

豊郷町健康増進計画および食育推進計画の策定のための

健康や食育に関するアンケート調査 結果報告書

令和7年2月

豊郷町

目次

I 調査の概要	3
(1) 調査の目的.....	3
(2) 調査の概要.....	3
(3) 本調査報告書の基本的な事項・見方.....	4
II 調査結果	7
(1) 回答者の属性について.....	7
(2) 健康づくりについて.....	9
(3) 運動について.....	25
(4) 歯と口の健康づくりについて.....	32
(5) 休養・こころの健康づくりについて.....	40
(6) 食育や食生活について.....	52
(7) 地産地消や伝統料理、郷土料理について.....	63
(8) 健康づくりや食に関する情報について.....	68
(9) 健診などについて.....	70
(10) たばこについて.....	76
(11) アルコールについて.....	83
(12) 子どもの食生活について.....	88
III 資料編	97

I 調査の概要

1 調査の概要

(1) 調査の目的

本調査は、「豊郷町健康増進計画および食育推進計画」を改定するため、住民の健康や生活習慣・食生活の状況や意見、意向等を把握し、計画策定の基礎資料とするとともに施策推進に反映することを目的として実施しました。

(2) 調査の概要

【調査概要】

調査地域	豊郷町全域
調査対象	町内在住の満 15 歳以上の方
抽出方法	無作為抽出法
調査期間	令和 6 年 10 月 30 日～11 月 8 日
調査方法	郵送による配布、郵送もしくは Web による回答調査

【回収結果】

実施数 (A)	回収数 (B)	回収率 (B/A)	無効回答件数	有効回答件数 (C)	有効回答率 (C/A)
2,000	581	29.1%	0	581	29.1%

(3) 本調査報告書の基本的な事項・見方

■数値等の基本的な取扱いについて

- ・ 図表中の「N数 (number of case)」は集計対象者総数 (あるいは回答者限定設問の限定条件に該当する人) を示しています。
- ・ 基数となるべき実数は“N=〇〇〇”として掲載し、各比率はNを100%として算出しています。
(回答者総数または該当者数)
- ・ 比率は全て百分率 (%) で表し、小数点以下第2位を四捨五入して算出しています。従って、単数回答の設問 (1つだけに〇をつけるもの) であっても合計が100%を上下する場合があります。
- ・ 質問の終わりに (複数回答) とある問は、1人の回答者が2つ以上の回答を出してもよい問であり、従って、各回答の合計比率は100%を超える場合があります。また、複数回答の設問の場合 (いくつでも〇をつけるものなど) は「N」に対する各選択肢の回答者数の割合を示しています。
- ・ 文中、グラフ中の設問カテゴリー (選択肢) の文言は、一部簡略化して表現している場合があります。
- ・ 文中、グラフ中のクロス集計の数字・グラフの一部では、不明・無回答者を除いてあります。
- ・ 質問の選択肢は、基本的に「 」で表していますが、選択肢を2つ以上合わせて数値を示す場合は“ ”で表してあります。

II 調査結果

II 調査結果

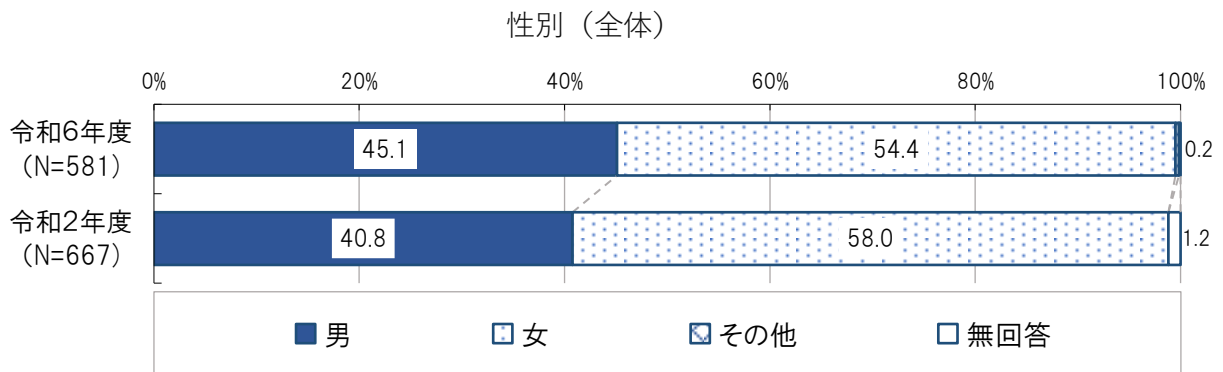
(1) 回答者の属性について

問1 あなたの性別をお答えください。(単数回答)

■ 「男性」が45.1%、「女性」が54.4% ■

性別について、全体では「男性」が45.1%、「女性」が54.4%となっています。

前回調査と比べると、男性の回答者が増加しています。

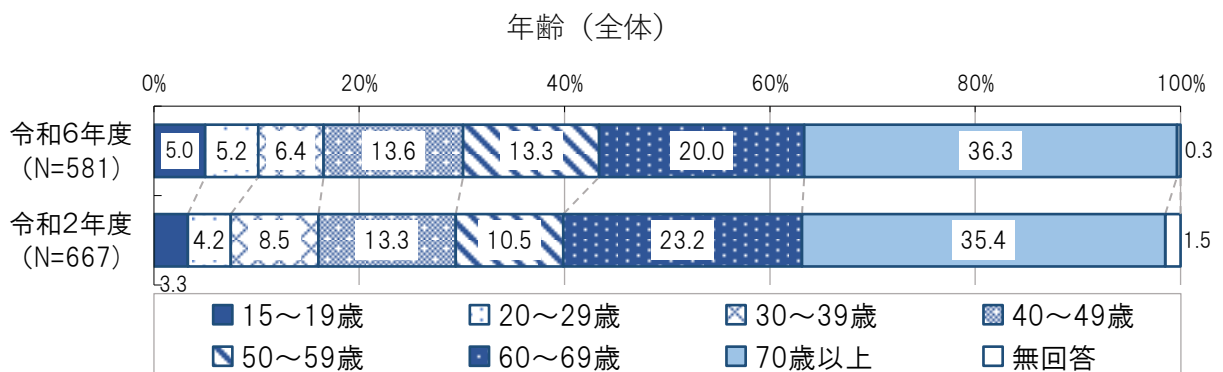


問2 あなたの年齢 (令和6年9月1日現在)をお答えください。(単数回答)

■ 「70歳以上」が最も高く、次いで「60～69歳」が高い ■

年齢について、加齢とともに増加し年齢層が高い方の回答が高くなっています。

前回調査と比べると「50～59歳」がやや増加し、「60～69歳」がやや減少しています。

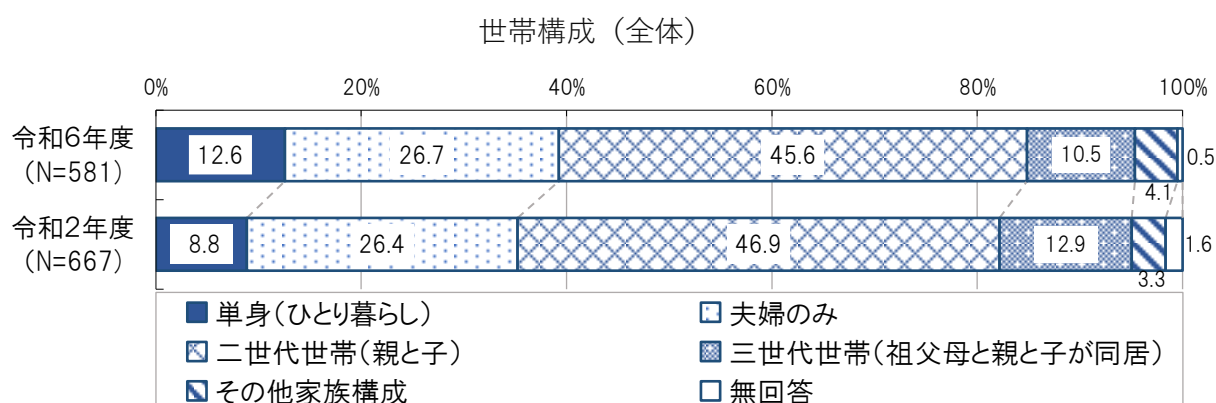


問3 あなたの家族構成をお答えください。(単数回答)

■ 「二世代世帯(親と子)」が最も高い ■

世帯構成について、全体では「二世代世帯(親と子)(45.6%)が最も高く、次いで「夫婦のみ」(26.7%)、「単身(ひとり暮らし)」(12.6%)、「三世代世帯(祖父母と親と子が同居)」(10.5%)となっています。

前回調査と比べると「単身(ひとり暮らし)」が増加しています。

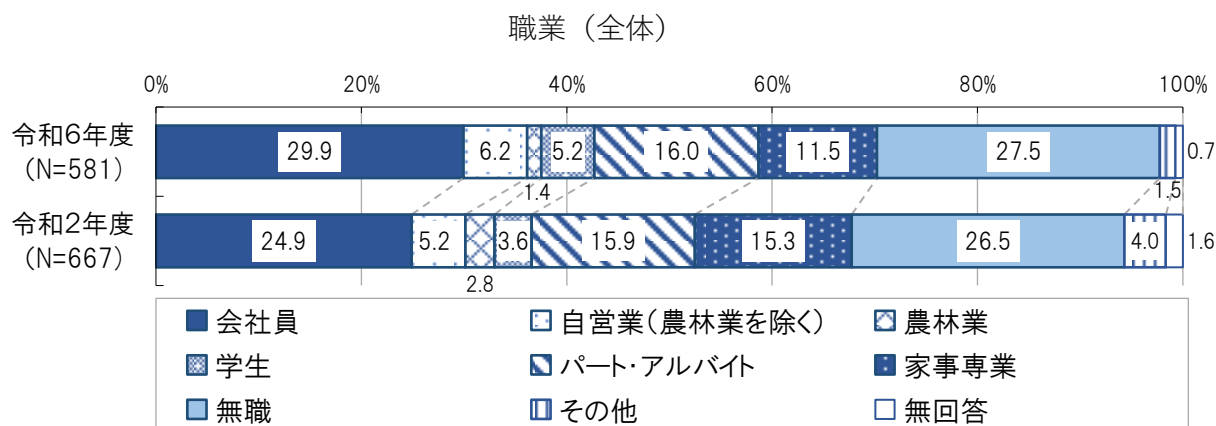


問4 あなたの主な職業は何ですか。(単数回答)

■ 「会社員」が最も高い ■

職業について、全体では「会社員」(29.9%)が最も高く、次いで「無職」(27.5%)、「パート・アルバイト」(16.0%)、「家事専業」(11.5%)などの順となっています。

前回調査と比べると「会社員」が増加し、「家事専業」が減少しています。



(2) 健康づくりについて

問5 あなたの現在の健康状態はいかがですか。(単数回答)

■ 「ふつう」が4割弱で高く、「よい」が増加 ■

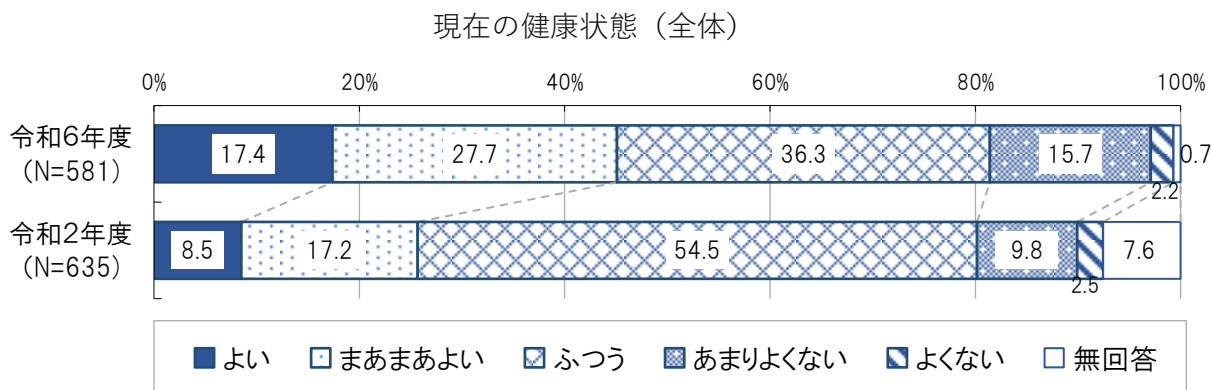
現在の健康状態について、全体では「ふつう」(36.3%)が最も高く、次いで「まあまあよい」(27.7%)、「よい」(17.4%)、「あまりよくない」(15.7%)、「よくない」(2.2%)の順となっています。

「よい」と「まあまあよい」を合わせた“よい”は45.1%、「よくない」と「あまりよくない」を合わせた“よくない”は17.9%となっています。

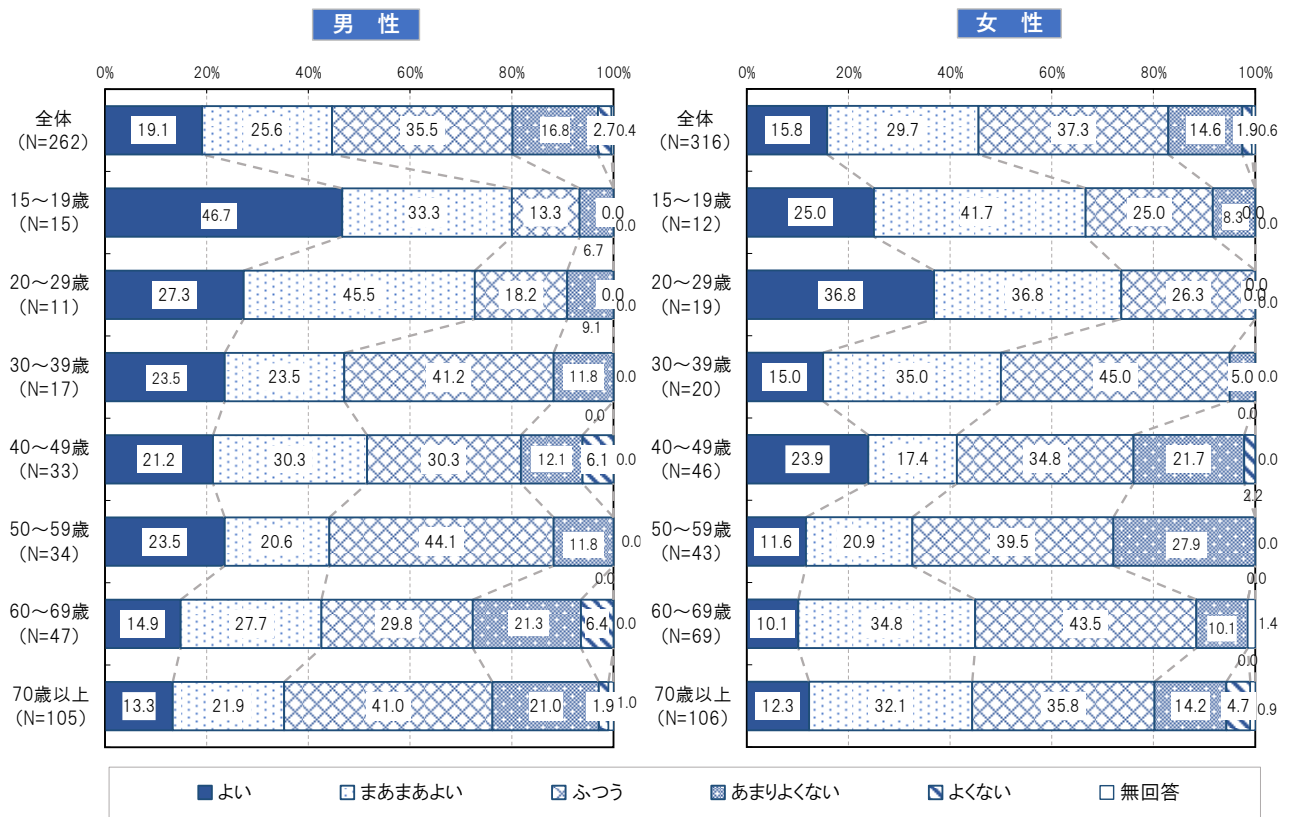
前回調査と比べると「よい」は8.9ポイント、「まあまあよい」は10.5ポイント増加し、「ふつう」が18.2ポイント減少しています。

男女年齢別でみると、「よい」と「まあまあよい」を合わせた“よい”は男性全体では44.7%、女性全体では45.5%となっています。一方「よくない」と「あまりよくない」を合わせた“よくない”は男性全体では19.5%、女性全体では16.5%となっています。

年齢別でみると、男性は加齢とともに健康状態の「あまりよくない」が増加していき、「60～69歳」と「70歳以上」が高く、女性では特に「40～49歳」と「50～59歳」が高くなっています。



現在の健康状態（男女年齢別）



問6 健康づくりのために、日ごろから何か心がけていることはありますか。(複数回答)

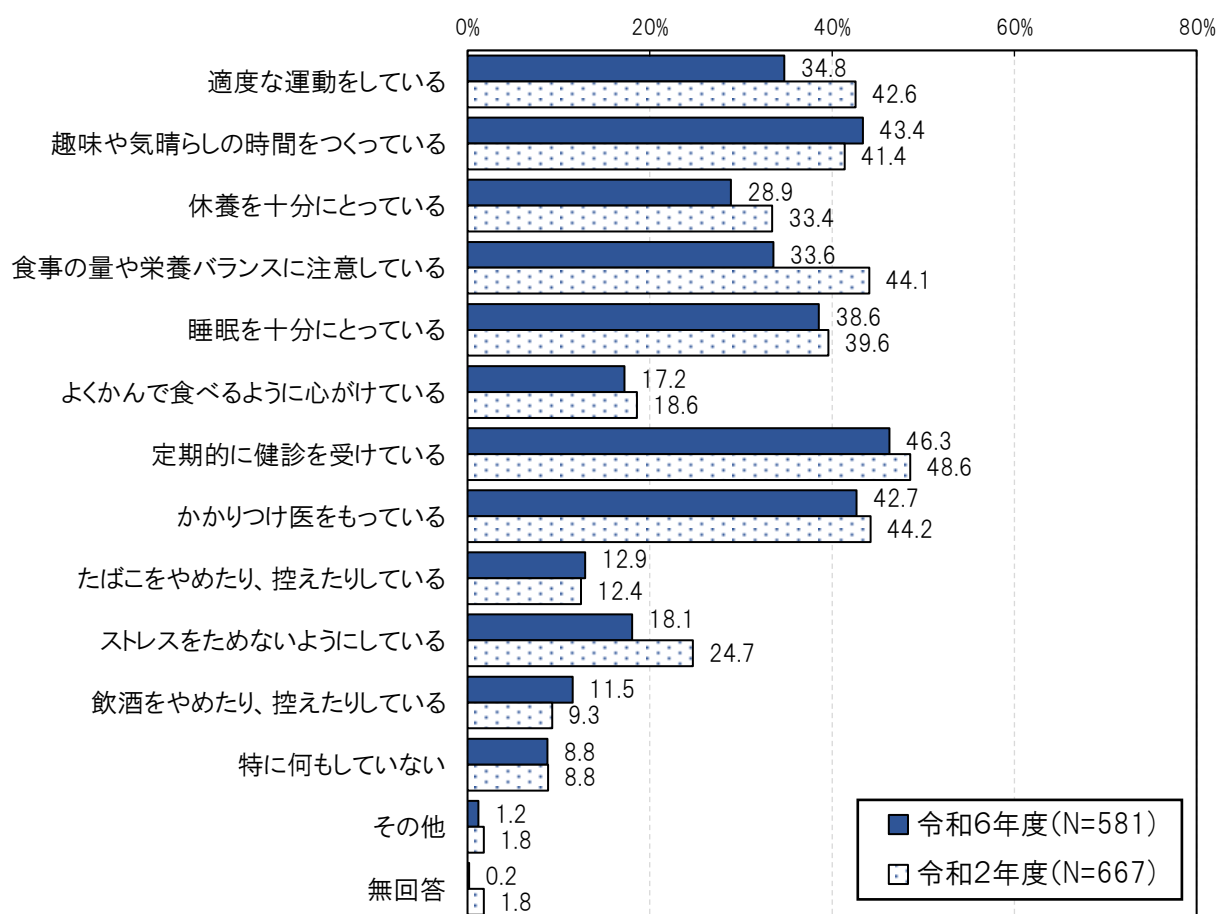
■ 「定期的に健診を受けている」が5割程度と最も高い ■

健康づくりのために、日ごろから何か心がけていることについて、全体では「定期的に健診を受けている」(46.3%)が最も高く、次いで「趣味や気晴らしの時間をつくっている」(43.4%)、「かかりつけ医をもっている」(42.7%)、「睡眠を十分にとっている」(38.6%)、「適度な運動をしている」(34.8%)、「食事の量や栄養バランスに注意している」(33.6%)などの順になっています。

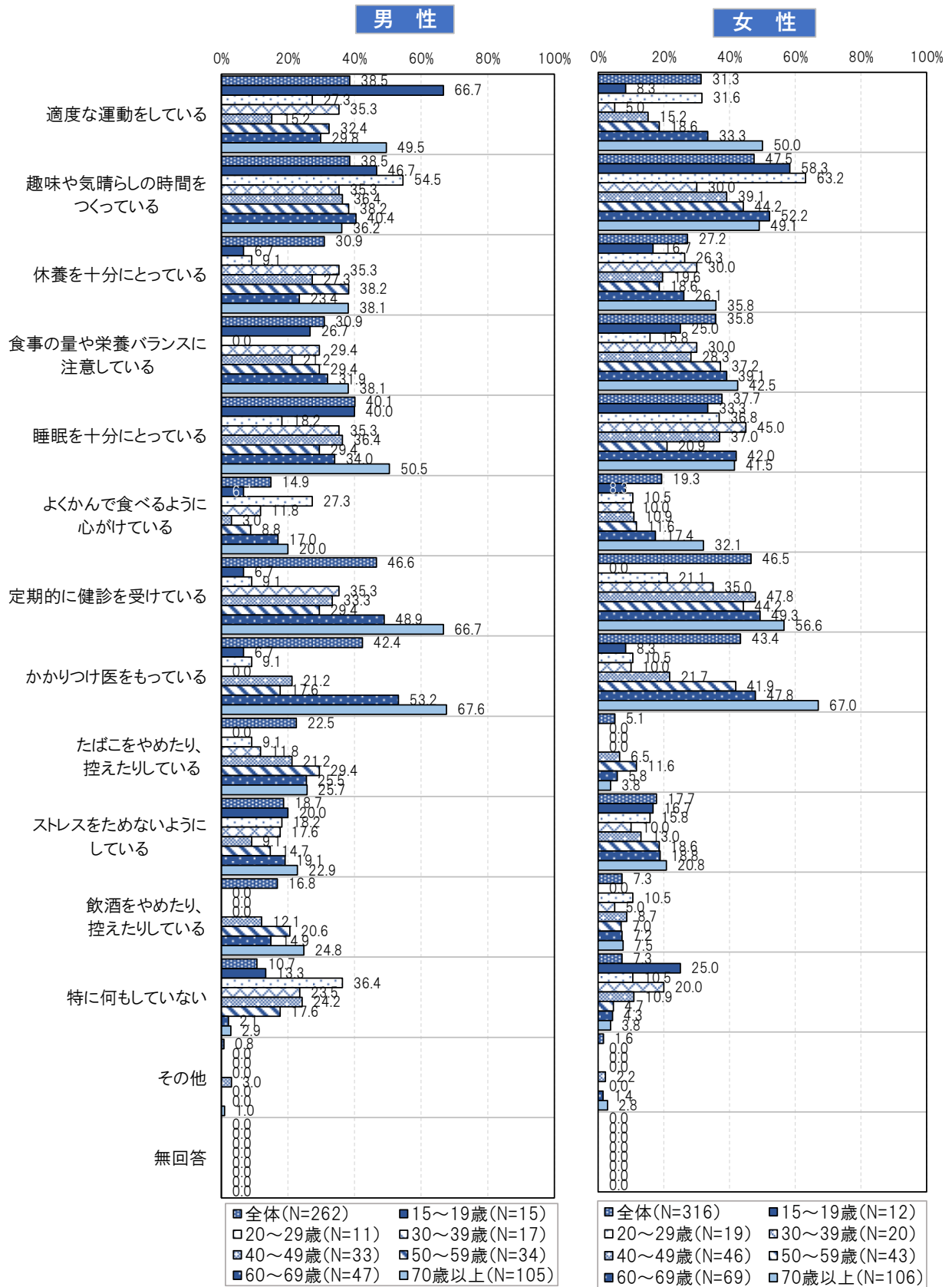
前回調査と比べると「趣味や気晴らしの時間をつくっている」、「たばこをやめたり、控えたりしている」、「飲酒をやめたり、控えたりしている」がやや増加している一方、「適度な運動をしている」、「休養を十分にとっている」、「食事の量や栄養バランスに注意している」、「ストレスをためないようにしている」などの減少が目立ちます。

男女年齢別でみると、男性、女性ともに「趣味や気晴らしの時間をつくっている」が高くなっています。また、男性・女性の30代と男性の40代で「睡眠を十分にとっている」が高く、女性の40代と50代で「定期的に健診を受けている」が高くなっています。

健康づくりのために、日ごろから何か心がけていること (全体)



健康づくりのために、日ごろから何か心がけていること（男女年齢別）



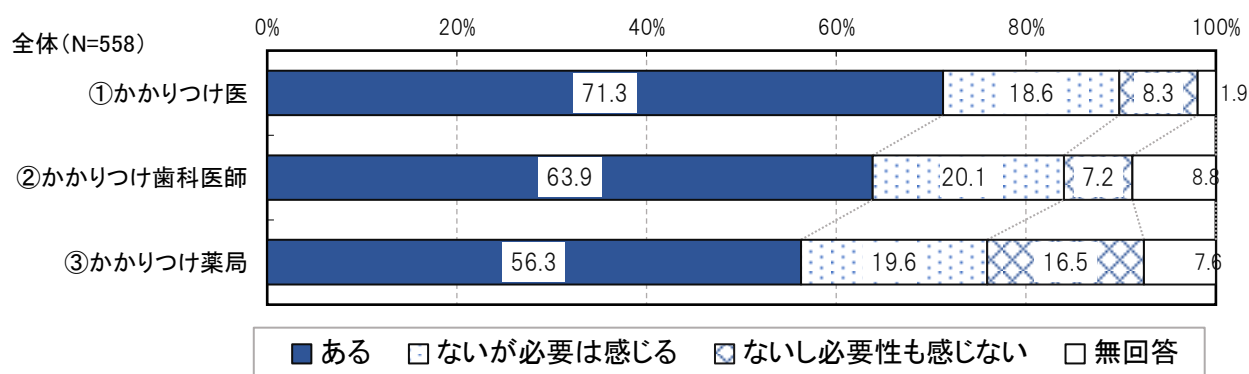
問7 あなたには、かかりつけ医やかかりつけ歯科医、かかりつけ薬局がありますか。
(単数回答)

■ 「かかりつけ医」有りが7割程度 ■

かかりつけ医やかかりつけ歯科医、かかりつけ薬局があるかについて、全体では「かかりつけ医」有りが71.3%、「かかりつけ歯科医師」が63.9%、「かかりつけ薬局」が56.3%となっています。

男女年齢別でみると、男性、女性ともに加齢とともに「かかりつけ」を持っている割合は高くなりますが、女性の方の割合が高い傾向がみえます。また、男性の50代以下の若年層で女性より「かかりつけ」を持っていない割合が高い傾向があり、特に「かかりつけ歯科医」が顕著となっています。

かかりつけ医やかかりつけ歯科医、かかりつけ薬局の有無 (全体)



(男性)	①かかりつけ医				②かかりつけ歯科医				③かかりつけ薬局			
	ある	ないが必要は感じる	ないし必要性も感じない	無回答	ある	ないが必要は感じる	ないし必要性も感じない	無回答	ある	ないが必要は感じる	ないし必要性も管理ない	無回答
全体 (N=262)	67.6	19.8	11.1	1.5	55.3	24.0	9.5	11.1	50.8	21.8	19.5	8.0
15~19歳 (N=15)	60.0	20.0	20.0	0.0	46.7	40.0	13.3	0.0	53.3	20.0	26.7	0.0
20~29歳 (N=11)	9.1	63.6	27.3	0.0	27.3	36.4	27.3	9.1	18.2	45.5	36.4	0.0
30~39歳 (N=17)	41.2	17.6	35.3	5.9	23.5	41.2	29.4	5.9	29.4	17.6	47.1	5.9
40~49歳 (N=33)	45.5	30.3	18.2	6.1	36.4	33.3	18.2	12.1	30.3	27.3	33.3	9.1
50~59歳 (N=34)	47.1	32.4	20.6	0.0	41.2	41.2	14.7	2.9	38.2	35.3	26.5	0.0
60~69歳 (N=47)	72.3	25.5	2.1	0.0	72.3	14.9	6.4	6.4	53.2	21.3	19.1	6.4
70歳以上 (N=105)	90.5	5.7	2.9	1.0	67.6	13.3	1.0	18.1	66.7	14.3	5.7	13.3

(女性)	①かかりつけ医				②かかりつけ歯科医				③かかりつけ薬局			
	ある	ないが必要は感じる	ないし必要性も感じない	無回答	ある	ないが必要は感じる	ないし必要性も感じない	無回答	ある	ないが必要は感じる	ないし必要性も管理ない	無回答
全体 (N=316)	74.7	17.7	5.7	1.9	71.2	17.1	5.1	6.6	61.1	18.0	13.9	7.0
15~19歳 (N=12)	75.0	8.3	16.7	0.0	58.3	25.0	16.7	0.0	50.0	33.3	16.7	0.0
20~29歳 (N=19)	57.9	36.8	5.3	0.0	57.9	26.3	15.8	0.0	47.4	42.1	10.5	0.0
30~39歳 (N=20)	50.0	50.0	0.0	0.0	70.0	25.0	5.0	0.0	50.0	45.0	5.0	0.0
40~49歳 (N=46)	54.3	28.3	17.4	0.0	73.9	15.2	10.9	0.0	43.5	28.3	28.3	0.0
50~59歳 (N=43)	79.1	16.3	4.7	0.0	81.4	16.3	0.0	2.3	58.1	25.6	14.0	2.3
60~69歳 (N=69)	81.2	15.9	2.9	0.0	72.5	18.8	1.4	7.2	63.8	13.0	14.5	8.7
70歳以上 (N=106)	85.8	5.7	2.8	5.7	68.9	13.2	3.8	14.2	74.5	1.9	9.4	14.2

問8 あなたは自分が太っていると思いますか。やせていると思いますか。(単数回答)

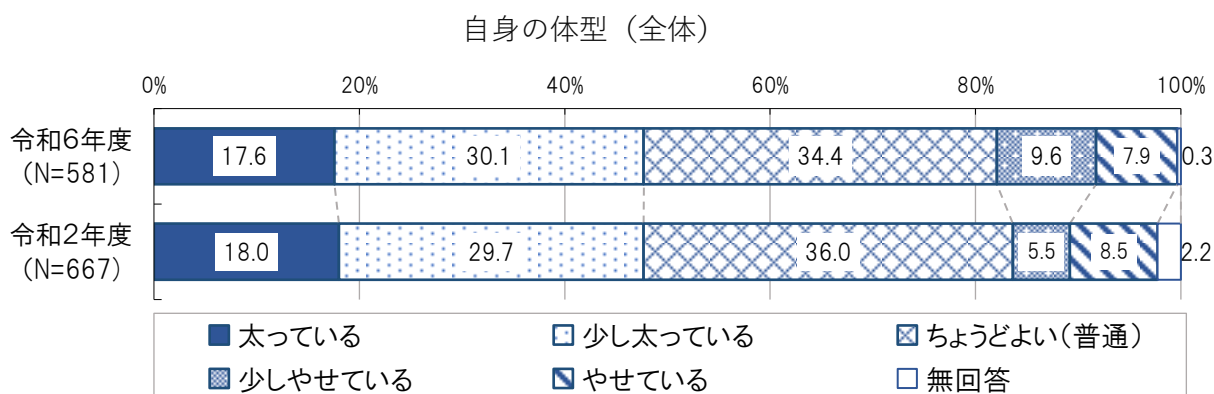
■ 「ちょうどよい(普通)」が4割弱 ■

自身の体格について、全体では「ちょうどよい(普通)」(34.4%)が最も高く、次いで「少し太っている」(30.1%)、「太っている」(17.6%)、「少しやせている」(9.6%)、「やせている」(7.9%)の順となっています。

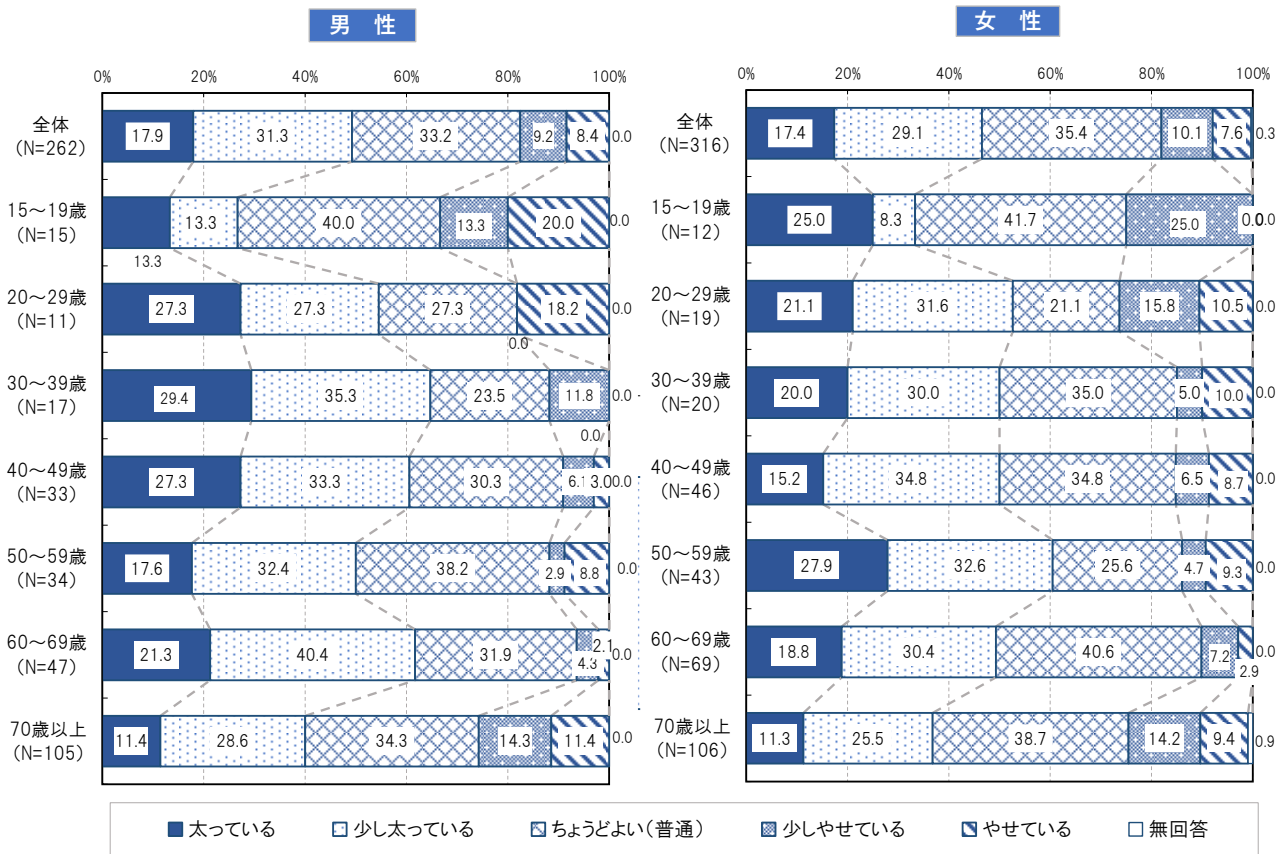
「太っている」と「少し太っている」を合わせた“太っている”は47.7%、「やせている」と「少しやせている」を合わせた“やせている”は17.5%となっています。

前回調査と比べると「ちょうどよい(普通)」がやや減少し、「少しやせている」がやや増加しています。

男女年齢別でみると、“太っている”では男性の30代、40代及び60代、女性の50代で60%を超えています。また、“やせている”では男性の10代と70歳以上、女性の10代と20代が25%を超えています。



自身の体型（男女年齢別）



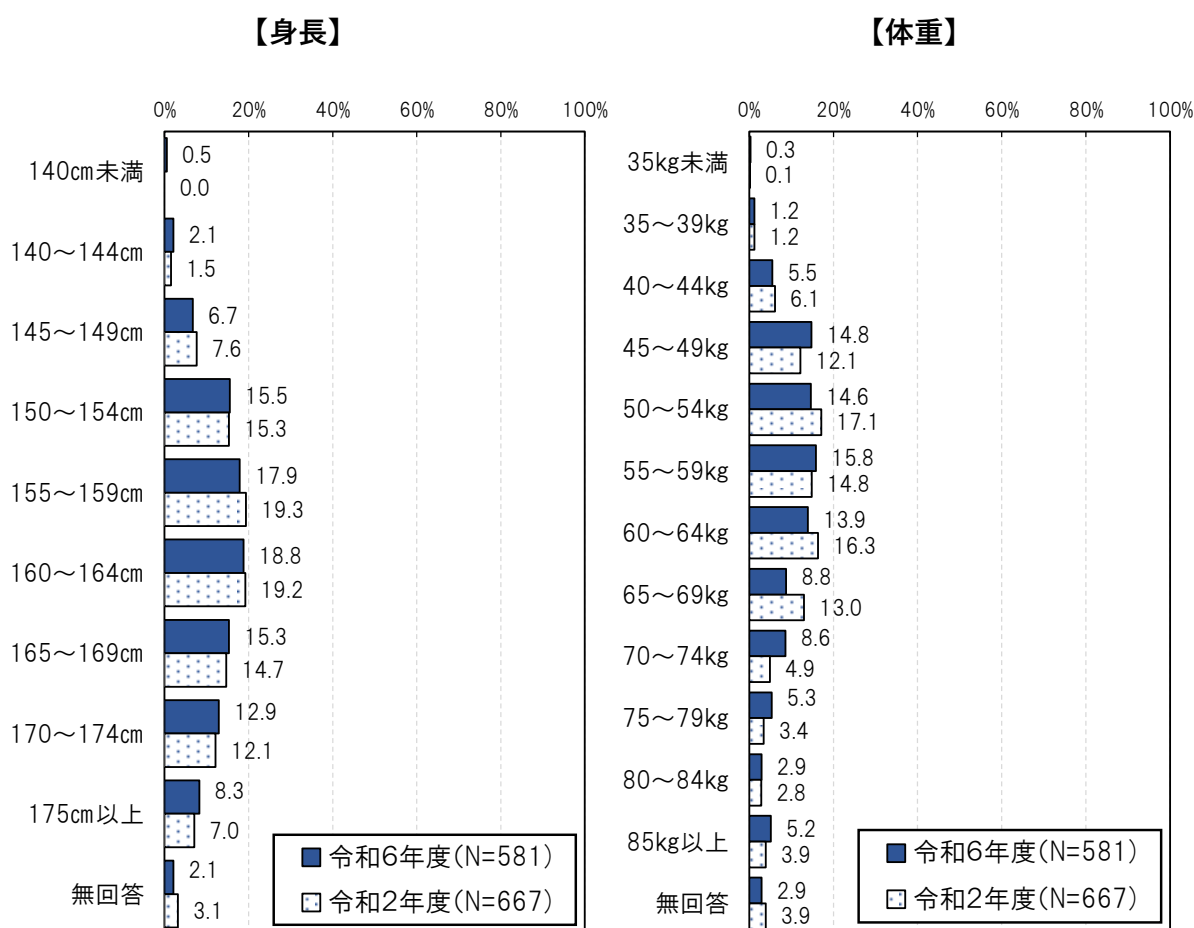
問9 あなたの身長と体重をご記入ください。(小数点以下は四捨五入)(数値回答)

■ 「160～164 cm」、「55～59kg」が最も高い ■

自身の体格について、身長では「160～164 cm」(18.8%)が最も高く、次いで「155～159 cm」(17.9%)、「150～154 cm」(15.5%)、「165～169 cm」(15.3%)などの順となっています。体重では「55～59 kg」(15.8%)が最も高く、次いで「45～49 kg」(14.8%)、「50～54 kg」(14.6%)などの順となっています。

前回調査と比べると身長はほぼ同じですが、体重は「65～69 kg」がやや減少、「45～49 kg」や「70～74 kg」がやや増加しています。

身長・体重(全体)



