

市民健康実態調査

報告書

令和4年12月

入間市

I 調査概要

1. 調査目的	1
2. 調査設計	1
3. 調査項目	1
4. 回収結果	2
5. 報告書の見方	2

II 調査結果

【成人期】

1. 自身のことについて

(1) 性別	3
(2) 年齢	3
(3) 家族構成	4
(4) 就労状況	4
(5) 居住地区	5
(6) 身長・体重・BMI	6
(7) テレビや動画・タブレット・スマートフォン等の1日の視聴時間	8
(8) 平日の起床時刻・就寝時刻	9

2. 健康について

(1) 健康状態	10
(2) 健康ではない理由	10
(3) 健康的な生活を送るために大切だと思うこと	11
(4) 健康診査の受診状況	11
(5) 健康診査を受けない理由	12
(6) がん検診の受診状況	13
(7) がん検診を受けない理由	14
(8) 生活習慣病であると思うもの	15
(9) メタボリックシンドロームに関係があると思うもの	15
(10) ロコモティブシンドローム、フレイルの認知状況	16

3. 栄養・食生活について

(1) 1日3食の摂取状況	17
(2) 朝食の摂取状況	17
(3) 主食・主菜・副菜をそろえた食事の摂取状況	18
(4) 副菜の摂取状況	18
(5) 減塩の意識	19
(6) 適切な食事の内容・量の摂取状況	19
(7) 一人での食事の有無	20
(8) 一人での食事の回数	20
(9) 食事は楽しいか	21
(10) 地場産の農畜産物の購入意識	21

目次

(11) 食中毒を防ぐために気をつけていること	22
(12) 食生活に関して気をつけていること	22
(13) 大切にしている食文化	23
(14) 家庭での食事のときに気をつけていること	23
4. 身体活動・運動について	
(1) 運動不足を感じているか	24
(2) 健康維持・増進のための運動状況	24
(3) 1日の歩行時間・歩数	25
(4) この1年間の運動・スポーツの実施状況	25
(5) 定期的な運動習慣の有無	26
(6) 運動・スポーツ教室、または運動に関するイベント・講座・大会などへの参加意欲	26
5. 休養・こころの健康について	
(1) 睡眠による休養	27
(2) 睡眠を助けるための飲酒の有無	27
(3) 最近1か月間の悩みやストレスの有無	28
(4) 悩みやストレスの原因	28
(5) 悩みやストレスの解消法	29
(6) 楽しみや生きがいの有無	29
(7) 悩みやストレスについての相談希望	30
6. たばこ（加熱式も含む）、アルコールについて	
(1) たばこの害について知っているもの	31
(2) 喫煙状況	31
(3) 受動喫煙の機会	32
(4) 飲酒状況	32
(5) 飲酒量	33
(6) お酒の適量の認知状況	33
7. 歯の健康について	
(1) 歯科検診の受診状況	34
(2) デンタルフロス（糸ようじ）や歯間ブラシの使用状況	34
(3) 歯の本数	35
(4) 食べる時の状態	35
(5) 歯や口のことで気になること	36
8. 地域のつながりや地域活動について	
(1) ひきこもり状態の方の有無	37
(2) ひきこもり状態の方の年齢	38
(3) 他の人たちから孤立していると感じること	38
(4) 住まいの地域	39
(5) この1年間の地域活動への参加状況	40
(6) 参加したい地域活動	40

【学齢期】**1. 自分のことについて**

(1) 性別	41
(2) 同居家族	41
(3) 学校	42
(4) 身長・体重・ローレル指数	43
(5) テレビや動画・タブレット、スマートフォン等の1日の視聴時間	45
(6) 学校に行く日の起床時刻・就寝時刻	46
(7) 健康状態	48
(8) 健康状態が良くない理由	48

2. 栄養・食生活について

(1) 1日3食の摂取状況	49
(2) 朝食の摂取状況	49
(3) 主食・主菜・副菜をそろえて食べることが大切なことの認知状況	50
(4) 副菜を食べる回数	50
(5) 一人での食事の有無	51
(6) 一人での食事の回数	51
(7) 食事は楽しいか	52
(8) 食事に関する言葉の認知状況	52
(9) 食事のときに気をつけていること	53

3. 身体活動・運動について

(1) からだを動かすこと	54
(2) 運動やスポーツの実施頻度	54
(3) 運動やスポーツの実施時間	55
(4) 運動部やスポーツクラブへの加入状況	55

4. 休養・こころの健康づくりについて

(1) 睡眠がとれているか	56
(2) 悩みやストレスについての相談希望	56
(3) 悩みやストレスの解消法	57
(4) 悩みやストレスの相談先	58
(5) 入間市健康福祉センターでの健康相談の認知状況	59

5. たばこ（加熱式も含む）について

(1) 同居家族の喫煙状況	60
(2) たばこの害について知っているもの	61
(3) 受動喫煙の機会	62

目次

6. 歯の健康について

- (1) 1日の歯みがき回数 63
- (2) フッ素（フッ化物）がむし歯予防に効果があることの認知状況 63
- (3) フッ素をぬる、フッ素の入ったお水でブクブクうがいをする機会の希望 64
- (4) 歯や口のことで気になること 65

【幼児期】

1. 乳幼児健診対象のお子様のことについて

- (1) 性別 66
- (2) 年齢 66
- (3) 同居家族の構成 67
- (4) 居住地区 67
- (5) テレビや動画・タブレット・スマートフォン等の1日の視聴時間 68
- (6) 平日の起床時刻 68
- (7) 平日の就寝時刻 69

2. 栄養・食生活について

- (1) 1日3食の摂取状況 70
- (2) 朝食の摂取状況 70
- (3) 主食・主菜・副菜をそろえた食事の摂取回数 71
- (4) 副菜の摂取状況 71
- (5) 一人での食事の有無 72
- (6) 一人での食事の回数 72
- (7) 食事を楽しんでいるか 73
- (8) 大切にしている食文化 73
- (9) 家庭での食事のときに気をつけていること 74

3. たばこ（加熱式も含む）について

- (1) 同居家族の喫煙状況 75
- (2) 受動喫煙の機会 75

4. 歯の健康について

- (1) 歯科医院での健診の受診状況 76
- (2) フッ素（フッ化物）塗布やフッ素洗口を受けた経験 76
- (3) 1日の歯磨き回数 77
- (4) 歯や口のことで気になること 77

I 調査概要

1. 調査目的

現在の健康に関する市民の意識、実態を把握し、「第4次健康いるま21計画」、「元気な入間食育推進計画」、「入間市歯と口腔の健康づくり基本計画」及び「入間市自殺対策計画」を策定する上で、その基礎資料とするため。

2. 調査設計

【成人期】

- (1) 調査地域 入間市全域
- (2) 調査対象 入間市内に住む満18歳以上の男女個人
- (3) 標本数 2,000人
- (4) 抽出方法 住民基本台帳による等間隔無作為抽出法
- (5) 調査方法 調査票を郵送配布・郵送回収及びインターネット回答
- (6) 調査期間 令和4年10月7日～10月21日

【学齢期】

- (1) 調査地域 入間市内小・中学校各2校
(豊岡小学校、西武小学校、向原中学校、金子中学校)
- (2) 調査対象 小学5年生、中学2年生
- (3) 標本数 420人
- (4) 抽出方法 策定委員会の指定した各校
- (5) 調査方法 各校で調査票を配布・インターネット回答
- (6) 調査期間 令和4年10月5日～10月21日

【幼児期】

- (1) 調査地域 入間市全域
- (2) 調査対象 1歳6か月児健診対象、2歳児歯科健診対象、3歳児健診対象になった幼児の保護者
- (3) 標本数 544人
- (4) 抽出方法 調査期間中に健診対象となった幼児の保護者
- (5) 調査方法 健診時に調査票を配布・窓口で回収及びインターネット回答
- (6) 調査期間 令和4年9月7日～11月16日

3. 調査項目

【成人期】

- (1) 自身のことについて
- (2) 健康について
- (3) 栄養・食生活について
- (4) 身体活動・運動について
- (5) 休養・こころの健康について
- (6) たばこ(加熱式も含む)、アルコールについて
- (7) 歯の健康について
- (8) 地域のつながりや地域活動について

【学齡期】

- (1) 自身のことについて
- (2) 栄養・食生活について
- (3) 身体活動・運動について
- (4) 休養・こころの健康づくりについて
- (5) たばこ（加熱式も含む）について
- (6) 歯の健康について

【幼児期】

- (1) 乳幼児健診対象のお子様のことについて
- (2) 栄養・食生活について
- (3) たばこ（加熱式も含む）について
- (4) 歯の健康について

4. 回収結果

	成人期	学齡期	幼児期
配布数	2,000	420	544
有効回収数	1,017	360	384
有効回収率	50.9%	85.7%	70.6%

5. 報告書の見方

- (1) 図表中のnとは、回答者総数のことである。
- (2) 割合はnを100.0%として算出し、小数点以下第二位を四捨五入したため合計が100.0%にならない場合がある。
- (3) 回答が2つ以上ありうる複数回答は、比率の合計は100.0%を超える場合がある。

Ⅱ 調査結果

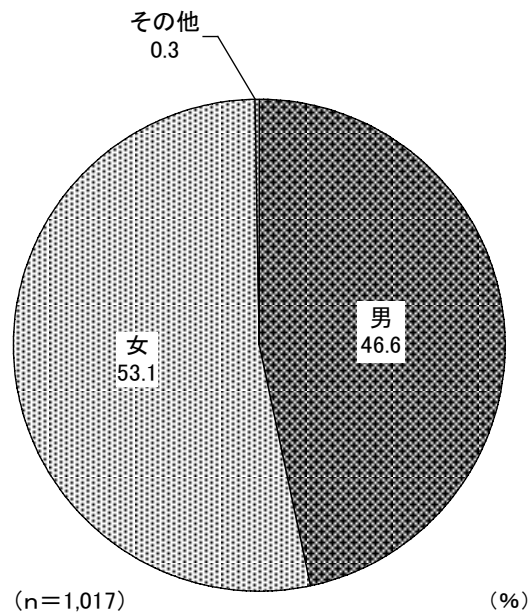
【成人期】

1. 自身のことについて

(1) 性別

問1. あなたの性別を教えてください。

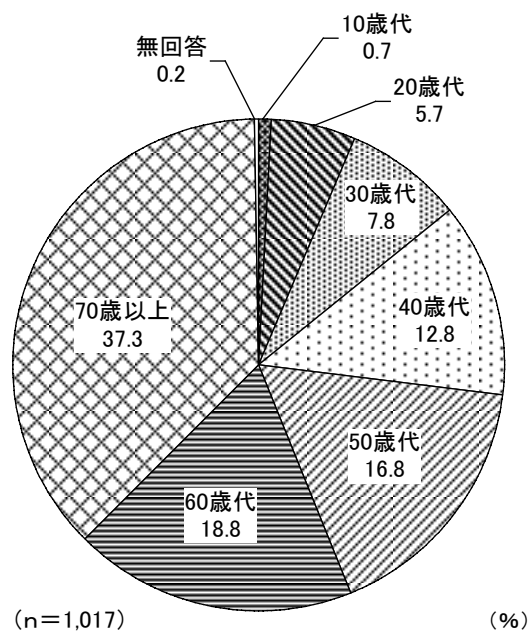
性別は、「男」が46.6%、「女」は53.1%となっている。



(2) 年齢

問2. あなたの年齢を教えてください。

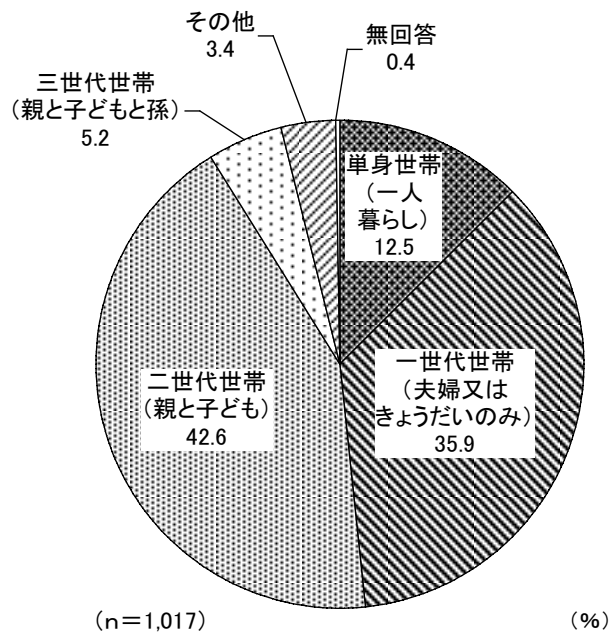
年齢は、「70歳以上」が37.3%で最も高く、次いで「60歳代」が18.8%、「50歳代」が16.8%となっている。



(3) 家族構成

問3. あなたの家族構成（世帯）は、次のうちどれにあたりますか。

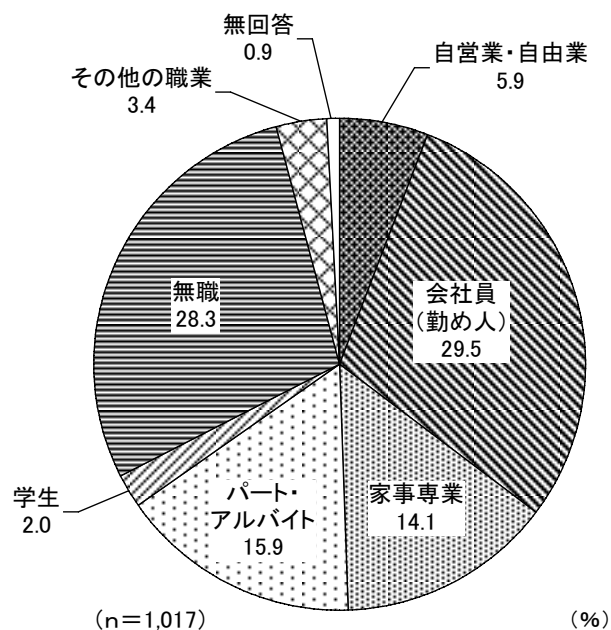
家族構成は、「二世世代世帯（親と子ども）」が42.6%で最も高く、次いで「一世世代世帯（夫婦又はきょうだいのみ）」が35.9%、「単身世帯（一人暮らし）」が12.5%となっている。



(4) 就労状況

問4. 現在のあなたの就労状況はどれにあたりますか。

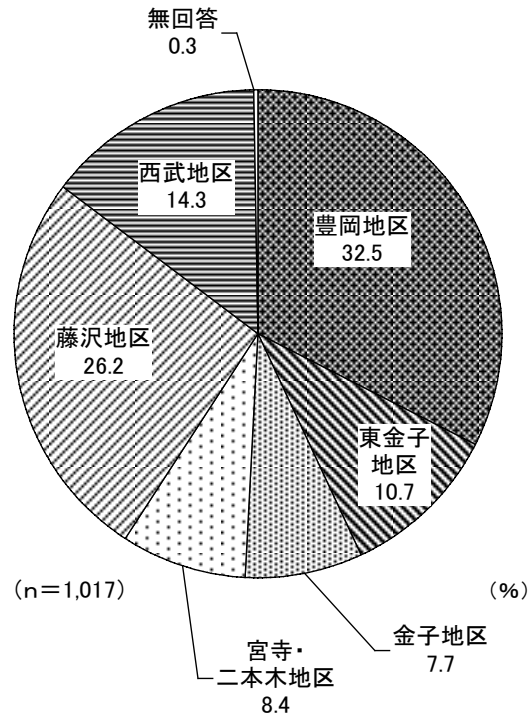
就労状況は、「会社員（勤め人）」が29.5%で最も高く、次いで「無職」が28.3%、「パート・アルバイト」が15.9%、「家事専業」が14.1%となっている。



(5) 居住地区

問5. あなたはどちらの地区にお住まいですか。

居住地区は、「豊岡地区」が32.5%で最も高く、次いで「藤沢地区」が26.2%、「西武地区」が14.3%、「東金子地区」が10.7%となっている。



(6) 身長・体重・BMI

問6. あなたの身長と体重をご記入ください。
 ※BMI（適正体重）を算出するためのものです。

身長は、「155cm以上160cm未満」が19.7%で最も高く、次いで「165cm以上170cm未満」が18.3%、「160cm以上165cm未満」が17.9%、「170cm以上175cm未満」が13.0%となっている。

性別でみると、「155cm以上160cm未満」は女（31.7%）が男（5.9%）より25.8ポイント高くなっている。一方、「165cm以上170cm未満」は男（32.1%）が女（6.3%）より25.8ポイント高くなっている。

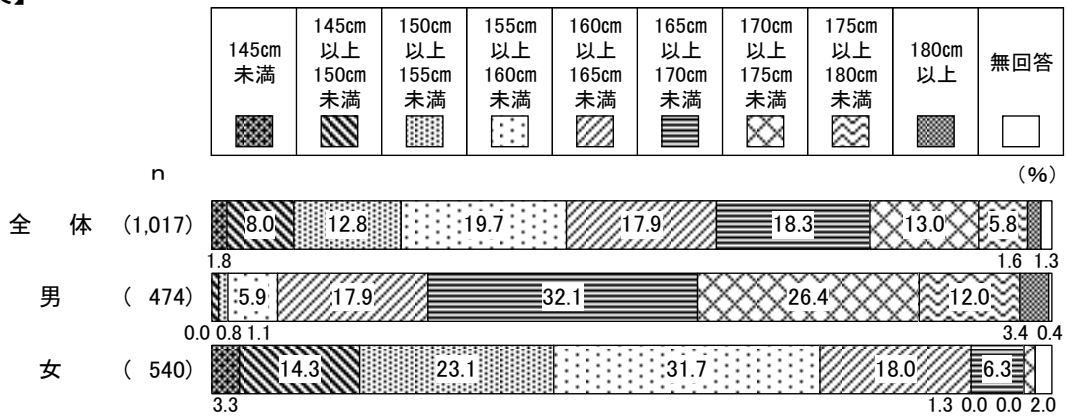
体重は、「50kg以上60kg未満」が29.5%で最も高く、次いで「60kg以上70kg未満」が27.8%、「40kg以上50kg未満」が18.2%、「70kg以上80kg未満」が12.9%となっている。

性別でみると、「40kg以上50kg未満」は女（31.7%）が男（2.7%）より29.0ポイント高くなっている。一方、「60kg以上70kg未満」は男（40.1%）が女（17.2%）より22.9ポイント高くなっている。

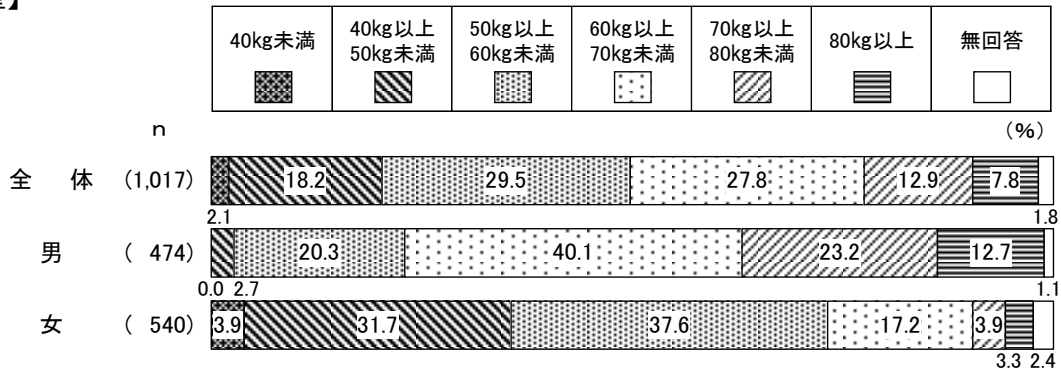
BMIは、「やせ（18.5未満）」が9.7%、「ふつう（18.5以上25未満）」が64.0%、「肥満（25以上）」は24.4%となっている。

性別でみると、「やせ（18.5未満）」は女（14.4%）が男（4.2%）より10.2ポイント高くなっている。一方、「肥満（25以上）」は男（29.7%）が女（19.6%）より10.1ポイント高くなっている。

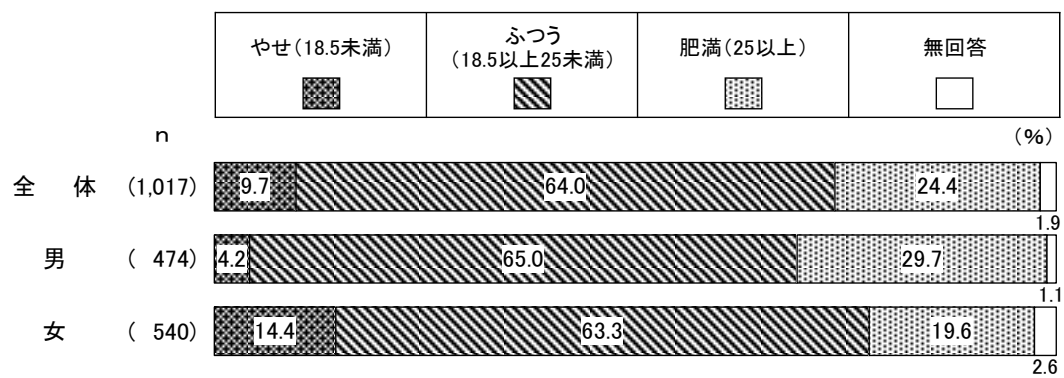
【身長】



【体重】



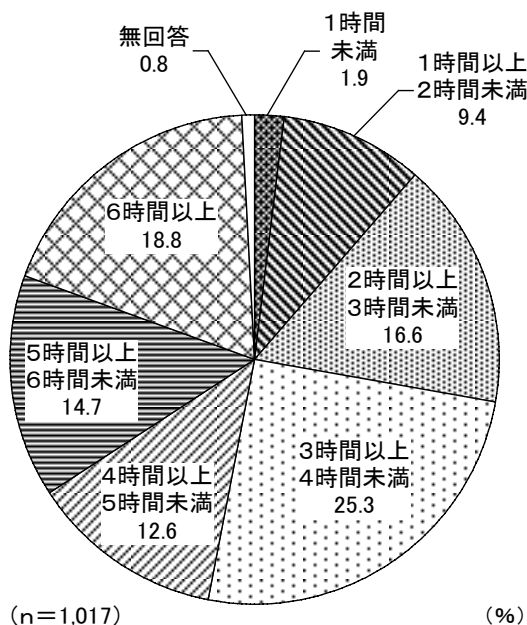
【BMI】



(7) テレビや動画・タブレット・スマートフォン等の1日の視聴時間

問7. あなたはテレビや動画・タブレット・スマートフォン等を1日にどれくらい見えていますか。(仕事や勉強で使用する時間を除きます)

テレビや動画・タブレット・スマートフォン等の1日の視聴時間は、「3時間以上4時間未満」が25.3%で最も高く、次いで「6時間以上」が18.8%、「2時間以上3時間未満」が16.6%、「5時間以上6時間未満」が14.7%となっている。



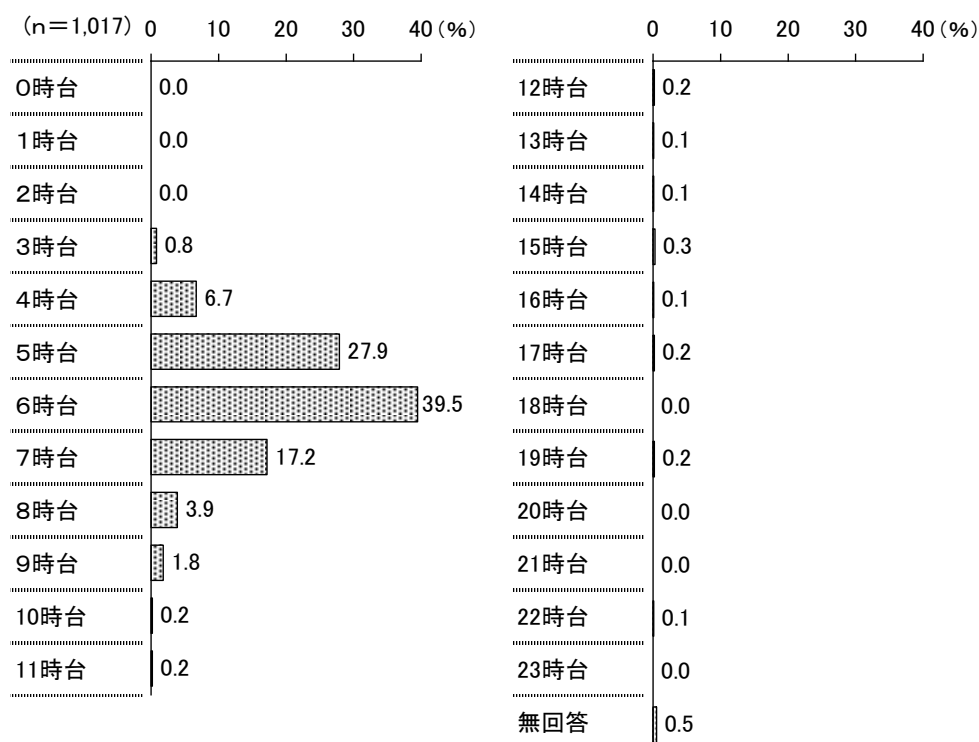
(8) 平日の起床時刻・就寝時刻

問8. 平日の朝、起きる時刻と夜、寝る時刻をお答えください。

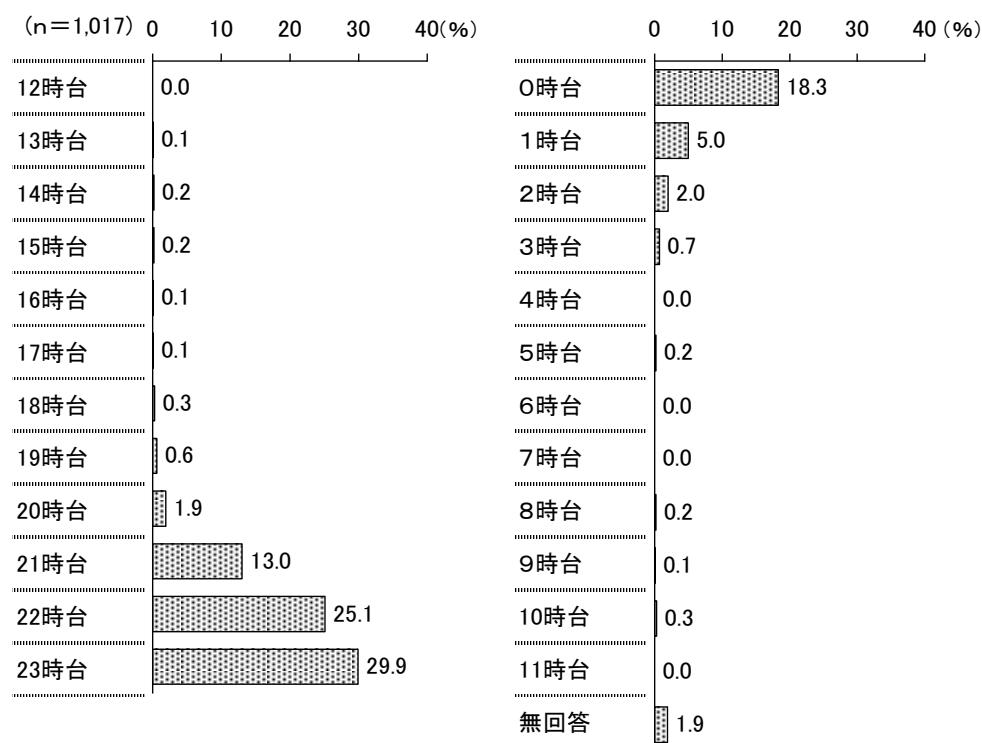
平日の起床時刻は、「6時台」が39.5%で最も高く、次いで「5時台」が27.9%、「7時台」が17.2%、「4時台」が6.7%となっている。

平日の就寝時刻は、「23時台」が29.9%で最も高く、次いで「22時台」が25.1%、「0時台」が18.3%、「21時台」が13.0%となっている。

【起床時刻】



【就寝時刻】

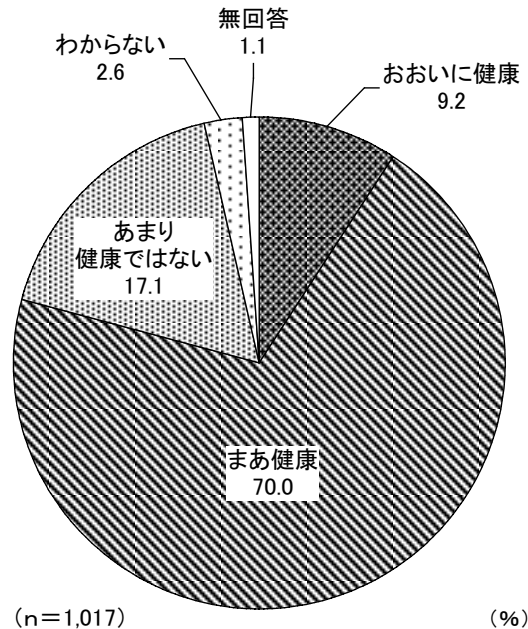


2. 健康について

(1) 健康状態

問9-1. あなたは健康だと思いますか。

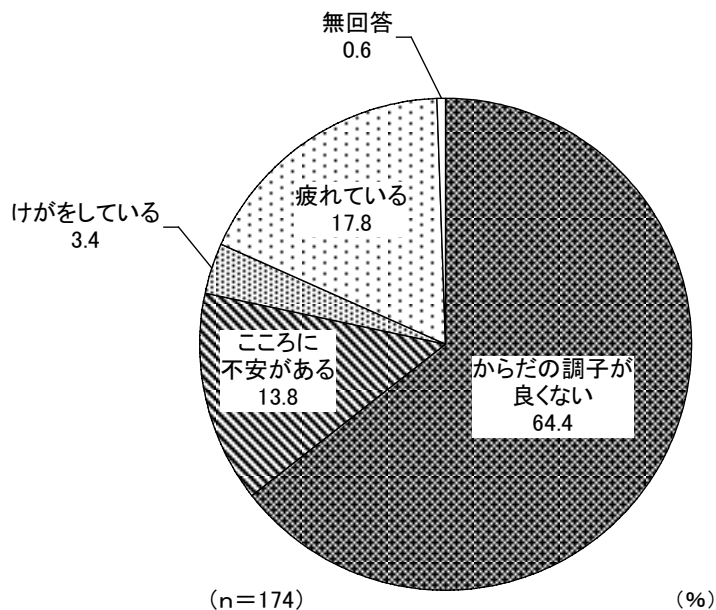
健康状態を聞いたところ、「おおいに健康」が9.2%、「まあ健康」は70.0%となっている。一方、「あまり健康ではない」は17.1%となっている。



