

健康に関する意識・生活アンケート調査
報 告 書

平成 28 年度
静 岡 市

もくじ

1. 調査の概要	1
1) 調査目的	1
2) 調査種別・調査数	1
3) 調査設計	1
4) 報告書の見方	1
5) 回収結果	2
2. 調査の結果	3
I 回答者属性	3
1) 居住地区	3
2) 性別	3
3) 年齢	4
4) 職業等	5
5) 同居者	6
II 栄養・食生活	7
1) 朝食の摂取状況	7
2) 朝食を摂取しない理由	8
3) 朝食と一緒に摂取する人	9
4) 夕食と一緒に摂取する人	10
5) 栄養バランスへの気遣い	11
6) 栄養補助食品の使用状況	12
7) 薄味の心がけ	13
8) 脂肪の多い食品の摂取状況	14
9) 家族や友人との食事摂取状況	15
10) コンビニ食品やファストフードで食事をすませた回数	16
11) 外食で食事をすませた回数	17
12) 栄養成分表示を見たことの有無	18
13) 栄養成分表示を参考にすることの有無	19
14) 夜食の摂取状況	20
15) 豆類や大豆類の摂取状況	21
16) 牛乳や乳製品の摂取状況	22
17) 魚類の摂取状況	23
18) 緑黄色野菜の摂取状況	24
19) 淡色野菜の摂取状況	25
20) くだもの類の摂取状況	26
III 身体活動・運動	27
1) 身体を動かす心がけ	27
2) 歩く時間	28
3) 30分以上の運動の実施状況	30
4) 週2回以上の運動の1年以上の継続	31
5) 転倒経験	32
6) しぞ〜かでん伝体操の認知度	32
7) 運動に関する助言・指導の希望	33
8) 子どもの身体を動かす時間	34
9) 子どもが休日に遊ぶ場所	35
10) ロコモティブシンドロームの認知度	36

IV	健康状態・意識	37
1)	体型	37
2)	体型の自己評価	39
3)	ダイエットの実施状況	41
4)	ダイエットの目的	42
5)	適正体重の認知度	43
6)	適正体重維持のための食事量の認知度	45
7)	子どもの現在の健康状態	46
8)	子どもの保護者の現在の健康状態	47
9)	現在の健康状態	48
10)	身体的・精神的な症状	49
11)	かかりつけ医の有無	51
12)	現在の生活の満足度	52
13)	将来への不安の有無	53
14)	気分が落ち込むことの有無	54
15)	将来への夢や希望の有無	55
16)	生きがいの有無	56
17)	健康に関して関心のあること	57
18)	子どもの健康に関して関心があること	61
V	こころの健康	63
1)	ストレスの有無	63
2)	ストレスの原因	64
3)	悩みなどの相談相手	66
4)	ストレス解消法の有無	69
5)	ストレス解消法	70
6)	こころの悩みや認知症・うつ病などの相談機関の認知度	72
7)	趣味の有無	73
VI	生活	74
1)	寝る時刻・起きる時刻・平均睡眠時間	74
2)	寝る時刻と起きる時刻の習慣性	77
3)	睡眠による十分な休養状況	78
4)	テレビやDVD、タブレットなどを見る時間	79
5)	ゲームやインターネットをする時間	80
6)	絵本や本などを読む時間	81
7)	自主的に参加している地域の行事	82
8)	ふだんの生活	83
VII	健診・検診・就労	84
1)	健康診断受診の有無	84
2)	健康診断結果の説明やアドバイスの有無	85
3)	健康診断を受診しない理由	86
4)	1日の平均労働時間	87
5)	健康診断受診機会の有無	88
6)	再検査や相談などの機会の有無	89
7)	がん検診受診の有無	90
8)	がん検診を受診しない理由	91

VIII	性・妊娠・子育て	93
	1) 出生時体重	93
	2) 早産の状況	94
	3) 生後1か月までの飲料	94
	4) 妊娠中の食生活で気をつけていたこと	95
	5) 妊娠中の口に関する症状	95
	6) 妊娠中の歯科健診受診の有無	96
	7) 妊娠中の喫煙状況	96
	8) 妊娠中に禁煙しなかった理由	97
	9) 妊娠中の周囲の喫煙状況	97
	10) 妊娠中の同室での喫煙状況	98
	11) 受動喫煙による胎児への影響の認知度	98
	12) 受動喫煙を防ぐために意識したことの有無	99
	13) 妊娠中の飲酒状況	99
	14) 妊娠中の就労状況	100
	15) 産後3か月の精神状態	100
	16) こんにちは赤ちゃん事業の認知度	101
	17) 育児・子育ての自信	101
	18) 育児・子育ての相談相手	102
	19) 子どもへの虐待の通報先の認知度	103
	20) 性感染症予防の良い方法	104
	21) 性感染症でうつる病気の認知度	105
IX	歯・口	106
	1) おやつ摂取状況	106
	2) おやつを食べる時間の習慣性	107
	3) 甘いおやつ摂取回数	108
	4) 乳幼児期の間食(甘いおやつ)経験	110
	5) 夕食後の間食	110
	6) フッ素(フッ化物)塗布経験	111
	7) フッ素(フッ化物)塗布を初めてした年齢	111
	8) 定期的なフッ素(フッ化物)塗布の有無	112
	9) フッ素(フッ化物)入り歯みがき剤の使用状況	112
	10) むし歯予防に効果があると思うもの	113
	11) 歯みがき回数	114
	12) 歯間清掃用補助用具の使用状況	116
	13) 歯科健診受診の有無	118
	14) 歯石除去や歯面清掃受診の有無	119
	15) 歯周疾患に関する症状	120
	16) 口腔機能に関する症状	121
	17) 口腔症状(歯や口に関する症状)	123
	18) 口の機能と肺炎予防の関係性の認知度	124
	19) 口の清潔と肺炎予防の関係性の認知度	124
	20) 歯の本数	125
	21) 歯っぴー☆スマイル体操の認知度	126

X	タバコ	127
	1) 喫煙の有無	127
	2) 未成年のタバコの入手方法	128
	3) 1日の平均喫煙本数	128
	4) 喫煙を始めた年齢	128
	5) 禁煙希望の有無	129
	6) 喫煙時に気をつけていること	129
	7) 喫煙による影響	130
	8) COPDの認知度	131
	9) 受動喫煙防止の認知度	132
	10) 受動喫煙の状況	133
	11) 同居者の喫煙の有無	134
	12) 喫煙する同居者	134
	13) 喫煙者の子どもへの配慮	135
	14) 受動喫煙による子どもへの影響	136
	15) 将来の喫煙意向とその理由	137
	16) 子どもの将来の喫煙に対する考え	138
X I	アルコール	139
	1) 未成年の飲酒経験	139
	2) 未成年のアルコールの入手方法	139
	3) 未成年の飲酒頻度	139
	4) 飲酒頻度	140
	5) 飲酒を始めた年齢	141
	6) 禁酒希望の有無	141
	7) 1日の平均飲酒量	142
	8) 適正飲酒量の認知度	143
3.	自由回答	145
	1) 健康に生活するために希望すること	145
	2) 健康寿命延伸のための取り組めること	163
4.	集計表	165
5.	資料	187
	1) 静岡市健康爛漫計画（第2次）評価指標、達成状況一覧表	187
	2) 調査結果索引	191
	3) 調査票	194

1. 調査の概要

1. 調査の概要

1) 調査目的

「静岡県健康増進計画（第2次）」（健康増進法による市町村健康増進計画 平成25年度～平成34年度）の中間評価及び策定見直しのための基礎資料として、市民の健康意識や実態等を把握することを目的としています。

2) 調査種別・調査数

◆ 1～3歳調査	800人	保護者が記入	
◆ 4～12歳調査（小学生まで）	1,200人	保護者が記入	
◆ 12～19歳調査（中学生から）	1,300人	本人が記入	
◆ 20～64歳調査	2,800人	本人が記入	
◆ 65～84歳調査	1,200人	本人が記入	合計 7,300人

3) 調査設計

- ◆ 調査地域：静岡県全域
- ◆ 調査対象：静岡市内在住の男女
- ◆ 調査方法：郵送調査
- ◆ 調査期間：平成28年6月30日～平成28年7月19日

4) 報告書の見方

- ◆ 比率はすべて百分率で表し、小数第二位を四捨五入で算出しました。そのため、百分率の合計が100%にならないことがあります。
- ◆ 基数となる実数は、集計表、グラフ中に回答数（N）として表記し、回答比率はこれを100%として算出しました。
- ◆ 1つの質問に2つ以上答えられる“複数回答可能”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、グラフ上では省略して表記していることがあります。
- ◆ サンプル数が15未満の場合にはコメントを省略しています。
- ◆ 調査票は5種類、「1～3歳」「4～12歳」「12～19歳」「20～64歳」「65～84歳」で年代に応じた設問設計になっています。
- ◆ 報告書に掲載した数表はライフステージ（人生の各段階「世代」）。ライフステージの区分は、乳幼児期（0～5歳）、学童期（6～12歳）、思春期（13～19歳）、青年期（20～29歳）、壮年期（30～44歳）、中年期（45～64歳）、前期高齢期（65～74歳）、後期高齢期（75歳以上）です。この調査は、平成28年6月1日時点の年齢で調査しています。
- ◆ 資料編掲載の集計表は有効回収調査票全体の集計結果を掲載しているため、性別不明・年齢不明の回答が含まれます。そのため、「2 調査の結果」のグラフ掲載人数合計と一致しない場合があります。

5) 回収結果

発送数・回収数 内訳																上段: 発送数 中段: 有効回収数 下段: 有効回収率			
全体	1～3歳			4～12歳			12～19歳			20～64歳			65～84歳			合計			
	800			1,200			1,300			2,800			1,200			7,300			
	419			557			364			938			592			2,870			
	52.4			46.4			28.0			33.5			49.3			39.3			
男女別	男	女	性別 無回答	男	女	性別 無回答	男	女	性別 無回答	男	女	性別 無回答	男	女	性別 無回答	男	女	性別 無回答	区の 合計
	435	365	-	626	574	-	663	637	-	1,385	1,415	-	556	644	-	3,665	3,635	-	7,300
	242	175	2	294	261	4	174	189	1	367	568	3	257	330	5	1,334	1,523	15	2,872
	55.6	47.9	-	47.0	45.5	-	26.2	29.7	-	26.5	40.1	-	46.2	51.2	-	36.4	41.9	-	39.3
区別	葵区			駿河区			清水区			区別 無回答									
	167	125	-	226	215	-	245	214	-	487	527	-	205	237	-	1,330	1,318	-	2,648
	96	54	0	105	100	1	60	72	0	143	207	0	94	116	0	498	549	1	1,048
	57.5	43.2	-	46.5	46.5	-	24.5	33.6	-	29.4	39.3	-	45.9	48.9	-	37.4	41.7	-	39.6
	134	123	-	208	162	-	193	198	-	444	432	-	148	179	-	1,127	1,094	-	2,221
	74	61	1	99	72	1	56	50	0	118	188	0	74	93	0	421	464	2	887
	55.2	49.6	-	47.6	44.4	-	29.0	25.3	-	26.6	43.5	-	50.0	52.0	-	37.4	42.4	-	39.9
	134	117	-	192	197	-	225	225	-	454	456	-	203	228	-	1,208	1,223	-	2,431
	72	60	1	90	89	0	57	67	0	106	172	1	89	121	0	414	509	2	925
	53.7	51.3	-	46.9	45.2	-	25.3	29.8	-	23.3	37.7	-	43.8	53.1	-	34.3	41.6	-	38.1
	0	0	0	0	0	2	1	0	1	0	1	2	0	0	5	1	1	10	12

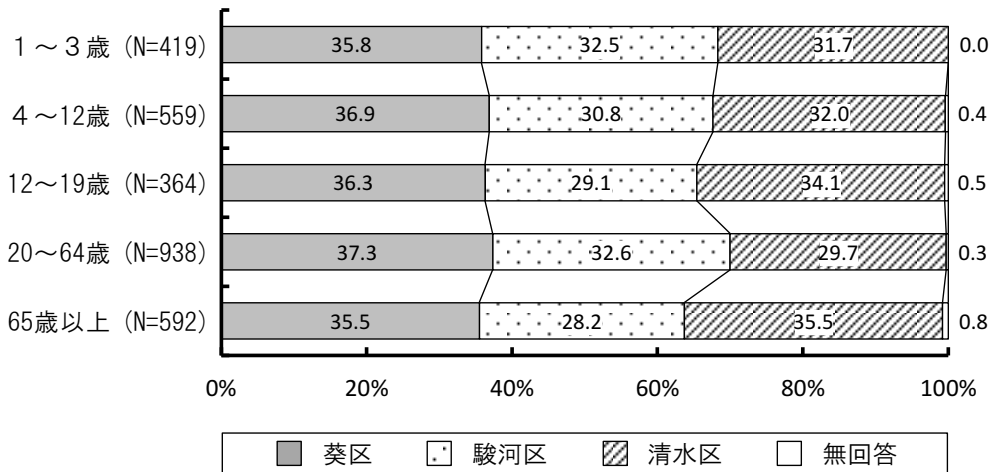
2. 調査の結果

2. 調査の結果

I 回答者属性

1) 居住地区

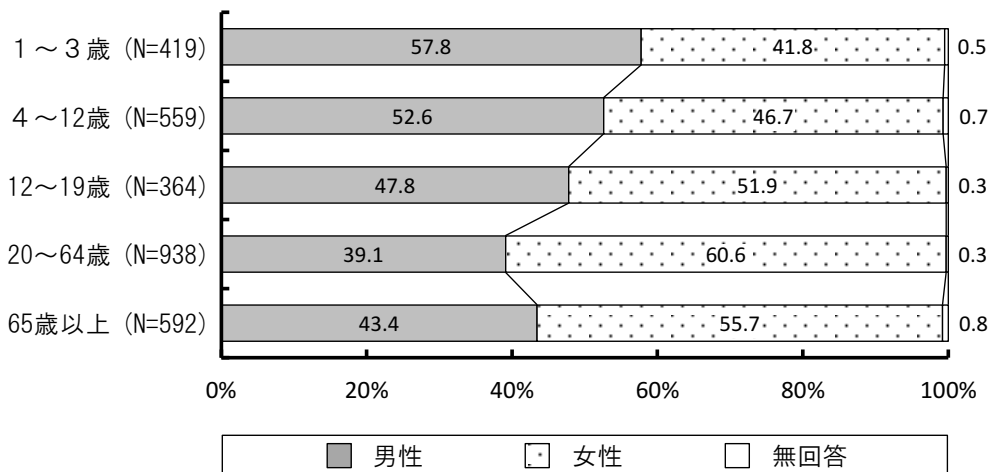
◆ 居住している区は、どちらですか。（単数回答）



居住地区は、すべての年代において「葵区」が36%前後で最も高くなっています。

2) 性別

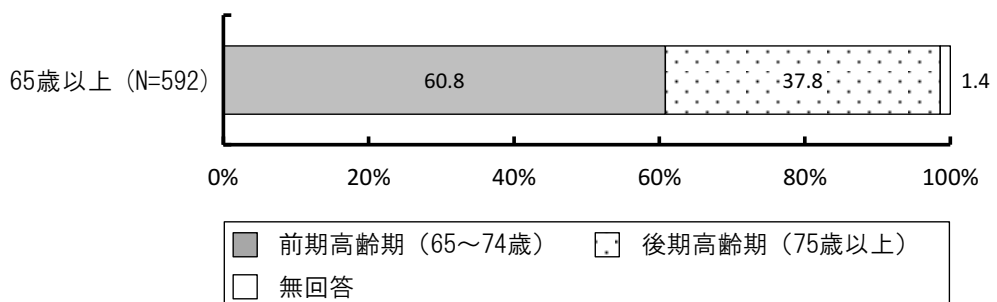
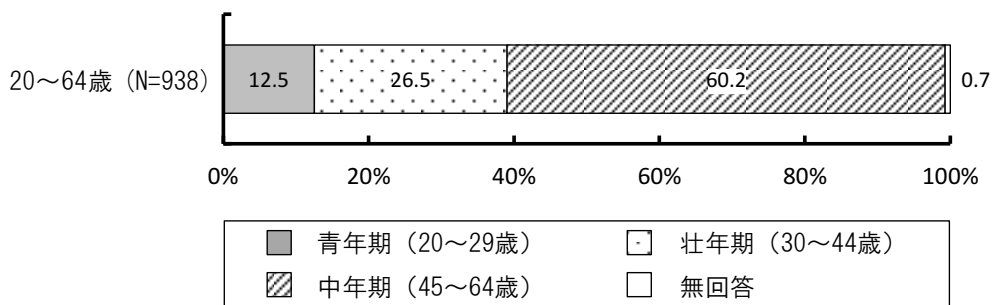
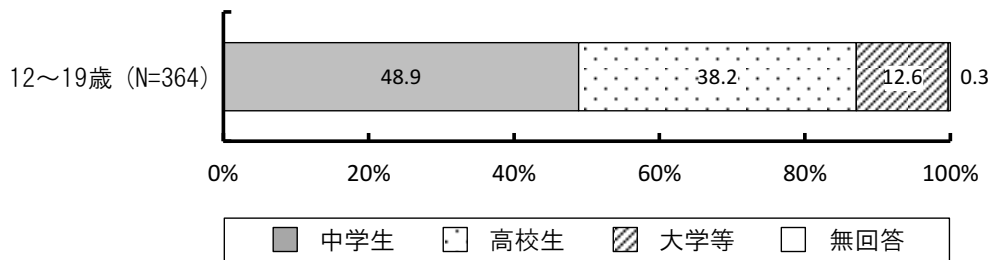
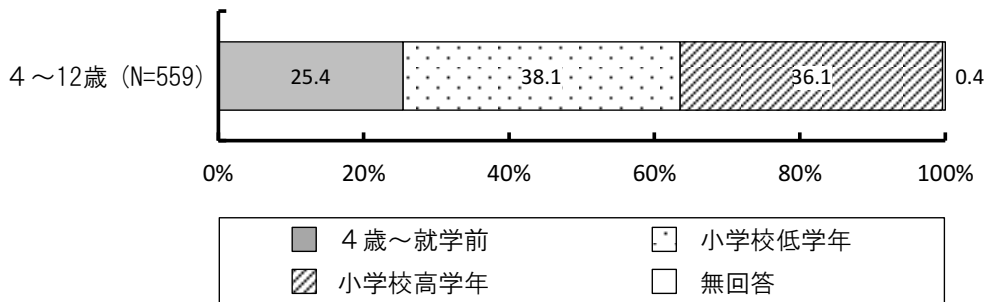
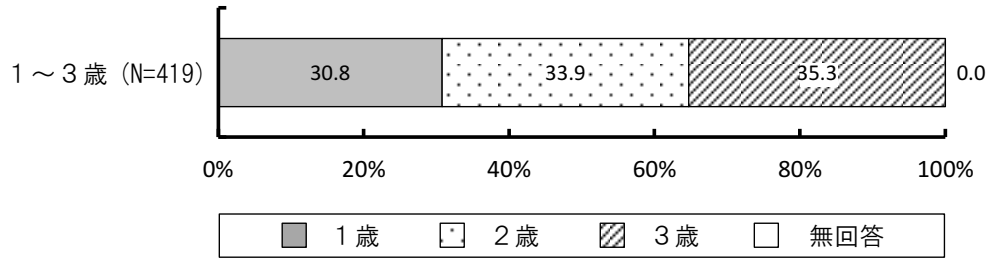
◆ 性別を教えてください。（単数回答）



性別は、1～3歳・4～12歳において「男性」が「女性」を上回っているのに対し、12～19歳・20～64歳・65歳以上において「女性」が「男性」を上回っています。

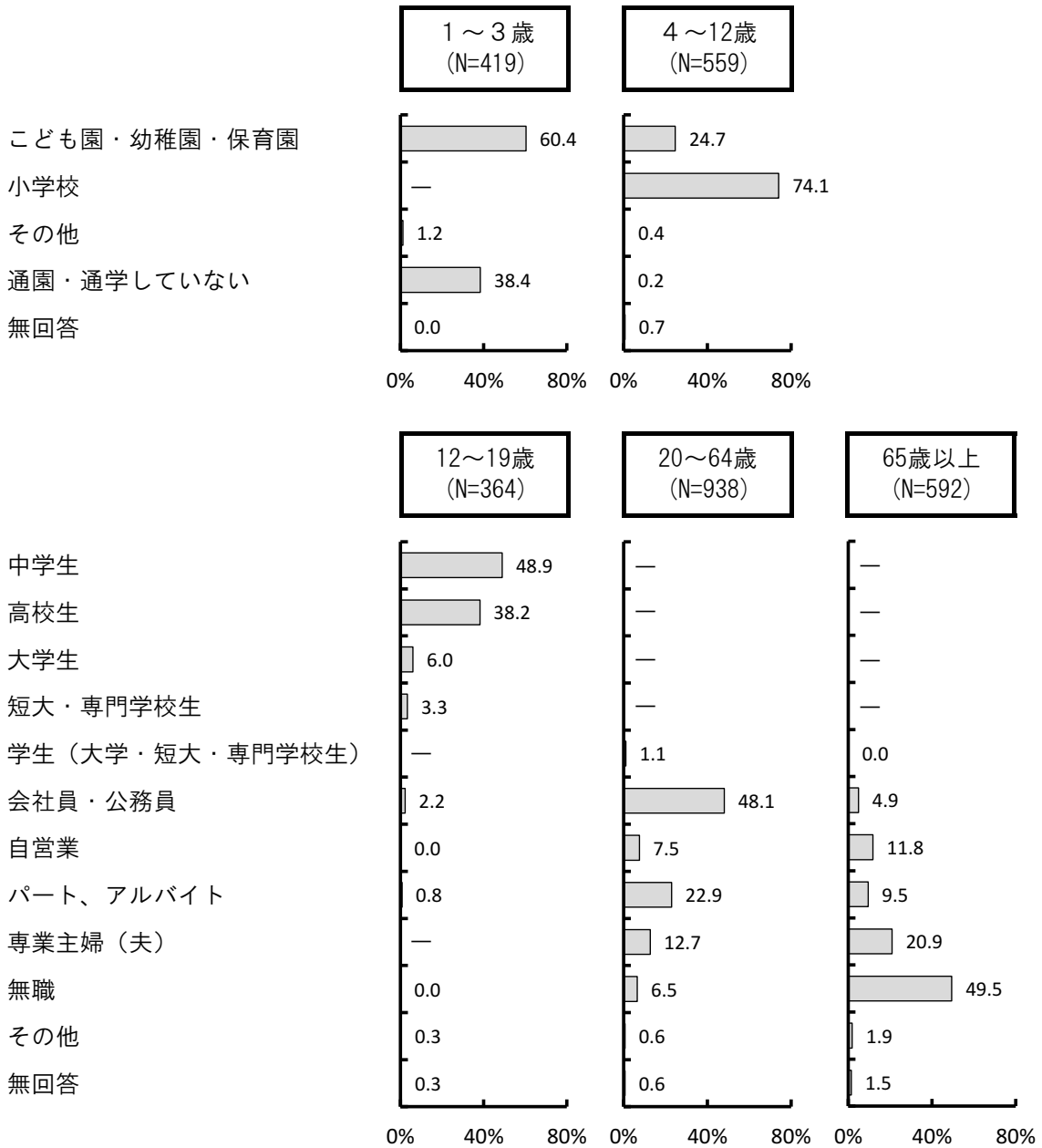
3) 年齢

◆ 平成 28 年 6 月 1 日現在の年齢を教えてください。(単数回答)



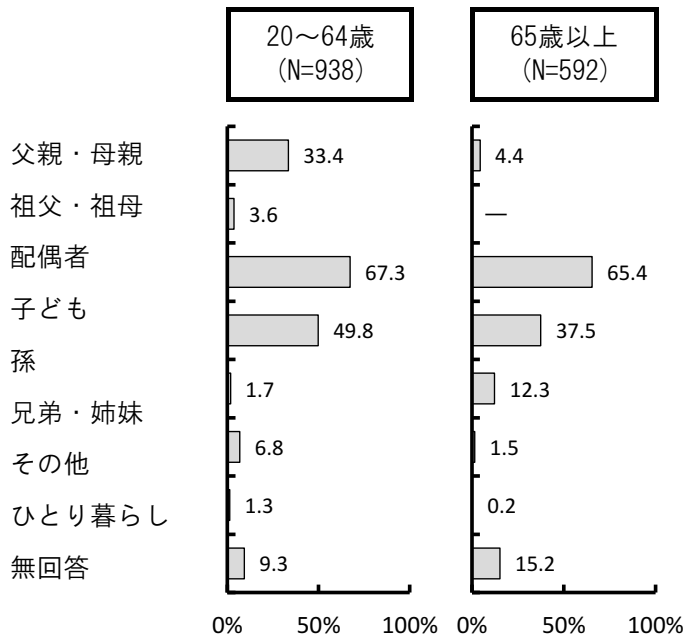
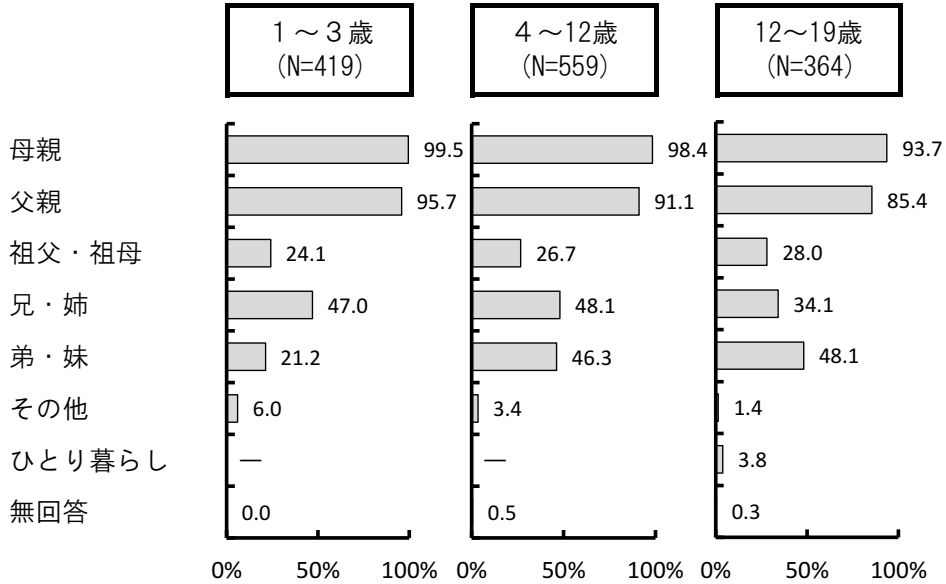
4) 職業等

- ◆ 【1～12歳】おさんは、どこかに通園・通学していますか。（単数回答）
- ◆ 【12～19歳】普段、何をされていますか。（単数回答）
- ◆ 【20歳以上】現在のお仕事などは何ですか。（単数回答）



5) 同居者

◆ 現在、どなたとお住まいになっていますか。（複数回答可能）

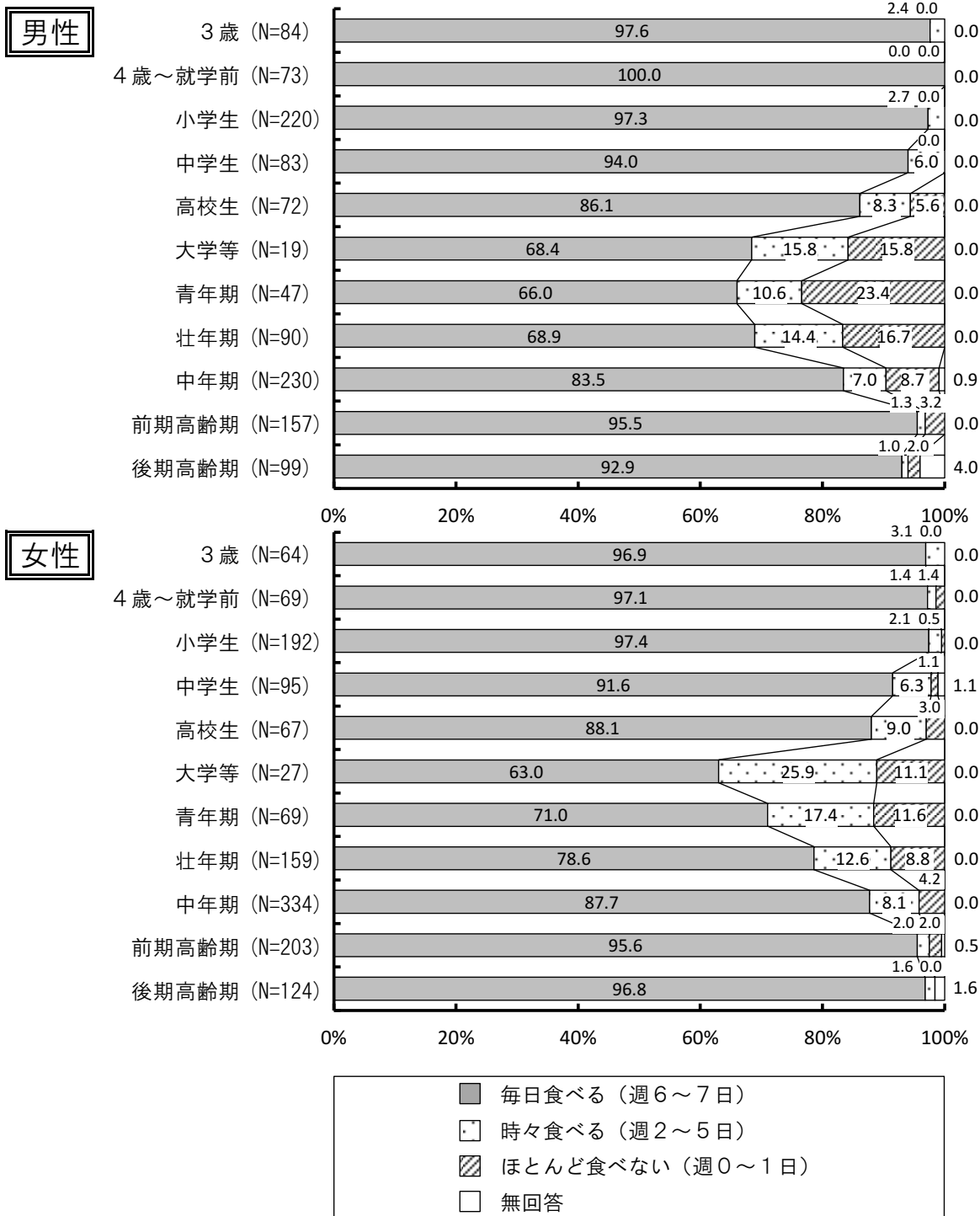


同居者は、1～3歳・4～12歳・12～19歳において「母親」、「父親」が8割を超えて高く、20～64歳・65歳以上において「配偶者」が6割を超えて高くなっています。

Ⅱ 栄養・食生活

1) 朝食の摂取状況

◆ 普段、朝食を食べますか。(単数回答)

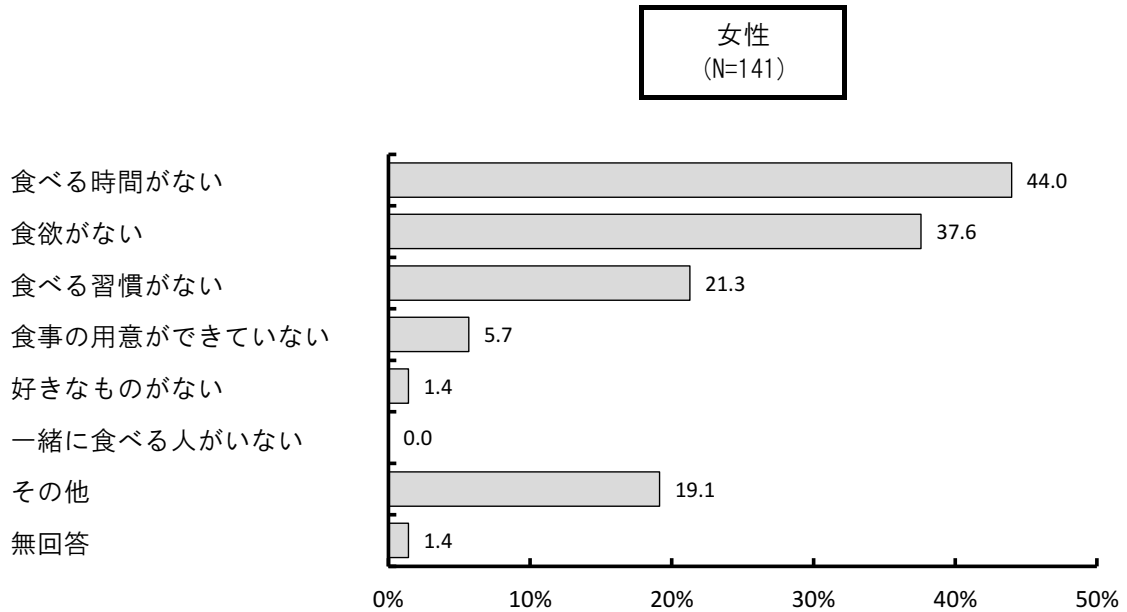
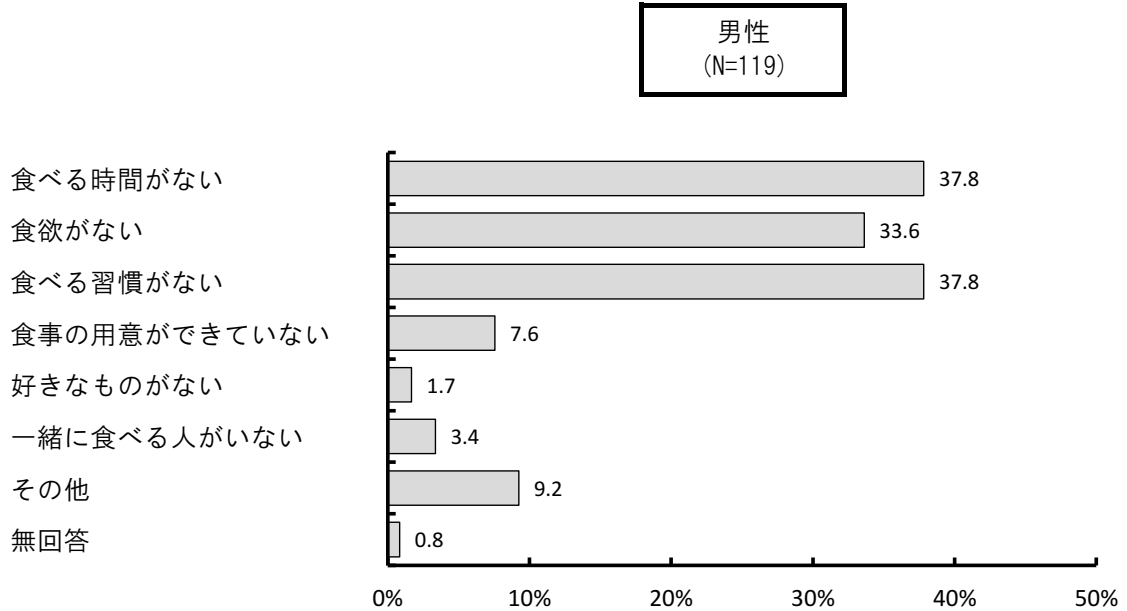


調査結果Ⅱ (栄養・食生活)

朝食の摂取状況は、男女ともに「毎日食べる」が3歳~中学生と高齢期で9割を超えて高くなっています。また、年代別にみると『朝食欠食あり』(時々食べる+ほとんど食べない)は、大学等で3割を超えて高くなりますが、青年期以降は、年代が上がるほど『朝食欠食あり』が低下しています。

2) 朝食を摂取しない理由

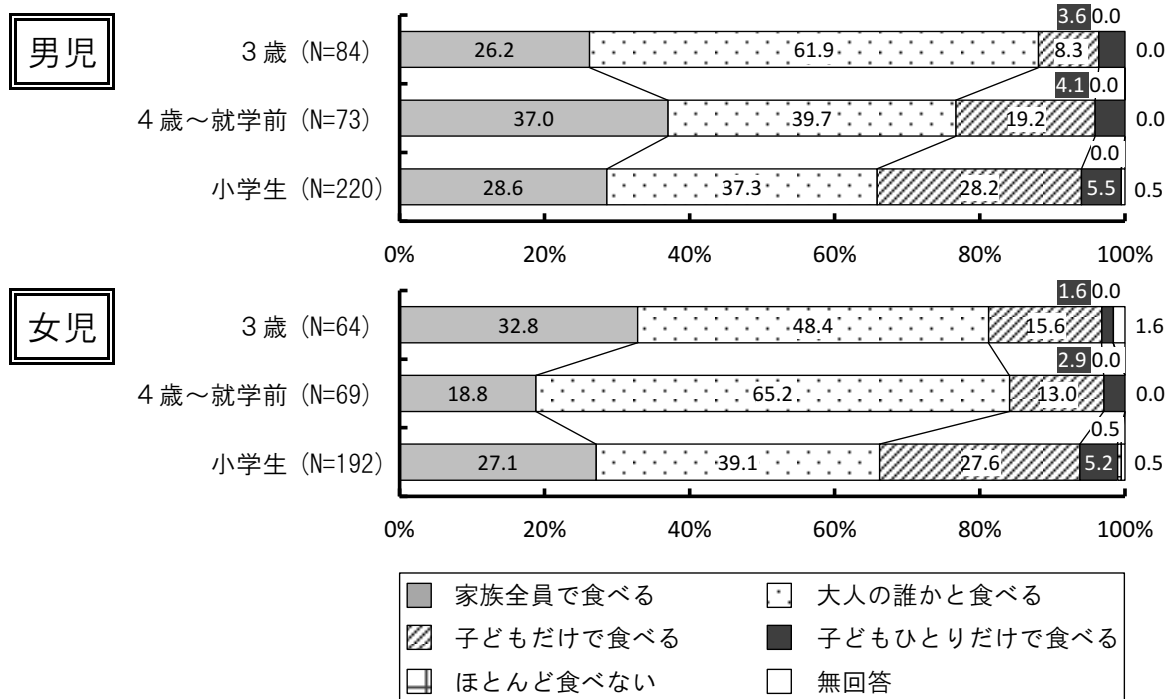
◆ 朝食を食べない理由は、何ですか。（複数回答可能）



朝食を摂取しない理由は、男女ともに「食べる時間がない」、「食欲がない」の回答が高くなっています。また、男性では「食べる習慣がない」の回答も3割を超えて高くなっています。

3) 朝食を一緒に摂取する人

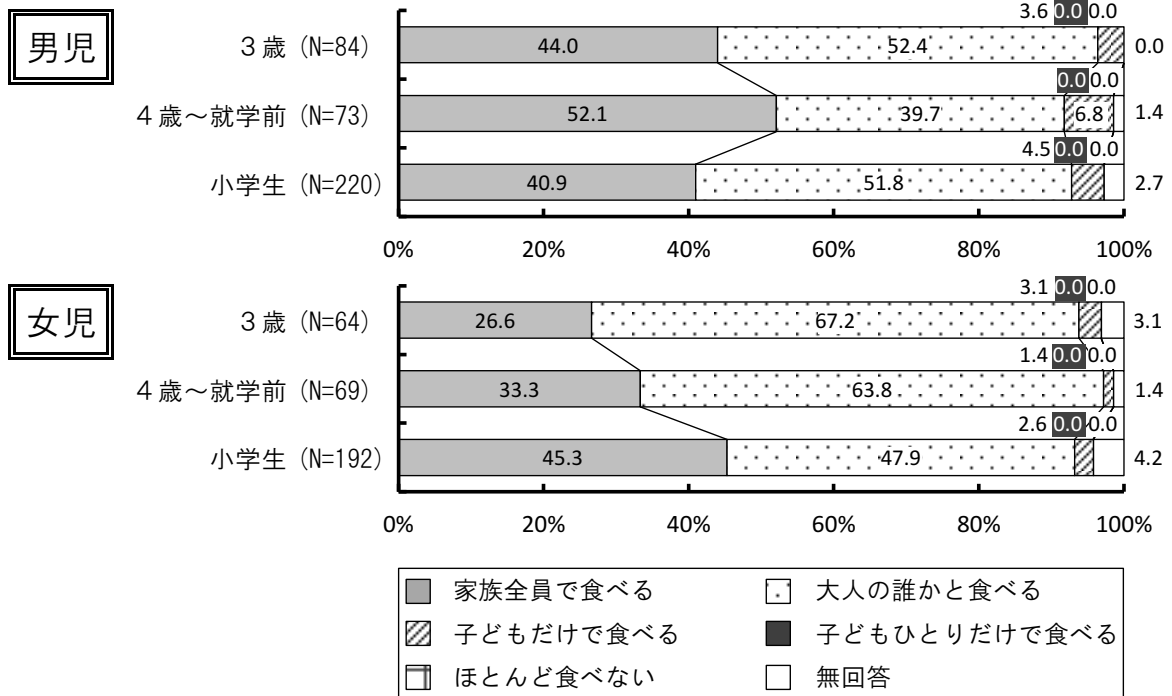
◆ 【3～12歳】お子さんは、朝食をどなたと一緒に食べることが多いですか。（単数回答）



朝食を一緒に摂取する人は、男女ともに『大人と食べる』（家族全員で食べる＋大人の誰かと食べる）が3歳及び4歳～就学前と小学生で差がみられ、小学生になると『子どもだけで食べる』（子どもだけで食べる＋子どもひとりだけで食べる）が3割を超えています。

4) 夕食を一緒に摂取する人

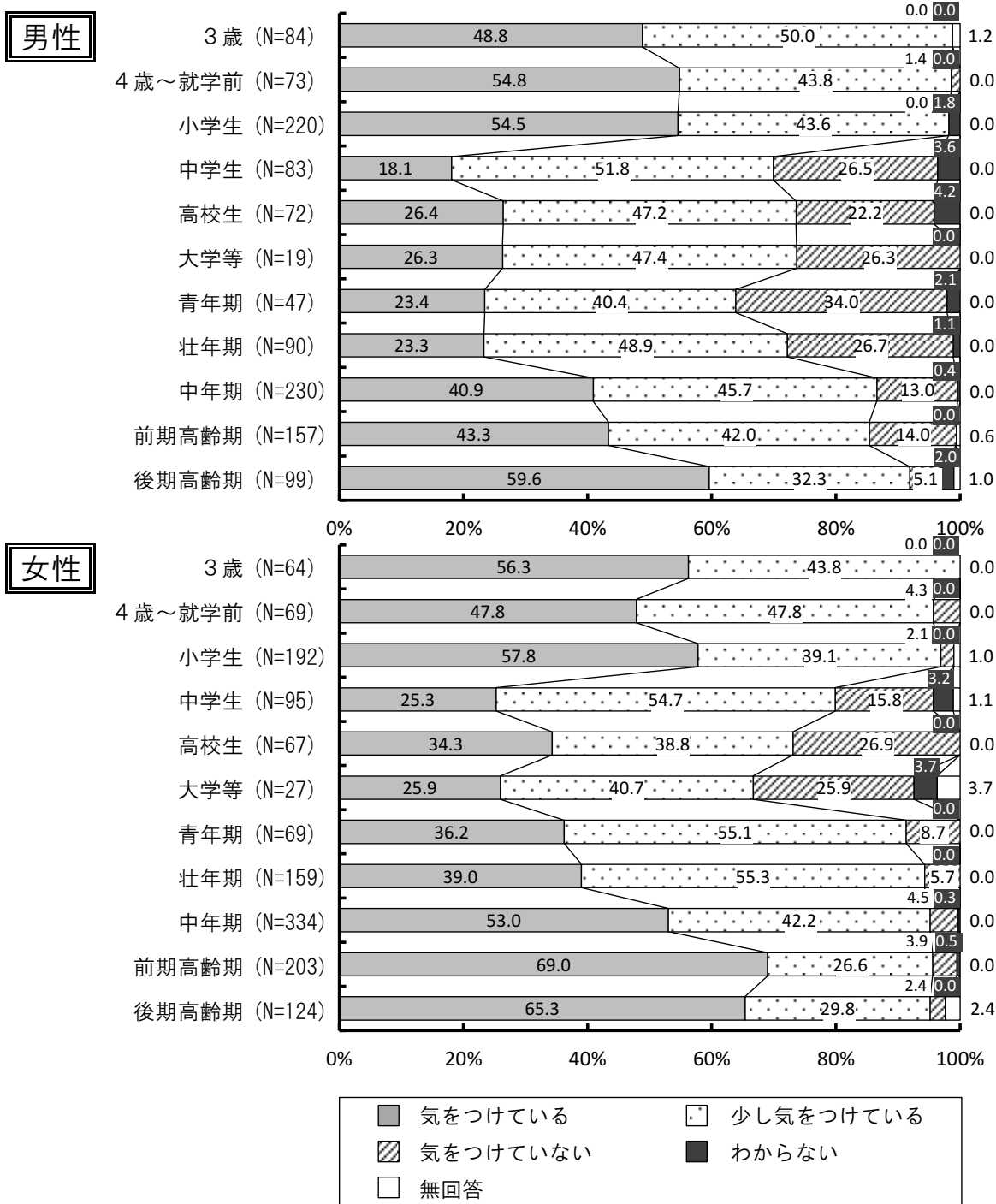
◆ 【3～12歳】おさんは、夕食をどなたと一緒に食べる人が多いですか。（単数回答）



夕食を一緒に摂取する人は、男女ともに『大人と食べる』（家族全員で食べる＋大人の誰かと食べる）が9割を超えて高くなっています。

5) 栄養バランスへの気遣い

◆ 普段、栄養のバランス（いろいろな食品を食べること）に気をつけていますか。（単数回答）

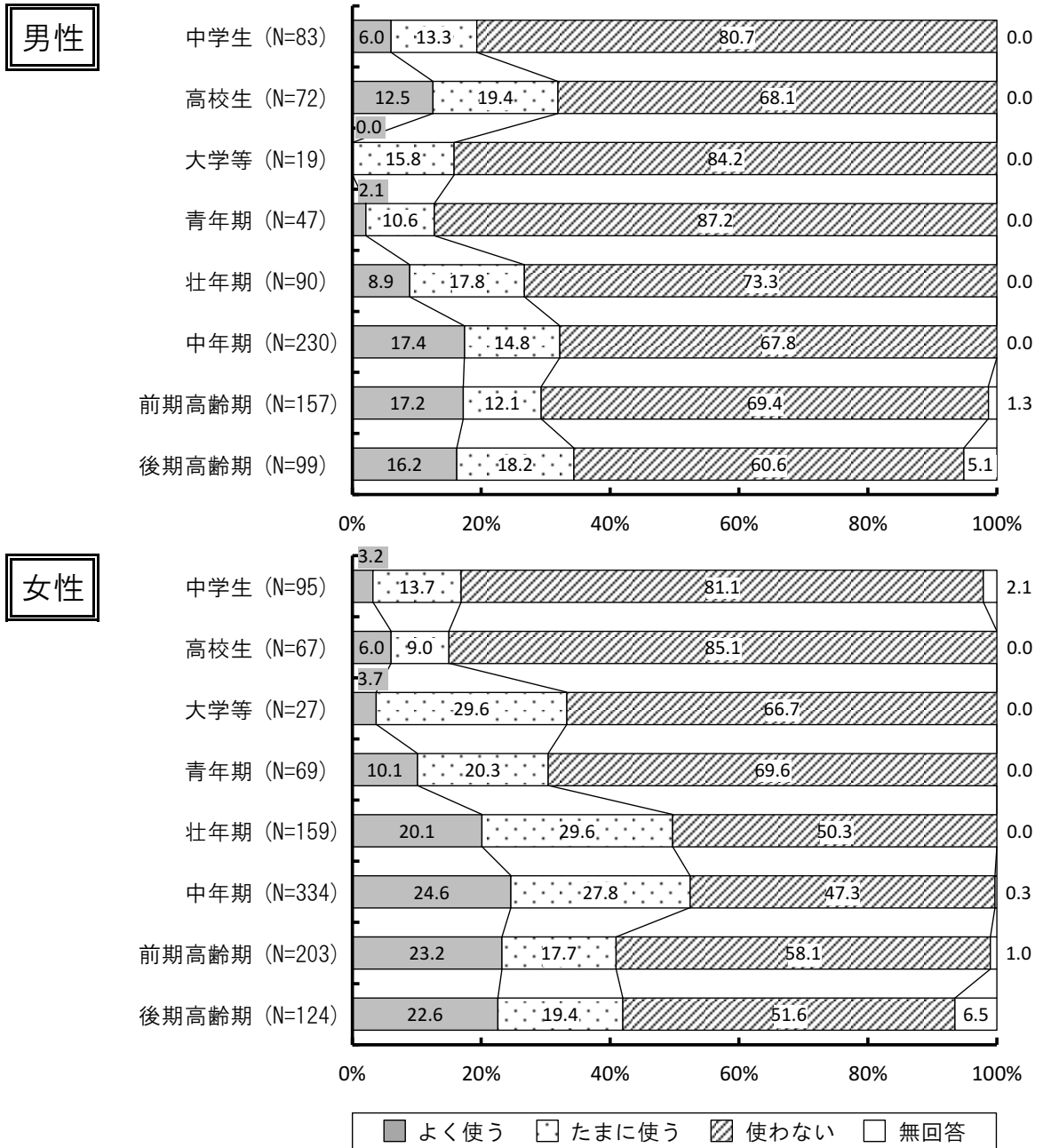


栄養のバランスへの気遣いは、概ね男性に比べて女性の方が「気をつけている」の割合くなっています。

年代別にみると、「気をつけている」は、保護者が回答している小学生以下で5割前後と高くなっているのに対し、中学生～大学等では3割前後に低下し、その後、年代が上がるほど「気をつけている」の割合が増加しています。

6) 栄養補助食品の使用状況

◆ 【12歳以上】栄養補助食品＝サプリメント（ビタミン剤など）を使っていますか。
 (単数回答)

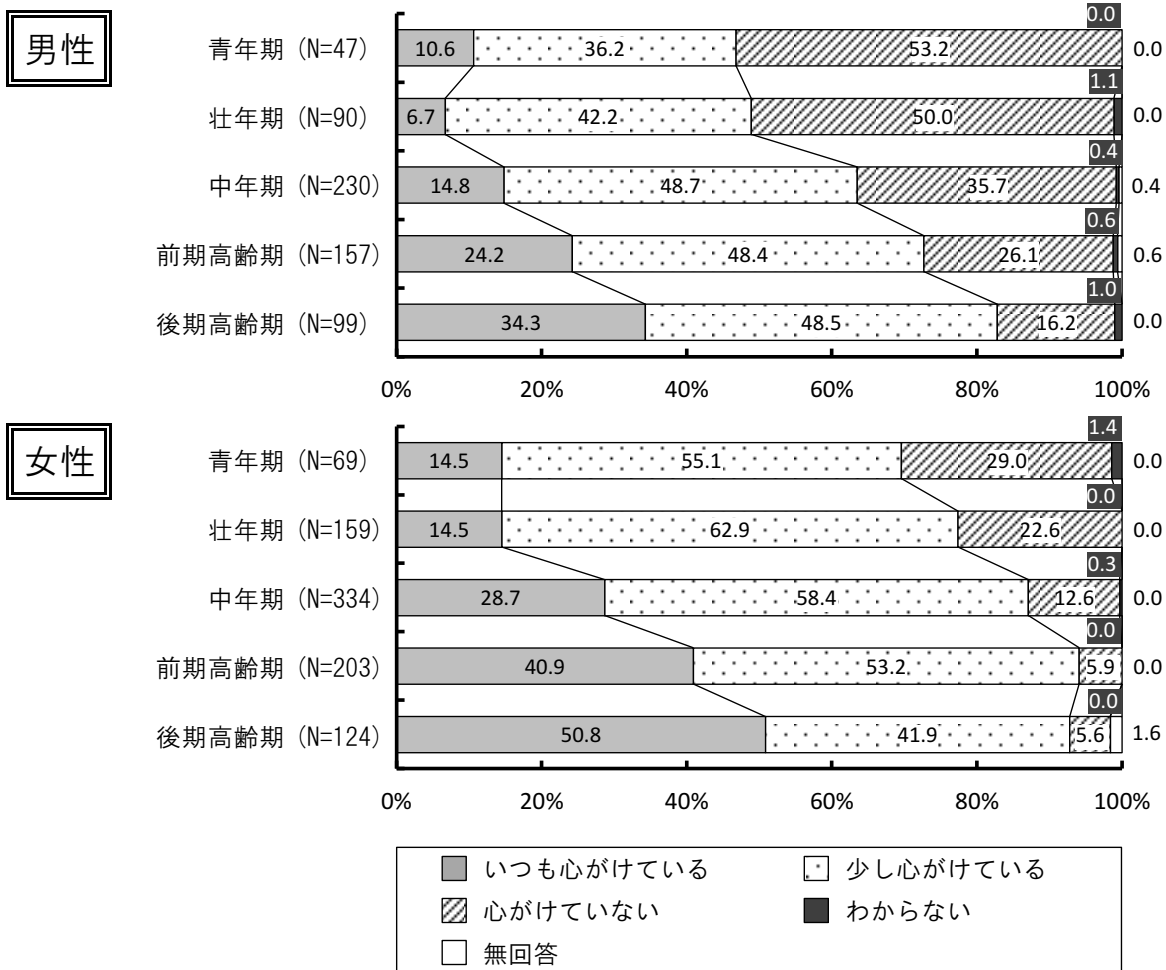


栄養補助食品の使用状況は、男女ともに「使わない」が最も高くなっています。また、男性に比べて女性の方が『使う』（よく使う＋たまに使う）が高い傾向となっています。

年代別にみると、壮年期以降で『使う』は、男性で3割前後、女性で4割を超えており、他の年代より高くなっています。

7) 薄味の心がけ

◆ 【20歳以上】食事をするときに薄味に心がけていますか。(単数回答)

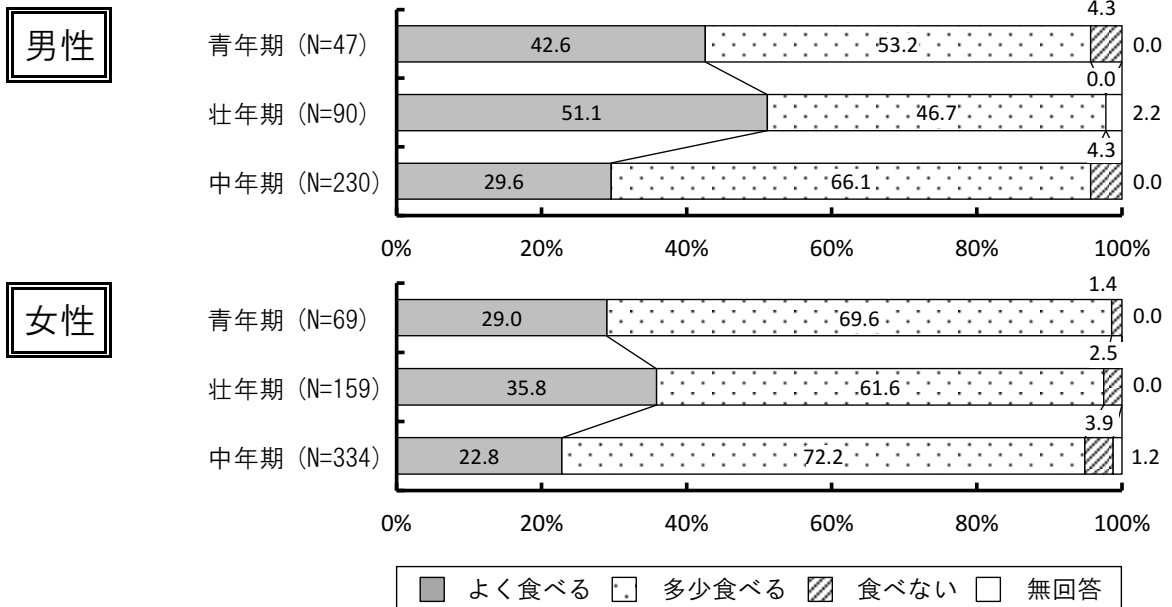


薄味の心がけは、『心がけている』(いつも心がけている+少し心がけている)は、男性より女性で高くなっています。

年代別にみると、中年期以降では男女ともに年代が上がるほど「いつも心がけている」が高くなる傾向がみられます。

8) 脂肪の多い食品の摂取状況

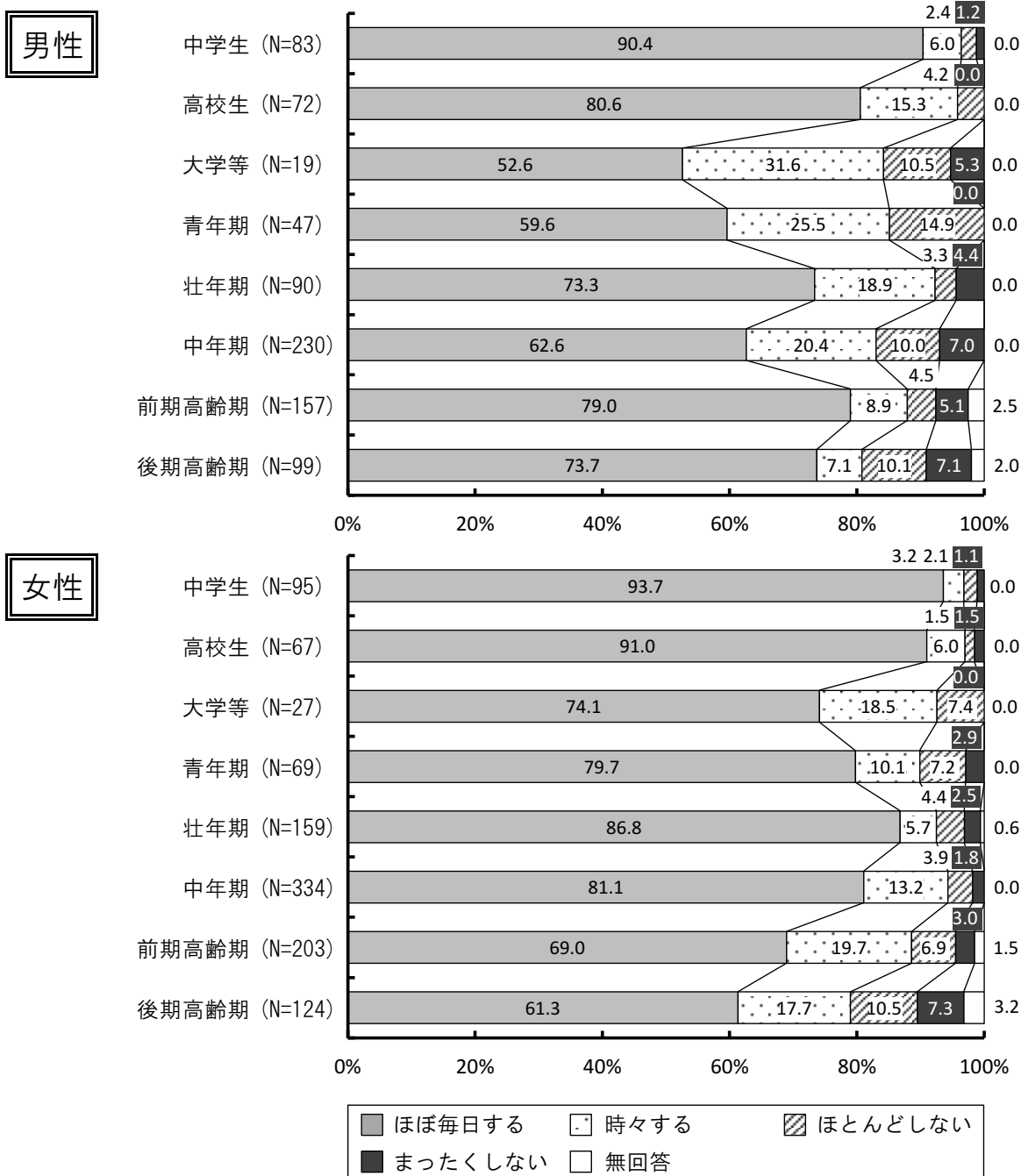
◆ 【20～64 歳】脂肪の多い食品（揚げ物、肉料理、洋菓子など）をよく食べますか。
 (単数回答)



脂肪の多い食品の摂取状況は、女性に比べて男性で「よく食べる」の割合が高くなっています。年代別にみると、壮年期で「よく食べる」が高くなっており、男性では 51.5%、女性では 35.8% となっています。

9) 家族や友人との食事摂取状況

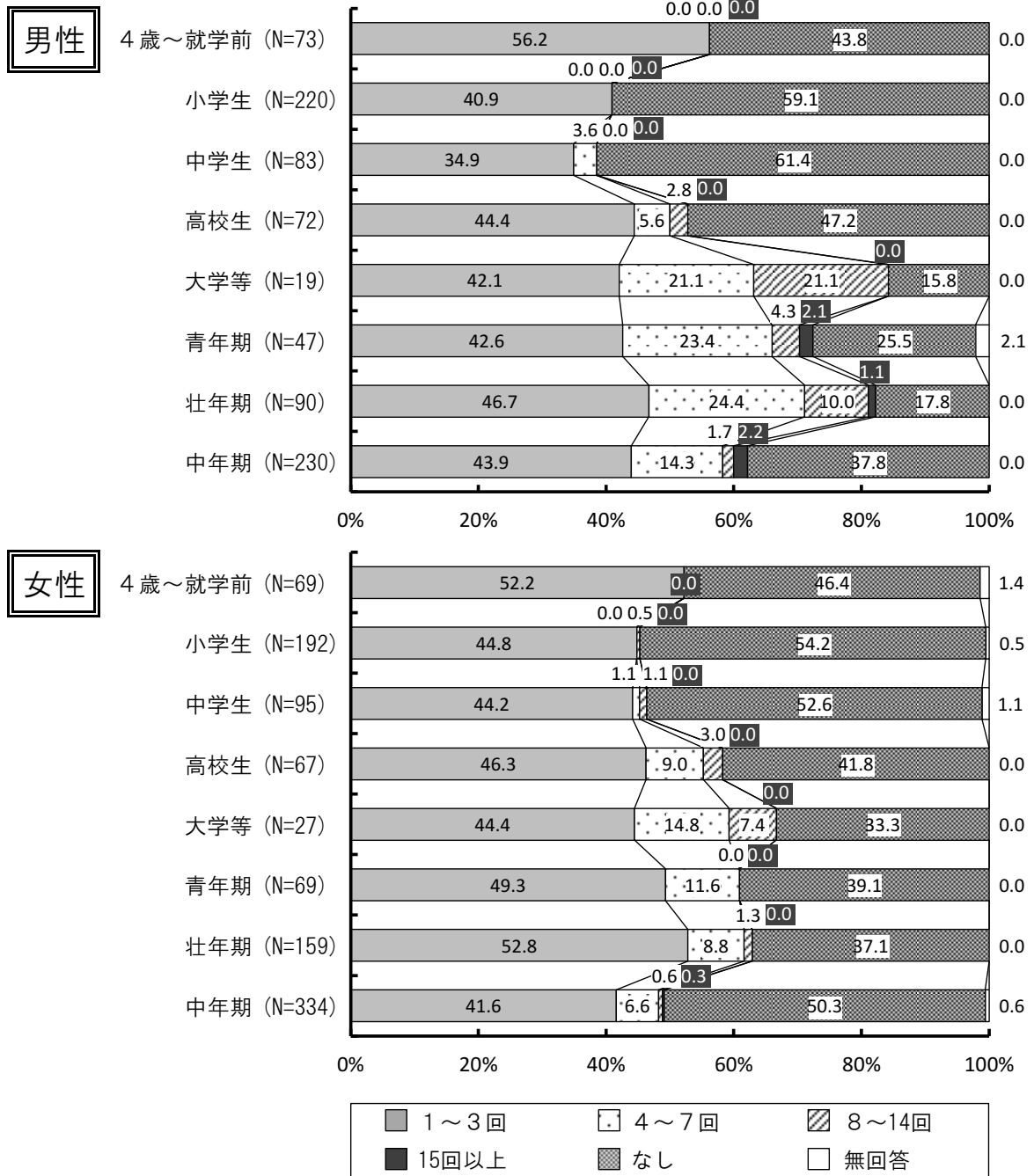
◆ 【12歳以上】1日1食以上、家族や友人とともに食事をしますか。(学校での昼食時を除きます) (単数回答)



家族や友人との食事摂取状況は、男女ともに「ほぼ毎日する」が半数を超えて高くなっています。年代別にみると、中学生・高校生では、男女ともに「ほぼ毎日する」が9割前後であるのに対し、大学等の男性では52.6%、女性では74.1%と、低下しています。

10) コンビニ食品やファストフードで食事をすませた回数

◆ 【4～64歳】この1週間のうちで、コンビニ食品（おにぎりや弁当など）やファストフード（ハンバーガーなど）で食事をすませた回数は何回くらいありましたか。（単数回答）

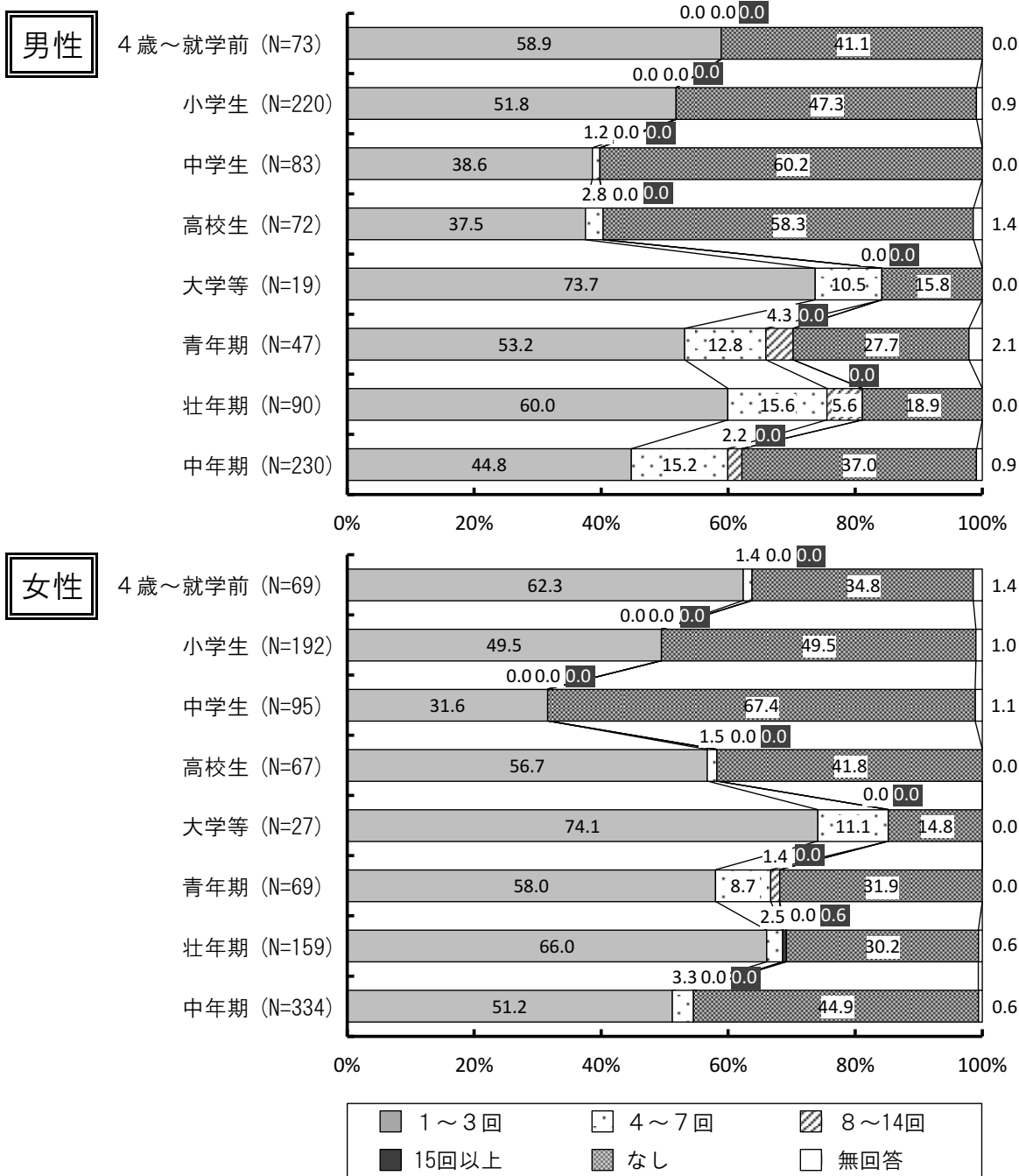


コンビニ食品やファストフードで食事をすませた回数は、大学等以降では、女性に比べて男性で高い傾向となっています。

年代別にみると、大学等において『4回以上』（4～7回＋8～14回＋15回以上）が高くなっており、男性では4割以上、女性では2割以上となっています。

11) 外食で食事をすませた回数

◆ 【4～64歳】この1週間のうちで、食堂やレストランなどで外食した回数は何回くらいありましたか。（単数回答）

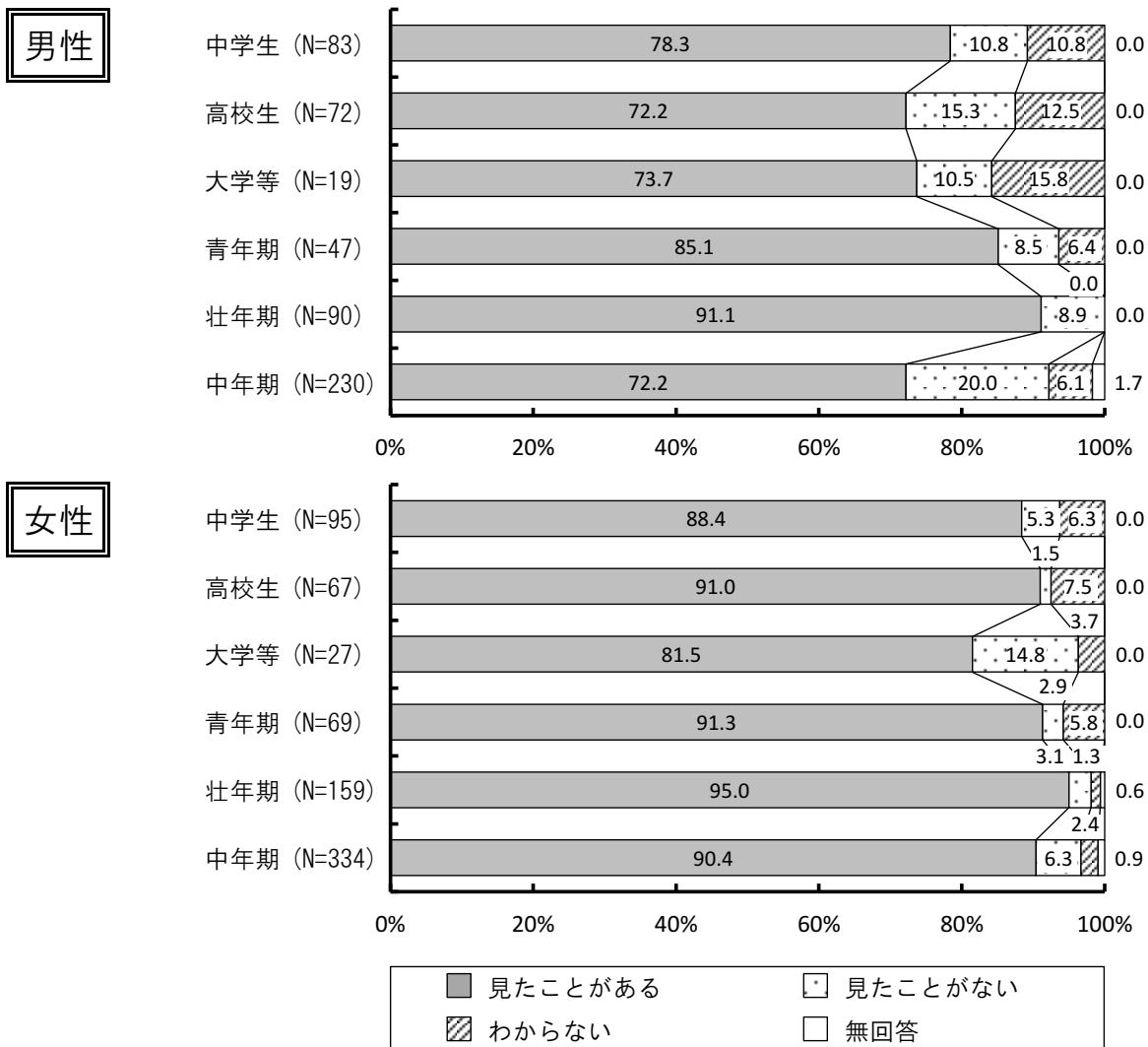


外食で食事をすませた回数は、青年期以降では、女性に比べて男性で高い傾向となっています。年代別にみると、『4回以上』（4～7回＋8～14回＋15回以上）が壮年期の男性で2割、大学等の女性で1割となっています。

12) 栄養成分表示を見たことの有無

◆ 【12～64歳】食品・菓子または食堂・レストランのメニューで、下記のような栄養成分表示を見たことがありますか。（単数回答）

主要栄養成分 1枚(平均5g)当たり				
エネルギー	たんぱく質	脂質	糖質	ナトリウム
29kcal	0.3g	1.9g	2.6g	4mg

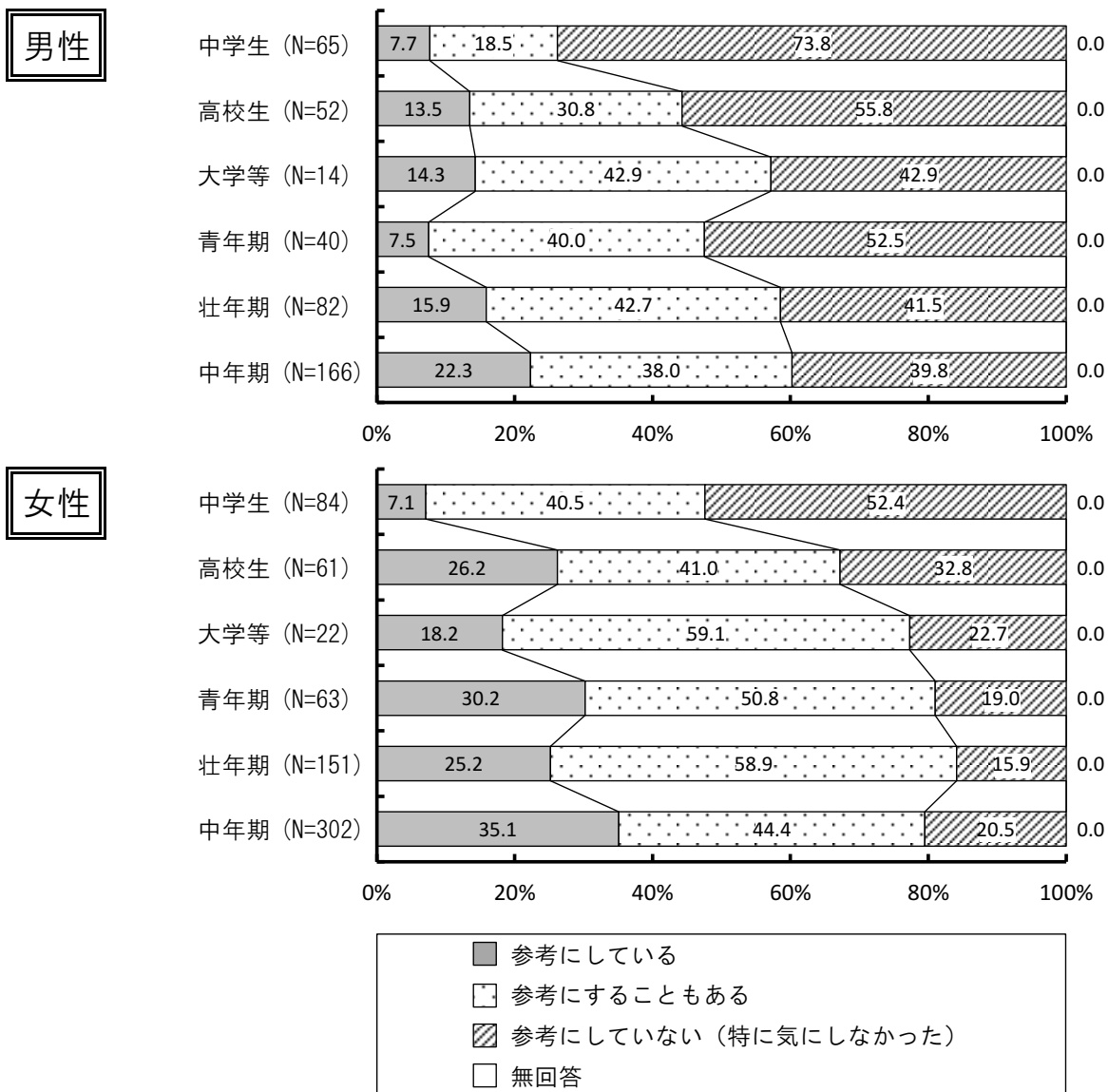


栄養成分表示を見たことの有無は、男女ともに「見たことがある」が高くなっています。また、男性に比べて女性の方が「見たことがある」が高い傾向となっています。中でも、男女ともに青年期で最も高くなっています。

13) 栄養成分表示を参考にすることの有無

◆ 【12～64歳】カレーなどのレトルト食品や菓子、ジュースなどを購入するときや食堂やレストランでメニューを選ぶ時に、栄養成分表示を参考にしますか。(単数回答)

※栄養成分表示を見たことがある人のみ回答



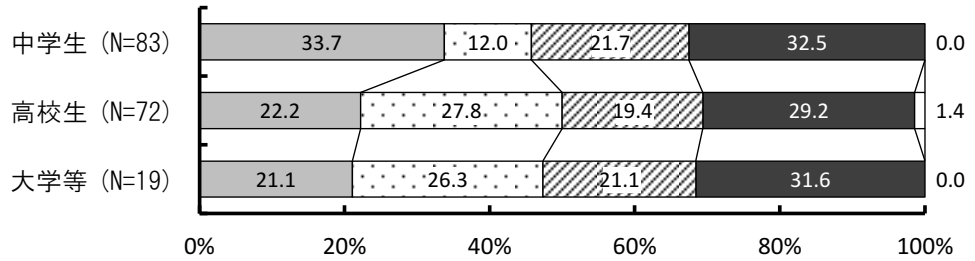
栄養成分表示を参考にすることの有無は、男女ともに「参考になっている」は低い傾向となっています。また、女性に比べて男性で「参考になっている」の割合が低い傾向となっています。

年代別にみると、青年期・中年期の女性では「参考になっている」は3割と、他の年代より高くなっています。

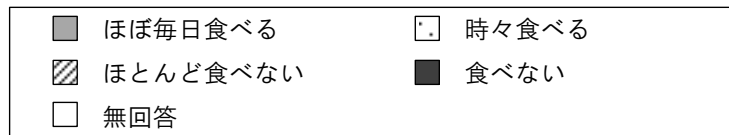
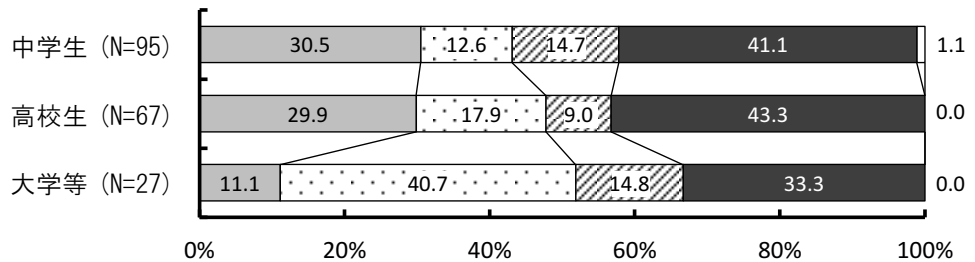
14) 夜食の摂取状況

◆ 【12～19歳】夜食を食べますか。（単数回答）

男性



女性

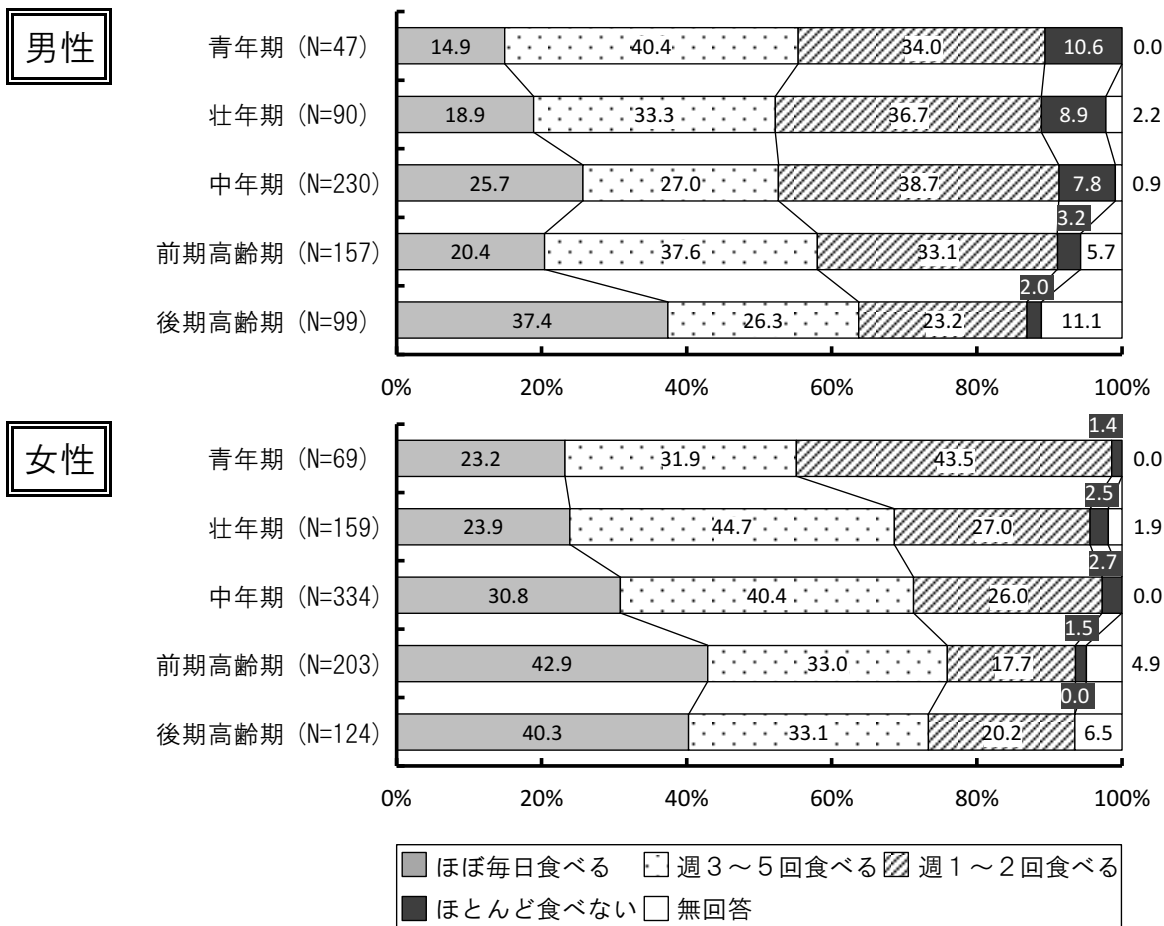


夜食の摂取状況は、男女ともに『食べる』（ほぼ毎日食べる＋時々食べる）が5割前後となっています。

年代別にみると、中学生の男性、中学生・高校生の女性で「ほぼ毎日食べる」が3割となっています。

15) 豆類や大豆類の摂取状況

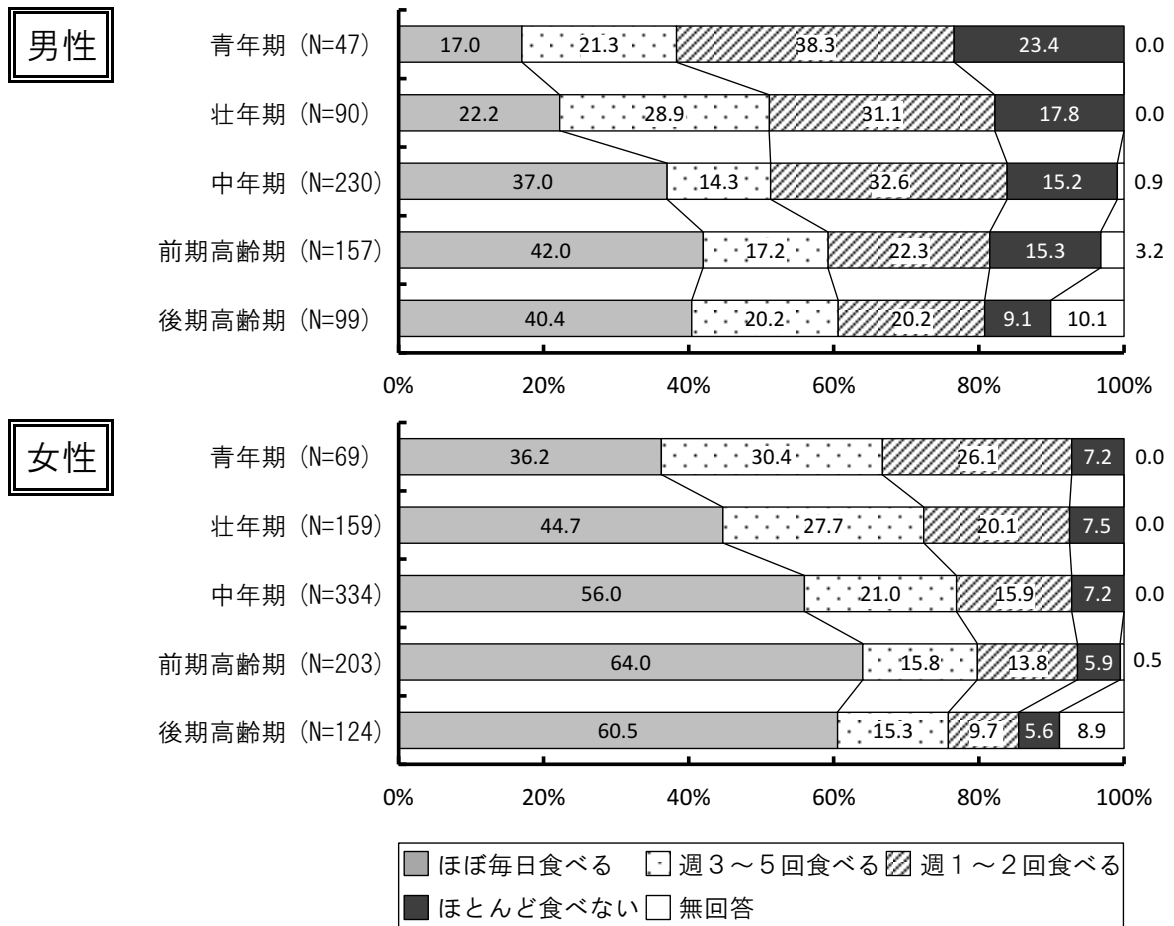
◆ 【20歳以上】1週間のうちで、豆類や大豆類（とうふ、納豆、煮豆など）の摂取状況について教えてください。（単数回答）



豆類や大豆類の摂取状況は、男女ともに『週3回以上食べる』（ほぼ毎日食べる+週3~5回食べる）は半数を超えており、男性に比べて女性で食べている人の割合が高い傾向となっています。年代別にみると、「ほぼ毎日食べる」は後期高齢期の男性で37.4%、前期高齢期の女性で42.9%と、他の年代に比べて高くなっています。

16) 牛乳や乳製品の摂取状況

◆ 【20歳以上】1週間のうちで、牛乳や乳製品（ヨーグルト、チーズなど）の摂取状況について教えてください。（単数回答）

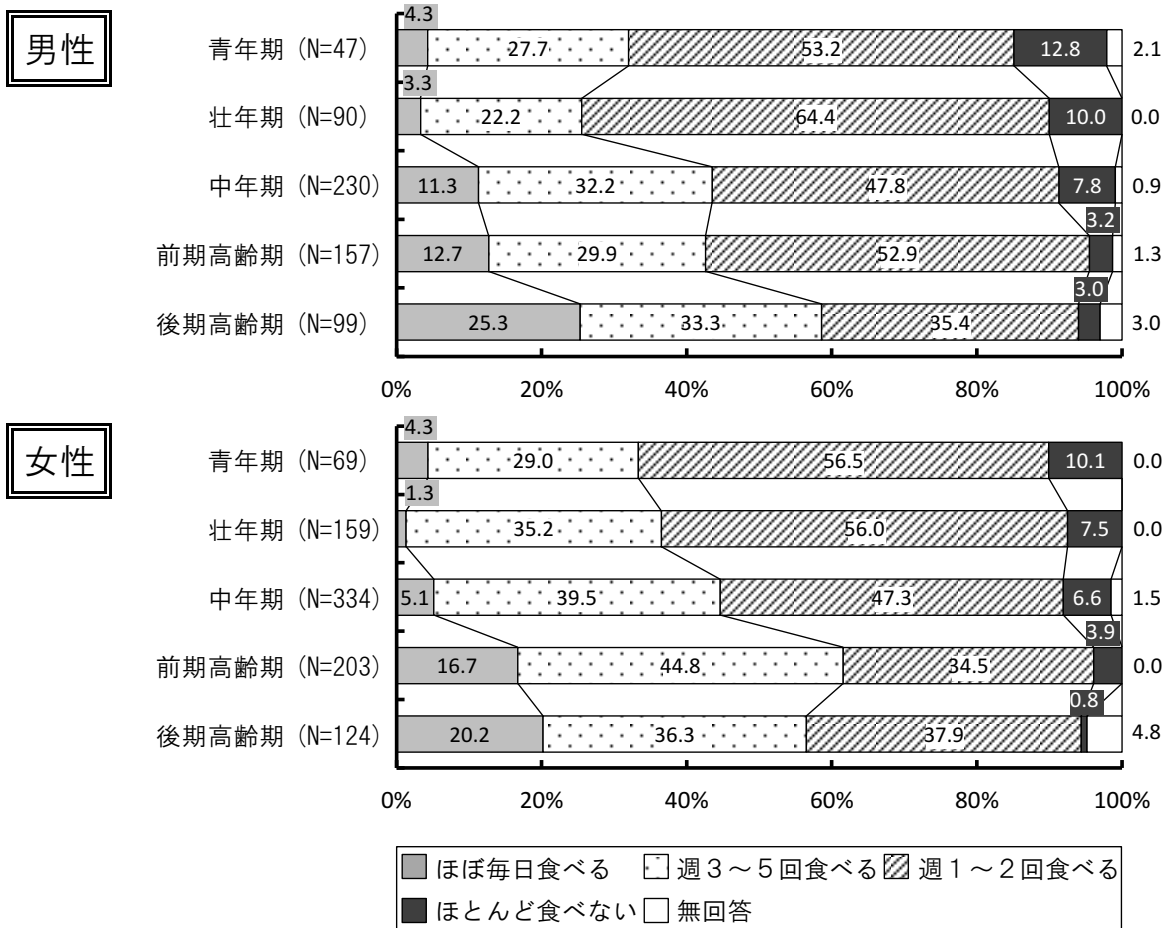


牛乳や乳製品の摂取状況は、『週3回以上食べる』（ほぼ毎日食べる＋週3～5回食べる）は男性に比べて女性で高くなっています。

年代別にみると、「ほぼ毎日食べる」は青年期において最も低く、男性では17.0%、女性では36.2%となっています。

17) 魚類の摂取状況

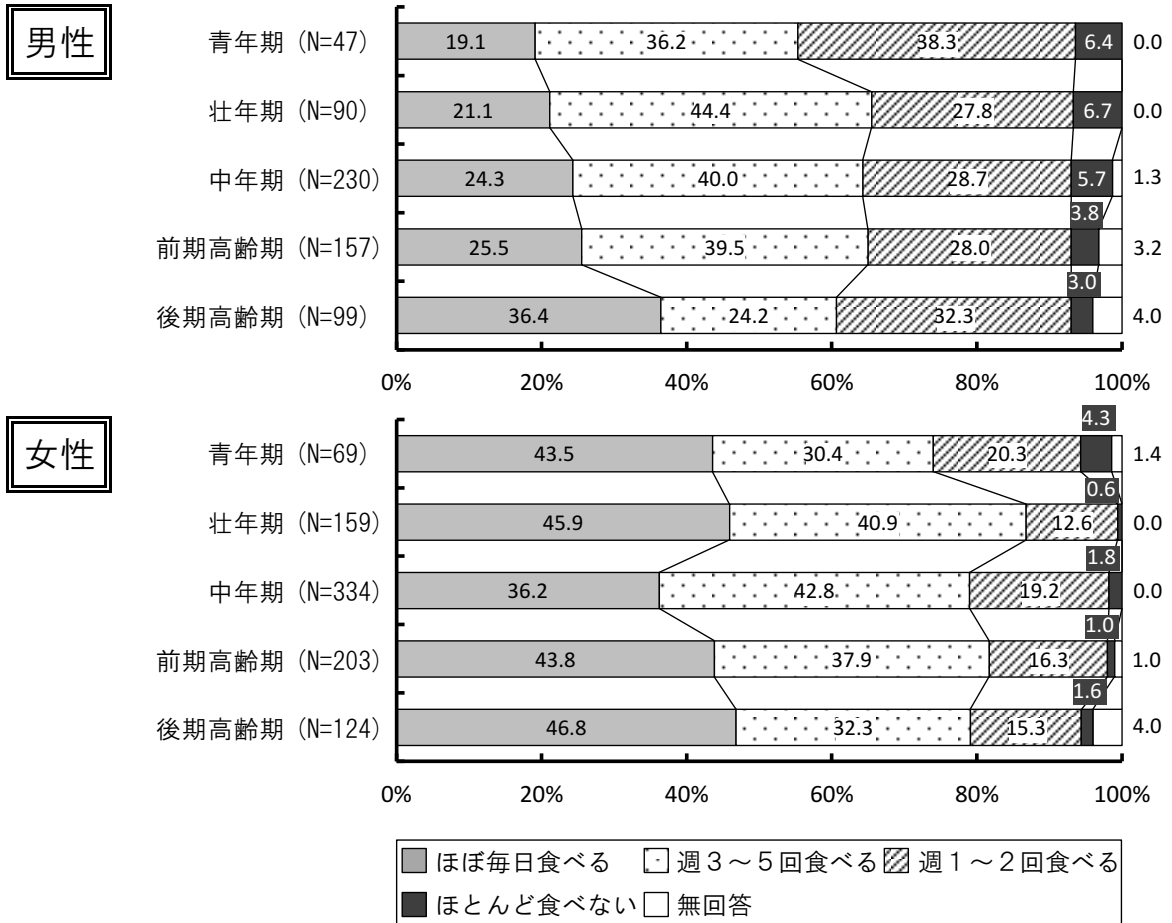
◆ 【20歳以上】1週間のうちで、魚類（焼き魚、刺身など）の摂取状況について教えてください。（単数回答）



魚類の摂取状況は、「ほぼ毎日食べる」は男女ともに壮年期で最も低く、男性では3.3%、女性では1.3%となっています。

18) 緑黄色野菜の摂取状況

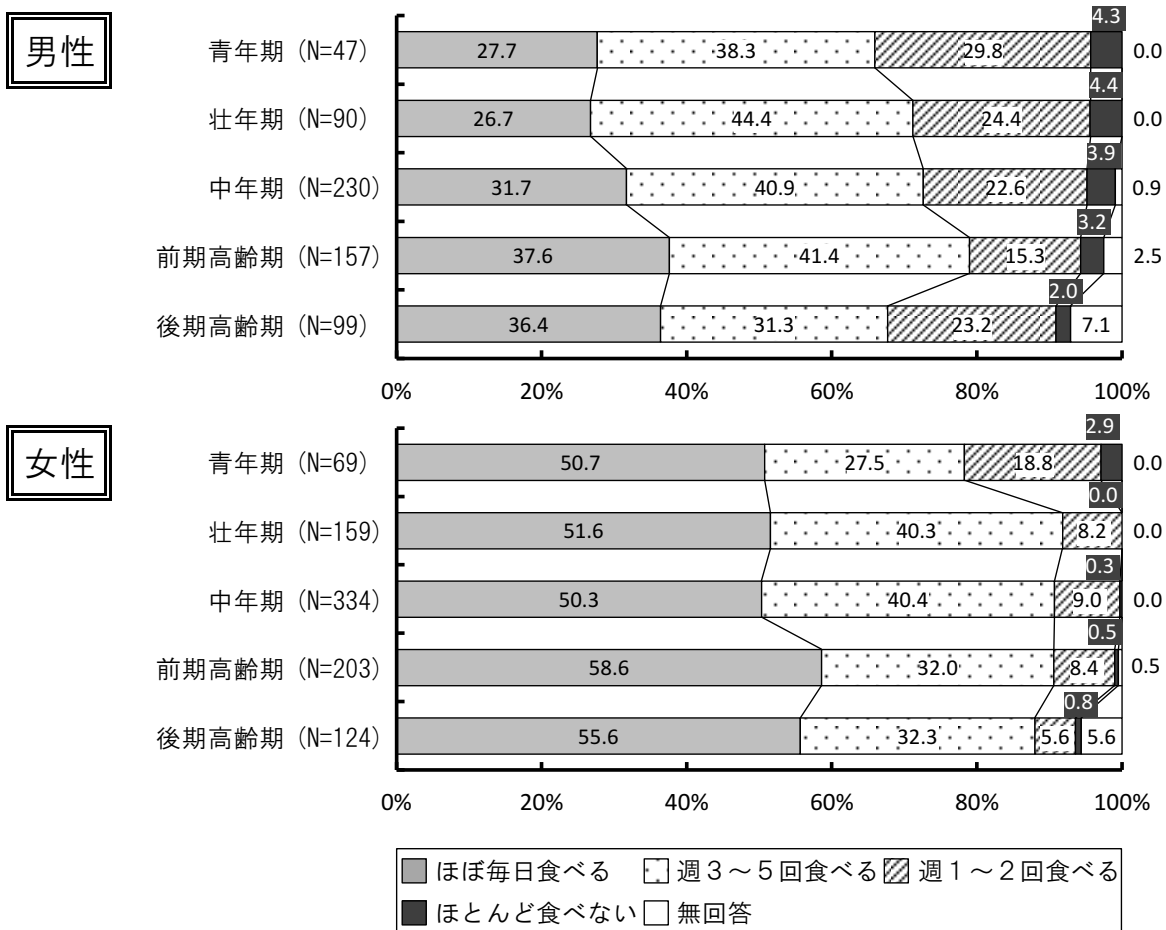
◆ 【20歳以上】1週間のうちで、緑黄色野菜（ほうれん草、にんじんなど）の摂取状況について教えてください。（単数回答）



緑黄色野菜の摂取状況は、『週3回以上食べる』（ほぼ毎日食べる＋週3～5回食べる）は、男性では5割前後、女性では8割前後となっています。中でも、男性の青年期～前期高齢期は、「ほぼ毎日食べる」が2割前後と低くなっています。

19) 淡色野菜の摂取状況

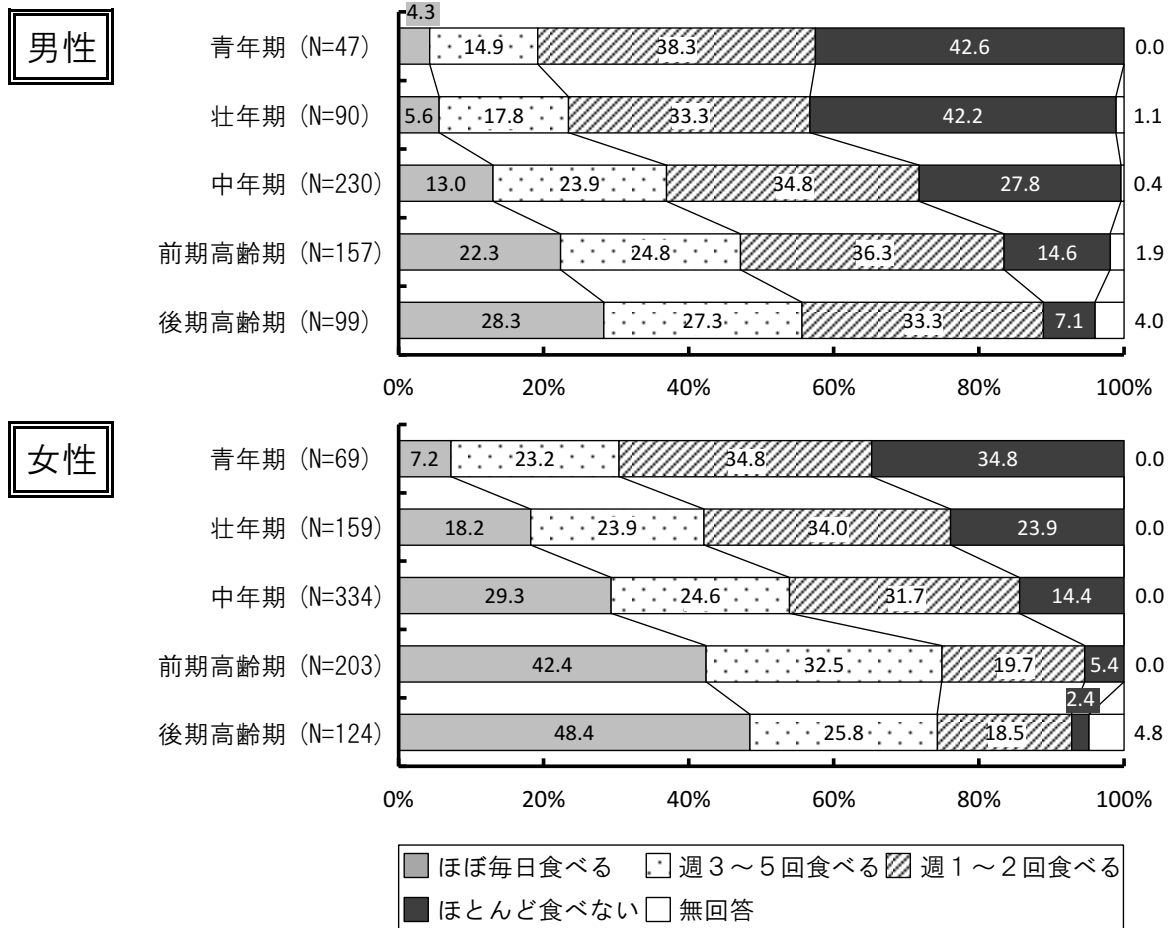
◆ 【20歳以上】1週間のうちで、淡色野菜（大根、キャベツ、きゅうりなど）の摂取状況について教えてください。（単数回答）



淡色野菜の摂取状況は、男女ともに『週3回以上食べる』（ほぼ毎日食べる＋週3～5回食べる）が6割を超えています。また、男性に比べて女性の方が『週3回以上食べる』が高くなっています。

20) くだもの類の摂取状況

◆ 【20歳以上】1週間のうちで、くだもの類の摂取状況について教えてください。（単数回答）



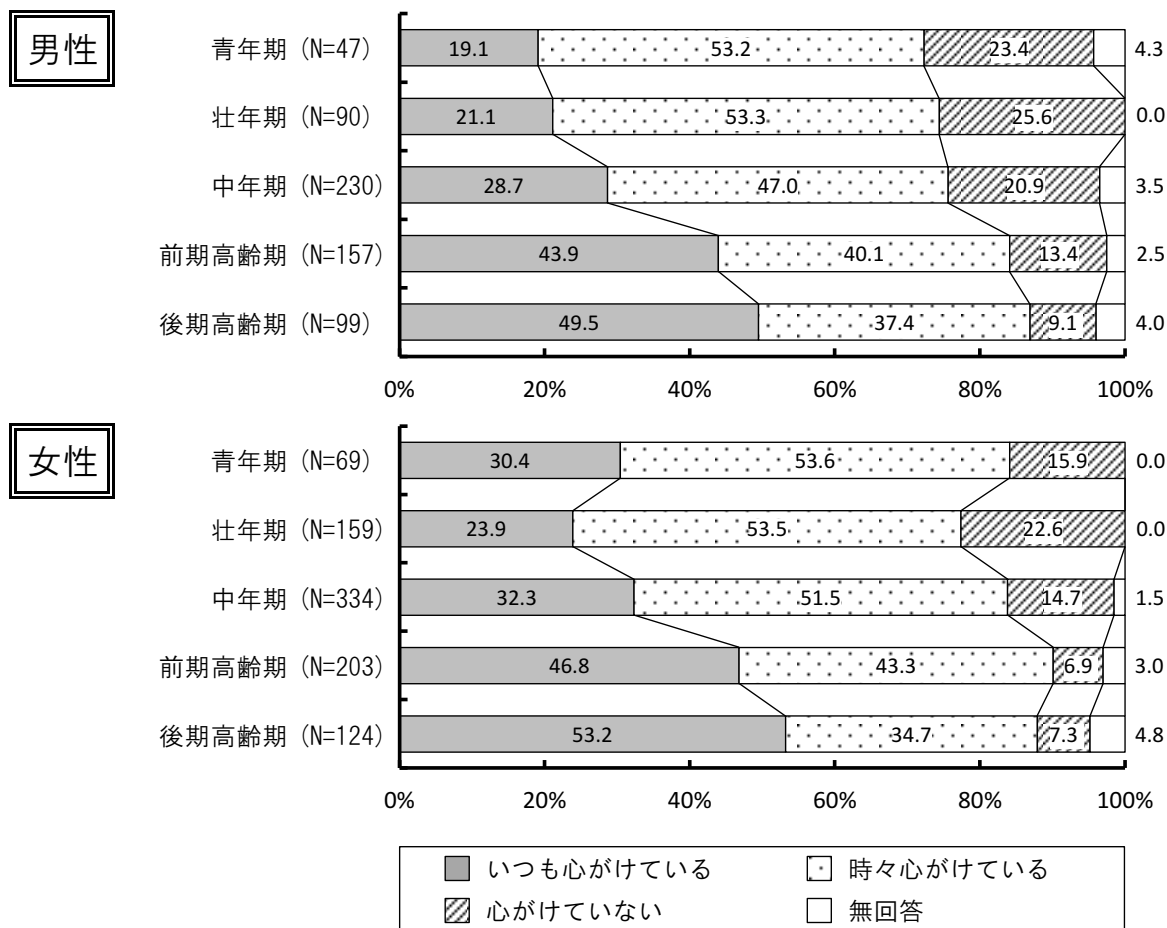
くだもの類の摂取状況は、男性に比べて女性で『週3回以上食べる』（ほぼ毎日食べる＋週3～5回食べる）の割合が高い傾向となっています。また、男女ともに、年代が上がるほど『週3回以上食べる』の割合が高くなる傾向がみられます。

年代別にみると、後期高齢期では『週3回以上食べる』が高く、男性で5割を超え、女性で7割を超え、他の年代に比べて高くなっています。

Ⅲ 身体活動・運動

1) 身体を動かす心がけ

◆ 【20歳以上】日頃から健康の維持・増進のために、意識的に体を動かすように心がけていますか。（早歩き、エレベーターをやめてあえて階段を使うなど）（単数回答）

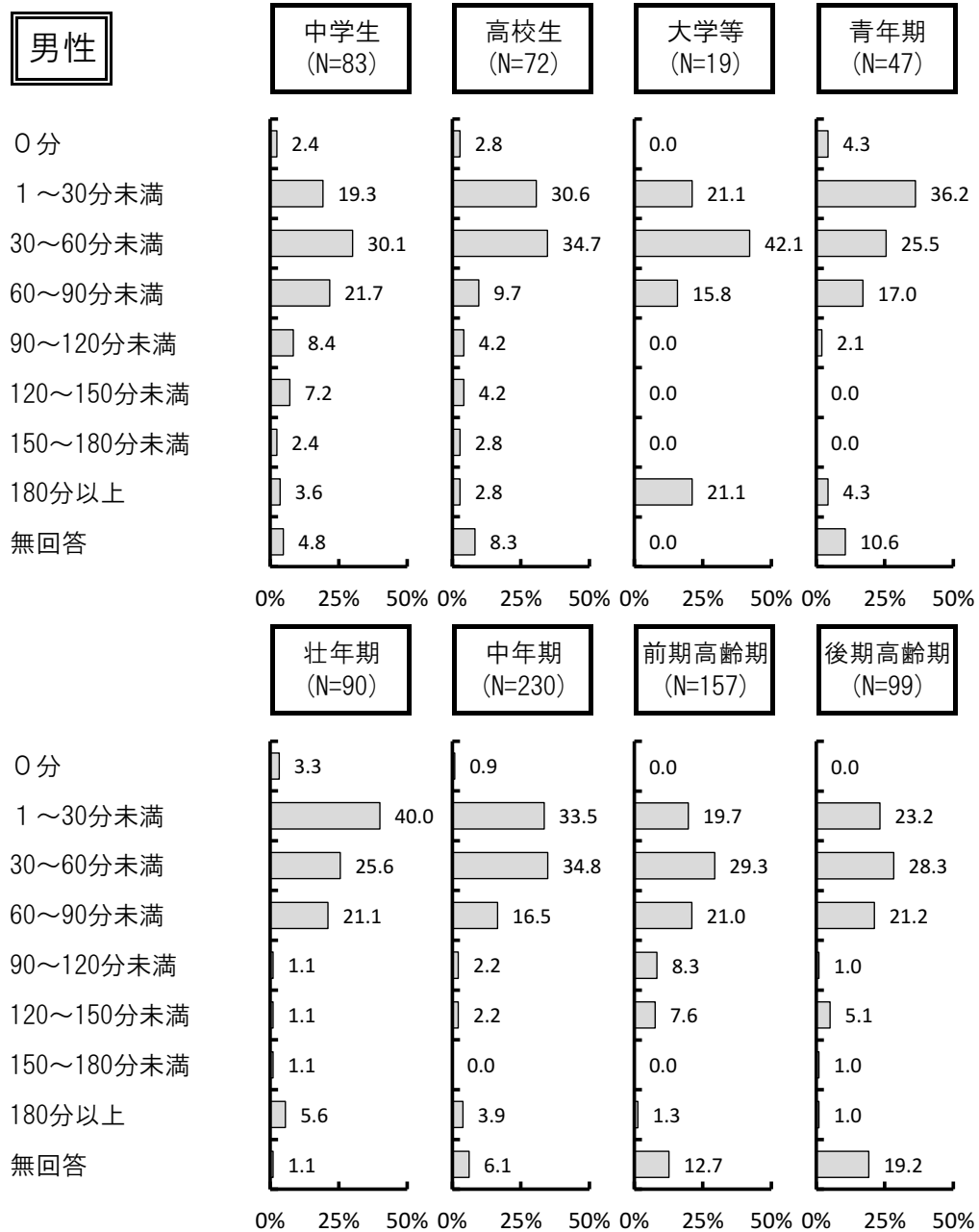


.....