■ 「普通体重」が6割と高い ■

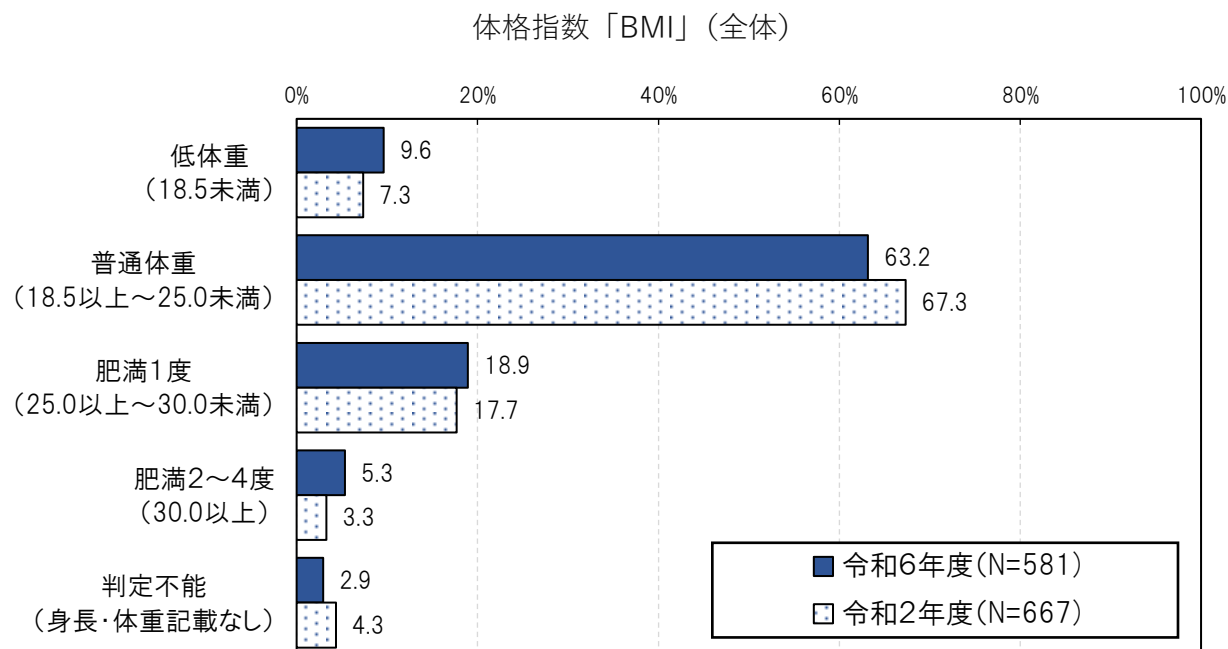
身長と体重から肥満度を示す体格指数「BMI」について、全体では「普通体重（18.5以上～25.0未満）」（63.2%）が最も高く、次いで「肥満1度（25.0以上～30.0未満）」（18.9%）、「低体重（18.5未満）」（9.6%）、「肥満2～4度（30.0以上）」（5.3%）の順となっています。

前回調査と比べると「普通体重（18.5以上～25.0未満）」がやや減少しています。

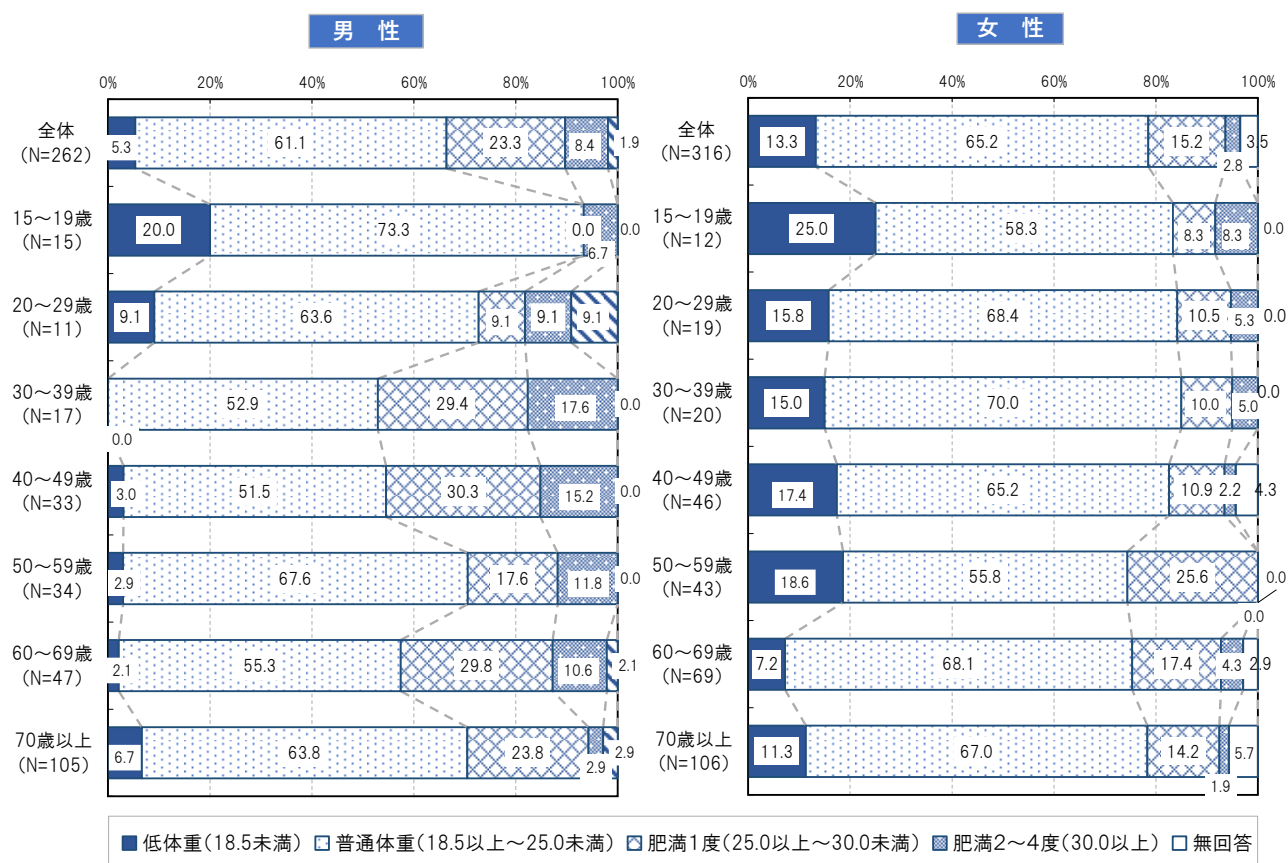
なお、「肥満1度（25.0以上）」以上は24.2%となっており、前回（21.0%）よりやや増加しています。

男女年齢別でみると、「低体重」では男性の10代と女性の10代が20%を超えており、また、女性の20代から50代も15%を超えて高くなっています。「肥満1度（25.0以上～30.0未満）」では男性の30代、40代及び60代で30%程度と高く、女性の50代が25%程度と高くなっています。さらに男性の30代と40代で「肥満2～4度（30.0以上）」が15%を超え、高くなっています。

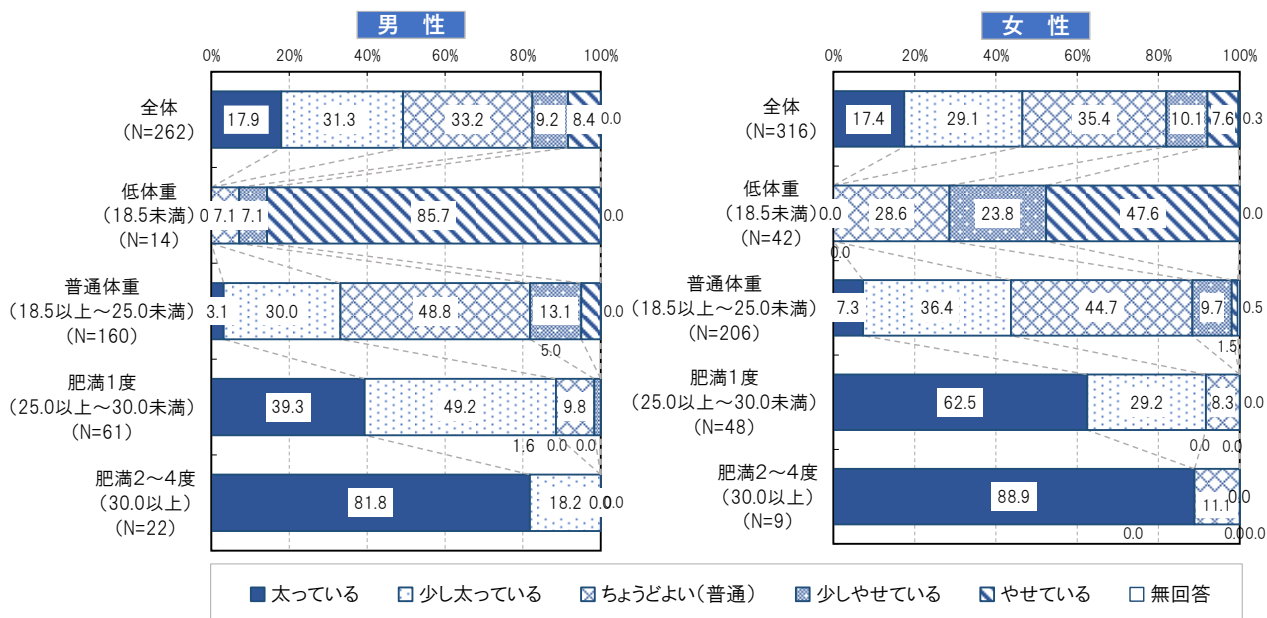
体型指数を問8の自身の体型の回答でみると、男性では指数が「普通体重（18.5以上～25.0未満）」の30%が「少し太っている」と感じ、「肥満1度（25.0以上～30.0未満）」の39.3%が「太っている」と感じています。女性では指数が「低体重（18.5未満）」の28.6%が「ちょうどよい（普通）」と感じ、「普通体重（18.5以上～25.0未満）」の36.4%が「太っている」と感じ、「肥満1度（25.0以上～30.0未満）」の62.5%が「太っている」と感じています。



体格指数「BMI」(男女年齢別)



体格指数「BMI」(自身の体型別)



問 10 健康に関する以下の言葉を知っていますか。(単数回答)

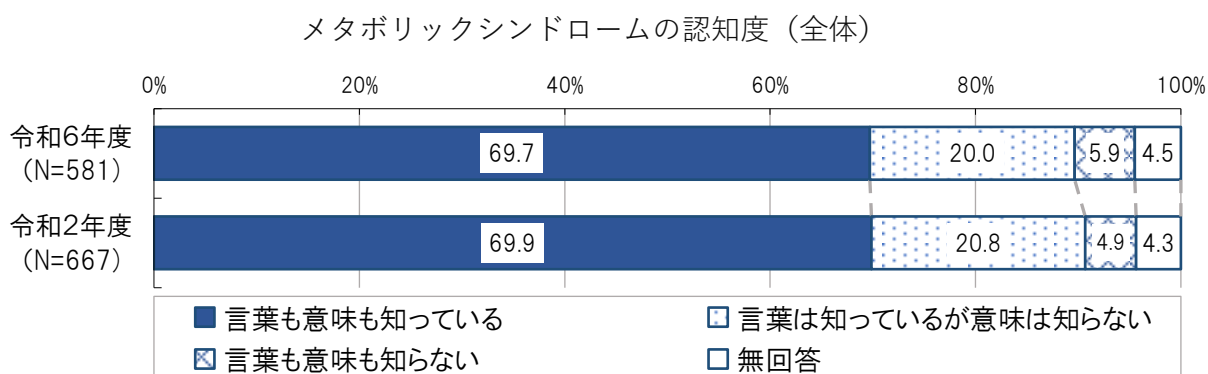
(ア) メタボリックシンドローム

■ 「言葉も意味も知っている」が7割と高い ■

メタボリックシンドロームの認知度について、全体では「言葉も意味も知っている」(69.7%)が最も高く、次いで「言葉は知っているが意味は知らない」(20.0%)、「言葉も意味も知らない」(5.9%)となっています。

「言葉は知っているが意味は知らない」(20.0%)と「言葉も意味も知らない」(5.9%)を合わせた“意味は知らない”は25.9%となっています。

前回調査と比べると大きな違いはありませんでした。



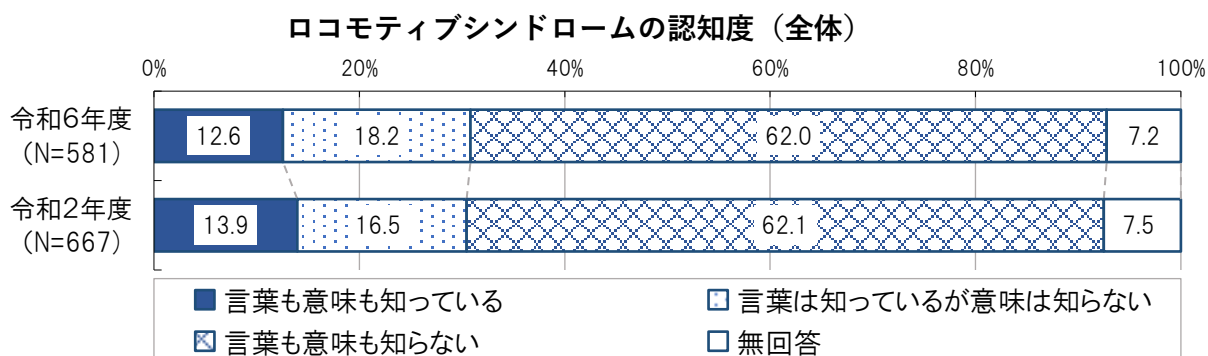
(イ) ロコモティブシンドローム

■ 「言葉も意味も知らない」が6割程度と高い ■

ロコモティブシンドロームの認知度について、全体では「言葉も意味も知らない」(62.0%)が最も高く、次いで「言葉は知っているが意味は知らない」(18.2%)、「言葉も意味も知っている」(12.6%)となっています。

「言葉は知っているが意味は知らない」(18.2%)と「言葉も意味も知らない」(62.0%)を合わせた“意味は知らない”は80.2%となっています。

前回調査と比べると大きな違いはありませんでした。



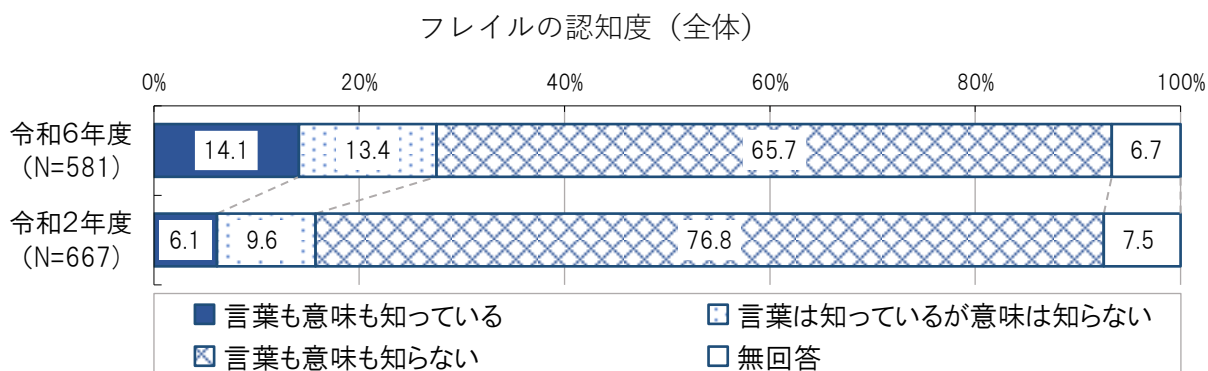
(ウ) フレイル

■ 「言葉も意味も知らない」が7割弱と高い ■

フレイルの認知度について、全体では「言葉も意味も知らない」(65.7%)が最も高く、次いで「言葉も意味も知っている」(14.1%)、「言葉は知っているが意味は知らない」(13.4%)となっています。

「言葉は知っているが意味は知らない」(13.4%)と「言葉も意味も知らない」(65.7%)を合わせた“意味は知らない”は79.1%となっています。

前回調査と比べると「言葉も意味も知っている」が8ポイント、「言葉は知っているが意味は知らない」が3.8ポイント増加しており、言葉の認知度は上がっています。



(エ) COPD

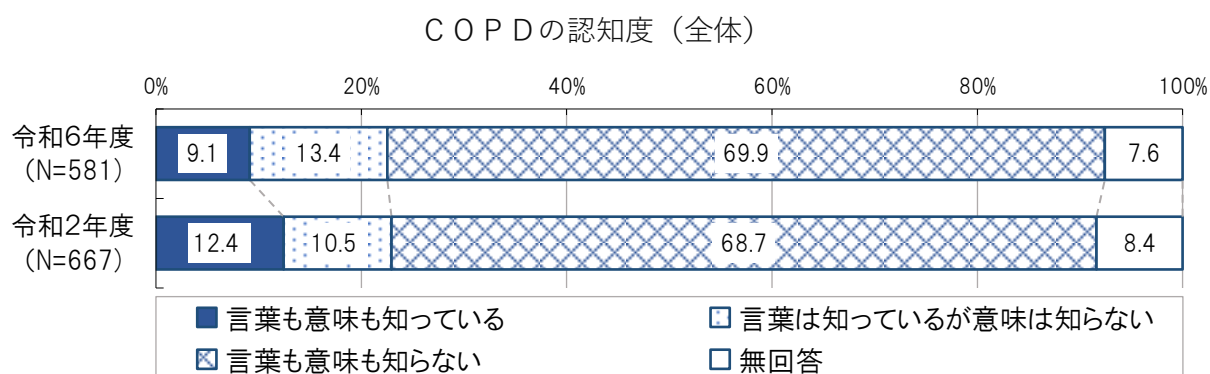
■ 「言葉も意味も知らない」が7割程度と高い ■

COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度について、全体では「言葉も意味も知らない」（69.9%）が最も高く、次いで「言葉は知っているが意味は知らない」（13.4%）、「言葉も意味も知っている」（9.1%）となっています。

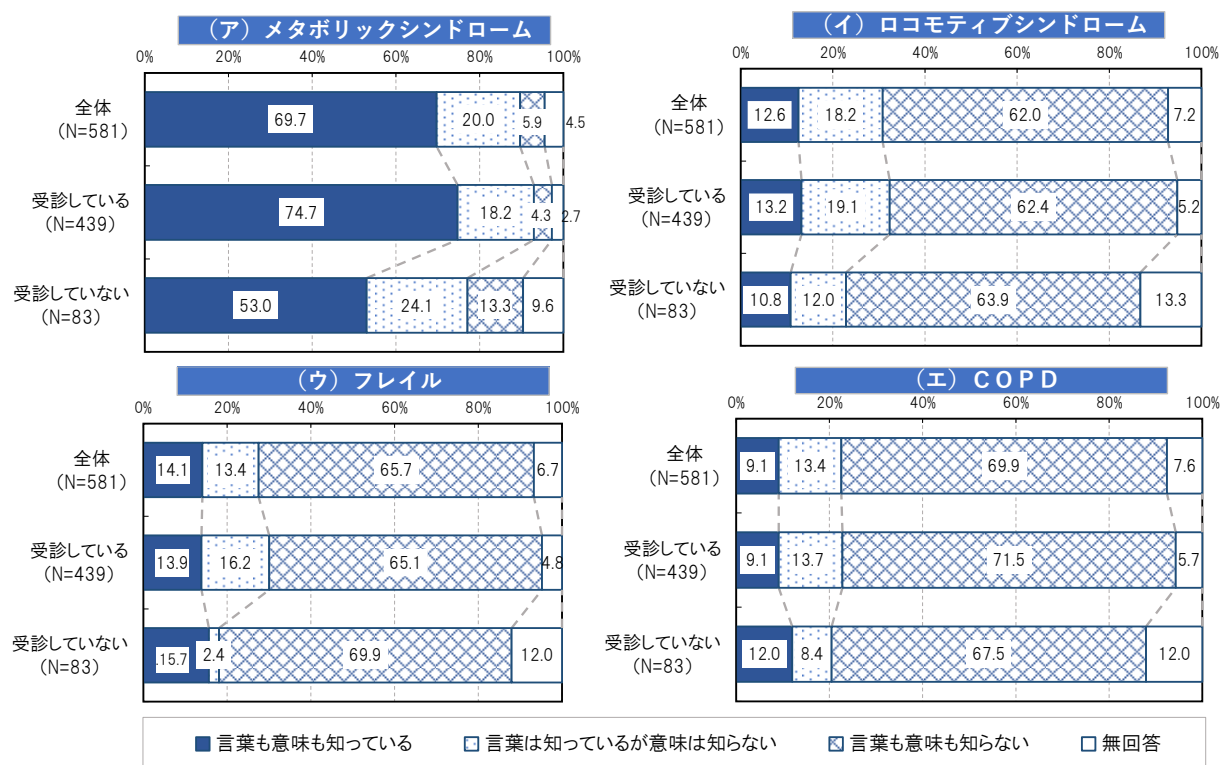
「言葉は知っているが意味は知らない」（13.4%）と「言葉も意味も知らない」（69.9%）を合わせた“意味は知らない”は83.3%となっています。

前回調査と比べると「言葉も意味も知っている」がやや減少、「言葉は知っているが意味は知らない」がやや増加していますが、言葉の認知度に違いはありませんでした。

また、それぞれの用語の認知度について健康診査等の受診状況別でみると、メタボリックシンドロームについて健康診査等を受診した方の認知度が21.7ポイント高くなっています。



健康に関する用語の認知度（健康診査等の受診状況別）

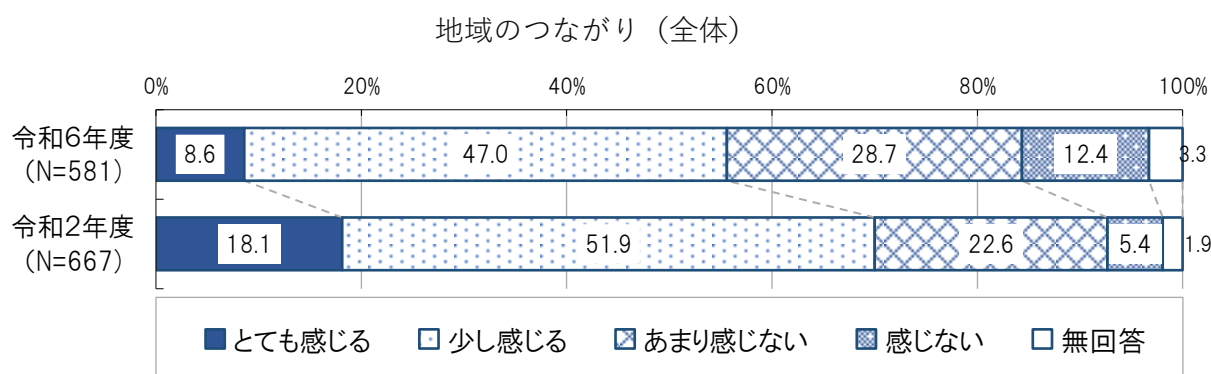


問 11 あなたがお住まいの地域には、地域のつながり（住民同士の助け合い・支え合いなど）はあると感じますか。（単数回答）

■ 「少し感じる」が最も高い ■

地域のつながりについて、全体では「少し感じる」（47.0%）が最も高く、次いで「あまり感じない」（28.7%）、「感じる」（12.4%）、「とても感じる」（8.6%）の順となっています。

前回調査と比べると「とても感じる」が9.5ポイント、「少し感じる」が4.9ポイント減少し、「あまり感じない」が6.1ポイント、「感じる」が7.0ポイント増加しています。



問 12 あなたは、町や自治会など地域の活動に参加していますか。（複数回答）

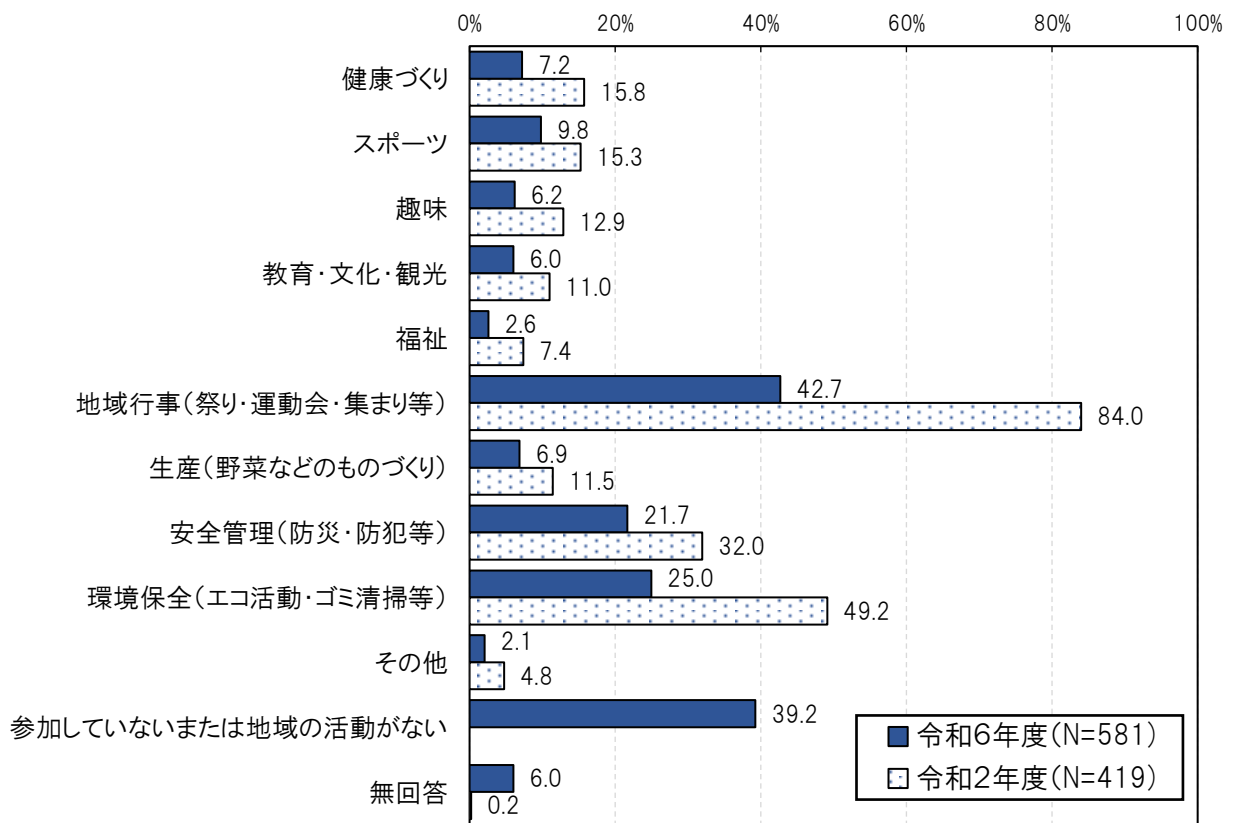
■ 「地域行事（祭り・運動会・集まり等）」が4割強 ■

地域の活動への参加について、全体では「地域行事（祭り・運動会・集まり等）」（42.7%）が最も高く、次いで「環境保全（エコ活動・ゴミ清掃等）」（25.0%）、「安全管理（防災・防犯等）」（21.7%）などが高くなっています。

なお、「参加していないまたは地域の活動がない」の回答は39.2%となっています。

前回調査と比べると全体的に参加が減少している状況となっています。

地域の活動への参加（全体）



(3) 運動について

問 13 あなたの1日の平均歩数はどれくらいですか。(単数回答)

■ 「2,000歩未満」が約18% ■

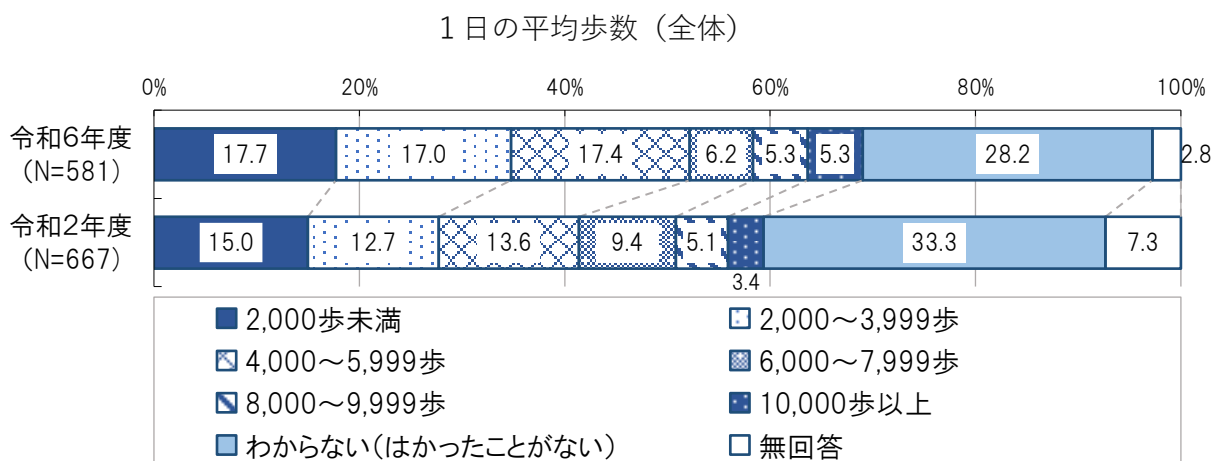
1日の平均歩数について、全体では「2,000歩未満」(17.7%)が最も高く、次いで「4,000～5,999歩」(17.4%)、「2,000～3,999歩」(17.0%)などの順となっています。

なお、「わからない(はかったことがない)」は28.2%となっています。

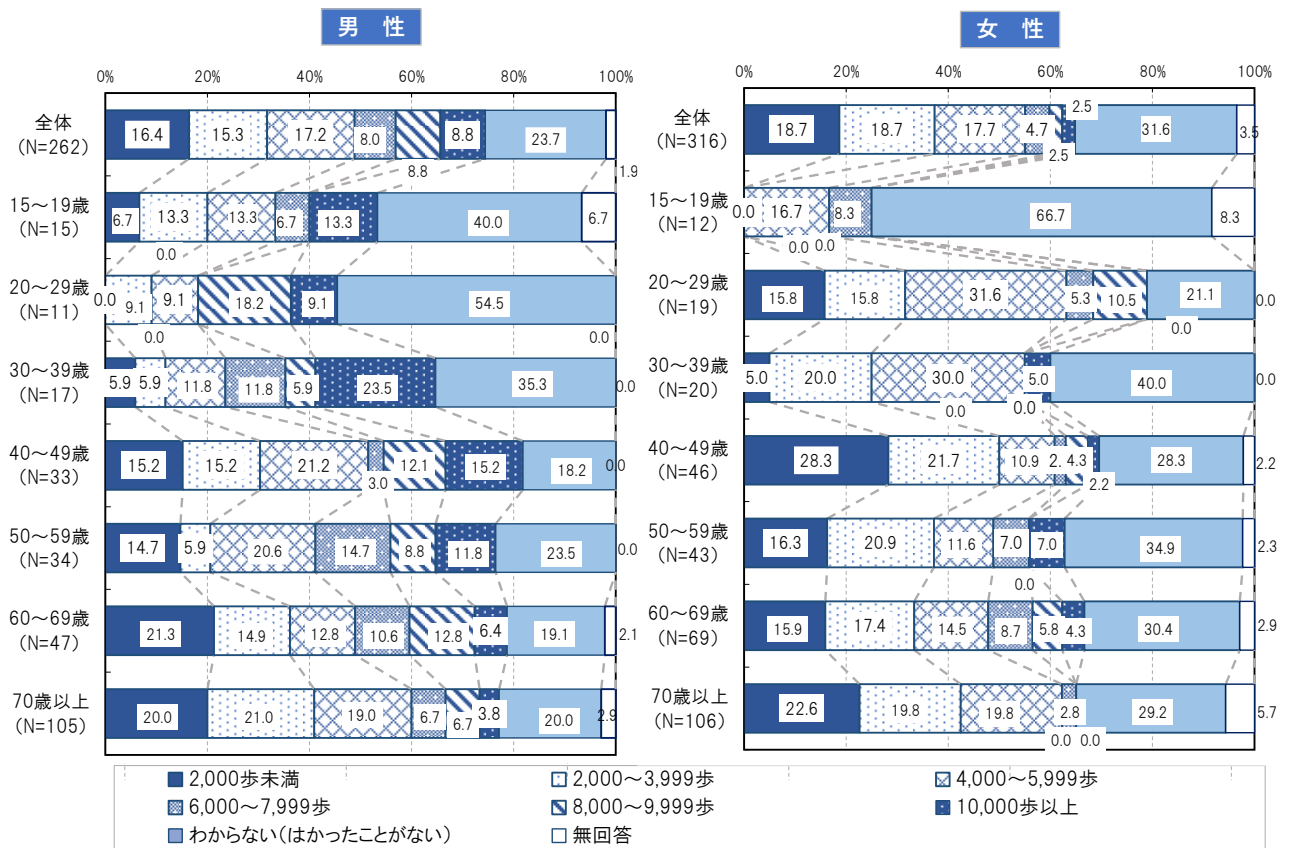
前回調査と比べると6,000歩未満の歩数において増加しています。(歩数が減少)

1日の適切な歩数といわれている約8,000歩では10.6%になります。

男女年齢別で見ると、男性の8,000歩以上の歩数では20代から40代が約30%と比較的高くなっています。女性では全年代で10%以下となっています。また、男性の4,000歩未満の歩数では40代、60代、70代が30%を超えて高く、女性では10代と30代以外の年代で30%を超えており、特に40代は50%と高くなっています。



1日の平均歩数（全体）（男女年齢別）



問 14 日頃、自分の健康づくりのため意識的に身体を動かすなどの運動（学校の授業等で行っているものは除く）を実行していますか。（単数回答）

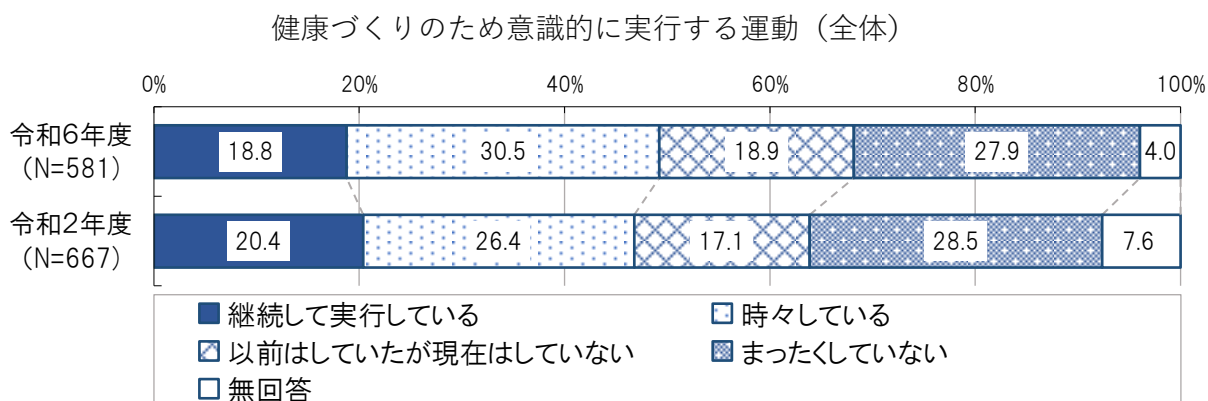
■ 「時々している」が3割程度と高い ■

健康づくりのため意識的に実行する運動について、全体では「時々している」(30.5%)が最も高く、次いで「まったくしていない」(27.9%)、「以前はしていたが現在はしていない」(18.9%)、「継続して実行している」(18.8%)の順となっています。

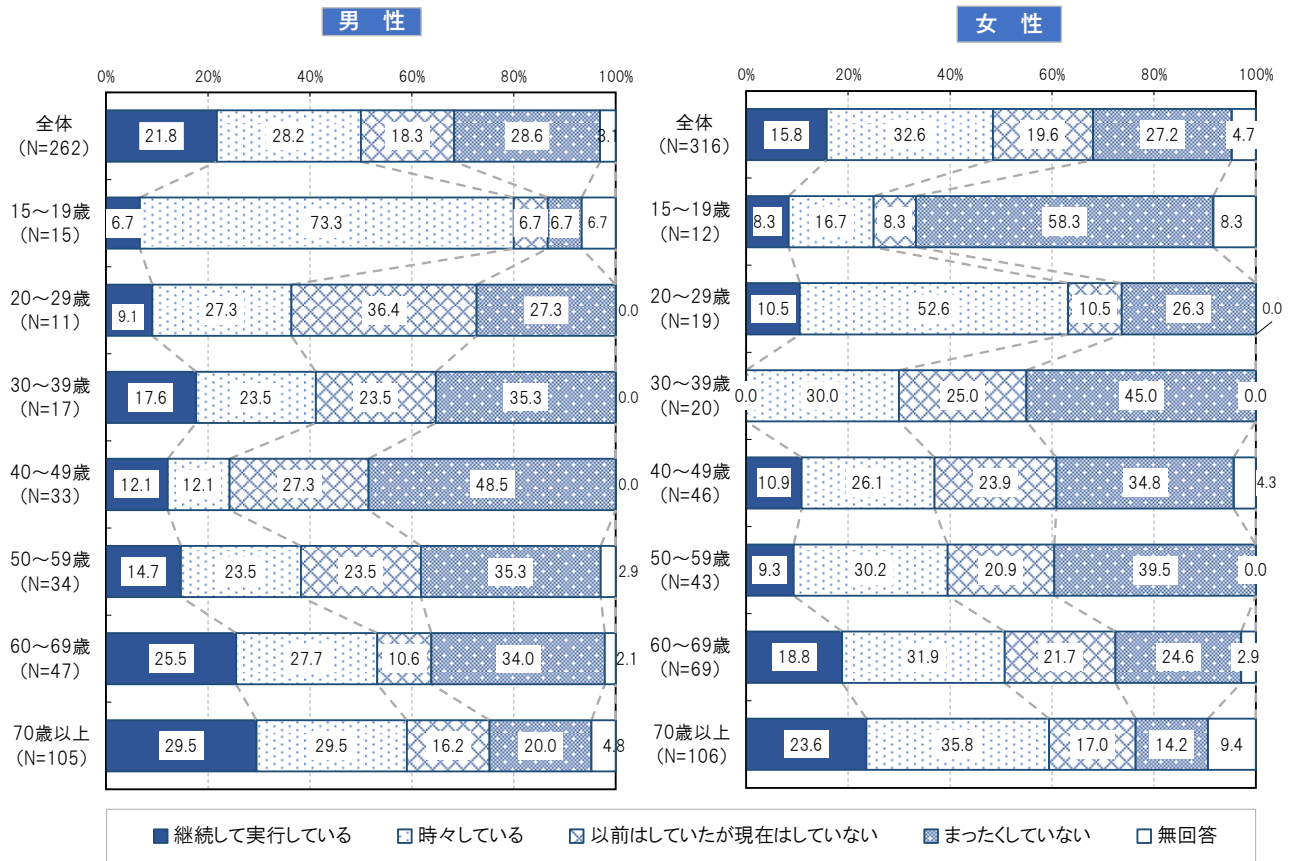
「継続して実行している」と「時々している」を合わせた“している”は49.3%、「まったくしていない」と「以前はしていたが現在はしていない」を合わせた“していない”は46.8%となっています。

前回調査と比べると「継続して実行している」が減少し、「時々している」や「以前はしていたが現在はしていない」が増加しています。

男女年齢別でみると、“していない”では男性の40代、女性の30代が7割を超えて高くなっています。



健康づくりのため意識的に実行する運動（男女年齢別）



【問 14 で「1 継続して実行している」「2 時々している」を選んだ方のみ】

問 15 1 回 30 分以上の運動を週 2 回以上のペースで、1 年以上続けているものがありますか。(単数回答)

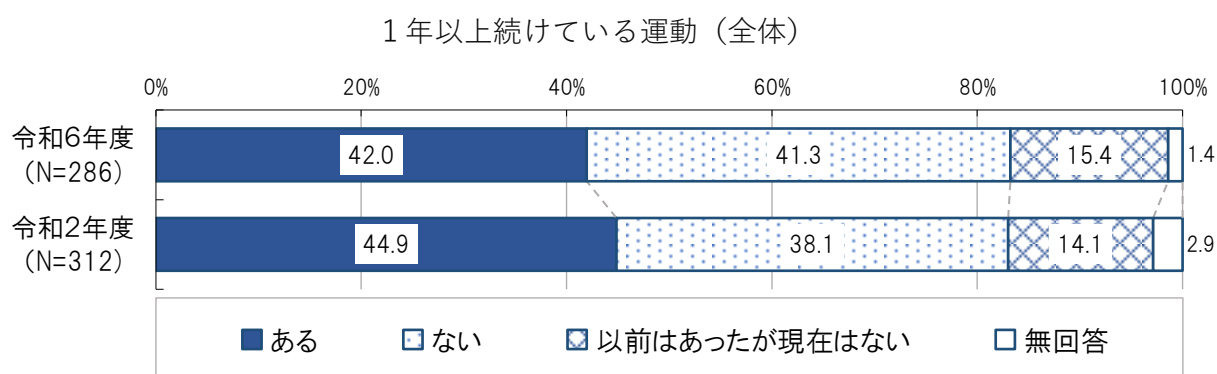
■ “ない”が約 6 割と高い ■

「継続して実行している」と「時々している」を選んだ方において、1 年以上続けている運動については、全体では「ある」(42.0%) が最も高く、次いで「ない」(41.3%)、「以前はあったが現在は無い」(15.4%) となっています。

