

健康づくりに関するアンケート 結果報告書

令和5年3月

豊橋市

目次

I.	調査概要	
	1 調査目的	2
	2 調査項目	2
	3 調査設計	3
	4 集計結果の表示方法	3
	5 留意事項	3
	6 総括	4
II.	調査結果	
	小学6年生	
	1 回答者属性	7
	2 食生活・運動について	9
	3 体型について	14
	4 メディアの利用について	15
	5 たばこについて	16
	6 歯の健康について	17
	7 こころの健康について	19
	中学3年生	
	1 回答者属性	21
	2 食生活・運動について	23
	3 体型について	27
	4 メディアの利用について	28
	5 たばこについて	29
	6 飲酒について	30
	7 歯の健康について	31
	8 こころの健康・性について	33
	高校3年生	
	1 回答者属性	36
	2 食生活・運動について	38
	3 体型について	42
	4 メディアの利用について	43
	5 たばこについて	44
	6 飲酒について	45
	7 歯の健康について	46
	8 こころの健康・性について	48
	成人	
	1 回答者属性	51
	2 食生活について	56
	3 身体活動・運動について	62
	4 たばこについて	71
	5 休養・こころの健康について	75
	6 アルコールについて	81
	7 健康管理について	83
	8 歯の健康について	85
	9 その他	92
III.	調査資料(調査票)	100

I 調査概要

1 調査目的

「健康とよはし推進計画（第2次）」改定の基礎資料として、市民の健康意識・実態等を把握する。

2 調査項目

	調査項目
小学6年生	(1) 回答者属性（性別・身長・体重） (2) 食生活・運動について (3) 体型について (4) メディアの利用について (5) たばこについて (6) 歯の健康について (7) こころの健康について
中学3年生 高校3年生	(1) 回答者属性（性別・身長・体重） (2) 食生活・運動について (3) 体型について (4) メディアの利用について (5) たばこについて (6) 飲酒について (7) 歯の健康について (8) こころの健康・性について
成人	(1) 回答者属性（性別・年齢・職業・家族構成・暮らし向き・病歴・身長・体重・居住校区） (2) 食生活について (3) 身体活動・運動について (4) たばこについて (5) 休養・こころの健康について (6) アルコールについて (7) 健康管理について (8) 歯の健康について (9) その他

3 調査設計

- (1) 調査対象 小学6年生、中学3年生、高校3年生及び20歳以上の市民
- (2) 調査方法 小学6年生、中学3年生及び高校3年生は学校を通じて配布・回収
20歳以上の市民は住民基本台帳から無作為抽出し、郵送による配布・回収
高校3年生と20歳以上の市民は、調査票記入だけでなくWEB上の回答ページからの調査も実施し対象者はどちらか選択して回答した。

(3) 調査期間 令和4年10月～11月

(4) 回収結果

	配布数 (通)	回収数 (通)			回収率	【参考】 前回(平成28年) 調査回収率
		調査票	WEB 回答	計		
小学6年生	491	443		443	90.2%	97.0%
中学3年生	475	423		423	89.1%	91.9%
高校3年生	560	538	4	542	96.8%	95.5%
成人	5,000	1,772	788	2,560	51.2%	38.2%

4 集計結果の表示方法

- ・ 結果は100分率(%)で表示し、小数点以下第2位を四捨五入して算出した結果、個々の比率が合計100%にならないことがある。また、複数回答では、合計が100%を超える場合がある。
- ・ 図表中の「N」は、質問に対する回答者の総数を示し、回答者の比率(%)を算出するための基数である。
- ・ 回答者総数「N」について、無回答を総数から除外している。
- ・ グラフ中「目標値」は、健康とよはし推進計画(第2次)の目標項目の指標である。

5 留意事項

- ・ 2019年に発生した、新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の感染拡大により、前回調査時から生活行動様式が多岐にわたり大きく変化しているため、本調査に影響を及ぼしている可能性がある。
- ・ 各項目の性別の分析において「その他」の性別は回答者数が少ないため、本報告書では公表していない。

6 総括

【回答者の属性】

<全年代>

■性別は性的マイノリティに配慮し、「その他」の回答選択肢を追加した。

<小学6年生・中学3年生・高校3年生(以下小6・中3・高3)>

■小6、中3、高3において性別「その他」の割合は、約1%であった。

<成人>

■健康格差の縮小や誰一人取り残さない健康づくりを展開するため、成人では主観的な経済状況や病歴についての設問を追加した。

■主観的な経済状況において「大変苦しい」「やや苦しい」の割合は、約35%であった。

■治療中または後遺症のある病気が「高血圧」の割合が最も高く、次いで「糖尿病」「脂質異常症(高脂血症)」であった。

【食生活について】

<全年代>

■朝食を毎日食べる割合はどの年代も前回調査から減少した。

■朝食を食べない理由は、小6と中3は「食欲がない」が最も多く、次いで「時間がない」であった。高3と成人は「時間がない」が最も高く、次いで「食欲がない」であった。

<小6・中3・高3>

■バランスのよい食事をしている子どもの割合は前回調査から増加した。

■朝食を1人で食べる割合は、年齢が上がるにつれて高かった。

<成人>

■バランスのよい食事をしている割合は、男女ともに前回調査から減少した。

■よく噛んで食べる割合は、約50%であった。

【身体活動・運動について】

<小6・中3>

■小6では、学校の体育の授業以外に週1回以上運動をしている割合は前回調査から減少した。また、1週間の運動時間の合計が0分の割合は、小6で約10%、中3で約25%であった。

<成人>

■意識的に運動を心がけている割合は前回調査から減少した。

■意識的な運動を心がけている人は、日常生活の中でも身体を動かすようにしている人が多かった。

■運動していない理由は、「仕事(家事・育児等)が忙しく時間がない」が最も高く、次いで「面倒くさい」であった。

【体型について】

<中3・高3>

- 中3では、ローレル指数「やせすぎ」「やせぎみ」の人が自分の体型を「普通」だと答えた割合は、女子の方が高かった。
- 高3では、BMI「低体重(痩せ)」の人が自分の体型を「普通」だと答えた割合は、女子の方が高かった。

【メディアの利用について】

<小6>

- 小6では、メディアの利用時間が5時間以上の割合が最も高かった。

【たばこについて】

<成人>

- 喫煙者の割合は前回調査から減少した。
- この1年間で受動喫煙にあった割合は約40%であった。場所は、「公共の場所(公園、道路、河川など)」が最も高く、次いで「家」「職場」であった。

【アルコールについて】

<成人>

- 男性の方が飲酒する割合が高かった。
- 適切な飲酒量を知っている割合は前回調査から減少した。

【歯の健康について】

<小6・中3・高3>

- はみがき指導を受けたことがある割合は、年齢が上がるにつれて低かった。
- むし歯菌は、はしやスプーンを他の人と共用することでうつると思う割合は前回調査から増加した。

<成人>

- 自分の歯が20本以上ある割合は前回調査から増加した。
- 歯周病が全身の健康に影響すると思う割合は、前回調査から増加した。
- オーラルフレイルの認知度は約15%であった。

【休養・こころの健康について】

<全年代>

■深刻な悩みを抱えたときの相談先は、小6と成人では「家族」に次いで、「友人」「相談しない」の割合が高かった。中3と高3では、「友人」に次いで、「家族」「相談しない」の割合が高かった。

<小6・中3・高3>

■ストレスを「いつも感じる」「時々感じる」を合わせた割合は、年齢が上がるにつれて高かった。

<成人>

■ここ1か月間、睡眠で休養が充分とれた割合は前回調査から減少した。

■最近1年間で死にたいと思うほど悩んだことが「いつもある」「時々あった」を合わせて約10%であった。

【健康管理について】

<成人>

■スマートフォンやウェアラブル端末を活用した健康づくりは、20～60歳代では約20%であった。

【その他】

<成人>

■普段、自分が健康だと思っている割合は前回調査から減少した。

■地域活動へ参加したことがある割合は、男女ともに前回調査から減少した。

■健康のことで心配がある時、相談できる人がいる割合は前回調査から増加した。健康についての相談先は、「家族」が最も高く、次いで「医療機関」であった。

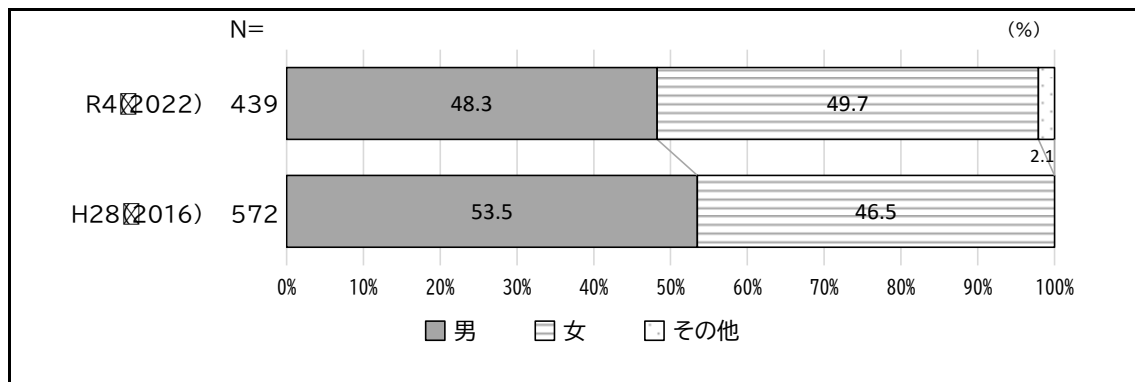
Ⅱ 調査結果

1 小学6年生

(1) 回答者属性

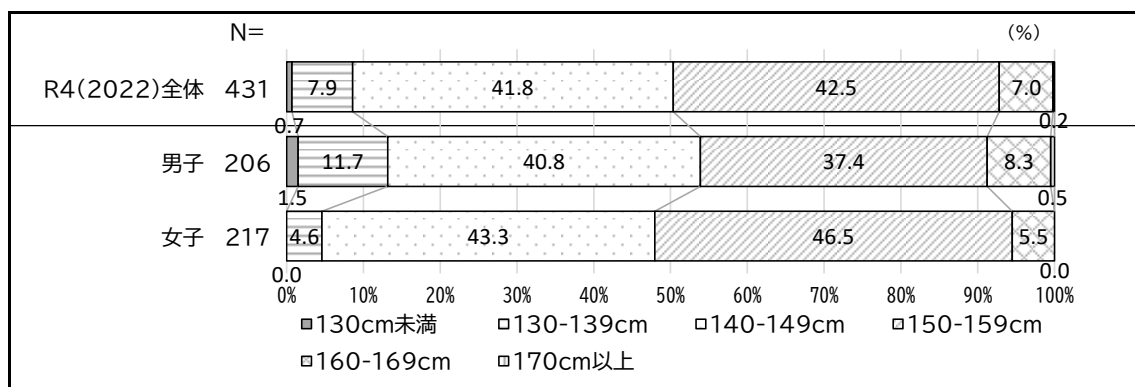
問1 あなたの性別は何ですか。

○「男子」の割合が48.3%、「女子」の割合が49.7%、「その他」が2.1%であった。



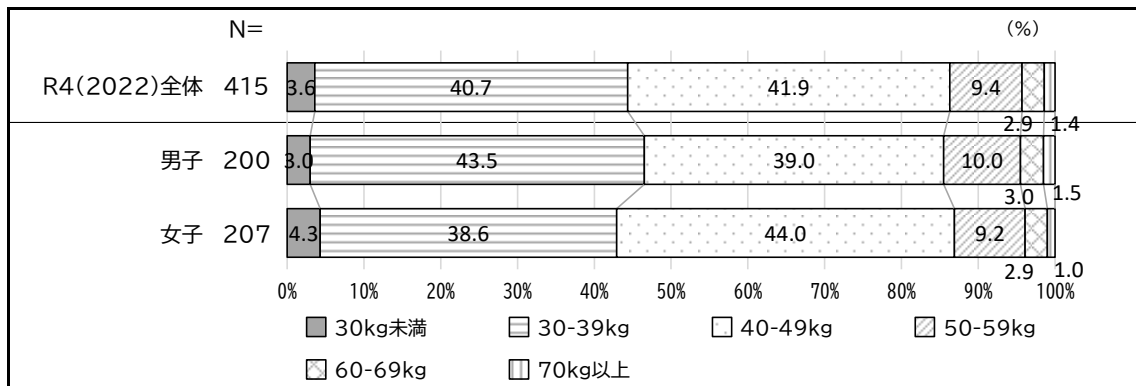
問2 身長

○全体では「140 - 149 cm」が41.8%、「150 - 159 cm」が42.5%であった。



問2 体重

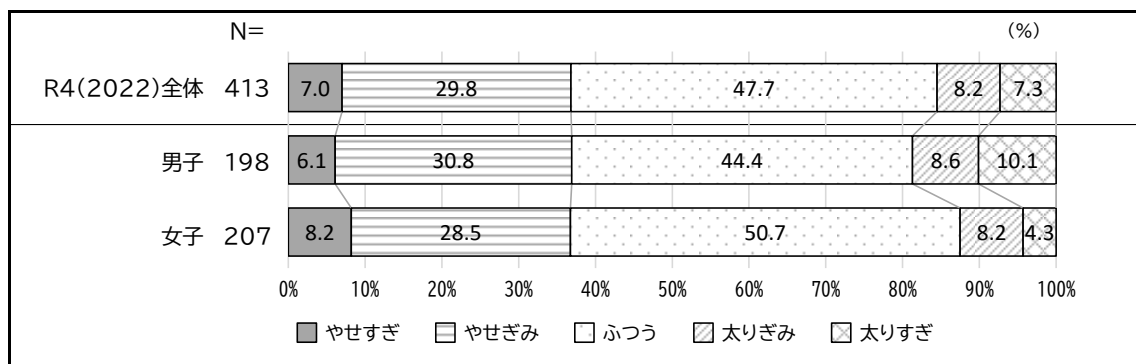
○全体では「30-39kg」が40.7%、「40-49kg」が41.9であった。



□ーレル指数

○全体では「やせすぎ」7.0%「やせぎみ」29.8%を合わせて36.8%がやせ傾向で、「ふつう」47.7%、「太りぎみ」8.2%「太りすぎ」7.3%を合わせて15.5%が肥満傾向であった。

○男女別に見ると、「ふつう」が男子44.4%で、女子が50.7%であった。「太りぎみ」「太りすぎ」を合わせた肥満傾向は男子18.7%で、女子が12.5%であった。



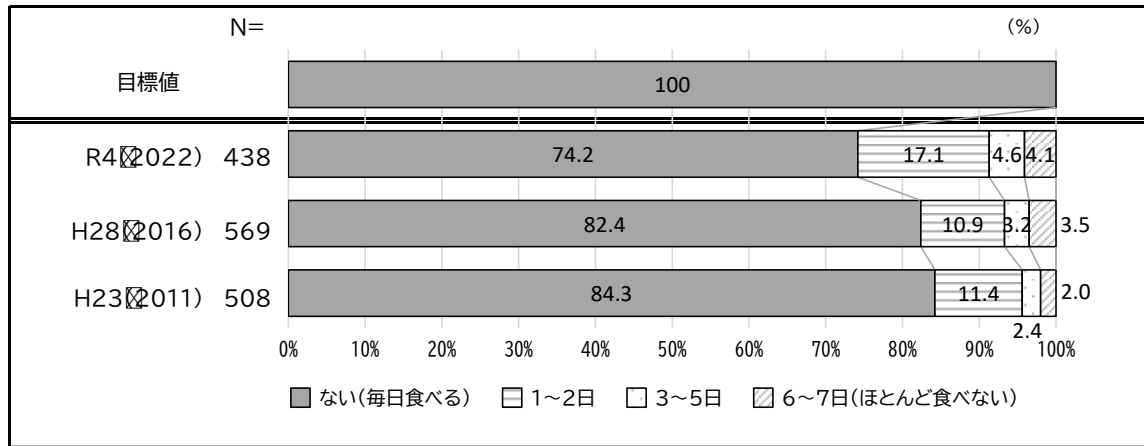
(2) 食生活・運動について

問3 朝食を食べない日が週に何日ありますか。

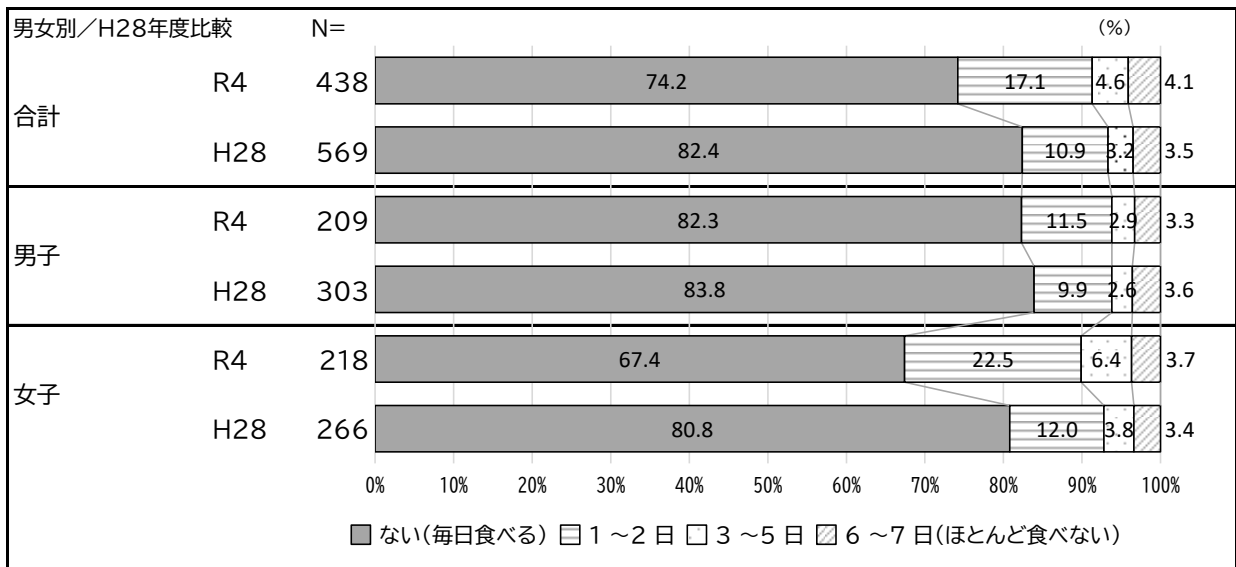
目標：【③社会生活機能の維持・向上】(2)次世代の健康支援

①朝食を毎日食べる子どもの割合の増加

○「ない(毎日食べる)」は74.2%でH28年度(82.4%)から8.2ポイント減少した。

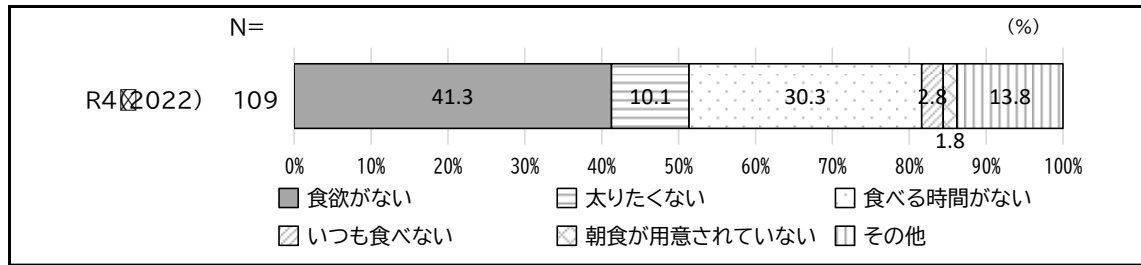


○男女別に見ると、「ない(毎日食べる)」は男子が82.3%でH28年度(83.8%)から1.5ポイント減少し、女子は67.4%でH28年度(80.8%)から13.4ポイント減少した。



問4 問3で「1~2日」「3~5日」「6~7日(ほとんど食べない)」と回答した方におたずねします。
その理由は何ですか。

○朝食を食べない理由は「食欲がない」が41.3%で最も高く、次いで「食べる時間がない」が30.3%であった。

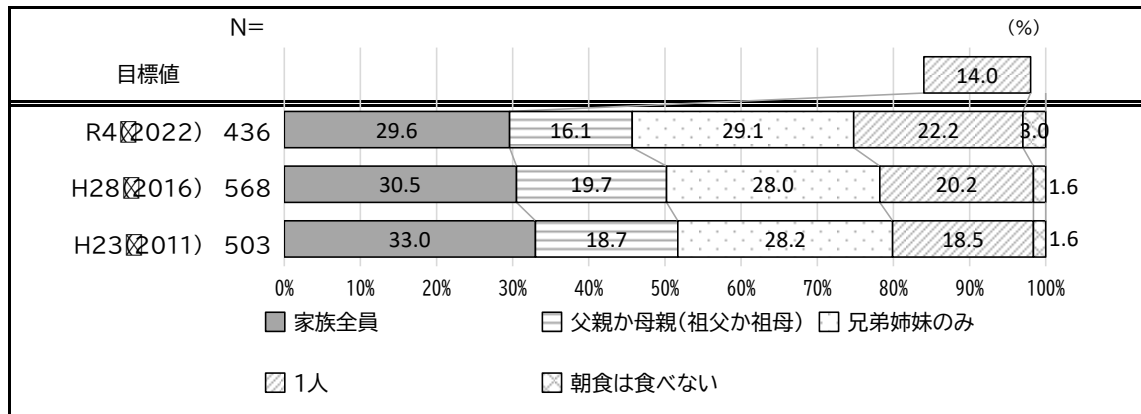


※その他内訳：朝に起きられない8件、めんどくさい4件、おなかがいたくなる2件、いつもわすれる1件

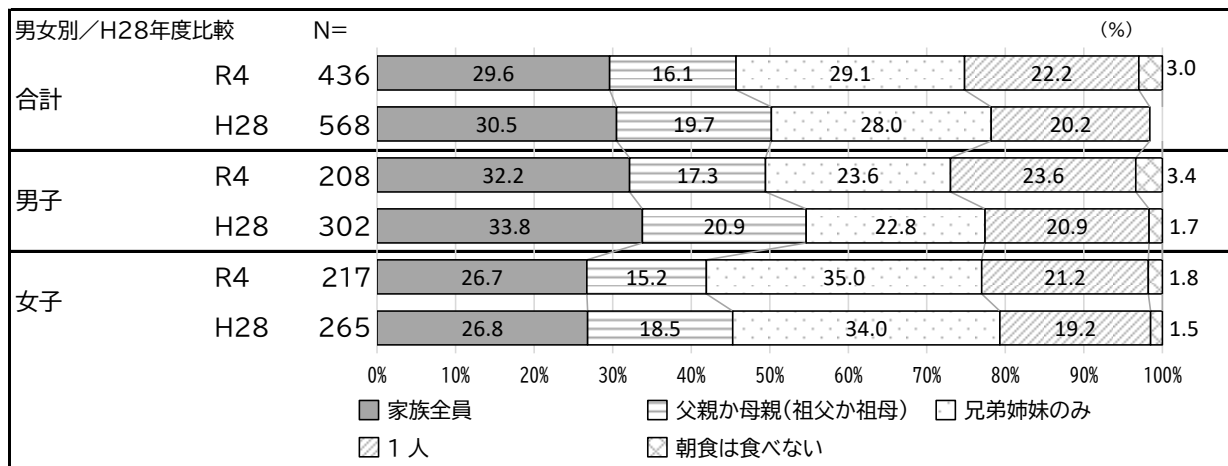
問5 誰と朝食を食べることが多いですか。

目標：【①健康的な生活習慣の定着】(1)栄養・食生活の改善、食育の推進
③朝食を1人で食べる子供の割合の減少

○「1人」で朝食を食べる割合は22.2%で、H28年度(20.2%)から2.0ポイント、H23年度(18.5%)からは3.7ポイント増加した。

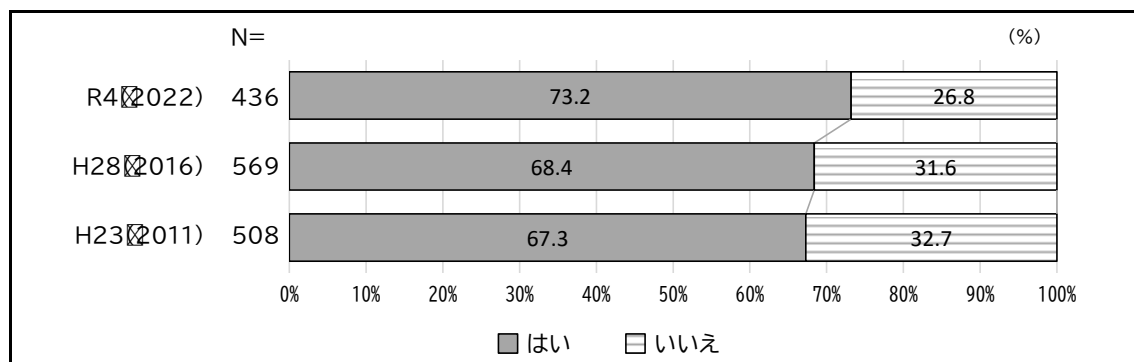


○男女別に見ると、「1人」で朝食を食べる割合は男子は23.6%でH28年度(20.9%)から2.7ポイント、女子は21.2%でH28年度(19.2%)から2.0ポイント増加した。



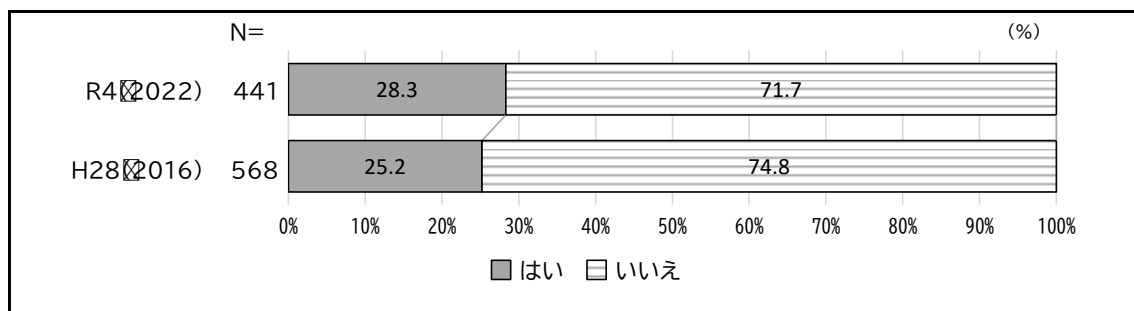
問6 普段バランスの良い食事[主食(ごはん、パン、めん)・主菜(肉、魚、豆腐など)・副菜(野菜)を基本にした食事]をしていますか。

○バランスの良い食事をしている割合は73.2%で、H28年度(68.4%)から4.8ポイント増加した。



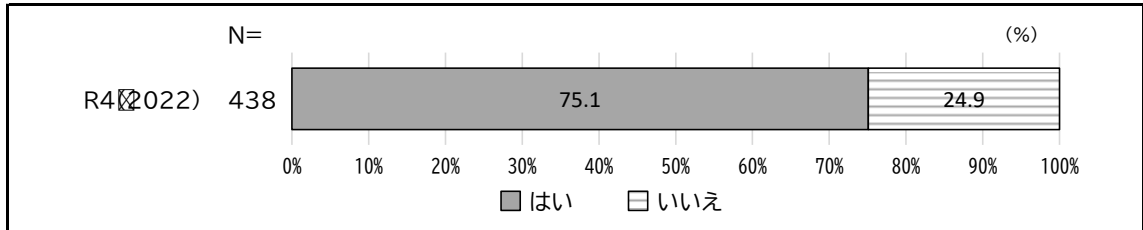
問7 1日に必要な野菜の食べる量が350g(生野菜なら両手3杯)以上であることを知っていますか。

○1日に必要な野菜摂取量を知っている割合は28.3%で、H28年度(25.2%)から3.1ポイント増加した。



問8 ふだん、ゆっくりよくかんで食べていますか。

○よく噛んで食べる割合は75.1%であった。

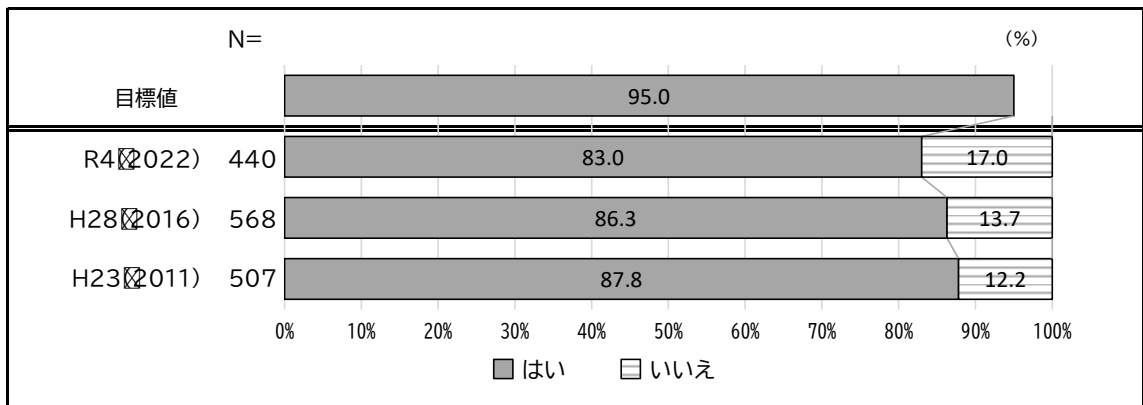


問9 これまでの1年間で、学校の体育の授業以外に週一回以上運動をしていますか。

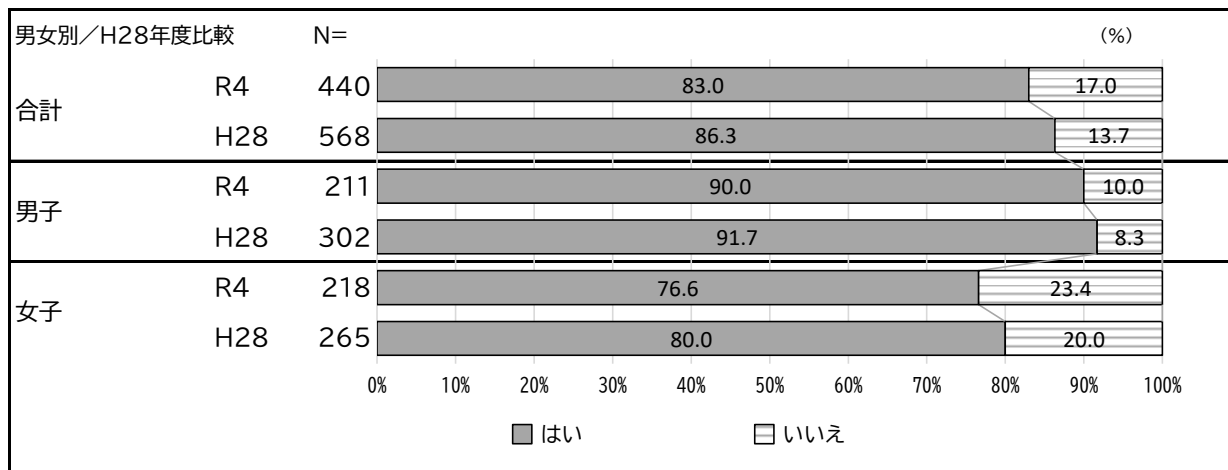
目標：【③社会生活機能の維持・向上】(2)次世代の健康支援

①1年間で、学校の体育の授業以外に週1回以上運動する割合の増加

○週一回以上の運動をしている割合は83.0%で、H28年度(86.3%)から3.3ポイント、H23年度(87.8%)から4.8ポイント減少した。



○男女別に見ると、週一回以上の運動をしている割合は男子が90.0%でH28年度(91.7%)から1.7ポイント、女子が76.6%でH28年度(80.0%)から3.4ポイント減少し、男女間で13.4ポイントの差があった。

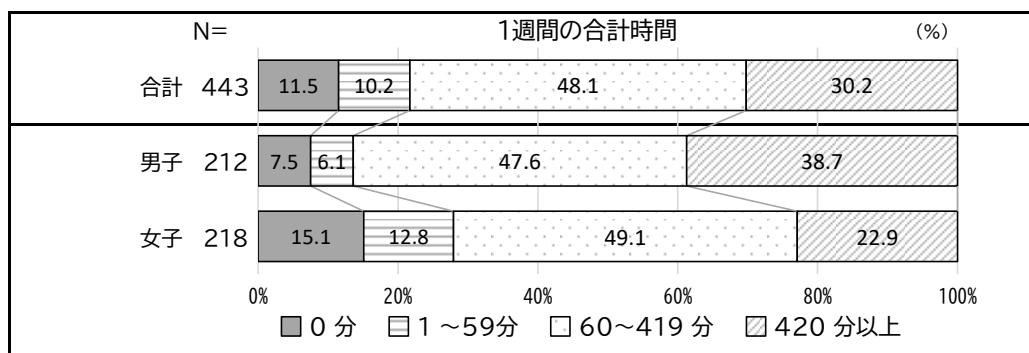


問10 普段の1週間について聞きます。学校の体育の授業以外で、運動(体を動かす遊びを含む)やスポーツを合計で1日およそどれくらいの時間していますか。
それぞれの曜日のらんに記入してください。

※各曜日の運動時間を合算し1週間の運動時間として集計

○「60～419分」48.1%「420分以上」30.2%を合わせて78.3%が1週間で1時間以上の運動を行っている。「0分」11.5%が全く運動をしていなかった。

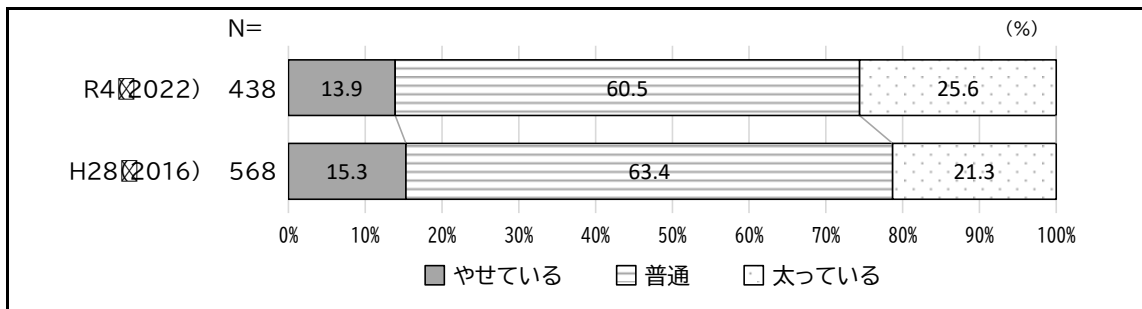
○男女別に見ると、男子は「60～419分」47.6%「420分以上」38.7%を合わせて86.3%、女子は「60～419分」49.1%「420分以上」22.9%を合わせて72.0%が1週間で1時間以上の運動をしていた。



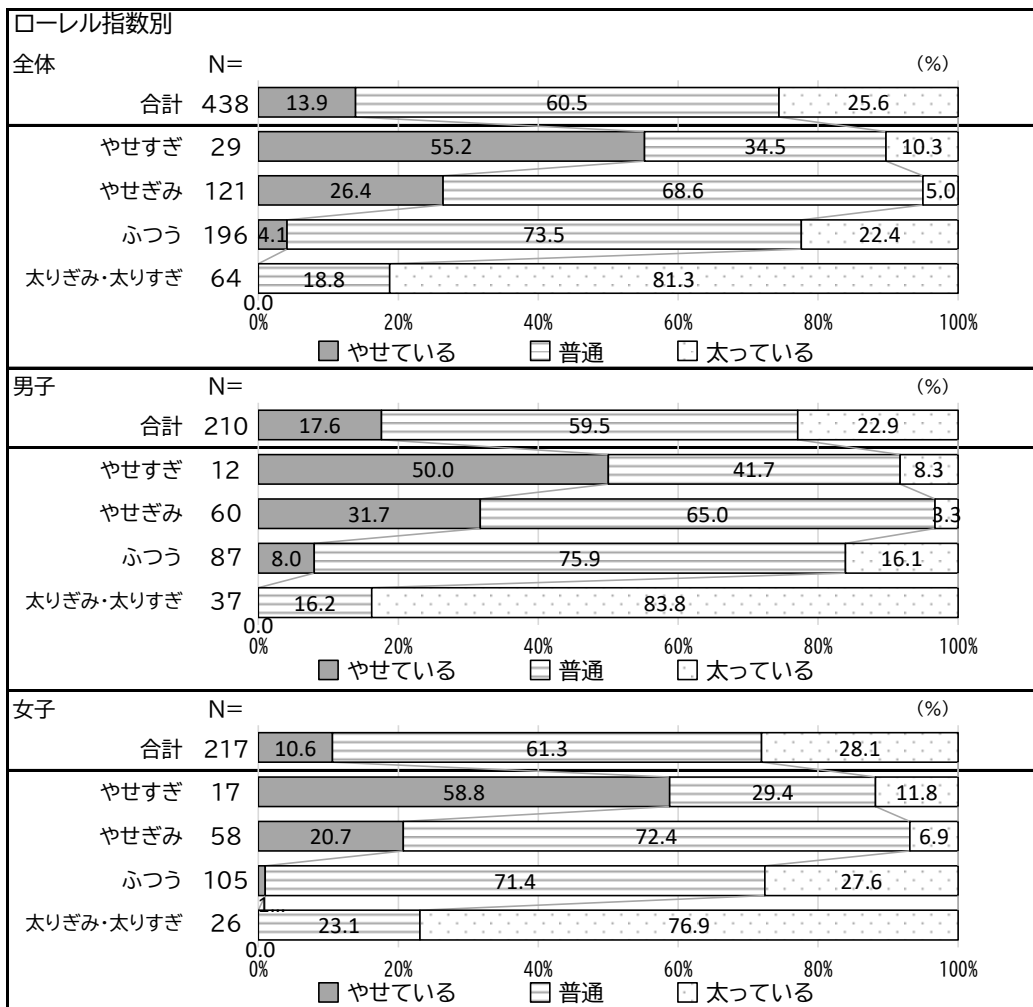
(3) 体型について

問 11 自分の体型をどう思いますか。

○「普通」が60.5%と最も高く、「太っている」が25.6%、「やせている」が13.9%で、「太っている」がH28年度（21.3%）から4.3ポイント増加した。



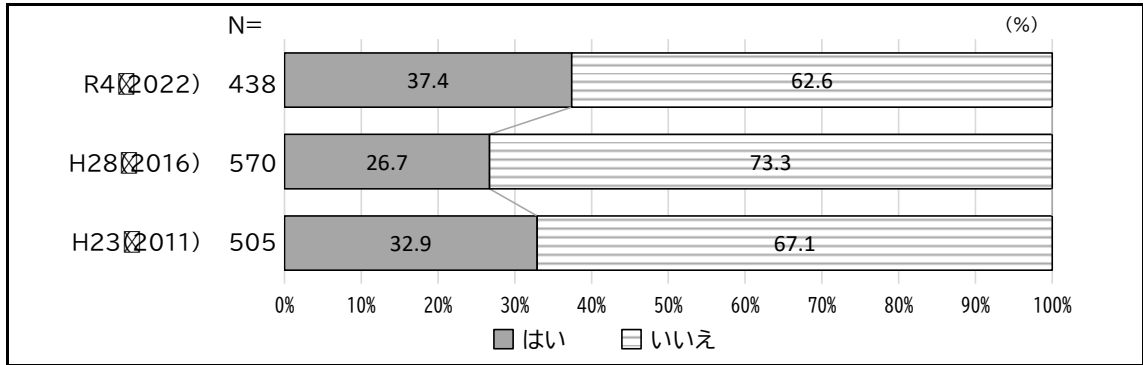
○ローレル指数別に見ると、「やせすぎ」が「やせている」と認識している割合は全体で55.2%、男子50.0%、女子58.8%、「やせぎみ」が「やせている」と認識している割合は全体で26.4%、男子31.7%、女子20.7%であった。



※「太りすぎ」「太りすぎ」は該当者数が少ないため合算して表記した。

問 12 自分の適性体重(健康でいられるための体重)を知っていますか。

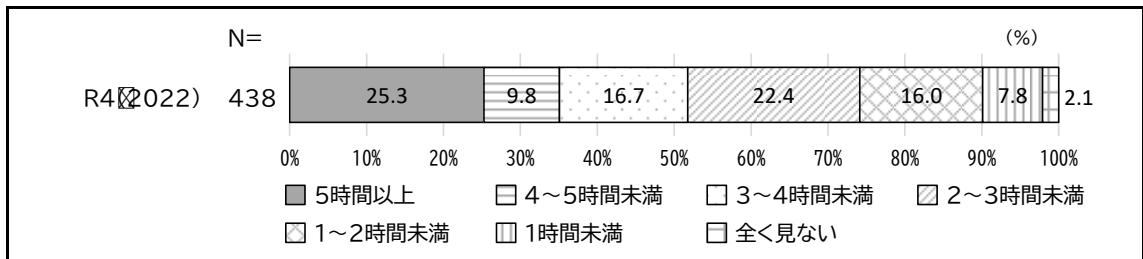
○自身の適正体重を知っている割合は37.4%で、H28年度(26.7%)から10.7ポイント、H23年度(32.9%)から4.5ポイント増加した。



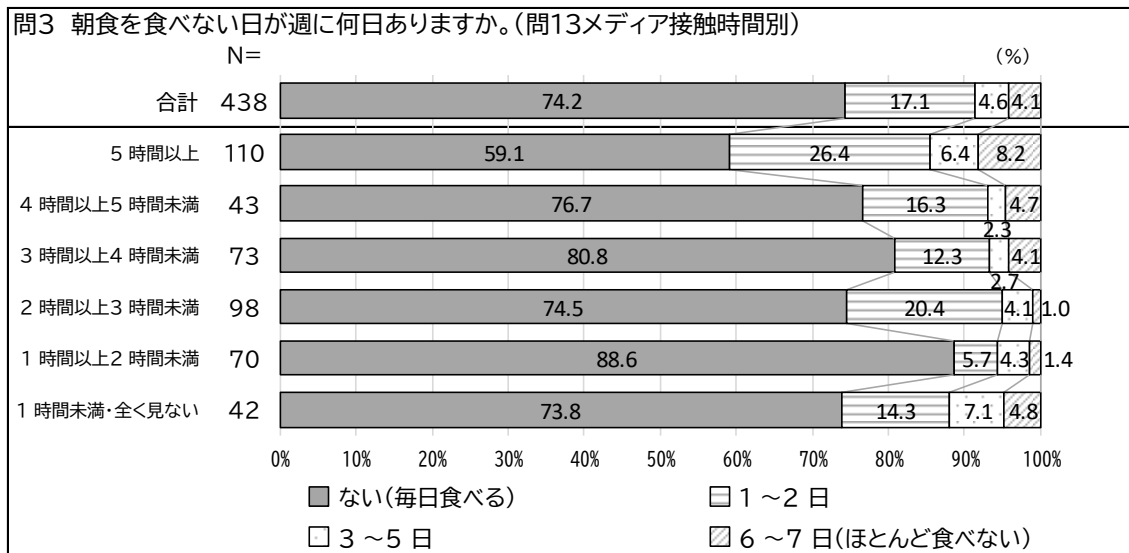
(4) メディアの利用について

問 13 平日(月～金曜日)について聞きます。学習以外で、1日にどのくらいの時間、テレビやDVD、ゲーム機、スマートフォン、パソコンなどの画面を見ていますか。*休日の画面視聴時間は含まない

○メディアの利用時間は「5時間以上」が25.3%で最も高く、次いで「2～3時間未満」が22.4%であり、90.2%が1時間以上メディアを利用していた。



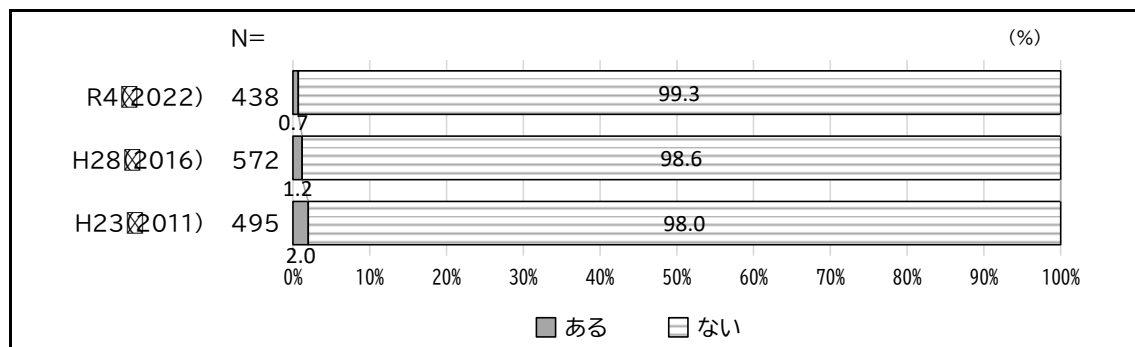
○メディアの利用時間別に朝食を食べない日が週に何日あるかを見ると、「5時間以上」メディアを利用している人のうち、「ない(毎日食べる)」が59.1%で全体74.2%と比べ15.1ポイント低かった。



(5) たばこについて

問 14 今まで、たばこを吸ったことがありますか。

○喫煙経験がある割合は 0.7%で、H28 年度 (1.2%) から 0.5 ポイント、H23 年度 (2.0%) から 1.3 ポイント減少した。



問 15 問 14 で「ある」と回答した方におたずねします。

吸ったたばこの種類は何ですか。(あてはまるものすべて)

○吸ったたばこの種類は「加熱式たばこ」、「電子タバコ」があげられており、「紙巻きたばこ」はなかった。

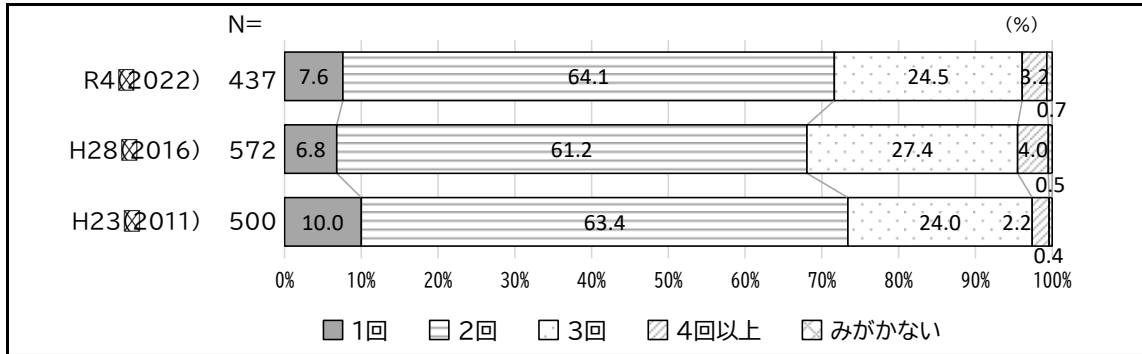
R4(2022)	紙巻きたばこ	加熱式たばこ	電子タバコ	その他	わからない
N=3	0.0%	33.3%	33.3%	0.0%	33.3%

(6) 歯の健康について

問 16 はみがきは1日何回していますか。

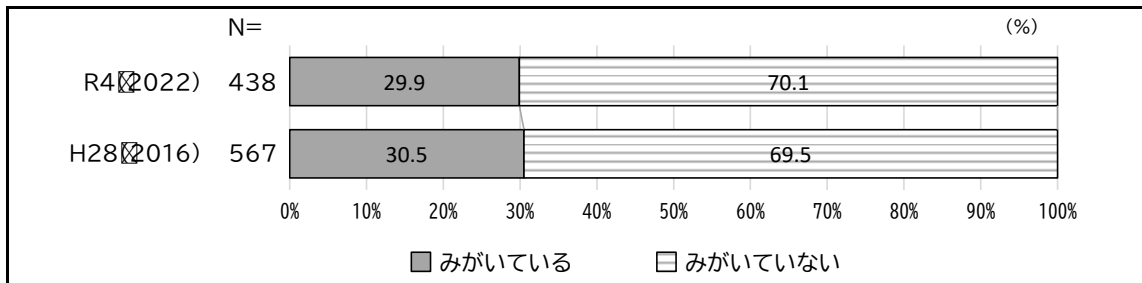
○歯みがきの回数は1日「2回」が64.1%と最も高く、次いで「3回」が24.5%であった。

○「1回」は7.6%でH28年度(6.8%)から変化がなかったが、H23年度(10.0%)から2.4ポイント減少した。



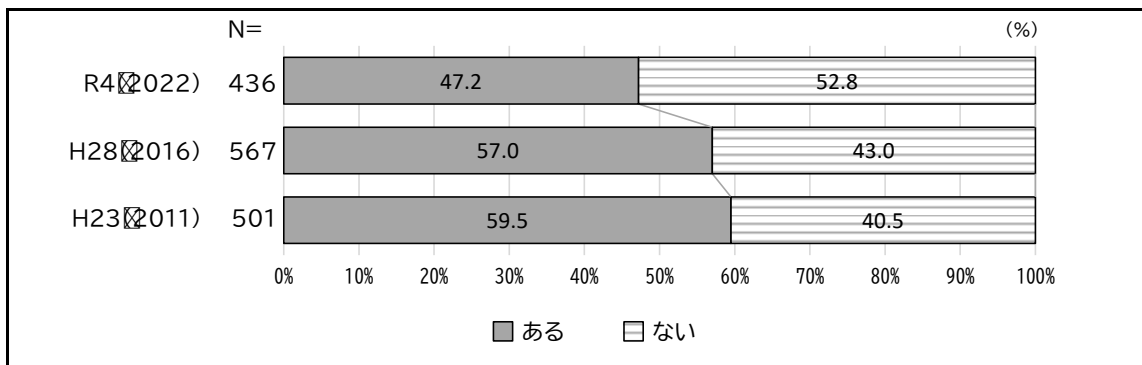
問 17 給食後に歯をみがいていますか。

○給食後に歯みがきをしている割合は29.9%で、H28年度(30.5%)から変化はなかった。



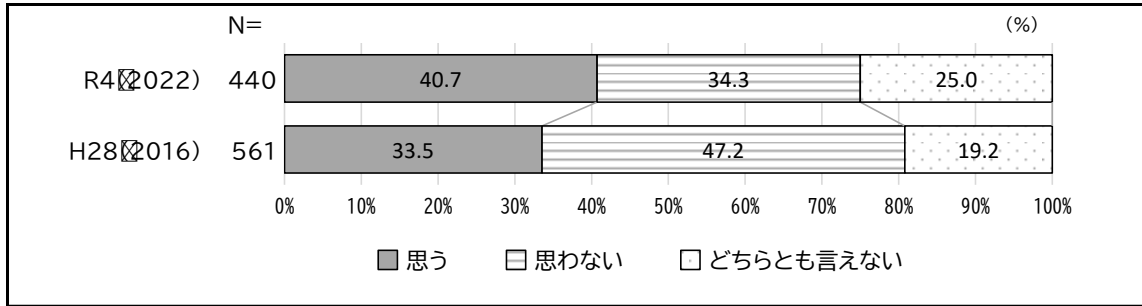
問 18 この1年間に、はみがき指導を受けたことはありますか。

○歯みがき指導を受けた割合は47.2%で、H28年度(57.0%)から9.8ポイント、H23年度(59.5%)から12.3ポイント減少した。



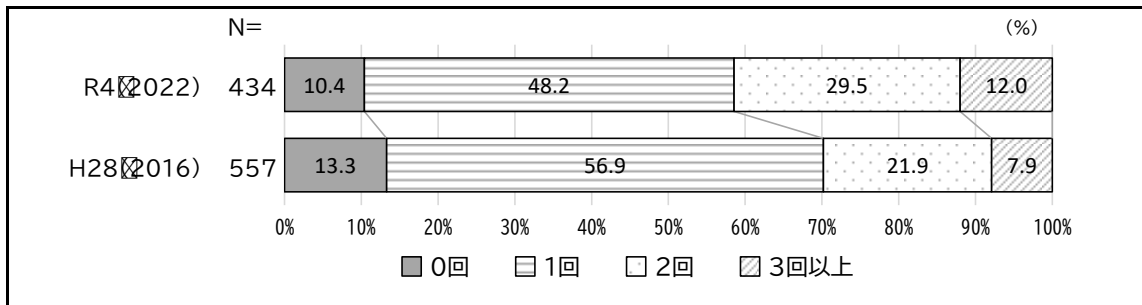
問 19 むし歯菌は、はしやスプーンを他人と一緒に使うことでうつると思いますか。

○むし歯菌は、はしやスプーンを他人と一緒に使うことでうつると思う割合は 40.7%で、H28 年度 (33.5%) から 7.2 ポイント増加した。



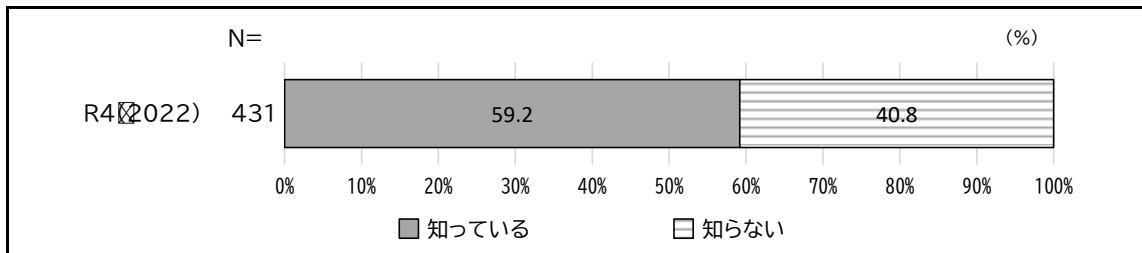
問 20 甘いおやつ(砂糖を含むもの)を 1 日に何回食べますか。

○甘いおやつを食べる回数は、「1 回」が 48.2%で最も高かったが、H28 年度 (56.9%) から 8.7 ポイント減少した。一方、「2 回」は 29.5%で H28 年度 (21.9%) から 7.6 ポイントの増加、「3 回以上」は 12.0%で H28 年度 (7.9%) から 4.1 ポイント増加した。