(2) 健康ではない理由

問9-2. 【問9-1で「あまり健康ではない」とお答えの方】主な理由は何ですか。

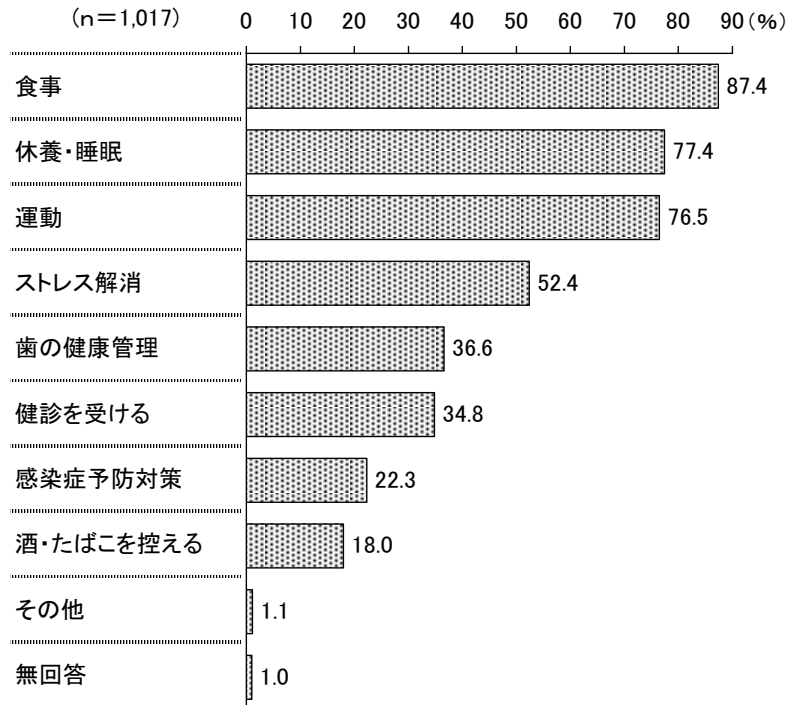
健康ではない理由を聞いたところ、「からだの調子が良くない」が64.4%で最も高く、次いで「疲れている」が17.8%、「こころに不安がある」が13.8%、「けがをしている」が3.4%となっている。



(3) 健康的な生活を送るために大切だと思うこと

問10. あなたが健康的な生活を送るために大切だと思うことは何ですか。(複数回答可)

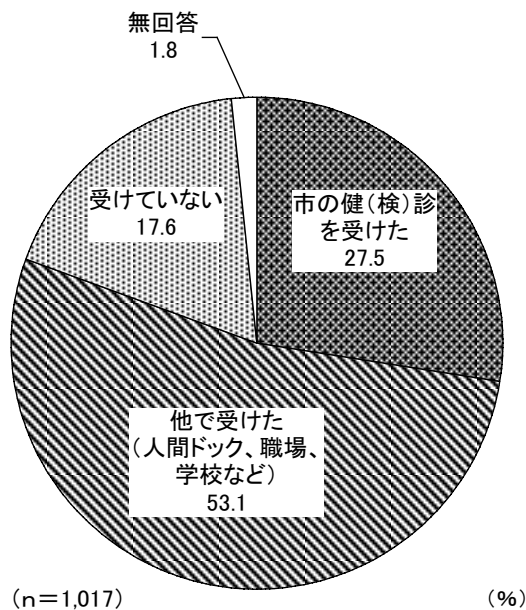
健康的な生活を送るために大切だと思うことを聞いたところ、「食事」が87.4%で最も高く、次いで「休養・睡眠」が77.4%、「運動」が76.5%、「ストレス解消」が52.4%となっている。



(4) 健康診査の受診状況

問11-1. あなたは定期的に(1年に1度)健康診査(血液検査・尿検査など)を受けていますか。

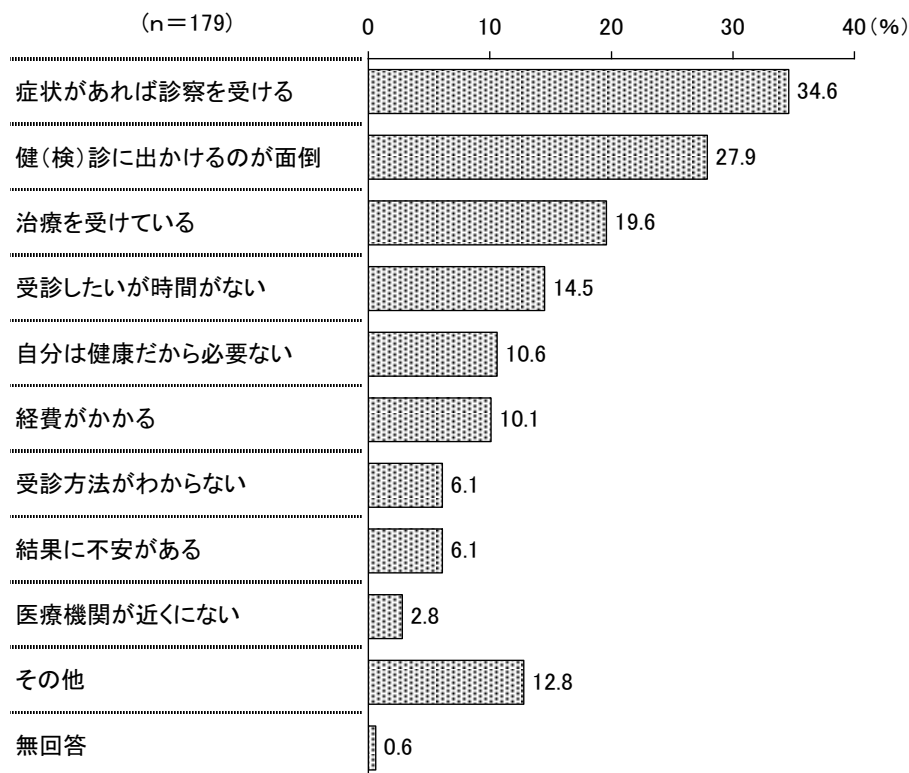
健康診査の受診状況を聞いたところ、「市の健(検)診を受けた」が27.5%、「他で受けた(人間ドック、職場、学校など)」は53.1%となっている。一方、「受けていない」は17.6%となっている。



(5) 健康診査を受けない理由

問11-2. 【問11-1で「受けていない」とお答えの方】健（検）診を受けない理由は何ですか。（複数回答可）

健康診査を受けない理由を聞いたところ、「症状があれば診察を受ける」が34.6%で最も高く、次いで「健（検）診に出かけるのが面倒」が27.9%、「治療を受けている」が19.6%、「受診したいが時間がない」が14.5%となっている。



(6) がん検診の受診状況

問12-1. あなたは定期的に（1年※に1度）がん検診を受けていますか。

※乳がん検診、子宮がん検診はこの2年間。

がん検診の受診状況を6項目に分けて聞いた。

胃がん検診では、「市の検診を受けた」が8.8%、「他で受けた（人間ドック、職場、学校など）」は20.6%となっている。一方、「受けていない」は61.7%となっている。

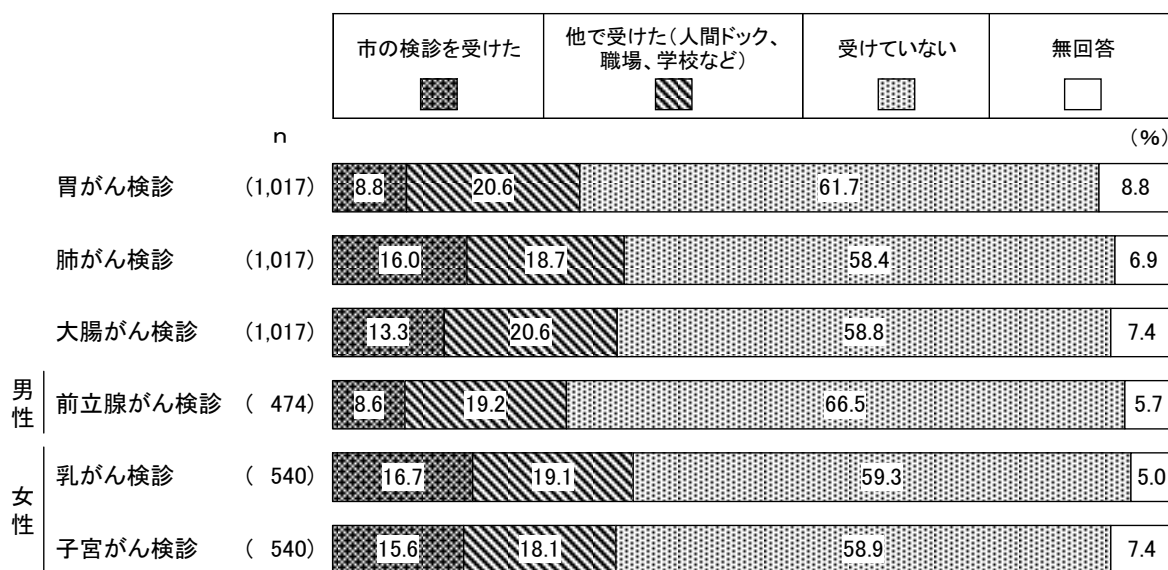
肺がん検診では、「市の検診を受けた」が16.0%、「他で受けた（人間ドック、職場、学校など）」は18.7%となっている。一方、「受けていない」は58.4%となっている。

大腸がん検診では、「市の検診を受けた」が13.3%、「他で受けた（人間ドック、職場、学校など）」は20.6%となっている。一方、「受けていない」は58.8%となっている。

前立腺がん検診では、「市の検診を受けた」が8.6%、「他で受けた（人間ドック、職場、学校など）」は19.2%となっている。一方、「受けていない」は66.5%となっている。

乳がん検診では、「市の検診を受けた」が16.7%、「他で受けた（人間ドック、職場、学校など）」は19.1%となっている。一方、「受けていない」は59.3%となっている。

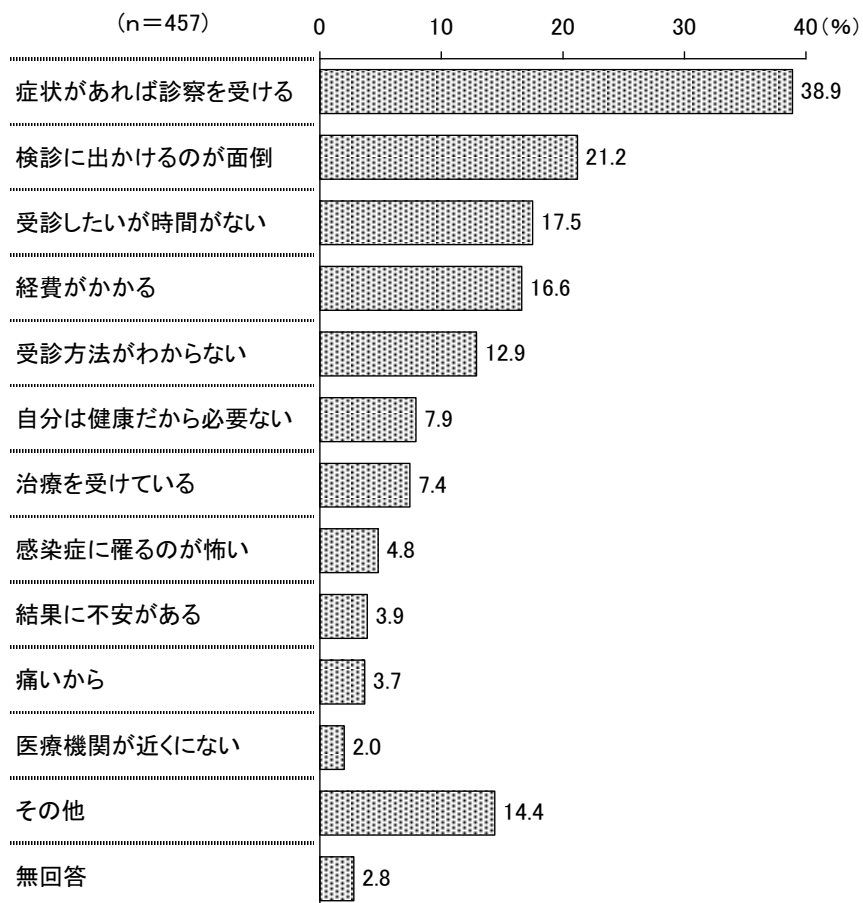
子宮がん検診では、「市の検診を受けた」が15.6%、「他で受けた（人間ドック、職場、学校など）」は18.1%となっている。一方、「受けていない」は58.9%となっている。



(7) がん検診を受けない理由

問12-2. 【問12-1ですべて「受けていない」とお答えの方】 検診を受けない理由は何ですか。(複数回答可)

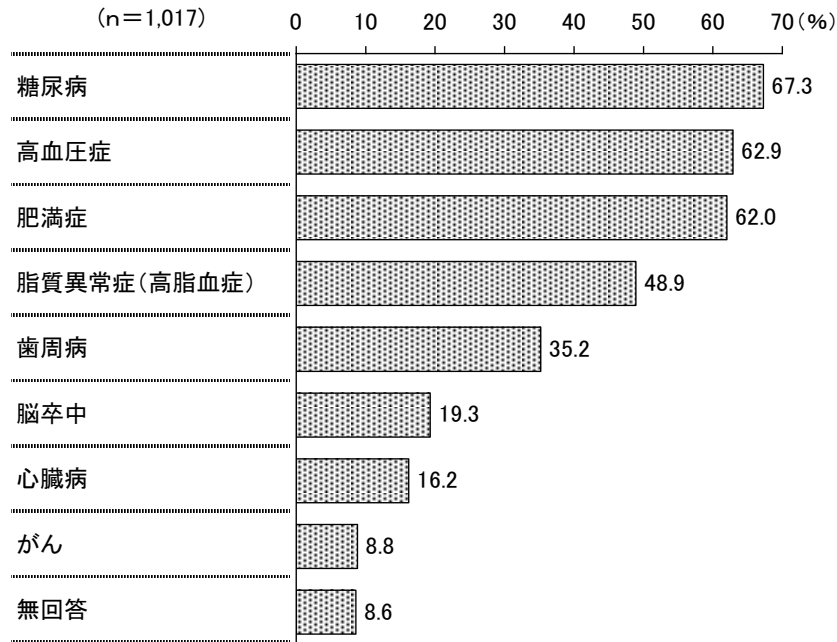
がん検診を受けない理由を聞いたところ、「症状があれば診察を受ける」が38.9%で最も高く、次いで「検診に出かけるのが面倒」が21.2%、「受診したいが時間がない」が17.5%、「経費がかかる」が16.6%となっている。



(8) 生活習慣病であると思うもの

問13. 生活習慣病であると思うものに○をつけてください。(複数回答可)

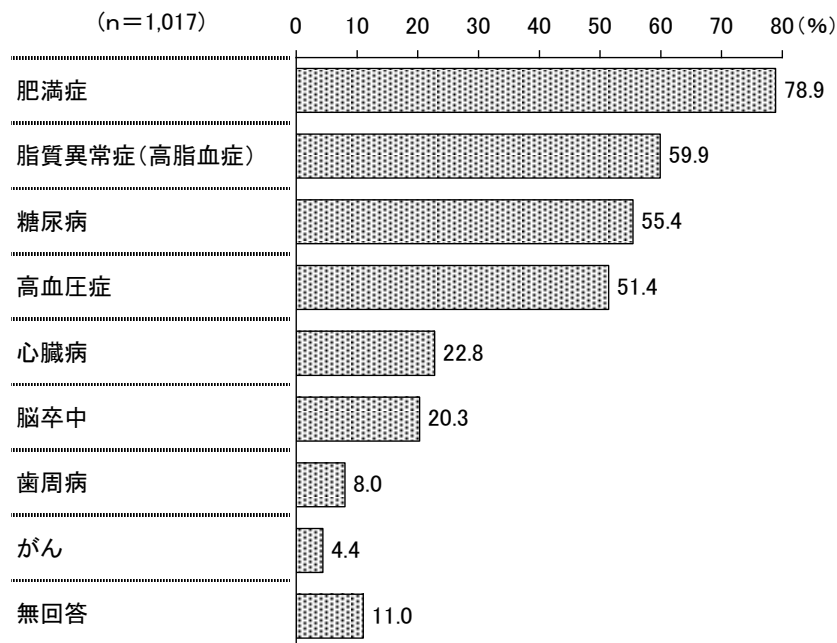
生活習慣病であると思うものを聞いたところ、「糖尿病」が67.3%で最も高く、次いで「高血圧症」が62.9%、「肥満症」が62.0%、「脂質異常症(高脂血症)」が48.9%となっている。



(9) メタボリックシンドロームに関係があると思うもの

問14. メタボリックシンドロームに関係があると思うものに○をつけてください。(複数回答可)

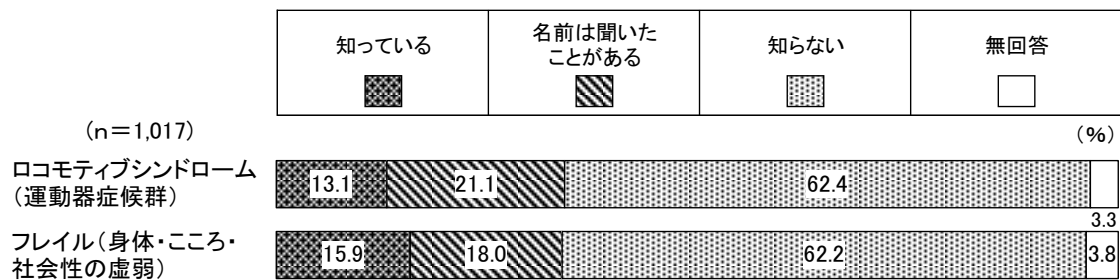
メタボリックシンドロームに関係があると思うものを聞いたところ、「肥満症」が78.9%で最も高く、次いで「脂質異常症(高脂血症)」が59.9%、「糖尿病」が55.4%、「高血圧症」が51.4%となっている。



(10) ロコモティブシンドローム、フレイルの認知状況

問15. あなたは以下の言葉を知っていますか。あてはまるものに○をつけてください。
 (それぞれの問いで○は1つだけ)

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の認知状況を聞いたところ、「知っている」が13.1%、「名前は聞いたことがある」は21.1%となっている。一方、「知らない」は62.4%となっている。
 フレイル(身体・こころ・社会性の虚弱)の認知状況を聞いたところ、「知っている」が15.9%、「名前は聞いたことがある」は18.0%となっている。一方、「知らない」は62.2%となっている。

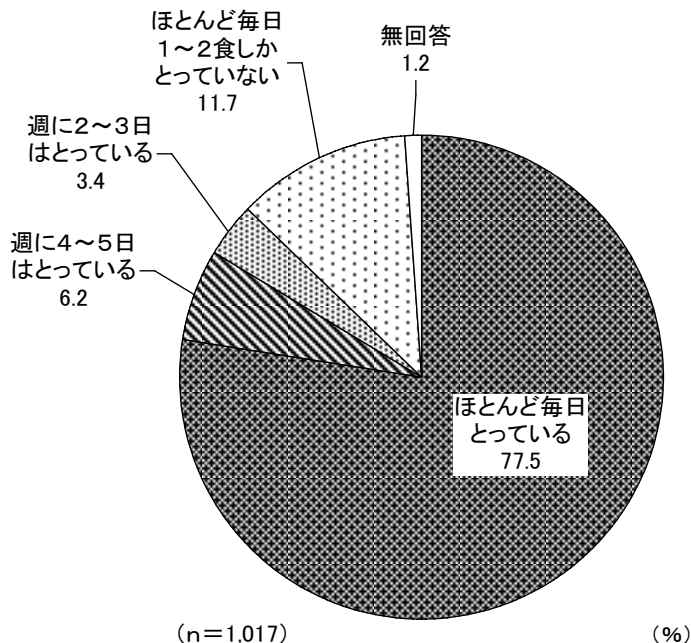


3. 栄養・食生活について

(1) 1日3食の摂取状況

問16. 1日3食、食事をとっていますか。

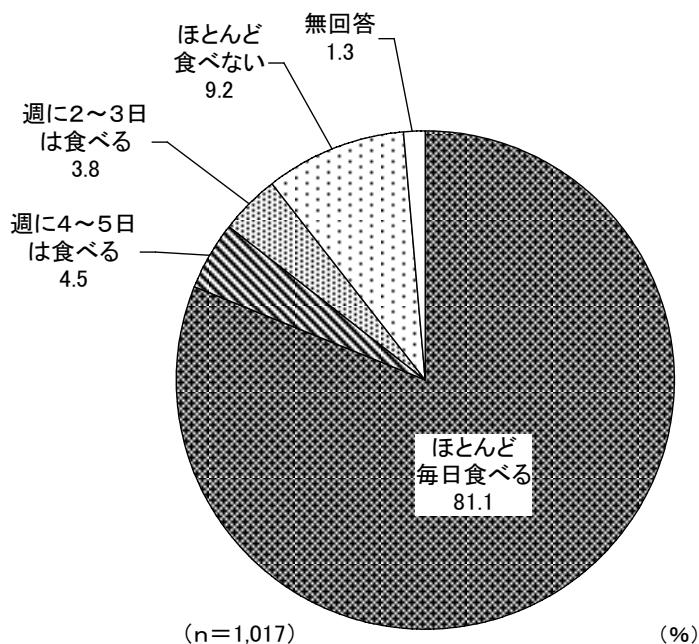
1日3食の摂取状況を聞いたところ、「ほとんど毎日とっている」が77.5%で最も高く、次いで「ほとんど毎日1～2食しかとっていない」が11.7%、「週に4～5日はとっている」が6.2%、「週に2～3日はとっている」が3.4%となっている。



(2) 朝食の摂取状況

問17. 朝食を食べていますか。

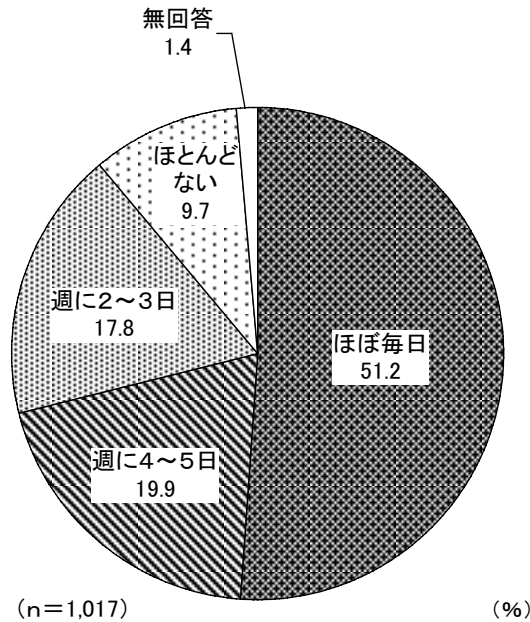
朝食の摂取状況を聞いたところ、「ほとんど毎日食べる」が81.1%で最も高く、次いで「ほとんど食べない」が9.2%、「週に4～5日は食べる」が4.5%、「週に2～3日は食べる」が3.8%となっている。



(3) 主食・主菜・副菜をそろえた食事の摂取状況

問18. 主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。

主食・主菜・副菜をそろえた食事の摂取状況を聞いたところ、「ほぼ毎日」が51.2%で最も高く、次いで「週に4～5日」が19.9%、「週に2～3日」が17.8%、「ほとんどない」が9.7%となっている。



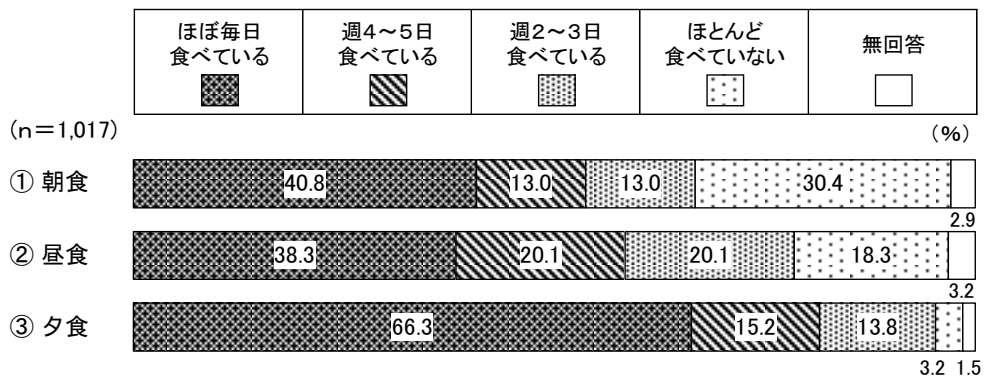
(4) 副菜の摂取状況

問19. ①朝食、②昼食、③夕食に副菜を食べていますか。
(①～③のそれぞれあてはまるもの1つに○)

朝食時の副菜の摂取状況を聞いたところ、「ほぼ毎日食べている」が40.8%で最も高く、次いで「ほとんど食べていない」が30.4%、「週4～5日食べている」と「週2～3日食べている」がともに13.0%となっている。

昼食時の副菜の摂取状況を聞いたところ、「ほぼ毎日食べている」が38.3%で最も高く、次いで「週4～5日食べている」と「週2～3日食べている」がともに20.1%、「ほとんど食べていない」が18.3%となっている。

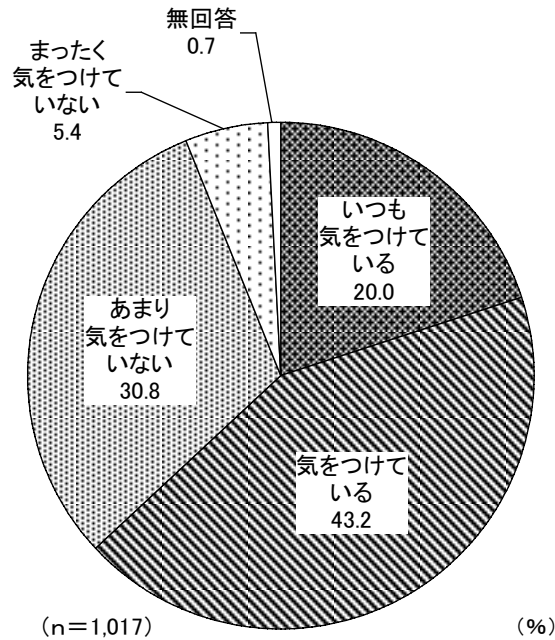
夕食時の副菜の摂取状況を聞いたところ、「ほぼ毎日食べている」が66.3%で最も高く、次いで「週4～5日食べている」が15.2%、「週2～3日食べている」が13.8%、「ほとんど食べていない」が3.2%となっている。



(5) 減塩の意識

問20. 塩分を取りすぎないように薄味にしていますか。

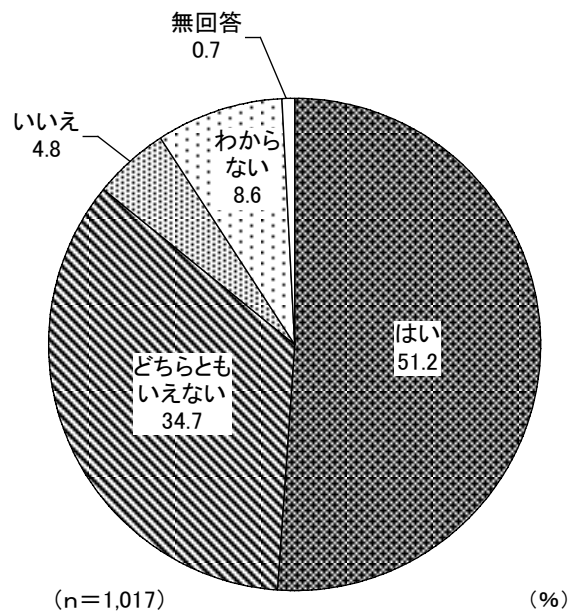
塩分を取りすぎないように薄味にしているか聞いたところ、「いつも気をつけている」が20.0%、「気をつけている」は43.2%となっている。一方、「あまり気をつけていない」が30.8%、「まったく気をつけていない」は5.4%となっている。



(6) 適切な食事の内容・量の摂取状況

問21. 自分にとって適切な食事の内容・量をとっていますか。

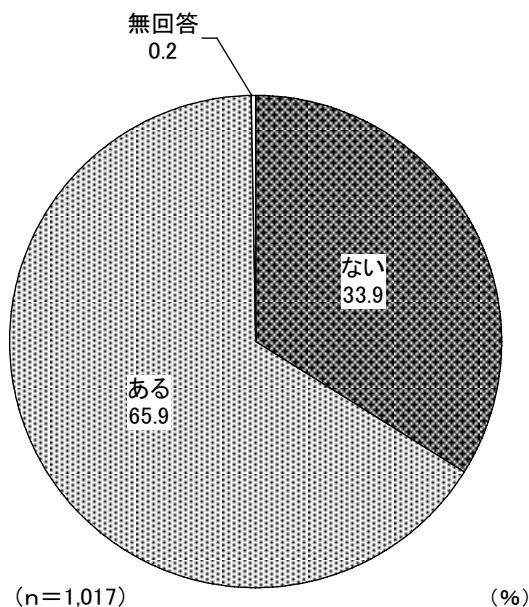
適切な食事の内容・量の摂取状況を聞いたところ、「はい」が51.2%、「いいえ」は4.8%となっている。また、「どちらともいえない」は34.7%となっている。