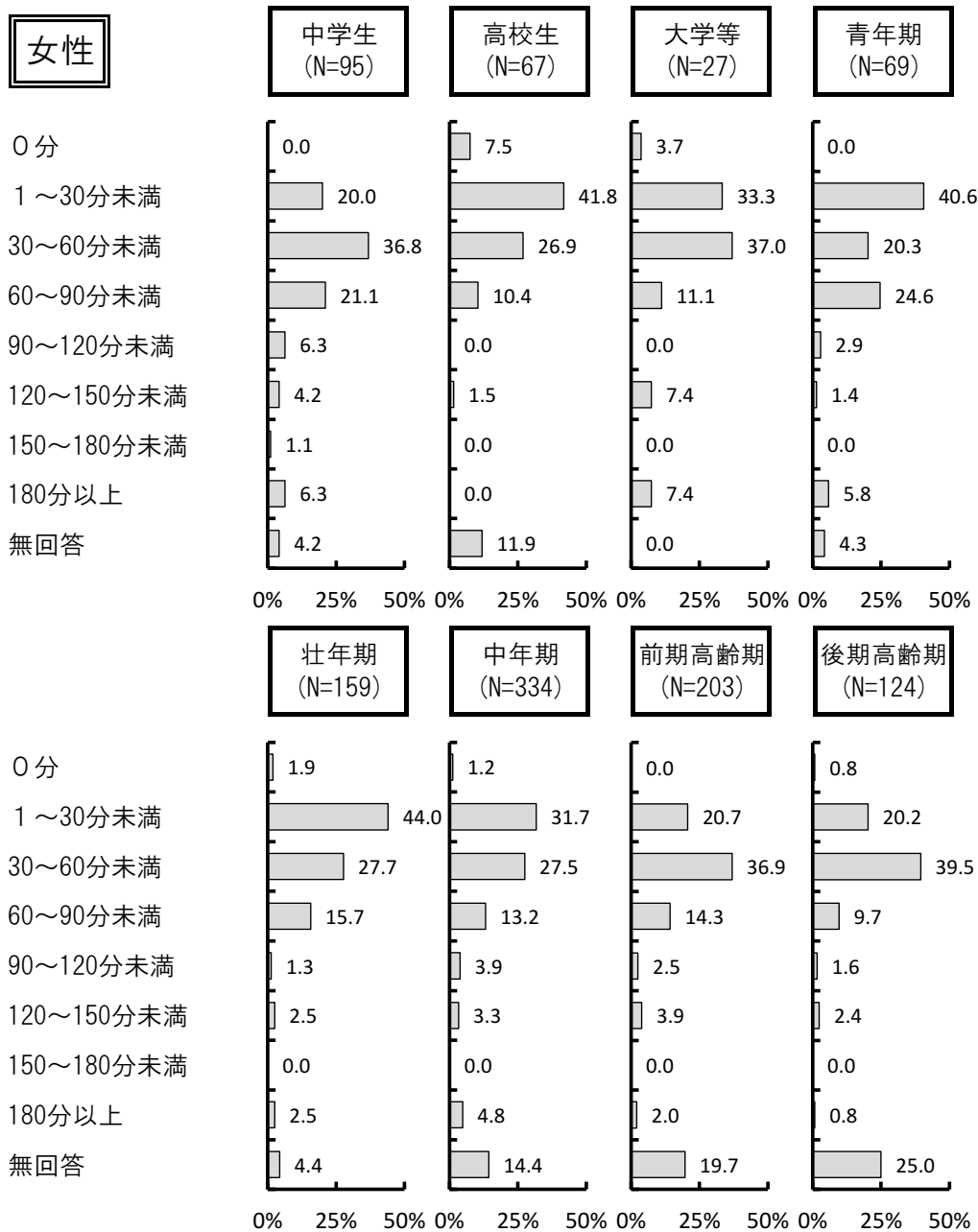
身体を動かす心がけは、男女ともに、年代が上がるほど「いつも心がけている」が高くなる傾向がみられ、後期高齢期では5割前後となっています。

2) 歩く時間

◆ 【12歳以上】 1日に何分くらい歩いていますか。(通勤・通学を含む) (単数回答)



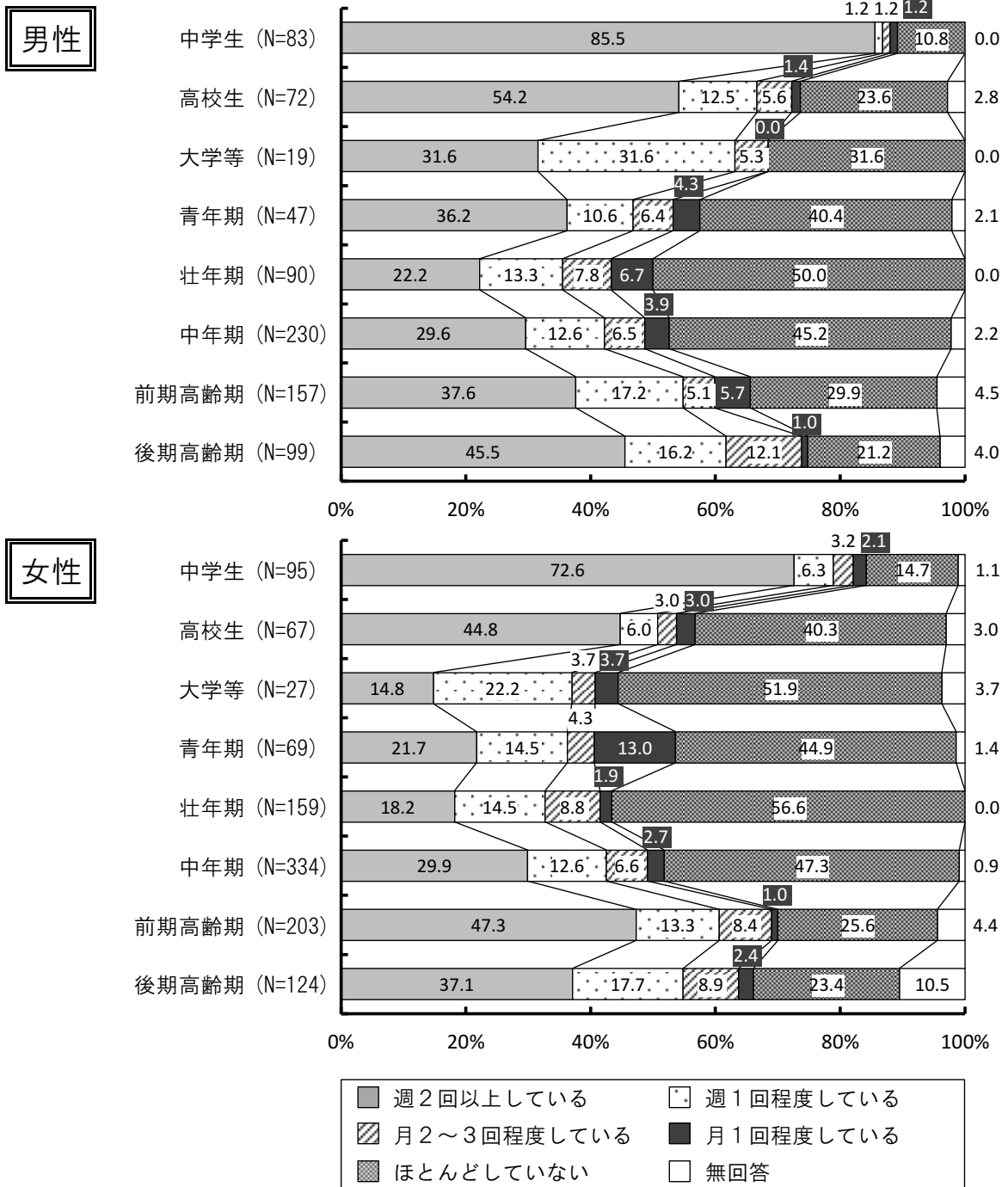
男性の歩く時間は、ほぼすべての年代において「1～30分未満」、「30～60分未満」を合わせた割合が高くなっています。中でも、大学等における「30～60分未満」、壮年期における「1～30分未満」が4割を超えて高くなっています。また、大学等では「180分以上」が他の年代に比べて高く、2割を超えています。



女性の歩く時間は、「1～30分未満」、「30～60分未満」を合わせた割合が半数を超えています。男性と比べると、女性の方が歩く時間がやや短い傾向となっています。

3) 30分以上の運動の実施状況

◆ 【12歳以上】1日30分以上の運動をしていますか。(単数回答)
※学校での部活動は含み、体育の授業は含まないでください。

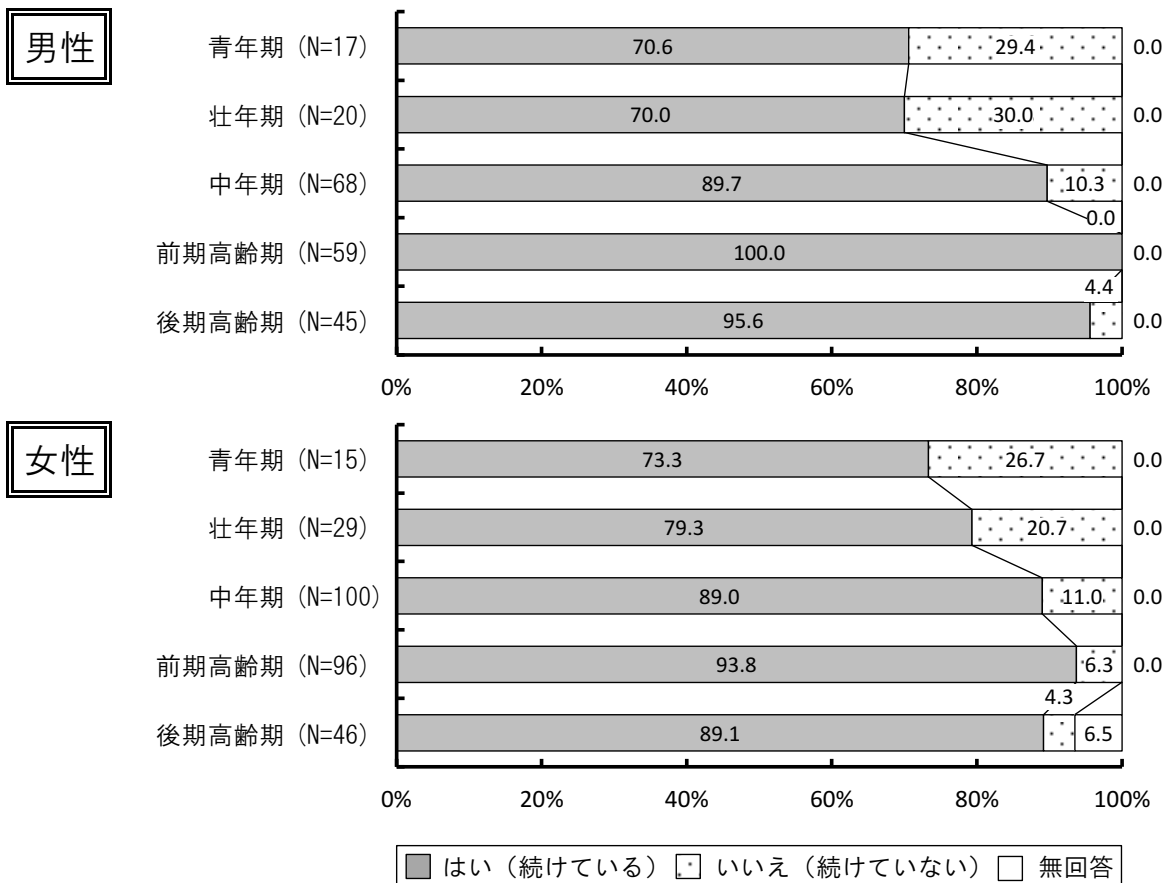


30分以上の運動の実施状況は、女性に比べて男性で「週2回以上している」の割合が概ね高くなっています。

年代別にみると、「週2回以上している」は中学生で男女ともに最も高く、男性では85.5%、女性では72.6%となっています。一方最も低いのは、男性では壮年期で22.2%、女性では大学等で14.8%となっています。

4) 週2回以上の運動の1年以上の継続

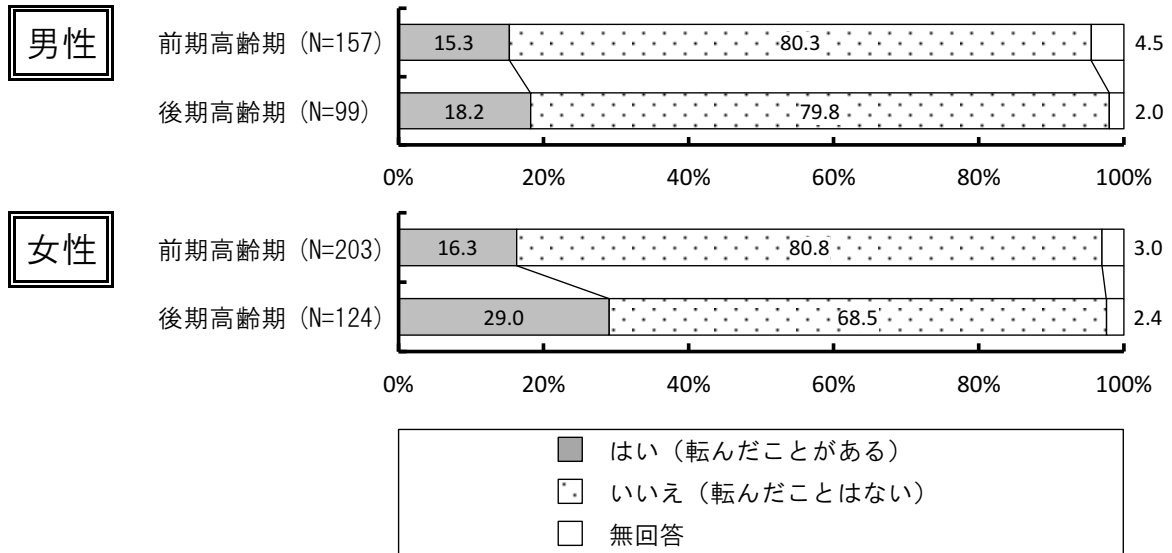
◆ 【20歳以上】運動は1年以上続けていますか。(単数回答)



週2回以上の運動の1年以上の継続は、男女ともに7割を超えて高くなっています。
年代別にみると、中年期以降で男女ともに8割を超えて高くなっています。

5) 転倒経験

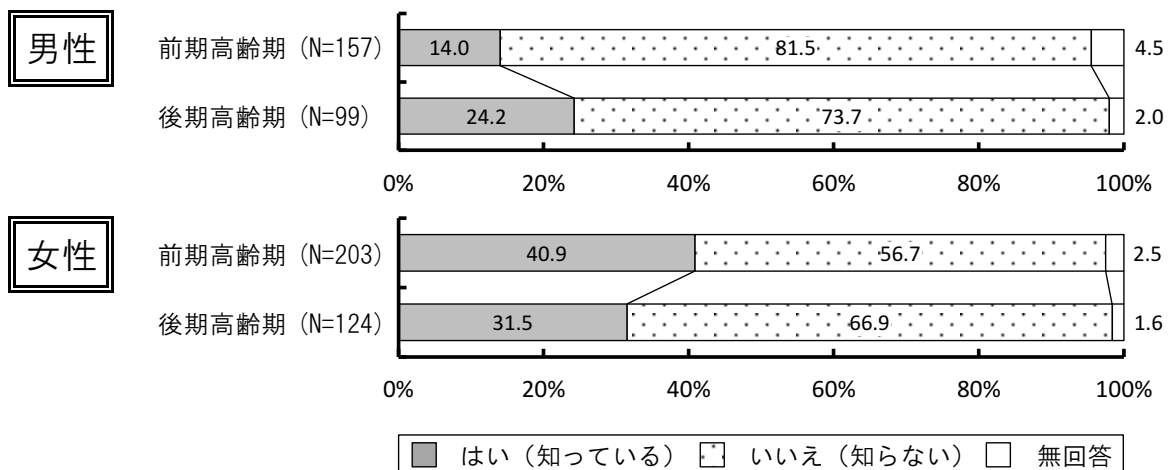
◆ 【65歳以上】過去1年間に転倒した（転んだ）ことがありますか。（単数回答）



転倒経験は、「はい（転んだことがある）」は男性に比べて女性の方がやや高く、男性では2割未満であるのに対し、女性の後期高齢期では29.0%と高くなっています。

6) しぞ〜かでん伝体操の認知度

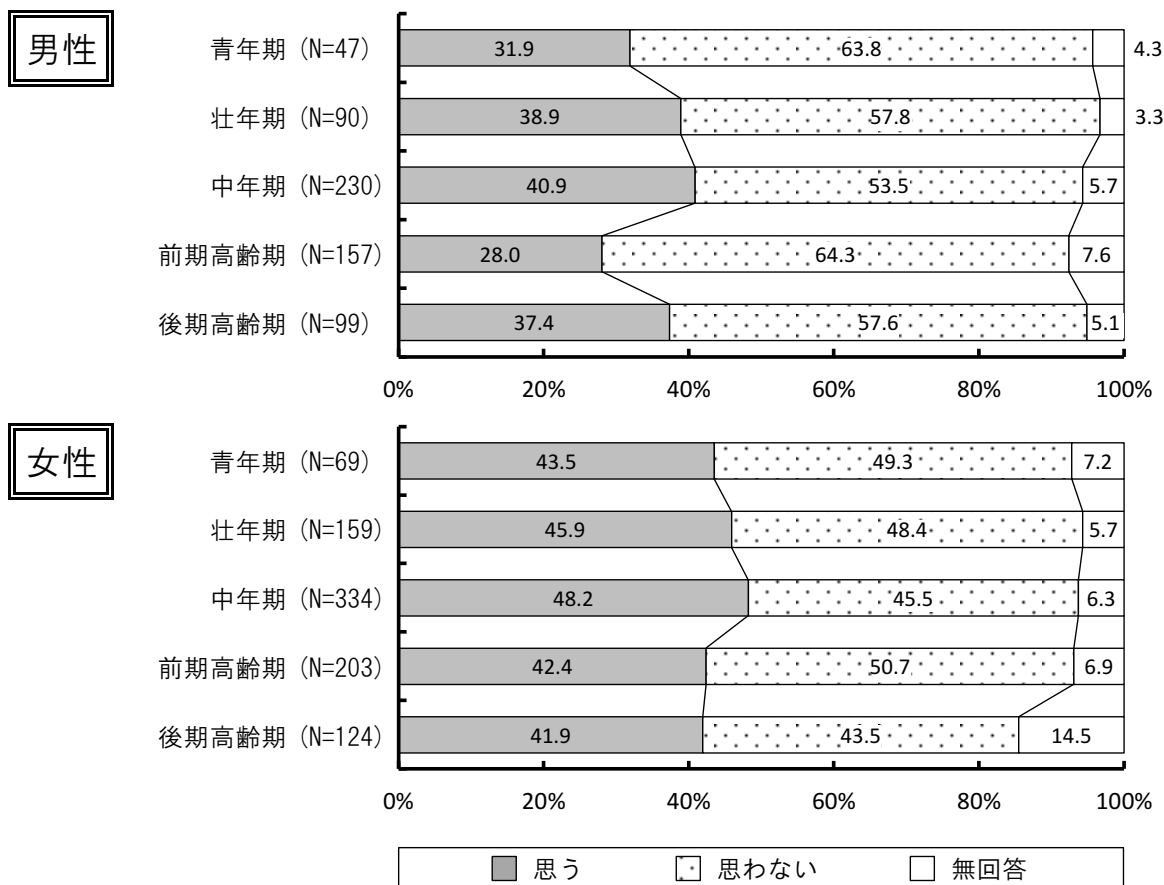
◆ 【65歳以上】「しぞ〜かでん伝体操」を知っていますか。（単数回答）



しぞ〜かでん伝体操の認知度は、男女ともに「いいえ（知らない）」が大半を占めています。また、男性より女性で「はい（知っている）」が高く、男性では1〜2割であるのに対し、女性では3〜4割となっています。

7) 運動に関する助言・指導の希望

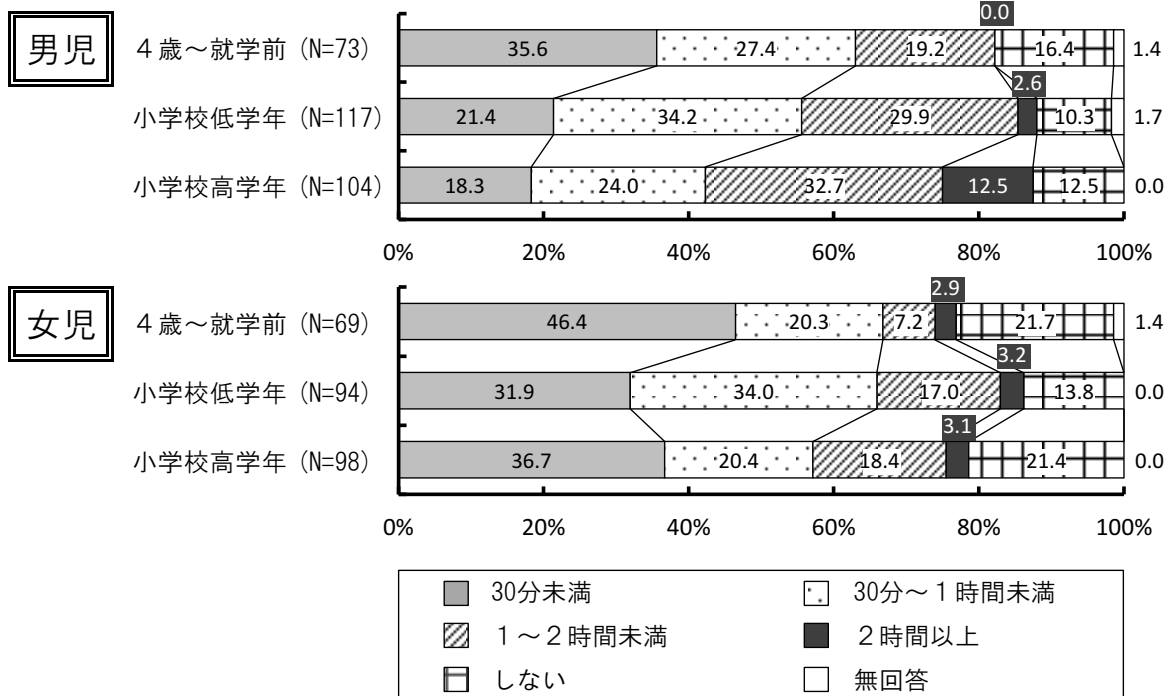
◆ 【20歳以上】健康づくりのために運動に関する助言、指導を受けたいと思いますか。
(単数回答)



運動に関する助言・指導の希望は、男女ともに「思わない」がやや高くなっています。また、女性より男性で「思わない」がやや高くなっています。
年代別にみると、中年期の女性のみ「思う」が「思わない」を上回っています。

8) 子どもの身体を動かす時間

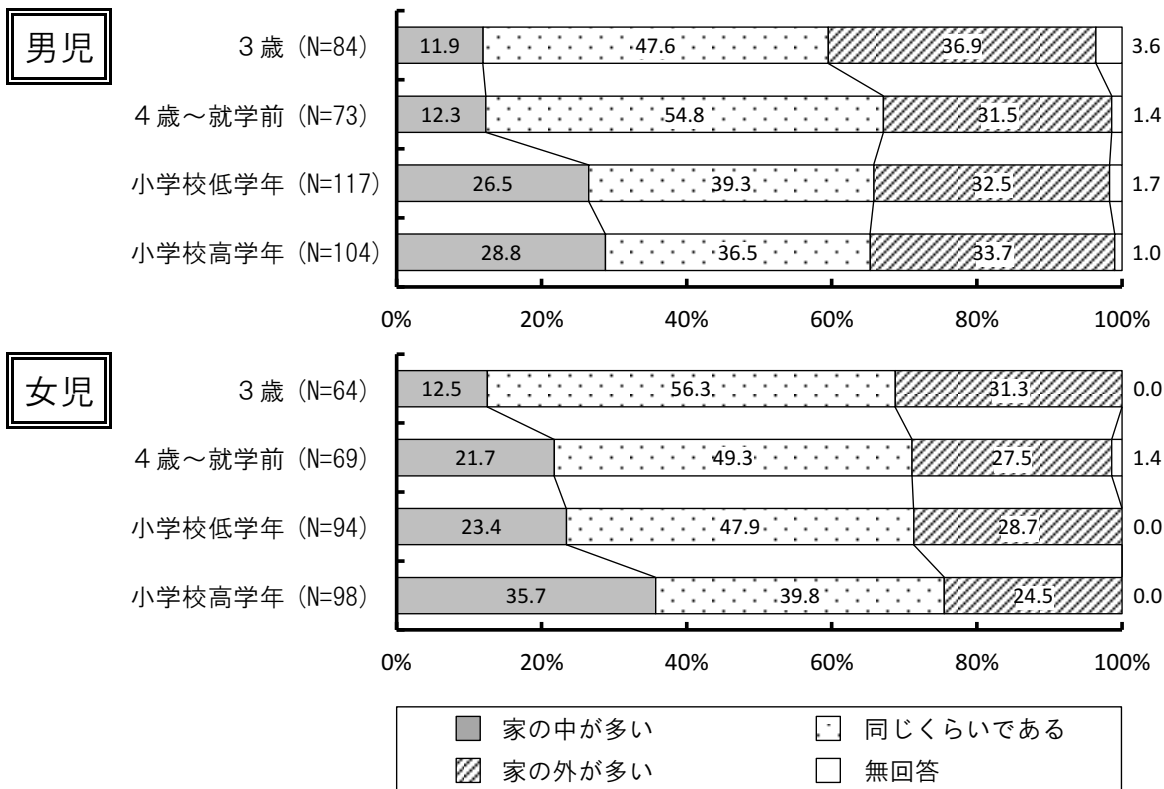
◆ 【4～12歳】お子さんはこども園、幼稚園、保育園、小学校などが終わってから寝るまでに体を動かす遊びやスポーツを1日平均してどれくらいしますか。(単数回答)



子どもの身体を動かす時間は、女児に比べて男児で『1時間以上』（1～2時間未満＋2時間以上）が高くなっています。また、男女ともに年代が上がるほど、『1時間以上』が高くなっています。

9) 子どもが休日に遊ぶ場所

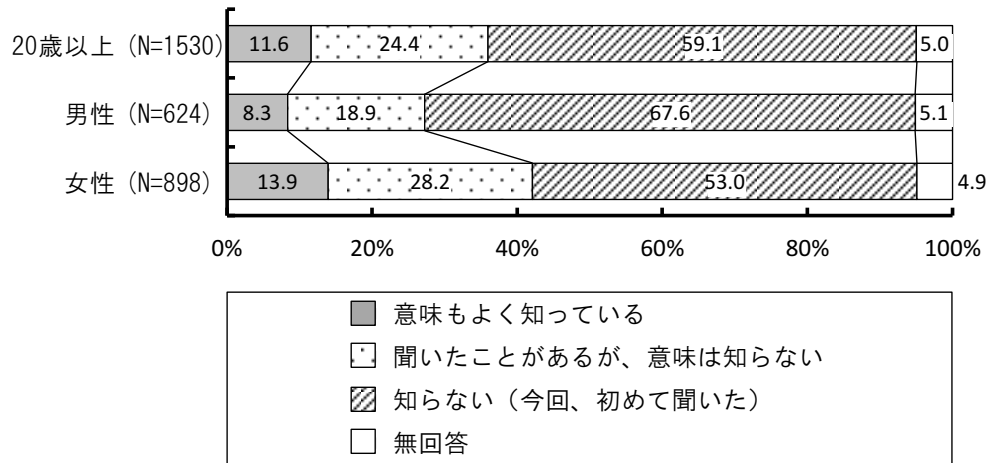
◆ 【3～12歳】お子さんが休日に遊ぶ場所はどこが多いですか。(単数回答)



子どもが休日に遊ぶ場所は、男女ともに「同じくらいである」が最も高くなっています。
 また、男女ともに年代が上がるほど「家の中が多い」が高くなっており、中でも小学校高学年の
 女兒では35.7%と、他の年代と比べて高くなっています。

10) ロコモティブシンドロームの認知度

◆ 【20歳以上】ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を知っていますか。（単数回答）



ロコモティブシンドロームの認知度は、「意味もよく知っている」は1割程度となっており、「聞いたことはあるが、意味は知らない」と合わせても4割未満と、認知度は低くなっています。

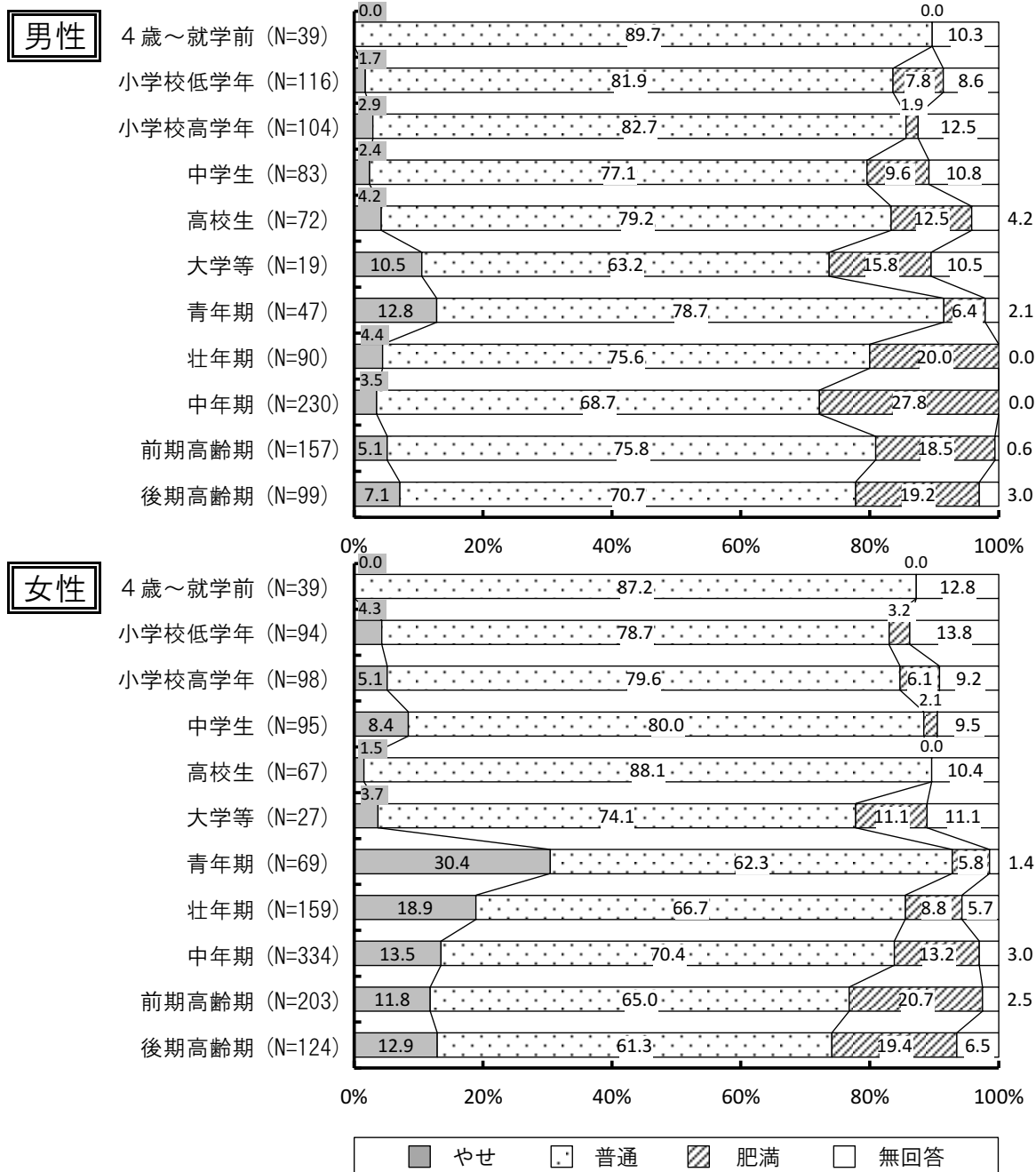
また、男性に比べて女性で『知っている』（意味もよく知っている+聞いたことはあるが、意味は知らない）の割合がやや高くなっています。

IV 健康状態・意識

1) 体型

◆ 現在の身長・体重を教えてください。(単数回答)

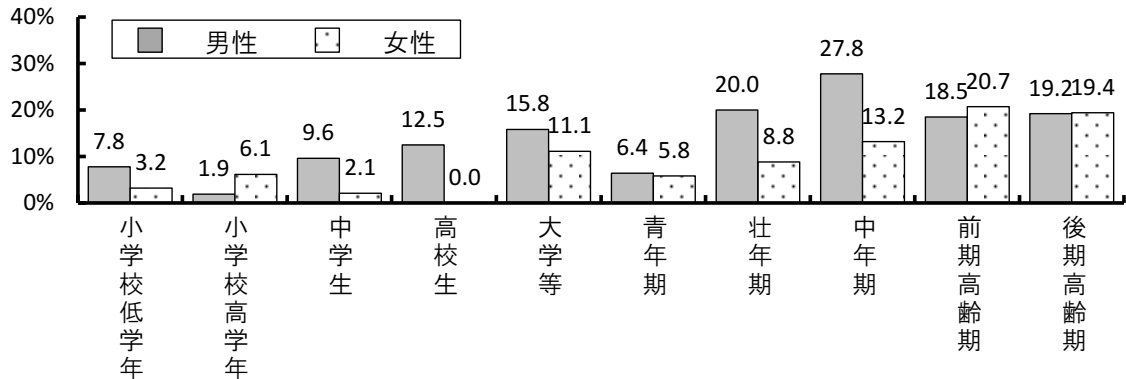
※ここでは、年齢・身長・体重から肥満度(4~19歳)とBMI(20歳以上)を計算した結果を、やせ・普通・肥満に分類しています。



体型は、男女ともに「普通」が最も高くなっているものの、男性では「肥満」、女性では「やせ」が高い傾向にあります。

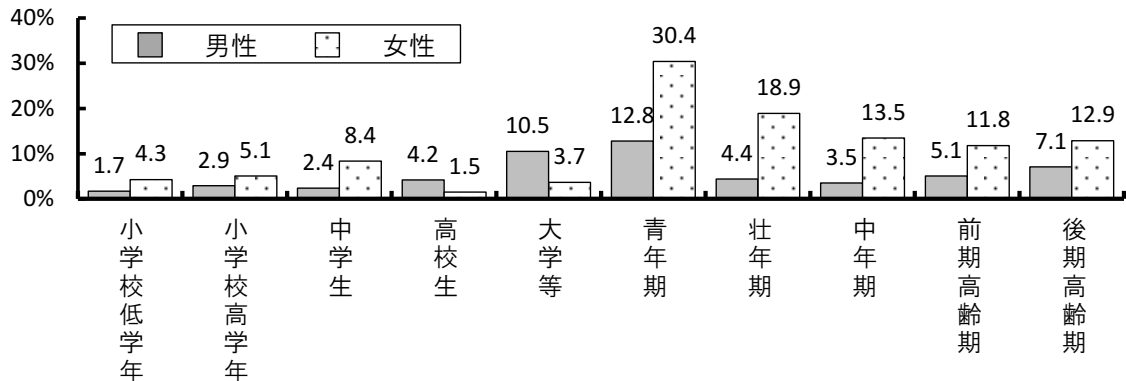
年代別にみると、壮年期以降の男性で「肥満」が2割前後、青年期の女性で「やせ」が30.4%と、他の年代に比べて高くなっています。

◀ 肥満者の割合 ▶



肥満者の割合は、女性より男性で高い傾向があります。中でも、中学生・高校生・壮年期・中年期では、女性に比べて男性では2倍以上の割合となっています。

◀ やせの者の割合 ▶



やせの者の割合は、概ね男性より女性で高くなっています。中でも、青年期の女性では30.4%と他の年代に比べて高くなっています。

また、大学等においては唯一、男性が10.5%と、女性より高くなっています。

◀ 体格の区分算出について ▶

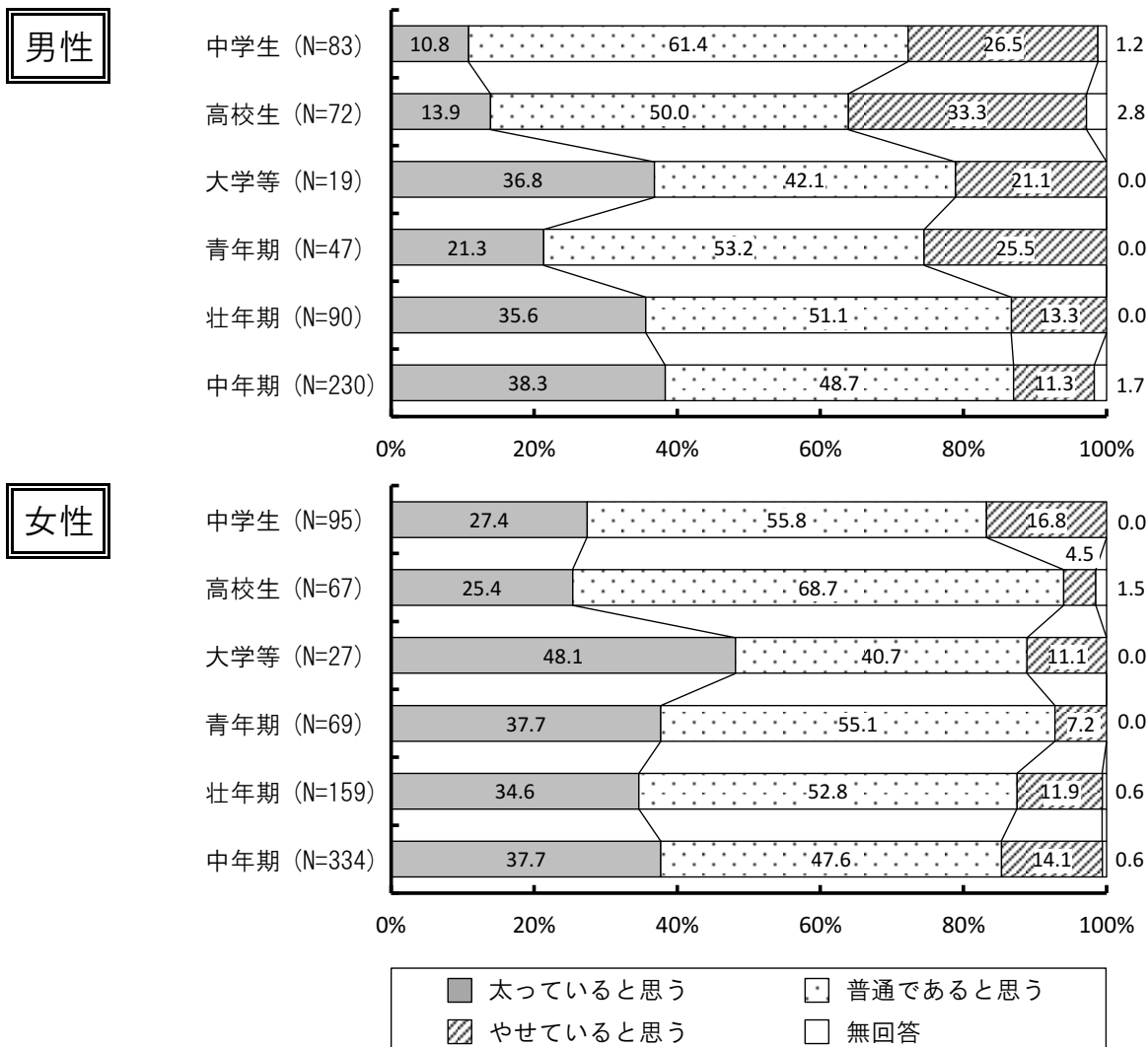
※BMIとは、身長からみた体重の割合を示す体格指数です。体重(kg)÷身長(m)²で計算されます。年齢によって標準値が変わるため「やせ」、「普通」、「肥満」の区分は変わります。

20歳以上は、「やせ」18.5未満・「普通」18.5以上25.0未満・「肥満」25.0以上の基準値です。

※4～19歳については、平成12年度厚生労働省乳幼児身体発育調査結果及び平成12年度文部科学省学校保健統計調査結果より、国立保健医療科学院研修企画部・加藤則子部長が作成したデータに基づいて判定しました。

2) 体型の自己評価

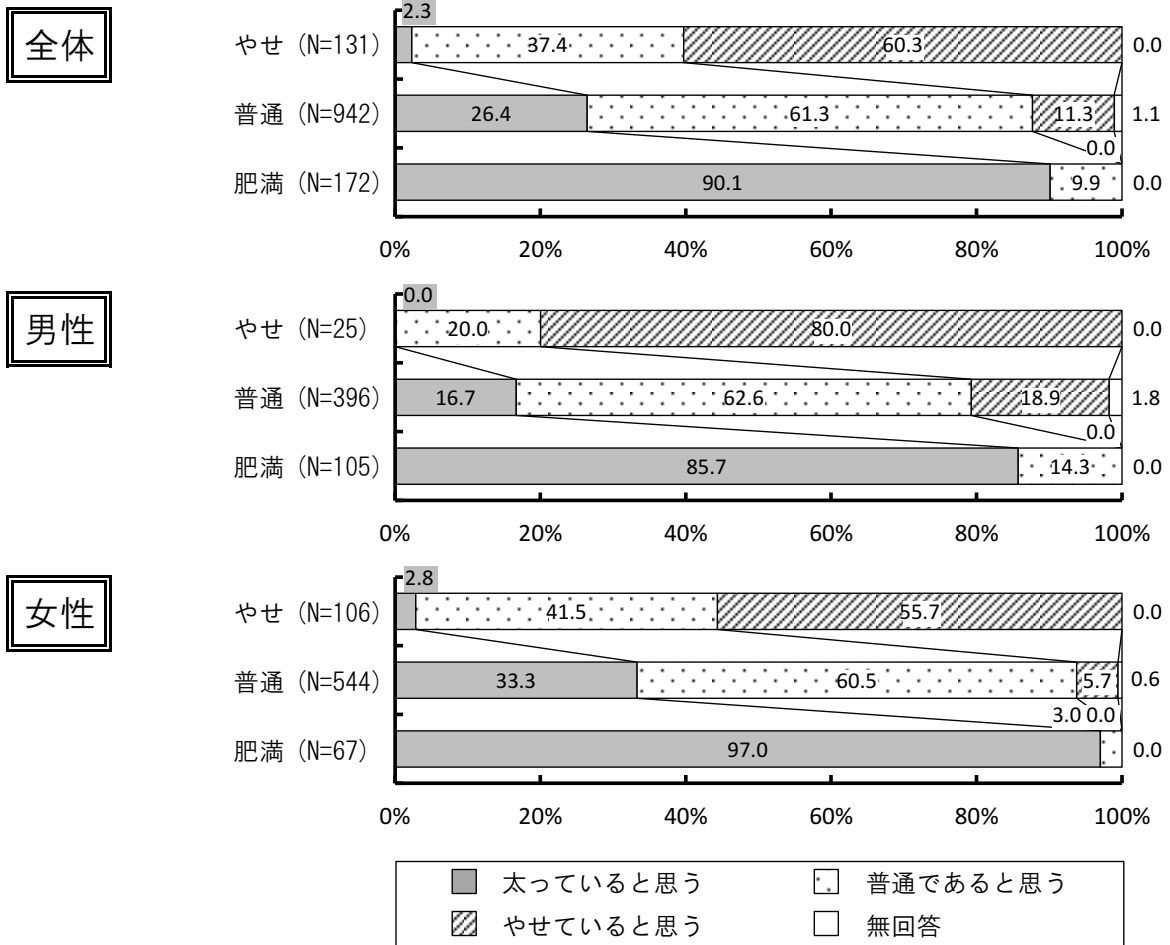
◆ 【12～64歳】自分の体型をどう思いますか。(単数回答)



体型の自己評価は、男女ともに「普通であると思う」が5割前後となっています。また、男性では「やせていると思う」が、女性では「太っていると思う」がやや高い傾向となっています。

年代別にみると、大学等の女性では「太っていると思う」が最も高く48.1%となっています。「やせていると思う」は、男性の中学生～青年期において他の年代に比べてやや高いのに対し、女性ではすべての年代で2割未満と低くなっています。

◀ 【12～64 歳】肥満度別 体型の自己評価 ▶



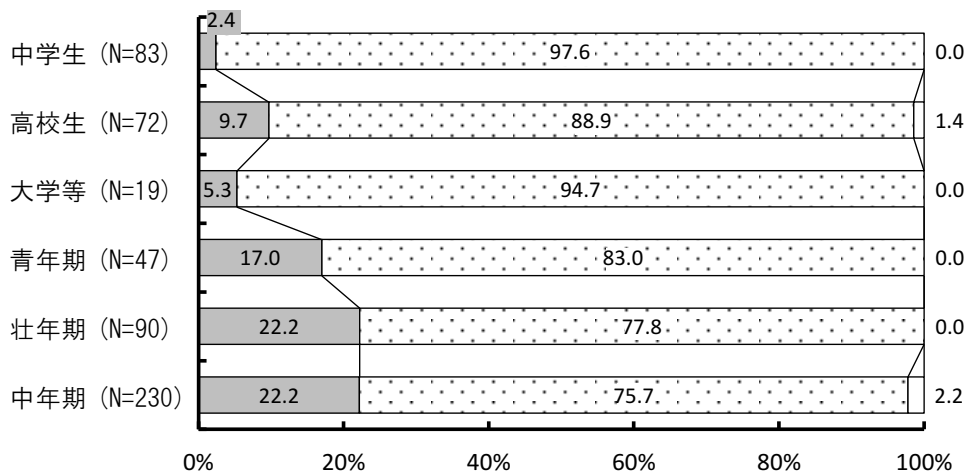
肥満度別の体型の自己評価は、自己評価が正しい人が多い傾向となっているものの、《普通》の人では「太っていると思う」が3割近くを占め、《やせ》においても「太っていると思う」+「普通であると思う」が約4割を占めています。

また、男性では、《普通》の人で「やせていると思う」が2割近くを占めています。女性では、《普通》の人で「太っていると思う」が3割以上を占め、《やせ》においても「太っていると思う」+「普通であると思う」が4割以上を占めています。

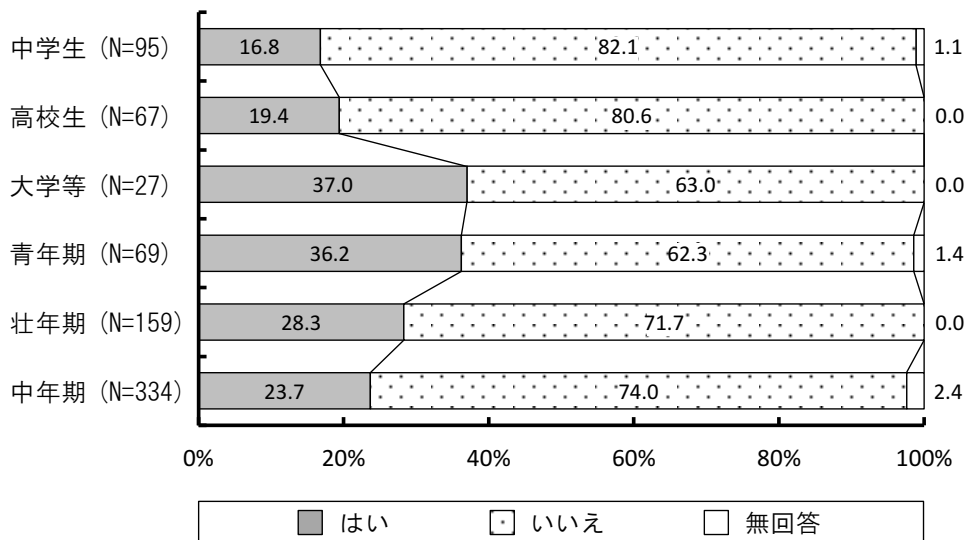
3) ダイエットの実施状況

◆ 【12～64歳】現在ダイエットをしていますか。（単数回答）

男性



女性

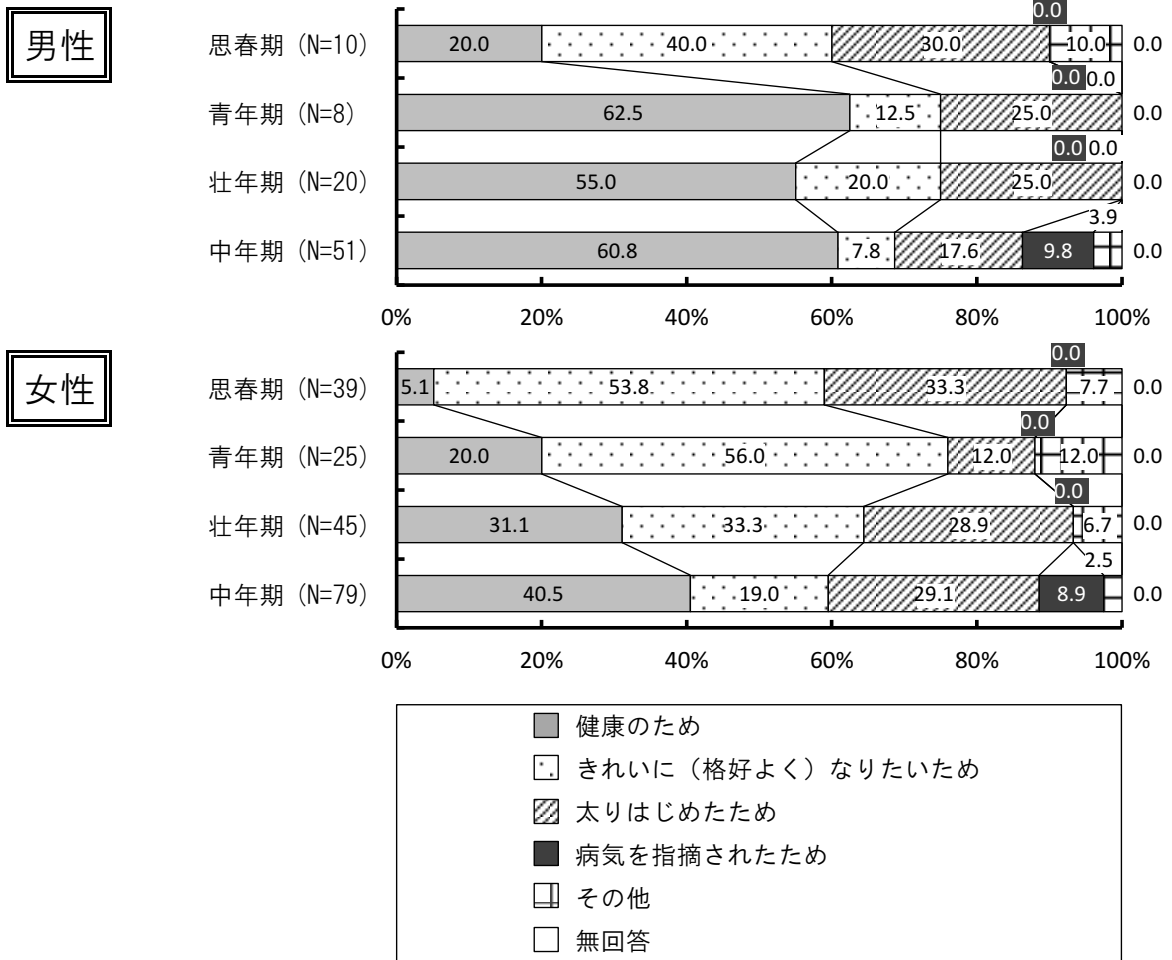


ダイエットの実施状況は、男女ともに「いいえ」が大半を占めており、ダイエットを実施している人は少なくなっています。

また、男性より女性で「はい」が高く、ダイエットを実施している人が多い傾向となっています。中でも、女性の大学等・青年期において「はい」が3割を超えて他の年代に比べて高くなっています。

4) ダイエットの目的

◆ 【12～64歳】ダイエットの主な目的は何ですか。（単数回答）



※思春期は、中学生、高校生、大学等を合算

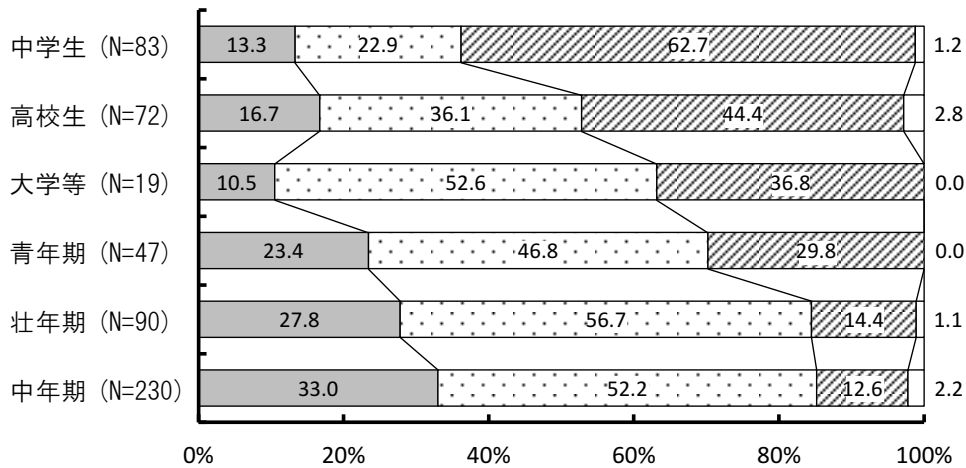
ダイエットの目的は、男性では「健康のため」が高い傾向が見られます。女性では、思春期・青年期で「きれいに(格好よく)なりたいため」が5割を超え、壮年期・中年期では「健康のため」が3割を超えて高くなっています。

また、男女ともに、中年期では「病気を指摘されたため」が他の年代と比べて高くなっています。

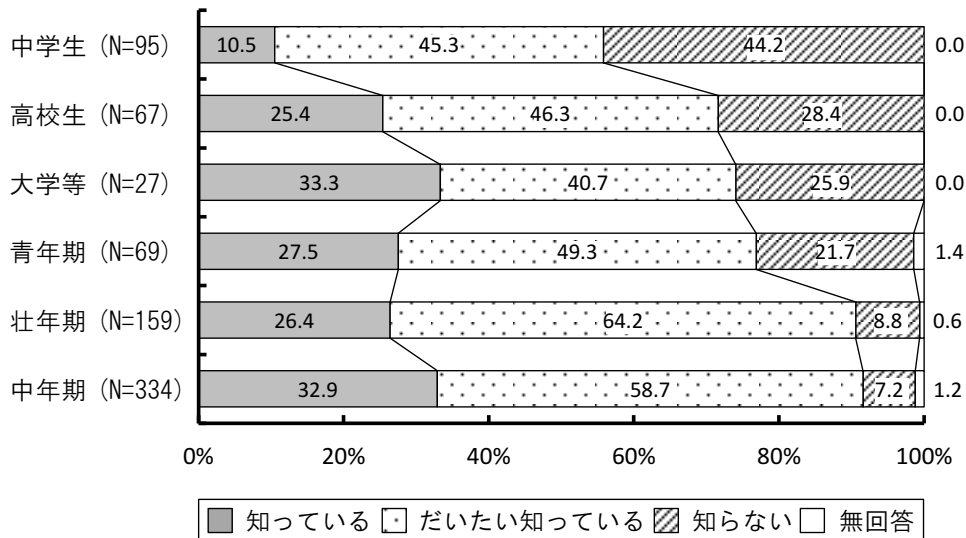
5) 適正体重の認知度

◆ 【12～64歳】自分の適正体重（適した体重）を知っていますか。（単数回答）

男性



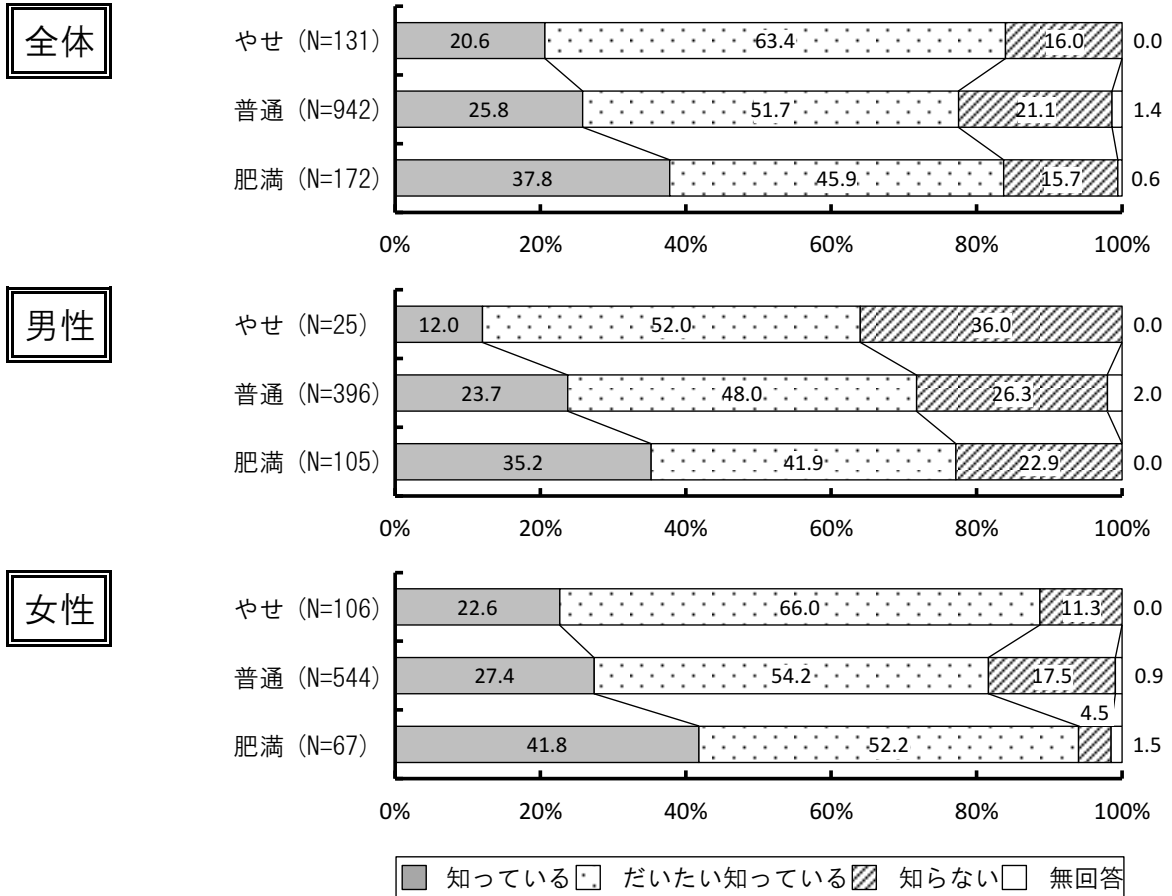
女性



適正体重の認知度は、男性に比べて女性で『知っている』（知っている＋だいたい知っている）がやや高い傾向となっています。また、男女ともに年代が上がるほど、『知っている』が高くなっています。

年代別にみると、中学生の「知っている」が男性では13.3%、女性では10.5%と、他の年代に比べてやや低くなっています。

◀ 【12～64 歳】肥満度別 適正体重の認知度 ▶

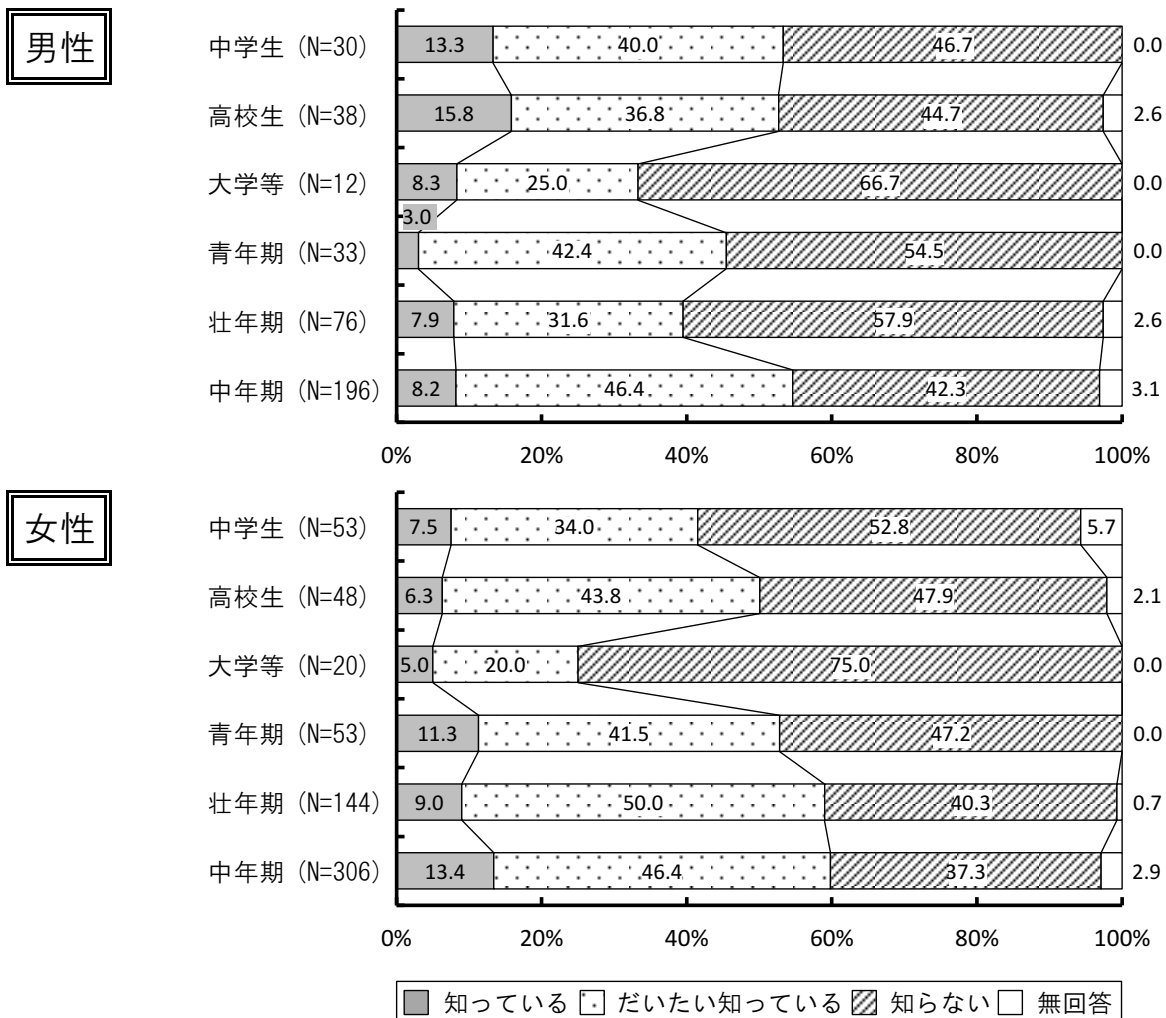


肥満度別の適正体重の認知度は、『知っている』（知っている＋だいたい知っている）が8割前後となっています。また、男性より女性が『知っている』が高くなっています。

一方で、「知らない」は男性で高く、中でも◀やせ▶の男性では36.0%と高くなっています。

6) 適正体重維持のための食事量の認知度

◆ 【12～64歳】自分に適した体重を維持することのできる食事の量を知っていますか。
(単数回答)

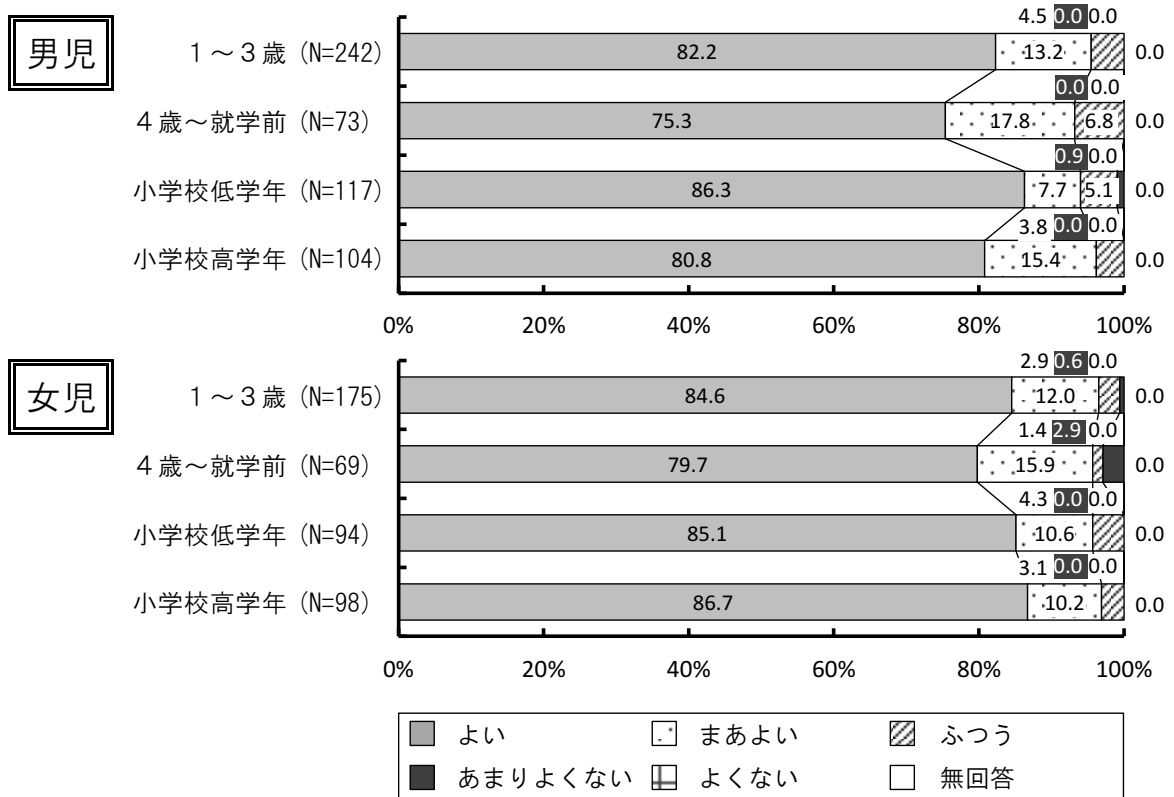


適正体重維持のための食事量の認知度は、男女ともに『知っている』（知っている＋だいたい知っている）が4割前後となっています。

年代別にみると、大学等で「知らない」が最も高く、男性では66.7%、女性では75.0%と他の年代に比べて高くなっています。

7) 子どもの現在の健康状態

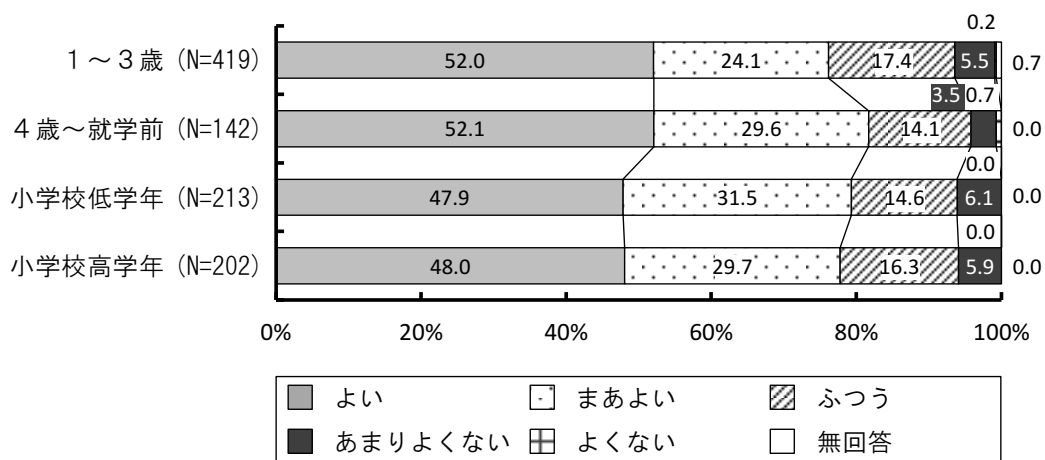
◆ 【1～12歳】お子さんの現在の健康状態はいかがですか。（単数回答）



子どもの現在の健康状態は、男女ともに『よい』（よい+まあよい）が9割を超えて高くなっています。

8) 子どもの保護者の現在の健康状態

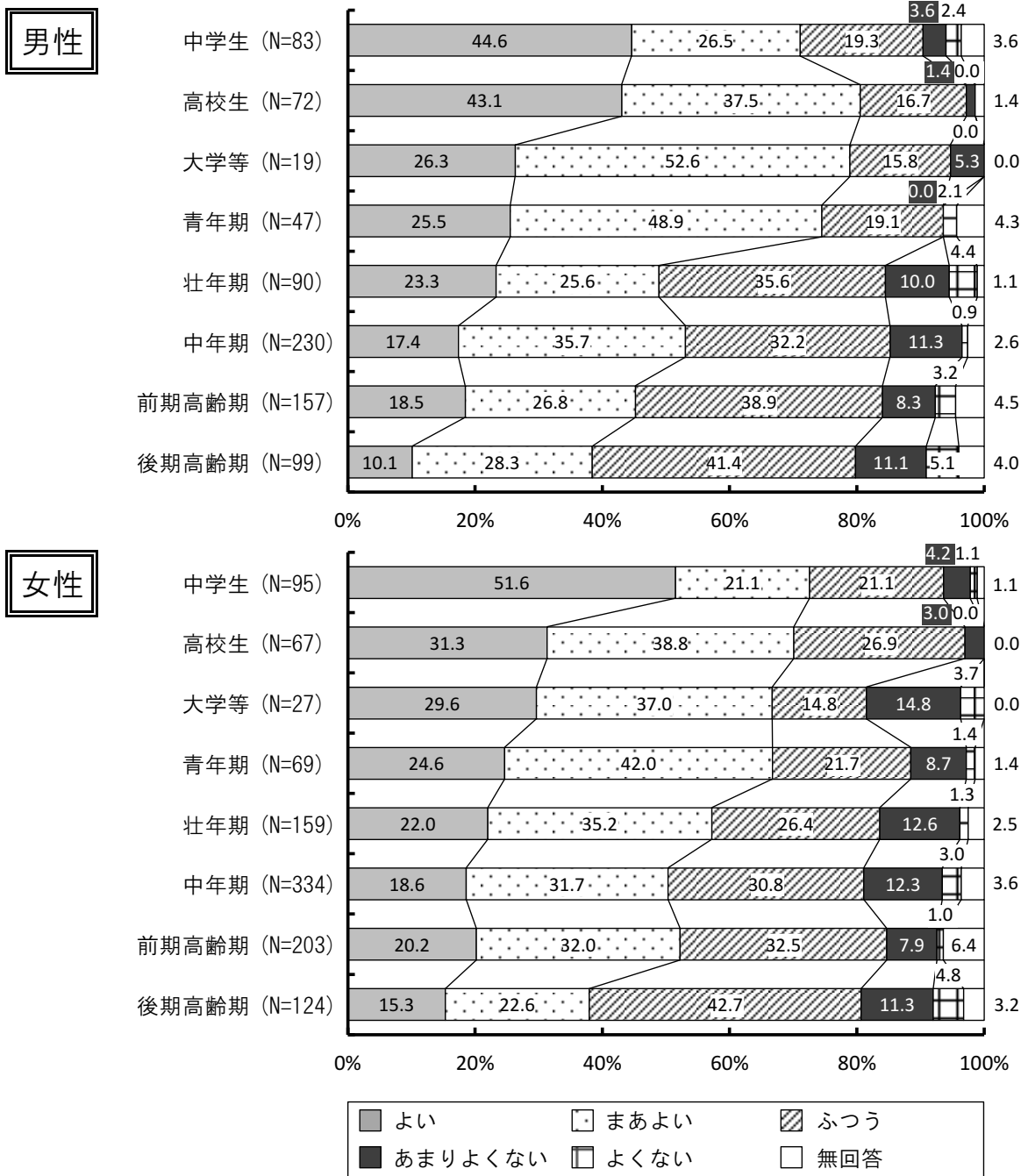
◆ 【1～12歳】あなた自身の現在の健康状態はいかがですか。（単数回答）



子どもの保護者の現在の健康状態は、『よい』（よい+まあよい）が7割を超えています。

9) 現在の健康状態

◆ 【12歳以上】現在の健康状態はいかがですか。（単数回答）

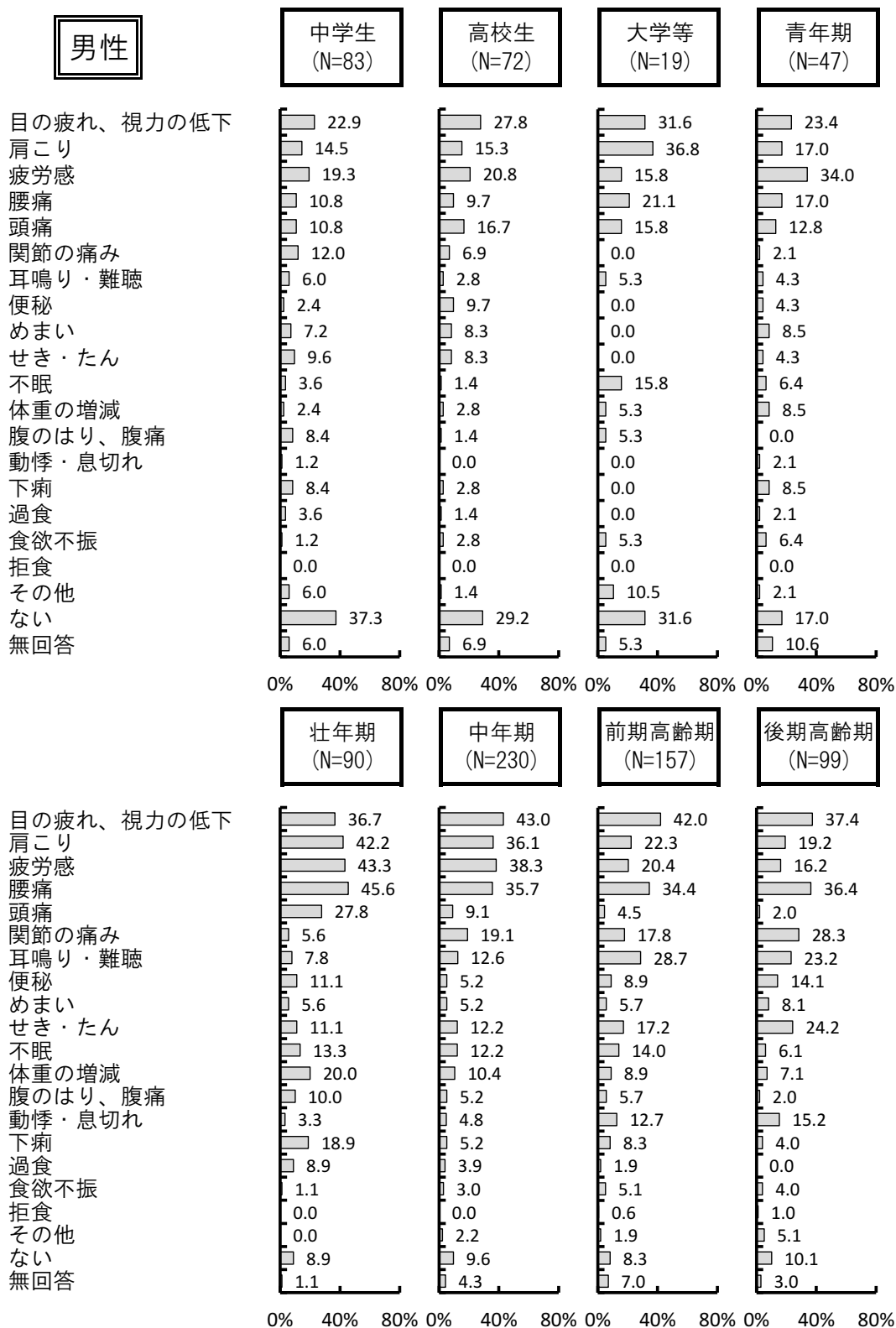


現在の健康状態は、男女ともに年代が上がるほど、『よい』（よい+まあよい）が低くなる傾向にあります。

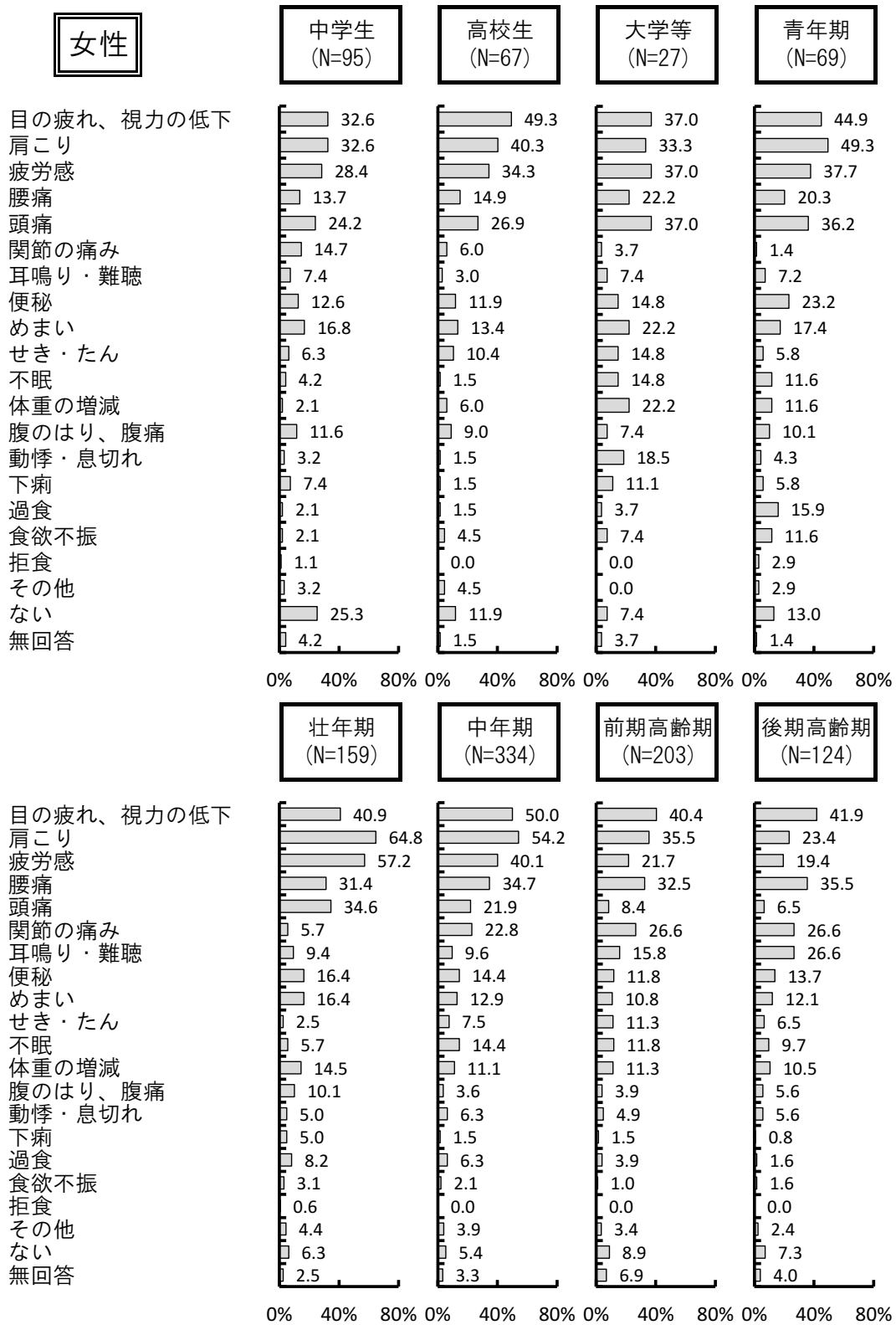
年代別にみると、壮年期の男性では『よい』が半数未満となっており、女性に比べてやや低くなっています。

10) 身体的・精神的な症状

◆ 【12歳以上】下記のような身体的・精神的な症状はありますか。(複数回答可能)



男性の身体的・精神的な症状は、中学生～大学等では「ない」が3割前後、青年期以降では約2割となっており、すべての年代において7割前後の人が何かしらの症状があること分かります。また、すべての年代で「目の疲れ、視力の低下」が高い傾向となっています。

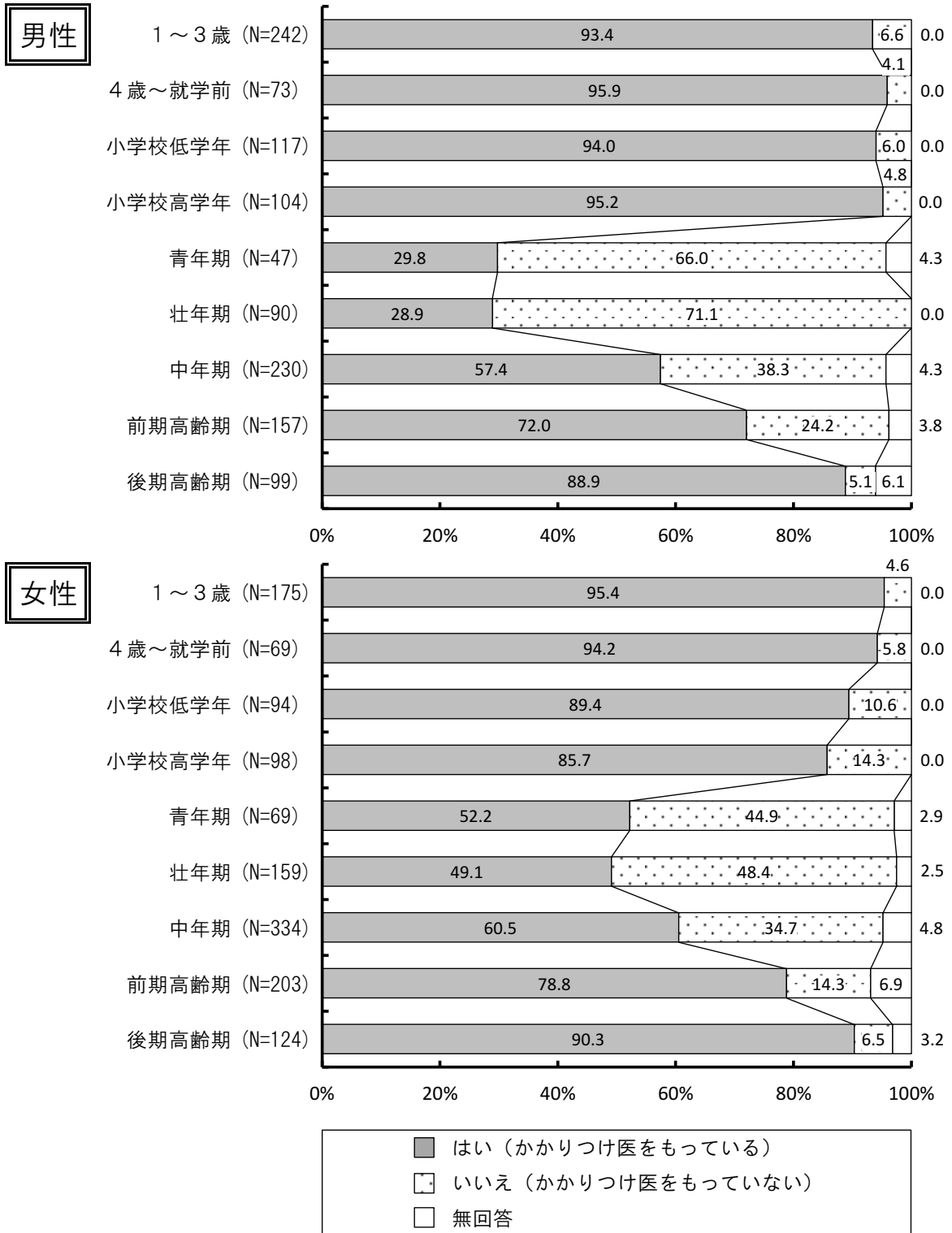


女性の身体的・精神的な症状は、中学生を除くすべての年代において「ない」が2割を下回って低く、ほとんどの年代において8割以上の方が何かしらの症状があること分かります。