問 21 口呼吸は健康に良くないことを知っていますか。

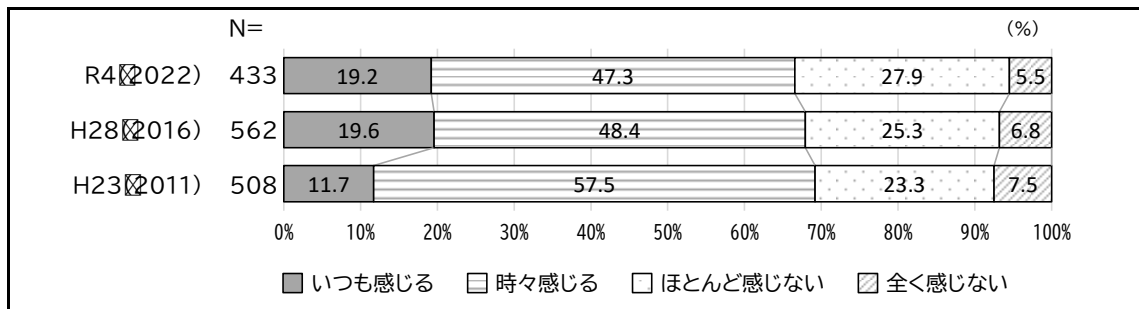
○口呼吸が健康に良くないことを知っている割合は 59.2%であった。



(7) こころの健康について

問 22 ストレスを感じることはありますか。

○「いつも感じる」19.2%「時々感じる」47.3%を合わせて 66.5%がストレスを感じており、H28 年度（68.0%）から 1.5 ポイント、H23 年度（69.2%）から 2.7 ポイント減少した。

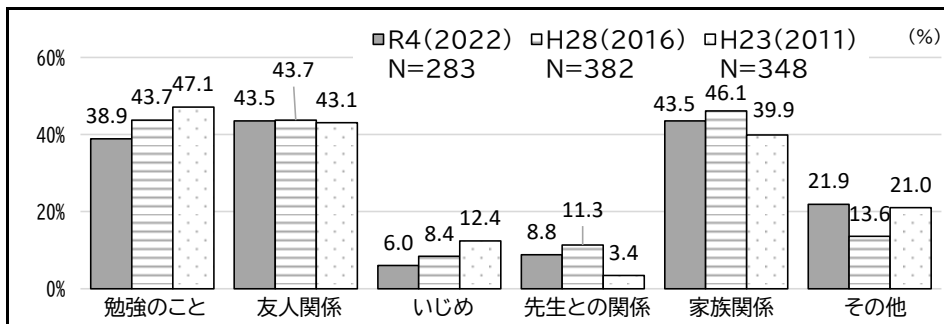


問 23 問 22 で「いつも感じる」「時々感じる」と回答した方におたずねします。

ストレスの原因はなんですか。(あてはまるものすべて)

○ストレスの原因は「友人関係」と「家族関係」が 43.5%で最も高く、次いで「勉強のこと」が 38.9%であった。

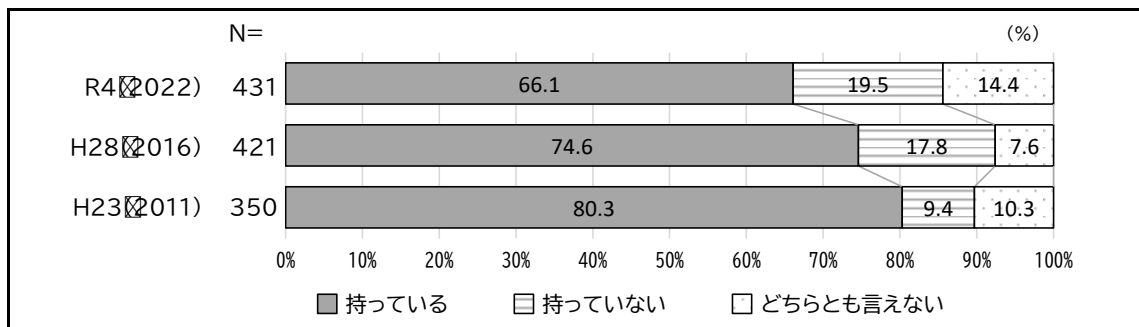
○「勉強のこと」は H28 年度(43.7%)から 4.8 ポイント、H23 年度(47.1%)から 8.2 ポイント減少した。



その他の内訳（抜粋）：ゲーム 12 件、習い事 5 件、学校関係 5 件、色々 4 件、兄弟関係 3 件、スポーツ 3 件、なくし物 2 件、自分自身 2 件、思い通りにいかない・うまくいかない 2 件

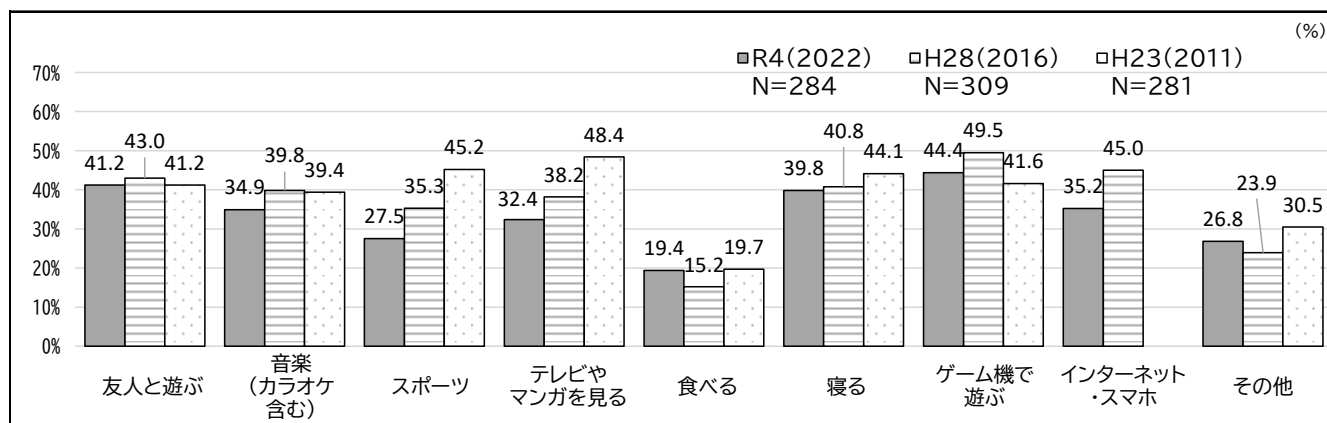
問 24 自分なりのストレス解消法を持っていますか。

○「持っている」の割合は 66.1%で、H28 年度(74.6%)から 8.5 ポイント、H23 年度（80.3%）から 14.2 ポイント減少した。



問 25 問 24 で「持っている」と回答した方におたずねします。
 それはどのような解消法ですか。(あてはまるものすべて)

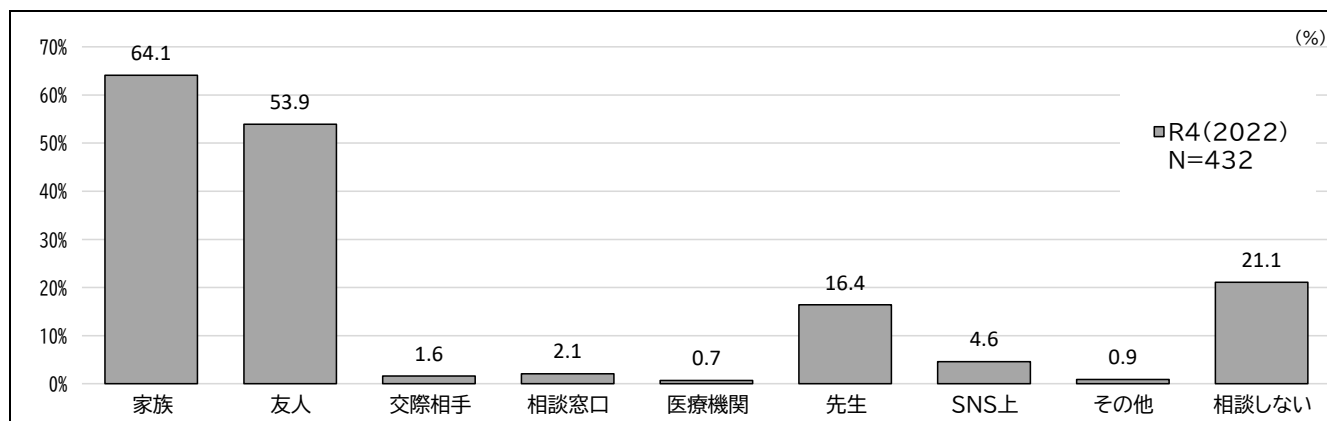
- ストレス解消法では「ゲーム機で遊ぶ」が 44.4%で最も高く、次いで「友人と遊ぶ」41.2%、「寝る」39.8%であった。
- 「スポーツ」27.5%は H28 年度(35.3%)から 7.8 ポイント、H23 年度(45.2%)から 17.7 ポイントの減少、「テレビやマンガを見る」32.4%は H28 年度(38.2%)から 5.8 ポイント、H23 年度(48.4%)から 16.0 ポイント減少した。



その他の内訳 (抜粋)：物にあたる 11 件, 読書 5 件, 体を動かす 4 件, 押し活 4 件, 絵を描く 3 件,
 ペットと遊ぶ・なでる 3 件, 家族・他の人に相談 3 件, 泣く 3 件, さげふ 3 件

問 26 深刻な悩みを抱えたときに、誰に(どこに)相談しますか。(あてはまるものすべて)

- 悩みの相談先としては「家族」が 64.1%と最も高く、次いで「友人」が 53.9%であった。一方、「相談しない」は 21.1%であった。



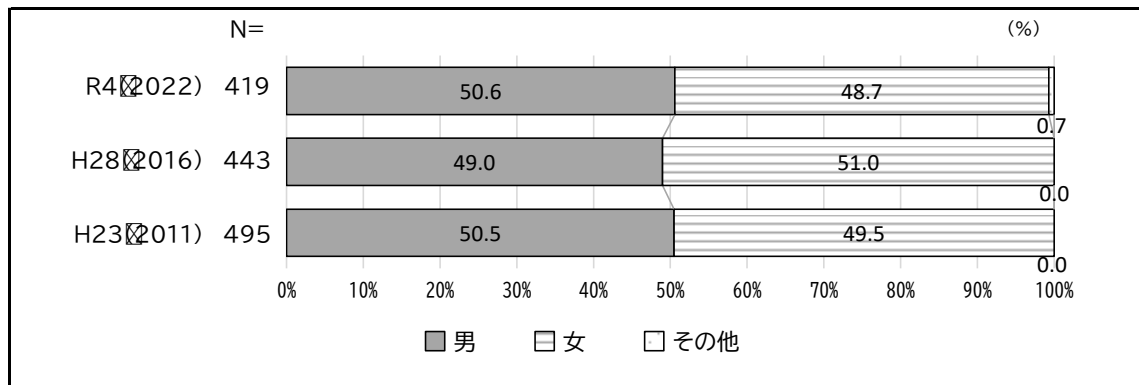
その他の内訳 (抜粋)：推しのグッズに話す 1 件, カウンセラー 1 件, おばあちゃんといとこ 1 件

2 中学3年生

(1) 回答者属性

問1 あなたの性別は何ですか。

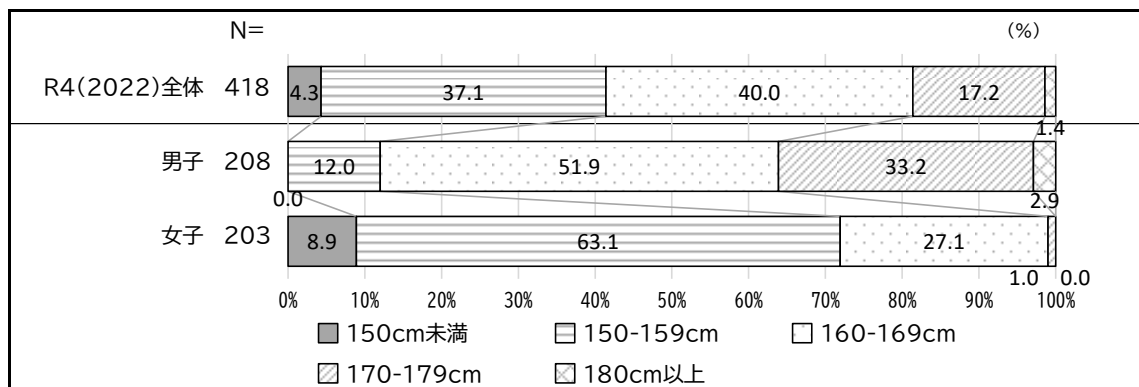
○「男子」の割合が50.6%、「女子」の割合が48.7%、「その他」が0.7%であった。



問2 身長

○全体では「150 - 159 cm」が37.1%、「160 - 169 cm」が40.0%であった。

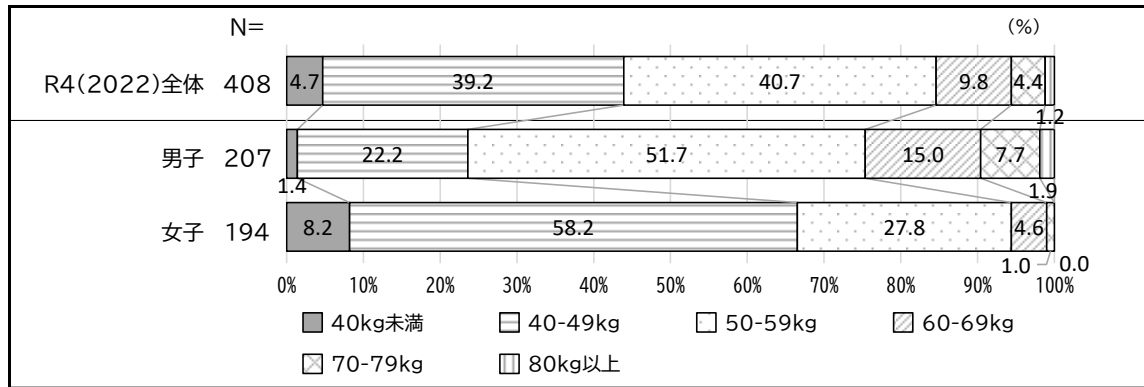
○男子は「160 - 169 cm」が51.9%、女子は「150 - 159 cm」が63.1%であった。



問2 体重

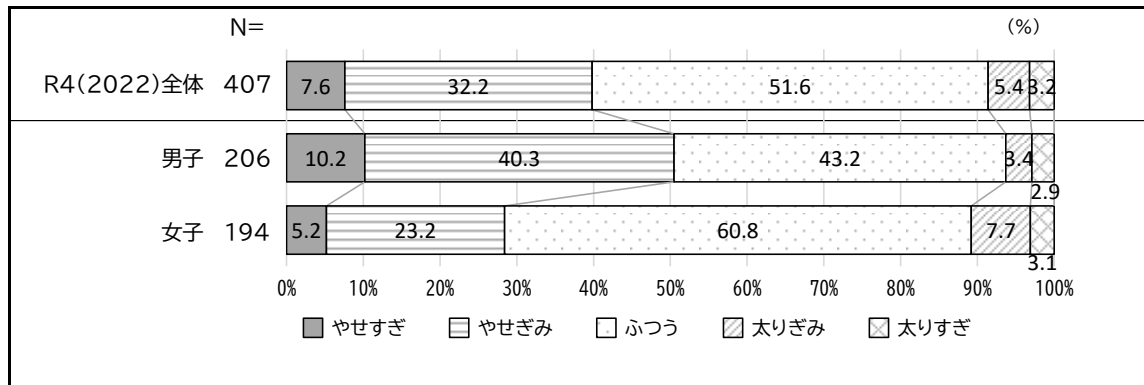
○全体では「40-49kg」が39.2%、「50-59kg」が40.7%であった。

○男子は「50-59kg」が51.7%、女子は「40-49kg」が58.2%であった。



□ーレル指数

○全体では「やせすぎ」7.6%「やせぎみ」32.2%を合わせて39.8%がやせ傾向で、「太りぎみ」5.4%「太りすぎ」3.2%を合わせて8.6%が肥満傾向であった。



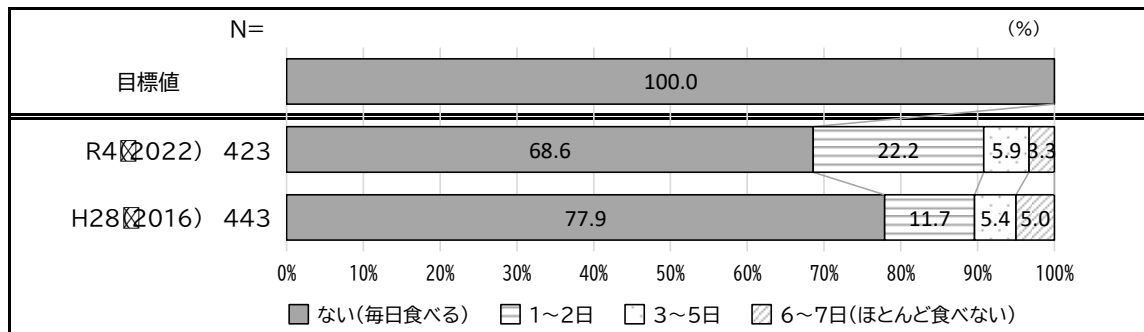
(2) 食生活・運動について

問3 朝食を食べない日が週に何日ありますか。

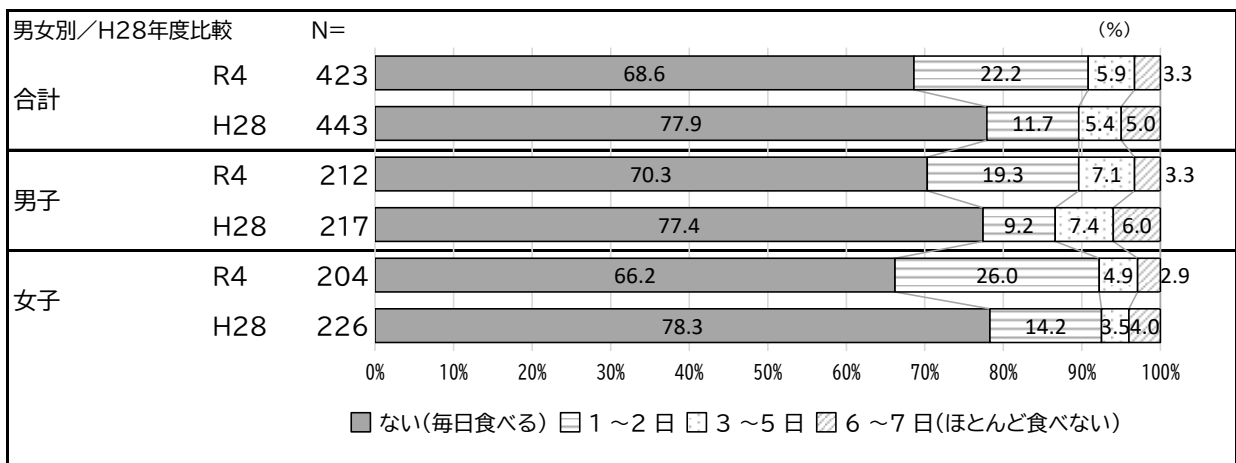
目標：【③社会生活機能の維持・向上】(2)次世代の健康支援

①朝食を毎日食べる子どもの割合の増加

○「ない(毎日食べる)」は68.6%でH28年度(77.9%)から9.3ポイント減少した。

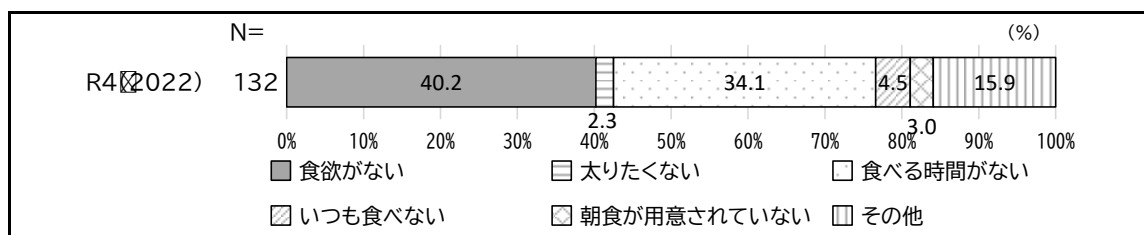


○男女別に見ると、毎日食べている割合は男子が70.3%でH28年度(77.4%)から7.1ポイント減少し、女子が66.2%でH28年度(78.3%)から12.1ポイント減少した。



問4 問3で「1~2日」「3~5日」「6~7日(ほとんど食べない)」と回答した方におたずねします。
その理由は何ですか。

○朝食を食べない理由は「食欲がない」が40.2%で最も高く、次いで「食べる時間がない」が34.1%であった。



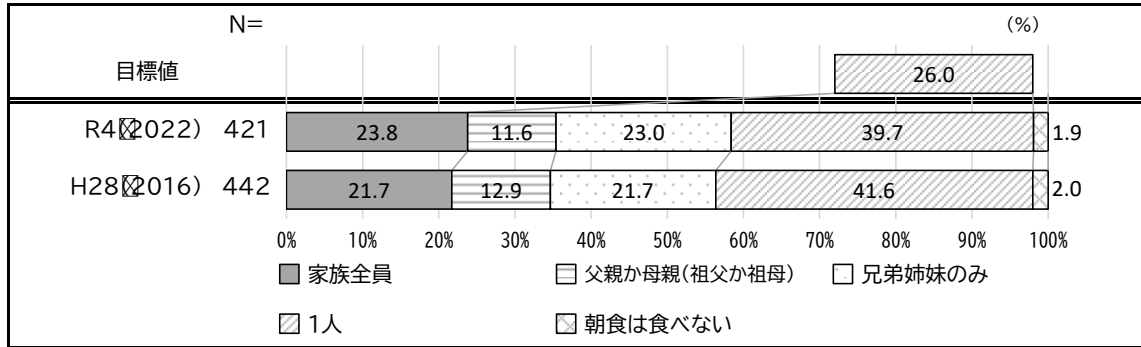
その他の内訳：朝起きていない15件、めんどくさい3件、お腹が痛くなる2件、

食欲がない+時間がない1件、いつも食べないが、学校でお腹が鳴るのがいや1件

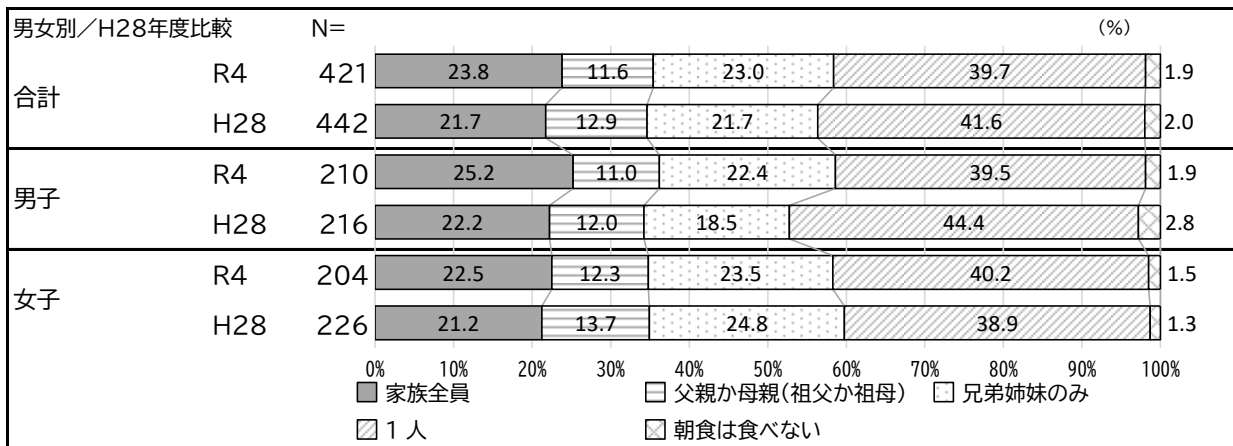
問5 誰と朝食を食べることが多いですか。

目標：【①健康的な生活習慣の定着】(1)栄養・食生活の改善、食育の推進
③朝食を1人で食べる子どもの割合の減少

○「1人」で朝食を食べる割合は39.7%でH28年度(41.6%)から1.9ポイント減少した。

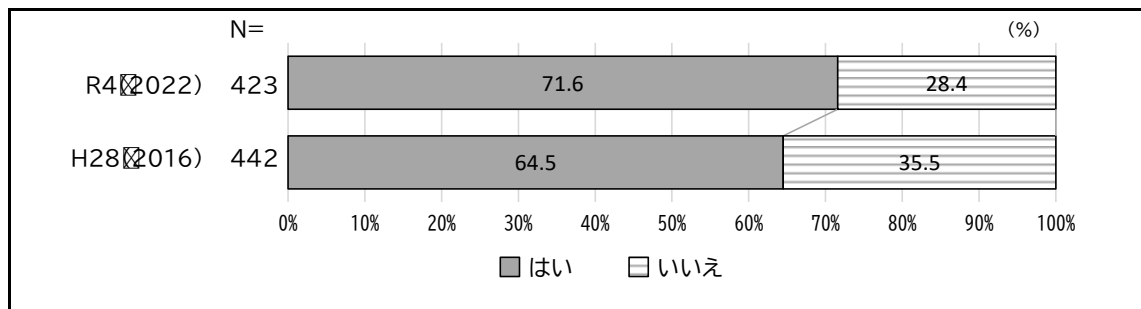


○男女別に見ると、「1人」で朝食を食べる割合は男子は39.5%でH28年度(44.4%)から4.9ポイント減少し、女子は40.2%でH28年度(38.9%)から1.3ポイント増加した。



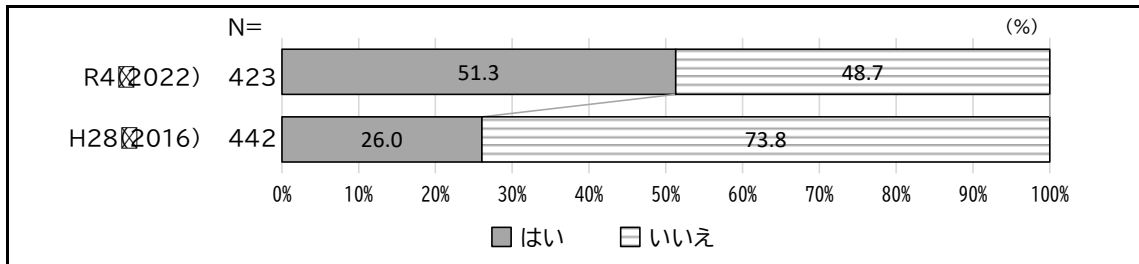
問6 普段バランスの良い食事[主食(ごはん、パン、めん)・主菜(肉、魚、豆腐など)・副菜(野菜)を基本にした食事]をしていますか。

○バランスの良い食事をしている割合は71.6%で、H28年度(64.5%)から7.1ポイント増加した。



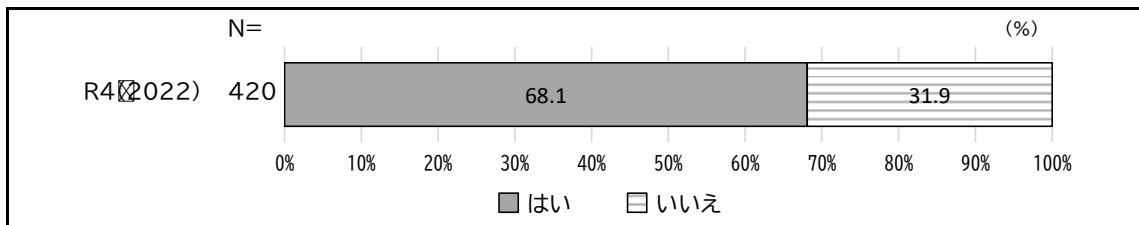
問7 1日に必要な野菜の食べる量が350g(生野菜なら両手3杯)以上であることを知っていますか。

○1日に必要な野菜摂取量を知っている割合は51.3%でH28年度(26.0%)から25.3ポイント増加した。



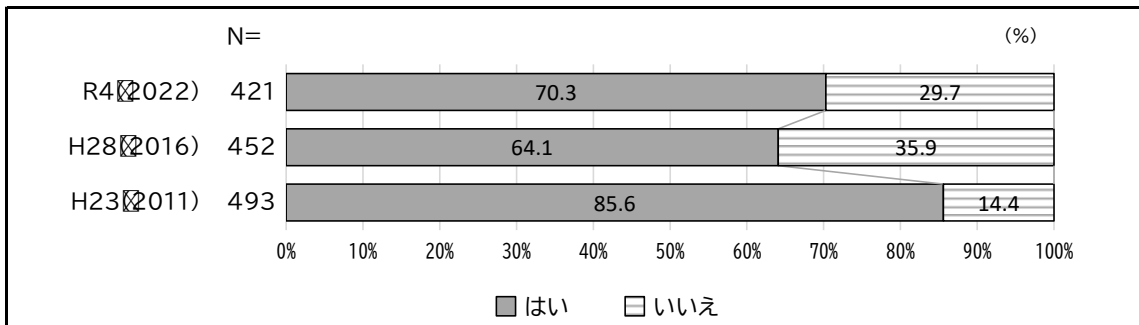
問8 ふだん、ゆっくりよくかんで食べていますか。

○よく噛んで食べる割合は68.1%であった。

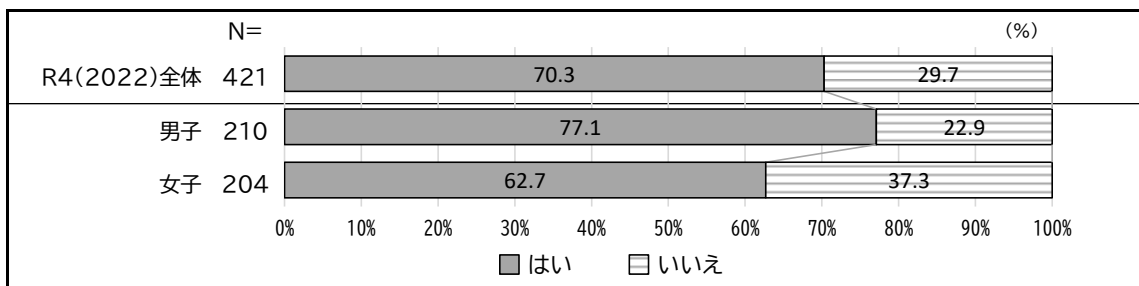


問9 これまでの1年間で、学校の体育の授業以外に週一回以上運動をしていますか。

○週一回以上運動している割合は70.3%で、H28年度(64.1%)から6.2ポイント増加したが、H23年度(85.6%)から15.3ポイント減少した。



○男女別に見ると、週一回以上の運動をしている割合は、男子が77.1%、女子が62.7%で、男女間で14.4ポイントの差があった。

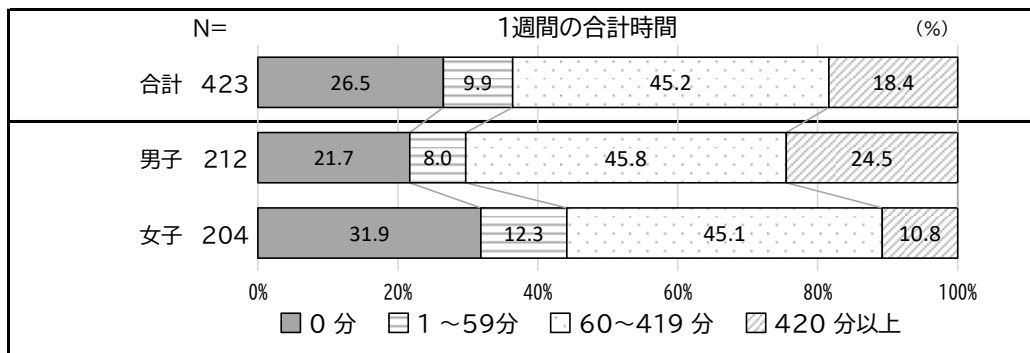


問 10 普段の1週間について聞きます。学校の保健体育の授業以外で、運動(体を動かす遊びを含む)やスポーツ(部活動や地域のスポーツクラブ)を合計で1日およそどれくらいの時間していますか。それぞれの曜日のらんに記入してください。

※各曜日の運動時間を合算し1週間の運動時間として集計

○1週間の運動時間の合計では、「60～419分」45.2%「420分以上」18.4%を合わせて63.6%が1時間以上の運動をしていた。

○男女別に見ると「420分以上」が男子24.5%、女子10.8%であった。「0分」は男子21.7%、女子31.9%であった。

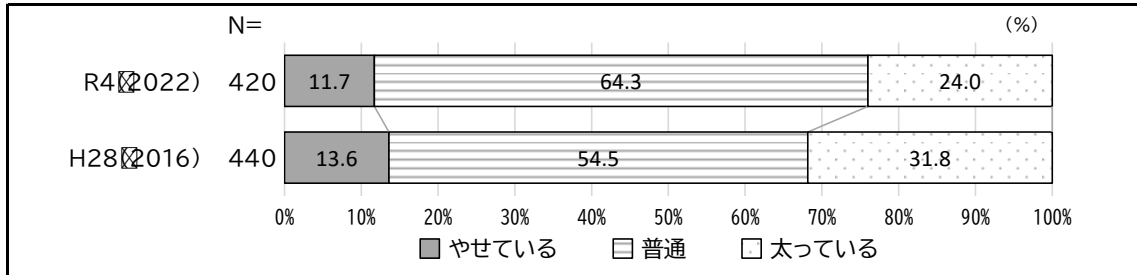


↑※過去調査の比較も無いいため全体と男女別1つのグラフにまとめています

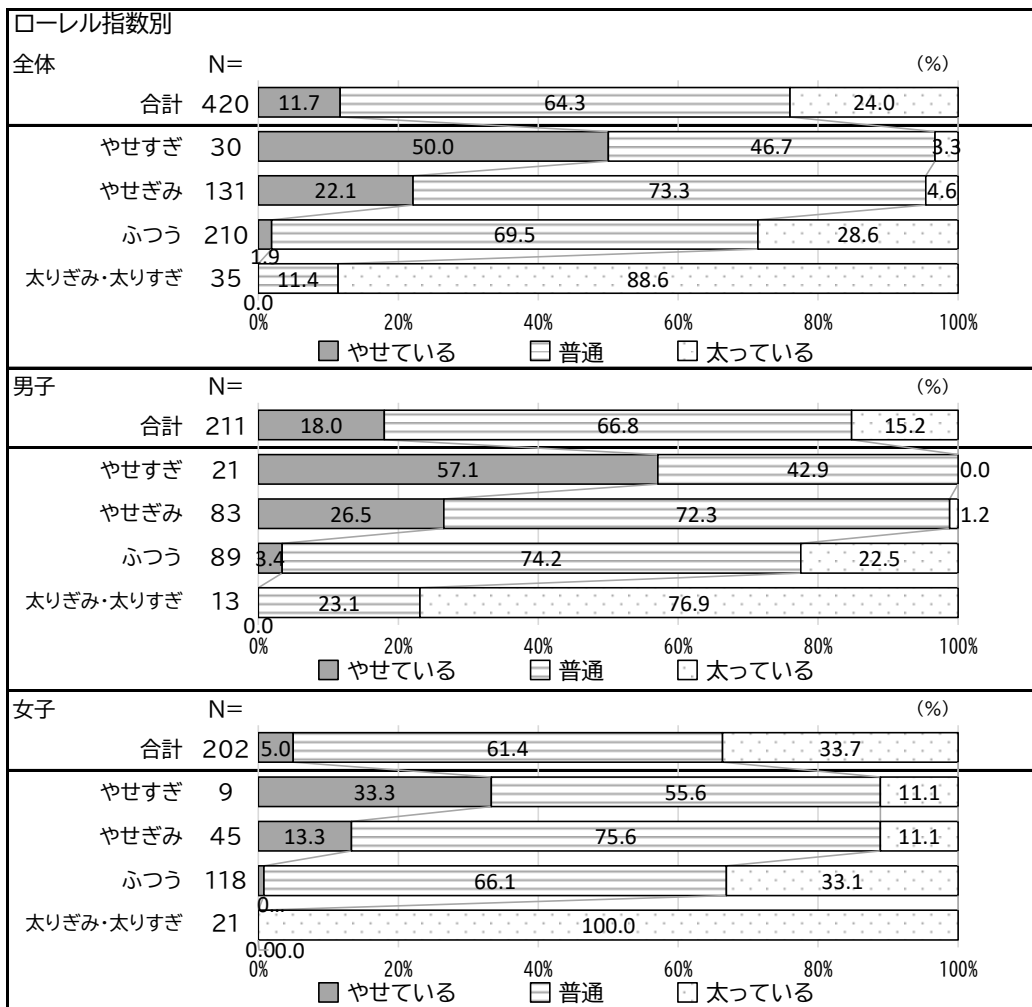
(3) 体型について

問 11 自分の体型をどう思いますか。

○「普通」が64.3%で、H28年度(54.5%)から9.8ポイント増加した。



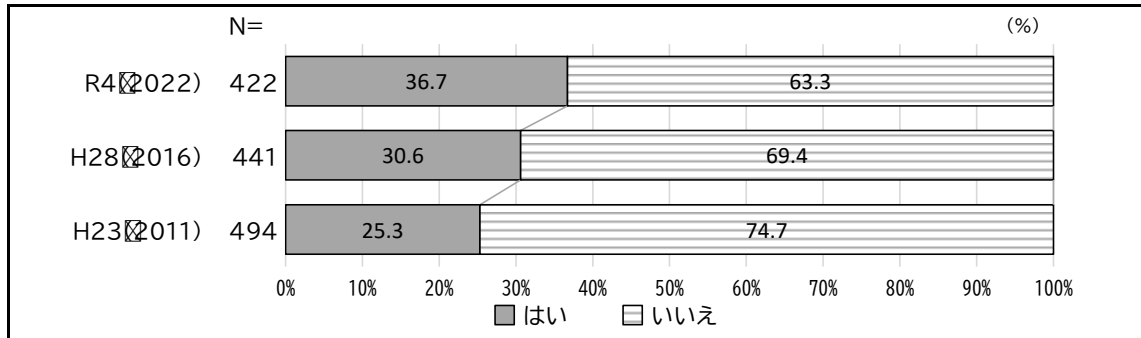
○ローレル指数別に見ると、「やせすぎ」が「やせている」と認識している割合は全体で50.0%、男子57.1%、女子33.3%、「やせぎみ」が「やせている」と認識している割合は全体で22.1%、男子26.5%、女子13.3%であった。



*「太りすぎ」「太りすぎ」は該当者数が少ないため合算して表記した。

問 12 自分の適性体重(健康でいられるための体重)を知っていますか。

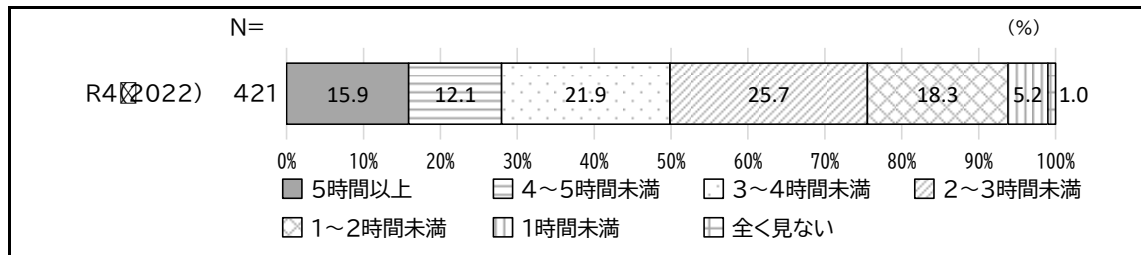
○自身の適正体重を知っている割合は 36.7%で、H28 年度(30.6%)から 6.1 ポイント、H23 年度(25.3%)から 11.4 ポイント増加した。



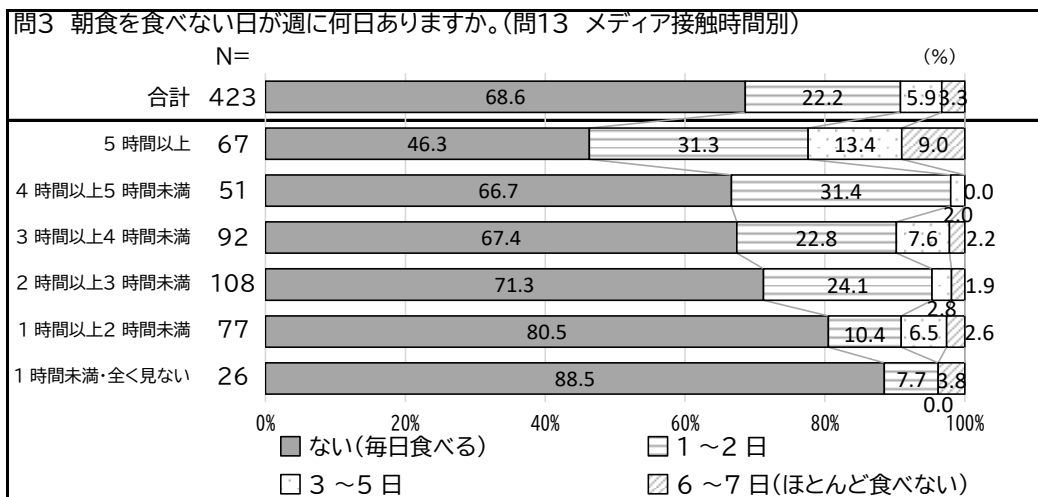
(4) メディアの利用について

問 13 平日(月～金曜日)について聞きます。学習以外で、1日にどのくらいの時間、テレビや DVD、ゲーム機、スマートフォン、パソコンなどの画面を見ていますか。*休日の画面視聴時間は含まない

○メディアの利用時間は「2～3 時間未満」が 25.7%で最も高く、次いで「3～4 時間未満」が 21.9%で、9 割以上が 1 時間以上メディアを利用していた。



○メディアの利用時間別に朝食を食べない日が週に何日あるかを見ると、「5 時間以上」メディアを利用している人のうち、「ない(毎日食べる)」が 46.3%で全体 68.6%と比べ 22.3 ポイント低かった。



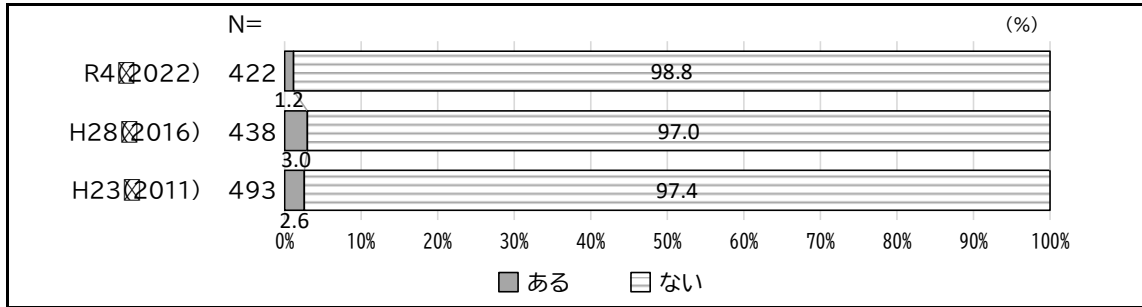
(5) たばこについて

問 14 今まで、たばこを吸ったことがありますか。

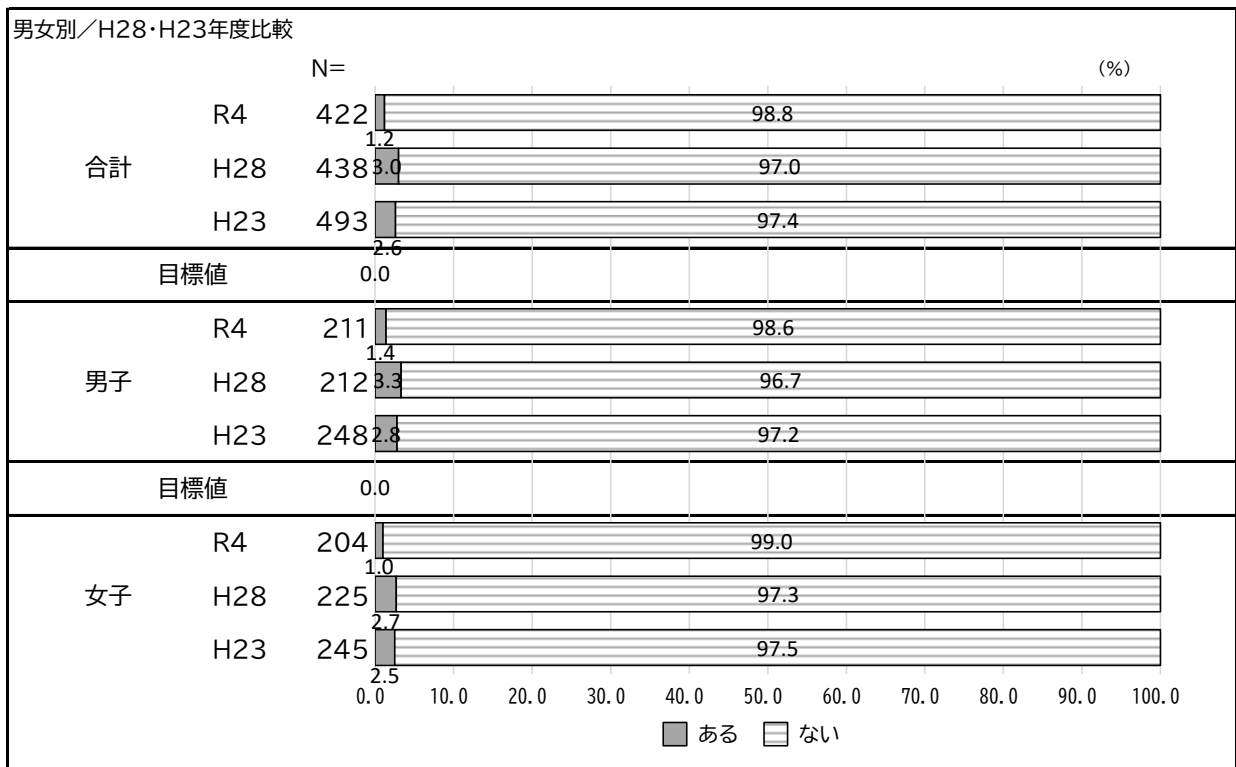
目標：【①健康的な生活習慣の定着】(3)禁煙・受動喫煙防止の推進

②未成年者の喫煙をなくす

○喫煙経験がある割合は 1.2%で H28 年度(3.0%)から 1.8 ポイント減少した。



○男女別に見ると、喫煙経験がある割合は、男子は 1.4%で H28 年度(3.3%)から 1.9 ポイント、女子は 1.0%で H28 年度(2.7%)から 1.7 ポイント減少した。



問 15 問 14 で「ある」と回答した方におたずねします。

吸ったたばこの種類は何ですか。(あてはまるものすべて)

○吸ったことのあるたばこの種類は「電子タバコ」が 60.0%、「紙巻きたばこ」が 40.0%であった。

R4(2022)	紙巻きたばこ	加熱式たばこ	電子タバコ	その他	わからない
N=5	40.0%	0.0%	60.0%	0.0%	0.0%

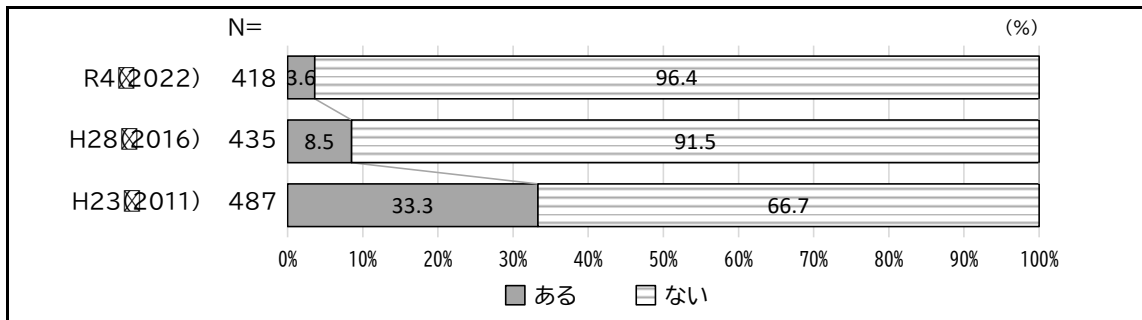
(6) 飲酒について

問 16 今までに、飲酒をしたことがありますか。

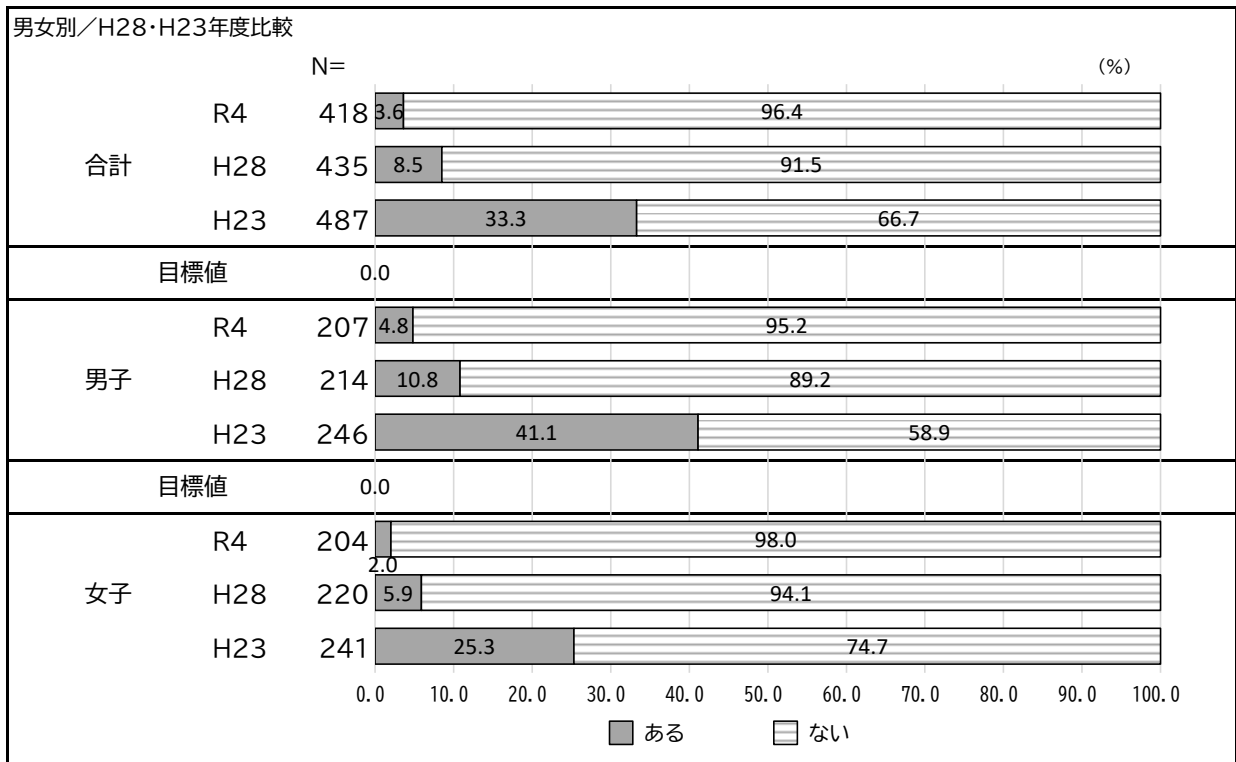
目標：【①健康的な生活習慣の定着】(4)飲酒の適正化

①未成年者の飲酒をなくす

○飲酒経験がある割合は 3.6%で、H28 年度(8.5%)から 4.9 ポイント、H23 年度(33.3%)から 29.7 ポイント減少した。



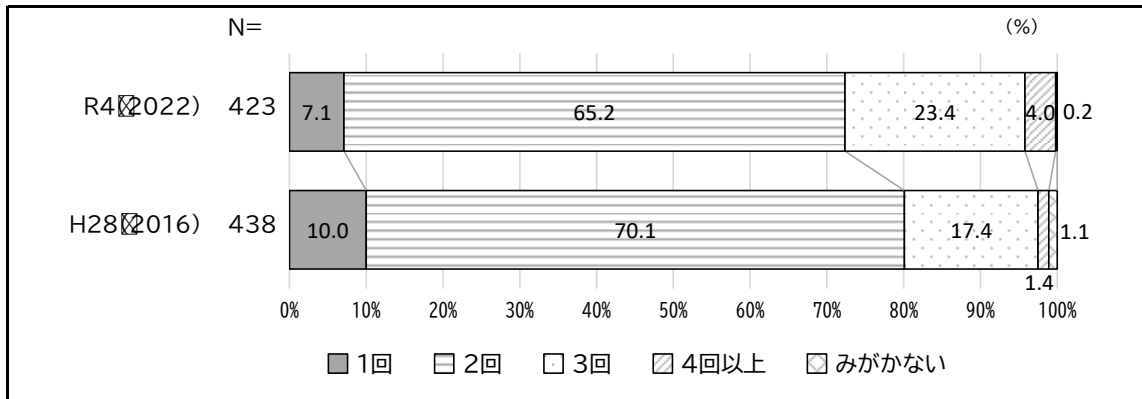
○男女別に見ると、飲酒経験がある割合は、男子は 4.8%で H28 年度(10.8%)から 6.0 ポイント、H23 年度(41.1%)から 36.3 ポイント減少し、女子は 2.0%で H28 年度(5.9%)から 3.9 ポイント、H23 年度(25.3%)から 23.3 ポイント減少した。