(7) 一人での食事の有無

問22-1. 一人で食事をすることがありますか。

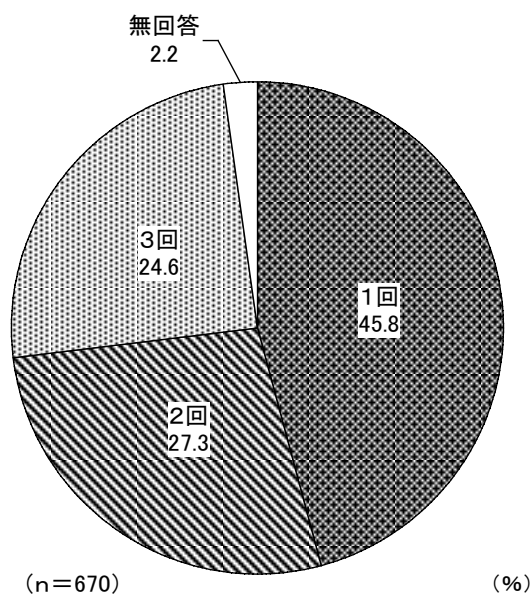
一人で食事をするところがあるか聞いたところ、「ない」が33.9%、「ある」は65.9%となっている。



(8) 一人での食事の回数

問22-2. 【問22-1で「ある」と答えた方】 1日何回くらい一人で食事をすることがありますか。

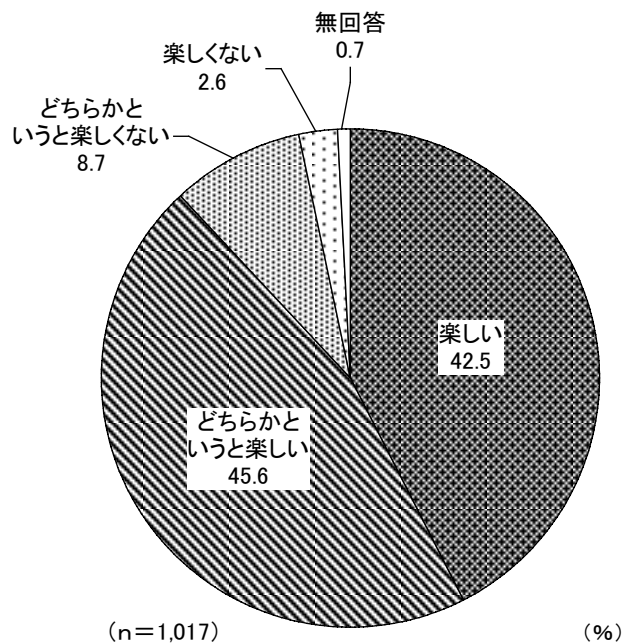
1日何回くらい一人で食事をするところがあるか聞いたところ、「1回」が45.8%で最も高く、次いで「2回」が27.3%、「3回」が24.6%となっている。



(9) 食事は楽しいか

問23. 食事は楽しいですか。

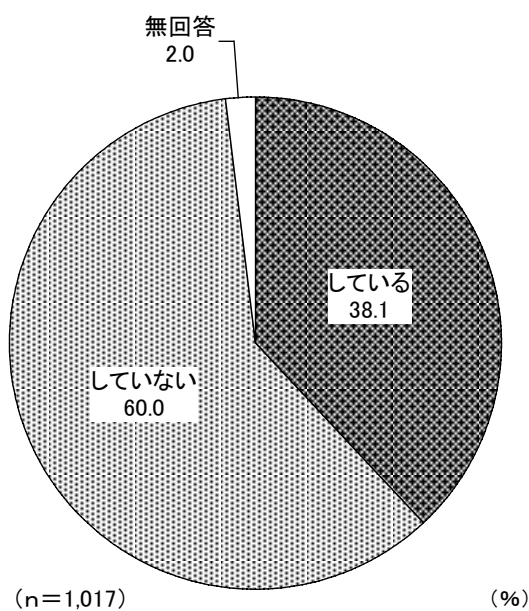
食事は楽しいか聞いたところ、「楽しい」が42.5%、「どちらかという楽しい」は45.6%となっている。一方、「どちらかという楽しくない」が8.7%、「楽しくない」は2.6%となっている。



(10) 地場産の農畜産物の購入意識

問24. 農畜産物を購入する際、地場産（入間市産や埼玉県産）を意識して購入していますか。
（自給も含まます）

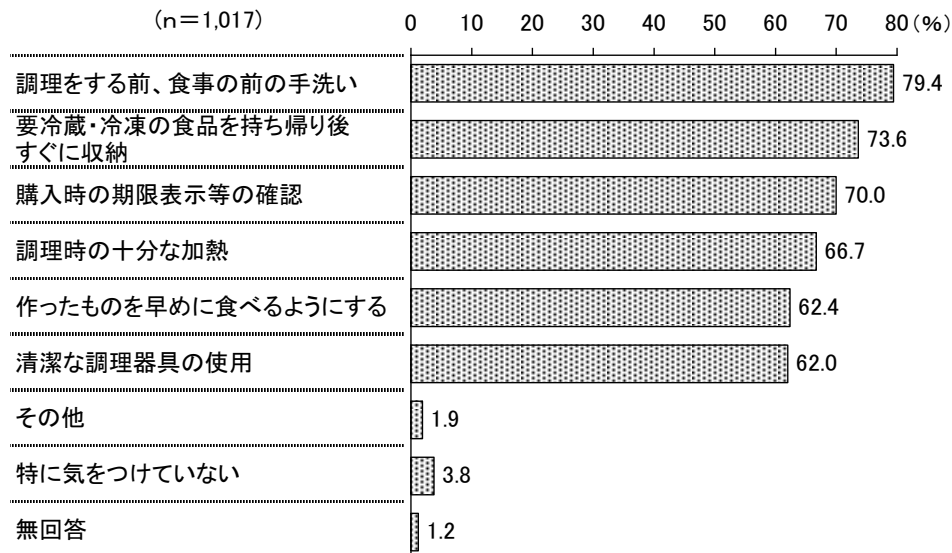
農畜産物を購入する際に地場産を意識して購入しているか聞いたところ、「している」が38.1%、「していない」は60.0%となっている。



(11) 食中毒を防ぐために気をつけていること

問25. 食中毒を防ぐために次のことに気をつけていますか。(複数回答可)

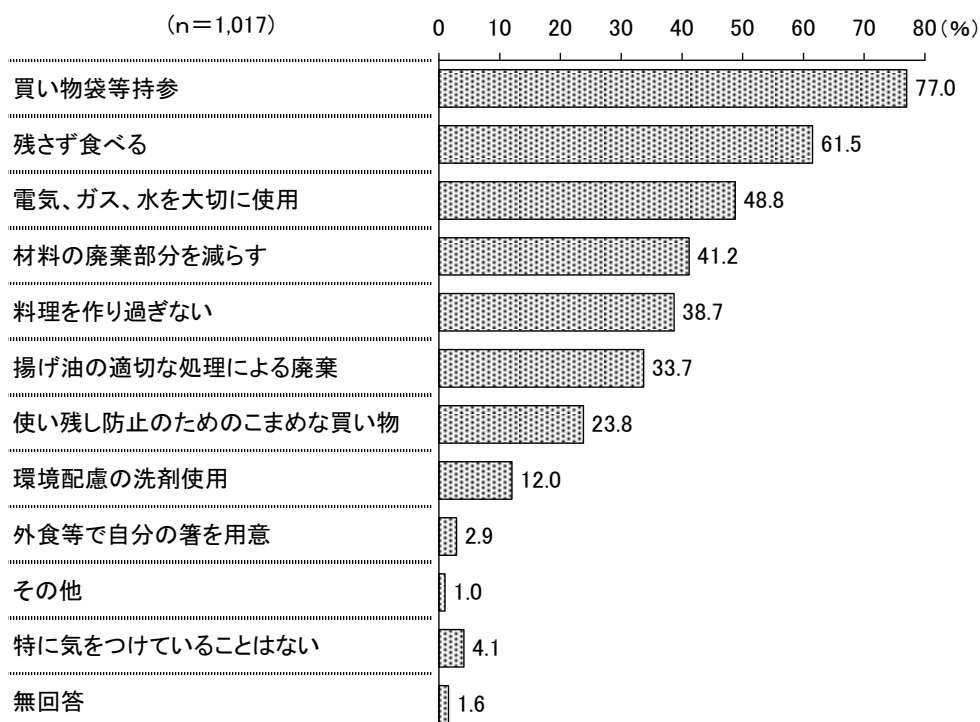
食中毒を防ぐために気をつけていることを聞いたところ、「調理をする前、食事の前の手洗い」が79.4%で最も高く、次いで「要冷蔵・冷凍の食品を持ち帰り後すぐに収納」が73.6%、「購入時の期限表示等の確認」が70.0%、「調理時の十分な加熱」が66.7%となっている。



(12) 食生活に関して気をつけていること

問26. 食生活に関して次のことに気をつけていますか。(複数回答可)

食生活に関して気をつけていることを聞いたところ、「買い物袋等持参」が77.0%で最も高く、次いで「残さず食べる」が61.5%、「電気、ガス、水を大切に使用」が48.8%、「材料の廃棄部分を減らす」が41.2%となっている。



(13) 大切にしている食文化

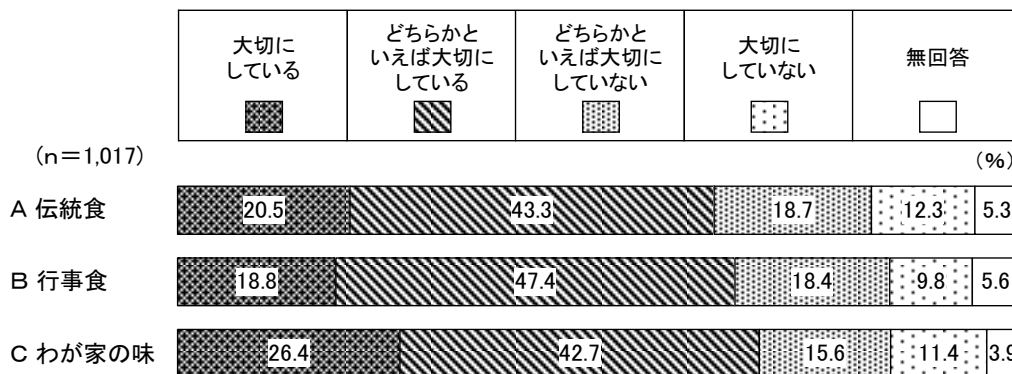
問27. ご家庭では「伝統食」、「行事食」、「わが家の味」などの食文化を大切にしていますか。

(A・B・Cのそれぞれあてはまるもの1つに○)

「伝統食」を大切にしているか聞いたところ、「大切にしている」が20.5%、「どちらかといえば大切にしている」は43.3%となっている。一方、「どちらかといえば大切にしていない」が18.7%、「大切にしていない」は12.3%となっている。

「行事食」を大切にしているか聞いたところ、「大切にしている」が18.8%、「どちらかといえば大切にしている」は47.4%となっている。一方、「どちらかといえば大切にしていない」が18.4%、「大切にしていない」は9.8%となっている。

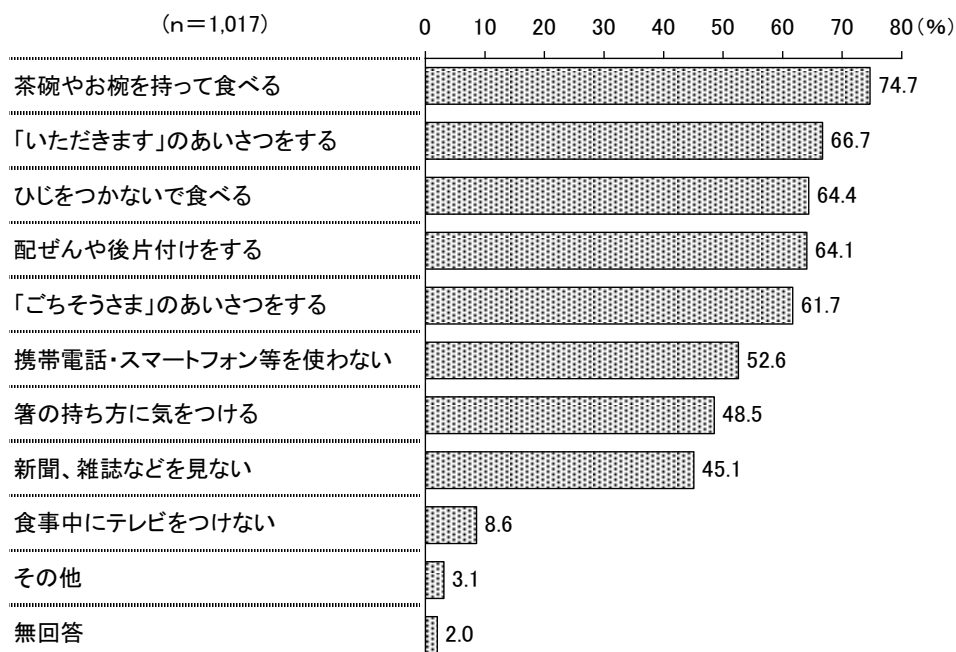
「わが家の味」を大切にしているか聞いたところ、「大切にしている」が26.4%、「どちらかといえば大切にしている」は42.7%となっている。一方、「どちらかといえば大切にしていない」が15.6%、「大切にしていない」は11.4%となっている。



(14) 家庭での食事のときに気をつけていること

問28. ご家庭で食事のときに、気をつけていることはありますか。(複数回答可)

家庭での食事のときに気をつけていることを聞いたところ、「茶碗やお椀を持って食べる」が74.7%で最も高く、次いで『いただきます』のあいさつをする」が66.7%、「ひじをつかないで食べる」が64.4%、「配ぜんや後片付けをする」が64.1%となっている。

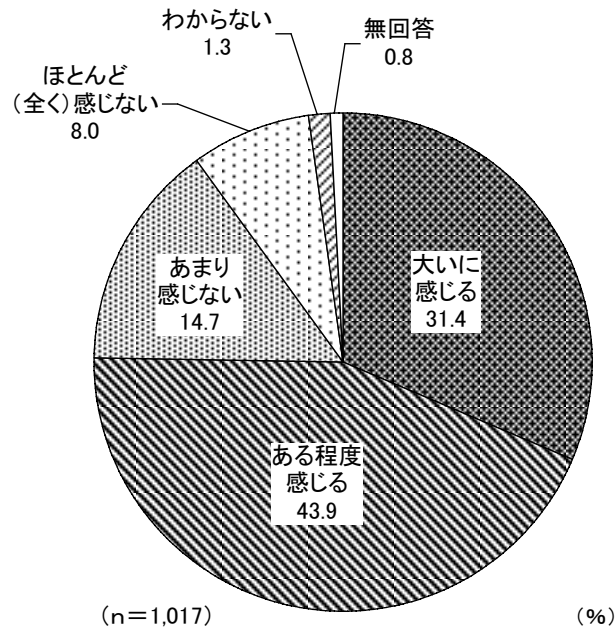


4. 身体活動・運動について

(1) 運動不足を感じているか

問29. あなたはふだん運動不足を感じていますか。

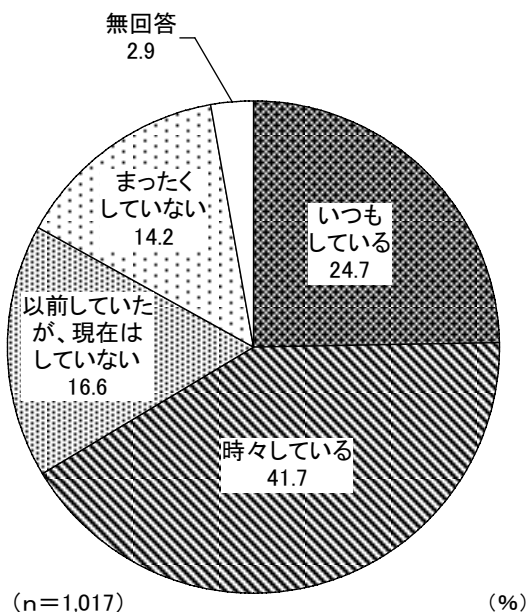
ふだん運動不足を感じているか聞いたところ、「大いに感じる」が31.4%、「ある程度感じる」は43.9%となっている。一方、「あまり感じない」が14.7%、「ほとんど（全く）感じない」は8.0%となっている。



(2) 健康維持・増進のための運動状況

問30. あなたは日頃から健康維持・増進のために意識的に身体を動かすなどの運動をしていますか。

健康維持・増進のための運動状況を聞いたところ、「いつもしている」が24.7%、「時々している」は41.7%となっている。一方、「以前していたが、現在はしていない」が16.6%、「まったくしていない」は14.2%となっている。



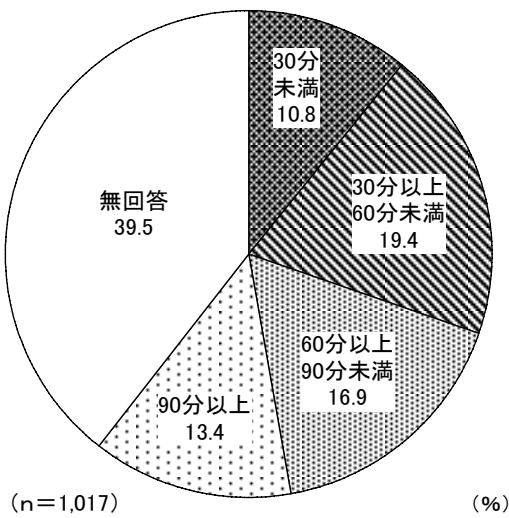
(3) 1日の歩行時間・歩数

問31. あなたは1日に合計してどのくらい歩いていますか。時間又は歩数でお答えください。
(買い物、家事、通勤・通学などを含む)

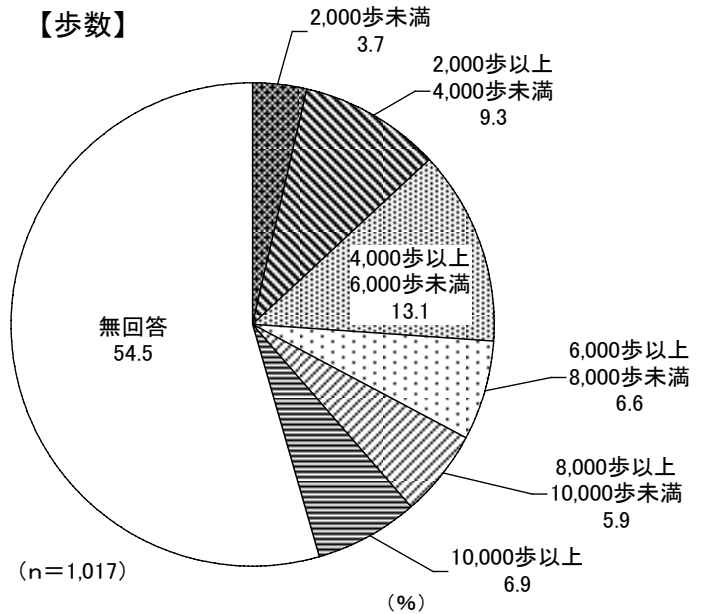
1日の歩行時間を聞いたところ、「30分以上60分未満」が19.4%で最も高く、次いで「60分以上90分未満」が16.9%、「90分以上」が13.4%、「30分未満」が10.8%となっている。

1日の歩数を聞いたところ、「4,000歩以上6,000歩未満」が13.1%で最も高く、次いで「2,000歩以上4,000歩未満」が9.3%、「10,000歩以上」が6.9%、「6,000歩以上8,000歩未満」が6.6%となっている。

【歩行時間】



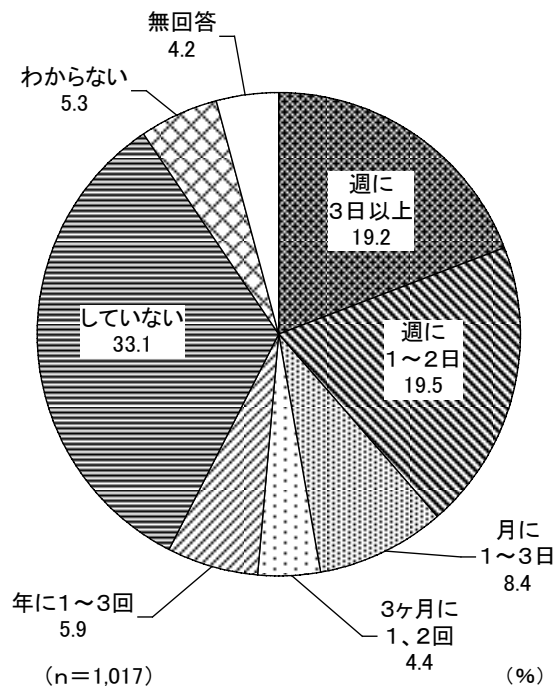
【歩数】



(4) この1年間の運動・スポーツの実施状況

問32. あなたはこの1年間に運動・スポーツをどの程度行いましたか。

この1年間の運動・スポーツの実施状況を聞いたところ、「週に1～2日」が19.5%で最も高く、次いで「週に3日以上」が19.2%、「月に1～3日」が8.4%となっている。一方、「していない」は33.1%となっている。

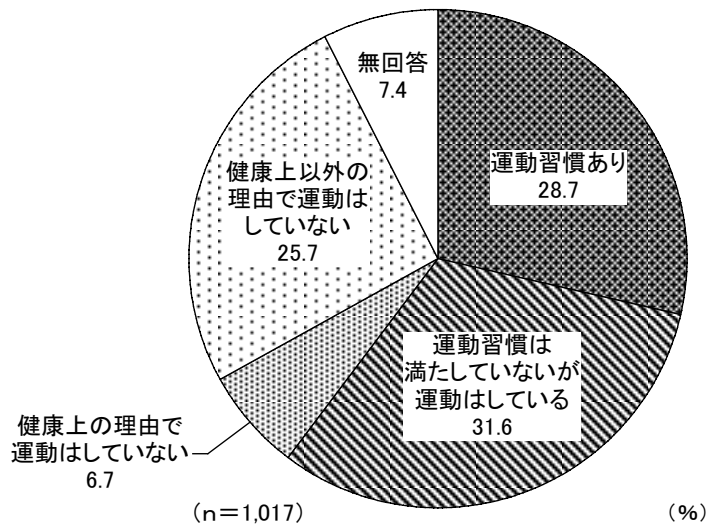


(5) 定期的な運動習慣の有無

問33. あなたは定期的な運動習慣（ウォーキングなどを含む）がありますか。

(※) 運動習慣とはおよそ週2回以上、1回30分以上の運動を1年以上継続している場合

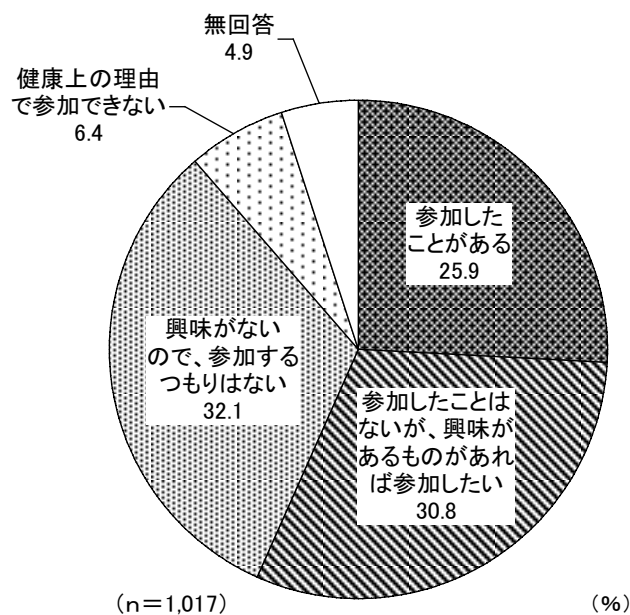
定期的な運動習慣の有無を聞いたところ、「運動習慣あり」が28.7%、「運動習慣は満たしていないが運動はしている」は31.6%となっている。一方、「健康上の理由で運動はしていない」が6.7%、「健康上以外の理由で運動はしていない」は25.7%となっている。



(6) 運動・スポーツ教室、または運動に関するイベント・講座・大会などへの参加意欲

問34. 運動・スポーツ教室、または運動に関するイベント・講座・大会などへの参加意欲についておうかがいします。

運動・スポーツ教室、または運動に関するイベント・講座・大会などへの参加意欲を聞いたところ、「参加したことがある」が25.9%、「参加したことはないが、興味があるものがあれば参加したい」は30.8%となっている。一方、「興味がないので、参加するつもりはない」が32.1%、「健康上の理由で参加できない」は6.4%となっている。

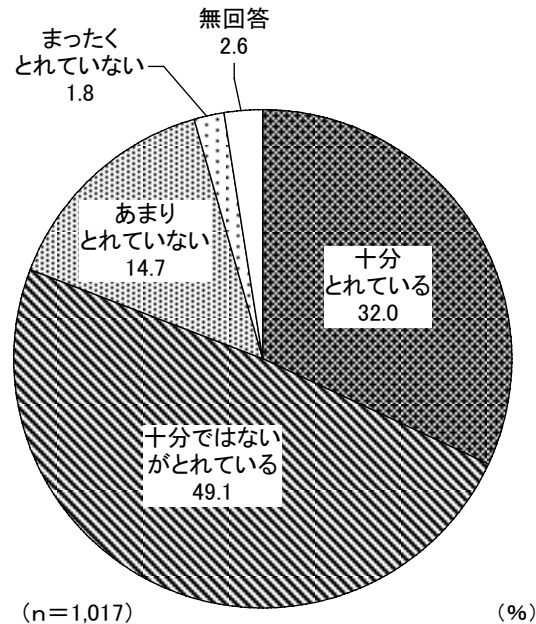


5. 休養・こころの健康について

(1) 睡眠による休養

問35. あなたは、睡眠による休養をとれていますか。

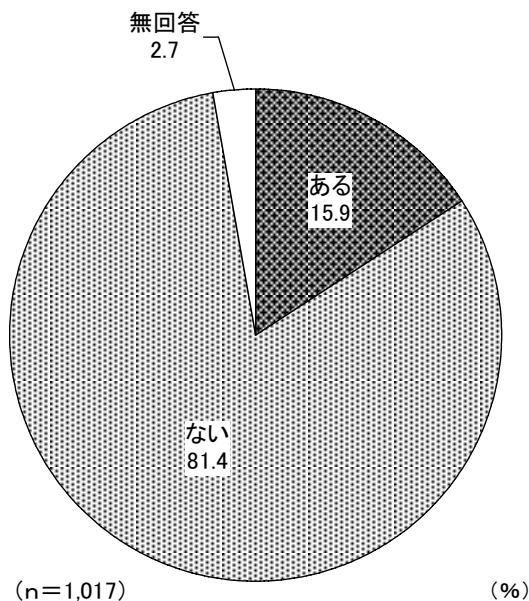
睡眠による休養をとれているか聞いたところ、「十分とれている」が32.0%、「十分ではないがとれている」は49.1%となっている。一方、「あまりとれていない」が14.7%、「まったくとれていない」は1.8%となっている。



(2) 睡眠を助けるための飲酒の有無

問36. 睡眠を助けるためにお酒を飲むことはありますか。

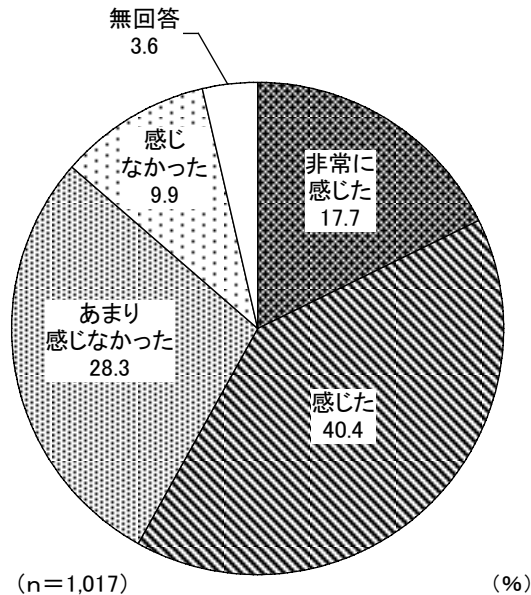
睡眠を助けるためにお酒を飲むことはあるか聞いたところ、「ある」が15.9%、「ない」は81.4%となっている。



(3) 最近1か月の悩みやストレスの有無

問37. あなたは最近1か月に悩みやストレスを感じたことがありましたか。

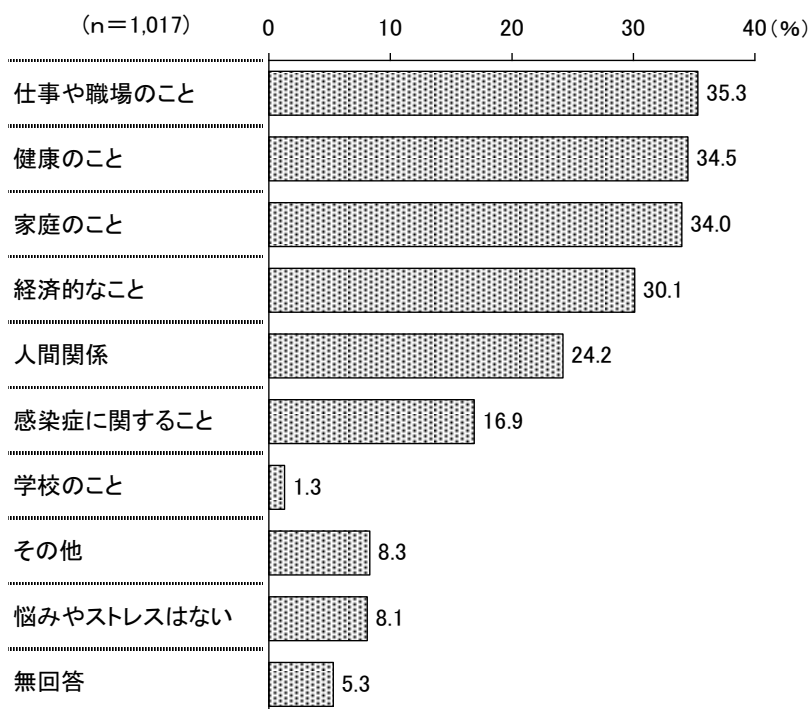
最近1か月に悩みやストレスを感じたことがあるか聞いたところ、「非常に感じた」が17.7%、「感じた」は40.4%となっている。一方、「あまり感じなかった」が28.3%、「感じなかった」は9.9%となっている。



(4) 悩みやストレスの原因

問38. あなたにとってどんなことが悩みやストレスの原因になりますか。(複数回答可)