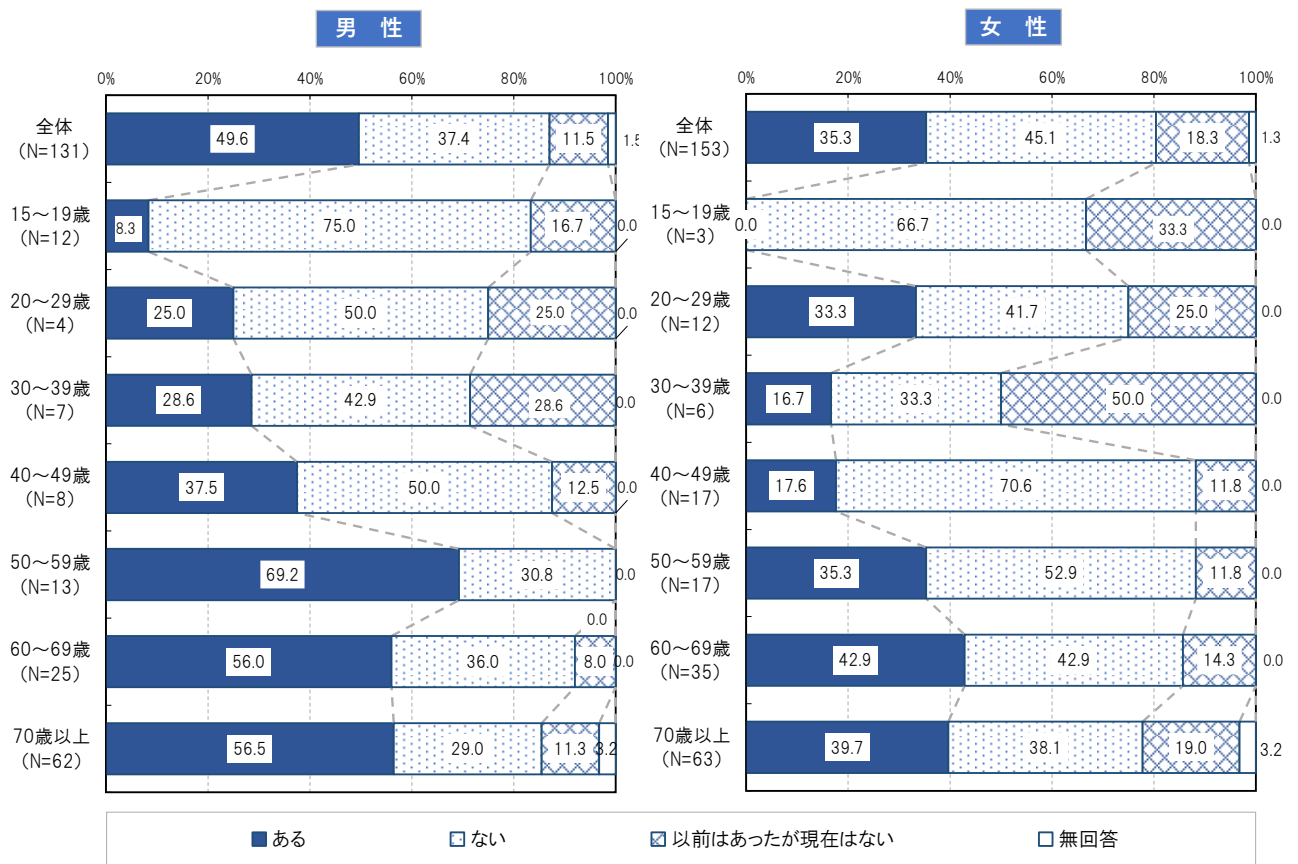
「ない」と「以前はあったが現在は無い」を合わせた“ない”は 56.7% となっており、継続的な運動がやや少ない傾向があります。

前回調査と比べると「ある」がやや減少し、「ない」と「以前はあったが現在は無い」がやや増加しています。

男女年齢別でみると、「ある」では男性全体は約 5 割、女性は 4 割弱となっています。また、“ない”では男性の 50 歳未満の年代、女性の 70 歳未満の年代で高くなっており、特に男性の 10 代と女性の 40 代が高くなっています。



1年以上続けている運動（男女年齢別）



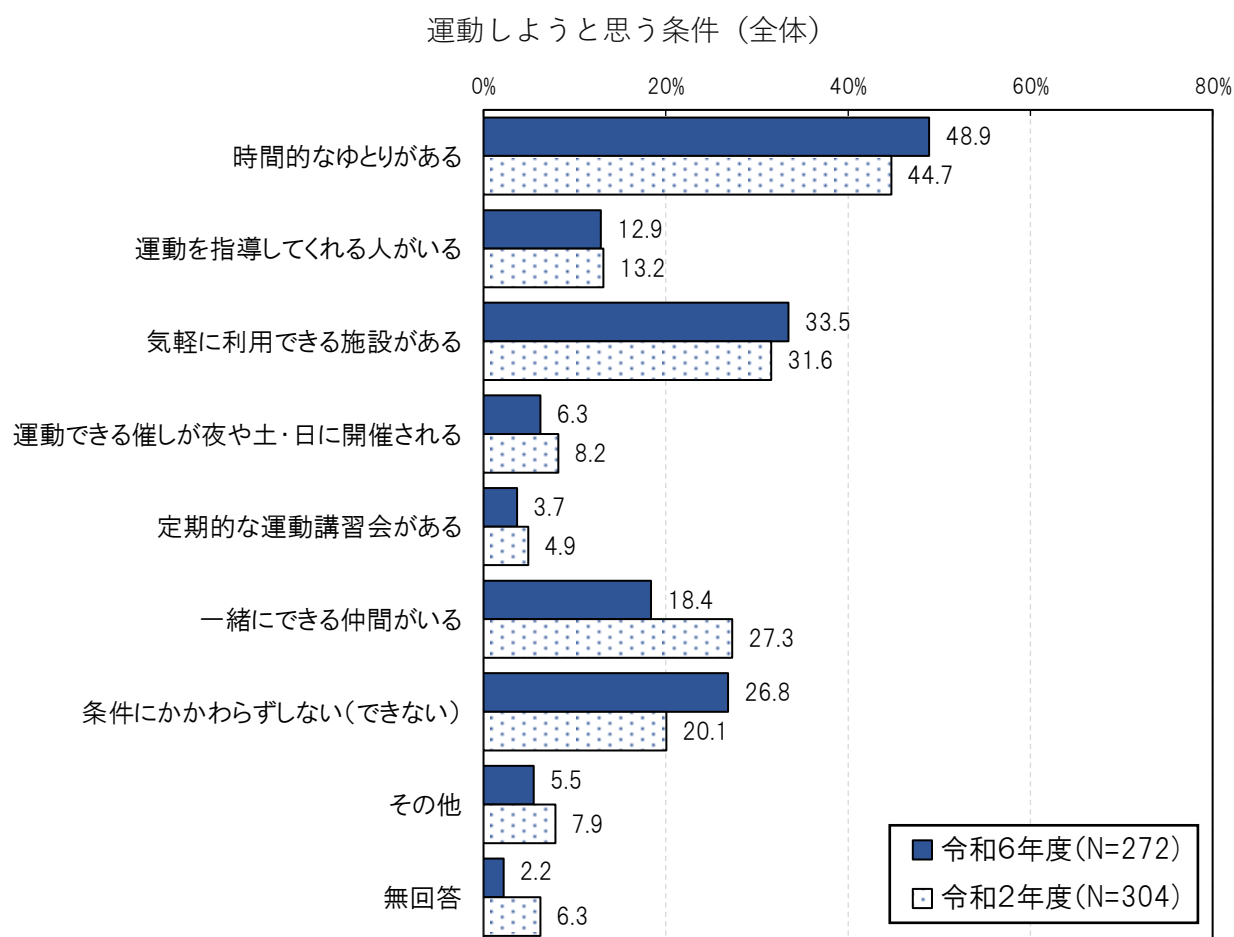
【問14で「3 以前はしていたが現在はしていない」「4 まったくしていない」を選んだ方のみ】
 問16 どのような条件があれば運動しようと思いますか。(複数回答)

■ 「時間的なゆとりがある」が4割強と高い ■

「以前はしていたが現在はしていない」と「まったくしていない」を選んだ方において、どのような条件があれば運動しようと思うかについては、全体では「時間的なゆとりがある」(48.9%)が最も高く、次いで「気軽に利用できる施設がある」(33.5%)、「一緒にできる仲間がいる」(18.4%)、「運動を指導してくれる人がある」(12.9%)などの順となっています。

また、「条件にかかわらずしない(できない)」は26.8%となっています。

前回調査と比べると「時間的なゆとりがある」、「気軽に利用できる施設がある」、「条件にかかわらずしない(できない)」が増加し、「一緒にできる仲間がいる」が減少しています。



(4) 歯と口の健康づくりについて

問17 あなたは、歯みがきを1日何回しますか。(単数回答)

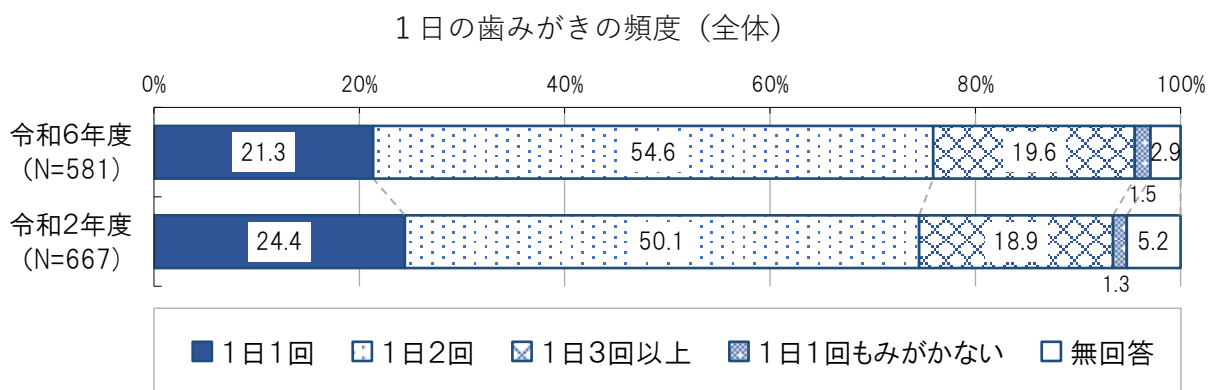
■ 「1日2回」が55%と高い ■

1日の歯みがきの頻度について、全体では「1日2回」(54.6%)が最も高く、次いで「1日1回」(21.3%)、「1日3回以上」(19.6%)となっています。

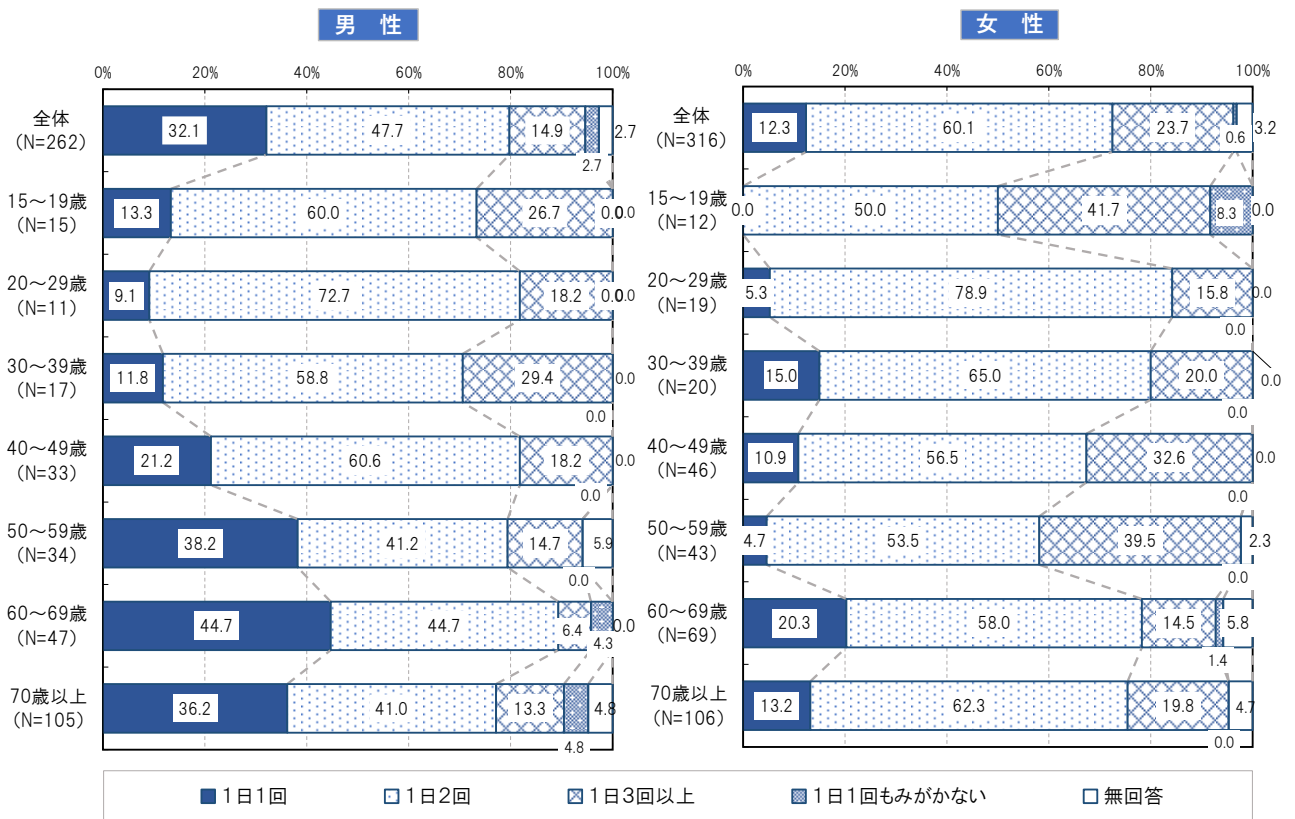
なお、「1日1回もみがかない」は1.5%となっています。

前回調査と比べると「1日2回」が増加し、「1日1回」がやや減少しています。

男女年齢別でみると、全体では女性の方が男性より磨く回数が多くなっています。また、「1日3回以上」では男性の30代が約3割、女性の40代と50代が3割を超えて高くなっています。



1日の歯みがきの頻度（男女年齢別）



問 18 現在あなたの歯は何本ありますか。(数量回答)

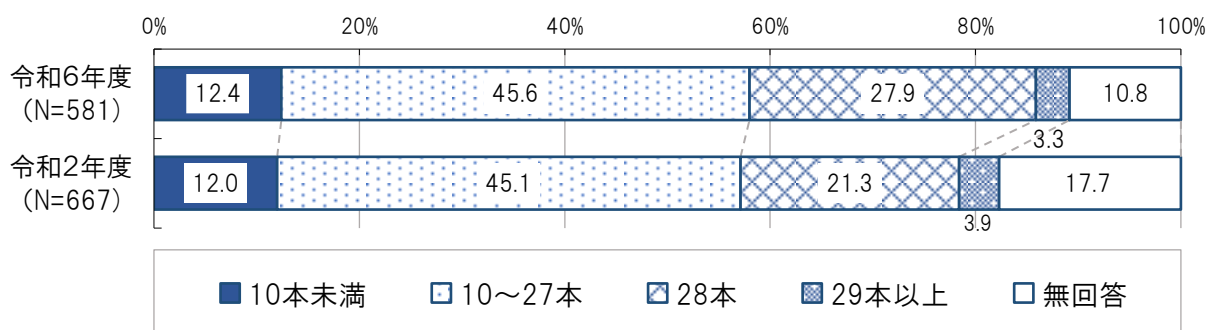
■ 「10～27本」が5割弱と高い ■

歯の本数について、全体では「10～27本」(45.6%)が最も高く、次いで「28本」(27.9%)、「10本未満」(12.4%)、「29本以上」(3.3%)の順となっています。

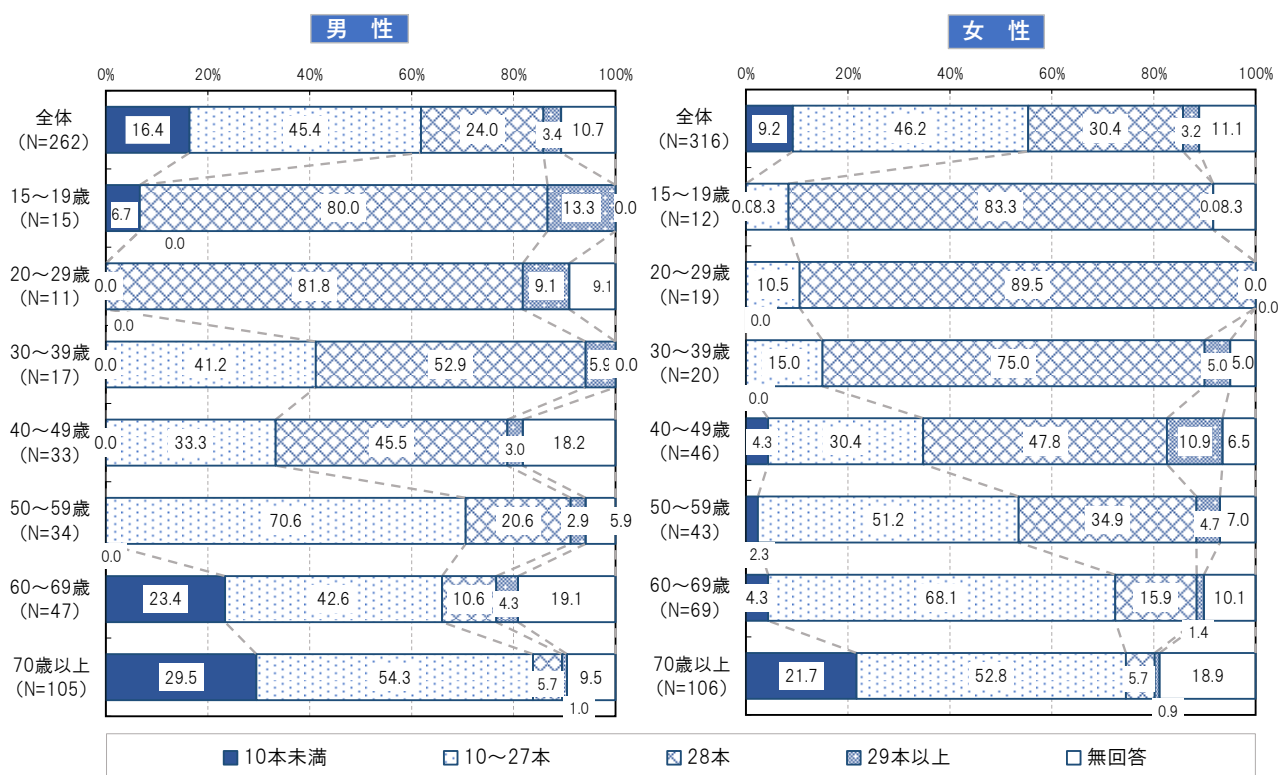
前回調査と比べると「28本」が6.6ポイント増加しています。

男女年齢別で見ると、全体では女性の方が“28本以上”で高くなっています。また、50代から女性の歯の本数が多くなっています。

歯の本数 (全体)



歯の本数 (男女年齢別)



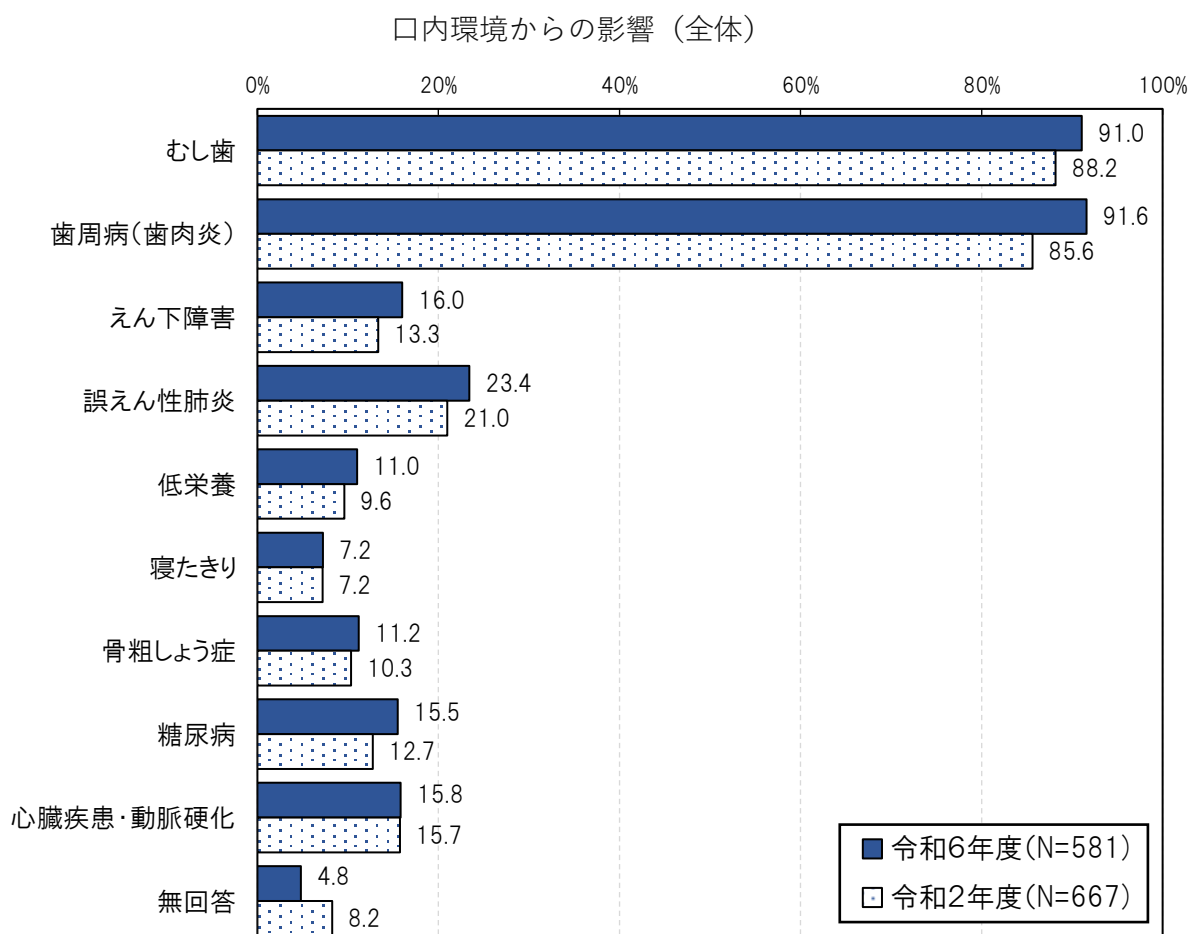
問19 口の中をきれいにしておかないと次のような影響があることを知っていますか。
(複数回答)

■ 「歯周病（歯肉炎）」「むし歯」が9割程度と高い ■

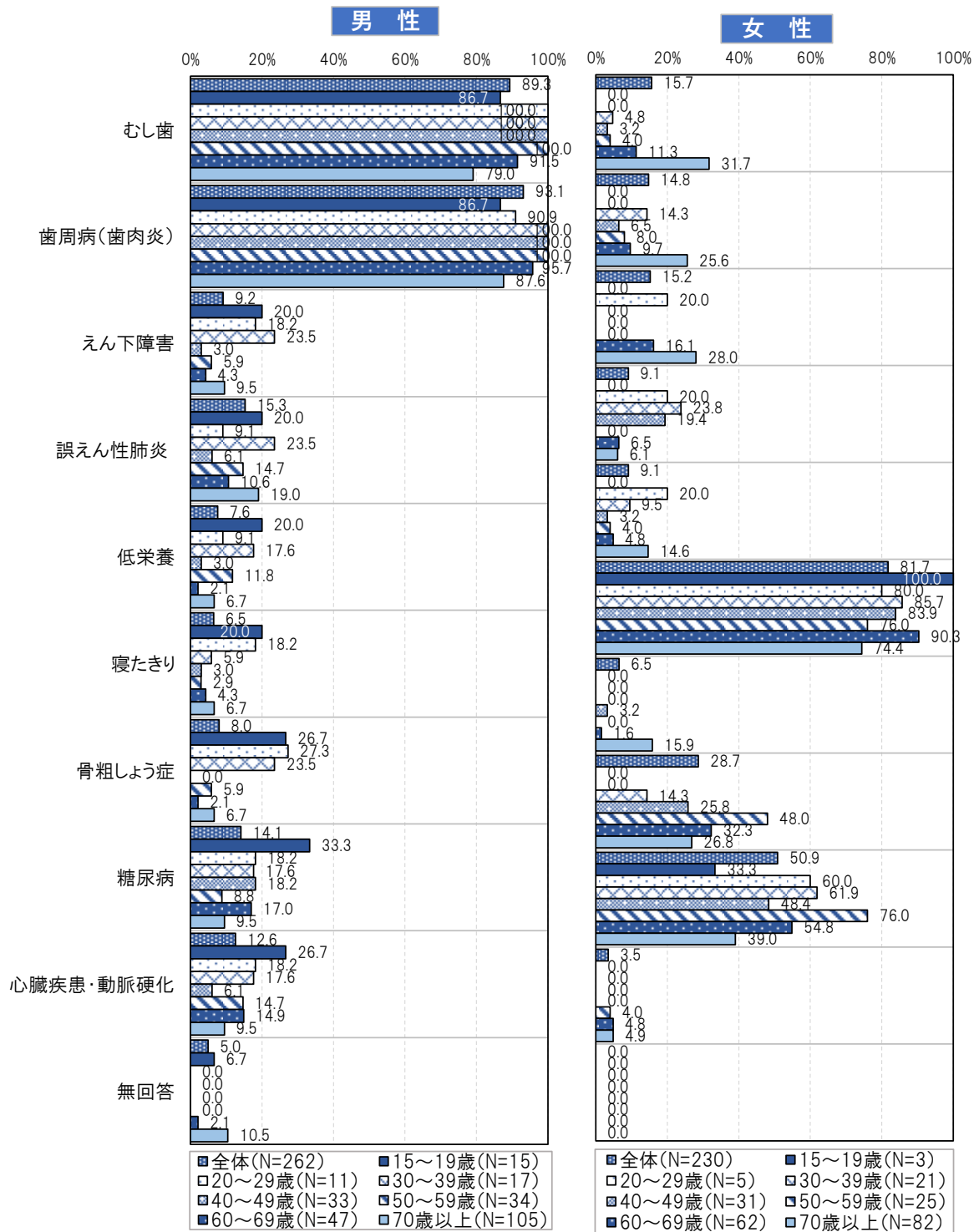
口内環境からの影響について、全体では「歯周病（歯肉炎）」（91.6%）が最も高く、次いで「むし歯」（91.0%）、「誤えん性肺炎」（23.4%）などの順となっています。

前回調査と比べると全体的に増加しています。

男女年齢別でみると、全体では「えん下障害」と「誤えん性肺炎」において女性の方が認識が高くなっています。



口内環境からの影響（男女年齢別）



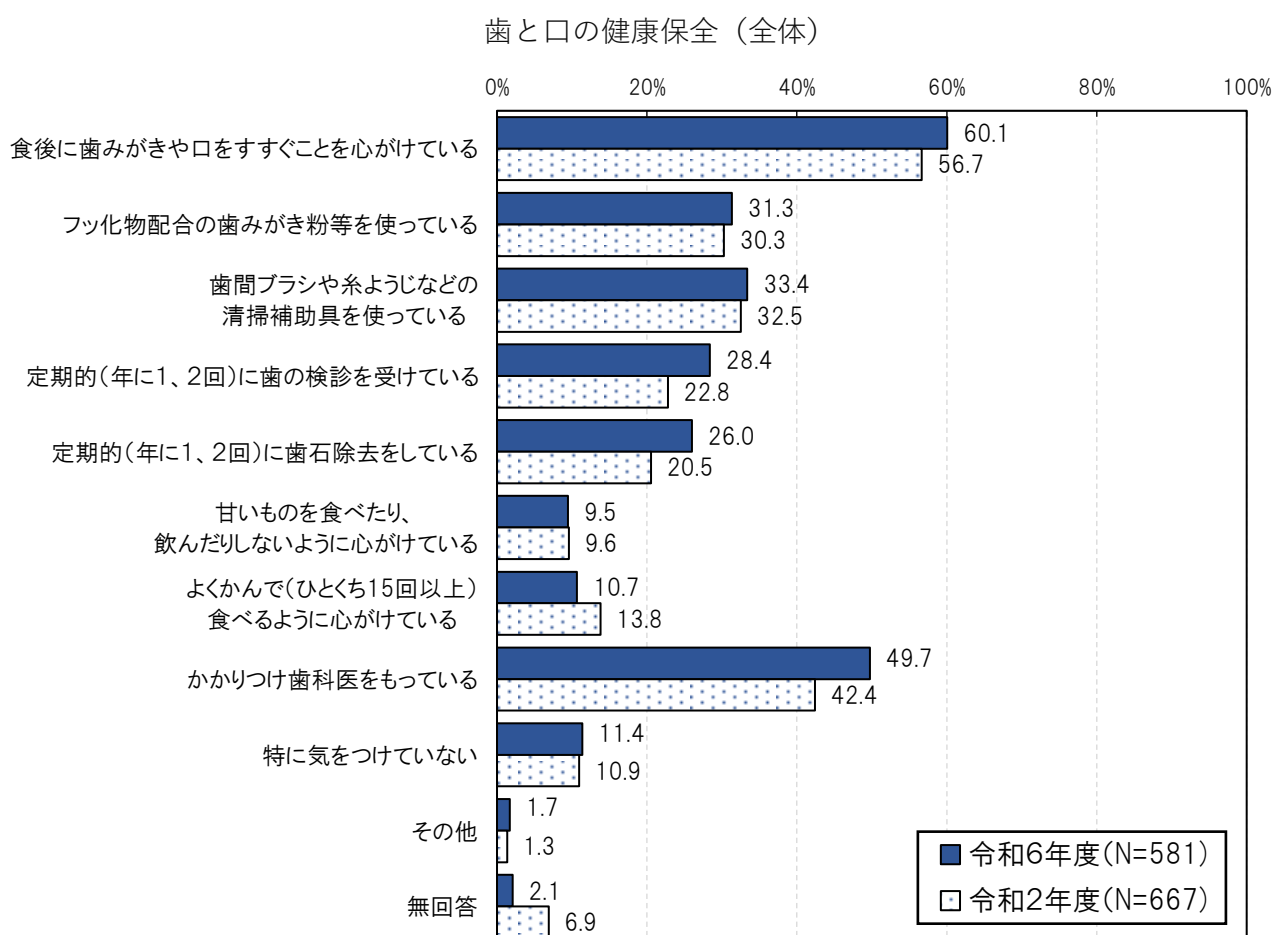
問 20 歯と口の健康のため、ふだん気をつけていることは何ですか。(複数回答)

■ 「食後に歯みがきや口をすすぐことを心がけている」が6割 ■

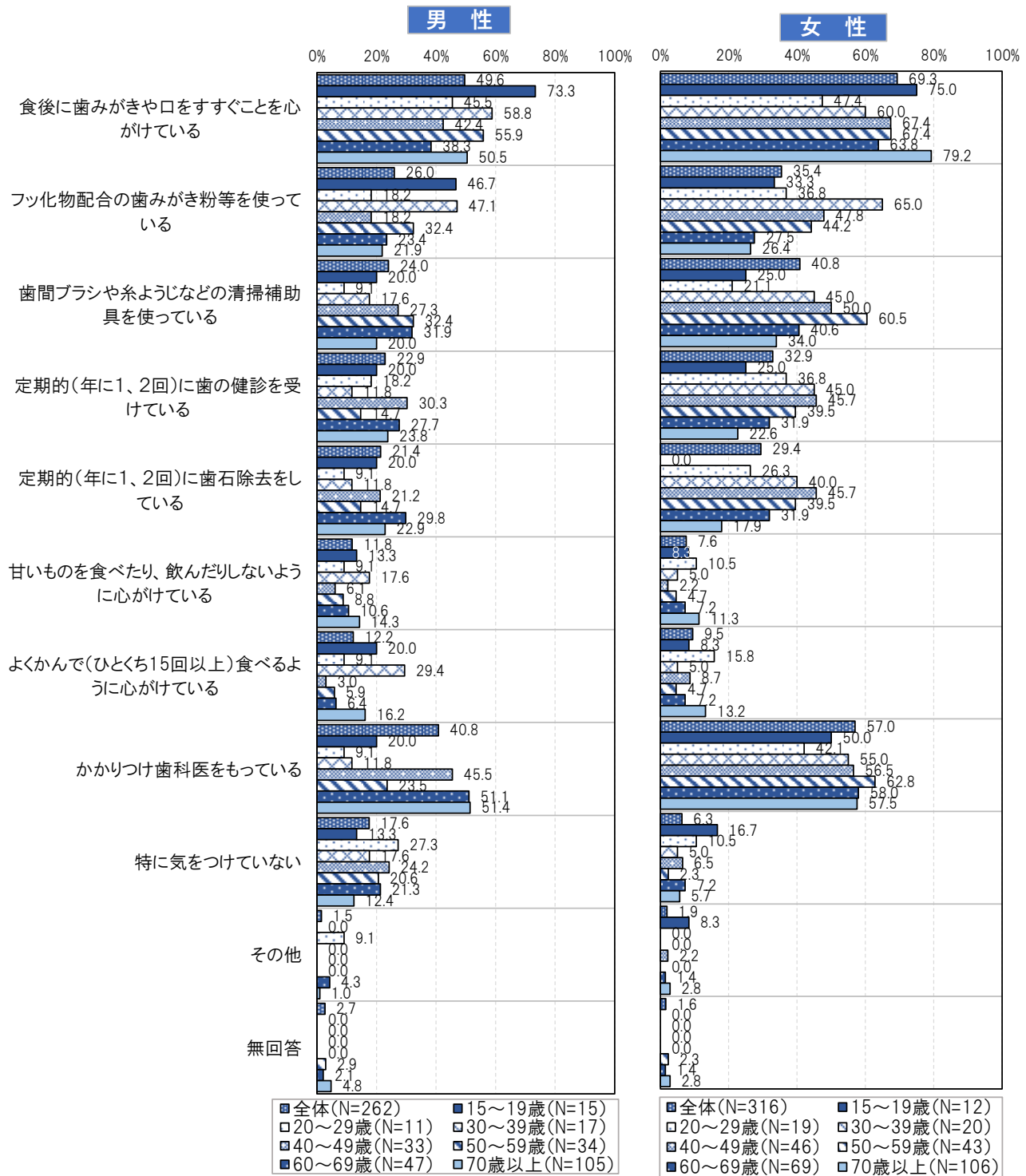
歯と口の健康保全について、全体では「食後に歯みがきや口をすすぐことを心がけている」(60.1%)が最も高く、次いで「かかりつけ歯科医をもっている」(49.7%)、「歯間ブラシや糸ようじなどの清掃補助具を使っている」(33.4%)、「フッ化物配合の歯みがき粉等を使っている」(31.3%)などの順となっています。

前回調査と比べると全体的に増加していますが、特に「かかりつけ歯科医をもっている」、「定期的(年に1、2回)に歯の検診を受けている」、「定期的(年に1、2回)に歯石除去をしている」が増加しています。

男女年齢別でみると、各回答は女性の方が男性より高い傾向があります。また、男性の「特に気をつけていない」は女性より高くなっています。



歯と口の健康保全（男女年齢別）



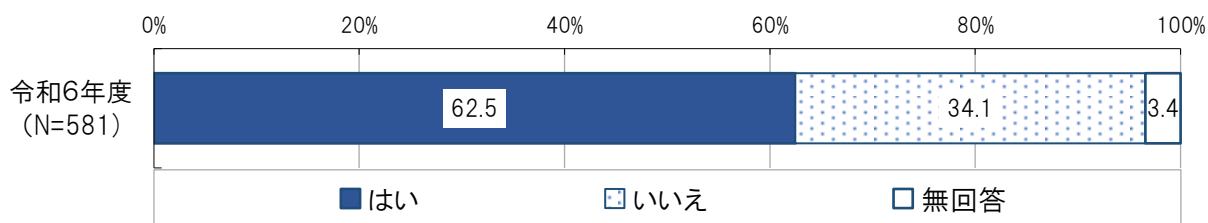
問 21 あなたは、歯科医師、歯科衛生士から歯みがき指導を受けたことがありますか。
 (単数回答)

■ 「はい」が6割超 ■

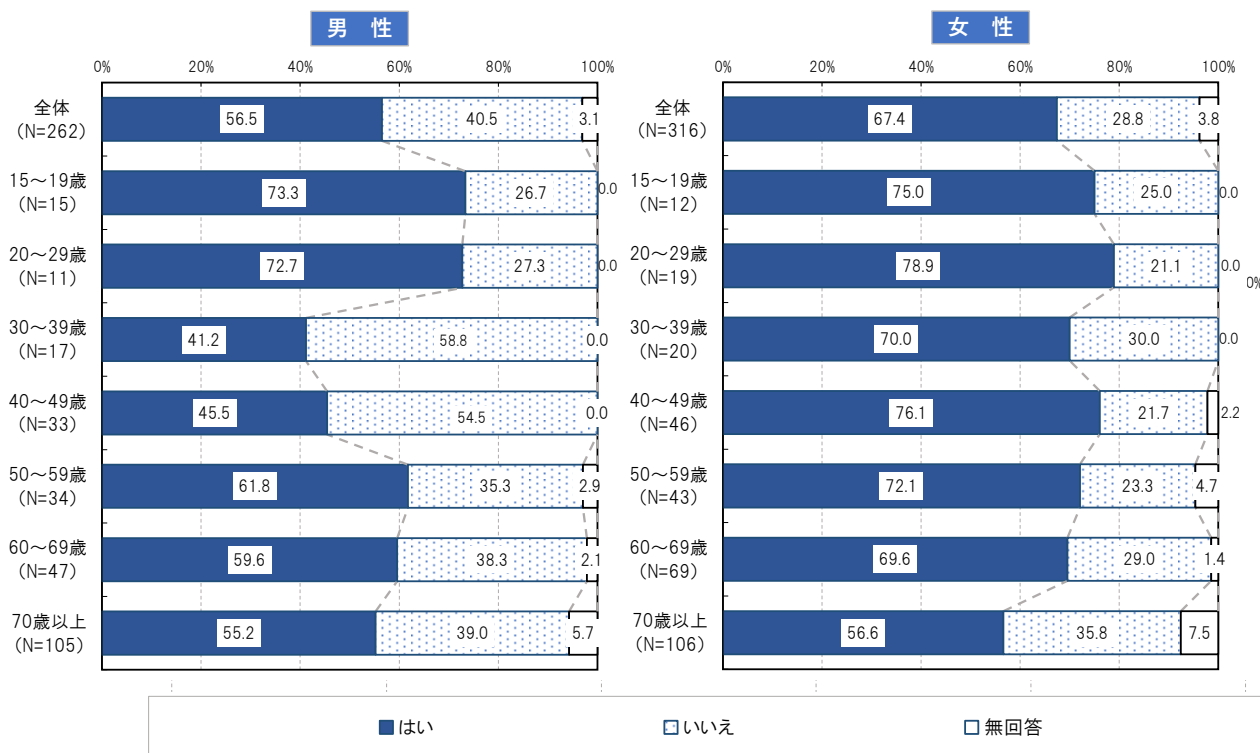
歯みがき指導の有無について、全体では「はい」(62.5%)、「いいえ」(34.1%)となっています。

男女年齢別でみると、全体では女性の方が男性より高くなっています。また、男性の30代と40代で「いいえ」が5割強と高くなっています。

歯みがき指導の有無 (全体)



歯と口の健康保全 (男女年齢別)



(5) 休養・こころの健康づくりについて

問 22 現在、あなたはどの程度幸せですか。「とても幸せ」を10点、「とても不幸」を0点とすると、何点くらいになると思いますか。(数値回答)

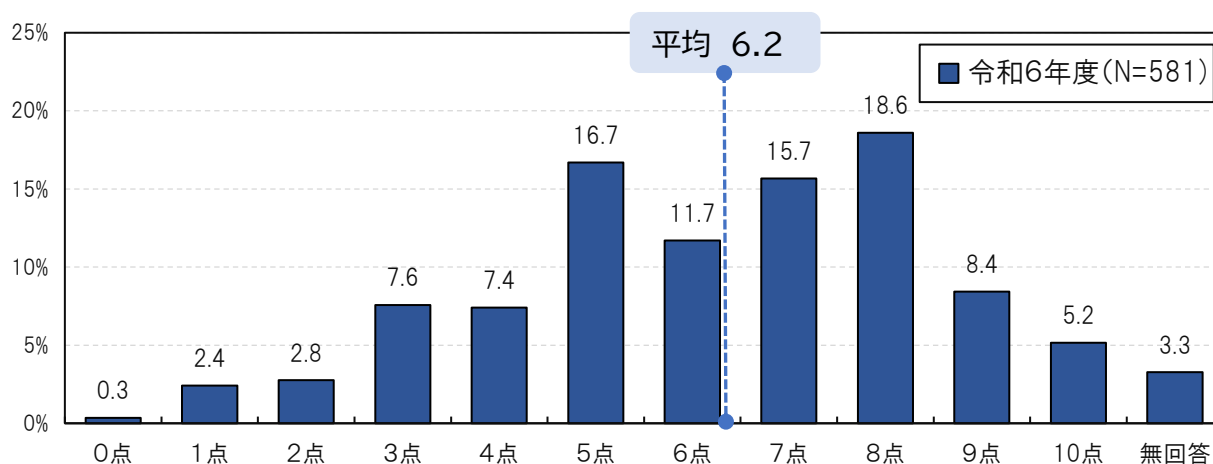
■ 「8点」が約2割と高い ■

現在の幸福度について、全体では「8点」(18.6%)が最も高く、次いで「5点」(16.7%)、「7点」(15.7%)などの順となっており、平均は「6.2点」となっています。