(7) 歯の健康について

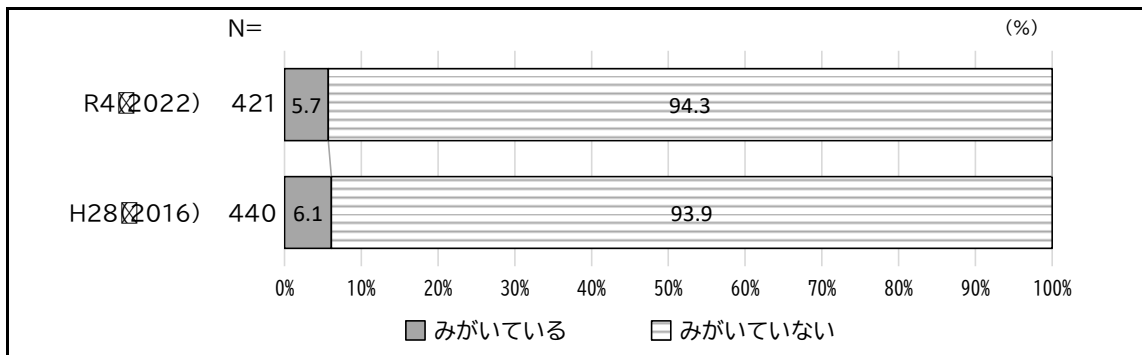
問 17 はみがきは1日何回していますか。

- 歯みがきの回数は1日「2回」が65.2%と最も高かった。
- 「3回」が23.4%で、H28年度(17.4%)から6.0ポイント増加した。



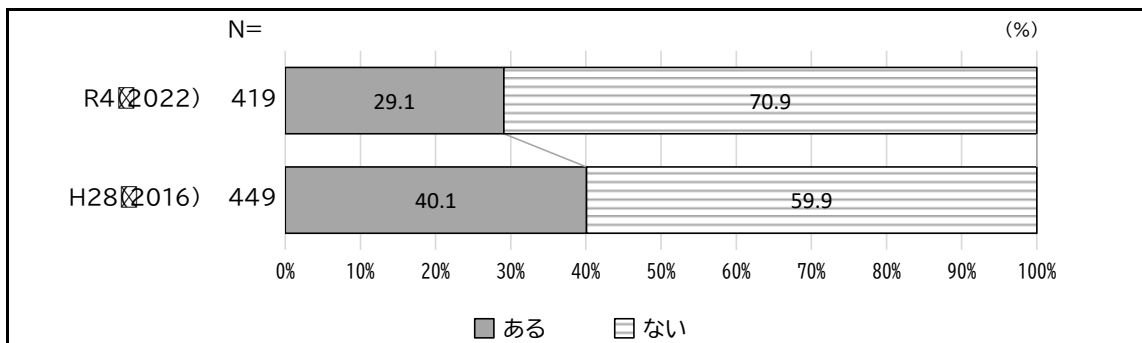
問 18 給食後に歯をみがいていますか。

- 給食後に歯みがきしている割合は5.7%で、H28年度(6.1%)から変化はなかった。



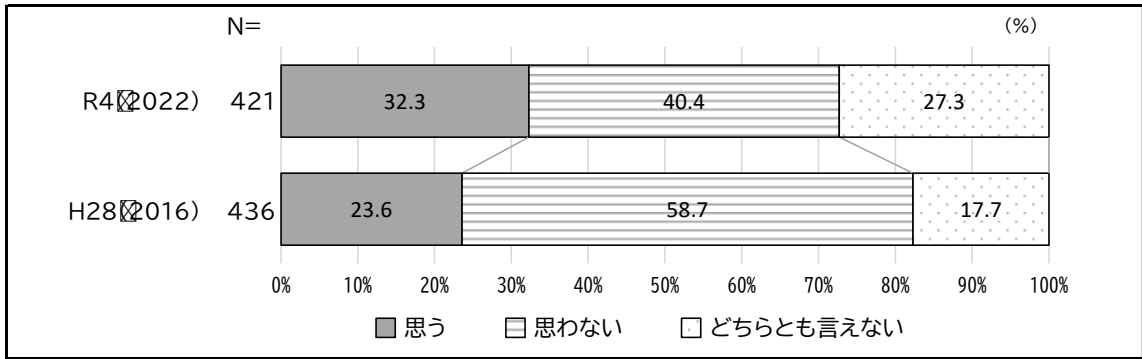
問 19 この1年間に、はみがき指導を受けたことはありますか。

- 歯みがき指導を受けた割合は29.1%で、H28年度(40.1%)から11.0ポイント減少した。



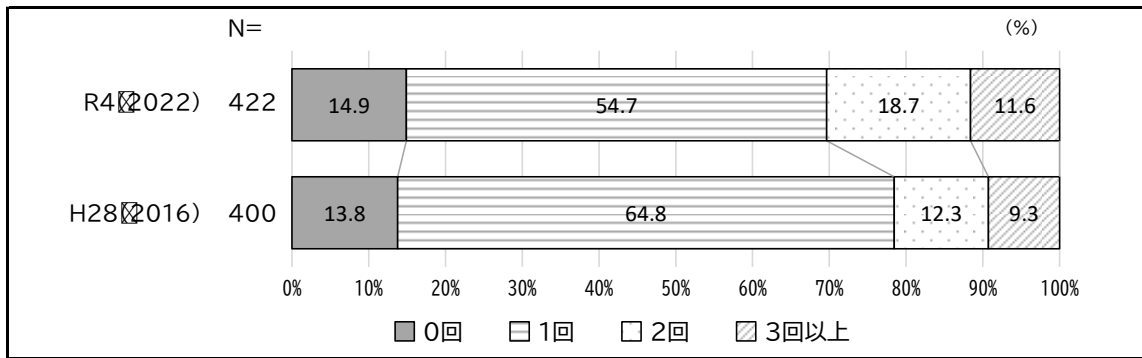
問 20 むし歯菌は、はしやスプーンを他人と一緒に使うことでうつると思いますか。

○むし歯菌は、はしやスプーンを他人と一緒に使うことでうつると思う割合は 32.3%で、H28 年度(23.6%)から 8.7 ポイント増加した。



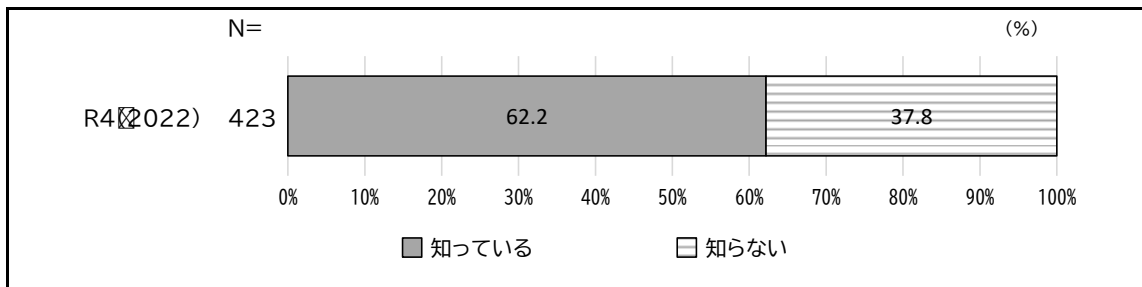
問 21 甘いおやつ(砂糖を含むもの)を 1 日に何回食べますか。

○甘いおやつを食べる回数は「1 回」が 54.7%で最も高かったが、H28 年度(64.8%)から 10.1 ポイント減少した。また、「3 回以上」は 11.6%で H28 年度(9.3%)から 2.3 ポイント増加した。



問 22 口呼吸は健康に良くないことを知っていますか。

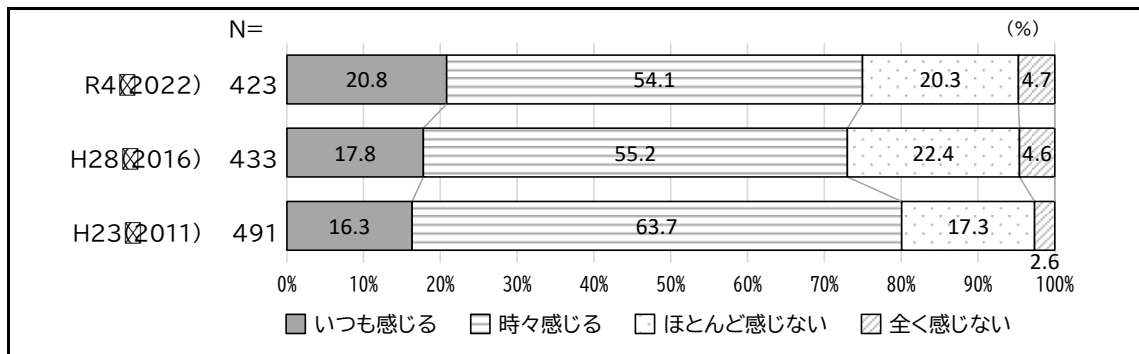
○口呼吸が健康に良くないことを知っている割合は 62.2%であった。



(8) こころの健康・性について

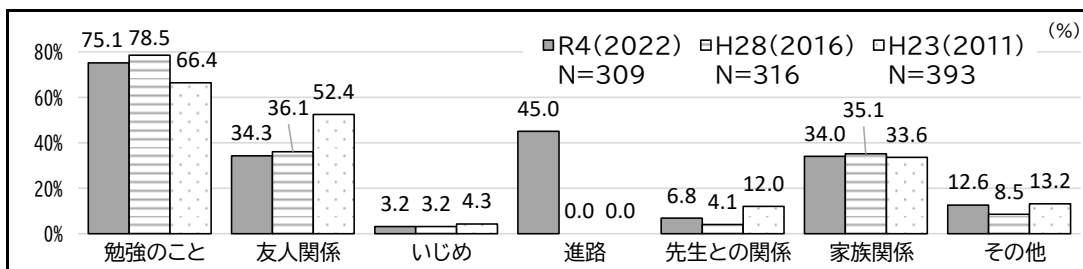
問 23 ストレスを感じることはありますか。

○「いつも感じる」20.8%「時々感じる」54.1%を合わせて74.9%がストレスを感じており、H28年度(73.0%)から1.9ポイント増加したが、H23年度(80.0%)からは5.1ポイント減少した。



問 24 問 23 で「いつも感じる」「時々感じる」と回答した方におたずねします。 ストレスの原因はなんですか。(あてはまるものすべて)

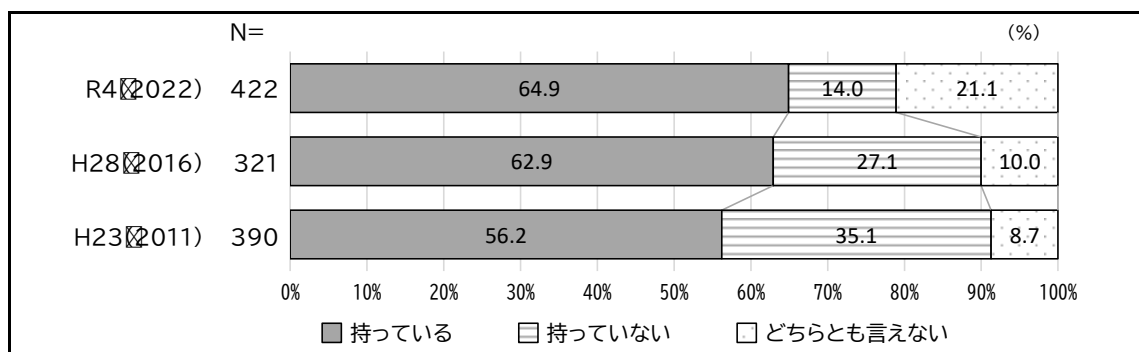
○ストレスの原因は「勉強のこと」が75.1%で最も高く、次いで「進路」が45.0%であった。



その他の内訳 (抜粋)：自分自身6件, 学校関係5件, ゲーム4件, 色々2件, 習い事2件, 無性に2件, 言いたくない2件

問 25 自分なりのストレス解消法を持っていますか。

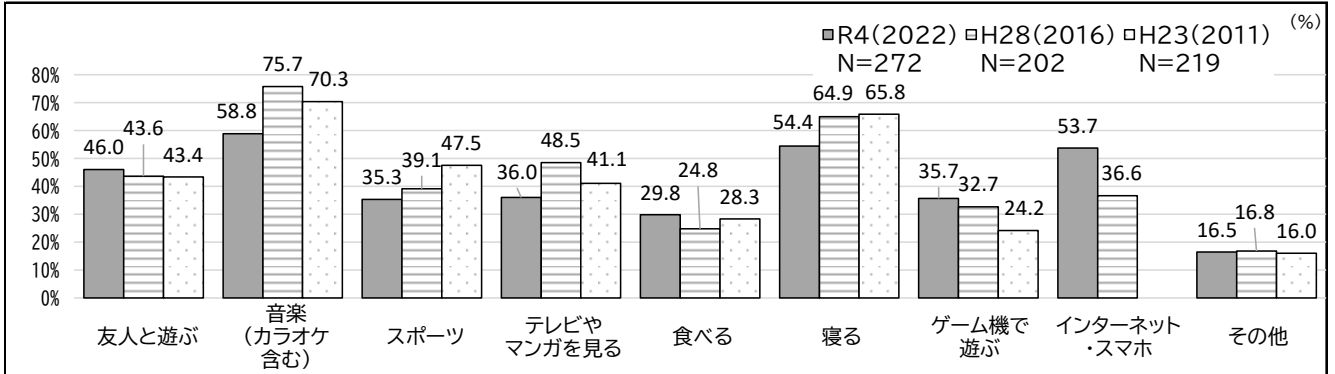
○ストレス解消法を持っている割合は64.9%で、H28年度(62.9%)から2.0ポイント、H23年度(56.2%)から8.7ポイント増加した。



問26 問25で「持っている」と回答した方におたずねします。

それはどういう解消方法ですか。(あてはまるものすべて)

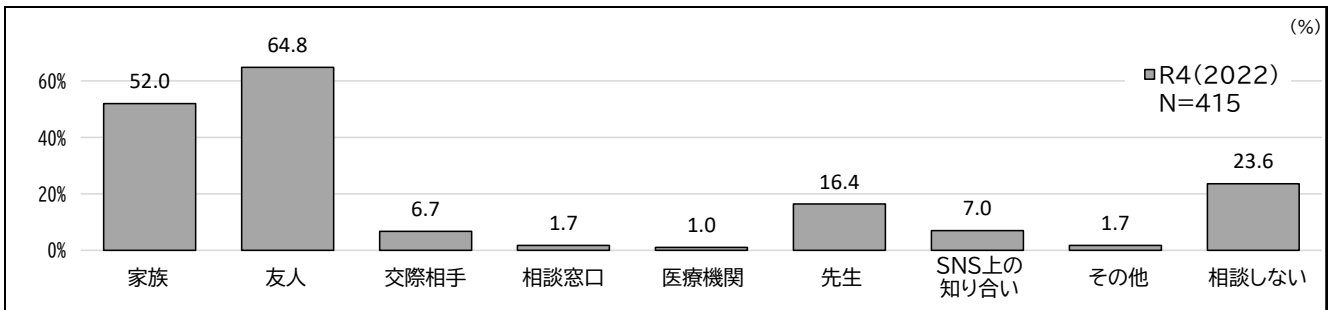
○ストレス解消手段は「音楽(カラオケ含む)」が58.8%で最も高く、次いで「寝る」が54.4%、「インターネット・スマホ」が53.7%であった。「インターネット・スマホ」53.7%は、H28年度(36.6%)から17.1ポイント増加した。



その他の内訳(抜粋): 誰かと話す5件, 自慰4件, 推し活3件, 絵を描く3件, 買い物3件, 趣味3件, 読書2件, 運動をする2件, 勉強2件, ペットとあそぶ2件, 殴る2件

問27 深刻な悩みを抱えたときに、誰に(どこに)相談しますか。(あてはまるものすべて)

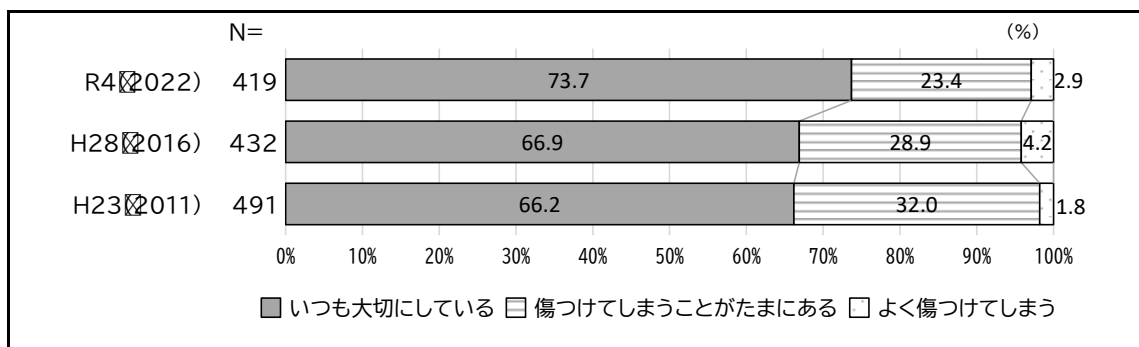
○悩みの相談先は「友人」が64.8%で最も高く、次いで「家族」が52.0%であった。一方、「相談しない」は23.6%であった。



その他の内訳(抜粋): ペット1件、親族1件、色々1件

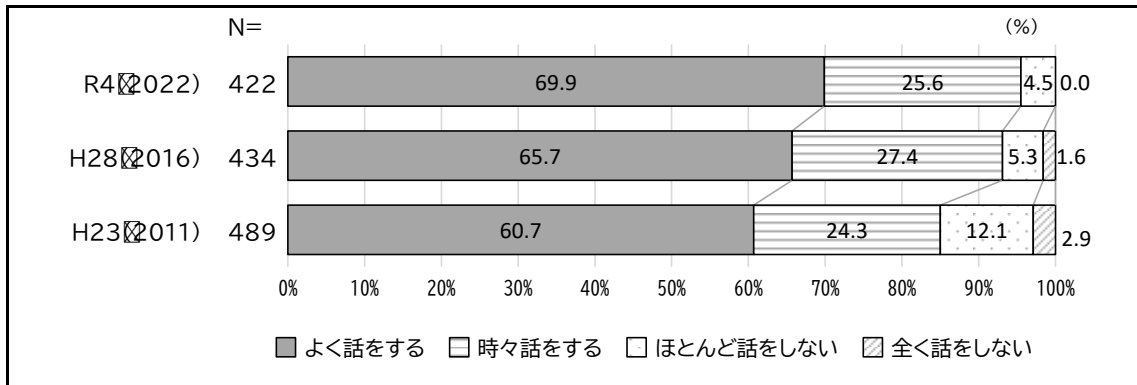
問28 自分の身体を大切にしていますか。

○自分の身体をいつも大切にしている割合は73.7%で、H28年度(66.9%)から6.8ポイント、H23年度(66.2%)から7.5ポイント増加した。



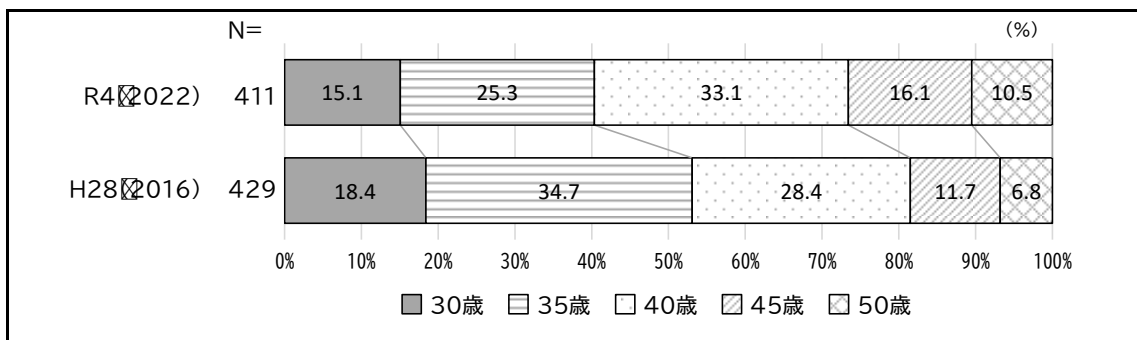
問 29 普段、親と話をしてしていますか。

○「よく話をする」69.9%「時々話をする」25.6%を合わせて95.5%で、H28年度(93.1%)から2.4ポイント、H23年度(85.0%)から10.5ポイント増加した。



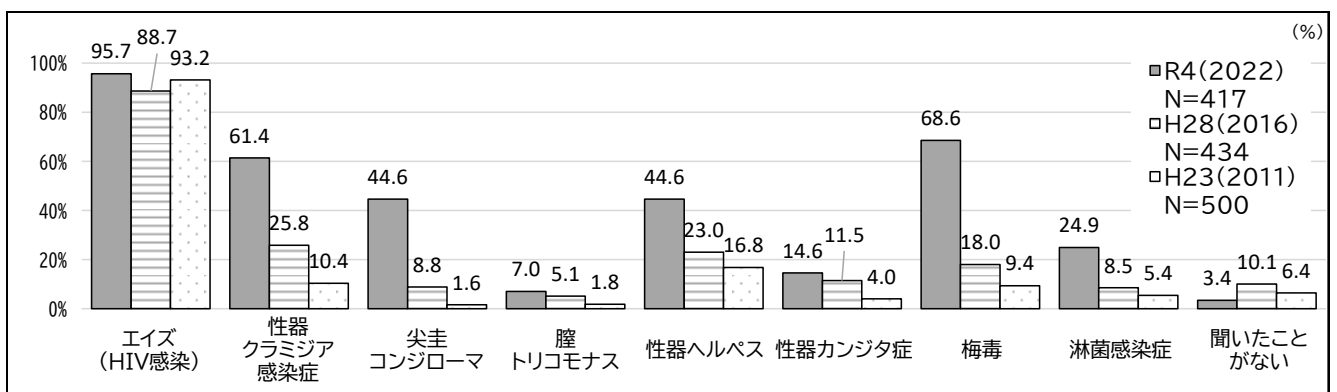
問 30 女性は、何歳まで自然に妊娠できると思いますか。

○女性が自然に妊娠出来ると思う年齢は「40歳」が33.1%で最も高く、H28年度(28.4%)から4.7ポイント増加した。



問 31 今まで聞いたこのとある病名(性感染症)はどれですか。(あてはまるものすべて)

○「エイズ(HIV感染)」が95.7%で最も高く、次いで「梅毒」が68.6%であった。
○すべての病名でH28年度・H23年度から増加した。

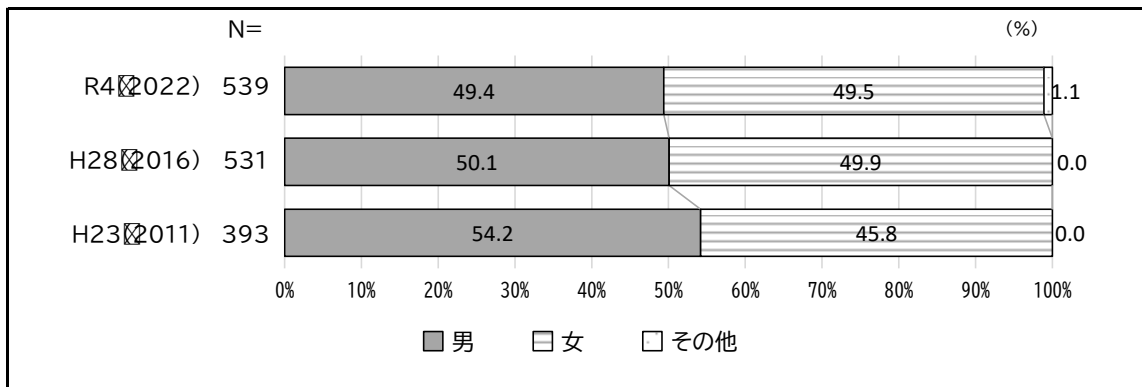


3 高校3年生

(1) 回答者属性

問1 あなたの性別は何ですか。

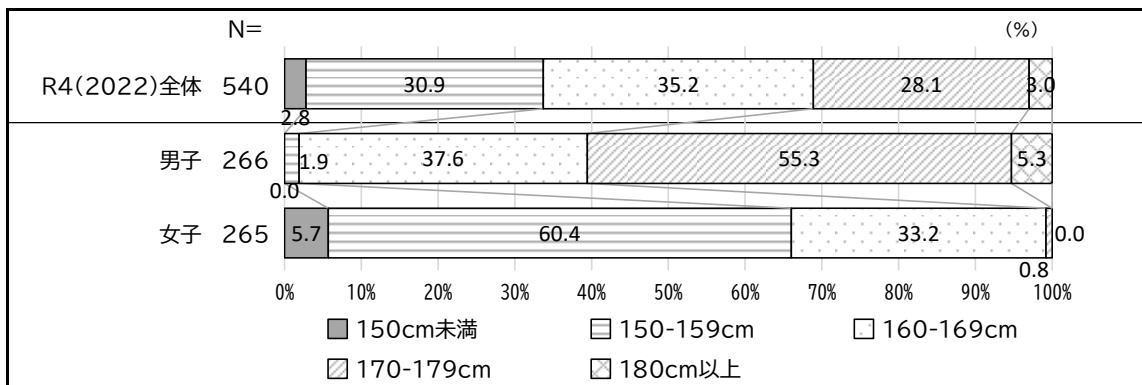
○「男子」の割合が49.4%、「女子」の割合が49.5%、「その他」が1.1%であった。



問2 身長

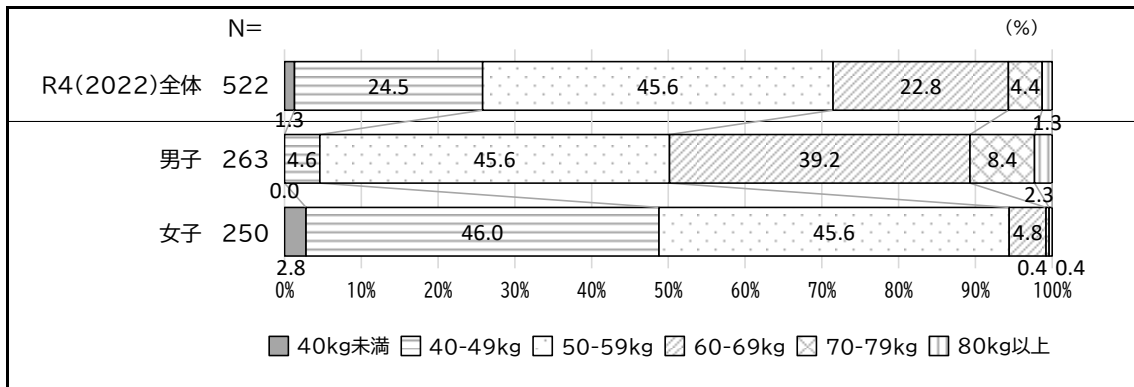
○全体では「160-169 cm」が35.2%、「150-159 cm」が30.9%、「170-179 cm」が28.1%であった。

○男子は「170-179 cm」が55.3%、女子は「150-159 cm」が60.4%であった。



問 2 体重

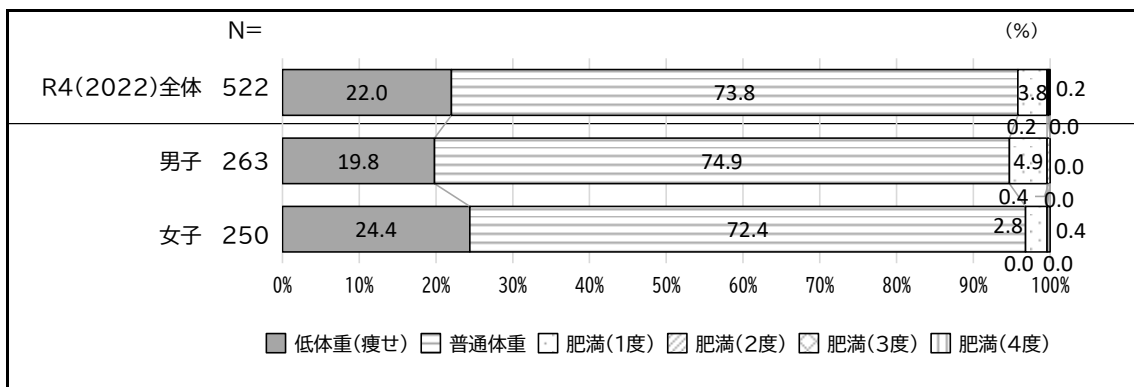
○全体では「50-59kg」が45.6%、「40-49kg」が24.5%、「60-69kg」が22.8%であった。
 ○男子は「50-59kg」が45.6%、「60-69kg」が39.2%であった。女子は「40-49kg」が46.0%、「50-59kg」が45.6%であった。



BMI

※BMI (Body Mass Index) はボディマス指数と呼ばれ、体重と身長から算出される肥満度を表す体格指数、日本肥満学会の判定基準にて集計

○全体では「普通体重」は73.8%、「低体重(痩せ)」は22.0%、1度以上の肥満は4.2%であった。
 ○男女別に見ると、「低体重(痩せ)」は男子19.8%で、女子が24.4%であった。1度以上の肥満は男子5.3%で、女子が3.2%であった。



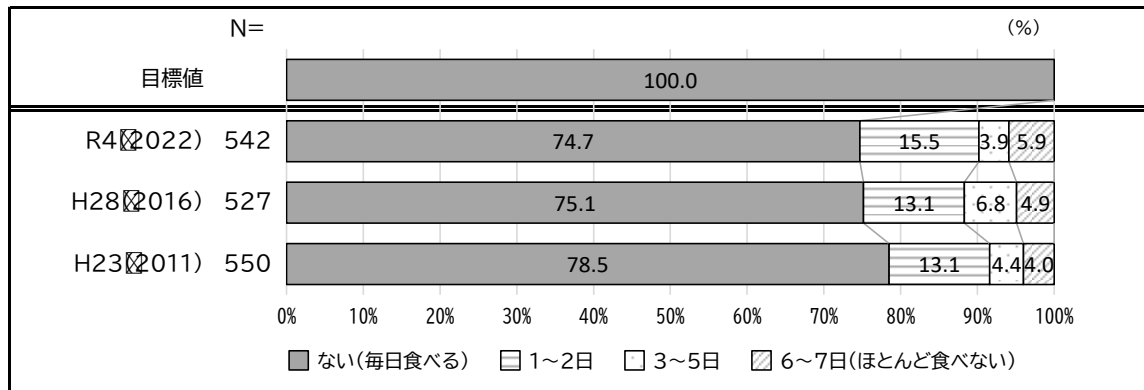
(2) 食生活・運動について

問3 朝食を食べない日が週に何日ありますか。

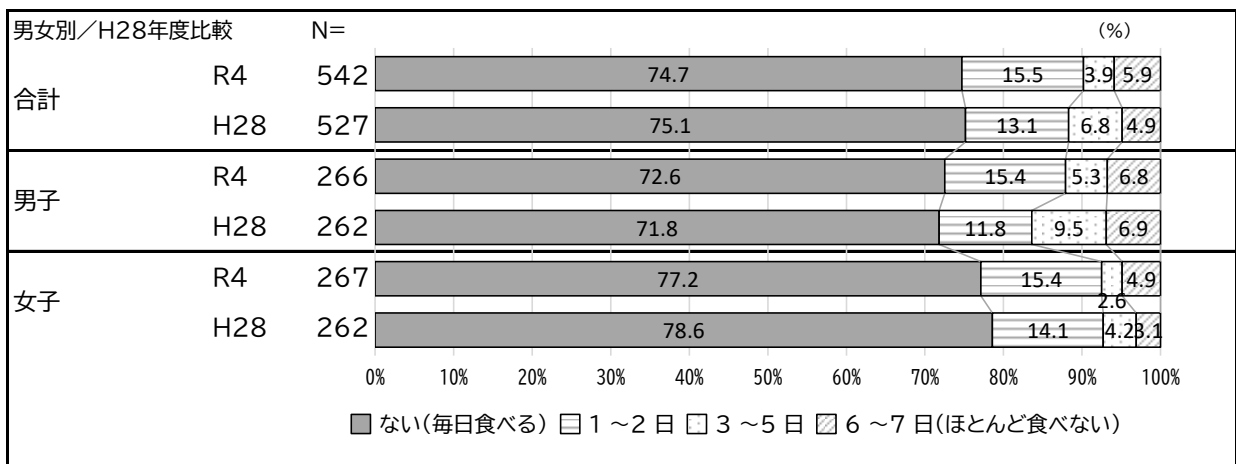
目標：【③社会生活機能の維持・向上】(2)次世代の健康支援

①朝食を毎日食べる子どもの割合の増加

○「ない(毎日食べる)」は74.7%でH28年度(75.1%)から変化はなく、H23年度(78.5%)から3.8ポイント減少した。

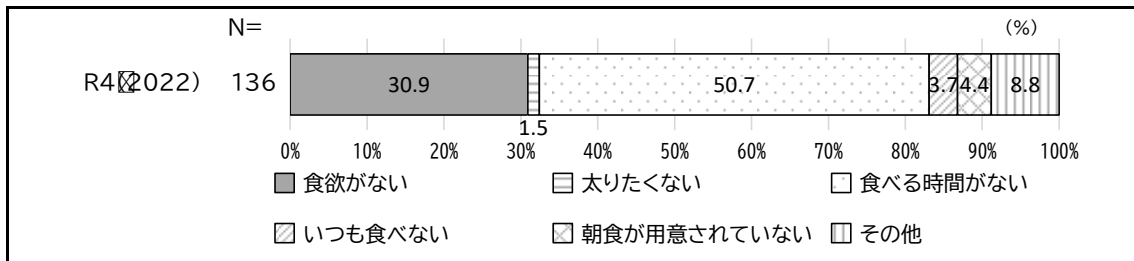


○男女別に見ると、毎日食べている割合は男子が72.6%でH28年度(71.8%)から変化はなく、女子が77.2%でH28年度(78.6%)から1.4ポイント減少した。



問4 問3で「1~2日」「3~5日」「6~7日(ほとんど食べない)」と回答した方におたずねします。
その理由は何ですか。

○朝食を食べない理由は「食べる時間がない」が 50.7%で最も高く、次いで「食欲がない」が 30.9%であった。

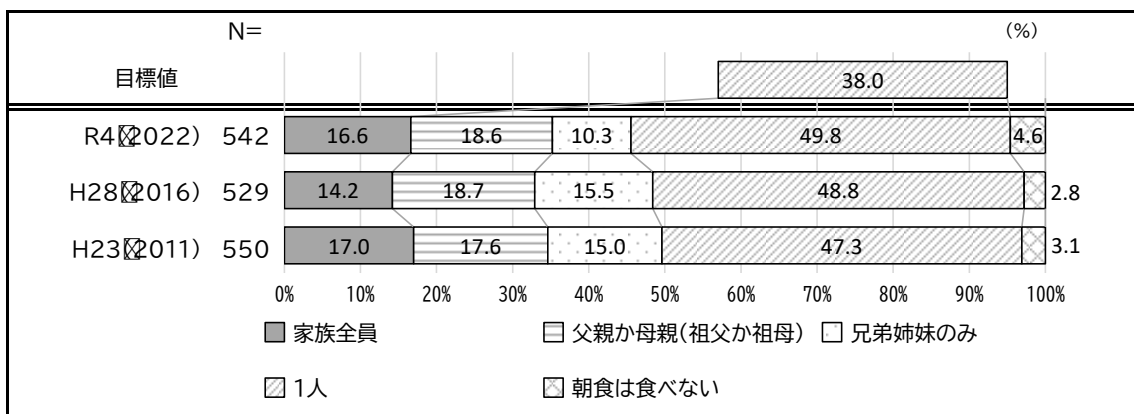


その他の内訳：朝起きない6件, 特になし2件, 面倒くさい3件, 忘れている1件, 休日は食べない1件

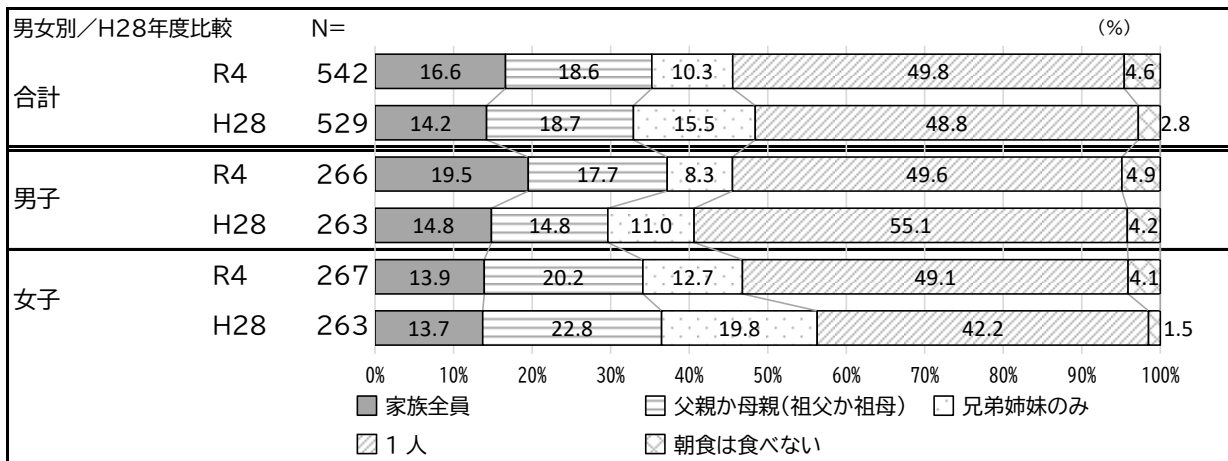
問5 誰と朝食を食べることが多いですか。

目標：【①健康的な生活習慣の定着】(1)栄養・食生活の改善、食育の推進
③朝食を1人で食べる子どもの割合の減少

○「1人」で朝食を食べる割合は 49.8%で、28年度(48.8%)から 1.0ポイント、H23年度(47.3%)から 2.5ポイント増加した。

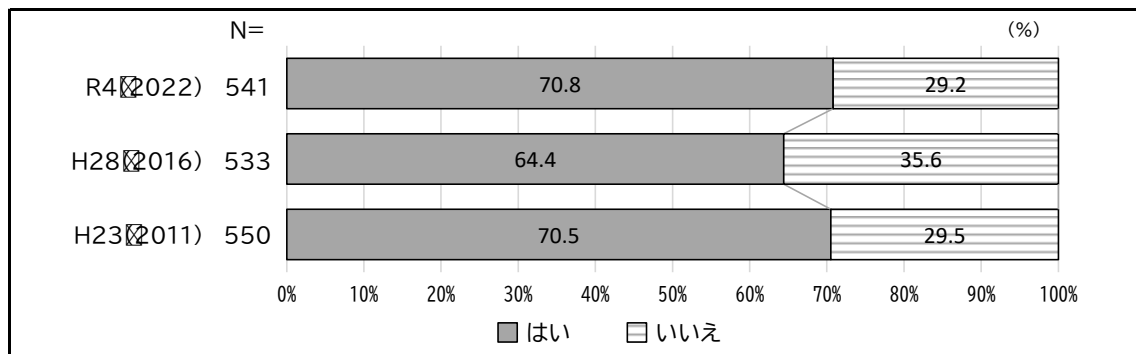


○男女別に見ると、「1人」で朝食を食べる割合は男子は 49.6%で、H28年度(55.1%)から 5.5ポイント減少し、女子は 49.1%でH28年度(42.2%)から 6.9ポイント増加した。



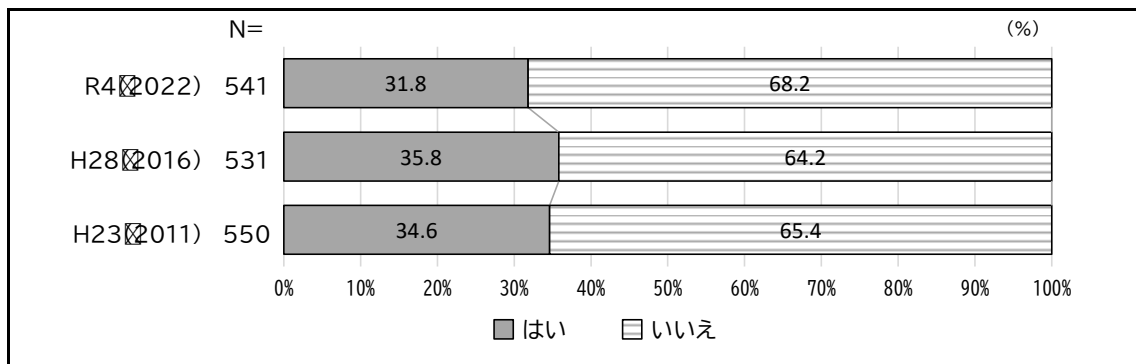
問6 普段バランスの良い食事[主食(ごはん、パン、めん)・主菜(肉、魚、豆腐など)・副菜(野菜)を基本にした食事]をしていますか。

○バランスの良い食事をしている割合は 70.8%で、H28 年度(64.4%)から 6.4 ポイント増加した。H23 年度(70.5%)からは変化がなかった。



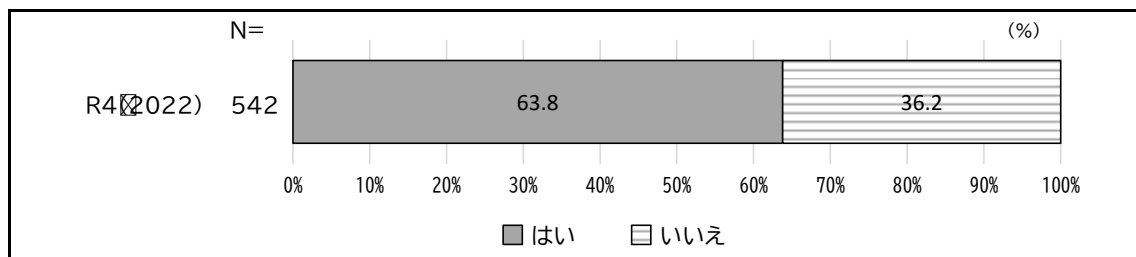
問7 1日に必要な野菜の食べる量が350g(生野菜なら両手3杯)以上であることを知っていますか。

○1日に必要な野菜摂取量を知っている割合は 31.8%で、H28 年度(35.8%)から 4.0 ポイント、H23 年度(34.6%)から 2.8 ポイント減少した。



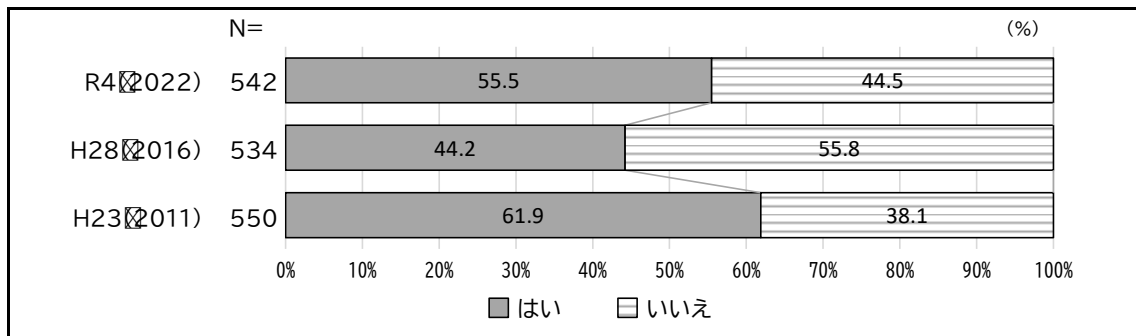
問8 ふだん、ゆっくりよくかんで食べていますか。

○よく噛んで食べる割合は 63.8%であった。

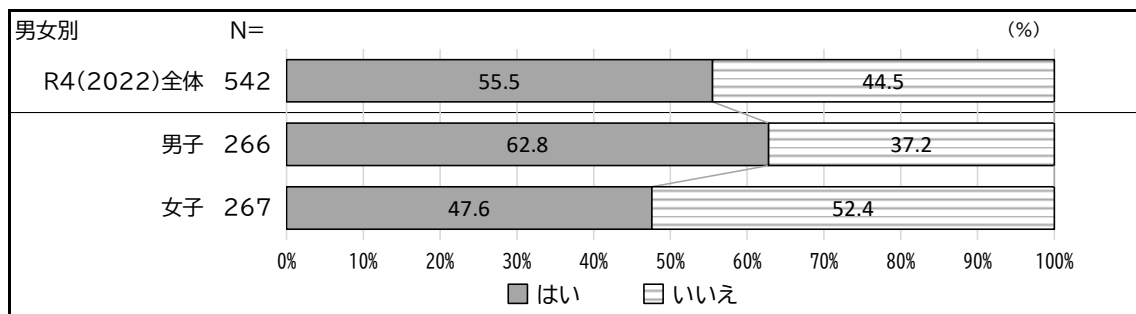


問9 これまでの1年間で、学校の体育の授業以外に週一回以上運動をしていますか。

○週一回以上運動している割合は 55.5%で、H28 年度(44.2%)から 11.3 ポイント増加し、H23 年度(61.9%)からは 6.4 ポイント減少した。



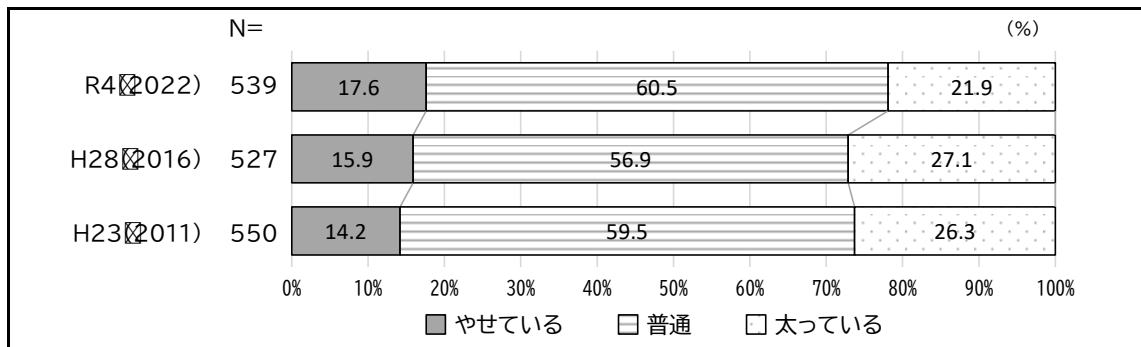
○男女別に見ると、週一回以上の運動をしている割合は、男子が 62.8%、女子が 47.6%で、男女間で 15.2 ポイントの差があった。



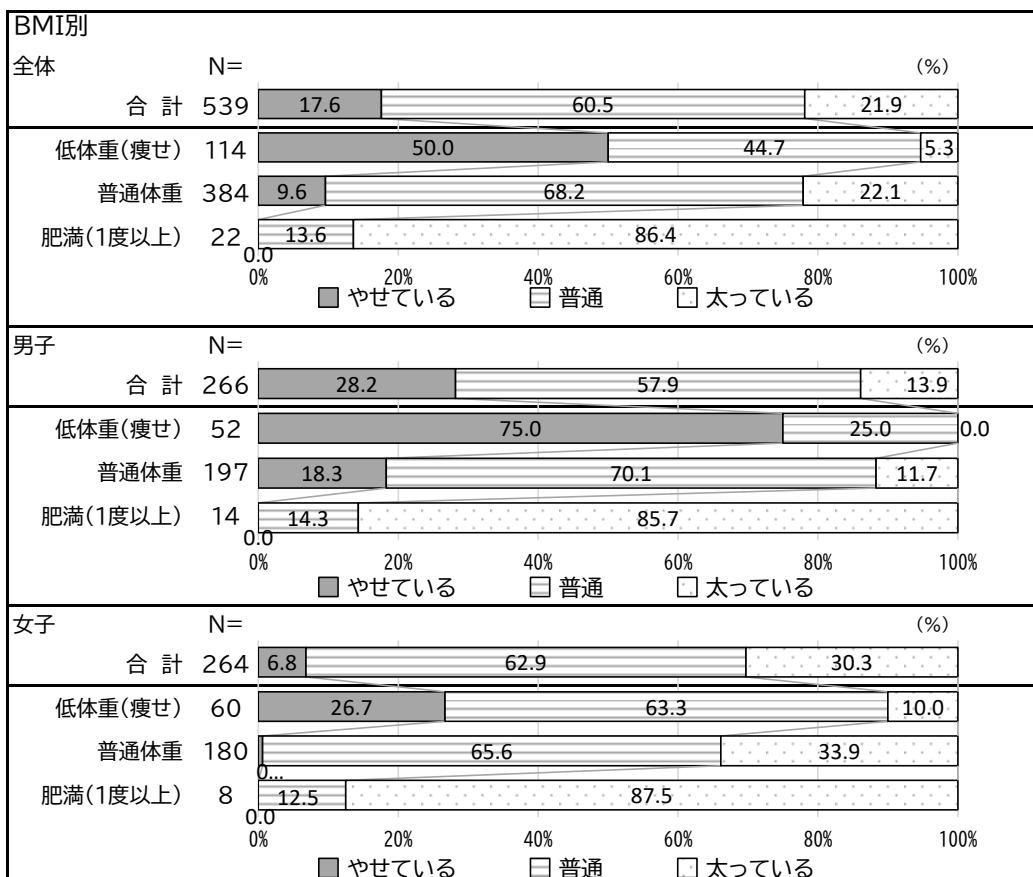
(3) 体型について

問 10 自分の体型をどう思いますか。

- 「普通」が60.5%でH28年度(56.9%)から3.6ポイント増加し、H23年度(59.5%)から1.0ポイント増加した。
- 「やせている」が17.6%でH28年度(15.9%)から1.7ポイント、H23年度(14.2%)から3.4ポイント増加した。「太っている」は21.9%でH28年度(27.1%)から5.2ポイント、H23年度(26.3%)から4.4ポイント減少した。



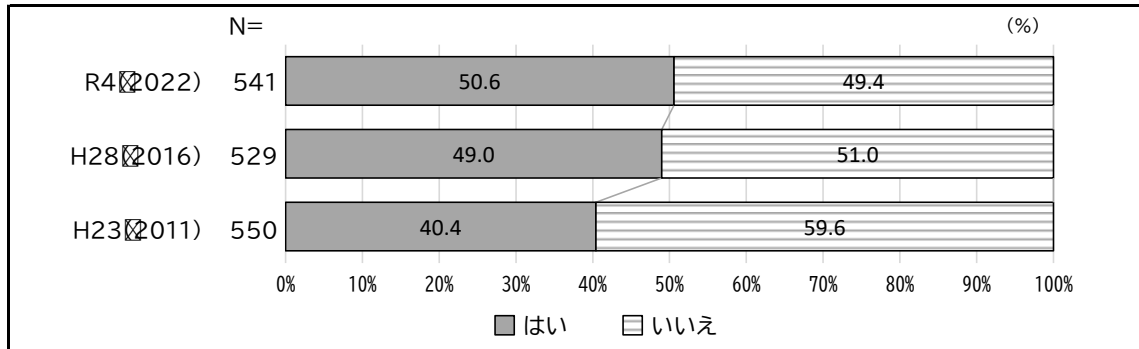
- BMI別に見ると、低体重(痩せ)が「やせている」と認識している割合は全体で50.0%、男子75.0%、女子26.7%であった。



※「肥満(1度)」～「肥満(4度)」は該当者数が少ないため合算して表記した。

問 11 自分の適性体重(健康でいられるための体重)を知っていますか。

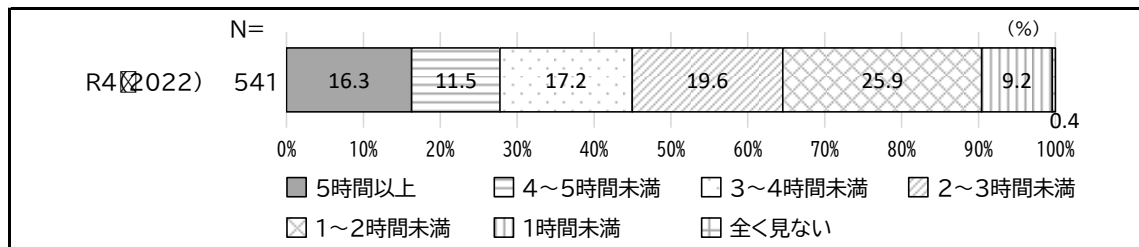
○自身の適正体重を知っている割合は 50.6%で H28 年度(49.0%)から 1.6 ポイント、H23 年度(40.4%)から 10.2 ポイント増加した。