また、壮年期において「肩こり」、「疲労感」、中年期において「目の疲れ、視力の低下」、「肩こり」が半数を超えて高くなっています。

11) かかりつけ医の有無

◆ 【1～12歳、20歳以上】かかりつけの医者をもっていますか。（単数回答）

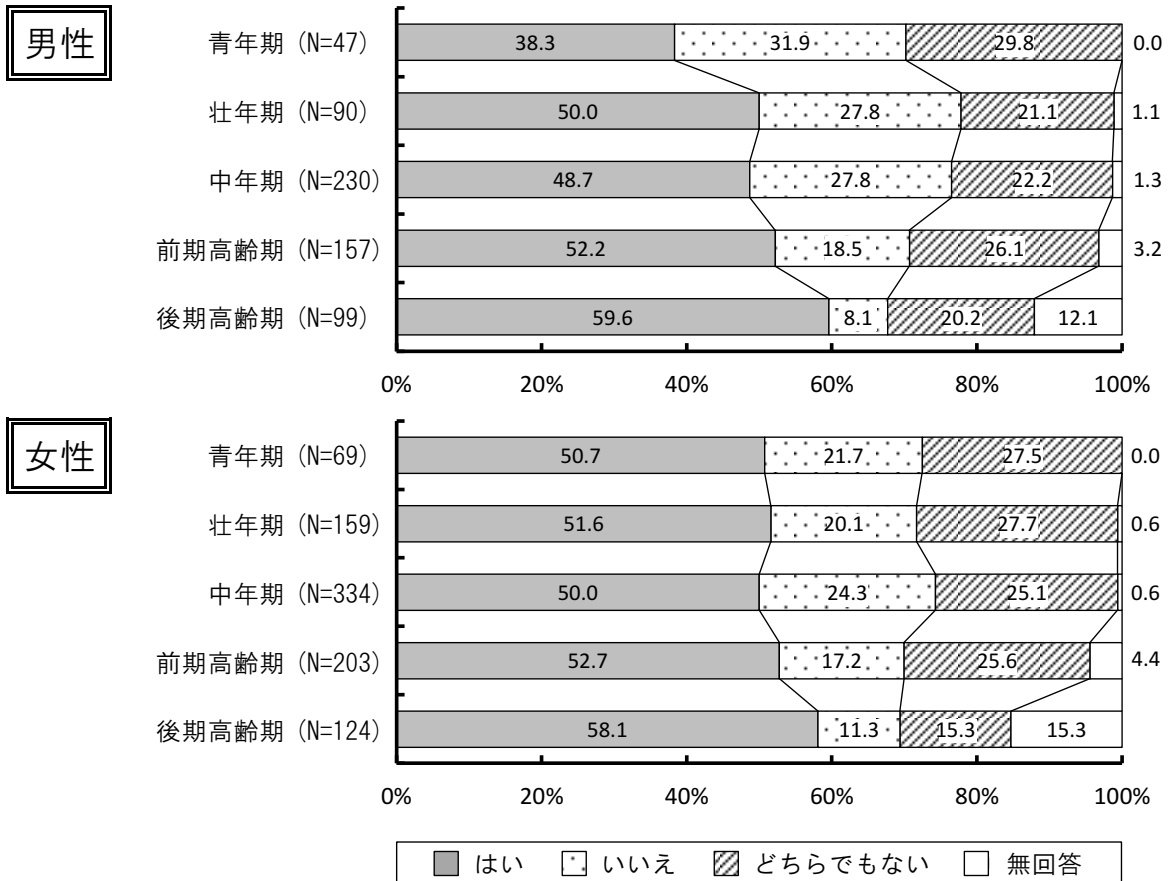


かかりつけ医の有無は、男女ともに青年期・壮年期を除いて「はい(かかりつけ医をもっている)」が高くなっています。

年代別にみると、青年期・壮年期では「はい(かかりつけ医をもっている)」が他の年代と比べて低く、男性では3割、女性では5割前後となっています。

12) 現在の生活の満足度

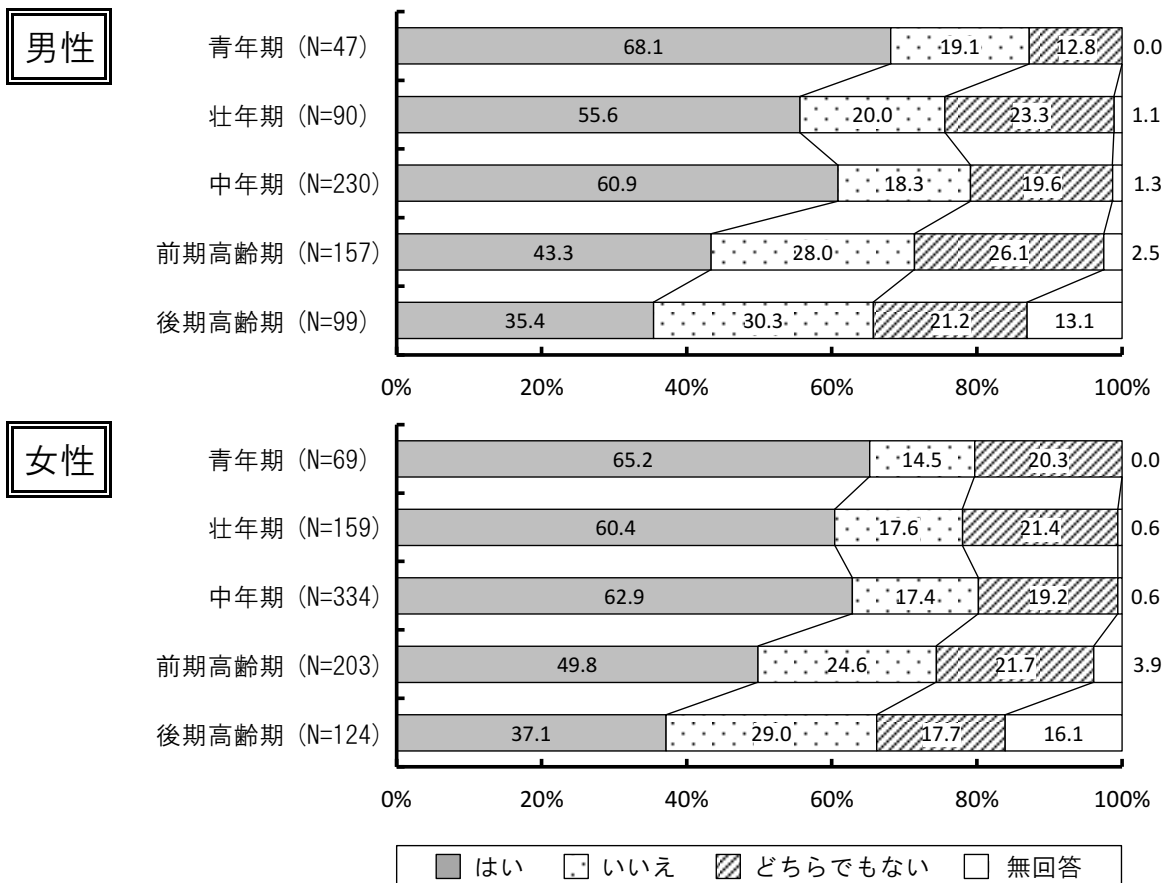
◆ 【20歳以上】現在の生活に満足していますか。（単数回答）



現在の生活の満足度は、男女ともに「はい」が概ね5割前後となっています。
 年代別にみると、青年期の男性では「はい」が38.3%と、他の年代に比べて低くなっています。

13) 将来への不安の有無

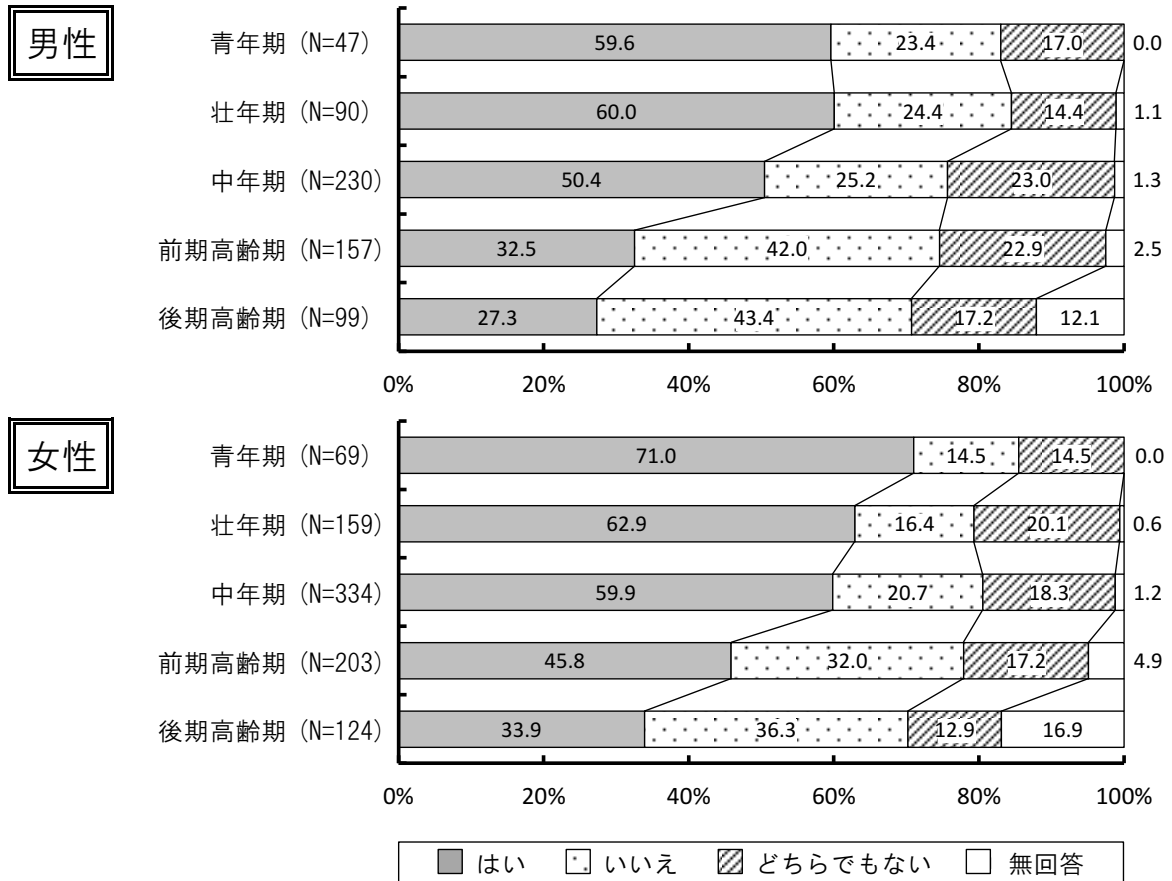
◆ 【20歳以上】将来に不安を感じていますか。(単数回答)



将来への不安の有無は、男女ともに青年期～中年期で「はい」が半数を超えて高くなっているのに対し、後期高齢期では「はい」が3割前後と低くなっています。

14) 気分が落ち込むことの有無

◆ 【20歳以上】気分が落ち込むことがありますか。（単数回答）

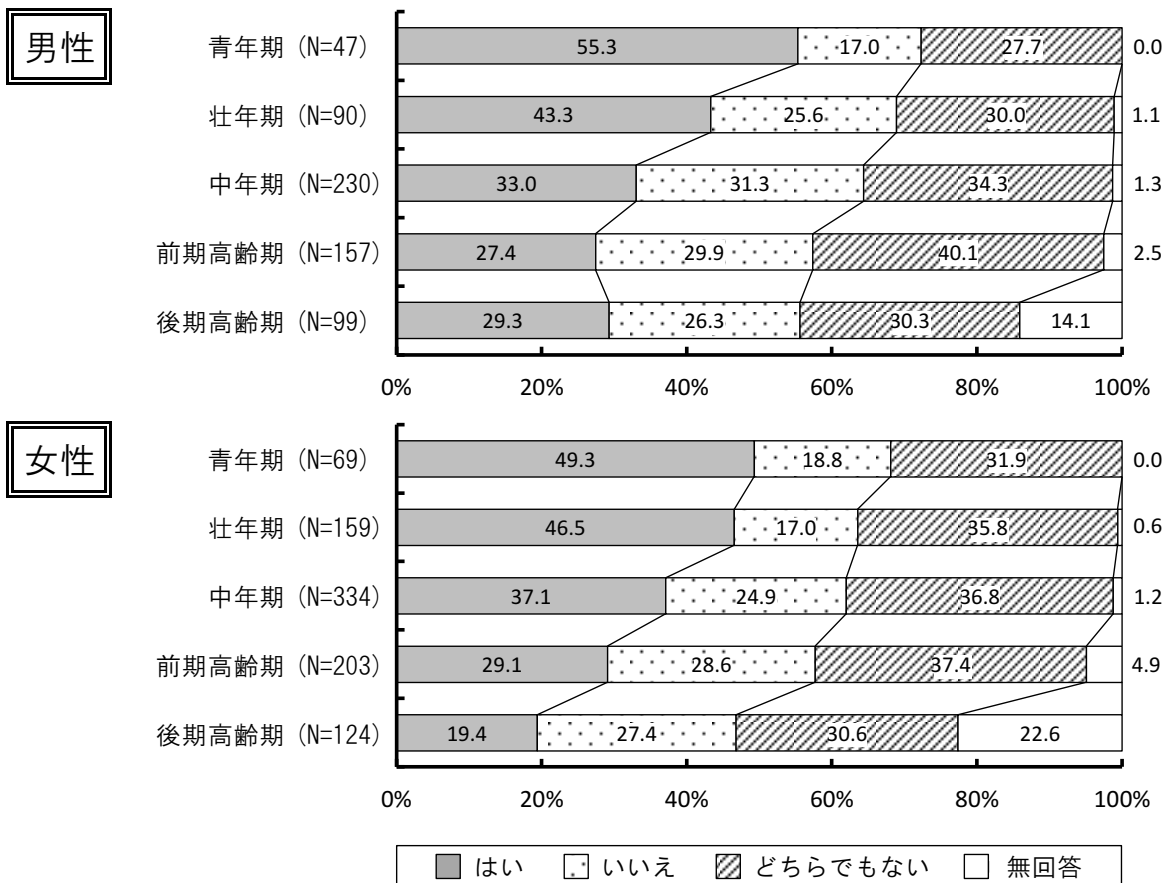


気分が落ち込むことの有無は、男女ともに年代が上がるほど、「はい」が低くなる傾向がみられます。また、男性に比べて女性で「はい」がやや高くなっています。

年代別にみると、青年期～中年期では「はい」が半数を超えて高く、中でも壮年期の男性では60.0%、青年期の女性では71.0%となっています。

15) 将来への夢や希望の有無

◆ 【20歳以上】将来に夢や希望がありますか。(単数回答)

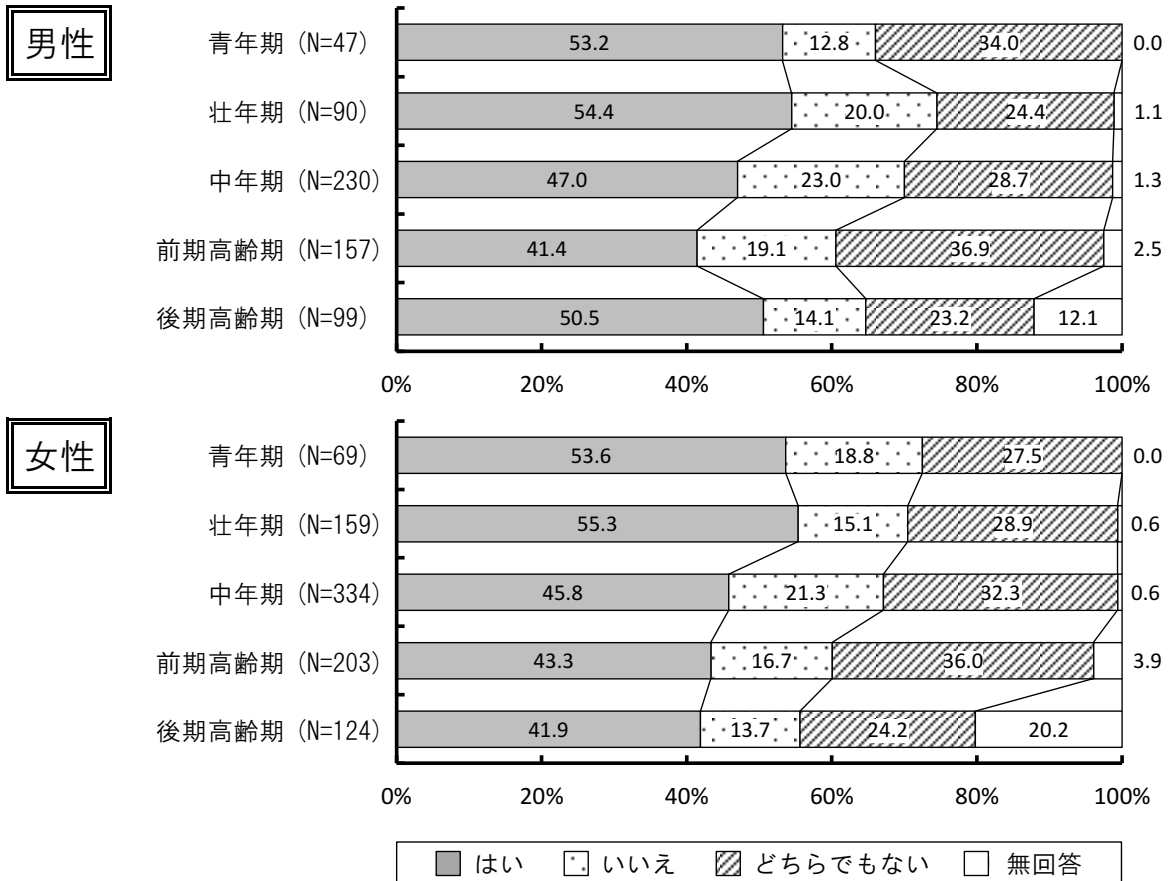


将来への夢や希望の有無は、男女ともに年代が上がるほど、「はい」が低くなる傾向がみられます。

年代別にみると、青年期では「はい」が他の年代に比べて高くなっており、男性では55.3%、女性では49.3%となっています。

16) 生きがいの有無

◆ 【20歳以上】生きがいをお持ちですか。（単数回答）

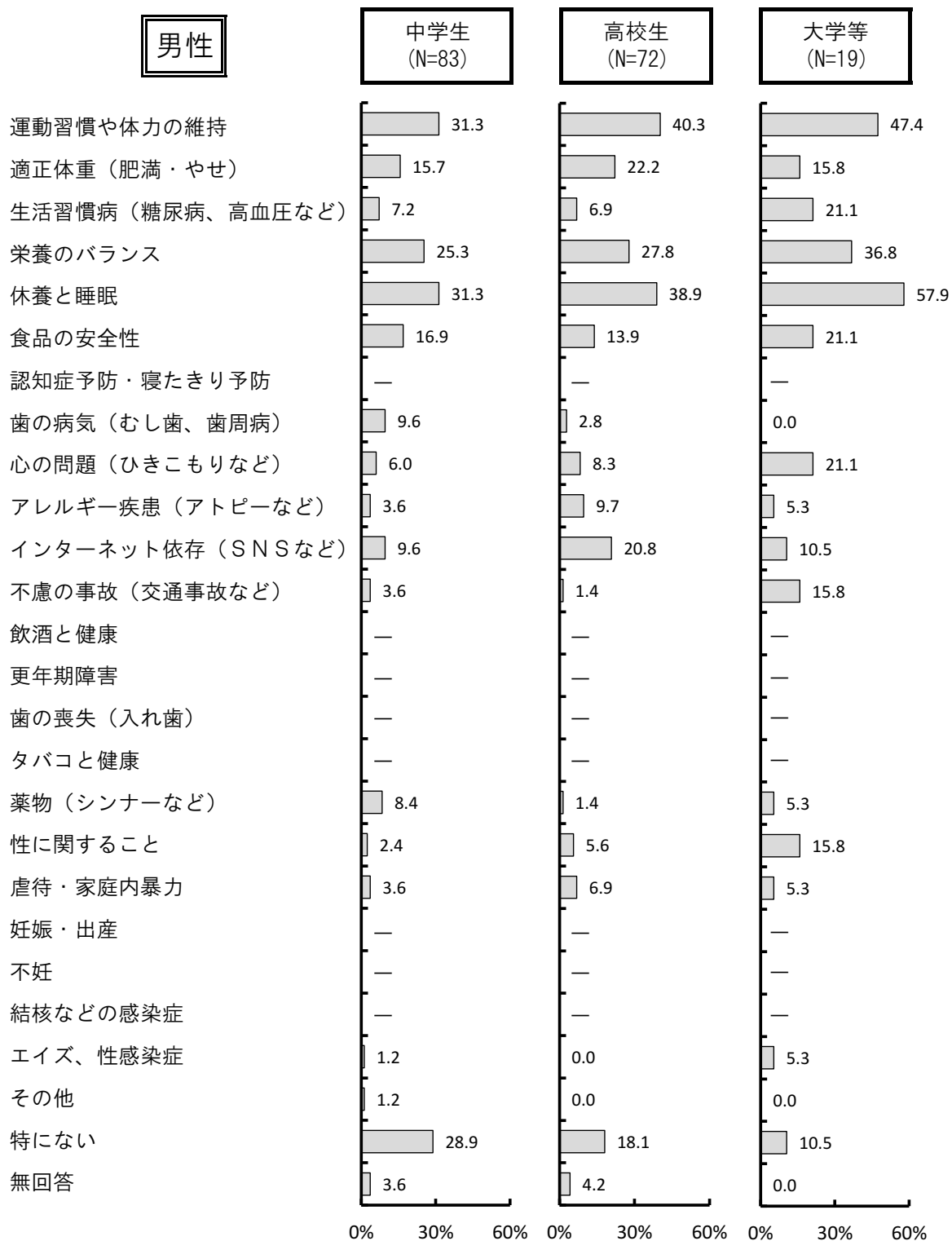


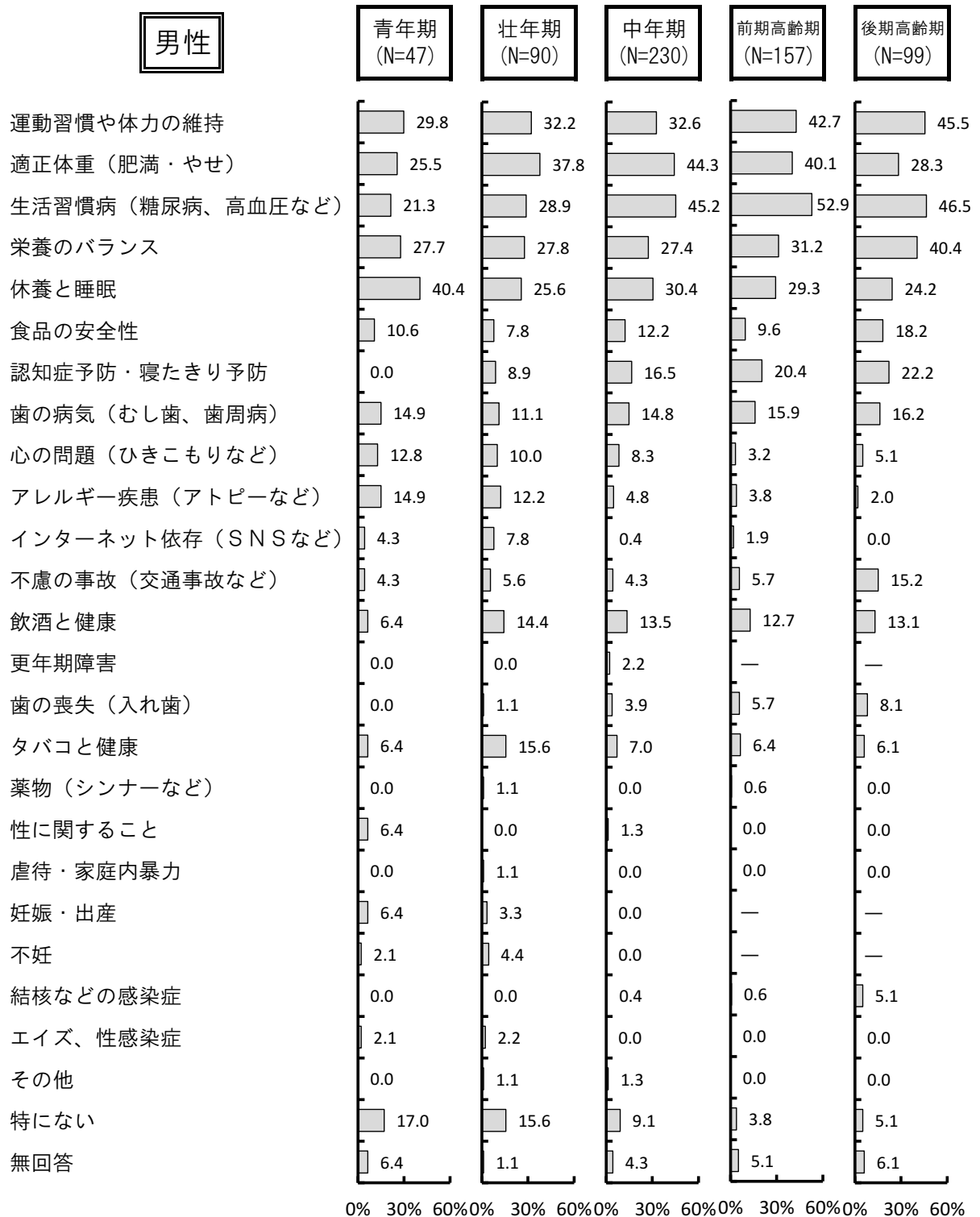
生きがいの有無は、男女ともに「はい」が「いいえ」を上回っていますが、男女ともに年代が上がるほど、「はい」が低くなる傾向がみられます。

年代別にみると、青年期・壮年期の男女、後期高齢期の男性では「はい」が半数を超えています。中でも、壮年期では「はい」が高く、男性では54.4%、女性では55.3%と、他の年代に比べて高くなっています。

17) 健康に関して関心のあること

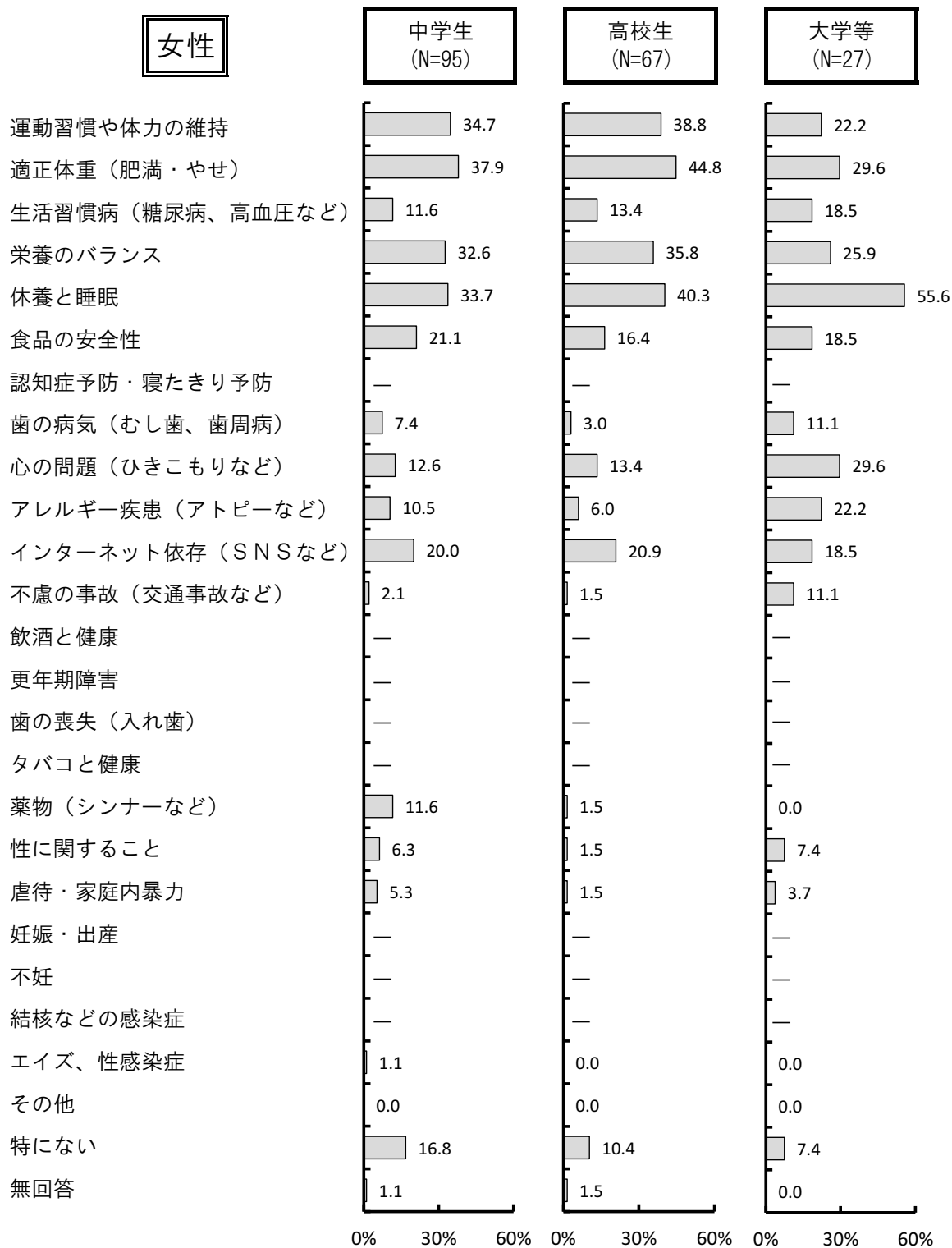
◆ 【12歳以上】健康に関して、関心のあることは何ですか。（4つまで回答可能）

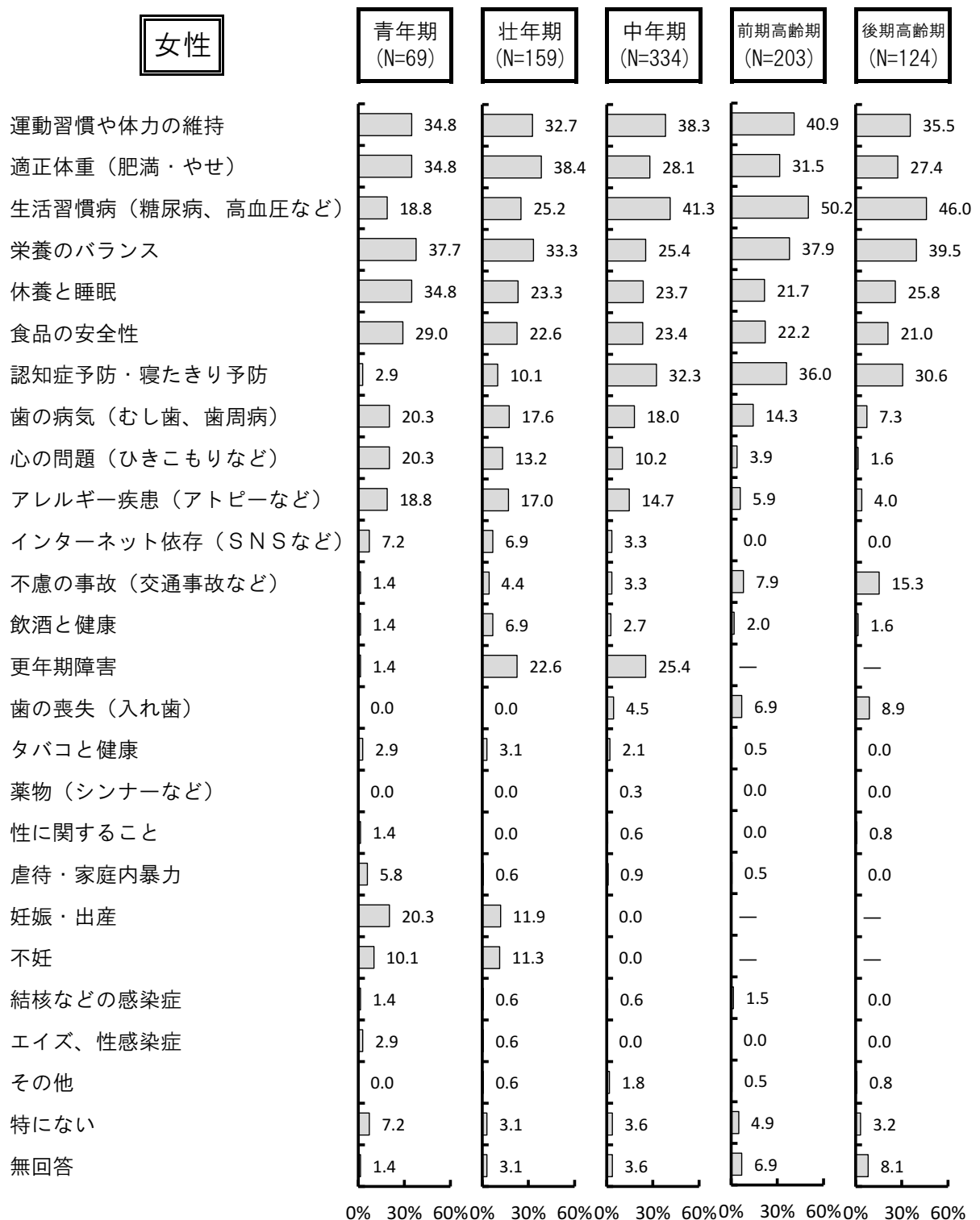




男性の健康に関して関心のあることは、中学生～青年期では「睡眠と休養」や「運動習慣や体力の維持」の項目が高く、壮年期・中年期では「適正体重（肥満・やせ）」、中年期以降では「生活習慣病」が高くなっています。また、「認知症予防・寝たきり予防」は中年期以降で高くなっています。

女性と比べると、「飲酒と健康」、「タバコと健康」の項目が高くなっています。



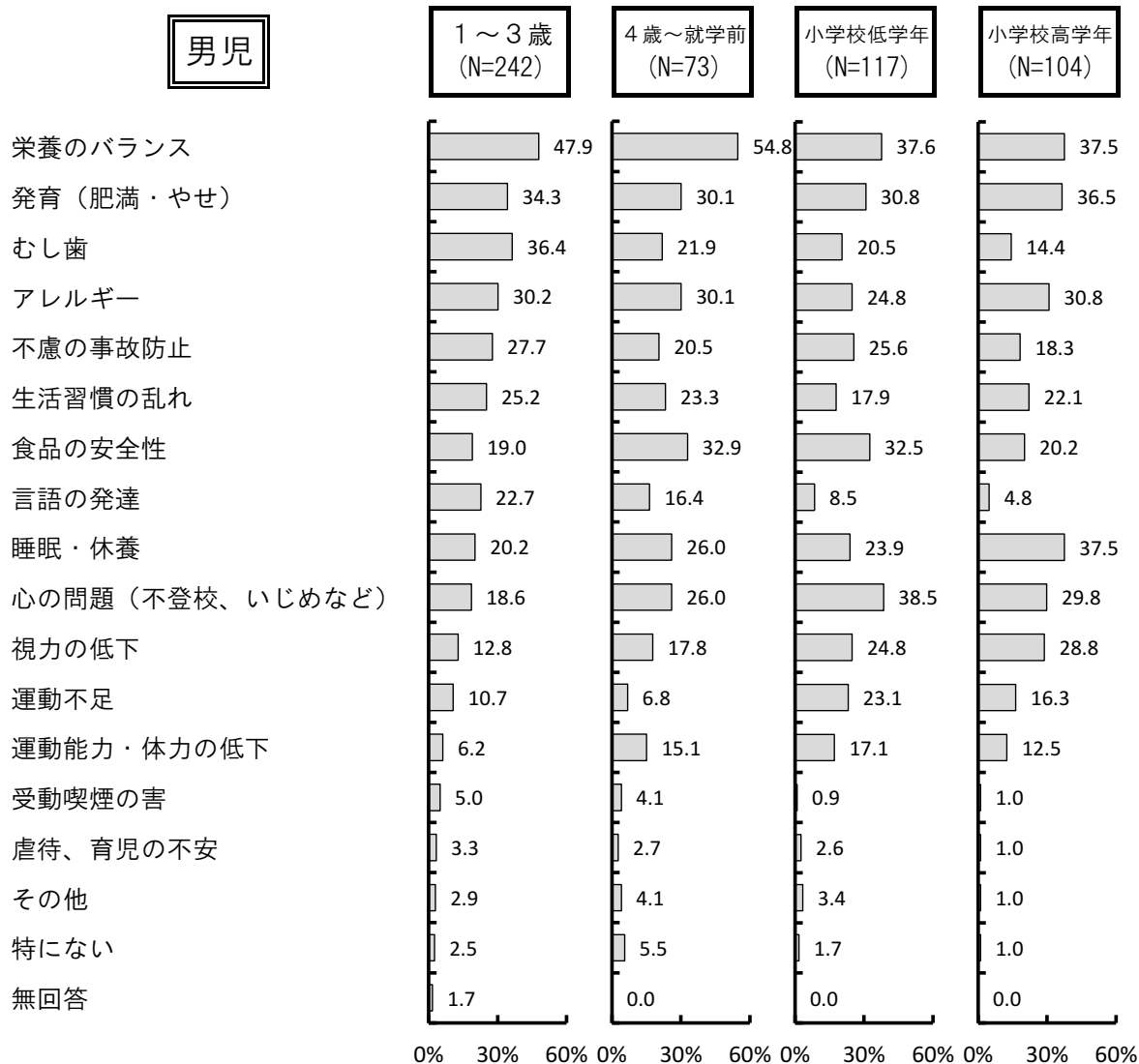


女性の健康に関して関心のあることは、中学生・高校生・壮年期では「適正体重 (肥満・やせ)」、大学等では「睡眠と休養」、中年期以降では「生活習慣病」が高くなっています。また、壮年期・中年期では「更年期障害」、中年期以降では「認知症予防・寝たきり予防」の項目が高くなっています。

男性と比べると、「更年期障害」、「妊娠・出産」の項目が高くなっています。

18) 子どもの健康に関して関心があること

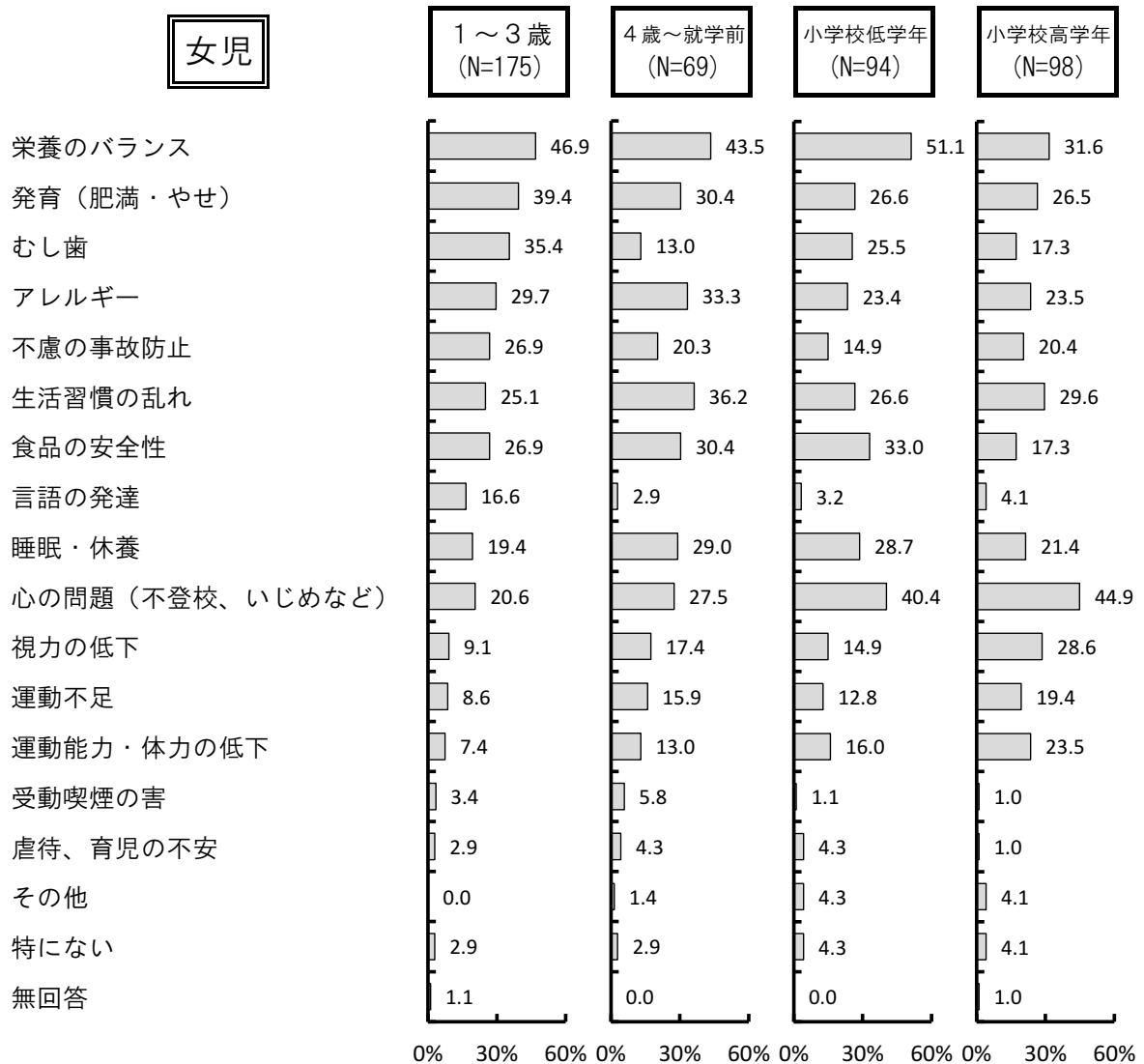
◆ 【1～12歳】お子さんの健康に関して、関心があることは何ですか。（4つまで回答可能）



子どもの健康に関して関心があることは、男女ともに「栄養のバランス」が高い傾向となっています。

男児では、1～3歳・4歳～就学前では「栄養のバランス」、小学校低学年では「心の問題（不登校、いじめなど）」、小学校高学年では「栄養のバランス」、「睡眠・休養」が最も高くなっています。

また、「むし歯」は年代が上がるほど関心が低くなっているのに対し、「視力の低下」や「運動不足」は年代が上がるほど関心が高くなっています。



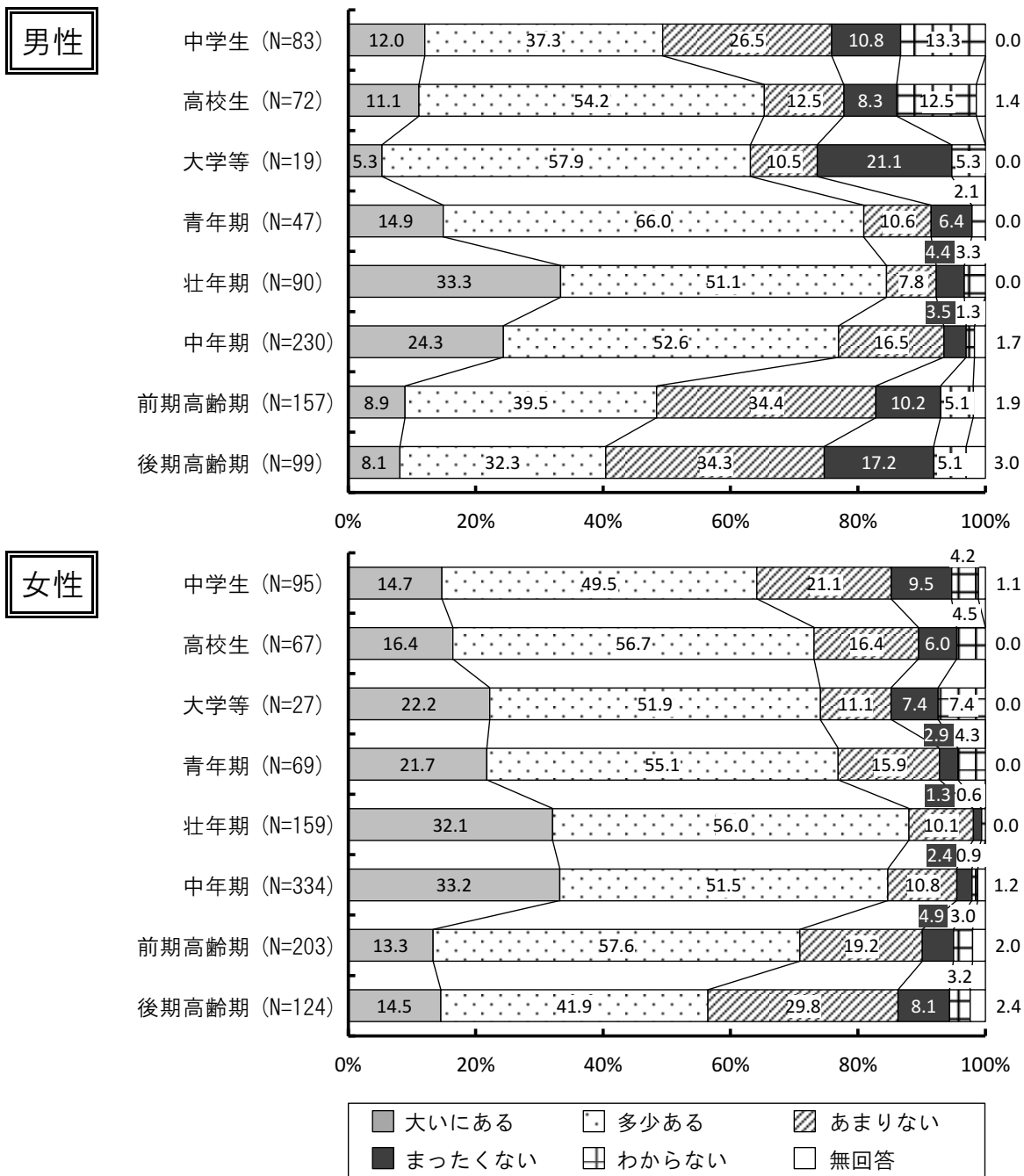
女児は、1～3歳・4歳～就学前・小学校低学年では「栄養のバランス」、小学校高学年では「心の問題（不登校、いじめなど）」が最も高くなっています。

また、「発育（肥満・やせ）」は年代が上がるほど関心が低くなっているのに対し、「心の問題（不登校、いじめなど）」は年代が上がるほど関心が高くなっています。

V こころの健康

1) ストレスの有無

◆ 【12歳以上】現在、ストレスはありますか。(単数回答)

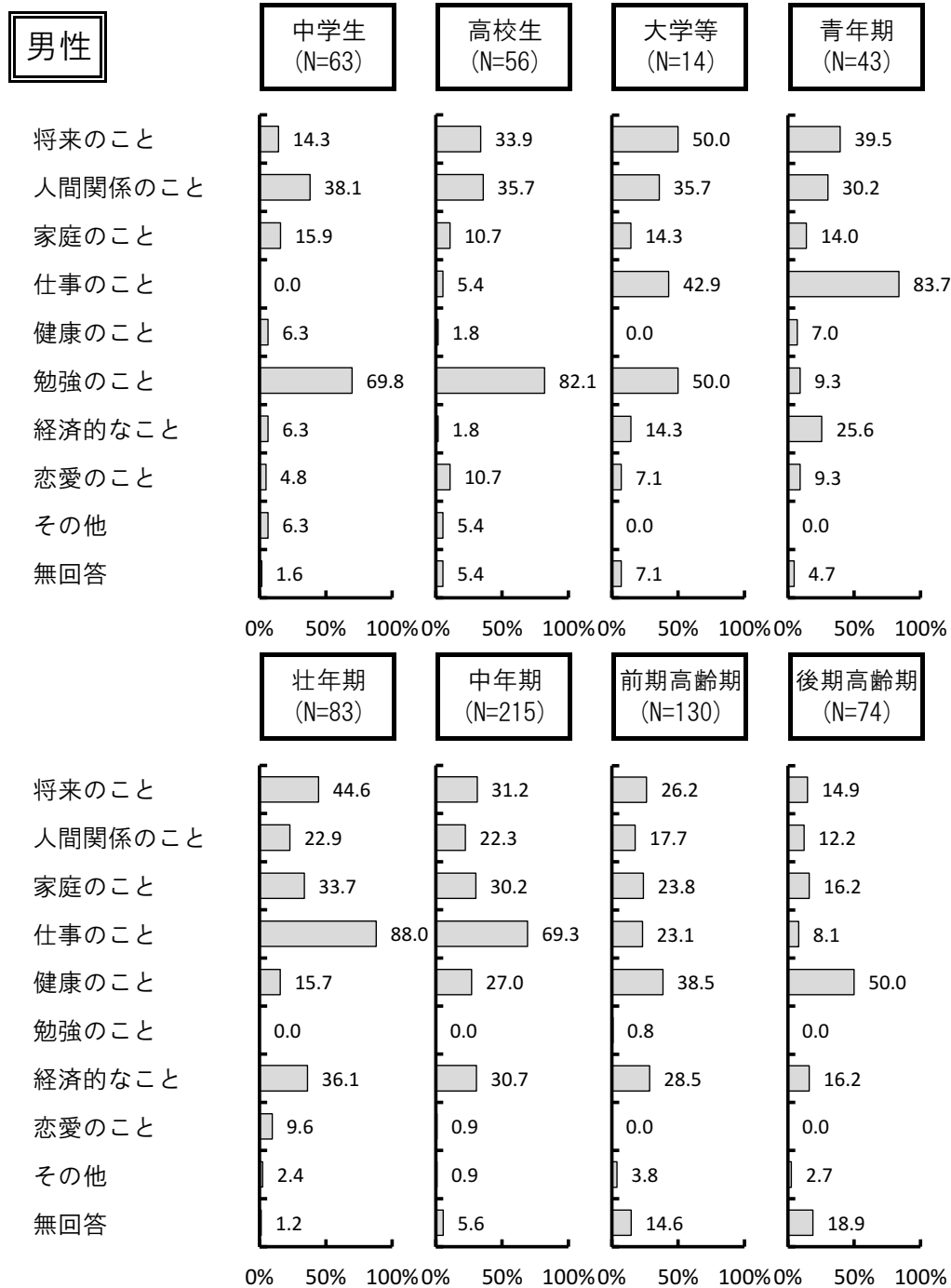


ストレスの有無は、男性に比べて女性で『ある』(大いにある+多少ある)が高い傾向となっています。

年代別にみると、青年期・中年期の男性、壮年期・中年期の女性で『ある』が高く、8割を超えています。

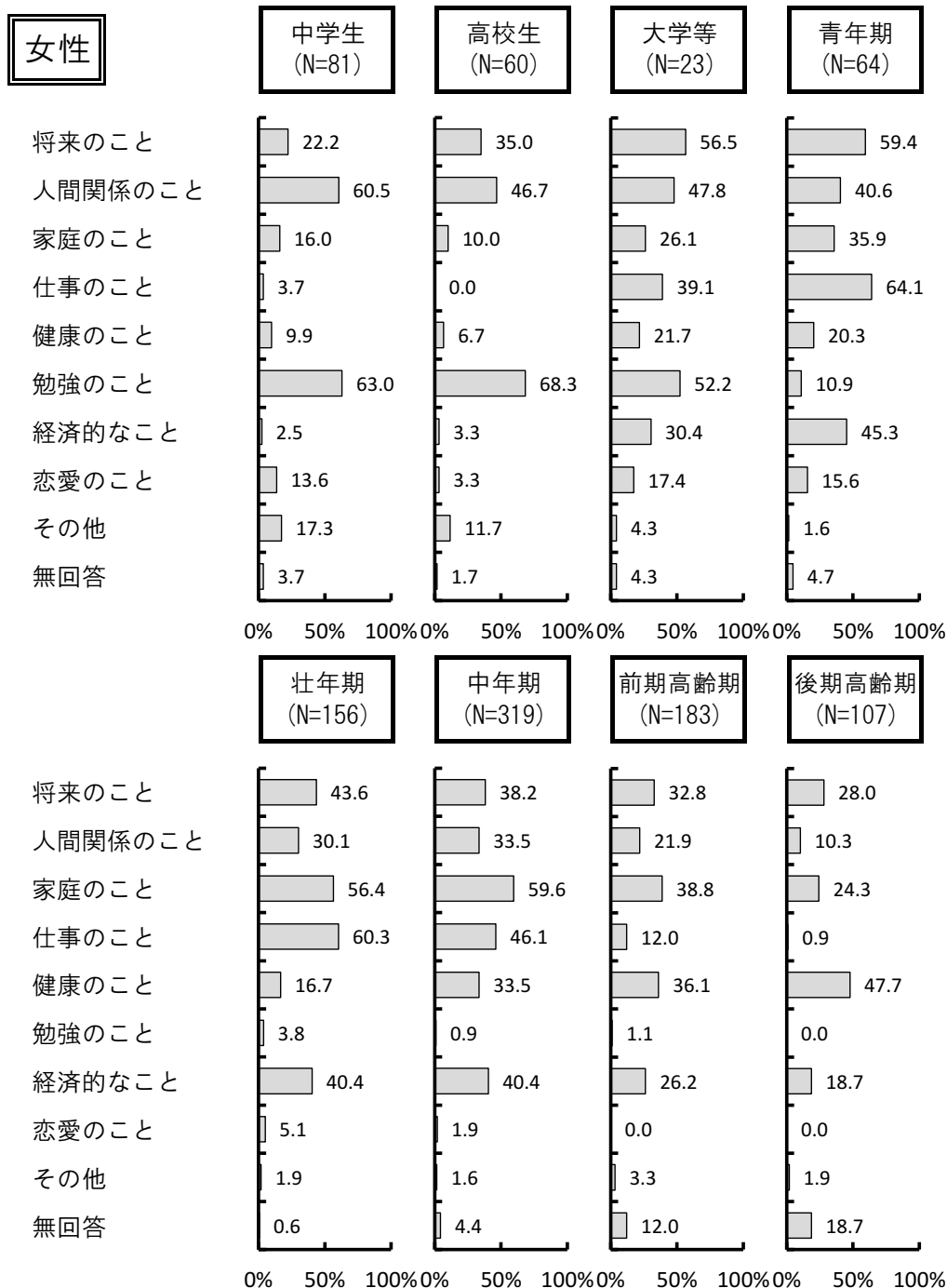
2) ストレスの原因

◆ 【12歳以上】ストレスの原因は、何だと思えますか。（複数回答可能）



男性のストレスの原因は、中学生～大学等では「勉強のこと」、青年期～中年期では「仕事のこと」、前期高齢期・後期高齢期では「健康のこと」が最も高くなっています。

また、高校生～壮年期において「将来のこと」、青年期～前期高齢期において「経済的なこと」、壮年期～前期高齢期において「家庭のこと」の項目が高くなっています。

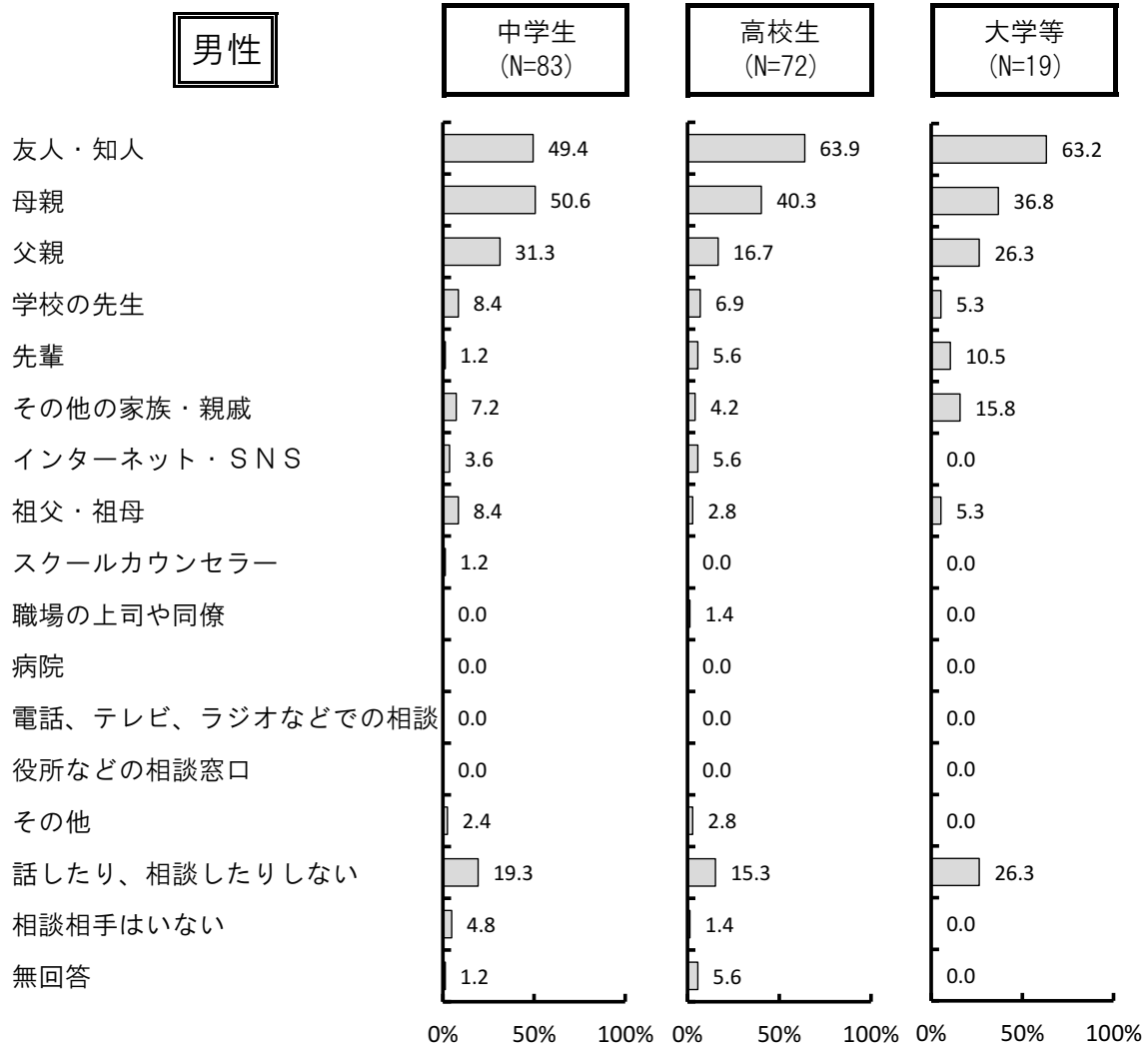


女性のストレスの原因は、中学生・高校生では「勉強のこと」、大学等では「将来のこと」、青年期・壮年期では「仕事のこと」、中年期・前期高齢期では「家庭のこと」、後期高齢期では「健康のこと」が最も高くなっています。

また、青年期までは年代が高くなるほど「将来のこと」が高くなり、その後低くなっています。中学生～中年期においては「人間関係のこと」、青年期～中年期においては「経済的なこと」が4割を超えて高くなっています。

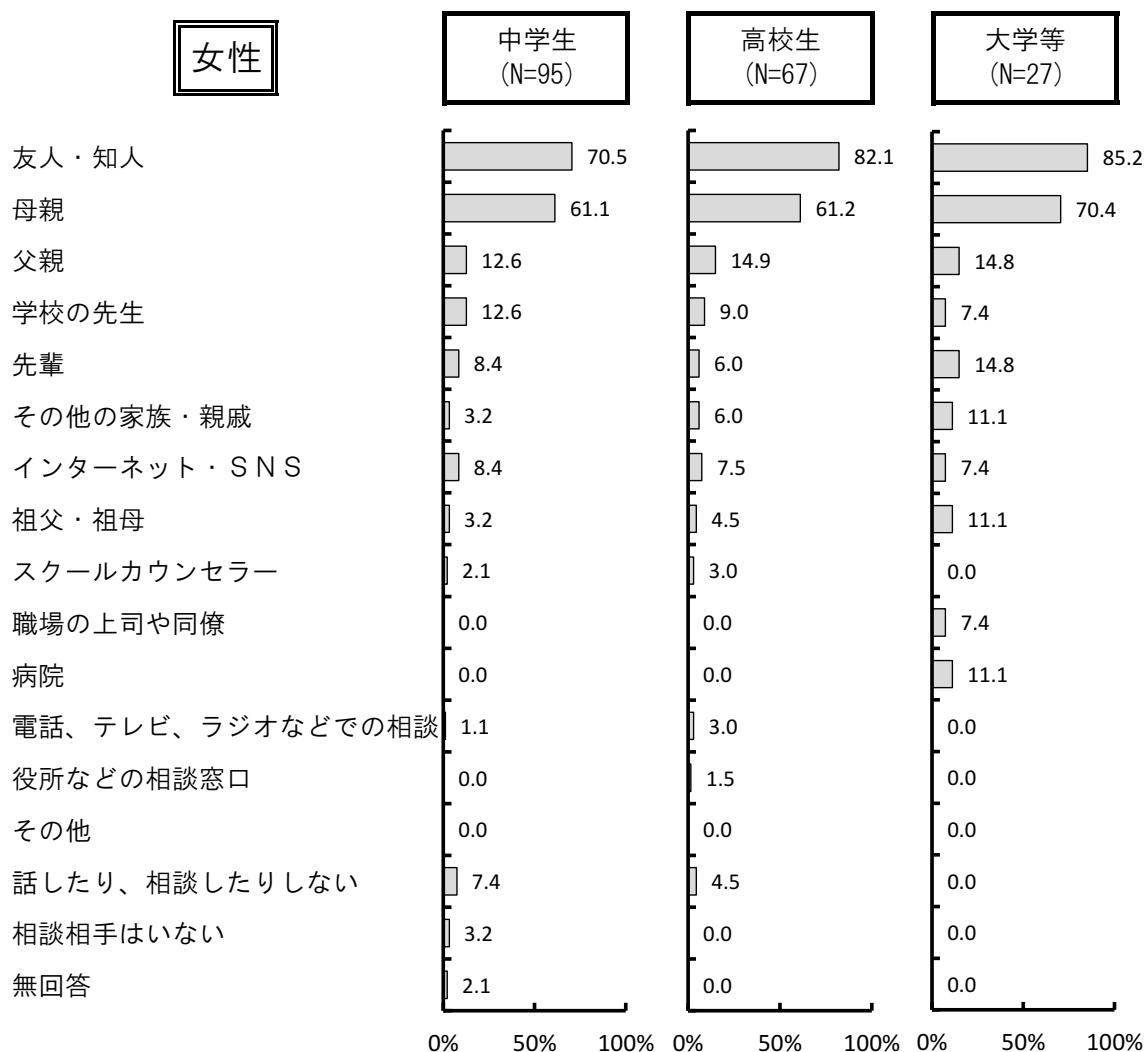
3) 悩みなどの相談相手

◆ 【12歳以上】こころの悩みや相談をするとき、だれに相談しますか。（複数回答可能）



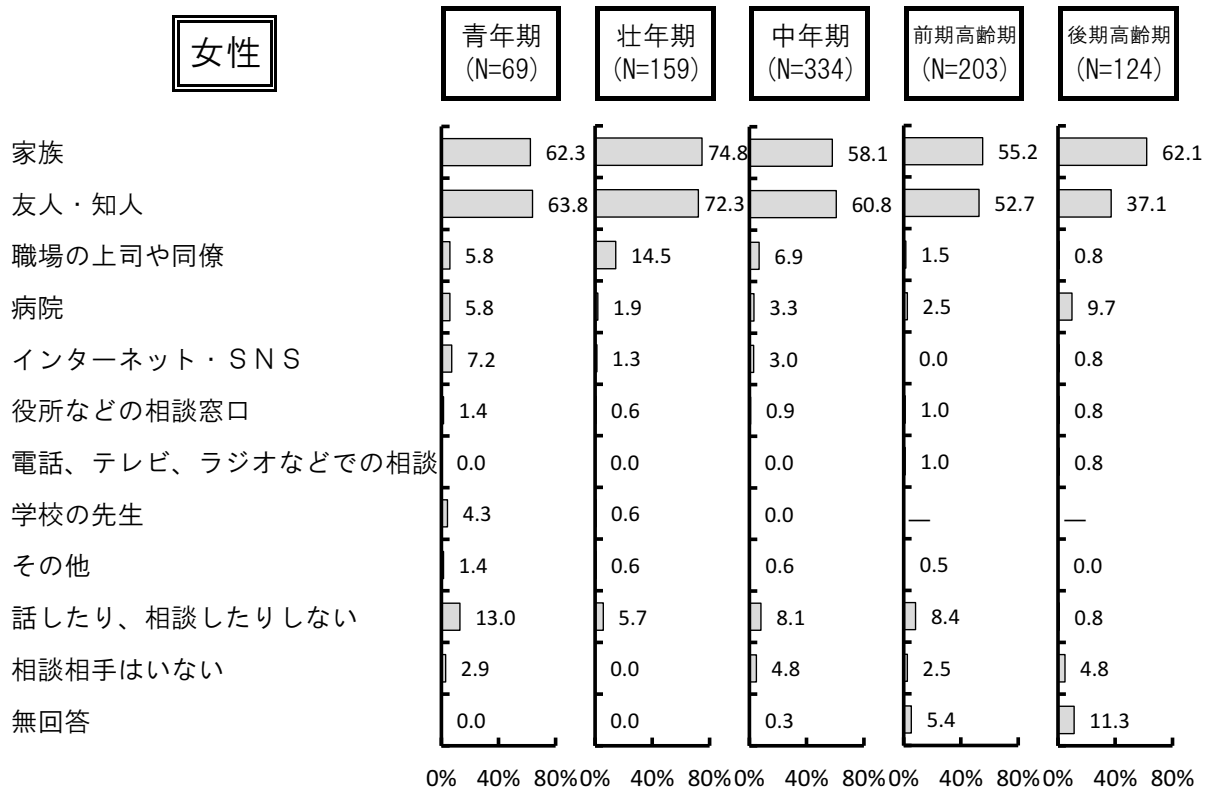
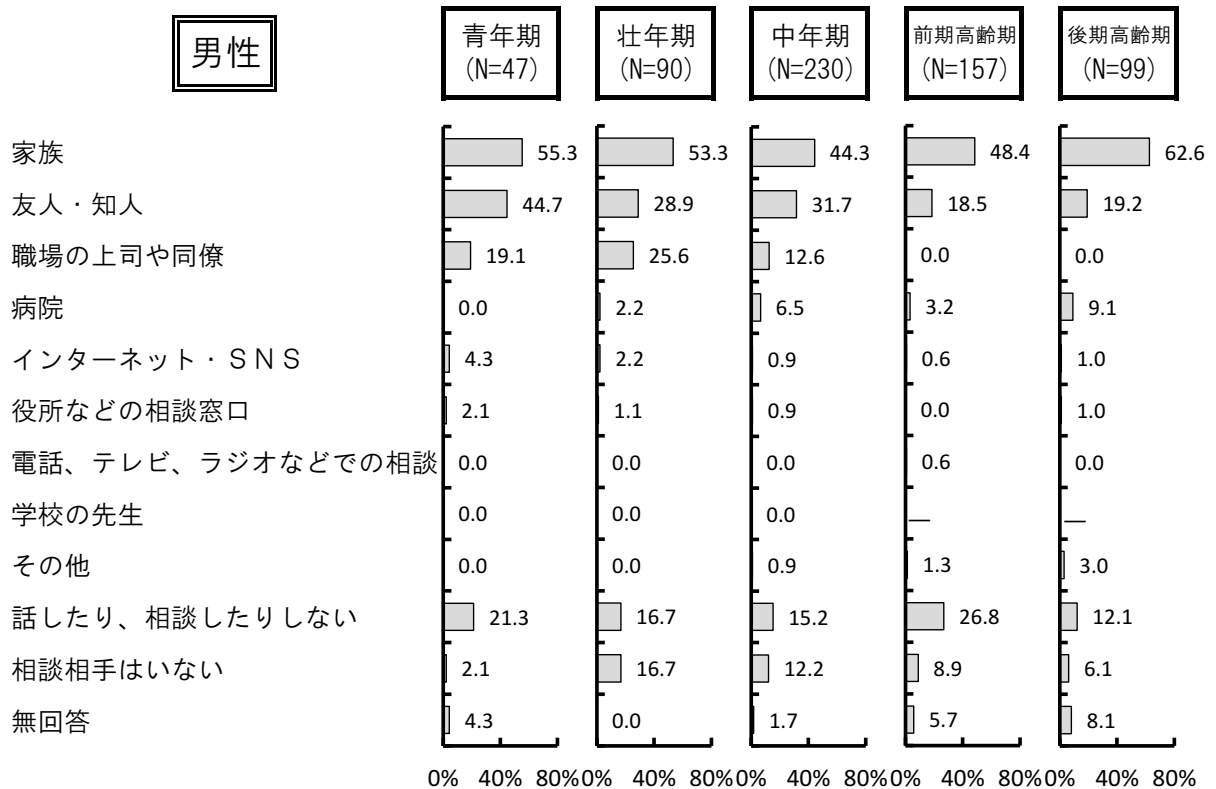
男性の悩みなどの相談相手は、中学生では「友人・知人」、「母親」が半数前後と高く、高校生・大学等では「友人・知人」が6割を超えて高くなっています。

また、「話したり、相談したりしない」が女性に比べて高くなっており、特に大学等では2割を超えています。



女性の悩みなどの相談相手は、すべての年代において「友人・知人」、「母親」が6割を超えて高くなっています。

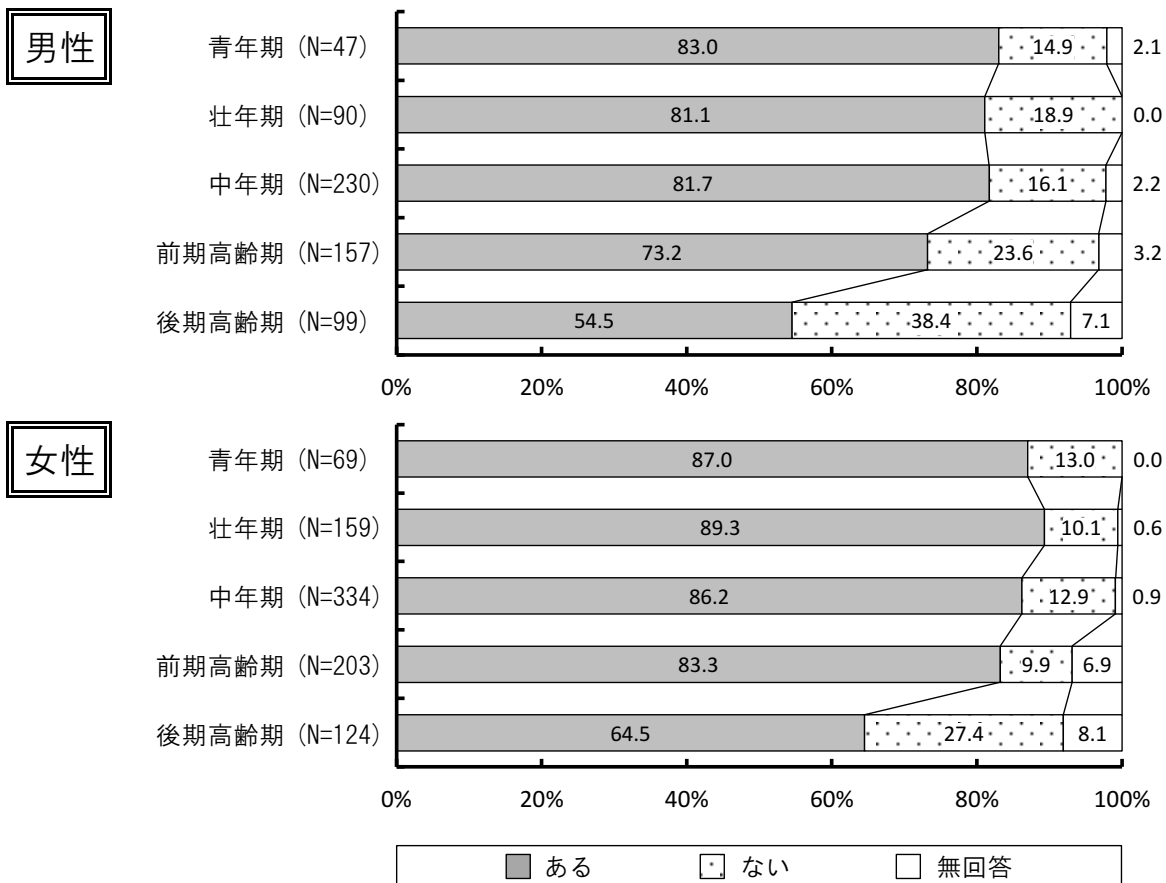
◆◆◆ 2. 調査の結果 【V こころの健康】



20歳以上の悩みなどの相談相手は、男性では「家族」、女性では「家族」と「友人・知人」が高くなっています。また、男性では女性より「話したり、相談したりしない」が高く、「相談相手はいない」と合わせると、壮年期～前期高齢期では3割前後となっています。

4) ストレス解消法の有無

◆ 【20歳以上】自分なりのストレス解消法がありますか。(単数回答)

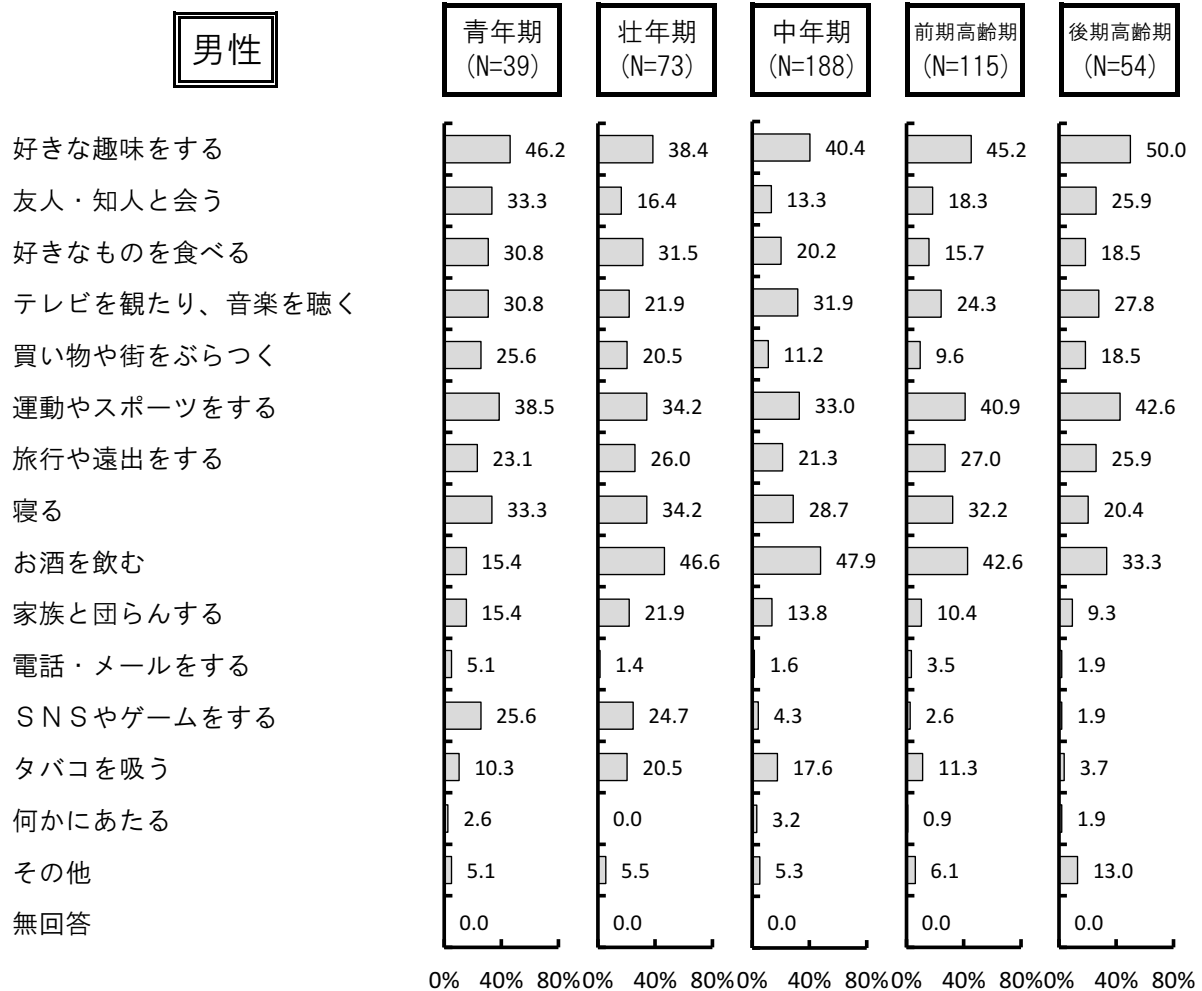


.....

ストレス解消法の有無は、男女ともに「ある」が高くなっています。
 年代別にみると、青年期～前期高齢期では「ある」が8割前後と高くなっているのに対し、後期高齢期では6割前後に低下しています。

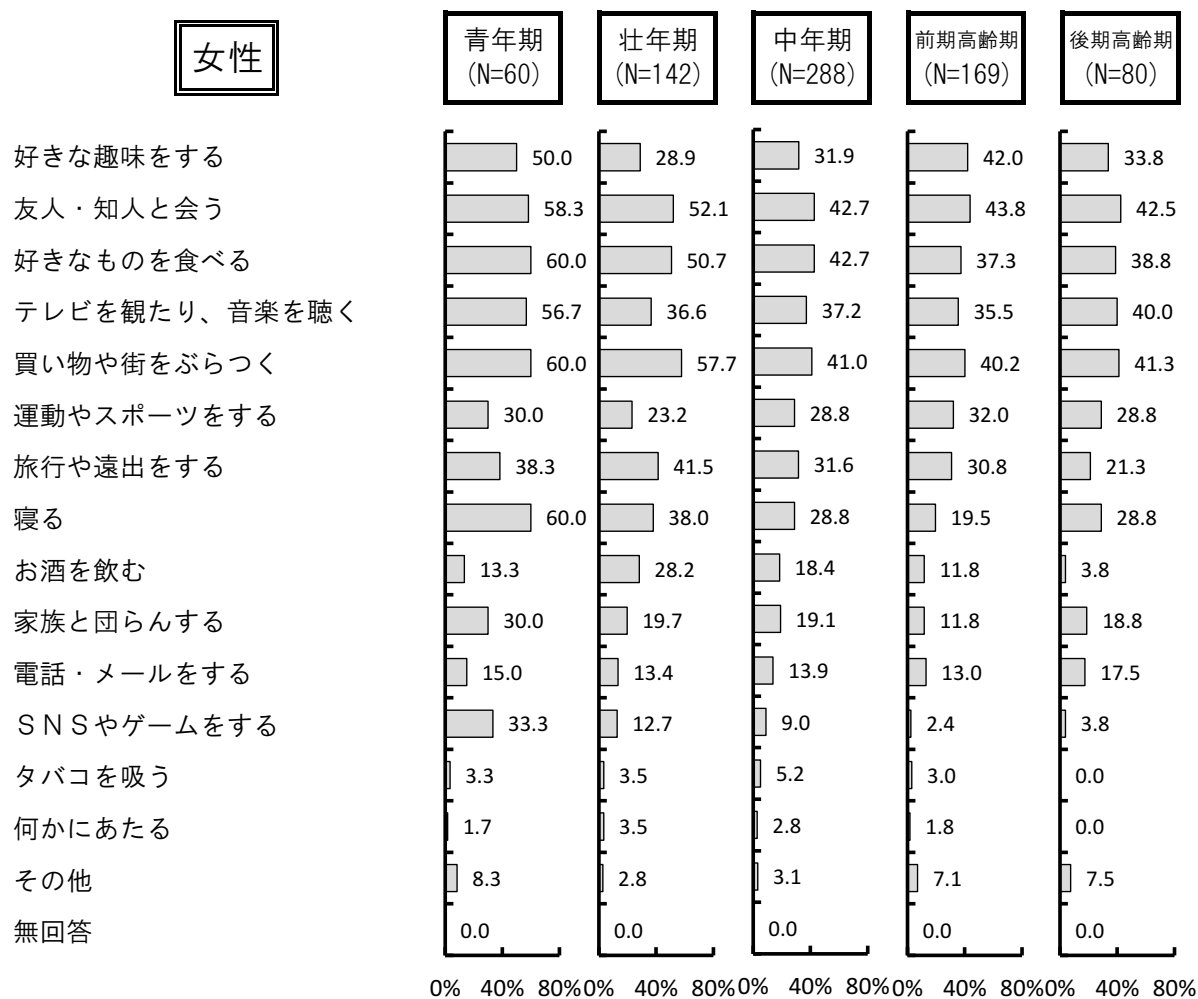
5) ストレス解消法

◆ 【20歳以上】 ストレスをどのように解消していますか。（複数回答可能）



男性のストレス解消法は、青年期・前期高齢期・後期高齢期では「好きな趣味をする」、壮年期・中年期では「お酒を飲む」が最も高くなっています。また、ほぼすべての年代で「運動やスポーツをする」や「寝る」などの回答もやや高くなっています。

年代別にみると、青年期・壮年期で「SNSやゲームをする」が2割を超え、他の年代に比べて高くなっています。



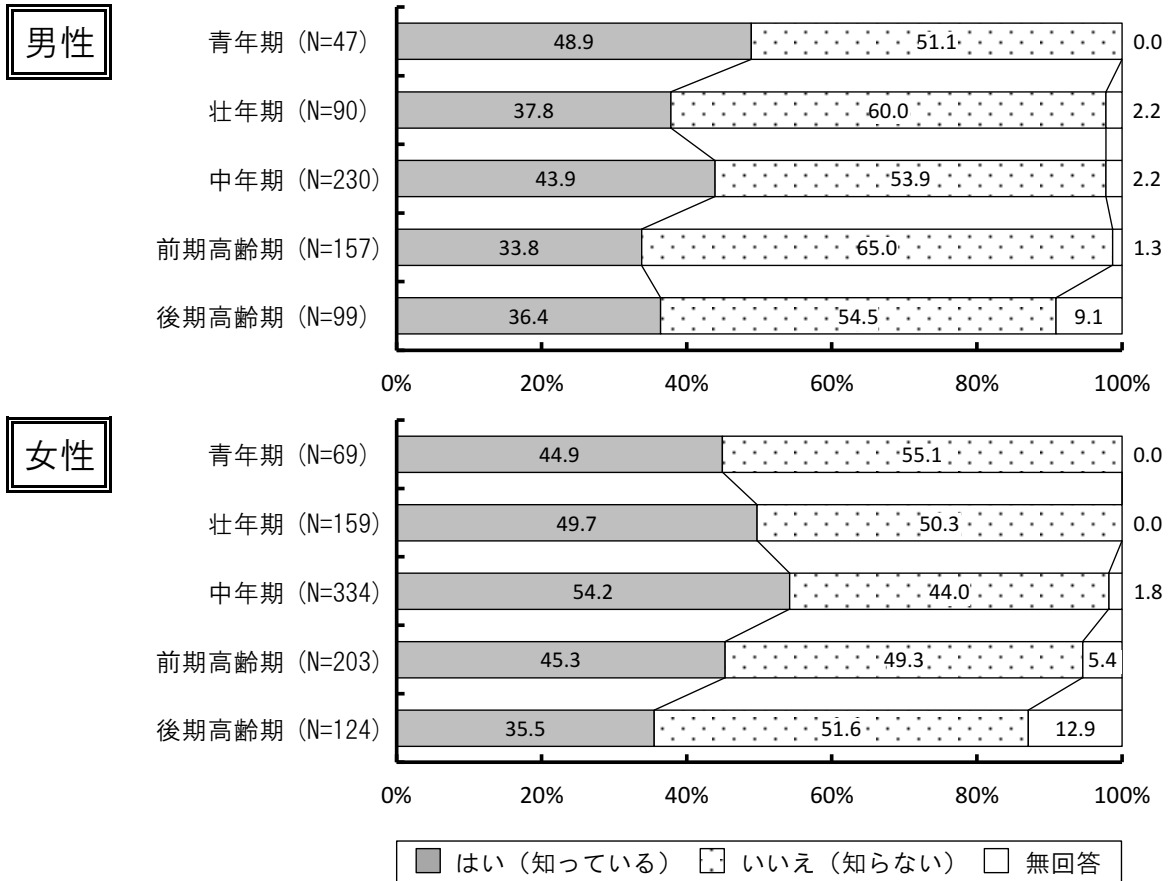
女性のストレス解消法は、青年期では「好きなものを食べる」、「買い物や街をぶらつく」、「寝る」、壮年期では「買い物や街をぶらつく」、中年期では「友人・知人と会う」、「好きなものを食べる」、前期高齢期・後期高齢期では「友人・知人と会う」が最も高くなっています。

年代別にみると、青年期では「テレビやDVDを観たり、音楽を聴く」、「SNSやゲームをする」、壮年期では「お酒を飲む」が他の年代に比べて高くなっています。

男性と比べると、女性では「友人・知人と会う」や「買い物や街をぶらつく」の回答が多くなっています。

6) こころの悩みや認知症・うつ病などの相談機関の認知度

◆ 【20歳以上】こころの悩みや認知症、うつ病などの相談機関を知っていますか。
(単数回答)

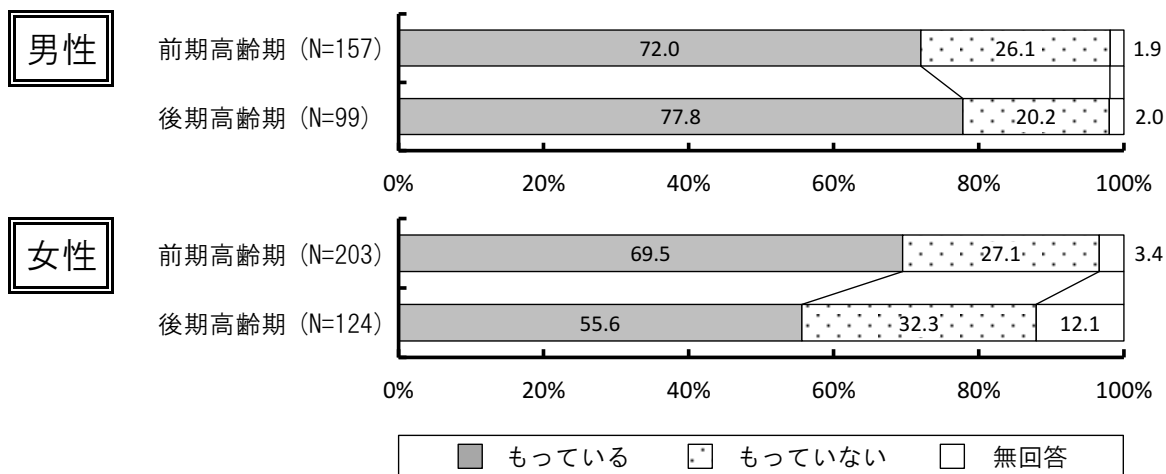


こころの悩みや認知症・うつ病などの相談機関の認知度は、男女ともに、ほとんどの年代で「いいえ (知らない)」が半数以上となっています。

年代別にみると、「いいえ (知らない)」が前期高齢期の男性で 65.0%、青年期の女性で 55.1%と、他の年代に比べて高くなっています。

7) 趣味の有無

◆ 【65歳以上】現在なんらかの趣味を持っていますか。(単数回答)



趣味の有無は、男女ともに「持っている」が半数を超えて高くなっています。また、女性に比べて男性で7割と高くなっています。

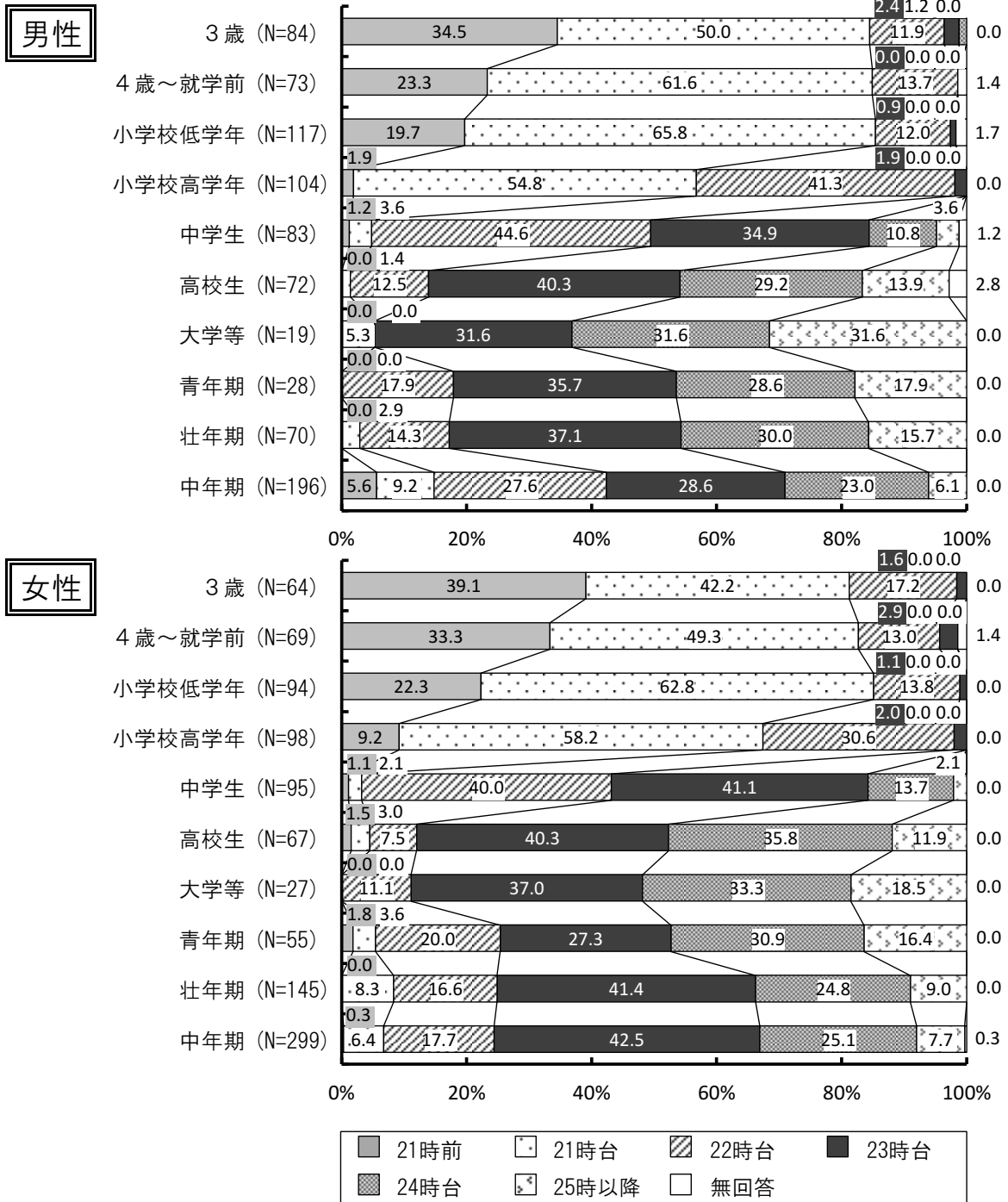
年代別にみると、前期高齢期より後期高齢期で、「持っている」が男性では高くなるのに対し、女性では低くなっています。

VI 生活

1) 寝る時刻・起きる時刻・平均睡眠時間

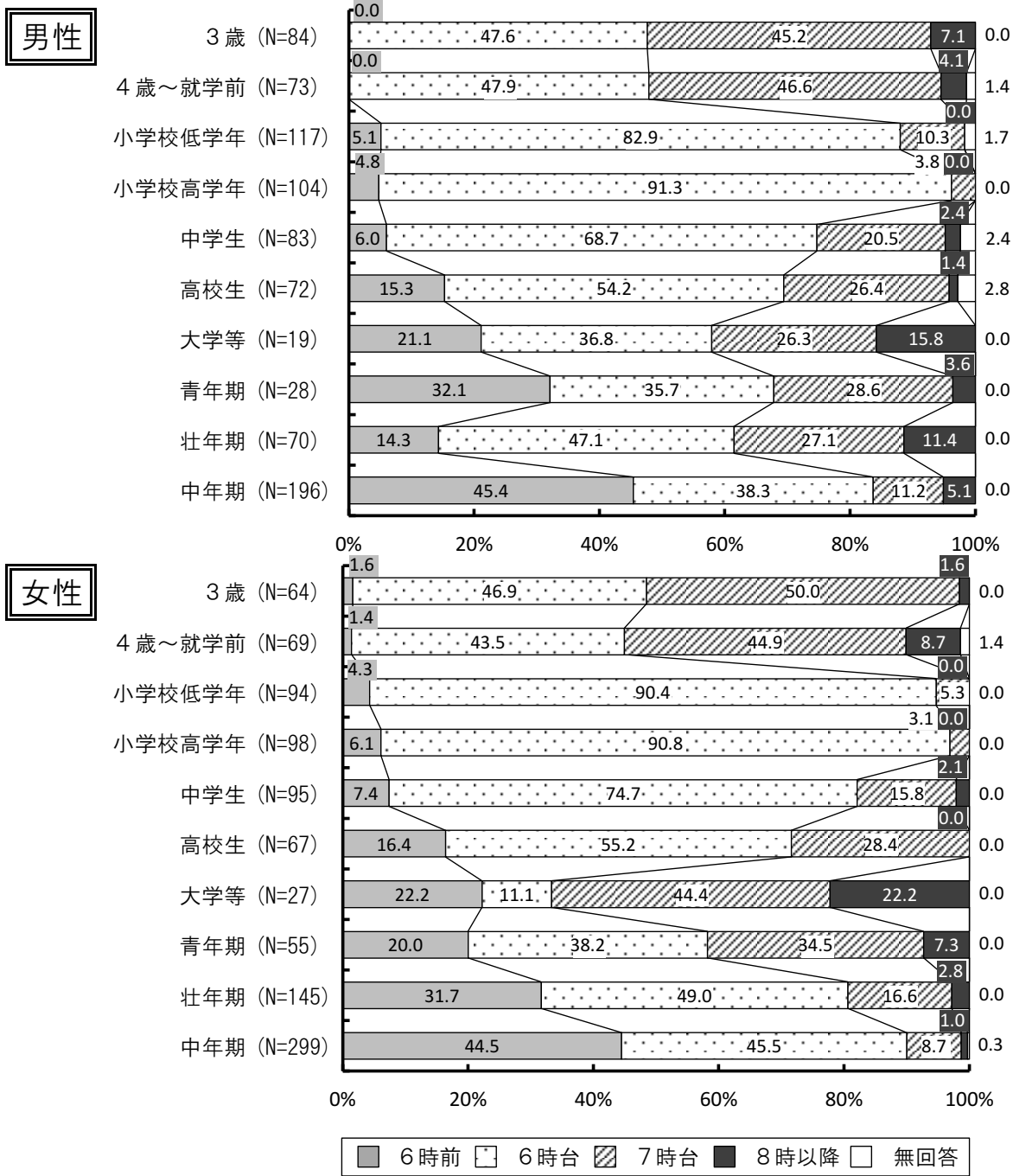
◆ 【3～64歳】 普段、寝る時刻と起きる時刻を教えてください。（それぞれ単数回答）