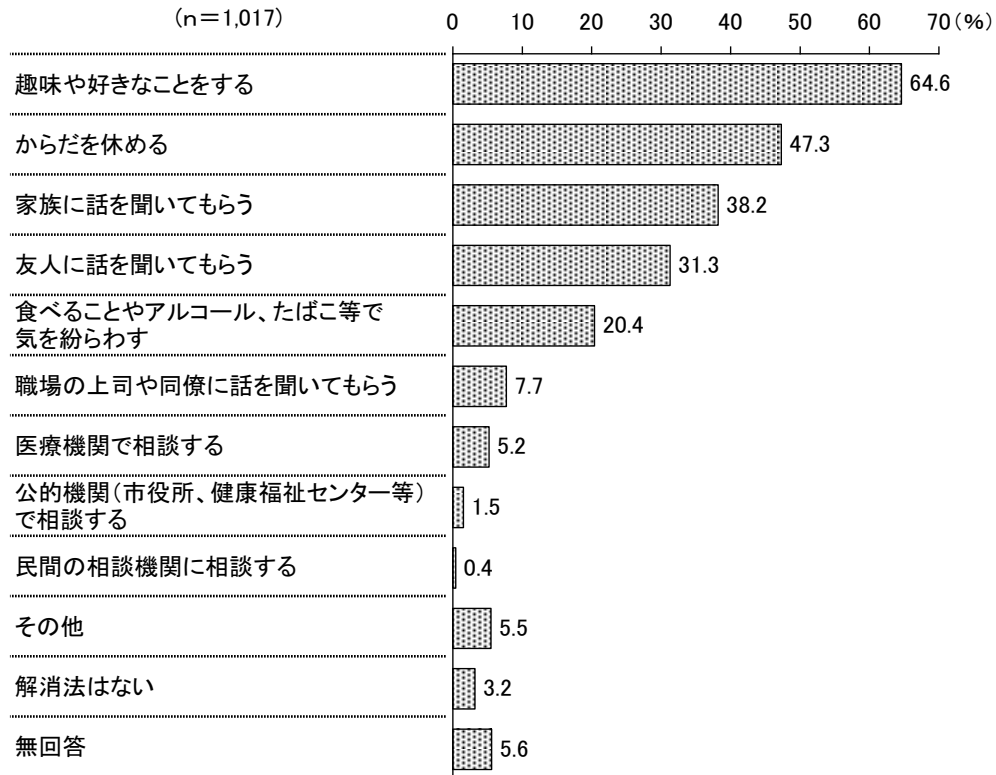
どんなことが悩みやストレスの原因になるか聞いたところ、「仕事や職場のこと」が35.3%で最も高く、次いで「健康のこと」が34.5%、「家庭のこと」が34.0%、「経済的なこと」が30.1%となっている。



(5) 悩みやストレスの解消法

問39. あなたにとってどんなことが悩みやストレスの解消になりますか。(複数回答可)

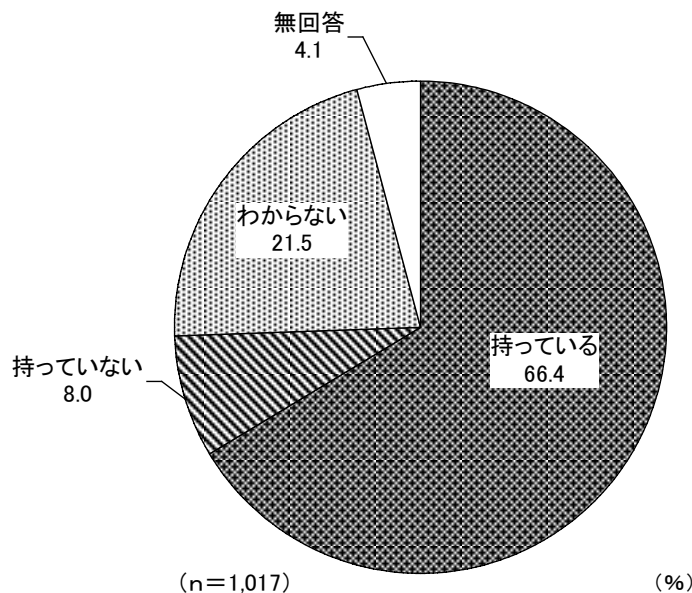
どんなことが悩みやストレスの解消になるか聞いたところ、「趣味や好きなことをする」が64.6%で最も高く、次いで「からだを休める」が47.3%、「家族に話を聞いてもらう」が38.2%、「友人に話を聞いてもらう」が31.3%となっている。



(6) 楽しみや生きがいの有無

問40. あなたは生活の中で楽しみや生きがいを持っていますか。

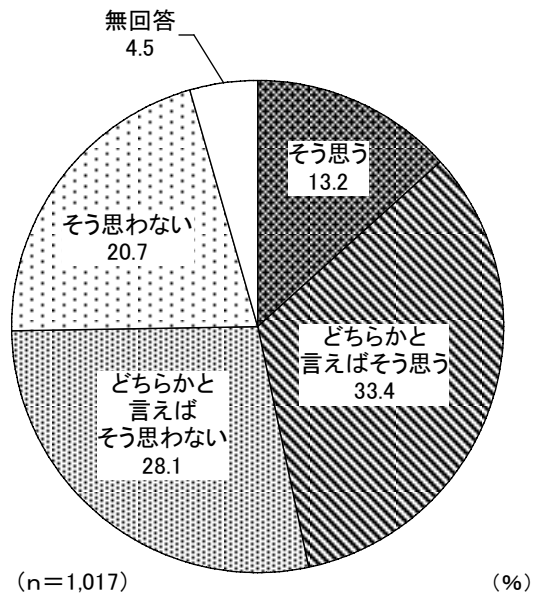
生活の中で楽しみや生きがいを持っているか聞いたところ、「持っている」が66.4%、「持っていない」は8.0%となっている。また、「わからない」は21.5%となっている。



(7) 悩みやストレスについての相談希望

問41. 悩みやストレスについて誰かに相談したいと思いますか。

悩みやストレスについて誰かに相談したいか聞いたところ、「そう思う」が13.2%、「どちらかと言えばそう思う」は33.4%となっている。一方、「どちらかと言えばそう思わない」が28.1%、「そう思わない」は20.7%となっている。

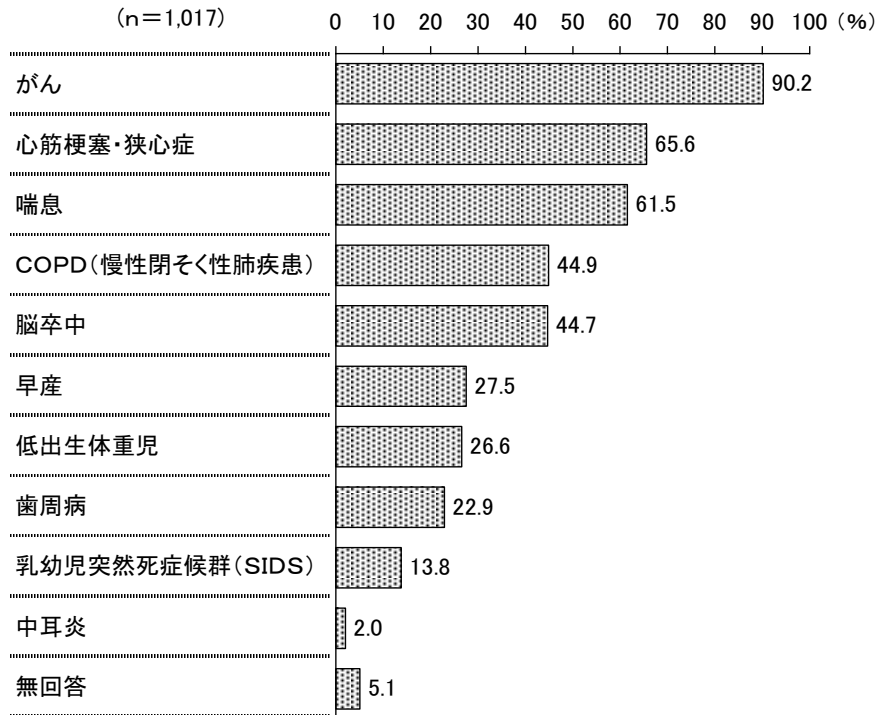


6. たばこ（加熱式も含む）、アルコールについて

(1) たばこの害について知っているもの

問42. たばこの害について知っているものはどれですか。（複数回答可）

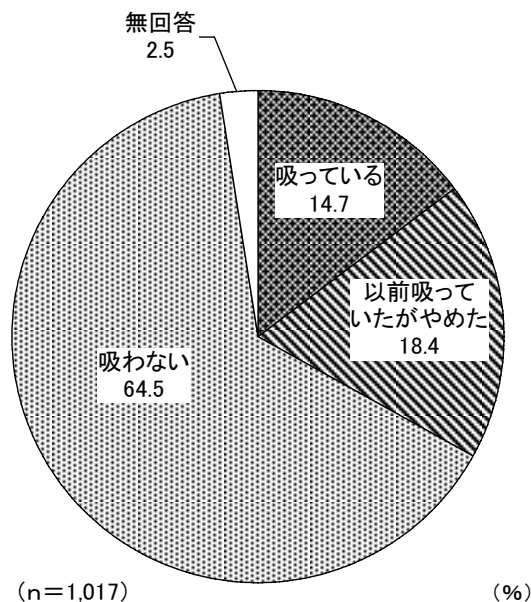
たばこの害について知っているものを聞いたところ、「がん」が90.2%で最も高く、次いで「心筋梗塞・狭心症」が65.6%、「喘息」が61.5%、「COPD（慢性閉そく性肺疾患）」が44.9%となっている。



(2) 喫煙状況

問43. あなたは現在、たばこを吸っていますか。

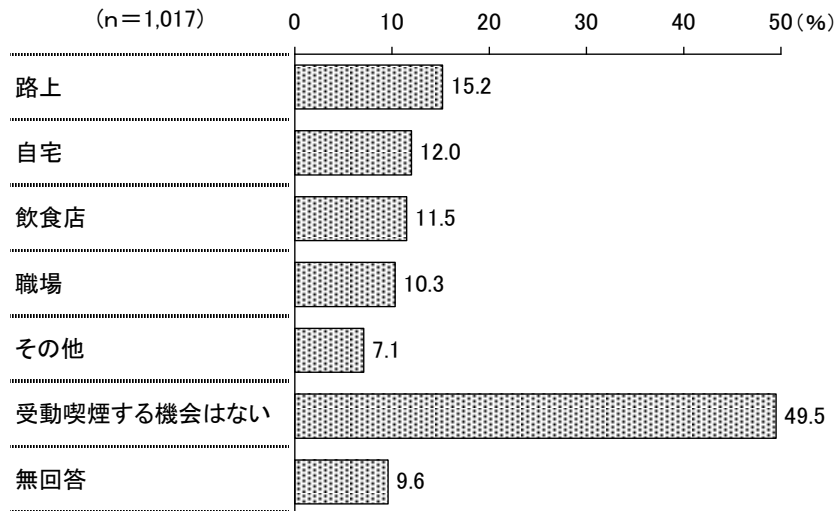
喫煙状況を聞いたところ、「吸っている」が14.7%、「以前吸っていたがやめた」が18.4%、「吸わない」は64.5%となっている。



(3) 受動喫煙の機会

問44. あなたは受動喫煙の機会がありますか。(複数回答可)

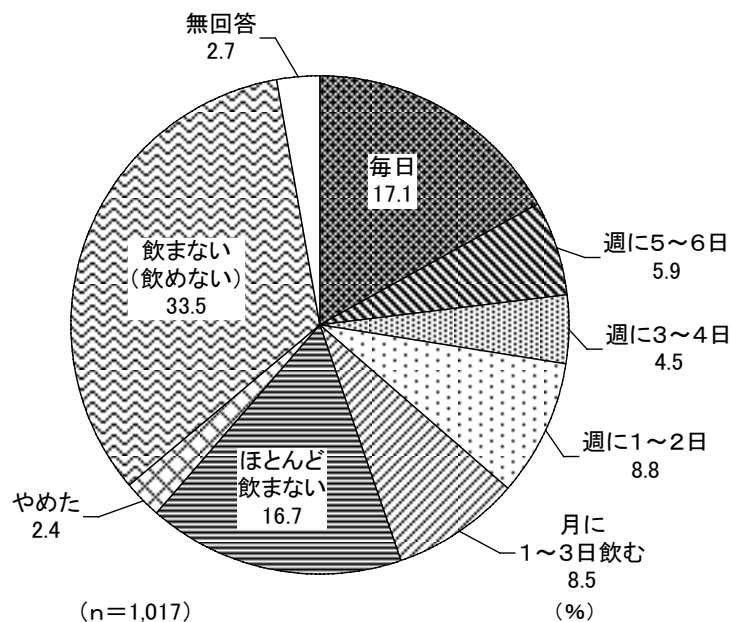
受動喫煙の機会があるか聞いたところ、「受動喫煙する機会はない」が49.5%で最も高くなっている。一方、受動喫煙する機会がある中では、「路上」が15.2%で最も高く、次いで「自宅」が12.0%、「飲食店」が11.5%となっている。



(4) 飲酒状況

問45-1. あなたはお酒（洋酒・日本酒・ビールなど）を飲みますか。

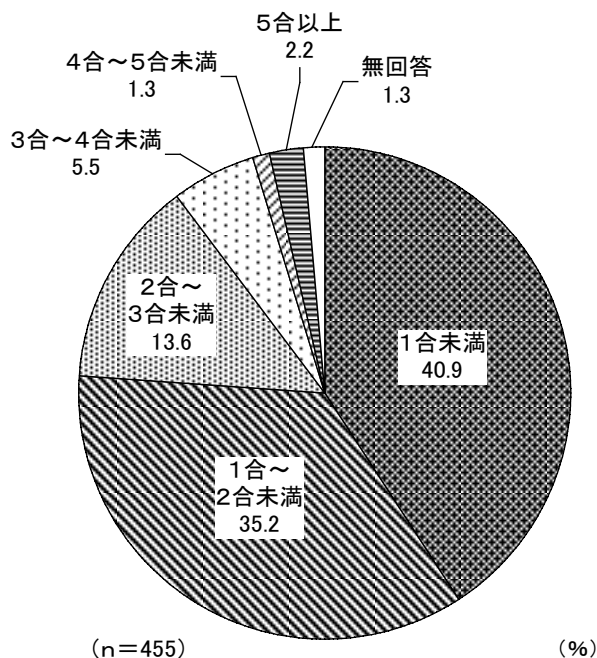
飲酒状況を聞いたところ、「飲まない（飲めない）」が33.5%で最も高くなっている。一方、飲酒する人の中では、「毎日」が17.1%で最も高く、次いで「ほとんど飲まない」が16.7%、「週に1～2日」が8.8%となっている。



(5) 飲酒量

問45-2. (問45-1で「月に1日以上飲む」と回答した方)にお聞きします。日本酒換算にして1日どのくらいの量のお酒を飲みますか。

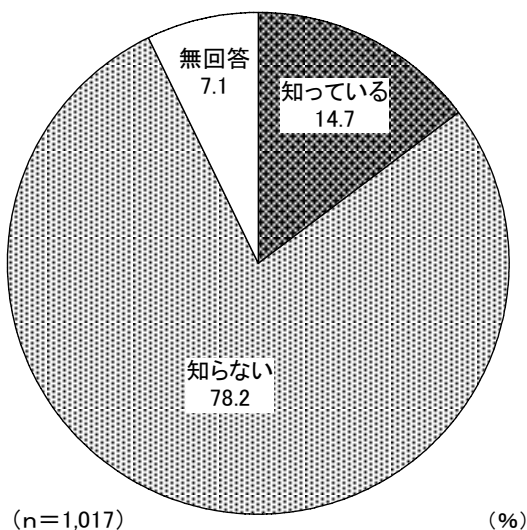
飲酒量を聞いたところ、「1合未満」が40.9%で最も高く、次いで「1合～2合未満」が35.2%、「2合～3合未満」が13.6%となっている。



(6) お酒の適量の認知状況

問46. あなたは1日のお酒の適量が純アルコールで20g (女性は10g) ということを知っていますか。

1日のお酒の適量が純アルコールで20g (女性は10g) ということを知っているか聞いたところ、「知っている」が14.7%、「知らない」は78.2%となっている。

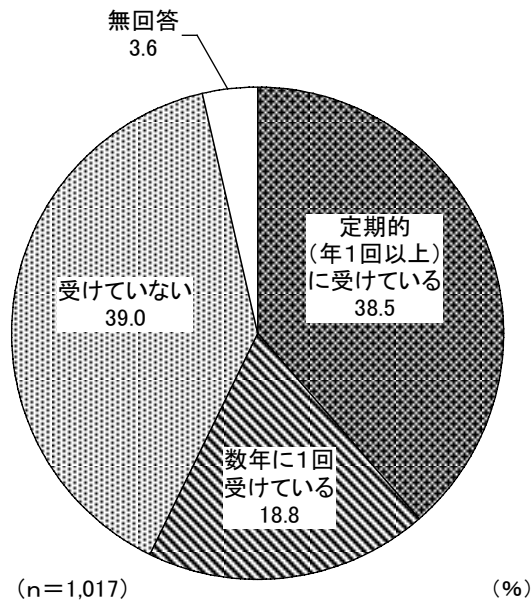


7. 歯の健康について

(1) 歯科検診の受診状況

問47. あなたは歯科検診を受けていますか。

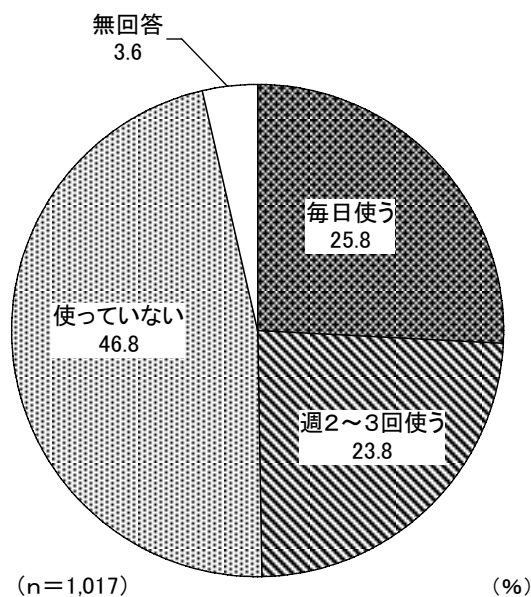
歯科検診を受けているか聞いたところ、「定期的（年1回以上）に受けている」が38.5%、「数年に1回受けている」は18.8%となっている。一方、「受けていない」は39.0%となっている。



(2) デンタルフロス（糸ようじ）や歯間ブラシの使用状況

問48. デンタルフロス（糸ようじ）や歯間ブラシを使っていますか。

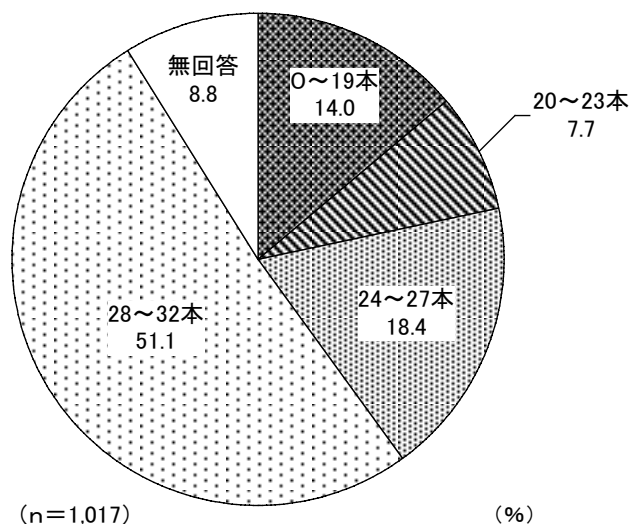
デンタルフロス（糸ようじ）や歯間ブラシを使っているか聞いたところ、「毎日使う」が25.8%、「週2～3回使う」は23.8%となっている。一方、「使っていない」は46.8%となっている。



(3) 歯の本数

問49. 現在、あなたの歯は何本ありますか。

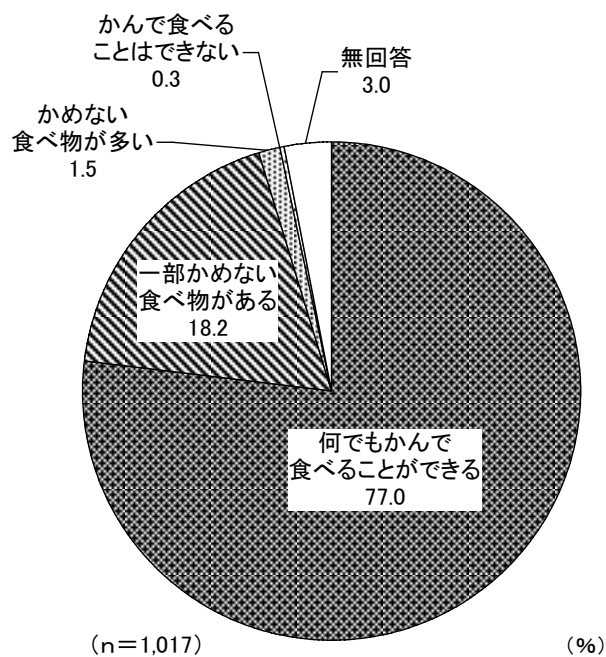
歯は何本あるか聞いたところ、「28～32本」が51.1%で最も高く、次いで「24～27本」が18.4%、「0～19本」が14.0%、「20～23本」が7.7%となっている。



(4) 食べる時の状態

問50. 食べる時の状態は、次のうちどれですか。

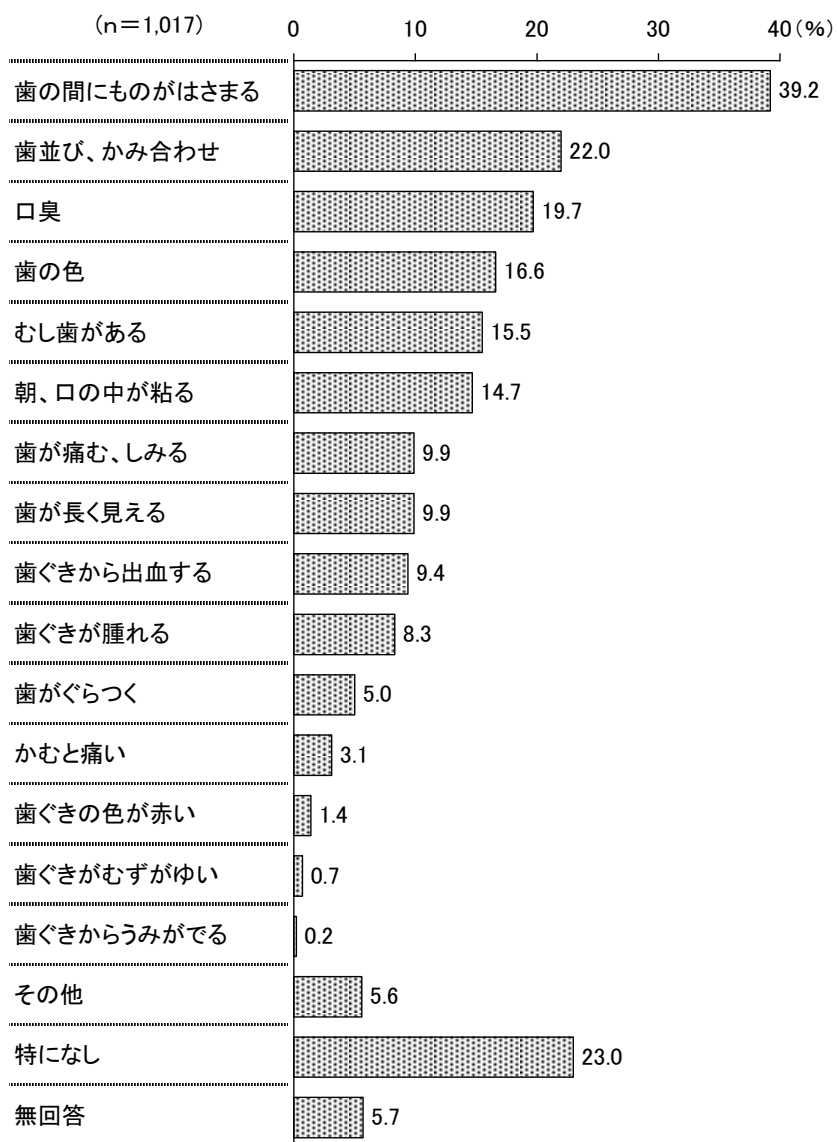
食べる時の状態を聞いたところ、「何でもかんで食べることができる」が77.0%で最も高く、次いで「一部かめない食べ物がある」が18.2%となっている。



(5) 歯や口のことで気になること

問51. 歯やお口のことで気になることはありますか。(複数回答可)

歯や口のことで気になることを聞いたところ、「歯の間にもものがはさまる」が39.2%で最も高く、次いで「歯並び、かみ合わせ」が22.0%、「口臭」が19.7%、「歯の色」が16.6%となっている。一方、「特になし」は23.0%となっている。



8. 地域のつながりや地域活動について

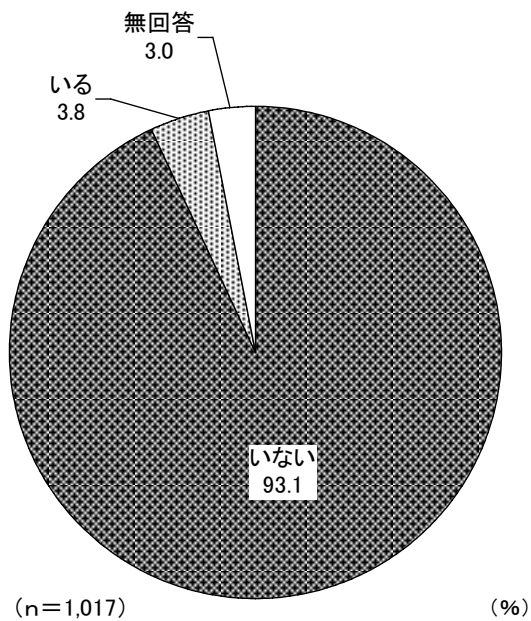
(1) ひきこもり状態の方の有無

問52-1. あなたまたは同居のご家族にひきこもり状態の方がいますか。

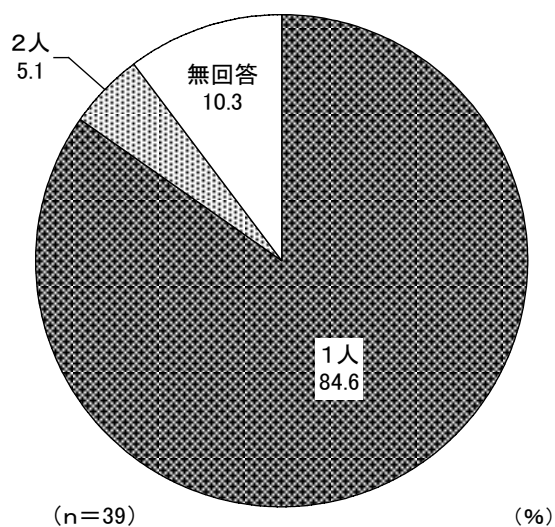
※ひきこもりとは、仕事や学校に行かず、かつ家族以外の人との交流をほとんどせずに、6か月以上続けて自宅にひきこもっている状態。

あなたまたは同居の家族にひきこもり状態の方がいるか聞いたところ、「いない」が93.1%、「いる」は3.8%となっている。

また、「いる」と答えた方に、ひきこもり状態の方の人数を聞いたところ、「1人」が84.6%、「2人」は5.1%となっている。



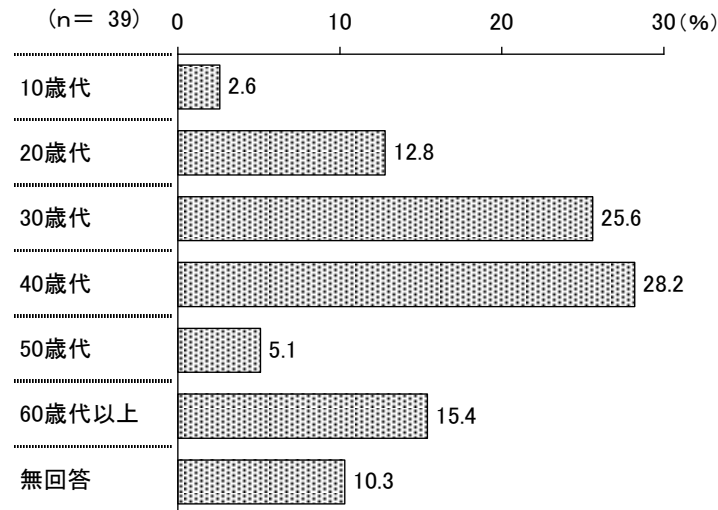
【ひきこもり状態の方の人数】



(2) ひきこもり状態の方の年齢

問52-2. 問52-1で「いる」と回答した方に質問します。ひきこもり状態の方の年齢は何歳代ですか。(複数回答可)

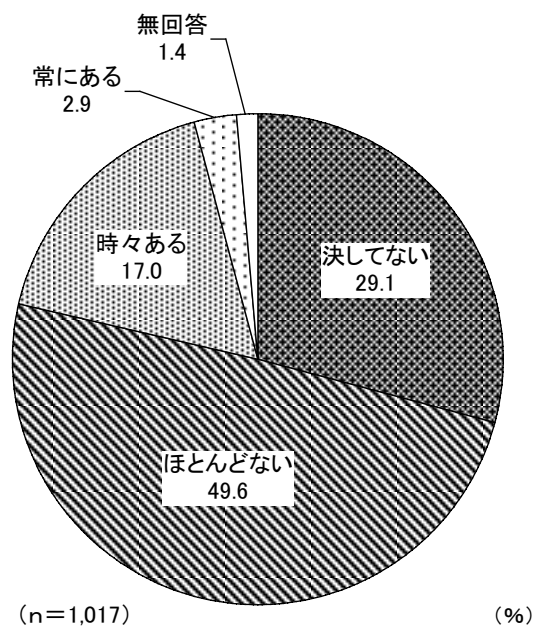
ひきこもり状態の方の年齢を聞いたところ、「40歳代」が28.2%で最も高く、次いで「30歳代」が25.6%、「60歳代以上」が15.4%、「20歳代」が12.8%となっている。