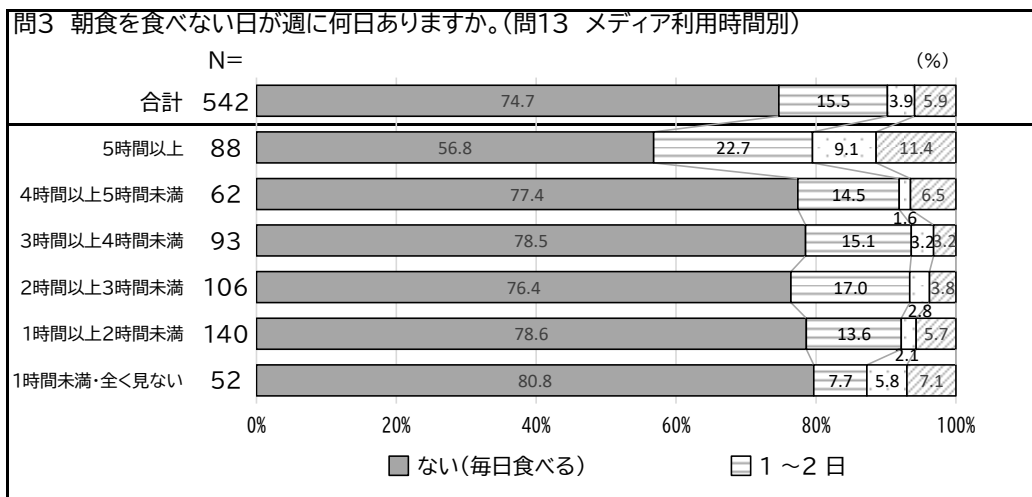
(4) メディアの利用について

問 12 平日(月～金曜日)について聞きます。学習以外で、1日どのくらいの時間、テレビや DVD、ゲーム機、スマートフォン、パソコンなどの画面を見ていますか。※休日の画面視聴時間は含まない

○メディアの利用時間は「1～2 時間未満」が 25.9%で最も高く、次いで「2～3 時間未満」が 19.6%で、90.5%が 1 時間以上のメディアを利用していた。



○メディアの利用時間別に朝食を食べない日が週に何日あるかを見ると、「5 時間以上」メディアを利用している人のうち、「ない (毎日食べる)」が 56.8%で全体 74.7%と比べ 17.9 ポイント低かった。

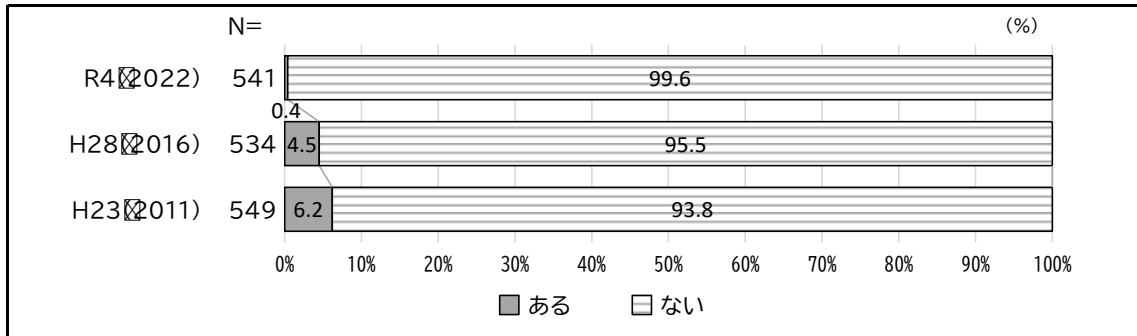


(5) たばこについて

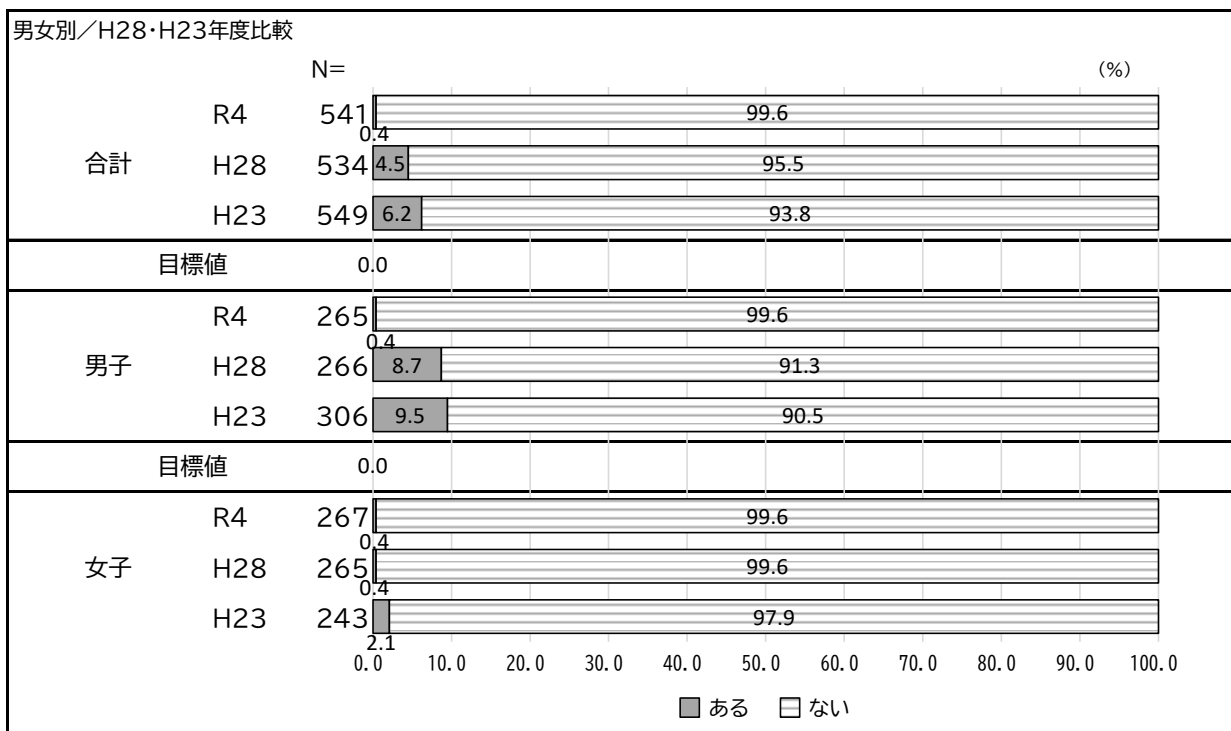
問 13 今まで、たばこを吸ったことがありますか。

目標：【①健康的な生活習慣の定着】(3)禁煙・受動喫煙防止の推進
②未成年者の喫煙をなくす

○喫煙経験がある割合は 0.4%で、H28 年度(4.5%)から 4.1 ポイント、H23 年度(6.2%)から 5.8 ポイント減少した。



○男女別に見ると、喫煙経験がある割合は、男子は 0.4%で H28 年度(8.7%)から 8.3 ポイント減少し、女子は 0.4%で H28 年度(0.4%)から変化がなかった。



問 14 問 13 で「ある」と回答した方にお尋ねします。

吸ったたばこの種類は何ですか。(あてはまるものすべて)

○タバコの種類は、「紙巻きたばこ」「電子タバコ」100.0%、「加熱式たばこ」が 50.0%であった。

R4(2022)	紙巻きたばこ	加熱式たばこ	電子タバコ	その他	わからない
N=2	100.0%	50.0%	100.0%	0.0%	0.0%

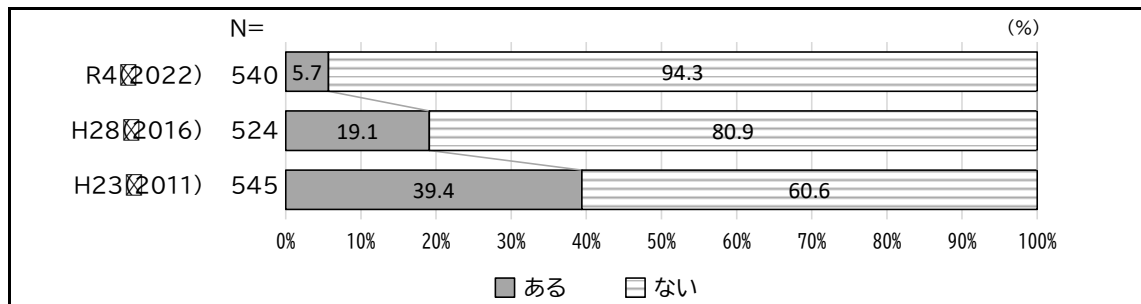
(6) 飲酒について

問 15 今までに、飲酒をしたことがありますか。

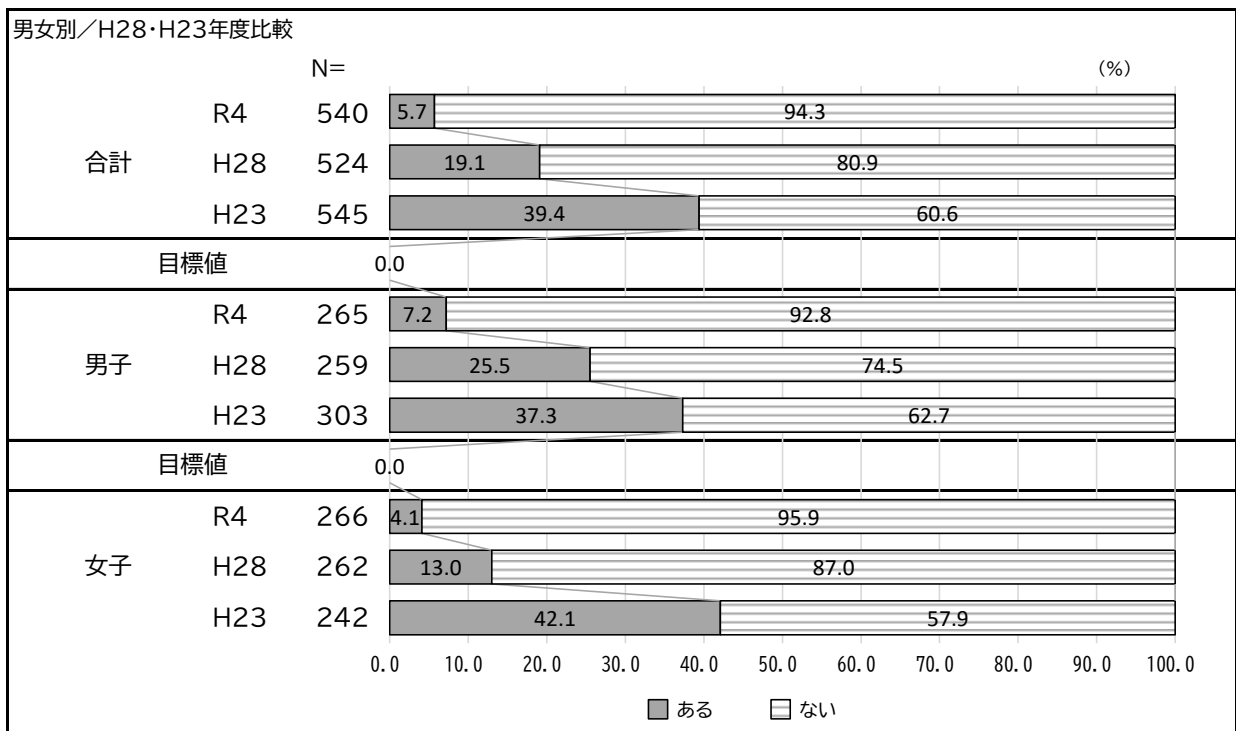
目標：【①健康的な生活習慣の定着】(4)飲酒の適正化

①未成年者の飲酒をなくす

○飲酒経験がある割合は 5.7%で H28 年度(19.1%)から 13.4 ポイント、H23 年度(39.4%)から 33.7 ポイント減少した。



○男女別に見ると、飲酒経験がある割合は、男子は 7.2%で H28 年度(25.5%)から 18.3 ポイント、H23 年度(37.3%)から 30.1 ポイント減少し、女子は 4.1%で H28 年度(13.0%)から 8.9 ポイント、H23 年度(42.1%)から 38.0 ポイント減少した。

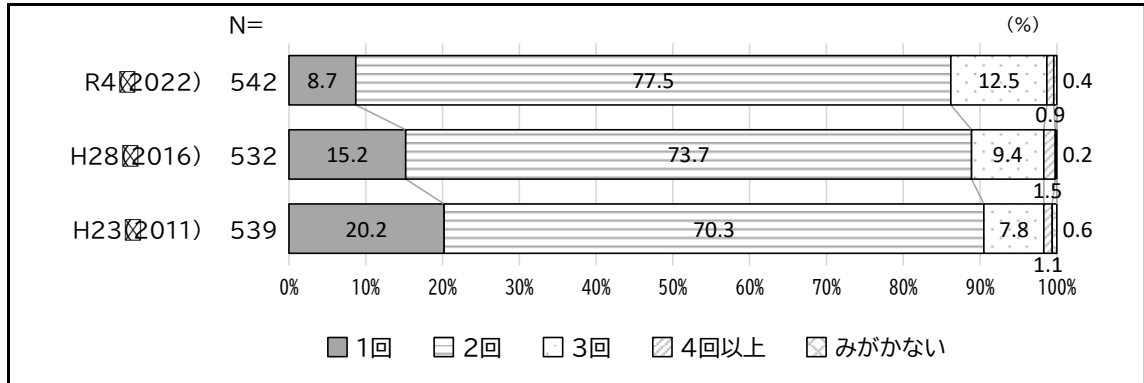


(7) 歯の健康について

問 16 はみがきは1日何回していますか。

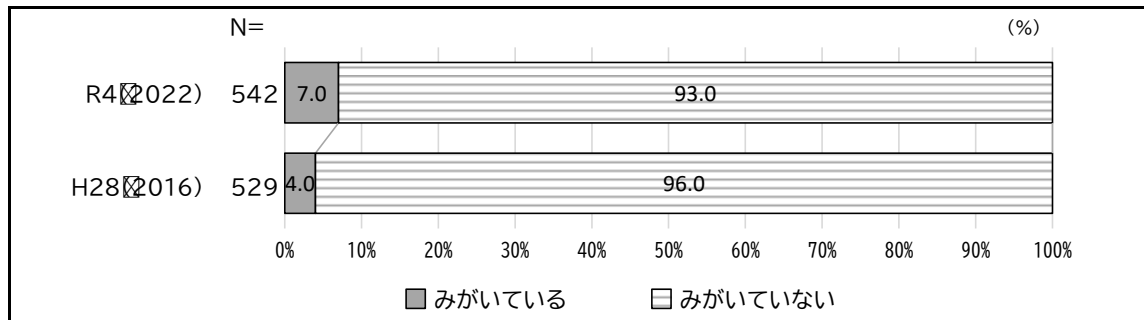
○歯みがきの回数は1日「2回」が77.5%と最も高かった。

○「3回」が12.5%で、H28年度(9.4%)から3.1ポイント、H23年度(7.8%)から4.7ポイント増加した。



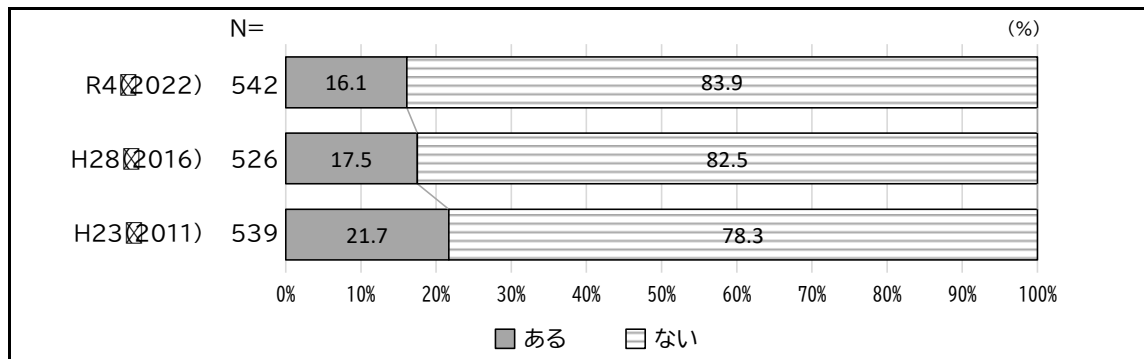
問 17 昼食後に歯をみがいていますか。

○昼食後に歯みがきをしている割合は7.0%で、H28年度(4.0%)から3.0ポイント増加した。



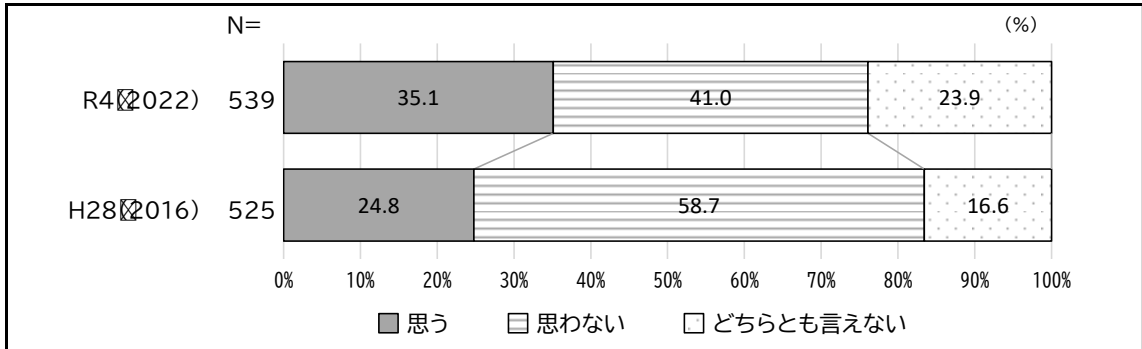
問 18 この1年間に、はみがき指導を受けたことはありますか。

○歯みがき指導を受けた割合は16.1%で、H28年度(17.5%)から1.4ポイント、H23年度(21.7%)から5.6ポイント減少した。



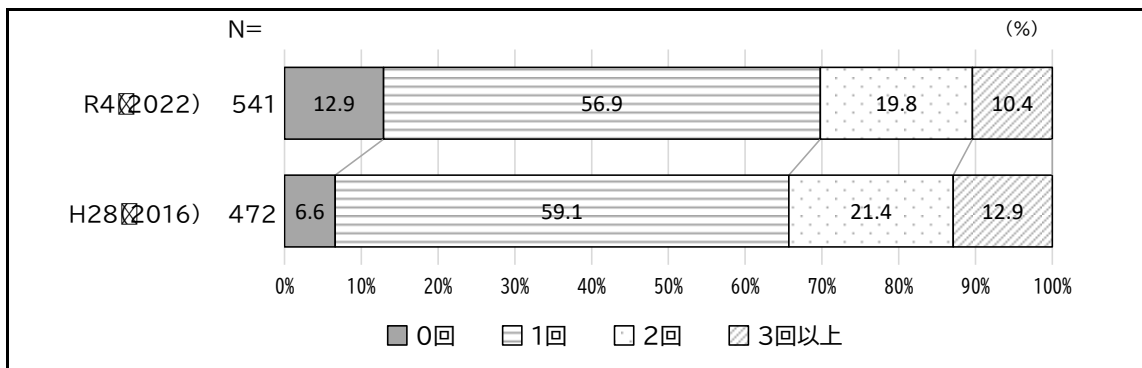
問 19 むし歯菌は、はしやスプーンを他人と一緒に使うことでうつると思いますか。

○むし歯菌は、はしやスプーンを他人と一緒に使うことでうつると思う割合は 35.1%で、H28 年度(24.8%)から 10.3 ポイント増加した。



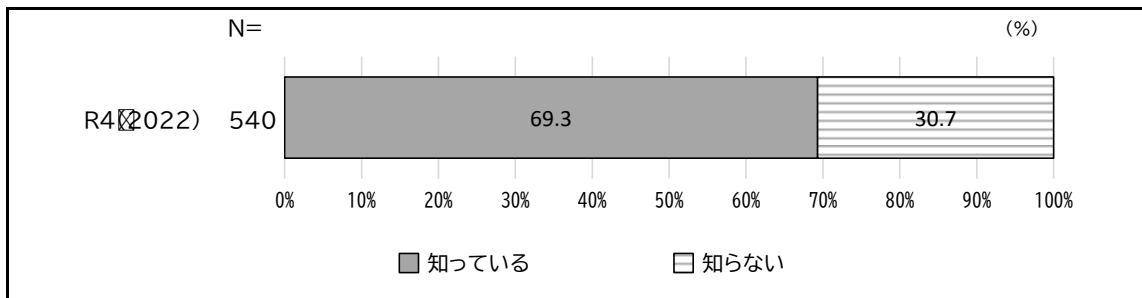
問 20 甘いおやつ(砂糖を含むもの)を 1 日に何回食べますか。

○甘いおやつを食べる回数は「1 回」が 56.9%で最も高く、次いで「2 回」が 19.8%であった。
○「0 回」と回答したのは 12.9%で H28 年度(6.6%)から 6.3 ポイント増加した。



問 21 口呼吸は健康に良くないことを知っていますか。

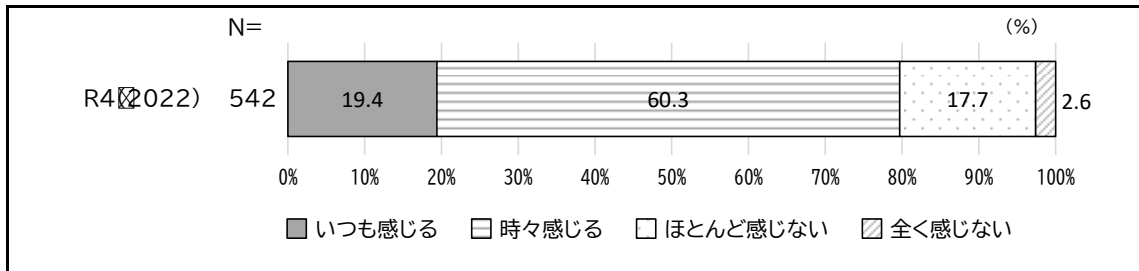
○口呼吸が健康に良くないことを知っている割合は 69.3%であった。



(8) こころの健康・性について

問 22 ストレスを感じることはありますか。

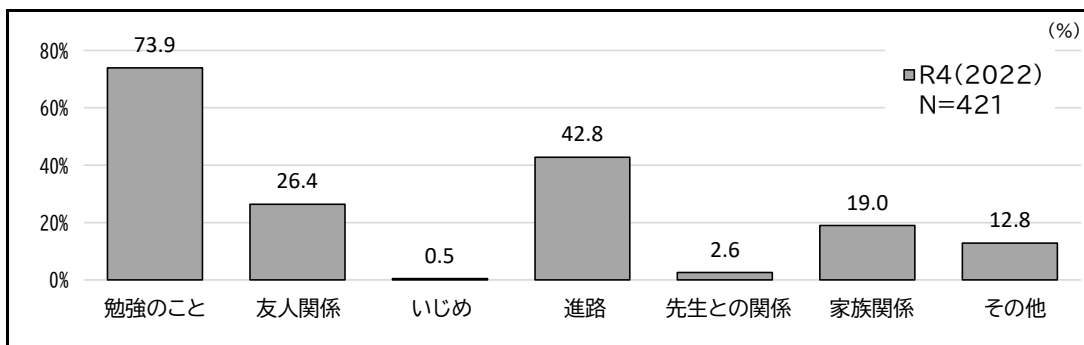
○ストレスを感じている割合は、「いつも感じる」19.4%「時々感じる」60.3%を合わせて79.7%であった。



問 23 問 22 で「いつも感じる」「時々感じる」と回答した方におたずねします。

ストレスの原因はなんですか。(あてはまるものすべて)

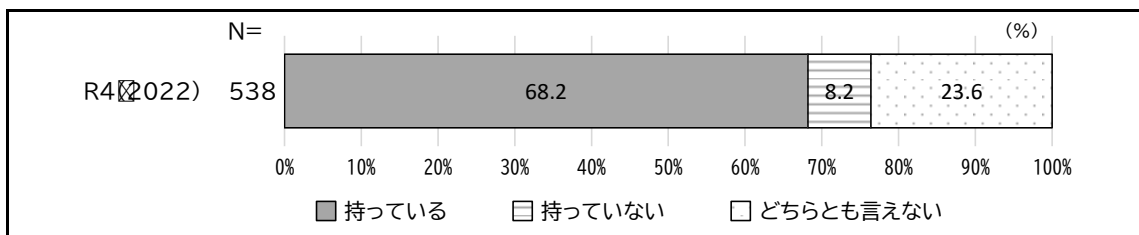
○ストレスの原因は「勉強のこと」が73.9%で最も高く、次いで「進路」が42.8%であった。



その他内訳 (抜粋)：学校関係 6 件, 自分自身 6 件, 分からない 3 件, 体の疲労的 2 件, ゲーム 2 件, 勉強・受験 2 件, 色々 2 件, 部活 2 件, 特になし 2 件

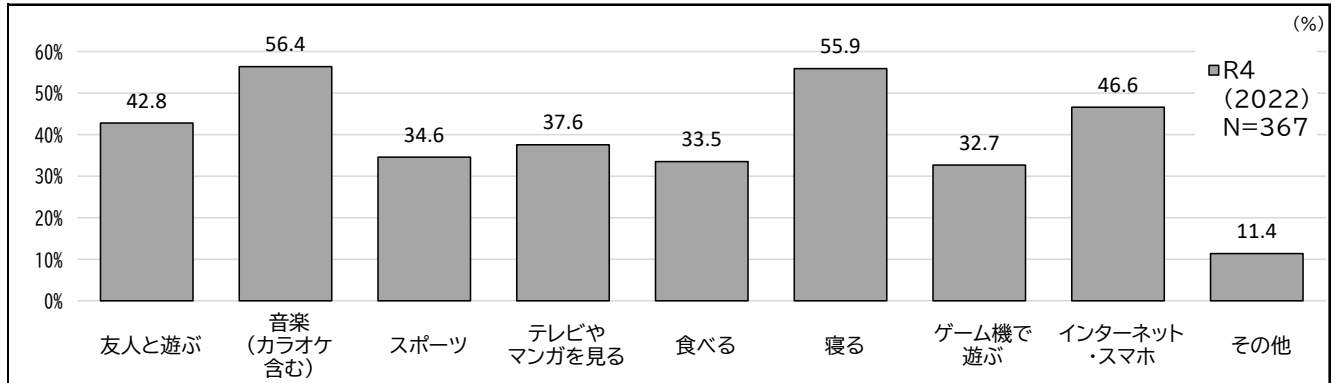
問 24 自分なりのストレス解消法を持っていますか。

○ストレス解消法を持っている割合は68.2%であった。



問 25 問 24 で「持っている」と回答した方におたずねします。
それはどういう解消方法ですか。(あてはまるものすべて)

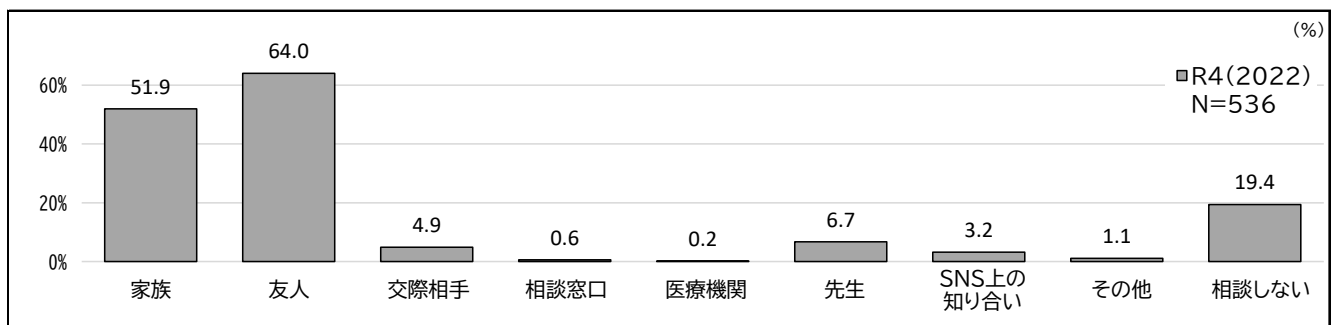
○ストレス解消方法は「音楽(カラオケ含む)」が 56.4%と最も高く、次いで「寝る」が 55.9%、「インターネット・スマホ」が 46.6%であった。



その他内訳 (抜粋)：人と話す 4 件, 泣く 4 件, 読書 3 件, 推し活 3 件, 体を動かす 3 件, のんびりする 2 件

問 26 深刻な悩みを抱えたときに、誰に(どこに)相談しますか。(あてはまるものすべて)

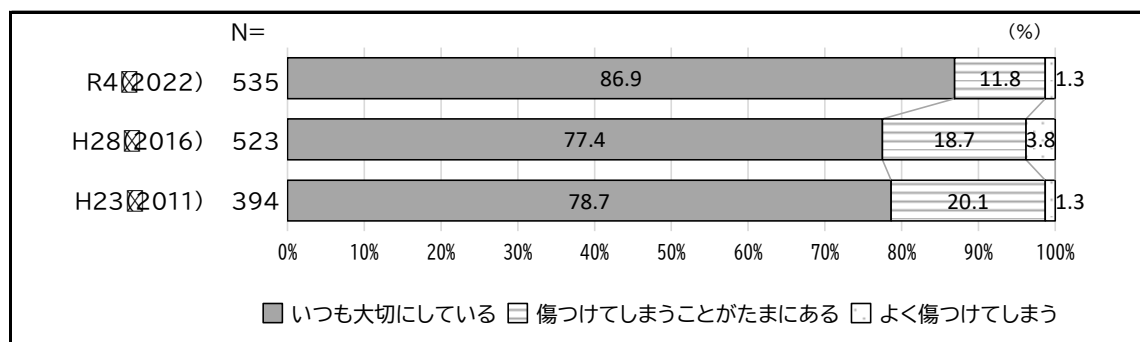
○悩みの相談先は「友人」が 64.0%と最も高く、次いで「家族」が 51.9%であった。一方、「相談しない」は 19.4%であった。



その他内訳 (抜粋)：いところ 1 件, 相談したいが相手がない 1 件, 忘れる 1 件, 病み投稿 1 件

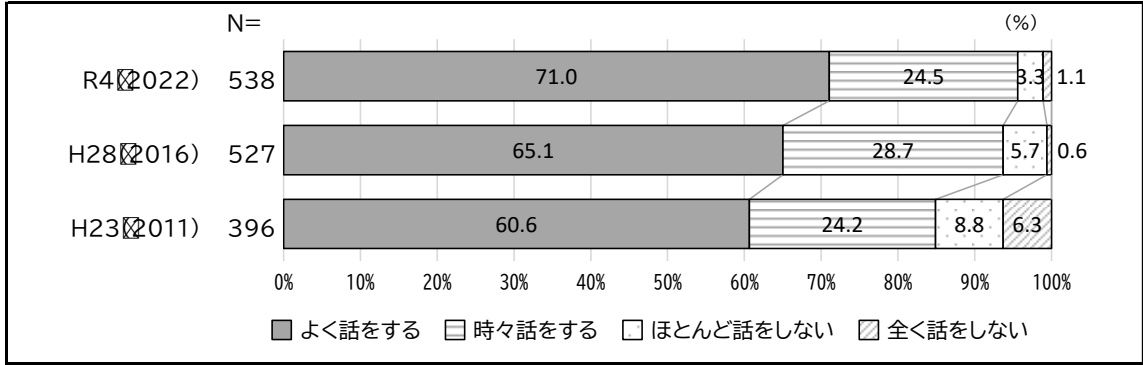
問 27 自分の身体を大切にしていますか。

○自分の身体をいつも大切にしている割合は 86.9%で、H28 年度(77.4%)から 9.5 ポイント、H23 年度(78.7%)から 8.2 ポイント増加した。



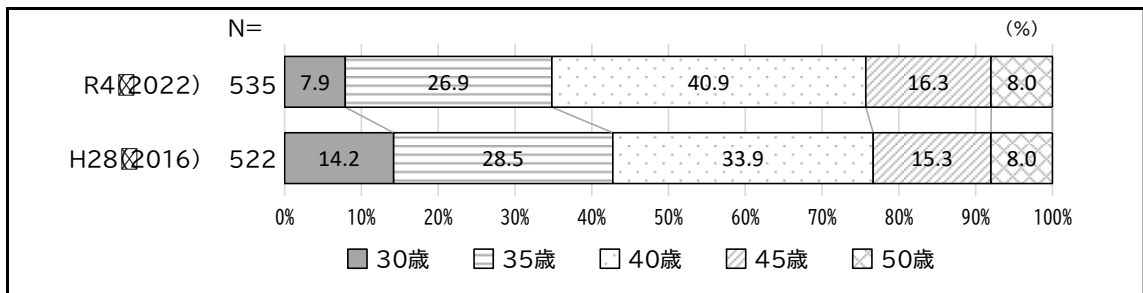
問 28 普段、親と話をしていますか。

○「よく話をする」71.0%「時々話をする」24.5%を合わせて95.5%で、H28年度(93.8%)から1.7ポイント、H23年度(84.8%)から10.7ポイント増加した。



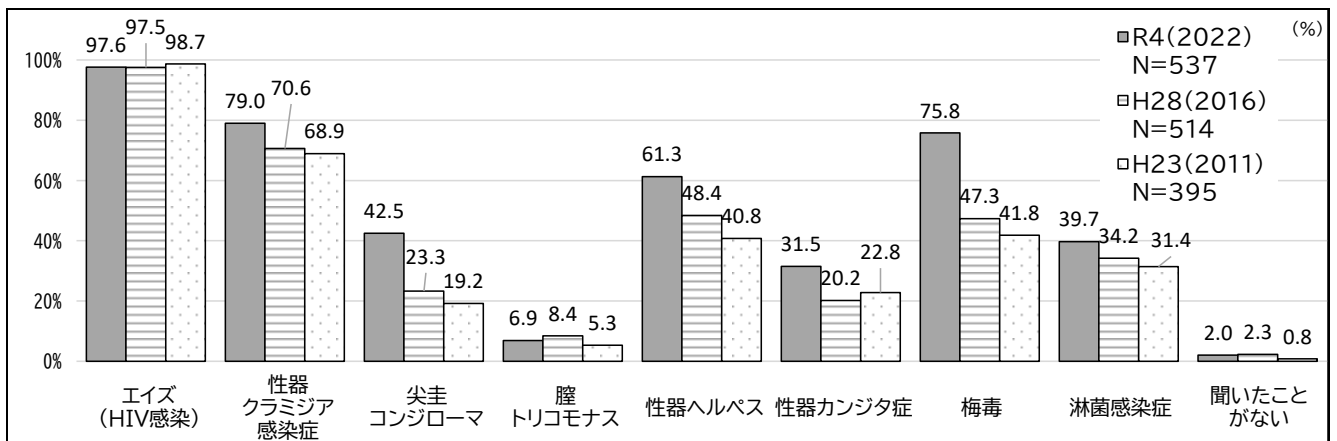
問 29 女性は、何歳まで自然に妊娠できると思いますか。

○女性が自然に妊娠出来ると思う年齢は「40歳」が40.9%で最も高く、H28年度(33.9%)から7.0ポイント増加した。



問 30 今まで聞いたこのとある病名(性感染症)はどれですか。(あてはまるものすべて)

○「エイズ(HIV感染)」が97.6%で最も高く、次いで「性器クラミジア感染症」が79.0%であった。
 ○「尖圭コンジローマ」42.5%はH28・H23年度から約20ポイント、「梅毒」75.8%はH28・H23年度から約30ポイント増加した。

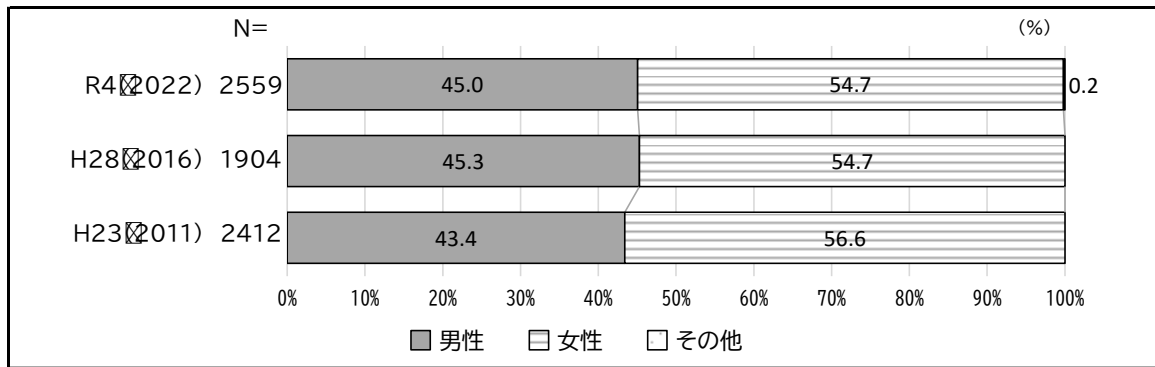


4 成人

(1) 回答者属性

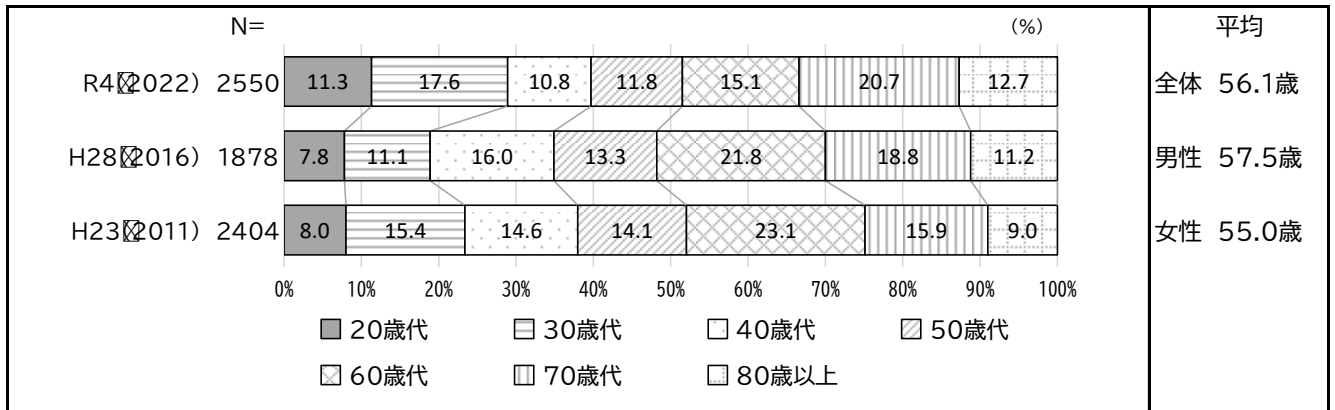
問1 あなたの性別は

○「男性」の割合が45.0%、「女性」の割合が54.7%、「その他」が0.2%であった。



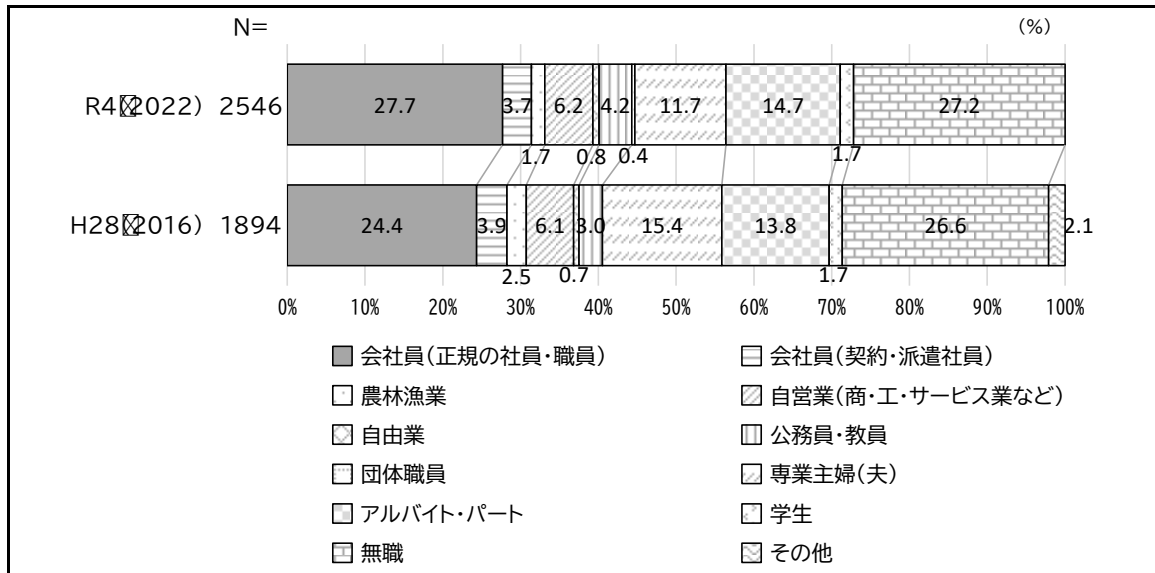
問2 あなたの年齢は

○「70歳代」の割合が20.7%で最も高く、次いで「30歳代」17.6%、「60歳代」15.1%であった。



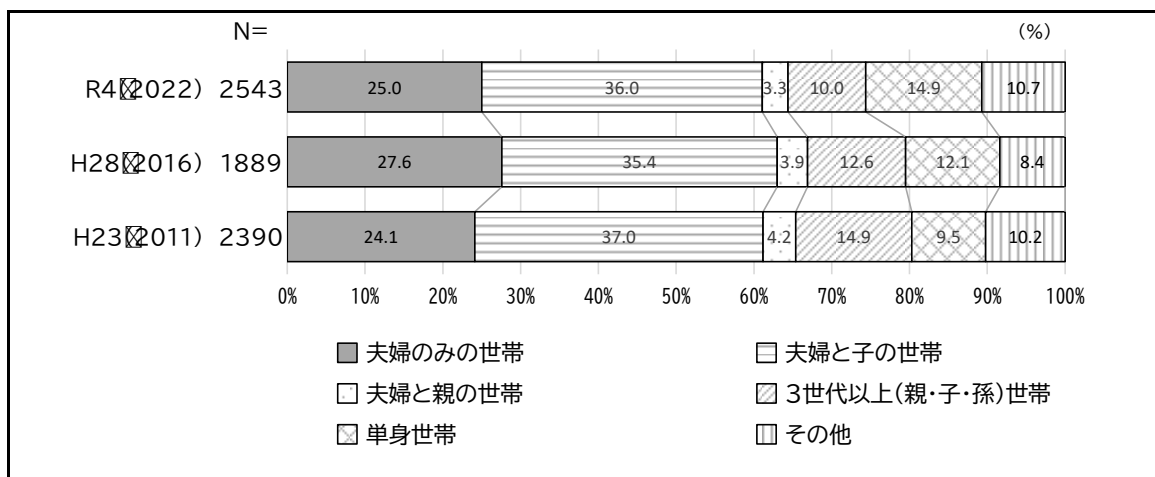
問3 あなたの職業等は

○「会社員（正規の社員・職員）」が 27.7%で最も高く、次いで「無職」27.2%、「パート・アルバイト」14.7%であった。



問4 あなたの家族構成は

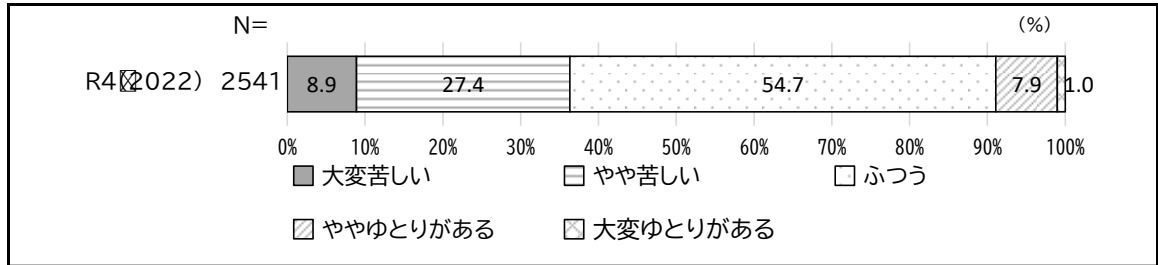
○「夫婦と子の世帯」が 36.0%で最も高く、次いで「夫婦のみ」が 25.0%であった。
 ○「単身世帯」は 14.9%で H28 年度(12.1%)から 2.8 ポイント、H23 年度(9.5%)から 5.4 ポイント増加した。



その他内訳（抜粋）：親子 2 世代 109 件，母子家庭 44 件，親 1 人と子 30 件，親子 3 世代 14 件，父子家庭 7 件，施設入所 6 件，同棲 5 件

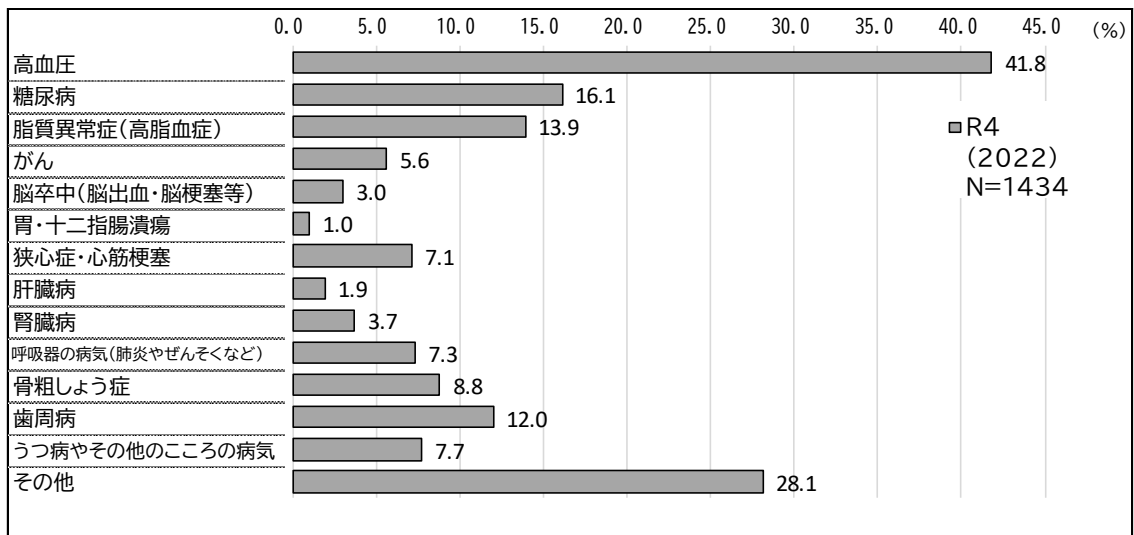
問5 あなたの暮らしの状況を経済的に見てどう感じていますか。

○「大変苦しい」8.9%「やや苦しい」27.4%を合わせて36.3%が経済的に苦しいと感じていた。



問6 現在治療中、または後遺症のある病気はありますか。(あてはまるものすべて)

○「高血圧」の割合が41.8%で最も高く、「その他」を除き、次いで「糖尿病」が16.1%、「脂質異常症(高脂血症)」が13.9%であった。

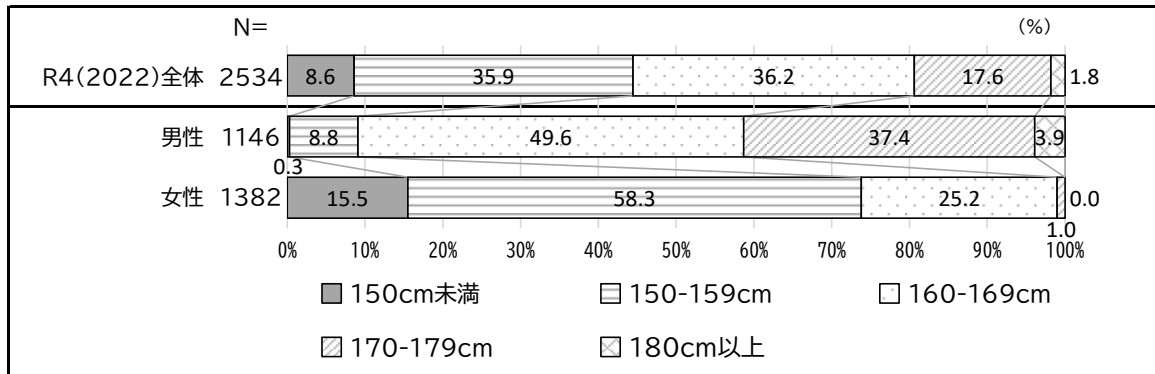


その他内訳(抜粋)：眼(緑内障・白内障・ドライアイ・視神経炎など)39件,無し26件, 泌尿器科17件, リウマチ12件, 甲状腺の病気12件, アレルギー・鼻炎10件, 血液の異常値10件, 皮膚の病気10件, 婦人科系8件, 腰痛8件, 気管支喘息7件, 痛風7件, 頸椎ヘルニア6件, 骨折6件, 循環器6件, てんかん6件, パセドウ病6件, 心房細動6件, 認知症6件, 逆流性食道炎5件, 潰瘍性大腸炎5件, 脳の病気5件,

問 7 あなたの身長を記入してください。

○全体では「160-169cm」が36.2%、「150-159cm」が35.9%であった。

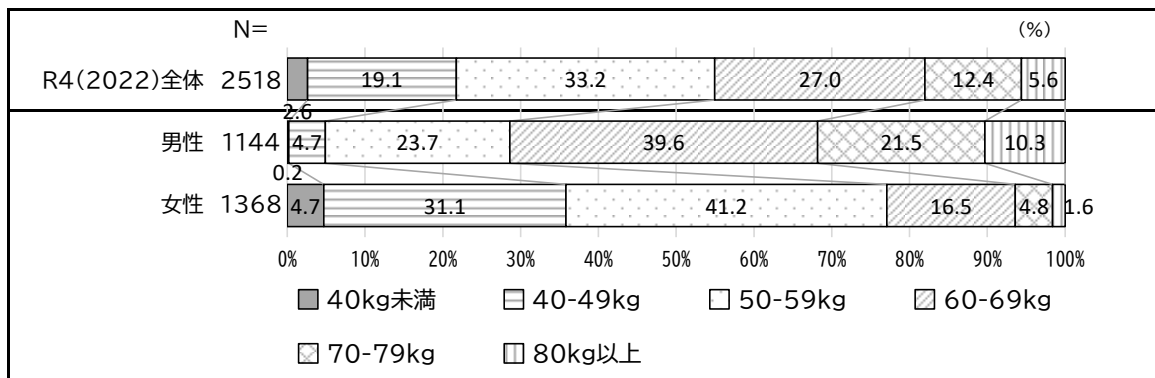
○男性は「160-169cm」が49.6%、女性は「150-159cm」が58.3%であった。



問 7 あなたの体重を記入してください。

○全体では「50-59kg」が33.2%、「60-69kg」が27.0%であった。

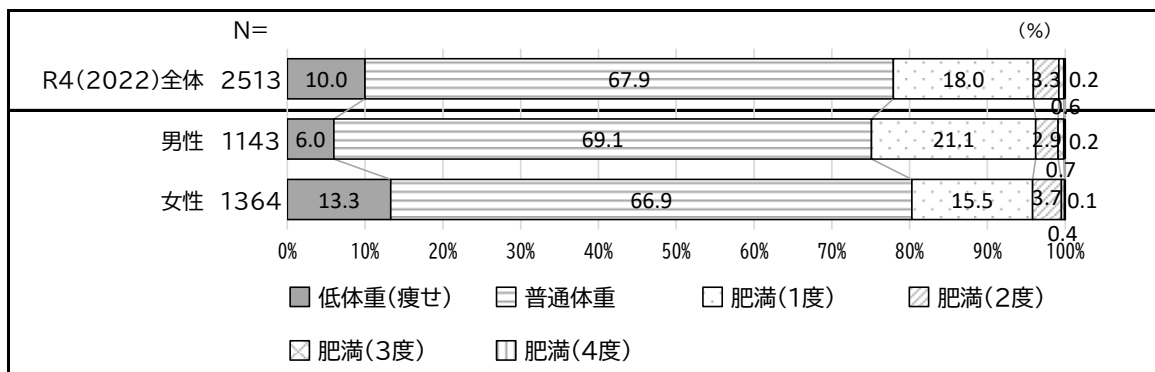
○男性は「60-69kg」が39.6%、女性は「50-59kg」が41.2%であった。



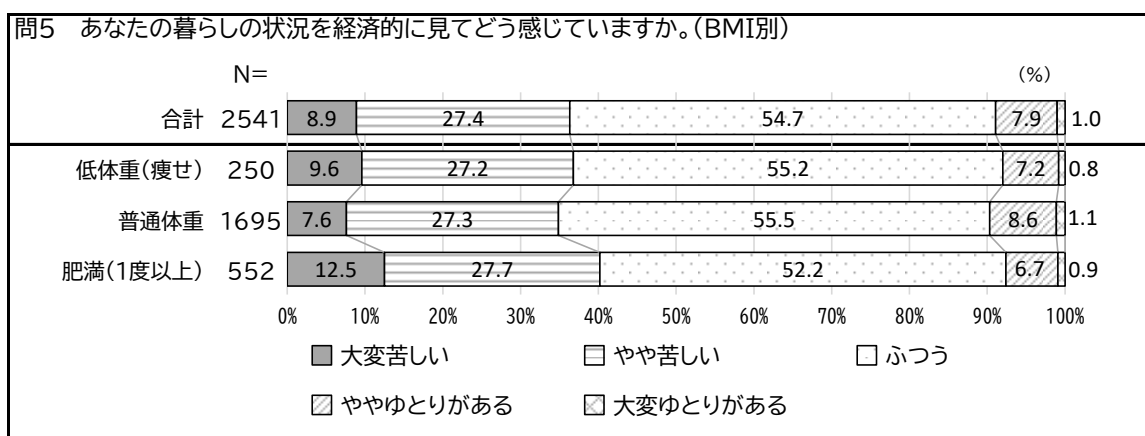
BMI

※BMI (Body Mass Index) はボディマス指数と呼ばれ、体重と身長から算出される肥満度を表す体格指数、日本肥満学会の判定基準にて集計

○「低体重(痩せ)」が10.0%、1度以上の「肥満」は22.1%であった。



○BMI 別に経済的な暮らしの状況を見ると、肥満(1度以上)では「大変苦しい」が12.5%であった。



※「肥満(2度)」「肥満(4度)」は該当者数が少ないため「肥満(1度)」と合算して表記した。

問8 あなたのお住まいの小学校区は

校区名	件数
岩田	90
豊	45
東田	55
八町	29
松葉	56
花田	50
松山	40
新川	49
羽根井	55
下地	36
大村	22
津田	27
牟呂	82
汐田	45
吉田方	120
高師	98
幸	106
芦原	44