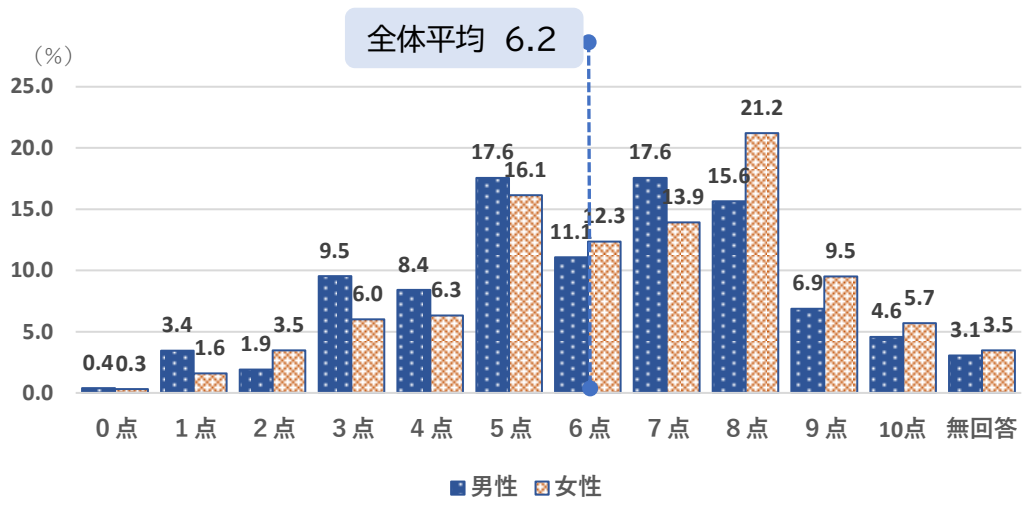
また、「7点」以上は47.9%となり、比較的幸福度が高いといえます。

男女別で見ると、男性では「5点」と「7点」が高くなっており、女性では「8点」、次いで「5点」が高くなっています。「6点」以上の合計では男性は55.8%、女性は62.7%と女性の方が幸福度が高くなっています。

幸福度 (全体)



幸福度（男女別）



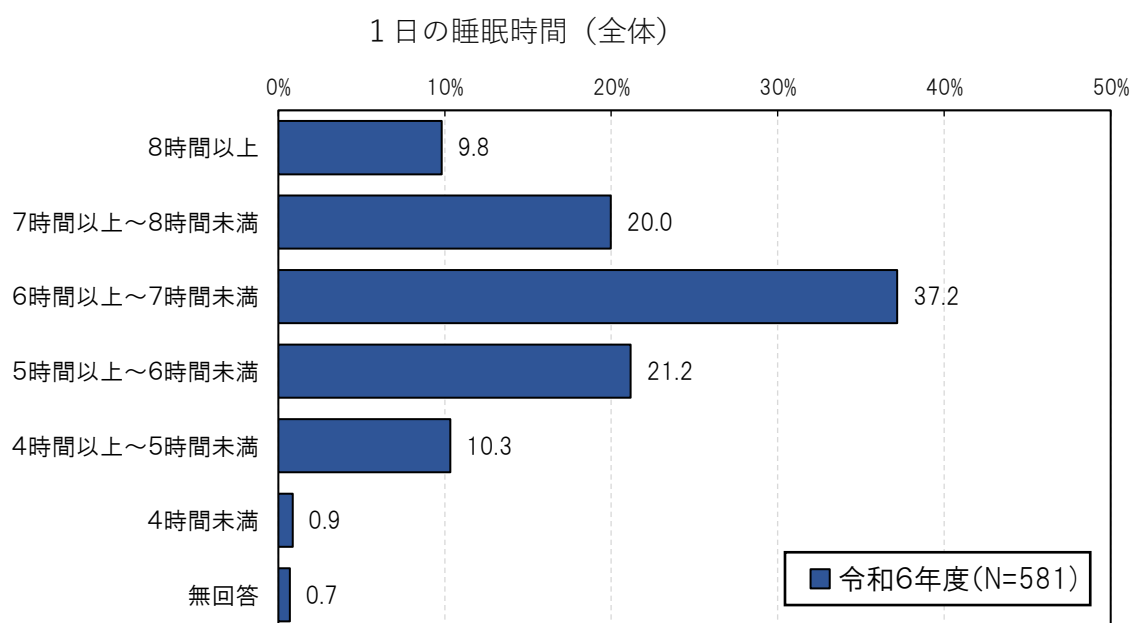
問 23 あなたの1日の睡眠時間は、何時間くらいですか。(単数回答)

■ 「6時間以上～7時間未満」が約4割 ■

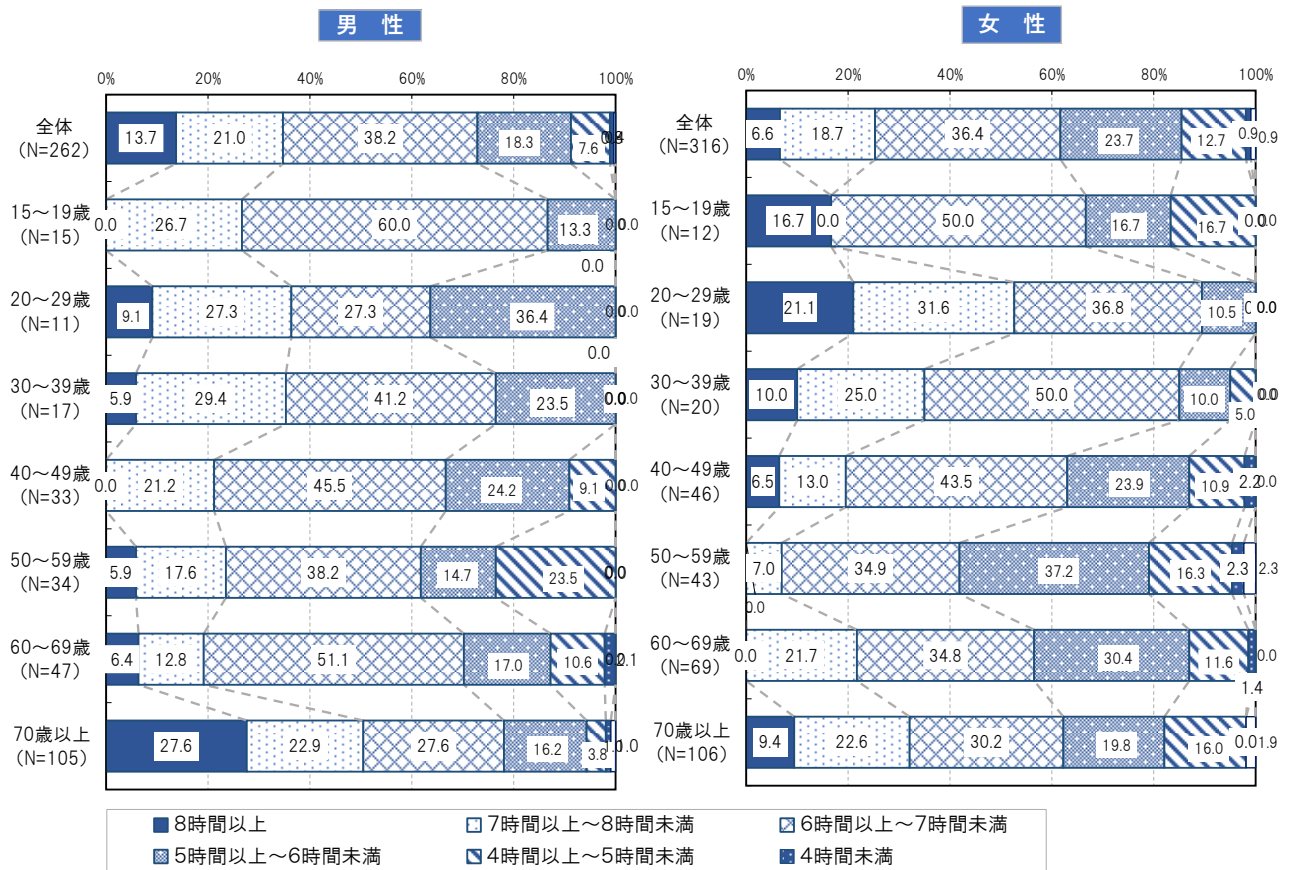
1日の睡眠時間について、全体では「6時間以上～7時間未満」(37.2%)が最も高く、次いで「5時間以上～6時間未満」(21.2%)、「7時間以上～8時間未満」(20.0%)などの順となっています。

適切な睡眠時間といわれる6～8時間は全体の57.2%となっています。

男女年齢別でみると、全体では男性より女性の睡眠時間が短い傾向があります。適切な睡眠時間といわれる6～8時間では男性の20代(54.6%)、50代(55.8%)と70歳以上(50.5%)、女性の50代(41.9%)が低くなっています。また、「5時間以上～6時間未満」において男性の20代(36.4%)と女性の50代(37.2%)が他の年代より高くなっています。



1日の睡眠時間（男女年齢別）



問 24 いつもとっている睡眠で休養が充分とれていますか。(単数回答)

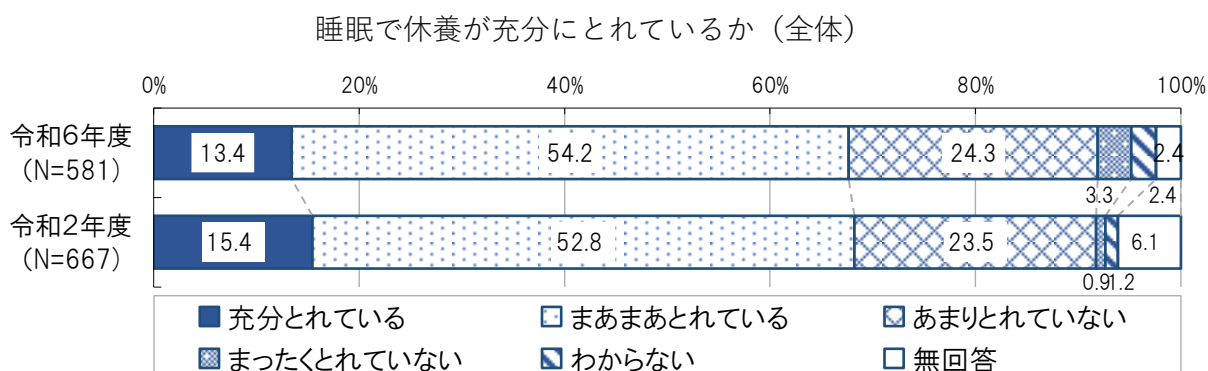
■ 「まあまあとれている」が5割強と高い ■

睡眠で休養が充分に賄えているかについて、全体では「まあまあとれている」(54.2%)が最も高く、次いで「あまりとれていない」(24.3%)、「充分とれている」(13.4%)、「まったくとれていない」(13.4%)の順となっています。

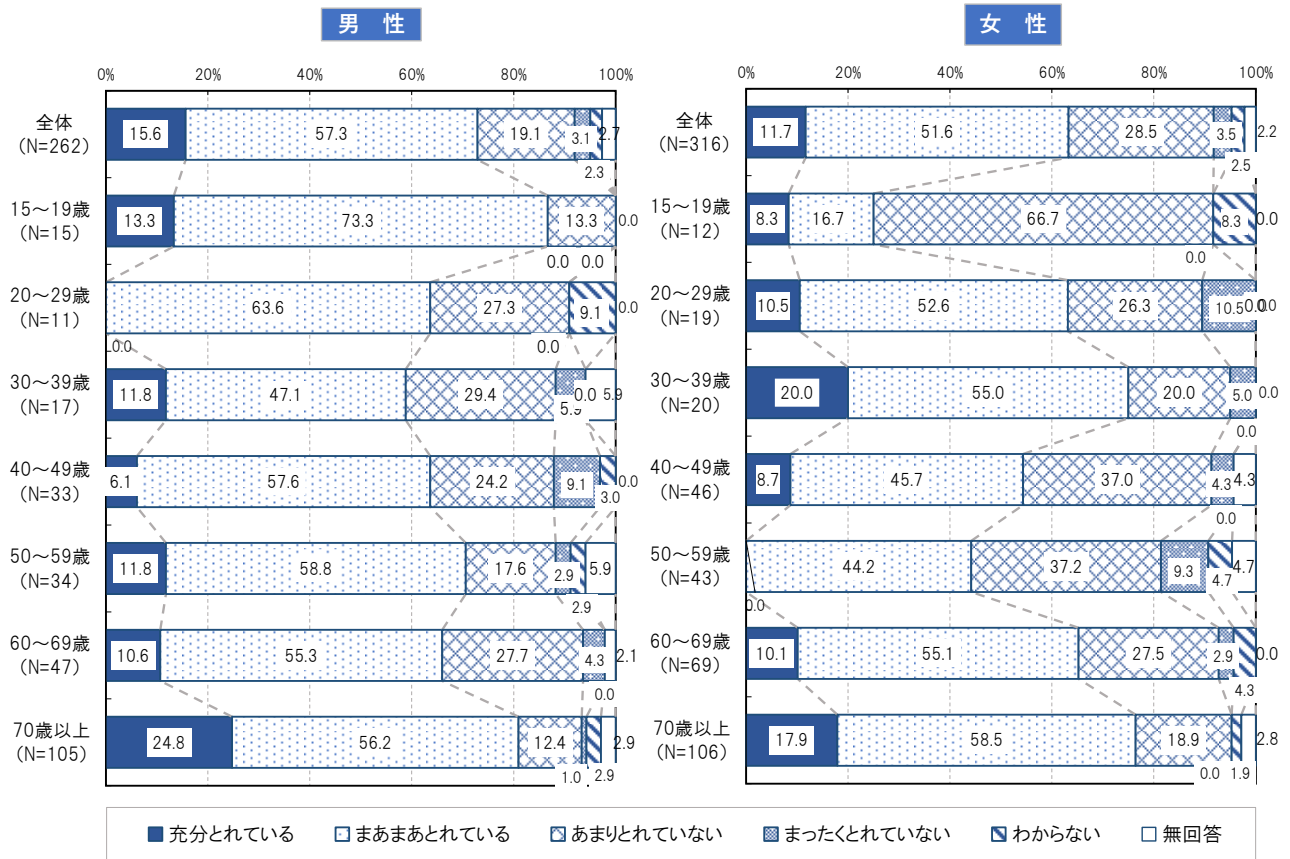
「充分とれている」と「まあまあとれている」を合わせた“とれている”は67.6%、「まったくとれていない」と「あまりとれていない」を合わせた“とれていない”は27.6%となっています。

前回調査と比べると「充分とれている」がやや減少し、「まあまあとれている」はやや増加していますが、“とれている”は大きな違いはありませんでした。

男女年齢別でみると、全体では男性より女性の方が睡眠で休養がとれていない傾向があります。男性では“とれている”は10代と70歳以上で80%超、女性では30代と70歳以上で75%超とやや高くなっています。一方“とれていない”は男性では30代、40代、60代で30%超、女性では10代、20代、40代、50代で40%超と高くなっています。



睡眠で休養が充分にとれているかについて（男女年齢別）



【問 24 で「3 あまりとれていない」「4 まったくとれていない」を選んだ方のみ】

問 25 その理由は何ですか（複数回答）

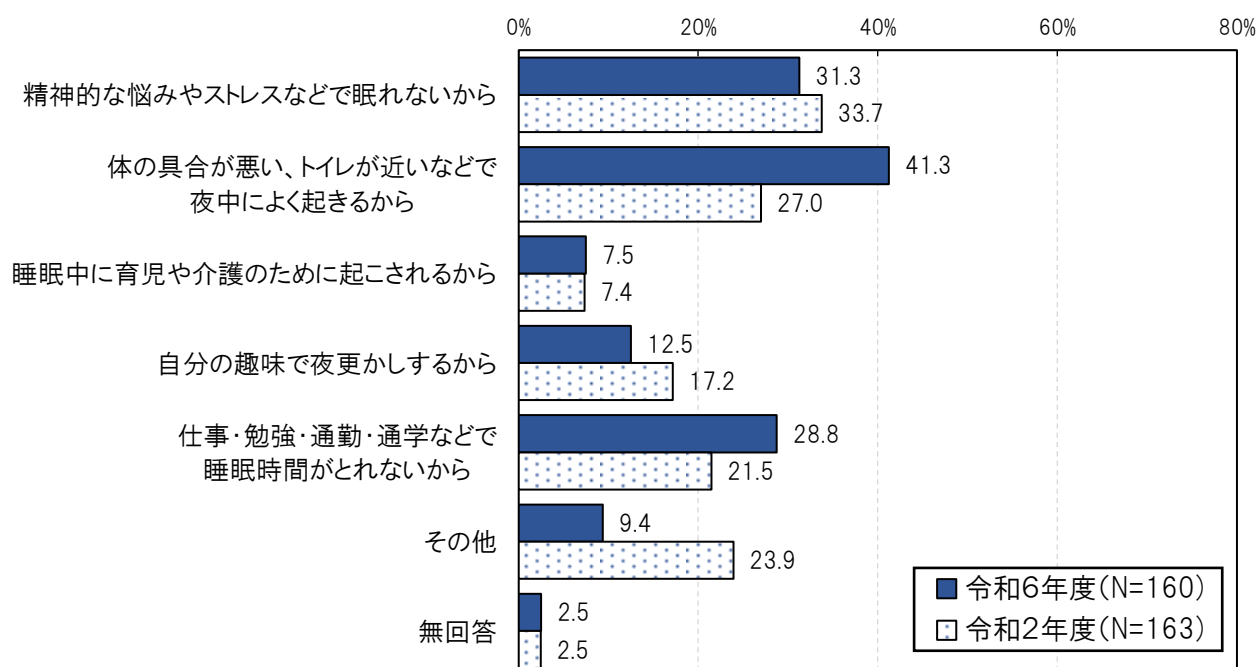
■ 「体の具合が悪い、トイレが近いなどで夜中によく起きるから」が4割強と高い ■

「あまりとれていない」と「まったくとれていない」を選んだ方において休養がとれていない理由については、「体の具合が悪い、トイレが近いなどで夜中によく起きるから」（41.3%）が最も高く、次いで「精神的な悩みやストレスなどで眠れないから」（31.3%）、「仕事・勉強・通勤・通学などで睡眠時間がとれないから」（28.8%）などの順となっています。

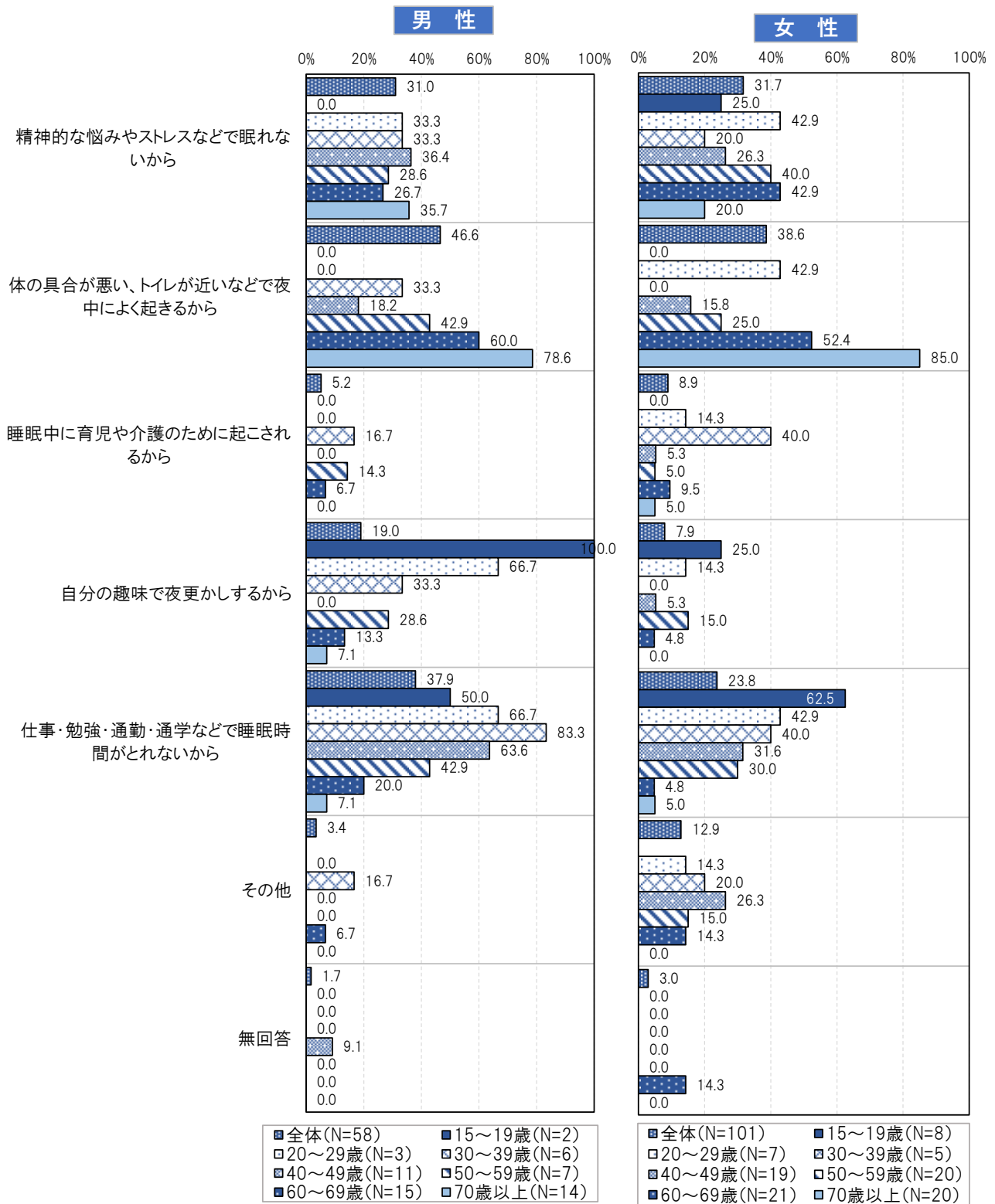
前回調査と比べると「体の具合が悪い、トイレが近いなどで夜中によく起きるから」（14.3ポイント）と「仕事・勉強・通勤・通学などで睡眠時間がとれないから」（7.3ポイント）が増加しています。

男女年齢別でみると、「精神的な悩みやストレスなどで眠れないから」の理由は女性の20代、50代、60代が高くなっており、「体の具合が悪い、トイレが近いなどで夜中によく起きるから」の理由は男女ともに加齢とともに高くなっています。「睡眠中に育児や介護のために起こされるから」の理由は女性の30代が高く、「仕事・勉強・通勤・通学などで睡眠時間がとれないから」の理由は男性の20代、30代、40代、女性の10代、20代、30代で高くなっています。

休養がとれていない理由（全体）



休養がとれていない理由（男女年齢別）



問 26 この1ヶ月間に、不安、悩み、苦勞などによる、ストレスなどがありましたか。
 (単数回答)

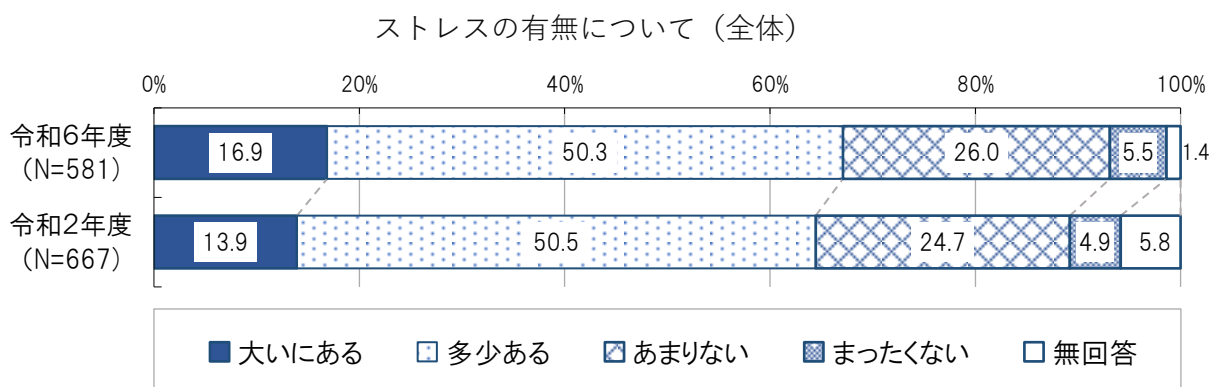
● 「多少ある」が5割と高い ●

ストレスの有無について、全体では「多少ある」(50.3%)が最も高く、次いで「あまりない」(26.0%)、「大いにある」(16.9%)、「まったくない」(5.5%)の順となっています。

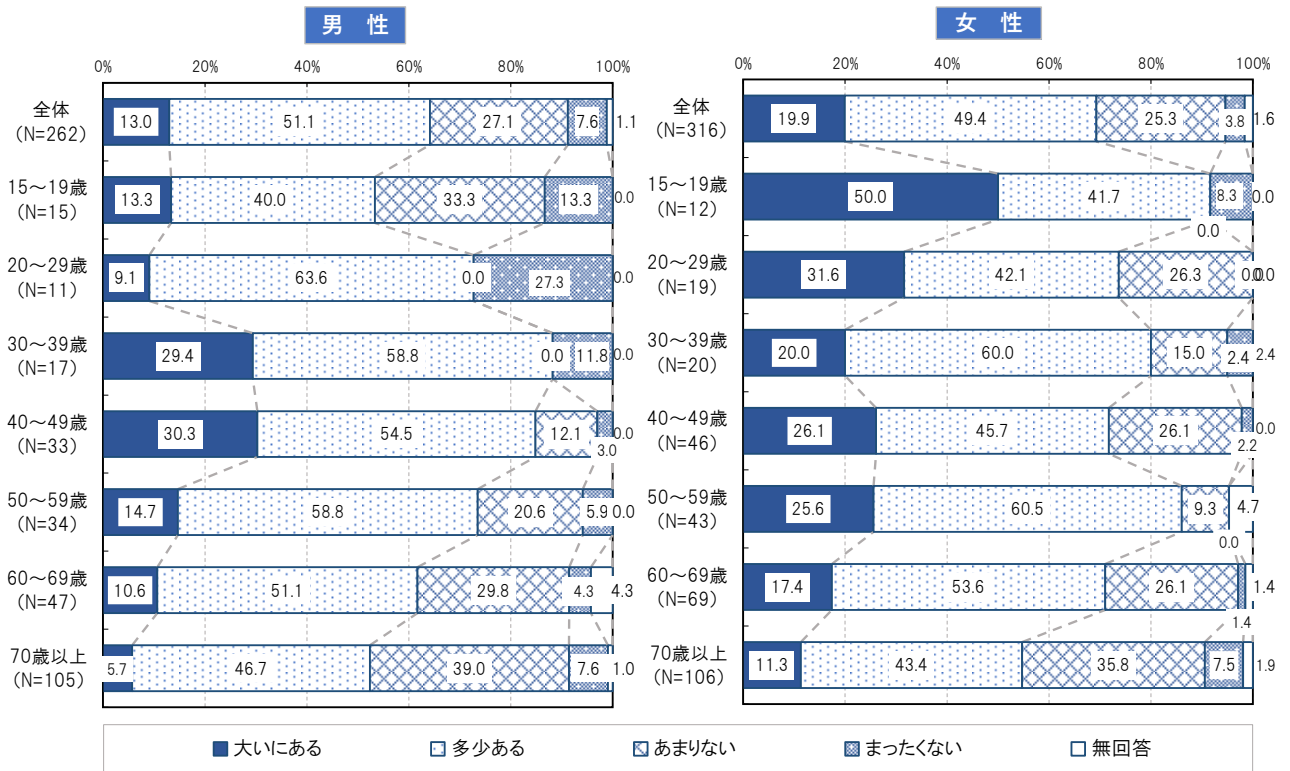
「大いにある」と「多少ある」を合わせた“ある”は67.2%、「まったくない」と「あまりない」を合わせた“ない”は31.5%となっています。

前回調査と比べると「大いにある」が増加しています。

男女年齢別でみると、“ある”では男性の30代と40代、女性の10代、30代、50代で80%超と高くなっています。



ストレスの有無について（男女年齢別）



問 27 不安、悩み、苦勞などによる、ストレスがあったとき、誰に相談しますか。
 (複数回答)

■ 「家族」が6割強と高い ■

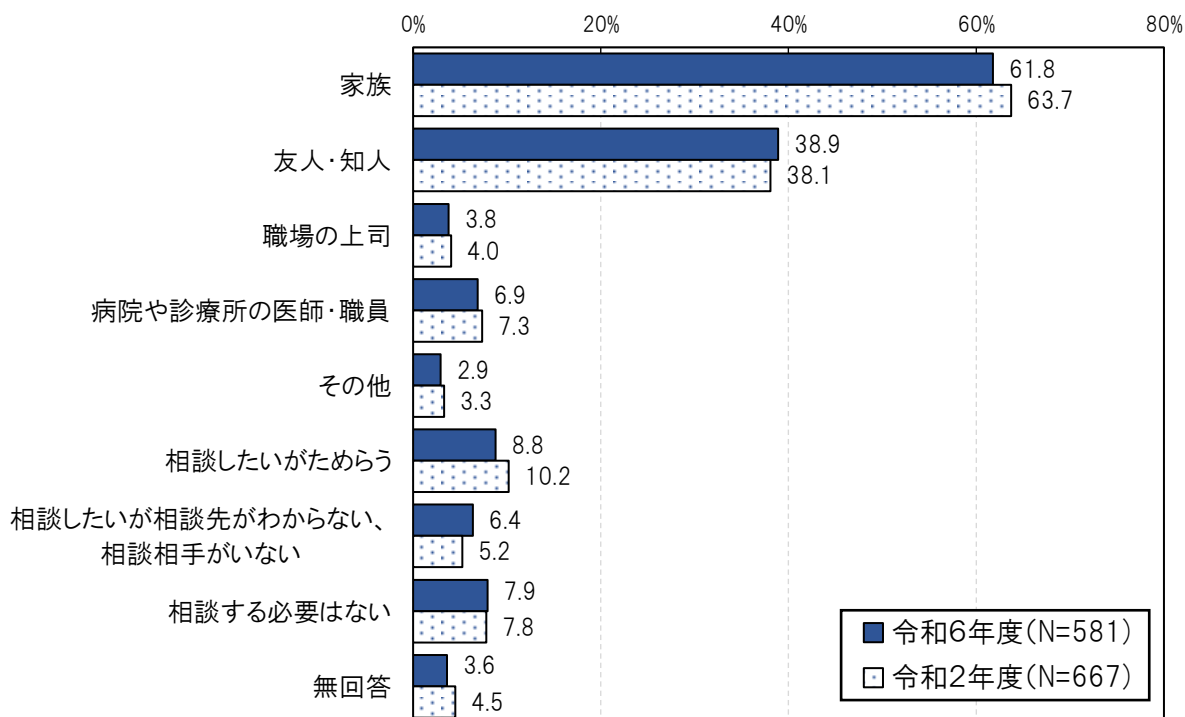
ストレスがあったときの相談先について、全体では「家族」(61.8%)が最も高く、次いで「友人・知人」(38.9%)などとなっています。

また、「相談したいがためらう」が8.8%、「相談したいが相談先がわからない、相談相手がいない」が6.4%となっています。

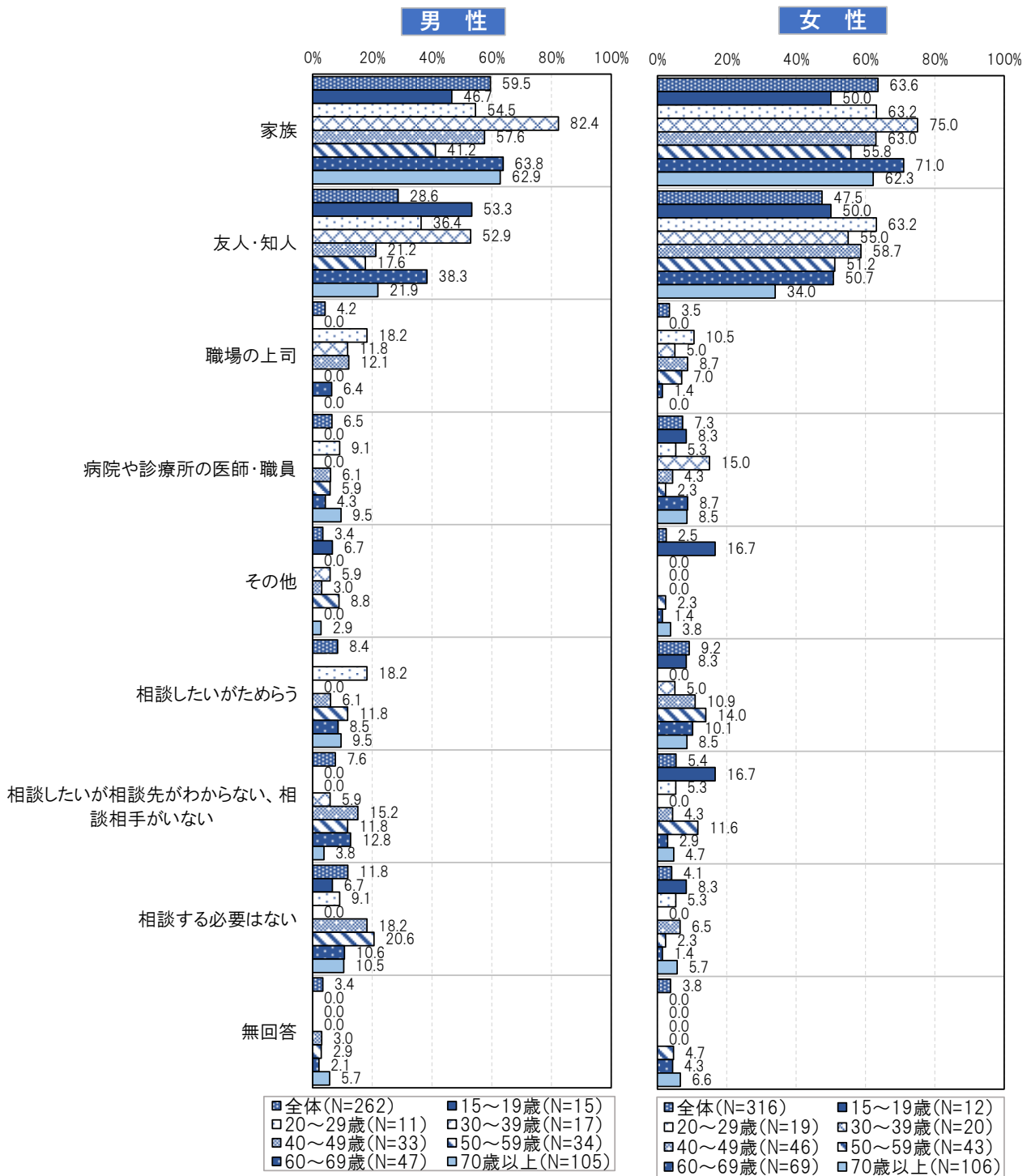
前回調査と比べると大きな違いはありませんでした。

男女年齢別でみると、男性では「家族」、「友人・知人」が女性より低い傾向にあり、男性における「家族」が50代(41.2%)、「友人」が40代(21.2%)と50代(17.6%)が低くなっています。また、「相談したいがためらう」では男性の20代(18.2%)と女性の50代(14.0%)がやや高く、「相談する必要はない」は男性の方が女性より高い傾向にあり、男性の40代(18.2%)と50代(20.6%)が高くなっています。

ストレスがあったときの相談先 (全体)



ストレスがあったときの相談先（男女年齢別）



(6) 食育や食生活について

問 28 あなたは、「食育」に関心がありますか。(単数回答)

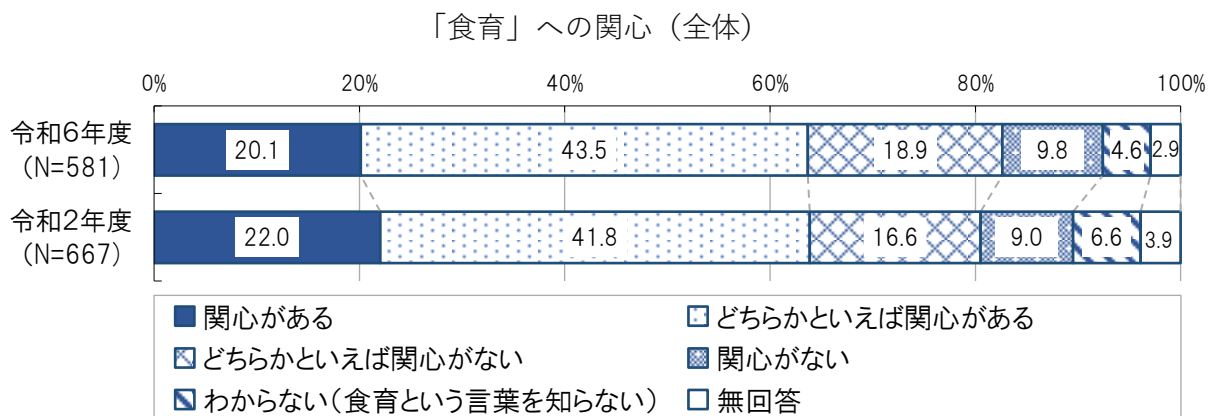
■ 「どちらかといえば関心がある」が4割強と高い ■

「食育」への関心について、全体では「どちらかといえば関心がある」(43.5%)が最も高く、次いで「関心がある」(20.1%)、「どちらかといえば関心がない」(18.9%)、「関心がない」(9.8%)の順となっています。

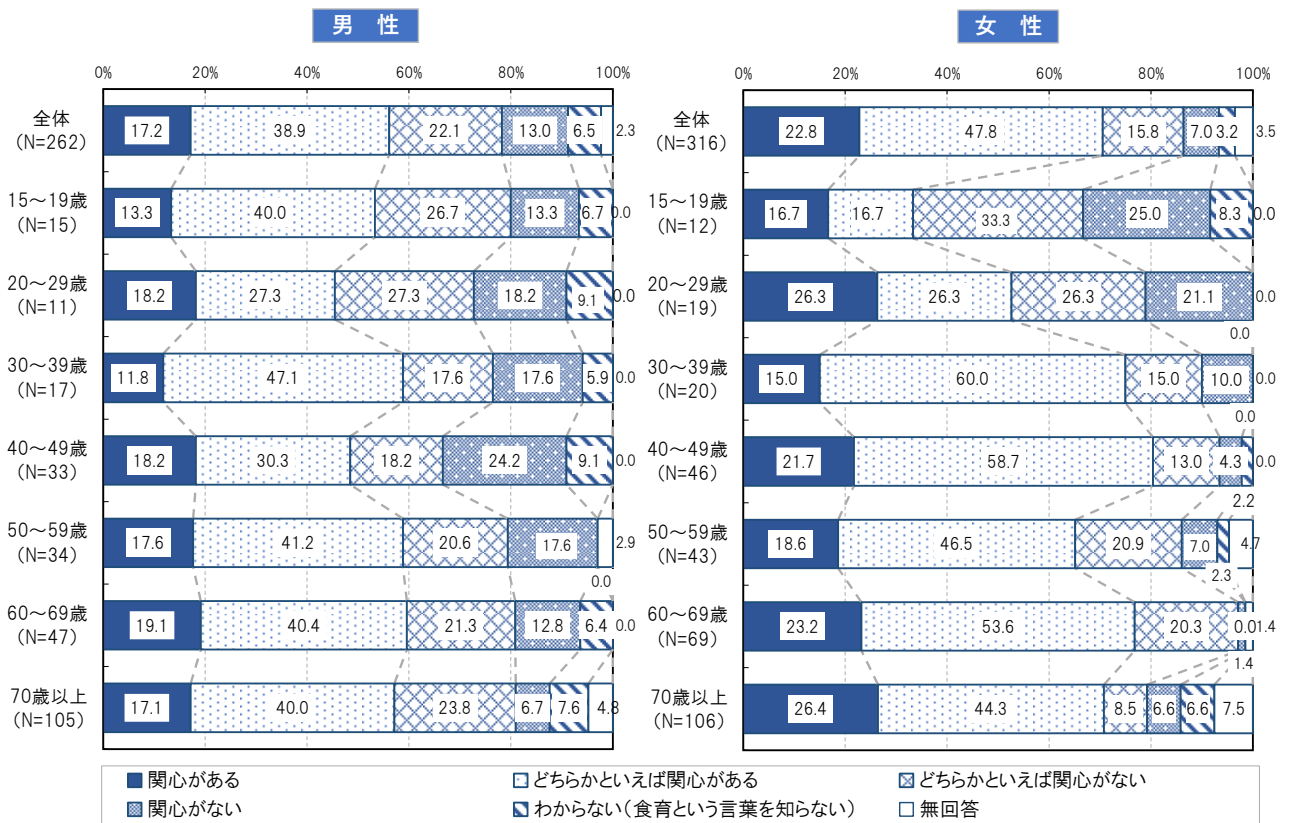
「関心がある」と「どちらかといえば関心がある」を合わせた“関心がある”は63.6%、「関心がない」と「どちらかといえば関心がない」を合わせた“関心がない”は28.7%となっています。

前回調査と比べると「関心がある」がやや減少し、「どちらかといえば関心がない」がやや増加しています。

男女年齢別でみると、全体では男性より女性の方が食育への関心が高くなっています。男性では20代(45.5%)と40代(42.4%)で“関心がない”が高い傾向にあります。女性では、10代(33.4%)と20代(52.6%)の“関心がある”が低く、40代(80.4%)が高くなっています。



「食育」への関心（男女年齢別）



問 29 あなたは、「食事バランスガイド」を参考にしてメニューを考えたり選んだりしていますか。(単数回答)

