	身長 ( ) cm	体重 ( ) kg	<p style="text-align: center;">青社期</p> <p>問 10 自分の体型については、どのようにしたいと思っていますか。(○は1つ)</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%;">1. かなりやせたいと思っている</td> <td style="width: 25%;">2. 少しだけやせたいと思っている</td> <td style="width: 25%;">3.今のままがよいと思っている</td> <td style="width: 25%;">4. 少し太りたいと思っている</td> </tr> </table> <p>問 11 過去1年間に健康診断や人間ドック、がん検診を受けましたか。(それぞれ○1つ)</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;">健康診断や人間ドック</td> <td style="width: 50%; text-align: center;">がん検診</td> </tr> <tr> <td>                 1. 職場で受けた                  2. 学校の検診を受けた                  3. 町の検診を受けた                  4. 個人的に医療機関で受けた                  5. 受けていない             </td> <td>                 1. 職場で受けた                  2. 学校の検診を受けた                  3. 町の検診を受けた                  4. 個人的に医療機関で受けた                  5. 受けていない             </td> </tr> </table> <p>11-2 問 11で、「5.受けていない」に○を付けた方は、受けていない理由は何ですか。(○はあてはまるものすべて)</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;">健康診断や人間ドック</td> <td style="width: 50%; text-align: center;">がん検診</td> </tr> <tr> <td>                 1. 忙しかった・都合がつかなかった                  2. 受ける機会がなかった・場所が分からなかった                  3. 特に困ったことがなかったから                  4. 悪い結果が出たらこわい                  5. 異常があり受けたくなかった                  6. 検査や診察が苦痛、恥ずかしい                  7. 面倒だから                  8. お金もつたない                  9. 医療機関で治療を受けているので必要ない                  10. その他 ( )             </td> <td>                 1. 忙しかった・都合がつかなかった                  2. 受ける機会がなかった・場所が分からなかった                  3. 特に困ったことがなかったから                  4. 悪い結果が出たらこわい                  5. 異常があり受けたくなかった                  6. 検査や診察が苦痛、恥ずかしい                  7. 面倒だから                  8. お金もつたない                  9. 医療機関で治療を受けているので必要ない                  10. その他 ( )             </td> </tr> </table> <p>問 12 健康のために知りたいことや教えてほしいことなどはありますか。(○はあてはまるものすべて)</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;">健康診断や人間ドック</td> <td style="width: 50%; text-align: center;">がん検診</td> </tr> <tr> <td>                 1. 健康によい食事について                  2. 運動やスポーツについて                  3. 睡眠について                  4. お酒・たばこ・薬物について                  5. 放射線など安全な環境について                  6. その他 ( )             </td> <td>                 1. 安全な食材、食事について                  2. ストレスなど、心の健康について                  3. 自分の体について                  4. ウイルスなどの予防方法について                  5. 特にない                  6. その他 ( )             </td> </tr> </table>	1. かなりやせたいと思っている	2. 少しだけやせたいと思っている	3.今のままがよいと思っている	4. 少し太りたいと思っている	健康診断や人間ドック	がん検診	1. 職場で受けた 2. 学校の検診を受けた 3. 町の検診を受けた 4. 個人的に医療機関で受けた 5. 受けていない	1. 職場で受けた 2. 学校の検診を受けた 3. 町の検診を受けた 4. 個人的に医療機関で受けた 5. 受けていない	健康診断や人間ドック	がん検診	1. 忙しかった・都合がつかなかった 2. 受ける機会がなかった・場所が分からなかった 3. 特に困ったことがなかったから 4. 悪い結果が出たらこわい 5. 異常があり受けたくなかった 6. 検査や診察が苦痛、恥ずかしい 7. 面倒だから 8. お金もつたない 9. 医療機関で治療を受けているので必要ない 10. その他 ( )	1. 忙しかった・都合がつかなかった 2. 受ける機会がなかった・場所が分からなかった 3. 特に困ったことがなかったから 4. 悪い結果が出たらこわい 5. 異常があり受けたくなかった 6. 検査や診察が苦痛、恥ずかしい 7. 面倒だから 8. お金もつたない 9. 医療機関で治療を受けているので必要ない 10. その他 ( )	健康診断や人間ドック	がん検診	1. 健康によい食事について 2. 運動やスポーツについて 3. 睡眠について 4. お酒・たばこ・薬物について 5. 放射線など安全な環境について 6. その他 ( )	1. 安全な食材、食事について 2. ストレスなど、心の健康について 3. 自分の体について 4. ウイルスなどの予防方法について 5. 特にない 6. その他 ( )
1. とても健康だと思う	2. まあまあ健康だと思う	3. あまり健康ではない	4. 健康ではない																																
1. 以前から気をつけている	2. 以前に比べて気をつけている																																		
3. 以前に比べて気をつけなくなった	4. 以前から気をつけていない																																		
1. 朝ごはんを毎日食べる 2. 食べすぎないよう気をつける 3. 食べすぎないよう気をつける 4. 栄養のバランスを考えて食べる 5. おやつをあまり食べすぎない 6. 清涼飲料水などを飲みすぎない 7. きちんと水分をとる 8. やせすぎない 9. 太りすぎない 10. 運動やスポーツをする 11. 歩いたり体を動かしたりする 12. 睡眠を十分とる 13. 禁酒・節酒 14. 禁煙・節煙 15. 健康診断を定期的に受診する 16. 規則的な生活をこころがける 17. 友人や仲間と会う 18. 習い事や講座・教室への参加 19. 地域・社会活動などへの参加 20. 特にな 21. その他 ( )																																			
1. テレビや家族の話を聞いてよく知っている	2. 聞いたことはあるがよくわからない	3. 聞いたことがない																																	
1. テレビや家族の話を聞いてよく知っている	2. 聞いたことはあるがよくわからない	3. 聞いたことがない																																	
身長 ( ) cm	体重 ( ) kg																																		
1. かなりやせたいと思っている	2. 少しだけやせたいと思っている	3.今のままがよいと思っている	4. 少し太りたいと思っている																																
健康診断や人間ドック	がん検診																																		
1. 職場で受けた 2. 学校の検診を受けた 3. 町の検診を受けた 4. 個人的に医療機関で受けた 5. 受けていない	1. 職場で受けた 2. 学校の検診を受けた 3. 町の検診を受けた 4. 個人的に医療機関で受けた 5. 受けていない																																		
健康診断や人間ドック	がん検診																																		
1. 忙しかった・都合がつかなかった 2. 受ける機会がなかった・場所が分からなかった 3. 特に困ったことがなかったから 4. 悪い結果が出たらこわい 5. 異常があり受けたくなかった 6. 検査や診察が苦痛、恥ずかしい 7. 面倒だから 8. お金もつたない 9. 医療機関で治療を受けているので必要ない 10. その他 ( )	1. 忙しかった・都合がつかなかった 2. 受ける機会がなかった・場所が分からなかった 3. 特に困ったことがなかったから 4. 悪い結果が出たらこわい 5. 異常があり受けたくなかった 6. 検査や診察が苦痛、恥ずかしい 7. 面倒だから 8. お金もつたない 9. 医療機関で治療を受けているので必要ない 10. その他 ( )																																		
健康診断や人間ドック	がん検診																																		
1. 健康によい食事について 2. 運動やスポーツについて 3. 睡眠について 4. お酒・たばこ・薬物について 5. 放射線など安全な環境について 6. その他 ( )	1. 安全な食材、食事について 2. ストレスなど、心の健康について 3. 自分の体について 4. ウイルスなどの予防方法について 5. 特にない 6. その他 ( )																																		