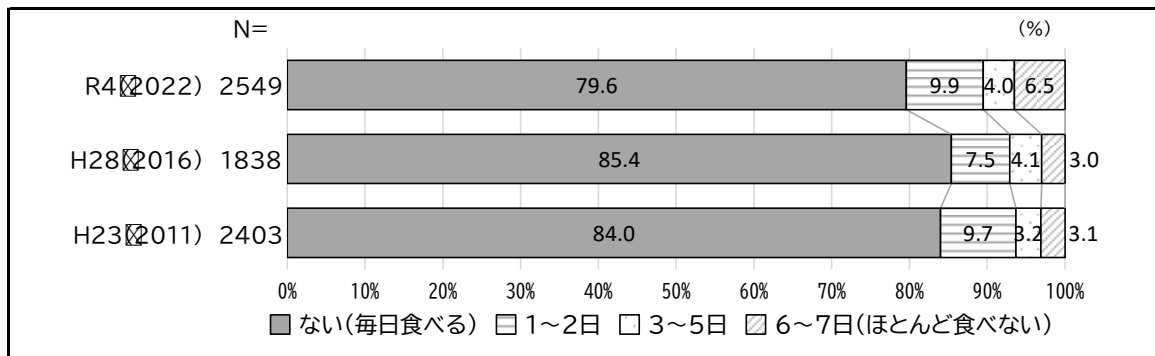
校区名	件数
福岡	80
中野	42
磯辺	77
大崎	18
野依	37
植田	34
牛川	67
鷹丘	80
下条	8
多米	76
岩西	50
飯村	74
つつじが丘	60
旭	26
栄	110
天伯	35
大清水	45

校区名	件数
富士見	51
向山	53
前芝	19
西郷	13
玉川	35
嵩山	4
石巻	14
谷川	6
小沢	12
細谷	17
二川	62
二川南	59
豊南	7
高根	9
老津	25
杉山	28
賀茂	5

(2) 食生活について

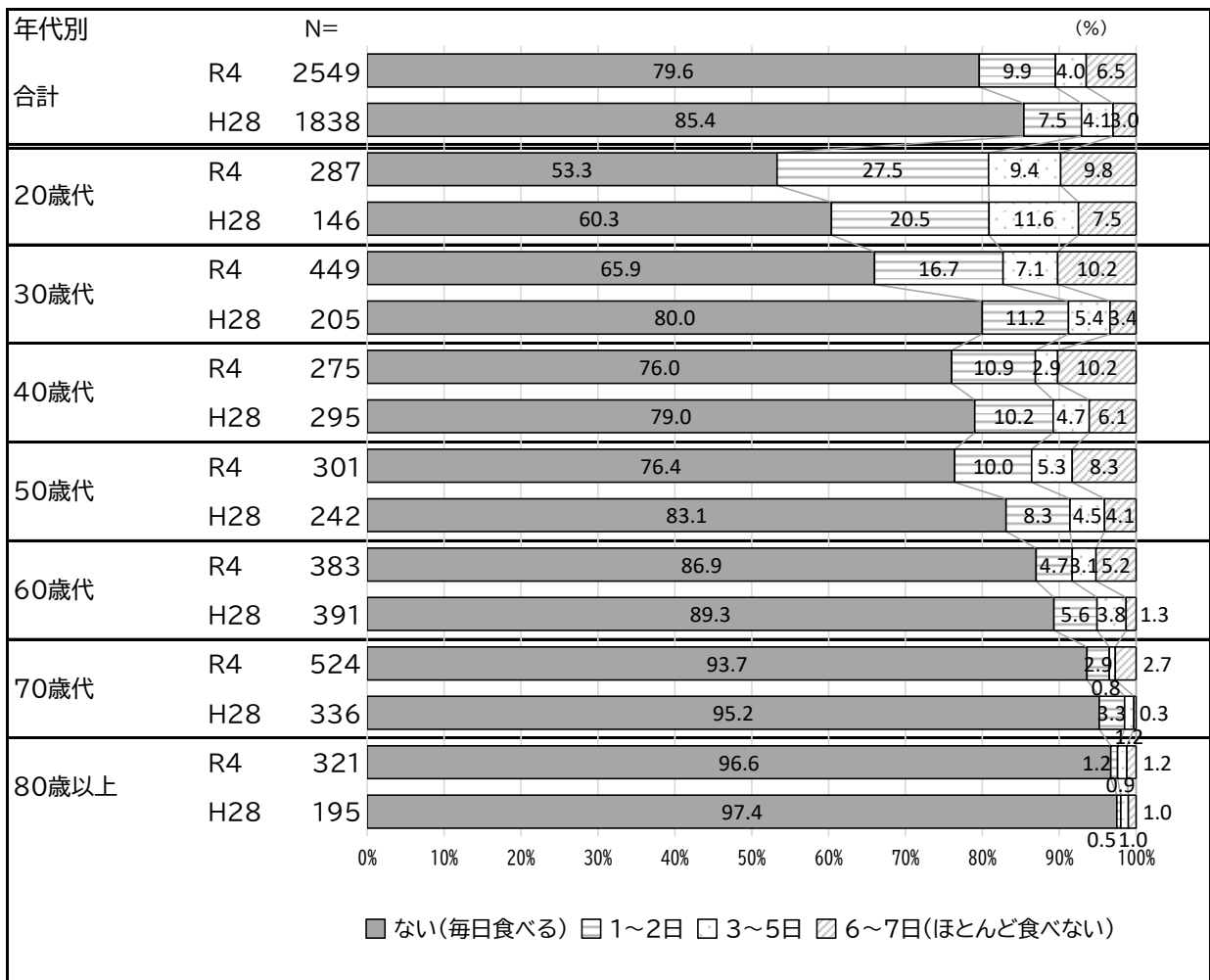
問9 あなたは、朝食を食べない日が週に何日ありますか。

○「ない(毎日食べる)」の割合は79.6%で、H28年度(85.4%)から5.8ポイント、H23年度(84.0%)から4.4ポイント減少した。

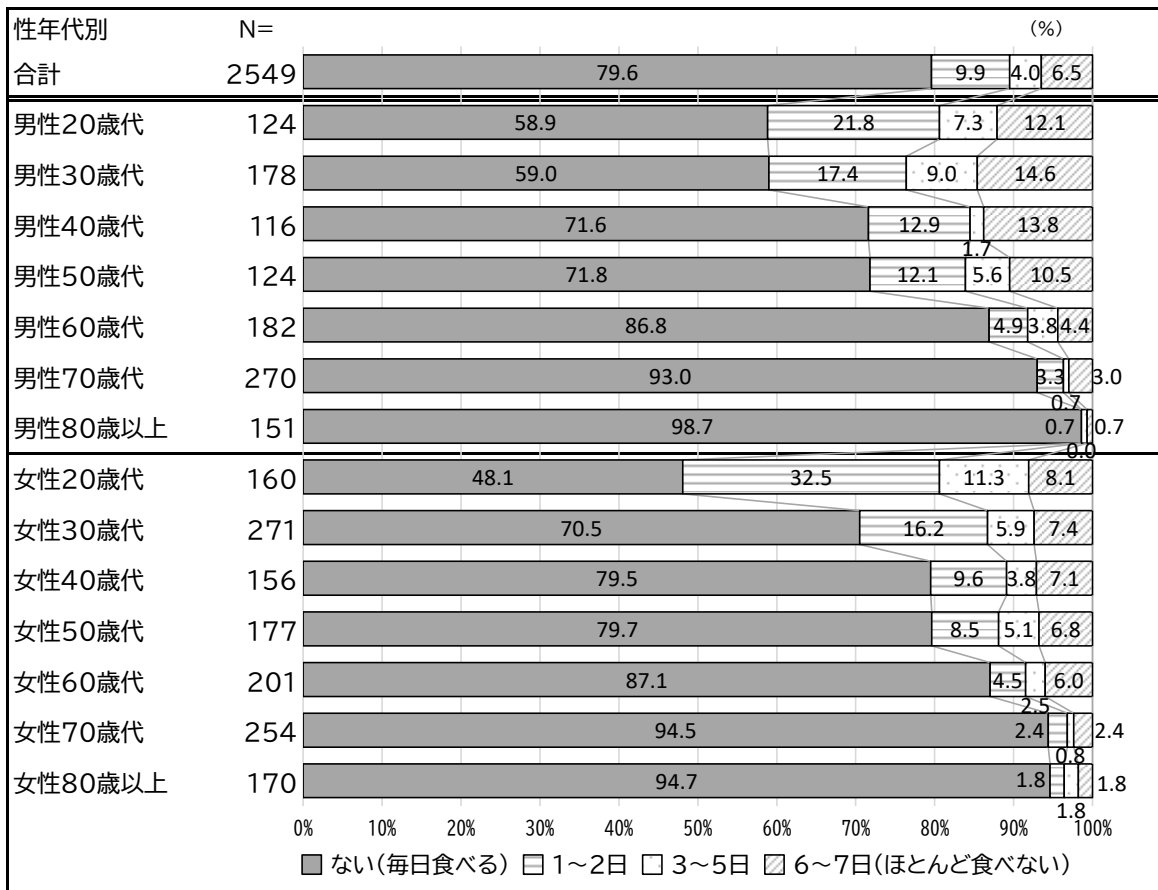


○年代別に見ると、年代が高いほど「ない(毎日食べる)」の割合が高かった。

○どの年代も「ない(毎日食べる)」の割合がH28年度よりも低かった。特に30歳代は65.9%でH28年度(80.0%)から14.1ポイント低かった。

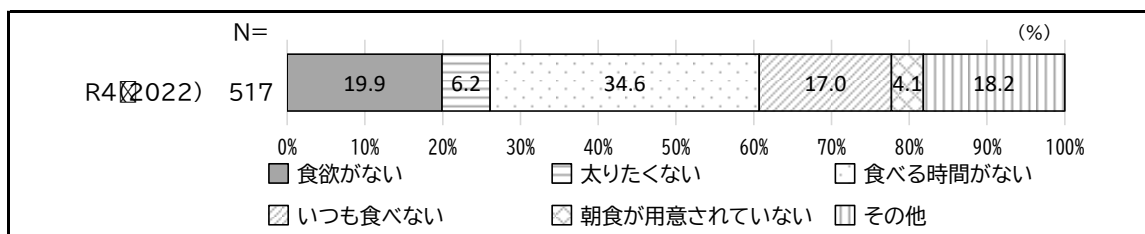


○性年代別に見ると、男女とも年代が高いほど「ない(毎日食べる)」の割合が高かった。女性 20 歳代が 48.1%と最も低かった。



問 10 (問 9 で「1~2日」、「3~5日」、「6~7日(ほとんど食べない)」と答えた方)にお尋ねします。
その主な理由を1つお答えください。

○朝食を食べない理由は「食べる時間がない」が 34.6%で最も高く、次いで「食欲がない」が 19.9%であった。

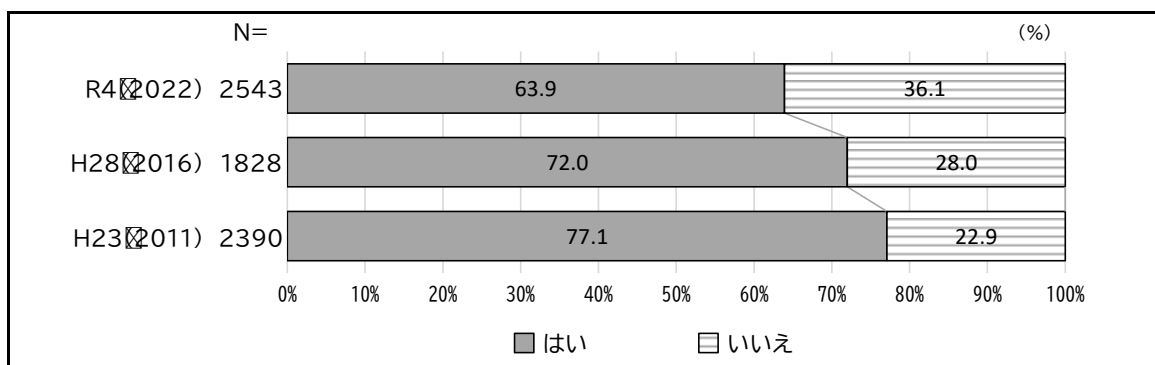


その他内訳 (抜粋)：朝に起きない 31 件, 仕事で不規則 8 件, 休日は食べない 5 件, 栄養補助食品 4 件, お腹が空いていない 4 件, ダイエット 4 件, 健康のため 4 件, 食費節約 3 件, 食べると気持ち悪くなる 3 件, 時間に係りなく食べる 2 件, その日の気分 2 件, なんとなく 2 件, 飲み物のみ 2 件, めんどくさい 2 件, 気分 2 件, 食べなくても問題ない 2 件,

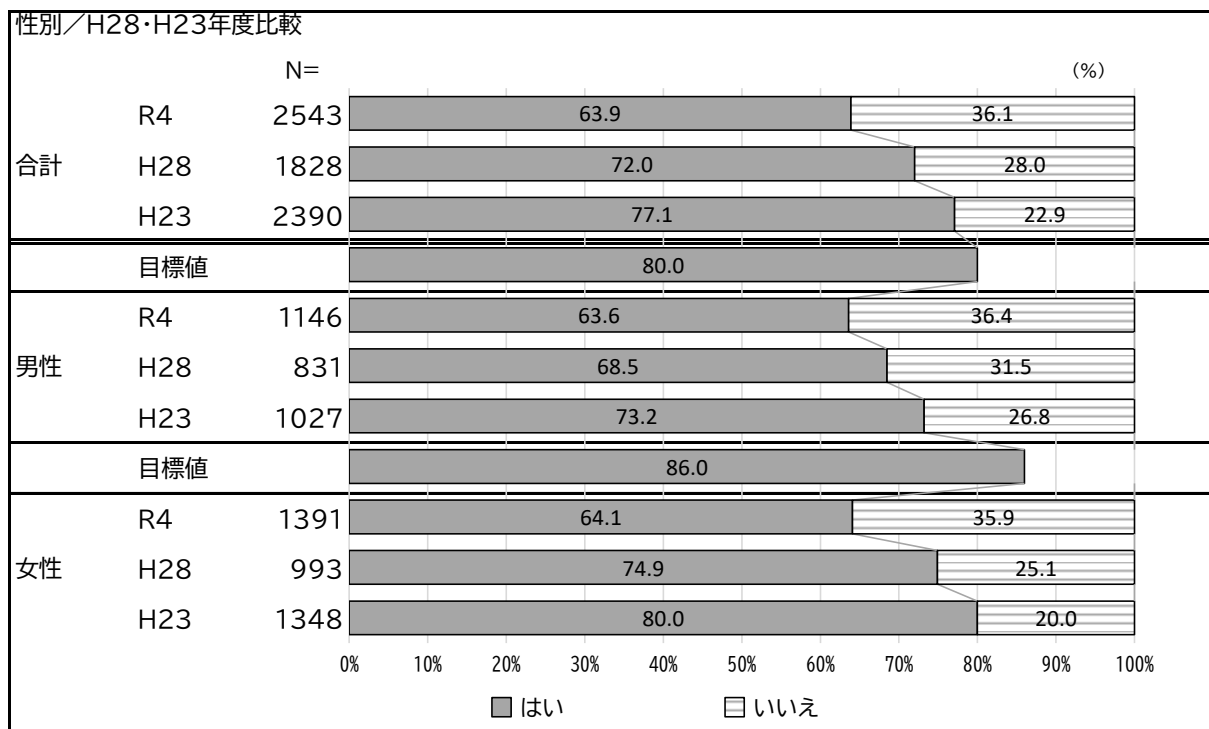
問 11 普段、バランスのよい食事〔主食(ご飯、パン、めん類等)・主菜(肉、魚、卵、大豆製品等を使ったメインの料理)・副菜(野菜、きのこ、いも、海藻等を使った小鉢・小皿の料理)3つそろった食事〕をしていますか。

目標：【①健康的な生活習慣の定着】(1)栄養・食生活の改善、食育の推進
②バランスのよい食事をしている人の割合の増加

○バランスの良い食事をしている割合は63.9%で、H28年度(72.0%)から8.1ポイント、H23年度(77.1%)から13.2ポイント減少した。

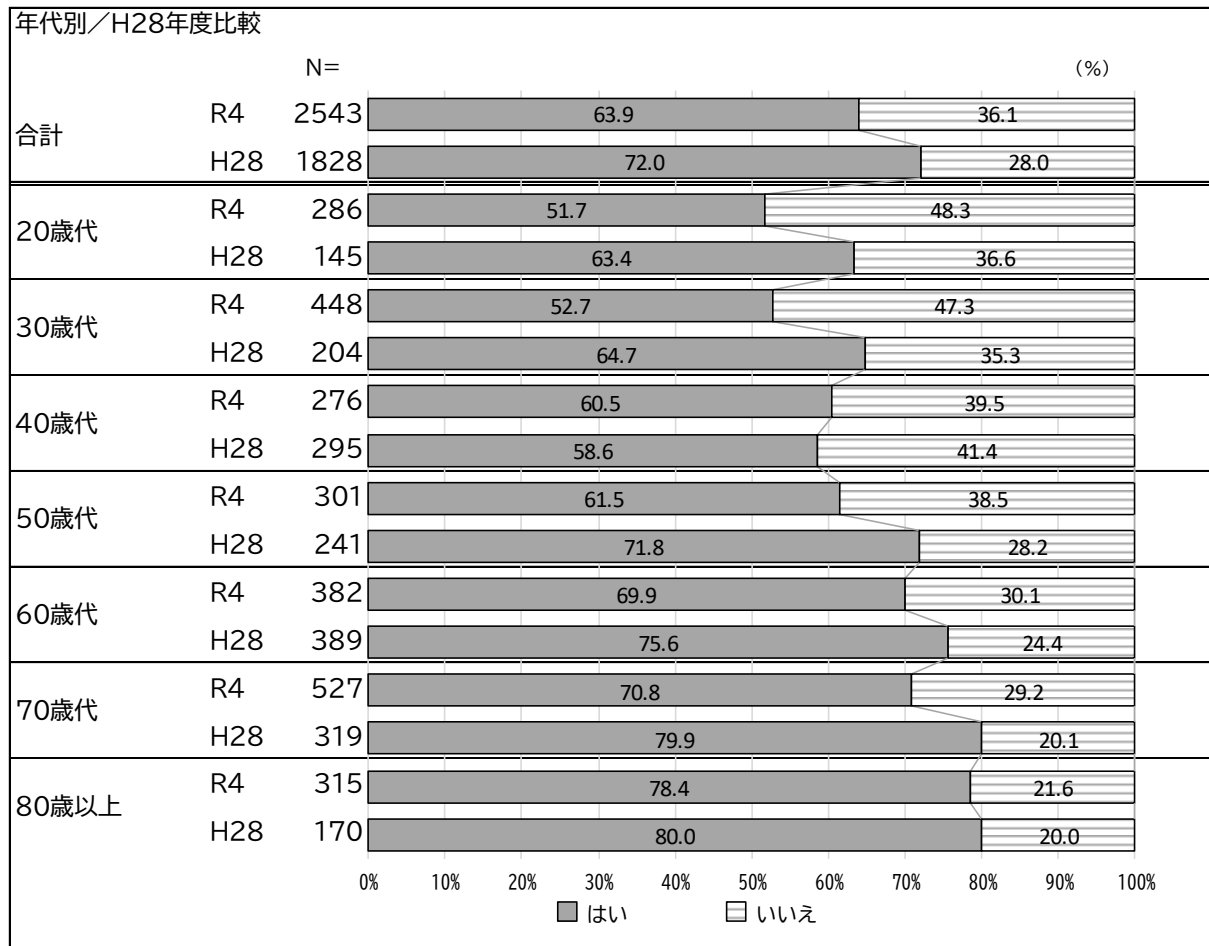


○男女別に見ると、男女ともに年々「はい」の割合が減少したが、男性は63.6%でH28年度(68.5%)から4.9ポイント、H23年度(73.2%)から9.6ポイント減少し、女性は64.1%でH28年度(74.9%)から10.8ポイント、H23年度(80.0%)から15.9ポイント減少した。



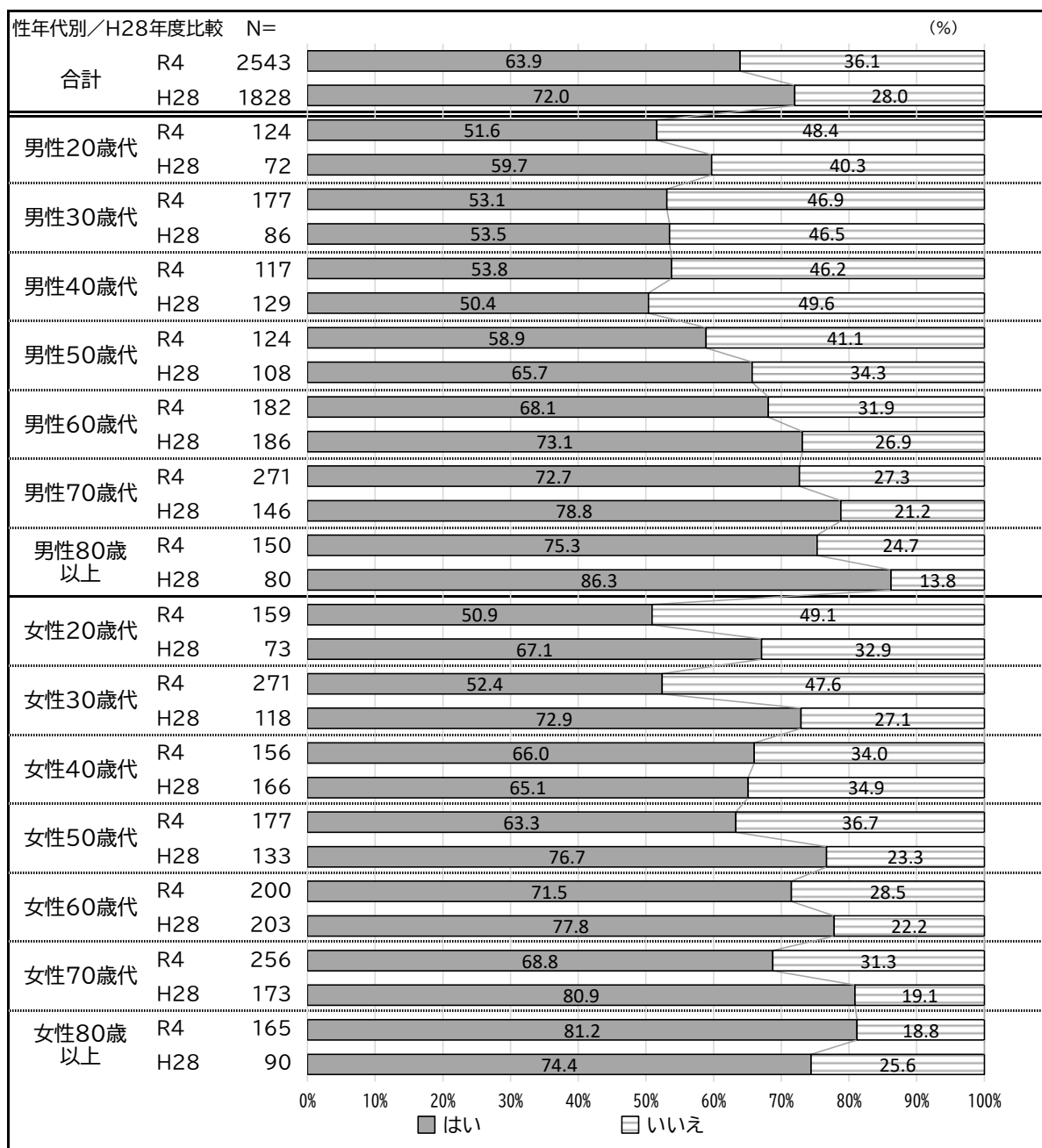
○年代別に見ると、20歳代、30歳代、50歳代がH28年度から10ポイント以上減少した。

○40歳代は60.5%と唯一H28年度(58.6%)から増加した。



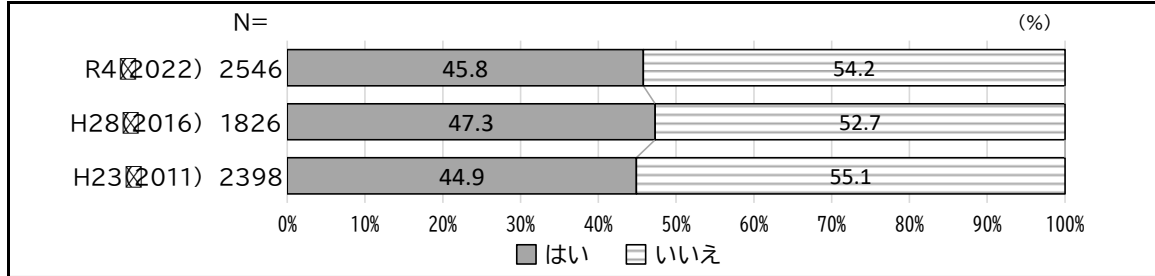
○性年代別に見ると、男性では80歳以上が75.3%で、H28年度(86.3%)から9.0ポイントの減少と他の男性年代より減少した。

○女性では、20歳代が50.9%でH28年度(67.1%)から16.2ポイント、30歳代が52.4%でH28年度(72.9%)から20.5ポイント減少した。



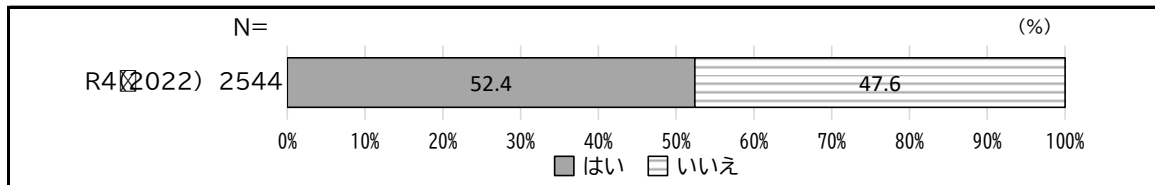
問 12 1日に必要な野菜摂取量が350g以上であることを知っていますか。

○1日に必要な野菜摂取量を知っている割合は45.8%で、H28年度(47.3%)から1.5ポイント減少し、H23年度(44.9%)から変化はなかった。

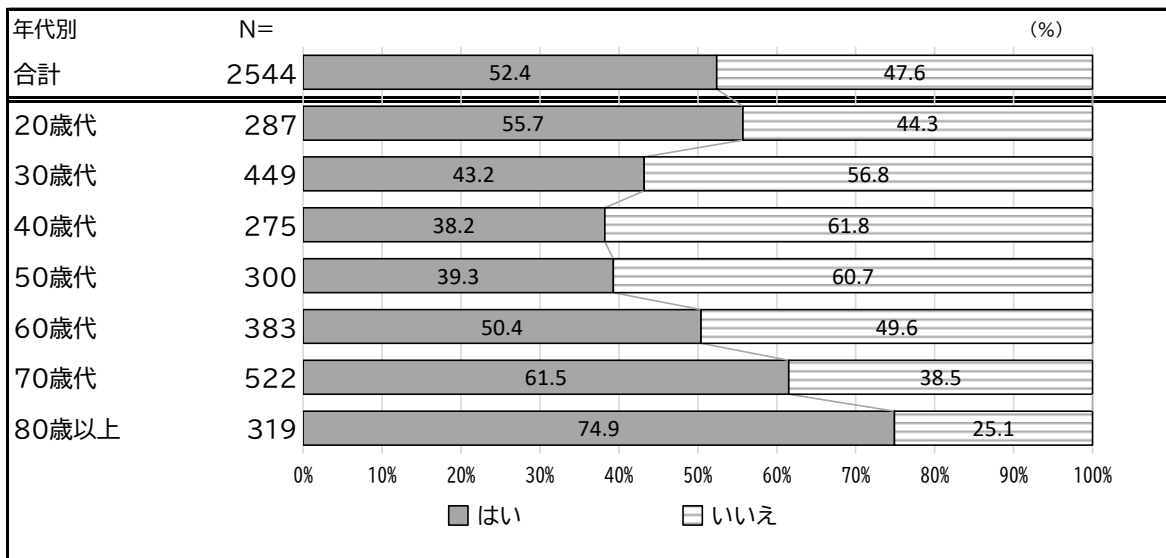


問 13 普段、ゆっくりよく噛んで食べていますか。

○よく噛んで食べる割合は52.4%であった。

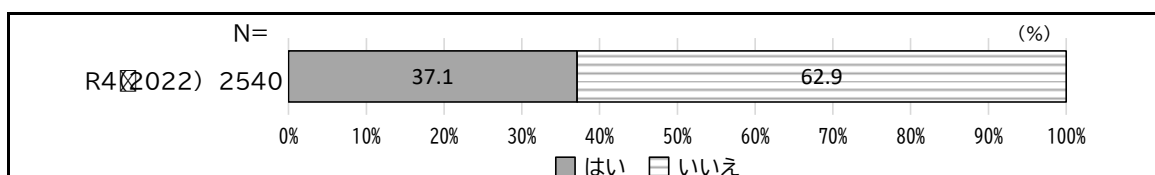


○年代別に見ると、40歳代が最も低く38.2%で、以降年代が高いほど割合が増加し、80歳以上では74.9%であった。



問 14 自分の適正体重を維持するための適切な食事の質・量を知っていますか。

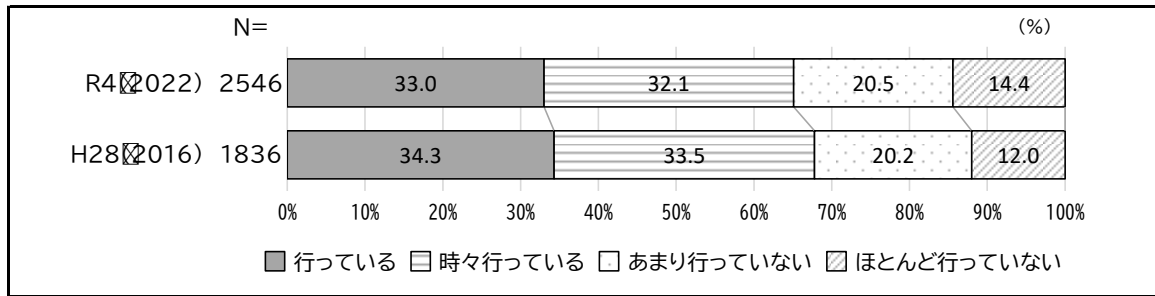
○自身の適正体重を維持するための食事の質・量を知っている割合は37.1%であった。



(3) 身体活動・運動について

問 15 日常生活の中で、なるべく身体を動かすように心がけていますか。

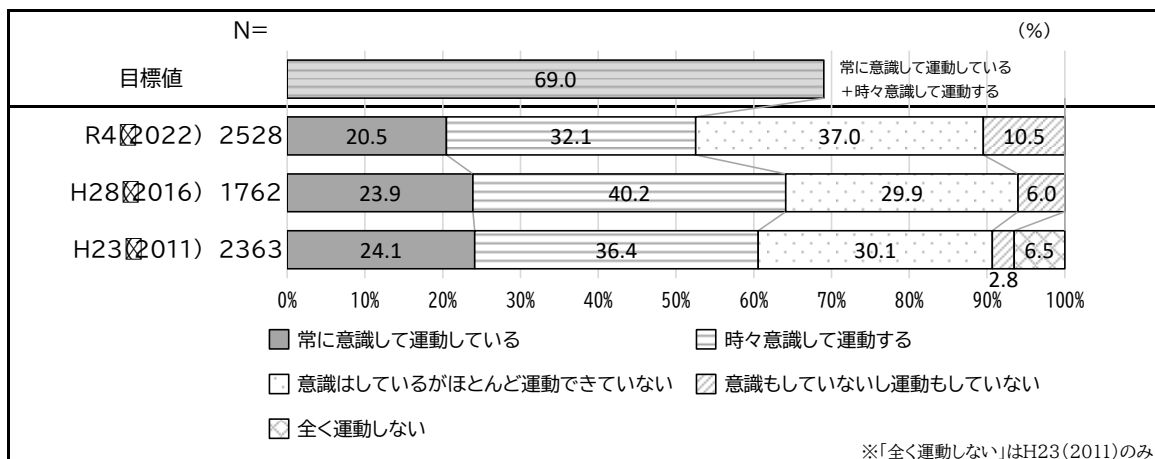
○「行っている」33.0%「時々行っている」32.1%を合わせて65.1%で、H28年度が「行っている」(34.3%)「時々行っている」(33.5%)を合わせて67.8%で、2.7ポイント減少した。



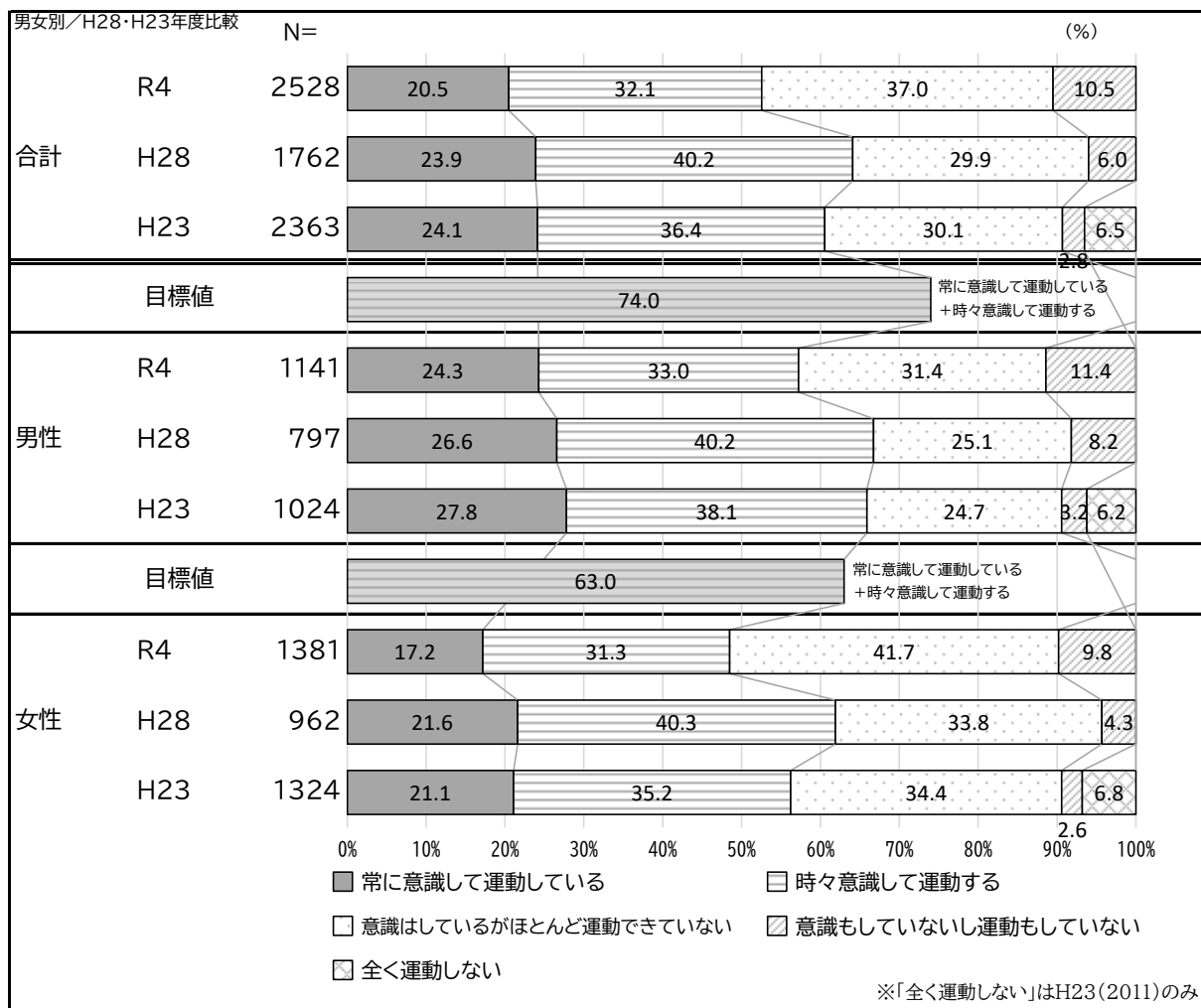
問 16 普段、意識して運動をしていますか。

目標：【①健康的な生活習慣の定着】(2)身体活動・運動の定着
①意識的に運動を心がけている人の割合の増加

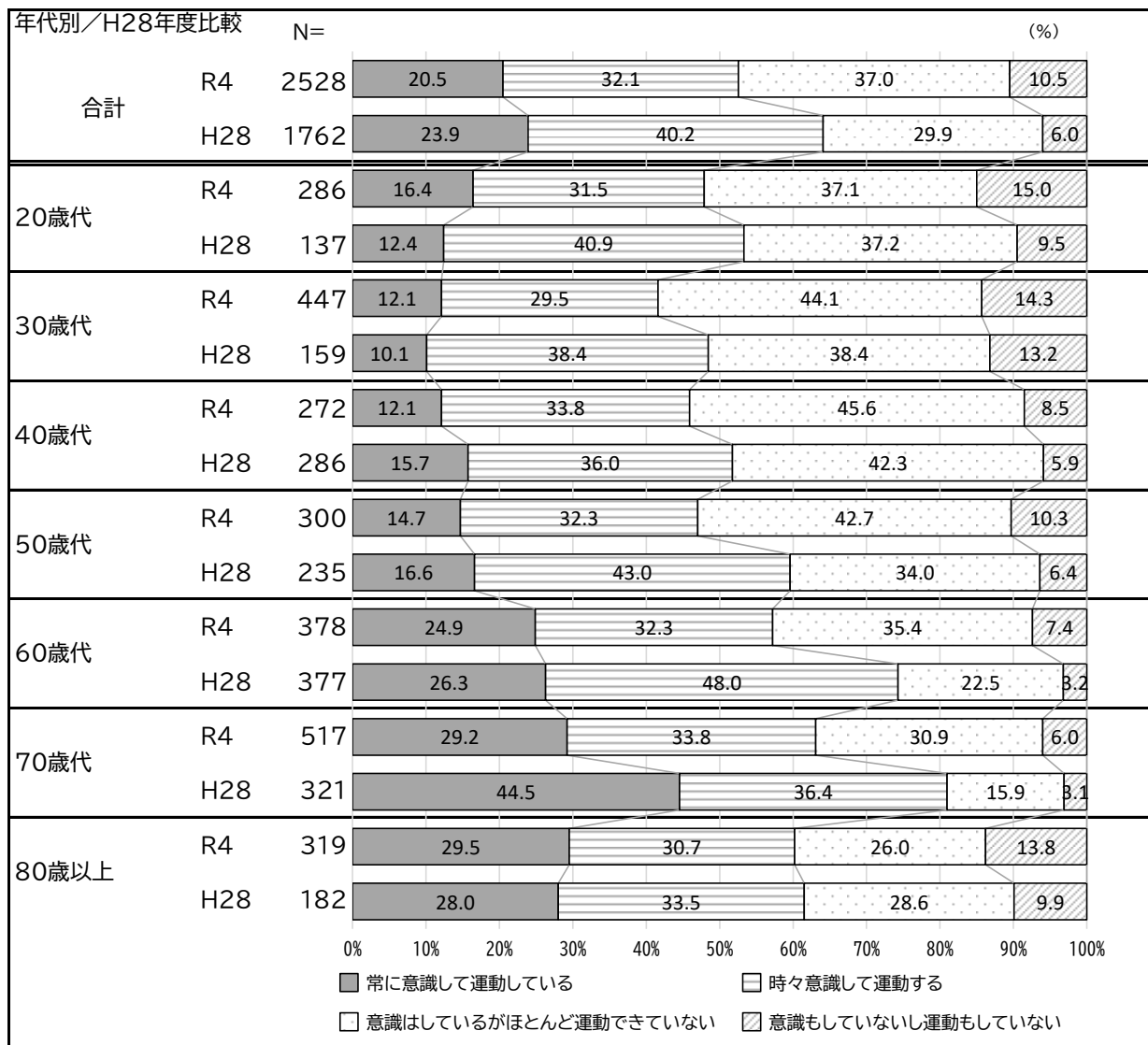
○「常に意識して運動している」20.5%「時々意識して運動する」32.1%を合わせて52.6%で、H28年度(64.1%)から11.5ポイント、H23年度(60.5%)から7.9ポイント減少した。



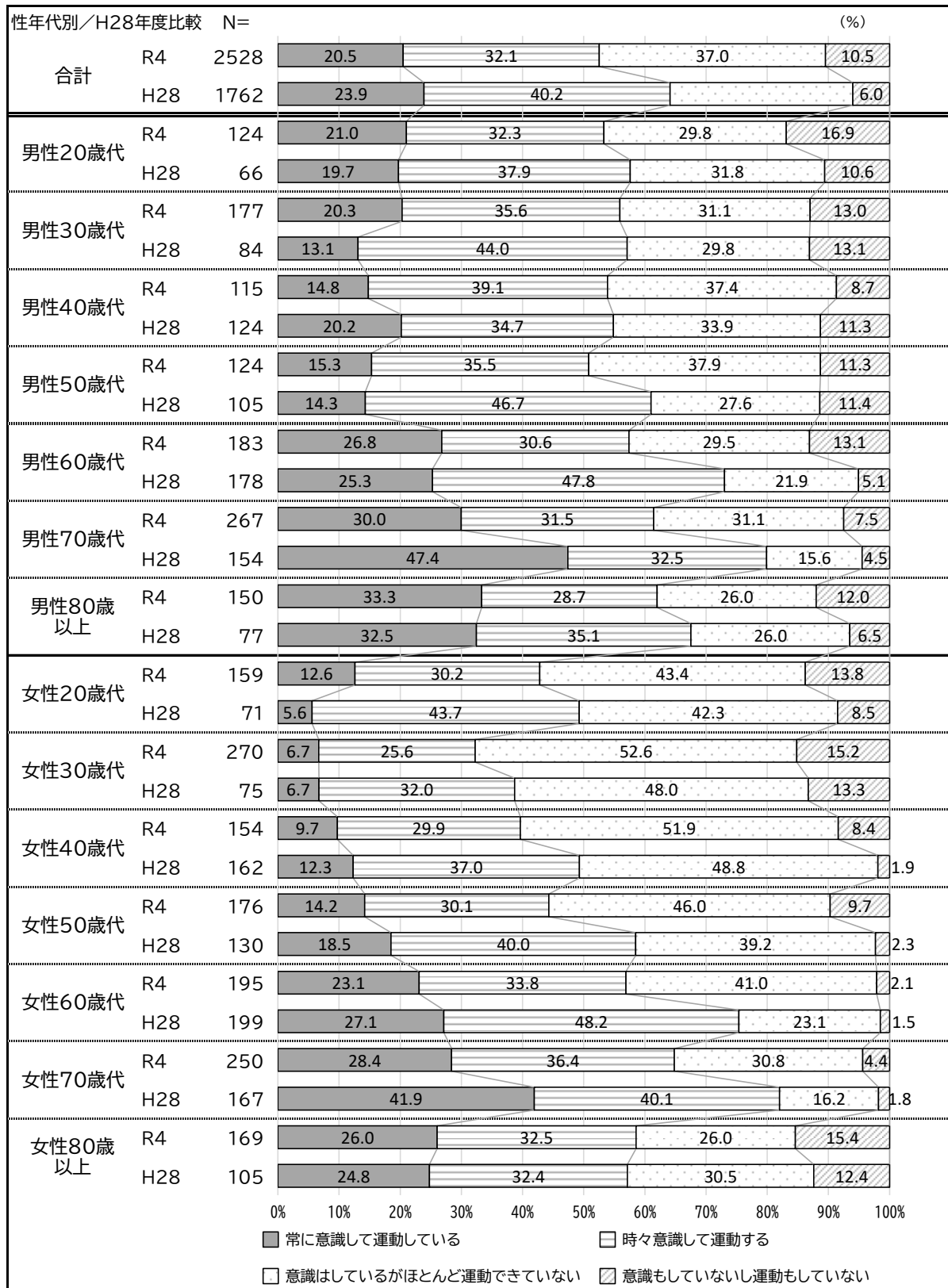
○男女別に見ると、意識して運動している割合は、男性 57.3%で H28 年度(66.8%)から 9.5 ポイント減少し、女性 48.5%で H28 年度(61.9%)から 13.4 ポイント減少した。



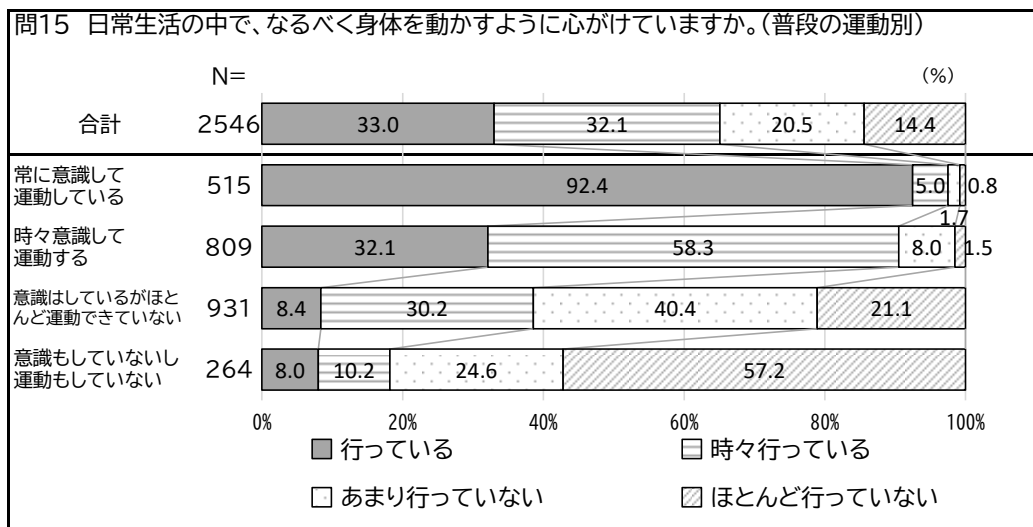
○年代別に見ると、意識して運動している割合は、60歳代は57.2%とH28年度(74.3%)から17.1ポイント、70歳代は63.0%とH28年度(80.9%)から17.9ポイント減少した。



○性年代別に見ると、意識して運動している割合は、男女ともに60歳代70歳代が他の年代より減少した。

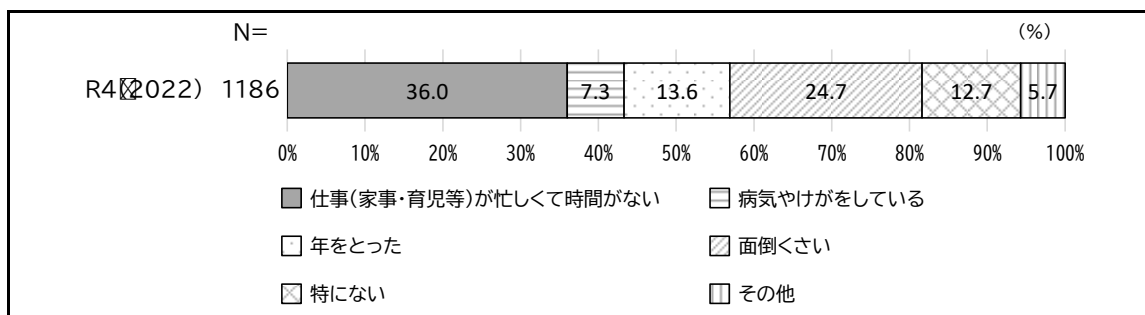


○意識した運動別に日常生活の中で身体を動かすよう心がけている割合を見ると、「常に意識して運動している」人の92.4%が日常生活の中で身体を動かすよう心がけていた。



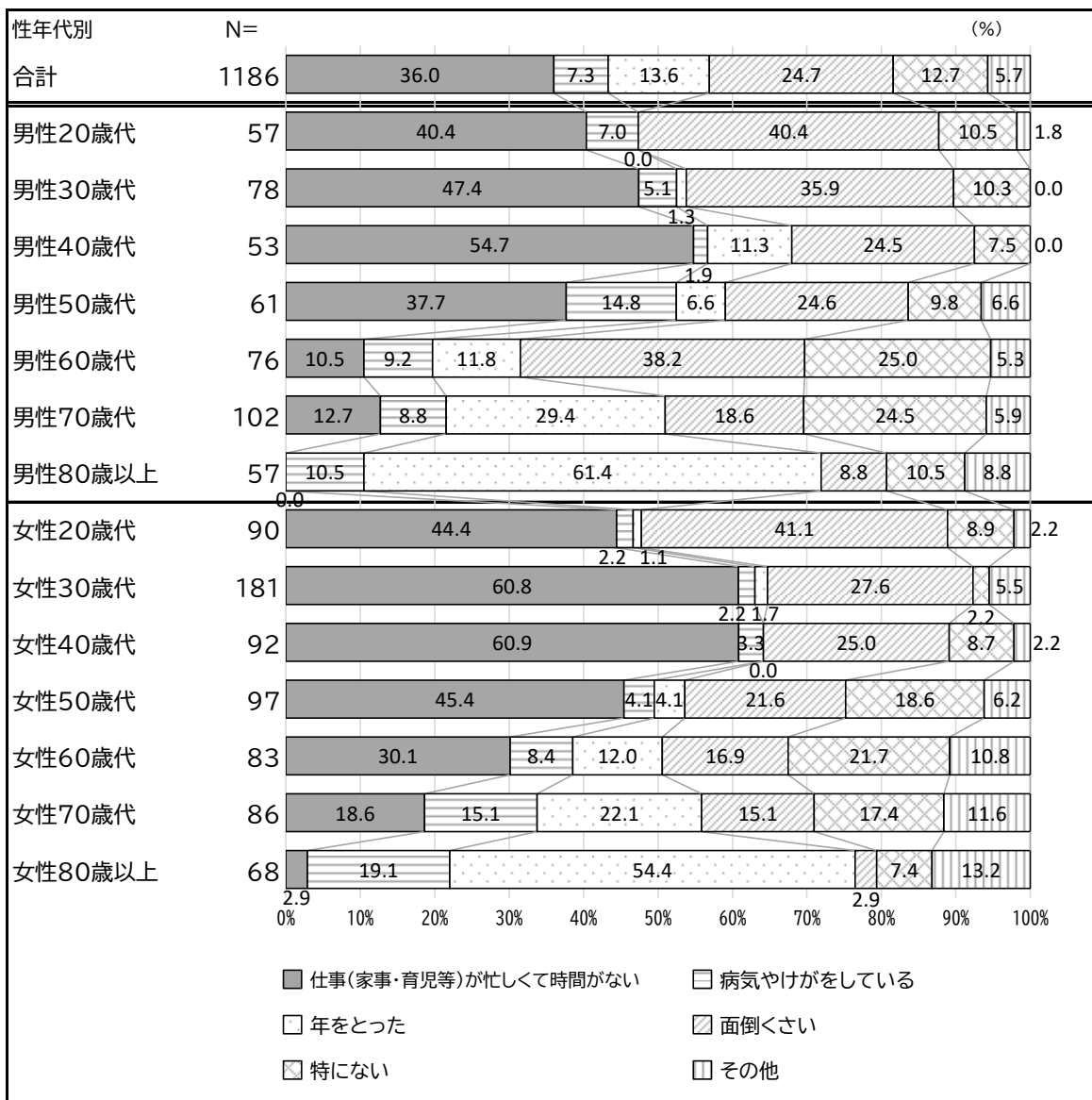
問17 問16で「意識はしているがほとんど運動できていない」、「意識もしていないし運動もしていない」と答えた方にお尋ねします。その主な理由を1つお答えください。

○「仕事(家事・育児等)が忙しく時間がない」が36.0%で最も高く、次いで「面倒くさい」が24.7%であった。



その他内訳(抜粋)：関節痛9件, 仕事で体を動かしている9件, 忙しい6件, 介護のため4件, やる気がでない4件, 妊娠中3件, 体が思うよう動ず2件, コロナ2件, 体調不良2件