①寝る時刻



寝る時刻は、男女ともに3歳～小学校高学年では「21時台」、中学生では『22～23時台』（22時台+23時台）、高校生以降では『23時以降』（23時台+24時台+25時以降）が高くなっています。また、高校生～壮年期の男性、高校生～青年期の女性では「25時以降」が高くなっており、中でも大学等の男性では31.6%と他の年代に比べて高くなっています。

②起きる時刻

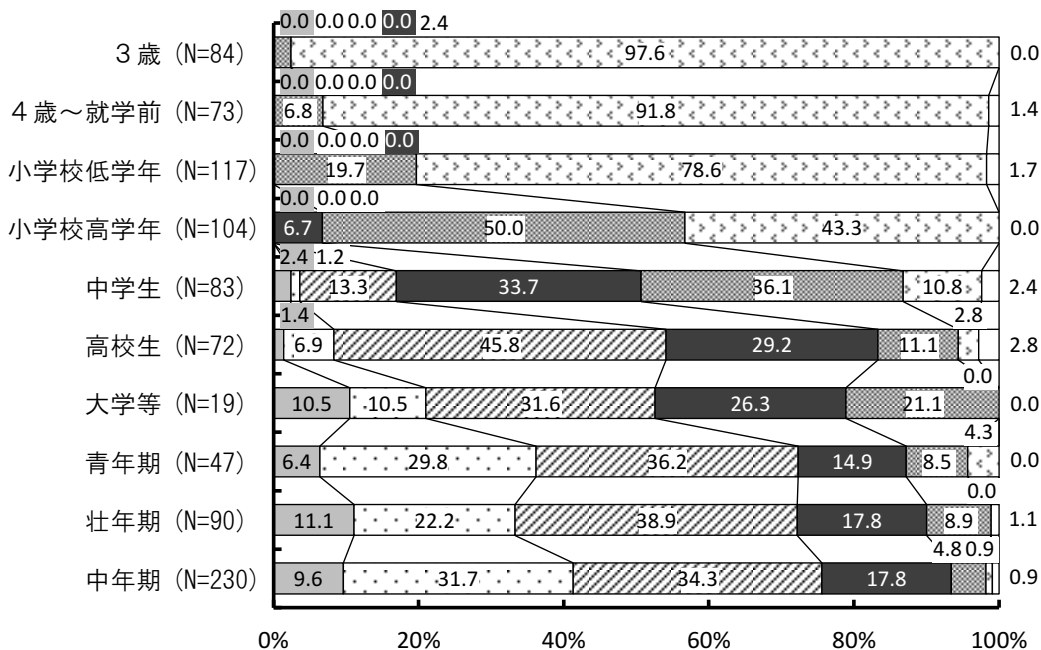


起きる時刻は、男女ともに3歳～就学前では『6～7時台』（6時台＋7時台）、小学校低学年以降は概ね「6時台」が高くなっています。年代が上がるほど、「6時前」が高く、中でも中年期では、男性で45.4%、女性で44.5%となっています。

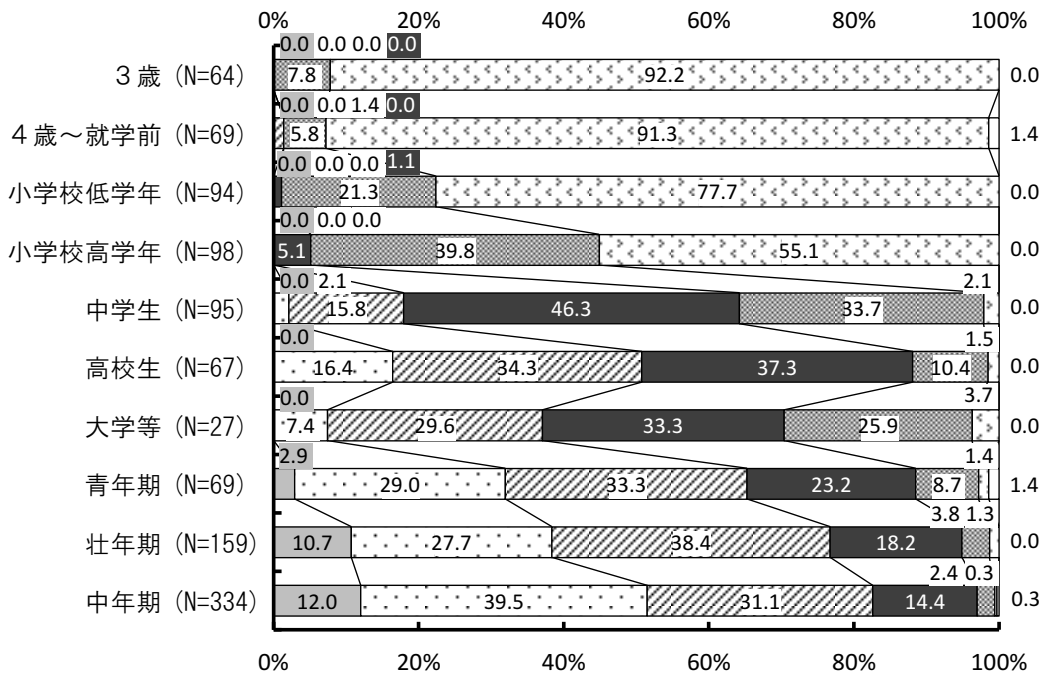
また、大学等では男女ともに「8時以降」が他の年代に比べて高くなっています。

③平均睡眠時間

男性



女性



5時間未満
 5~6時間未満
 6~7時間未満
 7~8時間未満
 8~9時間未満
 9時間以上
 無回答

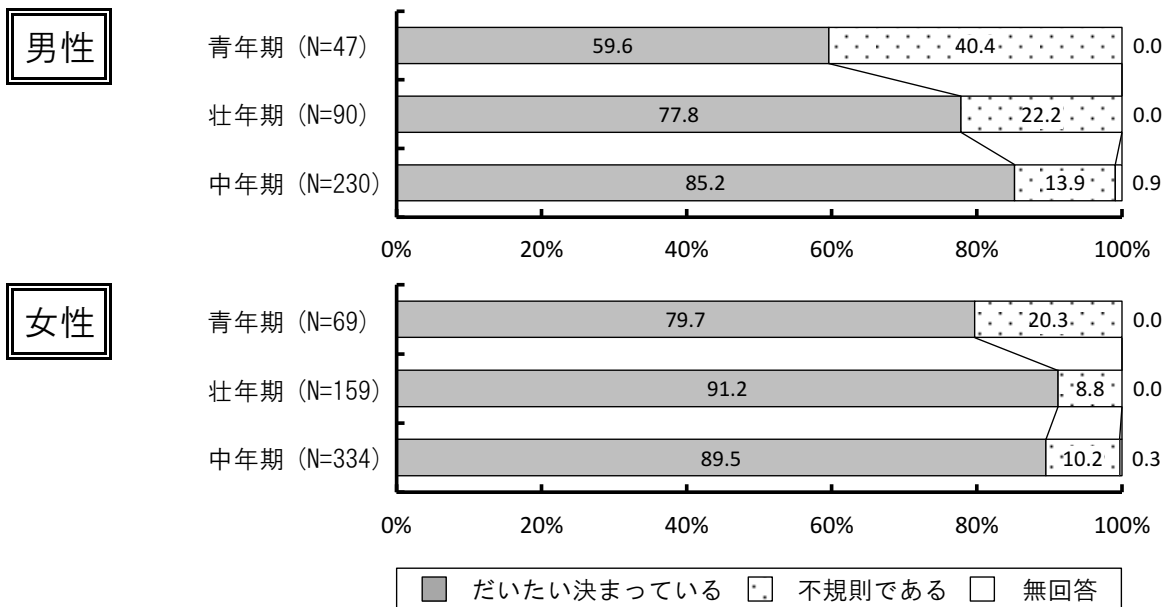
※ 3歳~大学等は寝る時刻と起きる時刻から計算した時間、
 青年期~中年期は平均睡眠時間を記入する問を設けているため、そこでの数値を掲載

平均睡眠時間は、男女ともに3歳~小学校低学年では「9時間以上」が最も高く、それ以降の年代では低下していきます。

一方で、青年期以降では『7時間未満』（5時間未満+5~6時間未満+6~7時間未満）が7割を超えて高くなっています。

2) 寝る時刻と起きる時刻の習慣性

◆ 【20～64歳】 普段、寝る時間と起きる時間は決まっていますか。（単数回答）

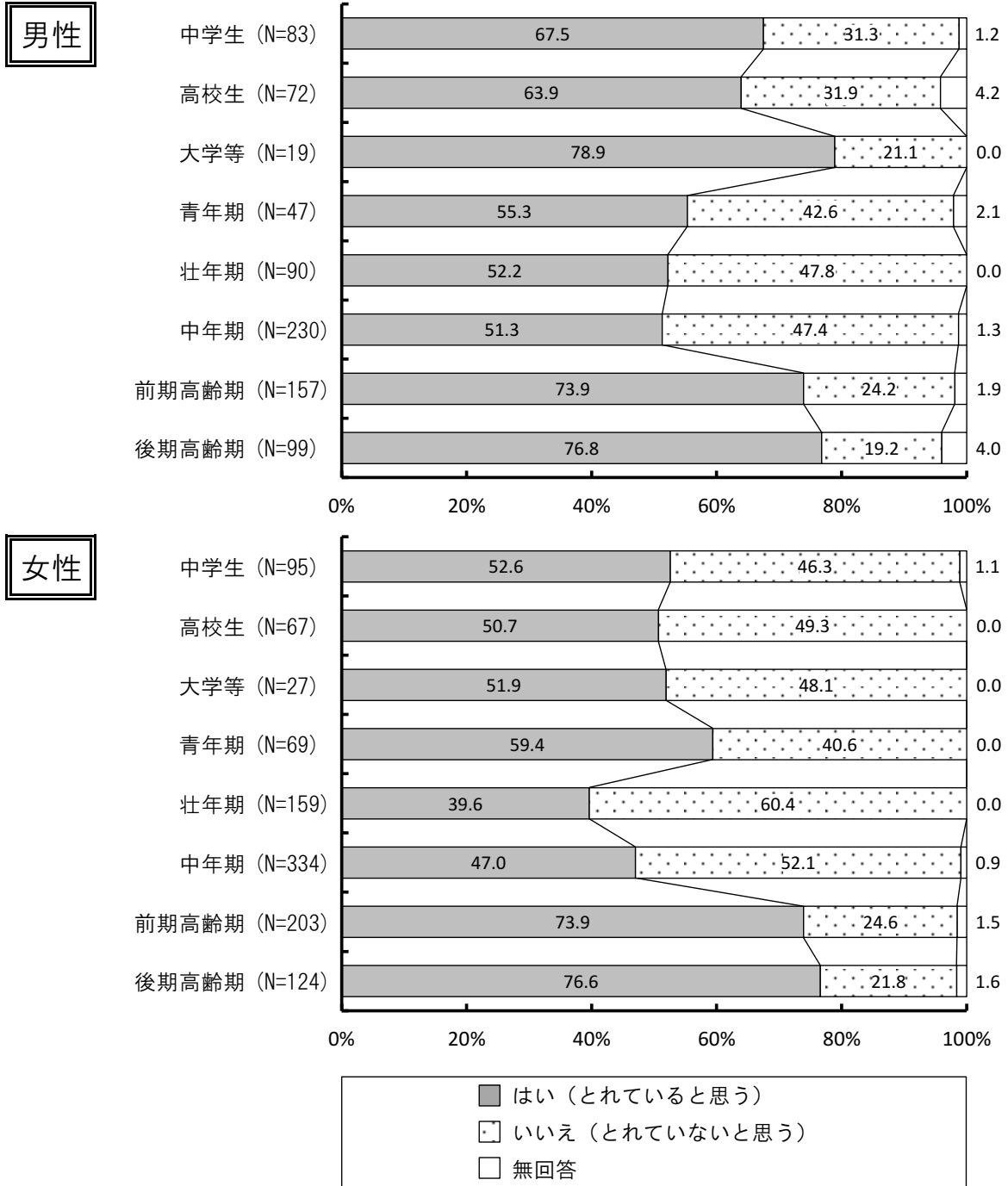


寝る時刻と起きる時刻の習慣性は、男女ともに「だいたい決まっている」が半数を超えて高く、男性に比べて女性で高くなっています。また、男性では年代が上がるほど、「だいたい決まっている」が高くなっています。

年代別にみると、「だいたい決まっている」が青年期の男性で59.6%と、他の年代に比べて低くなっています。

3) 睡眠による十分な休養状況

◆ 【12歳以上】睡眠によって十分な休養がとれていると思いますか。（単数回答）

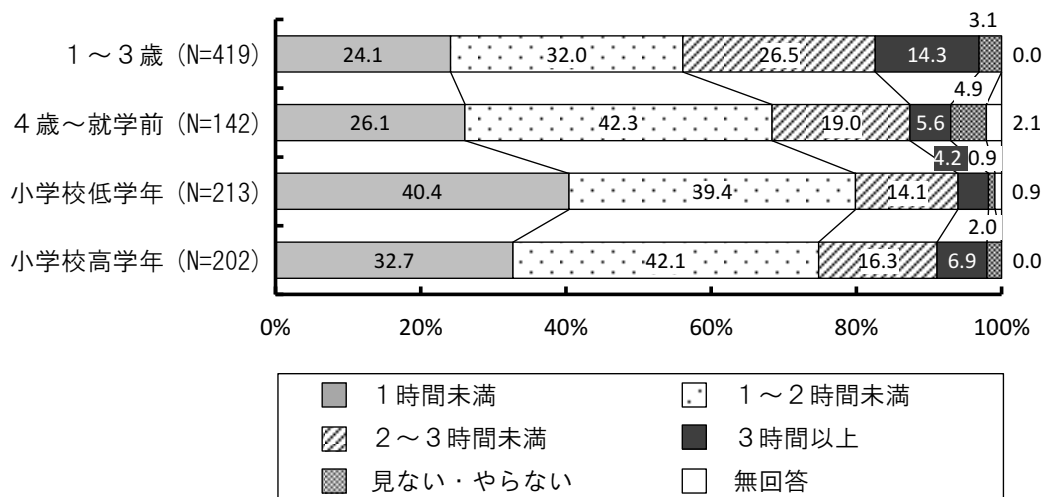


睡眠による十分な休養状況は、女性に比べて男性で「はい（とれていると思う）」が高くなっています。

年代別にみると、「はい（とれていると思う）」が壮年期の女性で39.6%と、他の年代に比べて低くなっているのに対し、前期高齢期・後期高齢期では7割を超えて高くなっています。

4) テレビやDVD、タブレットなどを見る時間

- ◆ 【1～3歳】お子さんが、1日のうちでテレビやDVD、タブレットやスマートフォンなどを見る時間はどれくらいですか。（単数回答）
- ◆ 【4～12歳】お子さんが、1日のうちでテレビを見たり、ゲームやインターネット（タブレット、スマートフォンなど）をする時間はどれくらいですか。（単数回答）

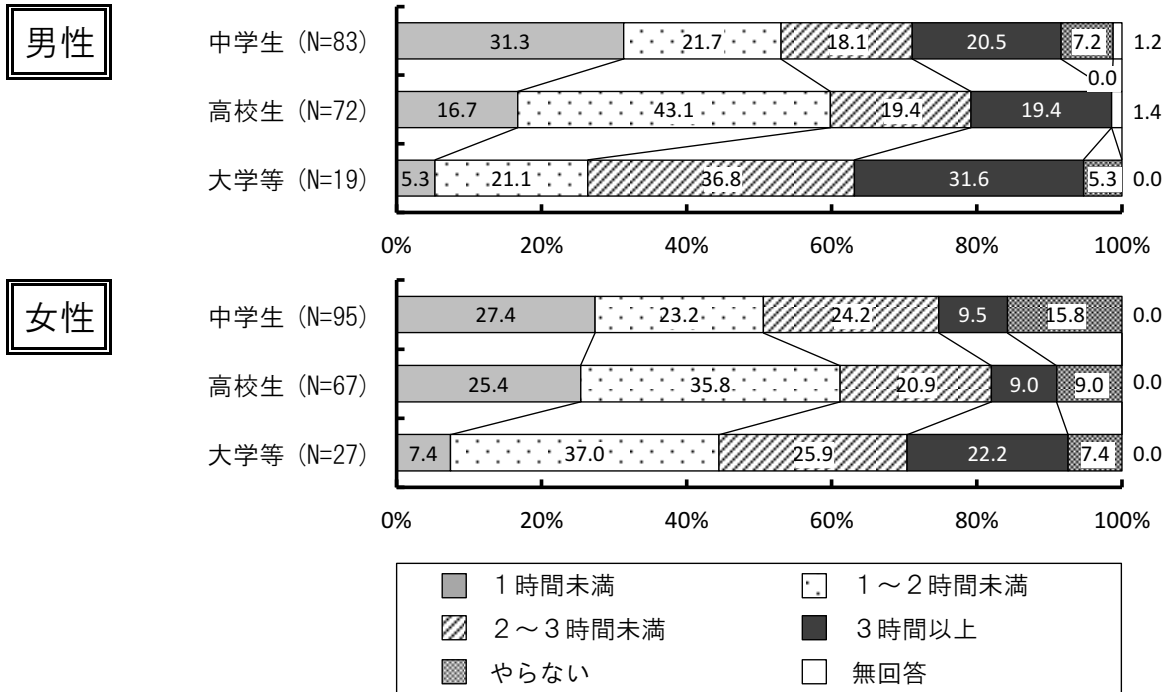


テレビやDVD、タブレットなどを見る時間は、『見る』（1時間未満＋1～2時間未満＋2～3時間未満＋3時間以上）が9割を超えています。

年代別でみると、1～3歳・4歳～就学前・小学校高学年では「1～2時間未満」が4割と高く、小学校低学年では「1時間未満」が4割と高くなっています。

5) ゲームやインターネットをする時間

◆ 【12～19歳】ゲームやインターネット（SNSなど）をする時間は1日あたりどれくらいですか。（単数回答）

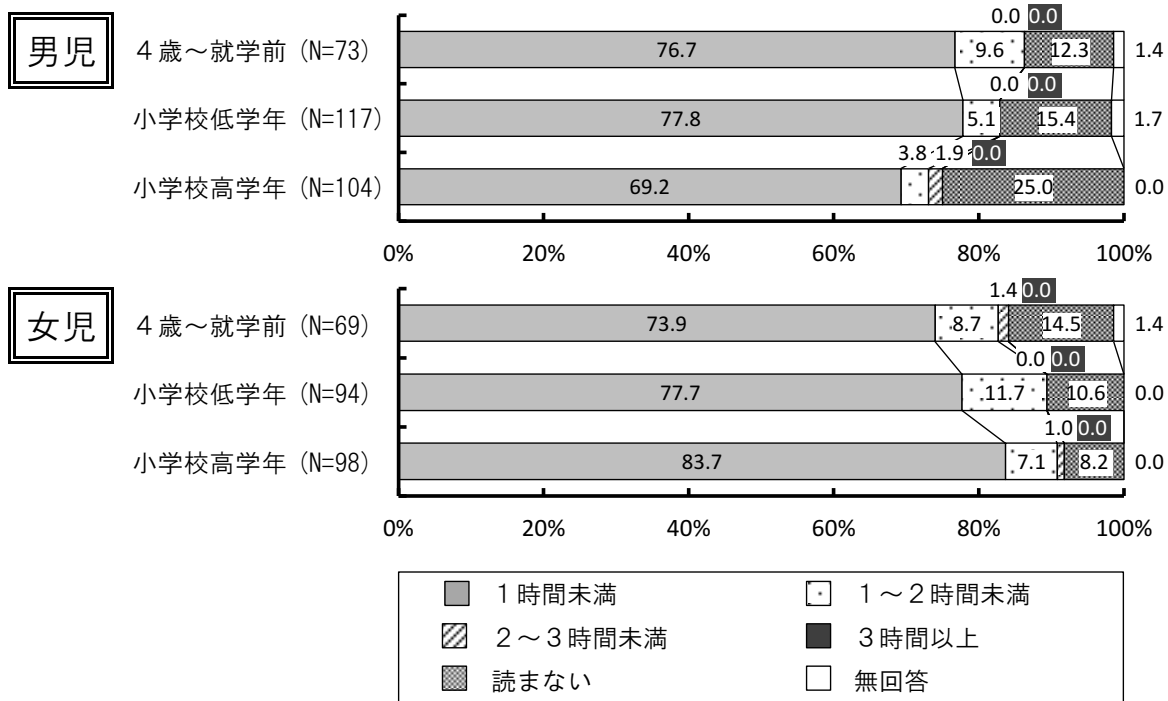


ゲームやインターネットをする時間は、男女ともに『1時間以上』（1～2時間未満＋2～3時間未満＋3時間以上）は年代が上がるほど高くなっています。また、女性に比べて男性で『2時間以上』（2～3時間未満＋3時間以上）が高くなっています。

年代別にみると、大学等の男性では『2時間以上』が6割を超え、他の年代に比べて高くなっています。

6) 絵本や本などを読む時間

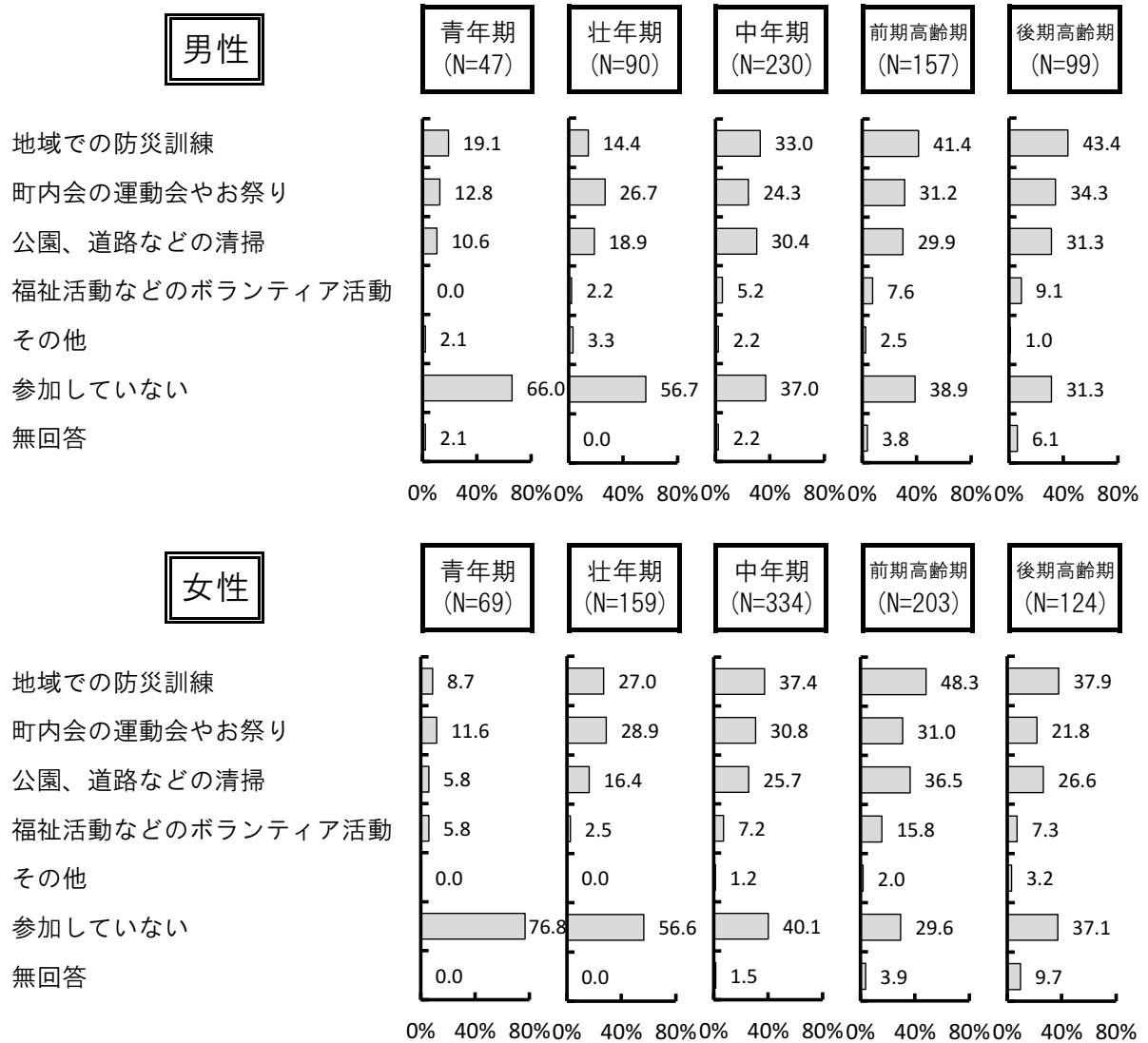
◆ 【4～12歳】お子さんが、1日のうちで絵本や本（マンガを除く）などを読む時間はどれくらいですか。（単数回答）



絵本や本などを読む時間は、男女ともに「1時間未満」が半数を超えて高くなっています。
また、「読まない」は、男児では年代が上がるほど高くなっているのに対し、女児では低くなっています。

7) 自主的に参加している地域の行事

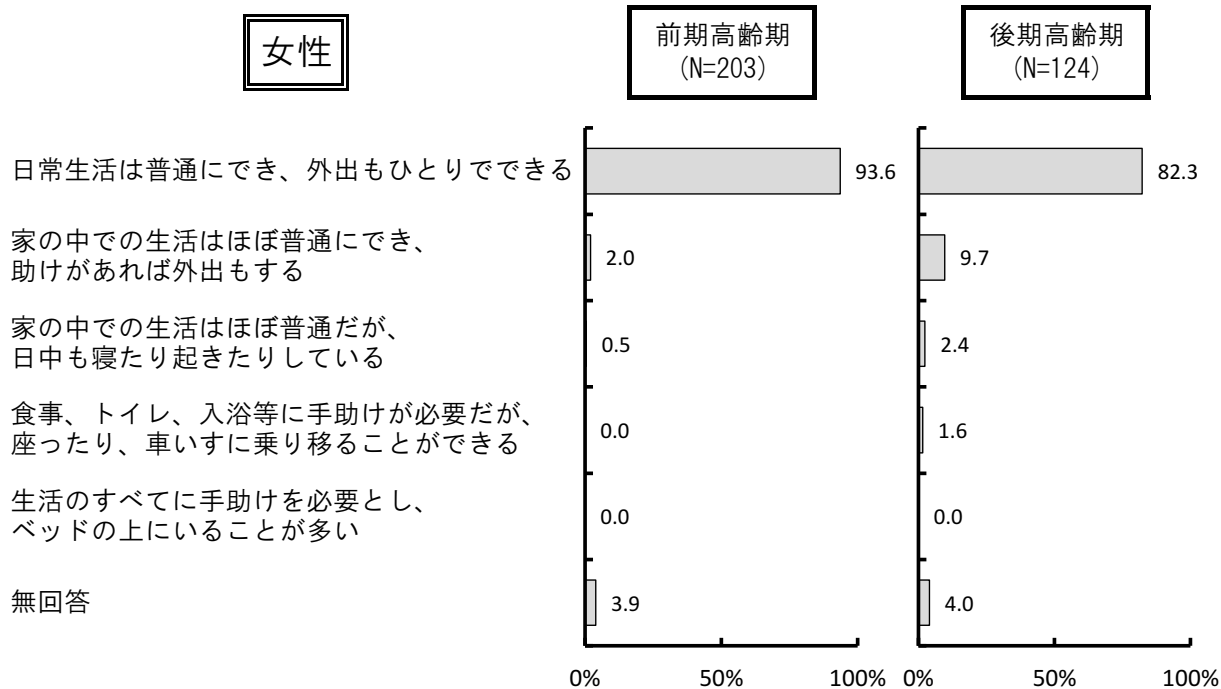
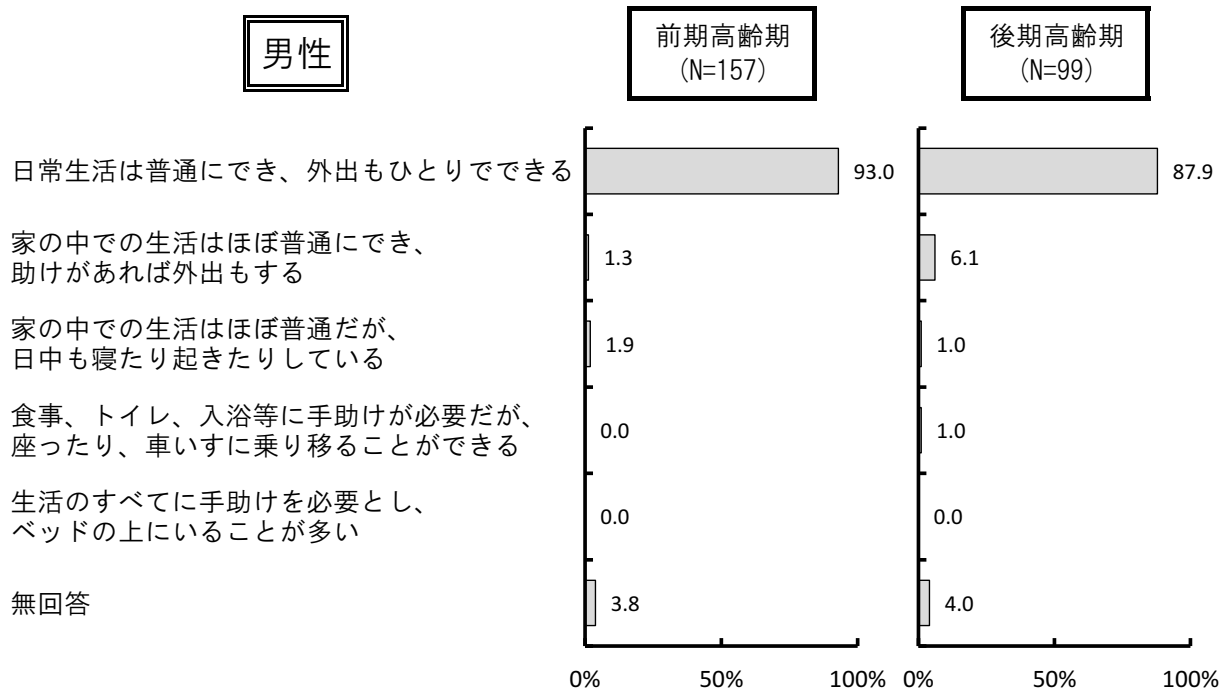
◆ 【20歳以上】次のような地域の奉仕活動や催し物などの行事で、自主的に参加しているものは何ですか。（複数回答可能）



自主的に参加している地域の行事は、男女ともに「参加していない」が高くなっています。
 年代別にみると、青年期では「参加していない」が6割を超えています。また、「地域での防災訓練」は年代が上がるほど高くなり、中でも高齢期では4割前後となっています。

8) ふだんの生活

◆ 【65歳以上】ふだんの生活は、次のどれに近いですか。（単数回答）



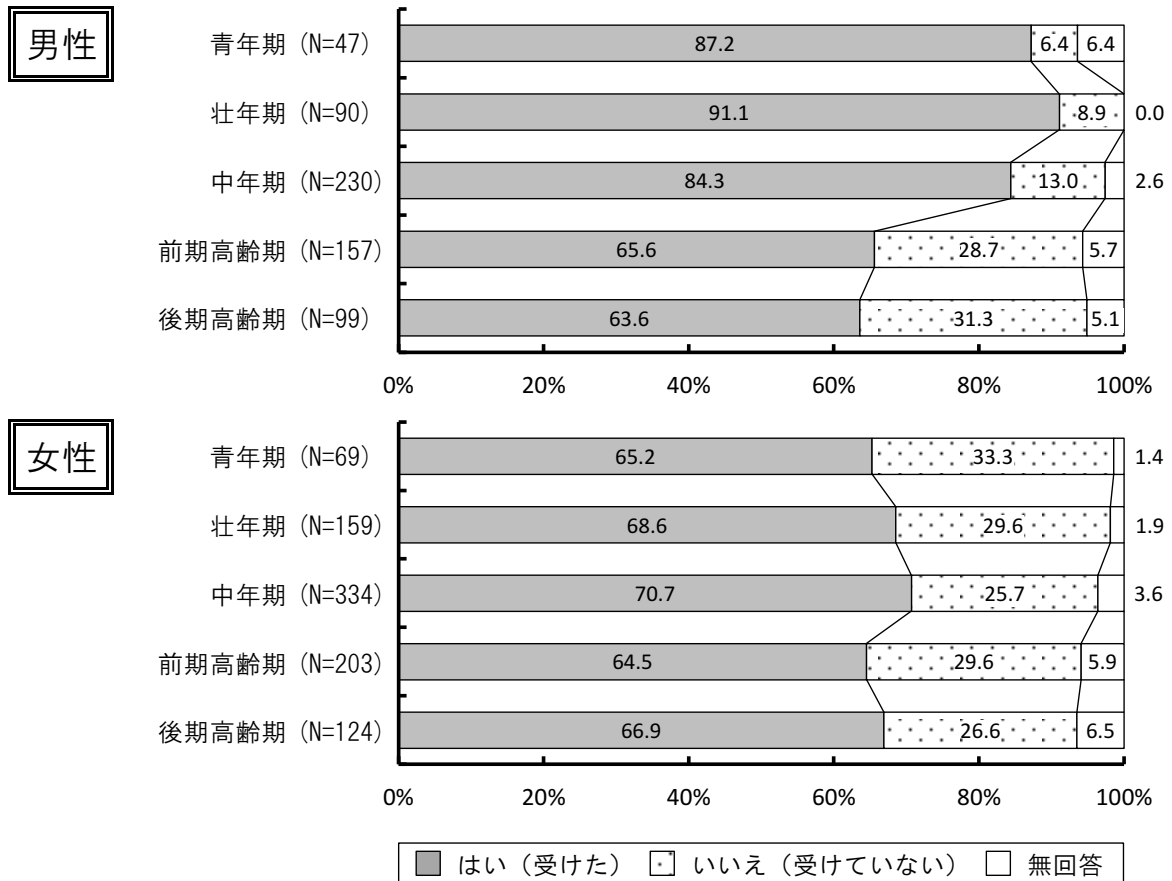
ふだんの生活は、男女ともに「日常生活は普通にでき、外出もひとりでできる」が8割を超えています。

また、前期高齢期に比べて後期高齢期では「家の中での生活はほぼ普通にでき、助けがあれば外出もする」がやや高くなっています。

Ⅶ 健診・検診・就労

1) 健康診断受診の有無

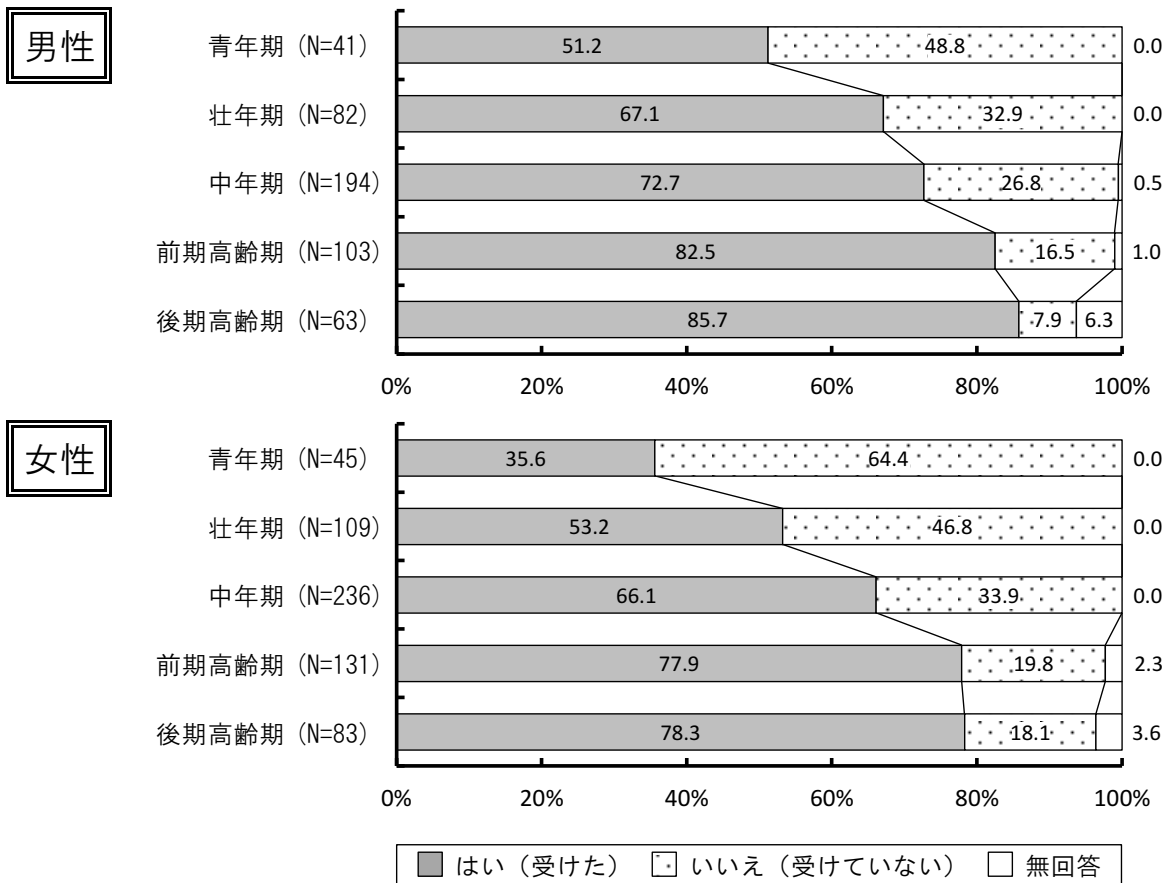
◆ 【20歳以上】過去1年間に健康診断（特定健診、後期高齢者医療制度健康診査、勤め先が実施した健康診断、人間ドックなど）を受けたことがありますか。（単数回答）
 ※がんのみの検診、妊産婦健診、歯科健診、病院や診療所で行う診療としての検査は含みません。



健康診断受診の有無は、男女ともに「はい (受けた)」が6割以上となっています。
 年代別にみると、青年期～中年期の男性では、8割を超えて高くなっています。

2) 健康診断結果の説明やアドバイスの有無

◆ 【20歳以上】その健康診断の結果について説明を受けたり、健康についてのアドバイスを受けたか。(単数回答)

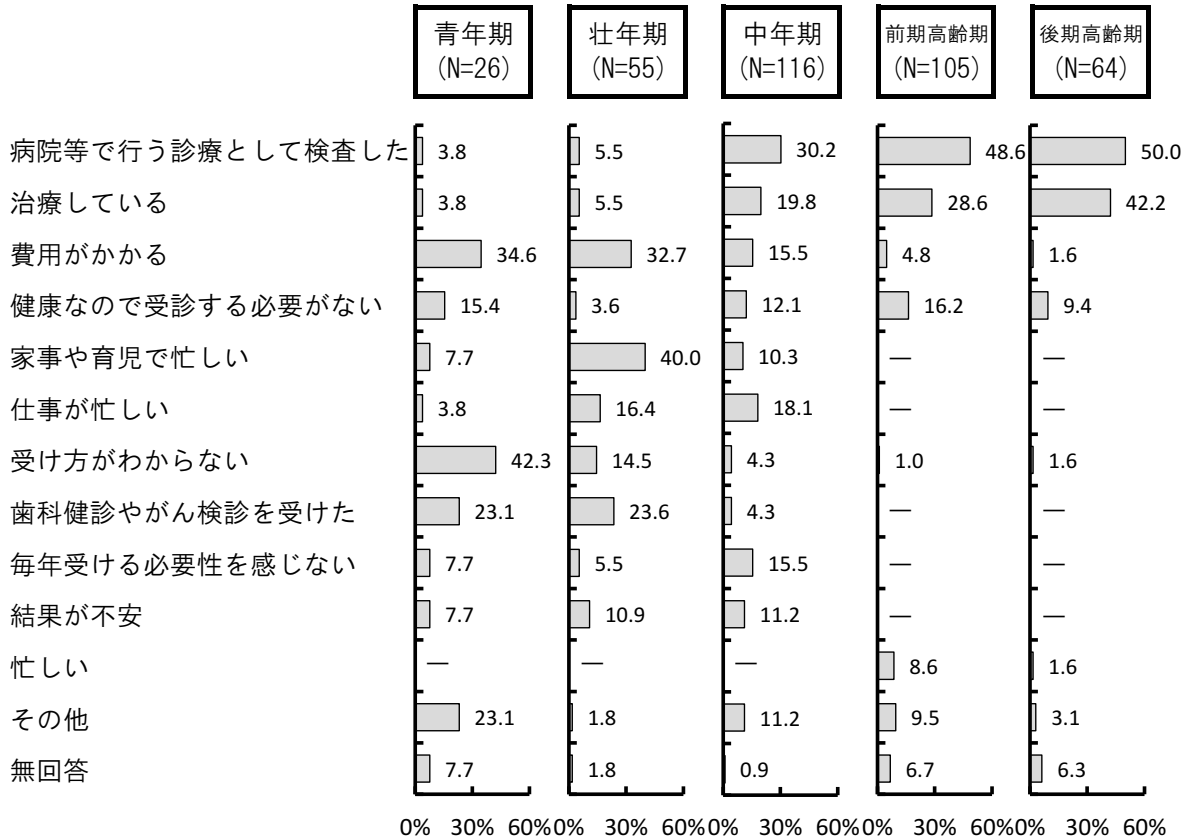


健康診断結果の説明やアドバイスの有無は、女性より男性で「はい (受けた)」が高く、また、年代が上がるほど、「はい (受けた)」が高くなる傾向がみられます。

年代別にみると、青年期で「はい (受けた)」が他の年代に比べて低く、男性では 51.2%、女性では 35.6%となっています。

3) 健康診断を受診しない理由

◆ 【20歳以上】健康診断を受けなかった理由は何ですか。（複数回答可能）



健康診断を受診しない理由は、青年期では「受け方がわからない」、壮年期では「家事や育児で忙しい」、中年期以降では「病院や診療所で行う診療として検査した」が最も高くなっています。また、青年期・壮年期では「費用がかかる」や「歯科検診やがん検診を受けた」、壮年期・中年期では「仕事が忙しい」、中年期以降では「治療している」が他の年代と比べて高くなっています。

《その他の内訳》

青年期	
*	退職により、会社の健康診断を受けられなかった。
*	パートだと受けられなかった。
*	子どもの預け先がなかった。
*	余裕がなかった。
*	面倒だった。

壮年期	
*	機会がなかった。

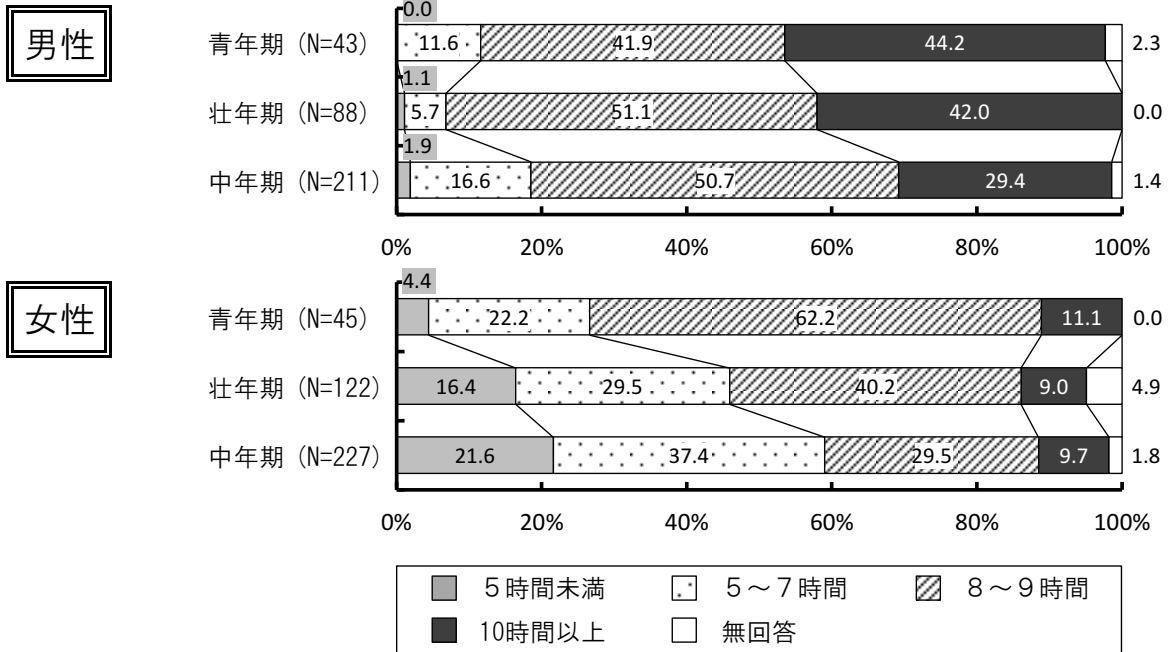
前期高齢期	
*	血液検査等を受けている。
*	病院へ行かない方が健康でいられると思う。
*	今の自分が普通だと思っている。
*	申し込みの機会を逃した。
*	何となく受けそびれた。
*	面倒だった。

中年期	
*	1年半前に勤め先の健康診断を受けた。
*	昨年7月退職し、8月に結婚したので、どこからも連絡がなかった。
*	転職したため、受けていない。
*	保険を切り替えたため、時期がずれた。
*	会社で行わなかった。
*	機会を逃がした。
*	面倒だった。
*	数年前から毎年受けていたが、オールA判定なので今年はやめた。
*	時間・場所が合わない。
*	行きたくない。
*	外出できない。

後期高齢期	
*	怖くて行けなかった。

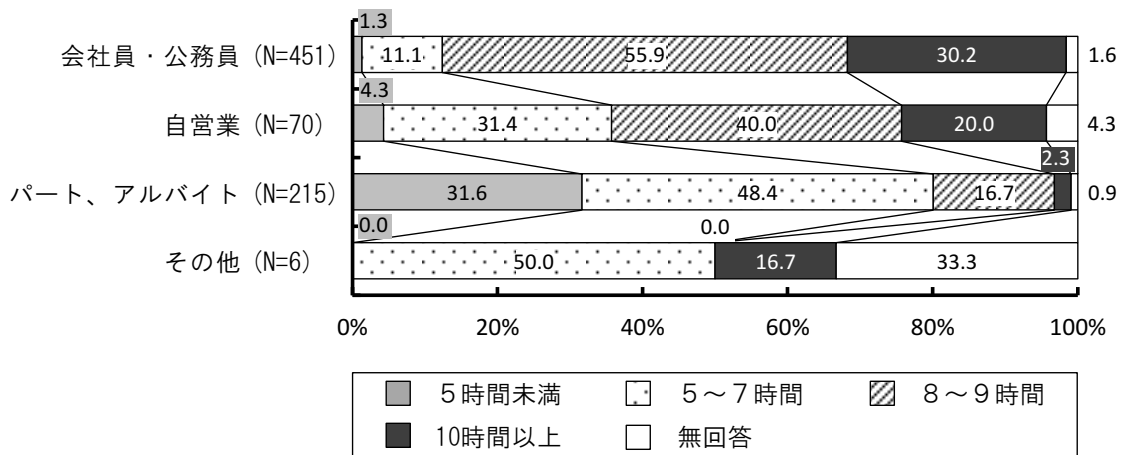
4) 1日の平均労働時間

◆ 【20～64歳】労働時間は、1日あたり平均何時間くらいですか。（単数回答）



1日の平均労働時間は、女性に比べて男性で「10時間以上」が高くなっています。
 年代別にみると、青年期の男性では、「10時間以上」が44.2%と最も高く、年代が上がるほど「10時間以上」が低下しています。また、青年期の女性では「8～9時間」が62.2%と最も高く、年代が上がるほど「8～9時間」が低下しています。

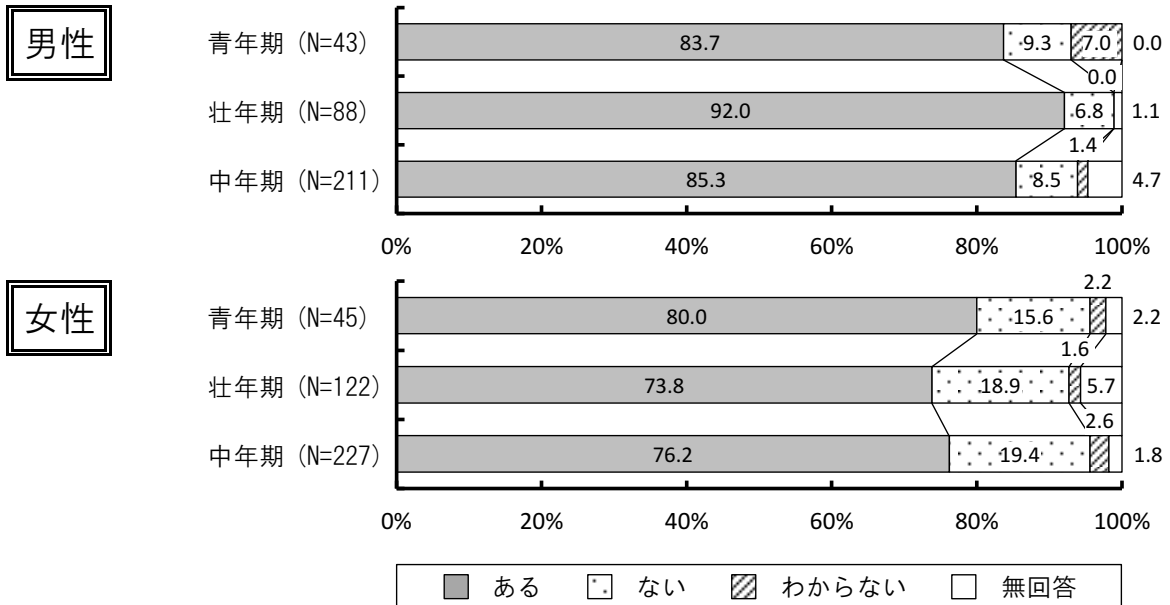
◀ 【20～64歳】職業別 平均労働時間 ▶



職業別にみると、会社員・公務員及び自営業では「8～9時間」、パート・アルバイトでは「5～7時間」が最も高くなっています。また、会社員・公務員では「10時間以上」が30.2%と、他の職業に比べて高くなっています。

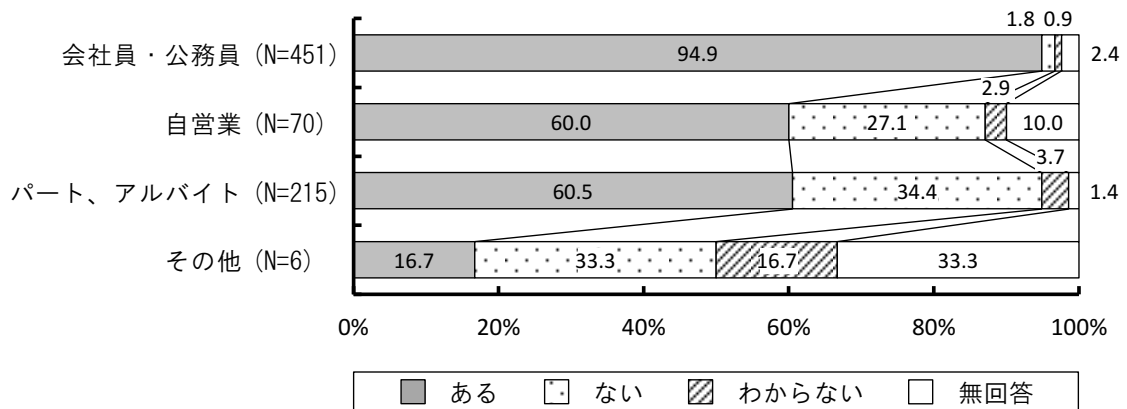
5) 健康診断受診機会の有無

◆ 【20～64歳】健康診断の受診機会がありますか。(単数回答)



健康診断受診機会の有無は、男女ともに「ある」が7割を超えており、女性より男性で「ある」が高くなっています。

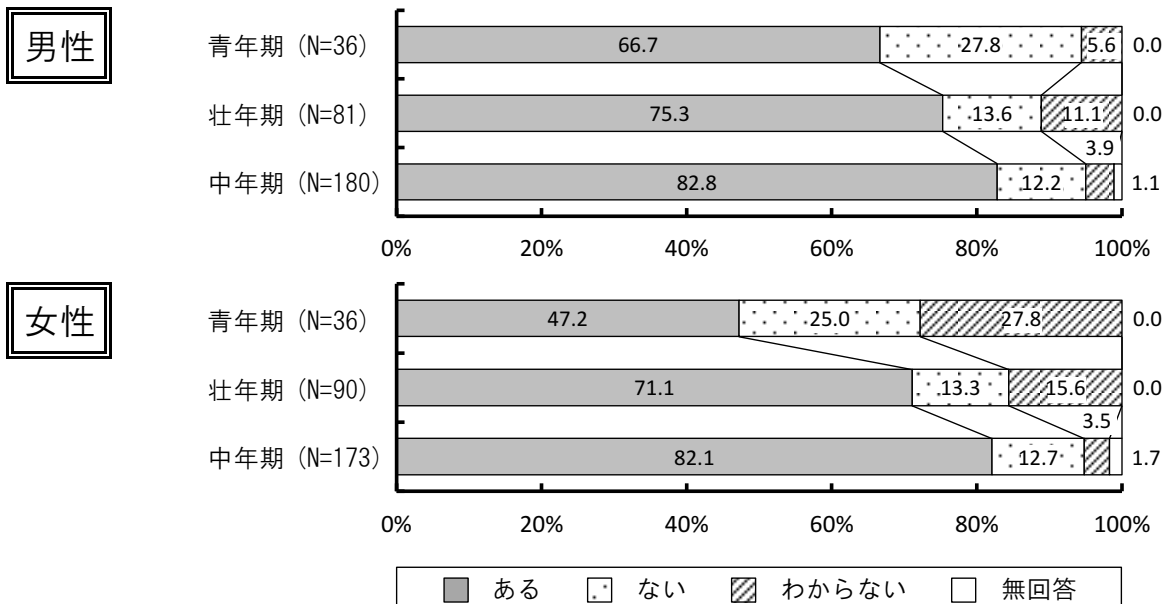
◀ 【20～64歳】職業別 健康診断受診機会の有無 ▶



職業別にみると、会社員・公務員では「ある」が9割以上に対し、自営業及びパート・アルバイトでは約6割となっています。

6) 再検査や相談などの機会の有無

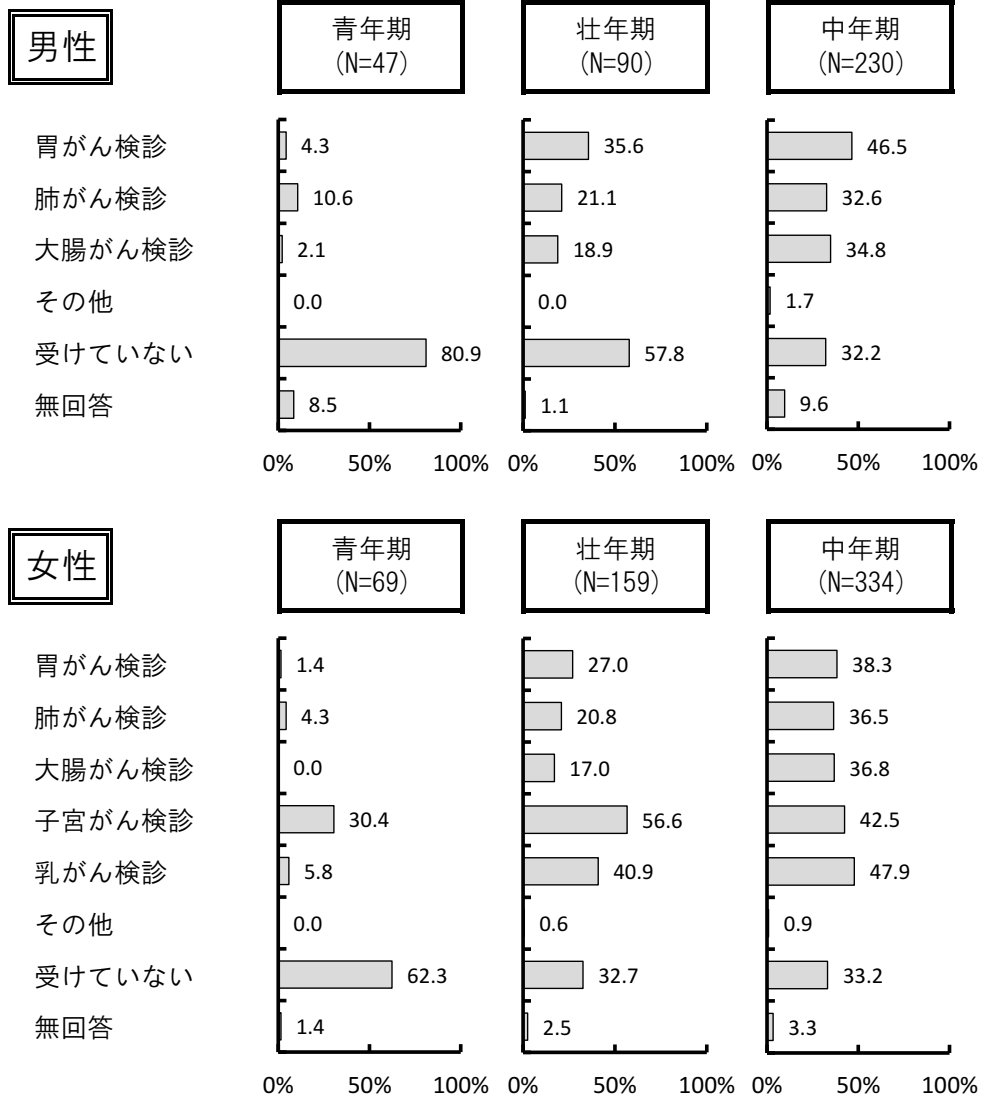
◆ 【20～64歳】健康診断受診後、再検査や相談などの機会がありますか。(単数回答)



再検査や相談などの機会の有無は、男女ともに年代が上がるほど、「ある」が高くなっており、また、女性に比べて男性で「ある」が高い傾向となっています。
 年代別にみると、青年期の女性では「ある」が47.2%と、他の年代に比べて低くなっています。

7) がん検診受診の有無

◆ 【20～64 歳】過去 1 年間に（「子宮がん検診」「乳がん検診」は過去 2 年間に）受けた「がん検診」を教えてください。（複数回答可能）
 ※がん検診については、健康診断（特定健診、勤め先が実施した健康診断、人間ドックなど）の中で受診したものも含まれます。

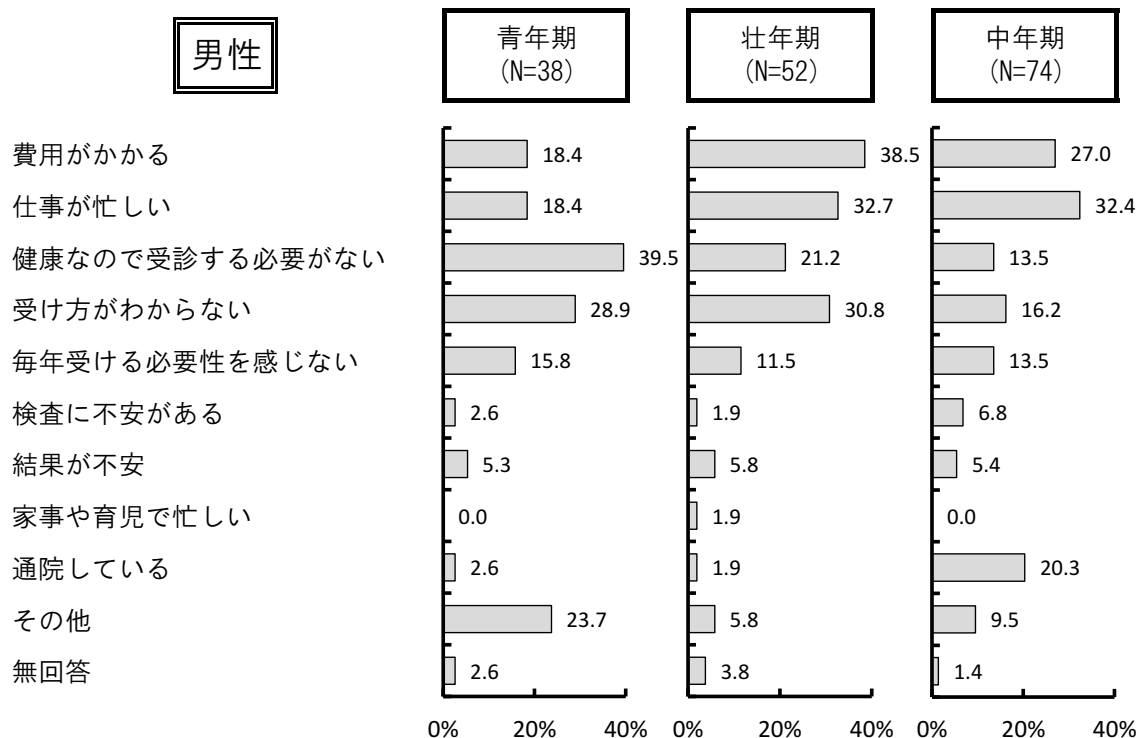


がん検診受診の有無は、男女ともに年代が上がるほど、「胃がん検診」、「肺がん検診」、「大腸がん検診」が、女性では「乳がん検診」も高くなる傾向がみられます。

年代別にみると、壮年期の女性では「子宮がん検診」が 56.6%と高くなっています。また、男女ともに「受けていない」が 3 割を超え、中でも青年期では男性で 80.9%、女性で 62.3%と、他の年代に比べて高くなっています。

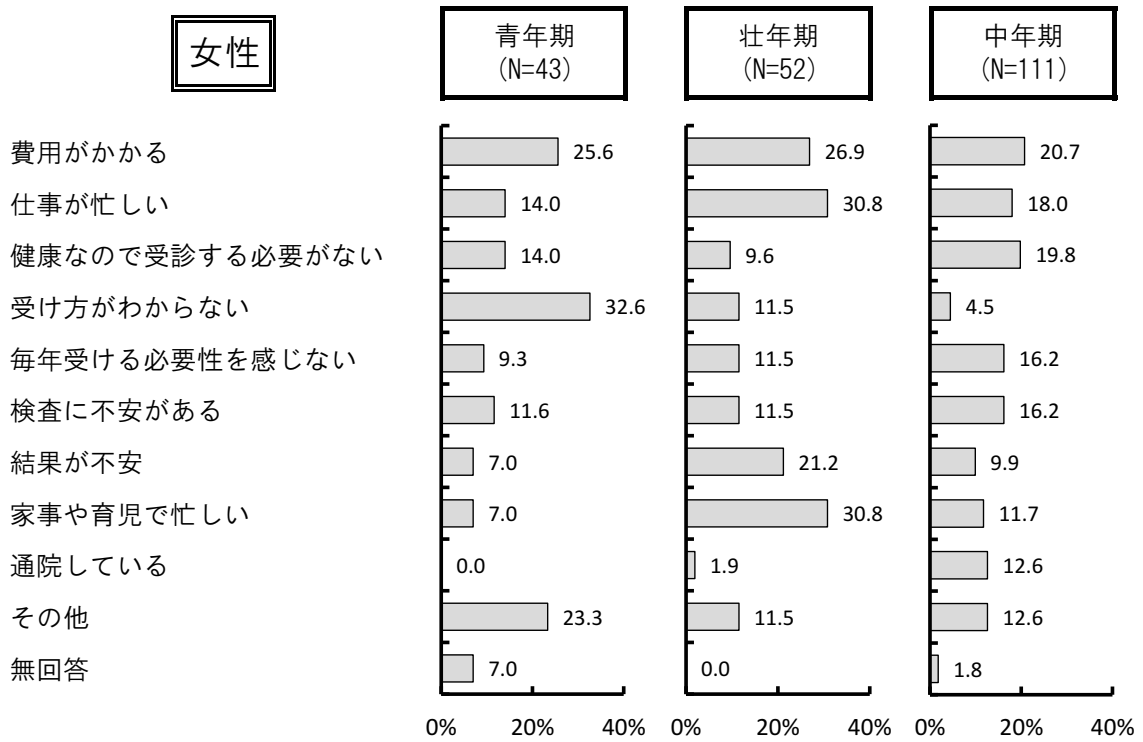
8) がん検診を受診しない理由

◆ 【20～64歳】がん検診を受けなかった理由は何ですか。（複数回答可能）



男性のがん検診を受診しない理由は、青年期では「健康なので受診する必要がない」、壮年期では「費用がかかる」、中年期では「仕事が忙しい」が最も高くなっています。

年代別にみると、青年期・壮年期では「受け方がわからない」、中年期では「通院している」も他の年代に比べるとやや高くなっています。



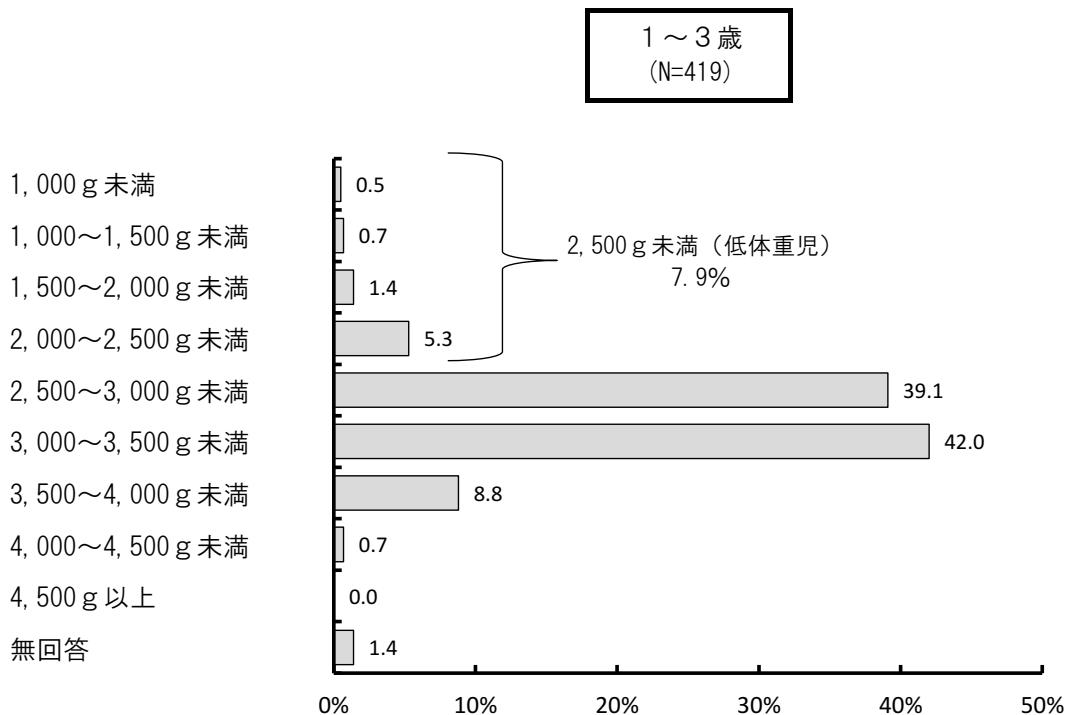
女性のがん検診を受診しない理由は、青年期では「受け方がわからない」、壮年期では「仕事が忙しい」、「家事や育児で忙しい」、中年期では「費用がかかる」が最も高くなっています。

年代別にみると、壮年期では「結果が不安」、中年期では「健康なので受診する必要がない」や「通院している」も他の年代に比べるとやや高くなっています。

VIII 性・妊娠・子育て

1) 出生時体重

◆ 【1～3歳】お子さんの出生時の体重を教えてください。（単数回答）

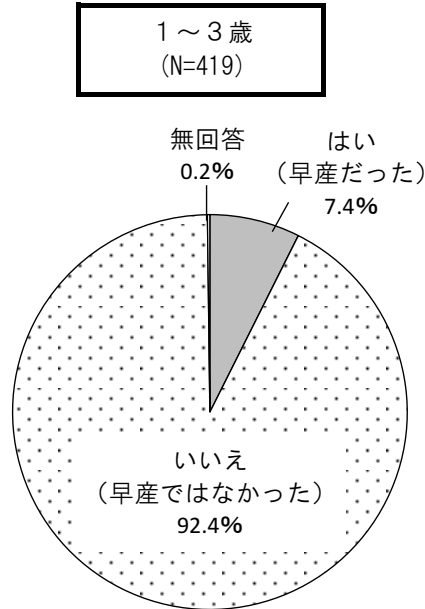


出生時体重は、「3,000～3,500 g 未満」が42.0%と最も高く、次いで「2,500～3,000 g 未満」が39.1%となっています。

低体重児とされる『2,500 g 未満』は、7.9%となっています。

2) 早産の状況

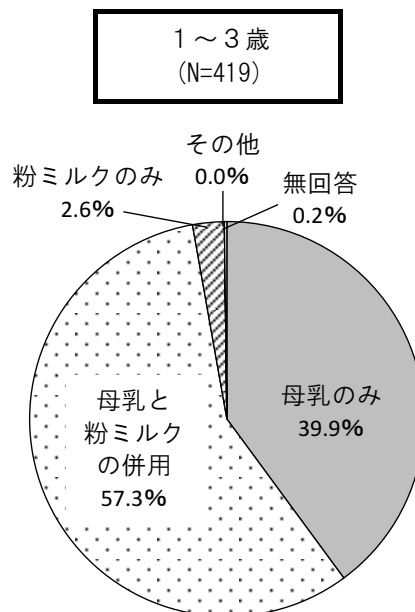
◆ 【1～3歳】 お子さんは早産（妊娠 22 週以降 36 週以前に生まれたもの）でしたか。
(単数回答)



早産の状況は、「はい (早産だった)」が 7.4%となっています。

3) 生後 1 か月までの飲料

◆ 【1～3歳】 生後 1 か月ころまでお子さんは何を飲んでいましたか。(単数回答)

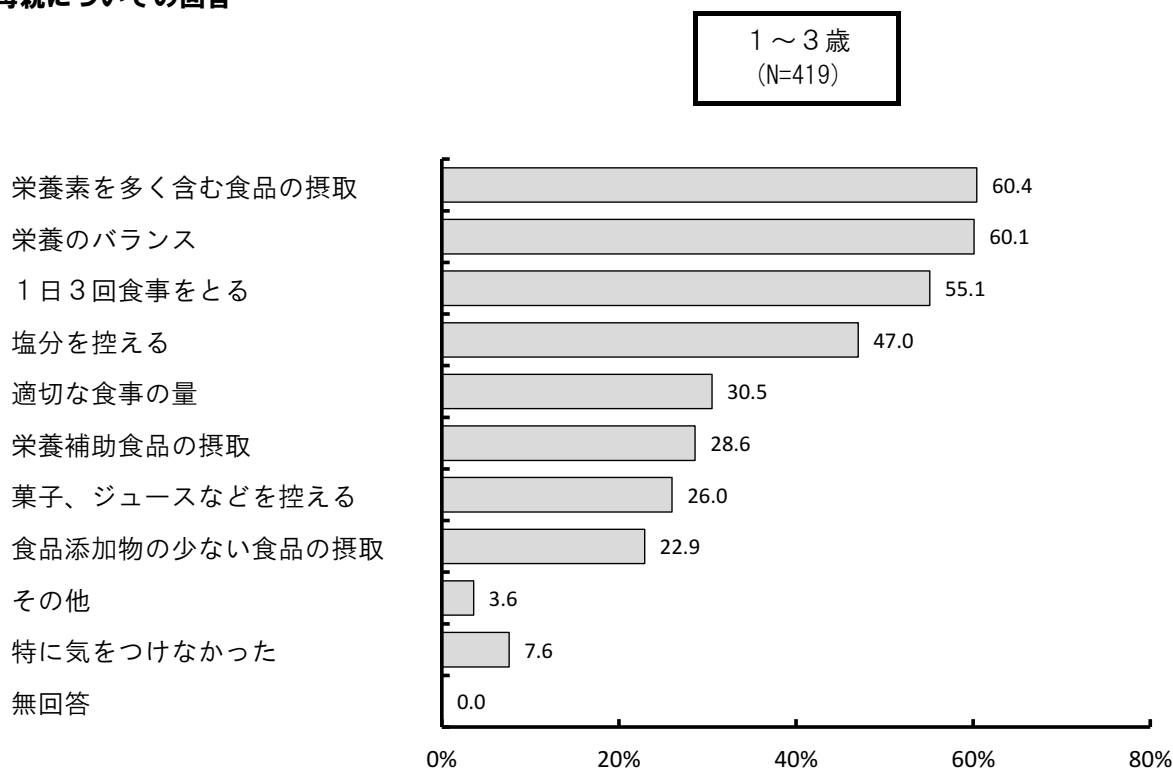


生後 1 か月までの飲料は、「母乳と粉ミルクの併用」が 57.3%と最も高く、次いで「母乳のみ」が 39.9%、「粉ミルクのみ」が 2.6%となっています。

4) 妊娠中の食生活で気をつけていたこと

◆ 【1～3歳】妊娠中の食生活で、気をつけて実践していたことはどれですか。（複数回答可能）

※母親についての回答

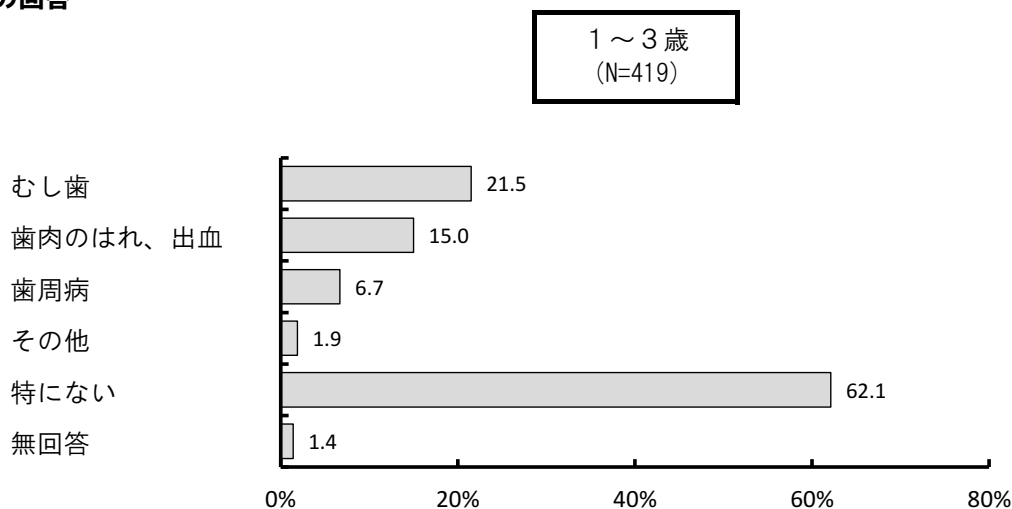


妊娠中の食生活で気をつけていたことは、「栄養素を多く含む食品の摂取」が60.4%と最も高く、次いで「栄養のバランス」が60.1%、「1日3回食事をとる」が55.1%などとなっています。

5) 妊娠中の口に関する症状

◆ 【1～3歳】妊娠中に下記のような口に関する症状が起こりましたか。（複数回答可能）

※母親についての回答

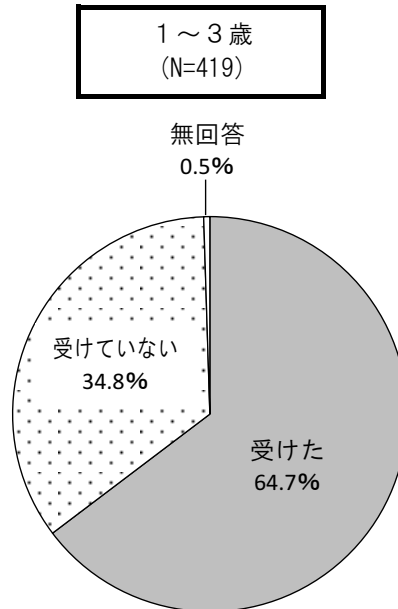


妊娠中の口に関する症状は、「むし歯」が21.5%と高く、次いで「歯肉のはれ、出血」が15.0%となっています。

6) 妊娠中の歯科健診受診の有無

◆ 【1～3歳】妊娠中に歯科健診を受けましたか。(単数回答)

※母親についての回答

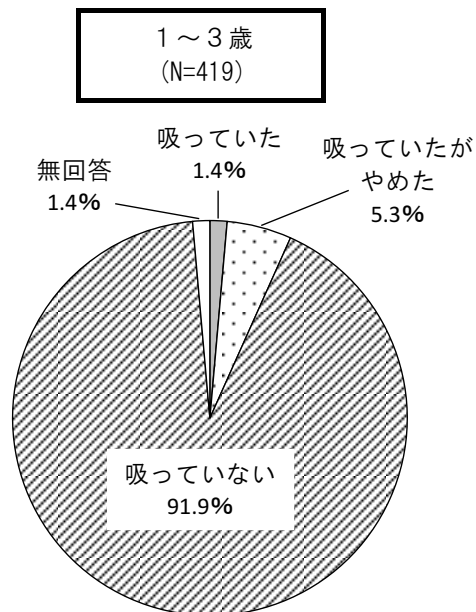


妊娠中の歯科健診受診の有無は、「受けた」が64.7%となっています。

7) 妊娠中の喫煙状況

◆ 【1～3歳】妊娠中にタバコを吸っていましたか。(単数回答)

※母親についての回答



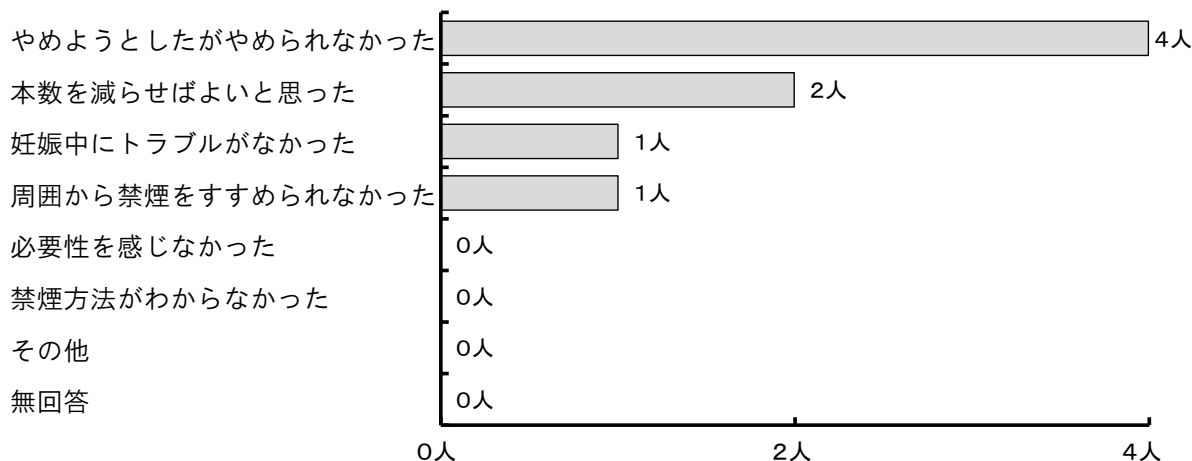
妊娠中の喫煙状況は、「吸っていた」が1.4%、「吸っていたがやめた」が5.3%となっています。

8) 妊娠中に禁煙しなかった理由

◆ 【1～3歳】妊娠中にタバコをやめなかったのは、どうしてですか。（複数回答可能）

※母親についての回答

1～3歳
(N=6)

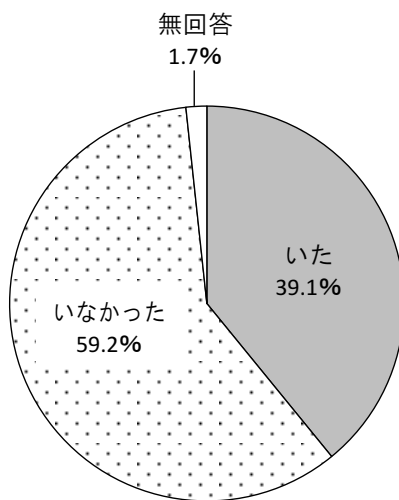


9) 妊娠中の周囲の喫煙状況

◆ 【1～3歳】妊娠中に、同居の家族や職場などで、普段、周囲にタバコを吸う人がいましたか。（単数回答）

※母親についての回答

1～3歳
(N=419)

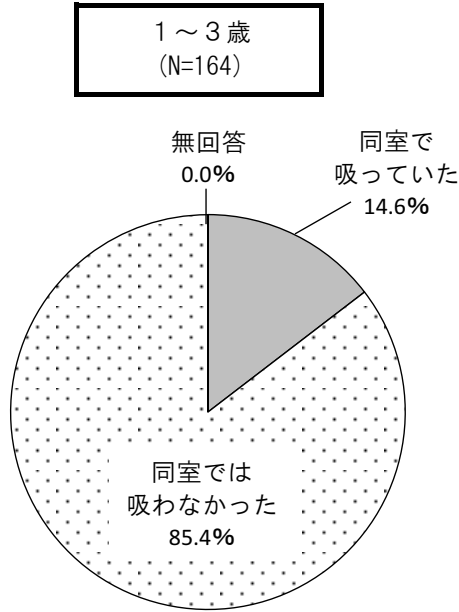


妊娠中の周囲の喫煙状況は、「いた」が39.1%となっています。

10) 妊娠中の同室での喫煙状況

◆ 【1～3歳】その人は、あなたと同室で吸っていましたか。（単数回答）

※母親についての回答

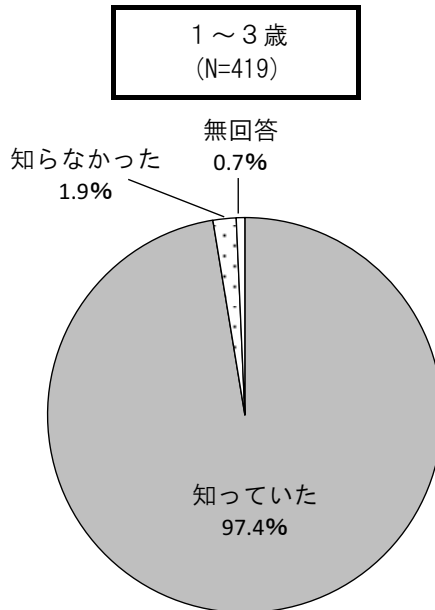


妊娠中の同室での喫煙状況は、「同室で吸っていた」が14.6%となっています。

11) 受動喫煙による胎児への影響の認知度

◆ 【1～3歳】妊娠中の受動喫煙（他人のタバコの煙を吸うこと）が胎児に何らかの影響を与えることは知っていましたか。（単数回答）

※母親についての回答

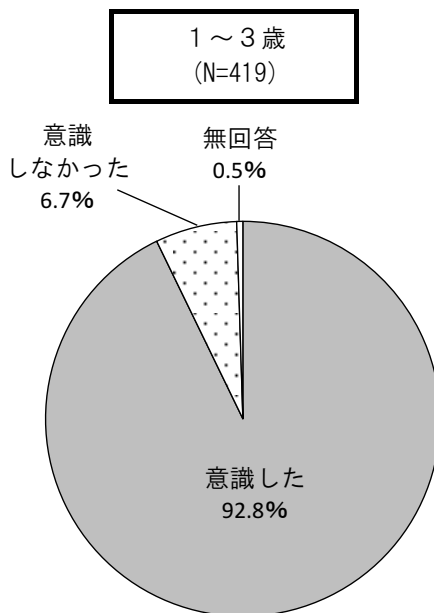


受動喫煙による胎児への影響の認知度は、「知っていた」が97.4%となっています。

12) 受動喫煙を防ぐために意識したことの有無

◆ 【1～3歳】受動喫煙を防ぐために、喫煙場所に近づかないなど、意識しましたか。
(単数回答)

※母親についての回答

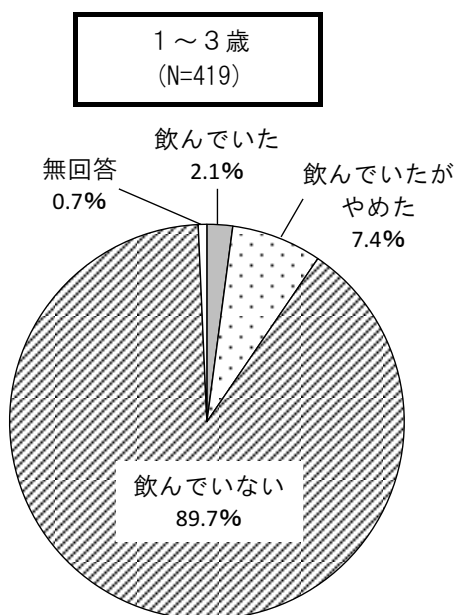


受動喫煙を防ぐために意識したことの有無は、「意識した」が92.8%となっています。

13) 妊娠中の飲酒状況

◆ 【1～3歳】妊娠中にお酒を飲んでいましたか。(単数回答)

※母親についての回答

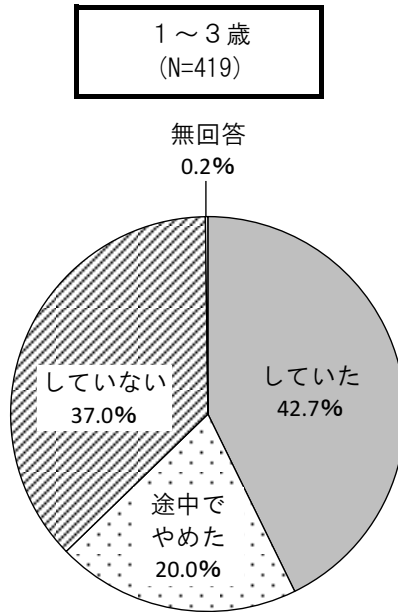


妊娠中の飲酒状況は、「飲んでいた」が2.1%、「飲んでいたがやめた」が7.4%となっています。

14) 妊娠中の就労状況

◆ 【1～3歳】妊娠中に仕事をしていましたか。（単数回答）

※母親についての回答

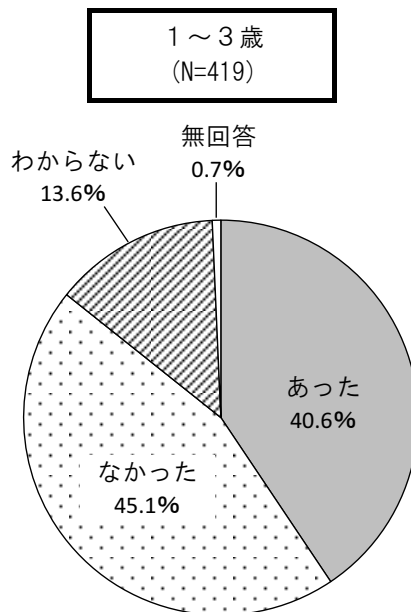


妊娠中の就労状況は、「していた」が42.7%と最も高く、次いで「していない」が37.0%、「途中でやめた」が20.0%となっています。

15) 産後3か月の精神状態

◆ 【1～3歳】産後3か月くらいの中に、気分が沈んだり涙もろくなったり、何もする気になれないということがありましたか。（単数回答）

※母親についての回答

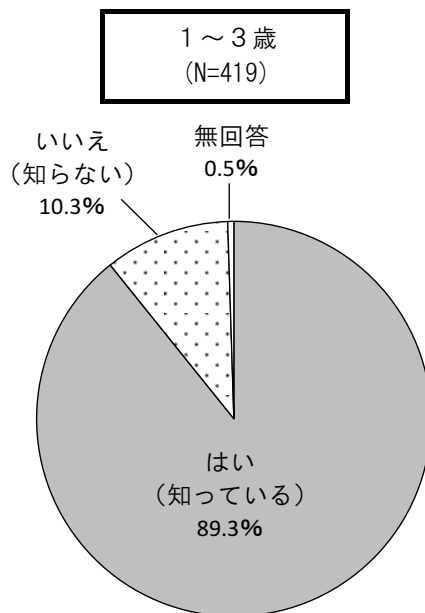


産後3か月の精神状態（3か月くらいの中に、気分が沈んだり涙もろくなったり、何もする気になれないことの有無）は、「あった」が40.6%、「なかった」が45.1%となっています。

16) こんにちは赤ちゃん事業の認知度

◆ 【1～3歳】 こんにちは赤ちゃん事業（生後4か月までの乳児がいるすべての家庭を訪問する事業）を知っていますか。（単数回答）

※母親についての回答

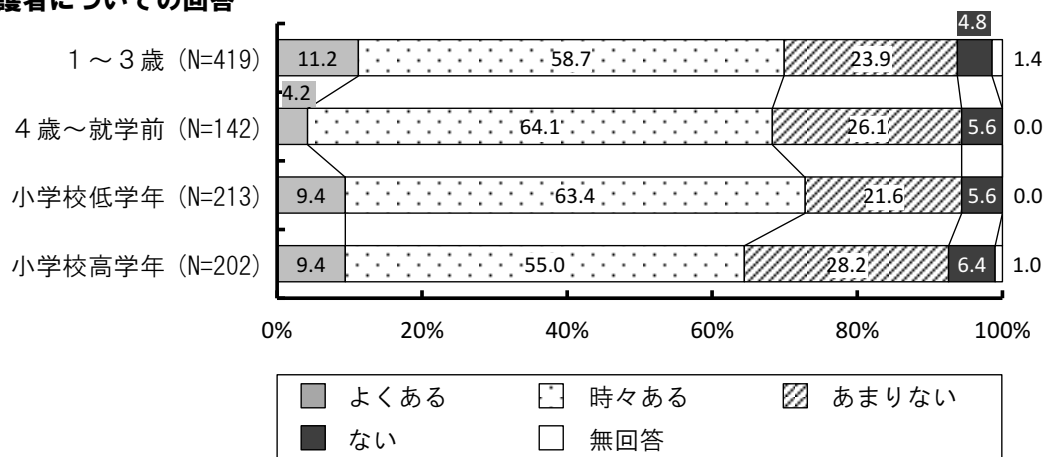


こんにちは赤ちゃん事業の認知度は、「はい（知っている）」が89.3%となっています。

17) 育児・子育ての自信

◆ 【1～12歳】 育児・子育てに自信がもてないことがありますか。（単数回答）

※保護者についての回答

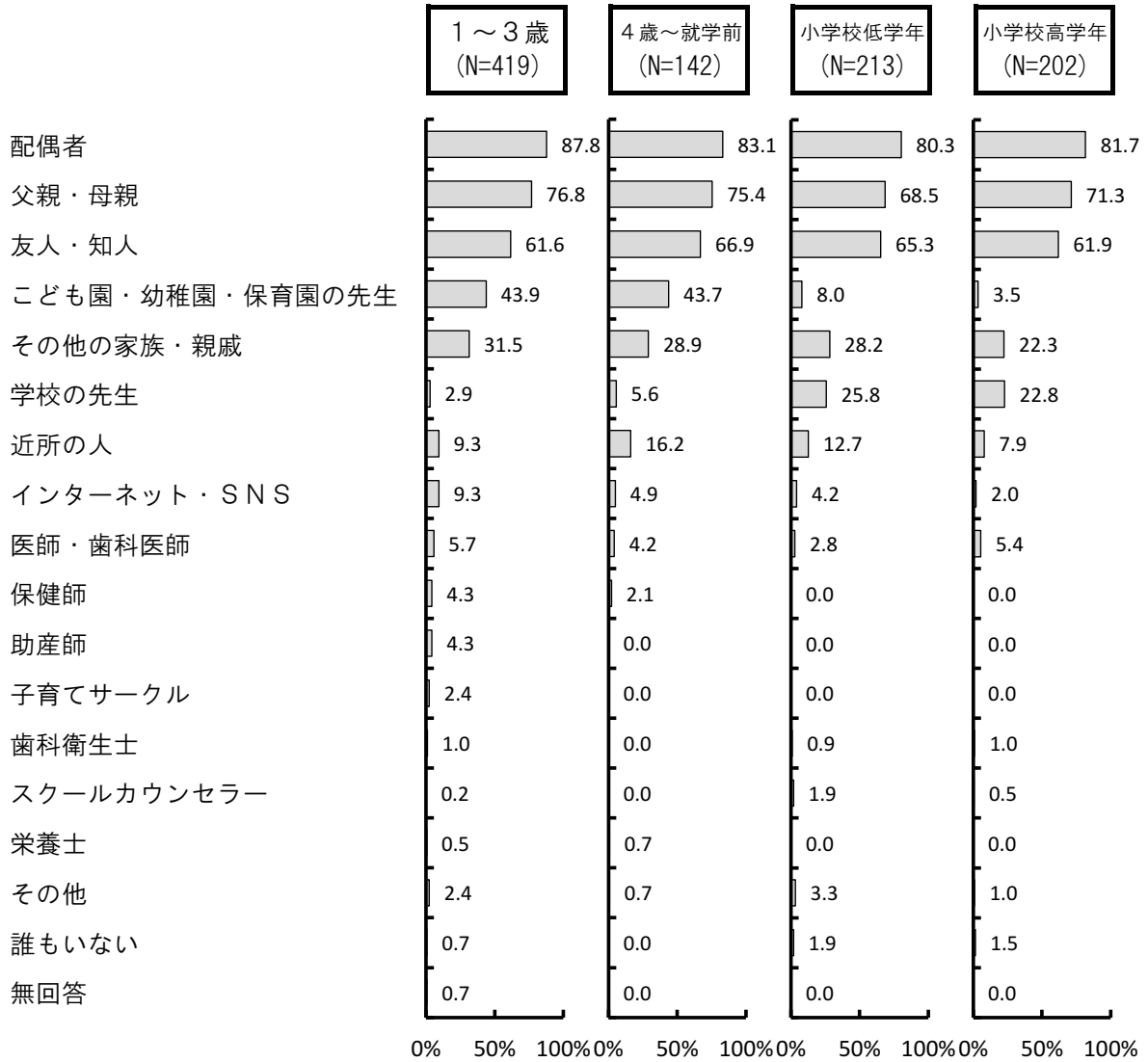


育児・子育てに自信がもてないことは、『ある』（よくある+時々ある）が6割を超え、中でも小学校低学年において72.8%と高くなっています。

18) 育児・子育ての相談相手

◆ 【1～12歳】あなたの日常の育児・子育ての相談相手・協力者はどなたですか。
(複数回答可能)