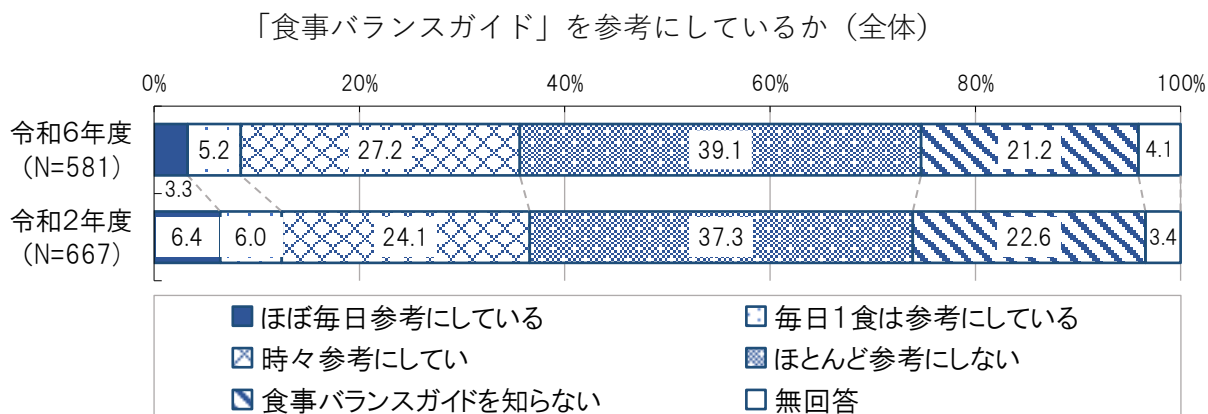
■ 「ほとんど参考にしない」が4割弱と高い ■

「食事バランスガイド」を参考に行っているかについて、全体では「ほとんど参考にしない」(39.1%)が最も高く、次いで「時々参考にしている」(27.2%)、「食事バランスガイドを知らない」(21.2%)などの順となっています

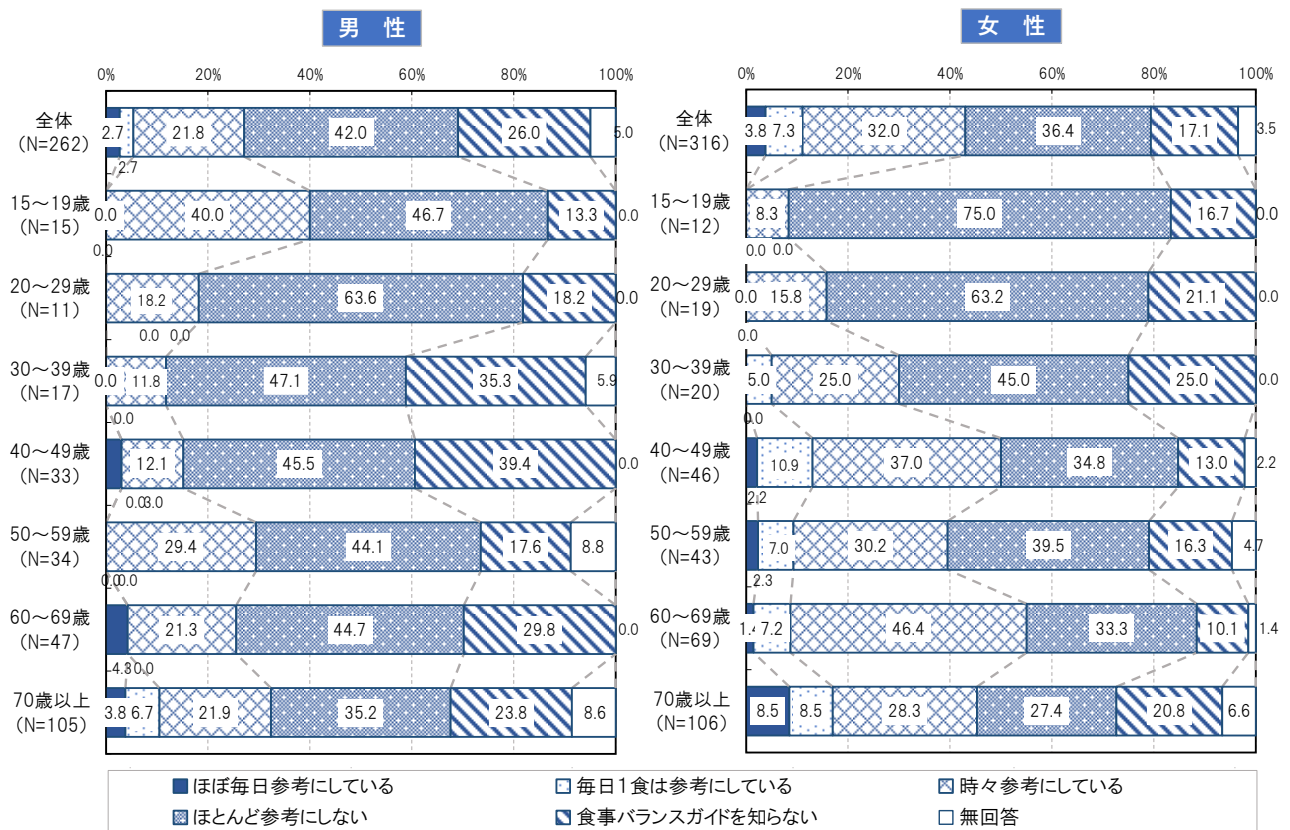
「ほぼ毎日参考にしている」と「毎日1食は参考にしている」を合わせた“参考にしている”は8.5%となっています。

前回調査と比べると「時々参考にしている」と「ほとんど参考にしない」がやや増加し、「ほぼ毎日参考にしている」と「毎日1食は参考にしている」がやや減少しています。

男女年齢別でみると、全体では男性より女性の方が「食事バランスガイド」を参考にしている傾向があり、加齢とともに「時々参考にしている」がやや高くなっています。男性では「食事バランスガイドを知らない」が女性より高い傾向にあり、男性の30代(35.3%)と40代(39.4%)が高くなっています。



「食事バランスガイド」を参考にしているか（男女年齢別）



問 30 あなたが食生活で気をつけているのは次のうちどれですか。(複数回答)

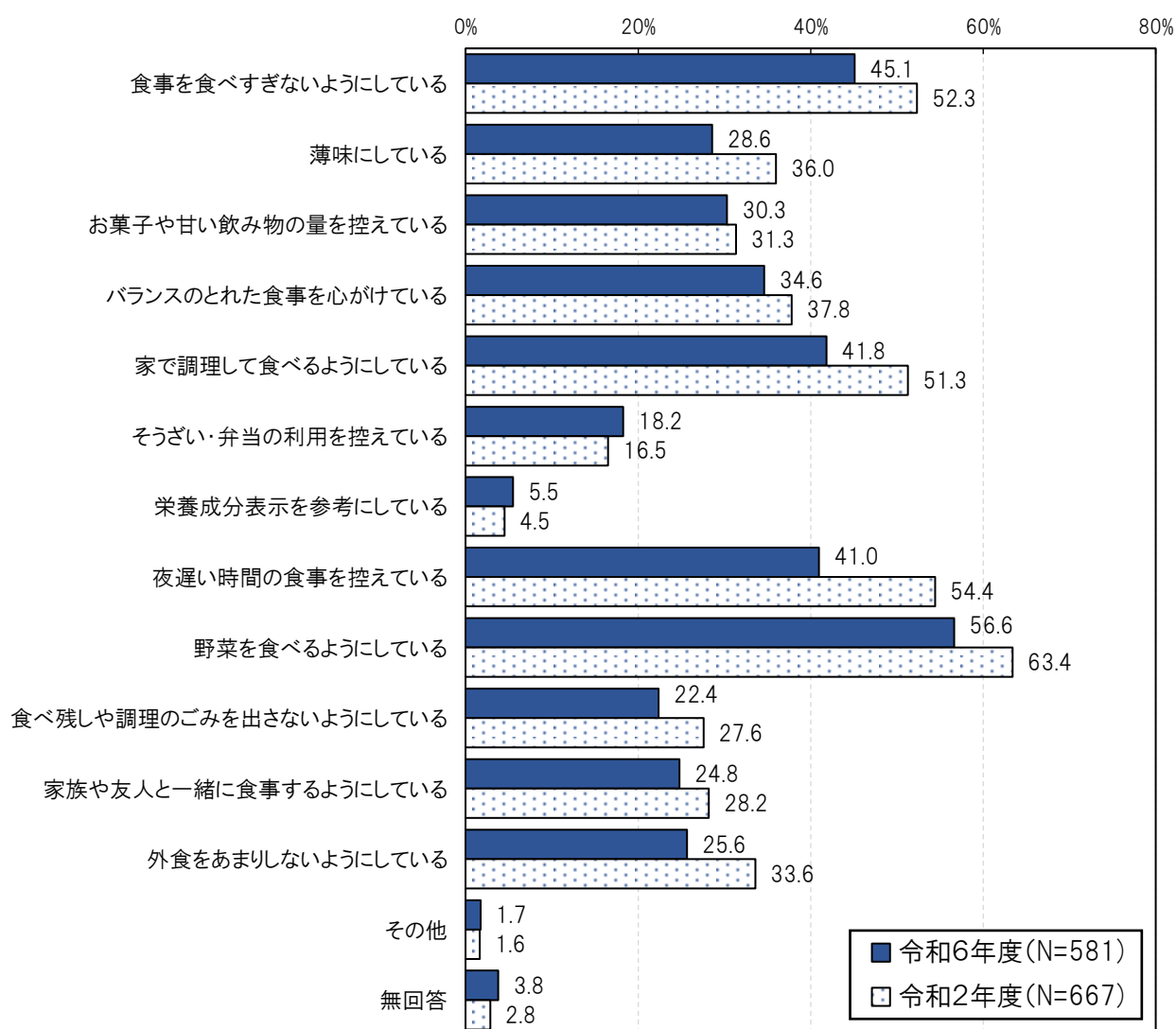
■ 「野菜を食べるようにしている」が約6割と高い ■

食生活で気をつけていることについて、全体では「野菜を食べるようにしている」(56.5%)が最も高く、次いで「食事を食べすぎないようにしている」(45.1%)、「家で調理して食べるようにしている」(41.8%)、「夜遅い時間の食事を控えている」(41.0%)などの順となっています。

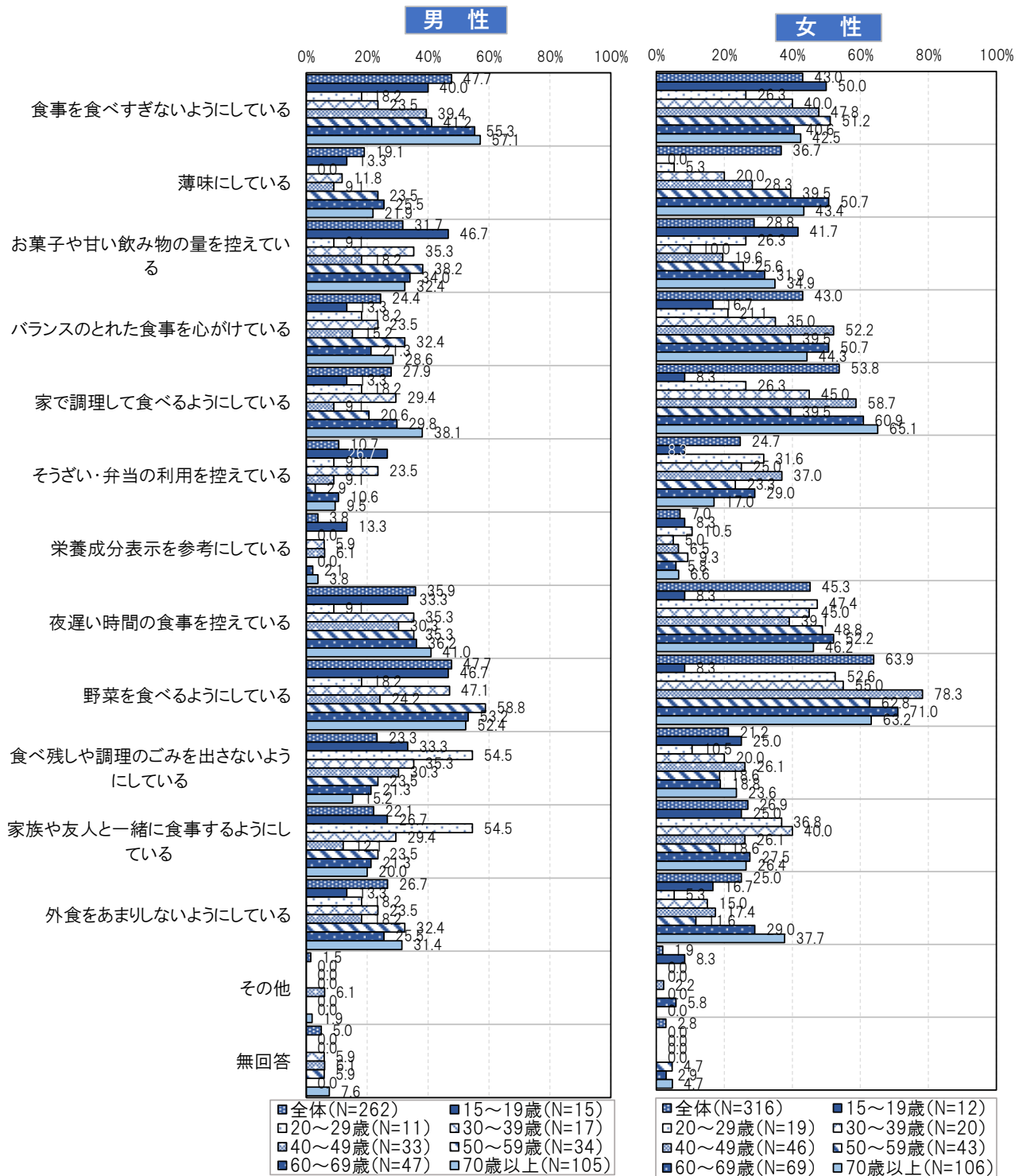
前回調査と比べると「食事を食べすぎないようにしている」、「家で調理して食べるようにしている」、「夜遅い時間の食事を控えている」、「野菜を食べるようにしている」が減少し、「そうざい・弁当の利用を控えている」がやや増加しています。

男女年齢別でみると、全体では男性の「食事を食べすぎないようにしている」と「野菜を食べるようにしている」、女性の「家で調理して食べるようにしている」と「野菜を食べるようにしている」が高くなっています。

食生活で気をつけていること (全体)



食生活で気をつけていること（男女年齢別）



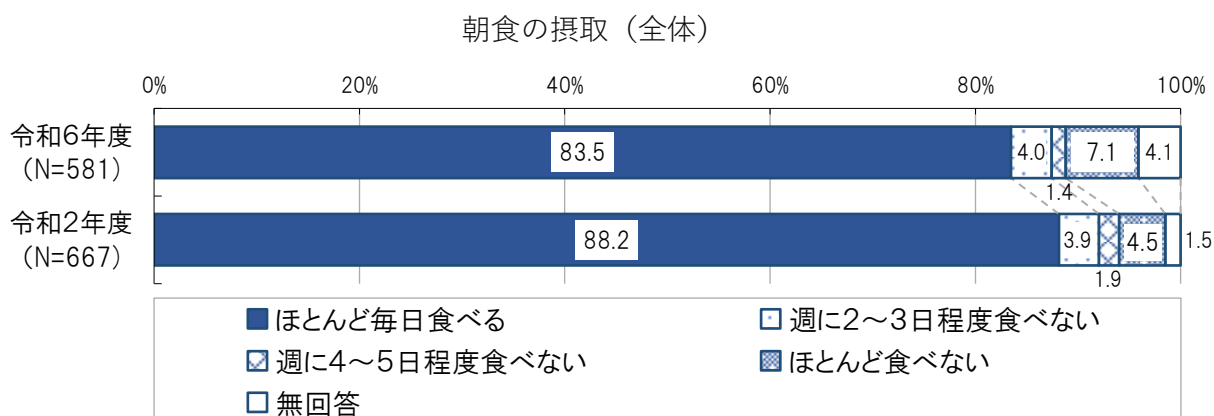
問 31 ふだん朝食を食べていますか。(単数回答)

■ 「ほとんど毎日食べる」が8割強と高い ■

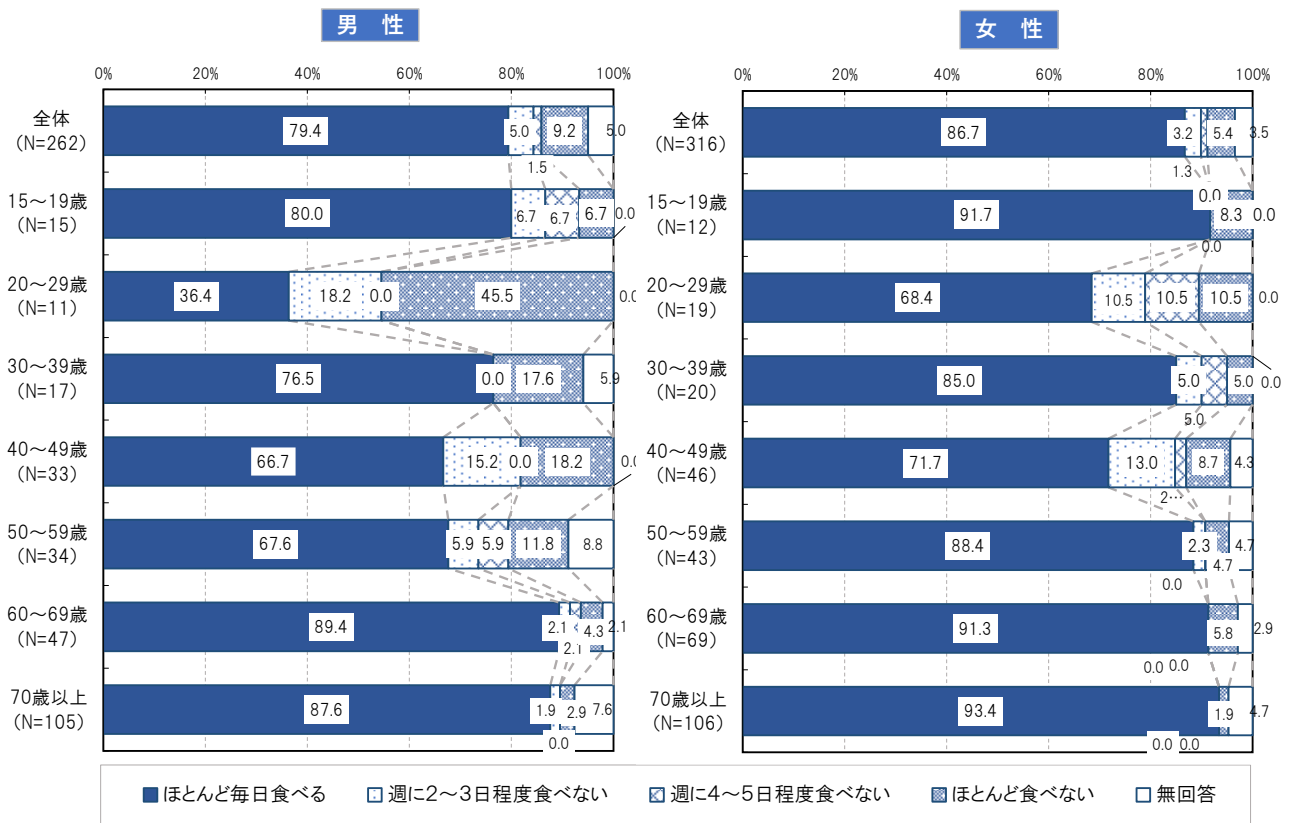
朝食を食べているかについて、全体では「ほとんど毎日食べる」(83.5%)が最も高く、次いで「ほとんど食べない」(7.1%)、「週に2～3日程度食べない」(4.0%)、「週に4～5日程度食べない」(1.4%)の順となっています。

前回調査と比べると「ほとんど毎日食べる」がやや減少し、「ほとんど食べない」がやや増加しています。

男女年齢別でみると、全体では女性の方が男性より「ほとんど毎日食べる」が高くなっています。また、男性と女性の20代で食事を食べないことがある傾向が高くなっています。



朝食の摂取（男女年齢別）



【問 31 で「2 週に2~3日程度食べない」「3 週に4~5日程度食べない」「4 ほとんど食べない」のいずれかを選んだ方のみ】

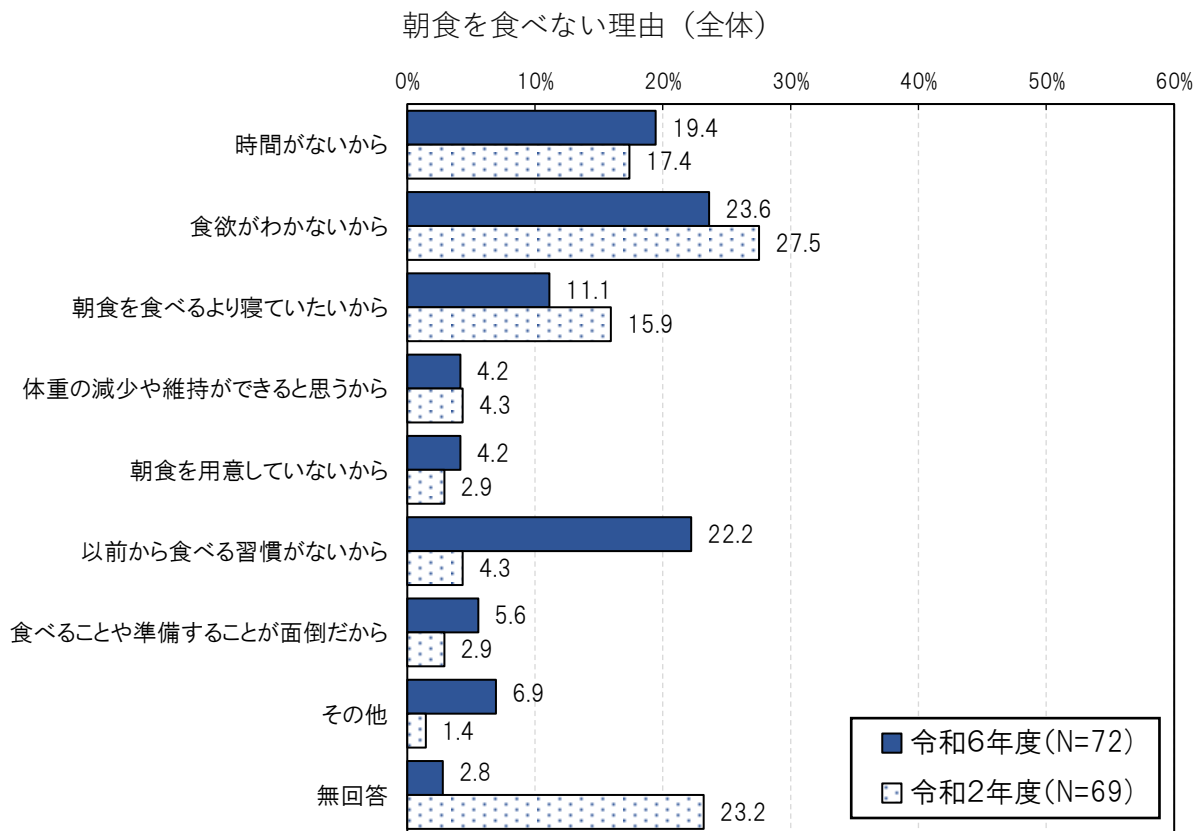
問 32 食べないのはどういう理由からですか。(単数回答)

■ 「食欲がわからないから」と「以前から食べる習慣がないから」が2割強と高い ■

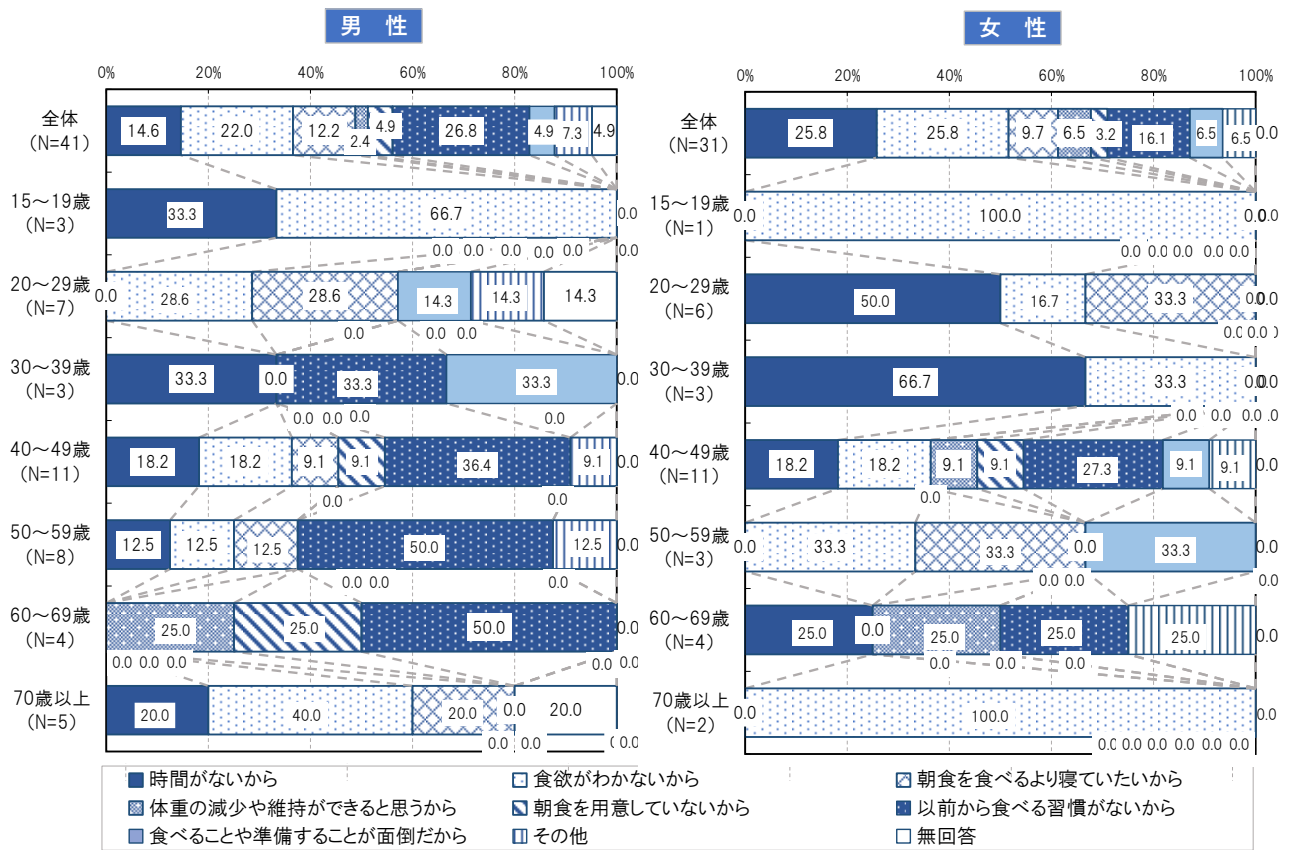
朝食を食べない理由について、全体では「食欲がわからないから」(23.6%)、次いで「以前から食べる習慣がないから」(22.2%)、「時間がないから」(19.4%)、「朝食を食べるより寝ていたいから」(11.1%)などの順となっています。

前回調査と比べると「以前から食べる習慣がないから」が17.9ポイント増加、「時間がないから」がやや増加し、「朝食を食べるより寝ていたいから」が4.8ポイント、「食欲がわからないから」がやや減少しています。

男女年齢別でみると、全体では男性は「食欲がわからないから」と「以前から食べる習慣がないから」、女性は「時間がないから」と「食欲がわからないから」が高くなっています。



朝食を食べない理由（男女年齢別）



問 33 あなたのこの1週間の朝食・昼食・夕食の主な食事内容はどのようなものですか。(複数回答)

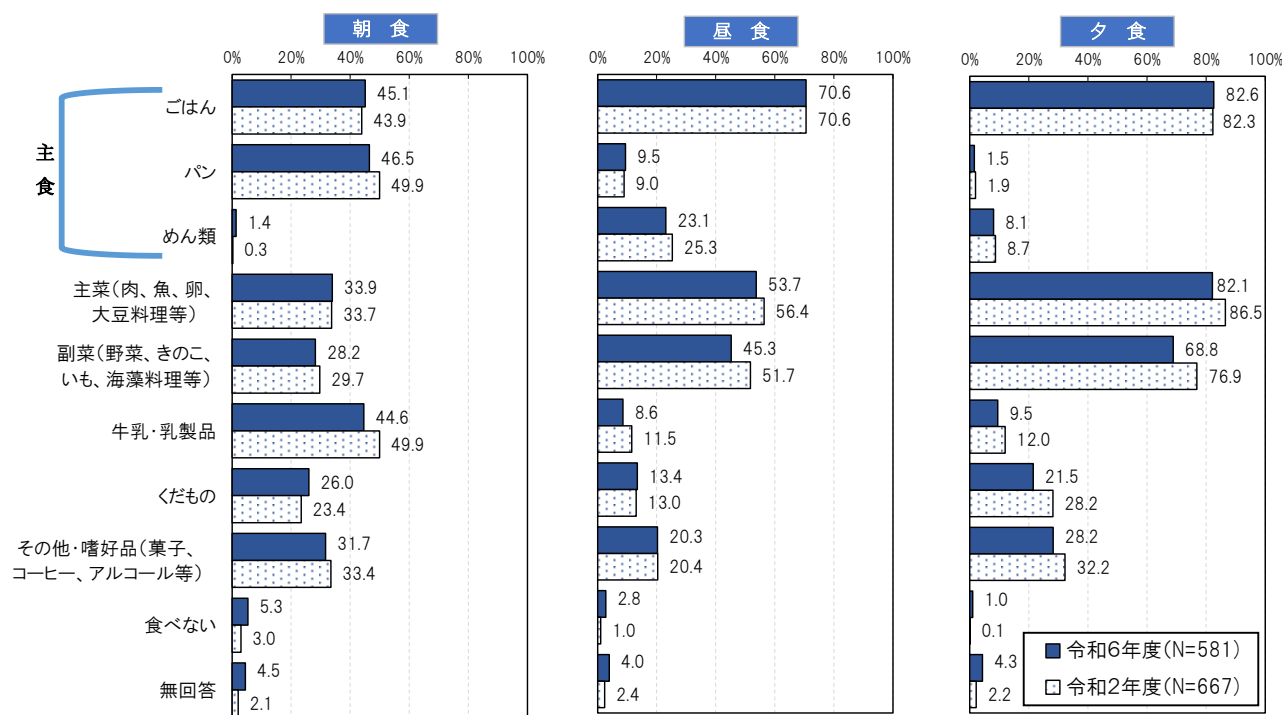
■ 朝食では「パン」、昼食、夕食では「ごはん」が高い ■

この1週間の朝食・昼食・夕食の主な食事内容について、『朝食』では「ごはん」が45.1%、「パン」が46.5%で、「牛乳・乳製品」が44.6%のほか、「主菜」、「副菜」、「その他・嗜好品」が3割前後となっています。

『昼食』では、「ごはん」が70.6%、「パン」が9.5%、「めん類」が23.1%で、「主菜」が5割強、「副菜」が5割弱となっています。

『夕食』では「ごはん」が82.6%、「パン」が1.5%、「めん類」が8.1%で、「主菜」が8割強、「副菜」が7割程度、「果物」が2割、「その他・嗜好品」が3割弱となっています。

1週間の朝食・昼食・夕食の主な食事内容（全体）



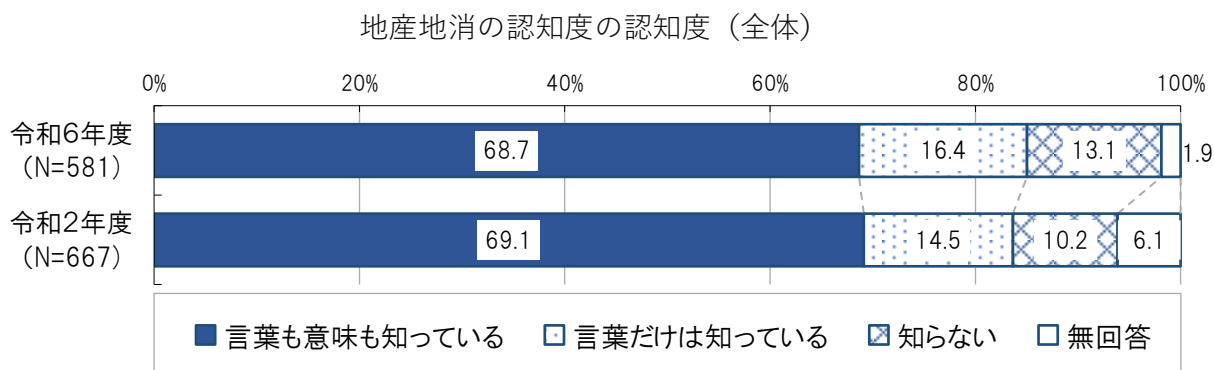
(7) 地産地消や伝統料理、郷土料理について

問 34 あなたは、「地産地消」についてどの程度知っていますか。(単数回答)

■ 「言葉も意味も知っている」が7割程度と高い ■

「地産地消」の認知度について、全体では「言葉も意味も知っている」(68.7%)が最も高く、次いで「言葉だけは知っている」(16.4%)、「知らない」(13.1%)となっています。

前回調査と比べると大きな違いはありませんでした。

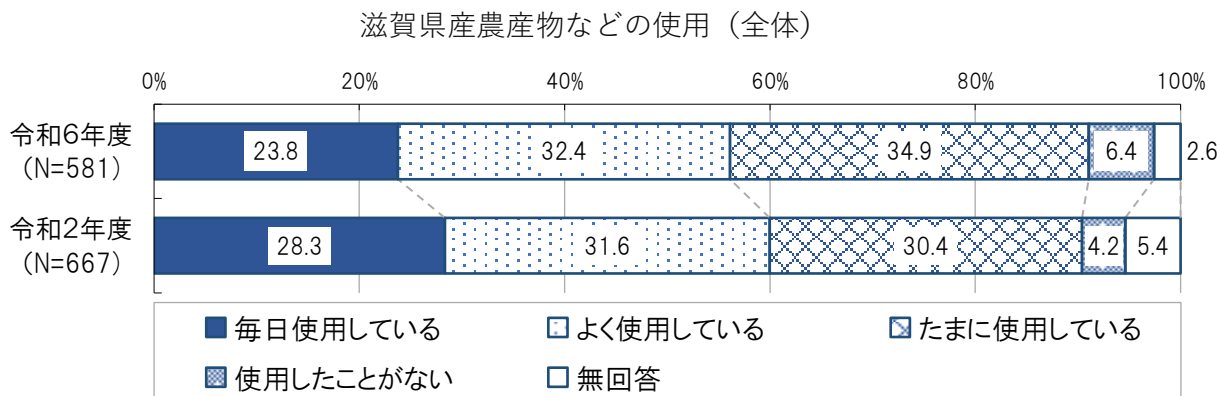


問 35 あなたの家庭では、滋賀県産の農産物などを使用していますか。(単数回答)

■ 「たまに使用している」が3割強と高い ■

滋賀県産の農産物などを使用しているかについて、全体では「たまに使用している」(34.9%)が最も高く、次いで「よく使用している」(32.4%)、「毎日使用している」(23.8%)、「使用したことがない」(6.4%)の順となっています。

前回調査と比べると「たまに使用している」が増加し、「毎日使用している」が減少しています。



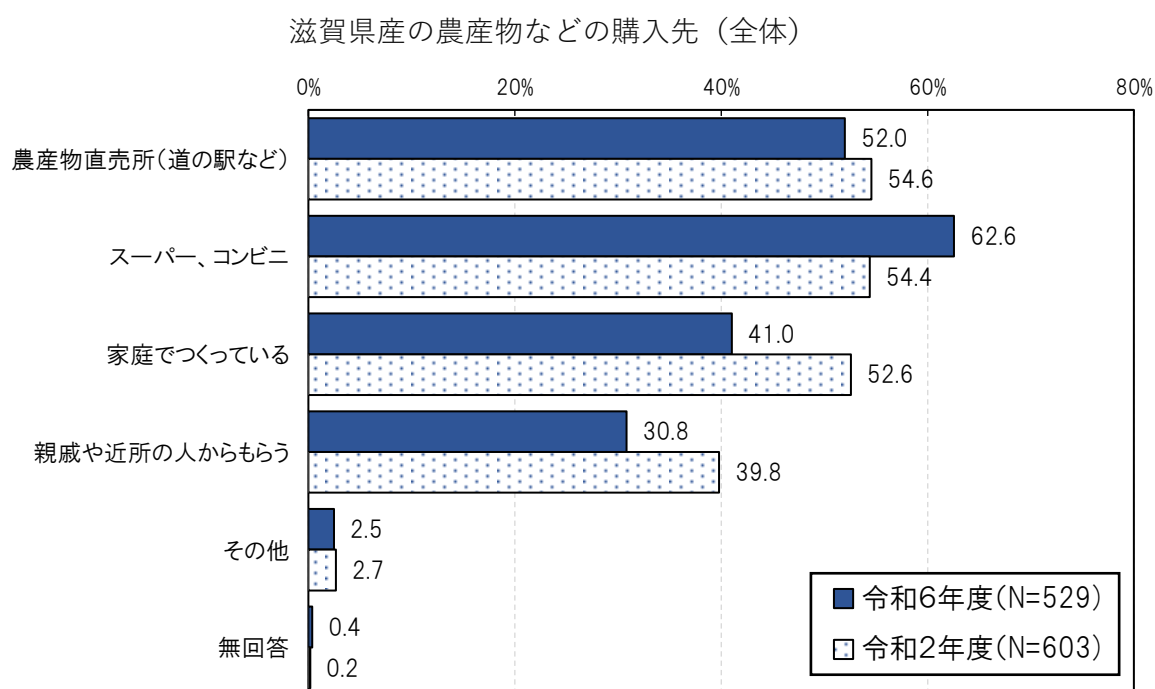
【問 35 で「1 毎日使用している」「2 よく使用している」「3 たまに使用している」のいずれかを選んだ方のみ】

問 36 滋賀県産の農産物などをどこで購入または入手しますか。(複数回答)

■ 「スーパー、コンビニ」が6割と高い ■

滋賀県産の農産物などの購入先について、全体では「スーパー、コンビニ」(62.6%)が最も高く、次いで「農産物直売所(道の駅など)」(52.0%)、「家庭でつくっている」(41.0%)、「親戚や近所の人からもらう」(30.8%)の順となっています。

前回調査と比べると「スーパー、コンビニ」が8.2ポイント増加し、「家庭でつくっている」が11.6ポイント、「親戚や近所の人からもらう」が9.0ポイント、「農産物直売所(道の駅など)」が2.6ポイント減少しています。



問 37 あなたの家庭では、季節や行事にあわせて伝統料理や郷土料理を食べていますか。(単数回答)

■ 「時々食べる」が5割弱と高い ■

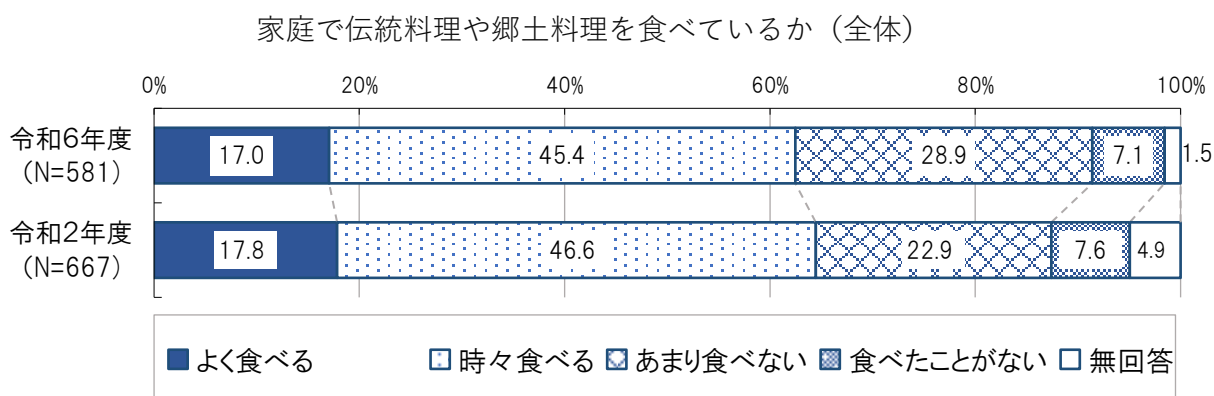
家庭で伝統料理や郷土料理を食べているかについて、全体では「時々食べる」(45.4%)、次いで「あまり食べない」(28.9%)、「よく食べる」(17.0%)、「食べたことがない」(7.1%)の順となっています。