青社期

栄養・食生活について

- 問13 あなたは、朝食を食べていますか。(○は1つ)
1. 毎日食べる
  2. 週に1～3日食べないこともある
  3. 週に4～5日食べないこともある
  4. ほとんど食べない
- 問13-2 問13で2～4と回答した方、朝食を食べていない理由は何ですか。(○は1つ)
1. 食べる時間がない
  2. 食欲がない
  3. 食べる習慣がない
  4. 作る時間がない
  5. 朝ごはんを用意してもらえない
  6. その他( )
- 問13-3 問13で1～3と回答した方、朝食を家族と一緒に食べますか。(○は1つ)
1. 家族揃って食べる人が多い
  2. 全員は揃わないが、複数人で食べる
  3. ひとりで食べる人が多い
  4. ひとりで暮らしたためひとりで食べる
- 問14 夕食を家族の方と一緒に食べますか。(○は1つ)
1. 家族揃って食べる人が多い
  2. 全員は揃わないが、複数人で食べる
  3. ひとりで食べる人が多い
  4. ひとりで暮らしたためひとりで食べる
- 問15 普段の食事は、塩分に気をつけていますか。(○はあてはまるものすべて)
1. 味噌や醤油は計量して薄味にしている
  2. 香辛料などを利用して塩分を控えている
  3. 減塩醤油や減塩のものを選んで使用している
  4. 漬け物の量を控えている
  5. 種類の汁は飲まないようにしている
  6. 練り製品・干物など塩分の多いものは控えている
  7. 塩分についてはあまり気にしていない
  8. 味が薄いと味気ないので、塩や醤油などをかけるようにしている
  9. その他( )
- 問16 野菜料理をどのくらい食べますか。(○は1つ)
1. ほとんど毎食
  2. 1日に2回程度
  3. 1日に1回程度
  4. 2日に1回程度
  5. ほとんど食べない
- 問17 外食をしたり、市販のお弁当やお惣菜を買って食べることがありますか。(○は1つ)
1. 1日に2回以上
  2. 1日に1回程度
  3. 週に3～6回
  4. 週に1～2回
  5. 月に1～3回、もしくはほとんどない

青社期

問18 食生活の課題や問題と思われることは何ですか。(○はあてはまるものすべて)

1. 食事時間が不規則
2. 夕食が遅い
3. 食事時間が短い
4. 早食い
5. ひとりで食べる人が多い
6. 食べすぎる
7. 適切な食事の量や内容が分らない
8. 適切な食事が少ない
9. 摂取量が少なすぎる
10. 肉や魚が多すぎる
11. 肉や魚が少なすぎる
12. 牛乳・乳製品が多すぎる
13. 脂肪や油を使った料理が多すぎる
14. 緑黄色野菜が多すぎる
15. 脂肪や油を使った料理が少なすぎる
16. 緑黄色野菜が少なすぎる
17. 果物類が多すぎる
18. 果物類が少なすぎる
19. 甘い飲み物やスナック菓子が多すぎる
20. 塩分が多すぎる
21. 塩分が少なすぎる
22. 栄養剤やサプリメントが必要
23. 栄養剤やサプリメントが多すぎる
24. 特に課題はない
25. その他( )

運動について

問19 日頃から日常生活の中で、運動を1日30分以上していますか。(○は1つ)

1. 週5日以上
2. 週3～4日
3. 週1～2日
4. 月2～3日
5. 月1日以下
6. していない
7. 健康上の理由でできない

問19-2 問19で1～5と回答した方、誰と行うことが多いですか。(○は1つ)

1. ひとりで
2. 家族と
3. 友人と
4. 職場の人と
5. サークルやクラブの仲間と
6. 隣近所や地域の人と
7. その他( )

問19-3 問19で1～5と回答した方、おこなっている運動やスポーツは何ですか。(○はあてはまるものすべて)

1. ウォーキング・散歩
2. ジョギング
3. ストレッチ・体操・ヨガ
4. ダンス・エアロビクス
5. サイクリング
6. 水泳
7. 登山・ハイキング
8. トレーニングマシンを使った運動
9. 剣道・柔道・空手
10. ゴルフ・パークゴルフ
11. テニス
12. 野球・ソフトボール
13. サッカー
14. ボウリング
15. その他( )