※保護者についての回答

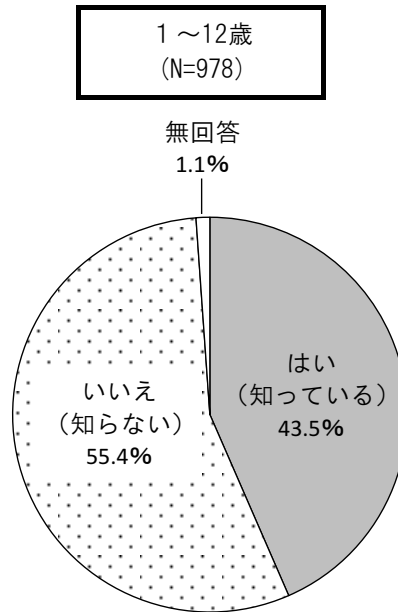


育児・子育ての相談相手や協力者は、「配偶者」が8割を超えて最も高く、次いで「父親・母親」、「友人・知人」が6割を超えています。

また、1～3歳・4歳～就学前において「こども園・幼稚園・保育園の先生」が4割を超え、小学校低学年・小学校高学年において「学校の先生」が2割を超えています。

19) 子どもへの虐待の通報先の認知度

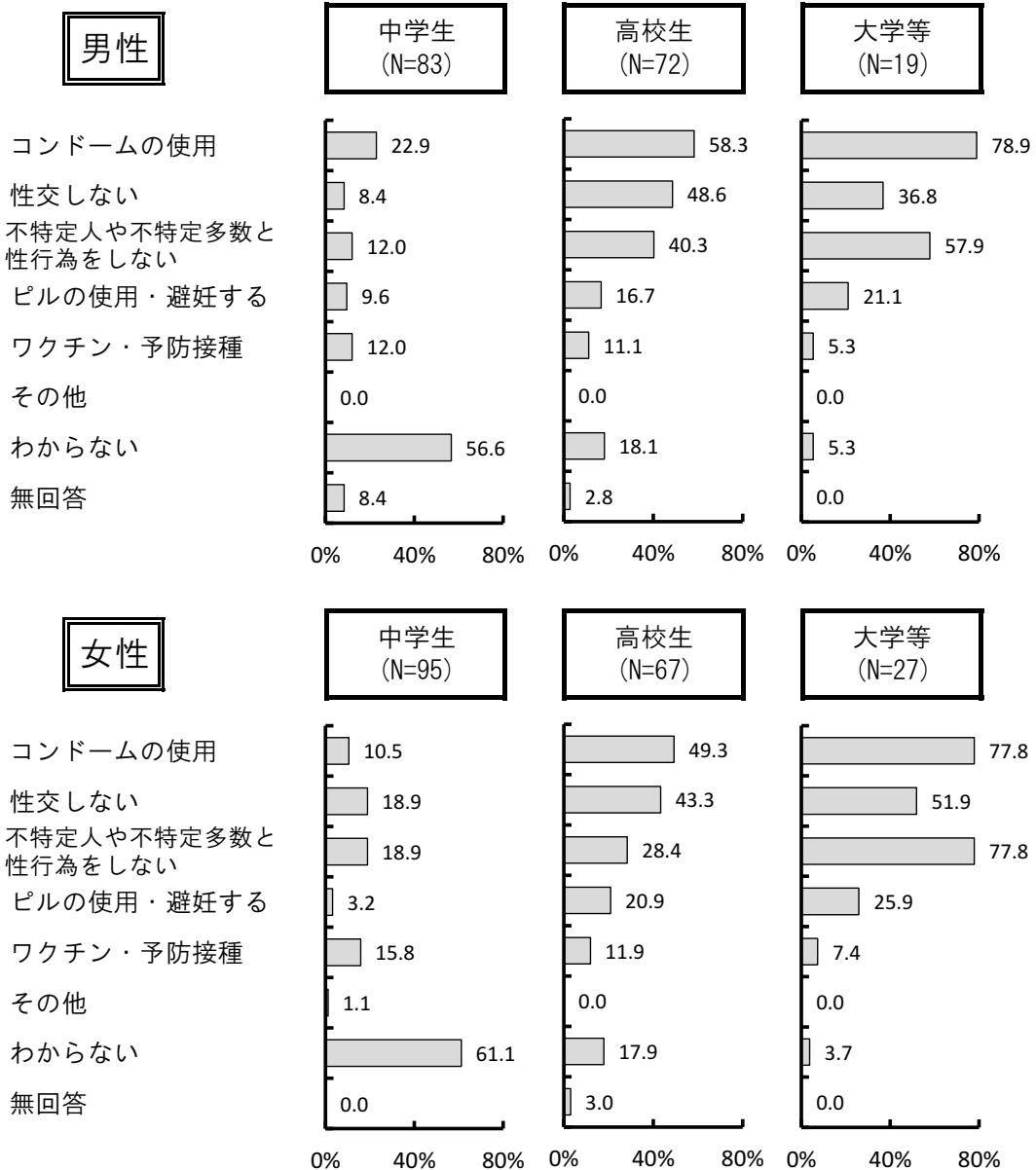
◆ 【1～12歳】子どもを守ることはとても重要なことです。子どもへの虐待を知った時の虐待の通報先を知っていますか。(単数回答)



子どもへの虐待の通報先の認知度は、「はい (知っている)」が43.5%となっています。

20) 性感染症予防の良い方法

◆ 【12～19 歳】性感染症を予防するために良い方法はどれだと思いますか。（複数回答可能）

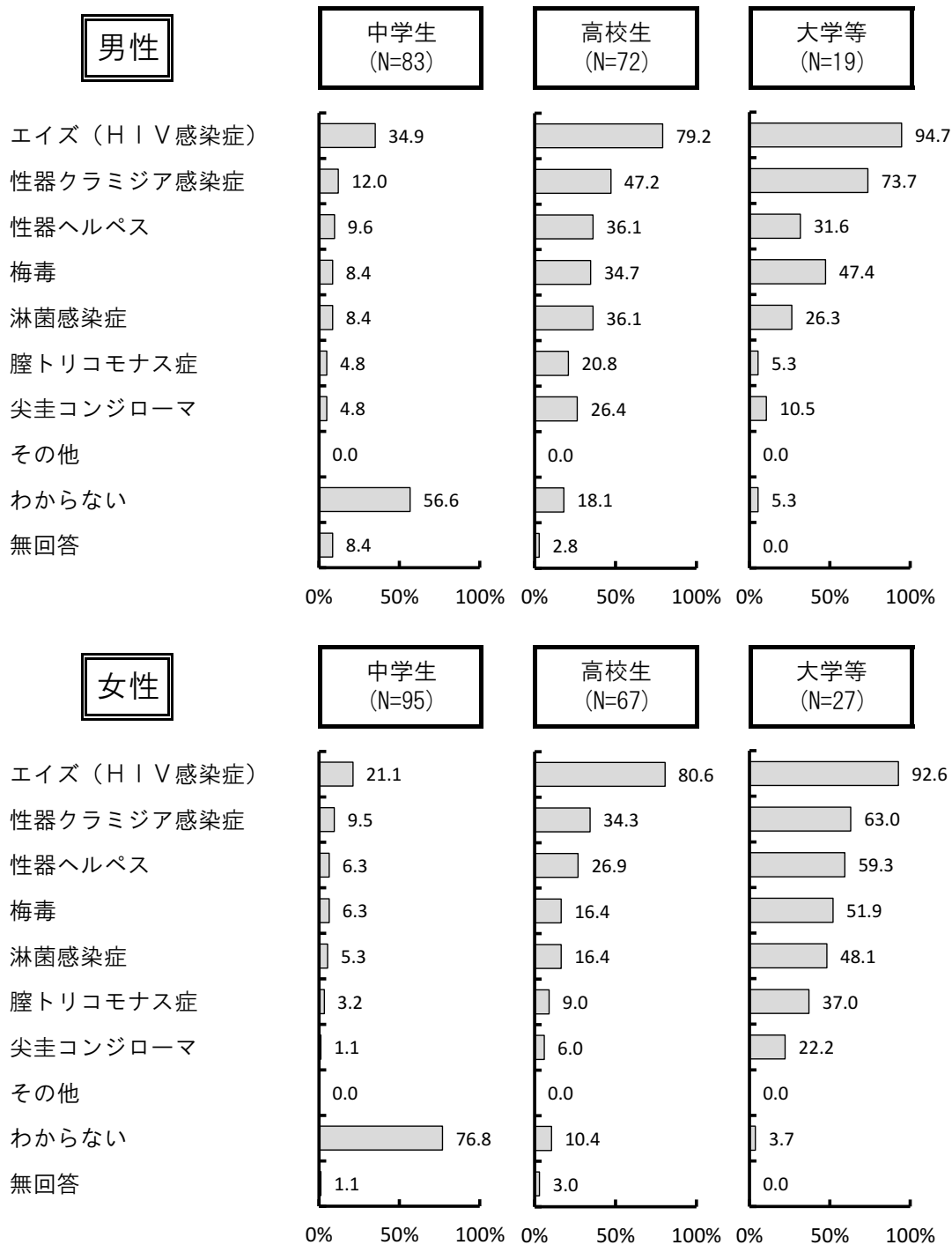


性感染症予防の良い方法は、中学生では男女ともに「わからない」が最も高く6割前後となっています。

また、高校生・大学等では「コンドームの使用」が最も高くなっています。

21) 性感染症でうつる病気の認知度

◆ 【12～19歳】性感染症でうつる病気と思われるものはどれだと思いますか。
(複数回答可能)



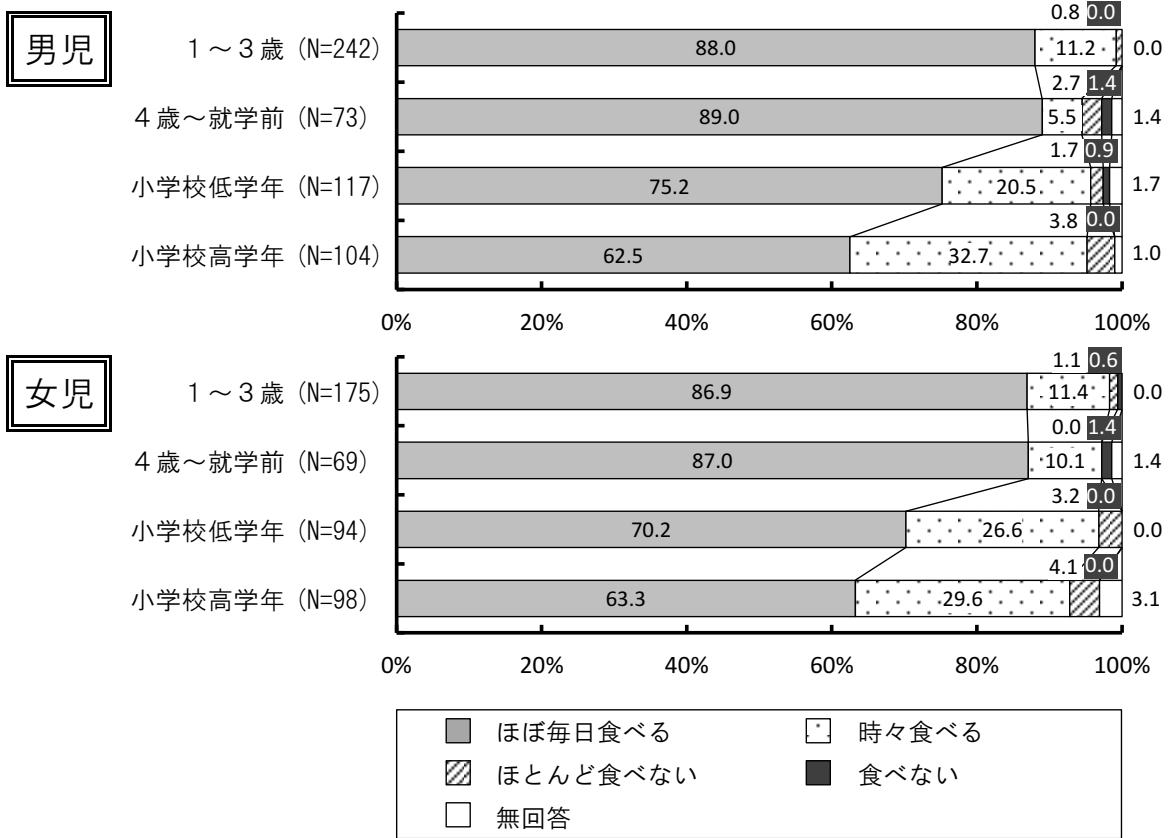
性感染症でうつる病気と思われるものは、中学生では男女ともに「わからない」が最も高くなっています。

また、高校生・大学等では、「エイズ (HIV感染症)」が8割前後と高く、次いで「性器クラミジア感染症」となっています。また、女性は年代が上がるほど、うつる病気を回答した割合が高くなっています。

Ⅸ 歯・口

1) おやつ摂取状況

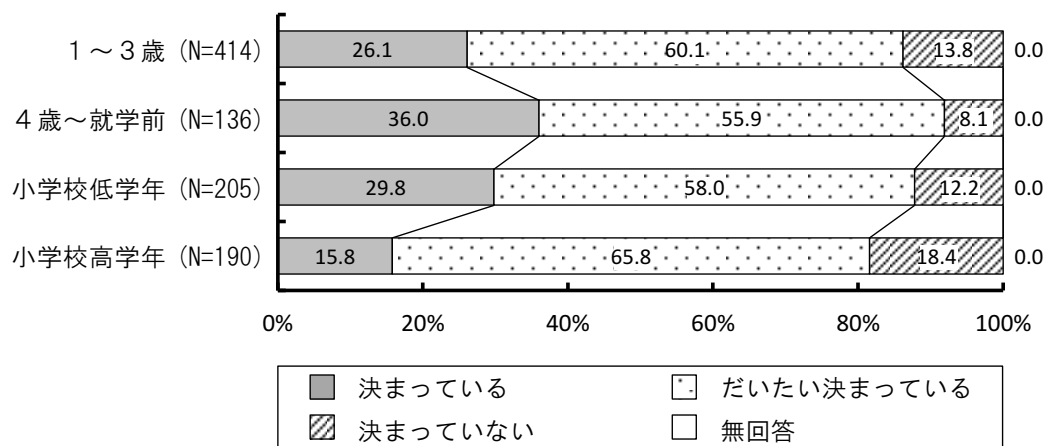
◆ 【1～12歳】お子さんは、おやつを食べますか。（単数回答）



おやつ摂取状況は、男女ともに「ほぼ毎日食べる」が6割を超えて高くなっています。また、男女ともに年代が上がるほど、「ほぼ毎日食べる」が低くなる傾向がみられます。

2) おやつを食べる時間の習慣性

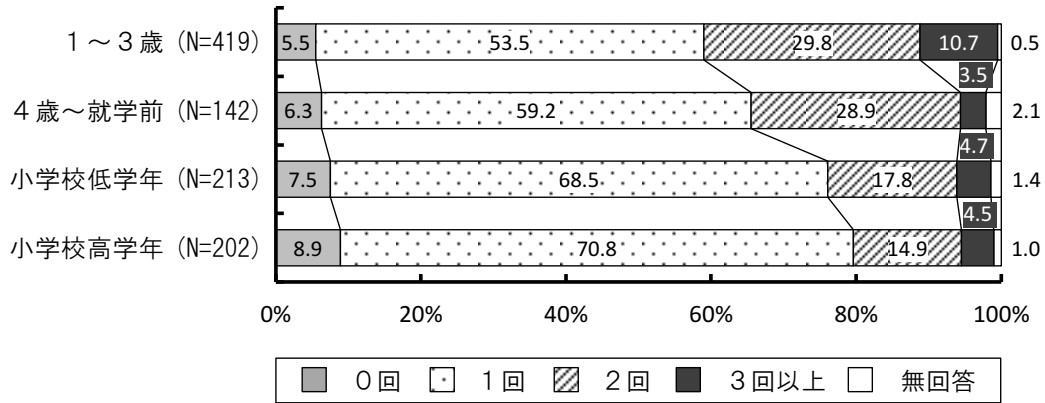
◆ 【1～12歳】おやつを食べる時間は、決まっていますか。(単数回答)



おやつを食べる時間の習慣性は、すべての年代で『決まっている』（決まっている+だいたい決まっている）が8割を超えて高くなっています。
 また、1～3歳を除いて、年代が上がるほど「決まっていない」が高くなる傾向がみられます。

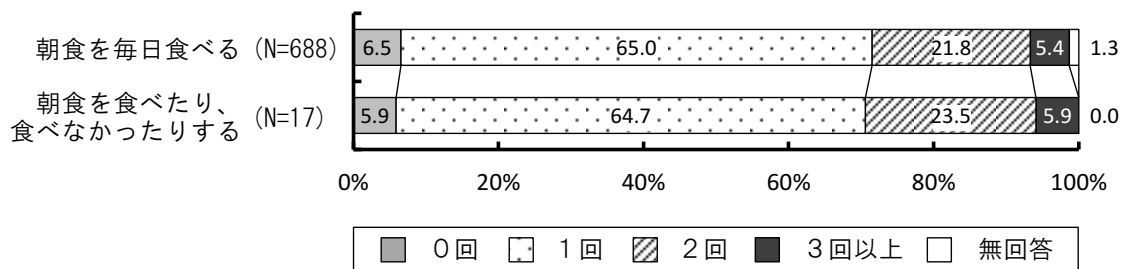
3) 甘いおやつの摂取回数

◆ 【1～12歳】甘いおやつ（甘い飲み物も含む：ジュース類、スポーツ・イオン飲料、乳酸飲料など）を1日何回あげて（食べて・飲んで）いますか。（単数回答）



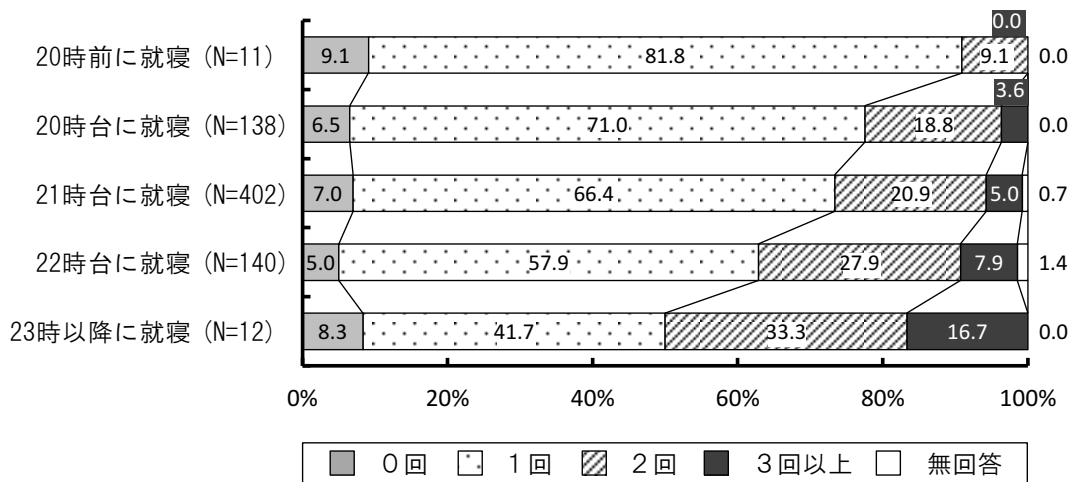
甘いおやつの摂取回数は、すべての年代において『1回以上』（1回＋2回＋3回以上）が9割を超えて高くなっています。また、年齢が下がるほど、甘いおやつの摂取回数が多い傾向がみられます。

◀ 【1～12歳】朝食の摂取状況別 甘いおやつの摂取回数 ▶



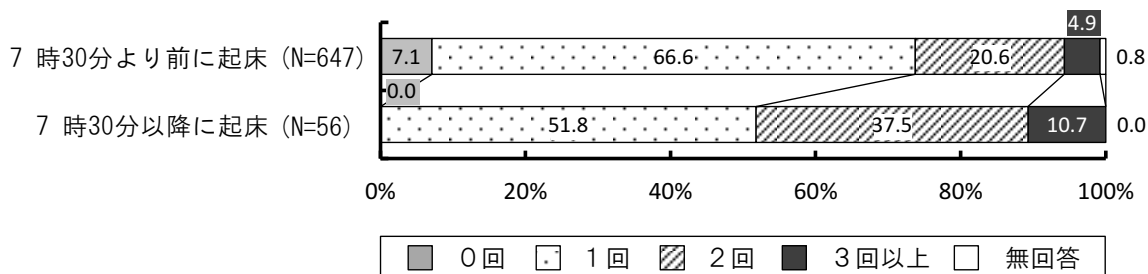
朝食の摂取状況別にみると、朝食を毎日食べる子どもに比べて食べたり食べなかったりする子どもの方が「2回」及び「3回以上」がやや高くなっているものの、大きな差はみられません。

◀ 【1～12歳】就寝時刻別 甘いおやつの摂取回数 ▶



就寝時刻別にみると、時刻が遅くなるほど「2回」及び「3回以上」の割合が高くなっており、甘いおやつの摂取回数が増える傾向が見られます。

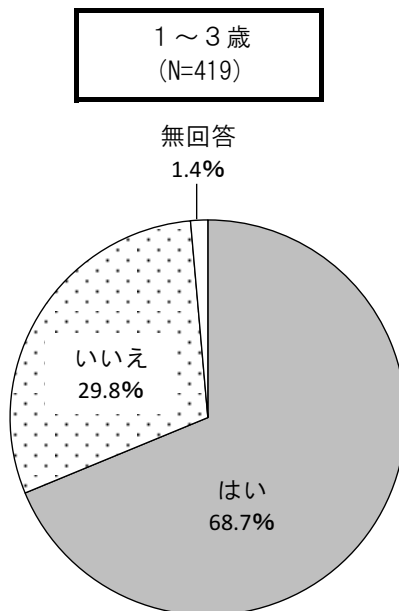
◀ 【1～12歳】起床時刻別 甘いおやつの摂取回数 ▶



起床時刻別にみると、7時30分より前に起床している子どもに比べて、7時30分以降に起床している子どもの方が「2回」及び「3回以上」の割合が高く、起床時刻が遅いほど甘いおやつの摂取回数が増える傾向がみられます。

4) 乳幼児期の間食（甘いおやつ）経験

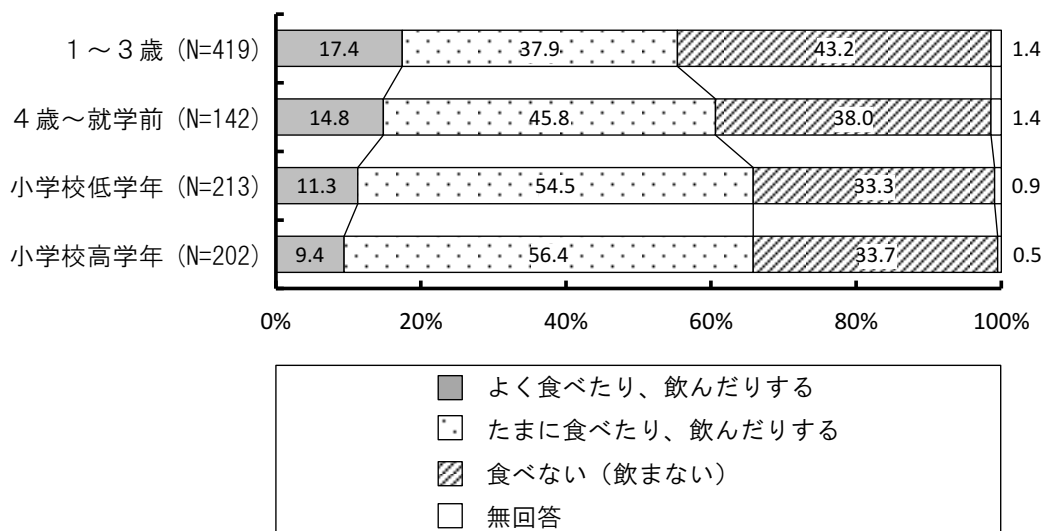
◆ 【1～3歳】1歳6か月以前に、甘いおやつ（甘い飲み物も含む）をあげていましたか。（いますか）（単数回答）



1歳6か月以前の甘いおやつの間食経験は、「はい（あげていた・あげている）」が68.7%となっています。

5) 夕食後の間食

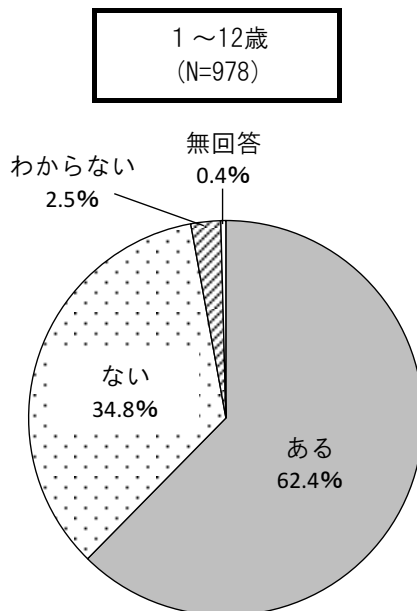
◆ 【1～12歳】お子さんは、夕食後から寝るまでに何か食べたり、飲んだりすることがありますか。※授乳、お茶や水は除きます。（単数回答）



夕食後の間食は、年代が上がるほど、『食べたり、飲んだりする』（よく食べたり、飲んだりする＋たまに食べたり、飲んだりする）が高くなる傾向がみられます。

6) フッ素（フッ化物）塗布経験

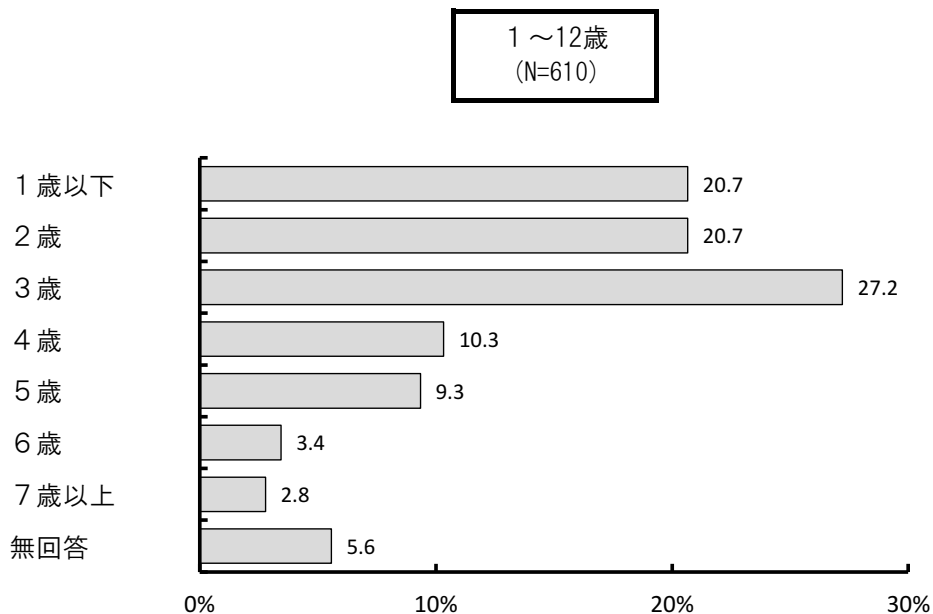
◆ 【1～12歳】おさんは、むし歯予防のために歯にフッ素（フッ化物）塗布をしたことがありますか。（単数回答）



フッ素（フッ化物）塗布経験は、「ある」が62.4%と高くなっています。

7) フッ素（フッ化物）塗布を初めてした年齢

◆ 【1～12歳】歯にフッ素（フッ化物）塗布を初めてしたのはいつ頃ですか。（単数回答）

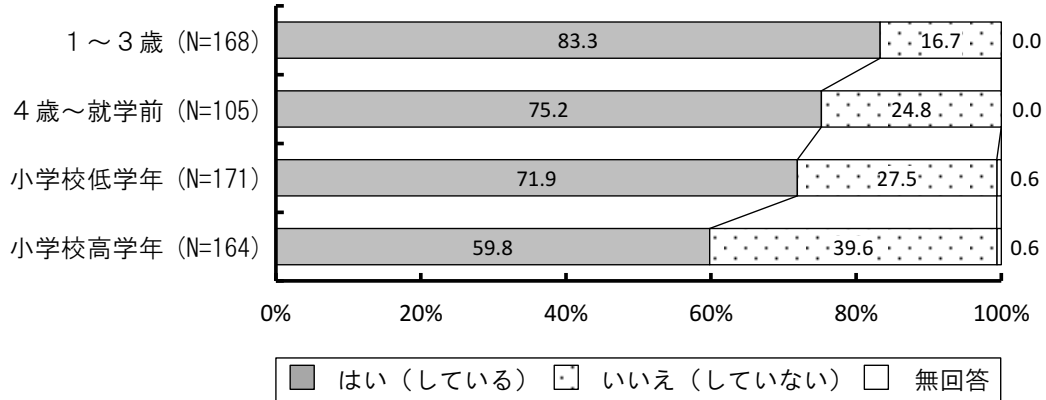


フッ素（フッ化物）塗布を初めてした年齢は、「3歳」が27.2%と最も高く、次いで「1歳以下」、「2歳」がそれぞれ20.7%、「4歳」が10.3%などとなっています。

8) 定期的なフッ素（フッ化物）塗布の有無

◆ 【1～12歳】フッ素（フッ化物）塗布を定期的に行っていますか。（単数回答）

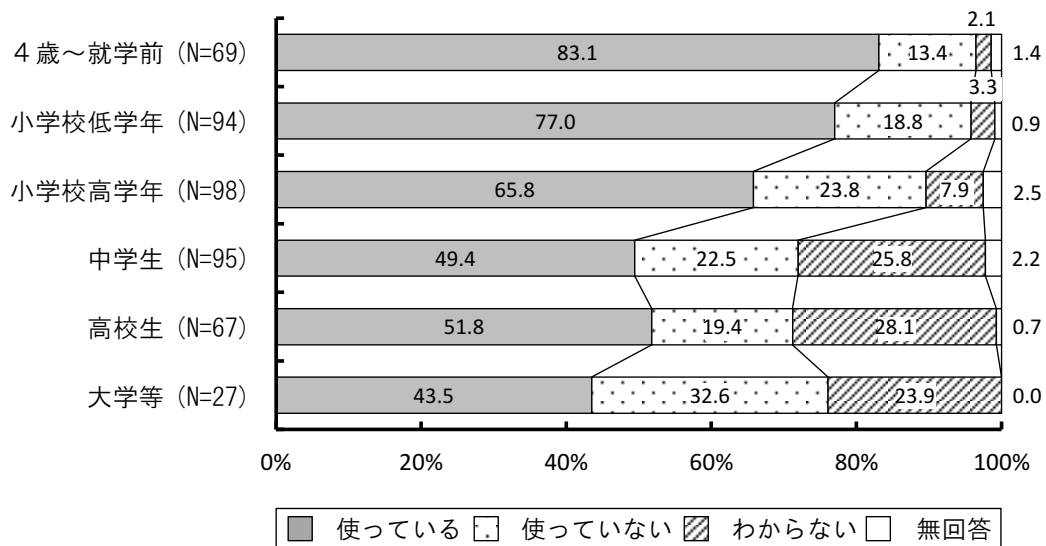
※むし歯予防のために歯にフッ素（フッ化物）塗布をしたことがある人のみ回答



定期的なフッ素（フッ化物）塗布の有無は、年代が上がるほど、「はい（している）」が低くなる傾向がみられます。

9) フッ素（フッ化物）入り歯みがき剤の使用状況

◆ 【4～19歳】むし歯予防のために、フッ素（フッ化物）入りの歯みがき剤を使用していますか。（単数回答）

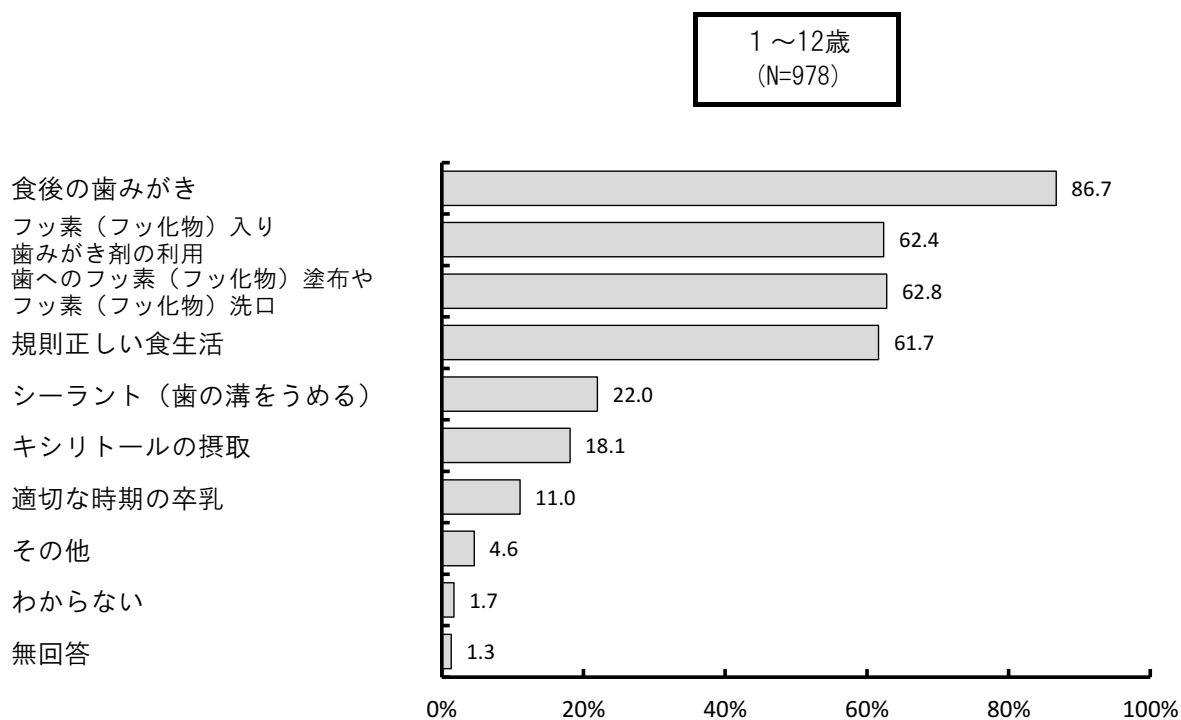


フッ素（フッ化物）入り歯みがき剤の使用状況は、年代が上がるほど「使っている」が低くなる傾向がみられます。

また、中学生～大学等では「わからない」が2割を超え、他の年代に比べて高くなっています。

10) むし歯予防に効果があると思うもの

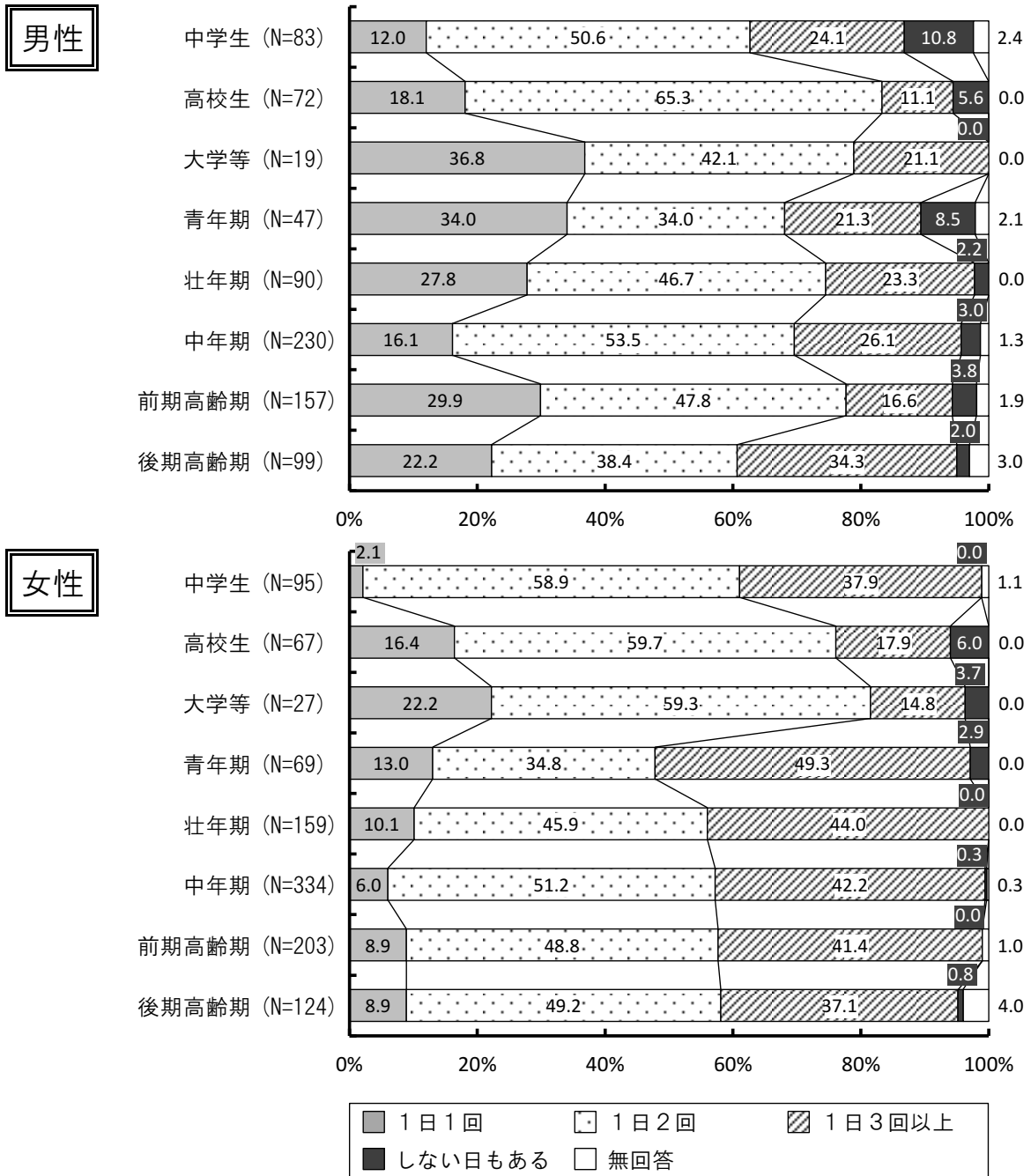
◆ 【1～12歳】お子さんのむし歯予防について、効果があると思うものはどれですか。
(複数回答可能)



むし歯予防に効果があると思うものは、「食後の歯みがき」が86.7%と大半を占め最も多く、「フッ素（フッ化物）入り歯みがき剤の利用」、「歯へのフッ素（フッ化物）塗布やフッ素（フッ化物）洗口」、「規則正しい食生活」が6割を超えて続いています。

11) 歯みがき回数

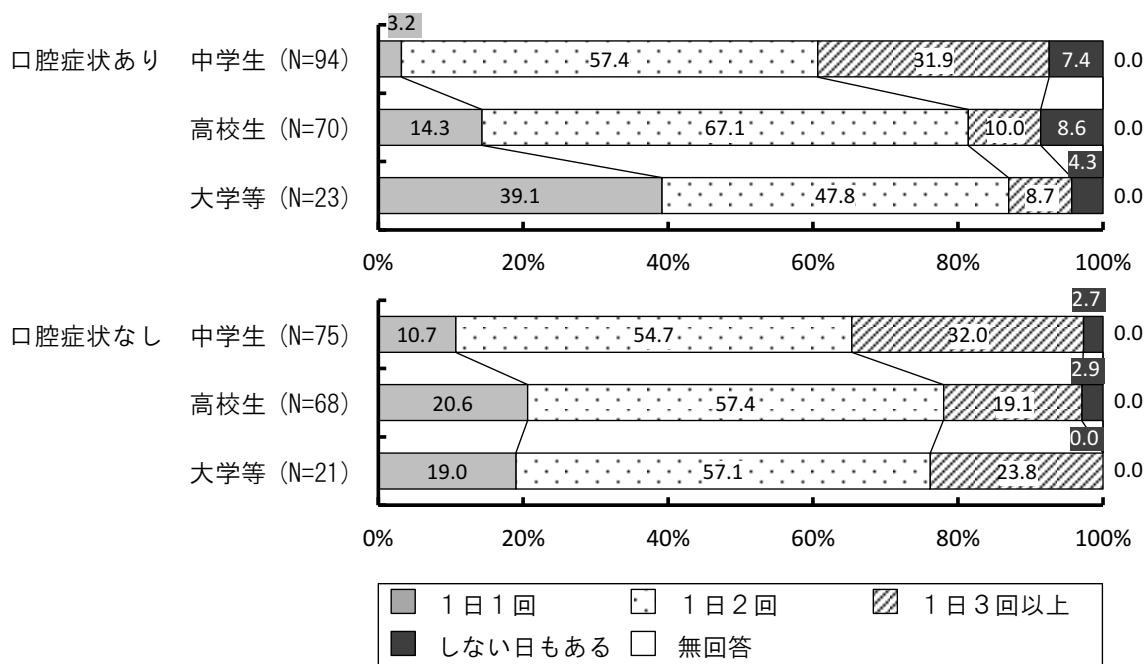
◆ 【12歳以上】 1日何回歯みがきをしますか。(入れ歯の手入れも含む) (単数回答)



歯みがき回数は、女性の青年期を除くすべての年代で「1日2回」が最も高くなっています。また、中学生・青年期以降において「1日3回以上」が3割を超えているのに対し、男性で3割を超えているのは後期高齢期のみとなっており、男性に比べて女性で歯みがきを複数回している人の割合が高い傾向となっています。

一方で、男性の中学生・高校生・青年期、女性の高校生では「しない日もある」が他の年代に比べるとやや高くなっています。

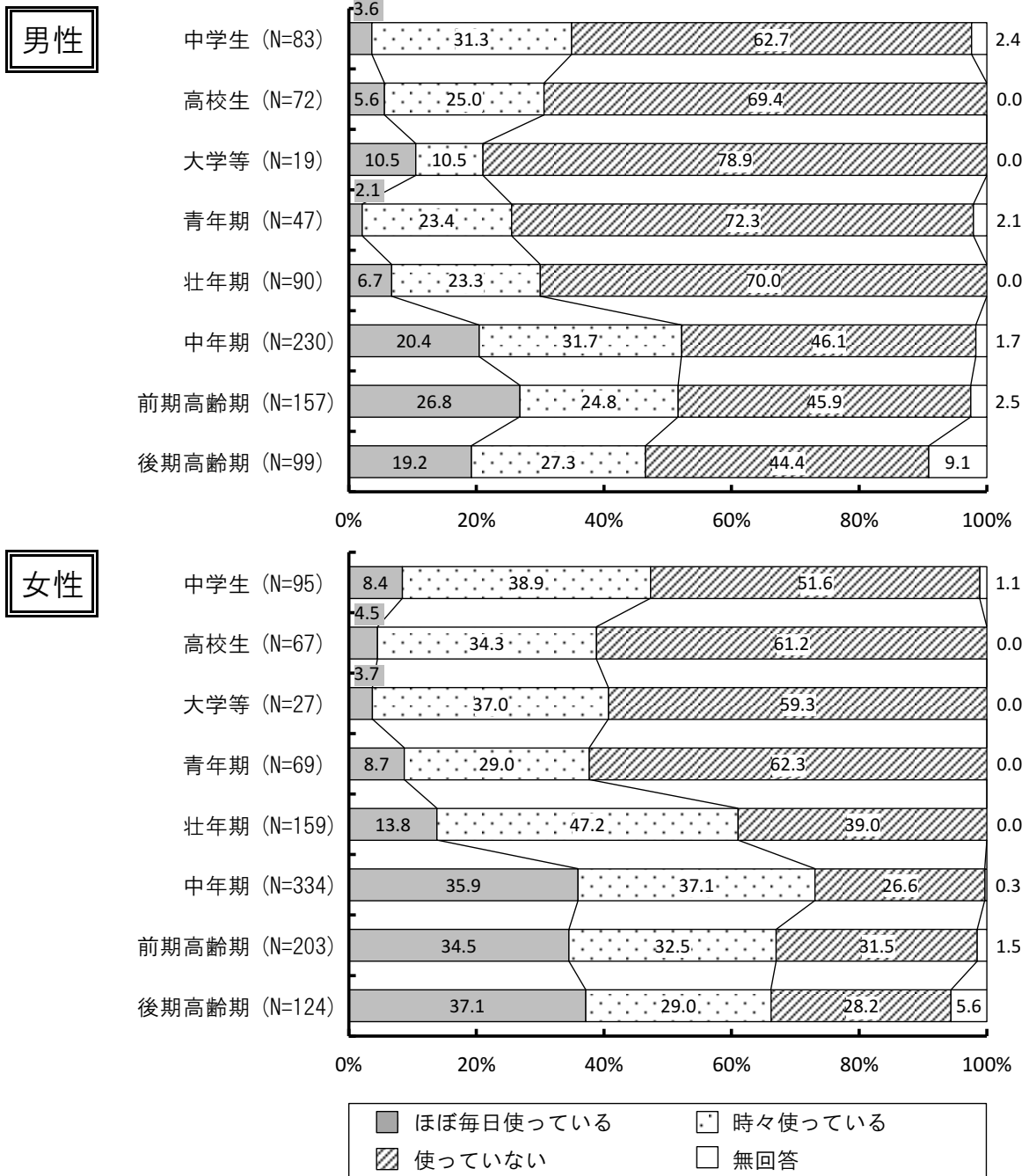
◀ 【12～19 歳】口腔症状の有無別 歯みがき回数 ▶



口腔症状の有無にかかわらず、すべての年代で「1日2回」が最も高くなっています。
 また、◀口腔症状あり▶では、◀口腔症状なし▶と比べて「しない日もある」が高くなっている一方で、◀口腔症状なし▶では「1日3回以上」が高くなっています。

12) 歯間清掃用補助用具の使用状況

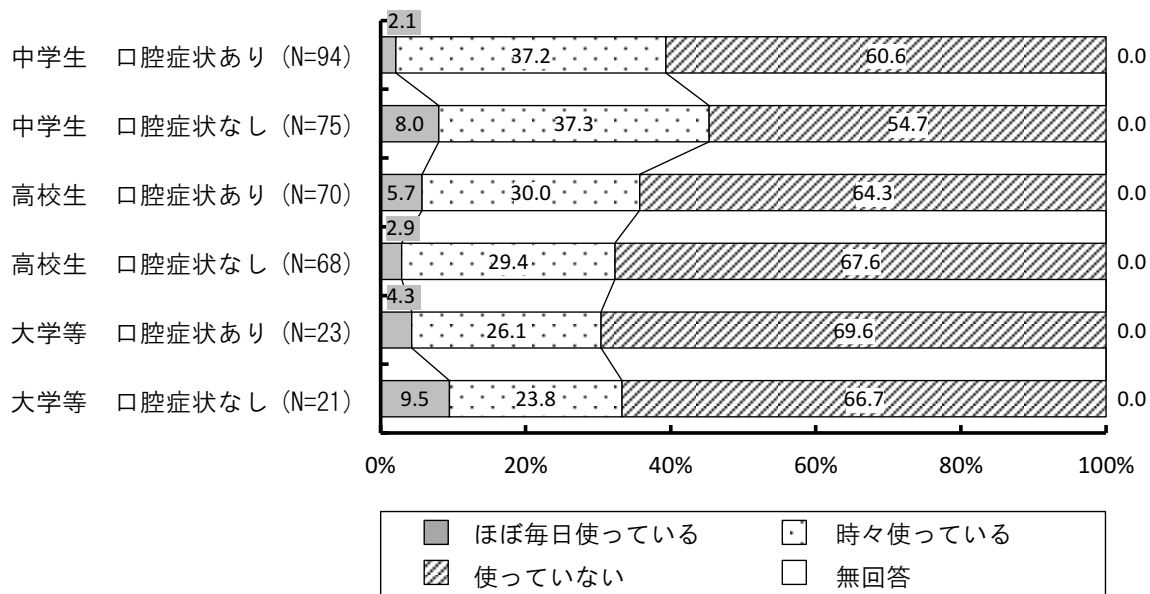
◆ 【12歳以上】デンタルフロス（糸）や歯間ブラシなど、歯と歯の間を清掃するための器具を使っていますか。（単数回答）



歯間清掃用補助用具の使用状況は、男性に比べて女性で『使っている』（ほぼ毎日使っている＋時々使っている）が高くなっています。

年代別にみると、中年期・前期高齢期の男性、中年期以降の女性では「ほぼ毎日使っている」が2割を超え、他の年代に比べて高くなっています。また、『使っている』は、中年期・前期高齢期の男性、壮年期以降の女性では半数を超えて高くなっている一方、その他の年代では「使っていない」が最も高くなっています。

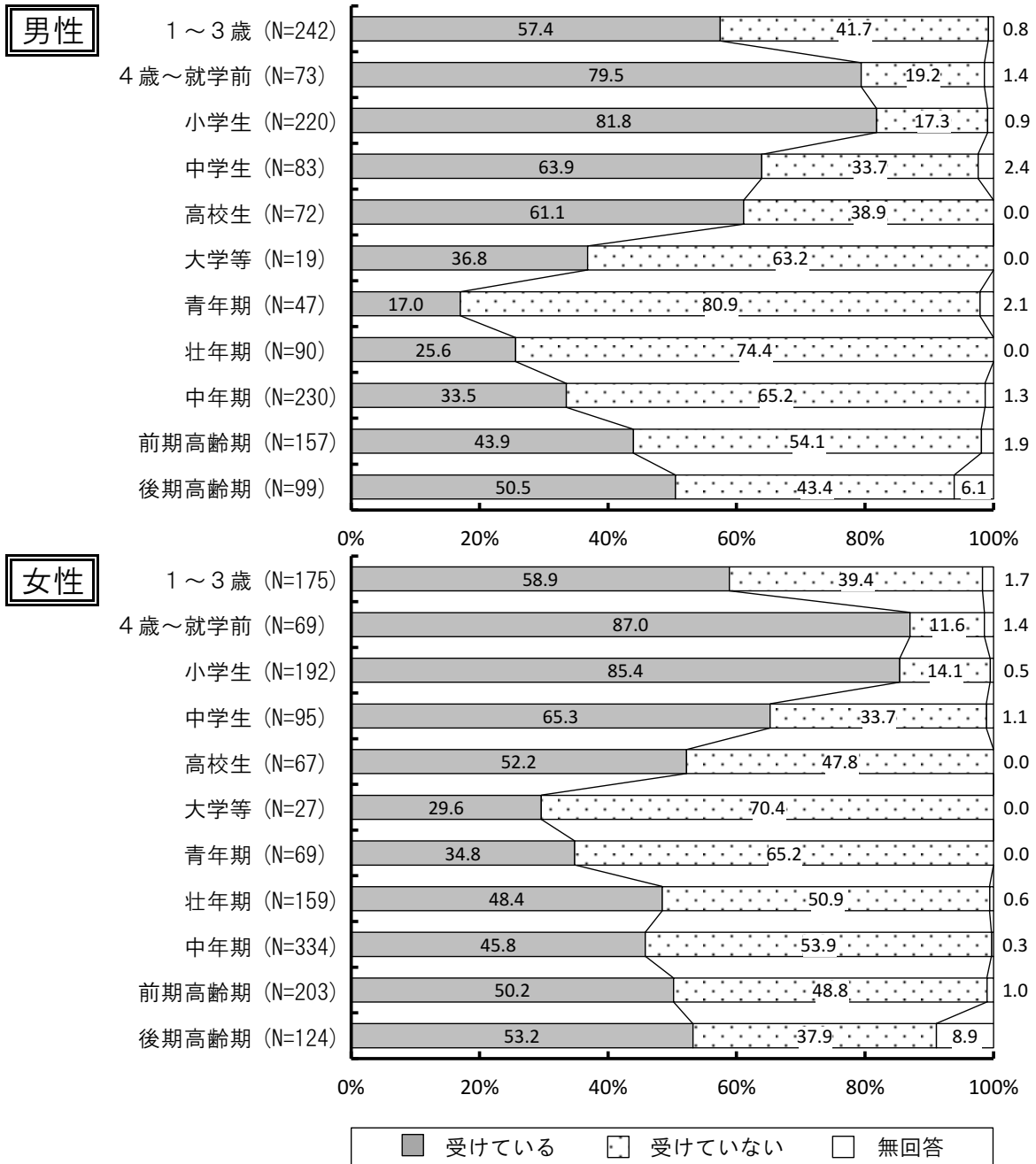
◀ 【12～19 歳】 口腔症状の有無別 歯間清掃用補助用具の使用状況 ▶



口腔症状の有無別による大きな差はみられません。

13) 歯科健診受診の有無

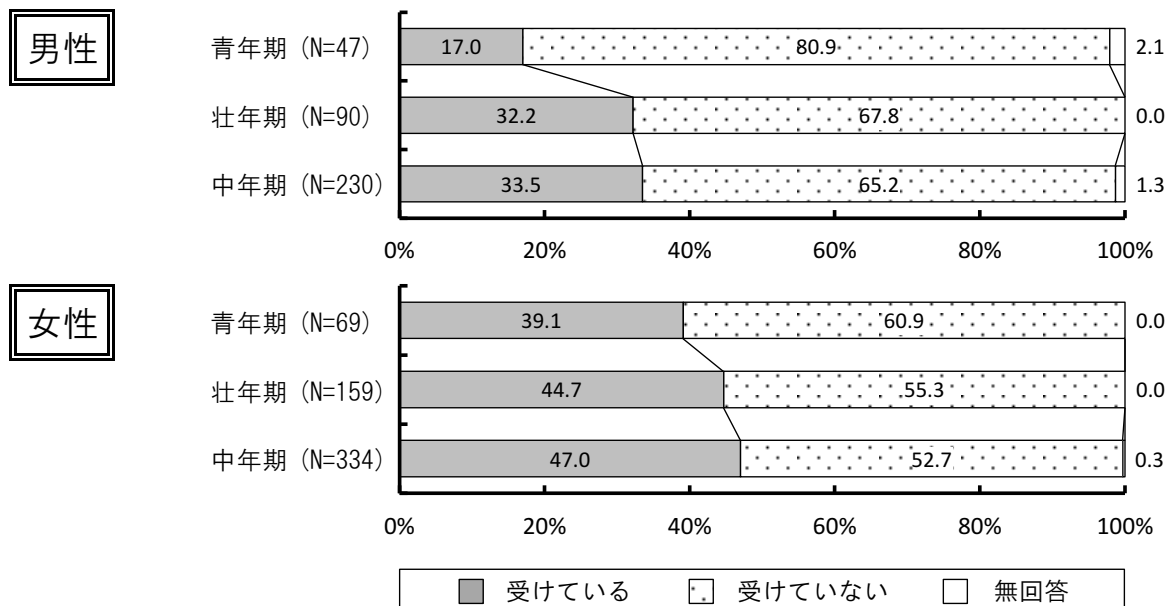
◆ 年に1回以上定期的に歯科健診を受けていますか。(単数回答)



歯科健診受診の有無は、男性に比べて女性で「受けている」がやや高い傾向となっています。年代別にみると、4歳～就学前・小学生の男女で「受けている」が7割を超えて高くなっている一方、大学等～前期高齢期の男性、大学等～中年期の女性で半数を下回って低くなっています。中でも、青年期の男性では「受けている」が17.0%と低くなっています。

14) 歯石除去や歯面清掃受診の有無

◆ 【20～64歳】 歯科医院で定期的に、歯石除去や歯面清掃を受けていますか。（単数回答）

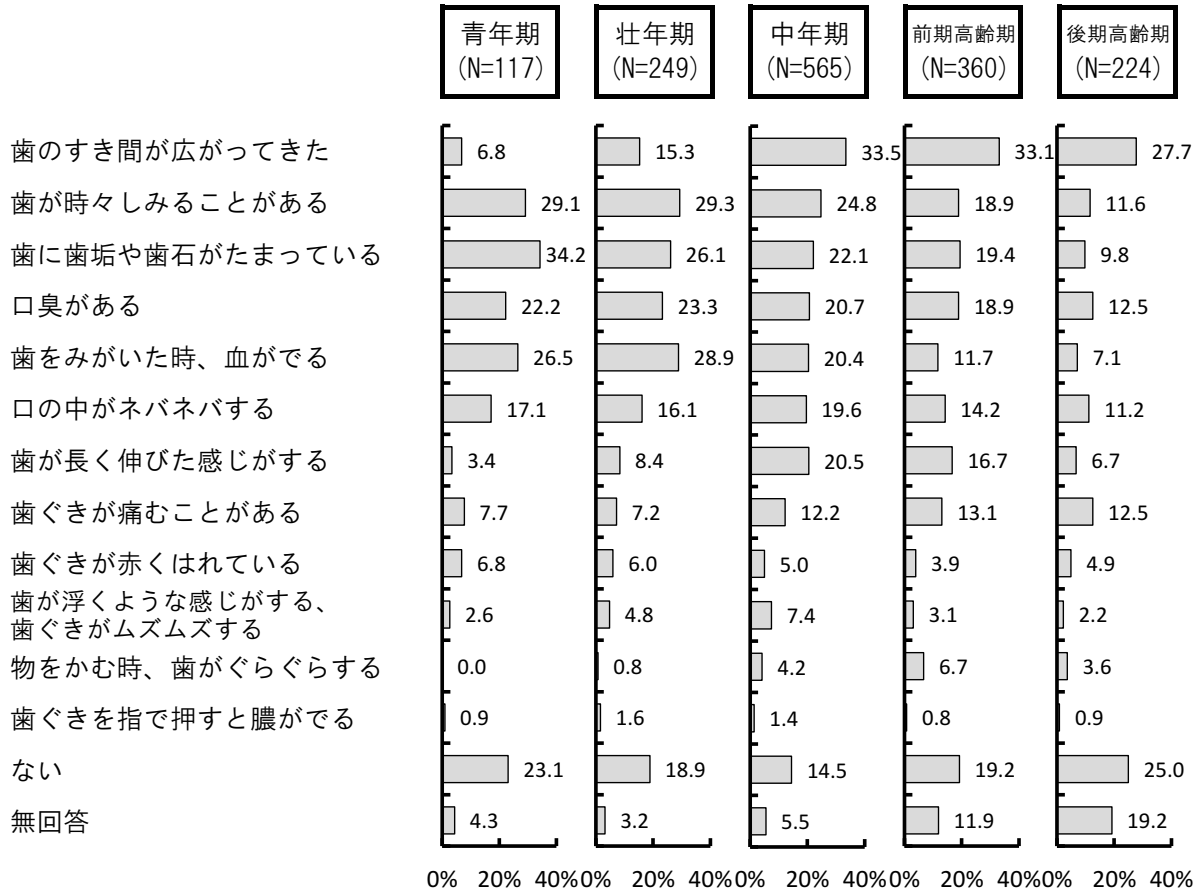


歯石除去や歯面清掃受診の有無は、男女ともに「受けていない」が半数以上と高くなっていますが、男性に比べて女性で「受けている」が高くなっています。また、男女ともに年代が上がるほど「受けている」が高くなる傾向となっています。

年代別にみると、青年期の男性では「受けている」が17.0%と低くなっています。

15) 歯周疾患に関する症状

◆ 【20歳以上】下記のような歯に関する症状はありますか。（複数回答可能）

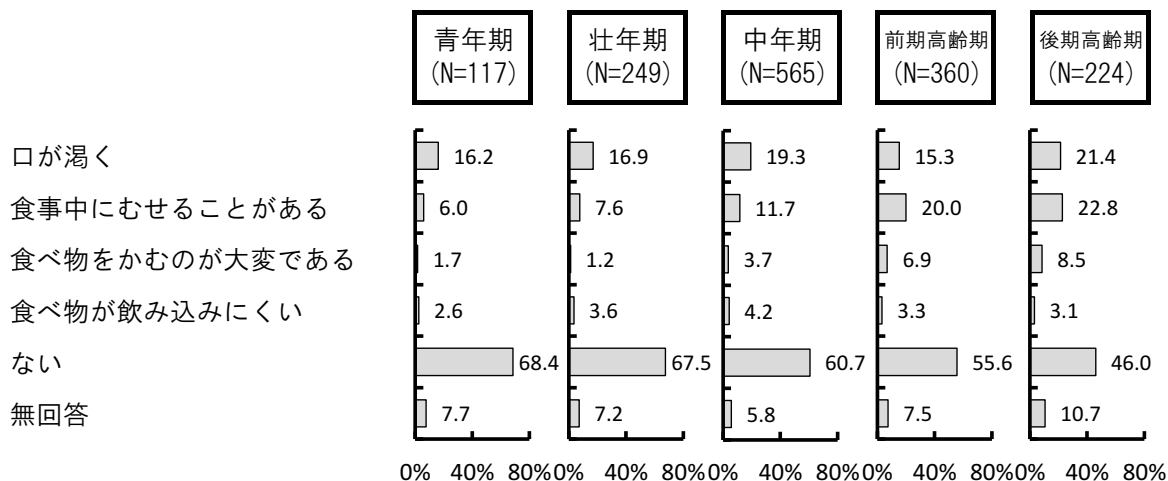


歯周疾患に関する症状は、青年期・壮年期では「歯が時々しみることもある」、「歯に歯垢や歯石がたまっている」、「歯をみがいた時、血がでる」が高く、中年期以降では「歯のすき間が広がってきた」、「歯が時々しみることもある」が高くなっています。

また、後期高齢期では「口臭がある」、「歯ぐきが痛むこともある」の回答も高くなっています。

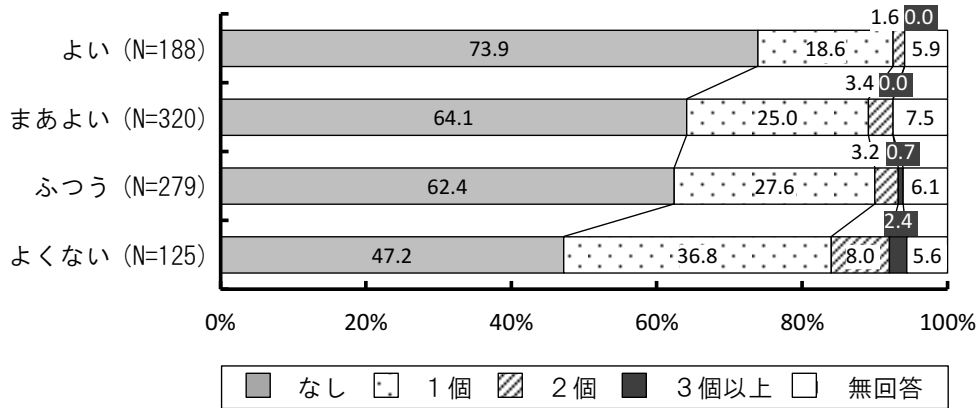
16) 口腔機能に関する症状

◆ 【20歳以上】下記のような口に関する症状はありますか。（複数回答可能）



口腔機能に関する症状は、すべての年代において「口が渇く」が高くなっています。
また、年代が上がるほど、「食事中にむせることがある」、「食べ物をかむのが大変である」が高くなる傾向がみられます。

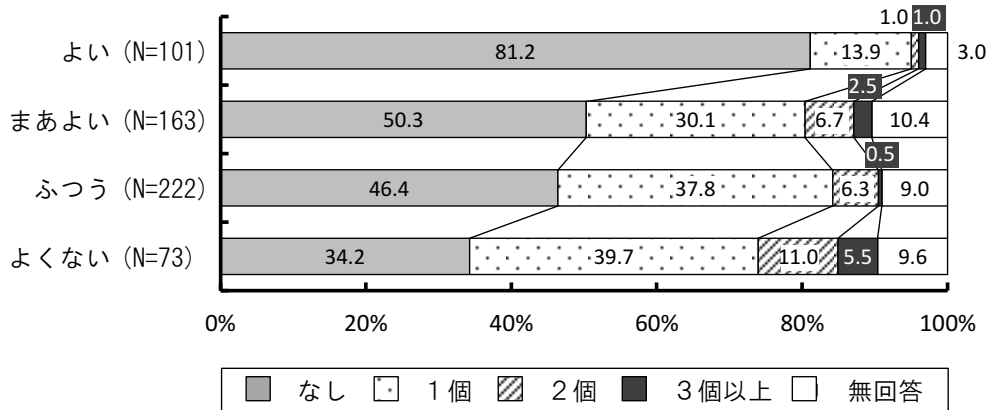
◀ 【20～64 歳】健康状態別 口腔機能に関する症状の個数 ▶



※よくないは、健康状態の「あまりよくない」、「よくない」を合算して算出

20～64 歳の口腔機能に関する症状について健康状態別にみると、《よい》では「なし」が7割を超えて高いのに対し、《よくない》では『1個以上』（1個＋2個＋3個以上）が4割以上を占めています。健康状態が悪くなるほど、『1個以上』の割合が高くなる傾向がみられます。

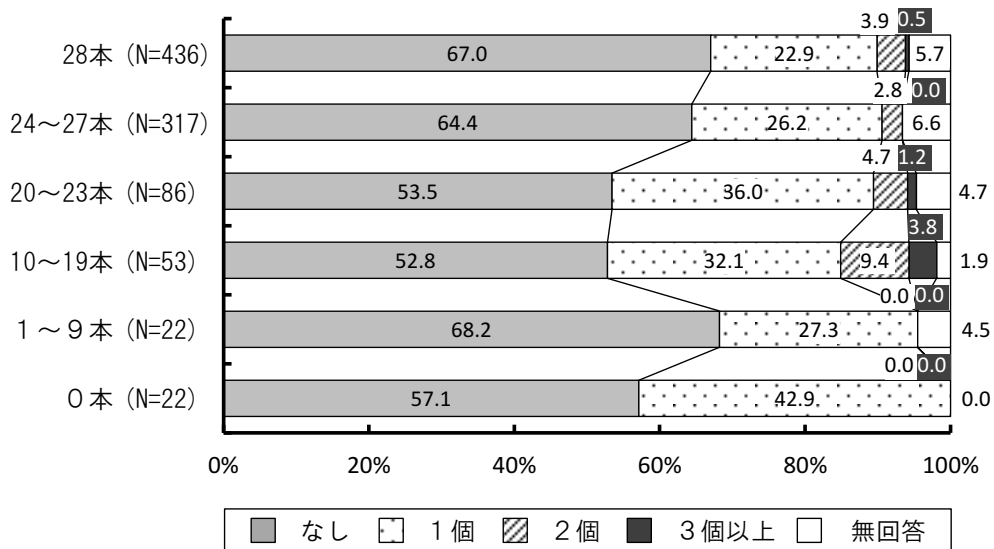
◀ 【65 歳以上】健康状態別 口腔機能に関する症状の個数 ▶



※よくないは、健康状態の「あまりよくない」、「よくない」を合算して算出

65 歳以上の口腔機能に関する症状について健康状態別にみると、《よい》では「なし」が8割を超えて高いのに対し、《よくない》では『1個以上』（1個＋2個＋3個以上）が5割以上を占めています。健康状態が悪くなるほど、『1個以上』の割合が高くなる傾向がみられます。

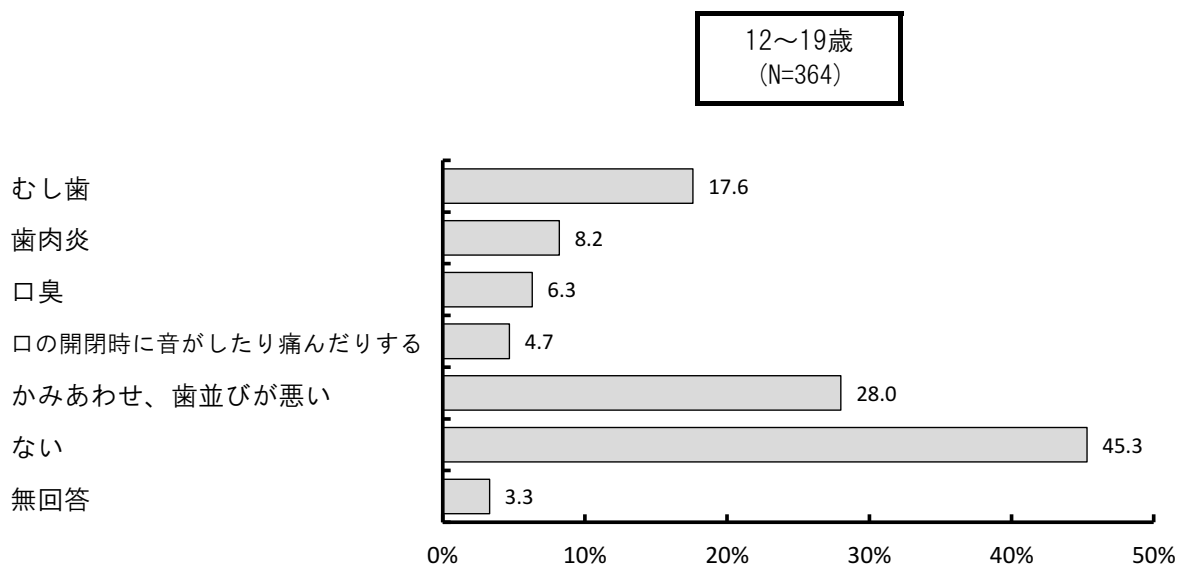
◀ 【20～64 歳】 歯の本数別 口腔機能に関する症状の個数 ▶



20～64 歳の口腔機能に関する症状について歯の本数別にみると、歯の本数に関わらず「なし」が半数以上を占めています。

17) 口腔症状（歯や口に関する症状）

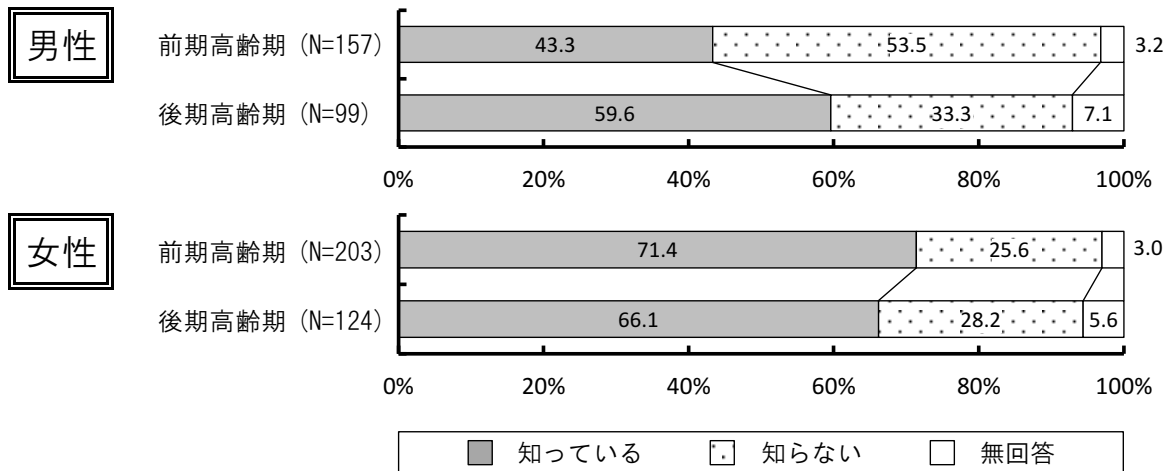
◆ 【12～19 歳】 下記のような歯や口に関する症状はありますか。（複数回答可能）



口腔症状（歯や口に関する症状）は、「かみあわせ、歯並びが悪い」が 28.0%と高く、次いで「むし歯」が 17.6%、「歯肉炎」が 8.2%と続いています。

18) 口の機能と肺炎予防の関係性の認知度

◆ 【65歳以上】口の機能（食べる・飲み込むなど）を保つことで、肺炎（誤えん性肺炎）の予防に繋がることを知っていますか。（単数回答）

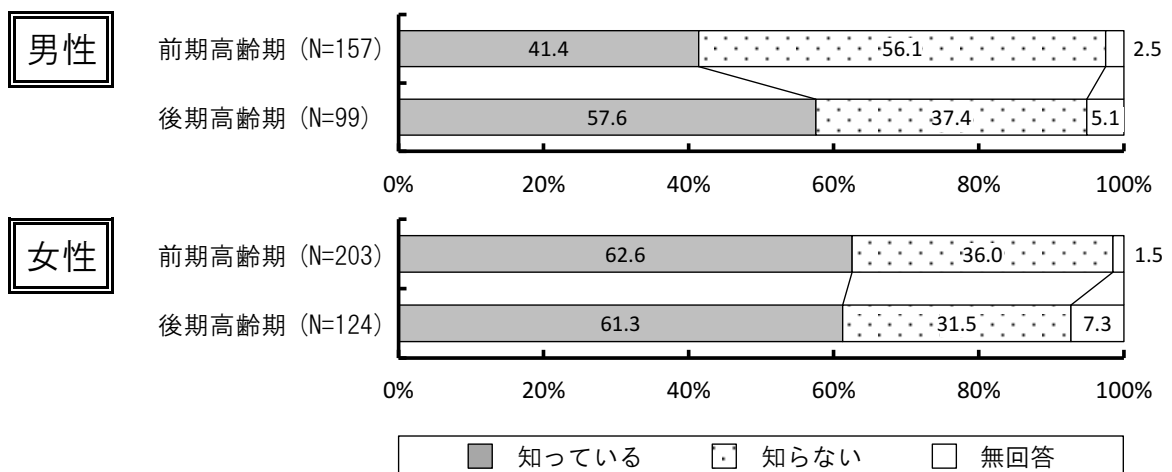


口の機能と肺炎予防の関係性の認知度は、男性に比べて女性で知っている人の割合が高い傾向となっています。

また、女性と男性の後期高齢期では「知っている」が6割前後となっているのに対し、前期高齢期の男性では43.3%と低くなっています。

19) 口の清潔と肺炎予防の関係性の認知度

◆ 【65歳以上】口の清潔を保つことで、肺炎（誤えん性肺炎）の予防に繋がることを知っていますか。（単数回答）

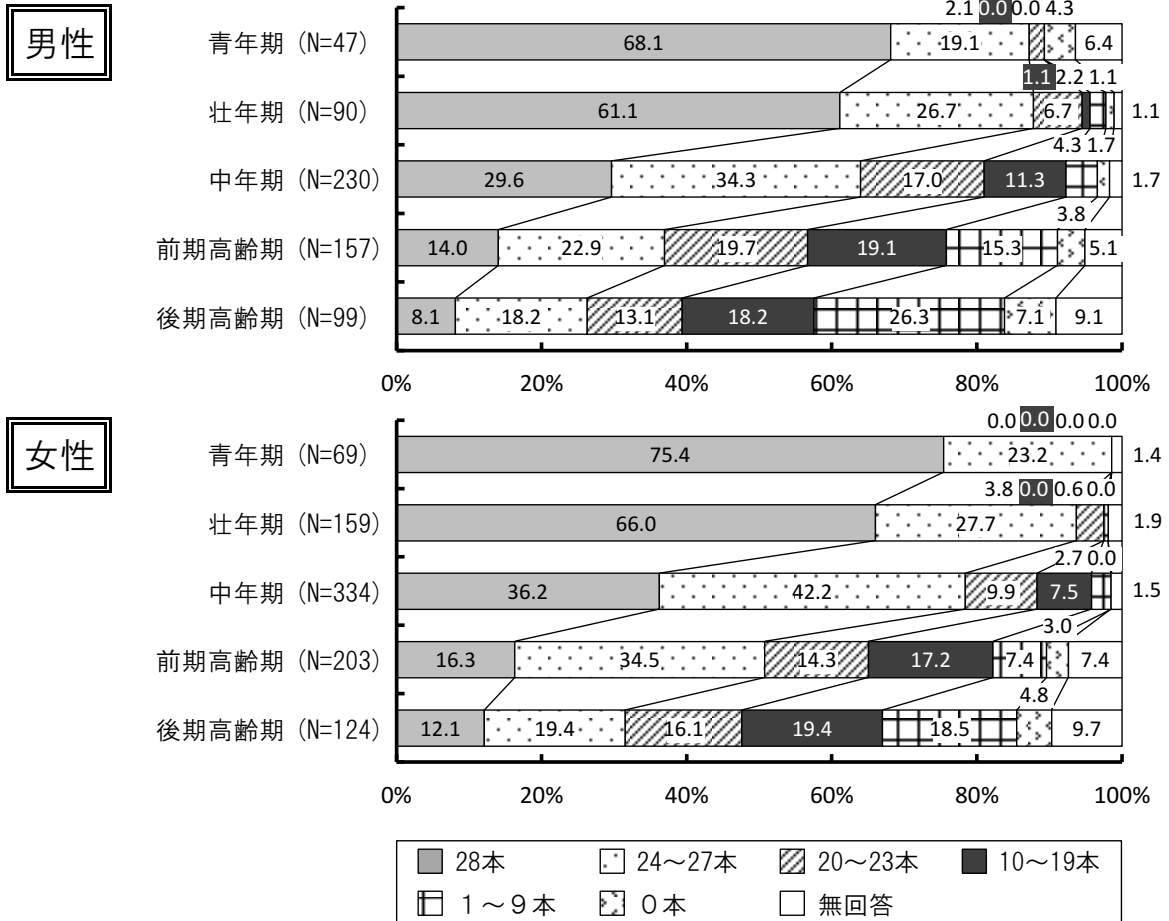


口の清潔と肺炎予防の関係性の認知度は、男性に比べて女性で知っている人の割合がやや高い傾向となっています。

また、女性と男性の後期高齢期では「知っている」が6割前後となっているのに対し、前期高齢期の男性では41.4%と低くなっています。

20) 歯の本数

◆ 【20歳以上】現在、親知らずを除いて、自分の歯は何本ありますか。（親知らずを除いて全部はえている場合は28本。差し歯など歯の根がある歯は本数に含む。取りはずしの入れ歯は本数に含まない）（単数回答）



歯の本数は、男性に比べて女性で「28本」が高くなっています。
 また、男女ともに年代が上がるほど、歯の本数が少なくなる傾向がみられます。中でも、壮年期～中年期にかけて急激に低下しています。

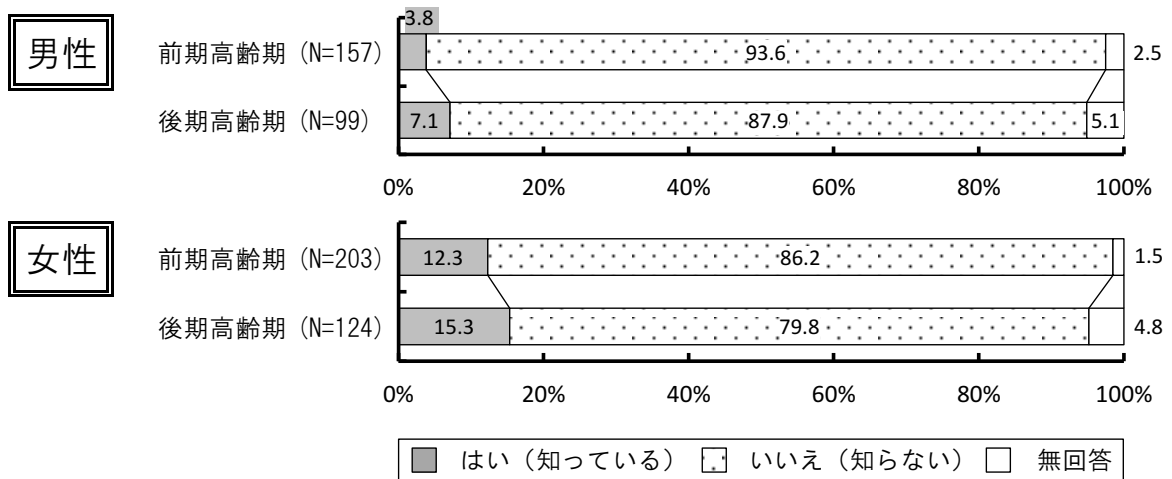
◀ 【55～64歳・75～84歳】年齢別・性別 歯の本数 ▶

	調査数	28本	24～27本	20～23本	10～19本	1～9本	0本	無回答	24本以上小計	20本以上小計
55～64歳 男性	128	25 19.5	48 37.5	28 21.9	15 11.7	7 5.5	2 1.6	3 2.3	73 57.0	101 78.9
55～64歳 女性	180	54 30.0	76 42.2	19 10.6	20 11.1	7 3.9	-	4 2.2	130 72.2	149 82.8
75～84歳 男性	99	8 8.1	18 18.2	13 13.1	18 18.2	26 26.3	7 7.1	9 9.1	26 26.3	39 39.4
75～84歳 女性	124	15 12.1	24 19.4	20 16.1	24 19.4	23 18.5	6 4.8	12 9.7	39 31.5	59 47.6

55～64歳で24本以上歯のある人の割合は、男性は57.0%、女性は72.2%と、女性の方が高くなっています。同様に、75～84歳で20本以上歯のある人の割合も、男性は39.4%、女性は47.6%と、女性の方が高くなっています。

21) 歯っぴー☆スマイル体操の認知度

◆ 【65歳以上】「歯っぴー☆スマイル体操」を知っていますか。（単数回答）

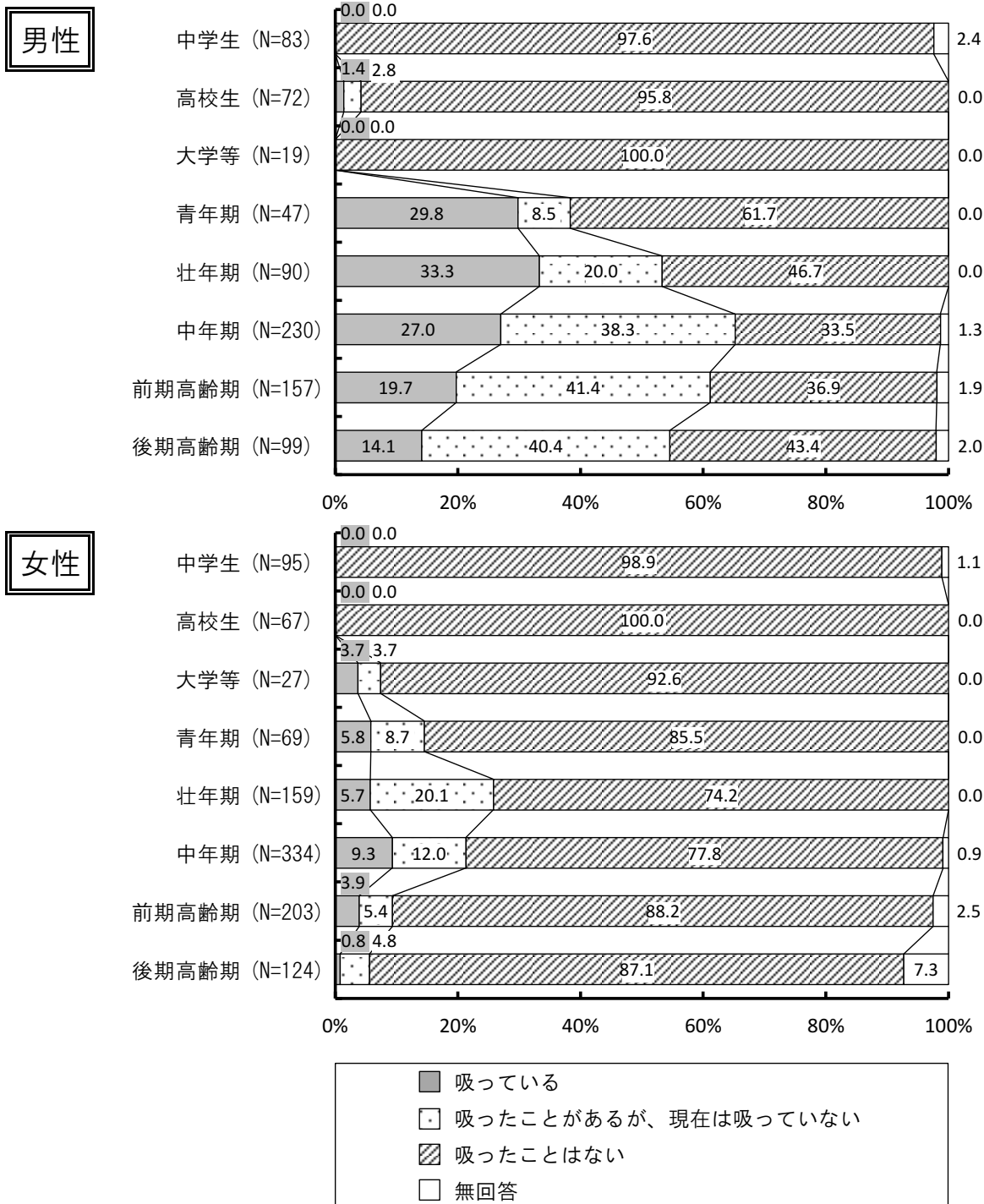


歯っぴー☆スマイル体操の認知度は、「いいえ (知らない)」が男女ともに7割を超えて高くなっています。
また、「はい (知っている)」は、男性に比べて女性で高くなっています。

X タバコ

1) 喫煙の有無

- ◆ 【12～19歳】タバコを吸ったことがありますか。（単数回答）
- ◆ 【20歳以上】タバコを吸いますか。（単数回答）



喫煙の有無は、『喫煙経験あり』（吸っている＋吸ったことがあるが、現在は吸っていない）が、女性より男性で高くなっています。

年代別にみると、青年期～中年期の男性では「吸っている」が2割を超えて高くなっています。

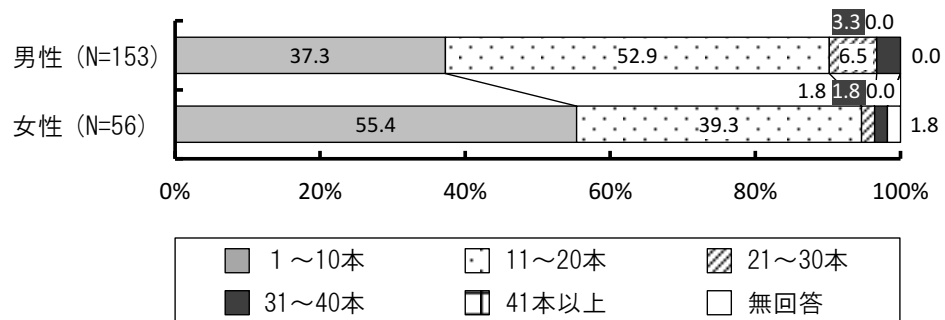
2) 未成年のタバコの入手方法

◆ 【12～19 歳】 タバコはどこで手に入れますか。（複数回答）

タバコの入手場所は、全員が「店で買う」の回答となっています。

3) 1日の平均喫煙本数

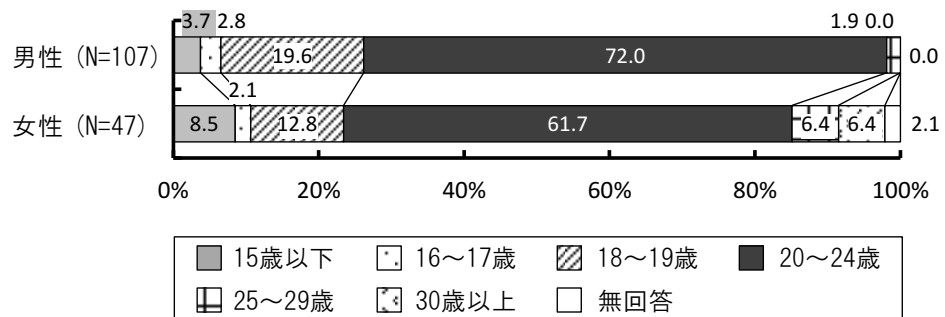
◆ 【12 歳以上】 1日平均何本タバコを吸いますか。（単数回答）



1日の平均喫煙本数は、男性では「11～20本」が半数を超えて最も高くなっているのに対し、女性では「1～10本」が半数を超えて最も高くなっています。

4) 喫煙を始めた年齢

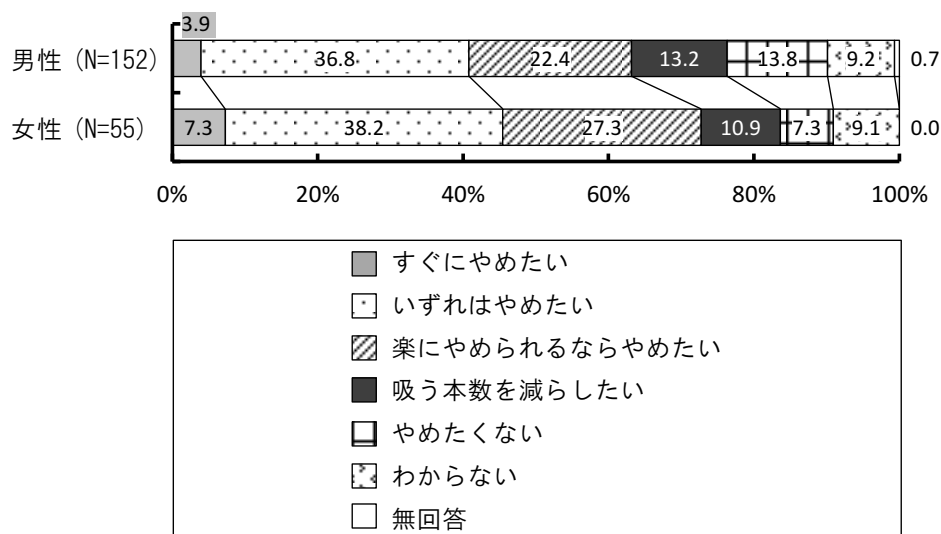
◆ 【12～64 歳】 タバコを吸い始めたのはいつ頃ですか。（単数回答）



喫煙を始めた年齢は、男女ともに「20～24歳」が最も高くなっており、『20歳未満』の回答が男女ともに2割を超えています。

5) 禁煙希望の有無

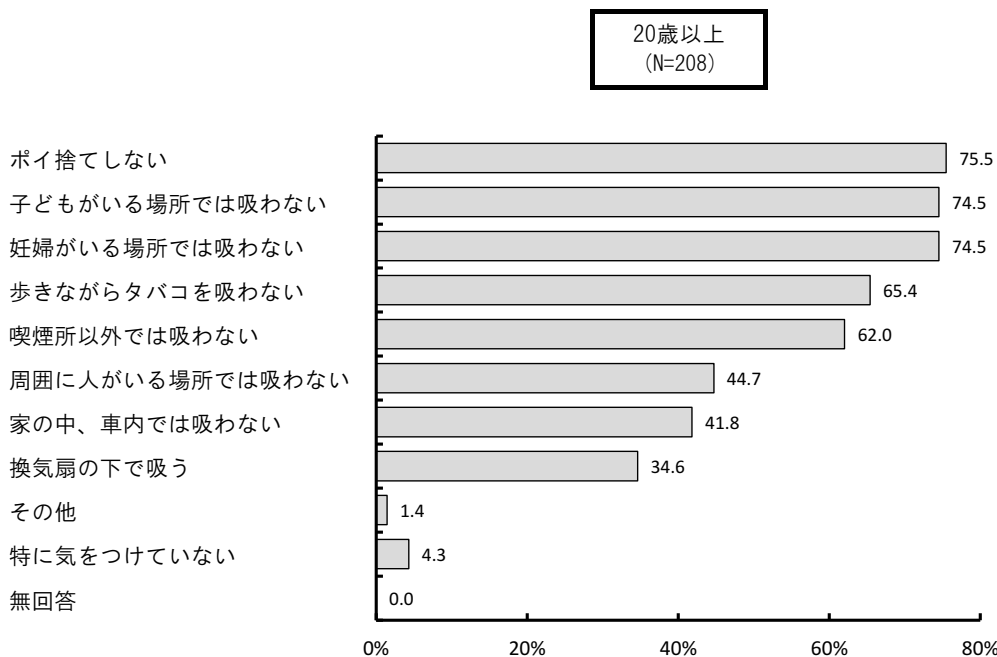
◆ 【20歳以上】タバコをやめたいと思いますか。(単数回答)



禁煙希望の有無は、『禁煙意向がある』(すぐにやめたい+いずれはやめたい+楽にやめられるならやめたい)が大半を占め、男性では6割以上、女性では7割以上となっています。

6) 喫煙時に気をつけていること

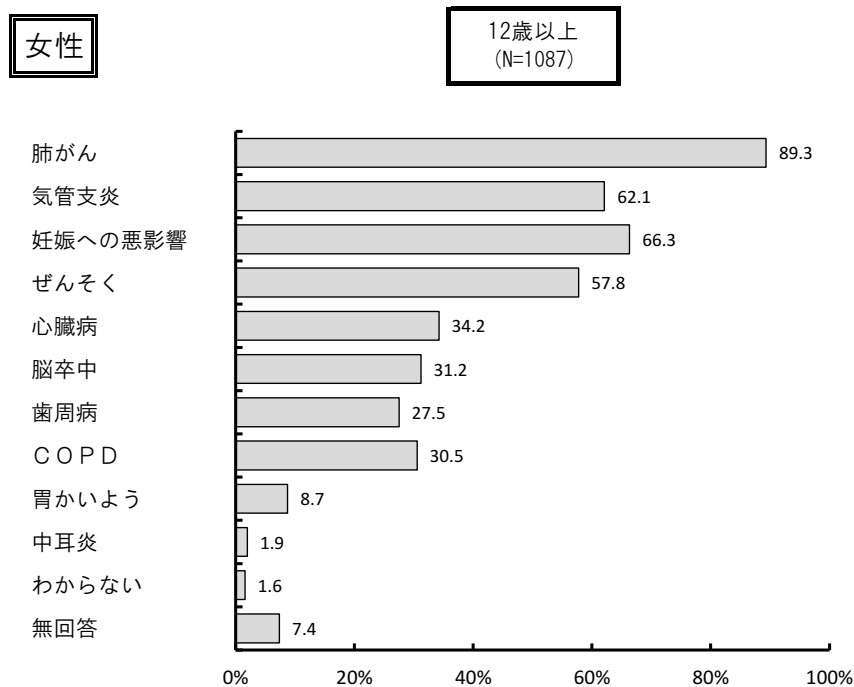
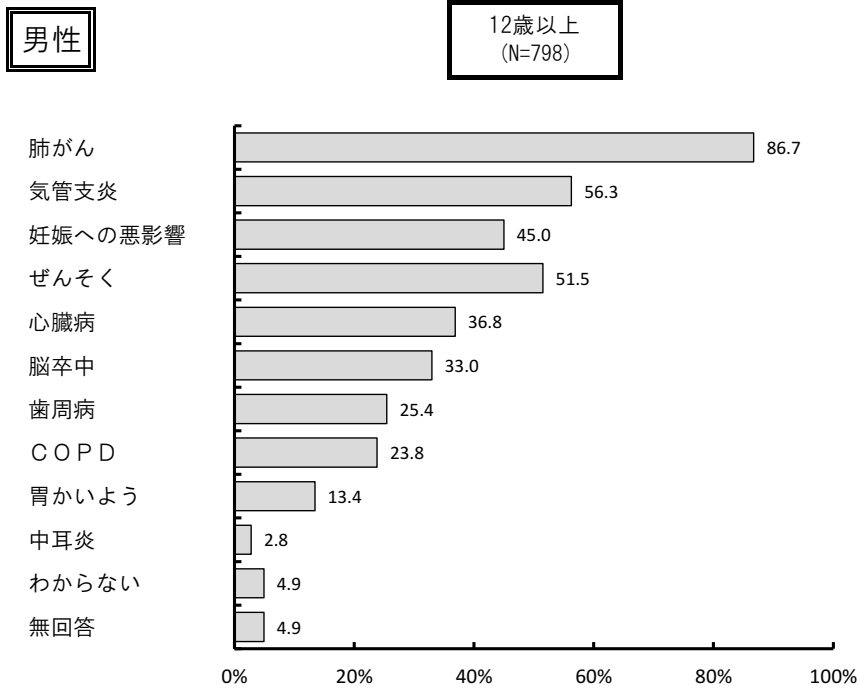
◆ 【20歳以上】タバコを吸うときに、どのようなことに気をつけていますか。(複数回答可能)



喫煙時に気をつけていることは、「ポイ捨てしない」、「子どもがいる場所では吸わない」、「妊婦がいる場所では吸わない」が7割を超えて高く、次いで、「歩きながらタバコを吸わない」、「喫煙所以外では吸わない」となっています。

7) 喫煙による影響

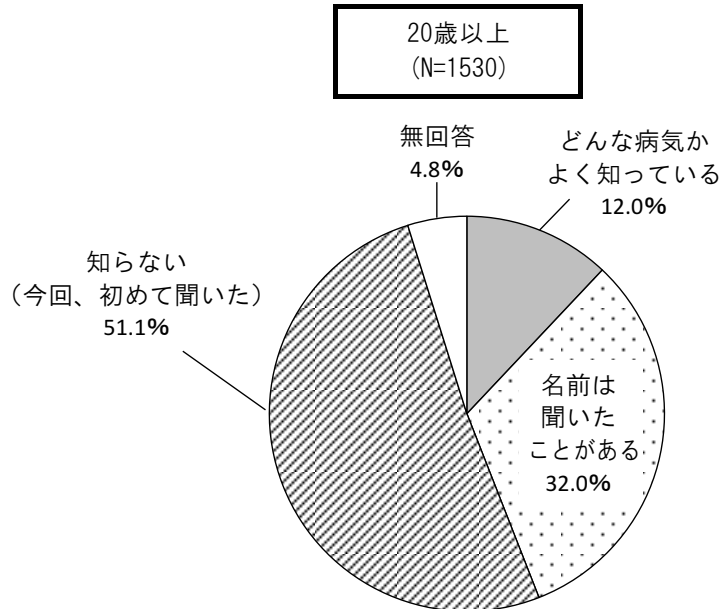
◆ 【12歳以上】タバコを吸うことやタバコの煙を吸うことで影響のあるものは何だと思えますか。（複数回答可能）



喫煙による影響は、男女ともに「肺がん」が最も高く8割を超えています。また、男性では「気管支炎」、「ぜんそく」が高くなっており、女性では「妊娠への悪影響」、「気管支炎」が高くなっています。

8) COPDの認知度

◆ 【20歳以上】COPD（慢性閉塞性肺疾患）という病気を知っていますか。（単数回答）

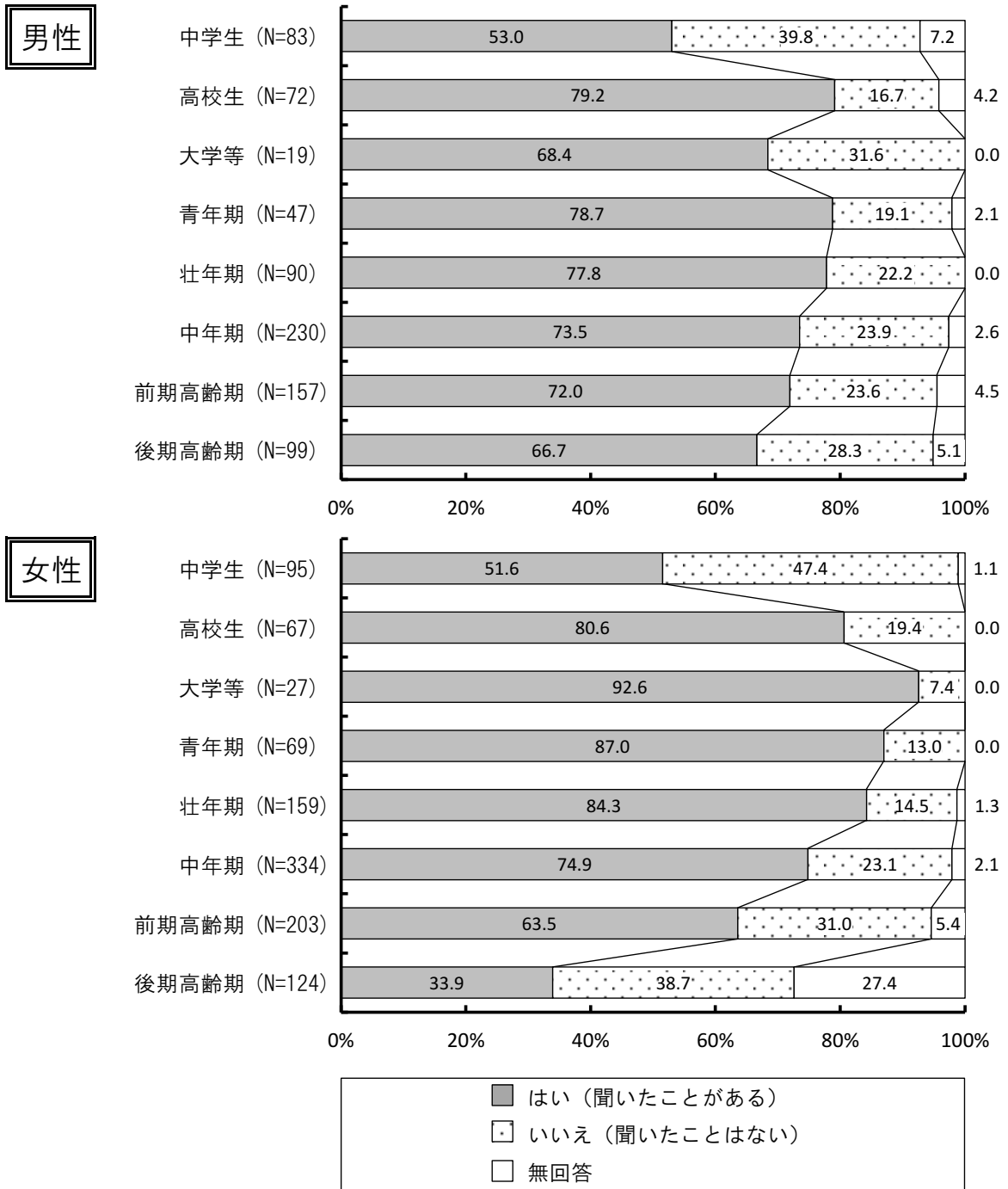


.....