「よく食べる」と「時々食べる」を合わせた“食べる”は62.4%となっています。

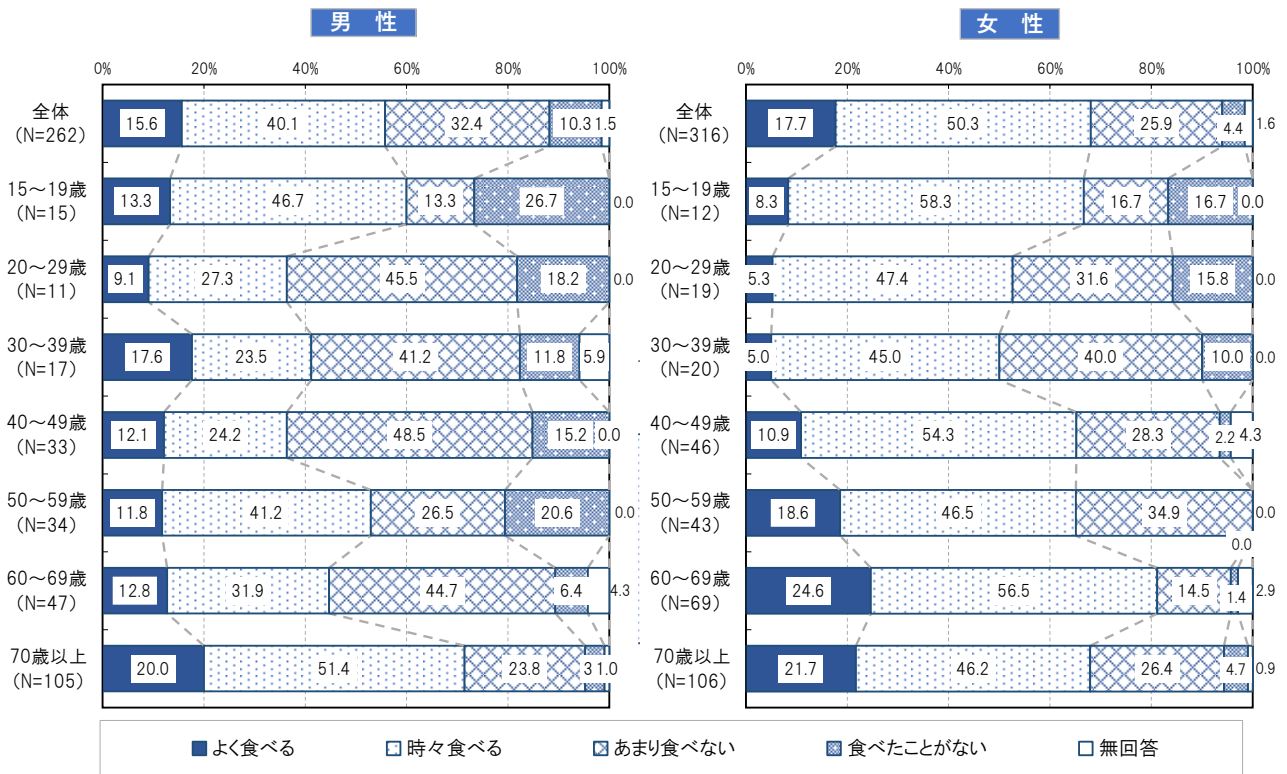
前回調査と比べると「あまり食べない」が増加しています。

男女年齢別でみると、全体では男女ともに“食べる”は加齢とともに高くなっています。「よく食べる」は女性の50代以上で高くなっています。また、男性は「食べたことがない」が女性より高い傾向があります。

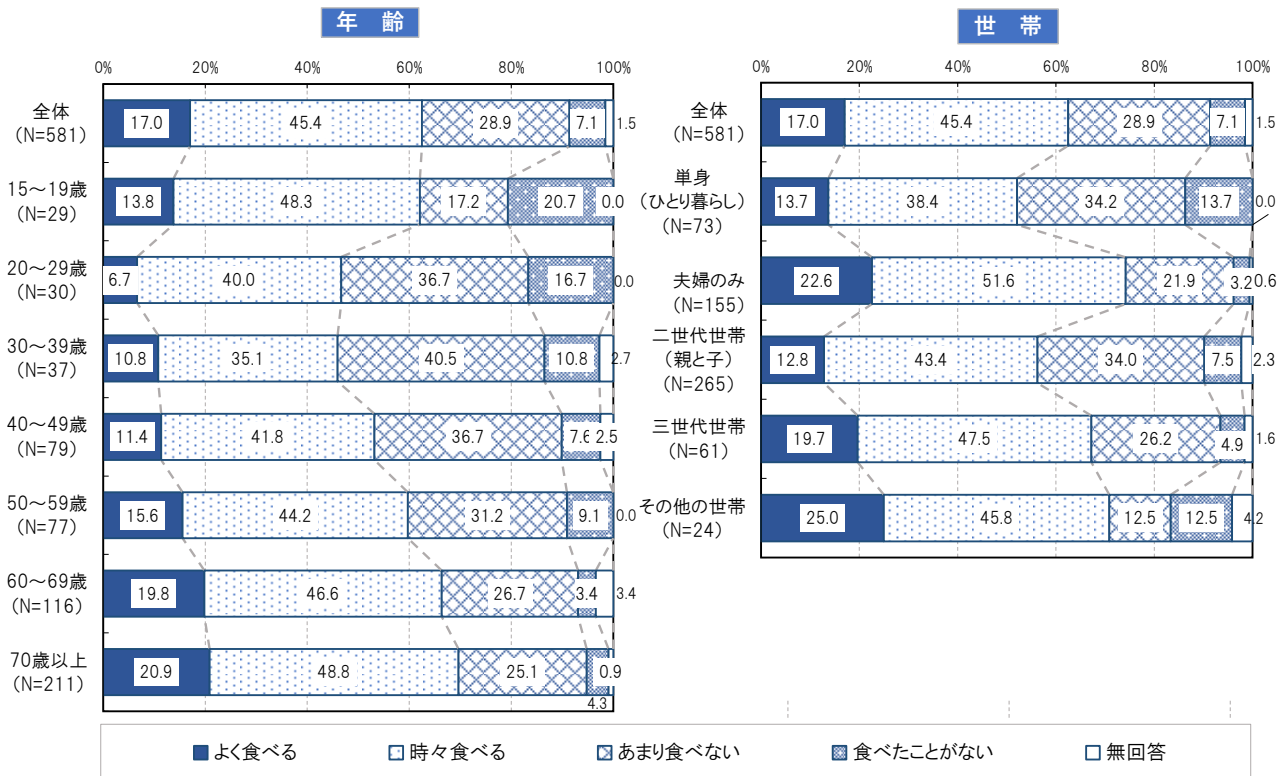
世帯別でみると、「夫婦のみ」と「3世代世帯」で“食べる”が約7割と他の世帯より高くなっています。



家庭で伝統料理や郷土料理を食べているか（男女年齢別）



家庭で伝統料理や郷土料理を食べているか（年齢別／世帯別）



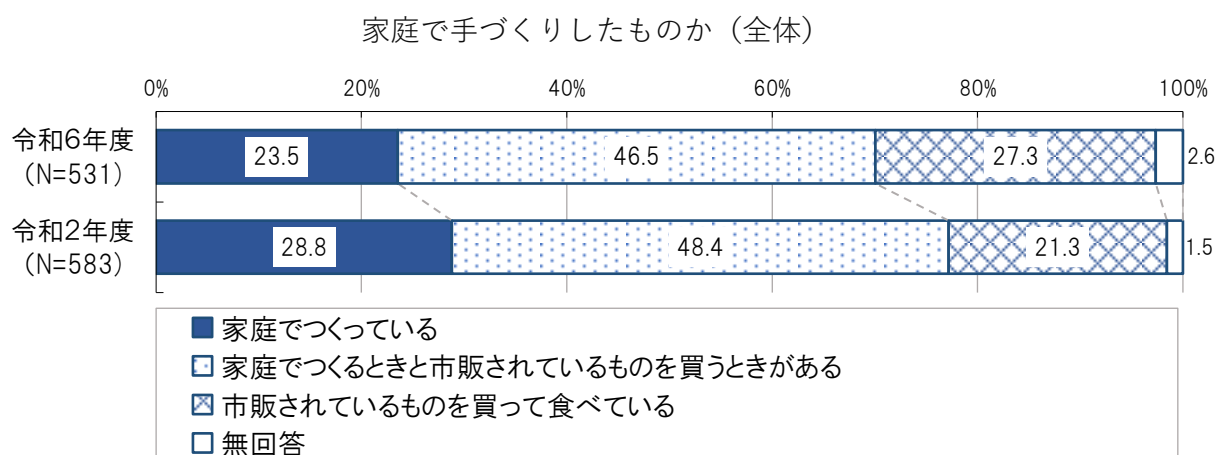
【問 37 で「1 よく食べる」「2 時々食べる」「3 あまり食べない」のいずれかを選んだ方のみ】

問 38 あなたが食べる伝統料理や郷土料理は、家庭で手づくりしたものですか。
(単数回答)

■ 「家庭でつくるときと市販されているものを買う時がある」が5割程度と高い ■

伝統料理や郷土料理は、家庭で手づくりしたものかについて、全体では「家庭でつくるときと市販されているものを買う時がある」(46.5%)が最も高く、次いで「市販されているものを買って食べている」(27.3%)、「家庭でつくっている」(23.5%)の順となっています。

前回調査と比べると「市販されているものを買って食べている」が6ポイント増加し、「家庭でつくっている」が5.3ポイント減少しています。



(8) 健康づくりや食に関する情報について

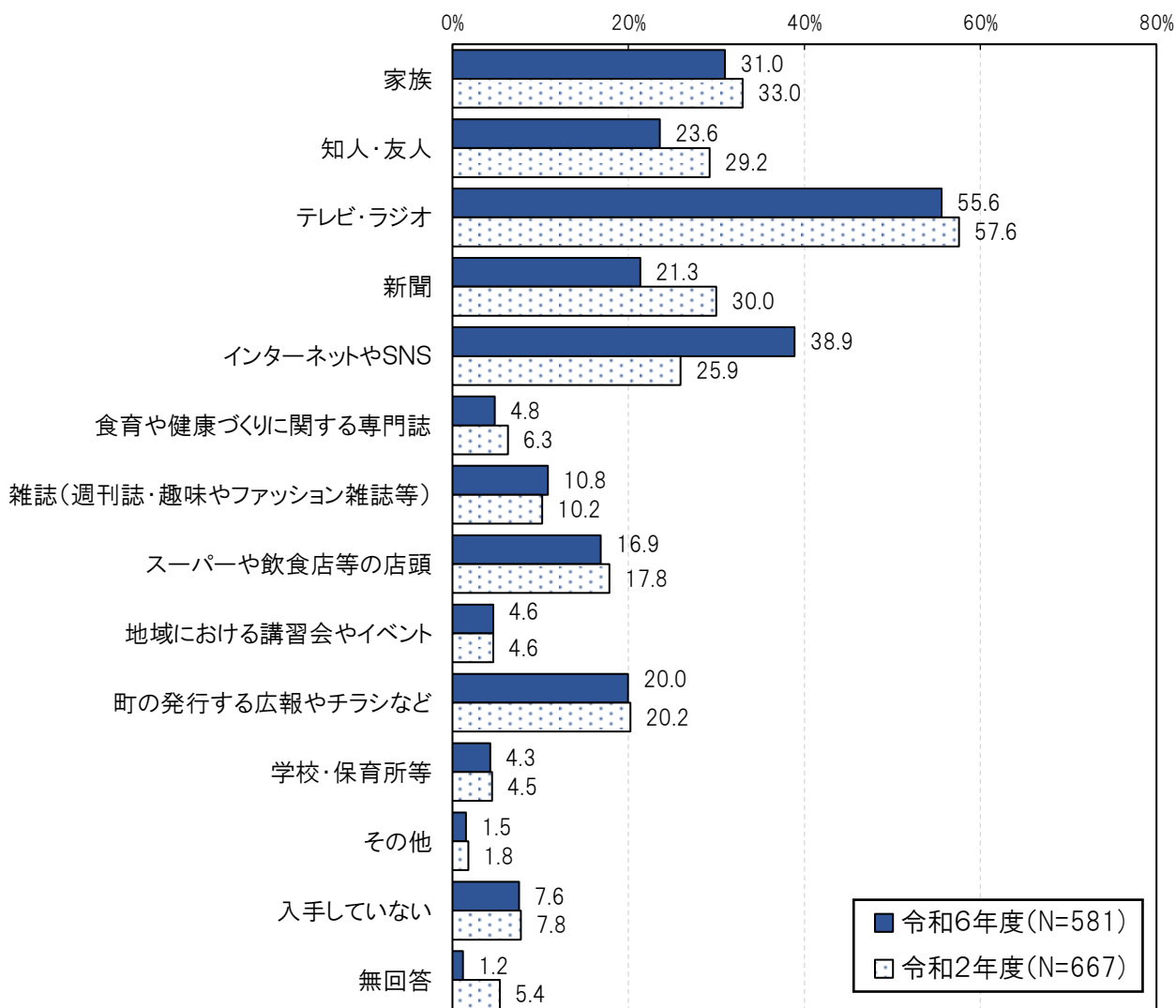
問 37 あなたは、健康づくりや食育に関する情報をどのようなところで入手していますか。(複数回答)

■ 「テレビ・ラジオ」が6割弱と高い ■

健康づくりや食育に関する情報の入手先について、全体では「テレビ・ラジオ」(55.6%)が最も高く、次いで「インターネットやSNS」(38.9%)、「家族」(31.0%)、「知人・友人」(23.6%)、「新聞」(21.3%)、「町の発行する広報やチラシなど」(20.0%)などの順となっています。

前回調査と比べると「インターネットやSNS」が13ポイント増加し、「新聞」が8.7ポイント、「知人・友人」が5.6ポイント減少しています。

健康づくりや食育に関する情報の入手先 (全体)

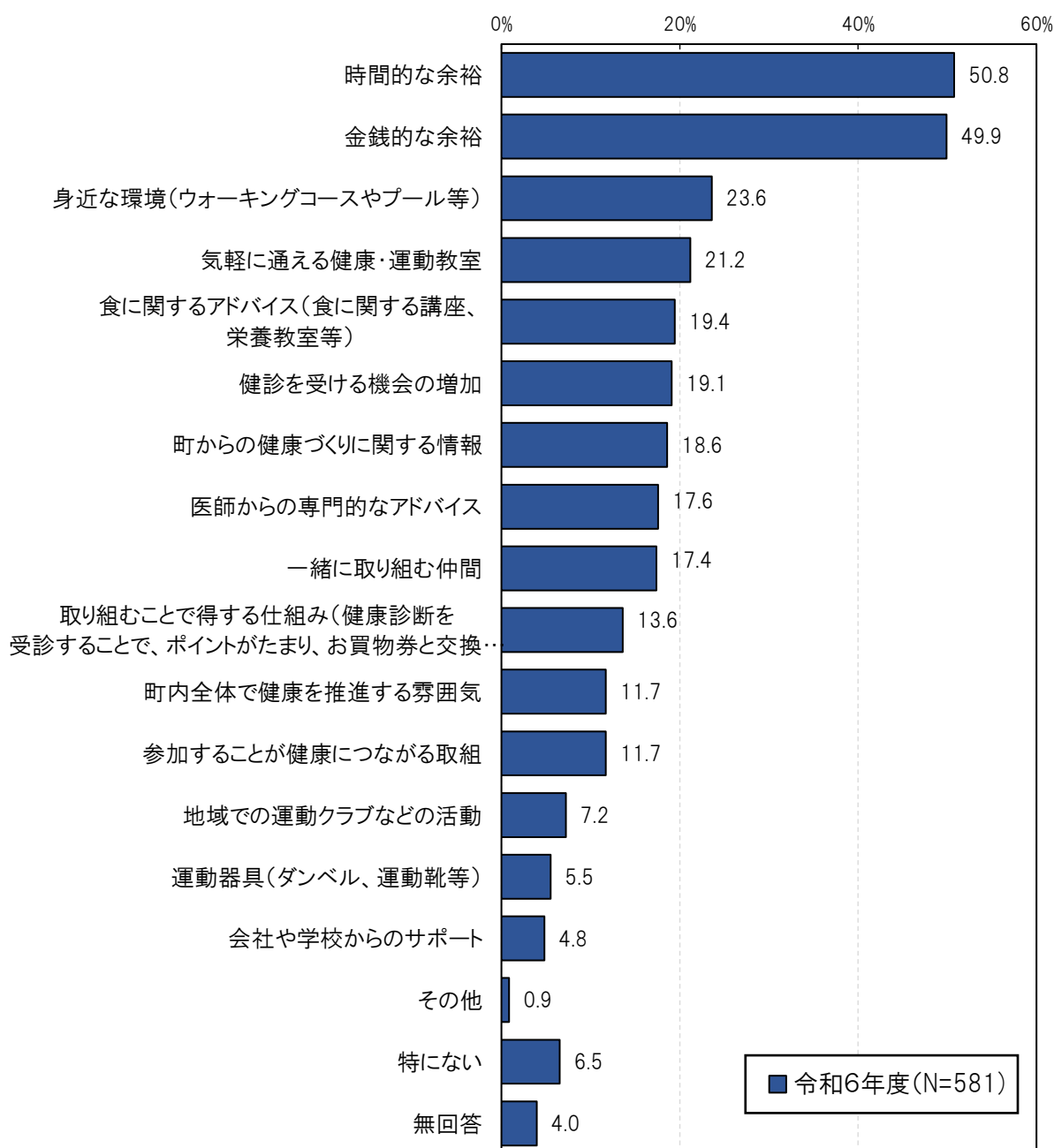


問 40 あなたは、健康づくりや食育を継続して推進するために何が重要だと思いますか。(複数回答)

■ 「時間的な余裕」と「金銭的な余裕」が5割程度と高い ■

健康づくりや食育を継続して推進するために必要なことについて、全体では「時間的な余裕」(50.8%)が最も高く、次いで「金銭的な余裕」(49.9%)、「身近な環境(ウォーキングコースやプール等)」(23.6%)、「気軽に通える健康・運動教室」(21.2%)などの順となっています。

健康づくりや食育を継続して推進するために必要なこと (全体)



【問 42 以降の質問は、20 歳以上の方のみ】

(9) 健診などについて

問 42 定期的（1年に1回程度）に健康診査（健康診断）や人間ドックを受診していますか。（単数回答）

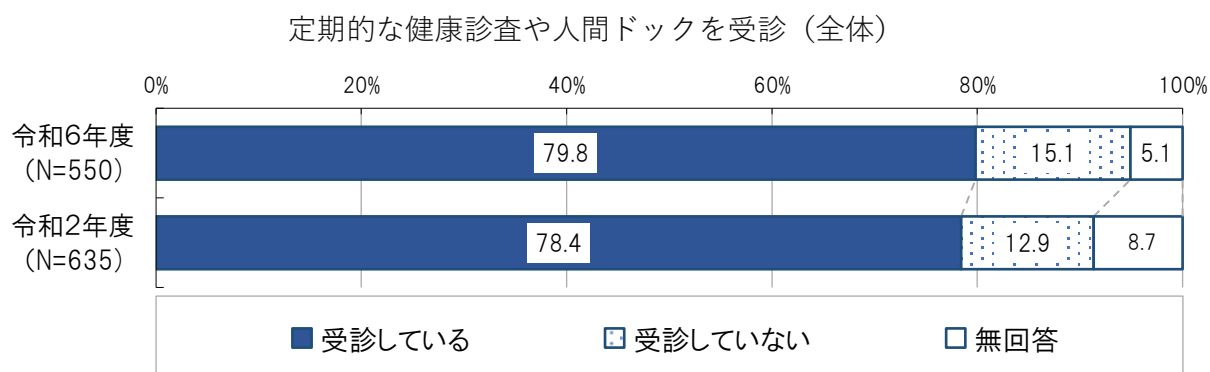
■ 「受診している」が8割程度と高い ■

定期的健康診査や人間ドックを受診しているかについて、全体では「受診している」が79.8%、「受診していない」が15.1%となっています。

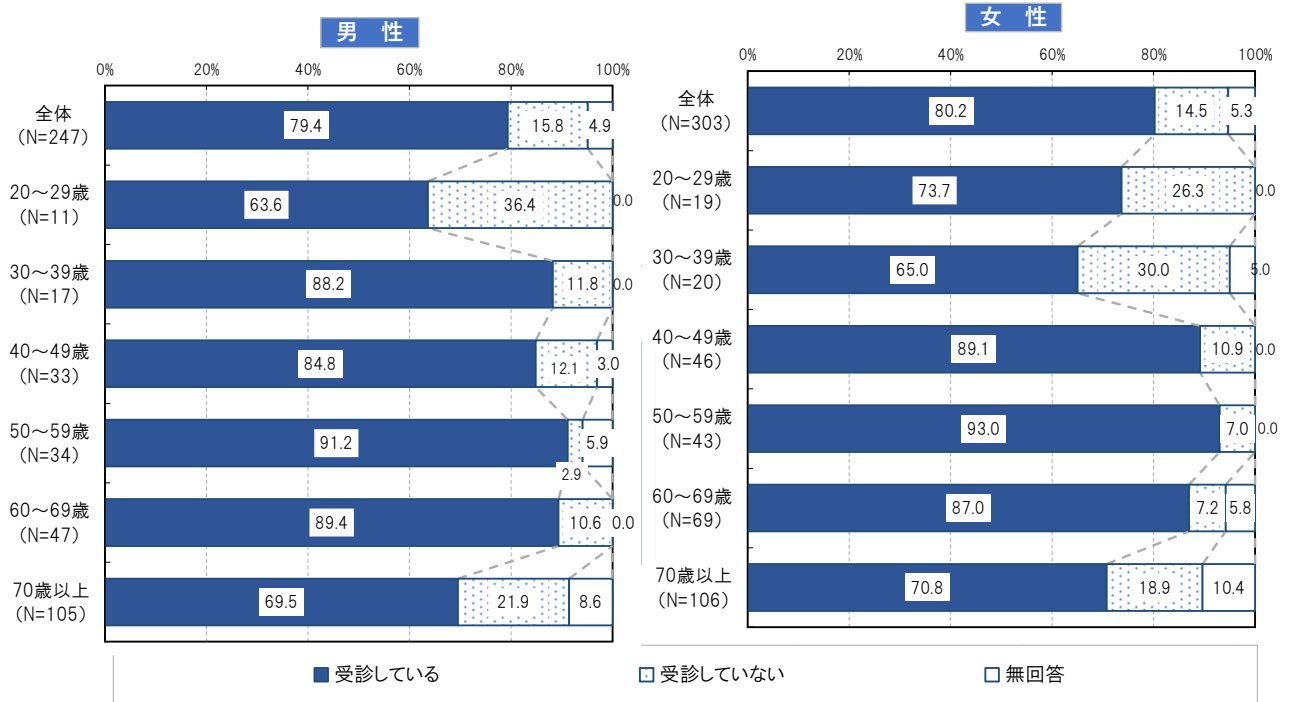
前回調査と比べると「受診していない」がやや増加しています。

男女年齢別でみると、男性は30代以上の年代で「受診している」が80%超となっており、女性は40代以上80%超となっていますが、「女性の30代（65.0%）」が最も低くなっています。また、男女ともに70歳以上は「受診している」が約7割と減少しています。

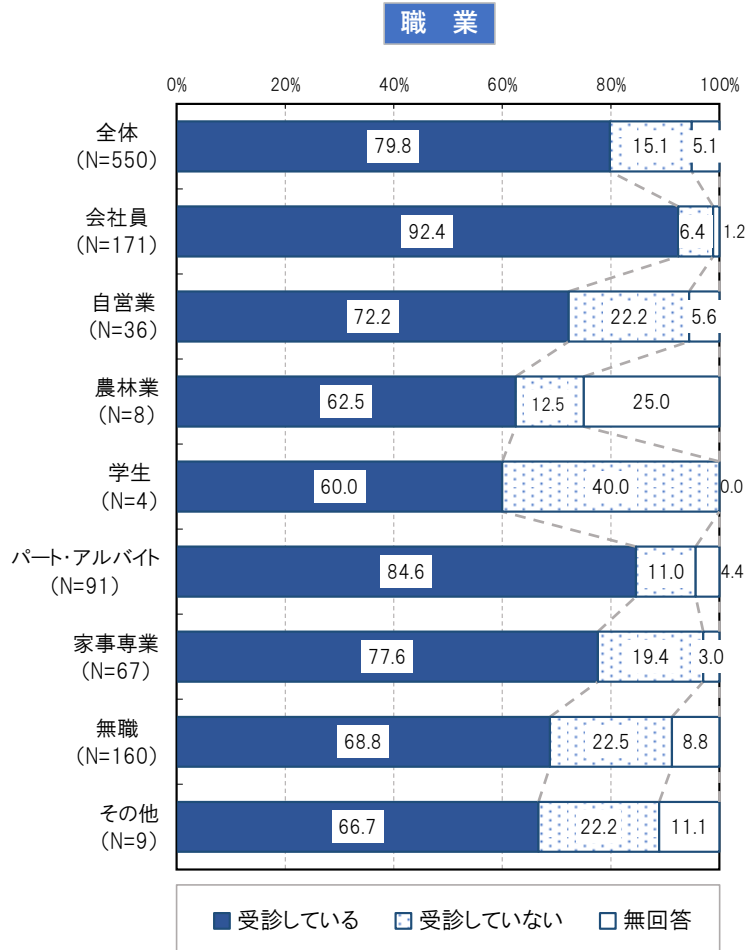
職業別でみると、「受診している」では「農林業」、「学生」、「無職」が7割より低くなっています。



定期的な健康診査や人間ドックを受診（男女年齢別）



定期的な健康診査や人間ドックを受診（職業別）

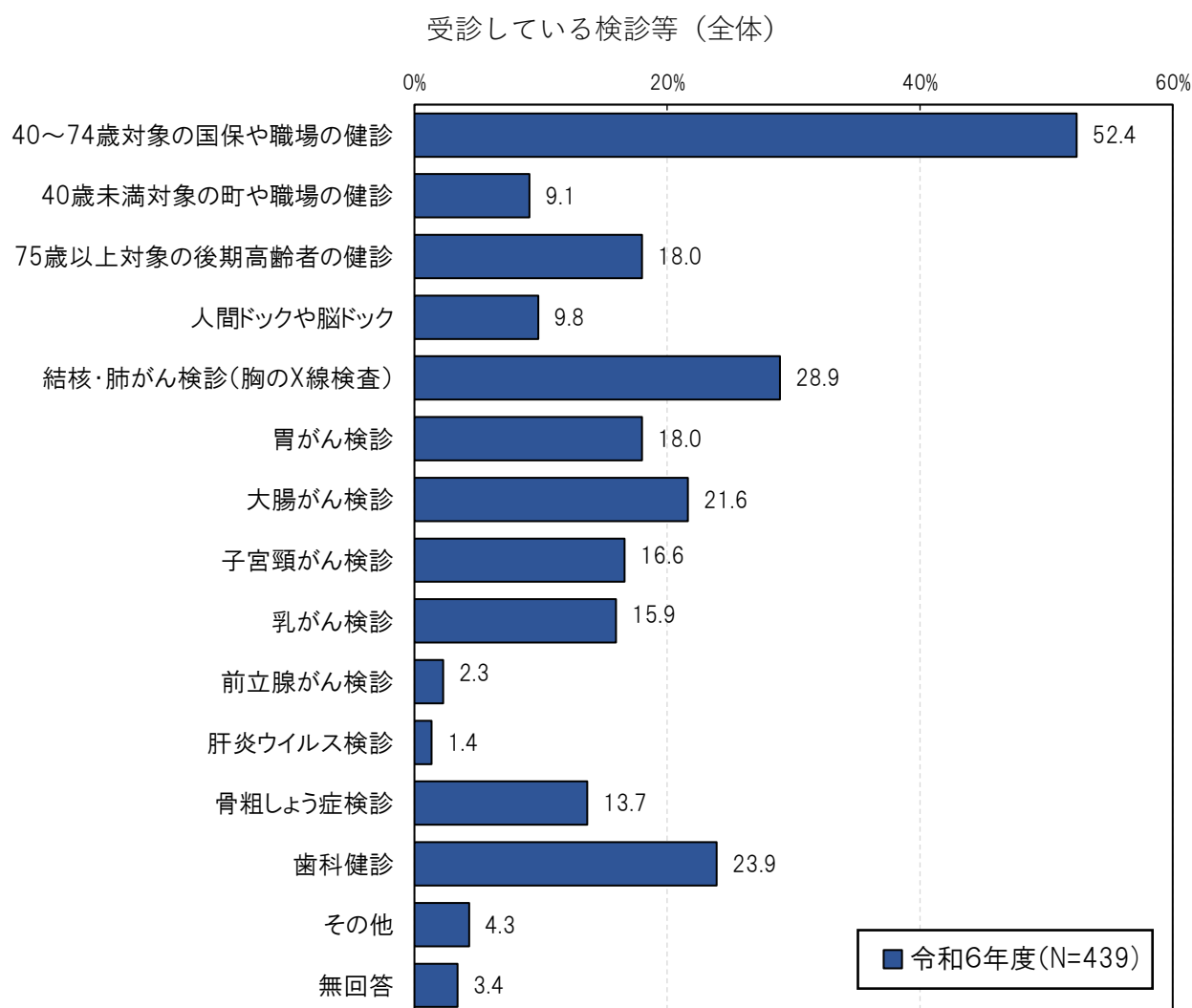


【問 42 で「1 受診している」を選んだ方のみ】

問 43 どの検診等を受診していますか。(複数回答)

■ 「40～74 歳対象の国保や職場の健診」が5割強と高い ■

受診している検診等について、全体では「40～74 歳対象の国保や職場の健診」(52.4%) が最も高く、次いで「結核・肺がん検診(胸の X 線検査)」(28.9%)、「歯科健診」(23.9%)、「大腸がん検診」(21.6%)、「75 歳以上対象の後期高齢者の健診」と「胃がん検診」が 18.0% などの順となっています。



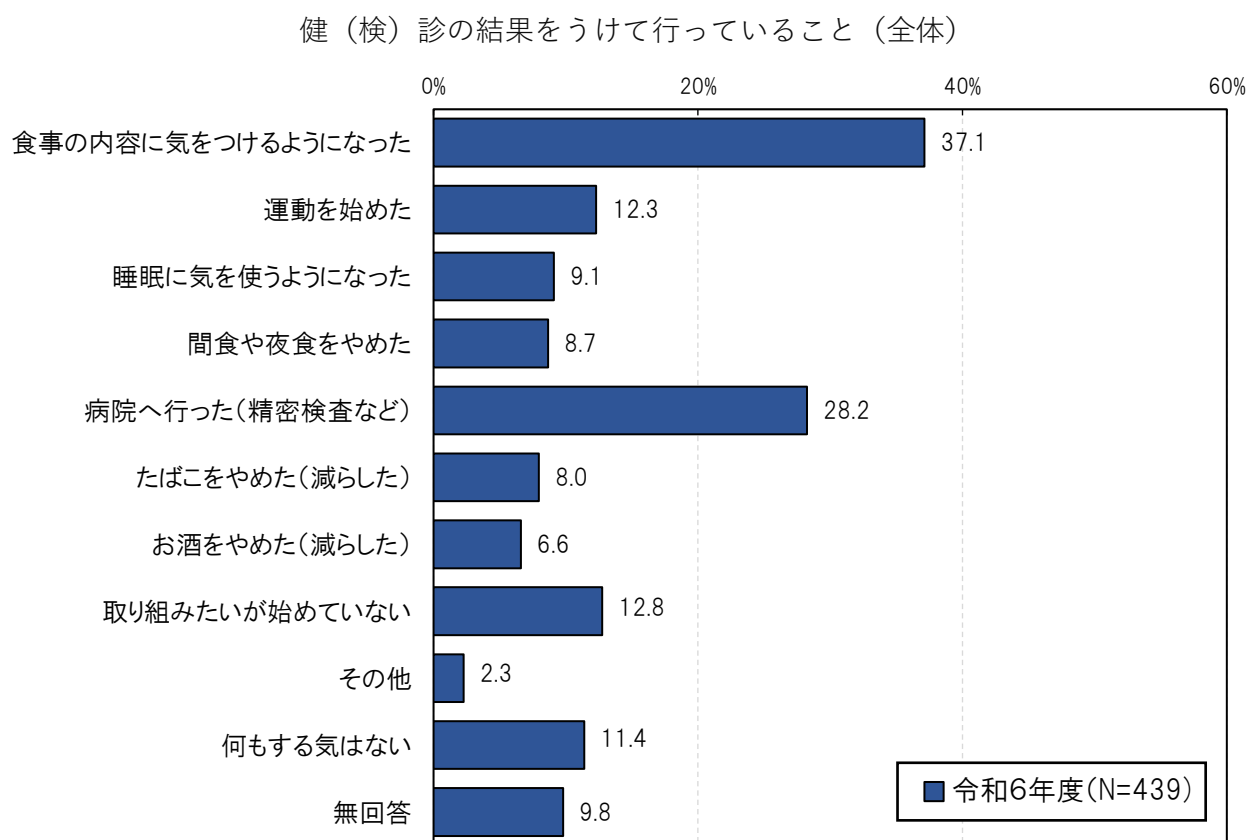
【問 42 で「1 受診している」を選んだ方のみ】

問 44 健（検）診の結果をうけて、行っていることはありますか。（複数回答）

■ 「食事の内容に気をつけるようになった」が4割弱と高い ■

健（検）診の結果をうけて行っていることについて、全体では「食事の内容に気をつけるようになった」(37.1%) が最も高く、次いで「病院へ行った(精密検査など)」(28.2%)、「運動を始めた」(12.3%)などの順となっています。

なお、「取り組みたいが始めていない」は12.8%、「何もする気はない」は11.4%となっています。



【問 42 で「2 受診していない」を選んだ方のみ】

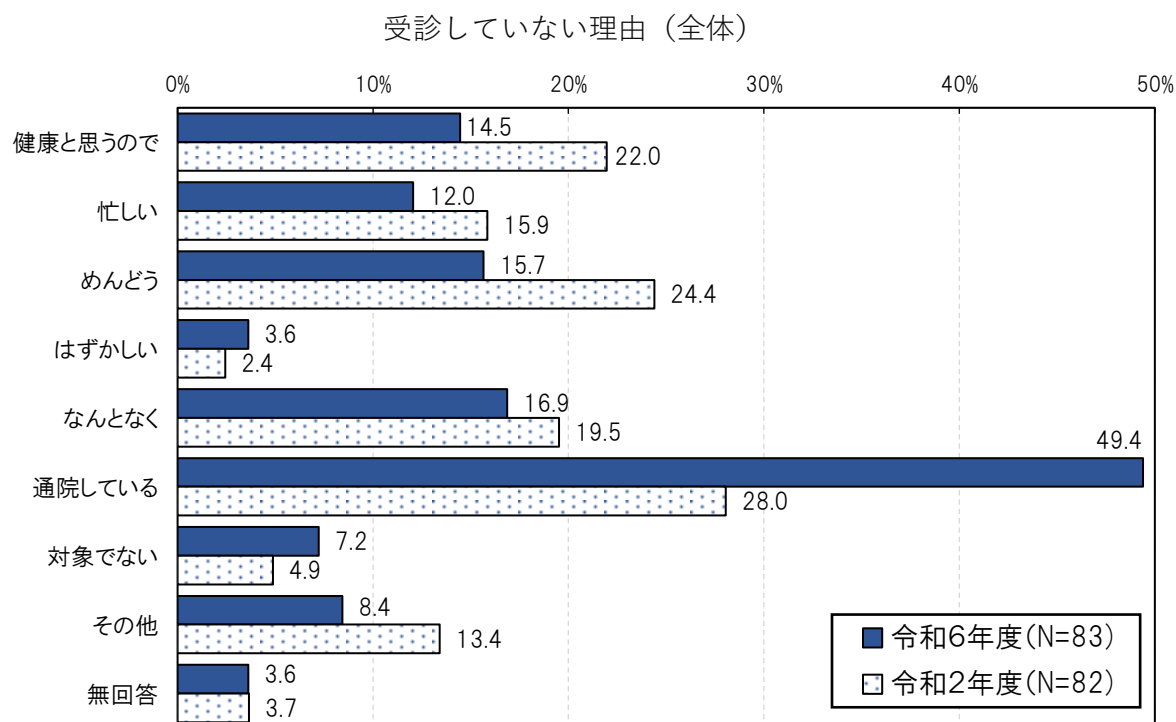
問 45 受診していない理由はなんですか。（複数回答）

■ 「通院している」が5割程度と高い ■

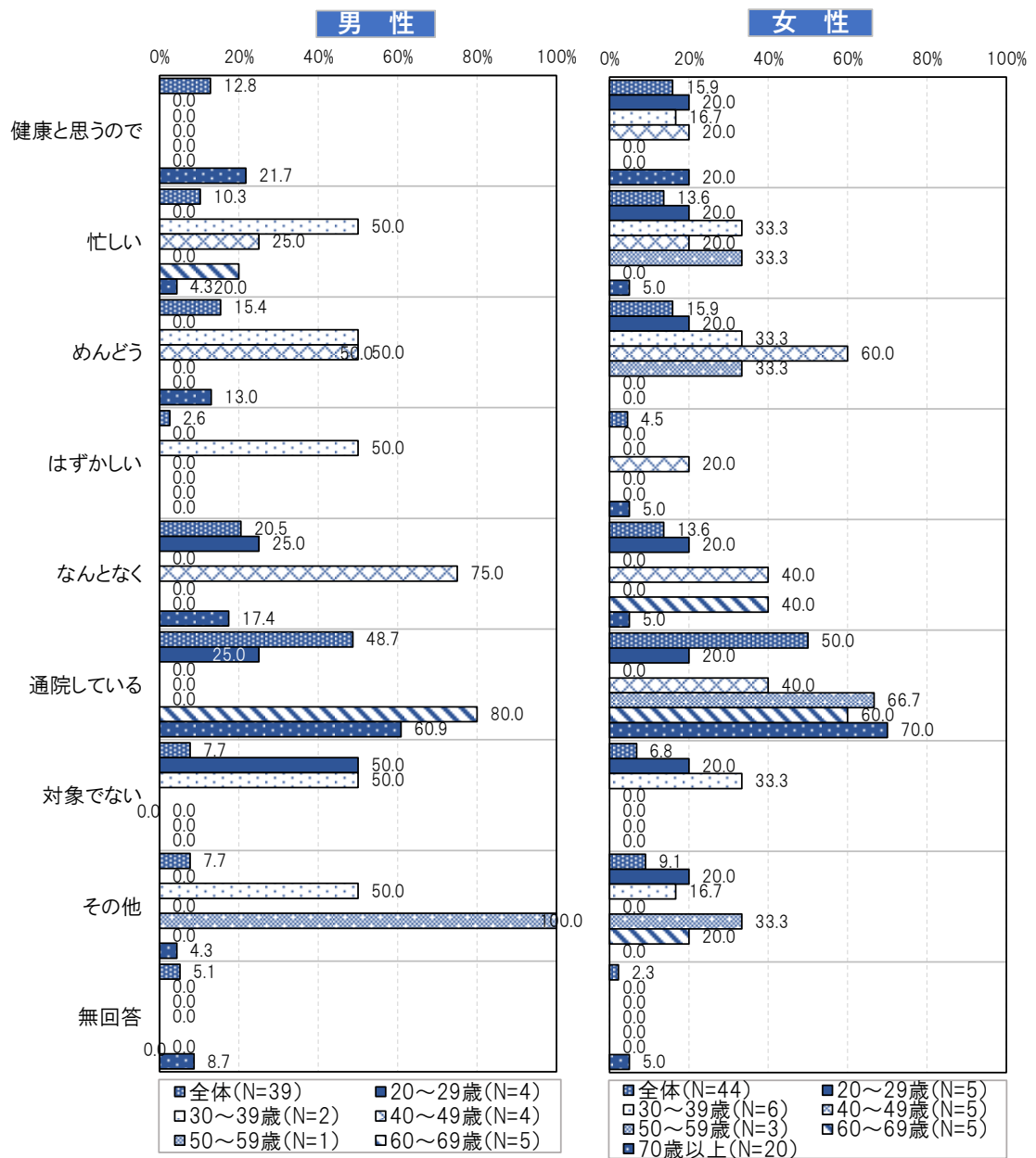
受診していない理由について、全体では「通院している」(49.4%) が最も高く、次いで「なんとなく」(16.9%)、「めんどろ」(15.7%)、「健康と思うので」(14.5%)、「忙しい」(12.0%) などの順となっています。

前回調査と比べると「通院している」が 21.4 ポイント増加し、「健康と思うので」が 7.5 ポイント、「めんどろ」が 8.7 ポイント、「忙しい」、「なんとなく」が減少しています。

男女年齢別でみると、男女ともに「通院している」の理 COPDD 由が高くなっています。



受診していない理由（男女年齢別）



(10) たばこについて

問 46 たばこ（加熱式たばこを含む）を吸いますか。（単数回答）

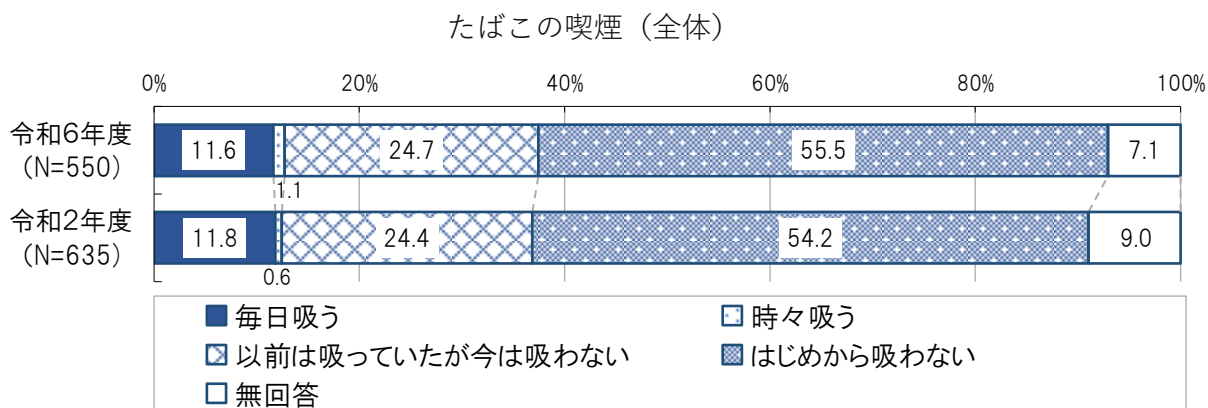
■ 「はじめから吸わない」が5割強と高い ■

たばこ（加熱式たばこを含む）の喫煙について、全体では「はじめから吸わない」（55.5%）が最も高く、次いで「以前は吸っていたが今は吸わない」（24.7%）、「毎日吸う」（11.6%）、「時々吸う」（1.1%）となっています。