(3) 他の人たちから孤立していると感じること

問53. あなたは、自分は他の人たちから孤立していると感じることがありますか。

他の人たちから孤立していると感じることがあるか聞いたところ、「決してない」が29.1%、「ほとんどない」は49.6%となっている。一方、「時々ある」が17.0%、「常にある」は2.9%となっている。



(4) 住まいの地域

問54. あなたのお住まいの地域についてお伺いします。(〇はそれぞれ1つずつ)

住民同士のつながりの必要性を感じるか聞いたところ、「強くそう思う」が10.6%、「どちらかといえばそう思う」は47.1%となっている。一方、「どちらかといえばそう思わない」が6.8%、「全くそう思わない」は4.0%となっている。

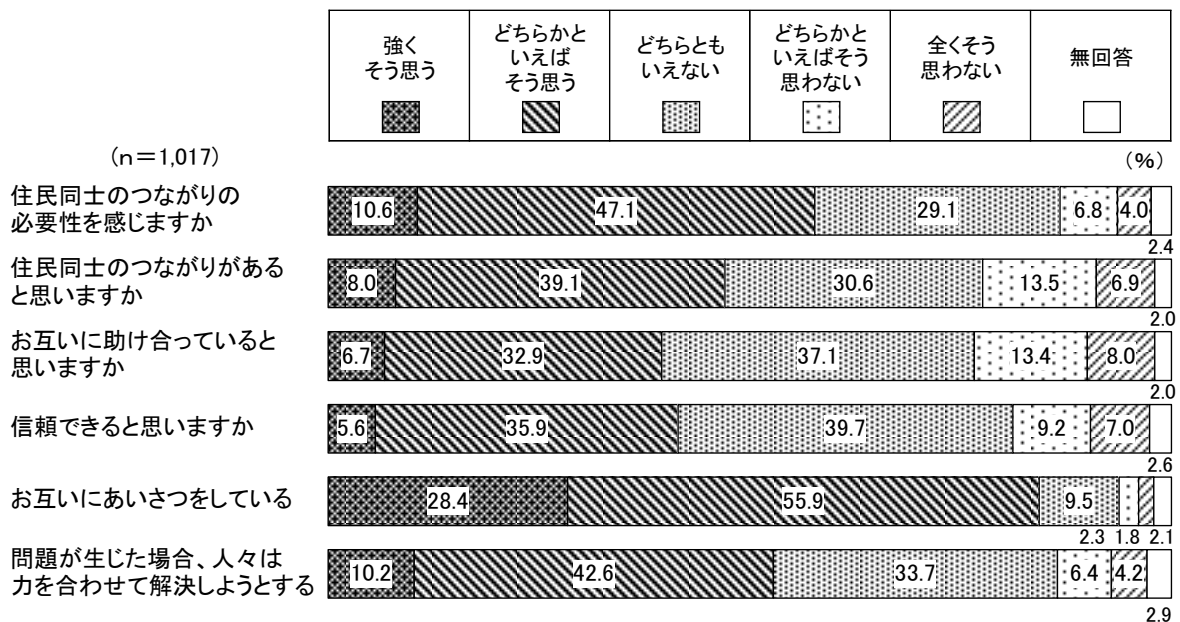
住民同士のつながりがあるか聞いたところ、「強くそう思う」が8.0%、「どちらかといえばそう思う」は39.1%となっている。一方、「どちらかといえばそう思わない」が13.5%、「全くそう思わない」は6.9%となっている。

お互いに助け合っているか聞いたところ、「強くそう思う」が6.7%、「どちらかといえばそう思う」は32.9%となっている。一方、「どちらかといえばそう思わない」が13.4%、「全くそう思わない」は8.0%となっている。

信頼できるか聞いたところ、「強くそう思う」が5.6%、「どちらかといえばそう思う」は35.9%となっている。一方、「どちらかといえばそう思わない」が9.2%、「全くそう思わない」は7.0%となっている。

お互いにあいさつをしているか聞いたところ、「強くそう思う」が28.4%、「どちらかといえばそう思う」は55.9%となっている。一方、「どちらかといえばそう思わない」が2.3%、「全くそう思わない」は1.8%となっている。

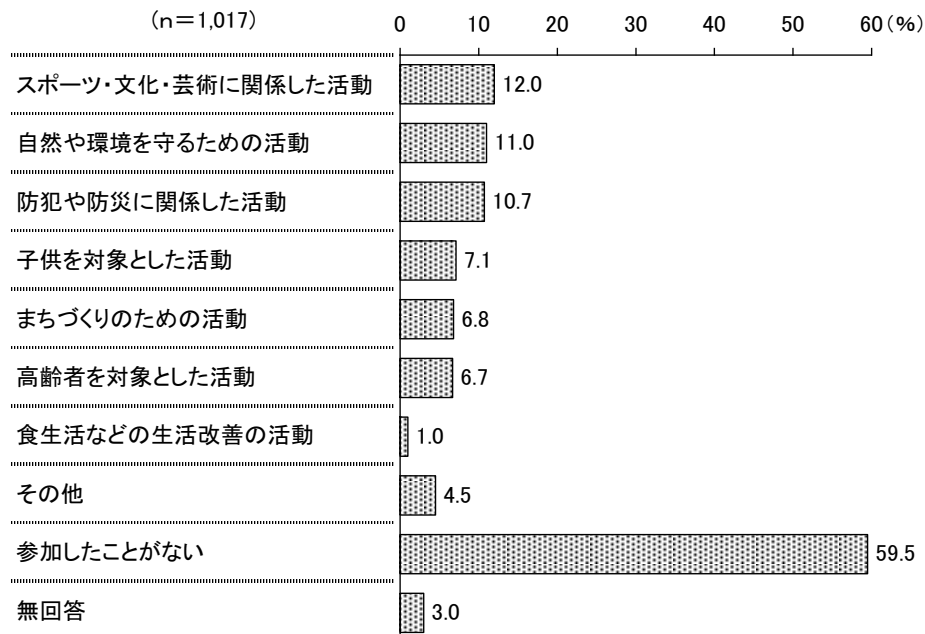
問題が生じた場合に力を合わせて解決しようとしているか聞いたところ、「強くそう思う」が10.2%、「どちらかといえばそう思う」は42.6%となっている。一方、「どちらかといえばそう思わない」が6.4%、「全くそう思わない」は4.2%となっている。



(5) この1年間の地域活動への参加状況

問55. あなたはこの1年間に次のような地域活動に参加したことがありますか。(複数回答可)

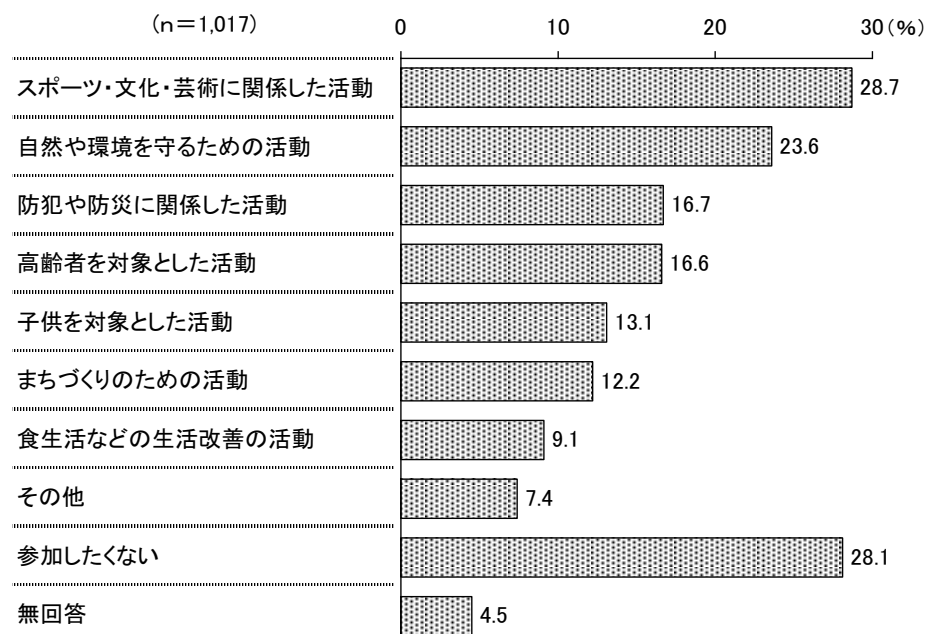
この1年間の地域活動への参加状況を聞いたところ、「参加したことがない」が59.5%で最も高くなっている。一方、参加したことがある中では、「スポーツ・文化・芸術に関係した活動」が12.0%で最も高く、次いで「自然や環境を守るための活動」が11.0%、「防犯や防災に関係した活動」が10.7%となっている。



(6) 参加したい地域活動

問56. あなたは機会があれば次のような地域活動に参加したいと思いますか。(複数回答可)

参加したい地域活動を聞いたところ、「スポーツ・文化・芸術に関係した活動」が28.7%で最も高く、次いで「自然や環境を守るための活動」が23.6%、「防犯や防災に関係した活動」が16.7%となっている。一方、「参加したくない」は28.1%となっている。



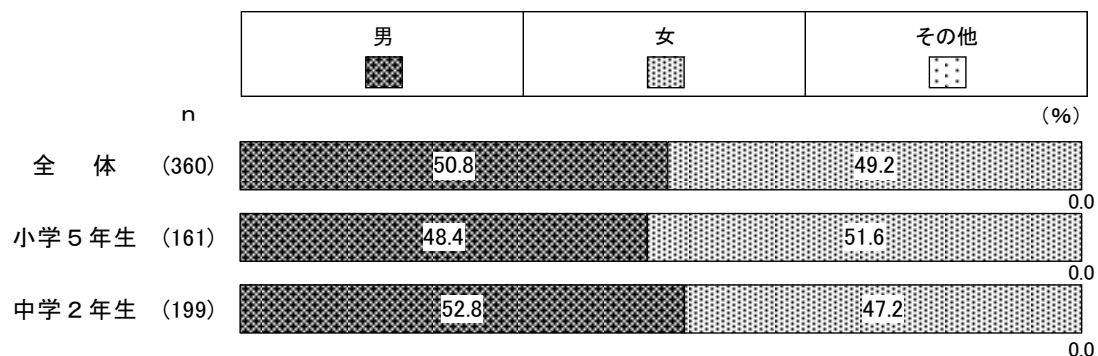
【学齡期】

1. 自分のことについて

(1) 性別

問1. 性別を教えてください。

性別は、「男」が50.8%、「女」は49.2%となっている。

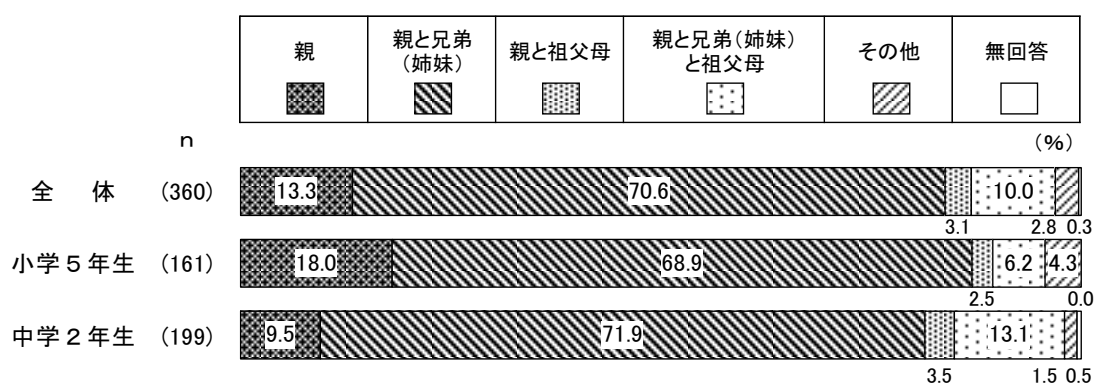


(2) 同居家族

問2. 誰と住んでいますか。

同居家族は、「親と兄弟(姉妹)」が70.6%で最も高く、次いで「親」が13.3%、「親と兄弟(姉妹)と祖父母」が10.0%、「親と祖父母」が3.1%となっている。

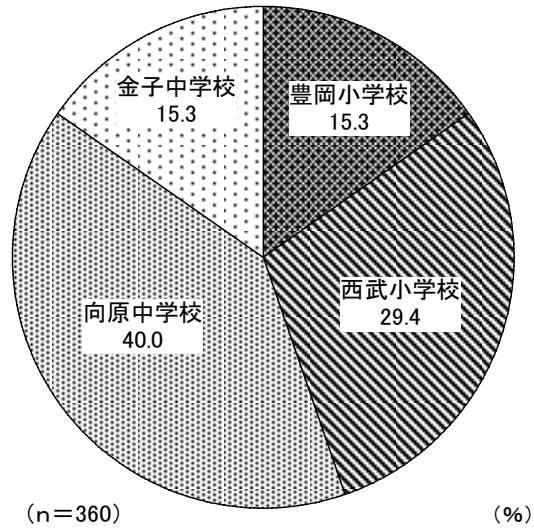
小・中学生別で見ると、「親」は小学5年生(18.0%)が中学2年生(9.5%)より8.5ポイント高くなっている。一方、「親と兄弟(姉妹)と祖父母」は中学2年生(13.1%)が小学5年生(6.2%)より6.9ポイント高くなっている。



(3) 学校

問3. どちらの小学校・中学校ですか。

学校は、「豊岡小学校」が15.3%、「西武小学校」が29.4%、「向原中学校」が40.0%、「金子中学校」が15.3%となっている。



(4) 身長・体重・ローレル指数

問4. 身長と体重を教えてください。

身長は、「150cm以上155cm未満」が15.0%で最も高く、次いで「140cm以上145cm未満」が14.7%、「155cm以上160cm未満」が13.9%、「160cm以上165cm未満」が12.2%となっている。

小・中学生別でみると、「140cm以上145cm未満」は小学5年生（28.6%）が中学2年生（3.5%）より25.1ポイント高くなっている。一方、「155cm以上160cm未満」は中学2年生（23.1%）が小学5年生（2.5%）より20.6ポイント高くなっている。

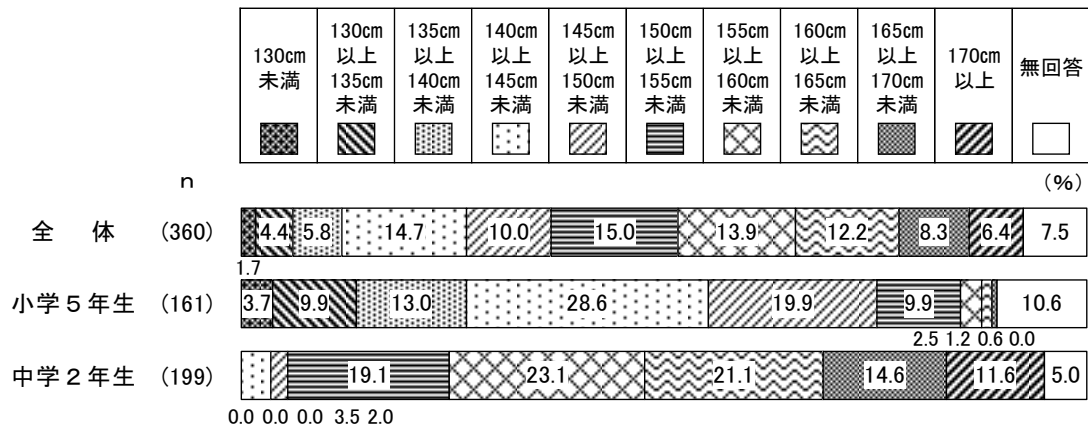
体重は、「40kg以上45kg未満」が16.7%で最も高く、次いで「45kg以上50kg未満」が16.1%、「35kg以上40kg未満」が10.8%、「30kg未満」が10.3%となっている。

小・中学生別でみると、「30kg未満」は小学5年生（23.0%）が中学2年生（0.0%）より23.0ポイント高くなっている。一方、「40kg以上45kg未満」は中学2年生（22.6%）が小学5年生（9.3%）より13.3ポイント高くなっている。

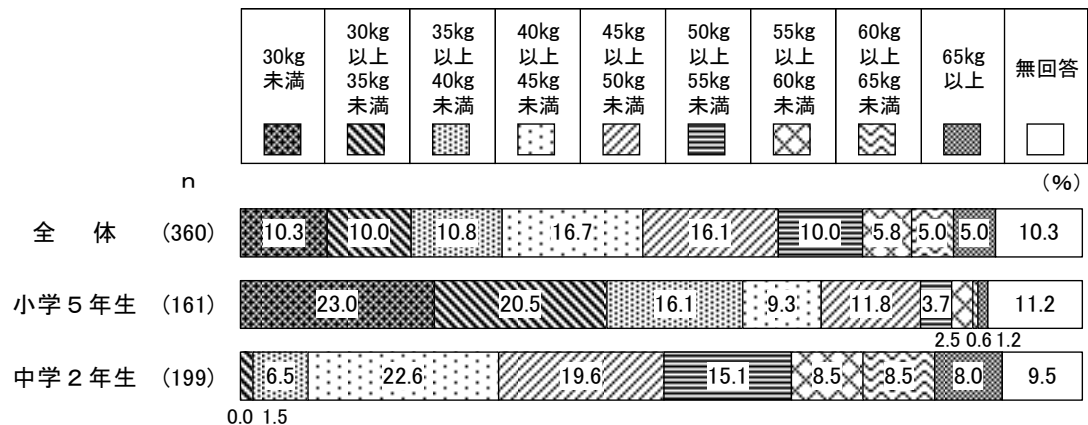
ローレル指数は、「標準（115以上145未満）」が39.2%で最も高く、次いで「痩せ気味（100以上115未満）」が30.0%、「太り気味（145以上160未満）」が6.7%となっている。

小・中学生別でみると、「痩せ気味（100以上115未満）」は中学2年生（32.2%）が小学5年生（27.3%）より4.9ポイント高くなっている。

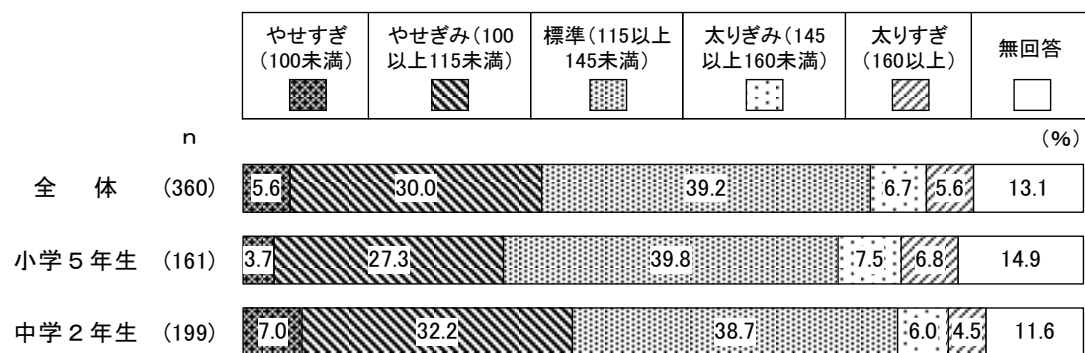
【身長】



【体重】



【ローレル指数】

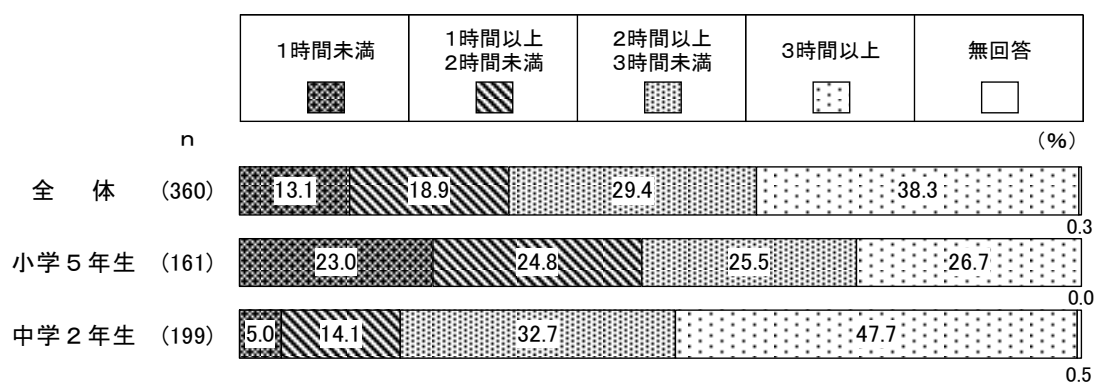


(5) テレビや動画・タブレット、スマートフォン等の1日の視聴時間

問5. テレビや動画、タブレット、スマートフォン等を1日にどのくらい見ていますか。(勉強で使用する時間は除きます。)

テレビや動画・タブレット、スマートフォン等の1日の視聴時間は、「3時間以上」が38.3%で最も高く、次いで「2時間以上3時間未満」が29.4%、「1時間以上2時間未満」が18.9%、「1時間未満」が13.1%となっている。

小・中学生別でみると、「3時間以上」は中学2年生(47.7%)が小学5年生(26.7%)より21.0ポイント高くなっている。一方、「1時間未満」は小学5年生(23.0%)が中学2年生(5.0%)より18.0ポイント高くなっている。



(6) 学校に行く日の起床時刻・就寝時刻

問6. 学校に行く日の朝、起きる時刻と夜、寝る時刻を教えてください。

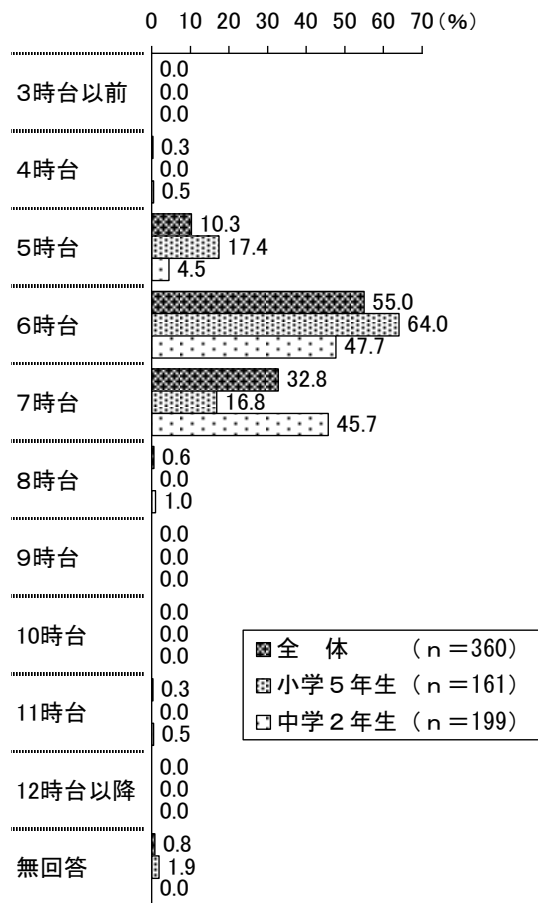
学校に行く日の起床時刻は、「6時台」が55.0%で最も高く、次いで「7時台」が32.8%、「5時台」が10.3%となっている。

小・中学生別で見ると、「7時台」は中学2年生(45.7%)が小学5年生(16.8%)より28.9ポイント高くなっている。一方、「6時台」は小学5年生(64.0%)が中学2年生(47.7%)より16.3ポイント高くなっている。

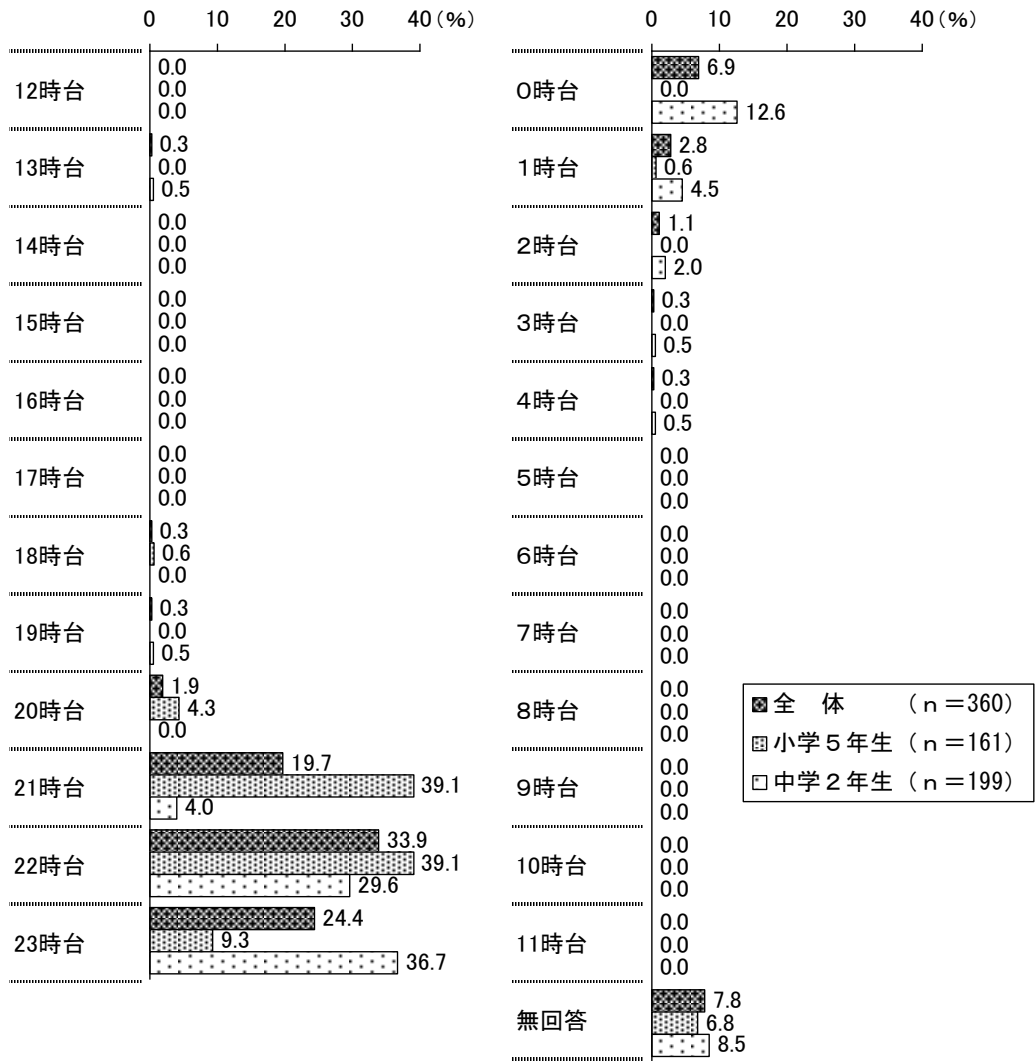
学校に行く日の就寝時刻は、「22時台」が33.9%で最も高く、次いで「23時台」が24.4%、「21時台」が19.7%となっている。

小・中学生別で見ると、「21時台」は小学5年生(39.1%)が中学2年生(4.0%)より35.1ポイント高くなっている。一方、「23時台」は中学2年生(36.7%)が小学5年生(9.3%)より27.4ポイント高くなっている。

【起床時刻】



【就寝時刻】

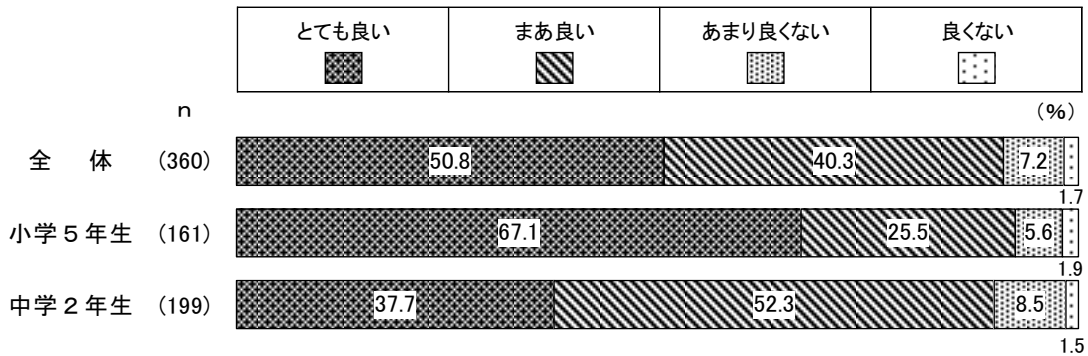


(7) 健康状態

問7-1. 健康状態はどうか。

健康状態は、「とても良い」が50.8%、「まあ良い」は40.3%となっている。一方、「あまり良くない」が7.2%、「良くない」は1.7%となっている。

小・中学生別でみると、「とても良い」は小学5年生（67.1%）が中学2年生（37.7%）より29.4ポイント高くなっている。

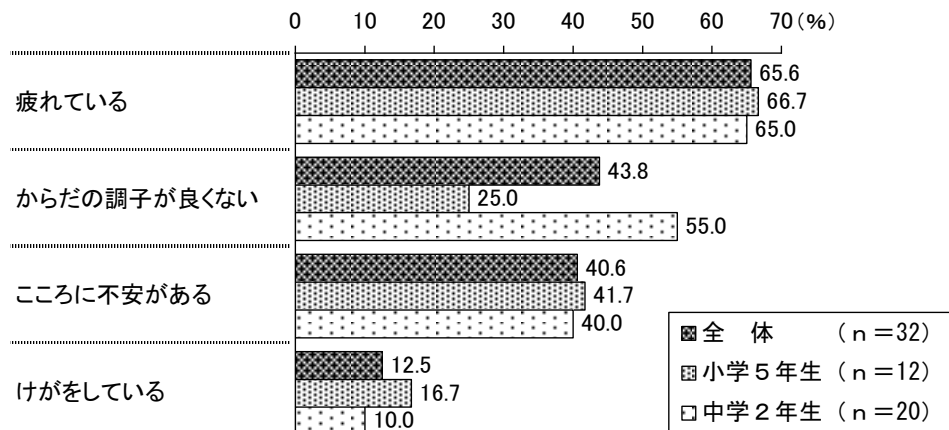


(8) 健康状態が良くない理由

問7-2. 【問7-1で「あまり良くない」「良くない」とお答えの方】その理由は何ですか。 (○はいくつでも)