COPDの認知度は、「どんな病気かよく知っている」は1割程度となっており、「名前は聞いたことがある」と合わせても4割程度と認知度は低くなっています。

9) 受動喫煙防止の認知度

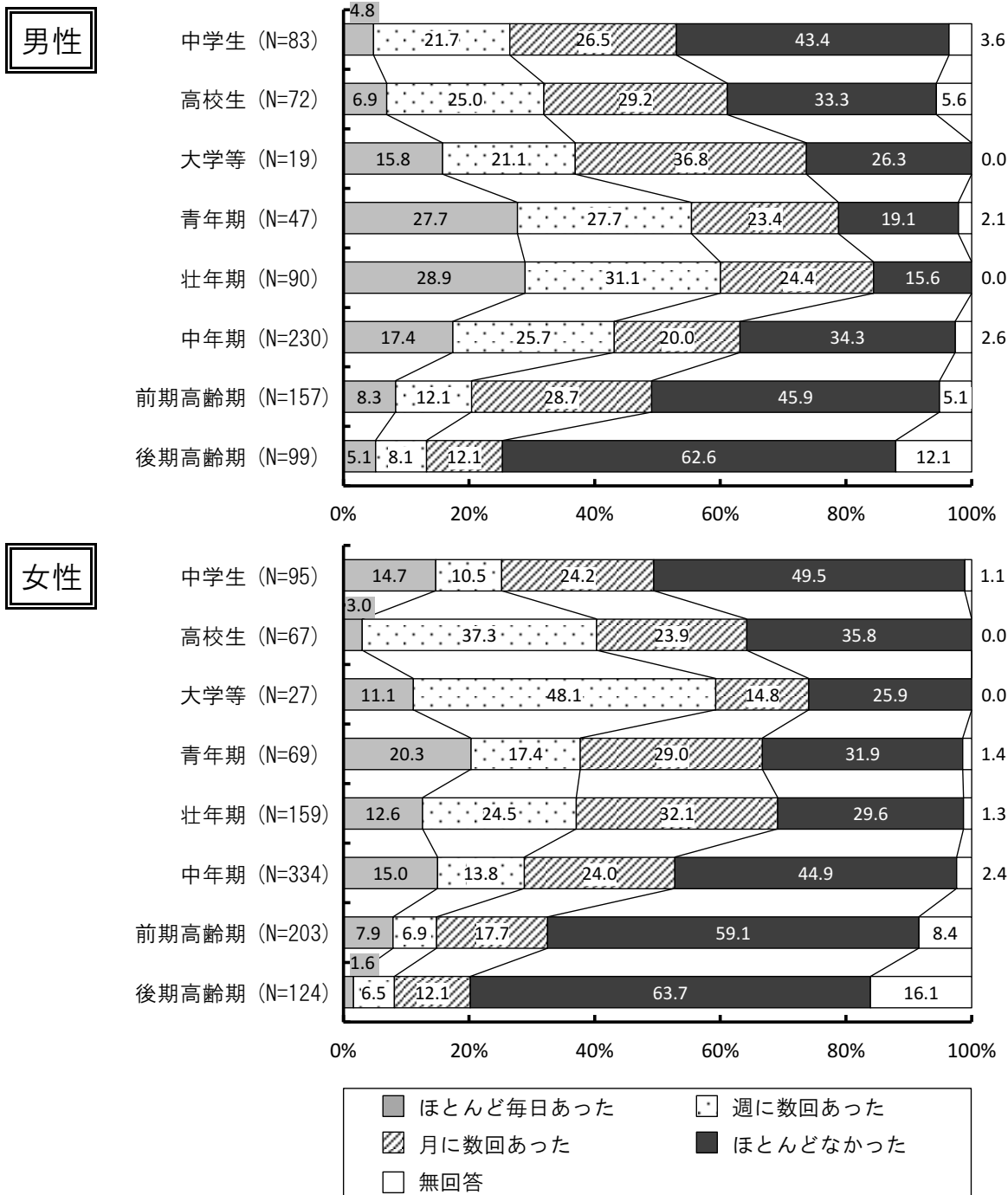
◆ 【12歳以上】受動喫煙防止という言葉を知っていますか。(単数回答)



受動喫煙防止の認知度は、男女ともに「はい (聞いたことがある)」が概ね6割を超えています。年代別にみると、「はい (聞いたことがある)」が中学生では5割、後期高齢期では3割と、他の年代に比べて低くなっています。

10) 受動喫煙の状況

◆ 【12歳以上】あなたはこの1か月間に、他人のタバコの煙を吸ってしまうことがありましたか。（単数回答）
 ※家庭や職場、飲食店、ショッピングセンターや娯楽施設、路上など、場所は問いません。

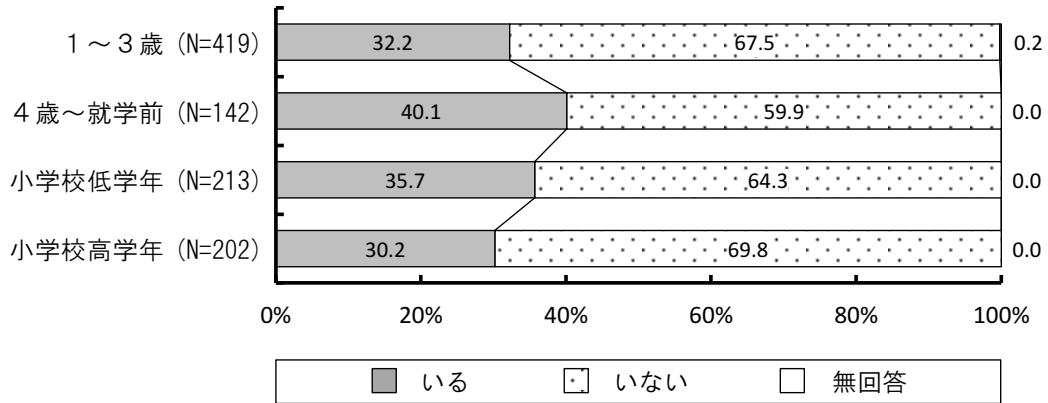


受動喫煙の状況は、『あった』（ほとんど毎日あった＋週に数回あった＋月に数回あった）が、女性に比べて男性でやや高くなっています。

年代別にみると、『あった』が、壮年期の男性では8割、大学等の女性では7割と他の年代に比べて高くなっています。

11) 同居者の喫煙の有無

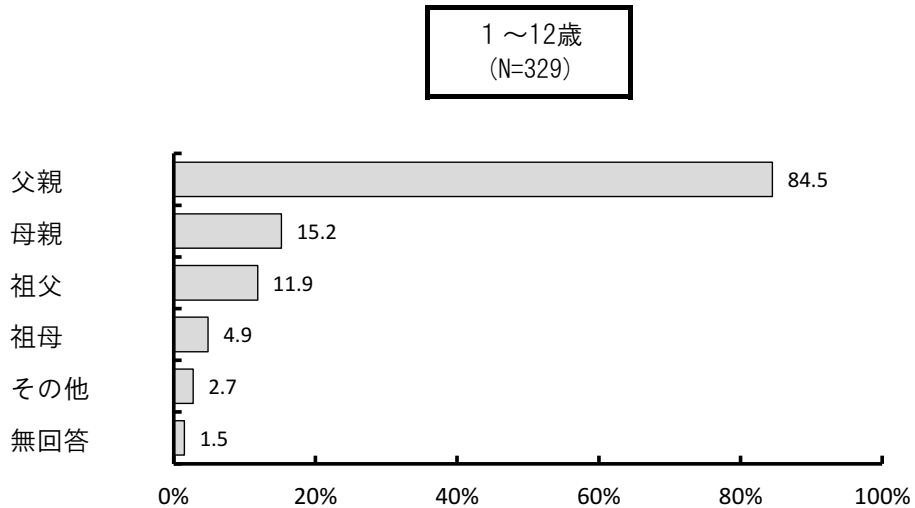
◆ 【1～12歳】同居する家族で、タバコを吸う人がいますか。（単数回答）



12歳以下の子どもと同居する家族の中で喫煙する人は、すべての年代で「いる」が3割を超えています。

12) 喫煙する同居者

◆ 【1～12歳】それはどなたですか。（複数回答可能）

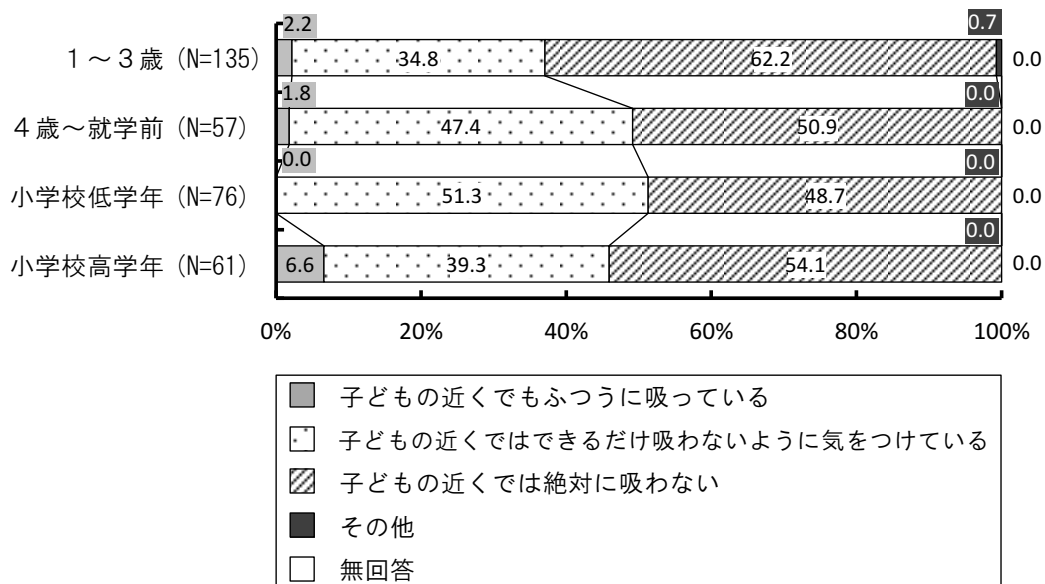


12歳以下の子どもと同居する家族の中で喫煙する人は、「父親」が8割を超えて高くなっています。

13) 喫煙者の子どもへの配慮

◆ 【1～12歳】喫煙者は、お子さんの近くでも吸っていますか。（単数回答）

※同居する家族でタバコを吸う人がいる人のみ回答

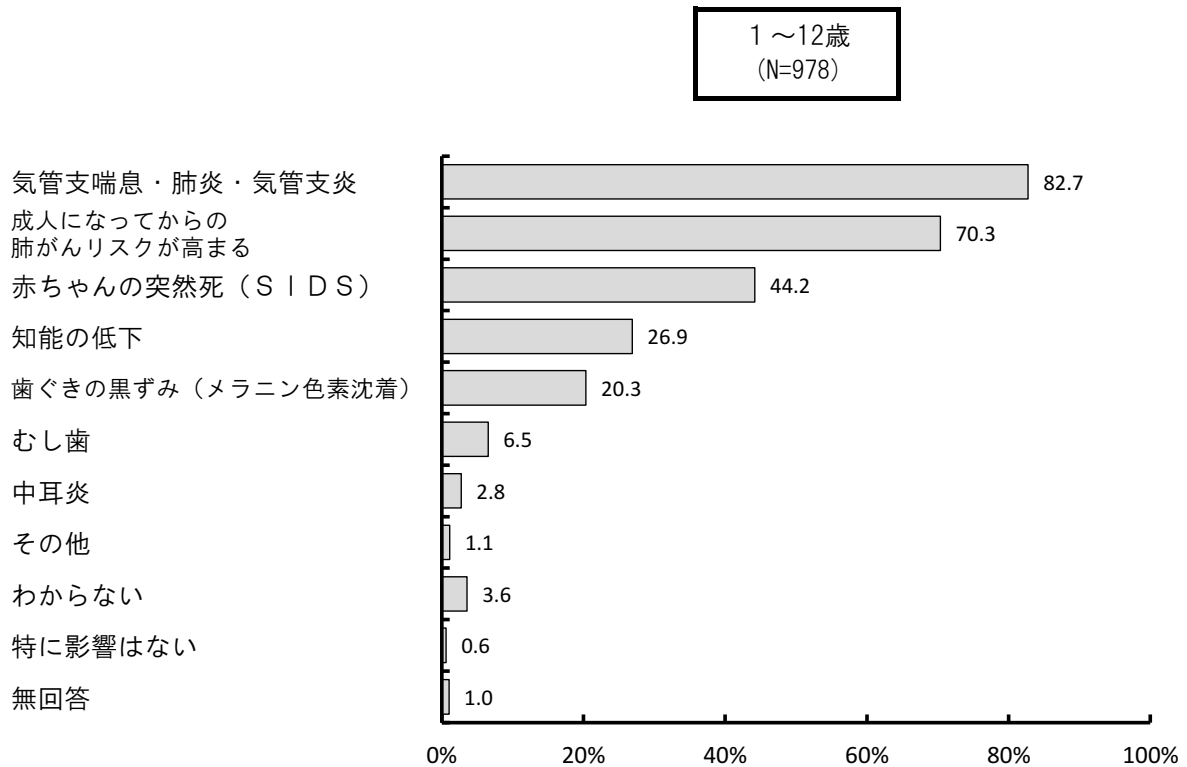


喫煙者の子どもへの配慮は、すべての年代で「子どもの近くでは絶対に吸わない」が概ね半数を超えています。

また、小学校高学年では「子どもの近くでもふつうに吸っている」が6.6%と他の年代に比べて高くなっています。

14) 受動喫煙による子どもへの影響

◆ 【1～12歳】受動喫煙（他人のタバコの煙を吸うこと）が、お子さんの健康や発育に与える影響について、あなた（保護者の方）が、関係があると思うものはどれですか。
(複数回答可能)

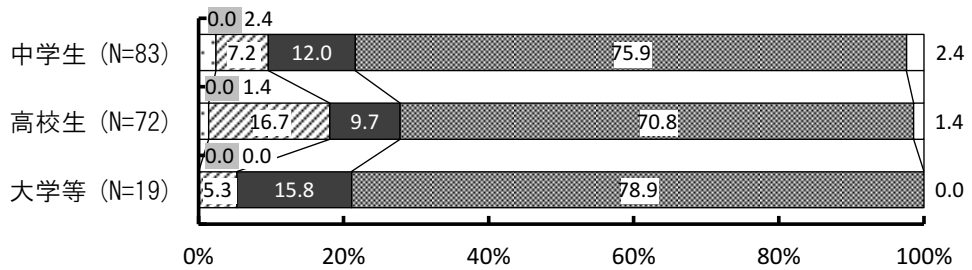


受動喫煙による子どもへの影響は、「気管支喘息・肺炎・気管支炎」が82.7%と最も高く、次いで「大人になってからの肺がんリスクが高まる」が70.3%、「赤ちゃんの突然死 (SIDS)」が44.2%となっています。

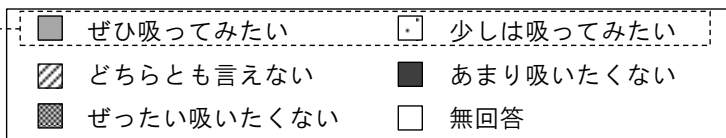
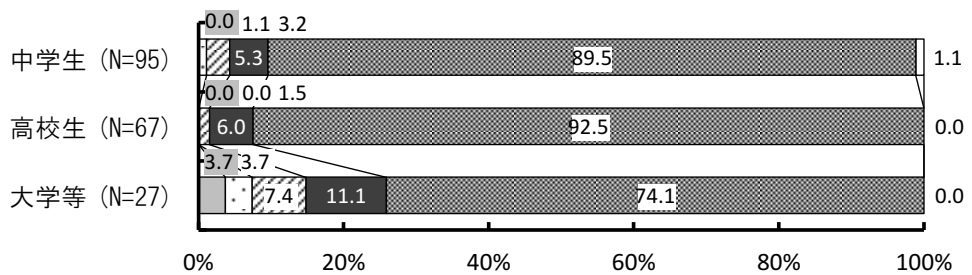
15) 将来の喫煙意向とその理由

- ◆ 【12～19歳】あなたは、将来タバコを吸いたいと思いますか。（単数回答）
- ◆ 【12～19歳】「吸ってみたい」と回答した理由を教えてください。

男性



女性



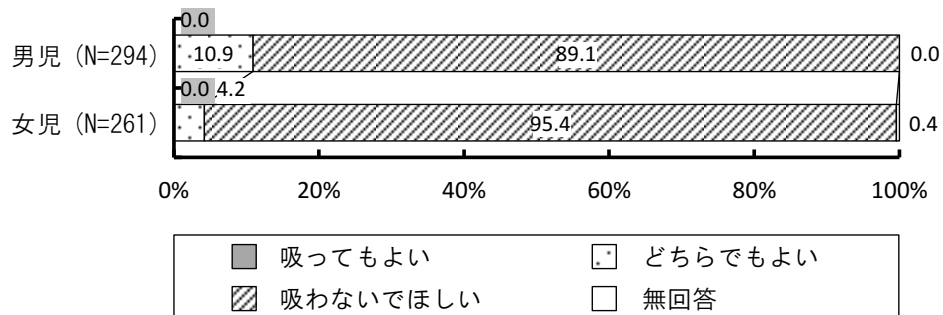
◎ 「吸ってみたい」と回答した理由（自由記述）

かっこいいと思うから。／ただ吸ってみたい。／紙タバコより好奇心故に電子タバコやシーシャなら吸いたい。／吸っている時だけ、少しストレスが減る気がする。／試しに。／何事も経験してみたいから。

将来の喫煙意向は、男女ともに「ぜったい吸いたくない」が7割を超えて高く、中でも中学生・高校生の女性では約9割と高くなっています。

16) 子どもの将来の喫煙に対する考え

◆ 【4～12歳】お子さんが将来、タバコを吸うことをどのように思いますか。（単数回答）

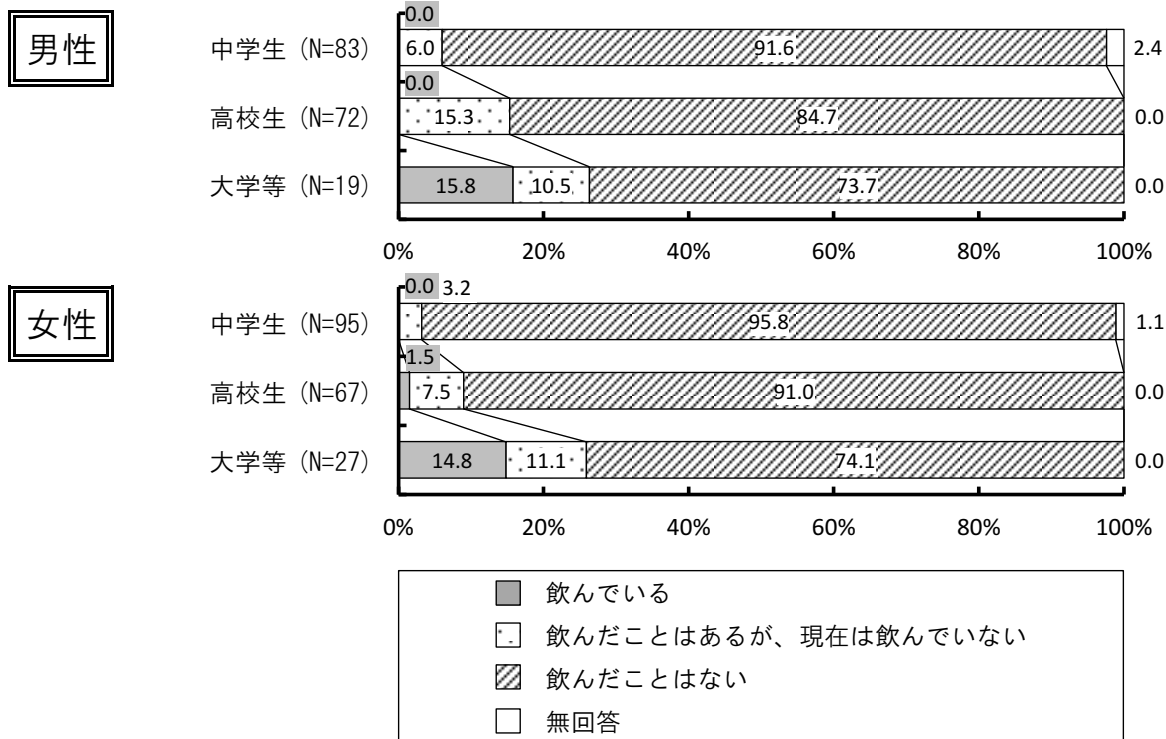


子どもの将来の喫煙に対する考えは、「吸わないでほしい」が8割を超えているものの、男児では「どちらでもよい」が約1割となっています。

XI アルコール

1) 未成年の飲酒経験

◆ 【12～19歳】お酒、ビールなどのアルコールを飲んだことがありますか。（単数回答）



未成年の飲酒経験は、男女ともに年代が上がるほど、『飲酒経験あり』（飲んでいる＋飲んだことはあるが、現在は飲んでいない）が高くなっています。また、すべての年代において『飲酒経験あり』は女性より男性で高くなっています。

2) 未成年のアルコールの入手方法

◆ 【12～19歳】アルコールはどこで手に入れますか。（複数回答可能）

未成年のアルコールの入手方法は、高校生（1人）では「家にあるものを飲む」、大学等（7人）では「飲食店で飲む」（4人）が高く、次いで「友達からもらう」（2人）、「店で買う」（1人）の回答となっています。

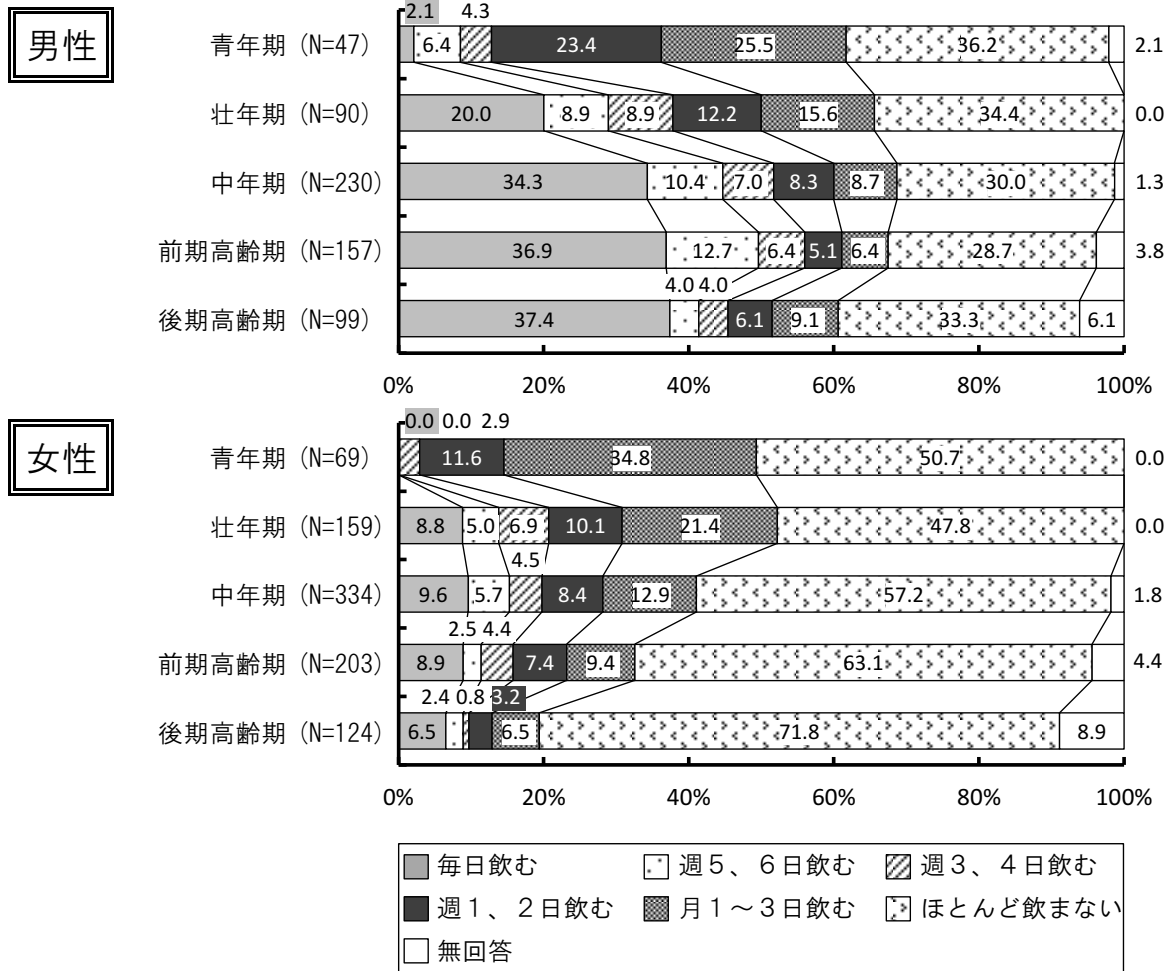
3) 未成年の飲酒頻度

◆ 【12～19歳】どのくらいの頻度で、アルコールを飲みますか。（単数回答）

未成年の飲酒頻度は、高校生（1人）では「月1日未満（年に数回）」、大学等（7人）では「月1～3日」（5人）、「月1日未満（年に数回）」（2人）の回答となっています。

4) 飲酒頻度

◆ 【20歳以上】お酒、ビールなどのアルコールを飲みますか。(単数回答)

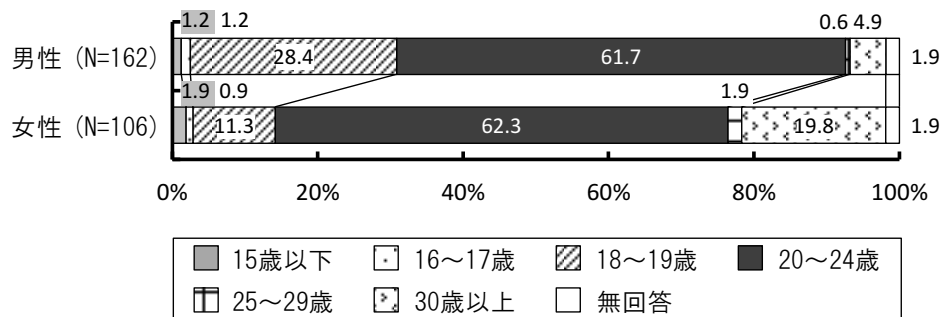


飲酒頻度は、女性に比べて男性で『週3回以上飲む』（毎日飲む＋週5、6日飲む＋週3、4日飲む）が高くなっています。

中でも、中年期以降の男性では「毎日飲む」が3割を超えて高くなっています。

5) 飲酒を始めた年齢

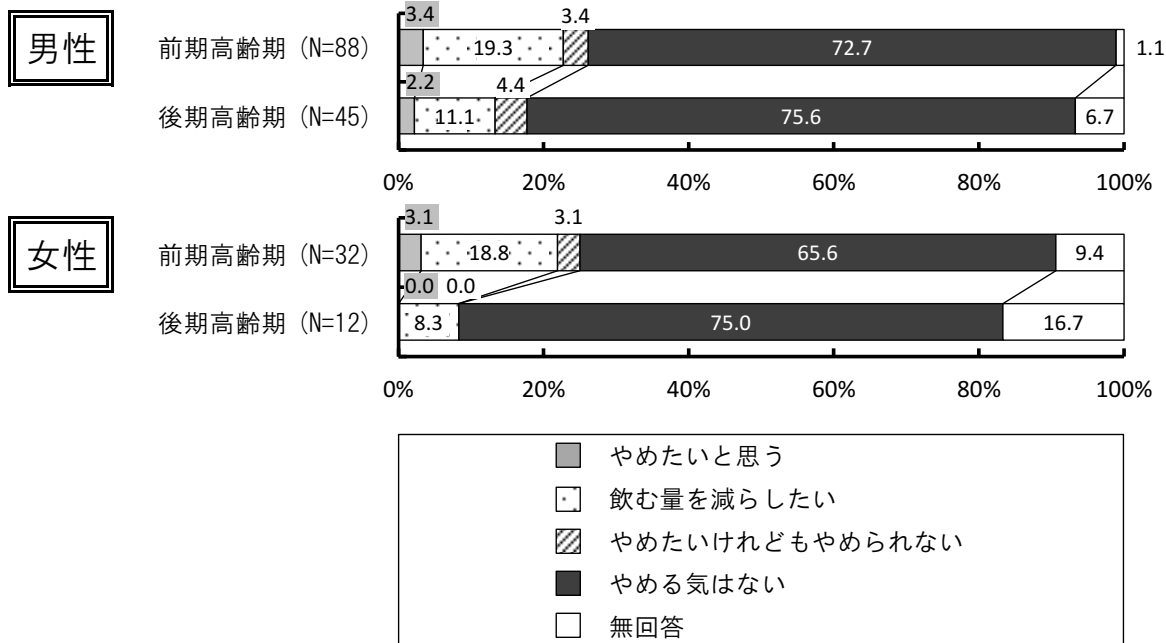
◆ 【12～64歳】アルコールを飲み始めたのはいつ頃ですか。（単数回答）
 （※少量の試し飲みは除きます）



飲酒を始めた年齢は、男女ともに「20～24歳」が最も高くなっているのに対し、男性では『20歳未満』（15歳以下+16～17歳+18～19歳）が約3割と高くなっています。

6) 禁酒希望の有無

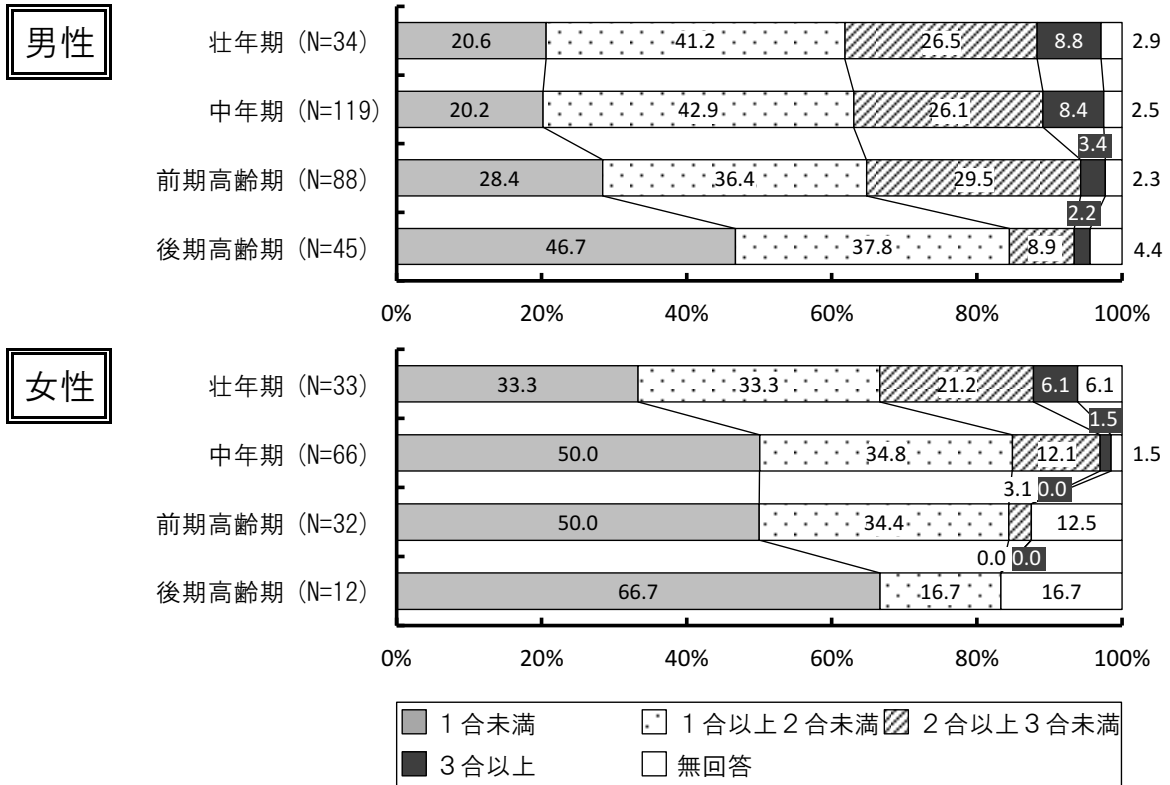
◆ 【65歳以上】アルコールをやめたいと思いますか。（単数回答）



禁酒希望の有無は、男女ともに「やめる気はない」は6割を超えて最も高く、次いで「飲む量を減らしたい」は2割未満となっています。

7) 1日の平均飲酒量

◆ 【20歳以上】1日に飲むアルコールの分量は、日本酒に換算すると平均してどの程度ですか。
 (単数回答)
 (日本酒1合=ビール中びん1本、焼酎0.5合、ウイスキーダブル1杯、ワイングラス2杯として換算してください)

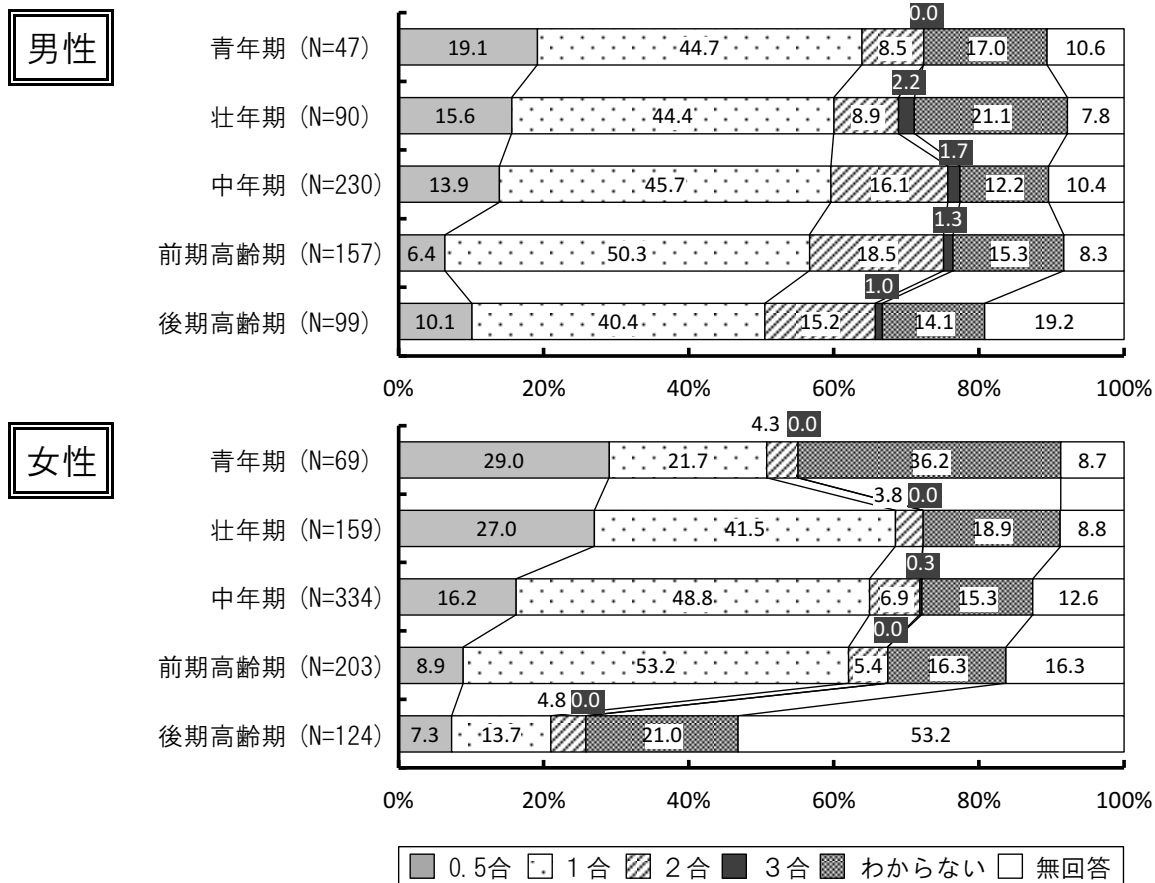


※青年期は、サンプル数が少ないため、グラフは割愛

1日の平均飲酒量は、後期高齢期の男性、中年期・前期高齢期の女性では「1合未満」が4割を超えて高くなっています。また、壮年期～前期高齢期の男性、壮年期の女性では「2合以上3合未満」が2割を超えて高くなっています。

8) 適正飲酒量の認知度

◆ 【20歳以上】節度ある1日の飲酒量（適正範囲）は日本酒に換算してどれくらいだと思いますか。（単数回答）
 （日本酒1合＝ビール中びん1本、焼酎0.5合、ウイスキーダブル1杯、ワイングラス2杯として換算してください）



適正飲酒量は、厚生労働省によると、日本酒で1合（1日平均純アルコールで約20g）とされていますが、正しく理解できている（「1合」と回答した）方は、全世代の男性と壮年期～前期高齢期の女性で4割を超えて高くなっています。

また、青年期の女性では「わからない」が3割と、他の年代と比べて高くなっています。

3. 自由意見

3. 自由意見

1) 健康に生活するために希望すること

- ◆ 【1～12歳】親子が健康に生活できるようにするために、または健康寿命を延伸するために、家族の人、学校、地域、行政に対して希望することがありましたら、どんなことでも自由に書いてください。
- ◆ 【12歳以上】健康に生活できるようにするために、または健康寿命を延伸するために、家族の人、学校、地域、行政に対して希望することがありましたら、どんなことでも自由に書いてください。

※主な意見を掲載

1～3歳 232件

【食事について】31件

- * 食生活・食事に関する話を聞ける機会（食育講座など）がほしい。(7)
- * 添加物など、食の安全に取り組んでもらいたい。(5)
- * レシピを教えてもらいたい。(4)
- * 家族で食事をとる。楽しく食事をする。(4)
- * 規則正しい生活、バランスの良い食事をとる。(4)
- * 学校・幼稚園・こども園を自園・自校給食にしてほしい。(3)
- * 子ども食堂・子ども目線のレストランがほしい。(2)
- * 自分の都合で子どもに余計なものを食べさせないでほしい。
- * 仕事で親が不在でも誰かと一緒にごはんを食べられる環境。
- * 高校も給食にする。

【歯・口について】5件

- * 子どもの歯科健診を定期的に受けられる助成金があれば良い。
- * 9か月健診で歯科指導があるのに歯科医がいないのはなぜか。その場で診てもらえたら良い。
- * むし歯のチェックやフッ素コーティングを無料で受けられる券等をつくってほしい。
- * 市で歯科講習があったが役に立たなかった。市の歯科講習は内容が薄く、つまらなかった。
- * フッ素は害もあることを知った。効果も疑問視されている中、やみくもに勧めるのはどうか。

【運動について】12件

- * 家族皆で体を動かせる施設・イベント等があると良い。(5)
- * 父親も含めた運動やベビーマッサージ等のイベントを開いてほしい。
- * 子連れや妊婦でも参加できる運動サークルや教室が沢山あれば良い。
- * 体操教室など、地域で気軽に通える教室が増えたら良い。
- * 子ども整体。
- * 子どもが親から離れて子ども同士で、外で元気に遊ぶことができない。家でテレビを見るなど体を動かさなくなってしまう。この負のスパイラルがなんとか改善できれば良い。
- * 家族皆でなるべく沢山体を動かすようにしている。
- * 一緒にダンスや体操をする。

【タバコについて】6件

- * 歩きタバコをしている人が多い。妊婦や子どもにどれだけ危険かわかってほしい。(2)
- * 喫煙所の義務付け。(2)
- * 小学校の行事の時、校内禁煙のかわりに公園で吸うように促している。公園が喫煙所になってしまい、とても子どもを遊ばせられる状況でない。
- * タバコを販売禁止にすれば良い。

【子育てについて】43件

- * 待機児童ゼロに向けた対策を行ってほしい。(8)
- * 親子で参加できるようなイベントをやってほしい。(4)
- * 子育てサロン等に積極的に参加するなど、多くの人と関わる機会を増やす。(4)
- * 様々な世代で子育てについての話を聞けたら良い。(3)
- * 子育て支援の充実。(3)
- * しつけや叱り方、これから反抗期を迎える子どもに対する親の心構え等の話を聞きたい。(2)

◆◆◆ 3. 自由回答

- * 一時保育がもう少し安価になるシステムができると、母親がストレス発散できて健康が保てる。
- * 上に兄弟がいる場合の、下の子の生活リズムの整え方を知りたい。
- * 未就園児とその兄姉と一緒に参加できるレクリエーションがあれば助かる。
- * もっと子どもが遊べる場所がほしい。夏場はプール開放や涼める場所、皆が集まれる場所がほしい。
- * 育児や、育児をしている母親について、男性側からの意見を聞いてみたい。
- * 託児付き講座の開催。
- * 妊娠中から父親専用の教室（妊婦の大変さも含め）をもっと実施・拡散してほしい。
- * 子育て支援センターやこども園、幼稚園など、未就園児が遊べる場所の情報がもっとほしい。
- * お母さんが子どもと一緒に過ごせる飲食店がもっと増えると良い。
- * 出産後、しばらくは眠れない日々が続くことや、すぐに子どもを可愛いと思えないこともあるということ等を、出産前に教えてほしかった。
- * 子どもが安全に生活できるよう、日頃から学校や地域での保護活動への意識が高まると良いと思う。
- * 0歳から聴けるクラシックなど、生の音楽に子どもを触れさせる機会をもっと増やしてほしい。
- * シングルマザーだけで集まって話し合ったり、体験者に話を聞いたりしてみたい。
- * 無料の子育て施設がほしい。
- * 健康・食育・運動等について、保健師・栄養士等による出前講座を公民館や児童館、保育園等で行う。
- * 私だけでなく、他の家族にも子どもを公園や散歩に連れて行ってほしい。
- * 産後うつの時期に無理矢理訪問しようとするのは逆効果なのでやめてほしい。
- * もっと子育てをしやすくしてほしい。行政の子育て支援の充実。
- * 怒る時も褒める時も同じ目線で話をする。

【教育について】6件

- * 預かり保育・学童保育（放課後児童クラブ）の充実。(3)
- * 公立・私立含め、学校教育の充実。
- * 小学校・中学校・高校などで健康寿命の授業。
- * 学校への防災対策、エアコン設置等の設備投資。

【保健・医療について】20件

- * 小児科が少なく、近くに病院があまりないから緊急時に困る。(4)
- * 託児施設のある健診場所、健診時間の工夫など、子育て中でも検診に行きやすい配慮がほしい。(3)
- * 食品のアレルギー体質にならないためにはどうしたら良いか。
- * 母親の健康診断の補助などがあれば、自分の健康にも目を向けて、子育てがもっと充実する。
- * 病児保育の充実。
- * 健診の際に風邪をうつされた。大勢の子どもが集まるので不可避かもしれないが、対策を考えてほしい。
- * 健診に定期的に行くことを義務付けてほしい。
- * 1歳半～3歳まで特に健診がないため、2歳頃に保健センターで受けられる歯科検診があると良い。
- * 健康診断を受ける。
- * AEDをもっと沢山設置してほしい。企業へのAED講習の義務化。
- * 市の乳がん検診の対象年齢が40歳以上だが、30歳や35歳以上にするなど、もう少し引き下げた方が良い。
- * 総合病院に受診の際に利用できる一時預かりの施設等をつくってほしい。
- * いつでも気軽に健康について相談できたり、健康診断やがん検診等を受けられたりする施設がほしい。
- * ケガや不慮の事故が起こらないように家族全員共通の意識をもつ。
- * 正しい生活習慣を上手につくっていく方法。

【社会福祉（年金・児童手当など）について】20件

- * 子どもの医療費を中学生までは無料にしてほしい。(5)
- * 長子の年齢の如何によらず、多子世帯の保育料免除。(4)
- * 児童手当の増額。(3)
- * 子どもの医療費で、夜間、休日の支払い後に役所で清算（払い戻し）をやめてほしい。
- * インフルエンザの予防接種の助成。
- * 保育料を安くしてほしい。
- * 双子手当がほしい。
- * 金銭的援助。もう少し金銭的援助があれば3人目を考えられる。
- * 子ども手当等の書類の提出の際の封筒は切手を貼らないタイプにするべきではないか。
- * 子どもの成長のために、将来日本を支える人になる子どもの援助をしてほしい。
- * 幼稚園を是非無償化してください。

【住環境（施設・道路・交通機関・防災・防犯など）について】12件

- * 子どもが安全に散歩や外出ができるよう、道路の整備をお願いしたい。(3)
- * ガードレール等の交通整備や見守り活動を強化してほしい。(2)
- * 子ども、老人なども含めて経済的に安心して生活できる環境をつくってほしい。
- * 防犯・安全のためにも街灯の見直しをお願いしたい。
- * 車の運転をしないので、近くにバス停がほしい。
- * 古いトイレの撤去など、公園の安全管理をしっかりしてほしい。何か起きそうで怖い。
- * 子どもの手をひいて歩いていると、自転車に轢かれそうになる。子どもが目に入っていない。特に高校生。
- * 地域が安全になり、子どもが1人でも外に遊びに行けるようになったら、親の心配や負担がなくなる。
- * スーパーを増やす、公園を整備する、道路の整備など、もっと暮らしやすくしてほしい。

【子どもや家族が遊べる施設や公園について】35件

- * 子どもが遊べる公園がほしい。(11)
- * 屋内遊び場がほしい。(9)
- * 子どもを安心して遊ばせることができる場をもっと増やしてほしい。(6)
- * 駐車場のある公園をもっとあれば良い。(3)
- * 公園に鉄棒を設置してほしい。
- * 老若男女が健康づくりをできるような公園の設備の充実。
- * 夏場、おむつをはいている幼児でも遊べる水場がほしい。夏になると遊ぶところが少ない。
- * 子どもが走りまわったり、沢山動ける場を近場に提供してほしい。小学校の運動場など。
- * 家族・地域の人が集まれるような施設や公園。
- * 老人の施設と児童センター・クラブを線引きせず、同じ場所に設置すれば、コミュニケーションがとれたり、笑顔になれたり、相互のメンタル・成長にも良い影響がある気がするので、そういう場がほしい。

【現在の社会・社会問題、生活・生活習慣について】9件

- * お祭りや季節の行事など、地域での活動を増やす。
- * 子どもがいる世帯とそうでない世帯、または単身者などとの地域の関わり合いについて。
- * 中高生の一部の子どもだが、明らかに未成年なのにコンビニ等でタバコやお酒を買っている。
- * 発達障害に理解のある社会になってくれたら嬉しいし、そのために活動していくつもりである。
- * 妊娠中、特に初期の方への配慮。
- * 地域住民の理解。他人、周りの子どもへの関心をもってもらえるようにすること。
- * 最近の紫外線の強さが気になる。赤ちゃんに日焼け止めをこまめに塗るべきなのか、将来の皮膚がんのリスクが心配である。学校でも必要であれば体育の授業の前などに日焼け止めを塗る等の指導が必要と思う。熱中症の増加など、昔と環境が変化している。
- * 保育園、こども園の拡大ではなく、働かなくても良い環境を是非つくってほしい。
- * 「ノーメディアデー」等、スマホ・ゲーム・テレビの害を注意・警告してもらえよう取組みが必要。

【ワークライフバランス、父親の育児参加について】23件

- * 労働時間を短縮。(18)
- * 父親の育児協力、家事協力がもう少しあったら良い。(2)
- * 周りの人の考えや環境を変えてほしい。
- * ワークライフバランスについて、行政から企業へ呼び掛けをしてほしい。
- * 皆もっと休みやすくしてほしい。

【心の健康・ストレスについて】8件

- * 家族で過ごす時間をできるだけ多くもつ。(2)
- * ストレスを溜めない、やりたいことをやる。(2)
- * 楽しく過ごす。
- * いつも笑顔絶やさないように心がけて生活している。
- * 皆がストレスをあまり溜めないよう生活するにはどうしたら良いか。
- * ストレスのない、少ない生活を送りたい。

【行政について】2件

- * 情報が多すぎて、健康に生活する上で本当に大切なことは何かが見えづらくなっている。
- * 色々相談にのってもらったり、紹介してもらったりするが、それきりになってしまい、結局どうして良いのかわからないことが多い。

4～12歳 309件

【食事について】60件

- * 健康になるための食事レシピや生活習慣の話を知りたい。(9)
- * 学校給食をこれからも充実あるものにしてほしい。(9)
- * 家族全員で食べる夕食の時間を大切にしたい。(7)
- * 子どもの頃からもう少し食育をした方が良い。(6)
- * 添加物の危険性について話を聞きたい。知っておいた方が良い。(3)
- * 学校でも食事の大切さや会話の大切さを伝えてほしい。(3)
- * 学校やこども園でのアレルギーの子どもに対する給食をもう少し改善してほしい。(2)
- * 地元の安全な食材が手に入りやすくなること。(2)
- * 子どもも参加できるような教室等があったら嬉しい。(2)
- * 給食費を増額し、内容を充実させてほしい。
- * ゆっくり噛んで食事をしたい。
- * アスリート（子どもの選手）と食の関係の講義を知りたい。
- * 公民館での親子料理教室や講座の開催。
- * ひとり暮らしになっても健康のことを考えて食事がとれる大人になってほしいので、その関心が高まるようサポートしていただけたら嬉しい。
- * 共働きで忙しいが、簡単に早くできる栄養のある料理などを紹介してほしい。
- * バランスの良い食事・よく噛んで食べることを当たり前のようにしてほしい。
- * 旬なものはやっぱり高値だが、旬だからこそ、手が届く値にしてくれたら嬉しい。
- * まず食事は楽しいということを子どもに教える。
- * 緑茶を日常的に飲む。
- * 健康に生活するためには、早寝・早起き、規則正しく、栄養バランスのとれた食生活だと思う。
- * 夏休み等の長期休みの間、昼だけでも集まって食事ができるような施設があれば助かる。
- * 簡単に済ませなければいけない食事の時にも、多少なりとも栄養バランスを考える。
- * 塩分を控えた食事にする。外食はなるべく控えたい。
- * 食や健康、農業のイベントや教室で意識を高める。
- * 食育についての話を聞ける場を設けてほしい。
- * 野菜を自分で育てて収穫し、料理して家族で楽しく食べる。

【歯・口について】9件

- * 定期的な歯科検診を無料で毎年行うのはどうか。(2)
- * フッ素塗布を無料、または安い費用で受けられるようにしてほしい。(2)
- * 習慣付けと食後の歯みがきの大切さのために、是非、歯みがきの時間をつくってほしい。
- * こども園の方でフッ素洗口をしてくれたり、歯みがき指導をしてくれたりするので助かっている。
- * 公立保育園の幼児へのフッ素の使用はやめさせてほしい。
- * 歯科医で定期的に（3か月に一度位）フッ素塗布をしているが、危ないと聞いた。とても不安である。
- * 愛知県豊田市では、毎週決まった曜日の給食後、フッ素の入った液を使ってうがいをする習慣があった。是非、静岡市でも取り入れていただけないか。

【運動について】16件

- * 子どもが気軽に利用できるスポーツイベントやスクールなどが増えたら嬉しい。(3)
- * 親子で体を思いきり動かすイベントや場所があると良い。(3)
- * 高齢者と一緒に運動する場所をつくる。
- * 子どもの体力、運動能力を高めるために、年齢別・体力別にどのような運動が勧められるか知りたい。
- * 部活動での顧問の獲得。部活数の増加を希望。
- * 職場、学校へのスポーツや健康に関する講師の派遣。体育館・プール・格技場の無料開放。
- * 民間のスポーツ施設に補助金を出して、広く市民が安く利用できるようにしてほしい。
- * ウォーキングは親子のコミュニケーションにもなり、おすすめ。
- * 多種多様なスポーツにチャレンジできる施設を、官民一体で設立してほしい。
- * 夏休みのラジオ体操の場所や時間等の案内。
- * 野球少年団では土・日・祝日はすべて、朝から夕方まで練習がある。子どもが睡眠不足になって非常に疲れている。もう少し配慮してほしい。
- * 市で料金の安い習い事があると嬉しい。

【タバコについて】9件

- * タバコの受動喫煙をなくしてほしい。(4)
- * 幼少期より予防医学等の教育をしてほしい。
- * 禁煙セミナーなど参加できる場がほしい。
- * 公園内の喫煙は禁止にしてほしい。
- * 父親にタバコをなんとかやめてくれないかと思う。
- * 喫煙する人がいなくなれば、皆健康でいられると思うので、タバコがなくなれば良い。

【子育てについて】25件

- * 待機児童ゼロに向けた対策を行ってほしい。(5)
- * 子どもが参加できるイベントや講習会などが増えると良い。(2)
- * 親子だけでなく、祖父母や近所の方など、色々な人と交流したい。(2)
- * 親に対する教育をもっとしていった方が良いと感じることが多い。(2)
- * 素直さに欠けており、生活面、学習面での指導方法が難しく、子どもの心の健康を心配している。
- * 親の都合で寝る時間が遅くなってしまっているのが気になる。効率よく家事を終わらせる方法があったら知りたい。
- * ゲームと子どもの関わり方について、自信がないので、どのように声を掛けたら良いのか。
- * 父親は仕事が忙しく子どもとすれ違いのため、父親不在でも明るく生活できる方法を教えてほしい。
- * 発達障害に対して、理解あるまちづくり。共に助け合えるまちづくり。
- * 健康に過ごすとは、よく食べ、よく運動し、よく寝ることである。まだ小学生なので、上の子どものように「勉強しなさい」とはうるさく言わないので、とにかく早く寝てほしい。
- * 子どもが安全に生活できるような社会をつくってください。
- * 料理や食事、その他、子どものことをみてあげる時間が増えたら、もっと健康的な生活ができる気がする。
- * 家庭と学校とが連携をとり合って、子どもをサポートしていけるような関係を築く。相談しやすい関係。
- * 子どもへの叱り方。上の子と下の子への接し方。
- * 子ども会がないので、子ども会の発足ができれば良い。
- * 経済的に子どもを生み育てたいと思える環境を整えてほしい。
- * 親の体調不良や身内での預かり先がない時、数時間でも子どもを預かってくれる先があると心強い。
- * 幼いうちの生活習慣が大切になるので、幼い子どものいる家庭に伝える機会をつくってほしい。
- * 両親の就労先との連携をとって、仕事が休みの日が把握できるようなシステムをつくってほしい。
- * 子どもと関わりの多い母が気に掛けている生活習慣や飲食等について、理解を示してほしい。
- * 育児の相談が気軽にできると良い。
- * 妊娠・出産が安心してでき、女性の社会復帰が進むよう、これからも色々な面から考えていただけたら嬉しい。
- * 子どもと関わる時間を増やしたい。

【教育について】19件

- * 預かり保育・学童保育（放課後児童クラブ）の充実。(6)
- * 小学校の夏休み期間中、自由プールの数を増やしてほしい。(3)
- * もっと威厳のある学校・教師・風土づくりをして、頼れる存在であってほしい。(3)
- * 学校の授業で、子どもに健康に関しての正しい知識を学ばせていただけるとありがたい。
- * 運動会等のイベントをもっと元気に、もっと増やしていき、情操教育を大事にしてほしい。
- * 子どもだけで遊ぶ安全な場所が少なくなっている。
- * 小学校の赤白帽子が未だに首を隠す布のないものを使用していて、熱中症がとても心配。
- * 行政には、適切な人員を幼・保・小・中に配置してほしい。人員が少なく、十分な教育サービスを受けられていないように感じる。
- * 女の子には母性、男の子には父性が育つような教育を、小中学校の時からしてほしい。
- * 子ども自身にも睡眠の大切さを知ってほしいので、学校でも眠育の授業をしてほしい。
- * スクールカウンセラーに相談してみたいが、自分の親世代の方々に、参考になりにくそうだと感じた。
- * 公立小学校でも進捗度別クラスなどを設けて、算数だけでも手厚くみてほしい。
- * 放課後運動系の部活があれば、子どもの健康増進にもつながるし、学校でやる分には親の送迎の負担が減り、安心感もあるので、できると嬉しい。
- * 自主性・主体性を育てるような取り組みをしてほしい。
- * パソコンやタブレットを覚えることも大切だが、字を書く・活字を読むことの方が大切だと伝えてほしい。
- * 学校のトイレは明るく、子どもが安心できる空間にしてほしい。

【保健・医療について】17件

- * 色々な検診を、低額あるいは無料で受けられるようにしてほしい。(4)
- * 高齢者になる前に、多くの人が健康寿命を延ばすためにできる運動、食事、生活習慣を知る機会があればありがたい。(2)
- * 乳がん、子宮がん検診をもっと若い年齢からチケットで受けられるようにしてほしい。(2)
- * 障害児のかかりつけ医院でのレスパイト入院をできるようにしてほしい。

◆◆◆ 3. 自由回答

- * I型糖尿病は小児のみ特定疾患になっているので、大人になってからの医療費負担が心配。
- * 病院の診療時間は各病院でバラバラにしてほしい。
- * 歯医者でやっていた血中の酸素・二酸化炭素濃度の検査を定期検診でしてもらえていたらと思う。乳児の時に正しい口（舌）の使い方の指導をしてほしい。
- * 健康診断は2年に1回のものもあるが、健康であるためには毎年受けられる方がありがたい。
- * 運動、食事などテーマごとに専門家から話を受けられる機会があると嬉しい。
- * 高齢者のタクシー代わりの救急車の利用。若いから大丈夫と断られたことがある。
- * ツボや指圧の家庭読本を無料で配布する。
- * 病気・ケガはすべて予防が大切だと感じるので、予防方法を知る情報を沢山発信してほしい。

【社会福祉（年金・児童手当など）について】19件

- * 子どもの医療費を高校卒業まで無料にする。(4)
- * 任意の予防接種を安価で受けられるようにしてほしい。(3)
- * 子ども手当をもう少し増やしてほしい。(2)
- * 病院代が高い。
- * 父子家庭への支援の拡大。
- * 母子手当、母子医療の申請がスムーズにできるようにしてほしい。
- * 3人以上産んだら、何か手当を特別にしてほしい。
- * 親子が健康で楽しく笑って暮らせるよう、必要最低限の生活保障をしてほしい。特に保育所の保育料。
- * 教育面での貧困さをなくすために、スイミングや習字等の習い事に補助金をお願いしたい。
- * もっとシングルマザーにとって仕事ができる環境を行政や政府が考えてほしい。
- * シングルマザーの援助などがあれば嬉しい。
- * 子どもの医療に対する補助が本当に助かっている。極低出産体重児等に対する支援、ありがたい。
- * 子どもや医療に関する費用等をもっと補助してほしい。

【住環境（施設・道路・交通機関・防災・防犯など）について】19件

- * 通学路の安全性を見直してほしい。(6)
- * 地域の安全について。子どもだけの外出・遊びが安全にできる。
- * 車イスの方が円滑に生活できるよう、道路のバリアフリー整備、静鉄駅の改修。
- * 津波の時のハザードマップの作成と避難場所。
- * 自転車に乗った子どものヘルメットの着用、一時停止を守ることを教えていくべきだと思う。
- * 通学・通勤時間帯に危険箇所立ち、声掛けや自転車への注意してくれる近所のおじさんに感謝している。
- * 通学途中の事故や不審者がとても心配で、毎日帰ってくるまで不安である。
- * 朝、小学校の旗振りが月に1~2回あるが、せめて年少未満の子どもがいる家庭は回数を減らしたり、免除したりしてほしい。
- * 交通事故を減らすための注意喚起。特に徒歩、自転車、運転中の携帯電話の操作の厳しい取締り。
- * 事故を防ぐために、水路のふたの網を狭くしてほしい。
- * 建物が多くあるところは街灯があるが、家が少ないところは街灯も少なく、危ないと思った。
- * 地震の際の避難タワーを各地につくってくれれば、子どもやその家族の精神的な安心が得られる。
- * 事件・事故の防ぎ方。
- * 居住地区の防災が甘い感じがする。家の防災担当者すらわからない。

【子どもや家族が遊べる施設や公園について】45件

- * 思いきり遊べる公園を増やしてほしい。家の近くの公園はボール禁止でサッカーも野球もできない。(23)
- * 夏の暑い時や雨の日なども利用できるような、室内で体を動かして子どもと遊べる施設があると良い。(4)
- * 公園の整備と駐車場の確保。(3)
- * 家族が過ごしやすい公園を整備してください。(2)
- * 児童館の数がもう少し増えると嬉しい。(2)
- * 小学生・幼稚園・赤ちゃんが安心安全に遊べてピクニックのできるような場所ができる事を望む。
- * 昔からある公園の遊具を新しい遊具に替えてほしい。
- * 子どもが遊んだり食事をしたりするスペースをもっと静岡市内に増やしてほしい。
- * 公園の遊具を減らすばかりで、ボール遊びもできない。少しケガしたからと、なくさないでほしい。
- * 人が集まる大きめの公園や大型施設にスプリングラダーを付けて夏の暑い期間に稼働してほしい。
- * お金を掛けず、母親だけで気軽に子どもを思い切り遊ばせることができる場所がほしい。
- * この時期になると公園の雑草がすごくて遊べない。
- * スポーツ広場を増やしてほしい。
- * 子どもが気軽に通えるようなインドアプールをつくってほしい。
- * 清潔な公園を保っている場所は多々あるが、この辺りにはない。

【現在の社会・社会問題、生活・生活習慣について】20件

- * 地域でのびのびと子育てできるために、人々の意識改革が必要である。(4)
- * 虐待のニュースがあったりするが、紙一重のような気がする。溜めこまないようにする周りの環境づくりをお願いしたい。
- * 医療や教育現場で働く人がもっと働きやすく向上心をもてるようにしてほしい。
- * 子どものメディア漬けの危険性。
- * 地域との関わりは大切だと思う。子どもが近所の大人や高齢の老人と挨拶をしたり、顔をお互いに知り、会話をしたりすることで、色々な大人に見守られている安心感につながる。
- * 子ども会の活動が、自分が子どもの頃と比べると少ない。
- * 三世代同居は年配の方にとっても、子どもにとっても、とても有効である。
- * 子どもの日焼け対策をもっとするべきだと思う。
- * 子どもには、ゲームはほどほどにして、もっと外で遊んでほしい。
- * 挨拶ができる子が少ない。大人でも挨拶をしない人が多くて、子どもがしないのも無理ない。
- * 親がスマホゲームをするとどんな悪影響があるのか、子どもがテレビをずっと見ているとどんな悪影響があるのか知りたい。
- * 町内会での野球等の活動や子ども会の復活。
- * 穏やかで優しい会話を心がけることを大切にしたい。ともすれば失敗を責めたり、責任を人に転嫁したりする風潮がある中で、自分自身の心の平和を築くためにもとても大切なことだと思う。
- * 自治会の行事、子どもの行事を減らしてもらい、スポーツ行事への参加の強制はやめてほしい。
- * 日本の社会全体が夜型になっていることが健康の妨げになっている。
- * 子ども、若者、高齢者、そして働くすべての人のことを皆で支援し合いながら生活できたら良い。
- * 二世帯住宅への助成でストレス軽減。

【ワークライフバランス、父親の育児参加について】15件

- * 父親や母親の時間外勤務や休日出勤を軽減し、家族全員で食事をとりやすい社会になってほしい。(4)
- * 最近の父親は家事に協力的だというが、全然足りない。母親が社会進出すれば結局母親の負担が増える。(3)
- * 特に父親の長時間労働をなんとかしないと、休日も子どもと遊ぶ余裕すらない。(3)
- * 中小企業では、ワークライフバランスが全く整わない現状がある。
- * ワークライフバランスを推進してほしい。
- * 母親、父親が健康で、もっと子育てに心の余裕がなければ、子どもが健康に育たない。
- * 事務系の仕事も外食産業のようにパートタイム制をどんどん導入してほしい。
- * 会社の週休2日制を義務化してほしい。もっと子どもとの時間を増やしてほしい。

【収入（年金を除く）について】4件

- * 雇用が安定していない。経済的に不安。
- * 金銭面の余裕
- * 母親が短時間勤務でも普通に生活できるなら心に余裕があり、食事・睡眠も当たり前の生活ができる。
- * 生活・学業にお金が掛かる。共働きでないと子どもが希望する学校にも行かせてあげられない。

【心の健康・ストレスについて】4件

- * 家族皆、ストレスを溜めない生活を送ることができたら良い。(2)
- * 家族での会話を大切にしたい。
- * 家族の健康と精神安定のための環境づくり。

【行政について】14件

- * 職員の方々にもう少し温かい対応をお願いしたい。(2)
- * 駿河区役所への交通の便が悪い。長田支所、長田保健福祉センターでもできる手続きを増やしてほしい。
- * 在宅で働ける仕事案内があれば、母子家庭、待機児童のいる家庭へ優先的に紹介してほしい。
- * 公民館等の講座は、高齢者対象のものが多過ぎる。年寄りに手厚くする制度が多過ぎる。
- * 学校環境、学習できる環境、子どもが体を動かせる環境へ行政は特に目を向けて投資をしてください。
- * 地域に色々な子どもと家庭を見守る場所をつくるべきだと思う。
- * お年寄りが積極的に外へ足を運べるような企画等を考えてください。
- * 市が行っている取組みを、もっと学校や地域自治体、こども園などで発信してほしい。
- * 地域の保健師さんが替わったらパツパツと訪問がなくなった。情報を引き継いでほしい。
- * 役所でもノー残業デーをしっかりとやっている、企業もやってくれるのではないかな。
- * 身体の介護が必要な人ばかりが健康でないというわけではないことを理解し、行政には平等なサービスを求めたい。
- * 多くの子どもが家庭で過ごせるように行政が仕組みをつくってほしい。
- * 家族の介護は孫にとっても働く夫婦にとっても負担。できるだけ行政の力が借りられるようになると助かる。
- * 家族・地域・学校それぞれ生活に関わるすべてとコミュニケーションを円滑にして、情報の共有や独立をしないことが大事。

12~19 歳 112 件

【食事について】26 件

- * 給食の量や内容を充実させてほしい。(3)
- * 物価を下げる。食品、食材の価格を下げてほしい。(2)
- * 意識して色々なものをバランスよく食べる。(2)
- * 学校給食を安くし、高校にも給食・学食を導入する。(2)
- * 家族全員で食事をする機会をもっと増やしたい。(2)
- * 市役所に希望。毎朝ヨーグルト、牛乳を無料配布。
- * 食が進む給食のおかずを出してほしい。
- * 中学生でプロテイン等を飲んでほしいか。
- * 食事の時、父親は「黙って食べろ」と言う。忙しい中、コミュニケーションがとれるのが食事の時だけなので、考え方を直してほしい。
- * 誰にでもわかりやすい栄養についての話を聞きたい。
- * 毎日しっかり食事をして体に気を遣う。
- * 料理を習いたい。
- * お茶を沢山飲む。ごはんを食べる時はよく噛む。
- * トマト等の嫌いな食品を食べやすく調理してほしい。
- * 好き嫌いをなくして体に良いものを食べるようにする。
- * コンビニの惣菜の栄養バランスを良くして、もう少し安くしてほしい。
- * 家族で一緒につくって食べる料理教室を開いてほしい。
- * 毎日3食とる。
- * お母さんが忙しくても色々食事をつくってくれて嬉しい。毎朝、天気によって一言アドバイスをしてくれる。
- * 地元の食材を使用して、自分の消費に合ったバランスの良い食事の献立づくりをサポートしてほしい。

【ダイエットについて】7 件

- * 効率的なダイエットの仕方を知りたい。(2)
- * 成長期にダイエットをしてしまうとどうなるのか知りたい。
- * ダイエットに関する正しい知識を中学生・高校生の時にしっかり教えた方が良い。
- * 自分の体のことを考えると、健康なダイエットは大事だなと思った。
- * 年齢に関わらず将来の健康を保つ話を聞きたい。食事でのダイエット方法に関わる話を聞きたい。
- * どうやったら痩せることができるか、方法がわからない。

【歯・口について】1 件

- * 歯みがきをしっかりと、むし歯にならないようにしたい。

【運動について】7 件

- * 運動する機会を増やす。(2)
- * 運動を習慣付けたり、体力を鍛えたりするためにはどうしたら良いか聞きたい。
- * 1日に30分以上の運動をする。
- * 電車と自転車で通学し、文化部なので体育以外の運動をしていない。そのような人はどのような運動を行ったら良いのか知りたい。
- * 体育の授業を増やしてほしい。
- * 規則正しい生活を心がける。プールなど、運動するところがもっと身近にあると良い。

【タバコについて】25 件

- * 受動喫煙をしてしまう機会を減らしてほしい。(4)
- * タバコを吸う人が少なくなしてほしい。(3)
- * タバコを吸わない。(3)
- * 自転車に乗りながら、歩きながらのタバコをやめてほしい。(3)
- * タバコを控えてほしい。(2)
- * タバコの販売をやめてほしい。(2)
- * 駅構内は禁煙のため駅の入り口でタバコを吸う人がいて、煙を吸ってしまいそうで嫌だ。(2)
- * 路上での喫煙をもっと厳しくしてほしい。
- * 人通りの少ない所に喫煙所をつくる。
- * タバコ撲滅運動。
- * 未成年者が喫煙や飲酒をしていたら、厳しく取り締まってほしい。
- * タバコの税を高くする。
- * タバコやお酒をやめる方法を知りたい。

【教育（学校）について】7件

- * 不登校の子への対策。いじめへの対策。(2)
- * 15分だけでも、昼寝の時間を学校に設置する。(2)
- * 学校にエアコンを付けてほしい。
- * 学校の先生は生徒の話を聞いてほしい。
- * プールに屋根をつけてほしい。体育の時帽子がほしい。

【保健・医療について】9件

- * 健康な生活の仕方を知りたい。(4)
- * 医療体制を整える。(2)
- * 検診の充実をさせてほしい。
- * 市役所の人が学校に来て、健康についての講座を開いてほしい。
- * 高校生の医療費を安くしてほしい。

【住環境（施設・道路・交通機関・防災・防犯など）について】10件

- * 楽しく身体を動かせる公園や施設を沢山つくってほしい。(2)
- * 事故を防ぐために自転車専用道路をもっと増やしてほしい。
- * もっと娯楽施設を増やす。
- * 事故を防ぎ、1人でも死者をなくす。
- * ラベックが使えるようになったら良い。せっかく近くにあるのに、使えないのはもったいない。
- * 地下通路にゴミなどが溜まっている。
- * 公園のトイレをきれいにしてほしい。臭い。
- * ゴミを捨てる人を少なくすれば環境に良い。
- * 老人の交通マナーが非常に悪い。社会的マナーも悪い。

【現在の社会・社会問題、生活・生活習慣について】3件

- * 少しでも良いから家族や近所の人と話をすること。
- * インターネット依存を治すためにはどうしたら良いか。
- * もっと地域の人とふれあいたい。
- * 職場で父親を対象に、子どもへの関わり方の講演などをしてほしい。

【心の健康、ストレスについて】12件

- * 家族の時間を大切にしたい。(2)
- * ストレスへの対処法を知りたい。(2)
- * 充実した学校生活と自分の健康を維持する。家庭の関係を良い方向へと進ませる。
- * 毎日笑顔で過ごせるように、誰の前でも素直でいたい。
- * 健康には心の問題もあると思うので、少しでもそういう人が減ってくれれば、と思っている。
- * 心をリラックスさせたい。イライラしないでストレスが溜まらないようにしたい。
- * 学校でも地域でも、もっとストレスのない環境づくりを頑張るべき。
- * 毎日笑う。ストレスをつくらない。好きなものをつくる。
- * 精神的不安の原因についての話を聞きたい。
- * 「今よりも、もっとがんばれ」と言わないでほしい。

【その他について】5件

- * 健康について改めて考える機会を与えてくださり、むしろこちらから感謝申し上げます。
- * 健康に過ごせている。毎日が楽しい。
- * 健康については個人個人で勉強すれば良いと思うので、特に希望することはない。
- * 正直、色々面倒くさいから長生きしたくない。
- * 家族全員を自分で守っていきたい。皆が元気よく健康でありたい。

20～64歳 454件

【食事について】56件

- * 家族で食事する時は楽しく会話しながら食べる。(17)
- * 栄養バランスのとれた料理のレシピを公開してほしい。(4)
- * 栄養バランスの良い食事をする。(3)
- * 健康や食事、簡単な献立等についての講演を聞きたい。(3)
- * 地元の人が地元のを食べ続けられる環境であってほしい。(2)
- * 子どもの食育をもっと学校や地域で実施してほしい。(2)
- * 健康に関する料理教室(減塩・減脂等)の開催。(2)
- * 食の安全性。(2)
- * 自分で野菜を使って薄味中心につくる。(2)
- * コンビニ・外食は時々にするようにして、なるべく自分で作ることが良いと思っている。(2)
- * 手軽に参加できるような料理教室などを開催してほしい。
- * 地産地消、和食、静岡茶を飲む、給食を米飯中心に。
- * 老人や高血圧の人に役立つ食事のレシピ等があったら助かる。
- * 健康に良い地場産品の紹介。
- * 美味しいものを家族、友人と楽しく食べたい。
- * おやつを少なくする。
- * 低カロリーにするため人工甘味料を使った食品加工物が多過ぎる。様々な角度からの情報提供を、行政が率先して行ってほしい。
- * わかりやすい栄養表示をもっと沢山の人が知るべき。
- * 野菜を安く購入したい。
- * 朝、昼、夜、毎日きちっと食事と運動をすること。
- * 食事内容の見直し。
- * ペットボトルでなく、茶葉の緑茶の飲習慣の普及。
- * 週に1回は家族全員でご飯を食べる。
- * 地域振興券等の利用で家族や友人と一緒に食事に行く機会をつくる。
- * 食育講座。子ども食堂。
- * 加工食品を減らし、畑で採れたもの等を皆で食べる。
- * 食事指導を受けたい。
- * 栄養のある食事のとり方を教えてもらえる講習。
- * ダイエットのメリット・デメリットなど具体的に教えていただけるセミナー等の開催。
- * ダイエットのための勉強会や指導はどこでしているのか教えてほしい。

【運動について】95件

- * 家族で一緒にスポーツを楽しめるような機会、場所を企画してほしい。(10)
- * 地域の運動会のような、適度な運動ができるスポーツイベントを他にも増やす。(10)
- * 気楽に行ける無料または安価なトレーニングジムがあると良い。(6)
- * 運動が気軽にできる施設が身近にあると嬉しい。(5)
- * 手軽にできる運動教室を増やしてほしい。(5)
- * 高齢者が気軽に筋トレできるような設備が身近にあると良い。(5)
- * 公園に運動器具があったら使いやすい。(4)
- * 誰でも気軽に参加できる行事をつくってほしい。(3)
- * 平日の昼間にスポーツ教室があっても、働いているので参加できない。土日増やしてほしい。(3)
- * 市の広報誌等で運動の仕方などを教えてほしい。(3)
- * 気軽に運動できる場所を増やしてほしい。(3)
- * 24時間利用できるトレーニングルーム等を行政でつくってほしい。(3)
- * 体育館以外の生涯学習センターでもやれる講座を増やしてほしい。(3)
- * 子どもや赤ちゃん連れでも受講できる講座をもっと増やしてほしい。(2)
- * 運動の機会の提供、または運動しやすい環境づくり。(2)
- * 体操教室のような気軽に通えるコミュニティがほしい。お金があまり掛からないことは必須。
- * 体育館を増やしたり、街中のちょっとした広場等で迷惑にならない程度の運動を許可したりする。
- * 駿府城公園にテニス場をつくってほしい。
- * 1日1万歩を目安に主要の駅からのおすすめウォーキングコース等の地図をつくる。
- * サイクリング系のイベントを企画してほしい。
- * もっと若い世代、現役で働いている人に目を向けてほしい。
- * 地域の学校の体育館等を使って体操教室などを開いてほしい。
- * スポーツ指導を無料で行ってほしい。安全にスポーツできる場所の提供。
- * 清水市の時は「市民1人、1運動」というのがあったが、静岡市では取り入れないのか。

- * 体育館などでの講座をもっと沢山にしてほしい。
- * ジムなどに通う補助金。
- * 駅南にも一年中使えるプールをつくってほしい。
- * 運動グッズの貸し出しがあったら良い。
- * 大人数で遊ぶ時に体育館を利用したいという話になるが、利用方法がわからない。
- * さわやかウォーキングのような、年齢・性別関係なしのお金の掛からない楽しみがあると良い。
- * ウォーキングをするための道路の整備、サイクリングロードの新設。
- * 近場でのトレッキング、楽しくウォーキングできるコースが知りたい。
- * 大きいスポーツジムを安倍川駅付近につくってほしい。
- * 市で開催するスポーツ教室に、参加しやすくする。種類や回数を増やしたり、参加費を安くしたりする。
- * 静岡の地元食材を使った健康や美容に良いメニューの紹介。
- * 夜の小中学校グラウンドを利用して、シニア球技、サッカー、縄跳びなど、キャッチボール。
- * 会社で運動する場所と時間をとってほしい。
- * 体に良い食べものや運動方法の仕方を知りたい。
- * 清見潟など無料駐車場があり、安く利用できるスポーツ設備のある行政の施設がもっと沢山あると嬉しい。
- * コンビニなど近所の買いものは車を使わず歩くことを心がける。
- * エスカレーターより階段の使用を推奨する。
- * 室内スポーツ施設を増やしてほしい。
- * 住民参加のスポーツ祭は9月末の残暑が厳しい時期の日中の開催は中止してほしい。
- * ウォーキングデーを設けてほしい。

【タバコについて】15件

- * 路上などで受動喫煙を受けないよう、禁煙エリアを増やす。(4)
- * タバコは公共の場所では全面禁止にしてほしい。(3)
- * もっとタバコの害をTV番組やCMで大きく取り上げてほしい。(2)
- * タバコによる病気が少しでも減るように、タバコの販売を考えてほしい。(2)
- * 夫のタバコをやめさせたい。
- * 職場や公共施設などでの完全な分煙。出入口付近に喫煙所が多いが、これでは分煙になっていない。
- * 近隣のタバコの煙が家に入ってくることが一番のストレスである。
- * タバコをこの世から無くしてほしい。

【子育てについて】6件

- * 学童期の睡眠の重要性を親子とも認識すべき。夜間の外出も控える。(2)
- * 母子家庭なので常に時間が足りない。高齢の両親の力を借りている。自分の無力さに限界を感じる。
- * 子どもには、何か失敗や嫌なことがあっても「じゃあ、そうならないためには何をすべきか？」と前に進むために考えさせるようにしている。終わったことにくよくよせず、前を向いて生きてほしい。
- * 保育の場にゆとりがあること。
- * こども園を増やす。

【教育について】7件

- * 学校にドリンクバーをつけてください。学祭や体育祭を月1回にしてほしい。
- * 学校で、携帯やゲームに対する指導を子どもにしてほしい。
- * ドラッグの話を子どもにしっかりと伝えてほしい。
- * 学校で先生ともっとコミュニケーションをとる機会をつくってほしい。
- * 小中学校の先生をもっと子どもの指導に専念できるよう充実させてほしい。
- * 小学校のプールの時間がなさ過ぎて6年間で泳げるようにならない。
- * 中高生が部活等で家族や地域と全く関わらずにいるのは良くない。学校の先生も忙しくて家族と関われない。各先生が休みをつくっても家族でバラバラだったら何もできない。教育委員会として、部活も学校も禁止の期間をつくれぬものか。子どもの心が健康に育つためには色々な関わりをするべきと思う。

【保健・医療について】98件

- * 食べもの・運動・ストレスのない過ごし方等、健康のための話を聞く、相談できる機会をつくってほしい。(8)
- * がん検診が無料（もしくは安価）になれば受ける人が増える。(8)
- * 医療費を安くしてほしい。(7)
- * お金が掛からず、気軽に参加できる健康のためのイベントを増やす。(5)
- * 健康診断が無料（もしくは安価）になれば受ける人が増える。(5)
- * 定期的に検診を受ける。(5)
- * 自分のことは自分で気をつけること。(5)
- * 参加してみたいと思うような行事、イベントを企画してほしい。(5)

◆◆◆ 3. 自由回答

- * 健康になるための話を聞きたい。(3)
- * 人間ドッグ、健康診断等の補助。(3)
- * 乳がん検診は2年に1度だが、毎年受けられるようにしてほしい。(2)
- * 主婦向けに、会社でやるような健康診断もあってほしい。(2)
- * 会社の健康診断で受けられない項目を、クーポンなどで無料や割引で受診したい。(2)
- * 飲んでる薬のことが聞きたい。
- * 各地域の公民館活動をもっとアピールして進めてほしい。
- * お笑い講演会などを無料か安価で開いてほしい。笑う門には健康が来たる。
- * メディアからの健康情報があまりにも多過ぎる。
- * 60歳を過ぎたらレントゲン、CTスキャン、胃カメラ等の健康診断の検査代を無料にしてほしい。
- * 病院で処方される風邪薬や花粉症の薬は、ドラッグストアもしくは自動販売機で購入できるようにしてほしい。
- * 咳エチケットがなっていないと思うことが多々ある。
- * 検査機器が悪い。良い人材と機器を入れてあげてください。
- * 乳がん検査の正確性を求めたい。毎年受診しているのに乳がんになっている人をみたりすると疑問を感じる。
- * 子宮がん、乳がん、大腸がんのがん検診無料クーポンが届いたが、会社を休めなくて行けない。
- * 老人性うつに関する専門医を教えてください。医学的知識の講演会があれば紹介してほしい。
- * 処方薬についてもっと社会全体で考えてほしい。薬の副作用で、かえって不健康が蔓延している。
- * きっかけがないと、なかなか受診しないと思うので、無料クーポン券はとても良いサービスだと思う。
- * 総合病院の医者やメディカルスタッフの充実、確保。紹介状がなくても外来診療を行ってほしい。
- * 育休中も健康診断を受けられるようにしてほしい。
- * 毎日規則正しく決まった時間に食事をする。広報などで健康になる・健康に生きるための特集を組んで載せてほしい。
- * とにかく病院が混み過ぎ。平日は休みを取りにくい。
- * 健康講座に参加したい。開講時間を工夫してほしい。
- * 健康診断の項目に認知症テストのようなものを入れてほしい。
- * 清水区は自治会の活動が盛ん。健康講座や健康食等の講座をコーディネートしていくのも良い。
- * 親子で楽しく健康になるための話をわかりやすく聞きたい。
- * 50代の生き方を聞きたい。
- * 勤め先などで健康診断を実施していない場合、どこへ行えば良いかが知りたい。
- * 1年間病院を受診しなかったら、クーポンをもらえる等あれば、ゲーム感覚で健康意識を高められそうである。
- * 追加で受けられる検査がもっと安い金額になれば助かる。
- * 若い年齢層に向けて、健康診断を何歳くらいからやるべきかななどを教えてください。
- * 特定健診をもう少し種類を増やしてほしい。MRIの値段を下げてほしい。
- * 気軽に精神科受診、入院ができるシステムを設ける。
- * 健康になるために多くの人がどんなことをしているのか知りたいので、アンケートをまとめて見やすく回覧などで回してほしい。
- * 検診しやすい環境をつくる。一人ひとり健康に対する意識をもつ。
- * 歯科の予防検診でも保険が使えるようにしてほしい。
- * 体外受精の助成金をもう少し上げてほしい。
- * ロコモティブシンドロームになっていない80代女性がどんな生活をして筋力や気力を維持してきたか知りたい。
- * ヘルスリテラシーの向上につながるような活動をお願いしたい。
- * 体型に気をつけるよう呼び掛けてほしい。
- * 広報やインターネット、SNS等で健康に関する情報がほしい。
- * 不妊治療費助成金額を、掛かった分だけ助成してもらえたら、失敗した時に次への希望もてる。
- * 年金生活なので、健康のためのアドバイスがほしい。
- * 育休中等の母親が交流をもてる場を増やしてほしい。

【社会福祉（年金・児童手当など）について】10件

- * 年金の充実（安定した維持支給）。(4)
- * 共働きは忙し過ぎるため、育児に対する手厚い保障。(2)
- * 老人になったら税金や健康保険料を払わないで済むようにしてほしい。
- * 医者にも行けない人間がいることをわかってほしい。半分が良いので生活保護をお願いしたいが話も聞いてもらえなかった。寝たきりで自殺さえできず、時を過ごしている人もいる。何のためのセーフティネットだ。医療費すら使えない（ない）。
- * 医療費の補助は、中学生までではなく高校生までにしてほしい。
- * 低所得者のための施設を増やしてほしい。

【住環境（施設・道路・交通機関・防災・防犯など）について】24件

- * 車道と歩道の区別のない道路について、歩道の整備。(5)
- * 地域に公園がないので、公園をつくってほしい。(4)
- * 危険運転や駐車違反がある。交通ルールを守って優しい運転をしてほしい。(2)
- * 夜道を明るく整備してほしい。(2)
- * 車で行ける公園があれば良い。駐車場が無い公園ばかりである。(2)
- * 住宅地等、主要道路以外の交通規制。子どもが周辺を動き回りにくく、気が休まらない。
- * 育児、生活に関しての公的環境の保全。
- * 遊歩道の建設。信号で引っかけらずに1時間くらいずっと歩いていける道をつくってください。
- * 車を使う回数を減らす人が増えるように、自転車置き場の無料化をお願いしたい。
- * 公園等に老人が使えるような健康遊具があると良い。
- * ストレスを発散できるような公共施設を増やしてほしい。
- * 自転車専用道路を増やしてください。
- * 花のある公園。
- * 自然豊かな公園や広場が増えれば良いと思う。

【現在の社会・社会問題、生活・生活習慣について】10件

- * 近所や地域で助け合いが自然とできるような働き掛けがあれば良い。(5)
- * 人とまじわる。
- * 核家族ではなく、子・孫等と一緒に生活することが大切だと思う。
- * 地域の方をもっと学校に関わらせて、子どもと地域の方が普段から一緒にできることを増やしていく。
- * PTA、町内会、子ども会、しつけは親の責任と、共働き・フルタイムで働いている人にも同じ責務を負わせる風潮。
- * 福祉施設等との地域交流があると良い。災害時など、お互いに何かあった時に顔を知っていれば協力できるし、施設での色々な予防講習に地域からイベントボランティアを出すなどできたら、お互いスキルアップにもなるし活気が出そう。

【ワークライフバランス、父親の育児参加について】18件

- * 仕事は8時間労働を守ってほしい。残業のない勤務状態にする。(5)
- * 働く時間を短くして、家にいる時間を確保できるよう考えてほしい。(4)
- * 国自体の労働を減らし、家庭に掛けられる時間を増やすべき。
- * 男女ともに、家庭での時間を確保できるよう、職場を指導してください。
- * 主人の帰宅時間を早くしてほしい。
- * 定時退勤日を設ける。県による強制。
- * 労働者にもっと余暇時間を与えるべきである。
- * 労働環境の改善、ワークライフバランスがとれるよう、労働環境を整えてほしい。
- * 家族との夕食や休日の時間をしっかりもつこと、職場では産育休を気兼ねなくとれること。
- * 家事・育児に積極的に参加してほしい。
- * 旅行や家族サービスができる休日にする。

【とじこもり防止、高齢者施策について】31件

- * お年寄りのための仕事や生きがいになる活動（ボランティア活動など）をする手助け。(7)
- * 地域に同年の人が集まれる場所があると良い。(6)
- * レクリエーションを通して若い人や子どもとコミュニケーションを持てば楽しみが増える。(4)
- * 簡単に介護施設が利用できるようにしてほしい。(3)
- * 孤立しないように地域の人との声掛けが大切。行事やイベントなど参加するように誘ってほしい。
- * 65歳以上が楽しめる生活を送れるような地域づくり。
- * 息子家族と暮らしているので、自分のできることは何でも協力していく。集団で行動するのが苦手だが、町内の行事にはなるべく進んで参加したい。
- * 毎日ではなくて良いが、民生委員か役所の方が家を訪問または電話で生存確認をしてほしい。
- * デイケアの内容が年寄りじみている。精神的に若い高齢者もいるため、考え直した方が良い。
- * 人と話す。
- * 税金を無駄のないよう使ってもらい、老後のために少しでも安心して最後まで過ごせる何かを産み出してほしい。
- * 美味しく、安心できる高齢者向きの宅配食の情報がほしい。
- * 今は良いが、定年後がすごく不安である。
- * 少しでも社会に参加する。外出、散歩などでもよく、家庭に引きこもることをしない。
- * 安否確認のためにも週一回くらいは朝のラジオ体操などに誘い出して運動できると良いと思う。

◆◆◆ 3. 自由回答

【心の健康、ストレスについて】50件

- * 家庭で毎日楽しく過ごす。家族の時間を大切にする。(15)
- * ストレスの少ない社会になってほしい、大人も子どもも忙し過ぎる。(5)
- * ストレスを溜め込まず、上手に発散する。(4)
- * 家族の介護で疲れている。そういう家族のストレス発散の場所がほしい。(2)
- * ストレス発散方法、精神のコントロールの仕方などを知りたい。(2)
- * ストレスを溜めない。(2)
- * 少しでも長く家族と一緒にいる。
- * 家族には、思いやりをもって接してほしい。
- * 悲観せずに、今の自分を受けとめて、現状維持、自己責任を意識してほしい。
- * 孫と遊んだり夫婦で映画を見にいたりしている。
- * 家族、友人、さらには地域の方々と話をしながら食事をしたりできる機会が沢山あると良い。
- * 互いに思いやる気持ち、心のマナーを大事にできれば、心と身体の健康はもちろん、良い方向へつながりそう。
- * 家族が健康であるように食事や精神面に気を遣ってあげたい。
- * 家族に自分の好きなことをもっとやってほしい。家族がストレスを溜め好きなことをやらずに過ごすことをやめてほしい。
- * 何事も楽しく感じられてストレスを少なくしていけば健康に生活できるようになるのではないかな。
- * 心のケアの方法や機関をもっと充実させてほしい。
- * 他人と話をすること。近所と笑顔で話しましょう。
- * 人によって色々な考え方がある。一律に物事を考えていると、すべての人を病気にしてしまうことになる。心が健康なら、病気にはならない。
- * 趣味などをもち、外の世界に目を向けてくよくよ考え込まない。
- * 困った時は家族または友達に話をすること。1人で悩まないことである。
- * 子どもがまだ小さいため、子ども中心の食事・生活を、楽しくストレスなく充実させたい。
- * 買い物のときなどに小さい子どもを無料でみてもらえる保育施設などが増えると少しの息抜きになる。
- * 家族皆がストレスを抱え込まないよう、悩みを相談し合い、家は落ち着く環境にしたい。
- * 家族の嫌がらせ、常識をわきまえない近所迷惑な行動をやめてほしい。
- * ストレスを相談できる場がほしい。
- * 年に一度でも、家族の用事や食事等を気にすることなく、好きな時に好きなものを食べ、時間配分を気にすることなく、24時間を自由に使える機会がほしい。

【行政について】16件

- * 色々問題を抱えている人々が、気軽に相談できる場所を増やしてほしい。(2)
- * 貧困家庭や母子・父子家庭といった困窮者の方々は目の前のことに精一杯で、健康は二の次になっている。そういった方々の心身の健康が保てるような場を提供や活動もしてほしい。(2)
- * 地域の催しものの情報について掲示板などで積極的に通知してほしい。
- * 行政は少子高齢化を進ませないことが一番大きな役目だと思う。もっと若い世代へ予算を配分するべき。
- * 良い人もいるが、市民にストレスを与える公務員がいる。良くない人をもっと教育してほしい。
- * 社会福祉の活動に関して、市民の理解が不足している。地域や行政が予算を出して、もっと力を入れてほしい。
- * 行政がやっていることを広報がよく伝えてほしい。行政が健康に生活するための施策について認識がない。
- * 若い国民のために、将来の不安をなくすための制度を設けることが大切で必要。
- * 介護保険制度をこれ以上悪くしないでほしい。
- * 介護認定の手順をもう少し簡単にしてほしい。
- * 家族との団らん、家族が皆健康で充実した生活を送ることとそのための行政の支援。行政等による生涯学習機会の提供。
- * 寿命を延ばす必要などない。子どもが多くなるような行政の取組みをお願いしたい。
- * 健康増進等に予算をとれるようにもっと景気を良くしてください。
- * 趣味のための無料、または格安のセミナーを開いてほしい。

【その他について】18件

- * 周りの人とのコミュニケーションがとれるような集りや、友人と出掛けたいような催しを企画してほしい。
- * 毎日の生活の中で、自分のできることは自分の仕事として、取り組んでほしい。
- * 相談しても、あてにならない。
- * 個人の問題。
- * もし寝たきりになったら死ぬ権利を認めてほしい。人に迷惑を掛けて生きていくなんで絶対に嫌だ。
- * 家族は忙しいのであまり要求はしない。自分なりに1人でできる健康維持するためのことを続けていきたい。
- * 今行っている会社を大事にして仕事が見つかるようにしたい(支援センター)。健康な体になるため頑張りたい。
- * 自分の時間を持てるようになりたい。
- * パートナーがほしい。

- * アンケート回答者に結果を伝達してほしい。時間を要して回答している。市の施策にしっかりと反映させてください。
- * 不安なく、生活ができるように希望したい。
- * 挨拶を心がけたい。
- * 夫と二人の生活なので、今まで以上に語り合い外へ目を向けていきたい。
- * あまりアピールして、プレッシャーを与えないでほしい。
- * 家族のひとりひとりが精神的にも自立し、お互いに迷惑や心配をかけないように心がけてほしい。
- * 特定医療費（指定難病）受給者、特発性拡張型心筋症として受診中。
- * 健康である限り、生涯仕事をしていきたい。
- * 子どもも家族をもつようになり、親というよりも少し先を歩いている先輩の心境である。先を行く者として、年をとってみないと実感できない、心と身体は若い彼等には伝えようがない。そして私たちが過ごしてきた時代とは今の若い人を取り巻く環境が変化している。ましてや同居は少ない。お互い抱えている問題が見えにくい。「人は他人のために生きる」そこに人生の喜びがあり、元気でいられる。特別な能力も資格もないけれど、精一杯生きて来た経験が役立てたらと、日々出会いのある方に扉を開いて生活している。行政の講座も大いに役立たせていただいている。私の健康長寿のもとである。