<p style="text-align: right;">青社期</p> <p><b>心の健康について</b></p> <p>問 25 ここ1年くらいで、日常生活で悩みや不安、ストレスを感じていますか。(○は1つ)</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">1. よく感じる</td> <td style="width: 33%;">2. とさどき感じる</td> <td style="width: 33%;">3. あまり感じない</td> </tr> </table> <p>問 26 どのようなことで悩みや不安、ストレスを感じますか。(○はあてはまるものすべて)</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">1. 自分や家族の健康</td> <td style="width: 33%;">2. 自分や家族の進学、就職、結婚など</td> <td style="width: 33%;"></td> </tr> <tr> <td>3. 家事・育児</td> <td>4. 取入や資産などの経済的問題</td> <td></td> </tr> <tr> <td>5. 老後の生活設計</td> <td>6. 家族・近隣・地域・勤務先での人間関係</td> <td></td> </tr> <tr> <td>7. 仕事上の問題</td> <td>8. その他 ( )</td> <td></td> </tr> </table> <p>問 27 悩みや不安、ストレスをどのように解消していますか。(○はあてはまるものすべて)</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">1. 誰かに相談する・話す</td> <td style="width: 33%;">2. 運動をする</td> <td style="width: 33%;">3. 寝る</td> </tr> <tr> <td>4. 趣味に打ち込む</td> <td>5. 自然を楽しむ</td> <td>6. お風呂に入る</td> </tr> <tr> <td>7. 食べる</td> <td>8. お酒等アルコール類を飲む</td> <td></td> </tr> <tr> <td>9. たばこを吸う</td> <td>10. 買い物</td> <td></td> </tr> <tr> <td>11. 映画を観に行く</td> <td>12. パチンコ・スロット</td> <td>13. 友人に会う</td> </tr> <tr> <td>14. テレビやビデオを観る</td> <td>15. テレビやスマホなどでゲームをする</td> <td></td> </tr> <tr> <td>16. 特別なことはしていない</td> <td>17. その他 ( )</td> <td></td> </tr> </table> <p>問 28 ここ1か月間を振り返り、あなたは悩みや不安、ストレスを解消できていると思いますか。(○は1つ)</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">1. 十分解消できている</td> <td style="width: 33%;">2. 何とか解消できている</td> <td style="width: 33%;">3. あまり解消できていない</td> </tr> <tr> <td>4. まったく解消できていない</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>問 29 悩みや不安、ストレスについて相談する相手はいますか。(○はあてはまるものすべて)</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">1. 家族</td> <td style="width: 33%;">2. 友人</td> <td style="width: 33%;">3. 職場の人</td> <td style="width: 33%;">4. カウンセラー</td> </tr> <tr> <td>5. 医療機関</td> <td>6. 介護・福祉関係者</td> <td>7. 県・町の職員</td> <td></td> </tr> <tr> <td>8. 特にいない</td> <td>9. その他 ( )</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>問 30 ここ1年間で、<sup>ほんとう</sup>憂鬱で生きているのが辛くなるときがありましたか。(○は1つ)</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%;">1. まったくない</td> <td style="width: 25%;">2. ほとんどない</td> <td style="width: 25%;">3. 少しはある</td> <td style="width: 25%;">4. しばしばある</td> </tr> <tr> <td>5. いつもある</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	1. よく感じる	2. とさどき感じる	3. あまり感じない	1. 自分や家族の健康	2. 自分や家族の進学、就職、結婚など		3. 家事・育児	4. 取入や資産などの経済的問題		5. 老後の生活設計	6. 家族・近隣・地域・勤務先での人間関係		7. 仕事上の問題	8. その他 ( )		1. 誰かに相談する・話す	2. 運動をする	3. 寝る	4. 趣味に打ち込む	5. 自然を楽しむ	6. お風呂に入る	7. 食べる	8. お酒等アルコール類を飲む		9. たばこを吸う	10. 買い物		11. 映画を観に行く	12. パチンコ・スロット	13. 友人に会う	14. テレビやビデオを観る	15. テレビやスマホなどでゲームをする		16. 特別なことはしていない	17. その他 ( )		1. 十分解消できている	2. 何とか解消できている	3. あまり解消できていない	4. まったく解消できていない			1. 家族	2. 友人	3. 職場の人	4. カウンセラー	5. 医療機関	6. 介護・福祉関係者	7. 県・町の職員		8. 特にいない	9. その他 ( )			1. まったくない	2. ほとんどない	3. 少しはある	4. しばしばある	5. いつもある				<p style="text-align: right;">青社期</p> <p>問 20 運動をしていない方、または、ほとんど運動をしていない方の理由は何ですか。(○はあてはまるものすべて)</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%;">1. 必要ないと思うから</td> <td style="width: 25%;">2. 時間に余裕がないから</td> <td style="width: 25%;">3. 費用がかかるから</td> <td style="width: 25%;">4. 身体を動かすことが好きではないから</td> </tr> <tr> <td>5. 効果があると思えないから</td> <td>6. 病気や身体上の理由のため</td> <td>7. 運動する施設がないから</td> <td>8. 指導者がいないから</td> </tr> <tr> <td>9. 仲間がいらないから</td> <td>10. その他 ( )</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>問 21 今後、運動を続けていく(または新たに始める)ために、必要なことは何ですか。(○はあてはまるものすべて)</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">1. 身近で気軽に運動できる場所</td> <td style="width: 33%;">2. 運動やスポーツに関する情報</td> <td style="width: 33%;"></td> </tr> <tr> <td>3. 運動やスポーツをする時間</td> <td>4. 一緒に楽しむ仲間</td> <td></td> </tr> <tr> <td>5. きっかけ</td> <td>6. 運動にかかる費用負担の軽減</td> <td></td> </tr> <tr> <td>7. 特に必要なし</td> <td>8. その他 ( )</td> <td></td> </tr> </table> <p><b>睡眠について</b></p> <p>問 22 平日の寝る時間は、だいたい何時ごろですか。(○は1つ)</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%;">1. 午後8時より前</td> <td style="width: 25%;">2. 午後8時頃</td> <td style="width: 25%;">3. 午後9時頃</td> <td style="width: 25%;">4. 午後10時頃</td> </tr> <tr> <td>5. 午後11時頃</td> <td>6. 午前0時頃</td> <td>7. 午前1時よりあと</td> <td></td> </tr> <tr> <td>8. 決まっていない</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>問 23 平日の睡眠時間は、だいたいどのくらいですか。(○は1つ)</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%;">1. 4時間未満</td> <td style="width: 25%;">2. 4時間</td> <td style="width: 25%;">3. 5時間</td> <td style="width: 25%;">4. 6時間</td> </tr> <tr> <td>5. 7時間</td> <td>6. 8時間</td> <td>7. 9時間以上</td> <td></td> </tr> </table> <p>問 24 朝、目覚めたとときの状況はどうですか。(○は1つ)</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">1. 疲労感がとれてすっきりしている</td> <td style="width: 33%;">2. 十分ではないが、ある程度疲労はとれている</td> <td style="width: 33%;">3. 疲労感が残っている</td> </tr> </table>	1. 必要ないと思うから	2. 時間に余裕がないから	3. 費用がかかるから	4. 身体を動かすことが好きではないから	5. 効果があると思えないから	6. 病気や身体上の理由のため	7. 運動する施設がないから	8. 指導者がいないから	9. 仲間がいらないから	10. その他 ( )			1. 身近で気軽に運動できる場所	2. 運動やスポーツに関する情報		3. 運動やスポーツをする時間	4. 一緒に楽しむ仲間		5. きっかけ	6. 運動にかかる費用負担の軽減		7. 特に必要なし	8. その他 ( )		1. 午後8時より前	2. 午後8時頃	3. 午後9時頃	4. 午後10時頃	5. 午後11時頃	6. 午前0時頃	7. 午前1時よりあと		8. 決まっていない				1. 4時間未満	2. 4時間	3. 5時間	4. 6時間	5. 7時間	6. 8時間	7. 9時間以上		1. 疲労感がとれてすっきりしている	2. 十分ではないが、ある程度疲労はとれている	3. 疲労感が残っている
1. よく感じる	2. とさどき感じる	3. あまり感じない																																																																																																												
1. 自分や家族の健康	2. 自分や家族の進学、就職、結婚など																																																																																																													
3. 家事・育児	4. 取入や資産などの経済的問題																																																																																																													
5. 老後の生活設計	6. 家族・近隣・地域・勤務先での人間関係																																																																																																													
7. 仕事上の問題	8. その他 ( )																																																																																																													
1. 誰かに相談する・話す	2. 運動をする	3. 寝る																																																																																																												
4. 趣味に打ち込む	5. 自然を楽しむ	6. お風呂に入る																																																																																																												
7. 食べる	8. お酒等アルコール類を飲む																																																																																																													
9. たばこを吸う	10. 買い物																																																																																																													
11. 映画を観に行く	12. パチンコ・スロット	13. 友人に会う																																																																																																												
14. テレビやビデオを観る	15. テレビやスマホなどでゲームをする																																																																																																													
16. 特別なことはしていない	17. その他 ( )																																																																																																													
1. 十分解消できている	2. 何とか解消できている	3. あまり解消できていない																																																																																																												
4. まったく解消できていない																																																																																																														
1. 家族	2. 友人	3. 職場の人	4. カウンセラー																																																																																																											
5. 医療機関	6. 介護・福祉関係者	7. 県・町の職員																																																																																																												
8. 特にいない	9. その他 ( )																																																																																																													
1. まったくない	2. ほとんどない	3. 少しはある	4. しばしばある																																																																																																											
5. いつもある																																																																																																														
1. 必要ないと思うから	2. 時間に余裕がないから	3. 費用がかかるから	4. 身体を動かすことが好きではないから																																																																																																											
5. 効果があると思えないから	6. 病気や身体上の理由のため	7. 運動する施設がないから	8. 指導者がいないから																																																																																																											
9. 仲間がいらないから	10. その他 ( )																																																																																																													
1. 身近で気軽に運動できる場所	2. 運動やスポーツに関する情報																																																																																																													
3. 運動やスポーツをする時間	4. 一緒に楽しむ仲間																																																																																																													
5. きっかけ	6. 運動にかかる費用負担の軽減																																																																																																													
7. 特に必要なし	8. その他 ( )																																																																																																													
1. 午後8時より前	2. 午後8時頃	3. 午後9時頃	4. 午後10時頃																																																																																																											
5. 午後11時頃	6. 午前0時頃	7. 午前1時よりあと																																																																																																												
8. 決まっていない																																																																																																														
1. 4時間未満	2. 4時間	3. 5時間	4. 6時間																																																																																																											
5. 7時間	6. 8時間	7. 9時間以上																																																																																																												
1. 疲労感がとれてすっきりしている	2. 十分ではないが、ある程度疲労はとれている	3. 疲労感が残っている																																																																																																												