健康状態が良くない理由は、「疲れている」が65.6%で最も高く、次いで「からだの調子が良くない」が43.8%、「こころに不安がある」が40.6%、「けがをしている」が12.5%となっている。

小・中学生別でみると、「からだの調子が良くない」は中学2年生（55.0%）が小学5年生（25.0%）より30.0ポイント高くなっている。一方、「けがをしている」は小学5年生（16.7%）が中学2年生（10.0%）より6.7ポイント高くなっている。



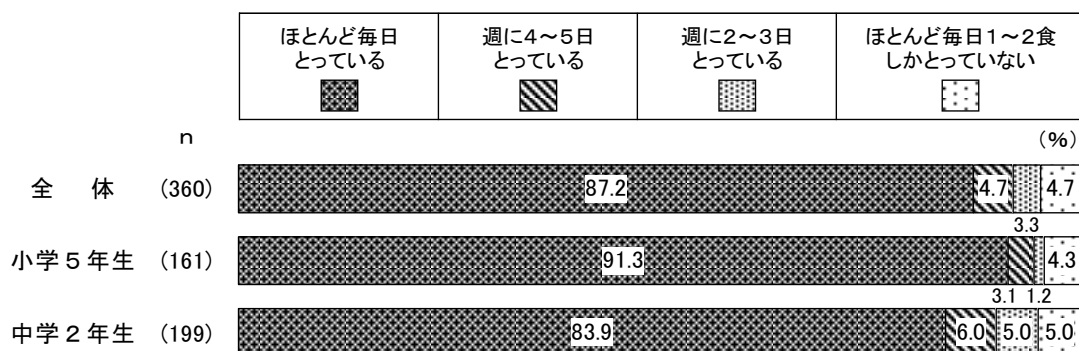
2. 栄養・食生活について

(1) 1日3食の摂取状況

問8. 1日3食、食事をとっていますか。

1日3食の摂取状況を聞いたところ、「ほとんど毎日とっている」が87.2%で最も高く、次いで「週に4～5日とっている」と「ほとんど毎日1～2食しかとっていない」がともに4.7%、「週に2～3日とっている」が3.3%となっている。

小・中学生別でみると、「ほとんど毎日とっている」は小学5年生(91.3%)が中学2年生(83.9%)より7.4ポイント高くなっている。一方、「週に2～3日とっている」は中学2年生(5.0%)が小学5年生(1.2%)より3.8ポイント高くなっている。

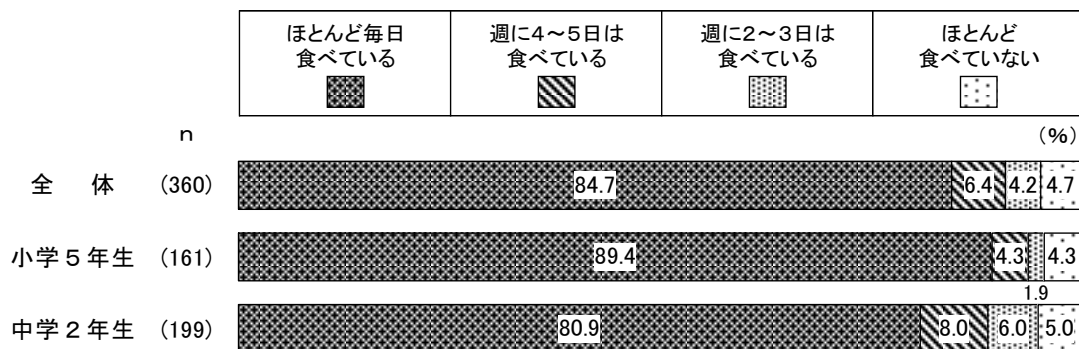


(2) 朝食の摂取状況

問9. 朝食を食べていますか。

朝食の摂取状況を聞いたところ、「ほとんど毎日食べている」が84.7%で最も高く、次いで「週に4～5日は食べている」が6.4%、「ほとんど食べていない」が4.7%、「週に2～3日は食べている」が4.2%となっている。

小・中学生別でみると、「ほとんど毎日食べている」は小学5年生(89.4%)が中学2年生(80.9%)より8.5ポイント高くなっている。一方、「週に2～3日は食べている」は中学2年生(6.0%)が小学5年生(1.9%)より4.1ポイント高くなっている。

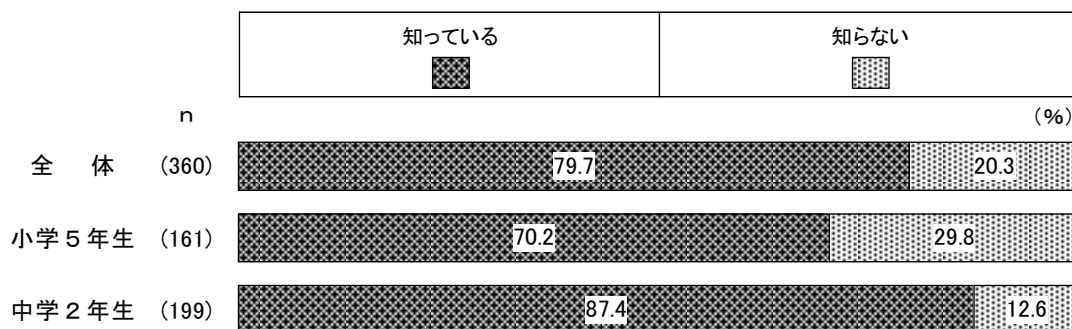


(3) 主食・主菜・副菜をそろえて食べるのが大切なことの認知状況

問10. 主食・主菜・副菜を3つそろえて食べるのが大切なことを知っていますか。

主食・主菜・副菜をそろえて食べるのが大切なことを知っているか聞いたところ、「知っている」が79.7%、「知らない」は20.3%となっている。

小・中学生別でみると、「知っている」は中学2年生（87.4%）が小学5年生（70.2%）より17.2ポイント高くなっている。

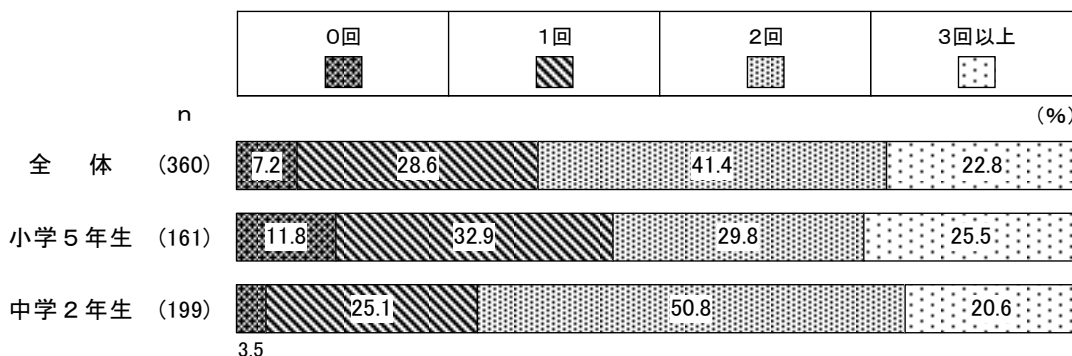


(4) 副菜を食べる回数

問11. 副菜（野菜・きのこ・芋・海藻類などを使ったおかず）を1日に何回食べていますか。

副菜を1日に何回食べているか聞いたところ、「2回」が41.4%で最も高く、次いで「1回」が28.6%、「3回以上」が22.8%、「0回」が7.2%となっている。

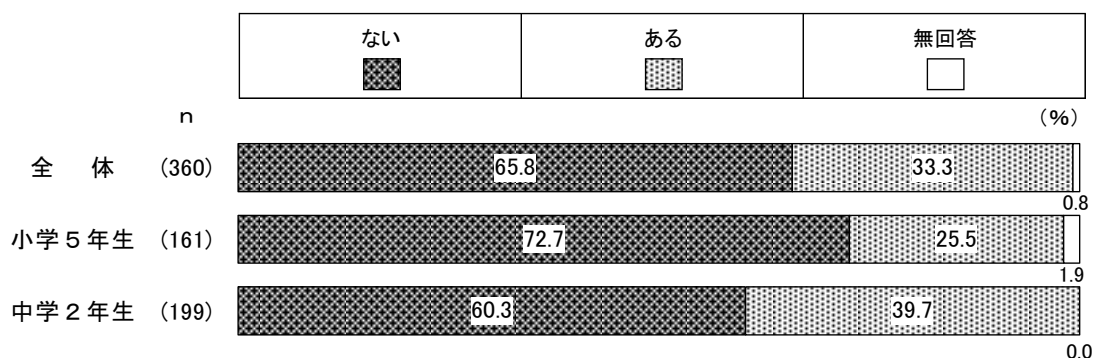
小・中学生別でみると、「2回」は中学2年生（50.8%）が小学5年生（29.8%）より21.0ポイント高くなっている。一方、「0回」は小学5年生（11.8%）が中学2年生（3.5%）より8.3ポイント高くなっている。



(5) 一人での食事の有無

問12-1. 一人で食事をすることがありますか。

一人で食事をするところがあるか聞いたところ、「ない」が65.8%、「ある」は33.3%となっている。小・中学生別でみると、「ある」は中学2年生（39.7%）が小学5年生（25.5%）より14.2ポイント高くなっている。

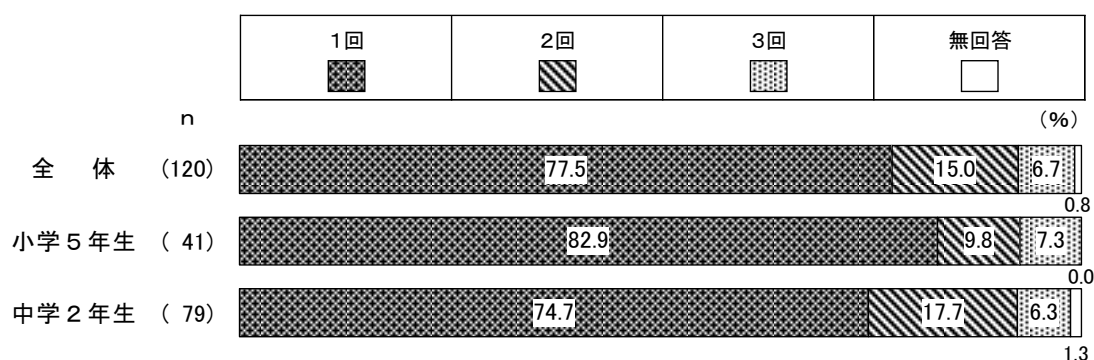


(6) 一人での食事の回数

問12-2. 【問12-1で「ある」とお答えの方】一人で食事をするのは1日何回くらいですか。

一人で食事をするのは1日何回くらいか聞いたところ、「1回」が77.5%で最も高く、次いで「2回」が15.0%、「3回」が6.7%となっている。

小・中学生別でみると、「1回」は小学5年生（82.9%）が中学2年生（74.7%）より8.2ポイント高くなっている。一方、「2回」は中学2年生（17.7%）が小学5年生（9.8%）より7.9ポイント高くなっている。

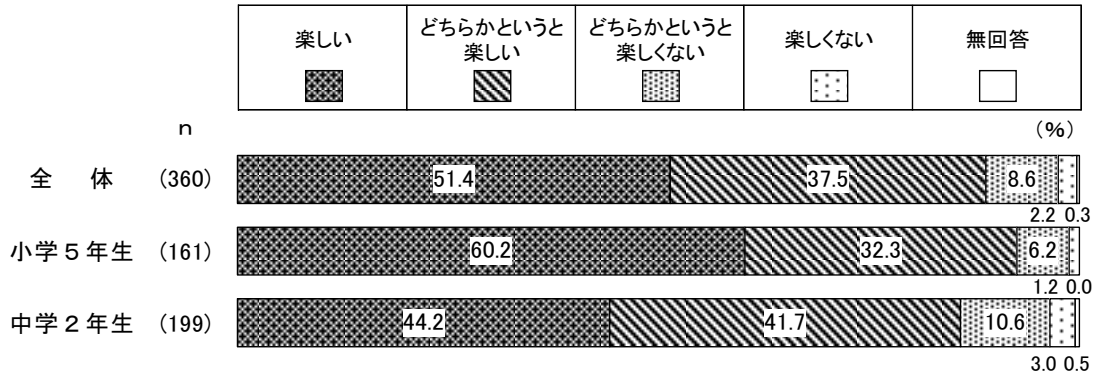


(7) 食事は楽しいか

問13. 食事は楽しいですか。

食事は楽しいか聞いたところ、「楽しい」が51.4%、「どちらかという楽しい」は37.5%となっている。一方、「どちらかという楽しくない」が8.6%、「楽しくない」は2.2%となっている。

小・中学生別でみると、「楽しい」は小学5年生（60.2%）が中学2年生（44.2%）より16.0ポイント高くなっている。

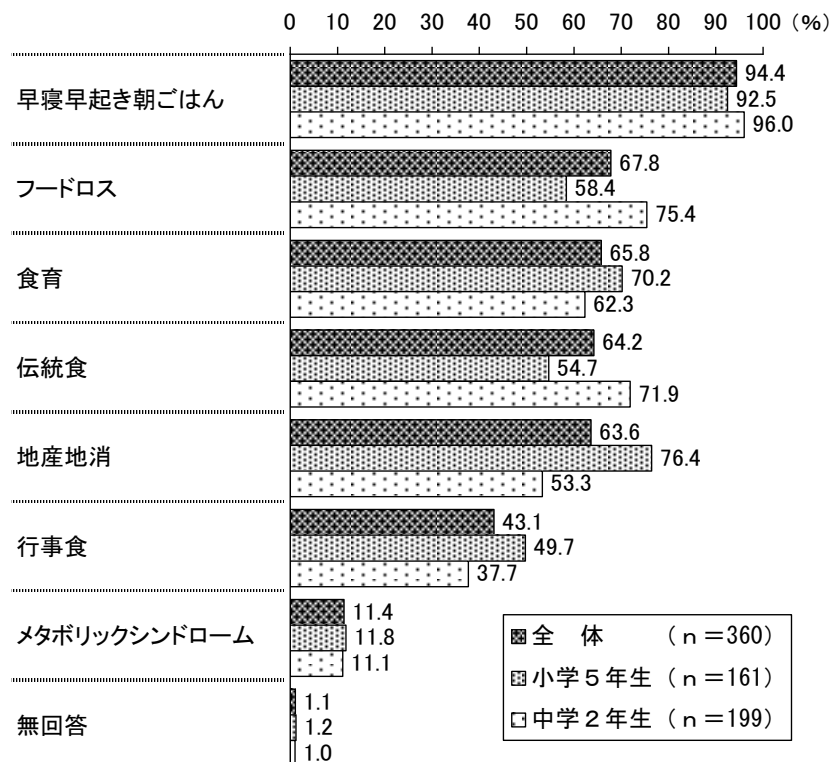


(8) 食事に関する言葉の認知状況

問14. 次の言葉を知っていますか。(〇はいくつでも)

食事に関する言葉の認知状況を聞いたところ、「早寝早起き朝ごはん」が94.4%で最も高く、次いで「フードロス」が67.8%、「食育」が65.8%、「伝統食」が64.2%となっている。

小・中学生別でみると、「地産地消」は小学5年生（76.4%）が中学2年生（53.3%）より23.1ポイント高くなっている。一方、「伝統食」は中学2年生（71.9%）が小学5年生（54.7%）より17.2ポイント高くなっている。

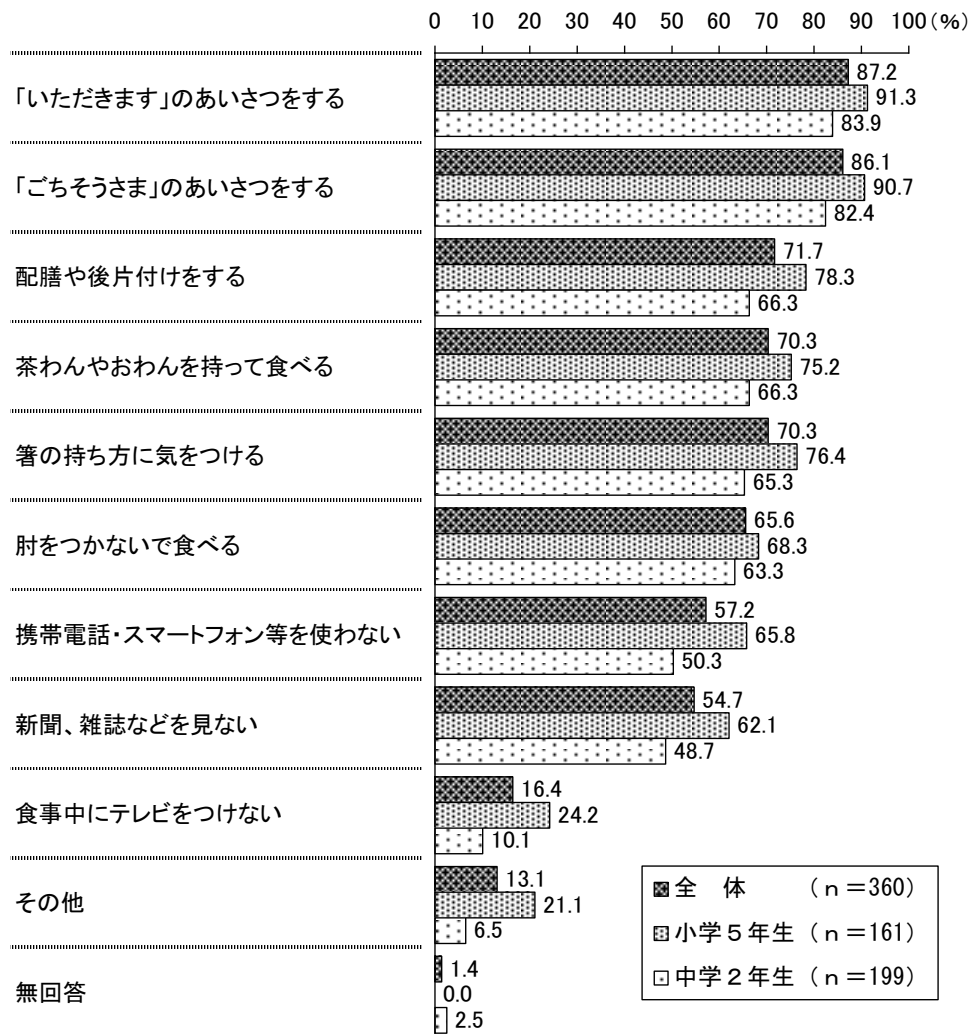


(9) 食事のときに気をつけていること

問15. 食事のときに気をつけていることはありますか。(〇はいくつでも)

食事のときに気をつけていることを聞いたところ、「『いただきます』のあいさつをする」が87.2%で最も高く、次いで「『ごちそうさま』のあいさつをする」が86.1%、「配膳や後片付けをする」が71.7%、「茶わんやおわんを持って食べる」と「箸の持ち方に気をつける」がともに70.3%となっている。

小・中学生別でみると、全ての項目で小学5年生が中学2年生より高くなっており、「携帯電話・スマートフォン等を使わない」は小学5年生(65.8%)が中学2年生(50.3%)より15.5ポイント、「食事中にテレビをつけない」は小学5年生(24.2%)が中学2年生(10.1%)より14.1ポイント、それぞれ高くなっている。



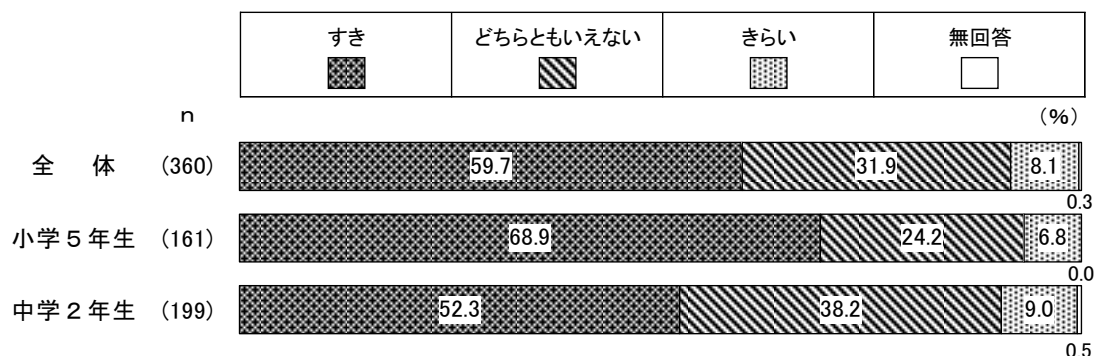
3. 身体活動・運動について

(1) からだを動かすこと

問16. からだを動かすことが好きですか。

からだを動かすことが好きか聞いたところ、「好き」が59.7%、「きらい」は8.1%となっている。また、「どちらともいえない」は31.9%となっている。

小・中学生別でみると、「好き」は小学5年生（68.9%）が中学2年生（52.3%）より16.6ポイント高くなっている。

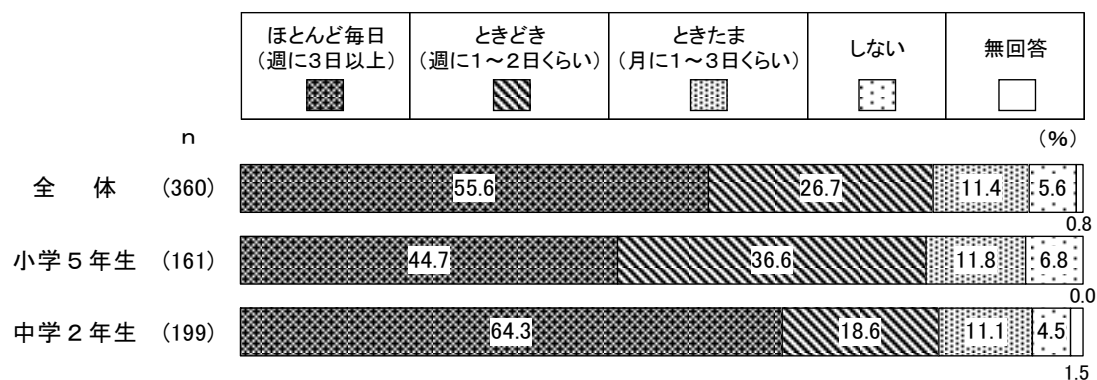


(2) 運動やスポーツの実施頻度

問17. 運動やスポーツをどのくらいしていますか。（学校の体育の授業を除きます）

運動やスポーツをどのくらいしているか聞いたところ、「ほとんど毎日（週に3日以上）」が55.6%で最も高く、次いで「ときどき（週に1～2日くらい）」が26.7%、「ときたま（月に1～3日くらい）」が11.4%、「しない」が5.6%となっている。

小・中学生別でみると、「ほとんど毎日（週に3日以上）」は中学2年生（64.3%）が小学5年生（44.7%）より19.6ポイント高くなっている。一方、「ときどき（週に1～2日くらい）」は小学5年生（36.6%）が中学2年生（18.6%）より18.0ポイント高くなっている。

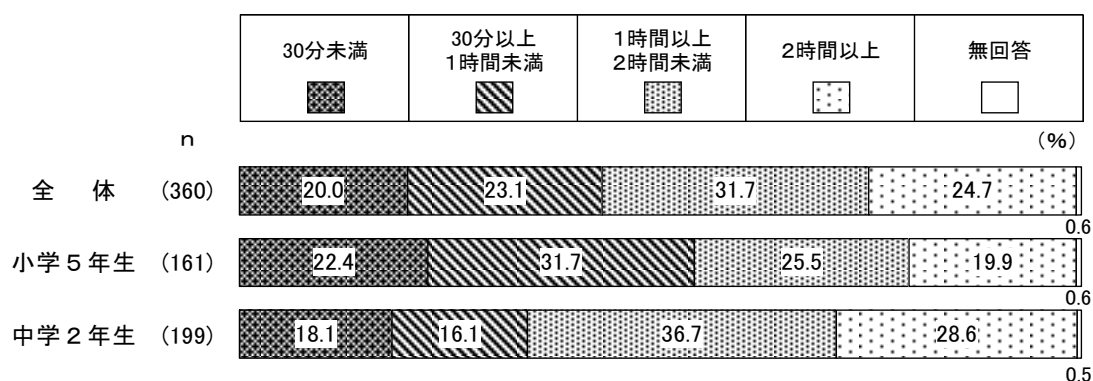


(3) 運動やスポーツの実施時間

問18. 運動やスポーツをするときは、1日にどのくらいの時間しますか。(学校の体育の授業をのぞきます)

運動やスポーツをするときは1日にどのくらいの時間するか聞いたところ、「1時間以上2時間未満」が31.7%で最も高く、次いで「2時間以上」が24.7%、「30分以上1時間未満」が23.1%、「30分未満」が20.0%となっている。

小・中学生別でみると、「30分以上1時間未満」は小学5年生(31.7%)が中学2年生(16.1%)より15.6ポイント高くなっている。一方、「1時間以上2時間未満」は中学2年生(36.7%)が小学5年生(25.5%)より11.2ポイント高くなっている。

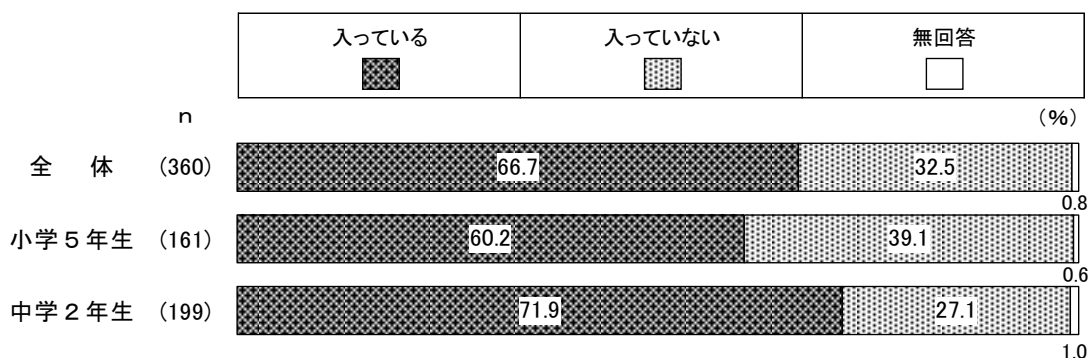


(4) 運動部やスポーツクラブへの加入状況

問19. 運動部やスポーツクラブに入っていますか。

運動部やスポーツクラブに入っているか聞いたところ、「入っている」が66.7%、「入っていない」は32.5%となっている。

小・中学生別でみると、「入っている」は中学2年生(71.9%)が小学5年生(60.2%)より11.7ポイント高くなっている。



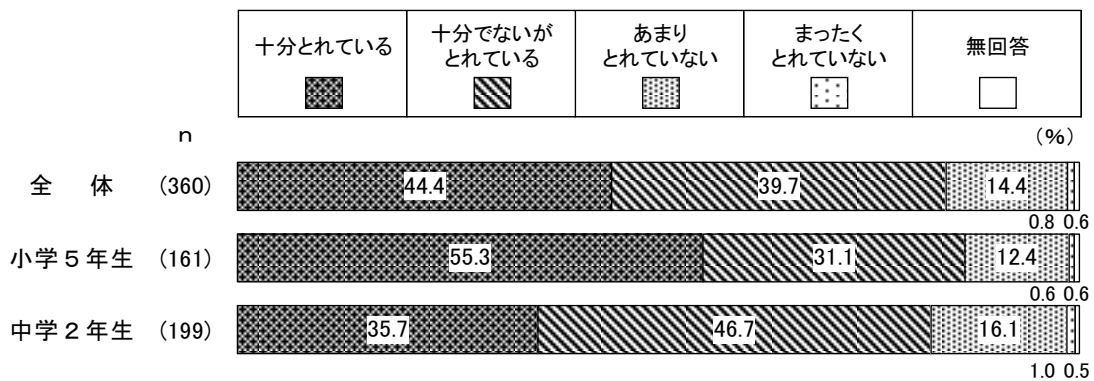
4. 休養・こころの健康づくりについて

(1) 睡眠がとれているか

問20. しっかり睡眠がとれていますか。

しっかり睡眠がとれているか聞いたところ、「十分とれている」が44.4%、「十分でないがとれている」は39.7%となっている。一方、「あまりとれていない」が14.4%、「まったくとれていない」は0.8%となっている。

小・中学生別でみると、「十分とれている」は小学5年生（55.3%）が中学2年生（35.7%）より19.6ポイント高くなっている。

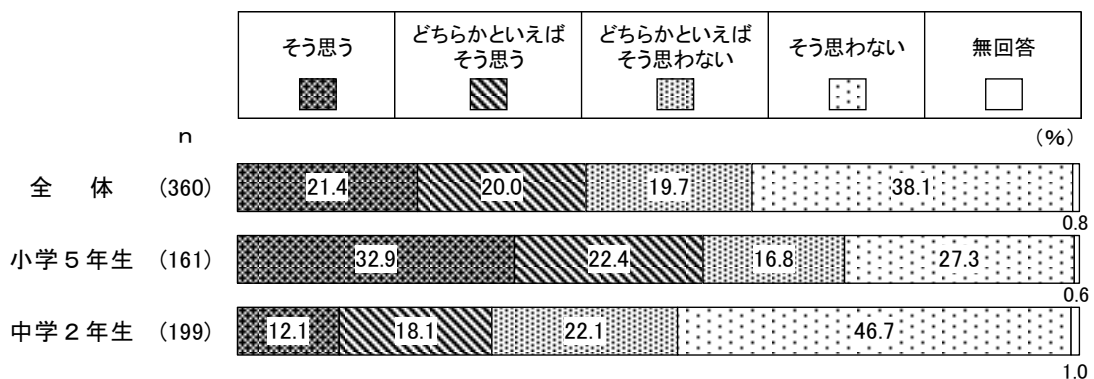


(2) 悩みやストレスについての相談希望

問21. 悩みやストレスについて誰かに相談したいと思いますか。

悩みやストレスについて誰かに相談したいか聞いたところ、「そう思う」が21.4%、「どちらかといえばそう思う」は20.0%となっている。一方、「どちらかといえばそう思わない」が19.7%、「そう思わない」は38.1%となっている。