◆◆◆ 3. 自由回答

65 歳以上 191 件

【食事について】22 件

- * 家族で食事をするようにしている。(10)
- * 月に1回、家族全員で夕食を食べに行く。(2)
- * 健康で過ごすために食事は大切と思っているので、いつまでも元気で家族のために食事づくりをしたい。(2)
- * 料理について、減塩、コレステロールなど、基本のもののレシピ等を静岡気分等で配布してほしい。
- * 健康に良い、バランスのとれた、効率の良い食事の摂り方の教室や講習等を地域で開いてほしい。
- * 家族の健康維持のために妻が現在4～5名の食事を管理している。
- * 健康について勉強になるテレビをよく見る。ジョークを混ぜて笑いのある会話を日々楽しく過ごす。
- * 毎日朝晩、お水を飲む。
- * 70歳以上の人に、月1回の家族食事券や年1回の家族旅行券等を支給していただくと、楽しみが増すと思う。
- * 売られている惣菜が薄味になるようご指導ください。塩分や糖分を控えめにしたものがもっと多くなると良い。
- * 食事の時は、なるべくゆっくり、楽しく食べるようにしている。

【運動について】30 件

- * 身近なところで気軽に運動できるところを増やしてほしい。(3)
- * でん伝体操への参加機会を増やすと良い。(3)
- * 無料でプールの利用がしたい。(2)
- * 健康講座は1か所ではなくいくつかの交流館で行ってほしい。(2)
- * スポーツジムがもっと安価に利用できると助かる。(3)
- * 気軽に参加できる体操教室やラジオ体操、ウォーキング等の行事日程や場所のPRがほしい。(2)
- * 皆とグラウンドゴルフを楽しんでいる。もう少し設備の整ったところがほしい。(2)
- * 正しいウォーキングの仕方の講習会と実施体験。(2)
- * 町内等近くの場所で運動を指導してくれる人がいると良い。
- * 手、足、首、指の運動。色々ものに興味をもつこと。
- * バランス体操などを教えてほしい。
- * ラジオ体操を30年程度続けており、ストレスを溜めない生活を心がけている。
- * 歯っぴ～スマイル体操は知らない。やってみたい。
- * 無料か安い費用で参加できる、高齢者向けの運動教室を企画してほしい。
- * 横浜のように、歩くとポイントが貯まる制度をやってほしい。
- * 夕方30分程度歩くようにしている。
- * でん伝体操を日常生活に取り入れている。
- * 週1回、3か月程度、でん伝体操に行っている。長く続けたい。
- * なるべく体を動かしたり、歩いたりして、自転車で行動できる体を保っていくことかと思う。

【タバコについて】1 件

- * タバコを吸いながら道路を歩いてほしくない。

【教育について】2 件

- * NHKで、歯みがきは単なるむし歯予防だけでなく、糖尿病などにも関係してくることや、過度な節食が将来の骨や筋肉、女性の場合は妊娠や出産等にも影響がある、という内容を放送していた。そのような総合的な内容を、義務教育の間に授業に取り入れてはどうか。
- * 小学生が通学する時にヘルメットをかぶるのは夏はやめさせてほしい。逆に熱中症になりやすい。

【保健・医療について】41 件

- * 健康になるための話を聞きたい。(17)
- * 自立して行動できるよう、努力すること。(9)
- * 人間ドックの補助金制度。(3)
- * 健康に過ごすための情報がほしい。健康に関する情報を教えてくれる窓口が、身近にほしい。(2)
- * 医院で薬をいただいて飲んでいるが、薬漬けの体にはなりたくない。少しでも薬の量を減らす。
- * 総合病院が充実していない。
- * 口腔外科病院は沢山あるが、口腔内科的な専門医がいない。
- * 終活（最後）について、自分なりのプランを組みたいが、プランナーがいない。紹介してほしい。
- * 楽しく会話ができて、気軽に栄養相談等を聞ける機会があると嬉しい。
- * 軽くできる頭の体操は前向きに行っている。
- * 家族全員が健康でありたい。(2)
- * 自分の健康状態を知り、疲れ過ぎない、病気にならないように（予防）できたら良いと思う。
- * 医者にあまり行かない人は保険料を安く、多く行く人は保険料を高くするのも一つの方法だと思う。

【社会福祉（年金・児童手当など）について】7件

- * 年金を減らさないでほしい。介護保険料も低くしてほしい。(2)
- * 年金のみの生活になったら、体は動かすことはできても食生活の面では今のようにはいかない。とても心配。
- * 生活保護の方が国民年金の人よりも多い金額をもらうのはおかしい。
- * 経済的な支援が必要。
- * 年金が年々減少されて苦しい生活。先行きが不安。
- * 65歳でも働かなければ生活できないから働く。パートしかないから結局ダブルワークをしている。まじめに確定申告すると、また税金。65歳過ぎてダブルワークなんか本当はしたくない。でも少ない年金では生活が成り立たない。

【住環境（施設・道路・交通機関・防災・防犯など）について】11件

- * 交通手段がないと高齢者は買いもの難民になる。(2)
- * 安全な遊歩道や公園の整備。(2)
- * 歩道で転ぶ（段差、歩きやすいと思って斜めにしている箇所、自転車との関係等）という話をよく聞くようになった。歩道はありがたいが、気を付けなければならないと思う。
- * 市南部、駿河区から市中心部へのバスルートがあまりに少ないため、静鉄と路線の再点検を実施願いたい。
- * 公共交通機関への補助金の実施。不慮の事故を減らすため、道路の早期整備。
- * 健康に関する講演等を聞きたいと思っても、その会場に行くのが大変である。
- * 区役所に行く時に丸子からバスに乗り、静岡駅で駿河区役所行きのバスに乗り換えなければならない。歳をとると乗り換えて行くのがとても大変である。
- * 学校の図書館を地区に広めることはできないか。市立図書館へのバスの路線がないので困る。
- * 敬老会等の行事に誘っていただいても、学校等の会場に洋式トイレがないと参加できない。

【とじこもり防止、高齢者施策について】41件

- * 高齢でも遊んだり運動したり、楽しく出掛けられる公共の施設（場所）がほしい。(12)
- * 家族、友人との会話を閉ざさないようにする。(6)
- * ひとり暮らしの高齢者のサポートをする。(3)
- * 高齢者の参加できる落語や運動等を地域で行ってほしい。(3)
- * いずれはひとり暮らしになる。老人ホームをもっと低価格で入れるようにしてほしい。(2)
- * 長田生涯学習センターの行事に参加するようにする。
- * 娘夫婦との3人家族である。玄関が2箇所でないため、民生委員の方も行政の方も調査に来たことはない。
- * 保育園の子どもが公園に来た時など、一緒に遊べると良い。先生の方から声を掛けてもらえると良い。
- * 将来、年金が少ないので、所得に応じて家賃が決まり、2～3万円程度で住める住居、場所をつくってほしい。
- * 駿河区用宗老人センターにもっと80代の年寄りにも楽しめる娯楽を。
- * 何かといえば後期高齢者、その言葉を聞くのが嫌になる。
- * 町内会の福祉の係を名乗る方が、年間3回ほどひとり暮らしの家庭に洗剤を配って来るが、訪問の目的に疑問を感じる。経費の無駄遣いという面からも、もう少し検討してほしい。
- * 若い時は全く気にしなかったが、歳を増すごとに近所のお付き合いが重要かと思う。
- * 集い場の拡大。不休施設の活用。図書館の活用。
- * 地域の方々とのつながりも大切にしたいと思っている。
- * 健康第一、無理をせず、適度な運動と1日3食は必ず摂るように心がける。
- * 「できる時に、できることを、できる人が」をモットーにボランティアなどをさせてもらっている。家に閉じこもっていないで、外とのつながりを大事にしたい。
- * 若い人との交流が少ない。歌ごえミーティングなど、行政でセティングしてほしい。
- * 地域で健康体操等行っているところがあると思うが、行きやすい環境であることや、パンフレットでアピールすること。また、体操だけでなく、話ができる場があると良い。

【仕事、ボランティアについて】9件

- * 高齢者が楽しく無理なく、短時間働くことができれば良い。(3)
- * 地域のボランティア活動への参加をしたい。(3)
- * 健康なうちは何歳になっても働けるような社会にする。
- * ボランティア活動を始めて10年以上経ったが、とてもやりがいがある。
- * 行政の方でもボランティア活動を民間に任せきりでなく、積極的に関わり、指導してほしい。

【行政について】8件

- * 生活面で少し感じることは物価の高さである。年金暮らしの者だけでなく、各家庭の家計は衣・食・住すべては大変である。市民が住み良く市外に出で行かないためにも、もっと工夫が必要かと思う。
- * 地域の活動（老人会、町内会等）に少しでも行政が協力してほしい。
- * あまり老人に対していたれりつくせりの政策は反対である。弱った老人は延命治療などあまりせず、年を取ったら自然に死なせてやるのが良い。老人ばかりの世の中は若い人に気の毒である。

◆◆◆ 3. 自由回答

- * 幅広く情報を流す。
- * 弱者老人対策はもとより健康老人に対する施策（体力、生きがい等）の強化が、税金の効果的活用となる。
- * 静岡に若者の雇用（産業）を創出し、二世帯・三世帯家族で生活できるよう政策をとってほしい。子どもは静岡に仕事がないため、他の地域で働いている。
- * 地域や行政で色々な取組みを行っていると思うが、あまり目に入ってこない。もっと宣伝してください。
- * 各地域には健康、その他気楽に相談できる場所があったら良い。

【心の健康、ストレスについて】13件

- * 笑顔で過ごすようにしている。(3)
- * 家族に対しては、お互いの足りないところを補い合って生活していく。(2)
- * 家族団らんで暮らせること。(2)
- * 毎日楽しい生活が送れている。幸せである。
- * 生きがいを互いに認め合うような意識をもつことの大切さ、優しさが育ったらと思う。
- * 苦しい時、悲しい時、楽しい時、常に歌を口ずさむ。人生色々あるが、あまりくよくよ考えないこと。
- * 家族と旅行したり、美味しいものを食べたりすること。
- * 好きな趣味・スポーツを楽しくやる。
- * 一番大事なのはストレスを溜めないことである。家族でストレスを少なく。

【その他について】6件

- * 無理に寿命を延伸させる必要はない。生きたい人は生きる努力をすれば良い。(2)
- * 現在の生活に深く感謝している。老いは平等である。
- * 難聴になってきたので、人の中に出ることが大変で、行きたくても思い止まる。
- * 長男家族と会う機会を増やすことにより、孫とも会い、成長を楽しみにしていくことにより、いつまでも元気で健康でありたい。
- * 干渉せず、ただ見守っていてほしい。

2) 健康寿命延伸のための取り組めること

◆ 【20歳以上】健康寿命（介護を受けたり病気で寝たきりになったりせずに、自立して健康に生活できる期間）を延ばすために、あなたが今後取り組めることがありましたら、どんなことでも自由に書いてください。

20～64歳 646件

65歳以上 355件

【食事について】

* 栄養バランスの良い食事	86件	28件
* カロリー・塩分・糖分・油分等の制限、食べる量の制限	63件	17件
* 野菜を摂取する	13件	10件
* 規則的な食事・食べ方の工夫	16件	11件
* 手作り料理	10件	7件
* 体によい食品の摂取・食品添加物を避ける	21件	10件
* ダイエット・体重管理	32件	10件

【運動について】

* 体力維持・増強	17件	7件
* 歩く	211件	155件
* ランニング・ジョギング	15件	3件
* 自転車	11件	4件
* 水泳・プール・アクアビクス	5件	3件
* グランドゴルフ	0件	9件
* 筋トレ	24件	10件
* ストレッチ・ヨガ・体操	33件	50件
* 日常的に体を動かす・家事	30件	21件
* 階段を使う	15件	3件
* そのほかの運動	22件	31件

【歯・口について】

6件 4件

【睡眠・休養について】

10件 11件

【規則正しい生活について】

23件 12件

【酒について】

24件 9件

【タバコについて】

47件 12件

【医療（受診・定期検診等）について】

29件 13件

【仕事・ボランティアについて】

26件 21件

【外出・社会や人との関わりについて】

65件 56件

【楽しく過ごす・ストレス解消について】

95件 31件

【脳の活性化について】

17件 21件

【趣味・生きがいをもつことについて】

40件 55件

【転倒防止・ケガ防止について】

0件 6件

【家族と仲良く過ごすについて】

0件 15件

【精神の向上・前向き・自立について】

0件 14件

【その他について】

50件 19件

4. 集計表

4. 集計表

1～3歳 集計結果 (左列：人 右列：%)			
F 1 居住地区	419		
葵区	150	35.8	
駿河区	136	32.5	
清水区	133	31.7	
無回答	-	-	
F 2 アンケートの記入者	419		
母親	383	91.4	
父親	34	8.1	
祖父・祖母	2	0.5	
その他	-	-	
無回答	-	-	
F 3 性別	419		
男児	242	57.8	
女児	175	41.8	
無回答	2	0.5	
F 4 年齢	419		
1歳	129	30.8	
2歳	142	33.9	
3歳	148	35.3	
無回答	-	-	
F 4 年齢	419		
1歳7か月未満	63	15.0	
1歳7か月～2歳未満	66	15.8	
2歳	142	33.9	
3歳	148	35.3	
無回答	-	-	
F 5 身長	419		
70.0cm未満	3	0.7	
70.0cm～80.0cm未満	55	13.1	
80.0cm～90.0cm未満	126	30.1	
90.0cm～100.0cm未満	144	34.4	
100.0cm～110.0cm未満	22	5.3	
110.0cm～120.0cm未満	-	-	
120.0cm以上	-	-	
無回答	69	16.5	
F 5 体重	419		
9.0kg未満	17	4.1	
9.0～10.0kg未満	32	7.6	
10.0～12.0kg未満	100	23.9	
12.0～14.0kg未満	131	31.3	
14.0～16.0kg未満	76	18.1	
16.0～18.0kg未満	25	6.0	
18.0kg以上	2	0.5	
無回答	36	8.6	
F 6 職業等	419		
こども園・幼稚園・保育園	253	60.4	
その他	5	1.2	
通園していない	161	38.4	
無回答	-	-	
F 7 同居者	419		
母親	417	99.5	
父親	401	95.7	
祖父・祖母	101	24.1	
兄・姉	197	47.0	
弟・妹	89	21.2	
その他	25	6.0	
無回答	-	-	
問1～問5は、3歳のお子さんの保護者が回答			
問1 朝食の摂取状況	148		
毎日食べる(週6～7日)	144	97.3	
時々食べる(週2～5日)	4	2.7	
ほとんど食べない(週0～1日)	-	-	
無回答	-	-	
問1-1 朝食を摂取しない理由	4		
食べる時間がない	3	75.0	
子どもの好きなものがない	-	-	
子どもの食欲がない	3	75.0	
一緒に食べる人がいない	-	-	
家族が食事の用意ができない	1	25.0	
家族に食べる習慣がない	-	-	
その他	-	-	
無回答	-	-	
問2① 朝食を一緒に摂取する人	148		
家族全員で食べる	43	29.1	
大人の誰かと食べる	83	56.1	
子どもだけで食べる	17	11.5	
子どもひとりだけで食べる	4	2.7	
ほとんど食べない	-	-	
無回答	1	0.7	
問2② 夕食を一緒に摂取する人	148		
家族全員で食べる	54	36.5	
大人の誰かと食べる	87	58.8	
子どもだけで食べる	5	3.4	
子どもひとりだけで食べる	-	-	
ほとんど食べない	-	-	
無回答	2	1.4	
問3 栄養バランスへの気遣い	148		
気をつけている	77	52.0	
少し気をつけている	70	47.3	
気をつけていない	-	-	
わからない	-	-	
無回答	1	0.7	
問4 寝る時刻	148		
19時前	-	-	
19時台	7	4.7	
20時台	47	31.8	
21時台	69	46.6	
22時台	21	14.2	
23時台	3	2.0	
24時台	1	0.7	
25時以降	-	-	
無回答	-	-	
問4 起きる時刻	148		
6時前	1	0.7	
6時台	70	47.3	
7時台	70	47.3	
8時台	6	4.1	
9時台	1	0.7	
10時以降	-	-	
無回答	-	-	
問4 平均睡眠時間	148		
4時間未満	-	-	
4～5時間未満	-	-	
5～6時間未満	-	-	
6～7時間未満	-	-	
7～8時間未満	-	-	
8～9時間未満	7	4.7	
9時間以上	141	95.3	
無回答	-	-	
問5 子どもが休日に遊ぶ場所	148		
家の中が多い	18	12.2	
家の外が多い	51	34.5	
同じくらいである	76	51.4	
無回答	3	2.0	

◆◆◆ 4. 集計表

1～3歳 集計結果 (左列：人 右列：%)

問6 おやつ摂取状況	419	
ほぼ毎日食べる	367	87.6
時々食べる	47	11.2
ほとんど食べない	4	1.0
食べない	1	0.2
無回答	-	-

問6-1 おやつを食べる時間の習慣性	414	
決まっている	108	26.1
だいたい決まっている	249	60.1
決まっていない	57	13.8
無回答	-	-

問7 甘いおやつ摂取回数	419	
0回	23	5.5
1回	224	53.5
2回	125	29.8
3回以上	45	10.7
無回答	2	0.5

問8 乳幼児期の間食(甘いおやつ)経験	419	
はい(あげていた・あげている)	288	68.7
いいえ(あげていなかった・あげていない)	125	29.8
無回答	6	1.4

問9 夕食後の間食	419	
よく食べたり、飲んだりする	73	17.4
たまに食べたり、飲んだりする	159	37.9
食べない(飲まない)	181	43.2
無回答	6	1.4

問10 歯科健診受診の有無	419	
受けている	243	58.0
受けていない	171	40.8
無回答	5	1.2

問11 フッ素(フッ化物)塗布経験	419	
ある	168	40.1
ない	244	58.2
わからない	7	1.7
無回答	-	-

問11-1 フッ素(フッ化物)塗布を初めてした年齢	168	
1歳以下	86	51.2
2歳	58	34.5
3歳	19	11.3
4歳	-	-
5歳	-	-
6歳	-	-
7歳以上	-	-
無回答	5	3.0

問11-2 定期的なフッ素(フッ化物)塗布の有無	168	
はい(している)	140	83.3
いいえ(していない)	28	16.7
無回答	-	-

問12 むし歯予防に効果があると思うもの	419	
キシリトールの摂取	84	20.0
歯へのフッ素塗布やフッ素洗口	260	62.1
シーラント(歯の溝をうめる)	60	14.3
フッ素入り歯みがき剤の利用	294	70.2
食後の歯みがき	370	88.3
適切な時期の卒乳	65	15.5
規則正しい食生活	260	62.1
その他	15	3.6
わからない	4	1.0
無回答	8	1.9

問13 テレビやDVD、タブレットなどを見る時間	419	
見ない	13	3.1
1時間未満	101	24.1
1～2時間未満	134	32.0
2～3時間未満	111	26.5
3時間以上	60	14.3
無回答	-	-

問14 同居者の喫煙の有無	419	
いる	135	32.2
いない	283	67.5
無回答	1	0.2

問14-1 喫煙する同居者	135	
父親	114	84.4
母親	15	11.1
祖父	20	14.8
祖母	9	6.7
その他	4	3.0
無回答	2	1.5

問14-2 喫煙者の子どもへの配慮	135	
子どもの近くでもふつうに吸っている	3	2.2
子どもの近くではできるだけ吸わないように気をつけている	47	34.8
子どもの近くでは絶対に吸わない	84	62.2
その他	1	0.7
無回答	-	-

問15 受動喫煙による子どものへの影響	419	
赤ちゃんの突然死(SIDS)	192	45.8
気管支喘息・肺炎・気管支炎	345	82.3
むし歯	28	6.7
中耳炎	14	3.3
成人になってからの肺がんリスクが高まる	262	62.5
知能の低下	128	30.5
歯ぐきの黒ずみ(メラニン色素沈着)	60	14.3
その他	4	1.0
わからない	17	4.1
特に影響はない	4	1.0
無回答	7	1.7

問16 かかりつけ医の有無	419	
はい(かかりつけ医をもっている)	395	94.3
いいえ(かかりつけ医をもっていない)	24	5.7
無回答	-	-

問17 子どもの現在の健康状態	419	
よい	349	83.3
まあよい	53	12.6
ふつう	16	3.8
あまりよくない	1	0.2
よくない	-	-
無回答	-	-

1～3歳 集計結果 (左列：人 右列：%)

問18～31は、お子さんの母親についての回答		
問18 妊娠中の食生活で気をつけていたこと	419	
1日3回食事をとる(食事をめかない)	231	55.1
栄養のバランス(いろいろな食品をとる)	252	60.1
塩分を控える	197	47.0
栄養素(鉄分など)を多く含む食品の摂取	253	60.4
適切な食事の量	128	30.5
菓子、ジュースなどを控える	109	26.0
食品添加物の少ない食品の摂取	96	22.9
栄養補助食品(サプリメント)の摂取	120	28.6
その他	15	3.6
特に気をつけなかった	32	7.6
無回答	-	-

問19 妊娠中の口に関する症状	419	
むし菌	90	21.5
歯肉のはれ、出血	63	15.0
歯周病	28	6.7
その他	8	1.9
特にない	260	62.1
無回答	6	1.4

問20 妊娠中の歯科健診受診の有無	419	
受けた	271	64.7
受けていない	146	34.8
無回答	2	0.5

問21 妊娠中の喫煙状況	419	
吸っていた	6	1.4
吸っていたがやめた	22	5.3
吸っていない	385	91.9
無回答	6	1.4

問21-1 妊娠中に禁煙しなかった理由	6	
必要性を感じなかった	-	-
禁煙方法がわからなかった	-	-
やめようとしたがやめられなかった	4	66.7
妊娠中にトラブルがなかった	1	16.7
本数を減らせばよいと思った	2	33.3
周囲から禁煙をすすめられなかった	1	16.7
その他	-	-
無回答	-	-

問22 妊娠中の周囲の喫煙状況	419	
いた	164	39.1
いなかった	248	59.2
無回答	7	1.7

問22-1 妊娠中の同室での喫煙状況	164	
同室で吸っていた	24	14.6
同室では吸わなかった	140	85.4
無回答	-	-

問23 受動喫煙による胎児への影響の認知度	419	
知っていた	408	97.4
知らなかった	8	1.9
無回答	3	0.7

問24 受動喫煙を防ぐために意識したことの有無	419	
意識した	389	92.8
意識しなかった	28	6.7
無回答	2	0.5

問25 妊娠中の飲酒状況	419	
飲んでいた	9	2.1
飲んでいたがやめた	31	7.4
飲んでいない	376	89.7
無回答	3	0.7

問26 妊娠中の就労状況	419	
していた	179	42.7
途中でやめた	84	20.0
していない	155	37.0
無回答	1	0.2

問27 出生時体重	419	
1,000g未満	2	0.5
1,000～1,500g未満	3	0.7
1,500～2,000g未満	6	1.4
2,000～2,500g未満	22	5.3
2,500～3,000g未満	164	39.1
3,000～3,500g未満	176	42.0
3,500～4,000g未満	37	8.8
4,000～4,500g未満	3	0.7
4,500g以上	-	-
無回答	6	1.4

問28 早産の状況	419	
はい(早産だった)	31	7.4
いいえ(早産ではなかった)	387	92.4
無回答	1	0.2

問29 生後1か月までの飲料	419	
母乳のみ	167	39.9
母乳と粉ミルクの併用	240	57.3
粉ミルクのみ	11	2.6
その他	-	-
無回答	1	0.2

問30 産後3か月の精神状態	419	
あった	170	40.6
なかった	189	45.1
わからない	57	13.6
無回答	3	0.7

問31 こんにちは赤ちゃん事業の認知度	419	
はい(知っている)	374	89.3
いいえ(知らない)	43	10.3
無回答	2	0.5

問32 子どもの保護者の現在の健康状態	419	
よい	218	52.0
まあよい	101	24.1
ふつう	73	17.4
あまりよくない	23	5.5
よくない	1	0.2
無回答	3	0.7

問33 育児・子育ての自信	419	
よくある	47	11.2
時々ある	246	58.7
あまりない	100	23.9
ない	20	4.8
無回答	6	1.4

◆◆◆ 4. 集計表

1～3歳 集計結果 (左列：人 右列：%)

問34 育児・子育ての相談相手	419	
配偶者	368	87.8
父親・母親	322	76.8
その他の家族・親戚	132	31.5
友人・知人	258	61.6
近所の人	39	9.3
医師・歯科医師	24	5.7
保健師	18	4.3
助産師	18	4.3
栄養士	2	0.5
歯科衛生士	4	1.0
スクールカウンセラー	1	0.2
学校の先生	12	2.9
こども園・幼稚園・保育園の先生	184	43.9
子育てサークル	10	2.4
インターネット・SNS	39	9.3
その他	10	2.4
誰もいない	3	0.7
無回答	3	0.7

問35 子どもへの虐待の通報先の認知度	419	
はい(知っている)	161	38.4
いいえ(知らない)	252	60.1
無回答	6	1.4

問36 子どもの健康に関して関心があること	419	
発育(肥満・やせ)	153	36.5
栄養のバランス	199	47.5
生活習慣の乱れ	106	25.3
食品の安全性	95	22.7
アレルギー	125	29.8
運動不足	41	9.8
睡眠・休養	83	19.8
虐待、育児の不安	13	3.1
むし菌	150	35.8
不慮の事故防止	114	27.2
視力の低下	47	11.2
言語の発達	85	20.3
受動喫煙の害	18	4.3
運動能力・体力の低下	29	6.9
心の問題(不登校、いじめなど)	81	19.3
その他	7	1.7
特になし	11	2.6
無回答	6	1.4

4～12歳 集計結果 (左列：人 右列：%)

F 1 居住地区	559	
葵区	206	36.9
駿河区	172	30.8
清水区	179	32.0
無回答	2	0.4

F 2 アンケートの記入者	559	
母親	512	91.6
父親	42	7.5
祖父・祖母	3	0.5
その他	-	-
無回答	2	0.4

F 3 性別	559	
男児	294	52.6
女児	261	46.7
無回答	4	0.7

F 4 年齢	559	
4～5歳	127	22.7
6～12歳	428	76.6
無回答	4	0.7

F 5 身長	559	
90.0cm未満	-	-
90.0～100.0cm未満	13	2.3
100.0～110.0cm未満	68	12.2
110.0～120.0cm未満	89	15.9
120.0～130.0cm未満	122	21.8
130.0～140.0cm未満	111	19.9
140.0～150.0cm未満	67	12.0
150.0～160.0cm未満	29	5.2
160.0～170.0cm未満	2	0.4
170.0～180.0cm未満	1	0.2
180.0cm以上	-	-
無回答	57	10.2

F 5 体重	559	
10.0kg未満	-	-
10.0～15.0kg未満	16	2.9
15.0～20.0kg未満	111	19.9
20.0～25.0kg未満	135	24.2
25.0～30.0kg未満	100	17.9
30.0～35.0kg未満	70	12.5
35.0～40.0kg未満	34	6.1
40.0～45.0kg未満	20	3.6
45.0～50.0kg未満	8	1.4
50.0～60.0kg未満	11	2.0
60.0kg未満	1	0.2
無回答	53	9.5

F 5 体型(5歳以上)	492	
やせ	14	2.8
普通	402	81.7
肥満	20	4.1
無回答	56	11.4

F 6 職業等	559	
こども園・幼稚園・保育園	138	24.7
小学校	414	74.1
その他	2	0.4
通園・通学していない	1	0.2
無回答	4	0.7

F 6-1 学年	414	
1年生	60	14.5
2年生	70	16.9
3年生	83	20.0
4年生	65	15.7
5年生	61	14.7
6年生	75	18.1
無回答	-	-

F 6 職業等	559	
こども園・幼稚園・保育園	138	24.7
小学校(1～3年生)	213	38.1
小学校(4～6年生)	201	36.0
その他	2	0.4
通園・通学していない	1	0.2
無回答	4	0.7

F 7 同居者	559	
母親	550	98.4
父親	509	91.1
祖父・祖母	149	26.7
兄・姉	269	48.1
弟・妹	259	46.3
その他	19	3.4
無回答	3	0.5

問1 朝食の摂取状況	559	
毎日食べる(週6～7日)	544	97.3
時々食べる(週2～5日)	11	2.0
ほとんど食べない(週0～1日)	2	0.4
無回答	2	0.4

問1-1 朝食を摂取しない理由	13	
食べる時間がない	8	61.5
子どもの好きなものがない	3	23.1
子どもの食欲がない	7	53.8
一緒に食べる人がいない	-	-
家族が食事の用意ができない	-	-
家族に食べる習慣がない	-	-
その他	1	7.7
無回答	-	-

問2① 朝食を一緒に摂取する人	559	
家族全員で食べる	157	28.1
大人の誰かと食べる	232	41.5
子どもだけで食べる	138	24.7
子どもひとりだけで食べる	27	4.8
ほとんど食べない	1	0.2
無回答	4	0.7

問2② 夕食を一緒に摂取する人	559	
家族全員で食べる	241	43.1
大人の誰かと食べる	279	49.9
子どもだけで食べる	21	3.8
子どもひとりだけで食べる	-	-
ほとんど食べない	-	-
無回答	18	3.2

問3 栄養バランスへの気遣い	559	
気をつけている	305	54.6
少し気をつけている	238	42.6
気をつけていない	8	1.4
わからない	4	0.7
無回答	4	0.7

問4 コンビニ食品等で食事をすませた回数	559	
なし	300	53.7
1～3回	254	45.4
4～7回	-	-
8～14回	1	0.2
15回以上	-	-
無回答	4	0.7

問4 外食で食事をすませた回数	559	
なし	254	45.4
1～3回	297	53.1
4～7回	1	0.2
8～14回	-	-
15回以上	-	-
無回答	7	1.3

◆◆◆ 4. 集計表

4～12歳 集計結果 (左列：人 右列：%)

問5 おやつ摂取状況	559	
ほぼ毎日食べる	410	73.3
時々食べる	123	22.0
ほとんど食べない	15	2.7
食べない	3	0.5
無回答	8	1.4

問5-1 おやつを食べる時間の習慣性	533	
決まっている	140	26.3
だいたい決まっている	322	60.4
決まっていない	71	13.3
無回答	-	-

問6 甘いおやつ摂取回数	559	
0回	43	7.7
1回	375	67.1
2回	109	19.5
3回以上	24	4.3
無回答	8	1.4

問7 夕食後の間食	559	
よく食べたり、飲んだりする	64	11.4
たまに食べたり、飲んだりする	295	52.8
食べない(飲まない)	195	34.9
無回答	5	0.9

問8 歯科健診受診の有無	559	
受けている	467	83.5
受けていない	87	15.6
無回答	5	0.9

問9 フッ素(フッ化物)塗布経験	559	
ある	442	79.1
ない	96	17.2
わからない	17	3.0
無回答	4	0.7

問9-1 フッ素(フッ化物)塗布を初めてした年齢	442	
1歳以下	40	9.0
2歳	68	15.4
3歳	147	33.3
4歳	63	14.3
5歳	57	12.9
6歳	21	4.8
7歳以上	17	3.8
無回答	29	6.6

問9-2 定期的なフッ素(フッ化物)塗布の有無	442	
はい(している)	302	68.3
いいえ(していない)	138	31.2
無回答	2	0.5

問10 フッ素(フッ化物)入り歯みがき剤の使用状況	559	
使っている	417	74.6
使っていない	107	19.1
わからない	26	4.7
無回答	9	1.6

問11 むし歯予防に効果があると思うもの	559	
キシリトールの摂取	93	16.6
歯へのフッ素塗布やフッ素洗口	354	63.3
シーラント(歯の溝をうめる)	155	27.7
フッ素入り歯みがき剤の利用	316	56.5
食後の歯みがき	478	85.5
適切な時期の卒乳	43	7.7
規則正しい食生活	343	61.4
その他	30	5.4
わからない	13	2.3
無回答	5	0.9

問12 寝る時刻	559	
19時前	1	0.2
19時台	3	0.5
20時台	91	16.3
21時台	333	59.6
22時台	119	21.3
23時台	8	1.4
24時台	-	-
25時以降	-	-
無回答	4	0.7

問12 起きる時刻	559	
6時前	23	4.1
6時台	433	77.5
7時台	90	16.1
8時台	9	1.6
9時台	-	-
10時以降	-	-
無回答	4	0.7

問12 平均睡眠時間	559	
4時間未満	-	-
4～5時間未満	-	-
5～6時間未満	-	-
6～7時間未満	1	0.2
7～8時間未満	13	2.3
8～9時間未満	144	25.8
9時間以上	397	71.0
無回答	4	0.7

問13 子どもが休日に遊ぶ場所	559	
家の中が多い	144	25.8
家の外が多い	168	30.1
同じくらいである	242	43.3
無回答	5	0.9

問14 子どもの身体を動かす時間	559	
しない	89	15.9
30分未満	168	30.1
30分～1時間未満	151	27.0
1～2時間未満	123	22.0
2時間以上	24	4.3
無回答	4	0.7

問15 テレビやDVD、タブレットなどを見る時間	559	
見ない・やらない	13	2.3
1時間未満	190	34.0
1～2時間未満	230	41.1
2～3時間未満	90	16.1
3時間以上	31	5.5
無回答	5	0.9

問16 絵本や本などを読む時間	559	
読まない	83	14.8
1時間未満	427	76.4
1～2時間未満	41	7.3
2～3時間未満	4	0.7
3時間以上	-	-
無回答	4	0.7

問17 同居者の喫煙の有無	559	
いる	194	34.7
いない	365	65.3
無回答	-	-

問17-1 喫煙する同居者	194	
父親	164	84.5
母親	35	18.0
祖父	19	9.8
祖母	7	3.6
その他	5	2.6
無回答	3	1.5

4～12歳 集計結果 (左列：人 右列：%)

問17-2 喫煙者の子どもへの配慮	194	
子どもの近くでもふつうに吸っている	5	2.6
子どもの近くでは できるだけ吸わないように気をつけている	90	46.4
子どもの近くでは絶対に吸わない	99	51.0
その他	-	-
無回答	-	-

問18 子どもの将来の喫煙に対する考え	559	
吸ってもよい	-	-
どちらでもよい	43	7.7
吸わないでほしい	515	92.1
無回答	1	0.2

問19 受動喫煙による子どもへの影響	559	
赤ちゃんの突然死(SIDS)	240	42.9
気管支喘息・肺炎・気管支炎	464	83.0
むし歯	36	6.4
中耳炎	13	2.3
成人になってからの肺がんリスクが高まる	426	76.2
知能の低下	135	24.2
歯ぐきの黒ずみ(メラニン色素沈着)	139	24.9
その他	7	1.3
わからない	18	3.2
特に影響はない	2	0.4
無回答	3	0.5

問20 かかりつけ医の有無	559	
はい(かかりつけ医をもっている)	515	92.1
いいえ(かかりつけ医をもっていない)	44	7.9
無回答	-	-

問21 子どもの現在の健康状態	559	
よい	463	82.8
まあよい	70	12.5
ふつう	23	4.1
あまりよくない	3	0.5
よくない	-	-
無回答	-	-

問22 子どもの保護者の現在の健康状態	559	
よい	274	49.0
まあよい	169	30.2
ふつう	85	15.2
あまりよくない	30	5.4
よくない	1	0.2
無回答	-	-

問23 育児・子育ての自信	559	
よくある	45	8.1
時々ある	339	60.6
あまりない	140	25.0
ない	33	5.9
無回答	2	0.4

問24 育児・子育ての相談相手	559	
配偶者	455	81.4
父親・母親	399	71.4
その他の家族・親戚	148	26.5
友人・知人	361	64.6
近所の人	66	11.8
医師・歯科医師	23	4.1
保健師	3	0.5
助産師	-	-
栄養士	1	0.2
歯科衛生士	4	0.7
スクールカウンセラー	5	0.9
学校の先生	109	19.5
こども園・幼稚園・保育園の先生	87	15.6
子育てサークル	-	-
インターネット・SNS	20	3.6
その他	10	1.8
誰もいない	7	1.3
無回答	-	-

問25 子どもへの虐待の通報先の認知度	559	
はい(知っている)	264	47.2
いいえ(知らない)	290	51.9
無回答	5	0.9

問26 子どもの健康に関して関心があること	559	
発育(肥満・やせ)	172	30.8
栄養のバランス	235	42.0
生活習慣の乱れ	140	25.0
食品の安全性	152	27.2
アレルギー	151	27.0
運動不足	92	16.5
睡眠・休養	156	27.9
虐待、育児の不安	14	2.5
むし歯	105	18.8
不慮の事故防止	114	20.4
視力の低下	126	22.5
言語の発達	38	6.8
受動喫煙の害	11	2.0
運動能力・体力の低下	91	16.3
心の問題(不登校、いじめなど)	198	35.4
その他	17	3.0
特になし	17	3.0
無回答	1	0.2

◆◆◆ 4. 集計表

12～19歳 集計結果 (左列：人 右列：%)

F 1 居住地区	364	
葵区	132	36.3
駿河区	106	29.1
清水区	124	34.1
無回答	2	0.5

F 2 性別	364	
男性	174	47.8
女性	189	51.9
無回答	1	0.3

F 3 年齢	364	
12～14歳	161	44.2
15～17歳	141	38.7
18～19歳	56	15.4
無回答	6	1.6

F 4 職業等	364	
中学生	178	48.9
高校生	139	38.2
大学生	22	6.0
短大・専門学校生	12	3.3
会社員・公務員	8	2.2
自営業	-	-
パート、アルバイト	3	0.8
無職	-	-
その他	1	0.3
無回答	1	0.3

F 4-1 学年	317	
中学1年生	64	20.2
中学2年生	51	16.1
中学3年生	63	19.9
高校1年生	55	17.4
高校2年生	40	12.6
高校3年生	44	13.9
無回答	-	-

F 4 職業等	364	
中学1年生	64	17.6
中学2年生	51	14.0
中学3年生	63	17.3
高校1年生	55	15.1
高校2年生	40	11.0
高校3年生	44	12.1
大学生	22	6.0
短大・専門学校生	12	3.3
会社員・公務員	8	2.2
自営業	-	-
パート・アルバイト	3	0.8
無職	-	-
その他	1	0.3
無回答	1	0.3

F 5 同居者	364	
父親	311	85.4
母親	341	93.7
兄・姉	124	34.1
弟・妹	175	48.1
祖父・祖母	102	28.0
その他	5	1.4
ひとり暮らし	14	3.8
無回答	1	0.3

F 6 身長	364	
120.0cm未満	-	-
120.0～130.0cm未満	-	-
130.0～140.0cm未満	3	0.8
140.0～150.0cm未満	41	11.3
150.0～160.0cm未満	108	29.7
160.0～170.0cm未満	128	35.2
170.0cm以上	65	17.9
無回答	19	5.2

F 6 体重	364	
40.0kg未満	35	9.6
40.0～45.0kg未満	42	11.5
45.0～50.0kg未満	68	18.7
50.0～55.0kg未満	85	23.4
55.0～60.0kg未満	46	12.6
60.0～65.0kg未満	24	6.6
65.0kg以上	36	9.9
無回答	28	7.7

F 6 体型	364	
やせ	17	4.7
普通	288	79.1
肥満	25	6.9
無回答	34	9.3

問1 朝食の摂取状況	364	
毎日食べる(週6～7日)	316	86.8
時々食べる(週2～5日)	33	9.1
ほとんど食べない(週0～1日)	13	3.6
無回答	2	0.5

問1-1 朝食を摂取しない理由	46	
食べる時間がない(寝坊をするなど)	30	65.2
好きなものがない(好き嫌いがあがる)	-	-
食欲がない	16	34.8
一緒に食べる人がいない	1	2.2
食事の用意ができていない	2	4.3
以前から食べる習慣がない	7	15.2
その他	4	8.7
無回答	-	-

問2 夜食の摂取状況	364	
ほぼ毎日食べる	100	27.5
時々食べる	70	19.2
ほとんど食べない	60	16.5
食べない	131	36.0
無回答	3	0.8

問3 栄養バランスへの気遣い	364	
気をつけている	93	25.5
少し気をつけている	175	48.1
気をつけていない	83	22.8
わからない	10	2.7
無回答	3	0.8

問4 栄養補助食品の使用状況	364	
よく使う	22	6.0
たまに使う	55	15.1
使わない	284	78.0
無回答	3	0.8

問5 家族や友人との食事摂取状況	364	
ほぼ毎日する	313	86.0
時々する	34	9.3
ほとんどしない	12	3.3
まったくしない	4	1.1
無回答	1	0.3

問6 コンビニ食品等で食事をすませた回数	364	
なし	175	48.1
1～3回	154	42.3
4～7回	22	6.0
8～14回	11	3.0
15回以上	-	-
無回答	2	0.5

12～19歳 集計結果 (左列：人 右列：%)

問6 外食で食事をすませた回数	364	
なし	191	52.5
1～3回	161	44.2
4～7回	9	2.5
8～14回	-	-
15回以上	-	-
無回答	3	0.8

問7 栄養成分表示を見たことの有無	364	
見たことがある	298	81.9
見たことがない	32	8.8
わからない	33	9.1
無回答	1	0.3

問7-1 栄養成分表示を参考にすることの有無	298	
参考にしている	40	13.4
参考にすることもある	106	35.6
参考にしていない(特に気にしなかった)	152	51.0
無回答	-	-

問8 歩く時間	364	
0分	10	2.7
1～30分未満	98	26.9
30～60分未満	122	33.5
60～90分未満	58	15.9
90～120分未満	16	4.4
120～150分未満	16	4.4
150～180分未満	5	1.4
180分以上	17	4.7
無回答	22	6.0

問9 30分以上の運動の実施状況	364	
週2回以上している	219	60.2
週1回程度している	33	9.1
月2～3回程度している	12	3.3
月1回程度している	7	1.9
ほとんどしていない	87	23.9
無回答	6	1.6

問10 体型の自己評価	364	
太っていると思う	82	22.5
普通であると思う	206	56.6
やせていると思う	72	19.8
無回答	4	1.1

問11 ダイエットの実施状況	364	
はい	49	13.5
いいえ	313	86.0
無回答	2	0.5

問11-1 ダイエットの目的	49	
健康のため	4	8.2
きれいに(格好よく)なりたいたため	25	51.0
太りはじめたため	16	32.7
病気を指摘されたため	-	-
その他	4	8.2
無回答	-	-

問12 適正体重の認知度	364	
知っている	61	16.8
だいたい知っている	141	38.7
知らない	159	43.7
無回答	3	0.8

問12-1 適正体重維持のための食事量の認知度	202	
知っている	19	9.4
だいたい知っている	73	36.1
知らない	105	52.0
無回答	5	2.5

問13 性感染症予防の良い方法	364	
コンドームの使用	141	38.7
ピルの使用・避妊する	49	13.5
性交しない	111	30.5
不特定人や不特定多数と性行為をしない	109	29.9
ワクチン・予防接種	44	12.1
その他	1	0.3
わからない	132	36.3
無回答	11	3.0

問14 性感染症でうつる病気の認知度	364	
エイズ(HIV感染症)	204	56.0
性器クラミジア感染症	108	29.7
性器ヘルペス	81	22.3
尖圭コンジローマ	36	9.9
淋菌感染症	67	18.4
臍トリコモナス症	39	10.7
梅毒	72	19.8
その他	-	-
わからない	142	39.0
無回答	12	3.3

問15 ストレスの有無	364	
大いにある	50	13.7
多少ある	180	49.5
あまりない	68	18.7
まったくない	34	9.3
わからない	30	8.2
無回答	2	0.5

問15-1 ストレスの原因	298	
勉強のこと	201	67.4
仕事のこと	21	7.0
家庭のこと	43	14.4
人間関係のこと	138	46.3
将来のこと	87	29.2
恋愛のこと	27	9.1
健康のこと	22	7.4
経済的なこと	18	6.0
その他	29	9.7
無回答	10	3.4

問16 悩みなどの相談相手	364	
父親	69	19.0
母親	196	53.8
祖父・祖母	19	5.2
その他の家族・親戚	22	6.0
スクールカウンセラー	5	1.4
学校の先生	33	9.1
友人・知人	245	67.3
先輩	23	6.3
職場の上司や同僚	3	0.8
病院	3	0.8
役所などの相談窓口	1	0.3
電話、テレビ、ラジオなどでの相談	3	0.8
インターネット・SNS	22	6.0
その他	4	1.1
話したり、相談したりしない	42	11.5
相談相手はいない	8	2.2
無回答	7	1.9

問17 寝る時刻	364	
19時前	-	-
19時台	-	-
20時台	3	0.8
21時台	9	2.5
22時台	92	25.3
23時台	141	38.7
24時台	82	22.5
25時以降	34	9.3
無回答	3	0.8

◆◆◆ 4. 集計表

12～19歳 集計結果 (左列：人 右列：%)

問17 起きる時刻	364	
6時前	44	12.1
6時台	215	59.1
7時台	87	23.9
8時台	8	2.2
9時台	3	0.8
10時以降	3	0.8
無回答	4	1.1

問17 平均睡眠時間	364	
4時間未満	1	0.3
4～5時間未満	4	1.1
5～6時間未満	23	6.3
6～7時間未満	96	26.4
7～8時間未満	133	36.5
8～9時間未満	88	24.2
9時間以上	15	4.1
無回答	4	1.1

問18 睡眠による十分な休養状況	364	
はい(とれていると思う)	216	59.3
いいえ(とれていないと思う)	143	39.3
無回答	5	1.4

問19 ゲームやインターネットをする時間	364	
やらない	30	8.2
1時間未満	84	23.1
1～2時間未満	110	30.2
2～3時間未満	80	22.0
3時間以上	58	15.9
無回答	2	0.5

問20 喫煙の有無	364	
吸っている	2	0.5
吸ったことがあるが、現在は吸っていない	3	0.8
吸ったことはない	356	97.8
無回答	3	0.8

問20-1 未成年のタバコの入手方法	2	
自動販売機で買う	-	-
店で買う	2	100.0
友達からもらう	-	-
家にあるものを吸う	-	-
その他	-	-
無回答	-	-

問20-2 1日の平均喫煙本数	2	
1～10本	2	100.0
11～20本	-	-
21～30本	-	-
31～40本	-	-
41本以上	-	-
無回答	-	-

問20-3 喫煙を始めた年齢	2	
15歳以下	2	100.0
16～17歳	-	-
18～19歳	-	-
20～24歳	-	-
25～29歳	-	-
30歳以上	-	-
無回答	-	-

問21 将来の喫煙意向	364	
ぜひ吸ってみたい	1	0.3
少しは吸ってみたい	5	1.4
どちらとも言えない	25	6.9
あまり吸いたくない	32	8.8
ぜったい吸いたくない	297	81.6
無回答	4	1.1

問22 喫煙による影響	364	
肺がん	324	89.0
ぜんそく	189	51.9
気管支炎	175	48.1
心臓病	134	36.8
脳卒中	107	29.4
胃かいよう	45	12.4
妊娠への悪影響	204	56.0
歯周病	139	38.2
COPD(慢性閉塞性肺疾患)	70	19.2
中耳炎	14	3.8
わからない	22	6.0
無回答	11	3.0

問23 受動喫煙防止の認知度	364	
はい(聞いたことがある)	243	66.8
いいえ(聞いたことはない)	111	30.5
無回答	10	2.7

問24 受動喫煙の状況	364	
ほとんど毎日あった	31	8.5
週に数回あった	88	24.2
月に数回あった	94	25.8
ほとんどなかった	143	39.3
無回答	8	2.2

問25 未成年の飲酒経験	364	
飲んでいる	8	2.2
飲んだことはあるが、現在は飲んでいない	30	8.2
飲んだことはない	323	88.7
無回答	3	0.8

問25-1 未成年のアルコールの入手方法	8	
自動販売機で買う	-	-
店で買う	1	12.5
友達からもらう	2	25.0
家にあるものを飲む	1	12.5
飲食店で飲む	4	50.0
その他	1	12.5
無回答	-	-

問25-2 未成年の飲酒頻度	8	
毎日飲む	-	-
週5、6日飲む	-	-
週3、4日飲む	-	-
週1、2日飲む	-	-
月1～3日	5	62.5
月1日未満(年に数回)	3	37.5
無回答	-	-

問25-3 飲酒を始めた年齢	8	
15歳以下	1	12.5
16～17歳	2	25.0
18～19歳	5	62.5
20～24歳	-	-
25～29歳	-	-
30歳以上	-	-
無回答	-	-

問26 歯みがき回数	364	
1日1回	50	13.7
1日2回	209	57.4
1日3回以上	84	23.1
しない日もある	18	4.9
無回答	3	0.8

問27 フッ素(フッ化物)入り歯みがき剤の使用状況	364	
使っている	180	49.5
使っていない	82	22.5
わからない	97	26.6
無回答	5	1.4

12～19歳 集計結果 (左列：人 右列：%)

問28 歯間清掃用補助用具の使用状況	364	
ほぼ毎日使っている	21	5.8
時々使っている	116	31.9
使っていない	224	61.5
無回答	3	0.8

問29 歯科健診受診の有無	364	
受けている	209	57.4
受けていない	152	41.8
無回答	3	0.8

問30 口腔症状（歯や口に関する症状）	364	
むし歯	64	17.6
歯肉炎	30	8.2
口臭	23	6.3
口の閉鎖時に音がしたり痛んだりする	17	4.7
かみあわせ、歯並びが悪い	102	28.0
ない	165	45.3
無回答	12	3.3

問31 現在の健康状態	364	
よい	151	41.5
まあよい	116	31.9
ふつう	73	20.1
あまりよくない	15	4.1
よくない	4	1.1
無回答	5	1.4

問32 身体的・精神的な症状	364	
肩こり	97	26.6
頭痛	75	20.6
耳鳴り・難聴	19	5.2
めまい	43	11.8
目の疲れ、視力の低下	119	32.7
せき・たん	31	8.5
疲れやすい	94	25.8
動悸・息切れ	10	2.7
腹のはり、腹痛	28	7.7
腰痛	49	13.5
眠れない	16	4.4
食欲がない	11	3.0
体重の増減	17	4.7
便秘	33	9.1
下痢	20	5.5
過食	8	2.2
拒食	1	0.3
関節の痛み	34	9.3
その他	14	3.8
ない	92	25.3
無回答	18	4.9

問33 健康に関して関心のあること	364	
適正体重（肥満・やせ）	107	29.4
栄養のバランス	111	30.5
食品の安全性	64	17.6
休養と睡眠	139	38.2
運動習慣や体力の維持	130	35.7
性に関すること	18	4.9
エイズ、性感染症	3	0.8
薬物（シンナー、覚せい剤など）	21	5.8
歯の病気（むし歯、歯周病）	22	6.0
心の問題（ひきこもり、摂食障害など）	44	12.1
生活習慣病（糖尿病、がんなど）	41	11.3
アレルギー疾患（アトピー、ぜんそくなど）	31	8.5
インターネット依存（SNS、ゲームなど）	63	17.3
不慮の事故（交通事故、家庭内での事故）	13	3.6
虐待・家庭内暴力	16	4.4
その他	1	0.3
特になし	64	17.6
無回答	8	2.2

◆◆◆ 4. 集計表

20～64歳 集計結果 (左列：人 右列：%)

F 1 居住地区	938		問 1 朝食の摂取状況	938	
葵区	350	37.3	毎日食べる(週6～7日)	758	80.8
駿河区	306	32.6	時々食べる(週2～5日)	95	10.1
清水区	279	29.7	ほとんど食べない(週0～1日)	82	8.7
無回答	3	0.3	無回答	3	0.3
F 2 性別	938		問 1-1 朝食を摂取しない理由	177	
男性	367	39.1	食べる時間がない(寝坊をするなど)	63	35.6
女性	568	60.6	好きなものがない(好き嫌いがある)	1	0.6
無回答	3	0.3	食欲がない	62	35.0
F 3 年齢	938		一緒に食べる人がいない	2	1.1
20代	117	12.5	食事の用意ができていない	14	7.9
30代	142	15.1	以前から食べる習慣がない	59	33.3
40代	231	24.6	その他	27	15.3
50代	267	28.5	無回答	2	1.1
60代	174	18.6	問 2 栄養バランスへの気遣い	938	
無回答	7	0.7	気をつけている	395	42.1
F 3 年齢	938		少し気をつけている	436	46.5
青年期(20～29歳)	117	12.5	気をつけていない	101	10.8
壮年期(30～44歳)	249	26.5	わからない	5	0.5
中年期(45～64歳)	565	60.2	無回答	1	0.1
無回答	7	0.7	問 3 薄味の心がけ	938	
F 4 職業等	938		いつも心がけている	177	18.9
会社員・公務員	451	48.1	少し心がけている	503	53.6
自営業	70	7.5	心がけていない	252	26.9
パート、アルバイト	215	22.9	わからない	4	0.4
専業主婦(夫)	119	12.7	無回答	2	0.2
学生(大学・短大・専門学校生)	10	1.1	問 4 脂肪の多い食品の摂取状況	938	
無職	61	6.5	よく食べる	288	30.7
その他	6	0.6	多少食べる	612	65.2
無回答	6	0.6	食べない	31	3.3
F 5 同居者	938		無回答	7	0.7
父親・母親	313	33.4	問 5① 豆類や大豆類の摂取状況	938	
祖父・祖母	34	3.6	ほぼ毎日食べる	243	25.9
配偶者	631	67.3	週3～5回食べる	342	36.5
子ども	467	49.8	週1～2回食べる	300	32.0
孫	16	1.7	ほとんど食べない	45	4.8
兄弟・姉妹	64	6.8	無回答	8	0.9
その他	12	1.3	問 5② 牛乳や乳製品の摂取状況	938	
ひとり暮らし	87	9.3	ほぼ毎日食べる	401	42.8
無回答	4	0.4	週3～5回食べる	205	21.9
F 6 身長	938		週1～2回食べる	226	24.1
140.0cm未満	-	-	ほとんど食べない	103	11.0
140.0～150.0cm未満	27	2.9	無回答	3	0.3
150.0～160.0cm未満	331	35.3	問 5③ 魚類の摂取状況	938	
160.0～170.0cm未満	361	38.5	ほぼ毎日食べる	55	5.9
170.0～180.0cm未満	182	19.4	週3～5回食べる	318	33.9
180.0cm以上	26	2.8	週1～2回食べる	482	51.4
無回答	11	1.2	ほとんど食べない	74	7.9
F 6 体重	938		無回答	9	1.0
40.0kg未満	9	1.0	問 5④ 緑黄色野菜の摂取状況	938	
40.0～50.0kg未満	190	20.3	ほぼ毎日食べる	311	33.2
50.0～60.0kg未満	324	34.5	週3～5回食べる	382	40.7
60.0～70.0kg未満	236	25.2	週1～2回食べる	208	22.2
70.0～80.0kg未満	102	10.9	ほとんど食べない	32	3.4
80.0～90.0kg未満	39	4.2	無回答	5	0.5
90.0kg以上	16	1.7	問 5⑤ 淡色野菜の摂取状況	938	
無回答	22	2.3	ほぼ毎日食べる	399	42.5
F 6 体型	938		週3～5回食べる	373	39.8
やせ	114	12.2	週1～2回食べる	145	15.5
普通	654	69.7	ほとんど食べない	18	1.9
肥満	147	15.7	無回答	3	0.3
無回答	23	2.5			

20～64歳 集計結果 (左列：人 右列：%)

問5⑥ くだもの類の摂取状況	938	
ほぼ毎日食べる	170	18.1
週3～5回食べる	216	23.0
週1～2回食べる	315	33.6
ほとんど食べない	234	24.9
無回答	3	0.3

問6 栄養補助食品の使用状況	938	
よく使う	172	18.3
たまに使う	211	22.5
使わない	553	59.0
無回答	2	0.2

問7 家族や友人との食事摂取状況	938	
ほぼ毎日する	709	75.6
時々する	137	14.6
ほとんどしない	58	6.2
まったくしない	32	3.4
無回答	2	0.2

問8 コンビニ食品等で食事をすませた回数	938	
なし	371	39.6
1～3回	425	45.3
4～7回	111	11.8
8～14回	19	2.0
15回以上	8	0.9
無回答	4	0.4

問8 外食で食事をすませた回数	938	
なし	336	35.8
1～3回	504	53.7
4～7回	77	8.2
8～14回	13	1.4
15回以上	1	0.1
無回答	7	0.7

問9 栄養成分表示を見たことの有無	938	
見たことがある	813	86.7
見たことがない	86	9.2
わからない	31	3.3
無回答	8	0.9

問9-1 栄養成分表示を参考にすることの有無	813	
参考にしている	217	26.7
参考にすることもある	375	46.1
参考にしていない(特に気にしなかった)	221	27.2
無回答	-	-

問10 身体を動かす心がけ	938	
いつも心がけている	262	27.9
時々心がけている	482	51.4
心がけていない	179	19.1
無回答	15	1.6

問11 歩く時間	938	
0分	15	1.6
1～30分未満	337	35.9
30～60分未満	266	28.4
60～90分未満	154	16.4
90～120分未満	24	2.6
120～150分未満	22	2.3
150～180分未満	1	0.1
180分以上	41	4.4
無回答	78	8.3

問12 30分以上の運動の実施状況	938	
週2回以上している	251	26.8
週1回程度している	121	12.9
月2～3回程度している	65	6.9
月1回程度している	38	4.1
ほとんどしていない	453	48.3
無回答	10	1.1

問12-1 週2回以上の運動の1年以上の継続	251	
はい(続けている)	212	84.5
いいえ(続けていない)	39	15.5
無回答	-	-

問13 運動に関する助言・指導の希望	938	
思う	412	43.9
思わない	473	50.4
無回答	53	5.7

問14 ロコモティブシンドロームの認知度	938	
意味もよく知っている	103	11.0
聞いたことがあるが、意味は知らない	203	21.6
知らない(今回、初めて聞いた)	585	62.4
無回答	47	5.0

問15 体型の自己評価	938	
太っていると思う	343	36.6
普通であると思う	466	49.7
やせていると思う	122	13.0
無回答	7	0.7

問16 ダイエットの実施状況	938	
はい(している)	232	24.7
いいえ(していない)	692	73.8
無回答	14	1.5

問16-1 ダイエットの目的	232	
健康のため	100	43.1
きれいに(格好よく)なりたいたため	54	23.3
太りはじめたため	56	24.1
病気を指摘されたため	12	5.2
その他	10	4.3
無回答	-	-

問17 適正体重の認知度	938	
知っている	284	30.3
だいたい知っている	533	56.8
知らない	109	11.6
無回答	12	1.3

問17-1 適正体重維持のための食事量の認知度	817	
知っている	83	10.2
だいたい知っている	371	45.4
知らない	344	42.1
無回答	19	2.3

問18 ストレスの有無	938	
大いにある	272	29.0
多少ある	503	53.6
あまりない	114	12.2
まったくない	27	2.9
わからない	14	1.5
無回答	8	0.9

問18-1 ストレスの原因	889	
勉強のこと	20	2.2
仕事のこと	545	61.3
家庭のこと	404	45.4
人間関係のこと	262	29.5
将来のこと	352	39.6
恋愛のこと	39	4.4
健康のこと	223	25.1
経済的なこと	332	37.3
その他	13	1.5
無回答	33	3.7

問19 ストレス解消法の有無	938	
ある	798	85.1
ない	130	13.9
無回答	10	1.1

◆◆◆ 4. 集計表

20～64歳 集計結果 (左列：人 右列：%)

問19-1 ストレス解消法	798	
運動やスポーツをする	238	29.8
買い物や街をぶらつく	284	35.6
旅行や遠出をする	244	30.6
好きなものを食べる	306	38.3
お酒を飲む	232	29.1
タバコを吸う	76	9.5
友人・知人と会う	284	35.6
家族と団らんする	150	18.8
テレビやDVDを観たり、音楽を聴く	283	35.5
SNSやゲームをする	100	12.5
好きな趣味をする	286	35.8
寝る	267	33.5
電話・メールをする	76	9.5
何かにあたる	21	2.6
その他	34	4.3
無回答	-	-

問20 寝る時刻と起きる時刻の習慣性	938	
だいたい決まっている	802	85.5
不規則である	133	14.2
無回答	3	0.3

問20-1 寝る時刻	802	
19時前	1	0.1
19時台	2	0.2
20時台	10	1.2
21時台	53	6.6
22時台	158	19.7
23時台	299	37.3
24時台	203	25.3
25時以降	75	9.4
無回答	1	0.1

問20-1 起きる時刻	802	
6時前	300	37.4
6時台	351	43.8
7時台	119	14.8
8時台	23	2.9
9時台	5	0.6
10時以降	3	0.4
無回答	1	0.1

問21 平均睡眠時間	938	
4時間未満	17	1.8
4～5時間未満	78	8.3
5～6時間未満	306	32.6
6～7時間未満	322	34.3
7～8時間未満	158	16.8
8～9時間未満	44	4.7
9時間以上	8	0.9
無回答	5	0.5

問22 睡眠による十分な休養状況	938	
はい(とれていると思う)	455	48.5
いいえ(とれていないと思う)	476	50.7
無回答	7	0.7

問23 悩みなどの相談相手	938	
家族	537	57.2
友人・知人	487	51.9
学校の先生	4	0.4
職場の上司や同僚	112	11.9
病院	35	3.7
役所などの相談窓口	9	1.0
電話、テレビ、ラジオなどでの相談	-	-
インターネット・SNS	23	2.5
その他	6	0.6
話したり、相談したりしない	105	11.2
相談相手はいない	63	6.7
無回答	7	0.7

問24 心の悩み等の相談機関の認知度	938	
はい(知っている)	451	48.1
いいえ(知らない)	474	50.5
無回答	13	1.4

問25① 現在の生活の満足度	938	
はい	462	49.3
いいえ	234	24.9
どちらでもない	235	25.1
無回答	7	0.7

問25② 将来への不安の有無	938	
はい	577	61.5
いいえ	168	17.9
どちらでもない	186	19.8
無回答	7	0.7

問25③ 気分が落ち込むことの有無	938	
はい	552	58.8
いいえ	199	21.2
どちらでもない	178	19.0
無回答	9	1.0

問25④ 将来への夢や希望の有無	938	
はい	377	40.2
いいえ	229	24.4
どちらでもない	323	34.4
無回答	9	1.0

問25⑤ 生きがいの有無	938	
はい	464	49.5
いいえ	188	20.0
どちらでもない	279	29.7
無回答	7	0.7

問26 喫煙の有無	938	
吸っている	152	16.2
過去に吸っていた	188	20.0
吸わない	592	63.1
無回答	6	0.6

問26-1 1日の平均喫煙本数	152	
1～10本	64	42.1
11～20本	77	50.7
21～30本	8	5.3
31～40本	2	1.3
41本以上	-	-
無回答	1	0.7

問26-2 喫煙を始めた年齢	152	
15歳以下	6	3.9
16～17歳	4	2.6
18～19歳	27	17.8
20～24歳	106	69.7
25～29歳	5	3.3
30歳以上	3	2.0
無回答	1	0.7

問26-3 禁煙希望の有無	152	
すぐにやめたい	7	4.6
いずれはやめたい	60	39.5
楽にやめられるならやめたい	38	25.0
吸う本数を減らしたい	16	10.5
やめたくない	17	11.2
わからない	14	9.2
無回答	-	-

20～64歳 集計結果 (左列：人 右列：%)

問26-4 喫煙時に気をつけていること	152	
歩きながらタバコを吸わない	103	67.8
子どもがいる場所では吸わない	111	73.0
妊婦がいる場所では吸わない	115	75.7
周囲に人がいる場所では吸わない	63	41.4
家の中、車内では吸わない	63	41.4
換気扇の下で吸う	51	33.6
喫煙所以外では吸わない	102	67.1
ポイ捨てしない	111	73.0
その他	1	0.7
特に気をつけていない	6	3.9
無回答	-	-

問27 喫煙による影響	938	
肺がん	887	94.6
ぜんそく	554	59.1
気管支炎	598	63.8
心臓病	364	38.8
脳卒中	374	39.9
胃かいよう	115	12.3
妊娠への悪影響	662	70.6
歯周病	278	29.6
COPD (慢性閉塞性肺疾患)	324	34.5
中耳炎	25	2.7
わからない	13	1.4
無回答	20	2.1

問28 COPDの認知度	938	
どんな病気かよく知っている	131	14.0
名前は聞いたことがある	299	31.9
知らない(今回、初めて聞いた)	487	51.9
無回答	21	2.2

問29 受動喫煙防止の認知度	938	
はい(聞いたことがある)	729	77.7
いいえ(聞いたことはない)	193	20.6
無回答	16	1.7

問30 受動喫煙の状況	938	
ほとんど毎日あった	164	17.5
週に数回あった	201	21.4
月に数回あった	230	24.5
ほとんどなかった	325	34.6
無回答	18	1.9

問31 飲酒頻度	938	
毎日飲む	144	15.4
週5、6日飲む	62	6.6
週3、4日飲む	54	5.8
週1、2日飲む	94	10.0
月1～3日飲む	148	15.8
ほとんど飲まない	426	45.4
無回答	10	1.1

問31-1 1日の平均飲酒量	260	
1合未満	80	30.8
1合以上2合未満	101	38.8
2合以上3合未満	56	21.5
3合以上	16	6.2
無回答	7	2.7

問31-2 飲酒を始めた年齢	260	
15歳以下	3	1.2
16～17歳	1	0.4
18～19歳	53	20.4
20～24歳	166	63.8
25～29歳	3	1.2
30歳以上	29	11.2
無回答	5	1.9

問32 適正飲酒量の認知度	938	
0.5合	172	18.3
1合	415	44.2
2合	82	8.7
3合	7	0.7
わからない	162	17.3
無回答	100	10.7

問33 自主的に参加している地域の行事	938	
町内会の運動会やお祭り	245	26.1
地域での防災訓練	274	29.2
福祉活動などに対するボランティア活動	46	4.9
公園、道路などの清掃(草刈など)	210	22.4
その他	13	1.4
参加していない	448	47.8
無回答	11	1.2

問34 歯みがき回数	938	
1日1回	124	13.2
1日2回	457	48.7
1日3回以上	336	35.8
しない日もある	16	1.7
無回答	5	0.5

問35 歯間清掃用補助用具の使用状況	938	
ほぼ毎日使っている	203	21.6
時々使っている	326	34.8
使っていない	403	43.0
無回答	6	0.6

問36 歯科健診受診の有無	938	
受けている	365	38.9
受けていない	567	60.4
無回答	6	0.6

問37 歯石除去や歯面清掃受診の有無	938	
受けている	372	39.7
受けていない	561	59.8
無回答	5	0.5

問38 歯周疾患に関する症状	938	
歯をみがいた時、血がでる	221	23.6
歯ぐきが赤くはれている	51	5.4
歯が浮くような感じがする、 歯ぐきがムズムズする	58	6.2
口臭がある	202	21.5
口の中がネバネバする	171	18.2
物をかむ時、歯がぐらぐらする	26	2.8
歯のすき間が広がってきた	237	25.3
歯ぐきが痛むことがある	96	10.2
歯が時々しみることもある	248	26.4
歯ぐきを指で押すと膿がでる	13	1.4
歯が長く伸びた感じがする	142	15.1
歯に歯垢や歯石がたまっている	231	24.6
ない	157	16.7
無回答	45	4.8

問39 口腔機能に関する症状	938	
口が渇く	173	18.4
食事中にむせることがある	93	9.9
食べ物が飲み込みにくい	36	3.8
食べ物をかむのが大変である	26	2.8
ない	595	63.4
無回答	60	6.4

問40 歯の本数	938	
28本	436	46.5
24～27本	317	33.8
20～23本	86	9.2
10～19本	53	5.7
1～9本	22	2.3
0本	7	0.7
無回答	17	1.8

◆◆◆ 4. 集計表

20～64歳 集計結果 (左列：人 右列：%)

問41 現在の健康状態	938	
よい	188	20.0
まあよい	320	34.1
ふつう	279	29.7
あまりよくない	105	11.2
よくない	20	2.1
無回答	26	2.8

問42 身体的・精神的な症状	938	
肩こり	453	48.3
頭痛	206	22.0
耳鳴り・難聴	90	9.6
めまい	103	11.0
目の疲れ、視力の低下	410	43.7
せき・たん	74	7.9
疲労感	397	42.3
動悸・息切れ	47	5.0
腹のはり、腹痛	56	6.0
腰痛	315	33.6
不眠	110	11.7
食欲不振	32	3.4
体重の増減	116	12.4
便秘	116	12.4
下痢	50	5.3
過食	65	6.9
拒食	3	0.3
関節の痛み	137	14.6
その他	28	3.0
ない	75	8.0
無回答	32	3.4

問43 健康診断受診の有無	938	
はい(受けた)	714	76.1
いいえ(受けていない)	199	21.2
無回答	25	2.7

問43-1 健康診断結果の説明等の有無	714	
はい(受けた)	452	63.3
いいえ(受けていない)	261	36.6
無回答	1	0.1

問43-2 健康診断を受診しない理由	199	
治療している	27	13.6
病院や診療所で行う診療として検査した	39	19.6
妊産婦健診や歯科健診、がん検診を受けた	24	12.1
仕事が忙しい	31	15.6
家事や育児で忙しい	36	18.1
受け方がわからない	24	12.1
健康なので受診する必要がない	20	10.1
毎年受ける必要性を感じない	23	11.6
結果が不安	21	10.6
費用がかかる	45	22.6
その他	22	11.1
無回答	4	2.0

問44 がん検診受診の有無	938	
胃がん検診(バリウムまたは内視鏡など)	315	33.6
肺がん検診(胸のレントゲン撮影や喀痰検査など)	258	27.5
大腸がん検診(便潜血反応検査=検便など)	249	26.5
子宮がん検診(子宮の細胞診検査など)	255	27.2
乳がん検診(マンモグラフィ撮影など)	231	24.6
その他	8	0.9
受けていない	376	40.1
無回答	43	4.6

問44-1 がん検診を受診しない理由	376	
通院(病院で検査や治療など)している	32	8.5
仕事が忙しい	90	23.9
家事や育児で忙しい	33	8.8
受け方がわからない	65	17.3
健康なので受診する必要がない	69	18.4
毎年受ける必要性を感じない	51	13.6
結果が不安	34	9.0
費用がかかる	95	25.3
検査に不安がある	39	10.4
その他	50	13.3
無回答	9	2.4

問45 かかりつけ医の有無	938	
はい(かかりつけ医をもっている)	493	52.6
いいえ(かかりつけ医をもっていない)	411	43.8
無回答	34	3.6

問46 健康に関して関心のあること	938	
適正体重(肥満・やせ)	332	35.4
栄養のバランス	268	28.6
食品の安全性	175	18.7
休養と睡眠	255	27.2
タバコと健康	49	5.2
飲酒と健康	68	7.2
運動習慣や体力の維持	325	34.6
性に関すること	9	1.0
エイズ、性感染症	6	0.6
結核などの感染症	5	0.5
更年期障害	128	13.6
妊娠・出産	39	4.2
不妊	31	3.3
薬物(シンナー、覚せい剤など)	2	0.2
歯の病気(むし歯、歯周病)	155	16.5
歯の喪失(入れ歯)	26	2.8
心の問題(ひきこもり、摂食障害など)	105	11.2
生活習慣病(糖尿病、高血圧、がんなど)	334	35.6
認知症予防・寝たきり予防	173	18.4
アレルギー疾患(アトピー、ぜんそくなど)	118	12.6
インターネット依存(SNS、ゲームなど)	37	3.9
不慮の事故(交通事故、家庭内での事故)	36	3.8
虐待・家庭内暴力	9	1.0
その他	11	1.2
特になし	65	6.9
無回答	32	3.4

問47-1は、就労している方が回答		
問47 1日の平均労働時間	742	
5時間未満	77	10.4
5～7時間	179	24.1
8～9時間	316	42.6
10時間以上	156	21.0
無回答	14	1.9

問48 健康診断受診機会の有無	742	
ある	601	81.0
ない	103	13.9
わからない	15	2.0
無回答	23	3.1

問48-1 再検査や相談などの機会の有無	601	
ある	462	76.9
ない	86	14.3
わからない	48	8.0
無回答	5	0.8

65歳以上 集計結果 (左列：人 右列：%)

F 1 居住地区	592	
葵区	210	35.5
駿河区	167	28.2
清水区	210	35.5
無回答	5	0.8

F 2 性別	592	
男性	257	43.4
女性	330	55.7
無回答	5	0.8

F 3 年齢	592	
65～69歳	201	34.0
70～74歳	159	26.9
75～79歳	128	21.6
80歳以上	96	16.2
無回答	8	1.4

F 3 年齢	592	
前期高齢期 (65～74歳)	360	60.8
後期高齢期 (75歳以上)	224	37.8
無回答	8	1.4

F 4 職業等	592	
会社員・公務員	29	4.9
自営業	70	11.8
パート、アルバイト	56	9.5
専業主婦 (夫)	124	20.9
無職	293	49.5
その他	11	1.9
無回答	9	1.5

F 5 同居者	592	
配偶者	387	65.4
子ども	222	37.5
孫	73	12.3
父親・母親	26	4.4
兄弟・姉妹	9	1.5
その他	1	0.2
ひとり暮らし	90	15.2
無回答	14	2.4

F 6 身長	592	
140.0cm未満	5	0.8
140.0～150.0cm未満	90	15.2
150.0～160.0cm未満	241	40.7
160.0～170.0cm未満	185	31.3
170.0～180.0cm未満	48	8.1
180.0cm以上	4	0.7
無回答	19	3.2

F 6 体重	592	
40.0kg未満	17	2.9
40.0～50.0kg未満	132	22.3
50.0～60.0kg未満	218	36.8
60.0～70.0kg未満	150	25.3
70.0～80.0kg未満	45	7.6
80.0～90.0kg未満	9	1.5
90.0kg以上	1	0.2
無回答	20	3.4

F 6 体型	592	
やせ	56	9.5
普通	400	67.6
肥満	114	19.3
無回答	22	3.7

問1 朝食の摂取状況	592	
毎日食べる (週6～7日)	561	94.8
時々食べる (週2～5日)	9	1.5
ほとんど食べない (週0～1日)	11	1.9
無回答	11	1.9

問1-1 朝食を摂取しない理由	20	
食べる時間がない (寝坊をするなど)	3	15.0
好きなものがない (好き嫌いがある)	-	-
食欲がない	5	25.0
一緒に食べる人がいない	1	5.0
食事の用意ができていない	-	-
以前から食べる習慣がない	9	45.0
その他	6	30.0
無回答	1	5.0

問2 栄養バランスへの気遣い	592	
気をつけている	352	59.5
少し気をつけている	189	31.9
気をつけていない	38	6.4
わからない	3	0.5
無回答	10	1.7

問3 薄味の心がけ	592	
いつも心がけている	220	37.2
少し心がけている	287	48.5
心がけていない	76	12.8
わからない	2	0.3
無回答	7	1.2

問4① 豆類や大豆類の摂取状況	592	
ほぼ毎日食べる	208	35.1
週3～5回食べる	195	32.9
週1～2回食べる	136	23.0
ほとんど食べない	11	1.9
無回答	42	7.1

問4② 牛乳や乳製品の摂取状況	592	
ほぼ毎日食べる	313	52.9
週3～5回食べる	98	16.6
週1～2回食べる	95	16.0
ほとんど食べない	53	9.0
無回答	33	5.6

問4③ 魚類の摂取状況	592	
ほぼ毎日食べる	105	17.7
週3～5回食べる	216	36.5
週1～2回食べる	237	40.0
ほとんど食べない	17	2.9
無回答	17	2.9

問4④ 緑黄色野菜の摂取状況	592	
ほぼ毎日食べる	224	37.8
週3～5回食べる	205	34.6
週1～2回食べる	129	21.8
ほとんど食べない	13	2.2
無回答	21	3.5

問4⑤ 淡色野菜の摂取状況	592	
ほぼ毎日食べる	285	48.1
週3～5回食べる	202	34.1
週1～2回食べる	72	12.2
ほとんど食べない	9	1.5
無回答	24	4.1

問4⑥ くだもの摂取状況	592	
ほぼ毎日食べる	212	35.8
週3～5回食べる	164	27.7
週1～2回食べる	154	26.0
ほとんど食べない	44	7.4
無回答	18	3.0

問5 栄養補助食品の使用状況	592	
よく使う	120	20.3
たまに使う	97	16.4
使わない	353	59.6
無回答	22	3.7

◆◆◆ 4. 集計表

65歳以上 集計結果 (左列：人 右列：%)

問6 家族や友人との食事摂取状況	592	
ほぼ毎日する	416	70.3
時々する	85	14.4
ほとんどしない	46	7.8
まったくしない	30	5.1
無回答	15	2.5

問7 身体を動かす心がけ	592	
いつも心がけている	285	48.1
時々心がけている	233	39.4
心がけていない	53	9.0
無回答	21	3.5

問8 歩く時間	592	
0分	1	0.2
1～30分未満	121	20.4
30～60分未満	203	34.3
60～90分未満	96	16.2
90～120分未満	21	3.5
120～150分未満	28	4.7
150～180分未満	1	0.2
180分以上	8	1.4
無回答	113	19.1

問9 30分以上の運動の実施状況	592	
週2回以上している	250	42.2
週1回程度している	93	15.7
月2～3回程度している	49	8.3
月1回程度している	15	2.5
ほとんどしていない	150	25.3
無回答	35	5.9

問9-1 週2回以上の運動の1年以上の継続	250	
はい(続けている)	237	94.8
いいえ(続けていない)	10	4.0
無回答	3	1.2

問10 運動に関する助言・指導の希望	592	
思う	225	38.0
思わない	316	53.4
無回答	51	8.6

問11 ロコモティブシンドロームの認知度	592	
意味もよく知っている	74	12.5
聞いたことがあるが、意味は知らない	170	28.7
知らない(今回、初めて聞いた)	319	53.9
無回答	29	4.9

問12 転倒経験	592	
はい(転んだことがある)	112	18.9
いいえ(転んだことはない)	461	77.9
無回答	19	3.2

問13 しぞ〜かでん体操の認知度	592	
はい(知っている)	172	29.1
いいえ(知らない)	403	68.1
無回答	17	2.9

問14 ストレスの有無	592	
大いにある	68	11.5
多少ある	267	45.1
あまりない	166	28.0
まったくない	53	9.0
わからない	23	3.9
無回答	15	2.5

問14-1 ストレスの原因	501	
健康のこと	207	41.3
仕事のこと	60	12.0
家庭のこと	140	27.9
人間関係のこと	85	17.0
将来のこと	138	27.5
恋愛のこと	-	-
勉強のこと	4	0.8
経済的なこと	119	23.8
その他	15	3.0
無回答	78	15.6

問15 ストレス解消法の有無	592	
ある	426	72.0
ない	129	21.8
無回答	37	6.3

問15-1 ストレス解消法	426	
運動やスポーツをする	148	34.7
買い物や街をぶらつく	124	29.1
旅行や遠出をする	117	27.5
好きなものを食べる	124	29.1
お酒を飲む	92	21.6
タバコを吸う	21	4.9
友人・知人と会う	147	34.5
家族と団らんする	52	12.2
テレビやDVDを観たり、音楽を聴く	136	31.9
SNSやゲームをする	11	2.6
好きな趣味をする	180	42.3
寝る	104	24.4
電話・メールをする	41	9.6
何かにあたる	5	1.2
その他	32	7.5
無回答	-	-

問16 睡眠による十分な休養状況	592	
はい(とれていると思う)	443	74.8
いいえ(とれていないと思う)	136	23.0
無回答	13	2.2

問17 悩みなどの相談相手	592	
家族	331	55.9
友人・知人	204	34.5
職場の上司や同僚	4	0.7
病院	31	5.2
役所などの相談窓口	4	0.7
電話、テレビ、ラジオでの相談	4	0.7
インターネット・SNS	3	0.5
その他	6	1.0
話したり、相談したりしない	73	12.3
相談相手はいない	31	5.2
無回答	44	7.4

問18 こころの悩み等の相談機関の認知度	592	
はい(知っている)	230	38.9
いいえ(知らない)	323	54.6
無回答	39	6.6

問19 趣味の有無	592	
もっている	407	68.8
もっていない	157	26.5
無回答	28	4.7

問20① 現在の生活の満足度	592	
はい	321	54.2
いいえ	86	14.5
どちらでもない	138	23.3
無回答	47	7.9

65歳以上 集計結果 (左列：人 右列：%)

問20② 将来への不安の有無	592	
はい	254	42.9
いいえ	161	27.2
どちらでもない	130	22.0
無回答	47	7.9

問20③ 気分が落ち込むことの有無	592	
はい	217	36.7
いいえ	221	37.3
どちらでもない	105	17.7
無回答	49	8.3

問20④ 将来への夢や希望の有無	592	
はい	156	26.4
いいえ	167	28.2
どちらでもない	210	35.5
無回答	59	10.0

問20⑤ 生きがいの有無	592	
はい	258	43.6
いいえ	95	16.0
どちらでもない	189	31.9
無回答	50	8.4

問21 喫煙の有無	592	
吸っている	56	9.5
過去に吸っていた	123	20.8
吸わない	393	66.4
無回答	20	3.4

問21-1 1日の平均喫煙本数	56	
1～10本	23	41.1
11～20本	26	46.4
21～30本	3	5.4
31～40本	4	7.1
41本以上	-	-
無回答	-	-

問21-2 禁煙希望の有無	56	
すぐにやめたい	3	5.4
いずれはやめたい	18	32.1
楽にやめられるならやめたい	11	19.6
吸う本数を減らしたい	10	17.9
やめたくない	8	14.3
わからない	5	8.9
無回答	1	1.8

問21-3 喫煙時に気をつけていること	56	
歩きながらタバコを吸わない	33	58.9
子どもがいる場所では吸わない	44	78.6
妊婦がいる場所では吸わない	40	71.4
周囲に人がいる場所では吸わない	30	53.6
家の中、車内では吸わない	24	42.9
換気扇の下で吸う	21	37.5
喫煙所以外では吸わない	27	48.2
ポイ捨てしない	46	82.1
その他	2	3.6
特に気をつけていない	3	5.4
無回答	-	-

問22 喫煙による影響	592	
肺がん	460	77.7
ぜんそく	297	50.2
気管支炎	354	59.8
心臓病	169	28.5
脳卒中	122	20.6
胃かいよう	42	7.1
妊娠への悪影響	214	36.1
歯周病	85	14.4
COPD(慢性閉塞性肺疾患)	128	21.6
中耳炎	4	0.7
わからない	21	3.5
無回答	89	15.0

問23 COPDの認知度	592	
どんな病気かよく知っている	53	9.0
名前は聞いたことがある	191	32.3
知らない(今回、初めて聞いた)	295	49.8
無回答	53	9.0

問24 受動喫煙防止の認知度	592	
はい(聞いたことがある)	355	60.0
いいえ(聞いたことはない)	177	29.9
無回答	60	10.1

問25 受動喫煙の状況	592	
ほとんど毎日あった	36	6.1
週に数回あった	49	8.3
月に数回あった	109	18.4
ほとんどなかった	339	57.3
無回答	59	10.0

問26 飲酒頻度	592	
毎日飲む	122	20.6
週5、6日飲む	33	5.6
週3、4日飲む	24	4.1
週1、2日飲む	33	5.6
月1～3日飲む	47	7.9
ほとんど飲まない	300	50.7
無回答	33	5.6

問26-1 1日の平均飲酒量	179	
1合未満	70	39.1
1合以上2合未満	63	35.2
2合以上3合未満	31	17.3
3合以上	4	2.2
無回答	11	6.1

問26-2 禁酒希望の有無	179	
やめたいと思う	5	2.8
飲む量を減らしたい	29	16.2
やめたいけれどもやめられない	6	3.4
やめる気はない	129	72.1
無回答	10	5.6

問27 適正飲酒量の認知度	592	
0.5合	48	8.1
1合	247	41.7
2合	61	10.3
3合	3	0.5
わからない	97	16.4
無回答	136	23.0

問28 自主的に参加している地域の行事	592	
町内会の運動会やお祭り	177	29.9
地域での防災訓練	256	43.2
福祉活動などに対するボランティア活動	65	11.0
公園、道路などの清掃(草刈など)	188	31.8
その他	13	2.2
参加していない	200	33.8
無回答	34	5.7

問29 歯みがき回数	592	
1日1回	101	17.1
1日2回	278	47.0
1日3回以上	190	32.1
しない日もある	9	1.5
無回答	14	2.4

問30 歯間清掃用補助用具の使用状況	592	
ほぼ毎日使っている	177	29.9
時々使っている	171	28.9
使っていない	219	37.0
無回答	25	4.2

◆◆◆ 4. 集計表

65歳以上 集計結果 (左列：人 右列：%)

問31 歯科健診受診の有無	592		問39 身体的・精神的な症状	592	
受けている	290	49.0	肩こり	157	26.5
受けていない	277	46.8	頭痛	34	5.7
無回答	25	4.2	耳鳴り・難聴	134	22.6
問32 歯周疾患に関する症状	592		めまい	54	9.1
歯をみがいた時、血がでる	58	9.8	目の疲れ、視力の低下	239	40.4
歯ぐきが赤くはれている	25	4.2	せき・たん	83	14.0
歯が浮くような感じがする、 歯ぐきがムズムズする	17	2.9	疲労感	116	19.6
口臭がある	96	16.2	動悸・息切れ	52	8.8
口の中がネバネバする	78	13.2	腹のはり、腹痛	26	4.4
物をかむ時、歯がぐらぐらする	32	5.4	腰痛	201	34.0
歯のすき間が広がってきた	184	31.1	不眠	64	10.8
歯ぐきが痛むことがある	75	12.7	食欲不振	16	2.7
歯が時々しみることもある	94	15.9	体重の増減	58	9.8
歯ぐきを指で押すと膿がでる	5	0.8	便秘	69	11.7
歯が長く伸びた感じがする	76	12.8	下痢	21	3.5
歯に歯垢や歯石がたまっている	92	15.5	過食	13	2.2
ない	127	21.5	拒食	2	0.3
無回答	89	15.0	関節の痛み	144	24.3
問33 口腔機能に関する症状	592		その他	18	3.0
口が渇く	105	17.7	ない	51	8.6
食事にむせることがある	123	20.8	無回答	38	6.4
食べ物が飲み込みにくい	19	3.2	問40 ふだんの生活	592	
食べ物をかむのが大変である	44	7.4	日常生活は普通にでき、外出もひとりできる	531	89.7
ない	308	52.0	家の中での生活はほぼ普通にでき、助けがあれば外出もする	24	4.1
無回答	52	8.8	家の中での生活はほぼ普通だが、外出することはあまりなく、日中も寝たり起きたりしている	8	1.4
問34 口の機能と肺炎予防の関係性の認知度	592		食事、トイレ、入浴等のいずれかで手助けが必要だが、ベッド（ふとん）から離れ、座ったり、車いすに乗り移ることができる	3	0.5
知っている	359	60.6	生活のすべてに手助けを必要とし、1日中、ベッド（ふとん）の上にいることが多い	-	-
知らない	208	35.1	無回答	26	4.4
無回答	25	4.2	問41 健康診断受診の有無	592	
問35 口の清潔と肺炎予防の関係性の認知度	592		はい（受けた）	383	64.7
知っている	329	55.6	いいえ（受けていない）	171	28.9
知らない	241	40.7	無回答	38	6.4
無回答	22	3.7	問41-1 健康診断結果の説明等の有無	383	
問36 歯っぴー☆スマイル体操の認知度	592		はい（受けた）	308	80.4
はい（知っている）	59	10.0	いいえ（受けていない）	64	16.7
いいえ（知らない）	515	87.0	無回答	11	2.9
無回答	18	3.0	問41-2 健康診断を受診しない理由	171	
問37 歯の本数	592		治療している	58	33.9
28本	78	13.2	病院や診療所で行う診療として検査した	84	49.1
24～27本	148	25.0	忙しい	10	5.8
20～23本	93	15.7	受け方がわからない	2	1.2
10～19本	109	18.4	健康なので受診する必要がない	23	13.5
1～9本	89	15.0	費用がかかる	6	3.5
0本	27	4.6	その他	12	7.0
無回答	48	8.1	無回答	11	6.4
問38 現在の健康状態	592		問42 かかりつけ医の有無	592	
よい	101	17.1	はい（かかりつけ医をもっている）	477	80.6
まあよい	163	27.5	いいえ（かかりつけ医をもっていない）	81	13.7
ふつう	222	37.5	無回答	34	5.7
あまりよくない	55	9.3			
よくない	18	3.0			
無回答	33	5.6			

65歳以上 集計結果 (左列：人 右列：%)

問43 健康に関して関心のあること	592	
適正体重(肥満・やせ)	191	32.3
栄養のバランス	218	36.8
食品の安全性	106	17.9
休養と睡眠	149	25.2
タバコと健康	17	2.9
飲酒と健康	39	6.6
運動習慣や体力の維持	241	40.7
性に関すること	1	0.2
エイズ、性感染症	-	-
結核などの感染症	9	1.5
薬物(シンナー、覚せい剤など)	1	0.2
歯の病気(むし歯、歯周病)	79	13.3
歯の喪失(入れ歯)	42	7.1
心の問題(ひきこもり、摂食障害など)	20	3.4
生活習慣病(糖尿病、高血圧、がんなど)	291	49.2
認知症予防・寝たきり予防	167	28.2
アレルギー疾患(アトピー、ぜんそくなど)	25	4.2
インターネット依存(SNS、ゲームなど)	3	0.5
不慮の事故(交通事故、家庭内での事故)	60	10.1
虐待・家庭内暴力	1	0.2
その他	2	0.3
特になし	25	4.2
無回答	41	6.9

5. 資料

5. 資料

1) 静岡市健康爛漫計画（第2次）評価指標、達成状況一覧表

※「静岡市健康爛漫計画（第2次）」におけるアンケート調査回答による評価指標について、達成状況の評価を行った。

《評価の基準》

評価	基準
A	目標に達成した
B	目標は達成していないが、改善傾向にある
C	変わらない（±5%以内の場合）
D	悪化している

《分野別の達成評価》

分野	指標数	評価可能数	達成評価			
			A	B	C	D
(1) 栄養・食生活	21	18	9	2	2	5
(2) 健康診査・生活習慣病	18	0	—	—	—	—
(3) 歯と口	17	13	6	1	6	0
(4) 身体活動・運動	9	9	3	1	1	4
(5) タバコ	8	6	4	1	0	1
(6) 酒・薬物	9	6	3	2	0	1
(7) こころの健康・休養	11	10	0	2	2	6
(8) 性・妊娠・子育て	11	8	1	1	2	4
合計	104	70	26	10	13	21

《達成評価の詳細》

掲載指標	対象	計画記載値			調査結果		
		市の現状値	中間目標値	最終目標値	H28数値	達成評価	備考
(1) 栄養・食生活							
朝食を欠食する人の割合の減少	乳幼児期	4.1%	2.0%	0.0%	2.1%	B	問1で「時々食べる」または「ほとんど食べない」と回答した人の割合 ※1歳～未就学児の集計
	学童期	3.2%	2.0%	0.0%	2.7%	B	問1で「時々食べる」または「ほとんど食べない」と回答した人の割合 ※小学生（6～12歳）のみ集計
	思春期	9.3%	5.0%	0.0%	12.7%	D	問1で「時々食べる」または「ほとんど食べない」と回答した人の割合
	青年期	27.8%	15.0%以下	10.0%以下	30.7%	D	問1で「時々食べる」または「ほとんど食べない」と回答した人の割合
	壮年期	20.1%	10.0%以下	7.0%以下	24.9%	D	（20～64歳調査票）
適正体重を維持している人の増加（肥満者・やせの割合の減少）	20～64歳男性（肥満者）	25.7%	24.0%	23.0%	23.2%	A	F6より算出BMIにて、20～64歳男性の「肥満」の割合（20～64歳調査票）
	45～64歳女性（肥満者）	17.5%	16.0%	15.0%	13.2%	A	F6より算出BMIにて、45～64歳女性の「肥満」の割合（20～64歳調査票）
	20歳代女性（やせ）	28.6%	25.0%	20.0%	30.4%	D	F6より算出BMIにて、20代女性の「やせ」の割合（20～64歳調査票）
1日の食事に果物を全く摂取していない人の割合の減少	20～64歳	19.6%	15.0%	10.0%	24.9%	D	問5⑥で1週間のうち、くだものを「ほとんど食べない」と回答した人の割合（20～64歳調査票）

◆◇◆ 5. 資料

掲載指標	対象	計画記載値			調査結果		
		市の現状値	中間目標値	最終目標値	H28数値	達成評価	備考
栄養のバランスに気を付けている人の割合の増加	乳幼児期	43.8%	47.0%	51.0%	51.7%	A	問2で「気を付けている」と回答した人の割合（1～3歳調査票、4～12歳調査票）※1歳～未就学児の集計
	学童期	53.5%	58.0%	63.0%	55.9%	C	問2で「気を付けている」と回答した人の割合（4～12歳調査票）※小学生（6～12歳）のみ集計
	思春期	22.2%	24.0%	26.0%	25.5%	A	問2で「気を付けている」と回答した人の割合（12～19歳調査票）
	青年期	23.8%	26.0%	28.0%	31.6%	A	問2で「気を付けている」と回答した人の割合（20～64歳調査票）
	壮年期	25.7%	28.0%	30.0%	33.3%	A	
	中年期	36.5%	40.0%	43.0%	48.0%	A	
	65歳以上	54.1%	58.0%	63.0%	59.5%	A	
共食の増加（食事を1人で食べる子どもの割合の減少）	小学生（朝食）	5.3%	減少傾向	減少傾向	5.3%	C	問2①で「子どもひとりだけで食べる」と回答した人の割合（4～12歳調査票）
	小学生（夕食）	0.2%	減少傾向	減少傾向	0.0%	A	問2②で「子どもひとりだけで食べる」と回答した人の割合（4～12歳調査票）
（3）歯と口							
歯科健診受診率の向上	妊娠期	44.6%	55.0%	65.0%	64.7%	A	問20で「受けた」と回答した人の割合（1～3歳調査票）
	思春期	55.2%	60.0%	65.0%	57.4%	C	問29で「受けている」と回答した人の割合（12～19歳調査票）
	青年期	18.5%	25.0%	30.0%	28.2%	A	問36で「受けている」と回答した人の割合（20～64歳調査票）
	壮年期	31.8%	37.0%	42.0%	40.2%	A	
	中年期	34.2%	40.0%	45.0%	40.7%	A	
	前期高齢期	48.6%	55.0%	60.0%	47.5%	C	問31で「受けている」と回答した人の割合（65歳以上調査票）
	後期高齢期	42.7%	50.0%	55.0%	51.8%	A	
歯周疾患に関する症状がある人の割合の減少	青年期	73.5%	65.0%	58.0%	72.6%	C	問38で何かしらの症状のある人の割合（20～64歳調査票）
	壮年期	80.1%	67.0%	54.0%	77.9%	C	
	中年期	78.7%	72.0%	65.0%	80.0%	C	
60歳で24本以上自分の歯を有する人の割合の増加	55～64歳（24本以上）	55.4%	60.0%	64.3%	65.9%	A	問40で『24本以上』と回答した人の割合（20～64歳調査票）
80歳で20本以上自分の歯を有する人の割合の増加	75～84歳（20本以上）	36.8%	55.0%	73.0%	43.8%	B	問37で『20本以上』と回答した人の割合（65歳以上調査票）
口腔機能に関する症状がない人の割合の増加	65歳以上	53.2%	56.0%	59.0%	52.0%	C	問33で「ない」と回答した人の割合（65歳以上調査票）
（4）身体活動・運動							
1日1時間以上運動する子どもの割合の増加	4歳～就学前	18.7%	増加	増加	14.8%	D	問14で『1時間以上』と回答した人の割合（4～12歳調査票）
	小学低学年	22.0%	増加	増加	27.2%	A	
	小学高学年	27.8%	増加	増加	33.6%	A	