<p style="text-align: center;">青社期</p> <p><b>たばこについて</b></p> <p>問 31-1 あなたは、たばこを吸っていますか。(○は1つ)</p> <p>1. はい                      2. 吸っていたがやめた                      3. 吸っていない</p> <p>問 31-2 現在、たばこを吸っている方は、何歳から1日何本くらいたばこを吸っていますか。(数字でお答えください)</p> <p>(                      ) 歳頃から                      1日 (                      ) 本くらい</p> <p>問 31-3 現在、たばこを吸っている方は、今後吸うことをやめたいと思いますか。(○は1つ)</p> <p>1. やめたいと思わない                      2. 本数を減らしたい                      3. やめたい</p> <p>問 31-4 現在、たばこを吸っている方は、たばこを吸う場所や周囲への気遣いなどをどのようにしていますか。(○はあてはまるものすべて)</p> <p>1. 子どもや孫のそばでは吸わないようにしている                  2. 換気扇の下で吸っている                  3. 家族のいる部屋では吸わないようにしている                  4. ベランダや縁側で吸っている                  5. 外で吸っている                  6. 1人だけのとき車内で吸っている                  7. 特にしていない                  8. その他 (                      )</p> <p>問 32 問 31で「2」と回答した方、やめた理由は何か。(○はあてはまるものすべて)</p> <p>1. 健康に気をつかって                  2. 健康状態が悪くなった(病気)                  3. 医師から言われて                  4. 家族に禁煙を勧められて                  5. 友人や知人に禁煙を勧められて                  6. 子や孫ができたから(妊娠を含む)                  7. 吸える場所が少なくなった                  8. 周囲に迷惑だから                  9. 経済的な理由                  10. 受動喫煙防止条例ができたから                  11. その他 (                      )</p>	<p style="text-align: center;">青社期</p> <p><b>お酒について</b></p> <p>問 33 お酒などアルコール類をどのくらいのペースで飲みますか。(○は1つ)</p> <p>1. ほとんど毎日                      2. 週3回以上                  3. 週1回程度                      4. ほとんど飲まない                  5. 飲んでいないがやめた                      6. まったく飲まない</p> <p>問 33-2 問 33で、「1~3」に○を付けた方は、一回あたりに飲むお酒の量は日本酒に換算してどのくらいですか。(○は1つ) ※換算：ビール大びん1本(633ml)＝酒1合</p> <p>1. 1合未満                      2. 2合未満                      3. 3合未満                      4. 3合以上</p> <p>問 33-3 お酒を週1回以上飲んでいる方は、お酒をやめたい、または、量を減らしたいと思いませんか。(○は1つ)</p> <p>1. このままで良い                      2. 量を減らしたい                      3. 禁酒したい                  4. もっと飲めるようにしたい</p> <p><b>歯について</b></p> <p>問 34 歯の状況は、いかがですか。(○は1つ)</p> <p>1. 自歯が28本以上ある                      2. 自歯が20本~27本ある                  3. 自歯が9本~19本ある                      4. 自歯が4本以下である                  5. 自歯はない</p> <p>問 35 いつ歯みがきをしていますか。(○はあてはまるものすべて)</p> <p>1. 起床後                      2. 朝食後                      3. 昼食後                      4. 夕食後                  5. 就寝前                      6. 歯みがきをしていない                      7. その他 (                      )</p> <p>問 36 歯や口についてどのような症状や悩みがありますか。(○はあてはまるものすべて)</p> <p>1. 歯ぐきがはれることがある                      2. 歯がしみることもある                  3. 歯ぐきから血が出ることもある                      4. 口臭が気になる                  5. 未処置のむし歯がある                      6. かみ合わせが気になる                  7. 入れ歯、さし歯、ブリッジ、インプラント等が合っていない                  8. 特になし                      9. その他 (                      )</p>
---	---

問 37 歯の健康管理のために、どのようなことを実践していますか。(○はあてはまるものすべて)

専社期

1. 定期的に通科検診を受けている
2. 歯ブラシの正しい使い方の指導を受けている
3. 定期的に通科検診や歯面清掃を受けている
4. むし歯や歯肉の異常があったら早めに医療機関にかかる
5. 歯の間を清掃する器具を使用している
6. 歯みがきを1日2回以上している
7. フッ化物入りの歯みがき剤を使用している
8. 入れ歯の洗浄をしている
9. 特にない
10. その他 ( )