小・中学生別でみると、「そう思う」は小学5年生（32.9%）が中学2年生（12.1%）より20.8ポイント高くなっている。一方、「そう思わない」は中学2年生（46.7%）が小学5年生（27.3%）より19.4ポイント高くなっている。

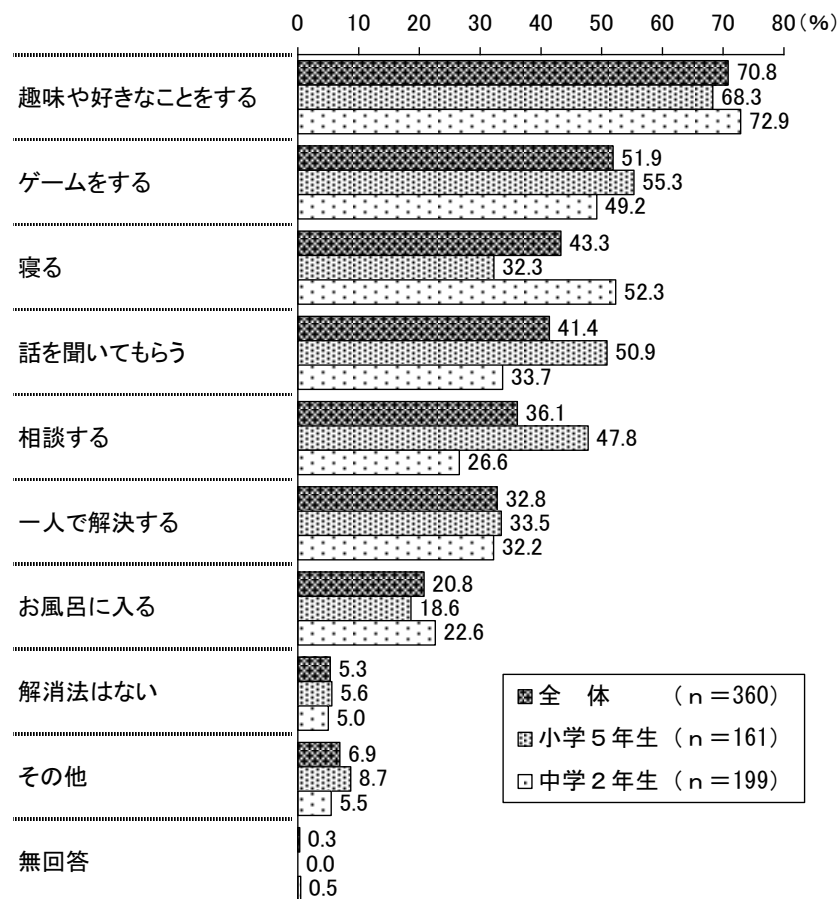


(3) 悩みやストレスの解消法

問22-1. 悩みやストレスがあった時は、どのように解消しますか。(〇はいくつでも)

悩みやストレスの解消法を聞いたところ、「趣味や好きなことをする」が70.8%で最も高く、次いで「ゲームをする」が51.9%、「寝る」が43.3%、「話を聞いてもらう」が41.4%となっている。

小・中学生別でみると、「相談する」は小学5年生(47.8%)が中学2年生(26.6%)より21.2ポイント高くなっている。一方、「寝る」は中学2年生(52.3%)が小学5年生(32.3%)より20.0ポイント高くなっている。

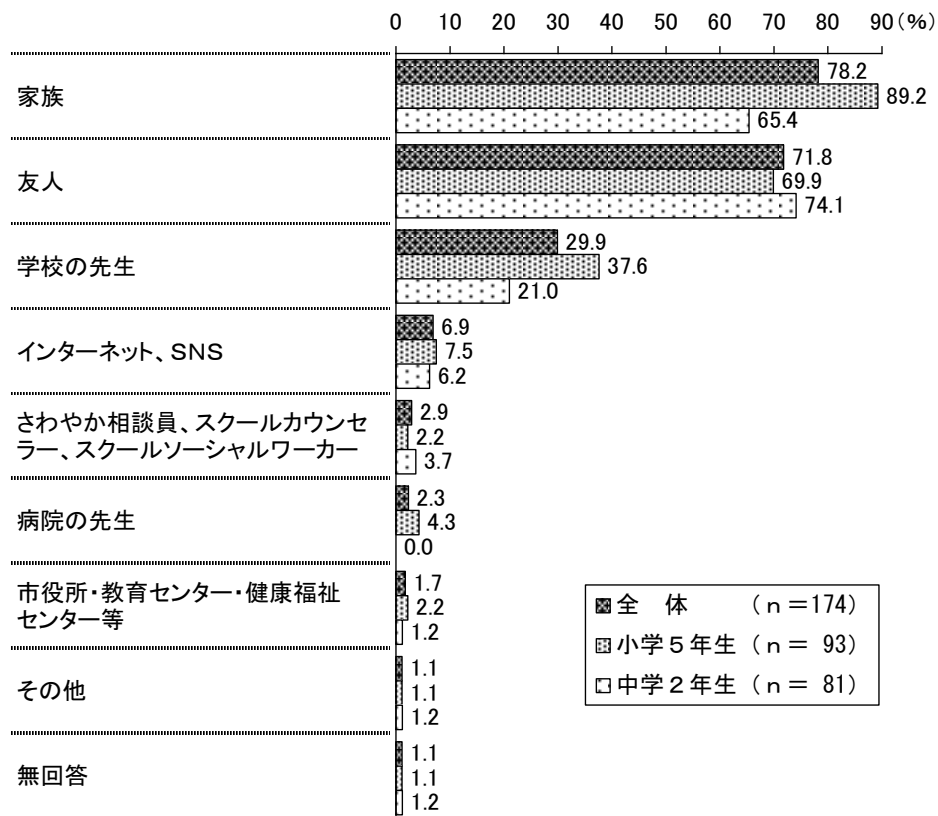


(4) 悩みやストレスの相談先

問22-2. 【問22-1で「話を聞いてもらう」「相談する」にお答えの方】「話を聞いてもらう」「相談する」人は誰ですか。(〇はいくつでも)

「話を聞いてもらう」、「相談する」人は誰か聞いたところ、「家族」が78.2%で最も高く、次いで「友人」が71.8%、「学校の先生」が29.9%、「インターネット、SNS」が6.9%となっている。

小・中学生別でみると、「家族」は小学5年生(89.2%)が中学2年生(65.4%)より23.8ポイント、「学校の先生」は小学5年生(37.6%)が中学2年生(21.0%)より16.6ポイント、それぞれ高くなっている。一方、「友人」は中学2年生(74.1%)が小学5年生(69.9%)より4.2ポイント高くなっている。

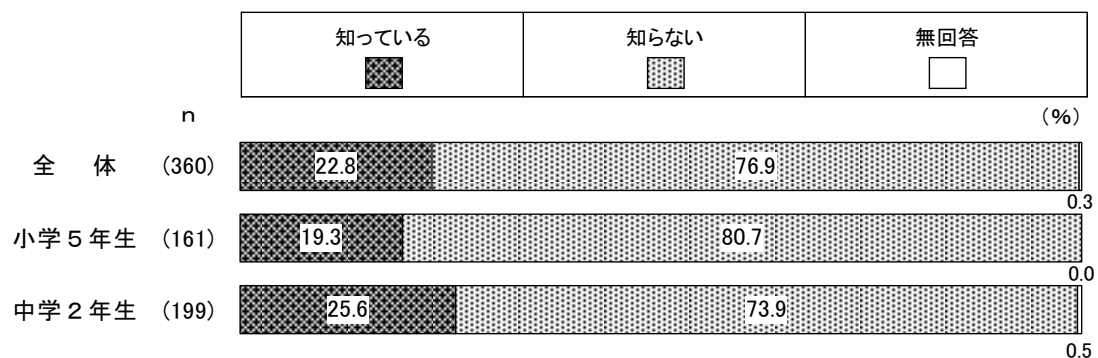


(5) 入間市健康福祉センターでの健康相談の認知状況

問23. 入間市健康福祉センターでこころとからだの健康相談をおこなっていることを知っていますか。

入間市健康福祉センターでの健康相談の認知状況を聞いたところ、「知っている」が22.8%、「知らない」は76.9%となっている。

小・中学生別でみると、「知っている」は中学2年生（25.6%）が小学5年生（19.3%）より6.3ポイント高くなっている。



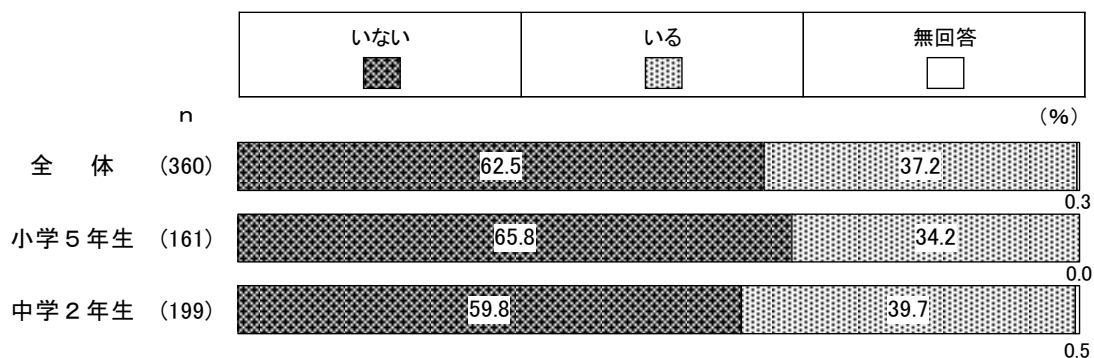
5. たばこ（加熱式も含む）について

（1）同居家族の喫煙状況

問24. 一緒に住んでいる家族の中に、たばこを吸う人はいますか。

一緒に住んでいる家族の中にたばこを吸う人がいるか聞いたところ、「いない」が62.5%、「いる」は37.2%となっている。

小・中学生別で見ると、「いる」は中学2年生（39.7%）が小学5年生（34.2%）より5.5ポイント高くなっている。

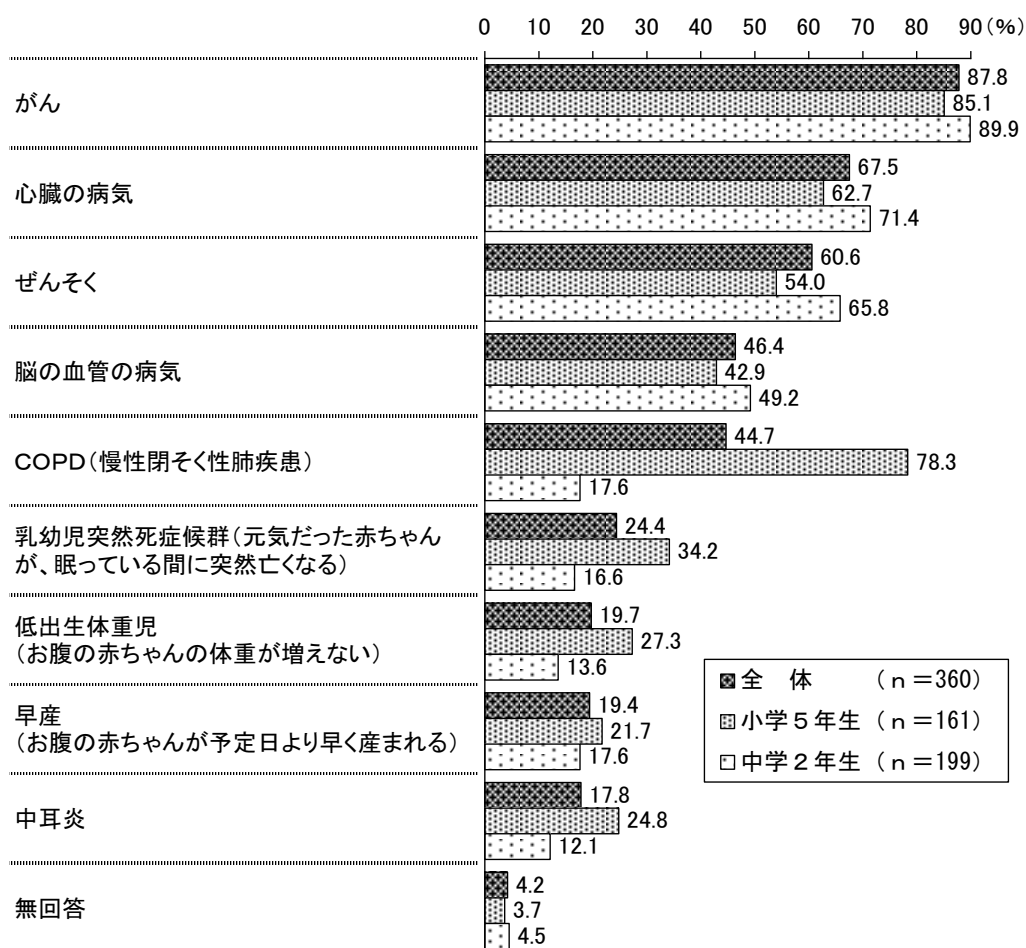


(2) たばこの害について知っているもの

問25. たばこの害について知っているものはどれですか。(〇はいくつでも)

たばこの害について知っているものを聞いたところ、「がん」が87.8%で最も高く、次いで「心臓の病気」が67.5%、「ぜんそく」が60.6%、「脳の血管の病気」が46.4%となっている。

小・中学生別で見ると、「COPD（慢性閉そく性肺疾患）」は小学5年生（78.3%）が中学2年生（17.6%）より60.7ポイント、「乳幼児突然死症候群（元気だった赤ちゃんが、眠っている間に突然亡くなる）」は小学5年生（34.2%）が中学2年生（16.6%）より17.6ポイント、それぞれ高くなっている。一方、「ぜんそく」は中学2年生（65.8%）が小学5年生（54.0%）より11.8ポイント高くなっている。

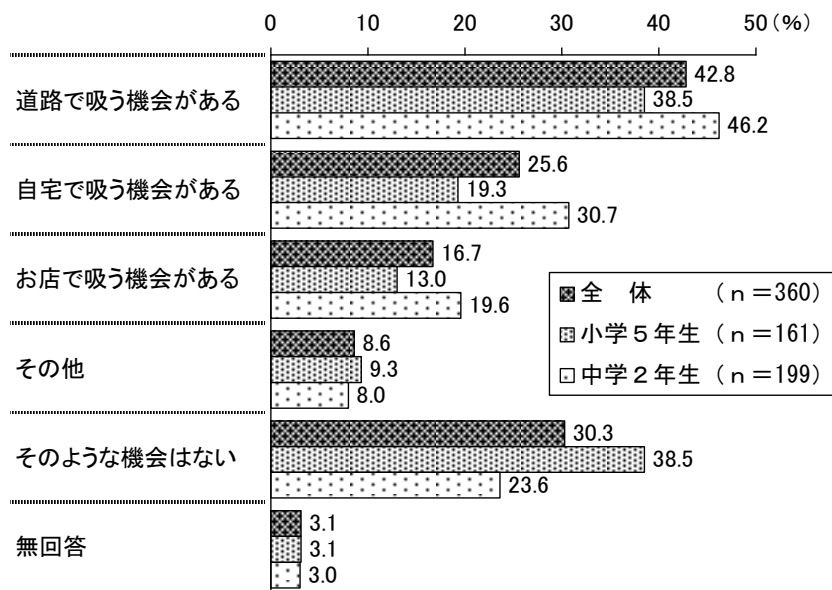


(3) 受動喫煙の機会

問26. たばこの煙を吸ったり臭いをかいだりする機会（受動喫煙）はありますか。
 (〇はいくつでも)

受動喫煙の機会があるか聞いたところ、「道路で吸う機会がある」が42.8%で最も高く、次いで「自宅で吸う機会がある」が25.6%、「お店で吸う機会がある」が16.7%となっている。一方、「そのような機会はない」は30.3%となっている。

小・中学生別でみると、「自宅で吸う機会がある」は中学2年生(30.7%)が小学5年生(19.3%)より11.4ポイント、「道路で吸う機会がある」は中学2年生(46.2%)が小学5年生(38.5%)より7.7ポイント、それぞれ高くなっている。



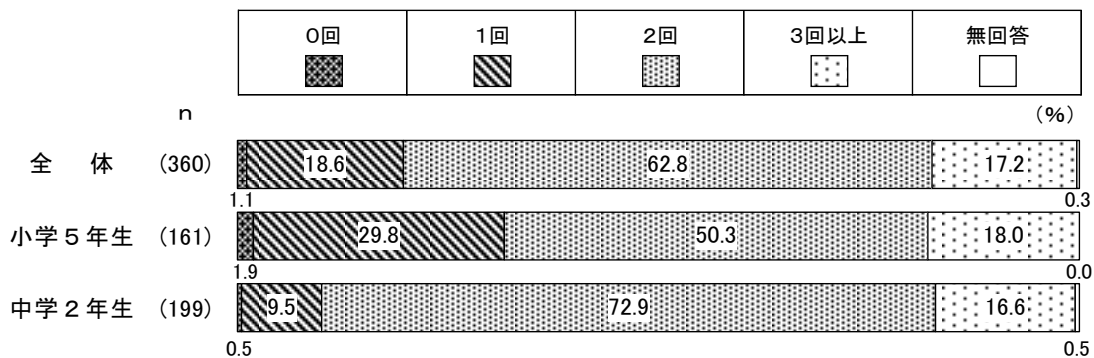
6. 歯の健康について

(1) 1日の歯みがき回数

問27. 歯みがきを1日何回していますか。

歯みがきを1日何回しているか聞いたところ、「2回」が62.8%で最も高く、次いで「1回」が18.6%、「3回以上」が17.2%、「0回」が1.1%となっている。

小・中学生別でみると、「2回」は中学2年生（72.9%）が小学5年生（50.3%）より22.6ポイント高くなっている。一方、「1回」は小学5年生（29.8%）が中学2年生（9.5%）より20.3ポイント高くなっている。

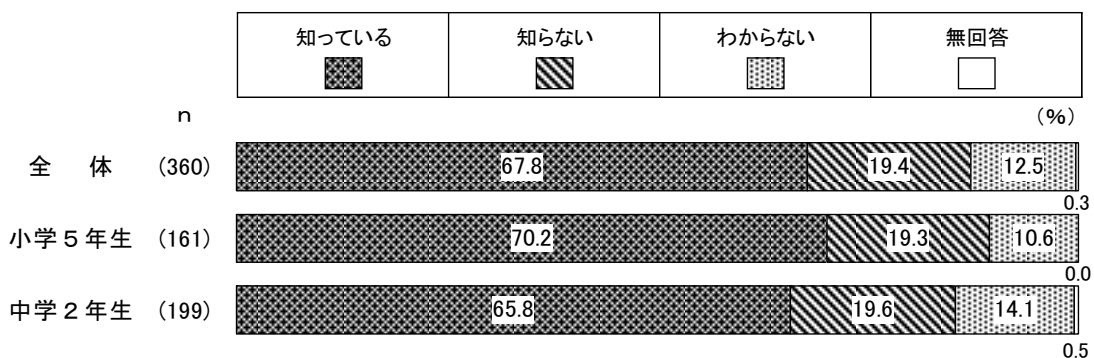


(2) フッ素（フッ化物）がむし歯予防に効果があることの認知状況

問28-1. フッ素（フッ化物）が、むし歯予防に効果があることを知っていますか。

フッ素（フッ化物）がむし歯予防に効果があることを知っているか聞いたところ、「知っている」が67.8%、「知らない」は19.4%となっている。

小・中学生別でみると、「知っている」は小学5年生（70.2%）が中学2年生（65.8%）より4.4ポイント高くなっている。

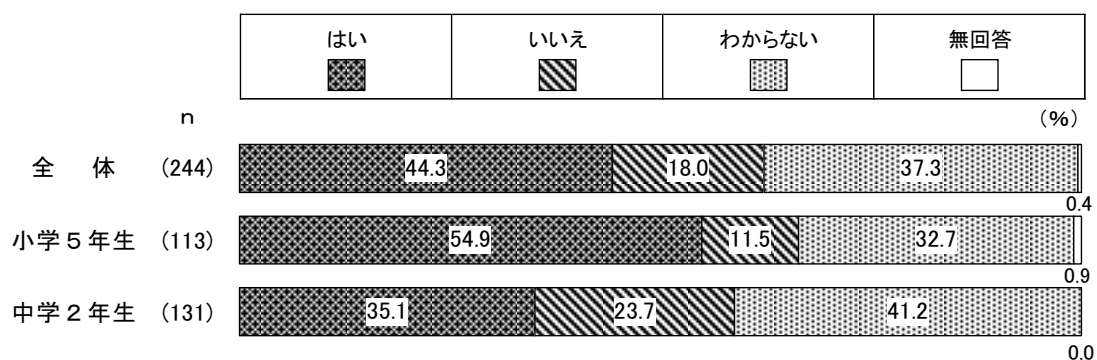


(3) フッ素をぬる、フッ素の入ったお水でブクブクうがいをする機会の希望

問28-2. 【問28-1で「知っている」とお答えの方】今後、フッ素をぬる、フッ素の入ったお水でブクブクうがいをする機会があるとしたら希望しますか。

フッ素をぬる、フッ素の入った水でブクブクうがいをする機会があるとしたら希望するか聞いたところ、「はい」が44.3%、「いいえ」は18.0%となっている。また、「わからない」は37.3%となっている。

小・中学生別でみると、「はい」は小学5年生（54.9%）が中学2年生（35.1%）より19.8ポイント高くなっている。

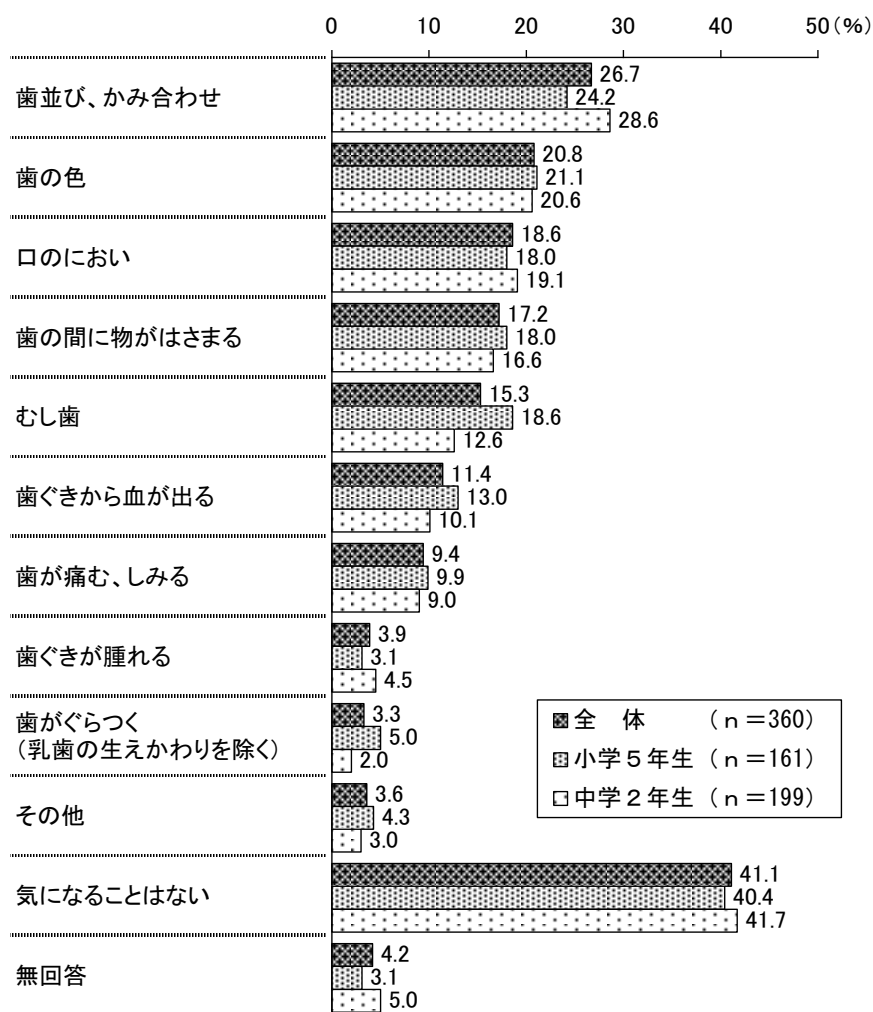


(4) 歯や口のことで気になること

問29. 歯やお口のことで気になることはありますか。(〇はいくつでも)

歯や口のことで気になることを聞いたところ、「気になることはない」が41.1%で最も高くなっている。気になることの中では、「歯並び、かみ合わせ」が26.7%で最も高く、次いで「歯の色」が20.8%、「口のおい」が18.6%、「歯の間に物がはさまる」が17.2%となっている。

小・中学生別でみると、「むし歯」は小学5年生(18.6%)が中学2年生(12.6%)より6.0ポイント高くなっている。一方、「歯並び、かみ合わせ」は中学2年生(28.6%)が小学5年生(24.2%)より4.4ポイント高くなっている。



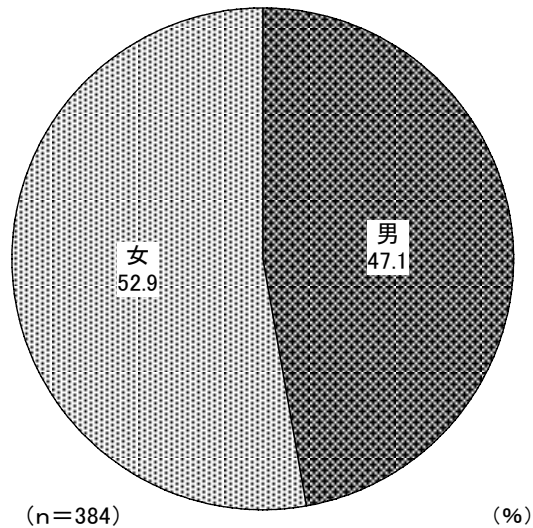
【幼児期】

1. 乳幼児健診対象のお子様のことについて

(1) 性別

問1. お子さんの性別を教えてください。

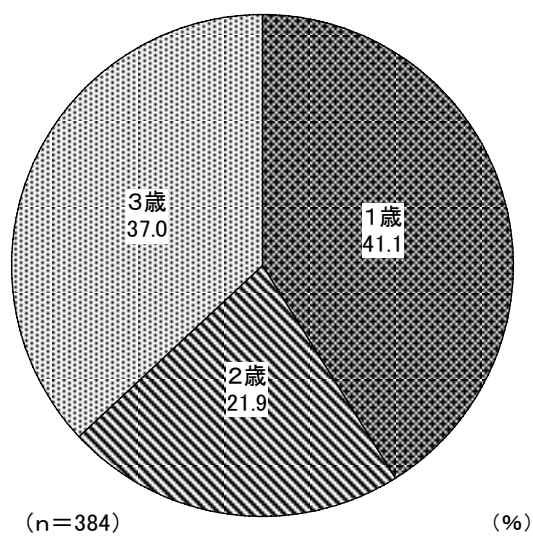
子どもの性別は、「男」が47.1%、「女」は52.9%となっている。



(2) 年齢

問2. お子さんの年齢を教えてください。

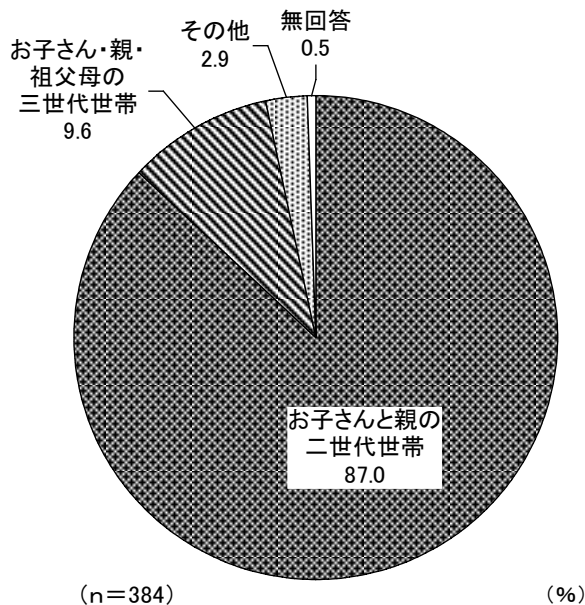
子どもの年齢は、「1歳」が41.1%、「2歳」が21.9%、「3歳」は37.0%となっている。



(3) 同居家族の構成

問3. お子さんの同居家族の構成は、次のうちどれにあたりますか。

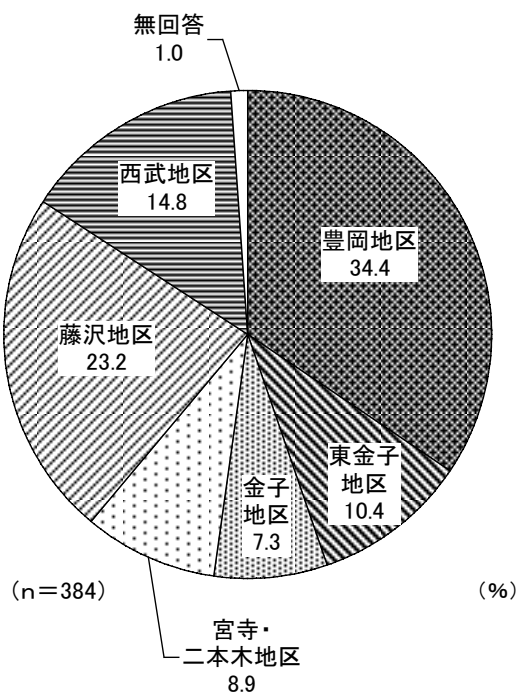
子どもの同居家族の構成は、「お子さんと親の二世帯世帯」が87.0%、「お子さん・親・祖父母の三世帯世帯」は9.6%となっている。