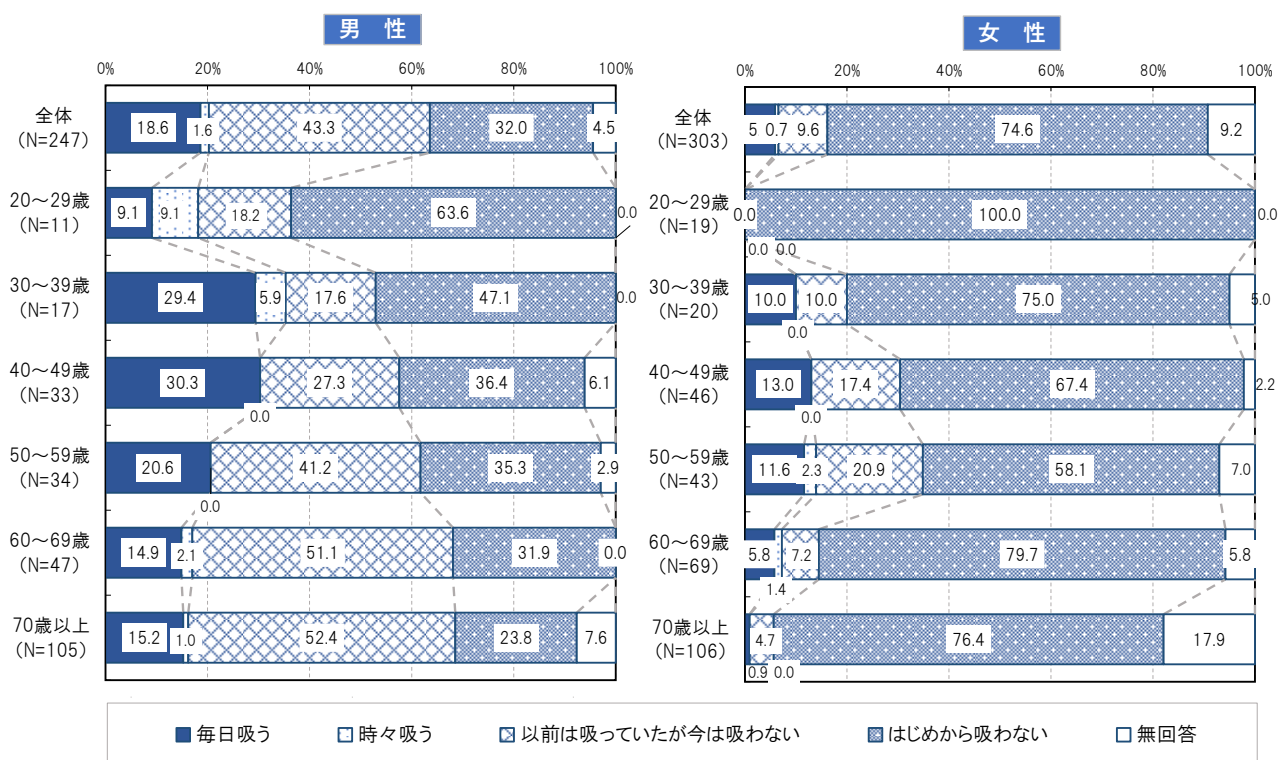
「毎日吸う」と「時々吸う」を合わせた“吸う”は12.7%、「はじめから吸わない」と「以前は吸っていたが今は吸わない」を合わせた“吸わない”は80.2%となっています。

前回調査と比べると大きな違いはありませんでした。

男女年齢別でみると、全体では“吸う”は男性で20.2%、女性で6.6%となっています。「毎日吸う」は男性の30代以上のどの年代も吸いますが、女性は30代から50代が高くなっています。また、「以前は吸っていたが今は吸わない」は男性の50代以上で40%超であり、女性は40代と50代が高くなっています。



たばこの喫煙（男女年齢別）



【問46で「1 毎日吸う」「2 時々吸う」を選んだ方のみ】

問47 1日にどれくらい吸いますか。(単数回答)

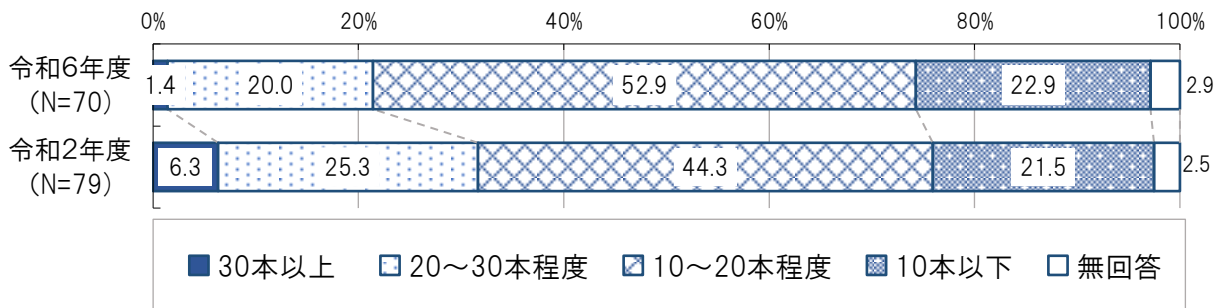
■ 「10～20本程度」が5割強と高い ■

1日の喫煙量について、全体では「10～20本程度」(52.9%)が最も高く、次いで「10本以下」(22.9%)、「20～30本程度」(20.0%)、「30本以上」(1.4%)となっています。

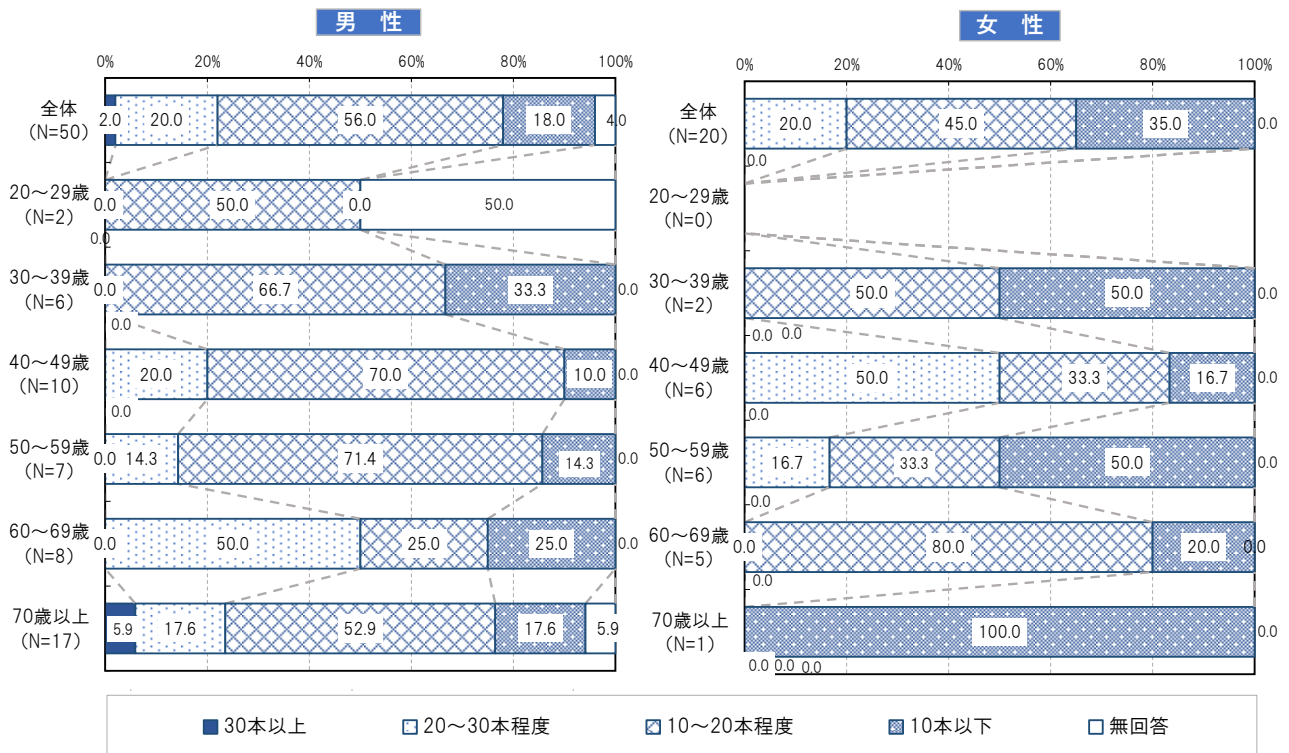
前回調査と比べると「10～20本程度」が8.6ポイント増加し、「30本以上」、「20～30本程度」が減少しています。

男女年齢別でみると、全体では「10～20本」が男女ともに高くなっています。

1日の喫煙量 (全体)



1日の喫煙量 (男女年齢別)



※女性 20～29歳には該当者がいません。

【問 46 で「1 毎日吸う」「2 時々吸う」を選んだ方のみ】

問 48 今後はどのようにしたいと思っていますか。(単数回答)

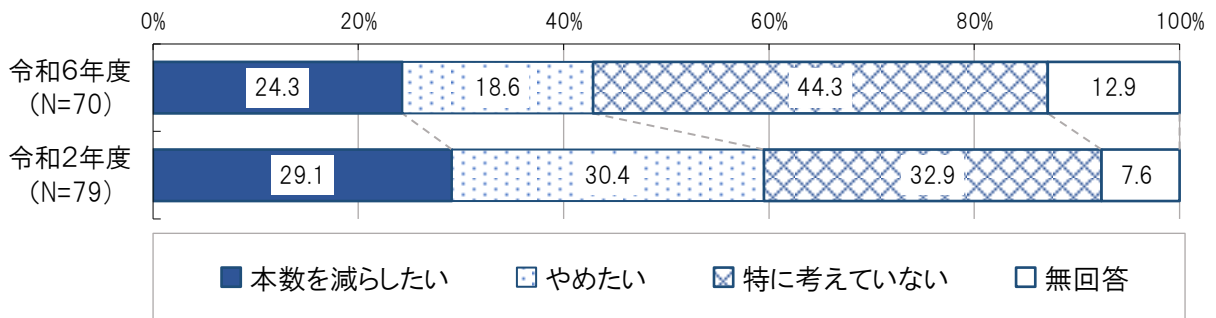
■ 「特に考えていない」が4割強と高い ■

今後の喫煙の意向について、全体では「特に考えていない」(44.3%)が最も高く、次いで「本数を減らしたい」(24.3%)、「やめたい」(18.6%)となっています。

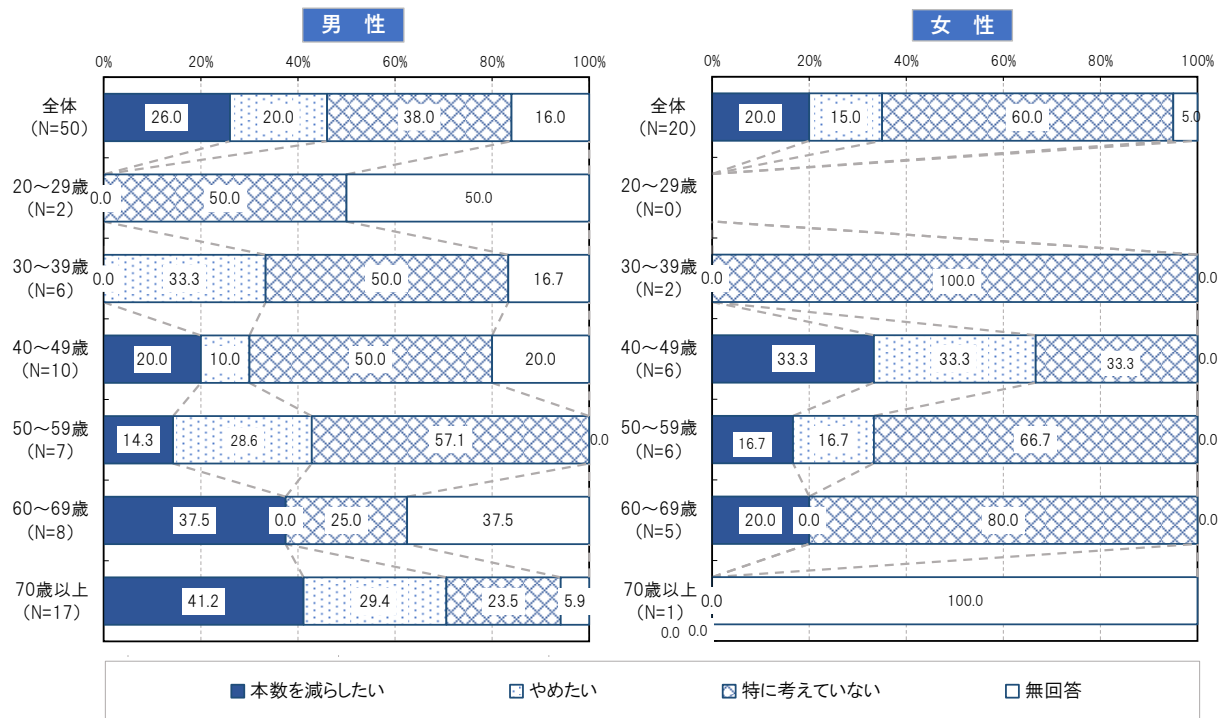
前回調査と比べると「特に考えていない」が11.4ポイント増加し、「やめたい」は11.8ポイント減少しています。

男女年齢別でみると、全体では「特に考えていない」は男性が38%、女性は60%となっています。

今後の意向 (全体)



今後の意向 (男女年齢別)



※女性 20~29歳は該当者がいません。

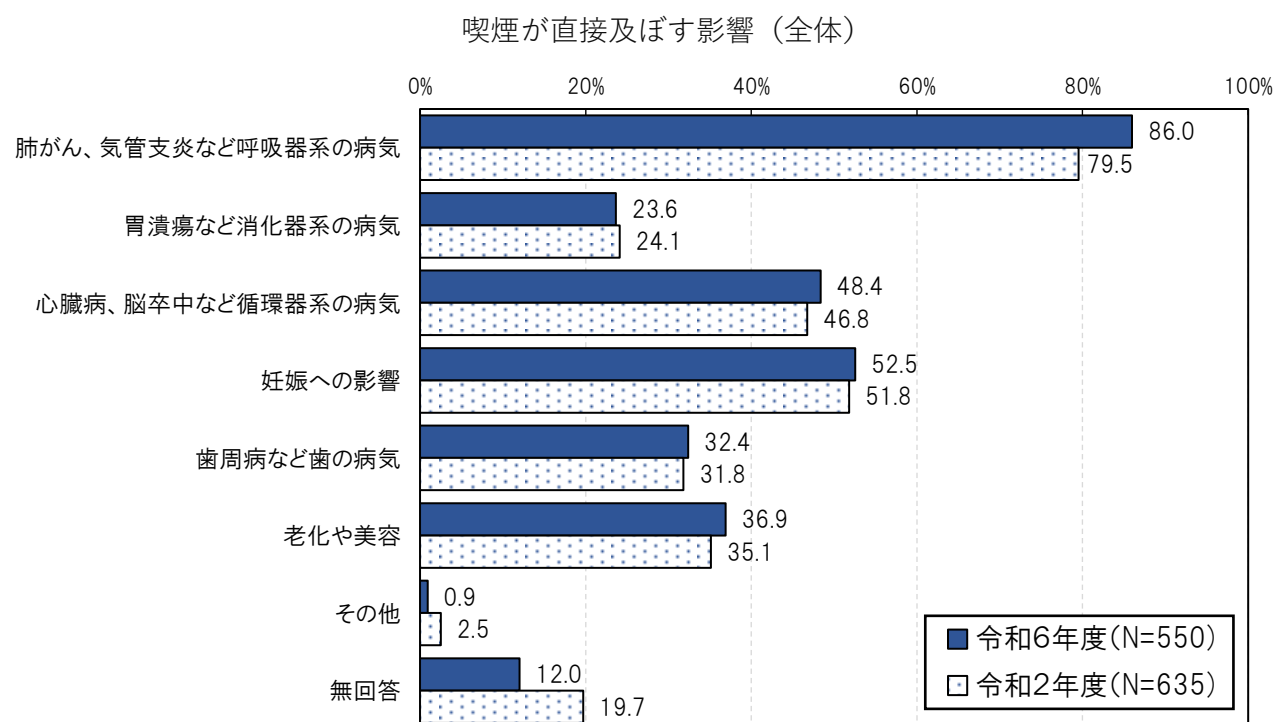
問 49 喫煙が直接及ぼす影響について知っているものは、どれですか。(複数回答)

■ 「肺がん・気管支炎など呼吸器系の病気」が9割弱と高い ■

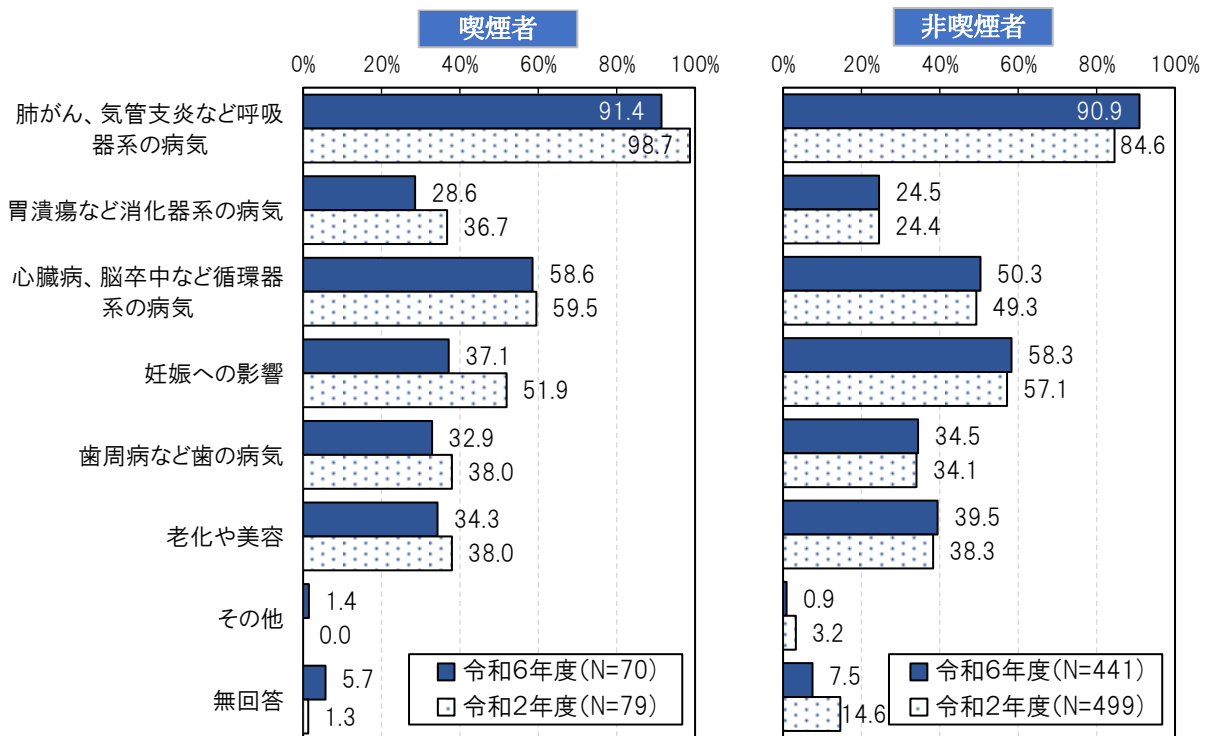
喫煙が直接及ぼす影響について知っているものについて、全体では「肺がん、気管支炎など呼吸器系の病気」(86.0%)が最も高く、次いで「妊娠への影響」(52.5%)、「心臓病、脳卒中など循環器系の病気」(48.4%)、「老化や美容」(36.9%)、「歯周病など歯の病気」(32.4%)、「胃潰瘍など消化器系の病気」(23.6%)となっています。

前回調査と比べると「肺がん・気管支炎など呼吸器系の病気」が6.5ポイント増加しています。

喫煙状況別では、喫煙者における喫煙が直接及ぼす影響への認知率が全体的に減少していますが、特に「胃潰瘍など消化器系の病気」や「妊娠への影響」が前回調査と比べて減少しています。



喫煙が直接及ぼす影響（喫煙状況別）



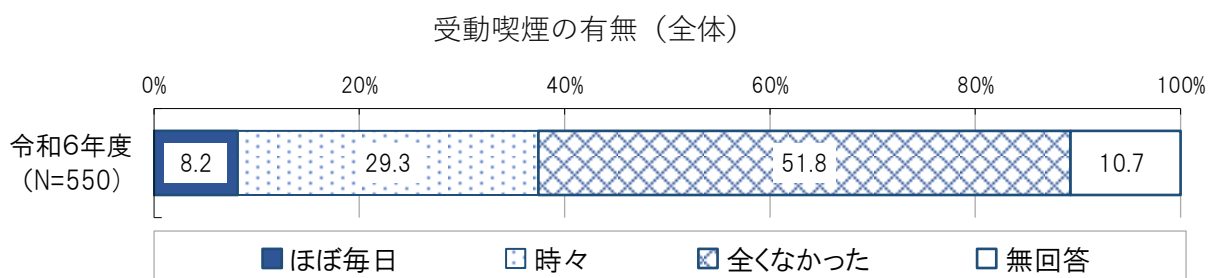
問 50 この1ヶ月間に自分以外の人が吸ったたばこの煙を吸う機会がありましたか。
(単数回答)

■ 「全くなかった」が5割と高い ■

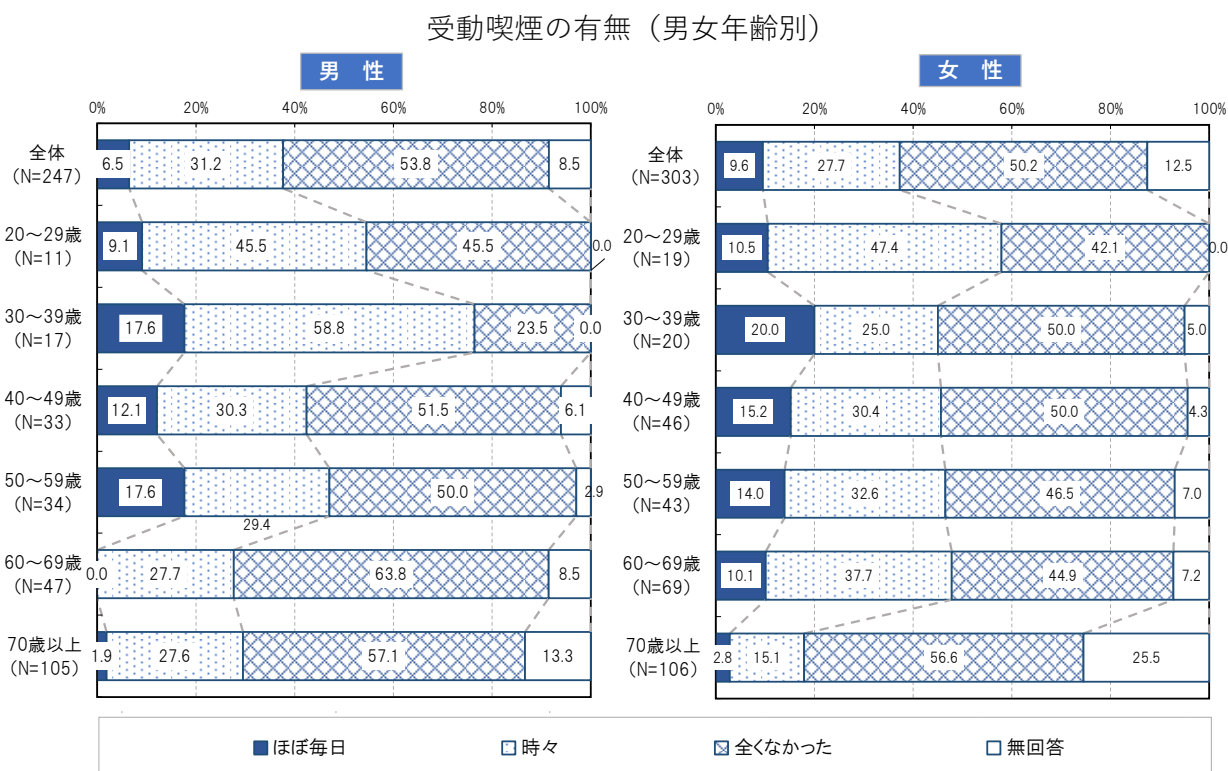
この1ヶ月間の受動喫煙の有無について、全体では「全くなかった」(51.8%)が最も高く、次いで「時々」(29.3%)、「ほぼ毎日」(8.2%)となっています。

「ほぼ毎日」と「時々」を合わせた“受動喫煙あり”は37.5%となっています。

男女年齢別でみると、“受動喫煙あり”は男性の37.7%、女性の37.3%となっています。「ほぼ毎日」では男性の30代(17.6%)と50代(17.6%)、女性の30代(20.0%)と40代(15.2%)が高くなっています。



※受動喫煙とは、喫煙者が吸っている煙だけではなくたばこから立ち昇る煙や喫煙者が吐き出す煙にも、ニコチンやタールはもちろん多くの有害物質が含まれています。本人は喫煙しなくても身の回りのたばこの煙を吸わされてしまうことを受動喫煙という。(出典：厚生労働省 e-ヘルスネット)



(11) アルコールについて

問 51 酒やビールなどのアルコール類を飲むことがありますか。(単数回答)

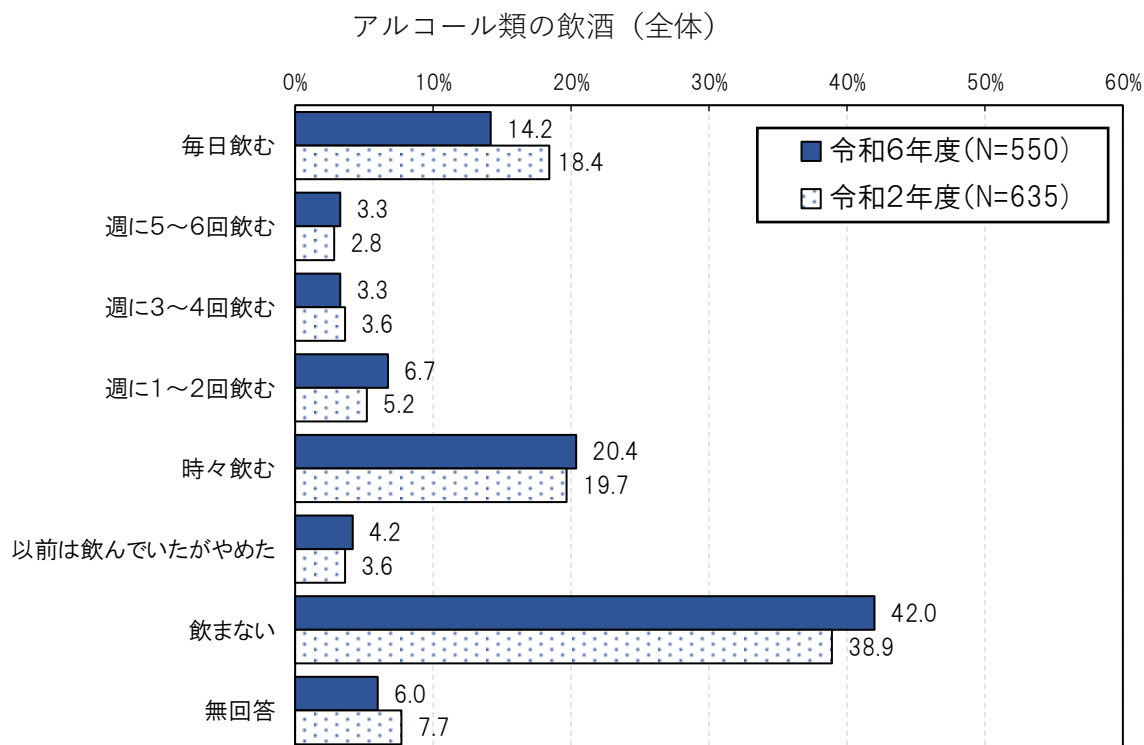
■ 「時々飲む」が2割 ■

アルコール類の飲酒について、全体では「時々飲む」(20.4%)が最も高く、次いで「毎日飲む」(14.2%)、「週に1～2回飲む」(6.7%)などの順となっています。

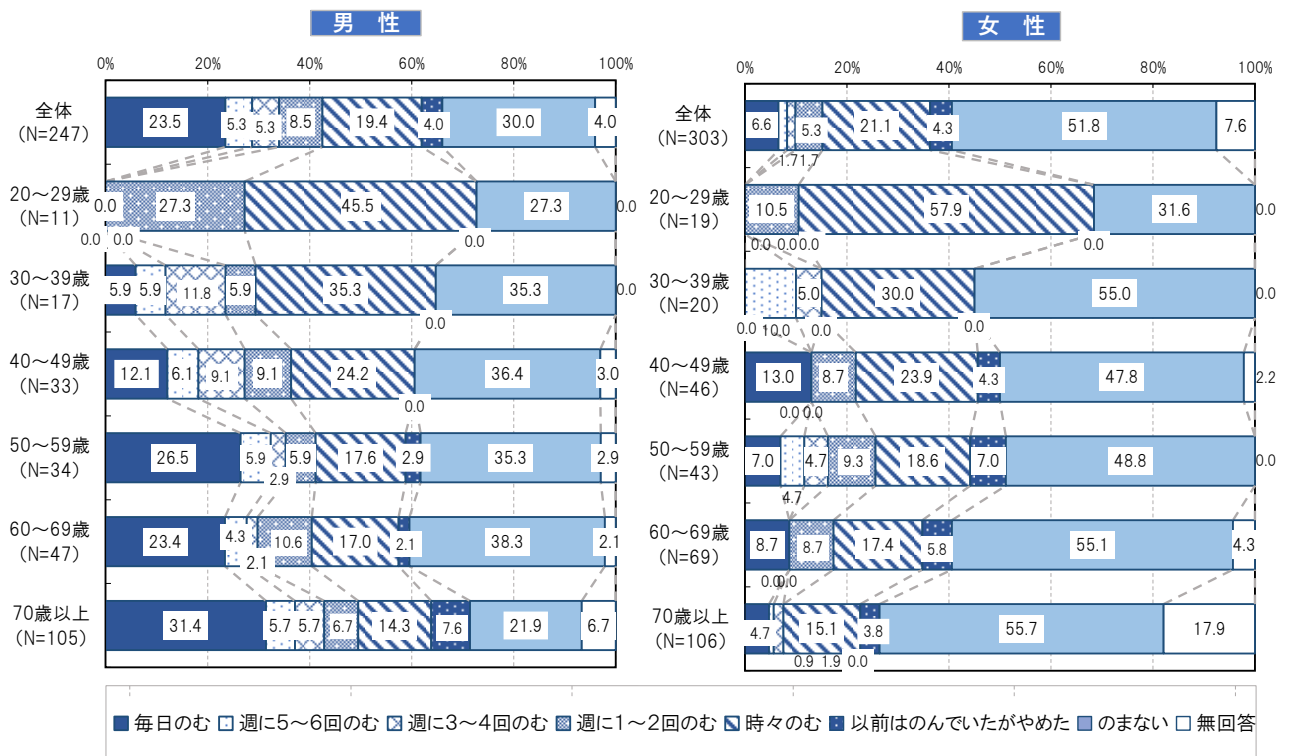
また、「以前はのんでいたがやめた」は4.2%、「のまない」は42.0%となっています。

前回調査と比べると、「毎日のむ」が減少し、「飲まない」が増加しています。

男女年齢別で見ると、全体では男性の「毎日のむ」(23.5%)と「時々飲む」(19.4%)、女性の「時々飲む」(21.1%)が高くなっており、男性の方が女性より飲酒の頻度が多くなっています。男性では「毎日のむ」が50代以上、女性は40代で高くなっています。また、男性の3割、女性の5割が「のまない」となっています。



アルコール類の飲酒（男女年齢別）



【問 51 で「1 毎日のむ」「2 週に5~6回のむ」「3 週に3~4回のむ」「4 週に1~2回のむ」を選んだ方のみ】

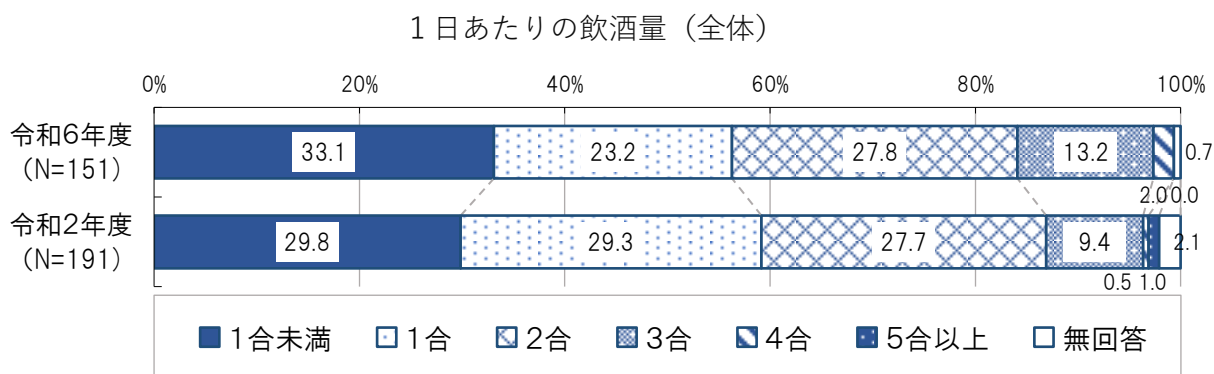
問 52 1日あたり平均するとおよそどれくらい飲みますか。(単数回答)

■ 「1合未満」が3割と高い ■

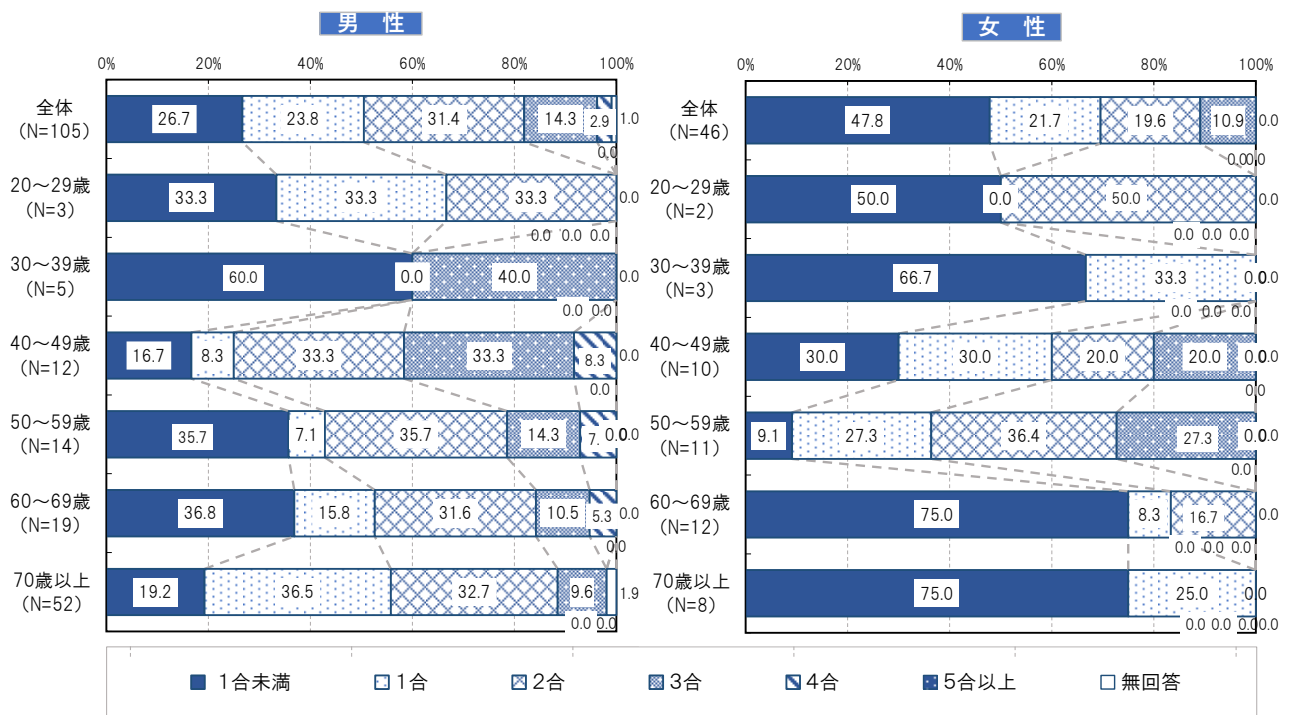
1日あたりの飲酒量について、全体では「1合未満」(33.1%)が最も高く、次いで「2合」(27.8%)、「1合」(23.2%)、「3合」(13.2%)などの順となっています。

前回調査と比べると「1合未満」と「3合」がやや増加し、「1合」が6.1ポイント減少しています。

男女年齢別で見ると、全体では男性は「2合」(31.4%)、女性は「1合未満」(47.8%)が最も高くなっています。男性の40代以上の約3割は「2合」となっており、女性の50代も約3割が「2合」となっています。2合以上の飲酒量は男性の48.6%、女性の30.5%となっており、特に男性の40代は75.0%となっています。



1日あたりの飲酒量（男女年齢別）



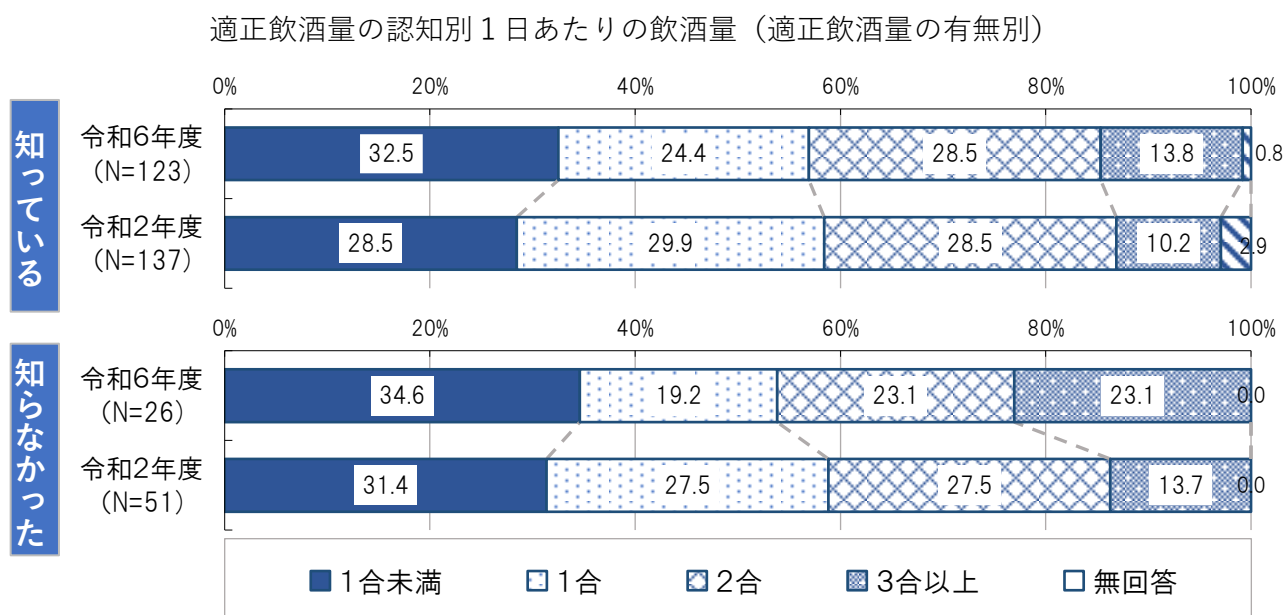
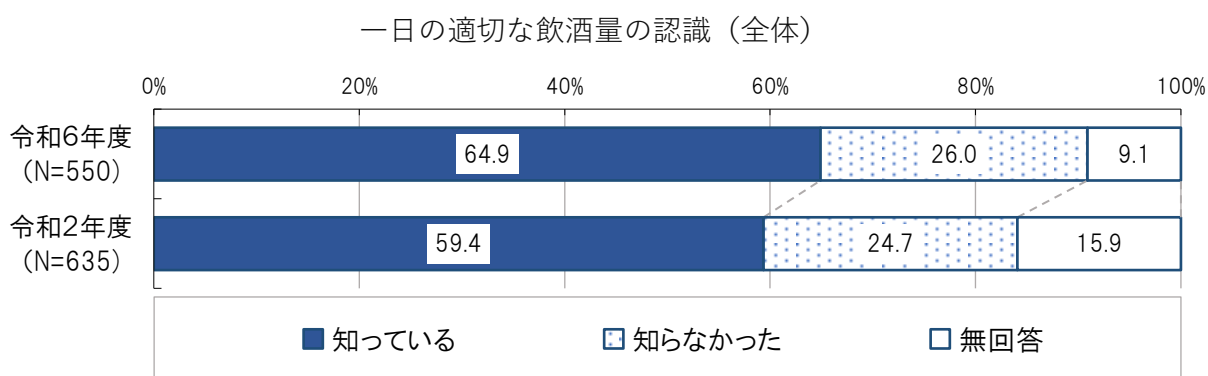
問 53 健康を害さないための一日の適切な飲酒量は、日本酒 1 合程度ということを知っていますか。(単数回答)