問 38 中井町の健康に関する取り組みについて

健康な町づくりに対するご意見・ご要望がありましたら、ご記入ください。

ご協力ありがとうございました。



<p style="text-align: right;">高齢期</p> <p><b>あなたの健康について</b></p> <p>問 4 あなたは、自分が健康だと思いますか。(○は1つ)</p> <p>1. とても健康だと思う 2. まあまあ健康だと思う 3. あまり健康ではない 4. 健康ではない</p> <p>問 5 身体の健康に対する意識の変化についてお聞きします。(○は1つ)</p> <p>1. 以前から気をつけている 2. 以前に比べて気をつけている 3. 以前に比べて気をつけなくなった 4. 以前から気をつけていない</p> <p>問 6 あなたが、心がけているものに○をつけてください。(○はあてはまるものすべて)</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; padding: 2px;">                 1. 朝ごはんを毎日食べる 2. 残さず食べるよう気をつける 3. 食べすぎないよう気をつける 4. 栄養のバランスを考えて食べる 5. おやつをあまり食べすぎない 6. 清涼飲料水などを飲みすぎない 7. やちんと水分をとる 8. やせすぎない 9. 太りすぎない 10. 運動やスポーツをする 11. 歩いたり体を動かしたりする 12. 睡眠を十分とる 13. 禁酒・節酒 14. 禁煙・節煙 15. 健康診断を定期的に受診する 16. 規則的な生活をこころがける 17. 友人や仲間と会う 18. 習い事や講座・教室への参加 19. 地域・社会活動などへの参加 20. 特にな 21. その他 ( )             </td> <td style="width: 50%; padding: 2px;">                 1. 朝ごはんを毎日食べる 2. 残さず食べるよう気をつける 3. 食べすぎないよう気をつける 4. 栄養のバランスを考えて食べる 5. おやつをあまり食べすぎない 6. 清涼飲料水などを飲みすぎない 7. やちんと水分をとる 8. やせすぎない 9. 太りすぎない 10. 運動やスポーツをする 11. 歩いたり体を動かしたりする 12. 睡眠を十分とる 13. 禁酒・節酒 14. 禁煙・節煙 15. 健康診断を定期的に受診する 16. 規則的な生活をこころがける 17. 友人や仲間と会う 18. 習い事や講座・教室への参加 19. 地域・社会活動などへの参加 20. 特にな 21. その他 ( )             </td> </tr> </table> <p>問 7 ロコモティブシンドローム（運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態）を知っていますか。(○は1つ)</p> <p>1. テレビや家族の話を聞いてよく知っている 2. 聞いたことはあるがよく分からない 3. 聞いたことがない</p> <p>問 8 COPD（慢性閉塞性肺疾患）を知っていますか。(○は1つ)</p> <p>1. テレビや家族の話を聞いてよく知っている 2. 聞いたことはあるがよく分からない 3. 聞いたことがない</p> <p>問 9 あなたの現在の体型を教えてください。(数字でお答えください)</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20%; padding: 2px;">身長 ( )</td> <td style="width: 20%; padding: 2px;">cm</td> <td style="width: 20%; padding: 2px;">体重 ( )</td> <td style="width: 20%; padding: 2px;">kg</td> </tr> </table>	1. 朝ごはんを毎日食べる 2. 残さず食べるよう気をつける 3. 食べすぎないよう気をつける 4. 栄養のバランスを考えて食べる 5. おやつをあまり食べすぎない 6. 清涼飲料水などを飲みすぎない 7. やちんと水分をとる 8. やせすぎない 9. 太りすぎない 10. 運動やスポーツをする 11. 歩いたり体を動かしたりする 12. 睡眠を十分とる 13. 禁酒・節酒 14. 禁煙・節煙 15. 健康診断を定期的に受診する 16. 規則的な生活をこころがける 17. 友人や仲間と会う 18. 習い事や講座・教室への参加 19. 地域・社会活動などへの参加 20. 特にな 21. その他 ( )	1. 朝ごはんを毎日食べる 2. 残さず食べるよう気をつける 3. 食べすぎないよう気をつける 4. 栄養のバランスを考えて食べる 5. おやつをあまり食べすぎない 6. 清涼飲料水などを飲みすぎない 7. やちんと水分をとる 8. やせすぎない 9. 太りすぎない 10. 運動やスポーツをする 11. 歩いたり体を動かしたりする 12. 睡眠を十分とる 13. 禁酒・節酒 14. 禁煙・節煙 15. 健康診断を定期的に受診する 16. 規則的な生活をこころがける 17. 友人や仲間と会う 18. 習い事や講座・教室への参加 19. 地域・社会活動などへの参加 20. 特にな 21. その他 ( )	身長 ( )	cm	体重 ( )	kg	<p style="text-align: right;">高齢期</p> <p>問 10 自分の体型について、どのようにしたいかと思っていますか。(○は1つ)</p> <p>1. かなりやせたいと思っっている 2. 少しやせたいと思っっている 3. 今のまがよいと思っっている 4. 少し太りたいと思っっている</p> <p>問 11 過去1年間に健康診断や人間ドック、がん検診を受けましたか。(それぞれ○1つ)</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%; padding: 2px;">健康診断や人間ドック (特定健康診査、高齢者健康診査など)</th> <th style="width: 50%; padding: 2px;">がん検診</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="padding: 2px;">                     1. 職場で受けた 2. 町の健診を受けた 3. 個人的に医療機関で受けた 4. 受けていない                 </td> <td style="padding: 2px;">                     1. 職場で受けた 2. 町の健診を受けた 3. 個人的に医療機関で受けた 4. 受けていない                 </td> </tr> </tbody> </table> <p>問 11-2 問 11 で、「4. 受けていない」に○を付けた方は、受けていない理由は何ですか。(○はあてはまるものすべて)</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%; padding: 2px;">健康診断や人間ドック (特定健康診査、高齢者健康診査など)</th> <th style="width: 50%; padding: 2px;">がん検診</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="padding: 2px;">                     1. 忙しかった・都合がつかなかった 2. 受ける機会がなかった・場所が分からなかった 3. 特に困ったことがなかったから 4. 悪い結果が出たらこわい 5. 異常があり受けたくなかった 6. 検査や診察が苦痛、恥ずかしい 7. 面倒だから 8. お金もつたない 9. 医療機関で治療を受けているので必要ない 10. その他 ( )                 </td> <td style="padding: 2px;">                     1. 忙しかった・都合がつかなかった 2. 受ける機会がなかった・場所が分からなかった 3. 特に困ったことがなかったから 4. 悪い結果が出たらこわい 5. 異常があり受けたくなかった 6. 検査や診察が苦痛、恥ずかしい 7. 面倒だから 8. お金もつたない 9. 医療機関で治療を受けているので必要ない 10. その他 ( )                 </td> </tr> </tbody> </table> <p>問 12 健康のために、知りたいことや教えてほしいことなどはありますか。(○はあてはまるものすべて)</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; padding: 2px;">                     1. 健康によい食事について 2. 運動やスポーツについて 3. 睡眠について 4. お酒・たばこ・薬物について 5. 放射線など安全な環境について 6. その他 ( )                 </td> <td style="width: 50%; padding: 2px;">                     1. 健康によい食事、食事について 2. ストレスなど心の健康について 3. 自分の体について 4. ウイルスなどの予防方法について 5. 特にな 6. その他 ( )                 </td> </tr> </table>	健康診断や人間ドック (特定健康診査、高齢者健康診査など)	がん検診	1. 職場で受けた 2. 町の健診を受けた 3. 個人的に医療機関で受けた 4. 受けていない	1. 職場で受けた 2. 町の健診を受けた 3. 個人的に医療機関で受けた 4. 受けていない	健康診断や人間ドック (特定健康診査、高齢者健康診査など)	がん検診	1. 忙しかった・都合がつかなかった 2. 受ける機会がなかった・場所が分からなかった 3. 特に困ったことがなかったから 4. 悪い結果が出たらこわい 5. 異常があり受けたくなかった 6. 検査や診察が苦痛、恥ずかしい 7. 面倒だから 8. お金もつたない 9. 医療機関で治療を受けているので必要ない 10. その他 ( )	1. 忙しかった・都合がつかなかった 2. 受ける機会がなかった・場所が分からなかった 3. 特に困ったことがなかったから 4. 悪い結果が出たらこわい 5. 異常があり受けたくなかった 6. 検査や診察が苦痛、恥ずかしい 7. 面倒だから 8. お金もつたない 9. 医療機関で治療を受けているので必要ない 10. その他 ( )	1. 健康によい食事について 2. 運動やスポーツについて 3. 睡眠について 4. お酒・たばこ・薬物について 5. 放射線など安全な環境について 6. その他 ( )	1. 健康によい食事、食事について 2. ストレスなど心の健康について 3. 自分の体について 4. ウイルスなどの予防方法について 5. 特にな 6. その他 ( )
1. 朝ごはんを毎日食べる 2. 残さず食べるよう気をつける 3. 食べすぎないよう気をつける 4. 栄養のバランスを考えて食べる 5. おやつをあまり食べすぎない 6. 清涼飲料水などを飲みすぎない 7. やちんと水分をとる 8. やせすぎない 9. 太りすぎない 10. 運動やスポーツをする 11. 歩いたり体を動かしたりする 12. 睡眠を十分とる 13. 禁酒・節酒 14. 禁煙・節煙 15. 健康診断を定期的に受診する 16. 規則的な生活をこころがける 17. 友人や仲間と会う 18. 習い事や講座・教室への参加 19. 地域・社会活動などへの参加 20. 特にな 21. その他 ( )	1. 朝ごはんを毎日食べる 2. 残さず食べるよう気をつける 3. 食べすぎないよう気をつける 4. 栄養のバランスを考えて食べる 5. おやつをあまり食べすぎない 6. 清涼飲料水などを飲みすぎない 7. やちんと水分をとる 8. やせすぎない 9. 太りすぎない 10. 運動やスポーツをする 11. 歩いたり体を動かしたりする 12. 睡眠を十分とる 13. 禁酒・節酒 14. 禁煙・節煙 15. 健康診断を定期的に受診する 16. 規則的な生活をこころがける 17. 友人や仲間と会う 18. 習い事や講座・教室への参加 19. 地域・社会活動などへの参加 20. 特にな 21. その他 ( )																
身長 ( )	cm	体重 ( )	kg														
健康診断や人間ドック (特定健康診査、高齢者健康診査など)	がん検診																
1. 職場で受けた 2. 町の健診を受けた 3. 個人的に医療機関で受けた 4. 受けていない	1. 職場で受けた 2. 町の健診を受けた 3. 個人的に医療機関で受けた 4. 受けていない																
健康診断や人間ドック (特定健康診査、高齢者健康診査など)	がん検診																
1. 忙しかった・都合がつかなかった 2. 受ける機会がなかった・場所が分からなかった 3. 特に困ったことがなかったから 4. 悪い結果が出たらこわい 5. 異常があり受けたくなかった 6. 検査や診察が苦痛、恥ずかしい 7. 面倒だから 8. お金もつたない 9. 医療機関で治療を受けているので必要ない 10. その他 ( )	1. 忙しかった・都合がつかなかった 2. 受ける機会がなかった・場所が分からなかった 3. 特に困ったことがなかったから 4. 悪い結果が出たらこわい 5. 異常があり受けたくなかった 6. 検査や診察が苦痛、恥ずかしい 7. 面倒だから 8. お金もつたない 9. 医療機関で治療を受けているので必要ない 10. その他 ( )																
1. 健康によい食事について 2. 運動やスポーツについて 3. 睡眠について 4. お酒・たばこ・薬物について 5. 放射線など安全な環境について 6. その他 ( )	1. 健康によい食事、食事について 2. ストレスなど心の健康について 3. 自分の体について 4. ウイルスなどの予防方法について 5. 特にな 6. その他 ( )																