(4) 居住地区

問4. どちらにお住まいですか。

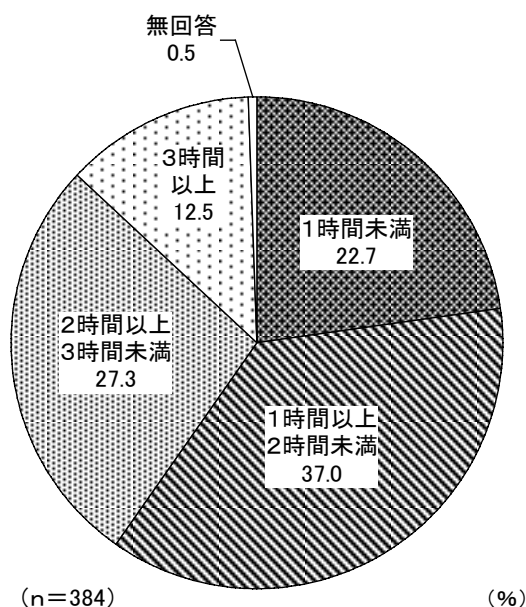
居住地区は、「豊岡地区」が34.4%で最も高く、次いで「藤沢地区」が23.2%、「西武地区」が14.8%、「東金子地区」が10.4%となっている。



(5) テレビや動画・タブレット・スマートフォン等の1日の視聴時間

問5. お子さんはテレビや動画・タブレット・スマートフォン等を1日にどれくらい見ていますか。

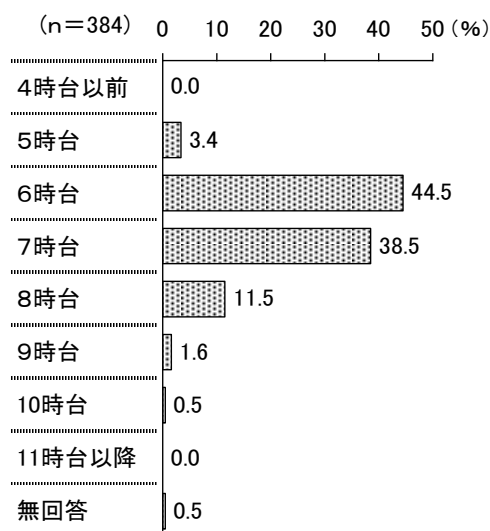
子どものテレビや動画・タブレット・スマートフォン等の1日の視聴時間は、「1時間以上2時間未満」が37.0%で最も高く、次いで「2時間以上3時間未満」が27.3%、「1時間未満」が22.7%、「3時間以上」が12.5%となっている。



(6) 平日の起床時刻

問6-1. 平日、お子さんが朝起きる時刻をお答えください。

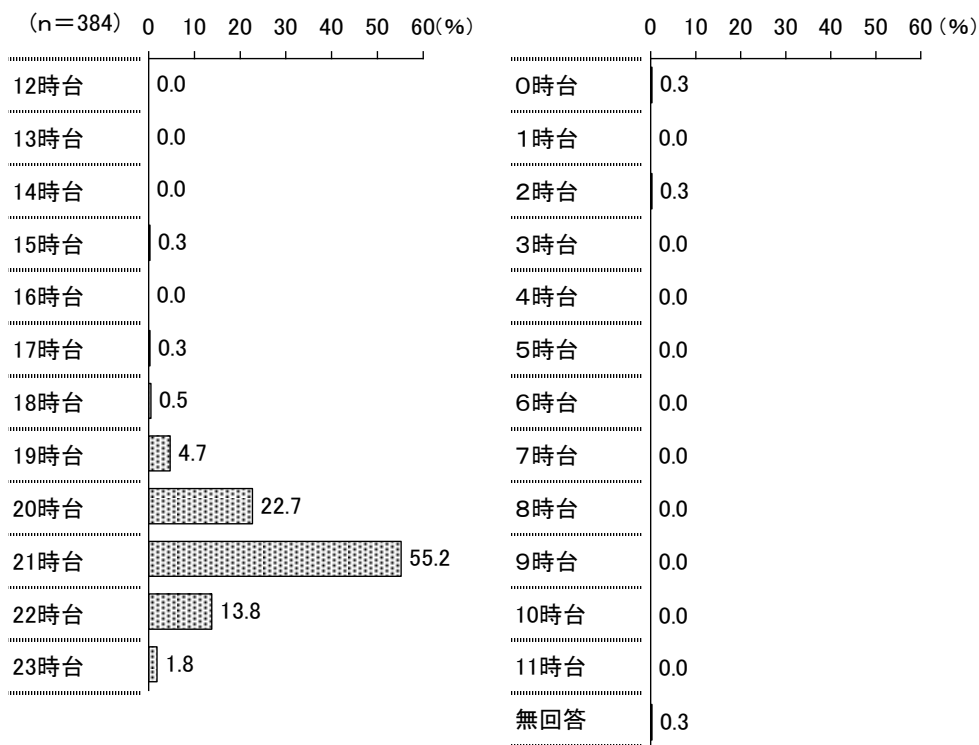
子どもの平日の起床時刻は、「6時台」が44.5%で最も高く、次いで「7時台」が38.5%、「8時台」が11.5%、「5時台」が3.4%となっている。



(7) 平日の就寝時刻

問6-2. 平日、お子さんが夜寝る時刻をお答えください。

子どもの平日の就寝時刻は、「21時台」が55.2%で最も高く、次いで「20時台」が22.7%、「22時台」が13.8%、「19時台」が4.7%となっている。

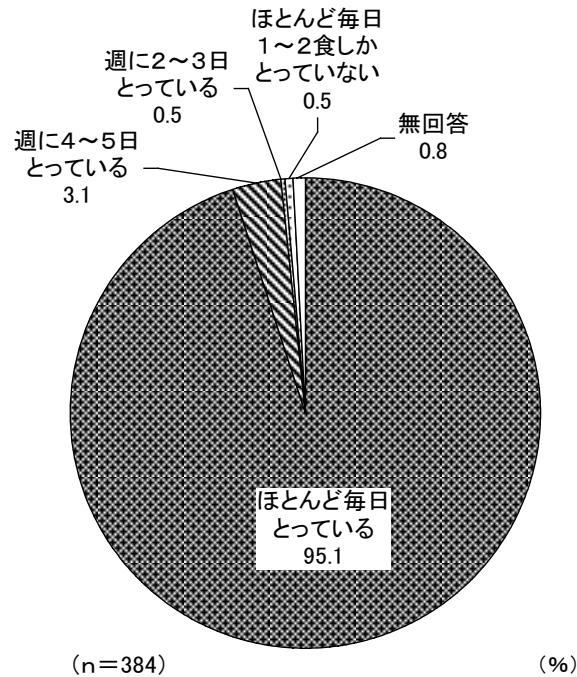


2. 栄養・食生活について

(1) 1日3食の摂取状況

問7. お子さんは1日3食、食事をとっていますか。

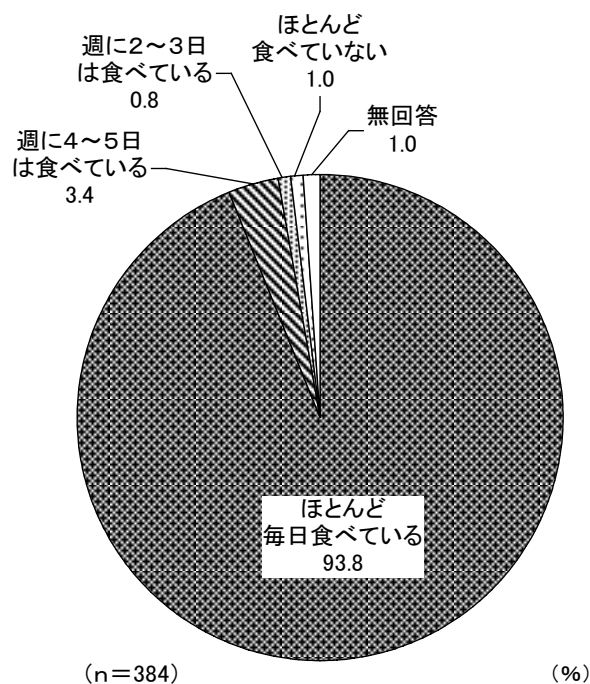
子どもの1日3食の摂取状況を聞いたところ、「ほとんど毎日とっている」が95.1%で最も高く、次いで「週に4～5日とっている」が3.1%となっている。



(2) 朝食の摂取状況

問8. お子さんは朝食を食べていますか。

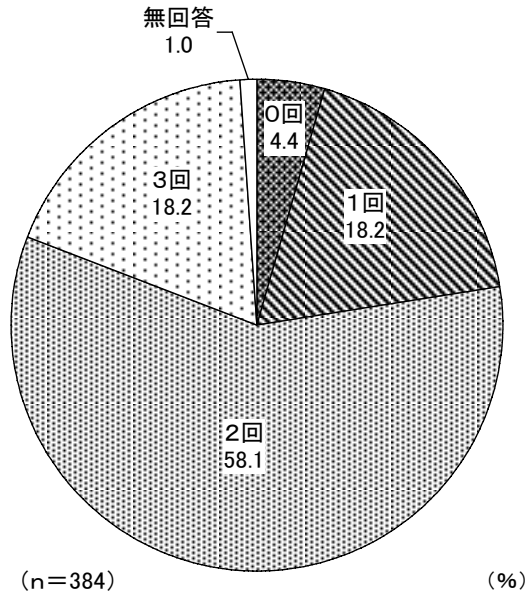
子どもの朝食の摂取状況を聞いたところ、「ほとんど毎日食べている」が93.8%で最も高く、次いで「週に4～5日は食べる」が3.4%となっている。



(3) 主食・主菜・副菜をそろえた食事の摂取回数

問9. お子さんは主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日に何回ありますか。

子どもの主食・主菜・副菜をそろえた食事の摂取回数を聞いたところ、「2回」が58.1%で最も高く、次いで「1回」と「3回」がともに18.2%、「0回」が4.4%となっている。



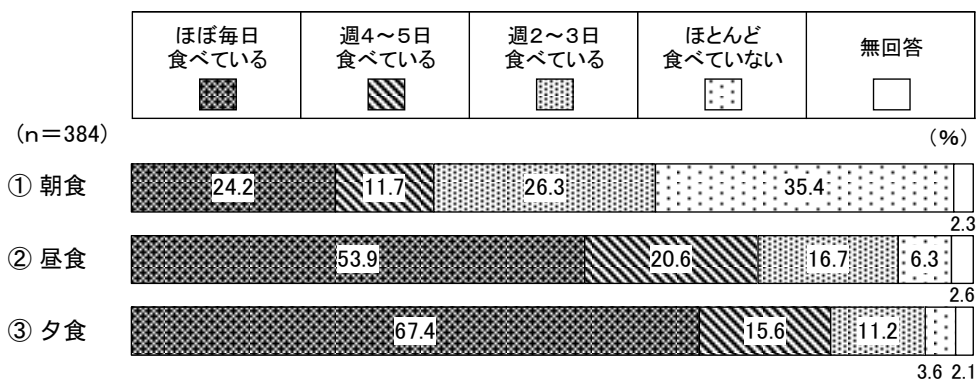
(4) 副菜の摂取状況

問10. お子さんは①朝食、②昼食、③夕食に副菜を食べていますか。
(①～③のそれぞれあてはまるもの1つに○)

子どもの朝食時の副菜の摂取状況を聞いたところ、「ほとんど食べていない」が35.4%で最も高く、次いで「週2～3日食べている」が26.3%、「ほぼ毎日食べている」が24.2%、「週4～5日食べている」が11.7%となっている。

子どもの昼食時の副菜の摂取状況を聞いたところ、「ほぼ毎日食べている」が53.9%で最も高く、次いで「週4～5日食べている」が20.6%、「週2～3日食べている」が16.7%、「ほとんど食べていない」が6.3%となっている。

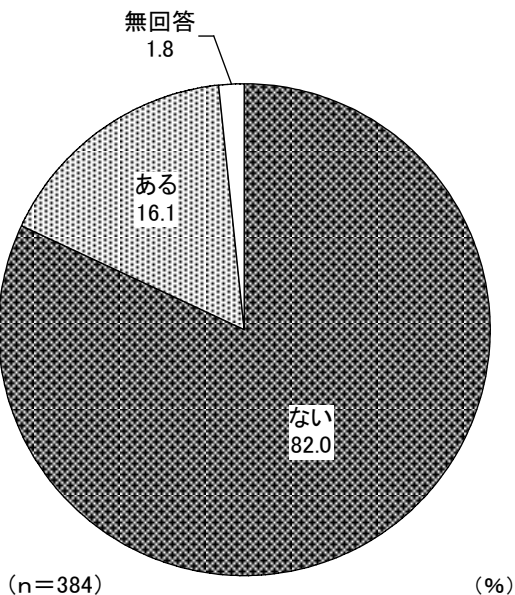
子どもの夕食時の副菜の摂取状況を聞いたところ、「ほぼ毎日食べている」が67.4%で最も高く、次いで「週4～5日食べている」が15.6%、「週2～3日食べている」が11.2%、「ほとんど食べていない」が3.6%となっている。



(5) 一人での食事の有無

問11-1. お子さんは一人で食事をすることがありますか。

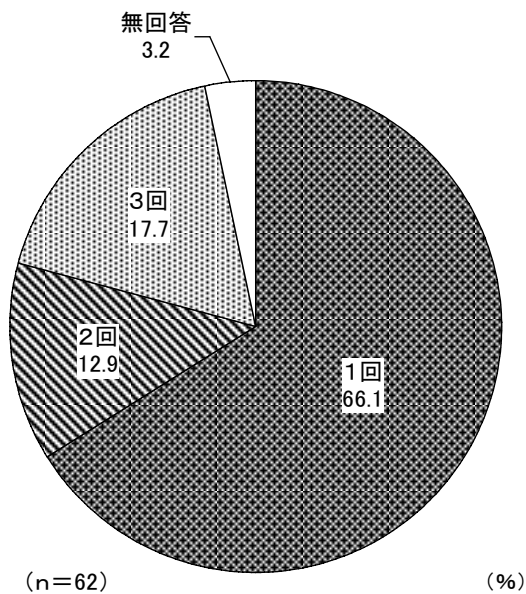
子どもが一人で食事をするところがあるか聞いたところ、「ない」が82.0%、「ある」は16.1%となっている。



(6) 一人での食事の回数

問11-2. 【問11-1で「ある」と答えた方】お子さんが一人で食事をするのが1日何回くらいですか。

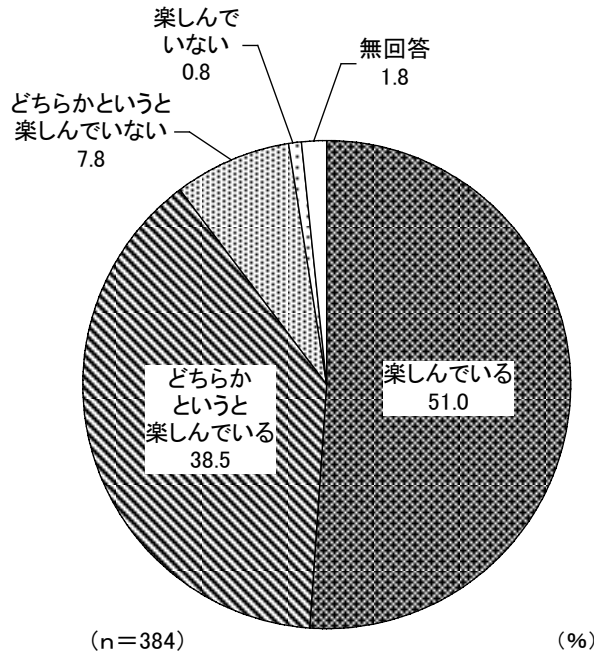
子どもが1日何回くらい一人で食事をするところがあるか聞いたところ、「1回」が66.1%で最も高く、次いで「3回」が17.7%、「2回」が12.9%となっている。



(7) 食事を楽しんでいるか

問12. お子さんは食事を楽しんでいますか。

子どもが食事を楽しんでいるか聞いたところ、「楽しんでいる」が51.0%、「どちらかという楽しんでいる」は38.5%となっている。一方、「どちらかという楽しんでいない」が7.8%、「楽しんでいない」は0.8%となっている。



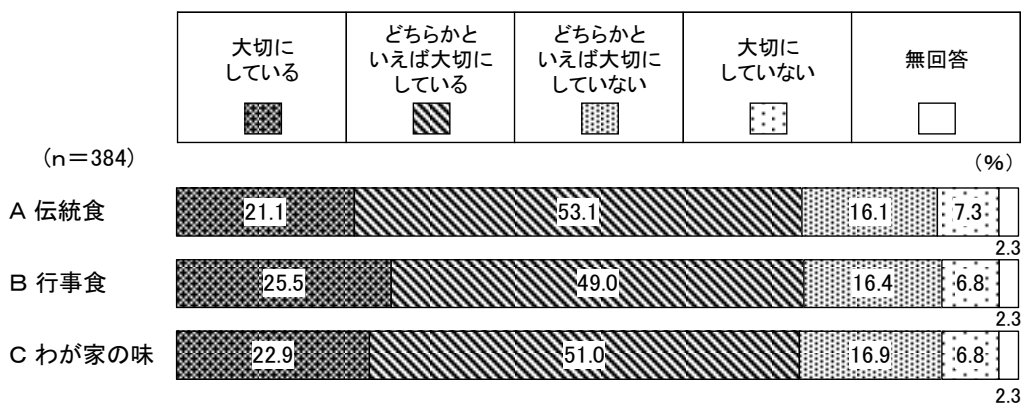
(8) 大切にしている食文化

問13. ご家庭では「伝統食」、「行事食」、「わが家の味」などの食文化を大切にしていますか。
(A・B・Cのそれぞれあてはまるもの1つに○)

「伝統食」を大切にしているか聞いたところ、「大切にしている」が21.1%、「どちらかといえば大切にしている」は53.1%となっている。一方、「どちらかといえば大切にしていない」が16.1%、「大切にしていない」は7.3%となっている。

「行事食」を大切にしているか聞いたところ、「大切にしている」が25.5%、「どちらかといえば大切にしている」は49.0%となっている。一方、「どちらかといえば大切にしていない」が16.4%、「大切にしていない」は6.8%となっている。

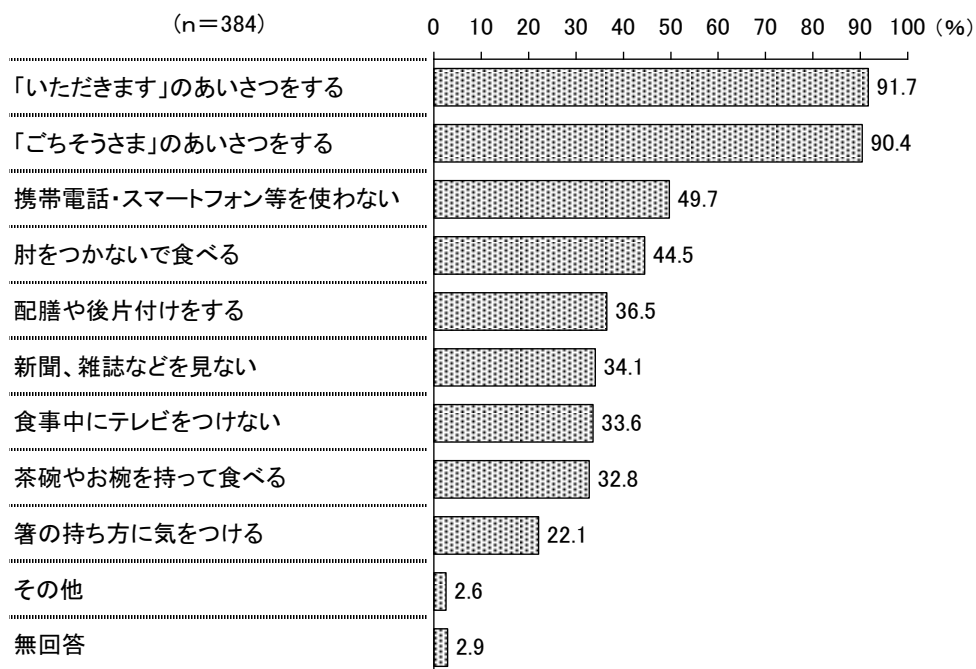
「わが家の味」を大切にしているか聞いたところ、「大切にしている」が22.9%、「どちらかといえば大切にしている」は51.0%となっている。一方、「どちらかといえば大切にしていない」が16.9%、「大切にしていない」は6.8%となっている。



(9) 家庭での食事のときに気をつけていること

問14. ご家庭で食事のときに気をつけていることがありますか。(複数回答可)

家庭での食事のときに気をつけていることを聞いたところ、「『いただきます』のあいさつをする」が91.7%で最も高く、次いで「『ごちそうさま』のあいさつをする」が90.4%、「携帯電話・スマートフォン等を使わない」が49.7%、「肘をつかないで食べる」が44.5%となっている。

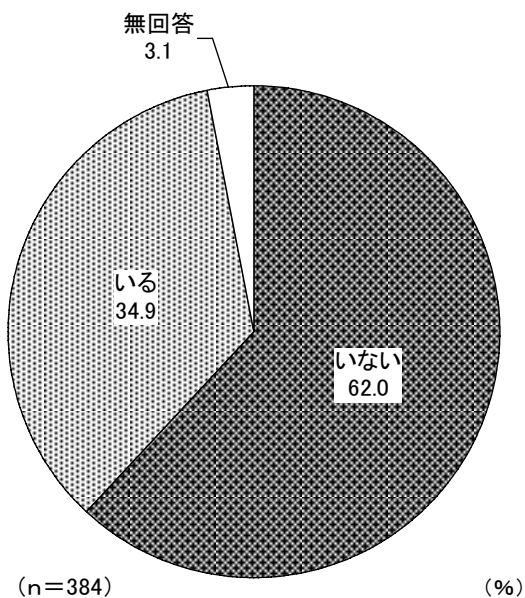


3. たばこ（加熱式も含む）について

(1) 同居家族の喫煙状況

問15. お子さんが一緒に住んでいる家族の中に、たばこを吸う人はいますか。

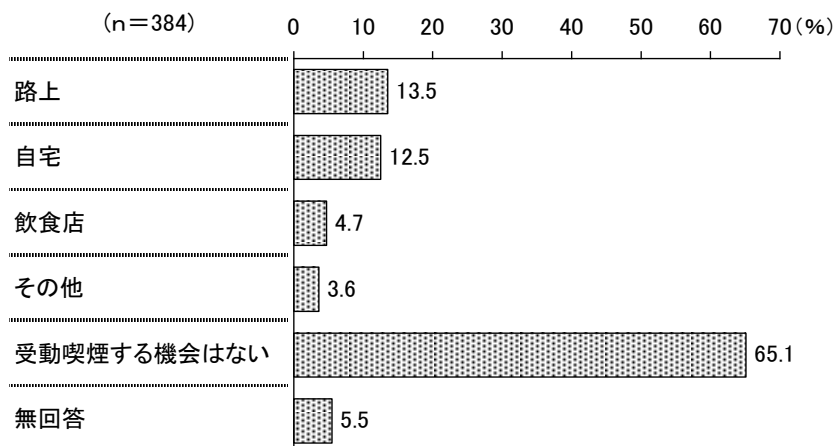
子どもの同居家族の喫煙状況を聞いたところ、「いない」が62.0%、「いる」は34.9%となっている。



(2) 受動喫煙の機会

問16. お子さんがたばこの煙を吸ったり臭いをかいだりする機会（受動喫煙）はありますか。
(複数回答可)

子どもが受動喫煙の機会があるか聞いたところ、「受動喫煙する機会はない」が65.1%で最も高くなっている。一方、受動喫煙する機会がある中では、「路上」が13.5%で最も高く、次いで「自宅」が12.5%、「飲食店」が4.7%となっている。

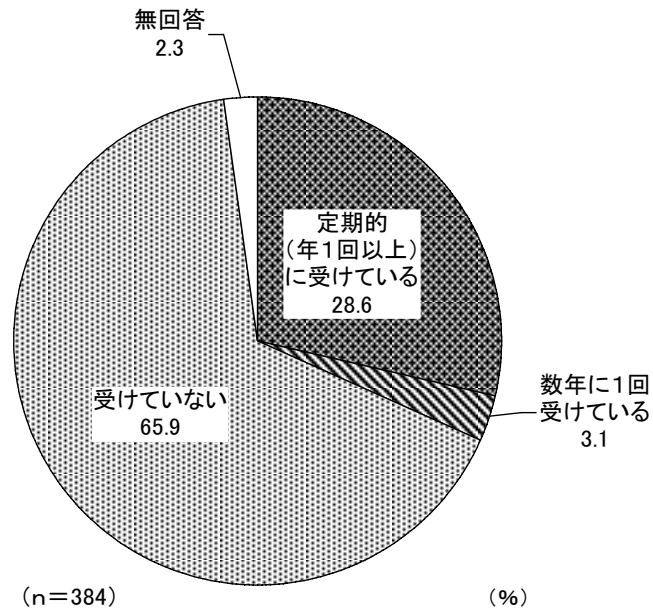


4. 歯の健康について

(1) 歯科医院での健診の受診状況

問17. お子さんは歯科医院で健診を受けていますか。

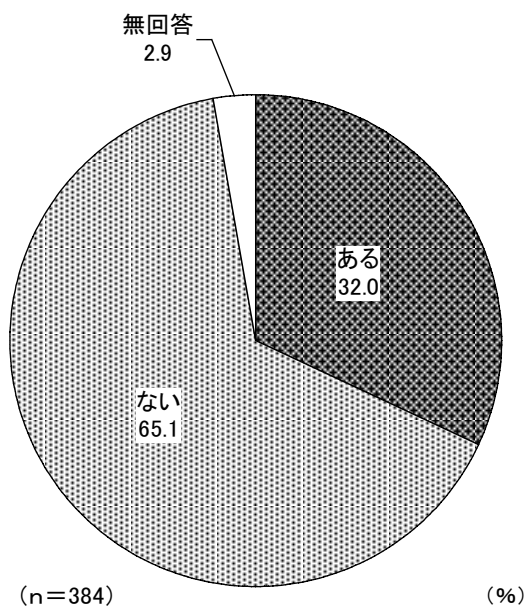
子どもが歯科医院で健診を受けているか聞いたところ、「定期的（年1回以上）に受けている」が28.6%、「数年に1回受けている」は3.1%となっている。一方、「受けていない」は65.9%となっている。



(2) フッ素（フッ化物）塗布やフッ素洗口を受けた経験

問18. お子さんはフッ素（フッ化物）塗布やフッ素洗口を受けたことがありますか。

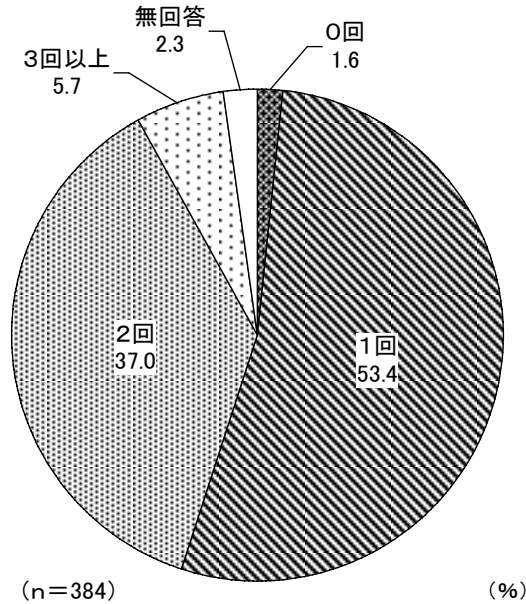
子どもがフッ素（フッ化物）塗布やフッ素洗口を受けたことがあるか聞いたところ、「ある」が32.0%、「ない」は65.1%となっている。



(3) 1日の歯磨き回数

問19. お子さんは歯磨きを1日何回していますか。

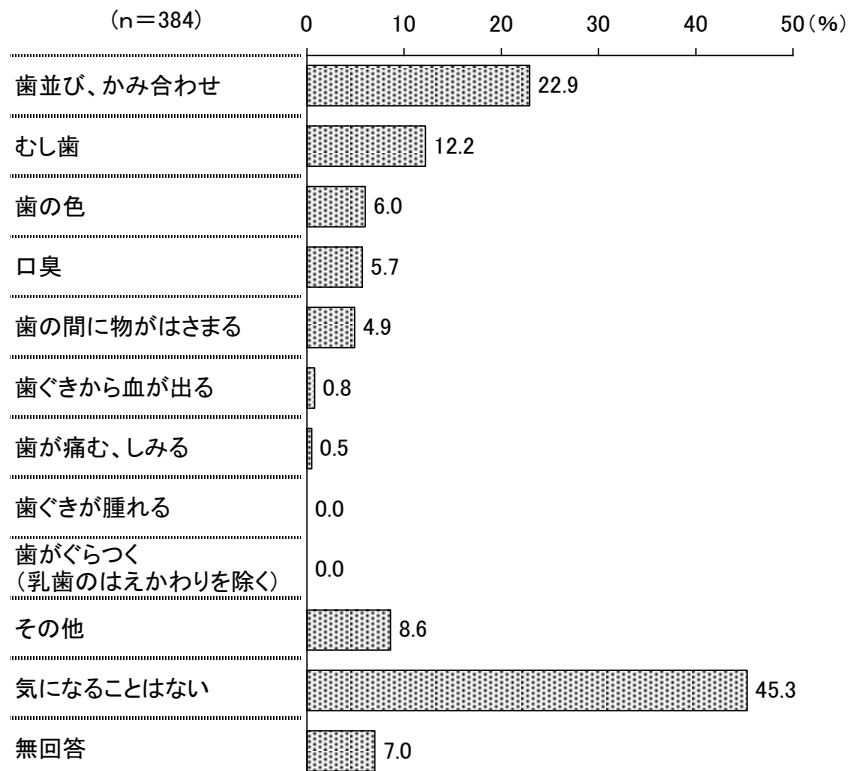
子どもが歯磨きを1日何回しているか聞いたところ、「1回」が53.4%で最も高く、次いで「2回」が37.0%、「3回以上」が5.7%、「0回」が1.6%となっている。



(4) 歯や口のことで気になること

問20. お子さんの歯やお口のことで気になることはありますか。(複数回答可)

子どもの歯や口のことで気になることを聞いたところ、「気になることはない」が45.3%で最も高くなっている。一方、気になることがある中では、「歯並び、かみ合わせ」が22.9%で最も高く、次いで「むし歯」が12.2%、「歯の色」が6.0%となっている。



入間市市民意識調査 報告書
令和4年12月

発行： 入間市 健康推進部 地域保健課
埼玉県入間市上藤沢 730-1
〒358-0013 電話：04-2966-5513
編集： 株式会社 エスピー研