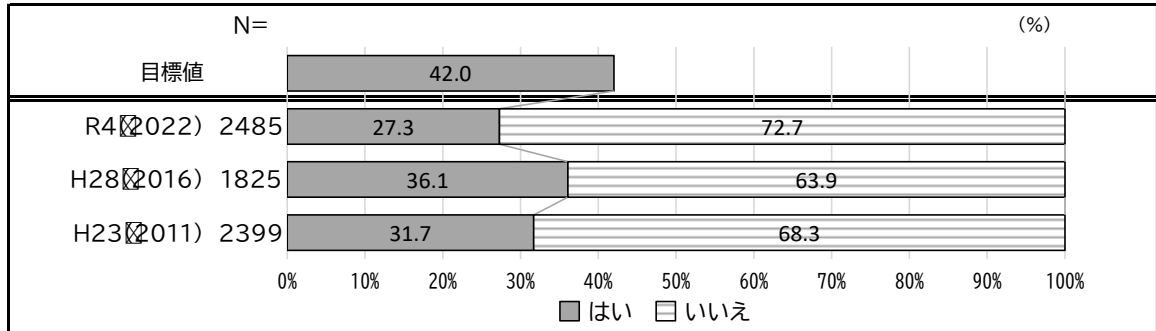
○性年代別に見ると、20歳代は男女ともに「仕事（家事・育児等）が忙しくて時間がない」と「面倒くさい」がほぼ同率であった。



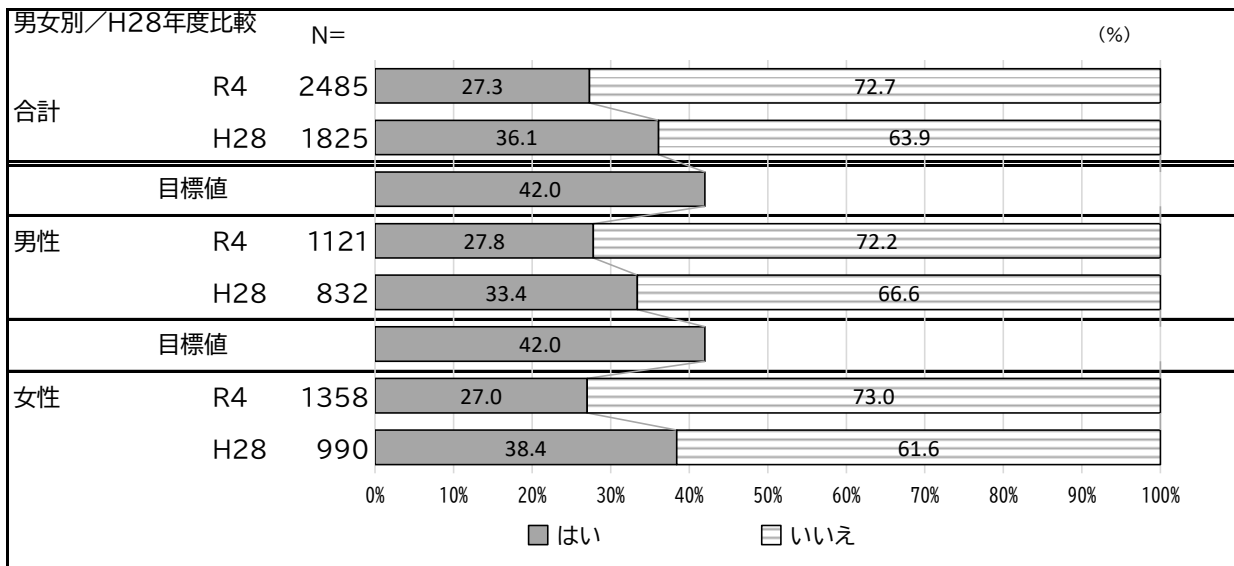
問 18 この1年間に、お住まいの地域活動に参加したことがありますか。

目標：【④社会環境の整備】(1)健康を支え、守る環境の整備
①地域活動への参加割合の増加

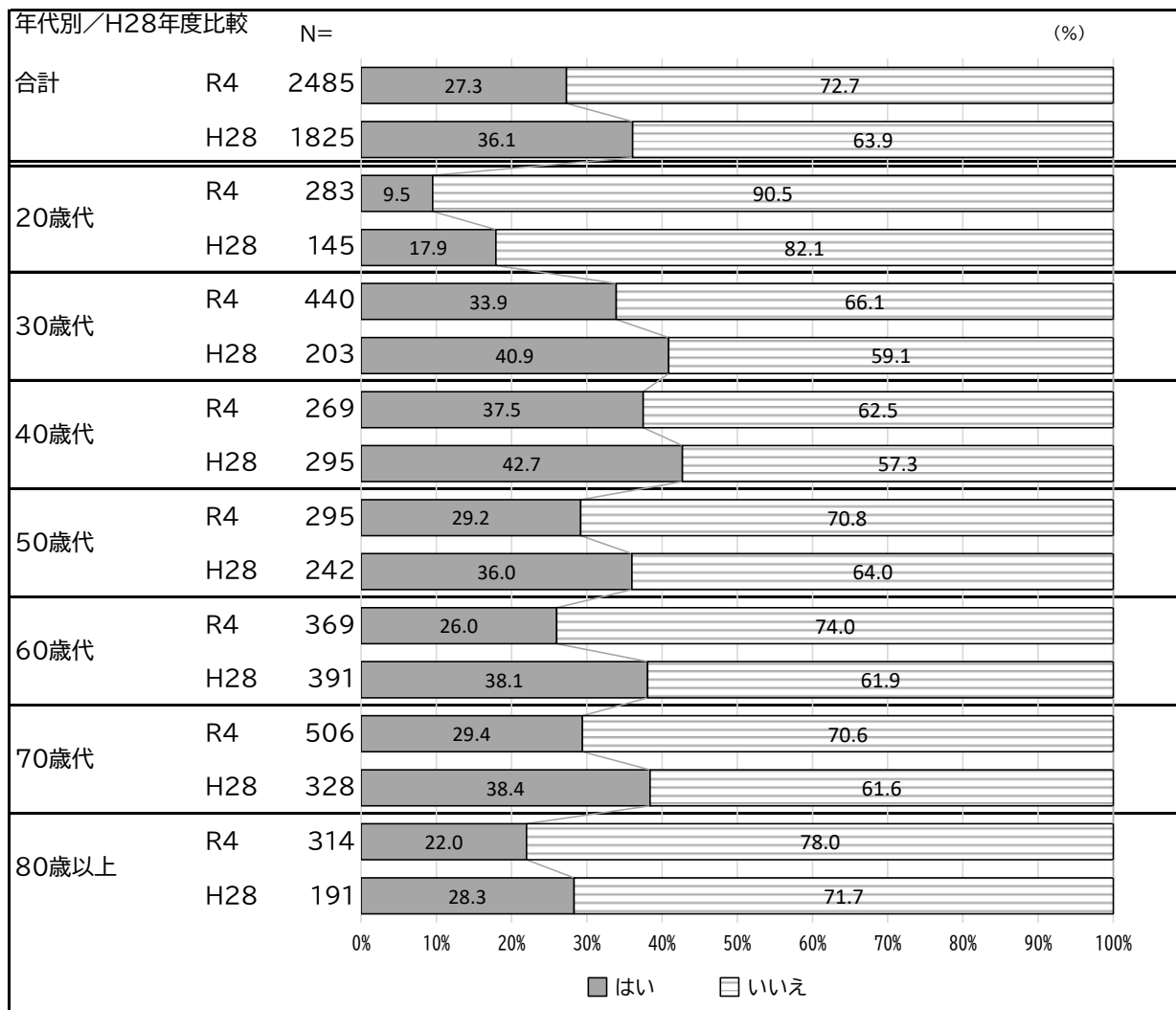
○地域活動に参加した割合は27.3%で、H28年度(36.1%)から8.8ポイント、H23年度(31.7%)から4.4ポイント減少した。



○男女別に見ると、男性は27.8%でH28年度(33.4%)から5.6ポイント、女性は27.0%でH28年度(38.4%)から11.4ポイント減少した。

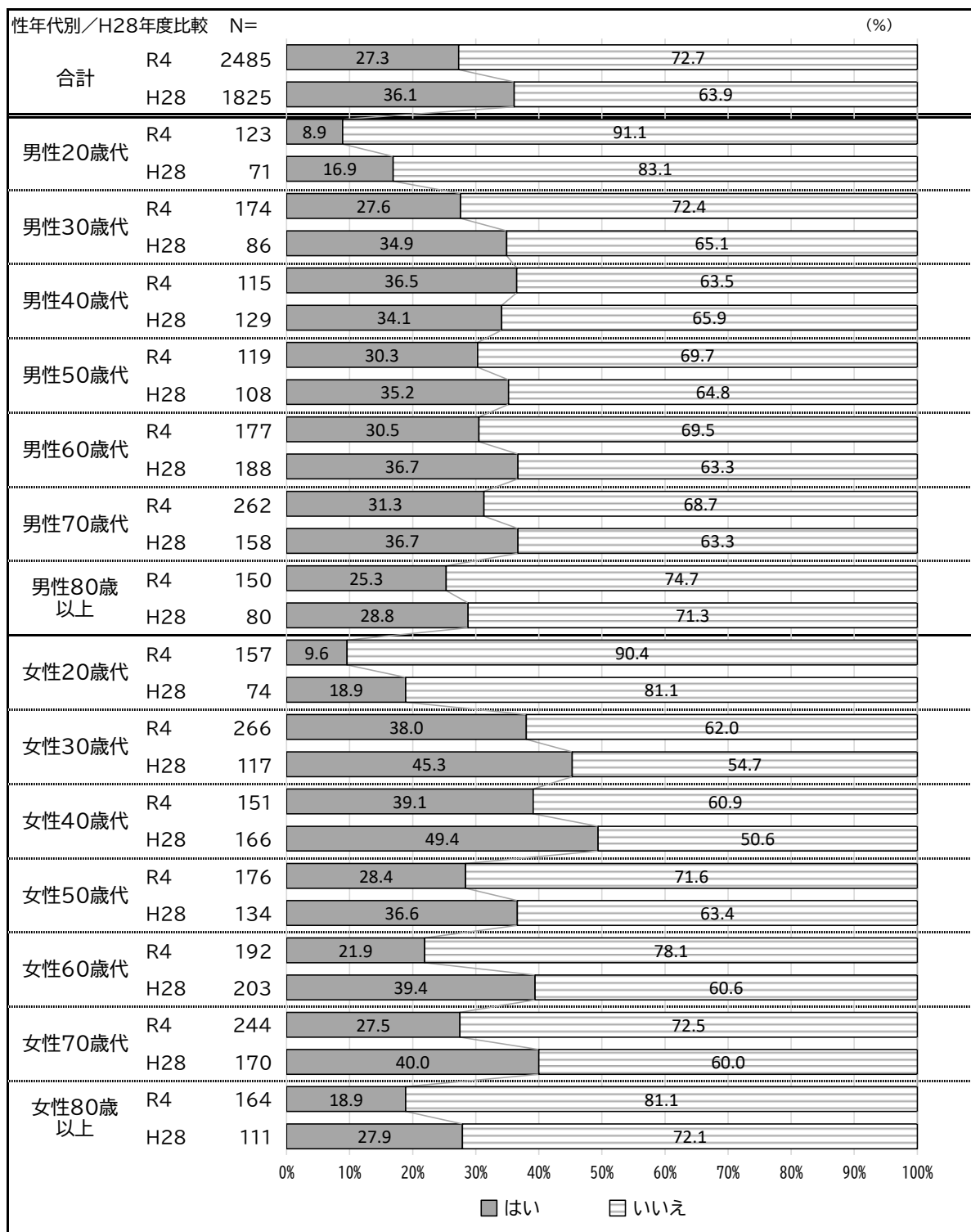


○年代別に見ると、どの年代も減少し、20歳代は10%を下回った。



○性年代別に見ると、多くの年代がH28年度から減少した。

○女性60歳代は21.9%でH28年度(39.4%)から17.5ポイント、女性70歳代は27.5%でH28年度(40.0%)から12.5ポイント減少した。



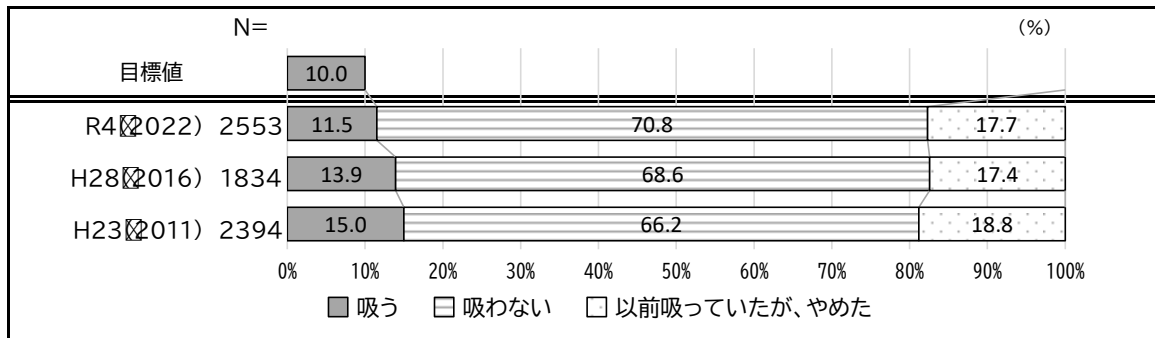
(4) たばこについて

問 19 あなたは、たばこを吸いますか。

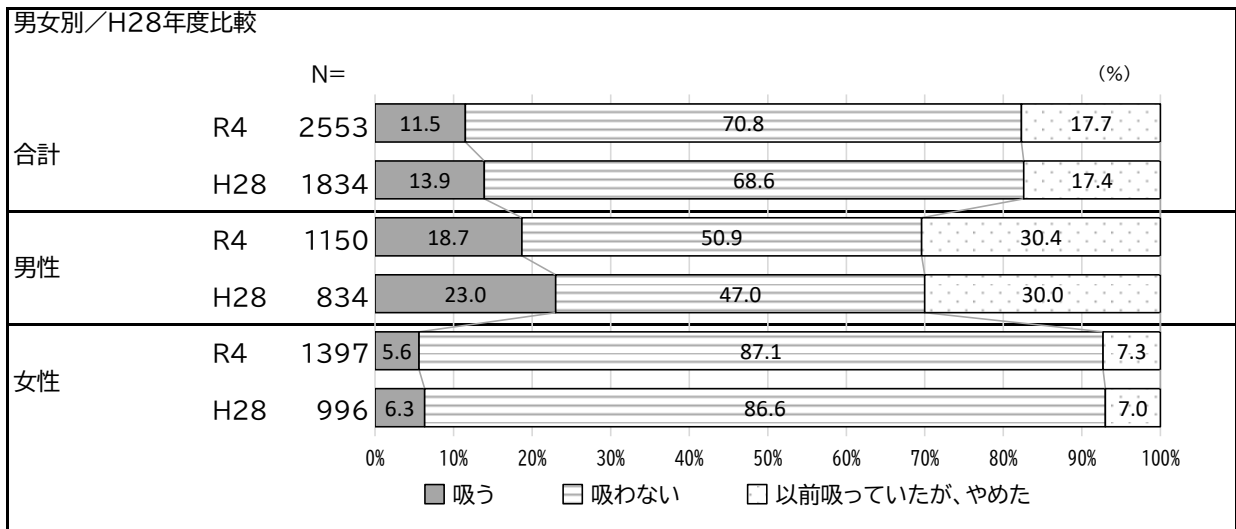
目標：【①健康的な生活習慣の定着】(3)禁煙・受動喫煙防止の推進

①喫煙する成人の割合の減少

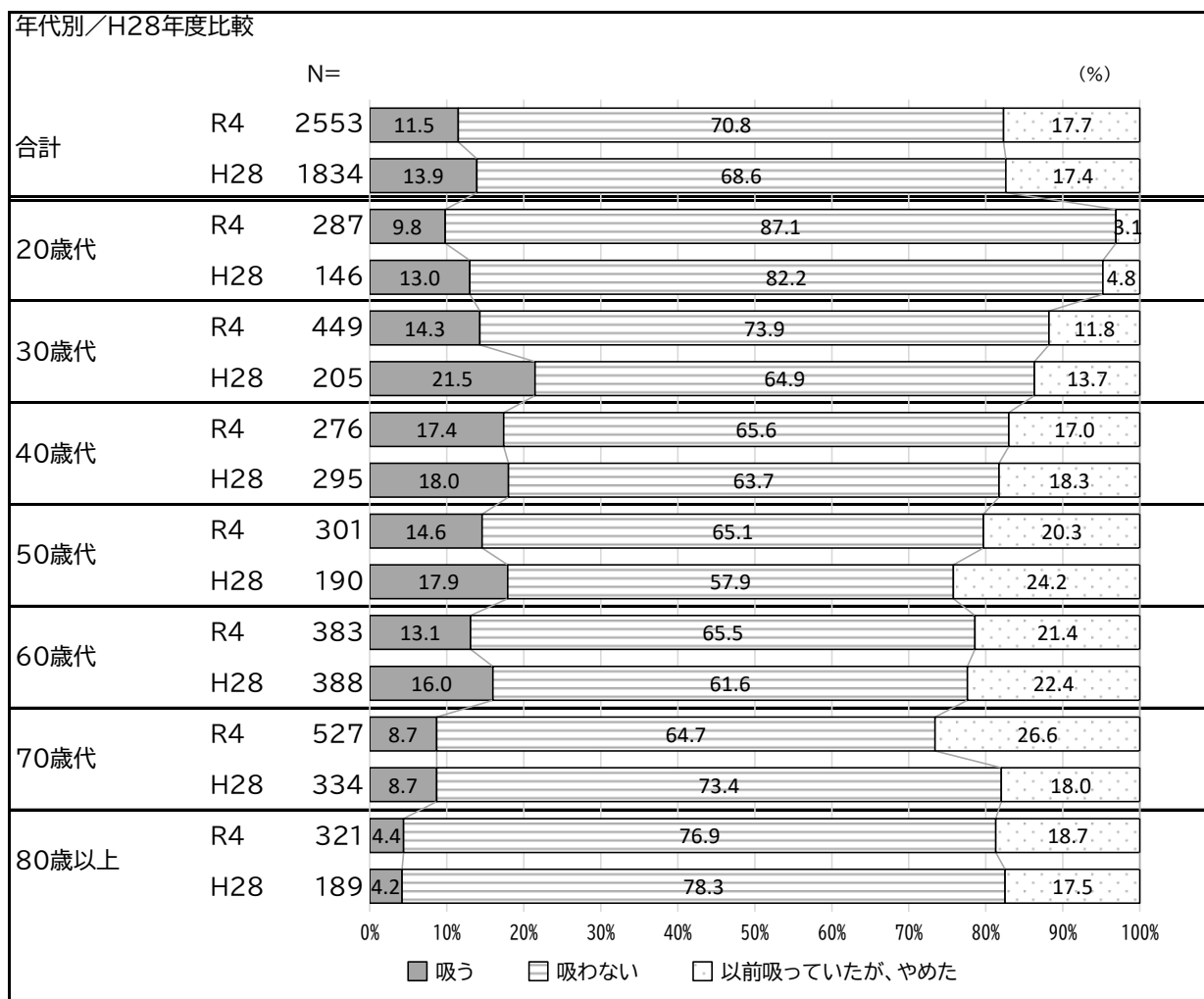
○喫煙者の割合は 11.5%で、H28 年度(13.9%)から 2.4 ポイント、H23 年度(15.0%)から 3.5 ポイント減少した。



○男女別に見ると、男性は 18.7%で H28 年度(23.0%)から 4.3 ポイント減少し、女性は 5.6%で H28 年度(6.3%)から変化はなかった。

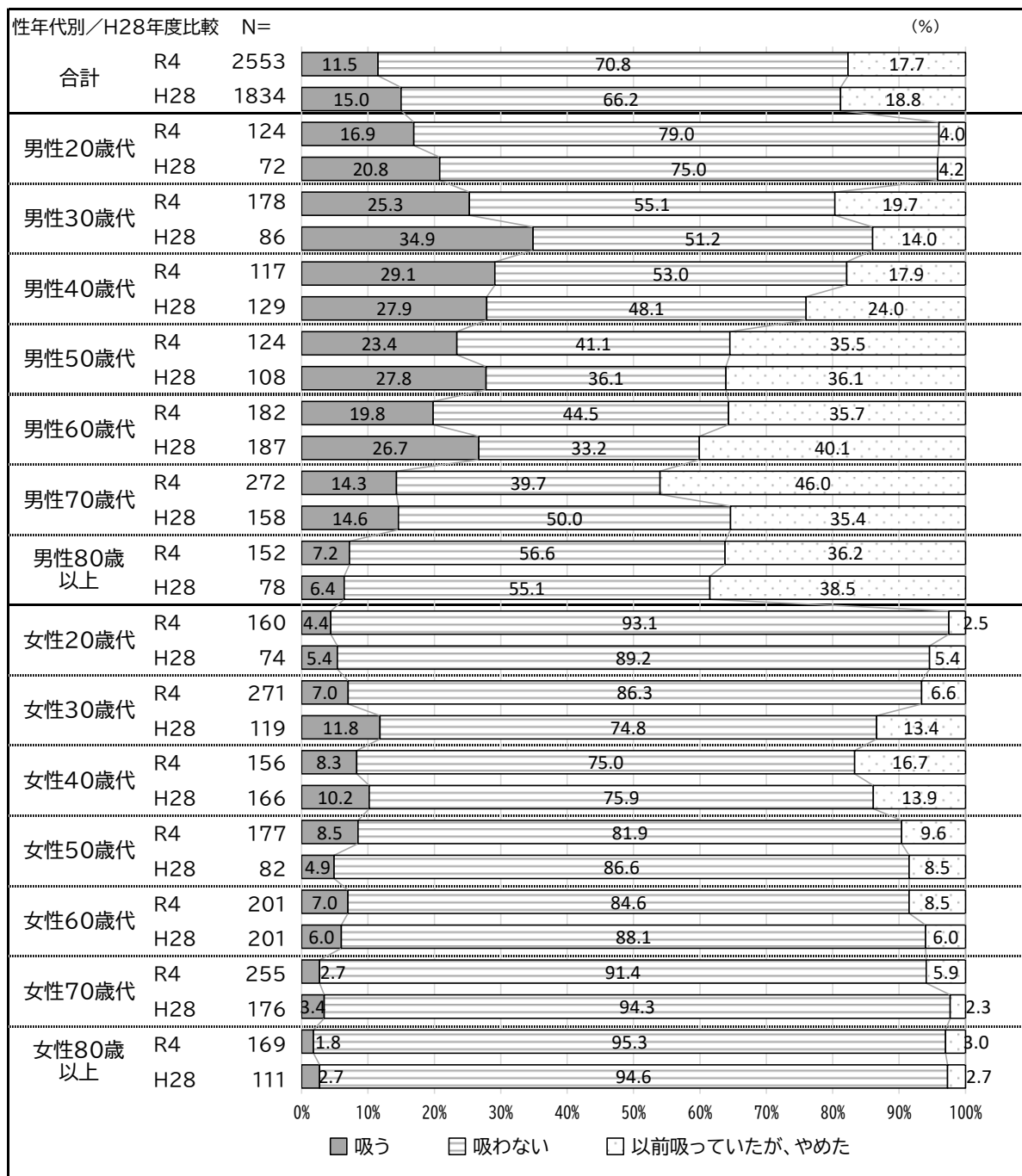


○年代別に見ると、30歳代の喫煙者の割合は14.3%でH28年度(21.5%)から7.2ポイント減少した。



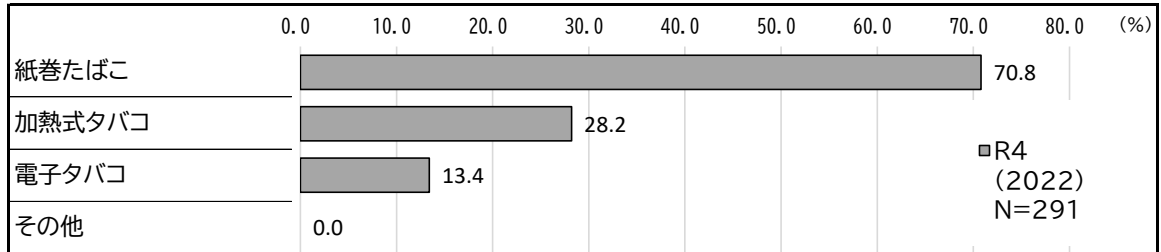
○性年代別に見ると、男性では30歳代が25.3%でH28年度(34.9%)から9.6ポイント減少した。

○女性では30歳代が7.0%とH28年度(11.8%)から4.8ポイント減少した。



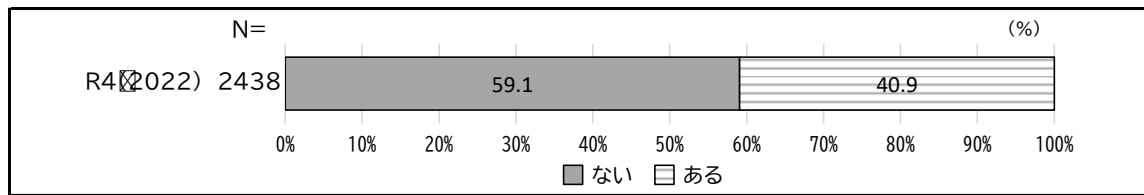
問 20 問19 で「吸う」と回答した方にお尋ねします。吸ったたばこの種類は何ですか。

○喫煙しているたばこの種類は「紙巻たばこ」が 70.8%で最も高く、次いで加熱式タバコが 28.2%、電子タバコが 13.4%であった。



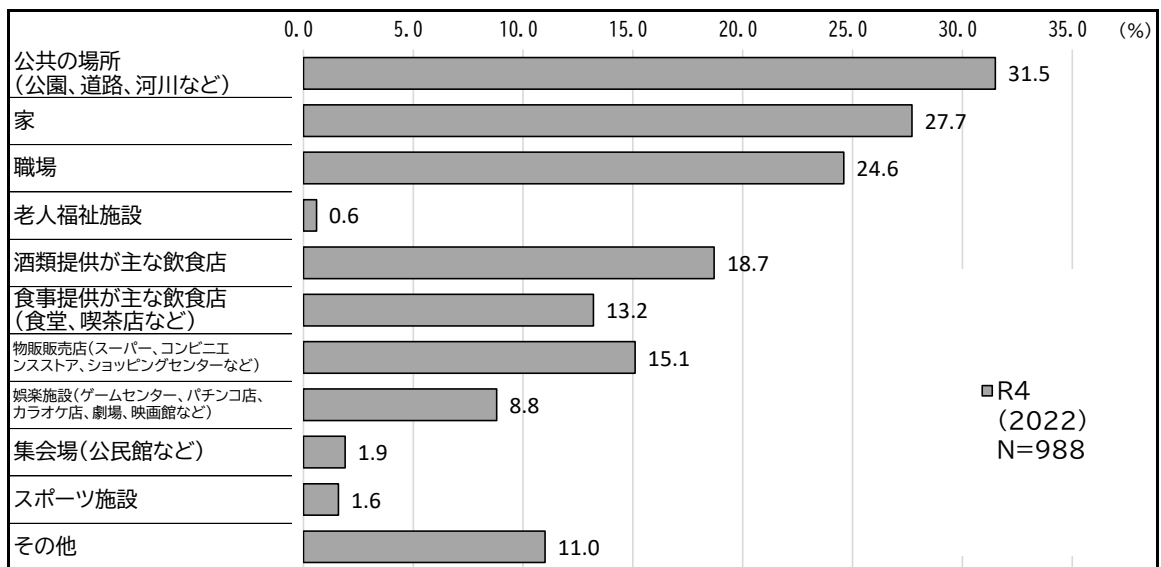
問 21 この 1 年間で、他人が吸ったたばこの煙にさらされること(受動喫煙)がありましたか。

○受動喫煙にあった割合は 40.9%であった。



問 22 問 21 で「ある」と回答した方にお尋ねします。この 1 年間で受動喫煙にあった施設(店)や場所はどこですか。(あてはまるものすべて)

○受動喫煙にあった場所は「公共の場所 (公園、道路、河川など)」が 31.5%で最も高く、次いで「家」が 27.7%、「職場」が 24.6%であった。



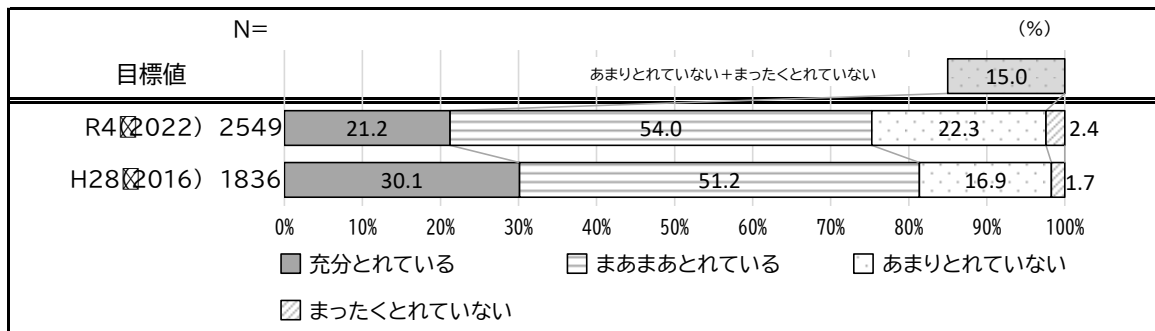
その他内訳 (抜粋)：車の中 25 件, 近所の家 20 件, 駐車場 11 件, 喫煙所 10 件, 道路 5 件, 実家 5 件
友人・知人宅 4 件, 飲食店 3 件, 歩きタバコ 3 件, 屋外 2 件

(5) 休養・こころの健康について

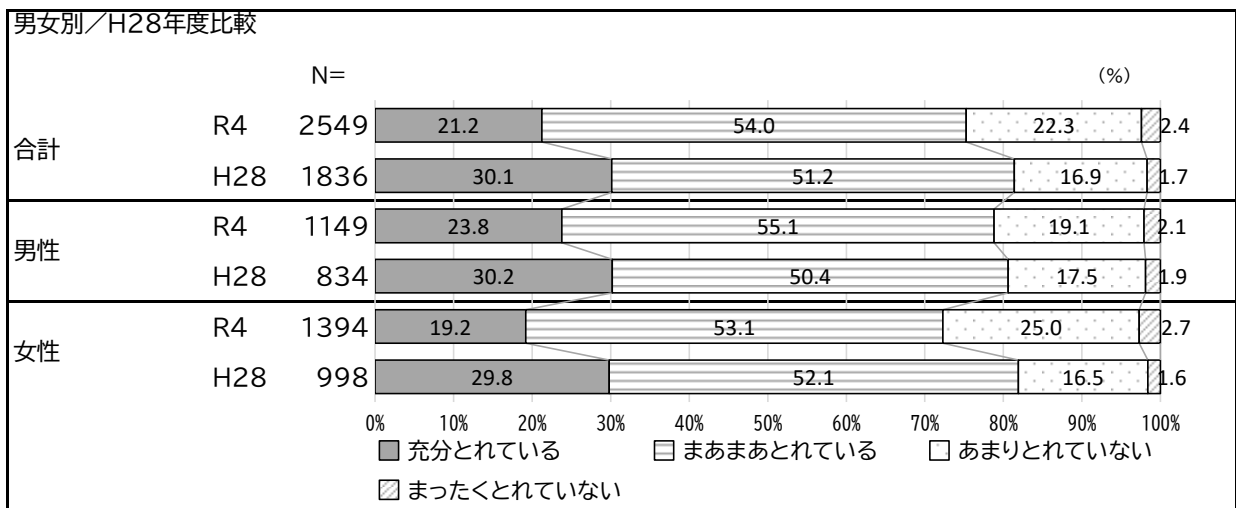
問 23 ここ 1 か月間、「睡眠」で休養が充分とれていますか。

目標：【③社会生活機能の維持・向上】(1)こころの健康及び休養の支援
②睡眠で休養を十分とれない人の割合の減少

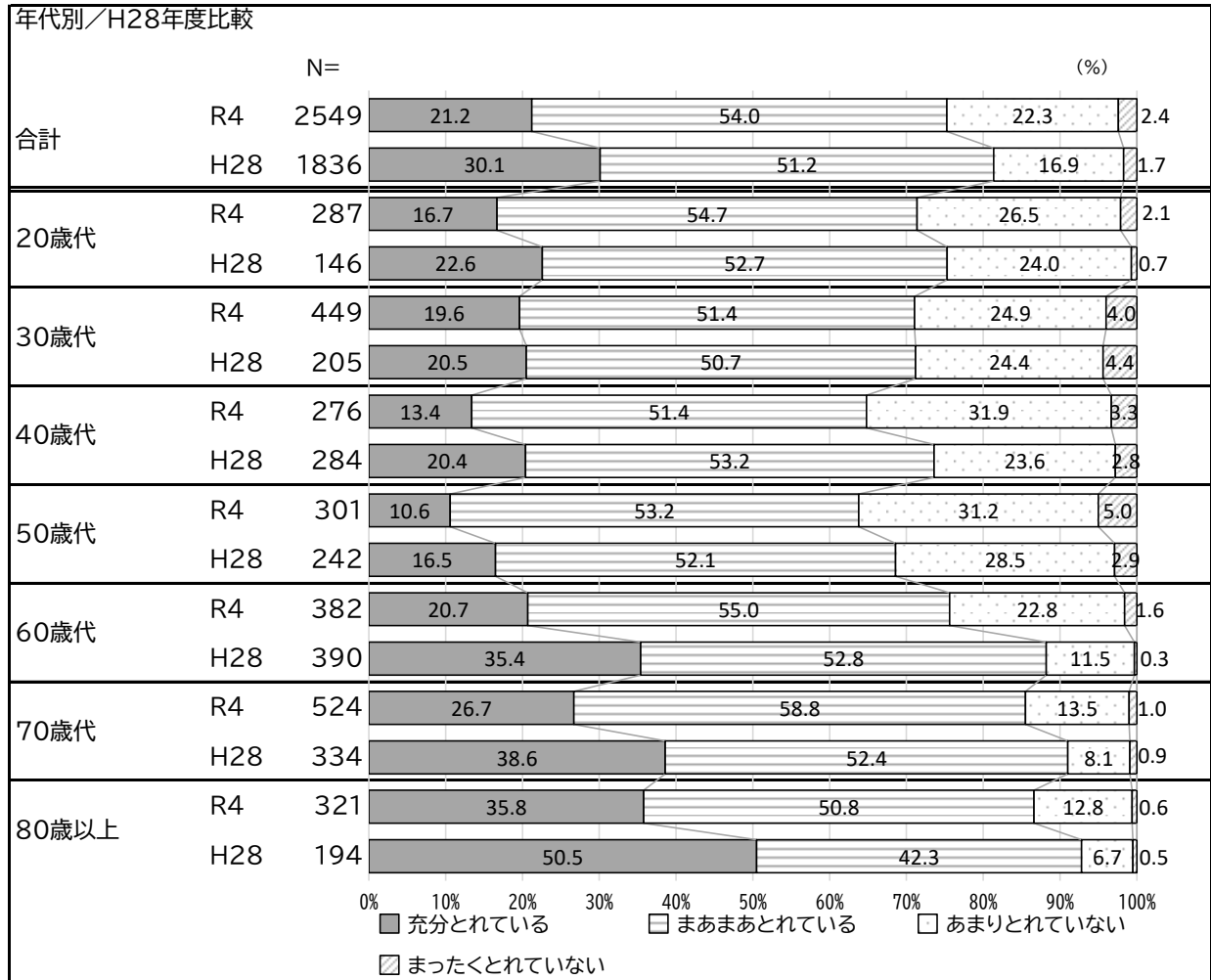
○「あまりとれていない」22.3%「まったくとれていない」2.4%を合わせて 24.7%で、H28 年度（18.6%）から 6.1 ポイント増加した。



○男女別に見ると、休養が充分にとれていない割合は男性 21.2%で、H28 年度(19.4%)から 1.8 ポイント増加した。女性は 27.7%で、H28 年度(18.1%)から 9.6 ポイント増加した。

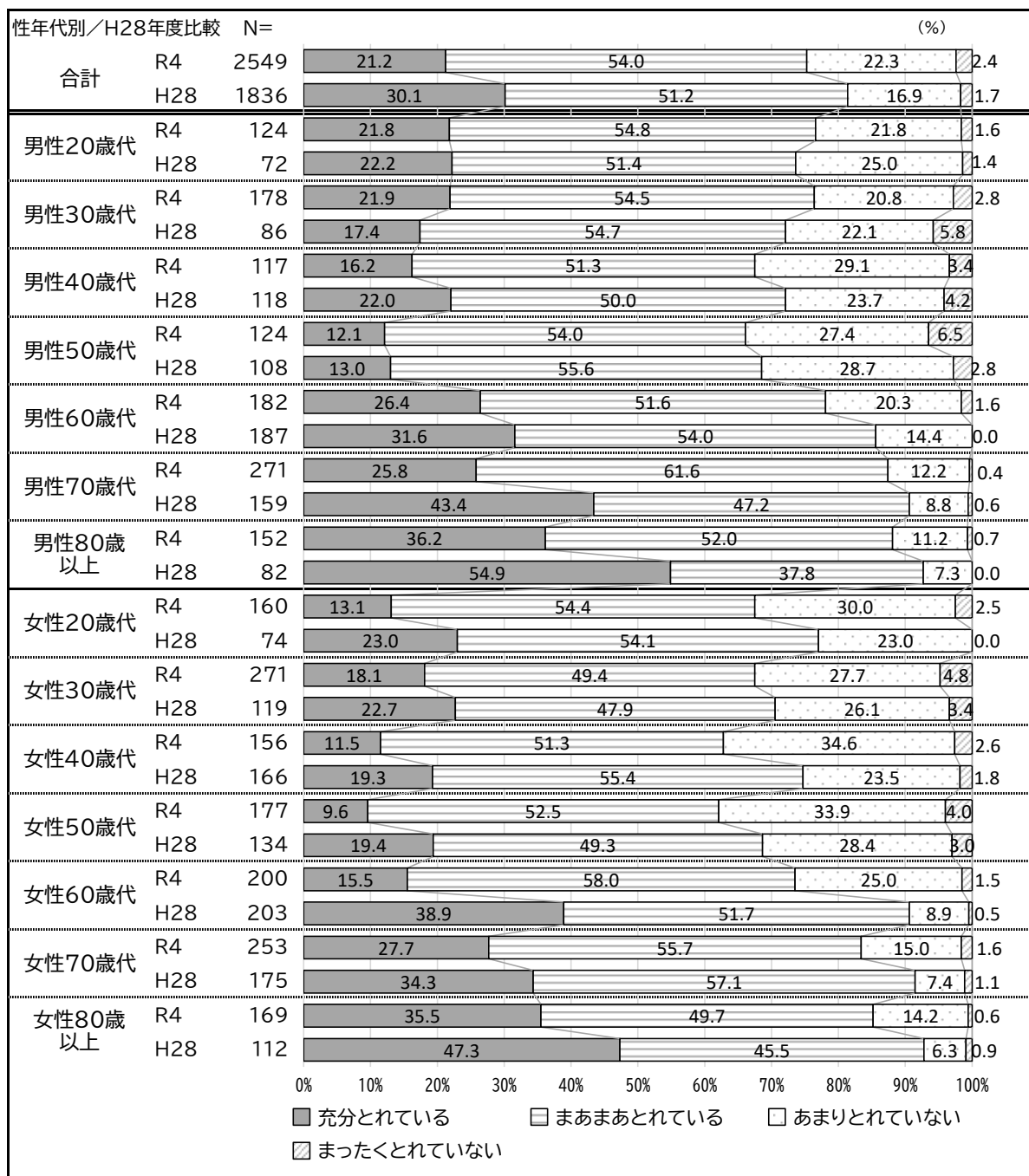


○年代別に見ると、休養が充分とれていない割合は、60歳代は24.4%でH28年度(11.8%)から12.6ポイント増加した。また、40歳代、50歳代は30%を超えていた。



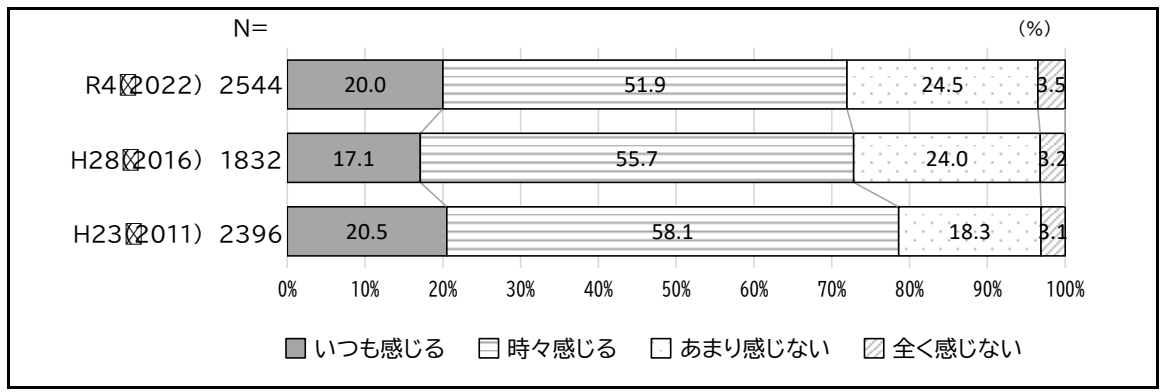
○性年代別に見ると、休養が充分とれていない割合は、男性の20歳代・30歳代はH28年度から減少し、40歳代以上では増加した。

○女性はそのどの年代も休養が充分とれていない割合が増加した。



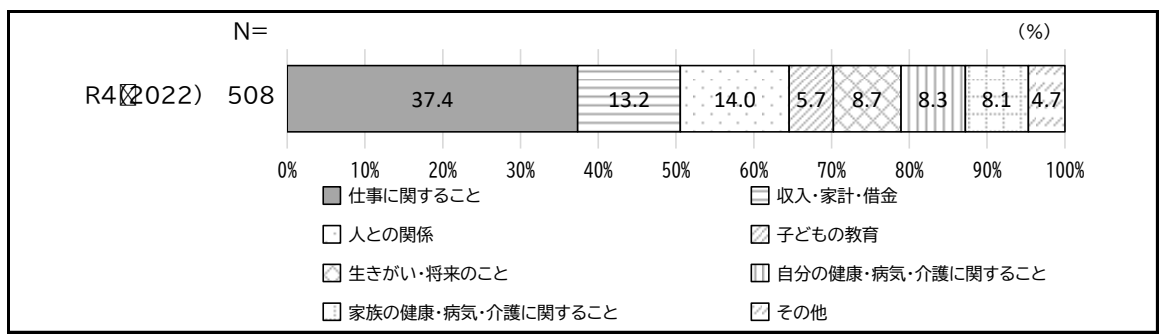
問 24 あなたは普段の生活の中でストレスを感じることがありますか。

○ストレスを感じている割合は、「いつも感じる」20.0%「時々感じる」51.9%を合わせて71.9%であった。
H28年度(72.8%)から変化はなく、H23年度(78.6%)から6.7ポイント減少した。



**問 25 問 24 で「いつも感じる」、「時々感じる」と回答された方にお尋ねします。
ストレスの主な原因を1つお答えください。**

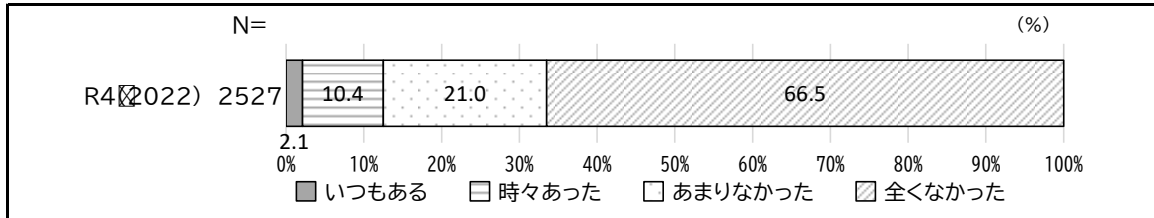
○ストレスの原因は「仕事に関すること」が37.4%で最も高く、次いで「人との関係」が14.0%、「収入・家計・借金」が13.2%であった。



その他内訳 (抜粋)：家事4件, 孫の世話3件, 介護3件, 騒音3件, 配偶者3件, 時間的余裕が無い3件,
子どもの将来2件, たくさんある2件, 自由な時間がない2件, 配偶者について2件,
家族のこと2件, 育児2件

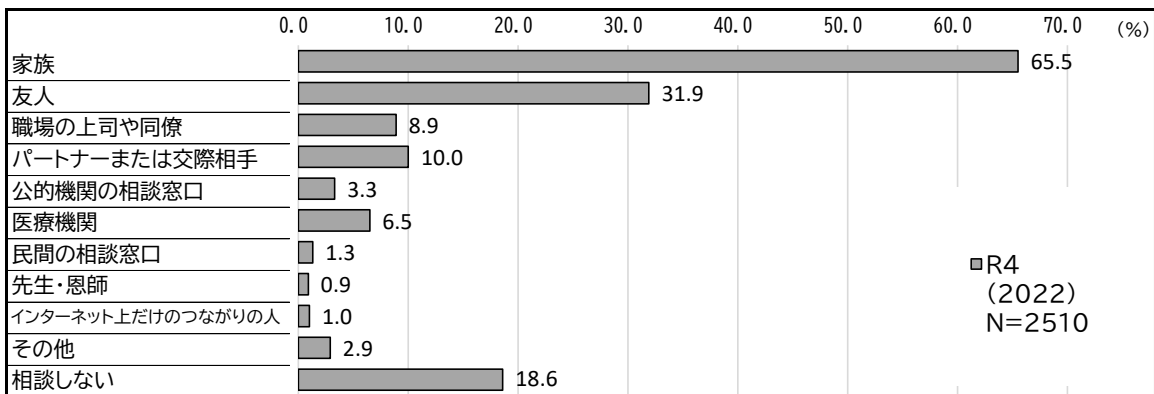
問 26 最近 1 年間で死にたいと思うほど悩んだことはありますか。

○「いつもある」2.1%「時々あった」10.4%を合わせて12.5%であった。



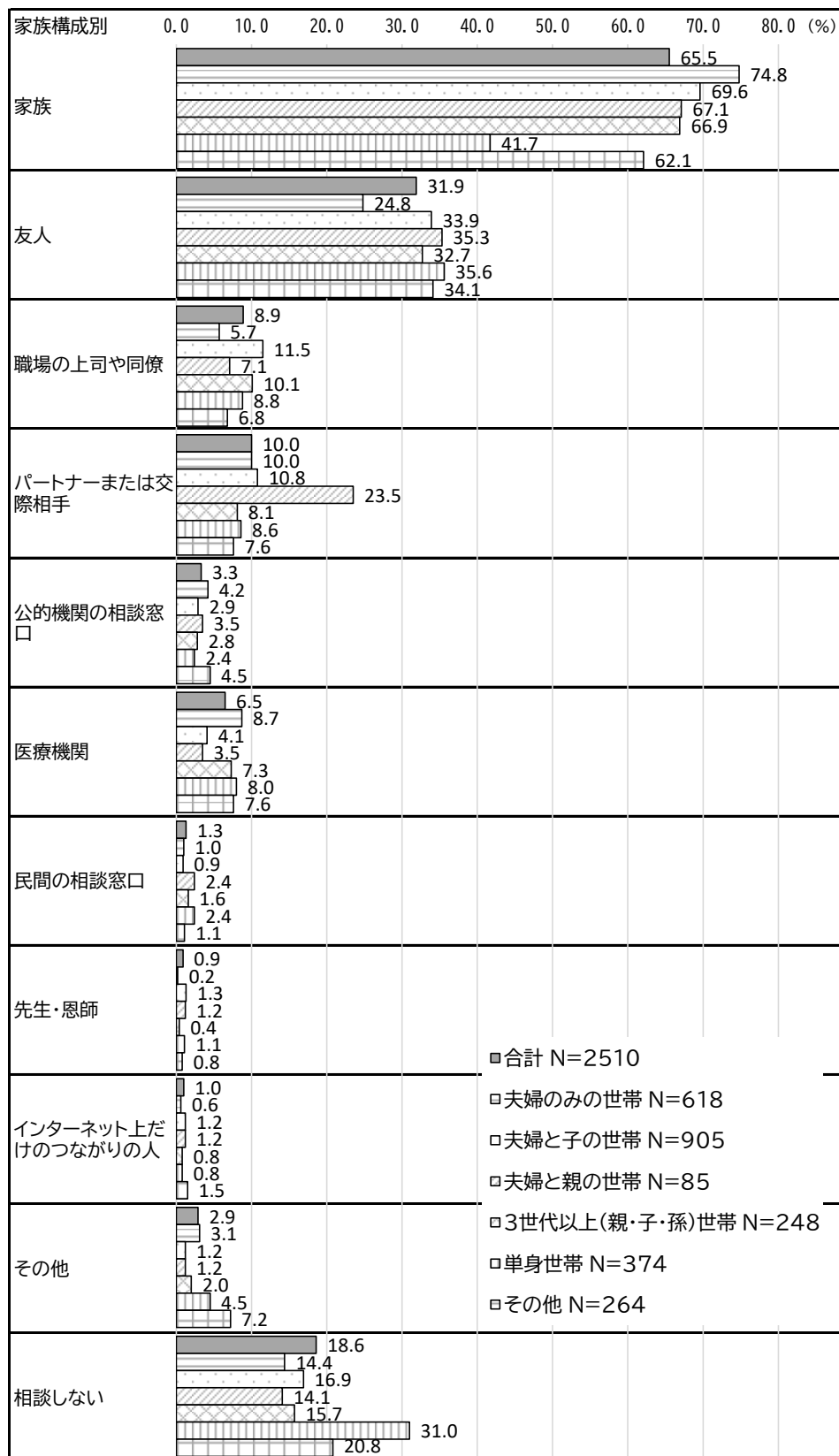
問 27 深刻な悩みを抱えたとき、誰に(どこに)相談しますか。(あてはまるものすべて)

○悩みの相談先は「家族」65.5%が最も高く、次いで「友人」が31.9%であった。一方、「相談しない」は18.6%であった。



その他内訳 (抜粋)：兄弟姉妹 (義理含む) 14 件, 施設職員 9 件, いない 8 件, 子ども 7 件, 親族 3 件, 悩みがない 3 件, 悩みの種類による 3 件, ペット 3 件, 親 2 件, 弁護士 2 件

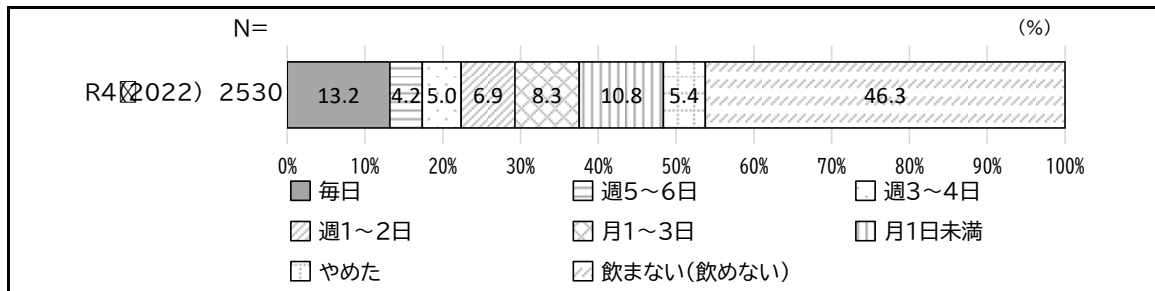
○悩みの相談先を家族構成別に見ると、「家族」に相談するのは「夫婦のみの世帯」が74.8%で最も高く、「単身世帯」は41.7%と最も低かった。悩みを「相談しない」のは「単身世帯」で31.0%と他の家族構成と比べ10ポイント以上高かった。



(6) アルコールについて

問 28 お酒(清酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲む頻度について教えてください。

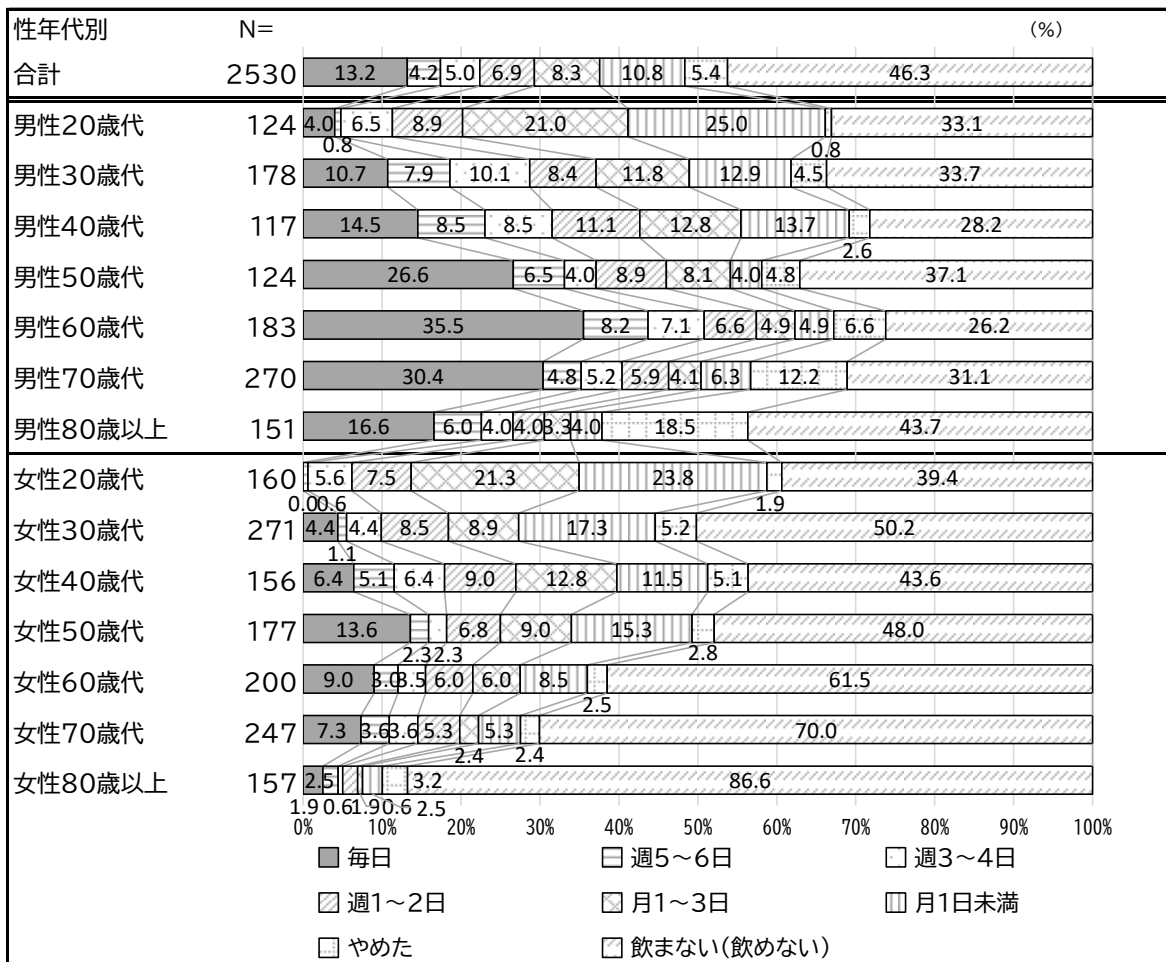
○週 1 日以上の日常的な飲酒習慣がある割合は 29.3%であった。「やめた」5.4%「飲まない(飲めない)」46.3%を合わせると 51.7%であった。