	高齢期
<p><b>栄養・食生活について</b></p>	<p>問 18 食生活の課題や問題と思われることは何ですか。(○はあてはまるものすべて)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 食事時間が不規則</li> <li>2. 夕食が遅い</li> <li>3. 食事時間が短い</li> <li>4. 早食い</li> <li>5. ひとりで食べることが多い</li> <li>6. 食べ過ぎ</li> <li>7. 食欲がない</li> <li>8. 適切な量や内容が分からない</li> <li>9. 摂取品目が少ない</li> <li>10. 肉や魚が多すぎる</li> <li>11. 肉や魚が少なすぎる</li> <li>12. 牛乳・乳製品が少なすぎる</li> <li>13. 脂肪や油を使った料理が多すぎる</li> <li>14. 緑黄色野菜が多すぎる</li> <li>15. 脂肪や油を使った料理が少なすぎる</li> <li>16. 緑黄色野菜が少なすぎる</li> <li>17. 果物類が多すぎる</li> <li>18. 果物類が少なすぎる</li> <li>19. 甘い飲み物やスナック菓子が多すぎる</li> <li>20. 塩分が多すぎる</li> <li>21. 塩分が少なすぎる</li> <li>22. 栄養剤やサプリメントが必要</li> <li>23. 栄養剤やサプリメントが多すぎる</li> <li>24. 特に課題はない</li> <li>25. その他 ( )</li> </ol>
<p>問 13 あなたは、朝食を食べていますか。(○は1つ)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 毎日食べる</li> <li>2. 週に1～3日食べないこともある</li> <li>3. 週に4～5日食べないこともある</li> <li>4. ほとんど食べない</li> </ol>
<p>問 13-2 問 13で2～4と回答した方、朝食を食べない理由は何ですか。(○は1つ)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 食べる時間がない</li> <li>2. 食欲がない</li> <li>3. 食べる習慣がない</li> <li>4. 作る時間がない</li> <li>5. 朝ごはんを用意してもらえない</li> <li>6. その他 ( )</li> </ol>
<p>問 13-3 問 13で1～3と回答した方、朝食を家族と一緒に食べますか。(○は1つ)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 家族揃って食べる人が多い</li> <li>2. 全員は揃わないが複数人で食べる</li> <li>3. ひとりで食べる人が多い</li> <li>4. ひとり暮らしのためひとりで食べる</li> </ol>
<p>問 14 夕食を家族と一緒に食べますか。(○は1つ)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 家族揃って食べる人が多い</li> <li>2. 全員揃わないが複数人で食べる</li> <li>3. ひとりで食べる人が多い</li> <li>4. ひとり暮らしのためひとりで食べる</li> </ol>
<p>問 15 普段の食事は、塩分に気をつけていますか。(○はあてはまるものすべて)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 味噌や醤油は計量して薄味にしている</li> <li>2. 香辛料などを利用して塩分を控えている</li> <li>3. 減塩醤油や減塩のものを選んで使用している</li> <li>4. 漬け物の量を控えている</li> <li>5. 種類の汁は飲まないようにしている</li> <li>6. 練り製品・干物など塩分の多いものは控えている</li> <li>7. 塩分についてはあまり気にしていない</li> <li>8. 味が薄いと味気ないので、塩や醤油などをかけるようにしている</li> <li>9. その他 ( )</li> </ol>
<p>問 16 野菜料理をどのくらい食べますか。(○は1つ)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ほとんど毎食</li> <li>2. 1日に2回程度</li> <li>3. 1日に1回程度</li> <li>4. 2日に1回程度</li> <li>5. ほとんど食べない</li> </ol>
<p>問 17 外食をしたり、市販のお弁当やお惣菜を買って食べることはありませんか。(○は1つ)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 1日に2回以上</li> <li>2. 1日に1回程度</li> <li>3. 週に3～6回</li> <li>4. 週に1～2回</li> <li>5. 月に1～3回、もしくはほとんどない</li> </ol>
<p><b>運動について</b></p>	<p>問 19 日頃から日常生活の中で、運動を1日30分以上していますか。(○は1つ)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 週5日以上</li> <li>2. 週3～4日</li> <li>3. 週1～2日</li> <li>4. 月2～3日</li> <li>5. 月1日以下</li> <li>6. していない</li> <li>7. 健康上の理由でできない</li> </ol>
<p>問 19-2 問 19で1～5と回答した方、誰と行うことが多いですか。(○は1つ)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ひとりで</li> <li>2. 家族と</li> <li>3. 友人と</li> <li>4. 職場の人と</li> <li>5. サークルやクラブの仲間と</li> <li>6. 隣近所や地域の人と</li> <li>7. その他 ( )</li> </ol>
<p>問 19-3 問 19で1～5と回答した方、おこなっている運動やスポーツは何ですか。(○はあてはまるものすべて)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ウォーキング・散歩</li> <li>2. ジョギング</li> <li>3. ストレッチ・体操・ヨガ</li> <li>4. ダンス・エアロビクス</li> <li>5. サイクリング</li> <li>6. 水泳</li> <li>7. 登山・ハイキング</li> <li>8. トレーニングマシンを使った運動</li> <li>9. 剣道・柔道・空手</li> <li>10. ゴルフ・パークゴルフ</li> <li>11. テニス</li> <li>12. 野球・ソフトボール</li> <li>13. サッカー</li> <li>14. ボウリング</li> <li>15. その他 ( )</li> </ol>