掲載指標	対象	計画記載値			調査結果		
		市の現状値	中間目標値	最終目標値	H28数値	達成評価	備考
運動習慣者の割合の増加(1日30分以上・週2回以上)	20~64歳男性	24.8%	30.0%	35.0%	28.6%	B	問12で「週2回以上している」と回答した人の割合(20~64歳調査票)
	20~64歳女性	22.2%	25.0%	32.0%	25.5%	A	
日常生活における歩行時間の増加	壮年期	43.5分	52.0分	60.0分	39.30分	D	問11での回答分数の平均値(20~64歳調査票)
	後期高齢期	45.0分	53.0分	60.0分	41.98分	D	問8での回答分数の平均値(65歳以上調査票)
過去1年に転倒したことがある人の割合(65歳以上)の減少	前期高齢期	14.0%	10.0%	7.0%	15.8%	D	問12で「はい(転んだことがある)」と回答した人の割合(65歳以上調査票)
	後期高齢期	27.8%	21.0%	14.0%	24.6%	C	
(5) タバコ							
未成年者の喫煙をなくす	中学生男子	0.8%	0.4%	0.0%	0.0%	A	問20で「吸っている」または「吸ったことがあるが、現在は吸っていない」を合わせた割合(12~19歳調査票)
	中学生女子	1.0%	0.5%	0.0%	0.0%	A	
	高校生男子	1.4%	0.7%	0.0%	4.2%	D	
	高校生女子	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	A	
子どもの自宅における受動喫煙の機会の減少	1~12歳	9.7%	6.0%	3.0%	2.4%	A	問14-2・17-2で「子どもの近くでも普通に吸っている」と回答した人の割合(1~3歳調査票、4~12歳調査票)
成人の喫煙率の減少	成人	18.0%	15.0%	12.0%	16.2%	B	問26で「吸っている」と回答した人の割合(20~64歳調査票)
(6) 酒・薬物							
未成年者の飲酒をなくす	中学生男子	10.0%	5.0%	0.0%	6.0%	B	問25で「飲んでいる」または「飲んだことはあるが、現在は飲んでいない」を合わせた割合(12~19歳調査票)
	中学生女子	10.0%	5.0%	0.0%	3.2%	A	
	高校生男子	16.7%	8.0%	0.0%	15.3%	B	
	高校生女子	22.5%	10.0%	0.0%	9.0%	A	
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合の減少	20~64歳男性(3合以上)	10.3%	9.0%	8.8%	8.2%	A	問31-1で「3合以上」と回答した人の割合(20~64歳調査票)
	20~64歳女性(2合以上)	16.3%	15.0%	13.9%	17.9%	D	問31-1で「2合以上」と回答した人の割合(20~64歳調査票)
(7) こころの健康・休養							
ストレスのあった人の割合の減少	青年期	71.5%	65.0%	61.0%	78.6%	D	問18で「大いにある」または「多少ある」と回答した人の割合(20~64歳調査票)
	壮年期	82.4%	76.0%	72.0%	86.7%	D	
	中年期	75.2%	70.0%	65.0%	81.6%	D	
睡眠による休養が十分にとれない人の割合の減少	青年期	34.4%	31.0%	28.0%	41.9%	D	問22で「いいえ(とれていないと思う)」と回答した人の割合(20~64歳調査票)
	壮年期	55.3%	50.0%	45.0%	55.8%	C	
	中年期	41.5%	37.0%	34.0%	50.1%	D	

◆◇◆ 5. 資料

掲載指標	対象	計画記載値			調査結果		
		市の現状値	中間目標値	最終目標値	H28数値	達成評価	備考
悩み等の相談相手のいる人の割合の増加	思春期	84.0%	92.0%	100.0%	84.4%	C	問16で誰かしらの相談している人の割合(12~19歳調査票)
地域の奉仕活動や催し物へ自主参加している人の割合の増加	65歳以上	57.2%	66.0%	75.0%	60.5%	B	問28で何かしらの活動をしている人の割合(65歳以上調査票)
こころの悩み・認知症・うつ病等の相談機関を知っている人の割合の増加	20~64歳	40.1%	70.0%	100.0%	48.1%	B	問24で「はい(知っている)」と回答した人の割合(20~64歳調査票)
	65歳以上	41.1%	70.0%	100.0%	38.9%	D	問18で「はい(知っている)」と回答した人の割合(65歳以上調査票)
(8) 性・妊娠・子育て							
産後に気分が沈んだ人の割合の減少	1~3歳保護者	36.5%	減少傾向	減少傾向	40.6%	D	問30で「あった」と回答した人の割合(1~3歳調査票)
性感染症に対する正しい知識をもつ人の割合の増加	中学生	30.5%	65.0%	100.0%	16.3%	D	問13で「コンドームの使用」と回答した人の割合(12~19歳調査票)
	高校生	64.5%	80.0%	100.0%	54.0%	D	
	大学生等	79.7%	90.0%	100.0%	78.3%	C	
育児に自信がもてない人の割合の減少	1~3歳	7.5%	5.0%	3.0%	11.2%	D	問33で「よくある」と回答した人の割合(1~3歳調査票)
	4歳~就学前	11.0%	7.0%	5.0%	4.2%	A	問23で「よくある」と回答した人の割合(4~12歳調査票)
	小学生	9.1%	7.0%	5.0%	9.4%	C	
乳児家庭全戸訪問事業(こんにちは赤ちゃん事業)を知っている人の割合の増加	1~3歳	80.9%	90.0%	100.0%	89.3%	B	問31で「はい(知っている)」と回答した人の割合(1~3歳調査票)

2) 調査結果索引

報告書掲載		調査票設問番号				
頁	項目	1～3歳	4～12歳	12～19歳	20～64歳	65歳以上
I 回答者属性						
ー	アンケートの記入者	F 2	F 2	×	×	×
3	居住地区	F 1	F 1	F 1	F 1	F 1
3	性別	F 3	F 3	F 2	F 2	F 2
4	年齢	F 4	F 4	F 3	F 3	F 3
5	職業等	F 6	F 6 F 6-1	F 4 F 4-1	F 4	F 4
6	同居者	F 7	F 7	F 5	F 5	F 5
II 栄養・食生活						
7	朝食の摂取状況	問 1	問 1	問 1	問 1	問 1
8	朝食を摂取しない理由	問 1-1	問 1-1	問 1-1	問 1-1	問 1-1
9	朝食を一緒に摂取する人	問 2①	問 2①	×	×	×
10	夕食を一緒に摂取する人	問 2②	問 2②	×	×	×
11	栄養バランスへの気遣い	問 3	問 3	問 3	問 2	問 2
12	栄養補助食品の使用状況	×	×	問 4	問 6	問 5
13	薄味の心がけ	×	×	×	問 3	問 3
14	脂肪の多い食品の摂取状況	×	×	×	問 4	×
15	家族や友人との食事摂取状況	×	×	問 5	問 7	問 6
16	コンビニ食品やファストフードで食事をすませた回数	×	問 4①	問 6①	問 8①	×
17	外食で食事をすませた回数	×	問 4②	問 6②	問 8②	×
18	栄養成分表示を見たことの有無	×	×	問 7	問 9	×
19	栄養成分表示を参考にすることの有無	×	×	問 7-1	問 9-1	×
20	夜食の摂取状況	×	×	問 2	×	×
21	豆類や大豆類の摂取状況	×	×	×	問 5①	問 4①
22	牛乳や乳製品の摂取状況	×	×	×	問 5②	問 4②
23	魚類の摂取状況	×	×	×	問 5③	問 4③
24	緑黄色野菜の摂取状況	×	×	×	問 5④	問 4④
25	淡色野菜の摂取状況	×	×	×	問 5⑤	問 4⑤
26	くだもの類の摂取状況	×	×	×	問 5⑥	問 4⑥
III 身体活動・運動						
27	身体を動かす心がけ	×	×	×	問 10	問 7
28	歩く時間	×	×	問 8	問 11	問 8
30	30分以上の運動の実施状況	×	×	問 9	問 12	問 9
31	週 2 回以上の運動の 1 年以上の継続	×	×	×	問 12-1	問 9-1
32	転倒経験	×	×	×	×	問 12
32	しぞ～かでん伝体操の認知度	×	×	×	×	問 13
33	運動に関する助言・指導の希望	×	×	×	問 13	問 10
34	子どもの身体を動かす時間	×	問 14	×	×	×
35	子どもが休日に遊ぶ場所	問 5	問 13	×	×	×
36	ロコモティブシンドロームの認知度	×	×	×	問 14	問 11
IV 健康状態・意識						
37	体型 (身長・体重より算出)	F 5	F 5	F 6	F 6	F 6
39	体型の自己評価	×	×	問 10	問 15	×
41	ダイエットの実施状況	×	×	問 11	問 16	×
42	ダイエットの目的	×	×	問 11-1	問 16-1	×
43	適正体重の認知度	×	×	問 12	問 17	×
45	適正体重維持のための食事量の認知度	×	×	問 12-1	問 17-1	×
46	子どもの現在の健康状態	問 17	問 21	×	×	×
47	子どもの保護者の現在の健康状態	問 32	問 22	×	×	×
48	現在の健康状態	×	×	問 31	問 41	問 38
49	身体的・精神的な症状	×	×	問 32	問 42	問 39
51	かかりつけ医の有無	問 16	問 20	×	問 45	問 42
52	現在の生活の満足度	×	×	×	問 25①	問 20①
53	将来への不安の有無	×	×	×	問 25②	問 20②

◆◆◆ 5. 資料

報告書掲載		調査票設問番号				
頁	項目	1～3歳	4～12歳	12～19歳	20～64歳	65歳以上
54	気分が落ち込むことの有無	×	×	×	問 25③	問 20③
55	将来への夢や希望の有無	×	×	×	問 25④	問 20④
56	生きがいの有無	×	×	×	問 25⑤	問 20⑤
57	健康に関して関心のあること	×	×	問 33	問 46	問 43
61	子どもの健康に関して関心があること	問 36	問 26	×	×	×
V こころの健康						
63	ストレスの有無	×	×	問 15	問 18	問 14
64	ストレスの原因	×	×	問 15-1	問 18-1	問 14-1
66	悩みなどの相談相手	×	×	問 16	問 23	問 17
69	ストレス解消法の有無	×	×	×	問 19	問 15
70	ストレス解消法	×	×	×	問 19-1	問 15-1
72	こころの悩みや認知症・うつ病などの相談機関の認知度	×	×	×	問 24	問 18
73	趣味の有無	×	×	×	×	問 19
VI 生活						
74	寝る時刻・起きる時刻・平均睡眠時間	問 4	問 12	問 17	問 20-1 問 21	×
77	寝る時刻と起きる時刻の習慣性	×	×	×	問 20	×
78	睡眠による十分な休養状況	×	×	問 18	問 22	問 16
79	テレビやDVD、タブレットなどを見る時間	問 13	問 15	×	×	×
80	ゲームやインターネットをする時間	×	×	問 19	×	×
81	絵本や本などを読む時間	×	問 16	×	×	×
82	自主的に参加している地域の行事	×	×	×	問 33	問 28
83	ふだんの生活	×	×	×	×	問 40
VII 健診・検診・就労						
84	健康診断受診の有無	×	×	×	問 43	問 41
85	健康診断結果の説明やアドバイスの有無	×	×	×	問 43-1	問 41-1
86	健康診断を受診しない理由	×	×	×	問 43-2	問 41-2
87	1日の平均労働時間	×	×	×	問 47	×
88	健康診断受診機会の有無	×	×	×	問 48	×
89	再検査や相談などの機会の有無	×	×	×	問 48-1	×
90	がん検診受診の有無	×	×	×	問 44	×
91	がん検診を受診しない理由	×	×	×	問 44-1	×
VIII 性・妊娠・子育て						
93	出生時体重	問 27	×	×	×	×
94	早産の状況	問 28	×	×	×	×
94	生後1か月までの飲料	問 29	×	×	×	×
95	妊娠中の食生活で気をつけていたこと	問 18	×	×	×	×
95	妊娠中の口に関する症状	問 19	×	×	×	×
96	妊娠中の歯科健診受診の有無	問 20	×	×	×	×
96	妊娠中の喫煙状況	問 21	×	×	×	×
97	妊娠中に禁煙しなかった理由	問 21-1	×	×	×	×
97	妊娠中の周囲の喫煙状況	問 22	×	×	×	×
98	妊娠中の同室での喫煙状況	問 22-1	×	×	×	×
98	受動喫煙による胎児への影響の認知度	問 23	×	×	×	×
99	受動喫煙を防ぐために意識したことの有無	問 24	×	×	×	×
99	妊娠中の飲酒状況	問 25	×	×	×	×
100	妊娠中の就労状況	問 26	×	×	×	×
100	産後3か月の精神状態	問 30	×	×	×	×
101	こんにちは赤ちゃん事業の認知度	問 31	×	×	×	×
101	育児・子育ての自信	問 33	問 23	×	×	×
102	育児・子育ての相談相手	問 34	問 24	×	×	×
103	子どもへの虐待の通報先の認知度	問 35	問 25	×	×	×
104	性感染症予防の良い方法	×	×	問 13	×	×
105	性感染症でうつる病気の認知度	×	×	問 14	×	×

報告書掲載		調査票設問番号				
頁	項目	1～3歳	4～12歳	12～19歳	20～64歳	65歳以上
IX 歯・口						
106	おやつ摂取状況	問6	問5	×	×	×
107	おやつを食べる時間の習慣性	問6-1	問5-1	×	×	×
108	甘いおやつ摂取回数	問7	問6	×	×	×
110	乳幼児期の間食（甘いおやつ）経験	問8	×	×	×	×
110	夕食後の間食	問9	問7	×	×	×
111	フッ素（フッ化物）塗布経験	問11	問9	×	×	×
111	フッ素（フッ化物）塗布を初めてした年齢	問11-1	問9-1	×	×	×
112	定期的なフッ素（フッ化物）塗布の有無	問11-2	問9-2	×	×	×
112	フッ素（フッ化物）入り歯みがき剤の使用状況	×	問10	問27	×	×
113	むし歯予防に効果があると思うもの	問12	問11	×	×	×
114	歯みがき回数	×	×	問26	問34	問29
116	歯間清掃用補助用具の使用状況	×	×	問28	問35	問30
118	歯科健診受診の有無	問10	問8	問29	問36	問31
119	歯石除去や歯面清掃受診の有無	×	×	×	問37	×
120	歯周疾患に関する症状	×	×	×	問38	問32
121	口腔機能に関する症状	×	×	×	問39	問33
123	口腔症状（歯や口に関する症状）	×	×	問30	×	×
124	口の機能と肺炎予防の関係性の認知度	×	×	×	×	問34
124	口の清潔と肺炎予防の関係性の認知度	×	×	×	×	問35
125	歯の本数	×	×	×	問40	問37
126	歯っぴー☆スマイル体操の認知度	×	×	×	×	問36
X タバコ						
127	喫煙の有無	×	×	問20	問26	問21
128	未成年のタバコの入手方法	×	×	問20-1	×	×
128	1日の平均喫煙本数	×	×	問20-2	問26-1	問21-1
128	喫煙を始めた年齢	×	×	問20-3	問26-2	×
129	禁煙希望の有無	×	×	×	問26-3	問21-2
129	喫煙時に気をつけていること	×	×	×	問26-4	問21-3
130	喫煙による影響	×	×	問22	問27	問22
131	COPDの認知度	×	×	×	問28	問23
132	受動喫煙防止の認知度	×	×	問23	問29	問24
133	受動喫煙の状況	×	×	問24	問30	問25
134	同居者の喫煙の有無	問14	問17	×	×	×
134	喫煙する同居者	問14-1	問17-1	×	×	×
135	喫煙者の子どもへの配慮	問14-2	問17-2	×	×	×
136	受動喫煙による子どもへの影響	問15	問19	×	×	×
137	将来の喫煙意向とその理由	×	×	問21 問21-1	×	×
138	子どもの将来の喫煙に対する考え	×	問18	×	×	×
XI アルコール						
139	未成年の飲酒経験	×	×	問25	×	×
139	未成年のアルコールの入手方法	×	×	問25-1	×	×
139	未成年の飲酒頻度	×	×	問25-2	×	×
140	飲酒頻度	×	×	×	問31	問26
141	飲酒を始めた年齢	×	×	問25-3	問31-2	×
141	禁酒希望の有無	×	×	×	×	問26-2
142	1日の平均飲酒量	×	×	×	問31-1	問26-1
143	適正飲酒量の認知度	×	×	×	問32	問27

3) 調査票

1～3歳

静岡市 健康に関する意識・生活アンケート調査

(1～3歳のお子さんと保護者の方用)

【アンケート調査ご協力のお願い】

市民の皆様には、日頃から市政にご理解とご協力をいただきまして誠にありがとうございます。
さて、静岡市では、この度市民の皆様の健康に関する意識や生活の状況についてアンケート調査をお願いすることになりました。お答えいただいた調査票につきましては、市民の皆様様の健康づくりに関する計画、「静岡市健康増進計画（第2次）」、「健康増進計画」の推進に役立てたいと考えております。調査の主旨にご理解をいただき、アンケートにご協力くださいますようお願い申し上げます。また、このアンケート結果は、後日、広報に掲載し、貴重な資料として活用させていただきます。

なお、皆様からいただいたご回答は、目的以外の用途に使用することは一切ございません。

平成28年6月

静岡市長 田辺 信宏
(健康づくり推進課)

【調査票ご記入にあたってのお願い】

- この調査票には、お名前を書いていただく必要はありません。
- この調査票の記入は、封筒のあて名のお子さんの方の保護者の方にお願いをいたします。
- この調査票は、1～3歳の方と保護者の方に関するお問い合わせのものです。
- この調査は、平成28年6月1日現在でお答えください。
- ご記入は、鉛筆やボールペンなどはつきりど破み取れる筆記用具をご使用ください。
- ご回答は、回答欄のあてはまる番号を○で囲んでください。ご回答が「その他」の場合は、番号に○をつけ、()内に具体的に記入してください。
- をつける数は、設問ごとに示してあります。「1つに○」「いくつでも○」などの○をつける数にご注意ください。
- 答えにくいものや、答えられない質問がでてきたときには、無理に答えなくて次に進んでください。

ご記入いただいた調査票は、平成28年7月19日(火)までに、同封の封筒に入れて、切手を貼らずにご返送くださるようお願いいたします。

【調査についてのお問い合わせ】

静岡市 健康づくり推進課 健康政策係 電話 054-221-1571

I お子さんについてお伺いします。

F1～7は、すべての方がお答えください。

F1 居住している区は、どちらですか。(1つに○)

1 葵区	2 駿河区	3 清水区
------	-------	-------

F2 このアンケートを記入されている方は、どなたですか。(1つに○)

1 母親	2 父親	3 祖父・祖母
4 その他 ()		

F3 お子さんの性別を教えてください。(どちらかに○)

1 男児	2 女児
------	------

F4 お子さんの年齢を教えてください。(平成28年6月1日現在で数字で記入してください)
※2歳以上の方は、月齢の記入は不要です。

歳
 か月

F5 お子さんの現在の身長・体重を教えてください。(数字で記入してください)

身長 cm 体重 kg

F6 お子さんは、どこかに通園していますか。(1つに○)

1 こども園・幼稚園・保育園	2 その他 ()	3 通園していない
----------------	-----------	-----------

F7 現在、お子さんは、どなたとお住まいになっていますか。(いくつでも○)

1 母親	2 父親	3 祖父・祖母
4 兄・姉	5 弟・妹	6 その他 ()

II 3歳のお子さんの日常生活についてお伺いします。

(注) あて名のお子さんが1、2歳の場合は2ページの間6にお進みください。

問1 お子さんは、普段、朝食を食べますか。(1つに○)

1 毎日食べる (週6～7日)	2 時々食べる (週2～5日)	3 ほとんど食べない (週0～1日)
-----------------	-----------------	--------------------

【問1で「2～3」と回答した方は問1-1をお答えください。】

問7 甘いおやつ（甘い飲み物も含む）：ジュース類、スポーツ・イオン飲料、乳酸飲料などを1日何回あけて（食べて・飲んで）いますか。（1つに○）

1 0回 2 1回 3 2回 4 3回以上

問8 1歳6か月以前に、甘いおやつ（甘い飲み物も含む）をあけていましたか。（いますか）（どちらかに○）

1 はい 2 いいえ

問9 お子さんは、授乳以外で、夕食後から寝るまでに何か食べたり、飲んだりすることがありますか。（1つに○） ※お茶や水は除きます。

1 よく食べたり、飲んだりする 2 たまに食べたり、飲んだりする
3 食べない（飲まない）

問10 お子さんは、年に1回以上定期的に歯科健診を受けていますか。（どちらかに○）

1 受けている 2 受けていない

問11 お子さんは、むし歯予防のために歯にフッ素塗布（フッ化物歯面塗布）をしたことがありますか。（1つに○）

1 ある 2 ない 3 わからない

【問11-1、11-2は、問11で「1」と回答した方のみお答えください。】

問11-1 歯にフッ素塗布を初めてしたのはいつ頃ですか。（数字で記入してください）

初めてしたのは 歳頃

問11-2 フッ素塗布を定期的に行っていますか。（どちらかに○）

1 はい 2 いいえ

問12 お子さんのむし歯予防について、効果があると思うものはどれですか。（いくつでも○）

1 キシリトールの摂取 2 歯へのフッ素塗布やフッ素洗口
3 シーラント（歯の溝をうめる） 4 フッ素入り歯みがき剤の利用
5 食後の歯みがき 6 適切な時期の卒乳
7 規則正しい食生活 8 その他（ ）
9 わからない

【問1-1は、問1で「2～3」と回答した方のみお答えください。】

問1-1 お子さんが朝食を食べないのは、なぜだと思いますか。（いくつでも○）

1 食べる時間がない（子どもが寝坊をするなど） 2 子どもの好きなのがない（好き嫌いがあがる）
3 子どもの食欲がない 4 一緒に食べる人がいない
5 家族が食事の用意ができない 6 家族に食べる習慣がない
7 その他（ ）

【あて名のお子さんが3歳の方全員が、お答えください。】

問2 お子さんは、朝食や夕食をどなたと一緒に食べることが多いですか。

(①・②の質問に対してはあてはまる番号1つに○)

	家族全員で食べる	大人の誰かと食べる	子どもだけで食べる	子どもひとりだけで食べる	ほとんど食べない
① 朝食	1	2	3	4	5
② 夕食	1	2	3	4	5

問3 普段、お子さんの栄養のバランス（いろいろな食品を食べること）に気をつけていますか。（1つに○）

1 気をつけている 2 少し気をつけている
3 気をつけていない 4 わからない（理由： ）

問4 お子さんが普段、寝る時刻と起きの時刻を教えてください。（数字で記入してください）※24時間表記で記入してください。（例）午後8時00分⇒20時00分

寝る時刻 時 分頃 / 起きの時刻 時 分頃

問5 お子さんが休日に遊ぶ場所はどこが多いですか。（1つに○）

1 家の中が多い 2 家の外が多い 3 同じくらいである

すべての方がお答えください。

Ⅲ 歯の健康についてお伺いします。

問6 お子さんは、おやつを食べますか。（1つに○）

1 ほぼ毎日食べる 2 時々食べる 3 ほどんど食べない 4 食べない

【問6-1は、問6で「1～2」と回答した方のみお答えください。】

問6-1 おやつを食べる時間は、決まっていますか。（1つに○）

1 決まっている 2 だいたい決まっている 3 決まっていない

IV 日常生活についてお伺いします。

問 13 お子さんが、1日のうちでテレビやDVD、タブレットやスマートフォンなどを見る時間はどれくらいですか。(1つに○)

- | | | |
|-----------|---------|-----------|
| 1 見ない | 2 1時間未満 | 3 1～2時間未満 |
| 4 2～3時間未満 | 5 3時間以上 | |

問 14 同居する家族で、タバコを吸う人がいますか。(どちらかに○)

- | | |
|------|-------|
| 1 いる | 2 いない |
|------|-------|

【問14-1、14-2は、問14で「1」と回答した方のみお答えください。】

問 14-1 それはどなたですか。(いくつでも○)

- | | | |
|------|----------|------|
| 1 父親 | 2 母親 | 3 祖父 |
| 4 祖母 | 5 その他() | |

問 14-2 喫煙者は、お子さんの近くでも吸っていますか。(1つに○)

- | |
|------------------------------|
| 1 子どもの近くでもふつうに吸っている |
| 2 子どもの近くでは吸うだけ吸わないように気をつけている |
| 3 子どもの近くでは絶対に吸わない |
| 4 その他() |

問 15 受動喫煙(他人のタバコの煙を吸うこと)が、お子さんの健康や発育に与える影響について、あなた(保護者の方)が、関係があると思うものはどれですか。(いくつでも○)

- | | |
|-----------------------|-----------------|
| 1 赤ちゃんの突然死(SIDS) | 2 気管支喘息・肺炎・気管支炎 |
| 3 むし歯 | 4 中耳炎 |
| 5 成人になつてからの肺がんリスクが高まる | 6 知能の低下 |
| 7 歯ぐきの黒ずみ(メラニン色素沈着) | 8 その他() |
| 9 わからない | 10 特に影響はない |

問 16 お子さんは、かかりつけの医者をもっていますか。(どちらかに○)

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

問 17 お子さんの現在の健康状態はいかがですか。(1つに○)

- | | | |
|-----------|--------|-------|
| 1 よい | 2 まあよい | 3 ふつう |
| 4 あまりよくない | 5 よくない | |

V 妊娠・出産期についてお伺いします。

問 18～31は、お子さんのお母さんのことについてお答えください。

※可能であれば、お子さんのお母さんがご回答ください。お母さんの回答が難しい場合は、お父さんや祖父、親族の方の回答でも構いません。

＜お子さんを妊娠していた時期についてお伺いします＞

問 18 妊娠中の食生活で、気をつけて実践していたことはどれですか。(いくつでも○)

- | | |
|--------------------------------|-----------------------|
| 1 1日3回食事をとる(食事をぬかない) | 2 栄養のバランス(いろいろな食品をとる) |
| 3 塩分を控える | |
| 4 栄養素(鉄分、カルシウム、葉酸など)を多く含む食品の摂取 | |
| 5 適切な食事の量 | 6 菓子、ジュースなどを控える |
| 7 食品添加物の少ない食品の摂取 | 8 栄養補助食品(サプリメント)の摂取 |
| 9 その他() | 10 特に気をつけなかった |

問 19 妊娠中に下記のような口に関する症状が起りましたか。(いくつでも○)

- | | | |
|----------|------------|-------|
| 1 むし歯 | 2 歯肉のはれ、出血 | 3 歯周病 |
| 4 その他() | 5 特にない | |

問 20 妊娠中に歯科健診を受けましたか。(どちらかに○)

- | | |
|-------|----------|
| 1 受けた | 2 受けていない |
|-------|----------|

問 21 妊娠中にタバコを吸っていましたか。(1つに○)

- | | | |
|---------|-------------|----------|
| 1 吸っていた | 2 吸っていたがやめた | 3 吸っていない |
|---------|-------------|----------|

【問21-1は、問21で「1」と回答した方のみお答えください。】

問 21-1 妊娠中にタバコをやめたのは、どうしてですか。(いくつでも○)

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 1 必要性を感じなかった | 2 禁煙方法がわからなかった |
| 3 やめようとしたがやめられなかった | 4 妊娠中にトラブルがなかった |
| 5 本数を減らせばよいと思った | 6 周囲から禁煙をすすめられなかった |
| 7 その他() | |

VI 保護者の方についてお伺いします。

問 32 からは、すべての方がお答えください。

問 32 あなた自身の現在の健康状態はいかがですか。(1つに○)

- 1 よい 2 まあよい 3 ぶつう
- 4 あまりよくない 5 よくない

問 33 育児・子育てに自信がもてないことがありますか。(1つに○)

- 1 よくある 2 時々ある 3 あまりない 4 ない

問 34 あなたの日常の育児・子育ての相談相手・協力者はどなたですか。(いくつでも○)

- 1 配偶者 2 父親・母親 3 その他の家族・親戚 4 友人・知人
- 5 近所の人 6 医師・歯科医師 7 保健師 8 助産師
- 9 栄養士 10 歯科衛生士 11 スクールカウンセラー 12 学校の先生
- 13 こども園・幼稚園・保育園の先生 14 子育てサークル
- 15 インターネット・SNS (フェイスブック、ツイッターなど)
- 16 その他 () 17 誰もいない

問 35 子どもを守ることはとても重要なことです。子どもへの虐待を知った時の虐待の通報先を知っていますか。(どちらかに○)

- 1 はい 2 いいえ

問 36 お子さんの健康に関して、関心があることは何ですか。(4つまで○)

- 1 栄養(肥満・やせ) 2 栄養のバランス 3 生活習慣の乱れ
- 4 食品の安全性 5 アレルギ― 6 運動不足
- 7 睡眠・休養 8 虐待、育児の不安 9 むし歯
- 10 不慮の事故防止 11 視力の低下 12 言語の発達
- 13 受動喫煙の害 14 運動能力・体力の低下 15 心の問題(不登校、いじめなど)
- 16 その他 () 17 特にない

問 37 親子が健康に生活できるようにするために、または健康寿命を延伸するために、家族の人、学校、地域、行政に対して希望することがありましたら、どんなことでも自由に書いてください。(例)・家族全員で楽しく一緒に夕食を食べる。・健康になるための話を聞きたい。

ご協力ありがとうございました。
 調査票は、同封の封筒に入れて、**7月19日(火)**までに、
 切手を貼らずに、ポストへ投函してください。

問 22 妊娠中に、同居の家族や職場などで、普段、周囲にタバコを吸う人がいましたか。(どちらかに○)

- 1 いた 2 いなかった

【問 22-1は、問 22 で「1」を回答した方のみお答えください。】

問 22-1 その人は、あなたと同居で吸っていましたか。(どちらかに○)

- 1 同居で吸っていた 2 同居では吸わなかった

問 23 妊娠中の受動喫煙(他人のタバコの煙を吸うこと)が胎児に何らかの影響を与ええることは知っていましたか。(どちらかに○)

- 1 知っていた 2 知らなかった

問 24 受動喫煙を防ぐために、喫煙場所に近づかないなど、意識しましたか。(どちらかに○)

- 1 意識した 2 意識しなかった

問 25 妊娠中にお酒を飲んでいましたか。(1つに○)

- 1 飲んでいて 2 飲んでいなかった 3 飲んでいない

問 26 妊娠中に仕事をしていましたか。(1つに○)

- 1 していた 2 途中でやめた 3 していません

〈お子さんを出産した以降の時期についてお伺いします〉

問 27 お子さんの出生時の体重を教えてください。(数字で記入してください)

_____g

問 28 お子さんは早産(妊娠 22 週以降 36 週以前に生まれたもの)でしたか。(どちらかに○)

- 1 はい 2 いいえ

問 29 生後 1 か月ころまでお子さんは何を飲んでいましたか。(1つに○)

- 1 母乳のみ 2 母乳と粉ミルクの併用 3 粉ミルクのみ 4 その他 ()

問 30 産後 3 か月くらいの間、気分が沈んだり涙もろくなったり、何もする気になれないということがありますか。(1つに○)

- 1 あった 2 なかった 3 わからない

問 31 こんには赤ちゃん事業(生後 4 か月までの乳児がいるすべての家庭を訪問する事業)を知っていますか。(どちらかに○)

- 1 はい 2 いいえ

静岡市 健康に関する意識・生活アンケート調査

(4 ~ 12 歳のお子さんと保護者の方用)

【アンケート調査ご協力のお願い】

市民の皆様には、日頃から市政にご理解とご協力をいただきまして誠にありがとうございます。

さて、静岡市では、この度市民の皆様様の健康に関する意識や生活の状況についてアンケート調査をお願いすることになりました。お答えいただいた調査票につきましては、市民の皆様様の健康づくりに関する計画「静岡市健康増進計画（第2次）」（健康増進計画）の推進に役立てたいと考えっております。調査の主旨にご理解をいただき、アンケートにご協力くださいますようお願い申し上げます。また、このアンケート結果は、後日、広報に掲載し、貴重な資料として活用させていただきます。

なお、皆様からいただいたご回答は、目的以外の用途に使用することは一切ございません。

平成 28 年 6 月

静岡市長 田辺 信宏
(健康づくり推進課)

【調査票ご記入にあたってのお願い】

- この調査票には、お名前を書いていただく必要はありません。
- この調査票の記入は、封筒のあて名のお子さんの保護者の方にお願いをいたします。
- この調査票は、4 ~ 12 歳の方と保護者の方に関してお願いするものです。
- この調査は、平成 28 年 6 月 1 日現在でお答えください。
- ご記入は、鉛筆やボールペンなどのはっきりと読み取れる筆記用具をご使用ください。
- ご回答は、回答欄のあてはまる番号を○で囲んでください。ご回答が「その他」の場合は、番号に○をつけ、() 内に具体的に記入してください。
- をつける数には、設問ごとに示してあります。「1 つに○」「いくつでも○」などの答えにくいものや、答えられない質問がでてきたときには、無理に答えないうちに次へ進んでください。

ご記入いただいた調査票は、平成 28 年 7 月 19 日（火）までに、同封の封筒に入れて、切手を貼らずにご返送くださるようお願いいたします。

【調査についてのお問い合わせ】

静岡市 健康づくり推進課 健康政策係 電話 054-221-1571

I お子さんについてお聞かせください。

F 1 居住している区は、どちらですか。(1 つに○)

1 葵区	2 駿河区	3 清水区
------	-------	-------

F 2 このアンケートを記入されている方は、どなたですか。(1 つに○)

1 母親	2 父親	3 祖父・祖母
4 その他 ()		

F 3 お子さんの性別を教えてください。(どちらかに○)

1 男児	2 女児
------	------

F 4 お子さんの年齢を教えてください。(平成 28 年 6 月 1 日現在で数字で記入してください)

_____ 歳

F 5 お子さんの現在の身長・体重を教えてください。(数字で記入してください)

身長 _____ . _____ cm 体重 _____ . _____ kg

F 6 お子さんは、どこに通園・通学していますか。(1 つに○)

1 こども園・幼稚園・保育園			
2 小学校			
3 その他 ()	4 通園・通学していない		

【F 6-1 は、F 6 で「2」と回答した方のみお答えください。】

F 6-1 学年は、何年生ですか。(1 つに○)

1 1 年生	2 2 年生	3 3 年生
4 4 年生	5 5 年生	6 6 年生

F 7 現在、お子さんは、どなたとお住まいになっていますか。(いくつでも○)

1 母親	2 父親	3 祖父・祖母
4 兄・姉	5 弟・妹	6 その他 ()

II 食生活についてお伺いします。

問1 お子さんは、普段、朝食を食べますか。(1つに○)

1 毎日食べる (週6～7日) _____

2 時々食べる (週2～5日) _____

3 ほとんど食べない (週0～1日) _____

【問1-1は、問1で「2～3」と回答した方のみお答えください。】

問1-1 お子さんが朝食を食べないのは、なぜだと思いますか。(いくつでも○)

- 1 食べる時間がない(子どもが寝坊をするなど) _____
- 2 子どもの好きなのがない(好き嫌いがある)
- 3 子どもの食欲がない _____
- 4 一緒に食べる人がいない _____
- 5 家族が食事の用意ができない _____
- 6 家族に食べる習慣がない _____
- 7 その他(_____)

問2 お子さんは、朝食や夕食をどなたと一緒に食べることが多いですか。(①・②の質問に対してあてはまる番号1つに○)

	家族全員で食べる	大人の誰かだけ食べる	子どもだけで食べる	子どもひとりだけで食べる	ほとんど食べない
① 朝食	1	2	3	4	5
② 夕食	1	2	3	4	5

問3 普段、お子さんの栄養のバランス(いろいろな食品を食べること)に気をつけていますか。(1つに○)

- 1 気をつけている _____
- 2 少し気をつけている _____
- 3 気をつけていない _____
- 4 わからない(理由: _____)

問4 お子さんは、この1週間のうちで、下記の①・②のような食事回数それぞれ何回くらいありましたか。(それぞれ数字で記入してください) ※0～21回以内で記入してください。

① コンビニ食品(おにぎりや弁当など)やファストフード(ハンバーガーなど)で食事をすませたこと _____ 回数 _____ 回くらい

② 食堂やレストランなどで外食 _____ 回数 _____ 回くらい

III 歯の健康についてお伺いします。

問5 お子さんは、おやつを食べますか。(1つに○)

1 ほぼ毎日食べる _____

2 時々食べる _____

3 ほとんど食べない _____

4 食べない _____

【問5-1は、問5で「1～2」と回答した方のみお答えください。】

問5-1 おやつを食べる時間は、決まっていますか。(1つに○)

- 1 決まっている _____
- 2 だいたい決まっている _____
- 3 決まっていない _____

問6 甘いおやつ(甘い飲み物も含む:ジュース類、スポーツ・イオン飲料、乳酸飲料など)を1日何回あけて(食べて・飲んで)いますか。(1つに○)

- 1 0回 _____
- 2 1回 _____
- 3 2回 _____
- 4 3回以上 _____

問7 お子さんは、夕食後から寝るまでに何か食べたり、飲んだりすることがありますか。(1つに○) ※お茶や水は除きます。

- 1 よく食べたり、飲んだりする _____
- 2 たまに食べたり、飲んだりする _____
- 3 食べない(飲まない) _____

問8 お子さんは、年に1回以上定期的に歯科健診を受けていますか。(どちらかに○)

- 1 受けている _____
- 2 受けていない _____

問9 お子さんは、むし歯予防のために歯にフッ素塗布(フッ化物歯面塗布)をしたことがありますか。(1つに○)

- 1 ある _____
- 2 ない _____
- 3 わからない _____

【問9-1、9-2は、問9で「1」と回答した方のみお答えください。】

問9-1 歯にフッ素塗布を初めてしたのはいつ頃ですか。(数字で記入してください)

初めてしたのは _____ 歳頃

問9-2 フッ素塗布を定期的にしていますか。(どちらかに○)

- 1 はい _____
- 2 いいえ _____

問10 むし歯予防のために、フッ素入りの歯みがき剤を使用していますか。(1つに○)

- 1 使っている _____
- 2 使っていない _____
- 3 わからない _____

問11 お子さんのむし歯予防について、効果があると思うものはどれですか。(いくつでも○)

- 1 キシリトールの採取
- 2 歯へのフッ素塗布やフッ素洗口
- 3 シーラント(歯の溝をうめる)
- 4 フッ素入り歯みがき剤の利用
- 5 食後の歯みがき
- 6 適切な時期の卒乳
- 7 規則正しい食生活
- 8 その他()
- 9 わからない

IV 日常生活についてお伺いします。

問12 お子さんが普段、寝る時刻と起きる時刻を教えてください。(数字で記入してください)
※24時間表記で記入してください。(例) 午後8時00分⇒20時00分

寝る時刻 時 分頃

起きる時刻 時 分頃

問13 お子さんが休日に遊ぶ場所はどこが多いですか。(1つに○)

- 1 家の中が多い
- 2 家の外が多い
- 3 同じくらいである

問14 お子さんはこども園、幼稚園、保育園、小学校などが終わってから寝るまでに体を動かす遊びやスポーツを1日平均してどれくらいしますか。(1つに○)

- 1 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

問15 お子さんが、1日のうちでテレビを眺めたり、ゲームやインターネット(タブレット、スマートフォンなど)をする時間はどれくらいですか。(1つに○)

- 1 見ない・やらない
- 2 1時間未満
- 3 1～2時間未満
- 4 2～3時間未満
- 5 3時間以上

問16 お子さんが、1日のうちで絵本や本(マンガを除く)などを読む時間はどれくらいですか。(1つに○)

- 1 読まない
- 2 1時間未満
- 3 1～2時間未満
- 4 2～3時間未満
- 5 3時間以上

問17 同居する家族で、タバコを吸う人がいますか。(どちらかに○)

- 1 いる
- 2 いない

【問17-1、17-2は、問17で「1」と回答した方のみお答えください。】

問17-1 それはどなたですか。(いくつでも○)

- 1 父親
- 2 母親
- 3 祖父
- 4 祖母
- 5 その他()

問17-2 喫煙者は、お子さんの近くでも吸っていますか。(1つに○)

- 1 子どもの近くでもふつうに吸っている
- 2 子どもの近くでは吸わないように気をつけている
- 3 子どもの近くでは絶対に吸わない
- 4 その他()

問18 お子さんが将来、タバコを吸うことをどのように思っていますか。(1つに○)

- 1 吸ってほしい
- 2 どちらでもよい
- 3 吸わないでほしい

問19 受動喫煙(他人のタバコの煙を吸うこと)が、お子さんの健康や発育に与える影響について、あなた(保護者の方)が、関係があると思うものはどれですか。(いくつでも○)

- 1 赤ちゃんの突然死(SIDS)
- 2 気管支喘息・肺炎・気管支炎
- 3 むし歯
- 4 中耳炎
- 5 成人になつてからの肺がんリスクが高まる
- 6 知能の低下
- 7 歯ぐきの黒ずみ(メラニン色素沈着)
- 8 その他()
- 9 わからない
- 10 特に影響はない

問20 お子さんは、かかりつけの医者をもっていますか。(どちらかに○)

- 1 はい
- 2 いいえ

問21 お子さんの現在の健康状態はいかがですか。(1つに○)

- 1 よい
- 2 まあよい
- 3 ぶつう
- 4 あまりよくない
- 5 よくない

V 保護者の方についてお伺いします。

問22 あなたの自身の現在の健康状態はいかがですか。(1つに○)

- 1 よい 2 まあよい 3 ふつう
- 4 あまりよくない 5 よくない

問23 育児・子育てに自信がもてないことがありますか。(1つに○)

- 1 よくある 2 時々ある 3 あまりない 4 ない

問24 あなたの日常の育児・子育ての相談相手・協力者はどなたですか。(いくつでも○)

- 1 配偶者 2 父親・母親 3 その他の家族・親戚 4 友人・知人
- 5 近所の人 6 医師・歯科医師 7 保健師 8 助産師
- 9 栄養士 10 歯科衛生士 11 スクールカウンセラー 12 学校の先生
- 13 こども園・幼稚園・保育園の先生 14 子育てサークル
- 15 インターネット・SNS (フェイスブック、ツイッターなど)
- 16 その他 () 17 誰もいない

問25 子どもを守ることはとても重要なことです。子どもへの虐待を知った時の虐待の通報先を知っていますか。(どちらかに○)

- 1 はい 2 いいえ

問26 お子さんの健康に関して、関心があることは何ですか。(4つまで○)

- 1 発育(肥満・やせ) 2 栄養のバランス 3 生活習慣の乱れ
- 4 食品の安全性 5 アレルギ― 6 運動不足
- 7 睡眠・休養 8 虐待、育児の不安 9 むし歯
- 10 不慮の事故防止 11 視力の低下 12 言語の発達
- 13 受動喫煙の害 14 運動能力・体力の低下 15 心の問題(不登校、いじめなど)
- 16 その他 () 17 特にない

問27 親子が健康に生活できるようにするために、または健康寿命を延伸するために、家族の人、学校、地域、行政に対して希望することがありましたら、どんなことでも自由に書いてください。(例)・家族全員で楽しく一緒に夕食を食べる。・健康になるための話を聞きたい。

ご協力ありがとうございました。
 調査票は、同封の封筒に入れて、7月19日(火)までに、
 切手を貼らずに、ポストへ投函してください。

静岡市 健康に関する意識・生活アンケート調査

(12～19 歳の方用)

【アンケート調査ご協力のおお願い】

市民の皆様には、日頃から市政にご理解とご協力をいただきまして誠にありがとうございます。

さて、静岡市では、この度市民の皆様様の健康に関する意識や生活の状況についてアンケート調査をお願いすることになりました。お答えいただいた調査票につきましては、市民の皆様様の健康づくりに関する計画「静岡市健康増進計画（第2次）」（健康増進計画）の推進に役立てたいと考えております。調査の主旨にご理解をいただき、アンケートにご協力くださいますようお願い申し上げます。また、このアンケート結果は、後日、広報に掲載し、貴重な資料として活用させていただきます。

なお、皆様からいただいたご回答は、目的以外の用途に使用することは一切ございません。

平成28年6月

静岡市長 田辺 信宏
(健康づくり推進課)

【調査票ご記入にあたってのお願い】

- この調査票には、お名前を書いていただく必要はありません。
- この調査票の記入は、封筒のあて名の方にお願いをいたします。
- この調査は、平成28年6月1日現在でお答えください。
- ご記入は、鉛筆やボールペンなどはっきりと読み取れる筆記用具をご使用ください。
- ご回答は、回答欄のあてはまる番号を○で囲んでください。ご回答が「その他」の場合は、番号に○をつけ、()内に具体的にご記入ください。
- をつける数は、設問ごとに示してあります。「1つに○」「いくつでも○」などの○をつける数にご注意ください。
- 答えにくいものや、答えられない質問がでてきたときには、無理に答えなくていいです。

ご記入いただいた調査票は、平成28年7月19日(火)までに、同封の封筒に入れて、切手を貼らずにご返送くださるようお願いいたします。

【調査についてのお問い合わせ】

静岡市 健康づくり推進課 健康政策係 電話 054-221-1571

I あなたについてお伺いします。

F 1 居住している区は、どちらですか。(1つに○)

- 1 葵区 2 駿河区 3 清水区

F 2 性別を教えてください。(どちらかに○)

- 1 男性 2 女性

F 3 年齢を教えてください。(平成28年6月1日現在で、数字で記入してください)

身長 cm

F 4 普段、何をされていますか。(主なもの1つに○)

- 1 中学生 2 高校生 3 大学生
4 短大・専門学校生 5 会社員・公務員 6 自営業
7 パート、アルバイト 8 無職 9 その他()

【F4-1は、F4で「1～2」と回答した方のみお答えください。】

F 4-1 学年は、何年生ですか。(1つに○)

- 1 中学1年生 2 中学2年生 3 中学3年生
4 高校1年生 5 高校2年生 6 高校3年生

F 5 現在、どなたとお住まいになっていますか。(いくつでも○)

- 1 父親 2 母親 3 兄・姉
4 弟・妹 5 祖父・祖母 6 その他()
7 ひとり暮らし

F 6 現在の身長・体重を教えてください。(数字で記入してください)

身長 cm 体重 kg

II 食生活についてお伺いします。

問1 普段、朝食を食べますか。(1つに○)

- 1 毎日食べる(週6～7日)
2 時々食べる(週2～5日) 3 ほとんど食べない(週0～1日)

【問1で「2～3」と回答した方は問1-1へ、それ以外の方は問2へお進みください。】

【問1-1は、問1で「2～3」と回答した方のみお答えください。】

問1-1 朝食を食べない理由は、何ですか。(いくつでも○)

- 1 食べる時間がない(寝坊をするなど) 2 好きなものがない(好き嫌いがあ)
- 3 食欲がない 4 一緒に食べる人がいない
- 5 食事の用意ができていない 6 以前から食べる習慣がない
- 7 その他()

【全員にお聞きします。】

問2 夜食を食べますか。(1つに○)

- 1 ほぼ毎日食べる 2 時々食べる 3 ほとんど食べない 4 食べない

問3 普段、栄養のバランス(いろいろな食品を食べること)に気をつけていますか。(1つに○)

- 1 気をつけている 2 少し気をつけている
- 3 気をつけていない 4 わからない(理由:)

問4 栄養補助食品=サプリメント(ビタミン剤など)を使っていますか。(1つに○)

- 1 よく使う 2 たまに使う 3 使わない

問5 1日1食以上、家族や友人と食事をしますか。(学校での昼食時を除きます)(1つに○)

- 1 ほぼ毎日する 2 時々する 3 ほとんどしない 4 まったくしない

問6 この1週間のうちで、下記の①・②のような食事回数はそれぞれ何回くらいありましたか。
(それぞれ数字で記入してください) ※0～21回以内で記入してください。

① コンビニ食品(おにぎりや弁当など)やファストフード (ハンバーガーなど)で食事をすませたこと

[] 回くらい

② 食堂やレストランなどで外食

[] 回くらい

問7 食品・菓子または食堂・レストランのメニューで、下記のような栄養成分表示を見たことが
ありますか。(1つに○)

主要栄養成分 1枚(平均5g)当たり			
エネルギー	たんぱく質	脂質	糖質
29kcal	0.3g	1.9g	2.6g
			ナトリウム
			4mg

- 1 見たことがある 2 見たことがない 3 わからない

【問7-1は、問7で「1」と回答した方のみお答えください。】

問7-1 カレーなどのレトルト食品や菓子、ジュースなどを購入するときや食堂やレストランで
メニューを選ぶ時に、栄養成分表示を参考にしますか。(1つに○)

- 1 参考にしている 2 参考にすることもあ
- 3 参考にしていない(特に気にしなかった)

Ⅲ 運動・身体状況についてお伺いします。

問8 1日に何分くらい歩いていますか。(通勤・通学を含む)(数字で記入してください)

[] 分くらい

問9 1日30分以上の運動をしていますか。(1つに○)

※学校での部活動は含み、体育の授業は含まないでください。

- 1 週2回以上している 2 週1回程度している 3 月2～3回程度している
- 4 月1回程度している 5 ほとんどしていない

問10 自分の体型をどう思いますか。(1つに○)

- 1 太っていると思う 2 普通であると思う 3 やせていると思う

問11 現在ダイエットをしていますか。(どちらかに○)

- 1 はい 2 いいえ

【問11-1は、問11で「1」と回答した方のみお答えください。】

問11-1 ダイエットの主な目的は何ですか。(1つに○)

- 1 健康のため 2 きれいに(格好よく)なりたいたため
- 3 太りはじめたため 4 病気を指摘されたため
- 5 その他()

問12 自分の適正体重(適した体重)を知っていますか。(1つに○)

- 1 知っている 2 だいたい知っている 3 知らない

【問12-1は、問12で「1～2」と回答した方のみお答えください。】

問12-1 自分に適した体重を維持することのできる食事の量を知っていますか。(1つに○)

- 1 知っている 2 だいたい知っている 3 知らない

問13 性感染症を予防するために良い方法はどれだと思えますか。(いくつでも○)

- 1 コンドームの使用 2 ビルの使用・避妊する 3 性交しない
- 4 不特定人や不特定多数と性行為をしない 5 ワクチン・予防接種
- 6 その他() 7 わからない

問14 性感染症でうつる病気と思われるものはどれだと思えますか。(いくつでも○)

- 1 エイズ(HIV感染症) 2 性器クラミジア感染症 3 性器ヘルペス
- 4 尖圭コンジローマ 5 淋菌感染症 6 膣トリコモナス症
- 7 梅毒 8 その他() 9 わからない

IV 心の健康・休養についてお伺いします。

問15 現在、ストレスはありますか。(1つに○)

- 1 大いにある 2 多少ある 3 あまりない
4 まったくない 5 わからない

【問15-1は、問15で「1～3」と回答した方のお答えください。】

問15-1 ストレスの原因は、何だと思いますか。(いくつでも○)

- 1 勉強のこと 2 仕事のこと 3 家庭のこと
4 人間関係のこと 5 将来のこと 6 恋愛のこと
7 健康のこと 8 経済的なこと 9 その他 ()

問16 自分の気持ちを素直に話したり、悩みや相談をするとき、だれに話しますか。(いくつでも○)

- 1 父親 2 母親 3 祖父・祖母
4 その他の家族・親戚 5 スクールカウンセラー 6 学校の先生
7 友人・知人 8 先輩 9 職場の上司や同僚
10 病院 11 役所などの相談窓口
12 電話、テレビ、ラジオなどの相談
13 インターネット・SNS (フェイスブック、ツイッターなど)
14 その他 ()
15 話したり、相談したりしない 16 相談相手はいない

問17 普段、寝る時刻と起きる時刻を教えてください。(数字で記入してください)

※24時間表記で記入してください。(例)午後9時00分⇒21時00分

寝る時刻 時 分

起きる時刻 時 分

問18 睡眠によって十分な休養がとれていると思えますか。(どちらかに○)

- 1 はい 2 いいえ

問19 ゲームやインターネット (SNSなど) をする時間は1日あたりどれくらいですか。(1つに○)

- 1 やらない 2 1時間未満 3 1～2時間未満
4 2～3時間未満 5 3時間以上

V タバコやお酒についてお伺いします。

問20 タバコを吸ったことがありますか。(ありましたか) (1つに○)

- 1 吸っている 2 吸ったことがあるが、現在は吸っていない
3 吸ったことはない

【問20-1～20-3は、問20で「1」と回答した方のお答えください。】

問20-1 タバコはどこで手に入れますか。(いくつでも○)

- 1 自動販売機で買う 2 店で買う 3 友達からもらう
4 家にあるものを吸う 5 その他 ()

問20-2 1日平均何本タバコを吸いますか。(数字で記入してください)

1日平均 本くらい

問20-3 タバコを吸い始めたのはいつ頃ですか。(数字で記入してください)

歳くらい

問21 あなたは、将来タバコを吸いたいと思いますか。(1つに○)

- 1 ぜひ吸ってみたい 2 少しは吸ってみたい 3 どちらとも言えない
4 あまり吸いたくない 5 ぜったい吸いたくない

【問21-1は、問21で「1～2、4～5」と回答した方のお答えください。】

問21-1 問21で「吸ってみたい」もしくは「吸いたくない」と回答した理由を教えてください。

問22 タバコを吸うことやタバコの煙を吸うことで影響のあるものは何だと思いますか。(いくつでも○)

- 1 肺がん 2 ぜんそく 3 気管支炎 4 心臓病
5 脳卒中 6 胃かいよう 7 妊娠への悪影響 8 歯周病
9 COPD (慢性閉塞性肺疾患) 10 中耳炎 11 わからない

問23 受動喫煙防止という言葉を知っていますか。(どちらかに○)

- 1 はい 2 いいえ

問24 あなたはこの1か月間に、他人のタバコの煙を吸ってしまうことがありますか。(1つに○)
※家庭や職場、飲食店、ショッピングセンターや娯楽施設、路上など、場所は問いません。

- 1 ほとんど毎日あった 2 週に数回あった
3 月に数回あった 4 ほとんどなかった

VII 健康意識についてお伺いします。

問31 現在の健康状態はいかがですか。(1つに○)

- 1 よい
- 2 まあよい
- 3 ふつう
- 4 あまりよくない
- 5 よくない

問32 下記のような身体的・精神的な症状はありますか。(いくつでも○)

- 1 肩こり
- 2 頭痛
- 3 耳鳴り・難聴
- 4 めまい
- 5 目の疲れ、視力の低下
- 6 せき・たん
- 7 疲れやすい
- 8 動悸・息切れ
- 9 腹のはり、腹痛
- 10 腰痛
- 11 眠れない
- 12 食欲がない
- 13 体重の増減
- 14 便秘
- 15 下痢
- 16 過食
- 17 拒食
- 18 関節の痛み
- 19 その他()
- 20 ない

問33 健康に関して、関心のあることは何ですか。(4つまで○)

- 1 適正体重(肥満・やせ)
- 2 栄養のバランス
- 3 食品の安全性
- 4 休養と睡眠
- 5 運動習慣や体力の維持
- 6 性に関すること
- 7 エイズ、性感染症
- 8 薬物(シンナー、覚せい剤、危険ドラッグなど)
- 9 歯の病気(むし歯、歯周病)
- 10 心の問題(ひきこもり、摂食障害など)
- 11 生活習慣病(糖尿病、がんなど)
- 12 アレルギー疾患(アトピー、ぜんそくなど)
- 13 インターネット依存(SNS、ゲームなど)
- 14 不慮の事故(交通事故、家庭内での事故)
- 15 虐待・家庭内暴力
- 16 その他()
- 17 特にない

問34 健康に生活できるようにするために、または健康寿命を延伸するために、家族の人、学校、地域、市役所に対して希望することがありましたら、どんなことでも自由に書いてください。
(例)・家族全員で楽しく一緒に夕食を食べる。・健康になるための話を聞きたい。

ご協力ありがとうございました。
調査票は、同封の封筒に入れて、7月19日(火)までに、
切手を貼らずに、ポストへ投函してください。

問25 お酒、ビールなどのアルコールを飲んだことがありますか。(1つに○)

- 1 飲んでいる
- 2 飲んだことはあるが、現在は飲んでいない
- 3 飲んだことはない

【問25-1～25-3は、問25で「1」と回答した方のみお答えください。】

問25-1 アルコールはどこで手に入れますか。(いくつでも○)

- 1 自動販売機で買う
- 2 店で買う
- 3 友達からもらう
- 4 家にあるものを飲む
- 5 飲食店で飲む
- 6 その他()

問25-2 どのくらいの頻度で、アルコールを飲みますか。(1つに○)

- 1 毎日飲む
- 2 週5、6日飲む
- 3 週3、4日飲む
- 4 週1、2日飲む
- 5 月1～3日
- 6 月1日未満(年に数回)

問25-3 アルコールを飲み始めたのはいつ頃ですか。(数字で記入してください)

歳くらい (※少量の試し飲みは除きます)

VI 歯の健康についてお伺いします。

問26 1日何回歯みがきをしますか。(1つに○)

- 1 1日1回
- 2 1日2回
- 3 1日3回以上
- 4 しない日もある

問27 むし歯予防のために、フッ素入りの歯みがき剤を使用していますか。(1つに○)

- 1 使っている
- 2 使っていない
- 3 わからない

問28 デンタルフロス(糸)や歯間ブラシなど、歯と歯の間を清掃するための器具を使っていますか。(1つに○)

- 1 ほぼ毎日使っている
- 2 時々使っている
- 3 使っていない

問29 年に1回以上定期的に歯科健診を受けていますか。(どちらかに○)

- 1 受けている
- 2 受けていない

問30 下記のような歯や口に関する症状はありますか。(いくつでも○)

- 1 むし歯
- 2 歯肉炎
- 3 口臭
- 4 口の閉鎖時に歯がしたり痛んだりする
- 5 かみあわせ、歯並びが悪い
- 6 ない

静岡市 健康に関する意識・生活アンケート調査

(20～64 歳の方用)

【アンケート調査ご協力のお願い】

市民の皆様には、日頃から市政にご理解とご協力をいただきまして誠にありがとうございます。

さて、静岡市では、この度市民の皆様様の健康に関する意識や生活の状況についてアンケート調査をお願いすることになりました。お答えいただいた調査票につきましては、市民の皆様様の健康づくりに関する計画「静岡市健康増進計画（第2次）」（健康増進計画）の推進に役立てたいと考えております。調査の主旨にご理解をいただき、アンケートにご協力くださいますようお願い申し上げます。また、このアンケート結果は、後日、広報に掲載し、貴重な資料として活用させていただきます。

なお、皆様からいただいたご回答は、目的以外の用途に使用することは一切ございません。

平成28年6月

静岡市長 田辺 信宏
(健康づくり推進課)

【調査票ご記入にあたってのお願い】

- この調査票には、お名前を書いていただく必要はありません。
- この調査票の記入は、封筒のあて名の方にお願いをいたします。
- この調査は、平成28年6月1日現在でお答えください。
- ご記入は、鉛筆やボールペンなどはっきりと読み取れる筆記用具をご使用ください。
- ご回答は、回答欄のあてはまる番号を○で囲んでください。ご回答が「その他」の場合は、番号に○をつけ、() 内に具体的に記入してください。
- をつける数は、設問ごとに示してあります。「1つに○」いくつかでも○などの○をつける数にご注意ください。
- 答えにくいものや、答えられない質問がでてきたときには、無理に答えないで次に進んでください。

ご記入いただいた調査票は、平成28年7月19日(火)までに、同封の封筒に入れて、切手を貼らずにご返送くださるようお願いいたします。

【調査についてのお問い合わせ】

静岡市 健康づくり推進課 健康政策係 電話 054-221-1571

I あなたについてお伺いします。

F1 居住している区は、どちらですか。(1つに○)

1 葵区	2 藤河区	3 清水区
------	-------	-------

F2 性別を教えてください。(どちらかに○)

1 男性	2 女性
------	------

F3 年齢を教えてください。(平成28年6月1日現在で数字で記入してください)

_____ 歳

F4 現在のお仕事などは何ですか。(主なもの1つに○)

1 会社員・公務員	2 自営業	3 パート、アルバイト
4 専業主婦(夫)	5 学生(大学・短大・専門学校生)	6 無職
7 その他()		

F5 現在、どなたとお住まいになっていますか。(いくつでも○)
※養育の父母は「1 父親・母親」、子どもの配偶者は「4 子ども」に○をしてください。

1 父親・母親	2 祖父・祖母	3 配偶者
4 子ども	5 孫	6 兄弟・姉妹
7 その他()	8 ひとり暮らし	

F6 現在の身長・体重を教えてください。(数字で記入してください)

身長 _____ cm 体重 _____ kg

II 食生活についてお伺いします。

問1 普段、朝食を食べますか。(1つに○)

1 毎日食べる(週6～7日)	2 時々食べる(週2～5日)	3 ほとんど食べない(週0～1日)
----------------	----------------	-------------------

【問1～1は、問1で「2～3」と回答した方のみお答えください。】

問1-1 朝食を食べない理由は、何ですか。(いくつでも○)

1 食べる時間がない(寝坊をするなど)	2 好きなものがない(好き嫌いがある)
3 食欲がない	4 一緒に食べる人がいない
5 食事の用意ができていない	6 以前から食べる習慣がない
7 その他()	

問9 食品・菓子または食塩・レストランのメニューで、下記のような栄養成分表示を見たことがありますか。(1つに○)

主要栄養成分 1枚(平均5g)当たり			
エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム
29kcal	0.3g	1.9g	2.6g
			4mg

1 見たことがある 2 見たことがない 3 わからない

【問9-1は、問9で「1」と回答した方のみお答えください。】

問9-1 カレーなどのレトルト食品や菓子、ジュースなどを購入するときや食塩やレストランでメニューを選ぶ時に、栄養成分表示を参考にしますか。(1つに○)

1 参考にしている 2 参考にしない(特に気にしなかった) 3 参考にすることもある

Ⅲ 運動についてお伺いします。

問10 日頃から健康の維持・増進のために、意識的に体を動かすように心がけていますか。(早歩き、エレベーターをやめて歩いて階段を使うなど)(1つに○)

1 いつも心がけている 2 時々心がけている 3 心がけていない

問11 1日に何分くらい歩いていますか。(運動・通学を含む)(数字で記入してください)

分くらい

問12 1日30分以上の運動をしていますか。(1つに○)

1 週2回以上している 2 週1回程度している 3 月2～3回程度している
4 月1回程度している 5 ほとんどしていません

【問12-1は、問12で「1」と回答した方のみお答えください。】

問12-1 運動は1年以上続けていますか。(どちらかに○)

1 はい 2 いいえ

問13 健康づくりのために運動に関する助言、指導を受けたいと思いませんか。(どちらかに○)

1 思う 2 思わない

問14 ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を知っていますか。(1つに○)

1 意味もよく知っている 2 聞いたことがあるが、意味は知らない
3 知らない(今回、初めて聞いた)

問2 普段、栄養のバランス(いろいろな食品を食べること)に気を付けていますか。(1つに○)

1 気をつけている 2 少し気をつけている
3 気をつけていない 4 わからない(理由:)

問3 食事をするときに薄味に心がけていますか。(1つに○)

1 いつも心がけている 2 少し心がけている
3 心がけていない 4 わからない(理由:)

問4 脂肪の多い食品(揚げ物、肉料理、洋菓子など)をよく食べますか。(1つに○)

1 よく食べる 2 多少食べる 3 食べない

問5 1週間のうちで、次のそれぞれの食べ物について、最もあてはまる番号を1つずつ選んで○をつけてください。

	ほぼ毎日食べる	週3～5回食べる	週1～2回食べる	ほとんど食べない
【記入例】豆類や大豆類	1	②	3	4
① 豆類や大豆類(とうもろこし、納豆、煮豆など)	1	2	3	4
② 牛乳や乳製品(ヨーグルト、チーズなど)	1	2	3	4
③ 魚類(焼き魚、刺身など)	1	2	3	4
④ 緑黄色野菜(ほうれん草、にんじんなど)	1	2	3	4
⑤ 淡色野菜(大根、キャベツ、きゅうりなど)	1	2	3	4
⑥ くたもの類	1	2	3	4

問6 栄養補助食品(ビタミン剤など)を使っていますか。(1つに○)

1 よく使う 2 たまに使う 3 使わない

問7 1日1食以上、家族や友人とともに食事をしますか。(1つに○)

1 ほぼ毎日する 2 時々する 3 ほとんどしない 4 まったくしない

問8 この1週間のうちで、下記の①・②のような食事回数はそれぞれ何回くらいありましたか。(それぞれ数字で記入してください) ※0～21回以内で記入してください。

① コンビニ食品(おにぎりや弁当など)やファストフード(ハンバーガーなど)で食事をすませたこと		回くらい
② 食塩やレストランなどで外食		回くらい

IV 身体状況についてお伺いします。

問15 自分の体型をどう思いますか。(1つに○)

- 1 太っていると思う 2 普通であると思う 3 やせていると思う

問16 現在ダイエットをしていますか。(どちらかに○)

- 1 はい 2 いいえ

【問16-1は、問16で「1」と回答した方のみお答えください。】

問16-1 ダイエットの主な目的は何ですか。(1つに○)

- 1 健康のため 2 きれいに(格好よく)なりたいたため
3 太りはじめたため 4 病気を指摘されたため
5 その他()

問17 自分の適正体重(適した体重)を知っていますか。(1つに○)

- 1 知っている 2 だいたい知っている 3 知らない

【問17-1は、問17で「1～2」と回答した方のみお答えください。】

問17-1 自分に適した体重を維持することのできる食事の量を知っていますか。(1つに○)

- 1 知っている 2 だいたい知っている 3 知らない

V 心の健康・体調についてお伺いします。

問18 現在、ストレスはありますか。(1つに○)

- 1 大いにある 2 多少ある 3 あまりない
4 まったくない 5 わからない

【問18-1は、問18で「1～3」と回答した方のみお答えください。】

問18-1 ストレスの原因は、何だと思えますか。(いくつでも○)

- 1 勉強のこと 2 仕事のこと 3 家庭のこと
4 人間関係のこと 5 将来のこと 6 恋愛のこと
7 健康のこと 8 経済的なこと 9 その他()

問19 自分なりのストレス解消法がありますか。(どちらかに○)

- 1 ある 2 ない

【問19-1は、問19で「1」と回答した方のみお答えください。】

問19-1 ストレスをどのように解消していますか。(いくつでも○)

- 1 運動やスポーツをする 2 買い物や街をぶらつく
3 旅行や遠出をする 4 好きなものを食べる
5 お酒を飲む 6 タバコを吸う
7 友人・知人と会う 8 家族と団らんする
9 テレビやDVDを観たり、音楽を聴く 10 SNSやゲームをする(スマートフォンなど)
11 好きな趣味をする 12 寝る
13 電話・メールをする 14 何かにあたる
15 その他()

問20 普段、寝る時間と起きる時間は決まっていますか。(どちらかに○)

- 1 だいたい決まっている 2 不規則である

【問20-1は、問20で「1」と回答した方のみお答えください。】

問20-1 普段、寝る時刻と起きる時刻を教えてください。(数字で記入してください)
※24時間表記で記入してください(例)午後9時00分⇒21時00分

寝る時刻 時 分

起きる時刻 時 分

問21 平均睡眠時間を教えてください。(1つに○)

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

問22 睡眠によって十分な休養がとれていると思いますか。(どちらかに○)

- 1 はい 2 いいえ

問23 こころの悩みや相談をするとき、だれに相談しますか。(いくつでも○)

- 1 家族 2 友人・知人 3 学校の先生
4 職場の上司や同僚 5 病院 6 役所などの相談窓口
7 電話、テレビ、ラジオなどの相談
8 インターネット・SNS(フェイスブック、ツイッターなど)
9 その他() 10 話したり、相談したりしない 11 相談相手はいない

問24 ころの悩みや認知症、うつ病などの相談機関を知っていますか。(どちらかに○)

1 はい	2 いいえ
------	-------

問25 下記の表について、今のあなたの気持ちに一番あてはまる番号を1つずつ選んで○をつけてください。

	はい	いいえ	どちらでもない
【記入例】 生きがいをお持ちですか	①	2	3
① 現在の生活に満足していますか	1	2	3
② 将来に不安を感じていますか	1	2	3
③ 気分が落ち込むことがありますか	1	2	3
④ 将来に夢や希望がありますか	1	2	3
⑤ 生きがいをお持ちですか	1	2	3

VI. 日常生活についてお伺いします。

問26 タバコを吸いますか。(1つに○)

1 吸っている	2 過去に吸っていた
3 吸わない	

【問26-1～26-4は、問26で「1」と回答した方のみお答えください。】

→ 問26-1 1日平均何本タバコを吸いますか。(数字で記入してください)

1日平均 本くらい

→ 問26-2 タバコを吸い始めたのはいつ頃ですか。(数字で記入してください)

歳くらい

→ 問26-3 タバコをやめたいと思いますか。(1つに○)

1 すぐにやめたい	2 いずれはやめたい	3 楽にやめられるならやめたい
4 吸う本数を減らしたい	5 やめたくない	6 わからない

→ 問26-4 タバコを吸うときに、どのようなことに気をつけていますか。(いくつでも○)

1 歩きながら(自転車に乗りながら)タバコを吸わない	2 子どもがいる場所では吸わない
3 妊婦がいる場所では吸わない	4 周囲に人がいる場所では吸わない
5 家の中、車内では吸わない(ベランダ、屋外で吸う)	6 換気扇の下で吸う
7 喫煙所以外では吸わない	8 ポイ捨てしない
9 その他()	10 特に気をつけていない

問27 タバコを吸うことやタバコの煙を吸うことで影響のあるものは何だと思えますか。(いくつでも○)

1 肺がん	2 ぜんそく	3 気管支炎	4 心臓病
5 脳卒中	6 胃がん	7 妊娠への悪影響	8 歯周病
9 COPD (慢性閉塞性肺疾患)	10 中耳炎	11 わからない	

問28 COPD (慢性閉塞性肺疾患) という病気を知っていますか。(1つに○)

1 どんな病気かよく知っている	2 名前は聞いたことがある
3 知らない(今回、初めて聞いた)	

問29 受動喫煙防止という言葉を聞いたことがありますか。(どちらかに○)

1 はい	2 いいえ
------	-------

問30 あなたはこの1か月間に、他人のタバコの煙を吸ってしまうことがありましたか。(1つに○)
※家庭や職場、飲食店、ショッピングセンターや娯楽施設、路上など、場所は問いません。

1 ほとんど毎日あった	2 週に数回あった
3 月に数回あった	4 ほとんどなかった

問31 お酒、ビールなどのアルコールを飲みますか。(1つに○)

1 毎日飲む	2 週5、6日飲む	3 週3、4日飲む
4 週1、2日飲む	5 月1～3日飲む	6 ほとんど飲まない

【問31-1、31-2は、問31で「1～3」と回答した方のみお答えください。】

→ 問31-1 1日に飲むアルコールの分量は、日本酒に換算すると平均してどの程度ですか。(1つに○)
(日本酒1合=ビール中びん1本、焼酎0.5合、ウイスキーダブル1杯、ワイングラス2杯として換算してください)

1 1合未満	2 1合以上2合未満	3 2合以上3合未満	4 3合以上
--------	------------	------------	--------

→ 問31-2 アルコールを飲み始めたのはいつ頃ですか。(数字で記入してください)

歳くらい (※少量の試し飲みは除きます)

問32 節度ある1日の飲酒量(適正範囲)は日本酒に換算してどれくらいだと思えますか。(1つに○)
(日本酒1合=ビール中びん1本、焼酎0.5合、ウイスキーダブル1杯、ワイングラス2杯として換算してください)

1 0.5合	2 1合	3 2合
4 3合	5 わからない	

問33 次のような地域の奉仕活動や催し物などの行事で、自主的に参加しているものは何ですか。(いくつでも○)

- 1 町内会の運動会やお祭り
- 2 地域での防災訓練
- 3 福祉活動などに対するボランティア活動
- 4 公園、道路などの清掃(草刈りや、薄掃除など)
- 5 その他()
- 6 参加していない

Ⅶ. 歯の健康についてお伺いします。

問34 1日何回歯みがきをしますか。(1つに○)

- 1 1日1回
 - 2 1日2回
 - 3 1日3回以上
 - 4 しない日もある
- 問35 デンタルフロス(糸)や歯間ブラシなど、歯と歯の間を清掃するための器具を使っていますか。(1つに○)
- 1 ほぼ毎日使っている
 - 2 時々使っている
 - 3 使っていない

問36 年に1回以上定期的に歯科健診を受けていますか。(どちらかに○)

- 1 受けている
- 2 受けていない

問37 歯科医院で定期的に、歯石除去や歯面清掃を受けていますか。(どちらかに○)

- 1 受けている
- 2 受けていない

問38 下記のような歯に関する症状はありますか。(いくつでも○)

- 1 歯をみがいた時、血がでる
- 2 歯ぐきが赤くはれている
- 3 歯が浮くようを感じる
- 4 口臭がある
- 5 口の中がネバネバする
- 6 物をかむ時、歯がぐらぐらする
- 7 歯のすき間が広がってきた
- 8 歯ぐきが痛むことがある
- 9 歯が時々しみる
- 10 歯ぐきを指で押すと膿が出る
- 11 歯が長く伸びた感じがする
- 12 歯に歯垢や歯石がたまっている
- 13 ない

問39 下記のような口に関する症状はありますか。(いくつでも○)

- 1 口が渇く
- 2 食事中にむせることがある
- 3 食→物が飲み込みにくい
- 4 食→物をかむのが大変である
- 5 ない

問40 現在、親知らずを除いて、自分の歯は何本ありますか。(親知らずを除いて全部はえている場合は28本。差し歯など歯の根がある歯は本数に含む。取りはずしの入れ歯は本数に含まない)(1つに○)

- 1 28本
- 2 24～27本
- 3 20～23本
- 4 10～19本
- 5 1～9本
- 6 0本

Ⅷ. 健康意識についてお伺いします。

問41 現在の健康状態はいかがですか。(1つに○)

- 1 よい
- 2 まあよい
- 3 ふつう
- 4 あまりよくない
- 5 よくない

問42 下記のような身体的・精神的な症状はありますか。(いくつでも○)

- 1 肩こり
- 2 頭痛
- 3 耳鳴り・難聴
- 4 めまい
- 5 目の疲れ、視力の低下
- 6 せき・たん
- 7 疲労感
- 8 動悸・息切れ
- 9 腹のはり、腹痛
- 10 腰痛
- 11 不眠
- 12 食欲不振
- 13 体重の増減
- 14 便秘
- 15 下痢
- 16 過食
- 17 拒食
- 18 関節の痛み
- 19 その他()
- 20 ない

問43 過去1年間に健康診断(特定健診、勤め先が実施した健康診断、人間ドックなど)を受けたことがありますか。(どちらかに○)

※がんのみの検診、妊産婦健診、歯科健診、病院や診療所で行う診療としての検査は含みません。

- 1 はい
- 2 いいえ

【問43-1は、問43で「1」と回答した方のみお答えください。】

問43-1 その健康診断の結果について説明を受けたり、健康についてのアドバイスを受けたか。(どちらかに○)

- 1 はい
- 2 いいえ

【問43-2は、問43で「2」と回答した方のみお答えください。】

問43-2 健康診断を受けなかった理由は何ですか。(いくつでも○)

- 1 治療している
- 2 病院や診療所で行う診療として検査した
- 3 妊産婦健診や歯科健診、がん検診を受けた
- 4 仕事が忙しい
- 5 家事や育児で忙しい
- 6 受け方がわからない
- 7 健康なので受診する必要がない
- 8 毎年受ける必要性を感じない
- 9 結果が不安
- 10 費用がかかる
- 11 その他()

問 44 過去1年間に「子宮がん検診」「乳がん検診」は過去2年間に受けた「がん検診」を教えてください。(いくつでも○)
※がん検診については、健康診断(特定健診、動め先が実施した健康診断、人間ドックなど)の中で受診したものも含みます。

- 1 胃がん検診(バリウムまたは内視鏡など)
- 2 肺がん検診(肺のレントゲン撮影や喀痰検査など)
- 3 大腸がん検診(便潜血反応検査=検便など)
- 4 子宮がん検診(子宮の細胞診検査など)
- 5 乳がん検診(マンモグラフィ撮影など)
- 6 その他()
- 7 受けていない

【問 44-1は、問 44で「7」と回答した方のみお答えください。】

問 44-1 がん検診を受けなかった理由は何ですか。(いくつでも○)

- 1 通院(病院や診療所で検査や治療など)している
- 2 仕事が忙しい
- 3 家事や育児で忙しい
- 4 受け方がわからない
- 5 健康なので受診する必要がない
- 6 毎年受ける必要性を感じない
- 7 結果が不安
- 8 費用がかかる
- 9 検査(採血や胃カメラ、バリウムなど)に不安がある
- 10 その他()

問 45 かかりつけの医者をもっていますか。(どちらかに○)

- 1 はい
- 2 いいえ

問 46 健康に関して、関心のあることは何ですか。(4つまで○)

- 1 適正体重(肥満・やせ)
- 2 栄養のバランス
- 3 食品の安全性
- 4 休養と睡眠
- 5 タバコと健康
- 6 飲酒と健康
- 7 運動習慣や体力の維持
- 8 性に関すること
- 9 エイズ、性感染症
- 10 結核などの感染症
- 11 更年期障害
- 12 妊娠・出産
- 13 不妊
- 14 薬物(シンナー、覚せい剤、危険ドラッグなど)
- 15 歯の病気(むし歯、歯周病)
- 16 歯の喪失(入れ歯)
- 17 心の問題(ひきこもり、摂食障害、自殺、うつ病など)
- 18 生活習慣病(糖尿病、高血圧、がん、心臓病、脳梗塞など)
- 19 認知症予防・寝たきり予防
- 20 アルルギー疾患(アトピー、ぜんそくなど)
- 21 インターネット依存(SNS、ゲームなど)
- 22 不慮の事故(交通事故、家庭内での事故)
- 23 虐待・家庭内暴力
- 24 その他()
- 25 特になし

IX 就労などについてお伺いします。

働いている方(会社員、自営業、アルバイト、パートなど)へ伺います。
働いていない方は問 49へお進みください。

問 47 労働時間は、1日あたり平均何時間くらいですか。(1つに○)

- 1 5時間未満
- 2 5～7時間
- 3 8～9時間
- 4 10時間以上

問 48 健康診断の受診機会がありますか。(1つに○)

- 1 ある
- 2 ない
- 3 わからない

【問 48-1は、問 48で「1」と回答した方のみお答えください。】

問 48-1 健康診断受診後、再検査や相談などの機会がありますか。(1つに○)

- 1 ある
- 2 ない
- 3 わからない

問 49 健康寿命(介護を受けたり病気で寝たきりになったりせずに、自立して健康に生活できる期間)を延ばすために、あなたが今後取り組めることがありますたら、どんなことでも自由に書いてください。(例)・歩くことを増やす・タバコをやめる。

問 50 健康に生活できるようにするために、または健康寿命を延ばすために、家族の人、学校、地域、行政に対して希望することがありましたら、どんなことでも自由に書いてください。(例)・家族全員で楽しく一緒に夕食を食べる・健康になるための話を聞きたい。

ご協力ありがとうございました。
調査票は、同封の封筒に入れて、7月19日(火)までに、
切手を貼らずに、ポストへ投函してください。

静岡市 健康に関する意識・生活アンケート調査

(65歳以上の方用)

【アンケート調査ご協力のお願い】

市民の皆様には、日頃から市政にご理解とご協力をいただきまして誠にありがとうございます。
さて、静岡市では、この度市民の皆様健康に関する意識や生活の状況についてアンケート調査をお願いすることになりました。お答えいただいた調査票につきましては、市民の皆様健康づくりに関する計画「静岡市健康増進計画（第2次）」（健康増進計画）の推進に役立てたいと考えております。調査の主旨にご理解をいただき、アンケートにご協力くださいますようお願い申し上げます。また、このアンケート結果は、後日、広報に掲載し、貴重な資料として活用させていただきます。
なお、皆様からいただいたご回答は、目的以外の用途に使用することは一切ございません。

平成28年6月

静岡市長 田辺 信宏
(健康づくり推進課)

【調査票ご記入にあたってのお願い】

- この調査票には、お名前を書いていただく必要はありません。
- この調査票の記入は、封筒のあて名の方にお願ひいたします。
- この調査は、平成28年6月1日現在でお答えください。
- ご記入は、鉛筆やボールペンなどはっきりと読み取れる筆記用具をご使用ください。
- ご回答は、回答欄のあてはまる番号を○で囲んでください。ご回答が「その他」の場合は、番号に○をつけ、()内に具体的に記入してください。
- をつける数は、設問ごとに示してあります。「1つに○」「いくつでも○」などの○をつける数にご注意ください。
- 答えにくいものや、答えられない質問がでてきたときには、無理に答えないうちに進んでください。

ご記入いただいた調査票は、平成28年7月19日(火)までに、同封の封筒に入れて、切手を貼らずにご返送くださるようお願いいたします。

【調査についてのお問い合わせ】

静岡市 健康づくり推進課 健康政策係 電話 054-221-1571

I. あなたについてお聞ひします。

F1 居住している区は、どちらですか。(1つに○)

1 葵区	2 駿河区	3 清水区
------	-------	-------

F2 性別を教えてください。(どちらかに○)

1 男性	2 女性
------	------

F3 年齢を教えてください。(平成28年6月1日現在で数字で記入してください)

 歳

F4 現在のお仕事などは何ですか。(主なものを1つに○)

1 会社員・公務員	2 自営業	3 パート、アルバイト
4 専業主婦(夫)	5 無職	6 その他()

F5 現在、どなたとお住まいになっていますか。(いくつでも○)

※子どもの配偶者は「2 子ども」、養理の父母は「4 父親・母親」に○をしてください。

1 配偶者	2 子ども	3 孫
4 父親・母親	5 兄弟・姉妹	6 その他()
7 ひとり暮らし		

F6 現在の身長・体重を教えてください。(数字で記入してください)

身長 . cm 体重 . kg

Ⅱ 食生活についてお伺いします。

問1 普段、朝食を食べますか。(1つに○)

- 1 毎日食べる (週6~7日)
- 2 時々食べる (週2~5日)
- 3 ほとんど食べない (週0~1日)

【問1-1は、問1で「2~3」と回答した方のみお答えください。】

問1-1 朝食を食べない理由は、何ですか。(いくつでも○)

- 1 食べる時間がない (寝坊をするなど)
- 2 好きなものがない (好き嫌いがあ)
- 3 食欲がない
- 4 一緒に食べる人がいない
- 5 食事の用意ができていない
- 6 以前から食べる習慣がない
- 7 その他 ()

問2 普段、栄養のバランス (いろいろな食品を食べること) に気をつけていますか。(1つに○)

- 1 気をつけている
- 2 少し気をつけている
- 3 気をつけていない
- 4 わからない (理由:)

問3 食事をするときに薄味に心がけていますか。(1つに○)

- 1 いつも心がけている
- 2 少し心がけている
- 3 心がけていない
- 4 わからない (理由:)

問4 1週間のうちで、次のそれぞれの食べ物について、最もあてはまる番号を1つずつ選んで○をつけてください。

	ほぼ毎日 食べる	週3~5回 食べる	週1~2回 食べる	ほとんど 食べない
【記入例】豆類や大豆類	1	②	3	4
① 豆類や大豆類 (とうふ、納豆、煮豆など)	1	2	3	4
② 牛乳や乳製品 (ヨーグルト、チーズなど)	1	2	3	4
③ 魚類 (焼き魚、刺身など)	1	2	3	4
④ 緑黄色野菜 (ほうれん草、にんじんなど)	1	2	3	4
⑤ 淡色野菜 (大根、キャベツ、きゅうりなど)	1	2	3	4
⑥ くだもの類	1	2	3	4

問5 栄養補助食品=サプリメント (ビタミン剤など) を使っていますか。(1つに○)

- 1 よく使う
- 2 たまに使う
- 3 使わない

問6 1日1食以上、家族や友人とともに食事をしますか。(1つに○)

- 1 ほぼ毎日する
- 2 時々する
- 3 ほとんどしない
- 4 まったくしない

Ⅲ 運動についてお伺いします。

問7 日頃から健康の維持・増進のために、意識的に体を動かすように心がけていますか。(早歩き、エレベーターをやめてあえて階段を使うなど) (1つに○)

- 1 いつも心がけている
- 2 時々心がけている
- 3 心がけていない

問8 1日に何分くらい歩いていますか。(通勤・通学を含む) (数字で記入してください)

分くらい

問9 1日30分以上の運動をしていますか。(1つに○)

- 1 週2回以上している
- 2 週1回程度している
- 3 月2~3回程度している
- 4 月1回程度している
- 5 ほとんどしていない

【問9-1は、問9で「1」と回答した方のみお答えください。】

問9-1 運動は1年以上続けていますか。(どちらかに○)

- 1 はい
- 2 いいえ

問10 健康づくりのために運動に関する助言、指導を受けたいと思いますか。(どちらかに○)

- 1 思う
- 2 思わない

問11 ロコモティブシンドローム (運動器症候群) を知っていますか。(1つに○)

- 1 意味がよく知っている
- 2 聞いたことがあるが、意味は知らない
- 3 知らない (今回、初めて聞いた)

問12 過去1年間に転倒した (転んだ) ことがありますか。(どちらかに○)

- 1 はい
- 2 いいえ

問13 「しぞ〜かでん伝体操」を知っていますか。(どちらかに○)

- 1 はい
- 2 いいえ

IV 心の健康・休養についてお伺いします。

問14 現在、ストレスはありますか。(1つに○)

- 1 大いにある
- 2 多少ある
- 3 あまりない
- 4 まったくない
- 5 わからない

【問14-1は、問14で「1～3」と回答した方のみお答えください。】

問14-1 ストレスの原因は、何だと思えますか。(いくつでも○)

- 1 健康のこと
- 2 仕事のこと
- 3 家庭のこと
- 4 人間関係のこと
- 5 将来のこと
- 6 恋愛のこと
- 7 勉強のこと
- 8 経済的なこと
- 9 その他()

問15 自分なりのストレス解消法がありますか。(どちらかに○)

- 1 ある
- 2 ない

【問15-1は、問15で「1」と回答した方のみお答えください。】

問15-1 ストレスをどのように解消していますか。(いくつでも○)

- 1 運動やスポーツをする
- 2 買い物や街をぶらつく
- 3 旅行や遠出をする
- 4 好きなものを食べる
- 5 お酒を飲む
- 6 タバコを吸う
- 7 友人・知人と会う
- 8 家族と団らんする
- 9 テレビやDVDを観たり、音楽を聴く
- 10 SNSやゲームをする(スマートフォンなど)
- 11 好きな趣味をする
- 12 寝る
- 13 電話・メールをする
- 14 何かにあたる
- 15 その他()

問16 睡眠によって十分な休養がとれていると思えますか。(どちらかに○)

- 1 はい
- 2 いいえ

問17 こころの悩みや相談をするとき、だれに相談しますか。(いくつでも○)

- 1 家族
- 2 友人・知人
- 3 職場の上司や同僚
- 4 病院
- 5 役所などの相談窓口
- 6 電話、テレビ、ラジオでの相談
- 7 インターネット・SNS (フェイスブック、ツイッターなど)
- 8 その他()
- 9 話したり、相談したりしない
- 10 相談相手はいない

問18 こころの悩みや認知症、うつ病などの相談機関を知っていますか。(どちらかに○)

- 1 はい
- 2 いいえ

問19 現在なんらかの趣味をもっていますか。(どちらかに○)

- 1 もっている
- 2 もっていない

問20 下記の表について、今のあなたの気持ちに一番あてはまる番号を1つずつ選んで○をつけてください。

	はい	いいえ	どちらでもない
【記入例】生きがいをお持ちですか	①	2	3
① 現在の生活に満足していますか	1	2	3
② 将来に不安を感じていますか	1	2	3
③ 気分が落ち込むことがありますか	1	2	3
④ 将来に夢や希望がありますか	1	2	3
⑤ 生きがいをお持ちですか	1	2	3

V 日常生活についてお伺いします。

問 21 タバコを吸いますか。(1つに○)

1 吸っている	2 過去に吸っていた
3 吸わない	

【問 21-1～21-3は、問 21 で「1」と回答した方のみお答えください。】

問 21-1 1日平均何本タバコを吸いますか。(数字で記入してください)

1日平均 本くらい

問 21-2 タバコをやめたいと思いますか。(1つに○)

1 すぐにやめたい	2 いずれはやめたい	3 乘にやめられるならやめたい
4 吸う本数を減らしたい	5 やめたくない	6 わからない

問 21-3 タバコを吸うときに、どのようなことに気をつけていますか。(いくつでも○)

1 歩きながら(自転車に乗りながら)タバコを吸わない	2 子どもがいる場所では吸わない
3 妊婦がいる場所では吸わない	4 周囲に人がいる場所では吸わない
5 家の中、車内では吸わない(ベランダ、屋外で吸う)	6 換気扇の下で吸う
7 喫煙所以外では吸わない	8 ボイ捨てしない
9 その他()	10 特に気をつけていない

問 22 タバコを吸うことやタバコの煙を吸うことで影響のあるものは何だと思えますか。(いくつでも○)

1 肺がん	2 ぜんそく	3 気管支炎	4 心臓病
5 脳卒中	6 胃かいよう	7 妊娠への悪影響	8 歯周病
9 COPD (慢性閉塞性肺疾患)	10 中耳炎	11 わからない	

問 23 COPD (慢性閉塞性肺疾患) という病名を知っていますか。(1つに○)

1 どんな病気かよく知っている	2 名前は聞いたことがある
3 知らない(今回、初めて聞いた)	

問 24 受動喫煙防止という言葉を知っていますか。(どちらかに○)

1 はい	2 いいえ
------	-------

問 25 あなたはこの1か月間に、他人のタバコの煙を吸ってしまうことがありますか。(1つに○)
※家庭や職場、飲食店、ショッピングセンターや駅乗換施設、路上など、場所は問いません。

1 ほとんど毎日あった	2 週に数回あった
3 月に数回あった	4 ほとんどなかった

問 26 お酒、ビールなどのアルコールを飲みますか。(1つに○)

1 毎日飲む	2 週5、6日飲む	3 週3、4日飲む
4 週1、2日飲む	5 月1～3日飲む	6 ほとんど飲まない

【問 26-1、26-2は、問 26 で「1～3」と回答した方のみお答えください。】

問 26-1 1日に飲むアルコールの分量は、日本酒に換算すると平均してどの程度ですか。(1つに○)
(日本酒1合=ビール中びん1本、焼酎0.5合、ウイスキーダブル1杯、ワイングラス2杯として換算してください)

1 1合未満	2 1合以上2合未満	3 2合以上3合未満	4 3合以上
--------	------------	------------	--------

問 26-2 アルコールをやめたいと思えますか。(1つに○)

1 やめたいと思う	2 飲む量を減らしたい
3 やめたいけれどもやめられない	4 やめる気はない

問 27 節度ある1日の飲酒量(適正範囲)は日本酒に換算してどれくらいだと思いますか。(1つに○)
(日本酒1合=ビール中びん1本、焼酎0.5合、ウイスキーダブル1杯、ワイングラス2杯として換算してください)

1 0.5合	2 1合	3 2合
4 3合	5 わからない	

問 28 次のような地域の奉仕活動や催し物などの行事で、自主的に参加しているものは何ですか。(いくつでも○)

1 町内会の運動会やお祭り
2 地域での防災訓練
3 福祉活動などに対するボランティア活動
4 公園、道路などの清掃(草刈り、灌漑など)
5 その他()
6 参加していない

VI. 歯の健康についてお伺いします。

問 29 1日何回歯みがきをしますか。(入れ歯の手入れも含む) (1つに○)

- 1 1日1回 2 1日2回 3 1日3回以上 4 しない日もある

問 30 デンタルフロス(糸)や歯間ブラシなど、歯と歯の間を清掃するための器具を使っていますか。(1つに○)

- 1 ほぼ毎日使っている 2 時々使っている 3 使っていない

問 31 年に1回以上定期的に歯科健診を受けていますか。(どちらかに○)

- 1 受けている 2 受けていない

問 32 下記のような歯に関する症状はありますか。(いくつでも○)

- 1 歯をみがいた時、血が出る 2 歯ぐきが赤くははれている
 3 歯が浮くような感じがする、歯ぐきがムズムズする 4 口臭がある
 5 口の中がネバネバする 6 物をかじると、歯がぐらぐらする
 7 歯のすき間が広がってきた 8 歯ぐきが痛むことがある
 9 歯が時々しみることがある 10 歯ぐきを指で押すと腫がでる
 11 歯が長く伸びた感じがする 12 歯に歯垢や歯石がたまっている
 13 ない

問 33 下記のような口に関する症状はありますか。(いくつでも○)

- 1 口が渇く 2 食事にむせることがある 3 食べ物が飲み込みにくい
 4 食べ物をかむのが大変である 5 ない

問 34 口の機能(食べる・飲み込むなど)を保つことで、肺炎(誤えん性肺炎)の予防に繋がることを知っていますか。(どちらかに○)

- 1 知っている 2 知らない

問 35 口の清潔を保つことで、肺炎(誤えん性肺炎)の予防に繋がることを知っていますか。(どちらかに○)

- 1 知っている 2 知らない

問 36 「歯びびー☆スマイル体操」を知っていますか。(どちらかに○)

- 1 はい 2 いいえ

問 37 現在、親知らずを除いて、自分の歯は何本ありますか。(親知らずを除いて全部はえている場合は28本。差し歯など歯の根がある歯は本数に含む。取りはずしの入れ歯は本数に含まない) (1つに○)

- 1 28本 2 24~27本 3 20~23本
 4 10~19本 5 1~9本 6 0本

VII. 健康意識についてお伺いします。

問 38 現在の健康状態はいかがですか。(1つに○)

- 1 よい 2 まあよい 3 ふつう
 4 あまりよくない 5 よくない

問 39 下記のような身体的・精神的な症状はありますか。(いくつでも○)

- 1 肩こり 2 頭痛 3 耳鳴り・難聴
 4 めまい 5 目の疲れ、視力の低下 6 せき・たん
 7 疲労感 8 動悸・息切れ 9 腹のはり、腹痛
 10 腰痛 11 不眠 12 食欲不振
 13 体重の増減 14 便秘 15 下痢
 16 過食 17 拒食 18 関節の痛み
 19 その他 () 20 ない

問 40 ふだんの生活は、次のどれに近いですか。(1つに○)

- 1 日常生活は普通にでき、外出もひとりでできる
 2 家の中の生活はほぼ普通にでき、助けがあれば外出もする
 3 家の中の生活はほぼ普通だが、外出することはあまりなく、日中も寝たり起きたりしている
 4 食事、トイレ、入浴等のいずれかで手助けが必要だが、ベット(ふとん)から離れ、座ったり、車いすに乗り移ることができる
 5 生活のすべてに手助けを必要とし、1日中、ベット(ふとん)の上にいることが多い

問 41 過去1年間に健康診断（特定健診、後期高齢者医療制度健康診査、勤め先が実施した健康診断、人間ドックなど）を受けたことがありますか。（どちらかに○）
※がんのみの検診、歯の健診、病院や診療所で行う診察としての検査は含みません。

1 はい

2 いいえ

【問 41-1 は、問 41 で「1」と回答した方のみお答えください。】

問 41-1 その健康診断の結果について説明を受けたり、健康についてのアドバイスを受けましたか。（どちらかに○）

1 はい

2 いいえ

【問 41-2 は、問 41 で「2」と回答した方のみお答えください。】

問 41-2 健康診断を受けなかった理由は何ですか。（いくつでも○）

- 1 治療している
- 2 病院や診療所で行う診察として検査した
- 3 忙しい
- 4 受け方がわからない
- 5 健康なので受診する必要がない
- 6 費用がかかる
- 7 その他（ ）

問 42 かかりつけの医者をもっていますか。（どちらかに○）

1 はい

2 いいえ

問 43 健康に関して、関心のあることは何ですか。（4つまで○）

- 1 適正体重（肥満・やせ）
- 2 栄養のバランス
- 3 食品の安全性
- 4 休養と睡眠
- 5 タバコと健康
- 6 飲酒と健康
- 7 運動習慣や体力の維持
- 8 性に関すること
- 9 エイズ、性感染症
- 10 結核などの感染症
- 11 薬物（シンナー、覚せい剤、危険ドラッグなど）
- 12 歯の病気（むし歯、歯周病）
- 13 歯の喪失（入れ歯）
- 14 心の問題（ひきこもり、摂食障害、自殺、うつ病など）
- 15 生活習慣病（糖尿病、高血圧、がん、心臓病、脳梗塞など）
- 16 認知症予防・寝たきり予防
- 17 アレルギー疾患（アトピー、ぜんそくなど）
- 18 インターネット依存（SNS、ゲームなど）
- 19 不慮の事故（交通事故、家庭内の事故）
- 20 虐待・家庭内暴力
- 21 その他（ ）
- 22 特にない

問 44 健康寿命（介護を受けたたり病気で寝たきりになったりせずに、自立して健康に生活できる期間）を延ばすために、あなたが今後取り組みたいことがありますか。どんなことでも自由に書いてください。（例）・歩くことを増やす。・タバコをやめる。

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

問 45 健康に生活できるようにするために、または健康寿命を延伸するために、家族の人、学校、地域、行政に対して希望することがありましたら、どんなことでも自由に書いてください。（例）・家族全員で楽しく一緒に夕食を食べる。・健康になるための話を聞きたい。

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

ご協力ありがとうございました。
調査票は、同封の封筒に入れて、7月19日（火）までに、
切手を貼らずに、ポストへ投函してください。

健康に関する意識・生活アンケート調査 報告書
(平成 28 年 10 月 発行)

発行：静岡市 保健福祉長寿局 健康福祉部 健康づくり推進課
〒420-8602 静岡市葵区追手町 5 番 1 号
T E L 054-221-1571 F A X 054-251-0035

編集：株式会社サーベイリサーチセンター静岡事務所
〒420-0853 静岡市葵区追手町 8 番 1 号
T E L 054-251-3661 F A X 054-252-6544

この報告書は、浜松医科大学 健康社会医学 尾島俊之教授の指導により作成しました。