○性年代別に見ると、どの年代も男性の方が女性よりも飲酒頻度が高かった。

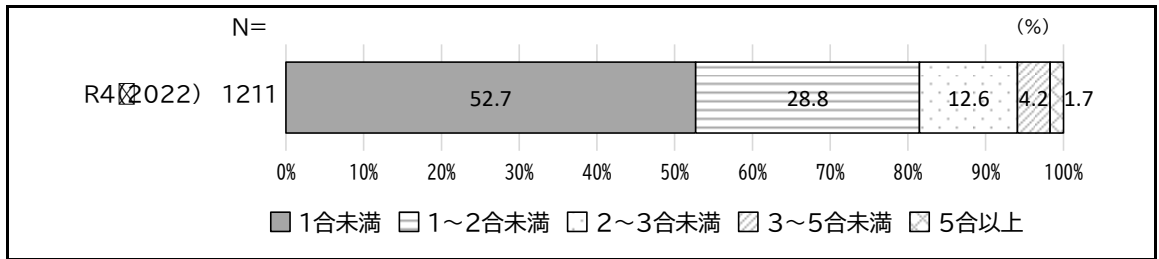
○男性は 60 歳代で「毎日」が 35.5%、週 1 日以上飲酒が 57.4%で最も高かった。

○女性は「毎日」は 50 歳代が 13.6%で最も高く、週 1 日以上は 40 歳代が 26.9%で最も高かった。



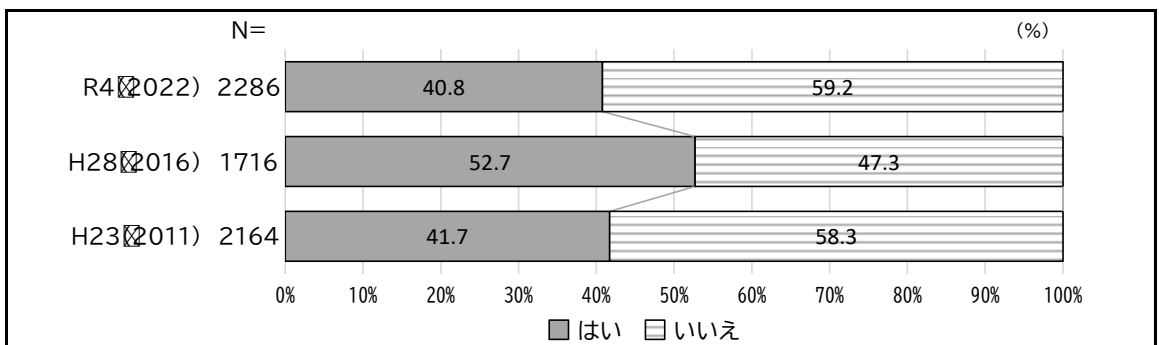
問 29 飲酒日の1日当たりの飲酒量を教えてください。

○飲酒量は「1合未満」が52.7%であった。



問 30 身体にとって適切な1日の飲酒量が、日本酒1合(180ml)以下に相当する酒量ということを知っていますか。

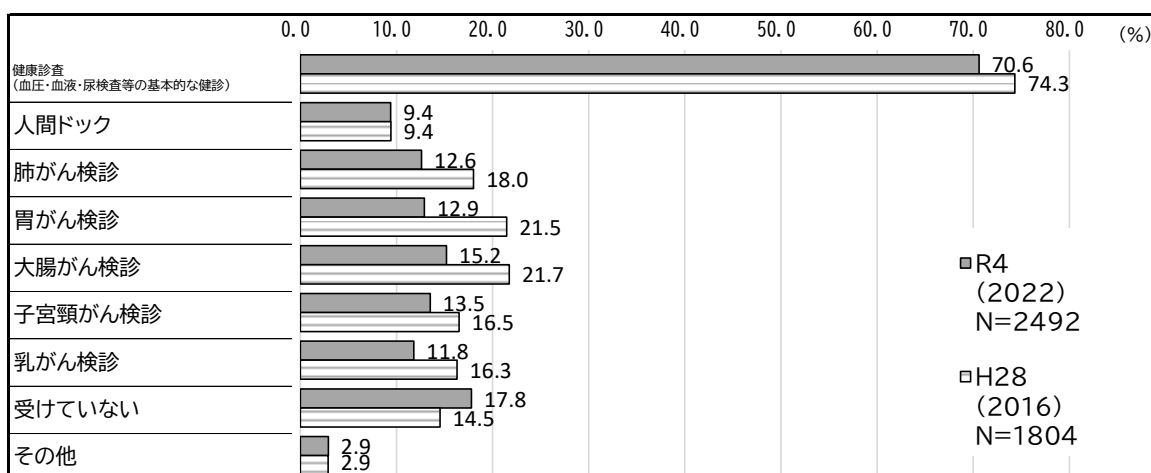
○適切な飲酒量を正しく知っている割合は40.8%で、H28年度(52.7%)から11.9ポイント減少し、H23年度(41.7%)から変化はなかった。



(7) 健康管理について

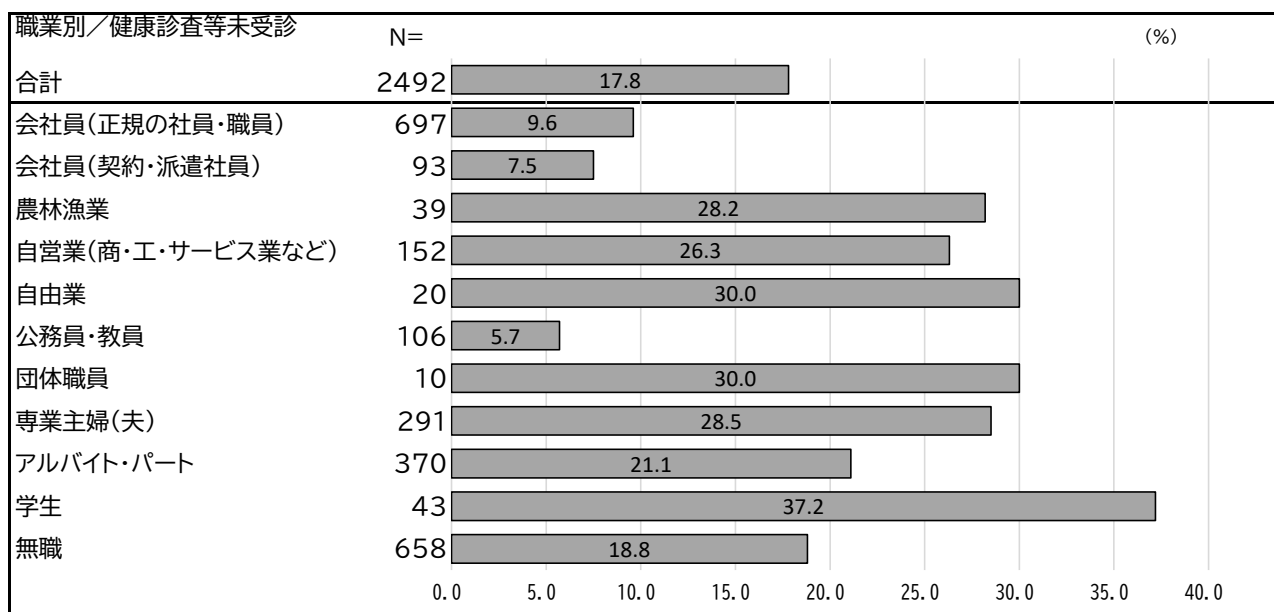
問 31 この1年間に、あなたご自身の健康管理のために、受けられた健康診査等を教えてください。
(あてはまるものすべて)

- 「健康診査」の受診率は70.6%でH28年度(74.3%)から3.7ポイント減少した。
- 各がん検診はH28年度から受診率が減少し、一方「受けていない」は17.8%でH28年度(14.5%)から3.3ポイント増加した。



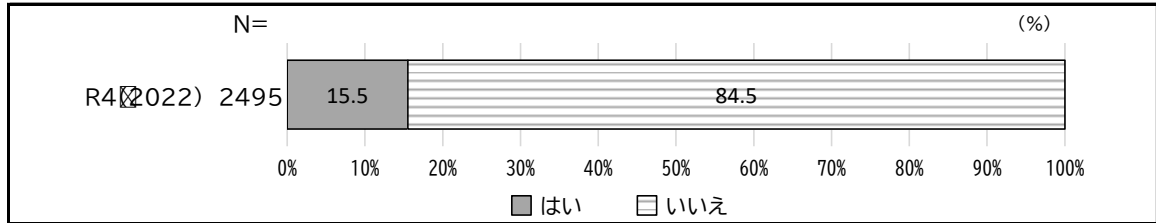
その他内訳 (抜粋)：血液検査 8 件, 脳ドック 6 件, がん検診 6 件, 持病の定期健診 6 件, 歯科検診 4 件,
骨の検査 3 件, これから受ける 3 件, 胃の検査 2 件, 子宮体がん検診 2 件,
職場の健康診断 2 件, 眼科検診 2 件

- 職業別に見ると、「受けていない」は、会社員(正規)9.6%、会社員(契約・派遣)7.5%、公務員・教員5.7%であった。

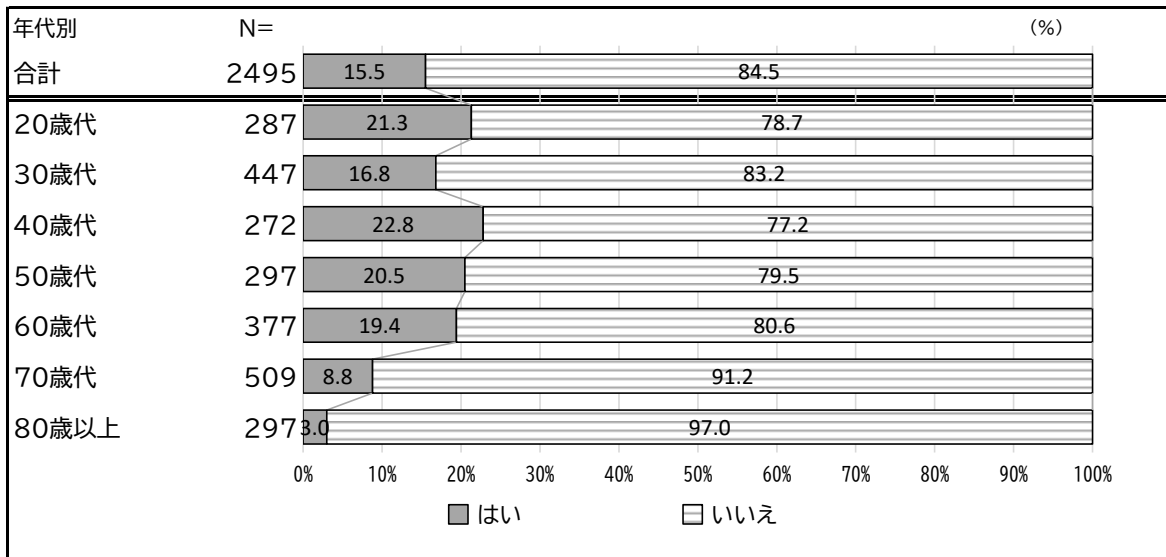


問 32 スマートフォンやウェアラブル端末(スマートウォッチ等)を活用して健康づくりをしていますか。

○スマートフォンやウェアラブル端末を活用した健康づくりをしている割合は 15.5%であった。



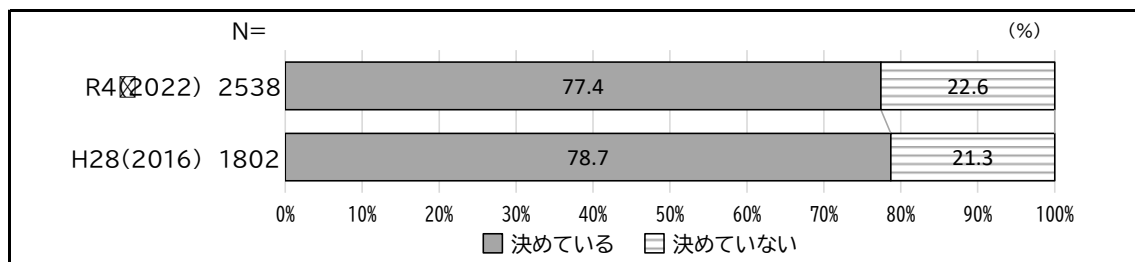
○年代別に見ると、20歳代から60歳代で20%前後が活用しているが、70歳代では8.8%、80歳以上では3.0%であった。



(8) 歯の健康について

問 33 あなたはかかりつけ歯科医を決めていますか。

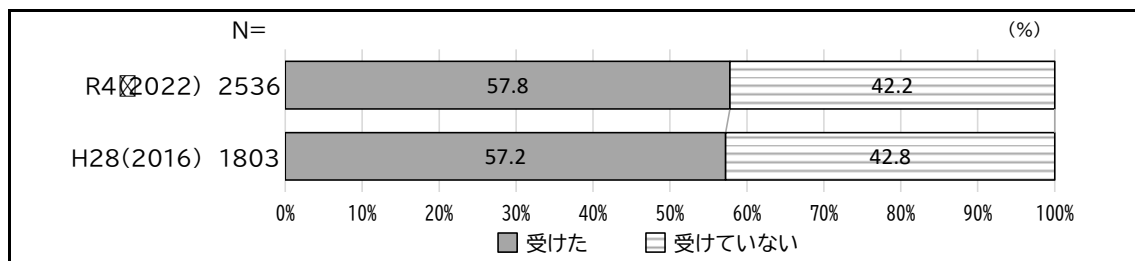
○かかりつけ歯科医を決めている割合は 77.4%で、H28 年度(78.7%)から 1.3 ポイント減少した。



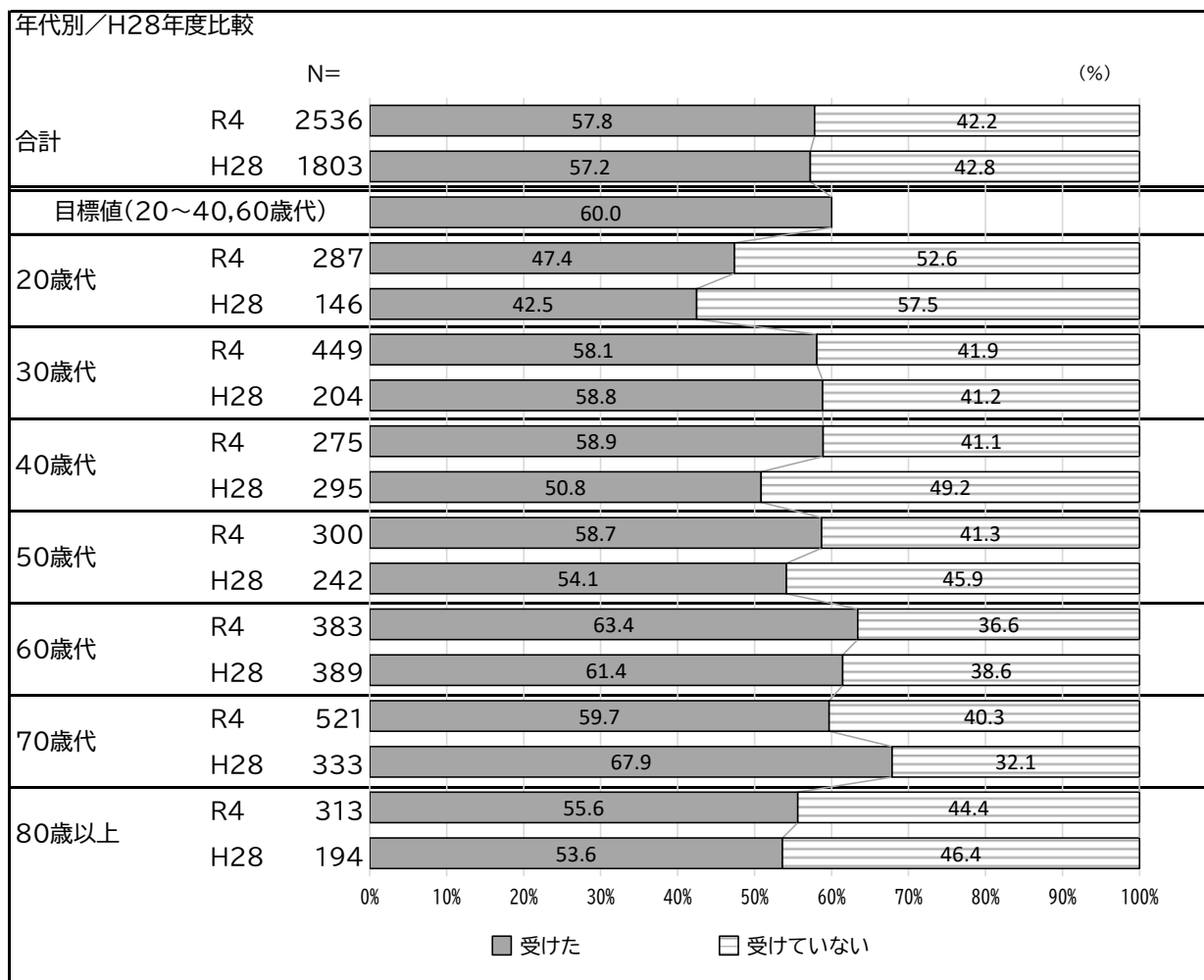
問 34 この1年間に、歯科健康診査を受けましたか。

目標：【①健康的な生活習慣の定着】(5)歯・口腔の健康の推進
②過去1年間に歯科検診を受診した人の割合の増加

○この1年間の歯科健康診査の受診率は 57.8%で、H28 年度(57.2%)から変化はなかった。

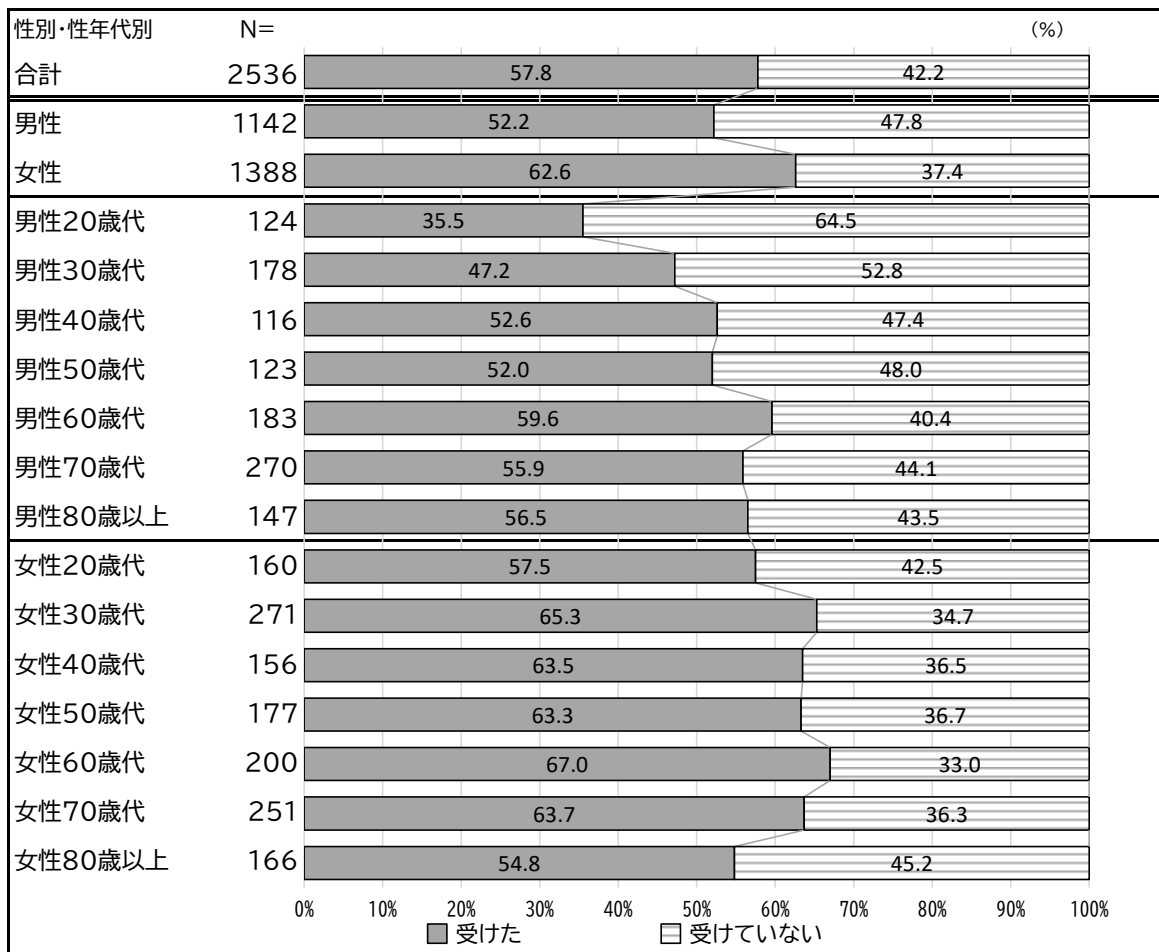


○年代別に見ると、60歳代が63.4%で最も高かった。



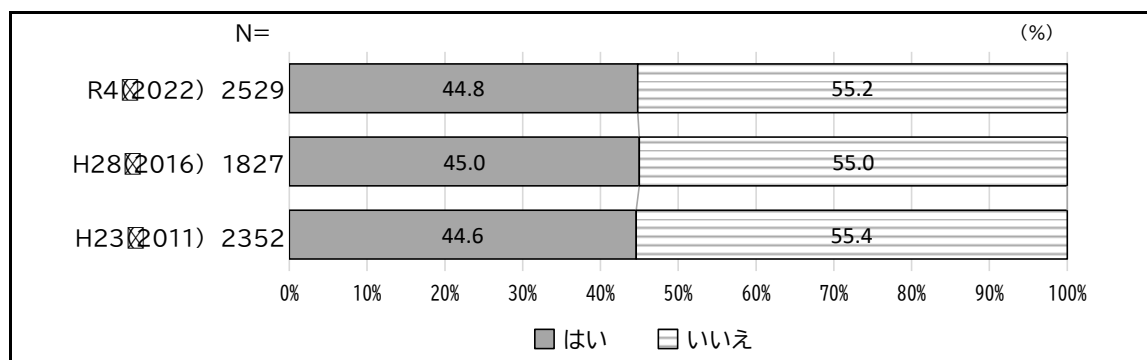
○男女別に見ると、男性 52.2%より女性 62.6%が 10.4 ポイント高かった。

○性年代別に見ると、男性 20 歳代の受診率が 35.5%と他の性年代と 10 ポイント以上低かった。



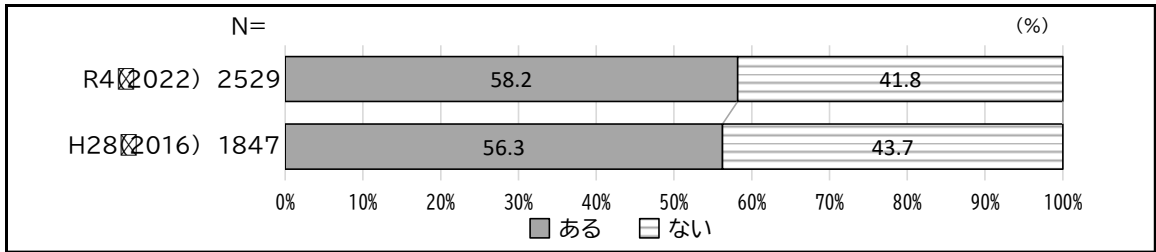
問 35 この 1 年間に、歯科健康診査や通院で歯磨き指導を受けたことがありますか。

○歯みがき指導を受けた割合は 44.8%で、H28 年度(45.0%)、H23 年度(44.6%)から変化はなかった。



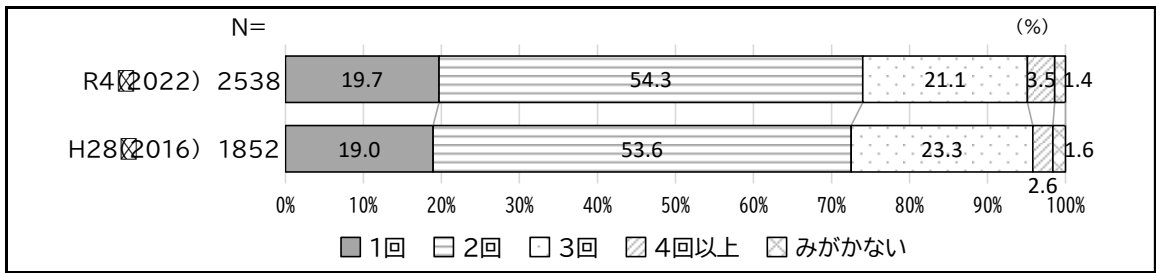
問 36 この1年間に、歯石を取ってもらったり、歯の汚れを取り除いてもらったりしたことがありますか。

○歯石除去や歯のクリーニングを経験した割合は 58.2%で、H28 年度(56.3%)から 1.9 ポイント増加した。



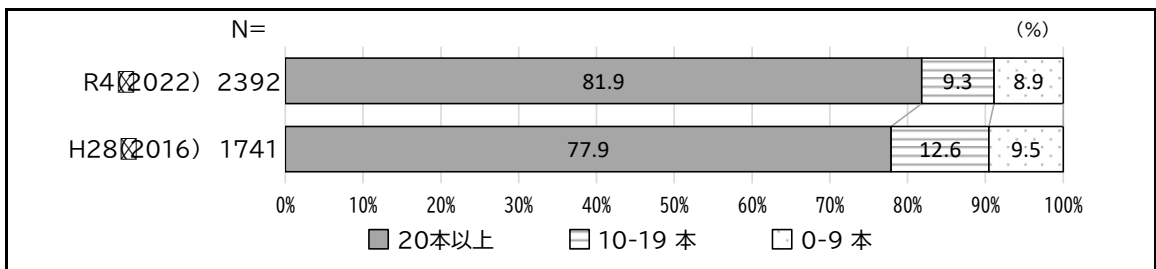
問 37 歯みがきは1日何回しますか。

○歯みがきの回数は「2回」が 54.3%で最も高く、H28 年度(53.6%)から変化はなかった。



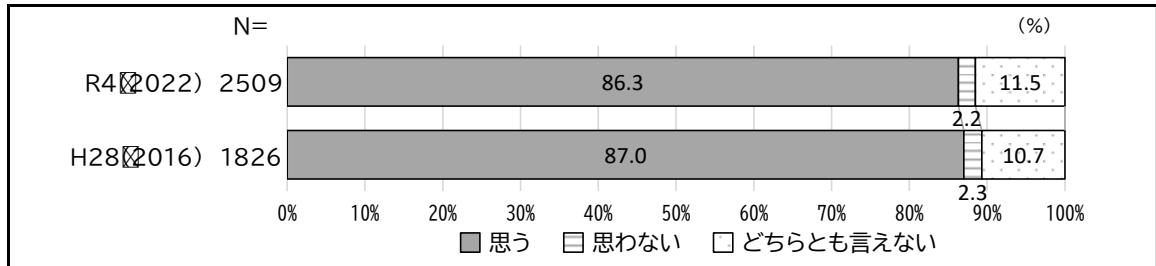
問 38 自分の歯は何本ありますか。鏡をみて数えてみましょう。

○20 本以上ある割合は 81.9%で、H28 年度(77.9%)から 4.0 ポイント増加した。



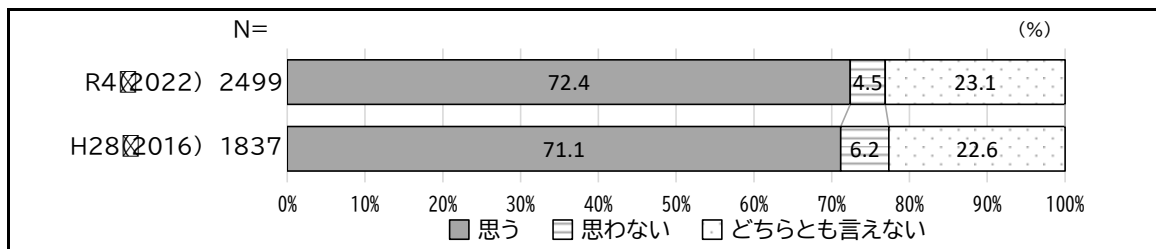
問 39 口腔機能が食べることやコミュニケーションに関わる重要な役割を果たしていると思いますか。

○口腔機能が食べることやコミュニケーションに関わる重要な役割を果たしていると思う割合は 86.3%で、H28 年度(87.0%)から変化はなかった。



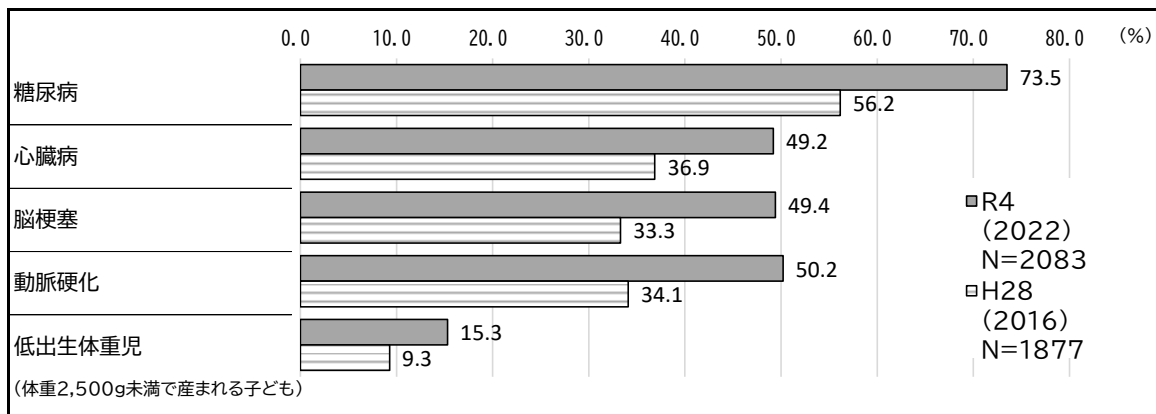
問 40 口腔機能の低下が肺炎等の原因になることや、口腔機能の低下を防ぐことが介護予防につながると思いますか。

○口腔機能の低下が肺炎等の原因になることや、口腔機能低下を防ぐことが介護予防につながると思う割合は 72.4%で、H28 年度(71.1%)から 1.3 ポイント増加した。



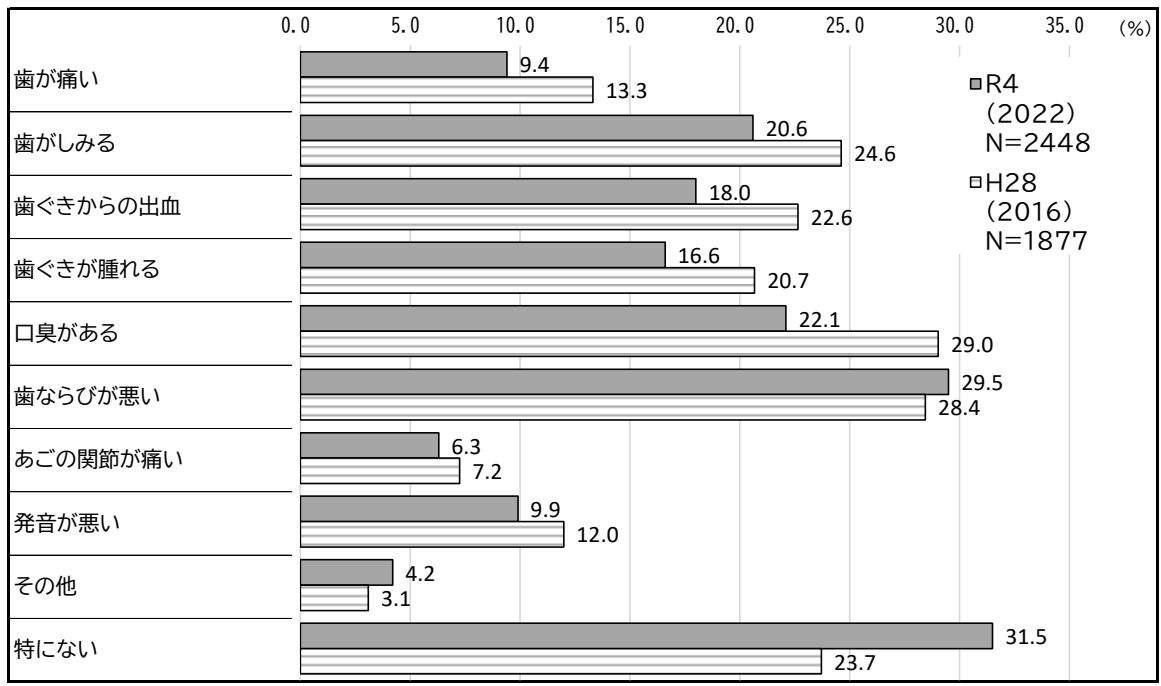
問 41 歯周病が影響すると思うものをすべて選んでください。

○歯周病が影響するものとしては、「糖尿病」が 73.5%と最も高く、「低出生体重児」が 15.3%で最も低かった。いずれも H28 年度から増加した。



問 42 歯と口の事であてはまることはありますか。(あてはまるものすべて)

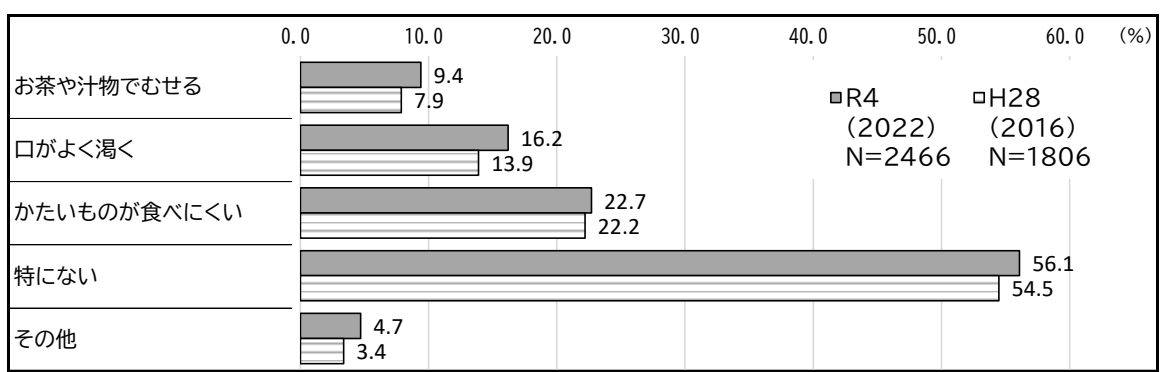
○口腔関連の症状については「特にない」が 31.5%で、H28 年度(23.7%)から 7.8 ポイント増加した。「歯ならびが悪い」が 29.5%で最も高く、次いで「口臭がある」が 22.1%、「歯がしみる」が 20.6%であった。



その他内訳 (抜粋)：入れ歯 16 件, かみ合わせが悪い 10 件, 口内炎 7 件, 歯間に物がはさまりやすい 6 件, 顎関節の異常 5 件, 唾液が少ない 5 件, 歯茎の衰え 5 件, 歯の色が悪い 4 件, 虫歯 3 件, 舌の異常 3 件, 通院中 3 件

問 43 歯と口の事で気になることはありますか。(あてはまるものすべて)

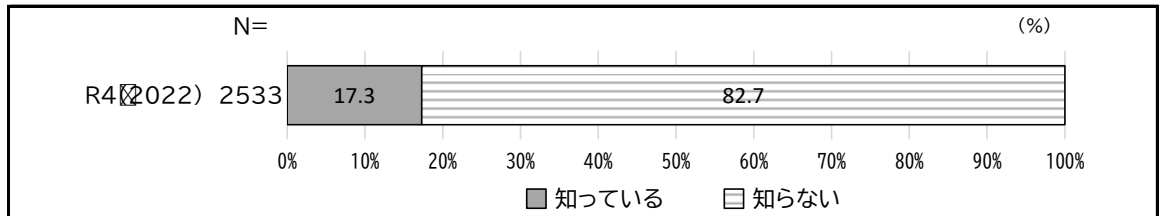
○口腔関連で気になることは「特にない」が 56.1%で、H28 年度(54.5%)から 1.6 ポイント増加した。「かたいものが食べにくい」が 22.7%で最も高く、H28 年度(22.2%)から変化はなかった。



その他内訳 (抜粋)：歯間に食べ物がはさまりやすい 18 件, 口内をかみやすい 7 件, 歯の色が悪い 7 件, 知覚過敏 6 件, 口内炎 6 件, 固形物でむせる 5 件, かみ合わせが悪い 4 件, 口臭 3 件, 虫歯 3 件, 歯ぎしり 3 件

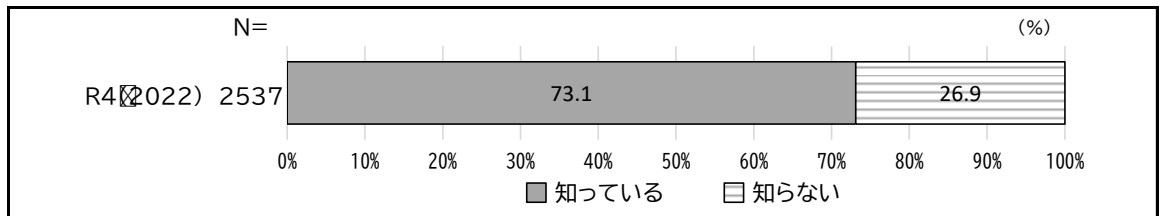
問 44 「オーラルフレイル」という言葉を知っていますか。

○「オーラルフレイル」を知っている割合は、17.3%であった。



問 45 口呼吸は健康に良くないことを知っていますか。

○口呼吸が健康に良くないことを知っている割合は、73.1%であった。

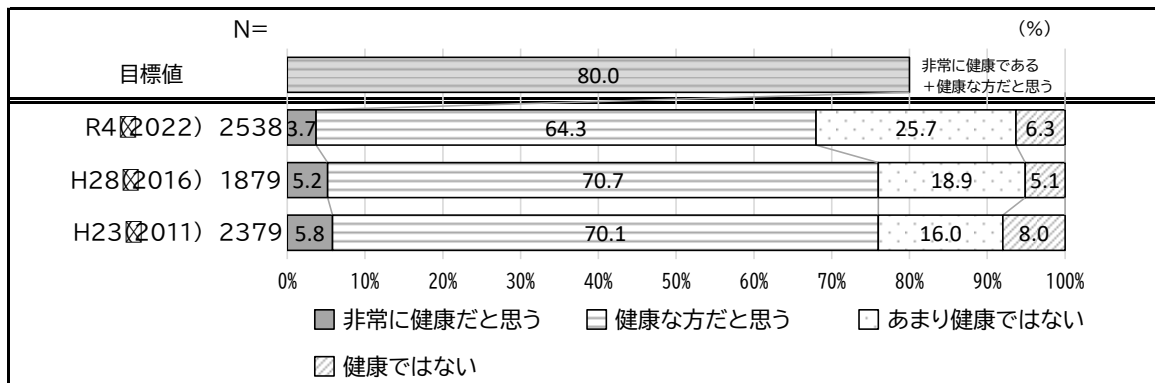


(9) その他

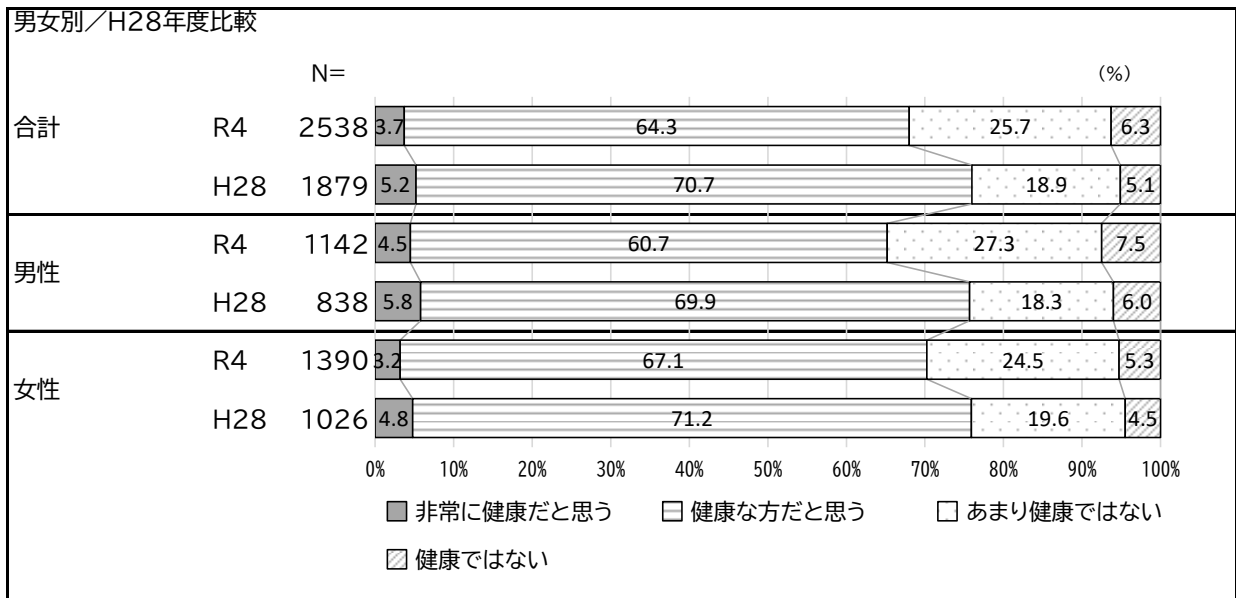
問 46 あなたは普段、健康だと思っていますか。

目標：【健康寿命】①現在の自分自身が健康と感じている割合の増加

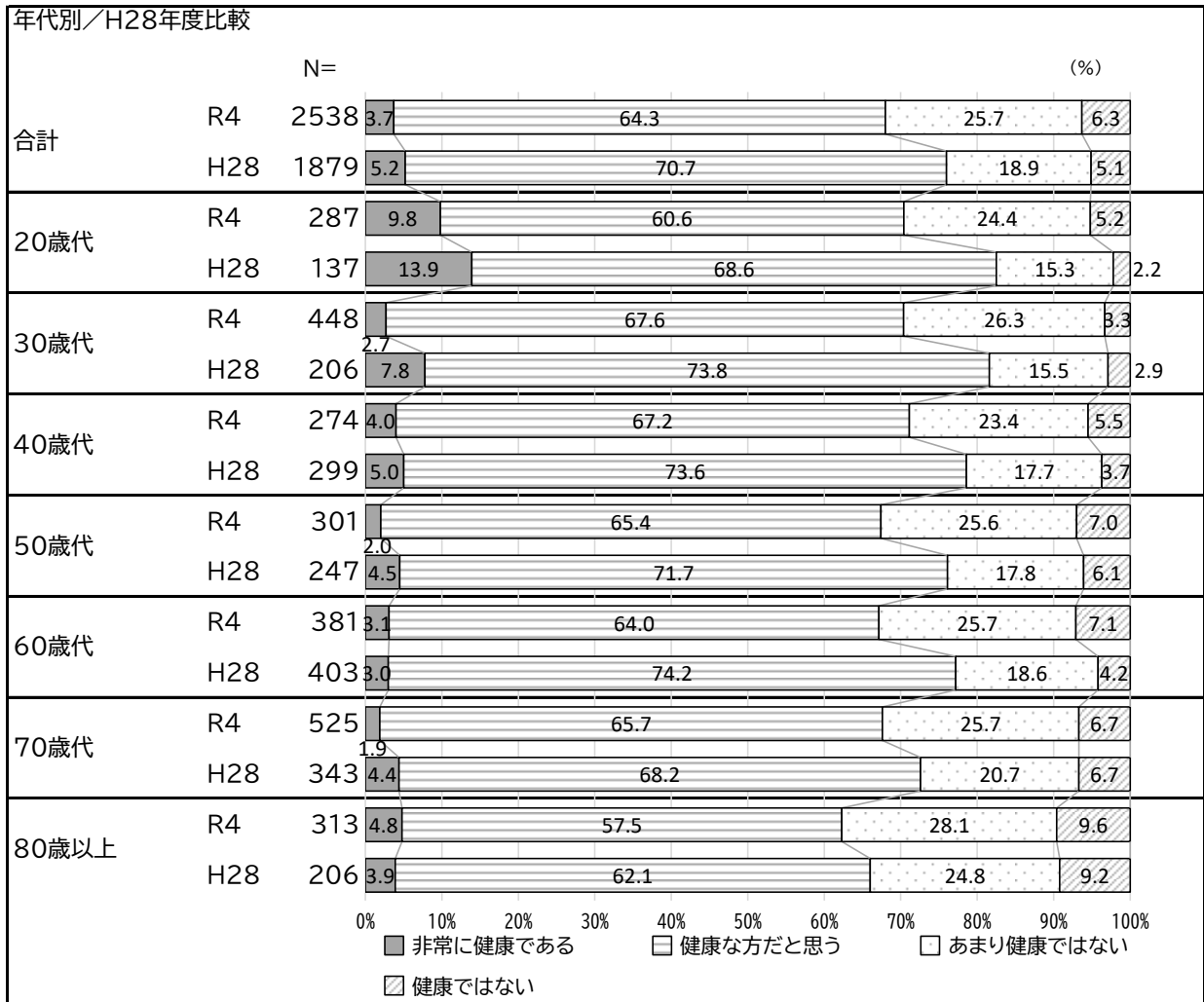
○「非常に健康だと思う」3.7%「健康な方だと思う」64.3%を合わせて68.0%で、H28年度・H23年度(ともに75.9%)から7.9ポイント減少した。



○男女別に見ると、健康だと認識している割合は、男性は65.2%でH28年度(75.7%)から10.5ポイント、女性は70.3%でH28年度(76.0%)から5.7ポイント減少した。

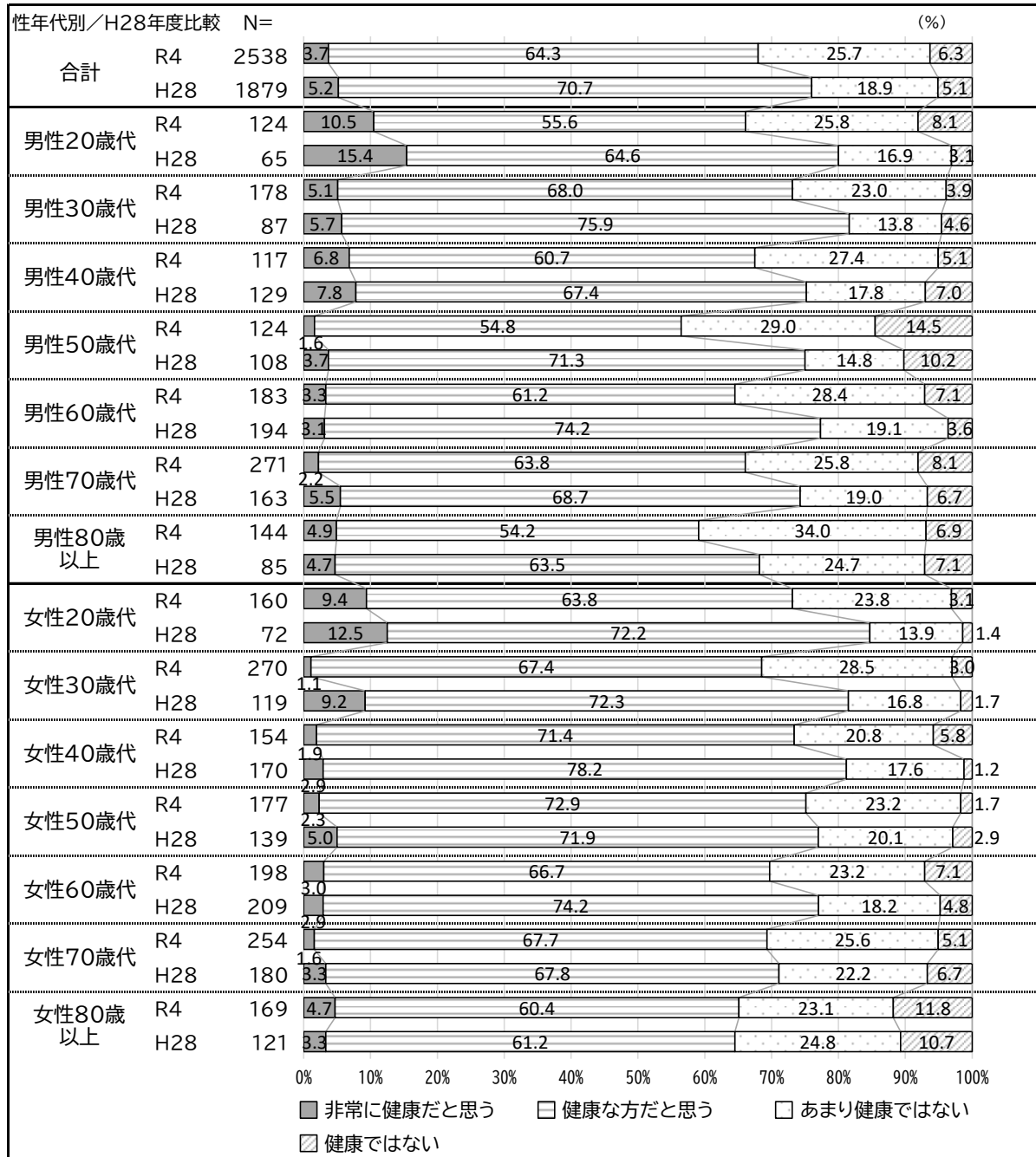


○年代別に見ると、どの年代も健康だと認識している割合は減少し、20歳代は70.4%でH28年度(82.5%)から12.1ポイント減少した。

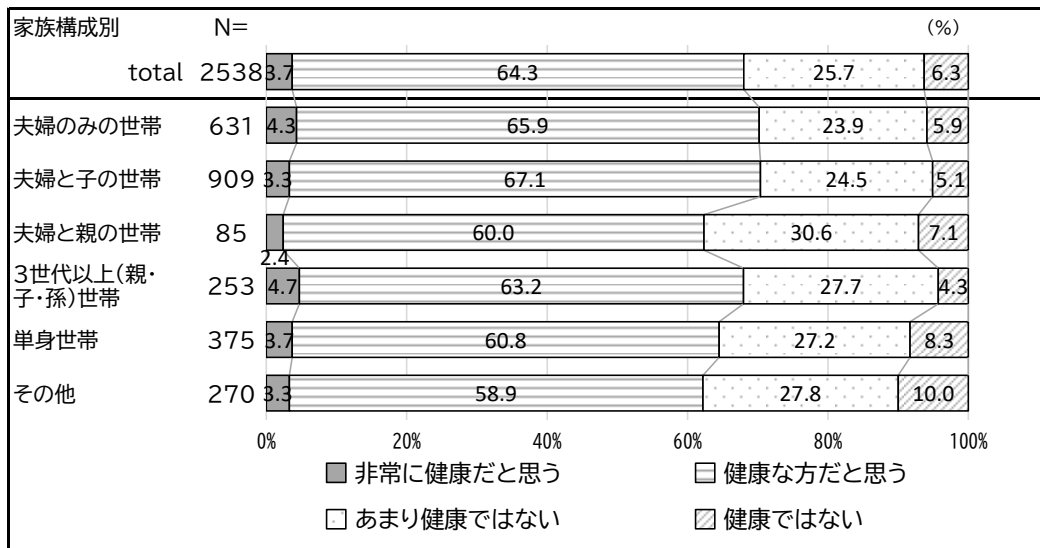


○性年代別に見ると、ほとんどの性年代では健康だと認識している割合は減少した。

○男性 50 歳代は健康だと認識している割合が 56.4%で H28 年度(75.0%)から 18.6 ポイント減少した。



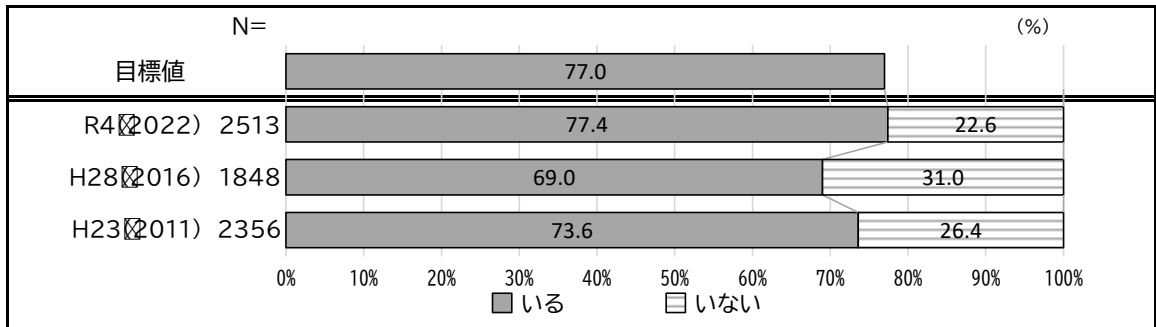
○家族構成別に見ると、健康だと認識している割合はその他を除き、「夫婦と親の世帯」62.4%が最も低かった。