<p style="text-align: right;">高齢期</p> <p><b>心の健康について</b></p> <p>問 25 ここ1年ぐらいで、日常生活で悩みや不安、ストレスを感じていますか。(○は1つ)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>1. よく感じる                      2. ときどき感じる                      3. あまり感じない</p> </div> <p>問 26 どのようなことで悩みや不安、ストレスを感じますか。(○はあてはまるものすべて)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>1. 自分や家族の健康                      2. 自分や家族の進学、就職、結婚など 3. 家事・育児                      4. 収入や資産などの経済的問題 5. 老後の生活設計                      6. 家族・近隣・地域・勤務先での人間関係 7. 仕事上の問題                      8. その他 (                      )</p> </div> <p>問 27 悩みや不安、ストレスはどのように解消していますか。(○はあてはまるものすべて)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>1. 誰かに相談する・話す                      2. 運動をする                      3. 寝る 4. 趣味に打ち込む                      5. 自然を楽しむ                      6. お風呂に入る 7. 食べる                      8. お酒類を飲む 9. たばこを吸う                      10. 買い物をする 11. 映画を観に行く                      12. パチンコ・スロット                      13. 友人に会う 14. テレビやビデオを観る                      15. パソコンなどでゲームをする 16. 特別なことはしていない 17. その他 (                      )</p> </div> <p>問 28 ここ1か月間を振り返り、あなたは悩みや不安、ストレスを解消できていると思いますか。(○は1つ)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>1. 十分解消できている                      2. 何とか解消できている 3. あまり解消できていない                      4. まったく解消できていない</p> </div> <p>問 29 悩みや不安、ストレスについて相談する人はいいますか。(○はあてはまるものすべて)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>1. 家族                      2. 友人                      3. 職場の人                      4. カウンセラー 5. 医療機関                      6. 介護・福祉関係者                      7. 県・町の職員 8. 特にない                      9. その他 (                      )</p> </div> <p>問 30 ここ1年間で、<sup>鬱</sup>鬱で生きているのが辛くなるときがありましたか。(○は1つ)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>1. まったくない                      2. ほとんどない                      3. 少しはある                      4. しばしばある 5. いつもある</p> </div>	<p style="text-align: right;">高齢期</p> <p>問 20 運動をしていない方、または、ほとんど運動をしていない方の理由は何か。(○はあてはまるものすべて)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>1. 必要ないと思うから                      2. 時間に余裕がないから 3. 費用がかかるから                      4. 身体を動かすことが好きではないから 5. 効果があると思えないから                      6. 病気や身体上の理由のため 7. 運動する施設がないから                      8. 指導者がいないから 9. 仲間がないから                      10. その他 (                      )</p> </div> <p>問 21 今後、運動を続けていく(または新たに始める)ために、必要なことは何ですか。(○はあてはまるものすべて)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>1. 身近で気軽に運動できる場所                      2. 運動やスポーツに関する情報 3. 運動やスポーツをする時間                      4. 一緒に楽しむ仲間 5. きっかけ                      6. 運動にかかる費用負担の軽減 7. 特に必要なし                      8. その他 (                      )</p> </div> <p><b>睡眠について</b></p> <p>問 22 平日の寝る時間は、だいたい何時ごろですか。(○は1つ)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>1. 午後8時より前                      2. 午後8時頃                      3. 午後9時頃                      4. 午後10時頃 5. 午後11時頃                      6. 午前0時頃                      7. 午前1時よりあと 8. 決まっていない</p> </div> <p>問 23 平日の睡眠時間は、だいたいどのくらいですか。(○は1つ)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>1. 4時間未満                      2. 4時間                      3. 5時間                      4. 6時間 5. 7時間                      6. 8時間                      7. 9時間以上</p> </div> <p>問 24 朝、目覚めたときの状況はどうですか。(○は1つ)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>1. 疲労がとれてすっきりしている 2. 十分ではないが、ある程度疲労はとれている 3. 疲労感が残っている</p> </div>
---	---