■ 「知っている」が6割と高い ■

一日の適切な飲酒量の認識について、全体では「知っている」が64.9%、「知らなかった」が26.0%となっています。

前回調査と比べると「知っている」が5.5ポイント増加しています。

適正飲酒量の認知別でみると、『知っている』と『知らない』に大きな違いはありませんが、『知らない』の「3合以上」が前回調査より増加しています。



※問 51 にて、「1」から「4」を選んだ方で、問 52 で「1合未満」から「5合以上」を選んだ方。「3合以上」は「3合」「4合」「5合以上」の合計となっています。

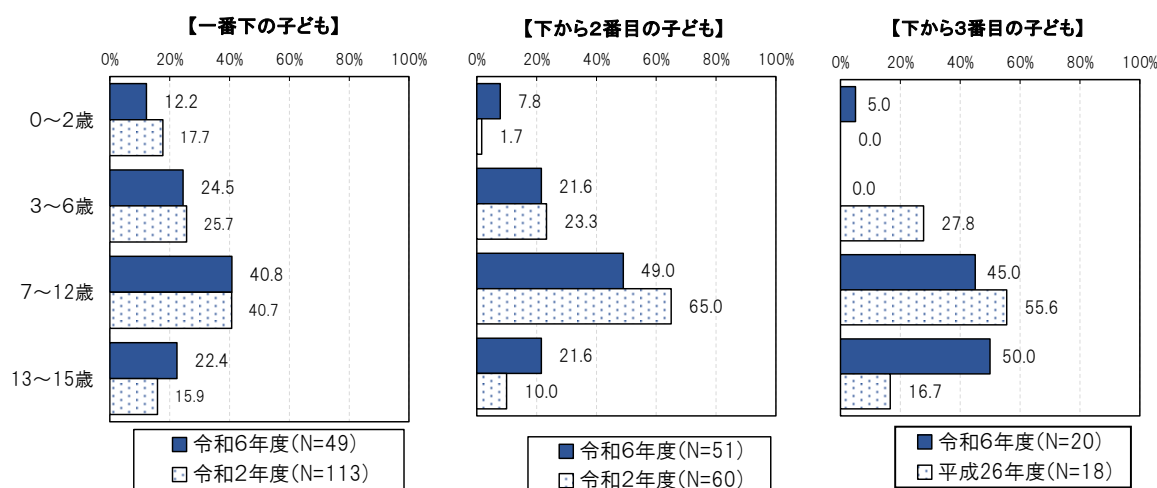
【問 54】以降の質問は、同世帯に中学生以下のお子さんがいる保護者の方のみ
 (12) 子どもの食生活について

問 54 一緒に暮らしている中学生以下のお子さんの年齢はいくつですか。(数量回答)

■ 「7～12歳」が4～5割 ■

同居している中学生以下の子どもの年齢について、『一番下の子ども』では「7～12歳」(40.8%)が最も高く、次いで「3～6歳」(24.5%)、「13～15歳」(22.4%)、「0～2歳」(12.2%)の順となっています。『下から2番目の子ども』では「7～12歳」(49.0%)が最も高く、次いで「3～6歳」(21.6%)と「13～15歳」(21.6%)、「0～2歳」(7.8%)の順となっています。『下から3番目の子ども』では「13～15歳」(50.0%)が最も高く、次いで「7～12歳」(45.0%)、「0～2歳」(5.0%)の順となっています。

同居している中学生以下の子どもの年齢 (全体)



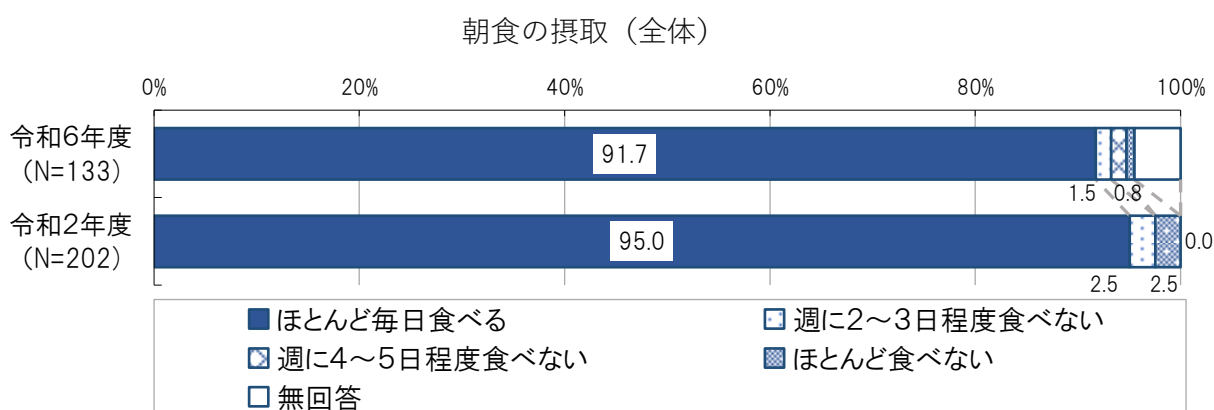
問 55 お子さんの食生活の状況を教えてください。

①お子さんは、ふだん朝食を食べていますか。(単数回答)

■ 「ほとんど毎日食べる」が9割を超えて高い ■

朝食の摂取について、全体では「ほとんど毎日食べる」が91.7%、その他の項目は極わずかとなっています。

前回調査と比べると「ほとんど毎日食べる」はやや減少しています。

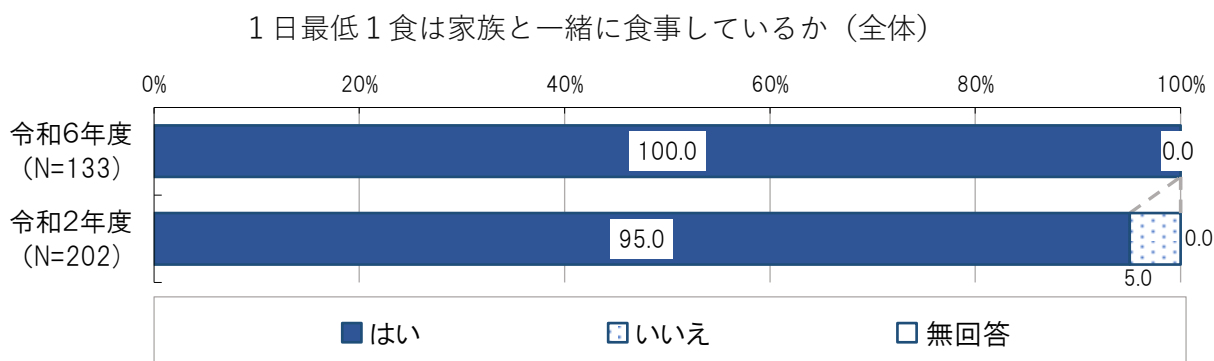


②お子さんは、1日最低1食は家族と一緒に食事をしていますか。(単数回答)

■ 「はい」が10割と高い ■

1日最低1食は家族と一緒に食事しているかについて、全体では「はい」が100%となっています。

前回調査と比べると「はい」が増加しています。



③お子さんの食生活で気になることはどのようなことですか。(複数回答)

■ 「食事のバランスが悪い」が4割と高い ■

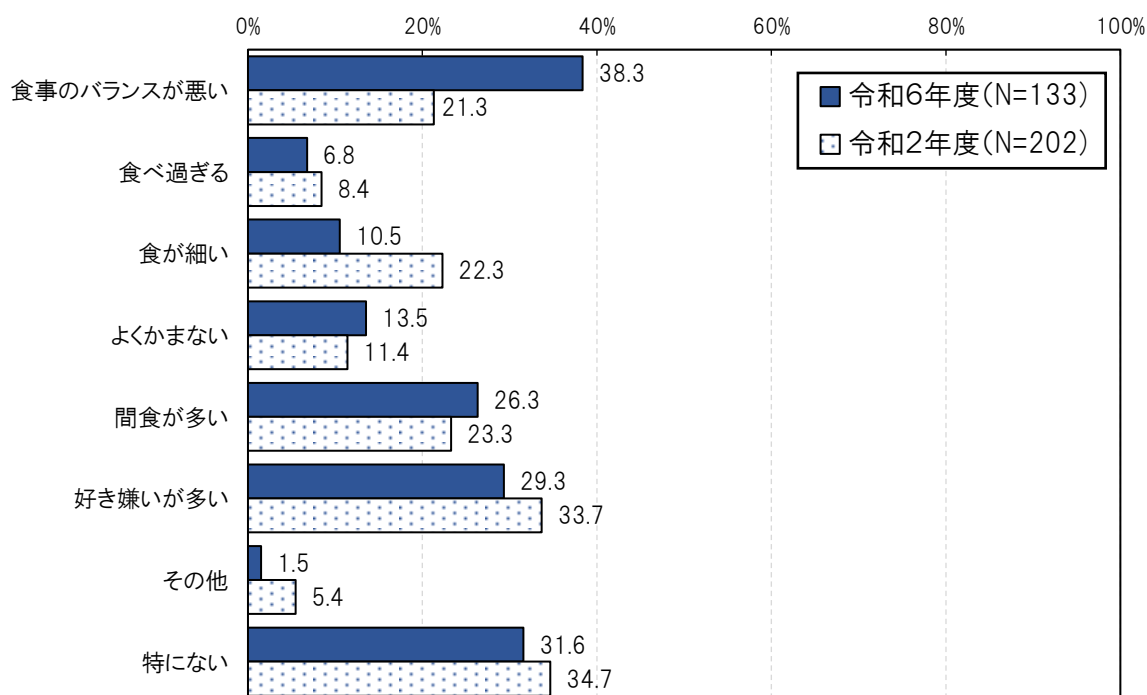
子どもの食生活で気になることについて、全体では「食事のバランスが悪い」(38.3%)が最も高く、次いで「好き嫌いが多い」(29.3%)、「間食が多い」(26.3%)、「よくかまない」(13.5%)、「食が細い」(10.5%)などの順となっています。

なお、「特にない」は31.6%となっています。

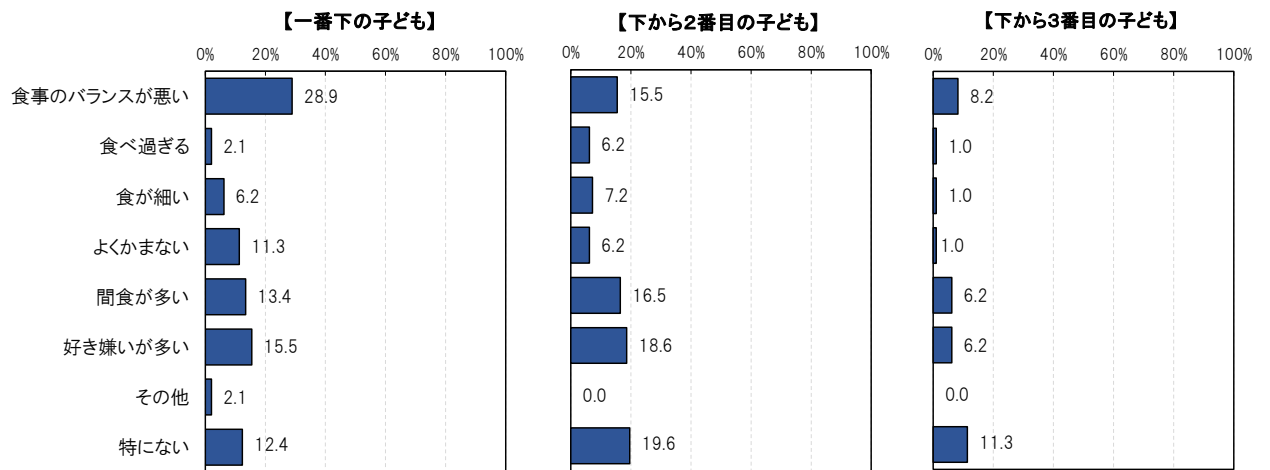
前回調査と比べると「食事のバランスが悪い」が17ポイント増加、「間食が多い」や「よくかまない」も増加しています。一方、「食が細い」が11.8ポイント減少、「好き嫌いが多い」も減少しています。

子どもの生まれ順別でみると、『一番下の子ども』では「食事のバランスが悪い」が約3割、「好き嫌いが多い」、「間食が多い」の順となっています。『下から2番目の子ども』では「好き嫌いが多い」、「間食が多い」、「食事のバランスが悪い」の順となっています。『下から3番目の子ども』では「食事のバランスが悪い」、「間食が多い」、「好き嫌いが多い」の順となっています。

子どもの食生活で気になること (全体)



子どもの食生活で気になる（子どもの生まれ順別）



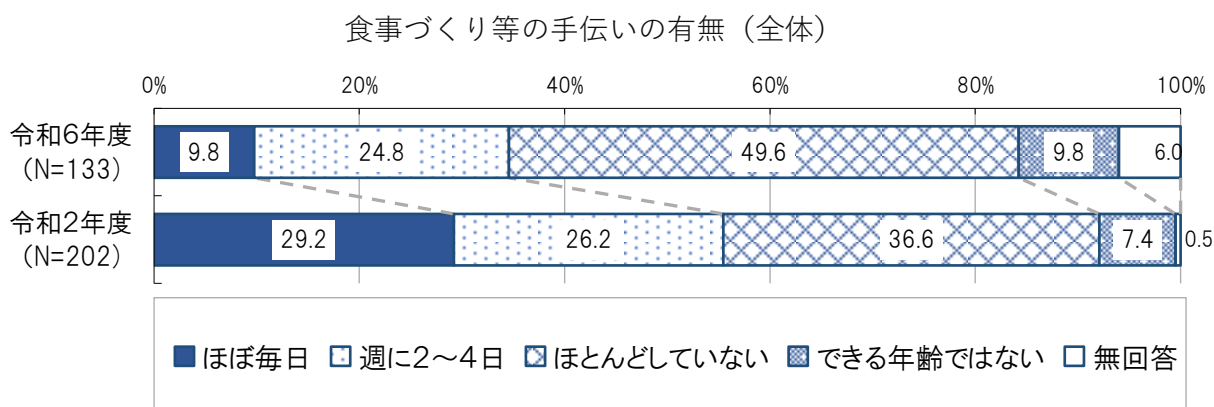
④お子さんは食事づくり（食品の買い物や調理、後片付け）の手伝いをしていますか。
（単数回答）

■ 「ほとんどしていない」が5割と高い ■

食事づくりの手伝いの有無について、全体では「ほとんどしていない」（49.6%）が最も高く、次いで「週に2～4日」（24.8%）、「ほぼ毎日」（9.8%）の順となっています。また、「できる年齢ではない」は9.8%となっています。

前回調査と比べると、「ほとんどしていない」が13ポイント増加し、「ほぼ毎日」が19.4ポイント減少、「週に2～4日」も減少しています。

子どもの生まれ順別でみると、いずれの子どもも「ほぼ毎日」が30%前後となっています。また、『一番下の子ども』と『下から2番目の子ども』では「ほとんどしていない」が最も高くなっています。



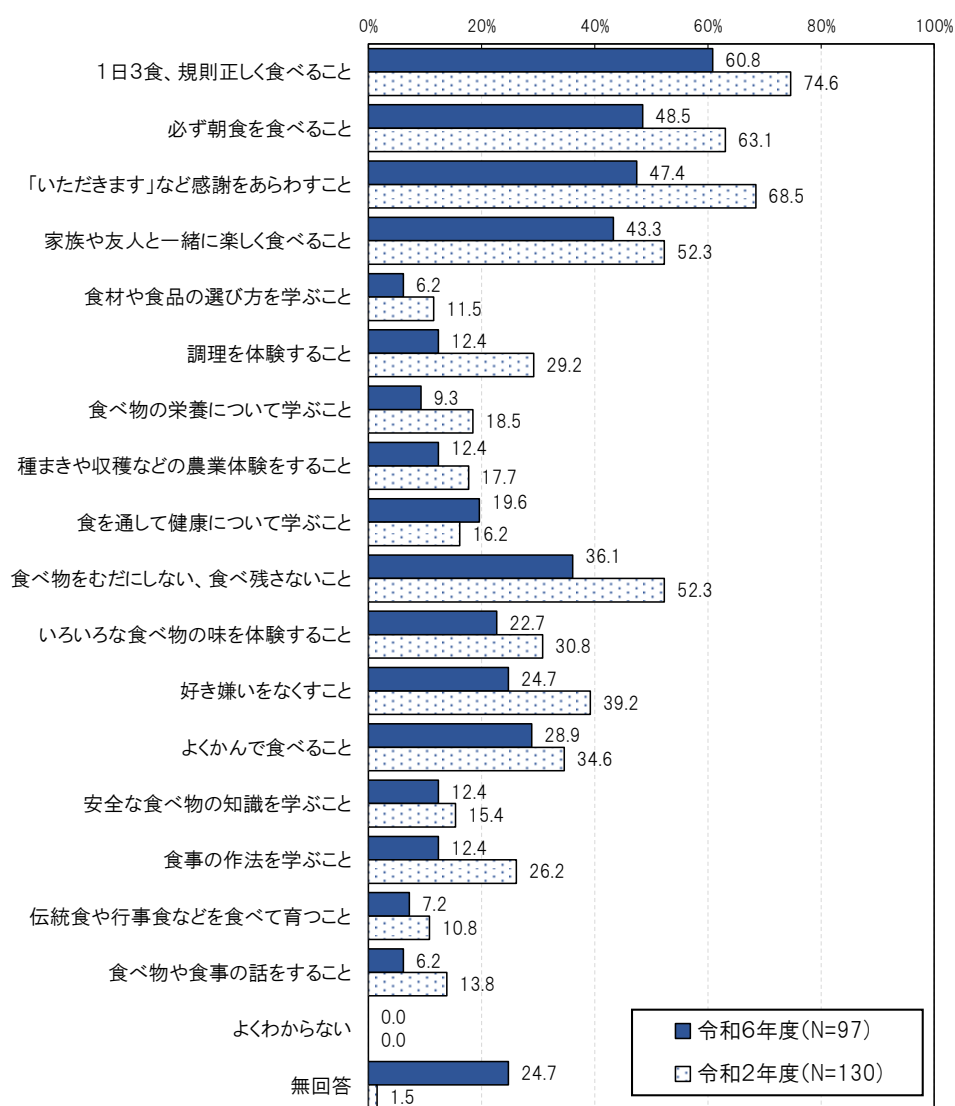
問 56 お子さんの食育で大切なことは何だと思えますか。(複数回答)

■ 「1日3食、規則正しく食べること」が6割と高い ■

子どもの食育で大切なことについて、全体では「1日3食、規則正しく食べること」(60.8%)が最も高く、次いで「必ず朝食を食べること」(48.5%)、「いただきます」など感謝をあらわすこと(47.4%)、「家族や友人と一緒に楽しく食べること」(43.3%)、「食べ物をむだにしない、食べ残さないこと」(36.1%)などの順となっています。

前回調査と比べると「食を通して健康について学ぶこと」が増加しているものの、全体的に減少し、特に減少が大きいものは「いただきます」など感謝をあらわすことが21ポイント、「調理を体験すること」が16.9ポイント、「食べ物をむだにしない、食べ残さないこと」が16.2ポイント、「必ず朝食を食べること」が14.6ポイント、「好き嫌いをなくすこと」が14.5ポイントなどとなっています。

子どもの食育で大切なこと (全体)



III 資料編

健康や食育に関するアンケート調査のお願い

住民の皆さまには、日頃より豊郷町の保健事業等に格別のご理解とご協力をいただき誠にありがとうございます。

このたび、本町では、健康づくりや食育の指針となる「豊郷町健康増進計画および食育推進計画」の見直し時期を迎え、住民の皆さまの健康に関する意識や生活習慣、食生活について率直なご意見を聞かせていただくことで、今後の取り組みをさらに実りあるものにしていきたいと考えております。

回答していただいた内容につきましては、統計的に処理いたしますので個人が特定されることはありません。また、本調査の目的以外には使用いたしません。

皆さまにおかれましては、何かとご多忙とは存じますが、調査の趣旨をご理解いただき、ご協力をいただきますようよろしくお願い申し上げます。

令和6年10月

豊郷町

調査票の回答方法

次の①、②のいずれかの方法でご回答ください。なお、本調査は宛名のご本人に回答をお願いしたいと考えておりますが、何らかの事情でご本人が回答できない場合は、同居のご家族やお世話をされている方による回答でも差し支えありません。

①この調査票に記入し郵送で提出される場合

- ・各設問の指示にしたがって、該当するものに○もしくは数字をご記入ください。あてはまる答えがない場合は、いずれか近いものをお選びください。
- ・記入いただいた調査票は**11月8日（金）**までに同封の返信用封筒に入れて返送してください（切手は不要です）。

②スマートフォン、PC等で回答される場合（調査票のご返信は不要です。）

- ・右のQRコードから回答画面に移動し、**11月8日（金）**までにご回答ください。
- ・通信サービスの接続料金は利用者様のご負担となります。



URL : https://gyosei.qualtrics.com/jfe/form/SV_byDuRUwM83rPGRM

※QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標（商標権者）です。

この調査の集計に関しては、（株）ぎょうせいに委託しています。

回答に際して、ご不明な点やこの調査についてのお問い合わせは下記へお願いします。

豊郷町 医療保険課 地域医療係

電話：0749-35-8117

1. あなたのことについておたずねします

問1 あなたの性別をお答えください。(1つに○)

- 1 男性 2 女性 3 その他

問2 あなたの年齢(令和6年9月1日現在)をお答えください。(1つに○)

- 1 15～19歳 2 20～29歳 3 30～39歳 4 40～49歳
5 50～59歳 6 60～69歳 7 70歳以上

問3 あなたの家族構成をお答えください。(1つに○)

- 1 単身(ひとり暮らし) 2 夫婦のみ 3 二世帯世帯家族(親と子)
4 三世帯家族(祖父母と親と子が同居) 5 その他家族構成(具体的に)

問4 あなたの主な職業は何ですか。(1つに○)

- 1 会社員 2 自営業(農林業を除く) 3 農林業
4 学生 5 パート・アルバイト 6 家事専業
7 無職 8 その他(具体的に)



2. 健康づくりについておたずねします

問5 あなたの現在の健康状態はいかがですか。(1つに○)

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

問6 健康づくりのために、日ごろから何か心がけていることはありますか。
(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|---------------------|----------------------|
| 1 適度な運動をしている | 2 趣味や気晴らしの時間をつくっている |
| 3 休養を十分にとっている | 4 食事の量や栄養バランスに注意している |
| 5 睡眠を十分にとっている | 6 よくかんで食べるように心がけている |
| 7 定期的に健診を受けている | 8 かかりつけ医をもっている |
| 9 たばこをやめたり、控えたりしている | |
| 10 ストレスをためないようにしている | |
| 11 飲酒をやめたり、控えたりしている | |
| 12 特に何もしていない | 13 その他(具体的に) |

問7 あなたには、かかりつけ医やかかりつけ歯科医、かかりつけ薬局がありますか。
(①～③それぞれ1つに○)

項 目	ある	ないが必要性は 感じる	ないし必要性も 感じない
①かかりつけ医	1	2	3
②かかりつけ歯科医	1	2	3
③かかりつけ薬局	1	2	3

問8 あなたは自分が太っていると思いますか。やせていると思いますか。
(1つに○)

- | | | |
|-----------|-----------|--------------|
| 1 太っている | 2 少し太っている | 3 ちょうどよい(普通) |
| 4 少しやせている | 5 やせている | |

問9 あなたの身長と体重をご記入ください。(小数点以下は四捨五入)

<身長>	<体重>
<div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 20px; margin: 0 auto; position: relative;"> </div>	<div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 20px; margin: 0 auto; position: relative;"> </div>
センチメートル	キログラム

問10 健康に関する以下の言葉を知っていますか。（ア～エそれぞれ1つに○）

※メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）：内臓脂肪が蓄積することによって、高血糖、脂質異常、高血圧が引き起こされ、それぞれが重複した場合は心筋梗塞や脳卒中などが起こりやすくなる状態のことです。命にかかわる病気を招くこともあります。

※ロコモティブシンドローム（運動器症候群）：運動器（身体運動にかかわる骨、筋肉、関節、神経など）の障害により要介護になるリスクの高い状態のことをいいます。

※フレイル（虚弱、老衰）：意図しない体重の減少や疲れやすくなる、歩行速度や握力、身体肺活量の低下など、加齢による生活機能の障害や心身の脆弱性が見られる状態ですが、適切に支援をうけることで健常な状態に戻ることができます。

※COPD（慢性閉塞性肺疾患）：運動時の呼吸困難や慢性の咳・たん等を伴う進行性の疾患で、主な原因は喫煙であり、他に粉塵や化学物質などがあります。

	言葉も意味も知っている	言葉は知っているが意味は知らない	言葉も意味も知らない
(ア) メタボリックシンドローム※	1	2	3
(イ) ロコモティブシンドローム※	1	2	3
(ウ) フレイル※	1	2	3
(エ) COPD※	1	2	3

問11 あなたがお住まいの地域には、地域のつながり（住民同士の助け合い・支え合いなど）はあると感じますか。（1つに○）

1 とても感じる 2 少し感じる 3 あまり感じない 4 感じない

問12 あなたは、町や自治会など地域の活動に参加していますか。

（あてはまるものすべてに○）

- | | |
|-----------------------|---------------------|
| 1 健康づくり | 2 スポーツ |
| 3 趣味 | 4 教育・文化・観光 |
| 5 福祉 | 6 地域行事（祭り・運動会・集まり等） |
| 7 生産（野菜などのものづくり） | 8 安全管理（防災・防犯等） |
| 9 環境保全（エコ活動・ゴミ清掃等） | 10 その他（具体的に ） |
| 11 参加していないまたは地域の活動がない | |

3. 運動についておたずねします

問13 あなたの1日の平均歩数はどれくらいですか。

〈歩数の目安：10分あたり1,000歩〉（1つに○）

- | | | |
|--------------------|----------------|----------------|
| 1 2,000歩未満 | 2 2,000～3,999歩 | 3 4,000～5,999歩 |
| 4 6,000～7,999歩 | 5 8,000～9,999歩 | 6 10,000歩以上 |
| 7 わからない（はかったことがない） | | |

問14 日頃、自分の健康づくりのため意識的に身体を動かすなどの運動（学校の授業等で行っているものは除く）を実行していますか。（1つに○）

- | | | | |
|--------------|--------|--------------------|--------|
| 1 継続して実行している | } 問15へ | 3 以前はしていたが現在はしていない | } 問16へ |
| 2 時々している | | 4 まったくしていない | |

問14で「1」「2」を選んだ方におたずねします。

問15 1回30分以上の運動を週2回以上のペースで、1年以上続けているものがありますか。（1つに○）

- | | | |
|------|------|----------------|
| 1 ある | 2 ない | 3 以前はあったが現在は無い |
|------|------|----------------|

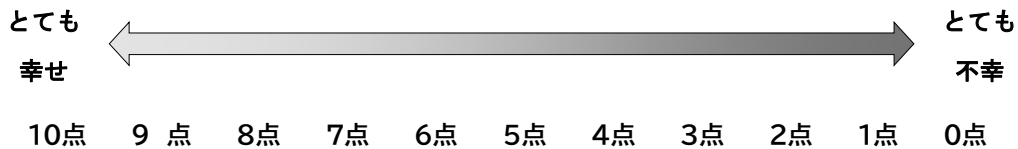
問14で「3」「4」を選んだ方におたずねします。

問16 どのような条件があれば運動しようと思いますか。（3つまでに○）

- | | |
|-----------------------|------------------|
| 1 時間的なゆとりがある | 2 運動を指導してくれる人がいる |
| 3 気軽に利用できる施設がある | |
| 4 運動できる催しが夜や土・日に開催される | |
| 5 定期的な運動講習会がある | 6 一緒にできる仲間がいる |
| 7 条件にかかわらずしない（できない） | |
| 8 その他（具体的に | ） |

5. 休養・こころの健康づくりについておたずねします

問22 現在、あなたはどの程度幸せですか。「とても幸せ」を10点、「とても不幸」を0点とすると、何点くらいになると思いますか。(1つに○)



問23 あなたの1日の睡眠時間は、何時間くらいですか。(1つに○)

- | | |
|---------------|---------------|
| 1 8時間以上 | 2 7時間以上～8時間未満 |
| 3 6時間以上～7時間未満 | 4 5時間以上～6時間未満 |
| 5 4時間以上～5時間未満 | 6 4時間未満 |

問24 いつもとっている睡眠で休養が充分とれていますか。(1つに○)

- | | | |
|--------------|---|------|
| 1 充分とれている | } | 問26へ |
| 2 まあまあとれている | | |
| 3 あまりとれていない | } | 問25へ |
| 4 まったくとれていない | | |
| 5 わからない | ⇒ | 問26へ |

問24で「3」「4」を選んだ方におたずねします。

問25 その理由は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|-------------------------------|---|
| 1 精神的な悩みやストレスなどで眠れないから |) |
| 2 体の具合が悪い、トイレが近いなどで夜中によく起きるから | |
| 3 睡眠中に育児や介護のために起こされるから | |
| 4 自分の趣味で夜更かしするから | |
| 5 仕事・勉強・通勤・通学などで睡眠時間がとれないから | |
| 6 その他(具体的に | |

問26 この1ヶ月間に、不安、悩み、苦勞などによる、ストレスなどがありましたか。(1つに○)

- | | | | |
|---------|--------|---------|----------|
| 1 大いにある | 2 多少ある | 3 あまりない | 4 まったくない |
|---------|--------|---------|----------|

問27 不安、悩み、苦勞などによる、ストレスがあったとき、誰に相談しますか。
 (あてはまるものすべてに○)

- | | |
|----------------------------|----------------|
| 1 家族 | 2 友人・知人 |
| 3 職場の上司 | 4 病院や診療所の医師・職員 |
| 5 その他() | 6 相談したいがためらう |
| 7 相談したいが相談先がわからない、相談相手がいない | |
| 8 相談する必要はない | |

6. 食育や食生活についておたずねします

問28 あなたは、「食育*」に関心がありますか。(1つに○)

※食育：「食」をめぐる問題の解決をめざし、あらゆる生活の基本である「食」について、さまざまな体験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、自分自身で「食」を管理する力を身につけるための取り組みのことです。

- | | |
|-----------------------|-----------------|
| 1 関心がある | 2 どちらかといえば関心がある |
| 3 どちらかといえば関心がない | 4 関心がない |
| 5 わからない(食育という言葉を知らない) | |

問29 あなたは、「食事バランスガイド*」を参考にしてメニューを考えたり選んだりしていますか。(1つに○)

※食事バランスガイド：健康で豊かな食生活の実現を目的に策定された「食生活指針」を具体的に、行動に結びつけるものとして決定されました。「食事の基本」を身につけるための望ましい食事のとり方や、おおよその量を分かりやすく示しています。

- | | |
|------------------|----------------|
| 1 ほぼ毎日参考にしている | 2 毎日1食は参考にしている |
| 3 時々参考にしている | 4 ほとんど参考にしない |
| 5 食事バランスガイドを知らない | |

食事バランスガイドの“コマ” (上から)

最も大切な“コマの軸”には「水・お茶」が相当します。また、“コマの回転”が「運動」であるように、食事バランスと運動が両輪となって、初めて健康づくりが推進されます。

- 主食：ごはん、パン、めん類
- 副菜：野菜、いも、豆類(大豆を除く)、きのこ、海藻
- 主菜：肉、魚、卵、大豆および大豆製品
- 乳製品：牛乳、ヨーグルト、チーズ
- くだもの：さまざまなくだものや、スイカなどの野菜
- 菓子・コーヒーや甘い飲み物：

(“コマのひも”として)適量を摂取

問30 あなたが食生活で気をつけているのは次のうちどれですか。（あてはまるものすべてに○）

- | | |
|-------------------------|---------------------------|
| 1 食事を食べすぎないようにしている | 2 薄味にしている |
| 3 お菓子や甘い飲み物の量を控えている | |
| 4 バランスのとれた食事を心がけている | |
| 5 家で調理して食べるようにしている | 6 そうざい・弁当の利用を控えている |
| 7 栄養成分表示を参考にしている | 8 夜遅い時間の食事を控えている |
| 9 野菜を食べるようにしている | 10 食べ残しや調理のごみを出さないようにしている |
| 11 家族や友人と一緒に食事するようにしている | 12 外食をあまりしないようにしている |
| 13 その他（具体的に | ） |

問31 ふだん朝食を食べていますか。（1つに○）

- | | | |
|-------------------|----------------|--------|
| 1 ほとんど毎日食べる ⇒問33へ | 2 週に2～3日程度食べない | } 問32へ |
| | 3 週に4～5日程度食べない | |
| | 4 ほとんど食べない | |

問31で「2」「3」「4」のいずれかを選んだ方におたずねします。

問32 食べないのはどういう理由からですか。（1つに○）

- | | |
|----------------------|---------------------|
| 1 時間がないから | 2 食欲がわからないから |
| 3 朝食を食べるより寝ていたいから | 4 体重の減少や維持ができると思うから |
| 5 朝食を用意していないから | 6 以前から食べる習慣がないから |
| 7 食べることや準備することが面倒だから | 8 その他（具体的に |

問33 あなたのこの1週間の朝食・昼食・夕食の主な食事内容はどのようなものですか。（ア～ウそれぞれあてはまるものすべてに○）

	主食（ごはん、パン、めん類等） （主なもの1つに○）			主菜（肉、魚、卵、 大豆料理等）	副菜（野菜、 きのこ、いも、 海藻料理等）	牛乳・乳製品	くだもの	その他・嗜好品 （菓子、コーヒー、 アルコール等）	食べない
	ごはん	パン	めん類						
(ア) 朝食	1	2	3	4	5	6	7	8	9
(イ) 昼食	1	2	3	4	5	6	7	8	9
(ウ) 夕食	1	2	3	4	5	6	7	8	9

8. 健康づくりや食育に関する情報についておたずねします

問39 あなたは、健康づくりや食育に関する情報をどのようなところで入手していますか
(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|------------------------|-------------------|
| 1 家族 | 2 知人・友人 |
| 3 テレビ・ラジオ | 4 新聞 |
| 5 インターネットやSNS | 6 食育や健康づくりに関する専門誌 |
| 7 雑誌(週刊誌・趣味やファッション雑誌等) | |
| 8 スーパーや飲食店等の店頭 | |
| 9 地域における講習会やイベント | 10 町の発行する広報やチラシなど |
| 11 学校・保育所等 | 12 その他(具体的に) |
| 13 入手していない | |

問40 あなたは、健康づくりや食育を継続して推進するために何が必要だと思いますか。
(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|--|---------------------|
| 1 時間的な余裕 | 2 金銭的な余裕 |
| 3 健診を受ける機会の増加 | 4 町からの健康づくりに関する情報 |
| 5 医師からの専門的なアドバイス | |
| 6 食に関するアドバイス(食に関する講座、栄養教室等) | |
| 7 運動器具(ダンベル、運動靴等) | |
| 8 身近な環境(ウォーキングコースやプール等) | |
| 9 気軽に通える健康・運動教室 | 10 地域での運動クラブなどの活動 |
| 11 町内全体で健康を推進する雰囲気 | 12 会社や学校からのサポート |
| 13 取り組むことで得する仕組み(健康診断を受診することで、ポイントがたまり、お買物券と交換できるなど) | |
| 14 一緒に取り組む仲間 | 15 参加することが健康につながる取組 |
| 16 その他() | 17 特にない |

問41 健康づくりや食育の推進に関するご意見やご要望があれば、ご自由にお書きください

19歳以下の方はこれで質問は最後です。ありがとうございました。
「問42」以降の質問は、20歳以上の方がお答えください。

10. たばこについておたずねします

問46 たばこ（加熱式たばこを含む）を吸いますか。（1つに○）

- | | |
|--------|-------------------|
| 1 毎日吸う | 3 以前は吸っていたが今は吸わない |
| 2 時々吸う | 4 はじめから吸わない |

問46で「1」「2」のいずれかを選んだ方におたずねします。

問47 1日にどれくらい吸いますか。（1つに○）

- | | | | |
|---------|------------|------------|---------|
| 1 30本以上 | 2 20～30本程度 | 3 10～20本程度 | 4 10本以下 |
|---------|------------|------------|---------|

問46で「1」「2」のいずれかを選んだ方におたずねします。

問48 今後はどのようにしたいと思っていますか。（1つに○）

- | | | |
|------------|--------|------------|
| 1 本数を減らしたい | 2 やめたい | 3 特に考えていない |
|------------|--------|------------|

問49 喫煙が直接及ぼす影響について知っているものは、どれですか。

（あてはまるものすべてに○）

- | | |
|---------------------|----------------|
| 1 肺がん、気管支炎など呼吸器系の病気 | 2 胃潰瘍など消化器系の病気 |
| 3 心臓病、脳卒中など循環器系の病気 | 4 妊娠への影響 |
| 5 歯周病など歯の病気 | 6 老化や美容 |
| 7 その他（具体的に) | |

問50 この1ヶ月間に自分以外の方が吸ったたばこの煙を吸う機会がありましたか。

（1つに○）

- | | | |
|--------|------|----------|
| 1 ほぼ毎日 | 2 時々 | 3 全くなかった |
|--------|------|----------|

11. アルコールについておたずねします

問51 酒やビールなどのアルコール類を飲むことがありますか。（1つに○）

- | | | | |
|------------|--------|----------------|--------|
| 1 毎日飲む | } 問52へ | 5 時々飲む | } 問53へ |
| 2 週に5～6回飲む | | 6 以前は飲んでいたがやめた | |
| 3 週に3～4回飲む | | 7 飲まない | |
| 4 週に1～2回飲む | | | |

問51で「1」「2」「3」「4」のいずれかを選んだ方におたずねします。

問52 1日あたり平均するとおおよそどれくらい飲みますか。（1つに○）

- | | |
|--------|--------|
| 1 1合未満 | 2 1合 |
| 3 2合 | 4 3合 |
| 5 4合 | 6 5合以上 |

日本酒1合(180 ml)の換算

- ・ビール、発泡酒等
中ビン・ロング缶(500ml)
- ・焼酎(110 ml)
- ・ウイスキーダブル(60 ml)
- ・ワイン2杯(240 ml)
- ・缶チューハイ(350 ml)
- ・ハイボール缶(350 ml)

問53 健康を害さないための一日の適切な飲酒量は、日本酒1合程度ということを知っていますか。（どちらかに○）

- | | |
|---------|----------|
| 1 知っている | 2 知らなかった |
|---------|----------|

「問54」以降の質問は、同世帯に中学生以下のお子さんがある
保護者の方がお答えください。
該当しない方は、質問はこれで最後です。ありがとうございました。

12. 子どもの食生活についておたずねします

問54 一緒に暮らしている中学生以下のお子さんの年齢はいくつですか。
(あてはまるものすべてに○、それぞれ年齢を記入)

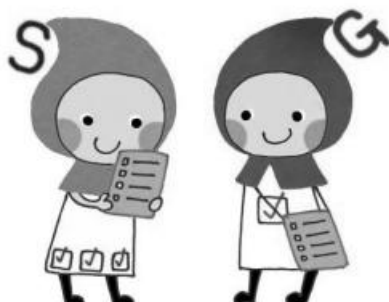
- | | |
|---------------------|---------------------|
| 1 一番下のお子さん () 歳 | 3 下から3番目のお子さん () 歳 |
| 2 下から2番目のお子さん () 歳 | |

問55 お子さんの食生活の状況を教えてください。

質 問	選 択 肢	左の選択肢の番号を記入してください		
		一番下のお子さん	下から2番目のお子さん	下から3番目のお子さん
①お子さんは、ふだん朝食を食べていますか(1つだけ数字を記入)	1 ほとんど毎日食べる 2 週に2~3日程度食べない 3 週に4~5日程度食べない 4 ほとんど食べない			
②お子さんは、1日最低1食は家族と一緒に食事をしてますか(どちらかの数字を記入)	1 はい 2 いいえ			
③お子さんの食生活で気になることはどのようなことですか(あてはまるものすべての数字を記入)	1 食事のバランスが悪い 2 食べ過ぎる 3 食が細い 4 よくかまない 5 間食が多い 6 好き嫌いが多い 7 その他 8 特にない			
④お子さんは食事づくり(食品の買い物や調理、後片付け)の手伝いをしていますか(1つだけ数字を記入)	1 ほぼ毎日 2 週に2~4日 3 ほとんどしていない 4 できる年齢ではない			

問56 お子さんの食育で大切なことは何だと思えますか。(あてはまるもの5つまでに○)

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| 1 1日3食、規則正しく食べること | 10 食べ物をむだにしない、食べ残さないこと |
| 2 必ず朝食を食べること | 11 いろいろな食べ物の味を体験すること |
| 3 「いただきます」など感謝をあらわすこと | 12 好き嫌いをなくすこと |
| 4 家族や友人と一緒に楽しく食べること | 13 よくかんで食べること |
| 5 食材や食品の選び方を学ぶこと | 14 安全な食べ物の知識を学ぶこと |
| 6 調理を体験すること | 15 食事の作法を学ぶこと |
| 7 食べ物の栄養について学ぶこと | 16 伝統食や行事食などを食べて育つこと |
| 8 種まきや収穫などの農業体験をすること | 17 食べ物や食事の話をする事 |
| 9 食を通して健康について学ぶこと | 18 よくわからない |



滋賀県健康づくりキャラクター 「しがのハグ&クミ」

アンケートは以上になります。ご協力ありがとうございました。

ご記入いただいた調査票は11月8日(金)までに同封の返信用封筒に入れて返送してください。(切手は不要です。)



豊郷町

健康や食育に関するアンケート調査結果報告書

発行年月：令和7年2月

発行：豊郷町役場

編集：豊郷町町役場 豊郷町 医療保険課 地域医療係

住所：〒529-1169 滋賀県犬上郡豊郷町石畑375番地

T E L：0749-35-8117

F A X：0749-35-4588