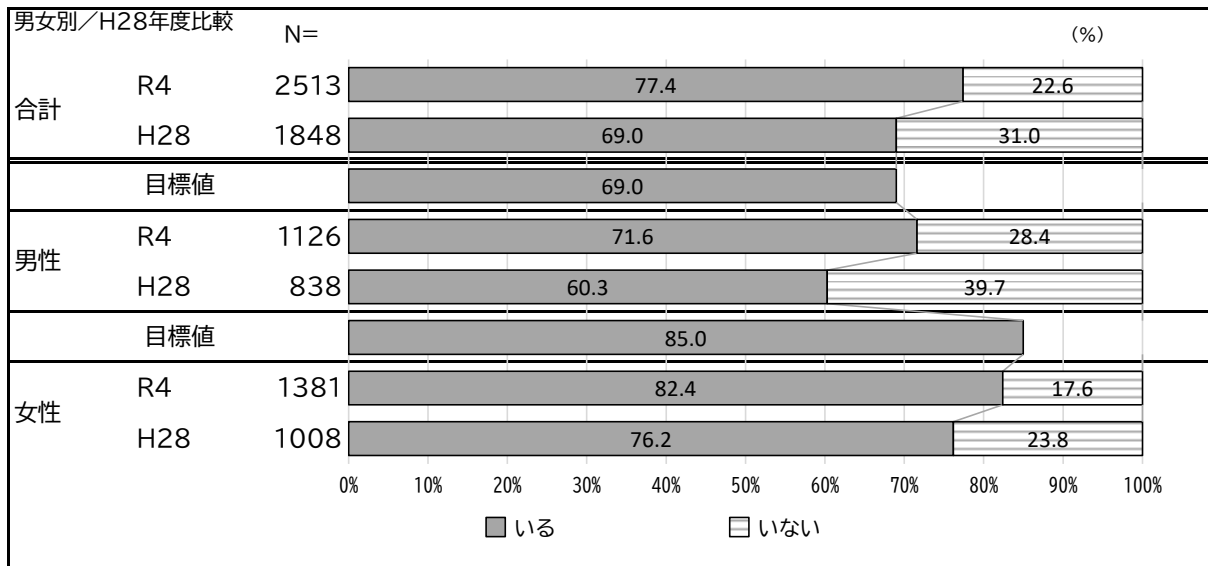
問 47 健康のことで心配がある時、相談できる人がいますか。

目標：【④社会環境の整備】 (1)健康を支え、守る環境の整備
 ②健康のことで心配がある時、相談できる人のいる割合の増加

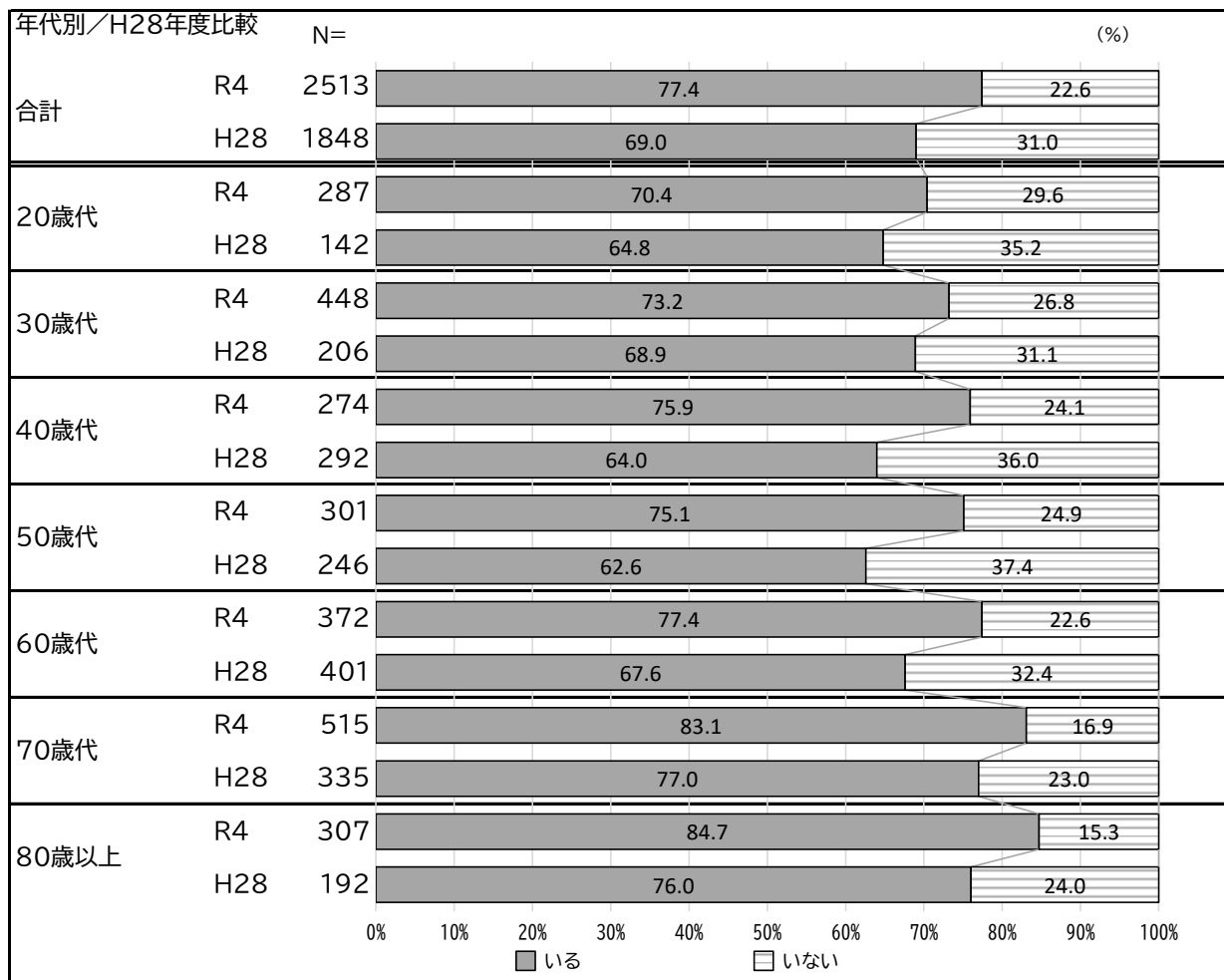
○健康のことで心配がある時に相談できる人がいる割合は 77.4%で、H28 年度(69.0%)から 8.4 ポイント、H23 年度(73.6%)から 3.8 ポイント増加した。



○男女別に見ると、男性が 71.6%、女性が 82.4%で、男性は H28 年度(60.3%)から 11.3 ポイント、女性は H28 年度(76.2%)から 6.2 ポイント増加した。

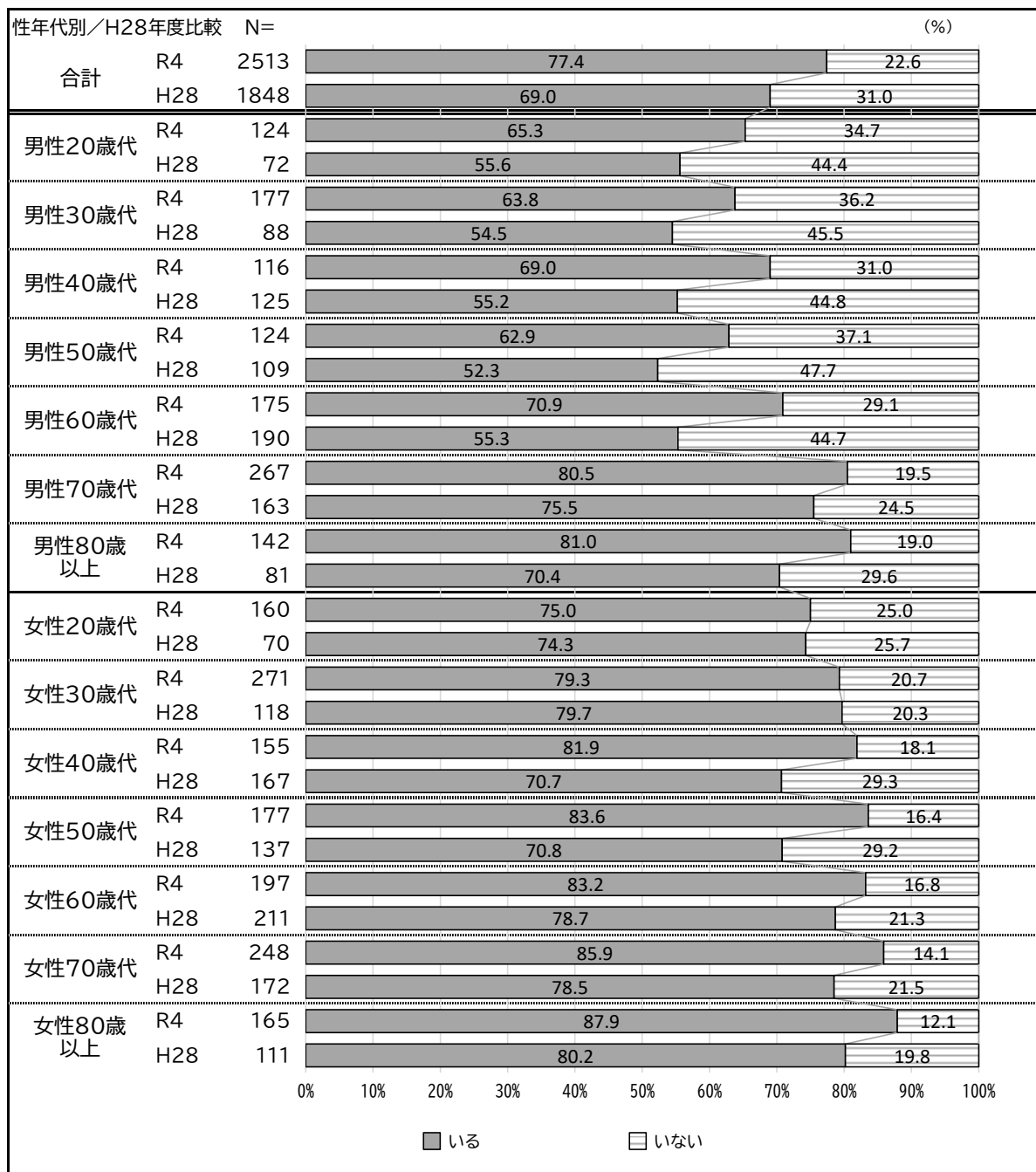


○年代別に見ると、どの年代も H28 年度より高かった。



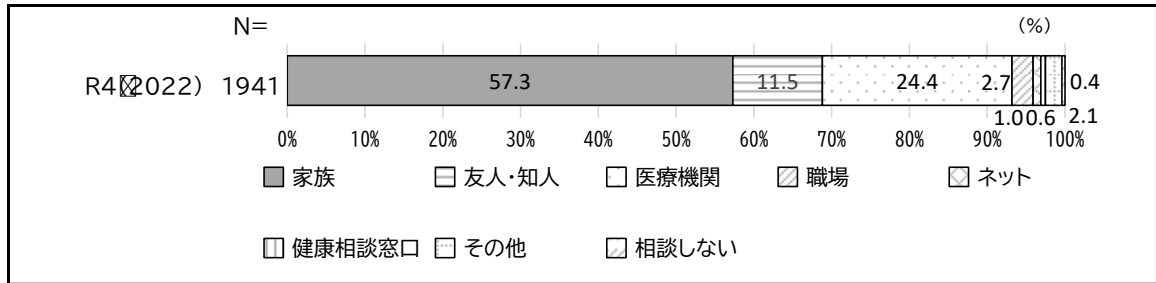
○性年代別に見ると、心配がある時に相談できる人がいる割合は、男性は 60 歳代が 70.9%と H28 年度 (55.3%)から 15.6 ポイント増加し、全ての年代で増加した。

○女性はほとんどの年代で増加した。



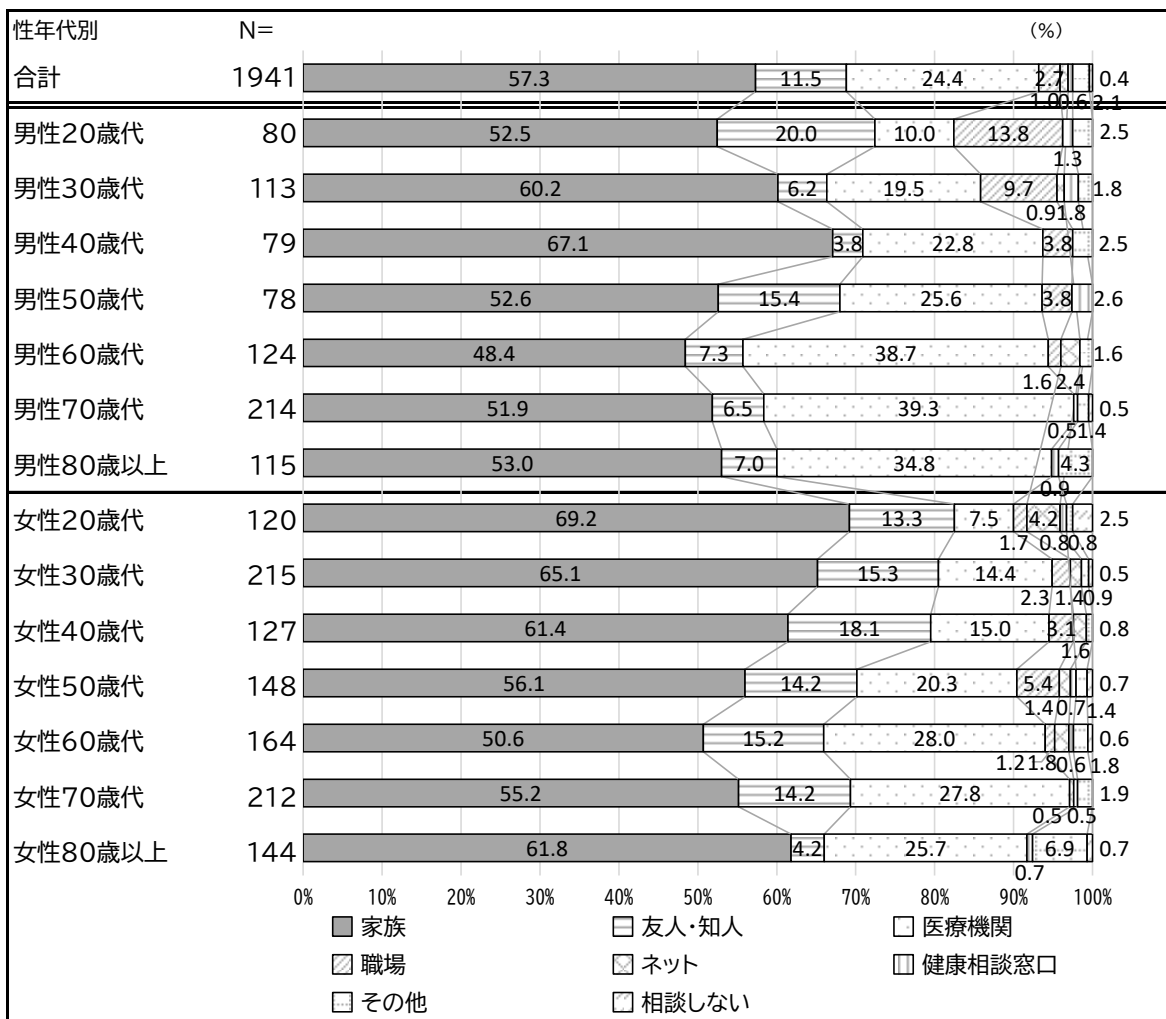
問 48 問 47 で「いる」と回答された方にお尋ねします。主にどなたに(どこに)相談しますか。

○健康についての相談先は「家族」が 57.3%で最も高く、次いで「医療機関」が 24.4%であった。



その他内訳 (抜粋)：施設職員 3 件

○性年代別に見ると、男性では「家族」が 30 歳代で 60.2%、40 歳代で 67.1%であった。また、60 歳代以上は「医療機関」が 3 割以上と他の年代と比べ高かった。女性では「家族」が 20 歳代で 69.2%と最も高かった。



健康づくりに関するアンケート（小学校6年生）

豊橋市では、これから成長していく皆さんが健康でいきいきと生活できるよう「豊橋市母子保健推進計画(第2次)」等に取り組んでいます。そこで、みなさんの健康や生活を知るために豊橋市内の小学校6年生を対象にアンケートを実施することになりました。

なお、このアンケートで個人は特定されません。また、この目的以外に使用することはありませんので、ご協力をお願いします。

令和4年10月

豊橋市長 浅井 由崇

回答についてのお願い

- 1 小学校6年生の皆さんが、自分で記入してください。
- 2 あてはまるものを選び、番号に○をつけてください。
- 3 回答後は封筒に入れて提出してください。

【お問い合わせ先】

豊橋市健康部保健所 こども保健課 健康づくりグループ(TEL 0532-39-9160)

【あなた自身のことについてお伺いします】

問1 あなたの性別は何ですか。

ア.男 イ.女 ウ.その他

問2 身長と体重を記入してください。

ア.身長()cm イ.体重()kg

【食生活や運動についてお伺いします】

問3 朝食を食べない日が週に何日ありますか。

ア.ない(毎日食べる) イ.1~2日 ウ.3~5日 エ.6~7日(ほとんど食べない)

問4 問3で「イ.1~2日」「ウ.3~5日」「エ.6~7日(ほとんど食べない)」と回答した方におたずねします。その理由は何ですか。(あてはまるもの1つに○)

ア.食欲がない イ.太りたくない ウ.食べる時間がない エ.いつも食べない
オ.朝食が用意されていない カ.その他()

問 5 誰と朝食を食べることが多いですか。(あてはまるもの1つに○)

ア.家族全員 イ.父親か母親(祖父か祖母) ウ.兄弟姉妹のみ エ.1人
オ.朝食は食べない

問 6 普段バランスの良い食事[主食(ごはん、パン、めん)・主菜(肉、魚、豆腐など)・副菜(野菜)を基本にした食事]をしていますか。

ア.はい イ.いいえ

問 7 1日に必要な野菜の食べる量が350g(生野菜なら両手3杯)以上であることを知っていますか。

ア.はい イ.いいえ

問 8 ふだん、ゆっくりよくかんで食べていますか。

ア.はい イ.いいえ

問 9 これまでの1年間で、学校の体育の授業以外に週一回以上運動をしていますか。

ア.はい イ.いいえ

問 10 普段の1週間について聞きます。学校の体育の授業以外で、運動(体を動かす遊びを含む)やスポーツを合計で1日およそどれくらいの時間していますか。それぞれの曜日のらんに記入してください。

月	火	水	木	金	土	日
分	分	分	分	分	分	分

※運動やスポーツをしない場合は「0分」と記入してください。必ず「分」に直して記入すること。

【あなたの体型についてお伺いします】

問 11 自分の体型をどう思いますか。

ア.やせている イ.普通 ウ.太っている

問 12 自分の適性体重(健康でいられるための体重)を知っていますか。

ア.はい イ.いいえ

【メディアの利用についてお伺いします】

問 13 平日(月～金曜日)について聞きます。学習以外で、1日にどのくらいの時間、テレビやDVD、ゲーム機、スマートフォン、パソコンなどの画面を見ていますか。

※休日の画面視聴時間は含まない

- | | |
|------------------|------------------|
| ア. 5 時間以上 | イ. 4 時間以上 5 時間未満 |
| ウ. 3 時間以上 4 時間未満 | エ. 2 時間以上 3 時間未満 |
| オ. 1 時間以上 2 時間未満 | カ. 1 時間未満 |
| キ. 全く見ない | |

【たばこについてお伺いします】

問 14 今まで、たばこを吸ったことがありますか。

- | | |
|------|------|
| ア.ある | イ.ない |
|------|------|

問 15 問 14 で「ア.ある」と回答した方におたずねします。吸ったたばこの種類は何ですか。
(あてはまるものすべてに○)

ア.紙巻たばこ

たばこの葉を紙で巻き、火をつけて吸うもの



イ.加熱式たばこ

たばこの葉を火を使わず加熱し、蒸気を吸うもの



ウ.電子タバコ

たばこの葉を使わず、液体を加熱し、蒸気を吸うもの



エ.その他() オ.わからない

【お口の健康についてお伺いします】

問 16 はみがきは1日何回していますか。

- | | | | | |
|------|------|------|--------|---------|
| ア.1回 | イ.2回 | ウ.3回 | エ.4回以上 | オ.みがかない |
|------|------|------|--------|---------|

問 17 給食後に歯をみがいていますか。

- | | |
|----------|-----------|
| ア.みがいている | イ.みがいていない |
|----------|-----------|

問 18 この1年間に、はみがき指導を受けたことはありますか。

- | | |
|------|------|
| ア.ある | イ.ない |
|------|------|

問 19 むし歯菌は、はしやスプーンを他人と一緒に使うことでうつると思いますか。

- | | | |
|------|--------|-------------|
| ア.思う | イ.思わない | ウ.どちらとも言えない |
|------|--------|-------------|

問 20 甘いおやつ(砂糖を含むもの)を1日に何回食べますか。

ア.0回 イ.1回 ウ.2回 エ.3回以上

問 21 口呼吸は健康に良くないことを知っていますか。

※「口呼吸」とは鼻ではなく口から息を吸ったり吐いたりする呼吸のこと

ア.知っている イ.知らない

【こころの健康についてお伺いします】

問 22 ストレスを感じることはありますか。

ア.いつも感じる イ.時々感じる ウ.ほとんど感じない エ.全く感じない

問 23 問 22 で「ア.いつも感じる」「イ.時々感じる」と回答した方におたずねします。

ストレスの原因はなんですか。(あてはまるものすべてに○)

ア.勉強のこと イ.友人関係 ウ.いじめ エ.先生との関係 オ.家族関係
カ.その他()

問 24 自分なりのストレス解消法を持っていますか。

ア.持っている イ.持っていない ウ.どちらとも言えない

問 25 問 24 で「ア.持っている」と回答した方におたずねします。それはどういう解消方法

ですか。(あてはまるものすべてに○)

ア.友人と遊ぶ イ.音楽(カラオケ含む) ウ.スポーツ
エ.テレビやマンガを見る オ.食べる カ.寝る キ.ゲーム機で遊ぶ
ク.インターネット・スマホ ケ.その他()

問 26 深刻な悩みを抱えたときに、誰に(どこに)相談しますか。(あてはまるものすべてに○)

ア.家族 イ.友人 ウ.交際相手 エ.相談窓口(電話やインターネットなど)
オ.医療機関 カ.先生 キ.SNS上の知り合い(会ったことのない人)
ク.その他() ケ.相談しない

アンケートは以上です。ご協力ありがとうございました。

健康づくりに関するアンケート（中学校3年生）

豊橋市では、これから成長していく皆さんが健康でいきいきと生活できるよう「豊橋市母子保健推進計画(第2次)」等に取り組んでいます。そこで、みなさんの健康や生活を知るために豊橋市内の中学校3年生を対象にアンケートを実施することになりました。

なお、このアンケートで個人は特定されません。また、この目的以外に使用することはありませんので、ご協力をお願いします。

令和4年10月

豊橋市長 浅井 由崇

回答についてのお願い

- 1 中学校3年生の皆さんが、自分で記入してください。
- 2 あてはまるものを選び、番号に○をつけてください。
- 3 回答後は封筒に入れて提出してください。

【お問い合わせ先】

豊橋市健康部保健所 こども保健課 健康づくりグループ(TEL 0532-39-9160)

【あなた自身のことについてお伺いします】

問1 あなたの性別は何ですか。

ア.男 イ.女 ウ.その他

問2 身長と体重を記入してください。

ア.身長()cm イ.体重()kg

【食生活や運動についてお伺いします】

問3 朝食を食べない日が週に何日ありますか。

ア.ない(毎日食べる) イ.1~2日 ウ.3~5日 エ.6~7日(ほとんど食べない)

問4 問3で「イ.1~2日」「ウ.3~5日」「エ.6~7日(ほとんど食べない)」と回答した方におたずねします。その理由は何ですか。(あてはまるもの1つに○)

ア.食欲がない イ.太りたくない ウ.食べる時間がない エ.いつも食べない
オ.朝食が用意されていない カ.その他()

問5 誰と朝食を食べることが多いですか。(あてはまるもの1つに○)

ア.家族全員 イ.父親か母親(祖父か祖母) ウ.兄弟姉妹のみ エ.1人
オ.朝食は食べない

問 6 普段バランスの良い食事[主食(ごはん、パン、めん)・主菜(肉、魚、豆腐など)・副菜(野菜)を基本にした食事]をしていますか。

ア.はい イ.いいえ

問 7 1日に必要な野菜の食べる量が350g(生野菜なら両手3杯)以上であることを知っていますか。

ア.はい イ.いいえ

問 8 ふだん、ゆっくりよくかんで食べていますか。

ア.はい イ.いいえ

問 9 これまでの1年間で、学校の体育の授業以外に週一回以上運動をしていますか。

ア.はい イ.いいえ

問 10 普段の1週間について聞きます。学校の保健体育の授業以外で、運動(体を動かす遊びを含む)やスポーツ(部活動や地域のスポーツクラブ)を合計で1日およそどれくらいの時間していますか。

月	火	水	木	金	土	日
分	分	分	分	分	分	分

※運動やスポーツをしない場合は「0分」と記入してください。必ず「分」に直して記入すること。

【あなたの体型についてお伺いします】

問 11 自分の体型をどう思いますか。

ア.やせている イ.普通 ウ.太っている

問 12 自分の適性体重(健康でいられるための体重)を知っていますか。

ア.はい イ.いいえ

【メディアの利用についてお伺いします】

問 13 平日(月～金曜日)について聞きます。学習以外で、1日にどのくらいの時間、テレビやDVD、ゲーム機、スマートフォン、パソコンなどの画面を見ていますか。

※休日の画面視聴時間は含まない

ア.5時間以上
ウ.3時間以上4時間未満
オ.1時間以上2時間未満
キ.全く見ない
イ.4時間以上5時間未満
エ.2時間以上3時間未満
カ.1時間未満

【たばこについてお伺いします】

問 14 今まで、たばこを吸ったことがありますか。

ア.ある イ.ない

問 15 問 14 で「ア.ある」と回答した方におたずねします。吸ったたばこの種類は何ですか。
(あてはまるものすべてに○)

ア.紙巻たばこ

たばこの葉を
紙で巻き、
火をつけて吸うもの



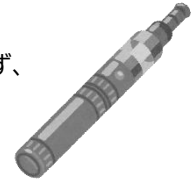
イ.加熱式たばこ

たばこの葉を
火を使わず加熱し、
蒸気を吸うもの



ウ.電子タバコ

たばこの葉を使わず、
液体を加熱し、
蒸気を吸うもの



エ.その他() オ.わからない

【飲酒についてお伺いします】

問 16 今までに、飲酒をしたことがありますか。

ア.ある イ.ない

【お口の健康についてお伺いします】

問 17 はみがきは 1 日何回していますか。

ア.1回 イ.2回 ウ.3回 エ.4回以上 オ.みがかない

問 18 給食後に歯をみがいていますか。

ア.みがいている イ.みがいていない

問 19 この 1 年間に、はみがき指導を受けたことはありますか。

ア.ある イ.ない

問 20 むし歯菌は、はしやスプーンを他人と一緒に使うことでうつると思いますか。

ア.思う イ.思わない ウ.どちらとも言えない

問 21 甘いおやつ(砂糖を含むもの)を 1 日に何回食べますか。

ア.0回 イ.1回 ウ.2回 エ.3回以上

問 22 口呼吸は健康に良くないことを知っていますか。

ア.知っている イ.知らない

【こころの健康や性についてお伺いします】

問 23 ストレスを感じることはありますか。

ア.いつも感じる イ.時々感じる ウ.ほとんど感じない エ.全く感じない

問 24 問 23 で「ア.いつも感じる」「イ.時々感じる」と回答した方におたずねします。

ストレスの原因はなんですか。(あてはまるものすべてに○)

- ア.勉強のこと イ.友人関係 ウ.いじめ エ.進路 オ.先生との関係
カ.家族関係 キ.その他()

問 25 自分なりのストレス解消法を持っていますか。

- ア.持っている イ.持っていない ウ.どちらとも言えない

問 26 問 25 で「ア.持っている」と回答した方におたずねします。それはどういう解消方法ですか。(あてはまるものすべてに○)

- ア.友人と遊ぶ イ.音楽(カラオケ含む) ウ.スポーツ
エ.テレビやマンガを見る オ.食べる カ.寝る キ.ゲーム機で遊ぶ
ク.インターネット・スマホ ケ.その他()

問 27 深刻な悩みを抱えたときに、誰に(どこに)相談しますか。(あてはまるものすべてに○)

- ア.家族 イ.友人 ウ.交際相手 エ.相談窓口(電話やインターネットなど)
オ.医療機関 カ.先生 キ.SNS上の知り合い(会ったことのない人)
ク.その他() ケ.相談しない

問 28 自分の身体を大切にしていますか。

- ア.いつも大切にしている イ.傷つけてしまうことがたまにある ウ.よく傷つけてしまう

問 29 普段、親と話をしていますか。

- ア.よく話をする イ.時々、話をする ウ.ほとんど話をしない エ.全く話をしない

問 30 女性は、何歳まで自然に妊娠できると思いますか。

- ア.30 歳 イ.35 歳 ウ.40 歳 エ.45 歳 オ.50 歳

問 31 今まで聞いたことのある病名(性感染症)はどれですか。(あてはまるものすべてに○)

- ア.エイズ(HIV 感染) イ.性器クラミジア感染症 ウ.尖圭コンジローマ エ.膻トリコモナス
オ.性器ヘルペス カ.性器カンジタ症 キ.梅毒 ク.淋菌感染症 ケ.聞いたことがない

アンケートは以上です。ご協力ありがとうございました。

健康づくりに関するアンケート（高校3年生）

豊橋市では、心身ともに成長している皆さんが健康でいきいきと生活できるよう「豊橋市母子保健推進計画(第2次)」等に取り組んでいます。そこで、みなさんの健康や生活を知るために豊橋市内の高校3年生を対象にアンケートを実施することになりました。

なお、このアンケートで個人は特定されません。また、この目的以外に使用することはありませんので、ご協力をお願いします。

令和4年10月

豊橋市長 浅井 由崇

回答についてのお願い

- 1 個人の意見は公表しませんので、あなたのご意見をありのままお書きください。
- 2 調査のご回答はご本人がお答えください。
- 3 回答は特に指定のない限り、該当する番号を○印で囲んでください。
- 4 このアンケートは、11月15日(火)までにご記入のうえ同封の返信用封筒(切手不要)でご返送ください。
- 5 このアンケートはWEB(インターネット)でも回答することができます。
パソコンやスマートフォン等で下記 URL を入力、もしくはQRコードを読み取っていただき、回答ページにアクセスし、貼付のIDとパスワードを入力しますと回答することができます。
※WEBで回答した場合、本調査票のご記入・ご提出の必要はございません。

回答URL <https://smilesurvey.co/s/69d11b15/o>

QRコード



ID/パスワード貼付欄

【お問い合わせ先】

豊橋市健康部保健所 こども保健課 健康づくりグループ(TEL 0532-39-9160)

【あなた自身のことについてお伺いします】

問1 あなたの性別は何ですか。

ア.男 イ.女 ウ.その他

問2 身長と体重を記入してください。

ア.身長()cm イ.体重()kg

【食生活や運動についてお伺いします】

問3 朝食を食べない日が週に何日ありますか。

ア.ない(毎日食べる) イ.1~2日 ウ.3~5日 エ.6~7日(ほとんど食べない)

問4 問3で「イ.1~2日」「ウ.3~5日」「エ.6~7日(ほとんど食べない)」と回答した方におたずねします。その理由は何ですか。(あてはまるもの1つに○)

ア.食欲がない イ.太りたくない ウ.食べる時間がない エ.いつも食べない
オ.朝食が用意されていない カ.その他()

問5 誰と朝食を食べることが多いですか。(あてはまるもの1つに○)

ア.家族全員 イ.父親か母親(祖父か祖母) ウ.兄弟姉妹のみ エ.1人
オ.朝食は食べない

問6 普段バランスの良い食事[主食(ごはん、パン、めん)・主菜(肉、魚、豆腐など)・副菜(野菜)を基本にした食事]をしていますか。

ア.はい イ.いいえ

問7 1日に必要な野菜の食べる量が350g(生野菜なら両手3杯)以上であることを知っていますか。

ア.はい イ.いいえ

問8 ふだん、ゆっくりよくかんで食べていますか。

ア.はい イ.いいえ

問9 これまでの1年間で、学校の体育の授業以外に週一回以上運動をしていますか。

ア.はい イ.いいえ

【あなたの体型についてお伺いします】

問10 自分の体型をどう思いますか。

ア.やせている イ.普通 ウ.太っている

問11 自分の適性体重(健康でいられるための体重)を知っていますか。

ア.はい イ.いいえ

【メディアの利用についてお伺いします】

問12 平日(月~金曜日)について聞きます。学習以外で、1日にどのくらいの時間、テレビやDVD、ゲーム機、スマートフォン、パソコンなどの画面を見ていますか。

※休日の画面視聴時間は含まない

ア.5時間以上 イ.4時間以上5時間未満 ウ.3時間以上4時間未満
エ.2時間以上3時間未満 オ.1時間以上2時間未満 カ.1時間未満
キ.全く見ない

【たばこについてお伺いします】

問 13 今まで、たばこを吸ったことがありますか。

ア.ある イ.ない

問 14 問 13 で「ア.ある」と答えた方におたずねします。吸ったたばこの種類は何ですか。
(あてはまるものすべてに○)

ア.紙巻たばこ

たばこの葉を
紙で巻き、
火をつけて吸うもの



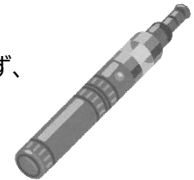
イ.加熱式たばこ

たばこの葉を
火を使わず加熱し、
蒸気を吸うもの



ウ.電子タバコ

たばこの葉を使わず、
液体を加熱し、
蒸気を吸うもの



エ.その他() オ.わからない

【飲酒についてお伺いします】

問 15 今までに、飲酒をしたことがありますか。

ア.ある イ.ない

【お口の健康についてお伺いします】

問 16 はみがきは1日何回していますか。

ア.1回 イ.2回 ウ.3回 エ.4回以上 オ.みがかない

問 17 昼食後に歯をみがいていますか。

ア.みがいている イ.みがいていない

問 18 この1年間に、はみがき指導を受けたことはありますか。

ア.ある イ.ない

問 19 むし歯菌は、はしやスプーンを他人と一緒に使うことでうつると思いますか。

ア.思う イ.思わない ウ.どちらとも言えない

問 20 甘いおやつ(砂糖を含むもの)を一日に何回食べますか。

ア.0回 イ.1回 ウ.2回 エ.3回以上

問 21 口呼吸は健康に良くないことを知っていますか。

ア.知っている イ.知らない

【こころの健康や性についてお伺いします】

問 22 ストレスを感じることはありますか。

ア.いつも感じる イ.時々感じる ウ.ほとんど感じない エ.全く感じない

問 23 問 22 で「ア.いつも感じる」「イ.時々感じる」と回答した方におたずねします。
ストレスの原因はなんですか。(あてはまるものすべてに○)

ア.勉強のこと イ.友人関係 ウ.いじめ エ.進路 オ.先生との関係
カ.家族関係 キ.その他()

問 24 自分なりのストレス解消法を持っていますか。

ア.持っている イ.持っていない ウ.どちらとも言えない

問 25 問 24 で「ア.持っている」と回答した方におたずねします。それはどういう解消方法
ですか。(あてはまるものすべてに○)

ア.友人と遊ぶ イ.音楽(カラオケ含む) ウ.スポーツ
エ.テレビやマンガを見る オ.食べる カ.寝る キ.ゲーム機で遊ぶ
ク.インターネット・スマホ ケ.その他()

問 26 深刻な悩みを抱えたときに、誰に(どこに)相談しますか。(あてはまるものすべてに○)

ア.家族 イ.友人 ウ.交際相手 エ.相談窓口(電話やインターネットなど)
オ.医療機関 カ.先生 キ.SNS上の知り合い(会ったことのない人)
ク.その他() ケ.相談しない

問 27 自分の身体を大切にしていますか。

ア.いつも大切にしている イ.傷つけてしまうことがたまにある ウ.よく傷つけてしまう

問 28 普段、親と話をしてしていますか。

ア.よく話をする イ.時々話をする ウ.ほとんど話をしない エ.全く話をしない

問 29 女性は、何歳まで自然に妊娠できると思いますか。

ア.30歳 イ.35歳 ウ.40歳 エ.45歳 オ.50歳

問 30 今まで聞いたことのある病名(性感染症)はどれですか。(あてはまるものすべてに○)

ア.エイズ(HIV感染) イ.性器クラミジア感染症 ウ.尖圭コンジローマ エ.膺トリコモナス
オ.性器ヘルペス カ.性器カンジタ症 キ.梅毒 ク.淋菌感染症 ケ.
聞いたことがない

アンケートは以上です。ご協力ありがとうございました。

健康づくりに関するアンケート

みなさまには、日ごろから保健行政の推進にご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。

豊橋市では、平成25年に「健康とよほし推進計画(第2次)2013-2022」を策定し、健康寿命の延伸を基本目標として健康づくりを推進しています。

今回、「健康とよほし推進計画(第2次)2013-2022」および「豊橋市歯科口腔保健推進計画」等の取組みの成果の評価・見直しをするにあたり、健康づくりに関するアンケートを実施することになりました。

このアンケートを実施するにあたり、市内在住で20歳以上の方の中から無作為に5,000人の方を選ばせていただきました。このアンケートで得た情報は統計的に処理し、この目的以外に使用することはありませんので、お忙しいところ誠にお手数ですが、調査の趣旨をご理解いただき、ご回答くださいますようお願いいたします。

令和4年10月

豊橋市長 浅井 由崇

回答についてのお願い

- 1 個人の意見は公表しませんので、あなたのご意見をありのままお書きください。
- 2 調査のご回答はなるべくご本人がお答えください。
(ご本人の回答が困難な場合には、ご家族の方などがお答えいただいても結構です)
- 3 回答は特に指定のない限り、該当する番号を○印で囲んでください。
- 4 このアンケートは、11月15日(火)までにご記入のうえ同封の返信用封筒(切手不要)でご返送ください。

5 このアンケートはWEB(インターネット)でも回答することができます。

パソコンやスマートフォン等で下記URLを入力、もしくはQRコードを読み取っていただき、回答ページにアクセスし、貼付のIDとパスワードを入力すると回答することができます。

※WEBで回答された場合、本調査票をご記入・ご返送の必要はございません。

回答URL <https://smilesurvey.co/s/8a8f2666/o>

QRコード



ID/パスワード貼付欄

【お問い合わせ先】

豊橋市健康部保健所 健康政策課 健幸なまちづくりグループ (Tel0532-39-9144)

あなたご自身のことについて

問1 あなたの性別は

1. 男性	2. 女性	3. その他
-------	-------	--------

問2 あなたの年齢は(※令和4年10月1日現在の年齢をご記入ください。)

()歳

問3 あなたの職業等は

1. 会社員(正規の社員・職員)	2. 会社員(契約・派遣社員)	3. 農林漁業
4. 自営業(商・工・サービス業など)	5. 自由業	6. 公務員・教員
7. 団体職員	8. 専業主婦(夫)	9. アルバイト・パート
10. 学生	11. 無職	
12. その他()		

問4 あなたの家族構成は

1. 夫婦のみの世帯	2. 夫婦と子の世帯	3. 夫婦と親の世帯
4. 3世代以上(親・子・孫)世帯	5. 単身世帯	6. その他()

問5 あなたの暮らしの状況を経済的に見てどう感じていますか。

1. 大変苦しい	2. やや苦しい	3. ふつう
4. ややゆとりがある	5. 大変ゆとりがある	

問6 現在治療中、または後遺症のある病気はありますか。(あてはまるものすべてに○)

1. 高血圧	2. 糖尿病	3. 脂質異常症(高脂血症)	4. がん
5. 脳卒中(脳出血・脳梗塞等)	6. 胃・十二指腸潰瘍	7. 狭心症・心筋梗塞	
8. 肝臓病	9. 腎臓病	10. 呼吸器の病気(肺炎やぜんそくなど)	
11. 骨粗しょう症	12. 歯周病	13. うつ病やその他のこころの病気	
14. その他()			
15. 特になし			

問7 あなたの身長と体重を記入してください。

身長()cm	体重()kg
---------	---------

問8 あなたのお住まいの小学校区は

()小学校区	わからない
---------	-------

食生活について

問9 あなたは、朝食を食べない日が週に何日ありますか。

- | | |
|--------------|------------------------|
| 1. ない(毎日食べる) | 2. 1~2日→問10へ |
| 3. 3~5日→問10へ | 4. 6~7日(ほとんど食べない)→問10へ |

問10 問9で「2. 1~2日」、「3. 3~5日」、「4. 6~7日(ほとんど食べない)」と答えた方にお尋ねします。
その主な理由を1つお答えください。

- | | | |
|-----------|---------------|------------|
| 1.食欲がない | 2.太りたくない | 3.食べる時間がない |
| 4.いつも食べない | 5.朝食が用意されていない | 6.その他() |

問11 普段、バランスのよい食事[主食(ご飯、パン、めん類等)・主菜(肉、魚、卵、大豆製品等を使ったメインの料理)・副菜(野菜、きのこ、いも、海藻等を使った小鉢・小皿の料理)3つそろった食事]をしていますか。

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

問12 1日に必要な野菜摂取量が350g[小鉢5皿または生野菜両手3杯分]以上であることを知っていますか。

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

問13 普段、ゆっくりよく噛んで食べていますか。

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

問14 自分の適正体重を維持するための適切な食事の質・量を知っていますか。

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

身体活動・運動について

問15 日常生活の中で、なるべく身体を動かすように心がけていますか。

例：階段を意識的に使う、車を使わず歩くなど

- | | |
|--------------|---------------|
| 1. 行っている | 2. 時々行っている |
| 3. あまり行っていない | 4. ほとんど行っていない |

問16 普段、意識して運動をしていますか。

- | | |
|-------------------------|--------|
| 1. 常に意識して運動している | } 問18へ |
| 2. 時々意識して運動する | |
| 3. 意識はしているがほとんど運動できていない | } 問17へ |
| 4. 意識もしていないし運動もしていない | |

問17 問16で「3.意識はしているがほとんど運動できていない」、「4.意識もしていないし運動もしていない」と答えた方にお尋ねします。その主な理由を1つお答えください。

- | | |
|-------------------------|---------------|
| 1. 仕事(家事・育児等)が忙しくて時間がない | 2. 病気やけがをしている |
| 3. 年をとった | 4. 面倒くさい |
| 5. 特にない | 6. その他() |

問18 この1年間に、お住まいの地域活動に参加したことがありますか。

※地域活動:町内会・自治会、子ども会、老人クラブ、PTAなど地域の団体を中心となって行われる、お祭りなど住民の交流を深める行事や、交通安全、防犯、防災に関する活動及び高齢者の見守り活動といった福祉に関する活動などのこと

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

たばこについて

問19 あなたは、たばこを吸いますか。

- | | | |
|--------------|---------|-----------------|
| 1. 吸う → 問20へ | 2. 吸わない | 3. 以前吸っていたが、やめた |
|--------------|---------|-----------------|

問20 問19で「1. 吸う」と回答した方にお尋ねします。

吸っているたばこの種類は何ですか。

- | | | | |
|----------|-----------|----------|-----------|
| 1. 紙巻たばこ | 2. 加熱式タバコ | 3. 電子タバコ | 4. その他() |
|----------|-----------|----------|-----------|

問21 この1年間で、他人が吸ったたばこの煙にさらされること(受動喫煙)がありましたか。

※受動喫煙:他人の喫煙により、たばこから発生した煙にさらされること。

- | | |
|--------------|--------------|
| 1. ない → 問23へ | 2. ある → 問22へ |
|--------------|--------------|

問22 問21で「2. ある」と回答した方にお尋ねします。

豊橋市では法律と条例により令和2年4月1日から屋内は原則禁煙となりました。

この1年間で受動喫煙にあった施設(店)や場所はどこですか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|--|-------------------------|
| 1. 公共の場所(公園、道路、河川など) | 2. 家 |
| 3. 職場 | 4. 老人福祉施設 |
| 5. 酒類提供が主な飲食店 | 6. 食事提供が主な飲食店(食堂、喫茶店など) |
| 7. 物販販売店(スーパー、コンビニエンスストア、ショッピングセンターなど) | |
| 8. 娯楽施設(ゲームセンター、パチンコ店、カラオケ店、劇場、映画館など) | |
| 9. 集会場(公民館など) | 10. スポーツ施設 |
| 11. その他(具体的に) | |

休養・こころの健康について

問23 ここ1か月間、「睡眠」で休養が充分とれていますか。

- | | |
|--------------|---------------|
| 1. 充分とれている | 2. まあまあとれている |
| 3. あまりとれていない | 4. まったくとれていない |

問24 あなたは普段の生活の中でストレスを感じることがありますか。

- | | | |
|------------|-----------|--------|
| 1. いつも感じる | 2. 時々感じる | → 問25へ |
| 3. あまり感じない | 4. 全く感じない | → 問26へ |

問25 問24で「1. いつも感じる」、「2. 時々感じる」と回答された方にお尋ねします。
ストレスの主な原因を1つお答えください。

- | | | | |
|----------------------|----------------------|----------|-----------|
| 1. 仕事に関すること | 2. 収入・家計・借金 | 3. 人との関係 | 4. 子どもの教育 |
| 5. 生きがい・将来のこと | 6. 自分の健康・病気・介護に関すること | | |
| 7. 家族の健康・病気・介護に関すること | 8. その他() | | |

問26 最近1年間で死にたいと思うほど悩んだことはありますか。

- | | | | |
|----------|----------|------------|-----------|
| 1. いつもある | 2. 時々あった | 3. あまりなかった | 4. 全くなかった |
|----------|----------|------------|-----------|

問27 深刻な悩みを抱えたとき、誰に(どこに)相談しますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | | | |
|--------------|----------------------|-------------|-----------------|
| 1. 家族 | 2. 友人 | 3. 職場の上司や同僚 | 4. パートナーまたは交際相手 |
| 5. 公的機関の相談窓口 | 6. 医療機関 | 7. 民間の相談窓口 | |
| 8. 先生・恩師 | 9. インターネット上だけのつながりの人 | | |
| 10. その他() | 11. 相談しない | | |

アルコールについて

問28 お酒(清酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲む頻度について教えてください。

- | | | | | |
|----------|----------|---------------|----------|----------|
| 1. 毎日 | 2. 週5~6日 | 3. 週3~4日 | 4. 週1~2日 | 5. 月1~3日 |
| 6. 月1日未満 | 7. やめた | 8. 飲まない(飲めない) | | |

問29 飲酒日の1日当たりの飲酒量を教えてください。

- | | | | | |
|---------|-----------|-----------|-----------|---------|
| 1. 1合未満 | 2. 1~2合未満 | 3. 2~3合未満 | 4. 3~5合未満 | 5. 5合以上 |
|---------|-----------|-----------|-----------|---------|

<参考> 清酒1合(180ml)に相当する酒量

種類	ビール・発泡酒	焼酎		ウイスキー	ワイン	チューハイ
量	中瓶1本 500ml	20度 135ml	35度 80ml	ダブル1 杯 60ml	2杯(グラス) 240ml	7度 350ml

問30 身体にとって適切な1日の飲酒量が、日本酒1合(180ml)以下に相当する酒量ということを知っていますか。

1. はい 2. いいえ

健康管理について

問31 この1年間に、あなたご自身の健康管理のために、受けられた健康診査等を教えてください。

(あてはまるものすべてに○) ※胃がん・子宮頸がん乳がん検診は、この2年間に受けていれば○をつけて下さい。

- | | | | |
|----------------------------|-----------|------------|----------|
| 1. 健康診査(血圧・血液・尿検査等の基本的な健診) | 2. 人間ドック | 3. 肺がん検診 | |
| 4. 胃がん検診 | 5. 大腸がん検診 | 6. 子宮頸がん検診 | 7. 乳がん検診 |
| 8. 受けていない | 9. その他() | | |

問32 スマートフォンやウェアラブル端末(スマートウォッチ等)を活用して健康づくりをしていますか。

1. はい 2. いいえ

歯の健康について

問33 あなたはかかりつけ歯科医を決めていますか。

1. 決めている 2. 決めていない

問34 この1年間に、歯科健康診査を受けましたか。

1. 受けた 2. 受けていない

問35 この1年間に、歯科健康診査や通院で歯磨き指導を受けたことがありますか。

1. はい 2. いいえ

問36 この1年間に、歯石を取ってもらったり、歯の汚れを取り除いてもらったりしたことがありますか。

1. ある 2. ない

問37 歯みがきは1日何回しますか。

1. 1回 2. 2回 3. 3回 4. 4回以上 5. みがかない

問38 自分の歯は何本ありますか。鏡をみて数えてみましょう。

※親知らず、入れ歯、ブリッジ、インプラントは含みません。さし歯は含みます。

親知らずを除くと永久歯は通常28本ありますが、むし歯や歯周病等で喪失して減少していることがあります。

()本

問39 口腔機能が食べることやコミュニケーションに関わる重要な役割を果たしていると思いますか。

※口腔機能とは、噛みくだく、飲み込む、発音、だ液の分泌など「食べる」「話す」役割を担うもの。

1. 思う 2. 思わない 3. どちらともいえない

問40 口腔機能の低下が肺炎等の原因になることや、口腔機能の低下を防ぐことが介護予防につながると思っていますか。

- | | | |
|-------|---------|--------------|
| 1. 思う | 2. 思わない | 3. どちらともいえない |
|-------|---------|--------------|

問41 歯周病が影響すると思うものすべてに○をつけてください。

- | | | | |
|---------------------------------|--------|--------|---------|
| 1. 糖尿病 | 2. 心臓病 | 3. 脳梗塞 | 4. 動脈硬化 |
| 5. 低出生体重児(体重 2,500g 未満で産まれる子ども) | | | |

問42 歯と口の事であてはまることはありますか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

- | | | | |
|----------|------------|-------------|------------|
| 1. 歯が痛い | 2. 歯がしみる | 3. 歯ぐきからの出血 | 4. 歯ぐきが腫れる |
| 5. 口臭がある | 6. 歯ならびが悪い | 7. あごの関節が痛い | |
| 8. 発音が悪い | 9. その他() | | 10. 特にない |

問43 歯と口の事で気になることはありますか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

- | | | |
|--------------|-----------|----------------|
| 1. お茶や汁物でむせる | 2. 口がよく渴く | 3. かたいものが食べにくい |
| 4. 特にない | 5. その他() | |

問44 「オーラルフレイル」という言葉を知っていますか。

※オーラルフレイルとは、加齢と共に進む食べ物をかむ機能、飲み込む機能の衰えのこと。

- | | |
|----------|---------|
| 1. 知っている | 2. 知らない |
|----------|---------|

問45 口呼吸は健康に良くないことを知っていますか。

- | | |
|----------|---------|
| 1. 知っている | 2. 知らない |
|----------|---------|

その他

問46 あなたは普段、健康だと思っていますか。

- | | |
|--------------|-------------|
| 1. 非常に健康だと思う | 2. 健康な方だと思う |
| 3. あまり健康ではない | 4. 健康ではない |

問47 健康のことで心配がある時、相談できる人がいますか。

- | | |
|-------------|-----------------|
| 1. いる →問48へ | 2. いない →回答は以上です |
|-------------|-----------------|

問48 問47で「1. いる」と回答された方にお尋ねします。

主にどなたに(どこに)相談しますか。

- | | | | | | |
|-----------|----------|---------|----------|--------|-----------|
| 1. 家族 | 2. 友人・知人 | 3. 医療機関 | 4. 職場 | 5. ネット | 6. 健康相談窓口 |
| 7. その他() | | | 8. 相談しない | | |

回答は以上となります。ご協力ありがとうございました。