<p style="text-align: right; margin-bottom: 0;">高齢期</p> <p>問 33-2 問 33 で、「1~3」に○を付けた方は、1回あたりに飲むお酒の量は日本酒に換算しどのくらいですか。(○は1つ) ※換算：ビール大びん1本(633ml)＝酒1合</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%;">1. 1合未満</td> <td style="width: 25%;">2. 2合未満</td> <td style="width: 25%;">3. 3合未満</td> <td style="width: 25%;">4. 3合以上</td> </tr> </table> <p>問 33-3 お酒を週1回以上飲んでいる方は、お酒をやめたい、または、量を減らしたいと思えますか。(○は1つ)</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">1. このままで良い</td> <td style="width: 33%;">2. 量を減らしたい</td> <td style="width: 33%;">3. 禁酒したい</td> </tr> <tr> <td colspan="3">4. もっと飲めるようにしたい</td> </tr> </table> <p><b>歯について</b></p> <p>問 34 歯の状況は、いかがですか。(○は1つ)</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%;">1. 自歯が28本以上ある</td> <td style="width: 25%;">2. 自歯が20本~27本ある</td> </tr> <tr> <td style="width: 25%;">3. 自歯が5本~19本ある</td> <td style="width: 25%;">4. 自歯が4本以下である</td> </tr> <tr> <td colspan="2">5. 自歯はない</td> </tr> </table> <p>問 35 いつ歯みがきをしていますか。(○はあてはまるものすべて)</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%;">1. 起床後</td> <td style="width: 25%;">2. 朝食後</td> <td style="width: 25%;">3. 昼食後</td> <td style="width: 25%;">4. 夕食後</td> </tr> <tr> <td colspan="4">5. 就寝前</td> </tr> <tr> <td colspan="4">6. 歯みがきをしていない</td> </tr> <tr> <td colspan="4">7. その他 ( )</td> </tr> </table> <p>問 36 歯や口についてどのような症状や悩みがありますか。(○はあてはまるものすべて)</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%;">1. 歯ぐきがはれることがある</td> <td style="width: 25%;">2. 歯がしみることがある</td> </tr> <tr> <td style="width: 25%;">3. 歯ぐきから血が出る</td> <td style="width: 25%;">4. 口臭が気になる</td> </tr> <tr> <td colspan="2">5. 未処置のむし歯がある</td> </tr> <tr> <td colspan="2">6. かみ合わせが気になる</td> </tr> <tr> <td colspan="2">7. 入れ歯、さし歯、ブリッジ、インプラント等が合っていない</td> </tr> <tr> <td colspan="2">8. 特にない</td> </tr> <tr> <td colspan="2">9. その他 ( )</td> </tr> </table>	1. 1合未満	2. 2合未満	3. 3合未満	4. 3合以上	1. このままで良い	2. 量を減らしたい	3. 禁酒したい	4. もっと飲めるようにしたい			1. 自歯が28本以上ある	2. 自歯が20本~27本ある	3. 自歯が5本~19本ある	4. 自歯が4本以下である	5. 自歯はない		1. 起床後	2. 朝食後	3. 昼食後	4. 夕食後	5. 就寝前				6. 歯みがきをしていない				7. その他 ( )				1. 歯ぐきがはれることがある	2. 歯がしみることがある	3. 歯ぐきから血が出る	4. 口臭が気になる	5. 未処置のむし歯がある		6. かみ合わせが気になる		7. 入れ歯、さし歯、ブリッジ、インプラント等が合っていない		8. 特にない		9. その他 ( )		<p style="text-align: right; margin-bottom: 0;">高齢期</p> <p><b>たばこについて</b></p> <p>問 31 あなたは、たばこを吸っていますか。(○は1つ)</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">1. はい</td> <td style="width: 33%;">2. 吸っていたがやめた</td> <td style="width: 33%;">3. 吸っていない</td> </tr> </table> <p>問 31-2 現在、たばこを吸っている方は、吸うことをやめたいと思えますか。(○は1つ)</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">1. やめたいと思わない</td> <td style="width: 33%;">2. 本数を減らしたい</td> </tr> <tr> <td colspan="2">3. やめたい</td> </tr> <tr> <td colspan="2">4. 特に考えていない</td> </tr> </table> <p>問 31-3 現在、たばこを吸っている方は、たばこを吸う場所や周囲への気遣いなどをどのようにしていますか。(○はあてはまるものすべて)</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%;">1. 子どもや孫のそばでは吸わないようにしている</td> <td style="width: 25%;">2. 換気扇の下で吸っている</td> </tr> <tr> <td style="width: 25%;">3. 家族のいる部屋では吸わないようにしている</td> <td style="width: 25%;">4. ベランダや縁側で吸っている</td> </tr> <tr> <td colspan="2">5. 外で吸っている</td> </tr> <tr> <td colspan="2">6. 一人だけのとき車内で吸っている</td> </tr> <tr> <td colspan="2">7. 特にしていない</td> </tr> <tr> <td colspan="2">8. その他 ( )</td> </tr> </table> <p>問 32 問 31 で「2」と回答した方、やめた理由は何ですか。(○はあてはまるものすべて)</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%;">1. 健康に気をつかって</td> <td style="width: 25%;">2. 健康状態が悪くなった(病氣)</td> </tr> <tr> <td style="width: 25%;">3. 医師から言われて</td> <td style="width: 25%;">4. 家族に禁煙を勧められて</td> </tr> <tr> <td style="width: 25%;">5. 友人や知人に禁煙を勧められて</td> <td style="width: 25%;">6. 子や孫ができたから(妊娠を含む)</td> </tr> <tr> <td colspan="2">7. 吸える場所が少なくなった</td> </tr> <tr> <td colspan="2">8. 周囲に迷惑だから</td> </tr> <tr> <td colspan="2">9. 経済的理由</td> </tr> <tr> <td colspan="2">10. 受動喫煙防止条例ができたから</td> </tr> <tr> <td colspan="2">11. その他 ( )</td> </tr> </table> <p><b>お酒について</b></p> <p>問 33 お酒などアルコール類をどのくらいのペースで飲みますか。(○は1つ)</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%;">1. ほとんど毎日</td> <td style="width: 25%;">2. 週3回以上</td> </tr> <tr> <td style="width: 25%;">3. 週1回程度</td> <td style="width: 25%;">4. ほとんど飲まない</td> </tr> <tr> <td colspan="2">5. 飲んでいたがやめた</td> </tr> <tr> <td colspan="2">6. まったく飲まない</td> </tr> </table>	1. はい	2. 吸っていたがやめた	3. 吸っていない	1. やめたいと思わない	2. 本数を減らしたい	3. やめたい		4. 特に考えていない		1. 子どもや孫のそばでは吸わないようにしている	2. 換気扇の下で吸っている	3. 家族のいる部屋では吸わないようにしている	4. ベランダや縁側で吸っている	5. 外で吸っている		6. 一人だけのとき車内で吸っている		7. 特にしていない		8. その他 ( )		1. 健康に気をつかって	2. 健康状態が悪くなった(病氣)	3. 医師から言われて	4. 家族に禁煙を勧められて	5. 友人や知人に禁煙を勧められて	6. 子や孫ができたから(妊娠を含む)	7. 吸える場所が少なくなった		8. 周囲に迷惑だから		9. 経済的理由		10. 受動喫煙防止条例ができたから		11. その他 ( )		1. ほとんど毎日	2. 週3回以上	3. 週1回程度	4. ほとんど飲まない	5. 飲んでいたがやめた		6. まったく飲まない	
1. 1合未満	2. 2合未満	3. 3合未満	4. 3合以上																																																																																									
1. このままで良い	2. 量を減らしたい	3. 禁酒したい																																																																																										
4. もっと飲めるようにしたい																																																																																												
1. 自歯が28本以上ある	2. 自歯が20本~27本ある																																																																																											
3. 自歯が5本~19本ある	4. 自歯が4本以下である																																																																																											
5. 自歯はない																																																																																												
1. 起床後	2. 朝食後	3. 昼食後	4. 夕食後																																																																																									
5. 就寝前																																																																																												
6. 歯みがきをしていない																																																																																												
7. その他 ( )																																																																																												
1. 歯ぐきがはれることがある	2. 歯がしみることがある																																																																																											
3. 歯ぐきから血が出る	4. 口臭が気になる																																																																																											
5. 未処置のむし歯がある																																																																																												
6. かみ合わせが気になる																																																																																												
7. 入れ歯、さし歯、ブリッジ、インプラント等が合っていない																																																																																												
8. 特にない																																																																																												
9. その他 ( )																																																																																												
1. はい	2. 吸っていたがやめた	3. 吸っていない																																																																																										
1. やめたいと思わない	2. 本数を減らしたい																																																																																											
3. やめたい																																																																																												
4. 特に考えていない																																																																																												
1. 子どもや孫のそばでは吸わないようにしている	2. 換気扇の下で吸っている																																																																																											
3. 家族のいる部屋では吸わないようにしている	4. ベランダや縁側で吸っている																																																																																											
5. 外で吸っている																																																																																												
6. 一人だけのとき車内で吸っている																																																																																												
7. 特にしていない																																																																																												
8. その他 ( )																																																																																												
1. 健康に気をつかって	2. 健康状態が悪くなった(病氣)																																																																																											
3. 医師から言われて	4. 家族に禁煙を勧められて																																																																																											
5. 友人や知人に禁煙を勧められて	6. 子や孫ができたから(妊娠を含む)																																																																																											
7. 吸える場所が少なくなった																																																																																												
8. 周囲に迷惑だから																																																																																												
9. 経済的理由																																																																																												
10. 受動喫煙防止条例ができたから																																																																																												
11. その他 ( )																																																																																												
1. ほとんど毎日	2. 週3回以上																																																																																											
3. 週1回程度	4. ほとんど飲まない																																																																																											
5. 飲んでいたがやめた																																																																																												
6. まったく飲まない																																																																																												

問 37 歯の健康管理のために、どのようなことを実践していますか。(○はあてはまるものすべて)

高齢期

1. 定期的に歯科検診を受けている
2. 歯ブラシの正しい使い方の指導を受けている
3. 定期的に歯石除去や歯面清掃を受けている
4. むし歯や歯肉の異常があったら早めに医療機関にかかる
5. 歯の間を清掃する器具を使用している
6. 歯みがきを1日2回以上している
7. フッ化物入りの歯みがき剤を使用している
8. 入れ歯の洗浄をしている
9. 特になし
10. その他 ( )

**日ごろの活動について**

問 38 あなたは、次のような活動に参加していますか。(○はあてはまるものすべて)

1. お祭り・行事
2. 自治会の会合・行事・活動
3. サークル・自主グループ
4. 老人クラブ
5. ボランティア活動
6. 特になし
7. その他 ( )

問 39 あなたは、1年前と比べて外出の回数が変化していますか。(○は1つ)

1. どちらかといえば増えている
2. 変わらない
3. どちらかといえば減っている

**中井町の健康に関する取り組みについて**

問 40 健康な町づくりに対してのご意見・ご要望がありましたら、ご記入ください。

ご協力ありがとうございました。

---

# 中井町 健康に関する町民意識調査

結果報告書

令和4年3月

中井町 健康課 健康づくり班

〒259-0197 神奈川県足柄上郡中井町比奈窪 56 番地  
電話 0465-81-5546 FAX 0465-81-5657